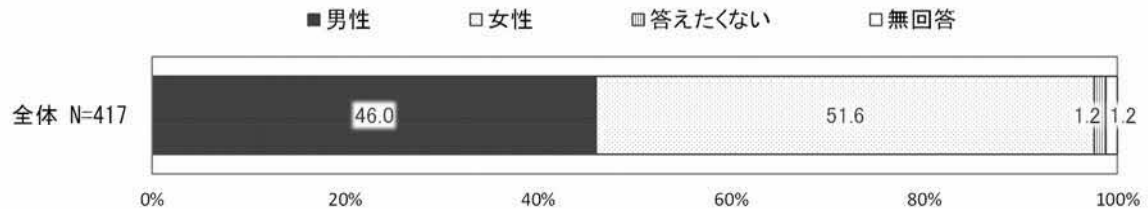


IV. 成人の調査結果

1. 回答者の属性

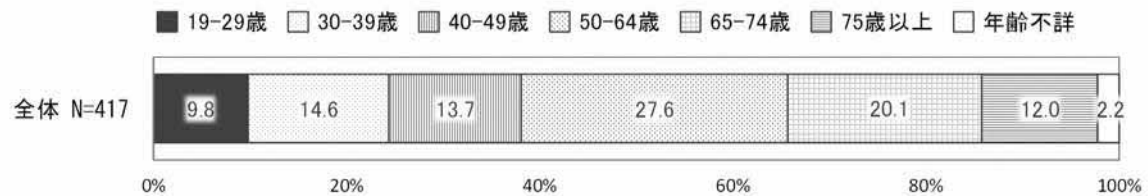
(1) 性別

・回答者は「男性」が46.0%、「女性」が51.6%、「答えたくない」が1.2%となっている。



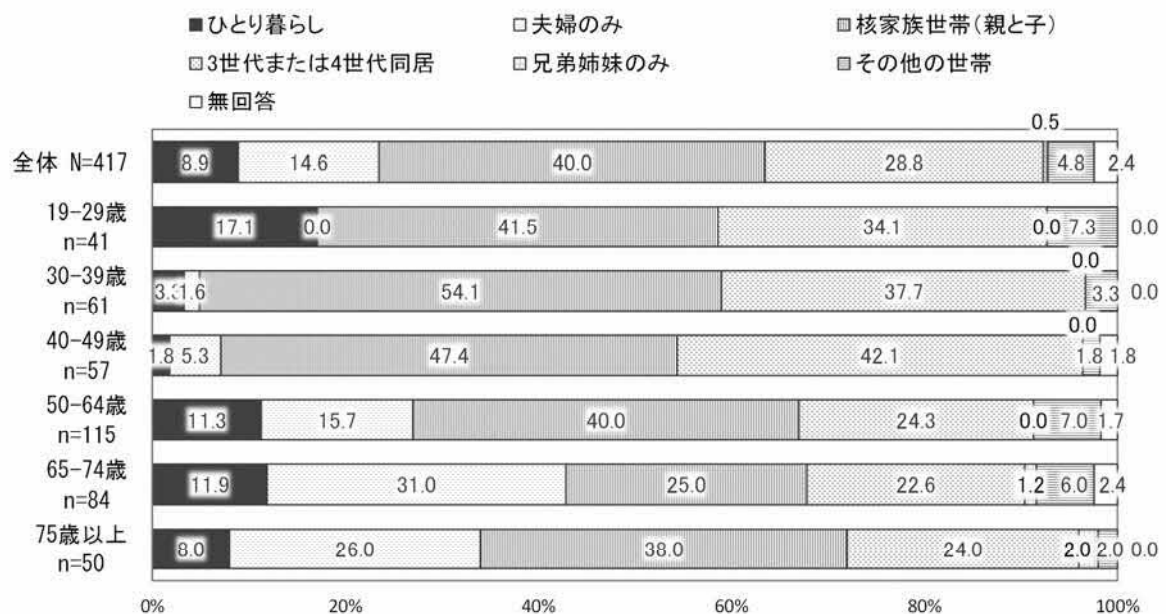
(2) 年齢

・回答者は「50-64歳」が27.6%と最も高く、次いで「65-74歳」(20.1%)、「30-39歳」(14.6%)となっている。



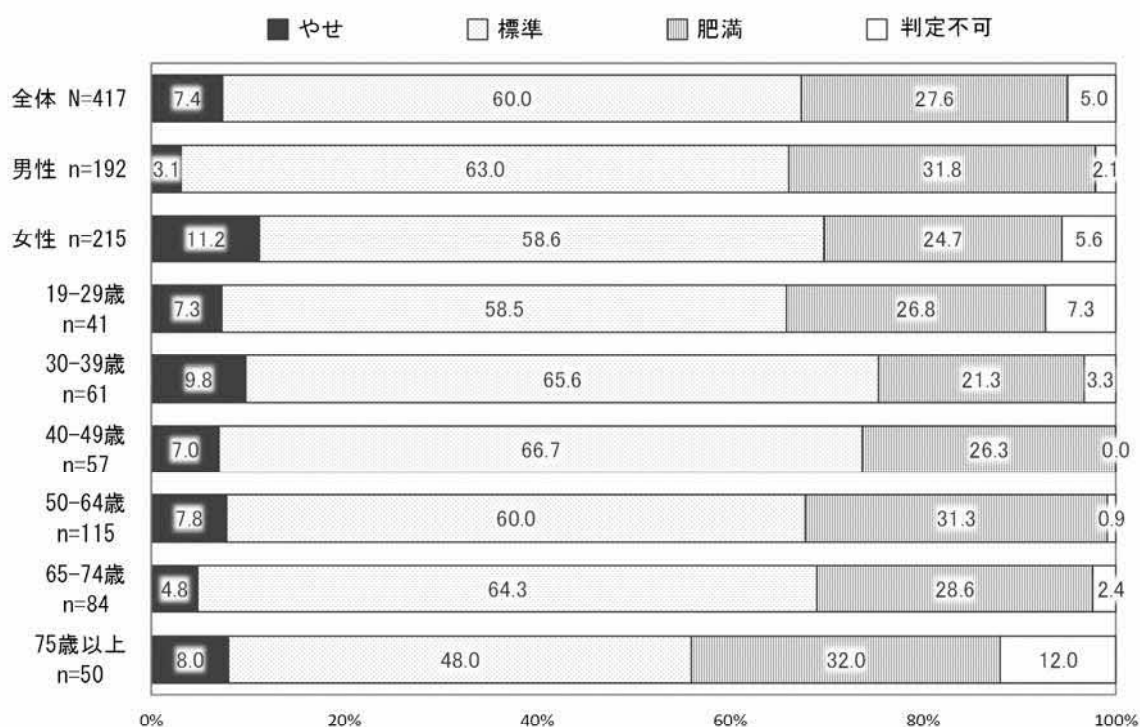
(3) 家族構成

・回答者の家族構成は「核家族世帯(親と子)」が40.0%と最も高く、次いで「3世代または4世代同居」(28.8%)、「夫婦のみ」(14.6%)となっている。
 ・「ひとり暮らし」と「夫婦のみ」を合計した割合は、65-74歳で42.9%、75歳以上で34.0%と高く、高齢者のみで暮らす世帯が多いことがうかがえる。



(4) 体型 (BMI)

- ・ BMI 判定によると、全体で「標準」が 60.0%と最も高く、次いで「肥満」(27.6%)、「やせ」(7.4%)と続く。
- ・ 性別で見ると「肥満」の割合は、男性で 31.8%、女性で 24.7%と男性の方が高い。一方「やせ」の割合は、男性で 3.1%、女性で 11.2%と女性の方が高い。
- ・ 年齢別で見ると「肥満」の割合は、75 歳以上が 32.0%と最も高く、次いで 50-64 歳 (31.3%)、65-74 歳 (28.6%)と続く。一方「やせ」の割合は、30-39 歳が 9.8%と最も高く、次いで 75 歳以上 (8.0%)、50-64 歳 (7.8%)と続く。75 歳以上では「標準」の割合が 50%を下回っている。



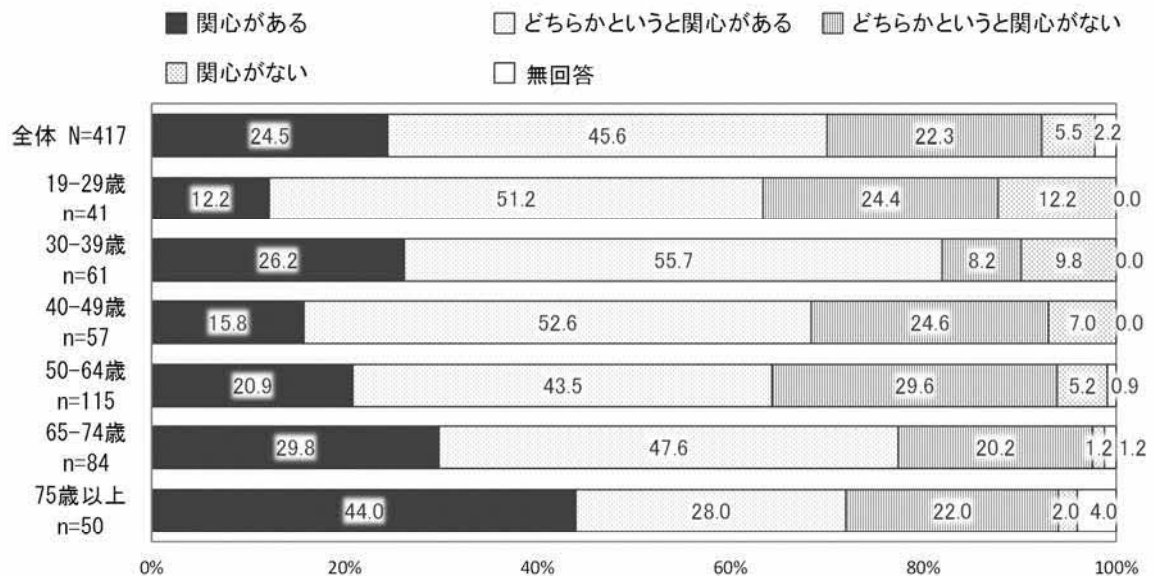
【BMI 判定】

- ・ 大人の体格の状況を示す指標。18.5 未満で「やせ」、18.5 以上 25.0 未満で「標準」、25.0 以上で「肥満」と判定。

2. 食生活について

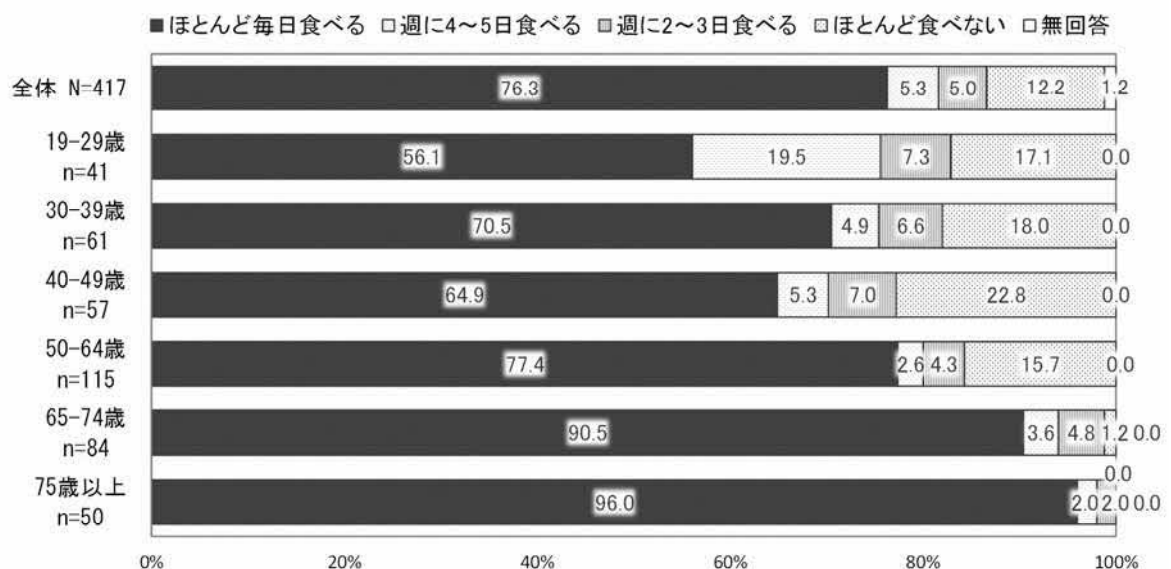
(1) 「食育」に関心がありますか。

- ・「食育」への関心について「どちらかというに関心がある」と回答した割合が45.6%と最も高く、「関心がある」(24.5%)を合わせると70.1%が“関心がある”と回答している。
- ・“関心がある”と回答した割合が高いのは、30-39歳で81.9%、次いで65-74歳(77.4%)となっている。



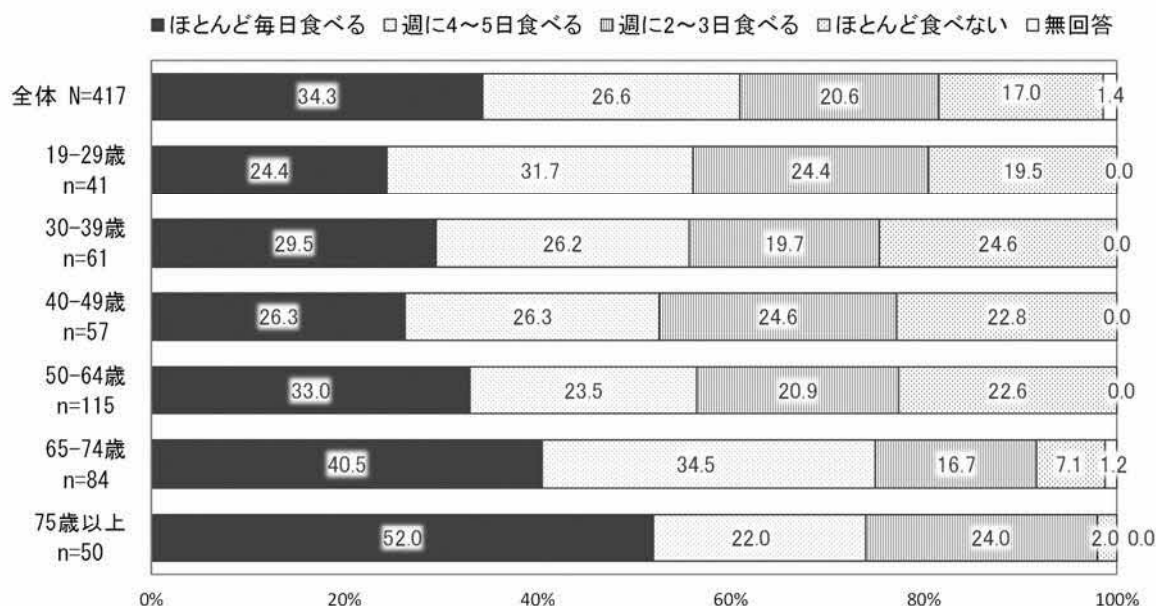
(2) ふだん朝食を食べますか。

- ・朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した割合が76.3%と最も高い。また、朝食の欠食割合(「週に4~5日食べる」「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」を合計した割合)は、22.5%となっている。
- ・19-29歳の欠食割合が約4割と高い傾向にある。



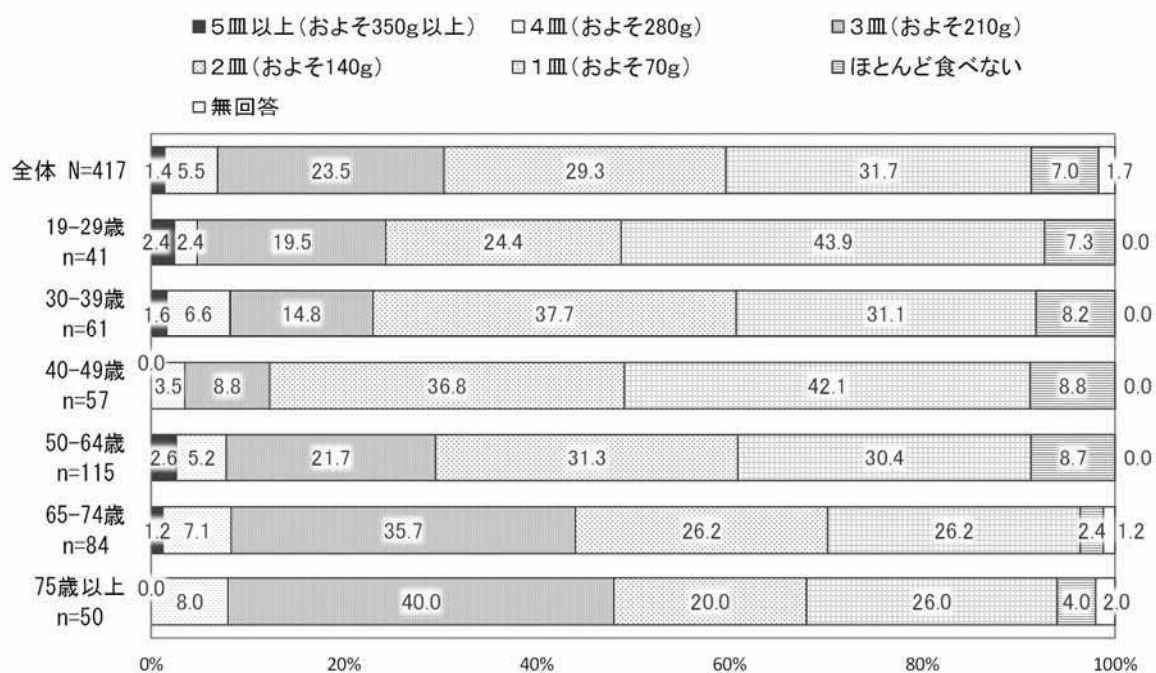
(3) 1日に2回以上「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが、週に何日ありますか。

- ・「ほとんど毎日食べる」と回答した割合が34.3%と最も高く、次いで「週に4~5日食べる」(26.6%)、「週に2~3日食べる」(20.6%)と続く。
- ・年齢別でみると、19-64歳で「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は、全体で「ほとんど毎日食べる」と回答した割合に比べ低い。



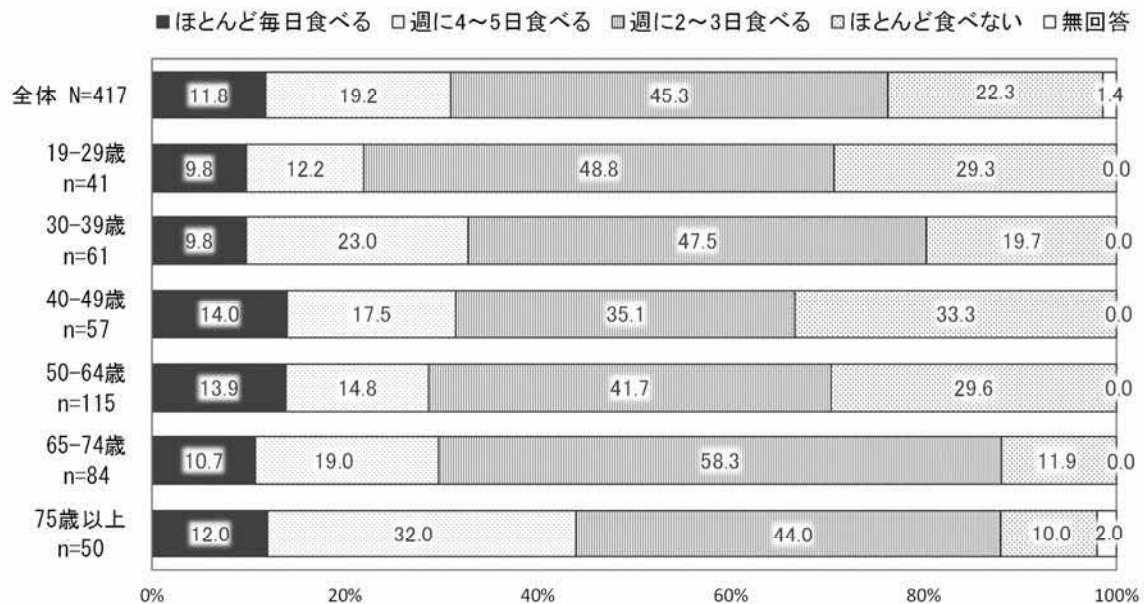
(4) ふだん野菜を1日に何皿くらい食べていますか。

- ・「1皿(およそ70g)」と回答した割合が31.7%と最も高く、次いで「2皿(およそ140g)」(29.3%)と続く。
- ・1皿を70gとした場合、野菜の平均摂取量は145.5gとなっている。



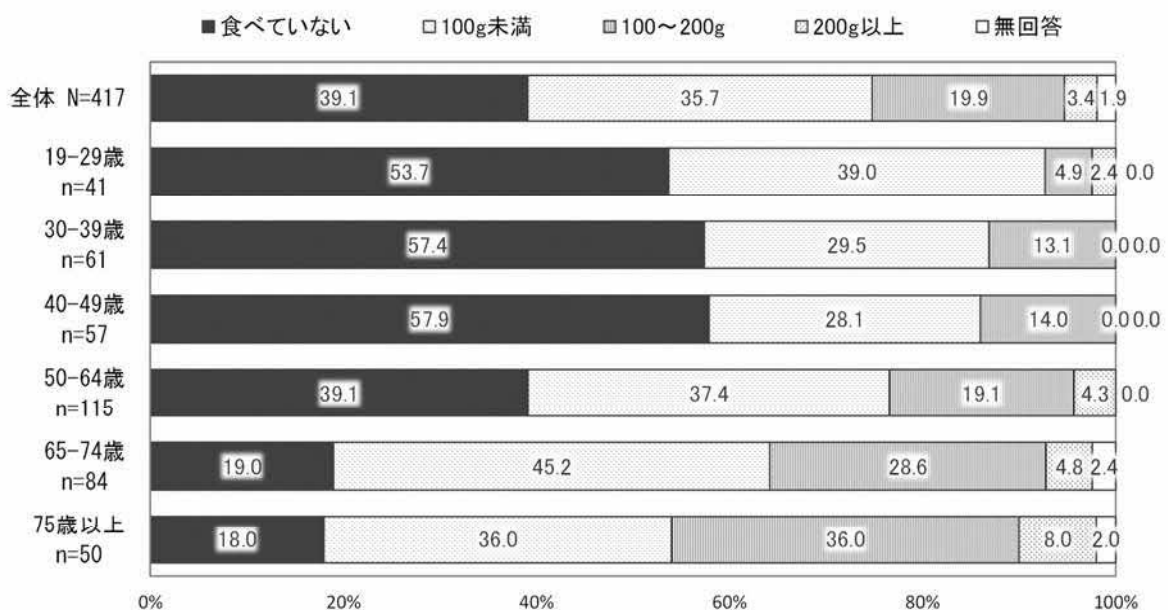
(5) 緑黄色野菜を毎日食べていますか。

- ・「週に 2~3 日食べる」と回答した割合が 45.3%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」(22.3%)、「週に 4~5 日食べる」(19.2%) と続く。
- ・年齢別でみると、19-29 歳、40-49 歳、50-64 歳で「ほとんど食べない」と回答した割合は、全体で「ほとんど食べない」と回答した割合に比べ高い。



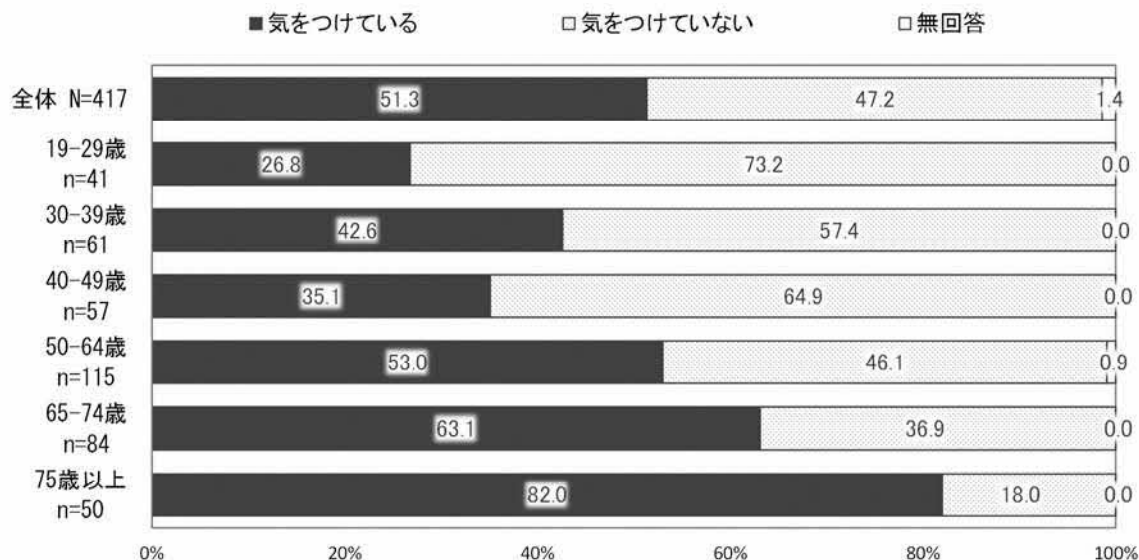
(6) 果物を1日にどのくらい食べていますか。

- ・「食べていない」と回答した割合が 39.1%と最も高く、次いで「100g 未満」(35.7%) と続く。
- ・年齢別でみると、19-49 歳の過半数が「食べていない」と回答している。



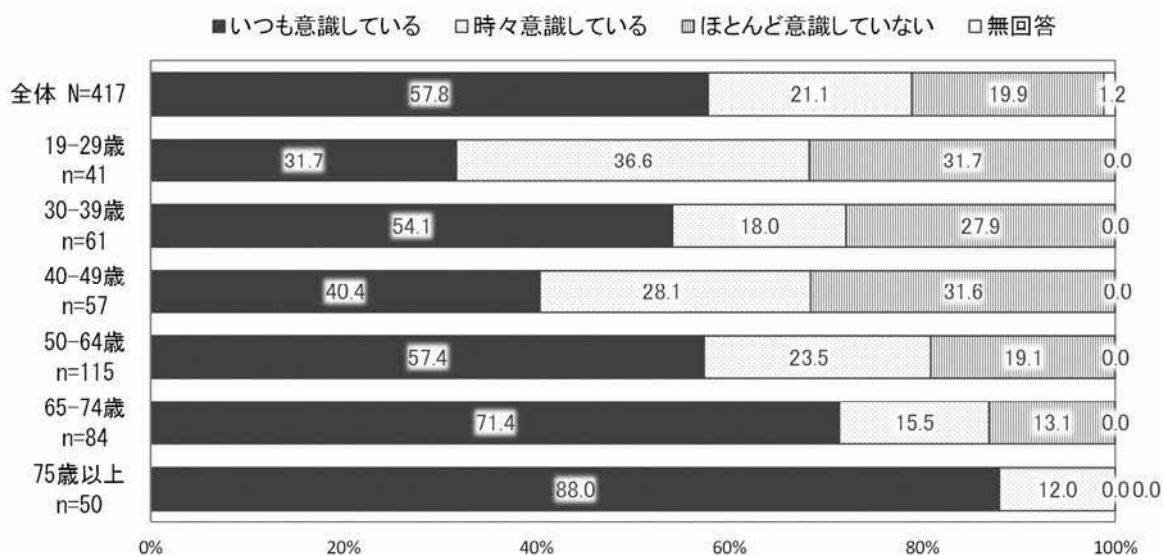
(7) 食事の味付けを薄味にするように気をつけていますか。

- ・「気をつけている」と回答した割合は 51.3%、「気をつけていない」と回答した割合は 47.2%となっている。
- ・「気をつけている」と回答した割合は、年齢が上がるにつれて高くなる傾向にある。



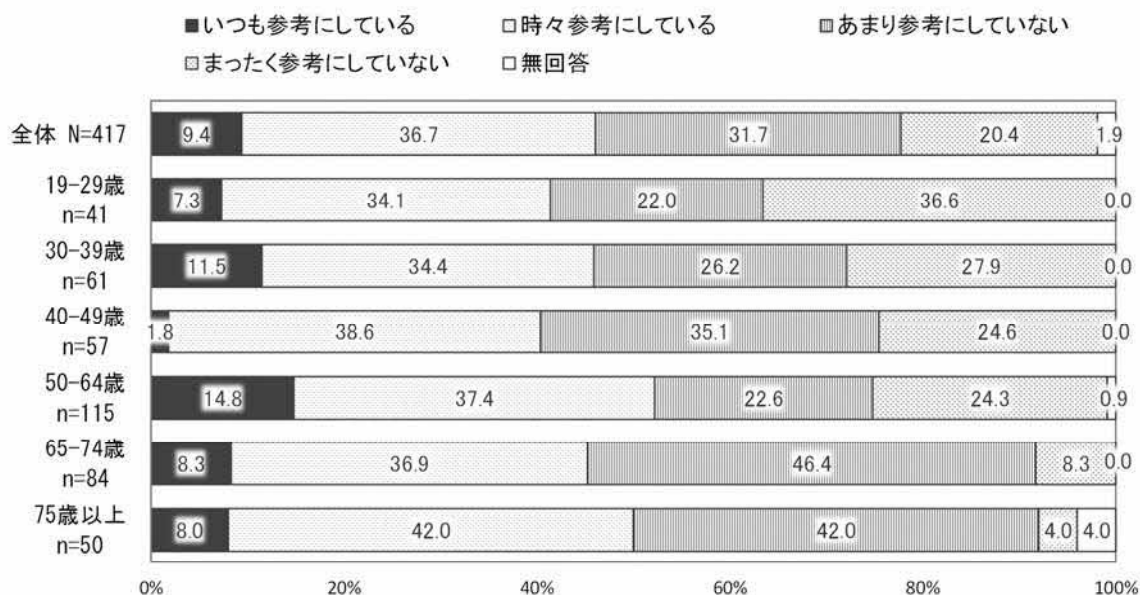
(8) 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。

- ・「いつも意識している」と回答した割合が 57.8%と最も高く、次いで「時々意識している」(21.1%)、「ほとんど意識していない」(19.9%)と続く。
- ・19-29歳、40-49歳では「いつも意識している」と回答した割合が他の年代よりも低い。



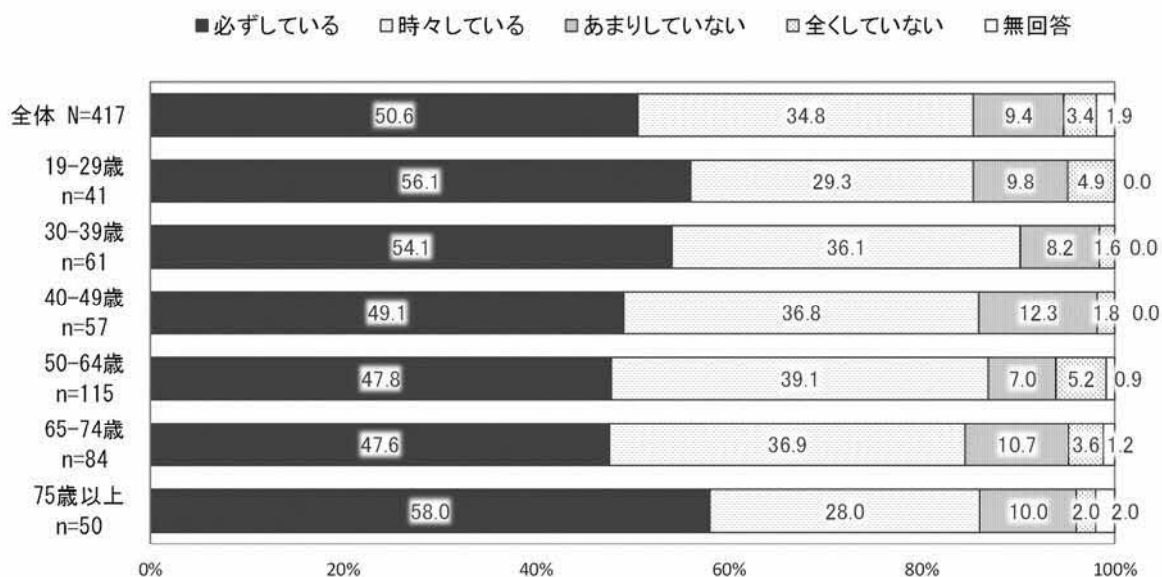
(9) 外食や食品購入の際に栄養成分表示を参考にしていますか。

- ・「時々参考にしている」と回答した割合が36.7%と最も高く、次いで「あまり参考にしていない」(31.7%)、「まったく参考にしていない」(20.4%)と続く。
- ・年齢別でみると、19-64歳で「まったく参考にしていない」と回答した割合は、全体で「まったく参考にしていない」と回答した割合に比べ高い。



(10) 食べ残しを減らす努力をしていますか。

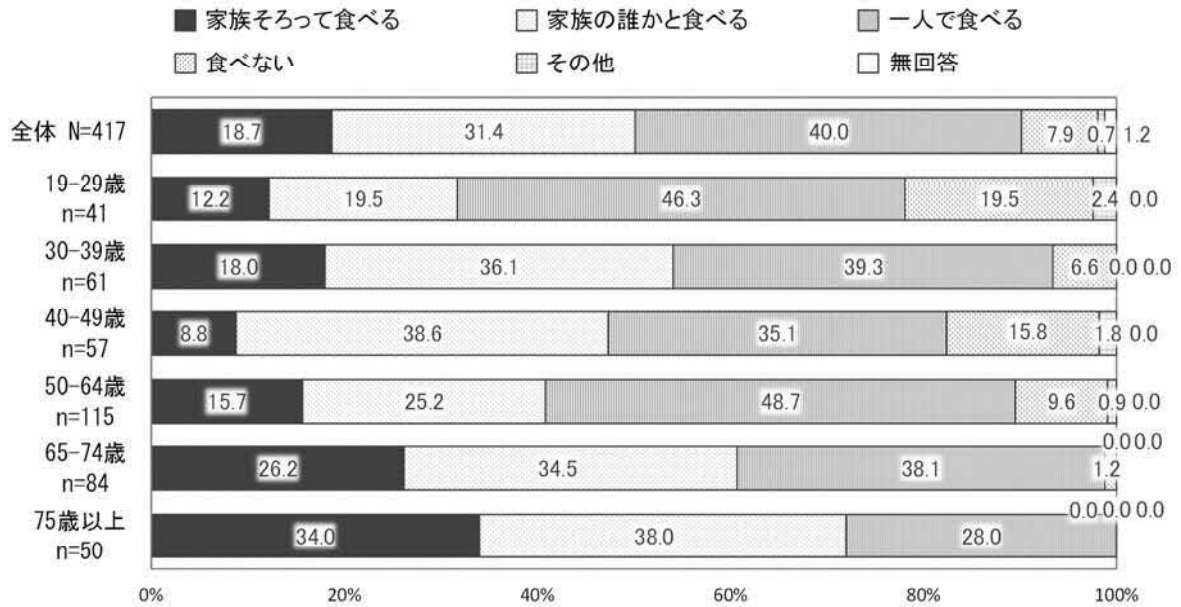
- ・「必ずしている」と回答した割合が50.6%と最も高く、次いで「時々している」(34.8%)と続く。
- ・年齢別でみると「必ずしている」と回答した割合が最も高いのは、75歳以上で58.0%、次いで19-29歳(56.1%)と続く。一方「全くしていない」と回答した割合が最も高いのは、50-64歳で5.2%、次いで19-29歳(4.9%)と続く。



(11) ふだん誰と食事をとっていますか。

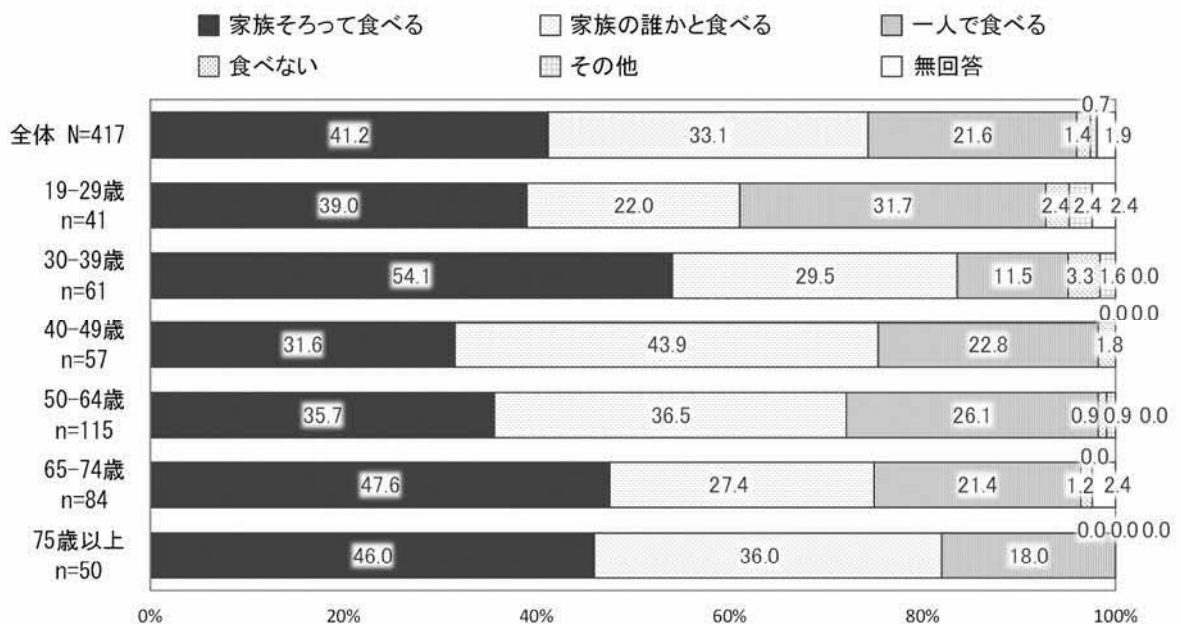
<朝食>

- ・朝食は、「一人で食べる」と回答した割合が40.0%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(31.4%)、「家族そろって食べる」(18.7%)と続く。
- ・年齢別でみると「一人で食べる」と回答した割合が最も高いのは、50-64歳で48.7%、次いで19-29歳(46.3%)となっている。



<夕食>

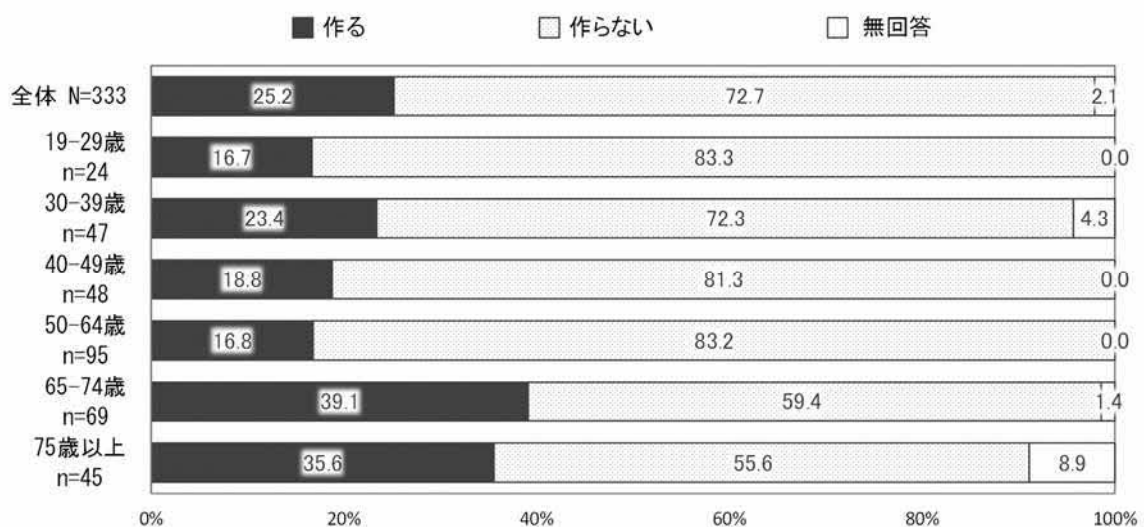
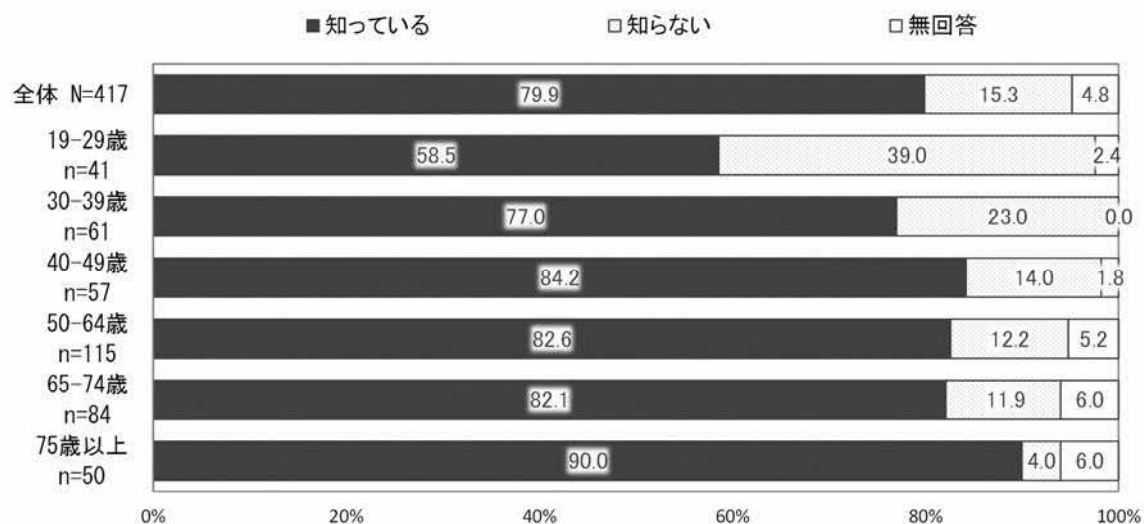
- ・夕食は「家族そろって食べる」と回答した割合が41.2%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(33.1%)、「一人で食べる」(21.6%)と続く。
- ・年齢別でみると「一人で食べる」と回答した割合が最も高いのは、19-29歳で31.7%、次いで50-64歳(26.1%)となっている。



(12) 地元の郷土料理を知っていますか。また、作りますか。

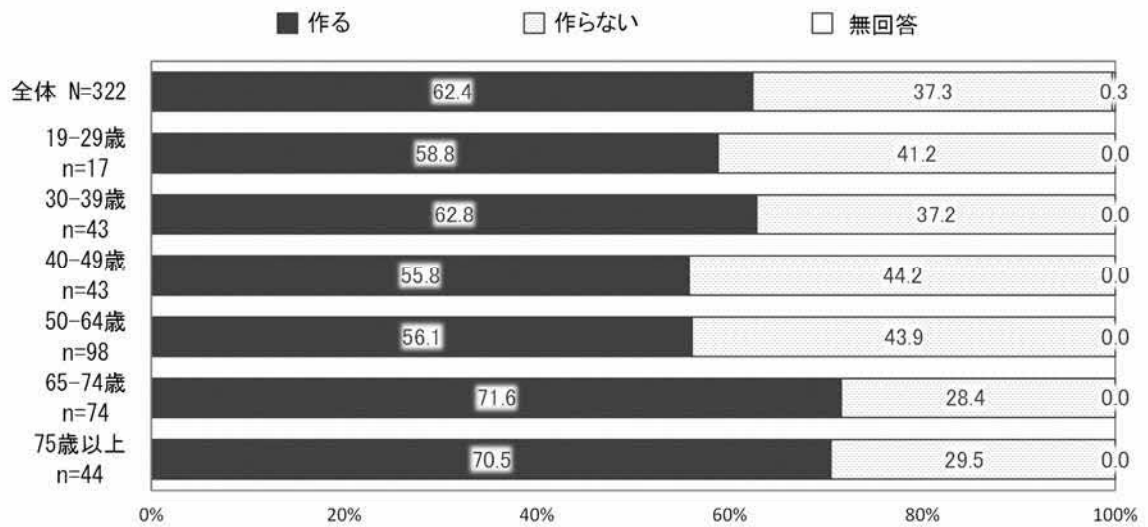
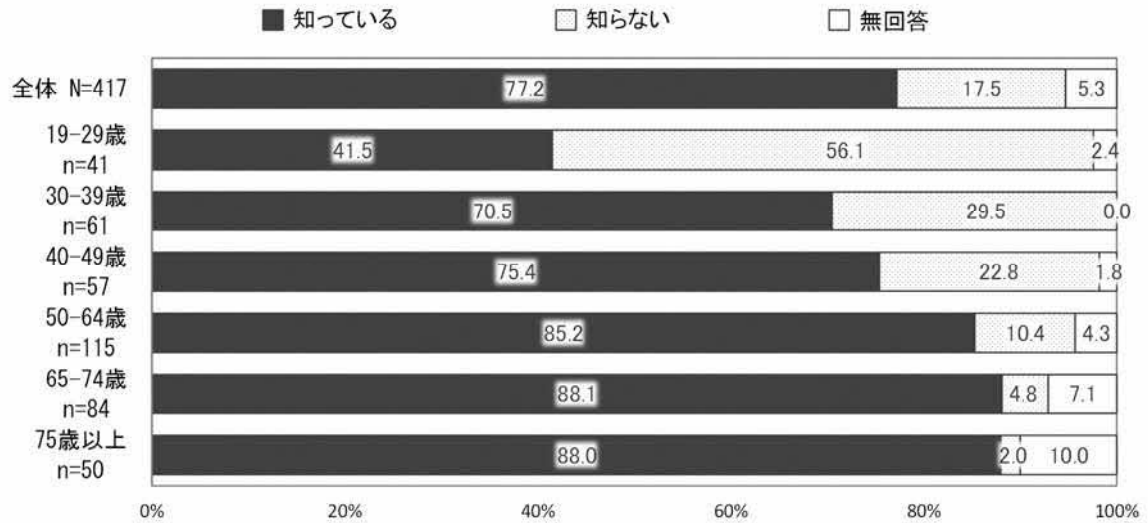
<押し寿司の認知度と料理の有無>

・「知っている」と回答した割合（79.9%）は、「知らない」と回答した割合（15.3%）よりも高い。年齢が上がるにつれて、「知らない」と回答した割合は低くなっている。しかし、知っているでも作る人は少ない。



＜いりやきの認知度と料理の有無＞

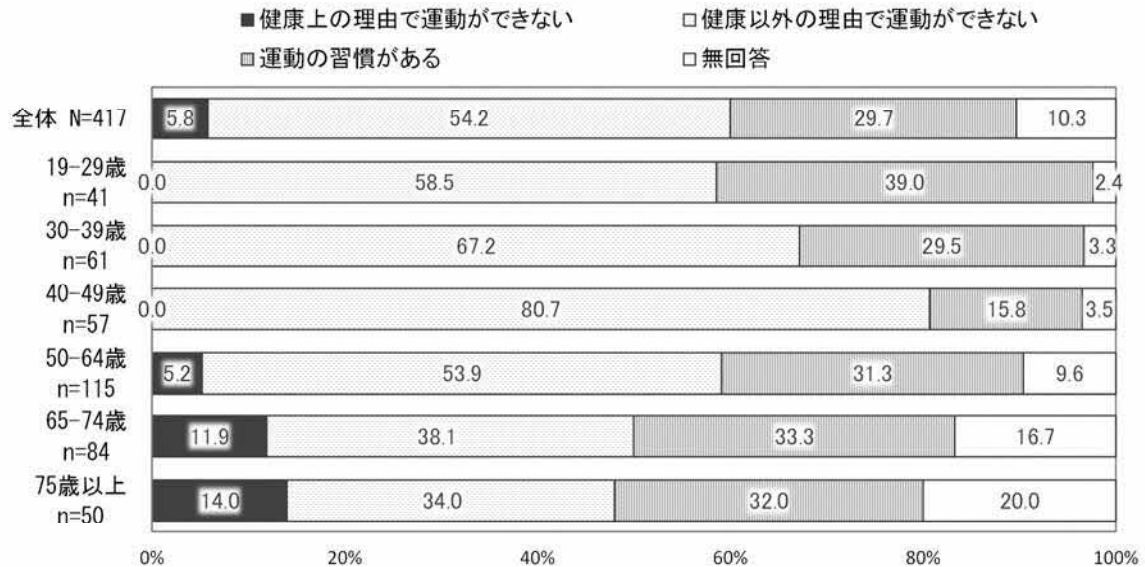
・「知っている」と回答した割合（77.2%）は、「知らない」と回答した割合（17.5%）よりも高い。また、知っている人の62.4%は「作る」と回答している。特に65歳以上で「知っている」と回答した人のうち、7割以上が「作る」と回答している。



3. 運動習慣について

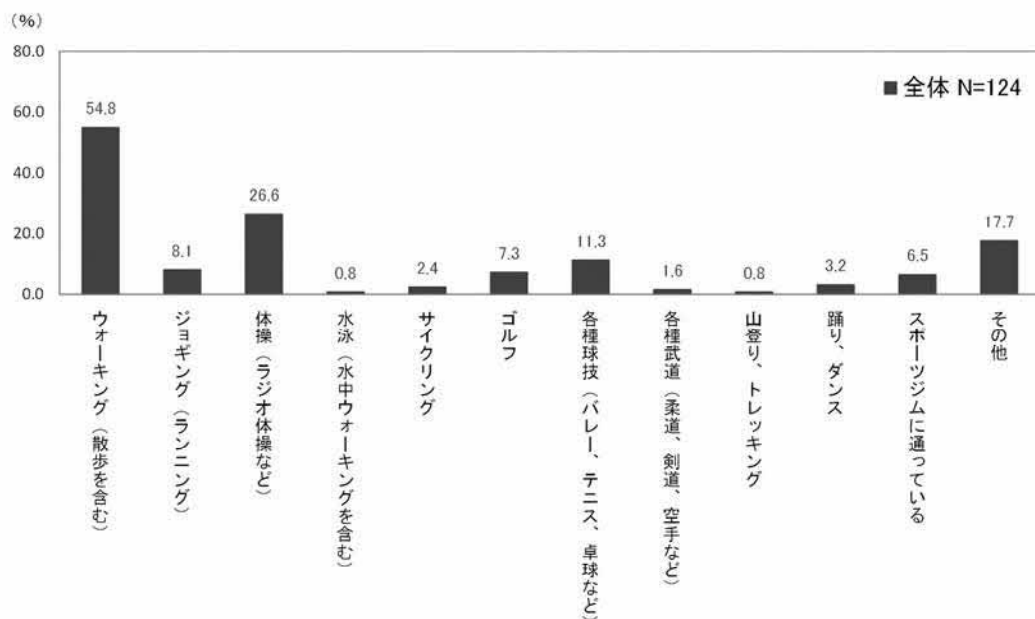
(1) 運動の習慣がありますか。

- ・「運動の習慣がある」と回答した割合は29.7%で、「健康上の理由で運動ができない」と「健康以外の理由で運動ができない（運動を好まないのではありません）」を合わせた「運動の習慣がない」と回答した割合（60.0%）よりも低い。
- ・年齢別でみると、「健康以外の理由で運動ができない」と回答した割合が最も高いのは、40-49歳で80.7%、次いで30-39歳（67.2%）、19-29歳（58.5%）と続く。



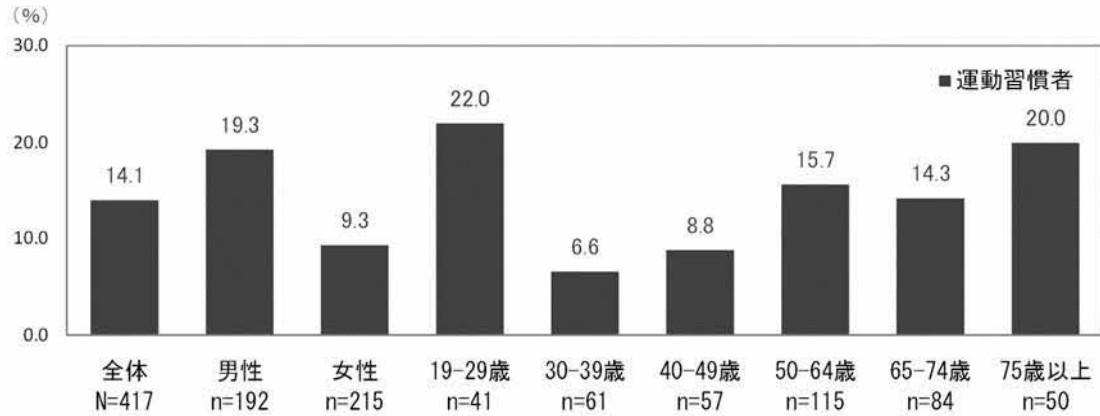
(1) - 1) どのような運動をしていますか。

- ・運動の習慣がある人のうち、運動内容は「ウォーキング（散歩を含む）」と回答した割合が54.8%と突出して高い。次いで「体操（ラジオ体操など）」（26.6%）、「その他」（17.7%）と続く。「その他」の意見として、「ヨガ」や「筋トレ」などが挙げられる。



(2) 運動習慣者の割合

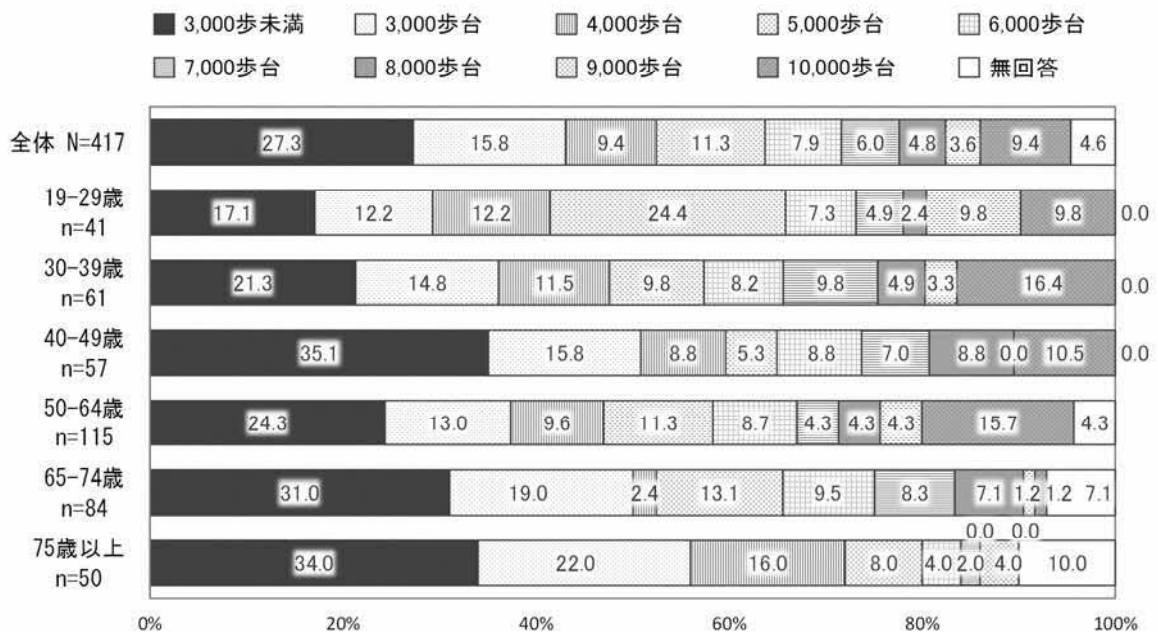
- ・運動習慣者の割合は、全体で 14.1% となっており、男性では 19.3%、女性では 9.3% と男女に差がみられる。
- ・年齢別で見ると、19-29 歳が 22.0% と最も高く、次いで 75 歳以上 (20.0%)、50-64 歳 (15.7%) と続く。30 歳代や 40 歳代における運動習慣者の割合は低く、仕事や家事・育児によって、運動する時間や機会が減っていることがうかがえる。



※運動習慣者＝週2日以上かつ、1回の運動時間が30分以上かつ、1年以上継続して運動している人

(3) 日常生活の中で1日何歩、歩いていると思いますか。

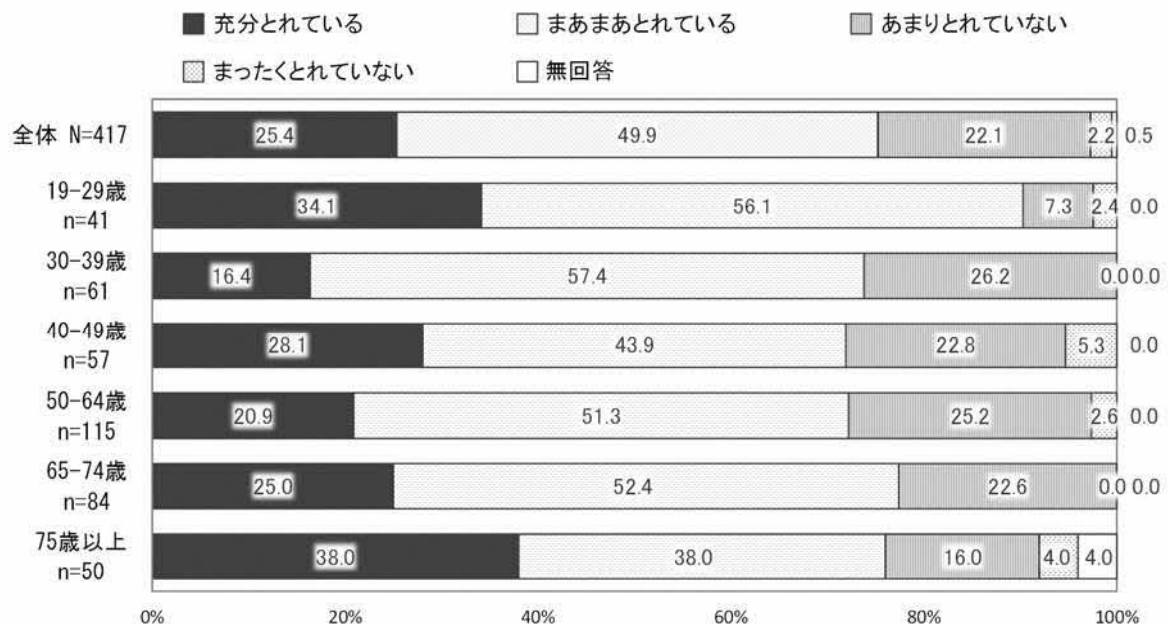
- ・1,000 歩進むのに 10 分程度を目安とした場合、「3,000 歩未満」と回答した割合が 27.3% と最も高く、次いで「3,000 歩台」(15.8%)、「5,000 歩台」(11.3%) と続く。全体の歩数平均は 4,876 歩となっている。
- ・75 歳以上では、「3,000 歩未満」と回答した割合が 34.0% と高い。また、歩数平均について、65-74 歳では 4,353 歩に対して、75 歳以上になると 3,589 歩まで減少する。



4. 休養・こころの健康について

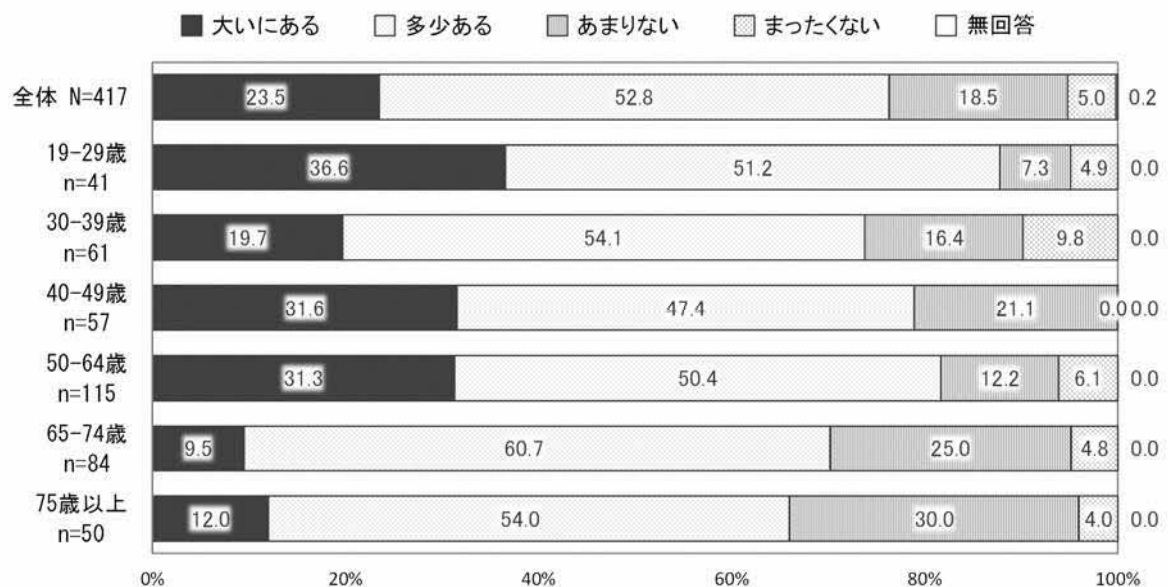
(1) この1ヶ月間に睡眠による休養がとれていますか。

- ・「まあまあとれている」と回答した割合が49.9%と最も高く、次いで「充分とれている」(25.4%)と続く。“充分とれていない”と回答した割合(「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合計した割合)は、24.3%となっている。
- ・年齢別でみると、“充分とれていない”と回答した割合が最も高いのは、40-49歳で28.1%、次いで50-64歳(27.8%)、30-39歳(26.2%)と続く。



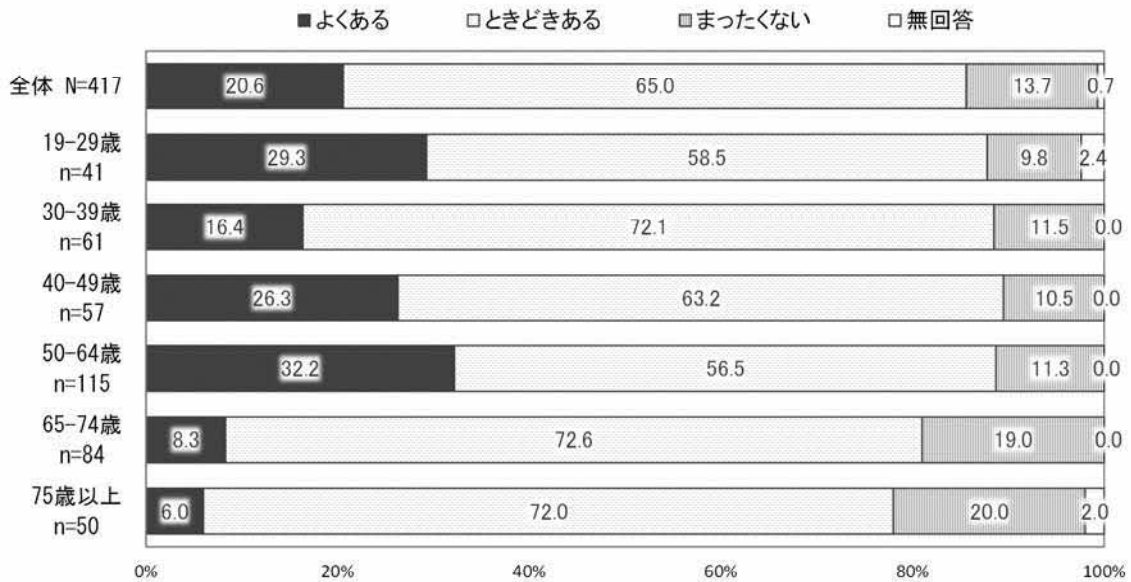
(2) この1ヶ月間に精神的疲れやストレスを感じることはありませんか。

- ・「多少ある」と回答した割合が52.8%と最も高く、「大いにある」(23.5%)と合わせると約8割がストレスを感じている。
- ・年齢別でみると、19-29歳で“ストレスがある”と回答した割合(「大いにある」「多少ある」を合計した割合)が87.8%と非常に高い。



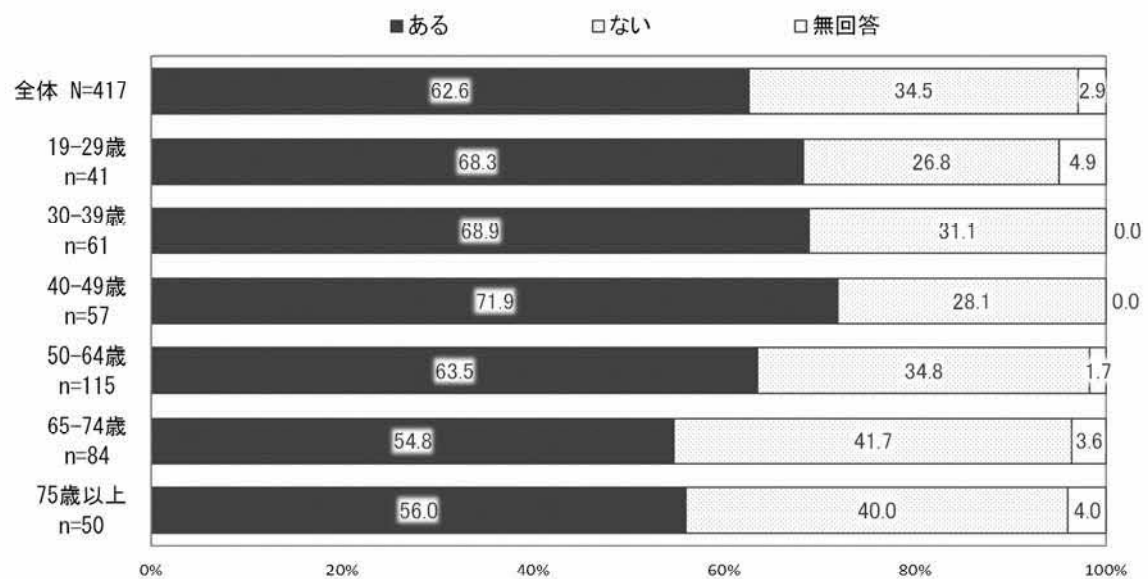
(3) 普段、強いストレスを感じることはありますか。

- ・「ときどきある」と回答した割合が 65.0%と最も高く、次いで「よくある」(20.6%)と続く。
- ・年齢別でみると、「よくある」と回答した割合が最も高いのは、50-64歳で 32.2%、次いで 19-29歳 (29.3%)、40-49歳 (26.3%) と続く。



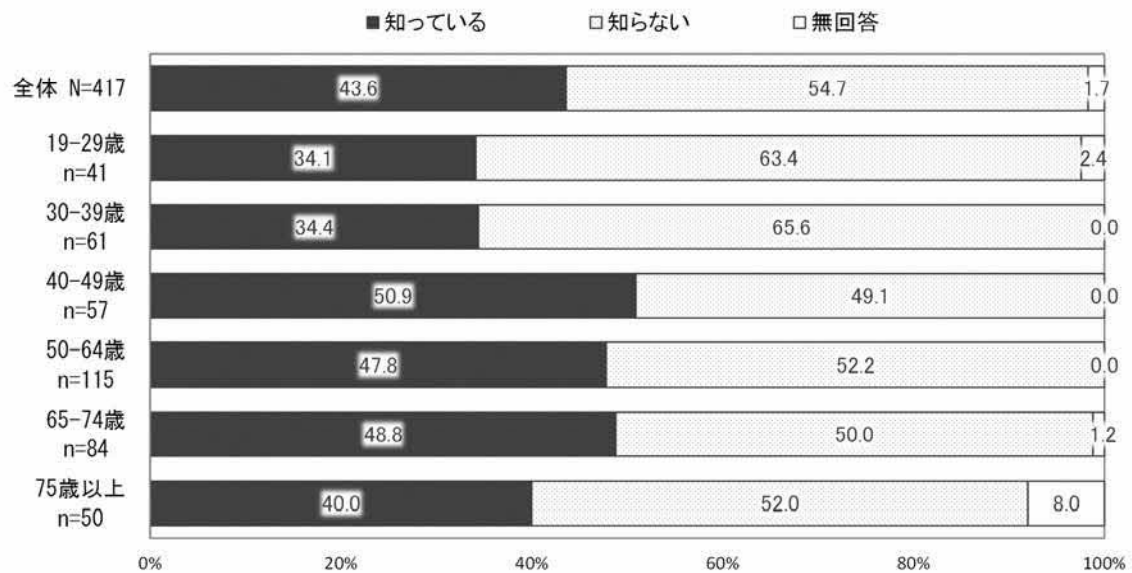
(4) ストレスの解消方法がありますか。

- ・「ある」が 62.6%で、「ない」(34.5%)と回答した割合よりも高い。
- ・年齢別でみると、「ある」と回答した割合は、19-64歳が全体より高く、65歳以上が全体より低い。



(5) 悩みがあるときの相談窓口を知っていますか。

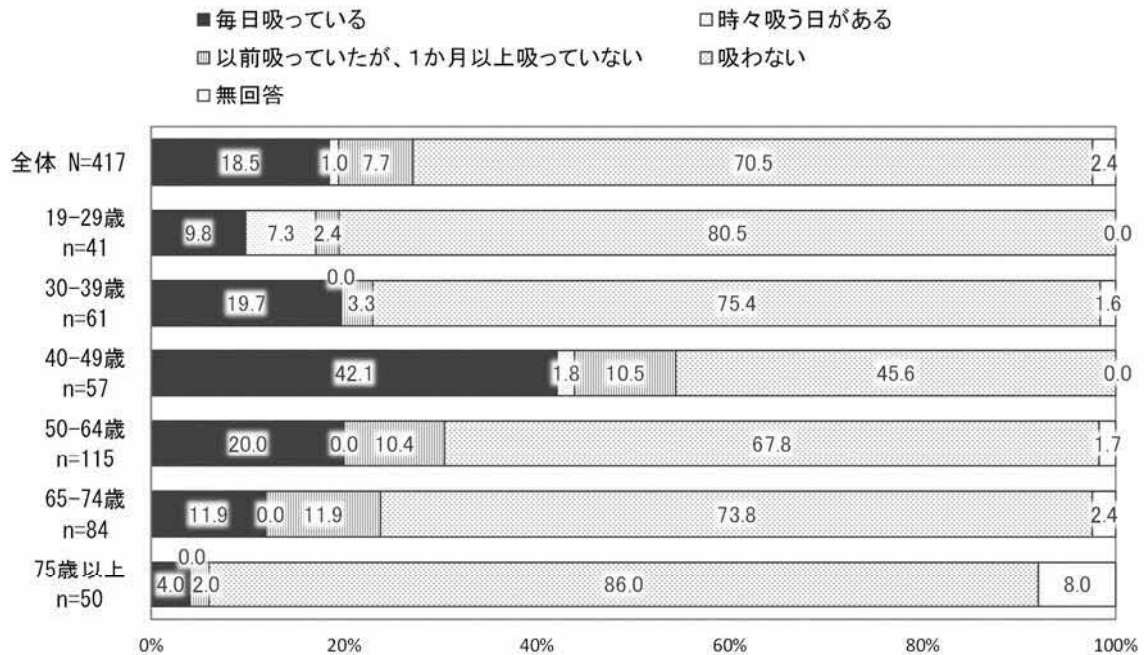
- ・「知っている」と回答した割合は 43.6%で、「知らない」と回答した割合 (54.7%) の方が高い。
- ・年齢別で見ると、40-49 歳では「知っている」と回答した割合が 50%を上回っている。一方、その他の年代は「知らない」と回答した割合の方が高い。



5. 喫煙習慣について

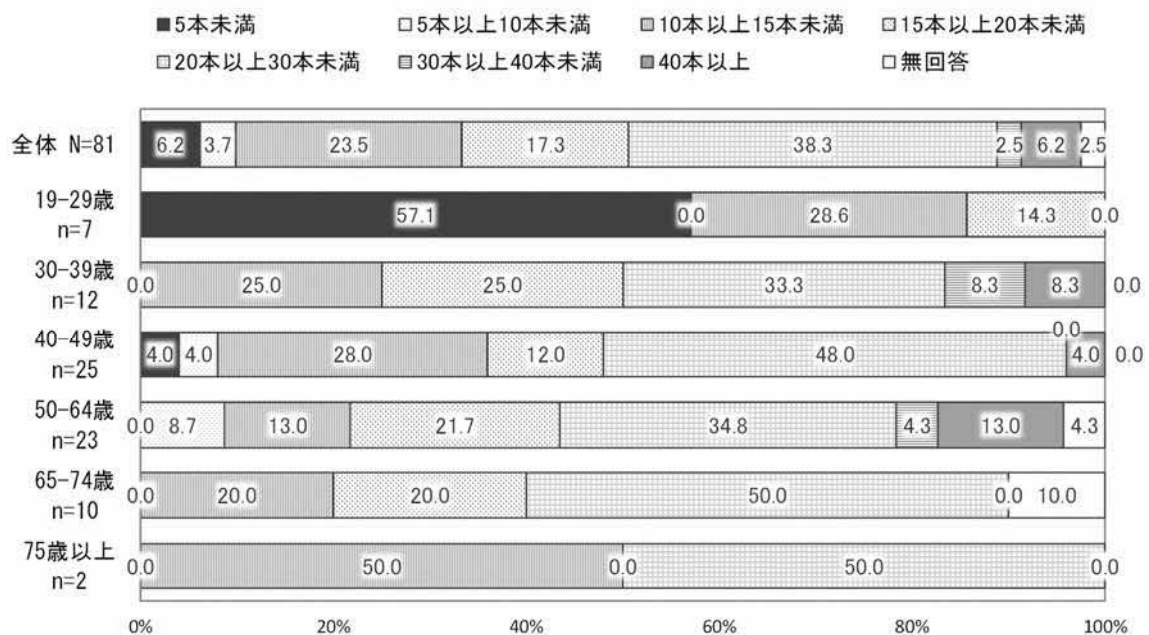
(1) たばこを吸っていますか。

- ・「毎日吸っている」と回答した割合は 18.5%と低く、喫煙者は比較的少ない。
- ・年齢別でみると「毎日吸っている」と回答した割合が最も高いのは、40-49歳で 42.1%と突出している。次いで 50-64歳 (20.0%)、30-39歳 (19.7%) と続く。



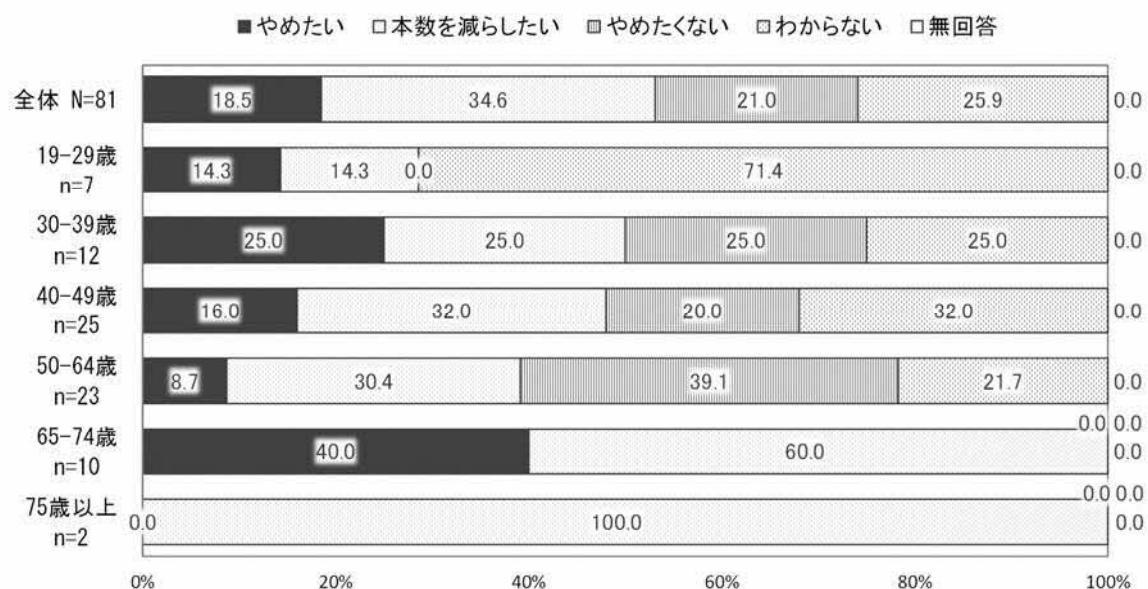
(1) - 1) 1日に何本吸いますか。

- ・現在たばこを吸っている人のうち、1日に吸うたばこの本数は「20本以上 30本未満」が 38.3%と最も高い。また、「40本以上」と回答した割合も 6.2%みられる。
- ・年齢別でみると、19-29歳では「5本未満」と回答した割合が 57.1%と最も高く、30歳以上では「20本以上 30本未満」と回答した割合が最も高くなっている。



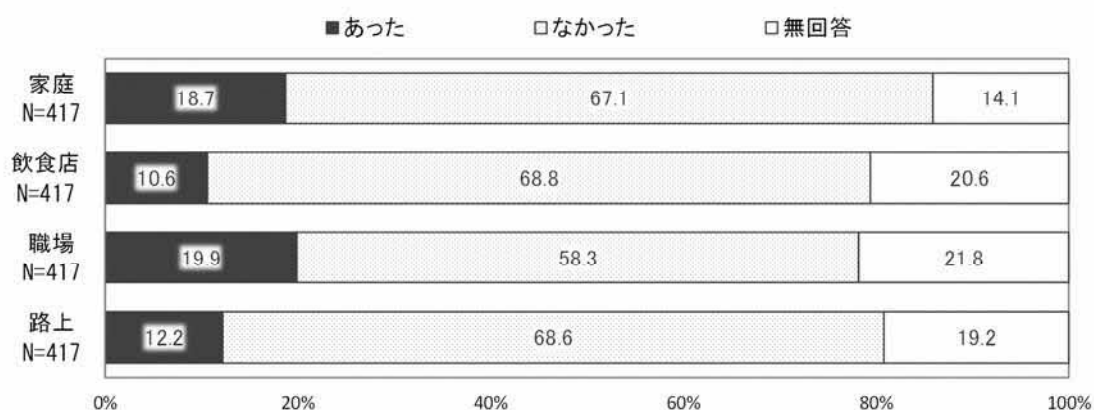
(1) -2) たばこをやめたいと思いますか。

- ・現在たばこを吸っている人のうち、喫煙をやめたいと思うか尋ねると、全体では「やめたい」と回答した割合が18.5%、「やめたくない」と回答した割合が21.0%と拮抗している。
- ・年齢別で見ると、年齢が上がるにつれて「本数を減らしたい」と回答した割合が高くなる傾向にある。また「やめたくない」と回答した割合が最も高いのは、50-64歳で39.1%、次いで30-39歳(25.0%)、40-49歳(20.0%)となっている。



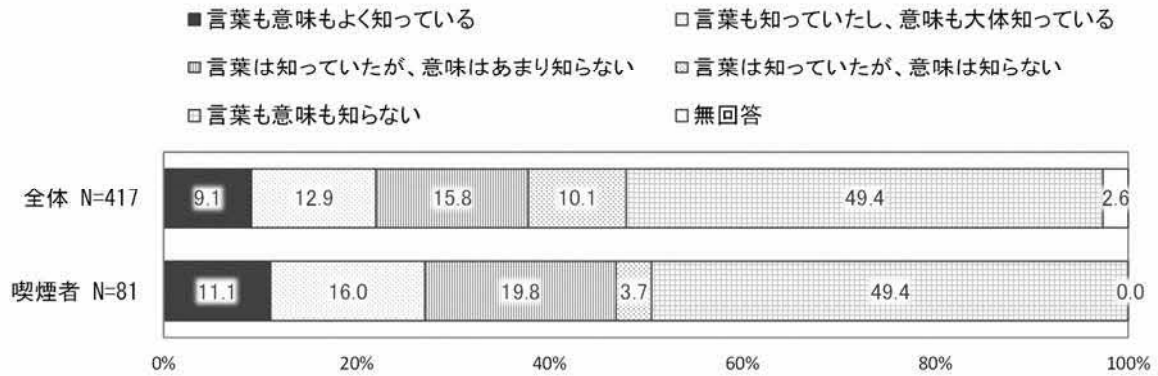
(2) この1か月間に『望まずに自分以外の人が吸っていた、たばこの煙を吸う機会(受動喫煙)』がありましたか。

- ・家庭では、「あった」と回答した割合は18.7%で、「なかった」と回答した割合が67.1%となっている。
- ・飲食店では、「あった」と回答した割合は10.6%で、「なかった」と回答した割合が68.8%となっている。
- ・職場では、「あった」と回答した割合は19.9%で、「なかった」と回答した割合が58.3%となっている。
- ・路上では、「あった」と回答した割合は12.2%で、「なかった」と回答した割合が68.6%となっている。



(3) COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉やその意味を知っていますか。

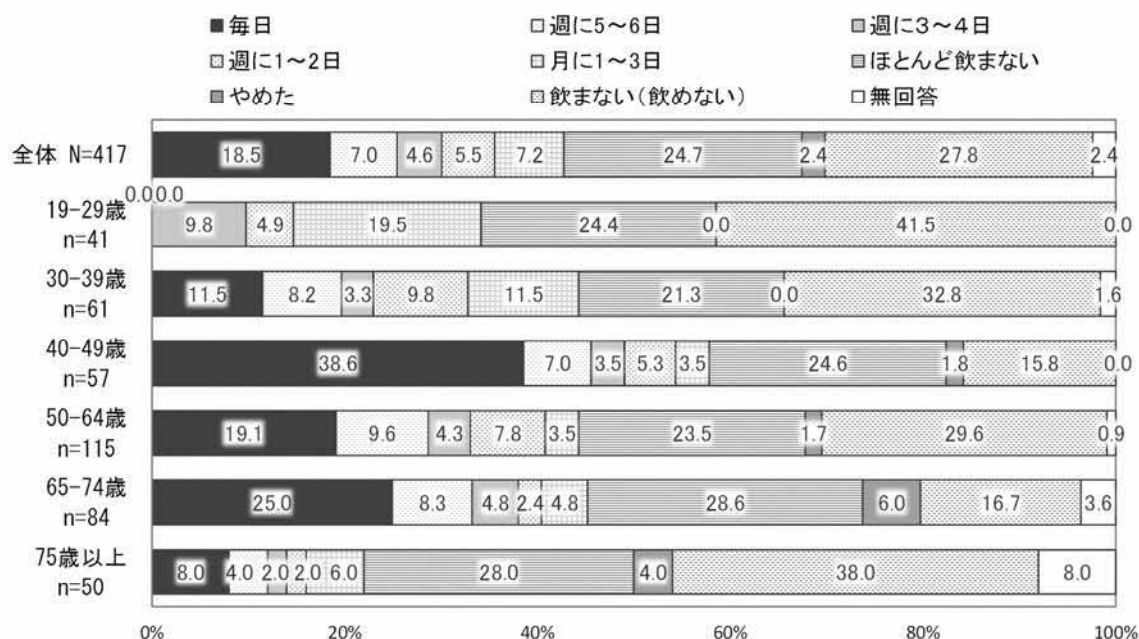
- ・「言葉も意味もよく知っている」と回答した割合は9.1%と低く、「言葉も意味も知らない知らない」と回答した割合が49.4%と高い。
- ・喫煙者では、「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」「言葉は知っていたが、意味はあまり知らない」と回答した割合が全体と比べて若干高い。



6. 飲酒習慣について

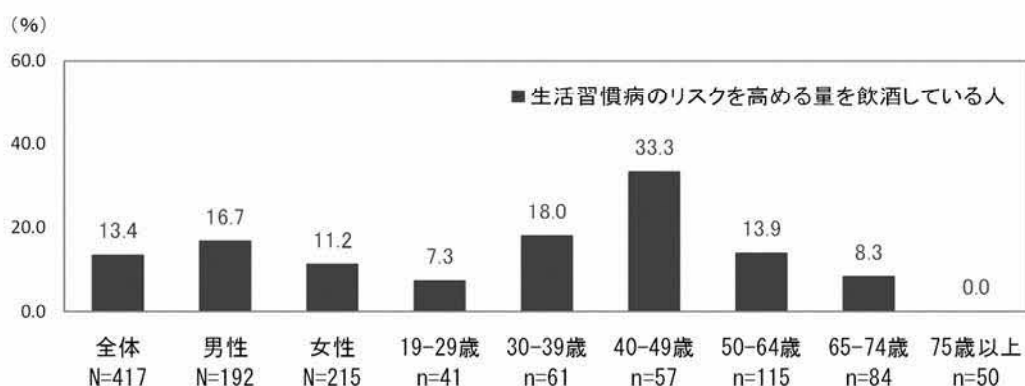
(1) どのくらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

- ・「飲まない（飲めない）」と回答した割合が 27.8%と最も高く、「ほとんど飲まない」「やめた」を合わせた 54.9%が“飲酒の習慣はない”と回答している。“飲酒の習慣がある”と回答した割合（「毎日」「週に5～6日」「週に3～4日」「週に1～2日」「月に1～3日」を合計した割合）は、42.8%となっている。
- ・年齢別で見ると、“飲酒の習慣がある”と回答した割合が最も高いのは40-49歳で57.9%、次いで65-74歳（45.3%）と続く。また、19-29歳の飲酒の習慣は比較的低い。「毎日飲む」と回答した割合が最も高いのは40-49歳で38.6%、次いで65-74歳（25.0%）と続く。



(1) - 1) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合

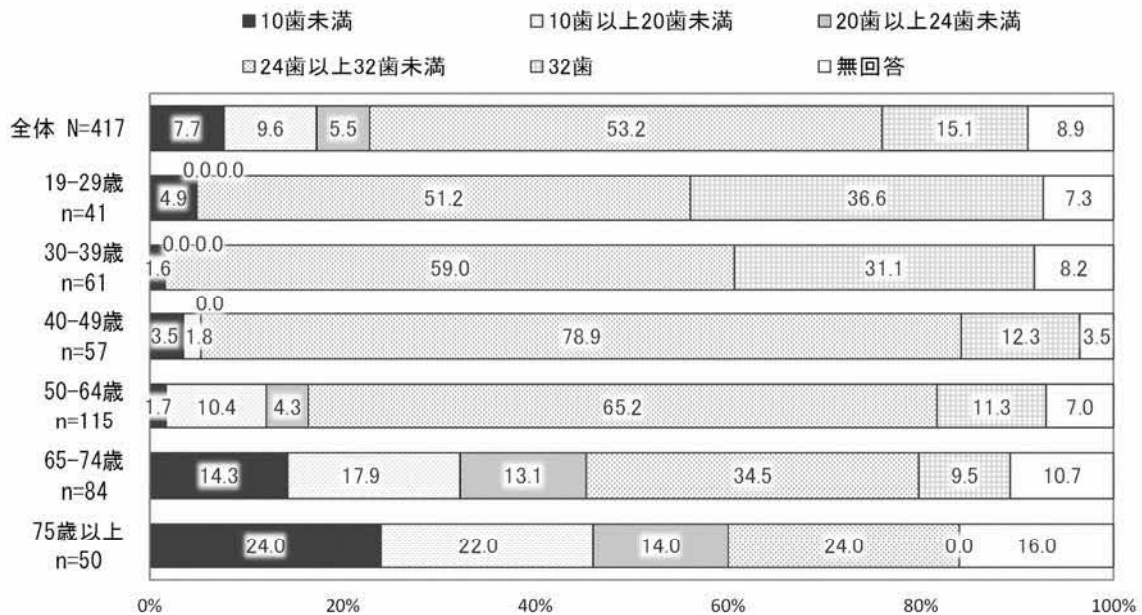
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、全体で 13.4%、男性では 16.7%、女性では 11.2%となっている。
- ・年齢別で見ると、40-49歳の割合が 33.3%と最も高く、次いで30-39歳（18.0%）、50-64歳（13.9%）となっている。



7. 歯や口のことについて

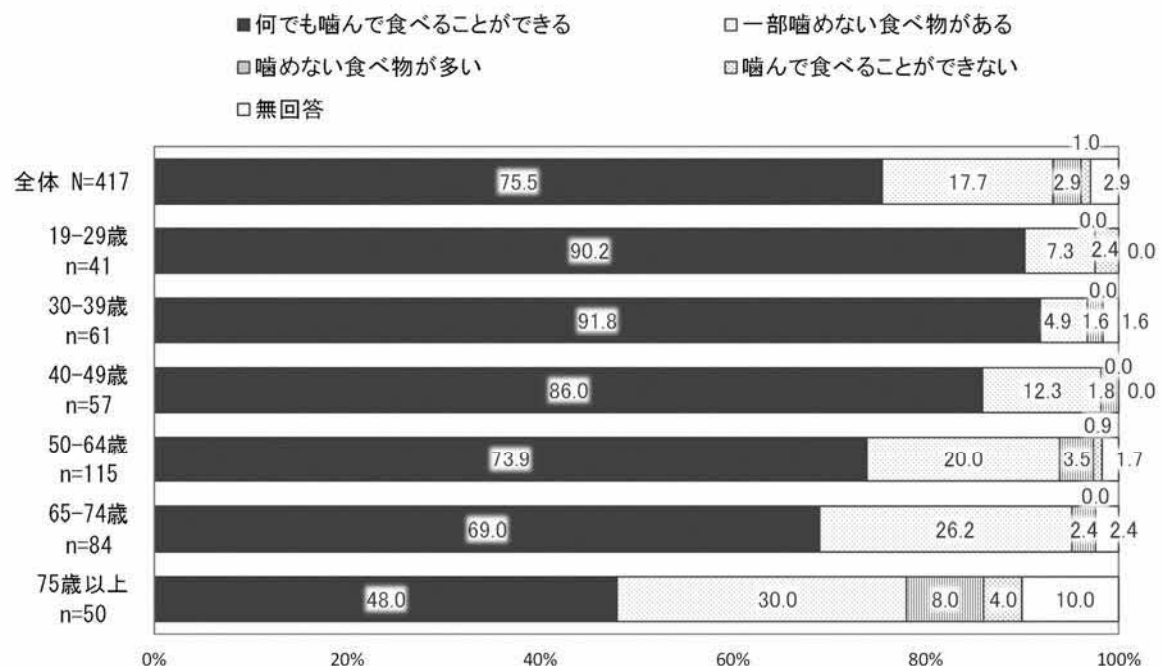
(1) 現在、歯は何本ありますか。

- ・全体で「32 歯」ある割合は 15.1%となっており、「24 歯以上 32 歯未満」が 53.2%と最も高い。
- ・年齢別で見ると、50-64 歳で“24 歯以上”の割合（「24 歯以上 32 歯未満」「32 歯」を合計した割合）は 76.5%みられたが、65-74 歳になると 44.0%まで減少している。また、75 歳以上で“20 歯以上”の割合（「20 歯以上 24 歯未満」「24 歯以上 32 歯未満」「32 歯」を合計した割合）は、38.0%となっている。「10 歯未満」の割合も 24.0%みられる。



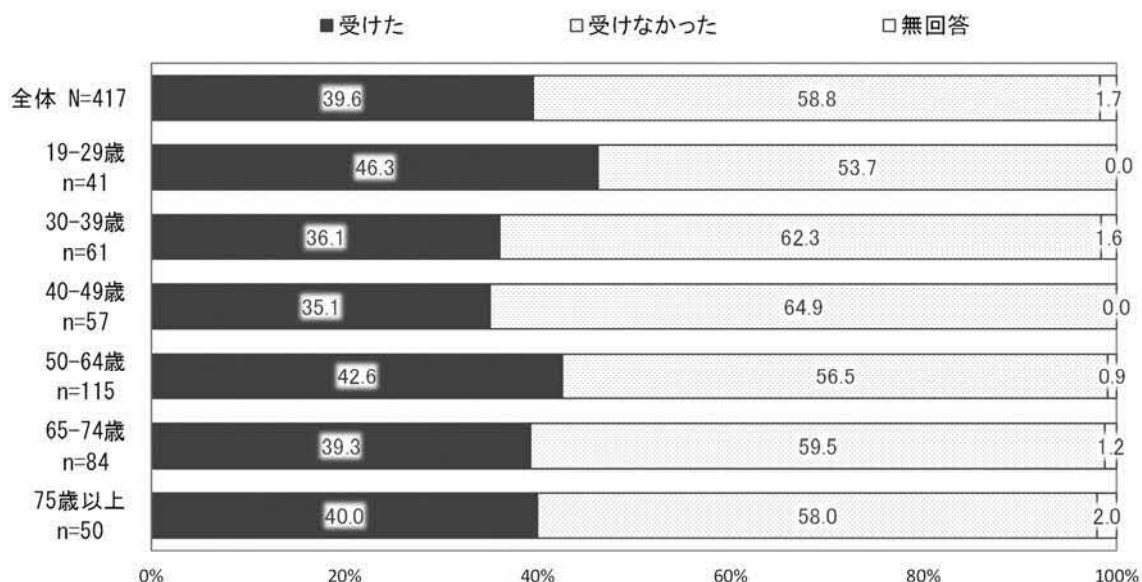
(2) 何でも噛んで食べることができますか。

- ・「何でも噛んで食べることができる」と回答した割合が 75.5%と最も高く、年齢が上がるにつれて、その割合は低下していく傾向にある。



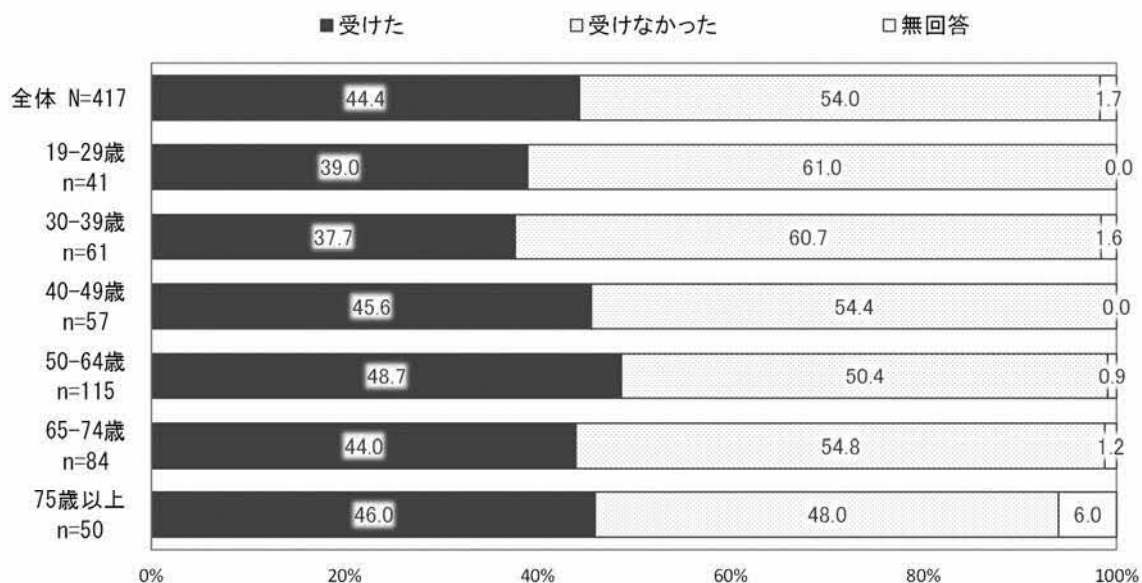
(3) この1年間に歯科診療所や病院の歯科診療科で定期検診を受けましたか。

- ・「受けた」と回答した割合は 39.6%で、「受けなかった」と回答した割合 (58.8%) の方が高い。
- ・年齢別で見ると、30-39 歳、40-49 歳で「受けなかった」と回答した割合が 6 割を超えている。



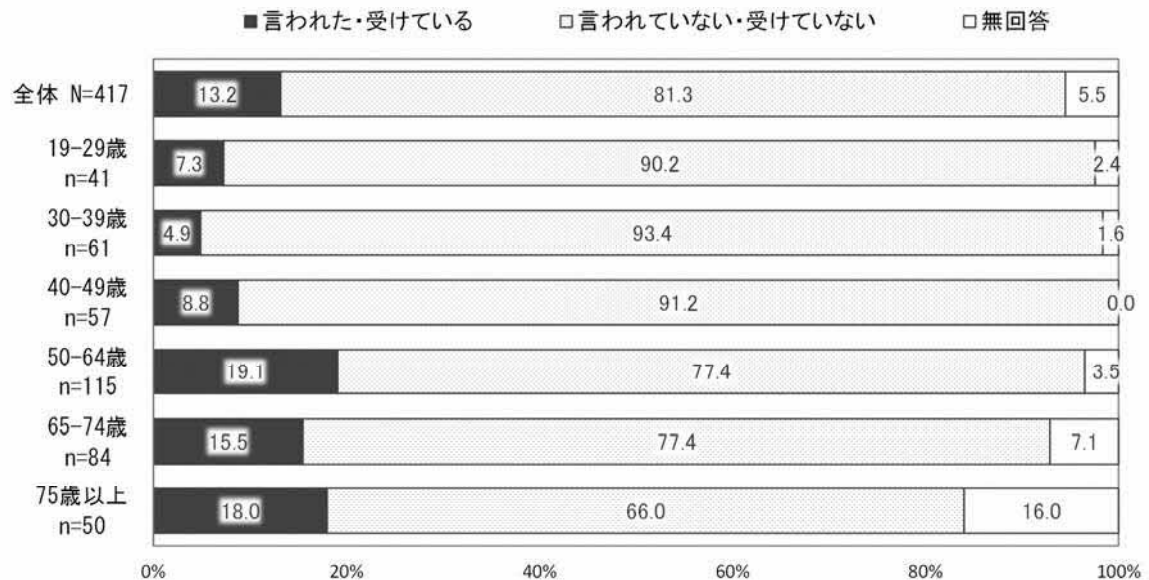
(4) この1年間に歯科診療所や病院の歯科診療科で診療を受けましたか。

- ・「受けた」と回答した割合は 44.4%、「受けなかった」と回答した割合は 54.0%となっている。
- ・年齢別で見ると、19-29 歳、30-39 歳で「受けなかった」と回答した割合が約 6 割と高い。



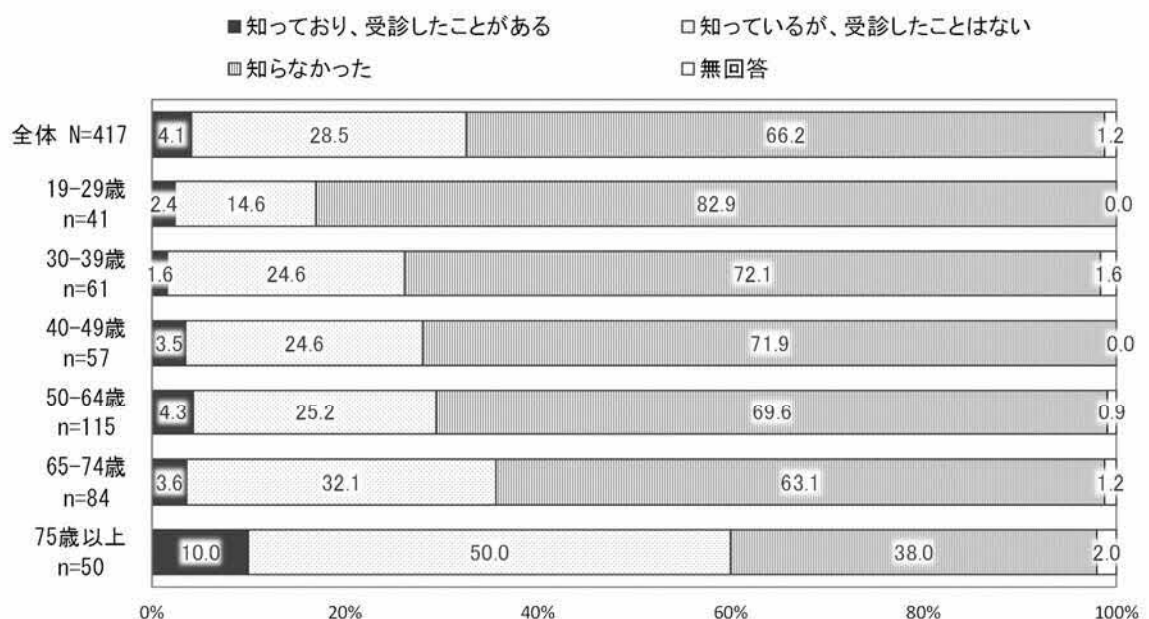
(5) この1年間に定期検診で歯周病であると言われましたか。または、歯周病（歯肉炎、歯槽膿漏等）の治療を受けていますか。

- ・「言われた・受けている」と回答した割合は13.2%、「言われていない・受けていない」と回答した割合は81.3%となっている。
- ・年齢別でみると、50-64歳で「言われた・受けている」と回答した割合が19.1%と最も高い。



(6) 玄海町では1年に1回無料で歯科検診を受診できることを知っていますか。

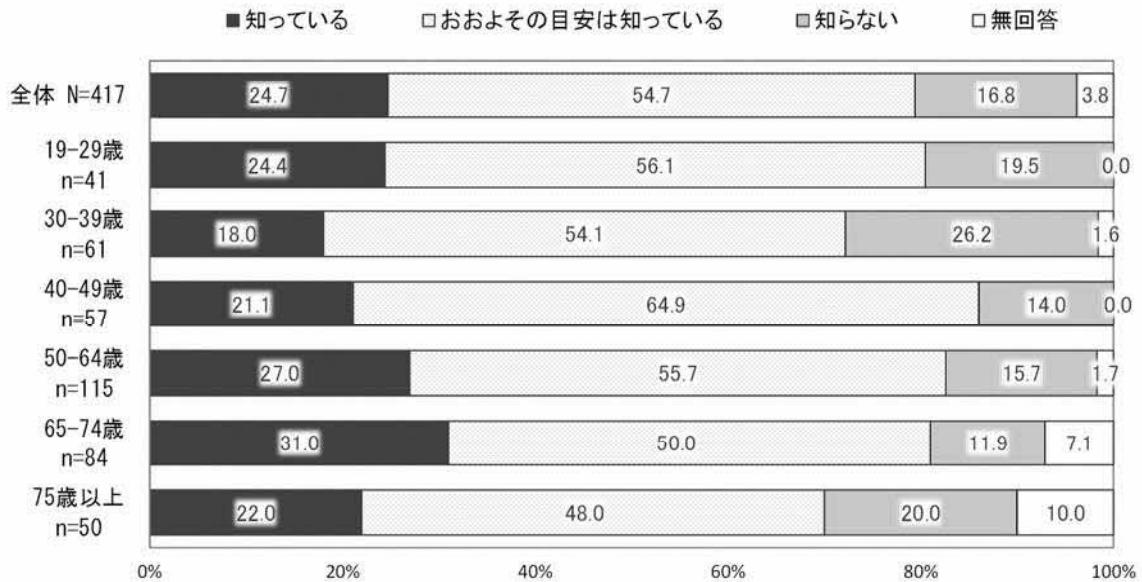
- ・「知らなかった」と回答した割合が66.2%と最も高く、“知っている”（「知っており、受診したことがある」「知っているが、受診したことはない」を合計した割合）と回答した割合は32.6%となっている。
- ・年齢が上がるにつれて“知っている”と回答した割合が高くなっている。



8. 健康づくりの取組みについて

(1) 自分の適正体重を知っていますか。

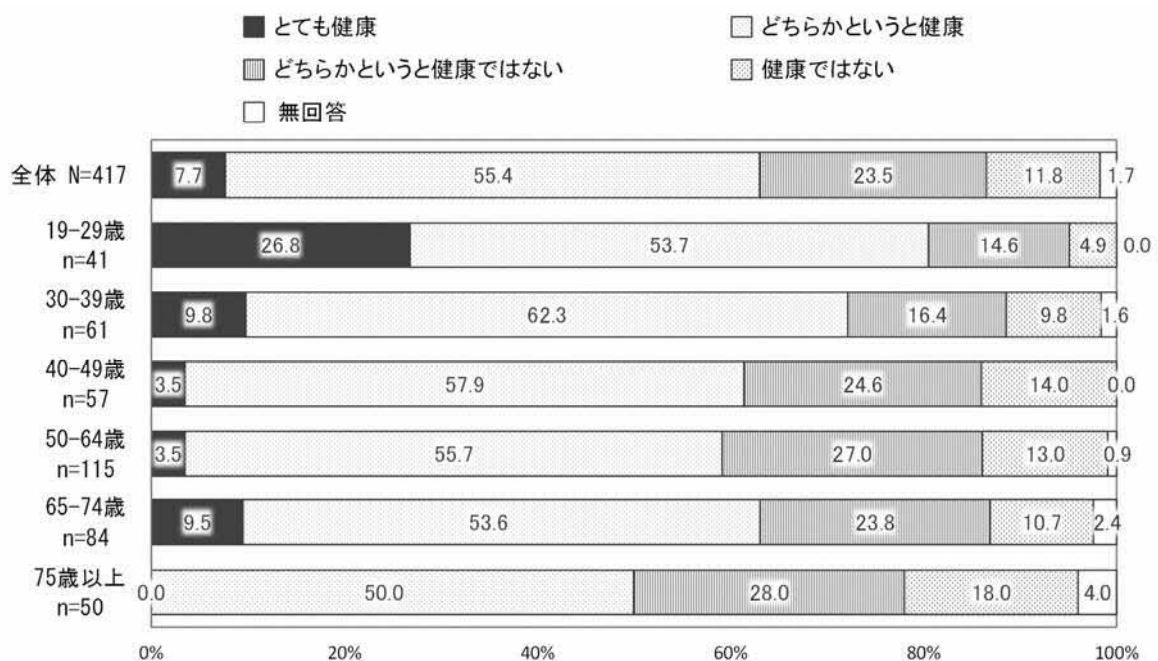
・「おおよその目安は知っている」と回答した割合が 54.7%と最も高く、「知っている」を合わせた 79.4%の人が“知っている”と回答している。



(2) ご自身は健康だと思えますか。

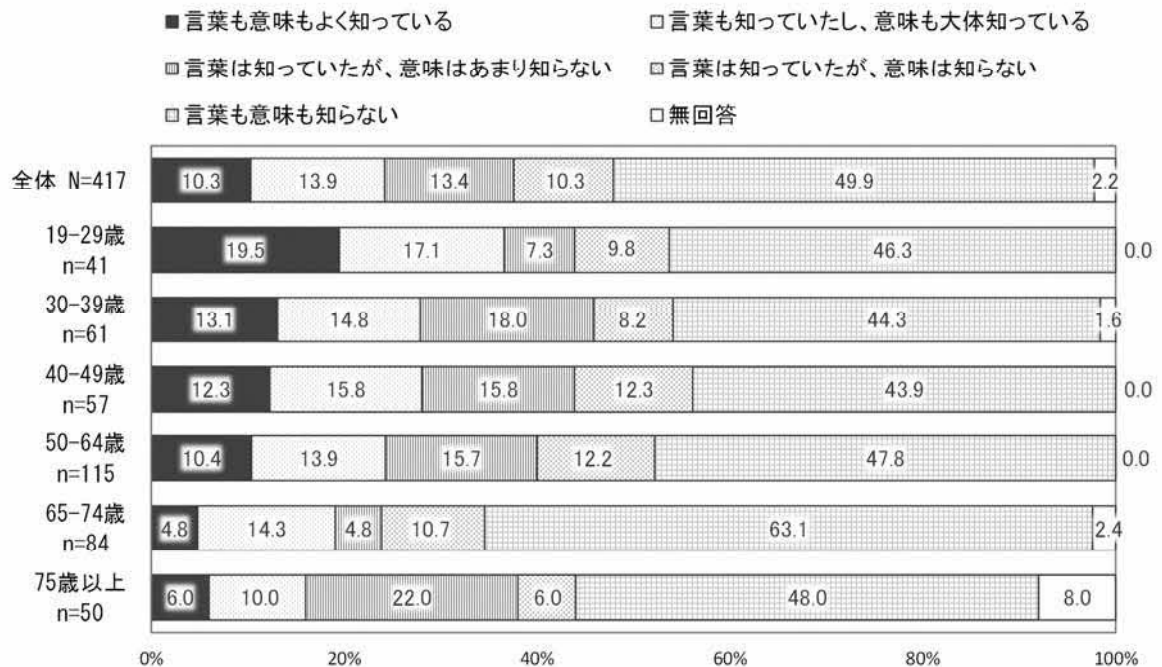
・「どちらかという健康」と回答した割合が 55.4%と最も高く、「とても健康」を合わせた 63.1%の人が“健康である”と回答している。

・“健康ではない”と回答した割合（「どちらかという健康ではない」「健康ではない」を合計した割合）は、75歳以上が 46.0%で最も高く、次いで 50-64歳（40.0%）、40-49歳（38.6%）と続く。



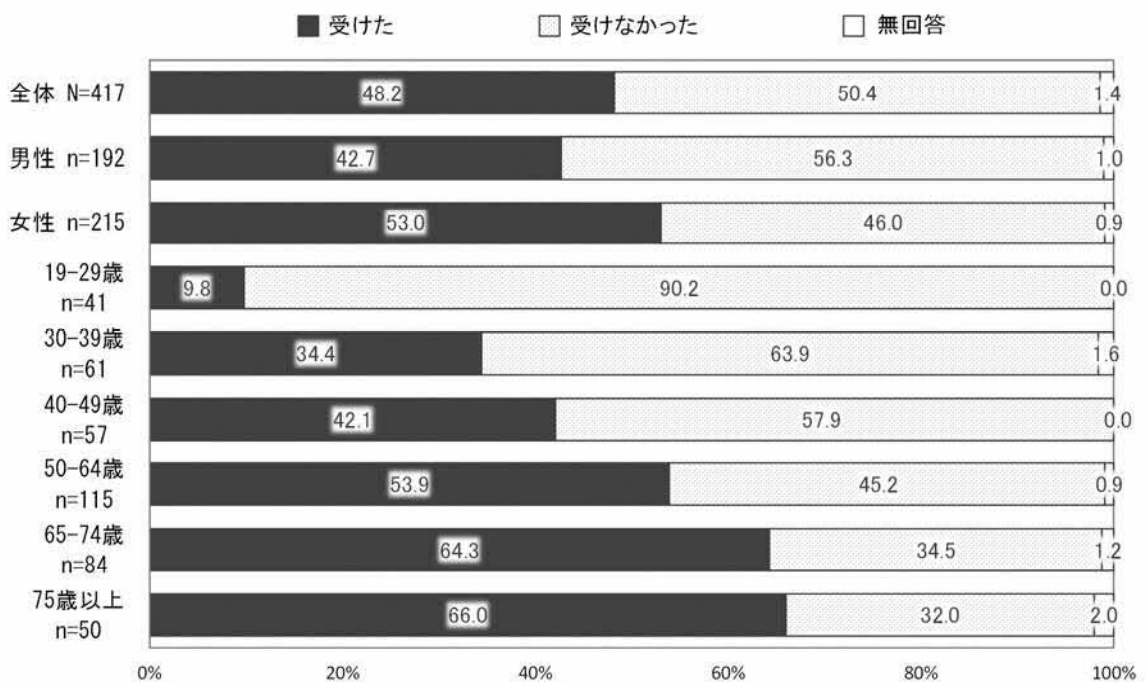
(3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていますか。

- ・「言葉も意味も知らない」と回答した割合が49.9%と最も高く、認知状況は低い。
- ・年齢が下がるにつれて「言葉も意味もよく知っている」と回答した割合は高くなる傾向にある。



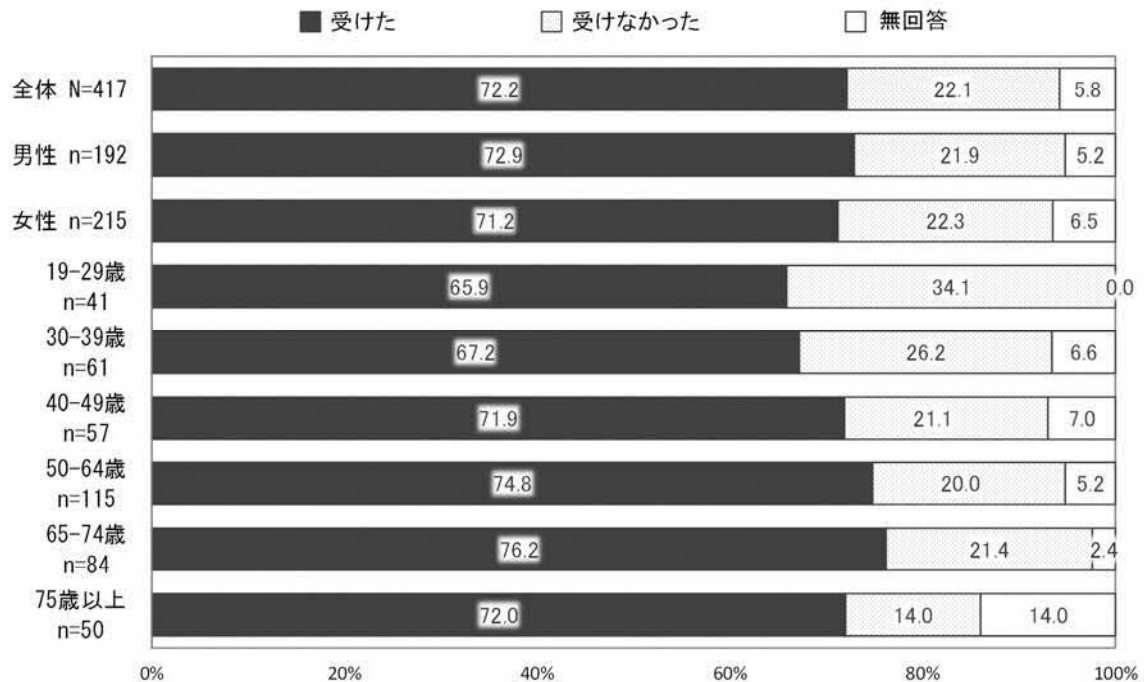
(4) この1年間に胃がん検診や大腸がん検診、子宮がん検診など何らかのがん検診を受けましたか。

- ・全体で「受けた」と回答した割合が48.2%、「受けなかった」と回答した割合が50.4%となっている。また、「受けた」と回答した割合は、女性の方が男性よりも高い。
- ・年齢が上がるにつれて「受けた」と回答した割合が高くなっている。19-29歳では9.8%と非常に低い。



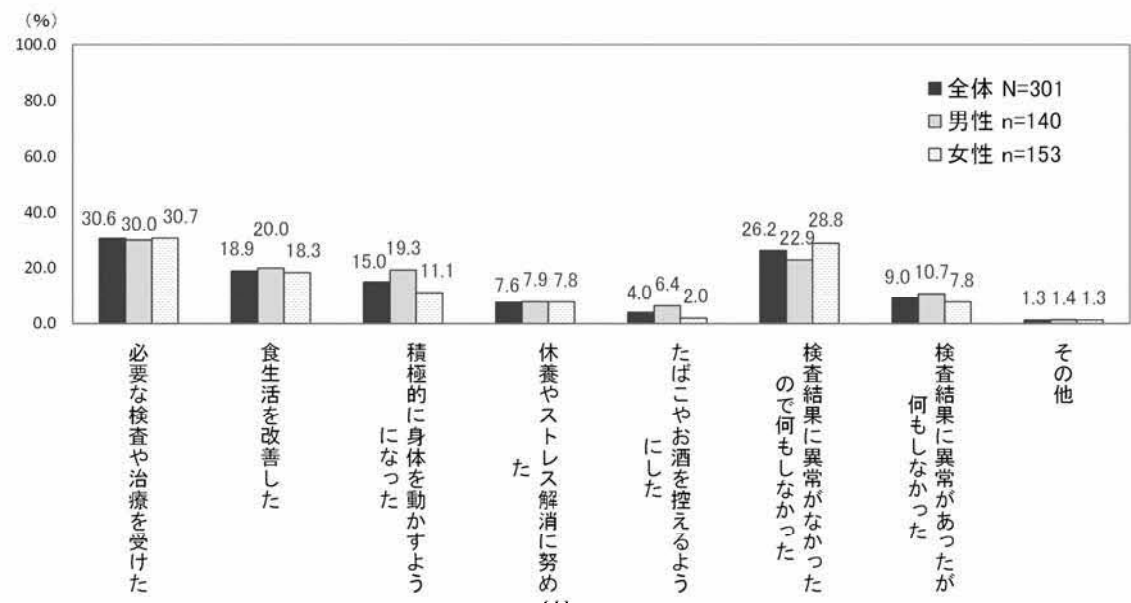
(5) 健康診断等（特定健診含む）をこの1年間に受けましたか。

- ・全体で「受けた」と回答した割合が72.2%、「受けなかった」と回答した割合が22.1%となっている。また「受けた」と回答した割合は、男性の方が女性よりもやや高い。
- ・年齢別で見ると、「受けた」と回答した割合が最も高いのは65-74歳で76.2%、次いで50-64歳（74.8%）、75歳以上（72.0%）と続く。



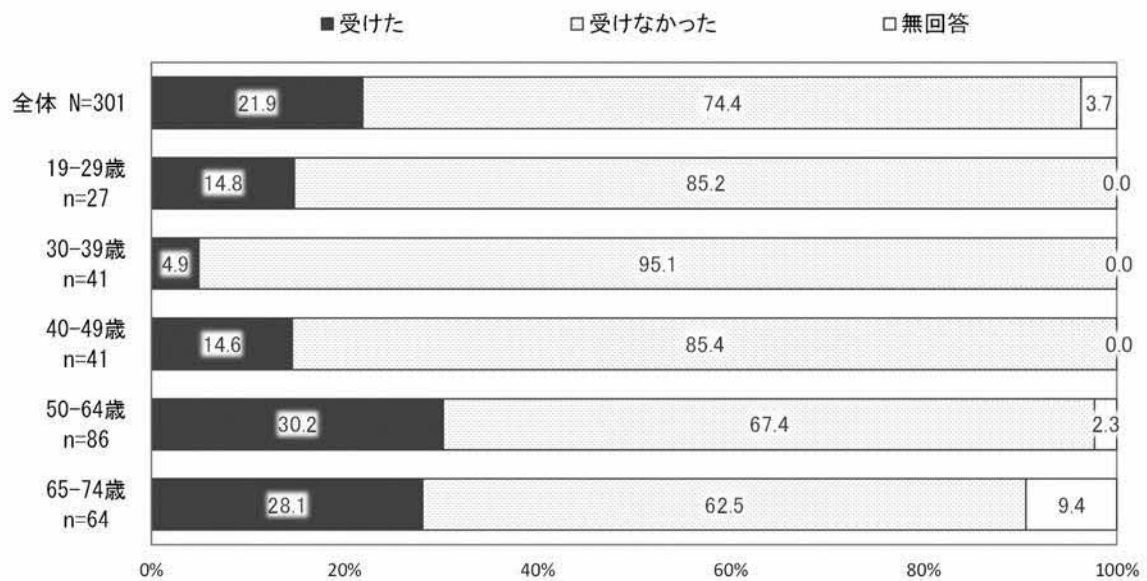
(5) - 1) 健康診断等（特定健診含む）の結果を活用して、健康づくりに取り組んだことがありますか。

- ・健康診断等を受けた人のうち、健康診断等の結果を活用して、健康づくりに取り組んだことがあるか尋ねると「必要な検査や治療を受けた」が30.6%と最も高く、次いで「検査結果に異常がなかったので何もしなかった」(26.2%)と続く。男性では「検査結果に異常があったが何もしなかった」と回答した割合が10.7%となっており、女性の割合(7.8%)よりもやや高い。



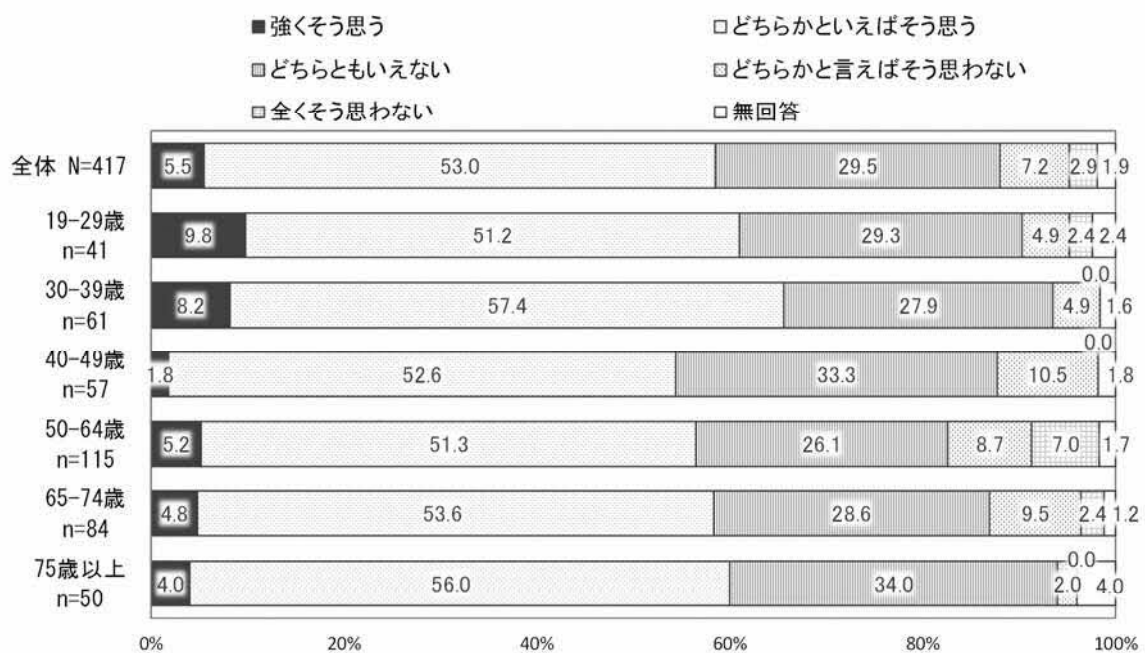
(5) - 2) 健康診断等（特定健診含む）のあとに保健指導を受けましたか。

- 健康診断等を受けた人のうち、その後保健指導を「受けた」と回答した割合が21.9%、「受けなかった」が74.4%であった。



(6) お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。

- 全体で「どちらかといえばそう思う」と回答した割合が53.0%と最も高く、「強くそう思う」と合わせた58.5%が“そう思う”と感じている。
- 年齢別でみると、“そう思う”と回答した割合が最も高いのは30-39歳で65.6%、次いで19-29歳(61.0%)、75歳以上(60.0%)と続く。



(7) 健康に関する情報で、知りたいと思うものはどのようなものですか。

- ・全体で「新型コロナウイルス感染症に関する情報」と回答した割合が 35.0%と最も高く、次いで「疲労回復やリフレッシュ方法、ストレス解消方法に関する情報」(31.7%)、「病気になりにくい生活習慣に関する情報」(28.3%)と続く。
- ・年齢別でみると、19-64歳では「疲労回復やリフレッシュ方法、ストレス解消方法に関する情報」と回答した割合が 35.4%と最も高く、次いで「新型コロナウイルス感染症に関する情報」(35.0%)、「内臓脂肪や体重の減量方法に関する情報」(30.7%)と続く。65歳以上では「新型コロナウイルス感染症に関する情報」「病気になりにくい生活習慣に関する情報」と回答した割合が 35.1%と最も高く、次いで「食事・栄養や食育に関する情報」(26.1%)、「疲労回復やリフレッシュ方法、ストレス解消方法に関する情報」(25.4%)と続く。

