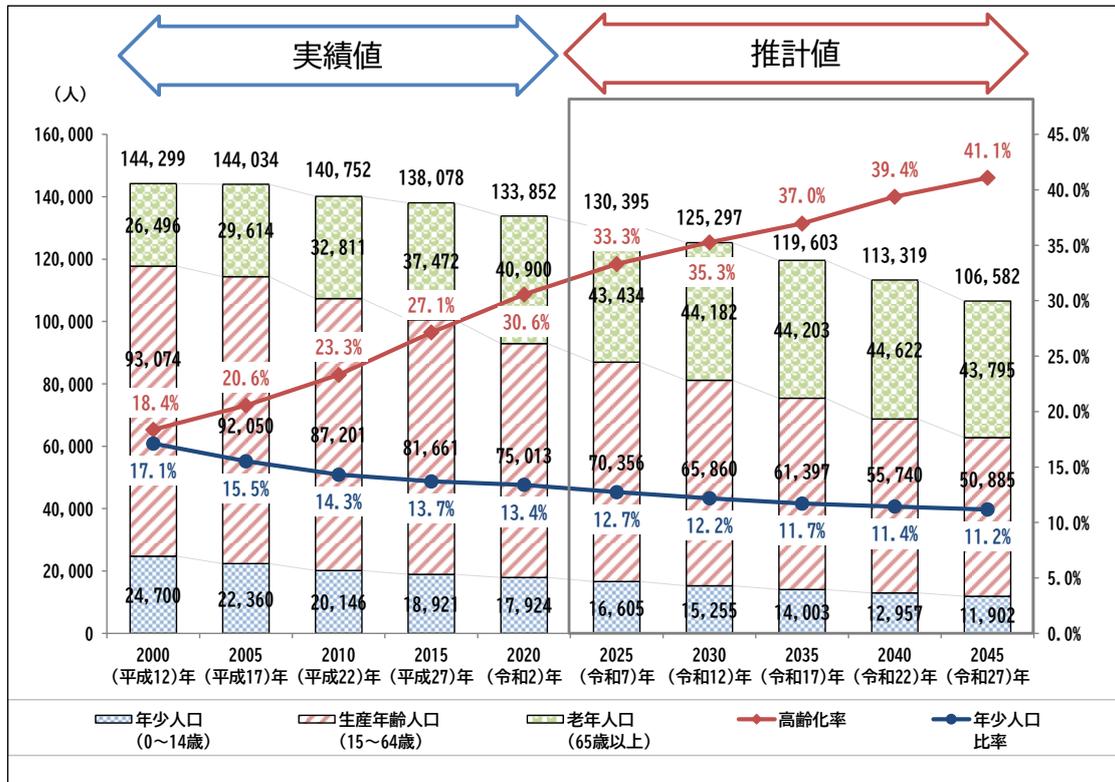


【参考資料】

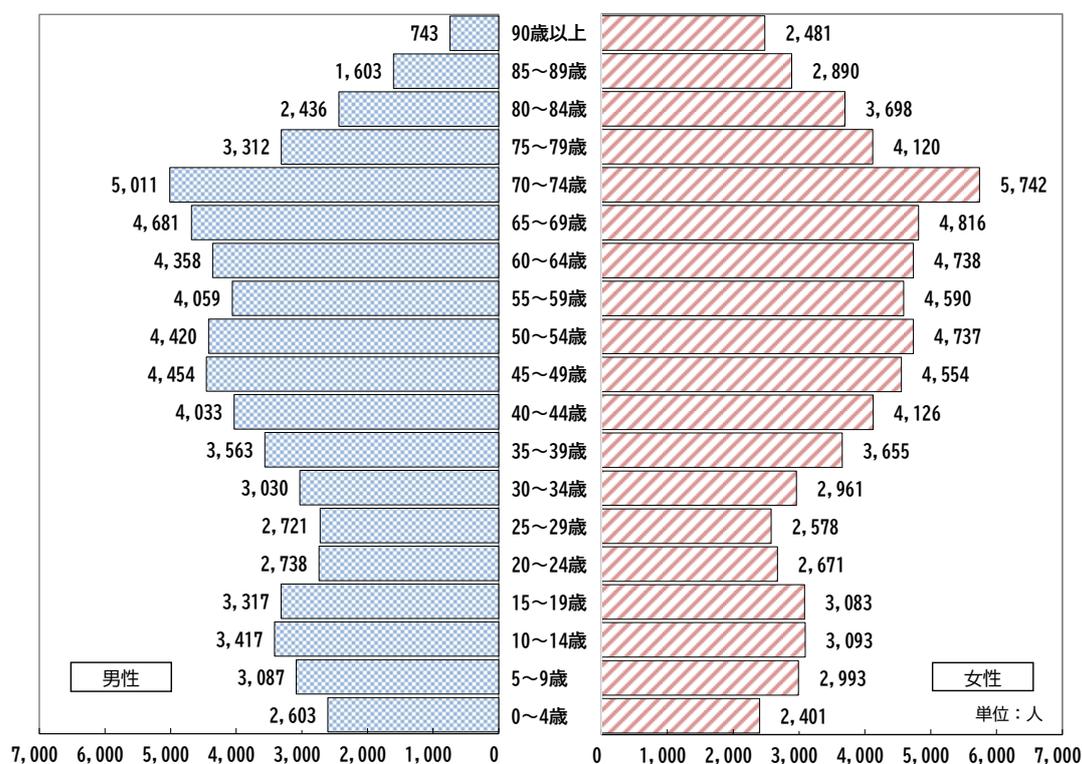
1 諫早市の人口動態

(1) 年齢3区分別人口の推移と今後の推計



出典：国勢調査（平成12年～令和2年）、国立社会保障・人口問題研究所（令和7年～令和27年）

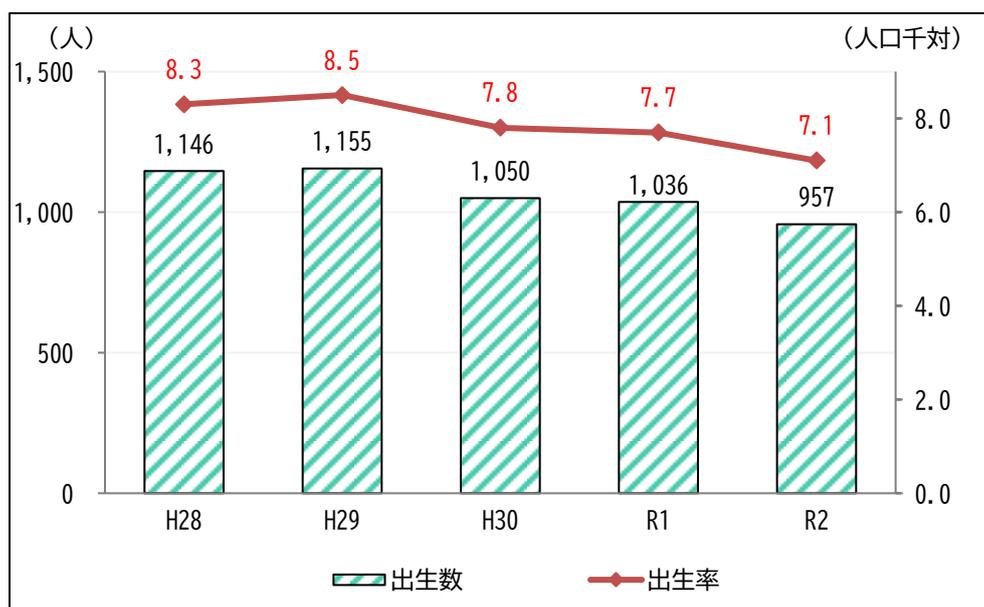
(2) 人口ピラミッド



出典：令和5年1月1日 諫早市住民基本台帳

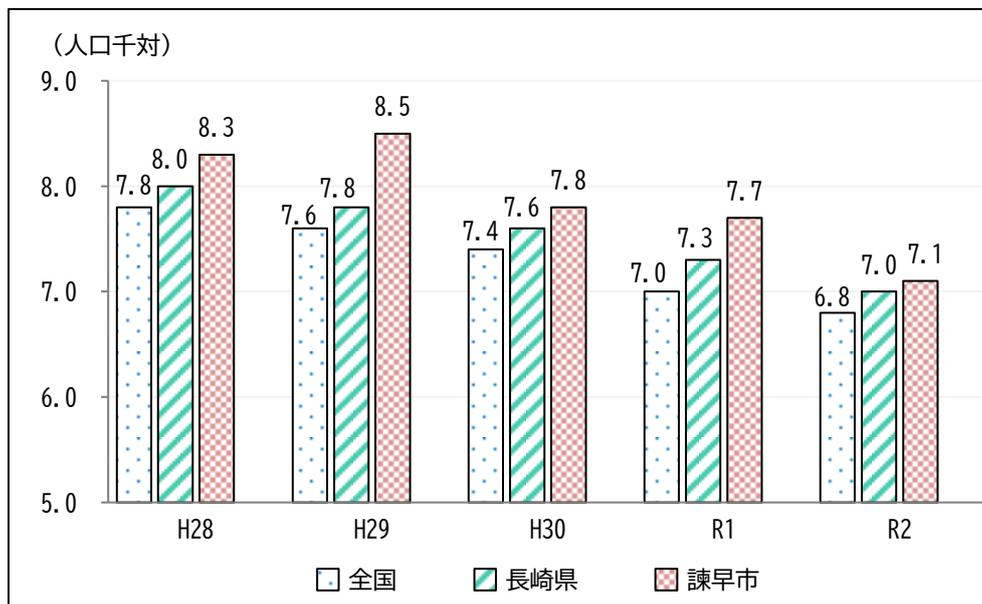
2 出生の状況

(1) 出生数と出生率の推移



出典：長崎県人口動態総覧

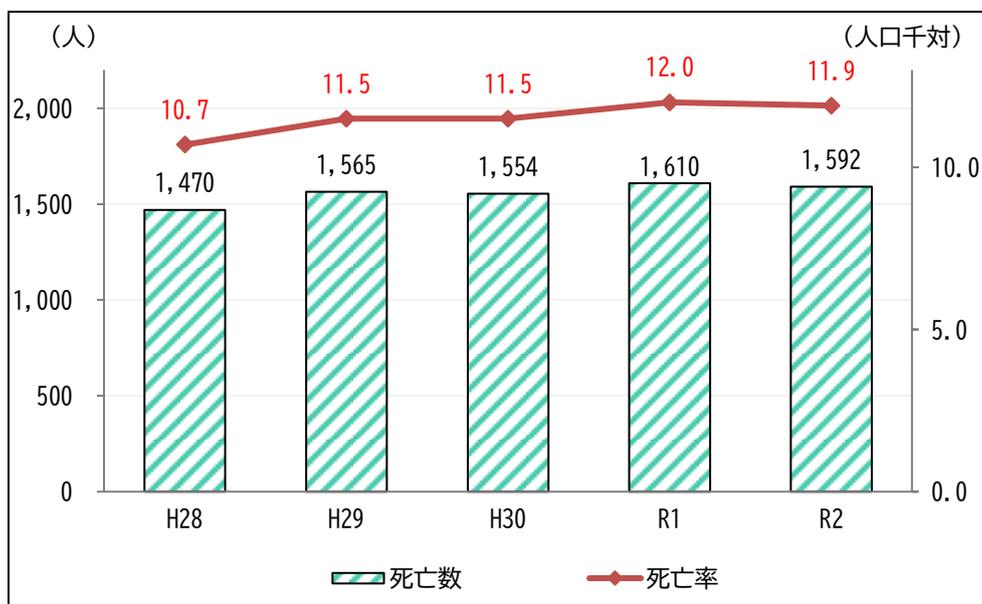
(2) 出生率（国・県・市の比較）



出典：長崎県人口動態総覧

3 死亡の状況

(1) 死亡数と死亡率の推移



出典：長崎県人口動態総覧

(2) 死因別死亡率（人口10万人あたり）

死因	全国	長崎県	諫早市
悪性新生物	306.6	368.7	307.8
心疾患	166.6	209.8	174.1
脳血管疾患	83.5	93.6	82.2
肺炎	63.6	92.6	79.2
不慮の事故	30.9	40.8	23.2
自殺	16.4	14.0	9.0
慢性閉塞性肺疾患	13.1	17.0	21.7
腎不全	21.8	28.9	20.9
大動脈瘤及び解離	15.2	20.1	23.2
肝疾患	14.3	15.0	15.7
糖尿病	11.3	11.3	5.2
高血圧性疾患	8.1	9.1	3.7
結核	1.5	2.4	1.5
老衰	107.3	101.4	129.2

出典：令和2年長崎県衛生統計年報

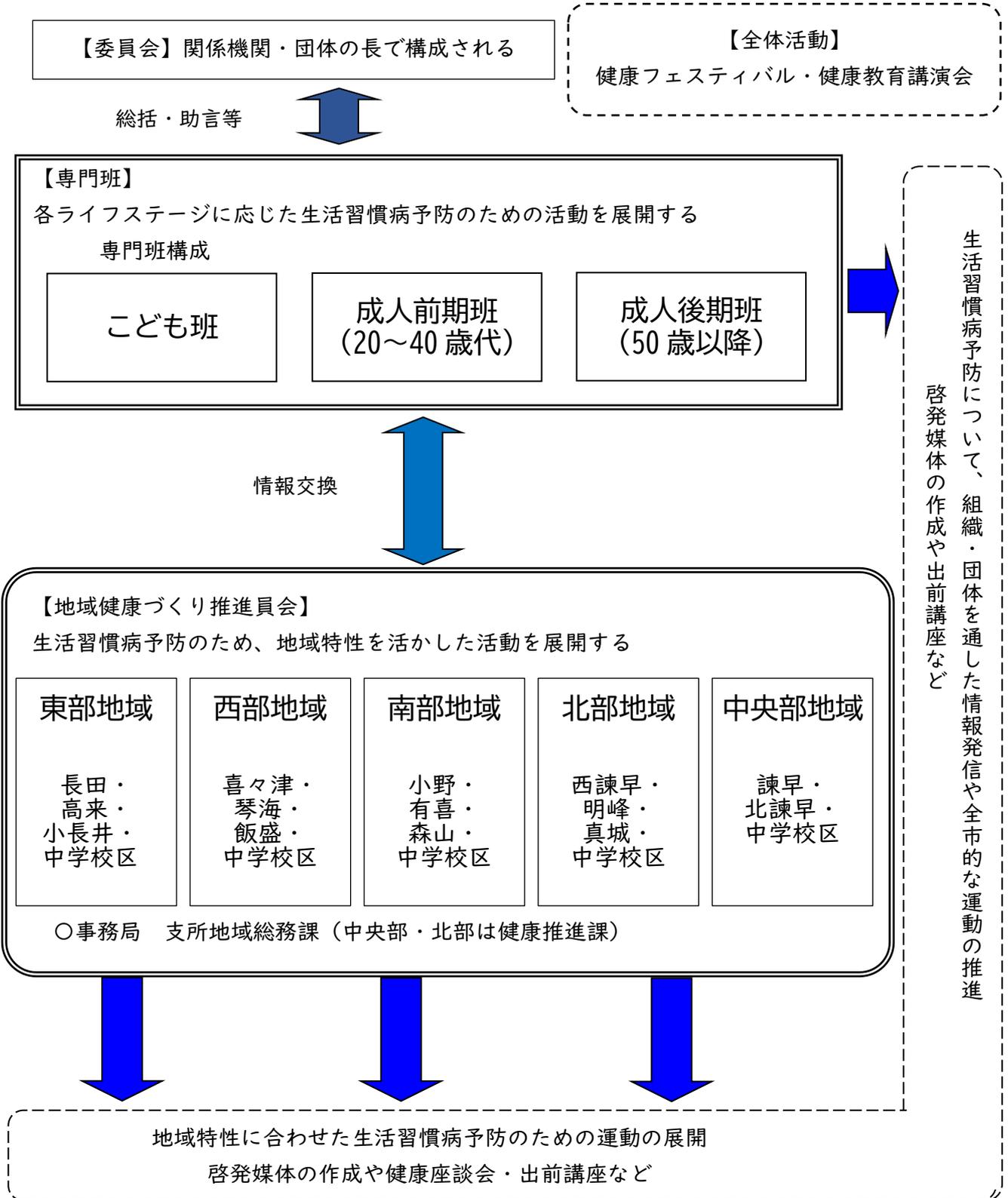
4 健康いさはや21（第三次）の6年間の取り組み

健康いさはや21（第三次）では、地域・職域・保健医療福祉・教育・健康づくり関係団体等で構成される諫早市健康づくり推進協議会を推進の主体として、市民協働による運動を推進してきました。

諫早市健康づくり推進協議会では、生活習慣病予防のため、ライフステージに応じた活動を推進する3つの専門班（こども班・成人前期班・成人後期班）と地域特性に応じた活動を推進する5つの地域健康づくり推進員会によって、地域に根ざした活動を推進してきました。



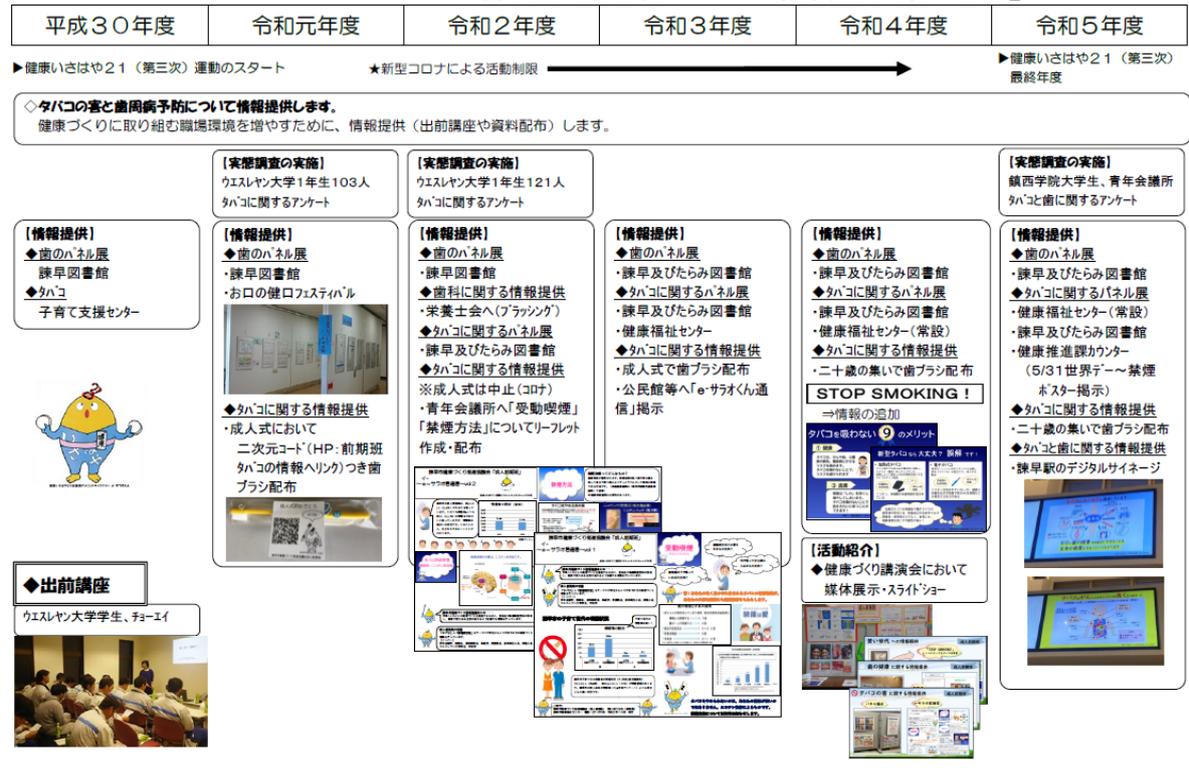
— 健康づくり推進協議会 推進体制 —



健康な生活を続けるためのよい生活習慣をつくろう！



～「タバコの害と歯周病予防について情報提供を行います」～





生活習慣病予防の啓発と健康づくりを進めるための職場環境づくり



自分の体に関心を持ち、健康づくりの実践を！～一日に必要な正しい塩分・糖質の摂り方を知ろう！～



健診受診率アップをめざそう！！

年に一度は健診を。早めの健診、早めの予防！！

～次世代への働きかけ、たばこに興味を持つ前に～

平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
--------	-------	-------	-------	-------	-------

健康いさはや21Ⅱ取り組み開始

出前講座

西部地域の健康課題

- 生活習慣病の早期発見・早期治療ができていない人が多い。
- 活動量と食事量のバランスが取れておらず、糖を多く含む間食も多い。

★症状が出てからでは遅い！
血管病(心筋梗塞・脳梗塞)予防のために健診受診が決め手！

- ★がん健診も含めた周知が必要！
- ★未受診者へ健康への危機感、健診の内容や受け方を伝えよう！



- ・特定健診の受け方
- ・生活習慣病予防
- ・運動について …

など地域の集まりの場に出向いて講座を行いました。子どもから高齢者まで幅広い世代を対象にしています。



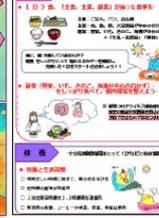
「たばこの害について健康講座」がんに関連する「たばこ」について、たばこに興味を持つ前の若い世代を対象に講座を行いました。創成館高校、琴海中学校、喜々津中学校、飯盛中学校へ出向きました。

「有害物質の数が驚いた」「たばこは自分だけではなく周りの人にも害があることがわかった」「家族にたばこの害について伝えたい」「紙芝居がわかりやすかった」などの声が聞かれました。

情報発信

高齢者向け紙芝居、農業者向けチラシ 作成
老人会への健康講座を機に自主グループが結成！

コロナ禍でもできることとして、「チラシの作成・配布」や「紙芝居への音声入れ」を行いました。



個別活動

自治会総会、母子・運動普及・食改推進員定例会、小学校、学童、老人会、商工会、PTA 役員会、地域のお祭り等へ情報提供

健康診断、がん検診 継続受診で体の変化を早く知ろう！

平成30年度	平成31・令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
--------	------------	-------	-------	-------	-------

健康いさはや21Ⅲ開始！！

南部地域の健康課題

- ・特定健診受診率 が市平均よりも低い
- ・生活習慣が要因と考えられる病気で治療している人が多い

受けないなんて、健(検)診もったいない！！

知らないなんて、砂糖や塩分の話

南部地域では、◎ 地域行事への参加 …よらねまつり、うきうきサウナー等

◎ 所属団体での出前講座 …学童保育うきうきクラブ、小野婦人会等

◎ 各団体を通しての受診勧奨 手作りツールを用いた健康情報の伝達を地道に繰り返し活動していく！

～気づき～
・定期受診 ≠ 健診 … 健診を受ける意義
・がん検診への恐怖心 … 検査方法
・子どもに伝える場の開拓を！
・野菜を食べる習慣少ない … 野菜の大切さを伝えていきたい！！

～現状～
◆ 健(検)診のメリット ◆ 高血圧、高血糖が多い すなわち
受け方を知らない 血管障害を起こしやすい、起こしている人が多い

R2年度～計画
☆ 健診を受ける意義 ☆ 地域の現状 ☆ がん検診の方法 を伝える



活動の場は、婦人会以外にも…自治会(有喜、小野、森山)のぞみ保育園 子育てサロンとこよクラブ 小野町老人会 等 子どもから高齢者まで 幅広い世代向け情報発信！



1日の砂糖の目安量 飲み物に含まれる砂糖量は？

コロナで活動が制限されるなかでも、健康情報の発信を継続して行っていました。

乳がん触診モデル体験



体格チェック 体脂チェック 血圧チェック

R4年度～計画
「健康づくりは 健診 から」を合言葉に
☆ 地域の健康状況
☆ 健診受診
☆ 高血圧 や 肥満 を伝える



学童保育うきうきクラブ
むし歯予防を切り口に、子どもたちと砂糖の多い食習慣を見直し



お父さんやお母さんにも伝えてね！

「健康づくりは 健診 から」を合言葉に、地域の健康状況を伝えつつ 健診受診 を呼びかけていきたい！

次年度に向けて… 南部地域では、今までの活動を大事にしながら 南部地域の健康状況、健(検)診の必要性を伝えること継続していきたい！！

地域に広げよう 健康活動の輪
 ~運動ができる楽しみ、食べられる喜び、健診を受けられる幸せをかみしめよう!~

平成30年度	平成31・令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
--------	------------	-------	-------	-------	-------

健康いさはや21Ⅲ運動開始!

北部地域って?

健康課題

- コレステロール、血糖、血圧が高い人が多い。
- BMIが高めの人が多い。

★脂質、糖分、塩分を取りすぎる
 ★摂取カロリーが高い傾向
 ★BMIが高めの方でも、受診・内服してコントロールできているような傾向もみられる。

生活環境

- 会社勤めや共働きが多い。高齢化がすすんでいる地区もある。
- スーパー・コンビニがたくさんあり、便利な地域。
- 医療機関が発達している

生活習慣は…

- おいしいもの、体に良いと言われるものを求める。
- 揚げ物は買って食べる。
- 野菜料理が少ない。
- お菓子や果物をよく食べる。
- ご飯を減らしかずを多く食べる。

例年のように 出前講座 → コロナ禍で出前講座 自粛 → 出前講座 再開

様々な年代に向けて、健康づくりの基本となる 生活リズム、食事、運動、歯、健診等についての推進活動

主に地域の子どもたち(学校、学童)を対象とした推進活動

コロナ禍で力を注いだのは「情報発信」

地域の親子や親世代を対象とした推進活動

【ホームページ内容刷新】
 これまでの出前講座等の資料・媒体をアップ

糖分やカロリー、塩分の取り過ぎについて気づいてもらえるよう伝えました。

【メディア作成】
 遊び食べクイズ

地域住民へ情報発信 「健康づくり推進員だより」を年1回発行 北部地域内の自治会回覧で発信

健康づくり推進員だより

【伝えてきた内容】

- 毎年の推進活動報告
- お菓子の飲み方
- 適正体重を知ろう
- 甘味成分の人工甘味料って何?
- 新型コロナウイルスに関する話
- 出前講座募集
- 生活習慣チェック
- 地域の健診結果
- 身体を動かそう
- ノンカロリー、カロリーゼロは0カロリーではない
- ウィズコロナ時代を健康に過ごす
- 健康に関する媒体の貸し出し
- 健診を受けましょう
- 糖尿病要注意
- 飲み物に含まれる

コロナ禍でも情報発信は継続。年1回の発行を目標にしています!

~食べ過ぎ注意! バランスよく食べて生活習慣病を予防しよう!~若い世代へ生活習慣病予防とがんの早期発見~

平成30年度	令和元年度	令和2年度~令和4年度	令和5年度
--------	-------	-------------	-------

健康いさはや21第三次取り組み開始!

中央部地域の健康課題

- 健(検)の受診率が低い
- 血圧・中性脂肪・コレステロールが高い人が多い
- 動物性脂肪が増えている食生活の変化
- 若い世代で生活習慣病のリスクのある人が増えている

原因
 おかず、おやつ、ご飯類
 いろんなものを
 食べ過ぎているのでは!?

地域住民へ情報発信

日々の活動では身近な人や推進員が所属する団体へ、健(検)診の案内やチラシ配布を行っています。

出前講座(全体活動)

上山小学校教育会

天満町住民

高齢者施設の職員へ向けて

若い世代の人たちにも伝えていこう!

令和2年度~令和4年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動自粛。中央部地域の健康状態の情報発信を行いました。

小栗学童クラブ

内容: 生活習慣の振り返り(子ども)
 お砂糖と歯の〇×クイズ
 飲み物に含まれる砂糖の量
 ひみこの歯がいーぜ
 子どもから保護者へメッセージ記入
 1日の食事量の目安
 目で見てわかる媒体作成

適正な食事量をとりよう!

運動消費カロリー

4群
 カロリー 403kcal
 約25分
 ウォーキング(速歩)で消費する時間
 2時間14分
 ※体重60kgの場合

5 健康いさはや21（第三次）の評価

健康いさはや21（第三次）の評価項目69項目について、計画策定時の数値と直近の数値を比較し、令和5年1月～2月に実施した市民アンケートの結果、健(検)診結果、県衛生統計年報等の各種統計データなどを踏まえ、目標に対する数値の動きについて分析評価を行いました。

目標値の評価については、A～Dの4段階で表しています

- | |
|--------------------------|
| A・・・目標値に達した |
| B・・・目標値には達していないが、改善傾向にある |
| C・・・計画策定時と同値もしくは悪化している |
| D・・・何らかの理由により評価困難 |

全体として、全69項目のうち、A評価（目標値に達した）は18項目（26.1%）、B評価（目標値には達していないが改善傾向にある）は12項目（17.4%）となっており、目標全体の43.5%（AとBの割合の合計）は、計画策定時と比較して状況が改善している結果となっています。一方、C評価（悪化している項目）は目標全体の56.5%となっています。

（1）生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

項目	指標	年度	第3次計画策定時数値	年度	現状値	目標値(R5)	評価	
がん	75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	男性	H27	102.1	R2	84.3	減少	A
		女性	H27	52.1	R2	52.3	減少	C
	がん検診受診率の向上	40～69歳 胃がん男性	H27	18.0%	R4	20.3%	40%	B
		40～69歳 胃がん女性	H27	20.5%	R4	23.4%	40%	B
		40～69歳 肺がん男性	H27	33.0%	R4	24.8%	40%	C
		40～69歳 肺がん女性	H27	32.9%	R4	30.4%	40%	C
		40～69歳 大腸がん男性	H27	25.5%	R4	17.6%	40%	C
		40～69歳 大腸がん女性	H27	28.5%	R4	24.4%	40%	C
		20～69歳 子宮頸がん	H27	37.3%	R4	23.9%	50%	C
		40～69歳 乳がん	H27	32.3%	R4	38.8%	50%	B
	がん検診精密検査受診率の向上	胃がん	H26	92.5%	R3	73.5%	維持	C
		大腸がん	H26	63.8%	R3	61.2%	90%	C
		肺がん	H26	74.7%	R3	82.3%	90%	B
		子宮頸がん	H26	82.7%	R3	69.6%	90%	C
		乳がん	H26	88.3%	R3	90.8%	90%	A

項目	指標	年度	第3次計画 策定時数値	年度	現状値	目標値 (R5)	評価	
循環器 疾患	脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	脳血管疾患 男性	H27	34.9	R2	27.3	減少	A
		脳血管疾患 女性	H27	18.1	R2	17.4	減少	A
		虚血性心疾患 男性	H27	29.3	R2	18.3	減少	A
		虚血性心疾患 女性	H27	10.5	R2	6.9	減少	A
	高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	男性	H27	132 mmHg	R3	132 mmHg	129 mmHg	C
		女性	H27	129 mmHg	R3	130 mmHg	126 mmHg	C
	脂質異常症の減少 (LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合の減少)	40～74 歳男性	H27	8.9%	R3	7.1%	6.2%	B
		40～74 歳女性	H27	14.0%	R3	11.2%	8.8%	B
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少		H27	28.7%	R3	34.7%	減少	C
	特定健診受診率の向上		H27	39.4%	R3	36.0%	48.5%	C
特定保健指導の実施率の向上		H27	39.5%	R3	56.0%	48.0%	A	
糖尿病	治療継続者の割合の増加 (HbA1c 6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合の増加)		H27	56.8%	R3	61.3%	増加	A
	糖尿病有病者の増加の抑制 (糖尿病治療薬内服中又は HbA1c 6.5%以上の者の割合の増加の抑制)		H27	10.6%	R3	13.2%	抑制	C
	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (HbA1c 8.4%以上の者の割合の減少)		H27	0.70%	R3	0.8%	減少	C
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 (再掲)		H27	28.7%	R3	34.7%	減少	C
	特定健診受診率の向上 (再掲)		H27	39.4%	R3	36.0%	48.5%	C
	特定保健指導の実施率の向上 (再掲)		H27	39.5%	R3	56.0%	48.0%	A
COPD	慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知度の増加		H28	34.4%	R4	49.5%	増加	A

(2) 生活習慣の改善

項目	指標	年度	第3次計画 策定時数値	年度	現状値	目標値 (R5)	評価	
栄養・ 食生活	適正体重を維持している者の割合の増加	40～69 歳男性 肥満	H27	31.7%	R3	38.0%	28.0%	C
		40～69 歳女性 肥満	H27	21.7%	R3	22.7%	19.0%	C
	適切な量と質の食事をとる者の割合の増加							
	ア、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日1回以上の日がほぼ 毎日の者の割合の増加		H28	76.2%	R4	80.8%	80%	A
	イ、料理の味付けを薄味にしている者の割合の増加		H28	20.0%	R4	15.4%	増加	C
	ウ、緑黄色野菜を食べている者の割合の増加		H28	57.2%	R4	54.7%	増加	C
	エ、淡色野菜を食べている者の割合の増加		H28	49.5%	R4	40.5%	増加	C

項目	指標	年度	第3次計画 策定時数値	年度	現状値	目標値 (R5)	評価		
栄養・ 食生活	共食の割合の増加 (毎日家族と一緒に夕食をとらないこどもの割合の減少) 平日：月～金	中高生	H28	8.8%	R4	7.5%	減少	A	
	朝食を毎日食べているこどもの割合の増加	小中学生	H28	92.1%	R4	89.2%	100%	C	
		小学生	H28	92.6%	R4	89.1%		C	
		中高生	H28	90.6%	R4	87.8%		C	
歯・口腔	乳幼児・学齢期のう蝕のない者の割合の増加								
	ア、3歳児でう蝕がない者の割合の増加		H27	69.33%	R4	86.0%	80%	A	
	イ、12歳児の平均むし歯数の減少		H27	1.56本	R3	1.25本	減少	A	
	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加		H28	62.7%	R4	62.2%	65%	C	
身体活動 ・運動	運動習慣者の割合の増加 (1日30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している者の割合の増加)	20～64歳男性	H28	28.8%	R4	33.8%	36%	B	
		20～64歳女性	H28	21.5%	R4	23.9%	33%	B	
		20～64歳総数	H28	24.5%	R4	28.0%	34%	B	
		65歳以上男性	H28	58.1%	R4	50.5%	60%	C	
		65歳以上女性	H28	52.5%	R4	46.1%	55%	C	
		65歳以上総数	H28	55.0%	R4	48.5%	57%	C	
休養・ 睡眠	睡眠による休養が十分にとれていない者の割合の減少		H28	15.0%	R4	19.1%	減少	C	
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性	H27	12.3%	R3	13.8%	減少	C	
		女性	H27	6.3%	R3	7.2%	減少	C	
	未成年者の飲酒をなくす(お酒を飲んだことがある者の割合の減少)	中高生	H28	11.9%	R4	6.5%	0%	B	
喫煙	成人喫煙率の減少		H28	12.6%	R4	14.1%	12%	C	
	未成年者の喫煙をなくす		中高生	H28	0.9%	R4	0.5%	0%	B
	妊娠中の喫煙をなくす		H27	3.3%	R4	2.2%	0%	B	

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

項目	指標	年度	第3次計画 策定時数値	年度	現状値	目標値 (R5)	評価	
次世代の 健康	健康な生活習慣を有するこどもの割合 (朝食を毎日食べているこどもの割合の増加) 再掲	小中学生	H28	92.1%	R4	89.2%	100%	C
		小学生	H28	92.6%	R4	89.1%		C
		中高生	H28	90.6%	R4	87.8%		C
	適正体重のこどもの増加(全出生数中の低出生体重児の割合の減少)		H27	8.1%	R2	8.8%	減少	C
	不慮の事故による死亡の減少		H27	0件	R2	0件	0件	A
高齢者の 健康	低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制	65～74歳男性	H27	10.7%	R3	8.2%	減少	A
		65～74歳女性	H27	19.8%	R3	19.7%	減少	A
	高齢者の社会参加の促進	男性	H28	67.2%	R4	38.2%	増加	C
		女性	H28	66.6%	R4	32.6%	増加	C

(4) 心の健康・自殺予防

項目	指標	年度	第3次計画 策定時数値	年度	現状値	目標値 (R5)	評価
自殺 予防	自殺者数の減少(人口10万人当たり)	H27	14.5	R2	9.0	12.3	A

6 市民アンケート集計結果(令和5年1月～2月実施)

(1) アンケート調査の実施概要と回収率

調査種別	配布数		回収数	回収率	前回調査 (H28年度) 回収率	調査方法
成人 (20歳以上の市民 から無作為抽出)	6,000		2,561	42.7%	43.3%	郵送による発送・回収
小中高生	小学生	1,307	1,253	95.9%	98.5%	各小学校にて配布・回収
	中学生	1,180	1,064	90.2%	92.8%	各中学校にて配布・回収
	高校生	558	432	77.4%	96.1%	各高校にて配布・回収

(2) 成人・高齢者アンケートの集計結果

○食事について

あなたは、ふだん朝食を食べますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
ほとんど毎日食べる	57.3%	72.0%	74.8%	78.9%	85.2%	91.3%	79.4%
週3～6日食べる	12.9%	8.3%	7.6%	3.2%	3.1%	1.6%	5.1%
週1～2日食べる	9.6%	7.4%	7.3%	3.2%	3.7%	2.2%	4.8%
ほとんど食べない	20.2%	12.3%	10.3%	14.7%	7.3%	4.3%	10.3%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%	0.6%	0.4%

あなたは、ご自身の適正体重を維持するための食事内容や食事量を知っていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
知っている	37.5%	39.9%	46.6%	49.1%	48.8%	55.7%	48.0%
知らない	62.5%	59.8%	53.4%	50.7%	49.4%	42.9%	51.1%
無回答	0.0%	0.3%	0.0%	0.2%	1.8%	1.4%	0.9%

あなたの食事は、毎食、主食、主菜、副菜がそろっていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
毎食そろう	11.8%	10.7%	9.1%	15.4%	18.8%	27.1%	17.1%
1日2回はそろう	22.1%	23.9%	27.6%	25.1%	33.7%	32.6%	28.6%
1日1回はそろう	41.5%	43.3%	39.5%	38.0%	29.8%	28.1%	35.1%
そろわないことが多い	24.6%	22.1%	23.5%	21.0%	17.0%	11.4%	18.6%
無回答	0.0%	0.0%	0.3%	0.5%	0.7%	0.8%	0.6%

あなたのご家庭の料理の味付けはどうですか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
薄い方である	9.6%	8.3%	12.0%	14.3%	17.4%	22.6%	15.4%
ふつう	76.1%	76.4%	70.7%	73.3%	72.9%	67.8%	72.1%
濃い方である	14.3%	14.7%	17.3%	12.4%	8.4%	9.0%	11.9%
無回答	0.0%	0.6%	0.0%	0.0%	1.3%	0.6%	0.6%

あなたは、望ましい1日の塩分摂取量を知っていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	29.4%	30.1%	30.8%	31.1%	35.5%	44.9%	35.1%
いいえ	70.6%	69.6%	69.2%	68.9%	63.6%	53.3%	64.2%
無回答	0.0%	0.3%	0.0%	0.0%	0.9%	1.8%	0.7%

あなたは、甘いおやつや甘い飲みもの(ジュース、スポーツドリンク、野菜ジュース、缶コーヒーなど)をどのくらいの頻度で食べ(飲み)ますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
ほとんど毎日2回以上	19.1%	17.2%	15.5%	13.1%	8.6%	9.5%	12.8%
ほとんど毎日1回	35.7%	40.1%	36.1%	31.7%	32.7%	26.5%	32.7%
週4~6日	13.2%	12.9%	8.8%	10.1%	8.6%	9.3%	10.2%
週2~3日	19.1%	17.8%	22.6%	26.7%	25.8%	30.0%	24.7%
ほとんど食べ(飲ま)ない	12.9%	12.0%	17.0%	18.2%	23.0%	23.3%	18.9%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	1.3%	1.4%	0.7%

あなたは青菜、人参などの緑黄色野菜をどのくらいの頻度で食べますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
ほとんど毎食食べる	15.8%	20.6%	14.1%	14.7%	16.5%	19.9%	17.1%
1日に1回以上食べる	40.5%	39.0%	40.7%	34.4%	37.1%	36.7%	37.6%
週4~6回食べる	16.9%	18.1%	17.0%	23.7%	18.8%	19.6%	19.3%
週2~3回食べる	23.5%	20.8%	25.5%	24.4%	24.3%	21.2%	23.2%
食べない	3.3%	1.5%	2.1%	2.3%	2.4%	2.1%	2.3%
無回答	0.0%	0.0%	0.6%	0.5%	0.9%	0.5%	0.5%

あなたは、白菜、きゅうりなどの淡色野菜をどのくらいの頻度で食べますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
ほとんど毎食食べる	11.4%	10.7%	11.4%	10.1%	12.6%	14.3%	12.1%
1日に1回以上食べる	26.8%	31.1%	34.6%	25.6%	28.5%	26.8%	28.4%
週4～6回食べる	21.7%	27.9%	18.5%	24.4%	21.6%	23.0%	22.8%
週2～3回食べる	32.7%	27.9%	31.4%	35.1%	34.1%	31.2%	32.3%
食べない	7.0%	2.1%	3.5%	4.1%	2.7%	2.6%	3.4%
無回答	0.4%	0.3%	0.6%	0.7%	0.5%	2.1%	1.0%

外食〈市販の弁当、惣菜などの利用も含み、職場給食や寮食を除く〉をどのくらいの頻度で利用していますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
ほとんど毎日2回以上	1.1%	0.9%	1.5%	0.7%	1.1%	1.0%	1.1%
ほとんど毎日1回	6.6%	8.0%	8.2%	9.7%	6.2%	4.0%	6.8%
週4～6日	8.1%	9.8%	7.9%	9.4%	7.1%	3.0%	7.1%
週2～3日	42.3%	39.0%	33.7%	30.2%	27.1%	24.7%	30.9%
ほとんど利用しない	40.4%	42.3%	47.8%	49.3%	58.0%	65.4%	53.0%
無回答	1.5%	0.0%	0.9%	0.7%	0.5%	1.9%	1.1%

あなたは、食の安全のために、以下のうち何の表示を確認しますか。(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
消費期限	78.3%	72.7%	66.9%	64.7%	67.3%	59.4%	66.7%
賞味期限	69.9%	72.7%	66.6%	64.3%	71.8%	68.9%	68.9%
生産地・生産者	16.2%	28.5%	36.4%	36.6%	36.7%	37.9%	33.6%
原産国	40.1%	51.2%	61.0%	59.7%	63.3%	62.4%	58.0%
色・形など見た目	48.5%	43.3%	38.7%	33.2%	28.2%	22.5%	33.2%
添加物	15.1%	26.4%	26.4%	29.5%	30.5%	34.2%	28.4%
栄養成分表示	16.9%	18.4%	17.0%	19.4%	15.9%	15.9%	17.1%
特に見ていない	6.6%	8.0%	7.6%	9.0%	5.9%	6.9%	7.3%
その他	1.8%	0.9%	1.5%	0.9%	1.1%	1.8%	1.3%
無回答	0.4%	0.6%	0.6%	0.2%	0.2%	1.1%	0.7%

○運動・地域活動について

あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
している	40.8%	34.4%	35.8%	43.8%	52.3%	62.6%	47.8%
していない	58.5%	65.6%	63.9%	56.0%	46.8%	36.1%	51.5%
無回答	0.7%	0.0%	0.3%	0.2%	0.9%	1.3%	0.7%

1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	26.8%	23.0%	20.8%	29.0%	35.3%	48.5%	33.0%
いいえ	72.8%	77.0%	78.6%	70.3%	64.0%	50.5%	66.3%
無回答	0.4%	0.0%	0.6%	0.7%	0.7%	1.0%	0.7%

あなたの日常生活の中で、買い物や散歩などを含めた外出はどのような状況ですか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
自分から積極的に外出する方である	46.7%	57.0%	55.1%	59.4%	62.8%	64.4%	59.2%
家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である	41.5%	30.7%	28.7%	26.0%	22.7%	20.2%	26.4%
家族や他の人から誘われれば仕方なく外出する方である	8.1%	8.0%	9.4%	9.7%	8.6%	7.2%	8.4%
家族や他の人から誘われても極力外出しない方である	0.7%	1.2%	1.8%	1.2%	2.0%	0.8%	1.3%
外出することはほとんどない	2.6%	2.8%	4.7%	3.2%	2.6%	3.7%	3.2%
無回答	0.4%	0.3%	0.3%	0.5%	1.3%	3.7%	1.5%

あなたは、「フレイル」という言葉や意味を知っていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
言葉も意味もよく知っている	12.9%	14.7%	9.1%	10.4%	8.8%	9.3%	10.4%
言葉も知っており、意味も大体知っている	5.5%	8.6%	5.6%	9.2%	15.5%	16.7%	11.4%
言葉は知っていたが意味はあまり知らない	4.0%	6.1%	10.9%	7.6%	10.2%	10.0%	8.6%
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	7.4%	7.7%	8.5%	8.8%	11.5%	16.1%	10.7%
言葉も意味も知らない	69.5%	62.9%	65.6%	63.8%	53.5%	45.3%	57.8%
無回答	0.7%	0.0%	0.3%	0.2%	0.5%	2.6%	1.1%

あなたは、何らかの地域活動（自治会や子ども会等）に参加していますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
参加している	7.4%	28.8%	37.2%	29.5%	34.7%	35.3%	30.7%
参加していない	91.9%	71.2%	62.2%	70.3%	64.9%	63.1%	68.5%
無回答	0.7%	0.0%	0.6%	0.2%	0.4%	1.6%	0.8%

あなたは、自治会活動やボランティア活動など地域社会のために何かやってみたいと思いますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	35.7%	25.8%	33.7%	35.9%	39.5%	38.5%	35.8%
いいえ	63.6%	74.2%	65.4%	62.7%	58.9%	58.9%	62.7%
無回答	0.7%	0.0%	0.9%	1.4%	1.6%	2.6%	1.5%

家族以外の人(近所の人、友人など)と話をする機会はどれくらいですか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
毎日	48.6%	43.3%	50.1%	40.1%	28.7%	25.0%	36.7%
週に4~6日	22.8%	24.8%	23.5%	22.8%	27.6%	22.3%	24.0%
週に1~3日	14.3%	12.6%	13.5%	18.9%	22.7%	30.4%	20.4%
月に1~3日	5.1%	9.2%	4.1%	6.9%	11.9%	10.9%	8.6%
ほとんどない	8.5%	10.1%	8.2%	11.1%	8.4%	10.0%	9.5%
無回答	0.7%	0.0%	0.6%	0.2%	0.7%	1.4%	0.8%

○睡眠・休養について

普段の睡眠で、休養が十分にとれていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
十分とれている	24.3%	19.9%	20.2%	21.2%	26.5%	33.5%	25.5%
まあまあとれている	52.1%	55.6%	53.6%	52.5%	55.7%	52.6%	53.6%
あまりとれていない	19.9%	20.2%	22.9%	23.7%	15.2%	10.9%	17.7%
全くとれていない	1.8%	3.4%	1.5%	1.4%	1.1%	0.3%	1.4%
わからない	1.5%	0.9%	1.2%	1.2%	1.3%	1.6%	1.3%
無回答	0.4%	0.0%	0.6%	0.0%	0.2%	1.1%	0.5%

あなたは、眠りを助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬やアルコールを飲みますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
全く飲まない	88.5%	85.3%	77.4%	71.4%	67.6%	66.2%	73.7%
ときどき飲む	7.4%	7.7%	12.6%	15.0%	14.1%	13.6%	12.4%
常に飲む	3.7%	6.7%	9.7%	12.7%	17.6%	19.1%	13.1%
無回答	0.4%	0.3%	0.3%	0.9%	0.7%	1.1%	0.8%

眠りを助けるために、使用しているものは何ですか。(薬やアルコールを飲んでいる方のみ回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
睡眠剤・安定剤	26.7%	17.0%	17.1%	28.3%	31.8%	46.6%	33.1%
アルコール	63.3%	74.5%	77.6%	67.5%	66.5%	48.0%	62.3%
その他	0.0%	4.3%	2.6%	1.7%	1.7%	3.4%	2.5%
無回答	10.0%	4.3%	3.9%	4.2%	0.6%	2.5%	2.9%

〇こころの健康について

あなたは、最近1ヵ月間にストレスを感じましたか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
大いにある	23.2%	25.8%	30.2%	22.8%	15.5%	8.0%	18.9%
多少ある	53.2%	54.6%	52.5%	59.0%	49.5%	49.5%	52.5%
あまりない	19.9%	15.0%	15.2%	16.1%	29.1%	31.9%	23.0%
全くない	3.7%	4.6%	2.1%	2.1%	5.7%	10.1%	5.3%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.5%	0.3%

あなたの心の健康状態について、あてはまるものについて教えてください。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
非常に安定している	12.5%	14.4%	8.8%	6.0%	8.6%	10.6%	9.9%
まあまあ安定している	67.7%	64.7%	65.1%	69.1%	72.0%	71.9%	69.1%
やや不安定である	15.4%	16.6%	21.4%	19.6%	14.6%	14.6%	16.6%
不安定である	4.4%	4.3%	4.7%	5.1%	4.6%	2.4%	4.1%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.2%	0.5%	0.3%

あなたは、心配事や悩み事を相談できる人がいますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
いる	91.2%	86.2%	83.6%	80.4%	81.9%	81.6%	83.2%
いない	8.8%	12.9%	15.8%	19.1%	17.2%	17.3%	15.9%
無回答	0.0%	0.9%	0.6%	0.5%	0.9%	1.1%	0.9%

あなたが仮に、よく眠れない日が続くなどうつ病と思われるような症状があったとしたら、病院を受診しますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
精神科などの専門の医療機関を受診する	51.5%	51.8%	49.6%	45.0%	37.8%	26.5%	41.0%
精神科以外のかかりつけ医を受診する	14.3%	17.2%	21.1%	29.0%	40.3%	50.1%	32.4%
受診しない	33.8%	30.1%	29.0%	25.3%	20.8%	20.7%	25.2%
無回答	0.4%	0.9%	0.3%	0.7%	1.1%	2.7%	1.4%

〇喫煙・飲酒について

あなたは、たばこを吸っていますか。(加熱式たばこも含む)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
吸わない	87.5%	75.2%	63.6%	64.3%	64.6%	67.7%	68.8%
以前吸っていたが、現在吸わない	4.0%	10.7%	16.7%	18.2%	19.7%	21.5%	16.6%
現在吸っている	8.5%	13.5%	19.4%	17.5%	15.5%	10.0%	14.1%
無回答	0.0%	0.6%	0.3%	0.0%	0.2%	0.8%	0.5%

たばこの種類についておたずねします。(現在たばこを吸っている方のみ回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
紙巻き	60.9%	40.9%	62.1%	64.5%	77.6%	85.5%	67.7%
加熱式(アイリス、グロなど)	47.8%	65.9%	39.4%	34.2%	18.8%	14.5%	32.3%
その他	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	1.6%	0.6%
無回答	0.0%	0.0%	1.5%	1.3%	2.4%	0.0%	1.7%

あなたは、健康のためにたばこをやめたいと思ったことがありますか。

(現在たばこを吸っている方のみ回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
ある	47.8%	75.0%	68.2%	61.9%	55.3%	61.2%	61.6%
ない	43.5%	20.5%	27.3%	34.2%	27.1%	32.3%	29.6%
無回答	8.7%	4.5%	4.5%	3.9%	17.6%	6.5%	8.8%

喫煙でかかりやすくなると思う病気はなんですか。あてはまるものをすべて選んでください。

(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
肺がん	96.7%	97.9%	95.9%	95.4%	94.0%	93.4%	94.9%
喘息	56.6%	54.9%	54.5%	52.8%	54.8%	48.6%	53.0%
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	50.0%	53.7%	53.7%	49.5%	48.4%	45.7%	49.5%
心臓病	36.8%	42.6%	42.5%	48.6%	43.9%	35.2%	41.5%
脳卒中	35.7%	50.3%	49.3%	50.0%	42.4%	33.2%	42.6%
胃潰瘍	15.1%	20.6%	17.9%	21.2%	17.4%	16.2%	17.9%
歯周病	48.2%	44.2%	37.5%	35.9%	29.6%	19.3%	32.9%
妊娠への影響	66.9%	72.7%	61.9%	61.1%	48.8%	38.2%	54.8%
無回答	0.4%	0.3%	2.1%	1.6%	2.4%	4.2%	2.3%

あなたは、この1ヵ月間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。

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
職 場	あった	28.3%	23.0%	22.6%	21.0%	17.2%	7.7%	18.2%
	なかった	68.4%	74.5%	72.4%	72.1%	64.7%	62.9%	68.1%
	無回答	3.3%	2.5%	5.0%	6.9%	18.1%	29.4%	13.7%
家 庭	あった	21.0%	16.6%	12.3%	12.2%	12.1%	9.6%	13.0%
	なかった	75.0%	81.9%	83.0%	80.9%	79.5%	78.2%	79.5%
	無回答	4.0%	1.5%	4.7%	6.9%	8.4%	12.2%	7.5%
飲食店	あった	27.6%	15.3%	18.8%	15.2%	10.4%	7.7%	14.1%
	なかった	68.0%	82.2%	75.6%	75.4%	73.1%	70.3%	73.6%
	無回答	4.4%	2.5%	5.6%	9.4%	16.5%	22.0%	12.3%

あなたは、飲酒の習慣がありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
飲まない（年に数回も含む）	46.4%	51.2%	38.2%	47.0%	46.5%	53.3%	47.7%
月に1～3回	32.7%	21.8%	21.1%	15.0%	12.2%	8.7%	16.4%
週に1～3回	15.4%	13.2%	17.3%	12.9%	9.5%	8.8%	12.0%
週に4～6回	3.3%	4.9%	7.3%	9.2%	11.5%	6.4%	7.6%
毎日	2.2%	8.9%	15.8%	15.7%	19.8%	21.0%	15.5%
無回答	0.0%	0.0%	0.3%	0.2%	0.5%	1.8%	0.8%

飲酒される方におたずねします。飲酒日の1日あたりの飲酒量は清酒に換算するとどれくらいですか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
1合未満	50.0%	48.5%	51.0%	43.7%	45.6%	44.6%	46.7%
1～2合未満	29.4%	33.3%	30.4%	30.1%	34.1%	37.9%	33.1%
2～3合未満	15.8%	14.5%	12.9%	17.9%	16.9%	12.5%	15.0%
3合以上	4.1%	3.1%	5.7%	7.4%	2.4%	2.1%	4.0%
無回答	0.7%	0.6%	0.0%	0.9%	1.0%	2.9%	1.2%

○歯の健康について

あなたは、歯みがきを1日何回しますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
0回	1.1%	0.9%	0.6%	0.7%	0.9%	1.6%	1.1%
1回	9.6%	14.4%	11.7%	13.8%	20.8%	23.1%	16.8%
2回	50.3%	51.3%	51.6%	48.4%	50.3%	48.4%	49.7%
3回以上	38.6%	33.1%	35.8%	35.9%	27.1%	25.5%	31.3%
無回答	0.4%	0.3%	0.3%	1.2%	0.9%	1.4%	1.1%

あなたが歯みがきをする際に、歯間ブラシやデンタルフロス・糸ようじを使っていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
毎日	18.8%	22.1%	23.8%	32.2%	42.2%	40.9%	32.5%
週1回以上	18.4%	19.9%	19.4%	23.0%	17.2%	15.7%	18.5%
月1～3回	13.6%	20.6%	18.8%	11.8%	7.9%	6.3%	11.8%
使っていない	48.8%	37.1%	37.4%	31.8%	32.0%	35.5%	36.1%
無回答	0.4%	0.3%	0.6%	1.2%	0.7%	1.6%	1.1%

あなたは、歯科医院で定期的に歯科検診を受けていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	33.8%	44.5%	42.5%	47.5%	52.9%	48.3%	46.1%
いいえ	65.8%	55.2%	56.9%	51.6%	46.6%	50.1%	52.9%
無回答	0.4%	0.3%	0.6%	0.9%	0.5%	1.6%	1.0%

あなたは、過去1年間に歯科検診を受けましたか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	52.9%	61.0%	58.1%	63.3%	68.2%	63.9%	62.2%
いいえ	46.7%	38.7%	41.6%	35.5%	31.1%	35.0%	36.9%
無回答	0.4%	0.3%	0.3%	1.2%	0.7%	1.1%	0.9%

あなたは、歯周病が生活習慣病に関連があることを知っていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	77.9%	80.7%	79.8%	82.7%	80.5%	81.2%	80.4%
いいえ	21.7%	18.4%	19.9%	15.9%	19.0%	17.5%	18.5%
無回答	0.4%	0.9%	0.3%	1.4%	0.5%	1.3%	1.1%

あなたは、食べ物を食べる時はどのような状態ですか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
何でもかんで食べることができる	93.8%	95.7%	93.8%	86.4%	80.8%	73.2%	84.7%
一部かめない食べ物がある	5.1%	3.4%	5.3%	11.8%	17.9%	21.7%	12.9%
かめない食べ物が多い	0.0%	0.3%	0.3%	0.7%	0.7%	2.6%	1.0%
かんで食べることはできない	0.0%	0.0%	0.3%	0.2%	0.2%	0.6%	0.3%
無回答	1.1%	0.6%	0.3%	0.9%	0.4%	1.9%	1.1%

○健康診断について

あなたは、過去1年間に健康診断やがん検診、人間ドックを受けましたか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	76.4%	74.6%	82.4%	80.8%	75.1%	70.5%	75.8%
いいえ	22.1%	24.5%	16.7%	18.0%	22.9%	25.0%	21.8%
無回答	1.5%	0.9%	0.9%	1.2%	2.0%	4.5%	2.4%

健康診断やがん検診、人間ドックを受診しなかった理由はどんなことですか。
 (過去1年間に受診しなかった方のみ回答) (複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
健診を受けに行く時間がなかった	30.0%	37.5%	56.1%	48.7%	34.4%	21.8%	35.2%
勤務先が実施しなかった	16.7%	26.3%	8.8%	5.1%	2.4%	1.3%	8.1%
健康に自信があるから	13.3%	1.3%	7.0%	2.6%	5.6%	17.9%	8.9%
結果が悪いといわれるのが怖い	0.0%	3.8%	8.8%	10.3%	12.8%	11.5%	8.9%
健診の実施日時や場所を知らない	25.0%	20.0%	14.0%	9.0%	7.2%	3.8%	10.9%
健診がやっていることを知らない	13.3%	11.3%	8.8%	1.3%	6.4%	4.5%	6.8%
料金が高い	18.3%	16.3%	10.5%	11.5%	10.4%	8.3%	11.6%
待ち時間が長い	6.7%	7.5%	7.0%	20.5%	11.2%	7.1%	10.0%
その他	15.0%	15.0%	14.0%	23.1%	34.4%	30.8%	24.7%
無回答	13.3%	5.0%	7.0%	5.1%	4.8%	12.8%	8.4%

がん検診を受けた方におたずねします。あなたが過去1年間に受けたがん検診をすべて選んでください。(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
胃がん	5.3%	12.3%	28.8%	34.2%	39.4%	43.3%	30.8%
肺がん	4.8%	5.3%	14.9%	27.6%	30.2%	36.0%	22.9%
大腸がん	2.4%	11.1%	23.5%	31.6%	34.8%	44.0%	28.2%
子宮がん(過去2年の間)	20.2%	30.9%	29.9%	27.9%	19.0%	12.8%	22.4%
乳がん(マンモ、エコー)	9.6%	16.0%	25.3%	28.8%	21.7%	16.9%	20.4%
無回答	75.0%	57.6%	44.5%	40.5%	37.2%	35.1%	45.0%

あなたは、定期的に受診や健康管理に関する相談ができるかかりつけ医がいますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	32.4%	32.8%	41.9%	54.6%	70.7%	82.7%	58.0%
いいえ	64.3%	63.2%	55.2%	41.5%	27.1%	13.8%	38.5%
無回答	3.3%	4.0%	2.9%	3.9%	2.2%	3.5%	3.5%

診療科についておたずねします。あてはまるものすべてを選んでください。
 (かかりつけ医がいる方のみ回答) (複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
内科	85.2%	76.6%	88.8%	84.8%	92.5%	90.5%	88.6%
整形外科	4.5%	10.3%	8.4%	8.4%	11.1%	16.3%	11.8%
皮膚科	21.6%	18.7%	13.3%	5.5%	5.2%	6.8%	8.5%
その他	13.6%	16.8%	10.5%	13.9%	9.3%	10.1%	11.2%
無回答	2.3%	4.7%	1.4%	4.2%	1.8%	1.9%	2.5%

○コロナ禍における生活について

コロナ禍におけるあなたの生活で、コロナ禍以前より変化はありますか。

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
体重	増えた	27.2%	28.5%	27.6%	27.0%	17.0%	13.6%	21.9%
	減った	11.4%	9.5%	5.9%	11.8%	7.9%	10.8%	9.5%
	変わらない	60.7%	61.1%	66.2%	60.0%	72.7%	71.9%	66.5%
	無回答	0.7%	0.9%	0.3%	1.2%	2.4%	3.7%	2.1%
1回あたりの食事の量	増えた	14.0%	12.3%	9.4%	9.4%	7.7%	2.6%	8.2%
	減った	10.7%	7.7%	6.2%	6.9%	7.9%	10.4%	8.4%
	変わらない	74.6%	79.1%	83.5%	82.3%	80.7%	81.9%	80.6%
	無回答	0.7%	0.9%	0.9%	1.4%	3.7%	5.1%	2.8%
間食	増えた	22.4%	22.1%	19.4%	15.9%	12.8%	10.8%	15.9%
	減った	5.9%	4.0%	3.5%	5.8%	6.8%	8.7%	6.2%
	変わらない	71.0%	72.7%	76.2%	76.2%	75.1%	70.7%	73.4%
	無回答	0.7%	1.2%	0.9%	2.1%	5.3%	9.8%	4.5%
飲酒量	増えた	14.4%	15.7%	14.3%	10.5%	5.5%	1.1%	9.0%
	減った	17.1%	8.8%	10.0%	9.2%	6.9%	9.6%	9.7%
	変わらない	65.8%	73.0%	73.8%	78.1%	82.1%	80.7%	76.8%
	無回答	2.7%	2.5%	1.9%	2.2%	5.5%	8.6%	4.5%
たばこの本数	増えた	13.0%	13.6%	12.1%	17.1%	10.6%	3.2%	11.3%
	減った	8.7%	2.3%	6.1%	2.6%	2.4%	11.3%	5.0%
	変わらない	74.0%	79.6%	80.3%	80.3%	81.1%	80.7%	79.6%
	無回答	4.3%	4.5%	1.5%	0.0%	5.9%	4.8%	4.1%

コロナ禍以前と比べて、悩みや不安が増したことがありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
感染症の拡大前と比べて、悩みや不安は変わらない	59.5%	57.5%	63.2%	58.8%	65.6%	63.0%	61.5%
感染症の拡大前と比べて、悩みや不安が増加した	39.0%	39.7%	35.9%	38.9%	32.4%	31.1%	35.3%
無回答	1.5%	2.8%	0.9%	2.3%	2.0%	5.9%	3.2%

悩みや不安の具体的な内容は何ですか。(悩みや不安が増加した方のみ回答)(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
自身・家族の健康について	46.2%	72.9%	58.2%	59.2%	77.4%	74.7%	66.4%
将来の生活について	47.2%	48.8%	43.4%	29.6%	35.6%	33.5%	38.4%
仕事について	49.1%	58.1%	50.0%	40.8%	24.9%	12.4%	36.1%
人間関係について	28.3%	24.8%	22.1%	16.6%	18.1%	16.0%	20.0%
新型コロナに関する今後の動向について	32.1%	57.4%	55.7%	57.4%	66.1%	71.1%	58.8%
その他	4.7%	7.0%	4.9%	6.5%	6.8%	5.7%	6.0%
無回答	0.9%	0.0%	0.0%	0.6%	0.0%	1.0%	0.4%

コロナ禍において医療機関(歯科を含む)での受診や健康診査についてどのように思いますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
新型コロナに関係なくこれまで通りに判断し、必要があればすぐに受診や健康診査をする	85.6%	82.2%	81.2%	81.5%	83.9%	83.5%	82.7%
院内で新型コロナに感染するかもしれないので、受診や健康診査をすることをためらう	11.8%	13.2%	13.5%	12.0%	10.6%	6.3%	10.5%
院内で新型コロナに感染するかもしれないので、受診や健康診査をしたくない	1.1%	2.8%	2.3%	2.8%	2.7%	1.6%	2.3%
その他	0.0%	0.6%	1.8%	0.7%	0.4%	0.3%	0.6%
無回答	1.5%	1.2%	1.2%	3.0%	2.4%	8.3%	3.9%

○その他

あなたは、信頼できる情報源として、健康に関する情報をどこから入手していますか。(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
市のホームページ・LINE・広報誌	25.4%	31.3%	33.1%	24.0%	21.2%	17.7%	24.0%
新聞・雑誌	14.3%	19.9%	34.6%	33.4%	43.1%	46.2%	34.8%
インターネット	68.4%	63.8%	62.2%	50.7%	33.6%	18.3%	43.9%
テレビ・ラジオ	41.2%	42.6%	46.6%	45.2%	55.6%	57.3%	49.6%
友人	13.6%	16.0%	17.0%	16.1%	16.8%	16.5%	16.1%
健康診査・健康診断	44.9%	47.2%	56.3%	59.7%	62.3%	60.0%	56.4%
図書館・医療機関等の掲示板	9.9%	12.3%	10.9%	7.1%	8.2%	7.1%	8.7%
無回答	1.1%	1.5%	1.2%	2.1%	1.8%	3.5%	2.7%

あなたは、諫早市健康増進計画『健康いさはや21』を知っていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全体
はい	10.7%	11.7%	17.6%	18.9%	21.8%	24.7%	18.9%
いいえ	88.9%	87.4%	80.9%	79.5%	75.6%	70.3%	78.2%
無回答	0.4%	0.9%	1.5%	1.6%	2.6%	5.0%	2.9%

(3) 小中高生アンケートの集計結果

あなたは、朝ごはんを1週間のうちに何日くらい食べていますか。

	高校生
ほとんど毎日食べる	84.2%
週3～4日食べる	7.2%
ほとんど食べない	7.9%
無回答	0.7%

今日の朝ごはんは、どんなものを食べましたか。(朝食を食べている方のみ回答)(複数回答)

	高校生
主食	85.6%
主菜	46.5%
副菜	22%
汁物	50.5%
お菓子類	2.8%
その他	6.5%
無回答	8.3%

朝ごはんを食べない理由は何ですか。(朝食を食べていない方のみ回答)(複数回答)

	高校生
太りたくない	5.9%
食欲がない	44.1%
食事の用意がされていない	8.8%
食べる時間がない	47.1%
いつも食べない	35.3%
無回答	17.6%

排便についておたずねします。

	高校生
ほぼ毎日排便がある	64.1%
1日おき	17.6%
2～3日出ないことがある	13%
4～5日出ないことがある	4.4%
その他	0.7%
無回答	0.2%

平日、朝食は誰と一緒に食べることが多いですか。

	小学生	中学生	高校生
家族そろって食べる	19.4%	14.4%	15.3%
家族のだれかと食べる	39.8%	38.8%	24.8%
こどもだけで食べる	19.9%	9.8%	9.7%
ひとりで食べる	17.7%	32.9%	44.9%
食べない	2.6%	3.9%	4.4%
無回答	0.6%	0.2%	0.9%

平日、夕食は誰と一緒に食べることが多いですか。

	小学生	中学生	高校生
家族そろって食べる	61.7%	56.4%	44.4%
家族のだれかと食べる	31.3%	34.5%	33.3%
こどもだけで食べる	3.4%	2.9%	9.3%
ひとりで食べる	3.0%	5.5%	12.3%
食べない	0.2%	0.1%	0.2%
無回答	0.4%	0.6%	0.5%

お菓子を食べたり、甘い飲みもの(ジュース・スポーツドリンク・野菜ジュースなど)を飲んだりしますか。

	小学生	中学生	高校生
毎日	30.6%	28.4%	25.7%
ときどき	64.2%	66.0%	58.8%
ほとんど食べない(飲まない)	5.0%	5.6%	15.5%
無回答	0.2%	0.0%	0.0%

あなたは、歯みがきを1日何回しますか。

	小学生	中学生	高校生
0回	0.3%	0.3%	0.0%
1回	8.9%	4.3%	5.1%
2回	40.7%	36.8%	61.8%
3回以上	49.7%	58.4%	33.1%
無回答	0.4%	0.2%	0.0%

平日、体育の時間以外でからだを動かしていますか。(部活動含む)

	小学生	中学生	高校生
ほぼ毎日	37.4%	54.9%	52.8%
週に3～4日	26.2%	18.3%	8.8%
週に1～2日	23.4%	12.6%	15.0%
ほとんどしていない	10.9%	13.6%	23.4%
無回答	2.1%	0.6%	0.0%

学校がある日は、朝は何時に起きますか。

	小学生	中学生	高校生
6:00 前	15.6%	8.1%	27.5%
6:00～6:29	39.7%	29.1%	32.9%
6:30～6:59	33.0%	35.5%	26.6%
7:00～7:29	10.0%	22.4%	10.6%
7:30～7:59	1.0%	3.5%	1.9%
8:00 より遅い	0.3%	1.2%	0.5%
無回答	0.4%	0.2%	0.0%

学校がある日の前日の寝る時間は、だいたい何時ですか。

	小学生	中学生	高校生
21:00 前	8.2%	1.3%	0.0%
21:00～21:59	43.8%	9.6%	1.6%
22:00～22:59	36.2%	37.7%	23.6%
23:00 より遅い	11.2%	34.3%	43.1%
無回答	0.6%	16.6%	31.7%
		0.5%	0.0%

普段の睡眠で、休養が十分にとれていますか。

	高校生
十分とれている	14.8%
まあまあとれている	52.8%
あまりとれていない	23.8%
全くとれていない	2.1%
わからない	6.0%
無回答	0.5%

日頃の睡眠時間

	高校生
5 時間未満	3.5%
5 時間	12.3%
6 時間	19.4%
7 時間	22.2%
8 時間以上	8.1%
無回答	34.5%

平日に家で、テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲームをあわせて、1 日どれくらいしますか。

	小学生	中学生	高校生
しない	2.0%	0.9%	0.5%
1 時間未満	13.6%	8.7%	6.5%
1 時間～2 時間未満	24.5%	31.1%	33.0%
2 時間～3 時間未満	25.8%	32.9%	25.7%
3 時間～5 時間未満	21.1%	18.9%	25.5%
5 時間以上	12.7%	7.3%	8.6%
無回答	0.3%	0.2%	0.2%

あなたは、タバコを吸ったことがありますか。

	中学生	高校生	中高生計
ある	0.5%	0.7%	0.5%
ない	99.4%	99.3%	99.4%
無回答	0.1%	0.0%	0.1%

あなたは、お酒を飲んだことがありますか。

	中学生	高校生	中高生計
ある	7.1%	4.9%	6.5%
ない	92.7%	94.6%	93.2%
無回答	0.2%	0.5%	0.3%

タバコやお酒が身体におよぼす害について知っていますか。

	中学生	高校生	中高生計
よく知っている	59.6%	62.3%	60.4%
だいたい知っている	38.9%	36.8%	38.3%
あまり知らない	0.7%	0.7%	0.7%
知らない	0.8%	0.2%	0.6%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%

ちょっとしたことで、イライラすることがありますか。

	小学生	中学生	高校生
よくある	17.0%	8.6%	8.6%
ときどきある	58.3%	56.4%	56.2%
ほとんどない	24.5%	34.9%	35.2%
無回答	0.2%	0.1%	0.0%

気持ちが、落ち込むことがありますか。

	小学生	中学生	高校生
よくある	16.5%	16.0%	19.9%
ときどきある	52.8%	55.6%	56.7%
ほとんどない	30.5%	28.1%	23.4%
無回答	0.2%	0.3%	0.0%

自分のことが好きですか。

	小学生	中学生	高校生
はい	35.8%	33.6%	44.5%
いいえ	15.5%	18.7%	14.8%
わからない	47.9%	47.6%	40.5%
無回答	0.8%	0.1%	0.2%

心配なことや悩み事を、相談しますか。

		小学生
する		76.3%
※「する」を 選択した人 の 相談相手 (複数回答)	親	74.7%
	祖父母	9.5%
	兄弟姉妹	15.6%
	友達	48%
	学校の先生	13.5%
	SNS	1.7%
	その他	1.5%
	無回答	0.2%
しない		23.1%
無回答		0.6%

心配なことや悩み事を、相談できる人がいますか。

		中学生	高校生
いる		89.5%	92.1%
※「いる」を 選択した人 の 相談相手 (複数回答)	親	60.5%	59%
	祖父母	8.2%	5.1%
	兄弟姉妹	16.0%	13.4%
	友達	71.4%	67.8%
	学校の先生	13.1%	7.4%
	SNS	3.0%	2.1%
	その他	2.0%	1.6%
	無回答	0.5%	8.8%
いない		10.2%	7.2%
無回答		0.3%	0.7%

7 健康いさはや21（第四次）策定経過

（1）策定体制

●諫早市健康福祉審議会（20人）

市民の健康増進、社会福祉の向上及び医療体制の充実を図るため、市の附属機関として、学識経験者、社会福祉事業関係団体の代表、医療事業関係団体の代表、社会福祉団体その他公共団体の代表により構成しています。

健康いさはや21(第四次)では、令和4年10月20日に諮問が行われました。

●諫早市健康福祉審議会健康医療部会（12人）

健康いさはや21に関する調査と審議のために、健康福祉審議会の専門部会として設置し、健康福祉審議会委員4人と専門分野からの代表である臨時委員8人で構成しています。

健康いさはや21(第四次)では、令和4年12月16日から5回審議されました。

●市民参加

①市民アンケート調査

計画の基礎資料とするため、小中高校生、20歳以上の市民を対象に「市民アンケート調査」を実施し集計分析を行いました。

実施時期 令和5年1月～2月

配布数 9,045人

回収数 5,310人

②グループインタビュー

健康づくり推進協議会の専門班及び地域健康づくり推進員会の各メンバーに諫早市の健康課題や今後必要と思われる取り組みについてインタビューを行いました。

③パブリックコメント

計画内容について、市民に計画案をお知らせするとともに、幅広く意見や提案の募集を行いました。

実施時期 令和5年12月21日～令和6年1月9日

(2) 審議経過

- 令和4年10月20日 令和4年度第1回健康福祉審議会
「諫早市健康増進計画（健康いさはや21（第四次）」諮問
- 令和4年12月16日 令和4年度第1回健康福祉審議会健康医療部会
委嘱、部会長選出
健康いさはや21（第四次）策定について
市民アンケート調査の実施について（調査項目等の検討）
- 令和5年7月18日 令和5年度第1回健康福祉審議会健康医療部会
健康いさはや21（第三次）の評価について
健康いさはや21（第四次）の骨子(案)について
- 令和5年9月1日 令和5年度第2回健康福祉審議会健康医療部会
健康いさはや21（第四次）の素案について
- 令和5年11月14日 令和5年度第3回健康福祉審議会健康医療部会
健康いさはや21（第四次）の案について
- 令和6年2月6日 令和5年度第4回健康福祉審議会健康医療部会
健康いさはや21（第四次）の最終案について
- 令和6年2月15日 令和5年度第2回健康福祉審議会
健康いさはや21（第四次）の答申案について

諫早市健康福祉審議会委員名簿

	区分※	氏名	役職等
○	第3号	浦 泰	諫早市歯科医師会 会長
	第1号	小川 大洋	諫早市校長会（北諫早中学校 校長）
	第4号	小川 政吉	諫早市民生委員児童委員協議会連合会 会長
	第4号	小野 由利子	諫早市老人クラブ連合会 健康推進部副部長兼若手委員会委員長
	第1号	草野 洋介	西九州大学看護学部 特命教授
	第2号	早田 美穂子	諫早市保育会 役員
◎	第4号	寺井 雄一	（福）諫早市社会福祉協議会 会長
	第2号	出口 晴彦	（福）寿光会 理事長
	第3号	中尾 理恵子	長崎県看護協会 県央支部 支部長
	第1号	中野 伸彦	鎮西学院大学現代社会学部 教授
	第4号	西村 久美子	諫早市連合婦人会 会長
	第1号	濱崎 由紀	長崎県県央保健所 地域保健課長
	第1号	平田 昭輔	長崎県立諫早特別支援学校 校長
	第4号	福田 富美子	諫早市学童保育連絡協議会 事務局長
	第4号	平間 美代子	諫早市精神障害者家族会協会 会長
	第3号	堀 剛	（一社）諫早市薬剤師会 会長
	第2号	松藤 久傳	長崎県老人福祉施設協議会 県央ブロック施設代表者会 会長
	第1号	満岡 涉	（一社）諫早医師会 副会長
	第2号	森 淳子	（福）聖家族会 みさかえの園むつみの家
	第3号	山口 実	（一社）諫早医師会 会長

◎：会長 ○：会長職務代理者

任期：令和4年10月20日～令和6年10月19日

※〔諫早市健康福祉審議会条例第3条第2項各号の規定による区分〕

第1号 学識経験者

第2号 社会福祉事業従事者

第3号 医療事業従事者

第4号 社会福祉団体・公共的団体関係者

諫早市健康福祉審議会 健康医療部会委員名簿

No.	委員区分	氏名	所属等
1	委員	草野 洋介	西九州大学看護学部 特命教授
2	委員	中尾 理恵子	長崎県看護協会県央支部 支部長
3	委員	堀 剛	諫早市薬剤師会 会長
4	委員	山口 実	諫早医師会 会長
5	臨時委員	植松 竜治	諫早市歯科医師会 理事
6	臨時委員	川口 朋美	長崎県県央保健所 専門幹
7	臨時委員	渋谷 友里	諫早市学校保健会 養護教諭部会 養護教諭
8	臨時委員	高山 ふじみ	諫早市食生活改善推進協議会 会長
9	臨時委員	西村 久美子	諫早市連合婦人会 会長
10	臨時委員	東内 敏明	諫早市運動普及推進員協議会 顧問
11	臨時委員	松山 綾	諫早市PTA連合会 副会長
12	臨時委員	山本 加奈子	長崎県栄養士会諫早支部 支部長

○委員 【任期：令和4年10月20日～令和6年10月19日まで】

○臨時委員 【任期 令和4年12月16日～審議終了の日まで】