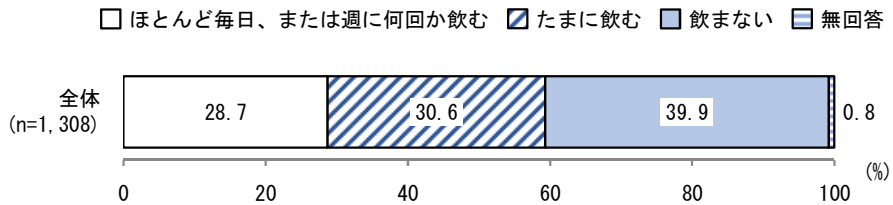


4. 「健康」に対する意識と生活習慣の実態について

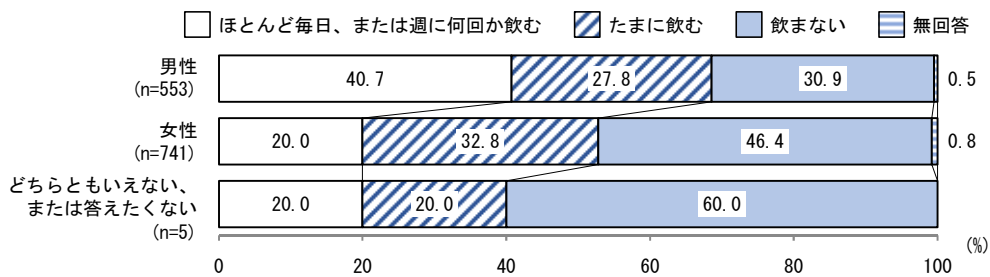
問 22 あなたは、酒・ビールなどのアルコールを飲みますか。(○はひとつ)

図 4-1 飲酒頻度



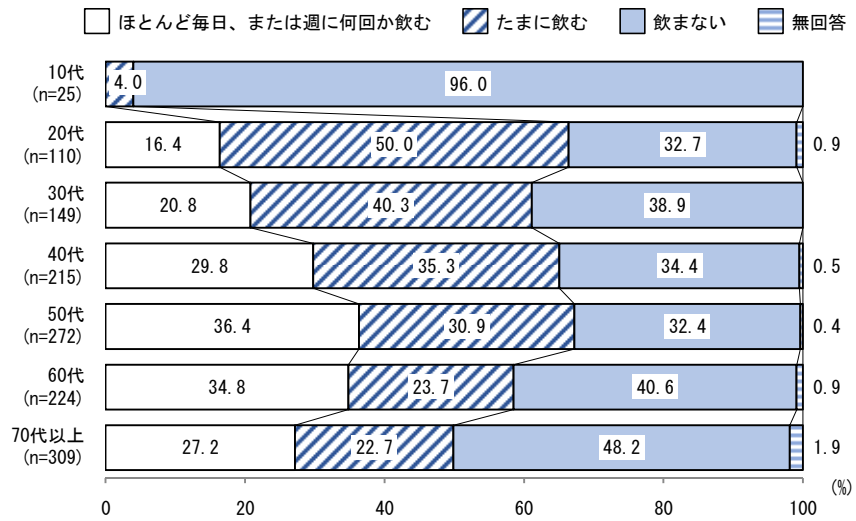
飲酒頻度をたずねた。「飲まない」が 39.9%と最も高く、次いで「たまに飲む」が 30.6%、「ほとんど毎日、または週に何回か飲む」が 28.7%となっている。(図 4-1)

図 4-2 性別 飲酒頻度



性別にみると、男性は「ほとんど毎日、または週に何回か飲む」が 40.7%と最も高く、女性の 20.0%を 20.7 ポイント上回っている。女性は「飲まない」が 46.4%と最も高く、男性の 30.9%を 15.5 ポイント上回っている。(図 4-2)

図 4-3 年代別 飲酒頻度

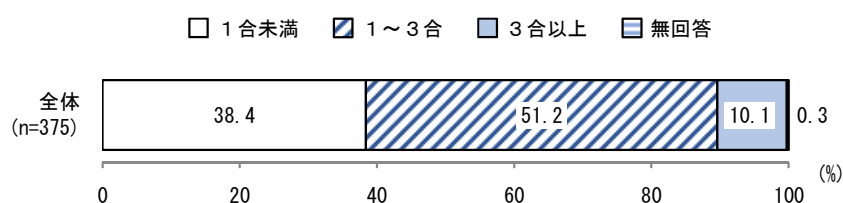


年代別にみると、「ほとんど毎日、または週に何回か飲む」は50代で36.4%と最も高く、次いで60代で34.8%、40代で29.8%となっている。(図4-3)。

※問 22 で「1. ほとんど毎日、または週に何回か飲む」と回答された方におたずねします。

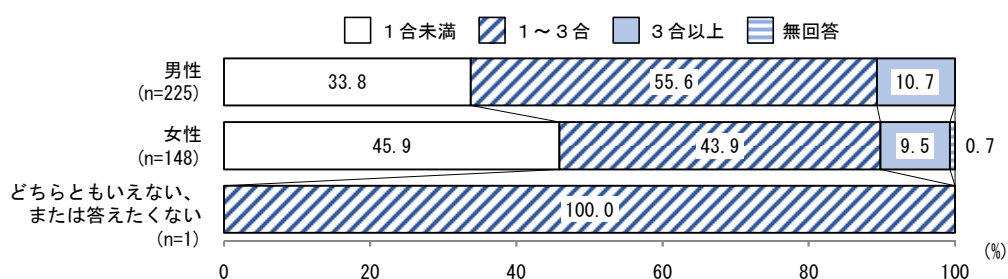
問 22-1 1日に飲むアルコール量は、日本酒に換算するとどれくらいですか。
(〇はひとつ)

図 4-4 飲酒量



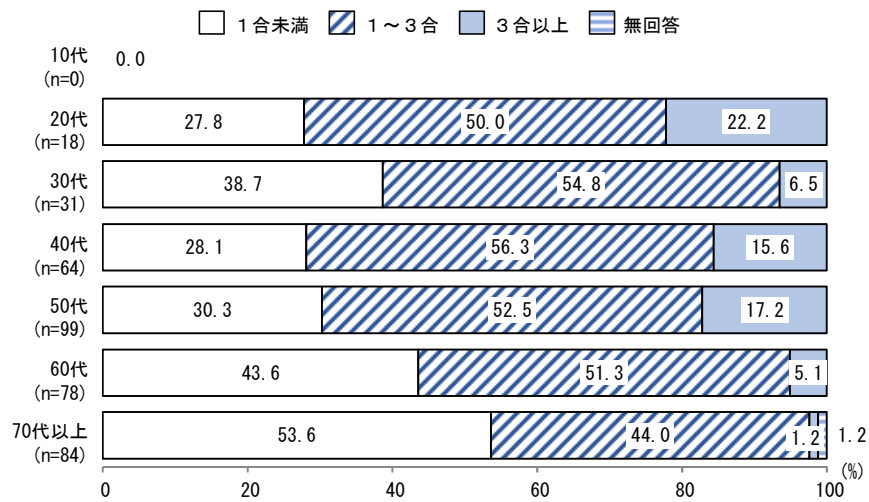
問 22 で「ほとんど毎日、または週に何回か飲む」と回答した方を対象に、1日の飲酒量をたずねた。「1~3合」が51.2%と最も高く、半数を超えている。次いで「1合未満」が38.4%、「3合以上」が10.1%となっている。(図 4-4)

図 4-5 性別 飲酒量



性別にみると、男性は「1~3合」が55.6%と最も高く、次いで「1合未満」が33.8%、「3合以上」が10.7%となっている。女性は「1合未満」が45.9%と最も高く、次いで「1~3合」が43.9%、「3合以上」が9.5%となっている。(図 4-5)

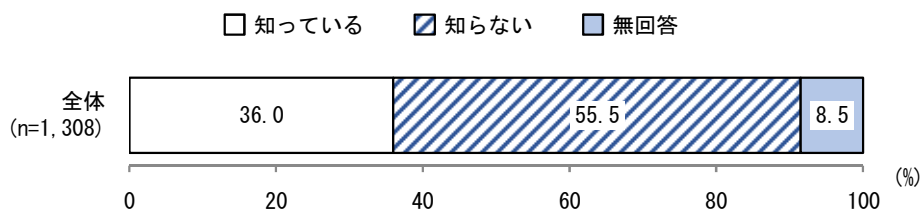
図 4-6 年代別 飲酒量



年代別にみると、「1合未満」は70代以上で53.6%と最も高く、次いで60代で43.6%、30代で38.7%となっている。「3合以上」は20代で22.2%と最も高く、次いで50代で17.2%、40代で15.6%となっている。(図 4-6)

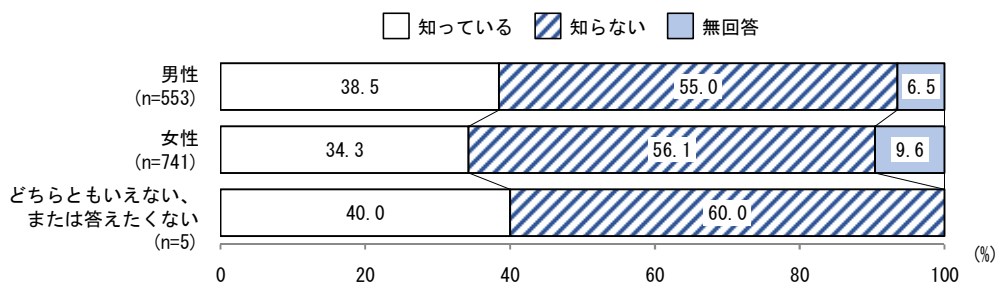
問 23 あなたは、「節度ある適度な飲酒」とは1日平均日本酒1合（純アルコールで20g程度）であることを知っていますか。（○はひとつ）

図 4-7 「節度ある適度な飲酒」の認知度



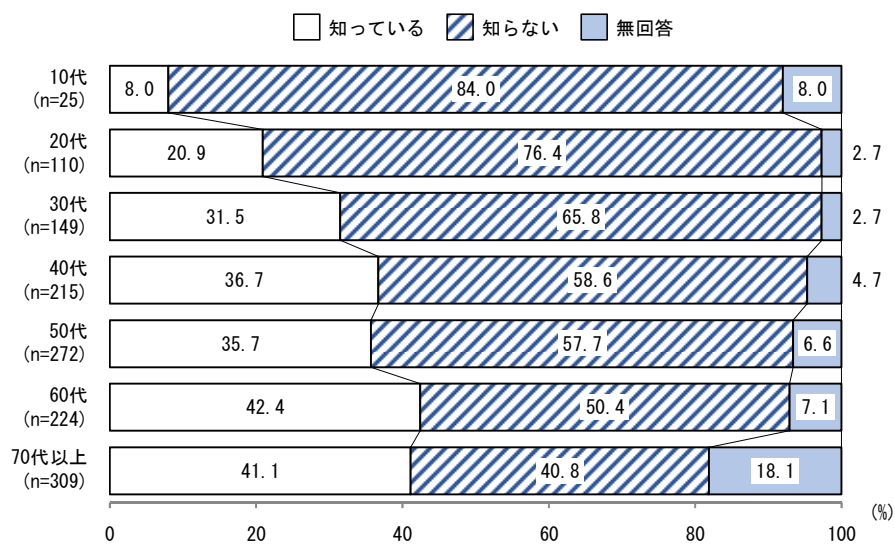
「節度ある適度な飲酒」の認知度をたずねた。「知っている」が36.0%、「知らない」が55.5%となっている。（図 4-7）

図 4-8 性別 「節度ある適度な飲酒」の認知度



性別にみると、男女ともに「知らない」が半数以上で最も高い。「知っている」は男性で38.5%と、女性の34.3%を4.2ポイント上回っている。（図 4-8）

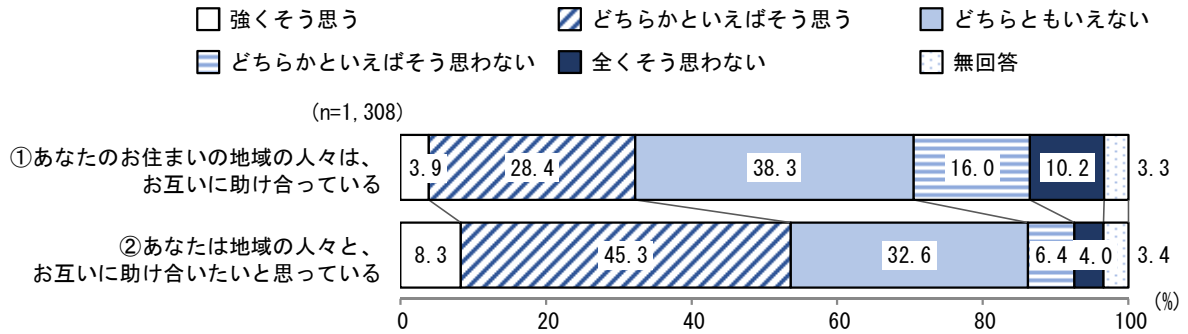
図 4-9 年代別 「節度ある適度な飲酒」の認知度



年代別にみると、「知っている」は年代が上がるにつれて高くなる傾向にある。(図 4-9)

問 24 地域とのつながりは、人々の健康を支え守る上で大切です。あなたのお住まいの地域について、あてはまる番号を選んで下さい。(それぞれ○はひとつ)

図 4-10 地域とのつながり

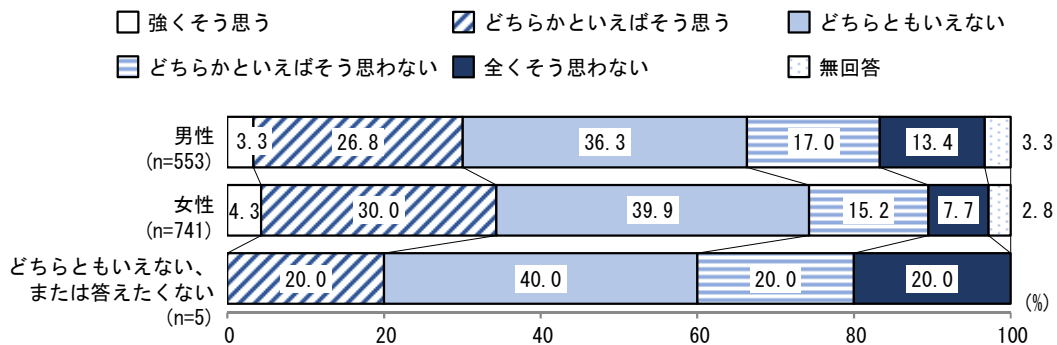


地域とのつながりについてをたずねた。「①あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている」の間について、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』は32.3%、「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」を合わせた『そう思わない』は26.2%となっている。

「②あなたは地域の人々と、お互いに助け合いたいと思っている」の間について、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』は53.6%、「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」を合わせた『そう思わない』は10.4%となっている。(図 4-10)

図 4-11 性別 地域とのつながり

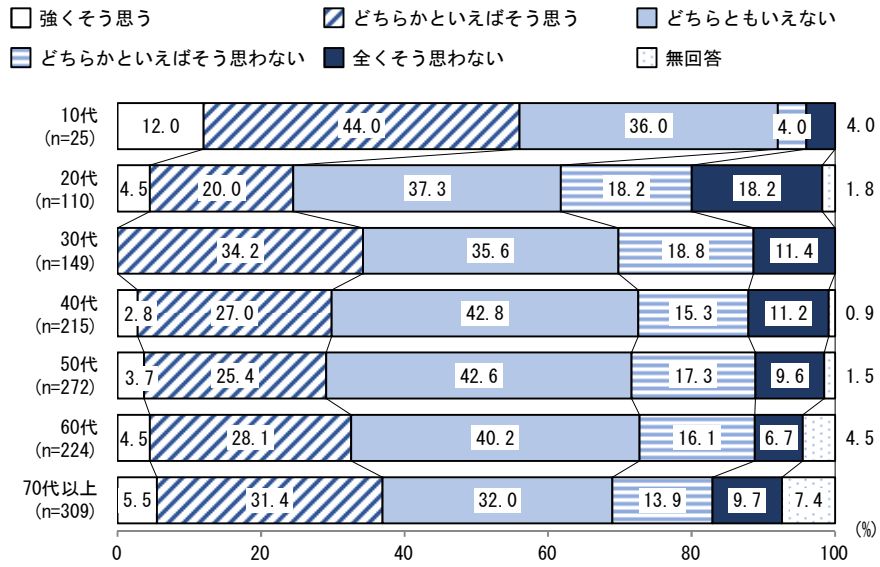
①あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている



「①あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている」を性別にみると、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』は女性が34.3%と、男性の30.1%を4.2ポイント上回っている。「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」を合わせた『そう思わない』は男性が30.4%と、女性の22.9%を7.5ポイント上回っている。(図 4-11)

図 4-12 年代別 地域とのつながり

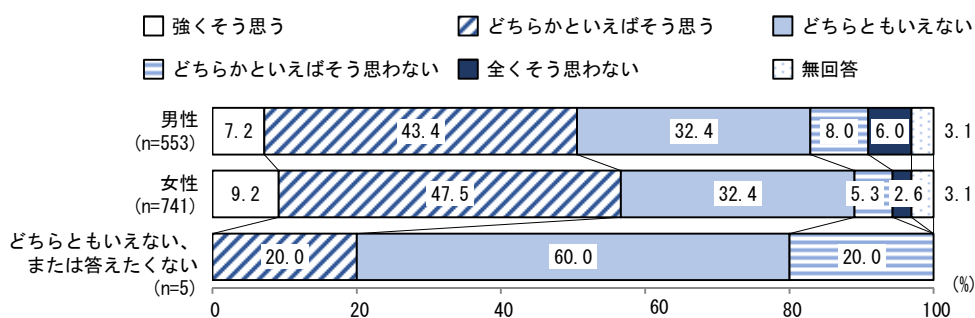
①あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている



年代別にみると、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』は10代で56.0%と最も高く、次いで70代以上で36.9%、30代で34.2%となっている。「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」を合わせた『そう思わない』は20代で36.4%と最も高く、次いで30代で30.2%、50代で26.9%となっている。(図4-12)

図 4-13 性別 地域とのつながり

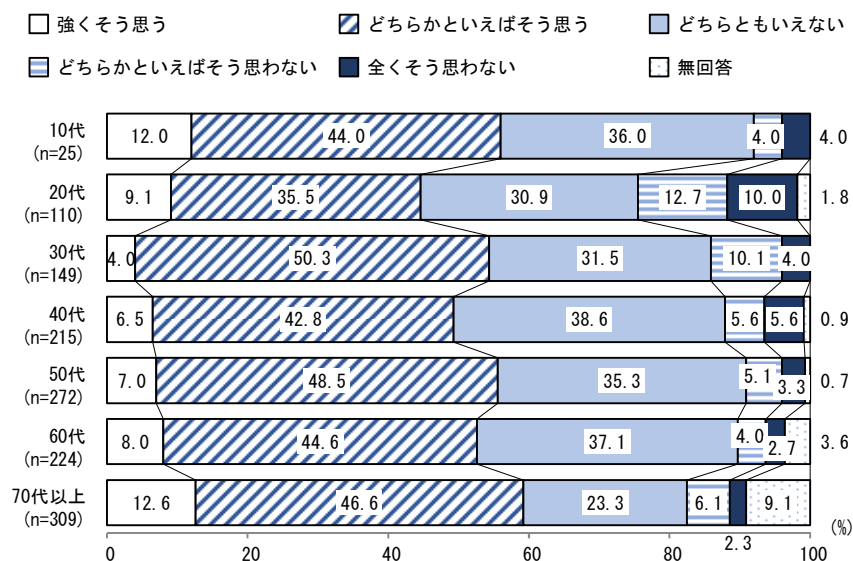
②あなたは地域の人々と、お互いに助け合いたいと思っている



「②あなたは地域の人々と、お互いに助け合いたいと思っている」を性別にみると、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』は女性が56.7%と、男性の50.6%を6.1ポイント上回っている。「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」を合わせた『そう思わない』は男性が14.0%と、女性の7.9%を6.1ポイント上回っている。(図 4-13)

図 4-14 年代別 地域とのつながり

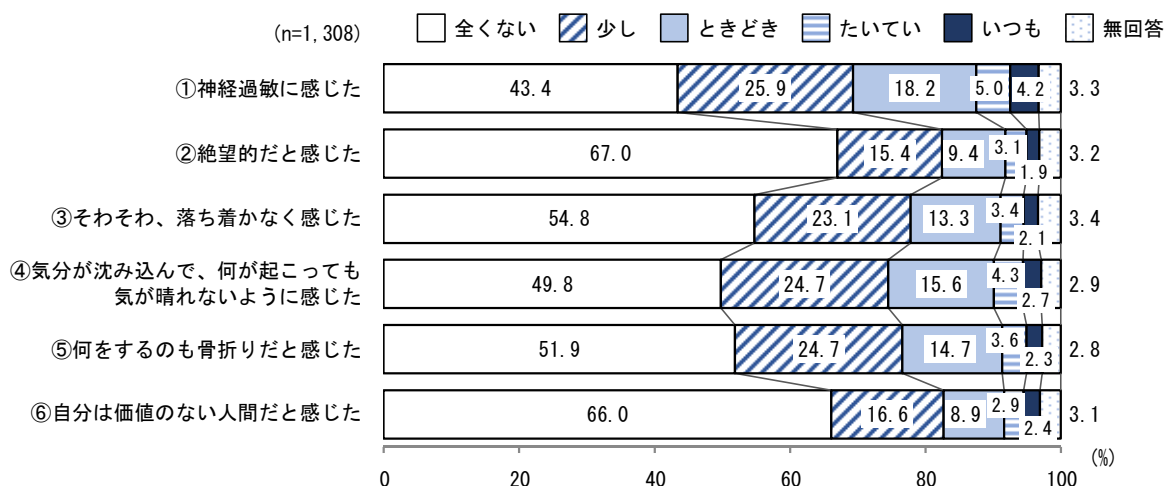
②あなたは地域の人々と、お互いに助け合いたいと思っている



年代別にみると、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』は70代以上で59.2%と最も高く、次いで10代で56.0%、50代で55.5%となっている。「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」を合わせた『そう思わない』は20代で22.7%と最も高く、次いで30代で14.1%、40代で11.2%となっている。(図 4-14)

問25 あなたは過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。
(それぞれ○はひとつ)

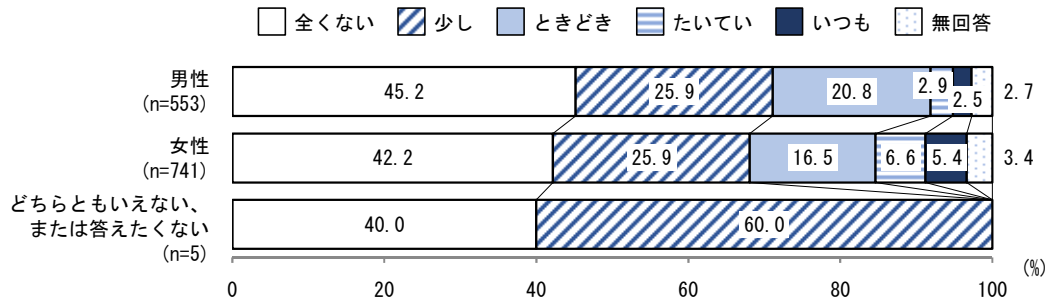
図4-15 休養・こころの健康づくり



過去30日間の休養・こころの健康づくりについてたずねた。①～⑥全てにおいて「全くない」が最も高く、②③⑤⑥は半数を超えている。次いで「少し」「ときどき」となっている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、①は9.2%、④は7.0%、②③⑤⑥は5%台となっている。(図4-15)

図 4-16 性別 休養・こころの健康づくり

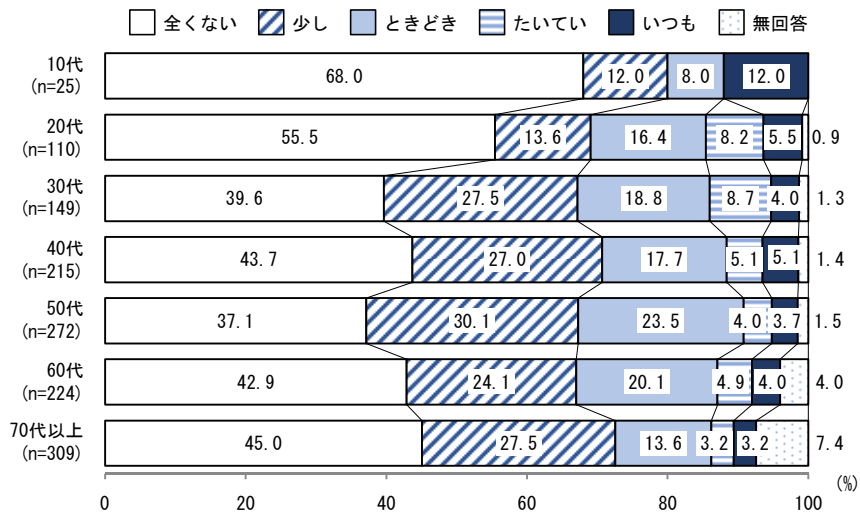
①神経過敏に感じた



「①神経過敏に感じた」を性別にみると、男女ともに「全くない」が最も高く、男性は45.2%と女性の42.2%を3.0ポイント上回っている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、女性が12.0%と高く、男性の5.4%を6.6ポイント上回っている。(図 4-16)

図 4-17 年代別 休養・こころの健康づくり

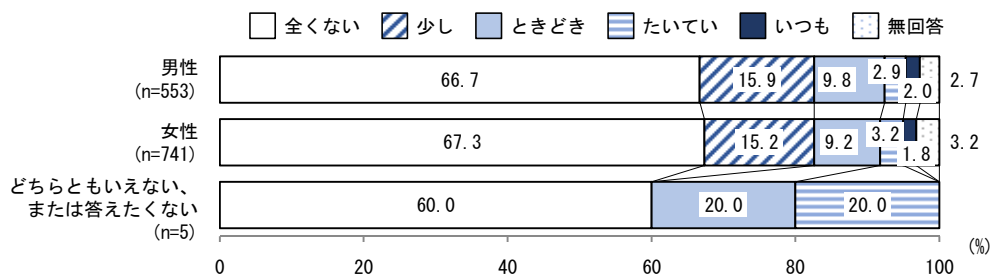
①神経過敏に感じた



年代別にみると、「全くない」は10代で68.0%と最も高く、次いで20代で55.5%、70代以上で45.0%となっている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、20代で13.7%と最も高く、次いで30代で12.7%、10代で12.0%となっている。(図 4-17)

図 4-18 性別 休養・こころの健康づくり

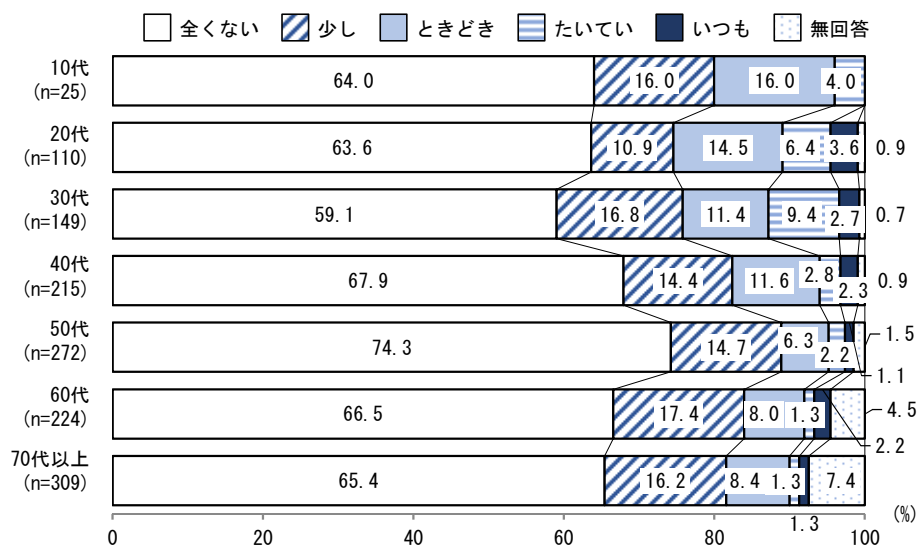
②絶望的だと感じた



「②絶望的だと感じた」を性別にみると、「全くない」は男女ともに7割弱でほぼ同率となっている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、男女ともに5%前後でほぼ同率となっている。(図 4-18)

図 4-19 年代別 休養・こころの健康づくり

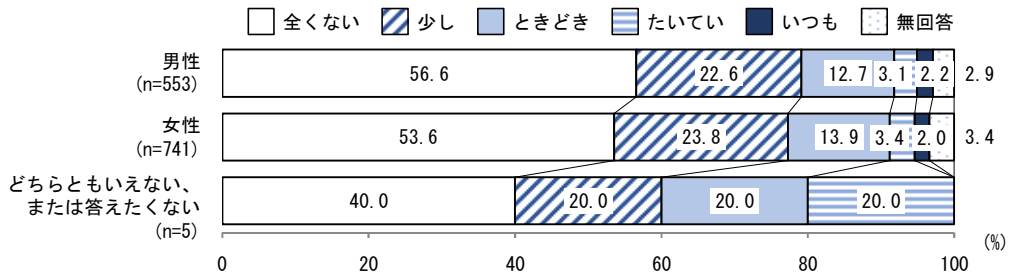
②絶望的だと感じた



年代別にみると、「全くない」は50代で74.3%と最も高く、次いで40代で67.9%、60代で66.5%となっている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、30代で12.1%と最も高く、次いで20代で10.0%、40代で5.1%となっている。(図 4-19)

図 4-20 性別 休養・こころの健康づくり

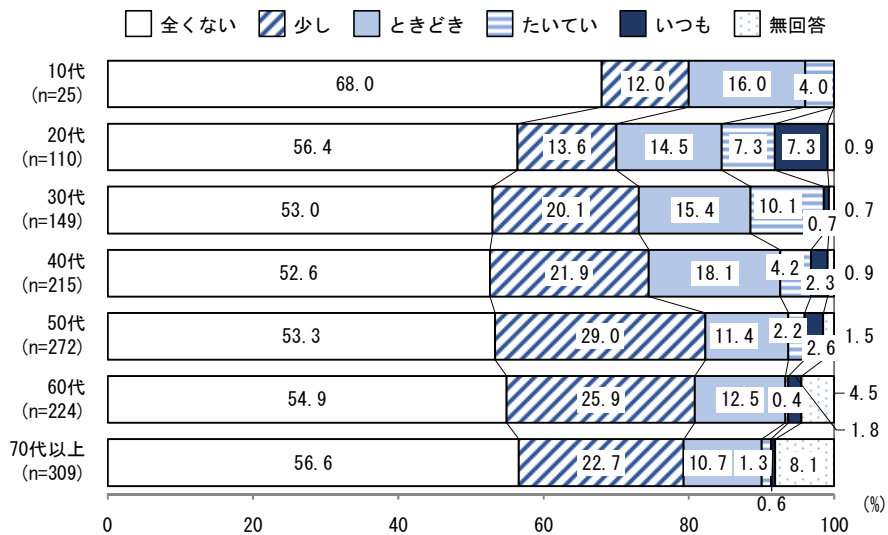
③そろそろ、落ち着かなく感じた



「③そろそろ、落ち着かなく感じた」を性別にみると、男女ともに「全くない」が最も高く、男性は56.6%と女性の53.6%を3.0ポイント上回っている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、男女ともに約5%でほぼ同率となっている。(図 4-20)

図 4-21 年代別 休養・こころの健康づくり

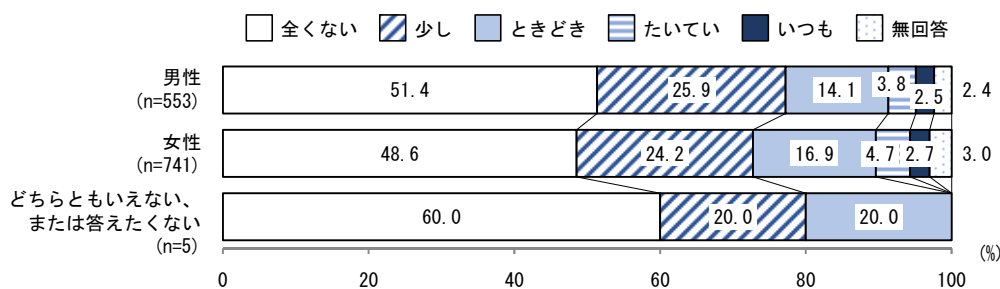
③そろそろ、落ち着かなく感じた



年代別にみると、「全くない」は10代で68.0%と最も高く、次いで70代以上で56.6%、20代で56.4%となっている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、20代で14.6%と最も高く、次いで30代で10.8%、40代で6.5%となっている。(図 4-21)

図 4-22 性別 休養・こころの健康づくり

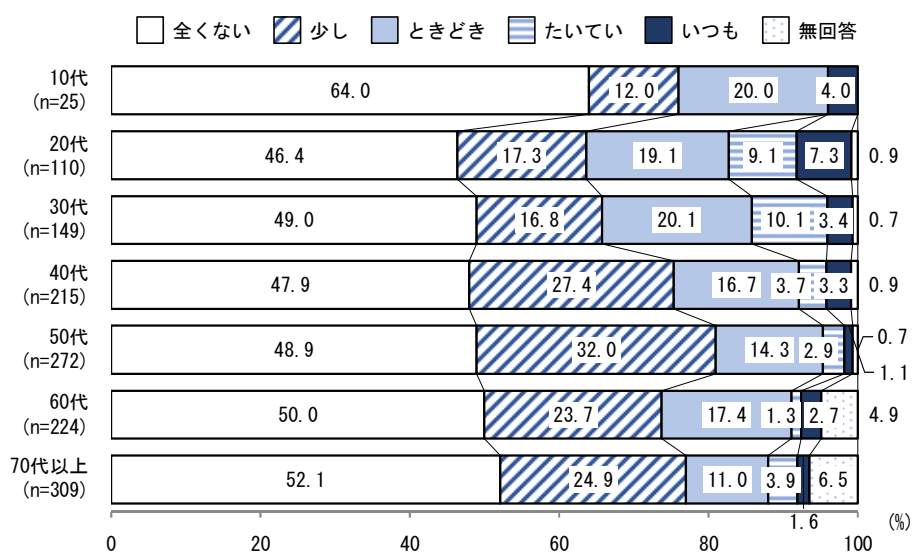
④気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じた



「④気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じた」を性別にみると、「全くない」は男性で51.4%と最も高く、女性の48.6%を2.8ポイント上回っている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、女性で7.4%と高く、男性の6.3%を1.1ポイント上回っている。(図 4-22)

図 4-23 年代別 休養・こころの健康づくり

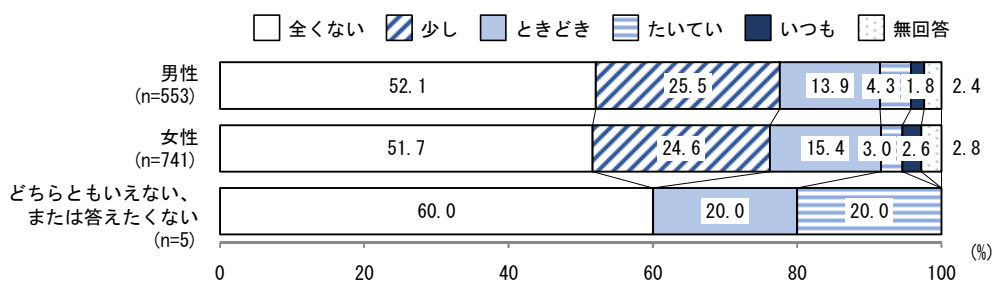
④気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じた



年代別にみると、「全くない」は10代で64.0%と最も高く、次いで70代以上で52.1%、60代で50.0%となっている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、20代で16.4%と最も高く、次いで30代で13.5%、40代で7.0%となっている。(図 4-23)

図 4-24 性別 休養・こころの健康づくり

⑤何をするのも骨折りだと感じた

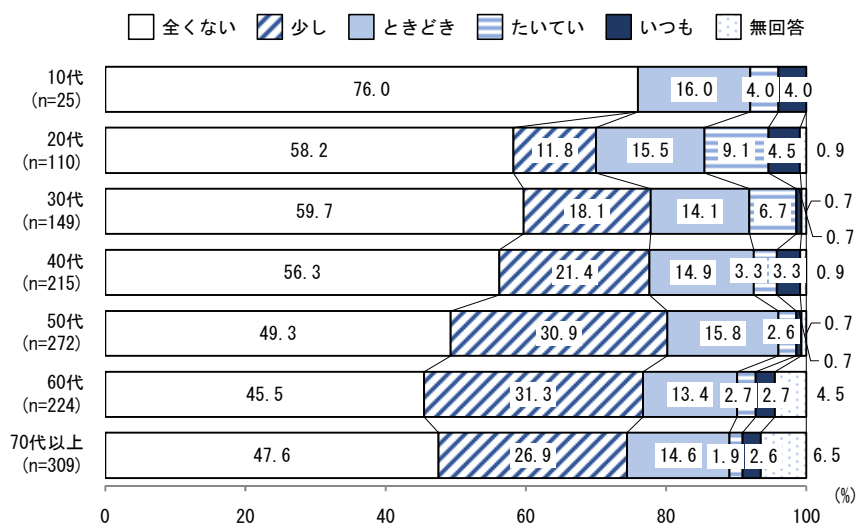


「⑤何をするのも骨折りだと感じた」を性別にみると、「全くない」は男女ともに5割強となっている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、男女ともに6%前後となっている。

(図 4-24)

図 4-25 年代別 休養・こころの健康づくり

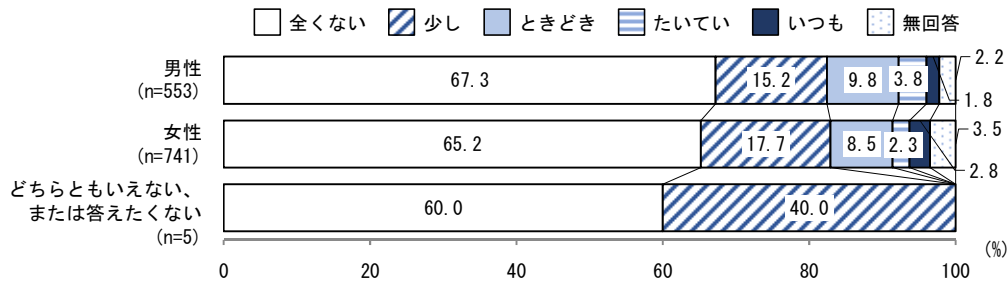
⑤何をするのも骨折りだと感じた



年代別にみると、「全くない」は10代で76.0%と最も高く、次いで30代で59.7%、20代で58.2%となっている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、20代で13.6%と最も高く、次いで10代で8.0%、30代で7.4%となっている。(図 4-25)

図 4-26 性別 休養・こころの健康づくり

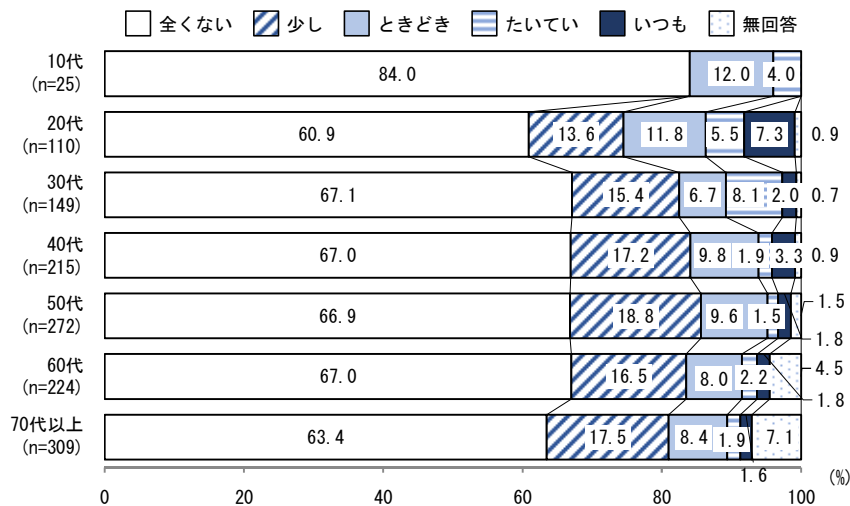
⑥自分は価値のない人間だと感じた



「⑥自分は価値のない人間だと感じた」を性別にみると、「全くない」は男性で67.3%と最も高く、女性の65.2%を2.1ポイント上回っている。「たいてい」と「いつも」を合わせると、男女ともに約5%となっている。(図 4-26)

図 4-27 年代別 休養・こころの健康づくり

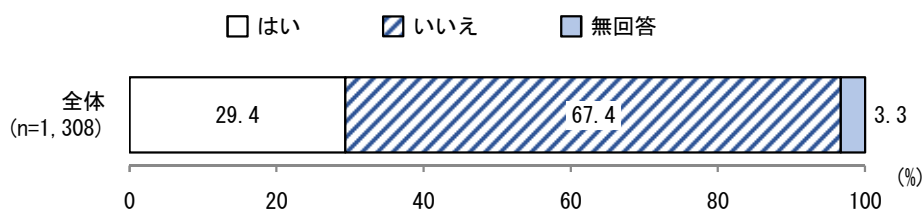
⑥自分は価値のない人間だと感じた



年代別にみると、「全くない」は10代で84.0%と最も高くなっている。30~60代は約67%となっており、差は見られない。20代は60.9%と最も低い。「たいてい」と「いつも」を合わせると、20代で12.8%と最も高く、次いで30代で10.1%、40代で5.2%となっている。(図 4-27)

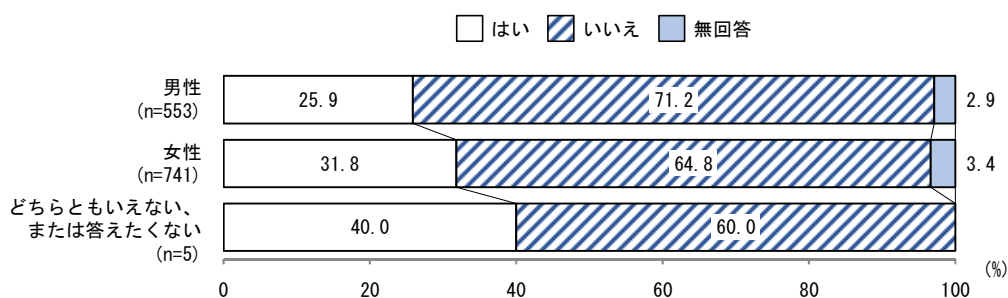
問 26 問 25 の①～⑥のことについて、新型コロナウイルス感染症の影響を受けたものと思いますか。(○はひとつ)

図 4-28 新型コロナウイルス感染症の影響



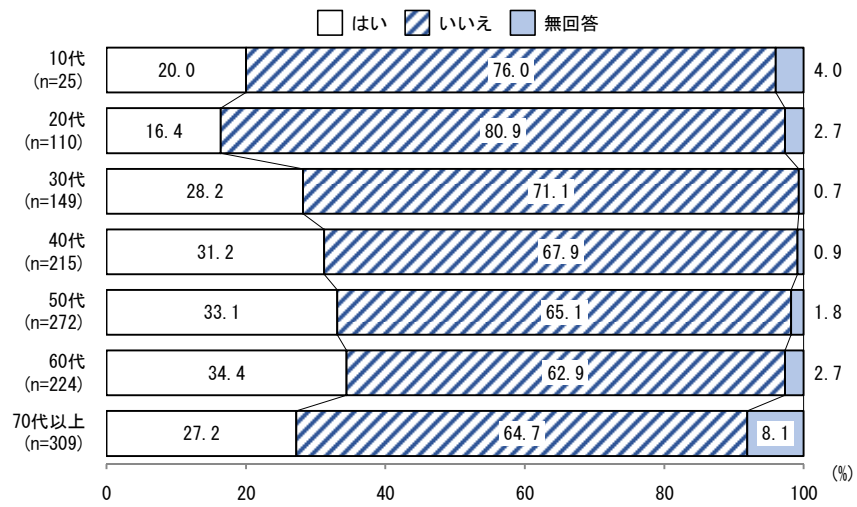
新型コロナウイルス感染症の影響をたずねた。「はい」が 29.4%、「いいえ」が 67.4%となっている。(図 4-28)

図 4-29 性別 新型コロナウイルス感染症の影響



性別にみると、男女ともに「いいえ」が最も高く、男性は 71.2%と女性の 64.8%を 6.4 ポイント上回っている。(図 4-29)

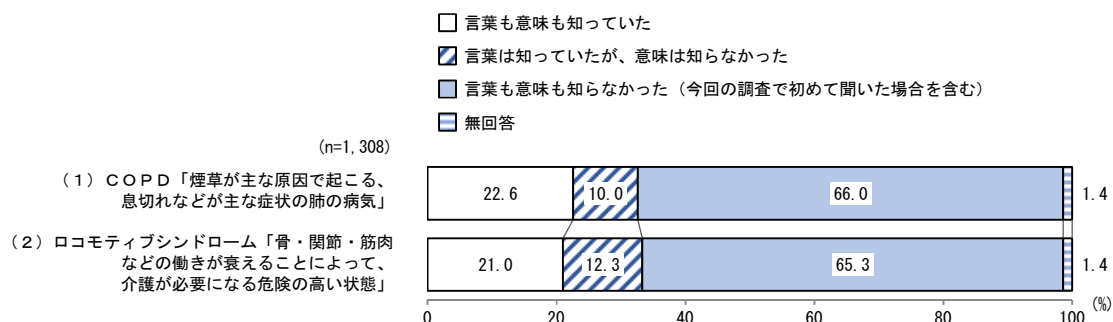
図 4-30 年代別 新型コロナウイルス感染症の影響



年代別にみると、「いいえ」は20代で80.9%と最も高く、次いで10代で76.0%、30代で71.1%となっています。(図 4-30)

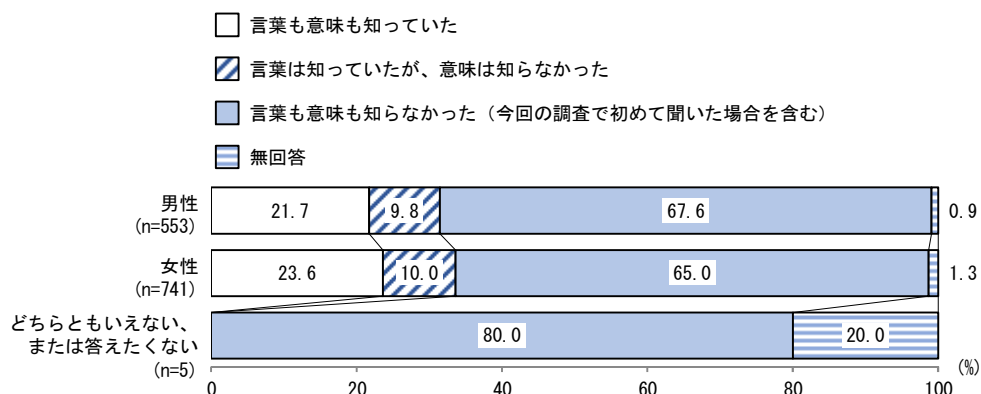
問 27 あなたは、以下の言葉について知っていますか。あてはまる番号を選んでください。(それぞれ○はひとつ)

図 4-31 COPD・ロコモティブシンドロームの認知度



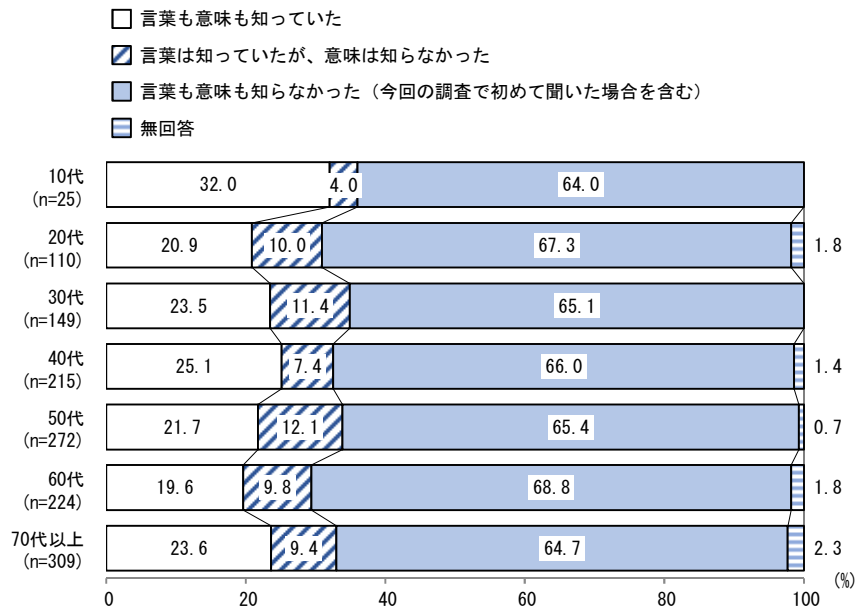
COPD・ロコモティブシンドロームの認知度をたずねた。「言葉も意味も知らなかった」が「(1) COPD」「(2) ロコモティブシンドローム」ともに最も高く、6割半となっている。(図 4-31)

図 4-32 性別 COPD・ロコモティブシンドロームの認知度
(1) COPD 「煙草が主な原因で起こる、息切れなどが主な症状の肺の病気」



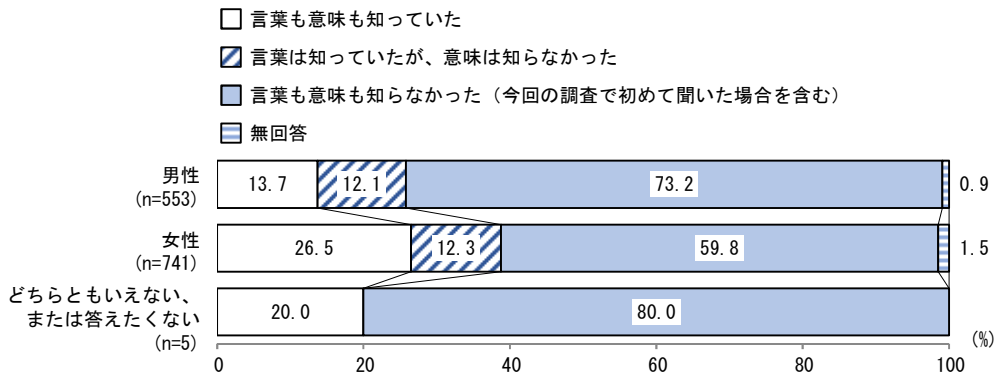
「(1) COPD」を性別にみると、「言葉も意味も知っていた」と「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」を合わせた『言葉は知っていた』は女性で33.6%と、男性の31.5%と2.1ポイント上回っている。(図 4-32)

図 4-33 年代別 COPD・ロコモティブシンドロームの認知度
 (1) COPD 「煙草が主な原因で起こる、息切れなどが主な症状の肺の病気」



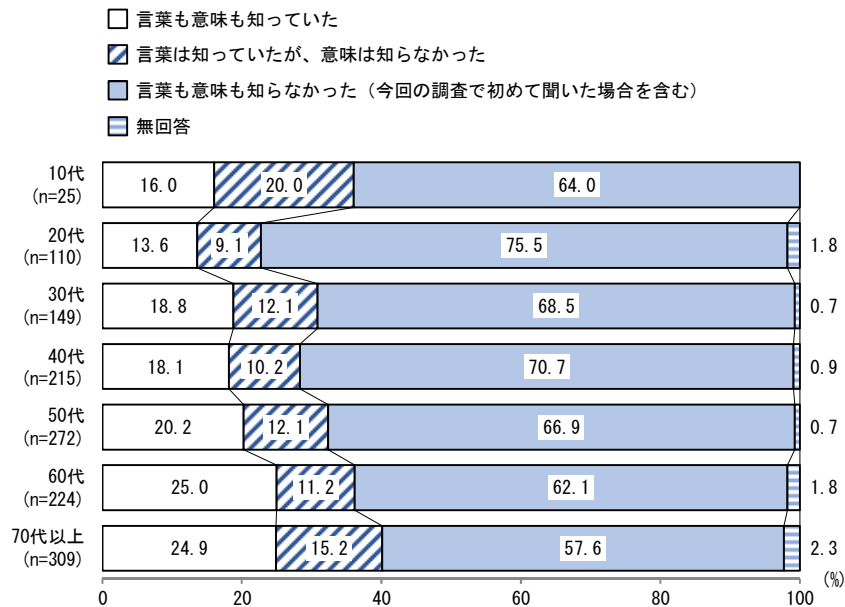
年代別にみると、「言葉も意味も知っていた」と「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」を合わせた『言葉は知っていた』は10代で36.0%と最も高く、次いで30代で34.9%、50代で33.8%となっている。(図 4-33)

図 4-34 性別 COPD・ロコモティブシンドロームの認知度
 (2) ロコモティブシンドローム「骨・関節・筋肉などの働きが衰えることによって、介護が必要になる危険の高い状態」



「(2) ロコモティブシンドローム」を性別にみると、男女ともに「言葉も意味も知らなかった」が最も高く、男性は73.2%と女性の59.8%を13.4ポイント上回っている。また「言葉も意味も知っていた」は女性で26.5%と、男性の13.7%を12.8ポイント上回っている。
 (図 4-34)

図 4-35 年代別 COPD・ロコモティブシンドロームの認知度
 (2) ロコモティブシンドローム「骨・関節・筋肉などの働きが衰えることによって、介護が必要になる危険の高い状態」



年代別にみると、「言葉も意味も知らなかった」は20代で75.5%と最も高く、次いで40代で70.7%、30代で68.5%となっている。「言葉も意味も知っていた」は50~70代以上は2割を超えている。一方、20代は13.6%と最も低い。(図 4-35)