

徳島市
健康づくり及び自殺対策に関する
市民意識調査
報告書

目次

第1章 調査の概要	1
第2章 調査結果	2
1. 回答者の属性	2
2. 「健康状態」について	8
3. 「食生活（食習慣）」について	12
4. 「運動習慣」について	21
5. 「休養・生きがい・こころの健康」について	32
6. 「たばこ」について	67
7. 「飲酒」について	73
8. 「歯や口の健康」について	75
9. 「日ごろの健康管理」について	83
10. 「女性の健康支援」について	93
11. 「地域との関わり」について	96
12. 「コロナ禍により生じた生活の変化」について	100
13. 「徳島市の健康に関する事業」について	105
第3章 資料（調査票）	110

第1章 調査の概要

1. 調査目的

本調査は、市民の健康づくりや自殺に関する実態や意識を調査し、本市における「徳島市健康づくり計画・自殺対策計画」を推進するための基礎資料とすることを目的として実施しました。

2. 調査設計

- (1) 調査対象 市内に在住する18歳以上の方(無作為抽出)
- (2) 実施期間 令和5年8月7日～令和5年8月31日
- (3) 調査方法 郵送による配布・回収
- (4) 配布・回収状況

配布数	有効回収数	有効回答率
2,022	562	27.8%

3. 留意点

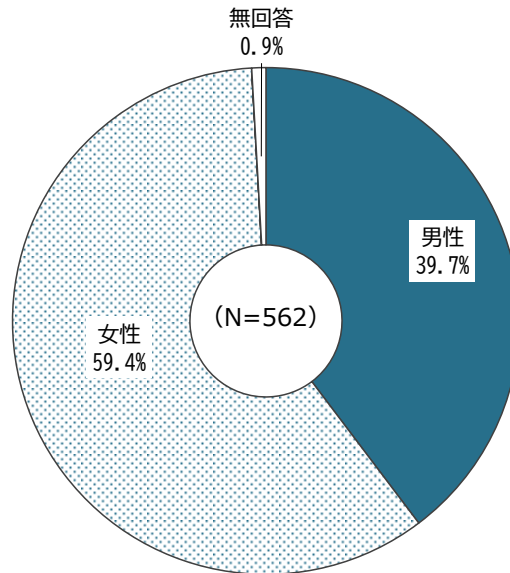
- (1) 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答(複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式)であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の表においても反映しています。
- (2) 複数回答(複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式)の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。

第2章 調査結果

1. 回答者の属性

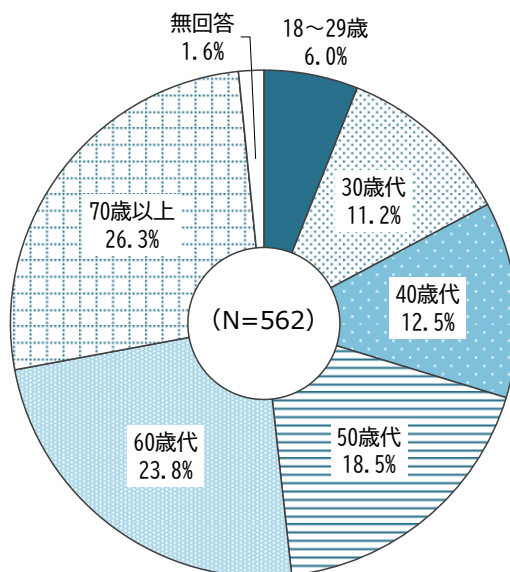
問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

回答者の性別は、「男性」が39.7%、「女性」が59.4%と女性の方が多くなっている。



問2 あなたの年齢をご記入ください。(令和5年8月1日現在)

回答者の年齢は、「70歳以上」が26.3%で最も多く、次いで「60歳代」23.8%、「50歳代」18.5%、「40歳代」12.5%などとなっている。

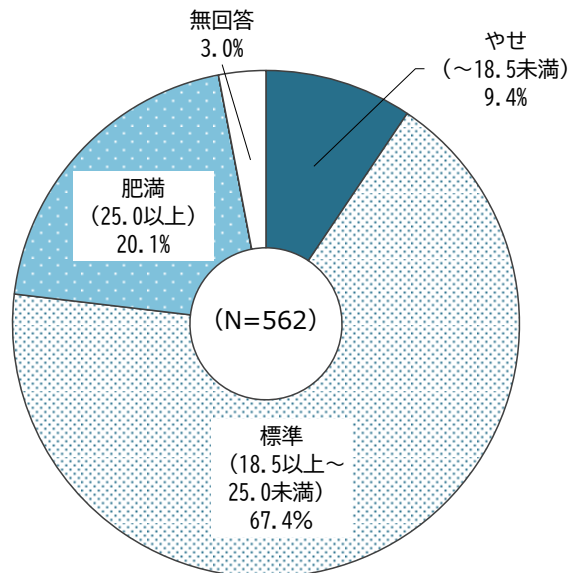


性別にみると、男女とも『70歳以上』が最も多く、『男性』27.4%、『女性』26.0%となっている。

		調査数(人)	(1) 18~29歳	(2) 30歳代	(3) 40歳代	(4) 50歳代	(5) 60歳代	(6) 70歳以上	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=			1位	2位					
全体		562	6.0	11.2	12.5	18.5	23.8	26.3	1.6
性別	男性	223	6.3	10.3	13.5	18.4	24.2	27.4	-
	女性	334	6.0	12.0	12.0	18.9	24.0	26.0	1.2
年齢別	18~29歳	34	100.0	-	-	-	-	-	-
	30歳代	63	-	100.0	-	-	-	-	-
	40歳代	70	-	-	100.0	-	-	-	-
	50歳代	104	-	-	-	100.0	-	-	-
	60歳代	134	-	-	-	-	100.0	-	-
	70歳以上	148	-	-	-	-	-	100.0	-

問3 あなたの身長と体重をご記入ください。(BMI算出)

回答者のBMIは、「標準(18.5以上～25.0未満)」が67.4%と最も多く、次いで「肥満(25.0以上)」20.1%、「やせ(～18.5未満)」9.4%となっている。



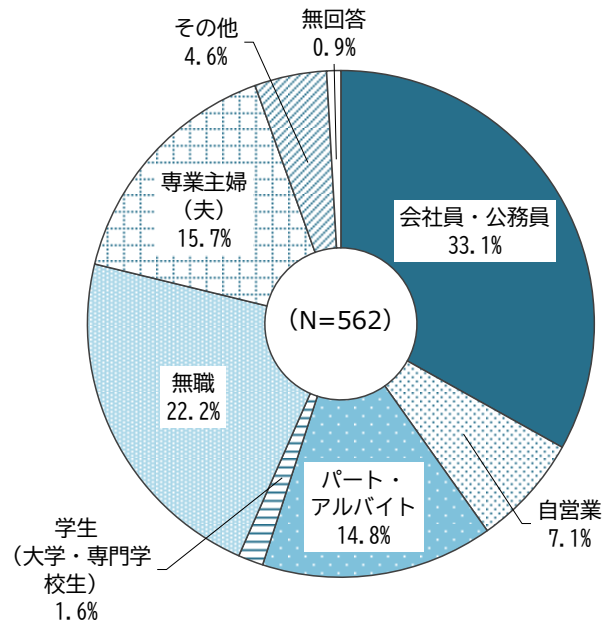
性別にみると、男女とも「標準(18.5以上～25.0未満)」が最も多く、『男性』62.3%、『女性』71.9%となっている。

年齢別にみると、すべての年齢で「標準(18.5以上～25.0未満)」が最も多く、『70歳以上』では72.3%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		18.5未満	18.5以上～25.0未満	25.0以上	
全体	562	9.4	67.4	20.1	3.0
性別					
男性	223	4.5	62.3	30.9	2.2
女性	334	12.9	71.9	13.2	2.1
年齢別					
18～29歳	34	5.9	67.6	20.6	5.9
30歳代	63	11.1	66.7	19.0	3.2
40歳代	70	12.9	68.6	17.1	1.4
50歳代	104	5.8	68.3	25.0	1.0
60歳代	134	10.4	64.9	23.9	0.7
70歳以上	148	9.5	72.3	16.2	2.0

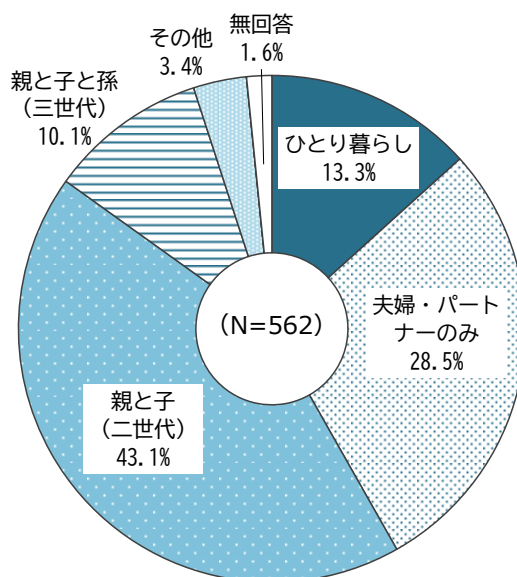
問4 あなたの現在の職業等は何ですか。(〇は1つ)

回答者の職業は、「会社員・公務員」が33.1%と最も多く、次いで「無職」22.2%、「専業主婦(夫)」15.7%、「パート・アルバイト」14.8%などとなっている。



問5 あなたの家の世帯構成をお選びください。(○は1つ)

回答者の世帯構成は、「親と子(二世帯)」が43.1%と最も多く、次いで「夫婦・パートナーのみ」28.5%、「ひとり暮らし」13.3%、「親と子と孫(三世帯)」10.1%などとなっている。



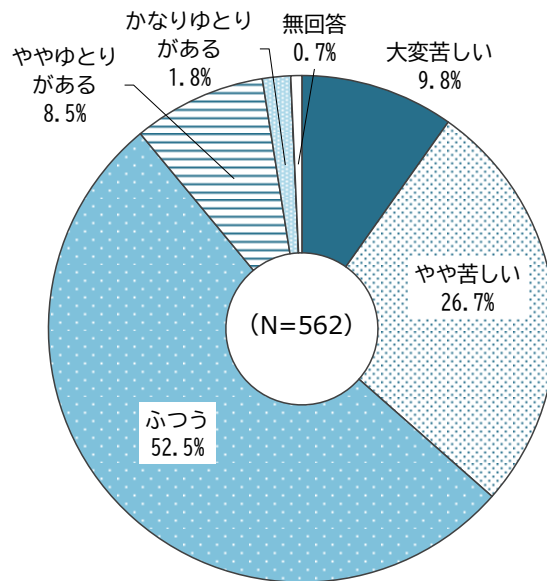
性別にみると、男女とも「親と子(二世帯)」が最も多く、『男性』46.6%、『女性』41.3%となっている。

年齢別にみると、『60歳代以上』を除くすべての年齢で「親と子(二世帯)」が5割以上と最も多く、『60歳代以上』では「夫婦・パートナーのみ」が3割以上と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答
		ひとり暮らし	夫婦・パートナーのみ	親と子(二世帯)	親と子と孫(三世帯)	その他	
全体	562	13.3	28.5	43.1	10.1	3.4	1.6
性別							
男性	223	13.0	30.0	46.6	6.3	3.1	0.9
女性	334	13.8	27.5	41.3	12.9	3.6	0.9
年齢別							
18~29歳	34	23.5	2.9	58.8	11.8	2.9	-
30歳代	63	6.3	19.0	61.9	11.1	1.6	-
40歳代	70	11.4	8.6	65.7	10.0	2.9	1.4
50歳代	104	8.7	27.9	51.0	7.7	4.8	-
60歳代	134	17.2	38.1	31.3	10.4	3.0	-
70歳以上	148	15.5	39.9	26.4	11.5	4.1	2.7

問6 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(〇は1つ)

回答者の経済状況は、「ふつう」が52.5%と最も多く、次いで「やや苦しい」26.7%、「大変苦しい」9.8%、「ややゆとりがある」8.5%などとなっている。



性別にみると、男女とも「ふつう」が5割以上と最も多く、『男性』50.2%、『女性』54.8%となっている。

年齢別にみると、すべての年齢で「ふつう」が4割以上と最も多く、『60歳代』では60.4%と最も多くなっている。

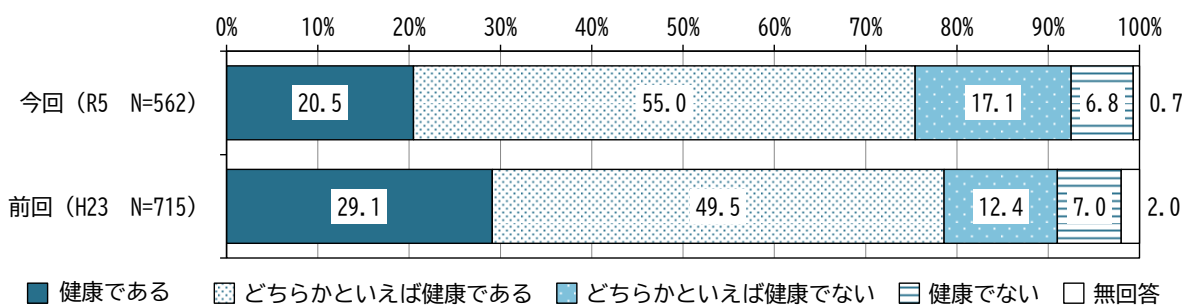
	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答
		大変苦しい	やや苦しい	ふつう	ややゆとりがある	かなりゆとりがある	
全体	562	9.8	26.7	52.5	8.5	1.8	0.7
性別							
男性	223	10.3	29.1	50.2	8.5	1.8	-
女性	334	9.6	25.1	54.8	8.7	1.8	-
年齢別							
18～29歳	34	2.9	29.4	58.8	8.8	-	-
30歳代	63	9.5	27.0	55.6	7.9	-	-
40歳代	70	8.6	25.7	54.3	11.4	-	-
50歳代	104	9.6	23.1	50.0	13.5	3.8	-
60歳代	134	9.0	21.6	60.4	5.2	3.7	-
70歳以上	148	13.5	33.8	45.3	6.8	0.7	-

2. 「健康状態」について

問7 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

現在の自分の健康状態についてたずねると、「どちらかといえば健康である」が55.0%と最も多く、次いで「健康である」20.5%、「どちらかといえば健康でない」17.1%、「健康でない」6.8%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「健康である」と回答した方の割合が8.6ポイント減少している。



性別にみると、男女とも「健康である」と「どちらかといえば健康である」を合わせた【健康である】は7割以上となっており、『男性』74.9%より『女性』77.0%の方が若干多くなっている。

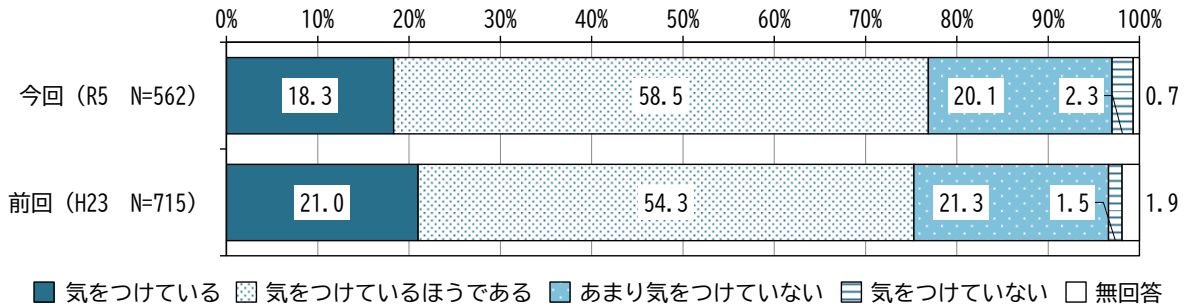
年齢別にみると、60歳代以下の年代で【健康である】は7割以上となっており、70歳以上では【健康である】は68.2%で他の年代と比べて少なくなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	(1)+(2)	(3)+(4)
		健康である	健康 であ るか とい え ば	健 ど ち ら か で ら か い え ば	健 ど ち ら か で ら か い え ば		健康 で ない	健康 で ある
1位								
2位								
全体	562	20.5	55.0	17.1	6.8	0.7	75.5	23.9
性別								
男性	223	19.3	55.6	17.0	8.1	-	74.9	25.1
女性	334	21.6	55.4	17.4	5.7	-	77.0	23.1
年齢別								
18~29歳	34	35.3	52.9	8.8	2.9	-	88.2	11.7
30歳代	63	28.6	50.8	17.5	3.2	-	79.4	20.7
40歳代	70	31.4	52.9	15.7	-	-	84.3	15.7
50歳代	104	19.2	54.8	20.2	5.8	-	74.0	26.0
60歳代	134	16.4	60.4	16.4	6.7	-	76.8	23.1
70歳以上	148	12.8	55.4	18.9	12.8	-	68.2	31.7

問8 ふだんから健康に気をつけていますか。(〇は1つ)

健康に気をつけているかどうかたずねると、「気をつけているほうである」が58.5%と最も多く、次いで「あまり気をつけていない」20.1%、「気をつけている」18.3%、「気をつけていない」2.3%となっている。

前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。



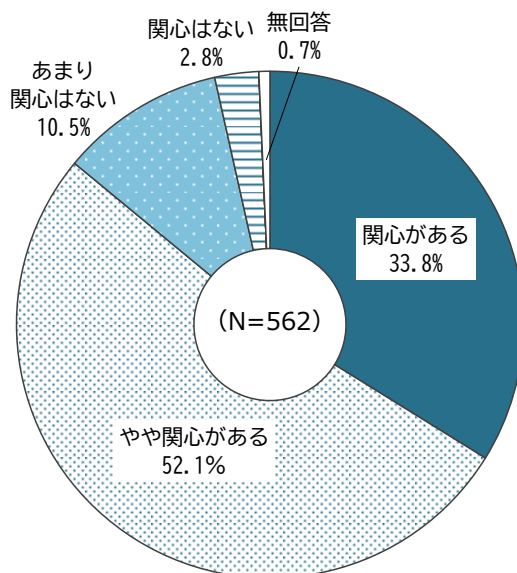
性別にみると、男女とも「気をつけている」と「気をつけているほうである」を合わせた【気をつけている】は7割以上となっており、『男性』74.9%より『女性』79.1%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【気をつけている】は6割以上となっており、『70歳以上』では88.6%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	(1)+(2)	(3)+(4)		
		気をつけている	ほ気をつけている	気あをまつり	気をつけていない		気をつけている	気をつけていない		
1位	全体	562	18.3	58.5	20.1	2.3	0.7	76.8	22.4	
2位	性別	男性	223	17.9	57.0	22.4	2.7	-	74.9	25.1
	女性	334	18.9	60.2	18.9	2.1	-	79.1	21.0	
	年齢別	18~29歳	34	11.8	52.9	32.4	2.9	-	64.7	35.3
	30歳代	63	6.3	54.0	36.5	3.2	-	60.3	39.7	
	40歳代	70	12.9	58.6	27.1	1.4	-	71.5	28.5	
	50歳代	104	14.4	56.7	25.0	3.8	-	71.1	28.8	
	60歳代	134	17.9	65.7	14.9	1.5	-	83.6	16.4	
	70歳以上	148	31.8	56.8	9.5	2.0	-	88.6	11.5	

問9 健康のために生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善について関心がありますか。
（○は1つ）

生活習慣改善の関心度についてたずねると、「やや関心がある」が52.1%と最も多く、次いで「関心がある」33.8%、「あまり関心はない」10.5%、「関心はない」2.8%となっている



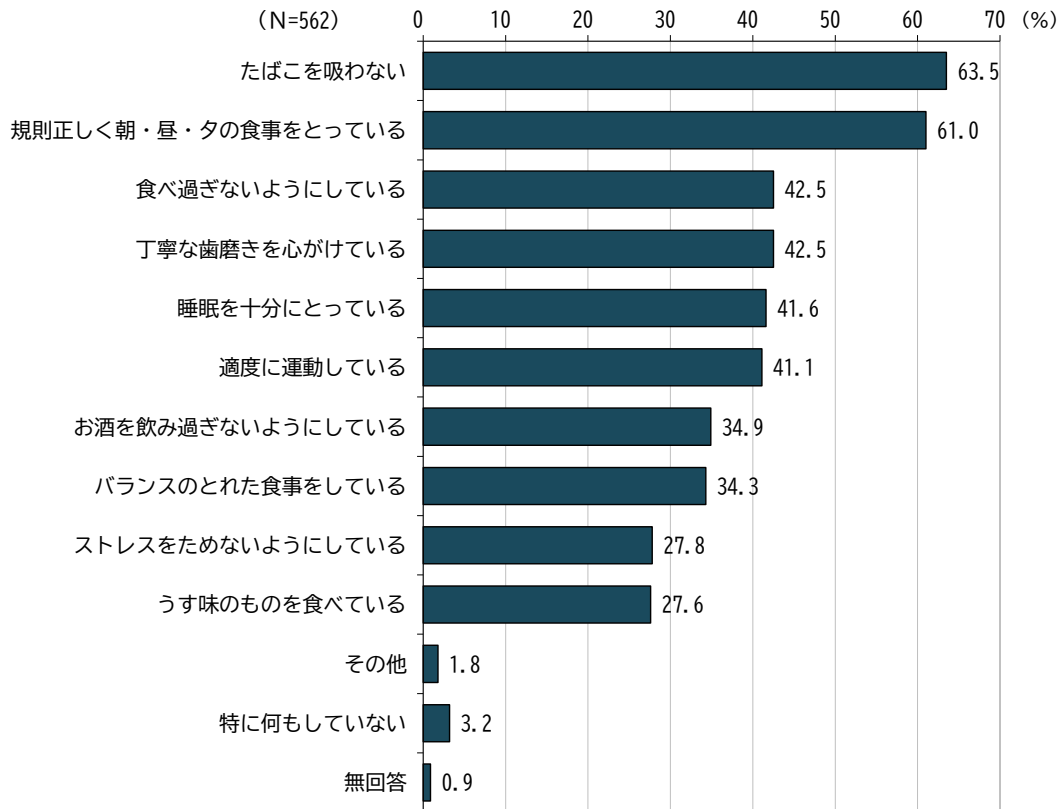
性別にみると、男女とも「関心がある」と「やや関心がある」を合わせた【関心がある】は8割以上となっており、『男性』85.2%より『女性』87.4%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【関心がある】は7割以上となっており、『70歳以上』では91.9%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	(1)+(2)	(3)+(4)
		関心がある	やや関心がある	あまり関心はない	関心はない		関心がある	関心はない
1位 2位								
全体	562	33.8	52.1	10.5	2.8	0.7	85.9	13.3
性別								
男性	223	31.4	53.8	10.8	4.0	-	85.2	14.8
女性	334	35.9	51.5	10.5	2.1	-	87.4	12.6
年齢別								
18~29歳	34	20.6	52.9	23.5	2.9	-	73.5	26.4
30歳代	63	28.6	44.4	20.6	6.3	-	73.0	26.9
40歳代	70	35.7	54.3	10.0	-	-	90.0	10.0
50歳代	104	35.6	48.1	11.5	4.8	-	83.7	16.3
60歳代	134	34.3	56.0	7.5	2.2	-	90.3	9.7
70歳以上	148	37.2	54.7	6.1	2.0	-	91.9	8.1

問10 日ごろ、健康のために次のようなことがらを実行していますか。
(あてはまるものすべてに○)

健康のために実行していることについてたずねると、「たばこを吸わない」が63.5%と最も多く、次いで「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」61.0%、「食べ過ぎないようにしている」、「丁寧な歯磨きを心がけている」いずれも42.5%などとなっている。



性別にみると、男女とも「たばこを吸わない」が最も多く、『男性』60.5%、『女性』66.2%となっており、次いで「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」が『男性』58.3%、『女性』63.5%となっている。

年齢別にみると、『18～29歳』では「睡眠を十分にとっている」58.8%、『30～50歳代』では「たばこを吸わない」が6割以上、『60歳代以上』では「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」が6割以上とそれぞれ最も多くなっている。

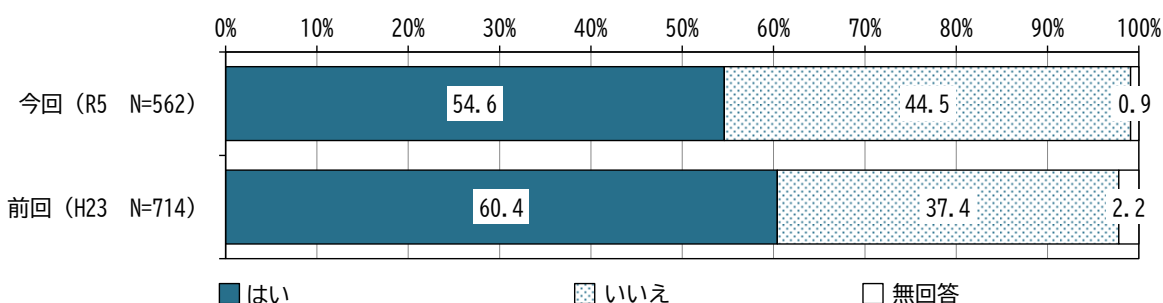
【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	無回答
		たばこを吸わない	の規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	食べ過ぎないようにしている	丁寧な歯磨きを心がけている	睡眠を十分にとっている	適度に運動している	お酒を飲み過ぎないようにしている	バランスのとれた食事をしている	ストレスをためないようにしている	うす味のもの食べている	その他	特に何もしていない	
全体	562	63.5	61.0	42.5	42.5	41.6	41.1	34.9	34.3	27.8	27.6	1.8	3.2	0.9
性別														
男性	223	60.5	58.3	37.7	32.7	38.6	43.5	39.5	31.4	28.3	20.2	1.3	4.5	-
女性	334	66.2	63.5	46.4	49.4	44.3	40.1	32.0	36.8	27.8	32.9	2.1	2.4	0.3
年齢別														
18～29歳	34	55.9	38.2	29.4	38.2	58.8	26.5	35.3	20.6	8.8	5.9	2.9	2.9	-
30歳代	63	66.7	50.8	33.3	41.3	47.6	23.8	39.7	22.2	12.7	14.3	1.6	1.6	-
40歳代	70	64.3	48.6	41.4	45.7	45.7	37.1	42.9	32.9	24.3	17.1	-	7.1	-
50歳代	104	70.2	53.8	35.6	37.5	29.8	36.5	36.5	29.8	21.2	20.2	-	2.9	1.0
60歳代	134	60.4	66.4	41.0	41.0	41.0	41.8	31.3	36.6	33.6	32.8	3.0	4.5	-
70歳以上	148	64.2	77.7	58.1	48.0	43.2	56.1	32.4	45.3	39.9	44.6	2.7	1.4	-

3. 「食生活（食習慣）」について

問11 あなたは、自分の適切な食事内容・量を知っていますか。(○は1つ)

自分の適切な食事内容・量を知っているかについてたずねると、「はい(知っている)」が54.6%、「いいえ(知らない)」が44.5%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「はい(知っている)」と回答した方の割合が5.8ポイント減少している。



性別にみると、「はい(知っている)」は、『男性』48.9%、『女性』59.0%となっている。

年齢別にみると、「はい(知っている)」が『40歳代以下』では5割未満、『50歳代以上』では5割以上であり、『50歳代』の62.5%が最も多くなっています。

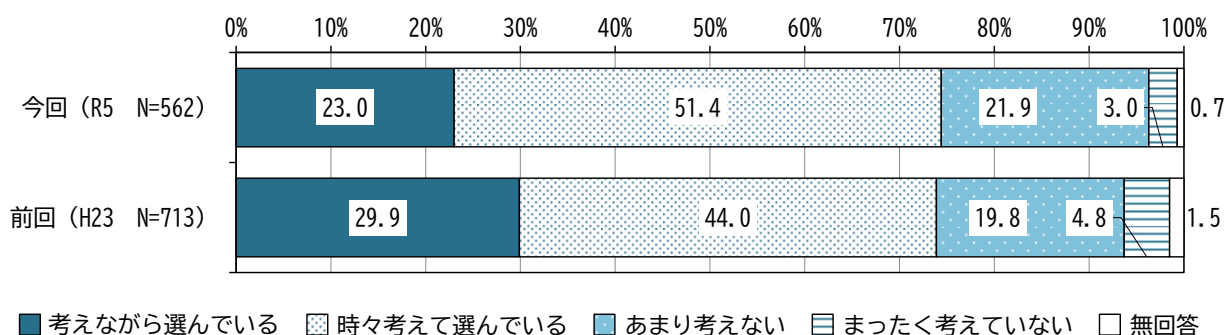
	調査数 (人)	(1)			無回答
		はい	いいえ		
全体	562	54.6	44.5	0.9	
性別	男性	48.9	51.1	-	
	女性	334	59.0	40.7	0.3
年齢別	18~29歳	34	35.3	64.7	-
	30歳代	63	47.6	52.4	-
	40歳代	70	45.7	54.3	-
	50歳代	104	62.5	37.5	-
	60歳代	134	61.2	38.8	-
	70歳以上	148	55.4	43.9	0.7

【表の見方】
比率(%)
網掛け= 1位
2位

問12 自分の健康づくりのために、栄養バランスを考えて食品を選んでいきますか。(○は1つ)

栄養バランスを考えて食品を選んでいるかについてたずねると、「時々考えて選んでいる」が51.4%と最も多く、次いで「考えながら選んでいる」23.0%、「あまり考えない」21.9%、「まったく考えていない」3.0%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「考えながら選んでいる」と回答した方の割合が6.9ポイント減少している。



性別にみると、男女とも「考えながら選んでいる」と「時々考えながら選んでいる」を合わせた【考えている】が6割以上となっており、『男性』62.3%より『女性』83.5%の方が多くなっている。

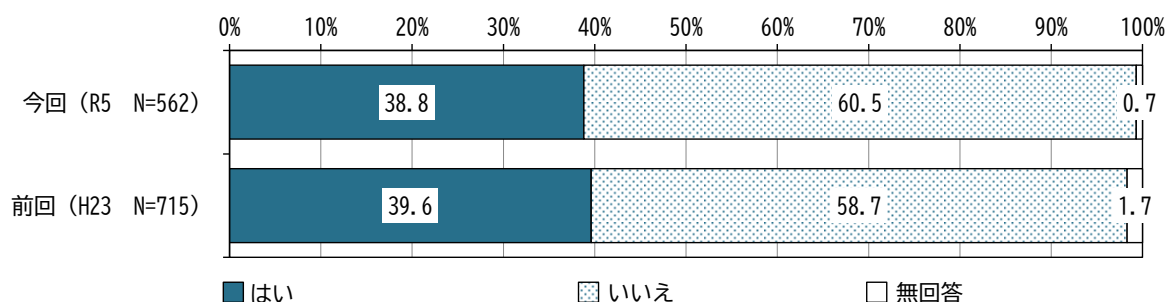
年齢別にみると、すべての年代で【選んでいる】が6割以上となっており、『40歳代』では80.0%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	(1)+(2)	(3)+(4)
		考えながら選んでいる	時々考えて選んでいる	あまり考えない	わ(ま かど から うた く ら う な 選 ん だ い ん 場 で え も い い 含 か む)		考 え て い る	考 え て い ない
1位 2位								
全体	562	23.0	51.4	21.9	3.0	0.7	74.4	24.9
性別								
男性	223	13.0	49.3	35.0	2.7	-	62.3	37.7
女性	334	29.9	53.6	13.5	3.0	-	83.5	16.5
年齢別								
18~29歳	34	11.8	52.9	29.4	5.9	-	64.7	35.3
30歳代	63	9.5	60.3	25.4	4.8	-	69.8	30.2
40歳代	70	21.4	58.6	18.6	1.4	-	80.0	20.0
50歳代	104	26.0	47.1	23.1	3.8	-	73.1	26.9
60歳代	134	24.6	53.0	20.9	1.5	-	77.6	22.4
70歳以上	148	29.7	45.9	21.6	2.7	-	75.6	24.3

問13 外食や食品の購入の際に、栄養成分表示（カロリーなど）を見て参考にしていますか。
（○は1つ）

栄養成分表示を見て参考にしているかについてたずねると、「はい(参考にしている)」が38.8%、「いいえ(参考にしていない)」が60.5%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「はい(参考にしている)」と回答した方の割合が0.8ポイント減少している。



性別にみると、男女とも「はい(参考にしている)」が5割未満となっており、『女性』45.5%より『男性』29.6%の方が少なくなっている。

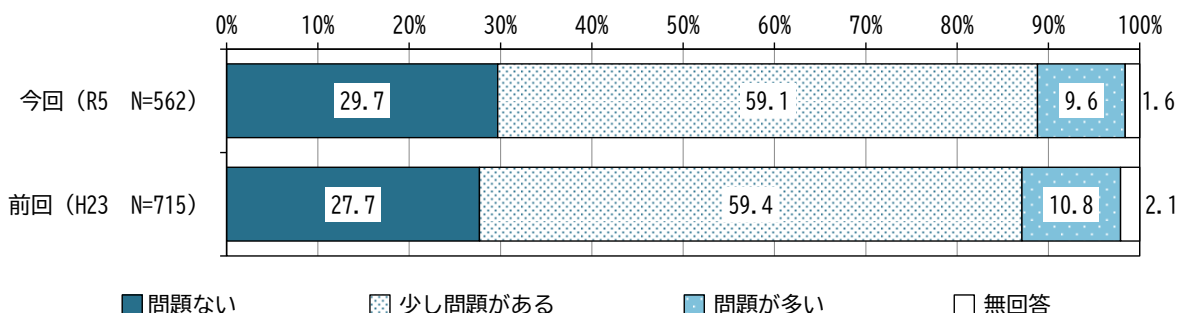
年齢別にみると、「はい(参考にしている)」が『18～29歳』では41.2%、『30歳代』42.9%、『40歳代』48.6%と多くなり、『50歳代以上』では4割未満となっています。

		調査数 (人)	(1) はい	(2) いいえ	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=					
			1位	2位	
全体		562	38.8	60.5	0.7
性別	男性	223	29.6	70.4	-
	女性	334	45.5	54.5	-
年齢別	18～29歳	34	41.2	58.8	-
	30歳代	63	42.9	57.1	-
	40歳代	70	48.6	51.4	-
	50歳代	104	35.6	64.4	-
	60歳代	134	38.8	61.2	-
	70歳以上	148	35.1	64.9	-

問14 現在の食生活（食習慣）をどう思いますか。（〇は1つ）

現在の食生活（食習慣）についてたずねると、「少し問題がある」が59.1%と最も多く、次いで「問題ない」29.7%、「問題が多い」9.6%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「問題ない」と回答した方の割合が2.0ポイント増加している。



性別にみると、男女とも「少し問題がある」と「問題が多い」を合わせた【問題がある】が6割以上となっており、『男性』66.4%より『女性』70.4%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【問題がある】が6割以上となっており、『18～29歳』では73.5%と最も多く、『70歳以上』では60.9%と最も少なくなっている。

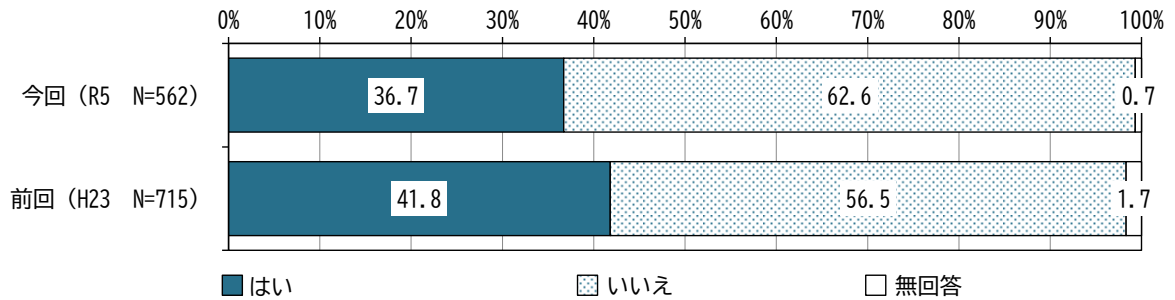
経済状況別にみると、『ややゆとりがある』以外のすべての経済状況で【問題がある】が6割以上となっており、『やや苦しい』では78.7%と最も多くなっている。一方で、『ややゆとりがある』では「問題ない」が52.1%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答	(2)+(3)
		問題ない	少し問題がある	問題が多い		
1位	562	29.7	59.1	9.6	1.6	68.7
2位	223	32.7	57.0	9.4	0.9	66.4
	334	27.8	60.8	9.6	1.8	70.4
	34	23.5	67.6	5.9	2.9	73.5
	63	30.2	60.3	9.5	-	69.8
	70	28.6	61.4	8.6	1.4	70.0
	104	26.0	55.8	17.3	1.0	73.1
	134	28.4	63.4	8.2	-	71.6
	148	35.8	54.1	6.8	3.4	60.9
	55	21.8	50.9	23.6	3.6	74.5
	150	20.7	70.0	8.7	0.7	78.7
	295	31.9	58.6	7.8	1.7	66.4
	48	52.1	39.6	8.3	-	47.9
	10	40.0	60.0	-	-	60.0

問15 野菜を十分にとっていますか。(○は1つ)

野菜を十分にとっているかについてたずねると、「はい(とっている)」が36.7%、「いいえ(とっていない)」が62.6%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「はい(とっている)」と回答した方の割合が5.1ポイント減少している。



性別にみると、「はい(とっている)」と答えたものは男女とも少なく、『男性』38.1%より『女性』35.9%の方が若干少なくなっている。

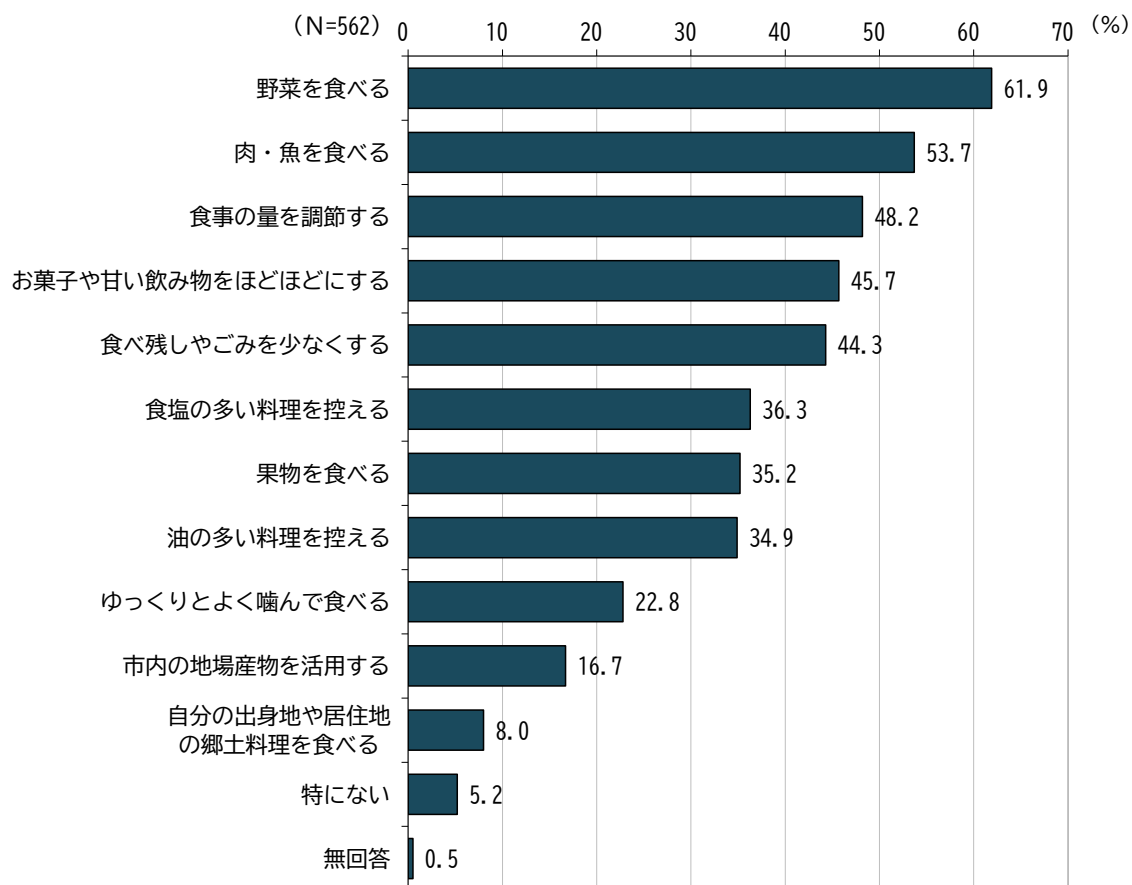
年齢別にみると、「はい(とっている)」と答えたものは『18～29歳』11.8%、『30歳代』28.6%と徐々に多くなり、『70歳以上』では45.3%と最も多くなっている。

	調査数 (人)	(1)	(2)	無回答
		はい	いいえ	
全体	562	36.7	62.6	0.7
性別				
男性	223	38.1	61.4	0.4
女性	334	35.9	63.2	0.9
年齢別				
18～29歳	34	11.8	85.3	2.9
30歳代	63	28.6	71.4	-
40歳代	70	40.0	60.0	-
50歳代	104	36.5	63.5	-
60歳代	134	35.8	64.2	-
70歳以上	148	45.3	52.7	2.0

【表の見方】
比率(%)
網掛け= 1位
2位

問16 普段の食生活（食習慣）の中で次のことを意識していますか。
（あてはまるものすべてに○）

普段の食生活（食習慣）で意識していることについてたずねると、「野菜を食べる」が61.9%と最も多く、次いで「肉・魚を食べる」53.7%、「食事の量を調整する」48.2%、「お菓子や甘い飲み物をほどほどにする」45.7%、「食べ残しやごみを少なくする」44.3%などとなっている。



性別にみると、男女とも「野菜を食べる」が最も多く、『男性』55.6%、『女性』66.5%となっており、次いで『男性』では「食事の量を調整する」48.0%、『女性』では「肉・魚を食べる」59.3%となっている。

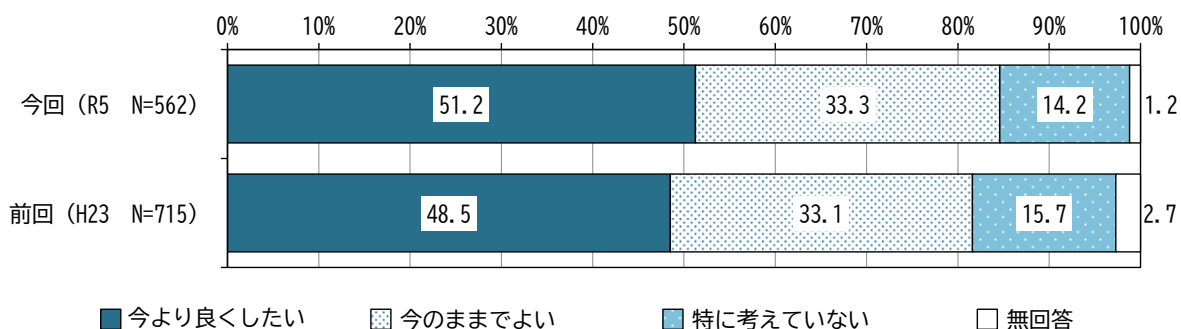
年齢別にみると、『18～29歳』では「肉・魚を食べる」、「お菓子や甘い飲み物をほどほどにする」が同率で55.9%、『30～60歳代』では「野菜を食べる」が5割以上、『70歳以上』では「肉・魚を食べる」が68.9%とそれぞれ最も多くなっている。

	調査数(人)	(1) 野菜を食べる	(2) 肉・魚を食べる	(3) 食事の量を調整する	(4) お菓子や甘い飲み物をほどほどにする	(5) 食べ残しやごみを少なくする	(6) 食塩の多い料理を控える	(7) 果物を食べる	(8) 油の多い料理を控える	(9) ゆつくりとよく噛んで食べる	(10) 市内の地場産物を活用する	(11) 自分の出身地や居住地の郷土料理を食べる	(12) 特になし	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=														
		1位	2位											
全体	562	61.9	53.7	48.2	45.7	44.3	36.3	35.2	34.9	22.8	16.7	8.0	5.2	0.5
性別														
男性	223	55.6	45.3	48.0	40.4	43.9	30.0	24.7	26.5	20.6	6.3	4.5	6.7	0.4
女性	334	66.5	59.3	48.5	49.7	44.9	41.0	42.8	40.7	24.0	24.0	10.5	4.2	0.6
年齢別														
18～29歳	34	35.3	55.9	50.0	55.9	44.1	2.9	17.6	23.5	26.5	2.9	2.9	2.9	5.9
30歳代	63	52.4	44.4	38.1	42.9	44.4	27.0	28.6	22.2	15.9	9.5	3.2	11.1	-
40歳代	70	68.6	41.4	48.6	42.9	38.6	21.4	24.3	24.3	15.7	18.6	10.0	5.7	-
50歳代	104	66.3	49.0	55.8	39.4	42.3	29.8	27.9	32.7	18.3	14.4	6.7	6.7	-
60歳代	134	66.4	51.5	42.5	47.0	45.5	41.0	37.3	38.8	21.6	21.6	11.2	4.5	-
70歳以上	148	61.5	68.9	52.7	49.3	47.3	56.8	52.0	46.6	31.1	20.3	8.1	2.7	0.7

問17 ご自身の食生活(食習慣)について今後どのようにしたいと思っていますか。(○は1つ)

今後の食生活(食習慣)の意向についてたずねると、「今より良くしたい」が51.2%と最も多く、次いで「今のままでよい」33.3%、「特に考えていない」14.2%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「今より良くしたい」と回答した方の割合が2.7ポイント増加している。



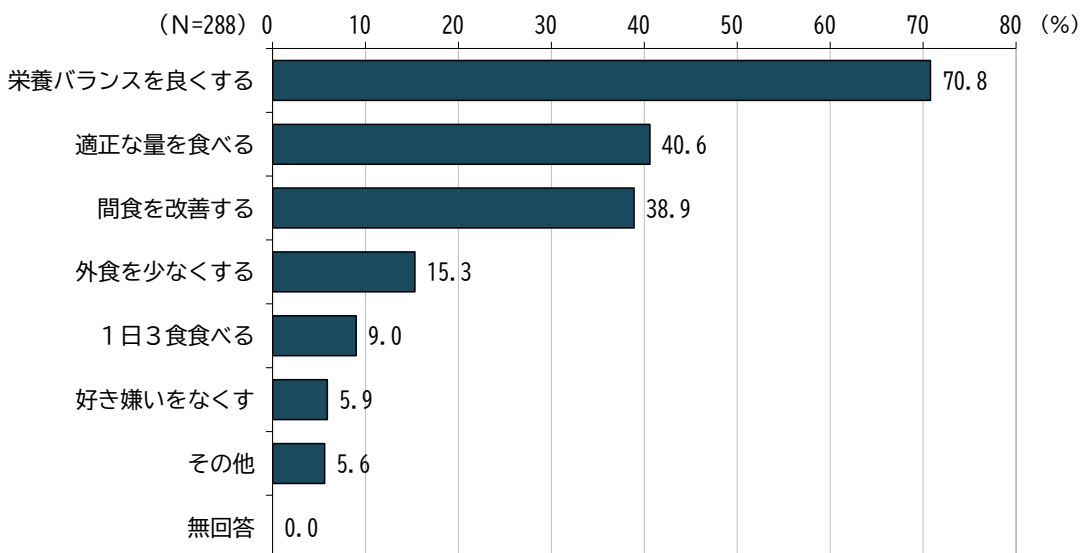
性別にみると、男女とも「今より良くしたい」が最も多く、『男性』より『女性』の方が13.9ポイント多くなっている。

年齢別にみると、『60歳代以下』では約5割が「今より良くしたい」、『70歳以上』では「今のままでよい」が49.3%となっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答	
		今より良くしたい	今のままでよい	特に考えていない		
1位	全体	562	51.2	33.3	14.2	1.2
2位	性別					
	男性	223	43.0	35.4	20.6	0.9
	女性	334	56.9	31.7	9.9	1.5
	年齢別					
	18～29歳	34	58.8	23.5	14.7	2.9
	30歳代	63	61.9	20.6	17.5	-
	40歳代	70	62.9	28.6	7.1	1.4
	50歳代	104	63.5	22.1	14.4	-
	60歳代	134	49.3	34.3	14.9	1.5
	70歳以上	148	33.1	49.3	15.5	2.0

【問17で「1 今より良くしたい」と答えた方にお聞きします。】
 問18 どのようなことを今より良くしたいとお考えですか。(あてはまるものすべてに○)

今後の食生活(食習慣)の改善内容についてたずねると、「栄養バランスを良くする」が70.8%と最も多く、次いで「適正な量を食べる」40.6%、「間食を改善する」38.9%、「外食を少なくする」15.3%などとなっている。



性別にみると、男女とも「栄養バランスを良くする」が最も多く、『男性』66.7%、『女性』72.6%となっており、次いで『男性』では「適正な量を食べる」52.1%、『女性』では「間食を改善する」39.5%となっている。

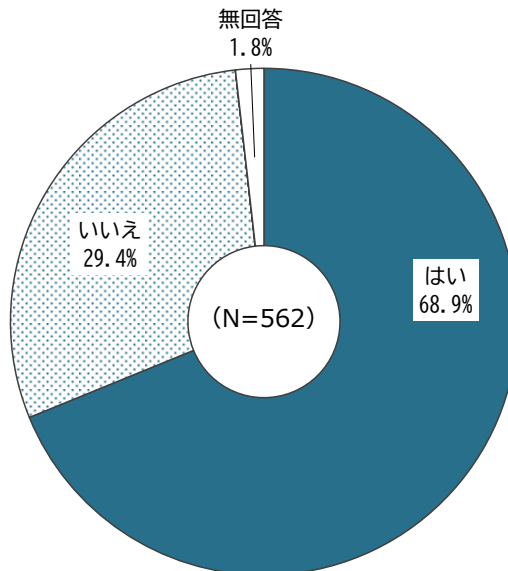
年齢別にみると、『50歳代』以外のすべての年代で「栄養バランスを良くする」が6割以上、『50歳代』では「適正な量を食べる」が59.1%とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	無回答	
		良栄 く養 すバ ラン スを	適 正 な 量 を 食 べ る	間 食 を 改 善 す る	外 食 を 少 な く す る	1 日 3 食 食 べ る	好 き 嫌 い を な く す	そ の 他		
	全体	288	70.8	40.6	38.9	15.3	9.0	5.9	5.6	-
	性別									
	男性	96	66.7	52.1	37.5	19.8	10.4	8.3	4.2	-
	女性	190	72.6	34.7	39.5	13.2	7.9	4.7	5.8	-
	年齢別									
	18~29歳	20	80.0	55.0	40.0	40.0	25.0	15.0	-	-
	30歳代	39	89.7	33.3	35.9	15.4	17.9	7.7	2.6	-
	40歳代	44	70.5	31.8	38.6	18.2	2.3	6.8	2.3	-
	50歳代	66	57.6	59.1	40.9	16.7	4.5	3.0	3.0	-
	60歳代	66	71.2	28.8	39.4	13.6	6.1	6.1	9.1	-
	70歳以上	49	67.3	40.8	36.7	4.1	10.2	4.1	10.2	-

4. 「運動習慣」について

問 19 あなたは今、運動不足を感じていますか。(○は1つ)

運動不足を感じているかについてたずねると、「はい(感じている)」が 68.9%、「いいえ(感じていない)」が 29.4%となっている。



性別にみると、男女とも「はい(感じている)」が6割以上となっており、『男性』65.0%、『女性』71.6%となっている。

年齢別にみると、すべての年代で「はい(感じている)」が5割以上となっており、『18～29 歳』では 82.4%と最も多くなっている。

	調査数 (人)	(1)	(2)	無回答
		はい	いいえ	
【表の見方】 比率(%) 網掛け=				
		1位	2位	
全 体	562	68.9	29.4	1.8
性 別				
男性	223	65.0	34.5	0.4
女性	334	71.6	25.7	2.7
年 齢 別				
18～29歳	34	82.4	14.7	2.9
30歳代	63	81.0	19.0	-
40歳代	70	65.7	34.3	-
50歳代	104	77.9	22.1	-
60歳代	134	67.9	29.1	3.0
70歳以上	148	56.8	40.5	2.7

問 20 あなたの運動状況について、次の①～⑤それぞれに該当するものに○をつけてください。
(○はそれぞれ1つ)

運動状況についてたずねると、

『①日常生活の中で意識的に体を動かすなど運動をしている』では、「はい」が48.9%、「いいえ」が48.4%となっており、前回の調査結果と比較すると、「はい」と回答した方の割合が0.1ポイントとわずかに減少している。

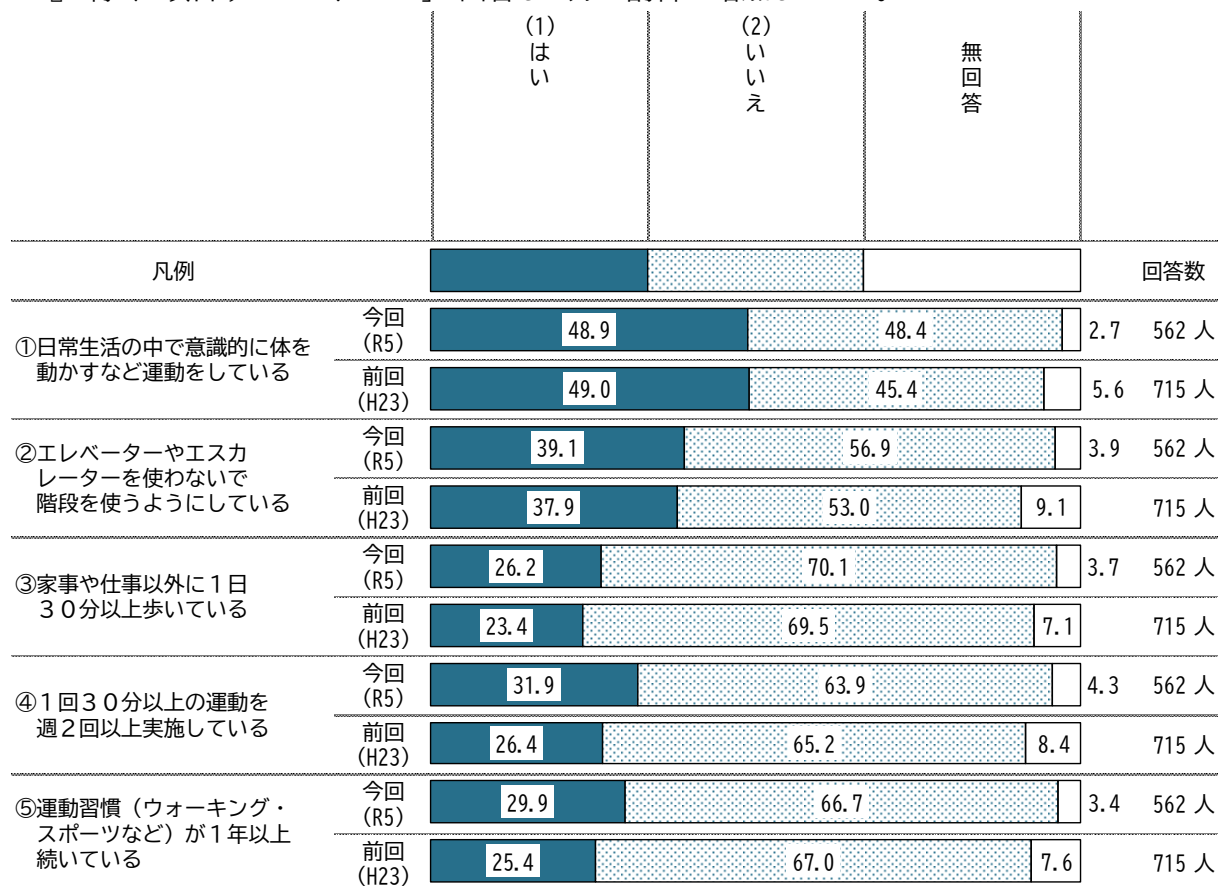
『②エレベーターやエスカレーターを使わないで階段を使うようにしている』では、「はい」が39.1%、「いいえ」が56.9%となっており、前回の調査結果と比較すると、「はい」と回答した方の割合が1.2ポイント増加している。

『③家事や仕事以外に1日30分以上歩いている』では、「はい」が26.2%、「いいえ」が70.1%となっており、前回の調査結果と比較すると、「はい」と回答した方の割合が2.8ポイント増加している。

『④1回30分以上の運動を週2回以上実施している』では、「はい」が39.1%、「いいえ」が63.9%となっており、前回の調査結果と比較すると、「はい」と回答した方の割合が5.5ポイント増加している。

『⑤運動習慣(ウォーキング・スポーツなど)が1年以上続いている』では、「はい」が29.9%、「いいえ」が66.7%となっており、前回の調査結果と比較すると、「はい」と回答した方の割合が4.5ポイント増加している。

また、前回の調査結果と比較すると、『①日常生活の中で意識的に体を動かすなど運動をしている』を除く4項目すべてで、「はい」と回答した方の割合が増加している。



グラフ単位：(%)

『①日常生活の中で意識的に体を動かすなど運動をしている』について、性別にみると、「はい」は『男性』では51.1%、『女性』では47.0%となっている。

年齢別にみると、『50歳代以下』では「はい」が5割未満、『60歳代』では「はい」と「いいえ」が同率で48.5%、『70歳以上』では「はい」が59.5%とそれぞれ多くなっている。

BMI別にみると、『やせ』、『肥満』では「はい」が5割未満、『標準』では「はい」が51.5%となっている。

			(1) はい	(2) いいえ	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=					
		1位			
		2位			
全 体		562	48.9	48.4	2.7
性 別	男性	223	51.1	45.3	3.6
	女性	334	47.0	50.9	2.1
年 齢 別	18～29歳	34	44.1	52.9	2.9
	30歳代	63	31.7	68.3	-
	40歳代	70	48.6	50.0	1.4
	50歳代	104	44.2	55.8	-
	60歳代	134	48.5	48.5	3.0
	70歳以上	148	59.5	34.5	6.1
B M I	やせ(18.5未満)	53	47.2	49.1	3.8
	標準(18.5以上～25.0未満)	379	51.5	45.6	2.9
	肥満(25.0以上)	113	39.8	58.4	1.8

『②エレベーターやエスカレーターを使わないで階段を使うようにしている』について、性別にみると、男女とも「はい」が5割未満となっており、『男性』43.9%より『女性』35.9%の方が少なくなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「はい」が約4割となっており、『30歳代』では46.0%と最も多くなっている。

BMI別にみると、『肥満』では31.0%と最も少なくなっている。

			(1) はい	(2) いいえ	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=					
		1位			
		2位			
全 体		562	39.1	56.9	3.9
性 別	男性	223	43.9	51.6	4.5
	女性	334	35.9	60.8	3.3
年 齢 別	18～29歳	34	32.4	64.7	2.9
	30歳代	63	46.0	54.0	-
	40歳代	70	42.9	55.7	1.4
	50歳代	104	42.3	55.8	1.9
	60歳代	134	37.3	58.2	4.5
	70歳以上	148	35.1	57.4	7.4
B M I	やせ(18.5未満)	53	41.5	54.7	3.8
	標準(18.5以上～25.0未満)	379	41.4	54.1	4.5
	肥満(25.0以上)	113	31.0	67.3	1.8

『③家事や仕事以外に1日30分以上歩いている』について、性別にみると、男女とも「はい」が4割未満となっており、『男性』31.4%より『女性』22.5%の方が少なくなっている。

年齢別にみると、『40歳代』では14.3%と最も少なく、『70歳以上』では37.8%と最も多くなっている。

BMI別にみると、すべてのBMIで「はい」が3割未満となっており、『やせ』では18.9%と最も少なくなっている。

			(1) はい	(2) いいえ	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位			
		2位			
全体		562	26.2	70.1	3.7
性別	男性	223	31.4	64.1	4.5
	女性	334	22.5	74.6	3.0
年齢別	18～29歳	34	14.7	82.4	2.9
	30歳代	63	17.5	82.5	-
	40歳代	70	14.3	82.9	2.9
	50歳代	104	26.9	69.2	3.8
	60歳代	134	26.1	69.4	4.5
	70歳以上	148	37.8	57.4	4.7
BMI	やせ(18.5未満)	53	18.9	75.5	5.7
	標準(18.5以上～25.0未満)	379	28.0	68.6	3.4
	肥満(25.0以上)	113	23.0	73.5	3.5

『④1回30分以上の運動を週2回以上実施している』について、性別にみると、男女とも「はい」が4割未満となっており、『男性』36.8%より『女性』28.7%の方が少なくなっている。

年齢別にみると、『70歳以上』以外のすべての年代で「はい」が4割未満となっており、『70歳以上』では「はい」が45.3%と多くなっている。

BMI別にみると、すべてのBMIで「はい」が4割未満となっており、『やせ』では15.1%と最も少なくなっている。

			(1) はい	(2) いいえ	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位			
		2位			
全体		562	31.9	63.9	4.3
性別	男性	223	36.8	58.7	4.5
	女性	334	28.7	67.7	3.6
年齢別	18～29歳	34	23.5	73.5	2.9
	30歳代	63	12.7	87.3	-
	40歳代	70	28.6	68.6	2.9
	50歳代	104	24.0	74.0	1.9
	60歳代	134	36.6	61.9	1.5
	70歳以上	148	45.3	44.6	10.1
BMI	やせ(18.5未満)	53	15.1	77.4	7.5
	標準(18.5以上～25.0未満)	379	34.8	61.2	4.0
	肥満(25.0以上)	113	29.2	68.1	2.7

『⑤運動習慣(ウォーキング・スポーツなど)が1年以上続いている』について、性別にみると、男女とも「はい」が4割未満となっており、『男性』36.3%より『女性』25.4%の方が少なくなっている。

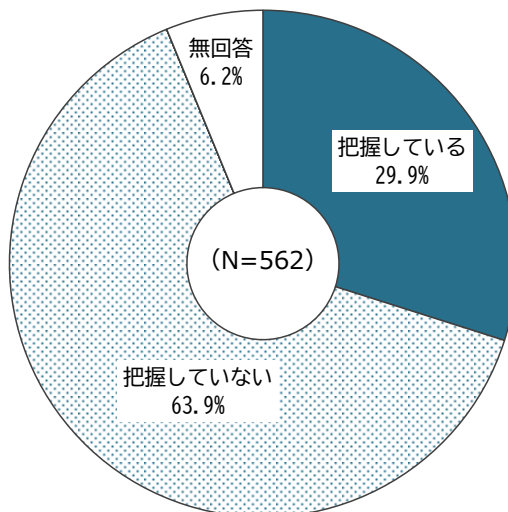
年齢別にみると、『70歳以上』以外のすべての年代で「はい」が4割未満となっており、一方で『70歳以上』では「はい」が48.0%と多くなっている。

BMI別にみると、すべてのBMIで「はい」が4割未満となっており、『やせ』では17.0%と最も少なくなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=		調査数 (人)	(1)	(2)	無回答
			はい	いいえ	
1位					
2位					
全体		562	29.9	66.7	3.4
性別	男性	223	36.3	59.6	4.0
	女性	334	25.4	71.9	2.7
年齢別	18~29歳	34	11.8	85.3	2.9
	30歳代	63	4.8	95.2	-
	40歳代	70	27.1	70.0	2.9
	50歳代	104	23.1	75.0	1.9
	60歳代	134	33.6	63.4	3.0
	70歳以上	148	48.0	45.9	6.1
BMI	やせ(18.5未満)	53	17.0	77.4	5.7
	標準(18.5以上~25.0未満)	379	33.2	63.3	3.4
	肥満(25.0以上)	113	24.8	73.5	1.8

問 21 1日あたりのおおよその歩数を把握していますか。(○は1つ)

1日あたりのおおよその歩数を把握しているかについてたずねると、「把握している」が 29.9%、「把握していない」が 63.9%となっている。



性別にみると、男女とも「把握している」が4割未満となっており、『男性』33.6%より『女性』27.2%の方が少なくなっている。

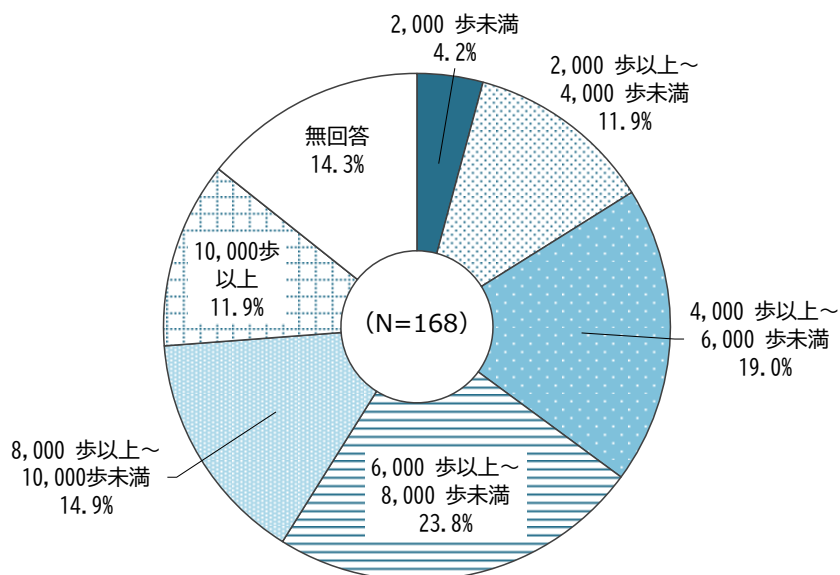
年齢別にみると、すべての年代で「把握している」が4割未満となっており、『40歳代』では22.9%と最も少なくなっている。

BMI別にみると、いずれも「把握している」が4割未満となっており、『やせ』では20.8%と最も少なくなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	無回答
		把握している	把握していない	
1位				
2位				
全体	562	29.9	63.9	6.2
性別				
男性	223	33.6	60.5	5.8
女性	334	27.2	66.5	6.3
年齢別				
18~29歳	34	23.5	70.6	5.9
30歳代	63	31.7	68.3	-
40歳代	70	22.9	75.7	1.4
50歳代	104	29.8	66.3	3.8
60歳代	134	33.6	59.0	7.5
70歳以上	148	29.7	59.5	10.8
BMI				
やせ(18.5未満)	53	20.8	75.5	3.8
標準(18.5以上~25.0未満)	379	29.6	64.4	6.1
肥満(25.0以上)	113	34.5	58.4	7.1

【1日の平均歩数】

把握している方に1日の平均歩数についてたずねると、「6,000 歩以上～8,000 歩未満」が23.8%と最も多く、次いで「4,000 歩以上～6,000 歩未満」19.0%、「8,000 歩以上～10,000 歩未満」14.9%、「2,000 歩以上～4,000 歩未満」11.9%、「10,000 歩以上」11.9%、「2,000 歩未満」4.2%となっている。



性別にみると、男女とも「6,000 歩以上～8,000 歩未満」が最も多く、『男性』24.0%、『女性』24.2%となっており、次いで「4,000 歩以上～6,000 歩未満」が『男性』22.7%、『女性』16.5%となっている。

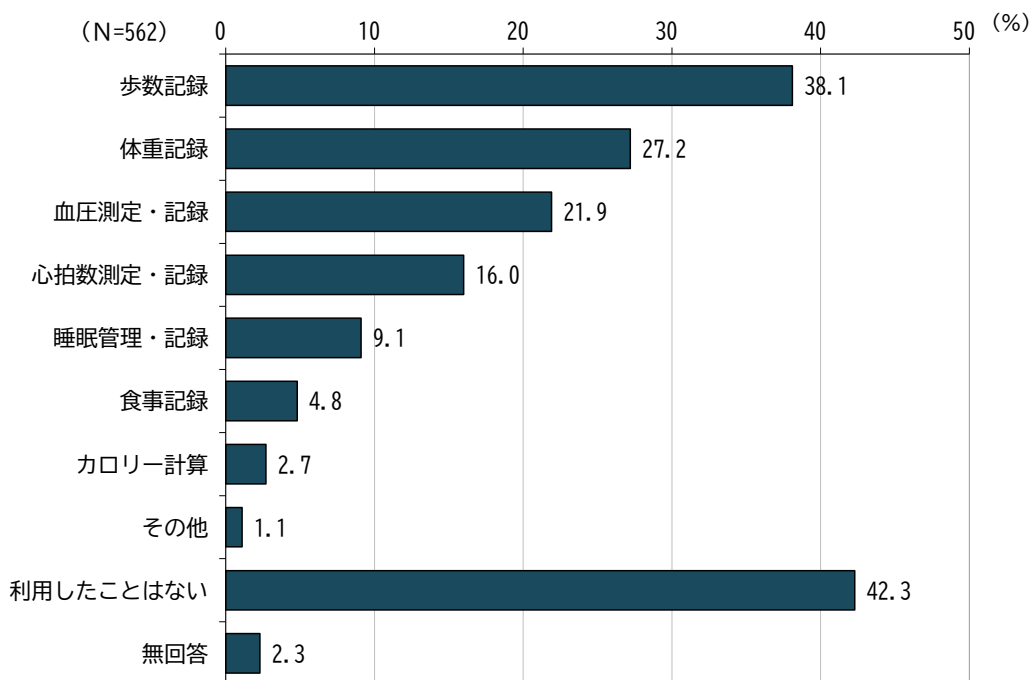
年齢別にみると、『18～29 歳』、『60 歳代』では「4,000 歩以上～6,000 歩未満」が2割以上、『30 歳代』、『70 歳以上』では「6,000 歩以上～8,000 歩未満」が約3割、『40 歳代』では「8,000 歩以上～10,000 歩未満」、「10,000 歩以上」が25.0%、『50 歳代』では「8,000 歩以上～10,000 歩未満」22.6%がそれぞれ最も多くなっている。

BMI別にみると、『やせ』では「2,000 歩以上～4,000 歩未満」36.4%、『標準』では「6,000 歩以上～8,000 歩未満」25.9%、『肥満』では「8,000 歩以上～10,000 歩未満」25.6%がそれぞれ最も多くなっている。

			(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		調査数 (人)	2 , 0 0 0	4 2 , 0 0 0 0 0 0	6 4 , 0 0 0 0 0 0	8 6 , 0 0 0 0 0 0	1 8 , 0 , 0 0 0 0 0 0	以 1 上 0 , 0 0 0	無 回 答
			歩 未 満	歩 歩 未 以 満 上 ↓	歩 歩 未 以 満 上 ↓	歩 歩 未 以 満 上 ↓	歩 歩 未 以 満 上 ↓	歩 歩 未 以 満 上 ↓	歩
全 体		168	4.2	11.9	19.0	23.8	14.9	11.9	14.3
性 別	男性	75	1.3	10.7	22.7	24.0	17.3	16.0	8.0
	女性	91	6.6	13.2	16.5	24.2	12.1	8.8	18.7
年 齢 別	18～29歳	8	-	12.5	37.5	25.0	-	-	25.0
	30歳代	20	5.0	5.0	10.0	30.0	20.0	15.0	15.0
	40歳代	16	6.3	6.3	12.5	18.8	25.0	25.0	6.3
	50歳代	31	12.9	19.4	12.9	16.1	22.6	6.5	9.7
	60歳代	45	-	11.1	24.4	22.2	11.1	13.3	17.8
	70歳以上	44	2.3	13.6	22.7	29.5	9.1	11.4	11.4
B M I	やせ(18.5未満)	11	9.1	36.4	18.2	18.2	-	9.1	9.1
	標準(18.5以上～25.0未満)	112	1.8	11.6	21.4	25.9	12.5	13.4	13.4
	肥満(25.0以上)	39	7.7	7.7	15.4	20.5	25.6	10.3	12.8

問22 健康に関するICTツールを利用したことはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

健康に関するICTツールの利用状況についてたずねると、「歩数記録」が38.1%と最も多く、次いで「体重記録」27.2%、「血圧測定・記録」21.9%、「心拍数測定・記録」16.0%などとなっている。一方で、「利用したことはない」は42.3%となっている。



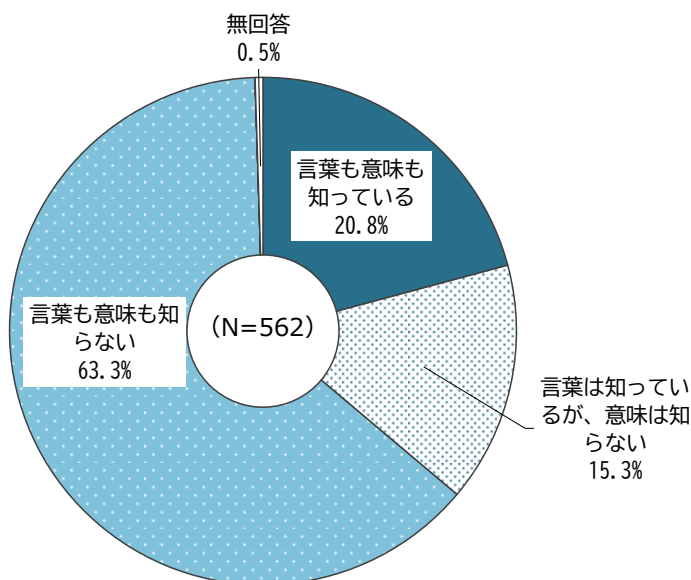
性別にみると、男女とも利用状況は「歩数記録」が最も多く、『男性』39.9%より『女性』37.1%の方が若干少なくなっている。

年齢別にみると、「歩数記録」は『18～29歳』41.2%、『30歳代』38.1%、『40歳代』38.6%、『50歳代』42.3%、『60歳代』40.3%、『70歳以上』32.4%となっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	無回答
		歩数記録	体重記録	血圧測定・記録	心拍数測定・記録	睡眠管理・記録	食事記録	カロリー計算	その他	利用したことはない	
1位											
2位											
全体	562	38.1	27.2	21.9	16.0	9.1	4.8	2.7	1.1	42.3	2.3
性別											
男性	223	39.9	28.3	27.8	20.2	9.9	2.2	0.9	0.4	41.7	1.3
女性	334	37.1	26.6	17.7	12.6	8.7	6.6	3.9	1.5	43.1	2.7
年齢別											
18～29歳	34	41.2	32.4	-	5.9	20.6	2.9	2.9	2.9	35.3	2.9
30歳代	63	38.1	33.3	7.9	11.1	12.7	11.1	4.8	1.6	42.9	1.6
40歳代	70	38.6	20.0	5.7	11.4	14.3	5.7	7.1	2.9	47.1	-
50歳代	104	42.3	26.0	24.0	16.3	9.6	7.7	1.9	-	42.3	1.9
60歳代	134	40.3	26.9	23.1	14.9	9.7	2.2	1.5	0.7	44.8	2.2
70歳以上	148	32.4	28.4	37.8	22.3	2.0	2.7	1.4	0.7	40.5	3.4

問 23 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味を知っていますか。
 (○は1つ)

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の認知度についてたずねると、「言葉も意味も知らない」が 63.3%と最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」20.8%、「言葉は知っているが、意味は知らない」15.3%となっている。



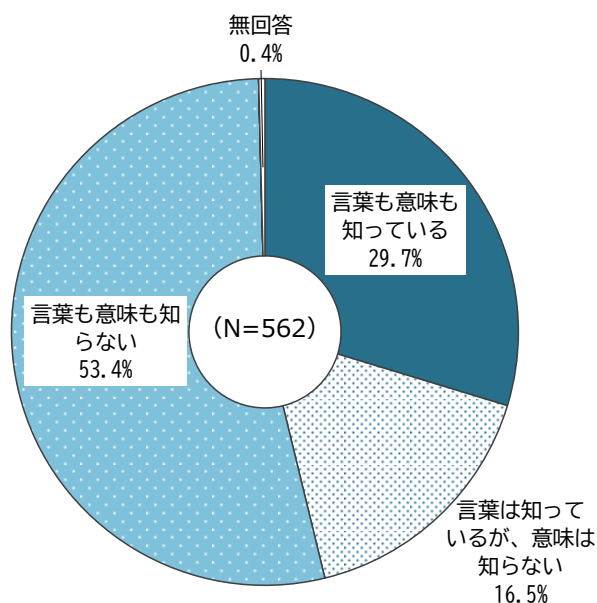
性別にみると、男女とも「言葉も意味も知っている」が最も少なく、『男性』18.8%より『女性』22.5%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「言葉も意味も知っている」が3割未満となっており、『40歳代』では12.9%と最も少なくなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		知言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	
1位	562	20.8	15.3	63.3	0.5
2位	223	18.8	12.6	68.6	-
	334	22.5	17.1	59.9	0.6
	34	14.7	17.6	64.7	2.9
	63	22.2	9.5	68.3	-
	70	12.9	17.1	70.0	-
	104	24.0	10.6	64.4	1.0
	134	24.6	14.9	60.4	-
	148	19.6	19.6	60.8	-

問24 「フレイル」という言葉や意味を知っていますか。(〇は1つ)

「フレイル」の認知度についてたずねると、「言葉も意味も知らない」が53.4%と最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」29.7%、「言葉は知っているが、意味は知らない」16.5%となっている。



性別にみると、男女とも「言葉も意味も知っている」が、『男性』24.2%より『女性』33.5%の方が多くなっている。

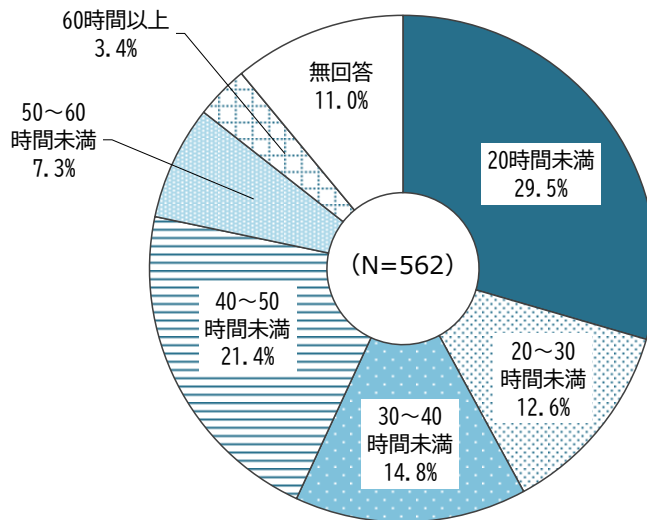
年齢別にみると、すべての年代で「言葉も意味も知っている」が4割未満となっており、『18～29歳』では17.6%と最も少なくなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		知言葉も意味も知らない	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	
1位					
2位					
全体	562	29.7	16.5	53.4	0.4
性別					
男性	223	24.2	13.5	62.3	-
女性	334	33.5	18.6	47.3	0.6
年齢別					
18～29歳	34	17.6	14.7	64.7	2.9
30歳代	63	25.4	11.1	63.5	-
40歳代	70	25.7	12.9	60.0	1.4
50歳代	104	30.8	21.2	48.1	-
60歳代	134	35.8	13.4	50.7	-
70歳以上	148	29.1	20.3	50.7	-

5. 「休養・生きがい・こころの健康」について

問 25 平均的な1週間あたりの実労働時間(残業含む)はどのくらいですか。(○は1つ)

1週間あたりの実労働時間についてたずねると、「20 時間未満」が 29.5%と最も多く、次いで「40～50 時間未満」21.4%、「30～40 時間未満」14.8%、「20～30 時間未満」12.6%などとなっている。



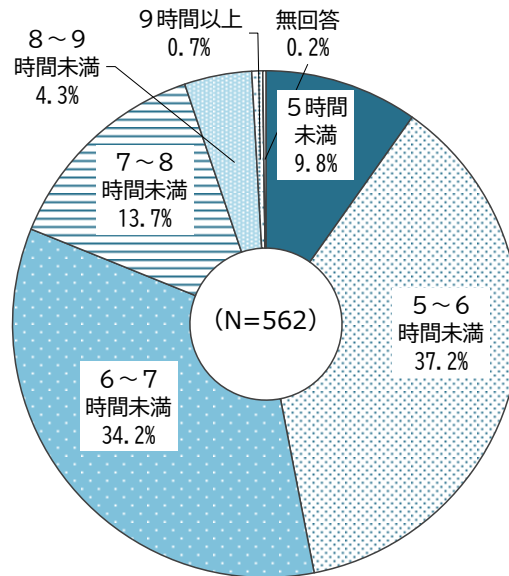
性別にみると、『男性』では「40～50 時間未満」30.0%、『女性』では「20 時間未満」35.0%がそれぞれ最も多く、次いで『男性』では「20 時間未満」21.5%、『女性』では「30～40 時間未満」16.8%となっている。

年齢別にみると、『18～29 歳』、『60 歳代以上』では「20 時間未満」が2割以上、『30～50 歳代』では「40～50 時間未満」が3割以上とそれぞれ最も多くなっている。

	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	無回答
		20時間未満	30時間未満	40時間未満	50時間未満	60時間未満	60時間以上	
全体	562	29.5	12.6	14.8	21.4	7.3	3.4	11.0
性別	男性	21.5	9.4	11.2	30.0	12.6	5.8	9.4
	女性	35.0	14.7	16.8	15.9	3.6	1.8	12.3
年齢別	18～29歳	29.4	5.9	20.6	23.5	14.7	2.9	2.9
	30歳代	23.8	6.3	15.9	33.3	9.5	11.1	-
	40歳代	14.3	15.7	21.4	32.9	11.4	1.4	2.9
	50歳代	20.2	12.5	14.4	30.8	13.5	6.7	1.9
	60歳代	37.3	15.7	15.7	17.9	3.0	0.7	9.7
	70歳以上	39.2	12.8	8.1	7.4	2.0	1.4	29.1

問 26 あなたの最近1か月の間の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(〇は1つ)

1日の平均睡眠時間についてたずねると、「5～6時間未満」が37.2%と最も多く、次いで「6～7時間未満」34.2%、「7～8時間未満」13.7%などとなっている。



性別にみると、『男性』では「6～7時間未満」39.5%、『女性』では「5～6時間未満」38.6%がそれぞれ最も多く、次いで『男性』では「5～6時間未満」34.5%、『女性』では「6～7時間未満」30.8%となっている。

年齢別にみると、『18～29歳』、『60歳代以上』では「6～7時間未満」が3割以上、『30～50歳代』では「5～6時間未満」が4割以上とそれぞれ最も多くなっている。

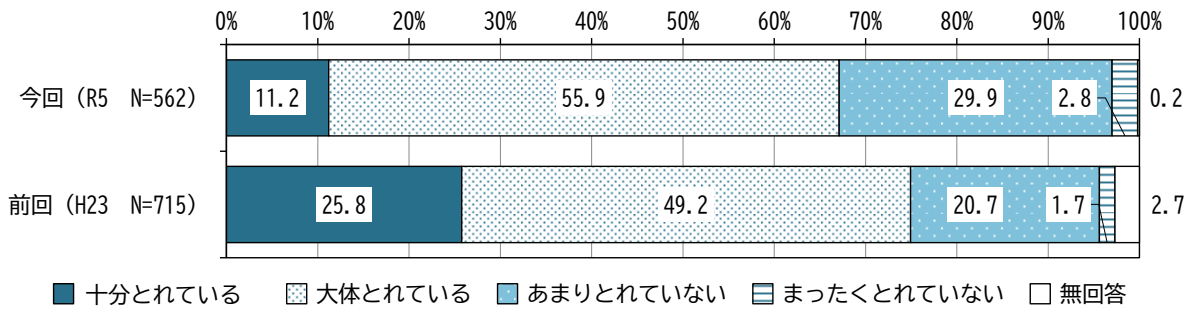
全国では6時間未満は、男性 37.5%、女性 40.6%であった。男性の「30～50歳代」、女性の「40～50歳代」では4割以上であった。(厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査)

	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	無回答	
		5時間未満	5～6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8～9時間未満	9時間以上		
全体	562	9.8	37.2	34.2	13.7	4.3	0.7	0.2	
性別	男性	223	10.8	34.5	39.5	8.5	5.4	1.3	-
	女性	334	9.0	38.6	30.8	17.4	3.6	0.3	0.3
年齢別	18～29歳	34	5.9	29.4	41.2	11.8	8.8	-	2.9
	30歳代	63	4.8	41.3	31.7	19.0	3.2	-	-
	40歳代	70	5.7	41.4	37.1	11.4	4.3	-	-
	50歳代	104	11.5	45.2	30.8	9.6	2.9	-	-
	60歳代	134	7.5	37.3	38.1	13.4	1.5	2.2	-
	70歳以上	148	15.5	28.4	31.8	16.2	7.4	0.7	-

問27 最近1か月の、睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)

睡眠で休養が十分にとれているかについてたずねると、「大体とれている」が55.9%と最も多く、次いで「あまりとれていない」29.9%、「十分とれている」11.2%、「まったくとれていない」2.8%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「十分とれている」と「大体とれている」を合わせた【とれている】と回答した方の割合が7.9ポイント減少している。



性別にみると、男女とも【とれている】が6割以上となっており、『男性』65.5%より『女性』68.3%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【とれている】が5割以上となっており、『60歳代』では74.6%と最も多く、一方で、『50歳代』では【とれていない】が48.1%と他の年代と比べて多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	(1)+(2)	(3)+(4)
		十分とれている	大体とれている	あまりとれていない	まったくとれていない		とれている	とれていない
1位 2位								
全体	562	11.2	55.9	29.9	2.8	0.2	67.1	32.7
性別								
男性	223	11.2	54.3	32.7	1.3	0.4	65.5	34.0
女性	334	11.4	56.9	28.1	3.6	-	68.3	31.7
年齢別								
18~29歳	34	11.8	58.8	23.5	5.9	-	70.6	29.4
30歳代	63	14.3	52.4	31.7	1.6	-	66.7	33.3
40歳代	70	8.6	55.7	31.4	2.9	1.4	64.3	34.3
50歳代	104	6.7	45.2	43.3	4.8	-	51.9	48.1
60歳代	134	12.7	61.9	24.6	0.7	-	74.6	25.3
70歳以上	148	13.5	58.8	25.0	2.7	-	72.3	27.7

問 28 あなたは最近1か月の生活の中で、次のように感じることがありますか。
(それぞれに○は1つ)

日々の生活の中で下記のようなことを感じるかについてたずねると、

『a.イライラしたり不安に感じることがある』では、「少しある」、「時々ある」、「よくある」、「いつもある」を合わせた【ある】が 85.2%となっており、前回の調査結果と比較すると、【ある】と回答した方の割合が 8.0 ポイント減少している。

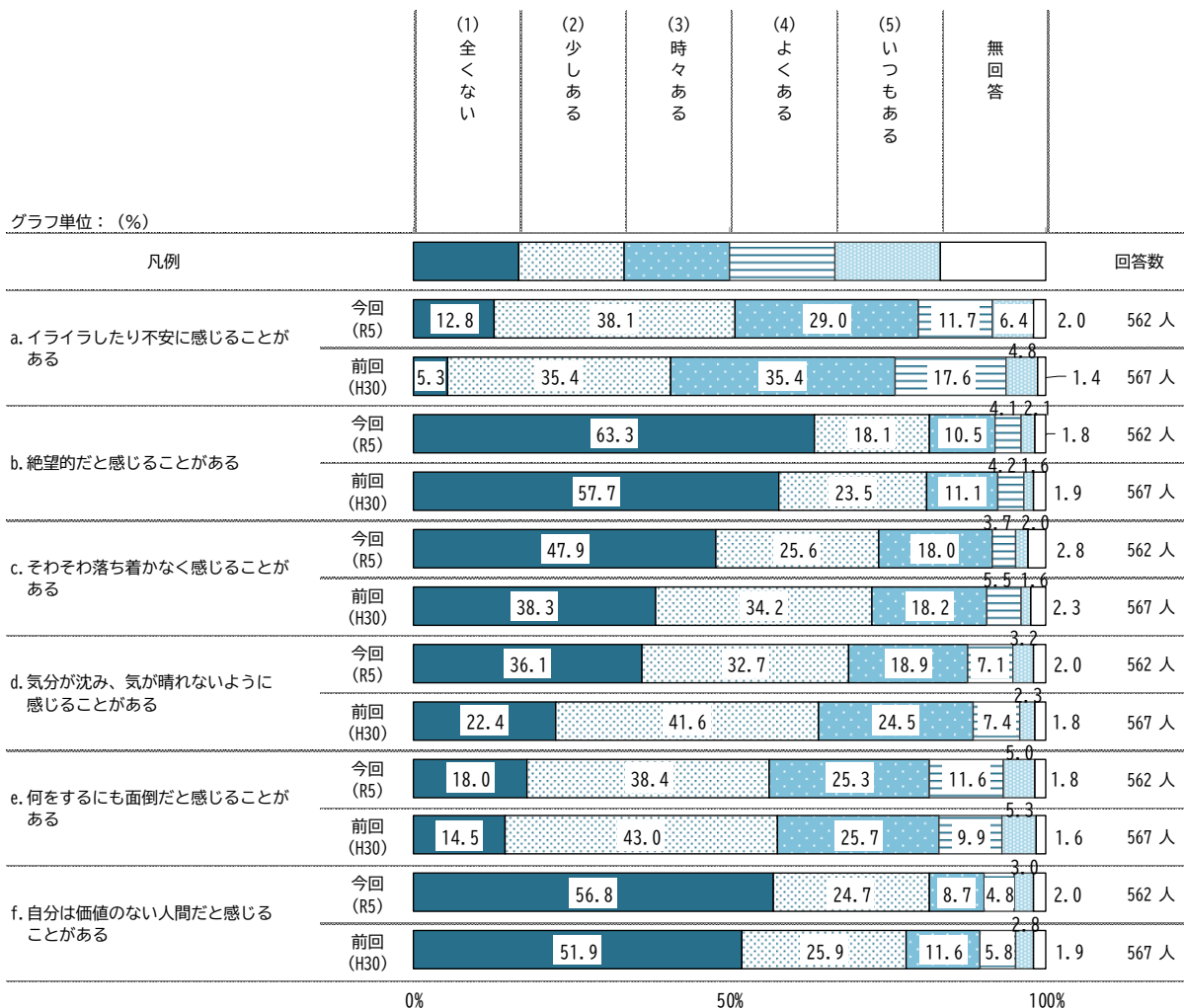
『b.絶望的だと感じることがある』では、【ある】が 34.8%となっており、前回の調査結果と比較すると、【ある】と回答した方の割合が 5.6 ポイント減少している。

『c.そろそろ落ち着かなく感じることがある』では、【ある】が 49.3%となっており、前回の調査結果と比較すると、【ある】と回答した方の割合が 10.2 ポイント減少している。

『d.気分が沈み、気が晴れないように感じることがある』では、【ある】が 61.9%となっており、前回の調査結果と比較すると、【ある】と回答した方の割合が 13.9 ポイント減少している。

『e.何をするにも面倒だと感じることがある』では、【ある】が 80.3%と多くなっており、前回の調査結果と比較すると、【ある】と回答した方の割合が 3.6 ポイント減少している。

『f.自分は価値のない人間だと感じることがある』では、【ある】が 41.2%となっており、前回の調査結果と比較すると、【ある】と回答した方の割合が 4.9 ポイント減少している。



『a.イライラしたり不安に感じることがある』について、

性別にみると、【ある】が8割以上となっており、『男性』83.9%より『女性』86.8%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【ある】が7割以上となっており、『18～29歳』では94.0%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【ある】が8割以上となっており、『自殺を考えたことはない』84.2%より『自殺を考えたことがある』92.7%の方が若干多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(2)+(3)+(4)+(5)	
		全くない	少しある	時々ある	よくある	いつもある			
1位 2位									
全体	562	12.8	38.1	29.0	11.7	6.4	2.0	85.2	
性別	男性	223	14.3	37.2	30.5	11.7	4.5	1.8	83.9
	女性	334	11.7	38.9	28.1	12.0	7.8	1.5	86.8
年齢別	18～29歳	34	5.9	38.2	23.5	23.5	8.8	-	94.0
	30歳代	63	7.9	34.9	25.4	22.2	9.5	-	92.0
	40歳代	70	7.1	34.3	37.1	12.9	8.6	-	92.9
	50歳代	104	7.7	40.4	30.8	11.5	9.6	-	92.3
	60歳代	134	20.9	38.1	27.6	8.2	3.0	2.2	76.9
	70歳以上	148	14.9	40.5	28.4	7.4	4.7	4.1	81.0
自殺を考えた経験の有無別	自殺を考えたことはない	435	14.3	40.0	31.5	9.0	3.7	1.6	84.2
	自殺を考えたことがある	110	3.6	33.6	20.9	21.8	16.4	3.6	92.7

『b.絶望的だと感じることがある』について、

性別にみると、男女とも「全くない」が6割以上となっており、【ある】と回答した方の割合は『女性』33.9%より『男性』36.8%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「全くない」が5割以上となっており、【ある】と回答した方の割合は『30歳代』で47.6%と多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、『自殺を考えたことはない』では「全くない」70.6%、『自殺を考えたことがある』では【ある】61.8%がそれぞれ多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(2)+(3)+(4)+(5)	
		全くない	少しある	時々ある	よくある	いつもある			
1位 2位									
全体	562	63.3	18.1	10.5	4.1	2.1	1.8	34.8	
性別	男性	223	61.4	21.1	9.9	3.6	2.2	1.8	36.8
	女性	334	65.0	16.5	10.8	4.5	2.1	1.2	33.9
年齢別	18～29歳	34	61.8	14.7	5.9	11.8	5.9	-	38.3
	30歳代	63	52.4	22.2	17.5	6.3	1.6	-	47.6
	40歳代	70	64.3	14.3	15.7	2.9	2.9	-	35.8
	50歳代	104	56.7	26.9	6.7	6.7	2.9	-	43.2
	60歳代	134	69.4	14.9	11.2	2.2	-	2.2	28.3
	70歳以上	148	68.2	16.2	7.4	2.0	2.7	3.4	28.3
自殺を考えた経験の有無別	自殺を考えたことはない	435	70.6	17.0	8.0	2.1	0.7	1.6	27.8
	自殺を考えたことがある	110	35.5	23.6	19.1	11.8	7.3	2.7	61.8

『c.そわそわ落ち着かなく感じることもある』について、

性別にみると、男女とも【ある】が4割以上となっており、『女性』48.6%より『男性』51.1%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、『18～29歳』、『30～40歳代』、『60歳代』では【ある】が4割以上、『50歳代』、『70歳以上』では「全くない」が5割以上でそれぞれ多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、『自殺を考えたことはない』では「全くない」52.6%、『自殺を考えたことがある』では【ある】69.0%がそれぞれ多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(2)+(3)+(4)+(5) ある
		全くない	少しある	時々ある	よくある	いつもある		
1位 2位								
全体	562	47.9	25.6	18.0	3.7	2.0	2.8	49.3
性別	男性	45.3	27.4	18.4	2.2	3.1	3.6	51.1
	女性	49.7	24.9	18.0	4.5	1.2	1.8	48.6
年齢別	18～29歳	41.2	26.5	17.6	11.8	2.9	-	58.8
	30歳代	38.1	19.0	31.7	11.1	-	-	61.8
	40歳代	45.7	24.3	22.9	2.9	4.3	-	54.4
	50歳代	51.0	24.0	18.3	3.8	1.9	1.0	48.0
	60歳代	48.5	32.1	15.7	1.5	-	2.2	49.3
	70歳以上	52.0	25.0	12.2	0.7	3.4	6.8	41.3
自殺を考えた経験の有無別	自殺を考えたことはない	52.6	26.0	15.9	1.4	1.4	2.8	44.7
	自殺を考えたことがある	27.3	27.3	24.5	12.7	4.5	3.6	69.0

『d.気分が沈み、気が晴れないように感じることもある』について、

性別にみると、男女とも【ある】が6割以上となっており、『男性』61.8%より『女性』62.6%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【ある】が5割以上となっており、『18～29歳』では76.4%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【ある】が5割以上となっており、『自殺を考えたことはない』56.3%より『自殺を考えたことがある』84.6%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(2)+(3)+(4)+(5) ある
		全くない	少しある	時々ある	よくある	いつもある		
1位 2位								
全体	562	36.1	32.7	18.9	7.1	3.2	2.0	61.9
性別	男性	36.3	32.3	20.6	4.9	4.0	1.8	61.8
	女性	35.9	33.5	17.7	8.7	2.7	1.5	62.6
年齢別	18～29歳	23.5	35.3	23.5	8.8	8.8	-	76.4
	30歳代	38.1	15.9	28.6	17.5	-	-	62.0
	40歳代	35.7	30.0	20.0	10.0	4.3	-	64.3
	50歳代	34.6	34.6	18.3	7.7	4.8	-	65.4
	60歳代	43.3	35.8	13.4	5.2	-	2.2	54.4
	70歳以上	33.1	37.8	18.2	2.0	4.7	4.1	62.7
自殺を考えた経験の有無別	自殺を考えたことはない	41.8	33.8	16.3	4.6	1.6	1.8	56.3
	自殺を考えたことがある	12.7	31.8	27.3	15.5	10.0	2.7	84.6

『e.何をすることも面倒だと感じることもある』について、

性別にみると、男女とも【ある】が7割以上となっており、『男性』77.7%より『女性』82.6%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【ある】が7割以上となっており、『50歳代』では85.6%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【ある】が7割以上と多く、『自殺を考えたことはない』78.6%より『自殺を考えたことがある』88.3%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(2)+(3)+(4)+(5) ある
		全くない	少しある	時々ある	よくある	いつもある		
1位 2位								
全体	562	18.0	38.4	25.3	11.6	5.0	1.8	80.3
性別								
男性	223	20.6	36.8	24.7	10.8	5.4	1.8	77.7
女性	334	16.2	39.8	25.7	12.3	4.8	1.2	82.6
年齢別								
18~29歳	34	17.6	23.5	35.3	14.7	8.8	-	82.3
30歳代	63	19.0	23.8	27.0	19.0	11.1	-	80.9
40歳代	70	14.3	34.3	30.0	17.1	2.9	1.4	84.3
50歳代	104	14.4	40.4	25.0	12.5	7.7	-	85.6
60歳代	134	20.9	41.0	26.1	9.0	0.7	2.2	76.8
70歳以上	148	18.9	46.6	20.3	6.8	4.7	2.7	78.4
自殺を考えた経験の有無別								
自殺を考えたことはない	435	19.8	42.1	24.1	10.1	2.3	1.6	78.6
自殺を考えたことがある	110	9.1	26.4	29.1	17.3	15.5	2.7	88.3

『f.自分は価値のない人間だと感じることもある』について、

性別にみると、男女とも「全くない」が5割以上となっており、【ある】と回答した方の割合は『女性』40.5%より『男性』42.7%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、『30歳代以下』では【ある】が5割上、『40歳代以上』では「全くない」が5割以上でそれぞれ多くなっている。

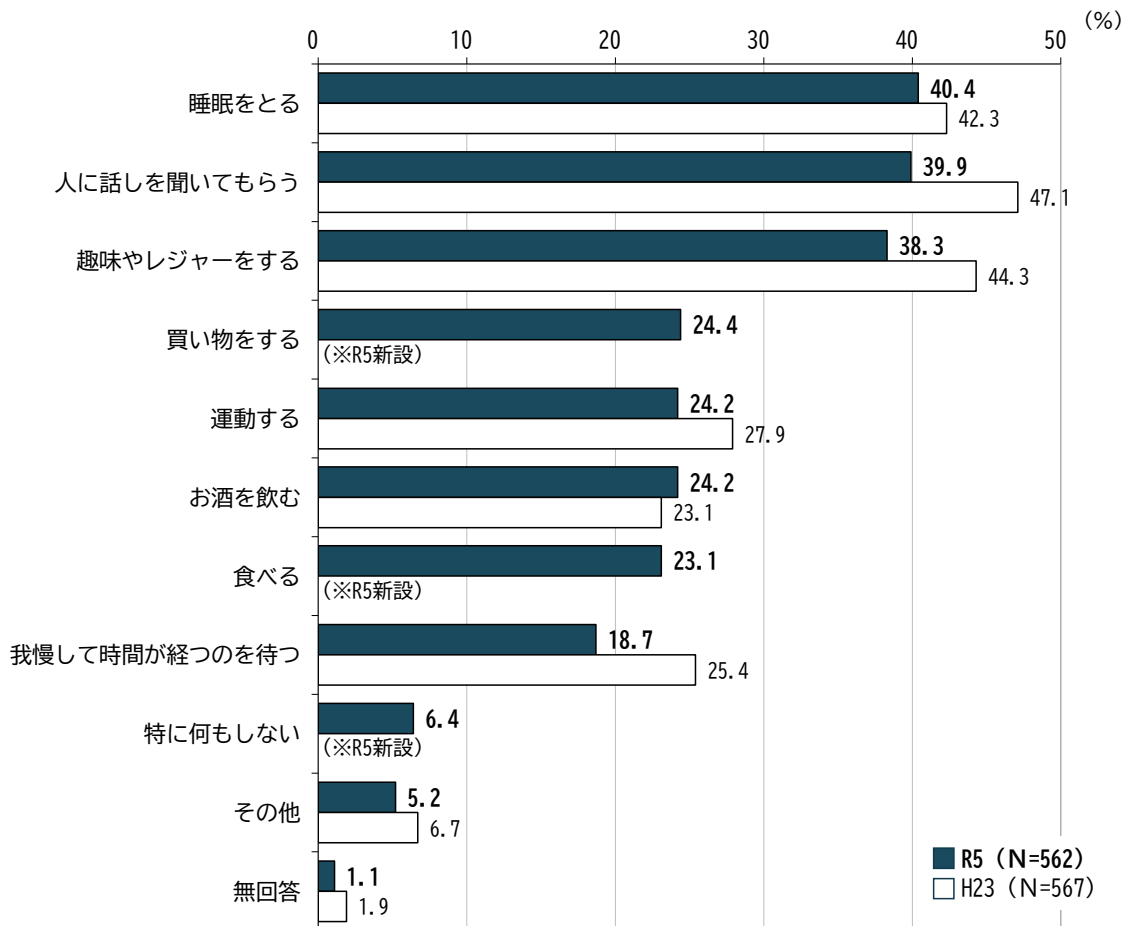
自殺を考えた経験の有無別にみると、『自殺を考えたことはない』では「全くない」63.7%、『自殺を考えたことがある』では【ある】70.8%がそれぞれ多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(2)+(3)+(4)+(5) ある
		全くない	少しある	時々ある	よくある	いつもある		
1位 2位								
全体	562	56.8	24.7	8.7	4.8	3.0	2.0	41.2
性別								
男性	223	55.2	27.4	9.0	3.6	2.7	2.2	42.7
女性	334	58.1	23.4	8.4	5.4	3.3	1.5	40.5
年齢別								
18~29歳	34	47.1	20.6	17.6	5.9	8.8	-	52.9
30歳代	63	49.2	22.2	14.3	11.1	3.2	-	50.8
40歳代	70	57.1	24.3	14.3	4.3	-	-	42.9
50歳代	104	51.9	26.9	11.5	4.8	4.8	-	48.0
60歳代	134	60.4	29.1	4.5	3.0	0.7	2.2	37.3
70歳以上	148	62.2	23.0	3.4	2.7	4.1	4.7	33.2
自殺を考えた経験の有無別								
自殺を考えたことはない	435	63.7	23.2	7.1	2.8	1.1	2.1	34.2
自殺を考えたことがある	110	27.3	33.6	14.5	11.8	10.9	1.8	70.8

問 29 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために、どのようなことをしますか。(あてはまるものすべてに○)

日常生活の不満、悩み、ストレス等の解消のためにしていることについてたずねると、「睡眠をとる」が 40.4%と最も多く、次いで「人に話を聞いてもらう」39.9%、「趣味やレジャーをする」38.3%、「買い物をする」24.4%などとなっている。

前回の調査結果と比較すると、「人に話を聞いてもらう」と回答した方の割合が 7.2 ポイント減少し、「趣味やレジャーをする」と回答した方の割合が 7.0 ポイント減少している。



性別にみると、『男性』では「趣味やレジャーをする」47.1%、『女性』では「人に話しを聞いてもらう」51.5%がそれぞれ最も多く、次いで「睡眠をとる」が『男性』41.3%、『女性』40.1%となっている。

年齢別にみると、『30歳代以下』では「睡眠をとる」が6割以上、『40～50歳代』では「人に話しを聞いてもらう」が3割以上、『60歳代以上』では「趣味やレジャーをする」が3割以上とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	無回答
		睡眠をとる	人に話しを聞いてもらう	趣味やレジャーをする	買い物をする	運動する	お酒を飲む	食べる	待つ我慢して時間が経つのを	特に何もしない	その他	
1位 2位												
全体	562	40.4	39.9	38.3	24.4	24.2	24.2	23.1	18.7	6.4	5.2	1.1
性別												
男性	223	41.3	22.9	47.1	13.9	30.5	34.5	16.6	18.8	8.1	3.1	1.3
女性	334	40.1	51.5	32.0	31.7	20.1	17.7	27.8	18.6	5.1	6.6	0.9
年齢別												
18～29歳	34	67.6	50.0	50.0	32.4	26.5	23.5	29.4	23.5	-	2.9	-
30歳代	63	63.5	52.4	36.5	42.9	11.1	23.8	41.3	20.6	-	1.6	-
40歳代	70	47.1	48.6	40.0	34.3	21.4	34.3	32.9	21.4	2.9	5.7	-
50歳代	104	30.8	38.5	31.7	22.1	18.3	28.8	32.7	17.3	1.9	4.8	-
60歳代	134	35.8	38.1	43.3	21.6	26.9	28.4	12.7	14.9	7.5	4.5	2.2
70歳以上	148	33.1	31.1	35.8	15.5	31.8	13.5	13.5	20.3	12.8	8.1	2.0

問30 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談すると思いますか。
(それぞれに○は1つ)

悩みやストレスを感じた時に相談する相手についてたずねると、

『a.家族や親族』では、「相談したことがある」53.9%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」26.7%、「相談しないと思う」16.9%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が3.3ポイント増加している。

『b.友人や同僚』では、「相談したことがある」42.7%、「相談しないと思う」34.3%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」19.0%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が8.4ポイント増加している。

『c.インターネット上だけのつながりの人』では、「相談しないと思う」87.4%、「相談したことがある」3.6%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」3.4%となっており、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『d.先生や上司』では、「相談しないと思う」70.5%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」14.2%、「相談したことがある」9.1%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が4.5ポイント増加している。

『e.近所の人(自治会の人、民生委員など)』では、「相談しないと思う」87.2%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」5.5%、「相談したことがある」1.8%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が2.7ポイント増加している。

『f.かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)』では、「相談しないと思う」51.4%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」30.2%、「相談したことがある」13.5%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が3.8ポイント増加している。

『g.公的な相談機関(市役所、保健所など)の職員など』では、「相談しないと思う」73.5%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」19.4%、「相談したことがある」2.1%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が6.8ポイント増加している。

『h.公的な相談機関(電話相談・メール相談)』では、「相談しないと思う」77.8%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」14.9%、「相談したことがある」1.6%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が4.3ポイント増加している。

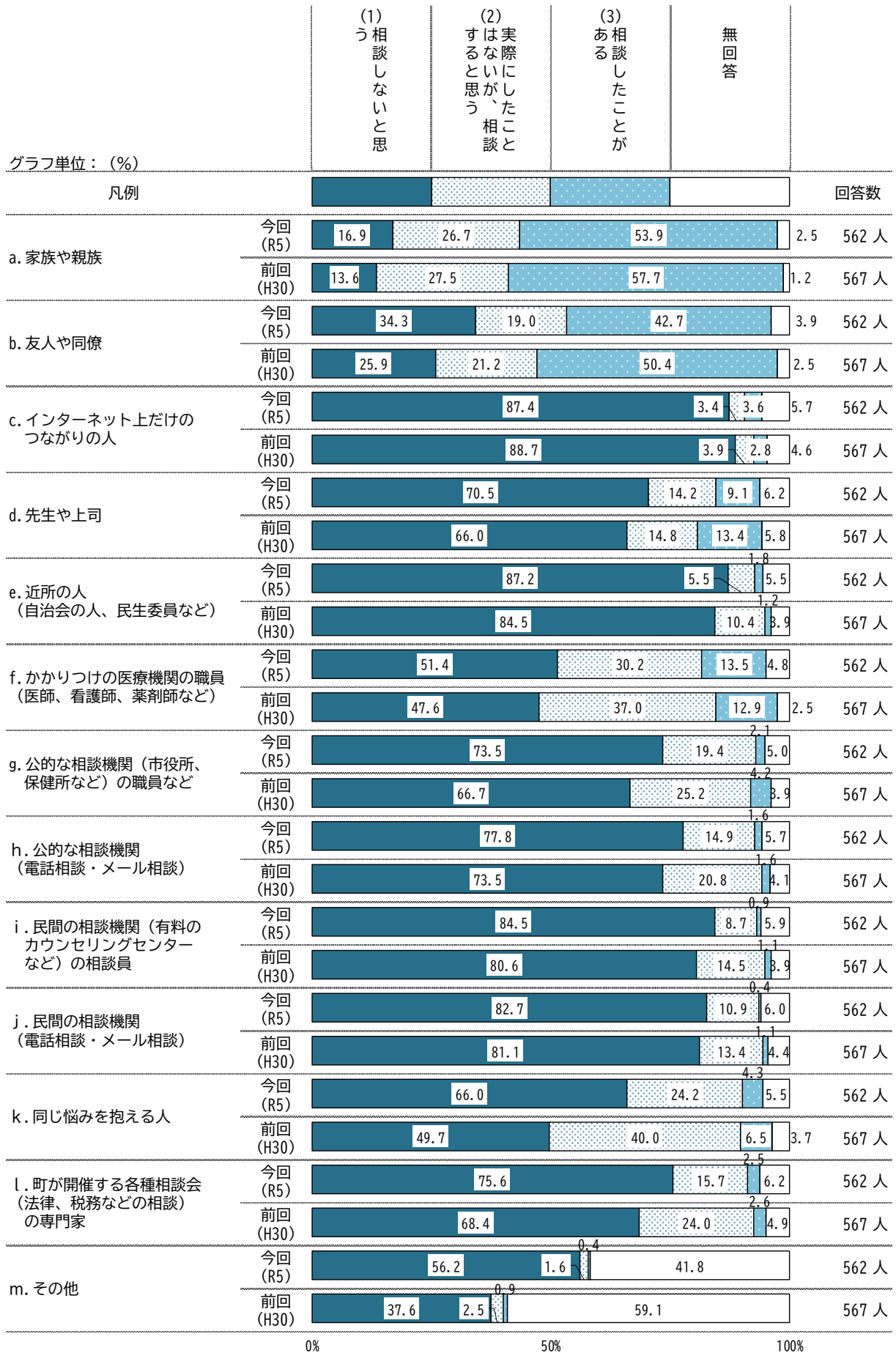
『i.民間の相談機関(有料のカウンセリングセンターなど)の相談員』では、「相談しないと思う」84.5%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」8.7%、「相談したことがある」0.9%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が3.9ポイント増加している。

『j.民間の相談機関(電話相談・メール相談)』では、「相談しないと思う」82.7%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」10.9%、「相談したことがある」0.4%となっており、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『k.同じ悩みを抱える人』では、「相談しないと思う」66.0%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」24.2%、「相談したことがある」4.3%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が16.3ポイント増加している。

『l.町が開催する各種相談会(法律、税務などの相談)の専門家』では、「相談しないと思う」75.6%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」15.7%、「相談したことがある」2.5%となっており、前回の調査結果と比較すると、「相談しないと思う」と回答した方の割合が7.2ポイント増加している。

<第2章 調査結果>



『a.家族や親族(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、『男性』では「実際に相談したことはないが、相談すると思う」37.7%、『女性』では「相談したことがある」65.9%がそれぞれ多くなっている。

年齢別にみると、『70歳以上』以外のすべての年代で「相談したことがある」が4割以上となっており、『18～29歳』では82.4%と最も多くなっている。また、『70歳以上』では「実際にしたことはないが、相談すると思う」が41.2%と多くなっている。

		調査数 (人)	(1) 相談 しない と思う	(2) とな 実 思 い 際 う が に 、 し た こ と は	(3) あ 相 談 し た こ と が	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=						
				1位		
				2位		
全 体		562	16.9	26.7	53.9	2.5
性 別	男性	223	21.5	37.7	37.2	3.6
	女性	334	13.5	19.2	65.9	1.5
年 齢 別	18～29歳	34	5.9	11.8	82.4	-
	30歳代	63	12.7	17.5	69.8	-
	40歳代	70	18.6	17.1	62.9	1.4
	50歳代	104	18.3	16.3	64.4	1.0
	60歳代	134	18.7	30.6	46.3	4.5
	70歳以上	148	17.6	41.2	37.8	3.4

『b.友人や同僚(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、『男性』では「相談しないと思う」44.4%、『女性』では「相談したことがある」54.8%がそれぞれ多くなっている。

年齢別にみると、『50歳代以下』では「相談したことがある」が4割以上となっており、『18～29歳』では76.5%と最も多くなっている。また、『60歳代以上』では「相談しないと思う」が3割以上と多くなっている。

		調査数 (人)	(1) 相 談 し な い と 思 う	(2) とな 実 思 い 際 う が に 、 し た こ と は	(3) あ 相 談 し た こ と が	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=						
				1位		
				2位		
全 体		562	34.3	19.0	42.7	3.9
性 別	男性	223	44.4	24.7	25.6	5.4
	女性	334	26.9	15.6	54.8	2.7
年 齢 別	18～29歳	34	8.8	14.7	76.5	-
	30歳代	63	17.5	19.0	63.5	-
	40歳代	70	22.9	17.1	58.6	1.4
	50歳代	104	34.6	14.4	49.0	1.9
	60歳代	134	38.1	23.1	34.3	4.5
	70歳以上	148	47.3	21.6	23.0	8.1

『c.インターネット上だけのつながりの人(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、男女とも「相談しない」が8割以上となっており、『女性』85.9%より『男性』89.7%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が7割以上となっており、『50 歳代』では97.1%と最も多くなっている。「18～30歳代」では「相談したことがある」、「相談すると思う」が2割を超えている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答	
		相談 しない と思う	とな 実 思 い が に 、 し 相 談 す る は	あ 相 談 し た こ と が		
1位 2位						
全体	562	87.4	3.4	3.6	5.7	
性別	男性	223	89.7	2.2	2.2	5.8
	女性	334	85.9	4.2	4.5	5.4
年齢別	18～29歳	34	79.4	14.7	5.9	-
	30歳代	63	71.4	7.9	20.6	-
	40歳代	70	85.7	8.6	4.3	1.4
	50歳代	104	97.1	1.0	-	1.9
	60歳代	134	91.8	1.5	0.7	6.0
	70歳以上	148	85.8	-	0.7	13.5

『d.先生や上司(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が同率で70.4%となっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が3割以上となっており、『70 歳以上』では81.1%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答	
		相談 しない と思う	とな 実 思 い が に 、 し 相 談 す る は	あ 相 談 し た こ と が		
1位 2位						
全体	562	70.5	14.2	9.1	6.2	
性別	男性	223	70.4	16.1	6.7	6.7
	女性	334	70.4	13.2	10.8	5.7
年齢別	18～29歳	34	38.2	35.3	26.5	-
	30歳代	63	58.7	22.2	19.0	-
	40歳代	70	62.9	21.4	14.3	1.4
	50歳代	104	72.1	14.4	10.6	2.9
	60歳代	134	74.6	15.7	4.5	5.2
	70歳以上	148	81.1	2.0	1.4	15.5

『e.近所の人(自治会の人、民生委員など)(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が8割以上となっており、『女性』86.2%より『男性』88.8%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が7割以上となっており、『50 歳代』では95.2%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		相談 しない と思う	とな 実 思い 際 う が に 、 し 相 た 談 す と る は	あ 相 談 し た こ と が	
1位 2位					
全体	562	87.2	5.5	1.8	5.5
性別					
男性	223	88.8	3.6	1.3	6.3
女性	334	86.2	6.9	2.1	4.8
年齢別					
18~29歳	34	94.1	5.9	-	-
30歳代	63	93.7	1.6	4.8	-
40歳代	70	92.9	1.4	2.9	2.9
50歳代	104	95.2	1.9	1.0	1.9
60歳代	134	85.1	9.0	1.5	4.5
70歳以上	148	77.0	8.8	1.4	12.8

『f.かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が5割以上となっており、『女性』50.9%より『男性』52.5%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が3割以上となっており、『30 歳代』では66.7%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		相談 しない と思う	とな 実 思い 際 う が に 、 し 相 た 談 す と る は	あ 相 談 し た こ と が	
1位 2位					
全体	562	51.4	30.2	13.5	4.8
性別					
男性	223	52.5	31.4	10.8	5.4
女性	334	50.9	29.6	15.3	4.2
年齢別					
18~29歳	34	50.0	41.2	8.8	-
30歳代	63	66.7	20.6	12.7	-
40歳代	70	65.7	17.1	14.3	2.9
50歳代	104	58.7	28.8	9.6	2.9
60歳代	134	39.6	35.8	20.1	4.5
70歳以上	148	44.6	33.8	11.5	10.1

『g.公的な相談機関(市役所、保健所など)の職員など(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が6割以上となっており、『女性』68.6%より『男性』80.7%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が6割以上となっており、『40 歳代』では81.4%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		相談 しない と思う	とな 実 思い うが に 、 し 相 た 談 こ す と る は	あ 相 談 し た こ と が	
1位 2位					
全体	562	73.5	19.4	2.1	5.0
性別					
男性	223	80.7	11.7	1.3	6.3
女性	334	68.6	24.9	2.7	3.9
年齢別					
18~29歳	34	64.7	35.3	-	-
30歳代	63	74.6	20.6	3.2	1.6
40歳代	70	81.4	15.7	1.4	1.4
50歳代	104	80.8	14.4	2.9	1.9
60歳代	134	68.7	25.4	1.5	4.5
70歳以上	148	69.6	16.2	2.7	11.5

『h.公的な相談機関(電話相談・メール相談)(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が7割以上となっており、『女性』73.7%より『男性』83.9%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が7割以上となっており、『50 歳代』では85.6%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		相談 しない と思う	とな 実 思い うが に 、 し 相 た 談 こ す と る は	あ 相 談 し た こ と が	
1位 2位					
全体	562	77.8	14.9	1.6	5.7
性別					
男性	223	83.9	9.4	0.4	6.3
女性	334	73.7	18.9	2.4	5.1
年齢別					
18~29歳	34	76.5	23.5	-	-
30歳代	63	81.0	14.3	3.2	1.6
40歳代	70	75.7	20.0	2.9	1.4
50歳代	104	85.6	12.5	-	1.9
60歳代	134	73.9	20.1	0.7	5.2
70歳以上	148	75.7	8.8	2.0	13.5

『i.民間の相談機関(有料のカウンセリングセンターなど)の相談員(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について

性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が8割以上となっており、『女性』84.1%より『男性』85.2%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が7割以上となっており、『40 歳代』では88.6%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		相談 しない と思う	とな 実 思 い 際 に し た こ と は	あ 相 談 し た こ と が	
1位 2位					
全体	562	84.5	8.7	0.9	5.9
性別					
男性	223	85.2	8.5	-	6.3
女性	334	84.1	9.0	1.5	5.4
年齢別					
18~29歳	34	76.5	23.5	-	-
30歳代	63	84.1	12.7	1.6	1.6
40歳代	70	88.6	8.6	1.4	1.4
50歳代	104	88.5	7.7	1.9	1.9
60歳代	134	83.6	11.2	-	5.2
70歳以上	148	83.1	2.7	-	14.2

『j.民間の相談機関(電話相談・メール相談)(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が8割以上となっており、『男性』82.5%より『女性』82.9%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が7割以上となっており、『30 歳代』では88.9%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		相談 しない と思う	とな 実 思 い 際 に し た こ と は	あ 相 談 し た こ と が	
1位 2位					
全体	562	82.7	10.9	0.4	6.0
性別					
男性	223	82.5	10.8	-	6.7
女性	334	82.9	11.1	0.6	5.4
年齢別					
18~29歳	34	82.4	17.6	-	-
30歳代	63	88.9	7.9	1.6	1.6
40歳代	70	84.3	12.9	1.4	1.4
50歳代	104	88.5	9.6	-	1.9
60歳代	134	79.1	15.7	-	5.2
70歳以上	148	79.1	6.1	-	14.9

『k.同じ悩みを抱える人(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が6割以上となっており、『女性』60.5%より『男性』74.0%の方が多くなっている。

年齢別にみると、『18～29 歳』以外のすべての年代で「相談しないと思う」が6割以上となっており、『18～29 歳』では「実際にしたことはないが、相談すると思う」が58.8%と多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		相談 しない と思う	とな 実 思 い 際 う が に 、 し 相 た 談 す と る は	あ 相 談 し た こ と が	
1位 2位					
全体	562	66.0	24.2	4.3	5.5
性別					
男性	223	74.0	17.9	2.2	5.8
女性	334	60.5	28.7	5.7	5.1
年齢別					
18～29歳	34	41.2	58.8	-	-
30歳代	63	66.7	28.6	4.8	-
40歳代	70	61.4	28.6	8.6	1.4
50歳代	104	68.3	26.0	3.8	1.9
60歳代	134	68.7	20.1	6.0	5.2
70歳以上	148	68.9	15.5	2.0	13.5

『l.町が開催する各種相談会(法律、税務などの相談)の専門家(悩みやストレスを感じた時に相談する相手)』について、

性別にみると、男女とも「相談しないと思う」が7割以上となっており、『女性』72.5%より『男性』80.3%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「相談しないと思う」が6割以上となっており、『30 歳代』では88.9%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		相談 しない と思う	とな 実 思 い 際 う が に 、 し 相 た 談 す と る は	あ 相 談 し た こ と が	
1位 2位					
全体	562	75.6	15.7	2.5	6.2
性別					
男性	223	80.3	11.2	2.2	6.3
女性	334	72.5	18.9	2.7	6.0
年齢別					
18～29歳	34	85.3	14.7	-	-
30歳代	63	88.9	6.3	3.2	1.6
40歳代	70	81.4	15.7	1.4	1.4
50歳代	104	77.9	18.3	1.9	1.9
60歳代	134	70.1	20.9	3.7	5.2
70歳以上	148	67.6	14.2	2.7	15.5

問31 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。(それぞれに○は1つ)

自殺について感じることをたずねると、【思わない】は「そう思わない」「どちらかというと思わない」を合わせたもの。【思う】は「そう思う」「どちらかというと思おう」を合わせたもの。）

『a.生死は最終的に本人の判断に任せるべき』では、「どちらともいえない」28.8%、「そう思わない」23.1%、「そう思う」18.1%などとなり、前回の調査結果と比較すると、【思う】と回答した方の割合が4.5ポイント増加している。

『b.自殺せずに生きていれば良いことがある』では、「そう思う」37.4%、「どちらともいえない」27.4%、「どちらかというと思おう」25.8%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『c.自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない』では、「どちらともいえない」32.0%、「そう思わない」27.0%、「どちらかというと思わない」20.6%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『d.自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う』では、「そう思う」46.1%、「どちらかというと思おう」27.0%、「どちらともいえない」19.0%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『e.自殺は自分にはあまり関係がない』では、「そう思う」30.8%、「どちらともいえない」25.4%、「どちらかというと思おう」22.8%などとなり、前回の調査結果と比較すると、【思わない】と回答した方の割合が6.8ポイント減少している。

『f.自殺は本人の弱さから起こる』では、「どちらともいえない」35.2%、「そう思わない」27.2%、「どちらかというと思わない」13.3%などとなり、前回の調査結果と比較すると、【思わない】と回答した方の割合が7.0ポイント増加している。

『g.自殺は本人が選んだことだから仕方がない』では、「どちらともいえない」32.9%、「そう思わない」26.5%、「どちらかというと思わない」15.5%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『h.自殺を口にする人は、本当に自殺はしない』では、「どちらともいえない」43.2%、「そう思わない」18.9%、「どちらかというと思おう」15.5%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『i.自殺は恥ずかしいことである』では、「どちらともいえない」39.9%、「そう思わない」31.9%、「どちらかというと思わない」11.7%などとなり、前回の調査結果と比較すると、【思う】と回答した方の割合が6.4ポイント減少している。

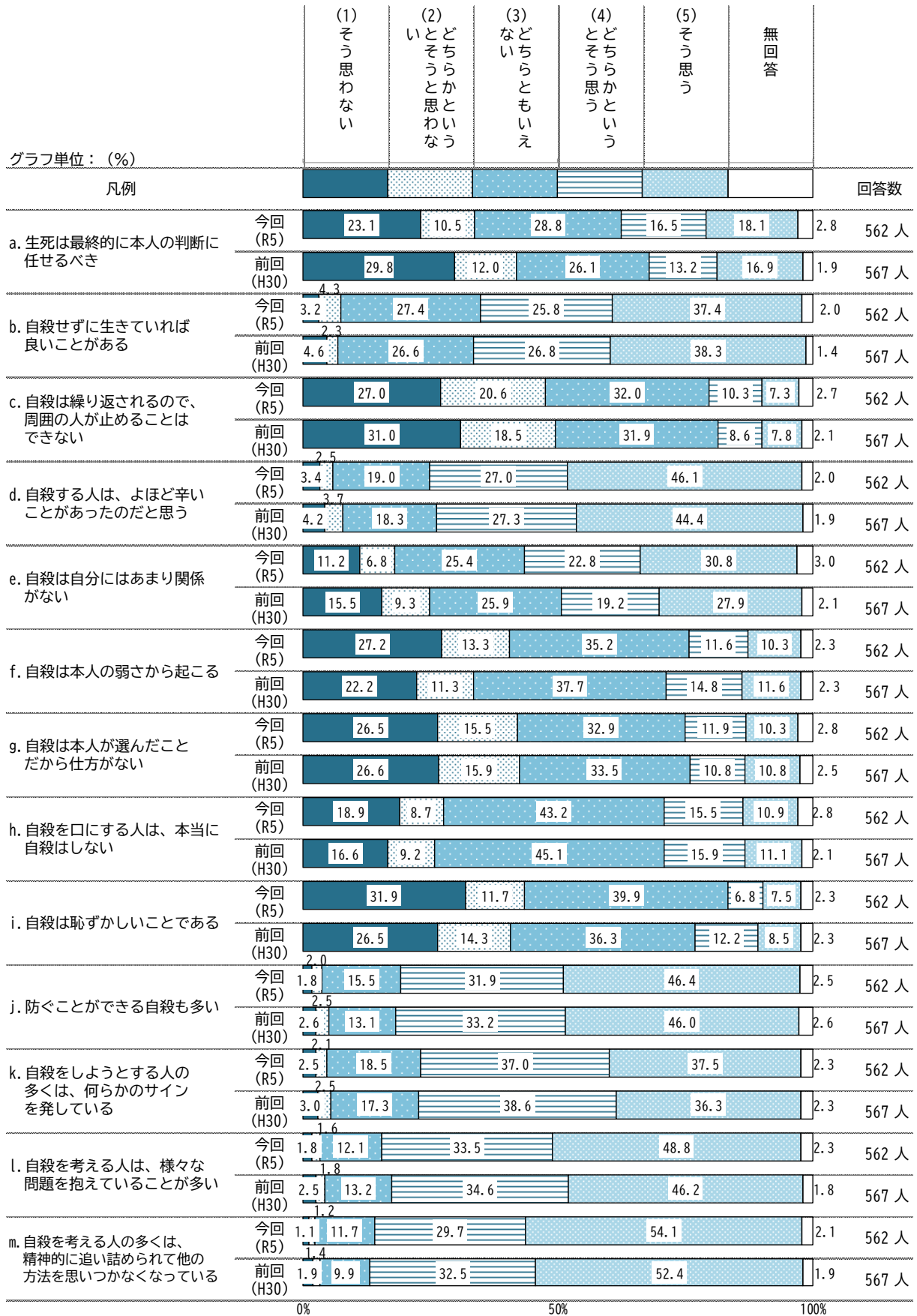
『j.防ぐことができる自殺も多い』では、「そう思う」46.4%、「どちらかというと思おう」31.9%、「どちらともいえない」15.5%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『k.自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している』では、「そう思う」37.5%、「どちらかというと思おう」37.0%、「どちらともいえない」18.5%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『l.自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い』では、「そう思う」48.8%、「どちらかというと思おう」33.5%、「どちらともいえない」12.1%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

『m.自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている』では、「そう思う」54.1%、「どちらかというと思おう」29.7%、「どちらともいえない」11.7%などとなり、前回の調査結果と比較すると、大きな差は見られなかった。

<第2章 調査結果>



『a.生死は最終的に本人の判断に任せるべき』について、

性別にみると、『男性』では【思う】39.0%、『女性』では【思わない】35.4%がそれぞれ多くなっている。

年齢別にみると、『40歳代以下』では【思う】が3割以上、『50歳代以上』では【思わない】が3割以上でそれぞれ多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、『自殺を考えたことはない』では【思わない】36.1%、『自殺を考えたことがある』では【思う】51.8%がそれぞれ多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)
		そう 思わ ない	思 い ど う ち な ら い そ か う と	い ど え ち な ら い と も	思 い ど う ち な ら い そ か う と	そ う 思 う		思 わ な い	思 う
全体	562	23.1	10.5	28.8	16.5	18.1	2.8	33.6	34.6
性別									
男性	223	21.1	10.3	26.9	17.0	22.0	2.7	31.4	39.0
女性	334	24.6	10.8	29.9	16.5	15.6	2.7	35.4	32.1
年齢別									
18~29歳	34	11.8	11.8	35.3	32.4	8.8	-	23.6	41.2
30歳代	63	6.3	6.3	27.0	27.0	33.3	-	12.6	60.3
40歳代	70	20.0	12.9	27.1	14.3	24.3	1.4	32.9	38.6
50歳代	104	21.2	16.3	30.8	17.3	13.5	1.0	37.5	30.8
60歳代	134	35.1	7.5	26.9	13.4	12.7	4.5	42.6	26.1
70歳以上	148	25.7	10.1	29.1	12.2	18.2	4.7	35.8	30.4
自殺を考えた経験の有無別									
自殺を考えたことはない	435	25.5	10.6	31.7	14.7	14.9	2.5	36.1	29.6
自殺を考えたことがある	110	13.6	10.9	20.9	20.9	30.9	2.7	24.5	51.8

『b.自殺せずに生きていれば良いことがある』について、

性別にみると、男女とも【思う】が6割以上となっており、『女性』62.2%より『男性』64.6%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思う】が4割以上となっており、『60歳代』では74.7%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思う】が4割以上となっており、『自殺を考えたことがある』40.0%より『自殺を考えたことはない』69.4%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)
		そう 思わ ない	思 い ど う ち な ら い そ か う と	い ど え ち な ら い と も	思 い ど う ち な ら い そ か う と	そ う 思 う		思 わ な い	思 う
全体	562	3.2	4.3	27.4	25.8	37.4	2.0	7.5	63.2
性別									
男性	223	4.0	5.8	23.3	25.1	39.5	2.2	9.8	64.6
女性	334	2.4	3.3	30.5	26.0	36.2	1.5	5.7	62.2
年齢別									
18~29歳	34	2.9	14.7	26.5	20.6	35.3	-	17.6	55.9
30歳代	63	4.8	9.5	42.9	20.6	22.2	-	14.3	42.8
40歳代	70	-	4.3	32.9	31.4	31.4	-	4.3	62.8
50歳代	104	5.8	3.8	28.8	27.9	32.7	1.0	9.6	60.6
60歳代	134	1.5	-	21.6	25.4	49.3	2.2	1.5	74.7
70歳以上	148	3.4	4.1	22.3	25.7	40.5	4.1	7.5	66.2
自殺を考えた経験の有無別									
自殺を考えたことはない	435	3.0	2.5	23.9	27.6	41.8	1.1	5.5	69.4
自殺を考えたことがある	110	4.5	10.9	41.8	19.1	20.9	2.7	15.4	40.0

『c.自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない』について、

性別にみると、男女とも【思わない】が4割以上となっており、『女性』46.4%より『男性』49.8%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思わない】が3割以上となっており、『60歳代』では58.2%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思わない】が4割以上となっており、『自殺を考えたことがある』40.0%より『自殺を考えたことはない』50.8%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)
		そう 思わ ない	思 いど うち わな らな いそ か うと	い ど え ち な ら い と も	思 いど うち ら そ か うと	そ う 思 う		思 わ な い	思 う
全体	562	27.0	20.6	32.0	10.3	7.3	2.7	47.6	17.6
性別									
男性	223	29.6	20.2	29.6	10.3	7.2	3.1	49.8	17.5
女性	334	25.4	21.0	33.8	10.2	7.5	2.1	46.4	17.7
年齢別									
18~29歳	34	17.6	32.4	23.5	17.6	8.8	-	50.0	26.4
30歳代	63	19.0	17.5	34.9	20.6	7.9	-	36.5	28.5
40歳代	70	22.9	30.0	31.4	7.1	8.6	-	52.9	15.7
50歳代	104	26.9	19.2	40.4	7.7	4.8	1.0	46.1	12.5
60歳代	134	34.3	23.9	27.6	6.0	6.0	2.2	58.2	12.0
70歳以上	148	29.1	13.5	31.8	10.8	8.1	6.8	42.6	18.9
自殺を考えた経験の有無別									
自殺を考えたことはない	435	29.7	21.1	32.0	9.4	5.7	2.1	50.8	15.1
自殺を考えたことがある	110	18.2	21.8	30.0	13.6	13.6	2.7	40.0	27.2

『d.自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う』について、

性別にみると、男女とも【思う】が6割以上となっており、『男性』69.1%より『女性』76.3%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思う】が7割以上となっており、『40歳代』では77.1%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思う】が7割以上となっており、『自殺を考えたことはない』72.5%より『自殺を考えたことがある』77.2%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)
		そう 思わ ない	思 いど うち わな らな いそ か うと	い ど え ち な ら い と も	思 いど うち ら そ か うと	そ う 思 う		思 わ な い	思 う
全体	562	3.4	2.5	19.0	27.0	46.1	2.0	5.9	73.1
性別									
男性	223	4.5	3.1	21.1	26.5	42.6	2.2	7.6	69.1
女性	334	2.7	2.1	17.4	27.8	48.5	1.5	4.8	76.3
年齢別									
18~29歳	34	2.9	-	23.5	20.6	52.9	-	2.9	73.5
30歳代	63	3.2	4.8	20.6	22.2	49.2	-	8.0	71.4
40歳代	70	-	1.4	21.4	25.7	51.4	-	1.4	77.1
50歳代	104	5.8	-	16.3	35.6	41.3	1.0	5.8	76.9
60歳代	134	3.0	2.2	20.1	28.4	44.0	2.2	5.2	72.4
70歳以上	148	4.1	4.7	16.9	25.0	45.3	4.1	8.8	70.3
自殺を考えた経験の有無別									
自殺を考えたことはない	435	3.9	2.3	20.2	27.4	45.1	1.1	6.2	72.5
自殺を考えたことがある	110	1.8	3.6	14.5	24.5	52.7	2.7	5.4	77.2

『e.自殺は自分にはあまり関係がない』について、

性別にみると、男女とも【思う】が5割以上となっており、『男性』52.9%より『女性』53.6%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思う】が4割以上となっており、『60歳代』では64.2%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、『自殺を考えたことはない』では【思う】62.7%、『自殺を考えたことがある』では【思わない】47.3%がそれぞれ多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)	
		そう 思わ ない	思 いど うち わな らな いそ かと	い ど えち なら いと も	思 いど うち ら そか うと	そ う 思 う		思 わ な い	思 う	
全体	562	11.2	6.8	25.4	22.8	30.8	3.0	18.0	53.6	
性別	男性	223	9.4	6.7	27.4	21.1	31.8	3.6	16.1	52.9
	女性	334	12.6	6.9	24.6	23.7	29.9	2.4	19.5	53.6
年齢別	18~29歳	34	8.8	8.8	29.4	38.2	14.7	-	17.6	52.9
	30歳代	63	15.9	17.5	25.4	19.0	22.2	-	33.4	41.2
	40歳代	70	12.9	7.1	37.1	17.1	24.3	1.4	20.0	41.4
	50歳代	104	15.4	5.8	26.9	26.9	24.0	1.0	21.2	50.9
	60歳代	134	9.7	4.5	19.4	23.9	40.3	2.2	14.2	64.2
	70歳以上	148	7.4	4.7	25.0	19.6	35.8	7.4	12.1	55.4
	有経験 無経験を 別のたを	自殺を考えたことはない	435	6.4	4.6	23.9	25.5	37.2	2.3	11.0
	自殺を考えたことがある	110	30.9	16.4	29.1	14.5	5.5	3.6	47.3	20.0

『f.自殺は本人の弱さから起こる』について、

性別にみると、男女とも【思わない】が3割以上となっており、『男性』35.5%より『女性』44.0%の方が多くなっている。

年齢別にみると、『70歳以上』以外のすべての年代で【思わない】が3割以上となっており、『30歳代』では66.7%と最も多くなっている。一方で、『70歳以上』では【思う】29.7%が多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思わない】が3割以上となっており、『自殺を考えたことはない』36.4%より『自殺を考えたことがある』55.4%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)	
		そ う 思 わ な い	思 いど うち わな らな いそ かと	い ど えち なら いと も	思 いど うち ら そか うと	そ う 思 う		思 わ な い	思 う	
全体	562	27.2	13.3	35.2	11.6	10.3	2.3	40.5	21.9	
性別	男性	223	24.7	10.8	34.1	14.3	13.5	2.7	35.5	27.8
	女性	334	28.7	15.3	36.2	9.9	8.1	1.8	44.0	18.0
年齢別	18~29歳	34	23.5	20.6	41.2	11.8	2.9	-	44.1	14.7
	30歳代	63	39.7	27.0	20.6	6.3	6.3	-	66.7	12.6
	40歳代	70	30.0	17.1	40.0	7.1	5.7	-	47.1	12.8
	50歳代	104	28.8	12.5	39.4	11.5	6.7	1.0	41.3	18.2
	60歳代	134	26.9	10.4	31.3	11.9	15.7	3.7	37.3	27.6
	70歳以上	148	20.3	8.1	37.8	16.2	13.5	4.1	28.4	29.7
	有経験 無経験を 別のたを	自殺を考えたことはない	435	25.1	11.3	38.9	12.9	10.3	1.6	36.4
	自殺を考えたことがある	110	33.6	21.8	23.6	7.3	10.9	2.7	55.4	18.2

『g.自殺は本人が選んだことだから仕方がない』について、

性別にみると、男女とも【思わない】が4割以上となっており、『男性』41.7%より『女性』42.5%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、『18～29 歳』以外のすべての年代で【思わない】が3割以上となっており、『60 歳代』では 50.0%と最も多くなっている。一方で『18～29 歳』では【思う】32.3%が多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思わない】が3割以上となっており、『自殺を考えたことがある』36.3%より『自殺を考えたことはない』44.0%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)	
		そう 思わ ない	思いど うち わう ち な い そ か う と	い ど え ち な ら い と も	思いど うち と ら そ か う と	そう 思 う		思 わ ない	思 う	
全体	562	26.5	15.5	32.9	11.9	10.3	2.8	42.0	22.2	
性別	男性	223	27.4	14.3	30.5	13.0	11.7	3.1	41.7	24.7
	女性	334	26.0	16.5	34.4	11.4	9.3	2.4	42.5	20.7
年齢別	18～29歳	34	14.7	11.8	41.2	23.5	8.8	-	26.5	32.3
	30歳代	63	20.6	15.9	34.9	12.7	15.9	-	36.5	28.6
	40歳代	70	21.4	14.3	37.1	8.6	18.6	-	35.7	27.2
	50歳代	104	26.9	16.3	37.5	13.5	4.8	1.0	43.2	18.3
	60歳代	134	35.1	14.9	26.9	10.4	9.7	3.0	50.0	20.1
	70歳以上	148	27.0	17.6	30.4	10.8	7.4	6.8	44.6	18.2
有無経験別	自殺を考えたことはない	435	27.4	16.6	34.0	11.0	8.7	2.3	44.0	19.7
	自殺を考えたことがある	110	23.6	12.7	30.0	14.5	16.4	2.7	36.3	30.9

『h.自殺を口にする人は、本当に自殺はしない』について、

性別にみると、『男性』では【思う】28.2%、『女性』では【思わない】28.8%がそれぞれ多くなっている。

年齢別にみると、『50歳代』、『70 歳以上』以外の年代では【思わない】が3割以上と多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、『自殺を考えたことはない』では【思う】26.4%、『自殺を考えたことがある』では【思わない】34.5%がそれぞれ多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)	
		そう 思わ ない	思いど うち わう ち な い そ か う と	い ど え ち な ら い と も	思いど うち と ら そ か う と	そう 思 う		思 わ ない	思 う	
全体	562	18.9	8.7	43.2	15.5	10.9	2.8	27.6	26.4	
性別	男性	223	19.7	6.7	42.6	15.2	13.0	2.7	26.4	28.2
	女性	334	18.6	10.2	44.0	15.3	9.3	2.7	28.8	24.6
年齢別	18～29歳	34	23.5	20.6	23.5	26.5	5.9	-	44.1	32.4
	30歳代	63	27.0	7.9	36.5	19.0	9.5	-	34.9	28.5
	40歳代	70	22.9	11.4	34.3	17.1	14.3	-	34.3	31.4
	50歳代	104	17.3	4.8	48.1	17.3	10.6	1.9	22.1	27.9
	60歳代	134	22.4	9.0	41.8	14.9	9.0	3.0	31.4	23.9
	70歳以上	148	10.8	7.4	53.4	9.5	12.8	6.1	18.2	22.3
有無経験別	自殺を考えたことはない	435	17.7	7.8	46.2	14.9	11.5	1.8	25.5	26.4
	自殺を考えたことがある	110	22.7	11.8	33.6	18.2	9.1	4.5	34.5	27.3

『i.自殺は恥ずかしいことである』について、

性別にみると、男女とも【思わない】が3割以上となっており、『男性』36.3%より『女性』48.8%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思わない】が2割以上となっており、『30歳代』では76.2%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思わない】が4割以上となっており、『自殺を考えたことはない』40.0%より『自殺を考えたことがある』55.4%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)	
		そう 思わ ない	思 い ど う ち な ら い そ か う と	い ど え ち な ら い と も	思 い ど う ち な ら い そ か う と	そ う 思 う		思 わ な い	思 う	
全体	562	31.9	11.7	39.9	6.8	7.5	2.3	43.6	14.3	
性別	男性	223	27.8	8.5	37.7	12.1	11.2	2.7	36.3	23.3
	女性	334	35.0	13.8	41.6	3.3	4.2	2.1	48.8	7.5
年齢別	18~29歳	34	38.2	23.5	32.4	5.9	-	-	61.7	5.9
	30歳代	63	55.6	20.6	19.0	3.2	1.6	-	76.2	4.8
	40歳代	70	44.3	8.6	38.6	4.3	4.3	-	52.9	8.6
	50歳代	104	32.7	14.4	43.3	2.9	5.8	1.0	47.1	8.7
	60歳代	134	24.6	7.5	44.0	9.7	11.9	2.2	32.1	21.6
	70歳以上	148	20.9	8.8	45.3	10.1	8.8	6.1	29.7	18.9
有 無 自 殺 を 考 え た 経 験 の 有 無 別	自殺を考えたことはない	435	27.8	12.2	43.0	7.6	7.8	1.6	40.0	15.4
	自殺を考えたことがある	110	43.6	11.8	30.9	3.6	7.3	2.7	55.4	10.9

『j.防ぐことができる自殺も多い』について、

性別にみると、男女とも【思う】が7割以上となっており、『男性』77.1%より『女性』79.0%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思う】が6割以上となっており、『50歳代』、『70歳以上』では同率で79.8%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思う】が7割以上となっており、『自殺を考えたことがある』73.6%より『自殺を考えたことはない』80.0%の方が多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)	
		そ う 思 わ な い	思 い ど う ち な ら い そ か う と	い ど え ち な ら い と も	思 い ど う ち な ら い そ か う と	そ う 思 う		思 わ な い	思 う	
全体	562	1.8	2.0	15.5	31.9	46.4	2.5	3.8	78.3	
性別	男性	223	2.2	1.3	17.0	34.1	43.0	2.2	3.5	77.1
	女性	334	1.5	2.4	14.7	30.2	48.8	2.4	3.9	79.0
年齢別	18~29歳	34	2.9	14.7	14.7	29.4	38.2	-	17.6	67.6
	30歳代	63	1.6	-	19.0	34.9	44.4	-	1.6	79.3
	40歳代	70	1.4	-	20.0	32.9	44.3	1.4	1.4	77.2
	50歳代	104	1.0	1.9	16.3	37.5	42.3	1.0	2.9	79.8
	60歳代	134	3.0	0.7	15.7	29.1	49.3	2.2	3.7	78.4
	70歳以上	148	1.4	2.0	11.5	28.4	51.4	5.4	3.4	79.8
有 無 自 殺 を 考 え た 経 験 の 有 無 別	自殺を考えたことはない	435	2.1	1.4	14.7	32.9	47.1	1.8	3.5	80.0
	自殺を考えたことがある	110	0.9	4.5	18.2	29.1	44.5	2.7	5.4	73.6

『k.自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している』について、

性別にみると、男女とも【思う】が7割以上となっており、『女性』74.2%より『男性』75.8%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思う】が6割以上となっており、『30歳代』では82.6%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思う】が7割以上となっており、『自殺を考えたことがある』74.6%より『自殺を考えたことはない』75.7%の方が若干多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)
		そう 思わ ない	思 い ど う ち ら な い そ か う と	い ど え ち な ら い と も	思 い ど う ち ら な い そ か う と	そ う 思 う		思 わ な い	思 う
全体	562	2.5	2.1	18.5	37.0	37.5	2.3	4.6	74.5
性別									
男性	223	3.6	1.3	17.0	40.4	35.4	2.2	4.9	75.8
女性	334	1.8	2.7	19.2	35.0	39.2	2.1	4.5	74.2
年齢別									
18~29歳	34	2.9	2.9	20.6	47.1	26.5	-	5.8	73.6
30歳代	63	4.8	4.8	7.9	52.4	30.2	-	9.6	82.6
40歳代	70	2.9	1.4	27.1	30.0	38.6	-	4.3	68.6
50歳代	104	-	1.9	25.0	41.3	30.8	1.0	1.9	72.1
60歳代	134	3.0	1.5	14.2	38.1	41.0	2.2	4.5	79.1
70歳以上	148	2.7	2.0	15.5	29.1	45.3	5.4	4.7	74.4
自殺を考えた経験の有無別									
自殺を考えたことはない	435	2.1	1.8	18.9	38.2	37.5	1.6	3.9	75.7
自殺を考えたことがある	110	3.6	3.6	15.5	35.5	39.1	2.7	7.2	74.6

『l.自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い』について、

性別にみると、男女とも【思う】が7割以上となっており、『男性』79.4%より『女性』84.1%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思う】が7割以上となっており、『18~29歳』では91.2%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思う】が8割以上となっており、『自殺を考えたことはない』82.8%より『自殺を考えたことがある』84.6%の方が若干多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)
		そう 思わ ない	思 い ど う ち ら な い そ か う と	い ど え ち な ら い と も	思 い ど う ち ら な い そ か う と	そ う 思 う		思 わ な い	思 う
全体	562	1.8	1.6	12.1	33.5	48.8	2.3	3.4	82.3
性別									
男性	223	2.7	1.8	13.5	32.3	47.1	2.7	4.5	79.4
女性	334	1.2	1.5	11.4	33.8	50.3	1.8	2.7	84.1
年齢別									
18~29歳	34	2.9	-	5.9	44.1	47.1	-	2.9	91.2
30歳代	63	-	3.2	6.3	36.5	54.0	-	3.2	90.5
40歳代	70	-	1.4	20.0	25.7	52.9	-	1.4	78.6
50歳代	104	1.9	-	16.3	36.5	44.2	1.0	1.9	80.7
60歳代	134	1.5	0.7	11.2	35.8	48.5	2.2	2.2	84.3
70歳以上	148	2.7	3.4	10.1	29.1	49.3	5.4	6.1	78.4
自殺を考えた経験の有無別									
自殺を考えたことはない	435	1.8	1.8	12.0	35.4	47.4	1.6	3.6	82.8
自殺を考えたことがある	110	0.9	-	11.8	29.1	55.5	2.7	0.9	84.6

『m.自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている』について、性別にみると、男女とも【思う】が8割以上となっており、『男性』82.1%より『女性』85.3%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で【思う】が7割以上となっており、『30歳代』では88.9%と最も多くなっている。

自殺を考えた経験の有無別にみると、いずれも【思う】が8割以上となっており、『自殺を考えたことはない』83.5%より『自殺を考えたことがある』87.3%の方が多くなっている。

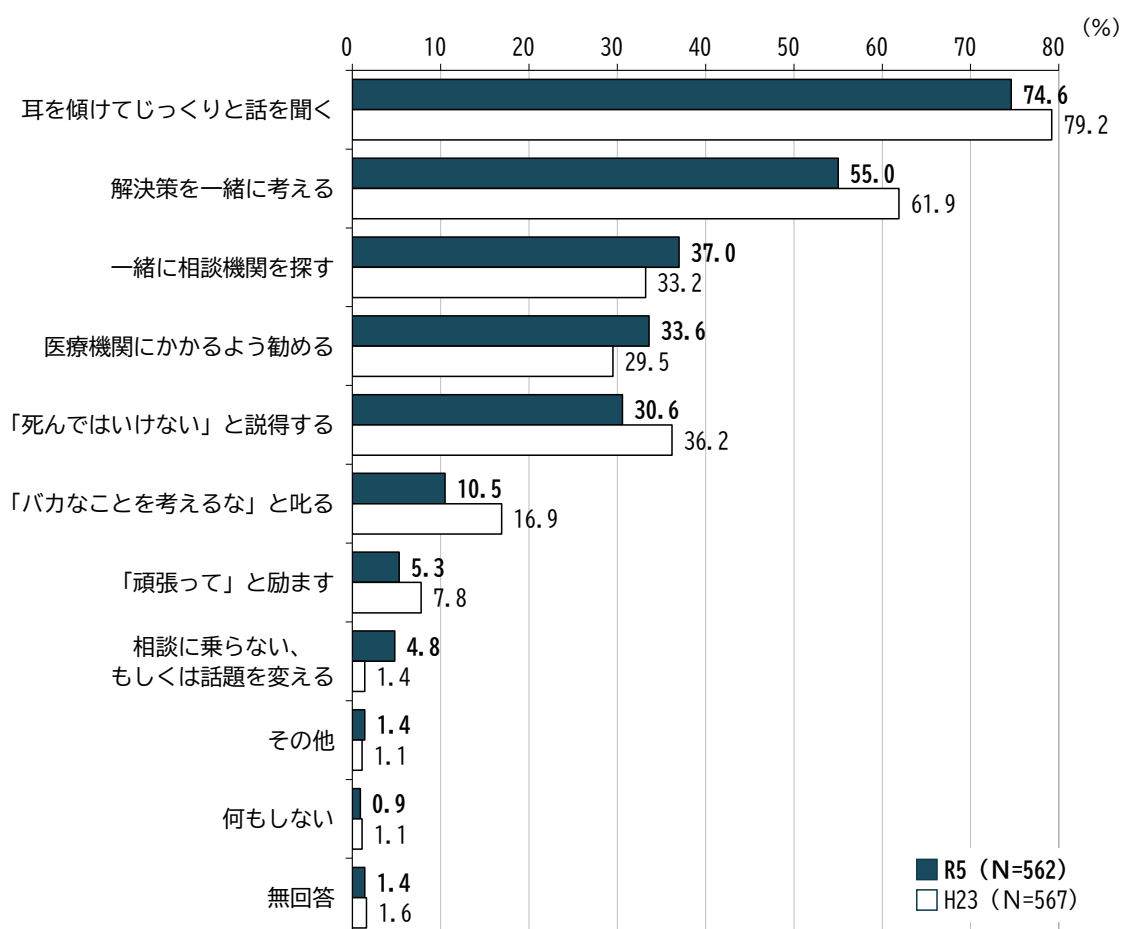
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(1)+(2)	(4)+(5)
			そう 思わ ない	思 い ど ち わ ら い そ か う と	い ど ち え な ら い と も	思 い ど ち ら そ か う と	そ う 思 う		思 わ な い	思 う
全体		562	1.1	1.2	11.7	29.7	54.1	2.1	2.3	83.8
性別	男性	223	1.8	1.8	12.1	33.2	48.9	2.2	3.6	82.1
	女性	334	0.6	0.9	11.4	27.8	57.5	1.8	1.5	85.3
年齢別	18~29歳	34	2.9	2.9	14.7	32.4	47.1	-	5.8	79.5
	30歳代	63	-	4.8	6.3	28.6	60.3	-	4.8	88.9
	40歳代	70	1.4	1.4	14.3	25.7	57.1	-	2.8	82.8
	50歳代	104	-	-	17.3	33.7	48.1	1.0	0.0	81.8
	60歳代	134	1.5	-	9.0	29.9	57.5	2.2	1.5	87.4
	70歳以上	148	1.4	1.4	10.1	30.4	52.0	4.7	2.8	82.4
自殺を考えた経験の有無別	自殺を考えたことはない	435	1.4	1.1	12.6	32.2	51.3	1.4	2.5	83.5
	自殺を考えたことがある	110	-	1.8	8.2	20.9	66.4	2.7	1.8	87.3

問 32 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。
 (あてはまるものすべてに○)

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応についてたずねると、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が 74.6%と最も多く、次いで「解決策と一緒に考える」55.0%、「一緒に相談機関を探す」37.0%、「医療機関にかかるように勧める」33.6%などとなっている。

前回の調査結果と比較すると、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」と回答した方の割合が 4.6 ポイント、「解決策と一緒に考える」と回答した方の割合が 6.9 ポイントそれぞれ減少している。

一方で、「一緒に相談機関を探す」と回答した方の割合が 3.8 ポイント、「医療機関にかかるよう勧める」と回答した方の割合が 4.1 ポイントそれぞれ増加している。



性別にみると、男女とも「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が最も多く、『男性』72.2%、『女性』76.3%となっており、次いで「解決策を一緒に考える」が『男性』53.4%、『女性』56.9%となっている。

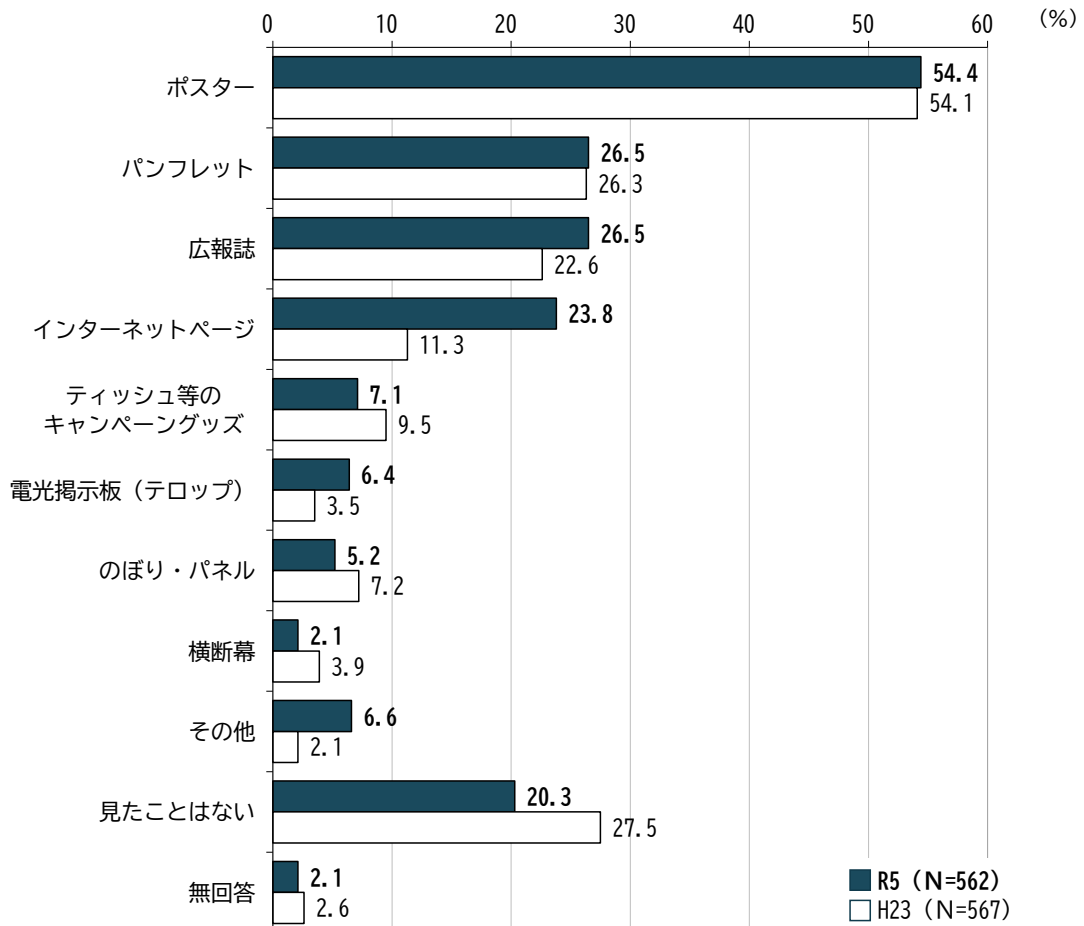
年齢別にみると、すべての年代で「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が6割以上となっており、『18～29歳』では97.1%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	無回答
		話を傾けてじっくりと	解決策を一緒に考える	一緒に相談機関を探す	医療機関にかかるよう	と説得する 「死んではいけない」	「パカなこと 考えるな」と叱る	「頑張つて」と励ます	相談に乗らない、 もしくは話題を変える	その他	何もしない	
1位 2位												
全体	562	74.6	55.0	37.0	33.6	30.6	10.5	5.3	4.8	1.4	0.9	1.4
性別												
男性	223	72.2	53.4	30.0	37.2	30.5	12.1	7.6	5.4	1.8	1.8	1.8
女性	334	76.3	56.9	41.6	31.7	31.1	9.3	3.9	4.2	1.2	-	1.2
年齢別												
18～29歳	34	97.1	76.5	41.2	32.4	20.6	5.9	-	-	2.9	-	-
30歳代	63	76.2	57.1	41.3	34.9	20.6	6.3	1.6	3.2	1.6	-	-
40歳代	70	82.9	57.1	48.6	38.6	21.4	4.3	2.9	5.7	2.9	-	-
50歳代	104	77.9	50.0	37.5	32.7	26.0	5.8	2.9	4.8	1.9	1.9	1.0
60歳代	134	67.2	55.2	38.8	34.3	35.8	12.7	5.2	4.5	0.7	1.5	1.5
70歳以上	148	70.3	54.7	26.4	31.1	41.9	17.6	11.5	5.4	0.7	-	3.4

問 33 あなたは自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。
(あてはまるものすべてに○)

自殺対策に関する啓発物を見たことがあるかについてたずねると、「ポスター」が 54.4%と最も多く、次いで「パンフレット」、「広報誌」が同率で 26.5%、「インターネットページ」23.8%などとなっている。一方で、「見たことはない」は 20.3%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「インターネットページ」と回答した方の割合が 12.5 ポイントと大幅に増加し、一方で「見たことはない」と回答した方の割合が 7.2 ポイント減少している。



性別にみると、男女とも「ポスター」が最も多く、『男性』56.5%、『女性』53.3%となっており、次いで『男性』では「パンフレット」29.6%、『女性』では「広報誌」26.3%となっている。

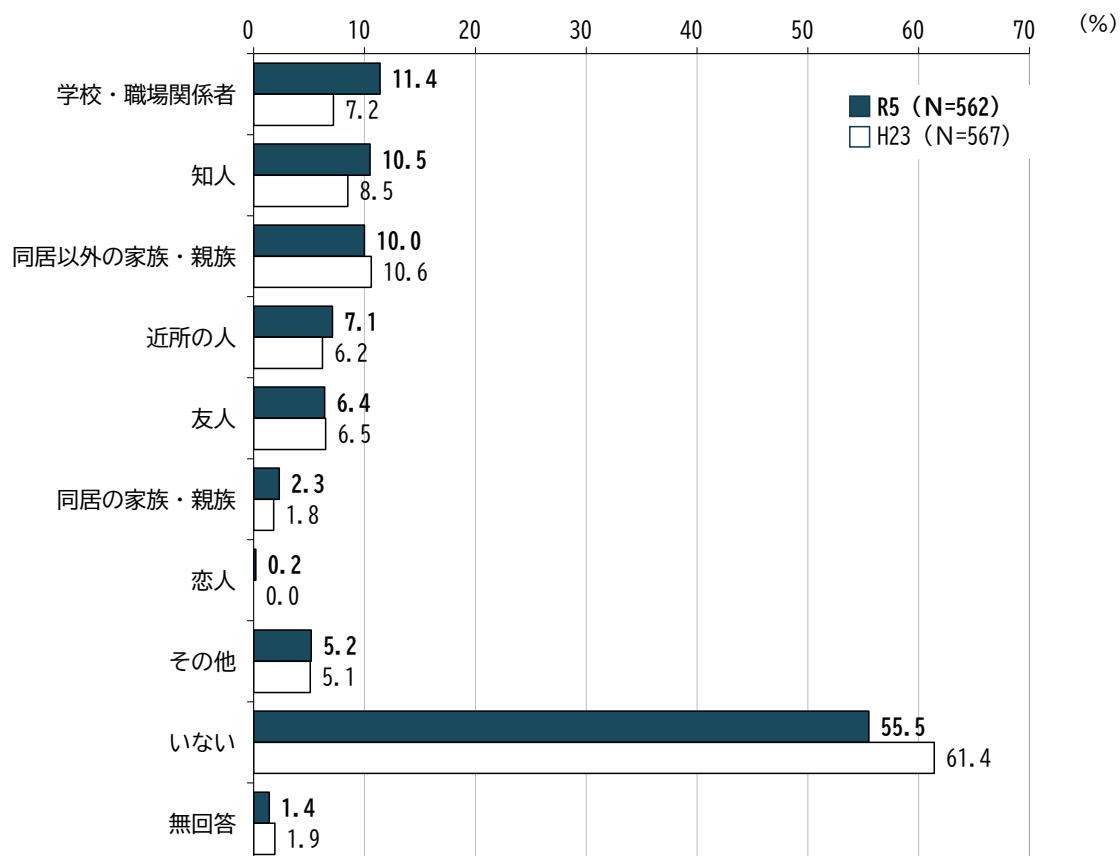
年齢別にみると、すべての年代で「ポスター」が4割以上となっており、『18～29歳』では82.4%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	無回答	
		ポスター	パンフレット	広報誌	インターネットページ	キャプション等のグッズ	電光掲示板(テロップ)	のぼり・パネル	横断幕	その他	見たことはない		
1位 2位	全体	562	54.4	26.5	26.5	23.8	7.1	6.4	5.2	2.1	6.6	20.3	2.1
	性別												
	男性	223	56.5	29.6	26.9	25.1	7.6	9.0	5.8	1.8	4.0	20.6	2.2
	女性	334	53.3	24.9	26.3	23.4	6.9	4.8	4.8	2.1	8.4	19.8	1.8
	年齢別												
	18～29歳	34	82.4	26.5	5.9	38.2	8.8	20.6	14.7	2.9	2.9	5.9	-
	30歳代	63	79.4	30.2	17.5	42.9	11.1	7.9	6.3	1.6	1.6	7.9	-
	40歳代	70	62.9	30.0	22.9	31.4	7.1	5.7	7.1	1.4	8.6	18.6	-
	50歳代	104	53.8	26.9	26.9	34.6	8.7	10.6	4.8	4.8	4.8	17.3	1.0
	60歳代	134	44.0	25.4	32.1	20.9	6.0	2.2	5.2	1.5	10.4	20.9	2.2
	70歳以上	148	43.2	25.7	31.8	5.4	5.4	3.4	2.0	0.7	6.8	31.1	4.7

問 34 あなたの周りで自殺（自死）をした方はいらっしゃいますか。
（あてはまるものすべてに○）

周りで自殺(自死)をした方の有無についてたずねると、「学校・職場関係者」が 11.4%と多く、次いで「知人」10.5%、「同居以外の家族・親族」10.0%、「近所の人」7.1%などとなっている。一方で、「いない」55.5%は半数以上となっている。

前回の調査結果と比較すると、「学校・職場関係者」と回答した方の割合が 4.2 ポイント増加し、「いない」と回答した方の割合が 5.9 ポイント減少している。



性別にみると、『男性』では「学校・職場関係者」15.2%、『女性』では「同居以外の家族・親族」12.3%がそれぞれ多くなっている。

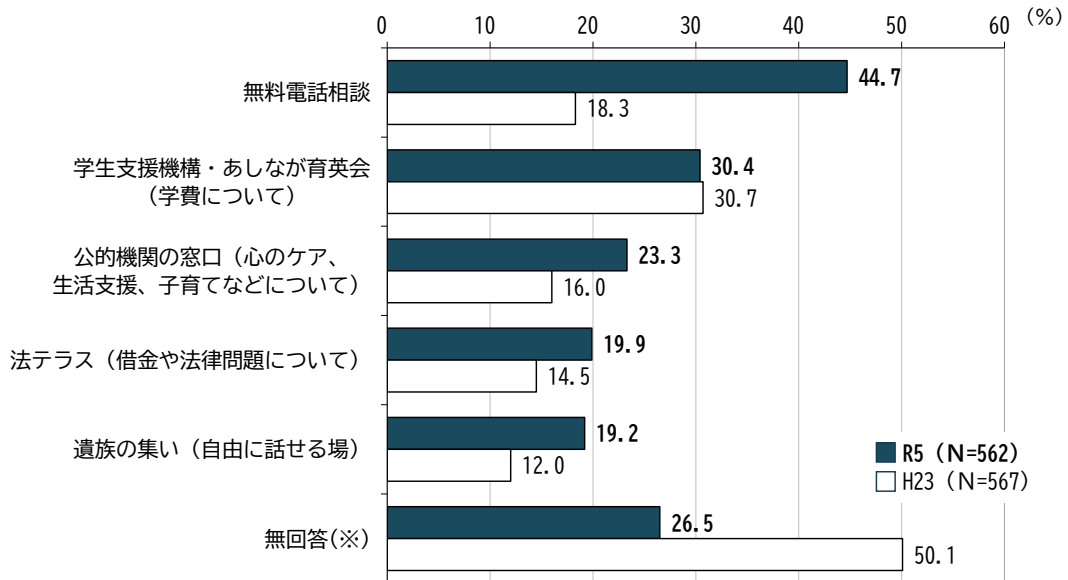
年齢別にみると、『18～29歳』、『30歳代』、『50歳代』では「学校・職場関係者」、『40歳代』では「その他」12.9%、『60歳以上』では「知人」13.4%、『70歳以上』では「同居以外の家族・親族」13.5%がそれぞれ多くなっている。

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)		
		調査数 (人)	学校・ 職場関係者	知人	同居 以外の 家族・ 親族	近所 の人	友人	同居 の家族・ 親族	恋人	その他	いない	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=												
			1位									
			2位									
全 体		562	11.4	10.5	10.0	7.1	6.4	2.3	0.2	5.2	55.5	1.4
性 別	男性	223	15.2	11.2	6.3	5.8	7.2	1.8	0.4	5.4	56.1	1.8
	女性	334	9.0	10.2	12.3	7.8	6.0	2.7	-	5.1	55.1	1.2
年 齢 別	18～29歳	34	11.8	5.9	2.9	5.9	-	2.9	-	5.9	70.6	-
	30歳代	63	17.5	12.7	9.5	4.8	9.5	-	-	3.2	47.6	-
	40歳代	70	11.4	11.4	7.1	4.3	11.4	1.4	-	12.9	52.9	-
	50歳代	104	15.4	13.5	10.6	5.8	8.7	1.0	-	3.8	51.0	1.9
	60歳代	134	11.9	13.4	9.0	8.2	5.2	3.0	-	6.0	53.7	1.5
	70歳以上	148	6.1	6.1	13.5	9.5	3.4	4.1	0.7	2.7	60.8	2.7

問 35 自死遺族の支援について、知っているものがありますか。(あてはまるものすべてに○)

自死遺族の支援について知っているものをたずねると、「無料電話相談」が 44.7%と最も多く、次いで「学生支援機構・あしなが育英会(学費について)」30.4%、「公的機関の窓口(心のケア、生活支援、子育てなどについて)」23.3%などとなっている。

前回の調査結果と比較すると、「無料電話相談」と回答した方の割合が 26.4 ポイントと大幅に増加している。



※前回調査「いずれも知らない」+「無回答」の合計値

性別にみると男女とも「無料電話相談」が最も多く、『男性』44.4%、『女性』45.2%となっており、次いで「学生支援機構・あしなが育英会(学費について)」が『男性』26.0%、『女性』33.8%となっている。

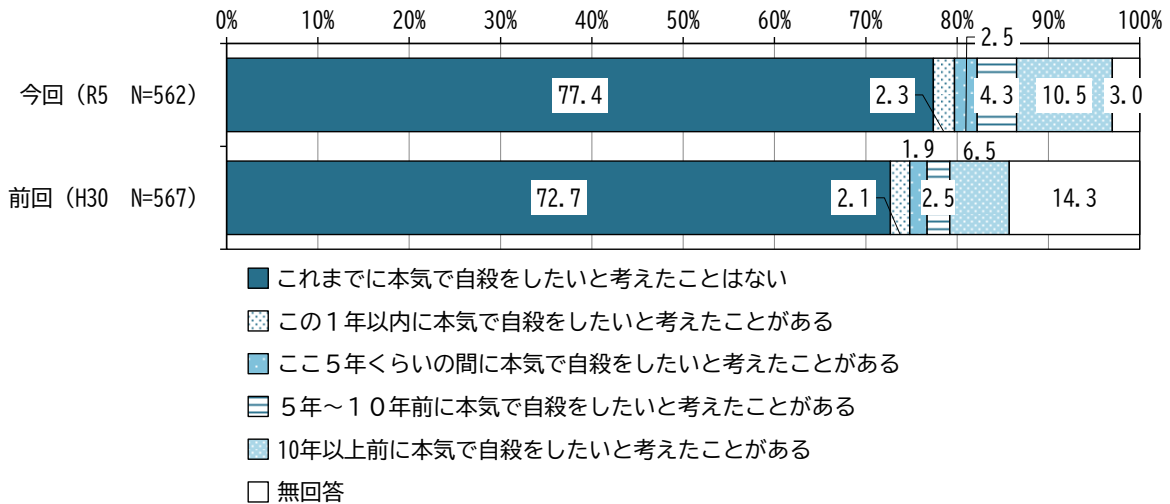
年齢別にみると、『50 歳代』以外のすべての年代で「無料電話相談」が4割以上と最も多く、『50 歳代』では「学生支援機構・あしなが育英会(学費について)」39.4%が最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	
		無料電話相談	英学生会(支援機構)に構つ・いあてし(な)が育	にア公、的機、つ、い生機、て活関、支の、窓、口(心のケア、生活支援、子育てなど	に法、つ、い、テ、ラス(借金や法律問題	場、遺族の集い(自由に話せる		
	562	44.7	30.4	23.3	19.9	19.2	26.5	
性 別	223	44.4	26.0	21.1	20.6	15.7	27.4	
	334	45.2	33.8	24.9	19.8	21.3	25.7	
年 齢 別	18~29歳	34	50.0	11.8	23.5	23.5	8.8	32.4
	30歳代	63	49.2	28.6	27.0	15.9	28.6	25.4
	40歳代	70	45.7	32.9	24.3	18.6	30.0	25.7
	50歳代	104	38.5	39.4	22.1	22.1	21.2	24.0
	60歳代	134	45.5	38.1	22.4	21.6	16.4	22.4
	70歳以上	148	45.3	22.3	23.6	18.9	13.5	31.1

問 36 あなたは本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。(○は1つ)

本気で自殺をしたいと考えたことがあるかについてたずねると、「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が 77.4%と最も多く、次いで「10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」10.5%、「5～10 年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」4.3%などとなっている。

前回の調査結果と比較すると、【本気で自殺をしたいと考えたことがある】と回答した方の割合が 6.6 ポイント減少している。



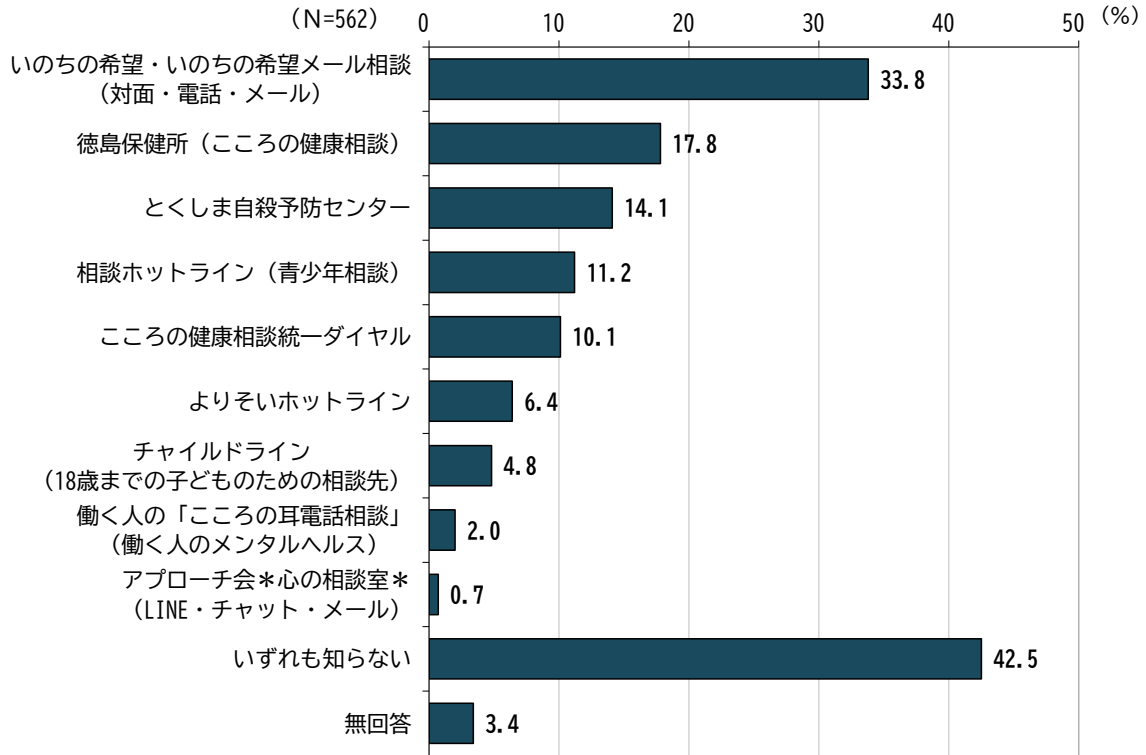
性別にみると、男女とも「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が最も多く、『男性』79.8%、『女性』76.0%となっている。

年齢別にみると、すべての年代で「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が6割以上となっており、『60 歳代』では 84.3%と最も多くなっている。一方で、『30～40 歳代』では【本気で自殺をしたいと考えたことがある】が3割程度となっており、他の年代と比べて多くなっている。

調査項目	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	(2)+(3)+(4)+(5)	
		これまで本気で自殺をしたいと考えたことはない	この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある	ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある	5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある			
全体	562	77.4	2.3	2.5	4.3	10.5	3.0	19.6	
性別	男性	223	79.8	0.9	2.7	3.1	9.9	3.6	16.6
	女性	334	76.0	3.0	2.4	5.1	10.8	2.7	21.3
年齢別	18～29歳	34	73.5	5.9	2.9	14.7	2.9	-	26.4
	30歳代	63	65.1	-	9.5	11.1	11.1	3.2	31.7
	40歳代	70	64.3	1.4	2.9	2.9	22.9	5.7	30.1
	50歳代	104	78.8	2.9	2.9	5.8	6.7	2.9	18.3
	60歳代	134	84.3	0.7	0.7	2.2	11.2	0.7	14.8
	70歳以上	148	83.8	3.4	0.7	0.7	7.4	4.1	12.2

問 37 あなたは、徳島県内で心の悩みに関して相談できる窓口を知っていますか。
(あてはまるものすべてに○)

徳島県内の心の悩みに関する相談窓口の認知度についてたずねると、「いのちの希望・いのちの希望メール相談(対面・電話・メール)」が 33.8%と多く、次いで「徳島保健所(こころの健康相談)」17.8%、「とくしま自殺予防センター」14.1%、「相談ホットライン(青少年相談)」11.2%などとなっている。一方で「いずれも知らない」42.5%も4割以上となっている。



性別にみると、男女とも「いのちの希望・いのちの希望メール相談(対面・電話・メール)」が多く、『男性』29.1%、『女性』36.8%となっている。

年齢別にみると、すべての年代で「いのちの希望・いのちの希望メール相談(対面・電話・メール)」が3割以上となっており、『50歳代』では41.3%と最も多くなっている。

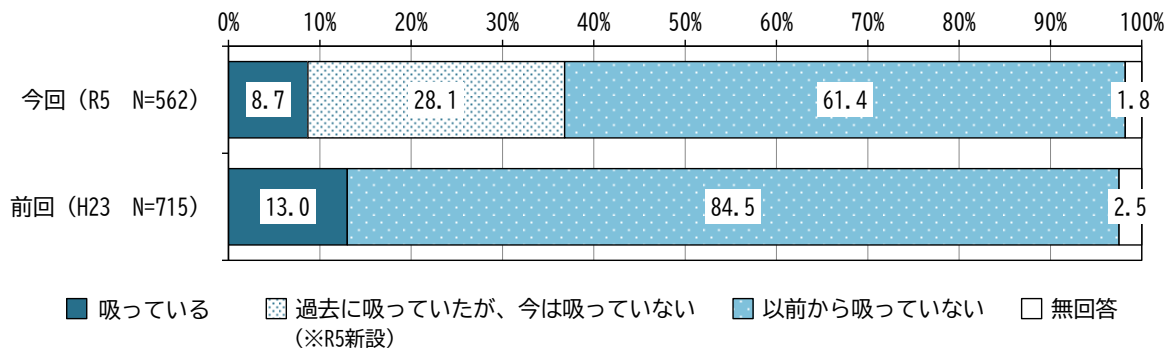
【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	無回答
		いのちの希望・いのちの希望メール相談(対面・電話・メール)	徳島保健所(こころの健康相談)	とくしま自殺予防センター	相談ホットライン(青少年相談)	こころの健康相談統一ダイヤル	よりそいホットライン	チャイルドライン(18歳までの子どものための相談先)	働く人のこころの耳電話相談	アプローチ会*心の相談室*	いずれも知らない	
全体	562	33.8	17.8	14.1	11.2	10.1	6.4	4.8	2.0	0.7	42.5	3.4
性別												
男性	223	29.1	17.0	16.1	8.1	11.2	4.0	0.9	2.7	0.9	46.2	5.4
女性	334	36.8	18.3	12.3	13.5	9.6	8.1	7.5	1.2	0.6	40.4	1.8
年齢別												
18~29歳	34	29.4	14.7	8.8	11.8	14.7	20.6	17.6	-	-	32.4	-
30歳代	63	28.6	15.9	12.7	6.3	9.5	9.5	4.8	1.6	-	44.4	3.2
40歳代	70	34.3	21.4	22.9	11.4	10.0	12.9	10.0	-	2.9	40.0	4.3
50歳代	104	41.3	23.1	10.6	20.2	9.6	5.8	6.7	2.9	1.9	39.4	3.8
60歳代	134	34.3	18.7	15.7	11.9	12.7	4.5	0.7	2.2	-	42.5	0.7
70歳以上	148	31.1	12.8	12.2	6.1	8.1	1.4	2.0	2.0	-	48.0	5.4

6. 「たばこ」について

問 38 あなたは現在、たばこを吸っていますか。（*たばこには加熱式たばこも含まます）
 (○は1つ)

現在、たばこを吸っているかについてたずねると、「以前から吸っていない」が 61.4%と最も多く、次いで「過去に吸っていたが、今は吸っていない」28.1%、「吸っている」8.7%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「吸っている」と回答した方の割合が 4.3 ポイント減少している。



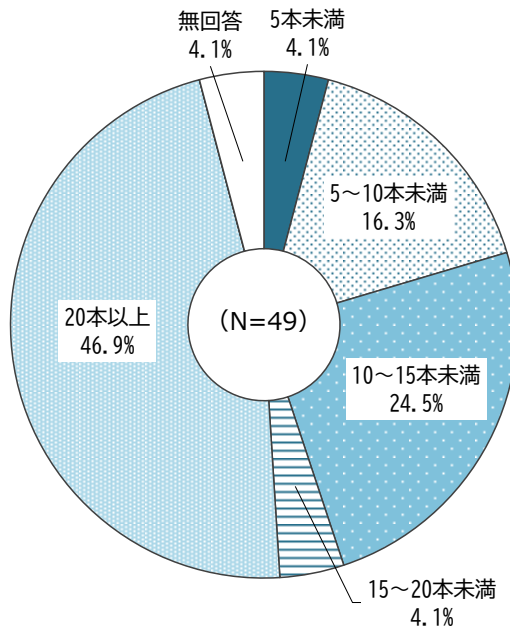
性別にみると、「吸っている」が『男性』では17.0%、『女性』では3.0%である。

年齢別にみると、「吸っている」が『70歳以上』4.7%、『18～29歳』5.9%であり、他の年代よりは少なくなっている。

		調査数 (人)	(1) 吸 っ て い る	(2) 今 過 は 去 に 吸 っ て い て い な い が 、	(3) 以 前 か ら 吸 っ て い な い	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=						
					1位	
					2位	
全 体		562	8.7	28.1	61.4	1.8
性 別	男性	223	17.0	42.6	37.7	2.7
	女性	334	3.0	18.3	77.8	0.9
年 齢 別	18～29歳	34	5.9	2.9	85.3	5.9
	30歳代	63	11.1	19.0	68.3	1.6
	40歳代	70	10.0	28.6	60.0	1.4
	50歳代	104	8.7	31.7	58.7	1.0
	60歳代	134	11.9	29.9	58.2	-
	70歳以上	148	4.7	33.8	58.8	2.7

【1日の平均本数】

たばこを吸っていると回答した方に1日の平均本数をたずねると、「20 本以上」が 46.9%と最も多く、次いで「10～15 本未満」24.5%、「5～10 本未満」16.3%などとなっている。



性別にみると、『男性』では「20 本以上」52.6%、『女性』では「5～10 本未満」、「20 本以上」が同率で 30.0%とそれぞれ最も多くなっている。

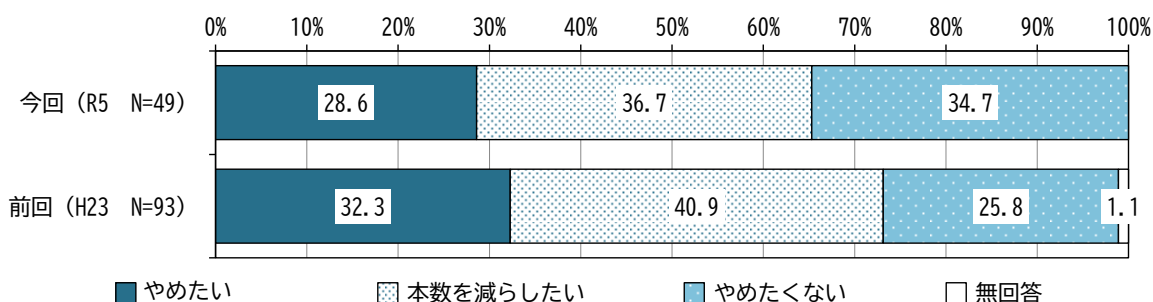
年齢別にみると、『18～29 歳』では「5～10 本未満」、「10～15 本未満」が同率で 50.0%、『30 歳代』では「5～10 本未満」、「10～15 本未満」、「20 本以上」が同率で 28.6%、『40 歳代以上』では「20 本以上」が5割以上とそれぞれ最も多くなっている。

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	
		調査数 (人)	5本未満	5～10本未満	10～15本未満	15～20本未満	20本以上	
【表の見方】 比率(%) 網掛け=								
			1位	2位				
全体		49	4.1	16.3	24.5	4.1	46.9	4.1
性別	男性	38	2.6	13.2	28.9	2.6	52.6	-
	女性	10	10.0	30.0	10.0	-	30.0	20.0
年齢別	18～29歳	2	-	50.0	50.0	-	-	-
	30歳代	7	14.3	28.6	28.6	-	28.6	-
	40歳代	7	-	-	28.6	-	57.1	14.3
	50歳代	9	-	22.2	22.2	-	55.6	-
	60歳代	16	6.3	18.8	18.8	-	50.0	6.3
	70歳以上	7	-	-	28.6	14.3	57.1	-

【問 38 で「1 吸っている」と答えた方にお聞きます。】
 問 39 喫煙について今後、どうしたいですか。(○は1つ)

今後の喫煙意向についてたずねると、「本数を減らしたい」が36.7%と最も多く、次いで「やめたくない」34.7%、「やめたい」28.6%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「やめたい」と回答した方の割合が3.7ポイント減少し、「やめたくない」と回答した方の割合が8.9ポイント増加している。



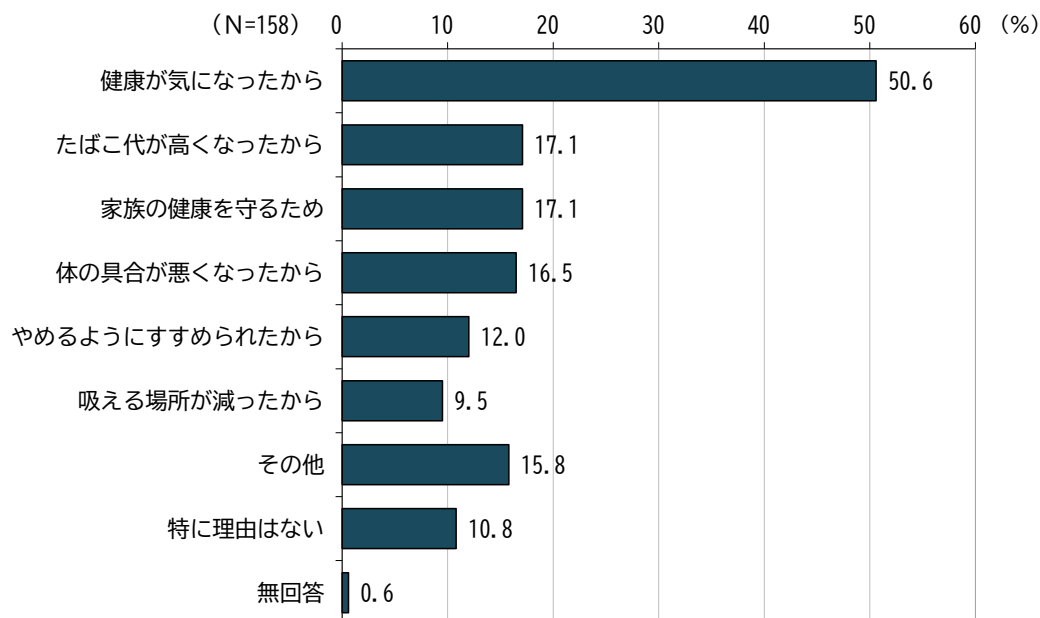
性別にみると、『男性』では「本数を減らしたい」42.1%、『女性』では「やめたくない」60.0%がそれぞれ最も多くなっている。

年齢別にみると、『18～29歳』では「本数を減らしたい」、「やめたくない」が同率で50.0%、『30歳代』では「やめたくない」42.9%、『40歳代』では「本数を減らしたい」、「やめたくない」が同率で42.9%、『50歳代』では「やめたい」、「やめたくない」が同率で44.4%、『60歳代』では「やめたい」、「本数を減らしたい」が同率で37.5%、『70歳以上』では「本数を減らしたい」71.4%がそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		やめたい	本数を減らしたい	やめたくない	
1位					
2位					
全体	49	28.6	36.7	34.7	-
性別					
男性	38	28.9	42.1	28.9	-
女性	10	20.0	20.0	60.0	-
年齢別					
18～29歳	2	-	50.0	50.0	-
30歳代	7	28.6	28.6	42.9	-
40歳代	7	14.3	42.9	42.9	-
50歳代	9	44.4	11.1	44.4	-
60歳代	16	37.5	37.5	25.0	-
70歳以上	7	-	71.4	28.6	-

【問38で「2 過去に吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方にお聞きます。】
 問40 あなたが禁煙した理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

禁煙した理由についてたずねると、「健康が気になったから」が50.6%と最も多く、次いで「たばこ代が高くなったから」、「家族の健康を守るため」が同率で17.1%、「体の具合が悪くなったから」16.5%などとなっている。また、「その他」15.8%の具体的な内容として、「妊娠」、「病気」がきっかけで禁煙したと回答した方が多くなっている。



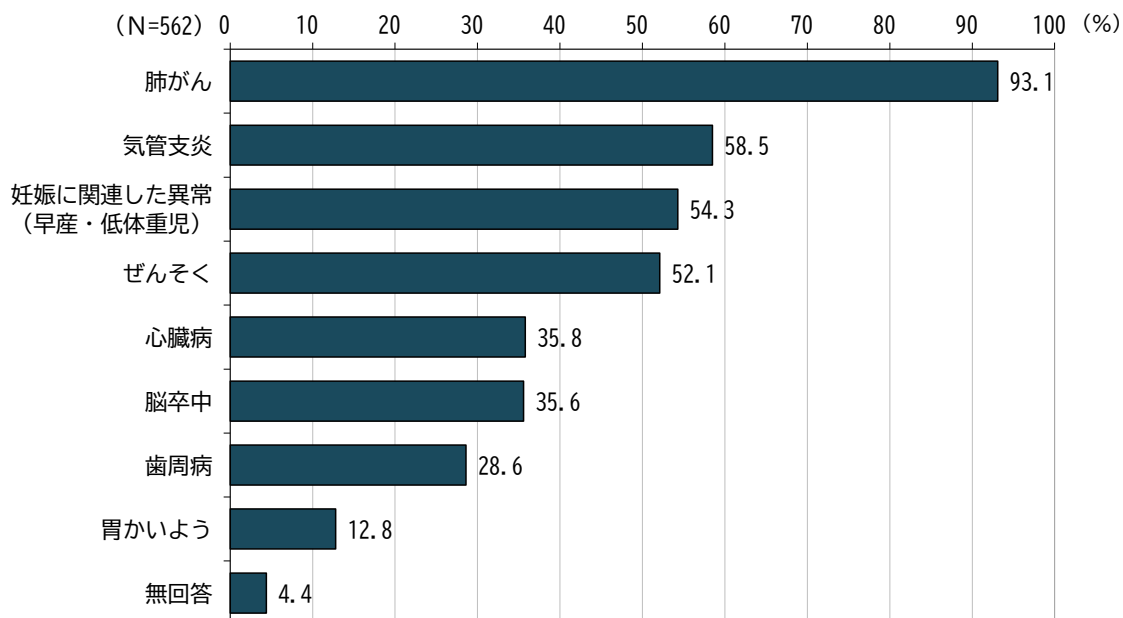
性別にみると、男女とも「健康が気になったから」が最も多く、『男性』60.0%、『女性』37.7%となっている。

年齢別にみると、『40歳代以上』では「健康が気になったから」が3割以上、『30歳代』では「健康が気になったから」、「その他」が同率で33.3%となっている。

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)		
		調査数 (人)	健康が気になったから	たばこ代が高くなったから	家族の健康を守るため	悪体の具合が気になったから	すやすめめるらうたから	吸える場所が減ったから	その他	特に理由はない	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=											
			1位	2位							
全体		158	50.6	17.1	17.1	16.5	12.0	9.5	15.8	10.8	0.6
性別	男性	95	60.0	21.1	20.0	22.1	14.7	14.7	7.4	6.3	-
	女性	61	37.7	11.5	13.1	6.6	8.2	1.6	27.9	18.0	1.6
年齢別	18~29歳	1	-	-	100.0	-	-	-	100.0	-	-
	30歳代	12	33.3	25.0	25.0	8.3	25.0	8.3	33.3	-	-
	40歳代	20	40.0	15.0	15.0	-	10.0	10.0	30.0	-	-
	50歳代	33	36.4	24.2	30.3	12.1	18.2	3.0	9.1	18.2	-
	60歳代	40	62.5	17.5	10.0	25.0	7.5	10.0	7.5	15.0	-
	70歳以上	50	62.0	12.0	12.0	20.0	10.0	14.0	14.0	10.0	2.0

問 41 喫煙が及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

喫煙が及ぼす影響のうち、知っているものについてたずねると、「肺がん」が93.1%と最も多く、次いで「気管支炎」58.5%、「妊娠に関連した異常(早産・低体重児)」54.3%、「ぜんそく」52.1%などとなっている。



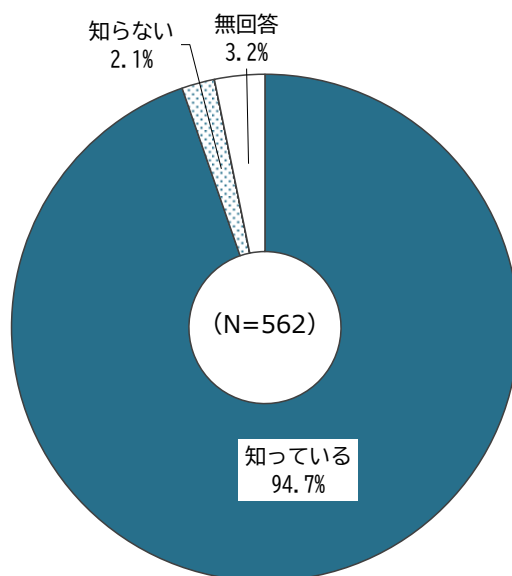
性別にみると、男女とも「肺がん」が9割以上で最も多く、『男性』93.3%、『女性』93.1%となっており、次いで『男性』では「気管支炎」64.1%、『女性』では「妊娠に関連した異常(早産・低体重児)」65.0%となっている。

年齢別にみると、すべての年代で「肺がん」が8割以上となっており、『18～29歳』では97.1%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	無回答	
		肺がん	気管支炎	(妊娠に関連した異常)	ぜんそく	心臓病	脳卒中	歯周病	胃かきよう		
	562	93.1	58.5	54.3	52.1	35.8	35.6	28.6	12.8	4.4	
性別	223	93.3	64.1	39.0	52.0	40.4	42.6	30.0	18.8	3.1	
女性	334	93.1	54.5	65.0	52.4	32.3	30.8	27.5	8.7	5.4	
年齢別	18～29歳	34	97.1	64.7	55.9	64.7	32.4	44.1	44.1	8.8	2.9
	30歳代	63	95.2	74.6	74.6	54.0	42.9	54.0	50.8	14.3	4.8
	40歳代	70	90.0	52.9	62.9	52.9	31.4	35.7	37.1	14.3	7.1
	50歳代	104	95.2	58.7	57.7	55.8	36.5	36.5	27.9	14.4	4.8
	60歳代	134	95.5	58.2	54.5	49.3	41.0	35.1	26.1	14.2	2.2
	70歳以上	148	89.2	53.4	39.9	50.0	29.7	25.0	14.2	10.1	5.4

問 42 喫煙者だけでなく、受動喫煙でも健康に悪影響が出ることを知っていますか。
(○は1つ)

受動喫煙でも健康に悪影響が出ることを知っているかについてたずねると、「知っている」が94.7%、「知らない」が2.1%となっている。



性別にみると、男女とも「知っている」が9割以上となっており、『女性』94.3%より『男性』95.1%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「知っている」が9割以上となっており、『18～29歳』、『50歳代』では同率で97.1%と最も多くなっている。

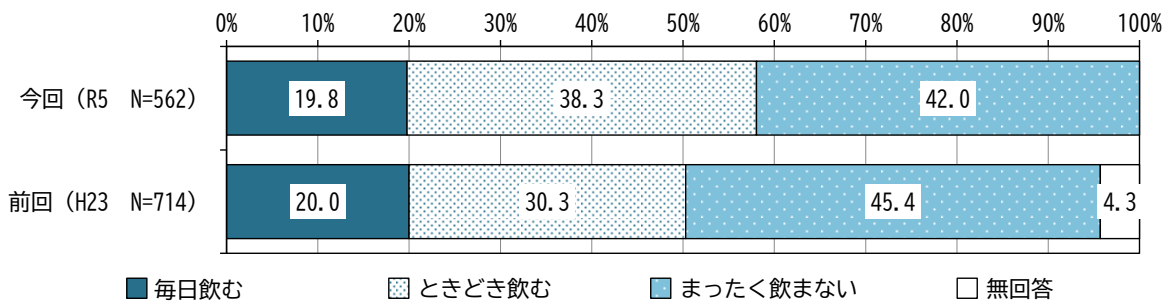
		調査数 (人)	(1) 知っている	(2) 知らない	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=					
			1位	2位	
全体		562	94.7	2.1	3.2
性別	男性	223	95.1	2.7	2.2
	女性	334	94.3	1.8	3.9
年齢別	18～29歳	34	97.1	-	2.9
	30歳代	63	95.2	1.6	3.2
	40歳代	70	92.9	1.4	5.7
	50歳代	104	97.1	-	2.9
	60歳代	134	97.0	1.5	1.5
	70歳以上	148	90.5	5.4	4.1

7. 「飲酒」について

問 43 あなたは、酒やビールなどのアルコール類を飲む習慣がありますか。(○は1つ)

アルコール類を飲む習慣についてたずねると、「まったく飲まない」が42.0%、「ときどき飲む」が38.3%、「毎日飲む」が19.8%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「まったく飲まない」と回答した方の割合が3.4ポイント減少し、「ときどき飲む」と回答した方の割合が8.0ポイント増加している。



性別にみると、『男性』では「ときどき飲む」40.8%、『女性』では「まったく飲まない」51.5%がそれぞれ最も多く、次いで『男性』では「毎日飲む」30.5%、『女性』では「ときどき飲む」35.9%となっている。

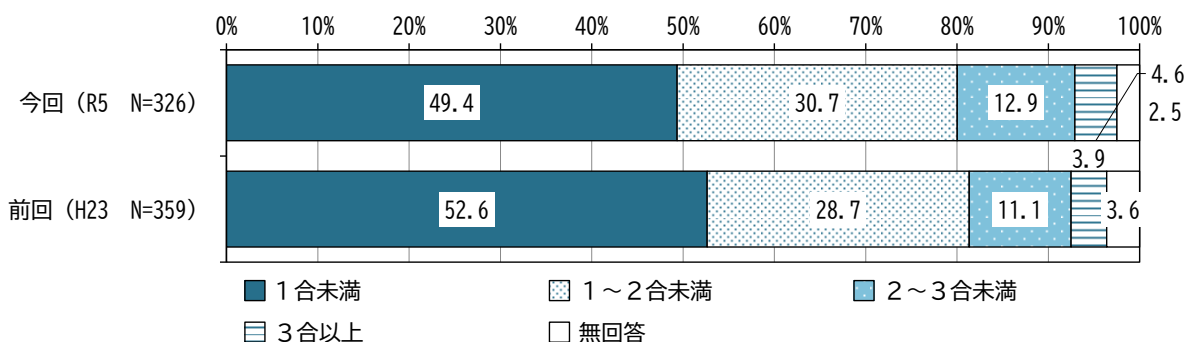
年齢別にみると、『18～29歳』では「ときどき飲む」、「まったく飲まない」が同率で47.1%、『30～50歳代』では「ときどき飲む」が4割以上、『60歳代以上』では「まったく飲まない」が3割以上とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		毎日 飲む	とき どき 飲む	ま っ た く 飲 ま ない	
1位					
2位					
全体	562	19.8	38.3	42.0	-
性別					
男性	223	30.5	40.8	28.7	-
女性	334	12.6	35.9	51.5	-
年齢別					
18～29歳	34	5.9	47.1	47.1	-
30歳代	63	7.9	52.4	39.7	-
40歳代	70	20.0	45.7	34.3	-
50歳代	104	23.1	42.3	34.6	-
60歳代	134	26.9	33.6	39.6	-
70歳以上	148	19.6	26.4	54.1	-

【問43で「1 毎日飲む」または「2 ときどき飲む」と答えた方におききます。】
 問44 1日に飲むアルコール類の分量は平均どのくらいですか。(〇は1つ)

1日に飲むアルコール類の分量についてたずねると、「1合未満」が49.4%と最も多く、次いで「1～2合未満」30.7%、「2～3合未満」12.9%、「3合以上」4.6%となっている。

前回の調査結果と比較すると、『1合未満』と回答した方の割合が3.2ポイント減少しているが、『3合以上』と回答した方の割合が0.7ポイント増加している。



性別にみると、『男性』では「1～2合未満」37.1%、『女性』では「1合未満」62.3%がそれぞれ最も多く、次いで『男性』では「1合未満」35.8%、『女性』では「1～2合未満」24.7%となっている。

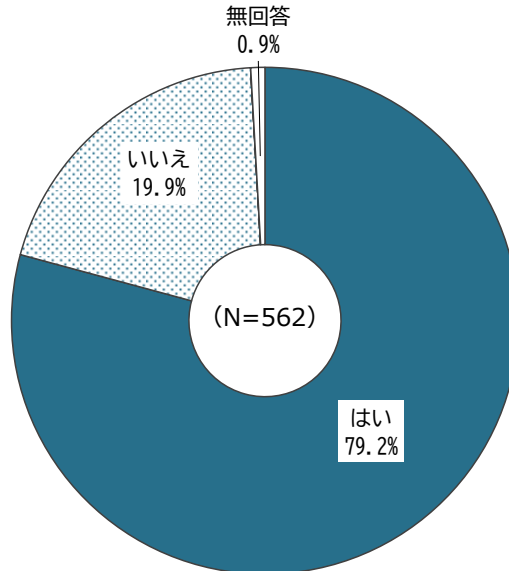
年齢別にみると、すべての年代で「1合未満」が4割以上となっており、『18～29歳』では61.1%と最も多くなっている。

	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	
		1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3合以上		
全体	326	49.4	30.7	12.9	4.6	2.5	
性別	男性	159	35.8	37.1	18.9	6.3	1.9
	女性	162	62.3	24.7	7.4	3.1	2.5
年齢別	18～29歳	18	61.1	22.2	11.1	5.6	-
	30歳代	38	47.4	34.2	13.2	5.3	-
	40歳代	46	43.5	39.1	10.9	2.2	4.3
	50歳代	68	42.6	35.3	16.2	5.9	-
	60歳代	81	50.6	24.7	16.0	4.9	3.7
	70歳以上	68	57.4	26.5	8.8	4.4	2.9

8. 「歯や口の健康」について

問 45 あなたは、かかりつけ歯科医院はありますか。(○は1つ)

かかりつけ歯科医院はあるかについてたずねると、「はい(ある)」が79.2%、「いいえ(ない)」19.9%となっている。



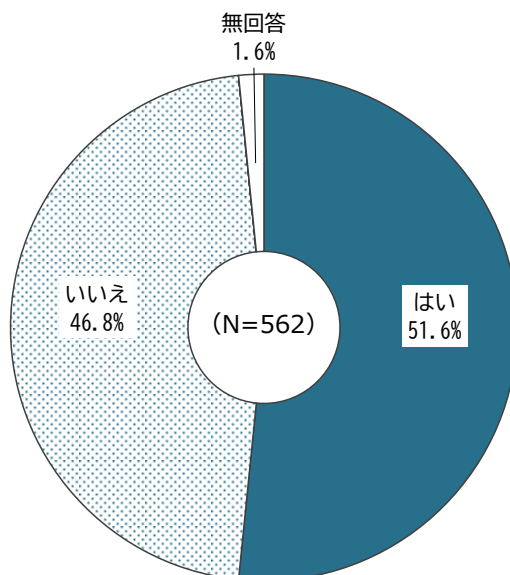
性別にみると、男女とも「はい(ある)」が多く、『男性』74.9%より『女性』82.0%の方が多くなっている。

年齢別にみると、すべての年代で「はい(ある)」が6割以上となっており、『70歳以上』では87.8%と最も多くなっている。

	調査数 (人)	(1)	(2)	無回答
		はい	いいえ	
【表の見方】 比率(%) 網掛け=				
		1位	2位	
全体	562	79.2	19.9	0.9
性別	男性	74.9	24.2	0.9
	女性	82.0	17.1	0.9
年齢別	18~29歳	64.7	32.4	2.9
	30歳代	73.0	27.0	-
	40歳代	80.0	20.0	-
	50歳代	71.2	28.8	-
	60歳代	81.3	17.2	1.5
	70歳以上	148	87.8	10.8

問 46 歯石除去やクリーニング等、定期的に歯科医院を受診していますか。(○は1つ)

定期的に歯科医院を受診しているかについてたずねると、「はい(受診している)」51.6%、「いいえ(受診していない)」46.8%となっている。



性別にみると、「はい(受診している)」が、『男性』44.4%より『女性』56.9%の方が多くなっている。

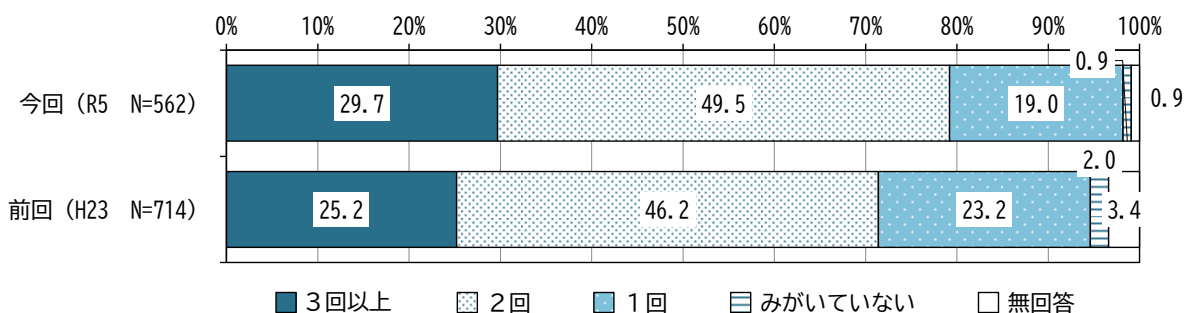
年齢別にみると、「はい(受診している)」が『18～29歳』、『30歳代』、『50歳代』、『70歳以上』では4割以上、『40歳代』、『60歳代』、では5割以上となっている。

	調査数 (人)	(1)	(2)	無回答
		はい	いいえ	
【表の見方】 比率(%) 網掛け=				
		1位	2位	
全 体	562	51.6	46.8	1.6
性 別				
男性	223	44.4	54.3	1.3
女性	334	56.9	41.6	1.5
年 齢 別				
18～29歳	34	44.1	52.9	2.9
30歳代	63	42.9	57.1	-
40歳代	70	64.3	35.7	-
50歳代	104	47.1	52.9	-
60歳代	134	56.7	41.8	1.5
70歳以上	148	49.3	47.3	3.4

問47 はみがきを1日何回していますか。(○は1つ)

1日にするはみがきの回数についてたずねると、「2回」が49.5%と最も多く、次いで「3回以上」29.7%、「1回」19.0%、「みがいていない」0.9%となっている。

前回の調査結果と比較すると、『3回以上』と回答した方の割合が4.5ポイント増加している。



性別にみると、「3回以上」は『男性』16.1%、『女性』38.9%となっており、男女とも「2回」が最も多くなっている。

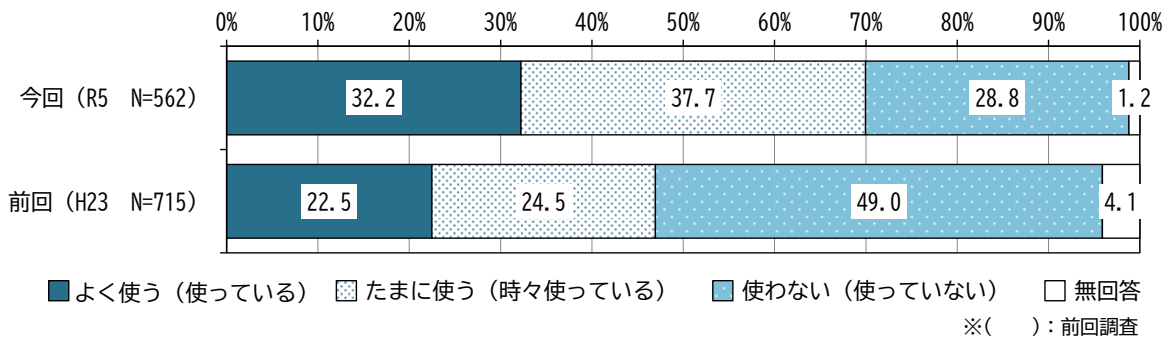
年齢別にみると、すべての年代で「3回以上」が4割未満となっており、『70歳以上』では33.1%と最も多くなっている。

	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答
		3回以上	2回	1回	みがいていない	
【表の見方】 比率(%) 網掛け=						
		1位	2位			
全体	562	29.7	49.5	19.0	0.9	0.9
性別						
男性	223	16.1	50.7	30.5	1.8	0.9
女性	334	38.9	48.8	11.1	0.3	0.9
年齢別						
18～29歳	34	26.5	58.8	11.8	-	2.9
30歳代	63	23.8	57.1	19.0	-	-
40歳代	70	18.6	70.0	10.0	1.4	-
50歳代	104	32.7	48.1	18.3	1.0	-
60歳代	134	32.1	44.0	21.6	0.7	1.5
70歳以上	148	33.1	41.9	22.3	1.4	1.4

問 48 歯と歯の間を清掃するための専門器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使っていますか。（○は1つ）

専門器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使っているかについてたずねると、「たまに使う」が37.7%と最も多く、次いで「よく使う」32.2%、「使わない」28.8%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「よく使う（使っている）」と「たまに使う（時々使っている）」を合わせた【使う（使っている）】と回答した方の割合が22.9ポイントと大幅に増加している。



性別にみると、『男性』では「使わない」40.8%、『女性』では「よく使う」40.1%がそれぞれ最も多く、次いで「たまに使う」が『男性』37.7%、『女性』38.3%となっている。

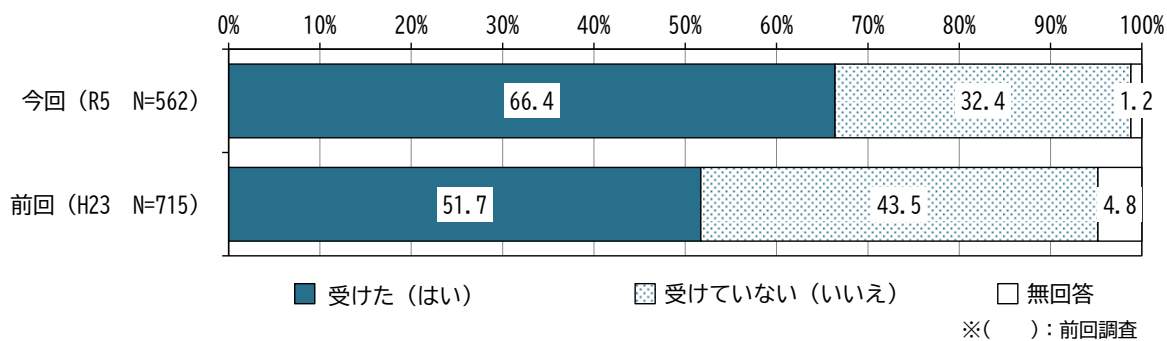
年齢別にみると、『50歳代以下』では「たまに使う」が3割以上、『60歳以上』では「よく使う」が3割以上とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	無回答	(1)+(2) 使う
		よく 使う	たま に 使う	使 わ な い		
1位						
2位						
全体	562	32.2	37.7	28.8	1.2	69.9
性別						
男性	223	20.6	37.7	40.8	0.9	58.3
女性	334	40.1	38.3	20.4	1.2	78.4
年齢別						
18～29歳	34	23.5	44.1	29.4	2.9	67.6
30歳代	63	28.6	44.4	27.0	-	73.0
40歳代	70	25.7	47.1	27.1	-	72.8
50歳代	104	26.9	39.4	33.7	-	66.3
60歳代	134	38.8	36.6	23.1	1.5	75.4
70歳以上	148	37.8	28.4	31.8	2.0	66.2

問 49 過去1年間に歯科検診を受けましたか。(○は1つ)

過去1年間の歯科検診の受診の有無についてたずねると、「受けた」66.4%、「受けていない」32.4%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「受けた」と回答した方の割合が14.7ポイント増加している。



性別にみると、男女とも「受けた」が多く、『男性』61.0%より『女性』70.1%の方が多くなっている。

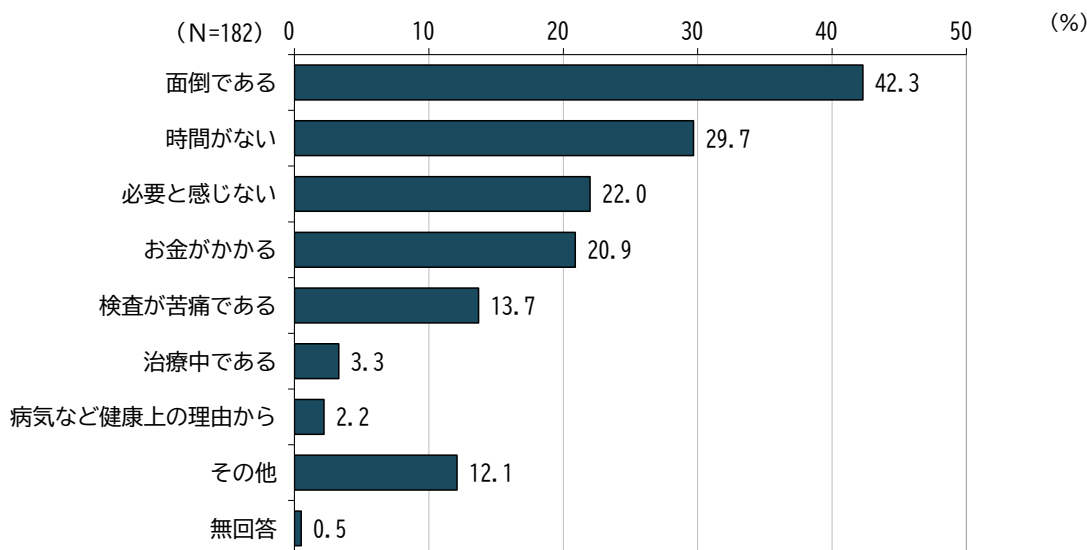
年齢別にみると、すべての年代で「受けた」が6割以上となっており、『40歳代』では74.3%と最も多くなっている。

		調査数 (人)	(1) 受けた	(2) 受けていない	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=					
			1位	2位	
全 体		562	66.4	32.4	1.2
性 別	男性	223	61.0	37.7	1.3
	女性	334	70.1	28.7	1.2
年 齢 別	18~29歳	34	61.8	35.3	2.9
	30歳代	63	63.5	36.5	-
	40歳代	70	74.3	25.7	-
	50歳代	104	68.3	31.7	-
	60歳代	134	64.2	33.6	2.2
	70歳以上	148	64.9	33.1	2.0

【問49で「2 受けていない」と答えた方にお聞きします。】

問50 歯科検診を受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

歯科検診を受けていない理由についてたずねると、「面倒である」が42.3%と最も多く、次いで「時間がない」29.7%、「必要と感じない」22.0%、「お金がかかる」20.9%などとなっている。



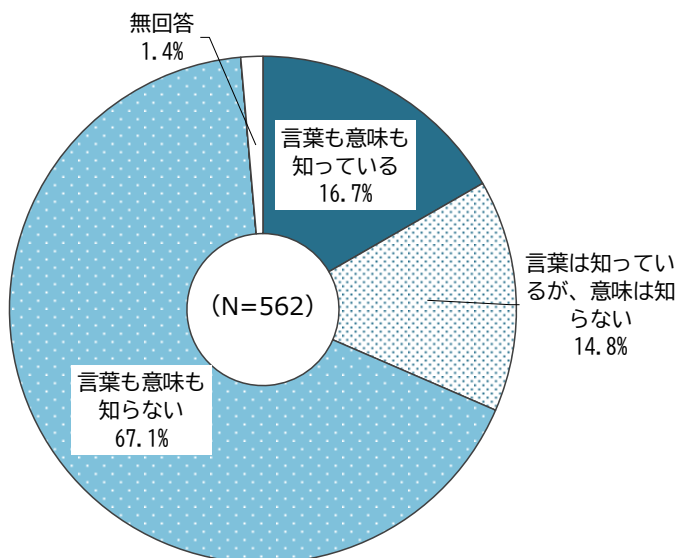
性別にみると、男女とも「面倒である」が最も多く、『男性』46.4%、『女性』39.6%となっており、次いで「時間がない」が『男性』36.9%、『女性』24.0%となっている。

年齢別にみると、『18～29歳』、『60歳以上』では「面倒である」が3割以上、『30～50歳代』では「時間がない」が3割以上とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	無回答	
		面倒である	時間がない	必要と感じない	お金がかかる	検査が苦痛である	治療中である	病気など健康上の理由から	その他		
	182	42.3	29.7	22.0	20.9	13.7	3.3	2.2	12.1	0.5	
性別	男性	84	46.4	36.9	26.2	21.4	9.5	3.6	1.2	9.5	-
	女性	96	39.6	24.0	18.8	18.8	17.7	3.1	3.1	14.6	1.0
年齢別	18～29歳	12	58.3	41.7	33.3	41.7	16.7	-	-	-	-
	30歳代	23	43.5	65.2	17.4	13.0	13.0	-	-	8.7	-
	40歳代	18	22.2	33.3	27.8	11.1	16.7	-	-	5.6	-
	50歳代	33	42.4	45.5	12.1	21.2	15.2	3.0	-	12.1	-
	60歳代	45	53.3	22.2	24.4	17.8	15.6	6.7	6.7	15.6	-
	70歳以上	49	36.7	6.1	24.5	22.4	10.2	4.1	2.0	16.3	2.0

問51 「オーラルフレイル」という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

「オーラルフレイル」の認知度についてたずねると、「言葉も意味も知っている」16.7%、「言葉は知っているが、意味は知らない」14.8%、「言葉も意味も知らない」が67.1%と最も多くなっている。



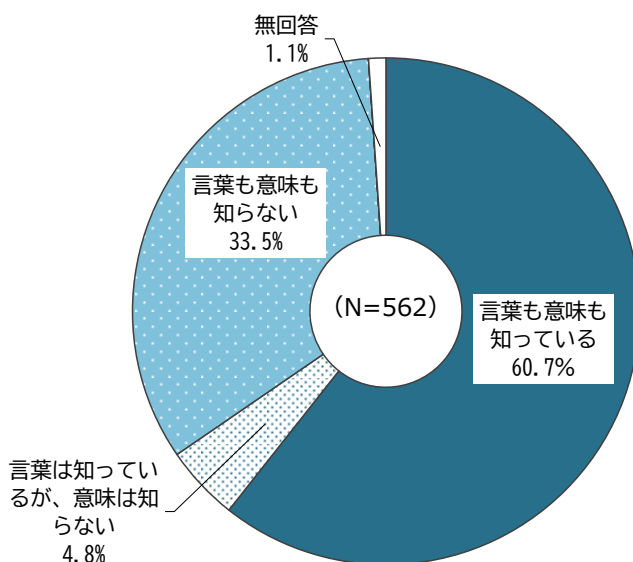
性別にみると、男女とも「言葉も意味も知っている」が、『男性』11.7%、『女性』20.4%となっている。

年齢別にみると、すべての年代で「言葉も意味も知っている」が3割未満となっており、『18～29歳』では8.8%と最も少なくなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答	
		言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない		
1位 2位	全体	562	16.7	14.8	67.1	1.4
性別	男性	223	11.7	13.9	73.5	0.9
	女性	334	20.4	15.6	62.6	1.5
年齢別	18～29歳	34	8.8	5.9	82.4	2.9
	30歳代	63	14.3	9.5	73.0	3.2
	40歳代	70	11.4	10.0	78.6	-
	50歳代	104	12.5	14.4	73.1	-
	60歳代	134	23.1	17.2	58.2	1.5
	70歳以上	148	19.6	18.9	60.1	1.4

問 52 ^{ハチマルニイマル}「8020運動」という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

「8020(ハチマルニイマル)運動」の認知度についてたずねると、「言葉も意味も知っている」が60.7%と最も多く、次いで「言葉も意味も知らない」33.5%、「言葉は知っているが、意味は知らない」4.8%となっている。



性別にみると、男女とも「言葉も意味も知っている」が最も多く、『男性』53.4%、『女性』65.9%となっており、次いで「言葉も意味も知らない」が『男性』40.8%、『女性』28.4%となっている。

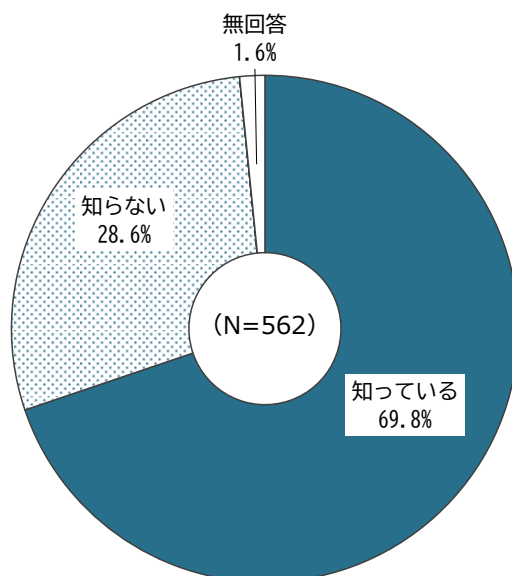
年齢別にみると、『18～29歳』以外のすべての年代で「言葉も意味も知っている」が5割以上となっており、『18～29歳』では「言葉も意味も知っている」が38.1%と最も少なくなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	
1位 2位					
全体	562	60.7	4.8	33.5	1.1
性別					
男性	223	53.4	4.9	40.8	0.9
女性	334	65.9	4.5	28.4	1.2
年齢別					
18～29歳	34	38.2	11.8	47.1	2.9
30歳代	63	54.0	3.2	41.3	1.6
40歳代	70	61.4	1.4	37.1	-
50歳代	104	65.4	3.8	30.8	-
60歳代	134	68.7	3.7	26.1	1.5
70歳以上	148	58.8	6.1	33.8	1.4

9. 「日ごろの健康管理」について

問 53 あなたは、「特定健診（特定健康診査）・特定保健指導」について知っていますか。（○は1つ）

「特定健診（特定健康診査）・特定保健指導」の認知度についてたずねると、「知っている」69.8%、「知らない」28.6%となっている。



性別にみると、男女とも「知っている」が多く、『男性』65.9%より『女性』72.5%の方が多くなっている。

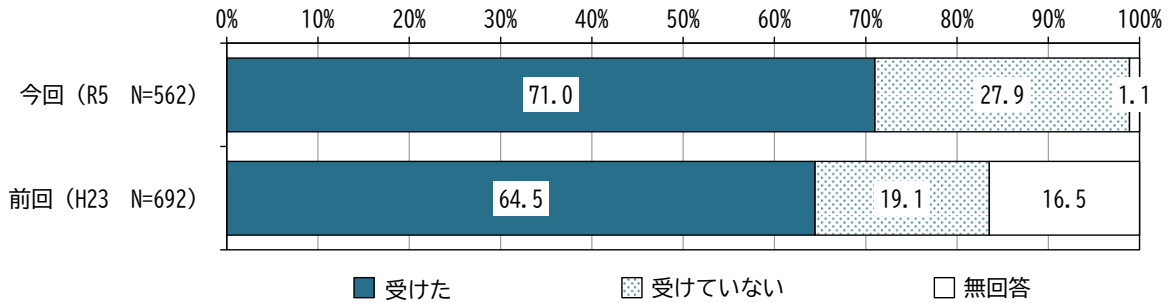
年齢別にみると、『18～29歳』以外のすべての年代で「知っている」が5割以上となっており、『18～29歳』では「知らない」が64.7%と多くなっている。

	調査数 (人)	(1)	(2)	無回答
		知っている	知らない	
【表の見方】 比率(%) 網掛け=				
		1位	2位	
全 体	562	69.8	28.6	1.6
性 別				
男性	223	65.9	31.8	2.2
女性	334	72.5	26.3	1.2
年 齢 別				
18～29歳	34	32.4	64.7	2.9
30歳代	63	50.8	49.2	-
40歳代	70	61.4	38.6	-
50歳代	104	71.2	27.9	1.0
60歳代	134	82.1	16.4	1.5
70歳以上	148	77.7	18.9	3.4

問 54 ここ1年以内に市や職場で提供される健診・検診や、個人的に病院などで受ける健診・検診（人間ドックなど）を受けましたか。（○は1つ）

1年以内の健診・検診の受診の有無についてたずねると、「受けた」71.0%、「受けていない」27.9%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「受けた」の割合が6.5ポイント増加している。



性別にみると、男女とも「受けた」が多く、『女性』67.7%より『男性』76.2%の方が多くなっている。

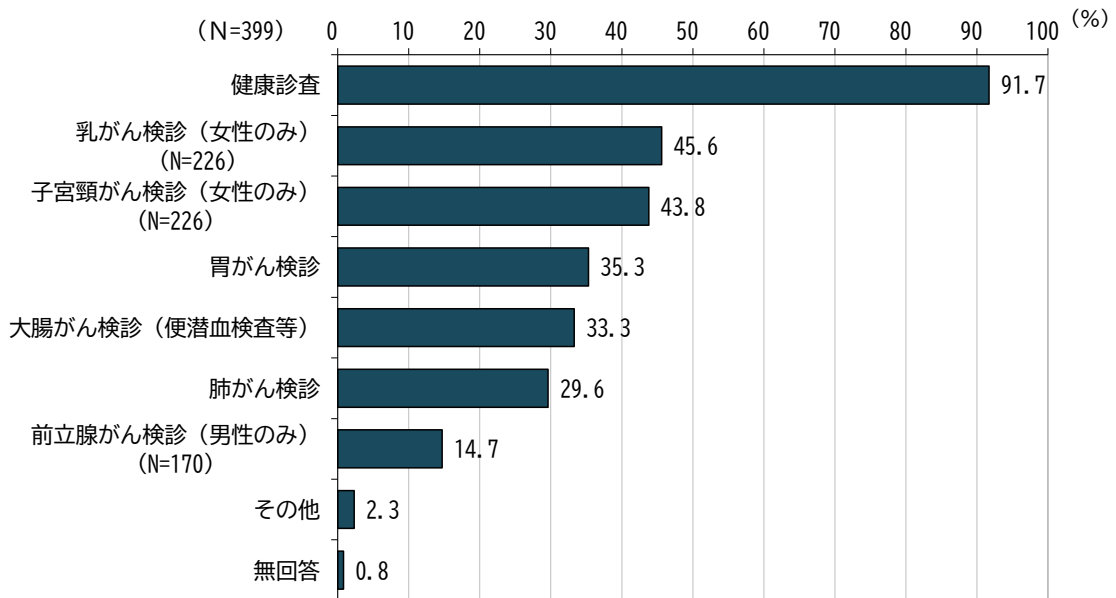
年齢別にみると、すべての年代で「受けた」が5割以上となっており、『50歳代』では82.7%と最も多くなっている。一方で、『18～29歳』では受診率が52.9%と最も低くなっている。

	調査数 (人)	(1) (2)		
		受けた	受けていない	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位	2位	
全 体	562	71.0	27.9	1.1
性 別				
男性	223	76.2	22.9	0.9
女性	334	67.7	31.4	0.9
年 齢 別				
18～29歳	34	52.9	44.1	2.9
30歳代	63	66.7	33.3	-
40歳代	70	77.1	22.9	-
50歳代	104	82.7	17.3	-
60歳代	134	70.1	28.4	1.5
70歳以上	148	66.2	32.4	1.4

【問54で「1 受けた」と答えた方にお聞きします。】

問55 受けた健診・検診は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

受けた健診・検診の内容についてたずねると、「健康診査」が91.7%と最も多く、次いで「乳がん検診(女性のみ)」45.6%、「子宮頸がん検診(女性のみ)」43.8%、「胃がん検診」35.3%などとなっている。



性別にみると、男女とも「健康診査」が最も多く、『男性』93.5%、『女性』90.3%となっており、次いで『男性』では「胃がん検診」37.6%、『女性』では「子宮頸がん検診(女性のみ)」45.6%となっている。

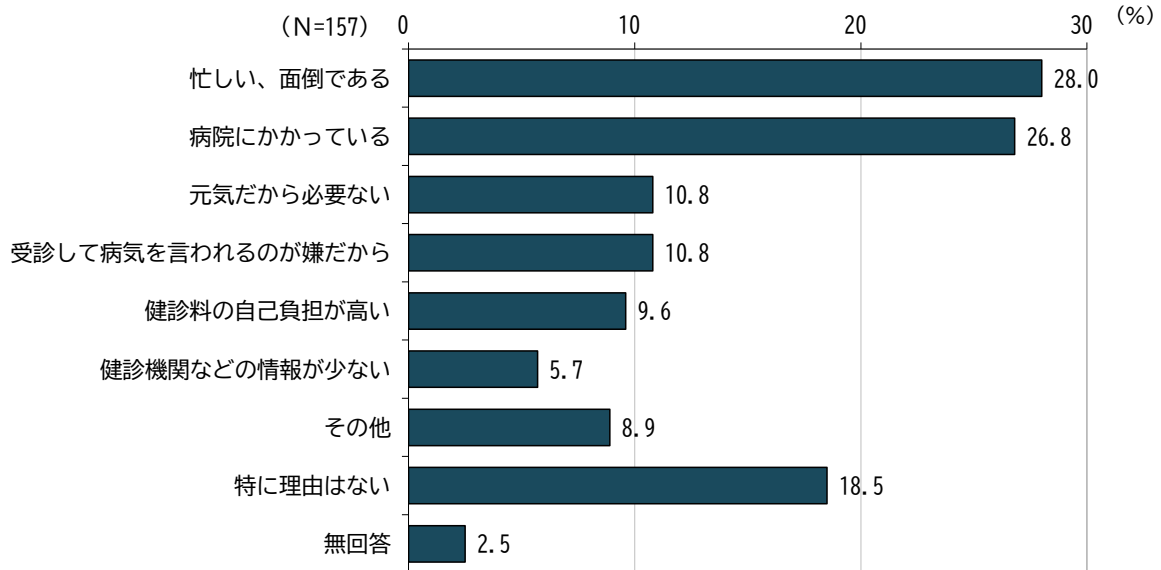
年齢別にみると、すべての年代で「健康診査」が8割以上となっており、『50歳代』では97.7%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	無回答
		健康診査	(子宮頸がんのみ検診)	(乳がんの検診)	胃がん検診	(大腸がん検診 便潜血検査等)	肺がん検診	(前立腺がんのみ検診)	その他	
全体	399(170:226)	91.7	45.6	43.8	35.3	33.3	29.6	14.7	2.3	0.8
性別										
男性	170	93.5	-	-	37.6	27.6	31.2	14.7	1.8	0.6
女性	226	90.3	45.6	43.8	33.6	37.6	28.3	-	2.7	0.9
年齢別										
18~29歳	18(9:9)	83.3	55.6	11.1	5.6	-	-	-	-	-
30歳代	42(15:27)	83.3	66.7	37.0	11.9	7.1	4.8	-	2.4	2.4
40歳代	54(23:31)	88.9	64.5	38.7	27.8	31.5	20.4	-	3.7	-
50歳代	86(39:47)	97.7	61.7	63.8	47.7	43.0	40.7	7.7	3.5	-
60歳代	94(41:53)	94.7	39.6	50.9	48.9	41.5	42.6	22.0	2.1	1.1
70歳以上	98(43:55)	89.8	12.7	29.1	32.7	35.7	28.6	30.2	1.0	1.0

【問54で「2 受けていない」と答えた方にお聞きします。】

問56 受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

健診・検診を受けていない理由についてたずねると、「忙しい、面倒である」が28.0%と最も多く、次いで「病院にかかっている」26.8%、「元気だから必要ない」、「受診して病気を言われるのが嫌だから」が同率で10.8%などとなっている。また、「特に理由はない」は18.5%となっている。



性別にみると、『男性』では「病院にかかっている」27.5%、『女性』では「忙しい、面倒である」29.5%がそれぞれ最も多く、次いで『男性』では「忙しい、面倒である」、「特に理由はない」が同率で25.5%、『女性』では「病院にかかっている」26.7%となっている。

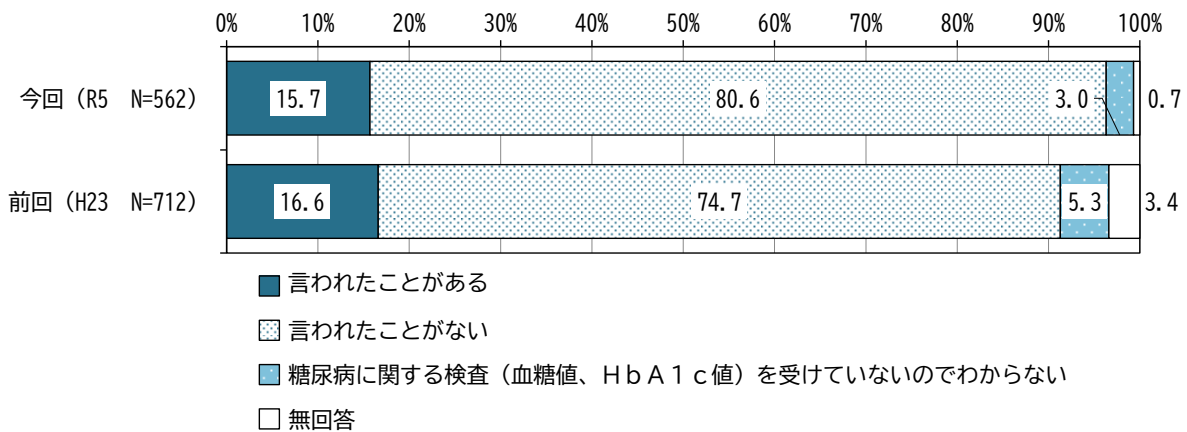
年齢別にみると、『18～29歳』では「特に理由はない」46.7%、『30歳代』では「健診料の自己負担が高い」33.3%、『40歳代～50歳代』では「忙しい、面倒である」、『60歳以上』では「病院にかかっている」がそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	無回答
		忙しい、面倒である	病院にかかっている	元気だから必要ない	が受診してから病気を言われるの	健診料の自己負担が高い	い健診機関などの情報が少ない	その他	特に理由はない	
1位	157	28.0	26.8	10.8	10.8	9.6	5.7	8.9	18.5	2.5
2位	51	25.5	27.5	17.6	11.8	7.8	3.9	2.0	25.5	-
	105	29.5	26.7	7.6	10.5	10.5	6.7	12.4	15.2	2.9
	15	33.3	-	13.3	6.7	-	6.7	6.7	46.7	6.7
	21	28.6	9.5	9.5	-	33.3	14.3	9.5	19.0	-
	16	43.8	12.5	12.5	12.5	18.8	-	6.3	18.8	-
	18	61.1	11.1	5.6	16.7	16.7	11.1	11.1	-	11.1
	38	26.3	28.9	13.2	15.8	2.6	7.9	7.9	18.4	-
	48	10.4	52.1	10.4	10.4	2.1	-	10.4	16.7	-

問 57 あなたは、これまでに医師から糖尿病と言われたことがありますか。(○は1つ)
「境界型である」「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。

医師から糖尿病と言われたことがあるかについてたずねると、「言われたことがある」15.7%、「言われたことがない」80.6%、「糖尿病に関する検査(血糖値、HbA1c値)を受けていないのでわからない」3.0%となっている。

前回の調査結果と比較すると、「言われたことがある」と回答した方の割合が1.1ポイント減少している。



性別にみると、「言われたことがある」が、『男性』19.3%より『女性』13.5%の方が少なくなっている。

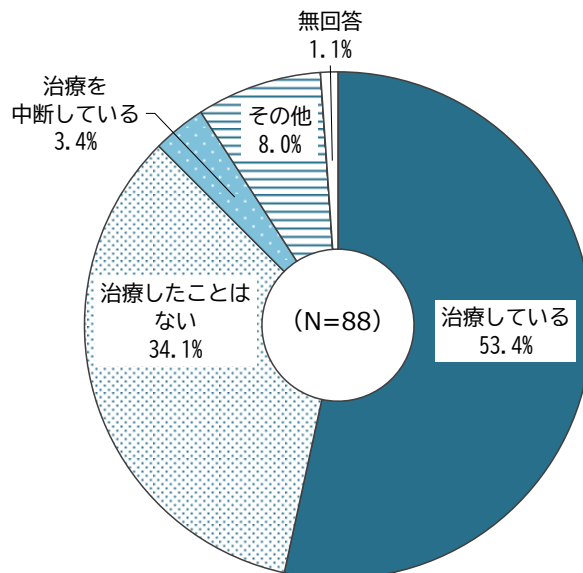
年齢別にみると、「言われたことがある」は年代が上がるにつれて多くなっており、『70歳以上』では26.4%と最も多くなっている。一方で、すべての年代で「言われたことがない」が7割以上となっており、『18～29歳』では88.2%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答		
		言われたことがある	言われたことがない	らA糖 な1尿 いc病 値に 関す る受 け検 査い ない (血 糖 の 値 で、 H か b			
1位	全体	562	15.7	80.6	3.0	0.7	
2位	性別	男性	223	19.3	75.3	4.9	0.4
	女性	334	13.5	83.8	1.8	0.9	
	年齢別	18～29歳	34	-	88.2	11.8	-
	30歳代	63	6.3	87.3	6.3	-	
	40歳代	70	11.4	82.9	4.3	1.4	
	50歳代	104	12.5	85.6	1.0	1.0	
	60歳代	134	17.9	79.1	2.2	0.7	
	70歳以上	148	26.4	71.6	1.4	0.7	

【問 57 で「1 言われたことがある」と答えた方にお聞きします。】

問 58 その後、受診、治療をしましたか。(○は1つ)

糖尿病の受診、治療を行ったかについてたずねると、「治療している」が 53.4%と最も多く、次いで「治療したことはない」34.1%、「その他」8.0%となっている。



性別にみると、男女とも「治療をしている」が最も多く、『男性』65.1%、『女性』42.2%となっており、次いで「治療したことはない」が『男性』30.2%、『女性』37.8%となっている。

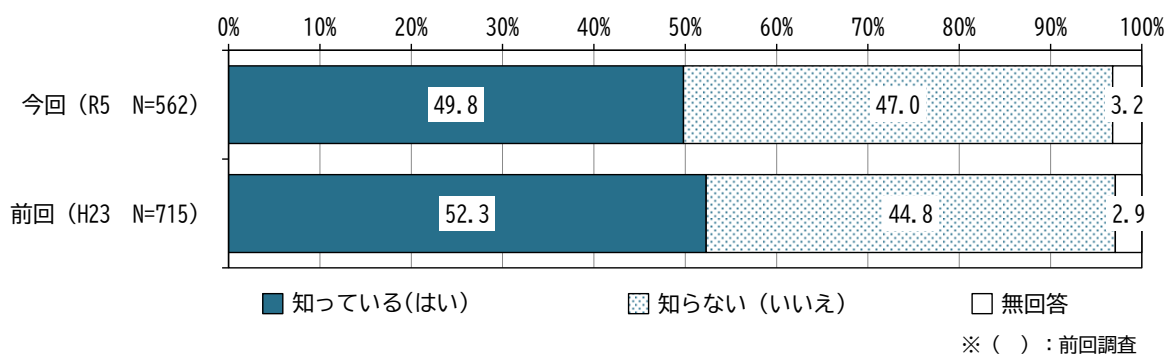
年齢別にみると、『30～40 歳代』では「治療したことはない」が7割以上、『50 歳代』では「治療している」、「治療したことはない」が同率で 38.5%、『60 歳代以上』では「治療している」が5割以上とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答
		治療している	治療したことはない	治療を中断している	その他	
1位 2位						
全体	88	53.4	34.1	3.4	8.0	1.1
性別						
男性	43	65.1	30.2	2.3	2.3	-
女性	45	42.2	37.8	4.4	13.3	2.2
年齢別						
18～29歳	-	-	-	-	-	-
30歳代	4	-	75.0	-	25.0	-
40歳代	8	25.0	75.0	-	-	-
50歳代	13	38.5	38.5	15.4	7.7	-
60歳代	24	54.2	37.5	-	8.3	-
70歳以上	39	69.2	17.9	2.6	7.7	2.6

問 59 ここ1年以内の自分の血糖値またはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値を知っていますか。(○は1つ)

自分の血糖値またはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値を知っているかについてたずねると、「知っている」49.8%、「知らない」47.0%となっている。

前回の調査結果と比較すると、自分の血糖値またはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値を「知っている」と回答した方の割合が2.5ポイント減少している。



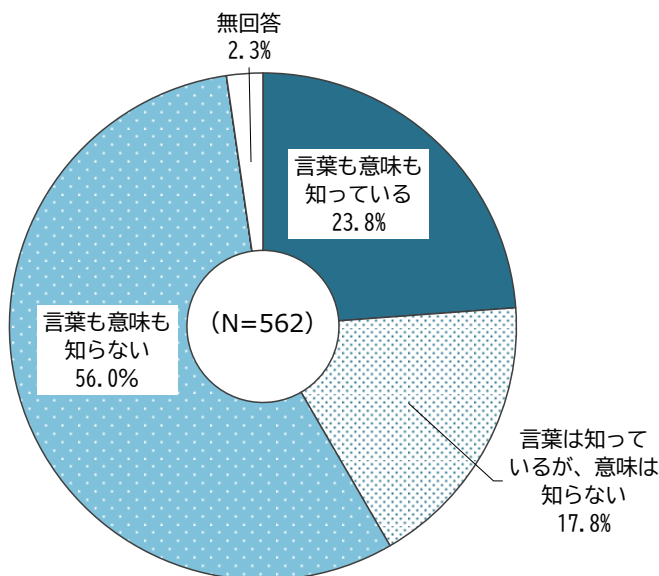
性別にみると、男女とも「知っている」が多く、『男性』49.3%より『女性』50.6%の方が若干多くなっている。

年齢別にみると、「知っている」が『40歳代以下』では4割未満、『50歳代以上』では5割以上となっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	無回答
		知っている	知らない	
1位				
2位				
全体	562	49.8	47.0	3.2
性別				
男性	223	49.3	48.4	2.2
女性	334	50.6	45.5	3.9
年齢別				
18~29歳	34	20.6	79.4	-
30歳代	63	36.5	61.9	1.6
40歳代	70	31.4	65.7	2.9
50歳代	104	51.0	46.2	2.9
60歳代	134	61.9	37.3	0.7
70歳以上	148	60.1	32.4	7.4

問 60 「CKD（慢性腎臓病）」という言葉や意味を知っていますか。（○は1つ）

「CKD(慢性腎臓病)」の認知度についてたずねると、「言葉も意味も知っている」23.8%、「言葉は知っているが、意味は知らない」17.8%、「言葉も意味も知らない」が56.0%と最も多くなっている。



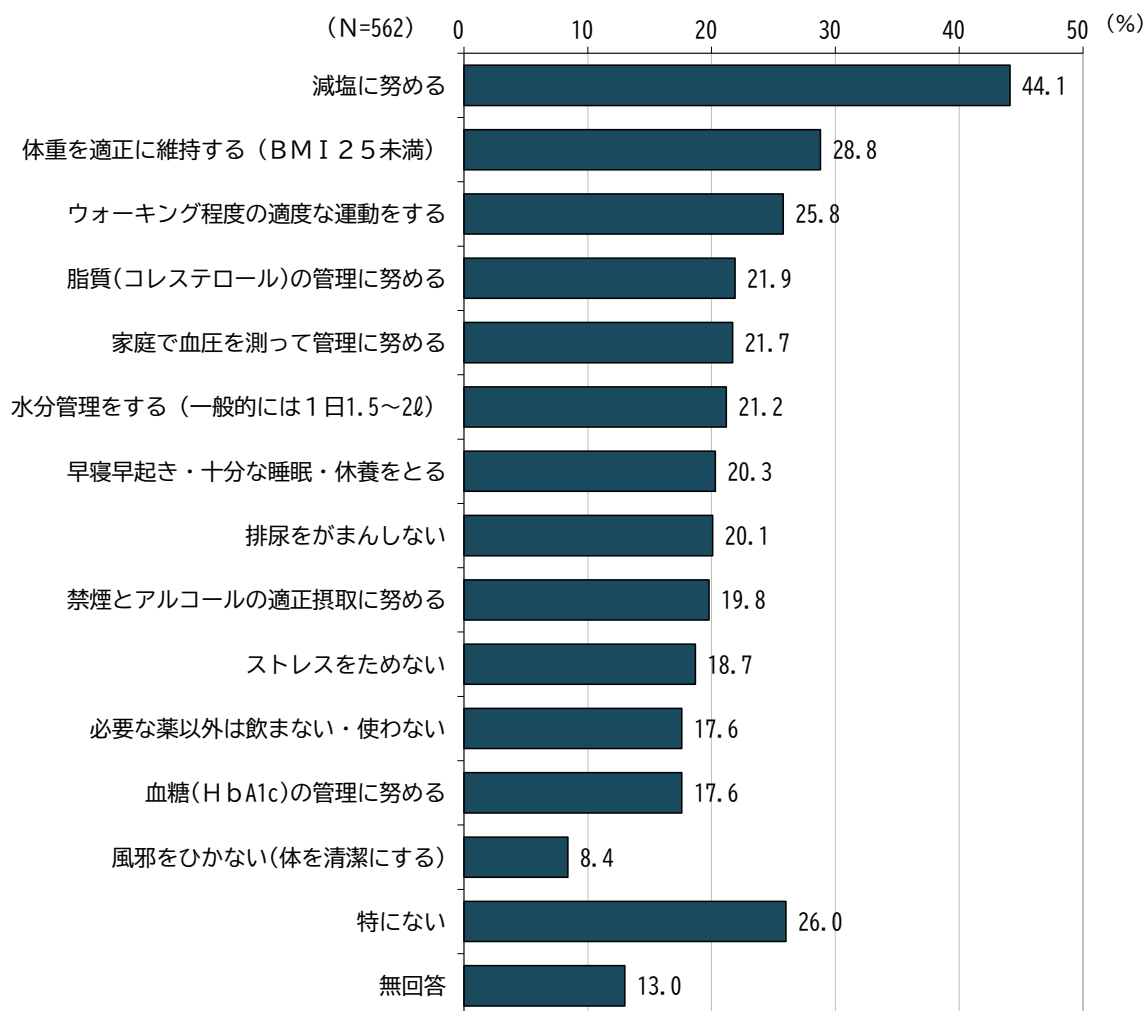
性別にみると、「言葉も意味も知っている」が、『男性』20.6%より『女性』26.0%の方が若干多くなっている。「言葉も意味も知らない」は最も多く、『男性』58.3%、『女性』54.8%となっている。

年齢別にみると、「言葉も意味も知っている」が、すべての年代で3割未満であり、『40歳代』では15.7%と最も少なくなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	無回答
		言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	
全体	562	23.8	17.8	56.0	2.3
性別					
男性	223	20.6	19.3	58.3	1.8
女性	334	26.0	16.8	54.8	2.4
年齢別					
18~29歳	34	29.4	14.7	55.9	-
30歳代	63	27.0	17.5	54.0	1.6
40歳代	70	15.7	8.6	72.9	2.9
50歳代	104	21.2	26.9	51.0	1.0
60歳代	134	26.1	16.4	56.0	1.5
70歳以上	148	25.0	16.9	54.1	4.1

問 61 「CKD（慢性腎臓病）」予防のために大切なことを知っていますか。（あてはまるものすべてに○）

「CKD（慢性腎臓病）」予防のための大切なことについてたずねると、「減塩に努める」が 44.1%と最も多く、次いで「体重を適正に維持する（BMI25 未満）」28.8%、「ウォーキング程度の適度な運動をする」25.8%、「脂質（コレステロール）の管理に努める」21.9%などとなっている。



性別にみると、男女とも「減塩に努める」が最も多く、『男性』37.2%、『女性』49.1%となっており、次いで『男性』では「特にない」30.5%、『女性』では「体重を適正に維持する(BMI25未満)」29.0%となっている。

年齢別にみると、『18～29歳』以外のすべての年代で「減塩に努める」が3割以上と最も多く、『18～29歳』では「特にない」47.1%が最も多くなっている。

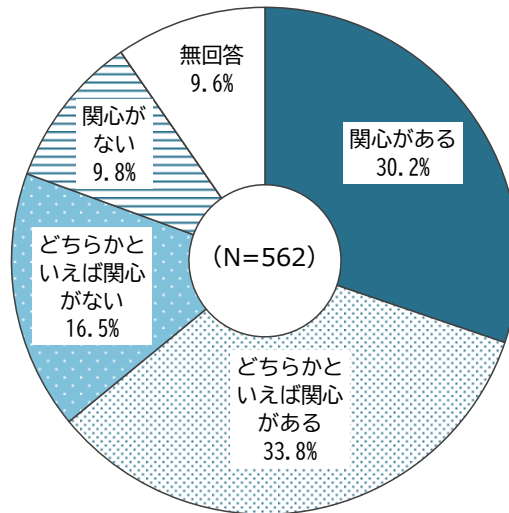
	調査数(人)	(1) 減塩に努める	(2) 体重を適正に維持する (BMI25未満)	(3) ウォーキング程度の適度な運動をする	(4) 脂質(コレステロール)の 管理に努める	(5) 家庭で血圧を測って 管理に努める	(6) 水分管理をする (一般的には1日1.5～2ℓ)	(7) 睡眠・早起・十分な 休息をとる	(8) 排尿をがまんしない	(9) 禁煙とアルコールの適正摂取 に努める	(10) ストレスをためない	(11) 必要な薬以外は飲まない ・使わない	(12) 血糖(HbA1c)の管理に 努める	(13) 風邪をひかない (体を清潔にする)	(14) 特にない	無回答
全体	562	44.1	28.8	25.8	21.9	21.7	21.2	20.3	20.1	19.8	18.7	17.6	17.6	8.4	26.0	13.0
性別																
男性	223	37.2	29.1	26.5	24.2	18.4	21.1	19.7	17.9	22.0	17.0	16.1	17.0	5.4	30.5	14.8
女性	334	49.1	29.0	25.7	20.7	24.0	21.6	21.0	21.9	18.6	19.8	18.9	18.3	10.2	22.8	11.7
年齢別																
18～29歳	34	35.3	29.4	11.8	14.7	14.7	14.7	8.8	8.8	20.6	2.9	8.8	17.6	-	47.1	8.8
30歳代	63	46.0	30.2	22.2	31.7	20.6	28.6	22.2	17.5	23.8	15.9	9.5	19.0	7.9	34.9	9.5
40歳代	70	38.6	21.4	12.9	18.6	12.9	11.4	11.4	11.4	20.0	12.9	12.9	10.0	1.4	34.3	17.1
50歳代	104	42.3	30.8	21.2	20.2	15.4	20.2	18.3	19.2	20.2	14.4	11.5	10.6	5.8	30.8	11.5
60歳代	134	44.8	30.6	34.3	20.9	22.4	23.9	23.1	21.6	23.9	22.4	21.6	22.4	8.2	22.4	11.2
70歳以上	148	49.3	29.7	32.4	23.6	32.4	23.0	26.4	27.7	14.9	25.7	26.4	22.3	14.9	13.5	15.5

【表の見方】
比率(%)
網掛け→
1位
2位

10. 「女性の健康支援」について

問 62 あなたは、女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など）について、関心がありますか。（○は1つ）

女性の健康課題の関心度についてたずねると、「関心がある」30.2%、「どちらかといえば関心がある」が33.8%、「どちらかといえば関心がない」16.5%、「関心がない」9.8%となっている。



性別にみると、『男性』では「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた【関心がある】38.6%が、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた【関心がない】41.7%を下回っており、一方で『女性』では【関心がある】が82.0%と高い関心度となっている。

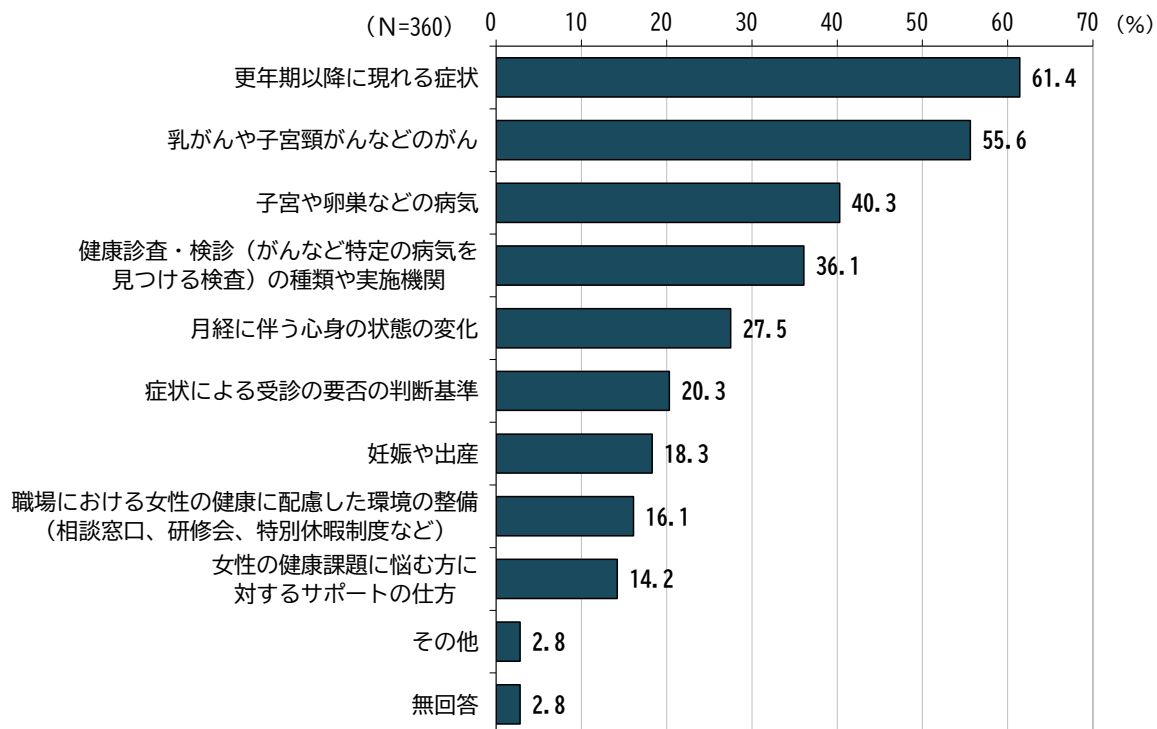
年齢別にみると、すべての年代で【関心がある】が5割以上となっており、『30歳代』では85.7%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	(1)+(2)	(3)+(4)
		関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない		関心がある	関心がない
1位	562	30.2	33.8	16.5	9.8	9.6	64.0	26.3
2位	223	12.6	26.0	23.3	18.4	19.7	38.6	41.7
	334	42.5	39.5	12.0	3.9	2.1	82.0	15.9
	34	38.2	38.2	11.8	11.8	-	76.4	23.6
	63	57.1	28.6	9.5	4.8	-	85.7	14.3
	70	31.4	44.3	11.4	7.1	5.7	75.7	18.5
	104	27.9	39.4	19.2	6.7	6.7	67.3	25.9
	134	27.6	29.9	23.1	12.7	6.7	57.5	35.8
	148	20.9	30.4	15.5	12.2	20.9	51.3	27.7

【問 62で「1 関心がある」または「2 どちらかといえば関心がある」と答えた方にお聞きします。】

問 63 関心がある内容はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

関心がある内容についてたずねると、「更年期以降に現れる症状」が 61.4%と最も多く、次いで「乳がん子宮頸がんなどのがん」55.6%、「子宮や卵巣などの病気」40.3%、「健康診査・検診(がんなど特定の病気を見つける検査)の種類や実施機関」36.1%などとなっている。



性別にみると、男女とも「更年期以降に現れる症状」が最も多く、『男性』61.6%、『女性』61.3%となっており、次いで「乳がんや子宮頸がんなどのがん」が『男性』52.3%、『女性』56.6%となっている。

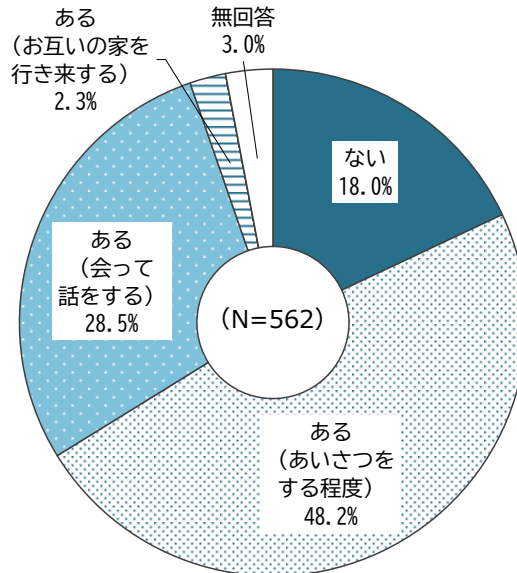
年齢別にみると、『18～29歳』、『30歳代』では「乳がんや子宮頸がんなどのがん」が7割以上、『40歳代以上』では「更年期以降に現れる症状」が5割以上とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	無回答	
		更年期以降に現れる症状	乳がんや子宮頸がんなどのがん	子宮や卵巣などの病気	健康診断・検査(がんなど特定の病気を 見つける検査)の種類や実施機関	月経に伴う心身の状態の変化	症状による受診の要否の判断基準	妊娠や出産	職場における女性の健康に配慮した環境 の整備(相談窓口、研修会、特別休暇)	女性の健康課題に悩む方に対するサポートの仕方	その他		
1位 2位	全体	360	61.4	55.6	40.3	36.1	27.5	20.3	18.3	16.1	14.2	2.8	2.8
性別	男性	86	61.6	52.3	29.1	27.9	39.5	19.8	30.2	30.2	29.1	2.3	3.5
	女性	274	61.3	56.6	43.8	38.7	23.7	20.4	14.6	11.7	9.5	2.9	2.6
年齢別	18～29歳	26	19.2	84.6	65.4	23.1	53.8	15.4	76.9	30.8	7.7	-	-
	30歳代	54	53.7	74.1	63.0	38.9	55.6	37.0	50.0	33.3	18.5	1.9	-
	40歳代	53	83.0	67.9	45.3	35.8	39.6	26.4	13.2	15.1	15.1	3.8	-
	50歳代	70	80.0	51.4	40.0	30.0	22.9	12.9	5.7	10.0	11.4	1.4	1.4
	60歳代	77	57.1	46.8	31.2	36.4	10.4	14.3	3.9	9.1	16.9	5.2	2.6
	70歳以上	76	55.3	38.2	22.4	46.1	11.8	19.7	6.6	11.8	13.2	1.3	7.9

11. 「地域との関わり」について

問 64 近所にお住まいの人との交流はありますか。(○は1つ)

近所にお住まいの人との交流があるかについてたずねると、「ある(あいさつをする程度)」が48.2%と最も多く、次いで「ある(会って話をする)」28.5%、「ない」18.0%、「ある(お互いの家を行き来する)」2.3%となっている。



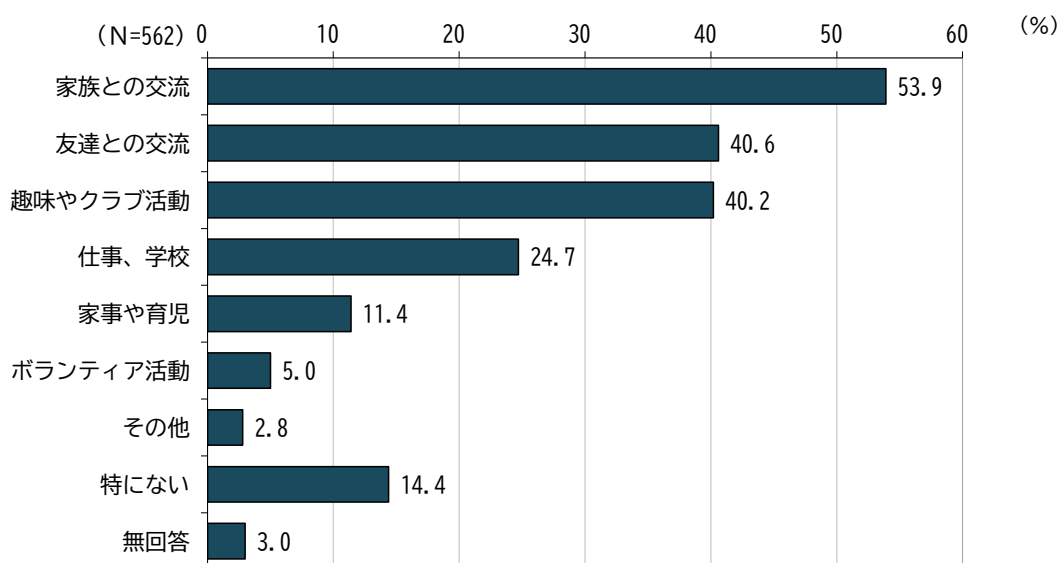
性別にみると、男女とも「ある(あいさつをする程度)」が最も多く、『男性』51.1%、『女性』46.1%となっており、次いで『男性』は「ない」22.9%、『女性』は「ある(会って話をする)」35.6%となっている。

年齢別にみると、『70歳以上』以外のすべての年代で「ある(あいさつをする程度)」が4割以上、『70歳以上』では「ある(会って話をする)」が47.3%とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	(2)+(3)+(4)
		ない	ある(あいさつをする程度)	ある(会って話をする)	ある(お互いの家を行き来する)		ある
1位 2位							
全体	562	18.0	48.2	28.5	2.3	3.0	79.0
性別							
男性	223	22.9	51.1	18.4	3.6	4.0	73.1
女性	334	14.4	46.1	35.6	1.5	2.4	83.2
年齢別							
18~29歳	34	32.4	58.8	8.8	-	-	67.6
30歳代	63	33.3	50.8	14.3	1.6	-	66.7
40歳代	70	25.7	51.4	18.6	1.4	2.9	71.4
50歳代	104	20.2	57.7	18.3	1.0	2.9	77.0
60歳代	134	12.7	48.5	32.8	2.2	3.7	83.5
70歳以上	148	7.4	35.8	47.3	4.7	4.7	87.8

問 65 どんな時に生きがいを感じますか。(あてはまるものすべてに○)

どんな時に生きがいを感じるかについてたずねると、「家族との交流」が 53.9%と最も多く、次いで「友達との交流」40.6%、「趣味やクラブ活動」40.2%、「仕事、学校」24.7%などとなっている。



性別にみると、男女とも「家族との交流」が最も多く、『男性』51.1%、『女性』56.3%となっており、次いで『男性』は「趣味やクラブ活動」44.8%、『女性』は「友達との交流」46.7%となっている。

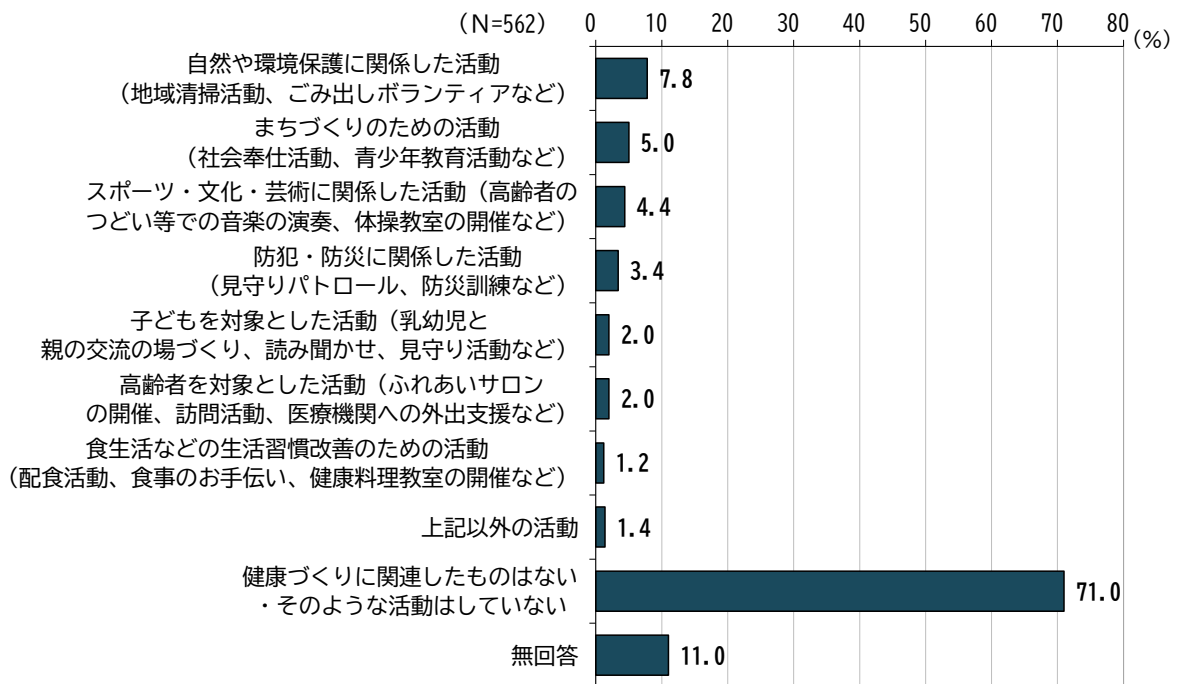
年齢別にみると、『18～29 歳』以外のすべての年代では「家族との交流」が4割以上、『18～29 歳』では「友達との交流」が 76.5%とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数 (人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	無回答
		家族との交流	友達との交流	趣味やクラブ活動	仕事、学校	家事や育児	ボランティア活動	その他	特にない	
全体	562	53.9	40.6	40.2	24.7	11.4	5.0	2.8	14.4	3.0
性別										
男性	223	51.1	32.3	44.8	28.7	6.7	6.3	2.2	16.1	4.0
女性	334	56.3	46.7	36.8	21.9	14.7	4.2	3.3	13.2	2.4
年齢別										
18～29歳	34	55.9	76.5	50.0	38.2	11.8	-	-	11.8	-
30歳代	63	57.1	41.3	46.0	30.2	23.8	1.6	-	9.5	-
40歳代	70	61.4	41.4	41.4	30.0	25.7	7.1	1.4	14.3	2.9
50歳代	104	58.7	40.4	35.6	33.7	7.7	2.9	1.9	14.4	2.9
60歳代	134	48.5	38.1	45.5	26.1	8.2	6.0	2.2	13.4	3.7
70歳以上	148	50.0	35.8	33.8	8.1	5.4	7.4	6.8	18.2	4.7

問 66 健康づくりに関係したボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）を行っていますか。（※有償、無償には関わらず）（あてはまるものすべてに○）

健康づくりに関係したボランティア活動を行っているかについてたずねると、「自然や環境保護に関係した活動（地域清掃活動、ごみ出しボランティアなど）」が 7.8%と多く、次いで「まちづくりのための活動（社会奉仕活動、青少年教育活動など）」5.0%、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動（高齢者のつどい等での音楽の演奏、体操教室の開催など）」4.4%、「防犯・防災に関係した活動（見守りパトロール、防災訓練など）」3.4%などとなっている。

一方で、「健康づくりに関連したものはない・そのような活動はしていない」は 71.0%と7割以上となっている。



性別にみると、男女とも「自然や環境保護に関係した活動(地域清掃活動、ごみ出しボランティアなど)」が多く、『男性』11.2%、『女性』5.4%となっており、次いで『男性』は「まちづくりのための活動(社会奉仕活動、青少年教育活動など)」7.6%、『女性』は「スポーツ・文化・芸術に関係した活動(高齢者のつどい等での音楽の演奏、体操教室の開催など)」3.9%となっている。

年齢別にみると、『18～29歳』、『40歳代』以外の年代では「自然や環境保護に関係した活動(地域清掃活動、ごみ出しボランティアなど)」、『40歳代』では「子どもを対象とした活動(乳幼児と親の交流の場づくり、読み聞かせ、見守り活動など)」がそれぞれ多くなっている。

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)		
		調査数(人)	自然や環境保護に関係した活動(地域清掃活動、ごみ出しボランティアなど)	まちづくりのための活動(社会奉仕活動、青少年教育活動など)	スポーツ・文化・芸術に関係した活動(高齢者のつどい等での音楽の演奏、体操教室の開催など)	防犯・防災に関係した活動(見守りパトロール、防犯訓練など)	子どもを対象とした活動(乳幼児と親の交流の場づくり、読み聞かせ、見守り活動など)	高齢者を対象とした活動(ふれあいサロンの開催、訪問活動、医療機関への外出支援など)	食生活などの生活習慣改善のための活動(配食活動、食事のお手伝い、健康教室の開催など)	上記以外の活動	健康づくりに関連したものはない・そのよう	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=												
			1位	2位								
全体		562	7.8	5.0	4.4	3.4	2.0	2.0	1.2	1.4	71.0	11.0
性別	男性	223	11.2	7.6	5.4	4.5	1.3	1.8	1.8	2.2	69.1	10.3
	女性	334	5.4	3.3	3.9	2.7	2.4	2.1	0.9	0.9	72.5	11.4
年齢別	18～29歳	34	-	-	-	-	-	-	-	-	91.2	8.8
	30歳代	63	4.8	3.2	3.2	3.2	3.2	-	3.2	-	88.9	3.2
	40歳代	70	2.9	1.4	5.7	4.3	7.1	4.3	-	1.4	72.9	8.6
	50歳代	104	5.8	4.8	1.9	2.9	1.9	2.9	-	1.0	82.7	2.9
	60歳代	134	9.0	5.2	6.7	2.2	1.5	2.2	1.5	3.0	64.2	13.4
	70歳以上	148	12.8	8.8	5.4	5.4	-	1.4	2.0	1.4	56.1	19.6

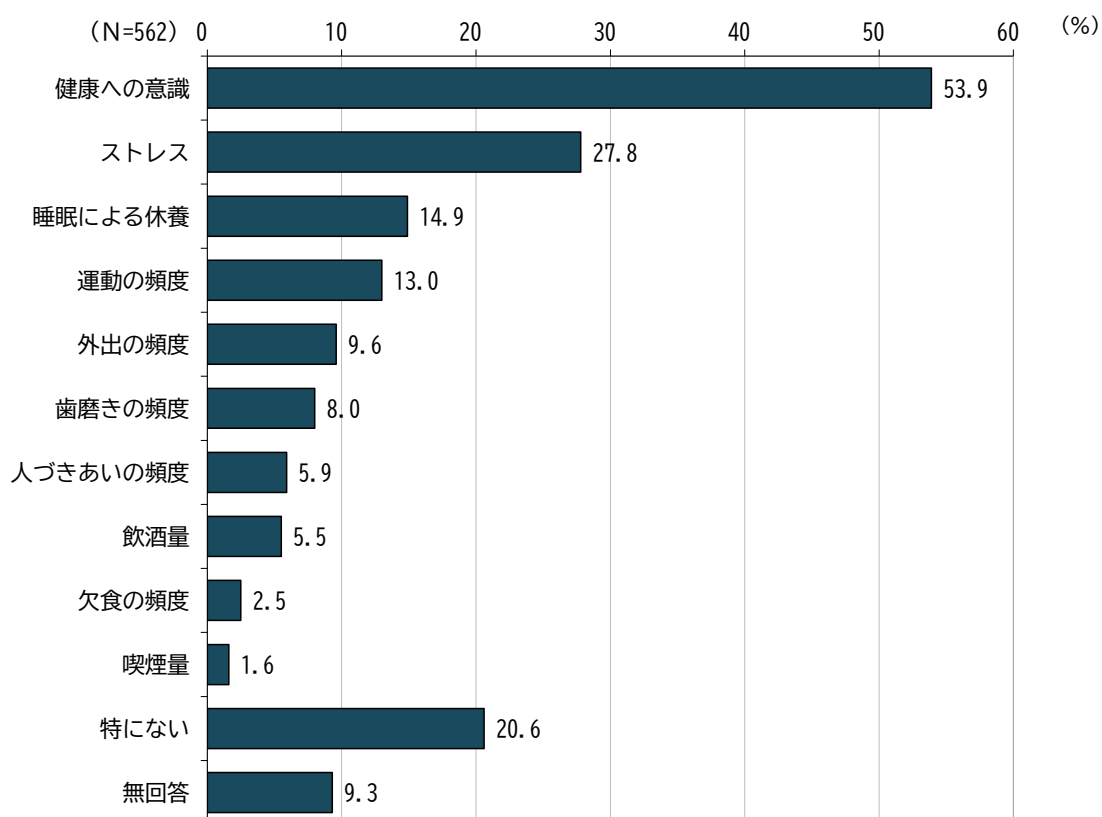
12. 「コロナ禍により生じた生活の変化」について

問 67 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で、健康づくりに関する意識や生活に変化はありましたか。増えた（高まった）こと、減った（低下した）ことのそれぞれについてお答えください。（あてはまるものすべてに○）

【増えた（高まった）こと】

新型コロナウイルスの影響で、健康づくりに関する意識や生活への変化が増えた（高まった）ことについてたずねると、「健康への意識」が 53.9%と最も多く、次いで「ストレス」27.8%、「睡眠による休養」14.9%、「運動の頻度」13.0%などとなっている。

一方で、「特にない」は 20.6%となっている。



【増えた（高まった）こと】

性別にみると、男女とも「健康への意識」が最も多く、『男性』52.5%、『女性』54.8%となっており、次いで「ストレス」が『男性』25.1%、『女性』29.9%となっている。

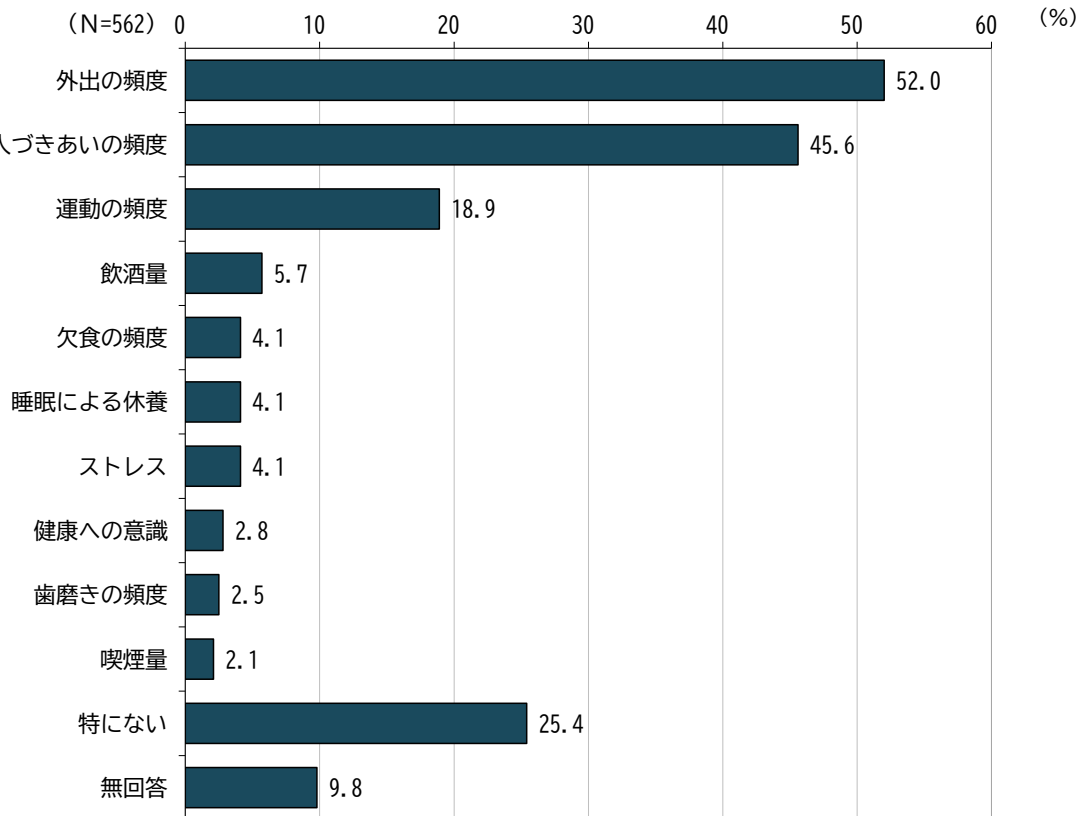
年齢別にみると、すべての年代で「健康への意識」が4割以上となっており、『60歳代』では58.2%と最も多くなっている。

	調査数（人）	(1) 健康への意識	(2) ストレス	(3) 睡眠による休養	(4) 運動の頻度	(5) 外出の頻度	(6) 歯磨きの頻度	(7) 人づきあいの頻度	(8) 飲酒量	(9) 欠食の頻度	(10) 喫煙量	(11) 特にない	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=													
		1位	2位										
全体	562	53.9	27.8	14.9	13.0	9.6	8.0	5.9	5.5	2.5	1.6	20.6	9.3
性別													
男性	223	52.5	25.1	12.6	14.3	12.1	8.1	5.4	7.2	2.2	3.6	23.3	9.4
女性	334	54.8	29.9	16.8	12.3	8.1	8.1	6.3	4.5	2.7	0.3	18.9	9.0
年齢別													
18～29歳	34	55.9	44.1	26.5	14.7	2.9	5.9	5.9	-	5.9	-	23.5	2.9
30歳代	63	55.6	36.5	20.6	7.9	7.9	11.1	4.8	4.8	9.5	1.6	15.9	4.8
40歳代	70	45.7	30.0	21.4	17.1	14.3	8.6	7.1	12.9	2.9	4.3	21.4	7.1
50歳代	104	49.0	27.9	10.6	11.5	6.7	6.7	2.9	6.7	-	1.0	25.0	10.6
60歳代	134	58.2	32.1	11.9	11.2	8.2	8.2	8.2	4.5	1.5	2.2	18.7	6.7
70歳以上	148	56.8	14.9	13.5	16.2	13.5	8.1	6.1	3.4	1.4	0.7	20.9	14.9

【減った（低下した）こと】

新型コロナウイルスの影響で、健康づくりに関する意識や生活への変化が減った（低下した）ことについてたずねると、「外出の頻度」が 52.0%と最も多く、次いで「人づきあいの頻度」45.6%、「運動の頻度」18.9%、「飲酒量」5.7%などとなっている。

一方で、「特にない」は 25.4%となっている。



性別にみると、男女とも「外出の頻度」が最も多く、『男性』41.7%、『女性』59.3%となっており、次いで「人づきあいの頻度」が『男性』39.9%、『女性』49.7%となっている。

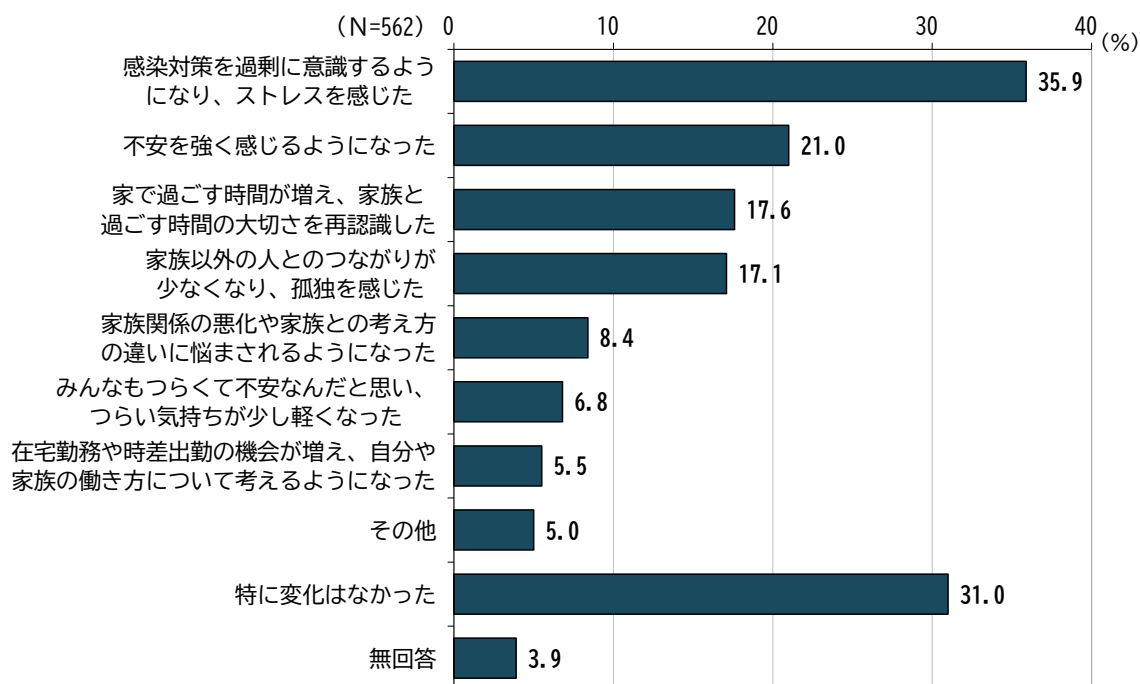
年齢別にみると『40 歳代』以外のすべての年代で「外出の頻度」が4割以上と最も多く、『40 歳代』では「外出の頻度」、「人づきあいの頻度」が同率で 52.9%と最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	無回答	
		外出の頻度	人づきあいの頻度	運動の頻度	飲酒量	欠食の頻度	睡眠による休養	ストレス	健康への意識	歯磨きの頻度	喫煙量	特にない		
	562	52.0	45.6	18.9	5.7	4.1	4.1	4.1	2.8	2.5	2.1	25.4	9.8	
性別	男性	223	41.7	39.9	17.9	6.7	4.9	4.0	5.8	2.7	3.6	2.7	30.0	11.2
	女性	334	59.3	49.7	19.8	5.1	3.6	4.2	3.0	2.7	1.8	1.8	22.5	8.7
年齢別	18~29歳	34	52.9	47.1	32.4	11.8	8.8	5.9	-	-	8.8	2.9	29.4	11.8
	30歳代	63	55.6	52.4	23.8	14.3	4.8	3.2	12.7	1.6	4.8	6.3	22.2	1.6
	40歳代	70	52.9	52.9	15.7	5.7	7.1	5.7	7.1	4.3	4.3	4.3	25.7	7.1
	50歳代	104	44.2	40.4	11.5	6.7	3.8	4.8	1.0	1.0	1.0	1.0	32.7	6.7
	60歳代	134	56.0	47.8	23.1	4.5	2.2	3.7	3.7	3.0	2.2	1.5	21.6	11.9
	70歳以上	148	51.4	40.5	15.5	1.4	3.4	3.4	2.7	4.1	0.7	0.7	25.0	14.2

問 68 新型コロナウイルス感染症流行後に、あなたの心情や考えに以下のような変化がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

新型コロナウイルス感染症流行後に、変化があった心情や考えについてたずねると、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が35.9%と最も多く、次いで「不安を強く感じるようになった」21.0%、「家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した」17.6%、「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」17.1%などとなっている。

一方で、「特に変化はなかった」は31.0%となっている。



性別にみると、『男性』では「特に変化はなかった」39.9%、女性では「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」43.4%がそれぞれ最も多く、次いで『男性』では「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」25.1%、女性では「特に変化はなかった」25.1%となっている。

年齢別にみると、『50歳代』、「70歳以上」以外のすべての年代で「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が2割以上、『50歳代』、「70歳以上」では「特に変化はなかった」が3割以上とそれぞれ最も多くなっている。

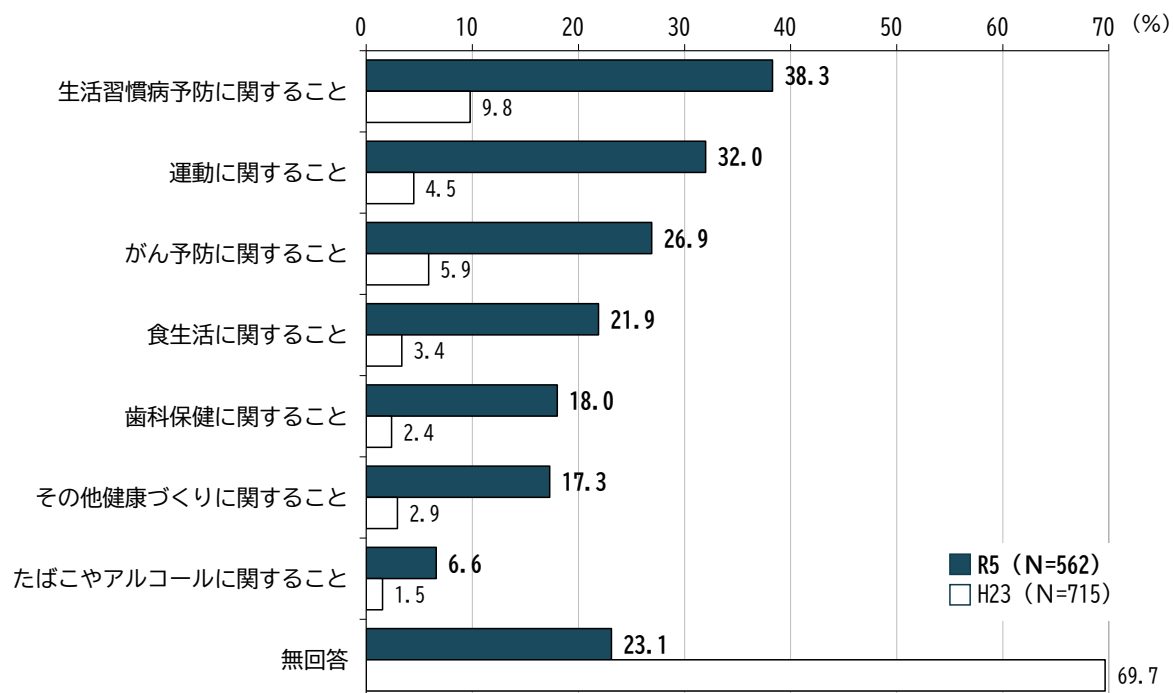
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	無回答	
		感染対策を過剰に意識するようになり、	不安を強く感じるようになった	家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した	家族以外のひとのつながりが少なくな	家族関係の悪化や家族との考え方の違い	みんなもつらくて不安なんだと思っ	在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分	その他	特に変化はなかった		
【表の見方】 比率(%) 網掛け=												
		1位										
		2位										
全体	調査数(人)	562	35.9	21.0	17.6	17.1	8.4	6.8	5.5	5.0	31.0	3.9
性別	男性	223	25.1	19.7	16.1	13.0	7.6	4.5	6.7	2.7	39.9	5.4
	女性	334	43.4	21.6	18.6	20.1	9.0	8.4	4.8	6.6	25.1	2.7
年齢別	18~29歳	34	44.1	11.8	20.6	17.6	5.9	-	14.7	-	32.4	-
	30歳代	63	42.9	20.6	27.0	27.0	12.7	4.8	15.9	9.5	25.4	1.6
	40歳代	70	28.6	17.1	18.6	15.7	14.3	2.9	11.4	10.0	25.7	4.3
	50歳代	104	31.7	17.3	9.6	13.5	7.7	2.9	2.9	2.9	39.4	2.9
	60歳代	134	45.5	19.4	15.7	17.2	9.0	7.5	3.0	5.2	25.4	3.7
	70歳以上	148	27.7	27.0	20.3	15.5	4.1	13.5	0.7	3.4	35.8	6.1

13. 「徳島市の健康に関する事業」について

問 69 徳島市が行なっている健康に関する事業で推進してほしいものがありますか。
(あてはまるものすべてに○)

徳島市が行っている健康に関する事業で推進してほしいものについてたずねると、「生活習慣予防に関すること」が38.3%と最も多く、次いで「運動に関すること」32.0%、「がん予防に関すること」26.9%、「食生活に関すること」21.9%などとなっている。

前回の調査結果と比較すると、前回と同様、「生活習慣予防に関すること」が最も多くなっているが、「運動に関すること」では前回3位から今回2位となっており、割合が増えている。



性別にみると、男女とも「生活習慣病予防に関すること」が最も多く、『男性』41.3%、『女性』36.5%となっており、次いで「運動に関すること」が『男性』33.2%、『女性』31.4%と続いている。

年齢別にみると、『18～29歳』、『30歳代』では「がん予防に関すること」が3割以上、『40歳代』、『60歳以上』では「生活習慣病予防に関すること」が4割以上、『50歳代』では「運動に関すること」36.5%とそれぞれ最も多くなっている。

【表の見方】 比率(%) 網掛け=	調査数(人)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	無回答
		と生活習慣病予防に関すること	運動に関すること	がん予防に関すること	食生活に関すること	歯科保健に関すること	その他の健康づくりに関すること	たばこやアルコールに関すること	
1位									
2位									
全体	562	38.3	32.0	26.9	21.9	18.0	17.3	6.6	23.1
性別									
男性	223	41.3	33.2	26.9	19.3	16.6	13.5	9.4	22.4
女性	334	36.5	31.4	26.9	24.0	18.9	20.1	4.8	23.4
年齢別									
18～29歳	34	32.4	32.4	38.2	14.7	2.9	11.8	5.9	20.6
30歳代	63	30.2	25.4	34.9	23.8	23.8	6.3	12.7	25.4
40歳代	70	40.0	37.1	31.4	20.0	15.7	10.0	15.7	21.4
50歳代	104	35.6	36.5	31.7	20.2	19.2	20.2	5.8	20.2
60歳代	134	44.0	40.3	25.4	26.1	20.1	20.9	3.7	15.7
70歳以上	148	40.5	20.9	17.6	22.3	16.9	21.6	3.4	32.4

問 70 市が掲げる「健康長寿社会の実現」に向けて個人や地域で取り組めることなど、良いアイデアやご意見がありましたらお聞かせください。

市が掲げる「健康長寿社会の実現」に向けて個人や地域で取り組めることについてのアイデア・意見を下記にまとめた。

【1. 運動に関することについて】

No.	意見	性別	年齢
1	ウォーキングやランニングのアプリを用いて走った距離によりポイントを付与して市内の買い物に使えるようにする。サイクリングコース&ジョギングコースをもっと作る。スポーツイベントを頻繁に行う。	男性	40 歳代
2	市民ギャラリーを市内の公民館などにいくつか創っていただけたら、いきがいを感じる。公民館の運営も考え直したらどうか。徳島市に市の美術館を建設していただきたい。ギャラリーや美術館で展示できるとなると、市民講座や教室などで行う活動のモチベーションが上がる。参加者の意識が向上し健康長寿につながる可能性がある。文化レベルを少しずつ上げていくと、市民の生活に潤いができると思う。将来を担う子どもたちにも残していけたらと思う。市主催の健康に関する講座（例えば“生活習慣病予防”や“気軽にできる運動”などの広報をしっかりと、時には一人暮らしの高齢者の家庭を訪問したり、あたたかな心が届くような広報活動をしていただきたい）の広報の方法がやや分かりにくく、伝わりにくい。市民病院もしっかり利用できるようにしていただきたい。	女性	60 歳代
3	ウォーキングコースをインターネットで検索したことがあり、実際に何か所か歩きに行った。もっといろんなコースを知りたいので、増やして欲しいです。	女性	40 歳代
4	年に数回、地域の学校で子どもから高齢者まで参加できる運動会的なことをする。	男性	18～29 歳
5	地域密着型のスポーツクラブの創設一般人の運動（健康づくり）からアスリートの育成まで受入れ、指導できる組織をつくり、市民から企業行政が出資して運営する。（イメージとしてはサッカータウンのような感じ。）	男性	60 歳代

【2. 健康診断等について】

No.	意見	性別	年齢
1	若者が検診に行きやすい取り組み（定期的なお知らせ、ハガキ・メール・ライン・チラシ、かかりつけ医がいない場合があるのですすんで検診をしているところを一覧でのせるなど）	女性	18～29 歳
2	がん検診など年齢制限があり、受診できないものが多いので、受診できるようにして欲しい。子宮頸癌など（徳島市内の病院と連携して…）少額でも負担してくれたら、受けやすくなると思う。	女性	18～29 歳
3	市から送付いただくがん健診は項目が限られており受診のハードルが高い。少々自己負担が増えても良いので人間ドックや協会けんぽが実施しているような生活習慣病検診など総合的に検査できるものに助成していただくと受診率が上がると思う。地域の取り組みとしては町内会に入り、会費をきちんと払っている人に対して恩恵がないと入会者がいなくなり、保全していけないし、不平等感がある。	女性	40 歳代
4	線虫検査（がんの早期発見のための簡易な検査）への補助金を出して下さい。	女性	40 歳代
5	後期高齢者（75 才以上）も人間ドック（市役所）を受けれるようにして欲しい。長寿社会です。（市の補助が出るように）特定検診で病気の発見率は少ないと思う。やはりドックの方がベターである。	男性	70 歳以上

【3. 交流の場・機会について】

No.	意見	性別	年齢
1	年寄ると食事作りが億劫になる。また、栄養バランスを考えないと老化が早まるので栄養バランスを考えた各地域に老人達が集えて食事出来る所あればと思う。年代も色々、人も色々で楽しく過ごし軽く体操をしたあと、食事やおやつタイムをしながら、各自得意な事や発表したり、教え合ったり、脳トレクイズなど笑える楽しい場所が週2、3回あればと思う。食事は弁当か食堂とかで、役所の人や老人会長が先頭に立って誘導してくれれば。また元気な人が野菜を作り、料理得意な人が食事を作るなど、役割があれば元気づくのでは。まず畑があり、集える場所があればよい。集える場所として、現在小学校中学校や幼稚園（佐古）など閉校している所を利用して、草刈りや建て物を掃除して年寄りが利用したら良いと思う。役割は買いもの・掃除・草刈り・料理作り・野菜作りを希望者にして貰う。費用は市のお金で。（税金を生かして！）目的は現在は年寄りと同居もなく「もったいない」「思いやり」欠ける子供達なので、年代は色々な人と交流する機会を作ったら良いと思う。心配な事も少しやわらぐなるのでは、たまに日曜日に中学生や高校生の若い子達に老人と交流して活気づけると良い（お互い刺激になる）相談…年よりの経験を生かそう。	女性	70歳以上
2	子ども食堂に高齢者（特に独居）の方も一緒に利用できると、世代交流の場にもなるし、心身ともに健康維持になると思う。公園の清掃や整備をしてほしい。（こちらも地域のボランティア活動として）、朝の体操（ラジオ体操や太極拳など）などで活発に利用する。小さな子どもたちも安全に利用できるようになるし、高齢者と子どもたちとのふれあいの場となると思う。毎日の食事は体だけでなく心にも大きな影響を与えると感じる。（現在働いてない方も含め）管理栄養士の方などにもっと活動してもらい、1人1人にきめ細やかな食の知識を提供してもらいたい。	女性	70歳以上
3	地域で高齢者が集える場所の提供。空家の有効活用（コミセンへ出かけるには遠すぎる）。子供と高齢者の交流場所。	女性	60歳代
4	年をとると、友だちができにくくなる。インターネットを駆使して探すというのも絵空事。できれば個人情報の過度な流失や危険を避けられたり、お金をあまりかけずにできるボランティアや趣味で人と人がつながれる場を作って欲しい。ふれあい健康館の講座などを利用はしているが、少しの時間でも人の役に立つような仕事兼趣味というものは公的機関が仲介して成立しないでしょうか？孤独が一番健康に悪いと思う。年をとっていくと感ずるのは、必要とされないと苦しいと思う。お金も現役世代ほど稼げないし、個人差が大きい。老々介護の問題もあり、ストレスは大きく、共有したりよい方向に向けている場が欲しいと思う。	女性	60歳代
5	もっと板野町のように集まれる場所や子ども向けの教室などがあると子どもがいる家庭のしんどさが軽くなると思う。	女性	30歳代

【4. 情報発信について】

No.	意見	性別	年齢
1	昨年度の講座（ふれあい健康館）に参加し、はじめての体験でしたが、とても満足いたしました。良いアイデアや意見などは持っていませんがいま実施している講座の継続をお願いするとともに、HPや市の広報誌などで、一目でわかるように広報してほしい。（小さな字で、わかりにくいのはダメ、わかり易く、参加したいと思える表記でお願いしたい。）	男性	70歳以上
2	障害にもっとPR、連絡等情報を優先的に知らせて欲しい。	男性	60歳代
3	地域でヨガやストレッチ等のサークルorレッスン（低料金で）。健康食の教室などがたくさん開かれたらいいなと思う（近所の公民館等で）。今もあるかもしれませんが広告を強化していただきたい。今は、あまり情報がないと思う。	女性	50歳代
4	広報活動を徹底してほしい。市のホームページの活性化（常に新しく考え抜かれた情報を掲載）。定型的なものや、いいかげんな広報はやめよう！毎日・毎週改訂	男性	70歳以上

【5. 収入について】

No.	意見	性別	年齢
1	働く人の賃金アップ、高齢者の労働環境の整備、年金だけでは健康に生きていくことは難しく、個人や地域で取り組めることは限られている。ボランティア活動は、余裕のない暮らしをする人々にそのような奉仕の心を持つことは困難であると考えます。行政が率先して、貧困等の問題解決を積極的に行っていくことが重要であると考えます。	男性	30 歳代
2	物価高で食べたい物は我慢してます。収入が少くないためです。	女性	70 歳以上
3	毎日 10 時間以上の勤務が当たり前でおかつ低賃金。健康や自分の時間がとれず、健康を意識するには時間やお金の余裕がないと実現できないと思う。	男性	18～29 歳
4	ガソリン等の支援金を出してほしい。物価高騰でお金かかってしまう。	女性	30 歳代

【6. アンケートについて】

No.	意見	性別	年齢
1	アンケートをするなら、もう少し問題数を減らしてほしい。質問が多すぎる。答える人の時間を考えてほしい。	女性	40 歳代
2	徳島市が実施しているこのアンケートだがなぜ高松市の業者に委託しているのか。税金で行うなら地元の業者を使ってほしい。	男性	50 歳代
3	紙媒体のアンケートを廃止してはどうですか。高齢者であってもwebツールを使えるように支援してはどうですか。公園の整備、または地域の人たちが運動促進するようなイベントの開催などに税金を使ってみたいかがでしょう。	女性	-
4	徳島市からの設問とメディアで間違っているのは切羽詰まった人が「相談電話にはかけられない」ということを知るべきです。私も人生で挫折し、死ぬ間際、閉鎖病棟に入れられました。正直、この調査票は無意味だと思えます。これを、聞いて何か改善されるのでしょうか？今、Z世代を超えてα世代と言われています。私はゆとり世代の前です。この「調査票」で負担に感じる人、それをキッカケに自殺を選ぶ人、もう一回頑張ろうと思える人などがいることを忘れないでください。	男性	30 歳代

【7. 公共交通機関について】

No.	意見	性別	年齢
1	高齢の方が外出しやすいようにバスやタクシーなどの交通機関の便をたくさん増やしたり、無料にすると良いと思う。	女性	18～29 歳
2	公共交通機関の整備・維持や、自転車や歩行者専用道路の整備を充実させる。徳島市内にサッカー専用スタジアムを建設し、市内中心部の人の流れを活性化し、スポーツや健康に関する市民の意識を高める。	男性	40 歳代

【8. メンタルヘルスについて】

No.	意見	性別	年齢
1	体及び精神面の両方を相談できる場所をもっと広く告知してほしいと思います。	男性	50 歳代
2	メンタルヘルスについて気軽にラフに相談できる場所がほしい。既にあるのなら周知を図るようにしてほしい。特に医療・介護関係者など、コロナ禍でストレス増加や労働環境や条件が変わった人などに対応する窓口があると嬉しい。	女性	30 歳代

【9. たばこについて】

No.	意見	性別	年齢
1	受動喫煙対策（市役所の地下駐車場はタバコくさい）	男性	60 歳代
2	禁煙の場所を拡げていく取り組み。	男性	40 歳代

第3章 資料(調査票)

徳島市 健康づくり及び自殺対策に関する

市民意識調査 ご協力をお願い

日頃から、市政全般にわたる格別のご支援、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
徳島市では、健康長寿社会の実現をめざして、「徳島市健康づくり計画「とくしま・えがお21(第2次)」と「徳島市自殺対策計画」を策定しています。

このたび、これらの計画を合わせて見直し・推進に向けて、市内にお住まいの皆さまが健康づくり及び自殺対策に関するどのような意識をお持ちであるかをおたずねし、健康課題に合わせた取り組みや目標や指標の現状を把握するため、市内にお住まいの方のうち2,000人を対象に無記名のアンケート調査を行わせていただくこととしました。(令和5年7月現在、18歳以上の方を無作為抽出)

いただいたご回答は、調査の趣旨に沿ってすべて統計的に集計・分析しますので、個々の回答を他に漏らしたり、そのままの形で公表することはありません。

ご多忙のところ大変恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

令和5年8月 徳島市長 内藤 佐和子

ご記入にあたってのお願い

- 無記名でお答えいただけますので、どなたのお答えかは分からなくなっております。
- 封筒宛名ご本人が記入してください。(なお、本人に書き取った上での代筆は可)
- アンケートは、令和5年8月1日現在の状況をご記入ください。
- あなた自身の考え方を、ありのままにお答えください。
- 回答にあたってはボールペンで記入し、二重線又は×印により訂正いただくようお願いいたします。
- 「その他」に○をつけられた場合は、()内に具体的な内容をご記入ください。
- 記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

(担当) 徳島市 健康福祉部 健康長寿課
電話 088-621-5521 / F A X 088-655-6560
e-mail kenko_chouju@city-tokushima.l-tokushima.jp

アンケートのご投函期日 **令和5年8月31日(木)まで**

同封の返信用封筒にてご返信ください。(切手は必要ありません)

1. 「あなたご自身のこと」について、おたずねします。

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- 1 男性 2 女性 3 その他

問2 あなたの年齢をご記入ください。(令和5年8月1日現在)

	歳
--	---

問3 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長	cm	体重	kg

<参考> BMI は肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、肥満や低体重(ヤセ)の判定に用いるものです。
BMIの計算式 : BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

<肥満度の目安>		*厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)	
やせ	18歳~49歳	50歳~64歳	65歳以上
標準	~18.5未満	~20.0未満	~21.5未満
肥満	18.5以上25.0未満	20.0以上25.0未満	21.5以上25.0未満
	25.0以上	25.0以上	25.0以上

問4 あなたの現在の職業等は何ですか。(○は1つ)

- 1 会社員・公務員 2 自営業 3 パート・アルバイト
4 学生(大学・専門学校生) 5 無職 6 専業主婦(夫)
7 その他()

問5 あなたの家の世帯構成をお選びください。(○は1つ)

- 1 ひとり暮らし 2 夫婦・パートナーのみ 3 親子(二世帯)
4 親と子と孫(三世帯) 5 その他

問6 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(○は1つ)

- 1 大変苦しい 2 やや苦しい 3 ふう
4 ややゆとりがある 5 かなりゆとりがある

2. 「健康状態」について、おたずねします。

問7 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- 1 健康である
- 2 どちらかといえば健康である
- 3 どちらかといえば健康でない
- 4 健康でない

問8 ふだんから健康に気をつけていますか。(○は1つ)

- 1 気をつけている
- 2 気をつけているほうである
- 3 あまり気をつけていない
- 4 気をつけていない

問9 健康のために生活習慣(食習慣や運動習慣など)の改善について関心がありますか。(○は1つ)

- 1 関心がある
- 2 やや関心がある
- 3 あまり関心はない
- 4 関心はない

問10 日ごろ、健康のために次のようなことがらを実行していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている
- 2 バランスのとれた食事をしている
- 3 うす味のもの食べている
- 4 食べ過ぎないようにしている
- 5 適度に運動している
- 6 睡眠を十分にとっている
- 7 たばこを吸わない
- 8 お酒を飲み過ぎないようにしている
- 9 ストレスをためないようにしている
- 10 丁寧な歯磨きを心がけている
- 11 その他()
- 12 特に何もしていない

3. 「食生活(食習慣)」について、おたずねします。

問11 あなたは、自分の適切な食事内容・量を知っていますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問12 自分の健康づくりのために、栄養バランスを考えて食品を選んでいきますか。(○は1つ)

- 1 考えながら選んでいる
- 2 時々考えて選んでいる
- 3 あまり考えない
- 4 まったく考えていない(どう選んでよいかわからない場合も含む)

問13 外食や食品の購入の際に、栄養成分表示(カロリーなど)を見て参考にしていますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問14 現在の食生活(食習慣)をどう思いますか。(○は1つ)

- 1 問題ない
- 2 少し問題がある
- 3 問題が多い

問15 野菜を十分にとっていますか。(○は1つ)

(十分な野菜とは1日あたり生の状態で両手のひら3杯以上です。)

- 1 はい
- 2 いいえ



問16 普段の食生活(食習慣)の中で次のことを意識していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 食事の量を調節する
- 2 ゆっくりとよく噛んで食べる
- 3 肉・魚を食べる
- 4 野菜を食べる
- 5 果物を食べる
- 6 自分の出身地や居住地の郷土料理を食べる
- 7 市内の地場産物を活用する
- 8 食塩の多い料理を控える
- 9 油の多い料理を控える
- 10 お菓子や甘い飲み物をほどにする
- 11 食べ残しやごみを少なくする
- 12 特にない

問17 ご自身の食生活(食習慣)について今後どのようにしたいと思っていますか。(○は1つ)

- 1 今より良くしたい
- 2 今のままでよい
- 3 特に考えていない

【問17で「1 今より良くしたい」と答えた方にお聞きします。】

問18 どのようなことを今より良くしたいとお考えですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 栄養バランスを良くする
- 2 好き嫌いをなくす
- 3 1日3食食べる
- 4 適正な量を食べる
- 5 外食を少なくする
- 6 間食を改善する
- 7 その他()

4. 「運動習慣」について、おたずねします。

問19 あなたは今、運動不足を感じていますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問20 あなたの運動状況について、次の①～⑤それぞれに該当するものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

項 目	はい	いいえ
①日常生活の中で意識的に体を動かすなど運動をしている	1	2
②エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使うようにしている	1	2
③家事や仕事以外に1日30分以上歩いている	1	2
④1回30分以上の運動を週2回以上実施している	1	2
⑤運動習慣(ウォーキング・スポーツなど)が1年以上続いている	1	2

※ 運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続することをいいます。

問 21 1日あたりのおおよその歩数を把握していますか。(○は1つ)

- 1 把握している →平均的な歩数は、1日あたり()歩
 2 把握していない

問 22 健康に関するICTツール(※)を利用したことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 歩数記録 2 体重記録 3 食事記録 4 カロリー計算
 5 心拍数測定・記録 6 血圧測定・記録 7 睡眠管理・記録
 8 その他() 9 利用したことはない

※ ICTツールとは、スマートフォンのアプリや、情報通信技術を利用したものです。

問 23 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」(※)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない
 3 言葉も意味も知らない

※ ロコモティブシンドロームとは、足腰の骨、関節、筋力の低下によって歩行困難につながる危険性の高い状態です。

問 24 「フレイル」(※)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない
 3 言葉も意味も知らない

※ フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の脆弱な状態のことです。

5. 「栄養・生きがい・こころの健康」について、おたずねします。

問 25 平均的な1週間あたりの実労働時間(残業含む)はどのくらいですか。(○は1つ)

- 1 20時間未満 2 20~30時間未満 3 30~40時間未満
 4 40~50時間未満 5 50~60時間未満 6 60時間以上

問 26 あなたの最近1か月の間の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つ)

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

問 27 最近1か月の、睡眠で栄養が十分にとれていると思えますか。(○は1つ)

- 1 十分とれている 2 大体とれている
 3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

問 28 あなたは最近1か月の生活の中で、次のように感じることがありますか。(それぞれに○は1つ)

	全くない	少しある	時々ある	よくある	いつもある
a イライラしたり不安に感じることがある	1	2	3	4	5
b 絶望的だと感じることがある	1	2	3	4	5
c そわそわ落ち着かなく感じることがある	1	2	3	4	5
d 気分が沈み、気が晴れないように感じることがある	1	2	3	4	5
e 何をしても面倒だと感じることがある	1	2	3	4	5
f 自分は価値のない人間だと感じることがある	1	2	3	4	5

問 29 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために、どのようなことをしますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 運動する 2 お酒を飲む 3 睡眠をとる
 4 人に話を聞いてもらう 5 趣味やしゅーをする 6 買い物をする
 7 我慢して時間が経つのを待つ 8 食べる 9 特に何もしない
 10 その他()

問 30 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談すると思えますか。(それぞれに○は1つ)

	相談しないと思う	相談したくない	相談したことがある
a 家族や親族	1	2	3
b 友人や同僚	1	2	3
c インターネット上だけのつながりの人	1	2	3
d 先生や上司	1	2	3
e 近所の人(自治会の人、民生委員など)	1	2	3
f かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)	1	2	3
g 公的な相談機関(市役所、保健所など)の職員など	1	2	3
h 公的な相談機関(電話相談・メール相談)	1	2	3
i 民間の相談機関(有料のカウンセリングセンターなど)の相談員	1	2	3
j 民間の相談機関(電話相談・メール相談)	1	2	3
k 同じ悩みを抱える人	1	2	3
l 町が開催する各種相談会(法律、税務などの相談)の専門家	1	2	3
m その他(具体的に)	1	2	3

問 31 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。(それぞれに○は1つ)

	そう思わない	そう思う	どちらかわからない	どちらかというところ	どちらかというところ	そう思う
a	生死は最終的に本人の判断に任せるべき	1	2	3	4	5
b	自殺せずに生きていければ良いことがある	1	2	3	4	5
c	自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない	1	2	3	4	5
d	自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う	1	2	3	4	5
e	自殺は自分にはあまり関係がない	1	2	3	4	5
f	自殺は本人の弱さから起こる	1	2	3	4	5
g	自殺は本人が選んだことだから仕方がない	1	2	3	4	5
h	自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	1	2	3	4	5
i	自殺は聊すかしいことである	1	2	3	4	5
j	防ぐことができる自殺も多い	1	2	3	4	5
k	自殺しようとする人の多くは、何らかのサインを出している	1	2	3	4	5
l	自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い	1	2	3	4	5
m	自殺を思い浮かぶことなくしている	1	2	3	4	5

問 32 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。(あてはまるものすべてに○)

1	相談に乗らない、もしくは話題を変える	2	「頑張って」と励ます
3	「死んではいけない」と説得する	4	「バカなことを考えるな」と叱る
5	耳を傾けてじっくりと話を聞く	6	医療機関にかかろう勧める
7	解決策を一緒に考える	8	一緒に相談機関を探す
9	その他 ()	10	何もしない

問 33 あなたは自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。

あてはまるものすべてに○			
1	ポスター	2	パンフレット
3	広報誌	4	インターネットページ
5	のぼり・パネル	6	インナーネットページ
7	ティッシュ等のキャンペーングッズ	8	横断幕
9	その他 ()	10	見たことはない

問 34 あなたの周りで自殺(自死)をした方はいらっしゃいますか。

あてはまるものすべてに○			
1	同居の家族・親族	2	同居以外の家族・親族
3	友人	4	恋人
5	学校・職場関係者	6	近所の人
7	知人	8	その他
9	いない		

問 35 自死遺族の支援について、知っているものがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1	遺族の集い(自由に話せる場)
2	無料電話相談
3	法テラス(借金や法律問題について)
4	公的機関の窓口(心のケア、生活支援、子育てなどについて)
5	学生支援機構・あしなが育英会(学費について)

問 36 あなたは本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。(○は1つ)

1	これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない
2	この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある
3	ここ5年~10年の間に本気で自殺をしたいと考えたことがある
4	5年~10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある
5	10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある

問 37 あなたは、徳島県内で心の悩みに関して相談できる窓口を知っていますか。

あてはまるものすべてに○	
1	いのちの希望・いのちの希望メール相談(対面・電話・メール)
2	とくしま自殺予防センター
3	よりそいホットライン
4	こころの健康相談統一ダイヤル
5	徳島保健所(こころの健康相談)
6	相談ホットライン(青少年相談)
7	アプローチャ会*心の相談室*(LINE・チャット・メール)
8	チャイルドライン(18歳までの子どものための相談先)
9	働く人の「こころの耳電話相談」(働く人のメンタルヘルス)
10	いずれも知らない

6. 「たばこ」について、おたずねします。

問 38 あなたは現在、たばこを吸っていますか。(※たばこには加熱たばこも含みます)
(○は1つ)

- 1 吸っている → 1日平均()本
2 過去に吸っていたが、今は吸っていない 3 以前から吸っていない

【問38で「1 吸っている」と答えた方にお聞きします。】

問 39 喫煙について今後、どうしたいですか。(○は1つ)

- 1 やめたい 2 本数を減らしたい 3 やめたくない

【問38で「2 過去に吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方にお聞きします。】

問 40 あなたが喫煙した理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 健康が気になったから 2 体の具合が悪くなったから
3 たばこ代が高くなったから 4 家族の健康を守るため
5 吸える場所があったから 6 やめるようにすすめられたから
7 その他() 8 特に理由はない

問 41 喫煙が及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 肺がん 2 ぜんそく 3 気管支炎
4 心臓病 5 脳卒中 6 胃かいよう
7 妊娠に関連した異常(早産・低体重児) 8 歯周病

問 42 喫煙者だけでなく、受動喫煙(※)でも健康に悪影響が出ることを知っていますか。
(○は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

※ 受動喫煙とは、人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることです。

7. 「飲酒」について、おたずねします。

問 43 あなたは、酒やビールなどのアルコール類を飲む習慣がありますか。(○は1つ)

- 1 毎日飲む 2 とときどき飲む 3 まったく飲まない

【問43で「1 毎日飲む」または「2 とときどき飲む」と答えた方にお聞きします。】

問 44 1日に飲むアルコール類の分量は平均どのくらいですか。(○は1つ)

- 1 1合未満 2 1～2合未満 3 2～3合未満 4 3合以上

※1合とは、日本酒1合(180ml)、缶ビール(500ml)、ワイン2杯(200ml)、ウイスキー・ブランデー シングル2杯(60ml)、焼酎25度(100ml)と同程度

8. 「歯や口の健康」について、おたずねします。

問 45 あなたは、かかりつけ歯科医院はありますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問 46 歯石除去やクリーニング等、定期的に歯科医院を受診していますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問 47 はみがきを1日何回していますか。(○は1つ)

- 1 3回以上 2 2回 3 1回 4 みがかいていない

問 48 歯と歯の隙を清掃するための専門器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使っていますか。(○は1つ)

- 1 よく使う 2 たまに使う 3 使わない

問 49 過去1年間に歯科検診を受けましたか。(○は1つ)

- 1 受けた 2 受けていない

【問49で「2 受けていない」と答えた方にお聞きします。】

問 50 歯科検診を受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 時間が無い 2 面倒である
3 必要と感しない 4 検査が苦痛である
5 お金がかかる 6 病気など健康上の理由から
7 治療中である 8 その他()

問 51 「オーラルフレイル」(※)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない

※ オーラルフレイルとは、口腔(オーラル)の虚弱(フレイル)を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えることにより、清舌や食の機能が低下することをいいます。

問 52 「8020運動」(※)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない

※ 8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。

9. 「日ごろの健康管理」について、おたずねします。

問53 あなたは、「特定健診(特定健康診査)・特定保健指導」(※)について知っていますか。(○は1つ)

1 知っている 2 知らない

※ 特定健診とは、生活習慣病の予防のため、40歳～74歳の方にメタボリックシンドロームに着目した健診のことをいいます。
 ※ 特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して、専門スタッフ(保健師・管理栄養士など)が生活習慣を見直すためのサポートを行うことをいいます。

問54 ここ1年以内に市や職場で提供される健診・検診や、個人的に病院などで受ける健診・検診(人間ドックなど)を受けましたか。(○は1つ)

1 受けた 2 受けていない

【問54で「1 受けた」と答えただ方にお聞きします。】

問55 受けた健診・検診は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 健康診査 ※ 2 胃がん検診
 3 肺がん検診 4 大腸がん検診(便潜血検査等)
 5 乳がん検診(女性のみ) ※ 6 子宮頸がん検診(女性のみ) ※
 7 前立腺がん検診(男性のみ) 8 その他()

※ 「1 健康診査」は血糖やコレステロールなどの血液検査を含むものをいいます。
 ※ 「5 乳がん検診」「6 子宮頸がん検診」については2年以内に受けた場合を含みます。

【問54で「2 受けていない」と答えただ方にお聞きします。】

問56 受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 元氣だから必要ない 2 忙しい、面倒である
 3 受診して病気を言われるのが嫌だから 4 病院にかかっている
 5 健診機関などの情報が少ない 6 健診料の自己負担が高い
 7 その他() 8 特に理由はない

問57 あなたは、これまでに医師から糖尿病と言われたことがありますか。(○は1つ)

「境界型である」「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。

1 言われたことがある 2 言われたことがない
 3 糖尿病に関する検査(血糖値、HbA1c値)を受けていないのでわからない

※ 糖尿病の指標として、血糖値及びHbA1c値があります。
 ※ 血糖値とは、血液中のブドウ糖の量を表します。通常は、ほぼ一定に保たれていますが、糖尿病では異常に高くなりります。
 ※ HbA1c値とは、ヘモグロビンのたんぱく質に糖がくっついていてできる糖化ヘモグロビンの割合です。検査日からさかのぼって1～2か月間の血糖の平均値を示します。

【問57で「1 言われたことがある」と答えただ方にお聞きします。】

問58 その後、受診、治療をされましたか。(○は1つ)

1 治療している 2 治療したことはない
 3 治療を中断している 4 その他()

※ 糖尿病の治療とは、医療機関に定期的に受診し、食事療法、運動療法、薬物療法をしている場合をいいます。

問59 ここ1年以内の自分の血糖値またはHbA1c値を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている 2 知らない

問60 「CKD(慢性腎臓病)」(※)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない
 3 言葉も意味も知らない

※ CKDとは、腎臓や腎機能の低下が慢性的に経過する、さまざまな腎臓病を包括した総称です。

問61 「CKD(慢性腎臓病)」予防のために大切なことを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 必要な薬以外は飲まない・使わない 2 体重を適正に維持する(BMI 25未満)
 3 家庭で血圧を測って管理に努める 4 脂質(コレステロール)の管理に努める
 5 血糖(HbA1c)の管理に努める 6 減塩に努める
 7 禁煙とアルコールの適正摂取に努める 8 水分管理をする(一般的には1日1.5～2ℓ)
 9 排尿をがまんしない 10 ウォーキング程度の適度な運動をする
 11 風邪をひかない(体を清潔にする) 12 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる
 13 ストレスをためない 14 特にない

10. 「女性の健康支援」について、おたずねします。

【※女性の方以外もご意見を聞かせください】

問 62 あなたは、女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など）について、関心がありますか。（○は1つ）

- 1 関心がある
- 2 どちらかといえば関心がある
- 3 どちらかといえば関心がない
- 4 関心がない

【問62で「1 関心がある」または「2 どちらかといえば関心がある」と答えた方にお聞きします。】

問 63 関心がある内容はどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 月経に伴う心身の状態の変化
- 2 妊娠や出産
- 3 乳がんや子宮頸がんなどのがん※1
- 4 子宮や卵巣などの病気（※1を除く）
- 5 更年期以降に現れる症状
- 6 女性の健康課題に悩む方に対するサポートの仕方
- 7 職場における女性の健康に配慮した環境の整備（相談窓口、研修会、特別休暇制度など）
- 8 症状による受診の要否の判断基準
- 9 健康診断・検診（がんなど特定の病気を発見する検査）の種類や実施機関
- 10 その他（ ）

1. 「地域との関わり」について、おたずねします。

問 64 近所にお住まいの人との交流はありますか。（○は1つ）

- 1 ない
- 2 ある（あいさつをする程度）
- 3 ある（会って話をする）
- 4 ある（お互いの家を行き来する）

問 65 どんな時に生きがいを感じますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 家族との交流
- 2 友達との交流
- 3 仕事、学校
- 4 趣味やクラブ活動
- 5 ボランティア活動
- 6 家事や育児
- 7 その他（ ）
- 8 持っていない

問 66 健康づくりに関係したボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）を行っていますか。（※有償、無償には関わらず）（あてはまるものすべてに○）

- 1 食生活などの生活習慣改善のための活動（配食活動、食事のお手伝い、健康料理教室の開催など）
- 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動（高齢者のついで等の遊楽の運営、体操教室の開催など）
- 3 まちづくりのための活動（社会福祉活動、青少年教育活動など）
- 4 子どもを対象とした活動（学習会や読書の場づくり、読み聞かせ、見守り活動など）
- 5 高齢者を対象とした活動（ふれあいサロン等の開催、訪問活動、医療機関への外出支援など）
- 6 防犯・防災に関係した活動（見守りパトロール、防災訓練など）
- 7 自然や環境保護に関係した活動（地球清掃活動、こみ出しボランティアなど）
- 8 上記以外の活動（ ）
- 9 健康づくりに関連したものはない・そのような活動はしていない

12. 「コロナ禍により生じた生活の変化」について、おたずねします。

問 67 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で、健康づくりに関する意識や生活に変化はありましたか。増えた(高まった)こと、減った(低下した)こと、それぞれについてお答えください。(あてはまるものすべてに○)

増えた(高まった)こと	減った(低下した)こと
1 健康への意識	1 健康への意識
2 欠食の頻度	2 欠食の頻度
3 運動の頻度	3 運動の頻度
4 外出の頻度	4 外出の頻度
5 歯磨きの頻度	5 歯磨きの頻度
6 睡眠による休養	6 睡眠による休養
7 ストレス	7 ストレス
8 人つきあいの頻度	8 人つきあいの頻度
9 喫煙量	9 喫煙量
10 飲酒量	10 飲酒量
11 特になし	11 特になし

問 68 新型コロナウイルス感染症流行後に、あなたの心情や考えに以下のような変化がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

1 不安を強く感じるようになった	2 家族以外の人のつながりが少なくなり、孤独を感じた
3 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった	4 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた
5 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した	6 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった
7 みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ち少し軽くなった	8 その他()
9 特に変化はなかった	

13. 「徳島市の健康に関する事業」について、おたずねします。

問 69 徳島市が行なっている健康に関する事業で推進してほしいものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 生活習慣病予防に関すること	2 がん予防に関すること
3 歯科保健に関すること	4 食生活に関すること
5 運動に関すること	6 たばこやアルコールに関すること
7 その他健康づくりに関すること	

問 70 市が掲げる「健康長寿社会の実現」に向けて個人や地域で取り組めることなど、良いアイデアやご意見がありましたらお聞かせください。(自由記述)

ご回答ありがとうございます。質問は以上で終わります。

記入済みの調査票を同封の返信用封筒に入れて、
令和5年8月31日(木)までに郵便ポストに投函してください。

徳島市
健康づくり及び自殺対策に関する
市民意識調査 報告書

発行年月：令和5年9月
発行：徳島市 健康長寿課
