

令和5年度
笠岡市の健康づくりに関する意識調査
結果報告書（抜粋版）

令和6年7月

笠岡市

《目次》

第1章 調査方法	1
1. 調査の目的	1
2. 実施概要	1
3. 回収結果	1
4. 調査集計にあたっての留意事項	1
第2章 アンケート結果(一部抜粋)	3
I 生活習慣の改善	5
1 栄養・食生活	5
2 身体活動・運動	9
3 歯と口の健康	11
4 たばこ・アルコール	13
5 休養・こころの健康づくり	15
II 健康管理	19
身体活動	19
III 食育推進	20
食育推進	20
IV 自殺予防の取組	21
自殺予防の取組	21
第3章 その他参考結果	23
1. 20～74 歳市民調査結果	23
2. 75 歳以上市民調査結果	38
3. 小学5年生、中学2年生調査結果	44

第1章 調査方法

1. 調査の目的

本調査は、笠岡市の子どもから高齢者までの生涯を通じた健康づくりを推進するための「笠岡市健康づくり計画（第2期計画）」の評価及び次期計画の策定に向けて、市民の皆様の健康面に関する基礎調査として実施しました。

2. 実施概要

- 調査対象者 : 令和5年9月1日現在、市内に在住の市民
- 対象数 : ①20～74歳の市民 2,700人、②75歳以上の市民 600人、
③小学5年生の子どもがいる世帯 341世帯、
④中学2年生の子どもがいる世帯 350世帯
- 調査期間 : 令和5年10月4日～令和5年11月6日まで
- 調査方法 : 郵送による配布回収

3. 回収結果

	配布数	回収数	回収率
①20～74歳の市民	2,700件	1,296件	48.0%
②75歳以上の市民	600件	439件	73.2%
③小学5年生の子どもがいる世帯	341件	150件	44.0%
④中学2年生の子どもがいる世帯	350件	138件	39.4%

4. 調査集計にあたっての留意事項

- 回答結果は小数点第2桁目を四捨五入しています。この関係で、単回答（複数の選択肢から一つだけを選ぶ形式）の合計値がちょうど「100.0」にならない場合があります。
- 複数回答（2つ以上の回答を選ぶ形式）における割合についての単位はパーセントとしています。この場合、回答は有効標本数全体に対して各々の割合を示すものであり、各選択肢の回答を合計しても「100.0」とはなりません。
- 本報告書における「N」「SA」「MA」「FA」「数量」は、それぞれ
 - 「N」 = サンプル数のこと
 - 「SA」 = 単回答のこと（Single Answer の略）
 - 「MA」 = 複数回答のこと（Multiple Answer の略）
 - 「FA」 = 自由回答のこと（Free Answer の略）
 - 「数量」 = 数量回答のことを示します。

- 図表中において「無回答」とある項目については、「回答のなかったもの」、もしくは「判別ができなかったもの」を表しています。
- 本文中の設問の選択肢が長い場合は、簡略化している場合があります。
- 本報告書においてクロス集計は、無回答がある為、合計人数は全体の人数と合致しません。
- クロス集計で、母数が少ない項目に関しては、分析文を省略しています。

第2章 アンケート結果(一部抜粋)

笠岡市健康づくり計画(第2期計画)の指標のうち、アンケート結果がデータ元となっているものは以下のとおり。

指標		策定時	中間評価時	目標	現状値
I 生活習慣の改善					
1 栄養・食生活					
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある者の割合	小学5年生	-	59.3%	80%	70.7%
	中学2年生	-	47.7%	80%	73.2%
	19~74歳	-	42.3%	50%	45.2%
	75歳以上	-	66.1%	75%	51.7%
朝食または夕食を家族と一緒に食べる者の割合	小学5年生	-	朝食 92.1% 夕食 100%	増加	朝食 88.0% 夕食 87.3%
	中学2年生	-	朝食 68.9% 夕食 96.2%	増加	朝食 67.4% 夕食 89.1%
	19~74歳	-	69.2%	増加	74.5%
よく噛んで味わって食べる等、食方に 関心のある者の割合	小学5年生	-	50.9%	80%	53.3%
	中学2年生	-	53.1%	80%	39.1%
	19~74歳	25.2%	22.1%	30%	30.8%
栄養成分表示の「エネルギー表示」を 参考にする者の割合	75歳以上	-	33.2%	40%	33.0%
	19~74歳	-	46.0%	60%	29.7%
2 身体活動・運動					
週に3回以上運動やスポーツを習慣的にしている児の割合	小学5年生	-	66.7%	増加	41.3%
運動やスポーツを習慣的にしている者の割合	中学2年生	-	71.8%	増加	61.6%
身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	75歳以上	-	70.5%	増加	55.4%
ロコモティブシンドロームを認知している者の割合	19~74歳	9.8%	16.7%	35%	10.7%
週1回以上外出している者の割合	75歳以上 男性	86.1%	91.2%	増加	82.8%
	女性	78.2%	94.1%	増加	72.8%
3 歯と口の健康					
定期的な歯科検診受診者の割合	19~74歳	30.9%	35.2%	50%以上	40.6%
40歳で喪失歯ゼロの者の割合 (40~49歳)	19~74歳 男性	67.5%	61.3%	75%	39.8%
	女性	71.6%	69.6%	75%	54.1%
6024の達成者の割合 (55~64歳)	19~74歳	66.0%	77.2%	85%以上	62.7%
口腔機能を維持している者の割合	75歳以上	-	45.6%	増加	33.7%
4 たばこ・アルコール					
喫煙が身体に及ぼす害についての知識を持つ者の割合	中学2年生	-	91.9%	100%	92.0%
喫煙率	19~74歳	19.6%	19.6%	12%	14.4%
	(参考:男性)	34.9%	33.1%	-	22.7%
	(参考:女性)	6.9%	8.1%	-	8.2%
COPDを認知している者の割合	19~74歳	8.8%	17.1%	80%	16.1%
	75歳以上	-	11.4%	80%	5.2%
多量に飲酒する者の割合	19~74歳 男性	10.4%	19.1%	13%	9.0%
	女性	1.5%	11.6%	6.4%	6.8%

指標		策定時	中間評価時	目標	現状値	
5 休養・こころの健康づくり						
ストレスを感じたことのある者の割合	中学2年生	-	13.9%	10%	13.0%	
	19～74 歳	17.8%	20.6%	15%	17.4%	
相談相手がいる者の割合	小学5年生	-	94.9%	100%	92.6%	
	中学2年生	-	93.8%	95%以上	92.8%	
	19～74 歳	90.5%	91.3%	95%以上	77.5%	
	75 歳以上	-	94.5%	95%以上	76.3%	
地域の人と交流がある者の割合	小学5年生	-	92.1%	100%	83.3%	
	中学2年生	-	79.9%	85%	68.9%	
地域の集まりに参加している者の割合	19～74 歳	-	50.8%	65%	56.5%	
	75 歳以上	-	68.5%	80%	62.8%	
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	中学2年生	-	14.4%	減少	11.6%	
	19～74 歳	-	25.5%	減少	25.2%	
	75 歳以上	-	9.4%	減少	17.6%	
II 健康管理						
歯						
定期的な歯科検診を受ける者の割合(再掲)	19～74 歳	30.9%	35.2%	65%	40.6%	
身体活動						
運動機能低下者の割合	75 歳以上	男性	26.7%	7.1%	減少	36.9%
		女性	40.6%	18.3%	減少	49.3%
III 食育推進						
食育推進						
食事を楽しいと感じる人の割合	19～74 歳	85.4%	80.1%	90%	86.1%	
食育に関心がある人の割合の増加	19～74 歳	72.8%	70.3%	90%	57.1%	
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	19～74 歳	74.5%	63.2%	90%	71.0%	
IV 自殺予防の取組						
自殺予防の取組						
悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、相談することは恥ずかしいことだと思う者の割合	19～74 歳	-	18.6%	減少	15.3%	
	75 歳以上	-	23.8%	減少	24.6%	
本気で自殺したいと考えたことがある者の割合	19～74 歳	-	15.9%	減少	21.0%	
	75 歳以上	-	8.1%	減少	8.7%	
身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、否定や激励する者の割合	19～74 歳	-	17.0%	減少	19.9%	
	75 歳以上	-	32.9%	減少	39.6%	

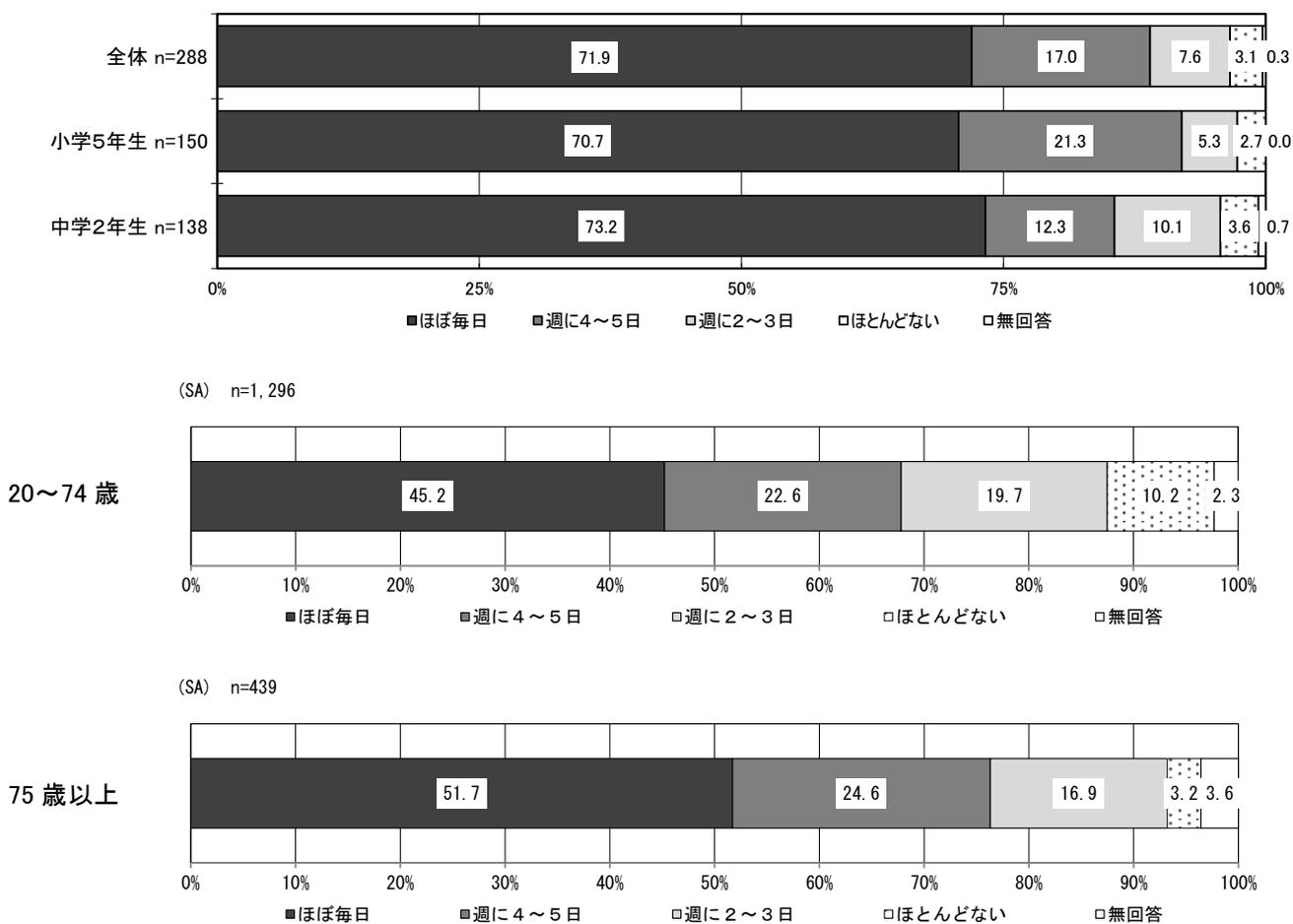
I 生活習慣の改善

1 栄養・食生活

指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事が1日2回以上ある者の割合	小学5年生	-	59.3%	80%	70.7%
	中学2年生	-	47.7%	80%	73.2%
	19~74 歳	-	42.3%	50%	45.2%
	75 歳以上	-	66.1%	75%	51.7%

『小学5年生』で 70.7%、『中学2年生』で 73.2%となっています。

『20~74 歳』で 45.2%、『75 歳以上』で 51.7%となっています。



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
朝食または夕食を家族と一緒に食べる者の割合	小学5年生	-	朝食 92.1% 夕食 100%	増加 朝食 88.0% 夕食 87.3%
	中学2年生	-	朝食 68.9% 夕食 96.2%	増加 朝食 67.4% 夕食 89.1%
	19～74 歳	-	69.2%	増加 74.5%

<朝食>では、

『小学5年生』で、「家族全員で食べる」+「家族のだれかと食べる(大人がいる)」+「兄弟姉妹と食べる(子どもだけ)」の割合は 88.0%、

『中学2年生』で、「家族全員で食べる」+「家族のだれかと食べる(大人がいる)」+「兄弟姉妹と食べる(子どもだけ)」の割合は 67.4%、

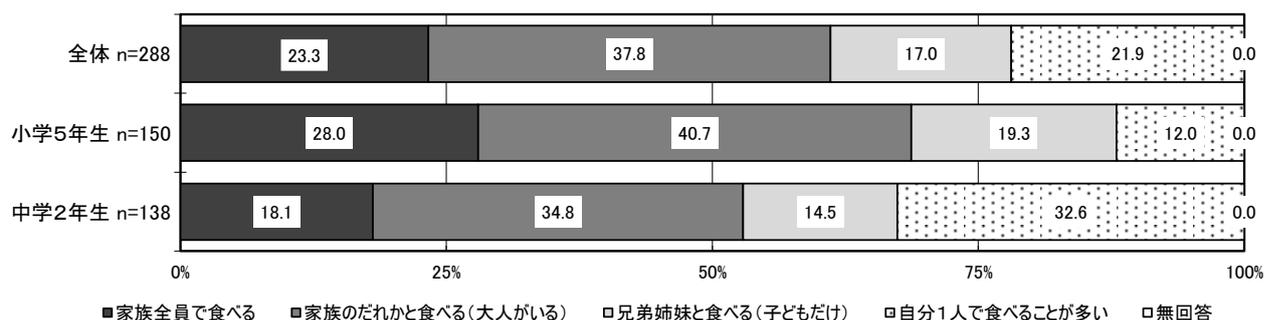
<夕食>では、

『小学5年生』で、「家族全員で食べる」+「家族のだれかと食べる(大人がいる)」+「兄弟姉妹と食べる(子どもだけ)」の割合は 87.3%、

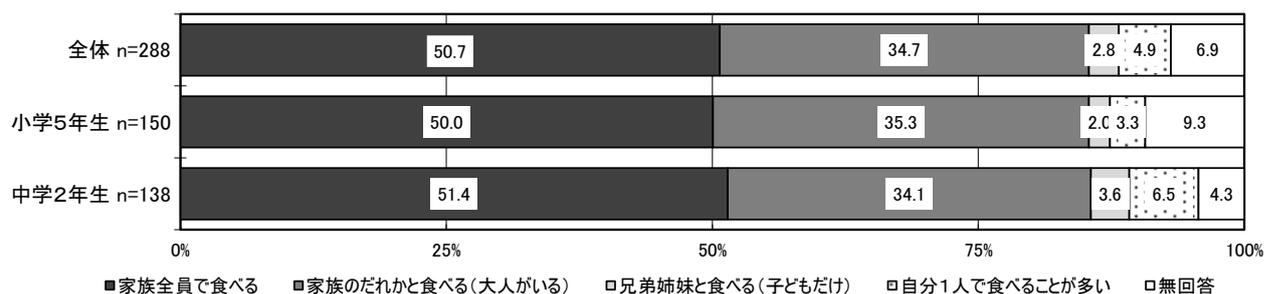
『中学2年生』で、「家族全員で食べる」+「家族のだれかと食べる(大人がいる)」+「兄弟姉妹と食べる(子どもだけ)」の割合は 89.1%、

『20～74 歳の家族同居者』で朝食または夕食について、「ほとんど毎日」+「週に4～5日」と回答された割合は 74.5%となっています。

<朝食>

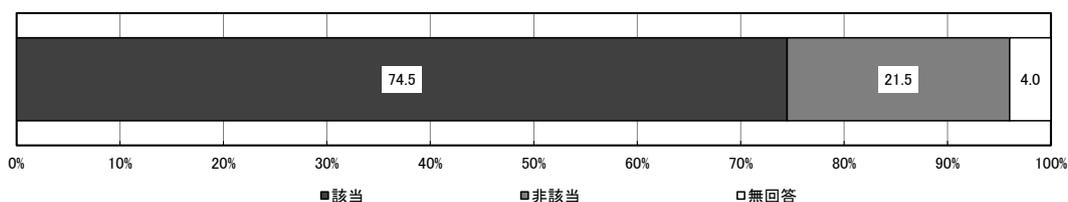


<夕食>



(SA) n=1, 122

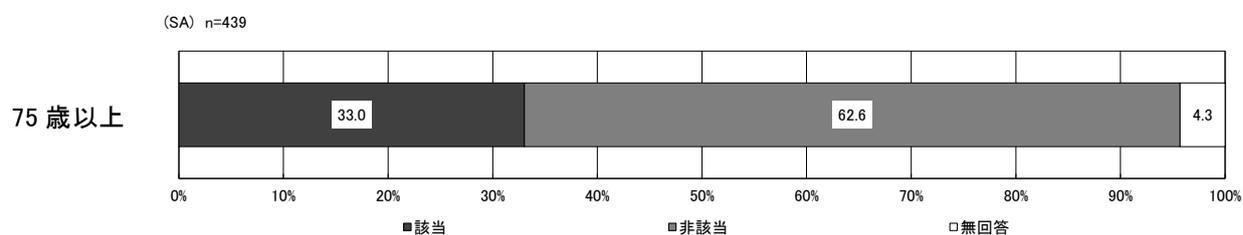
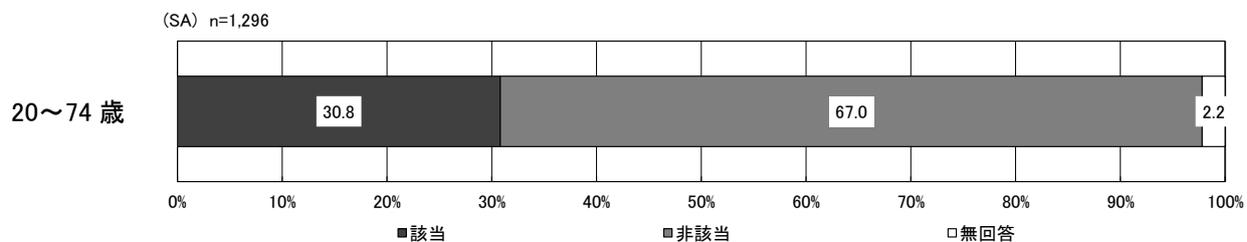
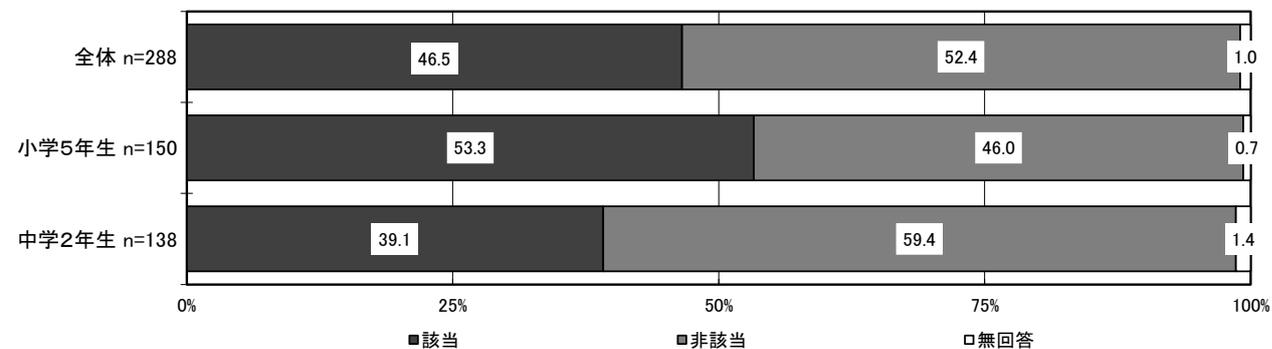
20～74 歳



指標		策定時	中間評価時	目標	現状値
よく噛んで味わって食べる等、食べ方に 関心のある者の割合	小学5年生	-	50.9%	80%	53.3%
	中学2年生	-	53.1%	80%	39.1%
	19~74歳	25.2%	22.1%	30%	30.8%
	75歳以上	-	33.2%	40%	33.0%

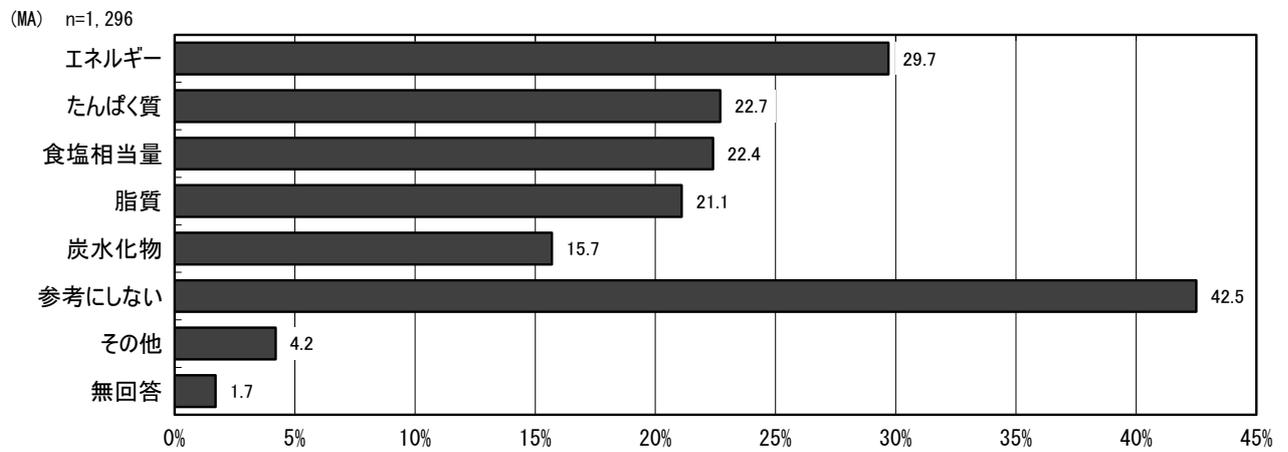
『小学5年生』で「該当」は 53.3%、『中学2年生』で「該当」は 39.1%となっています。

『20~74歳』で「該当」は 30.8%、『75歳以上』で「該当」は 33.0%となっています。



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
栄養成分表示の「エネルギー表示」を参考にする者の割合 19~74 歳	-	46.0%	60%	29.7%

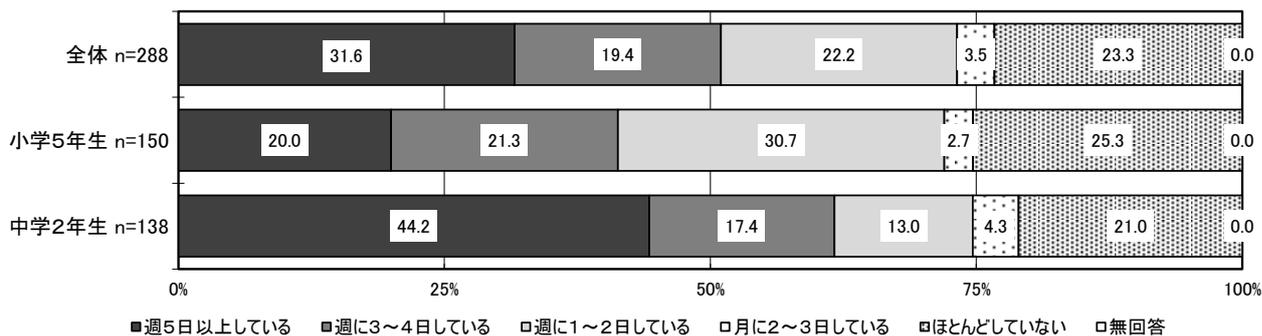
『20~74 歳』で「エネルギー」の割合が 29.7%となっています。



2 身体活動・運動

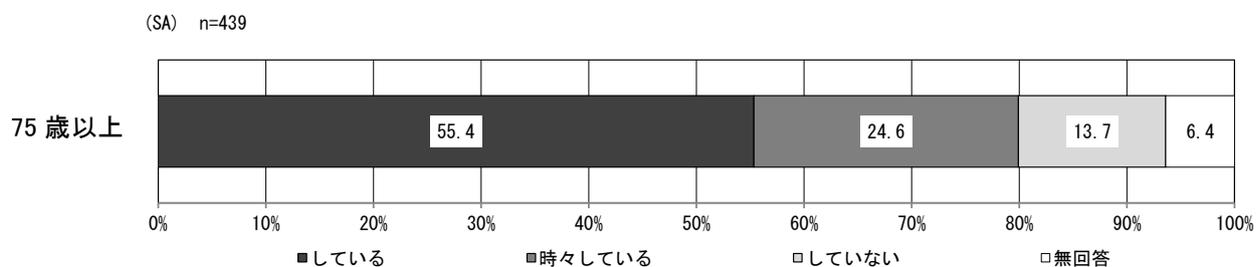
指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
週に3回以上運動やスポーツを習慣的にしている児の割合 小学5年生	-	66.7%	増加	41.3%
運動やスポーツを習慣的にしている者の割合 中学2年生	-	71.8%	増加	61.6%

『小学5年生』で「週5日以上している」+「週3~4日以上している」は 41.3%、
『中学2年生』で「週5日以上している」+「週3~4日以上している」は 61.6%となっています。



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
身体活動を1日1時間以上実施している者の割合 75歳以上	-	70.5%	増加	55.4%

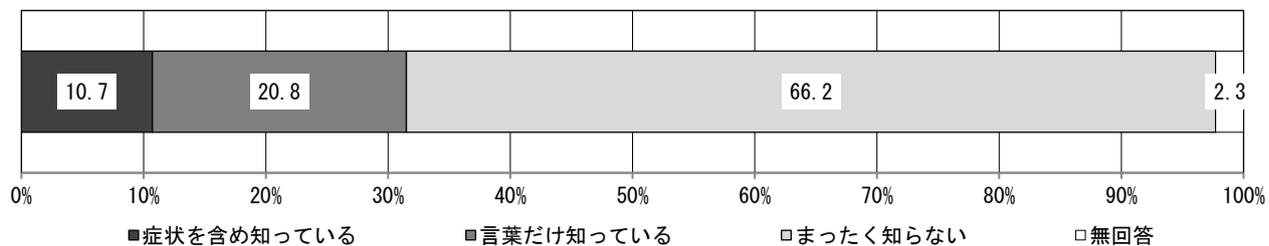
『75歳以上』で「している」は 55.4%となっています。



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
ロコモティブシンドロームを認知している者の割合 19~74 歳	9.8%	16.7%	35%	10.7%

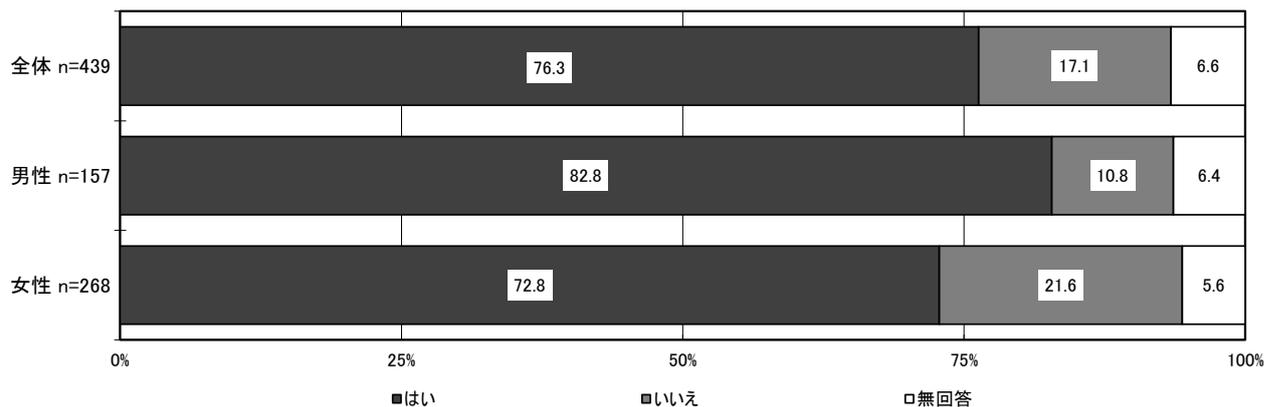
『20~74 歳』で「症状を知っている」は 10.7%となっています。

(SA) n=1,296



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
週1回以上外出している者の割合 75 歳以上	男性 86.1%	91.2%	増加	82.8%
	女性 78.2%	94.1%	増加	72.8%

『男性』は 82.8%、『女性』は 72.8%となっています。

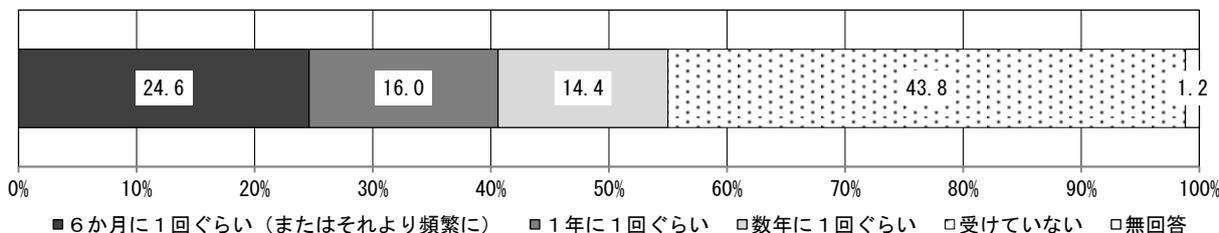


3 歯と口の健康

指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
定期的な歯科検診受診者の割合 19～74 歳	30.9%	35.2%	50%以上	40.6%

『20～74 歳』で「1年に1回以上」が 40.6%となっています。

(SA) n=1, 296



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
40 歳で喪失歯ゼロの者の割合 (40～49 歳)	67.5%	61.3%	75%	39.8%
19～74 歳 男性	71.6%	69.6%	75%	54.1%
女性				

『男性』の“40 歳代”で「全部ある」は 39.8%となっています。

『女性』の“40 歳代”で「全部ある」は 54.1%となっています。

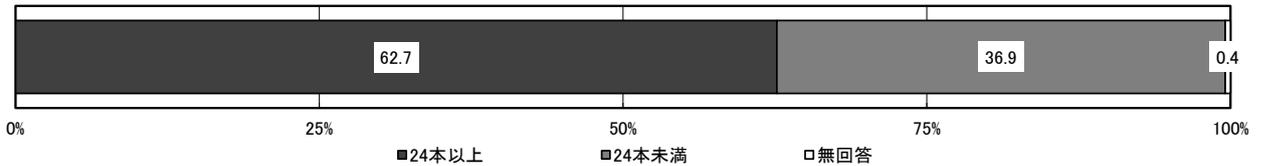
<男性>	上段:度数		全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳
	下段:	%							
合計	554	100	554	84	105	113	78	126	43
全部ある(28本)	228	41.2	228	67	69	45	22	20	4
ほとんどある(27～24本)	158	28.5	158	12	28	41	35	33	6
かなりある(23～20本)	78	14.1	78	2	4	16	13	37	6
半分くらいある(19～10本)	47	8.5	47	-	3	10	7	13	14
ほとんどない(9～1本)	28	5.1	28	1	-	1	-	17	9
まったくない(0本)	7	1.3	7	1	-	-	-	4	2
無回答	8	1.4	8	1	1	-	1	2	2

<女性>	上段:度数 下段:%	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70~74歳
		合計	721 100	102 100	133 100	148 100	144 100	144 100
全部ある(28本)	336 46.6	78 76.5	96 72.2	80 54.1	53 36.8	27 18.8	1 2.3	
ほとんどある(27~24本)	220 30.5	21 20.6	31 23.3	50 33.8	60 41.7	46 31.9	9 20.9	
かなりある(23~20本)	72 10.0	1 1.0	3 2.3	10 6.8	16 11.1	32 22.2	10 23.3	
半分くらいある(19~10本)	53 7.4	-	2 1.5	5 3.4	10 6.9	26 18.1	10 23.3	
ほとんどない(9~1本)	24 3.3	-	-	2 1.4	2 1.4	9 6.3	10 23.3	
まったくない(0本)	7 1.0	-	1 0.8	-	1 0.7	2 1.4	1 2.3	
無回答	9 1.2	2 2.0	-	1 0.7	2 1.4	2 1.4	2 4.7	

指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
6024の達成者の割合 (55~64歳)	19~74歳	66.0%	77.2%	85%以上	62.7%

『55~64歳』で6024達成者は62.7%となっています。

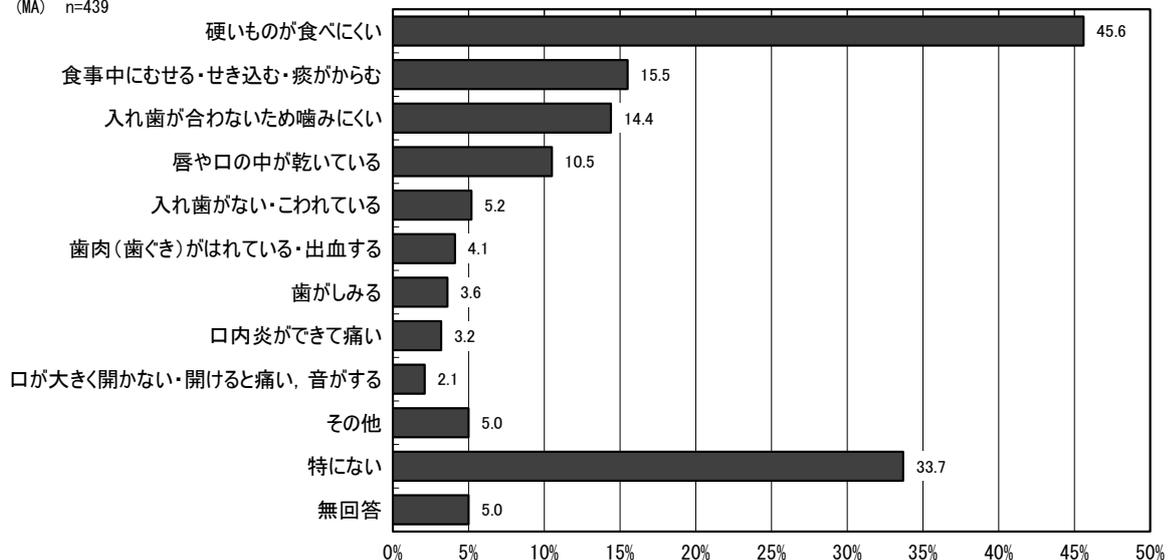
(SA) n=233



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
口腔機能を維持している者の割合	75歳以上	-	45.6%	増加	33.7%

『75歳以上』で「特にない」は33.7%となっています。

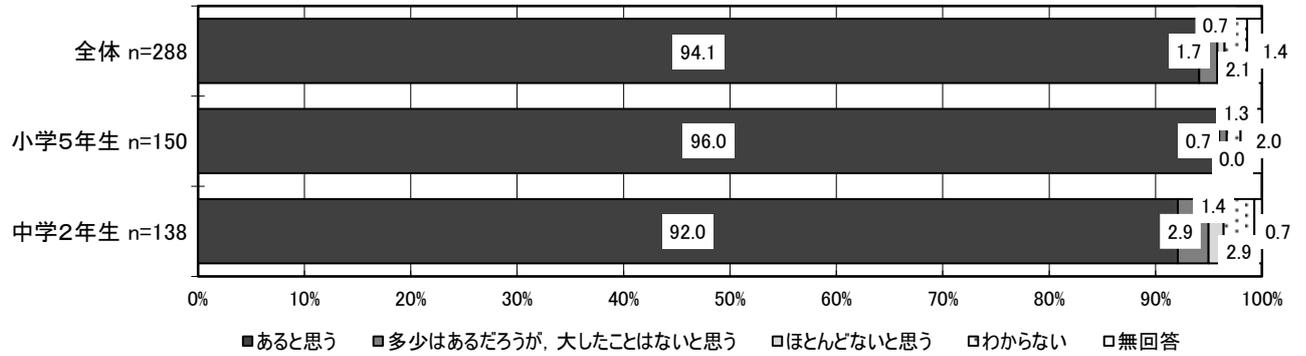
(MA) n=439



4 たばこ・アルコール

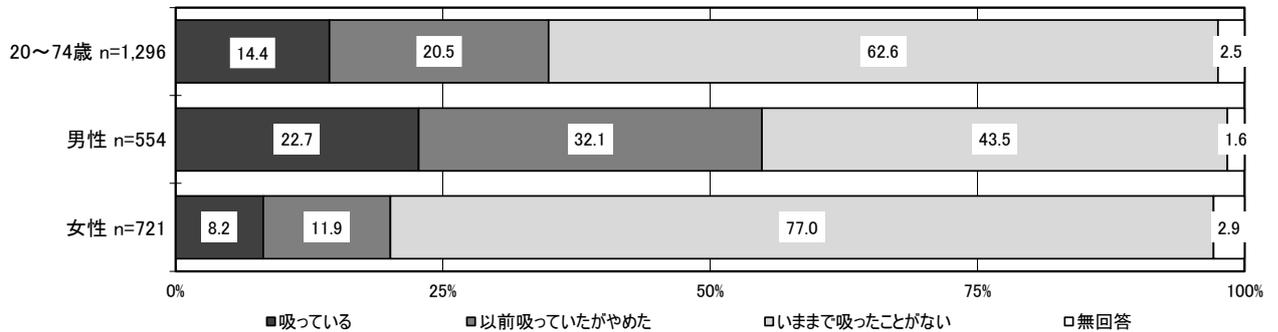
指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
喫煙が身体に及ぼす害についての知識を持つ者の割合 中学2年生	-	91.9%	100%	92.0%

『中学2年生』で「あると思う」は 92.0%となっています。



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値
喫煙率 19～74歳	19.6%	19.6%	12%	14.4%
(参考:男性)	34.9%	33.1%	-	22.7%
(参考:女性)	6.9%	8.1%	-	8.2%

『20～74歳』で喫煙率は 14.4%となっています。

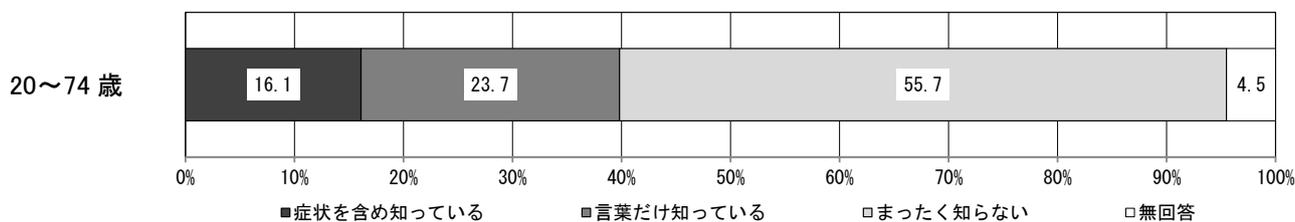


指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
COPDを認知している者の割合	19～74 歳	8.8%	17.1%	80%	16.1%
	75 歳以上	-	11.4%	80%	5.2%

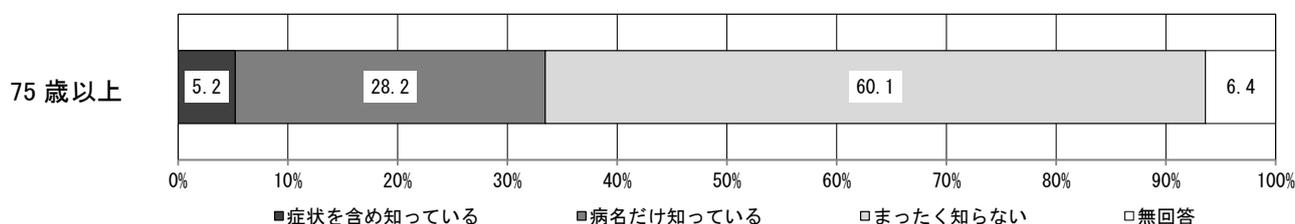
『20～74 歳』で「症状を含め知っている」は 16.1%となっています。

『75 歳以上』で「症状を含め知っている」は 5.2%となっています。

(SA) n=1,296



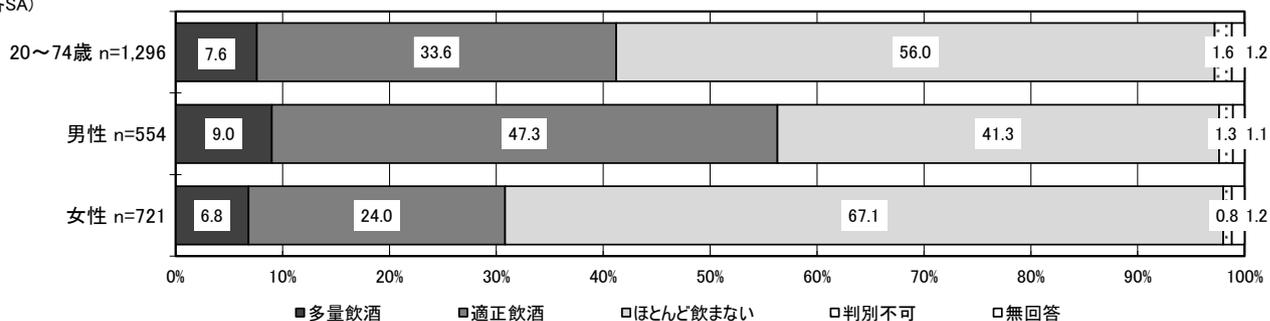
(SA) n=439



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
多量に飲酒する者の割合	19～74 歳 男性	10.4%	19.1%	13%	9.0%
	女性	1.5%	11.6%	6.4%	6.8%

『20～74 歳』で「多量飲酒」は“男性”が 9.0%、“女性”が 6.8%となっています。

(各SA)

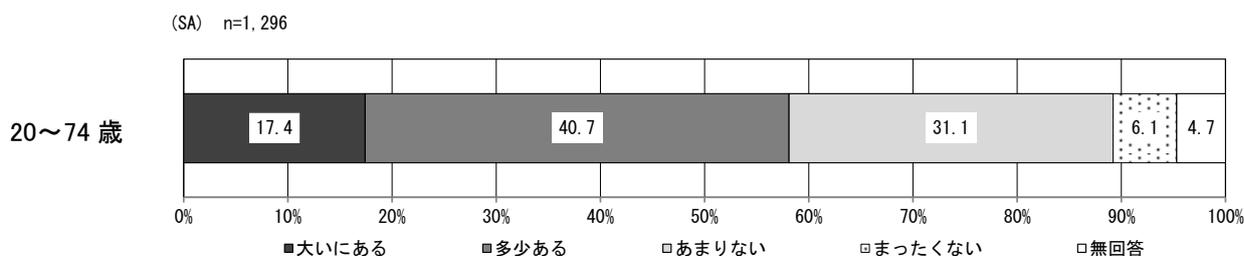
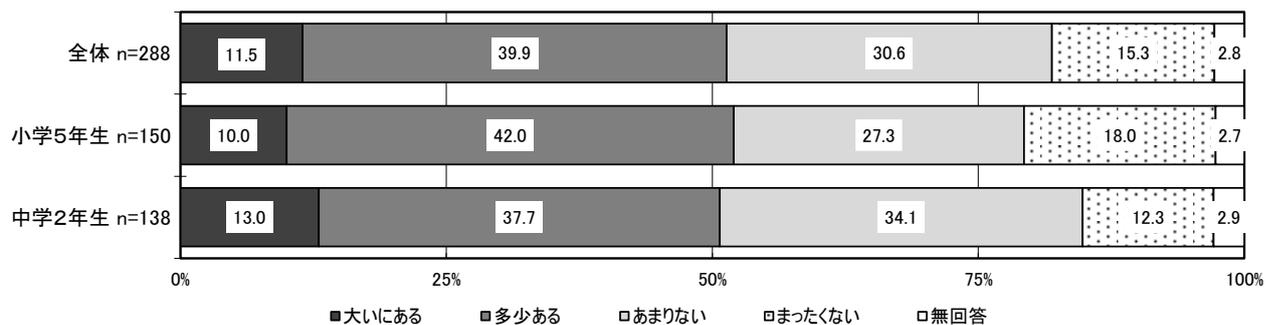


5 休養・こころの健康づくり

指標		策定時	中間評価時	目標	現状値
ストレスを感じたことのある者の割合	中学2年生	-	13.9%	10%	13.0%
	19～74歳	17.8%	20.6%	15%	17.4%

『中学2年生』で「大いにある」が 13.0%となっています。

『20～74歳』で「大いにある」が 17.4%となっています。



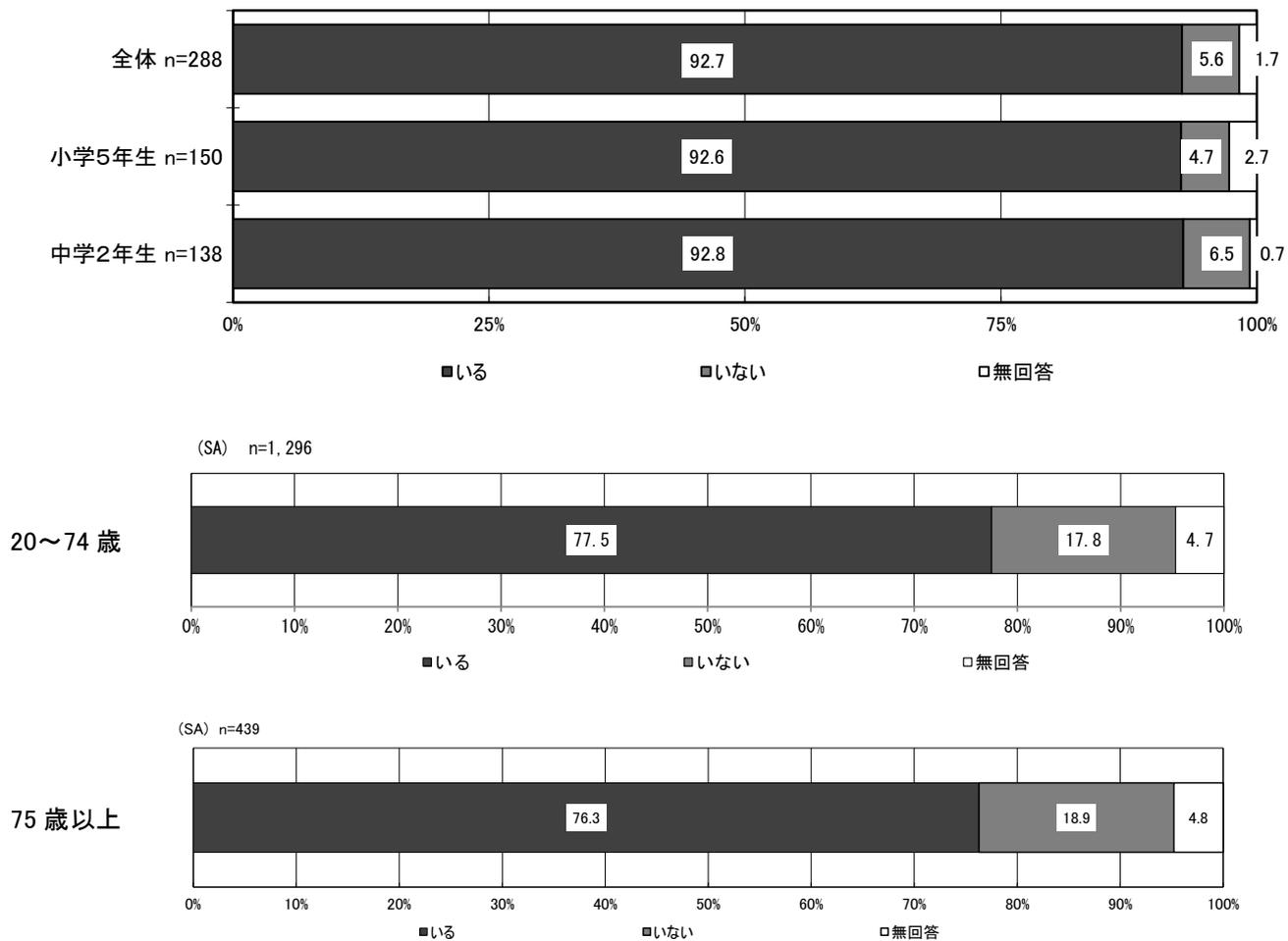
指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
相談相手がいる者の割合	小学5年生	-	94.9%	100%	92.6%
	中学2年生	-	93.8%	95%以上	92.8%
	19～74 歳	90.5%	91.3%	95%以上	77.5%
	75 歳以上	-	94.5%	95%以上	76.3%

『小学5年生』で「いる」が92.6%となっています。

『中学2年生』で「いる」が92.8%となっています。

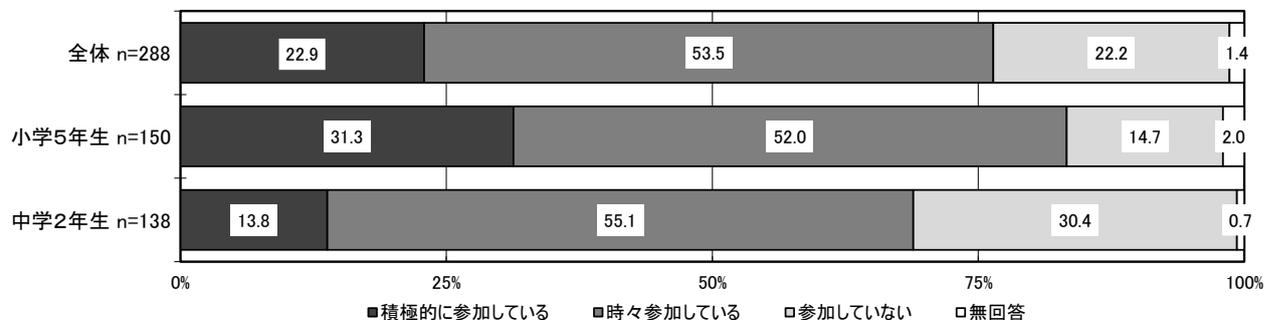
『20～74 歳』で「いる」が77.5%となっています。

『75 歳以上』で「いる」が76.3%となっています。



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
地域の人と交流がある者の割合	小学5年生	-	92.1%	100%	83.3%
	中学2年生	-	79.9%	85%	68.9%

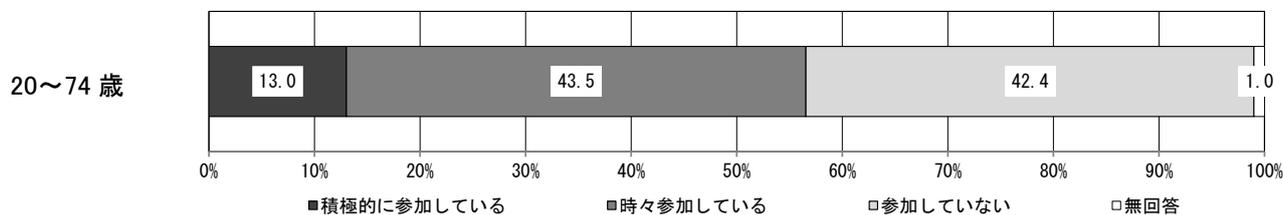
『小学5年生』で「積極的に参加している」+「時々参加している」は 83.3%となっています。
『中学2年生』で「積極的に参加している」+「時々参加している」は 68.9%となっています。



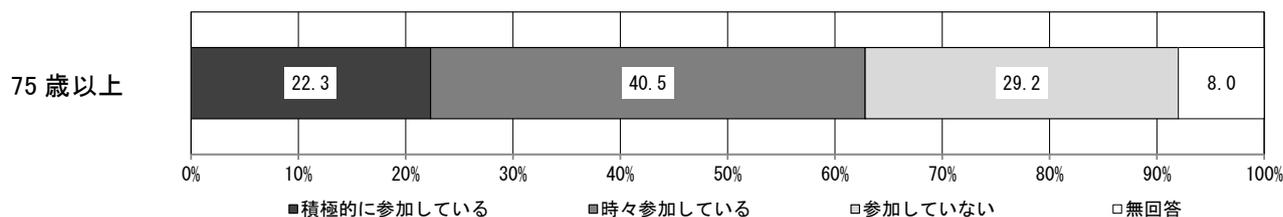
指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
地域の集まりに参加している者の割合	19～74 歳	-	50.8%	65%	56.5%
	75 歳以上	-	68.5%	80%	62.8%

『20～74 歳』で「積極的に参加している」+「時々参加している」が 56.5%となっています。
『75 歳以上』で「積極的に参加している」+「時々参加している」が 62.8%となっています。

(SA) n=1,296



(SA) n=439

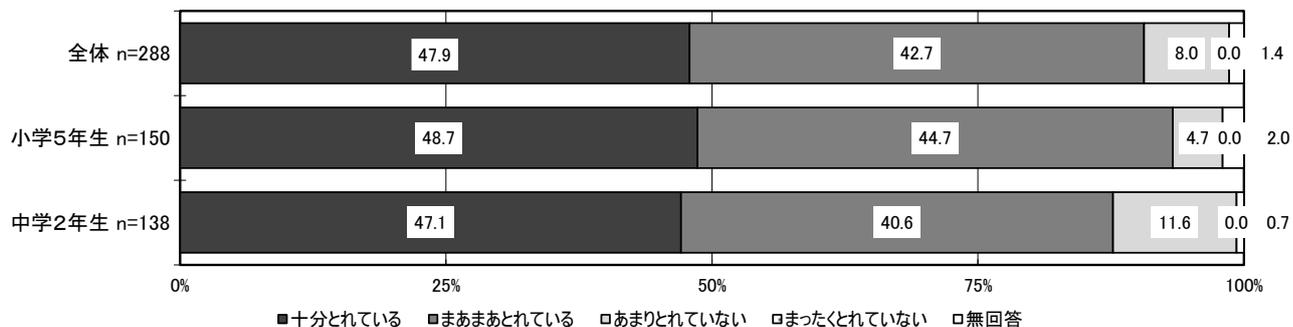


指標		策定時	中間評価時	目標	現状値
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	中学2年生	-	14.4%	減少	11.6%
	19～74歳	-	25.5%	減少	25.2%
	75歳以上	-	9.4%	減少	17.6%

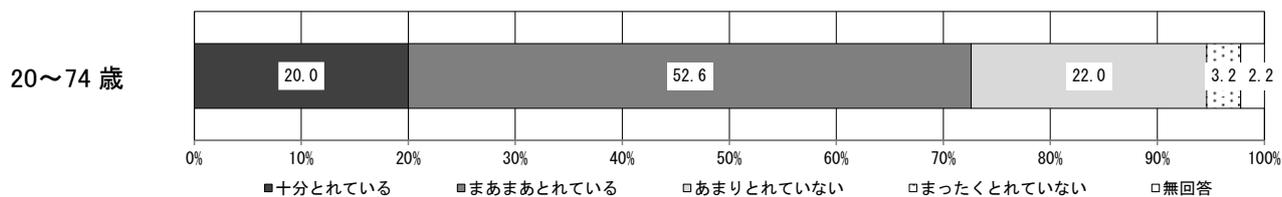
『中学2年生』で「あまりとれていない」+「まったくとれていない」が11.6%となっています。

『20～74歳』で「あまりとれていない」+「まったくとれていない」が25.2%となっています。

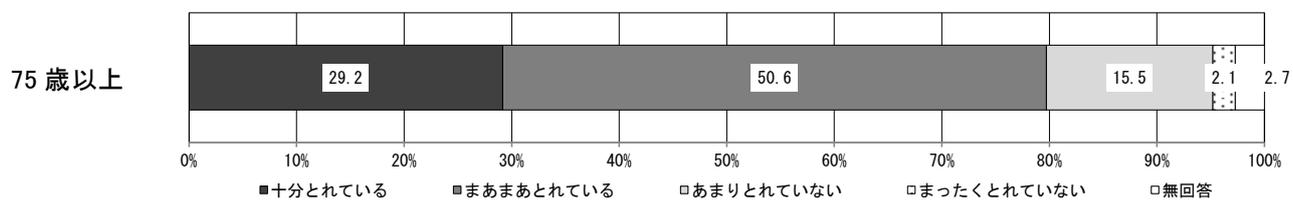
『75歳以上』で「あまりとれていない」+「まったくとれていない」が17.6%となっています。



(SA) n=1,296



(SA) n=439



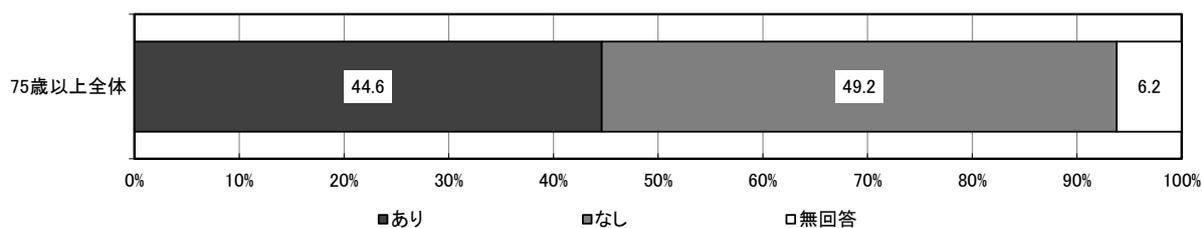
II 健康管理

身体活動

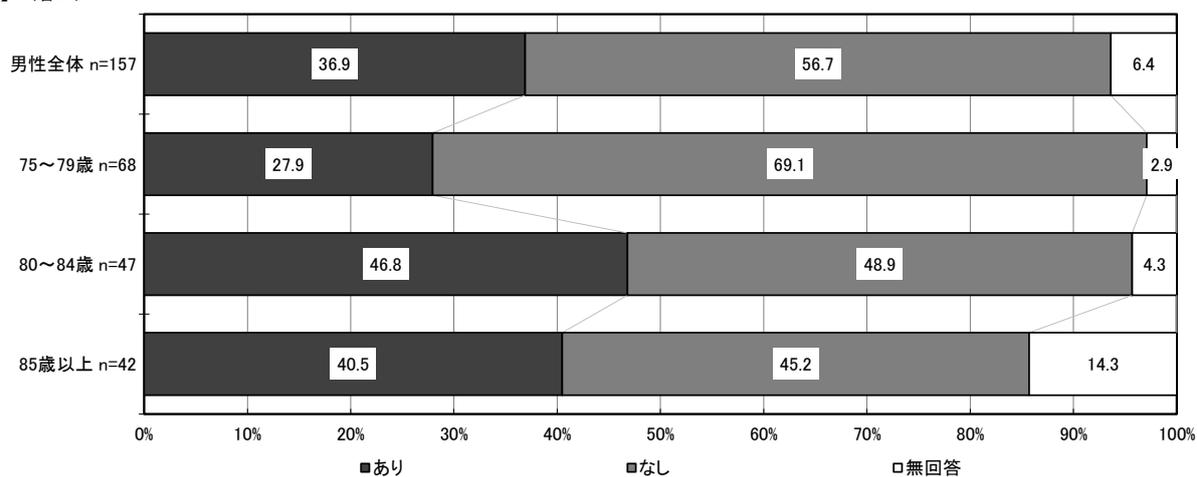
指標		策定時	中間評価時	目標	現状値
運動機能低下者の割合	75歳以上 男性	26.7%	7.1%	減少	36.9%
	女性	40.6%	18.3%	減少	49.3%

『75歳以上』で「運動機能低下傾向あり」は、“男性”で36.9%、『女性』で49.3%となっています。

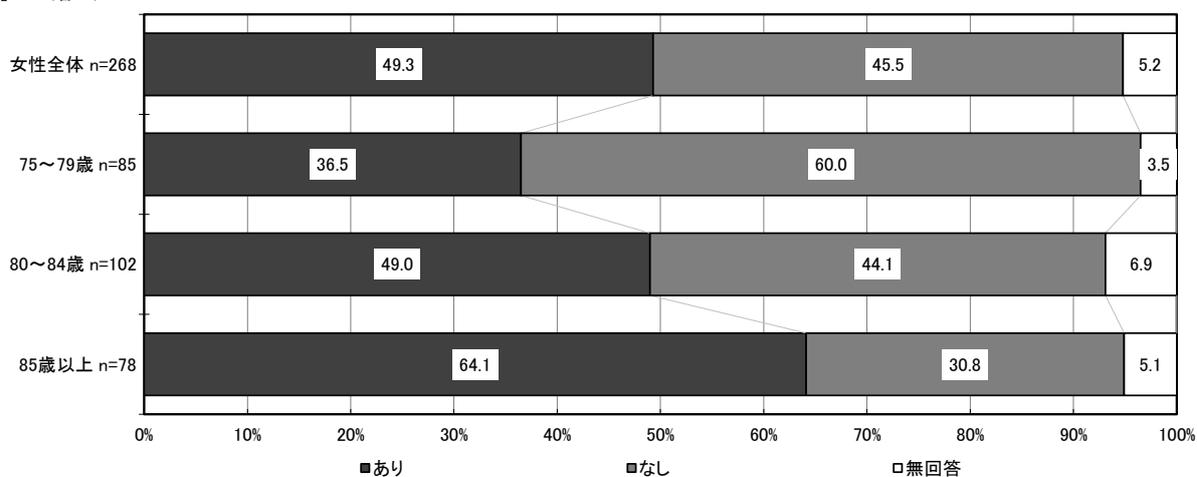
(SA) n=439



【男性】 (各SA)



【女性】 (各SA)



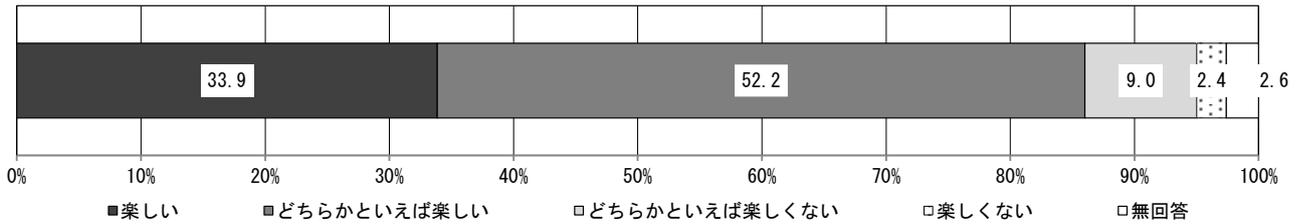
Ⅲ 食育推進

食育推進

指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
食事を楽しいと感じる人の割合	19~74 歳	85.4%	80.1%	90%	86.1%

『20~74 歳』で「楽しい」+「どちらかといえば楽しい」の割合が 86.1%となっています。

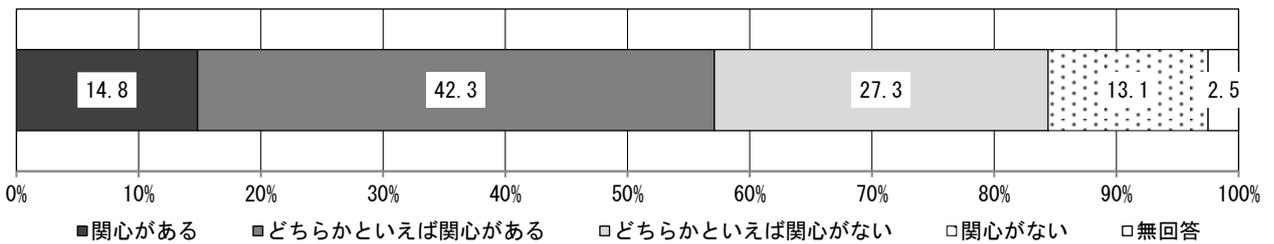
(SA) n=1,296



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
食育に関心がある人の割合の増加	19~74 歳	72.8%	70.3%	90%	57.1%

『20~74 歳』で「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」が 57.1%となっています。

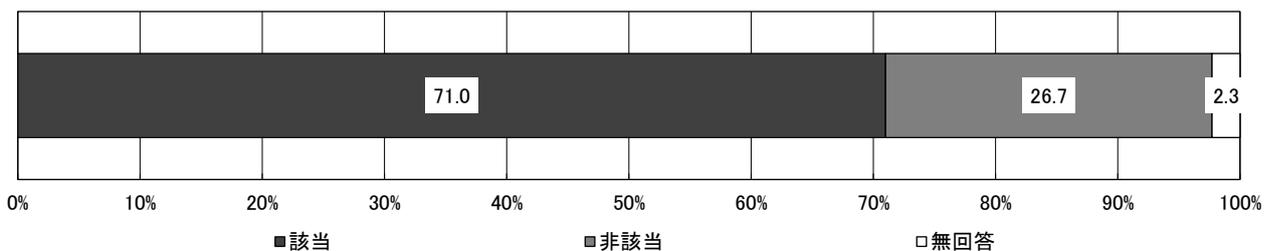
(SA) n=1,296



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	19~74 歳	74.5%	63.2%	90%	71.0%

『20~74 歳』で「該当」は 71.0%となっています。

(SA) n=1,296



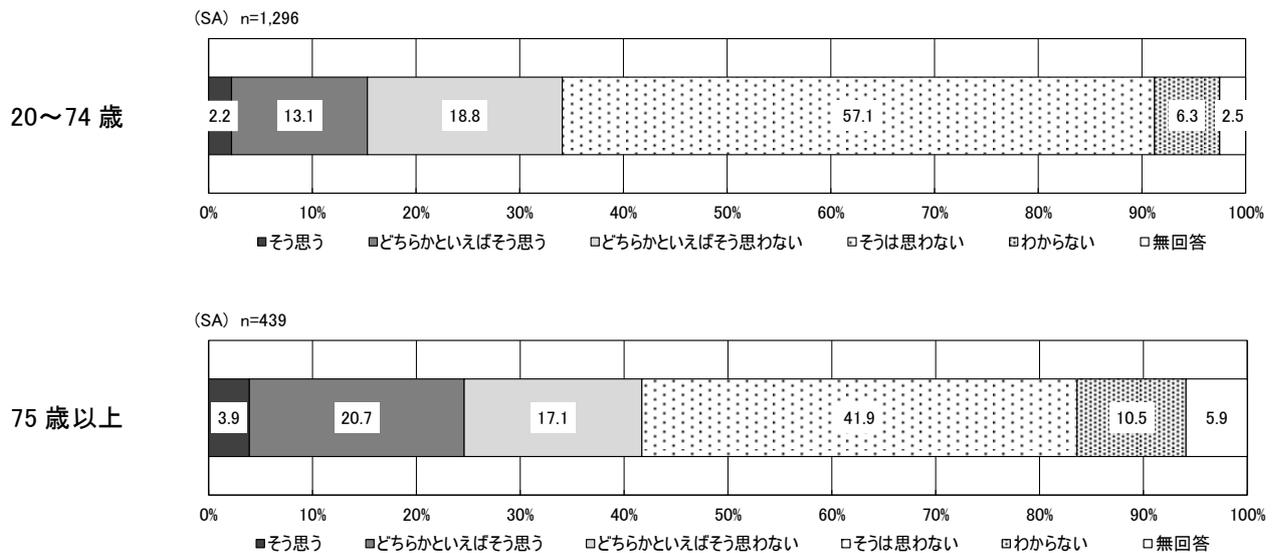
IV 自殺予防の取組

自殺予防の取組

指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、相談することは恥ずかしいことだと思う者の割合	19～74 歳	-	18.6%	減少	15.3%
	75 歳以上	-	23.8%	減少	24.6%

『20～74 歳』で「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」は 15.3%となっています。

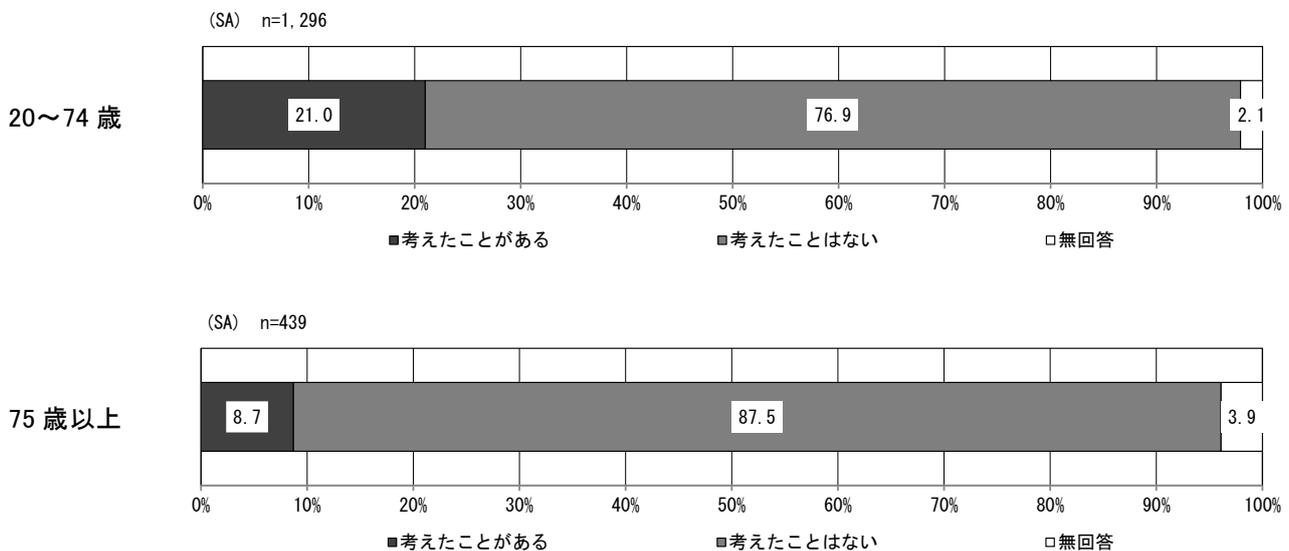
『75 歳以上』で「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」は 24.6%となっています。



指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
本気で自殺したいと考えたことがある者の割合	19～74 歳	-	15.9%	減少	21.0%
	75 歳以上	-	8.1%	減少	8.7%

『20～74 歳』で「考えたことがある」は 21.0%となっています。

『75 歳以上』で「考えたことがある」は 8.7%となっています。

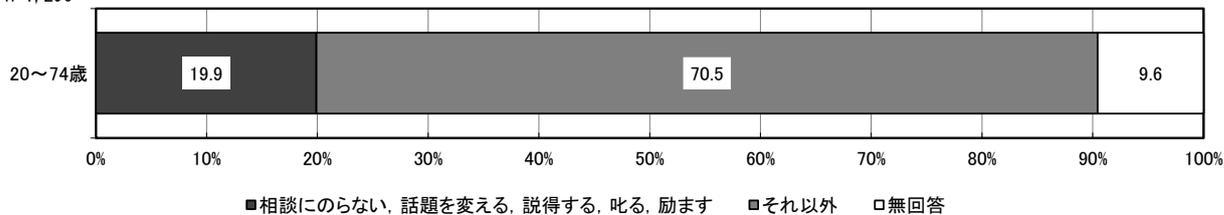


指標	策定時	中間評価時	目標	現状値	
身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、否定や激励する者の割合	19～74歳	-	17.0%	減少	19.9%
	75歳以上	-	32.9%	減少	39.6%

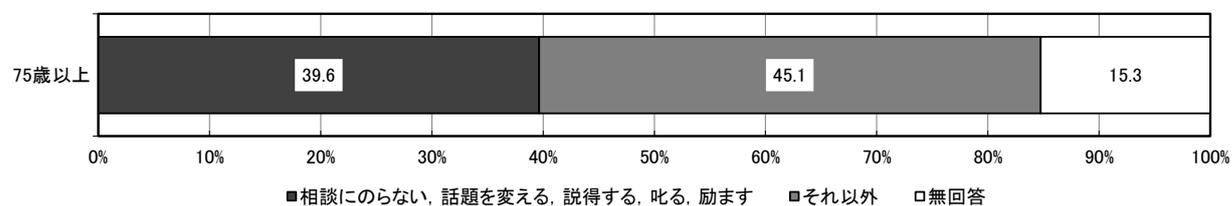
『20～74歳』で「否定や激励する者」は19.9%となっています。

『75歳以上』で「否定や激励する者」は39.6%となっています。

(SA) n=1,296



(SA) n=439



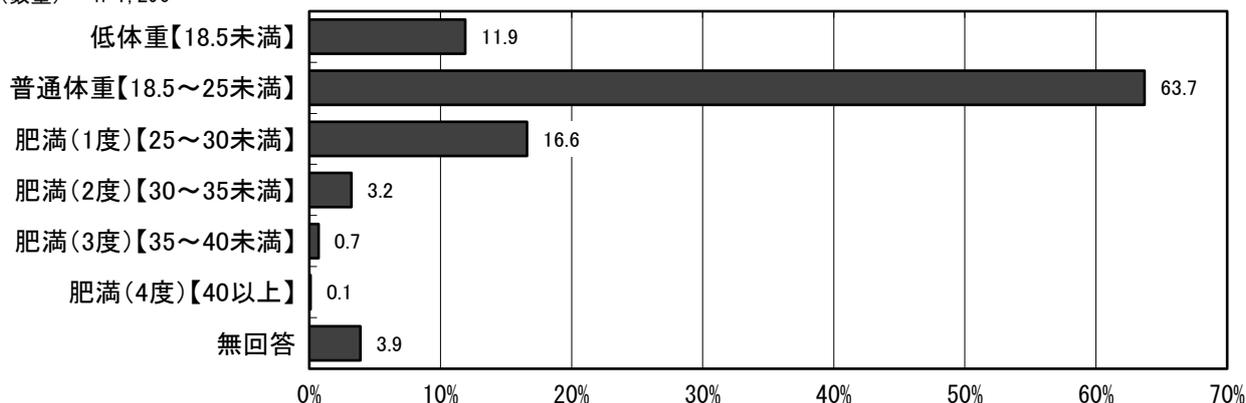
第3章 その他参考結果

1. 20～74 歳市民調査結果

BMI（数量）

「普通体重【18.5～25 未満】」が 63.7%で突出しています。「肥満(1 度)【25～30 未満】」が 16.6%、「低体重【18.5 未満】」が 11.9%で続いています。

(数量) n=1,296

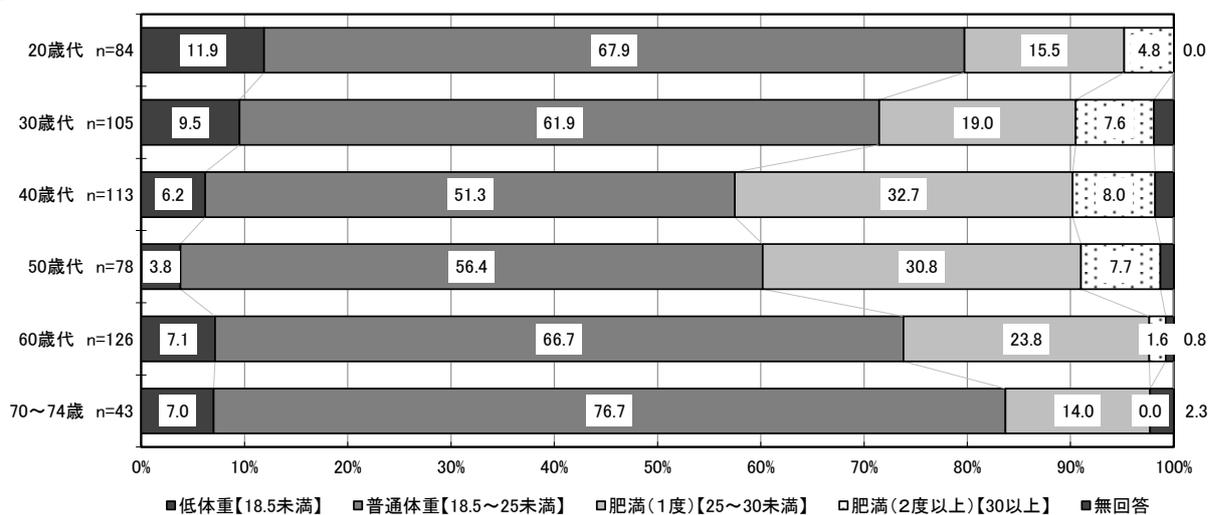


<BMI × 性別 × 年齢 クロス>

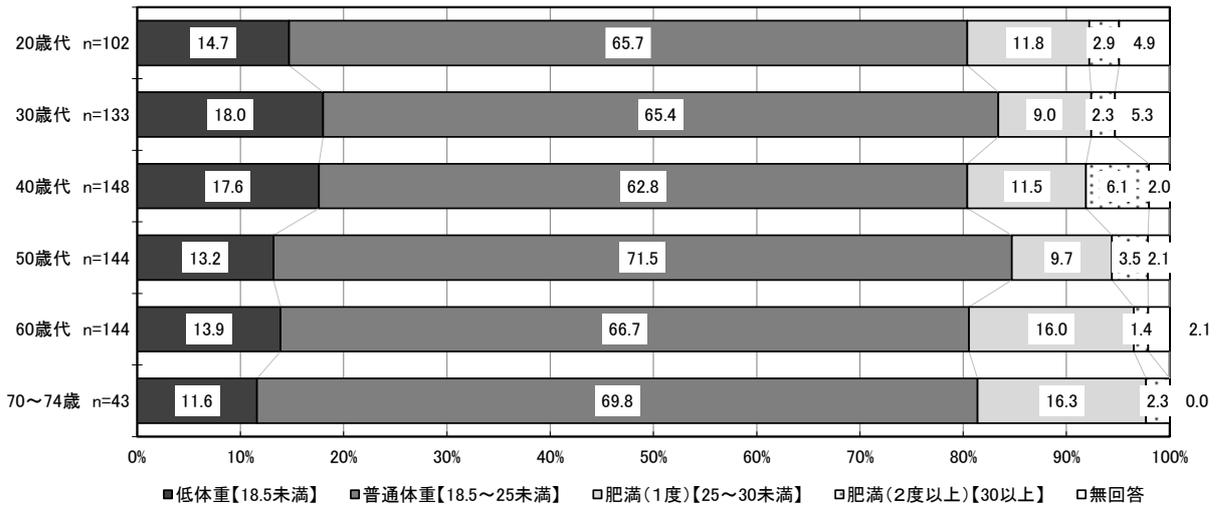
『男性』の“40～50 歳代”で比較的「肥満(1 度)」が高くなっています。

『女性』の“30～40 歳代”で比較的「低体重」が高くなっています。

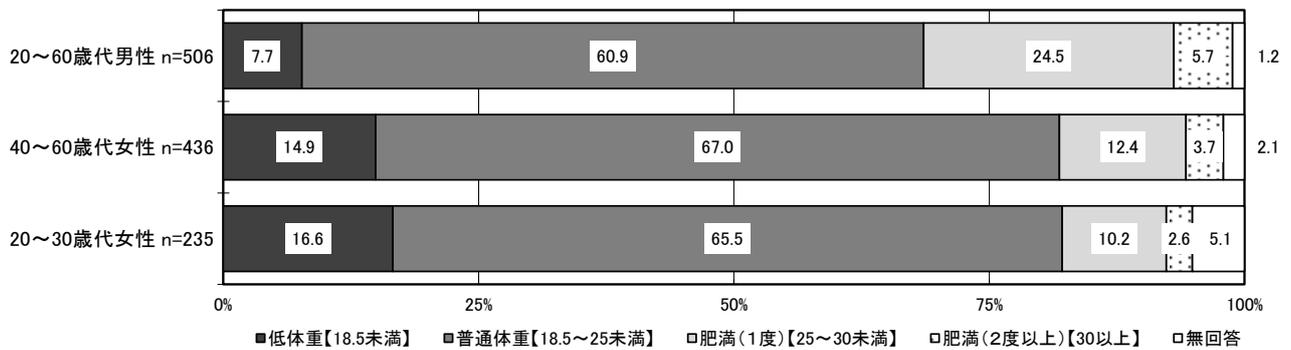
【男性】 (各SA)



【女性】 (各SA)

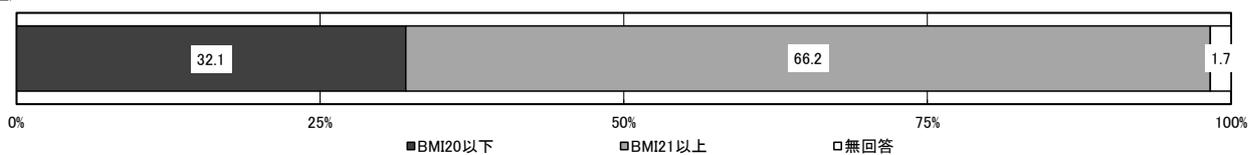


【20～60歳代男性、40～64歳代女性、20～30歳代女性の状況】



【低栄養傾向の高齢者】 (65～74歳)

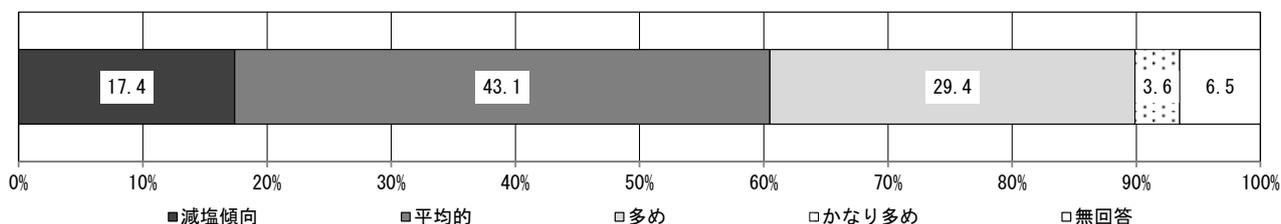
(数量) n=234



塩分チェック

「平均的」が 43.1% で高くなっています。「多め」が 29.4%、「減塩傾向」が 17.4% で続いています。

n=1,296



<参考>

塩分チェックは問9～11の設問の回答に以下の点数付けをし、算出しています。

食塩摂取量	合計点
減塩傾向	0～8
平均的	9～13
多め	14～19
かなり多め	20点以上

設問	項目	点数			
		3	2	1	0
問9(1)	「みそ汁、スープなど」の頻度	1日2杯以上	1日1杯程度	週2～3回	あまり食べない
問9(2)	「漬物、梅干しなど」の頻度	1日2回以上	1日1回程度	週2～3回	あまり食べない
問9(3)	「ちくわ、かまぼこなどの練り製品」の頻度		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
問9(4)	「あじの開き、みりん干し、塩鮭など」の頻度		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
問9(5)	「ハムやソーセージ」の頻度		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
問9(6)	「うどんやラーメン」の頻度	ほぼ毎日	週2～3回	週1回以下	食べない
問9(7)	「せんべい、おかき、ポテトチップスなど」の頻度		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
問10(1)	「しょうゆやソースをかける頻度」	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
問10(2)	「うどんやラーメンのスープを飲む量」	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
問10(3)	「昼食での外食やコンビニ弁当などの利用頻度」	ほぼ毎日	週3回程度	週1回程度	利用しない
問10(4)	「夕食での外食やお総菜などの利用頻度」	ほぼ毎日	週3回程度	週1回程度	利用しない
問11(1)	「家庭での味付けは外食と比較して濃いか薄いか」	濃い	同じ		薄い
問11(2)	「食事の量は他の人と比較して多いか少ないか」	人より多め		普通	人より少なめ

<塩分チェック × 性別 クロス>

“女性”は“男性”に比べて「減塩傾向」が高く、「多め」「かなり多め」が低くなっています。

	全体 n=1,296	男性 n=554	女性 n=721
減塩傾向	17.4	10.8	21.9
平均的	43.1	37.7	47.2
多め	29.4	38.1	23.2
かなり多め	3.6	6.0	1.9
無回答	6.5	7.4	5.8

<塩分チェック × 年齢 クロス>

“70～74歳”では、比較的「減塩傾向」が高くなっています。

	全体 n=1,296	20歳代 n=186	30歳代 n=238	40歳代 n=263	50歳代 n=223	60歳代 n=270	70～74歳 n=86
減塩傾向	17.4	15.6	18.9	14.4	17.0	17.8	24.4
平均的	43.1	51.6	41.2	41.8	42.6	42.6	38.4
多め	29.4	28.0	31.9	33.5	26.5	27.0	27.9
かなり多め	3.6	3.2	2.9	5.3	5.4	1.9	2.3
無回答	6.5	1.6	5.0	4.9	8.5	10.7	7.0

<塩分チェック × 居住地 クロス>

“島しょ部”では、「多め」が高くなっています。

	全体 n=1,296	陸地部 n=1,254	島しょ部 n=21
減塩傾向	17.4	17.2	19.0
平均的	43.1	43.5	14.3
多め	29.4	29.2	47.6
かなり多め	3.6	3.6	9.5
無回答	6.5	6.5	9.5

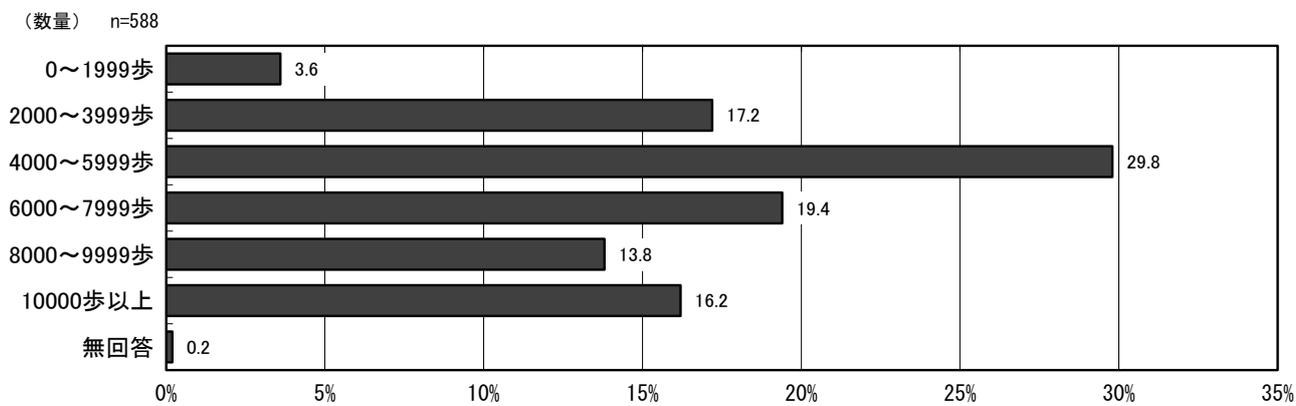
<塩分チェック × BMI クロス>

“肥満(1度)”以上で、「多め」が高くなっています。

	全体 n=1,296	低体重【18.5未満】 n=154	普通体重【18.5～25未満】 n=825	肥満(1度)【25～30未満】 n=215	肥満(2度以上)【30以上】 n=52
減塩傾向	17.4	24.7	16.8	14.4	13.5
平均的	43.1	50.0	44.1	35.8	36.5
多め	29.4	18.8	28.8	38.1	34.6
かなり多め	3.6	0.6	2.9	7.4	9.6
無回答	6.5	5.8	7.3	4.2	5.8

1日の歩数（数量）

「4,000～5,999 歩」が 29.8%で最も高くなっています。次いで「6,000～7,999 歩」が 19.4%、「2,000～3,999 歩」が 17.2%で続いています。

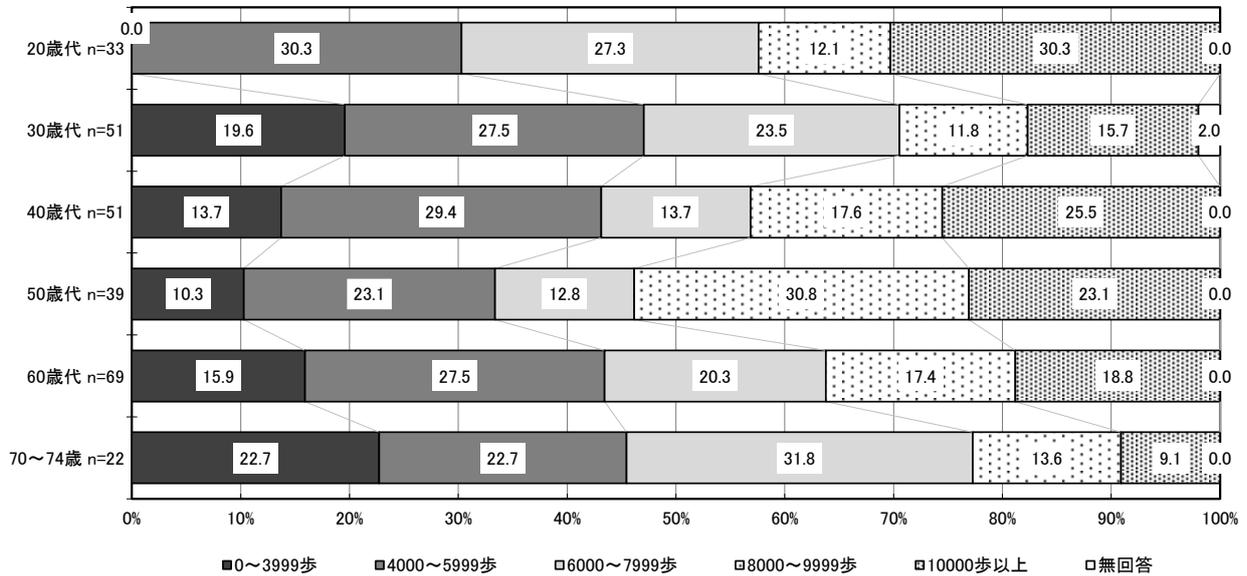


<歩数 × 性別 × 年齢 クロス>

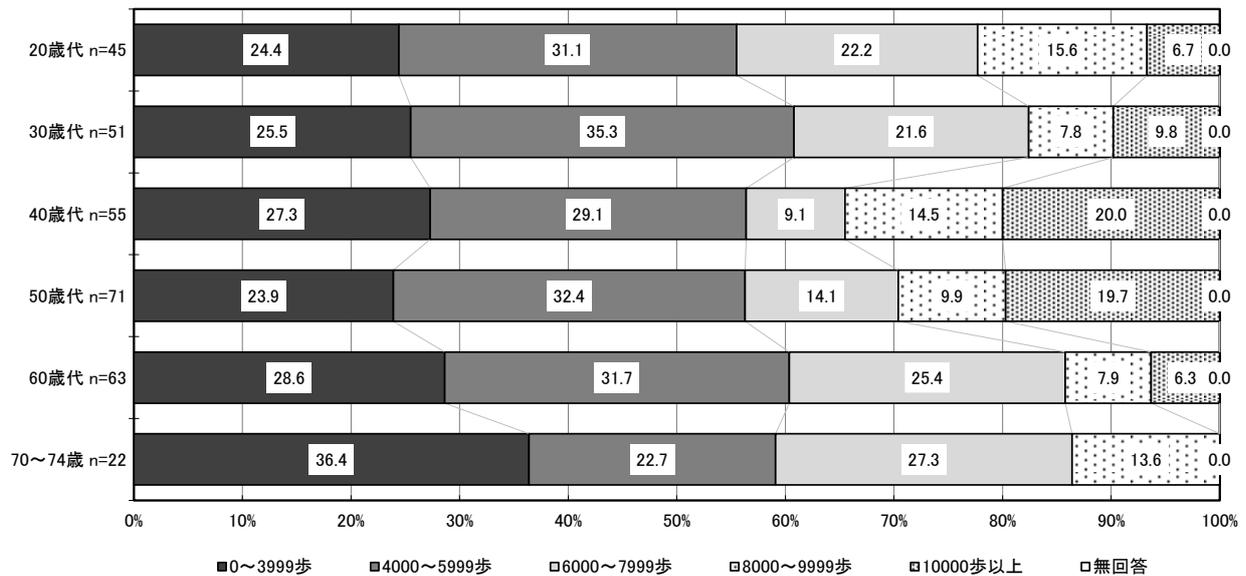
『男性』の“40～50 歳代”で「8000 歩」以上が比較的高くなっています。

『女性』の“40～50 歳代”で「8000 歩」以上が比較的高くなっています。

【男性】 (各数量)



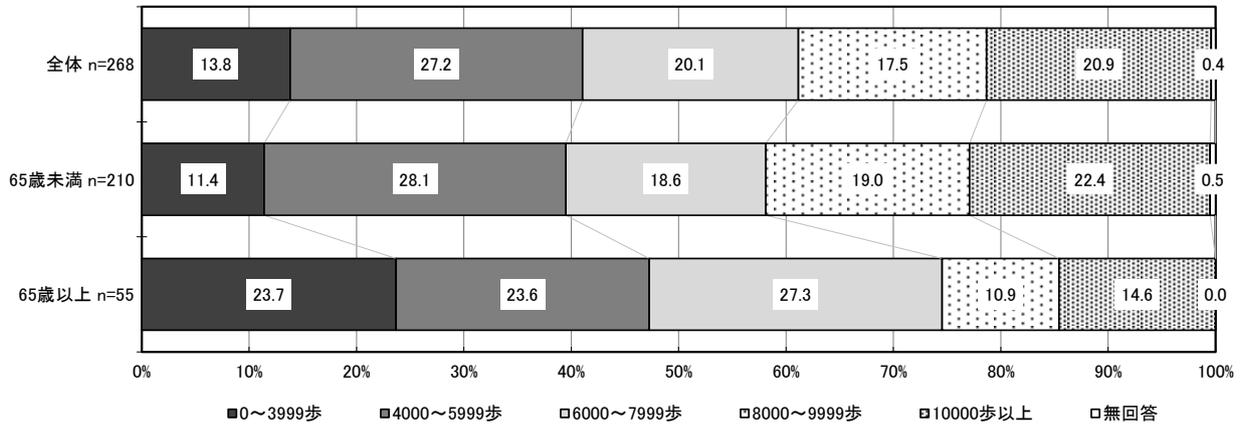
【女性】 (各数量)



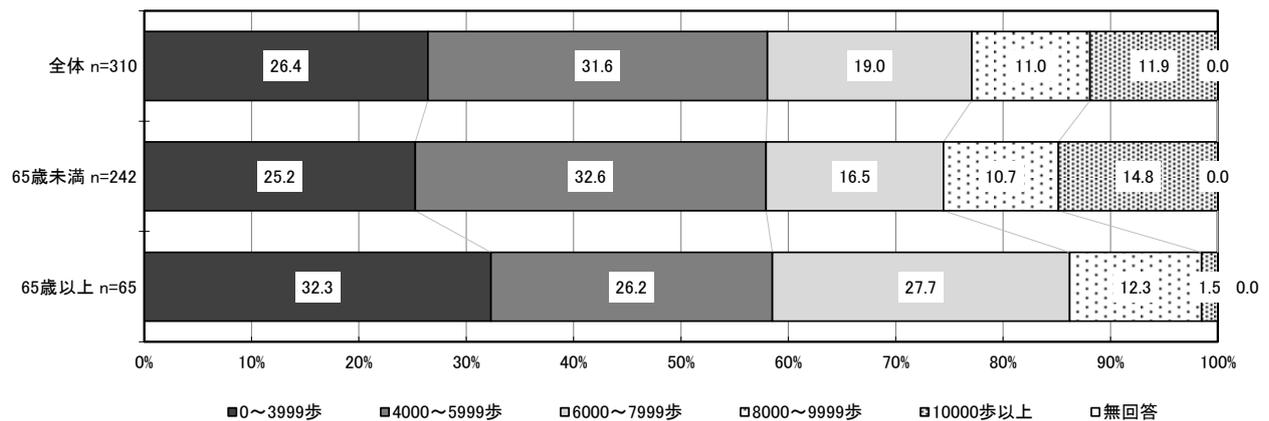
<歩数 × 性別 × 年齢（高齢者） クロス>

『男性』の“65歳未満”で「8000歩」以上は41.4%となっています。
 『女性』の“65歳未満”で「8000歩」以上は25.5%となっています。
 『男性』の“65歳以上”で「6000歩」以上は52.8%となっています。
 『女性』の“65歳以上”で「6000歩」以上は41.5%となっています。

【男性】（各数量）



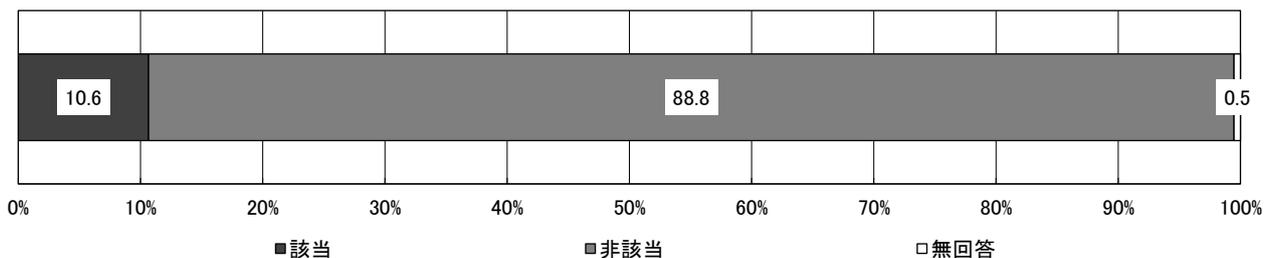
【女性】（各数量）



【運動習慣のある者】

ふだん運動をしている人の中で、『運動の頻度が週2回以上』、『1回あたりが30分以上』、『継続期間が1年以上』に該当する割合は10.6%となっています。

(SA) n=1,296

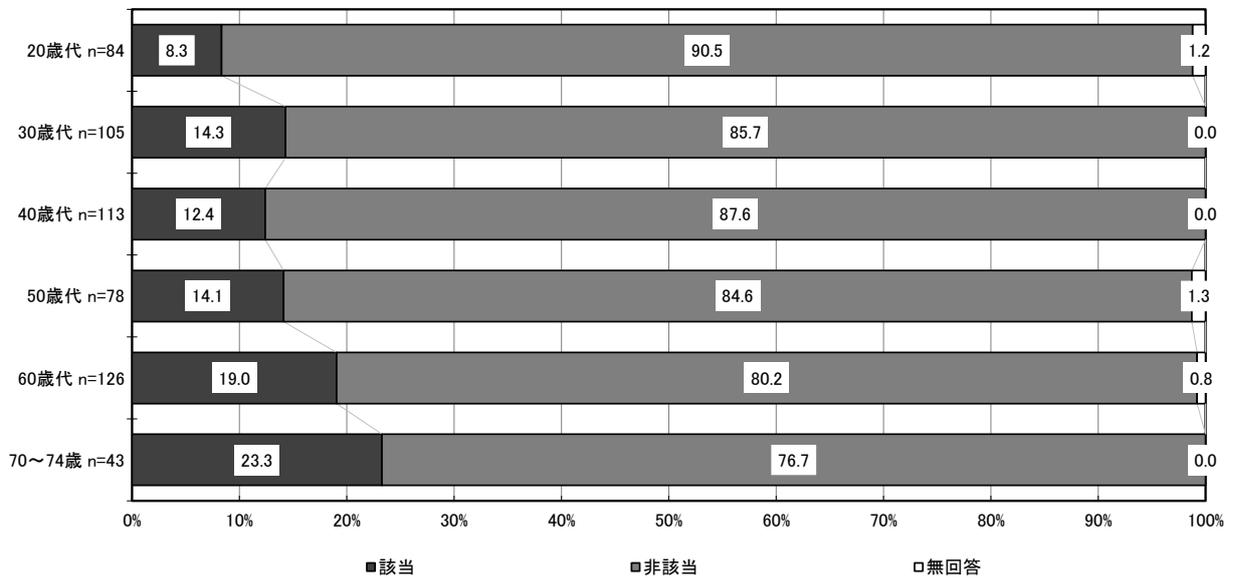


<運動習慣のある者 × 性別 × 年齢 クロス>

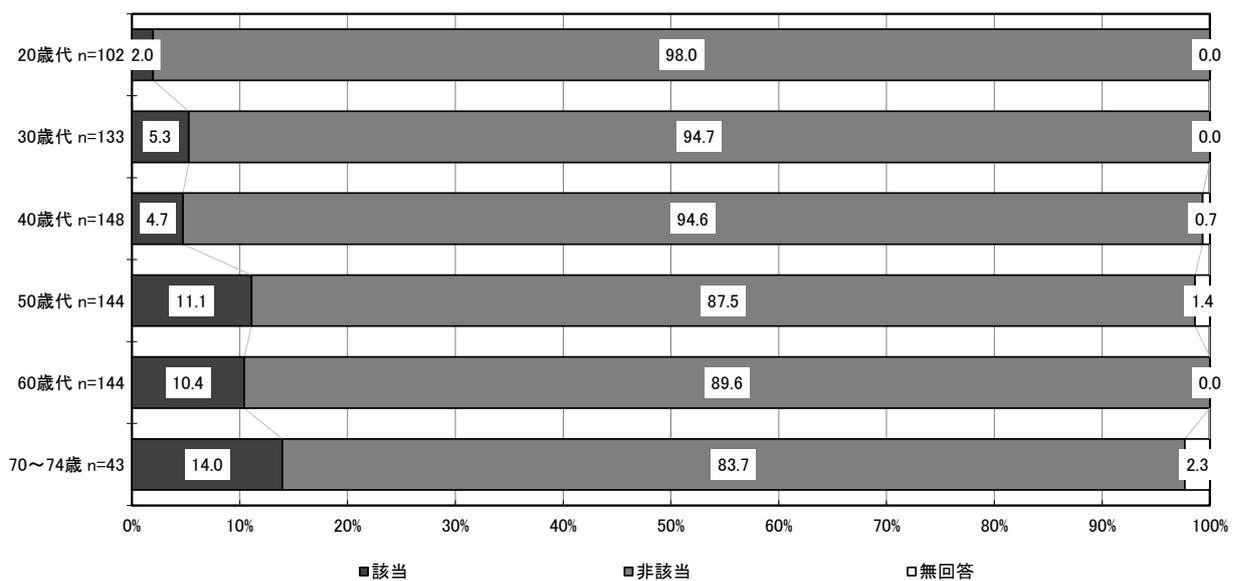
『男性』では“30 歳代”を除いて、年齢が高いほど「該当」が高くなっています。

『女性』では“50 歳代”で「該当」が比較的高くなっています。

【男性】 (各SA)



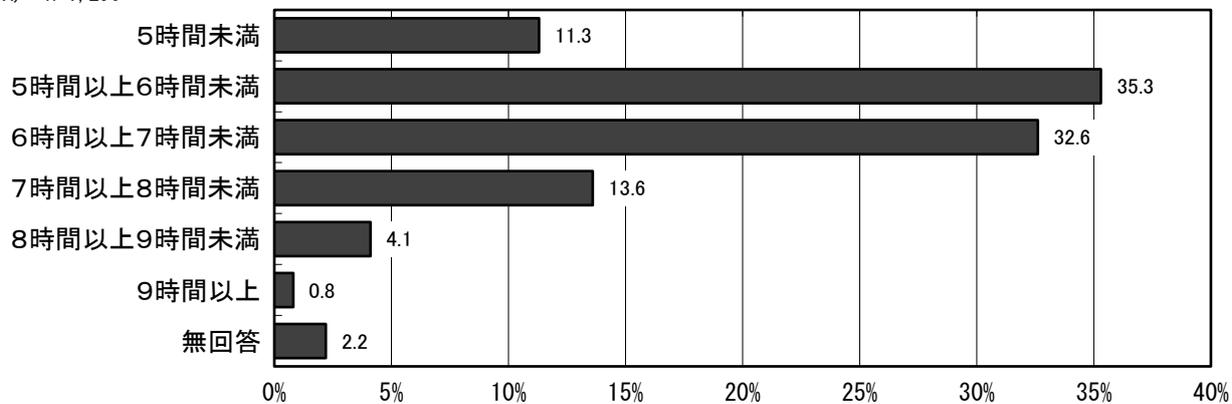
【女性】 (各SA)



睡眠時間 (SA)

「5時間以上6時間未満」が 35.3%、「6時間以上7時間未満」が 32.6%で群を抜いて高くなっています。「7時間以上8時間未満」が 13.6%で続いています。

(SA) n=1,296



<睡眠時間 × 性別 × 年齢 クロス>

『男性』の“40～60 歳代”で比較的「5時間未満」が高くなっています。

『女性』の“40～60 歳代”で比較的「5時間未満」が高くなっています。

<男性>	上段:度数	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳
	下段:%							
合計		554	84	105	113	78	126	43
		100	100	100	100	100	100	100
5時間未満		63	5	10	17	8	19	4
		11.4	6.0	9.5	15.0	10.3	15.1	9.3
5時間以上6時間未満		190	26	31	47	34	40	10
		34.3	31.0	29.5	41.6	43.6	31.7	23.3
6時間以上7時間未満		192	34	44	37	23	37	15
		34.7	40.5	41.9	32.7	29.5	29.4	34.9
7時間以上8時間未満		68	8	15	7	12	20	5
		12.3	9.5	14.3	6.2	15.4	15.9	11.6
8時間以上9時間未満		25	9	2	3	-	7	4
		4.5	10.7	1.9	2.7	-	5.6	9.3
9時間以上		7	2	2	1	-	1	1
		1.3	2.4	1.9	0.9	-	0.8	2.3
無回答		9	-	1	1	1	2	4
		1.6	-	1.0	0.9	1.3	1.6	9.3

<女性>	上段:度数	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳
	下段:%							
合計		721	102	133	148	144	144	43
		100	100	100	100	100	100	100
5時間未満		80	7	14	20	18	18	2
		11.1	6.9	10.5	13.5	12.5	12.5	4.7
5時間以上6時間未満		261	32	41	58	60	52	16
		36.2	31.4	30.8	39.2	41.7	36.1	37.2
6時間以上7時間未満		226	29	48	43	44	47	12
		31.3	28.4	36.1	29.1	30.6	32.6	27.9
7時間以上8時間未満		104	27	19	17	15	19	6
		14.4	26.5	14.3	11.5	10.4	13.2	14.0
8時間以上9時間未満		28	5	8	6	3	4	2
		3.9	4.9	6.0	4.1	2.1	2.8	4.7
9時間以上		4	1	-	3	-	-	-
		0.6	1.0	-	2.0	-	-	-
無回答		18	1	3	1	4	4	5
		2.5	1.0	2.3	0.7	2.8	2.8	11.6

<睡眠時間 × 健康状態 クロス>

健康状態が“良くない”人ほど、睡眠時間が短い傾向がみられます。

	全体 n=1,296	良い n=921	ふつう n=243	良くない n=111
5時間未満	11.3	9.0	16.5	18.0
5時間以上6時間未満	35.3	33.2	38.7	45.9
6時間以上7時間未満	32.6	35.7	27.2	19.8
7時間以上8時間未満	13.6	14.7	10.7	11.7
8時間以上9時間未満	4.1	4.5	2.9	3.6
9時間以上	0.8	0.7	1.6	0.9
無回答	2.2	2.3	2.5	-

<睡眠時間 × 経済的不安 クロス>

“不安はない”は“不安がある”に比べて睡眠時間が長い傾向がみられます。

	全体 n=1,296	不安がある n=892	不安はない n=366
5時間未満	11.3	13.2	6.0
5時間以上6時間未満	35.3	37.0	32.2
6時間以上7時間未満	32.6	30.8	36.6
7時間以上8時間未満	13.6	12.7	15.8
8時間以上9時間未満	4.1	3.3	6.3
9時間以上	0.8	0.9	0.8
無回答	2.2	2.1	2.2

<睡眠時間 × ストレス等の有無 クロス>

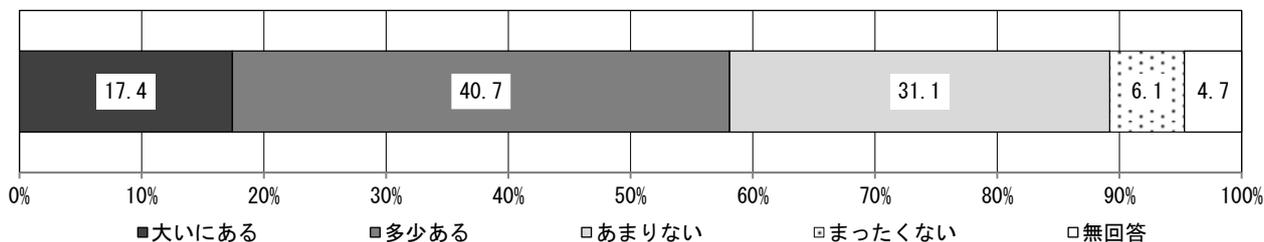
ストレスが“まったくない”人は睡眠時間が長い傾向がみられます。

	全体 n=1,296	大いにある n=225	多少ある n=528	あまりない n=403	まったくない n=79
5時間未満	11.3	23.1	10.0	8.2	5.1
5時間以上6時間未満	35.3	38.2	41.3	31.0	21.5
6時間以上7時間未満	32.6	23.6	33.7	36.5	36.7
7時間以上8時間未満	13.6	9.3	11.9	18.1	21.5
8時間以上9時間未満	4.1	3.6	2.7	5.2	11.4
9時間以上	0.8	1.8	-	1.0	3.8
無回答	2.2	0.4	0.4	-	-

不満、悩み、苦勞、ストレスの有無 (SA)

「多少ある」が40.7%で最も高く、次いで「あまりない」が31.1%、「大いにある」が17.4%が続いています。

(SA) n=1,296



<ストレス等の有無 × 性別 × 年齢 クロス>

『男性』の“20～50 歳代”で比較的「大いにある」が高くなっています。

『女性』の“20～40 歳代”で比較的「大いにある」が高くなっています。

<男性>	上段:度数 下段:%	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳
		合計	554 100	84 100	105 100	113 100	78 100	126 100
大いにある	92 16.6	15 17.9	21 20.0	28 24.8	14 17.9	12 9.5	1 2.3	
多少ある	205 37.0	33 39.3	40 38.1	46 40.7	28 35.9	45 35.7	12 27.9	
あまりない	188 33.9	23 27.4	31 29.5	29 25.7	30 38.5	56 44.4	17 39.5	
まったくない	41 7.4	10 11.9	10 9.5	6 5.3	1 1.3	7 5.6	7 16.3	
無回答	28 5.1	3 3.6	3 2.9	4 3.5	5 6.4	6 4.8	6 14.0	

<女性>	上段:度数 下段:%	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳
		合計	721 100	102 100	133 100	148 100	144 100	144 100
大いにある	131 18.2	22 21.6	26 19.5	32 21.6	23 16.0	24 16.7	2 4.7	
多少ある	314 43.6	51 50.0	63 47.4	69 46.6	62 43.1	51 35.4	14 32.6	
あまりない	207 28.7	22 21.6	31 23.3	35 23.6	45 31.3	56 38.9	17 39.5	
まったくない	38 5.3	5 4.9	6 4.5	8 5.4	7 4.9	9 6.3	3 7.0	
無回答	31 4.3	2 2.0	7 5.3	4 2.7	7 4.9	4 2.8	7 16.3	

<ストレス等の有無 × 健康状態 クロス>

健康状態が“良くない”人は比較的「大いにある」が高くなっています。

	全体 n=1,296	良い n=921	ふつう n=243	良くない n=111
大いにある	17.4	12.6	26.3	39.6
多少ある	40.7	40.7	44.0	36.0
あまりない	31.1	34.9	22.2	14.4
まったくない	6.1	7.3	2.9	4.5
無回答	4.7	4.6	4.5	5.4

<ストレス等の有無 × 経済的不安 クロス>

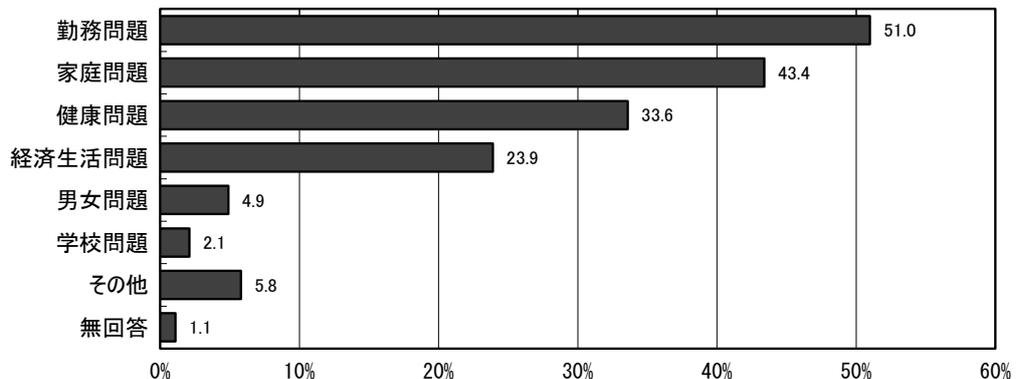
“不安がある”は“不安はない”に比べて「大いにある」「多少ある」が高くなっています。

	全体 n=1,296	不安がある n=892	不安はない n=366
大いにある	17.4	21.6	7.4
多少ある	40.7	43.2	35.2
あまりない	31.1	25.8	43.4
まったくない	6.1	4.1	10.9
無回答	4.7	5.3	3.0

ストレスの内容 (MA)

「勤務問題」が 51.0%で最も高くなっています。次いで「家庭問題」が 43.4%、「健康問題」が 33.6%で続いています。

(MA) n=753



＜ストレスの内容 × 性別 × 年齢 クロス＞

『男性』の“50 歳代”以上で比較的「健康問題」が高くなっています。

『女性』の“60 歳代”で比較的「家庭問題」が高くなっています。

＜男性＞	上段:度数 下段:%	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳
合計		297 100	48 100	61 100	74 100	42 100	57 100	13 100
勤務問題		176 59.3	36 75.0	39 63.9	49 66.2	29 69.0	20 35.1	1 7.7
家庭問題		95 32.0	8 16.7	26 42.6	23 31.1	10 23.8	22 38.6	6 46.2
健康問題		92 31.0	11 22.9	19 31.1	12 16.2	17 40.5	26 45.6	7 53.8
経済生活問題		79 26.6	13 27.1	18 29.5	23 31.1	11 26.2	14 24.6	-
男女問題		15 5.1	6 12.5	2 3.3	5 6.8	1 2.4	1 1.8	-
学校問題		1 0.3	1 2.1	-	-	-	-	-
その他		10 3.4	3 6.3	3 4.9	1 1.4	1 2.4	2 3.5	-
無回答		3 1.0	1 2.1	-	-	-	2 3.5	-
＜女性＞	上段:度数 下段:%	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳
合計		445 100	73 100	89 100	101 100	85 100	75 100	16 100
勤務問題		204 45.8	38 52.1	48 53.9	50 49.5	43 50.6	21 28.0	2 12.5
家庭問題		229 51.5	22 30.1	50 56.2	54 53.5	46 54.1	47 62.7	6 37.5
健康問題		157 35.3	18 24.7	31 34.8	38 37.6	27 31.8	34 45.3	7 43.8
経済生活問題		98 22.0	19 26.0	24 27.0	28 27.7	13 15.3	13 17.3	1 6.3
男女問題		21 4.7	5 6.8	11 12.4	4 4.0	-	-	-
学校問題		15 3.4	5 6.8	2 2.2	7 6.9	1 1.2	-	-
その他		32 7.2	8 11.0	2 2.2	3 3.0	7 8.2	9 12.0	2 12.5
無回答		5 1.1	3 4.1	-	-	1 1.2	-	1 6.3

<ストレスの内容 × 健康状態 クロス>

健康状態が“良くない”人は比較的「健康問題」が高くなっています。

	全体 n=753	良い n=491	ふつう n=171	良くない n=84
勤務問題	51.0	52.7	55.0	33.3
家庭問題	43.4	42.6	44.4	47.6
健康問題	33.6	21.4	43.3	86.9
経済生活問題	23.9	22.2	27.5	27.4
男女問題	4.9	5.3	4.7	2.4
学校問題	2.1	3.1	0.6	-
その他	5.8	5.7	7.6	2.4
無回答	1.1	1.0	1.2	1.2

<ストレスの内容 × 経済的不安 クロス>

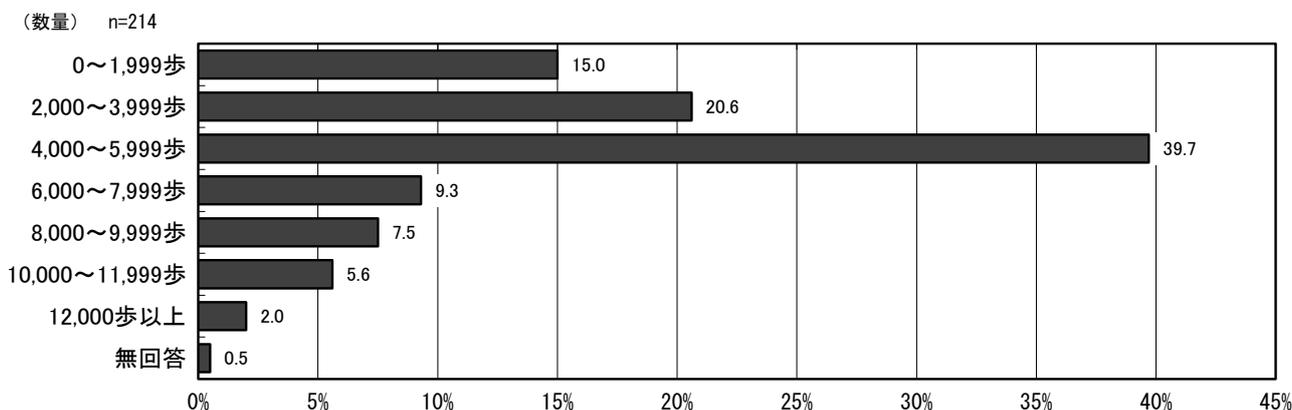
“不安がある”は“不安はない”に比べて「健康問題」「経済生活問題」が高くなっています。

	全体 n=753	不安がある n=578	不安はない n=156
勤務問題	51.0	50.9	52.6
家庭問題	43.4	44.6	39.1
健康問題	33.6	35.5	26.9
経済生活問題	23.9	29.8	2.6
男女問題	4.9	4.7	5.1
学校問題	2.1	1.9	3.2
その他	5.8	5.5	6.4
無回答	1.1	0.7	2.6

2. 75 歳以上市民調査結果

1 日の歩数（数量）

「4,000～5,999 歩」が 39.7% で突出しています。「2,000～3,999 歩」が 20.6%、「0～1,999 歩」が 15.0% で続いています。



<歩数 × 性別 × 年齢 クロス>

『男性』の“85 歳以上”では「2000～3999 歩」が最も高くなっています。

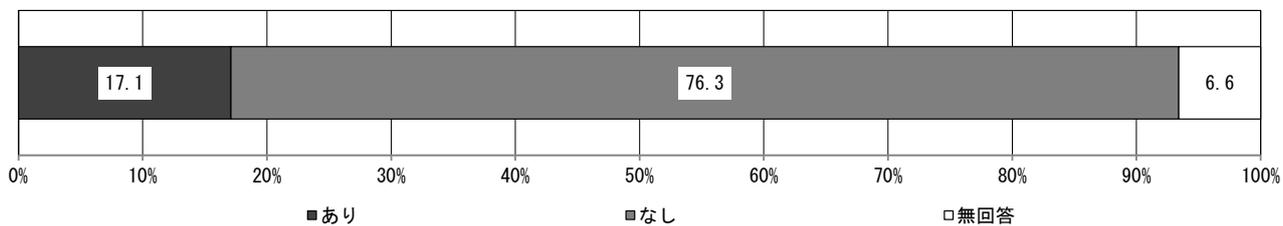
『女性』の“85 歳以上”では「0～1999 歩」が最も高くなっています。

上段:度数 下段:%	<男性>				<女性>			
	全体	75～79歳	80～84歳	85歳以上	全体	75～79歳	80～84歳	85歳以上
合計	91 100	44 100	26 100	21 100	118 100	41 100	51 100	25 100
0～1999歩	13 14.3	2 4.5	7 26.9	4 19.0	17 14.4	2 4.9	6 11.8	9 36.0
2000～3999歩	14 15.4	5 11.4	3 11.5	6 28.6	29 24.6	9 22.0	14 27.5	6 24.0
4000～5999歩	40 44.0	23 52.3	12 46.2	5 23.8	45 38.1	20 48.8	17 33.3	8 32.0
6000～7999歩	12 13.2	6 13.6	2 7.7	4 19.0	8 6.8	1 2.4	5 9.8	1 4.0
8000～9999歩	4 4.4	3 6.8	-	1 4.8	11 9.3	6 14.6	5 9.8	-
10000～11999歩	6 6.6	3 6.8	2 7.7	1 4.8	5 4.2	2 4.9	2 3.9	1 4.0
12000歩以上	2 2.2	2 4.5	-	-	2 1.7	1 2.4	1 2.0	-
無回答	-	-	-	-	1 0.8	-	1 2.0	-

閉じこもり傾向

「あり」が17.1%となっています。

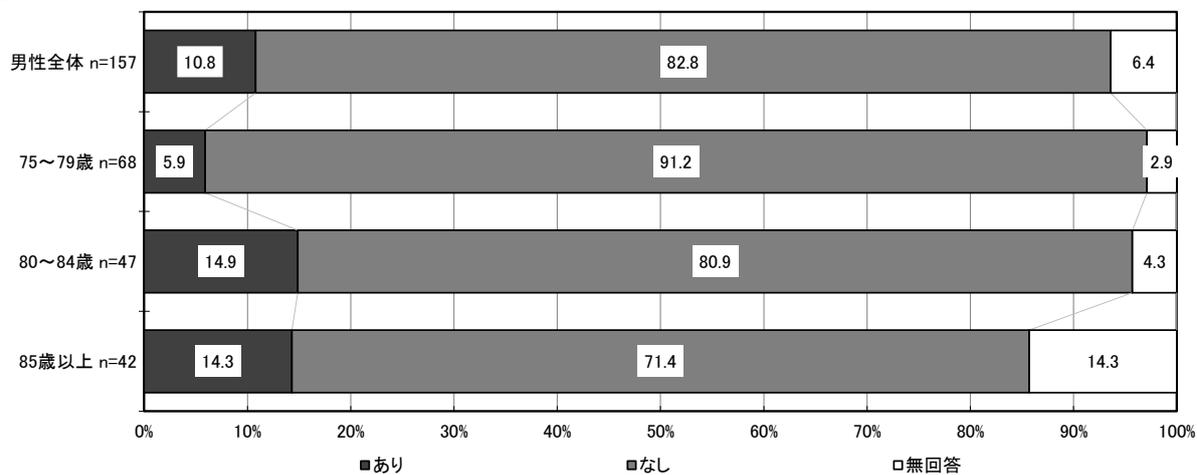
(SA) n=439



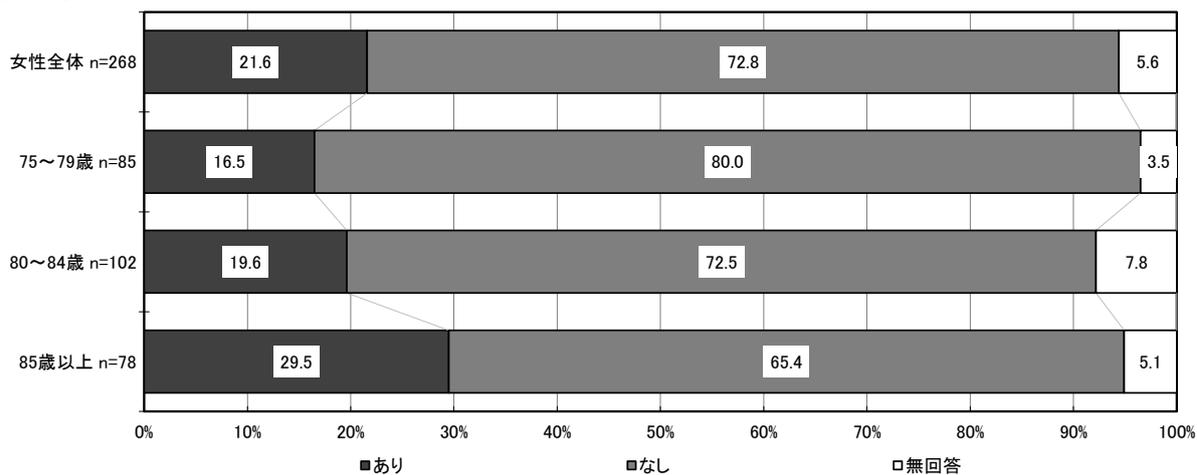
<閉じこもり傾向 × 性別 × 年齢 クロス>

『男性』に比べて『女性』の閉じこもり傾向が高くなっており、年齢が高いほどその傾向が強くなっています。

【男性】 (各SA)



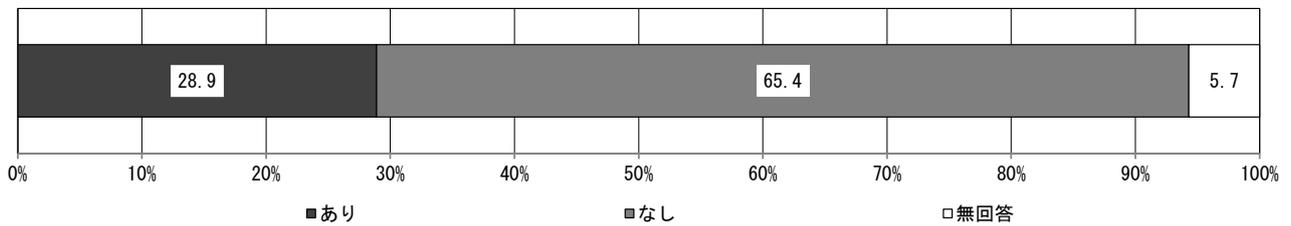
【女性】 (各SA)



転倒リスク

「あり」が 28.9%となっています。

(SA) n=439

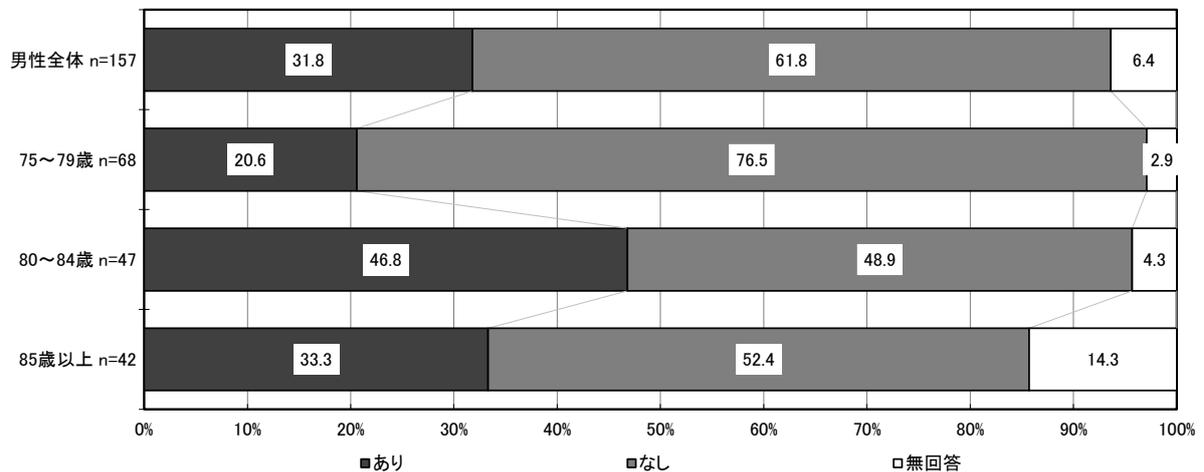


<転倒リスク × 性別 × 年齢 クロス>

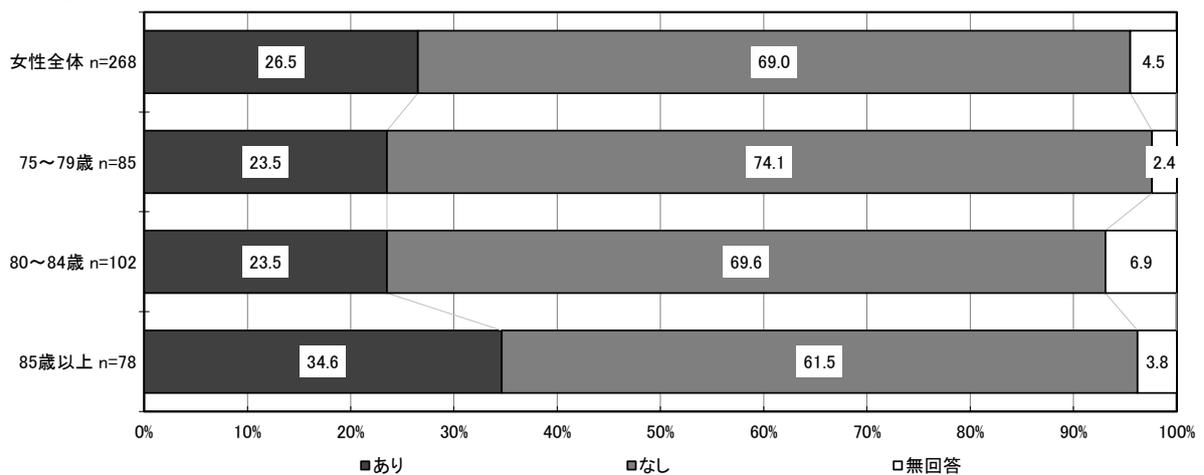
『男性』の“80歳”以上で、比較的「あり」が高くなっています。

『女性』の“85歳以上”で、比較的「あり」が高くなっています。

【男性】 (各SA)



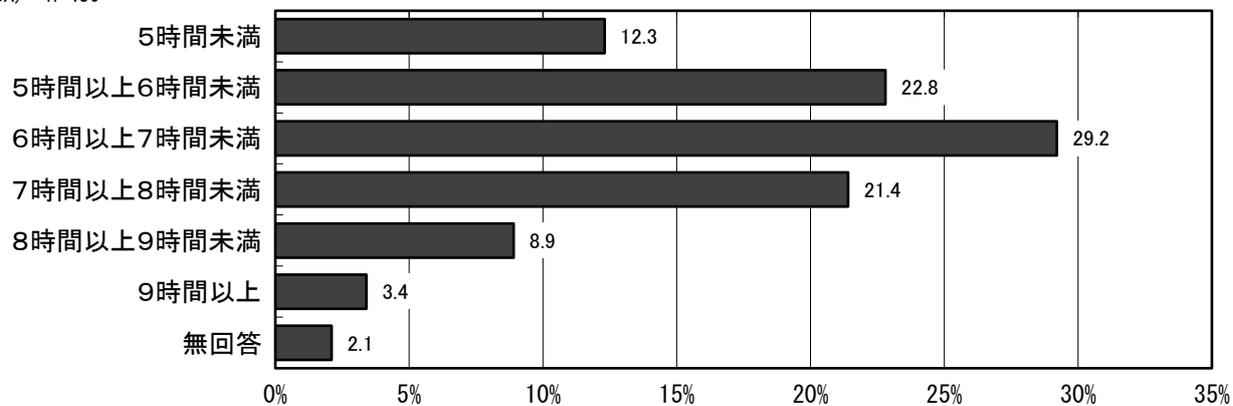
【女性】 (各SA)



睡眠時間 (SA)

「6時間以上7時間未満」が 29.2%で最も高くなっています。次いで「5時間以上6時間未満」が 22.8%、「7時間以上8時間未満」が 21.4%で続いています。

(SA) n=439



<睡眠時間 × 性別 × 年齢 クロス>

『男性』の“85歳以上”で睡眠時間が長くなっている傾向がみられます。

『女性』の年齢が高いほど、睡眠時間が長くなっている傾向がみられます。

<男性>	上段:度数 下段:%	全体	75~79歳	80~84歳	85歳以上
合計		157 100	68 100	47 100	42 100
5時間未満		12 7.6	6 8.8	3 6.4	3 7.1
5時間以上6時間未満		29 18.5	15 22.1	10 21.3	4 9.5
6時間以上7時間未満		50 31.8	18 26.5	14 29.8	18 42.9
7時間以上8時間未満		36 22.9	19 27.9	11 23.4	6 14.3
8時間以上9時間未満		18 11.5	7 10.3	5 10.6	6 14.3
9時間以上		9 5.7	2 2.9	2 4.3	5 11.9
無回答		3 1.9	1 1.5	2 4.3	-

<女性>	上段:度数 下段:%	全体	75~79歳	80~84歳	85歳以上
合計		268 100	85 100	102 100	78 100
5時間未満		42 15.7	9 10.6	20 19.6	13 16.7
5時間以上6時間未満		65 24.3	31 36.5	18 17.6	16 20.5
6時間以上7時間未満		74 27.6	20 23.5	34 33.3	19 24.4
7時間以上8時間未満		55 20.5	19 22.4	19 18.6	16 20.5
8時間以上9時間未満		21 7.8	2 2.4	8 7.8	10 12.8
9時間以上		6 2.2	1 1.2	1 1.0	4 5.1
無回答		5 1.9	3 3.5	2 2.0	-

<睡眠時間 × 健康状態 クロス>

健康状態が“良い”人は比較的「7時間以上8時間未満」が高くなっています。

	全体 n=439	良い n=254	ふつう n=74	良くない n=95
5時間未満	12.3	11.0	16.2	14.7
5時間以上6時間未満	22.8	20.5	24.3	24.2
6時間以上7時間未満	29.2	30.3	28.4	28.4
7時間以上8時間未満	21.4	23.2	16.2	18.9
8時間以上9時間未満	8.9	10.2	8.1	7.4
9時間以上	3.4	3.1	2.7	5.3
無回答	2.1	1.6	4.1	1.1

<睡眠時間 × 経済的不安 クロス>

“不安がある”は“不安はない”に比べて睡眠時間が短い傾向がみられます。

	全体 n=439	不安がある n=229	不安はない n=178
5時間未満	12.3	13.5	11.2
5時間以上6時間未満	22.8	23.1	19.7
6時間以上7時間未満	29.2	28.8	29.8
7時間以上8時間未満	21.4	18.3	26.4
8時間以上9時間未満	8.9	10.5	7.3
9時間以上	3.4	3.5	3.9
無回答	2.1	2.2	1.7

<睡眠時間 × ストレス等の有無 クロス>

ストレスが“まったくない”人は「8時間以上9時間未満」が高くなっている反面、「5時間以上6時間未満」も高くなっています。

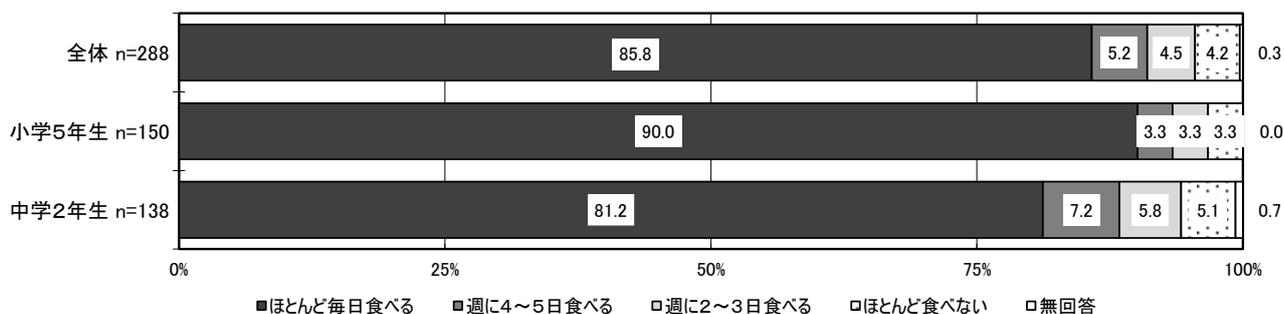
	全体 n=439	大いにある n=42	多少ある n=144	あまりない n=185	まったくない n=45
5時間未満	12.3	19.0	15.3	9.7	6.7
5時間以上6時間未満	22.8	26.2	22.9	20.5	26.7
6時間以上7時間未満	29.2	21.4	26.4	35.7	24.4
7時間以上8時間未満	21.4	11.9	26.4	21.1	20.0
8時間以上9時間未満	8.9	9.5	6.3	9.2	20.0
9時間以上	3.4	9.5	2.1	3.8	2.2
無回答	2.1	2.4	0.7	-	-

3. 小学5年生、中学2年生調査結果

朝食 (SA)

「ほとんど毎日食べる」が85.8%を占めています。

『中2』では『小5』に比べて「ほとんど毎日食べる」が低くなっています。

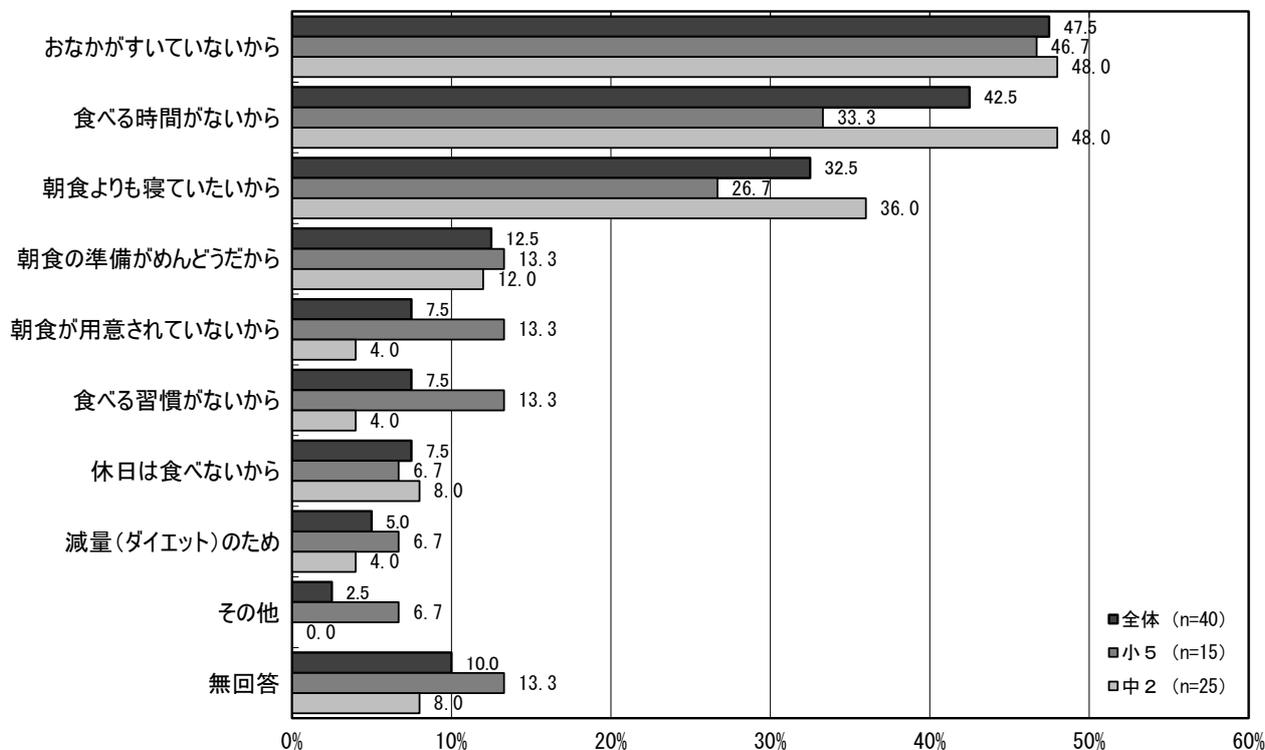


朝食を食べない理由 (MA)

「おなかがすいていないから」が47.5%で最も高くなっています。次いで「食べる時間がないから」が42.5%、「朝食よりも寝ていたいから」が32.5%が続いています。

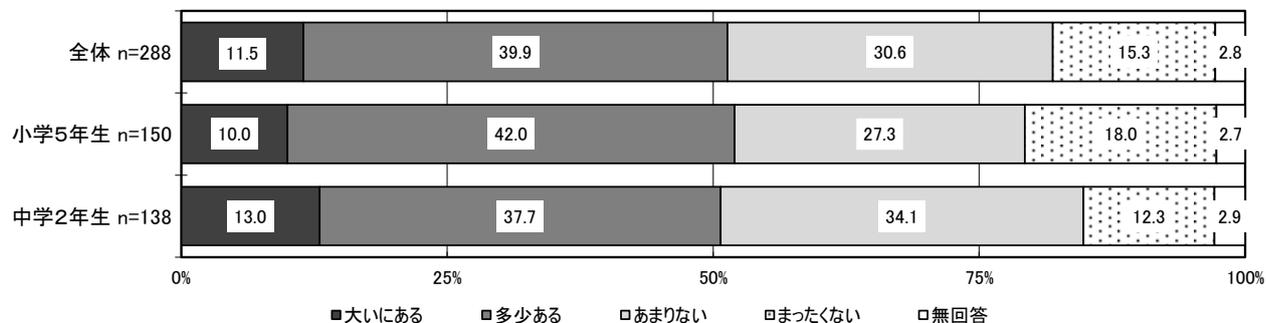
『中2』では「食べる時間がないから」が比較的高くなっています。

(MA)



悩み、苦勞、ストレスの有無 (SA)

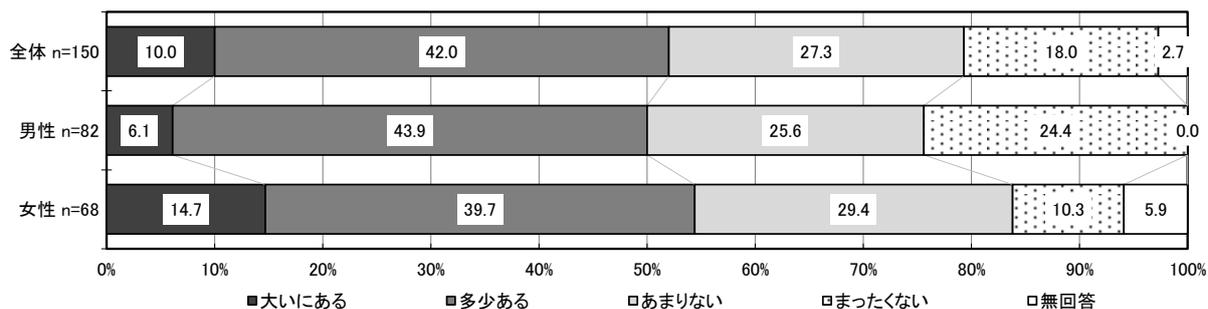
「多少ある」が 39.9% で最も高く、次いで「あまりない」が 30.6%、「まったくない」が 15.3% で続いています。
『中2』では『小5』に比べて「あまりない」が高くなっています。



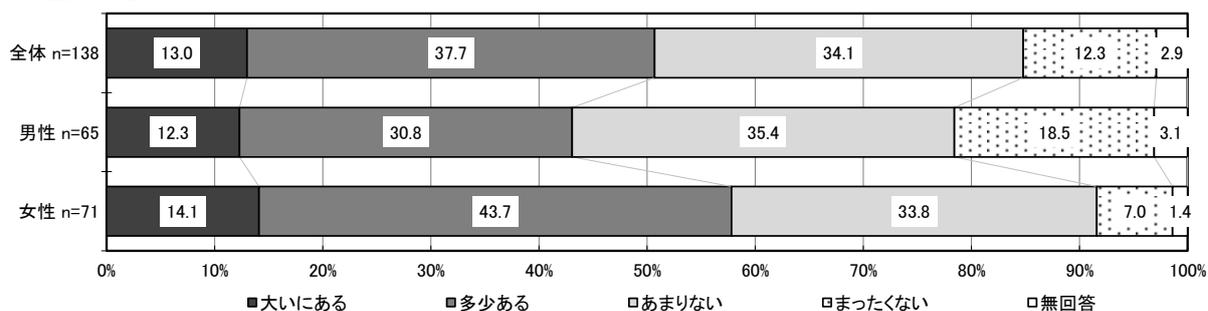
<ストレス等の有無 × 性別 クロス>

『小学5年生』では、“男性”の「まったくない」が高く、“女性”の「大いにある」が高くなっています。
『中学2年生』では、“女性”の「多少ある」が比較的高くなっています。

【小学5年生】 (各SA)



【中学2年生】 (各SA)



令和5年度

笠岡市の健康づくりに関する意識調査 結果報告書（抜粋版）

発行年月：令和6年7月発行

発行：笠岡市役所 健康福祉部 健康推進課

〒714-8601

岡山県笠岡市中央町1番地の1

電話 (0865)69-2101 FAX (0865)69-2182
