

健康に関するアンケート調査結果 概要版

I 調査概要

1 調査の目的

「第2次健康さんだ21計画」の見直し・推進に向けて、市民の健康づくりに関する意識とともに、健康課題に合わせた取り組むべき目標や指標の現状値を把握することを目的として実施した。

2 調査の概要

(1) 市民アンケート調査

- ・調査対象：市内にお住まいの18歳以上の男女 2,000人（無作為抽出）
- ・調査方法：郵送配布一郵送・WEB回収
- ・調査期間：令和4年12月1日（木）～令和4年12月28日（水）
- ・有効回収数：953人（有効回収率 47.7%）
（内訳）郵送回答：729人、インターネット回答：224人

(2) 高校生アンケート調査

- ・調査対象：市内の高校に通う高校2年生 760人
- ・調査方法：学校配布一学校・WEB回収
- ・調査期間：令和5年3月1日（水）～令和5年3月10日（金）
- ・有効回収数：343人（有効回収率 45.1%）
（内訳）学校回答：291人、インターネット回答：52人

3 報告書を見る際の注意事項

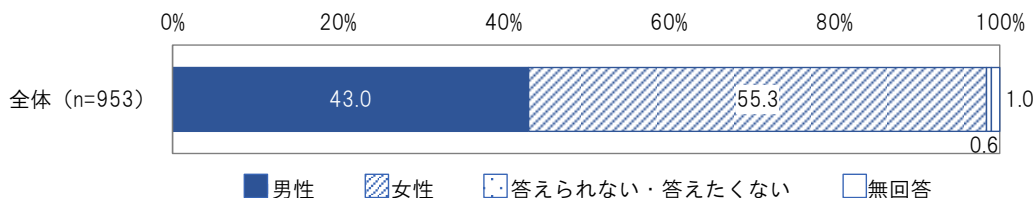
- 回答は各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（%）で示してある。
- 百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- 1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合がある。
- グラフ等の記載にあたっては、調査票の選択肢の文言を一部省略している場合がある。
- 性年代別等のクロス集計表については、無回答やその他を除いて、1番目に割合の高い回答を「太字+濃い網掛け」とし、2番目に割合の高い回答を「薄い網掛け」としている。なお、割合が同じ回答が複数ある場合は、3項目以上に網掛けをしている場合がある。

II 市民アンケート調査結果

1 回答者の属性

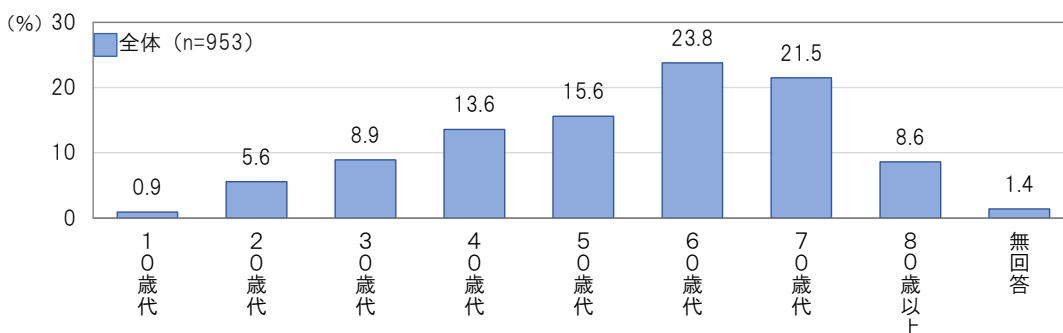
(1) 性別（性自認）

・性別は、「男性」が43.0%、「女性」が55.3%となっている。



(2) 年齢

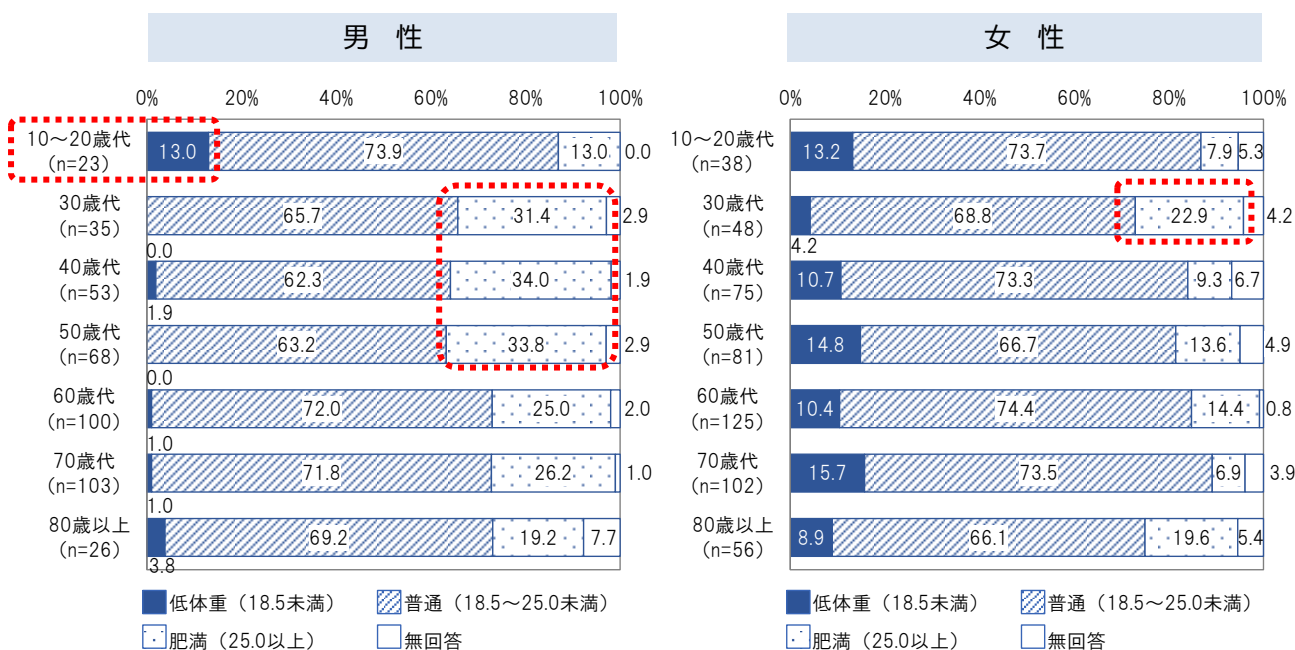
・年齢は、「60歳代」が23.8%と最も高く、次いで「70歳代」(21.5%)、「50歳代」(15.6%)の順となっている。『60歳以上』が半数以上を占めている。



(3) 身長・体重（BMI算出）

・身長・体重から算出したBMIについて、性年代別にみると、男性の30～50歳代で「肥満（25.0以上）」が3割を超えて高くなっている。

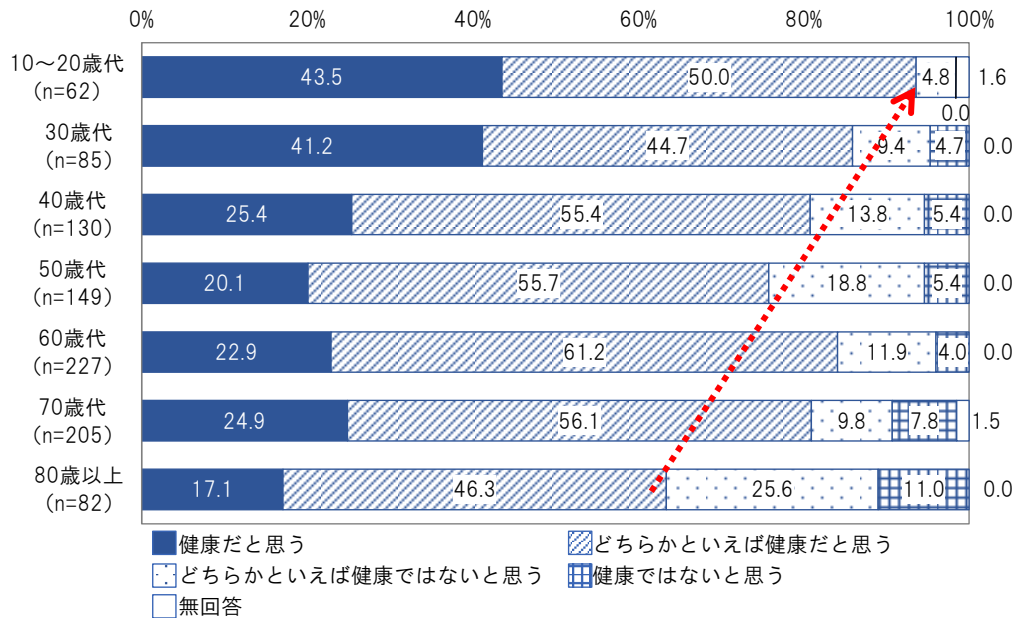
・女性の30歳代では「肥満（25.0以上）」が2割を超えて高くなっており、30歳代・80歳以上を除く年代では「低体重（18.5未満）」が1割を超えて高くなっている。



2 現在の健康状態などについて

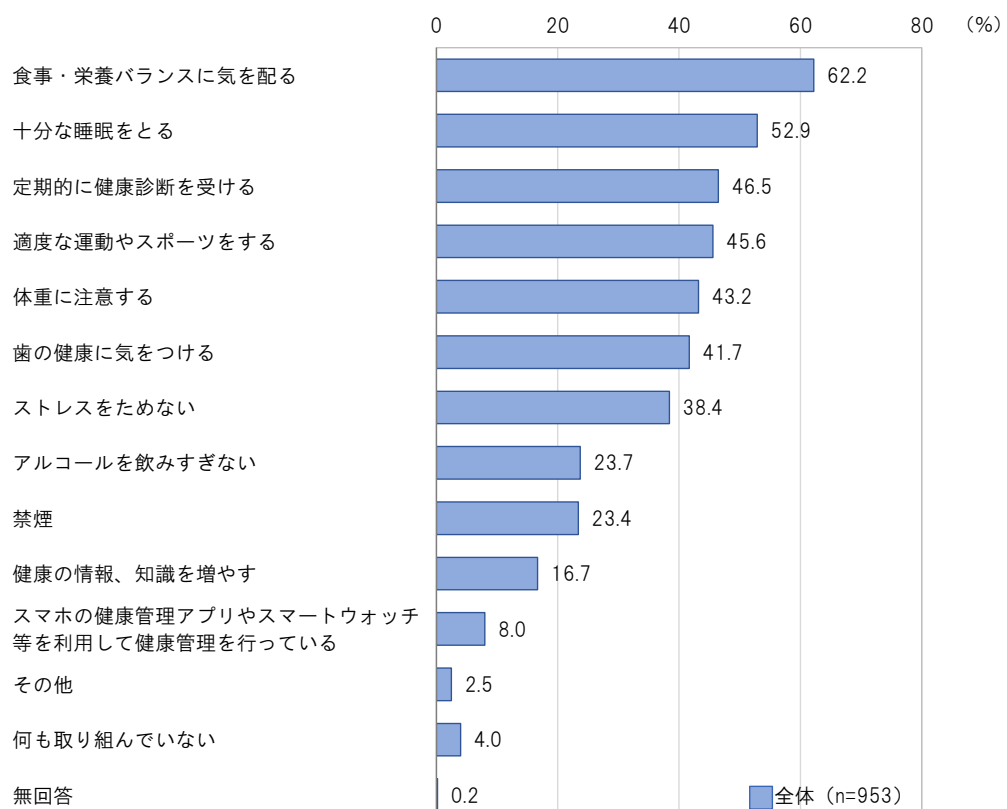
(1) 健康観

- 健康観については、概ね年代が下がるにつれて『健康だと思う』が高くなっており、10～20歳代では9割を超えている。一方で、『健康ではないと思う』人の割合をみると、80歳以上で36.6%と最も高く、次いで50歳代で24.2%、40歳代で19.2%の順となっている。



(2) 健康づくりについて取り組んでいること

- 健康づくりについて取り組んでいることについては、「食事・栄養バランスに気を配る」が62.2%と最も高く、次いで「十分な睡眠をとる」(52.9%)、「定期的に健康診断を受ける」(46.5%)、「適度な運動やスポーツをする」(45.6%)の順となっている。



《性別・年代別》

- 性別にみると、男性では「適度な運動やスポーツをする」や「アルコールを飲みすぎない」、「禁煙」などで女性に比べて高く、女性では「食事・栄養バランスに気を配る」や「歯の健康に気をつける」、「健康の情報、知識を増やす」などで男性に比べて高くなっている。
- 年代別にみると、概ね年代が上がるにつれて「食事・栄養バランスに気を配る」や「定期的に健康診断を受ける」の回答が高くなる傾向がみられ、年代が下がるにつれて「十分な睡眠をとる」の回答が高くなる傾向がみられる。
- また、60歳以上では「食事・栄養バランスに気を配る」や「適度な運動やスポーツをする」、「ストレスをためない」などで、その他の年代に比べて高くなっている。その他、10～20歳代では「何も取り組んでいない」が約1割を占め、その他の年代に比べてやや高くなっている。

(%)

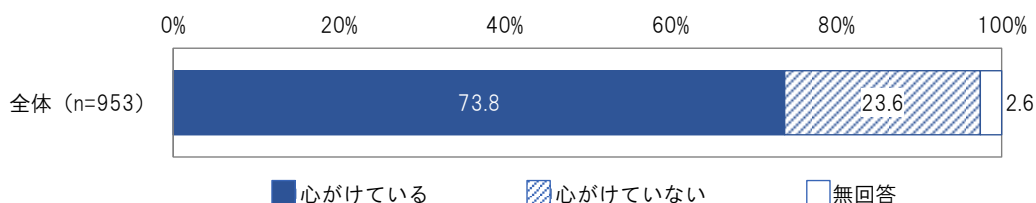
		回答者数(人)	食事・栄養バランスに気を配る	十分な睡眠をとる	定期的に健康診断を受ける	適度な運動やスポーツをする	体重に注意する	歯の健康に気をつける	ストレスをためない
性別	男性	410	53.2	50.7	46.8	51.2	43.4	34.6	40.5
	女性	527	69.6	54.6	46.7	42.1	43.8	47.1	37.0
年代別	10～20歳代	62	48.4	61.3	12.9	32.3	19.4	30.6	30.6
	30歳代	85	54.1	55.3	28.2	40.0	31.8	32.9	35.3
	40歳代	130	59.2	57.7	46.9	36.9	38.5	41.5	37.7
	50歳代	149	59.7	47.0	49.0	43.6	47.7	35.6	34.2
	60歳代	227	67.4	49.3	57.3	52.0	49.3	45.8	42.3
	70歳代	205	63.9	52.7	49.8	52.2	50.7	49.8	41.0
	80歳以上	82	70.7	56.1	51.2	46.3	41.5	39.0	42.7

		回答者数(人)	アルコールを飲みすぎない	禁煙	健康の情報、知識を増やす	スマートフォンやタブレットの健康管理を行う	その他	何も取り組んでいない	無回答
(つづき)									
性別	男性	410	32.9	31.5	10.5	9.3	2.4	4.4	0.2
	女性	527	17.1	17.8	21.6	7.2	2.7	3.6	0.2
年代別	10～20歳代	62	19.4	24.2	9.7	8.1	1.6	9.7	-
	30歳代	85	27.1	25.9	10.6	9.4	3.5	5.9	-
	40歳代	130	20.8	24.6	10.8	6.9	-	3.1	-
	50歳代	149	16.1	20.1	16.1	9.4	0.7	5.4	-
	60歳代	227	27.8	23.3	15.9	12.3	1.8	2.6	-
	70歳代	205	27.3	24.4	19.5	4.4	3.9	3.4	0.5
	80歳以上	82	22.0	22.0	34.1	2.4	8.5	1.2	1.2

※1番目に割合の高い回答を「太字+濃い網掛け」とし、2番目に割合の高い回答を「薄い網掛け」としている。

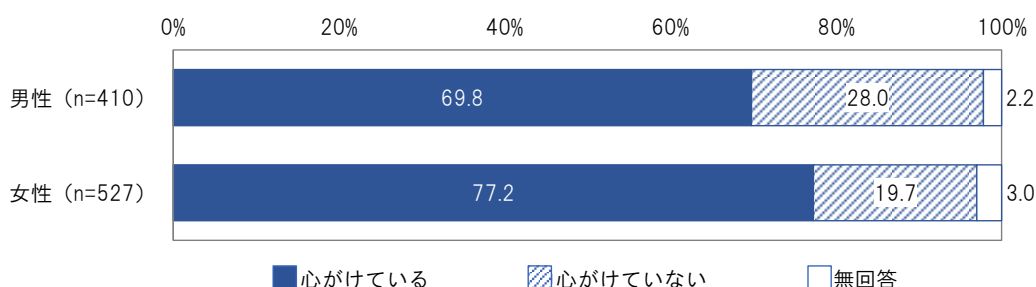
(3) 適正体重の維持に向けた心がけ

- 適正体重の維持に向けた心がけは、「心がけている」が73.8%、「心がけていない」は23.6%となっている。



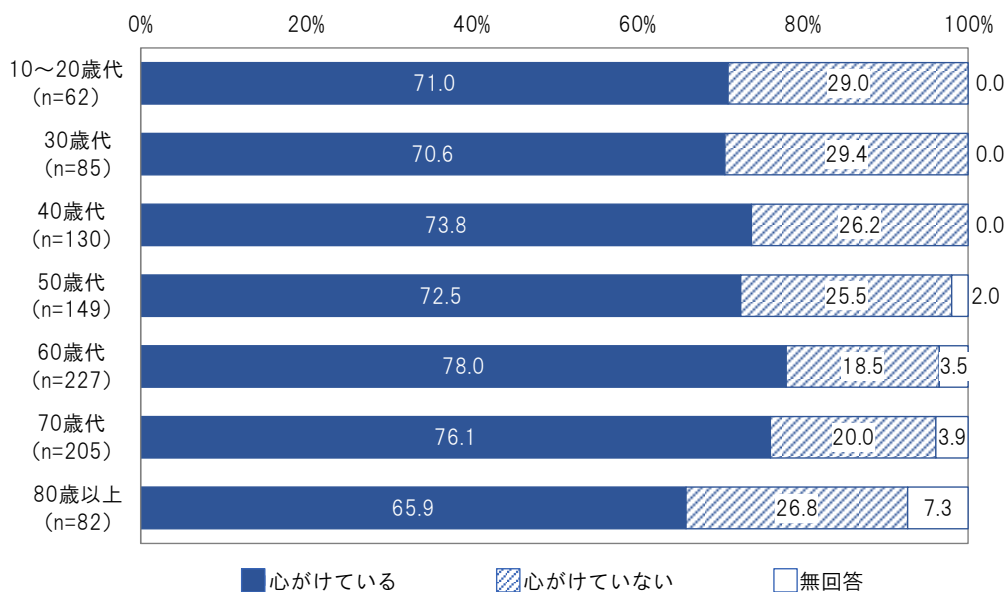
《性別》

- 性別にみると、男性に比べて女性で「心がけている」が高くなっている。



《年代別》

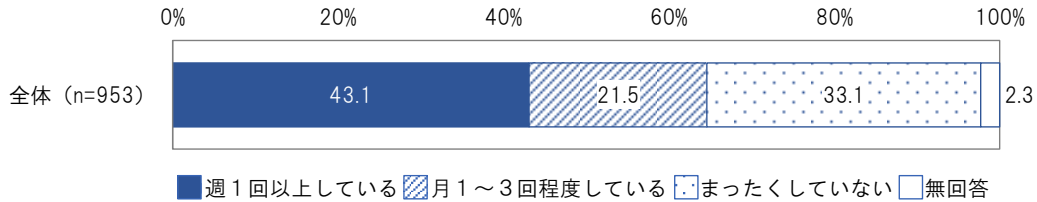
- 年代別にみると、「心がけている」が60歳代で78.0%と最も高くなっている。
- また、概ね年代が下がるにつれて「心がけていない」が高くなる傾向がみられ、10~30歳代では約3割程度となっている。



3 運動習慣について

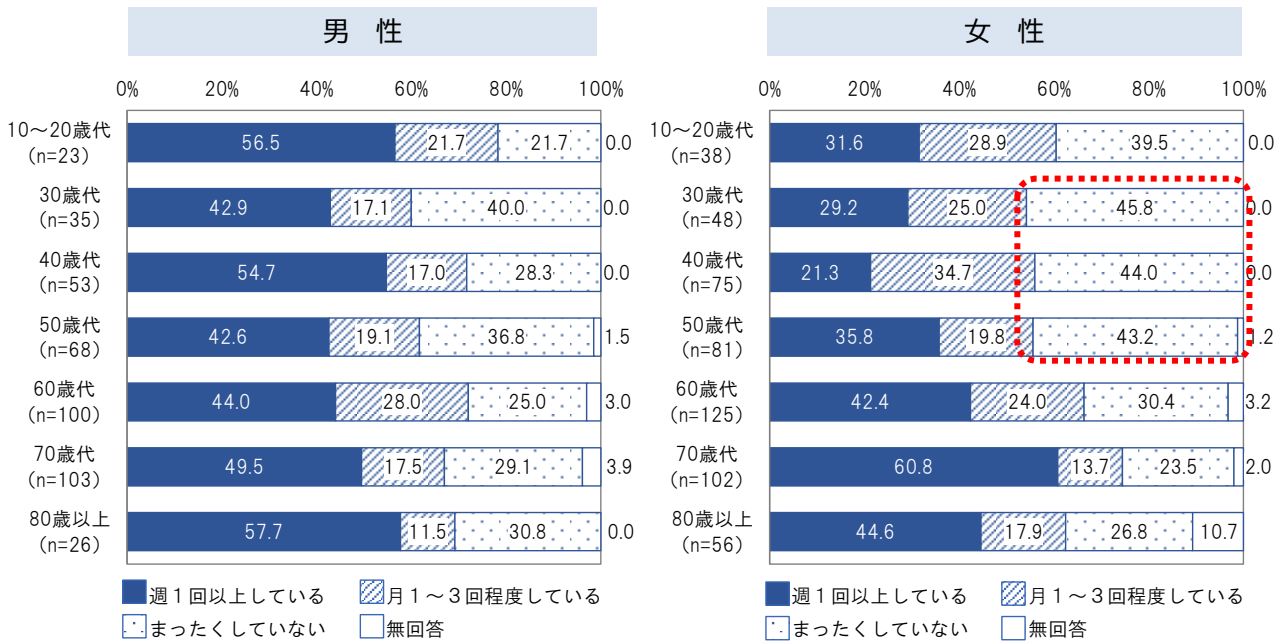
(1) 運動・体力づくりの実施状況

- ・運動・体力づくりの実施状況は、「週1回以上している」が43.1%と最も高く、「月1～3回程度している」(21.5%)と合わせると、『している』人が6割以上を占めている。
- ・一方で、「まったくしていない」が33.1%となっている。



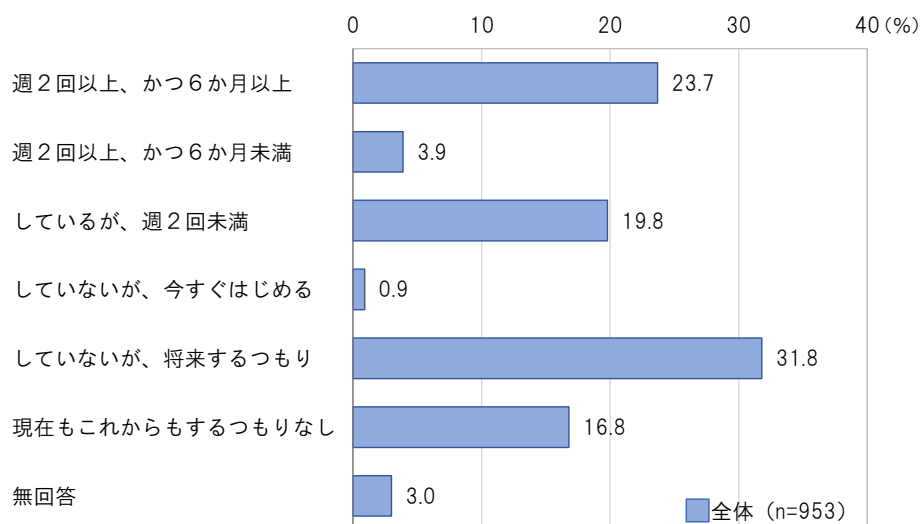
《性年代別》

- ・性年代別にみると、「週1回以上している」では、男性は10～20歳代・40歳代・80歳以上、女性では70歳代で半数を超えて高くなっている。
- ・また、女性では30～50歳代では「まったくしていない」が4割を超えて高くなっている。



(2) 1回30分以上かつ週2回以上の運動の状況

- 1回 30分以上かつ週2回以上の運動については、「週2回以上かつ6か月以上（している）」（23.7%）と「しているが、週2回未満」（19.8%）、「週2回以上かつ6か月未満」（3.9%）を合わせた『運動をしている』人は半数未満となっている。
- また、「していないが、将来するつもり」が31.8%と、「していないが、今すぐは始める」（0.9%）を合わせると、今後の実施意向のある人は3割を超えている。



《性別・年代別》

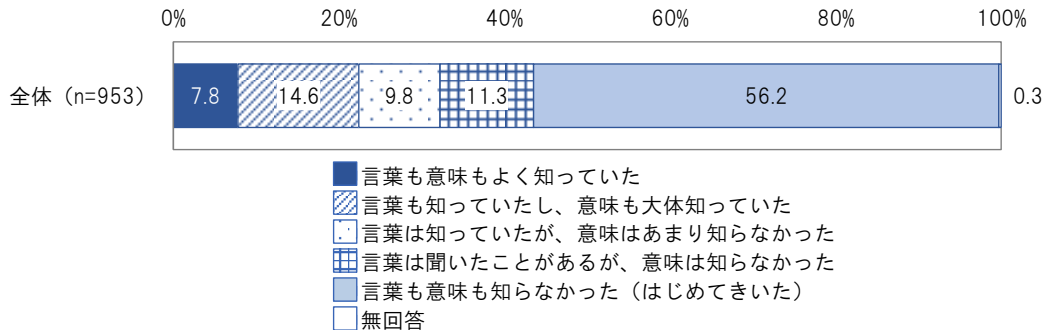
- 性別にみると、男性では「週2回以上かつ6か月以上（している）」が最も高く、3割近くを占めている。
- 年代別にみると、概ね年代が上がるにつれて「週2回以上かつ6か月以上（している）」の回答が高くなる傾向がみられ、60歳代では約3割を占めている。
- また、10～20歳代・70歳以上では「現在もこれからもするつもりなし」が2割を超え、その他の年代に比べてやや高くなっている。

		(人)	週2回以上、かつ6か月以上	週2回以上、かつ6か月未満	週2回以上、かつ6か月未満	しているが、週2回未満	していないが、今すぐは始める	していないが、将来するつもり	していないが、今すぐは始める	現在もこれからもするつもりなし	無回答
性別	男性	410	28.8	4.9	19.8	1.0	25.1	19.0	1.5		
	女性	527	20.1	2.8	20.1	0.9	37.2	14.8	4.0		
年代別	10～20歳代	62	9.7	6.5	17.7	3.2	41.9	21.0	-		
	30歳代	85	12.9	5.9	18.8	-	42.4	17.6	2.4		
	40歳代	130	16.2	3.1	24.6	1.5	39.2	14.6	0.8		
	50歳代	149	20.8	2.7	14.8	-	45.0	15.4	1.3		
	60歳代	227	29.5	3.5	22.5	0.9	30.0	11.0	2.6		
	70歳代	205	20.0	16.6	1.5	19.0	4.4	33.2	5.4		
	80歳以上	82	26.8	22.0	-	19.5	1.2	25.6	4.9		

※1番目に割合の高い回答を「太字+濃い網掛け」とし、2番目に割合の高い回答を「薄い網掛け」としている。

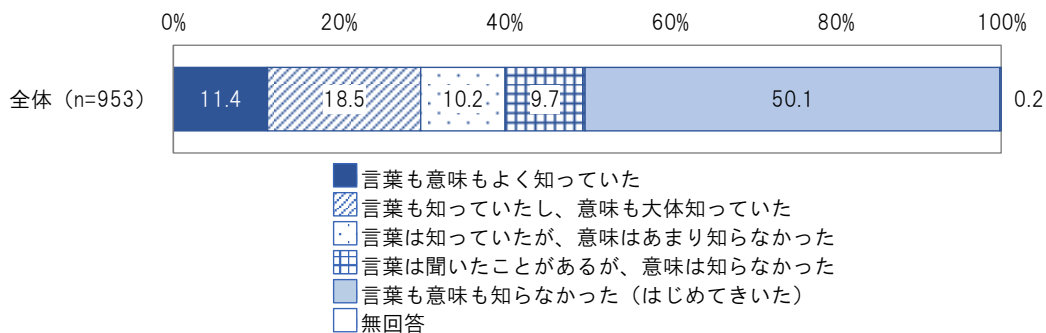
(3) 運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度

- 運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度は、「言葉も意味も知らなかった（はじめてきた）」が 56.2%と最も高くなっている。また、「言葉も意味もよく知っていた」は 7.8%、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」は 14.6%となっている。



(4) フレイルの認知度

- フレイルの認知度は、「言葉も意味も知らなかった（はじめてきた）」が 50.1%と最も高くなっている。また、「言葉も意味もよく知っていた」は 11.4%、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」は 18.5%となっている。



(5) 1日あたりのおおよその歩数 ※1日あたりの歩数を「把握している」と回答した人のみ

- 性別にみると、平均歩数は男性が7,147歩、女性が5,744歩となっている。
- 年代別にみると、30歳代・50歳代では7,000歩を超えた平均歩数となっているのに対し、80歳以上では約4,300歩と少なくなっている。

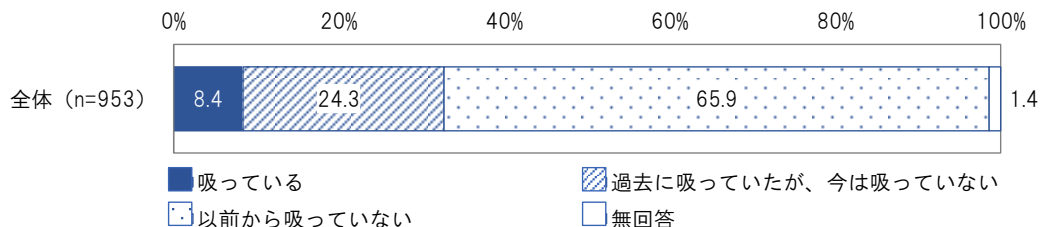
		回答者数 (人)	割合 (%)							平均歩数 (歩)
			2000歩未満	2000歩未満	4000歩未満	6000歩未満	8000歩未満	10000歩以上	無回答	
性別	男性	199	1.5	11.6	22.1	21.1	19.1	22.1	2.5	7,147
	女性	210	5.2	19.5	29.0	21.0	9.5	14.8	1.0	5,744
年代別	10~20歳代	31	6.5	6.5	35.5	16.1	9.7	25.8	-	6,669
	30歳代	37	2.7	10.8	24.3	18.9	13.5	29.7	-	7,013
	40歳代	52	1.9	11.5	32.7	19.2	11.5	21.2	1.9	6,506
	50歳代	70	1.4	21.4	11.4	20.0	20.0	22.9	2.9	7,058
	60歳代	97	3.1	15.5	19.6	25.8	17.5	17.5	1.0	6,465
	70歳代	93	2.2	14.0	33.3	23.7	12.9	10.8	3.2	6,196
	80歳以上	33	15.2	30.3	30.3	12.1	6.1	6.1	-	4,348

※1番目に割合の高い回答を「太字+濃い網掛け」とし、2番目に割合の高い回答を「薄い網掛け」としている。

4 たばこについて

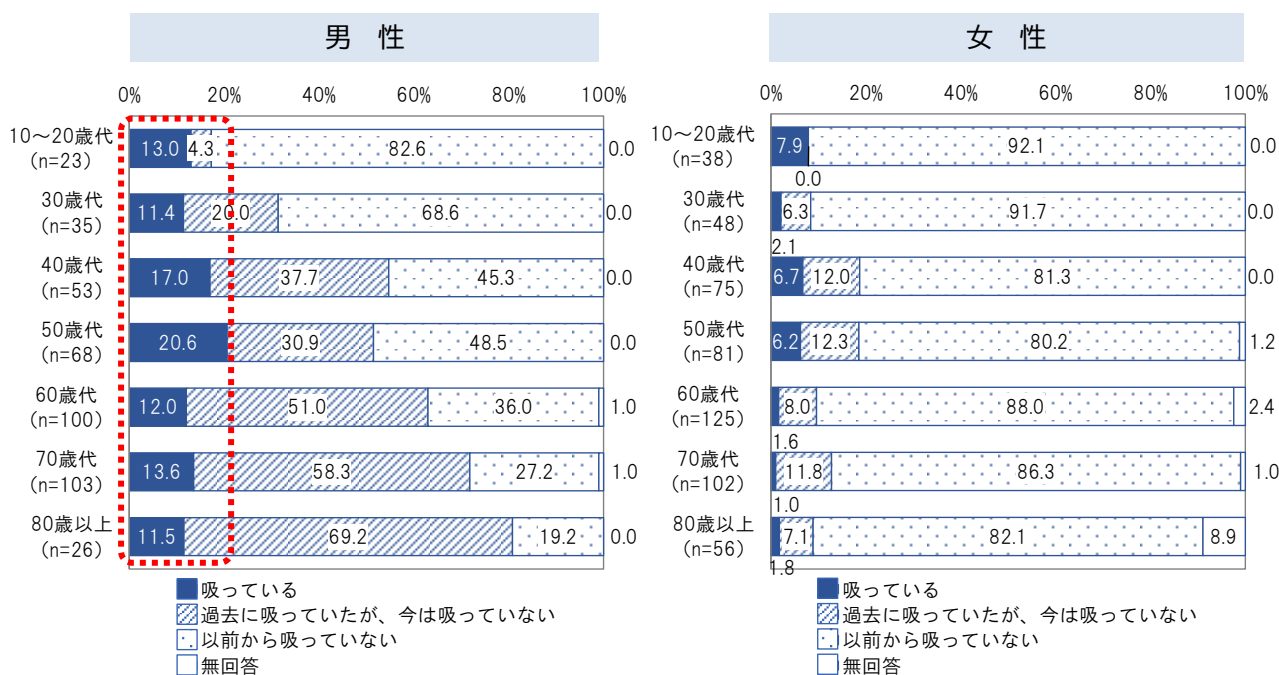
(1) 喫煙状況

- ・喫煙状況は、「以前から吸っていない」が 65.9%と最も高く、「過去に吸っていたが、今は吸っていない」(24.3%) と合わせると、『吸っていない』人が約9割を占めている。
- ・一方で、「吸っている」が 8.4%となっている。



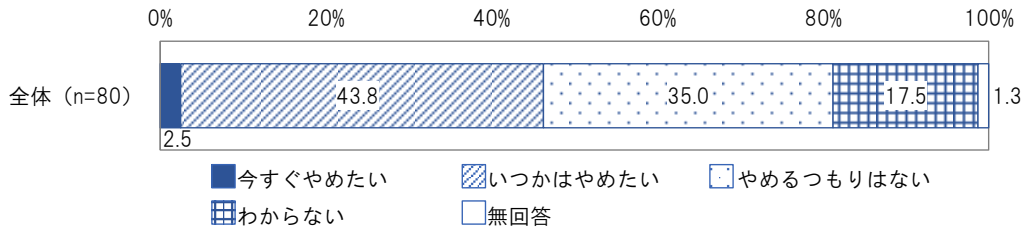
《性年代別》

- ・性年代別にみると、男性では、「吸っている」が 50 歳代で 20.6%と最も高く、次いで 40 歳代が 17.0%、70 歳代が 13.6%、10~20 歳代が 13.0%となっている。
- ・また、女性では 10~20 歳代で「吸っている」が 7.9%と高くなっている。



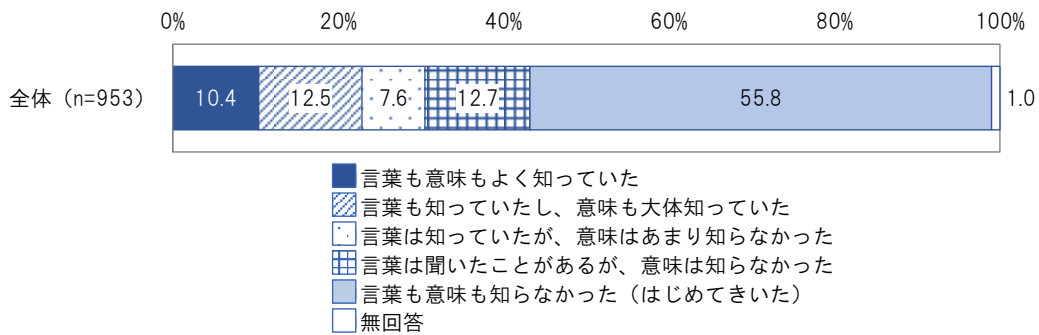
(2) 今後の禁煙意向 ※(1)で「吸っている」と回答した人のみ

- 喫煙している人の今後の禁煙意向は、「いつかはやめたい」が43.8%と最も高く、「今すぐやめたい」(2.5%)と合わせると『やめたい』人が46.3%となっている。



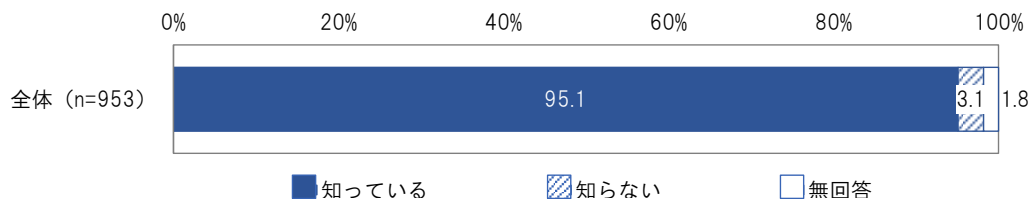
(3) COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知度

- COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知度は、「言葉も意味も知らなかった (はじめてきいた)」が55.8%と最も高くなっている。また、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」は12.5%、「言葉も意味もよく知っていた」は10.4%となっている。



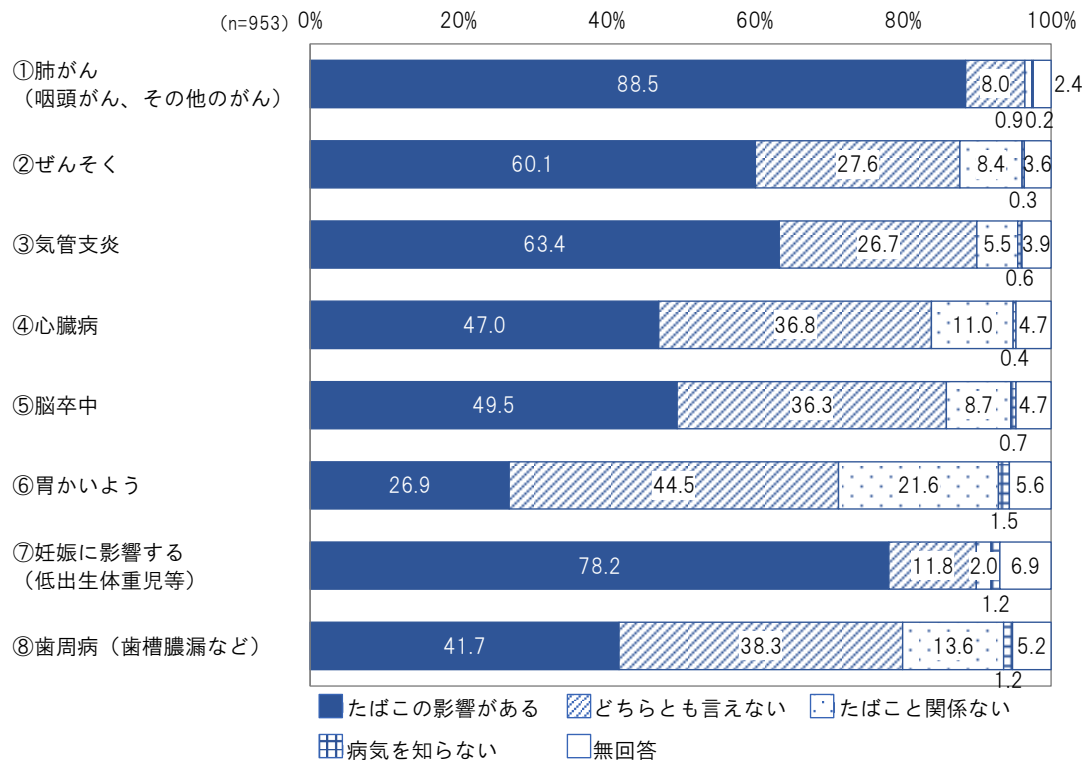
(4) 受動喫煙でも健康に悪影響があることの認知

- 受動喫煙でも健康に悪影響があることの認知については、「知っている」が95.1%と大半を占めている。



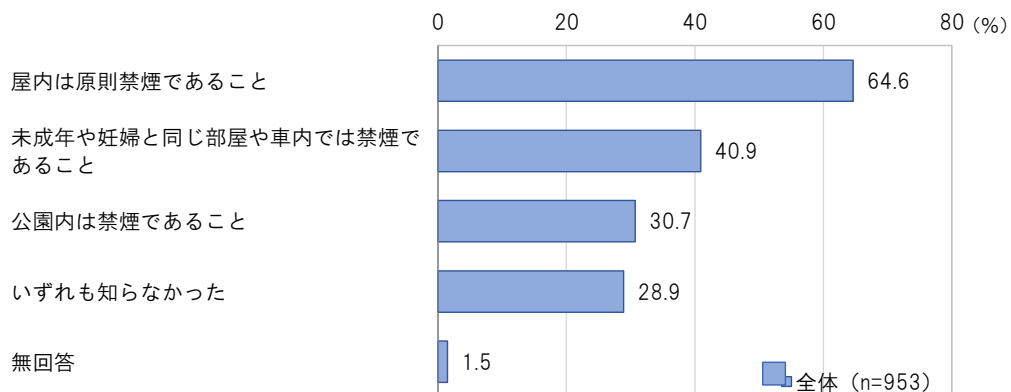
(5) たばこが健康に与える影響

- たばこが健康に与える影響について、「たばこの影響がある」の割合では、“①肺がん（咽頭がん、その他のがん）”が88.5%と最も高く、次いで“⑦妊娠に影響する（低出生体重児等）”が78.2%、“③気管支炎”が63.4%、“②ぜんそく”が60.1%の順となっている。
- 「たばこ関係ない」の割合では、“⑥胃かいよう”が21.6%と最も高く、次いで“⑧歯周病（歯槽膿漏など）”が13.6%、“④心臓病”が11.0%の順となっている。



(6) 健康増進法の改正による受動喫煙防止の取組の認知度

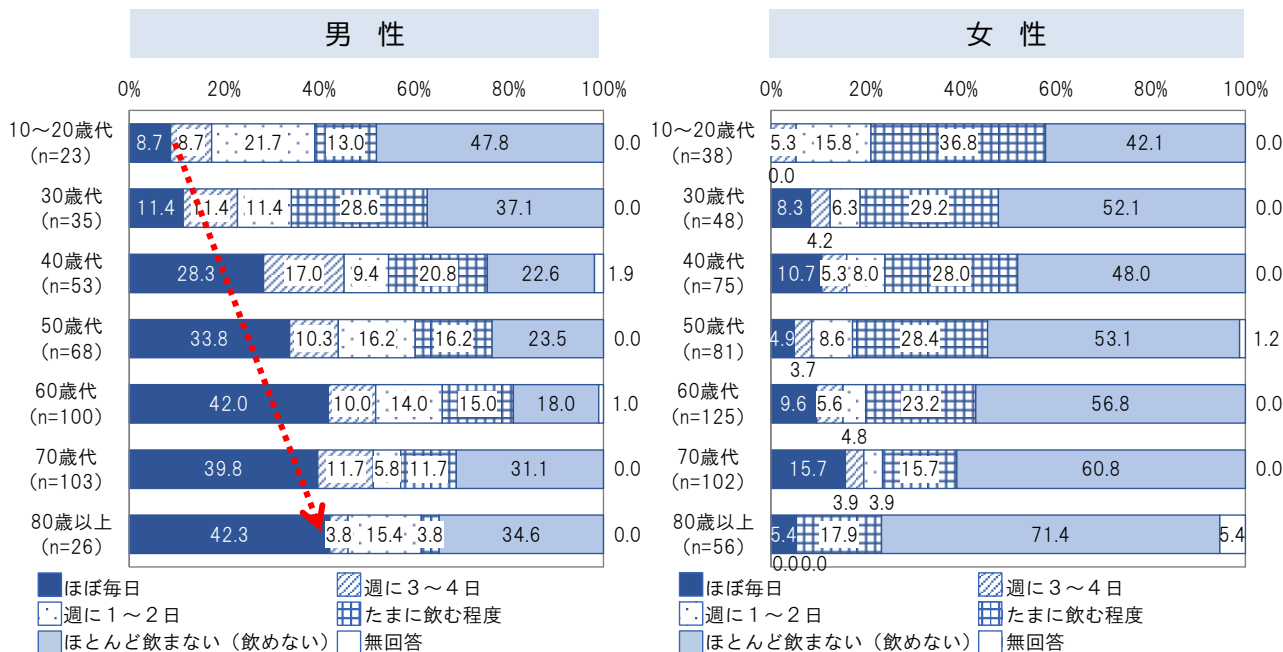
- 受動喫煙防止の取組の認知度は、「屋内は原則禁煙であること」が64.6%と最も高く、次いで「未成年や妊婦と同じ部屋や車内では禁煙であること」(40.9%)、「公園内は禁煙であること」(30.7%)の順となっている。また、「いずれも知らなかった」が28.9%となっている。



5 飲酒について

(1) 飲酒状況

- ・飲酒状況について性年代別にみると、男性では、年代が上がるにつれて「ほぼ毎日」が高くなっており、特に60歳以上では4割程度を占めている。
- ・女性では、年代が上がるにつれて「ほとんど飲まない（飲めない）」が高くなる傾向がみられる。



(2) 1日あたりの飲酒量

※ (1) で「ほぼ毎日」「週に3~4日」「週に1~2日」のいずれかを回答した人のみ

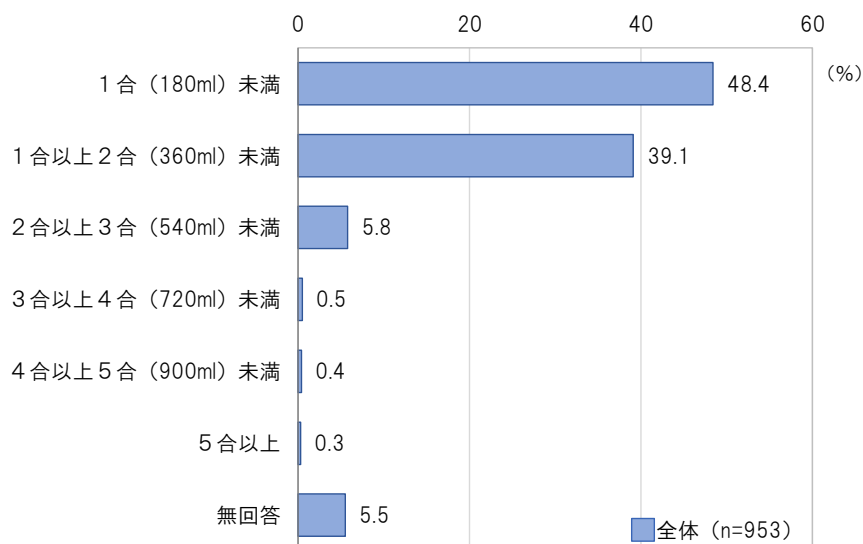
- ・飲酒している人の1日あたりの飲酒量は、性別にみると、男性では「1合以上2合(360ml)未滿」が最も高く、女性では「1合(180ml)未滿」が最も高くなっている。

		回答者数(人)	1合(180ml)未滿	2合(360ml)未滿	3合(540ml)未滿	4合(720ml)未滿	5合(900ml)未滿	5合以上	無回答
性別	男性	233	31.8	41.2	17.6	6.9	0.9	-	1.7
	女性	101	61.4	21.8	9.9	2.0	2.0	1.0	2.0

※ 1番目に割合の高い回答を「太字+濃い網掛け」とし、2番目に割合の高い回答を「薄い網掛け」としている。

(3) 1日あたりの適正飲酒量

- 1日あたりの適正飲酒量は、「1合（180ml）未満」が48.4%と最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」（39.1%）、「2合以上3合（540ml）未満」（5.8%）の順となっており、国の示す適正飲酒量（1合（180ml）未満）を知っている人は半数程度となっている。



《性別・年代別》

- 性別にみると、男性・女性ともに「1合（180ml）未満」が最も高くなっているものの、男性では45.9%と半数未満となっている。
- 年代別にみると、10～20歳代・50歳代では「1合以上2合（360ml）未満」が最も高くなっている。国の示す適正飲酒量（1合（180ml）未満）を知っている人は70歳以上で6割近くを占めて最も高くなっている。

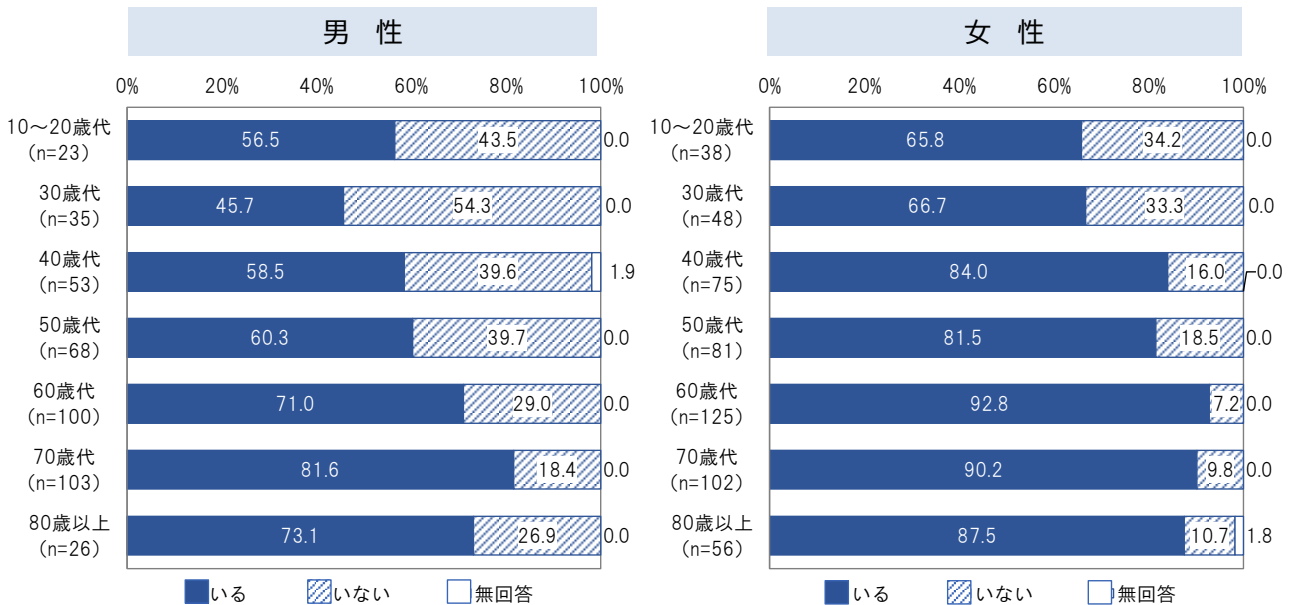
		回答者数 (人)	1合 (180ml) 未満	2合以上 (360ml) 未満	3合以上 (540ml) 未満	4合以上 (720ml) 未満	5合以上 (900ml) 未満	5合以上	無回答
性別	男性	410	45.9	39.8	8.5	1.0	0.7	0.5	3.7
	女性	527	51.0	38.3	3.8	0.2	0.2	0.2	6.3
年代別	10～20歳代	62	35.5	46.8	6.5	1.6	1.6	1.6	6.5
	30歳代	85	51.8	38.8	7.1	-	-	-	2.4
	40歳代	130	47.7	42.3	6.2	0.8	-	0.8	2.3
	50歳代	149	36.9	47.0	8.7	-	0.7	-	6.7
	60歳代	227	48.0	41.9	5.3	0.9	0.9	-	3.1
	70歳代	205	57.1	32.2	4.9	0.5	-	0.5	4.9
	80歳以上	82	57.3	26.8	2.4	-	-	-	13.4

※1番目に割合の高い回答を「太字+濃い網掛け」とし、2番目に割合の高い回答を「薄い網掛け」としている。

6 歯や口の健康について

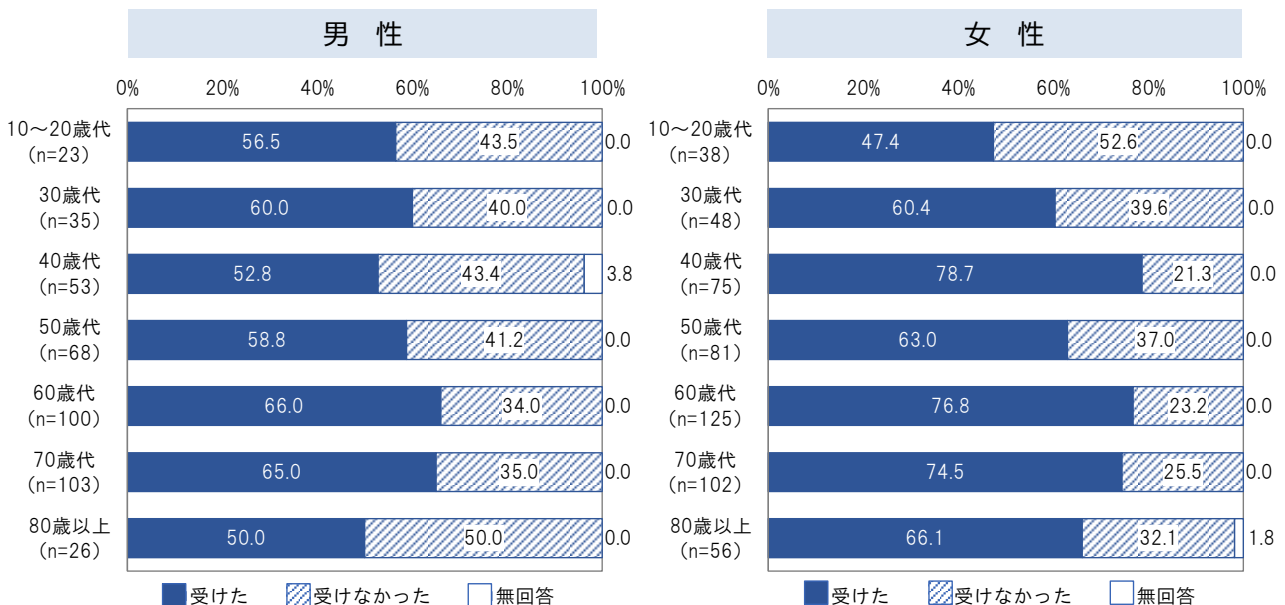
(1) かかりつけ歯科医の有無

- ・かかりつけ歯科医について性年代別にみると、「いる」の割合では、すべての年代で女性が男性を上回っている。
- ・男性では、30歳代では「いない」が54.3%と、その他の年代に比べて高くなっている。



(2) 歯科健診の受診状況

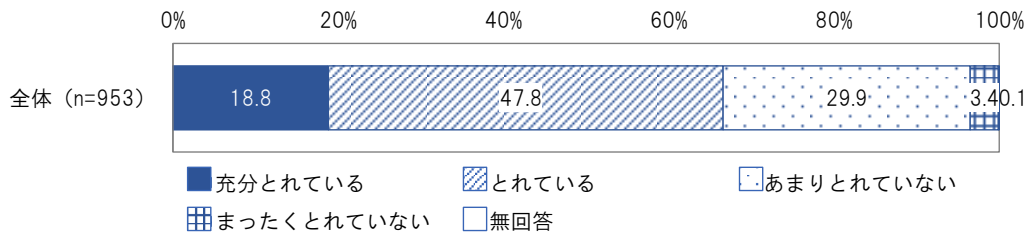
- ・過去1年間の歯科健診の受診状況について性年代別にみると、男性では「受けた」がすべての年代で5~6割程度となっているのに対し、女性では、「受けた」が40歳代で78.7%と最も高くなっており、最も低い10~20歳代の47.4%と30ポイント程度の差がみられる。



7 休養・こころの健康・自殺予防について

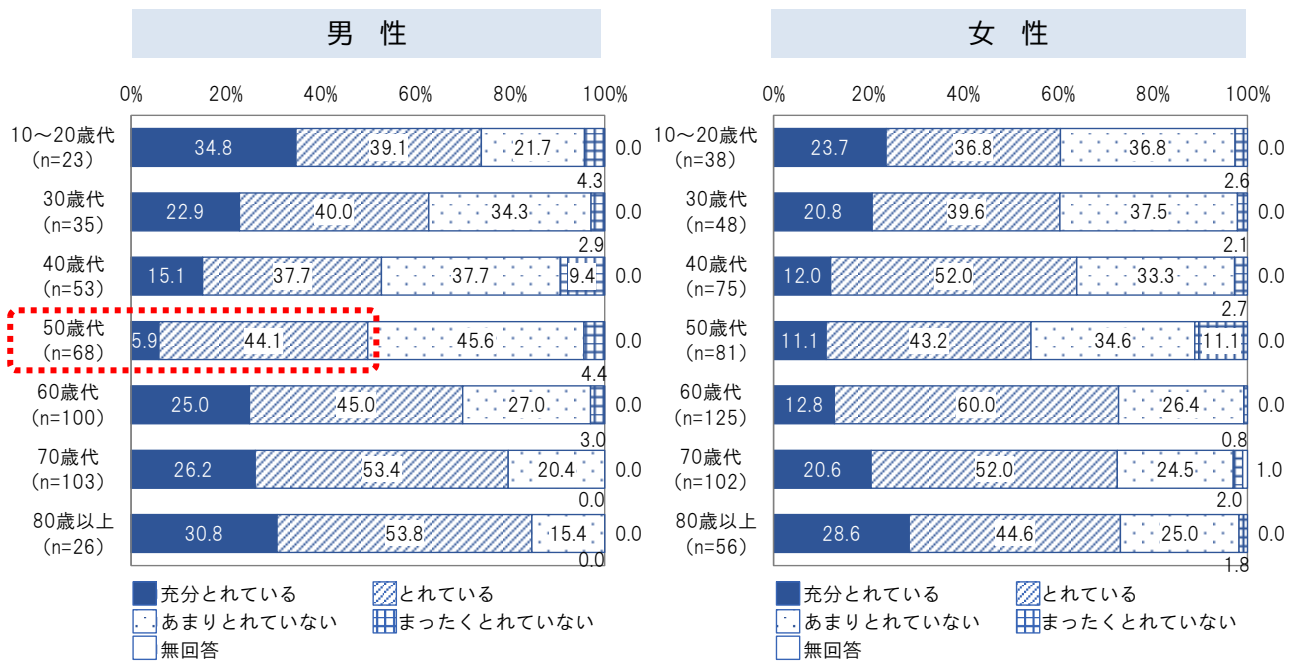
(1) 睡眠による休養の状況

- 睡眠による休養の状況は、「とれている」が47.8%と最も高く、「充分とれている」(18.8%)と合わせると、『とれている』人が6割以上を占めている。
- 一方で、「あまりとれていない」(29.9%)と「まったくとれていない」(3.4%)を合わせた『とれていない』人が3割を超えている。



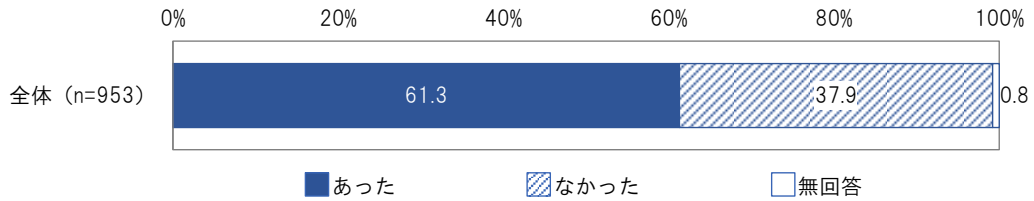
《性年代別》

- 性年代別にみると、男性では、『とれている』が80歳以上で84.6%と最も高く、最も低い50歳代の50.0%と30ポイント以上の差がみられる。女性では、60歳以上で『とれている』が7割を超えて高くなっており、男性と同様に50歳代で最も低くなっている。



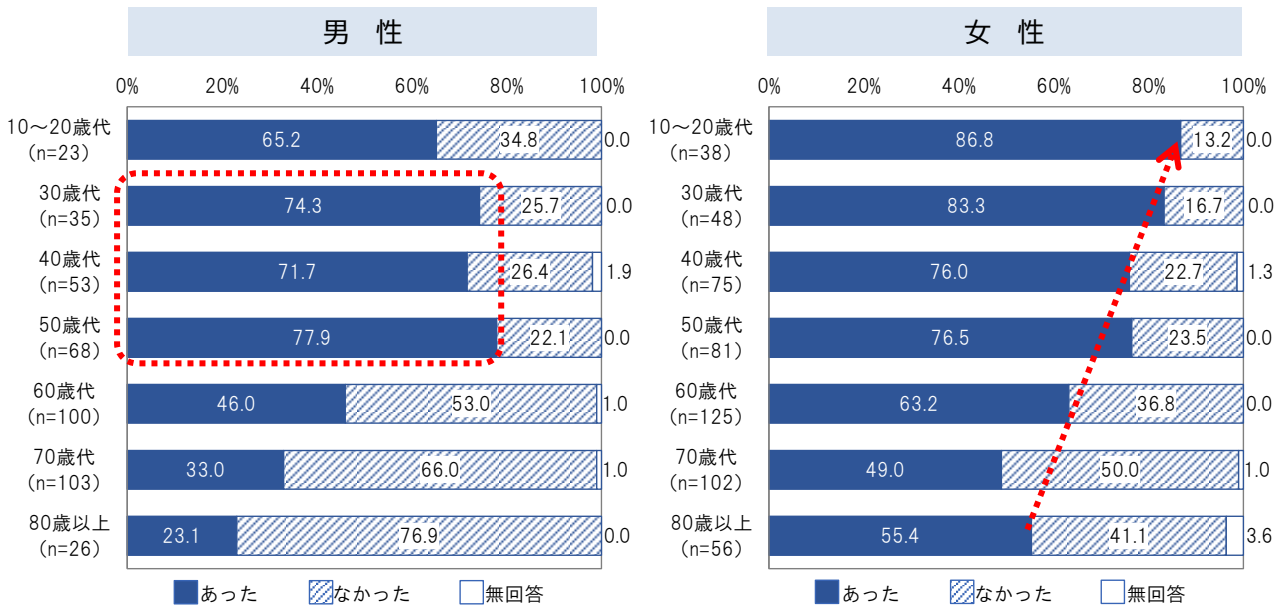
(2) 不安や悩み、ストレスの有無

- 不安や悩み、ストレスの有無については、「あった」が61.3%、「なかった」は37.9%となっている。



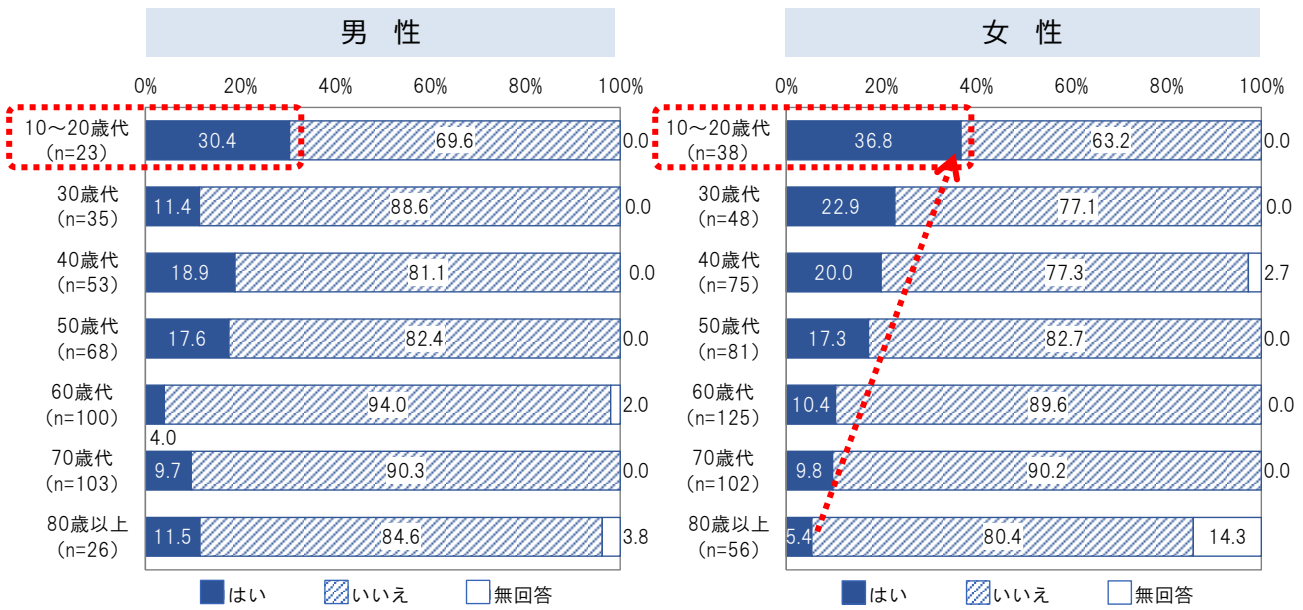
《性年代別》

- 性年代別にみると、男性では「あった」が30～50歳代で高い割合となっている。また、60歳以上では「なかった」が「あった」を上回っている。
- 女性では、概ね年代が下がるにつれて「あった」が高くなる傾向がみられ、10～30歳代では8割を超えている。また、70歳代を除いた年代で「あった」が「なかった」を上回っている。



(3) これまで本気で「死にたい」と考えたことの有無

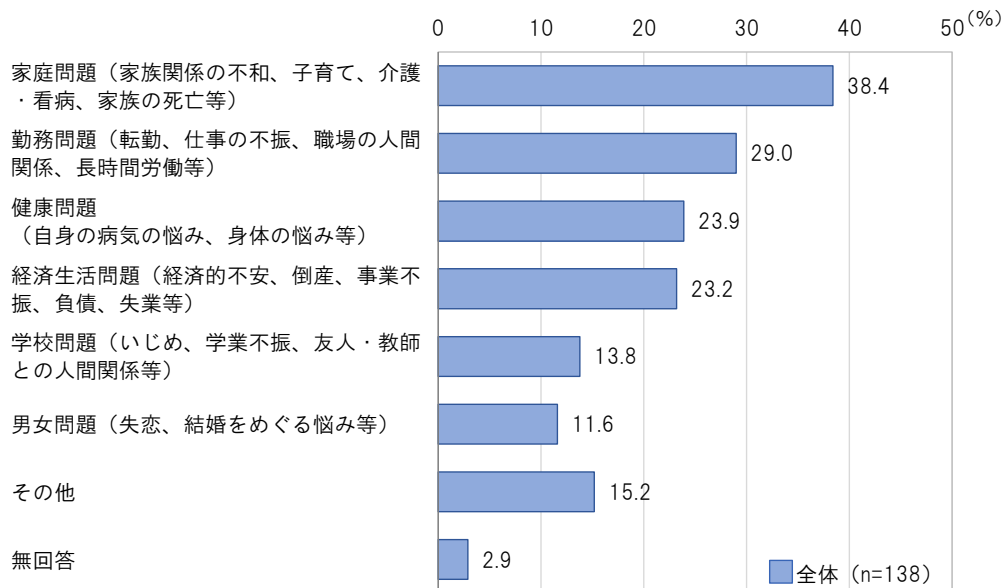
- これまで本気で“死にたい”と考えたことの有無については、男性では「はい（あった）」が10～20歳代で30.4%と最も高く、次いで40歳代が18.9%、50歳代が17.6%の順となっている。
- 女性では、概ね年代が下がるにつれて「はい（あった）」が高くなる傾向がみられ、10～20歳代では3割を超えている。



(4) 「死にたい」と考えた理由

※ (3) で「はい（あった）」と回答した人のみ

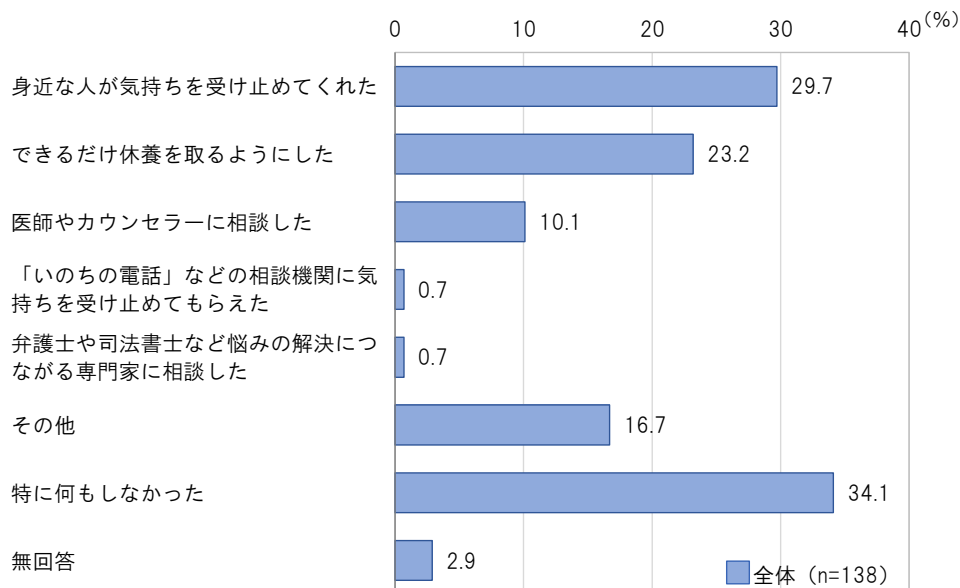
- “死にたい”と考えた理由は、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、介護・看病、家族の死亡等）」が38.4%と最も高く、次いで「勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」（29.0%）、「健康問題（自身の病気の悩み、身体の悩み等）」（23.9%）、「経済生活問題（経済的不安、倒産、事業不振、負債、失業等）」（23.2%）の順となっている。



(5) 「死にたい」気持ちを思いとどまった（とどまっている）要因

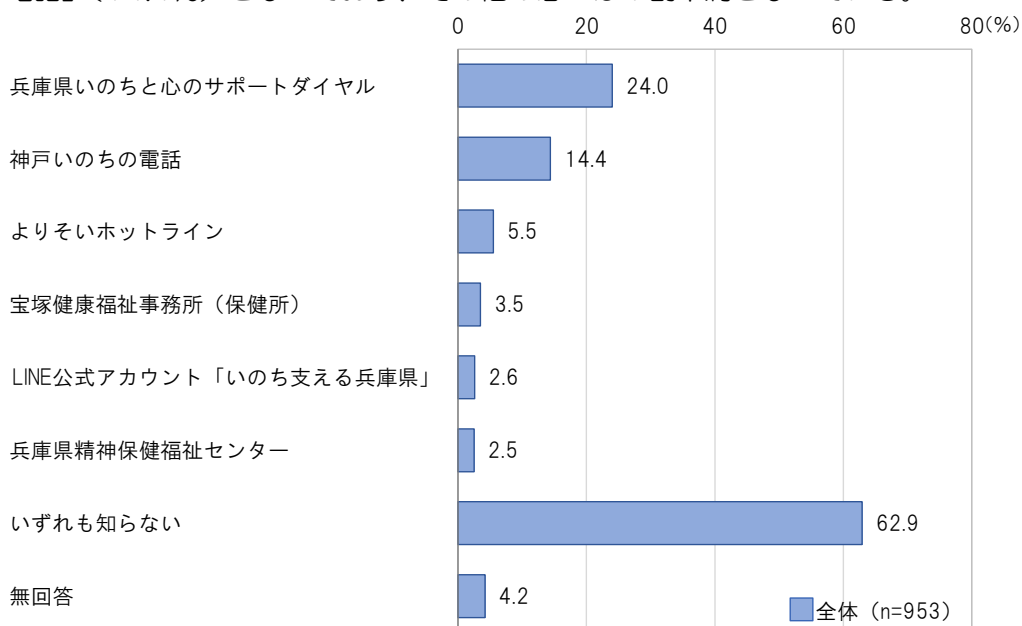
※ (3) で「はい (あった)」と回答した人のみ

- “死にたい” 気持ちを思いとどまった（とどまっている）要因は、「身近な人が気持ちを受け止めてくれた」が 29.7%と最も高く、次いで「できるだけ休養を取るようにした」(23.2%)、「医師やカウンセラーに相談した」(10.1%) の順となっている。



(6) 「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談窓口の認知度

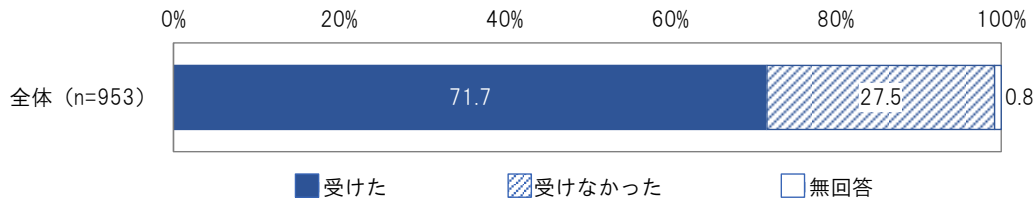
- “死にたい”と思うほどつらくなったときの相談窓口の認知度では、「いずれも知らない」が 62.9% となっている。
- 知っている窓口では、「兵庫県いのちと心のサポートダイヤル」が 24.0%と高く、次いで「神戸いのちの電話」(14.4%) となっており、その他の窓口は 1 割未満となっている。



8 健康診査などについて

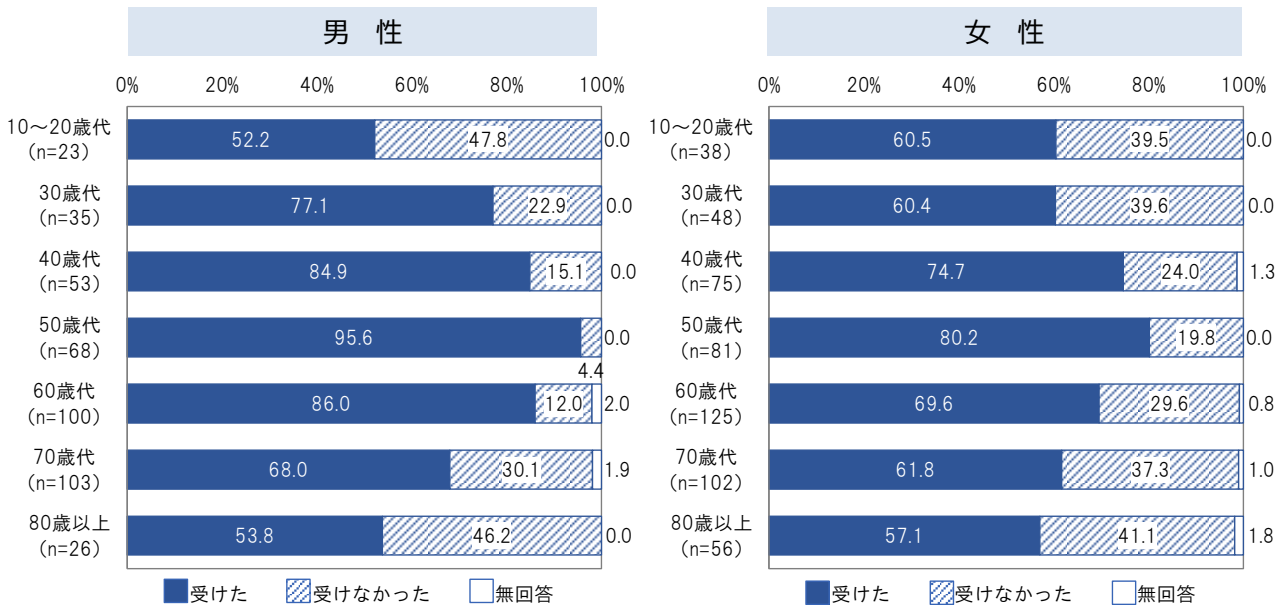
(1) 健診等（がん検診を除く）の受診状況

- ・過去1年間の健診等（がん検診を除く）の受診状況では、「受けた」が71.7%、「受けなかった」は27.5%となっている。



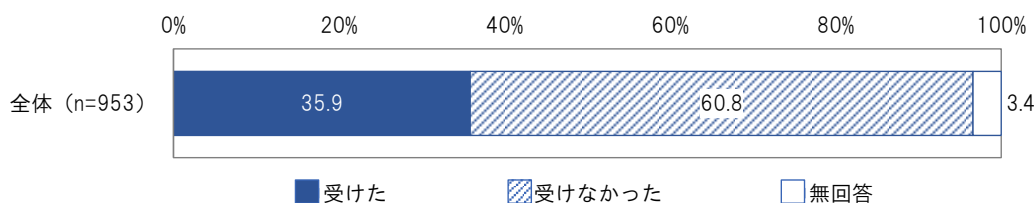
《性年代別》

- ・性年代別にみると、「受けた」の割合では、30歳以上では男性が女性を上回っている。
- ・男性では、「受けた」の割合は、50歳代で95.6%と最も高く、次いで60歳代（86.0%）、40歳代（84.9%）となっており、40～60歳代の受診率が高い結果となっている。一方で、10～20歳代では52.2%となっている。
- ・女性では、「受けた」の割合は、50歳代で80.2%と最も高く、10～30歳代・70歳代では約6割となっている。



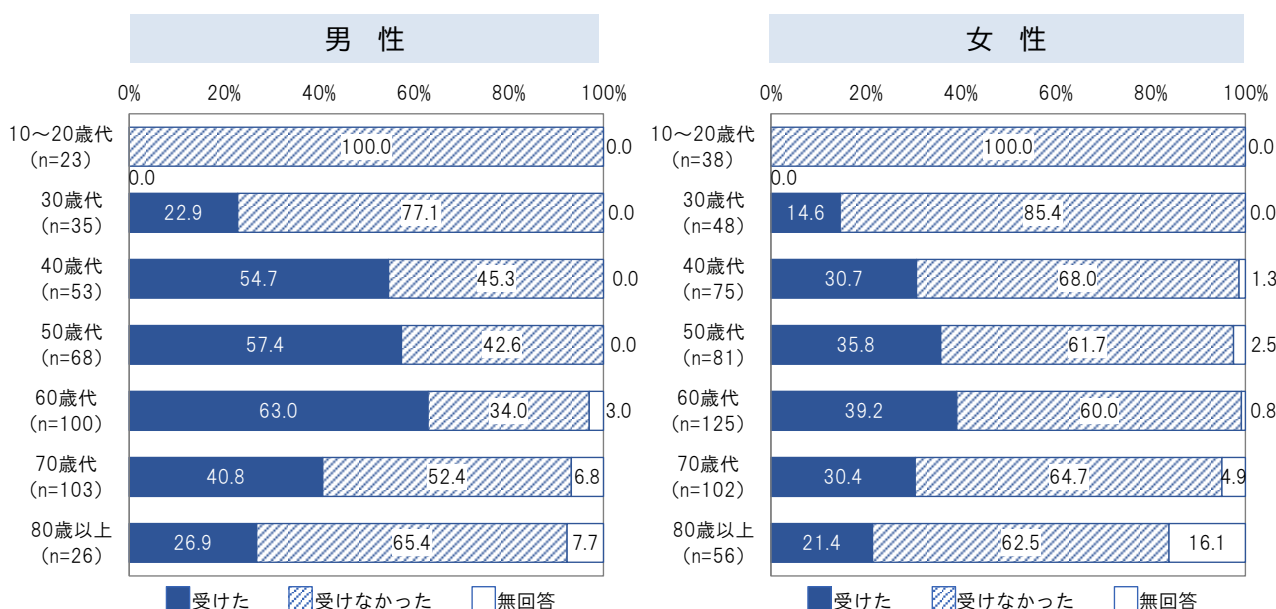
(2) 胃がん検診の受診状況

- 胃がん検診の受診状況では、「受けなかった」が60.8%、「受けた」は35.9%となっている。



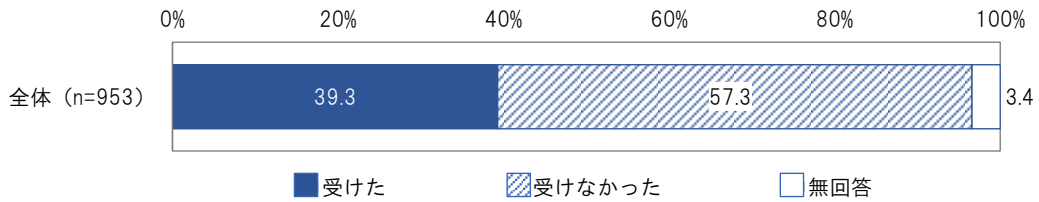
《性年代別》

- 性年代別にみると、「受けた」の割合では、30歳以上で男性が女性を上回っている。
- 男性では、「受けた」の割合は、60歳代で63.0%と最も高く、次いで50歳代(57.4%)、40歳代(54.7%)となっており、40~60歳代の受診率が高い結果となっている。
- 女性では、「受けた」の割合は、60歳代で最も高くなっているものの約4割となっており、30歳代では1割程度と低くなっている。



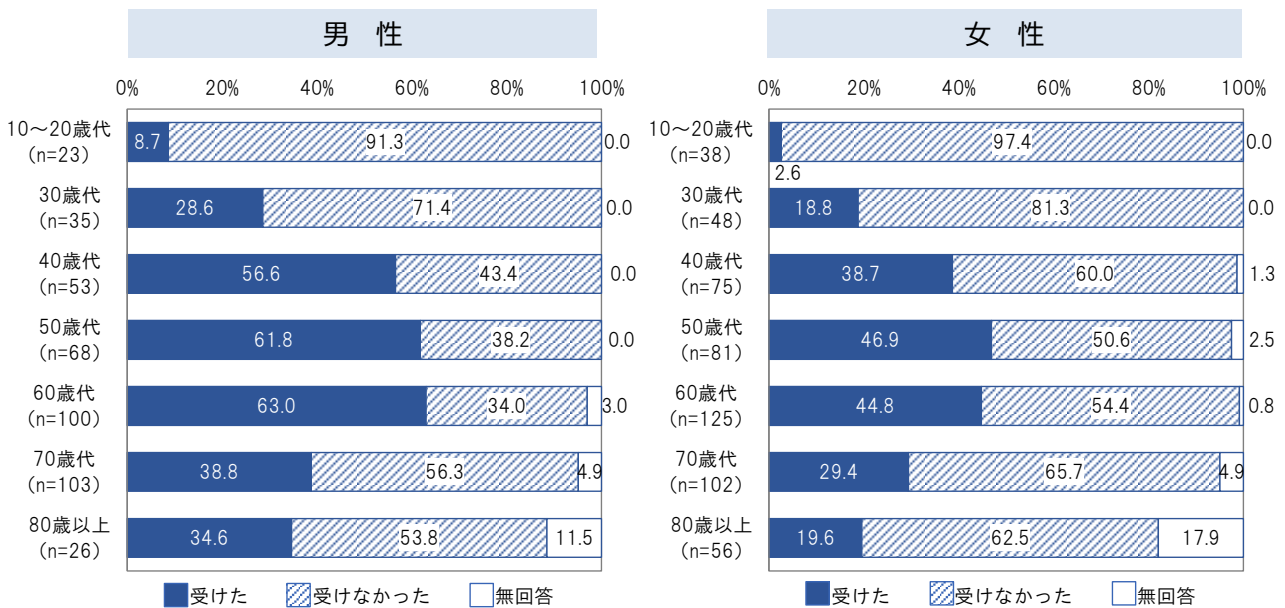
(3) 大腸がん検診の受診状況

- ・大腸がん検診の受診状況では、「受けなかった」が57.3%を占めており、「受けた」は39.3%と約4割となっている。



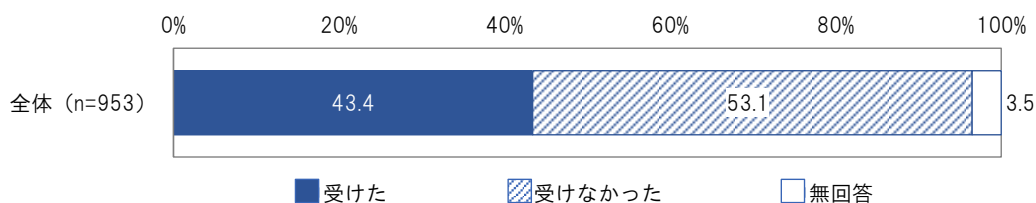
《性年代別》

- ・性年代別にみると、「受けた」の割合では、すべての年代で男性が女性を上回っている。男性では、「受けた」の割合は、60歳代で63.0%と最も高く、次いで50歳代(61.8%)、40歳代(56.6%)となっており、40~60歳代の受診率が高い結果となっている。女性では、「受けた」の割合は、50歳代で最も高くなっているものの半数未満となっており、30歳代・80歳以上では2割未満、10~20歳代では1割未満と低くなっている。



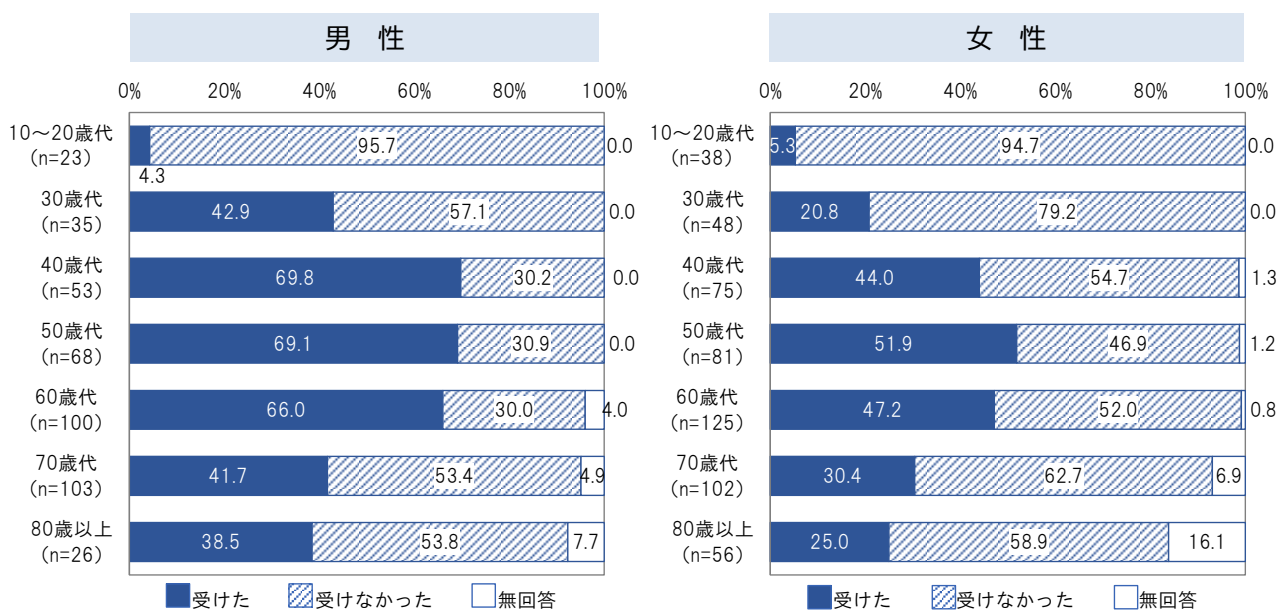
(4) 肺がん検診の受診状況

- 肺がん検診の受診状況では、「受けなかった」が53.1%を占めており、「受けた」は43.4%となっている。



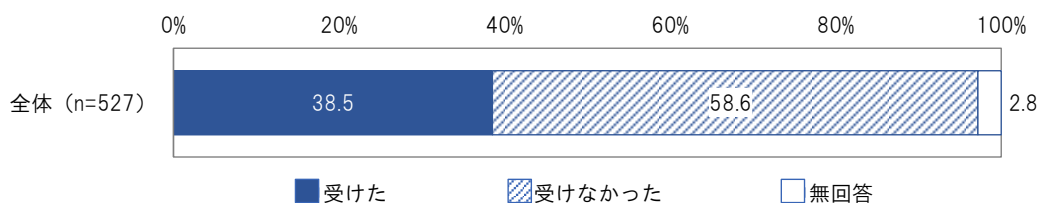
《性年代別》

- 性年代別にみると、「受けた」の割合では、30歳以上で男性が女性を上回っている。男性では、「受けた」の割合は、40歳代で69.8%と最も高く、次いで50歳代(69.1%)となっており、40~60歳代の受診率が高い結果となっている。
- 女性では、「受けた」の割合は、50歳代で最も高くなっているものの51.9%となっており、30歳代では約2割と低くなっている。



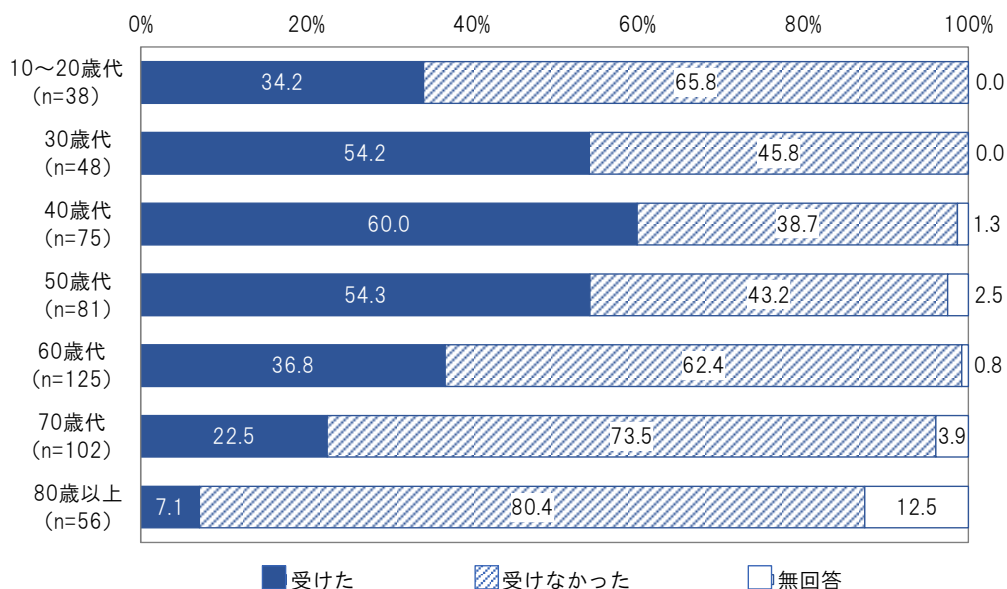
(5) 子宮頸がん検診の受診状況（女性のみ）

- 子宮頸がん検診の受診状況では、「受けなかった」が58.6%を占めており、「受けた」は38.5%となっている。



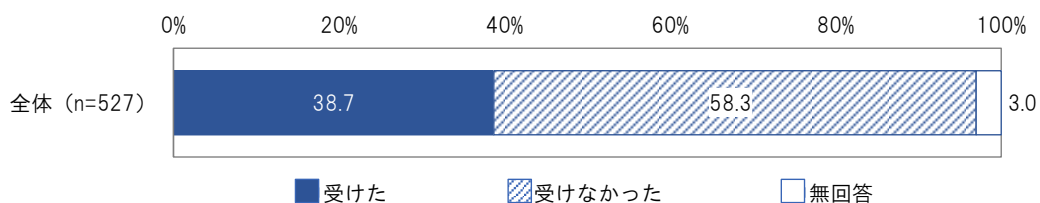
《年代別》

- 年代別にみると、「受けた」の割合は、40歳代で60.0%と最も高く、次いで50歳代(54.3%)、30歳代(54.2%)となっており、30~50歳代の受診率が高い結果となっている。それ以外の年代では4割未満の受診率となっている。



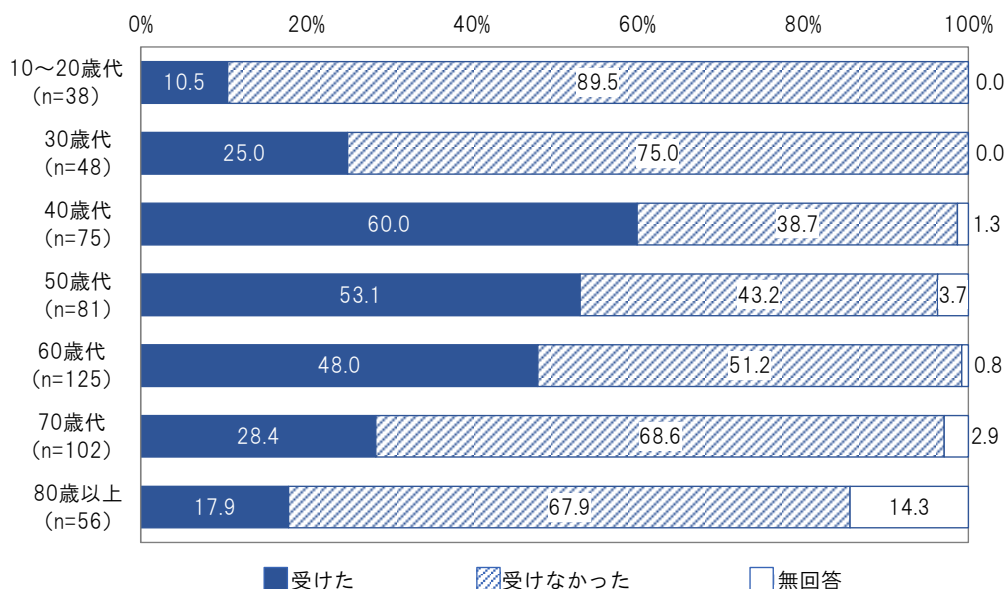
(6) 乳がん検診の受診状況（女性のみ）

- ・乳がん検診の受診状況では、「受けなかった」が58.3%を占め、「受けた」は38.7%となっている。



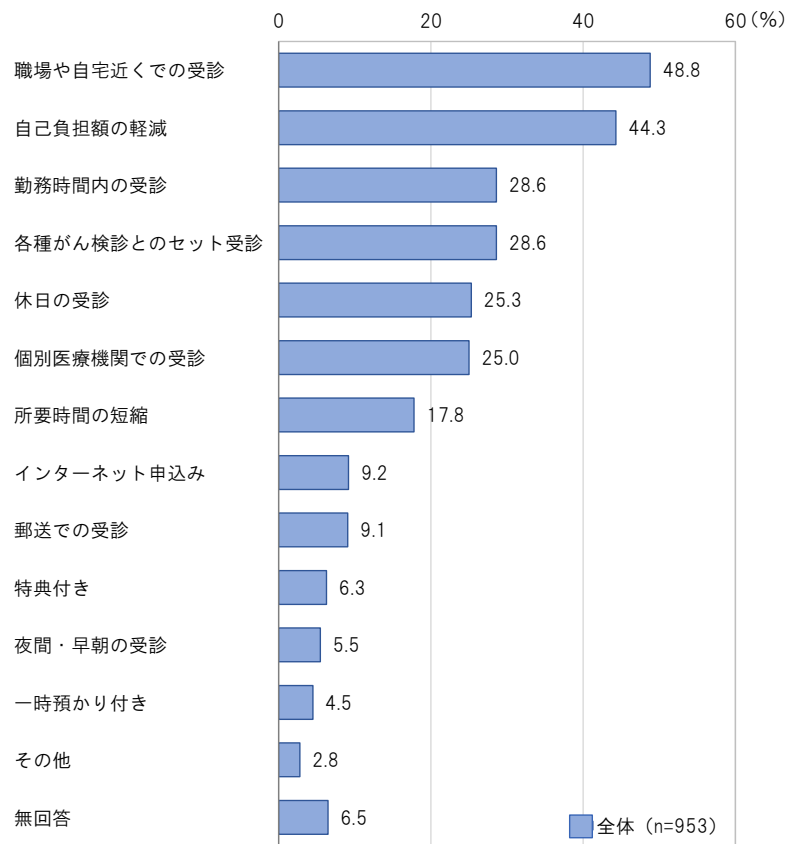
《年代別》

- ・年代別にみると、「受けた」の割合は、40歳代で60.0%と最も高く、次いで50歳代(53.1%)、60歳代(48.0%)となっており、40~60歳代の受診率が高い結果となっている。それ以外の年代では3割未満の受診率となっている。



(7) より受診しやすくなるために必要な環境

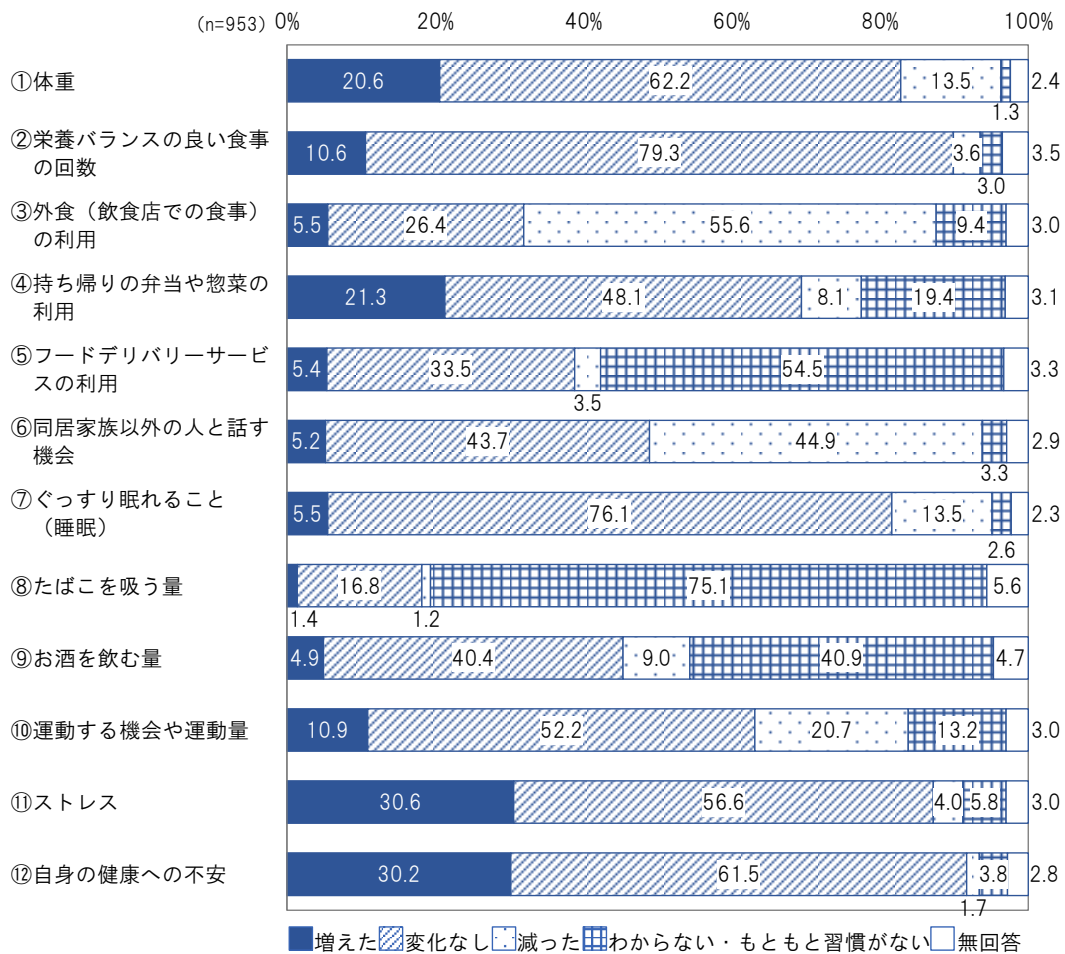
- より受診しやすくなるために必要な環境では、「職場や自宅近くでの受診」が最も高くなっている。



9 新型コロナウイルス感染症による変化や地域との関わりについて

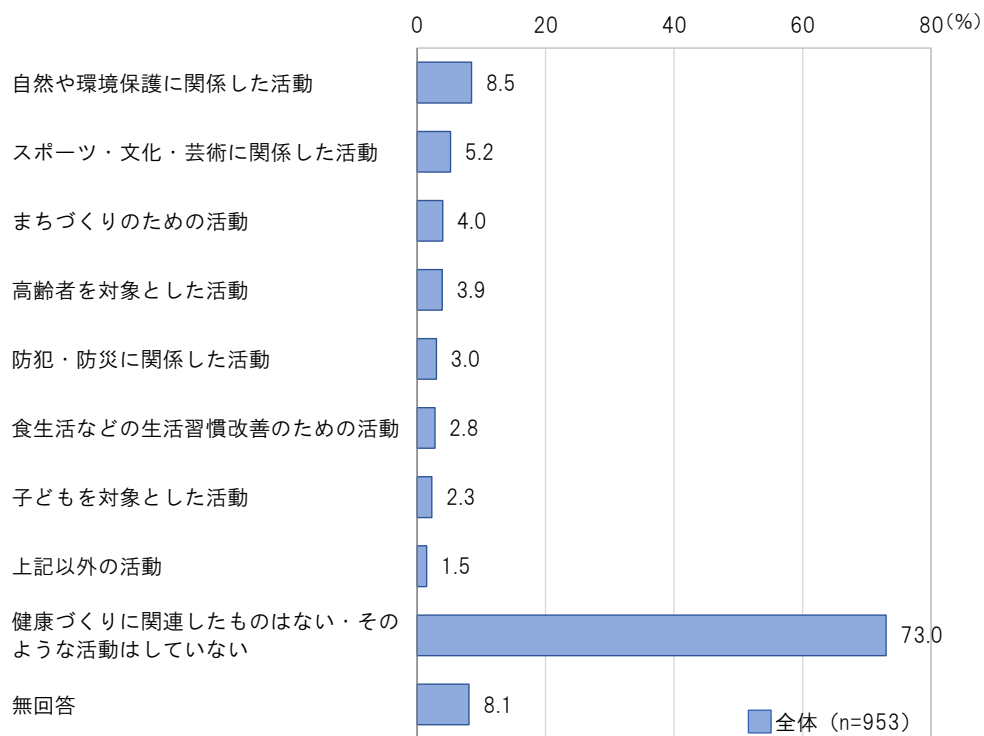
(1) 新型コロナウイルス感染症による変化

- 新型コロナウイルス感染症による変化について、「増えた」の割合では、“⑪ストレス”が30.6%と最も高く、次いで“⑫自身の健康への不安”（30.2%）、“④持ち帰りの弁当や惣菜の利用”（21.3%）、“①体重”（20.6%）の順となっている。
- 「減った」の割合では、“③外食（飲食店での食事）の利用”が55.6%と最も高く、次いで“⑥同居家族以外の人と話す機会”（44.9%）、“⑩運動する機会や運動量”（20.7%）、“①体重”および“⑦ぐっすり眠れること（睡眠）”（13.5%）の順となっている。



(2) 健康づくりに関係したボランティア活動の状況

- 健康づくりに関係したボランティア活動の状況では、「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」が73.0%と、活動をしている人は2割未満となっている。
- 活動している人では、「自然や環境保護に関係した活動」が8.5%と高く、次いで「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」(5.2%)、「まちづくりのための活動」(4.0%)、「高齢者を対象とした活動」(3.9%)の順となっており、すべての活動が1割未満の実施となっている。

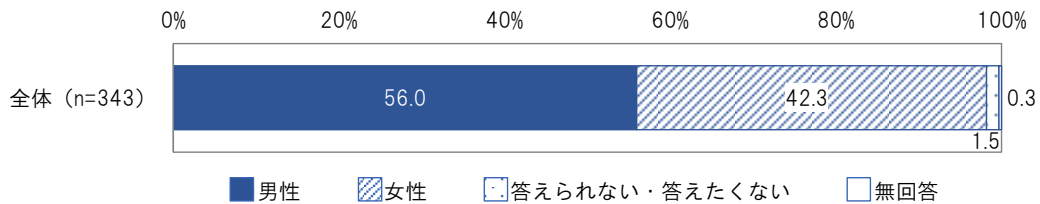


Ⅲ 高校生アンケート調査結果

1 回答者の属性

(1) 性別

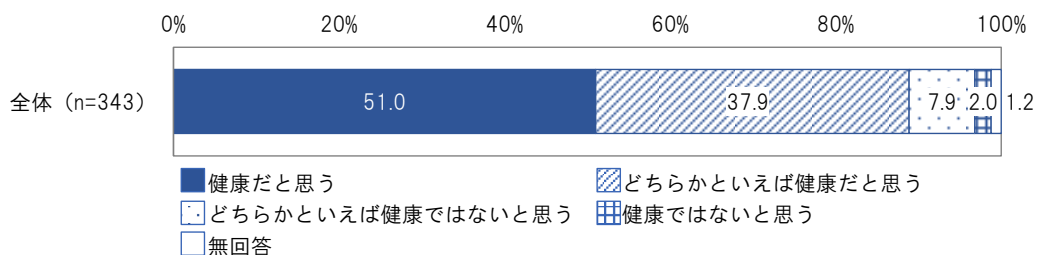
- 性別は、「男性」が56.0%、「女性」が42.3%となっている。



2 現在の健康状態について

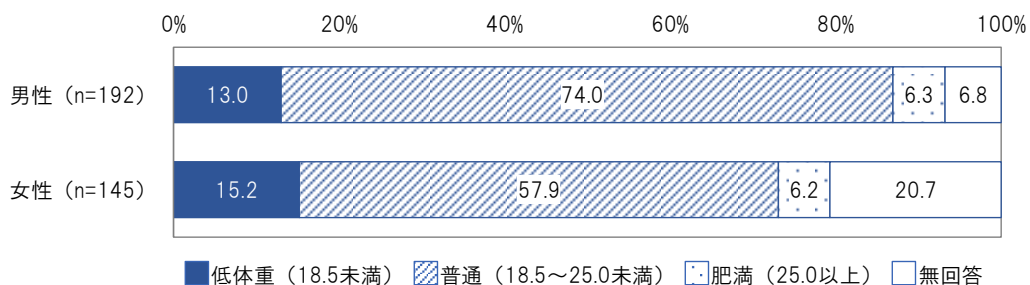
(1) 健康観

- 健康観については、「健康だと思う」が51.0%と最も高く、「どちらかといえば健康だと思う」(37.9%)と合わせると、『健康だと思う』人が9割近くを占めている。
- 一方で、「どちらかといえば健康ではないと思う」(7.9%)と「健康ではないと思う」(2.0%)を合わせた『健康ではないと思う』人が約1割となっている。



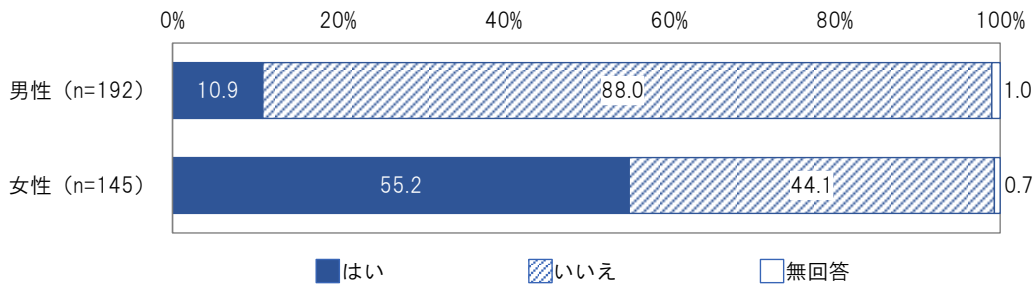
(2) 身長・体重 (BMI 算出)

- 身長・体重から算出した BMI では男性・女性ともに「低体重 (18.5 未満)」が1割を超えており、特に女性では15.2%と男性 (13.0%) に比べてやや高くなっている。



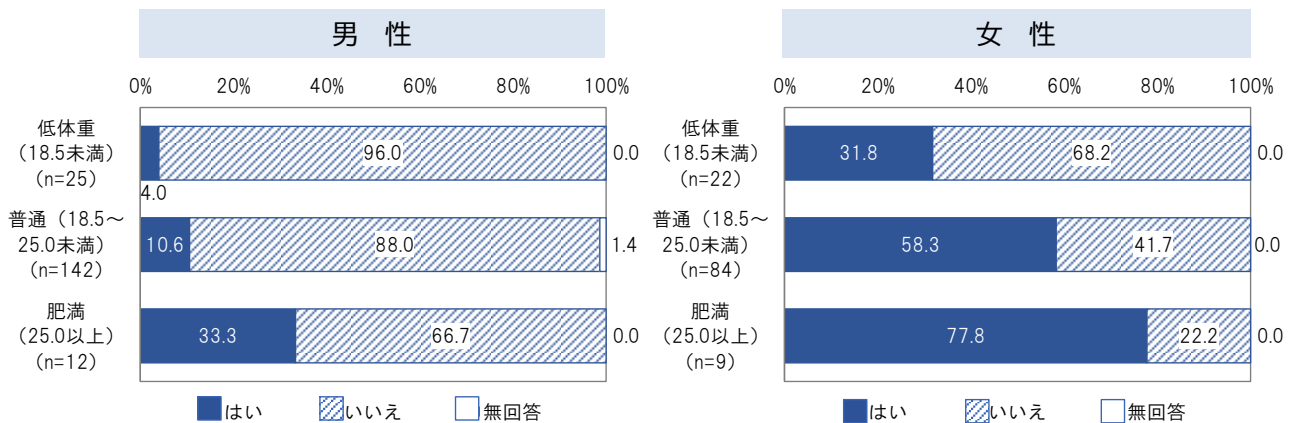
(3) ダイエットの経験

- ダイエットの経験では、女性では「はい（したことがある）」が55.2%と、男性（10.9%）に比べて高くなっている。



《性×BMI別》

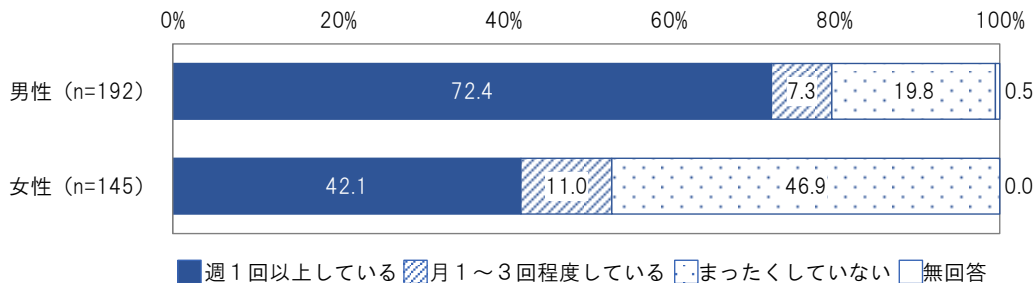
- 性×BMI別にみると、男性・女性ともにBMIが高くなるにつれて、「はい（したことがある）」が高くなっており、特に女性ではその割合が高い。
- 女性では、「はい（したことがある）」が“低体重（18.5未満）”で3割以上、“普通（18.5～25.0未満）”で6割近く、“肥満（25.0以上）”では8割近くとなっている。



3 運動習慣について

(1) 運動・スポーツ（1回30分以上）の実施状況

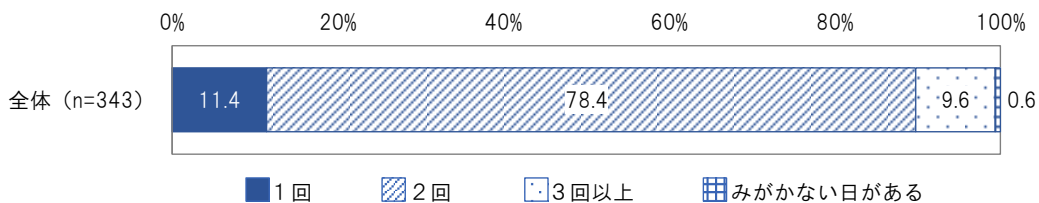
・運動・スポーツ（1回30分以上）の実施状況は、男性では「週1回以上している」が7割を超えて女性に比べて高く、女性では「まったくしていない」が4割を超えて男性に比べて高くなっている。



4 歯の健康について

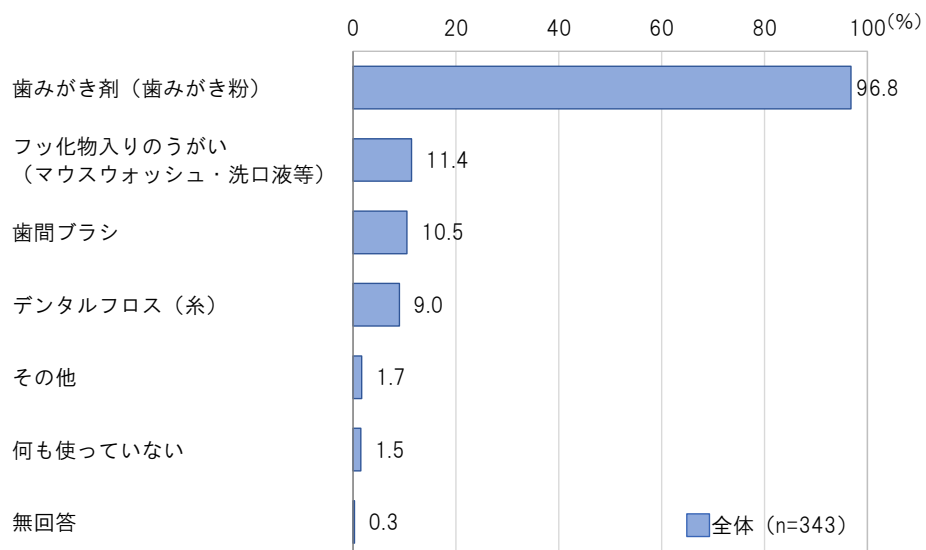
(1) 1日の歯みがき回数

・1日の歯みがき回数は、「2回」が78.4%と最も高く、次いで「1回」(11.4%)、「3回以上」(9.6%)の順となっている。



(2) むし歯予防のために使用しているもの

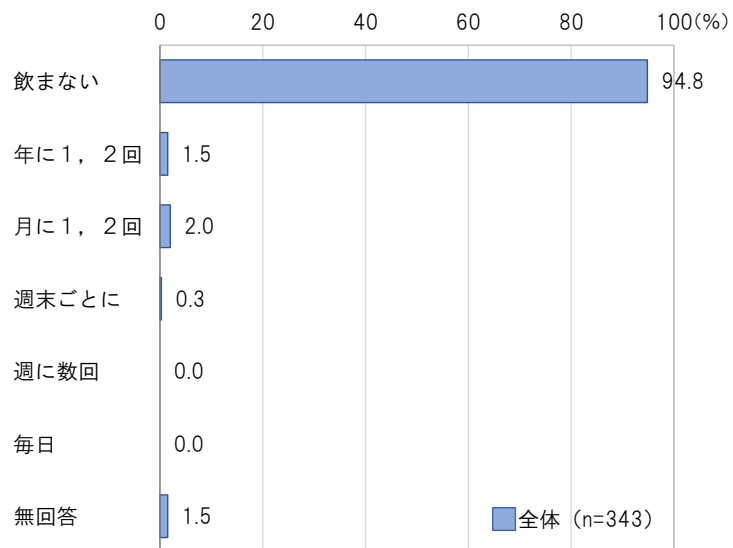
・むし歯予防のために使用しているものは、「歯みがき剤（歯みがき粉）」が96.8%と最も高く、次いで「フッ化物入りのうがい（マウスウォッシュ・洗口液等）」(11.4%)、「歯間ブラシ」(10.5%)、「デンタルフロス（糸）」(9.0%)の順となっている。



5 お酒（アルコール）やたばこについて

（1）飲酒状況

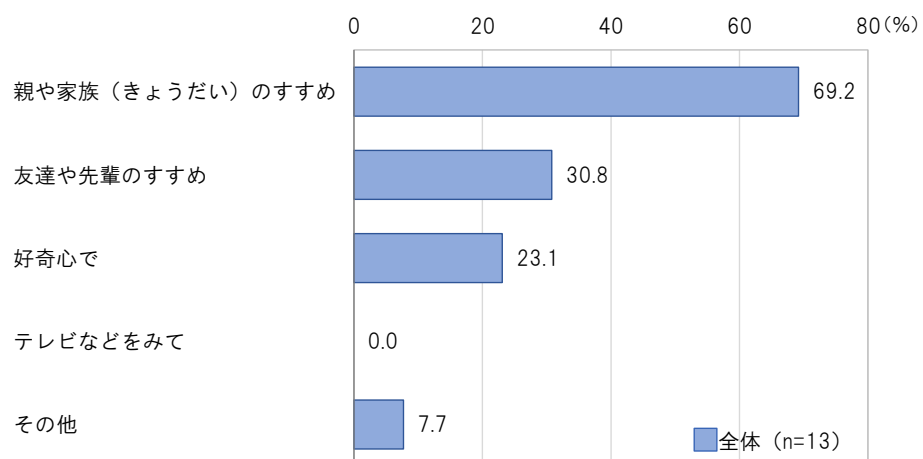
- ・飲酒状況については、「飲まない」が94.8%と9割を超えている。
- ・また、「年に1, 2回」(1.5%)、「月に1, 2回」(2.0%)、「週末ごとに」(0.3%)を合わせた『飲んでいる』人は3.8%となっている。



（2）初めて飲酒したきっかけ

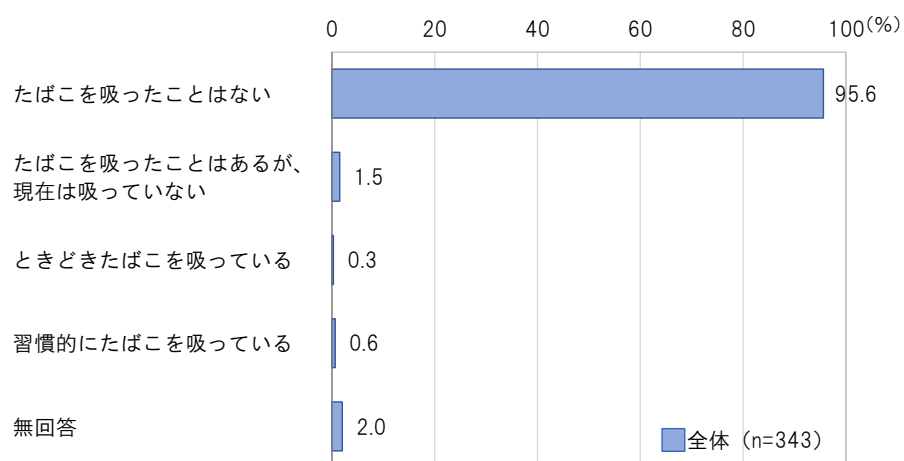
※（1）で「年に1, 2回」「月に1, 2回」「週末ごとに」「週に数回」「毎日」のいずれかを回答した人のみ

- ・飲酒している人の初めて飲酒したきっかけは、「親や家族（きょうだい）のすすめ」が69.2%と最も高く、次いで「友達や先輩のすすめ」(30.8%)、「好奇心で」(23.1%)の順となっている。



(3) 喫煙状況

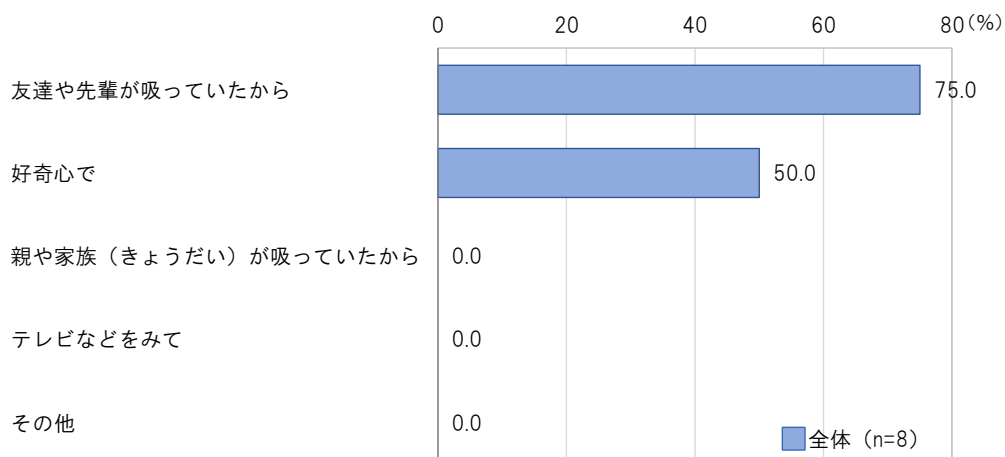
- 喫煙状況については、「たばこを吸ったことはない」が95.6%と9割を超えている。
- また、「たばこを吸ったことはあるが、現在は吸っていない」(1.5%)、「ときどきたばこを吸っている」(0.3%)、「習慣的にたばこを吸っている」(0.6%)を合わせた『吸ったことがある』人は2.4%となっており、「ときどきたばこを吸っている」と「習慣的にたばこを吸っている」を合わせた『(今も)吸っている』人は0.9%となっている。



(4) 初めて喫煙したきっかけ

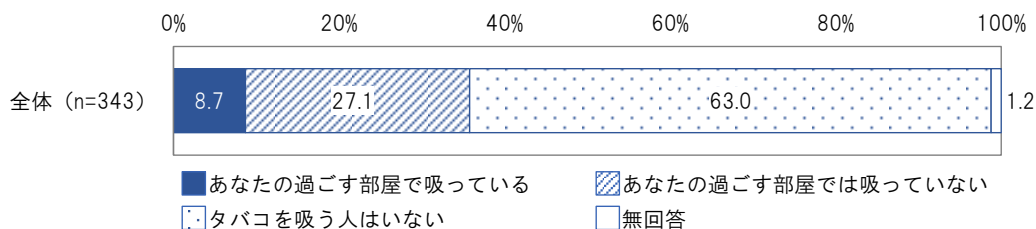
※ (3) で「たばこを吸ったことはあるが、現在は吸っていない」「ときどきたばこを吸っている」「習慣的にたばこを吸っている」のいずれかを回答した人のみ

- 喫煙したことがある人の初めて喫煙したきっかけは、「友達や先輩が吸っていたから」が75.0%と最も高く、次いで「好奇心で」(50.0%)の順となっている。



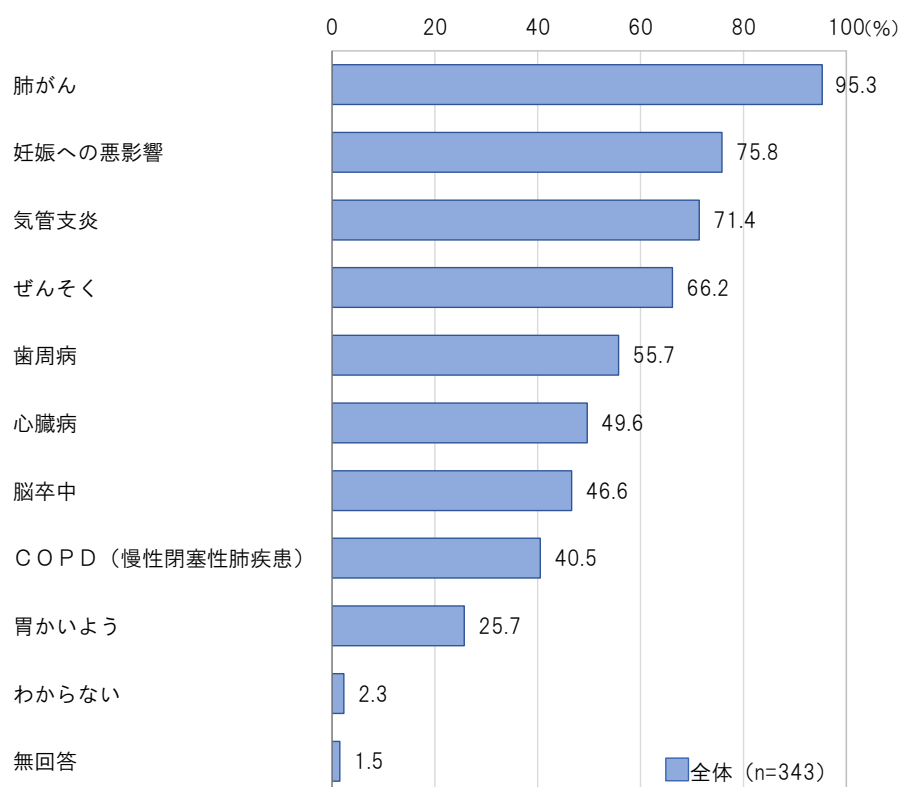
(5) 家族の喫煙状況

- 家族の喫煙状況については、「タバコを吸う人はいない」が63.0%と6割を超えており、タバコを吸う家族がいる人は4割未満となっている。
- また、「あなたの過ごす部屋で吸っている」が8.7%と1割近くとなっている。



(6) たばこを吸うことで影響があると思うこと

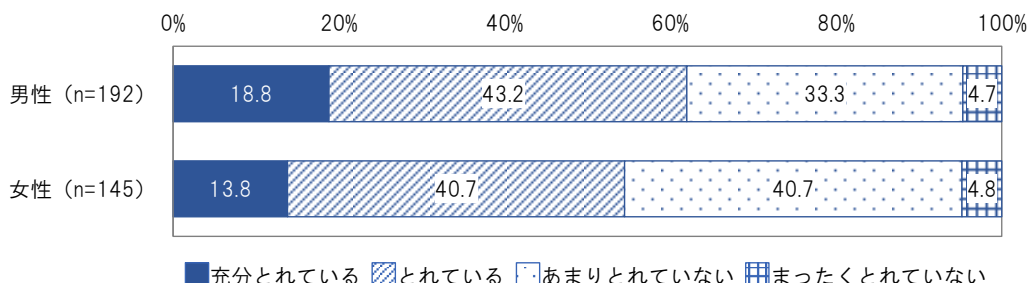
- たばこを吸うことで影響があると思うことは、「肺がん」が95.3%と最も高く、次いで「妊娠への悪影響」(75.8%)、「気管支炎」(71.4%)、「ぜんそく」(66.2%)の順となっている。



6 休養・こころの健康について

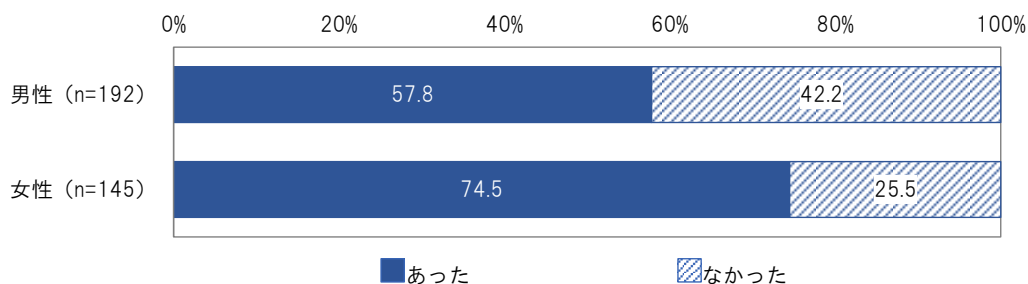
(1) 睡眠による休養の状況

- 睡眠による休養の状況は、男性では『とれている』が62.0%と6割を超えており、女性(54.5%)を上回っている。
- 女性では『とれていない』が45.5%と4割を超えている。



(2) この1か月間での不安や悩み、ストレスの有無

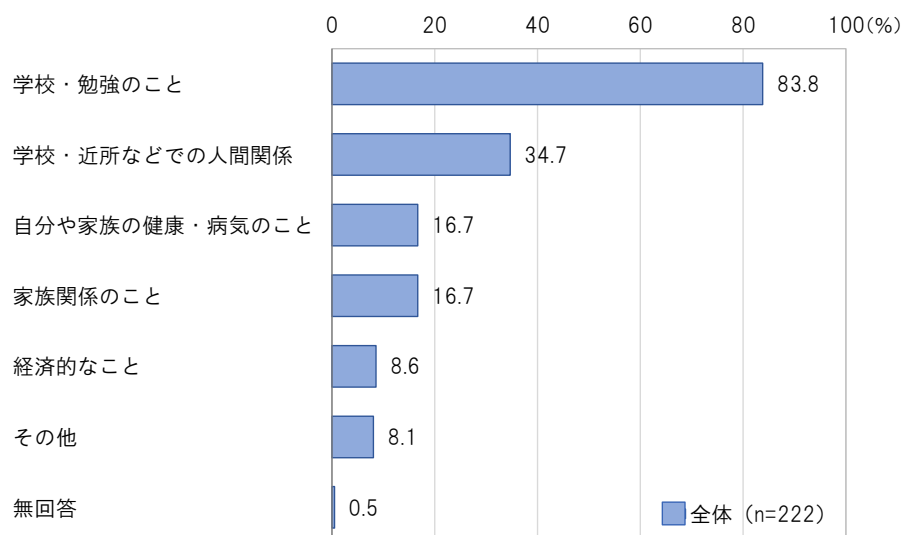
- この1か月間での不安や悩み、ストレスの有無では女性では「あった」が74.5%と、男性(57.8%)を大きく上回っている。



(3) 不安や悩み、ストレスの原因

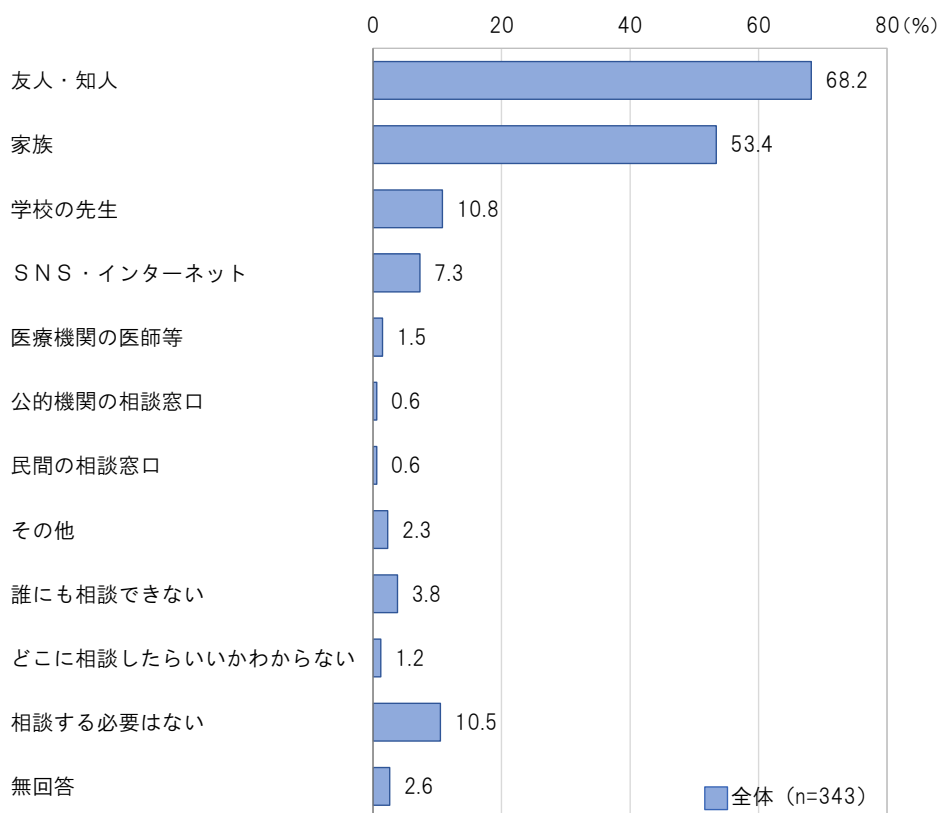
※ (2) で「あった」と回答した人のみ

- 不安や悩み、ストレスの原因は、「学校・勉強のこと」が83.8%と最も高く、次いで「学校・近所などでの人間関係」(34.7%)、「自分や家族の健康・病気のこと」および「家族関係のこと」(16.7%)の順となっている。



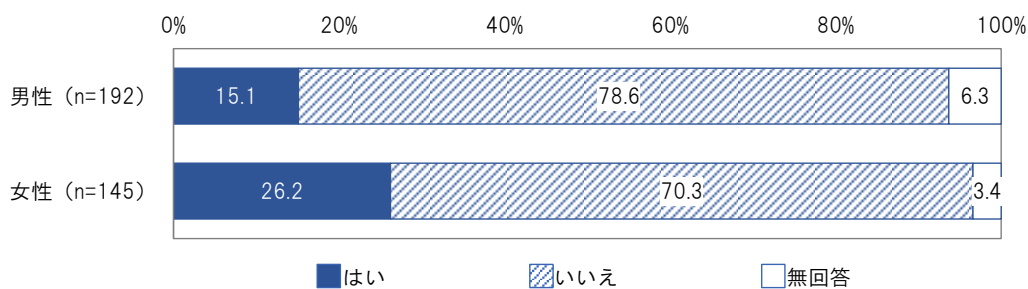
(4) 悩みやストレスの相談相手

- ・悩みやストレスの相談相手は、「友人・知人」が68.2%と最も高く、次いで「家族」(53.4%)、「学校の先生」(10.8%)、「SNS・インターネット」(7.3%)の順となっている。



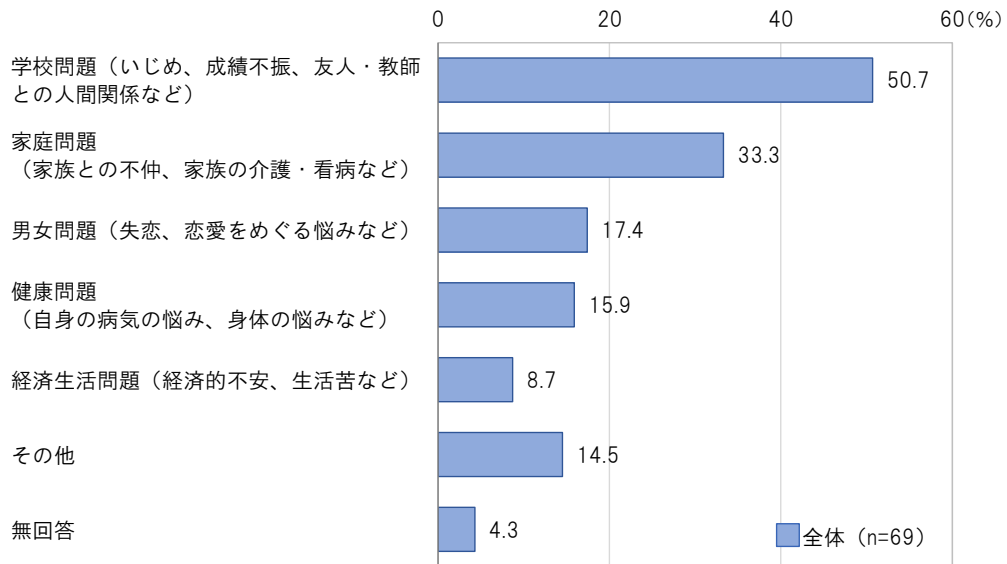
(5) これまで本気で「死にたい」と考えたことの有無

- ・これまで本気で“死にたい”と考えたことの有無について、性別にみると、女性では「はい（あった）」が26.2%と、男性（15.1%）を10ポイント以上上回っている。



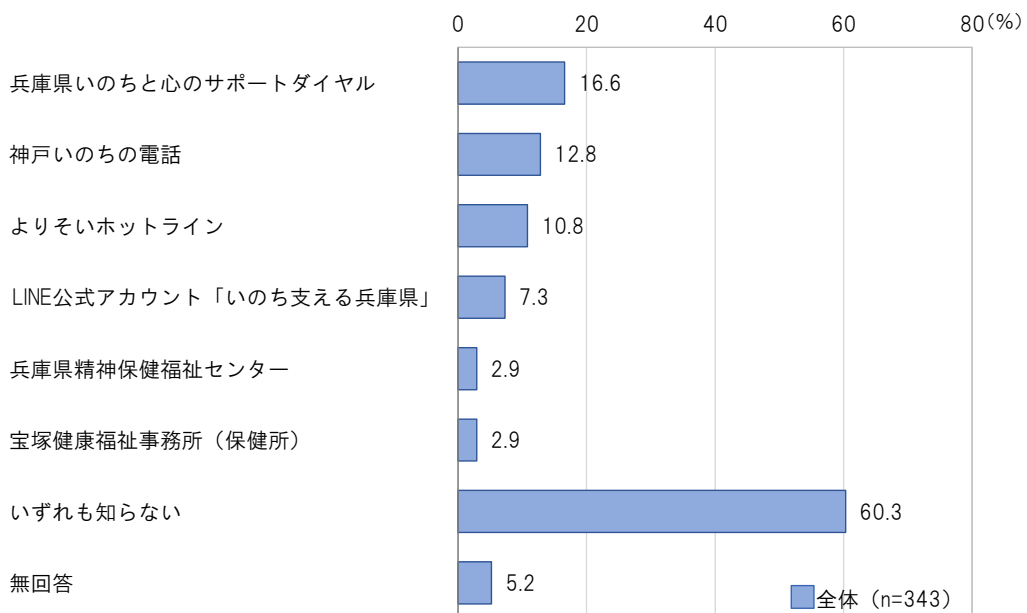
(6) 「死にたい」と考えた理由 ※ (5) で「はい (あった)」と回答した人のみ

- “死にたい” と考えた理由は、「学校問題 (いじめ、成績不振、友人・教師との人間関係など)」が 50.7% と最も高く、次いで「家庭問題 (家族との不仲、家族の介護・看病など)」(33.3%)、「男女問題 (失恋、恋愛をめぐる悩みなど)」(17.4%)、「健康問題 (自身の病気の悩み、身体の悩みなど)」(15.9%) の順となっている。
- その他の意見では、「進路」や「容姿」、「漠然とした不安」などの回答がみられた。



(7) 「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談窓口の認知度

- “死にたい” とするほどつらくなったときの相談窓口の認知度では、「いずれも知らない」が 60.3% を占めている。
- 知っている窓口では、「兵庫県のちと心のサポートダイヤル」が 16.6% と高く、次いで「神戸いのちの電話」(12.8%)、「よりそいホットライン」(10.8%) となっており、その他の窓口は 1 割未満となっている。



7 新型コロナウイルス感染症による変化について

(1) 新型コロナウイルス感染症による変化

- 新型コロナウイルス感染症による変化について、「増えた」の割合では、“⑤インターネットやテレビ鑑賞”が48.4%と最も高く、次いで“①体重”（34.1%）、“⑧ストレス”（30.6%）の順となっている。
- 「減った」の割合では、“⑦運動する機会や運動量”が24.8%と最も高く、次いで“⑥ぐっすり眠れること（睡眠）”（16.0%）、“④同居家族以外の人と話す機会”（15.5%）の順となっている。

