

---

令和4年度  
川崎市健康及び食育意識実態調査  
報告書

---

川崎市



# 目次

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 第1章 調査の概要                    | 1  |
| 1. 調査の目的                     | 3  |
| 2. 調査対象                      | 3  |
| 3. 調査期間                      | 3  |
| 4. 調査方法                      | 3  |
| 5. 回収状況                      | 3  |
| 6. 回答者の属性                    | 4  |
| 7. 標本誤差について                  | 5  |
| 8. 調査結果を見る上での注意事項            | 5  |
| 第2章 調査結果の詳細                  | 7  |
| 1. 健康状態・生活習慣・セルフケア           | 9  |
| （1）自分の健康状態                   | 9  |
| （2）健康のために実践していること            | 12 |
| （3）健康のために改善したいこと             | 14 |
| （4）生活習慣病予防の情報源               | 16 |
| （5）健康管理に活用しているもの             | 18 |
| （6）1か月の1日当たりの平均歩数            | 19 |
| （7）BMI（体格指数）                 | 20 |
| （8）体重測定の高頻度                  | 23 |
| （9）健診・検診の受診状況                | 25 |
| （10）要観察・要医療などの指摘の有無          | 31 |
| （11）各用語の認知度                  | 32 |
| （12）意識的な運動の有無                | 37 |
| （13）運動をしている目的（理由）            | 40 |
| （14）運動しない（できない）理由            | 42 |
| 2. 食育・栄養・食生活                 | 44 |
| （1）朝食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているか    | 44 |
| （2）朝食を食べない理由                 | 46 |
| （3）昼食・夕食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているか | 48 |
| （4）主食、主菜、副菜をそろえて食べるために必要なこと  | 53 |
| （5）就寝前の食事や間食                 | 54 |
| （6）自分の適切な食事内容・量の認知度          | 57 |
| （7）1日あたりの野菜摂取量               | 59 |
| （8）外食の利用頻度                   | 62 |
| （9）持ち帰りの弁当や惣菜の利用頻度           | 64 |
| （10）主な食品の購入場所                | 65 |
| （11）食事のしかた                   | 66 |
| （12）地産地消                     | 73 |
| （13）料理や味、食べ方・作法の継承           | 74 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (14) 食品ロスを減らすために取り組んでいること | 75  |
| (15) 食品ロスの原因              | 76  |
| (16) 農林漁業体験の参加の有無         | 77  |
| (17) 食育について関心がある項目        | 78  |
| (18) 食育に関する活動や行動の状況       | 80  |
| (19) 家族や友人・知人などとの食事の頻度    | 82  |
| (20) 非常食の備蓄               | 89  |
| (21) 飲料水以外の食料の備蓄量         | 91  |
| (22) 飲料水の備蓄量              | 92  |
| 3. 歯と口の健康                 | 93  |
| (1) 歯の本数                  | 93  |
| (2) 噛んで食べる時の状態            | 95  |
| (3) 食べ方や食事の様子             | 97  |
| (4) 歯ぐきの状態                | 102 |
| 4. たばこ・アルコール              | 106 |
| (1) 喫煙の状況                 | 106 |
| (2) たばこを吸うようになった年齢        | 108 |
| (3) 1日の喫煙量                | 109 |
| (4) たばこをやめたいと思うか          | 110 |
| (5) たばこをやめられない理由          | 111 |
| (6) 配慮義務の認知               | 112 |
| (7) 受動喫煙の機会が多いと感じた場所      | 113 |
| (8) COPDという病気の認知度         | 115 |
| (9) 飲酒の状況                 | 117 |
| (10) 飲酒量                  | 119 |
| 5. 休養・こころの健康              | 121 |
| (1) 1日の平均睡眠時間             | 121 |
| (2) よく眠ることができているか         | 123 |
| (3) ストレスを感じるか             | 125 |
| (4) ストレスの主な原因             | 127 |
| (5) ストレスの対処法              | 129 |
| (6) 相談相手の有無               | 131 |
| (7) 相談機関の認知度              | 133 |
| 6. つながり                   | 135 |
| (1) 活動状況                  | 135 |
| (2) 地域での協力状況              | 137 |
| 7. 新型コロナウイルス感染症による生活の変化   | 139 |
| (1) 新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化 | 139 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 8. 市への要望                 | 149 |
| (1) 川崎市に力をいれてほしい取組       | 149 |
| 9. あなたご自身について            | 151 |
| (1) 性別                   | 151 |
| (2) 年齢                   | 151 |
| (3) 主な職業                 | 151 |
| (4) 加入している（扶養に入っている）健康保険 | 152 |
| (5) 現在お住まいの区             | 152 |
| (6) 同居家族について             | 152 |
| 10. 自由記述                 | 153 |
| 第3章 調査票                  | 157 |



# 第 1 章 調査の概要





## 1. 調査の目的

川崎市健康増進計画「かわさき健康づくり21」及び「川崎市食育推進計画」に基づいて、市民の健康状態や生活状況等を多面的に調査することにより、地域における健康課題や食に関する課題を明らかにし、計画の策定に必要な基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査対象

- (1) 母集団 : 川崎市在住の満20歳以上の男女（外国人を含む）
- (2) 発送数 : 3,500人
- (3) 対象者抽出方法 : 住民基本台帳からの層化無作為抽出

## 3. 調査期間

調査期間：令和4年9月1日（木）～9月20日（火）

## 4. 調査方法

- (1) 調査票を返信用封筒とともに郵送
- (2) 調査票郵送後、調査期間中に礼状兼督促状を郵送
- (3) 回答者自身が調査票へ直接記入・記述し、返信用封筒で調査票を郵送  
又はWebによる回答

## 5. 回収状況

- (1) 発送数 : 3,500人
- (2) 有効回収数 : 1,412人
- (3) 有効回収率 : 40.3%

## 6. 回答者の属性

### ■性別

|          | 件数    | 構成比    | 構成比<br>(無回答除) |
|----------|-------|--------|---------------|
| 男性       | 617   | 43.7%  | 44.1%         |
| 女性       | 769   | 54.5%  | 55.0%         |
| 答えたくない   | 12    | 0.8%   | 0.9%          |
| 無回答      | 14    | 1.0%   |               |
| 全体(%ベース) | 1,412 | 100.0% | 1,398         |

### ■居住区

|          | 件数    | 構成比    | 構成比<br>(無回答除) |
|----------|-------|--------|---------------|
| 川崎区      | 194   | 13.7%  | 13.9%         |
| 幸区       | 199   | 14.1%  | 14.2%         |
| 中原区      | 215   | 15.2%  | 15.4%         |
| 高津区      | 171   | 12.1%  | 12.2%         |
| 宮前区      | 188   | 13.3%  | 13.4%         |
| 多摩区      | 209   | 14.8%  | 14.9%         |
| 麻生区      | 224   | 15.9%  | 16.0%         |
| 無回答      | 12    | 0.8%   |               |
| 全体(%ベース) | 1,412 | 100.0% | 1,400         |

### ■年代(性別)

|          | 全体    |        | 男性  |        | 女性  |        | 答えたくない |        | 無回答 |        |
|----------|-------|--------|-----|--------|-----|--------|--------|--------|-----|--------|
|          | 件数    | 構成比    | 件数  | 構成比    | 件数  | 構成比    | 件数     | 構成比    | 件数  | 構成比    |
| 20歳代     | 100   | 7.1%   | 40  | 6.5%   | 57  | 7.4%   | 3      | 25.0%  | 0   | 0.0%   |
| 30歳代     | 169   | 12.0%  | 56  | 9.1%   | 108 | 14.0%  | 5      | 41.7%  | 0   | 0.0%   |
| 40歳代     | 175   | 12.4%  | 58  | 9.4%   | 114 | 14.8%  | 3      | 25.0%  | 0   | 0.0%   |
| 50歳代     | 224   | 15.9%  | 100 | 16.2%  | 124 | 16.1%  | 0      | 0.0%   | 0   | 0.0%   |
| 60歳代     | 262   | 18.6%  | 122 | 19.8%  | 140 | 18.2%  | 0      | 0.0%   | 0   | 0.0%   |
| 70歳代以上   | 470   | 33.3%  | 240 | 38.9%  | 226 | 29.4%  | 0      | 0.0%   | 4   | 28.6%  |
| 無回答      | 12    | 0.8%   | 1   | 0.2%   | 0   | 0.0%   | 1      | 8.3%   | 10  | 71.4%  |
| 全体(%ベース) | 1,412 | 100.0% | 617 | 100.0% | 769 | 100.0% | 12     | 100.0% | 14  | 100.0% |

## 7. 標本誤差について

全体の中から一部を抽出して調査する標本調査では、全体を対象に行った調査と比べ、調査結果に差が生じることがあり、その誤差のことを標準誤差という。標準誤差は、以下の式で得られ、比率算出の基数（n、回答者数）、回答の比率（p）によって誤差幅が異なる。

$$\text{標本誤差} = \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{p(1-p)}{n}} \times 1.96$$

|   |
|---|
| N : 母集団（川崎市の20歳以上人口）  |
| n : サンプル数（有効回答数）  |
| p : 回答比率（1つの選択肢に対して得られた回答者の割合）  |
| 1.96 : 信頼率95%と設定した場合の定数（調査の母集団（全市民）に同じ設問をしても、統計学的には95%の確率で同じ回答が得られるというもの） |

| 回答比率（p）<br>基数（n） | 90%または<br>10%程度 | 80%または<br>20%程度 | 70%または<br>30%程度 | 60%または<br>40%程度 | 50%程度   |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------|
| 1,412            | ±1.56%          | ±2.09%          | ±2.39%          | ±2.55%          | ±2.61%  |
| 1,000            | ±1.86%          | ±2.48%          | ±2.84%          | ±3.04%          | ±3.10%  |
| 500              | ±2.63%          | ±3.51%          | ±4.02%          | ±4.29%          | ±4.38%  |
| 300              | ±3.39%          | ±4.53%          | ±5.19%          | ±5.54%          | ±5.66%  |
| 100              | ±5.88%          | ±7.84%          | ±8.98%          | ±9.60%          | ±9.80%  |
| 50               | ±8.32%          | ±11.09%         | ±12.70%         | ±13.58%         | ±13.86% |

※この表の見方

標本誤差は標本の抽出方法や標本数によって異なるが、その誤差を数学的に計算することが可能である。その計算式を今回の調査にあてはめて算出したのが上記の表である。

見方としては、例えば、「ある問の回答者数が1,412人であり、その設問中の選択肢の回答比率が60%であった場合、その回答比率の誤差の範囲は最高でも±2.55%以内（62.55～57.45%）である」とみることができる。

## 8. 調査結果を見る上での注意事項

- (1) 百分率（%）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。したがって、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、%を足し合わせて100%にならない場合がある。同様に、複数の選択肢の合計値（例：【健康】＝「非常に健康」と「ほぼ健康」の合計）についても、個々の数値の合計と一致しない場合がある。
- (2) 複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- (3) 本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- (4) 回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。



## 第2章 調査結果の詳細



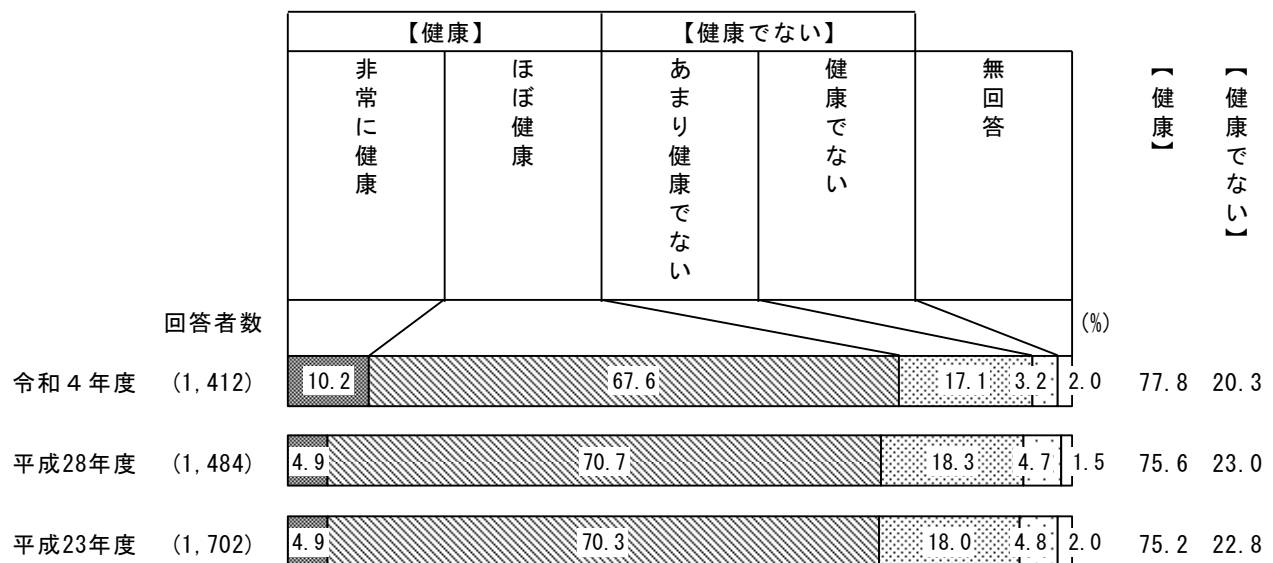
## 1. 健康状態・生活習慣・セルフケア

### (1) 自分の健康状態

問1 自分の健康状態について、どのように感じていますか。(〇は1つだけ)

自分の健康状態については、「ほぼ健康」が67.6%で最も高く、「非常に健康」(10.2%)と合わせた【健康】は77.8%となっている。一方、【健康でない】(「あまり健康でない」と「健康でない」の合計)は20.3%となっている。

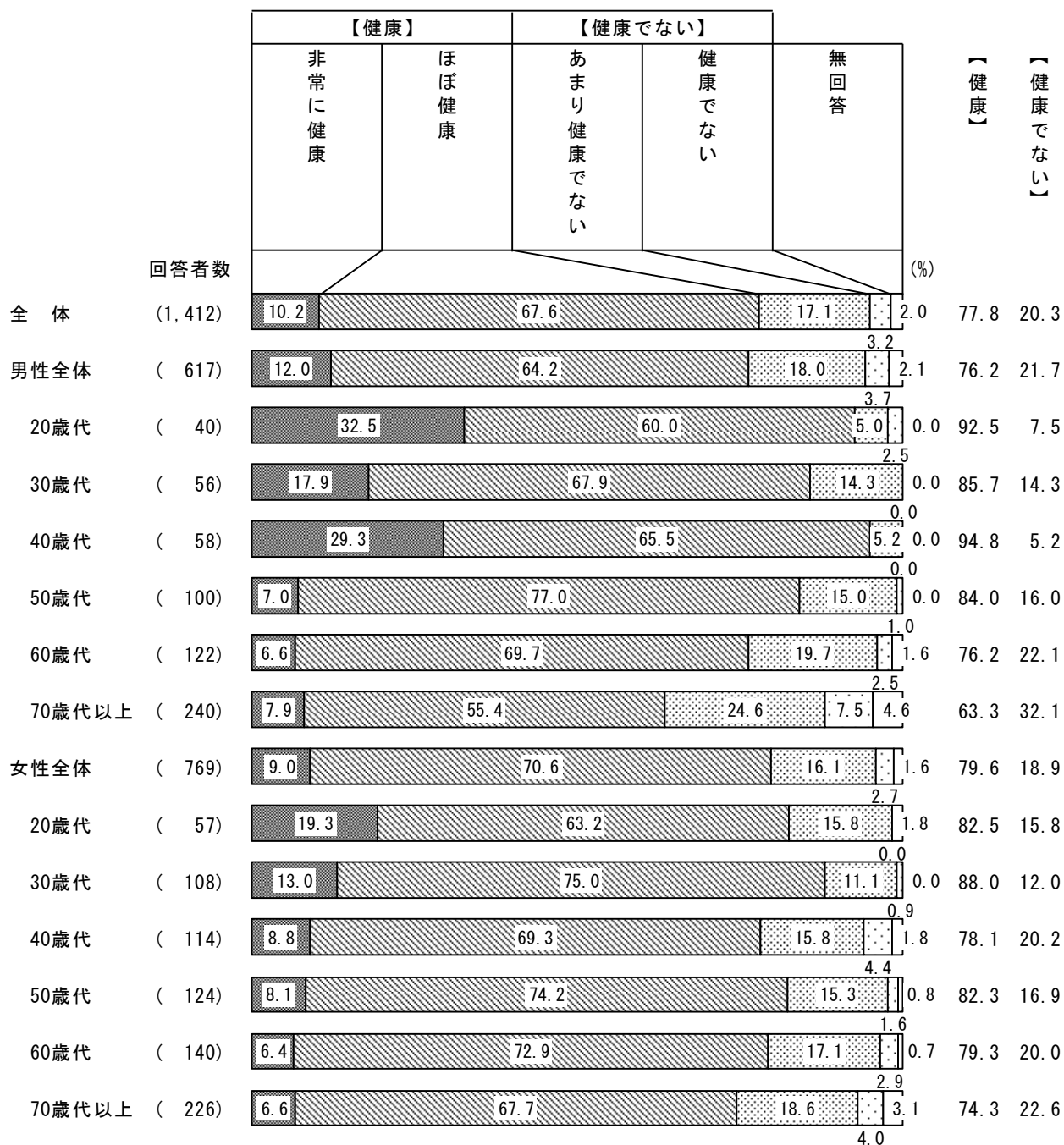
過去の調査結果と比較すると、【健康】は平成23年度以降増加傾向にある。



## 第2章 調査結果の詳細

### 自分の健康状態／性・年代別

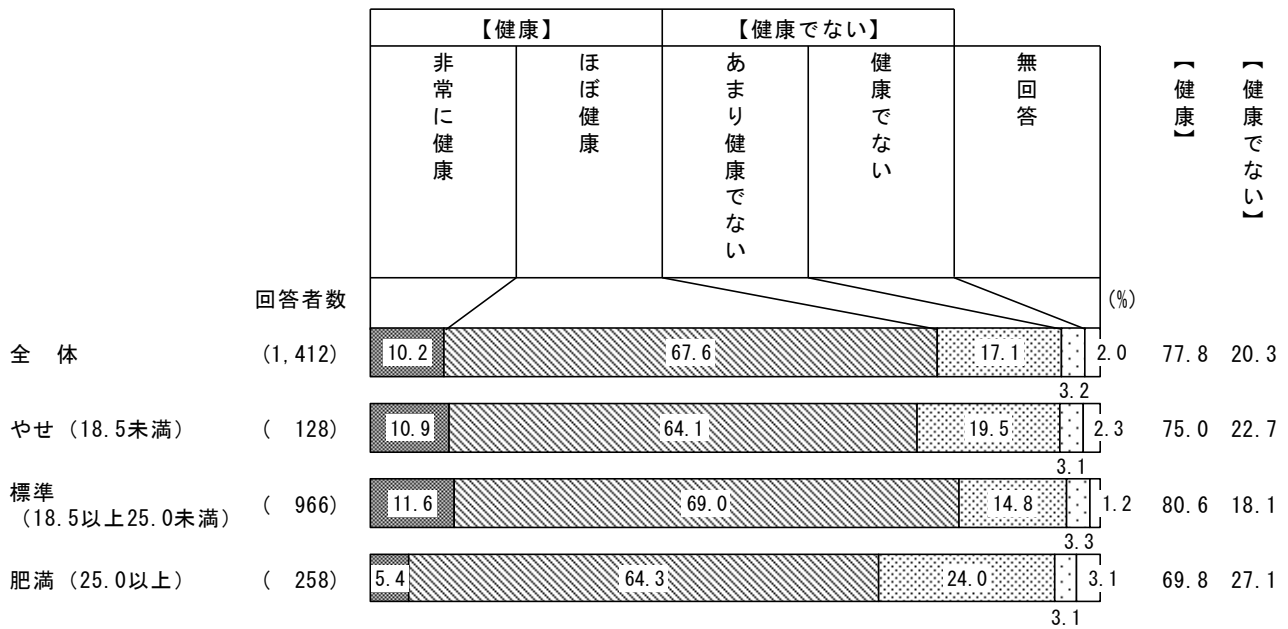
性・年代別では、【健康】は男性20歳代（92.5%）、男性40歳代（94.8%）で9割を超え、同年代の女性を1割以上上回っている。一方、男性70歳代以上（63.3%）は女性70歳代以上（74.3%）を11.0ポイント下回り、男性全体（76.2%）も女性全体（79.6%）より低くなっている。





自分の健康状態／BMI別

BMI別では、【健康】は標準（80.6%）が最も高く、やせ（75.0%）は5%ほど、肥満（69.8%）は1割ほど低くなっている。



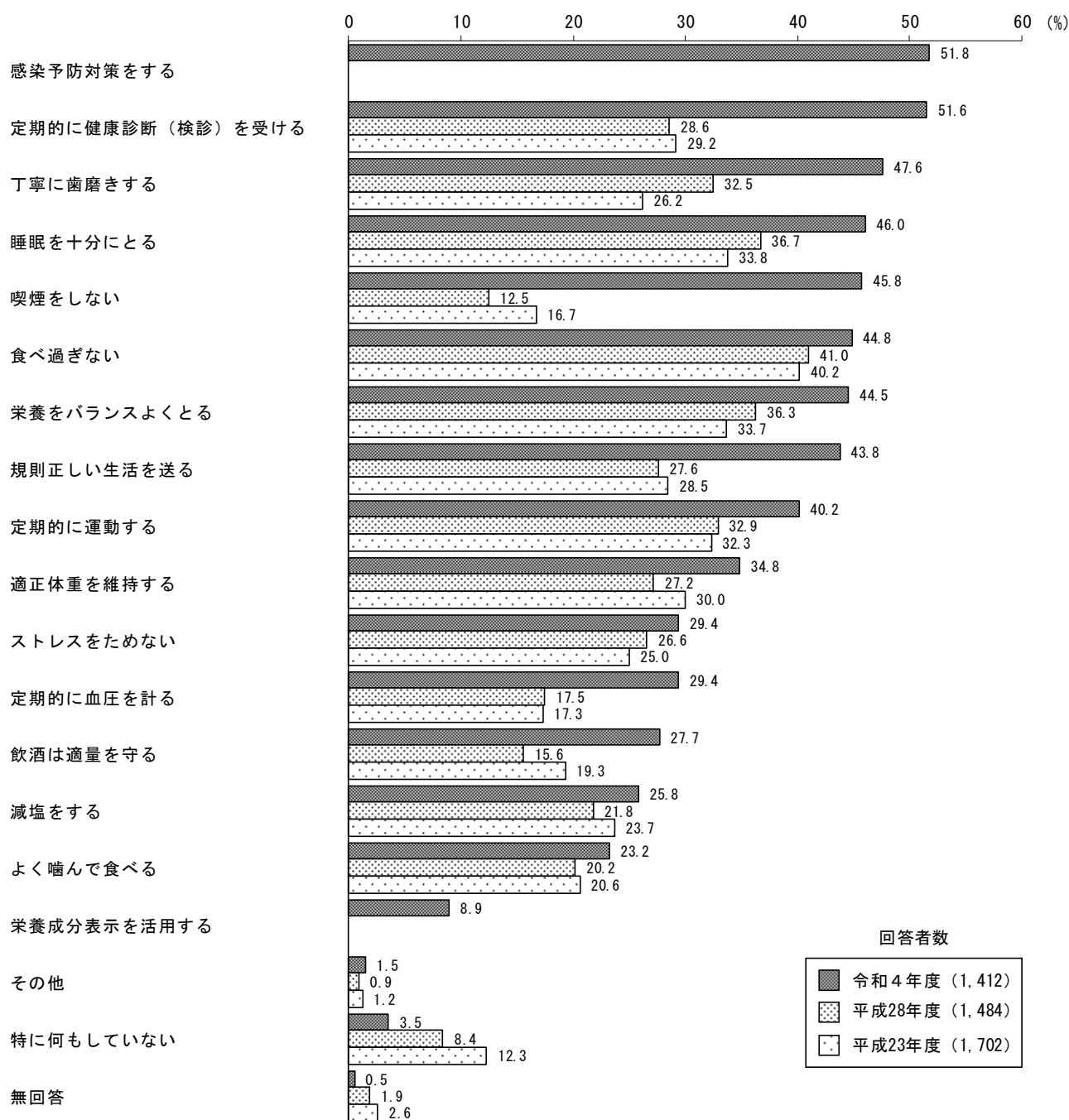
## 第2章 調査結果の詳細

### (2) 健康のために実践していること

問2 健康のために、現在意識して実践していることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

健康のために、現在意識して実践していることについては、「感染予防対策をする」が51.8%で最も高く、次いで「定期的に健康診断(検診)を受ける」(51.6%)、「丁寧に歯磨きする」(47.6%)、「睡眠を十分にとる」(46.0%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、全ての項目が平成28年度を上回り、「喫煙をしない」(45.8%)は33.3ポイント、「定期的に健康診断(検診)を受ける」は23.0ポイント増加している。また、「丁寧に歯磨きする」、「睡眠を十分にとる」、「食べ過ぎない」(44.8%)などは平成23年度以降増加傾向にある。一方、「特に何もしていない」(3.5%)は減少傾向にある。



## 健康のために実践していること／性・年代別

性・年代別では、男性は「定期的に健康診断（検診）を受ける」（51.1%）が最も高く、40～60歳代で1位となっている。また、20歳代は「感染予防対策をする」（52.5%）、30歳代は「定期的に運動する」（50.0%）、70歳代以上は「定期的に血圧を計る」（59.2%）が最も高くなっている。一方、女性は「感染予防対策をする」（59.7%）が最も高く、30歳代と60歳代で2位、それ以外の年代で1位となっている。また、30歳代は「喫煙をしない」（53.7%）、60歳代は「定期的に健康診断（検診）を受ける」（59.3%）が最も高くなっている。

|        | 回答者数  | 感染予防対策をする | 定期的に健康診断（検診）を受ける | 丁寧に歯磨きする | 睡眠を十分にとる | 喫煙をしない | 食べ過ぎない | 栄養をバランスよくとる | 規則正しい生活を送る | 定期的に運動する | 適正体重を維持する | ストレスをためない | 定期的に血圧を計る | 飲酒は適量を守る | 減塩をする | よく噛んで食べる | 栄養成分表示を活用する | その他 | 特に何もしていない | 無回答 |
|--------|-------|-----------|------------------|----------|----------|--------|--------|-------------|------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-------|----------|-------------|-----|-----------|-----|
| 全体     | 1,412 | 51.8      | 51.6             | 47.6     | 46.0     | 45.8   | 44.8   | 44.5        | 43.8       | 40.2     | 34.8      | 29.4      | 29.4      | 27.7     | 25.8  | 23.2     | 8.9         | 1.5 | 3.5       | 0.5 |
| 男性全体   | 617   | 42.5      | 51.1             | 39.7     | 47.6     | 49.1   | 45.1   | 36.6        | 40.2       | 43.9     | 33.5      | 28.2      | 33.2      | 33.4     | 22.2  | 21.4     | 6.6         | 2.1 | 3.6       | 0.5 |
| 20歳代   | 40    | 52.5      | 20.0             | 47.5     | 45.0     | 42.5   | 35.0   | 30.0        | 32.5       | 27.5     | 20.0      | 30.0      | 2.5       | 42.5     | 7.5   | 22.5     | 5.0         | 0.0 | 5.0       | 0.0 |
| 30歳代   | 56    | 46.4      | 32.1             | 44.6     | 42.9     | 48.2   | 39.3   | 46.4        | 41.1       | 50.0     | 30.4      | 23.2      | 1.8       | 33.9     | 17.9  | 14.3     | 10.7        | 1.8 | 3.6       | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 27.6      | 58.6             | 43.1     | 39.7     | 41.4   | 41.4   | 41.4        | 31.0       | 44.8     | 22.4      | 24.1      | 6.9       | 31.0     | 3.4   | 12.1     | 17.2        | 0.0 | 3.4       | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 36.0      | 60.0             | 36.0     | 39.0     | 44.0   | 38.0   | 36.0        | 27.0       | 45.0     | 34.0      | 22.0      | 18.0      | 20.0     | 19.0  | 15.0     | 7.0         | 4.0 | 5.0       | 0.0 |
| 60歳代   | 122   | 44.3      | 57.4             | 36.9     | 53.3     | 43.4   | 47.5   | 36.1        | 43.4       | 40.2     | 36.1      | 39.3      | 32.0      | 32.0     | 23.8  | 15.6     | 4.1         | 3.3 | 4.9       | 0.0 |
| 70歳代以上 | 240   | 45.0      | 52.1             | 39.6     | 52.1     | 57.5   | 50.8   | 35.0        | 47.5       | 46.3     | 37.9      | 27.1      | 59.2      | 38.8     | 30.8  | 30.8     | 4.6         | 1.7 | 2.1       | 1.3 |
| 女性全体   | 769   | 59.7      | 52.1             | 54.1     | 45.5     | 43.2   | 45.0   | 50.8        | 46.6       | 37.2     | 36.4      | 30.4      | 26.5      | 23.0     | 28.9  | 24.2     | 10.9        | 1.0 | 3.4       | 0.3 |
| 20歳代   | 57    | 61.4      | 17.5             | 50.9     | 57.9     | 57.9   | 49.1   | 19.3        | 35.1       | 31.6     | 31.6      | 29.8      | 1.8       | 40.4     | 10.5  | 26.3     | 3.5         | 0.0 | 8.8       | 0.0 |
| 30歳代   | 108   | 50.0      | 44.4             | 49.1     | 47.2     | 53.7   | 31.5   | 50.0        | 37.0       | 34.3     | 32.4      | 27.8      | 7.4       | 22.2     | 13.9  | 18.5     | 16.7        | 0.0 | 4.6       | 0.0 |
| 40歳代   | 114   | 60.5      | 50.9             | 57.0     | 49.1     | 48.2   | 52.6   | 53.5        | 48.2       | 29.8     | 35.1      | 33.3      | 7.9       | 24.6     | 20.2  | 27.2     | 11.4        | 0.9 | 2.6       | 0.0 |
| 50歳代   | 124   | 66.9      | 61.3             | 50.0     | 40.3     | 41.9   | 46.8   | 53.2        | 46.0       | 38.7     | 35.5      | 32.3      | 17.7      | 25.8     | 20.2  | 16.9     | 12.9        | 1.6 | 1.6       | 0.0 |
| 60歳代   | 140   | 57.1      | 59.3             | 55.7     | 47.1     | 35.0   | 45.7   | 53.6        | 52.9       | 39.3     | 34.3      | 27.9      | 37.1      | 19.3     | 38.6  | 20.7     | 12.1        | 0.7 | 2.9       | 0.7 |
| 70歳代以上 | 226   | 61.1      | 55.8             | 57.1     | 41.6     | 37.6   | 45.1   | 54.9        | 49.6       | 41.6     | 42.0      | 31.0      | 49.6      | 19.0     | 43.8  | 31.0     | 8.0         | 1.8 | 3.1       | 0.4 |

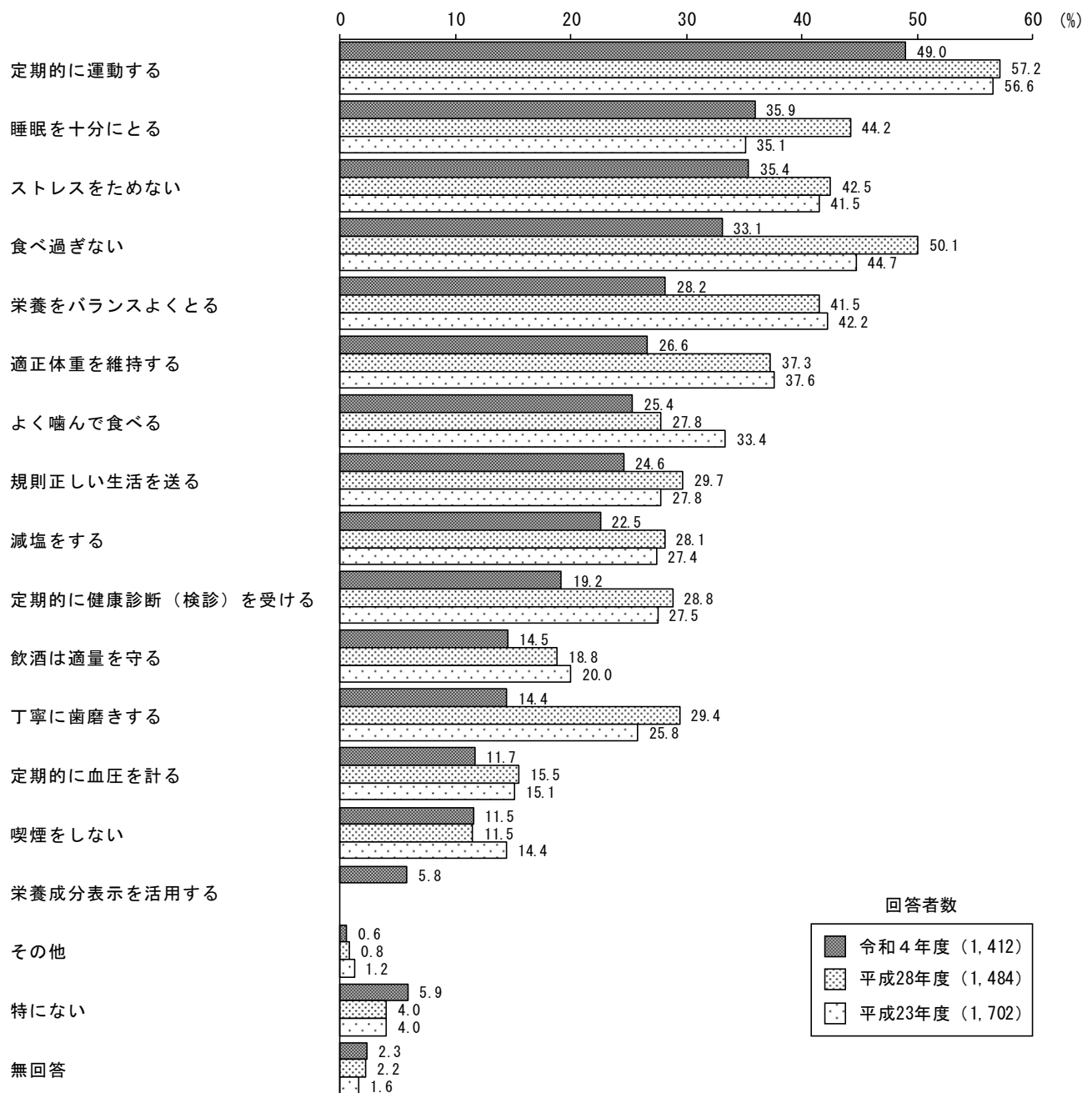
## 第2章 調査結果の詳細

### (3) 健康のために改善したいこと

問3 健康のために、改善したい（する必要がある）と思っていることは何ですか。  
（あてはまるものすべてに○）

健康のために、改善したい（する必要がある）と思っていることについては、「定期的に運動する」が49.0%で最も高く、次いで「睡眠を十分にとる」（35.9%）、「ストレスをためない」（35.4%）、「食べ過ぎない」（33.1%）の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、ほとんどの項目が平成28年度を下回り、「食べ過ぎない」、「丁寧に歯磨きする」（14.4%）、「適正体重を維持する」（26.6%）は1割以上減少している。



## 健康のために改善したいこと／性・年代別

性・年代別では、女性70歳代以上を除き、男女とも「定期的に運動する」が最も高くなっている。「定期的に運動する」は男性20～40歳代、女性20～50歳代で5割以上を占めるが、女性は年代が上がるにつれ減少する傾向にある。女性70歳代以上は「睡眠を十分にとる」(40.7%)が最も高く、また男性は「食べ過ぎない」(33.7%)、女性は「ストレスをためない」(39.5%)が2位となっている。

|        | 回答者数  | 定期的に運動する | 睡眠を十分にとる | ストレスをためない | 食べ過ぎない | 栄養をバランスよくとる | 適正体重を維持する | よく噛んで食べる | 規則正しい生活を送る | 減塩をする | 定期的に健康診断(検診)を受ける | 飲酒は適量を守る | 丁寧に歯磨きする | 定期的に血圧を計る | 喫煙をしない | 栄養成分表示を活用する | その他 | 特になし | 無回答 |
|--------|-------|----------|----------|-----------|--------|-------------|-----------|----------|------------|-------|------------------|----------|----------|-----------|--------|-------------|-----|------|-----|
| 全体     | 1,412 | 49.0     | 35.9     | 35.4      | 33.1   | 28.2        | 26.6      | 25.4     | 24.6       | 22.5  | 19.2             | 14.5     | 14.4     | 11.7      | 11.5   | 5.8         | 0.6 | 5.9  | 2.3 |
| 男性全体   | 617   | 45.9     | 32.1     | 30.0      | 33.7   | 27.6        | 27.1      | 20.1     | 23.3       | 26.4  | 18.0             | 22.5     | 14.3     | 14.6      | 16.2   | 5.0         | 0.5 | 7.8  | 2.8 |
| 20歳代   | 40    | 55.0     | 32.5     | 22.5      | 20.0   | 37.5        | 15.0      | 7.5      | 22.5       | 15.0  | 5.0              | 10.0     | 10.0     | 2.5       | 15.0   | 10.0        | 0.0 | 7.5  | 2.5 |
| 30歳代   | 56    | 57.1     | 32.1     | 44.6      | 46.4   | 39.3        | 33.9      | 25.0     | 30.4       | 23.2  | 8.9              | 19.6     | 16.1     | 7.1       | 12.5   | 8.9         | 0.0 | 1.8  | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 53.4     | 34.5     | 31.0      | 31.0   | 29.3        | 39.7      | 10.3     | 25.9       | 32.8  | 8.6              | 22.4     | 10.3     | 8.6       | 8.6    | 3.4         | 0.0 | 3.4  | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 41.0     | 35.0     | 34.0      | 35.0   | 27.0        | 26.0      | 19.0     | 14.0       | 28.0  | 15.0             | 22.0     | 12.0     | 9.0       | 14.0   | 5.0         | 0.0 | 11.0 | 0.0 |
| 60歳代   | 122   | 41.8     | 27.0     | 25.4      | 32.0   | 23.8        | 27.0      | 22.1     | 20.5       | 23.0  | 15.6             | 18.0     | 10.7     | 14.8      | 10.7   | 4.1         | 0.8 | 8.2  | 0.8 |
| 70歳代以上 | 240   | 44.2     | 32.9     | 28.3      | 34.2   | 25.0        | 25.0      | 22.9     | 26.7       | 28.8  | 27.1             | 27.9     | 18.3     | 22.1      | 22.9   | 4.2         | 0.8 | 8.3  | 6.3 |
| 女性全体   | 769   | 52.0     | 38.4     | 39.5      | 33.0   | 28.9        | 26.4      | 29.4     | 25.6       | 19.4  | 20.3             | 8.3      | 14.6     | 9.1       | 8.1    | 6.6         | 0.5 | 4.6  | 1.8 |
| 20歳代   | 57    | 63.2     | 26.3     | 38.6      | 17.5   | 38.6        | 14.0      | 26.3     | 31.6       | 10.5  | 14.0             | 7.0      | 7.0      | 5.3       | 1.8    | 8.8         | 0.0 | 7.0  | 0.0 |
| 30歳代   | 108   | 63.9     | 37.0     | 45.4      | 40.7   | 33.3        | 29.6      | 22.2     | 32.4       | 19.4  | 13.9             | 6.5      | 16.7     | 2.8       | 2.8    | 8.3         | 0.0 | 1.9  | 0.0 |
| 40歳代   | 114   | 62.3     | 36.8     | 42.1      | 29.8   | 37.7        | 27.2      | 28.1     | 26.3       | 14.9  | 19.3             | 14.9     | 12.3     | 2.6       | 7.0    | 4.4         | 0.9 | 1.8  | 0.0 |
| 50歳代   | 124   | 53.2     | 43.5     | 41.1      | 29.0   | 25.0        | 27.4      | 25.8     | 25.0       | 21.8  | 18.5             | 12.1     | 8.1      | 8.1       | 6.5    | 2.4         | 0.0 | 2.4  | 0.8 |
| 60歳代   | 140   | 49.3     | 37.1     | 37.9      | 35.7   | 25.0        | 29.3      | 37.1     | 20.0       | 12.1  | 20.7             | 6.4      | 14.3     | 9.3       | 11.4   | 6.4         | 1.4 | 4.3  | 0.7 |
| 70歳代以上 | 226   | 39.4     | 40.7     | 35.8      | 35.4   | 24.3        | 25.2      | 31.4     | 24.3       | 27.0  | 26.1             | 5.3      | 20.4     | 16.8      | 11.5   | 8.8         | 0.4 | 8.0  | 5.3 |

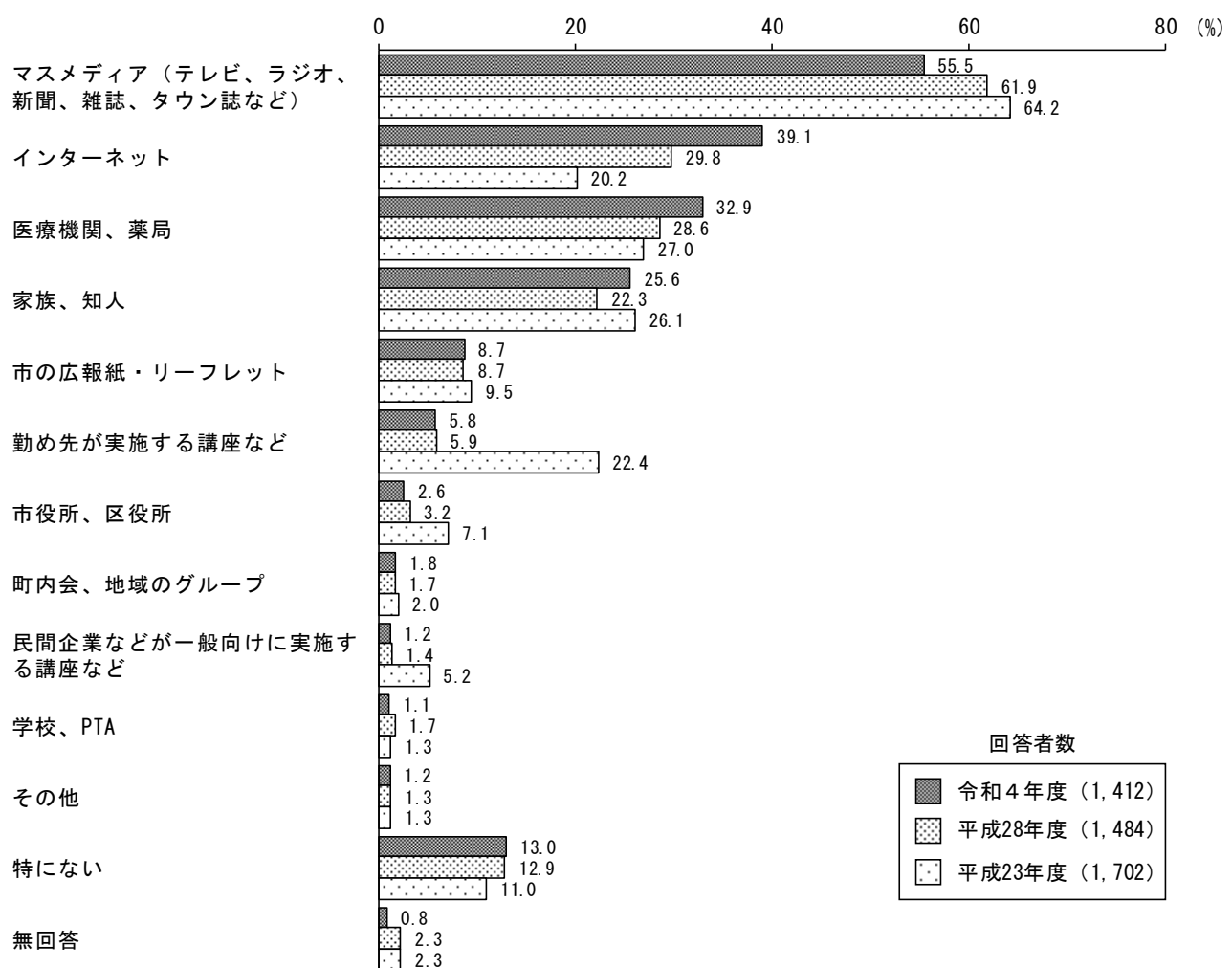
## 第2章 調査結果の詳細

### (4) 生活習慣病予防の情報源

問4 生活習慣病予防についての知識や助言、支援をどこから得ていますか。  
(あてはまるものすべてに○)

生活習慣病予防の情報源については、「マスメディア（テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、タウン誌など）」が55.5%と最も高く、次いで「インターネット」（39.1%）、「医療機関、薬局」（32.9%）、「家族、知人」（25.6%）の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、「インターネット」、「医療機関、薬局」は平成23年度以降増加傾向にあり、平成28年度を前者は9.3ポイント、後者は4.3ポイント上回っている。一方、「マスメディア（テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、タウン誌など）」は平成28年度を6.4ポイント下回り、減少傾向にある。



## 生活習慣病予防の情報源／性・年代別

性・年代別では、男性全体、女性全体とも7位までは全体と共通で、「マスメディア（テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、タウン誌など）」は男性60歳代以上と女性50歳代以上、「インターネット」は男性20～50歳代と女性20～40歳代で1位となっている。また、「医療機関、薬局」は男性70歳代以上（50.8%）、「家族、知人」は男性20歳代、（37.5%）、「勤め先が実施する講座など」は男性50歳代（17.0%）で全体を1割以上上回っている。

(%)

|        | 回答者数  | マスメディア（テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、タウン誌など） | インターネット | 医療機関、薬局 | 家族、知人 | 市の広報紙・リーフレット | 勤め先が実施する講座など | 市役所、区役所 | 町内会、地域のグループ | 民間企業などが一般向けに実施する講座など | 学校、PTA | その他 | 特にない | 無回答 |
|--------|-------|------------------------------|---------|---------|-------|--------------|--------------|---------|-------------|----------------------|--------|-----|------|-----|
| 全体     | 1,412 | 55.5                         | 39.1    | 32.9    | 25.6  | 8.7          | 5.8          | 2.6     | 1.8         | 1.2                  | 1.1    | 1.2 | 13.0 | 0.8 |
| 男性全体   | 617   | 50.7                         | 38.4    | 37.9    | 22.5  | 8.8          | 7.1          | 2.6     | 0.5         | 1.1                  | 0.6    | 1.1 | 14.4 | 1.0 |
| 20歳代   | 40    | 50.0                         | 52.5    | 20.0    | 37.5  | 0.0          | 2.5          | 0.0     | 0.0         | 2.5                  | 7.5    | 0.0 | 25.0 | 2.5 |
| 30歳代   | 56    | 32.1                         | 66.1    | 17.9    | 16.1  | 0.0          | 14.3         | 0.0     | 0.0         | 1.8                  | 0.0    | 1.8 | 21.4 | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 43.1                         | 67.2    | 20.7    | 19.0  | 5.2          | 8.6          | 0.0     | 0.0         | 0.0                  | 1.7    | 3.4 | 12.1 | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 37.0                         | 44.0    | 34.0    | 15.0  | 5.0          | 17.0         | 2.0     | 1.0         | 2.0                  | 0.0    | 2.0 | 18.0 | 0.0 |
| 60歳代   | 122   | 62.3                         | 43.4    | 39.3    | 21.3  | 13.1         | 10.7         | 4.1     | 0.0         | 1.6                  | 0.0    | 0.8 | 8.2  | 0.0 |
| 70歳代以上 | 240   | 57.1                         | 17.9    | 50.8    | 26.3  | 12.5         | 0.0          | 3.8     | 0.8         | 0.4                  | 0.0    | 0.4 | 12.9 | 2.1 |
| 女性全体   | 769   | 59.4                         | 39.8    | 29.1    | 28.3  | 8.7          | 4.7          | 2.7     | 2.7         | 1.2                  | 1.6    | 1.3 | 11.8 | 0.5 |
| 20歳代   | 57    | 29.8                         | 54.4    | 3.5     | 33.3  | 3.5          | 5.3          | 3.5     | 0.0         | 0.0                  | 10.5   | 1.8 | 24.6 | 0.0 |
| 30歳代   | 108   | 40.7                         | 61.1    | 17.6    | 25.9  | 2.8          | 7.4          | 1.9     | 0.9         | 0.9                  | 1.9    | 0.0 | 20.4 | 0.0 |
| 40歳代   | 114   | 47.4                         | 60.5    | 28.1    | 29.8  | 5.3          | 13.2         | 0.9     | 0.0         | 1.8                  | 2.6    | 1.8 | 12.3 | 0.0 |
| 50歳代   | 124   | 66.1                         | 49.2    | 28.2    | 21.8  | 6.5          | 4.8          | 0.8     | 1.6         | 1.6                  | 0.8    | 4.0 | 8.1  | 0.0 |
| 60歳代   | 140   | 75.0                         | 38.6    | 35.0    | 27.1  | 9.3          | 1.4          | 3.6     | 0.7         | 0.7                  | 0.0    | 0.7 | 6.4  | 0.0 |
| 70歳代以上 | 226   | 68.6                         | 11.1    | 38.5    | 31.9  | 15.5         | 0.9          | 4.4     | 7.5         | 1.3                  | 0.0    | 0.4 | 9.7  | 1.8 |

## 第2章 調査結果の詳細

### (5) 健康管理に活用しているもの

問5 健康を管理するために、活用しているものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

健康を管理するために、活用しているものについては、全体では、「体重計」が67.3%と最も高く、次いで「血圧計」(39.4%)、「お薬手帳(スマートフォン、ウェアラブルデバイス除く)」(31.7%)、「歩数計(スマートフォン、ウェアラブルデバイス除く)」(20.7%)の順となっている。

性・年代別では、男性全体、女性全体とも順位は全体と共通で、男性70歳代以上は「血圧計」(70.4%)、それ以外は「体重計」が1位となっている。「スマートフォン、タブレット、パソコン」は男女とも20歳代が全体を1割以上上回り、最も高くなっている。

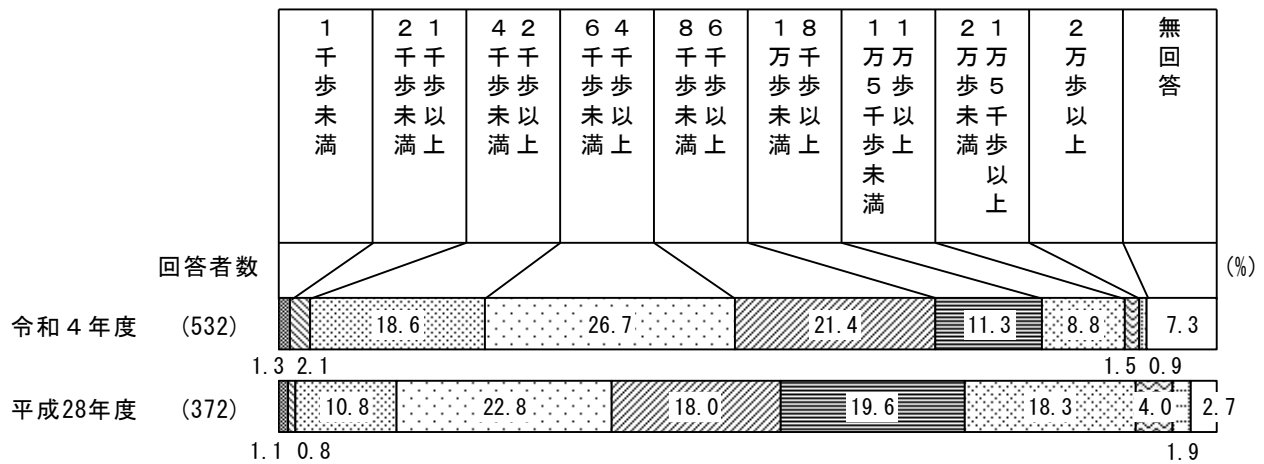
|        | 回答者数  | 体重計  | 血圧計  | お薬手帳(スマートフォン、ウェアラブルデバイス除く) | 歩数計(スマートフォン、ウェアラブルデバイス除く) | パソコン、スマートフォン、タブレット、 | ウェアラブルデバイス | その他 | 活用しているものはない | 無回答 |
|--------|-------|------|------|----------------------------|---------------------------|---------------------|------------|-----|-------------|-----|
| 全体     | 1,412 | 67.3 | 39.4 | 31.7                       | 20.7                      | 18.0                | 5.7        | 0.9 | 14.0        | 1.6 |
| 男性全体   | 617   | 63.0 | 43.6 | 32.4                       | 23.0                      | 18.6                | 6.8        | 0.8 | 14.3        | 1.5 |
| 20歳代   | 40    | 37.5 | 5.0  | 10.0                       | 12.5                      | 30.0                | 7.5        | 0.0 | 30.0        | 0.0 |
| 30歳代   | 56    | 57.1 | 7.1  | 19.6                       | 3.6                       | 26.8                | 12.5       | 0.0 | 28.6        | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 62.1 | 10.3 | 10.3                       | 17.2                      | 27.6                | 13.8       | 0.0 | 19.0        | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 60.0 | 32.0 | 27.0                       | 19.0                      | 18.0                | 10.0       | 0.0 | 24.0        | 2.0 |
| 60歳代   | 122   | 64.8 | 45.9 | 32.8                       | 21.3                      | 25.4                | 8.2        | 0.8 | 11.5        | 0.8 |
| 70歳代以上 | 240   | 69.6 | 70.4 | 46.3                       | 33.3                      | 9.6                 | 1.7        | 1.7 | 4.6         | 2.5 |
| 女性全体   | 769   | 71.0 | 36.3 | 31.2                       | 18.9                      | 17.6                | 4.7        | 1.0 | 13.4        | 1.4 |
| 20歳代   | 57    | 57.9 | 5.3  | 19.3                       | 10.5                      | 29.8                | 7.0        | 0.0 | 21.1        | 1.8 |
| 30歳代   | 108   | 63.9 | 8.3  | 19.4                       | 11.1                      | 26.9                | 8.3        | 0.9 | 16.7        | 0.0 |
| 40歳代   | 114   | 64.9 | 16.7 | 26.3                       | 10.5                      | 21.1                | 8.8        | 0.9 | 23.7        | 0.0 |
| 50歳代   | 124   | 71.0 | 26.6 | 25.0                       | 17.7                      | 16.9                | 6.5        | 0.0 | 18.5        | 0.0 |
| 60歳代   | 140   | 77.9 | 52.1 | 32.9                       | 20.7                      | 12.9                | 2.9        | 1.4 | 6.4         | 0.7 |
| 70歳代以上 | 226   | 76.5 | 62.8 | 44.7                       | 28.3                      | 11.5                | 0.4        | 1.8 | 6.2         | 4.0 |



(6) 1か月の1日当たりの平均歩数

付問5-1 歩数計、スマートフォン、ウェアラブルデバイス等を利用し歩数を計測している方はここ1か月の1日当たりの平均歩数を記入してください。

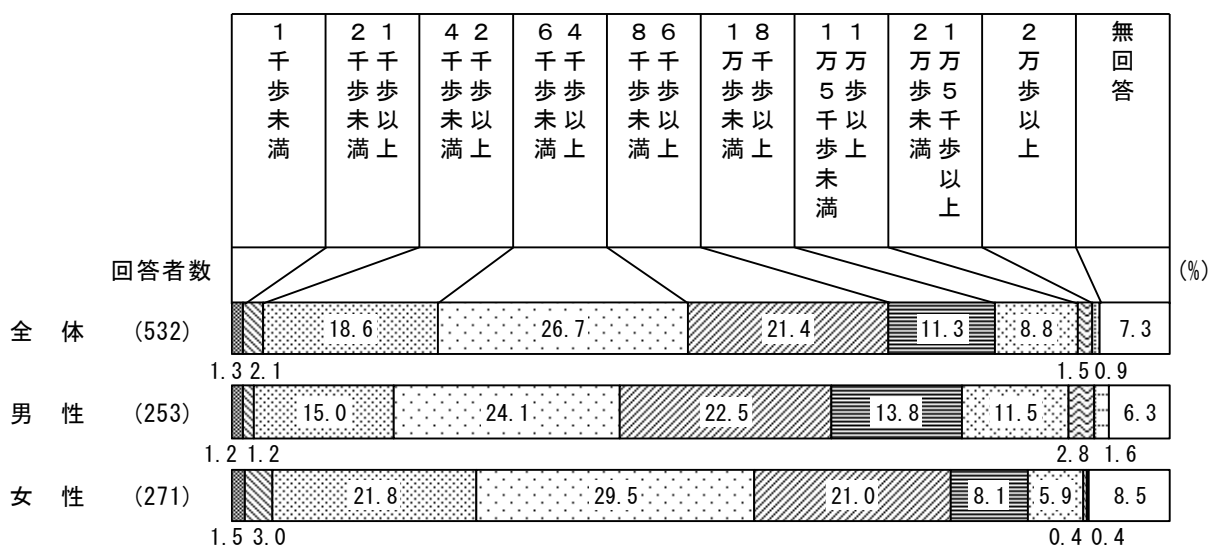
1か月の1日当たりの平均歩数については、「4千歩以上6千歩未満」が26.7%と最も高くなっている。



※平成28年度では、「昨日の歩数」と質問しているため、参考値として記載。

1か月の1日当たりの平均歩数／性別

性別では、男女とも「4千歩以上6千歩未満」が最も高く、男性は「6千歩以上8千歩未満」(22.5%)、「2千歩以上4千歩未満」(15.0%)、女性は「2千歩以上4千歩未満」(21.8%)、「6千歩以上8千歩未満」(21.0%)が続く。『2千歩～8千歩』が男性(61.6%)、女性(72.3%)とも過半数を占めている。



(7) BMI (体格指数)

問6 BMI※を調べるため、あなたの身長と体重を教えてください。

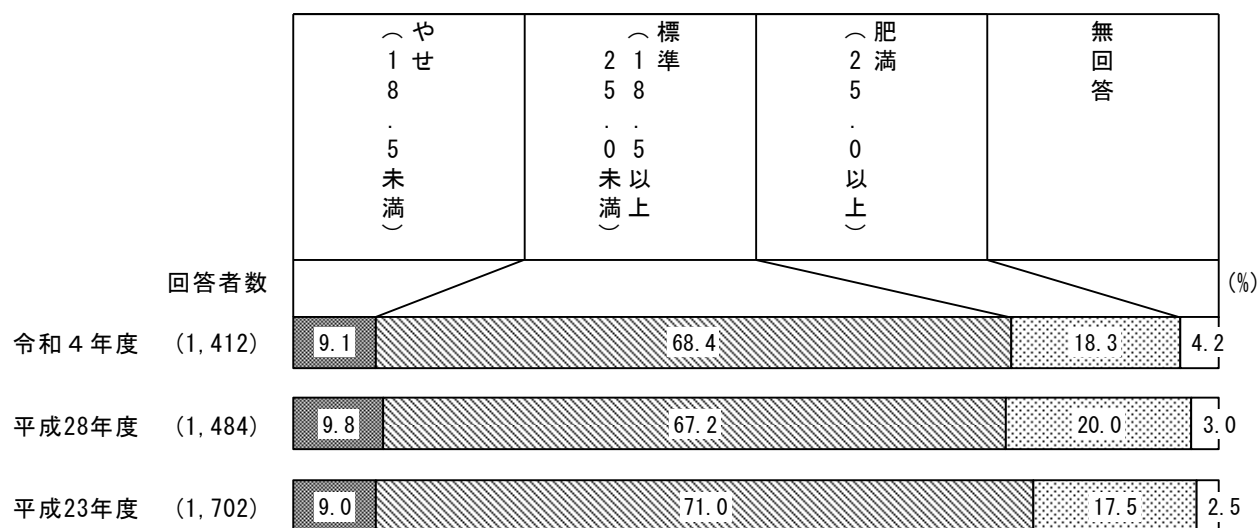
※BMI (Body Mass Index : 体格指数)

肥満ややせを判定する国際的指標で、「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で求められます。  
 日本肥満学会が定めた基準では、BMI = 22 が生活習慣病になりにくい最も健康的な標準値であることから適正体重といいます。

やせ…BMI = 18.5 未満      標準…BMI = 18.5 以上 25.0 未満      肥満…BMI = 25.0 以上

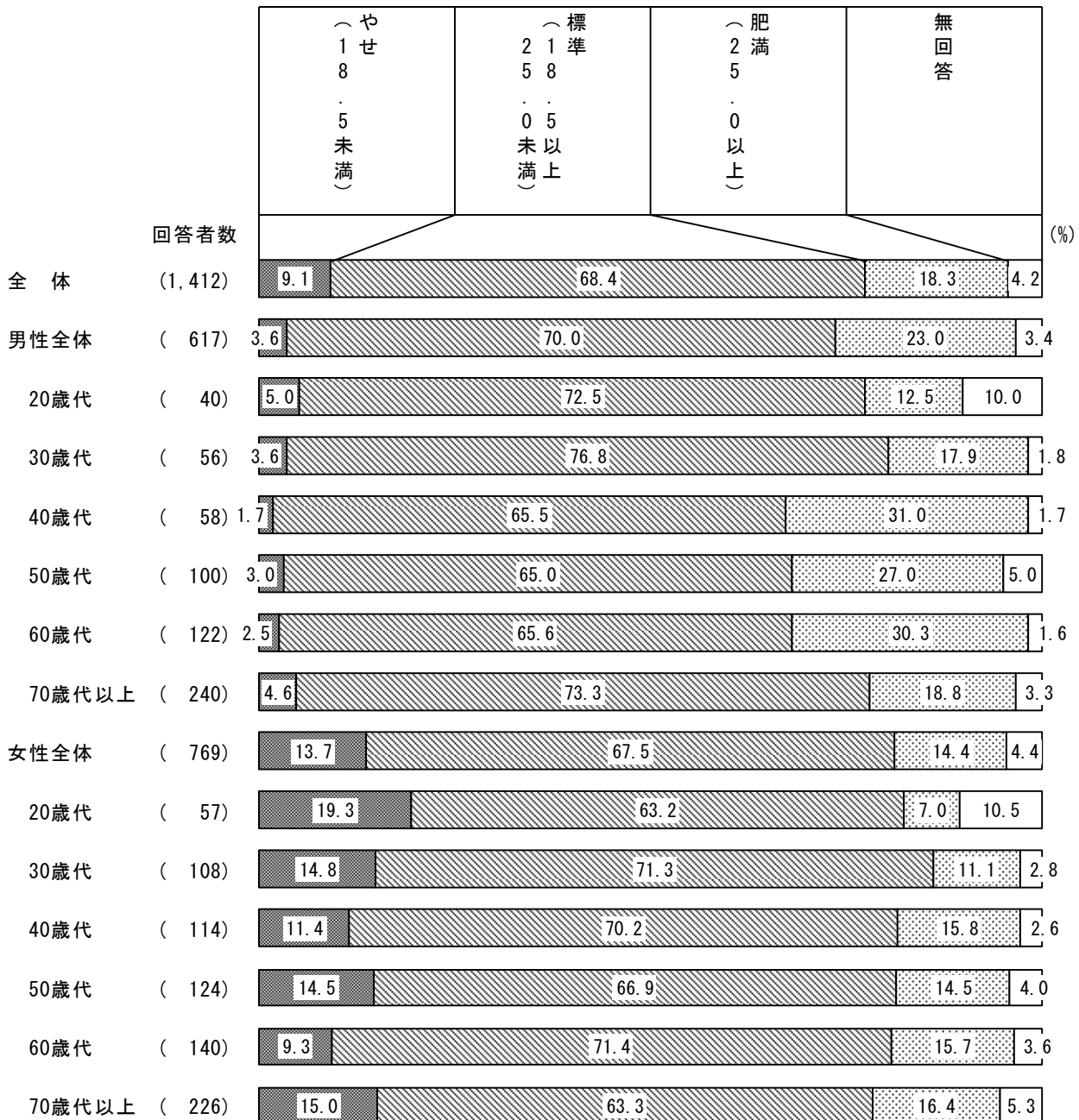
BMI (体格指数) については、「標準 (18.5 以上 25.0 未満)」が 68.4% で最も高く、次いで「肥満 (25.0 以上)」(18.3%)、「やせ (18.5 未満)」(9.1%) の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、おおむね同様の傾向となっている。



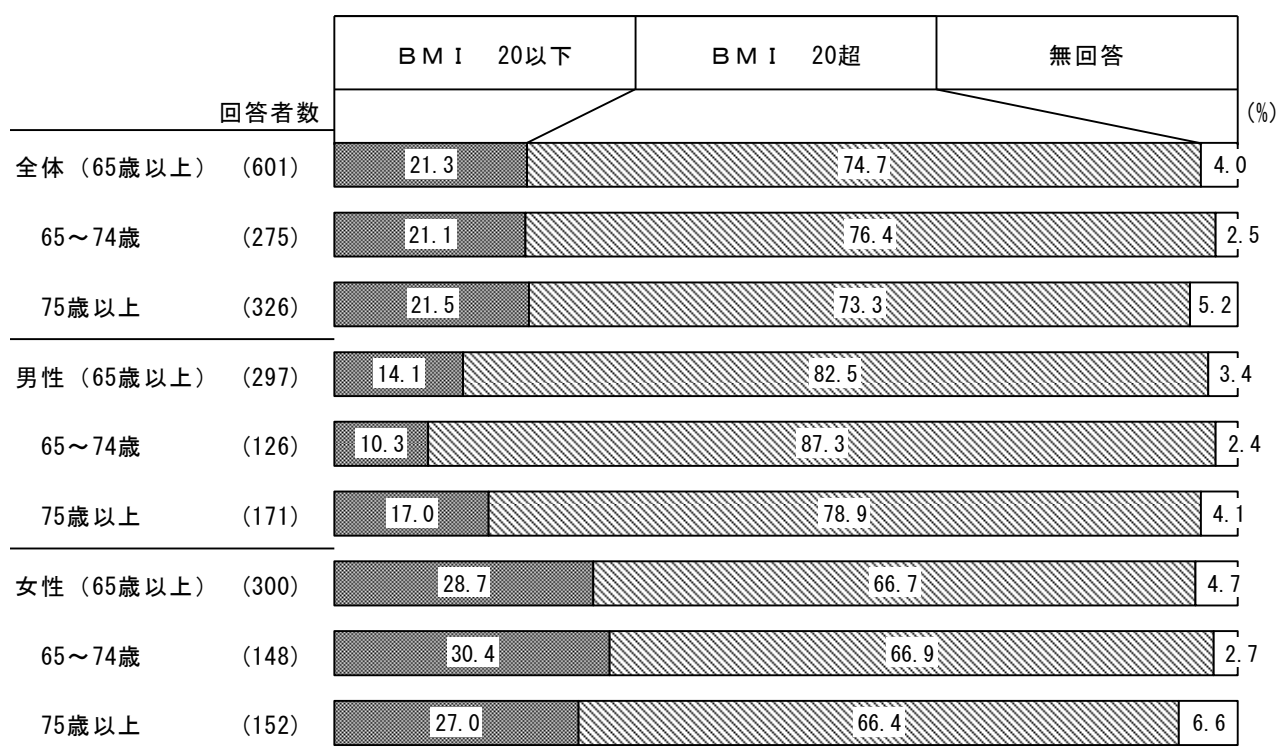
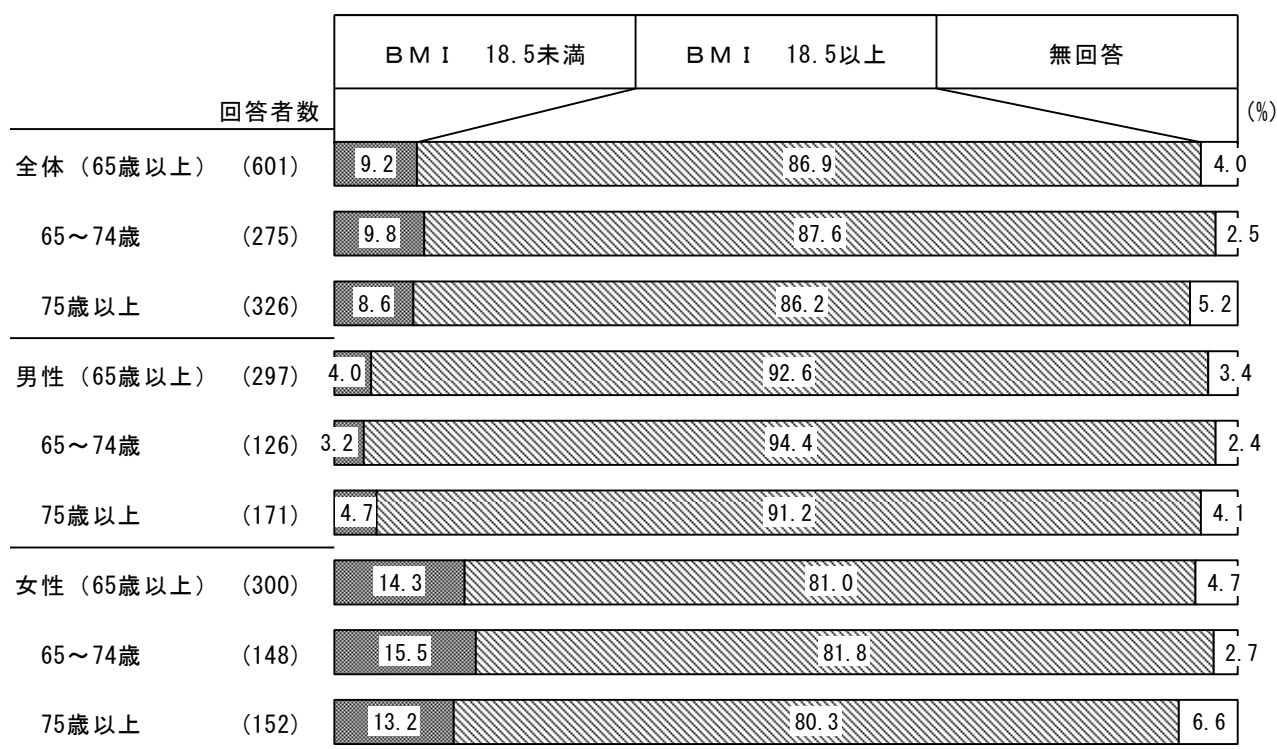
BMI（体格指数）／性・年代別

性・年代別では、「標準」は男性は30歳代（76.8%）、女性は60歳代（71.4%）が最も高くなっている。男性はすべての年代で「肥満」が女性を上回り、40～60歳代は「肥満」が3割前後を占める一方、女性は「やせ」がすべての年代で男性より高い。



BMI（体格指数）／65歳以上・性別

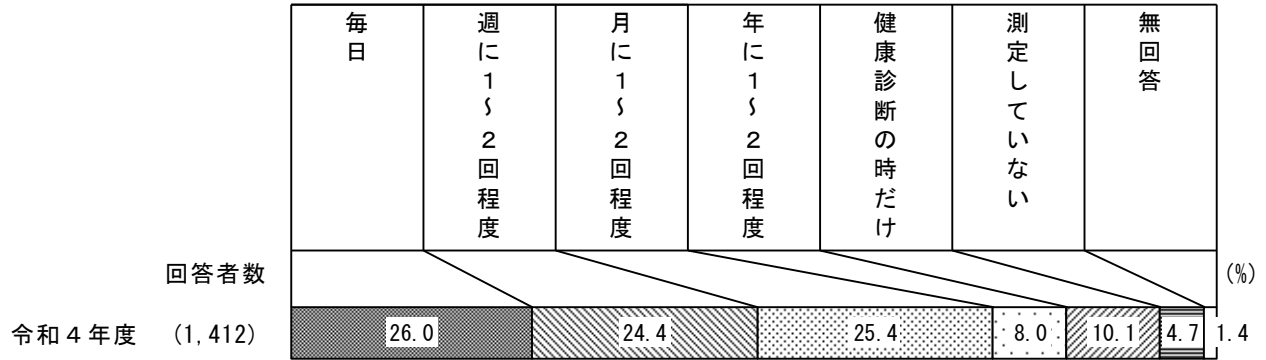
65歳以上では、「18.5未満」は女性が14.3%と、男性（4.0%）を10.3ポイント上回る。「20以下」は女性が28.7%と、男性（14.1%）を14.6ポイント上回る。



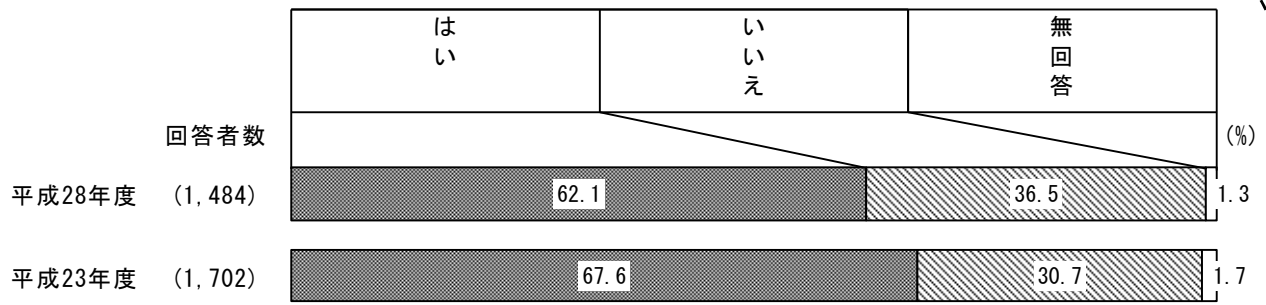
(8) 体重測定の種類

問7 どのくらいの頻度で体重を測定していますか。(最も近いもの1つに○)

体重測定の種類については、「毎日」が26.0%で最も高く、次いで「月に1～2回程度」(25.4%)、「週に1～2回程度」(24.4%)、「健康診断の時だけ」(10.1%)の順となっている。



参考資料

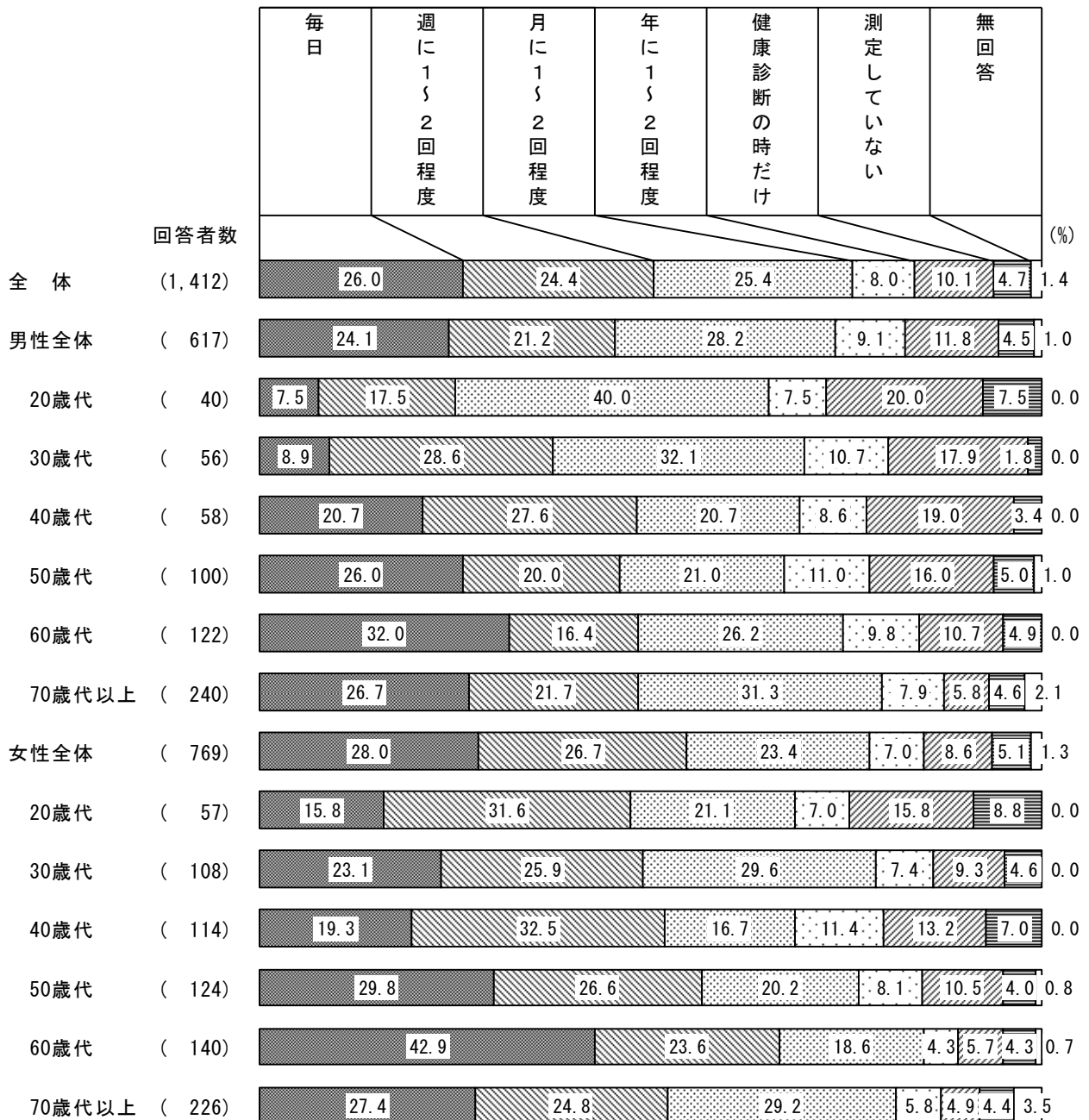


※平成28年度までは、「体重を定期的に測定していますか。」という質問であるため、参考値として記載

## 第2章 調査結果の詳細

### 体重測定の頻度／性・年代別

性・年代別では、男性は「月に1～2回程度」(28.2%)、女性は「毎日」(28.0%)が最も高くなっている。女性60歳代は「毎日」(42.9%)が4割を超え、全体を16.9ポイント上回っている。一方、男性20～30歳代、女性20歳代(15.8%)は「毎日」が全体を1割以上回り、「健康診断の時だけ」が全体より5ポイント以上高くなっている。また、「測定していない」は男女とも20歳代が最も高くなっている。

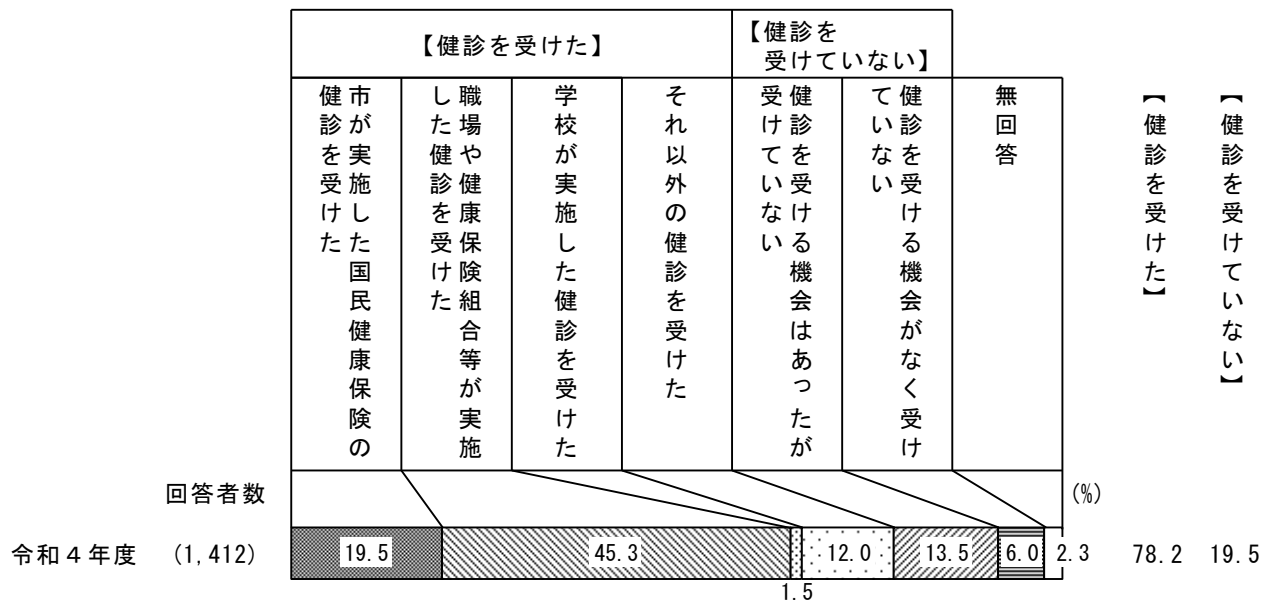


(9) 健診・検診の受診状況

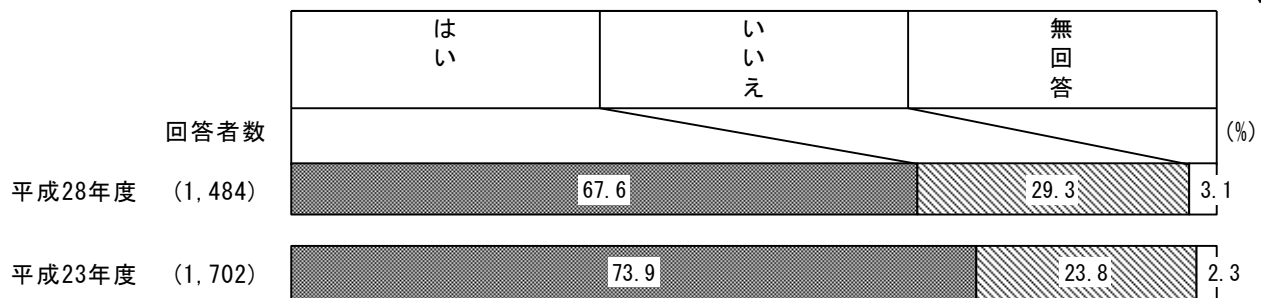
問8 健診・検診についてお伺いします。

ア 過去1年間に健診（健康診断・健康診査・人間ドック）を受けましたか。（○は1つだけ）

健診（健康診断・健康診査・人間ドック）の受診状況については、「職場や健康保険組合等が実施した健診を受けた」が45.3%で最も高く、次いで「市が実施した国民健康保険の健診を受けた」（19.5%）、「健診を受ける機会があったが受けていない」（13.5%）、「それ以外の健診を受けた」（12.0%）の順となっている。



参考資料

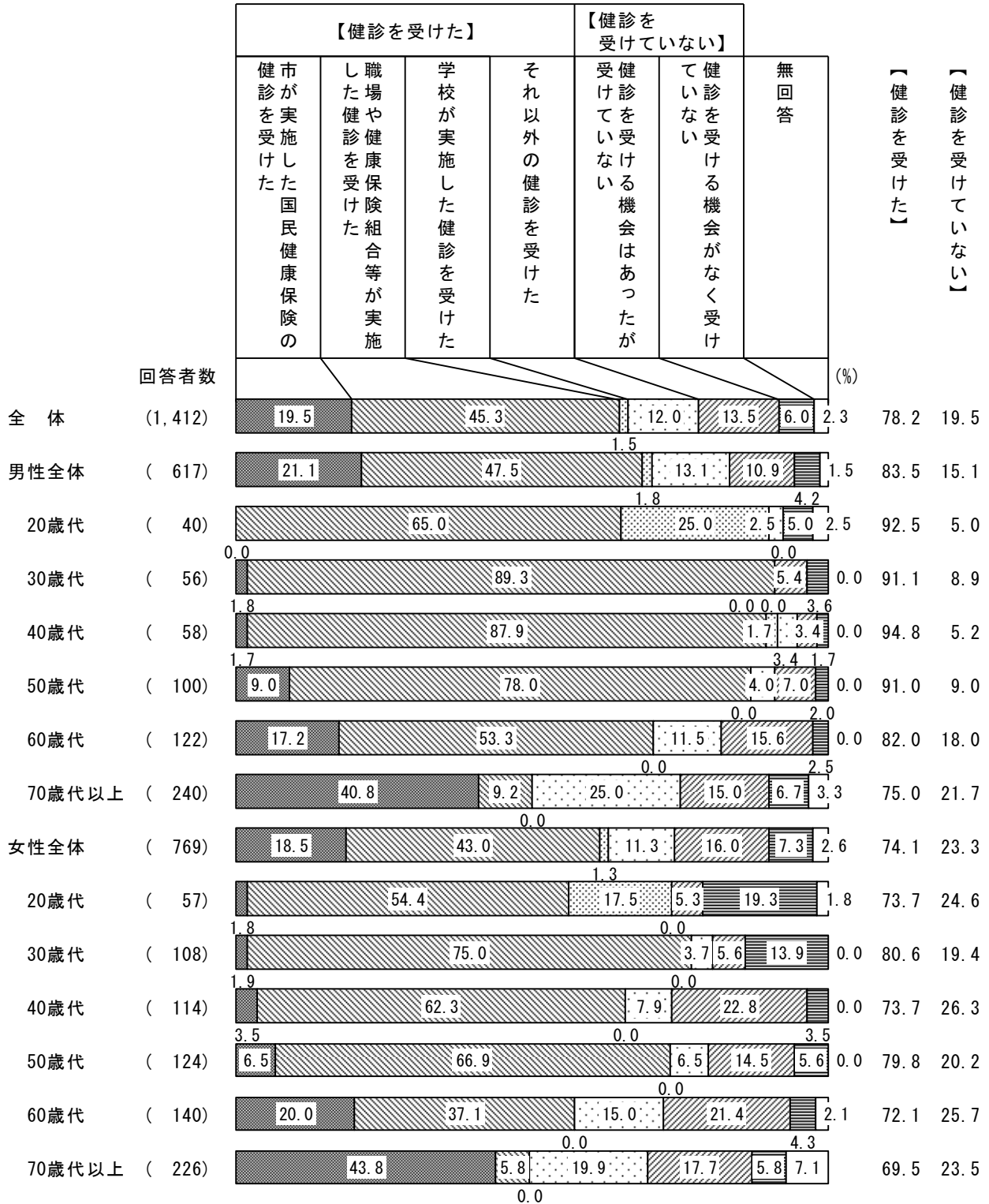


※平成28年度までは、受診の有無についてのみ質問しているため、参考値として記載

第2章 調査結果の詳細

健診（健康診断・健康診査・人間ドック）の受診状況／性・年代別

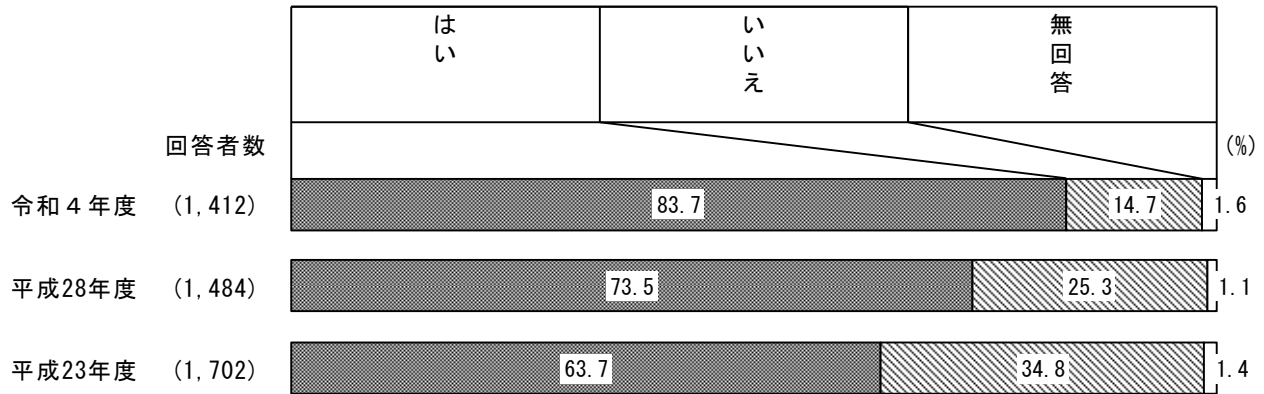
性・年代別では、男性全体、女性全体とも順位は全体と共通で、男女70歳代以上は「市が実施した国民健康保険の健診を受けた」、それ以外は「職場や健康保険組合等が実施した健診を受けた」が1位となっている。すべての年代において、男性は7割以上、女性は6割以上が何らかの健診を受ける一方、男性70歳代以上（21.7%）、女性40歳代以上では健診を受けていない割合が2割台となっている。





イ 川崎市にはがん検診の制度（肺がん、大腸がん、胃がん、子宮がん、乳がん）があることを知っていますか。（〇は1つだけ）

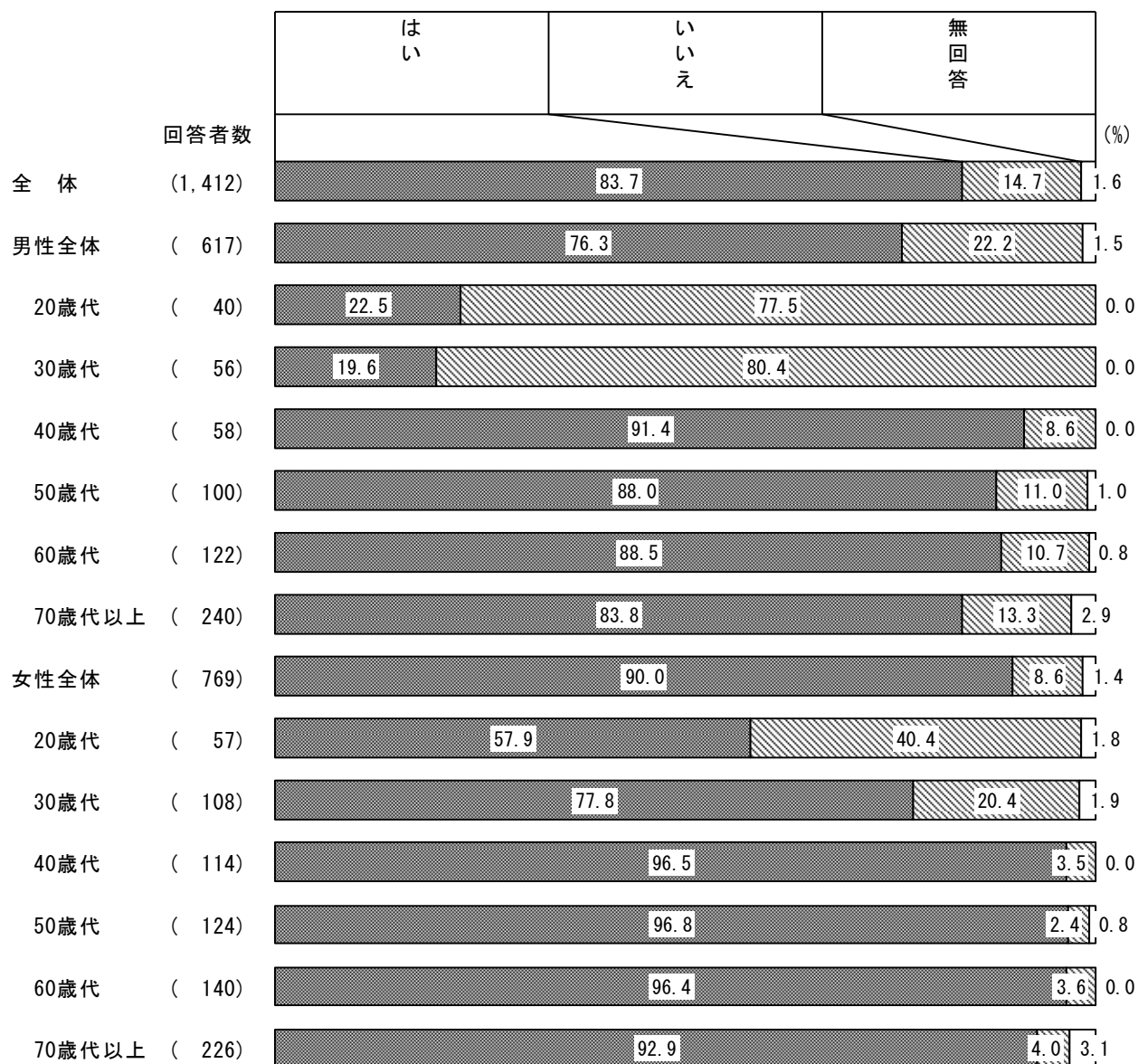
川崎市のがん検診の制度の認知度については、「はい」が83.7%、「いいえ」が14.7%となっている。過去の調査結果と比較すると、「はい」は平成23年度以降増加傾向にあり、令和4年度は平成28年度を10.2ポイント上回っている。



## 第2章 調査結果の詳細

### 川崎市がん検診の認知度／性・年代別

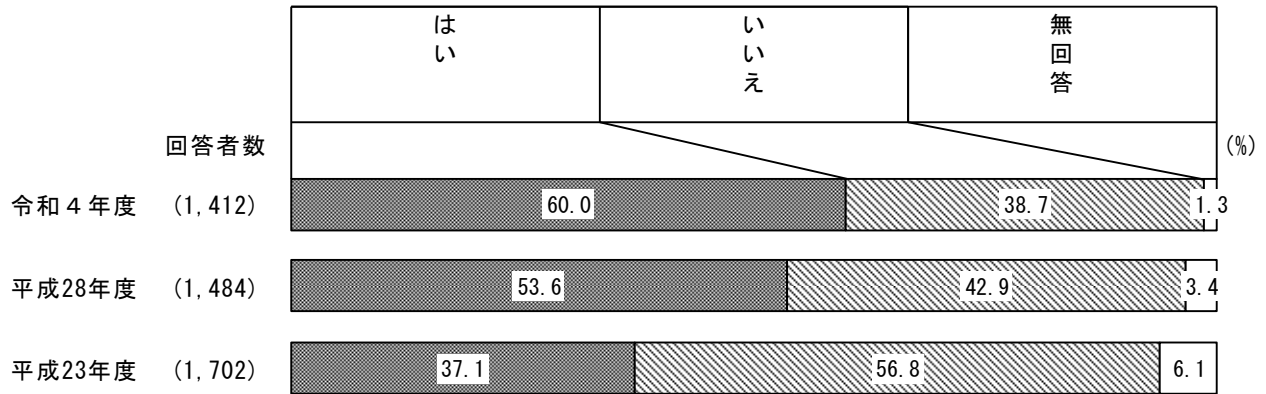
性・年代別では、女性はすべての年代で「はい」が過半数を占め、40歳代以上では9割を超えている。一方、男性は40歳代以上で「はい」が8～9割を占めるが、20～30歳代は「いいえ」が8割前後となっている。



ウ 過去1年間に歯科健診を受けましたか。(〇は1つだけ)

歯科健診の受診状況については、「はい」が60.0%、「いいえ」が38.7%となっている。

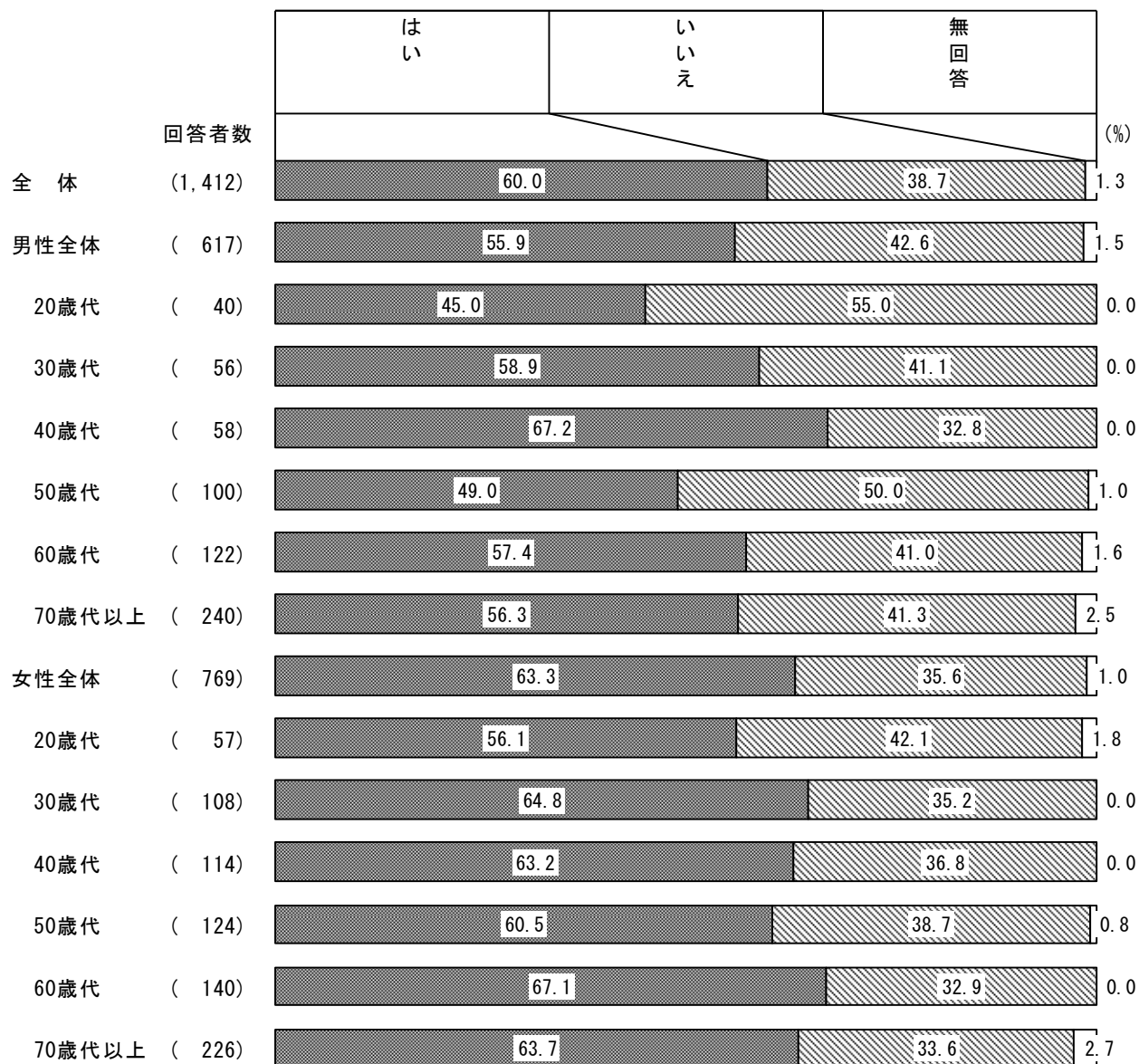
過去の調査結果と比較すると、「はい」は平成23年度以降増加傾向にあり、令和4年度は平成28年度を6.4ポイント上回っている。



## 第2章 調査結果の詳細

### 歯科健診の受診状況／性・年代別

性・年代別では、「はい」は男性は40歳代（67.2%）、女性は60歳代（67.1%）が最も高く、男性20歳代（45.0%）、男性50歳代（49.0%）を除き、過半数を占めている。

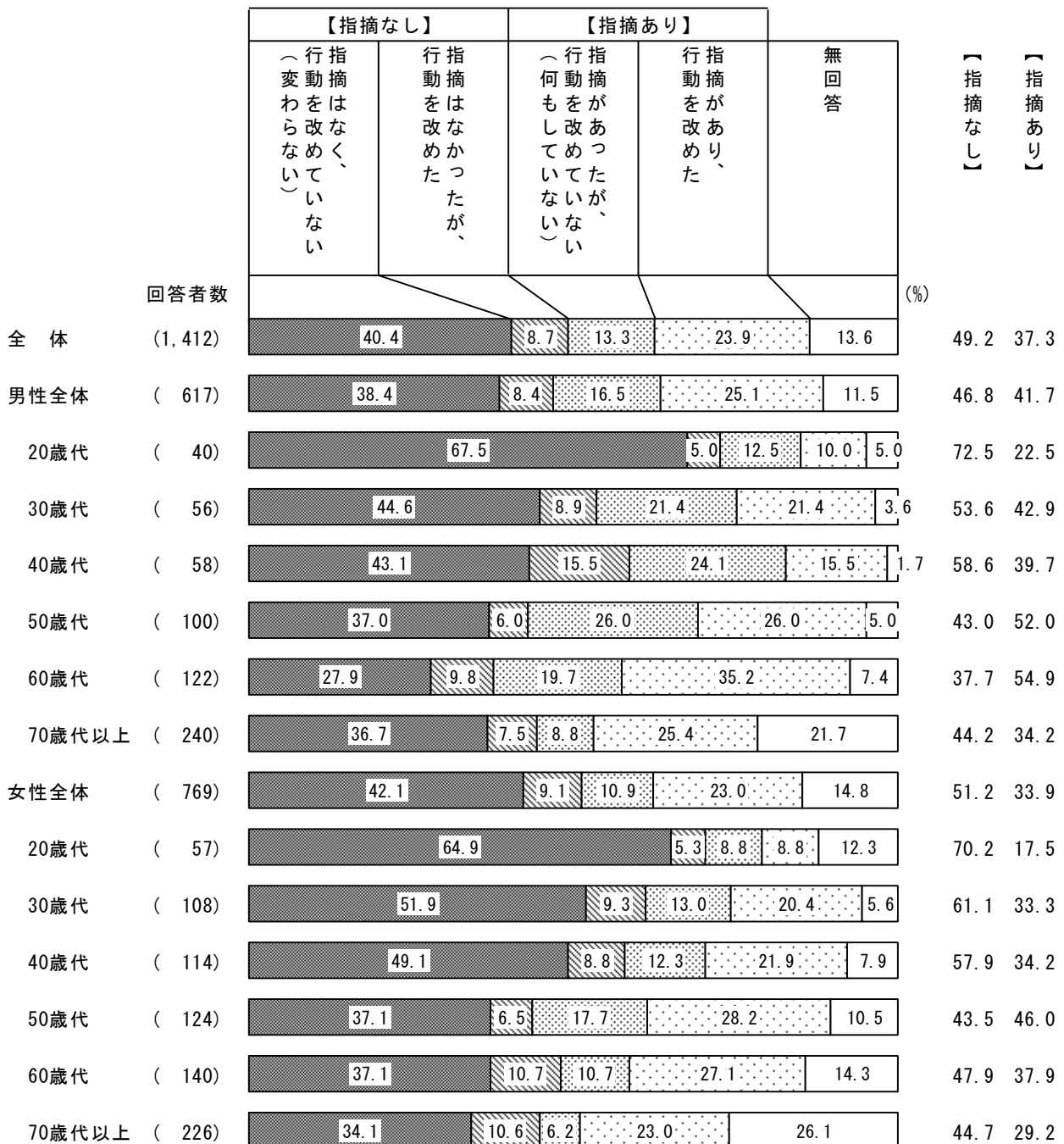


(10) 要観察・要医療などの指摘の有無

問9 問8ア～ウのいずれかの健診・検診を受診した際、要観察や要医療などの指摘を受けましたか。またその結果、行動の変化はありましたか。(○は1つだけ)

要観察・要医療などの指摘の有無については、「指摘はなく、行動を改めていない(変わらない)」が40.4%で最も高い。

性・年代別では、「指摘はなく、行動を改めていない(変わらない)」は男女とも20歳代で6割台となる一方、男性30歳代以上、女性40歳代以上は5割を下回り、男性70歳代以上(36.7%)を除き年代が上がるにつれ減少する傾向にある。【指摘なし】についても20歳代で男女とも7割台となる一方、50歳代以上では5割を下回っている。【指摘あり】は男性は60歳代(54.9%)、女性は50歳代(46.0%)が最も高く、男性50歳代(52.0%)も5割を超えている

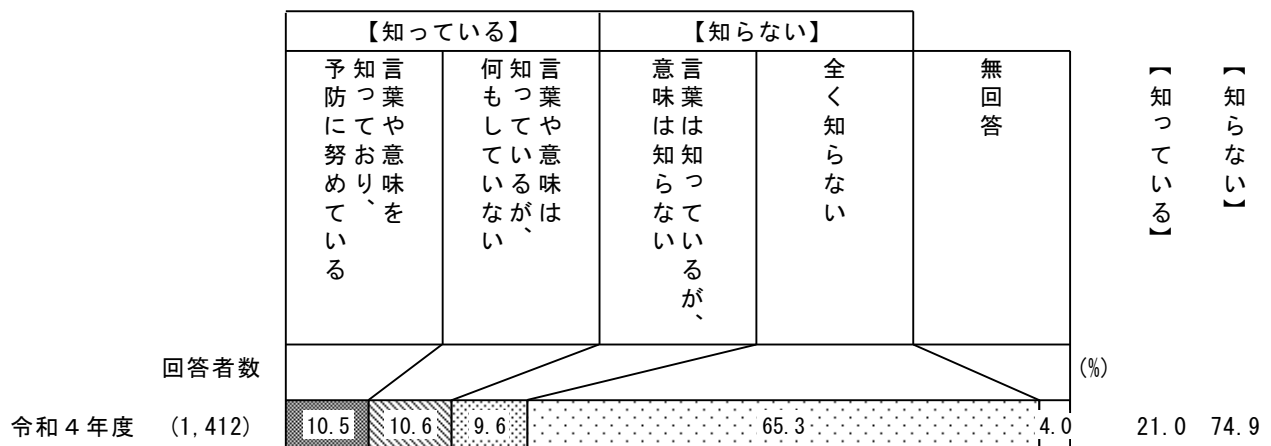


(11) 各用語の認知度

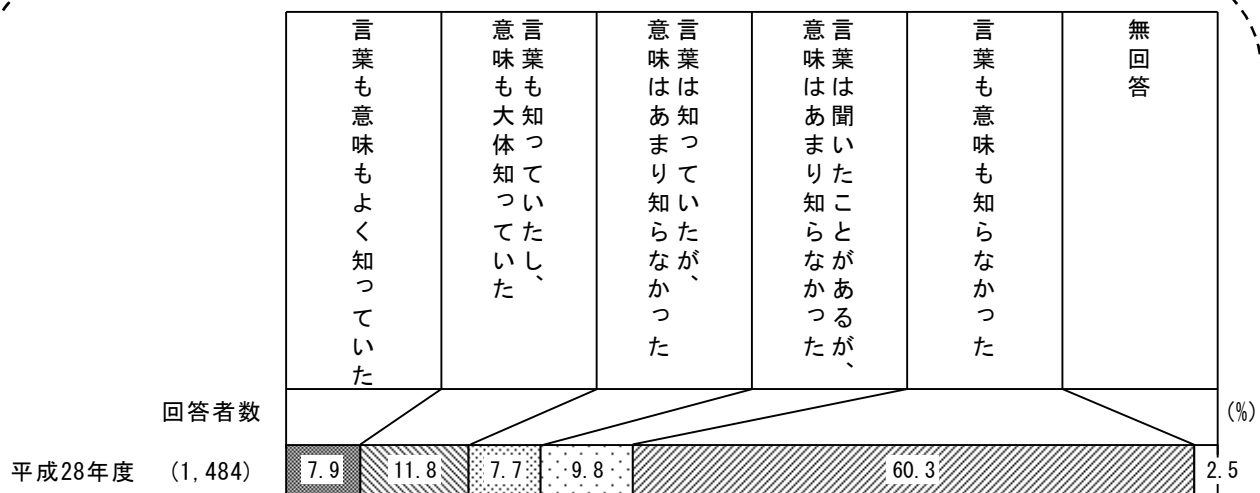
問 10 次の言葉やその意味を知っていますか。  
 (次のア～エの言葉について、○はそれぞれ1つだけ)

ア ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※1

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）については、「全く知らない」が65.3%で最も高く、「言葉は知っているが、意味は知らない」(9.6%)を合わせた【知らない】は74.9%となっている。一方、「言葉や意味を知っており、予防に努めている」(10.5%)と「言葉や意味は知っているが、何もしていない」(10.6%)を合わせた【知っている】は21.0%となっている。



参考資料



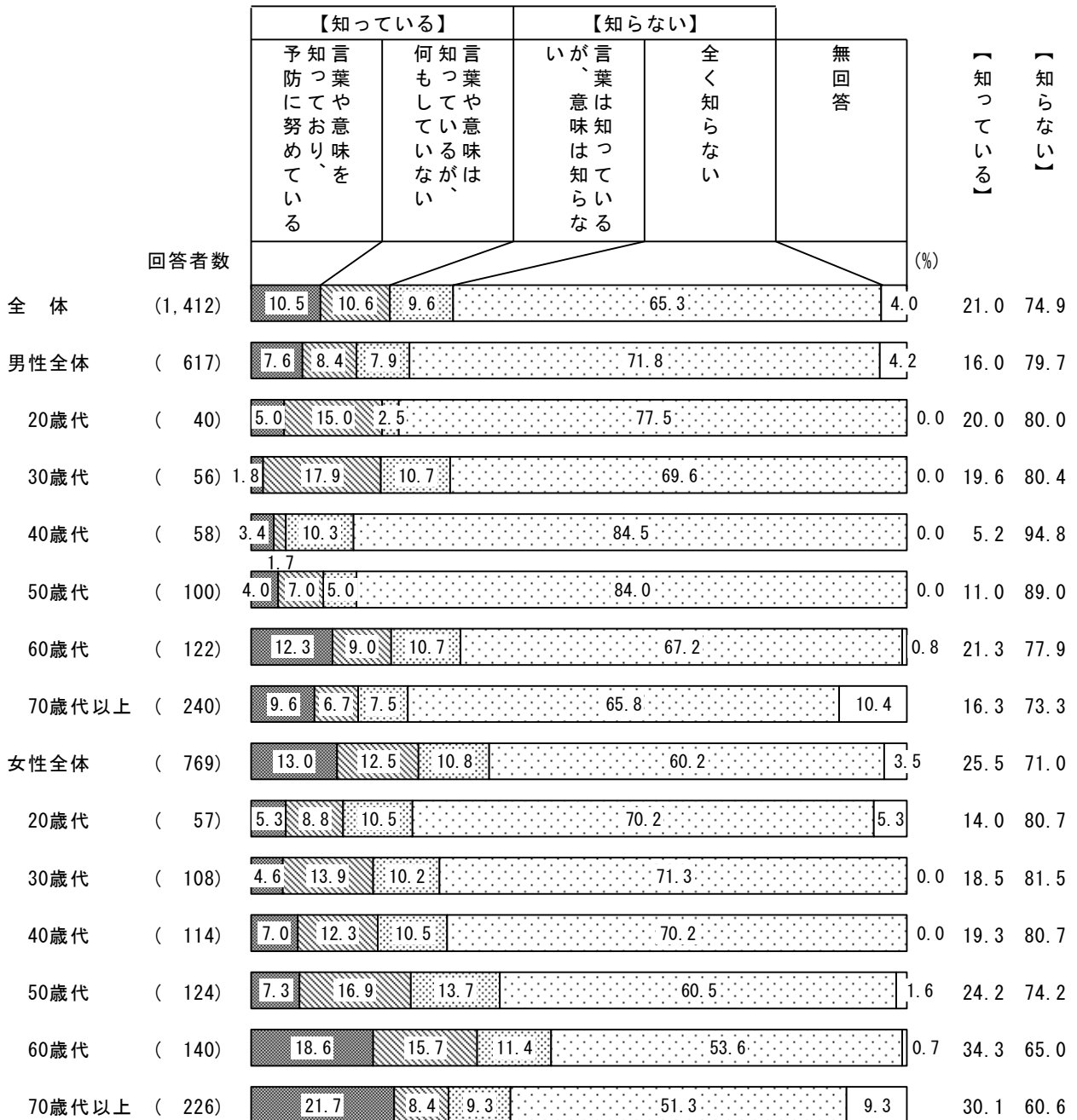
※平成28年度は、選択肢が異なるため、参考値として記載

※1 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

体を支え動かす運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）／性・年代別

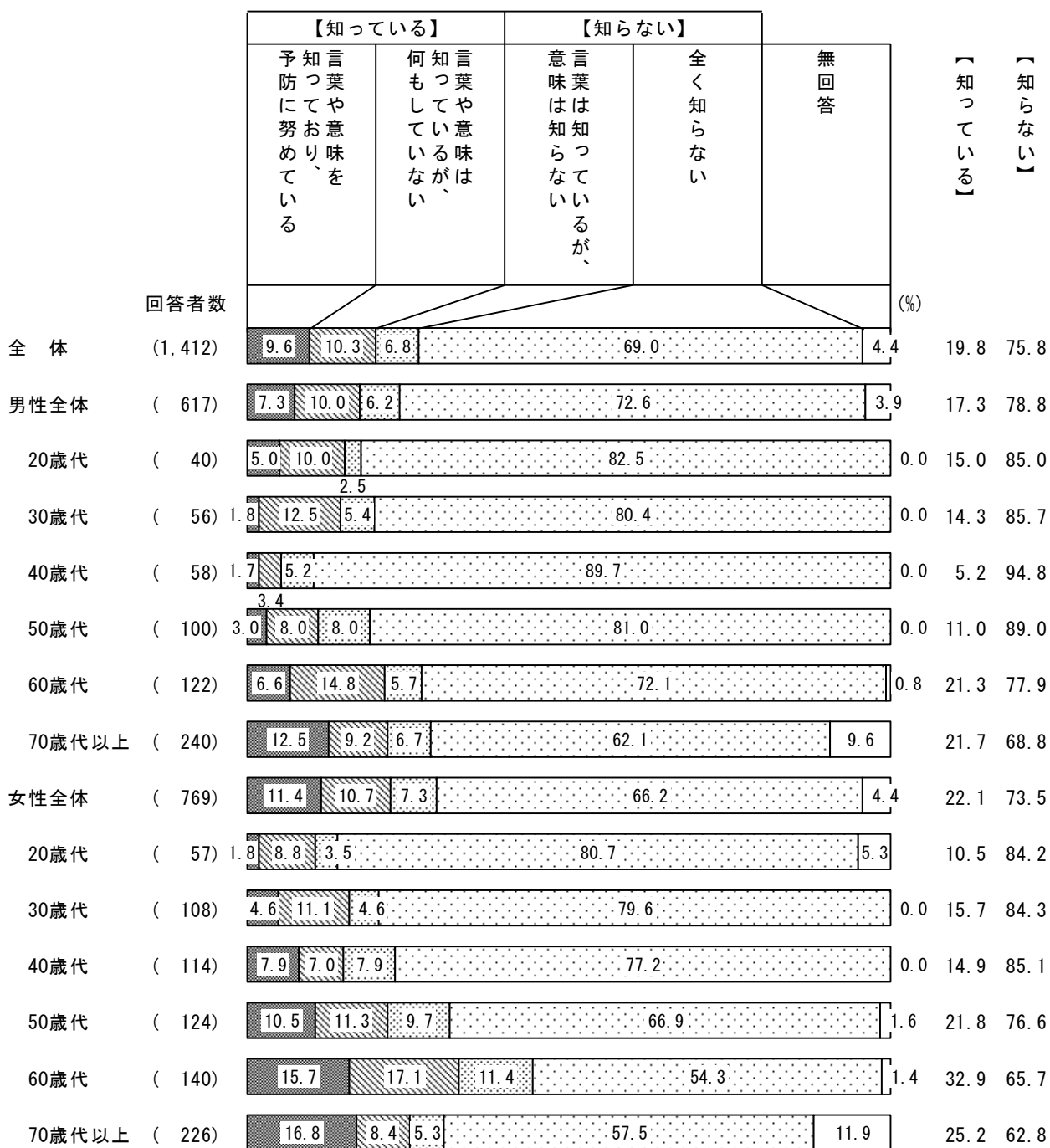
性・年代別では、男女ともすべての年代で【知らない】が過半数を占めている。【知っている】は男性は60歳代（21.3%）、女性は60歳代（34.3%）が最も高く、女性全体（25.5%）が男性全体（16.0%）を9.5ポイント上回っている。



## 第2章 調査結果の詳細

### イ フレイル<sup>※2</sup>

性・年代別では、男女ともすべての年代で【知らない】が過半数を占めている。【知っている】は男性は70歳代以上(21.7%)、女性は60歳代(32.9%)が最も高く、女性全体(22.1%)が男性全体(17.3%)を4.8ポイント上回っている。



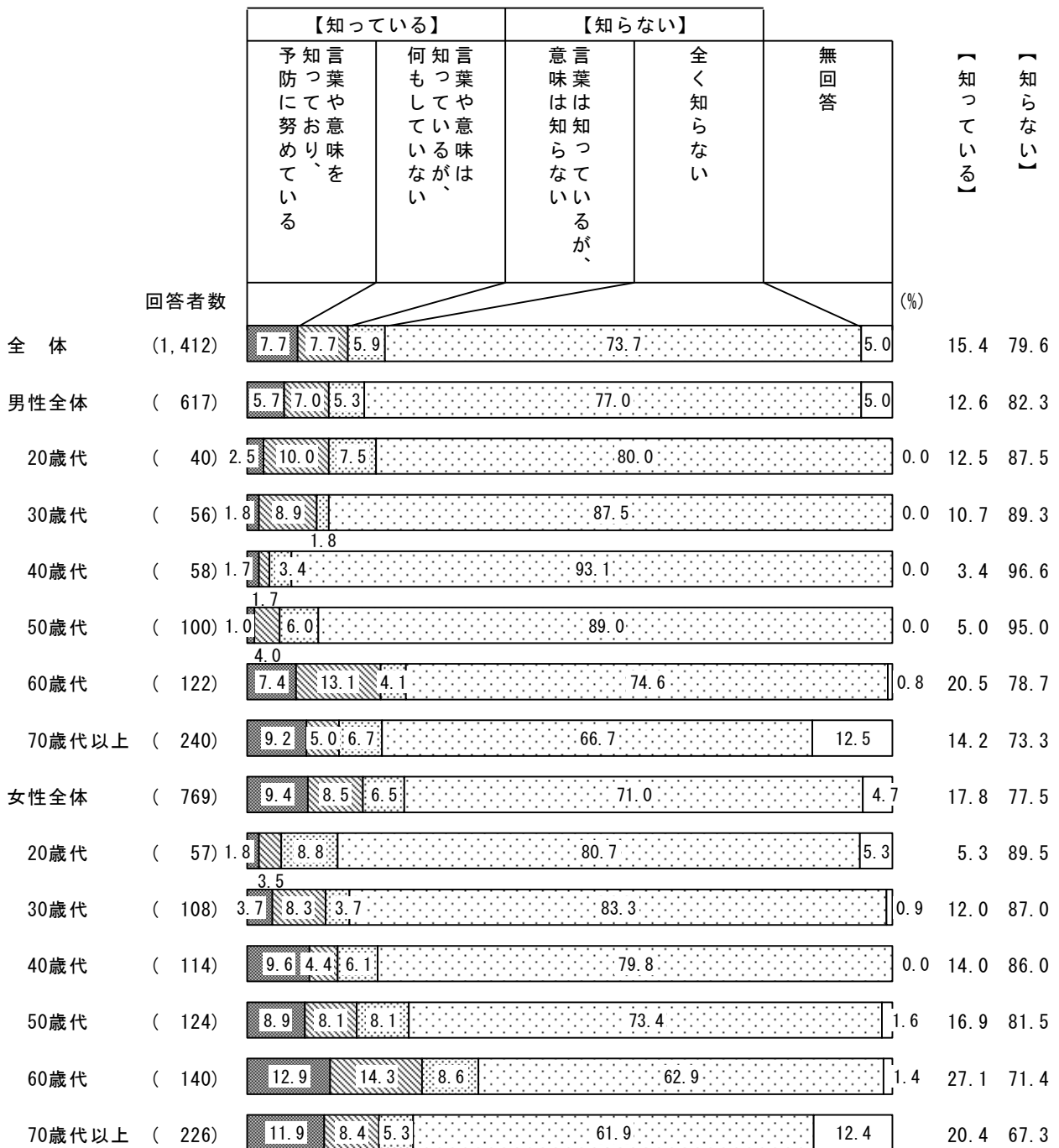
#### ※2 フレイル

健康な状態から介護が必要な状態へ移行する中間の段階。筋力、気力の低下など、加齢に伴い心身が衰えた状態



ウ オーラルフレイル<sup>※3</sup>

性・年代別では、男女ともすべての年代で【知らない】が過半数を占めている。【知っている】は男性は60歳代（20.5%）、女性は60歳代（27.1%）が最も高く、女性全体（17.8%）が男性全体（12.6%）を5.2ポイント上回っている。



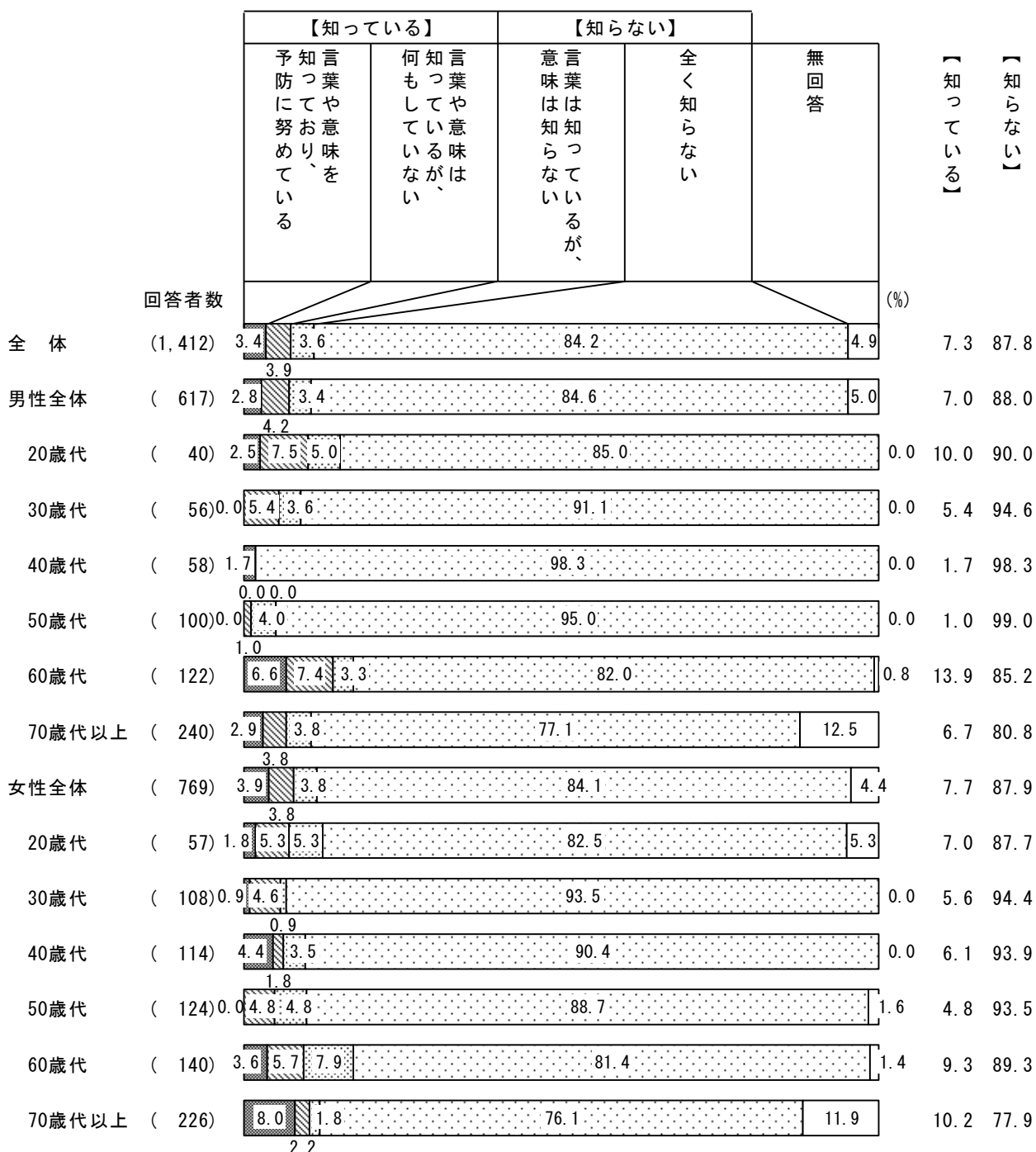
※3 オーラルフレイル

食物を嚙んだり飲み込んだりする機能の低下、滑舌が悪くなるなど、口腔機能が衰えた状態

## 第2章 調査結果の詳細

### エ プラステン (+10) ※4

性・年代別では、男女ともすべての年代で【知らない】が過半数を占めている。【知っている】は男性は60歳代(13.9%)、女性は70歳代以上(10.2%)が最も高く、男性全体(7.0%)、女性全体(7.7%)とも【知っている】は1割未満となっている。



※4 プラステン (+10)

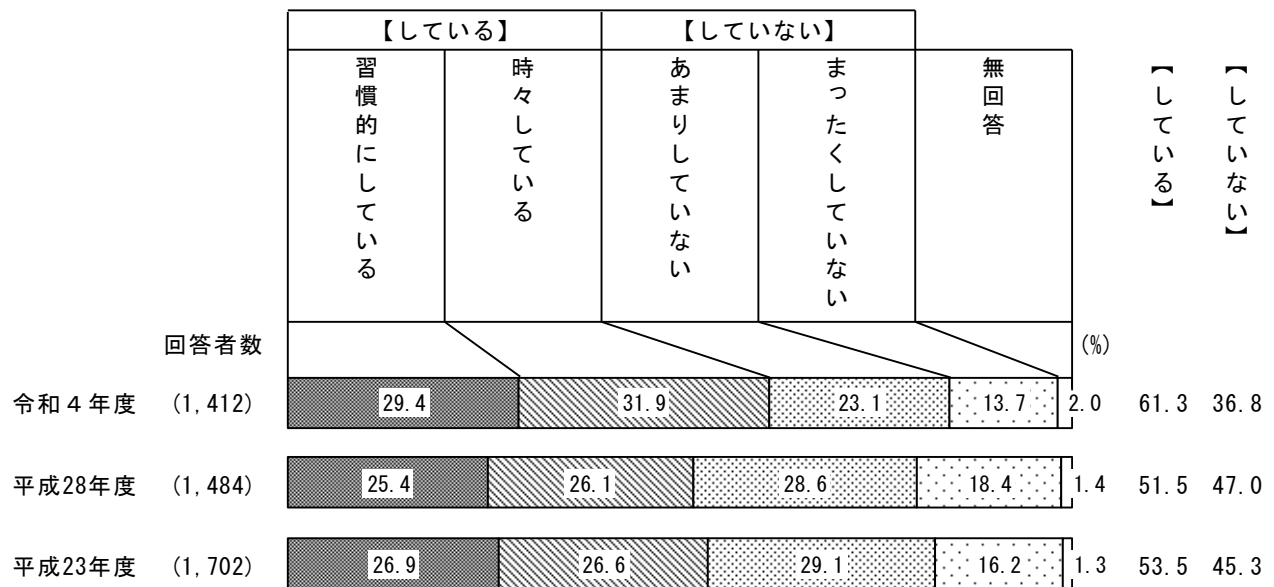
健康寿命を延ばすために、今より10分多く体を動かすこと  
(健康づくりのための身体活動指針より)

(12) 意識的な運動の有無

問 11 日頃から意識的に運動をしていますか。(○は1つだけ)

意識的な運動の有無については、「時々している」が31.9%で最も高く、「習慣的にしている」(29.4%)と合わせた【している】は61.3%となっている。一方、「あまりしていない」(23.1%)と「まったくしていない」(13.7%)を合わせた【していない】は36.8%となっている。

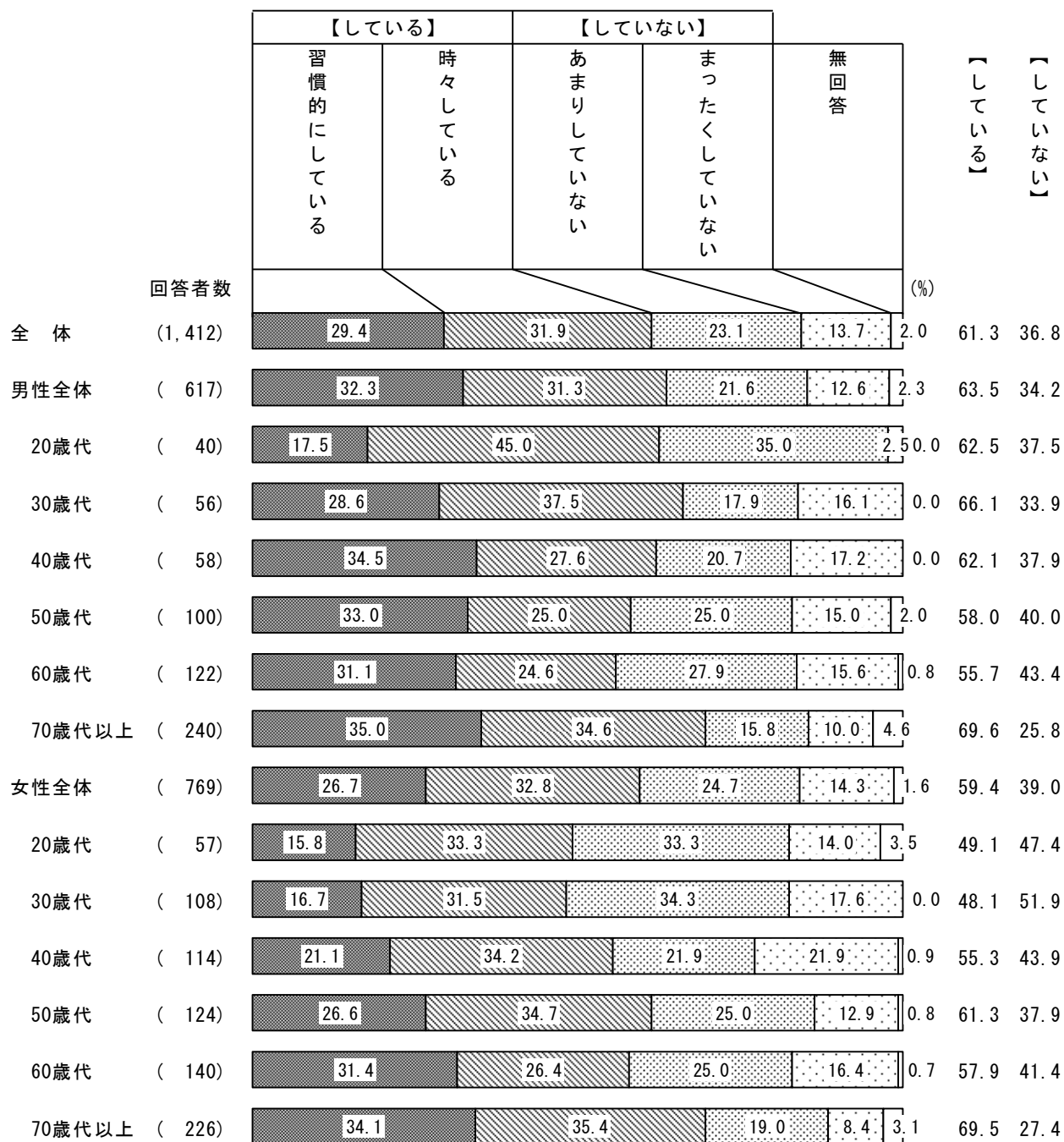
過去の調査結果と比較すると、【している】は平成28年度(51.5%)と比べ9.8ポイント増加している。



## 第2章 調査結果の詳細

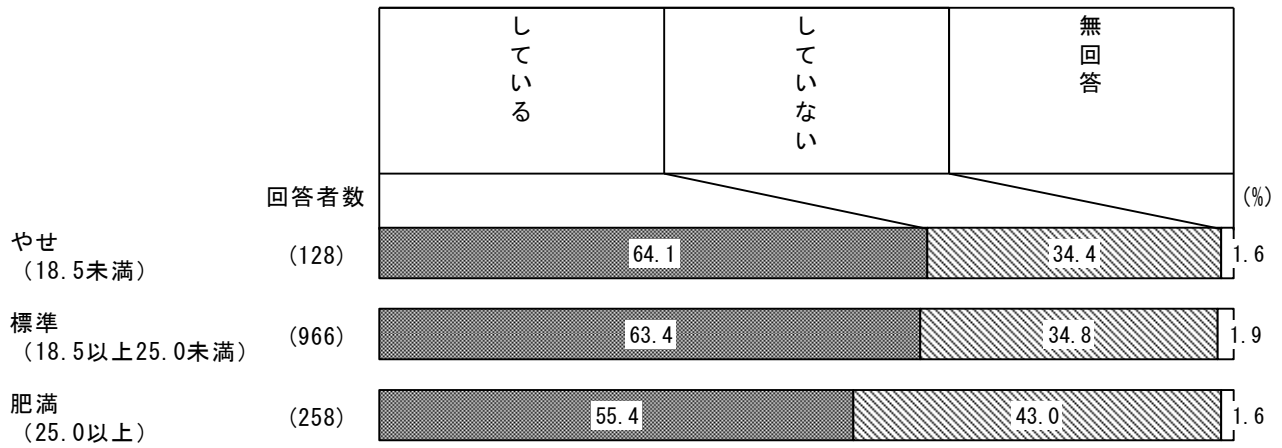
### 意識的な運動の有無／性・年代別

性・年代別では、【している】は男女とも70歳代以上が最も高く、女性20～30歳代を除き過半数を占めている。一方、男性20歳代と女性20～30歳代は「習慣的にしている」が1割台と低く、女性30歳代は【していない】(51.9%)が5割を超えている。



## 意識的な運動の有無／BMI別

BMI別では、「している」は「やせ」が64.1%で最も高く、次いで「標準」(63.4%)、「肥満」(55.4%)の順となっている。「肥満」は「やせ」「標準」に比べ、「している」が1割弱低くなっている。

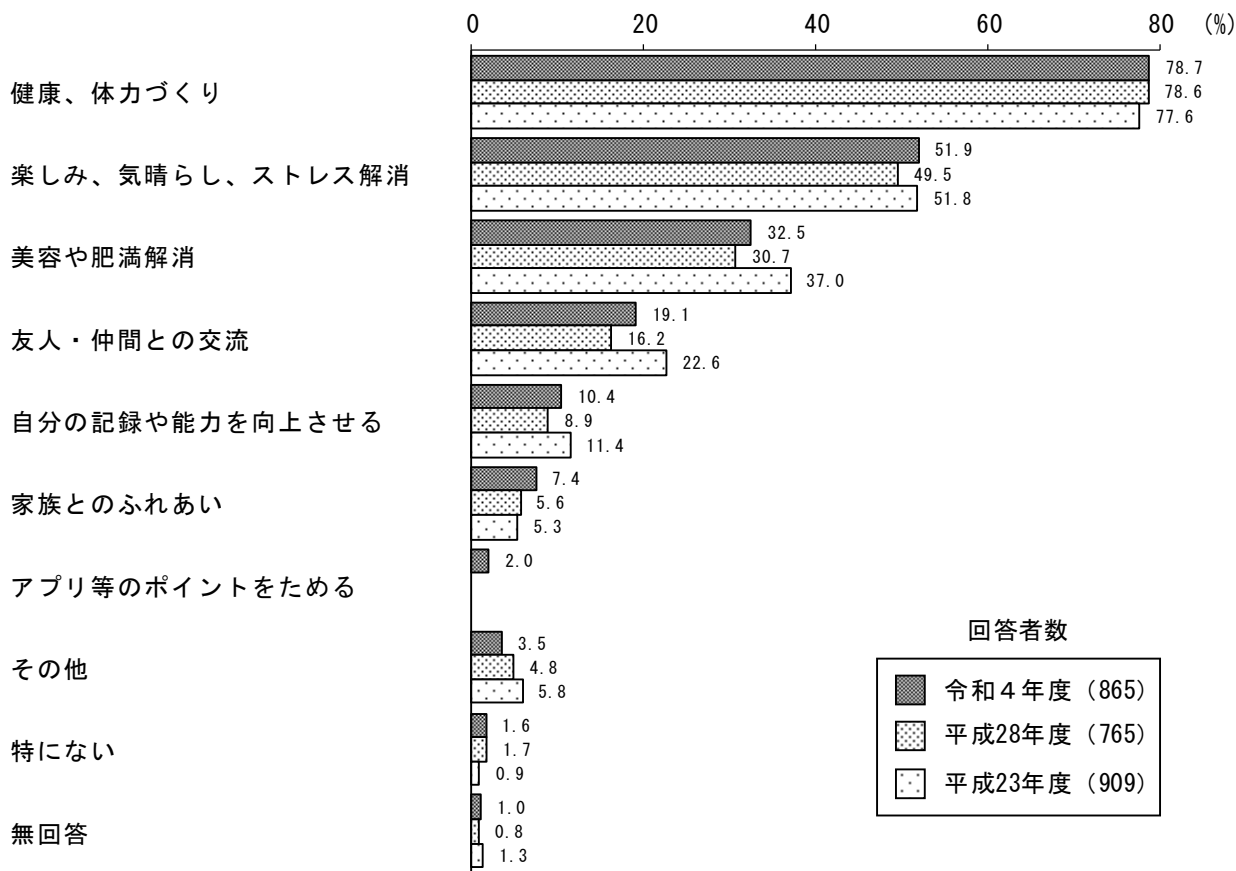


(13) 運動をしている目的（理由）

付問 11-1 身体を動かしたり、運動をしている目的（理由）は何ですか。  
 （あてはまるものすべてに○）

運動をしている目的（理由）については、「健康、体力づくり」が 78.7%と最も高く、次いで「楽しみ、気晴らし、ストレス解消」（51.9%）、「美容や肥満解消」（32.5%）の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、多くの項目が平成 28 年度をやや上回るが、おおむね同様の傾向となっている。



## 運動をしている目的（理由）／性・年代別

性・年代別では、男性全体、女性全体とも順位は全体と共通で、男性20歳代は「楽しみ、気晴らし、ストレス解消」(72.0%)、女性20歳代は「美容や肥満解消」(67.9%：同率)、それ以外は「健康、体力づくり」が1位となっている。「楽しみ、気晴らし、ストレス解消」は男性40歳代(72.2%)も7割を超えている。一方、女性は「美容や肥満解消」(42.7%)が全体を1割ほど上回り、20～40歳代は6割を超えている。また、女性は年代があがるにつれ「友人・仲間との交流」が増加する傾向にあり、70歳代以上(32.5%)は3割を超えている。

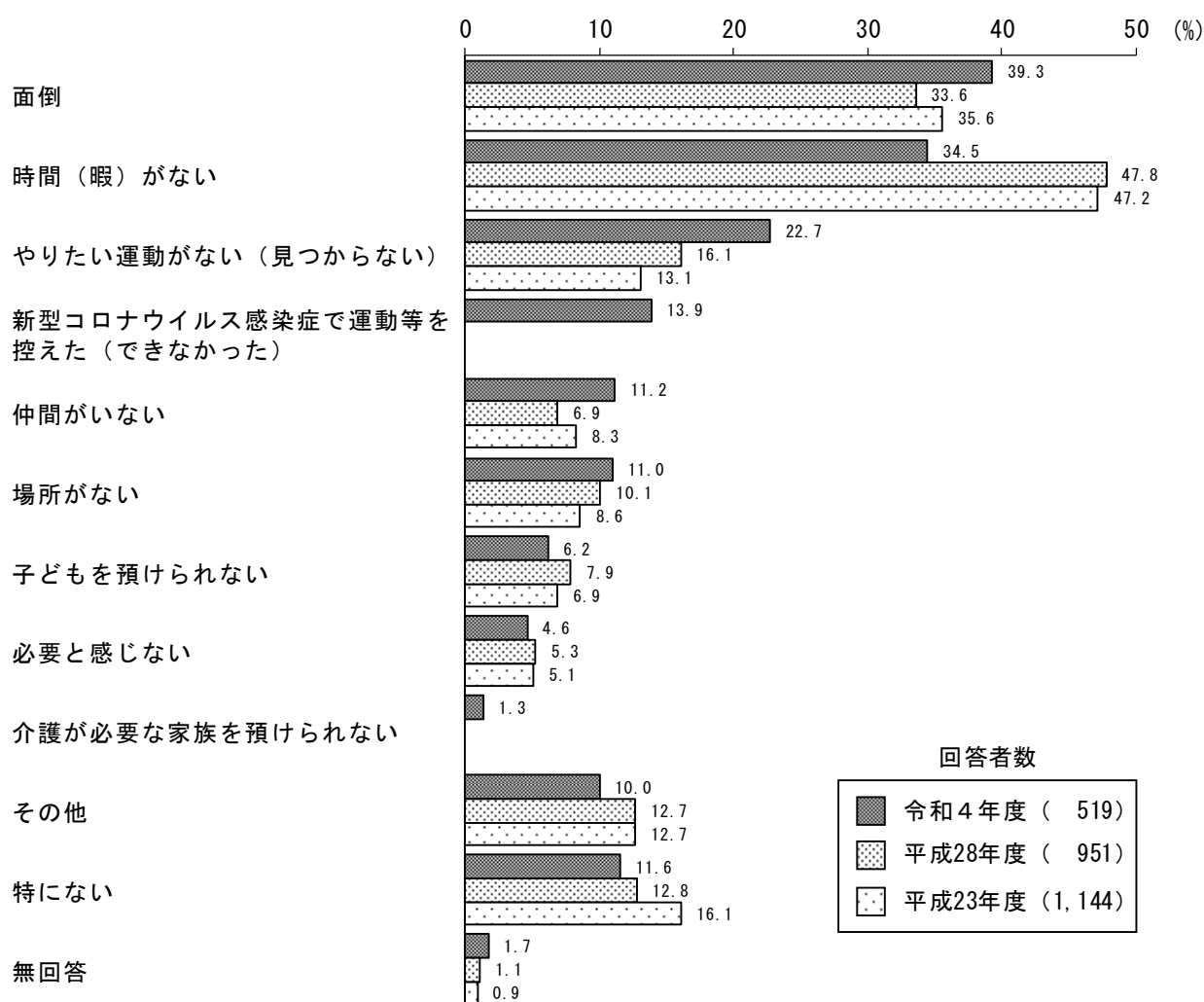
|        | 回答者数 | 健康、<br>体力づくり | 楽しみ、<br>気晴らし、<br>ストレス<br>解消 | 美容や<br>肥満<br>解消 | 友人・<br>仲間<br>との<br>交流 | 自分<br>の記<br>録や<br>能力<br>を向<br>上さ<br>せる | 家<br>族と<br>のふ<br>れあ<br>い | ア<br>プ<br>リ等<br>のポ<br>イン<br>トを<br>ため<br>る | そ<br>の<br>他 | 特<br>に<br>な<br>い | 無<br>回<br>答 |
|--------|------|--------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------|--|--------------------------|---|-------------|------------------|-------------|
| 全 体    | 865  | 78.7         | 51.9                        | 32.5            | 19.1                  | 10.4                                   | 7.4                      | 2.0                                       | 3.5         | 1.6              | 1.0         |
| 男性全体   | 392  | 79.6         | 53.3                        | 20.7            | 16.1                  | 11.7                                   | 7.1                      | 1.8                                       | 3.6         | 2.3              | 1.0         |
| 20歳代   | 25   | 64.0         | 72.0                        | 32.0            | 20.0                  | 8.0                                    | 8.0                      | 0.0                                       | 4.0         | 0.0              | 0.0         |
| 30歳代   | 37   | 81.1         | 51.4                        | 29.7            | 10.8                  | 10.8                                   | 5.4                      | 0.0                                       | 2.7         | 0.0              | 0.0         |
| 40歳代   | 36   | 75.0         | 72.2                        | 33.3            | 8.3                   | 16.7                                   | 11.1                     | 8.3                                       | 2.8         | 0.0              | 2.8         |
| 50歳代   | 58   | 81.0         | 56.9                        | 44.8            | 17.2                  | 17.2                                   | 6.9                      | 1.7                                       | 3.4         | 3.4              | 0.0         |
| 60歳代   | 68   | 80.9         | 55.9                        | 22.1            | 14.7                  | 10.3                                   | 7.4                      | 2.9                                       | 4.4         | 0.0              | 0.0         |
| 70歳代以上 | 167  | 81.4         | 44.3                        | 5.4             | 18.6                  | 10.2                                   | 6.6                      | 0.6                                       | 3.6         | 4.2              | 1.8         |
| 女性全体   | 457  | 78.3         | 51.0                        | 42.7            | 21.2                  | 9.6                                    | 7.7                      | 2.2                                       | 3.5         | 1.1              | 1.1         |
| 20歳代   | 28   | 67.9         | 42.9                        | 67.9            | 7.1                   | 7.1                                    | 7.1                      | 3.6                                       | 7.1         | 0.0              | 0.0         |
| 30歳代   | 52   | 78.8         | 46.2                        | 67.3            | 3.8                   | 5.8                                    | 15.4                     | 1.9                                       | 1.9         | 0.0              | 0.0         |
| 40歳代   | 63   | 73.0         | 58.7                        | 60.3            | 9.5                   | 4.8                                    | 6.3                      | 4.8                                       | 7.9         | 0.0              | 0.0         |
| 50歳代   | 76   | 77.6         | 51.3                        | 50.0            | 19.7                  | 11.8                                   | 10.5                     | 2.6                                       | 0.0         | 0.0              | 1.3         |
| 60歳代   | 81   | 86.4         | 53.1                        | 35.8            | 25.9                  | 6.2                                    | 8.6                      | 3.7                                       | 1.2         | 0.0              | 1.2         |
| 70歳代以上 | 157  | 78.3         | 49.7                        | 22.9            | 32.5                  | 14.0                                   | 3.8                      | 0.0                                       | 4.5         | 3.2              | 1.9         |

(14) 運動しない（できない）理由

付問 11-2 習慣的に身体を動かしたり、運動しない（できない）理由は何ですか。  
（あてはまるものすべてに○）

運動しない（できない）理由については、「面倒」が39.3%と最も高く、次いで「時間（暇）がない」（34.5%）、「やりたい運動がない（見つからない）」（22.7%）の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、「やりたい運動がない（見つからない）」は増加傾向にあり、平成28年度（16.1%）を6.6ポイント上回っている。また、「面倒」は5.7ポイント、「仲間がいない」（11.2%）は4.3ポイント増加している。一方、「時間（暇）がない」は平成28年度（47.8%）を13.3ポイント下回っている。



※平成28年度までは、「1回30分以上の運動を週2日程度、1年以上実施していない」と答えた人を対象に質問をしていた。



## 運動しない（できない）理由／性・年代別

性・年代別では、男性全体、女性全体とも順位は全体とほぼ共通で、「面倒」は男性40歳代以上と女性20歳代、「時間（暇）がない」は男性20～30歳代と女性30～60歳代で1位となっている。「面倒」、「時間（暇）がない」とも女性は年代が上がるにつれ減少する傾向にあり、30～40歳代はいずれも5割を超える一方、後者は女性70歳代以上（3.2%）で1割未満となっている。また、「新型コロナウイルス感染症で運動等を控えた（できなかった）」は男性50歳代（20.0%）と女性70歳代以上（27.4%）、「場所がない」「子どもを預けられない」は女性30歳代などで2割台となっている。

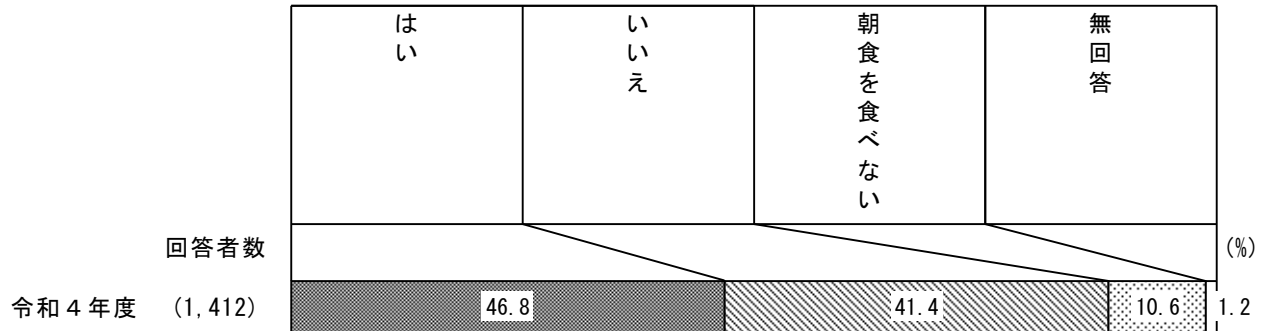
|        | 回答者数 | 面倒   | 時間（暇）がない | やりたい運動がない（見つかからない） | 新型コロナウイルス感染症で運動等を控えた（できなかった） | 仲間がない | 場所がない | 子どもを預けられない | 必要と感じない | 介護が必要な家族を預けられない | その他  | 特にない | 無回答 |
|--------|------|------|----------|--------------------|------------------------------|-------|-------|------------|---------|-----------------|------|------|-----|
| 全体     | 519  | 39.3 | 34.5     | 22.7               | 13.9                         | 11.2  | 11.0  | 6.2        | 4.6     | 1.3             | 10.0 | 11.6 | 1.7 |
| 男性全体   | 211  | 40.3 | 28.0     | 22.3               | 13.3                         | 10.9  | 10.4  | 2.8        | 5.7     | 1.4             | 7.6  | 14.2 | 2.8 |
| 20歳代   | 15   | 40.0 | 53.3     | 20.0               | 13.3                         | 6.7   | 6.7   | 6.7        | 6.7     | 6.7             | 0.0  | 13.3 | 6.7 |
| 30歳代   | 19   | 42.1 | 63.2     | 15.8               | 0.0                          | 15.8  | 21.1  | 26.3       | 10.5    | 0.0             | 0.0  | 0.0  | 5.3 |
| 40歳代   | 22   | 54.5 | 40.9     | 18.2               | 18.2                         | 13.6  | 9.1   | 0.0        | 0.0     | 0.0             | 4.5  | 13.6 | 0.0 |
| 50歳代   | 40   | 55.0 | 32.5     | 32.5               | 20.0                         | 0.0   | 12.5  | 0.0        | 5.0     | 0.0             | 2.5  | 10.0 | 2.5 |
| 60歳代   | 53   | 37.7 | 24.5     | 30.2               | 13.2                         | 15.1  | 15.1  | 0.0        | 5.7     | 1.9             | 9.4  | 9.4  | 0.0 |
| 70歳代以上 | 62   | 27.4 | 6.5      | 12.9               | 11.3                         | 12.9  | 3.2   | 0.0        | 6.5     | 1.6             | 14.5 | 25.8 | 4.8 |
| 女性全体   | 300  | 39.0 | 38.7     | 22.3               | 14.0                         | 11.3  | 11.3  | 8.3        | 3.0     | 1.3             | 12.0 | 10.0 | 1.0 |
| 20歳代   | 27   | 63.0 | 48.1     | 7.4                | 3.7                          | 11.1  | 14.8  | 3.7        | 11.1    | 0.0             | 0.0  | 11.1 | 3.7 |
| 30歳代   | 56   | 53.6 | 67.9     | 25.0               | 5.4                          | 14.3  | 23.2  | 28.6       | 0.0     | 0.0             | 8.9  | 1.8  | 0.0 |
| 40歳代   | 50   | 52.0 | 54.0     | 28.0               | 6.0                          | 6.0   | 14.0  | 16.0       | 2.0     | 0.0             | 14.0 | 0.0  | 0.0 |
| 50歳代   | 47   | 31.9 | 44.7     | 21.3               | 14.9                         | 10.6  | 6.4   | 0.0        | 0.0     | 4.3             | 8.5  | 14.9 | 0.0 |
| 60歳代   | 58   | 22.4 | 25.9     | 25.9               | 19.0                         | 13.8  | 10.3  | 0.0        | 1.7     | 1.7             | 17.2 | 17.2 | 0.0 |
| 70歳代以上 | 62   | 25.8 | 3.2      | 19.4               | 27.4                         | 11.3  | 1.6   | 0.0        | 6.5     | 1.6             | 16.1 | 14.5 | 3.2 |

## 2. 食育・栄養・食生活

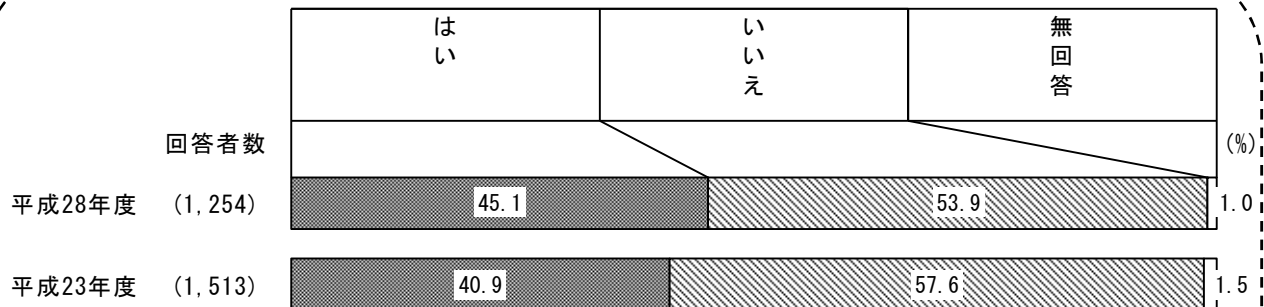
### (1) 朝食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているか

問12 朝食に主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品の料理）、副菜（野菜を主にした料理）をそろえて食べていますか。（○は1つだけ）

朝食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているかについては、「はい」が46.8%、「いいえ」が41.4%、「朝食を食べない」が10.6%となっている。



#### 参考資料

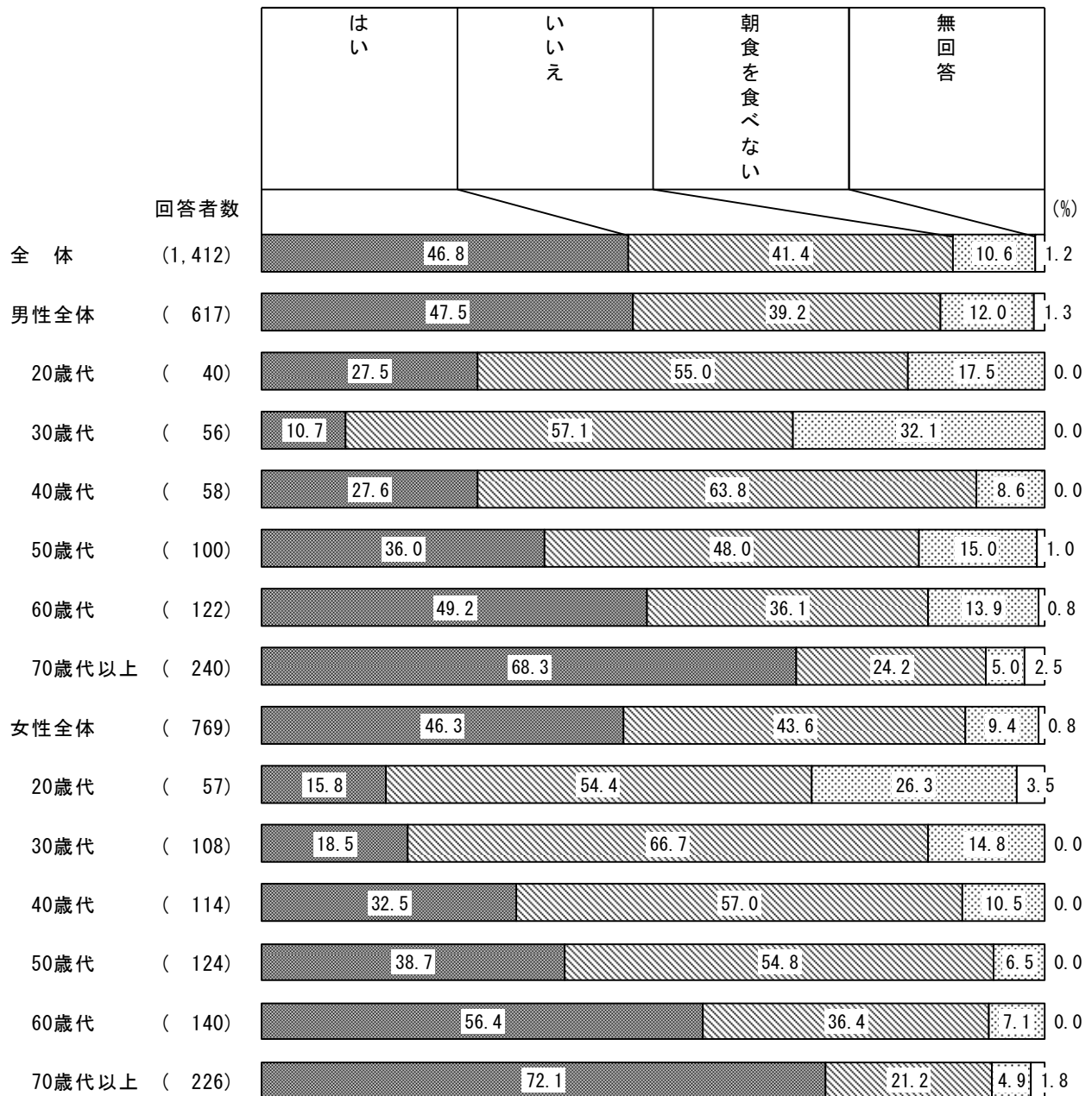


※参考値として記載

- ・平成28年度は、「朝食を食べるか」の回答が「食べない」「無回答」だった230名を除いた1,254名を対象に質問した。
- ・平成23年度は、「朝食を食べるか」の回答が「食べない」「無回答」だった189名を除いた1,513名を対象に質問した。

朝食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているか／性・年代別

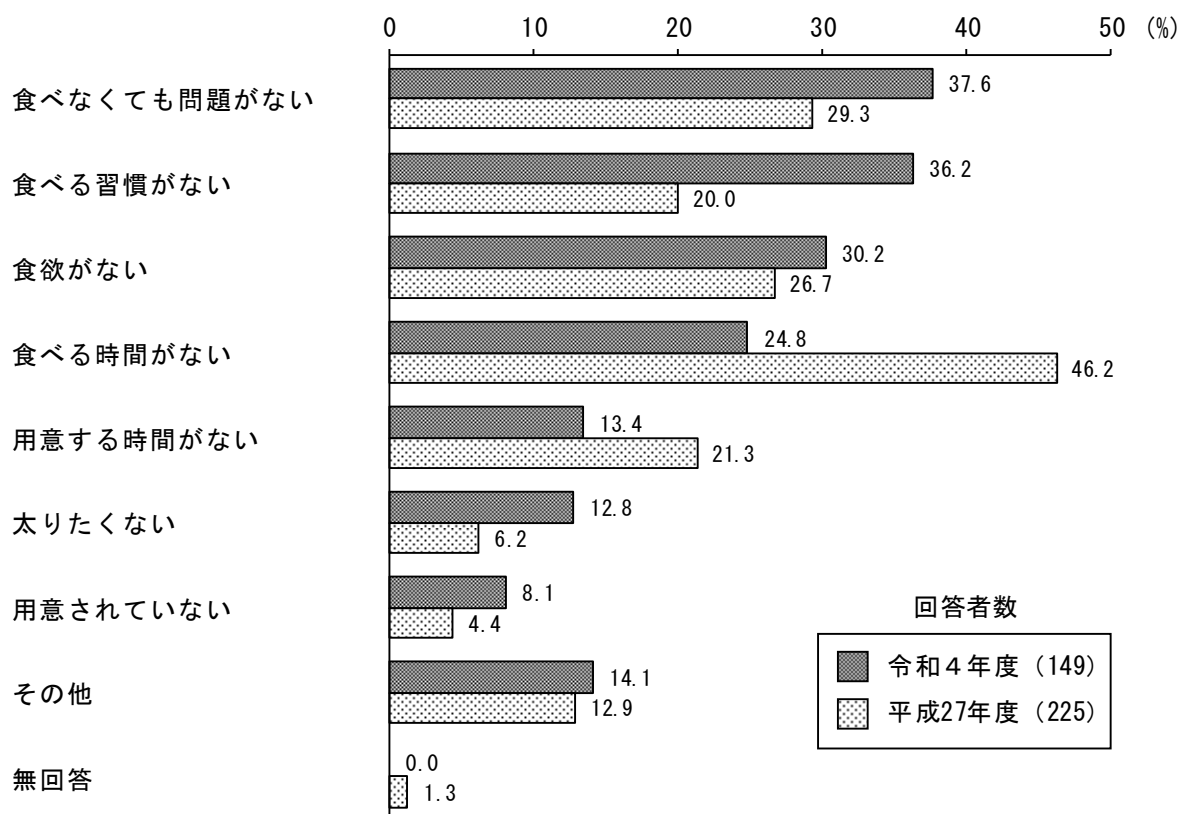
性・年代別では、男性20歳代(27.5%)を除き、「はい」は年代が上がるにつれ増加する傾向にあり、70歳代以上では男女とも7割前後を占めている。一方、「いいえ」は男性20～40歳代、女性20～50歳代で5割を超え、「朝食を食べない」は男性は30歳代(32.1%)、女性は20歳代(26.3%)が最も高くなっている。



(2) 朝食を食べない理由

付問 12-1 朝食を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

朝食を食べない理由については、「食べなくても問題がない」が 37.6%と最も高く、次いで「食べる習慣がない」(36.2%)、「食欲がない」(30.2%)の順となっている。



※平成 27 年度は、朝食を「週 4～5 回食べる」「週 2～3 回食べる」「食べない」と答えた人を対象に質問をしていた。

## 朝食を食べない理由／性・年代別

性・年代別では、男性は「食べなくても問題ない」「食べる習慣がない」(各33.8%)が同率1位、「食欲がない」(23.0%)が3位、女性は「食べなくても問題ない」(40.3%)が1位、「食べる習慣がない」「食欲がない」(各38.9%)が同率2位となっており、順位は全体とおおむね同様となっている。

(%)

|        | 回答者数 | 食べなくても問題がない | 食べる習慣がない | 食欲がない | 食べる時間がない | 用意する時間がない | 太りたくない | 用意されていない | その他  | 無回答 |
|--------|------|-------------|----------|-------|----------|-----------|--------|----------|------|-----|
| 全 体    | 149  | 37.6        | 36.2     | 30.2  | 24.8     | 13.4      | 12.8   | 8.1      | 14.1 | 0.0 |
| 男性全体   | 74   | 33.8        | 33.8     | 23.0  | 21.6     | 10.8      | 10.8   | 12.2     | 13.5 | 0.0 |
| 20歳代   | 7    | 14.3        | 14.3     | 28.6  | 42.9     | 14.3      | 0.0    | 28.6     | 28.6 | 0.0 |
| 30歳代   | 18   | 27.8        | 27.8     | 22.2  | 27.8     | 11.1      | 16.7   | 11.1     | 5.6  | 0.0 |
| 40歳代   | 5    | 20.0        | 40.0     | 40.0  | 20.0     | 40.0      | 0.0    | 20.0     | 0.0  | 0.0 |
| 50歳代   | 15   | 60.0        | 46.7     | 13.3  | 13.3     | 6.7       | 6.7    | 6.7      | 13.3 | 0.0 |
| 60歳代   | 17   | 35.3        | 41.2     | 23.5  | 29.4     | 11.8      | 11.8   | 17.6     | 5.9  | 0.0 |
| 70歳代以上 | 12   | 25.0        | 25.0     | 25.0  | 0.0      | 0.0       | 16.7   | 0.0      | 33.3 | 0.0 |
| 女性全体   | 72   | 40.3        | 38.9     | 38.9  | 27.8     | 16.7      | 13.9   | 4.2      | 15.3 | 0.0 |
| 20歳代   | 15   | 53.3        | 46.7     | 33.3  | 46.7     | 20.0      | 20.0   | 13.3     | 13.3 | 0.0 |
| 30歳代   | 16   | 50.0        | 43.8     | 56.3  | 31.3     | 25.0      | 18.8   | 6.3      | 12.5 | 0.0 |
| 40歳代   | 12   | 33.3        | 33.3     | 50.0  | 33.3     | 25.0      | 8.3    | 0.0      | 8.3  | 0.0 |
| 50歳代   | 8    | 12.5        | 75.0     | 25.0  | 0.0      | 0.0       | 0.0    | 0.0      | 25.0 | 0.0 |
| 60歳代   | 10   | 40.0        | 20.0     | 30.0  | 30.0     | 10.0      | 10.0   | 0.0      | 20.0 | 0.0 |
| 70歳代以上 | 11   | 36.4        | 18.2     | 27.3  | 9.1      | 9.1       | 18.2   | 0.0      | 18.2 | 0.0 |

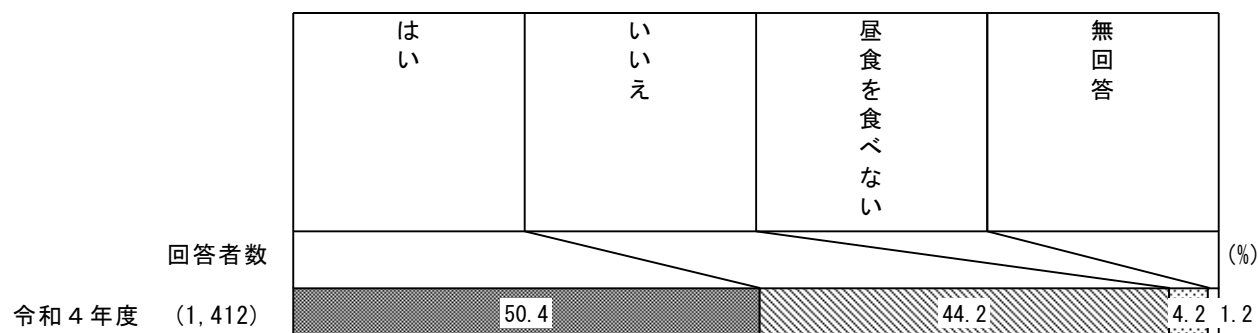
## 第2章 調査結果の詳細

### (3) 昼食・夕食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているか

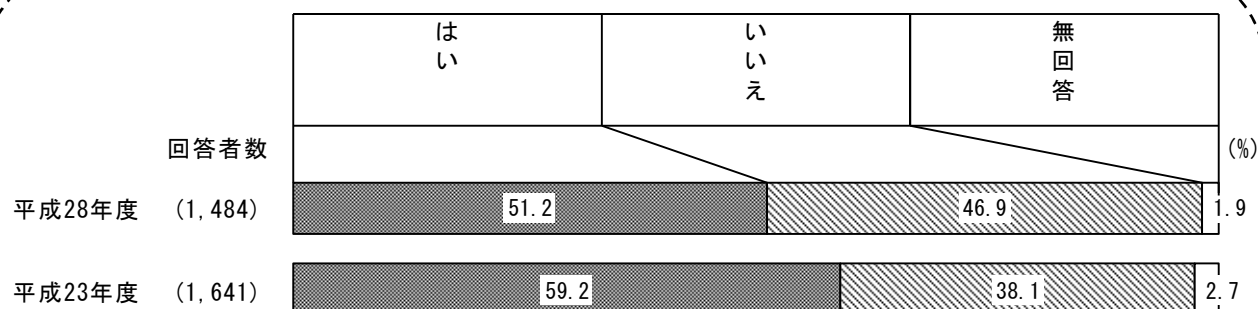
問13 昼食・夕食に主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。

#### ア 昼食（〇は1つだけ）

昼食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているかについては、「はい」が50.4%、「いいえ」が44.2%、「昼食を食べない」が4.2%となっている。



#### 参考資料

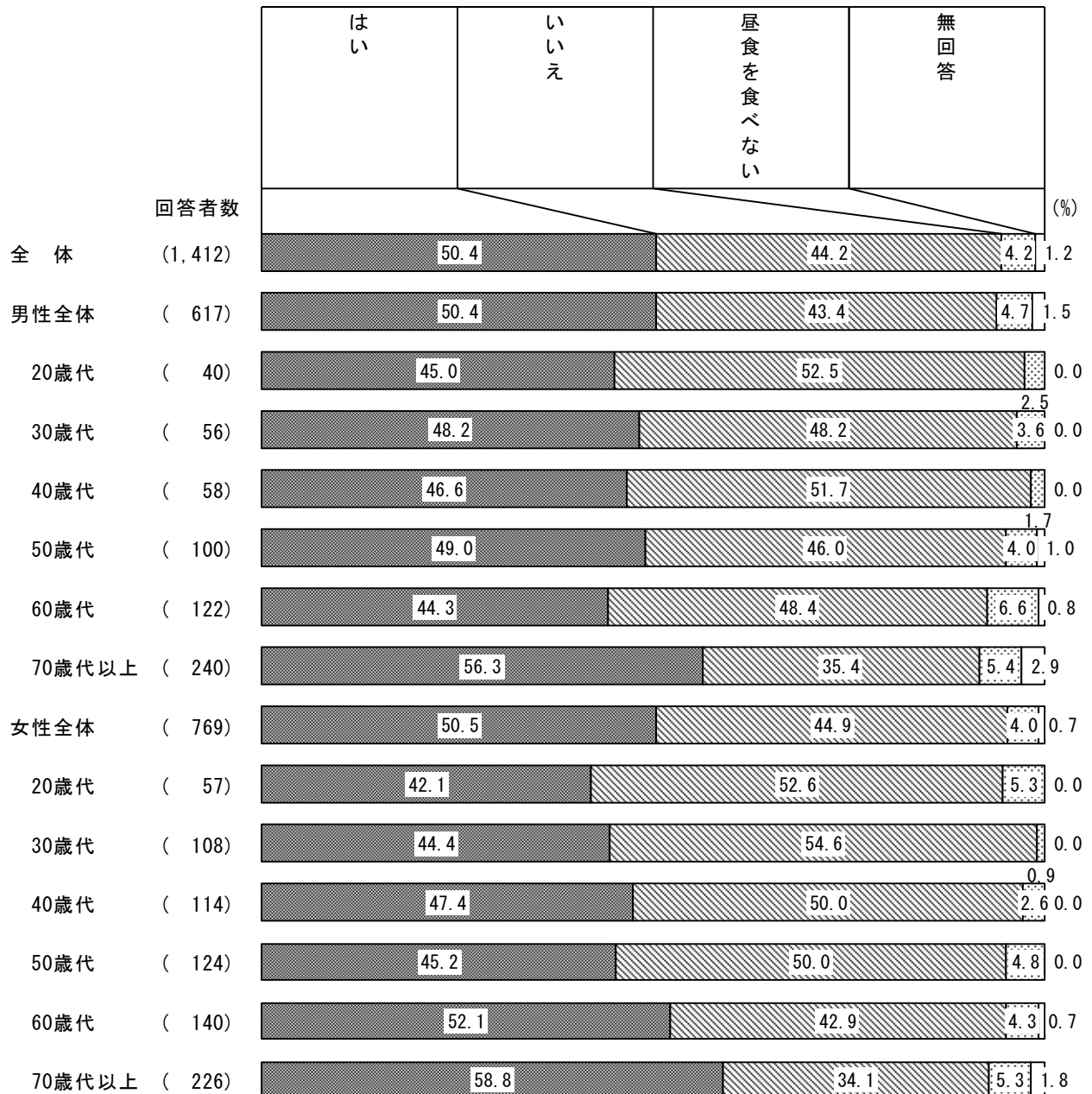


#### ※参考値として記載

- ・平成28年度は、「昼食を食べない」選択肢がない。
- ・平成23年度は、「昼食開始時間」の回答が「食べない」「無回答」だった61名を除いた1,641名を対象に質問した。

昼食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているか／性・年代別

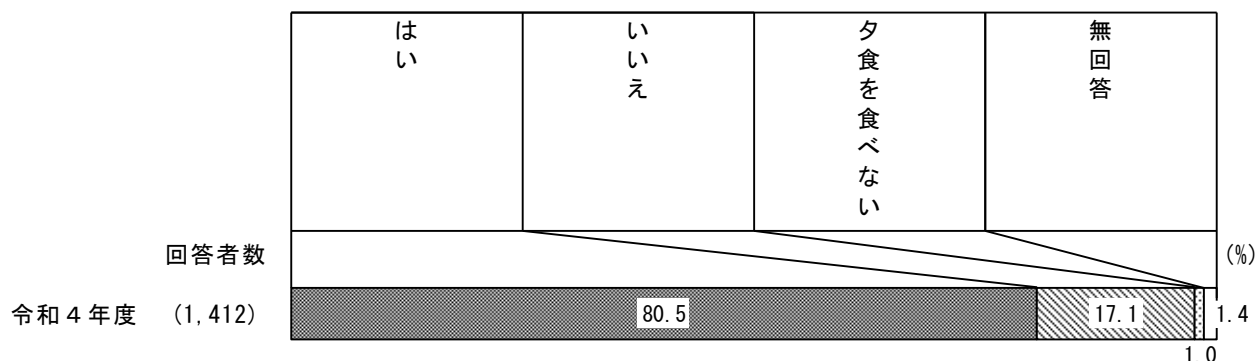
性・年代別では、「はい」は男性全体（50.4%）、女性全体（50.5%）ともほぼ5割となっている。「はい」は男女とも70歳代以上が最も高く、女性は年代が上がるにつれ増加する傾向にある。また、「いいえ」は男性20歳代（52.5%）と40歳代（51.7%）、女性20～50歳代で5割台となっている。



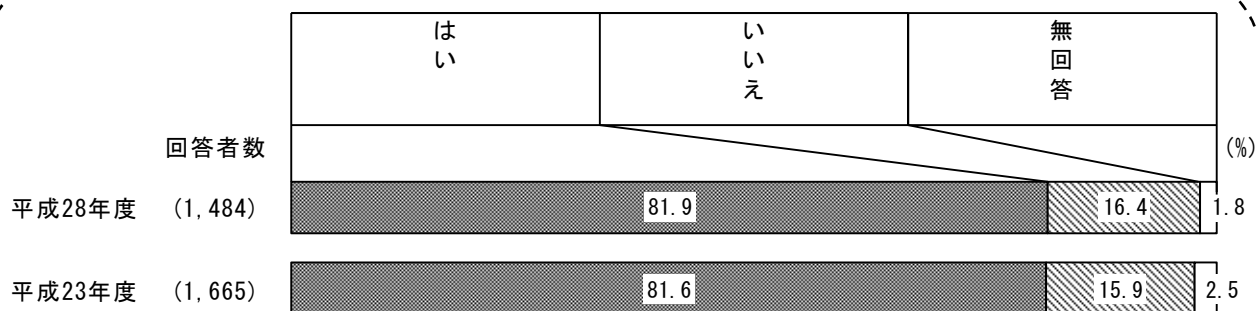
## 第2章 調査結果の詳細

### イ 夕食 (〇は1つだけ)

夕食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているかについては、「はい」が80.5%、「いいえ」が17.1%、「夕食を食べない」が1.0%となっている。



#### 参考資料



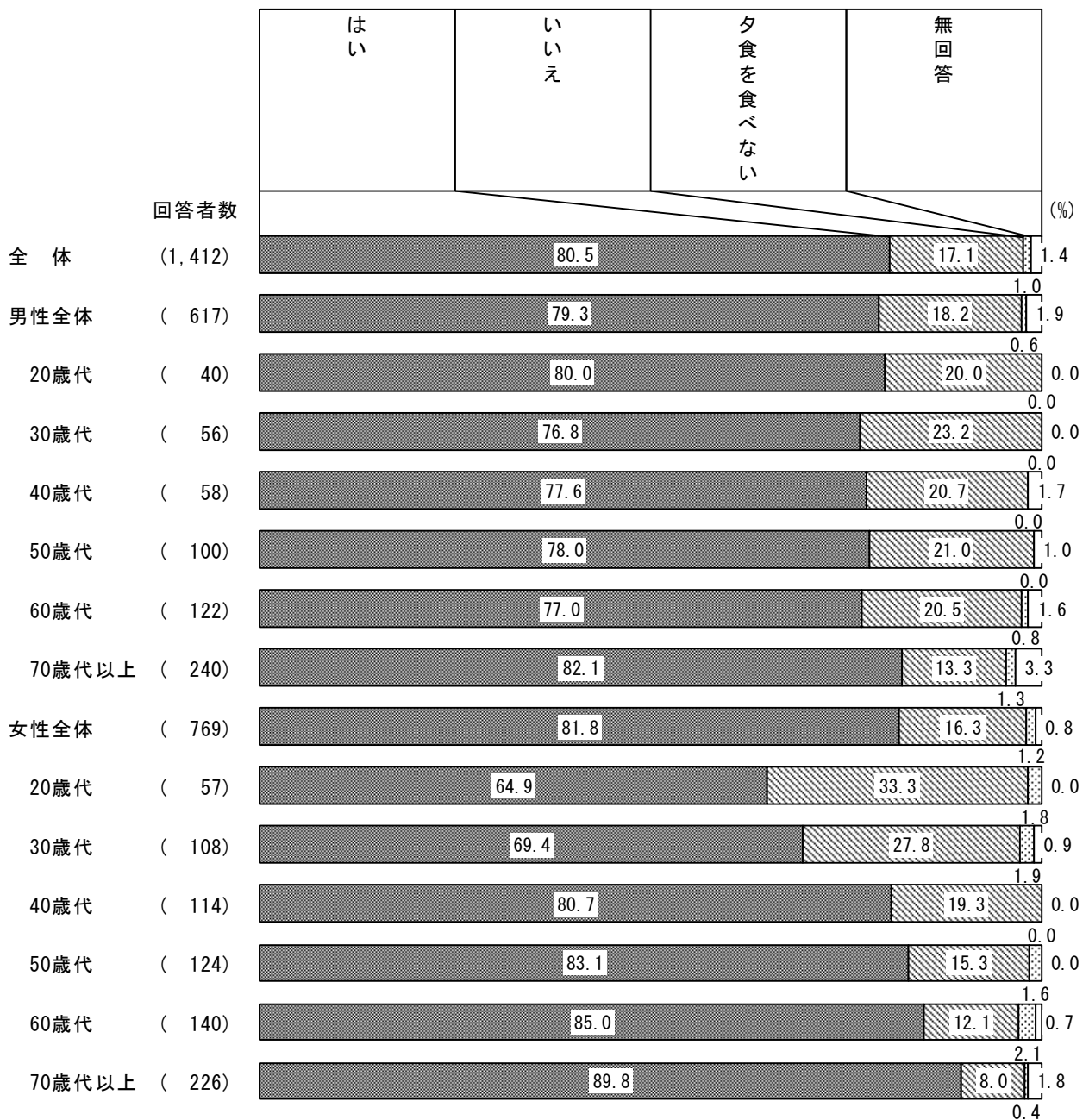
#### ※参考値として記載

- ・平成28年度は、「夕食を食べない」選択肢がない。
- ・平成23年度は、「夕食開始時間」の回答が「食べない」「無回答」だった37名を除いた1,665名を対象に質問した。



夕食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているか／性・年代別

性・年代別では、「はい」は男性全体（79.3%）、女性全体（81.8%）とも8割前後となっている。「はい」は男性は30～60歳代が7割台、それ以外が8割台となる一方、女性は年代が上がるにつれ増加する傾向にあり、20～30歳代は6割台、40歳代以上が8割台となっている。また、「いいえ」は男性は30歳代（23.2%）、女性は20歳代（33.3%）が最も高くなっている。

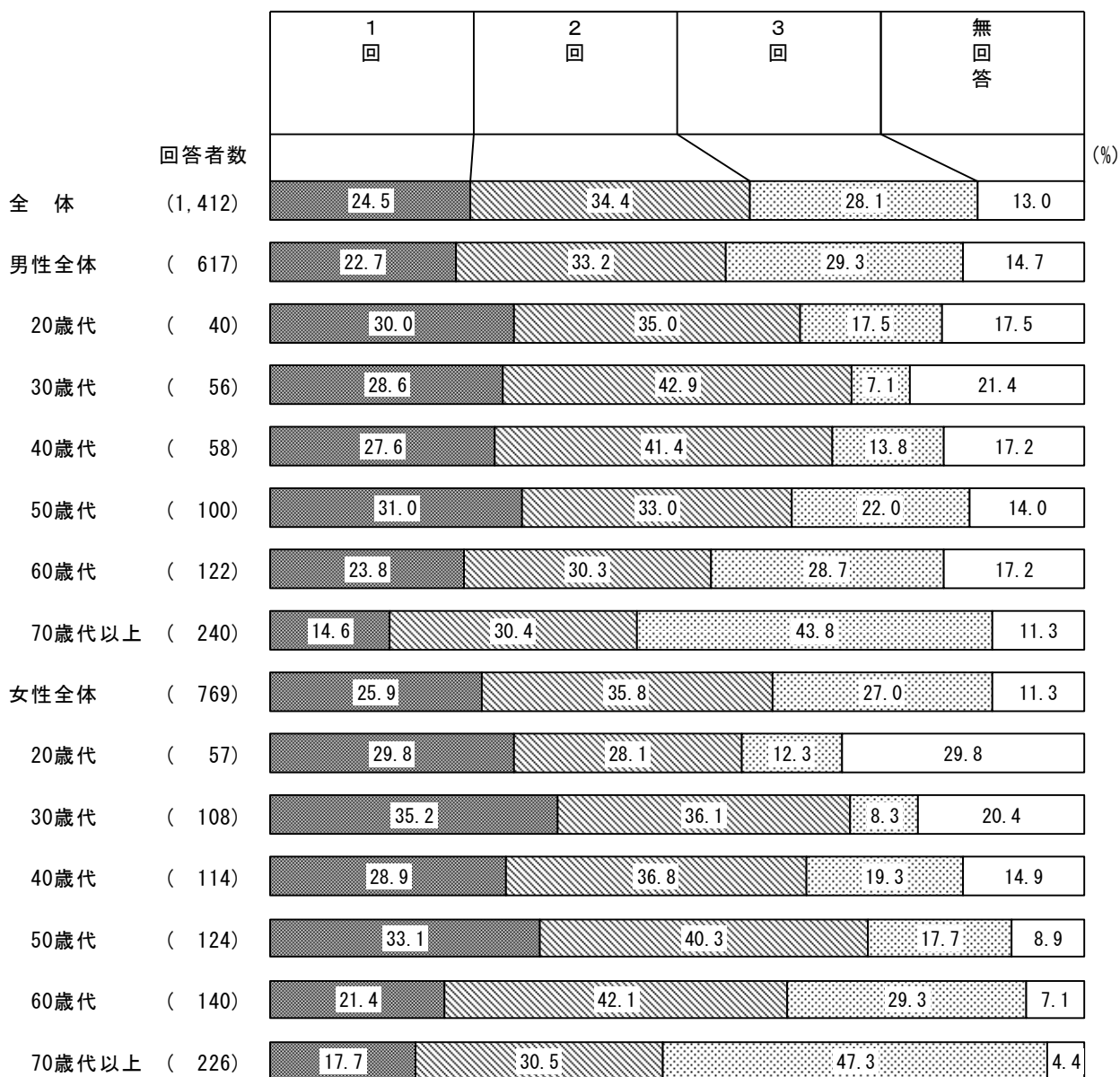


## 第2章 調査結果の詳細

### 1日あたりの主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数／性・年代別

1日あたりの主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数は、「2回」が34.4%と最も高く、次いで「3回」(28.1%)、「1回」(24.5%)の順となっている。

性・年代別では、男性全体(33.2%)、女性全体(35.8%)とも「2回」が最も高くなっている。70歳代以上は男女とも「3回」が4割を超え最も高く、女性20歳代は「1回」が29.8%で最も高い。



※問12：朝食、問13ア：昼食、問13イ：夕食において、「はい」と回答した回数を集計

## (4) 主食、主菜、副菜をそろえて食べるために必要なこと

問14 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

主食、主菜、副菜をそろえて食べるために必要なことについては、全体では、「手間がかからない」が57.1%と最も高く、次いで「時間がある」(47.0%)、「食費に余裕がある」(36.9%)、「食欲がある」(27.1%)の順となっている。

性・年代別では、男性20歳代は「食費に余裕がある」(70.0%)、男性30歳代(69.6%)と女性20歳代(71.9%)は「時間がある」、女性70歳代以上は「3つそろえて食べるメリットを知っている」(41.6%:同率)、それ以外は「手間がかからない」が1位となっている。

(%)

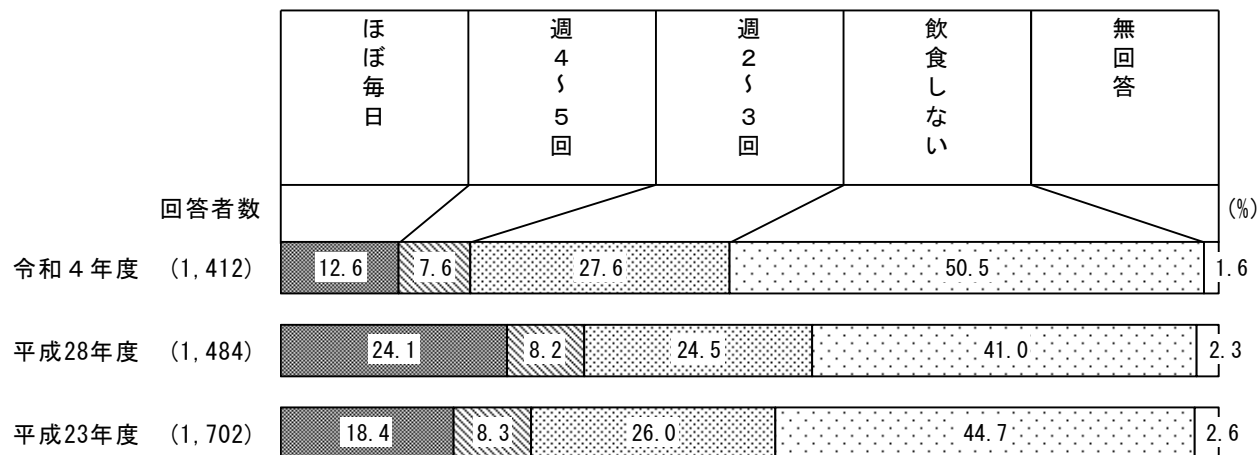
|        | 回答者数  | 手間がかからない | 時間がある | 食費に余裕がある | 食欲がある | 3つそろえて食べるメリットを知っている | 外食やコンビニなど環境がでやすい | その他 | わからない | 無回答 |
|--------|-------|----------|-------|----------|-------|---------------------|------------------|-----|-------|-----|
| 全体     | 1,412 | 57.1     | 47.0  | 36.9     | 27.1  | 25.1                | 14.5             | 1.8 | 3.5   | 3.4 |
| 男性全体   | 617   | 50.6     | 41.8  | 34.2     | 26.3  | 23.0                | 16.5             | 1.3 | 4.7   | 4.2 |
| 20歳代   | 40    | 57.5     | 65.0  | 70.0     | 17.5  | 12.5                | 27.5             | 2.5 | 2.5   | 2.5 |
| 30歳代   | 56    | 67.9     | 69.6  | 57.1     | 17.9  | 14.3                | 23.2             | 0.0 | 0.0   | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 69.0     | 63.8  | 36.2     | 12.1  | 12.1                | 20.7             | 1.7 | 1.7   | 1.7 |
| 50歳代   | 100   | 53.0     | 44.0  | 37.0     | 28.0  | 24.0                | 15.0             | 0.0 | 4.0   | 2.0 |
| 60歳代   | 122   | 57.4     | 30.3  | 35.2     | 21.3  | 20.5                | 17.2             | 1.6 | 3.3   | 1.6 |
| 70歳代以上 | 240   | 36.3     | 31.3  | 20.8     | 35.0  | 30.4                | 12.5             | 1.7 | 7.9   | 8.3 |
| 女性全体   | 769   | 62.3     | 50.8  | 38.9     | 28.0  | 26.9                | 12.9             | 2.3 | 2.6   | 2.3 |
| 20歳代   | 57    | 63.2     | 71.9  | 57.9     | 29.8  | 8.8                 | 12.3             | 0.0 | 8.8   | 0.0 |
| 30歳代   | 108   | 76.9     | 74.1  | 54.6     | 13.0  | 12.0                | 19.4             | 0.0 | 0.0   | 0.9 |
| 40歳代   | 114   | 77.2     | 64.0  | 50.9     | 19.3  | 21.1                | 12.3             | 1.8 | 1.8   | 0.0 |
| 50歳代   | 124   | 69.4     | 59.7  | 45.2     | 25.0  | 23.4                | 11.3             | 1.6 | 0.8   | 0.0 |
| 60歳代   | 140   | 65.7     | 40.0  | 30.7     | 32.9  | 30.0                | 7.1              | 3.6 | 3.6   | 2.1 |
| 70歳代以上 | 226   | 41.6     | 29.6  | 22.1     | 37.6  | 41.6                | 14.6             | 4.0 | 3.1   | 6.2 |

(5) 就寝前の食事や間食

問15 就寝前の2時間以内に食事や間食をとることがありますか。(〇は1つだけ)

就寝前の食事や間食については、「飲食しない」が50.5%と最も高く、次いで「週2～3回」(27.6%)、「ほぼ毎日」(12.6%)、「週4～5回」(7.6%)の順となっている。

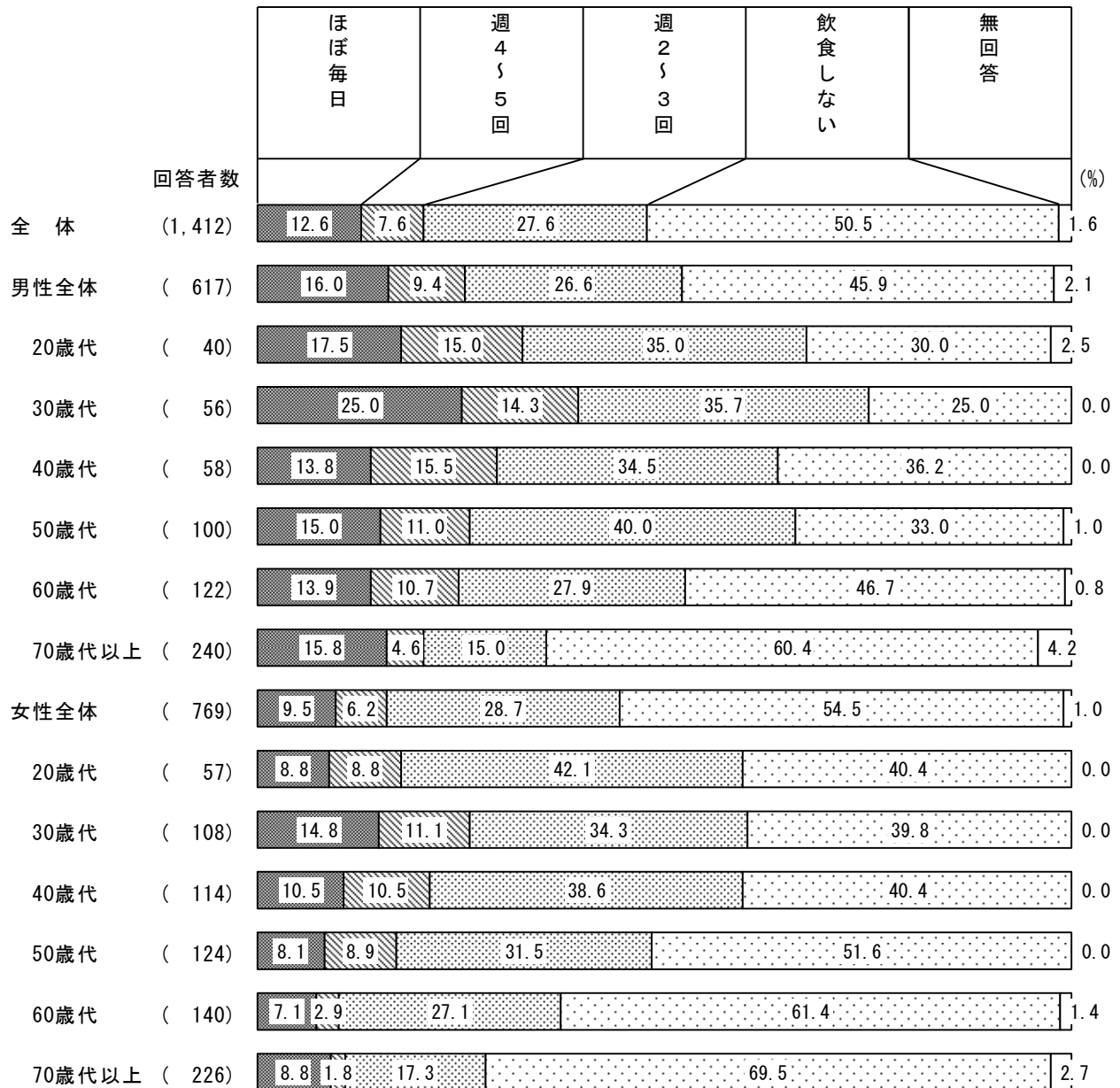
過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ、「飲食しない」は9.5ポイント増加する一方、「ほぼ毎日」は11.5ポイント減少している。



※平成28年度までは、「夕食後の飲食」について質問していた。

就寝前の食事や間食／性・年代別

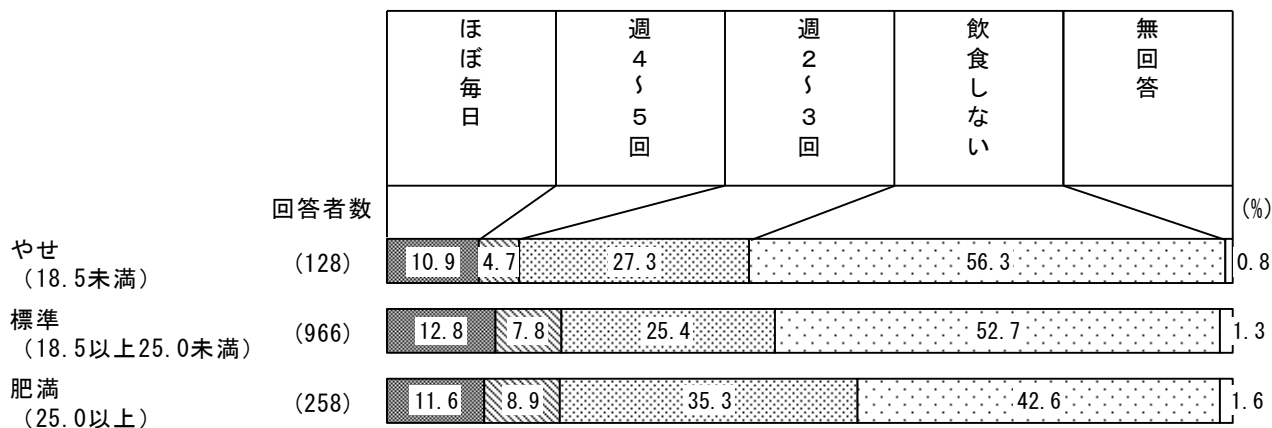
性・年代別では、「飲食しない」は女性（54.5%）が男性（45.9%）を8.6ポイント上回っている。「飲食しない」は男性50歳代以上、女性40歳代以上では年代が上がるにつれ増加する傾向にある。一方、「ほぼ毎日」は男性は30歳代（25.0%）が最も高くなっている。



## 第2章 調査結果の詳細

### 就寝前の食事や間食／BMI別

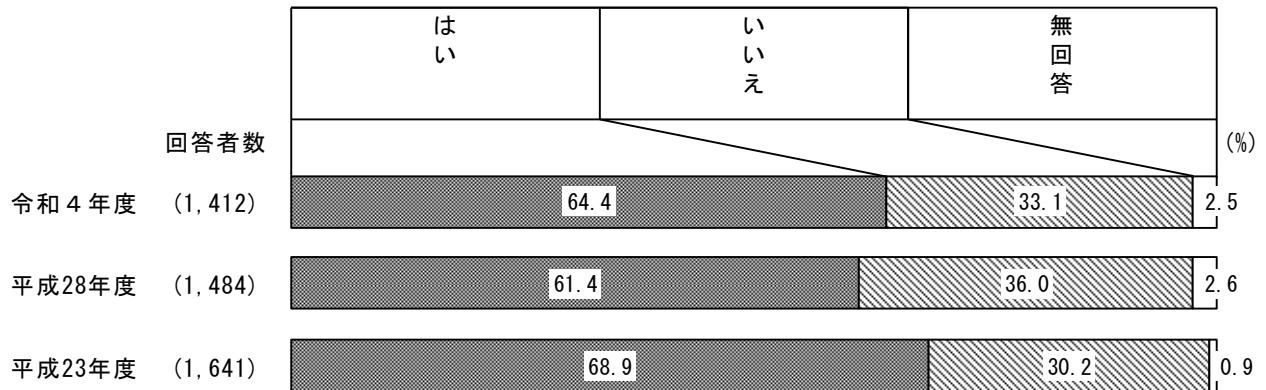
BMI別では、「飲食しない」は「やせ」が56.3%で最も高く、次いで「標準」(52.7%)、「肥満」(42.6%)の順となっている。「飲食しない」は「やせ」「標準」で5割を超える一方、「肥満」は1割以上低くなっている。また、「週2～3回」は「肥満」(35.3%)で3割半ば、「ほぼ毎日」はいずれも1割台となっている。



## (6) 自分の適切な食事内容・量の認知度

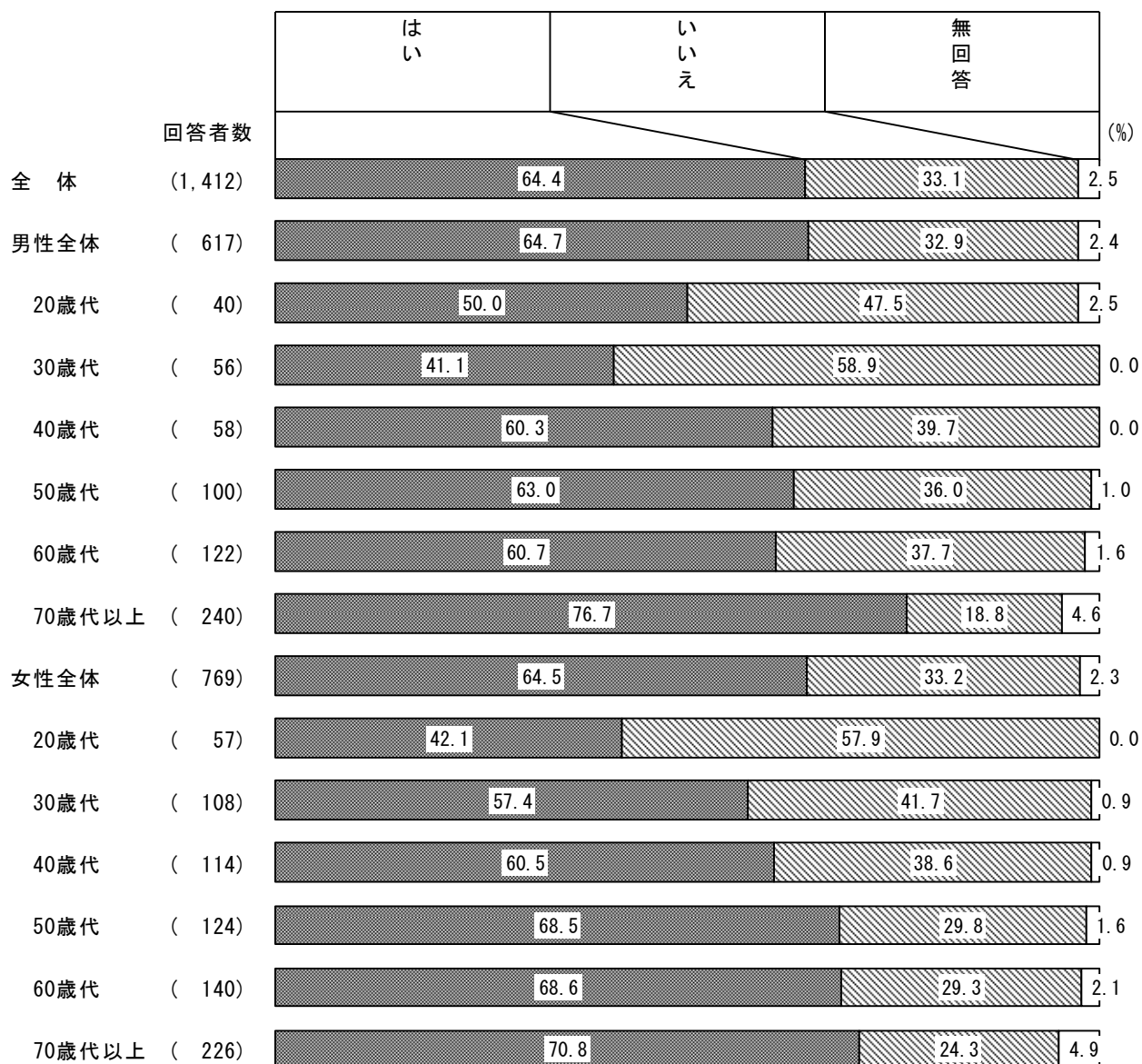
問 16 ご自身の適切な食事内容・量を知っていますか。(○は1つだけ)

自分の適切な食事内容・量の認知度については、「はい」が64.4%、「いいえ」が33.1%となっている。過去の調査結果と比較すると、おおむね同様の傾向となっている。



自分の適切な食事内容・量の認知度／性・年代別

性・年代別では、「はい」は男性全体（64.7%）、女性全体（64.5%）とも6割台となっている。男女とも70歳代以上が7割台で最も高くなっている。一方、「いいえ」は男性30歳代（58.9%）、女性20歳代（57.9%）で5割を超えている。



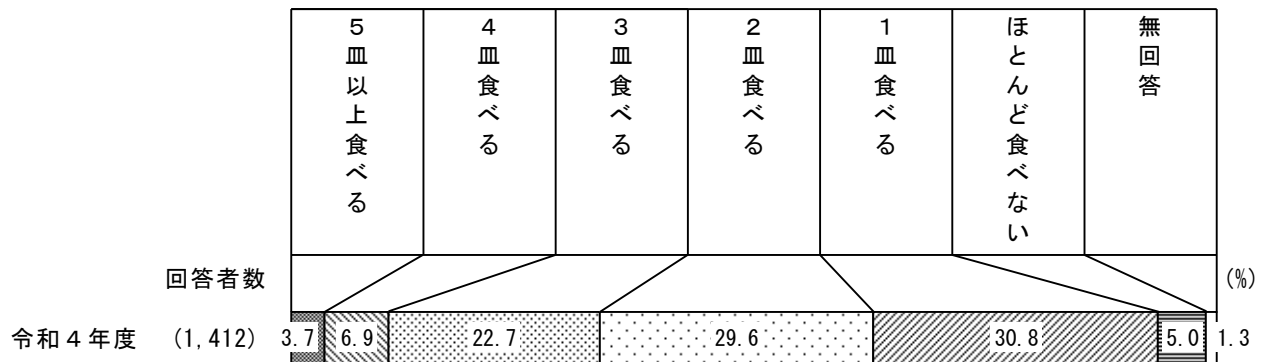


(7) 1日あたりの野菜摂取量

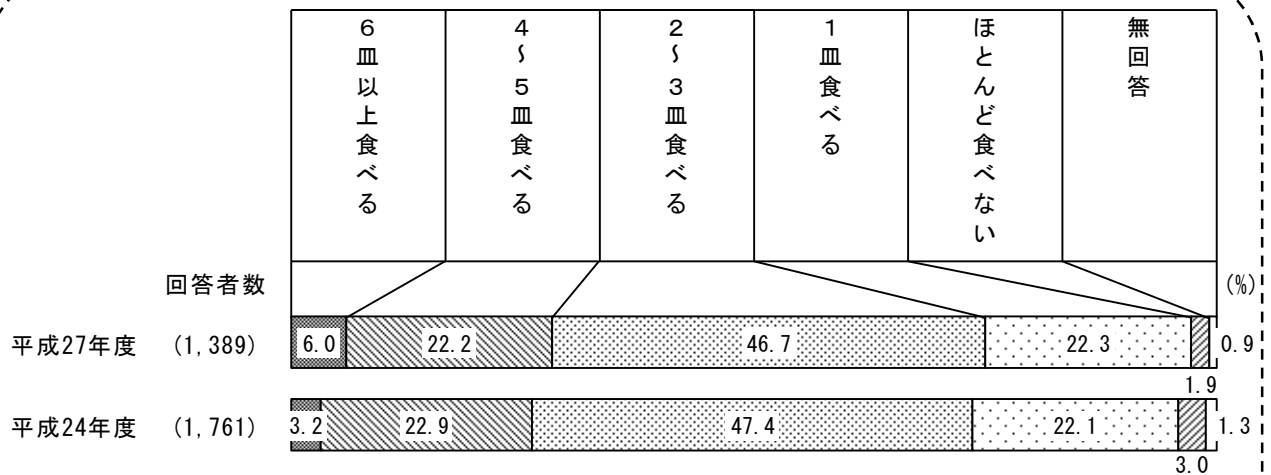
問17 野菜料理※を1日にどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

※野菜料理約70g(トマトなら半分、サラダ1皿分程度)を1皿として、例を参考に、お皿の数でお答えください。

1日あたりの野菜摂取量については、「1皿食べる」が30.8%と最も高く、次いで「2皿食べる」(29.6%)、「3皿食べる」(22.7%)、「4皿食べる」(6.9%)の順となっている。一方、「ほとんど食べない」(5.0%)は1割未満となっている。



参考資料

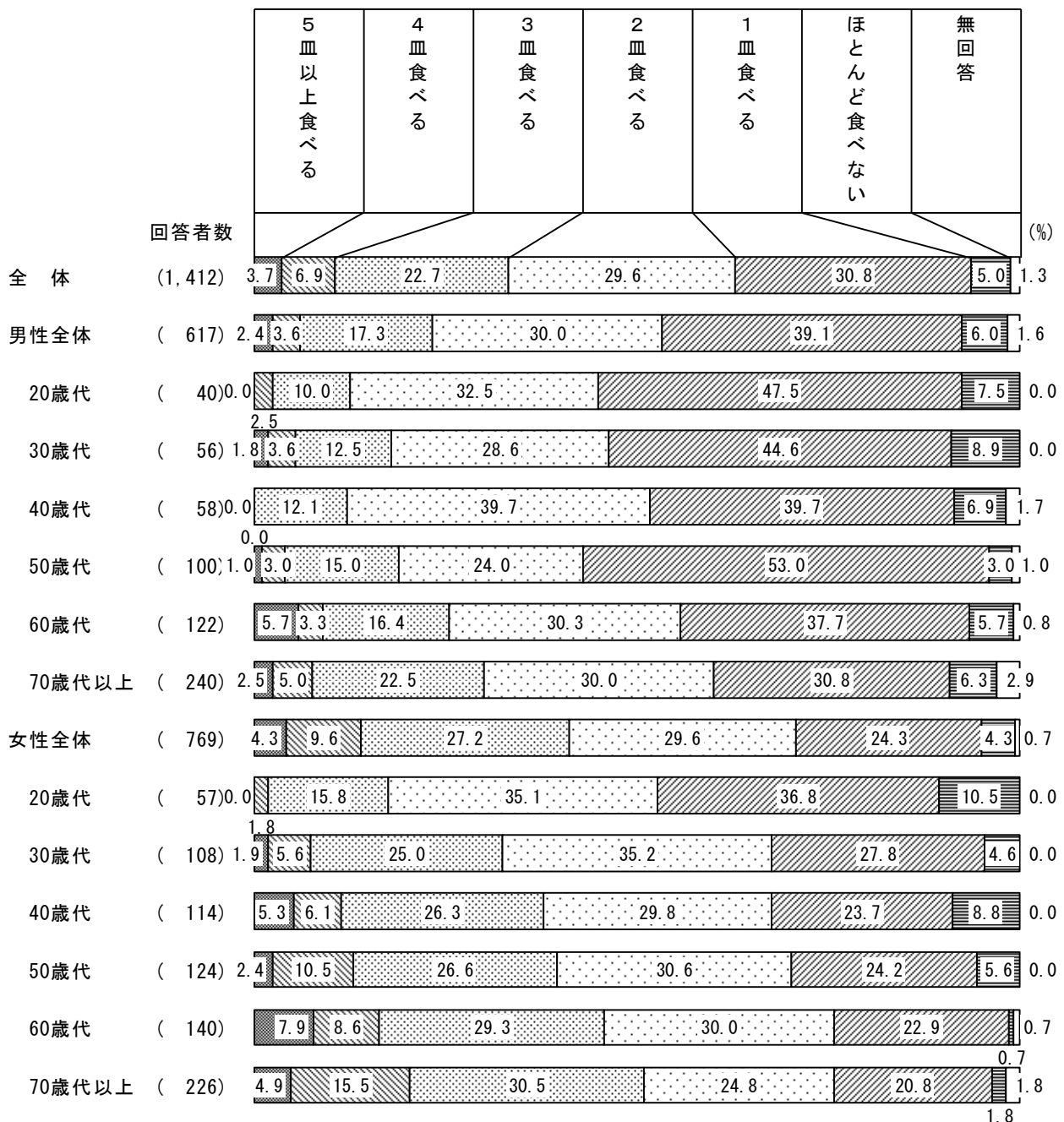


※平成27年度までは、選択肢が異なるため、参考値として記載

## 第2章 調査結果の詳細

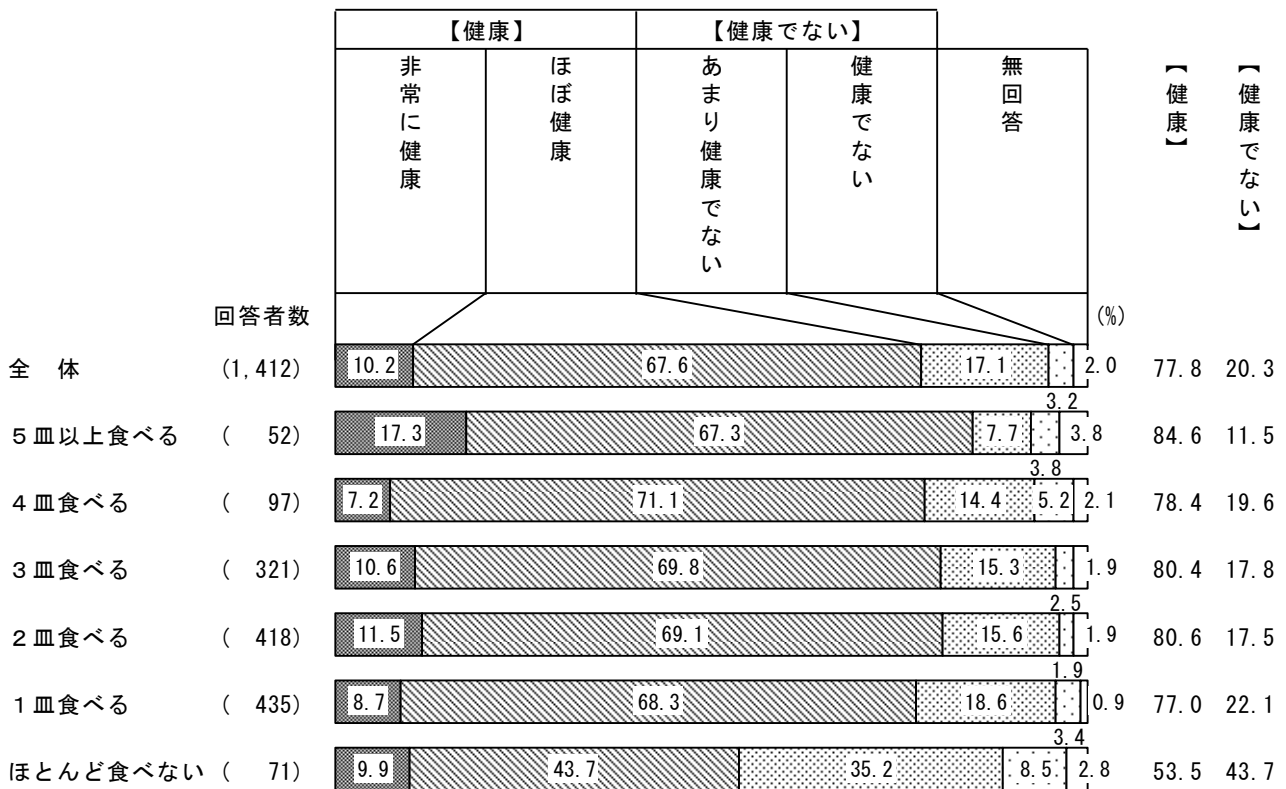
### 1日あたりの野菜摂取量／性・年代別

性・年代別では、男性はすべての年代で「1皿食べる」が最も高く、40歳代は「2皿食べる」(39.7%)も同率となっている。女性は20歳代が「1皿食べる」(36.8%)、70歳代以上が「3皿食べる」(30.5%)、それ以外は「2皿食べる」が最も高くなっている。一方、「ほとんど食べない」は女性20歳代(10.5%)が最も高く、それ以外は男女とも1割未満となっている。



自分の健康状態／1日あたりの野菜摂取量別

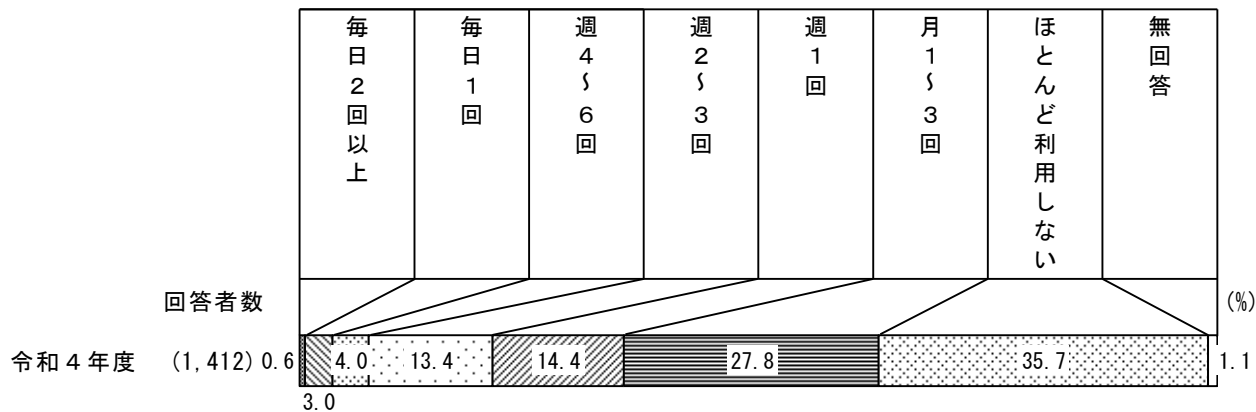
1日あたりの野菜摂取量別では、「非常に健康」は「5皿以上食べる」が17.3%で最も多い。「ほとんど食べない」は【健康でない】(43.7%)が全体を2割以上上回る。



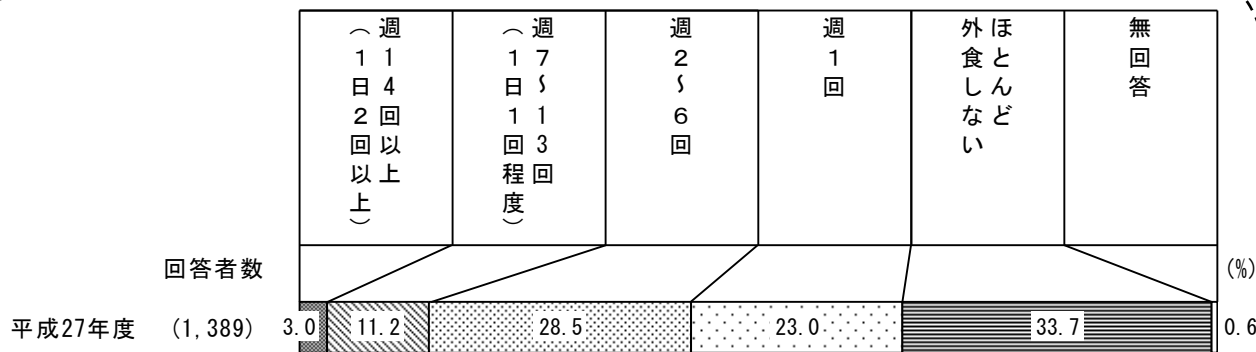
(8) 外食の利用頻度

問 18 外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。（○は1つだけ）

外食の利用頻度については、「ほとんど利用しない」が 35.7%と最も高く、次いで「月1～3回」(27.8%)、「週1回」(14.4%)、「週2～3回」(13.4%) の順となっている。



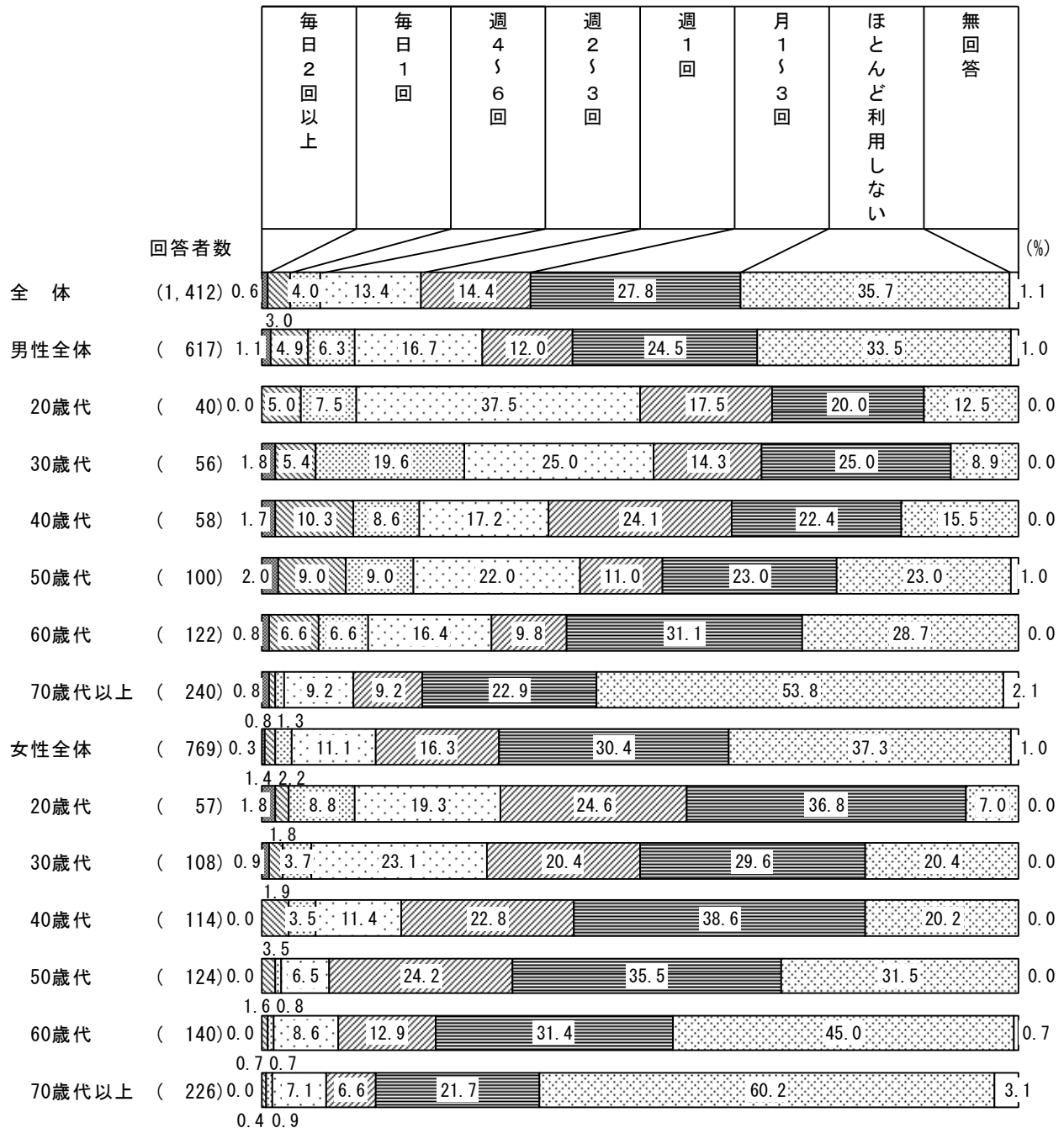
参考資料



※平成27年度は、選択肢が異なるため、参考値として記載

外食の利用頻度／性・年代別

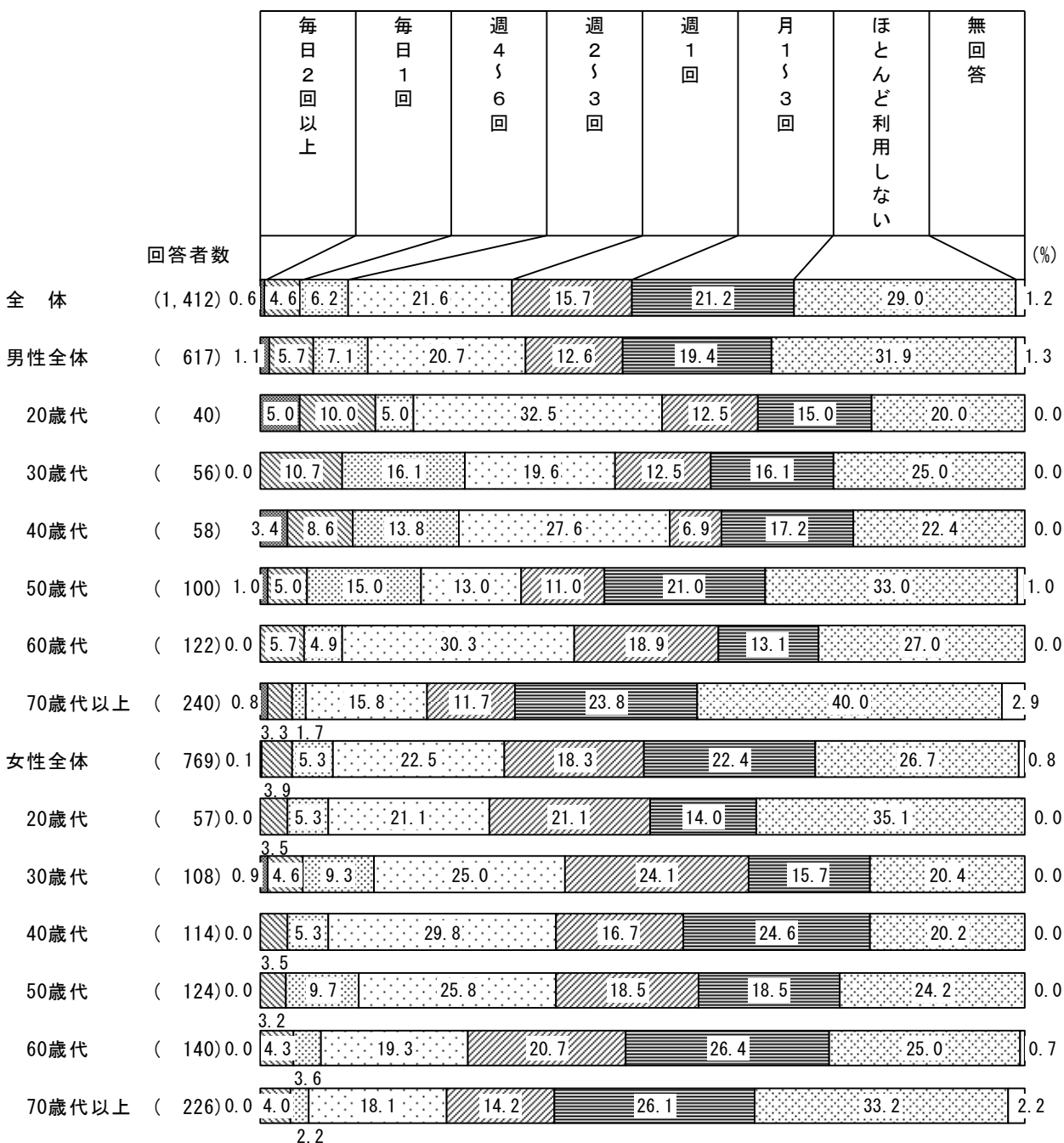
性・年代別では、「ほとんど利用しない」は年代が上がるにつれ増加する傾向にあり、男性 50 歳代 (23.0% : 同率)、70 歳代以上 (53.8%)、女性 60 歳代以上で最も高くなっている。男性の 20~40 歳代、女性 20 歳代の半数以上は週 1 回以上外食を利用している。



(9) 持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度

問19 持ち帰りの弁当や総菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度については、全体では、「ほとんど利用しない」が29.0%と最も高く、次いで「週2～3回」(21.6%)、「月1～3回」(21.2%)の順となっている。  
 性・年代別では、「ほとんど利用しない」は男性70歳代以上(40.0%)が最も高く、男性50歳代(33.0%)、女性20歳代(35.1%)、70歳代以上(33.2%)も3割台となっている。一方、毎日1回以上利用している割合は男性20歳代(15.0%)が最も高く、男性30～40歳代も1割を超える一方、女性はすべての年代で1割未満となっている。



## (10) 主な食品の購入場所

問 20 主にどこで食品を購入していますか。(あてはまるものすべてに○)

主な食品の購入場所については、全体では、「スーパーマーケット」が91.8%と最も高く、次いで「コンビニエンスストア」(33.8%)、「ドラッグストア」(11.8%)、「宅配サービス(主に食材)」(10.4%)の順となっている。

性・年代別では、「スーパーマーケット」は男性はすべての年代で8割台、女性は9割台を占めている。一方、「コンビニエンスストア」は男性20～30歳代、女性20歳代(57.9%)で5割を超えるが、年代が上がるにつれ減少する傾向にあり、男性70歳代以上(25.0%)、女性50歳代以上は2割台となっている。

(%)

|        | 回答者数  | スーパーマーケット | コンビニエンスストア | ドラッグストア | 宅配サービス(主に食材) | 商店街  | 飲食店  | 配食サービス(主に弁当) | その他 | 無回答 |
|--------|-------|-----------|------------|---------|--------------|------|------|--------------|-----|-----|
| 全 体    | 1,412 | 91.8      | 33.8       | 11.8    | 10.4         | 9.3  | 6.2  | 2.0          | 2.7 | 1.1 |
| 男性全体   | 617   | 87.0      | 37.8       | 10.2    | 7.3          | 9.9  | 6.8  | 2.1          | 1.9 | 1.6 |
| 20歳代   | 40    | 82.5      | 62.5       | 12.5    | 5.0          | 2.5  | 17.5 | 0.0          | 0.0 | 2.5 |
| 30歳代   | 56    | 89.3      | 53.6       | 21.4    | 8.9          | 3.6  | 12.5 | 3.6          | 0.0 | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 84.5      | 43.1       | 10.3    | 5.2          | 8.6  | 8.6  | 6.9          | 0.0 | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 89.0      | 43.0       | 7.0     | 5.0          | 10.0 | 9.0  | 1.0          | 2.0 | 1.0 |
| 60歳代   | 122   | 86.1      | 41.0       | 9.0     | 6.6          | 8.2  | 4.9  | 2.5          | 2.5 | 1.6 |
| 70歳代以上 | 240   | 87.5      | 25.0       | 9.2     | 8.8          | 13.8 | 3.3  | 1.3          | 2.9 | 2.5 |
| 女性全体   | 769   | 95.7      | 31.1       | 13.1    | 12.7         | 9.1  | 5.9  | 2.0          | 3.4 | 0.5 |
| 20歳代   | 57    | 96.5      | 57.9       | 10.5    | 8.8          | 7.0  | 8.8  | 5.3          | 0.0 | 0.0 |
| 30歳代   | 108   | 97.2      | 44.4       | 25.0    | 13.9         | 4.6  | 12.0 | 5.6          | 0.0 | 0.0 |
| 40歳代   | 114   | 95.6      | 32.5       | 14.9    | 18.4         | 12.3 | 13.2 | 0.9          | 3.5 | 0.0 |
| 50歳代   | 124   | 95.2      | 28.2       | 12.9    | 14.5         | 6.5  | 2.4  | 1.6          | 2.4 | 0.0 |
| 60歳代   | 140   | 97.9      | 25.0       | 12.9    | 9.3          | 7.9  | 1.4  | 0.7          | 5.0 | 0.0 |
| 70歳代以上 | 226   | 93.8      | 22.6       | 7.5     | 11.5         | 12.4 | 3.1  | 0.9          | 5.3 | 1.8 |

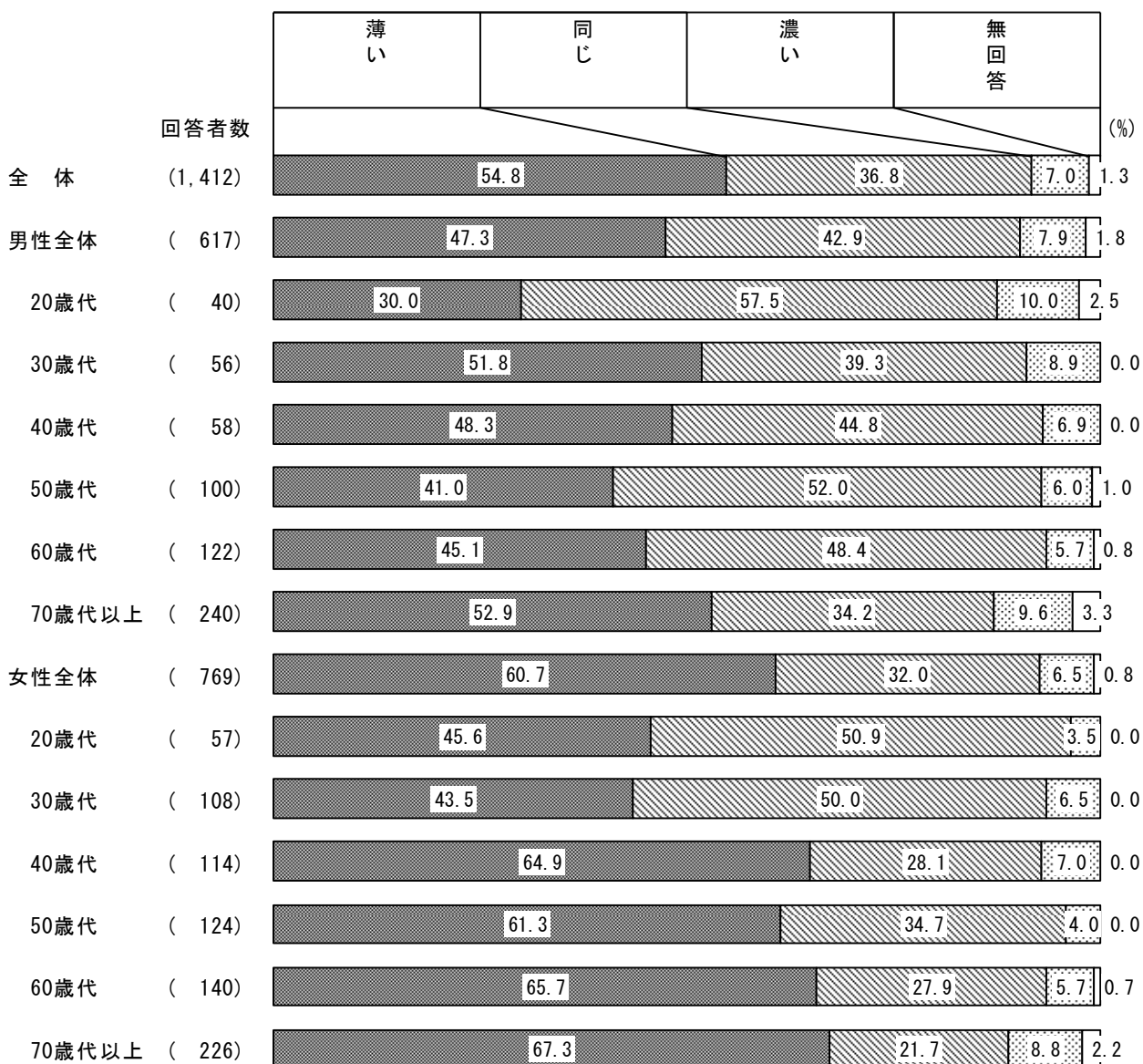
(11) 食事のしかた

問 21 あなたの食事のしかたについて教えてください。

ア 家庭の味付けは外食と比べてどうですか。(〇は1つだけ)

家庭の味付けについては、全体では、「薄い」が54.8%と最も高く、次いで「同じ」(36.8%)、「濃い」(7.0%)の順となっている。

性・年代別では、「薄い」は女性(60.7%)が男性(47.3%)を13.4ポイント上回っている。

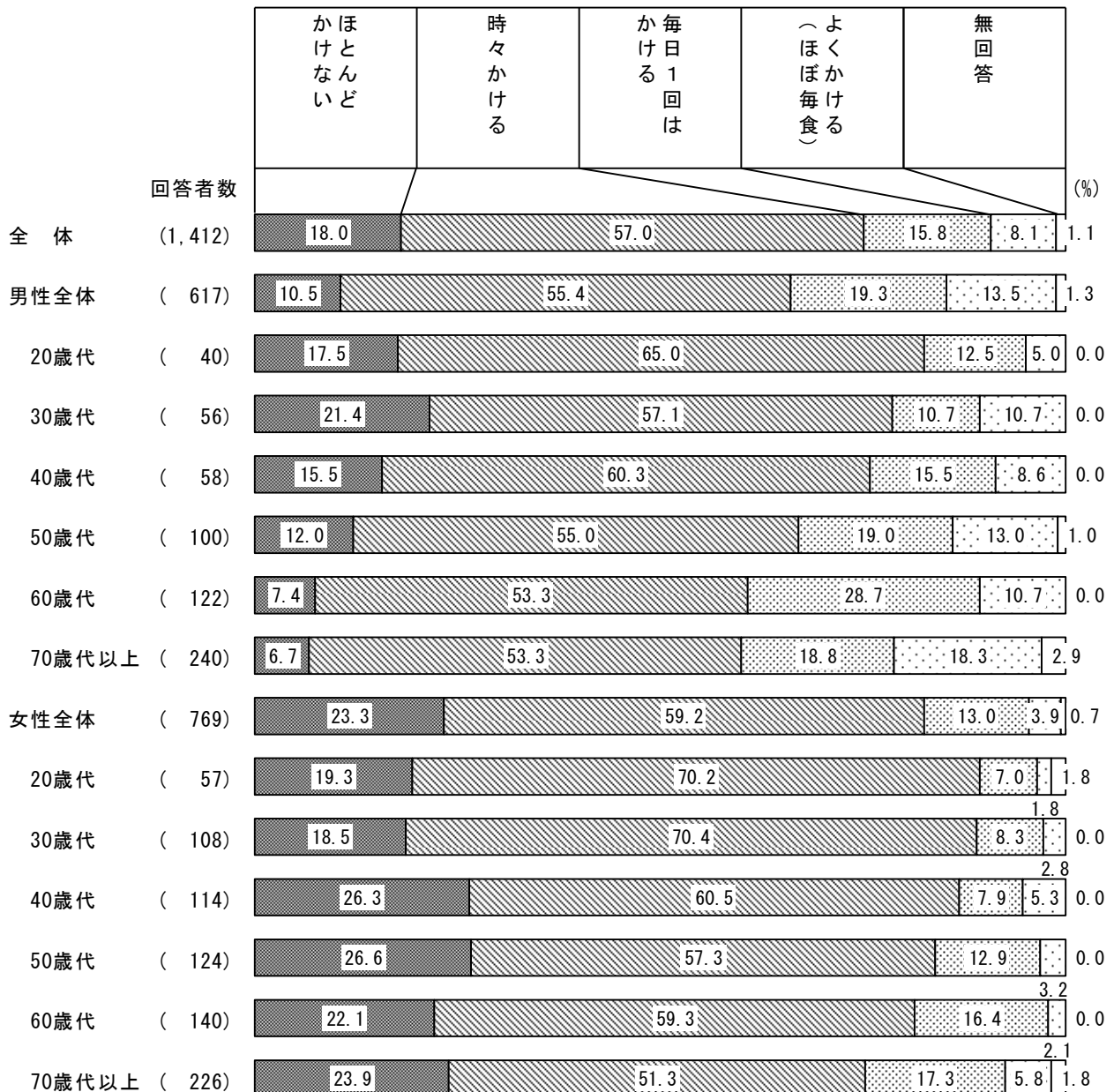




イ しょうゆやソースをかける頻度はどうですか。(〇は1つだけ)

しょうゆやソースをかける頻度については、全体では、「時々かける」が57.0%と最も高く、次いで「ほとんどかけない」(18.0%)、「毎日1回はかける」(15.8%)、「よくかける(ほぼ毎食)」(8.1%)の順となっている。

性・年代別では、「ほとんどかけない」は女性(23.3%)が男性(10.5%)を12.8ポイント上回り、「毎日1回はかける」は男性60歳代(28.7%)、「よくかける(ほぼ毎食)」は男性70歳代以上(18.3%)が全体を1割以上上回っている。

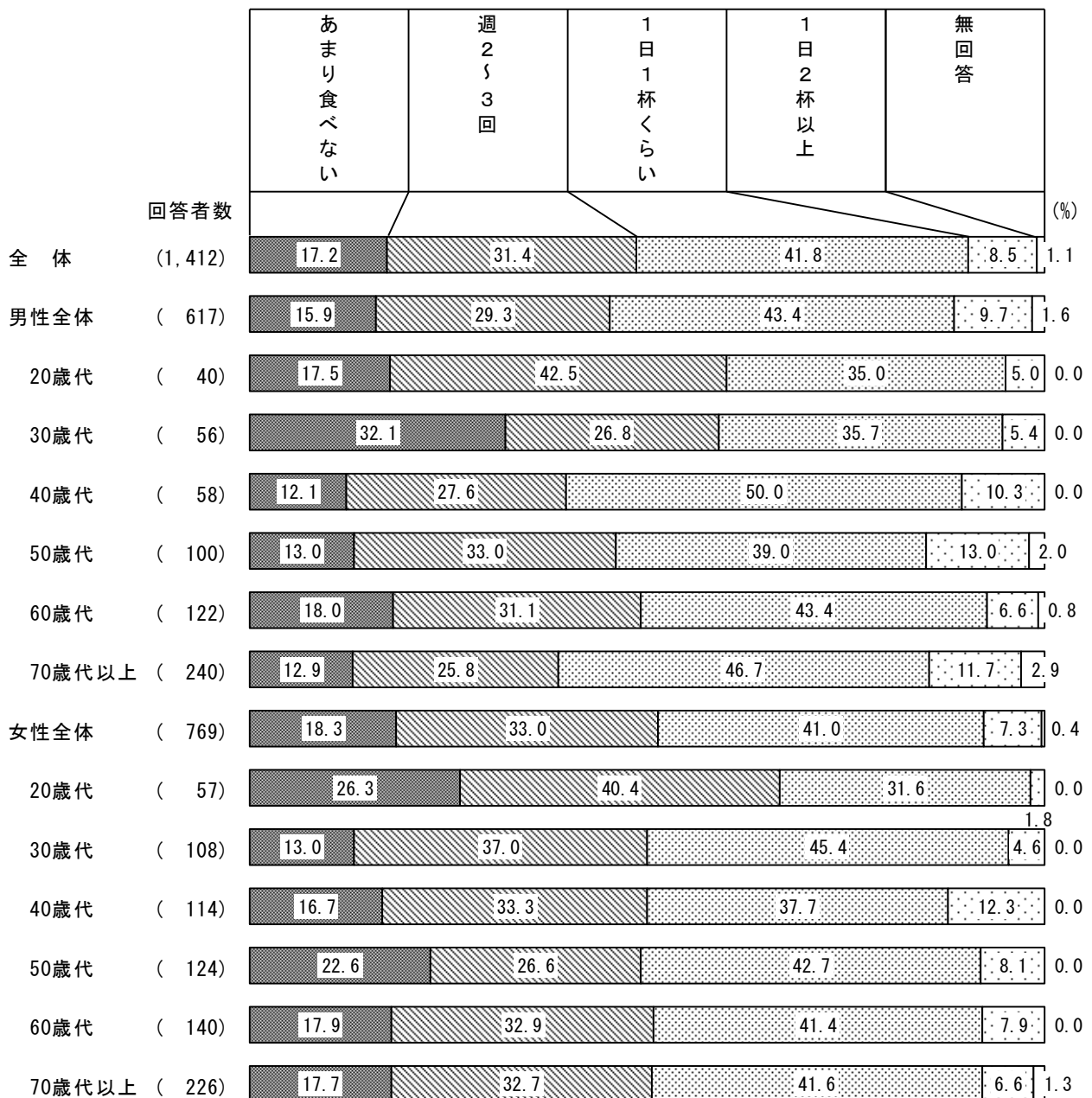


## 第2章 調査結果の詳細

### ウ みそ汁、スープなどの汁物を食べる頻度はどうですか。(〇は1つだけ)

汁物を食べる頻度については、全体では、「1日1杯くらい」が41.8%と最も高く、次いで「週2～3回」(31.4%)、「あまり食べない」(17.2%)、「1日2杯以上」(8.5%)の順となっている。

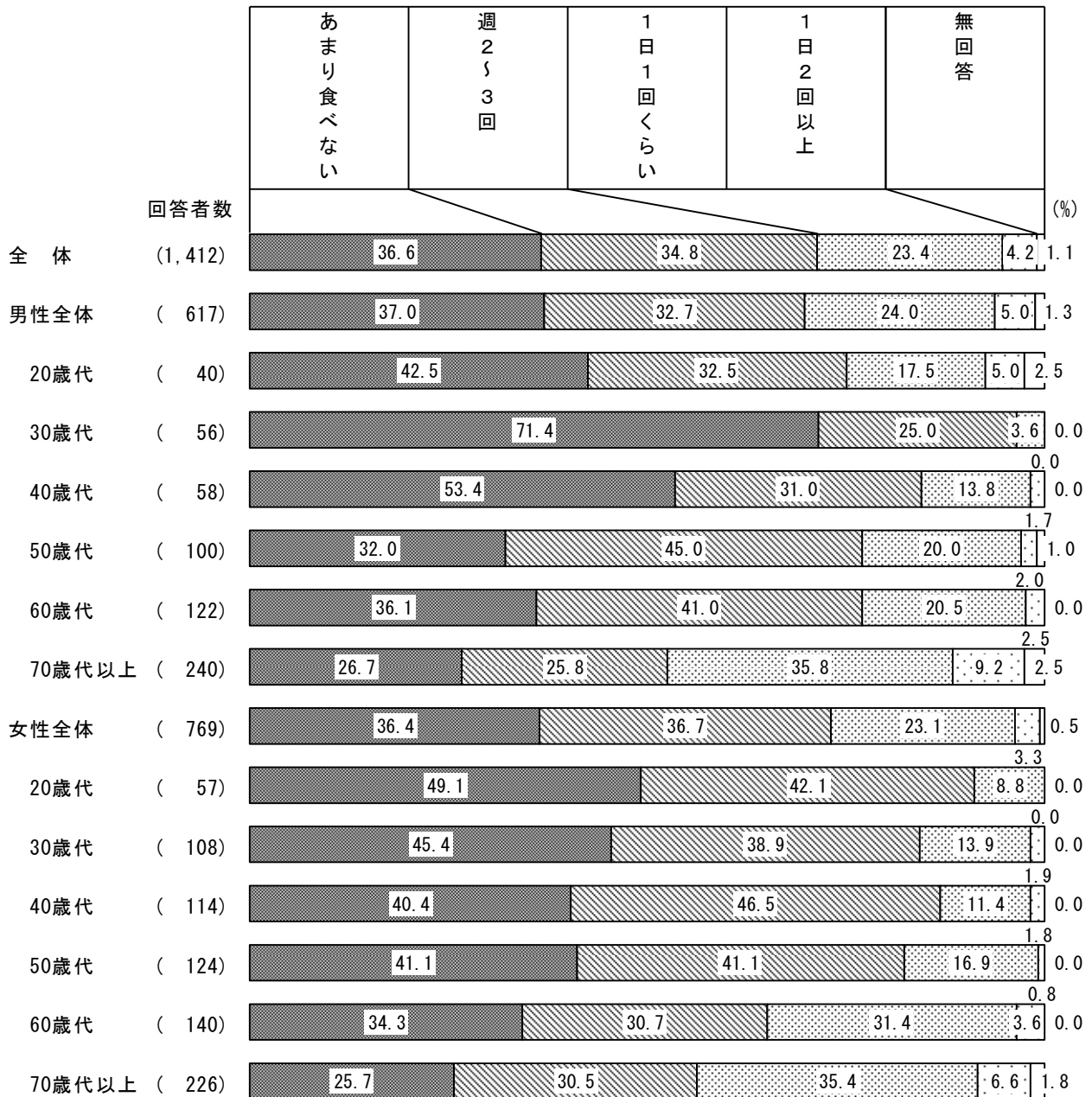
性・年代別では、男女20歳代は「週2～3回」、それ以外は「1日1杯くらい」が最も多くなっている。また、「あまり食べない」は男性30歳代(32.1%)が最も高く、女性20歳代(26.3%)と50歳代(22.6%)も2割台となっている。



エ 漬物（キムチなどを含む）や梅干しを食べる頻度はどうですか。（○は1つだけ）

漬物や梅干しを食べる頻度については、全体では、「あまり食べない」が36.6%と最も高く、次いで「週2～3回」（34.8%）、「1日1回くらい」（23.4%）、「1日2回以上」（4.2%）の順となっている。

性・年代別では、男性は「あまり食べない」（37.0%）、女性は「週2～3回」（36.7%）が最も高くなっている。男性70歳代以上、女性60歳代と70歳代以上では1日1回以上食べる人が3割以上いる。

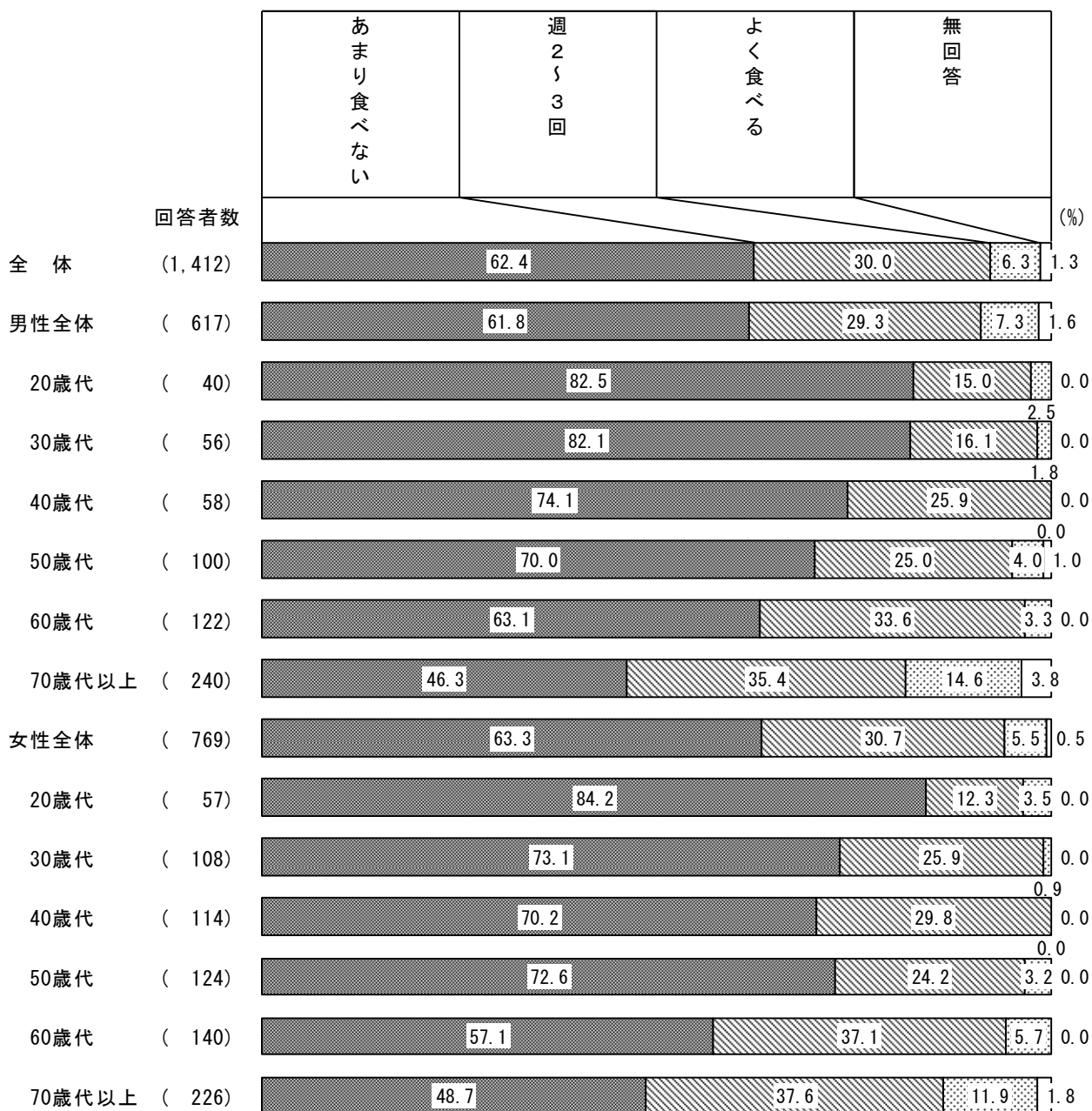


## 第2章 調査結果の詳細

### オ あじの開き、塩鮭、みりん干しなどを食べる頻度はどうですか。(〇は1つだけ)

あじの開き、塩鮭、みりん干しなどを食べる頻度については、全体では、「あまり食べない」が62.4%と最も高く、次いで「週2～3回」(30.0%)、「よく食べる」(6.3%)の順となっている。

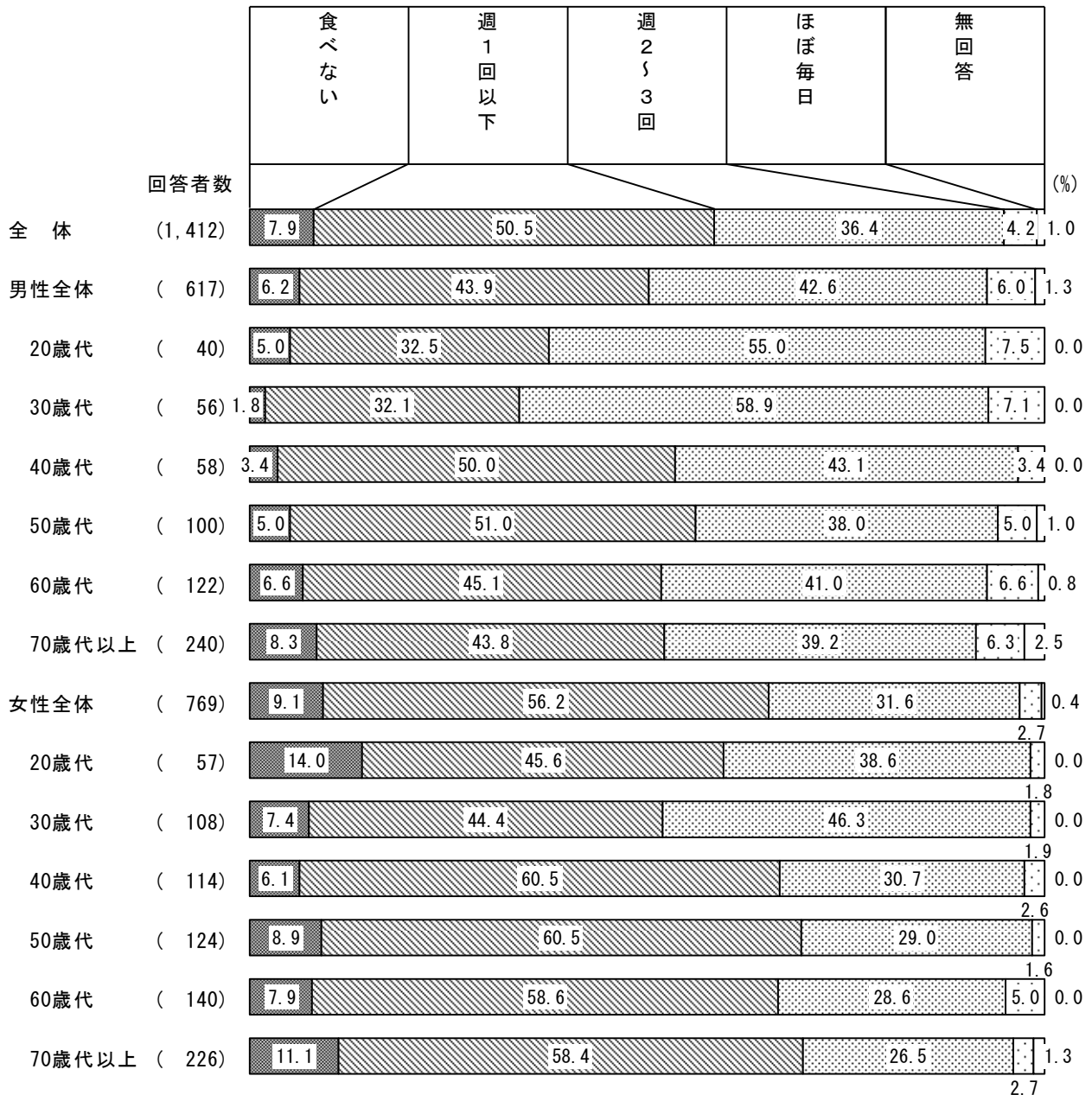
性・年代別では、「週2～3回」は男女とも60歳代以上で3割台を占め、他の年代と比較して割合が多くなっている。



カ 麺類（ラーメン・うどんなど）を食べる頻度はどうですか。（〇は1つだけ）

麺類を食べる頻度については、全体では、「週1回以下」が50.5%と最も高く、次いで「週2～3回」（36.4%）、「食べない」（7.9%）、「ほぼ毎日」（4.2%）の順となっている。

性・年代別では、「週2～3回」は男性（42.6%）が女性（31.6%）より11.0ポイント高く、男性20～30歳代は5割台となっている。

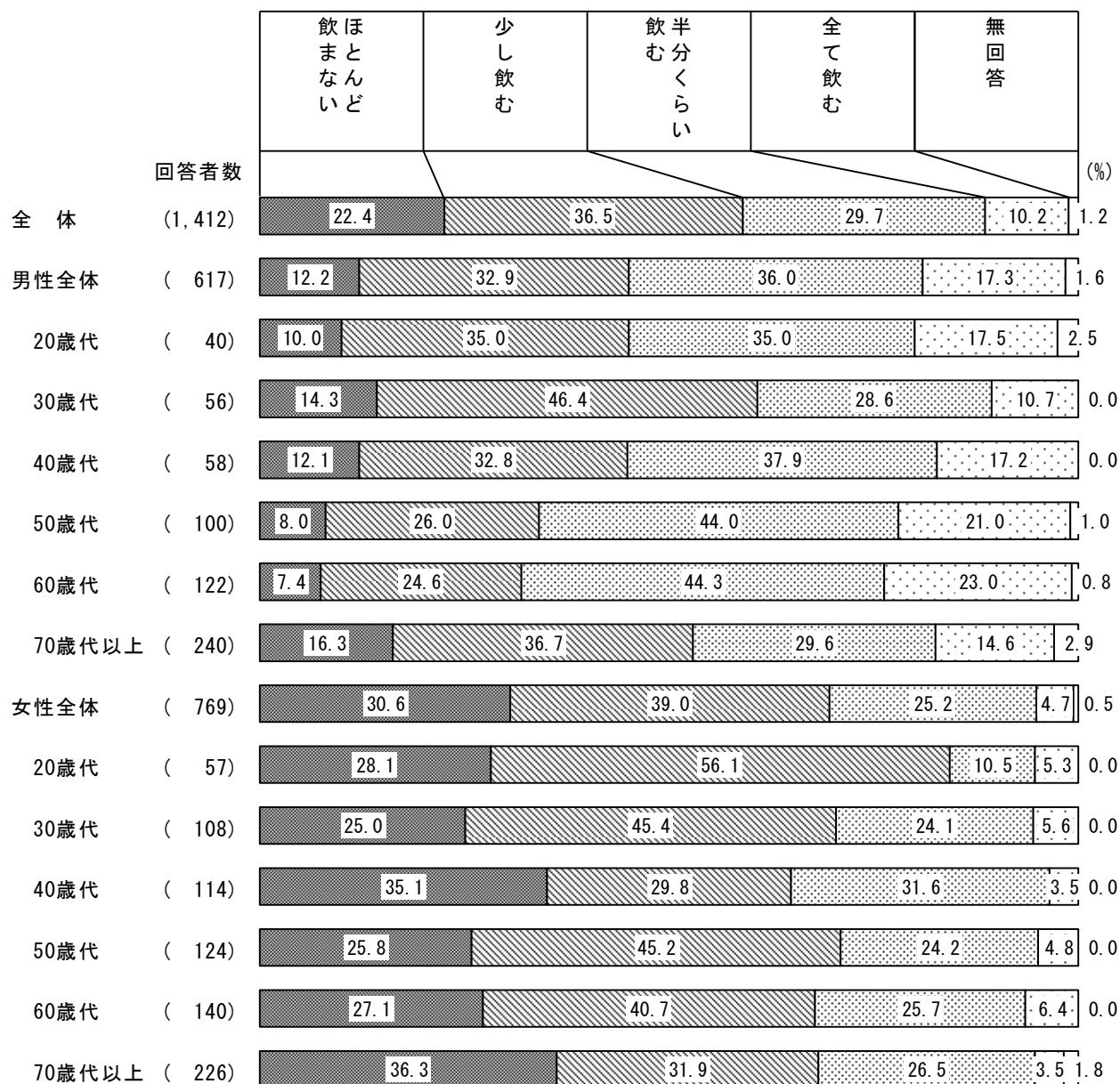


## 第2章 調査結果の詳細

### キ 麺類の汁を飲みますか。(〇は1つだけ)

麺類の汁については、全体では、「少し飲む」が36.5%と最も高く、次いで「半分くらい飲む」(29.7%)、「ほとんど飲まない」(22.4%)、「全て飲む」(10.2%)の順となっている。

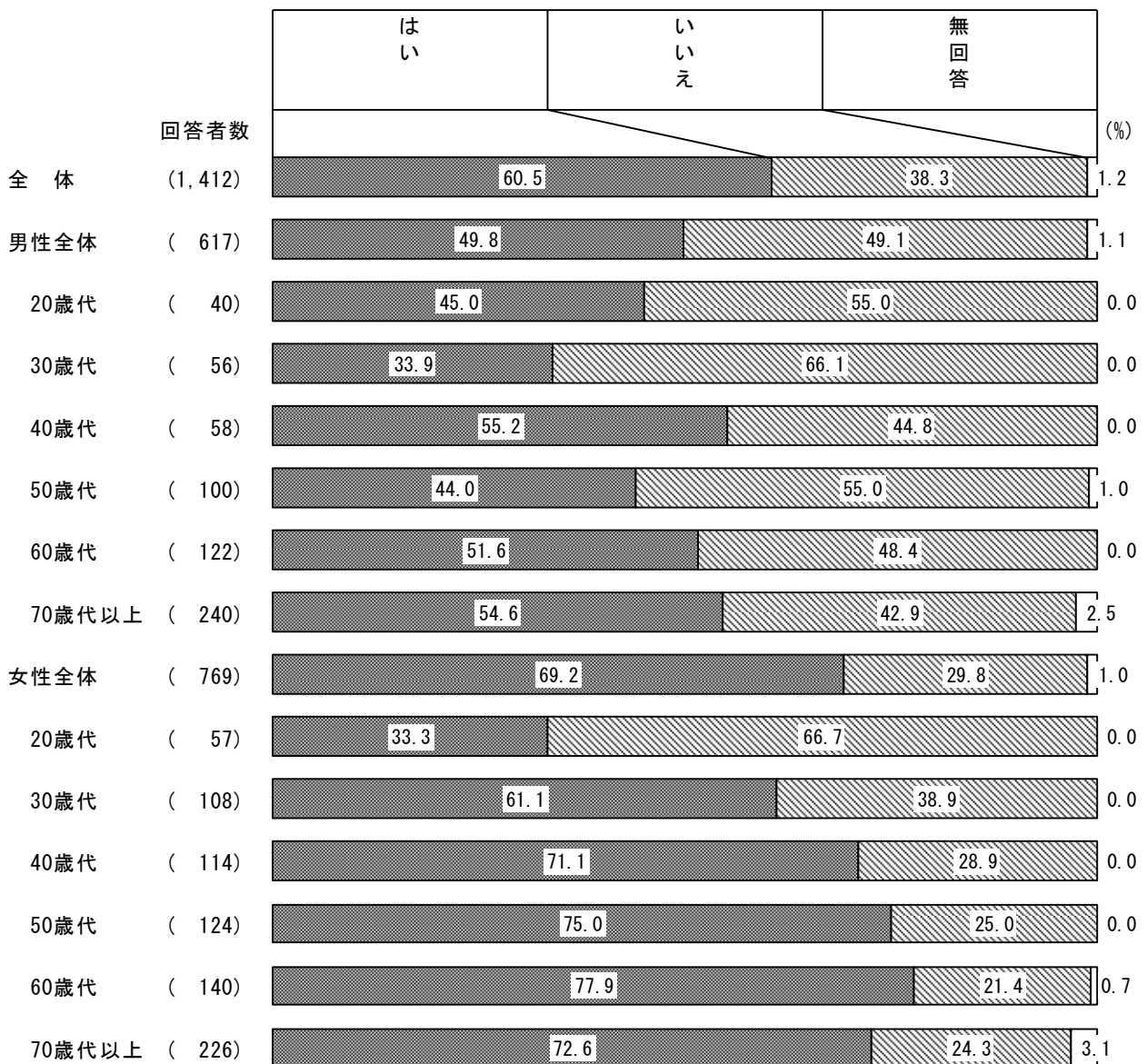
性・年代別では、男性は「半分くらい飲む」(36.0%)、女性は「少し飲む」(39.0%)が最も高くなっている。「ほとんど飲まない」は、男性はすべての年代で2割未満となっている。



(12) 地産地消

問 22 国産・県内産・川崎産など産地を意識して食品を購入（地産地消）したことがありますか。  
 (〇は1つだけ)

地産地消については、全体では、「はい」が60.5%、「いいえ」が38.3%となっている。  
 性・年代別では、「はい」は女性(69.2%)が男性(49.8%)を19.4ポイント上回っている。

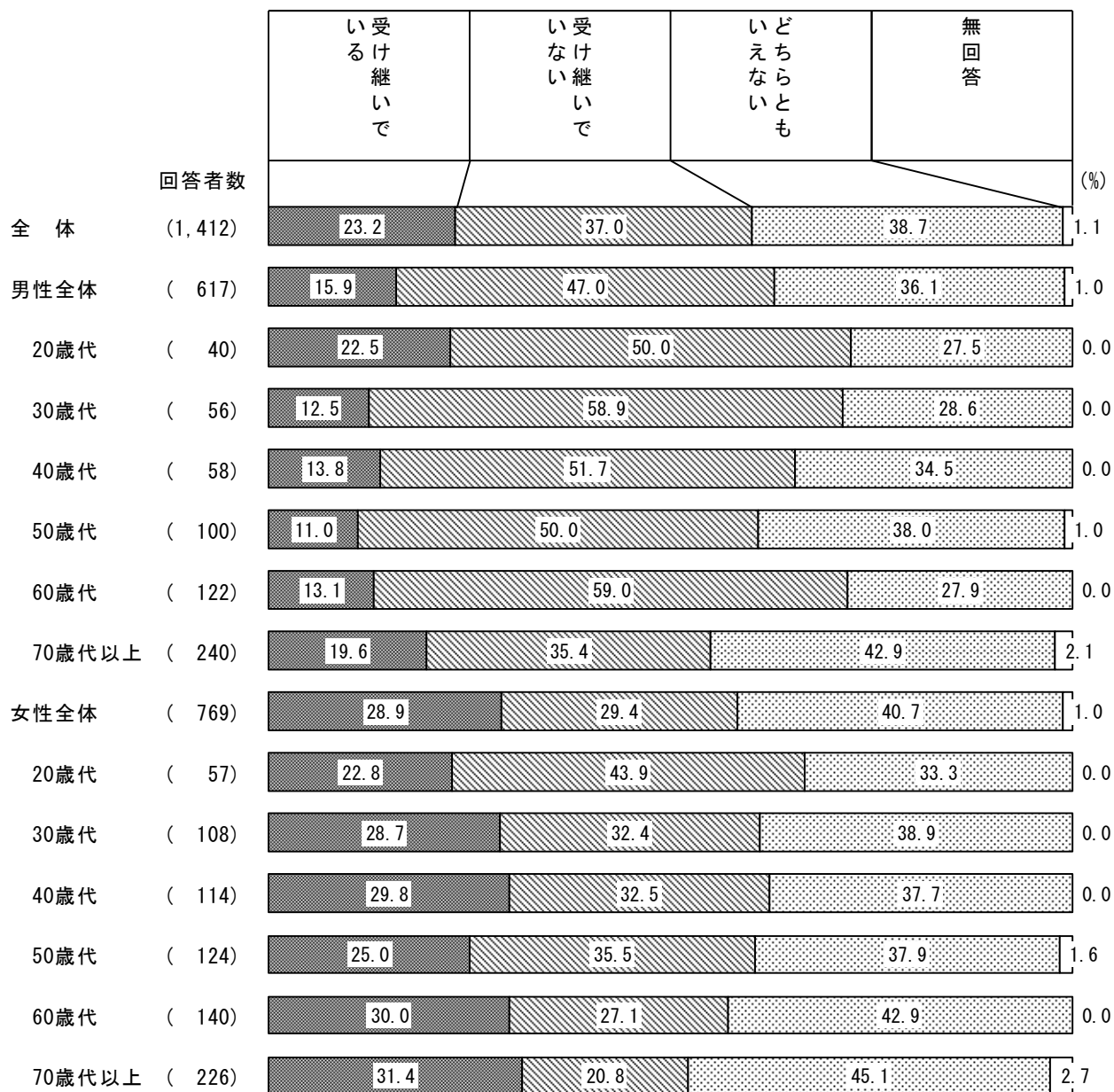


(13) 料理や味、食べ方・作法の継承

問23 地域や家庭で受け継がれてきた料理（郷土料理や伝統料理を含む）や味、食べ方・作法を受け継いでいますか。（○は1つだけ）

料理や味、食べ方・作法の継承については、全体では、「受け継いでいる」が23.2%、「受け継いでいない」が37.0%、「どちらともいえない」が38.7%となっている。

性・年代別では、「受け継いでいる」は女性（28.9%）が男性（15.9%）を13.0ポイント上回っている。「受け継いでいる」は男性が20歳代（22.5%）を除き1割台であるのに対し、女性は60歳代以上が3割台、それ以外は2割台となっている。





(14) 食品ロスを減らすために取り組んでいること

問 24 日本の「食品ロス」の発生量は570万トン（令和元年度推計）であり、1人1日あたりお茶碗1杯分の食事を毎日捨てていることとなります。この食品ロスを減らすために、あなたが取り組んでいることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

食品ロスを減らすために取り組んでいることは、全体では、「残さず食べる」が65.4%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、食べられるか自分で判断する（57.9%）、「冷凍保存する」（54.6%）、「料理を作りすぎない」（43.6%）の順となっている。

性・年代別では、男性は「残さず食べる」（67.4%）、女性は「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、食べられるか自分で判断する（65.7%）が最も高くなっている。

(%)

|        | 回答者数  | 残さず食べる | 判断するのではなく、食べられるか自分で | 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てる | 冷凍保存する | 料理を作りすぎない | 冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する | 小分け商品、少量パック、バラ売りなどで食べられる量を購入する | 期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ | 飲食店などで注文しすぎない | 残った料理を別の料理に作り替える | 商品棚の手前に並ぶ期限に近い商品を購入する | 選ぶ際には、小盛りメニューなど希望に沿った量で料理を提供する店舗を | その他  | 特になし | 無回答 |
|--------|-------|--------|---------------------|-------------------|--------|-----------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------|------------------|-----------------------|-----------------------------------|------|------|-----|
| 全体     | 1,412 | 65.4   | 57.9                | 54.6              | 43.6   | 34.1      | 29.7                    | 28.7                           | 24.1                          | 23.9          | 11.8             | 5.6                   | 1.6                               | 4.8  | 1.6  |     |
| 男性全体   | 617   | 67.4   | 48.8                | 45.4              | 36.3   | 23.8      | 21.4                    | 23.3                           | 21.1                          | 15.9          | 9.6              | 3.7                   | 1.0                               | 8.8  | 1.8  |     |
| 20歳代   | 40    | 70.0   | 45.0                | 50.0              | 35.0   | 17.5      | 12.5                    | 25.0                           | 25.0                          | 5.0           | 17.5             | 0.0                   | 0.0                               | 10.0 | 0.0  |     |
| 30歳代   | 56    | 76.8   | 51.8                | 51.8              | 26.8   | 19.6      | 14.3                    | 28.6                           | 21.4                          | 19.6          | 16.1             | 1.8                   | 1.8                               | 7.1  | 0.0  |     |
| 40歳代   | 58    | 69.0   | 37.9                | 32.8              | 22.4   | 13.8      | 20.7                    | 19.0                           | 19.0                          | 3.4           | 13.8             | 1.7                   | 3.4                               | 8.6  | 1.7  |     |
| 50歳代   | 100   | 76.0   | 46.0                | 43.0              | 32.0   | 24.0      | 22.0                    | 24.0                           | 18.0                          | 19.0          | 7.0              | 1.0                   | 0.0                               | 9.0  | 2.0  |     |
| 60歳代   | 122   | 72.1   | 52.5                | 50.0              | 38.5   | 28.7      | 27.0                    | 29.5                           | 30.3                          | 18.9          | 12.3             | 3.3                   | 0.8                               | 5.7  | 0.8  |     |
| 70歳代以上 | 240   | 58.8   | 50.8                | 45.0              | 42.9   | 25.8      | 21.7                    | 19.6                           | 17.5                          | 17.1          | 5.4              | 6.7                   | 0.8                               | 10.0 | 2.9  |     |
| 女性全体   | 769   | 63.7   | 65.7                | 62.4              | 49.7   | 42.7      | 36.4                    | 33.2                           | 26.5                          | 30.2          | 13.7             | 7.0                   | 2.0                               | 1.7  | 1.2  |     |
| 20歳代   | 57    | 70.2   | 43.9                | 57.9              | 28.1   | 28.1      | 21.1                    | 17.5                           | 31.6                          | 19.3          | 12.3             | 3.5                   | 0.0                               | 7.0  | 0.0  |     |
| 30歳代   | 108   | 77.8   | 68.5                | 71.3              | 39.8   | 34.3      | 32.4                    | 37.0                           | 27.8                          | 29.6          | 16.7             | 8.3                   | 0.9                               | 0.0  | 0.9  |     |
| 40歳代   | 114   | 68.4   | 63.2                | 64.9              | 54.4   | 40.4      | 35.1                    | 37.7                           | 36.8                          | 36.0          | 18.4             | 4.4                   | 1.8                               | 2.6  | 0.9  |     |
| 50歳代   | 124   | 65.3   | 69.4                | 62.9              | 57.3   | 44.4      | 40.3                    | 37.9                           | 30.6                          | 28.2          | 14.5             | 5.6                   | 1.6                               | 0.8  | 0.8  |     |
| 60歳代   | 140   | 66.4   | 64.3                | 65.0              | 52.9   | 50.7      | 37.9                    | 35.7                           | 19.3                          | 33.6          | 12.9             | 7.1                   | 2.9                               | 1.4  | 0.0  |     |
| 70歳代以上 | 226   | 50.4   | 69.9                | 56.2              | 51.3   | 45.6      | 39.8                    | 28.8                           | 21.7                          | 29.2          | 10.2             | 9.3                   | 2.7                               | 1.3  | 2.7  |     |

## 第2章 調査結果の詳細

### (15) 食品ロスの原因

問 25 購入した食品を食べないまま捨ててしまう場合、その原因は何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

食品ロスの原因については、全体では、「食べないまま捨てることはほとんどない」が 53.0%と最も高く、次いで「購入後、保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった」(39.4%)、「必要以上に買いすぎてしまった」(17.6%)、「購入したものの、調理の仕方や食べ方がわからなかった」(2.6%)の順となっている。

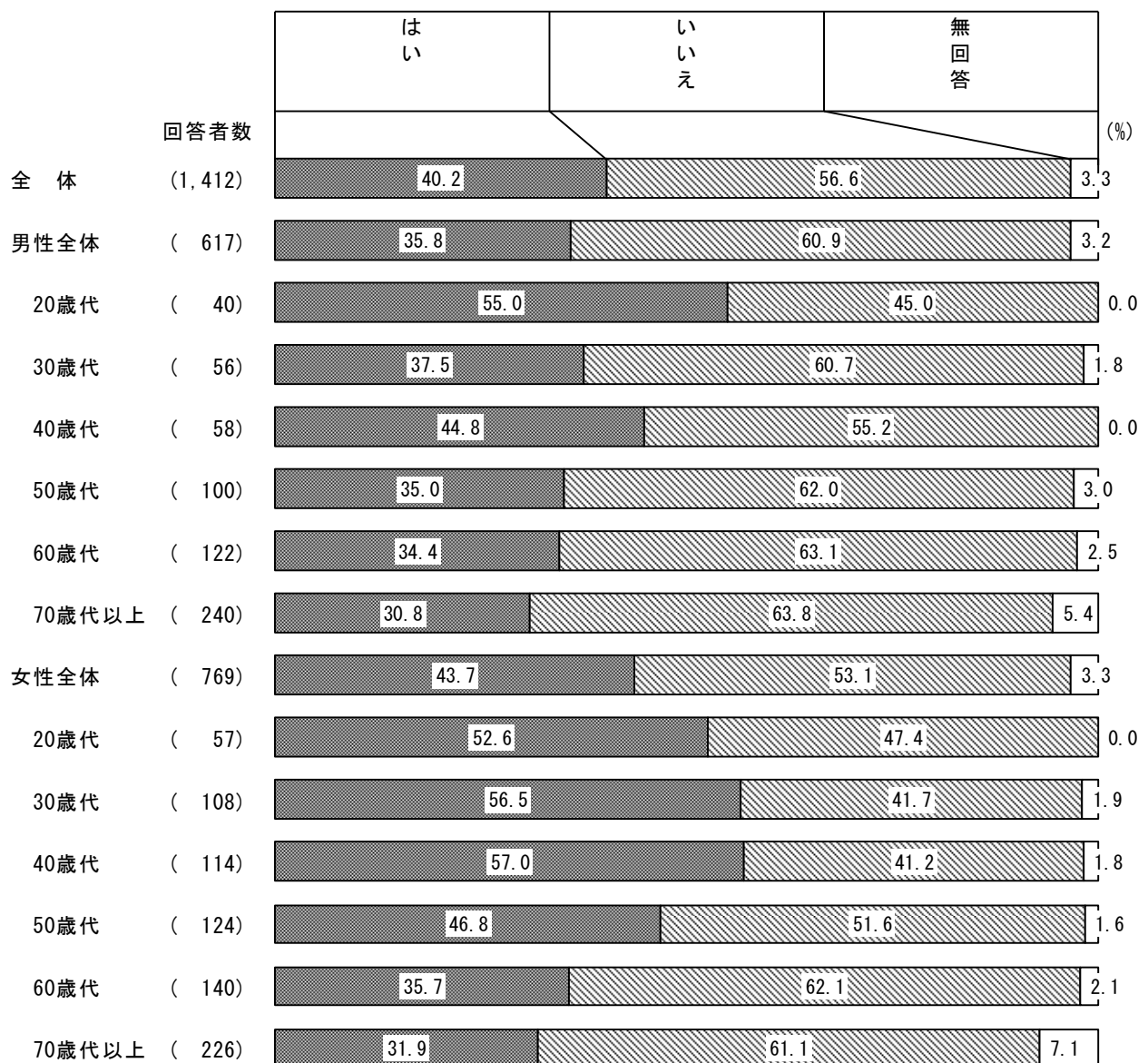
|        | 回答者数  | 食べないまま捨てることはほとんどない | 購入後、保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった | 必要以上に買いすぎてしまった | 購入したものの、調理の仕方や食べ方がわからなかった | その他  | わからない | 無回答 |
|--------|-------|--------------------|--------------------------|----------------|---------------------------|------|-------|-----|
| 全体     | 1,412 | 53.0               | 39.4                     | 17.6           | 2.6                       | 4.2  | 1.8   | 2.3 |
| 男性全体   | 617   | 58.8               | 32.6                     | 16.0           | 1.6                       | 2.9  | 3.2   | 2.3 |
| 20歳代   | 40    | 55.0               | 30.0                     | 22.5           | 0.0                       | 0.0  | 2.5   | 2.5 |
| 30歳代   | 56    | 35.7               | 44.6                     | 23.2           | 0.0                       | 3.6  | 3.6   | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 51.7               | 37.9                     | 12.1           | 0.0                       | 6.9  | 1.7   | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 54.0               | 34.0                     | 11.0           | 2.0                       | 3.0  | 4.0   | 2.0 |
| 60歳代   | 122   | 59.0               | 33.6                     | 19.7           | 2.5                       | 4.1  | 2.5   | 1.6 |
| 70歳代以上 | 240   | 68.8               | 27.9                     | 14.6           | 2.1                       | 1.7  | 3.3   | 3.8 |
| 女性全体   | 769   | 48.8               | 44.6                     | 18.7           | 3.4                       | 5.3  | 0.7   | 2.1 |
| 20歳代   | 57    | 47.4               | 47.4                     | 21.1           | 7.0                       | 0.0  | 1.8   | 0.0 |
| 30歳代   | 108   | 38.9               | 49.1                     | 21.3           | 3.7                       | 4.6  | 0.0   | 1.9 |
| 40歳代   | 114   | 36.8               | 52.6                     | 19.3           | 3.5                       | 12.3 | 0.9   | 0.9 |
| 50歳代   | 124   | 54.0               | 39.5                     | 16.1           | 4.8                       | 1.6  | 0.8   | 1.6 |
| 60歳代   | 140   | 47.1               | 42.9                     | 15.0           | 1.4                       | 5.0  | 1.4   | 0.7 |
| 70歳代以上 | 226   | 58.0               | 41.6                     | 20.4           | 2.7                       | 5.8  | 0.0   | 4.4 |

(16) 農林漁業体験の参加の有無

問 26 農林漁業体験のある子どもは、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心をもつようになり、食べ残しが少なくなるなどが報告されています。あなた又は同居のご家族の中で、野菜の収穫、稲刈り、家畜の世話などの農林漁業体験に参加したことがある人はいますか。  
(○は1つだけ)

農林漁業体験に参加したことがあるかについては、全体では、「はい」が40.2%、「いいえ」が56.6%となっている。

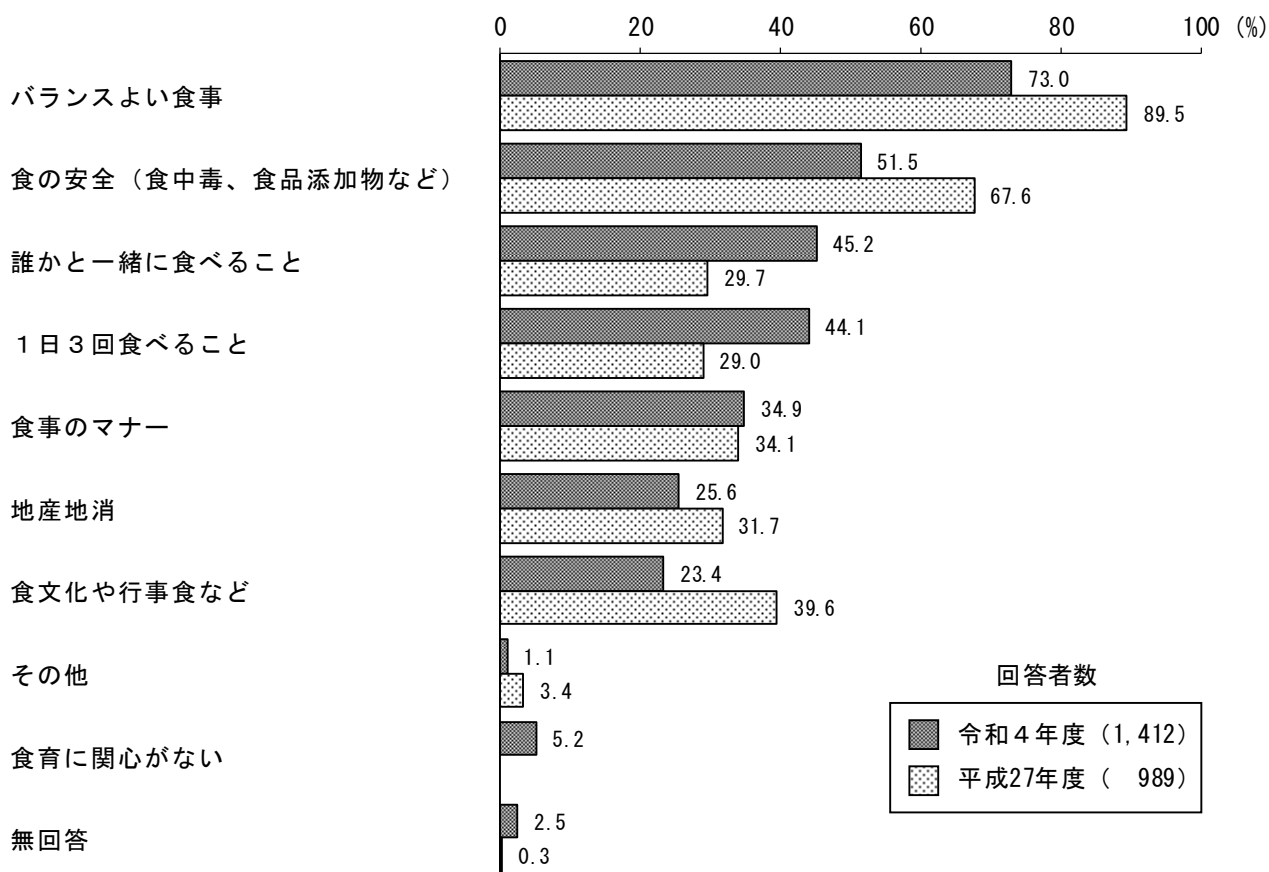
性・年代別では、「はい」は女性(43.7%)が男性(35.8%)を7.9ポイント上回っている。「はい」は男性20歳代(55.0%)、女性20～40歳代で5割を超えるが、男性40歳代を除き年代が上がるにつれ減少する傾向にある。一方、「いいえ」は男性30歳代以上、女性50歳代以上で過半数を占めている。



(17) 食育について関心がある項目

問 27 食育について関心がある項目はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

食育について関心がある項目は、「バランスよい食事」が 73.0%と最も高く、次いで「食の安全（食中毒、食品添加物など）」(51.5%)、「誰かと一緒に食べること」(45.2%)、「1日3回食べること」(44.1%)の順となっている。



※平成 27 年度は、食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した 989 人（全体の 71.2%）を対象に質問している。

## 食育について関心がある項目／性・年代別

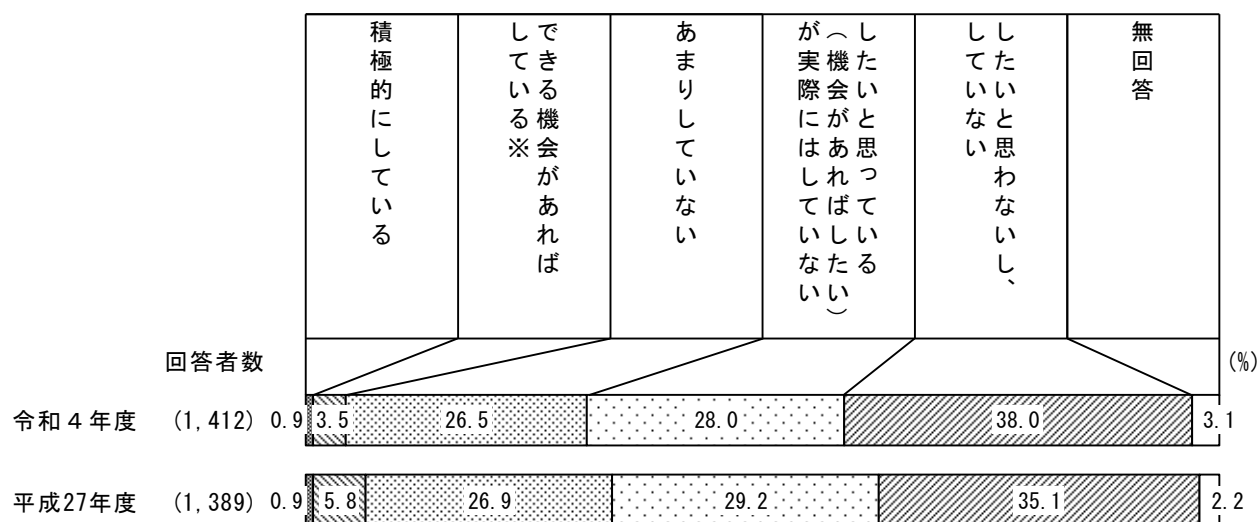
性・年代別では、男性全体、女性全体とも「バランスよい食事」が1位、「食の安全（食中毒、食品添加物など）」が2位を占め、前者は男女ともすべての年代で1位となっている。7項目いずれも女性が男性を上回り、「食の安全（食中毒、食品添加物など）」（56.6%）、「誰かと一緒に食べること」（50.7%）、「食事のマナー」（39.9%）、「食文化や行事食など」（30.2%）は男性を1割以上上回っている。

|        | 回答者数  | バランスよい食事 | 食の安全<br>（食中毒、食品添加物など） | 誰かと一緒に食べること | 1日3回食べること | 食事のマナー | 地産地消 | 食文化や行事食など | その他 | 食育に関心がない | 無回答 |
|--------|-------|----------|-----------------------|-------------|-----------|--------|------|-----------|-----|----------|-----|
| 全体     | 1,412 | 73.0     | 51.5                  | 45.2        | 44.1      | 34.9   | 25.6 | 23.4      | 1.1 | 5.2      | 2.5 |
| 男性全体   | 617   | 68.2     | 44.9                  | 38.6        | 42.0      | 28.7   | 20.9 | 15.6      | 1.1 | 8.3      | 2.3 |
| 20歳代   | 40    | 75.0     | 42.5                  | 52.5        | 57.5      | 27.5   | 22.5 | 27.5      | 5.0 | 0.0      | 2.5 |
| 30歳代   | 56    | 62.5     | 44.6                  | 37.5        | 21.4      | 33.9   | 33.9 | 28.6      | 0.0 | 16.1     | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 75.9     | 41.4                  | 62.1        | 39.7      | 53.4   | 25.9 | 25.9      | 1.7 | 1.7      | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 69.0     | 44.0                  | 44.0        | 37.0      | 36.0   | 29.0 | 16.0      | 1.0 | 9.0      | 2.0 |
| 60歳代   | 122   | 69.7     | 49.2                  | 35.2        | 32.8      | 26.2   | 20.5 | 17.2      | 1.6 | 11.5     | 1.6 |
| 70歳代以上 | 240   | 65.8     | 44.6                  | 30.4        | 51.7      | 20.0   | 13.3 | 6.7       | 0.4 | 7.5      | 3.8 |
| 女性全体   | 769   | 76.6     | 56.6                  | 50.7        | 45.4      | 39.9   | 29.8 | 30.2      | 1.0 | 2.9      | 2.6 |
| 20歳代   | 57    | 59.6     | 29.8                  | 45.6        | 35.1      | 36.8   | 24.6 | 26.3      | 0.0 | 10.5     | 1.8 |
| 30歳代   | 108   | 79.6     | 56.5                  | 61.1        | 41.7      | 56.5   | 29.6 | 41.7      | 0.0 | 4.6      | 0.9 |
| 40歳代   | 114   | 80.7     | 49.1                  | 64.9        | 43.0      | 57.9   | 36.8 | 46.5      | 3.5 | 1.8      | 0.9 |
| 50歳代   | 124   | 83.1     | 62.1                  | 45.2        | 35.5      | 43.5   | 39.5 | 33.1      | 0.8 | 0.8      | 1.6 |
| 60歳代   | 140   | 78.6     | 60.0                  | 52.1        | 39.3      | 32.1   | 28.6 | 30.0      | 0.7 | 3.6      | 0.7 |
| 70歳代以上 | 226   | 72.6     | 61.9                  | 42.0        | 60.2      | 26.5   | 23.0 | 15.9      | 0.9 | 1.3      | 6.2 |

(18) 食育に関する活動や行動の状況

問 28 地域で食育に関する何らかの活動をおこなったり、参加したりしていますか。  
(〇は1つだけ)

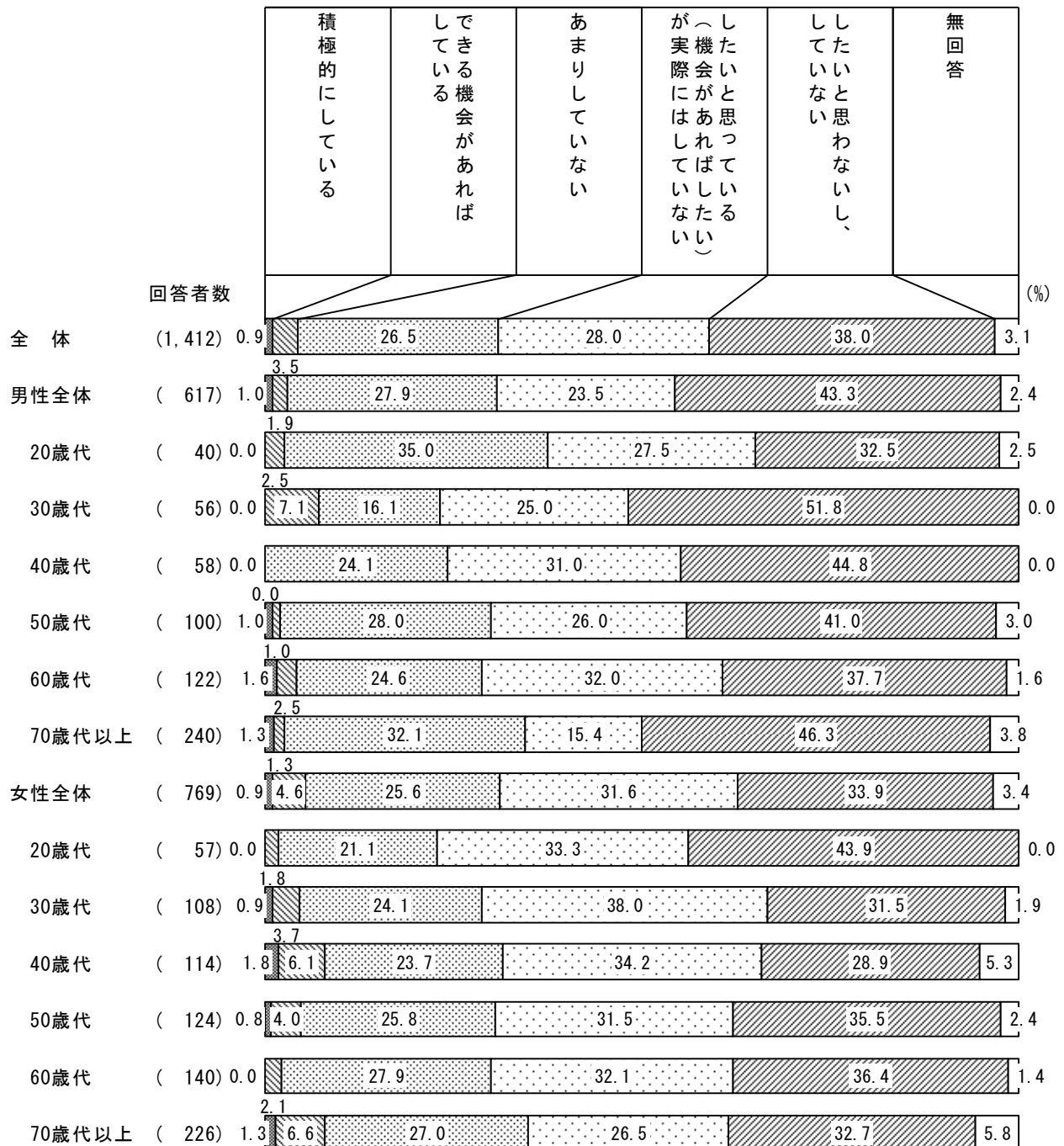
食育活動への参加については、「したいと思わないし、していない」が38.0%と最も高く、次いで「したいと思っている(機会があればしたい)が実際にはしていない」(28.0%)、「あまりしていない」(26.5%)、「できる機会があればしている」(3.5%)、「積極的にしている」(0.9%)の順となっている。  
過去の調査結果と比較すると、おおむね同様の傾向となっている。



※平成27年度の選択肢は、「できる機会があればしている」は「できるだけしようとしている」としていた。

食育に関する活動や行動の状況／性・年代別

性・年代別では、男女とも「したいと思わないし、していない」が最も高く、男性（43.3%）は女性（33.9%）を9.4ポイント上回っている。「したいと思わないし、していない」は男性30歳代（51.8%）で5割を超え、男性20歳代（32.5%）、女性30～40歳代以外で1位となっている。「したいと思っている（機会があればしたい）」が実際にはしていないは女性（31.6%）が男性（23.5%）より8.1ポイント高く、女性30～40歳代で1位となっている。



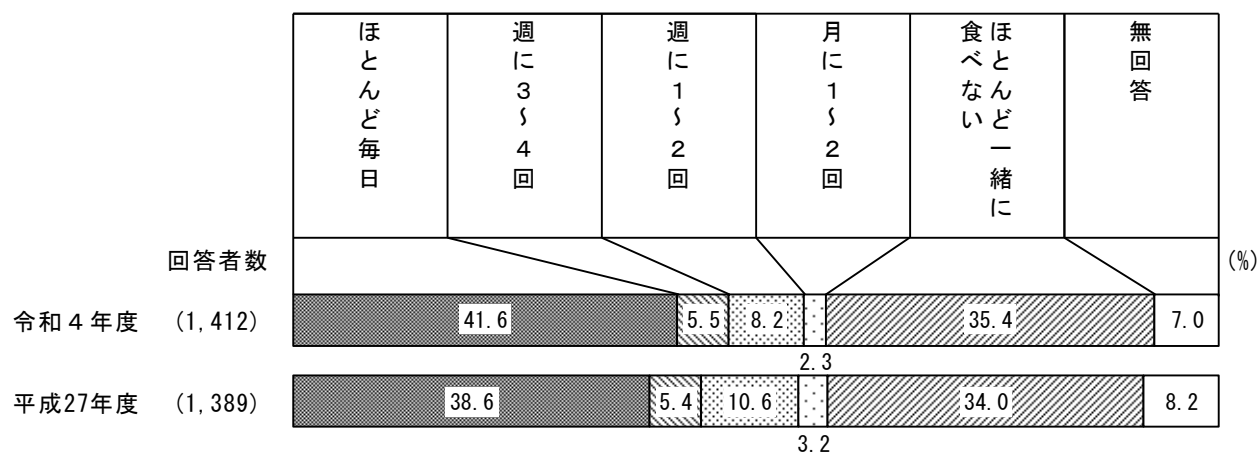
## 第2章 調査結果の詳細

### (19) 家族や友人・知人などとの食事の頻度

問 29 家族や友人・知人などと一緒に食事をしますか。  
 (次のア～ウの項目について、○はそれぞれ1つだけ)

#### ア 朝食

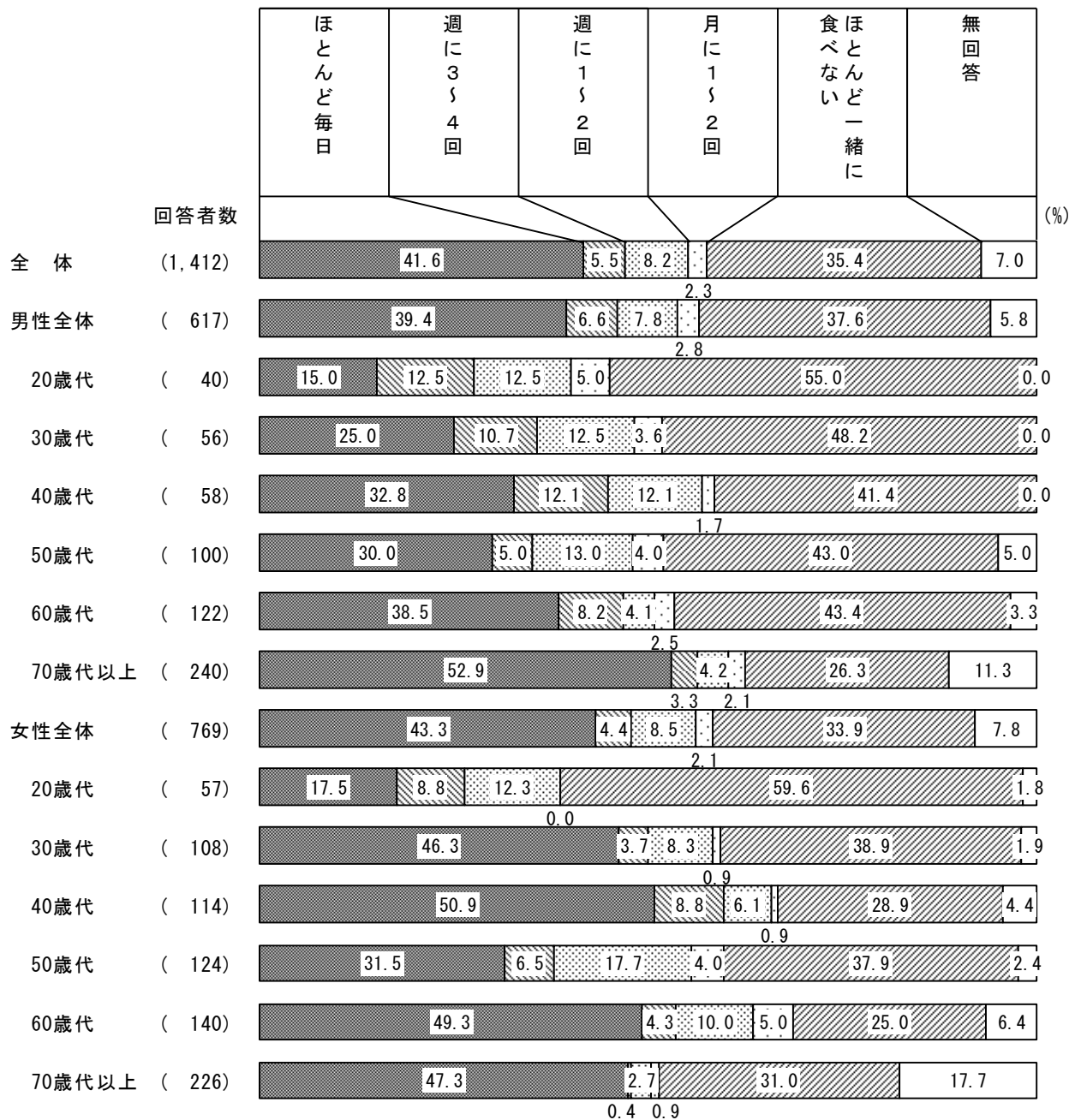
朝食については、「ほとんど毎日」が41.6%と最も高く、次いで「ほとんど一緒に食べない」(35.4%)、「週に1～2回」(8.2%)、「週に3～4回」(5.5%)、「月に1～2回」(2.3%)の順となっている。過去の調査結果と比較すると、おおむね同様の傾向となっている。





朝食／性・年代別

性・年代別では、男性全体、女性全体とも順位は全体と共通となっている。男性70歳代以上(52.9%)と女性40歳代(50.9%)は「ほとんど毎日」が5割台を占めている。

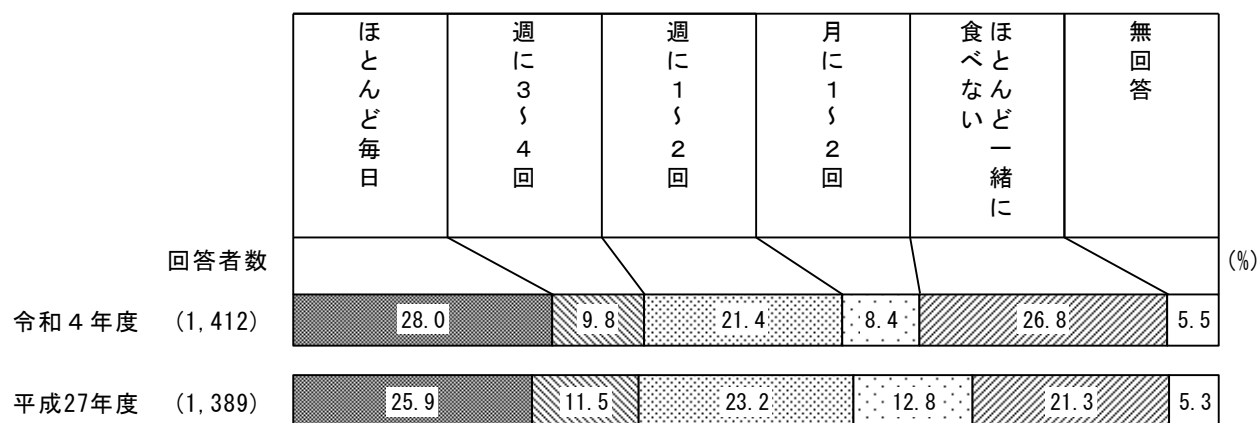


## 第2章 調査結果の詳細

### イ 昼食

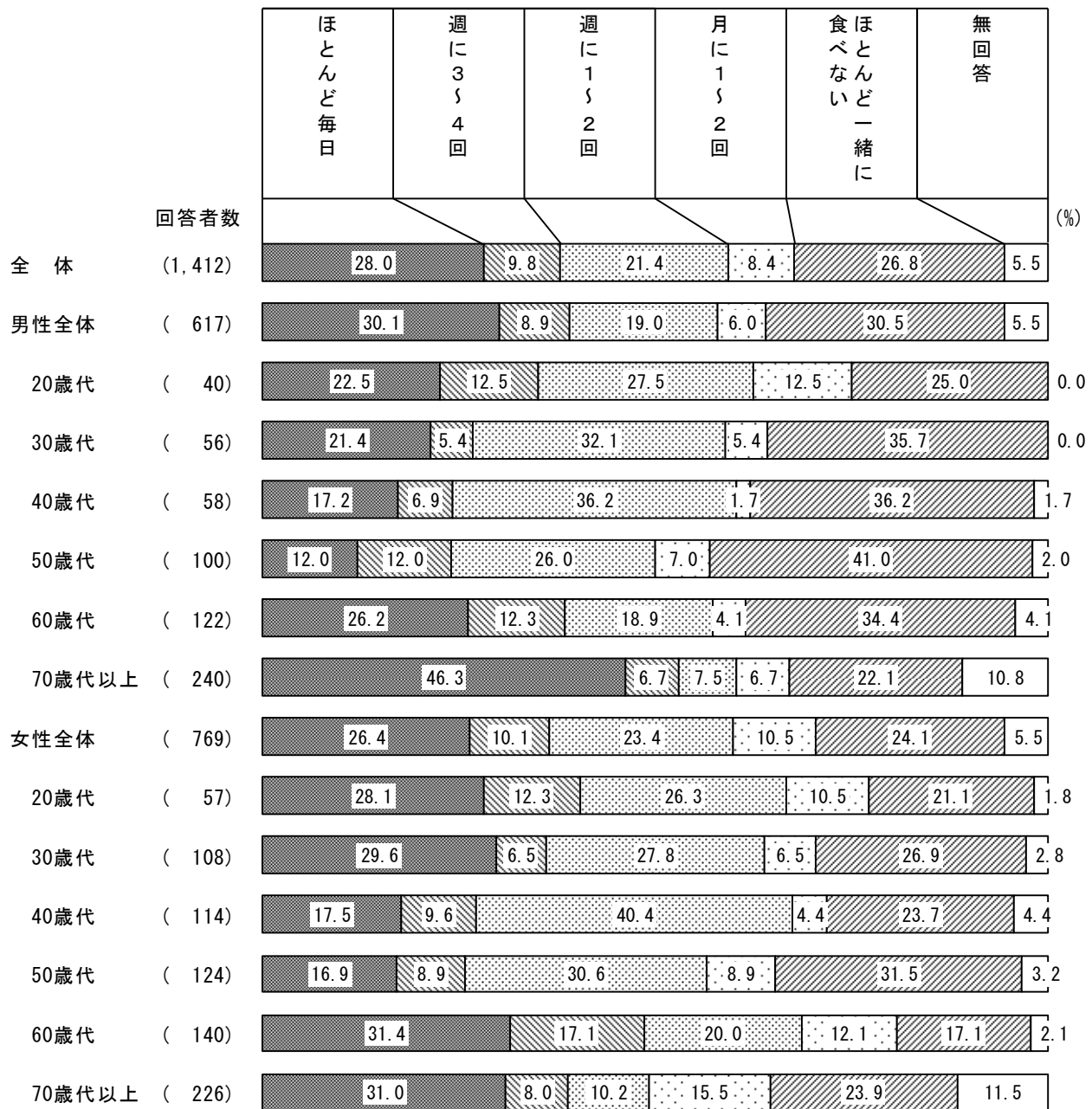
昼食については、「ほとんど毎日」が28.0%と最も高く、次いで「ほとんど一緒に食べない」(26.8%)、「週に1～2回」(21.4%)、「週に3～4回」(9.8%)、「月に1～2回」(8.4%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成27年度と比べ「ほとんど一緒に食べない」が5.5ポイント増加する一方、「月に1～2回」は4.4ポイント減少している。



昼食／性・年代別

性・年代別では、男性は「ほとんど一緒に食べない」(30.5%)、女性は「ほとんど毎日」(26.4%)が最も高くなっている。男性70歳以上は「ほとんど毎日」(46.3%)が4割を超えている。

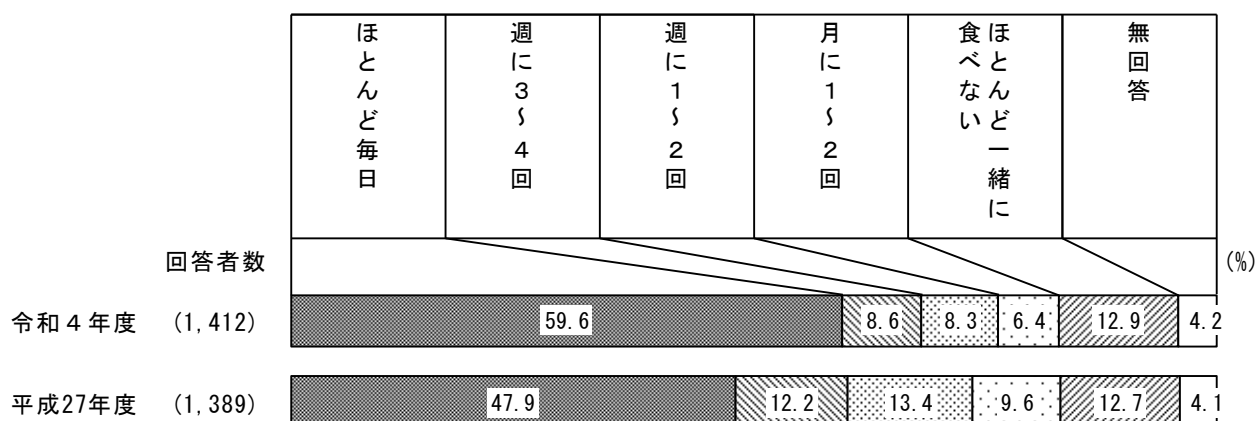


## 第2章 調査結果の詳細

### ウ 夕食

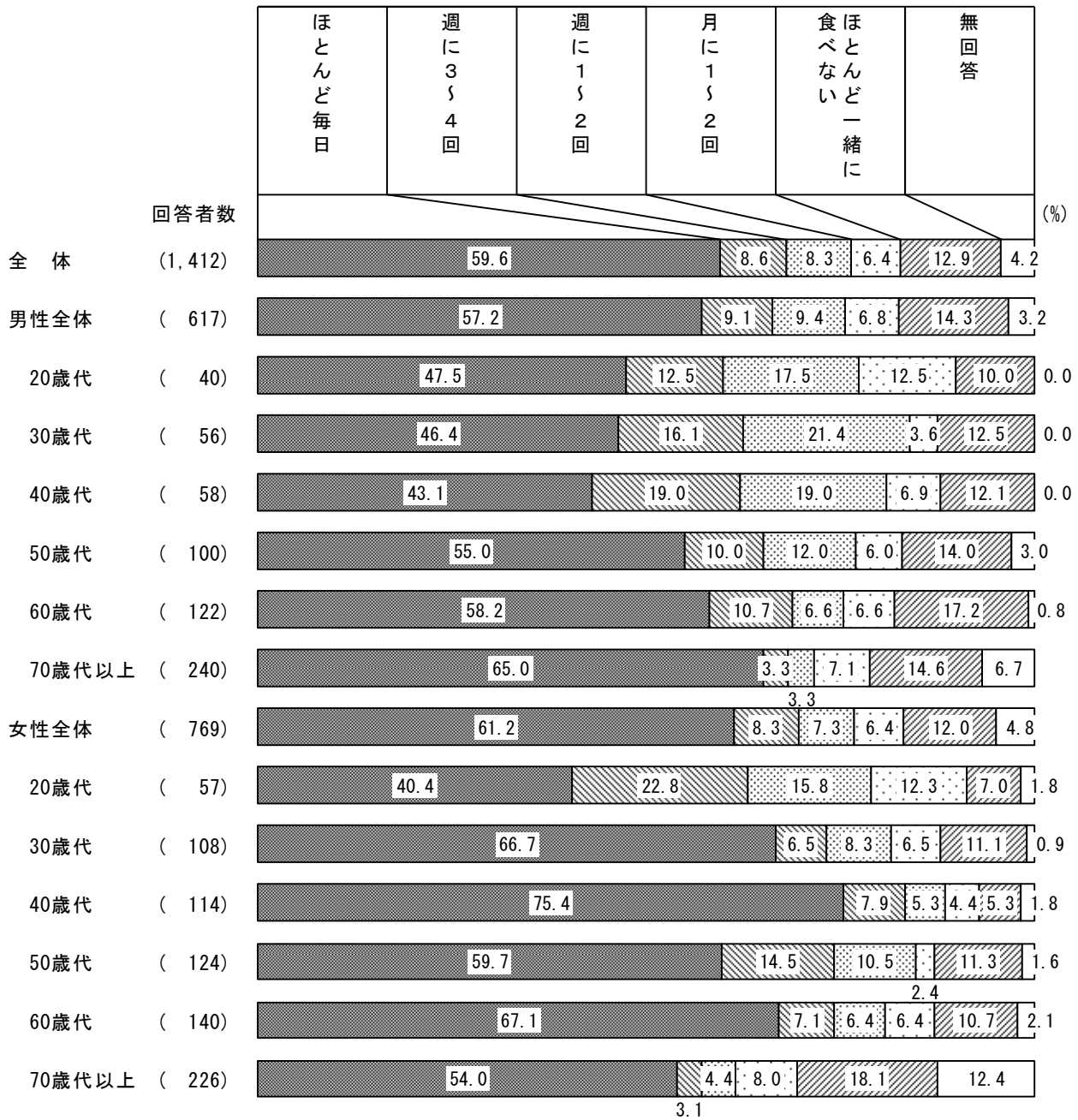
夕食については、「ほとんど毎日」が59.6%と最も高く、次いで「ほとんど一緒に食べない」(12.9%)、「週に3～4回」(8.6%)、「週に1～2回」(8.3%)、「月に1～2回」(6.4%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成27年度と比べ「ほとんど毎日」が11.7ポイント増加する一方、「週に1～2回」は5.1ポイント、「週に3～4回」は3.6ポイント、「月に1～2回」は3.2ポイント減少している。

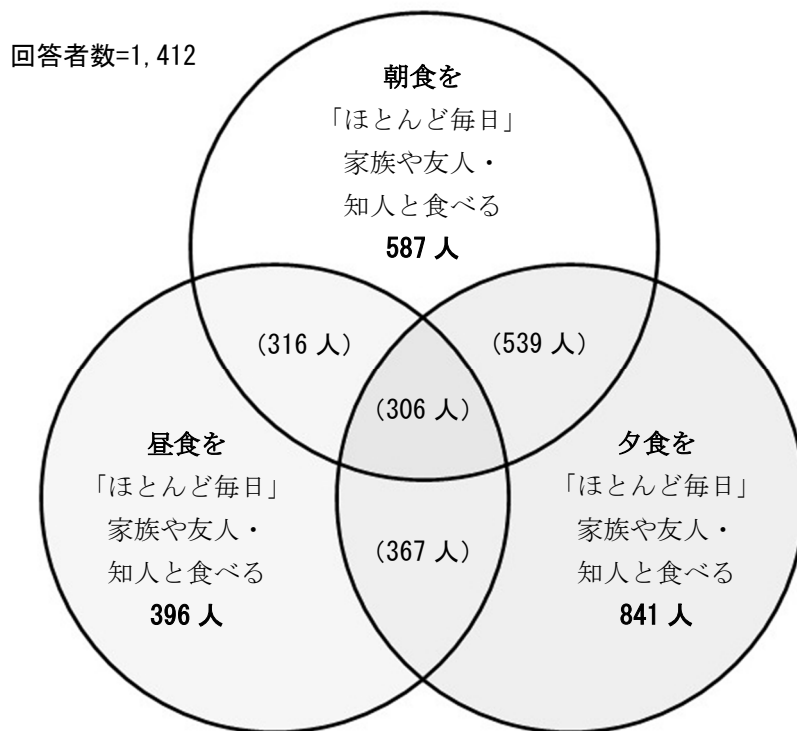


夕食／性・年代別

性・年代別では、男性全体、女性全体とも順位は全体とほぼ共通で、男女ともすべての年代で「ほとんど毎日」が1位となっている。

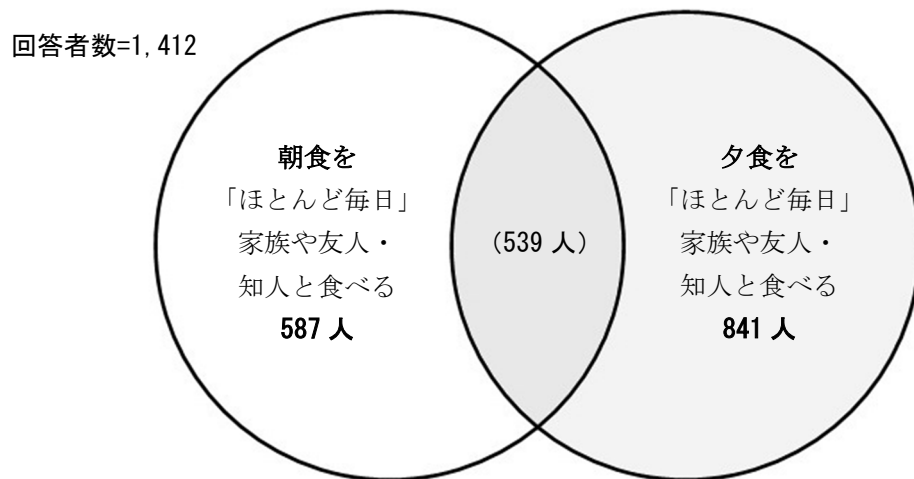


<参考 1日のどこか1食でも「ほとんど毎日」家族や友人・知人と食事をする頻度>



1日のどこか1食でも「ほとんど毎日」家族や友人・知人と食事をする割合＝  
 $(587+396+841 - (316+367+539-306)) \div 1,412=64.3 (\%)$

<参考 朝食と夕食のどちらかを「ほとんど毎日」家族や友人・知人と食事をする頻度>

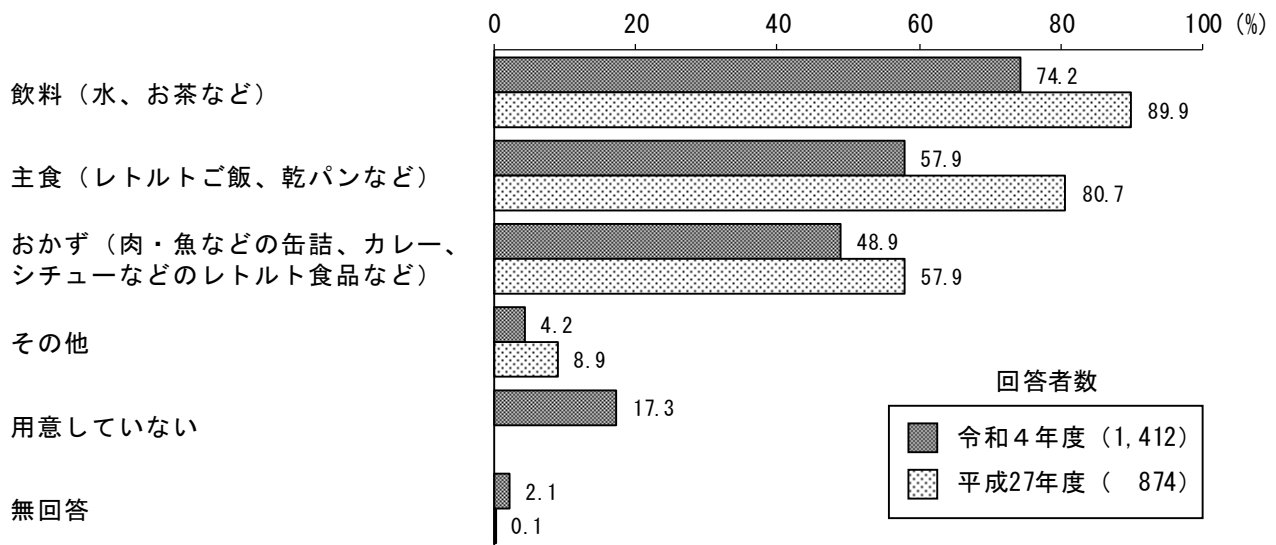


朝食と夕食のどちらかを「ほとんど毎日」家族や友人・知人と食事をする割合＝  
 $(587+841-539) \div 1,412=63.0 (\%)$

## (20) 非常食の備蓄

問30 災害時（地震や風水害だけでなく、新型コロナウイルス感染症拡大も含む）に備えて、非常用の食料としてどのようなものを用意していますか。（あてはまるものすべてに○）

非常食の備蓄については、「飲料（水、お茶など）」が74.2%と最も高く、次いで「主食（レトルトご飯、乾パンなど）」（57.9%）、「おかず（肉・魚などの缶詰、カレー、シチューなどのレトルト食品など）」（48.9%）の順となっている。



※平成27年度は、非常食の備蓄を「用意している」と回答した874人（全体の62.9%）を対象に質問している。

## 第2章 調査結果の詳細

### 非常食の備蓄／性・年代別

性・年代別では、女性は年代が上がるにつれ「飲料（水、お茶など）」が増加する傾向にあり、「おかず（肉・魚などの缶詰、カレー、シチューなどのレトルト食品など）」についても40歳代を除き同様の傾向となっている。また、女性20歳代は上位3項目いずれも全体を1割以上回っている。

(%)

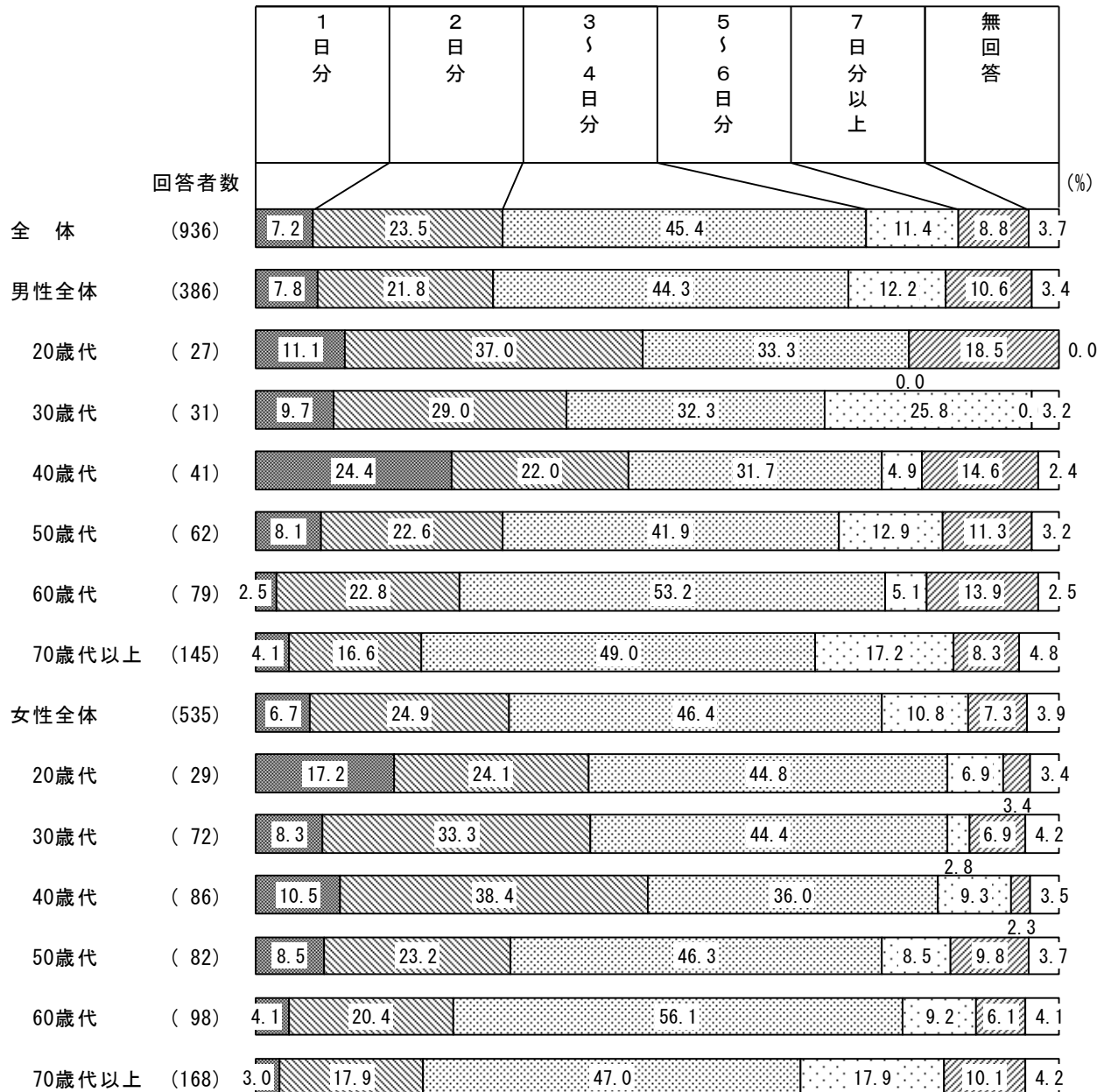
|        | 回答者数  | 飲料（水、お茶など） | 主食（レトルトご飯、乾パンなど） | おかず（肉・魚などの缶詰、カレー、シチューなどのレトルト食品など） | その他 | 用意していない | 無回答 |
|--------|-------|------------|------------------|-----------------------------------|-----|---------|-----|
| 全体     | 1,412 | 74.2       | 57.9             | 48.9                              | 4.2 | 17.3    | 2.1 |
| 男性全体   | 617   | 73.4       | 54.0             | 43.6                              | 1.9 | 19.3    | 2.1 |
| 20歳代   | 40    | 67.5       | 55.0             | 50.0                              | 0.0 | 22.5    | 2.5 |
| 30歳代   | 56    | 69.6       | 53.6             | 32.1                              | 0.0 | 23.2    | 1.8 |
| 40歳代   | 58    | 81.0       | 62.1             | 36.2                              | 3.4 | 13.8    | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 69.0       | 56.0             | 40.0                              | 2.0 | 22.0    | 2.0 |
| 60歳代   | 122   | 72.1       | 55.7             | 46.7                              | 4.1 | 22.1    | 1.6 |
| 70歳代以上 | 240   | 75.8       | 50.0             | 46.7                              | 1.3 | 16.7    | 2.9 |
| 女性全体   | 769   | 75.2       | 61.5             | 52.8                              | 6.2 | 15.5    | 2.0 |
| 20歳代   | 57    | 47.4       | 43.9             | 28.1                              | 3.5 | 33.3    | 1.8 |
| 30歳代   | 108   | 66.7       | 60.2             | 42.6                              | 5.6 | 22.2    | 0.9 |
| 40歳代   | 114   | 75.4       | 67.5             | 54.4                              | 7.9 | 13.2    | 1.8 |
| 50歳代   | 124   | 75.8       | 58.1             | 49.2                              | 5.6 | 15.3    | 1.6 |
| 60歳代   | 140   | 80.7       | 61.4             | 57.9                              | 8.6 | 14.3    | 1.4 |
| 70歳代以上 | 226   | 82.3       | 65.5             | 61.9                              | 5.3 | 9.7     | 3.1 |



(21) 飲料水以外の食料の備蓄量

付問 30-1 非常食として飲料水以外の食料を何日分用意していますか。(○は1つだけ)

飲料水以外の食料の備蓄量については、全体では、「3～4日分」が45.4%と最も高く、次いで「2日分」(23.5%)、「5～6日分」(11.4%)の順となっている。

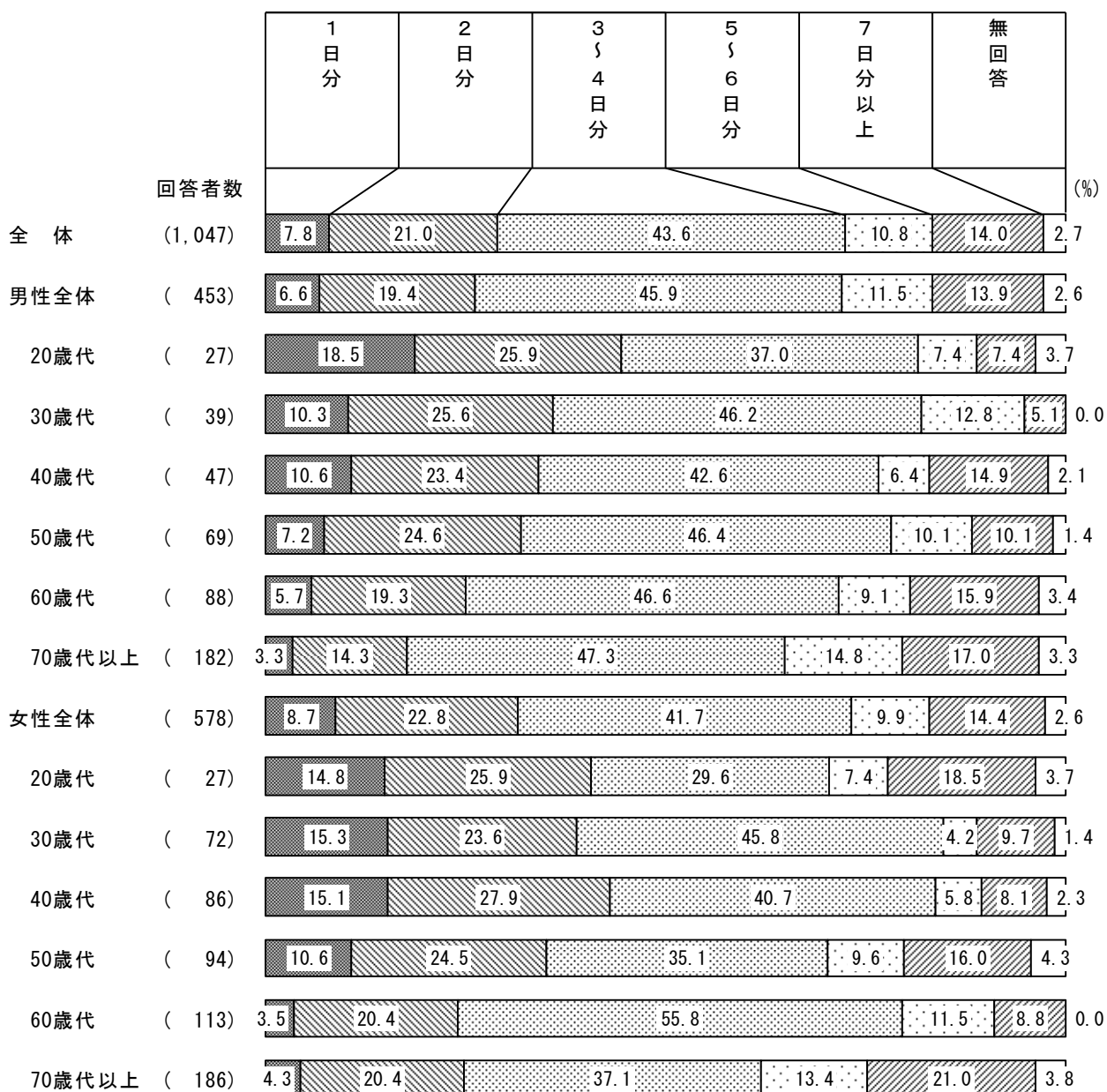


(22) 飲料水の備蓄量

付問 30-2 非常食として飲料水※を何日分用意していますか。(○は1つだけ)  
 ※飲料水は1人3Lを1日分とする

飲料水の備蓄量については、全体では、「3～4日分」が43.6%と最も高く、次いで「2日分」(21.0%)、「7日分以上」(14.0%)の順となっている。

性・年代別では、「3～4日分」は女性60歳代(55.8%)で5割を超えている。男性は年代が上がるにつれ1～2日分が減少し、5日分以上が増加する傾向にある。



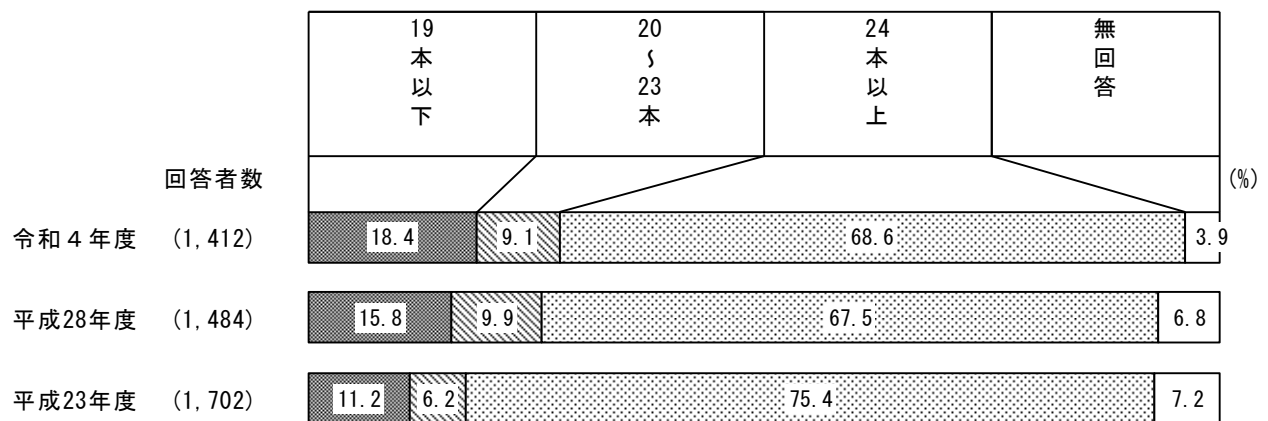
### 3. 歯と口の健康

#### (1) 歯の本数

問 31 歯の本数は、現在何本ですか。

歯の本数については、「24本以上」が68.6%と最も高く、次いで「19本以下」(18.4%)、「20～23本」(9.1%)の順となっている。

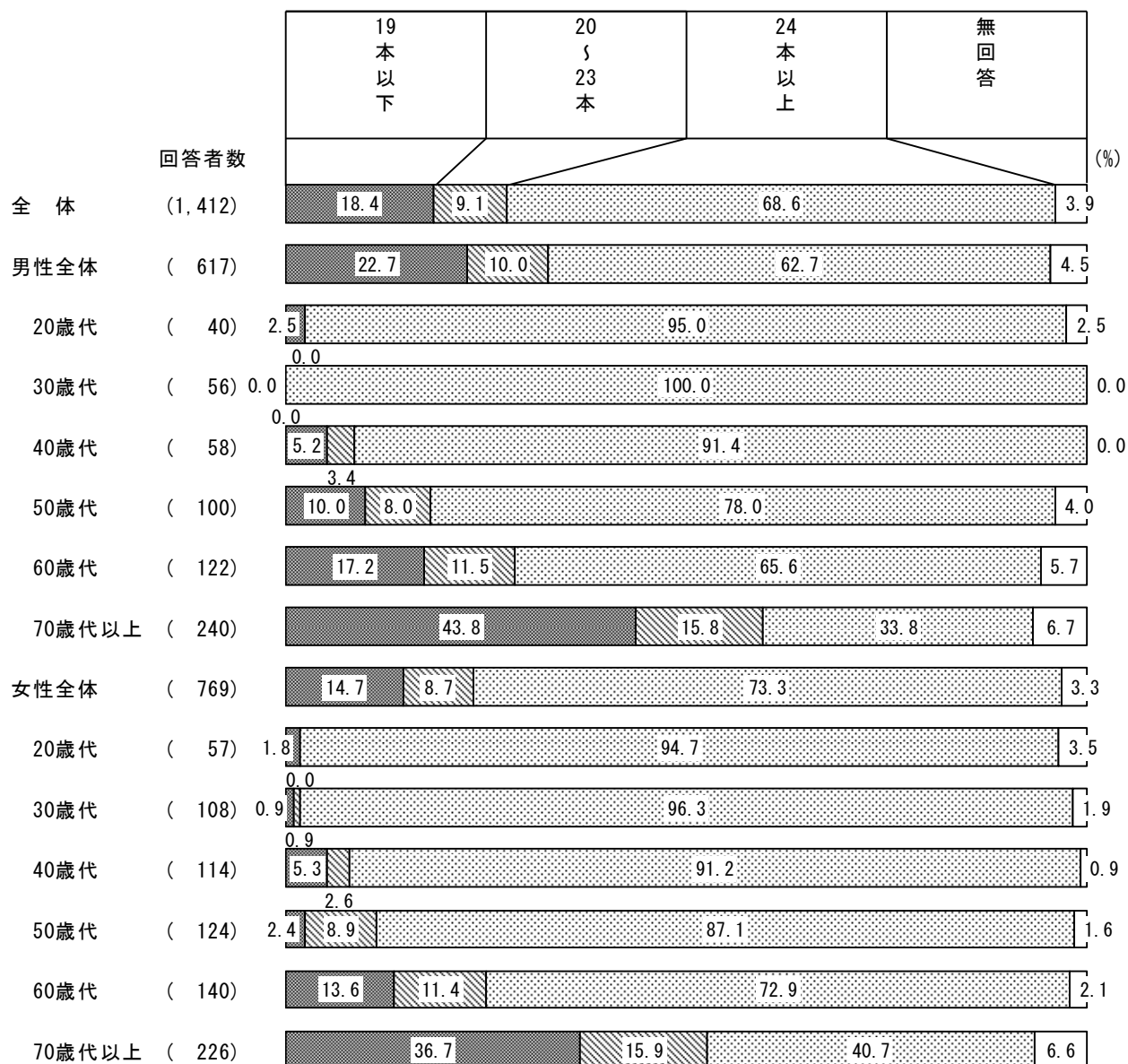
過去の調査結果と比較すると、「19本以下」は平成23年度以降増加傾向にあり、「24本以上」は平成28年度をやや上回ったが、平成23年度と比べ6.8ポイント減少している。



## 第2章 調査結果の詳細

### 歯の本数／性・年代別

性・年代別では、男女とも20～40歳代は「24本以上」が9割を超えるが、年代が上がるにつれ「19本以下」、「20～23本」が増加する傾向にある。特に「19本以下」は男女ともに60歳代から70歳代以上にかけて大幅に増加している。

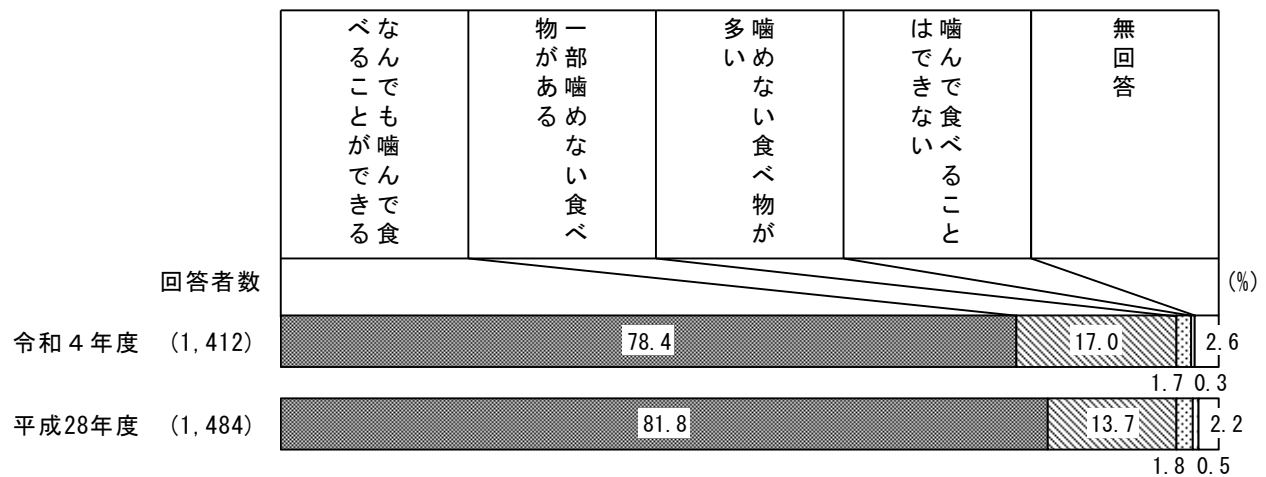


(2) 噛んで食べる時の状態

問 32 噛んで食べる時の状態は次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

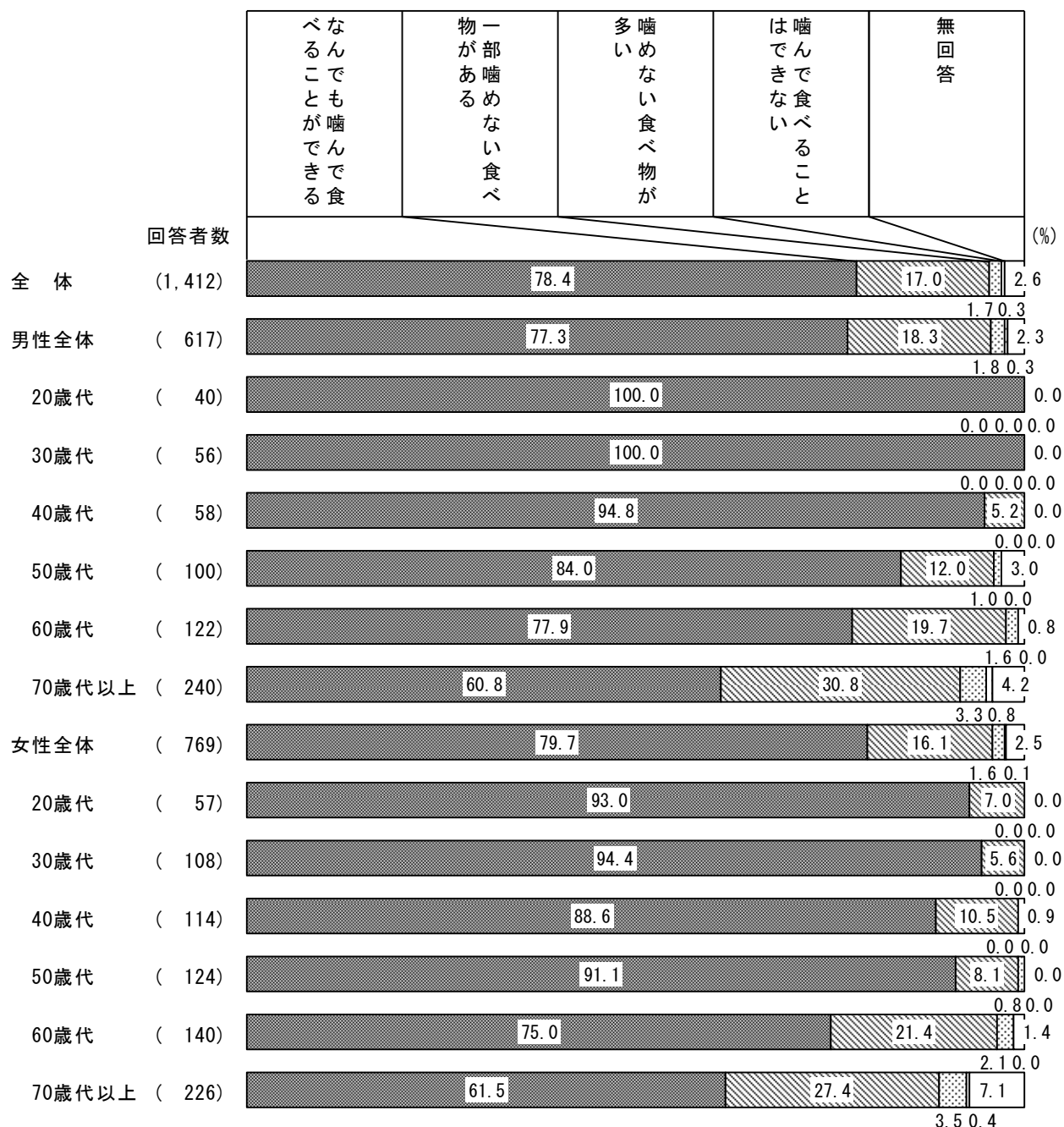
噛んで食べる時の状態については、「なんでも噛んで食べることができる」が 78.4%と最も高く、次いで「一部噛めない食べ物がある」(17.0%)、「噛めない食べ物が多い」(1.7%)、「噛んで食べることはできない」(0.3%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ「一部噛めない食べ物がある」が3.3ポイント増加する一方、「なんでも噛んで食べることができる」は3.4ポイント減少している。



噛んで食べる時の状態／性・年代別

性・年代別では、男女ともすべての年代で「何でも噛んで食べることができる」が過半数を占めているが、年代が上がるにつれて減少する傾向にある。男性は20～40歳代にかけ「何でも噛んで食べることができる」割合が女性を上回るが、男性50歳代（84.0%）は40歳代（94.8%）から10.8ポイント減少している。60歳代は男女とも7割台、70歳代以上は6割台となっている。



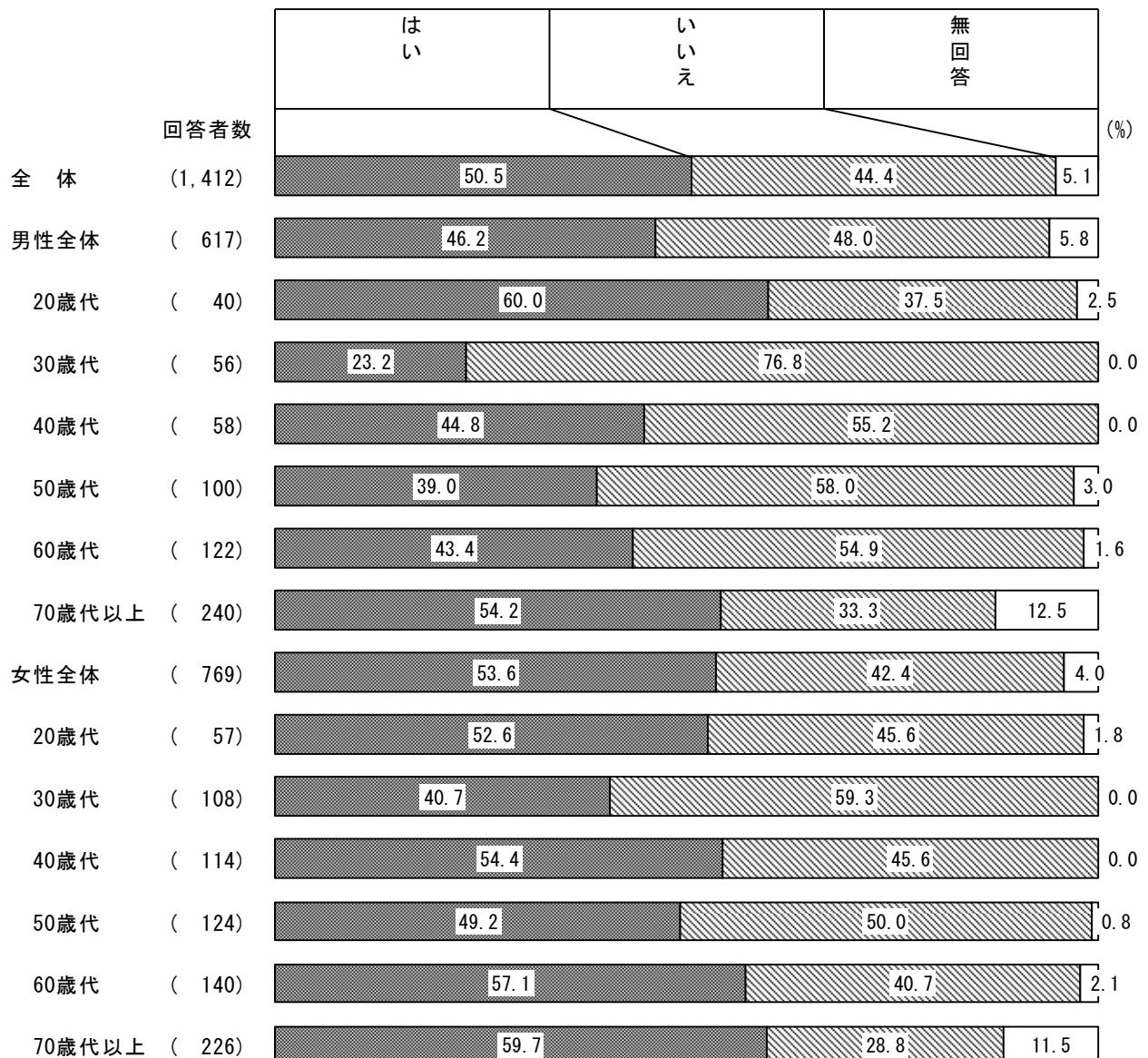
## (3) 食べ方や食事の様子

問33 あなたの食べ方や食事の様子についてお答えください。  
 (次のア～オの項目について、○はそれぞれ1つだけ)

## ア ゆっくり噛んで食事をする

全体では、「はい」が50.5%、「いいえ」が44.4%となっている。

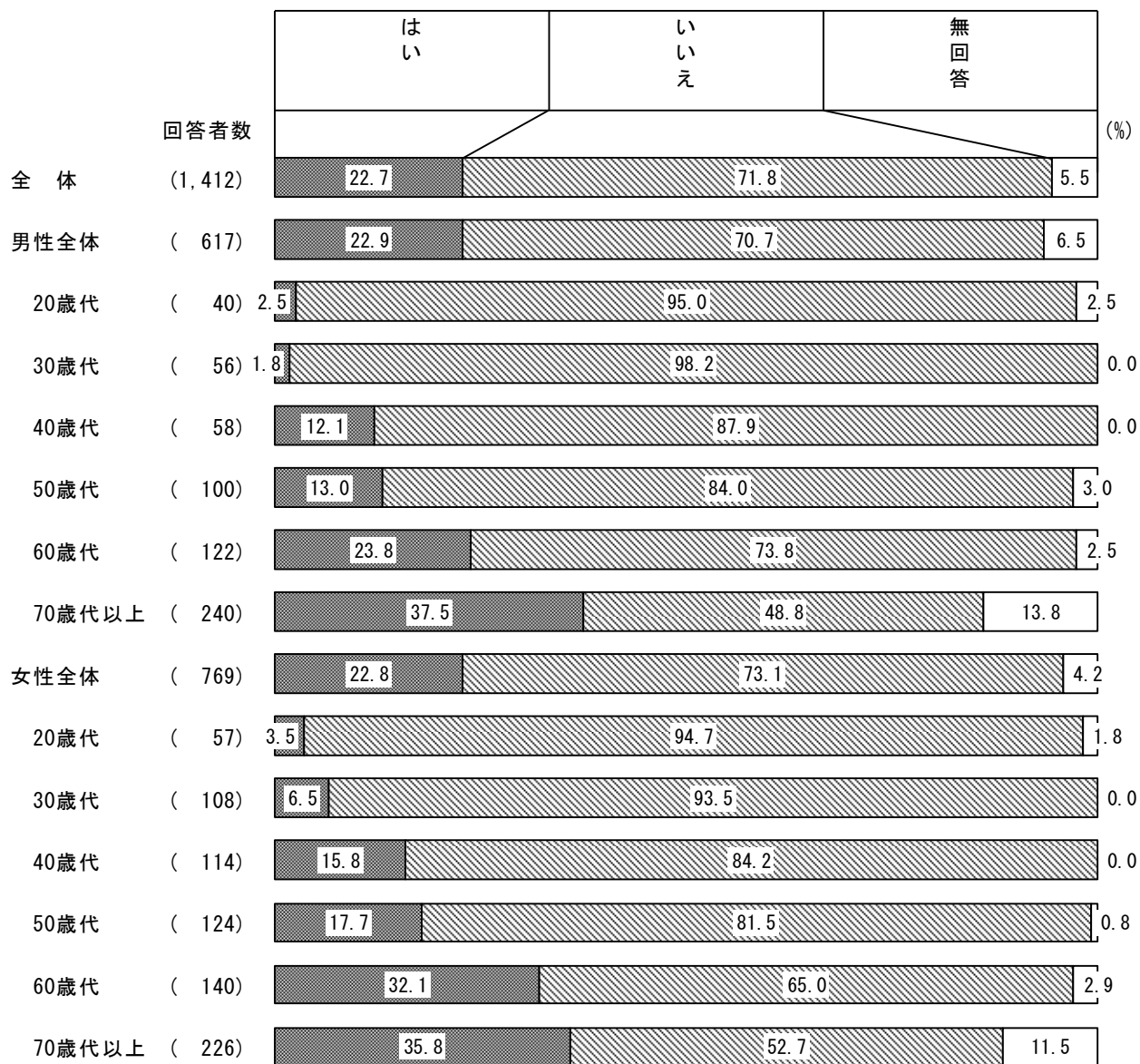
性・年代別では、男女ともに、30歳代で「いいえ」が最も高くなっている。「はい」は50歳代以上で年代が上がるにつれて増加する傾向がみられる。



イ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった

全体では、「はい」が22.7%、「いいえ」が71.8%となっている。

性・年代別では、男女ともすべての年代で「いいえ」が「はい」を上回り、男性70歳代以上（48.8%）を除き過半数を占めている。「はい」は年代が上がるにつれ増加する傾向がみられる。

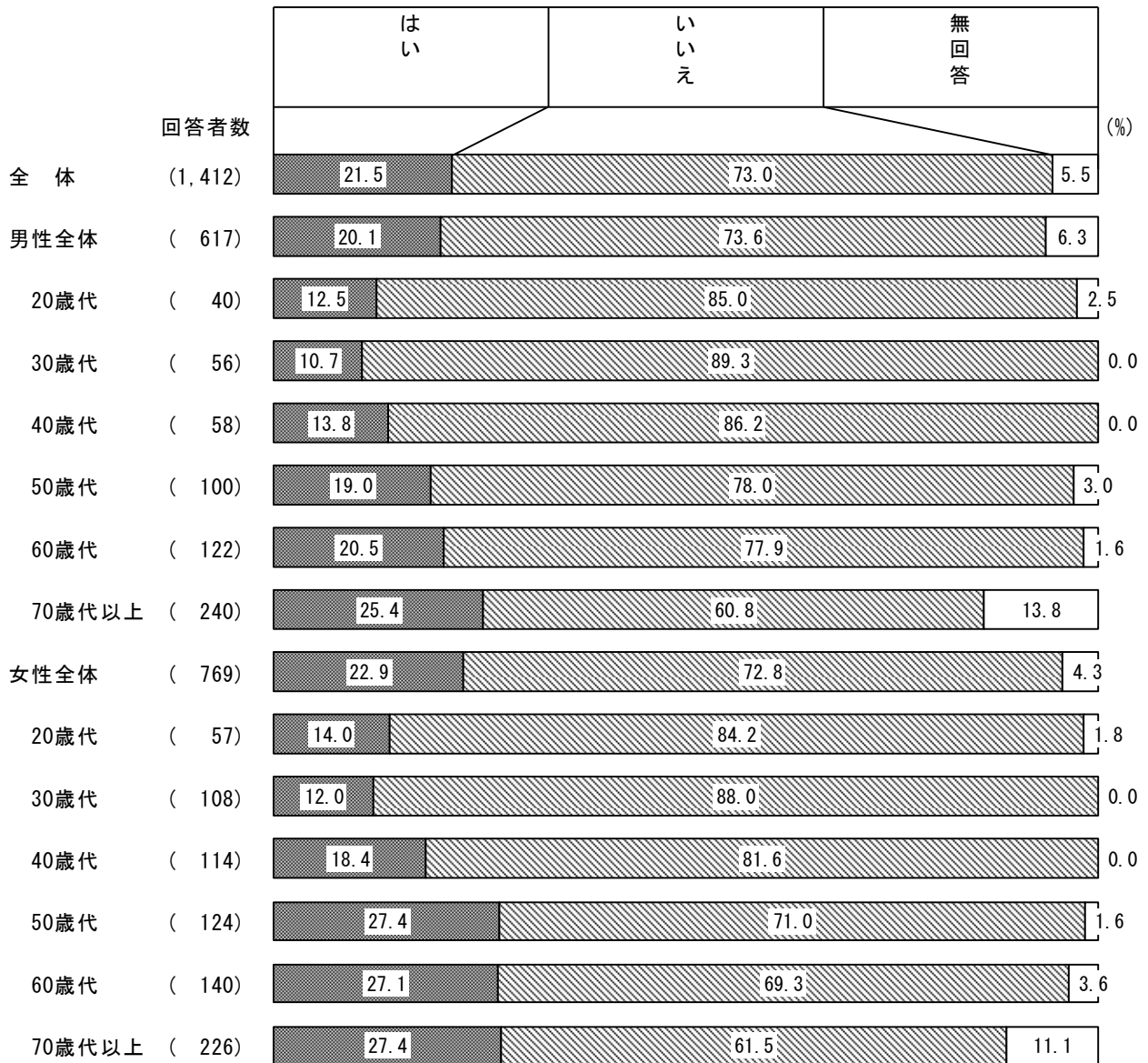




## ウ お茶や汁物などでむせることがある

全体では、「はい」が21.5%、「いいえ」が73.0%となっている。

性・年代別では、男女ともすべての年代で「いいえ」が6割以上を占めている。「はい」は男性60歳代以上、女性50歳代以上で2割台となっている。

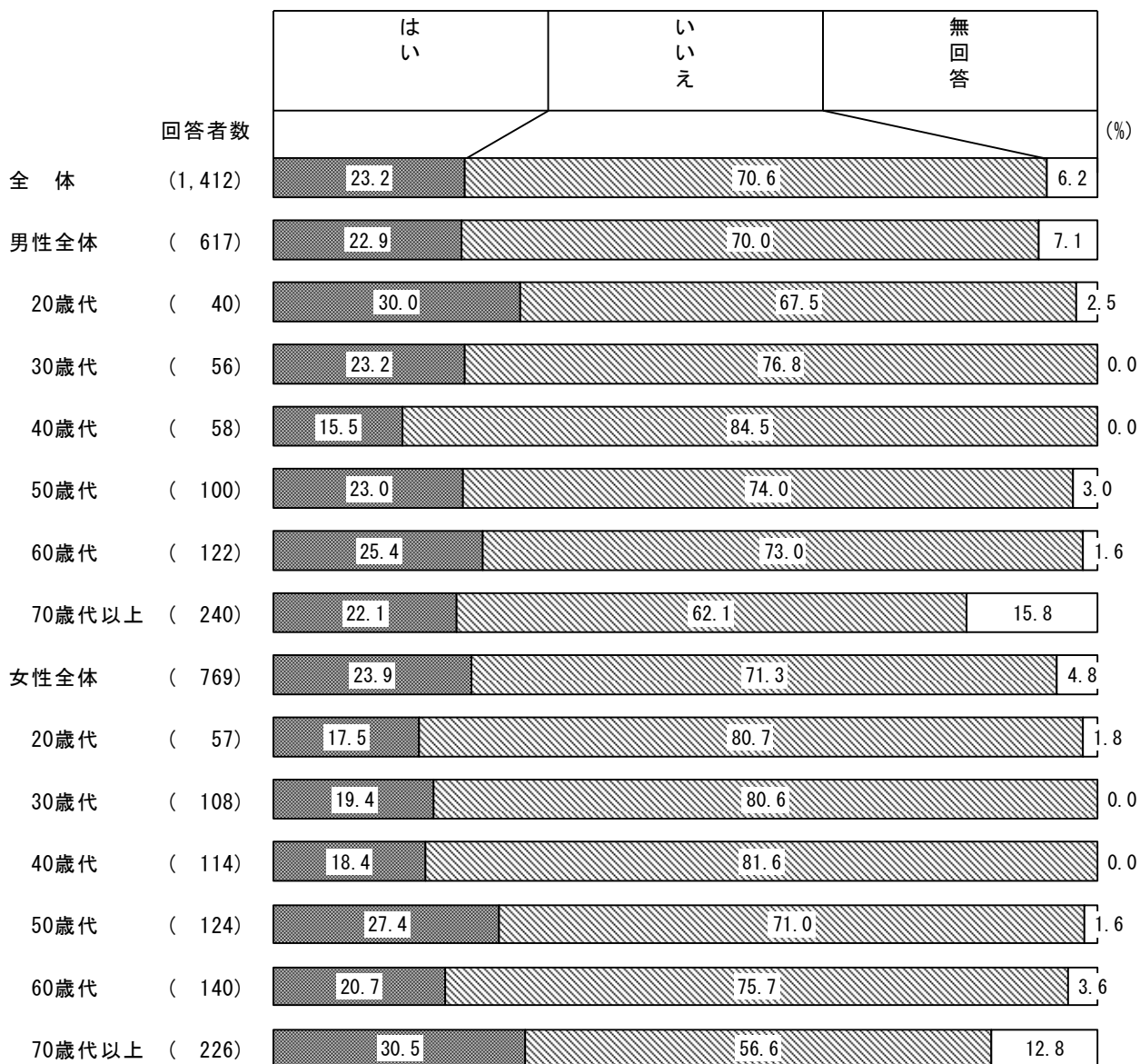


## 第2章 調査結果の詳細

### エ 口の渇きが気になる

全体では、「はい」が23.2%、「いいえ」が70.6%となっている。

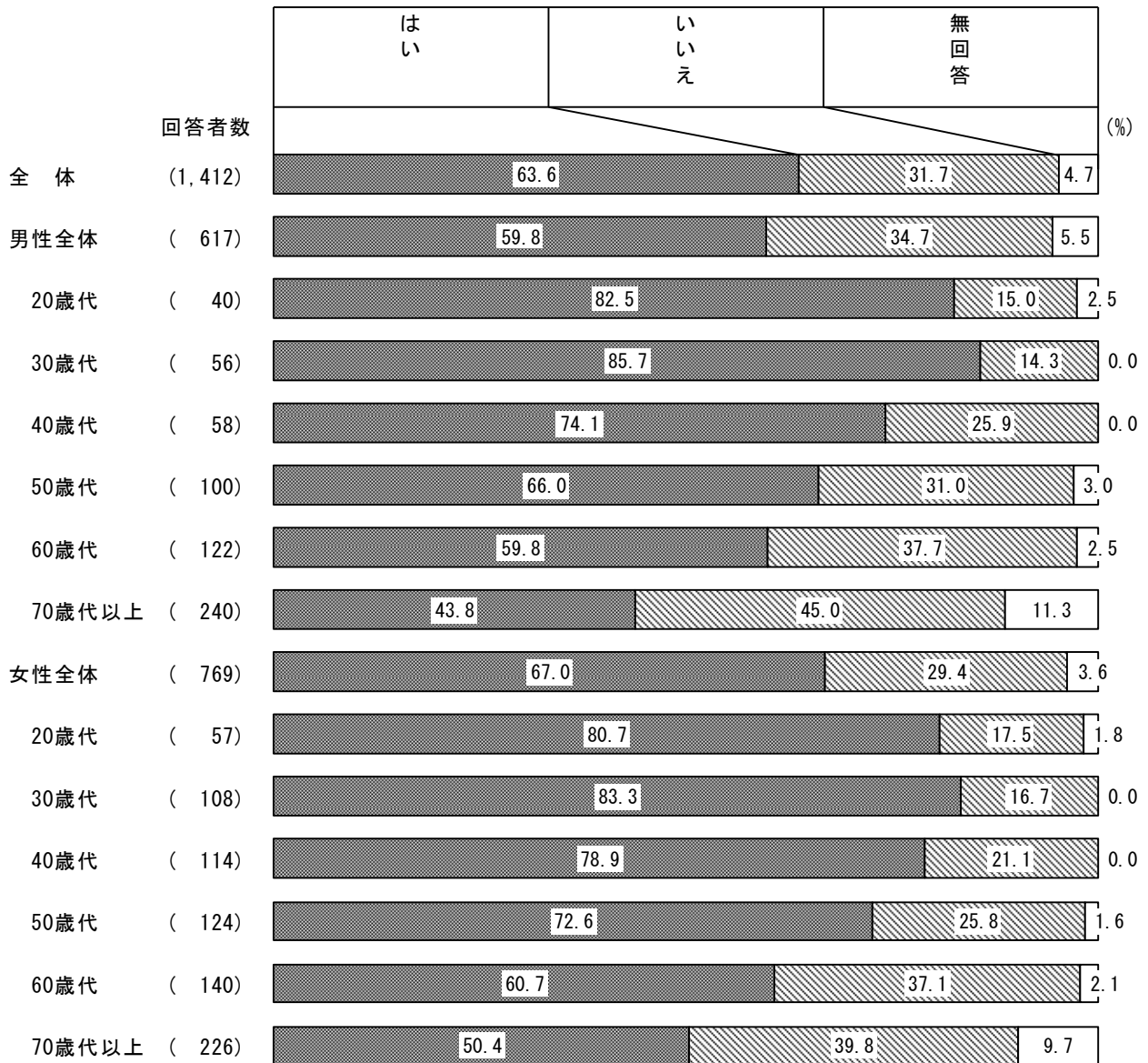
性・年代別では、男女ともすべての年代で「いいえ」が過半数を占めている。「はい」は男性は20歳代(30.0%)、女性は70歳代以上(30.5%)で最も高くなっている。



## オ 左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられる

全体では、「はい」が63.6%、「いいえ」が31.7%となっている。

性・年代別では、「はい」は男性70歳代以上（43.8%）を除き過半数を占めているが、男女とも30歳代以降は年代が上がるにつれ減少する傾向にある。

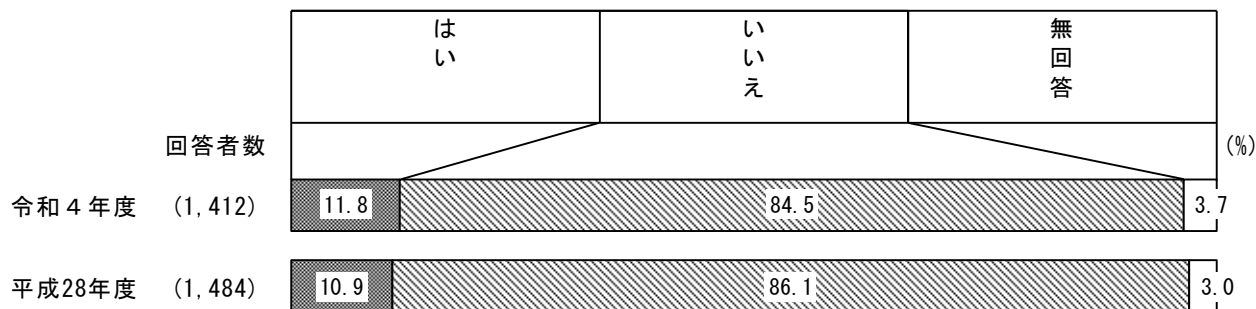


(4) 歯ぐきの状態

問34 歯ぐきの状態について、お答えください。  
 (次のア～イの項目について、○はそれぞれ1つだけ)

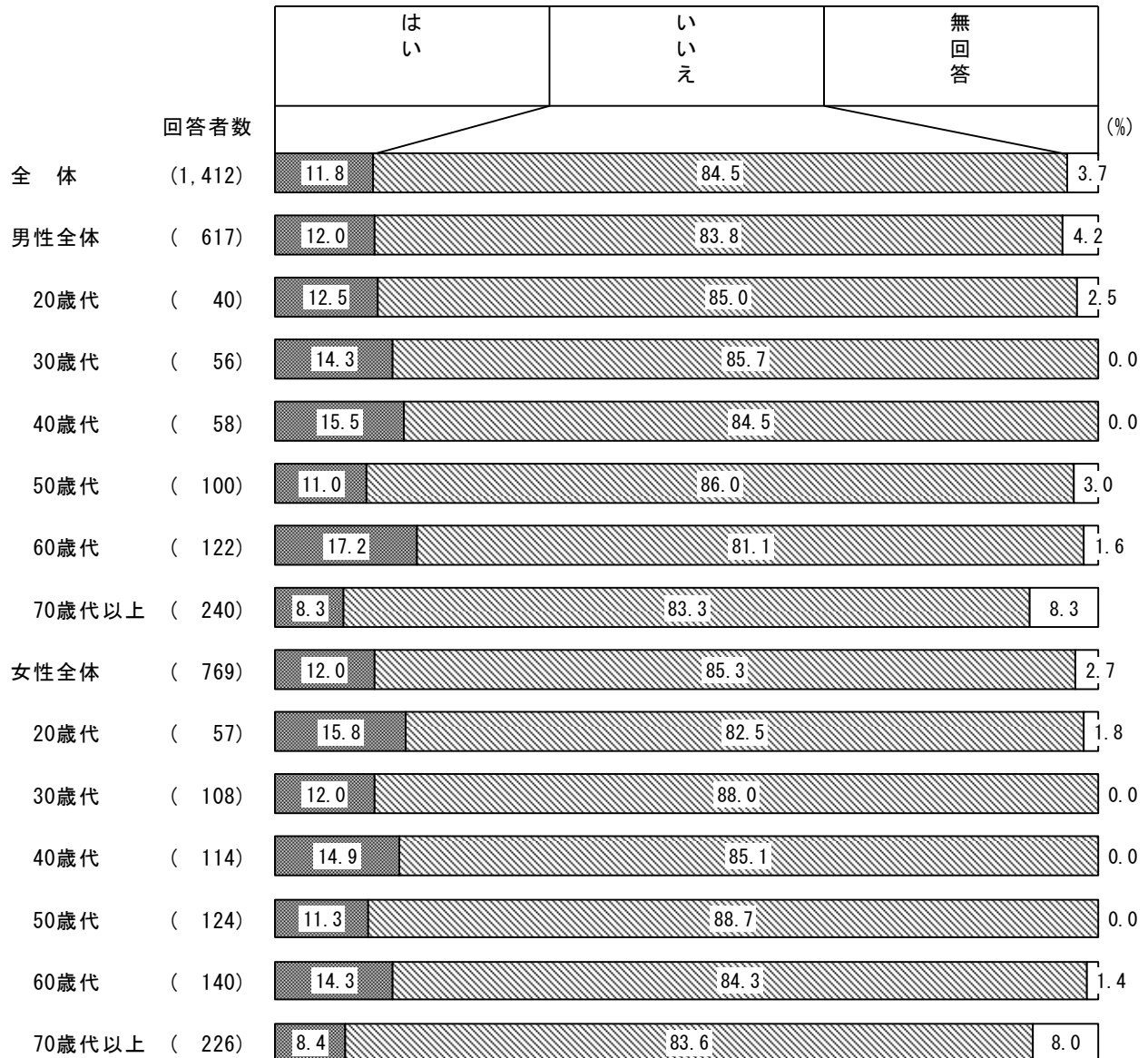
ア 歯ぐきが腫れている

歯ぐきが腫れている状態については、「はい」が11.8%、「いいえ」が84.5%となっている。  
 過去の調査結果と比較すると、おおむね同様の傾向となっている。



## 歯ぐきが腫れている／性・年代別

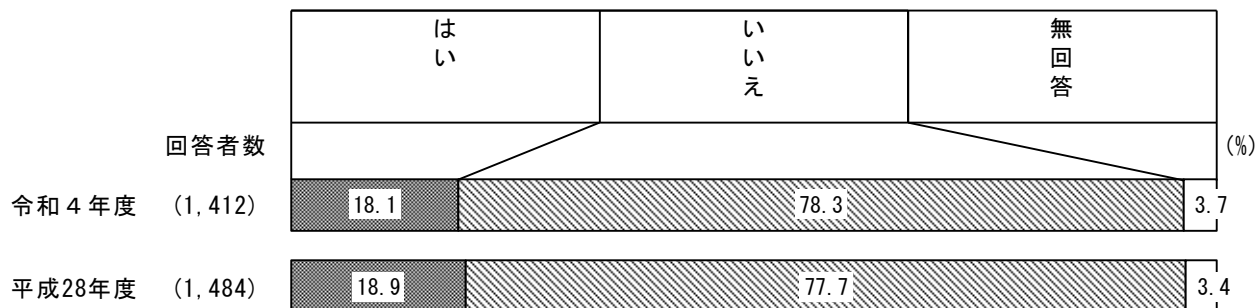
性・年代別では、男女ともすべての年代で「いいえ」が8割台となっている。



## 第2章 調査結果の詳細

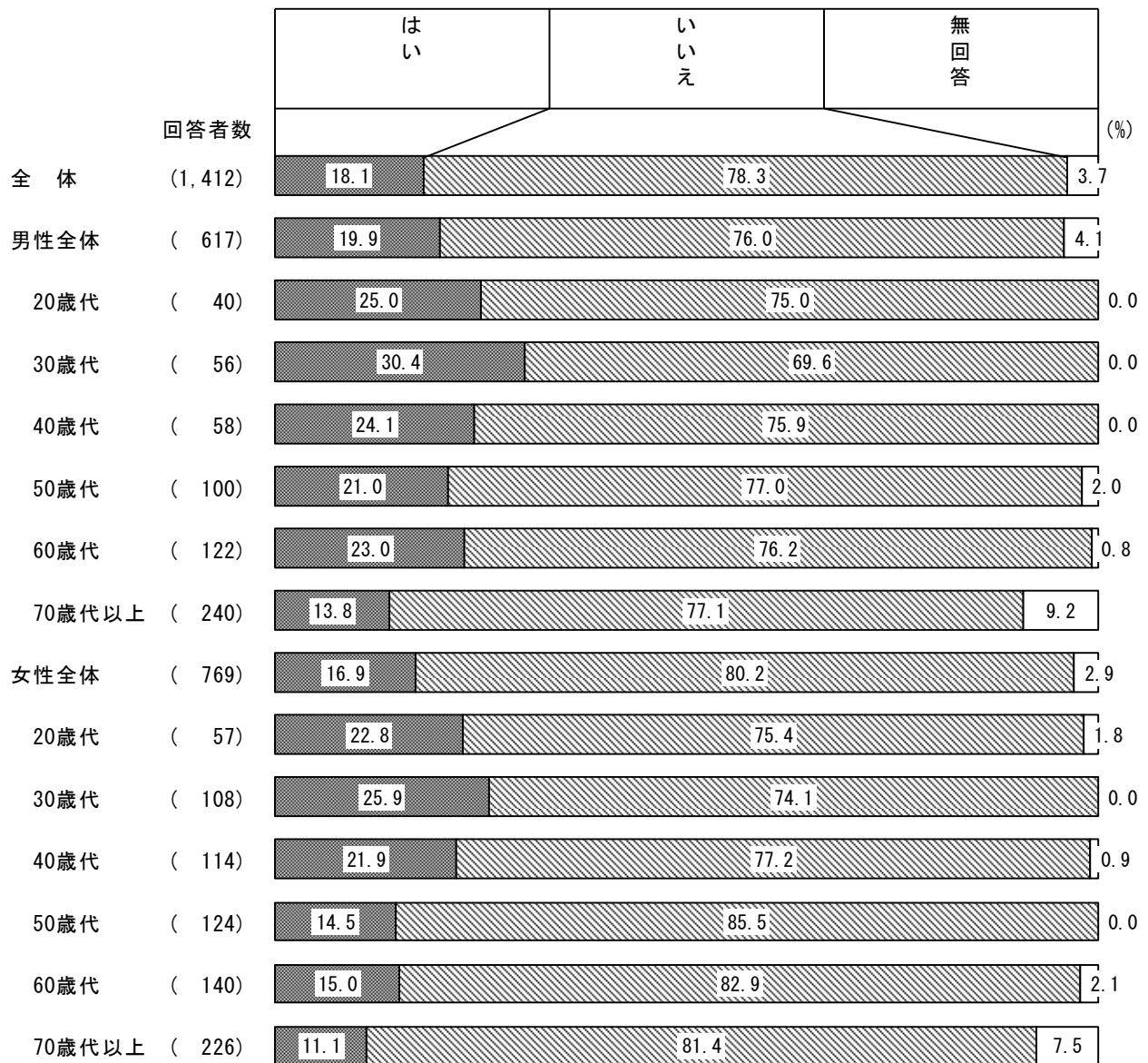
### イ 歯を磨いた時に血が出る

歯を磨いた時に血が出る状態については、「はい」が18.1%、「いいえ」が78.3%となっている。過去の調査結果と比較すると、おおむね同様の傾向となっている。



## 歯を磨いた時に血が出る／性・年代別

性・年代別では、男性30歳代（69.6%）を除き、男女とも「いいえ」が7割以上を占めている。「はい」は男女とも30歳代が最も高く、男性20～60歳代、女性20～40歳代で2割を超えている。

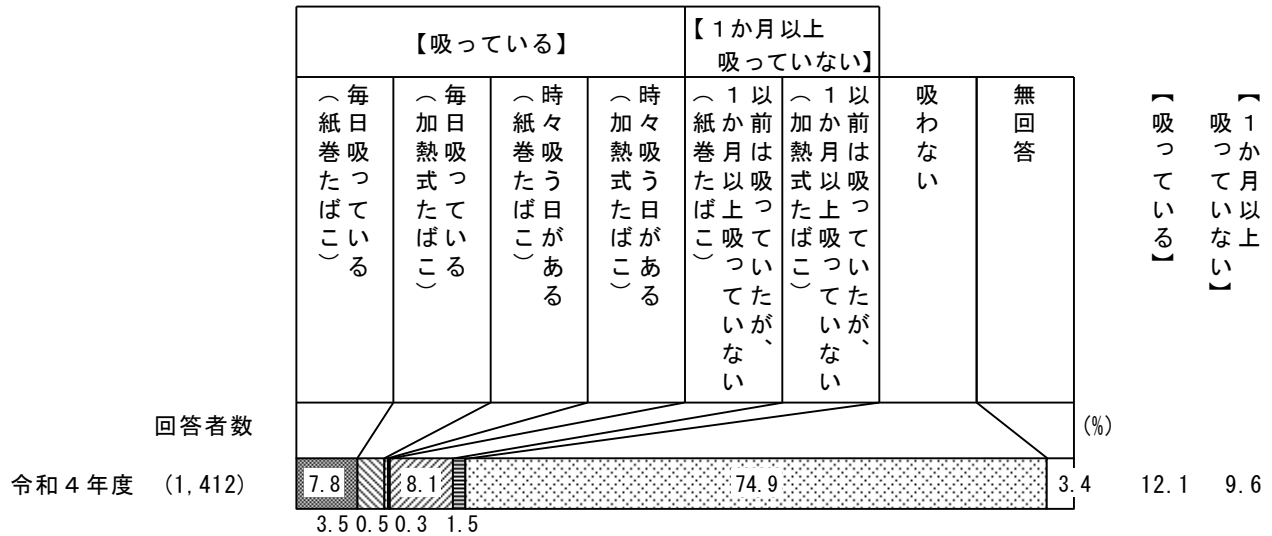


4. たばこ・アルコール

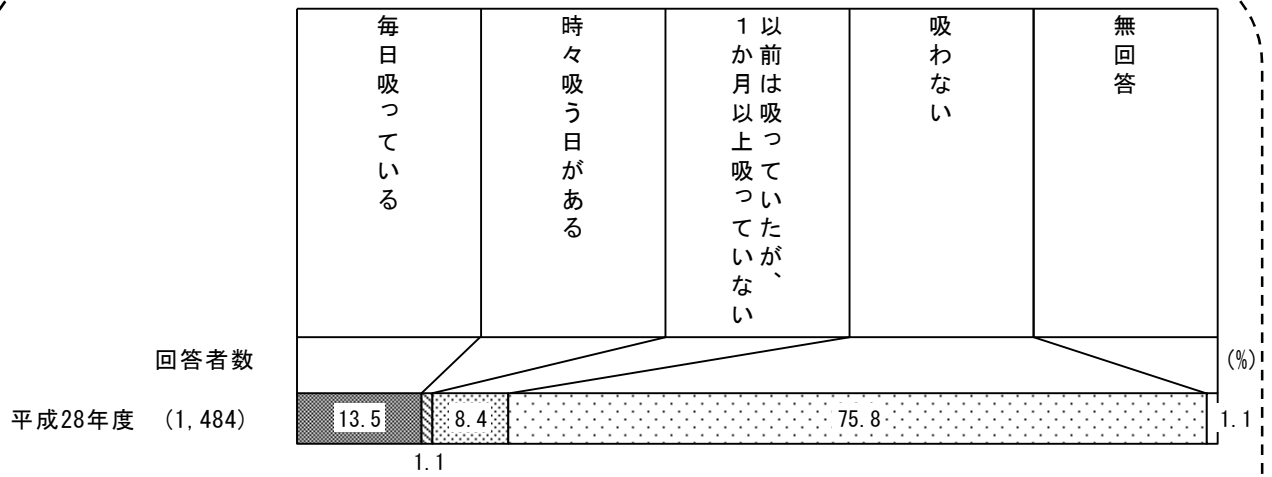
(1) 喫煙の状況

問 35 習慣的にたばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。（最も近いもの1つに○）

喫煙の状況については、「吸わない」が74.9%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない（紙巻たばこ）」（8.1%）、「毎日吸っている（紙巻たばこ）」（7.8%）、「毎日吸っている（加熱式たばこ）」（3.5%）の順となっている。



参考資料

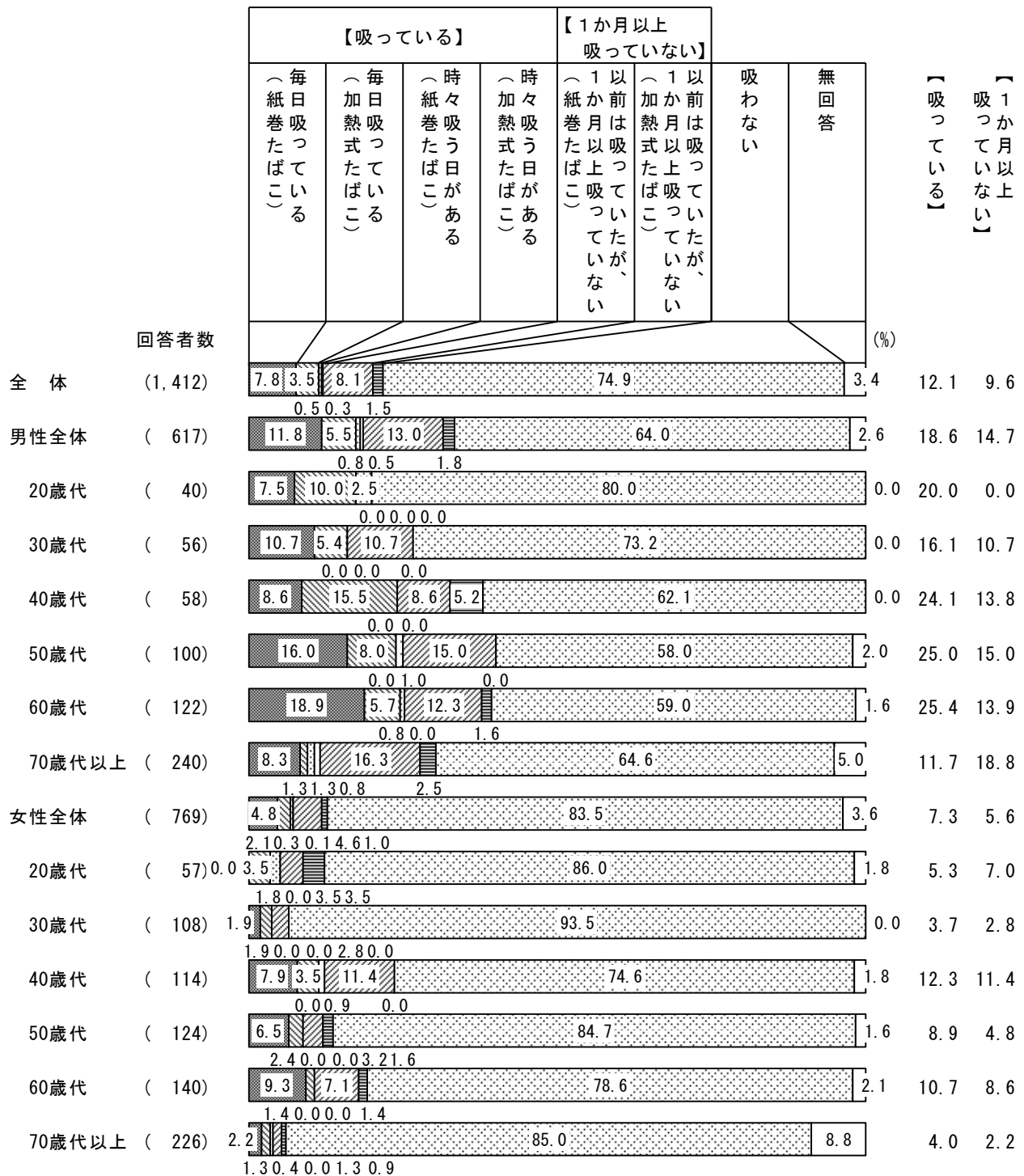


※平成28年度は、「紙巻たばこ」「加熱式たばこ」の区別をせずに質問しているため、参考値として記載



喫煙の状況／性・年代別

性・年代別では、男女ともすべての年代で「吸わない」が過半数を占めている。「吸わない」は女性（83.5%）が男性（64.0%）を19.5ポイント上回っている。「吸っている」は男性20歳代、40歳代、50歳代、60歳代で2割を超えている。



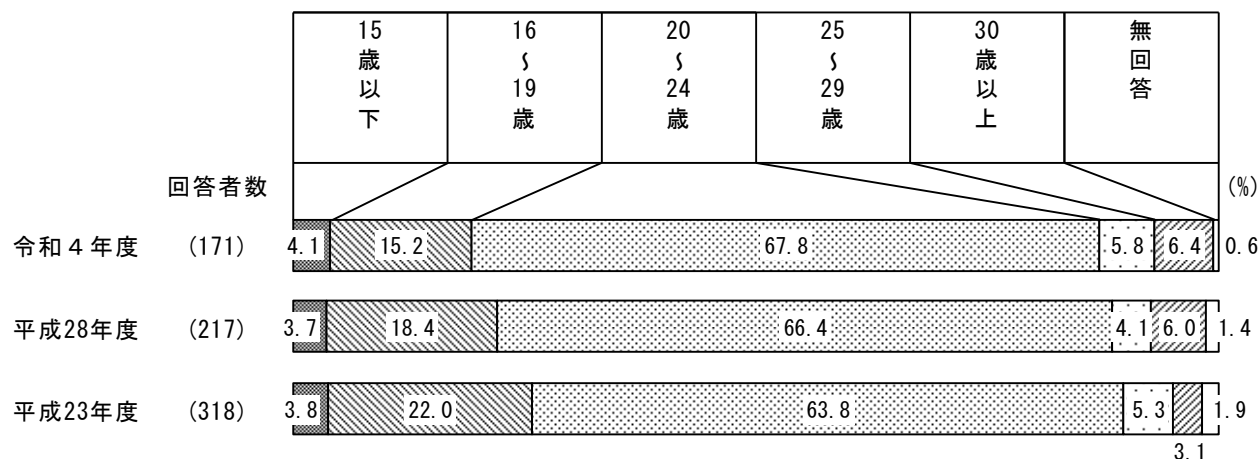
## 第2章 調査結果の詳細

### (2) たばこを吸うようになった年齢

付問 35-1 たばこを習慣的に吸うようになったのは、何歳頃からですか。

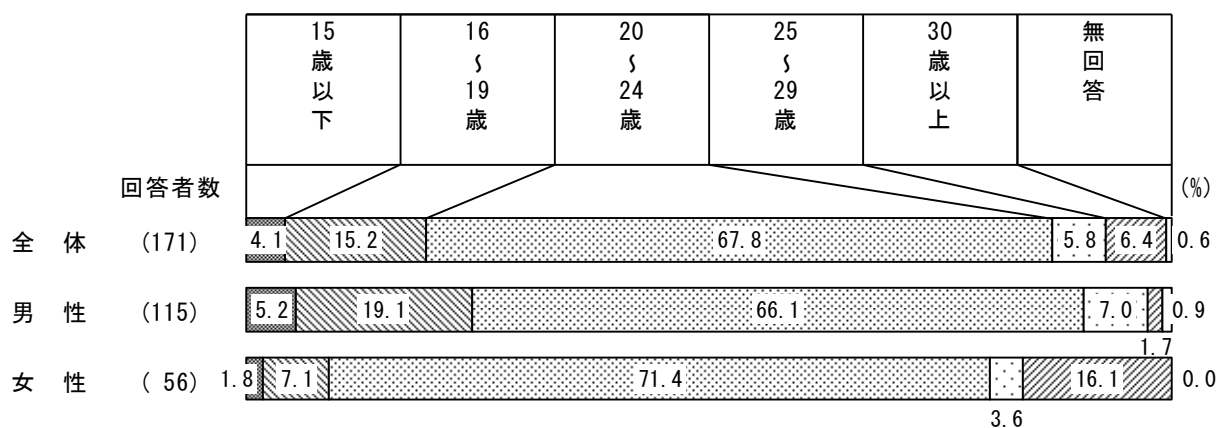
たばこを吸うようになった年齢については、「20～24歳」が67.8%と最も高く、次いで「16～19歳」(15.2%)、「30歳以上」(6.4%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成23年度以降「20～24歳」「30歳以上」が増加傾向にある一方、「16～19歳」は減少傾向にある。



### たばこを吸うようになった年齢／性別

性別では、男性は「20～24歳」が66.1%と最も高く、次いで「16～19歳」(19.1%)、「25～29歳」(7.0%)の順となっている。女性は「20～24歳」が71.4%と最も高く、次いで「30歳以上」(16.1%)、「16～19歳」(7.1%)の順となっている。

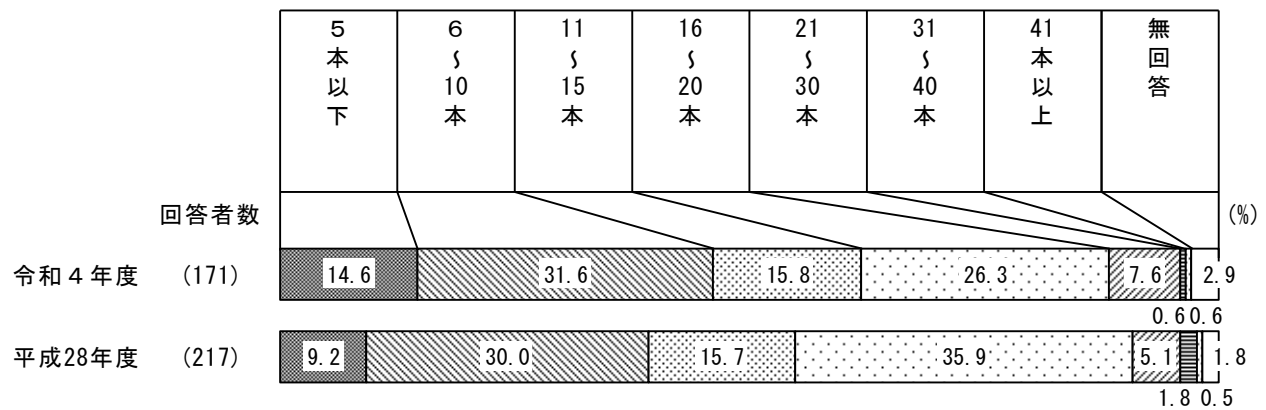


(3) 1日の喫煙量

付問 35-2 1日何本吸っていますか。

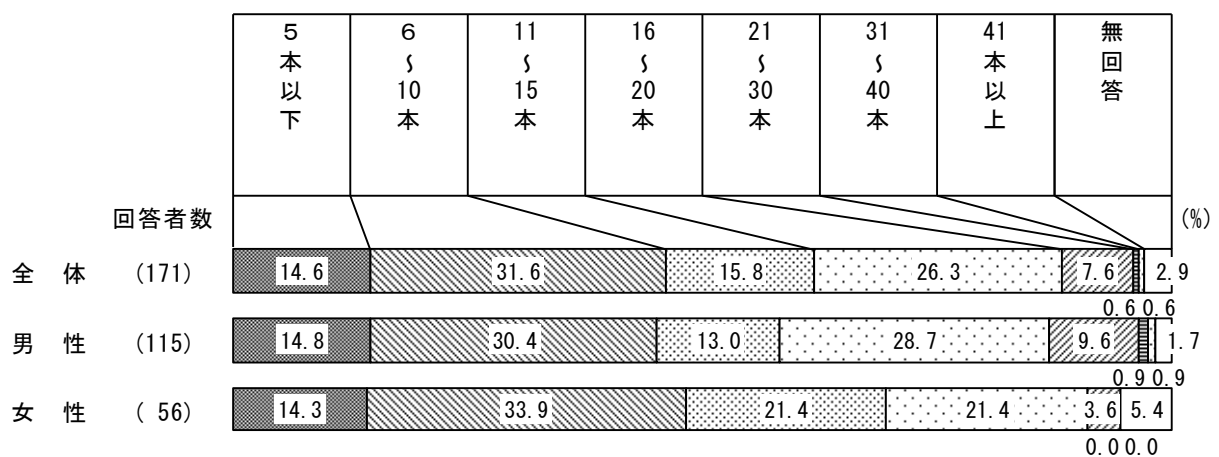
1日の喫煙量については、「6～10本」が31.6%と最も高く、次いで「16～20本」(26.3%)、「11～15本」(15.8%)、「5本以下」(14.6%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ、「5本以下」が5.4ポイント増加する一方、「16～20本」は9.6ポイント減少している。



1日の喫煙量／性別

性別では、男性は「6～10本」が30.4%と最も高く、次いで「16～20本」(28.7%)、「5本以下」(14.8%)、「11～15本」(13.0%)の順となっている。女性は「6～10本」が33.9%と最も高く、次いで「11～15本」「16～20本」(各21.4%)、「5本以下」(14.3%)の順となっている。



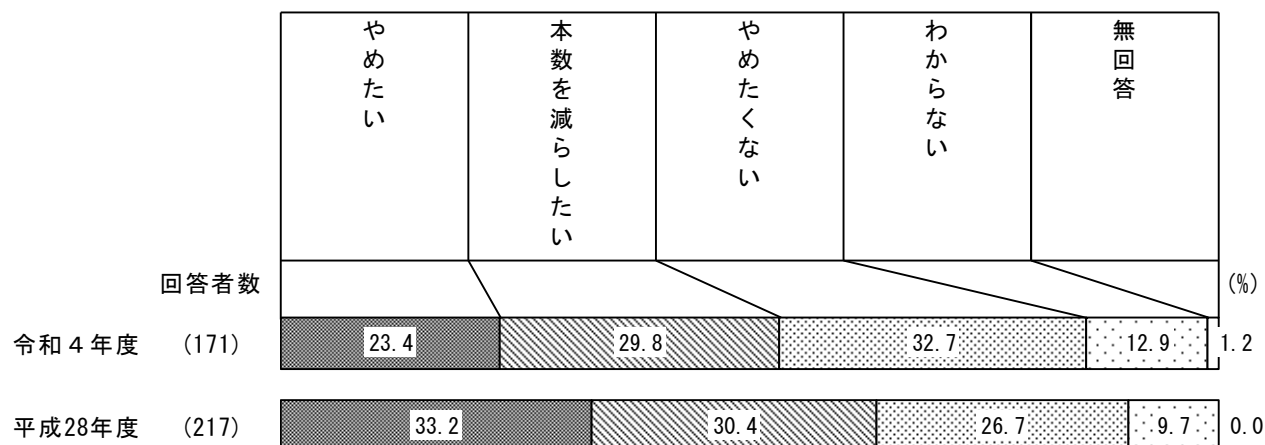
## 第2章 調査結果の詳細

### (4) たばこをやめたいと思うか

付問 35-3 たばこをやめたいと思いますか。

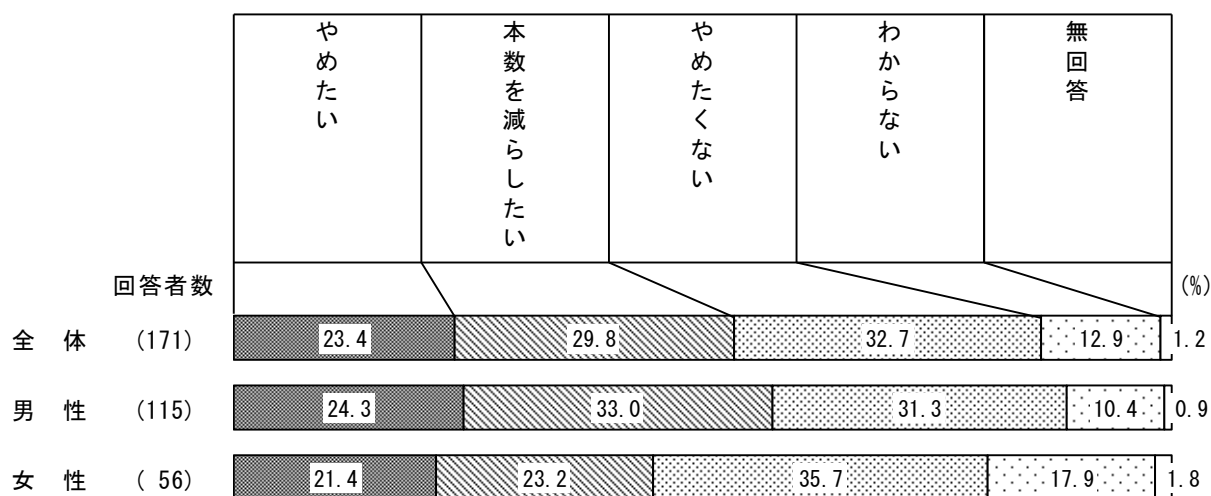
たばこをやめたいと思うかについては、「やめたくない」が 32.7%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」(29.8%)、「やめたい」(23.4%) の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成 28 年度と比べ「やめたくない」が 6.0 ポイント増加する一方、「やめたい」は 9.8 ポイント減少している。



### たばこをやめたいと思うか／性別

性別では、男性は「本数を減らしたい」が 33.0%と最も高く、次いで「やめたくない」(31.3%)、「やめたい」(24.3%) の順となっている。女性は「やめたくない」が 35.7%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」(23.2%)、「やめたい」(21.4%) の順となっている。

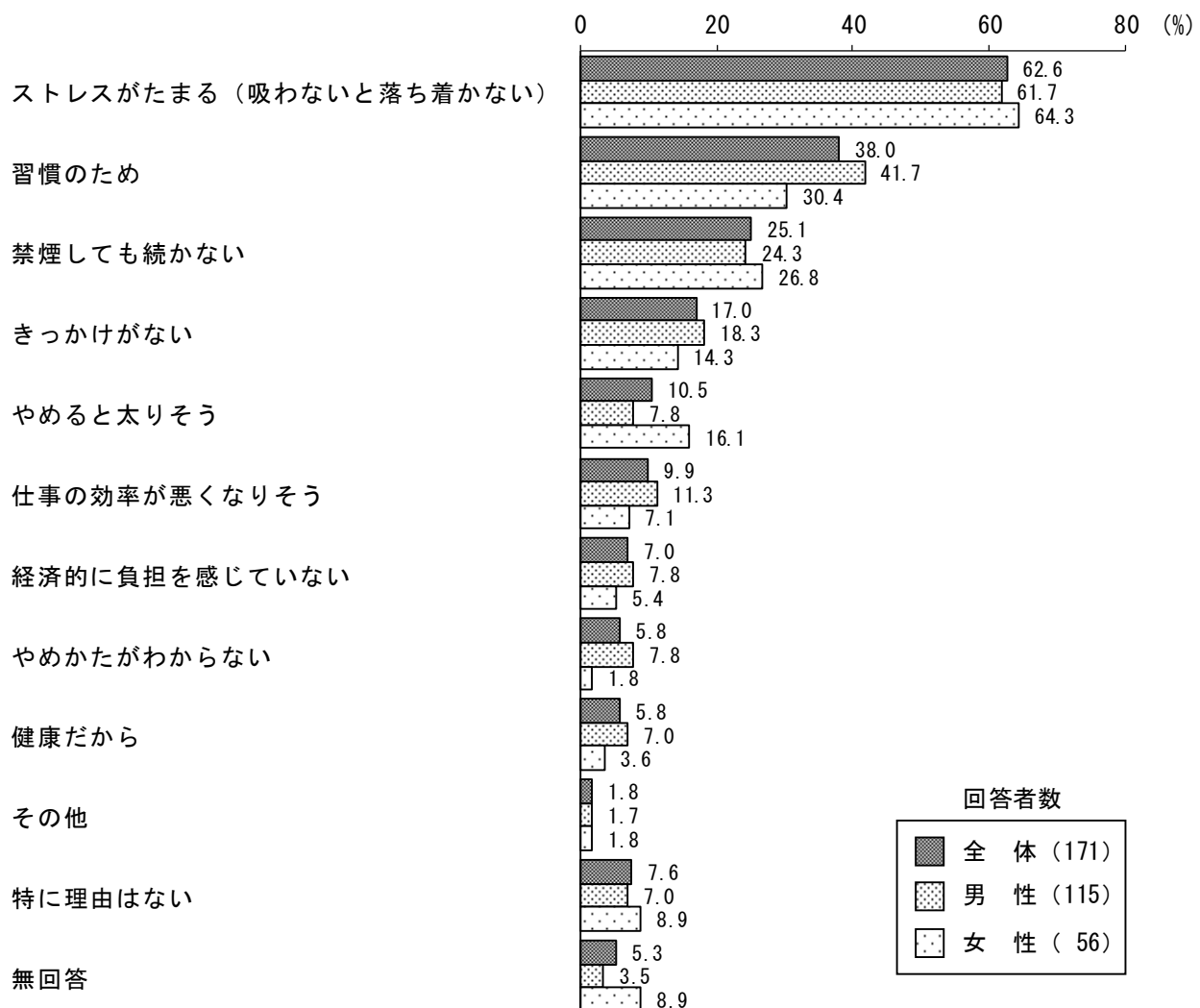


## (5) たばこをやめられない理由

付問 35-4 たばこをやめたくない（やめられない）と思う理由は何ですか。  
（あてはまるものすべてに○）

たばこをやめられない理由については、「ストレスがたまる（吸わないと落ち着かない）」が62.6%と最も高く、次いで「習慣のため」（38.0%）、「禁煙しても続かない」（25.1%）、「きっかけがない」（17.0%）の順となっている。

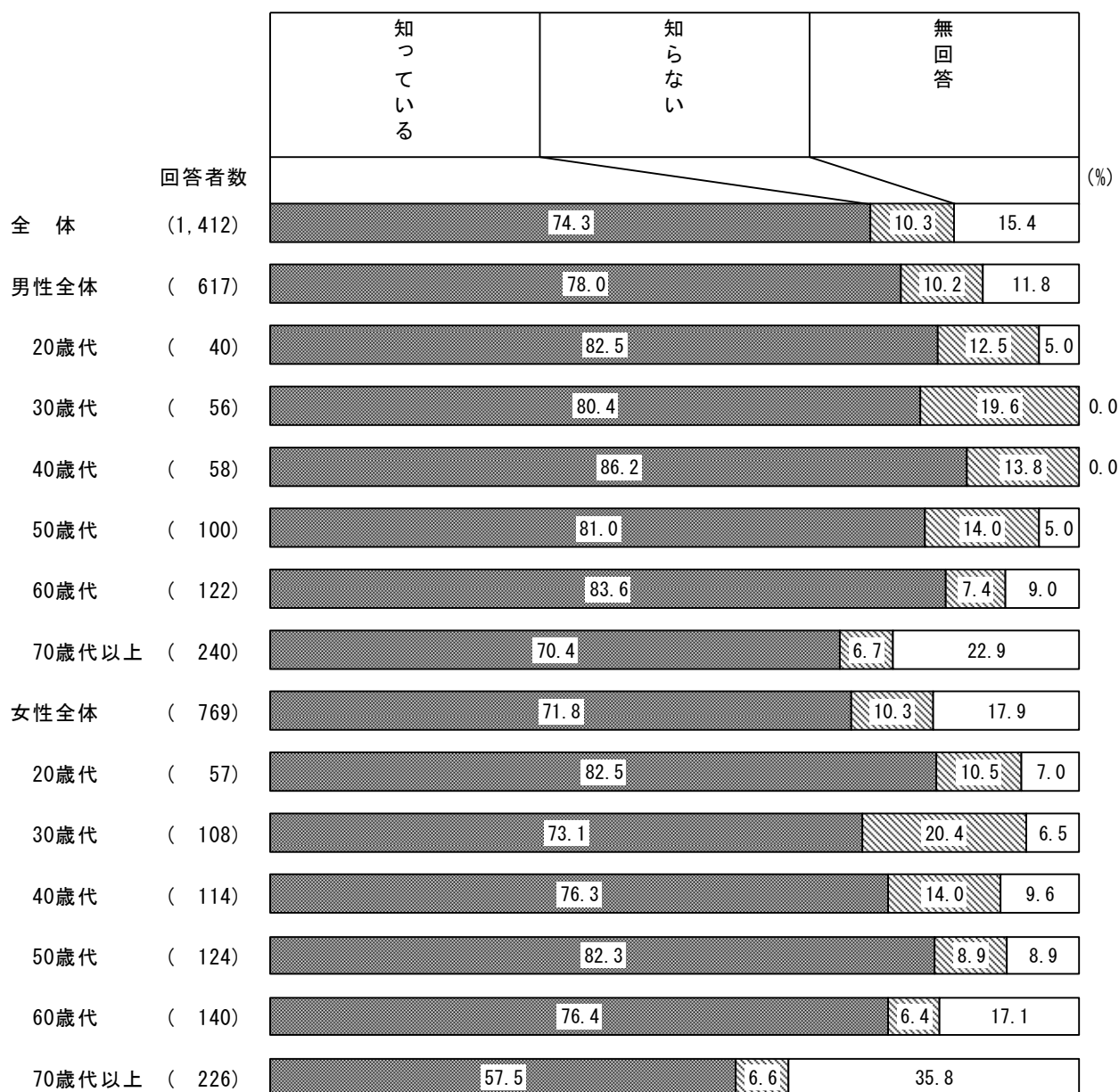
性別では、男性全体、女性全体とも上位3項目は全体と共通で、1位の「ストレスがたまる（吸わないと落ち着かない）」が6割台となっている。男性は「習慣のため」（41.7%）が女性（30.4%）を11.3ポイント上回り、「やめかたがわからない」「仕事の効率が悪くなりそう」「きっかけがない」なども女性より高くなっている。一方、「やめると太りそう」は女性（16.1%）で4位となり、男性（7.8%）を8.3ポイント上回っている。



(6) 配慮義務の認知

問36 喫煙をする際には、屋外（路上等を含む）であっても周囲の状況に配慮しなければならない、配慮義務※があることを知っていますか。（○は1つだけ）

配慮義務の認知については、全体では、「知っている」が74.3%、「知らない」が10.3%となっている。性・年代別では、男女ともすべての年代で「知っている」が過半数を占め、女性70歳代以上（57.5%）を除き7割以上となっている。「知っている」は男性（78.0%）が女性（71.8%）を6.2ポイント上回り、40歳代、70歳代以上では1割前後の差が生じている。



※喫煙をする際の配慮義務

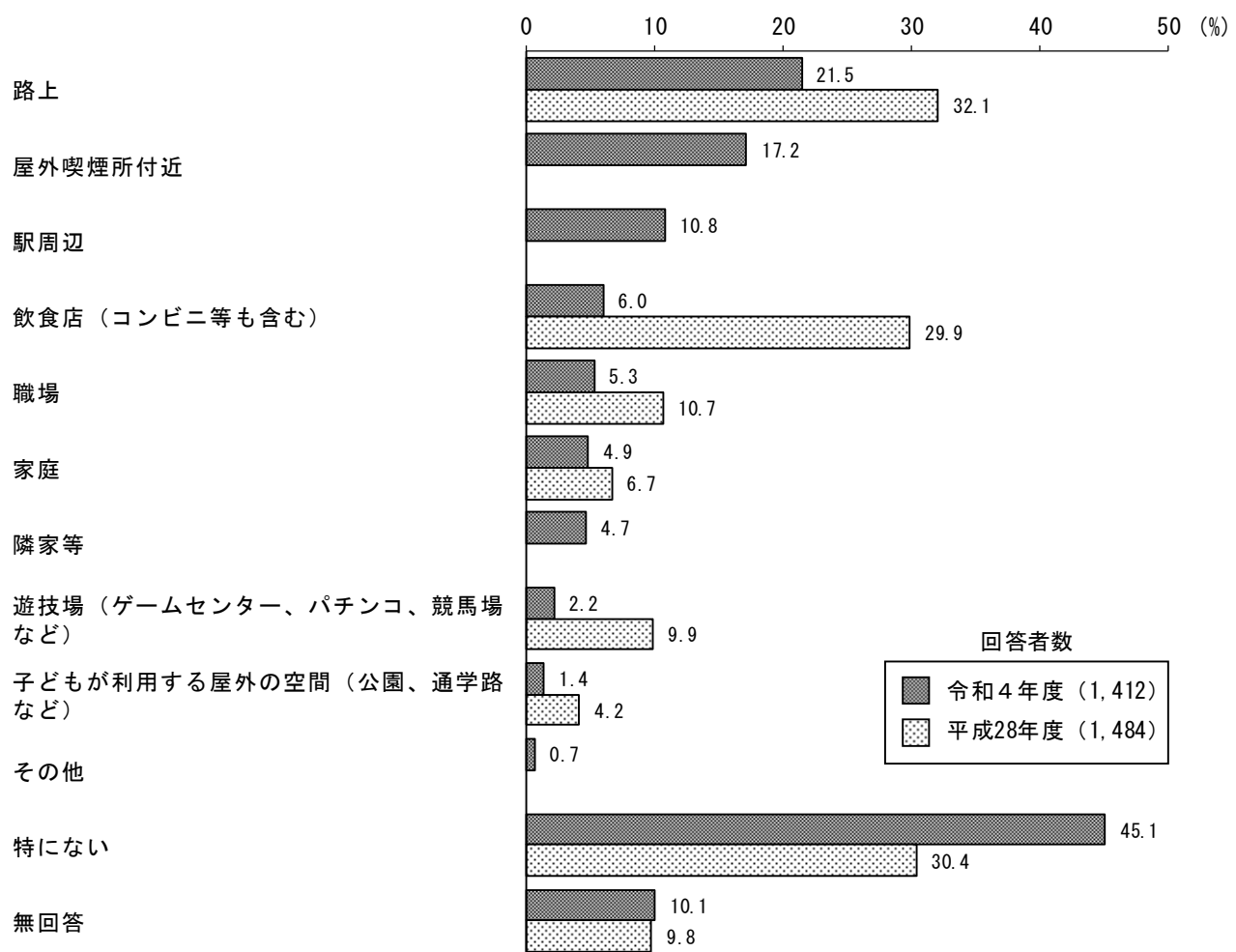
喫煙禁止場所以外の場所において喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることがないように周囲の状況に配慮しなければなりません。

## (7) 受動喫煙の機会が多いと感じた場所

問37 この1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）が多いと感じた場所がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

受動喫煙の機会が多いと感じた場所については、「路上」が21.5%と最も高く、次いで「屋外喫煙所付近」(17.2%)、「駅周辺」(10.8%)、「飲食店（コンビニ等も含む）」(6.0%)の順となっている。一方、「特にない」は45.1%となっている。

過去の調査結果と比較すると、既存の項目はいずれも平成28年度を下回り、「飲食店（コンビニ等も含む）」は23.9ポイント、「路上」は10.6ポイント、「遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）」(2.2%)は7.7ポイント、「職場」(5.3%)は5.4ポイント減少している。一方、「特にない」は14.7ポイント増加した。



## 第2章 調査結果の詳細

### 受動喫煙の機会が多いと感じた場所／性・年代別

性・年代別では、男性全体、女性全体とも上位3項目は全体と共通で、男性40～60歳代と女性40歳代(30.7%：同率)、女性70歳代以上(11.1%：同率)は「屋外喫煙所付近」、それ以外は「路上」が1位となっている。一方、「特にない」は男性70歳代以上(53.3%)と女性60歳代(52.1%)で5割を超え、男女ともすべての年代で3割以上を占めており、30歳代を除き「路上」を上回っている。

|        | 回答者数  | 路上   | 屋外喫煙所付近 | 駅周辺  | 飲食店(コンビニ等も含む) | 職場   | 家庭  | 隣家等  | 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | (公園、通学路など)<br>子どもが利用する屋外の空間 | その他 | 特にない | 無回答  |
|--------|-------|------|---------|------|---------------|------|-----|------|-------------------------|-----------------------------|-----|------|------|
| 全体     | 1,412 | 21.5 | 17.2    | 10.8 | 6.0           | 5.3  | 4.9 | 4.7  | 2.2                     | 1.4                         | 0.7 | 45.1 | 10.1 |
| 男性全体   | 617   | 19.1 | 17.8    | 10.5 | 7.8           | 7.5  | 1.8 | 3.6  | 2.8                     | 0.6                         | 0.8 | 47.6 | 9.6  |
| 20歳代   | 40    | 27.5 | 20.0    | 17.5 | 17.5          | 20.0 | 2.5 | 0.0  | 5.0                     | 2.5                         | 0.0 | 35.0 | 2.5  |
| 30歳代   | 56    | 39.3 | 17.9    | 19.6 | 12.5          | 12.5 | 3.6 | 10.7 | 1.8                     | 3.6                         | 0.0 | 35.7 | 0.0  |
| 40歳代   | 58    | 24.1 | 25.9    | 12.1 | 3.4           | 20.7 | 1.7 | 3.4  | 0.0                     | 0.0                         | 1.7 | 44.8 | 0.0  |
| 50歳代   | 100   | 19.0 | 23.0    | 12.0 | 12.0          | 13.0 | 1.0 | 2.0  | 3.0                     | 1.0                         | 2.0 | 47.0 | 5.0  |
| 60歳代   | 122   | 19.7 | 29.5    | 11.5 | 8.2           | 4.1  | 1.6 | 4.1  | 1.6                     | 0.0                         | 0.0 | 47.5 | 4.1  |
| 70歳代以上 | 240   | 11.7 | 7.5     | 5.8  | 4.2           | 0.4  | 1.7 | 2.9  | 3.8                     | 0.0                         | 0.8 | 53.3 | 20.0 |
| 女性全体   | 769   | 23.0 | 16.8    | 10.4 | 4.4           | 3.6  | 7.4 | 5.2  | 1.7                     | 1.7                         | 0.7 | 43.8 | 10.1 |
| 20歳代   | 57    | 31.6 | 21.1    | 28.1 | 12.3          | 5.3  | 8.8 | 1.8  | 1.8                     | 0.0                         | 1.8 | 36.8 | 3.5  |
| 30歳代   | 108   | 38.9 | 15.7    | 17.6 | 3.7           | 8.3  | 8.3 | 8.3  | 0.0                     | 4.6                         | 0.0 | 33.3 | 1.9  |
| 40歳代   | 114   | 30.7 | 30.7    | 10.5 | 7.9           | 4.4  | 8.8 | 7.0  | 3.5                     | 4.4                         | 0.0 | 35.1 | 2.6  |
| 50歳代   | 124   | 25.8 | 16.9    | 8.9  | 4.0           | 2.4  | 9.7 | 6.5  | 2.4                     | 0.0                         | 1.6 | 47.6 | 3.2  |
| 60歳代   | 140   | 17.9 | 13.6    | 7.1  | 2.9           | 2.9  | 5.7 | 3.6  | 2.9                     | 0.0                         | 0.7 | 52.1 | 10.7 |
| 70歳代以上 | 226   | 11.1 | 11.1    | 5.3  | 2.2           | 1.8  | 5.8 | 4.0  | 0.4                     | 1.3                         | 0.4 | 47.8 | 23.0 |

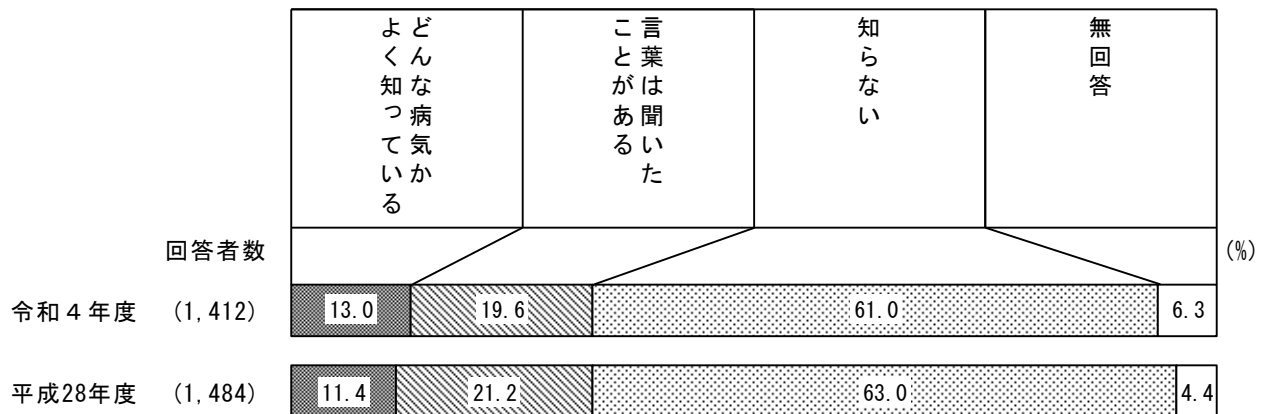


## (8) COPDという病気の認知度

問38 COPD※（シオビデー）（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。  
（〇は1つだけ）

COPDという病気の認知度については、「知らない」が61.0%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがある」(19.6%)、「どんな病気かよく知っている」(13.0%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、おおむね同様の傾向となっている。

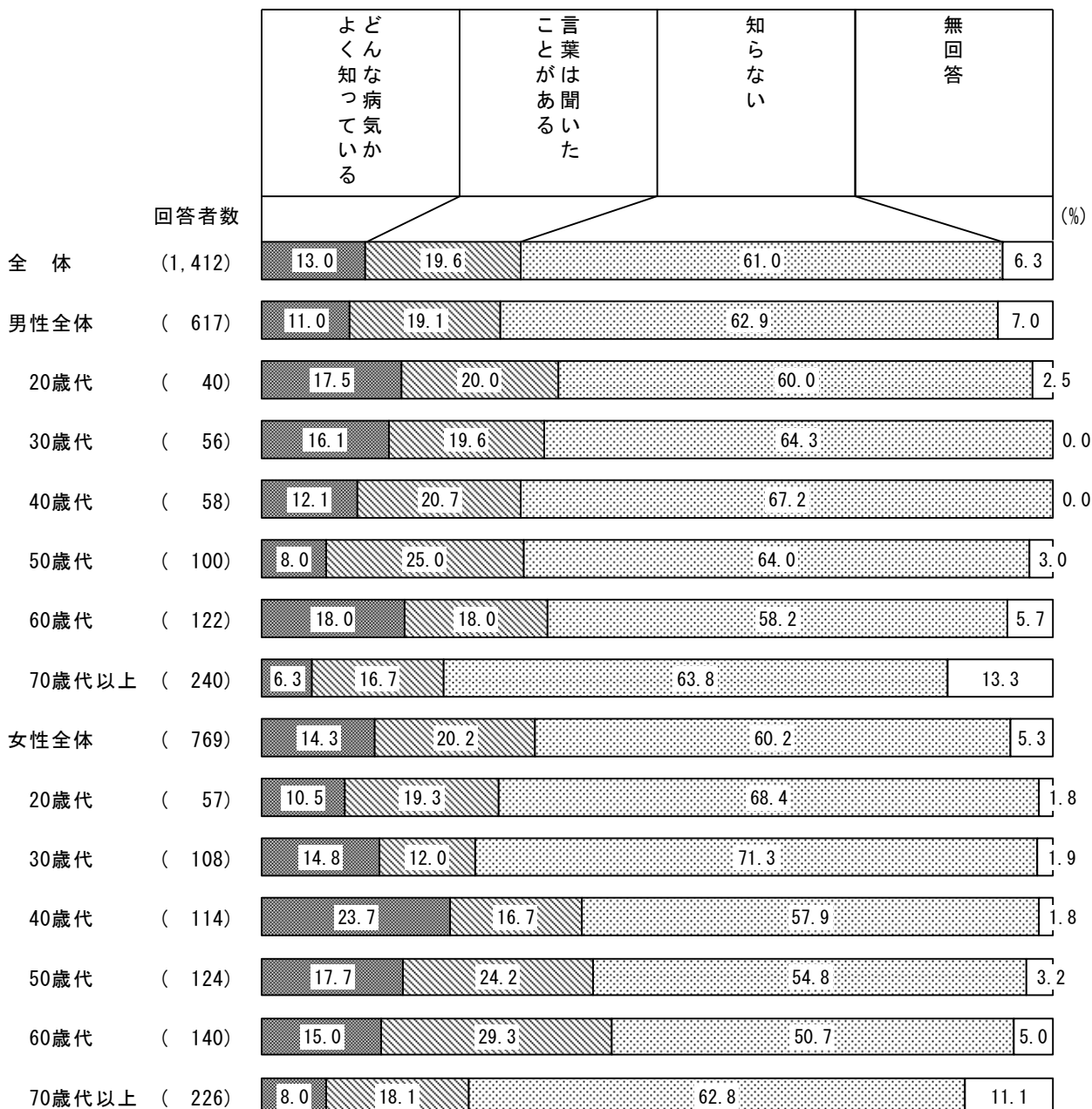


## ※COPD

肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気です。最大の原因は「喫煙」であり、『たばこ病』とも呼ばれており、特に10年以上喫煙を続けている人やヘビースモーカーはリスクが高くなります。

COPDという病気の認知度／性・年代別

性・年代別では、男女ともすべての年代で「知らない」が過半数を占め、女性30歳代（71.3%）は7割を超えている。一方、「どんな病気かよく知っている」は男性は60歳代（18.0%）、女性は40歳代（23.7%）が最も高くなっている。

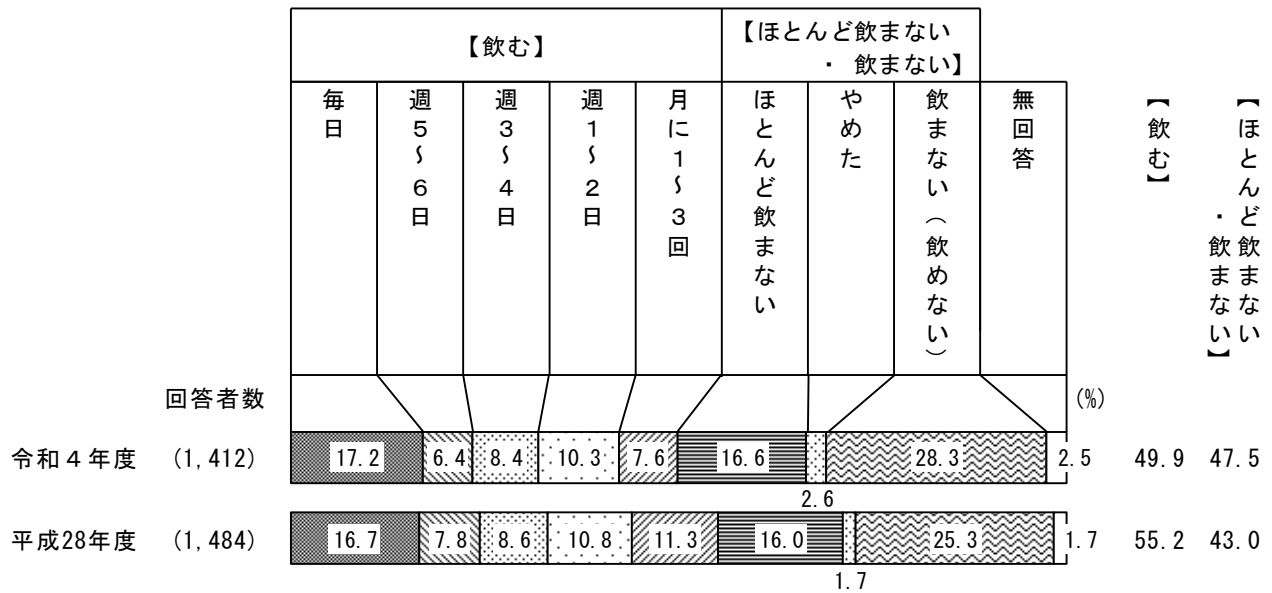


(9) 飲酒の状況

問 39 週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つだけ）

飲酒の状況については、「飲まない（飲めない）」が28.3%と最も高く、次いで「毎日」（17.2%）、「ほとんど飲まない」（16.6%）、「週1～2日」（10.3%）の順となっている。

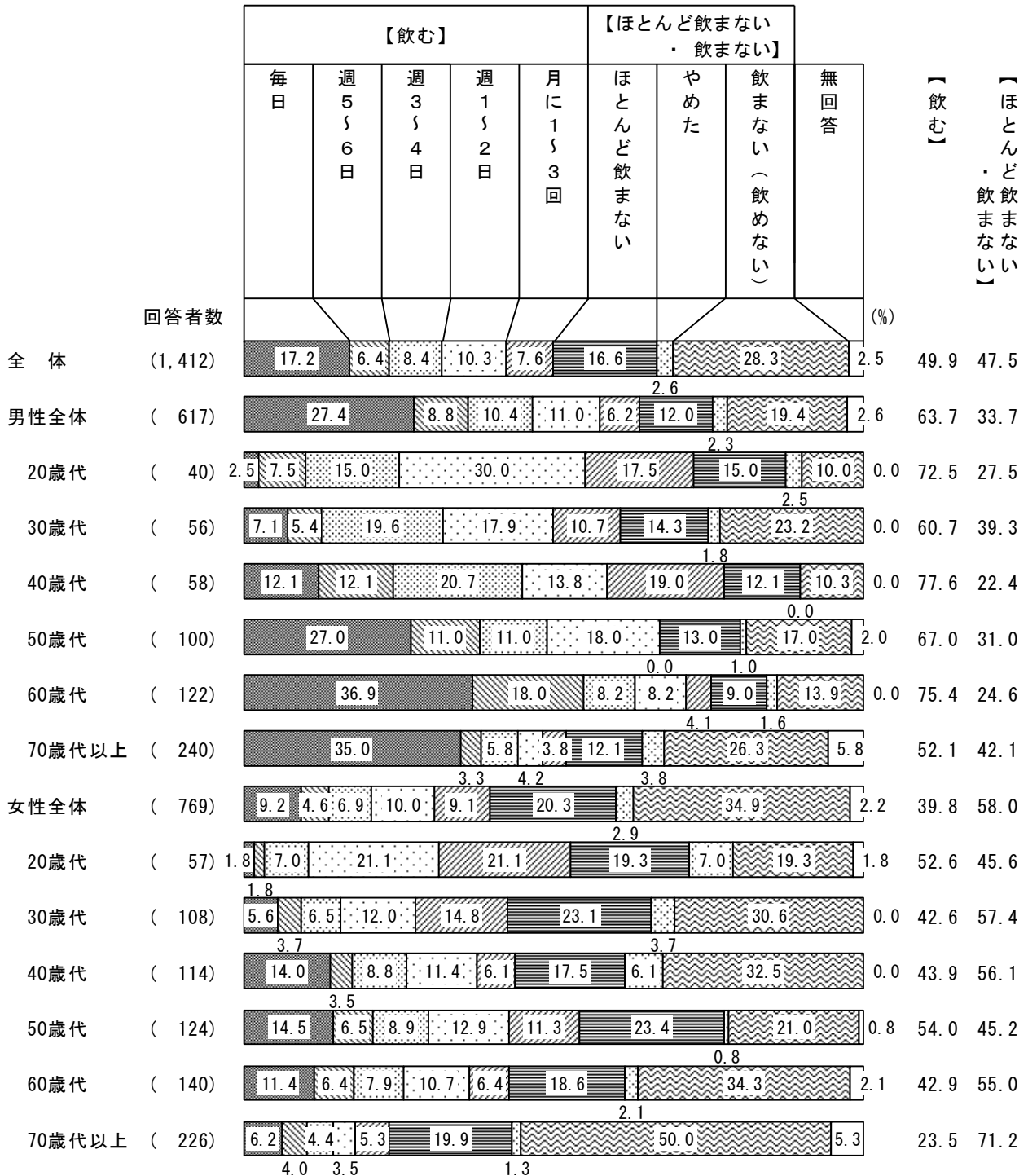
過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ、「飲まない（飲めない）」が3.0ポイント増加する一方、「月に1～3回」（7.6%）は3.7ポイント減少している。



第2章 調査結果の詳細

飲酒の状況／性・年代別

性・年代別では、男性は「毎日」(27.4%)、女性は「飲まない(飲めない)」(34.9%)が最も高く、それぞれ他方より1割以上高くなっている。女性は「ほとんど飲まない」(20.3%)も男性(12.0%)を8.3ポイント上回っている。男性は年代が上がるにつれ「毎日」が増加する傾向にあり、60歳代以上で3割を超える。「毎日」は男性50歳代以上で1位となっている。「飲まない(飲めない)」は女性70歳以上(50.0%)で5割、女性30~40歳代、60歳代(34.3%)で3割台を占め、男性30歳代(23.2%)と女性30~40歳代、60歳代以上で1位となっている。

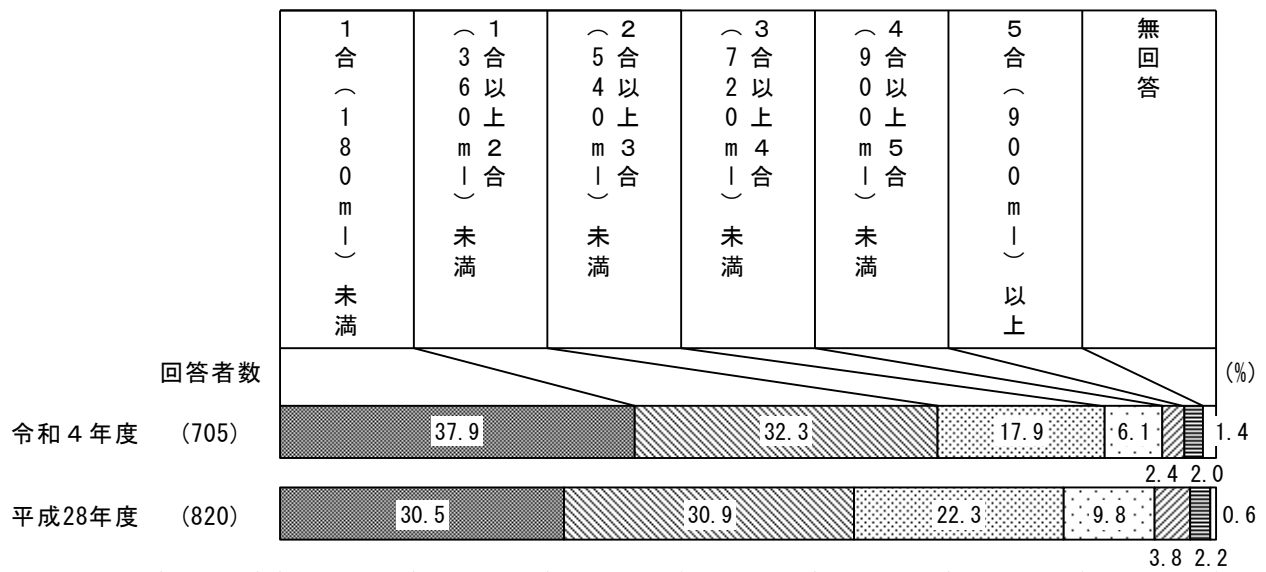


(10) 飲酒量

付問 39-1 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。  
(〇は1つだけ)

飲酒量については、「1合(180ml)未満」が37.9%と最も高く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」(32.3%)、「2合以上3合(540ml)未満」(17.9%)の順となっている。

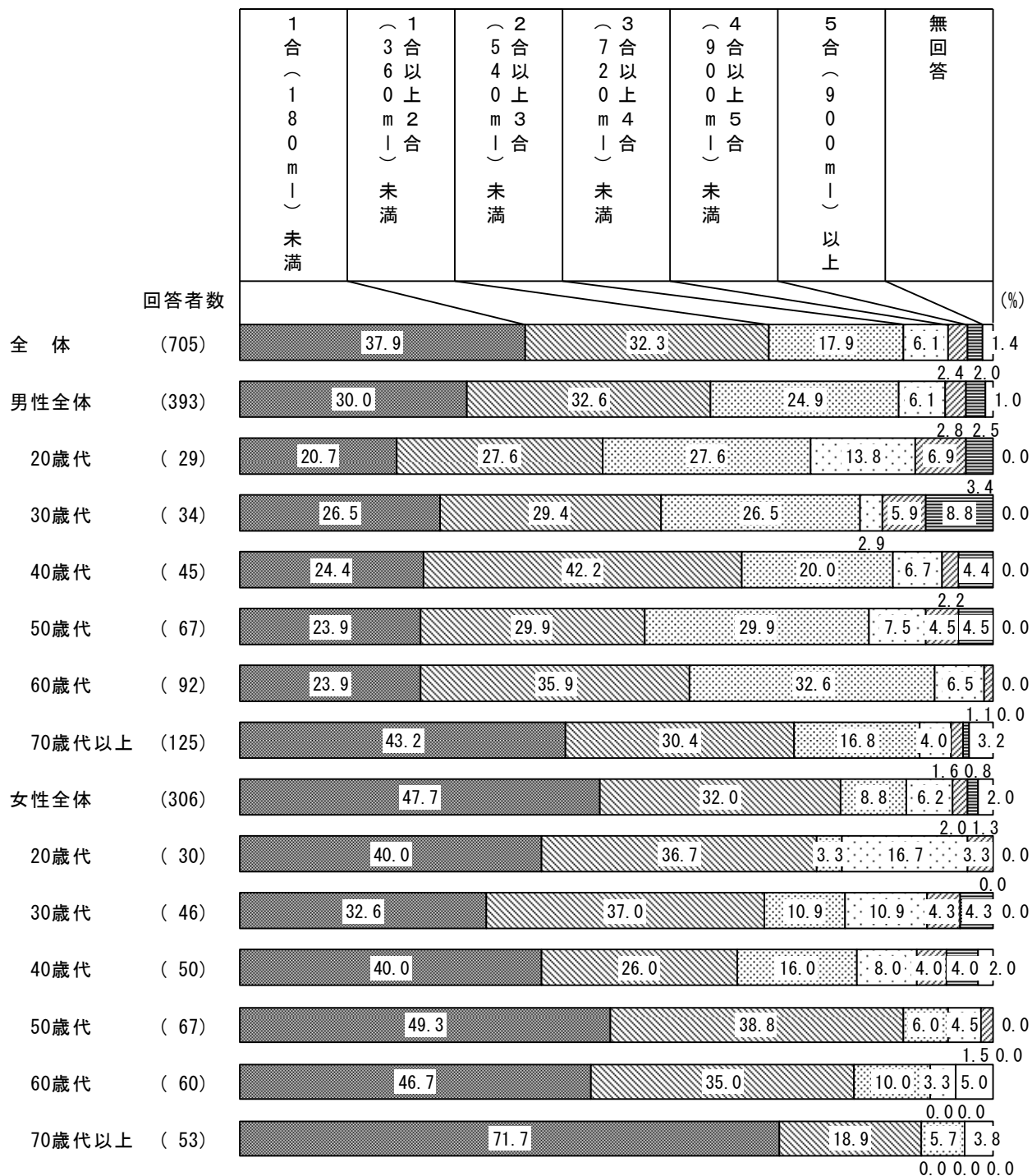
過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ、「1合(180ml)未満」が7.4ポイント増加する一方、「2合以上3合(540ml)未満」は4.4ポイント、「3合以上4合(720ml)未満」(6.1%)は3.7ポイント減少している。



## 第2章 調査結果の詳細

### 飲酒量／性・年代別

性・年代別では、男性は「1合以上2合（360ml）未満」（32.6%）が最も高く、30～60歳代などで1位となっている。女性は「1合（180ml）未満」（47.7%）が最も高く、30歳代（32.6%）を除き1位となっている。



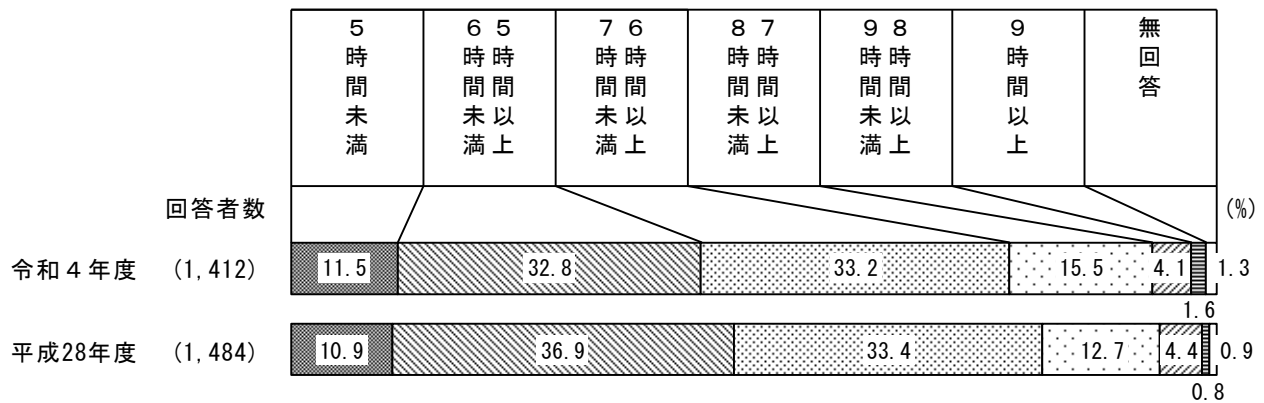
## 5. 休養・こころの健康

### (1) 1日の平均睡眠時間

問40 ここ1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つだけ)

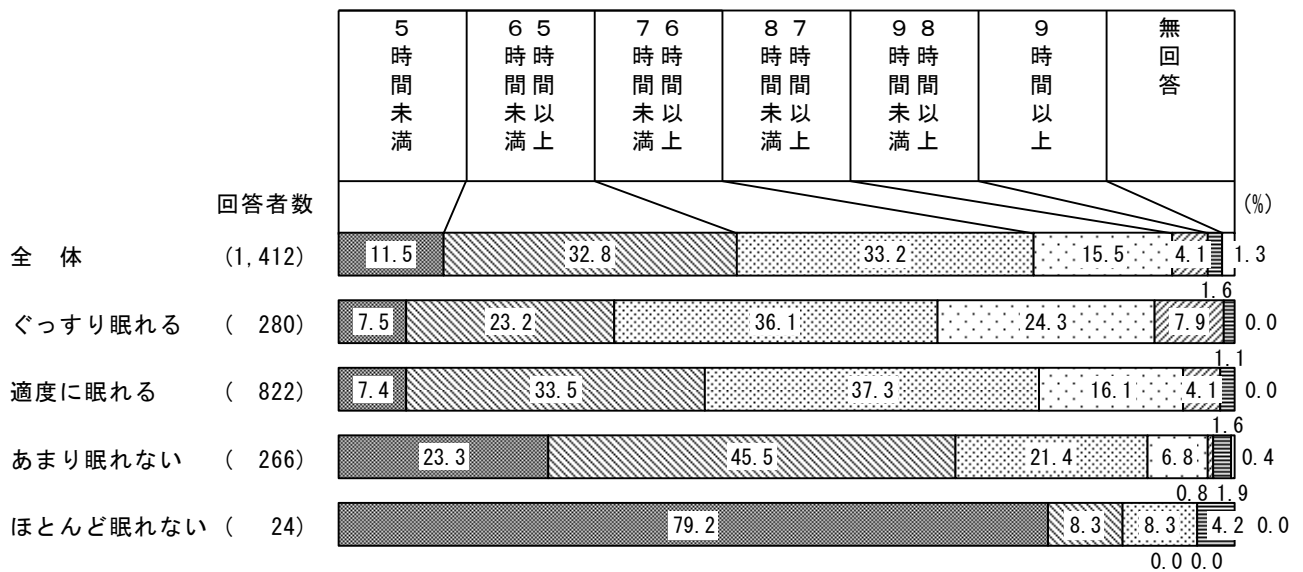
1日の平均睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が33.2%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」(32.8%)、「7時間以上8時間未満」(15.5%)、「5時間未満」(11.5%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ、「5時間以上6時間未満」は4.1ポイント減少している。



### 1日の平均睡眠時間／睡眠状況別

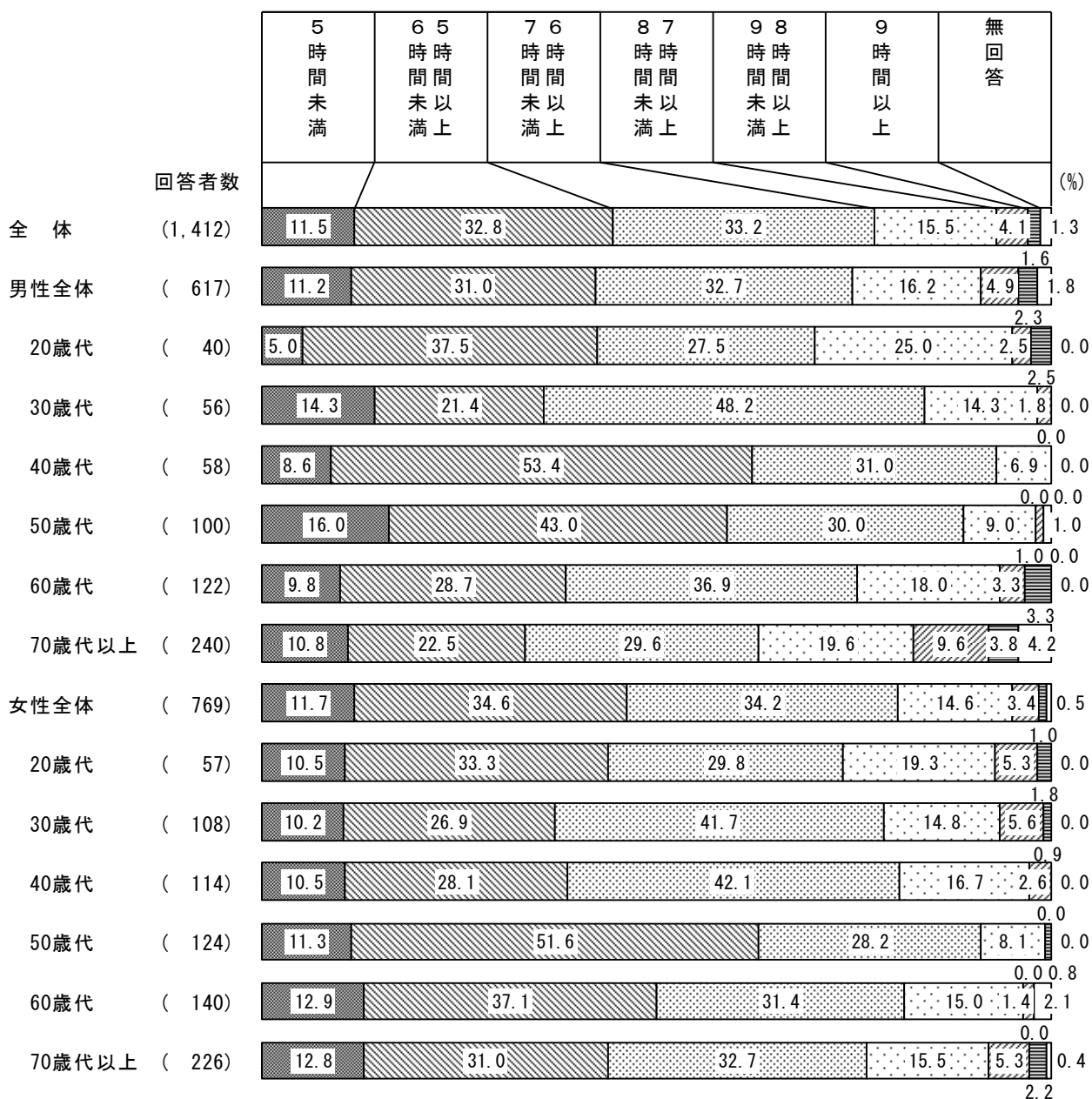
睡眠状況別では、「5時間未満」は「ほとんど眠れない」で79.2%を占める一方、「ぐっすり眠れる」(7.5%)、「適度に眠れる」(7.4%)は1割未満となっている。「6時間以上7時間未満」は「ぐっすり眠れる」(36.1%)、「適度に眠れる」(37.3%)で3割を超える。



## 第2章 調査結果の詳細

### 1日の平均睡眠時間／性・年代別

性・年代別では、男女ともすべての年代で「5時間以上6時間未満」と「6時間以上7時間未満」の合計が過半数、上位2項目を占めている。男性は「6時間以上7時間未満」(32.7%)が最も高く、30歳代(48.2%)で5割近くを占め、60歳代以上も1位となっている。女性は「5時間以上6時間未満」(34.6%)が最も高く、50歳代(51.6%)で5割を超え、20歳代(33.3%)、60歳代(37.1%)も1位となっている。「5時間以上6時間未満」は男性40～50歳代も4～5割台となっている。



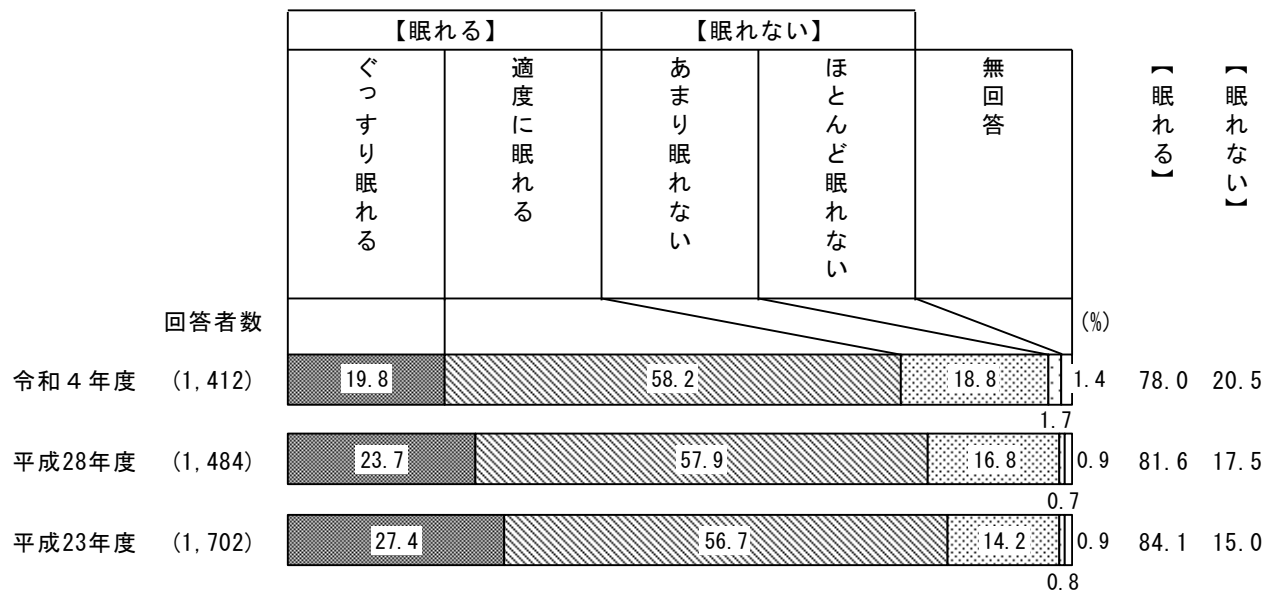


(2) よく眠ることができているか

問 41 普段、よく眠ることはできますか。(○は1つだけ)

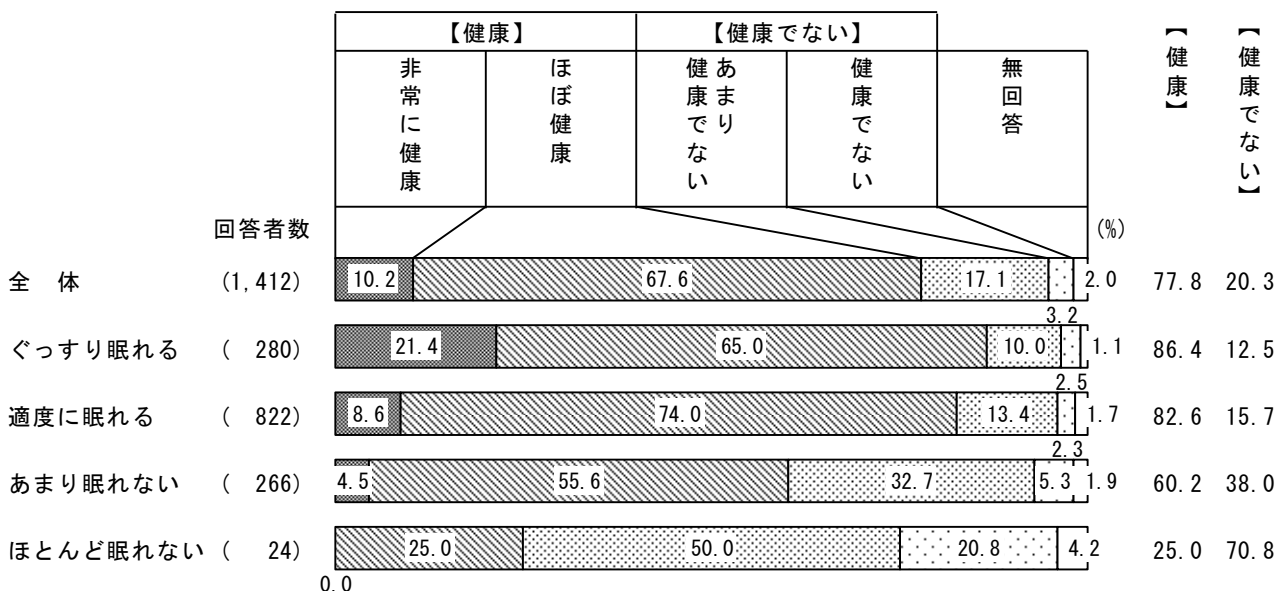
普段、よく眠ることができているかについては、「適度に眠れる」が58.2%で最も高く、「ぐっすり眠れる」(19.8%)と合わせた【眠れる】は78.0%となっている。一方、【眠れない】(「あまり眠れない」と「ほとんど眠れない」の合計)は20.5%となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成23年度以降、【眠れる】が減少し、【眠れない】が増加する傾向にある。また、「ぐっすり眠れる」は平成28年度と比べ3.9ポイント減少している。



自分の健康状態／睡眠状況別

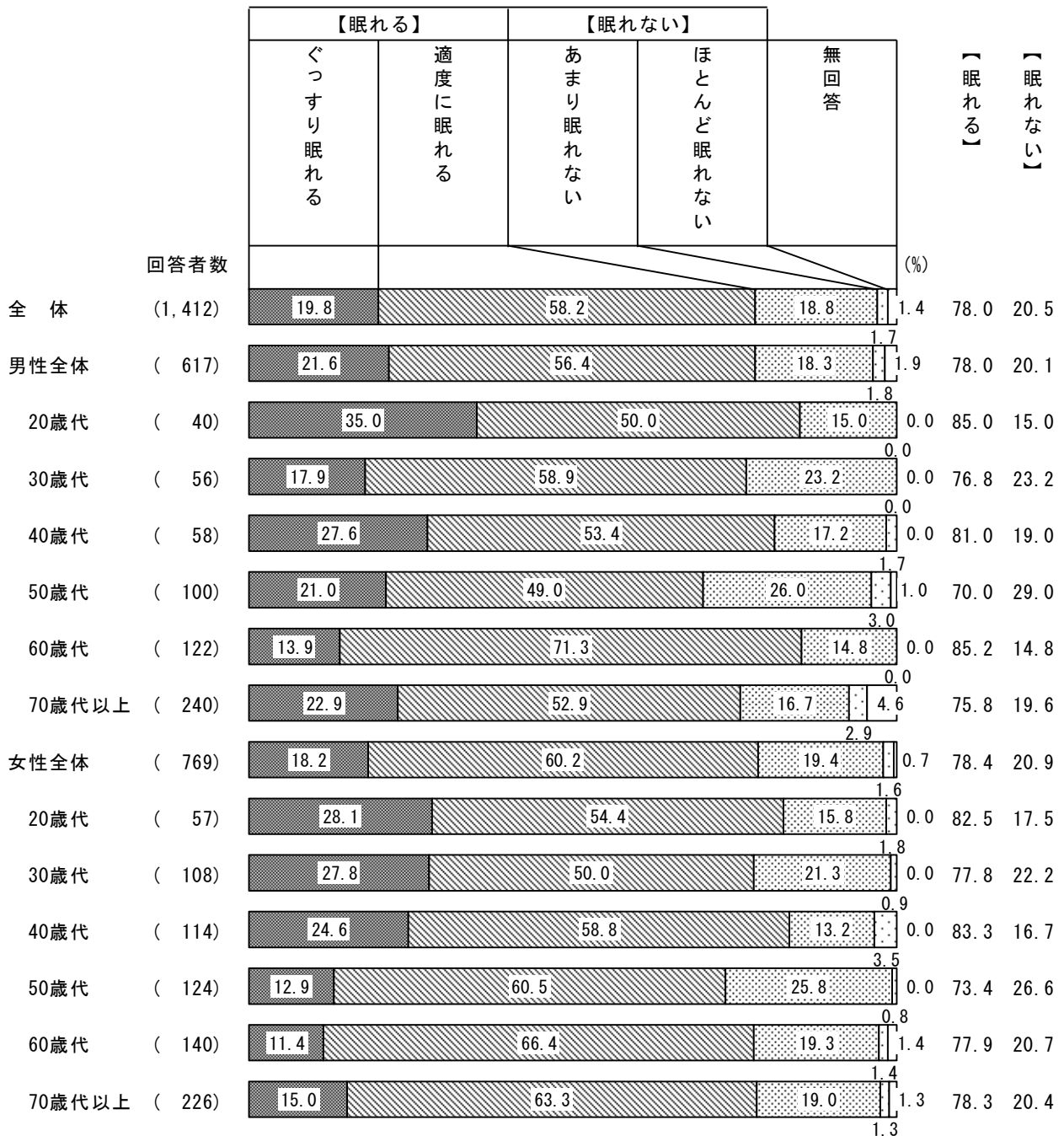
睡眠状況別では、「非常に健康」は「ぐっすり眠れる」で21.4%を占め、「ほぼ健康」と合わせた【健康】は、「ぐっすり眠れる」(86.4%)、「適度に眠れる」(82.6%)で8割を超える。



第2章 調査結果の詳細

よく眠ることができているか／性・年代別

性・年代別では、男女ともすべての年代で「適度に眠れる」が最も高く、男性50歳代（49.0%）を除き5割以上となっている。【眠れる】は男女ともすべての年代で7割以上を占め、男性は60歳代（85.2%）、女性は40歳代（83.3%）が最も高くなっている。一方、【眠れない】は男性は50歳代（29.0%）、女性は50歳代（26.6%）が最も高くなっている。

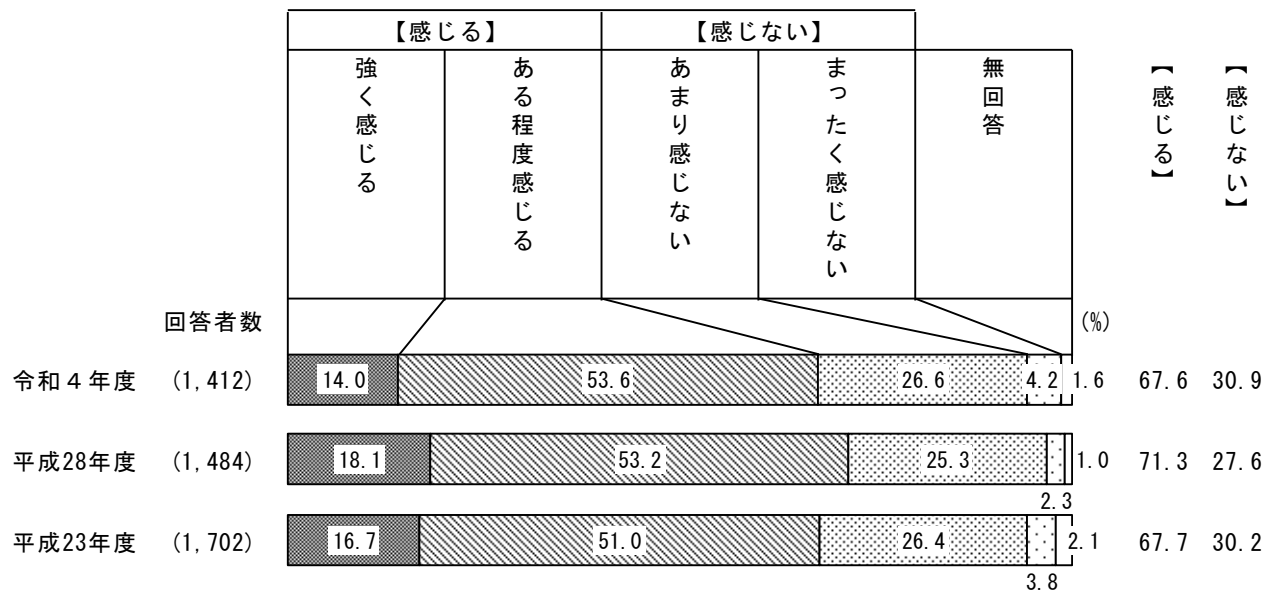


(3) ストレスを感じるか

問 42 最近、どの程度ストレスを感じていますか。(○は1つだけ)

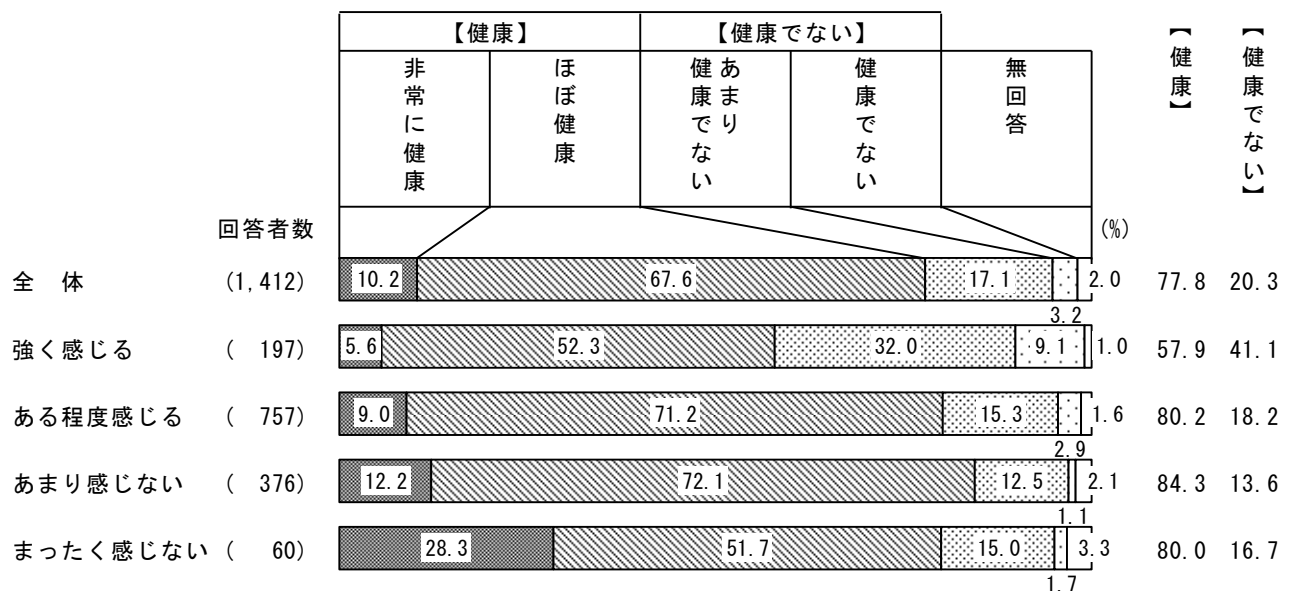
ストレスを感じるかについては、「ある程度感じる」が 53.6%で最も高く、「強く感じる」(14.0%)と合わせた【感じる】は 67.6%となっている。一方、【感じない】(「あまり感じない」と「まったく感じない」の合計)は 30.9%となっている。

過去の調査結果と比較すると、「強く感じる」は平成 28 年度を 4.1 ポイント下回っている。



自分の健康状態／ストレスの程度別

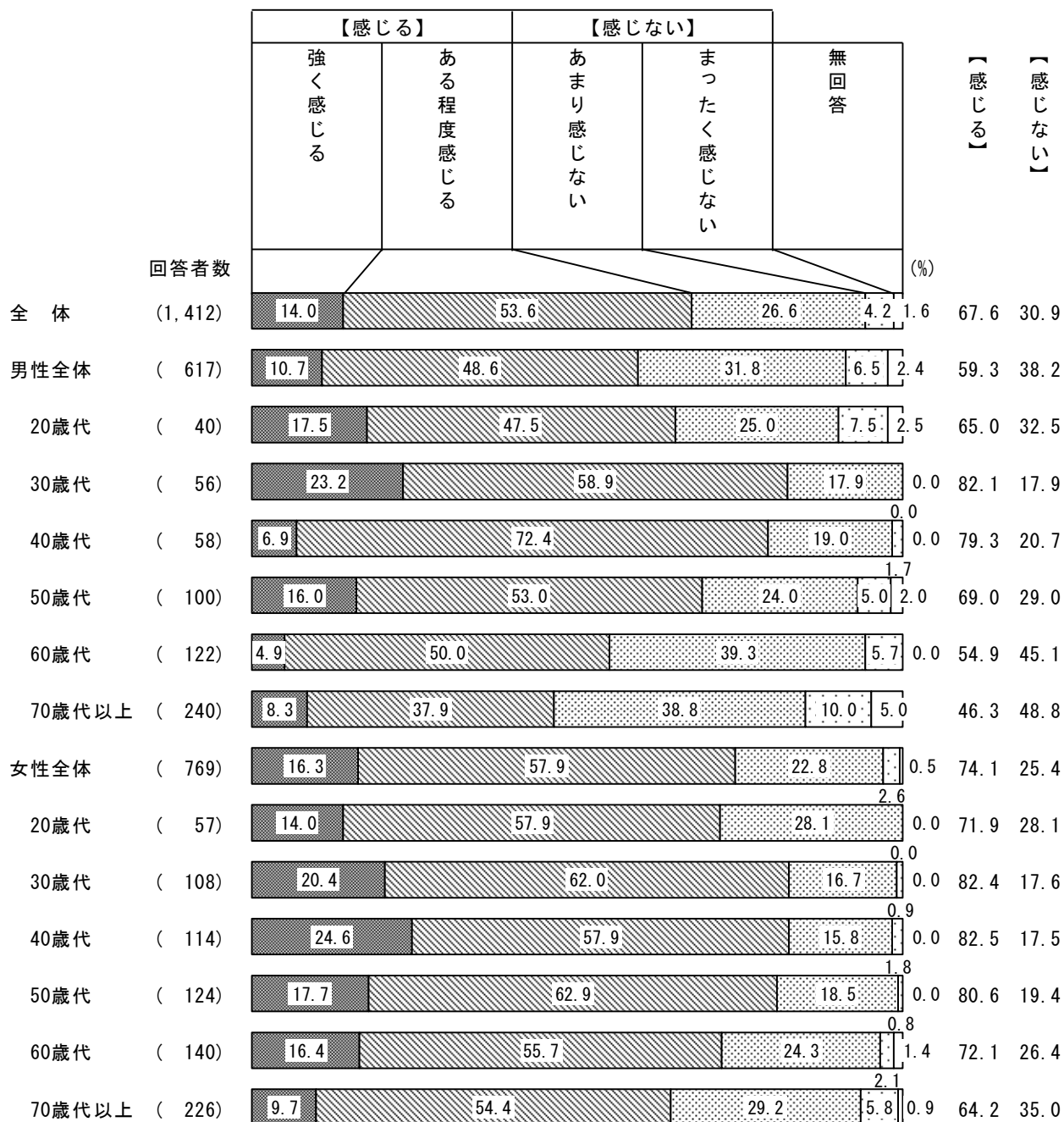
ストレスの程度別では、「非常に健康」は「まったく感じない」で 28.3%を占め、「ほぼ健康」と合わせた【健康】は「まったく感じない」(80.0%)、「あまり感じない」(84.3%)、「ある程度感じる」(80.2%)で 8 割台となっている。一方、「強く感じる」(57.9%)は【健康】が全体を約 2 割下回っている。



第2章 調査結果の詳細

ストレスを感じるか／性・年代別

性・年代別では、「ある程度感じる」が男性70歳以上（37.9%）を除き1位となっている。【感じる】は男性30～40歳代、女性30～50歳代で8割前後を占める。

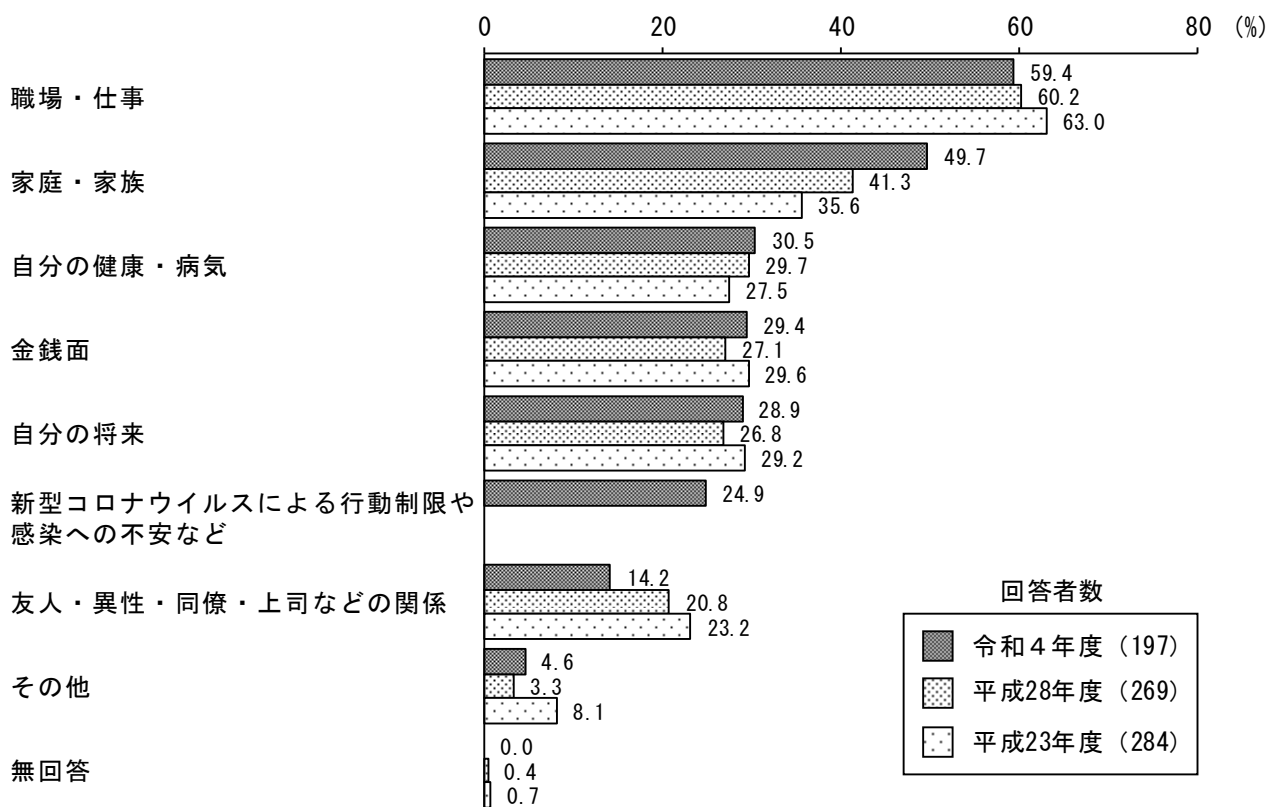


(4) ストレスの主な原因

付問 42-1 ストレスの主な原因は何だと考えていますか。(あてはまるものすべてに○)

ストレスの主な原因については、「職場・仕事」が59.4%と最も高く、次いで「家庭・家族」(49.7%)、「自分の健康・病気」(30.5%)、「金銭面」(29.4%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、「職場・仕事」、「友人・異性・同僚・上司などの関係」(14.2%)が減少傾向にある一方、「家庭・家族」は平成28年度を8.4ポイント上回り、平成23年度以降増加傾向にある。



## 第2章 調査結果の詳細

### ストレスの主な原因／性・年代別

性・年代別では、男性は「職場・仕事」(65.2%)が最も高く、女性(55.2%)を10.0ポイント上回っている。一方、女性は「家庭・家族」(58.4%)が男性(31.8%)を26.6ポイント上回り、最も高くなっている。女性は「新型コロナウイルスによる行動制限や感染への不安など」(31.2%)も男性(15.2%)を16.0ポイント上回っている。

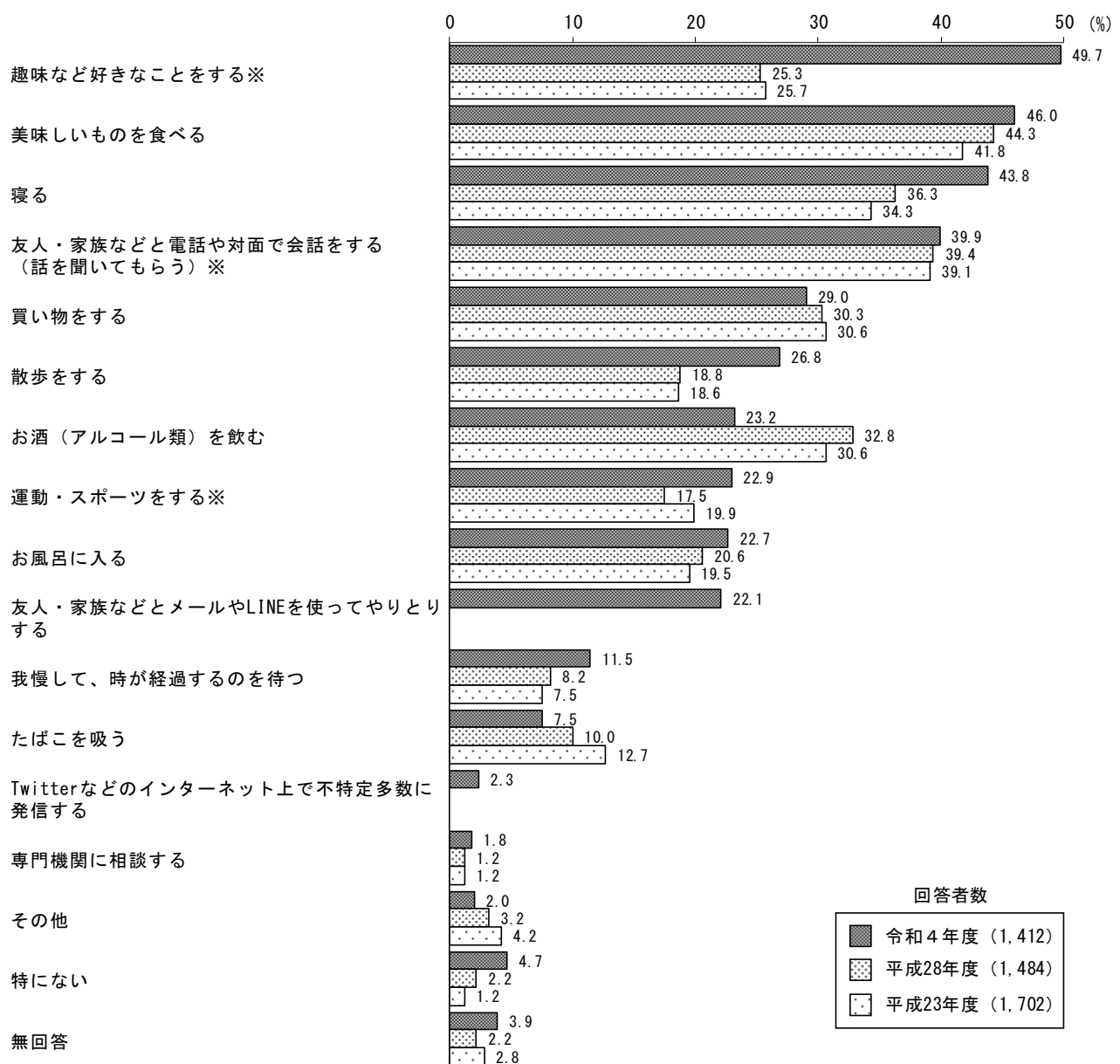
|        | 回答者数 | 職場・仕事 | 家庭・家族 | 自分の健康・病気 | 金銭面  | 自分の将来 | 新型コロナウイルスによる行動制限や感染への不安など | 友人・異性・同僚・上司などの関係 | その他  | 無回答 |
|--------|------|-------|-------|----------|------|-------|---------------------------|------------------|------|-----|
| 全体     | 197  | 59.4  | 49.7  | 30.5     | 29.4 | 28.9  | 24.9                      | 14.2             | 4.6  | 0.0 |
| 男性全体   | 66   | 65.2  | 31.8  | 31.8     | 28.8 | 27.3  | 15.2                      | 12.1             | 4.5  | 0.0 |
| 20歳代   | 7    | 57.1  | 57.1  | 14.3     | 14.3 | 42.9  | 0.0                       | 14.3             | 0.0  | 0.0 |
| 30歳代   | 13   | 100.0 | 7.7   | 15.4     | 23.1 | 23.1  | 7.7                       | 30.8             | 0.0  | 0.0 |
| 40歳代   | 4    | 100.0 | 25.0  | 25.0     | 75.0 | 75.0  | 0.0                       | 50.0             | 0.0  | 0.0 |
| 50歳代   | 16   | 93.8  | 37.5  | 25.0     | 18.8 | 37.5  | 0.0                       | 0.0              | 0.0  | 0.0 |
| 60歳代   | 6    | 83.3  | 16.7  | 16.7     | 66.7 | 16.7  | 16.7                      | 16.7             | 0.0  | 0.0 |
| 70歳代以上 | 20   | 10.0  | 40.0  | 60.0     | 25.0 | 10.0  | 40.0                      | 0.0              | 15.0 | 0.0 |
| 女性全体   | 125  | 55.2  | 58.4  | 31.2     | 29.6 | 29.6  | 31.2                      | 16.0             | 4.8  | 0.0 |
| 20歳代   | 8    | 75.0  | 25.0  | 25.0     | 25.0 | 50.0  | 12.5                      | 0.0              | 0.0  | 0.0 |
| 30歳代   | 22   | 72.7  | 86.4  | 27.3     | 36.4 | 36.4  | 27.3                      | 18.2             | 0.0  | 0.0 |
| 40歳代   | 28   | 67.9  | 57.1  | 32.1     | 32.1 | 32.1  | 28.6                      | 21.4             | 3.6  | 0.0 |
| 50歳代   | 22   | 77.3  | 59.1  | 27.3     | 31.8 | 27.3  | 22.7                      | 9.1              | 0.0  | 0.0 |
| 60歳代   | 23   | 39.1  | 60.9  | 30.4     | 26.1 | 30.4  | 39.1                      | 17.4             | 4.3  | 0.0 |
| 70歳代以上 | 22   | 9.1   | 40.9  | 40.9     | 22.7 | 13.6  | 45.5                      | 18.2             | 18.2 | 0.0 |

(5) ストレスの対処法

問 43 ストレスの対処法は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

ストレスの対処法については、「趣味など好きなことをする」が 49.7%と最も高く、次いで「美味しいものを食べる」(46.0%)、「寝る」(43.8%)、「友人・家族などと電話や対面で会話をする(話を聞いてもらう)」(39.9%)の順となっている。

過去の調査結果と比較すると、平成 28 年度と比べ「趣味など好きなことをする」は 24.4 ポイント、「寝る」は 7.5 ポイント増加し、上位 4 項目はいずれも平成 23・28 年度を上回っている。また、「散歩をする」(26.8%)は 8.0 ポイント、「運動・スポーツをする」(22.9%)は 5.4 ポイント、平成 28 年度を上回った。一方、「お酒(アルコール類)を飲む」(23.2%)は平成 28 年度と比べ 9.6 ポイント減少している。



※平成 28 年度までは、「趣味など好きなことをする」は「趣味に打ち込む」、  
「友人・家族などと電話や対面で会話をする(話を聞いてもらう)」は「友人・家族等と会話する(話を聞いてもらう)」、  
「運動・スポーツをする」は「スポーツをする」としていた。

## 第2章 調査結果の詳細

### ストレスの対処法／性・年代別

性・年代別では、男性は「趣味など好きなことをする」(51.1%)が最も高く、20歳代(67.5%)、50歳代(55.0%)、70歳代以上(48.3%)で1位となっている。女性は「美味しいものを食べる」(54.7%)が男性(35.8%)を18.9ポイント上回り最も高く、20～50歳代で1位となっている。「お酒(アルコール類)を飲む」は男性20～60歳代で3割を超え、男性(34.5%)が女性(14.7%)を19.8ポイント上回っている。一方、女性は「友人・家族などと電話や対面で会話をする(話を聞いてもらう)」(51.5%)、「買い物をする」(39.8%)、「友人・家族などとメールやLINEを使ってやりとりする」(31.1%)が男性を2割以上上回っている。

|        | 回答者数  | 趣味など好きなことをする | 美味しいものを食べる | 寝る   | 友人・家族などと電話や対面で会話をする(話を聞いてもらう) | 買い物をする | 散歩をする | お酒(アルコール類)を飲む | 運動・スポーツをする | お風呂に入る | 友人・家族などとメールやLINEを使ってやりとりする | 我慢して、時が経過するのを待つ | たばこを吸う | Twitterなどのインタ―ネット上で不特定多数に発信する | 専門機関に相談する | その他 | 特にない | 無回答 |
|--------|-------|--------------|------------|------|-------------------------------|--------|-------|---------------|------------|--------|----------------------------|-----------------|--------|-------------------------------|-----------|-----|------|-----|
| 全体     | 1,412 | 49.7         | 46.0       | 43.8 | 39.9                          | 29.0   | 26.8  | 23.2          | 22.9       | 22.7   | 22.1                       | 11.5            | 7.5    | 2.3                           | 1.8       | 2.0 | 4.7  | 3.9 |
| 男性全体   | 617   | 51.1         | 35.8       | 48.5 | 25.3                          | 15.7   | 31.1  | 34.5          | 27.7       | 22.9   | 10.5                       | 9.9             | 11.8   | 1.1                           | 0.3       | 1.1 | 6.0  | 4.5 |
| 20歳代   | 40    | 67.5         | 52.5       | 55.0 | 52.5                          | 22.5   | 20.0  | 37.5          | 35.0       | 22.5   | 22.5                       | 17.5            | 12.5   | 0.0                           | 0.0       | 2.5 | 0.0  | 2.5 |
| 30歳代   | 56    | 48.2         | 60.7       | 57.1 | 28.6                          | 23.2   | 12.5  | 30.4          | 37.5       | 21.4   | 8.9                        | 17.9            | 10.7   | 3.6                           | 0.0       | 0.0 | 3.6  | 0.0 |
| 40歳代   | 58    | 56.9         | 48.3       | 58.6 | 19.0                          | 25.9   | 22.4  | 43.1          | 36.2       | 32.8   | 13.8                       | 13.8            | 17.2   | 1.7                           | 0.0       | 3.4 | 1.7  | 0.0 |
| 50歳代   | 100   | 55.0         | 40.0       | 42.0 | 19.0                          | 19.0   | 24.0  | 42.0          | 34.0       | 19.0   | 7.0                        | 8.0             | 17.0   | 2.0                           | 0.0       | 0.0 | 6.0  | 2.0 |
| 60歳代   | 122   | 45.9         | 32.0       | 58.2 | 30.3                          | 15.6   | 30.3  | 38.5          | 27.9       | 27.0   | 7.4                        | 10.7            | 17.2   | 0.8                           | 0.0       | 3.3 | 9.0  | 1.6 |
| 70歳代以上 | 240   | 48.3         | 24.6       | 40.8 | 21.7                          | 9.2    | 42.9  | 27.5          | 19.6       | 20.4   | 11.3                       | 5.8             | 5.8    | 0.4                           | 0.8       | 0.0 | 7.1  | 9.6 |
| 女性全体   | 769   | 49.2         | 54.7       | 40.2 | 51.5                          | 39.8   | 23.9  | 14.7          | 19.1       | 22.6   | 31.1                       | 12.6            | 4.3    | 3.4                           | 2.9       | 2.7 | 3.6  | 3.0 |
| 20歳代   | 57    | 64.9         | 71.9       | 63.2 | 59.6                          | 63.2   | 14.0  | 15.8          | 19.3       | 26.3   | 38.6                       | 12.3            | 3.5    | 12.3                          | 5.3       | 1.8 | 0.0  | 1.8 |
| 30歳代   | 108   | 55.6         | 78.7       | 68.5 | 50.9                          | 52.8   | 20.4  | 17.6          | 19.4       | 24.1   | 29.6                       | 16.7            | 2.8    | 9.3                           | 3.7       | 1.9 | 0.0  | 0.0 |
| 40歳代   | 114   | 50.0         | 64.9       | 56.1 | 58.8                          | 46.5   | 23.7  | 23.7          | 20.2       | 24.6   | 31.6                       | 16.7            | 7.9    | 4.4                           | 4.4       | 6.1 | 2.6  | 0.9 |
| 50歳代   | 124   | 46.8         | 54.8       | 33.9 | 52.4                          | 40.3   | 21.8  | 22.6          | 22.6       | 25.0   | 36.3                       | 10.5            | 4.0    | 1.6                           | 2.4       | 1.6 | 4.8  | 1.6 |
| 60歳代   | 140   | 43.6         | 48.6       | 28.6 | 50.0                          | 35.0   | 22.9  | 12.9          | 22.9       | 16.4   | 32.1                       | 7.1             | 6.4    | 0.7                           | 2.1       | 2.9 | 2.1  | 4.3 |
| 70歳代以上 | 226   | 46.5         | 37.6       | 23.5 | 46.5                          | 27.0   | 30.1  | 5.3           | 14.2       | 22.6   | 26.1                       | 13.3            | 2.2    | 0.4                           | 1.8       | 2.2 | 7.1  | 5.8 |

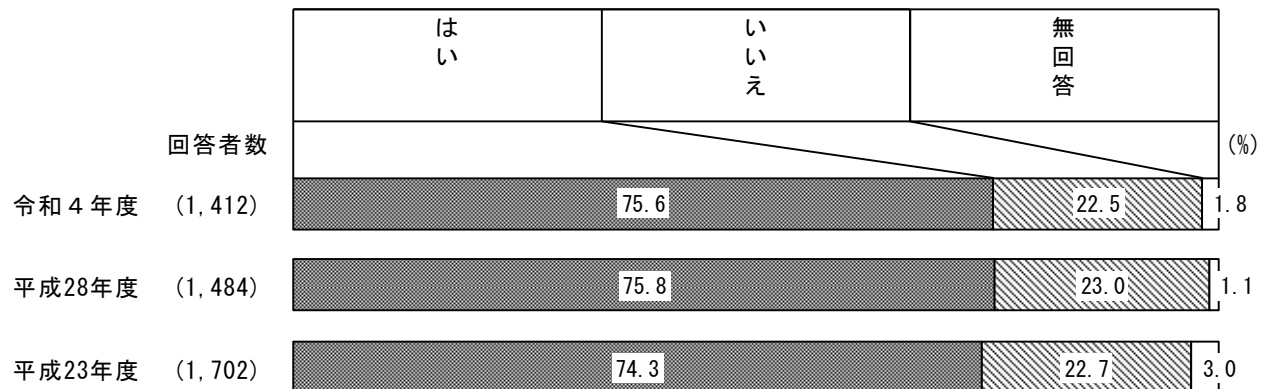


## (6) 相談相手の有無

問 44 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人（家族や友人、専門家など）はいますか。（○は1つだけ）

こころの健康や悩みについて相談できる人の有無については、「はい」が75.6%、「いいえ」が22.5%となっている。

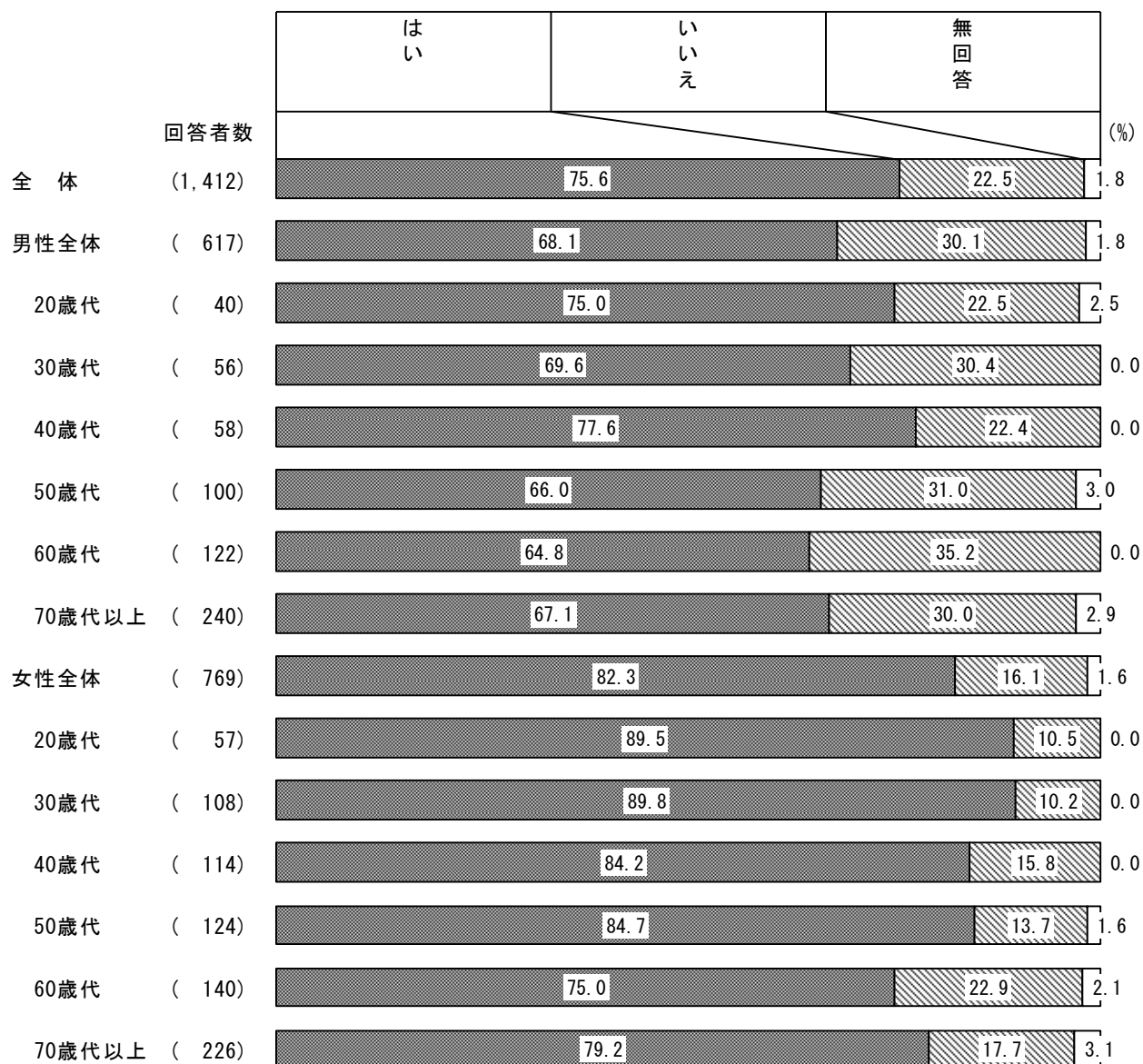
過去の調査結果と比較すると、おおむね同様の傾向となっている。



## 第2章 調査結果の詳細

### 相談相手の有無／性・年代別

性・年代別では、男女ともすべての年代で「はい」が6割以上を占めている。「はい」は女性（82.3%）が男性（68.1%）を14.2ポイント上回り、男性は40歳代（77.6%）、女性は30歳代（89.8%）が最も高くなっている。一方、「いいえ」は男性30歳代（30.4%）と50歳代以上で3割台となっている。

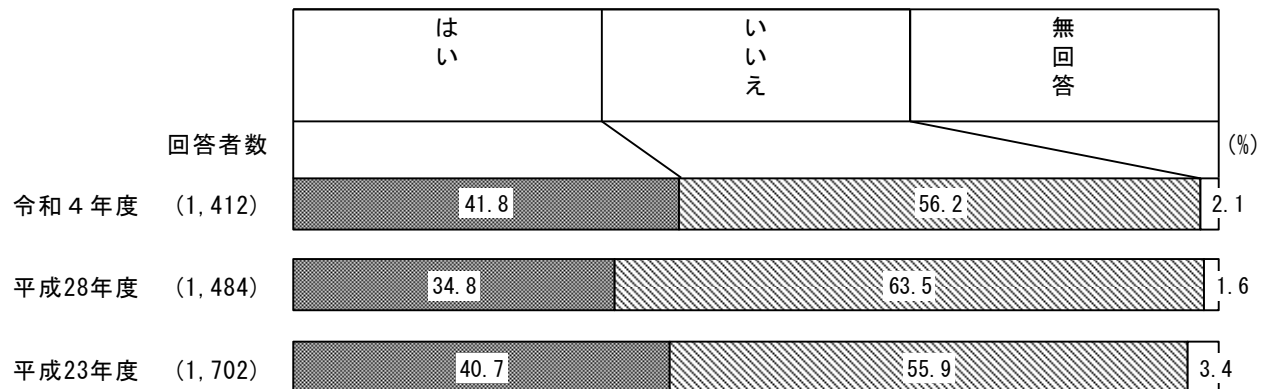


## (7) 相談機関の認知度

問 45 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関を知っていますか。  
(〇は1つだけ)

こころの健康や悩みを相談できる機関の認知度については、「はい」が41.8%、「いいえ」が56.2%となっている。

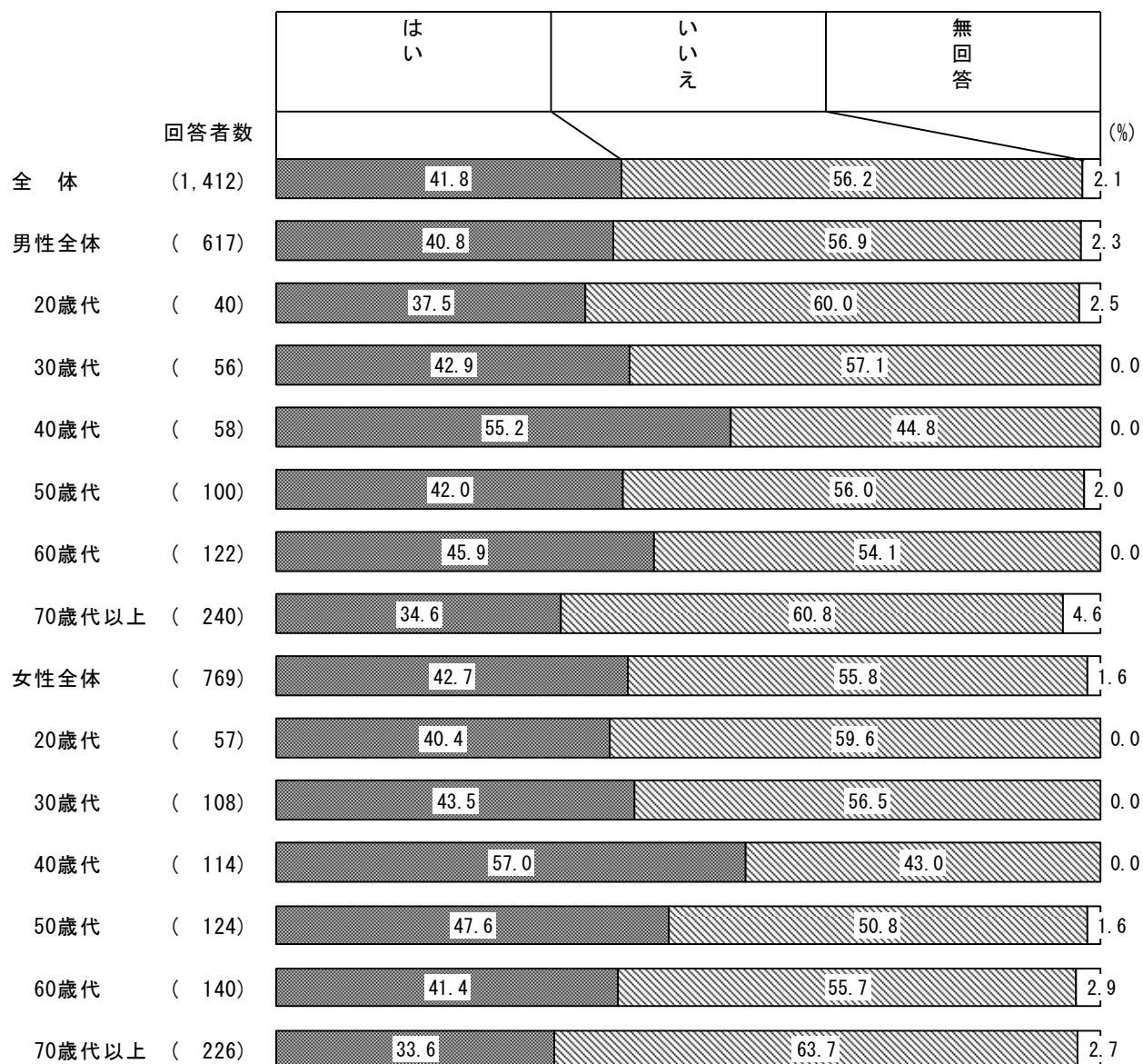
過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ、「はい」は7.0ポイント増加した。



## 第2章 調査結果の詳細

### 相談機関の認知度／性・年代別

性・年代別では、男女とも40歳代を除き、「いいえ」が過半数を占めている。「はい」は40歳代が最も高く、男性（55.2%）、女性（57.0%）とも5割台を占めるが、男性20歳代、男女70歳代以上では3割台となっている。



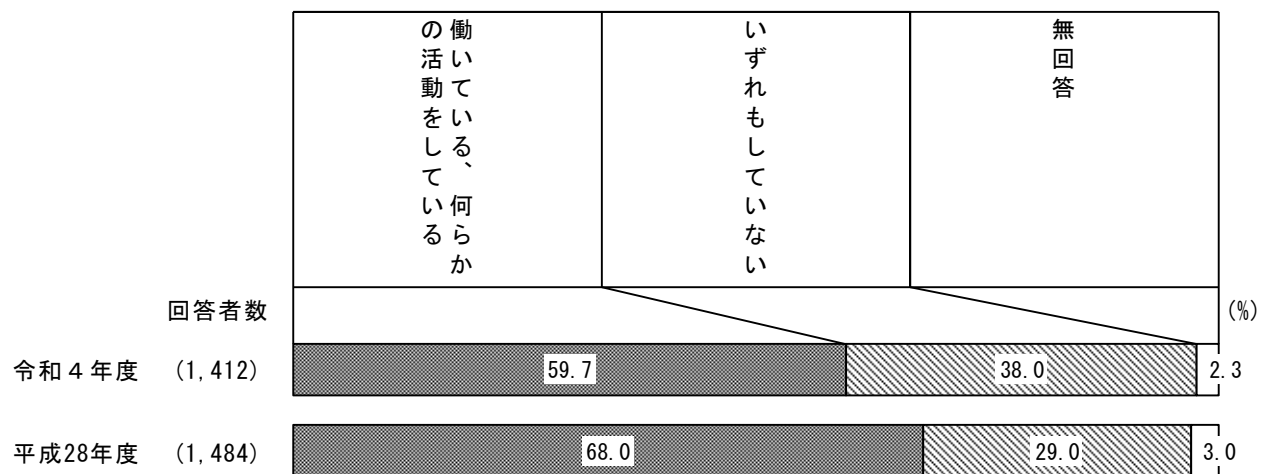
## 6. つながり

## (1) 活動状況

問46 現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味の活動をしていますか。（○は1つだけ）

仕事、ボランティア活動、地域社会活動、趣味の活動状況については、「働いている、何らかの活動をしている」が59.7%、「いずれもしていない」が38.0%となっている。

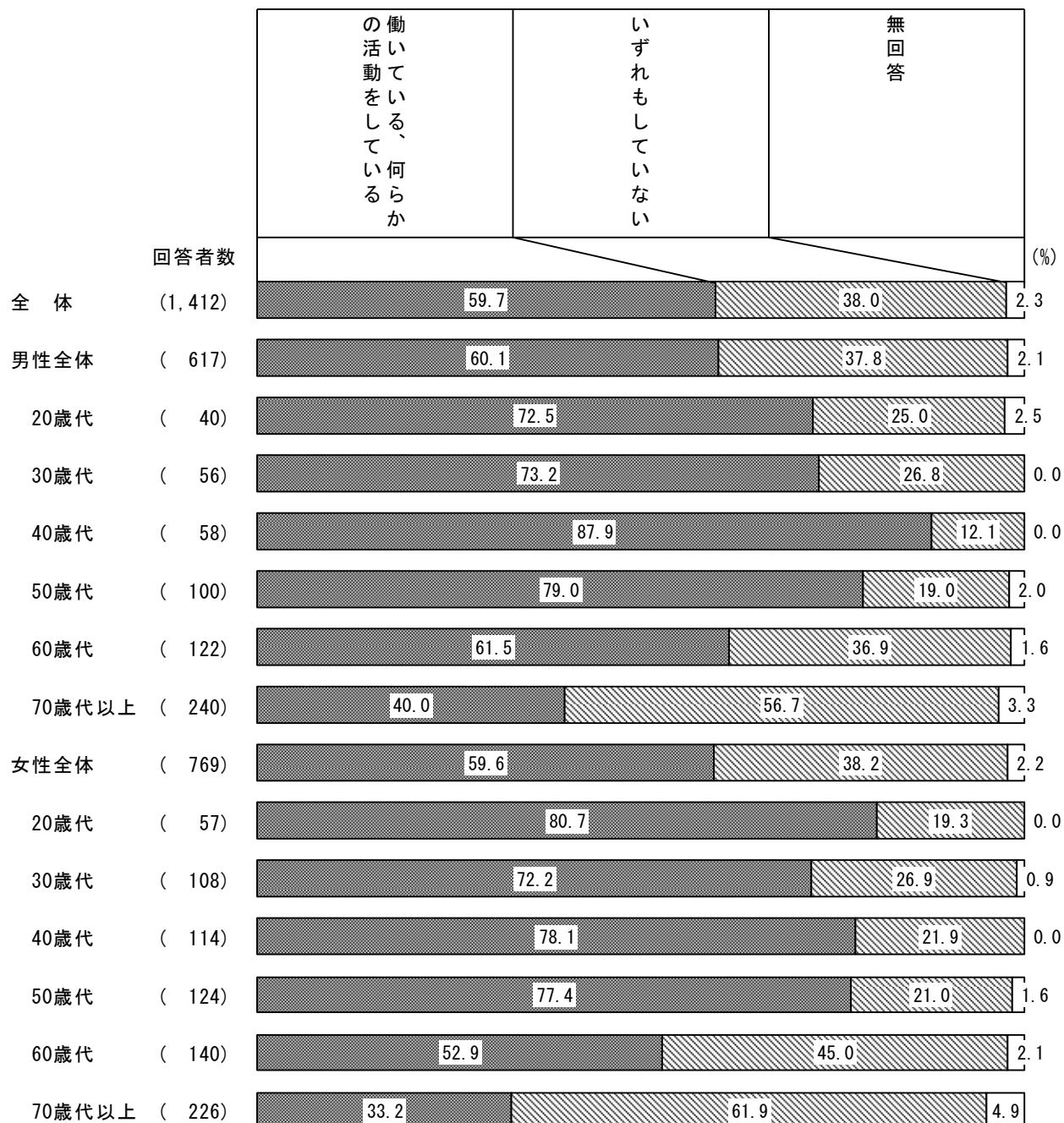
過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ、「働いている、何らかの活動をしている」が8.3ポイント減少し、「いずれもしていない」は9.0ポイント増加した。



## 第2章 調査結果の詳細

### 活動状況／性・年代別

性・年代別では、男女とも70歳代以上を除き「働いている、何らかの活動をしている」が過半数を占めている。「働いている、何らかの活動をしている」は男性は40歳代(87.9%)、女性は20歳代(80.7%)が8割台で最も高くなっている。一方、男女とも40歳代以降は年代が上がるにつれ減少する傾向にあり、70歳代以上では「いずれもしていない」が過半数を占めている。

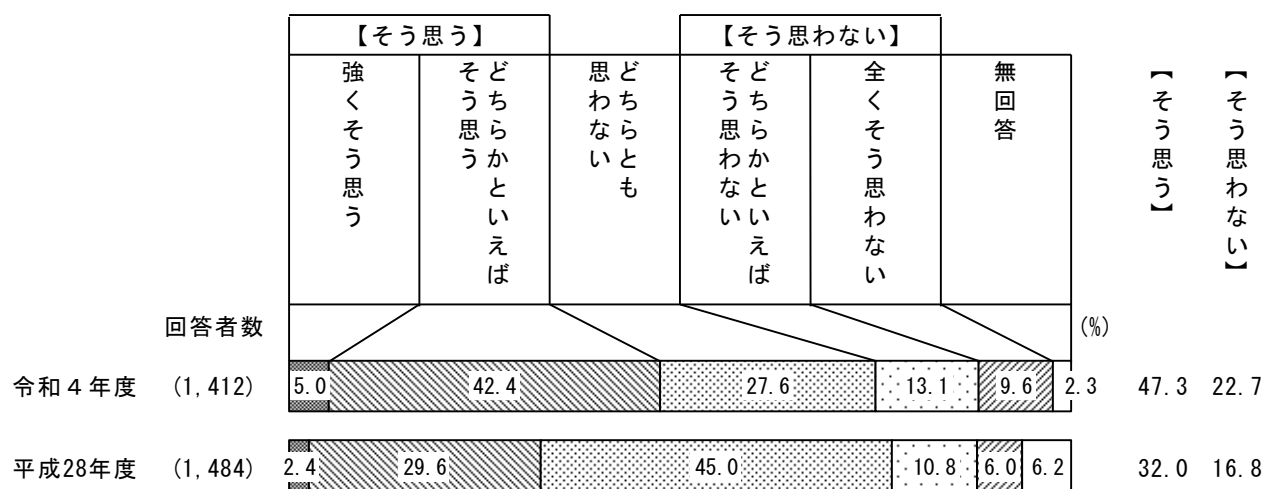


(2) 地域での協力状況

問 47 お住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとしていますか。  
(〇は1つだけ)

住んでいる地域で問題が生じた場合、人々が力を合わせて解決しようとするかについては、「どちらかといえばそう思う」が 42.4%で最も高く、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた【そう思う】は 47.3%、「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」を合わせた【そう思わない】は 22.7%となっている。

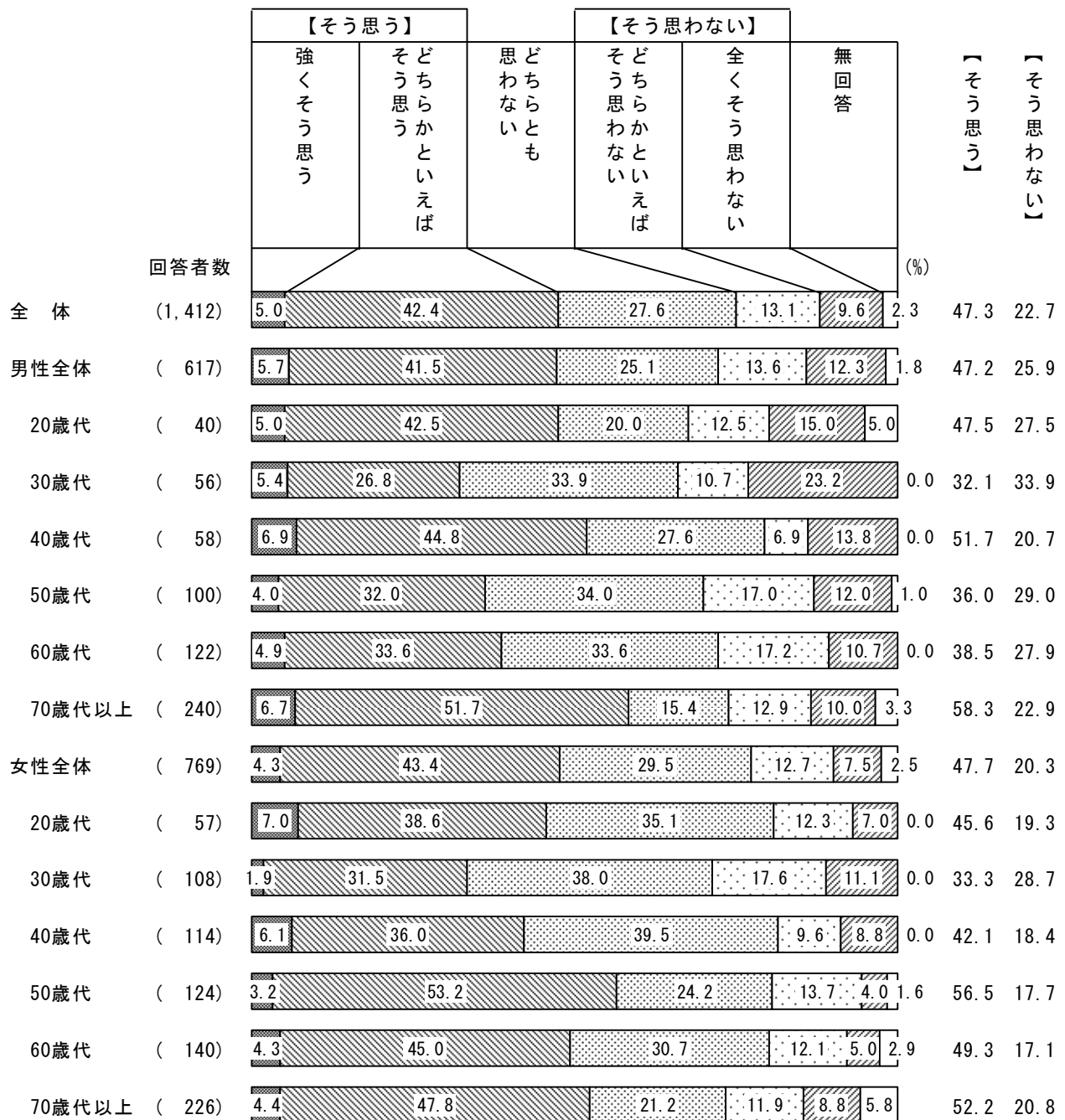
過去の調査結果と比較すると、平成28年度と比べ、【そう思う】は 15.3ポイント、【そう思わない】は 5.9ポイント増加している。



第2章 調査結果の詳細

地域での協力状況／性・年代別

性・年代別では、【そう思う】は男性は70歳代以上(58.3%)、女性は50歳代(56.5%)が最も高く、男性40歳代(51.7%)、女性70歳代以上(52.2%)も5割台となっている。一方、男性30歳代(32.1%)、50～60歳代と女性30歳代(33.3%)は【そう思う】が3割台である。





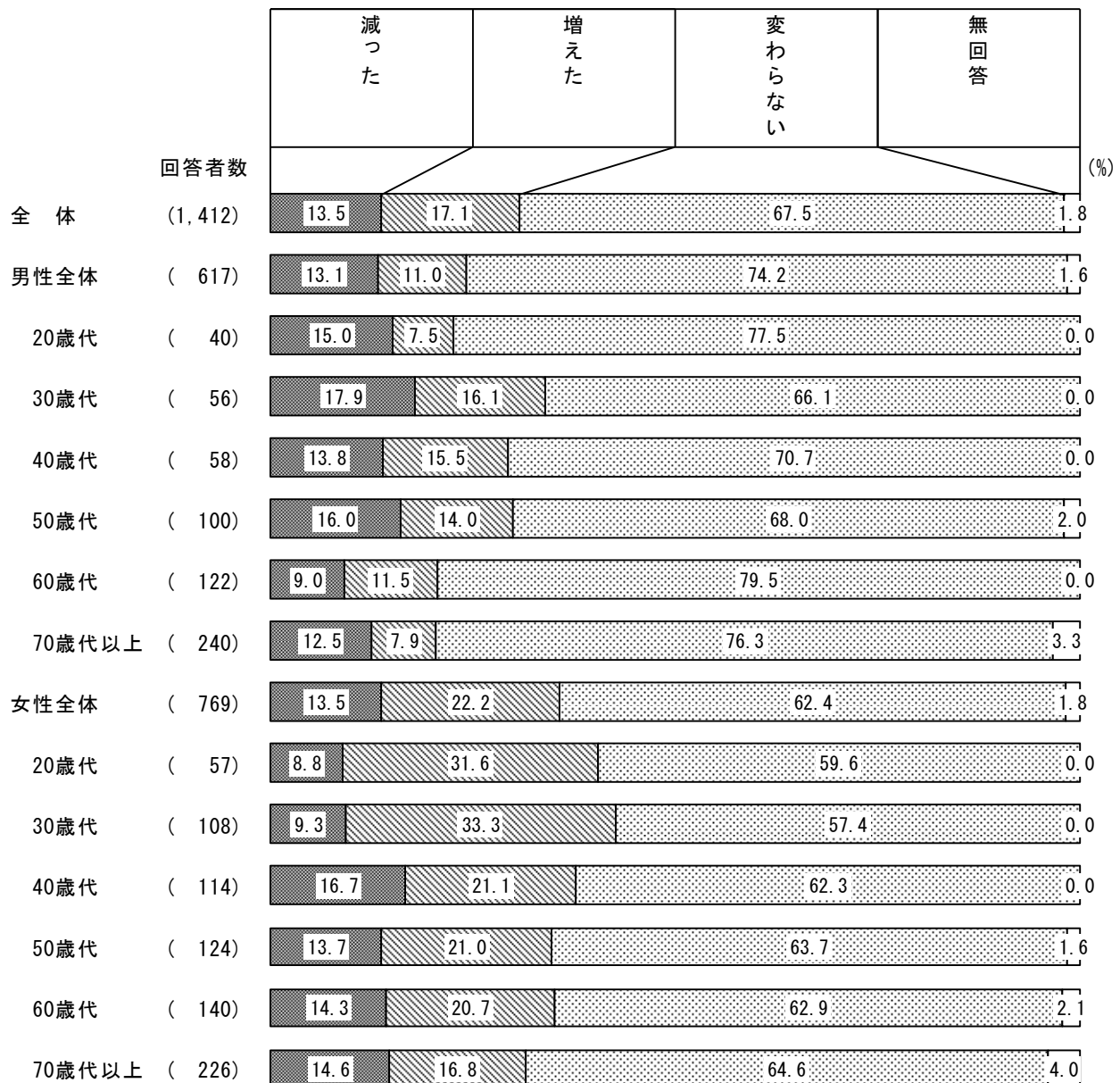
## 7. 新型コロナウイルス感染症による生活の変化

## (1) 新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化

問 48 新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化についての質問です。新型コロナウイルス感染拡大前（令和元年）と現在を比べて、生活習慣はどのように変化しましたか。

## ア 間食の回数（〇は1つだけ）

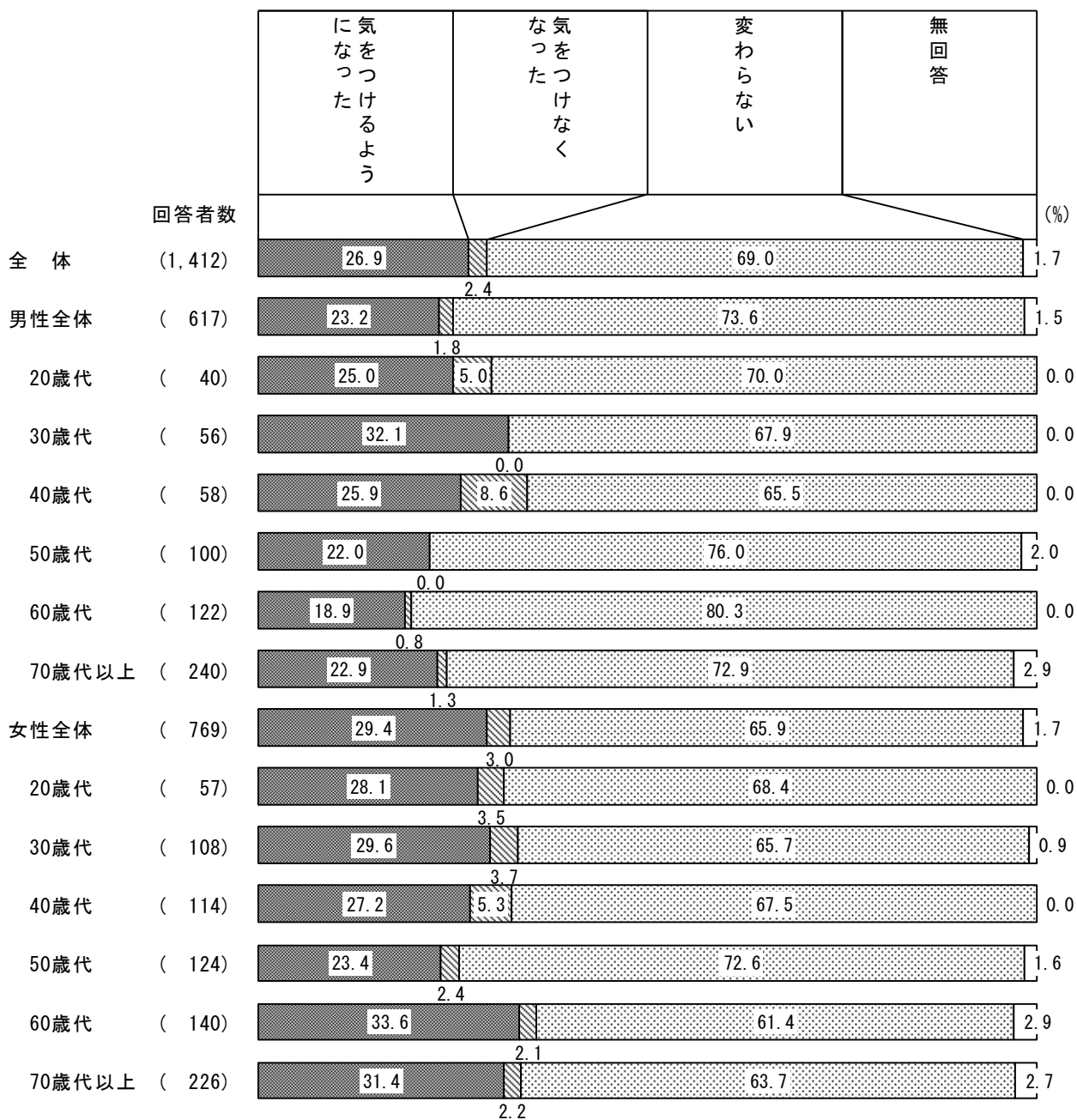
間食の回数については、全体では、「変わらない」が67.5%と最も高く、次いで「増えた」（17.1%）、「減った」（13.5%）の順となっている。



## 第2章 調査結果の詳細

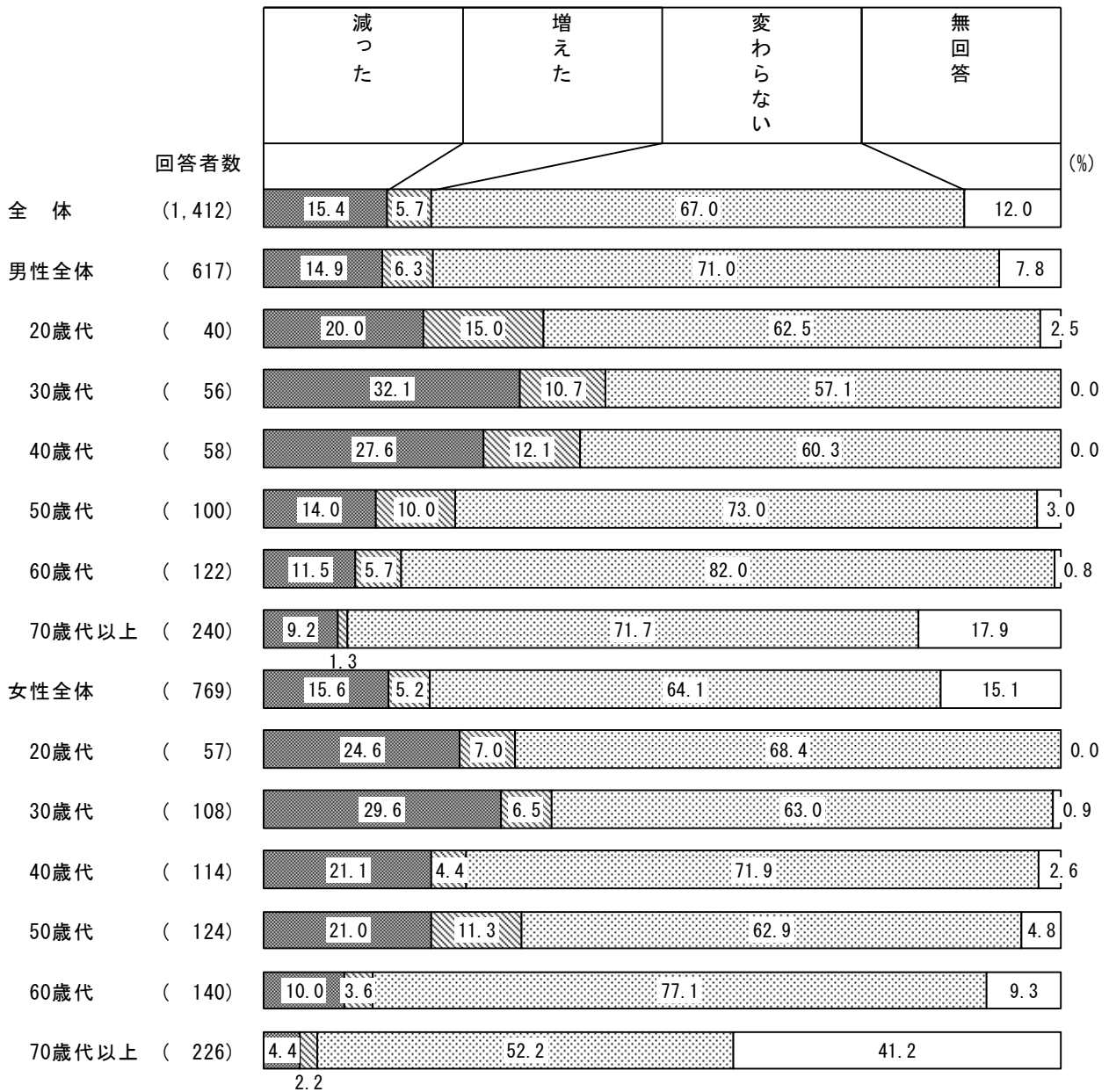
### イ 食事のバランス（〇は1つだけ）

食事のバランスについては、全体では、「変わらない」が69.0%と最も高く、次いで「気をつけるようになった」（26.9%）、「気をつけなくなった」（2.4%）の順となっている。



ウ お酒の量（〇は1つだけ）

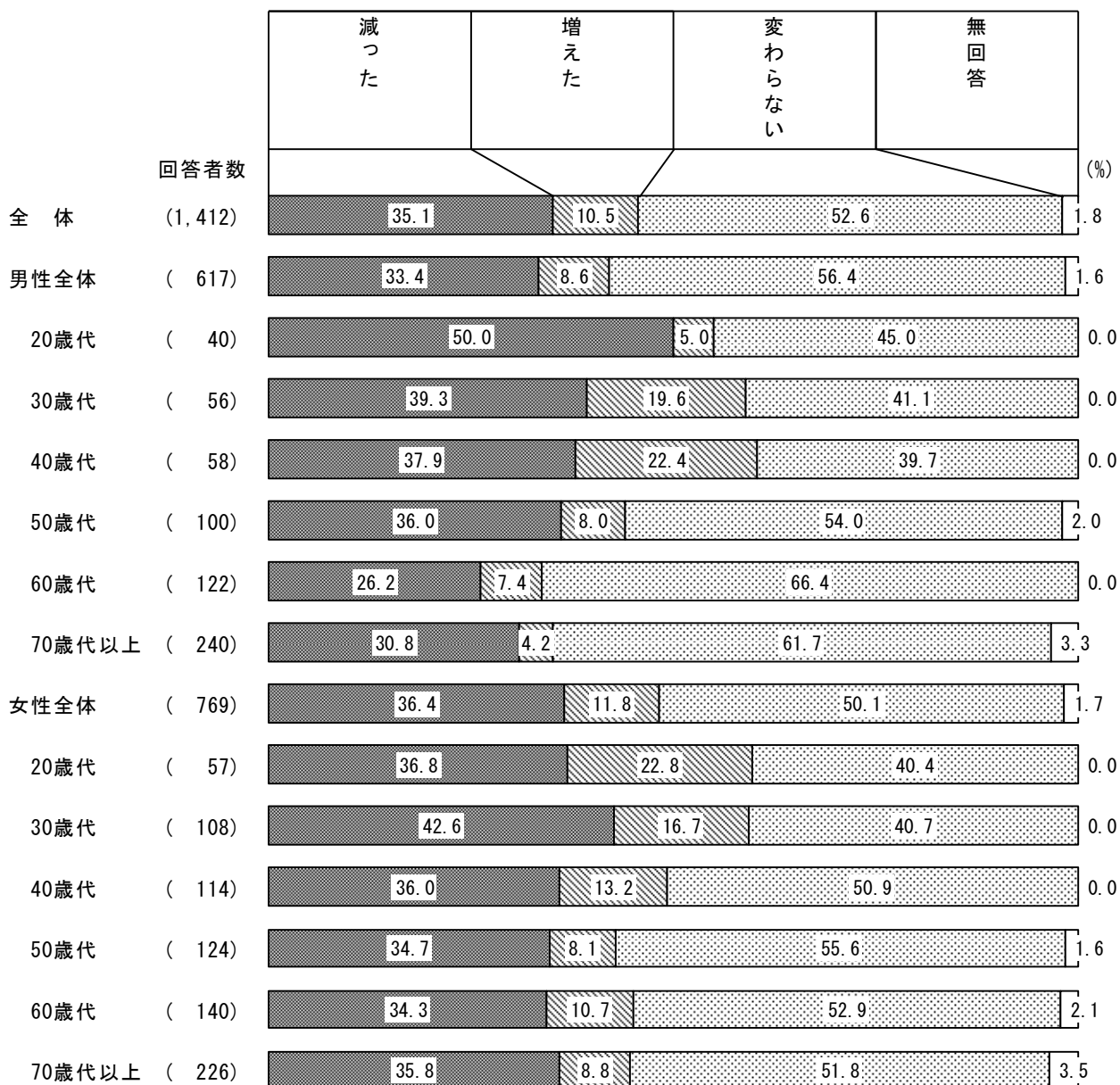
お酒の量については、全体では、「変わらない」が67.0%と最も高く、次いで「減った」（15.4%）、増えた」（5.7%）の順となっている。



## 第2章 調査結果の詳細

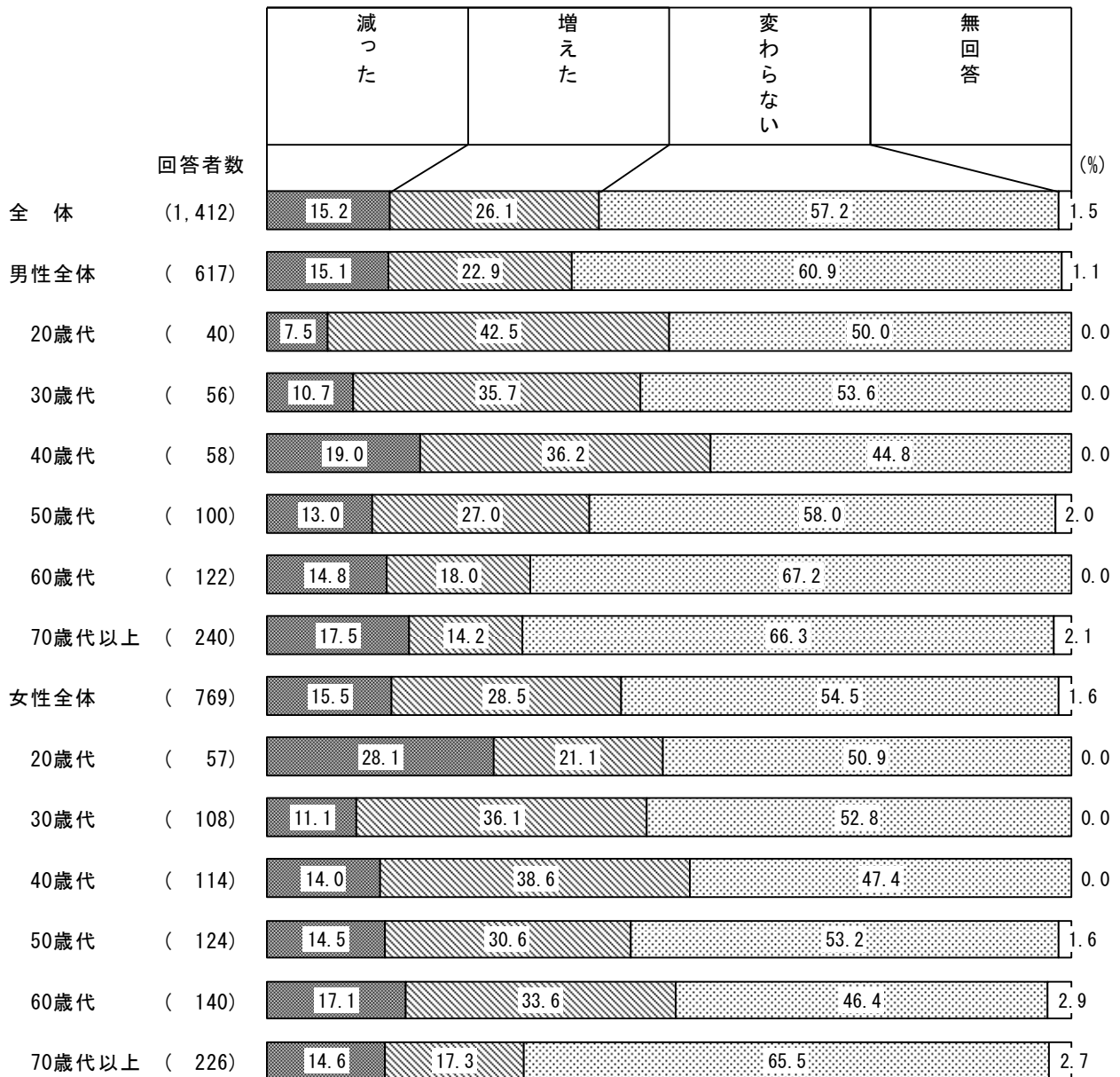
### エ 身体活動・運動の機会（〇は1つだけ）

身体活動・運動の機会については、全体では、「変わらない」が52.6%と最も高く、次いで「減った」(35.1%)、「増えた」(10.5%)の順となっている。



## オ 体重 (〇は1つだけ)

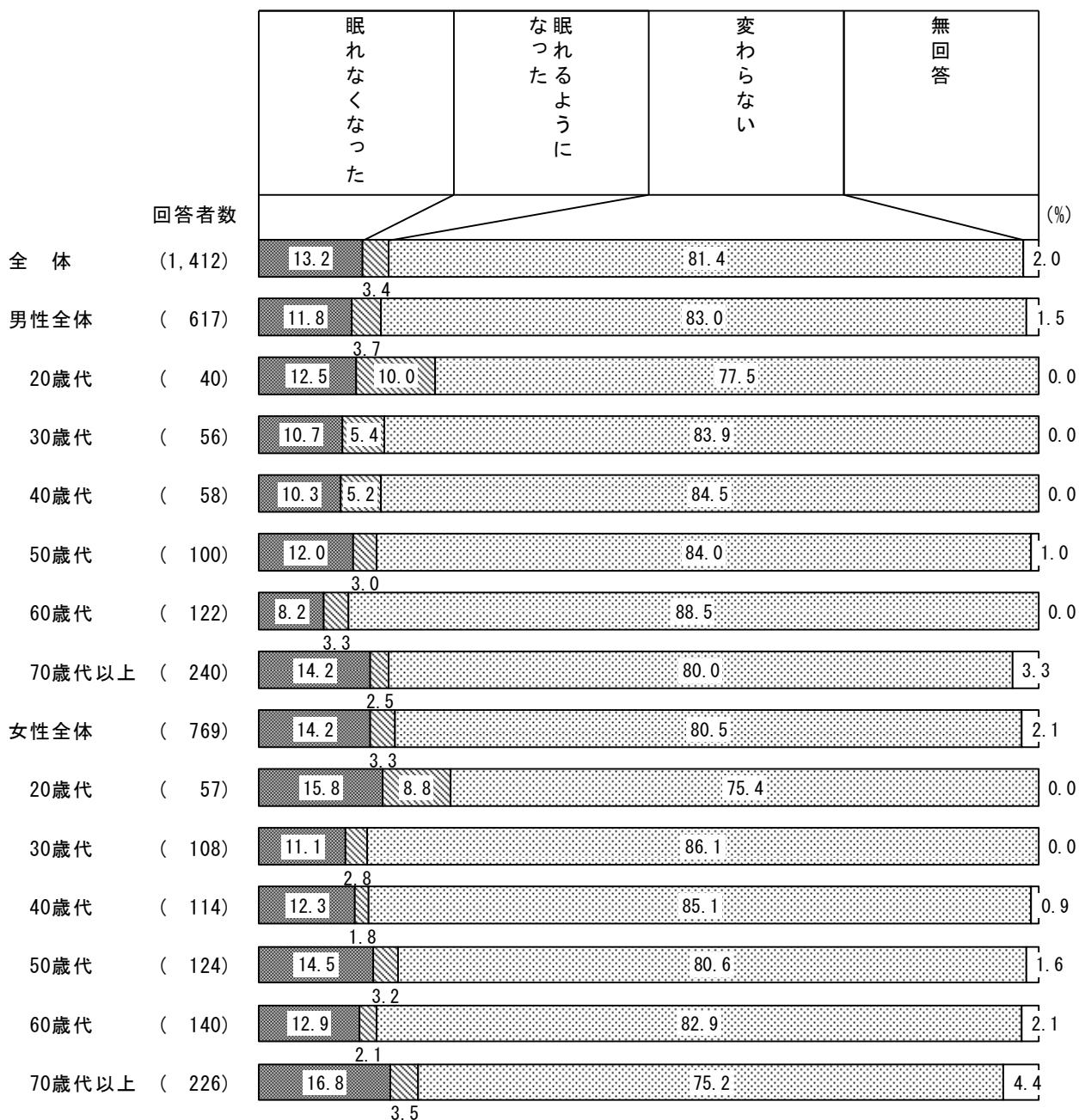
体重については、全体では、「変わらない」が57.2%と最も高く、次いで「増えた」(26.1%)、「減った」(15.2%)の順となっている。



## 第2章 調査結果の詳細

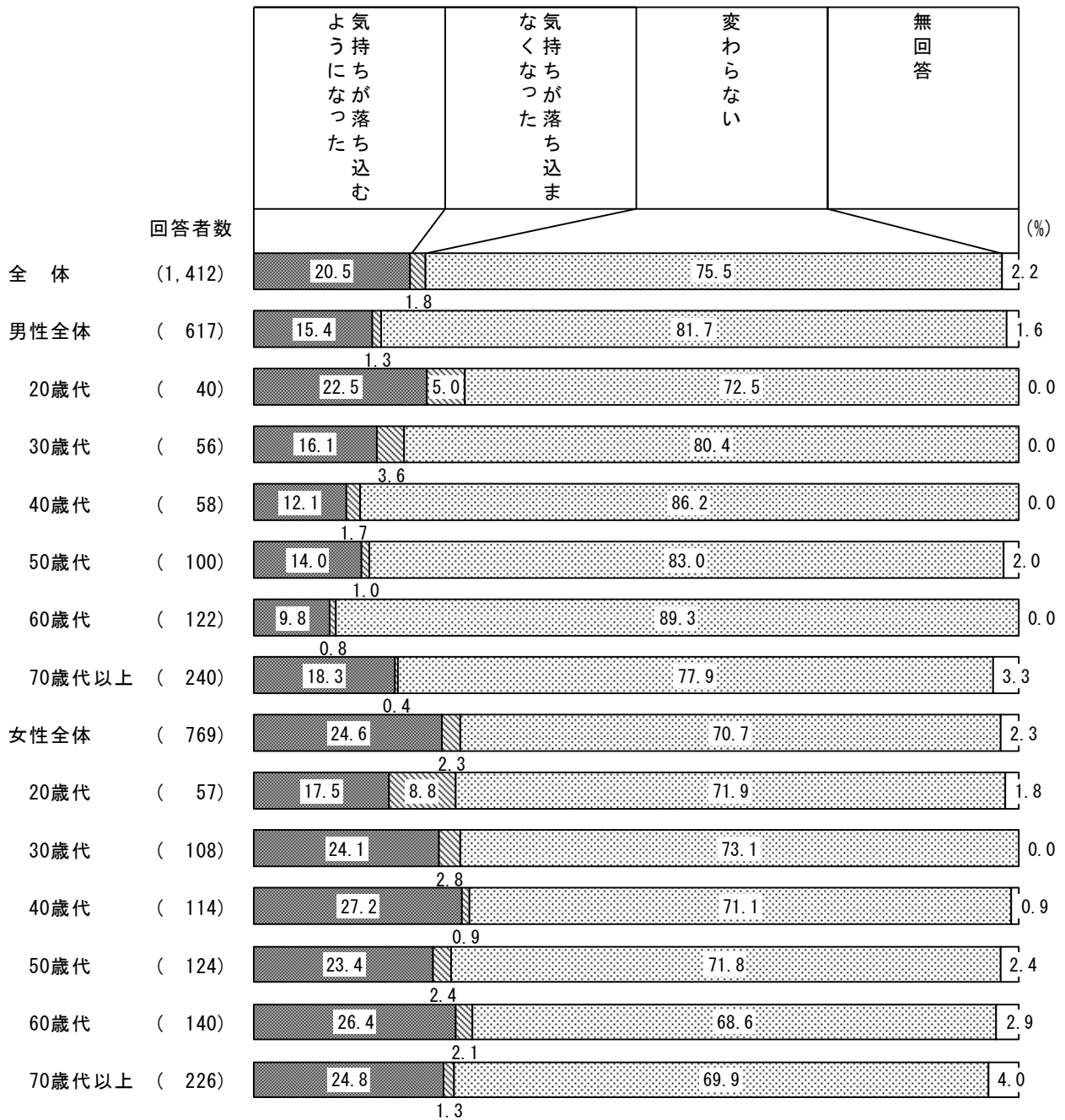
### カ 睡眠の状況（○は1つだけ）

睡眠の状況については、全体では、「変わらない」が81.4%と最も高く、次いで「眠れなくなった」(13.2%)、「眠れるようになった」(3.4%)の順となっている。



キ こころの健康 (〇は1つだけ)

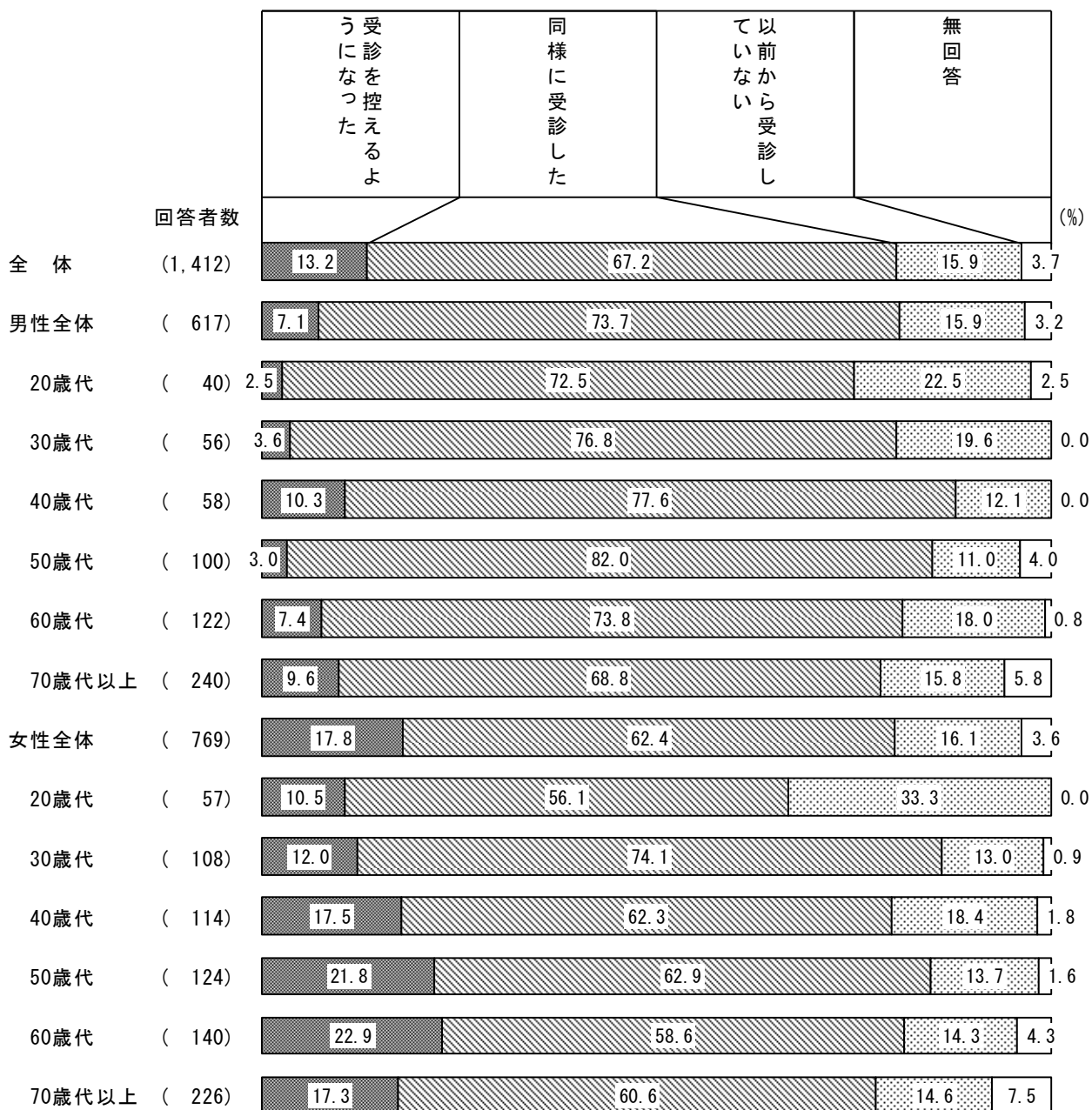
こころの健康については、全体では、「変わらない」が75.5%と最も高く、次いで「気持ちが落ち込むようになった」(20.5%)、「気持ちが落ち込まなくなった」(1.8%)の順となっている。



## 第2章 調査結果の詳細

### ク 健（検）診の受診状況（〇は1つだけ）

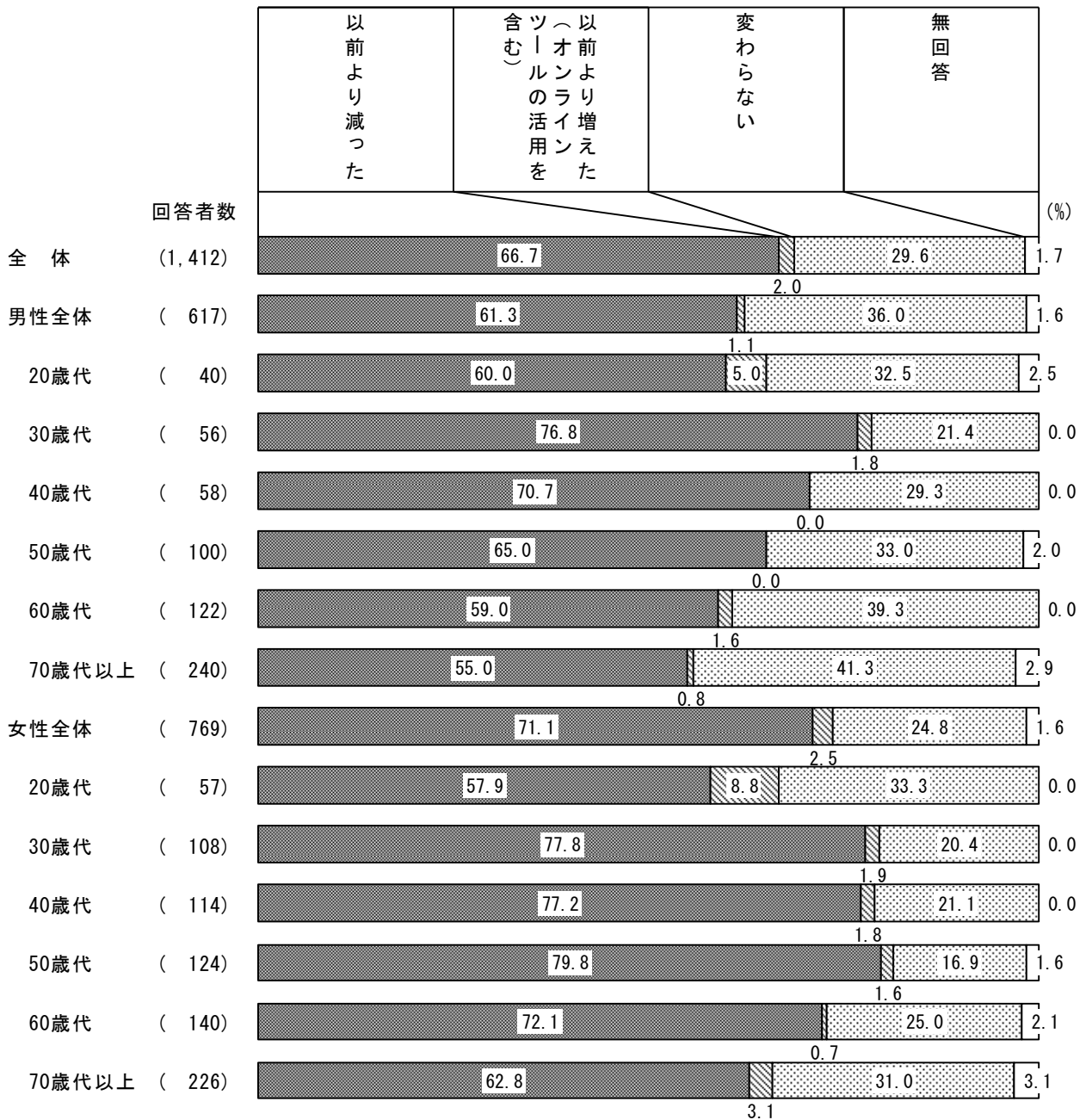
健（検）診の受診状況については、全体では、「同様に受診した」が67.2%と最も高く、次いで「以前から受診していない」（15.9%）、「受診を控えるようになった」（13.2%）の順となっている。





ケ 人との交流（〇は1つだけ）

人との交流については、全体では、「以前より減った」が66.7%と最も高く、次いで「変わらない」(29.6%)、「以前より増えた（オンラインツールの活用を含む）」(2.0%)の順となっている。



## 第2章 調査結果の詳細

コ 「ア」～「ケ」以外で、健康に関して変化があったことがあれば、記入してください。

### 1. 病気・体調変化 53件

#### <病気・ケガ> 18件

- ・コロナ以外の病気の発症や持病の悪化  
(不整脈、脳梗塞、骨折、痛風、消毒による皮膚炎、突発性難聴など)
  - ・入院、通院した(口内炎、帯状疱疹、歯痛、心臓病、がんなど)
  - ・コロナに罹患、後遺症になった(後遺症が継続など)
- など

#### <体調変化> 35件

- ・体力、筋力が低下した(力がなくなった、足腰が衰えた、疲れやすい、介護認定など)
  - ・体の痛み(膝、腰、ストレス性腹痛、まとめ買いで手首や足腰に負担、在宅勤務で腰痛など)
  - ・体調不良を感じる(倦怠感、手足のしびれ、めまい、息苦しさなど)
  - ・体調が良くなった(風邪をひかない、体調を崩さないなど)
  - ・物忘れが増えた
- など

### 2. 生活習慣の変化 37件

- ・外出機会が減少(行動範囲の縮小、外食、趣味の活動など)
  - ・工夫して運動を継続(ジムを退会しYouTube利用、自己流ストレッチ、テレビ体操、障害のリハビリを兼ねた散歩など)
  - ・仕事の変化(在宅勤務になった、通勤手段を変えた、出張がなくなった)
  - ・感染予防するようになった(うがい、手洗い、検温など)
  - ・家族との時間が増えた
  - ・人が多い場所へ行かなくなった
- など

### 3. 健康への意識 5件

- ・健康意識が高まり健康管理アプリを使った
  - ・健診の重要性を再認識
  - ・体調を気にかけるようになった
- など

### 4. 医療体制 6件

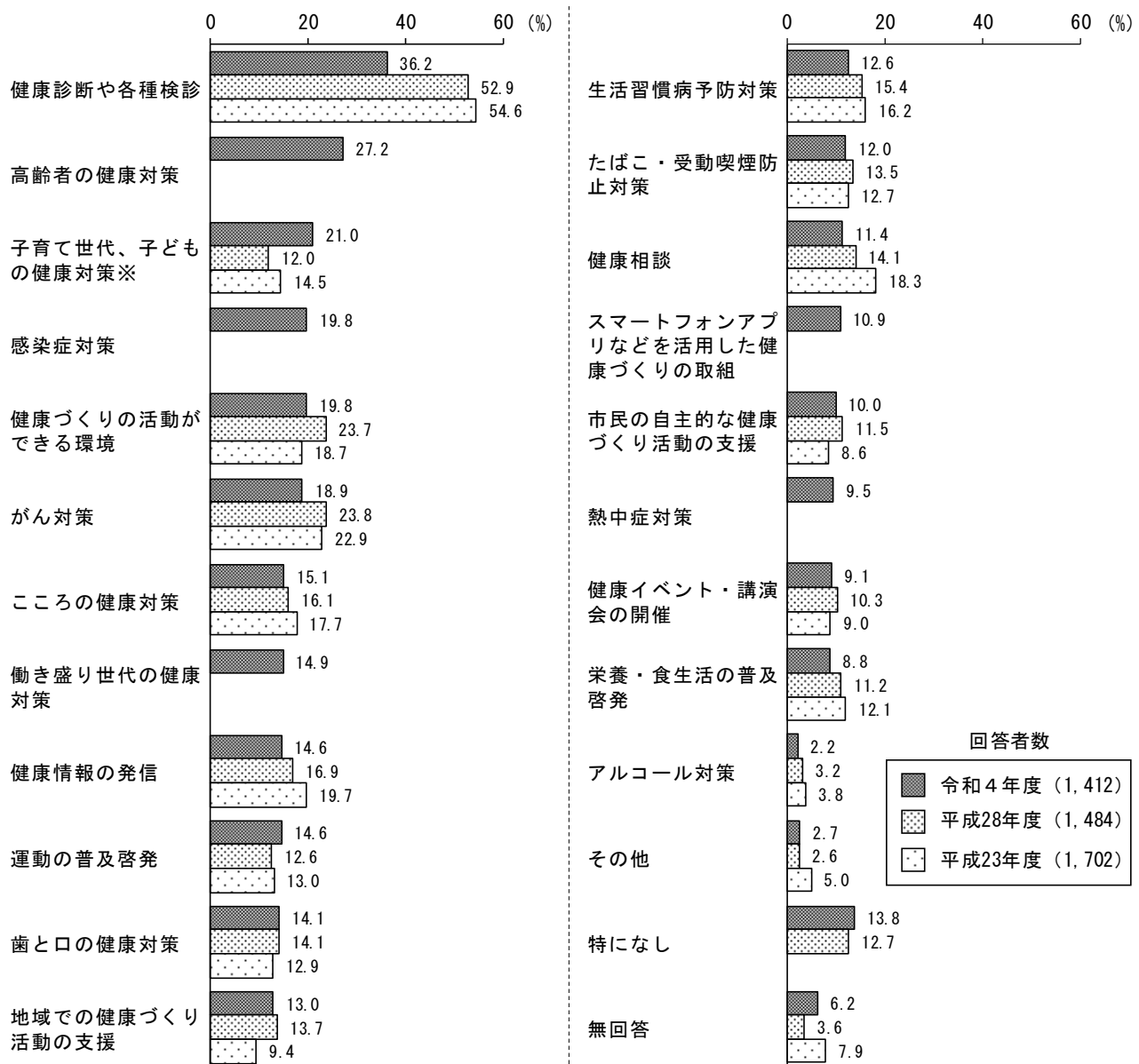
- ・コロナワクチン接種後に副反応の疑い(高血圧、発熱や腎機能低下など)
  - ・コロナ優先で通常の健診が満足に受けられない
  - ・子どもを病院へ連れて行きづらくなった
  - ・健診を受けるタイミングを考えるようになった
- など

## 8. 市への要望

### (1) 川崎市に力をいれてほしい取組

問 49 健康づくり推進において今後、市に特に力をいれてほしい取組は何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

健康づくり推進において今後、市が特に力をいれてほしい取組は、「健康診断や各種検診」が 36.2% と最も高く、次いで「高齢者の健康対策」(27.2%)、「子育て世代、子どもの健康対策」(21.0%)、「感染症対策」(19.8%) の順となっている。



※平成28年度までの選択肢は、「子育て世代、子どもの健康対策」は「母子の健康対策」としていた。

## 第2章 調査結果の詳細

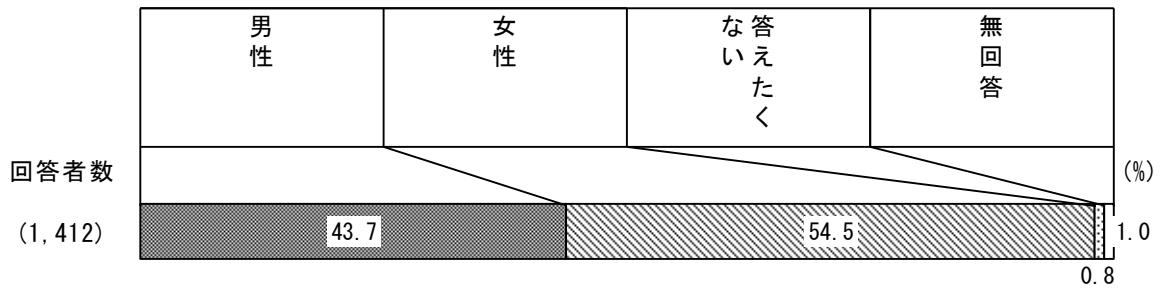
### 川崎市に力をいれてほしい取組／性・年代別

性・年代別では、男女とも「健康診断や各種検診」が最も高く、「高齢者の健康対策」が続く。「健康診断や各種検診」は男性50～60歳代と女性20歳代（38.6%）、50～60歳代で1位を占めている。「高齢者の健康対策」は男女とも70歳代以上で1位を占める一方、40歳代以下は低くなっている。「子育て世代、子どもの健康対策」は男性20～40歳代と女性30～40歳代で1位を占め、女性30歳代（52.8%）で5割を超える一方、50歳代以上は低くなっている。また、「がん対策」は男性60歳代（31.1%）、「働き盛り世代の健康対策」「たばこ・受動喫煙防止対策」は男女20～30歳代で高くなっている。

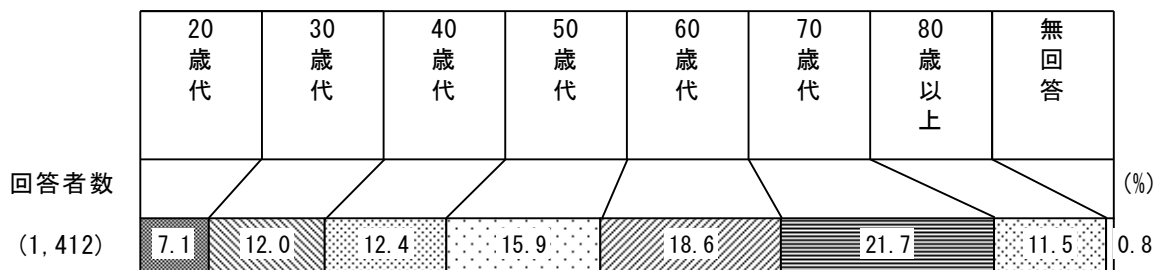
|        | 回答者数  | 健康診断や各種検診 | 高齢者の健康対策 | 子育て世代、子どもの健康対策 | 感染症対策 | 健康づくりの活動ができる環境 | がん対策 | こころの健康対策 | 働き盛り世代の健康対策 | 健康情報の発信 | 運動の普及啓発 | 歯と口の健康対策 | 地域での健康づくり活動の支援 | 生活習慣病予防対策 | たばこ・受動喫煙防止対策 | 健康相談 | スマートフォンアプリなどを活用した健康づくりの取組 | 市民の自主的な健康づくり活動の支援 | 熱中症対策 | 健康イベント・講演会の開催 | 栄養・食生活の普及啓発 | アルコール対策 | その他  | 特になし | 無回答  |
|--------|-------|-----------|----------|----------------|-------|----------------|------|----------|-------------|---------|---------|----------|----------------|-----------|--------------|------|---------------------------|-------------------|-------|---------------|-------------|---------|------|------|------|
| 全体     | 1,412 | 36.2      | 27.2     | 21.0           | 19.8  | 19.8           | 18.9 | 15.1     | 14.9        | 14.6    | 14.1    | 13.0     | 12.6           | 12.0      | 11.4         | 10.9 | 10.0                      | 9.5               | 9.1   | 8.8           | 2.2         | 2.7     | 13.8 | 6.2  |      |
| 男性全体   | 617   | 33.2      | 29.2     | 19.0           | 22.0  | 18.6           | 20.7 | 13.3     | 12.5        | 14.4    | 16.9    | 11.8     | 11.0           | 12.3      | 12.5         | 11.5 | 11.0                      | 10.7              | 8.3   | 6.6           | 8.9         | 3.1     | 2.1  | 15.4 | 7.0  |
| 20歳代   | 40    | 30.0      | 20.0     | 42.5           | 27.5  | 27.5           | 20.0 | 20.0     | 30.0        | 17.5    | 22.5    | 22.5     | 12.5           | 15.0      | 25.0         | 15.0 | 17.5                      | 20.0              | 15.0  | 7.5           | 15.0        | 10.0    | 2.5  | 12.5 | 7.5  |
| 30歳代   | 56    | 25.0      | 5.4      | 46.4           | 17.9  | 14.3           | 17.9 | 12.5     | 30.4        | 10.7    | 23.2    | 8.9      | 3.6            | 3.6       | 23.2         | 5.4  | 5.4                       | 3.6               | 7.1   | 0.0           | 2.5         | 1.8     | 1.8  | 14.3 | 3.6  |
| 40歳代   | 58    | 25.9      | 12.1     | 46.6           | 10.3  | 5.2            | 17.2 | 10.3     | 19.0        | 12.1    | 22.4    | 10.3     | 1.7            | 6.9       | 17.2         | 10.3 | 13.8                      | 5.2               | 6.9   | 1.7           | 3.4         | 1.7     | 5.2  | 6.9  | 0.0  |
| 50歳代   | 100   | 30.0      | 21.0     | 17.0           | 17.0  | 19.0           | 17.0 | 19.0     | 14.0        | 14.0    | 16.0    | 13.0     | 6.0            | 10.0      | 17.0         | 6.0  | 15.0                      | 11.0              | 8.0   | 6.0           | 9.0         | 6.0     | 2.0  | 19.0 | 3.0  |
| 60歳代   | 122   | 42.6      | 39.3     | 7.4            | 27.0  | 27.9           | 31.1 | 14.8     | 5.7         | 16.4    | 18.0    | 16.4     | 13.1           | 17.2      | 11.5         | 13.1 | 15.6                      | 10.7              | 9.8   | 12.3          | 11.5        | 0.8     | 1.6  | 14.8 | 2.5  |
| 70歳代以上 | 240   | 34.2      | 38.8     | 8.8            | 24.6  | 16.7           | 18.8 | 10.0     | 6.7         | 14.6    | 12.9    | 8.3      | 15.8           | 13.8      | 5.4          | 14.2 | 6.7                       | 12.1              | 7.1   | 6.7           | 7.1         | 2.5     | 1.7  | 16.7 | 13.3 |
| 女性全体   | 769   | 38.1      | 25.2     | 22.4           | 18.2  | 20.7           | 16.9 | 16.6     | 16.6        | 14.4    | 12.9    | 15.2     | 14.4           | 12.7      | 11.2         | 11.2 | 10.8                      | 9.4               | 10.3  | 11.3          | 8.6         | 1.3     | 3.3  | 12.7 | 5.5  |
| 20歳代   | 57    | 38.6      | 5.3      | 28.1           | 14.0  | 15.8           | 19.3 | 17.5     | 31.6        | 7.0     | 15.8    | 14.0     | 5.3            | 10.5      | 26.3         | 3.5  | 15.8                      | 7.0               | 19.3  | 8.8           | 10.5        | 0.0     | 0.0  | 17.5 | 1.8  |
| 30歳代   | 108   | 50.0      | 3.7      | 52.8           | 14.8  | 13.9           | 23.1 | 19.4     | 31.5        | 5.6     | 14.8    | 15.7     | 10.2           | 6.5       | 13.9         | 9.3  | 10.2                      | 6.5               | 7.4   | 8.3           | 7.4         | 3.7     | 5.6  | 4.6  | 0.0  |
| 40歳代   | 114   | 28.1      | 12.3     | 42.1           | 15.8  | 19.3           | 13.2 | 20.2     | 24.6        | 12.3    | 14.0    | 13.2     | 12.3           | 11.4      | 18.4         | 7.9  | 16.7                      | 8.8               | 14.9  | 9.6           | 12.3        | 1.8     | 4.4  | 11.4 | 0.9  |
| 50歳代   | 124   | 47.6      | 27.4     | 12.9           | 21.8  | 21.8           | 20.2 | 16.9     | 15.3        | 15.3    | 11.3    | 18.5     | 11.3           | 15.3      | 10.5         | 16.9 | 15.3                      | 10.5              | 10.5  | 9.7           | 6.5         | 0.0     | 4.0  | 10.5 | 4.0  |
| 60歳代   | 140   | 39.3      | 33.6     | 12.9           | 17.9  | 27.9           | 15.0 | 17.1     | 5.7         | 21.4    | 14.3    | 15.0     | 12.9           | 11.4      | 10.0         | 12.1 | 11.4                      | 12.1              | 8.6   | 12.1          | 7.1         | 0.7     | 2.1  | 12.1 | 5.7  |
| 70歳代以上 | 226   | 31.4      | 42.5     | 7.5            | 20.4  | 20.8           | 14.6 | 12.8     | 9.3         | 16.8    | 10.6    | 14.6     | 22.6           | 16.4      | 3.5          | 11.9 | 4.0                       | 9.3               | 8.0   | 14.6          | 8.8         | 1.3     | 2.7  | 17.7 | 11.9 |

## 9. あなたご自身について

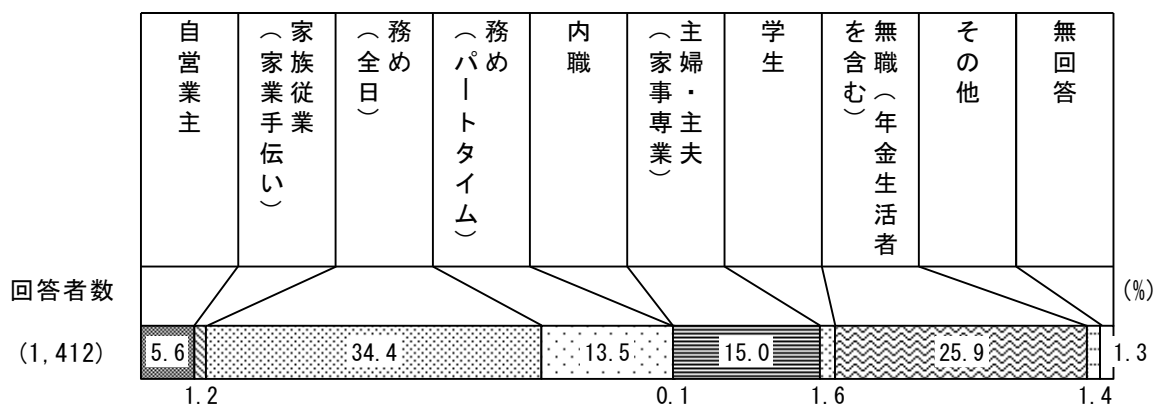
### (1) 性別



### (2) 年齢

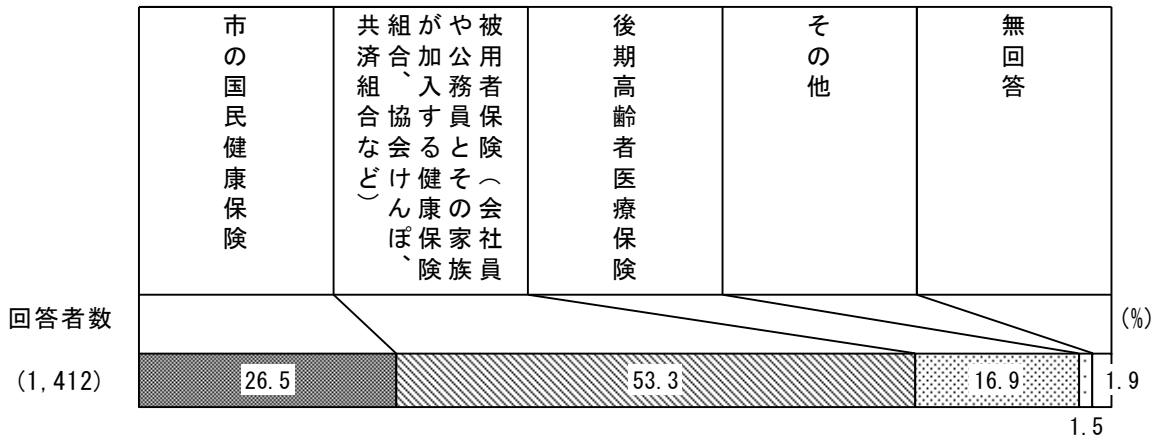


### (3) 主な職業

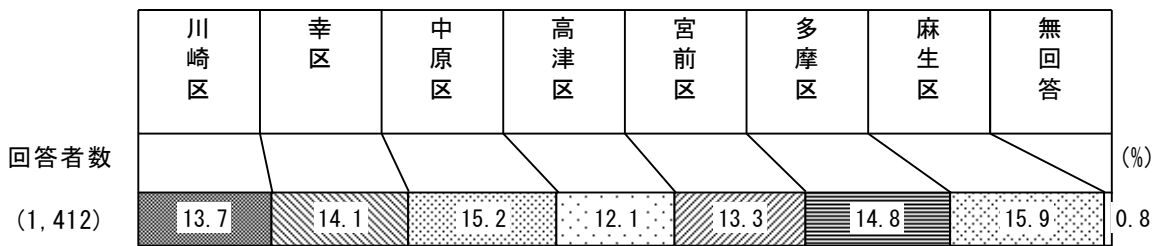


第2章 調査結果の詳細

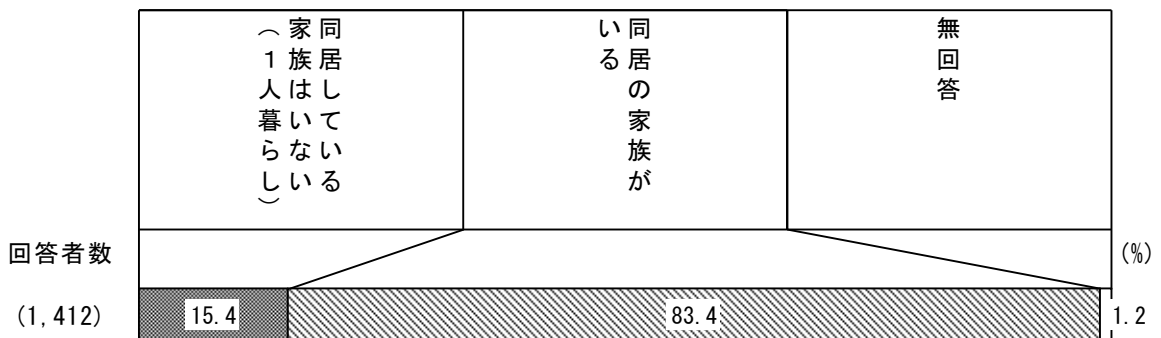
(4) 加入している（扶養に入っている）健康保険



(5) 現在お住まいの区



(6) 同居家族について



## 10. 自由記述

川崎市の健康づくりや食育推進について意見や要望を自由記述形式で聞いたところ、164件の回答が寄せられた。その内容をまとめた結果は以下のとおりである。

- 1 健康状態・生活習慣・セルフケア ..... 63件
- (1) 健康状態 ..... 5件
- 健康問題を抱えての生活が心配
  - 健康は基本的に個人の心がけが重要
  - 寝たきりになる前に、予防に力を入れてほしい
  - 子どもの健康状態への配慮（通学時の重すぎる荷物、大気汚染への対応など）など
- (2) 生活習慣・セルフケア ..... 4件
- 高齢でも仕事を続けている、仕事がりハビリになる
  - 万歩計を配布し、歩くことを意識づける
  - 個人の自己免疫力、自然治癒力をあげるようにしてほしいなど
- (3) 健診・検診 ..... 18件
- 健診・検診の無料化（子どもの眼科検診、歯科健診、肺CT検査、費用の助成など）
  - 健診・検診方法の改善（一カ所の病院で全項目を一括受診など）
  - 健診・検診の回数増（がん検診を毎年受診可能にして欲しいなど）
  - 健康診断の年齢拡大
  - 大腸内視鏡検査の充実（がん検診車の中に設置など）
  - 健診等の案内は郵送を継続してほしい（広報紙、インターネット等の案内は見落としがち）
  - がん検診で病巣が見つかり、治療できたことに感謝している
  - 人間ドックなどに補助金を出してほしい（市の健診にない項目、市の健診を利用しない人向け）
  - 妊婦健診助成費を増やしてほしいなど
- (4) 運動・健康づくり ..... 26件
- 市民向け健康・運動施設の整備（無料のジム・プール、公園、健康センター、子連れで利用できる場所、施設の貸出など）
  - 身近で行える健康づくり（地域密着、気軽に参加できる健康体操、健康づくりセンターの活用など）
  - スポーツジム・クラブの会費補助
  - 公園の設備改善（トレーニングのできる器具、大人向け運動用具）
  - 運動施設へのバス路線の整備（多摩スポーツセンター、入江崎余熱利用プール）
  - 区毎の施設整備の格差是正
  - ラジオ体操の普及と支援
  - 子育て世代が運動できるよう、シッター制度の整備
  - おすすめの運動を知りたいなど
- (5) その他 ..... 10件
- 医療費、薬代の負担軽減

## 第2章 調査結果の詳細

- 健康目標を達成した人に賞品を配布
- 帯状疱疹ワクチンの助成
- 学校における健康教育の強化、子どもを通じた啓発活動の拡大（子どもを通し保護者にも効果的に届く）
- 補助金などのサポート
- 健康や食育等に関するイベントカレンダー作成、アプリ
- 子どもの医療費を無条件で無料にするべきでない
- 18歳まで子どもの医療費を無料化  
など

### 2 食育・栄養・食生活 ..... 46件

#### (1) 食育 ..... 30件

- 食育の推進（親子参加だけでなく体験学習、子ども向けイベント、広報紙への掲載、教育現場への支援など）
- 地産地消への取り組み（地下街でのイベント開催、名産品の無料配送、農産物直売所の整備など）
- 農業、収穫体験（小学校の授業へ導入など）
- おいしい学校給食の継続（温かい食事、栄養バランスの良さ、食育への貢献など）
- 給食の改善（牛乳、小麦製品の禁止、完全米食、味の改善、給食費の低減など）
- 食育は基本的に個人の心がけが重要
- 小中高の家庭科、生活科、保健体育の授業を通して若い時から食育の重要性を身につける
- 地域交流事業を通して食の楽しみ、作る楽しみを広げる
- 海外の方も含め多国籍料理を活用し、同じ食材で色々楽しめるイベントの企画
- 小学校における残食の実態調査・把握
- 給食で廃棄される牛乳の有効活用（格安での販売など）
- 安全で安心な食事を子どもから高齢者まで広めて欲しい  
など

#### (2) 栄養・食生活 ..... 15件

- 料理教室の開催（中高年向け、単身者向け、地産地消など）
- 献立、レシピの広報（手軽で高栄養価、旬の食材など）
- 野菜嫌い解消の取り組み（健康への影響、調理法の伝授など）
- 親の健康管理を通じた子どもの食生活の改善
- 共働き家庭の食生活改善（多忙で夕飯を作れない時の工夫）
- 多人数家庭は食事作りが大変なので、食事券の配布をしてほしい
- 出産後の離乳食教室で、市の支援を実感した
- カルシウム入り食品を市が開発、廉価で販売
- 無添加、無農薬の食品の普及
- 蕎麦食推進  
など

#### (3) その他 ..... 1件

- 食糧自給率向上のため、遊休地を活用

### 3 たばこ ..... 2件

- 煙の漏れる駅前屋外喫煙所の廃止
- 屋外の全面禁煙



- 4 休養・こころの健康 …………… 4 件
- 心身の健康に悪影響を与える過剰なストレスへの対策
  - 「こころの健康」を考えた取り組みが必要
  - カウンセリングが受けられる医療機関情報の提供
  - 地域によって心療内科が少ない
- 5 つながり …………… 9 件
- 地域のつながりを育む取組（知人を作り助け合う、孤独死をなくす、集える機会づくりなど）
  - 食事を通じたつながり（一人暮らし高齢者が集える食堂、子ども食堂の整備など）
  - いこいの家の改善（スケジュールをパソコンで確認可能に、定員増、参加方法の改善）
  - 高齢で体力が衰えた時には、民生委員の人や地域の人に世話になるつもりなど
- 6 新型コロナウイルス感染症 …………… 4 件
- コロナワクチン接種券を早く送ってほしい
  - コロナ対策の強化
  - コロナで市報があまり届かなくなり、区のイベントを知る機会が減った
  - コロナによる生活補助(出社できないときの給付等)
- 7 市への要望 …………… 36 件
- 広報活動の強化（健康情報、食育、次世代の子ども向け、施策が周知されていないなど）
  - 講座・教室の開催（健康づくり、かかりつけ医による講話、子どもと参加できるイベントの土日開催など）
  - 高齢者福祉の充実（デイサービス、老人ホームの情報提供、医療機関へのアクセス支援など）
  - 情報発信手段の改善（見に行かずとも目に入る SNS 広告、ホームページの工夫、アプリの改善、紙媒体は捨てられ資源の無駄など）
  - 連絡先・相談先の整備  
（何かあった時どこに連絡すべきかわからない、医療機関に行く前に相談したいなど）
  - 障害者福祉の充実（生活支援、介護者の負担軽減、メンタル支援など）
  - 子育て支援の充実（子育ての魅力ある市政、若い世代や子ども達への支援など）
  - 子育て支援の所得制限撤廃
  - 配付物、広報紙の改善（字を大きく、分かりやすくシンプルに、図解入りなど）
  - スマホなどが不得意な人への配慮
  - 災害グッズ（基本）の無料配布
  - 生ごみの処理対策の強化
  - 年金生活への補助
  - 歩行、自転車利用を促進するための交通環境の整備（マナー改善、違反の取り締まり強化）
  - SDGs の結果を示せる市を目指してほしい
  - 世代関係ない給付金
  - 川崎専用 LINE と TV で情報が全く違う理由を知りたい
  - 多様な主体が連携できる仕組みづくり
  - 親身にやってほしい
  - 専門職による地域での活動の推進
- など



## 第3章 調査票



## 川崎市健康及び食育意識実態調査

- ◎この調査は無記名調査です。お名前やご住所を書いていただく必要はありません。
- ◎この調査は、行政上の基礎資料として活用することを目的としていますので、他の目的に使用することはありません。
- ◎この調査の結果はすべてコンピューターで一括処理を行い、統計的な集計・分析だけに用いられますので、個々のお答えの内容や皆様の個人情報が外部に漏れることは一切ありません。

### 【ご記入にあたってのお願い】

- あて名のご本人が調査にお答えください。ご本人自身が記入できない場合は、ご家族などが代わりにご記入ください。
- お答えは、あてはまる答えの番号を○で囲んでください。
- 「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが、( ) 内に具体的に、その内容をご記入ください。
- お答えは、設問ごとに(○は1つだけ) (あてはまるものすべてに○) など指定されていますので、お間違いのないようお気を付けください。
- 設問によっては、回答いただく方が限られる場合がありますので、注意書きをお読みください。
- 調査は、郵送又はインターネットのいずれかの方法で回答してください。
- この調査には10～20分程度かかります。

### 【調査の回答について】

#### ●郵送で回答する場合

記入いただいた調査票を、同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、

**令和4年9月20日（火）まで** に投函してください。

#### ●インターネットで回答する場合

お手持ちのスマートフォンやタブレットから右記二次元コードを読み取り、調査回答フォームにアクセスし、**令和4年9月20日（火）まで** に回答してください。



入力コード番号は \_\_\_\_\_ をご使用下さい。

(入力コードは郵送回答とインターネット回答の重複を避けるためのものであり、個人の特定にはつながりません。)

### 【問い合わせ先】

本調査についてご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進担当

電話：044-200-2411 FAX：044-200-3986

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地

## 健康状態・生活習慣・セルフケア

問1 自分の健康状態について、どのように感じていますか。(○は1つだけ)

- |            |         |
|------------|---------|
| 1 非常に健康    | 2 ほぼ健康  |
| 3 あまり健康でない | 4 健康でない |

問2 健康のために、現在意識して実践していることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| 1 定期的に運動する          | 2 よく噛んで食べる    |
| 3 食べ過ぎない            | 4 栄養をバランスよくとる |
| 5 栄養成分表示を活用する       | 6 減塩をする       |
| 7 規則正しい生活を送る        | 8 適正体重を維持する   |
| 9 睡眠を十分にとる          | 10 丁寧に歯磨きする   |
| 11 飲酒は適量を守る         | 12 喫煙をしない     |
| 13 ストレスをためない        | 14 定期的に血圧を計る  |
| 15 定期的に健康診断(検診)を受ける | 16 感染予防対策をする  |
| 17 その他(具体的に: )      | 18 特に何もしていない  |

問3 健康のために、改善したい(する必要がある)と思っていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1 定期的に運動する          | 2 よく噛んで食べる     |
| 3 食べ過ぎない            | 4 栄養をバランスよくとる  |
| 5 栄養成分表示を活用する       | 6 減塩をする        |
| 7 規則正しい生活を送る        | 8 適正体重を維持する    |
| 9 睡眠を十分にとる          | 10 丁寧に歯磨きする    |
| 11 飲酒は適量を守る         | 12 喫煙をしない      |
| 13 ストレスをためない        | 14 定期的に血圧を計る   |
| 15 定期的に健康診断(検診)を受ける | 16 その他(具体的に: ) |
| 17 特にない             |                |

問4 生活習慣病\*予防についての知識や助言、支援をどこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 1 マスメディア(テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、タウン誌など) | 3 市の広報紙・リーフレット         |
| 2 インターネット                      | 5 民間企業などが一般向けに実施する講座など |
| 4 市役所、区役所                      | 7 学校、PTA               |
| 6 勤め先が実施する講座など                 | 9 町内会、地域のグループ          |
| 8 医療機関、薬局                      | 11 その他(具体的に: )         |
| 10 家族、知人                       |                        |
| 12 特にない                        |                        |

### ※生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、病気の発症・進行に関与する疾患群で、脂質異常症、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などをいいます。

問5 健康を管理するために、活用しているものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 体重計
- 2 血圧計
- 3 お薬手帳 (スマートフォン、ウェアラブルデバイス除く)
- 4 歩数計 (スマートフォン、ウェアラブルデバイス除く)
- 5 スマートフォン、タブレット、パソコン
- 6 ウェアラブルデバイス※
- 7 その他 (具体的に: )
- 8 活用しているものはない

※ウェアラブルデバイス

腕や頭部など、身体に装着して健康を管理する機器



(問5で「4」「5」「6」のいずれか1つでも答えた方のみ)

▶ 付問5-1 歩数計、スマートフォン、ウェアラブルデバイス等を利用し歩数を計測している方はここ1か月の1日当たりの平均歩数を記入してください。

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | 歩 |
|---|---|---|---|---|---|

問6 BMI※を調べるため、あなたの身長と体重を教えてください。

|    |   |   |   |   |         |    |   |   |   |       |
|----|---|---|---|---|---------|----|---|---|---|-------|
| 身長 | □ | □ | □ | □ | センチメートル | 体重 | □ | □ | □ | キログラム |
|----|---|---|---|---|---------|----|---|---|---|-------|

※BMI (Body Mass Index: 体格指数)

肥満ややせを判定する国際的指標で、「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で求められます。

日本肥満学会が定めた基準では、BMI = 22 が生活習慣病になりにくい最も健康的な標準値であることから適正体重といえます。

やせ…BMI = 18.5 未満      標準…BMI = 18.5 以上 25.0 未満      肥満…BMI = 25.0 以上

問7 どのくらいの頻度で体重を測定していますか。(最も近いもの1つに○)

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1 毎日       | 2 週に1~2回程度 | 3 月に1~2回程度 |
| 4 年に1~2回程度 | 5 健康診断の時だけ | 6 測定していない  |

問8 健診・検診についてお伺いします。

ア 過去1年間に健診(健康診断・健康診査・人間ドック)を受けましたか。(○は1つだけ)

|                         |
|-------------------------|
| 1 市が実施した国民健康保険の健診を受けた   |
| 2 職場や健康保険組合等が実施した健診を受けた |
| 3 学校が実施した健診を受けた         |
| 4 それ以外の健診を受けた           |
| 5 健診を受ける機会があったが受けていない   |
| 6 健診を受ける機会がなく受けていない     |

第3章 調査票

イ 川崎市にはがん検診の制度（肺がん、大腸がん、胃がん、子宮がん、乳がん）があることを知っていますか。（○は1つだけ）

|      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

ウ 過去1年間に歯科健診を受けましたか。（○は1つだけ）

|      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問9 問8ア～ウのいずれかの健診・検診を受診した際、要観察や要医療などの指摘を受けましたか。またその結果、行動※の変化はありましたか。（○は1つだけ）

|                              |
|------------------------------|
| 1 指摘はなく、行動を改めていない（変わらない）     |
| 2 指摘はなかったが、行動を改めた            |
| 3 指摘があったが、行動を改めていない（何もしていない） |
| 4 指摘があり、行動を改めた               |

※行動とは、精密検査や保健指導を受けたり、運動や食事などの生活習慣の改善をすることをいいます。

問10 次の言葉やその意味を知っていますか。（次のア～エの言葉について、○はそれぞれ1つだけ）

|                                      | 予防に努めている | 言葉や意味を知っており、何もしていない | 言葉や意味は知っているが、意味は知らない | 言葉は知っているが、意味は知らない | 全く知らない |
|--------------------------------------|----------|---------------------|----------------------|-------------------|--------|
| ア ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※ <sup>1</sup> | 1        | 2                   | 3                    | 4                 |        |
| イ フレイル※ <sup>2</sup>                 | 1        | 2                   | 3                    | 4                 |        |
| ウ オーラルフレイル※ <sup>3</sup>             | 1        | 2                   | 3                    | 4                 |        |
| エ プラステン（+10）※ <sup>4</sup>           | 1        | 2                   | 3                    | 4                 |        |

※1 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

体を支え動かす運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態

※2 フレイル

健康な状態から介護が必要な状態へ移行する中間の段階。筋力、気力の低下など、加齢に伴い心身が衰えた状態

※3 オーラルフレイル

食物を噛んだり飲み込んだりする機能の低下、滑舌が悪くなるなど、口腔機能が衰えた状態

※4 プラステン（+10）

健康寿命を延ばすために、今より10分多く体を動かすこと（健康づくりのための身体活動指針より）



問11 日頃から意識的に運動をしていますか。(○は1つだけ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 習慣的にしている | 2 時々している    |
| 3 あまりしていない | 4 まったくしていない |

(問11で「1 習慣的にしている」「2 時々している」と答えた方のみ)

▶ 付問11-1 身体を動かしたり、運動をしている目的(理由)は何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 健康、体力づくり      | 2 楽しみ、気晴らし、ストレス解消 |
| 3 美容や肥満解消       | 4 自分の記録や能力を向上させる  |
| 5 家族とのふれあい      | 6 友人・仲間との交流       |
| 7 アプリ等のポイントをためる | 8 その他(具体的に: )     |
| 9 特になし          |                   |

(問11で「3 あまりしていない」「4 まったくしていない」と答えた方のみ)

▶ 付問11-2 習慣的に身体を動かしたり、運動しない(できない)理由は何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| 1 時間(暇)がない                     | 2 場所がない             |
| 3 仲間がいない                       | 4 子どもを預けられない        |
| 5 介護が必要な家族を預けられない              | 6 面倒                |
| 7 必要と感じない                      | 8 やりたい運動がない(見つからない) |
| 9 新型コロナウイルス感染症で運動等を控えた(できなかった) |                     |
| 10 その他(具体的に: )                 |                     |
| 11 特になし                        |                     |

## 食育・栄養・食生活

問12 朝食に主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品の料理)、副菜(野菜を主にした料理)をそろえて食べていますか。(○は1つだけ)

- |      |       |           |
|------|-------|-----------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 朝食を食べない |
|------|-------|-----------|

(問12で「3 朝食を食べない」と答えた方のみ)

▶ 付問12-1 朝食を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 食べる時間がない    | 2 用意する時間がない   |
| 3 用意されていない    | 4 食欲がない       |
| 5 太りたくない      | 6 食べる習慣がない    |
| 7 食べなくても問題がない | 8 その他(具体的に: ) |

### 第3章 調査票

問13 昼食・夕食に主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。

ア 昼食 (○は1つだけ)

|      |       |           |
|------|-------|-----------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 昼食を食べない |
|------|-------|-----------|

イ 夕食 (○は1つだけ)

|      |       |           |
|------|-------|-----------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 夕食を食べない |
|------|-------|-----------|

問14 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

|                              |                       |            |
|------------------------------|-----------------------|------------|
| 1 手間がかからない                   | 2 時間がある               | 3 食費に余裕がある |
| 4 食欲がある                      | 5 3つそろえて食べるメリットを知っている |            |
| 6 外食やコンビニなどで手軽に取ることができる環境がある |                       |            |
| 7 その他 (具体的に: )               | 8 わからない               |            |

問15 就寝前の2時間以内に食事や間食をとることがありますか。(○は1つだけ)

|        |         |         |         |
|--------|---------|---------|---------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4~5回 | 3 週2~3回 | 4 飲食しない |
|--------|---------|---------|---------|

問16 ご自身の適切な食事内容・量を知っていますか。(○は1つだけ)

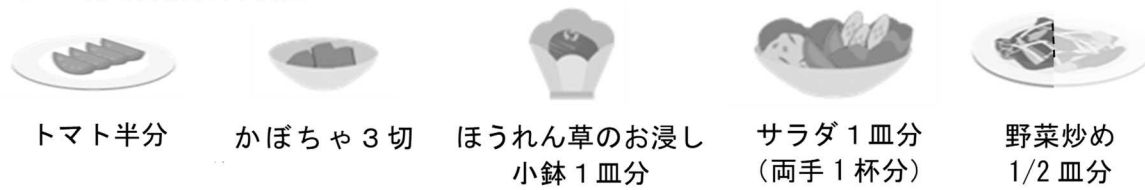
|      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問17 野菜料理\*を1日にどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

|           |         |            |
|-----------|---------|------------|
| 1 5皿以上食べる | 2 4皿食べる | 3 3皿食べる    |
| 4 2皿食べる   | 5 1皿食べる | 6 ほとんど食べない |

\*野菜料理約70g (トマトなら半分、サラダ1皿分程度)を1皿として、例を参考に、お皿の数でお答えください。

< 1皿分の野菜料理の例 >



問18 外食 (飲食店での食事) をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

|             |        |         |
|-------------|--------|---------|
| 1 毎日2回以上    | 2 毎日1回 | 3 週4~6回 |
| 4 週2~3回     | 5 週1回  | 6 月1~3回 |
| 7 ほとんど利用しない |        |         |

問 19 持ち帰りの弁当や総菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

- |             |        |         |
|-------------|--------|---------|
| 1 毎日2回以上    | 2 毎日1回 | 3 週4～6回 |
| 4 週2～3回     | 5 週1回  | 6 月1～3回 |
| 7 ほとんど利用しない |        |         |

問 20 主にどこで食品を購入していますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                 |               |                 |
|-----------------|---------------|-----------------|
| 1 スーパーマーケット     | 2 コンビニエンスストア  | 3 ドラッグストア       |
| 4 商店街           | 5 飲食店         | 6 宅配サービス (主に食材) |
| 7 配食サービス (主に弁当) | 8 その他 (具体的に : | )               |

問 21 あなたの食事のしかたについて教えてください。

ア 家庭の味付けは外食と比べてどうですか。(○は1つだけ)

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1 薄い | 2 同じ | 3 濃い |
|------|------|------|

イ しょうゆやソースをかける頻度はどうですか。(○は1つだけ)

- |            |                |
|------------|----------------|
| 1 ほとんどかけない | 2 時々かける        |
| 3 毎日1回はかける | 4 よくかける (ほぼ毎食) |

ウ みそ汁、スープなどの汁物を食べる頻度はどうですか。(○は1つだけ)

- |           |         |           |          |
|-----------|---------|-----------|----------|
| 1 あまり食べない | 2 週2～3回 | 3 1日1杯くらい | 4 1日2杯以上 |
|-----------|---------|-----------|----------|

エ 漬物 (キムチなどを含む) や梅干しを食べる頻度はどうですか。(○は1つだけ)

- |           |         |           |          |
|-----------|---------|-----------|----------|
| 1 あまり食べない | 2 週2～3回 | 3 1日1回くらい | 4 1日2回以上 |
|-----------|---------|-----------|----------|

オ あじの開き、塩鮭、みりん干しなどを食べる頻度はどうですか。(○は1つだけ)

- |           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| 1 あまり食べない | 2 週2～3回 | 3 よく食べる |
|-----------|---------|---------|

カ 麺類 (ラーメン・うどんなど) を食べる頻度はどうですか。(○は1つだけ)

- |        |         |         |        |
|--------|---------|---------|--------|
| 1 食べない | 2 週1回以下 | 3 週2～3回 | 4 ほぼ毎日 |
|--------|---------|---------|--------|

キ 麺類の汁を飲みますか。(○は1つだけ)

- |            |        |           |        |
|------------|--------|-----------|--------|
| 1 ほとんど飲まない | 2 少し飲む | 3 半分くらい飲む | 4 全て飲む |
|------------|--------|-----------|--------|

問 22 国産・県内産・川崎産など産地を意識して食品を購入 (地産地消) したことがありますか。  
(○は1つだけ)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 23 地域や家庭で受け継がれてきた料理 (郷土料理や伝統料理を含む) や味、食べ方・作法を受け継いでいますか。(○は1つだけ)

- |           |            |             |
|-----------|------------|-------------|
| 1 受け継いでいる | 2 受け継いでいない | 3 どちらともいえない |
|-----------|------------|-------------|

### 第3章 調査票

問 24 日本の「食品ロス」の発生量は570万トン（令和元年度推計）であり、1人1日あたりお茶碗1杯分の食事を毎日捨てていることとなります。この食品ロスを減らすために、あなたが取り組んでいることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

- |  |
|--|
| 1 料理を作りすぎない                            |
| 2 残さず食べる                               |
| 3 残った料理を別の料理に作り替える                     |
| 4 冷凍保存する                               |
| 5 冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する              |
| 6 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、食べられるか自分で判断する |
| 7 小分け商品、少量パック、バラ売りなどで食べられる量を購入する       |
| 8 商品棚の手前に並ぶ期限に近い商品を購入する                |
| 9 期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ        |
| 10 飲食店などで注文しすぎない                       |
| 11 外出時には、小盛メニューなど希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ  |
| 12 その他（具体的に： _____）                    |
| 13 特になし                                |

問 25 購入した食品を食べないまま捨ててしまう場合、その原因は何ですか。

（あてはまるものすべてに○）

- |                             |
|-----------------------------|
| 1 食べないまま捨てることはほとんどない        |
| 2 必要以上に買いすぎてしまった            |
| 3 購入後、保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった  |
| 4 購入したものの、調理の仕方や食べ方がわからなかった |
| 5 その他（具体的に： _____）          |
| 6 わからない                     |

問 26 農林漁業体験のある子どもは、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心をもつようになり、食べ残しが少なくなることなどが報告されています。あなた又は同居のご家族の中で、野菜の収穫、稲刈り、家畜の世話などの農林漁業体験に参加したことがある人はいますか。（○は1つだけ）

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 27 食育※について関心がある項目はどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| 1 誰かと一緒に食べること | 2 1日3回食べること         |
| 3 バランスよい食事    | 4 食事のマナー            |
| 5 食文化や行事食など   | 6 食の安全（食中毒、食品添加物など） |
| 7 地産地消        | 8 その他（具体的に： _____）  |
| 9 食育に関心がない    |                     |

※食育とは、様々な体験を通して食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるようにすることをいいます。

問 28 地域で食育に関する何らかの活動をおこなったり、参加したりしていますか。(○は1つだけ)

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1 積極的にしている                       |
| 2 できる機会があればしている                  |
| 3 あまりしていない                       |
| 4 したいと思っている(機会があればしたい)が実際にはしていない |
| 5 したいと思わないし、していない                |

問 29 家族や友人・知人などと一緒に食事をしますか。

(次のア～ウの項目について、○はそれぞれ1つだけ)

|      | ほとんど毎日 | 週に3～4回 | 週に1～2回 | 月に1～2回 | ほとんど一緒に食べない |
|------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| ア 朝食 | 1      | 2      | 3      | 4      | 5           |
| イ 昼食 | 1      | 2      | 3      | 4      | 5           |
| ウ 夕食 | 1      | 2      | 3      | 4      | 5           |

問 30 災害時(地震や風水害だけでなく、新型コロナウイルス感染症拡大も含む)に備えて、非常用の食料としてどのようなものを用意していますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                     |
|-------------------------------------|
| 1 主食(レトルトご飯、乾パンなど)                  |
| 2 おかず(肉・魚などの缶詰、カレー、シチューなどのレトルト食品など) |
| 3 飲料(水、お茶など)                        |
| 4 その他(具体的に: )                       |
| 5 用意していない                           |

(問30で「1 主食」「2 おかず」と答えた方のみ)

▶ 付問30-1 非常食として飲料水以外の食料を何日分用意していますか。(○は1つだけ)

- |         |        |         |
|---------|--------|---------|
| 1 1日分   | 2 2日分  | 3 3～4日分 |
| 4 5～6日分 | 5 7日以上 |         |

(問30で「3 飲料」と答えた方のみ)

▶ 付問30-2 非常食として飲料水\*を何日分用意していますか。(○は1つだけ)

- |         |        |         |
|---------|--------|---------|
| 1 1日分   | 2 2日分  | 3 3～4日分 |
| 4 5～6日分 | 5 7日以上 |         |

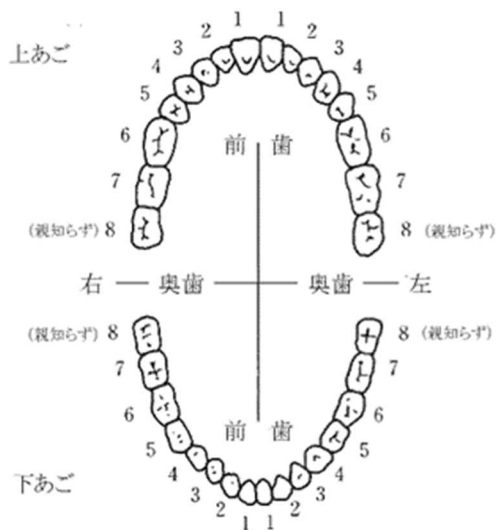
\*飲料水は1人3Lを1日分とする

歯と口の健康

問 31 歯の本数※は、現在何本ですか。

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | 本 |
|--|--|---|

※親知らずを除き、28本が基本です  
 (入れ歯、インプラントは除く)  
 0本の場合は0と書いてください。



問 32 噛んで食べる時の状態は次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1 なんでも噛んで食べることができる | 2 一部噛めない食べ物がある  |
| 3 噛めない食べ物が多い       | 4 噛んで食べることはできない |

問 33 あなたの食べ方や食事の様子についてお答えください。

(次のア～オの項目について、○はそれぞれ1つだけ)

|                        | はい | いいえ |
|------------------------|----|-----|
| ア ゆっくり噛んで食事をする         | 1  | 2   |
| イ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった | 1  | 2   |
| ウ お茶や汁物などでむせることがある     | 1  | 2   |
| エ 口の渴きが気になる            | 1  | 2   |
| オ 左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられる  | 1  | 2   |

問 34 歯ぐきの状態について、お答えください。(次のア～イの項目について、○はそれぞれ1つだけ)

|               | はい | いいえ |
|---------------|----|-----|
| ア 歯ぐきが腫れている   | 1  | 2   |
| イ 歯を磨いた時に血が出る | 1  | 2   |

## たばこ・アルコール

問 35 習慣的にたばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。（最も近いもの1つに○）

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1 毎日吸っている（紙巻たばこ）                |
| 2 毎日吸っている（加熱式たばこ）               |
| 3 時々吸う日がある（紙巻たばこ）               |
| 4 時々吸う日がある（加熱式たばこ）              |
| 5 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない（紙巻たばこ）  |
| 6 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない（加熱式たばこ） |
| 7 吸わない                          |

（問 35 で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と答えた方のみ）

→ 付問 35-1 たばこを習慣的に吸うようになったのは、何歳頃からですか。

|  |  |    |
|--|--|----|
|  |  | 歳頃 |
|--|--|----|

（問 35 で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と答えた方のみ）

→ 付問 35-2 1日何本吸っていますか。

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | 本 |
|--|--|--|---|

（問 35 で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と答えた方のみ）

→ 付問 35-3 たばこをやめたいと思いますか。

- |          |            |
|----------|------------|
| 1 やめたい   | 2 本数を減らしたい |
| 3 やめたくない | 4 わからない    |

（問 35 で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と答えた方のみ）

→ 付問 35-4 たばこをやめたくない（やめられない）と思う理由は何ですか。

（あてはまるものすべてに○）

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| 1 きっかけがない      | 2 習慣のため                 |
| 3 やめかたがわからない   | 4 禁煙しても続かない             |
| 5 やめると太りそう     | 6 ストレスがたまる（吸わないと落ち着かない） |
| 7 健康だから        | 8 経済的に負担を感じていない         |
| 9 仕事の効率が悪くなりそう | 10 その他（具体的に： _____）     |
| 11 特に理由はない     |                         |

### 第3章 調査票

問 36 喫煙をする際には、屋外（路上等を含む）であっても周囲の状況に配慮しなければならない、配慮義務※があることを知っていますか。（○は1つだけ）

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

※喫煙をする際の配慮義務

喫煙禁止場所以外の場所において喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることがないように周囲の状況に配慮しなければなりません。

問 37 この1か月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）が多いと感じた場所がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

※飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「3 職場」を選択してください。

|                           |                           |      |
|---------------------------|---------------------------|------|
| 1 家庭                      | 2 隣家等                     | 3 職場 |
| 4 飲食店（コンビニ等も含む）           | 5 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など） |      |
| 6 駅周辺                     | 7 路上                      |      |
| 8 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など） | 9 屋外喫煙所付近                 |      |
| 10 その他（具体的に： _____）       | 11 特にない                   |      |

問 38 COPD※（シオピーデー）（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（○は1つだけ）

|                 |               |        |
|-----------------|---------------|--------|
| 1 どんな病気かよく知っている | 2 言葉は聞いたことがある | 3 知らない |
|-----------------|---------------|--------|

※COPD

肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気です。最大の原因は「喫煙」であり、『たばこ病』とも呼ばれており、特に10年以上喫煙を続けている人やヘビースモーカーはリスクが高くなります。

問 39 週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つだけ）

|            |          |              |
|------------|----------|--------------|
| 1 毎日       | 2 週5～6日  | 3 週3～4日      |
| 4 週1～2日    | 5 月に1～3回 |              |
| 6 ほとんど飲まない | 7 やめた    | 8 飲まない（飲めない） |

（問39で「1」～「5」と答えた方のみ）

▶ 付問39-1 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量※を飲みますか。（○は1つだけ）

|                   |
|-------------------|
| 1 1合（180ml）未満     |
| 2 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3 2合以上3合（540ml）未満 |
| 4 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5 4合以上5合（900ml）未満 |
| 6 5合（900ml）以上     |

※飲酒量の目安

清酒1合（180ml）は次の量にほぼ相当します。

| お酒の種類  | 度数  | お酒の量        |
|--------|-----|-------------|
| ビール    | 5度  | 中瓶1本（500ml） |
| 焼酎     | 25度 | 0.6合（110ml） |
| ワイン    | 14度 | 1/4本（180ml） |
| ウイスキー  | 43度 | ダブル1杯（60ml） |
| 缶チューハイ | 7度  | 1缶（350ml）   |



## 休養・こころの健康

問 40 ここ1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つだけ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満      | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上      |

問 41 普段、よく眠ることはできますか。(○は1つだけ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 ぐっすり眠れる | 2 適度に眠れる   |
| 3 あまり眠れない | 4 ほとんど眠れない |

問 42 最近、どの程度ストレスを感じていますか。(○は1つだけ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 強く感じる   | 2 ある程度感じる  |
| 3 あまり感じない | 4 まったく感じない |

(問 42 で「1 強く感じる」と答えた方のみ)

▶ 付問 42-1 ストレスの主な原因は何だと考えていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                             |            |                    |
|-----------------------------|------------|--------------------|
| 1 職場・仕事                     | 2 家庭・家族    | 3 友人・異性・同僚・上司などの関係 |
| 4 自分の将来                     | 5 自分の健康・病気 | 6 金銭面              |
| 7 新型コロナウイルスによる行動制限や感染への不安など |            |                    |
| 8 その他(具体的に: _____)          |            |                    |

問 43 ストレスの対処法は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1 美味しいものを食べる                    |
| 2 友人・家族などと電話や対面で会話をする(話を聞いてもらう) |
| 3 友人・家族などとメールやLINEを使ってやりとりする    |
| 4 Twitterなどのインターネット上で不特定多数に発信する |
| 5 寝る                            |
| 6 趣味など好きなことをする                  |
| 7 お酒(アルコール類)を飲む                 |
| 8 買い物をする                        |
| 9 お風呂に入る                        |
| 10 運動・スポーツをする                   |
| 11 散歩をする                        |
| 12 たばこを吸う                       |
| 13 我慢して、時間が経過するのを待つ             |
| 14 専門機関に相談する                    |
| 15 その他(具体的に: _____)             |
| 16 特にない                         |

### 第3章 調査票

問 44 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人（家族や友人、専門家など）はいますか。（○は1つだけ）

|      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 45 あなたや周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関を知っていますか。（○は1つだけ）

|      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

---

## つながり

---

問 46 現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味の活動をしていますか。（○は1つだけ）

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1 働いている、何らかの活動をしている | 2 いずれもしていない |
|---------------------|-------------|

問 47 お住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとするか。（○は1つだけ）

|             |                |
|-------------|----------------|
| 1 強くそう思う    | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらとも思わない | 4 どちらかといえば思わない |
| 5 全く思わない    |                |

---

## 新型コロナウイルス感染症

---

問 48 新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化についての質問です。新型コロナウイルス感染拡大前（令和元年）と現在を比べて、生活習慣はどのように変化しましたか。

ア 間食の回数（○は1つだけ）

|       |       |         |
|-------|-------|---------|
| 1 減った | 2 増えた | 3 変わらない |
|-------|-------|---------|

イ 食事のバランス（○は1つだけ）

|               |             |         |
|---------------|-------------|---------|
| 1 気をつけるようになった | 2 気をつけなくなった | 3 変わらない |
|---------------|-------------|---------|

ウ お酒の量（○は1つだけ）

|       |       |         |
|-------|-------|---------|
| 1 減った | 2 増えた | 3 変わらない |
|-------|-------|---------|

エ 身体活動・運動の機会（○は1つだけ）

|       |       |         |
|-------|-------|---------|
| 1 減った | 2 増えた | 3 変わらない |
|-------|-------|---------|

オ 体重（○は1つだけ）

|       |       |         |
|-------|-------|---------|
| 1 減った | 2 増えた | 3 変わらない |
|-------|-------|---------|

カ 睡眠の状況（〇は1つだけ）

|           |             |         |
|-----------|-------------|---------|
| 1 眠れなくなった | 2 眠れるようになった | 3 変わらない |
|-----------|-------------|---------|

キ こころの健康（〇は1つだけ）

|                  |                 |         |
|------------------|-----------------|---------|
| 1 気持ちが落ち込むようになった | 2 気持ちが落ち込まなくなった | 3 変わらない |
|------------------|-----------------|---------|

ク 健（検）診の受診状況（〇は1つだけ）

|                |           |               |
|----------------|-----------|---------------|
| 1 受診を控えるようになった | 2 同様に受診した | 3 以前から受診していない |
|----------------|-----------|---------------|

ケ 人との交流（〇は1つだけ）

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 1 以前より減った | 2 以前より増えた（オンラインツールの活用を含む） |
| 3 変わらない   |                           |

コ 「ア」～「ケ」以外で、健康に関して変化があったことがあれば、記入してください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

---

## 市への要望

---

問 49 健康づくり推進において今後、市に特に力をいれてほしい取組は何ですか。

（あてはまるものすべてに〇）

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 1 健康診断や各種検診                 | 2 健康相談            |
| 3 健康情報の発信                   | 4 健康イベント・講演会の開催   |
| 5 スマートフォンアプリなどを活用した健康づくりの取組 | 6 栄養・食生活の普及啓発     |
| 7 運動の普及啓発                   | 8 こころの健康対策        |
| 9 たばこ・受動喫煙防止対策              | 10 アルコール対策        |
| 11 歯と口の健康対策                 | 12 生活習慣病予防対策      |
| 13 がん対策                     | 14 感染症対策          |
| 15 熱中症対策                    | 16 子育て世代、子どもの健康対策 |
| 17 働き盛り世代の健康対策              | 18 高齢者の健康対策       |
| 19 市民の自主的な健康づくり活動の支援        | 20 地域での健康づくり活動の支援 |
| 21 健康づくりの活動ができる環境           | 22 その他（具体的に       |
| 23 特になし                     | ）                 |

## あなたご自身について

F 1 性別（○は1つだけ）

|      |      |          |
|------|------|----------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 答えたくない |
|------|------|----------|

F 2 年齢（○は1つだけ）

|            |            |           |           |            |
|------------|------------|-----------|-----------|------------|
| 1 20～24 歳  | 2 25～29 歳  | 3 30～34 歳 | 4 35～39 歳 | 5 40～44 歳  |
| 6 45～49 歳  | 7 50～54 歳  | 8 55～59 歳 | 9 60～64 歳 | 10 65～69 歳 |
| 11 70～74 歳 | 12 75～79 歳 | 13 80 歳以上 |           |            |

F 3 主な職業（○は1つだけ）

|              |                |               |
|--------------|----------------|---------------|
| 1 自営業主       | 2 家族従業（家業手伝い）  | 3 務め（全日）      |
| 4 務め（パートタイム） | 5 内職           | 6 主婦・主夫（家事専業） |
| 7 学生         | 8 無職（年金生活者を含む） | 9 その他（ ）      |

F 4 加入している（扶養に入っている）健康保険（○は1つだけ）

|   |
|---|
| 1 市の国民健康保険                                    |
| 2 被用者保険（会社員や公務員とその家族が加入する健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など） |
| 3 後期高齢者医療保険                                   |
| 4 その他（ ）                                      |

F 5 現在お住まいの区（○は1つだけ）

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1 川崎区 | 2 幸区  | 3 中原区 | 4 高津区 |
| 5 宮前区 | 6 多摩区 | 7 麻生区 |       |

F 6 同居家族について（○は1つだけ）

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 1 同居している家族はいない（1人暮らし） | 2 同居の家族がいる |
|-----------------------|------------|

（F 6で「2 同居の家族がいる」と答えた方のみ）

▶ F 6-1 同居の家族全員の年齢区分を次のア～エから選び（ ）内に人数を記入して下さい。  
（本人除く）

|            |       |           |       |
|------------|-------|-----------|-------|
| ア. 0～5 歳   | （ ） 人 | イ. 6～18 歳 | （ ） 人 |
| ウ. 19～64 歳 | （ ） 人 | エ. 65 歳以上 | （ ） 人 |

F 7 川崎市の健康づくりや食育推進について、ご意見やご要望がありましたら、具体的に記入してください。

|  |
|--|
|  |
|--|

以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。9月20日（火）までにご投函ください。

---

令和4年度 川崎市健康及び食育意識実態調査 報告書

令和5年3月

発行：川崎市 健康福祉局 保健医療政策部 健康増進担当  
川崎市川崎区宮本町1番地 電話 044-200-2411

---

