

令和4年度  
北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査  
報告書概要版

令和5年2月  
北九州市保健福祉局





## 1 目的

「第二次北九州市健康づくり推進プラン(平成 30 年度～)」及び、「第三次北九州市食育推進計画(令和元年度～)」の計画期間が令和 5 年度に終了するため、現計画の進捗状況の評価及び次期計画策定のための基礎資料を得ることを目的に実施。

## 2 実施期間

令和4年10月1日～31日

## 3 実施方法

### (1)対象

日本国籍をもつ市民 10,000 人(住民基本台帳から年代別は無作為抽出)

### (2)回答方法

郵送回答またはインターネット回答

### (3)郵送及び回収状況

年齢	発送数(人)	有効回収数(人)	有効回収率(%)	
0～6 歳(未就学児)※	800	1,600	651	40.7
7～12 歳(小学生)※	800			
13～18 歳(中高生等)	1,200	1,200	319	26.6
19 歳・20 歳代	1,600	7,200	2,272	31.6
30 歳代	1,300			
40 歳代	1,100			
50 歳代	1,100			
60 歳代	1,100			
70 歳代以上	1,100			
合計	10,000	3,242	32.4	

※0～6 歳(未就学児)及び 7～12 歳(小学生)は保護者による回答

## 4 調査分野

- 基礎項目 (年齢、性別、身長・体重、家族構成、職業、収入など)
- 健康づくり (健康管理、運動、栄養・休養、睡眠、喫煙、飲酒、歯・口腔など)
- 食育 (食生活、食の安全、地産地消など)

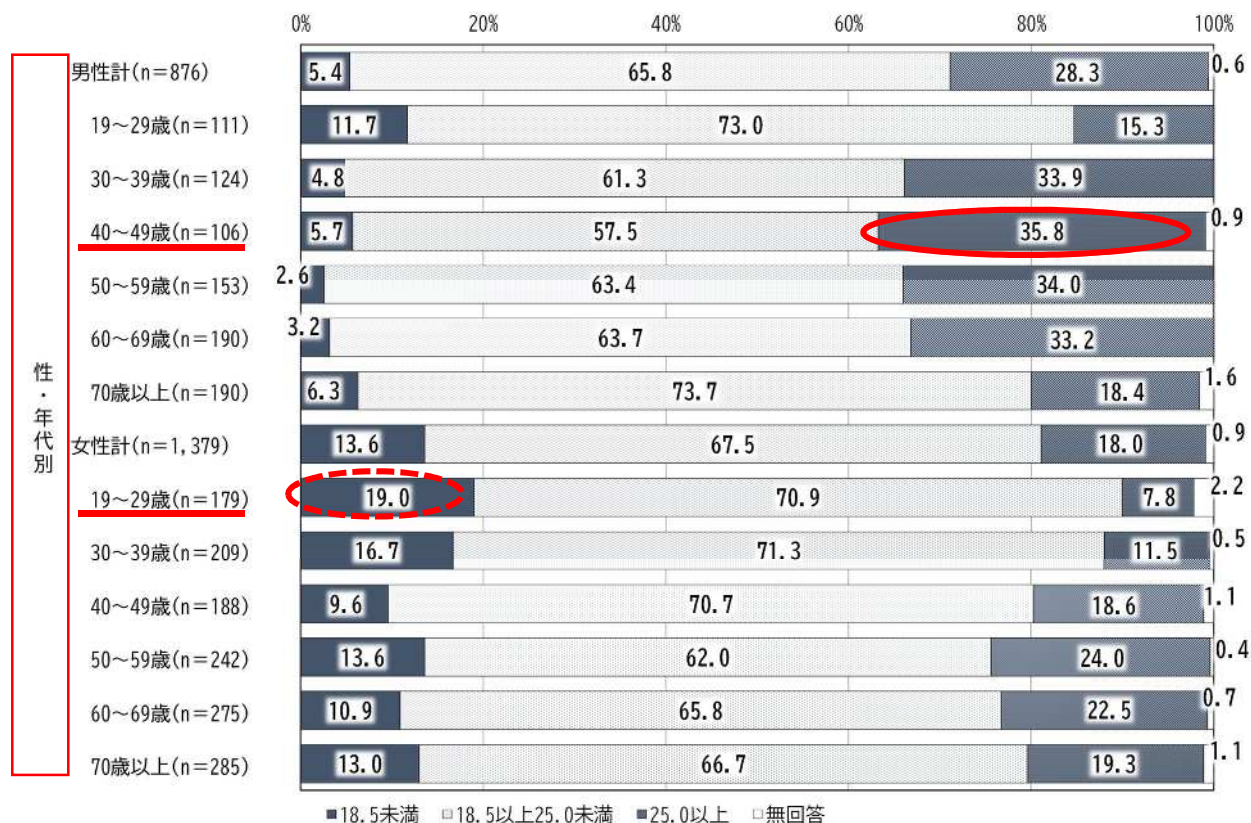
## 5 調査結果(概要)

### (1)健康意識・健康管理

#### ①回答者の体格

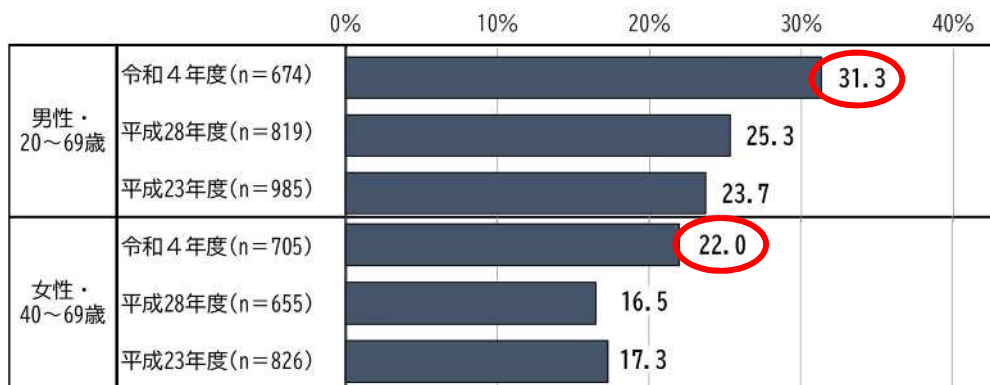
「肥満(BMI:25.0以上)」は40～49歳の男性で最多、「やせ(BMI:18.5未満)」は19～29歳の女性で最多である。

回答者のBMI値(性別・年代別)



肥満(BMI:25.0以上)の割合は経年比較すると、男女ともに、平成23年から令和4年の11年間、平成28年から令和4年の6年間で、有意に増加している。

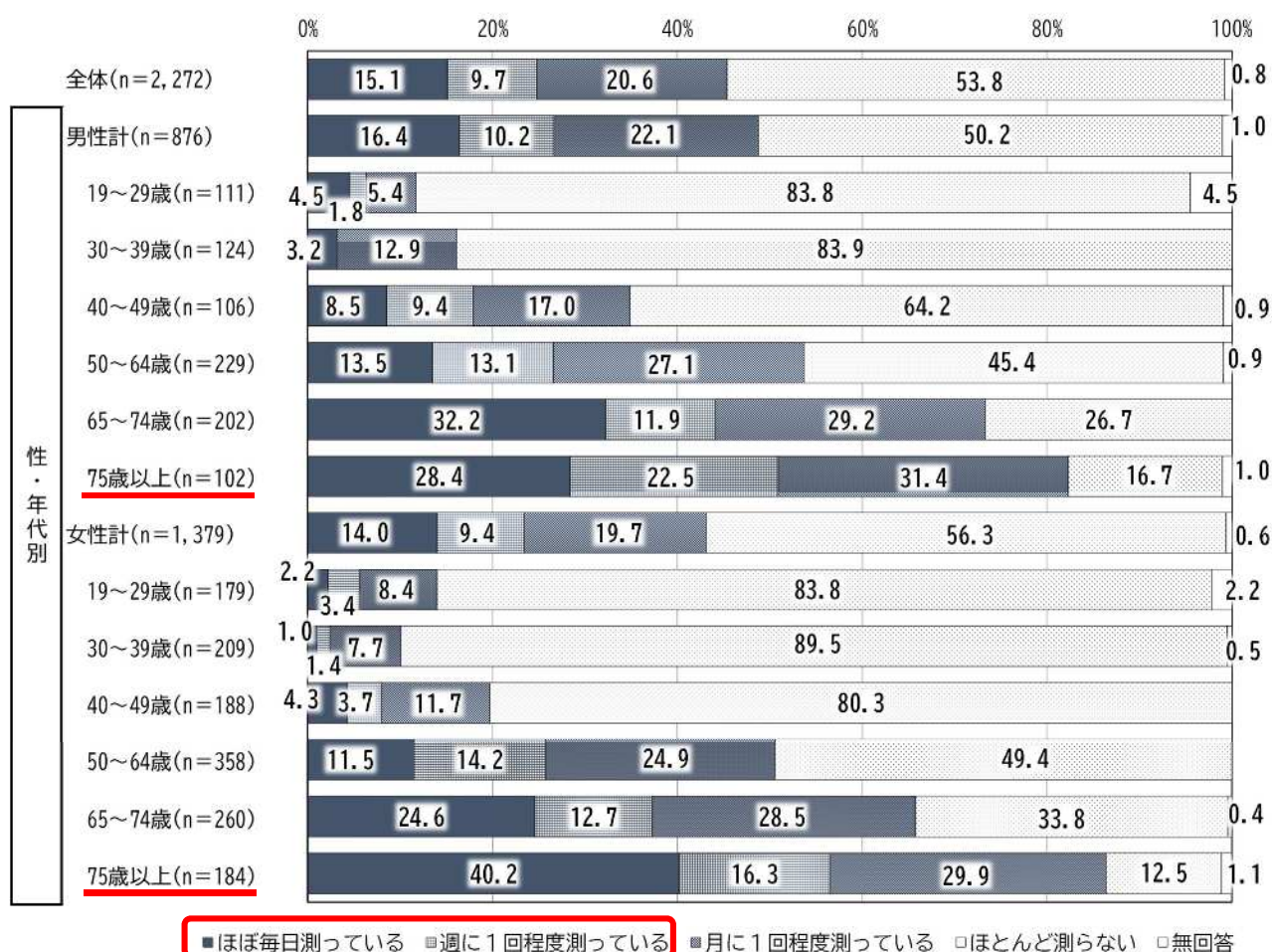
回答者の肥満割合(BMI:25.0以上・経年比較)



## ②血圧測定の種類

「週に1回以上測っている」は19～29歳を除き、年代が上がるにつれて増加しており、男女いずれも75歳以上の後期高齢者が最も多い。

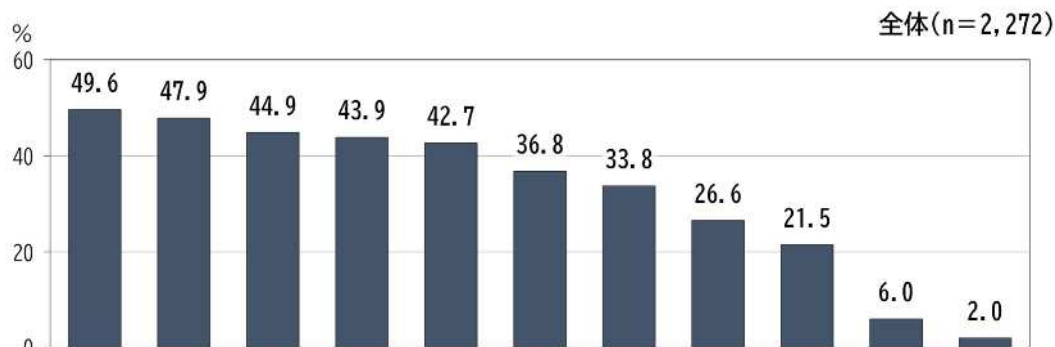
血圧測定の種類 (性別・年代別)



### ③生活習慣病予防のために実践していること

生活習慣病予防のために実践していることについて、「栄養バランスや量」が47.9%、「薄味や塩分を控える」が42.7%、「食事の時間帯」が33.8%となっている。

生活習慣病予防のために実践していること（性別・年代別、複数回答）

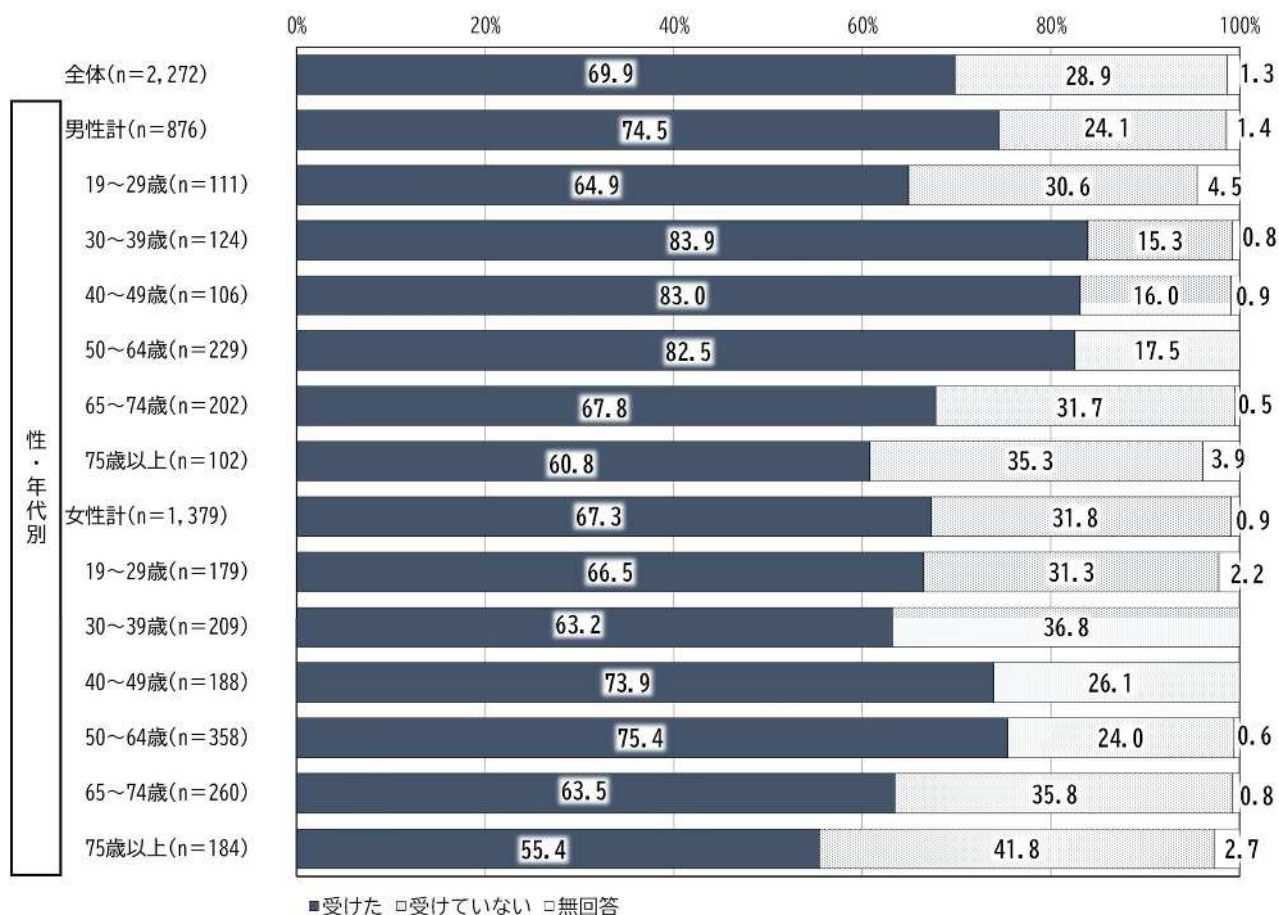


		サンプル数	健康診査を受ける	栄養バランスや量	睡眠や休養を十分に取る	適度な身体活動・運動	薄味・塩分控え目	ストレス発散・気分転換	食事の時間帯	禁煙・受動喫煙を避ける	お酒の量を控える、休肝日をとる	心がけていること	無回答
全体		2,272	49.6	47.9	44.9	43.9	42.7	36.8	33.8	26.6	21.5	6.0	2.0
性別・年代別	男性計	876	48.4	37.9	39.2	45.9	32.0	28.9	25.8	26.7	26.6	8.7	2.3
	19～29歳	111	25.2	28.8	29.7	46.8	13.5	37.8	18.0	19.8	19.8	12.6	6.3
	30～39歳	124	42.7	30.6	31.5	38.7	14.5	28.2	18.5	22.6	31.5	11.3	1.6
	40～49歳	106	50.9	34.9	39.6	40.6	23.6	28.3	23.6	25.5	29.2	11.3	2.8
	50～64歳	229	52.0	40.2	40.6	43.2	30.6	27.5	23.6	28.4	24.5	8.3	1.7
	65～74歳	202	51.5	42.6	45.0	50.5	44.1	28.7	30.7	29.7	27.2	6.9	1.0
	65歳以上	304	55.3	43.8	44.4	52.3	49.7	27.0	34.2	30.3	28.0	5.6	1.3
	75歳以上	102	62.7	46.1	43.1	55.9	60.8	23.5	41.2	31.4	29.4	2.9	2.0
	女性計	1,379	50.8	54.6	48.7	42.6	49.6	42.0	38.9	26.5	18.4	4.3	1.7
	19～29歳	179	23.5	48.6	45.3	36.9	27.4	45.3	39.7	24.0	22.9	10.1	6.7
	30～39歳	209	46.4	51.2	48.3	31.6	36.4	46.4	38.8	30.6	29.2	8.6	1.0
	40～49歳	188	51.1	54.3	53.7	40.4	37.8	47.9	35.1	24.5	20.7	2.7	0.5
	50～64歳	358	59.8	58.7	50.3	41.3	55.6	43.6	33.8	31.6	19.8	2.8	0.6
65～74歳	260	55.8	56.9	44.2	51.9	63.5	40.0	41.2	24.6	9.6	1.9	-	
65歳以上	444	56.5	55.6	47.1	51.8	65.1	34.9	44.6	22.5	9.5	1.8	1.4	
75歳以上	184	57.6	53.8	51.1	51.6	67.4	27.7	49.5	19.6	9.2	1.6	3.3	

#### ④健康診査の受診状況

調査日より1年以内の健康診査の受診状況については、65歳以上の高齢者より、未受診の割合が上がる。

健康診査の受診状況（性別・年代別）





### ⑤健康診査を受けない理由

30～40 歳代では「時間がとれなかったから」や「面倒だから」、「費用がかかるから」、65 歳以上では「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」の割合が高い。

健康診査を受けない理由（性別・年代別、複数回答）

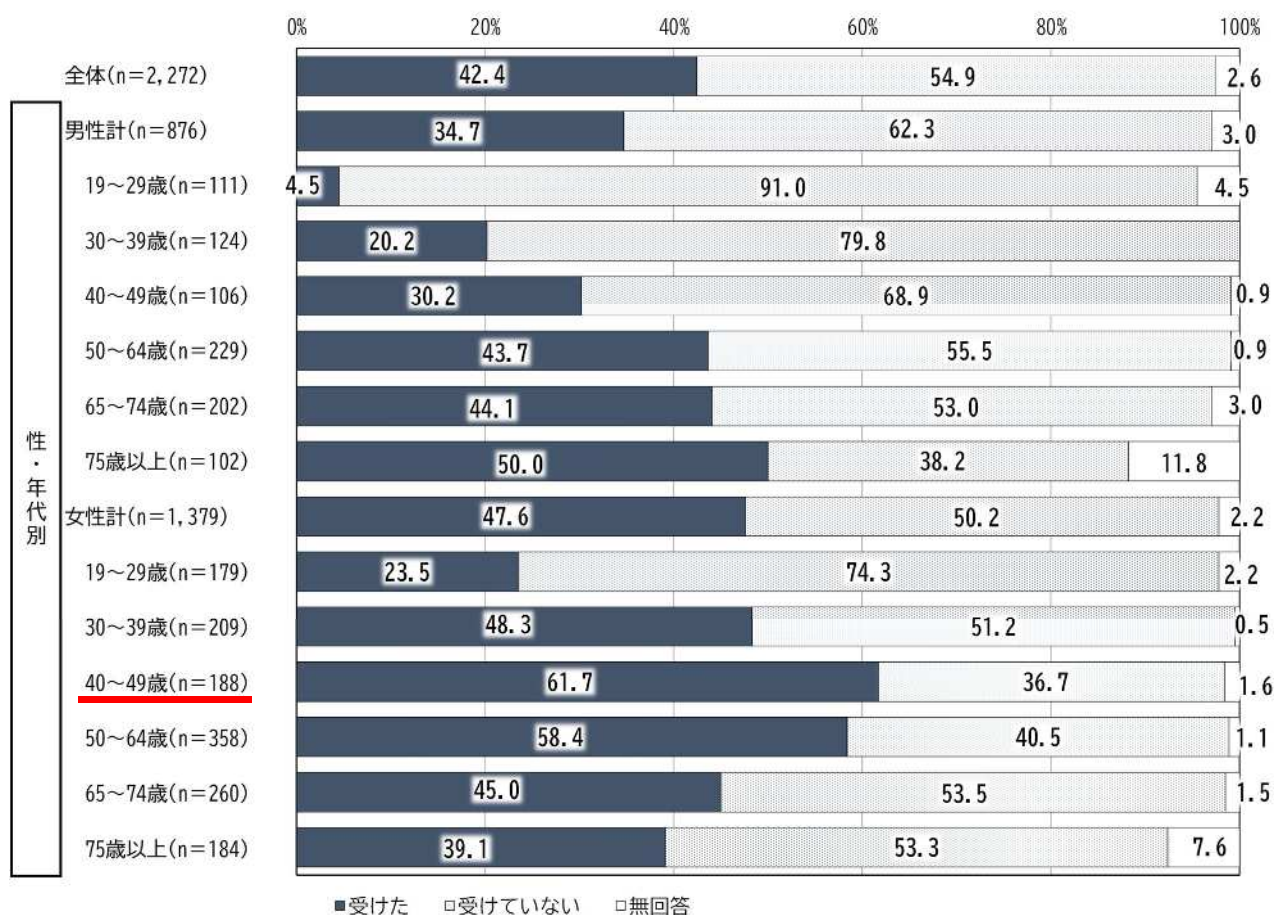
単位：％

	サンプル数	医療機関を受診できるから	新型コロナウイルス感染症の不安があったから	時間がとれなかったから	面倒だから	費用がかかるから	医療機関に入院・通院していたから	受診のお知らせがなかったから	毎年受ける必要性を感じないから	結果が不安なため、受けたくないから	健康状態に自信がない、必要性を感じないから	場所が遠いから	採血等に不安があるから	その他	無回答	
全体	656	25.8	25.2	23.0	21.2	19.7	17.2	13.4	9.8	6.6	5.5	4.4	2.1	12.0	4.3	
性別・年代別	男性計	211	23.2	18.0	18.5	21.3	14.7	17.1	12.8	11.8	4.3	6.6	4.3	1.9	13.7	4.3
	19～29歳	34	8.8	14.7	17.6	35.3	17.6	2.9	32.4	17.6	-	14.7	2.9	2.9	8.8	8.8
	30～39歳	19	10.5	10.5	31.6	21.1	31.6	5.3	26.3	15.8	10.5	10.5	5.3	-	10.5	-
	40～49歳	17	11.8	5.9	29.4	29.4	17.6	11.8	5.9	5.9	11.8	-	-	11.8	17.6	5.9
	50～64歳	40	7.5	22.5	32.5	15.0	17.5	15.0	10.0	7.5	5.0	5.0	2.5	-	17.5	7.5
	65～74歳	64	32.8	26.6	9.4	17.2	9.4	21.9	6.3	10.9	4.7	7.8	6.3	1.6	12.5	-
	75歳以上	36	47.2	11.1	8.3	19.4	8.3	30.6	5.6	13.9	-	-	5.6	-	16.7	5.6
	女性計	438	26.9	28.8	25.1	21.2	21.7	17.1	13.7	8.7	7.5	4.8	4.3	2.1	11.4	4.3
	19～29歳	56	8.9	10.7	19.6	19.6	39.3	8.9	37.5	3.6	7.1	3.6	5.4	5.4	12.5	12.5
	30～39歳	77	10.4	19.5	39.0	26.0	45.5	5.2	29.9	6.5	3.9	3.9	5.2	1.3	11.7	3.9
40～49歳	49	8.2	36.7	44.9	34.7	22.4	12.2	4.1	12.2	12.2	8.2	-	4.1	12.2	2.0	
50～64歳	86	25.6	46.5	30.2	29.1	19.8	16.3	7.0	10.5	10.5	5.8	4.7	1.2	7.0	1.2	
65～74歳	93	38.7	37.6	17.2	17.2	8.6	22.6	4.3	10.8	10.8	3.2	5.4	2.2	11.8	-	
75歳以上	77	55.8	15.6	6.5	5.2	2.6	32.5	5.2	7.8	1.3	5.2	3.9	-	14.3	9.1	

## ⑥がん検診の受診状況

調査日より1年(胃がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診については2年)以内のがん検診の受診状況については、男性は年齢が上がるとともに受診率も上がり、女性は40歳代をピークに低下傾向にある。

がん検診の受診状況(性別・年代別)



⑦がん検診を受けない理由

「忙しくて時間がとれないから」は男女ともに 30～64 歳で 3 割半ばから 4 割近く占めている。

がん検診を受けない理由（性別・年代別、複数回答）

単位：%

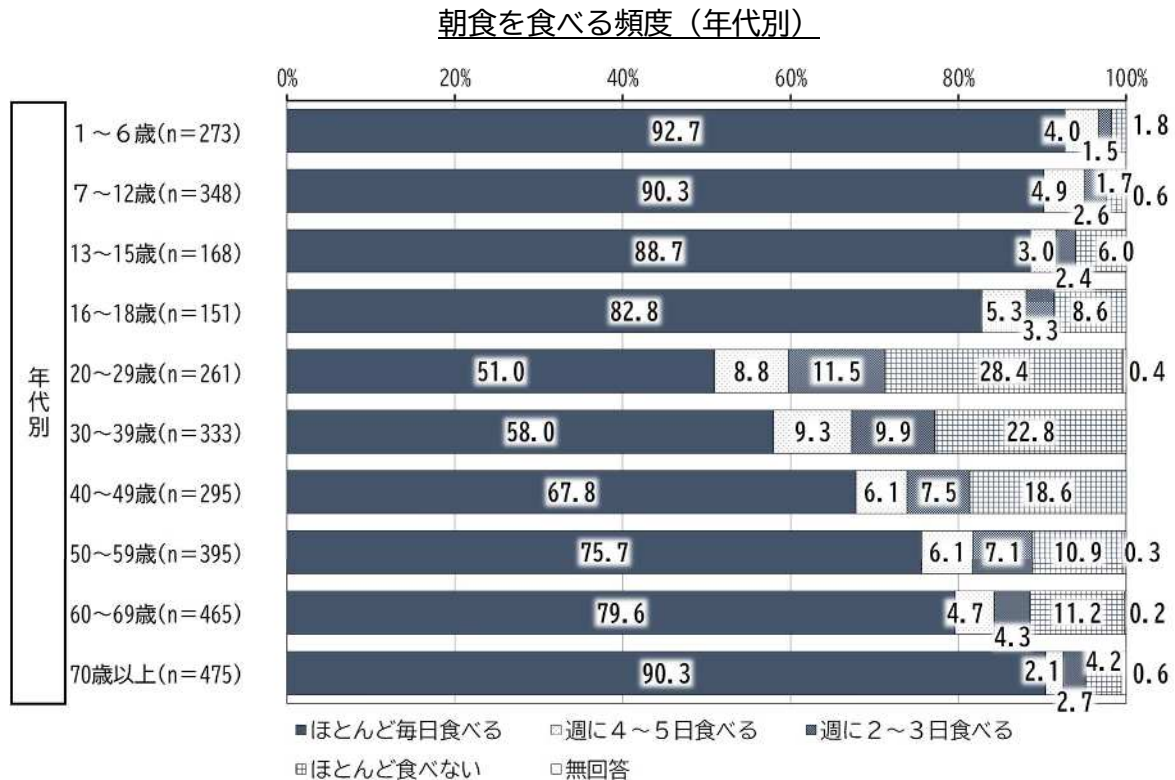
	サンプル数	面倒だから	お金がかかるから	忙しくて時間がとれないから	受診方法がわからないから	健康な可能性は低いと思ってるから	市ではがん検診の対象年齢ではないから	がん検診のことを知らなかったから	がんが怖いから	がんが発見される可能性があるから	症状が出てから治療すれば間にあうと思ってるから	恥ずかしいから	がんを治療中だから	その他	無回答
全体	1,248	27.9	25.2	24.7	14.8	12.3	11.3	10.6	8.3	3.6	3.0	1.4	20.3	7.0	
性別・年代別	男性計	546	28.9	29.1	23.4	19.4	13.2	12.8	13.6	5.9	3.1	1.1	2.0	16.1	6.0
	19～29歳	101	18.8	19.8	14.9	20.8	19.8	39.6	9.9	-	-	1.0	-	10.9	5.9
	30～39歳	99	23.2	37.4	27.3	26.3	8.1	23.2	16.2	4.0	2.0	1.0	1.0	7.1	7.1
	40～49歳	73	27.4	43.8	35.6	17.8	8.2	2.7	12.3	5.5	1.4	1.4	1.4	12.3	6.8
	50～64歳	127	33.1	30.7	36.2	19.7	8.7	2.4	16.5	8.7	1.6	1.6	1.6	14.2	6.3
	65～74歳	107	43.9	28.0	12.1	15.9	16.8	0.9	12.1	10.3	6.5	-	4.7	23.4	4.7
	75歳以上	39	17.9	2.6	2.6	10.3	23.1	2.6	12.8	5.1	12.8	2.6	5.1	46.2	5.1
	女性計	692	27.2	22.1	25.7	11.0	11.7	10.1	8.2	10.3	4.0	4.3	1.0	23.6	7.5
	19～29歳	133	25.6	28.6	25.6	15.0	12.8	18.8	15.8	3.8	0.8	5.3	-	12.0	13.5
	30～39歳	107	27.1	30.8	36.4	19.6	6.5	25.2	9.3	6.5	0.9	4.7	-	8.4	5.6
40～49歳	69	27.5	21.7	36.2	5.8	13.0	7.2	5.8	10.1	4.3	5.8	-	18.8	2.9	
50～64歳	145	29.7	27.6	35.9	8.3	6.9	2.1	4.8	15.9	2.1	4.1	0.7	20.7	2.8	
65～74歳	139	30.2	14.4	15.8	6.5	18.0	2.9	6.5	15.8	7.9	5.0	3.6	37.4	5.0	
75歳以上	98	21.4	7.1	6.1	10.2	13.3	6.1	6.1	7.1	9.2	1.0	1.0	42.9	15.3	

## (2) 栄養・食生活

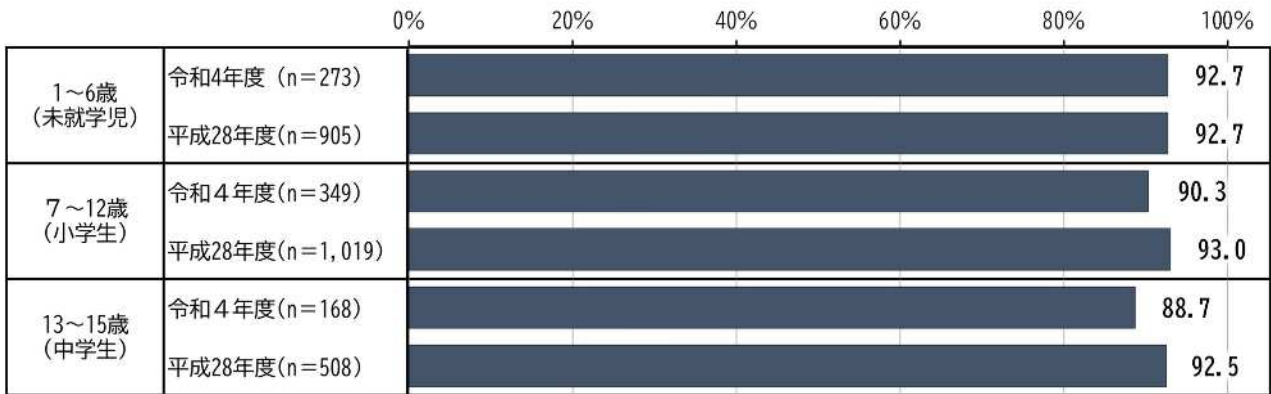
### ① 朝食を食べる頻度

ほぼ毎日朝食を食べる割合は、子どもについては、ほぼ変化はないが、年代が上がるにつれて増加している。

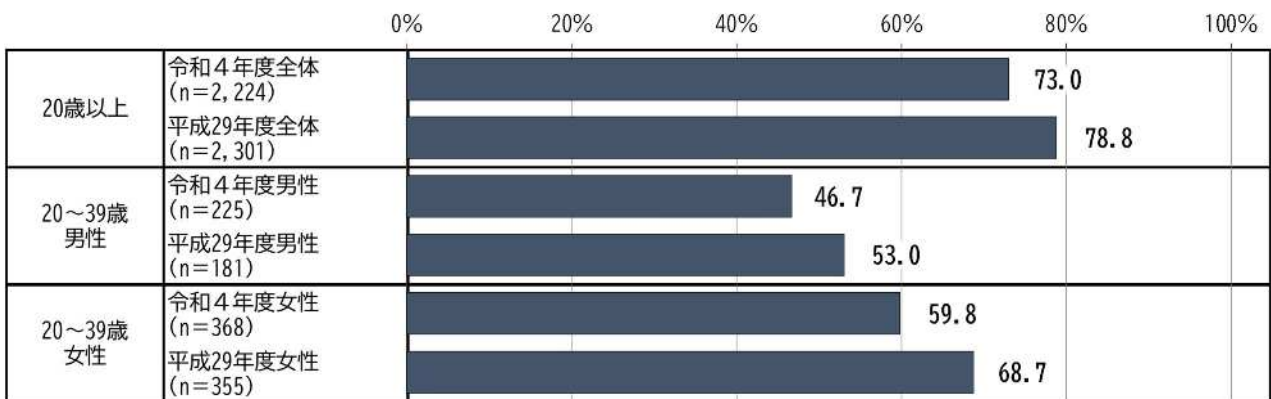
経年比較すると、未就学児は前回調査と変わらないが、小学生・中学生については、前回調査よりやや低下がみられた。20～30 歳代については、ほとんど毎日食べる人の割合が男女ともに減少しており、ほとんど食べないが有意に増加している。



### 朝食を食べる頻度（年代別、経年比較）



※平成28年度は朝食を「ほぼ毎日食べている」と回答した者の割合



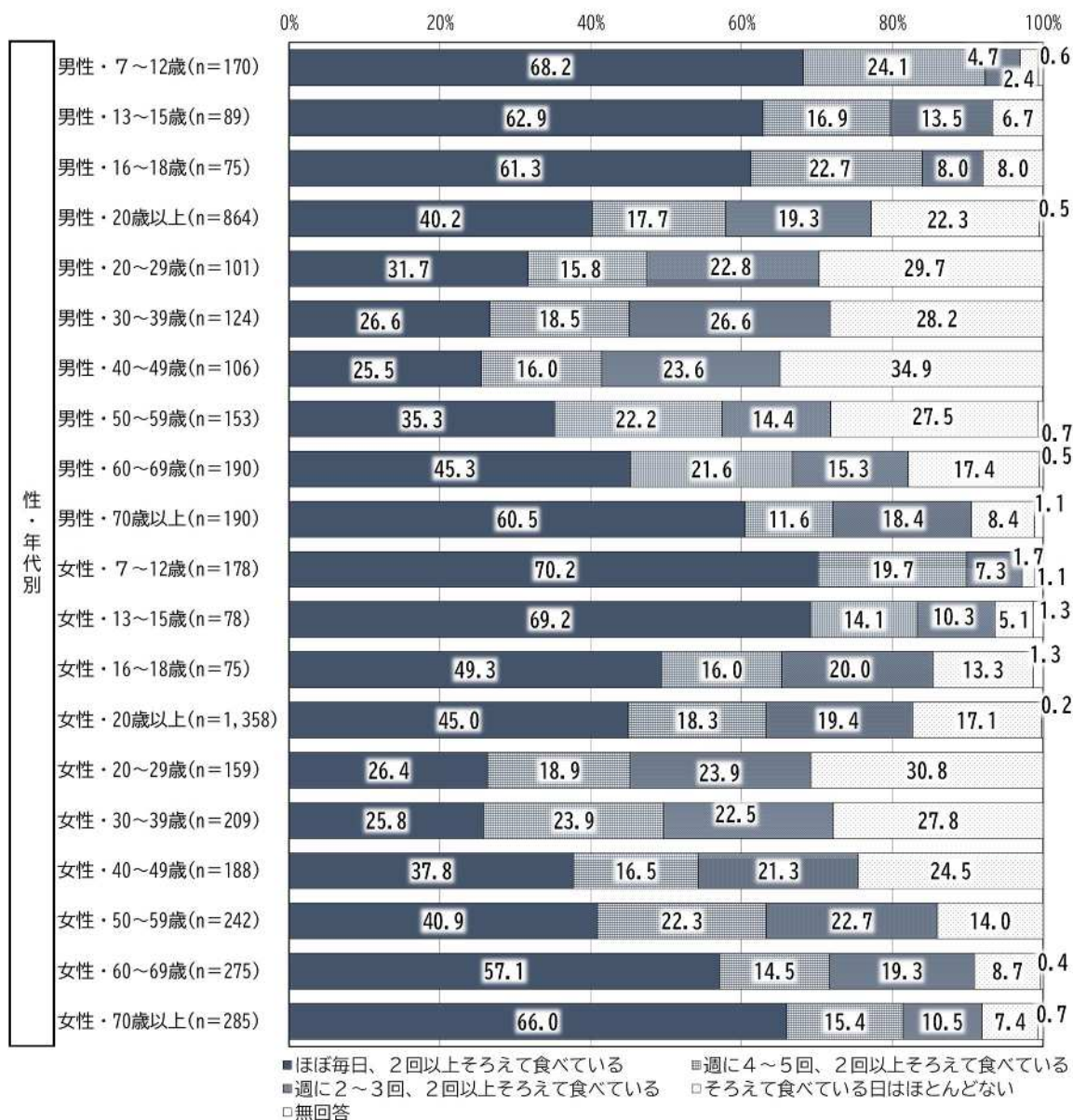
※1平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている

※2平成29年度調査の「毎日食べる」「週に6日食べる」を「ほとんど毎日食べる」、「週に4~5日食べる」を「週に4~5日食べる」、「週に2~3日食べる」を「週に2~3日食べる」、「週に1日食べる」「食べない」を「ほとんど食べない」として集計している

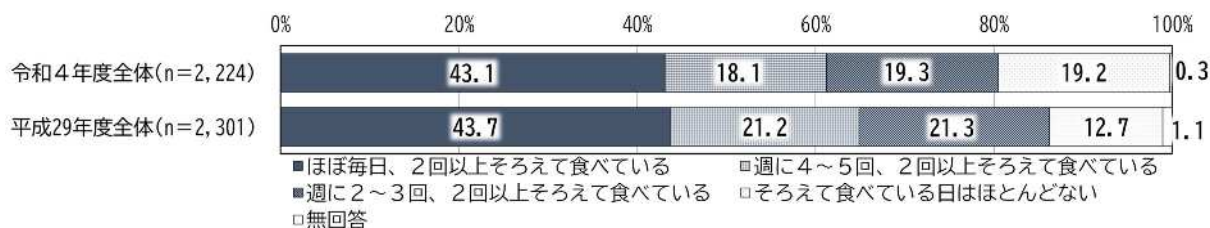
## ② バランスのよい食事の頻度

ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている割合は、43.1%と前回(43.7%)とほぼ横ばいであった。また、**20歳以上**では、そろえて食べる日がほとんどないと回答したものは19.2%で、前回(12.7%)より増加した。

### バランスの良い食事の頻度（性別・年代別）



### 20歳以上のバランスのよい食事の頻度（経年比較）



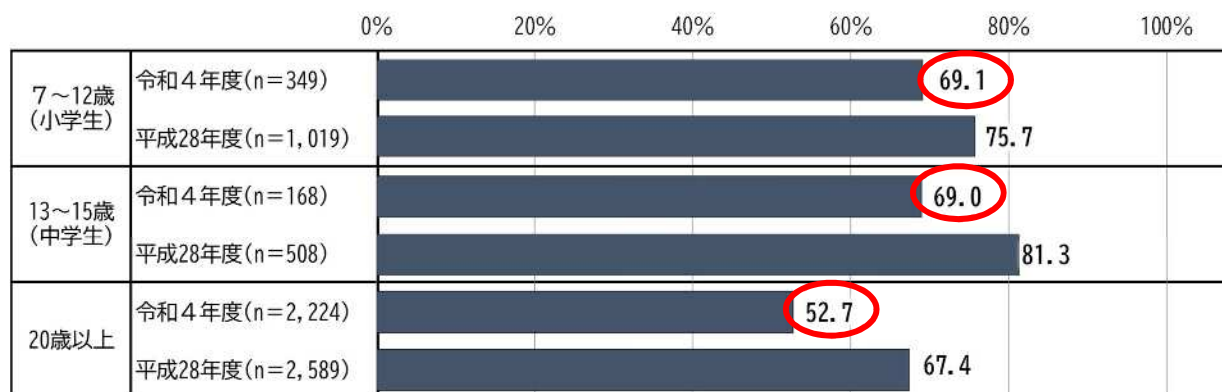
※1平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている

※2平成29年度調査の「毎日」「週に6日」を「ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている」、「週に4～5日」を「週に4～5回、2回以上そろえて食べている」、「週に2～3日」を「週に2～3回、2回以上そろえて食べている」、「週に1日」「0日」を「そろえて食べている日はほとんどない」として集計している

### ③ バランスのよい夕食を食べる頻度

ほぼ毎日バランスのよい夕食を食べている割合は、各年代いずれも、平成 28 年と令和 4 年で比較すると、有意に減少している。

バランスのよい夕食の頻度（年代別、経年比較）

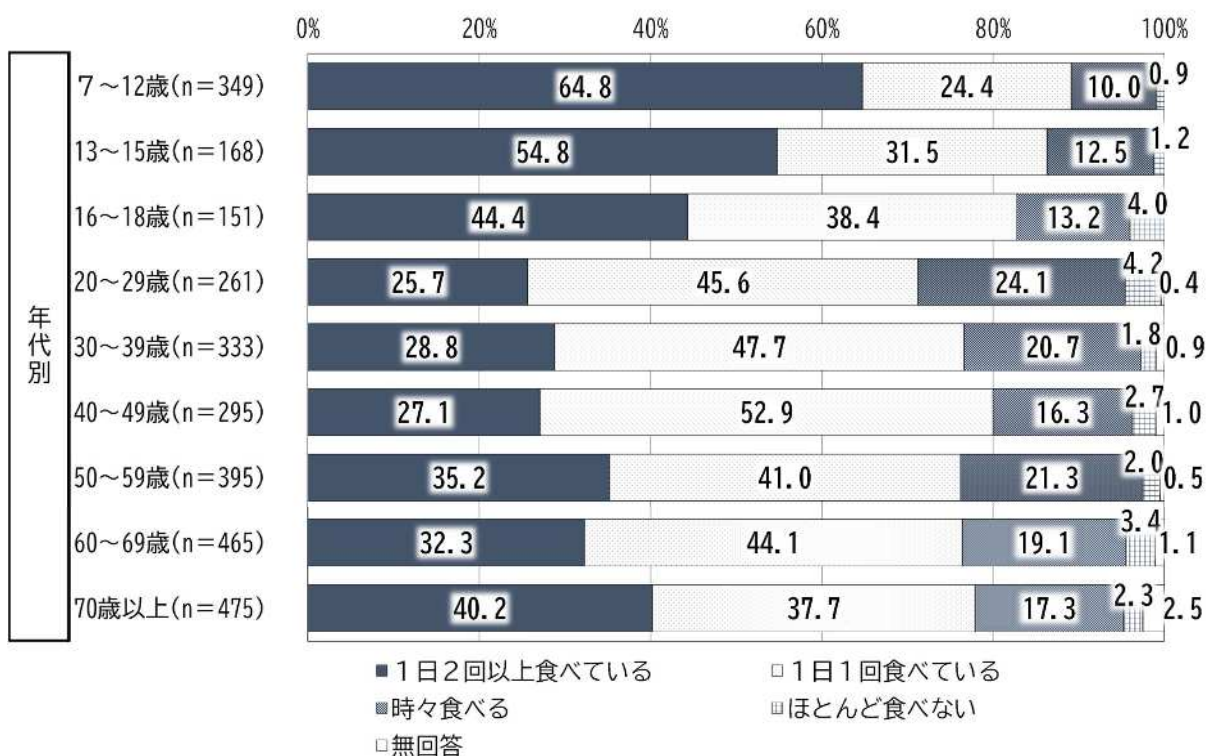


※平成28年度は夕食では主食（ご飯、パン、めん）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品を材料にしたおかず）・副菜（野菜を材料にしたおかず）をバランスよく「ほぼ毎日食べている」と回答した者の割合

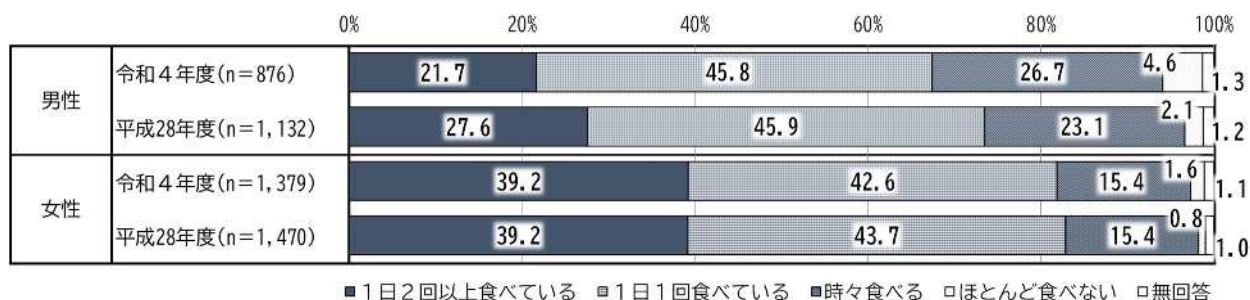
#### ④野菜を食べる頻度

20歳以上の野菜を食べる頻度を性別で経年比較すると、「1日2回以上食べている」は女性では平成28年度・令和4年度ともに39.2%の横ばいで、男性は平成28年度(27.6%)から令和4年度(21.7%)で5.9ポイント低下している。

野菜を食べる頻度（年代別）



20歳以上の野菜を食べる頻度（性別、経年比較）

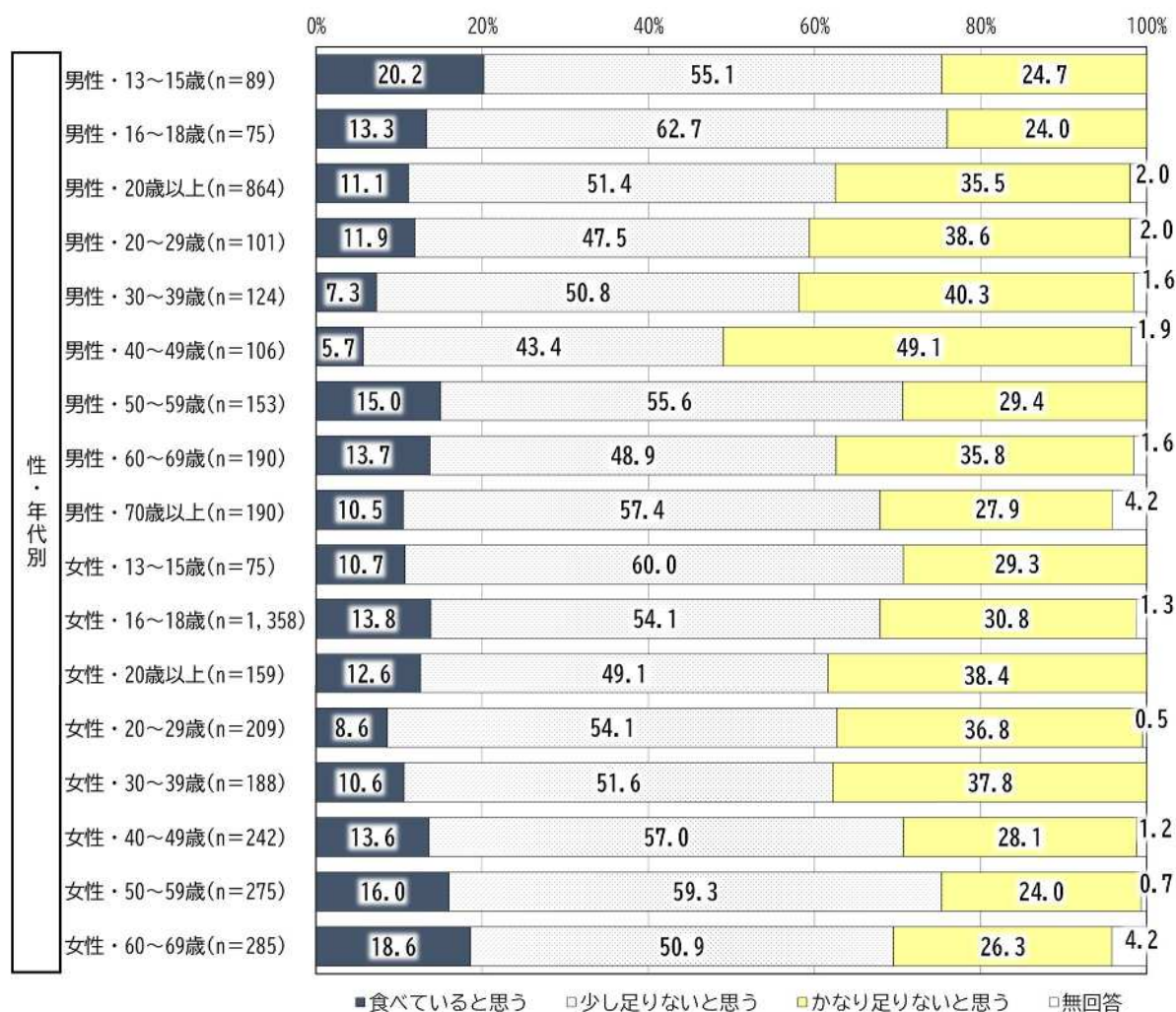




### ⑤ 1日 350g以上の野菜の摂取状況

1日の目標量 350gに対して足りないと思うと感じている者が男女とも 30 歳代で約 9 割である。

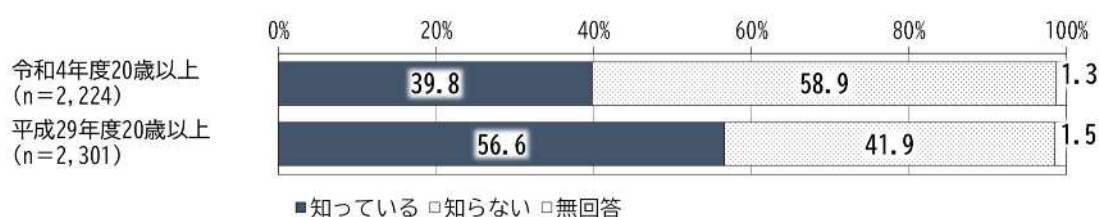
1日 350g以上の野菜の摂取状況（性別・年代別）



### ⑥ 食塩摂取の目標量の認知状況

生活習慣病予防のための1日の食塩摂取量の目標量を知っているものは39.8%と前回56.6%と比較し、大幅に減少した。

食塩摂取の目標量の認知状況（経年比較）



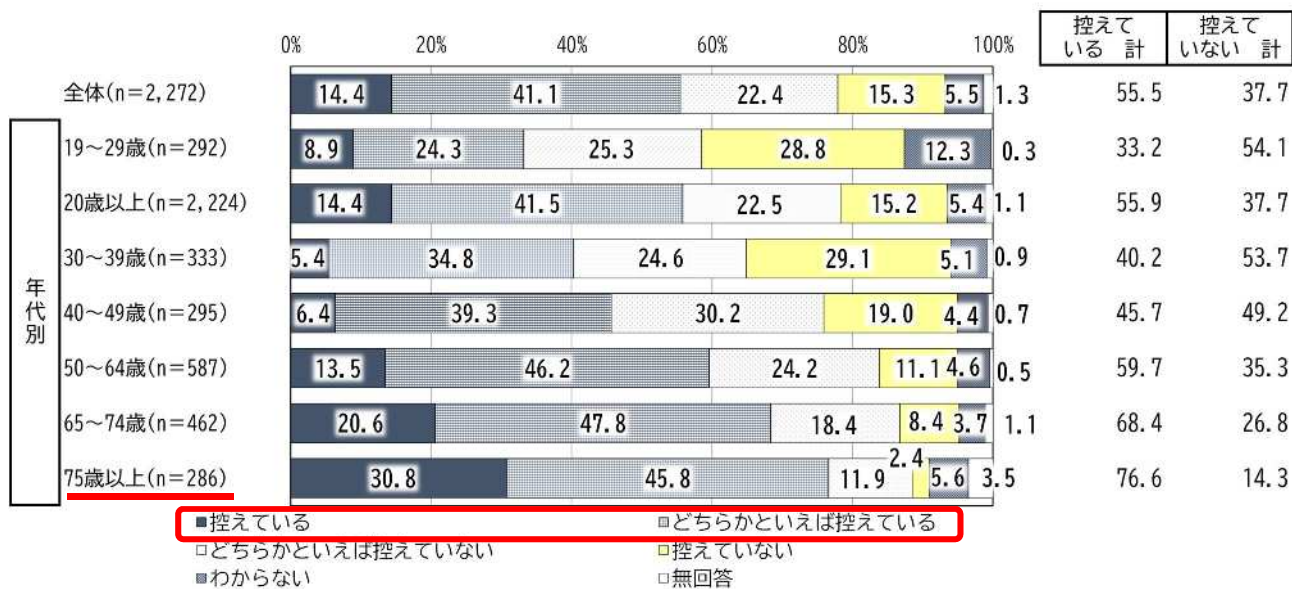
※令和4年度調査の設問「生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標量を知っていますか。」

※平成29年度調査の設問「1日あたりの適正な食塩摂取量が8g未満であることを知っていますか。」

### ⑦減塩意識

「控えている」+「どちらかといえば控えている」は、年代が上がるにつれて増加しており、75歳以上の後期高齢者が最も多い。

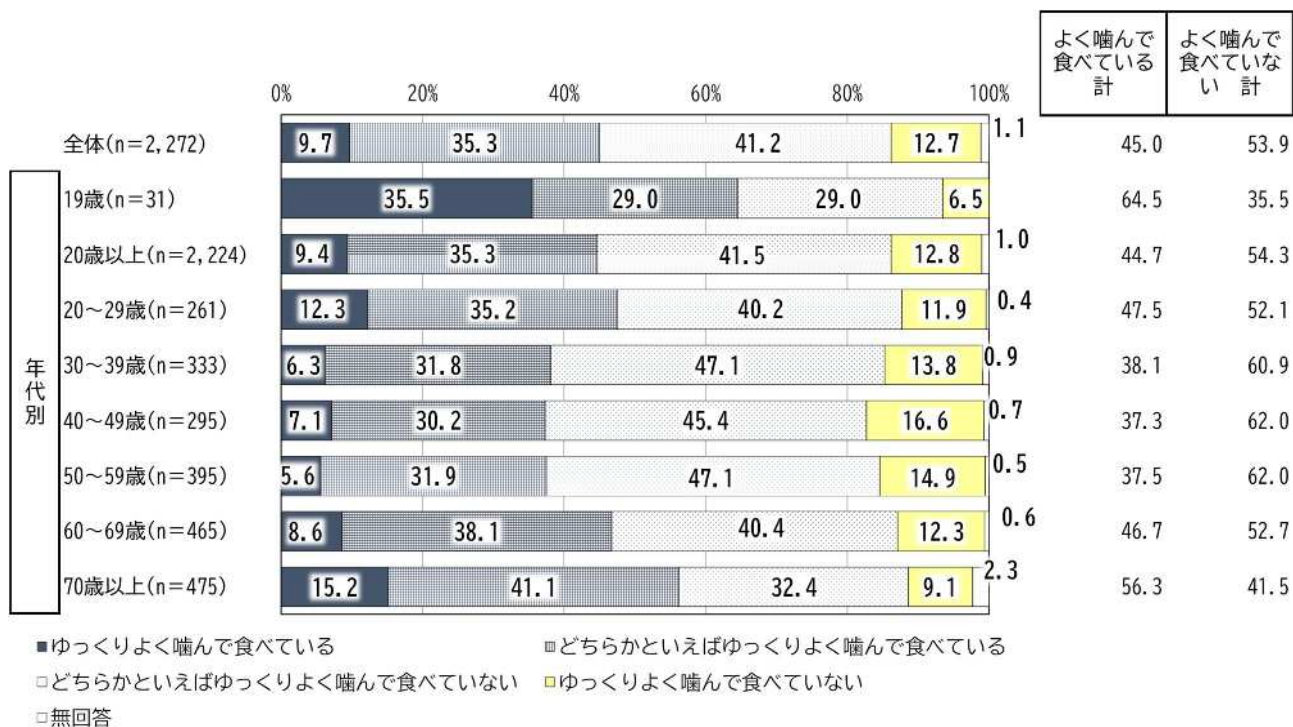
#### 減塩意識（年代別）



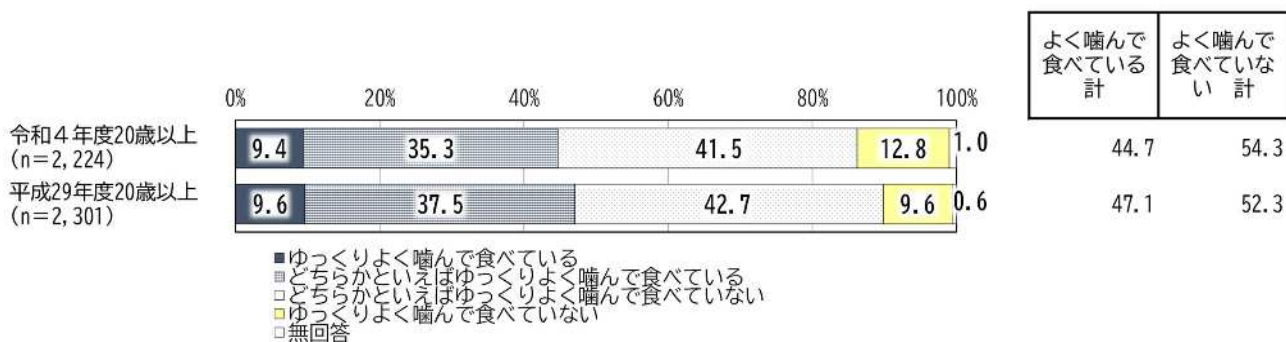
### ⑧ ゆっくりよく噛んで食べている者の割合

30歳代、40歳代、50歳代では『よく噛んで食べていない』が、約6割であった。  
 ふだんゆっくりよく噛んで食べている人の割合は前回の47.1%に対し、今回44.7%であった。

ゆっくりよく噛んで食べているか(年代別)



ゆっくりよく噛んで食べているか(経年比較)

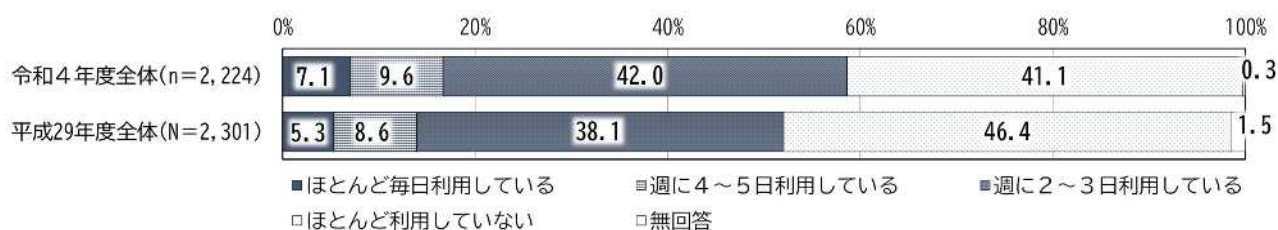


※平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている

### ⑨ 外食や市販の弁当、総菜の利用頻度

外食や市販の弁当、総菜の利用頻度で経年比較すると、「ほとんど毎日利用している」、「週に 2～3 日利用している」が有意に増加しており、「ほとんど利用しない」は、有意に減少している。

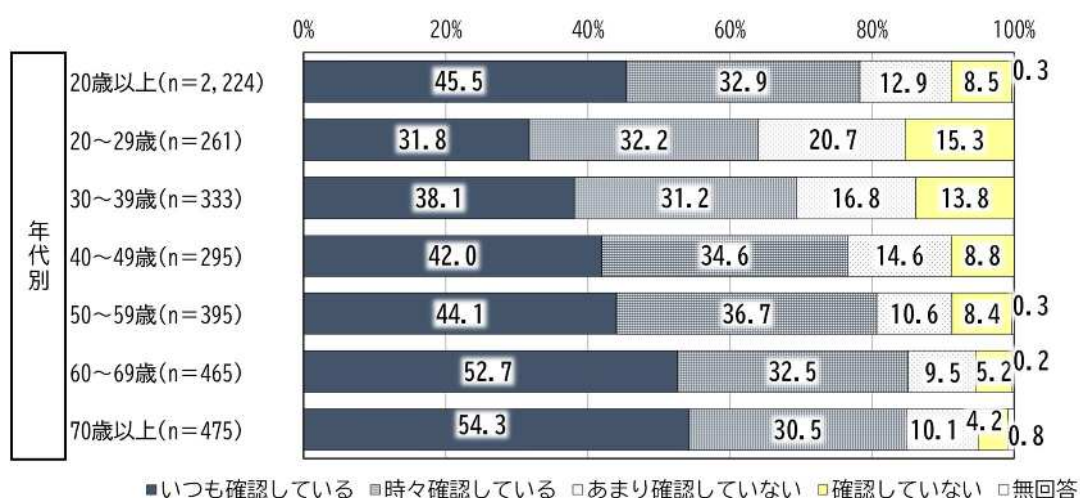
外食や市販の弁当、総菜の利用頻度（経年比較）



### ⑩ 食品表示の確認頻度

食品を選ぶとき、表示を確認している者の割合は、年代が上がるとともに増加している。

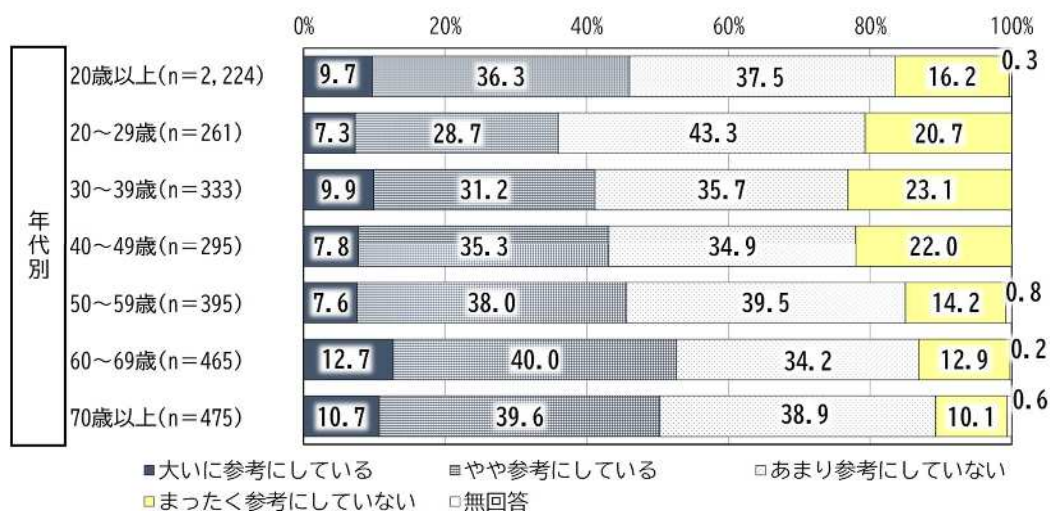
食品表示の確認頻度（年代別）



### ⑪ 栄養成分表示を参考にしているか

食品購入の際に栄養成分表示を参考にしている者の割合は、年代が上がるとともに増加している。

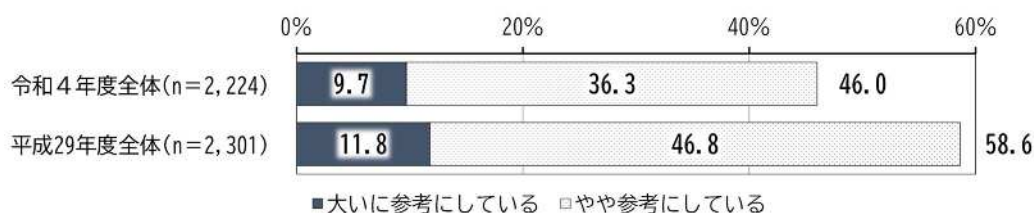
20歳以上の栄養成分表示を参考にしているか（年代別）



### ⑫ 食品購入時に栄養成分表示等を参考にしている者

食品購入の際に栄養成分表示を参考にしている者の割合は 46.0%と前回(58.6%)に比べ、減少している。

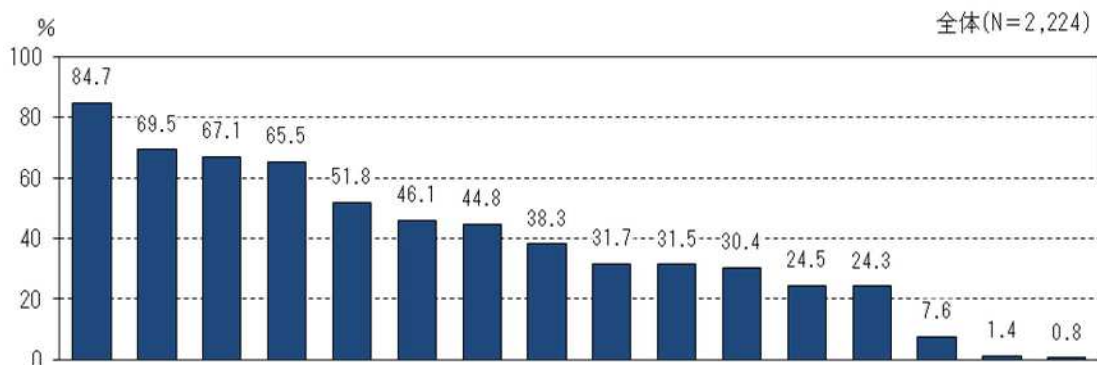
20歳以上の栄養成分表示を参考にしているか（経年比較）



### ⑬食品を購入する際に重視すること

食品を購入する際に重視する点として、価格や鮮度、おいしさ、好みと答えた人が半数以上であり、栄養価を重視する人の割合は24.3%であった。

食品を購入する際に重視すること (年代別、複数回答)



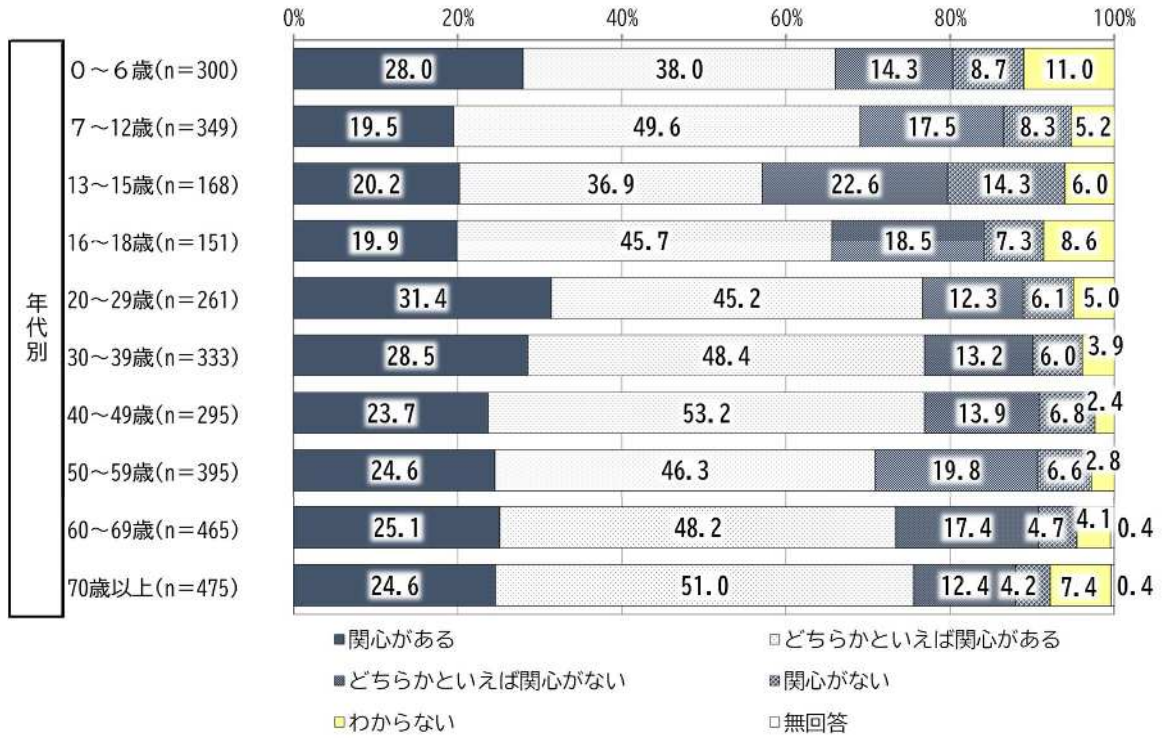
	サンプル数	価格	鮮度	おいしさ(味)	好み	安全性	産地	量・大きさ	季節感・旬	食べやすさ	生産者・食品メーカー	簡便性(手間がかからない)	天然食材・自然食材	栄養価	見栄え	その他	無回答
全体	100.0 2224	84.7 1884	69.5 1545	67.1 1493	65.9 1466	51.8 1151	44.8 997	46.1 1025	38.3 852	31.7 705	31.5 701	30.4 676	24.5 544	24.3 541	7.6 169	1.4 31	0.8 18
20~29歳	100.0 261	85.1 222	48.3 126	68.2 178	70.9 185	36.0 94	26.4 69	57.9 151	24.5 64	33.7 88	14.6 38	29.5 77	13.0 34	19.9 52	11.1 29	1.1 3	2.3 6
30~39歳	100.0 333	88.6 295	60.1 200	70.9 236	63.7 212	46.8 156	42.3 141	51.1 170	37.5 125	34.2 114	24.6 80	36.9 123	15.1 53	21.6 72	7.2 24	1.2 4	0.3 1
40~49歳	100.0 295	85.1 251	65.8 194	70.2 207	66.8 197	48.8 144	43.2 128	52.2 154	37.3 110	34.9 103	25.4 75	36.3 107	21.4 63	20.3 60	10.5 31	1.4 4	0.7 2
50~59歳	100.0 395	86.6 342	79.9 280	72.7 287	72.2 295	50.4 199	47.1 186	49.1 194	42.5 168	28.4 112	34.7 137	31.6 125	23.0 91	24.8 98	8.9 35	2.5 10	0.7 3
60~69歳	100.0 465	83.4 388	78.9 367	66.7 310	62.6 291	58.7 273	50.1 233	40.0 186	39.8 185	29.2 136	37.6 175	26.7 124	27.5 128	26.6 121	6.2 29	0.9 4	0.4 2
70歳以上	100.0 475	81.3 386	79.6 378	57.9 275	60.2 286	60.0 285	50.5 240	35.8 170	42.1 200	32.0 152	41.3 196	25.3 120	36.8 175	29.1 138	4.4 21	1.2 6	0.8 4

### (3)食育

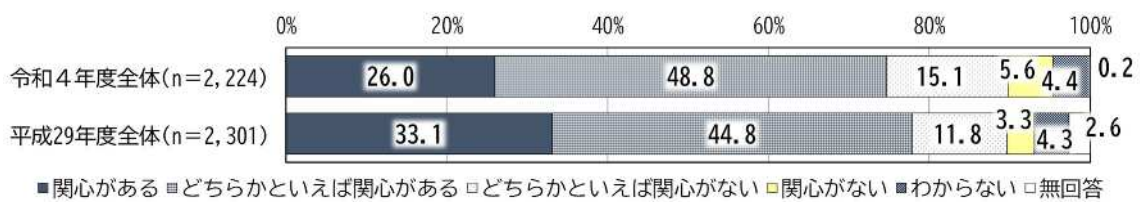
#### ①食育への関心度

食育に関心のある者の割合は、令和4年度は74.8%であり、前回調査77.9%(平成29年度)と比べやや減少している。

食育への関心度 (年代別)



食育への関心度 (経年比較)



## ②1日の全ての食事をひとりで食べる者の割合

1日の全ての食事をひとりで食べる頻度では、ほとんどないが59.7%で、前回(73.2%)と比較し、減少しており、「ほとんど毎日」が前回4.5%から17.8%へ上昇している。

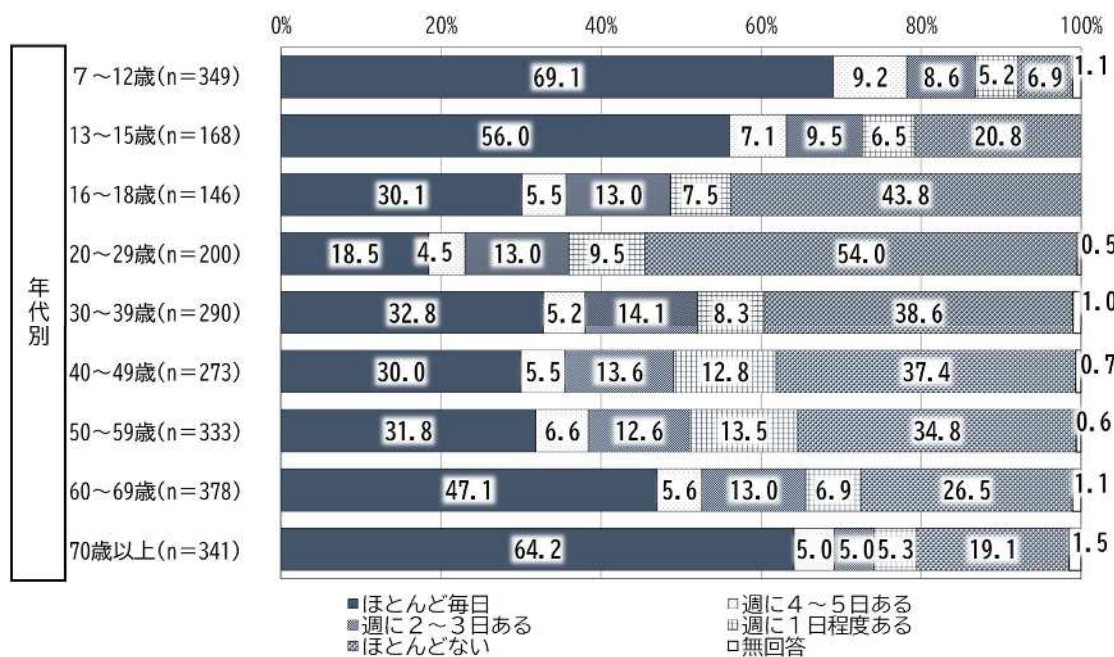
20歳以上の1日の全ての食事を1人で食べる頻度（経年比較）



## ③家族と一緒に朝食を食べる頻度(20歳以上)

家族と一緒に朝食を食べる頻度について、20歳代では63.5%が家族と一緒に朝食を食べる頻度が週1回以下。30歳代から50歳代の子育て世代において、ほとんど毎日家族と一緒に朝食を食べる者の割合も約3割となっている。

家族と一緒に朝食を食べる頻度（年代別）

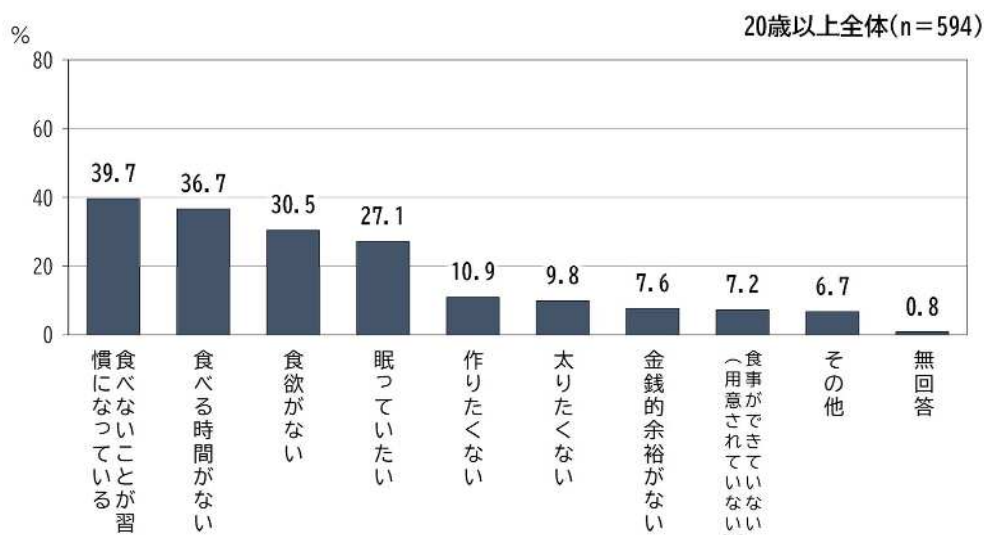




#### ④朝食を食べない理由(20歳以上)

朝食を食べない理由には、「食べないことが習慣になっている」が 39.7%で最も高く、「食べる時間がない」、「食欲がない」の順となっている。

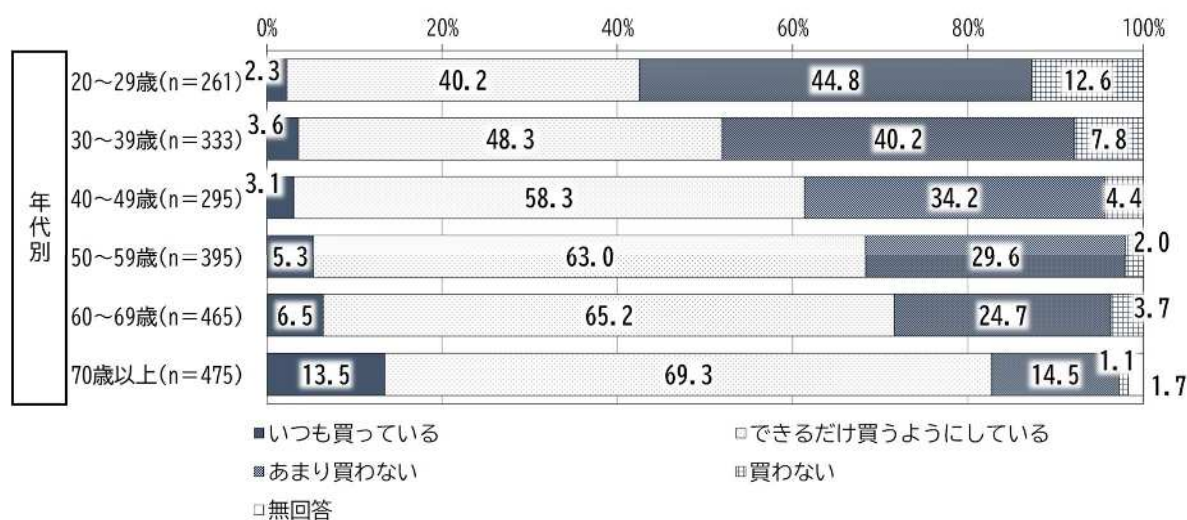
20歳以上の朝食を食べない理由(複数回答)



#### ⑤北九州市内産や福岡県産の購入状況

市内産、県内産を購入している割合は、年代が上がるにつれて増加している。

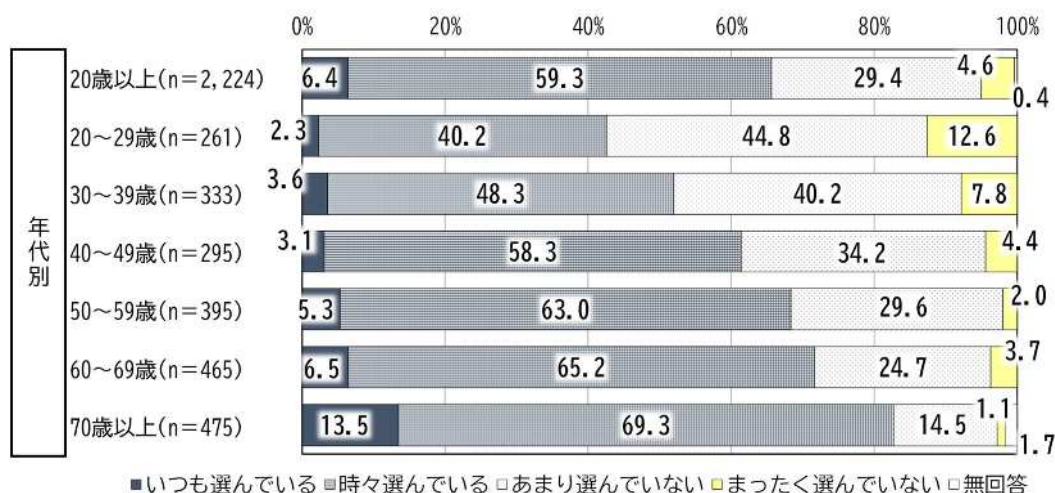
20歳以上の北九州市内産や福岡県産の購入状況(年代別)



### ⑥産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいるか

産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる者の割合は、年代が上がるとともに増加している。

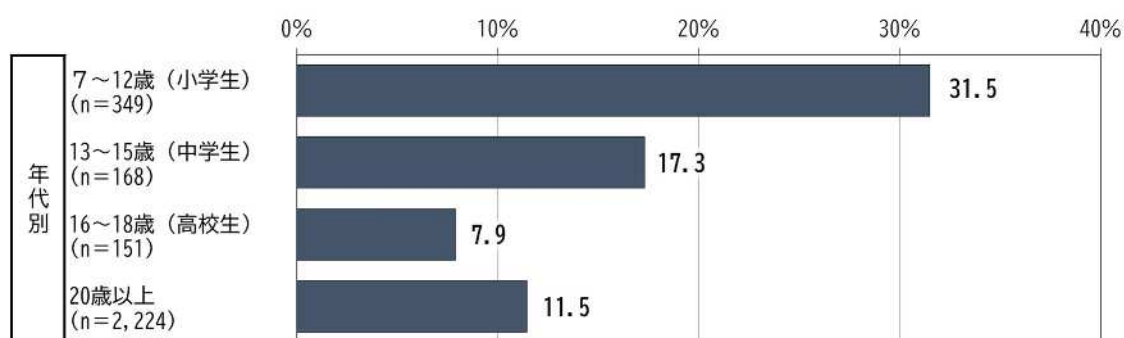
20歳以上の産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいるか（年代別）



### ⑦農林漁業体験への参加

この1年間に農林漁業体験をした者の割合は、小学生で31.5%であった。

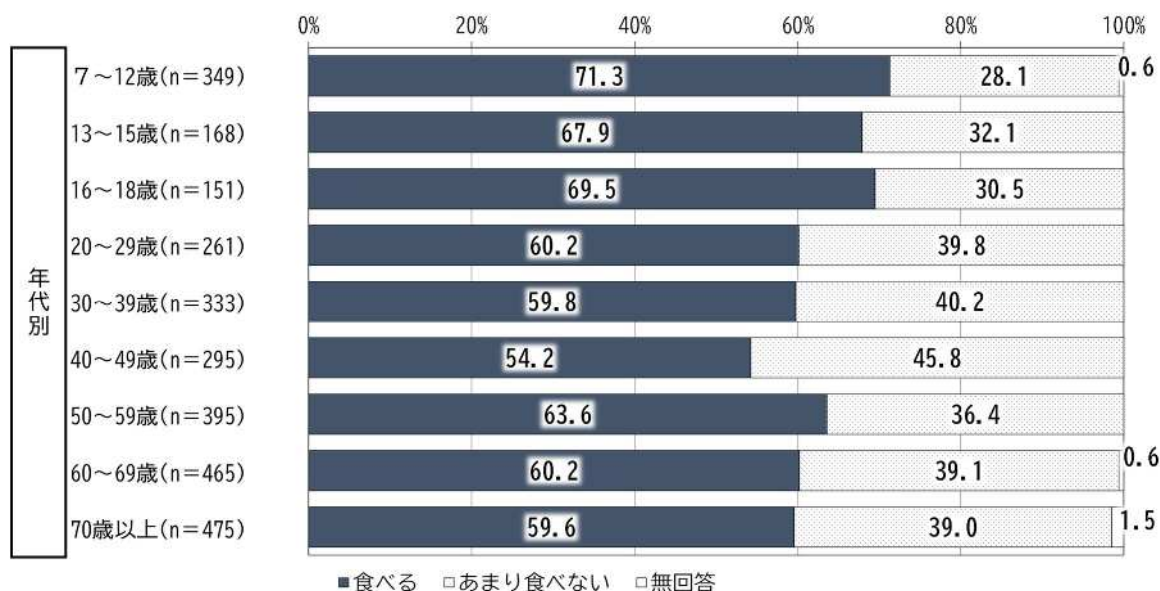
農林漁業体験への参加（年代別）



### ⑧ 季節や地域の行事食の喫食状況

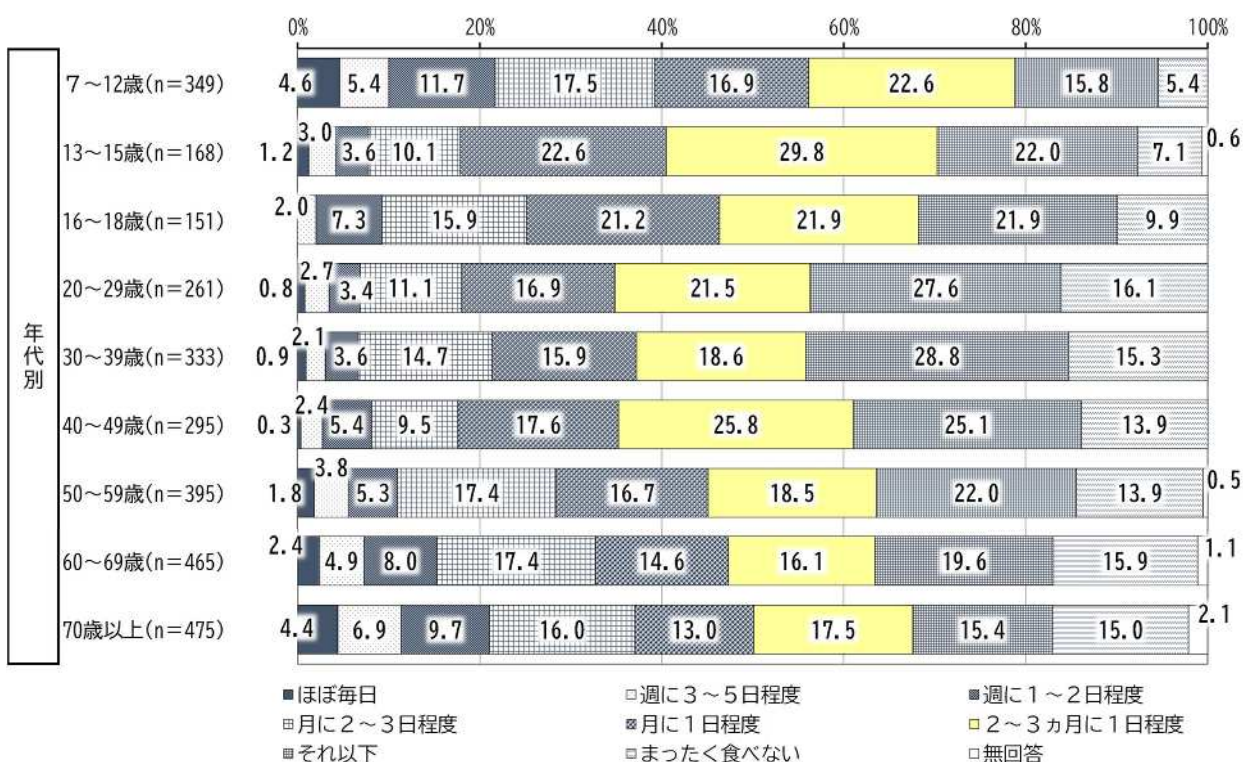
季節や地域の行事食を食べる者の割合は、全体で約6割であり、一番多い割合が小学生で71.3%であった。

季節や地域の行事食の喫食状況（年代別）



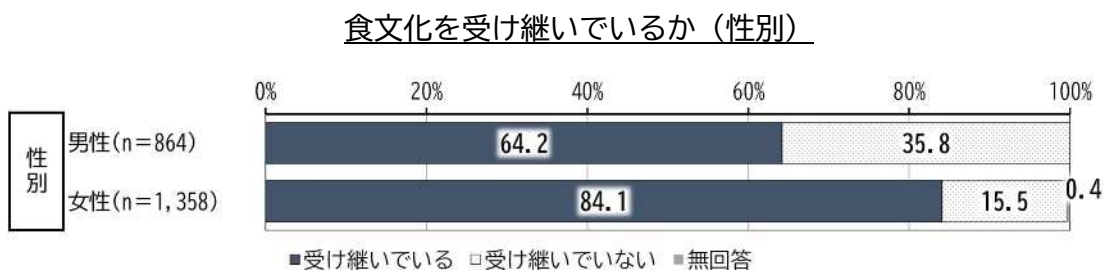
### ⑨ 郷土料理や伝統料理を食べる頻度

郷土料理や伝統料理を食べる頻度（年代別）



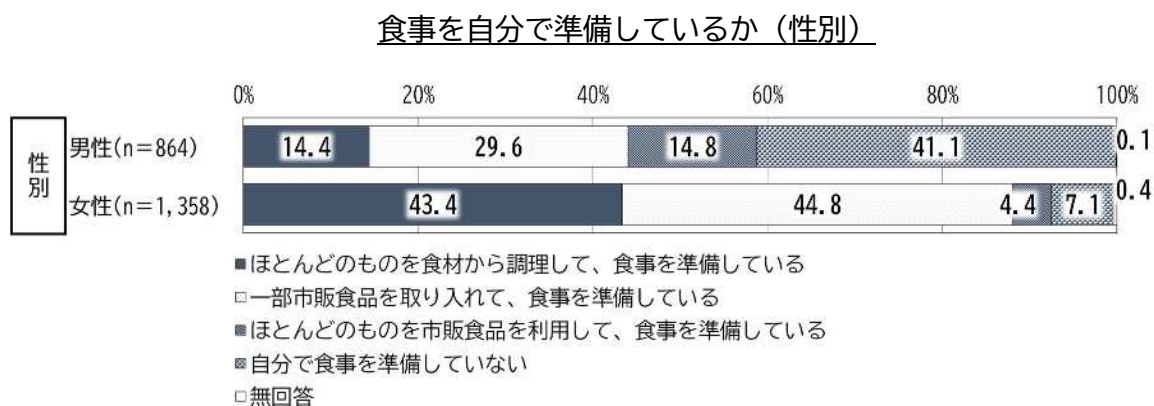
### ⑩食文化を受け継いでいるか

料理や味、食べ方・作法等を受け継いでいる者の割合は、性別で比較すると、女性が多い傾向にある。



### ⑪食事を自分で準備しているか

ふだんの食事を自分で準備している男性(20歳以上)の割合は14.4%で、女性は43.4%である。自分で食事を準備していない男性は約4割である。



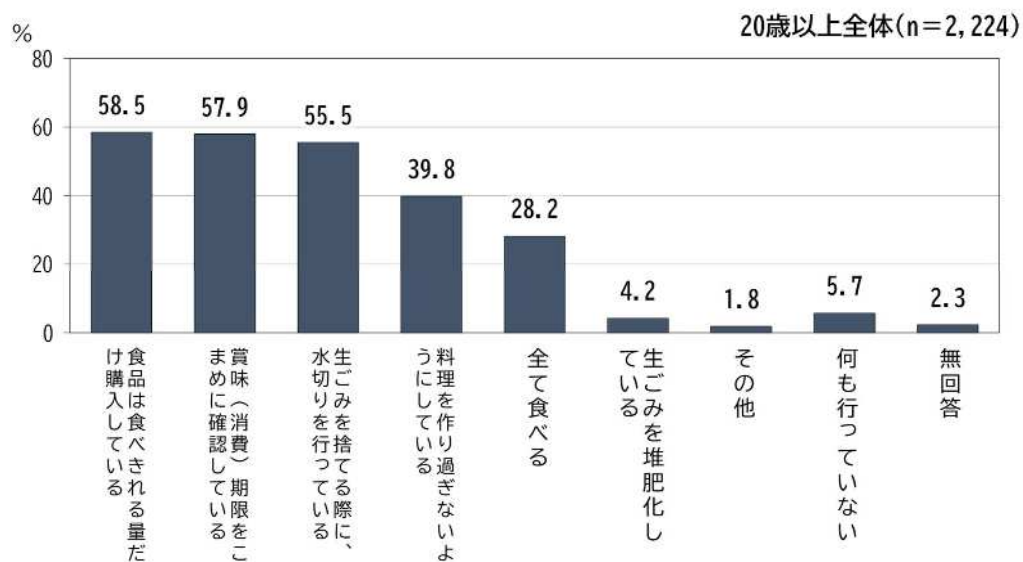
### ⑫生ごみを減らすために行っていることについて

20歳以上の生ごみを減らすための行動の有無でみると、「行っている」は92.0%と約9割を占めている。

20歳以上の生ごみを減らすための行動の有無



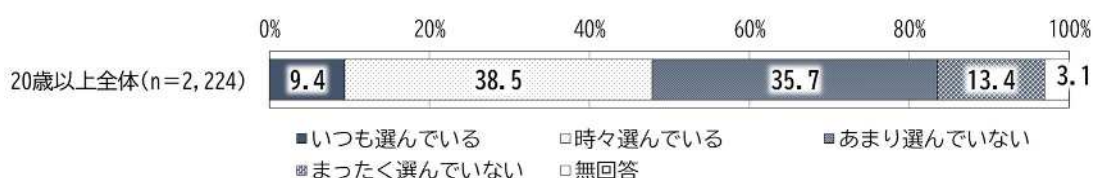
20歳以上の生ごみを減らすために行っていること（複数回答）



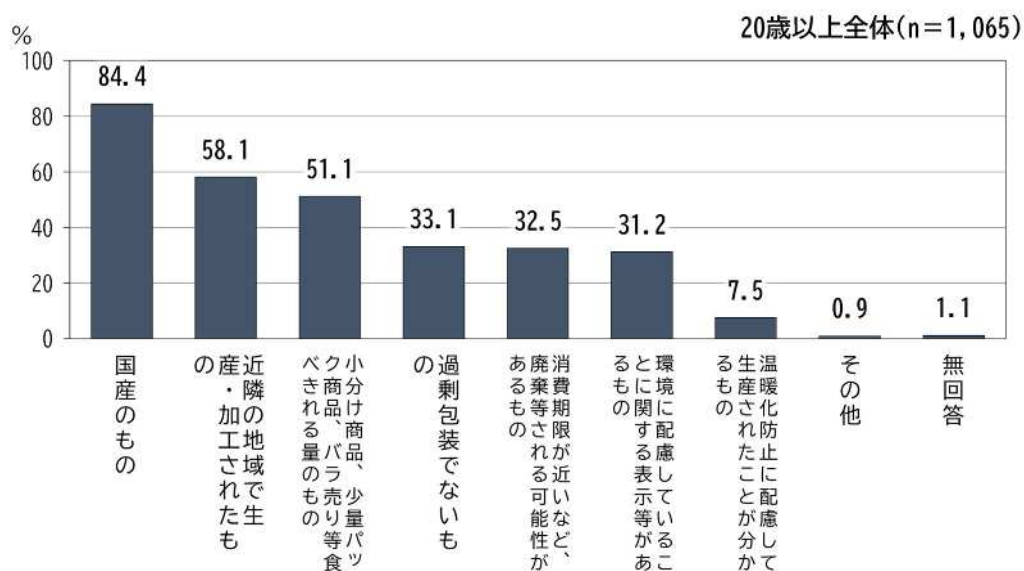
### ⑬環境に配慮した農林水産物・食品の選択

環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる者の割合は 20 歳以上で、47.9%であった。また、どのようなものを選択しているかについては、「国産のもの」「近隣の地域で生産・加工されたもの」が多かった。

20歳以上の環境に配慮した農林水産物・食品の選択



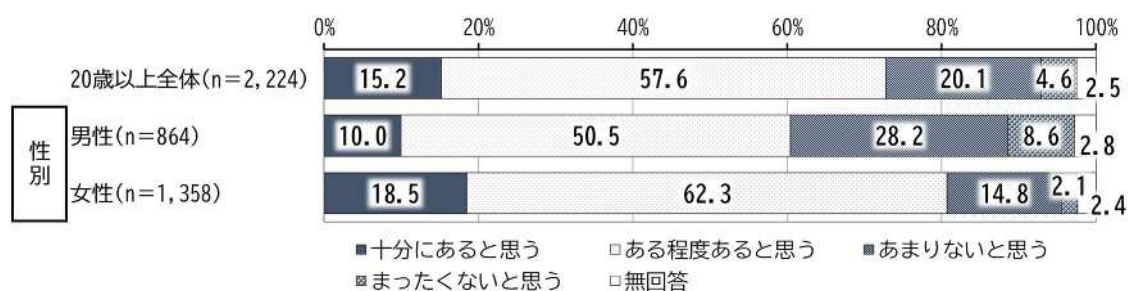
20歳以上の環境に配慮して選んでいる農林水産物・食品（複数回答）



### ⑭食品の安全性に関する基本的な知識

食品の安全性に関する基礎的な知識があると思うものは 72.3%であった。性別では、女性が男性と比較し、20.3 ポイント高い。

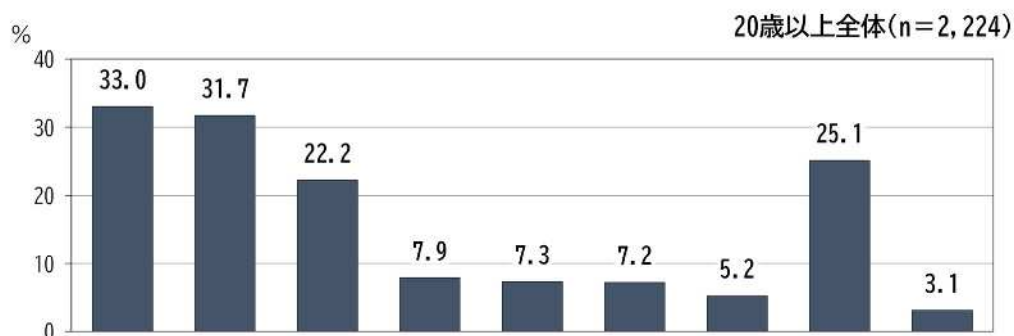
20歳以上の食品の安全性に関する基礎的な知識（性別）



### ⑮健康な食生活の妨げとなっているもの

健康な食生活の妨げとなっているものとして、「面倒くさいこと」(33.1%)、「仕事が忙しくて時間がないこと」(31.3%)、「金銭的に余裕がないこと」(22.2%)の順に多かった。

20歳以上の健康な食生活の妨げとなっているもの（複数回答）



年代別	サンプル数	面倒くさいこと	仕事が忙しくて時間がないこと	金銭的に余裕がないこと	外食が多いこと	自分を含め、家で食事を用意する者がいないこと	その他	わからない	特になし	無回答
		20歳以上	2,224	33.0	31.7	22.2	7.9	7.3	7.2	5.2
20～29歳	261	49.0	52.9	27.6	12.6	8.0	6.1	3.4	11.1	0.8
30～39歳	333	46.2	57.7	30.9	12.6	6.9	3.0	4.5	10.5	0.3
40～49歳	295	38.3	48.5	28.8	7.5	6.4	7.1	3.7	13.2	2.4
50～59歳	395	36.7	37.7	20.8	11.1	8.1	8.9	3.5	17.7	1.0
60～69歳	465	24.3	14.2	17.6	4.5	6.9	8.0	6.9	36.8	3.7
70歳以上	475	17.3	3.6	14.7	2.9	7.6	8.6	7.4	45.3	8.0

### ⑯災害時に備えた非常用の食料の準備状況

災害の備えについて、食料と飲料の両方を用意している世帯は、24.9%であり、まったく用意していないが44.2%であった。

20歳以上の災害時に備えた非常用の食料の準備状況

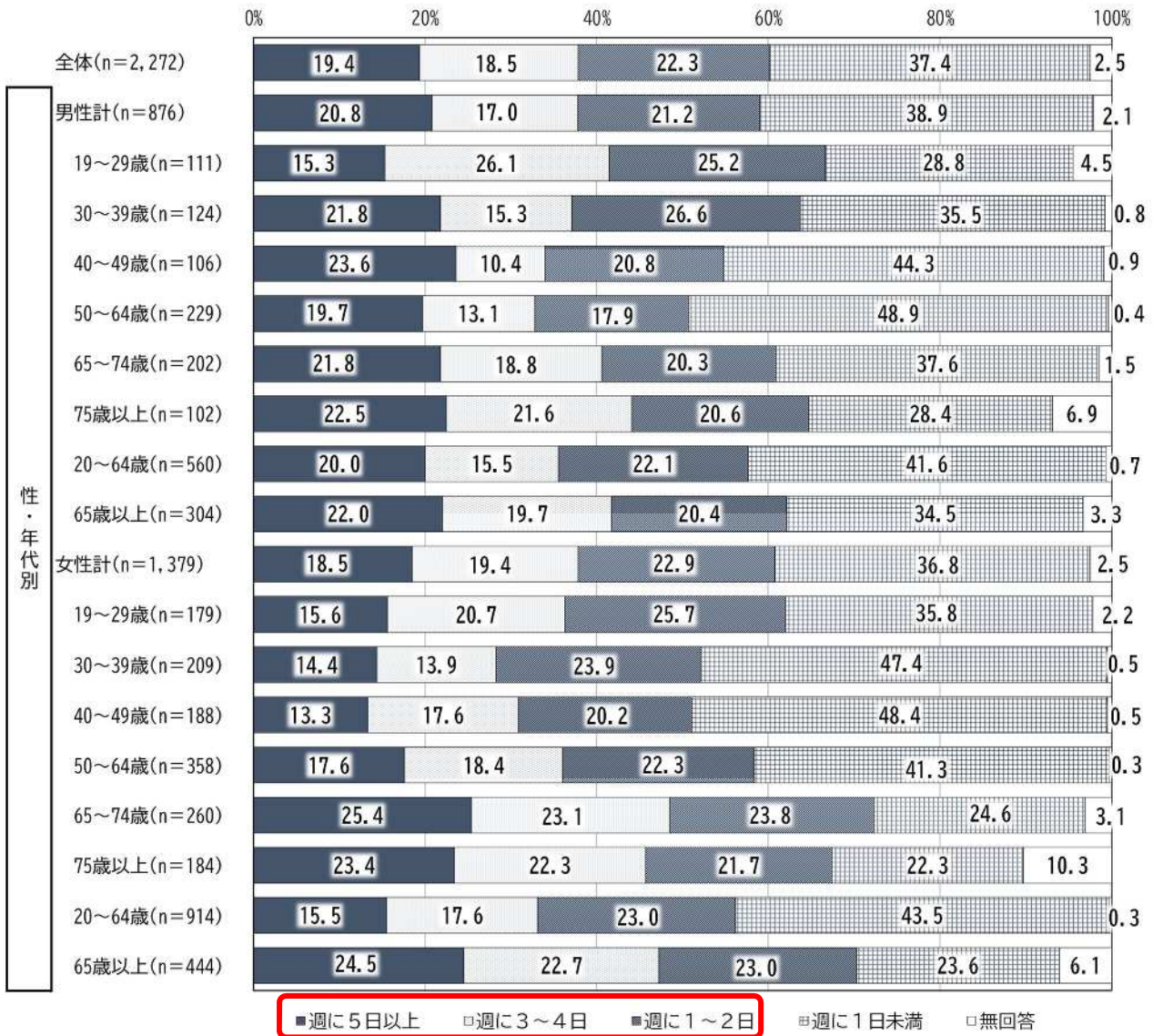


## (4) 身体活動・運動

### ① 身体活動の頻度・時間

「週に1日以上、30分以上運動する人」は約6割いる。

身体活動の頻度（性別・年代別）



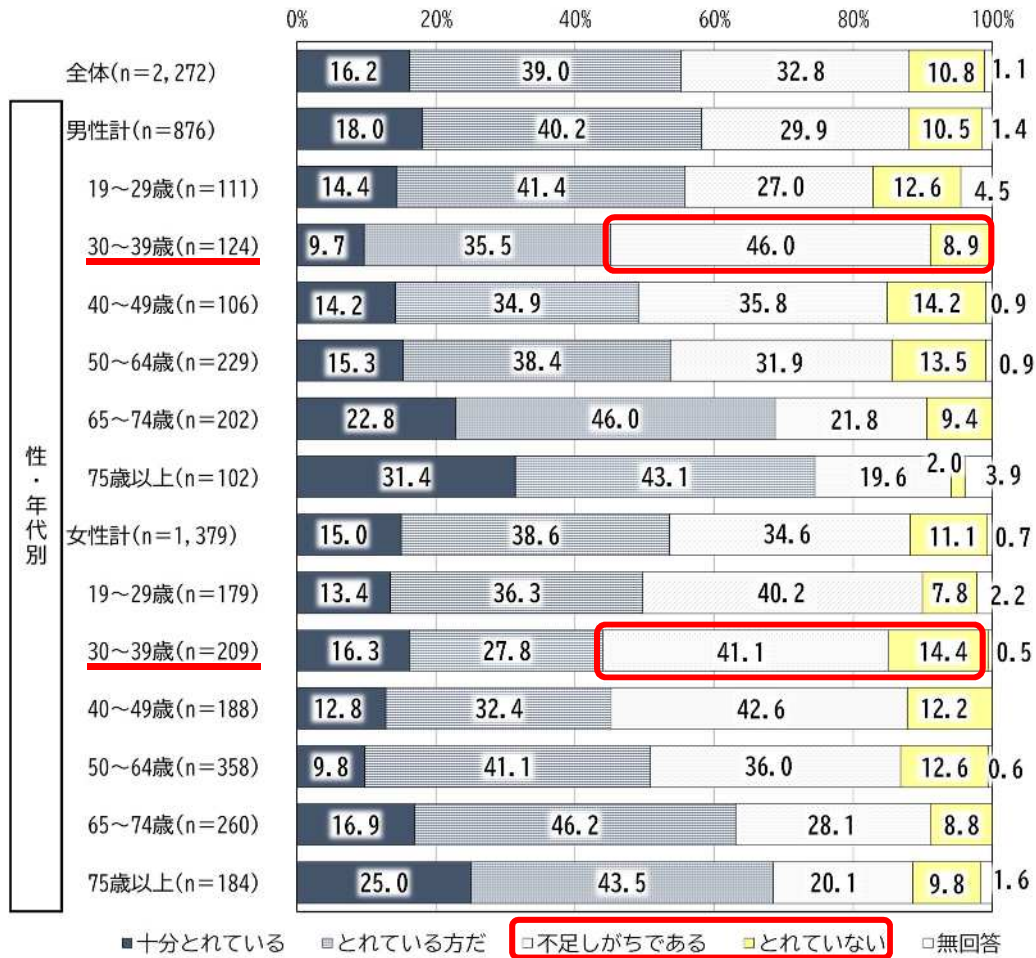


## (5) 休養・こころの健康

### ① 睡眠・休養について

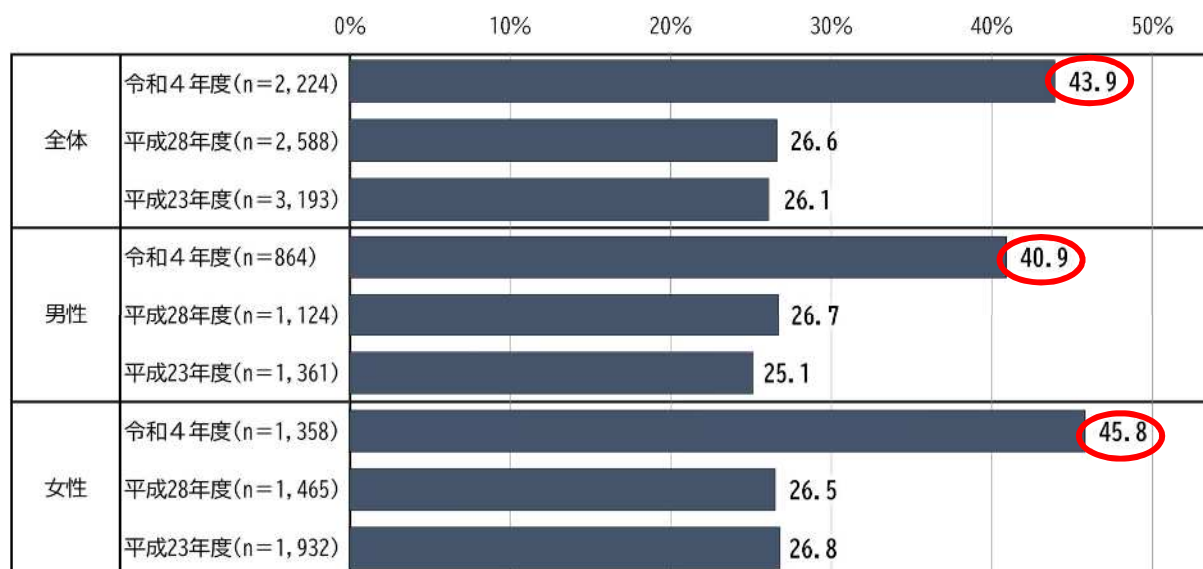
睡眠による休養について、「不足しがちである」+「とれていない」者の割合は男女ともに 30 歳代で最も高く、男女ともに 5 割半ばとなっている。

睡眠による休養の状況 (性別・年代別)



経年で比較すると、20歳以上の睡眠による休養が十分とれていない割合が有意に増加している。

20歳以上の睡眠による休養が十分とれていない者の割合（性別、経年比較）



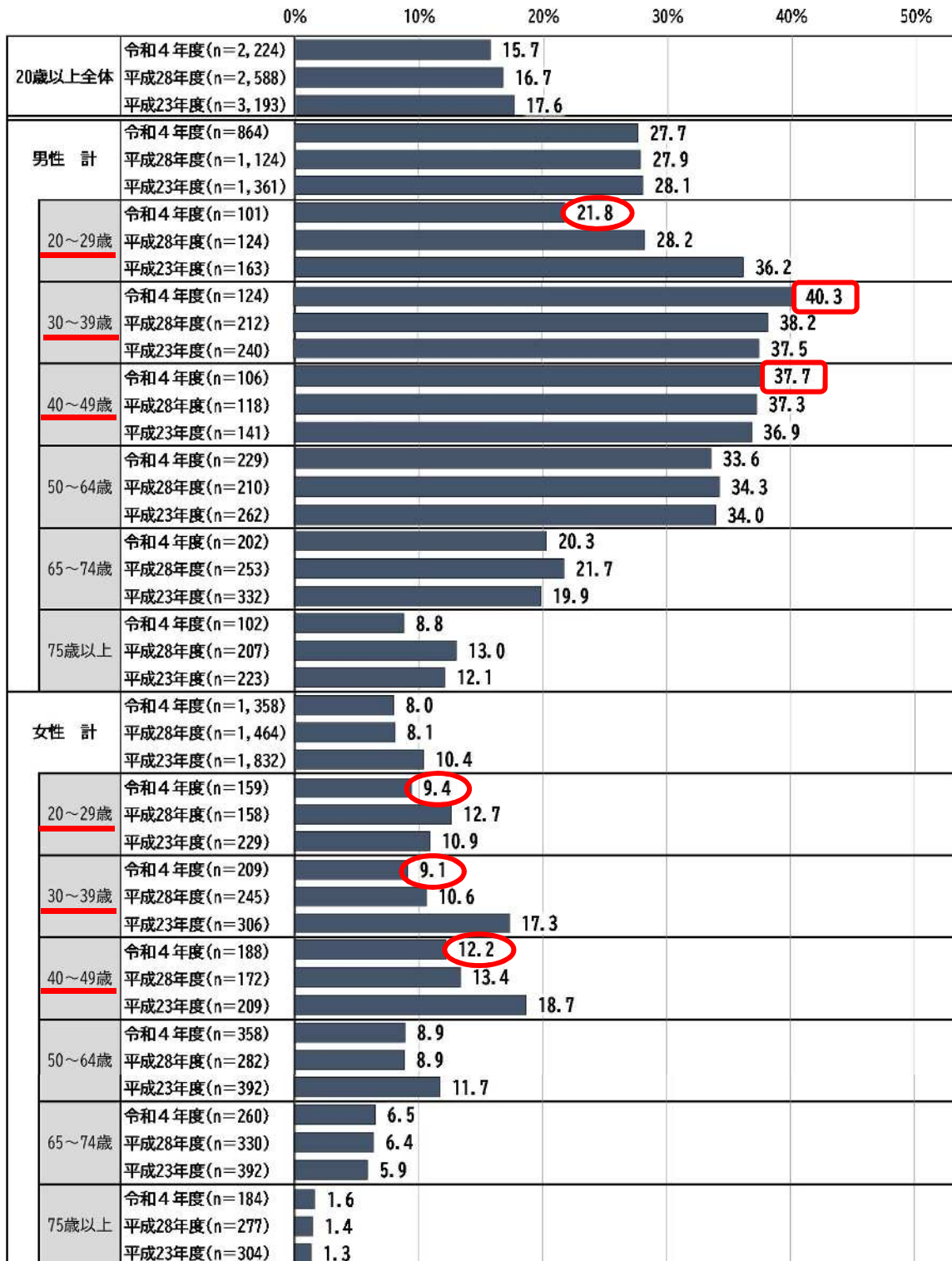
※平成28年度調査、平成23年度調査は「休養が不足しがちである」「休養不足である」を合計した数値を掲載

## (6)喫煙

### ①喫煙状況

喫煙者の割合を経年比較すると低下傾向で、特に20歳代男女や30～40歳代女性は下がっている一方、30～40歳代男性の喫煙者の割合は年々増加している。

喫煙率（経年比較）

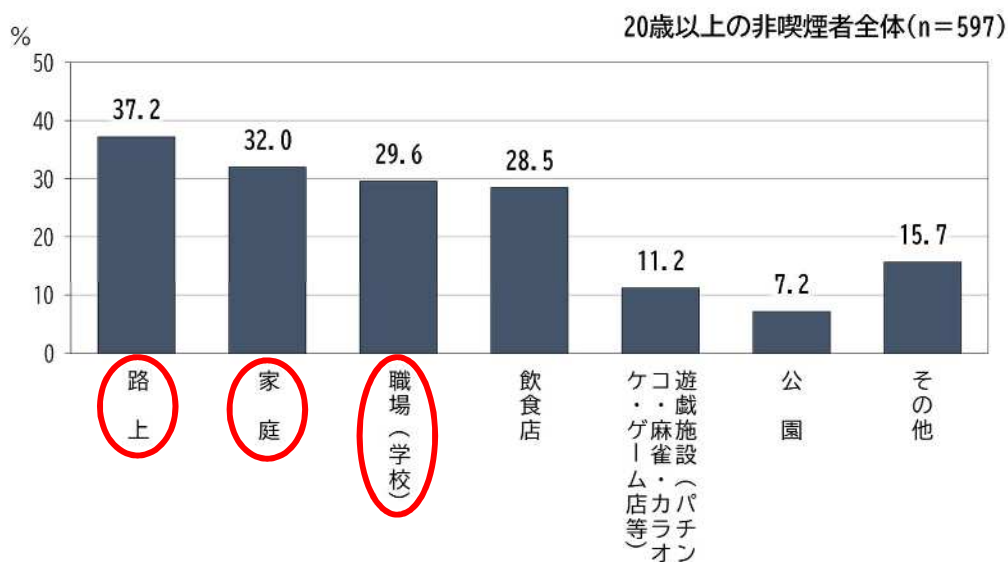


※令和4年度は「加熱式たばこを吸っている」、「紙巻きたばこ・葉巻等を吸っている」と回答した者の割合  
 ※平成23年度及び平成28年度は「吸う」と回答した者の割合

## ②受動喫煙の機会

20歳以上の非喫煙者のうち、日常生活で受動喫煙の機会が多いのは、「路上」、「家庭」、「職場(学校)」の順となっている。

20歳以上の非喫煙者が受動喫煙を受ける機会（複数回答）



経年比較すると、平成23年から令和4年の11年間、平成28年から令和4年の6年間で、「家庭」や「飲食店」、「職場(学校)」すべてで、有意に減少している。特に飲食店は健康増進法の改正もあり、大きく低下している。

20歳以上の受動喫煙を受ける機会を有する者の割合（経年比較）



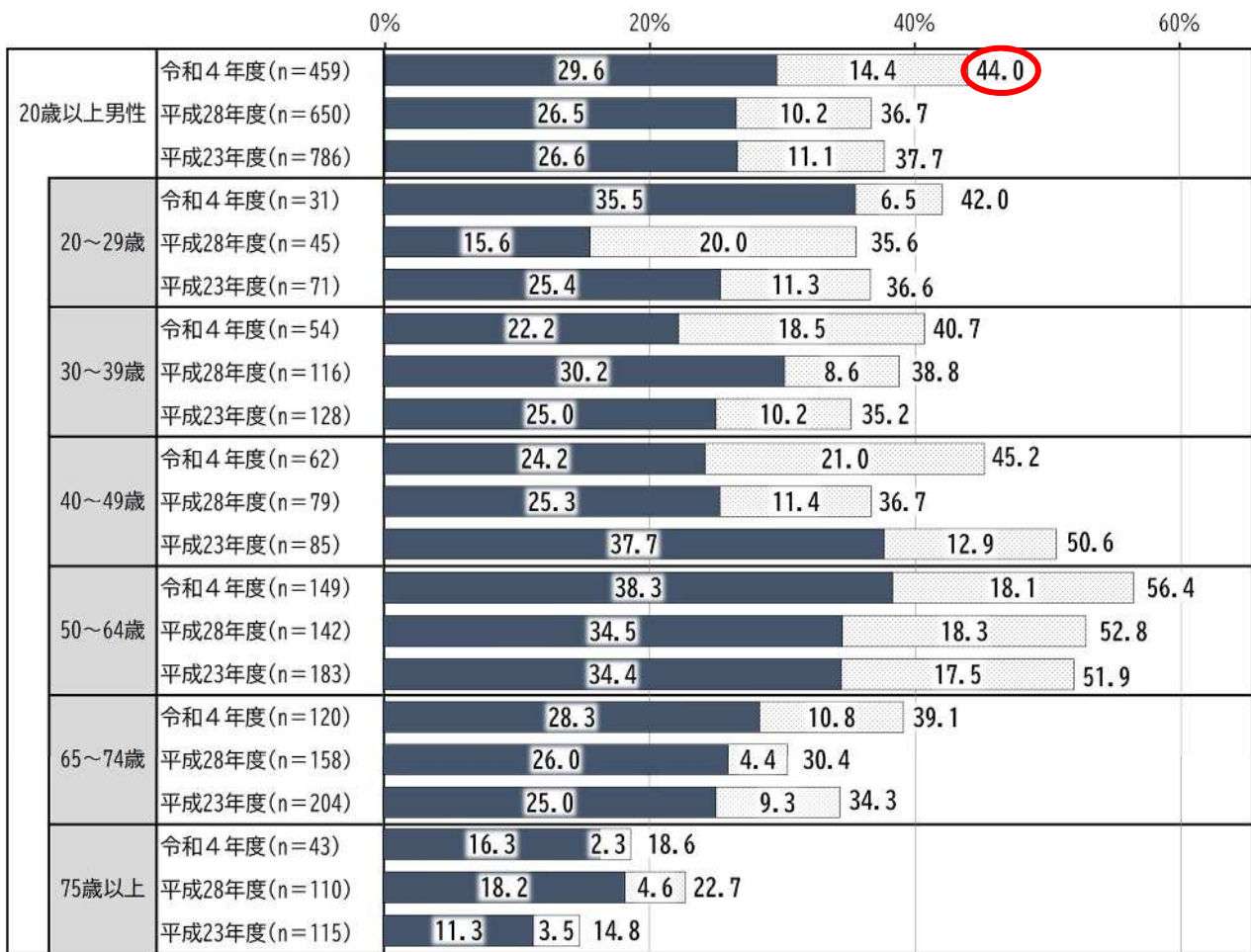
## (7) 飲酒

### ① 飲酒の頻度・飲酒量

20歳以上男性の、週に1日以上1日の基準量の2倍以上飲酒する割合について、経年で比較すると、平成23年から令和4年の11年間、平成28年から令和4年の6年間でみると、有意に増加している。

年代別でみると、50～64歳が最も高い割合で推移しており、平成28年度から令和4年度にかけて、3.6ポイント増加している。なお、65～74歳(前期高齢者)の割合が最も増加しており、平成28年度から令和4年度にかけて8.7ポイント増加している。

20歳以上男性の週に1日以上・1日の基準量の2倍以上飲む割合(年代別、経年比較)



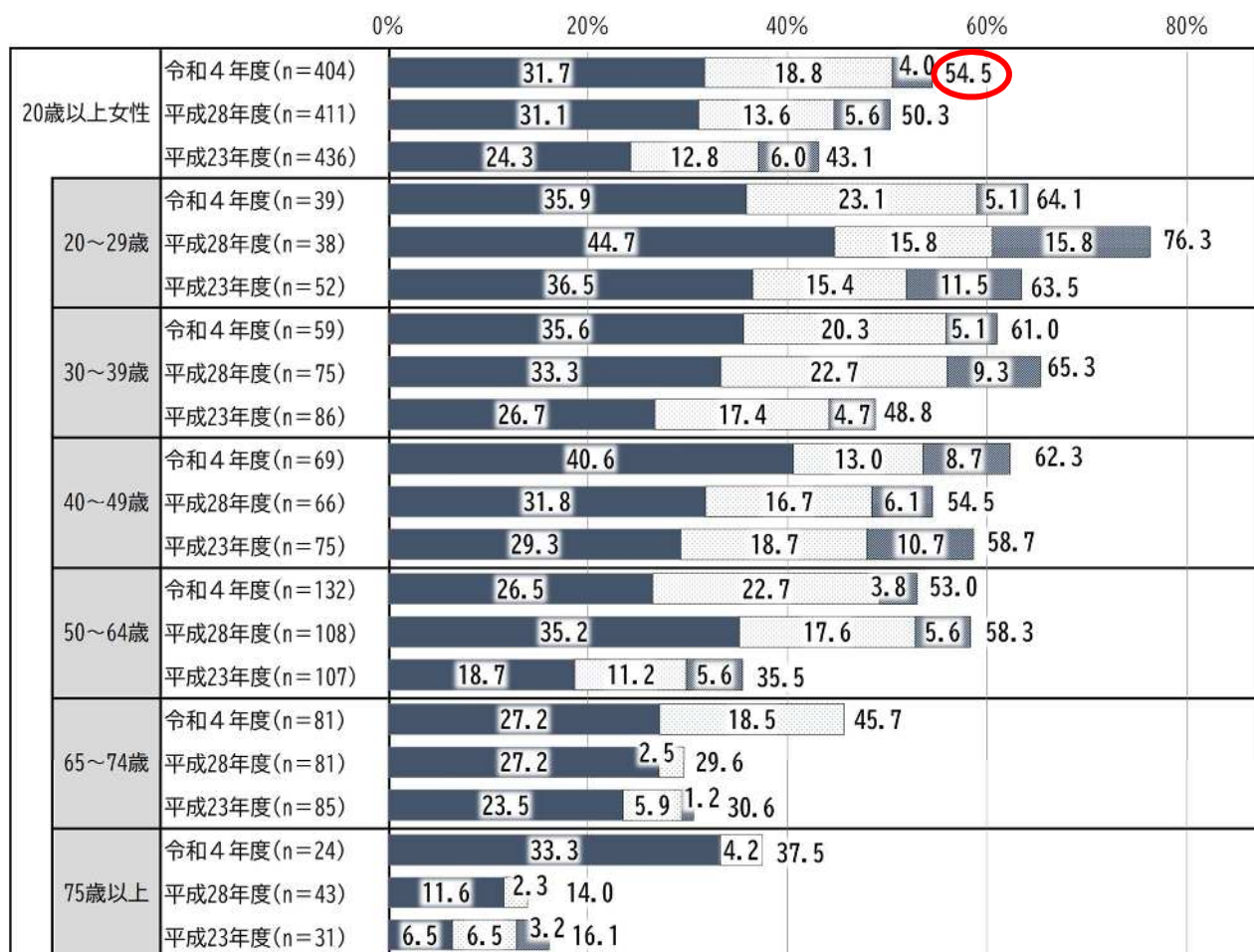
■ 1日の基準量の2倍くらい □ 1日の基準量の3倍以上

20歳以上女性の、週に1日以上1日の基準量以上飲酒する割合について、経年で比較すると、平成23年度から令和4年度の11年間で、有意に増加している。

平成28年から令和4年の6年間では、65歳以上の女性の割合が有意に増加している。

年代別でみると、平成28年から令和4年にかけて、65～74歳(前期高齢者)では16.1ポイント増加、75歳以上(後期高齢者)では23.5ポイント増加している。

20歳以上女性の週に1日以上・1日の基準量以上飲む割合(年代別、経年比較)



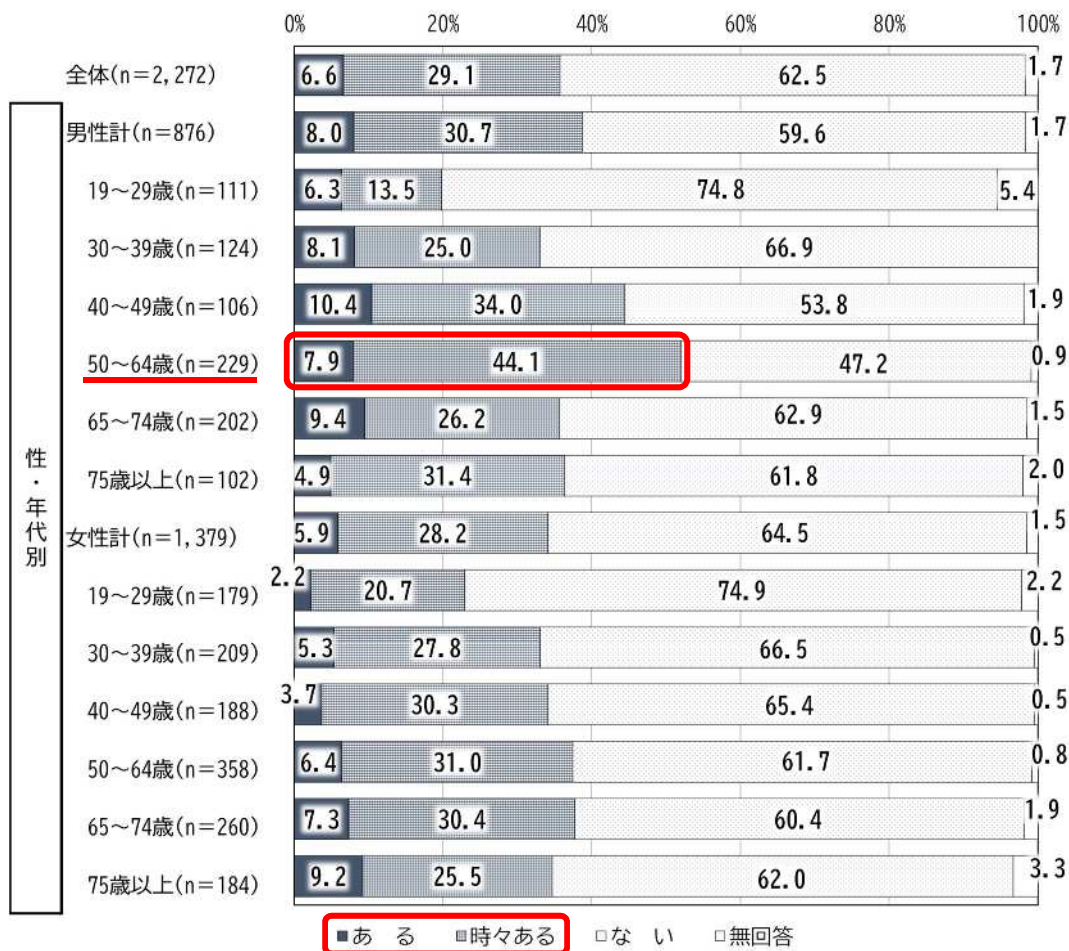
■ 1日の基準量と同じくらい □ 1日の基準量の2倍くらい ■ 1日の基準量の3倍以上

## (8) 歯と口腔の健康

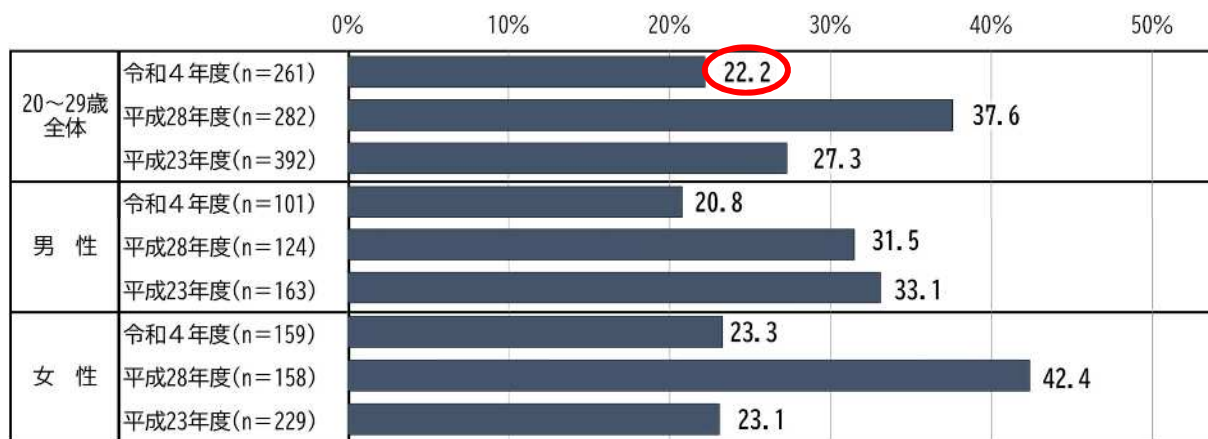
### ① 歯肉に炎症所見を有する者

歯ぐきが赤くはれて血が出たりぶよぶよしたりすることが「ある」+「時々ある」者の割合は、20 歳代は平成28年から令和4年の6年間で、有意に減少しているが、50～64 歳男性は5割前半を占める。

歯肉に炎症所見を有する者の割合（性別・年代別）



20～29 歳における歯肉に炎症所見を有する者の割合（経年比較）



## ②残存歯数

女性の方が残存歯数は多く、64歳以下のすべての年代で「24本以上」が7割半ばを超えている。

### 残存歯数（性別・年代別）

		サンプル数	24本未満	24本以上	無回答	平均（本）
全体		2,272	21.0	66.5	12.5	24.78
性・年代別	男性全体	876	25.0	62.4	12.6	24.01
	19～29歳	111	1.8	74.8	23.4	28.98
	30～39歳	124	2.4	83.9	13.7	28.52
	40～49歳	106	15.1	72.6	12.3	26.73
	50～64歳	229	23.1	64.6	12.2	24.71
	女性全体	1,379	18.2	69.5	12.3	25.35
	19～29歳	179	-	76.0	24.0	29.09
	30～39歳	209	1.0	80.9	18.2	28.56
	40～49歳	188	4.3	83.0	12.8	27.77
50～64歳	358	16.8	76.0	7.3	26.10	

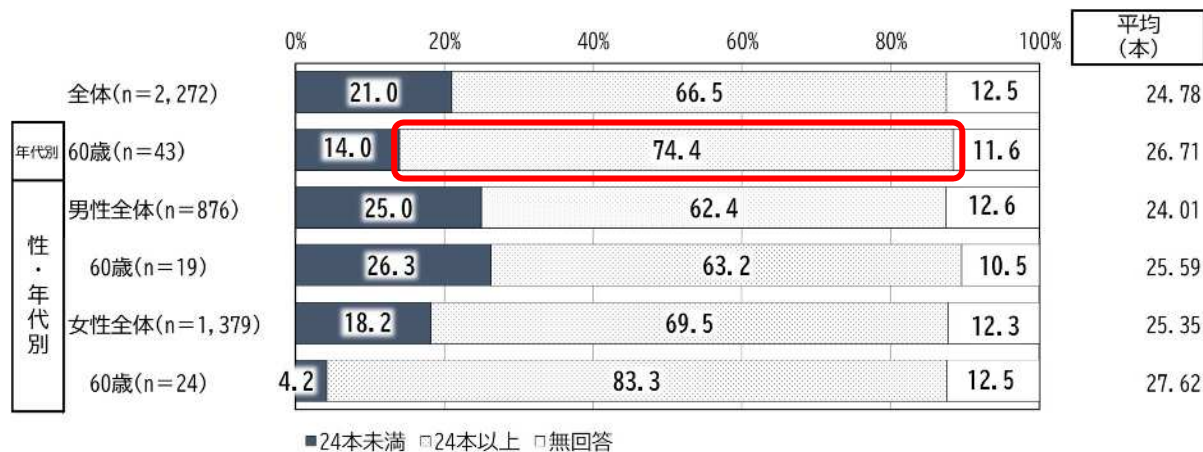
  

		サンプル数	20本未満	20本以上	無回答	平均（本）
全体		2,272	13.4	74.1	12.5	24.78
性・年代別	男性計	876	16.6	70.9	12.6	24.01
	65～74歳	202	31.2	62.4	6.4	20.59
	75歳以上	102	42.2	45.1	12.7	16.92
	女性計	1,379	11.1	76.6	12.3	25.35
	65～74歳	260	18.8	73.8	7.3	23.02
	75歳以上	184	40.8	49.5	9.8	18.49

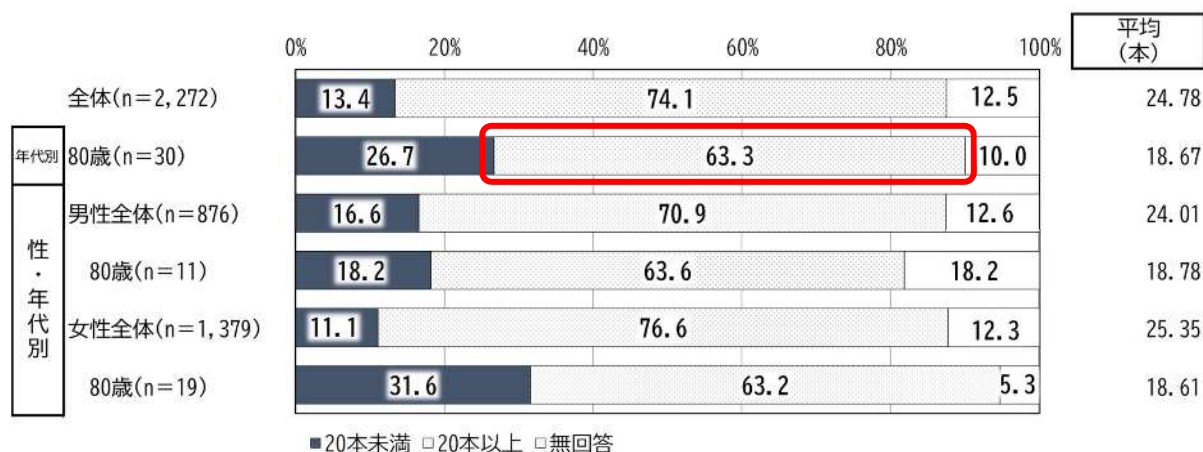


60歳で残存歯が24本以上ある人は、7割半ば、80歳で残存歯が20本以上ある人は、6割前半いる。

### 60歳の残存歯数



### 80歳の残存歯数

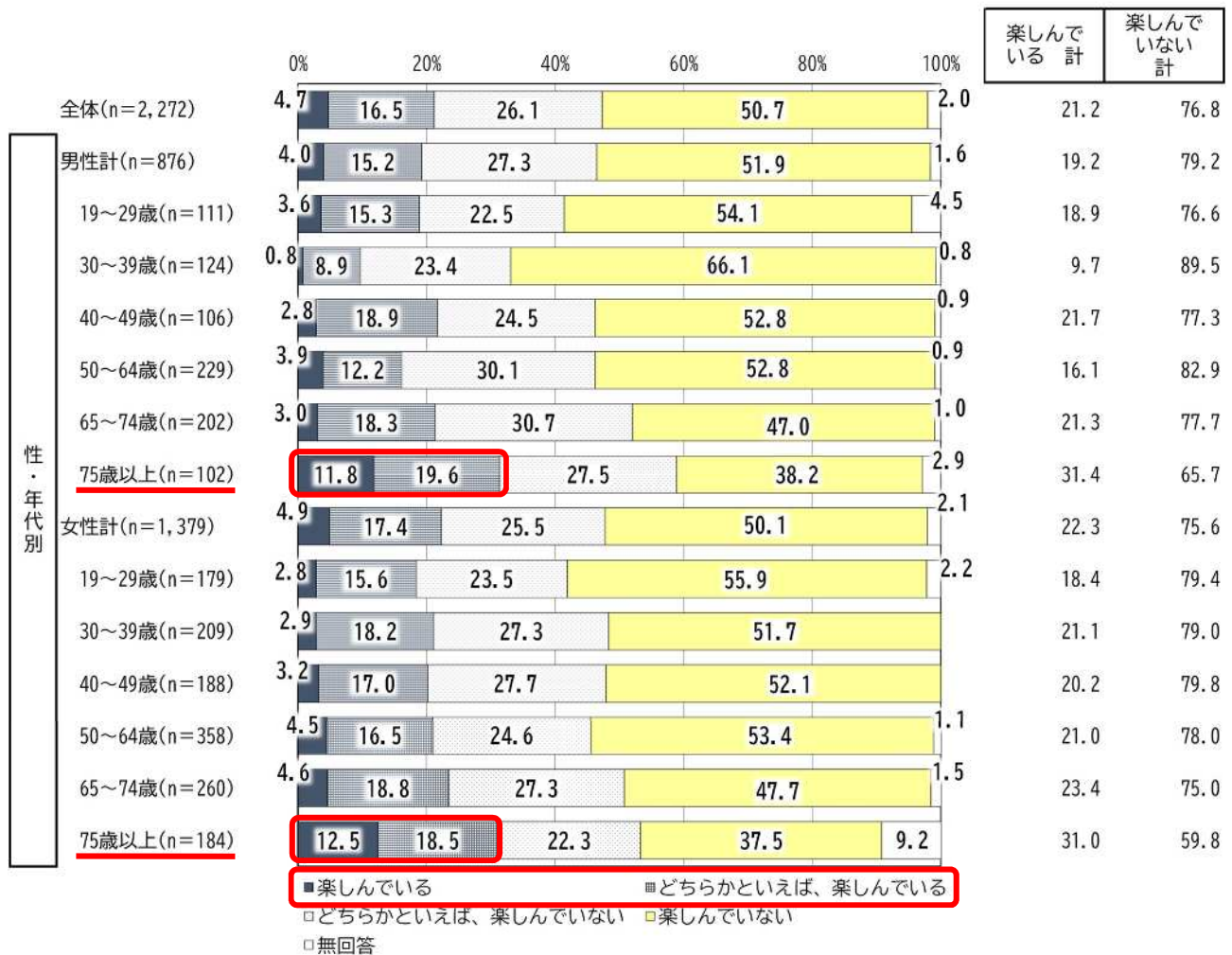


## (9)社会参加・生きがい

### ①地域との交流を楽しんでいるか

「楽しんでいる」+「どちらかといえば、楽しんでいる」者は、「どちらかといえば、楽しんでいる」+「楽しんでいる」者を大きく下回るが、楽しんでいる者は75歳以上では男女ともに3割を超えている。

地域との交流を楽しんでいるか（性別・年代別）



## ②新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症拡大の影響について、「人との交流・社会参加の機会が減った」は男女ともに5割を超えている。

健康管理(健(検)診受診)、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころ、喫煙、飲酒等の生活習慣に幅広く影響が及んでいる。

新型コロナウイルス感染症の影響(複数回答)

