

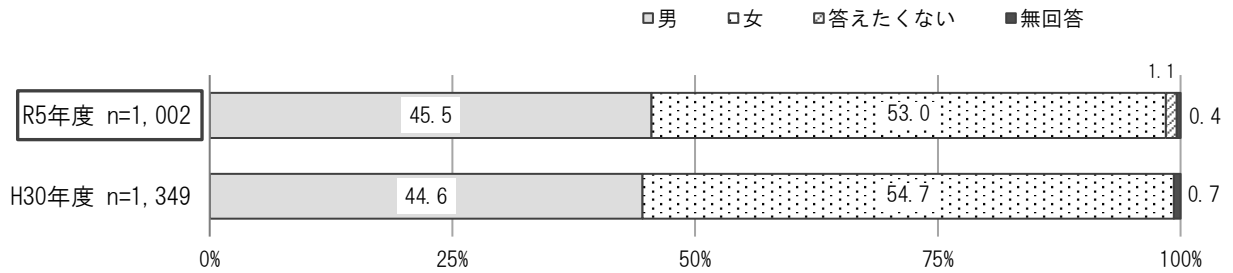
Ⅲ. 成人（一般市民）調査結果

1. 対象者自身のこと

問1 あなたの性別と年齢をおうかがいします。（○は1つずつ）

① 性別

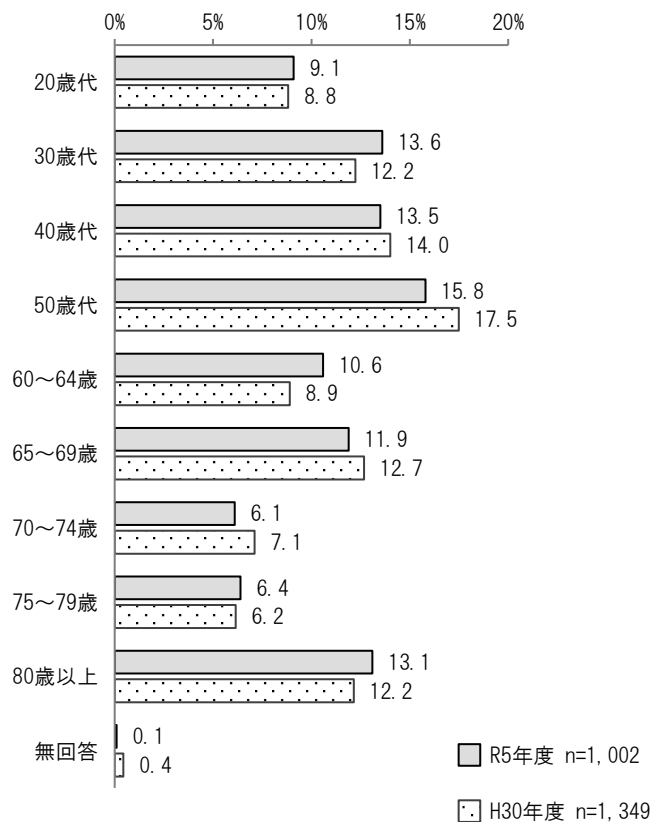
図表 3-1-1 性別【全体・経年比較】



② 年齢

・65歳以上が37.5%となっています。

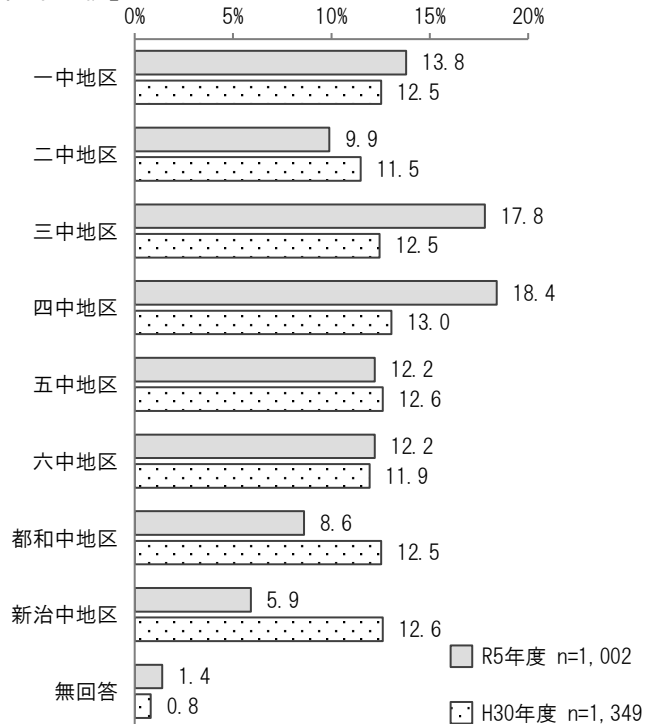
図表 3-1-2 年齢【全体・経年比較】



問2 あなたのお住まいの地区はどちらですか。（○は1つ）

・平成30年度調査と比べると、三中地区と四中地区が5ポイント以上高くなり、新治中地区が6.7ポイント低くなっています。

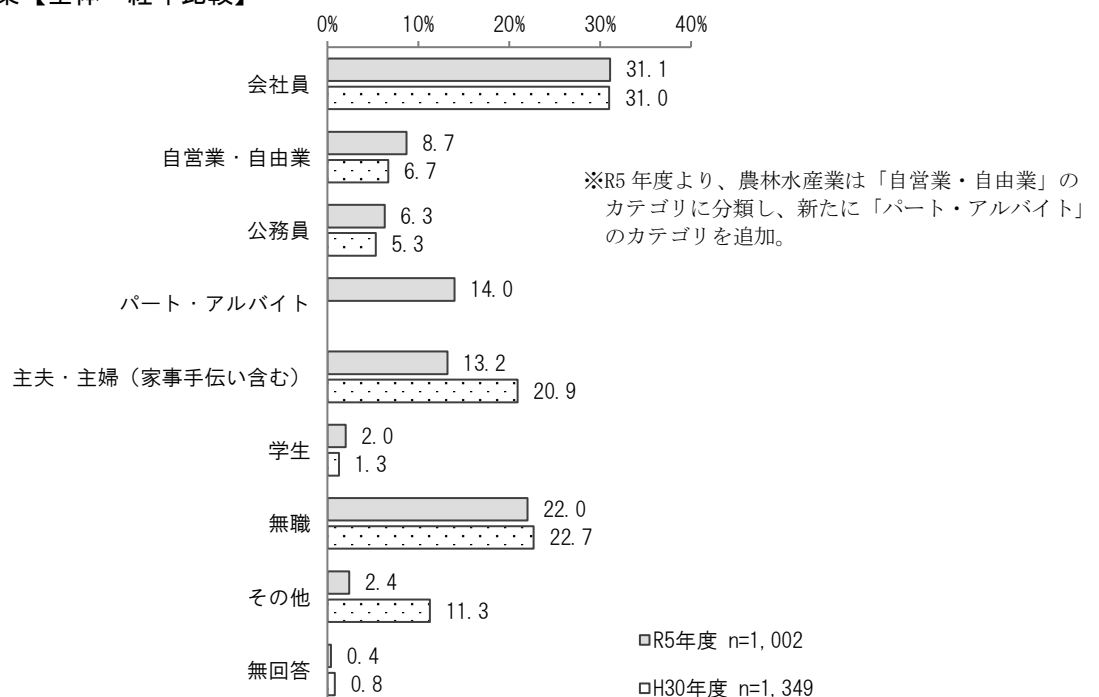
図表3-2 居住地区【全体・経年比較】



問3 あなたの職業は次のどれに該当しますか。（○は1つ）

・「会社員」が31.1%で最も高く、次いで「無職」が22.0%、「パート・アルバイト」が14.0%となっています。

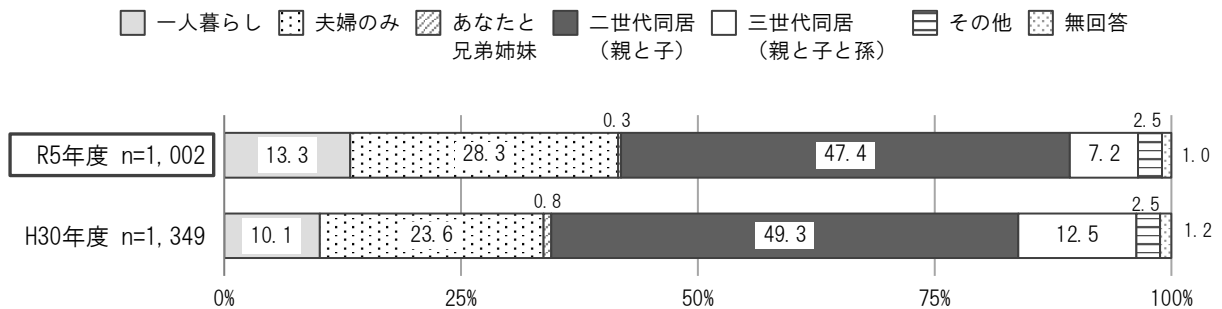
図表3-3 職業【全体・経年比較】



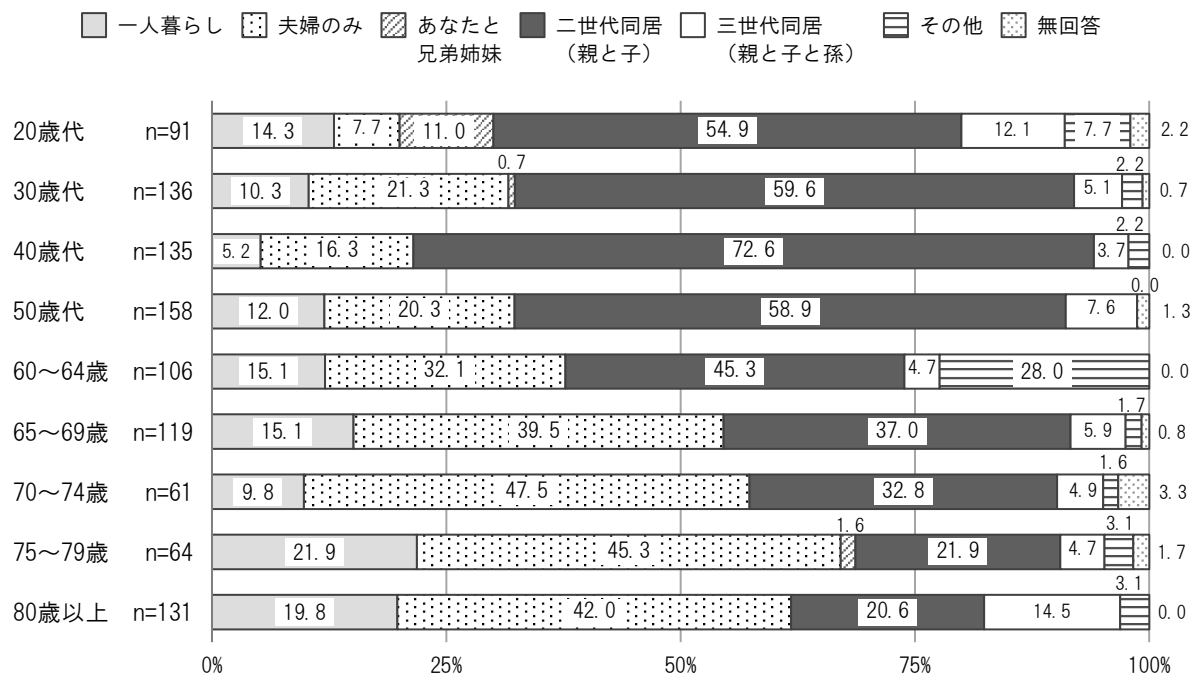
問4 あなたの住む家の家族構成は次のどちらに該当しますか。（○は1つ）

- ・「二世世代同居（親と子）」が47.4%で最も高く、次いで「夫婦のみ」が28.3%となっています。
- ・年齢別にみると、「一人暮らし」の割合は、40歳代が最も低く、75～79歳の21.9%が最も高くなっています。

図表 3-4-1 家族構成【全体・経年比較】



図表 3-4-2 家族構成【年齢別】



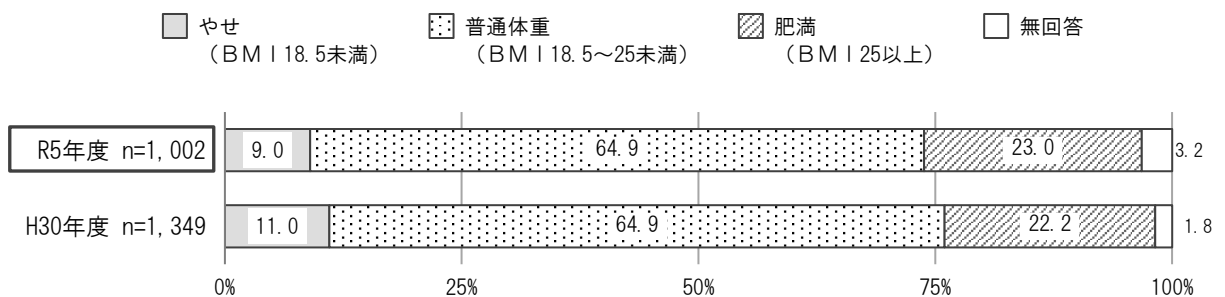
2. 健康状態について

問5 体格指数（BMI）は下記の式で求めることができます。あなたの体格指数（BMI）は次の判定のうちどちらに該当しますか。（○は1つ）

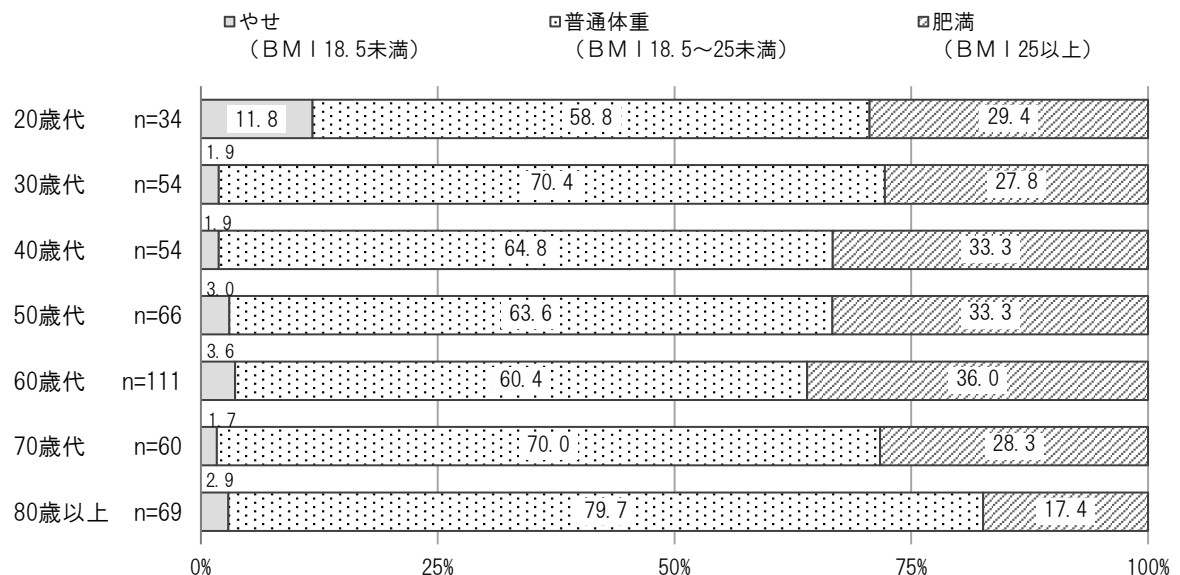
$$\text{体格指数（BMI）} = (\text{現在の体重 kg}) \div (\text{身長 m}) \div (\text{身長 m})$$

- ・ 体格指数（BMI）は、「やせ」が9.0%、「肥満」が23.0%となっています。
- ・ 男性の年齢7区分別にみると、「肥満」の割合は60歳代が36.0%で最も高く、次いで50歳代と40歳代が33.3%となっています。
- ・ 20歳代男性の「肥満」の割合が、平成30年度調査と比べると、12.1ポイント高くなっています。
- ・ 女性の年齢7区分別にみると、「やせ」の割合は20歳代が22.2%で最も高く、次いで70歳代、30歳代となっています。

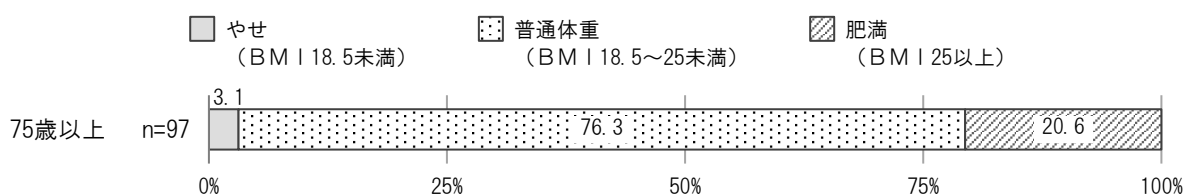
図表 3-5-1 BMI【全体・経年比較】



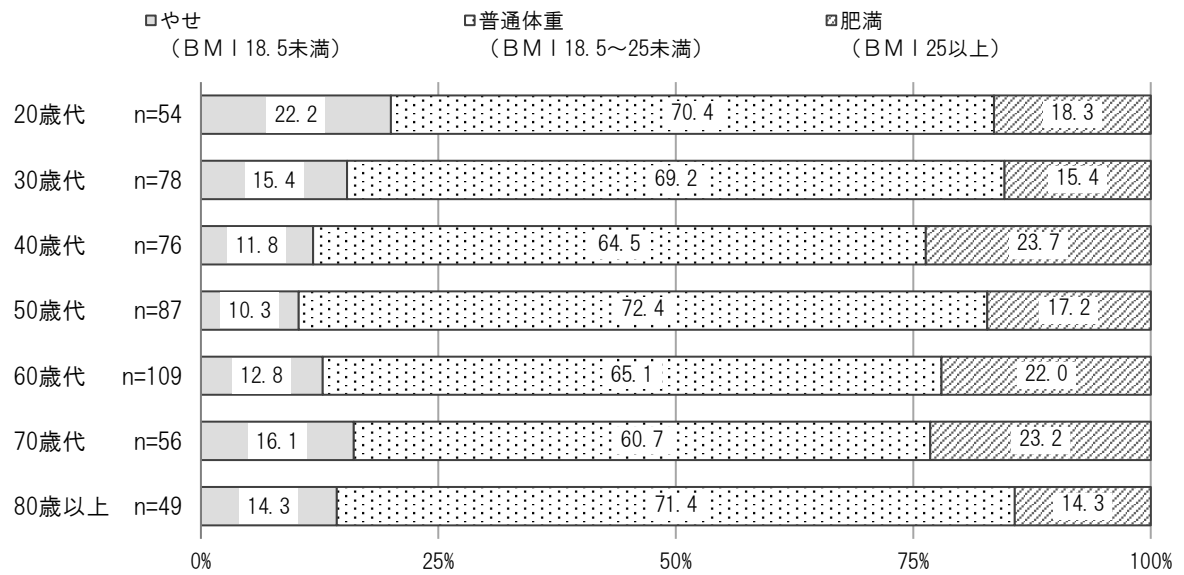
図表 3-5-2 BMI【男性・年齢7区分別】



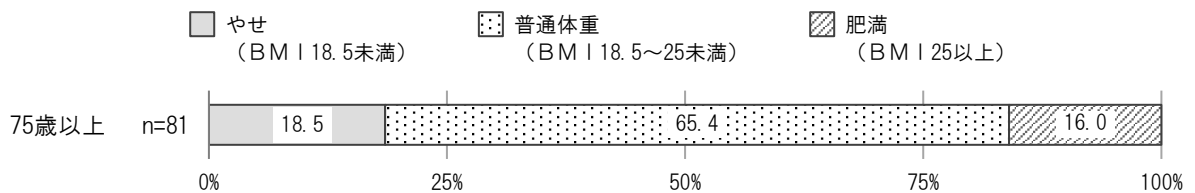
図表 3-5-3 BMI【男性・75歳以上】



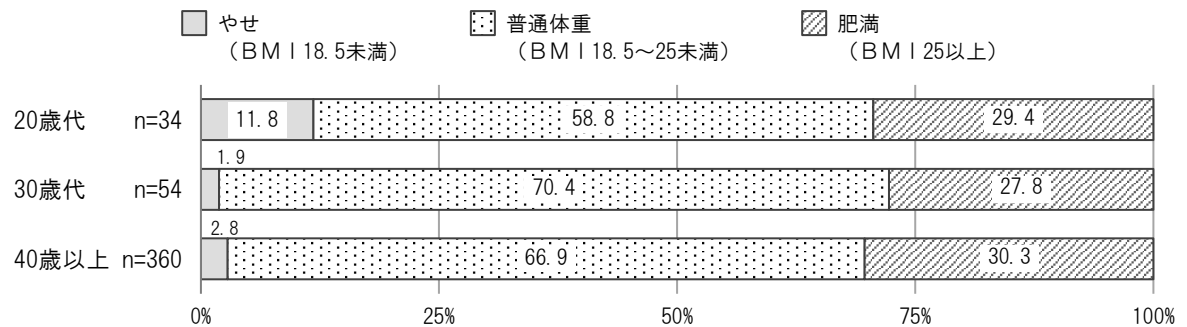
図表 3-5-4 BMI【女性・年齢7区分別】



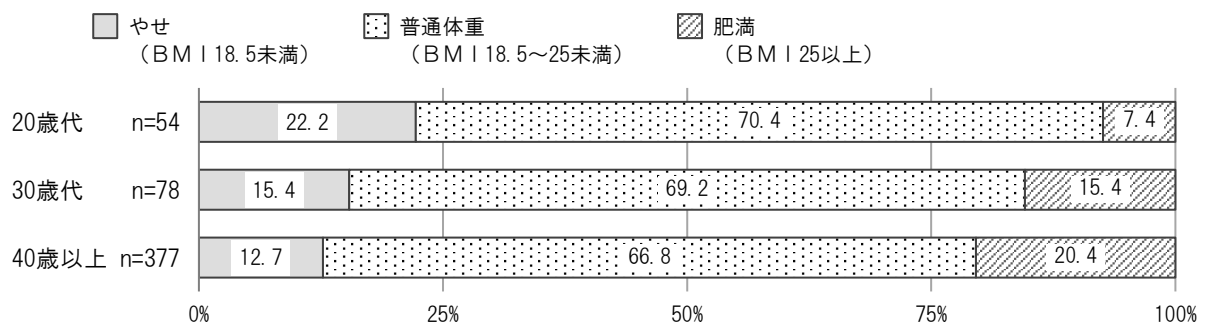
図表 3-5-5 BMI【女性・75歳以上】



図表 3-5-6 BMI【男性・年齢3区分別】



図表 3-5-7 BMI【女性・年齢3区分別】





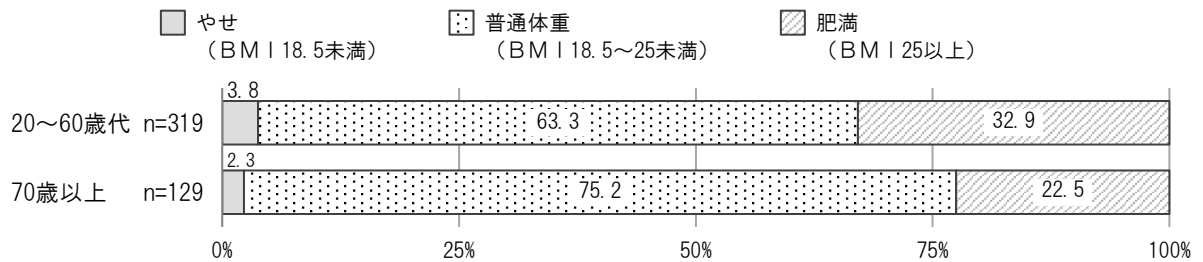
◆図表 3-5-8 肥満（BMI 25 以上）の人の割合

		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
20 歳代	男性	17.3%	14%以下	29.4%	+ 12.1 ^{ポイント}	×
	女性	10.4%	10%以下	7.4%	- 3.0 ^{ポイント}	◎
30 歳代	男性	31.2%	17%以下	27.8%	- 3.4 ^{ポイント}	△
	女性	16.1%	11%以下	15.4%	- 0.7 ^{ポイント}	△
40 歳以上	男性	27.8%	20%以下	30.3%	+2.5 ^{ポイント}	△
	女性	19.2%	17%以下	20.4%	+1.2 ^{ポイント}	△

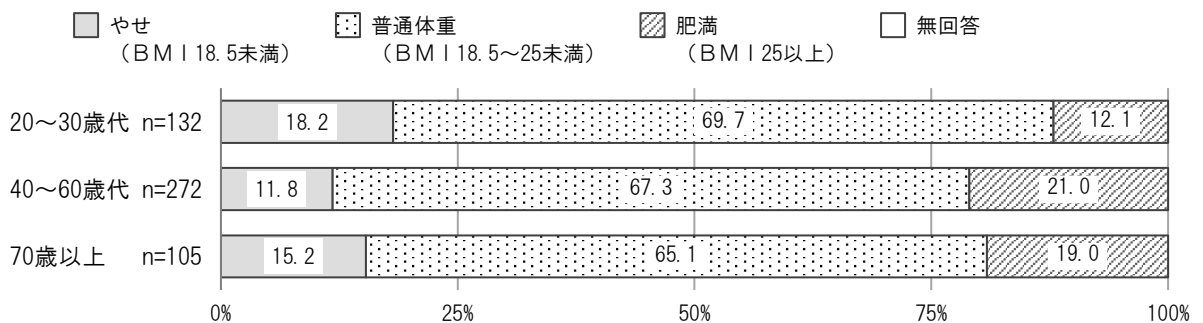
◆図表 3-5-9 やせ（BMI 18.5 未満）の人の割合

		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
20 歳代	女性	29.9%	17%以下	22.2%	-7.7 ^{ポイント}	○
30 歳代	女性	18.4%	17%以下	15.4%	- 3.0 ^{ポイント}	◎
75 歳以上	男性	10.6%	10%以下	3.1%	-7.5 ^{ポイント}	◎
	女性	16.0%	15%以下	18.5%	+2.5 ^{ポイント}	△

図表 3-5-10 BMI 【男性・年齢 2 区分別】



図表 3-5-11 BMI 【女性・年齢 3 区分別】



《参考・国 健康日本21（第三次）》



- ◇20～60 歳代男性の肥満者の割合
：2018 年度 35.1% ⇒2032 年度 目標値 30%未満
(30 歳代男性の肥満者の割合：2018 年度 33%)
- ◇40～60 歳代女性の肥満者の割合
：2018 年度 22.5% ⇒2032 年度 目標値 15%未満
- ◇20 歳～30 歳代若年女性の（BMI18.5）やせの者の割合
：2018 年度 18.1% ⇒2032 年度 目標値 15%
- ◇低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合の増加の抑制
：2018 年度 16.8% ⇒2032 年度 目標値 13%

データソース：平成 28 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

- ◇40～74 歳男性の肥満者の割合 目標値 現況の 10%減
：2016 年度 基準値 35.7% 2021 年度 現況値 39.5%
- ◇40～74 歳女性の肥満者の割合 目標値 現況の 10%減
：2016 年度 基準値 21.7% 2021 年度 現況値 23.7%
- ◇20 歳代女性のやせの者の割合
：2016 年度 基準値 22.2% ⇒目標値 現況の 10%減
- ◇低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65～74 歳）の割合
：2021 年度 16.4% ⇒2023 年度 増加を抑制する

データソース：県立健康プラザ

合言葉は



《参考・県 茨城県食育推進計画（第三次）》

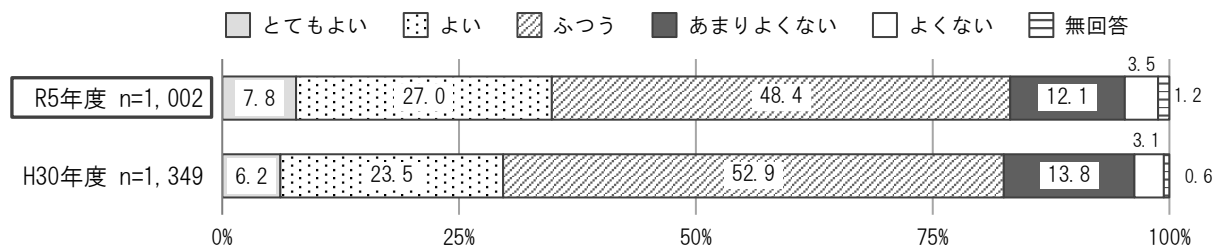
- ◇40～74 歳男性の肥満者の割合
：2016 年度 35.7% ⇒2020 年度 目標値 30.4%
- ◇40～74 歳女性の肥満者の割合
：2016 年度 21.7% ⇒2020 年度 目標値 19.8%
- ◇20 歳代女性のやせの者の割合
：2016 年度 22.2% ⇒2020 年度 目標値 19.2%
- ◇低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65～74 歳）の割合
：2016 年度 16.2% ⇒2020 年度 増加を抑制

データソース：県立健康プラザ

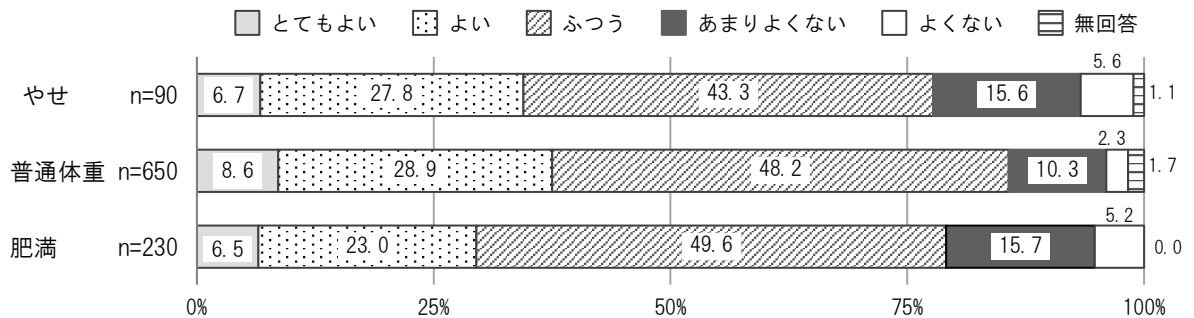
問6 あなたの現在の健康状態はいかがですか。（○は1つ）

- ・健康状態は、「とてもよい」と「よい」を合わせると、34.8%となっています。
- ・一方、「あまりよくない」と「よくない」を合わせると、15.6%となっています。
- ・BMI別にみると、「あまりよくない」と「よくない」を合わせると、「普通体重」が12.6%であるのに対し、「やせ」では21.2%、「肥満」では20.9%となっています。

図表 3-6-1 健康状態【全体・経年比較】

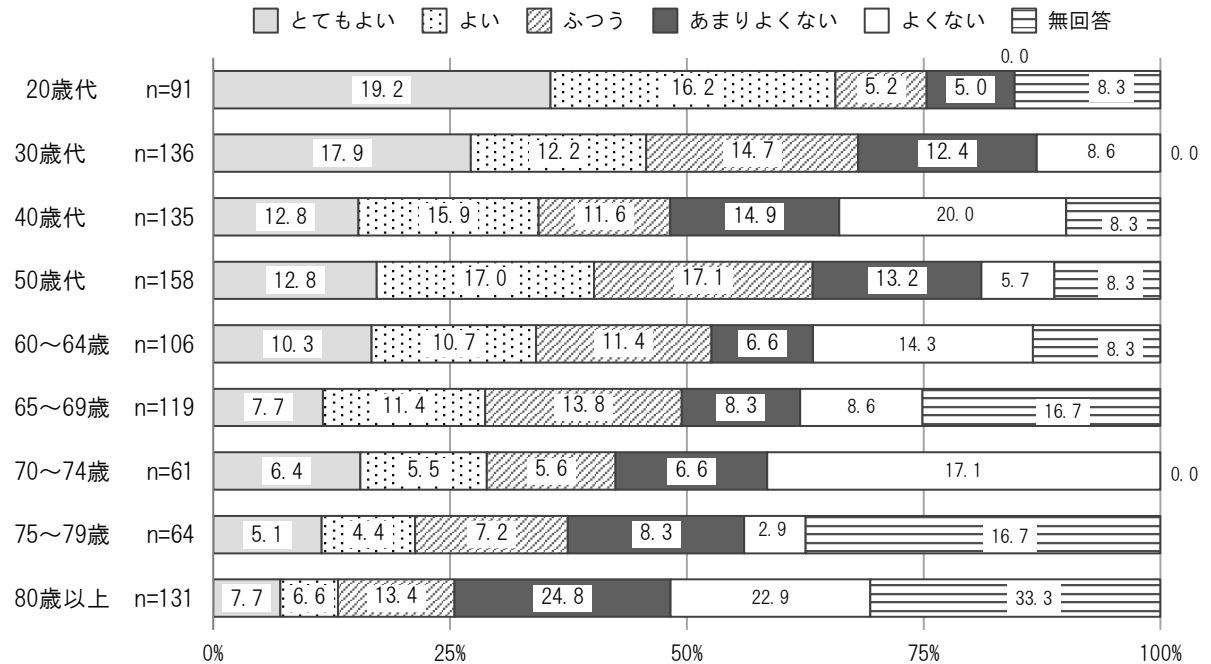


図表 3-6-2 健康状態【BMI別】



- ・健康状態を年齢別にみると、「とてもよい」と「よい」を合わせると、20 歳代が 35.4%で最も高く、次いで 30 歳代が 30.1%となっており、60 歳以上で 21%を下回っています。
- ・一方、「あまりよくない」と「よくない」を合わせると、70 歳以上で 23%を超え、80 歳以上が 47.7%で最も高く、次いで 40 歳代が 34.9%、70 歳～74 歳が 23.7%となっています。

図表 3-6-3 健康状態【年齢別】



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

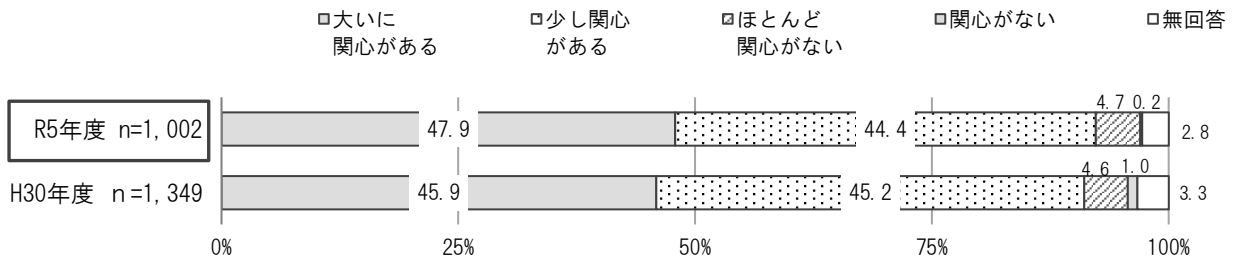
◇自分は健康だと思っている（「健康である」「概ね健康だと思う」）人の割合
：15 歳以上 2015 年度 75.5% ⇒2023 年度 目標値 85%

データソース：平成 27 年度「県民健康実態調査」ほか

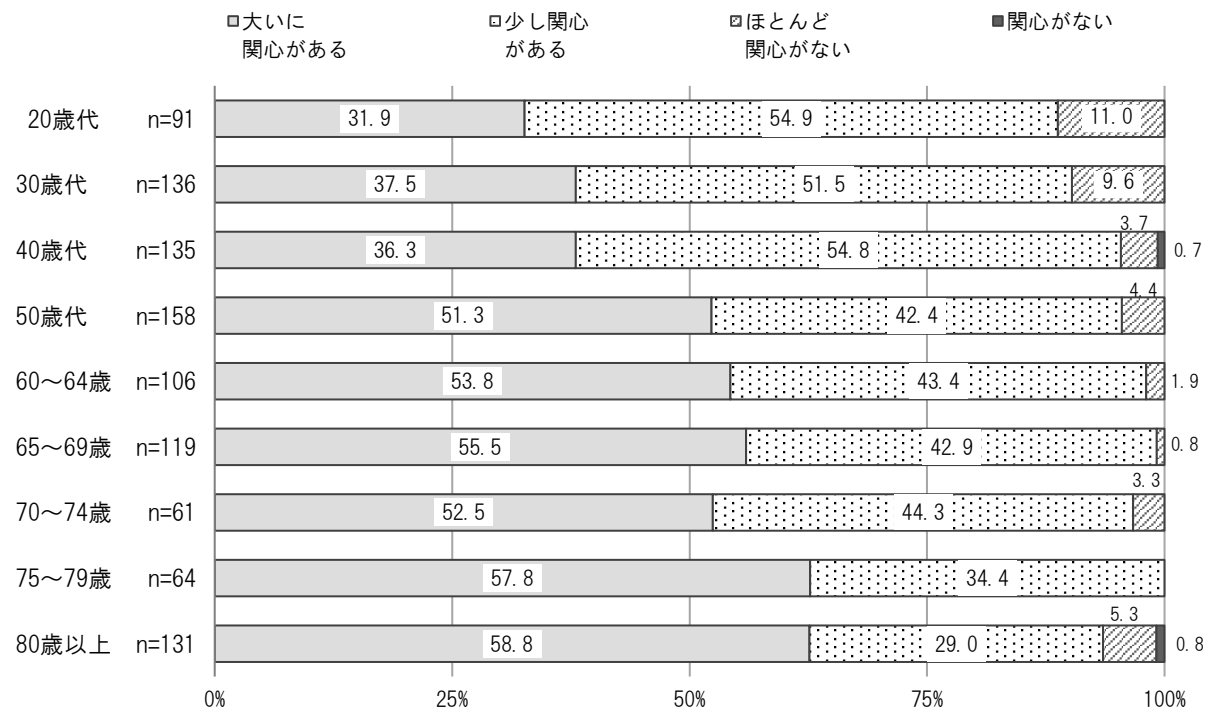
問7 あなたは自分の健康に関心を持っていますか。（○は1つ）

- ・自分の健康に「大いに関心がある」が47.9%で、「少し関心がある」（44.4%）を合わせると92.3%となっています。
- ・年齢別にみると、「大いに関心がある」は80歳以上が最も高く、次いで75～79歳となっています。
- ・一方、「関心がない」は20歳代が最も高く、次いで30歳代となっています。

図表 3-7-1 自分の健康に対する関心【全体】



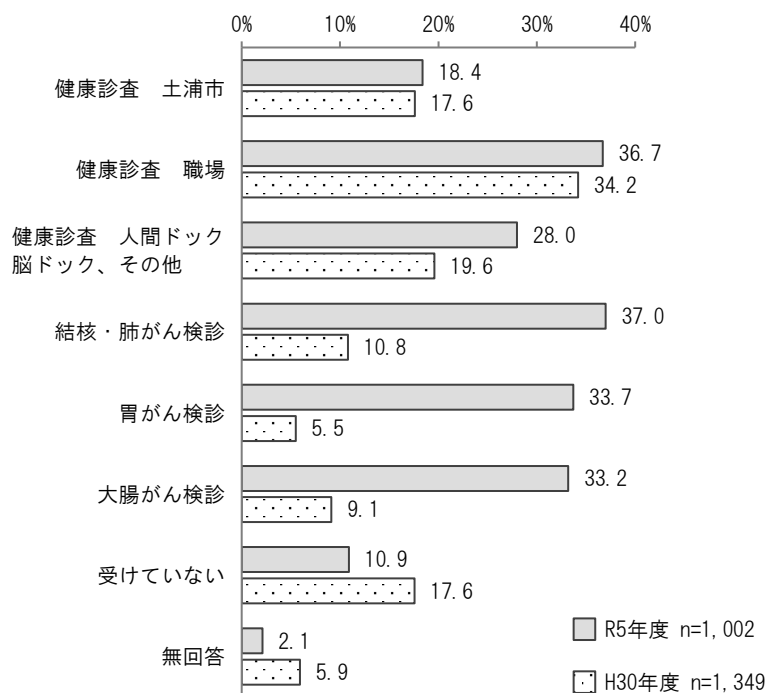
図表 3-7-2 自分の健康に対する関心【年齢別】



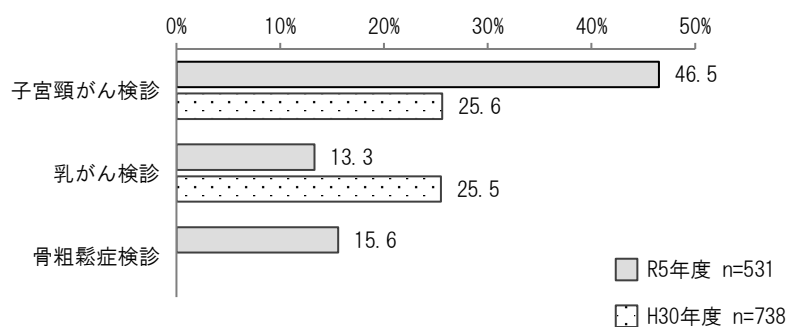
問 8 以下のうち、あなたが過去 1 年以内に受けた健診や検診はどれですか。
(○はいくつでも)

- ・過去 1 年に受けた健康診査は、「職場」が最も高くなっています。
- ・がん検診は、「結核・肺がん検診」が最も高くなっています。
- ・一方、平成 30 年度調査と比べると 6.7 ポイント減ったものの「受けていない」が 10.9% となっています。
- ・女性のがん検診受診率は「子宮頸がん検診」は 20.9 ポイント増え 46.5% となっています。
- ・今回の調査より、「骨粗鬆症検診」の項目を追加し、受診率は 15.6% となっております。

図表 3-8-1 過去 1 年に受けた健診や検診（複数回答）【全体・経年比較】



図表 3-8-2 子宮がん検診・乳がん検診 受診率【女性】



※男性受診者

	土浦市	職場	ドック	その他	計（延）	計（実）
乳がん検診	0	3	11	3	17	17
骨粗鬆症検診	4	2	12	4	22	20



◆図表 3-8-3 各種検診受診率の向上

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 4 年 (2022)	現状値 － ベース値	達成度
胃がん検診（40～69 歳）	12.6%	50%以上	7.1%	-5.5 ^{ポイント}	×
肺がん検診（40～69 歳）	6.1%	50%以上	16.0%	+9.9 ^{ポイント}	○
大腸がん検診（40～69 歳）	10.3%	50%以上	15.7%	+5.4 ^{ポイント}	○
前立腺がん検診 （40～69 歳男性）	10.3%	50%以上	16.2%	+5.9 ^{ポイント}	○
子宮頸がん検診 （20～69 歳女性）	31.2%	50%以上	21.3%	-9.9 ^{ポイント}	×
乳がん検診 （40～69 歳女性）	33.4%	50%以上	27.9%	-5.5 ^{ポイント}	×
特定健康診査 （土浦市国保加入者）	36.5%	60%以上	33.5%	-3.0 ^{ポイント}	△

◆図表 3-8-4 過去 1 年に検診を受けていない人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	17.6%	10%以下	10.9%	-6.7 ^{ポイント}	○



《参考・国 健康日本 21（第三次）》

◇がん検診の受診率の向上

- ・胃がん：男性 40～69 歳 2019 年度 48.0% ⇒2028 年度 目標値 60%
女性 40～69 歳 2019 年度 37.1% ⇒2028 年度 目標値 60%
- ・肺がん：男性 40～69 歳 2019 年度 53.4% ⇒2028 年度 目標値 60%
女性 40～69 歳 2019 年度 45.6% ⇒2028 年度 目標値 60%
- ・大腸がん：男性 40～69 歳 2016 年度 47.8% ⇒2028 年度 目標値 60%
女性 40～69 歳 2016 年度 40.9% ⇒2028 年度 目標値 60%
- ・子宮頸がん：女性 20～69 歳 2016 年度 43.7% ⇒2028 年度 目標値 60%
- ・乳がん：女性 40～69 歳 2016 年度 47.4% ⇒2028 年度 目標値 60%
- ・骨粗鬆症検診：女性 40、45、50、55、60、65、70 歳 2022 年度 5.3%
⇒2032 年度 目標値 15%

データソース：令和元年「国民生活基礎調査」（厚生労働省）
日本骨粗鬆症財団報告【骨粗鬆症検診受診者数
（地域保健・健康増進事業報告）/骨粗鬆症検診
対象人口（国勢調査・人口等基本集計）×100（%）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇がん検診の受診率の向上

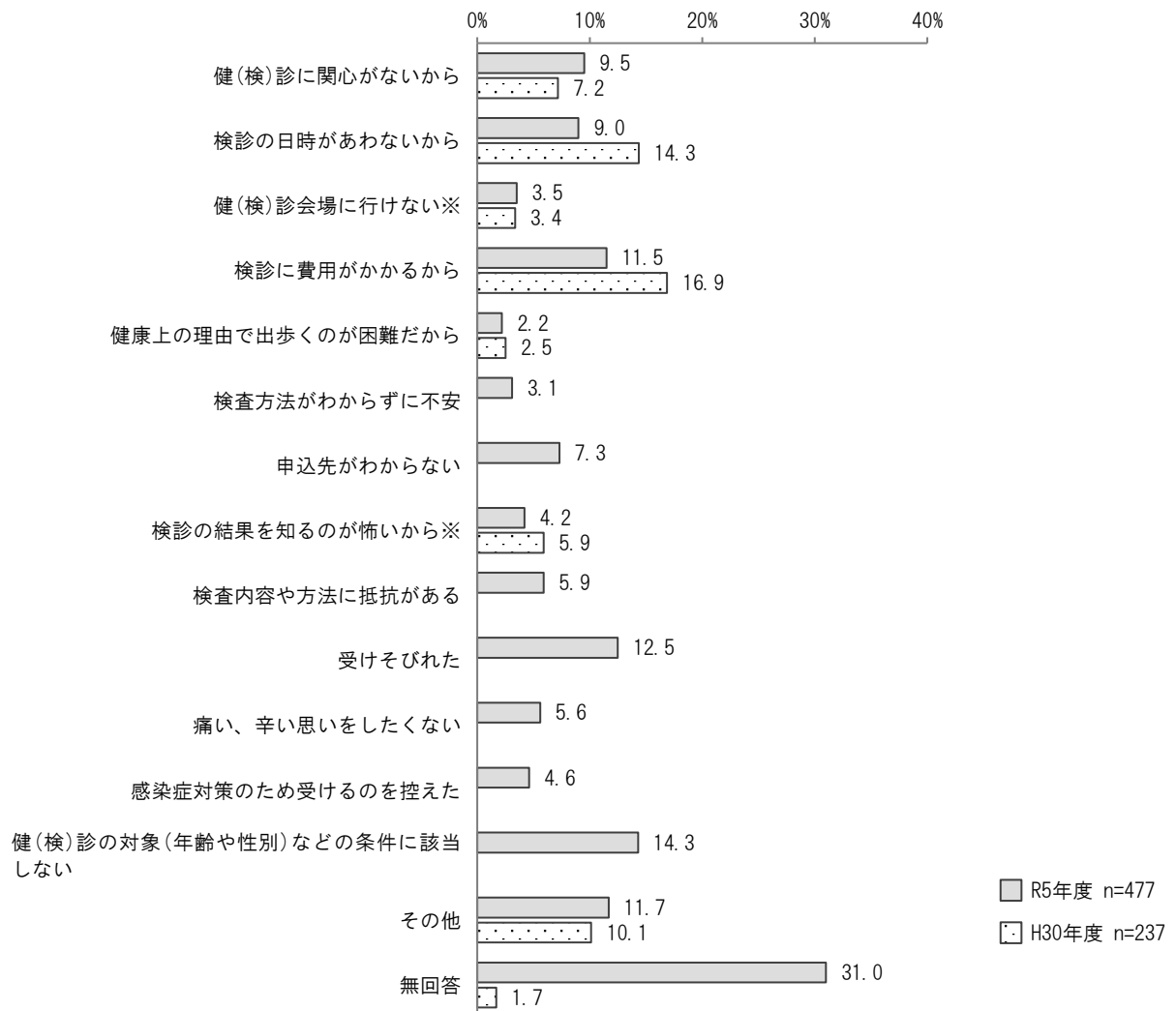
- ・胃がん：40～69 歳 2016 年度 42.4% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・肺がん：40～69 歳 2016 年度 51.0% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・大腸がん：40～69 歳 2016 年度 42.2% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・子宮頸がん：女性 20～69 歳 2016 年度 42.5% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・乳がん：女性 40～69 歳 2016 年度 46.2% ⇒2022 年度 目標値 50%

データソース：平成 28 年「国民生活基礎調査」（厚生労働省）

問9 問8で「受けていない」と回答された方、その理由は何ですか。
(〇はいくつでも)

・健診や検診を「受けていない」理由は、「健(検)診の対象(年齢や性別)などの条件に該当しない」が14.3%で最も高く、次いで「受けそびれた」が12.5%、「検診に費用がかかるから」が11.5%となっています。

図表 3-9 健診や検診を受けていない理由（複数回答）【全体・経年比較】



※「健(検)診会場に行けない」は、H30年度は「交通手段がないから」

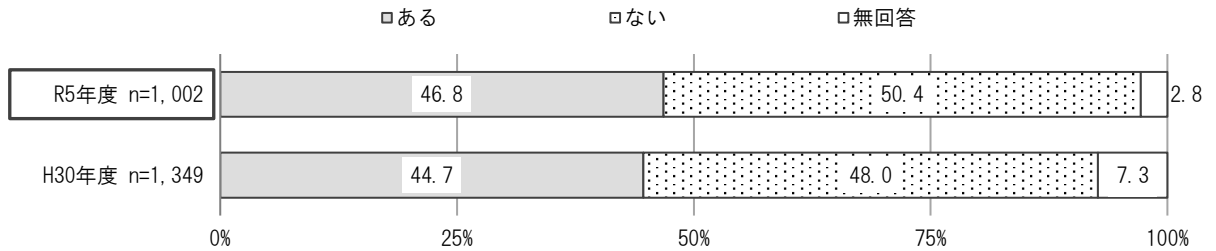
※「何か発見されるのが怖い」は、H30年度は「検診の結果を知るのが怖いから」

※R5年度の母数は、男性：健康診査・肺がん・胃がん・大腸がん、女性：健康診査・肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・骨粗鬆症のうち、いずれかひとつでも「受診していない」を選択した件数。

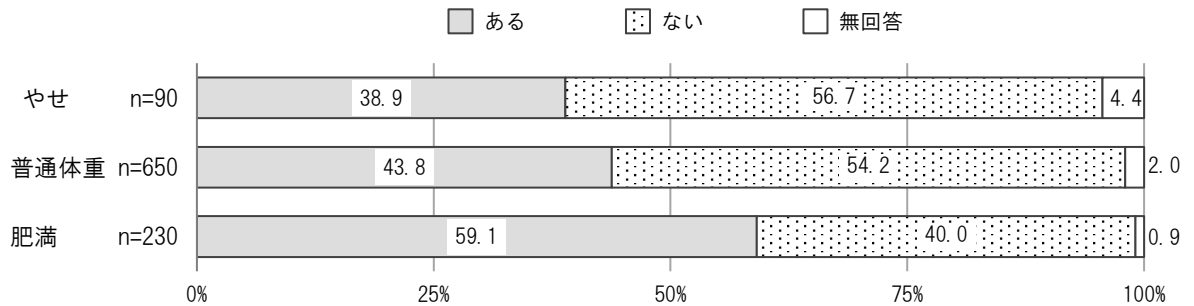
問 10 健康状態について、あなたは医師や健診結果などから何か指摘されていることがありますか。（○は1つ 「ある」と答えた方は、具体的な内容をお答え下さい。）

- ・指摘されていることが「ある」割合は46.8%となっています。
- ・BMI別にみると、「ある」割合は「肥満」が59.1%で、「やせ」「普通体重」より15ポイント以上高くなっています。
- ・年齢別にみると、「ある」割合は70～74歳が70.5%で最も高く、次いで65～69歳が61.3%、60～64歳が54.7%となっています。

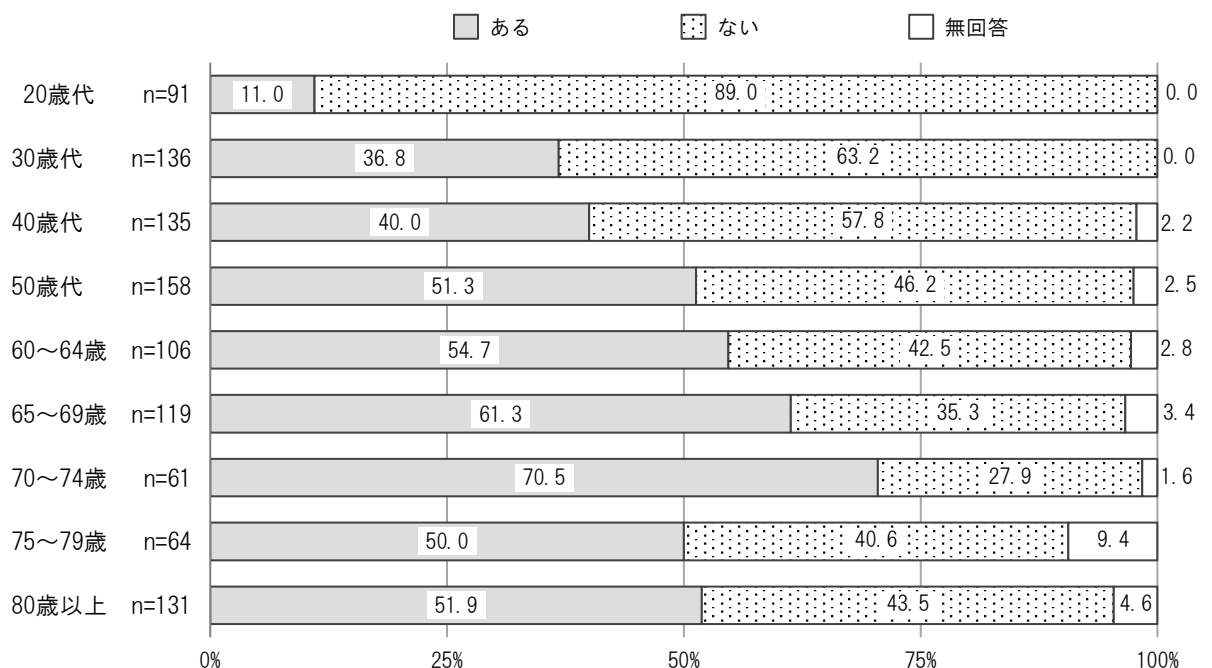
図表 3-10-1 医師や健診結果からの指摘事項【全体・経年比較】



図表 3-10-2 医師や健診結果からの指摘事項【BMI別】



図表 3-10-3 医師や健診結果からの指摘事項【年齢別】



・具体的な指摘事項は、「高血圧」が最も多く、次いで「糖尿病・高血糖等」「肥満」となっています。

図表 3-10-4 医師や健診結果からの指摘事項（複数回答）上位 16 項目

単位：件

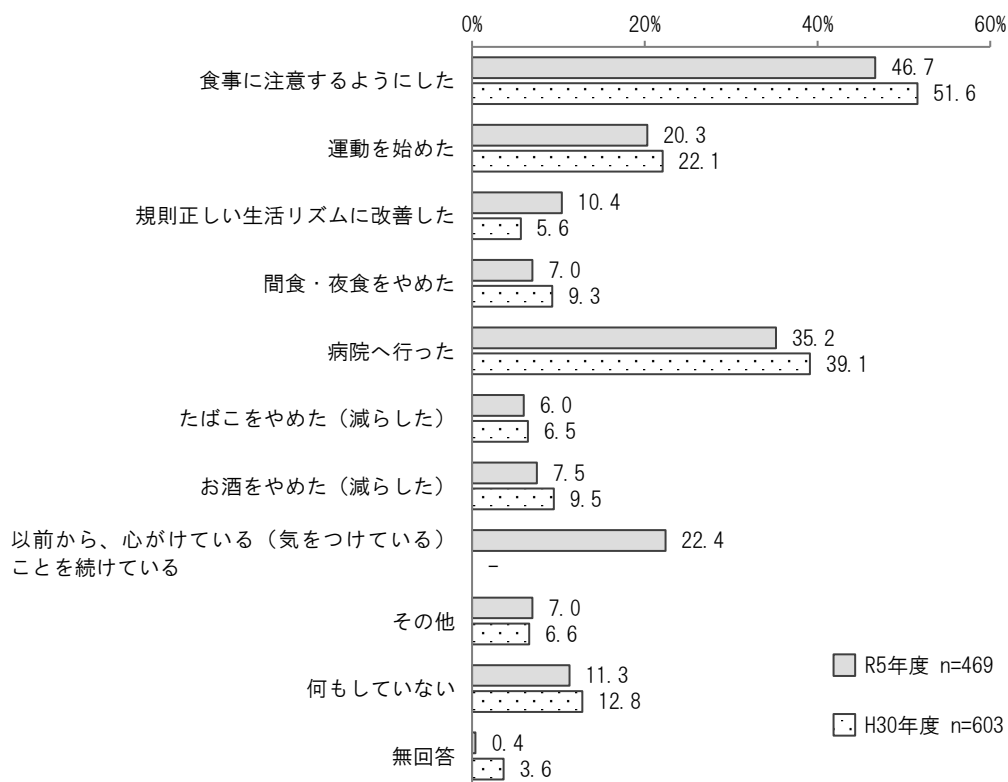
高血圧	糖尿病・ 高血糖等	肥満	コレステ ロール値	高脂血症	貧血	筋骨格系	がん（疑 い含む）
76	48	40	37	14	12	12	11
脂質異常	中性脂肪	運動	尿酸値	肝機能	腎機能	不整脈	大腸
11	10	10	9	7	7	7	7

問 11 問 10 で「ある」と答えた方、指摘された後、具体的にどうしていますか。
（〇はいくつでも）

・指摘された後にしていることは、「食事に注意するようにした」が 46.7%で最も高く、次いで「病院へ行った」が 35.2%、「以前から、心がけていることを続けてる」が 22.4%となっています。

・一方、「何もしていない」が 11.3%となっています。

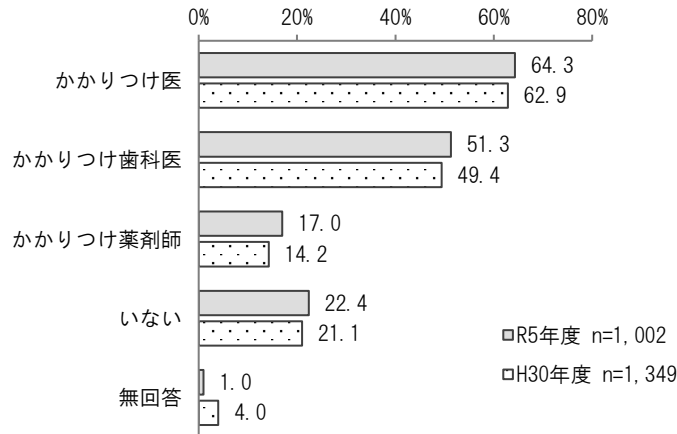
図表 3-11 指摘された後にしていること（複数回答）【全体・経年比較】



問 12 次の中であなたのかかりつけはいますか。（〇はいくつでも）

- ・「かかりつけ医」が 64.3%、「かかりつけ歯科医」が 51.3%となっています。
- ・一方、かかりつけが「いない」が 22.4%となっています。

図表 3-12-1 かかりつけ医等（複数回答）【全体・経年比較】



◆図表 3-12-2 かかりつけ医等を持つ人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
かかりつけ医を 持つ人の割合	62.9%	70%以上	64.3%	+1.4 ^{ポイント}	△
かかりつけ歯科医 を持つ人の割合	49.4%	70%以上	51.3%	+1.9 ^{ポイント}	△
かかりつけ薬剤師 を持つ人の割合	14.2%	30%以上	17.0%	+2.8 ^{ポイント}	△



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

- ◇かかりつけ医を決めている人の割合
：2016年 74.7% ⇒2023年 目標値 85%
- ◇かかりつけ歯科医がある人の割合
：2016年 74.2% ⇒2023年 目標値 85%
- ◇かかりつけ薬局を決めている人の割合
：2016年 54.8% ⇒2023年 目標値 85%

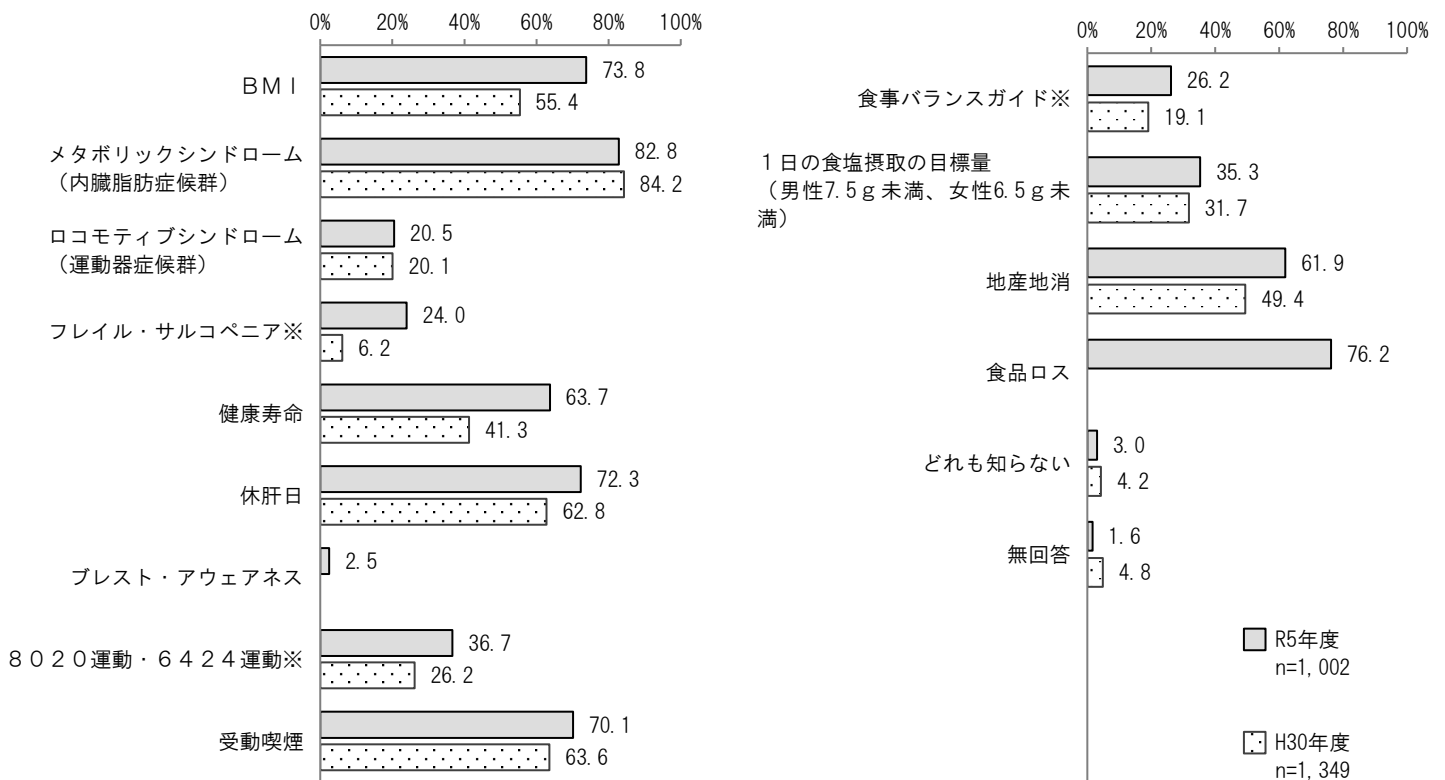
データソース：県政世論調査

3. 健康の話題への関心等について

問 13 次の中であなたが知っているものはどれですか。（○はいくつでも）

- ・健康に関する認知度は、「メタボリックシンドローム」が 82.8%で最も高く、次いで「食品ロス」が 76.2%、「BMI」が 73.8%、「休肝日」が 72.3%となっています。
- ・平成 30 年度調査と比べると、「フレイル・サルコペニア」「健康寿命」は 20 ポイント以上高くなっています。あらたに追加した「食品ロス」は 76.2%「プレスト・アウェアネス」は 2.5%となっています。

図表 3-13-1 健康に関して知っているもの（複数回答）【全体・経年比較】



※「フレイル・サルコペニア」および「8020 運動・6424 運動」
：アンケートでは選択肢が分かれており、集計は実人数で計上。

※平成 30 年度選択肢は「土浦市版食事バランスガイド」

◆図表 3-13-2 「土浦市版食事バランスガイド」を認知している人の割合

※令和 5 年度は「食事バランスガイド」認知度

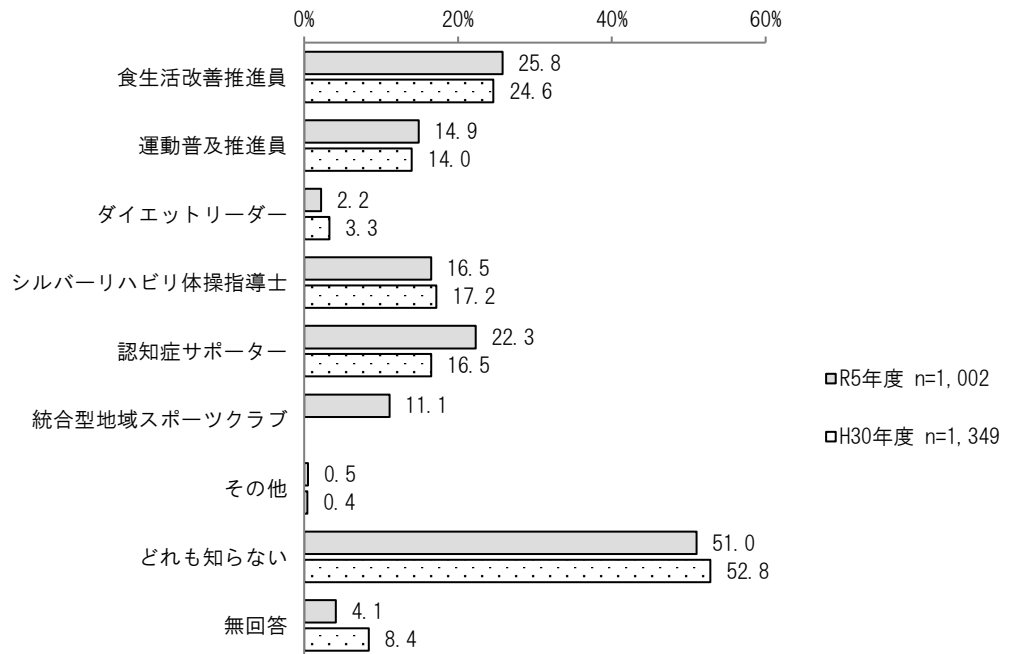
	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	3.2%	30%以上	(26.2%)	(+23.0 ^{ポイント})	(○)



問 14 健康づくりを推進するボランティアを知っていますか。（〇はいくつでも）

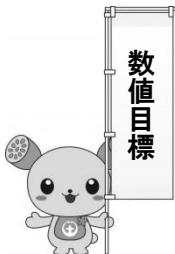
- ・健康づくり推進ボランティアの認知度は、「食生活改善推進員」が 25.8%「認知症サポーター」が 22.3%となっています。「シルバーリハビリ体操指導士」が 16.5%、「運動普及推進員」が 14.9%となっています。
- ・「統合型地域スポーツクラブ(市内2カ所)」が 11.1%となっております。
- ・平成 30 年度調査と比べると、「認知症サポーター」が5ポイント以上高くなっています。

図表 3-14-1 健康づくり推進ボランティアの認知度（複数回答）【全体・経年比較】



◆図表 3-14-2 「食生活改善推進員」を知っている人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	24.6%	50%以上	25.8%	+1.2 ポイント	△



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数

：2014 年度 33.4 万人 ⇒2020 年度 目標値 37 万人以上

データソース：内閣府食育推進室調べ



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇食生活改善推進員数

：2016 年度 4,517 人 ⇒2023 年度 目標値 5,000 人

データソース：茨城県健康長寿福祉課



《参考・県 茨城県食育推進計画（第三次）》

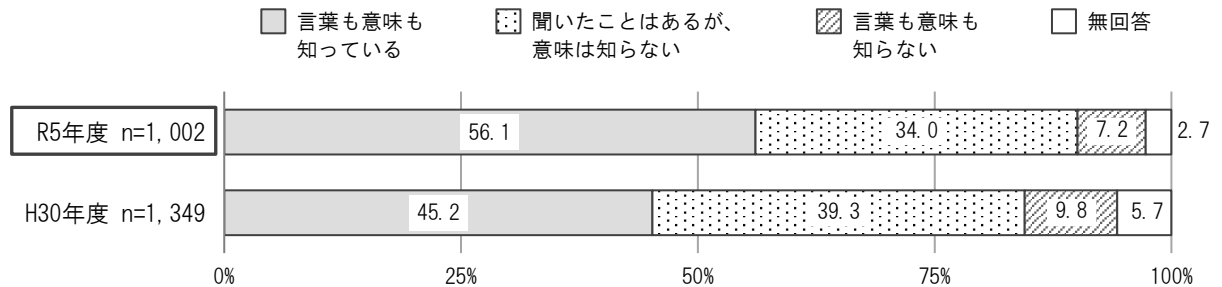
◇食生活改善推進員数

：2014 年度 4,741 人 ⇒2020 年度 目標値 5,000 人

問 15 「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ）

「食育」という「言葉も意味も知っている」割合は 56.1%で、「聞いたことはあるが、意味は知らない」34%を合わせると 90.1%となっています。

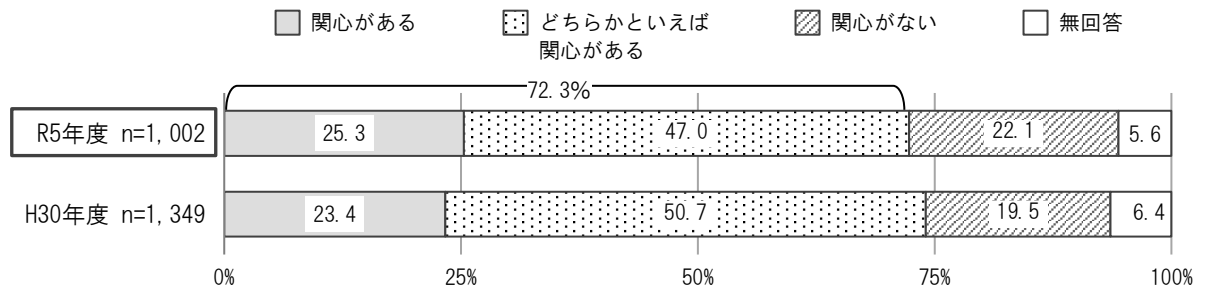
図表 3-15 「食育」の認知度【全体・経年比較】



問 16 あなたは「食育」に関心がありますか。（○は1つ）

- ・「食育」に「関心がある」割合は 25.3%で、「どちらかといえば関心がある」47.0%を合わせると 72.3%となっています。
- ・平成 30 年度調査と比べると、「関心がある」割合は 1.9 ポイント増加しています。

図表 3-16-1 「食育」への関心【全体・経年比較】



◆図表 3-16-2 食育に関心のある（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	74.1%	90%以上	72.3%	- 1.8 ^{ポイント}	△



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇食育に関心を持っている国民の割合（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）：2017 年度 78.4% ⇒2020 年度 目標値 90%以上

データソース：平成 29 年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）



問 17 あなたは「地元名産の食べ物」や「地元の料理」と聞いたとき、何を思い浮かべますか。（具体的に記入してください。）

・地元名産の食べ物や地元の料理で思い浮かべるものは、「れんこん」が最も多く、次いで「れんこん料理・お菓子」「メロン」「納豆」となっています。

図表 3-17-1 思い浮かべる地元名産・料理（複数回答）上位 16 項目

単位：件

れんこん	れんこん料理・お菓子	メロン	納豆	梨	カレー（ツエッパリンカレー）	わかさぎ	さつまいもなどの芋
651	99	86	84	83	81	79	69
栗	佃煮 甘露煮	しらうおなどの小魚、その他魚介類	うなぎ	米	干し芋	あんこう・あんこう鍋	そば
53	45	42	39	37	36	23	22



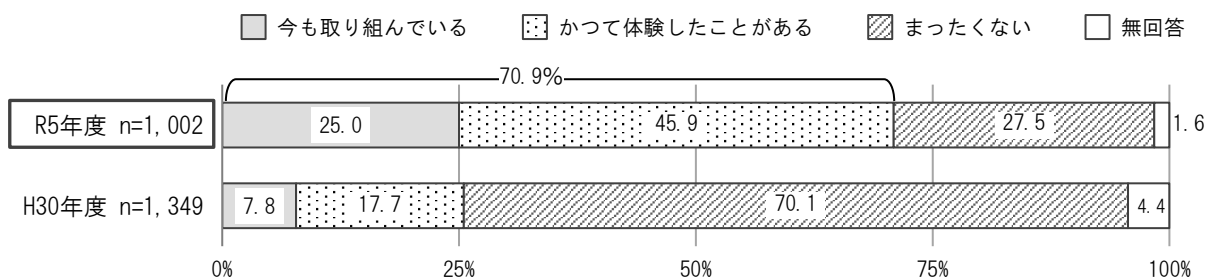
◆図表 3-17-2 地元名産の食べ物や地元の料理を思い浮かべられる人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	78.1%	80%以上	84.1%	+6.0	◎

問 18 あなたは農林漁業体験をしたことがありますか。（○は 1 つ）

・農林漁業体験について、「今も取り組んでいる」が 25.0%で、「かつて体験したことがある」45.9%を合わせると 70.9%となっています。

図表 3-18-1 農林漁業体験【全体・経年比較】



◆図表 3-18-2 農林漁業体験をしたことがある（「今も取り組んでいる」又は「かつて体験したことがある」）人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	25.5%	70%以上	70.9%	+ 45.4 ^{ポイント}	◎



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇農林漁業体験を経験した国民（世帯）の割合

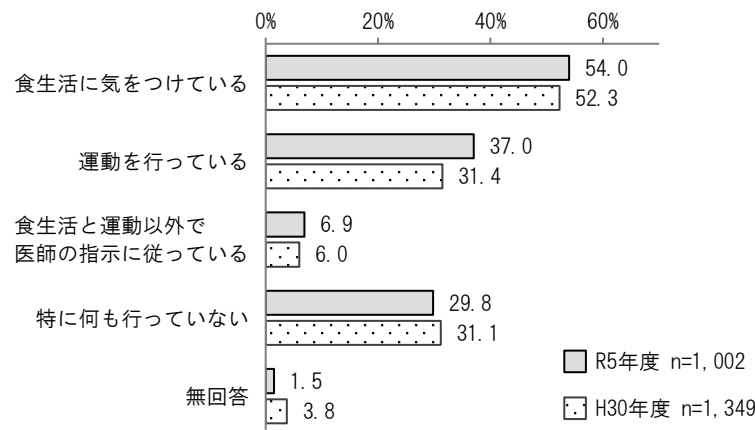
：2017年度 36.3% ⇒2020年度 目標値 40%以上

データソース：平成29年度「食生活及び農林漁業体験に関する調査」（農林水産省）

問19 あなたは継続的に「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を意識した取り組みをしていますか。（○はいくつでも）

- ・「メタボリックシンドローム」を意識した取り組みは、「食生活に気をつけている」が54.0%で最も高く、次いで「運動を行っている」が37.0%となっています。
- ・一方、「特に何も行ってない」が29.8%となっています。
- ・BMI別にみると、すべて「食生活に気をつけている」が最も高くなっています。

図表 3-19-1 メタボリックシンドロームを意識した取り組み（複数回答）【全体・経年比較】



図表 3-19-2 メタボリックシンドロームを意識した取り組み（複数回答）【BMI別】

	n (人)	食生活に気をつけている	運動を行っている	食生活と運動以外で医師の指示に従っている	特に何も行ってない	無回答
やせ	90	47.8	24.4	1.1	40.0	4.4
標準体重	650	56.9	38.0	5.8	28.0	0.9
肥満	230	50.4	41.3	11.3	30.0	0.9

注：クロス集計表においては、それぞれの項目を横に見て、最も割合が高い選択肢を太字にしています（以下同様）。

◆図表 3-19-3 メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している（「食生活に気をつけている」「運動を行っている」「食生活と運動以外で医師の指示に従っている」のいずれか）人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	65.1%	80%以上	64.6%	-0.5ポイント	△





《参考・国 第3次食育推進基本計画》

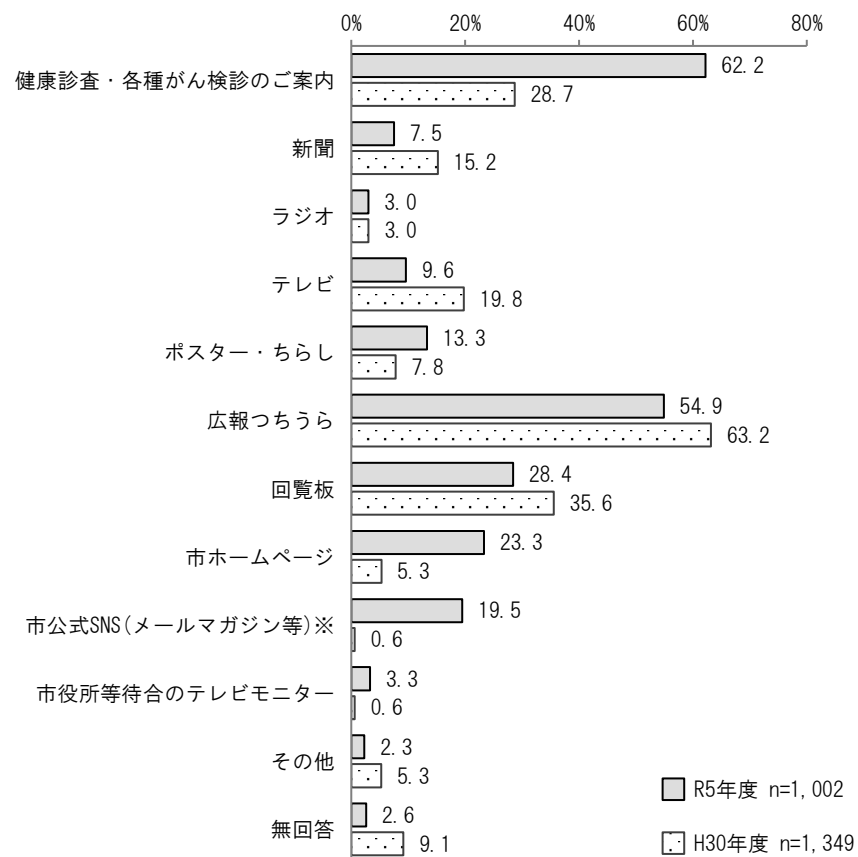
◇生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合（「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」）：2017年度 68.2% ⇒2020年度 目標値 75%以上

データソース：平成29年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）

問20 あなたは市からの健康についての情報を何から得ていますか。（〇はいくつでも）

・市からの健康についての情報を得るものは、「健康診査・各種がん検診のご案内」が62.2%で最も高く、次いで「広報つちうら」が54.9%、「回覧板」が28.4%となっています。

図表3-20 市からの健康についての情報源（複数回答）【全体・経年比較】



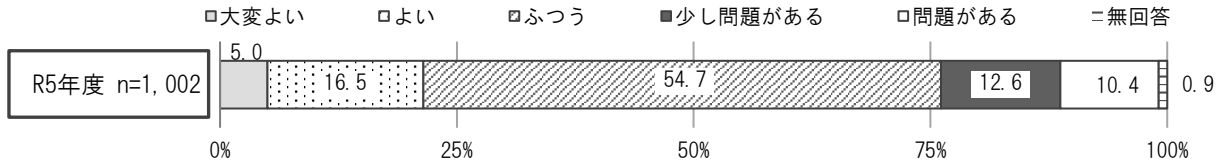
※H30年度調査の選択肢は「市メールマガジン」

4. 食生活について

問 21 現在の、あなたご自身の食生活をどのように思いますか。（○は1つ）

- ・食生活について「大変よい」と「よい」を合わせると 21.5%となっています。
- 一方、「少し問題がある」「問題がある」を合わせると 22.6%となっています。

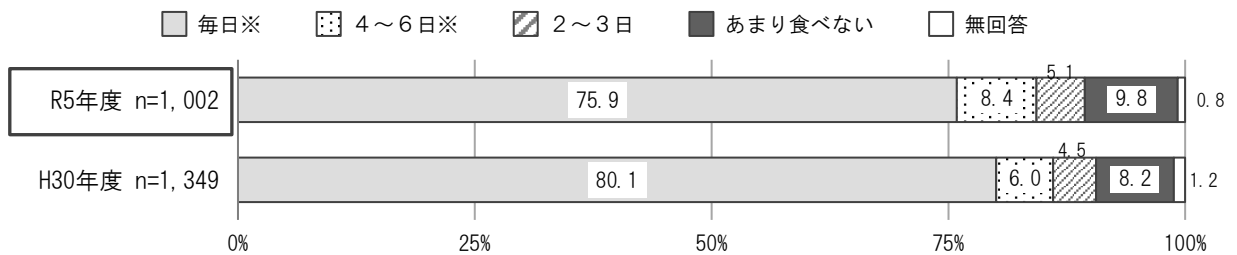
図表 3-21 自身の食生活について【全体】



問 22 1週間のうちで朝食を食べる日は何日ありますか（外食を含む）。（○は1つ）

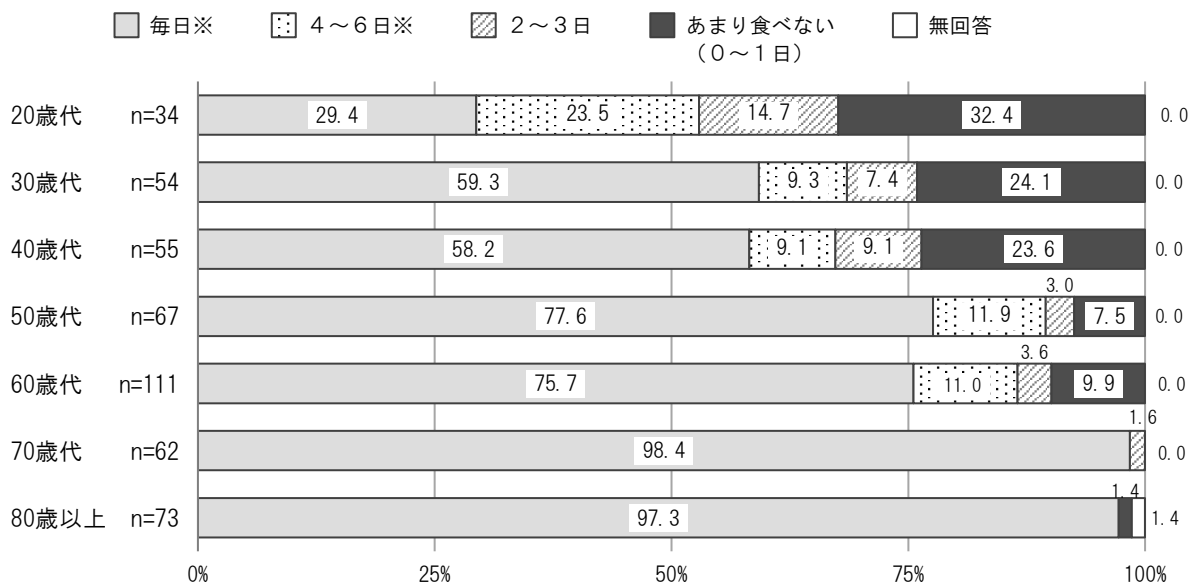
- ・朝食を「ほぼ毎日」食べる割合は 75.9%となっています。
- ・一方、週に「2～3日」と「あまり食べない」を合わせると 14.9%となっています。
- ・年齢別にみると、「ほぼ毎日」食べる割合は若い年代ほど低く、20歳代男性では 29.4%となっています。

図表 3-22-1 朝食を食べる頻度【全体・経年比較】



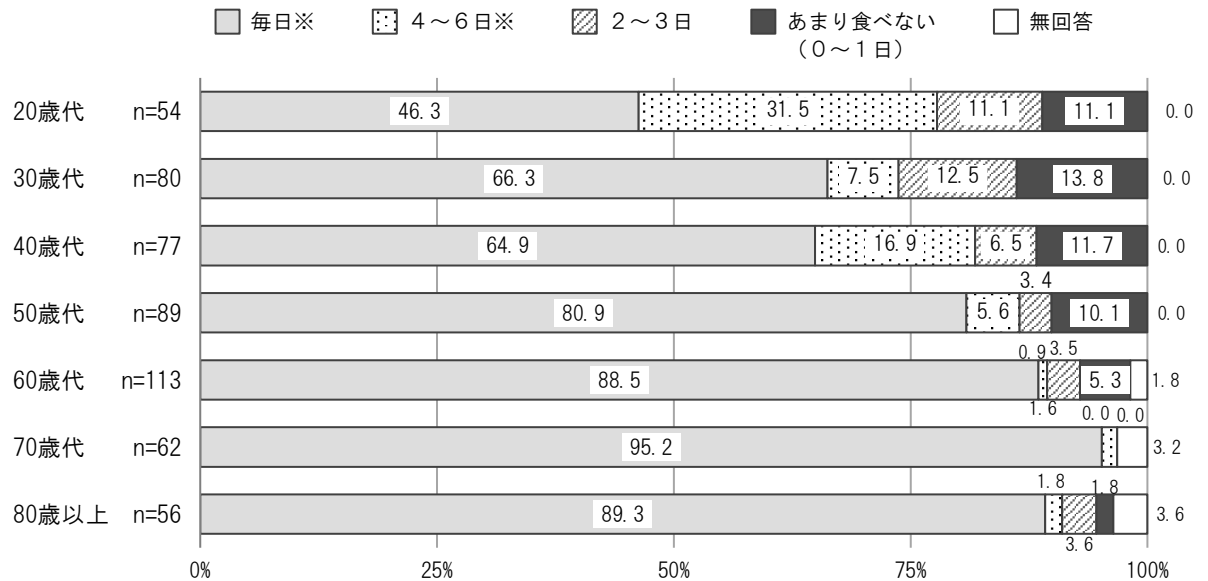
※H30年度調査の選択肢は「ほぼ毎日（6～7日）」「4～5日」（以降同様）。

図表 3-22-2 朝食を食べる頻度【男性・年齢7区分別】



・朝食を「ほぼ毎日」食べる割合を女性の年齢別にみると、若い年代ほど低く、20 歳代では 46.3%となっています。

図表 3-22-3 朝食を食べる頻度【女性・年齢 7 区分別】



◆図表 3-22-4 朝食欠食者（「あまり食べない」）の割合

		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
20 歳代	男性	13.5%	10%以下	32.4%	+18.9 ^{ポイント}	×
	女性	13.4%	10%以下	11.1%	-2.3 ^{ポイント}	△
30 歳代	男性	14.3%	10%以下	24.1%	+9.8 ^{ポイント}	×
	女性	6.9%	5%以下	13.8%	+6.9 ^{ポイント}	×

《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇朝食を欠食する若い年代の割合（「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した 20 歳代・30 歳代の男女）

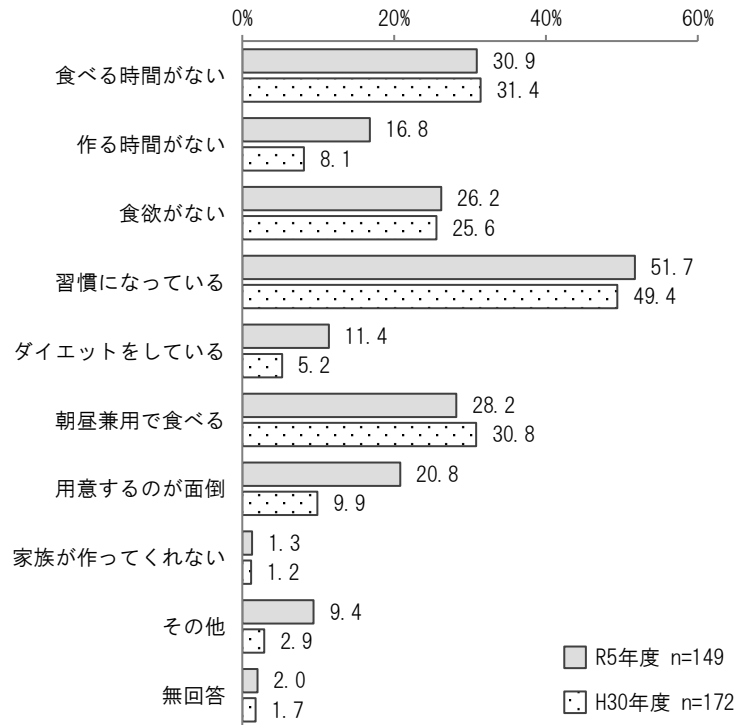
：2017 年度 23.5% ⇒2020 年度 目標値 15%以下

データソース：平成 29 年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）

問 23 問 22 で「2～3日」「あまり食べない」と回答した方、朝食を毎日食べない理由は何ですか。（〇はいくつでも）

・朝食を毎日食べない理由は、平成 30 根度調査同様「習慣になっている」が 51.7%で最も高く、次いで「食べる時間がない」が 30.9%、「朝屋兼用で食べる」が 28.2%となっています。

図表 3-23-1 朝食を毎日食べない理由（複数回答）【全体・経年比較】



・朝食を毎日食べない理由を年齢別にみると、「食べる時間がない」が最も高くなっています。

図表 3-23-2 朝食を毎日食べない理由（複数回答）【年齢 5 区分別】

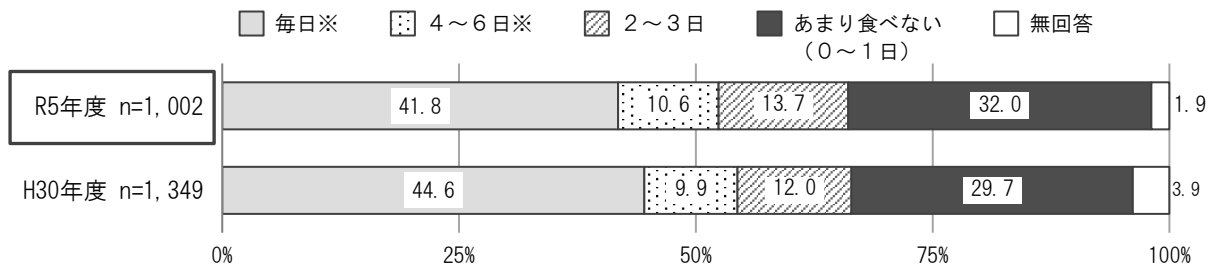
単位：％

	n (人)	が 食 べ る 時 間 が な い	な い 作 る 時 間 が	食 欲 が な い	て い る 習 慣 に な っ て い る	を し て い る ダ イ エ ツ ト	食 べ る 朝 屋 兼 用 で	が 用 意 す る の が 面 倒	て く れ な い 家 族 が 作 っ て く れ な い	そ の 他	無 回 答
20 歳代	28	39.3	5.4	3.4	7.4	2.0	7.4	7.4	0.7	2.0	0.7
30 歳代	39	33.3	6.2	6.8	12.3	2.1	6.2	5.5	0.0	2.7	0.0
40 歳代	32	31.3	2.7	6.2	12.3	4.8	4.8	5.5	0.7	2.1	0.0
50 歳代	20	25.0	1.4	5.5	8.9	2.1	4.1	0.7	0.0	0.7	0.0
60 歳以上	30	23.5	1.3	4.7	11.4	0.7	6.0	2.0	0.0	2.0	1.3

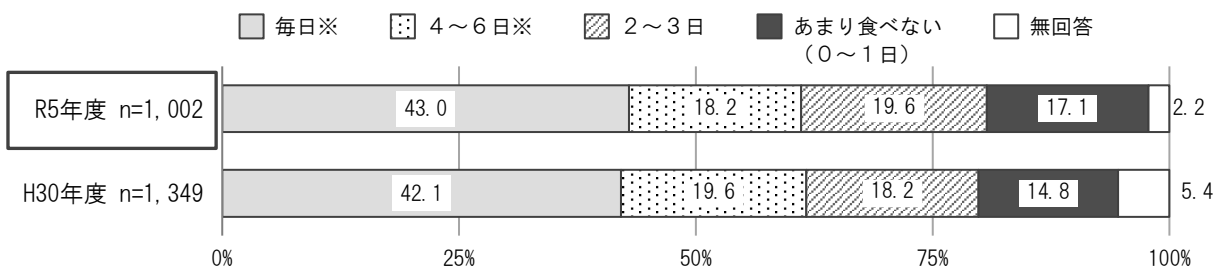
問 24 1週間のうちで主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を何日とっていますか。
(○は1つ)

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる頻度は、朝食では「ほぼ毎日」が 41.8%となっている一方、「あまり食べない」が 32.0%となっています。
- ・昼食では「ほぼ毎日」が 43.0%となっている一方、週に「2～3日」と「あまり食べない」を合わせると 36.7%となっています。
- ・夕食では「ほぼ毎日」が 61.5%となっている一方、週に「2～3日」と「あまり食べない」を合わせると 19.3%となっています。

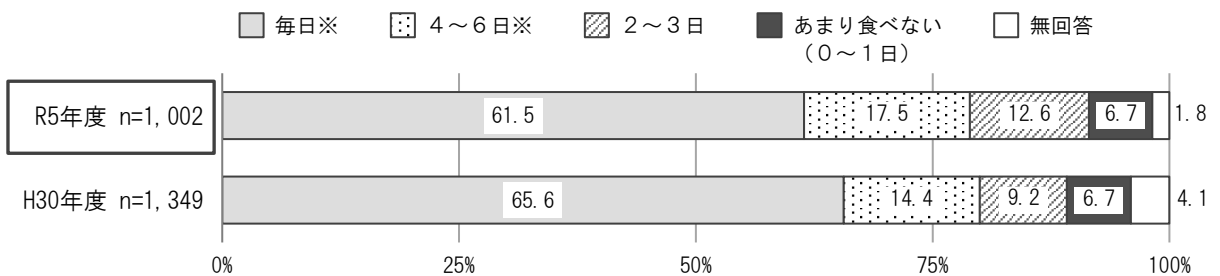
図表 3-24-1 主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食の頻度【全体・経年比較】



図表 3-24-2 主食・主菜・副菜を組み合わせた昼食の頻度【全体・経年比較】



図表 3-24-3 主食・主菜・副菜を組み合わせた夕食の頻度【全体・経年比較】



◆図表 3-24-4 栄養バランス等に配慮した食事をとっている（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を「ほぼ毎日」とっている）人の割合

成人	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
朝食	44.6%	60%以上	41.8%	-2.8 ^{ポイント}	△
昼食	42.1%	60%以上	43.0%	+0.9 ^{ポイント}	△
夕食	65.6%	80%以上	61.5%	-4.1 ^{ポイント}	△

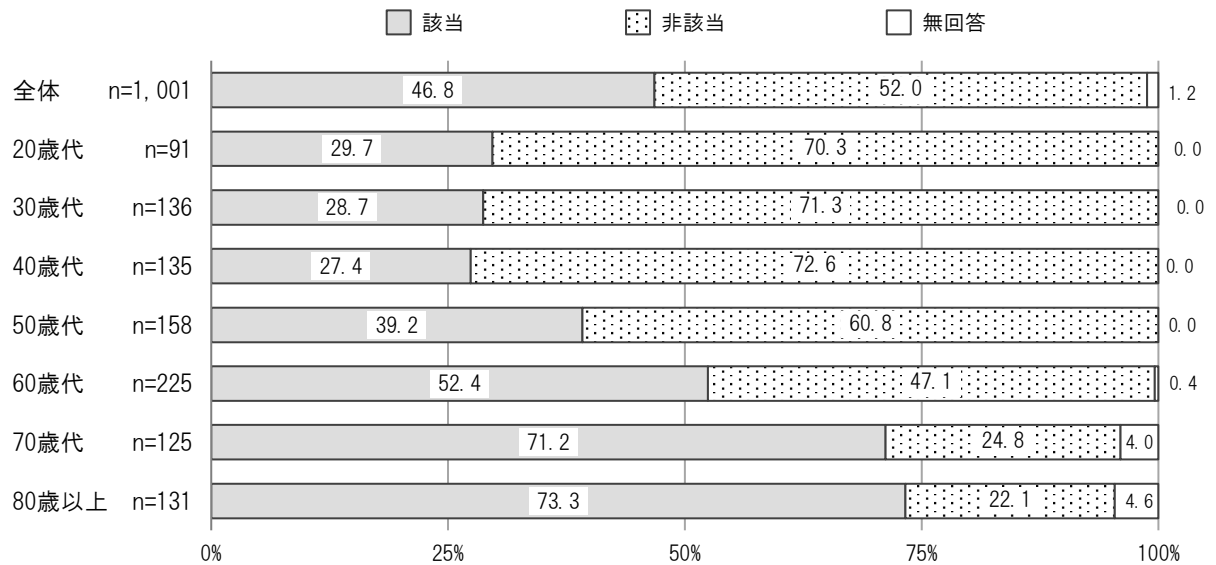




◆図表 3-24-5 野菜を1日2回以上摂取する人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	56.2%	増加	50.7%	-5.5 ^{ポイント}	×

図表 3-24-6 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている【年齢別】



《参考・国 健康日本21（第三次）》

◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加：2021年度 37.7% ⇒2032年度 目標値50%

データソース：「令和3年度食育に関する意識調査」（内閣府）

◇野菜と果物の摂取量の増加

：2019年度 野菜摂取量平均値 281g

⇒2032年度 目標値 野菜摂取量平均値 350g

◇食塩摂取量の減少

：2019年度 10.1g ⇒2032年度 目標値 7g

データソース：令和元年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合：2017年度 58.1% ⇒2020年度 目標値 70%以上

◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合（20歳代・30歳代の男女）

：2017年度 39.1% ⇒2020年度 目標値 55%以上

データソース：平成29年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇1日あたりの野菜平均摂取量

：2016年度 男性 290.9g、女性 274.8g ⇒2023年度 350g

◇1日あたりの食塩平均摂取量

：2016年度 男性 11.4g、女性 9.7g ⇒2023年度 男性 8g、女性 7g

データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

合言葉は



《参考・県 茨城県食育推進計画（第三次）》

◇野菜の摂取量の増加

：2011年度 281.7g ⇒2020年度 350g

◇食塩摂取量の減少

：2011年度 成人男性 11.5g、成人女性 10.1g

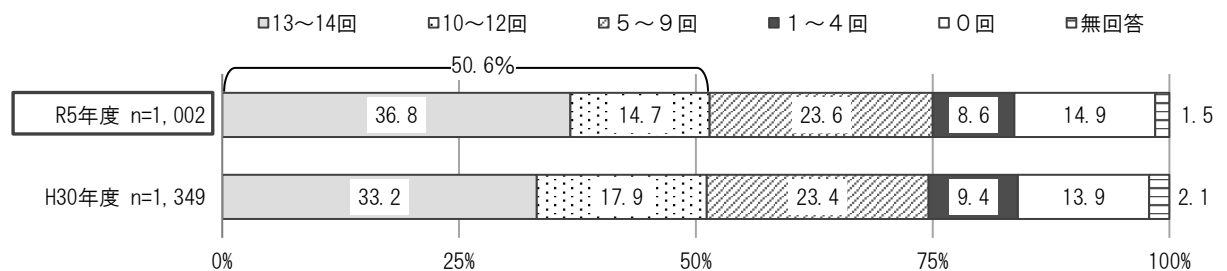
⇒2020年度 成人男性 8g未満、成人女性 7g未満

データソース：平成23年「茨城県総合がん対策推進モニタリング調査」

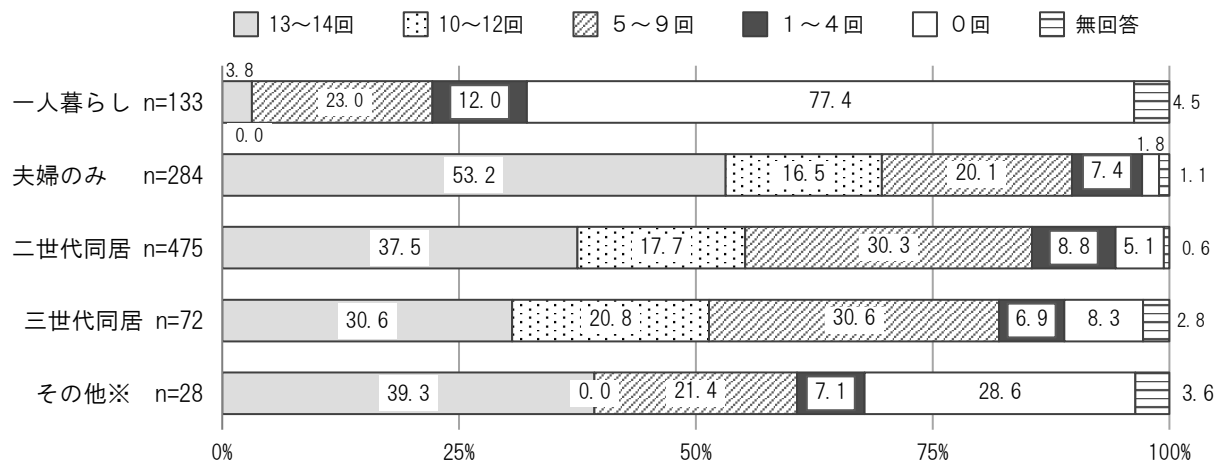
問25 あなたは週に何回くらい家族と一緒に朝食や夕食をとっていますか。（○は1つ）

- ・家族と一緒に朝食や夕食をとる頻度は、週に「13～14回」が36.8%、「5～9回」が23.6%となっています。
- ・平成30年度調査と比べると、「13～14回」が3.6ポイント増加し、「5～9回」が3.2ポイント低下しています。
- ・家族構成別にみると、10回以上の割合は「夫婦のみ」が70.4%で最も高く、「二世世代同居」「三世世代同居」がともに50%を超えています。

図表 3-25-1 家族と一緒に朝食や夕食をとる頻度【全体・経年比較】



図表 3-25-2 家族と一緒に朝食や夕食をとる頻度【家族構成別】



※選択肢「あなたと兄弟姉妹」を、「その他」に含めている。



◆図表 3-25-3 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる（共食）回数が週に 10 回以上の人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	51.1%	70%以上	51.7%	+0.6ポイント	△



＜参考・国 第3次食育推進基本計画＞

◇朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数

：2017 年度 週 10.5 回 ⇒2020 年度 目標値 週 11 回以上

データソース：平成 29 年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）

◇地域等で共食したいと思う人が共食する割合

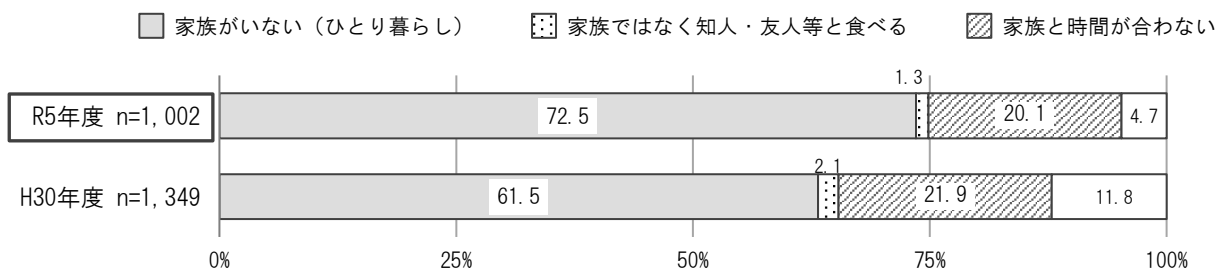
：2015 年度 64.6% ⇒2020 年度 目標値 70%以上

データソース：平成 27 年度「食育に関する意識調査」（内閣府）

問 26 問 25 で「0 回」と回答した方、理由はなんですか。（○は 1 つ）

・家族と一緒に食事をとる頻度が「0 回」の理由は、「家族がいない（ひとり暮らし）」が 72.5% となっていますが、家族がいても「家族と時間が合わない」が 20.1% となっています。

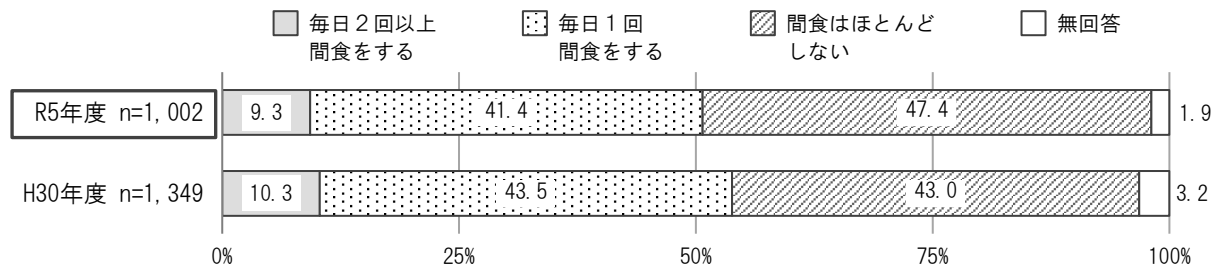
図表 3-26 家族と一緒に食事をしない理由【全体・経年比較】



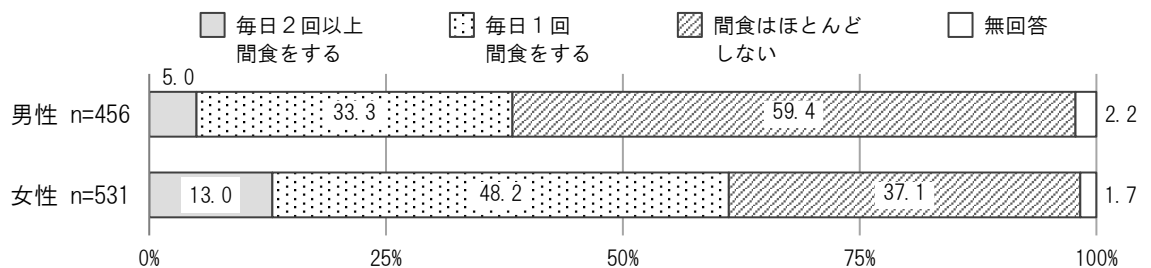
問 27 あなたは間食（夜食を含む）をしますか。（○は1つ）

- ・間食をする頻度は、「毎日2回以上間食をする」(9.3%)と「毎日1回間食をする」(41.4%)を合わせると50.7%となっています。
- ・性別にみると、女性では「毎日2回以上間食をする」が13.0%で、「毎日1回間食をする」48.2%を合わせると61.2%となっており、男性より23ポイント高くなっています。
- ・BMI別にみると、「毎日2回以上間食をする」割合に大きな差はなく、「間食はほとんどしない」割合は「肥満」が48.7%で「やせ」より1.1ポイント高くなっています。

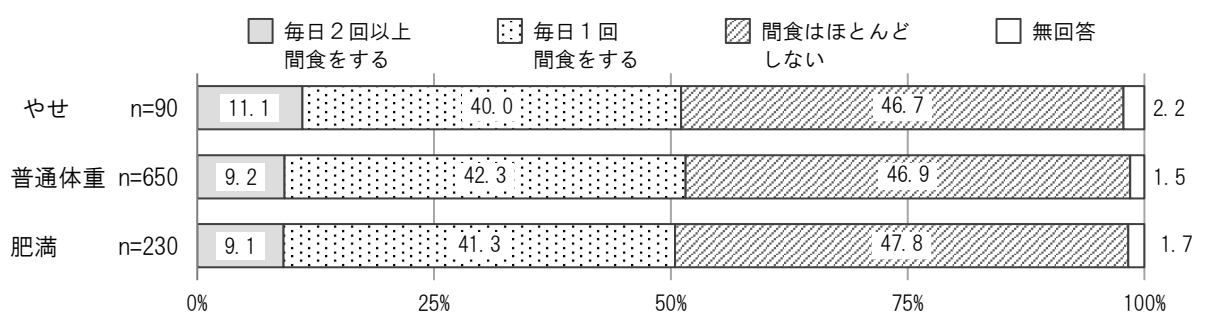
図表 3-27-1 間食をする頻度【全体・経年比較】



図表 3-27-2 間食をする頻度【性別】



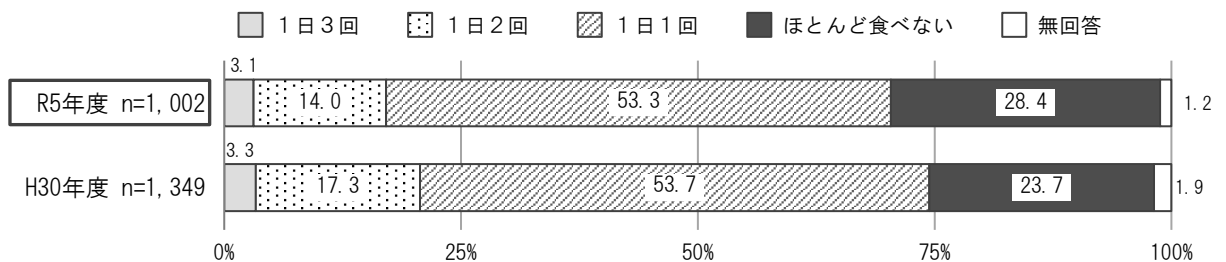
図表 3-27-3 間食をする頻度【BMI別】



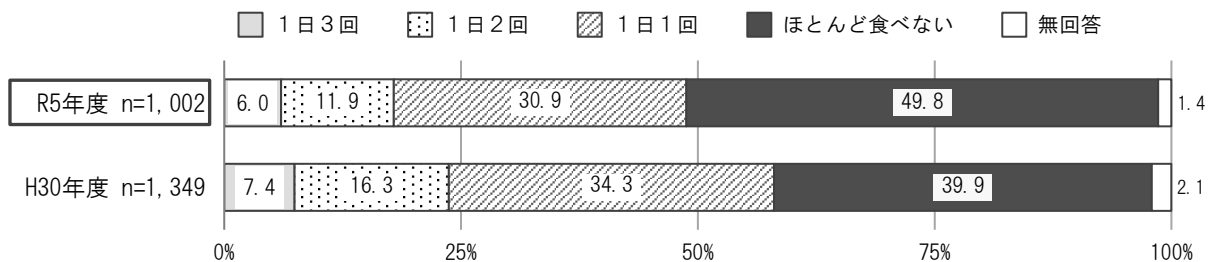
問 28 次の食品のとり方について、あてはまるものを選んでください。（○は1つずつ）

- ・みそ汁をとる頻度は、「1日1回」が 53.3%、「1日2回」と「1日3回」を合わせると 17.1%となっています。
- ・漬け物をとる頻度は、「1日1回」が 30.9%、「1日2回」と「1日3回」を合わせると 17.9%となっています。一方、「ほとんど食べない」が 49.8%となっています。
- ・野菜をとる頻度は、「1日2回」が 33.0%、「1日3回」を合わせると 50.7%となっています。
- ・果物をとる頻度は、「週に1～3日」が 38.1%、「毎日食べる」が 18.0%となっています。

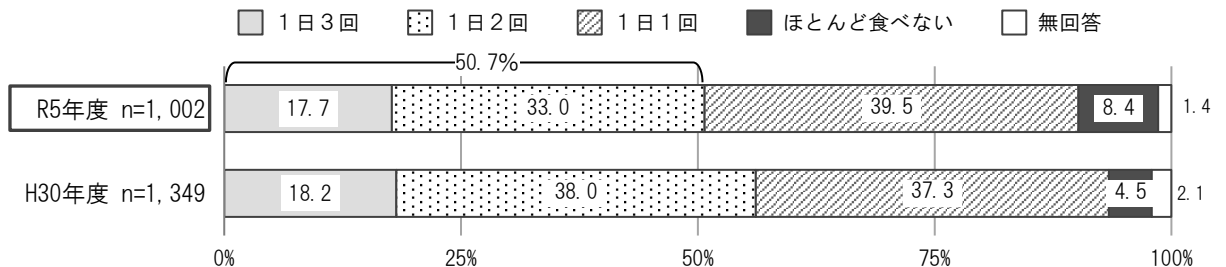
図表 3-28-1（ア）みそ汁をとる頻度【全体・経年比較】



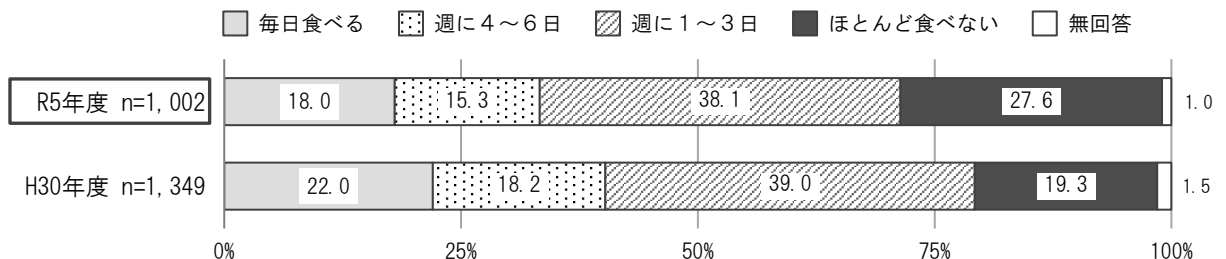
図表 3-28-2（イ）漬け物をとる頻度【全体・経年比較】



図表 3-28-3（ウ）野菜をとる頻度（漬け物以外）【全体・経年比較】



図表 3-28-4（エ）果物をとる頻度【全体・経年比較】





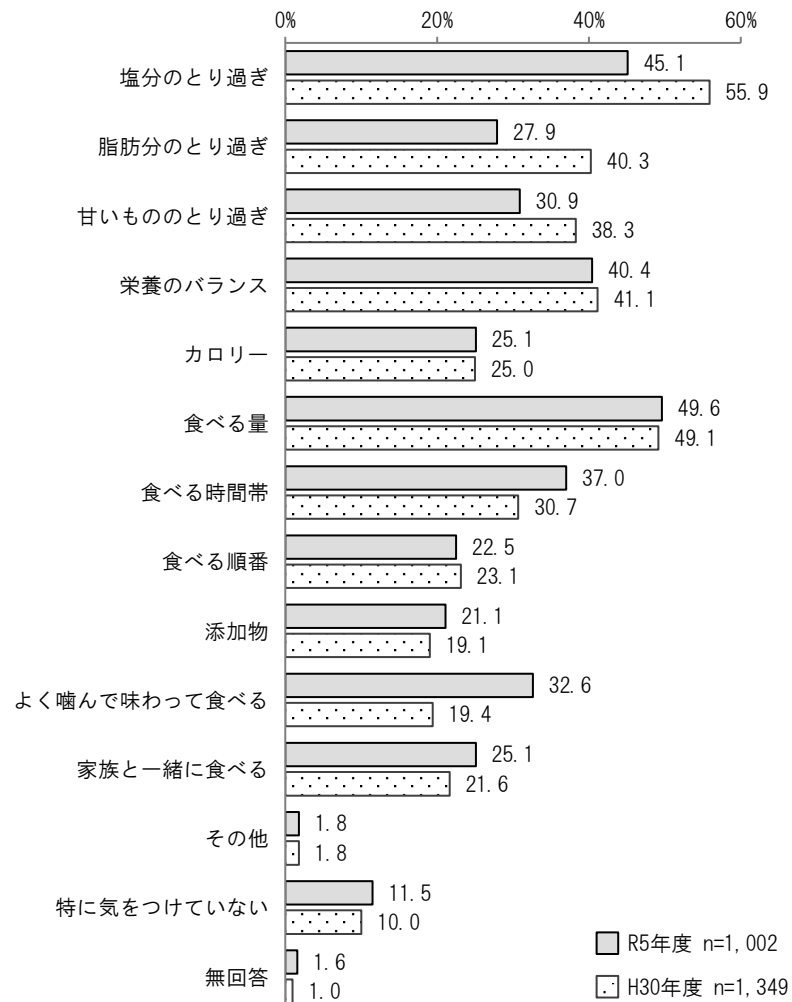
◆図表 3-27-5 野菜を1日2回以上摂取する人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	56.2%	増加	50.7%	-5.5ポイント	×

問 29 あなたが食事を作る時または食べる時は、何に気をつけていますか。
(○はいくつでも)

・食事を作る時または食べる時に気をつけていることは、「食べる量」が49.6%で最も高く、次いで「塩分のとり過ぎ」が45.1%、「栄養のバランス」が41.1%となっています。

図表 3-29-1 食事を作る時または食べる時に気をつけていること（複数回答）【全体・経年比較】



◆図表 3-29-2 よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人（「特に気をつけていない」以外の項目を1つでも選んだ人）の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	89.0%	90%以上	86.9%	-2.1ポイント	△



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合（「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」）

：2017年度 50.2% ⇒2020年度 目標値 55%以上

データソース：平成29年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇ゆっくりよく噛んで食べる者の増加

：2016年度 44.7% ⇒2023年度 目標値 55%

データソース：平成28年「総合がん対策モニタリング調査」



◆図表 3-29-3 減塩に気をつけている人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	55.9%	60%以上	45.1%	-10.8ポイント	×

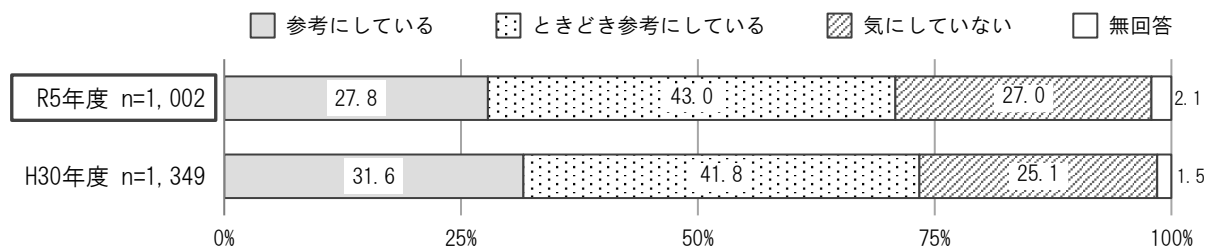
◆図表 3-29-4 家族と一緒に食べることに気をつけている人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	21.6%	30%以上	25.1%	+3.5ポイント	△

問30 あなたは外食や食品を購入するとき、栄養成分表示や産地表示を参考にしますか。
(○は1つ)

・栄養成分表示や産地表示を参考にする割合は、「参考にしている」(27.8%)と「ときどき参考にしている」(43.0%)を合わせると70.8%となっています。一方、「気にしていない」が27.0%となっています。

図表 3-30-1 栄養成分表示や産地表示を参考にする割合【全体・経年比較】



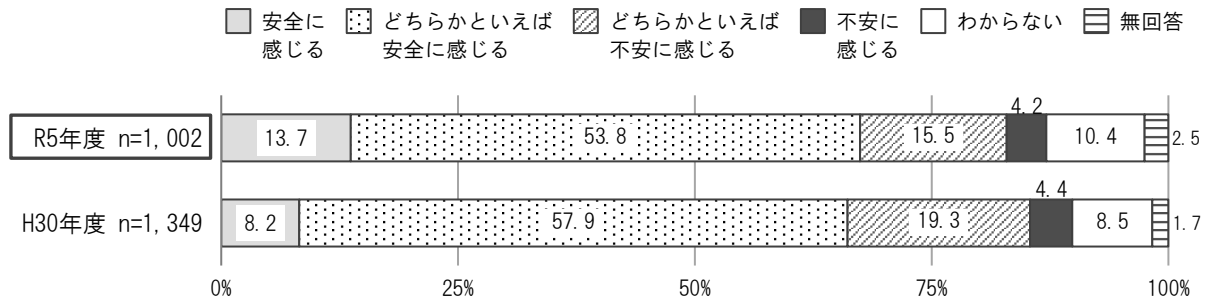
◆図表 3-30-2 栄養成分表示や産地表示を参考にする人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	31.6%	60%以上	27.8%	-3.8ポイント	△

問 31 あなたは食の安全性について、どのように感じていますか。（○は1つ）

・食の安全性について、「安全に感じる」（13.7%）と「どちらかといえば安全に感じる」（53.8%）を合わせると 67.5%となっています。

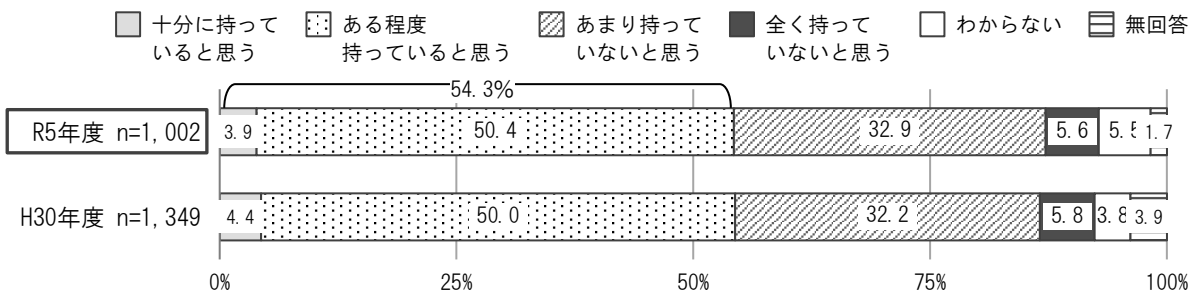
図表 3-31 食の安全性について【全体・経年比較】



問 32 あなたは食の安全に関する知識を持っていますか。（○は1つ）

・食の安全に関する知識は、「十分に持っていると思う」（3.9%）と「ある程度持っていると思う」（50.4%）を合わせると 54.3%となっています。

図表 3-32-1 食の安全に関する知識【全体・経年比較】



◆図表 3-32-2 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている（「十分に持っていると思う」「ある程度持っていると思う」）人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	54.4%	90%以上	54.3%	-0.1 ^{ポイント}	△



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合（安全な食生活を送ることについて「いつも判断している」「判断している」）

：2017 年度 72.4% ⇒2020 年度 目標値 80%以上

◇食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合（安全な食生活を送ることについて「いつも判断している」「判断している」）

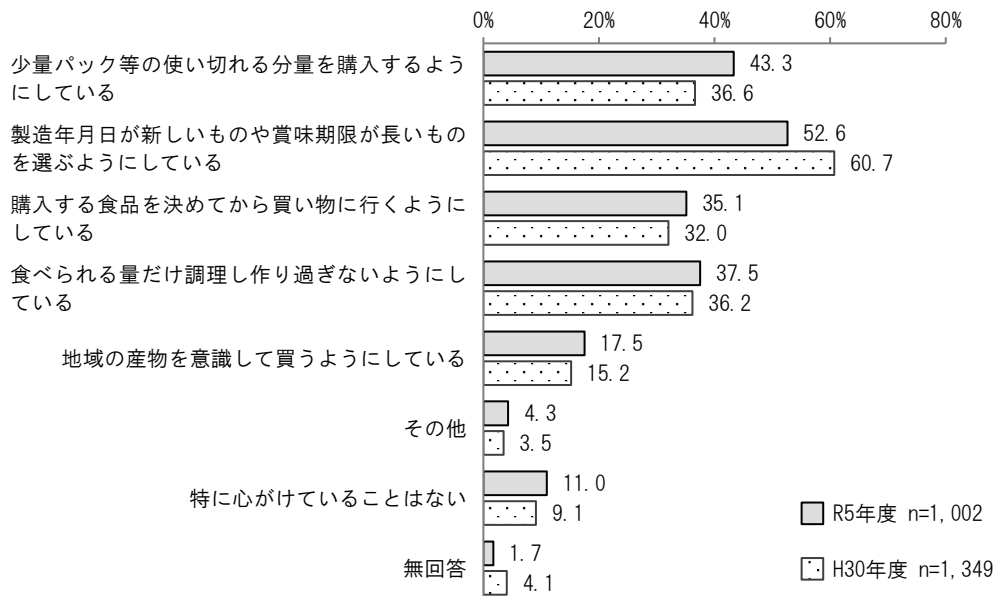
：2017 年度 62.6% ⇒2020 年度 目標値 65%以上

データソース：平成 29 年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）

問 33 あなたは、食べ物の無駄を少なくするために心がけていることは何ですか。
（〇はいくつでも）

・食べ物の無駄を少なくするために心がけていることは、「製造年月日が新しいものや賞味期限が長いものを選ぶようにしている」が 52.6%で最も高く、次いで「少量パック等の使い切れる分量を購入するようにしている」が 43.3%、「食べられる量だけ調理し作り過ぎないようにしている」が 37.5%となっています。

図表 3-33-1 食べ物の無駄を少なくするために心がけていること（複数回答）【全体・経年比較】



図表 3-33-2 その他の主な内容

単位：件

その他の主な内容	件数
残さず食べる	9
冷凍保存	8
野菜の切り落としを小さくする等、食材を捨てない・むだにしない	4

◆図表 3-33-3 地域の産物を意識して買うようにしている人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	15.2%	50%以上	17.5%	+2.3 ^{ポイント}	△

◆図表 3-33-4 学校給食における地場産物を使用する割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 4 年 (2022)	現状値 － ベース値	達成度
成人	32.0%	33%以上	32.0%	±0.0 ^{ポイント}	△

◆図表 3-33-5 1人1日当たりのごみの量とリサイクル率

指標	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 4 年 (2022)	現状値 － ベース値	達成度
ごみの量	717g/人・日	637g/人・日	946g/人・日	+229 ^{グラム}	×
リサイクル率	21.6%	25.8%	20.4%	-1.2 ^{ポイント}	△



◆図表 3-33-6 食品ロスの削減のために取り組んでいる人の割合

指標	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	86.6%	90%以上	87.6%	+1.0 ポイント	△

- ・食べ物の無駄を少なくするために心がけていることをBMI別にみると、「製造年月日が新しいものや賞味期限が長いものを選ぶようにしている」が高く約 55%となっています。
- ・「やせ」では「少量パック等の使い切れる分量を購入するようにしている」が 57.8%で最も高く、「肥満」より 18.2 ポイント高くなっています。

図表 3-33-7 食べ物の無駄を少なくするために心がけていること（複数回答）【BMI別】

単位：％

	n (人)	少量パック等の使い切れる分量を購入するようにしている	製造年月日が新しいものや賞味期限が長いものを選ぶようにしている	購入する食品を決めてから買い物に行くようにしている	食べられる量だけ調理し作り過ぎないようにしている	地域の産物を意識して買うようにしている	その他	特に心がけていることはない	無回答
やせ	90	57.8	54.4	42.2	42.2	15.6	7.8	7.8	3.3
標準体重	650	43.1	51.7	36.9	38.5	18.2	3.7	10.8	1.5
肥満	230	39.6	54.8	28.7	32.6	16.1	4.8	13.0	0.9



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合（食品ロスという問題を知っている人で、食品ロスを軽減するために取り組んでいることがある人の割合）

：2019年度 76.5% ⇒2026年度 目標値 80%以上

データソース：平成 29 年度「消費者の意識に関する調査」（消費者庁）

◇学校給食における地場産物を使用する割合

：2014 年度 26.9% ⇒2020 年度 目標値 30%以上

◇学校給食における国産食材を使用する割合

：2014 年度 77.3% ⇒2020 年度 目標値 80%以上

データソース：平成 26 年度文部科学省学校健康教育課調べ

合言葉は



《参考・県 茨城県食育推進計画（第三次）》

◇学校給食における地場産物活用状況（品目数ベース）

：2014 年度 44.5% ⇒2020 年度 50%

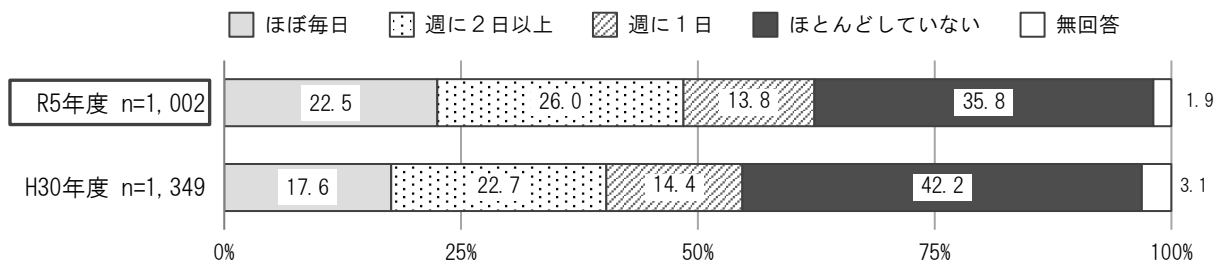
データソース：平成 26 年度茨城県「学校給食における地場産物活用状況調査」

5. 運動について

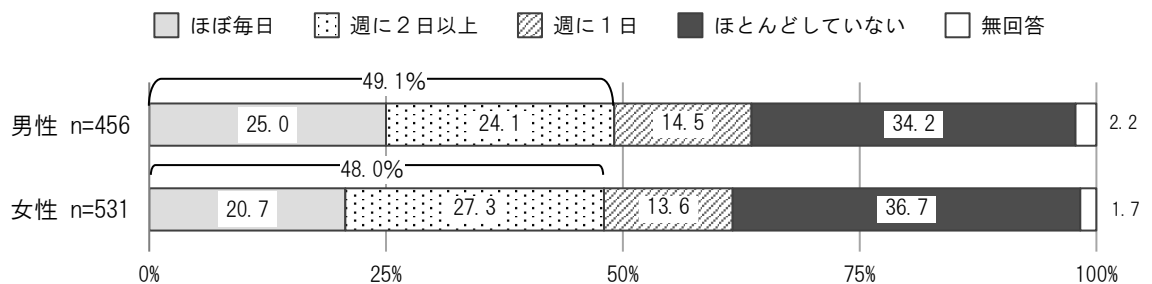
問 34 あなたは日常生活の中で健康のために運動をしていますか。（○は1つ）

- ・週に2日以上運動をしている人（「ほぼ毎日」「週に2日以上」）は合わせて48.5%となっています。
- ・一方、「ほとんどしていない」が35.8%となっています。
- ・BMI別にみると、週に2日以上運動をしている人の割合は約50%で、「やせ」「普通体重」「肥満」ほぼ同じとなっています。

図表 3-34-1 運動する頻度【全体・経年比較】



図表 3-34-2 運動する頻度【性別】

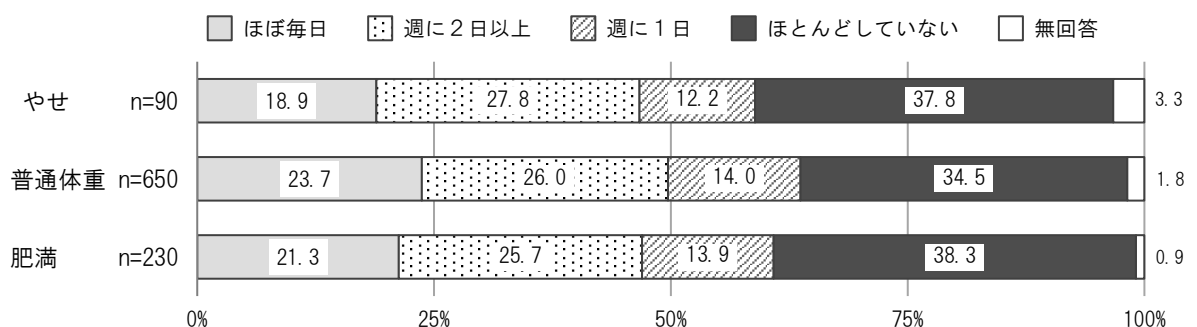


◆図表 3-34-3 1回30分以上の運動を週2日以上運動している人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	27.1%	36%	49.1%	+22.0ポイント	◎
成人女性	20.2%	33%	48.0%	+27.8ポイント	◎

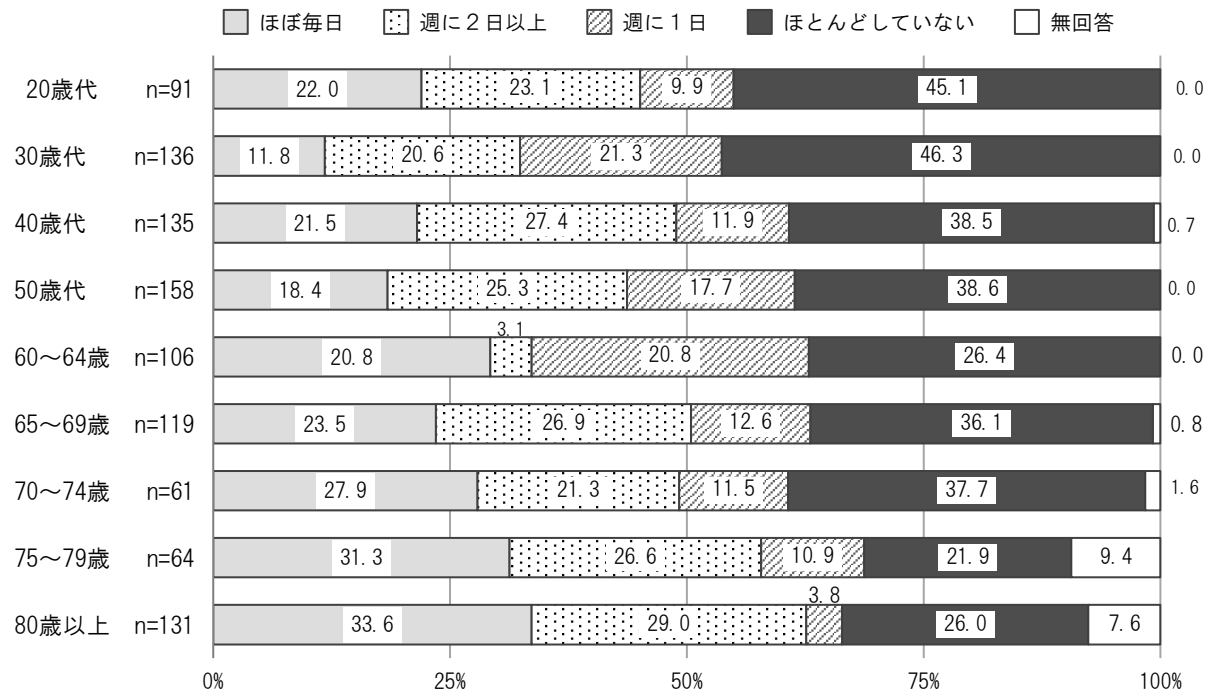


図表 3-34-4 運動する頻度【BMI別】



- ・運動する頻度を年齢別にみると、週に2日以上運動をしている人の割合は、65歳以上で50%を超えています。一方、30歳代では32.4%となっております。
- ・また、20歳代、30歳代では「ほとんどしていない」が45%を超えています。

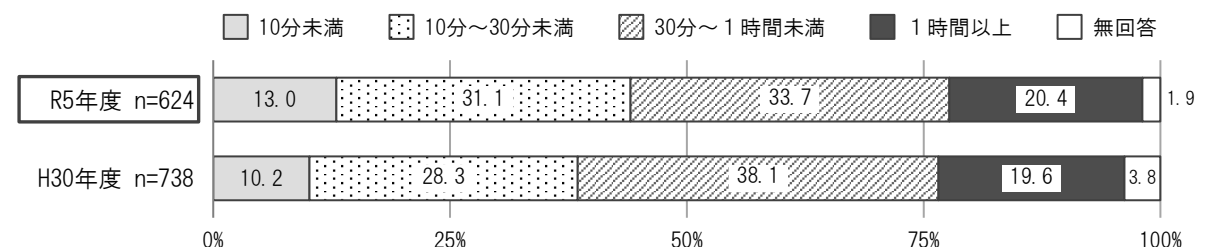
図表 3-34-5 運動する頻度【年齢別】



問 35 問 34 で「ほぼ毎日」「週に2日以上」「週に1日」と答えた方、1回につきどのくらいの時間運動をしていますか。（○は1つ）

- ・週に1日でも運動をしている人の運動時間は、「30分～1時間未満」が33.7%、「10分～30分未満」が31.1%となっています。
- ・週に2日以上、1回30分以上の運動習慣のある人は、全体の25.9%となっています。

図表 3-35-1 運動時間【全体・経年比較】



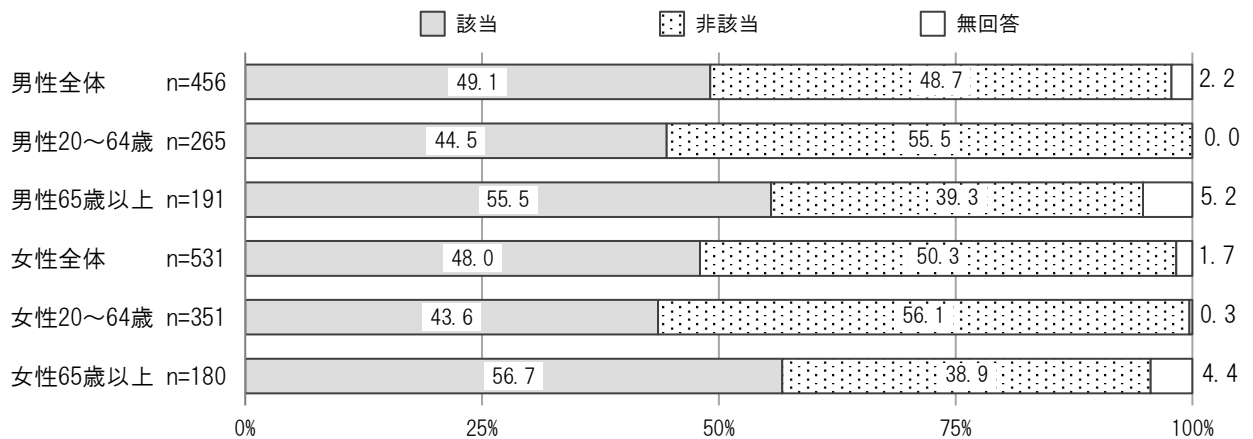
図表 3-35-2 運動時間【運動する頻度別】

単位：人、%

	n (人)	10分未満		10分～30分未満		30分～1時間未満		1時間以上		無回答	
ほぼ毎日	225	32	14.2	73	32.4	75	33.3	41	18.2	4	1.8
週に2日以上	261	35	13.4	80	30.7	93	35.6	51	19.5	2	0.8
週に1日	138	14	10.1	41	29.7	42	30.4	35	25.4	6	4.3

※太枠の合計 = 週に2日以上、1回30分以上の運動習慣のある人の割合 = 260人 ÷ 1,002人 = 25.9%

図表 3-35-3 週に2日以上、1回30分以上の運動習慣のある人【性別・年齢2区分別】



《参考・国 健康日本21（第三次）》

◇運動習慣者（週に2日以上、1回30分以上の運動を1年以上継続）の割合の増加

：男性 20～64 歳 2019 年度 23.5% ⇒2032 年度 目標値 30%

女性 20～64 歳 2019 年度 16.9% ⇒2032 年度 目標値 30%

男性 65 歳以上 2019 年度 41.9% ⇒2032 年度 目標値 50%

女性 65 歳以上 2019 年度 33.9% ⇒2032 年度 目標値 50%

データソース：平成30年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇1日30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している人の割合

：男性成人 2016 年度 35.1% ⇒2023 年度 目標値 36.9%

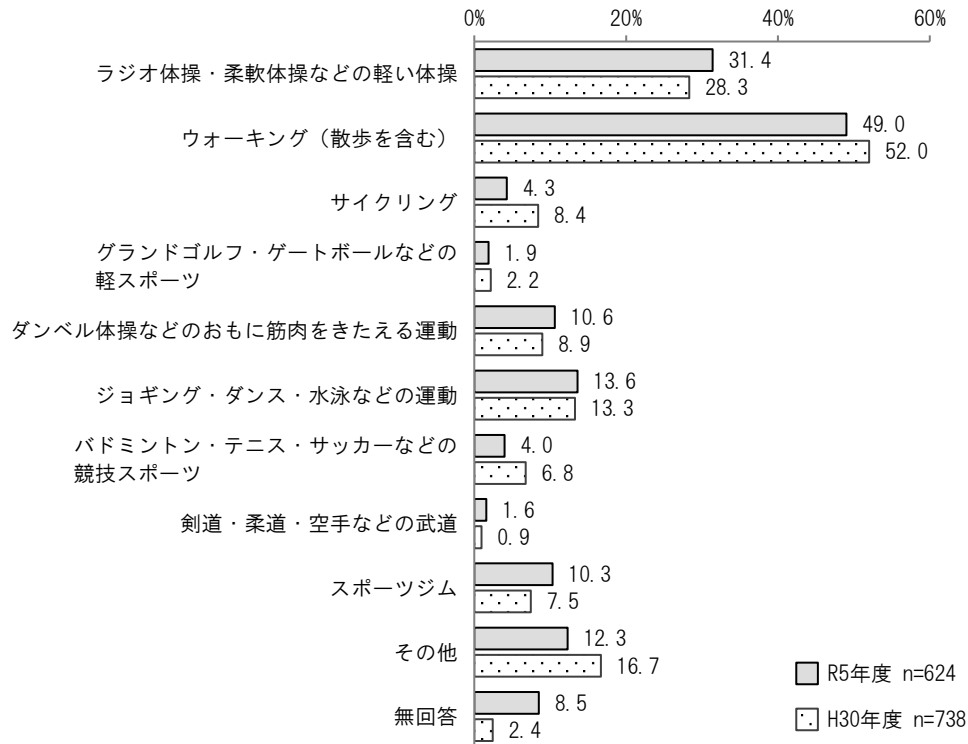
女性成人 2016 年度 27.7% ⇒2023 年度 目標値 29.0%

データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）ほか

問 36 問 34 で「ほぼ毎日」「週に 2 日以上」「週に 1 日」と答えた方、どんな運動をしていますか。（〇はいくつでも）

・運動の種類は、「ウォーキング」が 49.0%で最も高く、次いで「ラジオ体操・柔軟体操などの軽い体操」が 31.4%、「ジョギング・ダンス・水泳などの運動」が 13.6%となっています。

図表 3-36-1 運動の種類（複数回答）【全体・経年比較】



図表 3-36-2 その他の主な内容

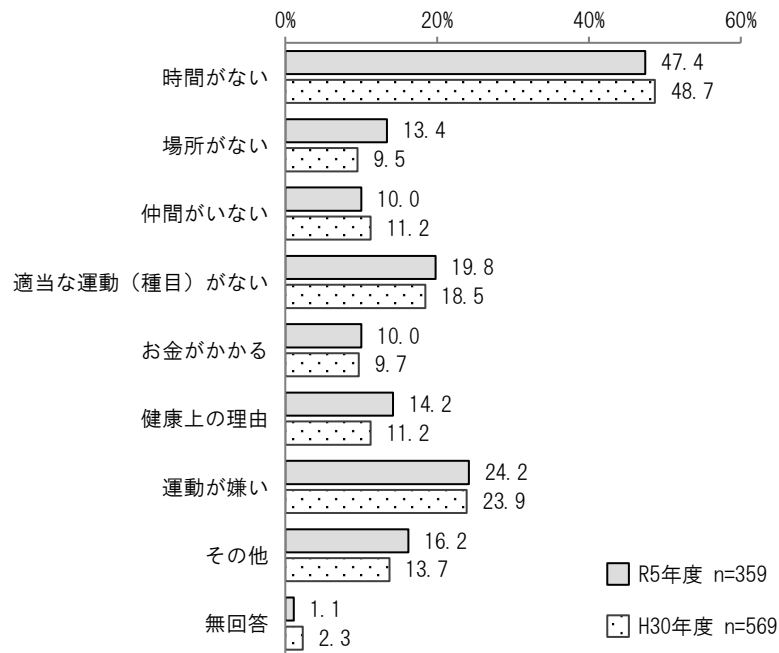
単位：件

その他の主な内容	件数
ゴルフ	14
家庭菜園、農作業	8
ハイキング、山登り	7
筋トレ、エクササイズ等	6
ストレッチ、体操	6
ヨガ	5
デイサービス、リハビリ	5

問 37 問 34 で運動を「していない」と答えた方、運動をしない理由は何ですか。
（○はいくつでも）

- ・運動をしない理由は、「時間がない」が 47.4% で最も高く、次いで「運動が嫌い」が 24.2%、「適当な運動（種目）がない」が 19.8% となっています。
- ・年齢別にみると、20 歳代から 60 歳代では「時間がない」が最も高く、特に 20 歳代から 50 歳代では 50% を超えています。70 歳以上では「健康上の理由」が最も高くなっています。

図表 3-37-1 運動をしない理由（複数回答）【全体・経年比較】



図表 3-37-2 その他の主な内容

単位：件

その他の主な内容	件数
仕事で体を動かしている	10
暑いから、熱中症が心配	10
仕事で忙しい	9
面倒・おっくう	5

図表 3-37-3 運動をしない理由（複数回答）【年齢 7 区分別】

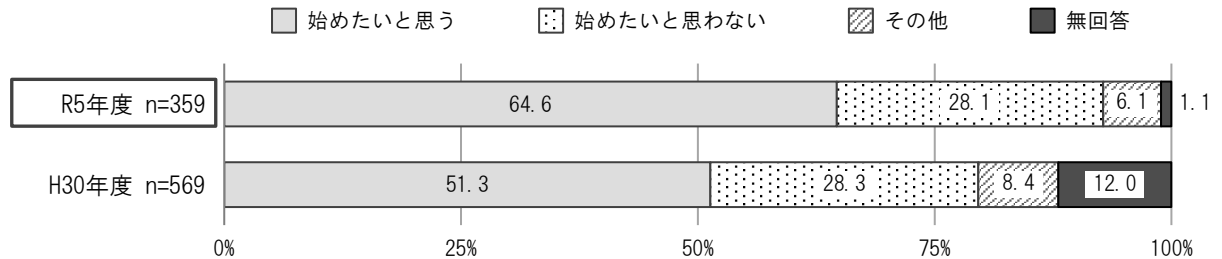
単位：%

	n (人)	時間 がない	場所 がない	仲間 がいない	適当な 運動（種 目）がない	お金が かかる	健康上 の理由	運動が 嫌い	その他	無回 答
20 歳代	41	58.5	14.6	19.5	26.8	12.2	0.0	34.1	17.1	0.0
30 歳代	63	77.8	25.4	14.3	27.0	7.9	6.3	30.2	7.9	0.0
40 歳代	52	59.6	9.6	11.5	13.5	11.5	11.5	34.6	9.6	0.0
50 歳代	61	59.0	21.3	9.8	19.7	14.8	4.9	19.7	16.4	0.0
60 歳代	70	34.3	8.6	5.7	20.0	10.0	12.9	22.9	14.3	1.4
70 歳代	36	5.6	2.8	5.6	22.2	8.3	33.3	16.7	33.3	2.8
80 歳以上	32	12.5	3.1	3.1	6.3	3.1	53.1	6.3	28.1	6.3

問 38 問 34 で運動を「していない」と答えた方、これから運動をしたいと思いますか。
（○は1つ）

・運動をほとんどしていないが、これから運動を「始めたいと思う」割合は 64.6% となっています。

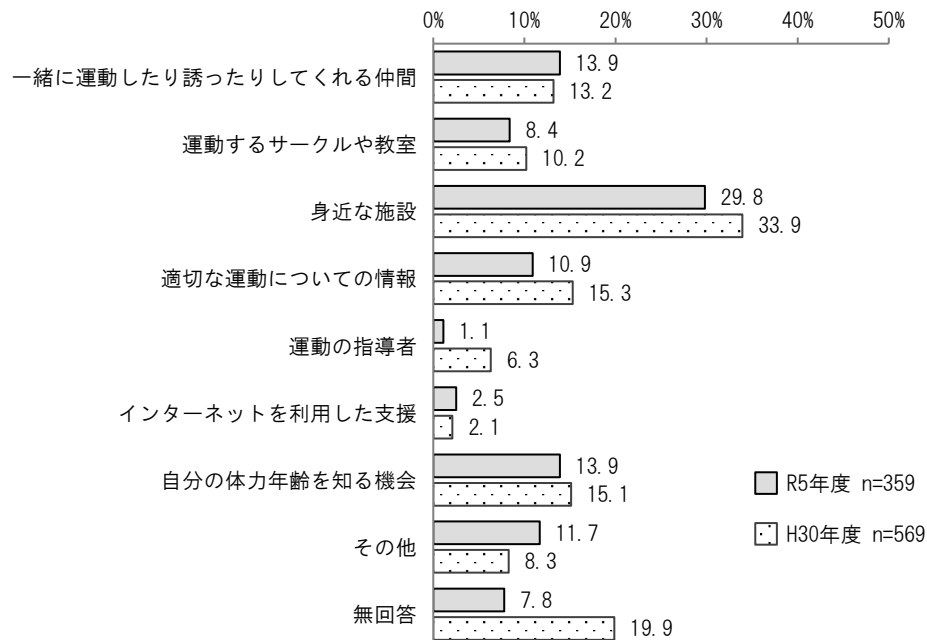
図表 3-38 これから運動を始める意思【全体・経年比較】



問 39 問 34 で運動を「していない」と答えた方、これから運動をするためにあったら良いものは何ですか。（○は1つ）

・これから運動をするためにあったら良いものは、「身近な施設」が 29.8% で最も高く、次いで「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」「自分の体力年齢を知る機会」が 13.9% となっています。

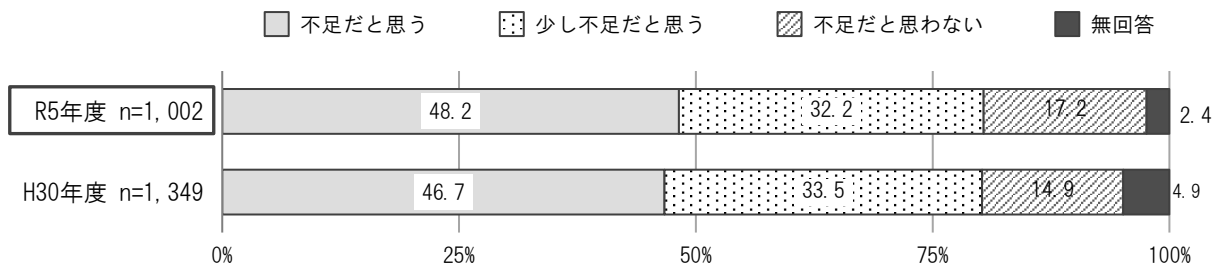
図表 3-39 これから運動をするためにあったら良いもの（複数回答）【全体・経年比較】



問 40 あなたは運動不足だと思いますか。（○は1つ）

- ・運動について「不足だと思う」が48.2%、「少し不足だと思う」が32.2%となっています。
- ・年齢別にみると、「不足だと思う」割合は30歳代が65.4%で最も高く、次いで20歳代が56.0%、50歳代が51.9%となっています。
- ・BMI別にみると、「不足だと思う」「少し不足だと思う」割合は「肥満」が87.4%で、「ややせ」「普通体重」より約10ポイント高くなっています。

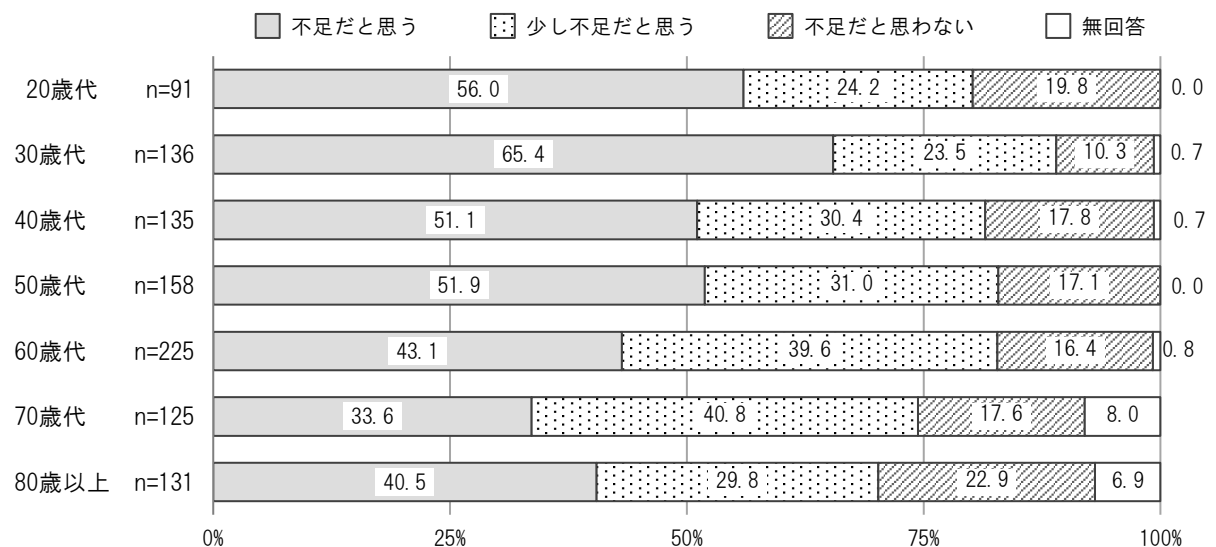
図表 3-40-1 運動不足だと思うか【全体・経年比較】



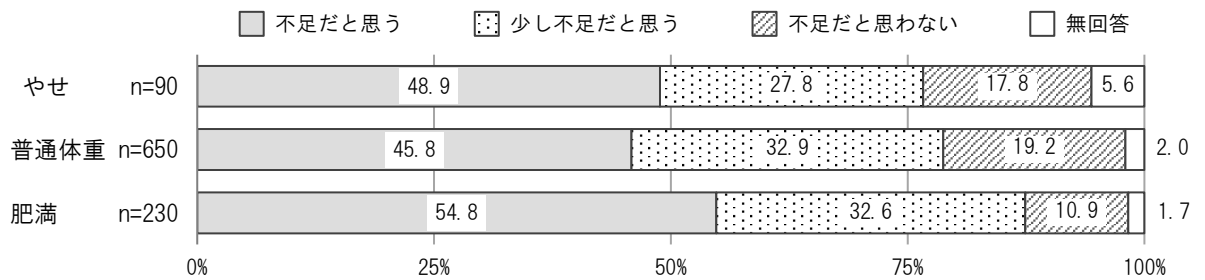
◆図表 3-40-2 運動不足と感じる人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	46.7%	30%	48.2%	+1.5 ポイント	△

図表 3-40-3 運動不足だと思うか【年齢7区分別】

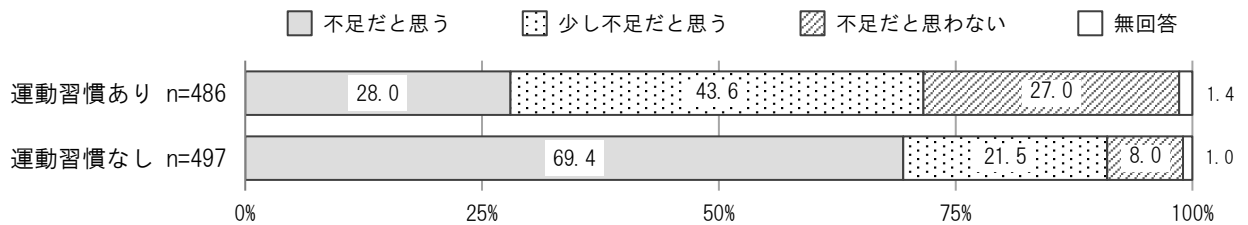


図表 3-40-4 運動不足だと思うか【BMI 別】



・週に2日以上、1回30分以上の運動習慣の有無別にみると、「運動習慣あり」では「不足だと思う」と「少し不足だと思う」を合わせると71.6%となっており、「運動習慣なし」では90.9%となっています。

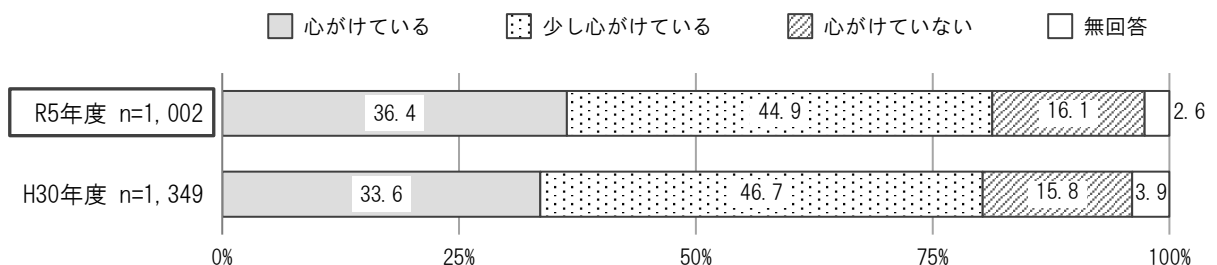
図表 3-40-5 運動不足だと思うか【運動習慣有無別】



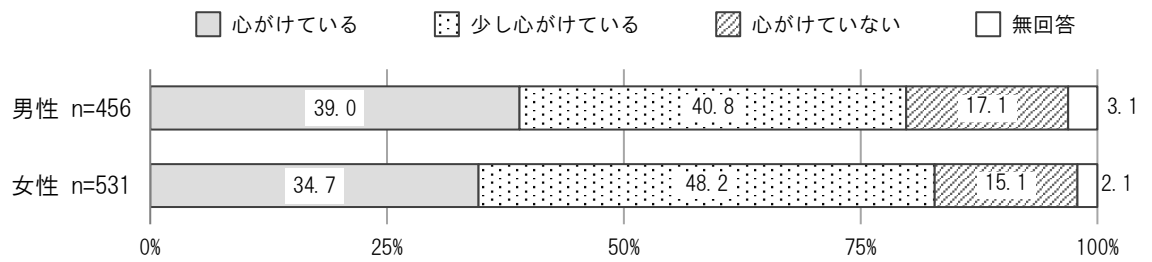
問 41 あなたは普段の生活で、なるべく歩くようにしていますか。（○は1つ）

・普段の生活で歩くように「心がけている」割合は36.4%で、「少し心がけている」44.9%と合わせると81.3%となっています。
 ・平成30年度調査と比べると、「心がけている」割合は2.8ポイント高くなっています。
 ・性別では大きな差はみられません。
 ・BMI別にみると、「やせ」では「心がけている」割合が41.1%となっており、「肥満」35.7%より5.4ポイント高くなっています。

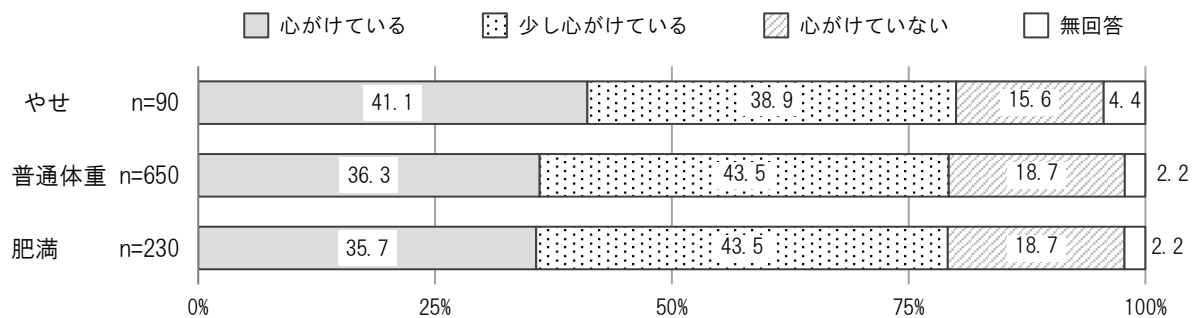
図表 3-41-1 普段の生活で歩くようにしているか【全体・経年比較】



図表 3-41-2 普段の生活で歩くようにしているか【性別】



図表 3-41-3 普段の生活で歩くようにしているか【BMI 別】



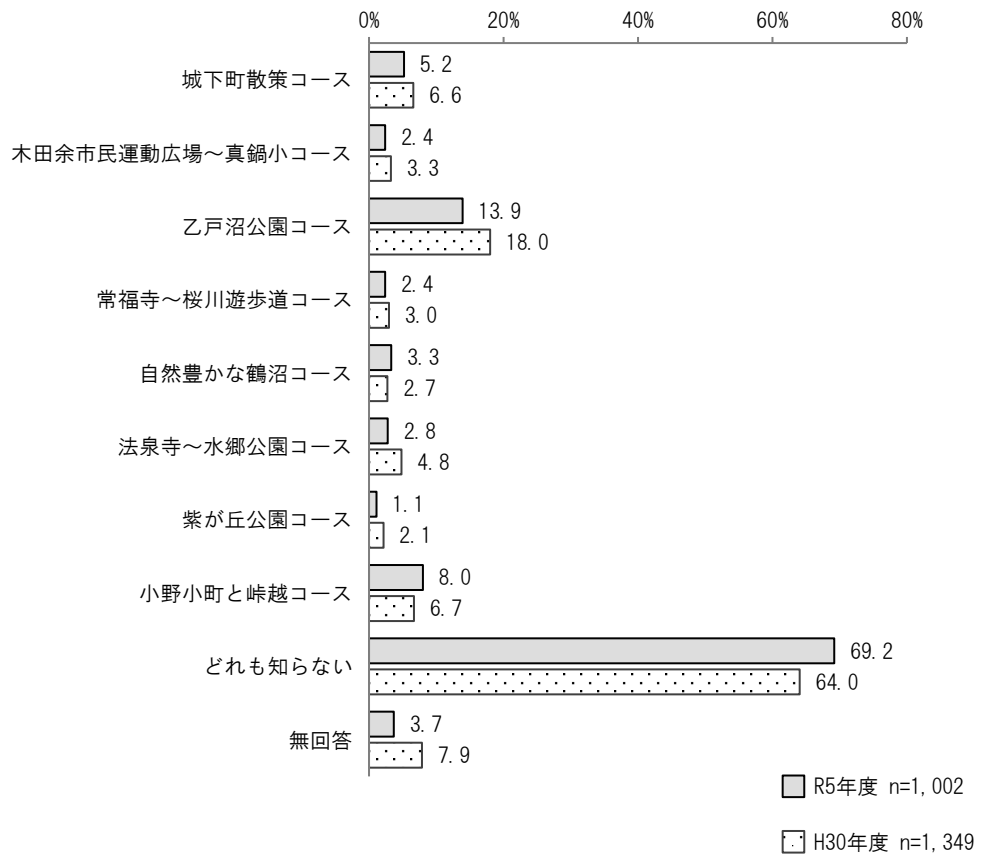
◆図表 3-41-4 なるべく歩くようにしている人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	34.3%	50%	39.0%	+4.7ポイント	△
成人女性	32.7%	50%	34.7%	+2.0ポイント	△

問 42 土浦市は、健康づくりのためのウォーキングの推進を図るとともに、安全に歩けるように『元気アップロード』を8コース指定しています。次のコースのうちあなたがご存知なのはどれですか。（〇はいくつでも）

- ・知っているコースのうち、「乙戸沼公園コース」が13.9%となっているほかは10%未満となっています。
- ・一方、「どれも知らない」が69.2%となっています。

図表 3-42-1 知っている「元気アップロード」（複数回答）【全体・経年比較】



- ・知っている「元気アップロード」コースを年齢別にみると、20歳代から50歳代では「どれもしらない」が70%を超えています。地区別にみても、「どれもしらない」が大半を超えています。
- ・地区別にみると、三中地区の「乙戸沼公園コース」が46.1%、新治中地区の「小野小町と峠越コース」が37.3%となっています。

図表 3-42-2 知っている「元気アップロード」（複数回答）【年齢7区分別】

単位：％

	n (人)	城下町散策コース	木田余市民運動広 場／真鍋小コース	乙戸沼公園コース	常福寺／桜川遊歩 道コース	自然豊かな鶴沼 コース	法泉寺／水郷公園 コース	紫が丘公園コース	小野小町と峠越 コース	どれもしらない	無回答
20歳代	91	2.2	1.1	11.0	1.1	1.1	0.0	2.2	2.2	84.6	0.0
30歳代	136	3.7	1.5	11.0	0.7	1.5	2.9	0.7	0.7	82.4	0.7
40歳代	135	5.9	1.5	8.1	0.7	2.2	1.5	0.0	5.2	80.7	0.7
50歳代	158	2.5	1.3	12.0	1.9	1.9	1.3	0.6	11.4	73.4	0.6
60歳代	225	8.0	4.9	16.0	4.4	5.3	4.0	1.3	12.9	63.4	1.3
70歳代	125	3.2	0.8	15.2	2.4	4.0	1.6	0.0	7.2	61.6	8
80歳以上	131	3.8	3.8	22.1	3.8	5.3	6.9	3.1	10.7	45.0	13.0

図表 3-42-3 知っている「元気アップロード」（複数回答）【地区別】

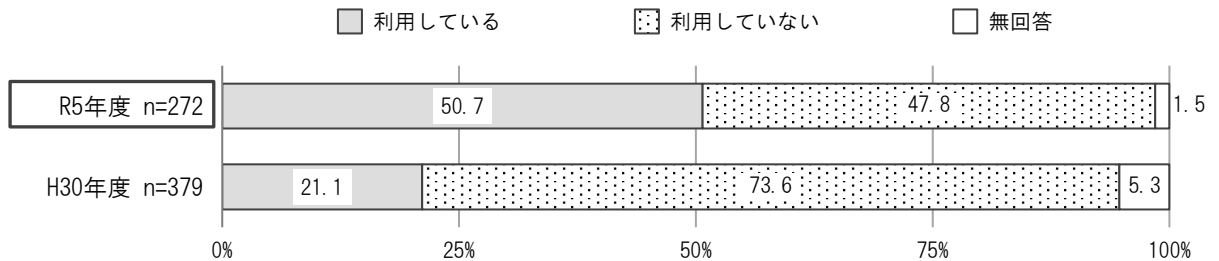
単位：％

	n (人)	城下町散策コース	木田余市民運動広 場／真鍋小コース	乙戸沼公園コース	常福寺／桜川遊歩 道コース	自然豊かな鶴沼 コース	法泉寺／水郷公園 コース	紫が丘公園コース	小野小町と峠越 コース	どれもしらない	無回答
一中地区	138	15.9	1.4	4.3	3.6	0.0	1.4	0.0	5.8	75.4	
二中地区	99	4.0	12.1	4.0	2.0	3.0	2.0	2.0	0.1	75.8	
三中地区	178	3.4	1.7	46.1	1.7	1.1	2.2	1.1	7.3	49.4	
四中地区	184	6.0	0.0	9.8	6.5	0.0	2.2	0.0	3.3	76.1	
五中地区	122	1.6	4.1	4.9	0.0	18.9	0.0	0.8	5.7	73.8	
六中地区	122	0.0	0.0	11.5	0.8	2.5	12.3	0.0	4.9	70.5	
都和地区	86	4.7	1.2	8.1	1.2	2.3	1.2	7.0	12.8	75.6	
新治中地区	59	3.4	0.0	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	37.3	59.3	

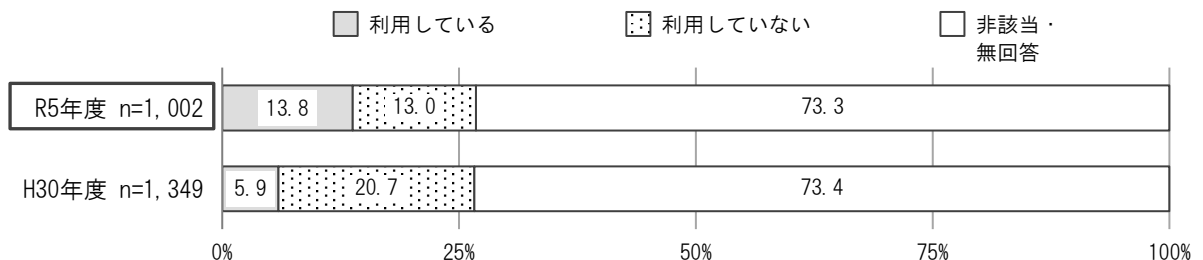
問 43 問 42 で 1 コースでも知っている方、利用していますか。（○は 1 つ）

- ・「元気アップロード」を知っている人で、「利用している」割合は 50.7%となっています。
- ・地区別にみると、「利用している」割合は三中地区が 65.1%で最も高く、次いで六中地区、一中地区となっています。

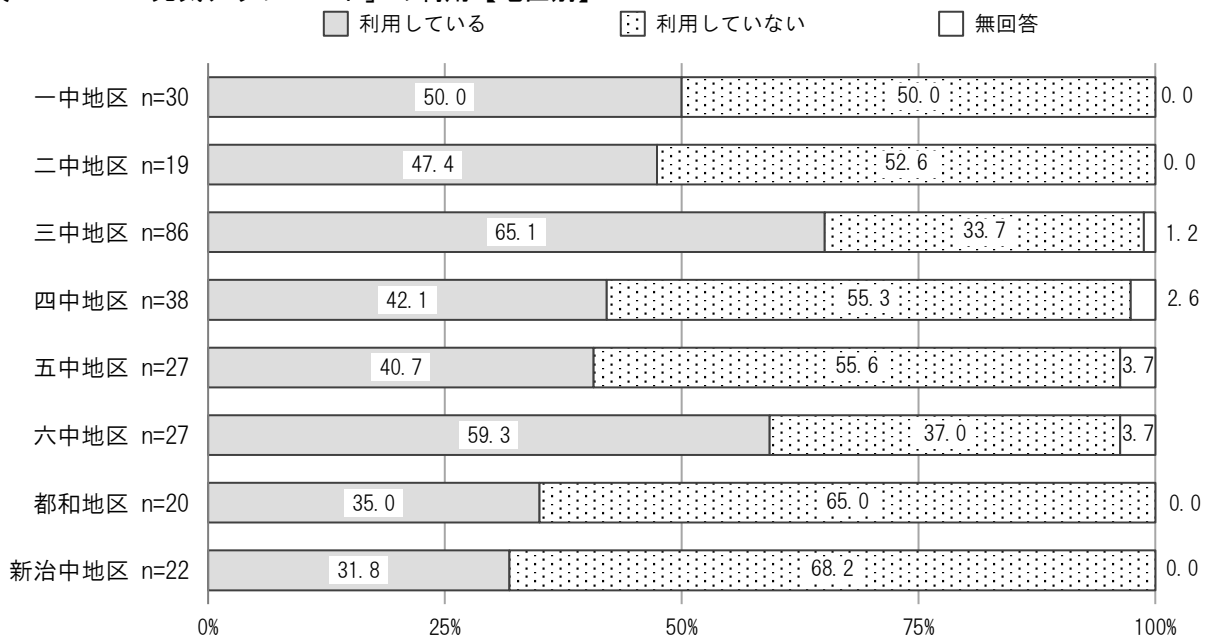
図表 3-43-1 「元気アップロード」の利用【全体・経年比較】



図表 3-43-2 「元気アップロード」の利用【知らない人も含めて母数とした場合・経年比較】



図表 3-43-3 「元気アップロード」の利用【地区別】



◆図表 3-43-4 元気アップロードを利用している人の割合

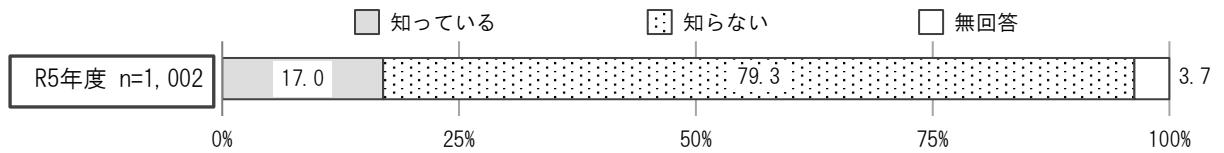
	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	5.9%	25%	13.8%	+7.9ポイント	○



問 44 運動普及推進員が支部ごとに行っているウォーキング大会を知っていますか。

・支部開催のウォーキング開催について、「知らない」が 79.3%となっています。

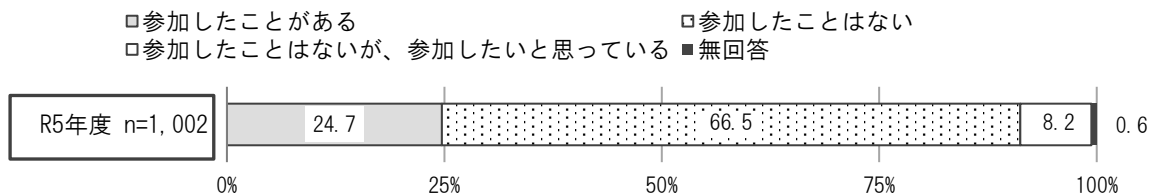
図表 3-44-1 ウォーキング大会の認知度【全体】



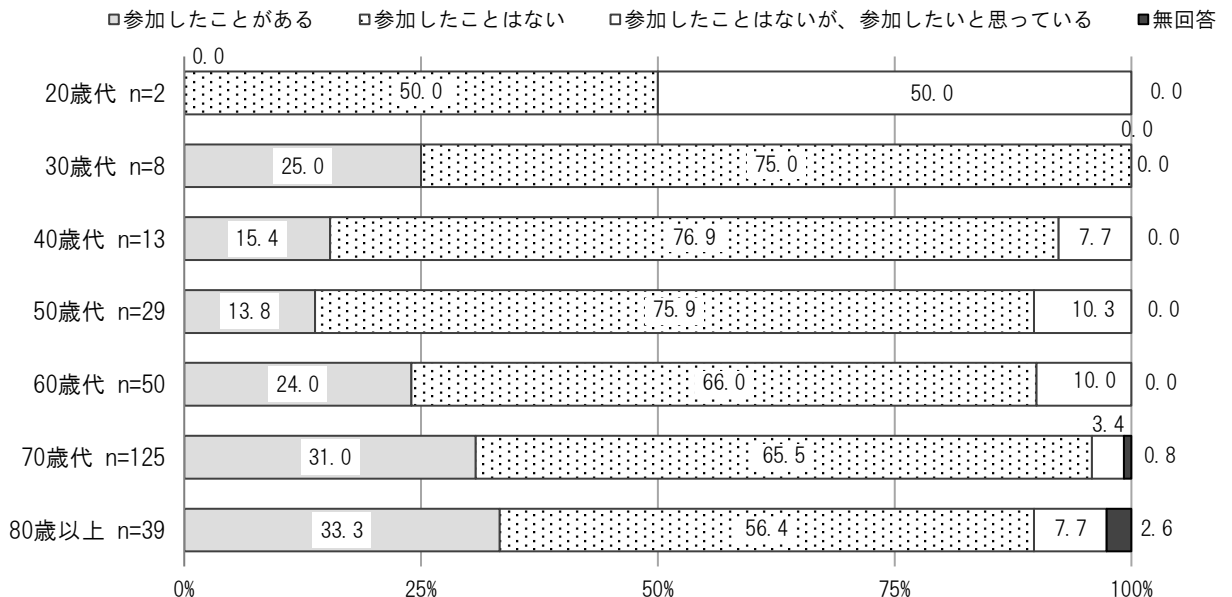
問 45 問 44 で「知っている」と答えた方、参加したことがありますか。

・支部開催のウォーキングを「知っている」人で、「参加したことがある」のは 24.7%となっています。
 ・元気アップロードを利用したことがある人で、支部開催のウォーキング大会に「参加したことがある」人は、「参加したことがない」人と比べて 17.6 ポイント低くなっています。

図表 3-45-1 ウォーキング大会の参加【全体】



図表 3-45-2 ウォーキング大会の参加【年代別】



図表 3-45-3 ウォーキング大会の参加【「元気アップロード」の利用別】

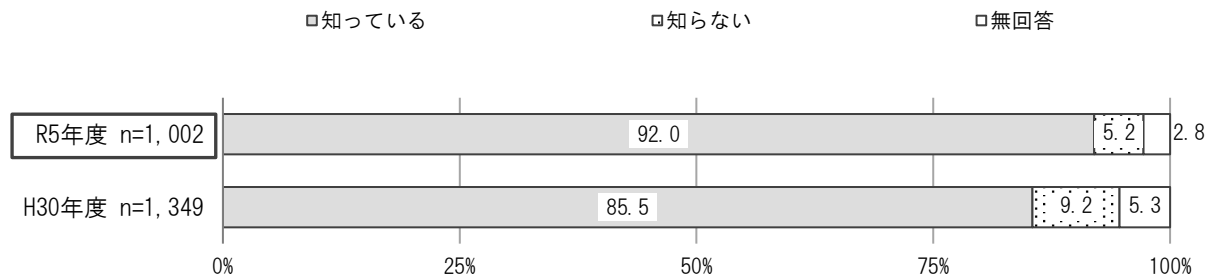
単位：人、%

			ウォーキング大会への参加					
			参加したことがある		参加したことはない		参加したことはないが、参加したいと思っている	
元気アップロード利用の有無	利用したことがある	n=51	21	41.2	28	54.9	2	3.9
	利用したことはない	n=29	7	24.1	22	75.0	0	0.0
	利用したことはないが、利用したいと思っている	n=14	2	14.3	7	50.0	5	35.7

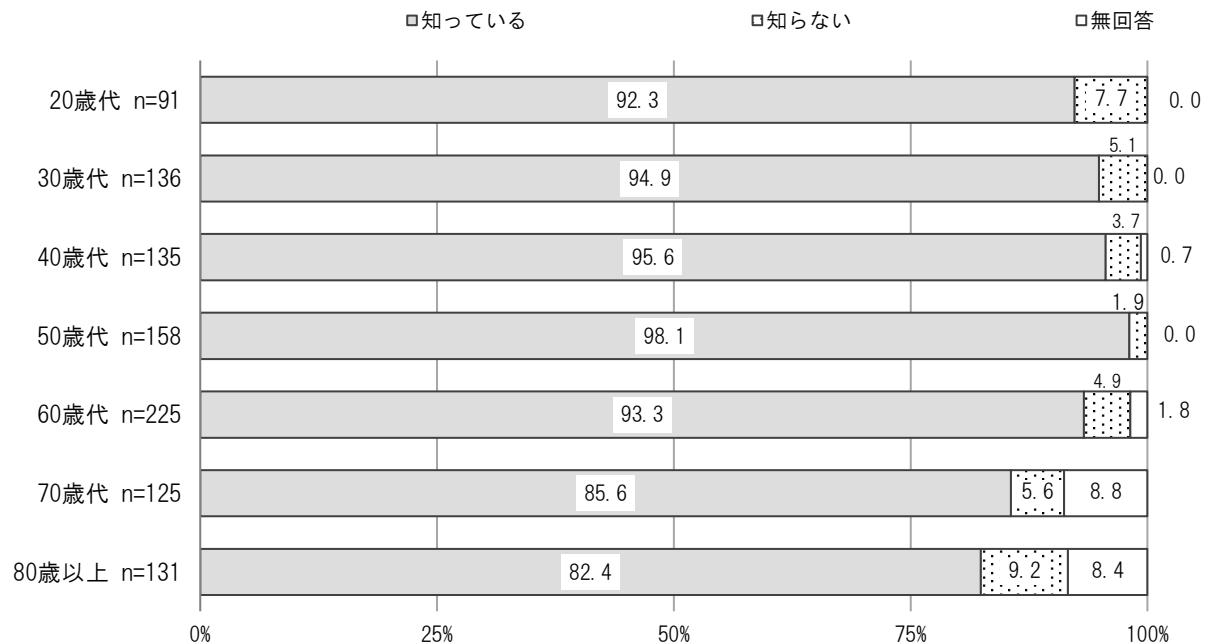
問 46 つくば霞ヶ浦りんりんロードを知っていますか。（○は1つ）

- ・「つくば霞ヶ浦りんりんロード」を「知っている」割合は92.0%となっています。
- ・年代別にみると、「知っている」割合はすべての年代で80%を超えています。

図表 3-46-1 「つくば霞ヶ浦りんりんロード」の認知度【全体・経年比較】



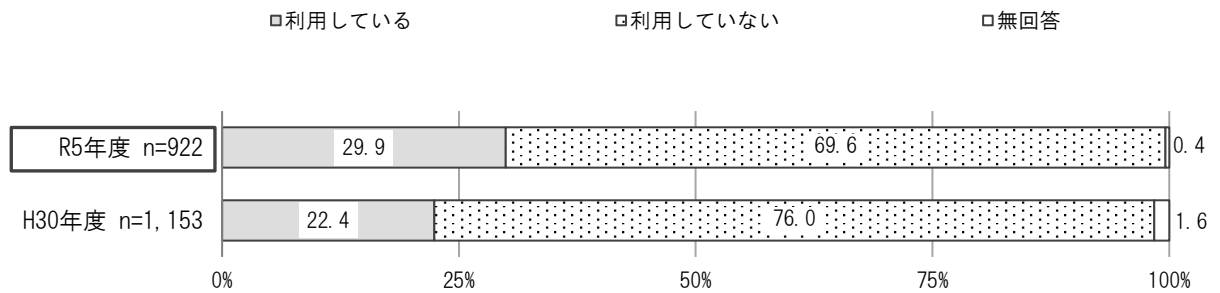
図表 3-46-2 「つくば霞ヶ浦りんりんロード」の認知度【年代別】



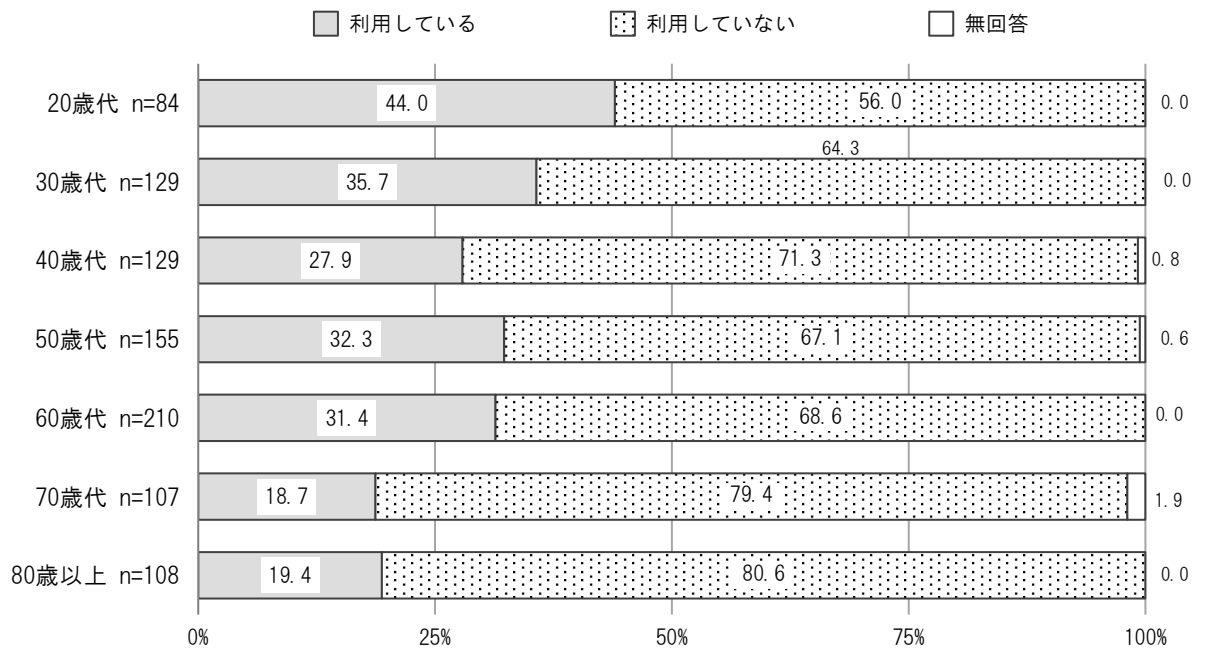
問 47 問 46 で「知っている」と答えた方、利用した事がありますか。（○は 1 つ）

- ・「つくば霞ヶ浦りんりんロード」を知っている人で、「利用している」割合は 29.9%となっています。
- ・年代別にみると、「利用している」割合は 20 歳代の 44.0%が最も高く、次いで 30 歳代、50 歳代となっています。

図表 3-47-1 「つくば霞ヶ浦りんりんロード」の利用【全体・経年比較】



図表 3-47-2 「つくば霞ヶ浦りんりんロード」の利用【年代別】



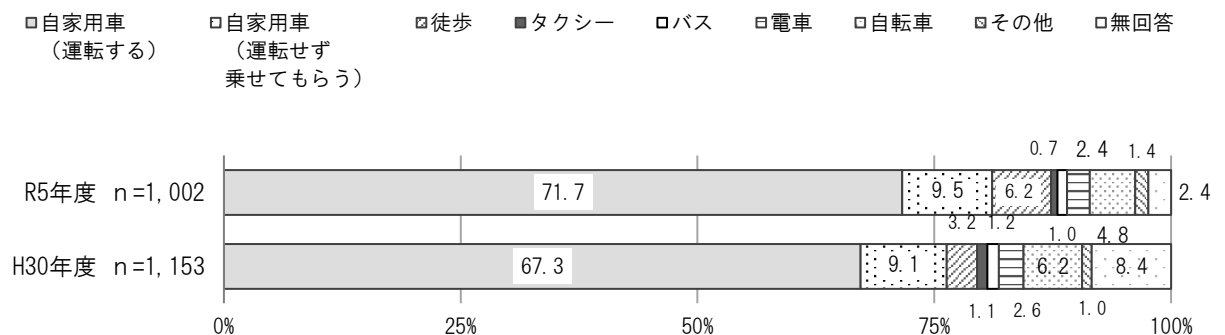
◆図表 3-47-3 つくば霞ヶ浦りんりんロードを利用している人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	22.4%	25%	29.9%	+7.5 ポイント	◎

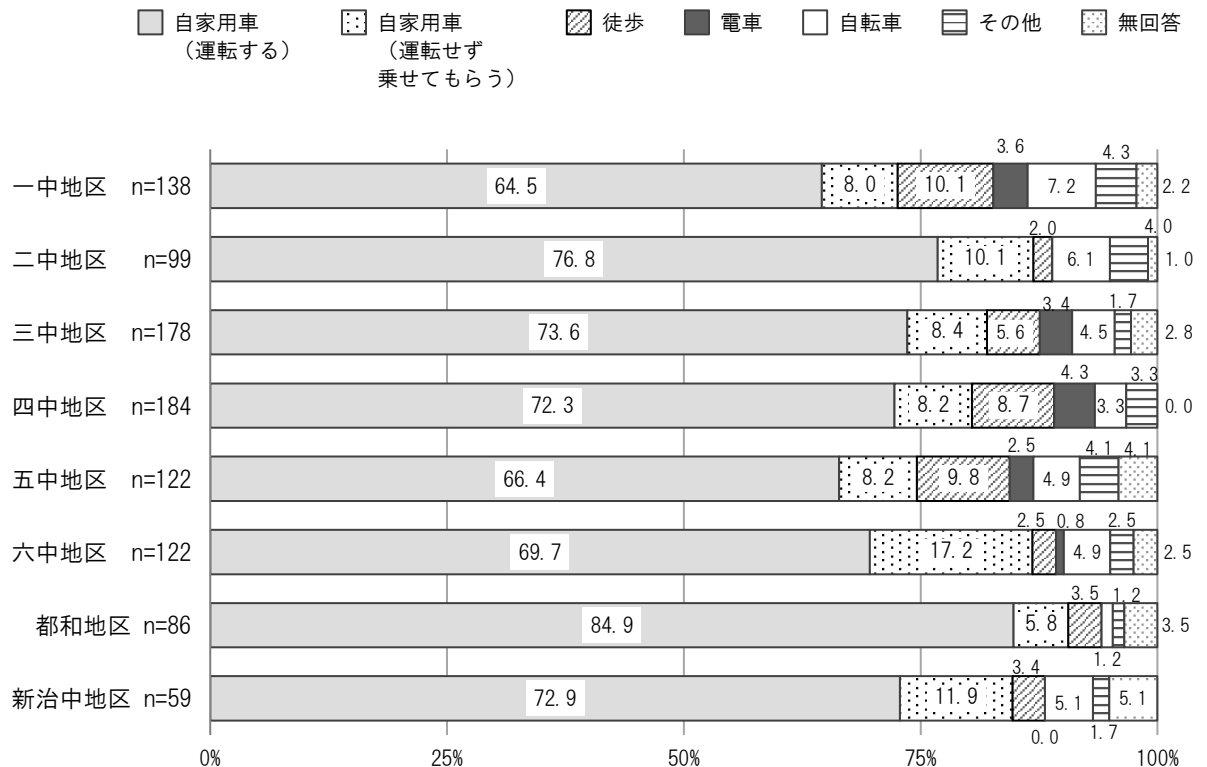
問 48 あなたの移動手段で、一番多いものはどれですか。（○は1つ）

- ・移動手段で一番多いものは、「自家用車（運転する）」が71.7%となっているほかは10%未満で、「自家用車（運転せず乗せてもらう）」が9.5%、「徒歩」が6.2%となっています。
- ・地区別にみると、「自家用車（運転する）」は都和中地区、新治中地区では70%を超えており、新治中地区では「自家用車（運転せず乗せてもらう）」を合わせると、約85%となっています。
- ・「徒歩」は一中地区が10.4%、五中地区が9.8%となっています。「自転車」はすべての地区で10%に満たない状況です。

図表 3-48-1 移動手段【全体・経年比較】



図表 3-48-2 移動手段【地区別】



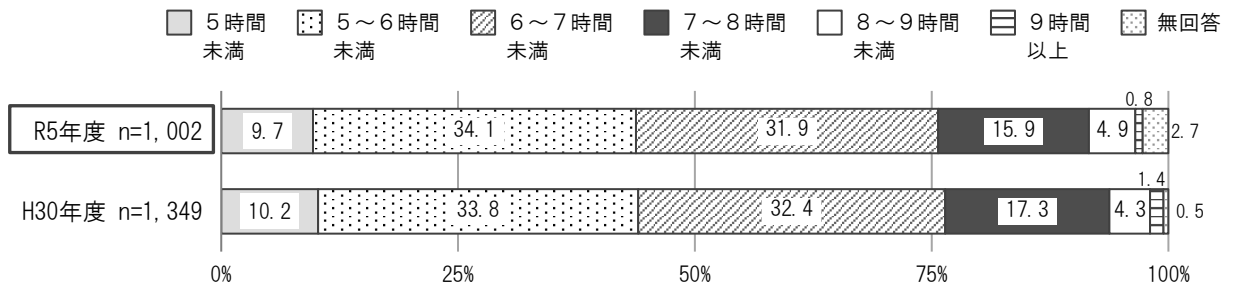
注：「タクシー」「バス」は「その他」に含めています。

6. 睡眠やストレスについて

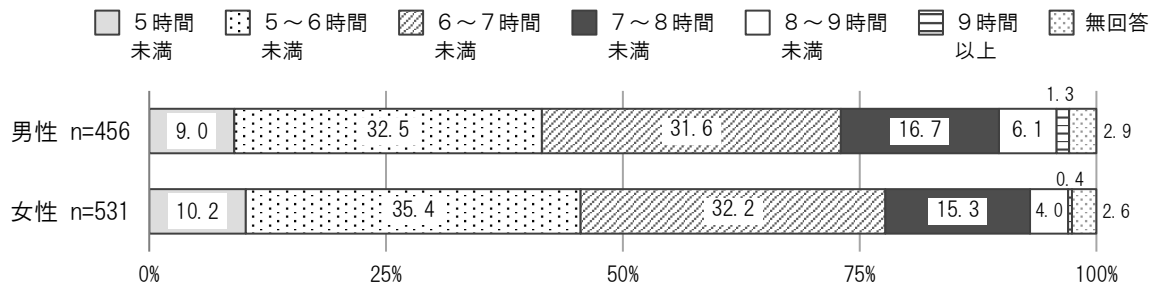
問 49 1日の睡眠時間はどれくらいですか。（○は1つ）

- ・ 1日の睡眠時間は、「5～6時間未満」が34.1%、「6～7時間未満」が31.9%となっています。一方、「5時間未満」が9.7%となっています。
- ・ 性別にみると、6時間未満の割合は女性が45.6%で、男性より4.1ポイント高くなっています。
- ・ 年齢別にみると、50歳代では6時間未満の割合が58.3%となっており、他の年代より高くなっています。

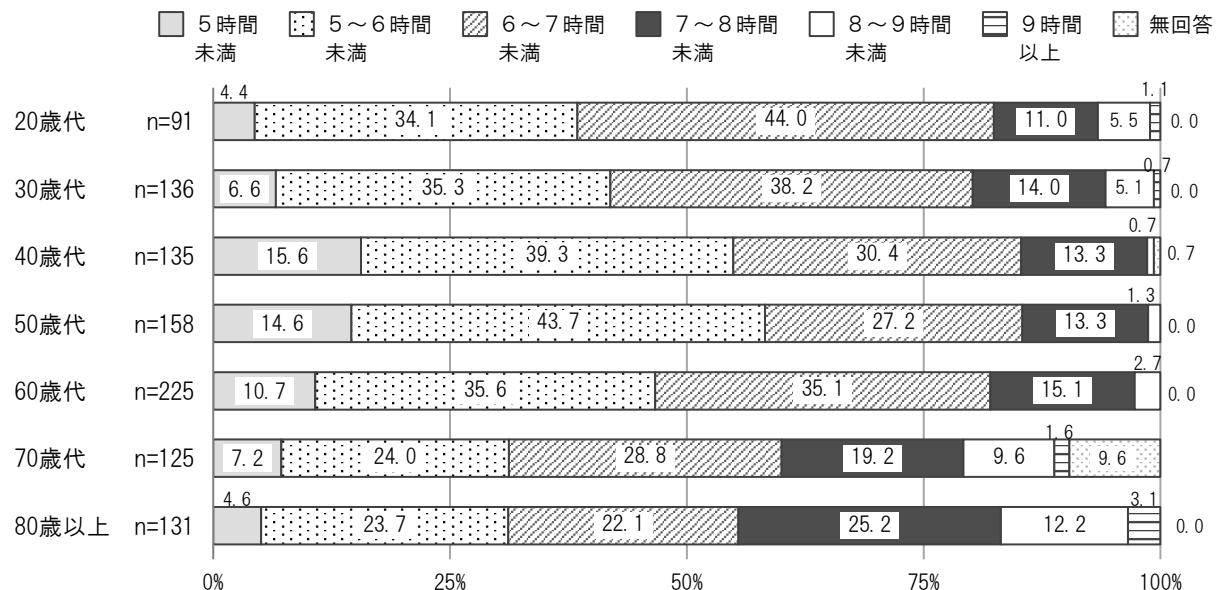
図表 3-49-1 睡眠時間【全体・経年比較】



図表 3-49-2 睡眠時間【性別】



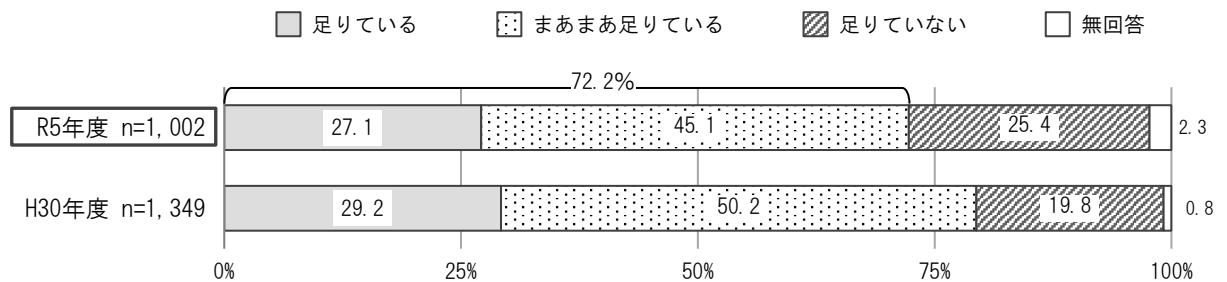
図表 3-49-3 睡眠時間【年齢7区分別】



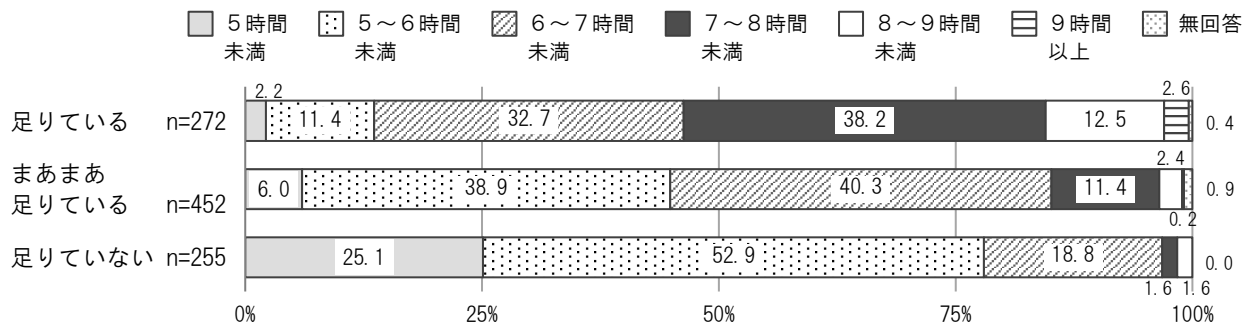
問 50 睡眠時間は足りていますか。（○は1つ）

- ・睡眠時間は「足りている」が 27.1%で、「まあまあ足りている」45.1%を合わせると、72.2%となっています。
- ・「足りている」人の睡眠時間は「7～8時間未満」が 38.2%、「6～7時間未満」が 32.7%となっており、「足りていない」人の睡眠時間は「5時間未満」が 25.1%となっています。
- ・年齢別にみると、「足りている」割合は若い年代で低く、30歳代が 16.9%、20歳代が 17.6%となっています。

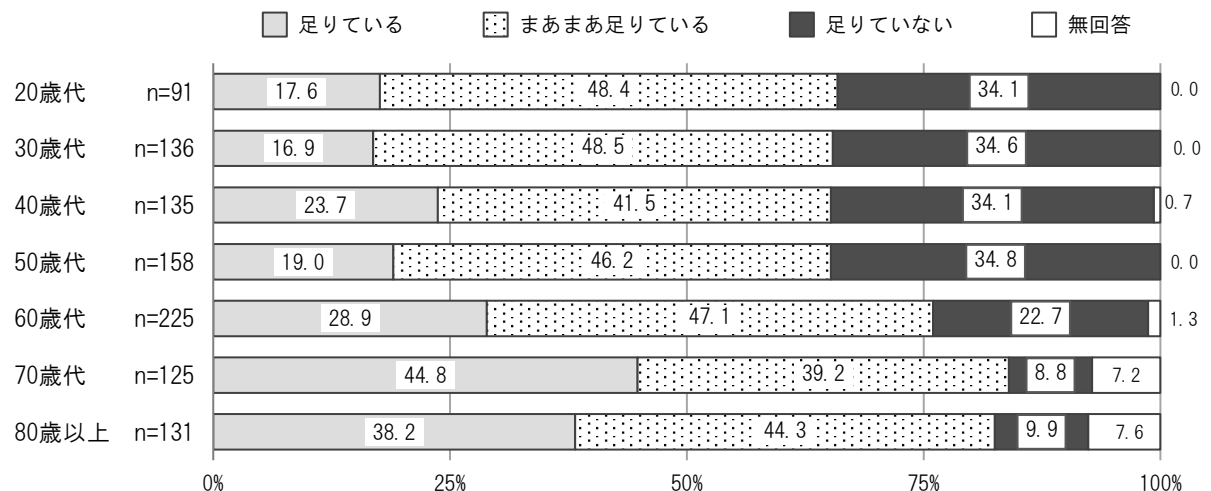
図表 3-50-1 睡眠時間の充足度【全体・経年比較】



図表 3-50-2 睡眠時間の充足度【睡眠時間別】



図表 3-50-3 睡眠時間の充足度【年齢7区分別】





◆図表 3-50-4 睡眠が足りている（「足りている」「まあまあ足りている」）人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	79.4%	90%	72.2%	-7.2 ^{ポイント}	×



《参考・国 健康日本21（第三次）》

◇睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少

：2018 年度 54.5% ⇒2032 年度 目標値 60%

データソース：令和元年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇睡眠による休養を十分とれていない者の割合

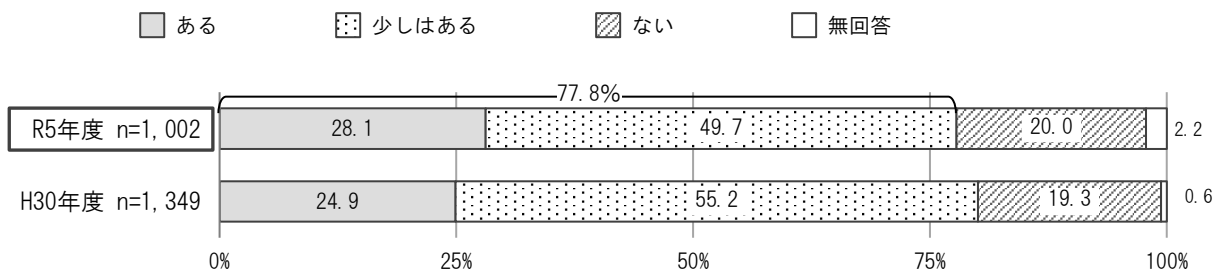
：2016 年度 19.4% ⇒2023 年度 目標値 14%

データソース：平成 28 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

問 51 現在、不安、悩み、苦労等によるストレスなどがありますか。（○は1つ）

- ・ストレス等の有無は、「ある」が 28.1%で、「少しはある」49.7%を合わせると、77.8%となっています。
- ・ストレス等が「ある」人の睡眠時間は「5時間未満」が 17.7%となっており、「少しはある」「ない」人より約 10 ポイント高くなっています。
- ・性別にみると、女性では「ある」が 29.0%となっており、男性より 2.9 ポイント高くなっています。

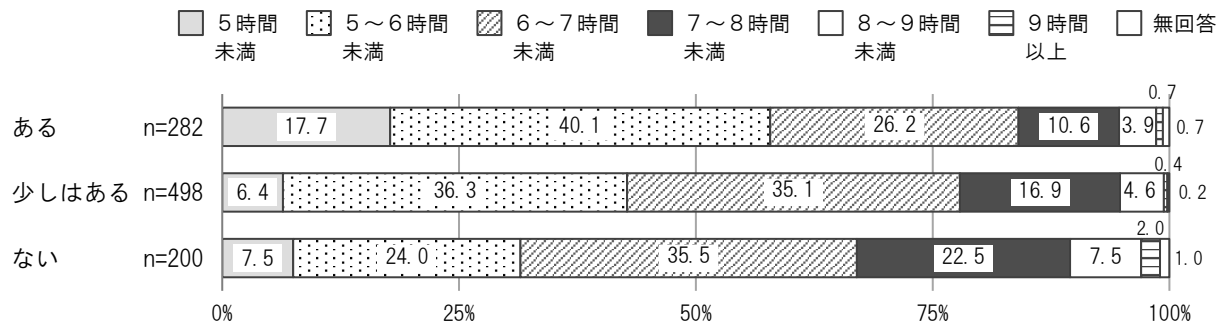
図表 3-51-1 ストレス等の有無【全体・経年比較】



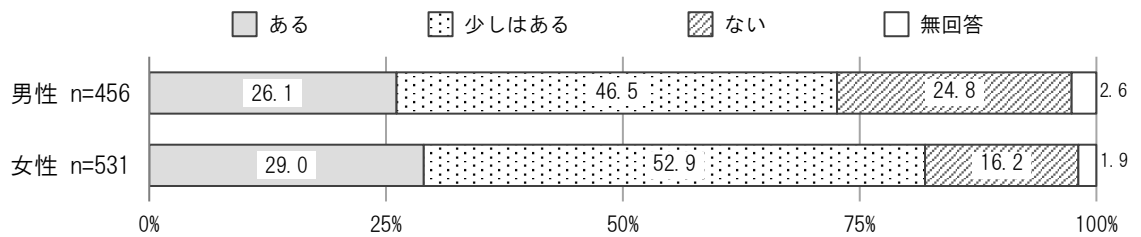
◆図表 3-51-2 ストレスや悩みがある（「ある」「少しはある」）人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	80.1%	50%以下	77.8%	-2.3 ^{ポイント}	△

図表 3-51-3 ストレス等の有無【睡眠時間別】

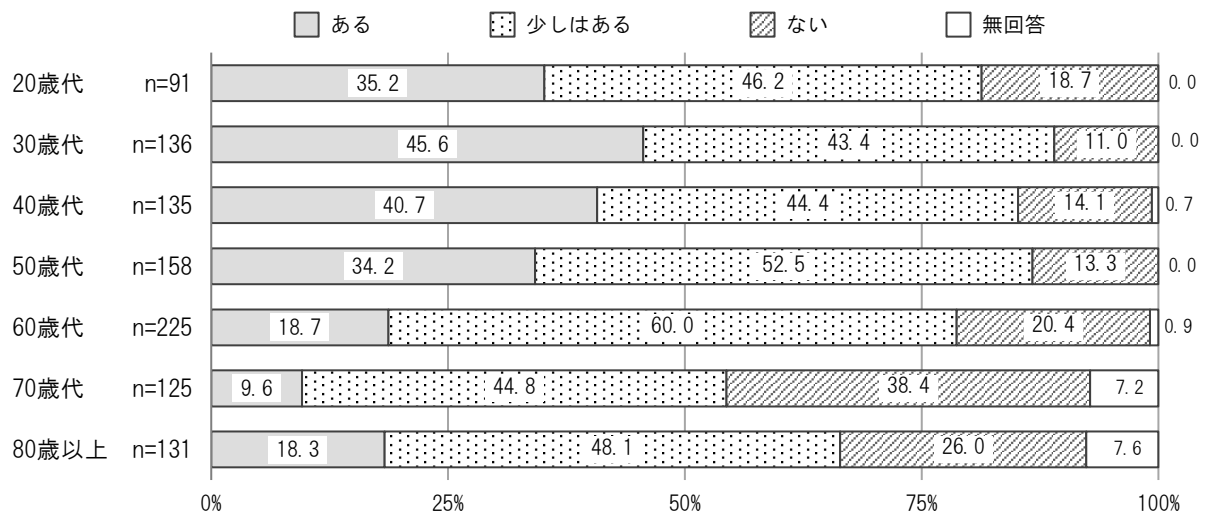


図表 3-51-4 ストレス等の有無【性別】



・ ストレス等の有無を年齢別にみると、30 歳代では「ある」が 45.6%、40 歳代が 40.7%、20 歳代が 35.2%となっています。

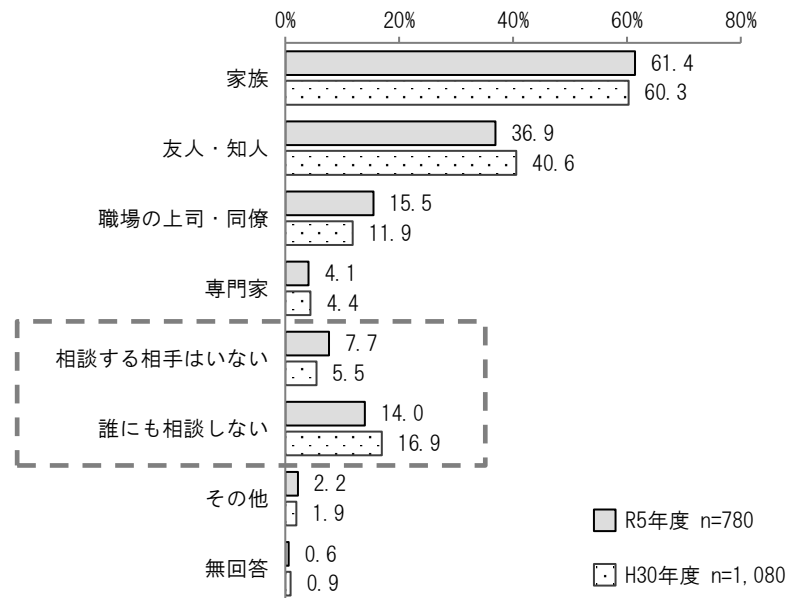
図表 3-51-5 ストレス等の有無【年齢7区分別】



問 52 問 51 で「ある」「少しはある」と答えた方、悩みやストレスの相談をする相手は主に誰ですか。（〇はいくつでも）

- ・悩みやストレスの相談相手は、「家族」が 61.4%で最も高く、次いで「友人・知人」が 36.9%となっています。
- ・一方、「相談する相手はいない」が 7.7%、「誰にも相談しない」が 14.0%となっています。

図表 3-52-1 悩みやストレスの相談相手（複数回答）【全体・経年比較】



◆図表 3-52-2 ストレスや悩みを持つ人のうち、相談する相手がいらない、誰にも相談しない人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	22.4%	20%以下	21.7%	-0.7 ^{ポイント}	△

※「相談する相手はいない」＋「誰にも相談しない」＝「相談する相手はいない、誰にも相談しない」



- ・悩みやストレスの相談相手を年齢別にみると、いずれの年代も「家族」が最も高くなっています。
- ・「相談する相手はいない」「誰にも相談しない」を合わせると 40 歳代が 27.0%と最も高く、次いで 80 歳以上が 26.2%となっています。
- ・性別にみると、ともに「家族」が最も高くなっていますが、男性では 55.2%で、「相談する相手はいない」「誰にも相談しない」を合わせると 32.4%であり、女性より 19.2 ポイント高くなっています。

図表 3-52-3 悩みやストレスの相談相手（複数回答）【年齢 7 区分別】

単位：％

	n (人)	家族	友人・知人	職場の上司・同僚	専門家	相談する相手はいない	誰にも相談しない	その他	無回答	相談する相手はいない、誰にも相談しない（再掲）※
20 歳代	74	58.1	58.1	16.2	5.4	8.1	12.2	5.4	0.0	20.3
30 歳代	121	62.0	43.8	25.6	3.3	9.9	12.4	0.8	0.0	22.3
40 歳代	115	59.1	33.9	21.7	4.3	8.7	18.3	2.6	0.0	27.0
50 歳代	136	59.6	40.4	27.2	1.5	7.4	13.2	1.5	0.7	20.6
60 歳代	177	65.0	33.9	7.9	3.4	5.1	14.1	1.1	0.0	19.2
70 歳代	67	67.2	22.4	3.0	7.5	7.5	10.4	1.5	1.5	17.9
80 歳以上	84	60.7	27.4	0.0	7.1	9.5	16.7	4.8	3.6	26.2

※「相談する相手はいない」＋「誰にも相談しない」＝「相談する相手はいない、誰にも相談しない（再掲）」

図表 3-52-4 悩みやストレスの相談相手（複数回答）【性別】

単位：％

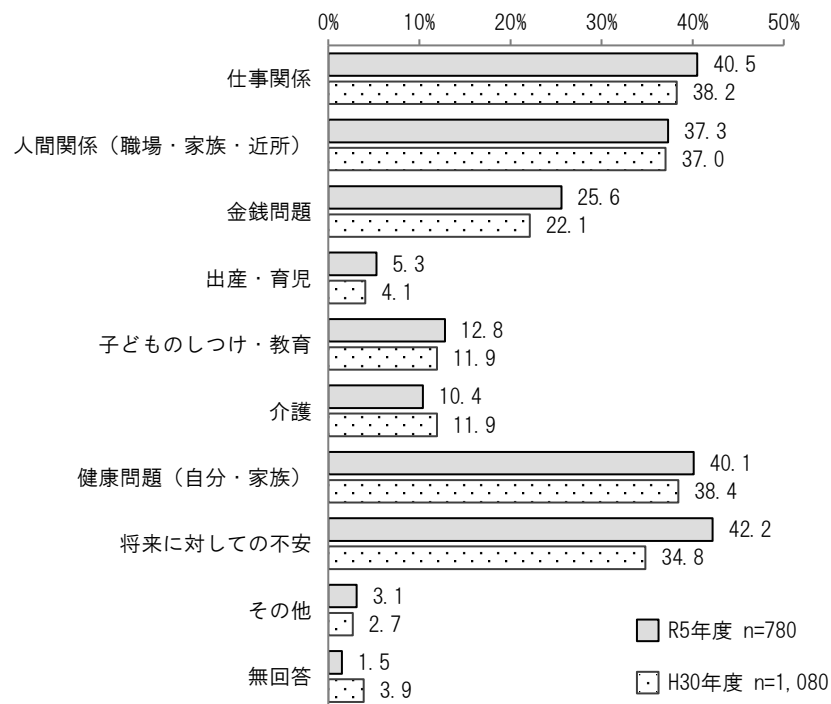
	n (人)	家族	友人・知人	職場の上司・同僚	専門家	相談する相手はいない	誰にも相談しない	その他	無回答	相談する相手はいない、誰にも相談しない（再掲）※
男性	330	55.2	20.0	13.3	4.8	12.1	20.3	0.6	0.3	32.4
女性	432	67.4	50.2	17.6	3.5	4.2	9.0	3.5	0.7	13.2

※「相談する相手はいない」＋「誰にも相談しない」＝「相談する相手はいない、誰にも相談しない（再掲）」

問 53 問 51「ある」「少しはある」と答えた方、ストレスの内容は主にどのようなことですか。（〇はいくつでも）

- ・ストレスの内容は、「将来に対しての不安」が42.2%で最も高く、次いで「仕事関係」が40.5%、「健康問題」が40.1%となっています。
- ・年齢別にみると、20歳代から50歳代では「仕事関係」、60歳代以上では「健康問題（自分・家族）」が最も高くなっています。

図表 3-53-1 ストレスの内容（複数回答）【全体・経年比較】



図表 3-53-2 ストレスの内容（複数回答）【年齢7区分別】

単位：％

	n (人)	仕事 関係	人間 関係 (職場・家 族・近所)	金銭 問題	出産・ 育児	子ども のしつけ・ 教育	介護	健康 問題 (自分・家 族)	将来 に対しての 不安	その他	無回 答
20歳代	74	66.2	50.0	24.3	10.8	5.4	2.7	8.1	55.4	4.1	0.0
30歳代	121	55.4	41.3	39.7	19.8	27.3	3.3	28.9	46.3	3.3	0.0
40歳代	115	57.4	50.4	33.9	6.1	28.7	7.0	27.8	41.7	1.7	0.0
50歳代	137	53.3	43.8	27.0	1.5	15.3	12.4	39.4	40.9	2.9	0.0
60歳代	176	29.0	36.9	17.0	0.0	4.0	14.2	44.9	40.9	2.3	0.6
70歳代	64	12.5	12.5	26.6	0.0	1.6	10.9	70.3	43.8	7.8	6.3
80歳以上	80	2.5	16.3	12.5	0.0	1.3	22.5	76.3	35.0	2.5	8.8

- ・ストレスの内容を性別にみると、男性では「仕事関係」、女性では「健康問題」が最も高くなっています。
- ・「仕事関係」は男性が女性より 17.1 ポイント高く、「人間関係（職場・家族・近所）」「子どものしつけ・教育」は女性が男性より 8 ポイント高くなっています。

図表 3-53-3 ストレスの内容（複数回答）【性別】

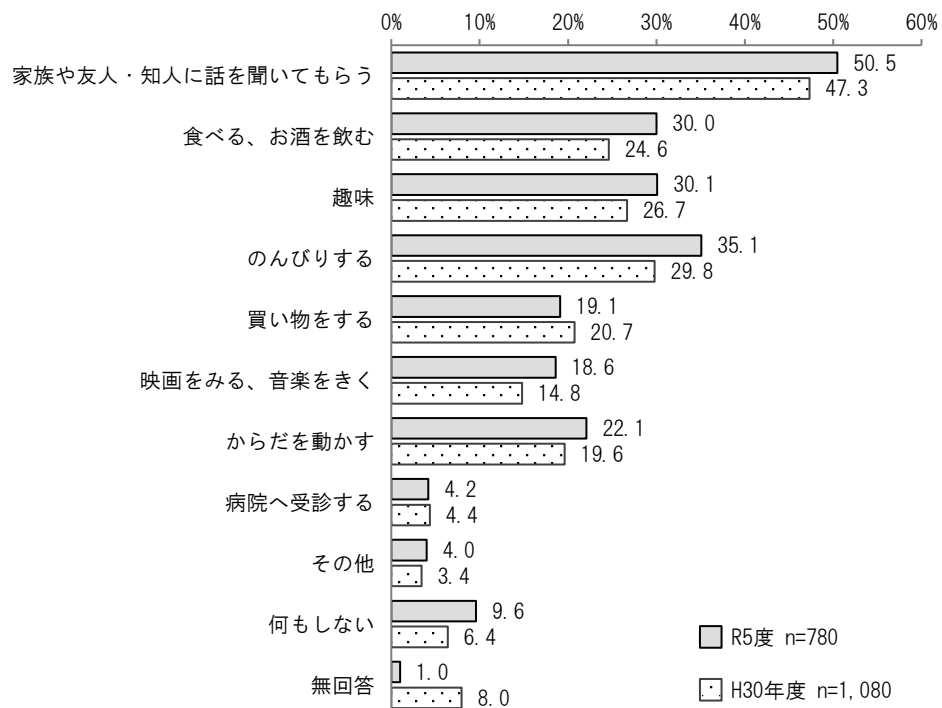
単位：％

	n (人)	仕事 関係	人間 関係 (職場・ 家族・ 近所)	金銭 問題	出産・ 育児	教育 子どもの しつけ・	介護	健康 問題 (自分・ 家族)	将来に 対しての 不安	その他	無回 答
男性	328	50.6	33.5	27.7	1.5	7.9	8.8	38.4	43.3	2.7	0.9
女性	427	33.5	41.5	25.1	8.4	16.9	11.7	42.9	42.6	3.3	1.9

問 54 問 51 で「ある」「少しはある」と答えた方、ストレスを感じたときは主にどのように解消しますか。（○はいくつでも）

- ・ストレスの解消方法は、「家族や友人・知人に話を聞いてもらう」が 50.5%で最も高く、次いで「のんびりする」が 35.1%、「趣味」が 30.1%となっています。

図表 3-54-1 ストレスの解消方法（複数回答）【全体・経年比較】



- ・ストレスの解消方法を性別にみると、男性、女性共に「家族や友人・知人に話を聞いてもらう」が最も高く、次いで男性は「食べる、お酒を飲む」「趣味」が 32.8%、女性は「のんびりする」が 40.3%となっています。
- ・「家族や友人・知人に話を聞いてもらう」は女性が男性より 29.8 ポイント高く、「買い物をする」は女性が男性より 17.1 ポイント高くなっています。一方、「からだを動かす」は男性が女性より 7.8 ポイント高くなっています。
- ・また、「何もしない」は男性が 11.9%で、女性より 4 ポイント高くなっています。

図表 3-54-2 ストレスの解消方法（複数回答）【性別】

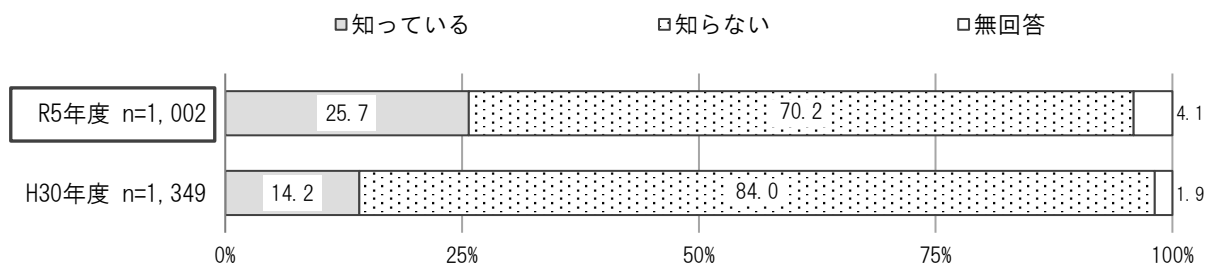
単位：％

	n (人)	家族や友人・知人に話を聞いてもらう	食べる、お酒を飲む	趣味	のんびりする	買い物をする	映画をみる、音楽をきく	からだを動かす	病院へ受診する	何もしない	その他	無回答
男性	329	34.3	32.8	32.8	29.8	9.7	15.5	26.7	4.6	11.9	4.3	0.6
女性	429	64.1	28.9	28.9	40.3	26.8	21.2	18.9	4.0	7.9	3.7	1.4

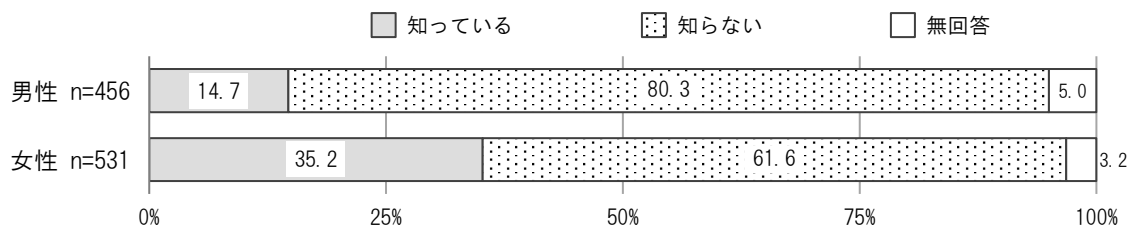
問 55 土浦市では、精神科医師がこころの悩みを抱えている市民の相談に応じる「こころの相談」を実施しておりますが、知っていますか。（○は1つ）

- ・「こころの相談」を「知っている」割合は 25.7%となっています。前回の調査より 11.5 ポイント高くなっています。
- ・性別でみると、「知っている」割合は、女性が男性より 20.5 ポイント高くなっています。

図表 3-55-1 「こころの相談」の認知度【全体・経年比較】



図表 3-55-2 「こころの相談」の認知度【性別】

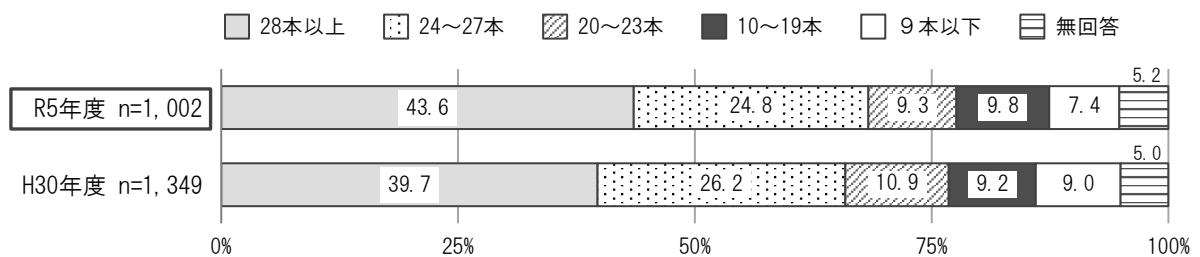


7. 歯の健康について

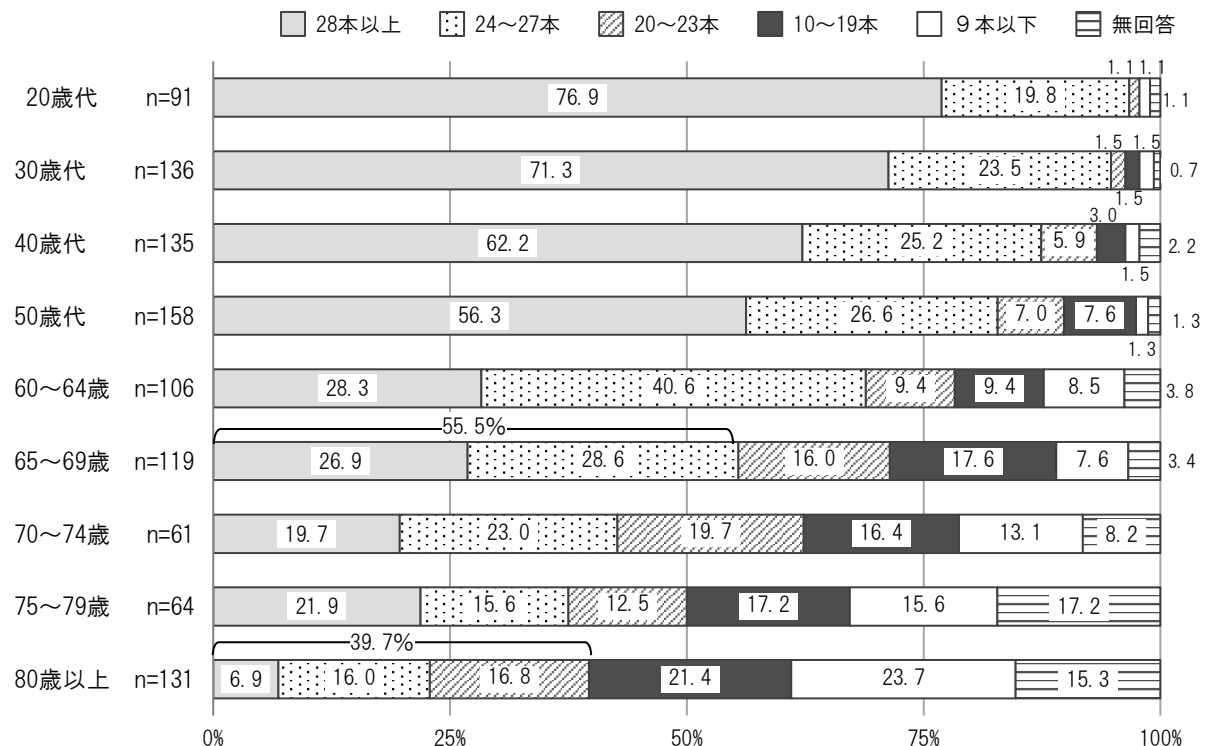
問 56 現在、あなたの歯は何本ありますか。（入れ歯は除き、かぶせた歯や差し歯は数える）（○は1つ）

- ・歯の本数は、「28本以上」が43.6%、「24～27本」が24.8%となっています。
- ・年齢別にみると、20歳代、30歳代では「28本以上」が70%を超え、40歳代では「28本以上」が62.2%、50歳代では56.3%に低下しています。60歳を超えると「24～27本」の割合が「28本以上」より高くなり、23本以下の割合が25%を超えています。
- ・65～69歳で24本以上ある人が55.5%、80歳以上で20本以上ある人が39.7%となっています。

図表 3-56-1 歯の本数【全体・経年比較】



図表 3-56-2 歯の本数【年齢別】



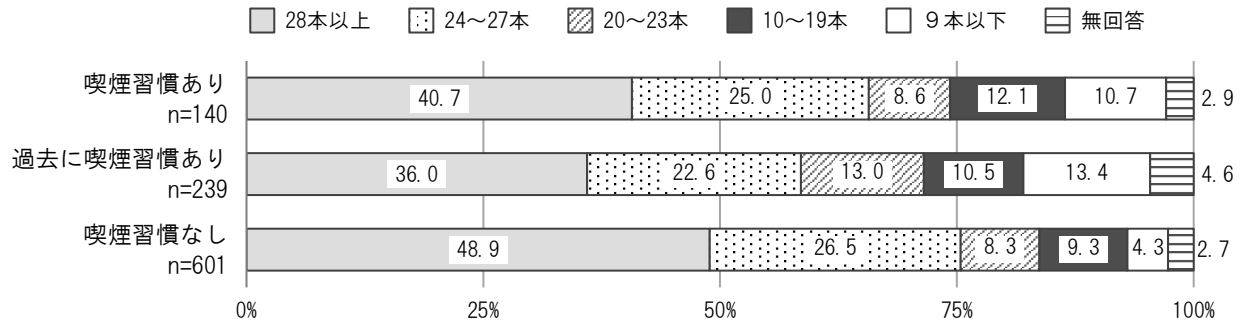
◆図表 3-56-3 自分の歯を持つ人の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
64 歳で 24 本以上	65～69 歳で 55.0%	60%	65～69 歳で 55.5%	+0.5ポイント	△
80 歳で 20 本以上	75 歳以上で 36.6%	40%	80 歳以上で 39.7%	+3.1ポイント	△



- ・ 歯の本数を喫煙習慣別にみると、「喫煙習慣なし」では「28 本以上」が 48.9%で「24～27 本」（26.5%）を合わせると 75.4%となっています。
- ・ 「喫煙習慣あり」と「過去に喫煙習慣あり」では「9 本以下」が 10%を超えています。

図表 3-56-4 歯の本数【喫煙習慣別】



注：「喫煙習慣あり」＝問 62 で「毎日吸っている」「ときどき吸っている」の合計
「過去に喫煙習慣あり」＝問 62 で「以前は吸っていたが今は吸わない」
「喫煙習慣なし」＝問 62 で「以前から吸わない」

以降同様



《参考・国 健康日本 21（第二次）》

- ◇80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
：2016 年度 51.2% ⇒2022 年度 目標値 60%
- ◇60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
：2016 年度 74.4% ⇒2022 年度 目標値 80%
- ◇40 歳で喪失歯のない者の割合の増加
：2016 年度 73.4% ⇒2022 年度 目標値 75%

データソース：平成 28 年「歯科疾患実態調査」（厚生労働省）



《参考・県 第3次健康いばらき 21 プラン》

- ◇80 歳で 20 本以上の自分の歯を持つ者の増加
：2015 年度 41.0% ⇒2023 年度 目標値 50%
- ◇64 歳で 24 本以上の自分の歯を持つ者の増加
：2015 年度 56.4% ⇒2023 年度 目標値 65%
- ◇40 歳で喪失歯のない者の割合の増加
：2015 年度 78.2% ⇒2023 年度 目標値 80%

データソース：平成 27 年「県民歯科保健基礎調査」



《参考・県 茨城県食育推進計画（第三次）》

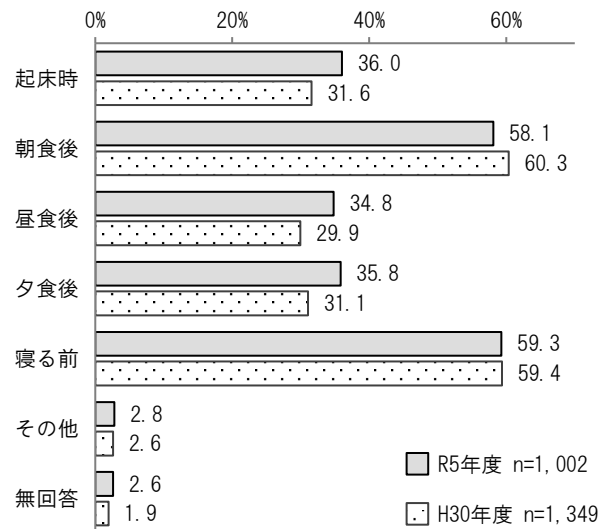
- ◇80 歳で 20 本以上自分の歯を持つ者の割合
：2015 年度 41.0% ⇒2020 年度 目標値 45%
- ◇64 歳で 24 本以上自分の歯を持つ者の割合
：2015 年度 56.4% ⇒2020 年度 目標値 70%

データソース：平成 27 年「県民歯科保健基礎調査」

問 57 あなたは歯みがきをいつ行っていますか。（○はいくつでも）

・歯みがきをするのは、「朝食後」「寝る前」がともに約 60%となっており、「起床時」「昼食後」「夕食後」はいずれも約 35%となっています。

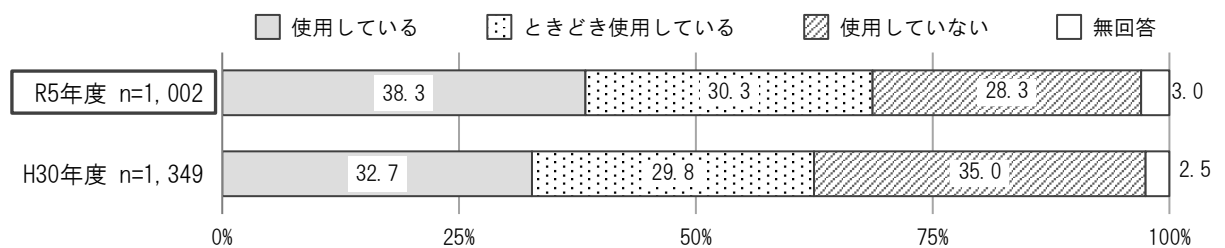
図表 3-57 歯みがきをする時（複数回答）【全体・経年比較】



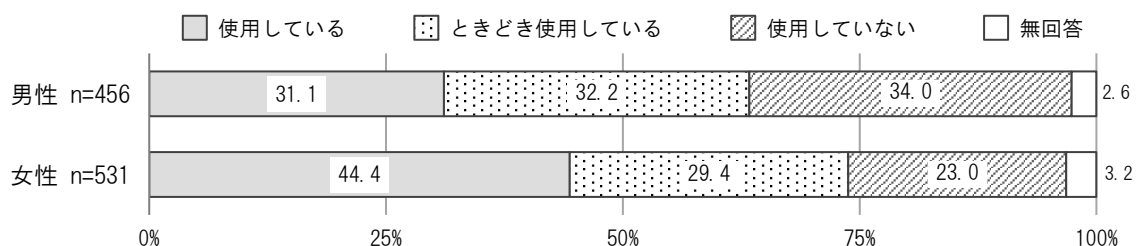
問 58 あなたは歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）等の歯と歯の間を清掃するための器具を使用していますか。（○は1つ）

・歯間ブラシ等を「使用している」割合は 38.3%で、「ときどき使用している」30.3%を合わせると 68.6%となっています。
・性別でみると、女性では「使用している」が 44.4%で、男性より 13.3 ポイント高くなっています。

図表 3-58-1 歯間ブラシ等の使用【全体・経年比較】



図表 3-58-2 歯間ブラシ等の使用【性別】





《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇週1回以上歯間部清掃用具を使用している者の増加

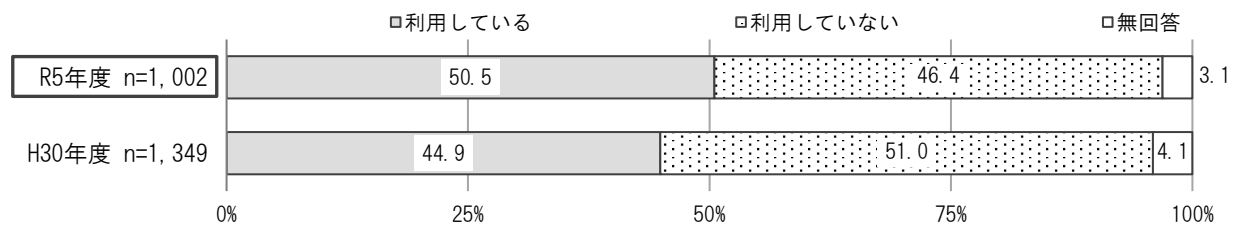
：2015年度 44.6% ⇒2023年度 目標値 50%

平成27年「県民歯科保健基礎調査」

問59 あなたは、むし歯対策としてフッ化物を利用していますか。

・フッ化物を「利用している」割合は50.5%となっています。前回の調査より5.6ポイント高いです。

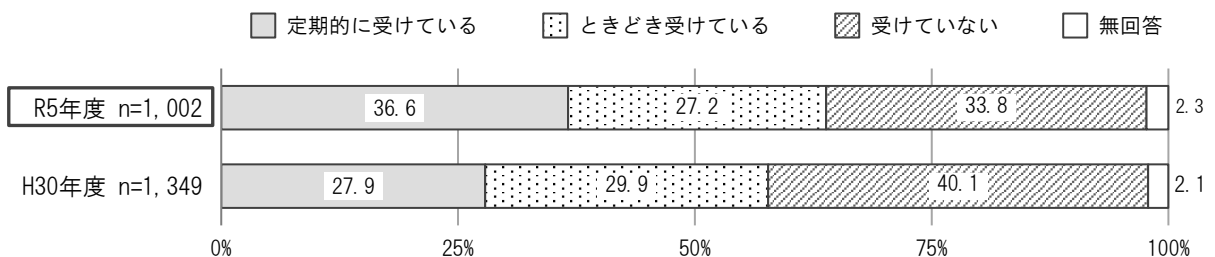
図表3-59 フッ化物の利用【全体・経年比較】



問60 あなたは定期的に歯の健診（歯石除去など）を受けていますか。（○は1つ）

・歯の健診を「定期的に受けている」割合は36.6%で、「ときどき受けている」27.2%を合わせると63.8%となっています。
・前回の調査と比べると、「定期的に受けている」割合は8.7ポイント高くなっています。

図表3-60-1 定期的な歯科健診【全体・経年比較】



◆図表3-60-2 定期的に歯の健診を受けている人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人	27.9%	30%	36.6%	+8.7ポイント	◎



《参考・国 健康日本21（第三次）》

◇過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加

：2016年度 52.9% ⇒2032年度 目標値 95%

データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇過去1年間に歯科検診を受診した者の増加

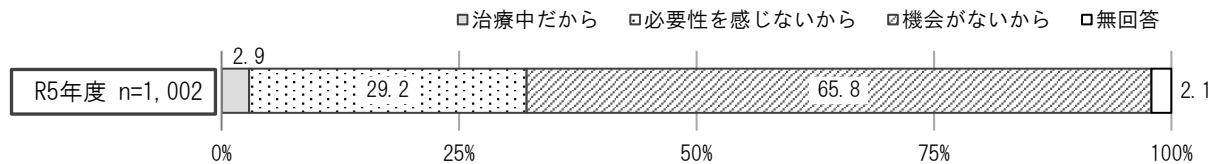
：2016年度 53.5% ⇒2023年度 目標値 65%

データソース：平成28年「総合がん対策モニタリング調査」

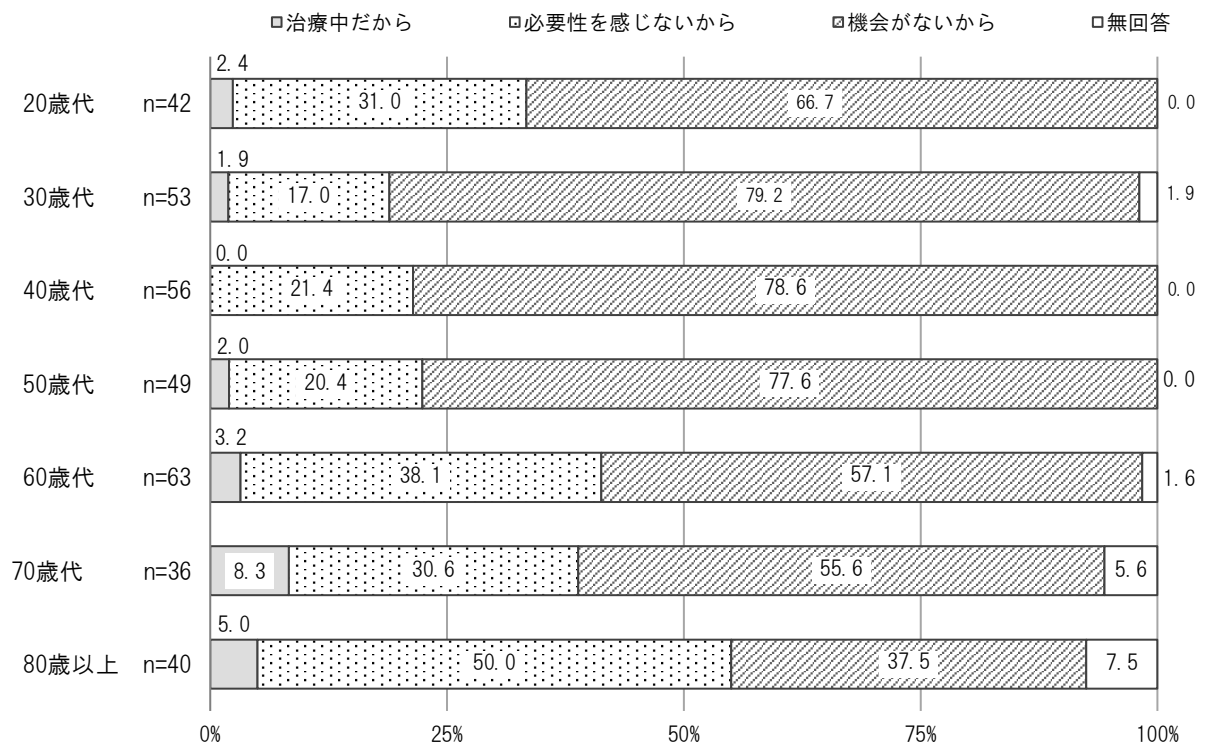
問 61 問 60 で「受けていない」と答えた方、定期的に歯科健診を受けない理由は何ですか。（○は 1 つ）

- ・定期的に歯科健診を受けない理由は、「機会がないから」が 6 割以上となっています。
- ・年齢区分別では、80 歳代以上で「必要性を感じないから」が 50.0%となっています。

図表 3-61-1 定期的な歯科健診を受けていない理由【全体】



図表 3-61-2 定期的な歯科健診を受けていない理由【年齢 7 区分別】

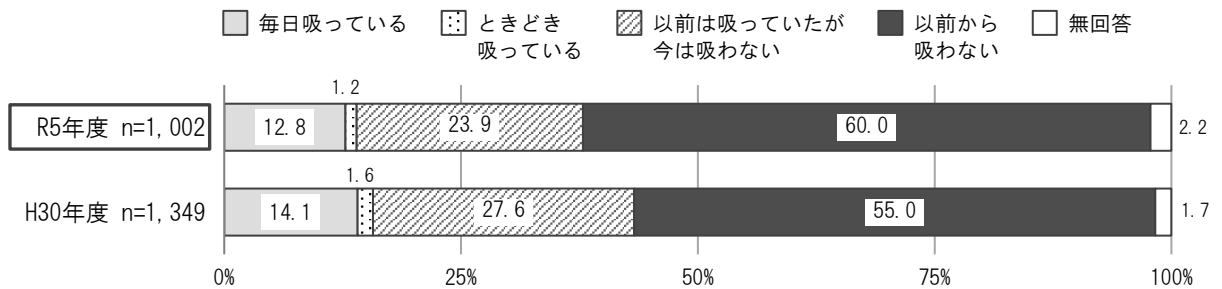


8. たばこやアルコールについて

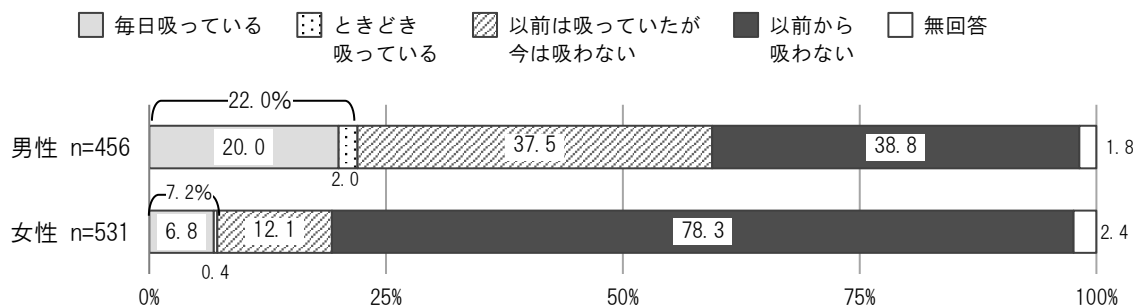
問 62 あなたはたばこを吸っていますか。（○は1つ）

・たばこを「毎日吸っている」割合は12.8%で、「ときどき吸っている」（1.2%）を合わせると、14.0%となっています。

図表 3-62-1 喫煙状況【全体・経年比較】



図表 3-62-2 喫煙状況【性別】



◆図表 3-62-3 喫煙者の割合

	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	24.8%	20%	22.0%	-2.8ポイント	△
成人女性	8.3%	3%	7.2%	-1.1ポイント	△



＜参考・国 健康日本21（第三次）＞

◇成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）

2019年度 16.7% 2032年度 目標値 12%

データソース：令和元年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



＜参考・県 第3次健康いばらき21プラン＞

◇成人の喫煙者割合（目標値は喫煙をやめたいと思っている人がやめた場合の率）

：男性 2016年度 33.5% ⇒2023年度 目標値 25.5%

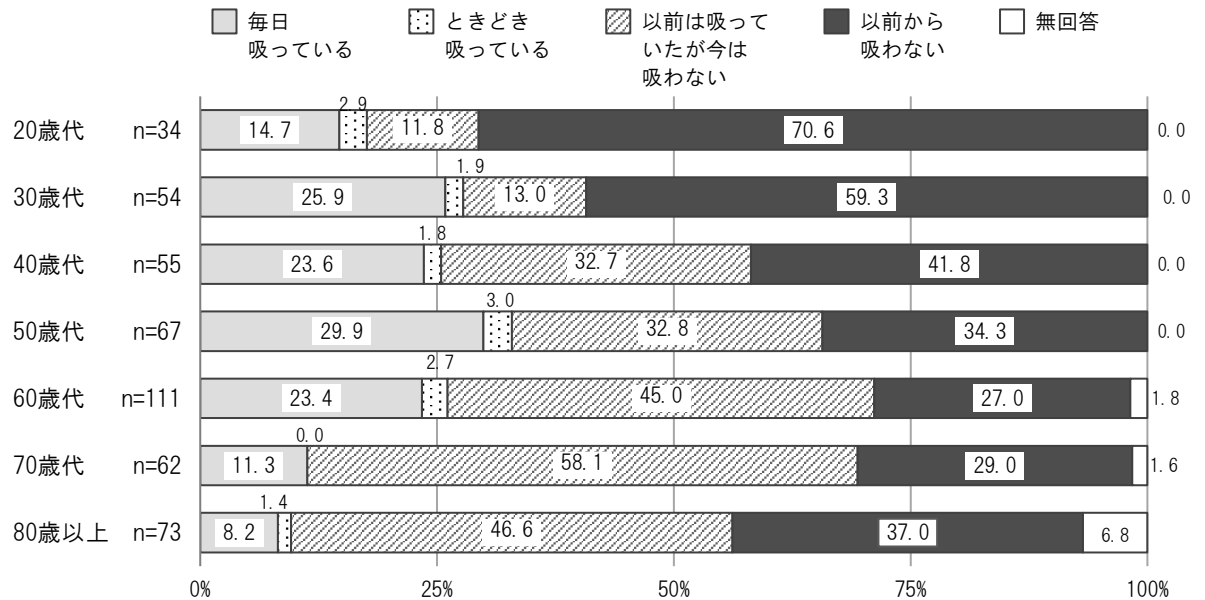
女性 2016年度 6.6% ⇒2023年度 目標値 4.0%

データソース：平成 28 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）ほか

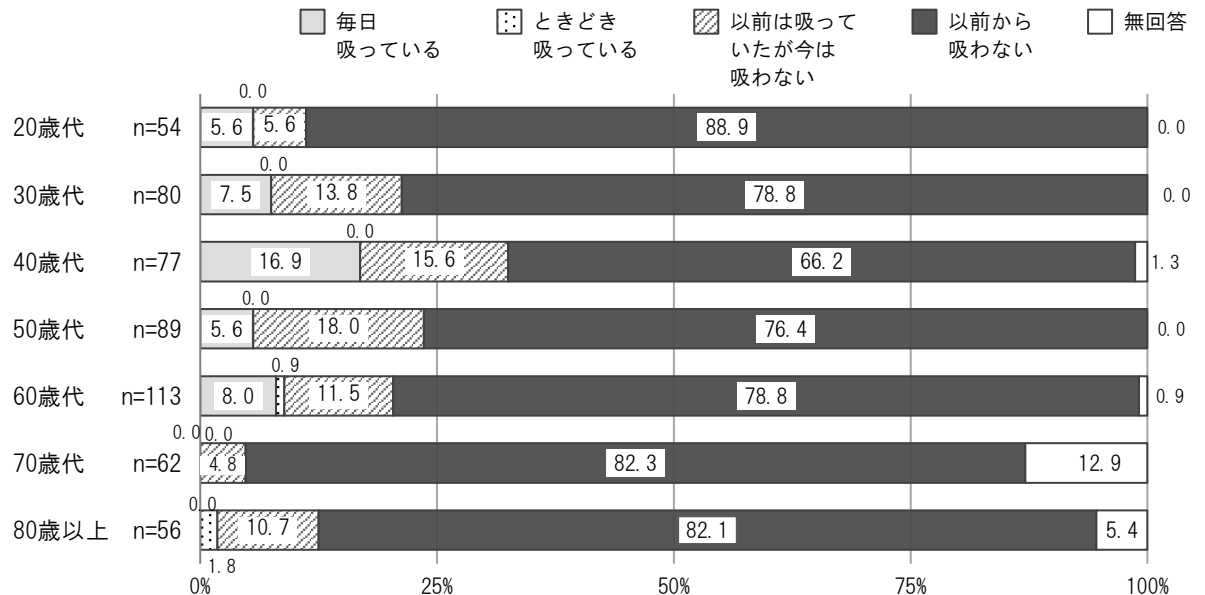


- ・たばこを「毎日吸っている」「ときどき吸っている」割合を男性の年齢別にみると、20%を超えているのは、50歳代が29.9%、30歳代が25.9%、40歳代が23.8%、60歳代が23.4%となっています。
- ・女性の年齢別にみると、40歳代が16.9%と10%を超えています。10%未満ではあるものの、60歳代が8.0%、30歳代が7.5%、20歳代、50歳代が5.6%となっています。

図表 3-62-4 喫煙状況【男性・年齢7区分別】



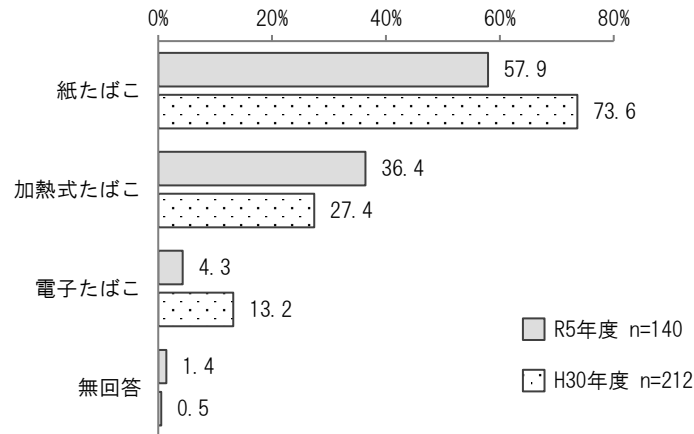
図表 3-62-5 喫煙状況【女性・年齢7区分別】



問 63 問 62 で「毎日吸っている」「ときどき吸っている」と答えた方、たばこの種類はなんですか。（○はいくつでも）

・吸っているたばこの種類は、「紙たばこ」が 57.9%、「加熱式たばこ」36.4%となっています。

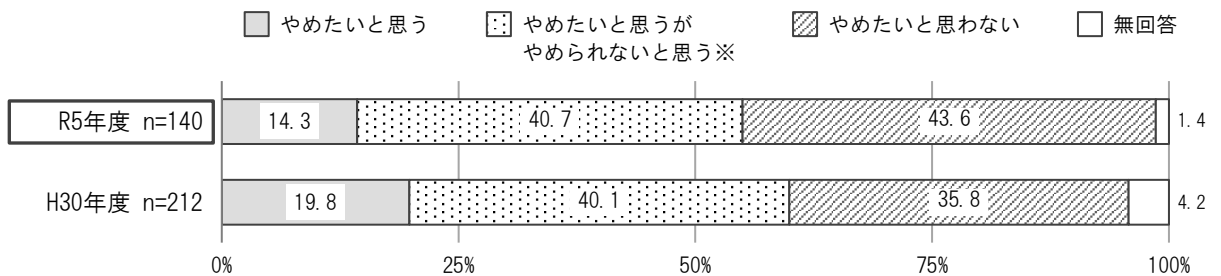
図表 3-63 吸っているたばこの種類（複数回答）【全体】



問 64 問 62 で「毎日吸っている」「ときどき吸っている」と答えた方、あなたはたばこをやめたいと思いますか。（○は1つ）

・たばこを「やめたいと思う」が 14.3%で、「やめたいと思うがやめられないと思う」40.7%を合わせると 55.0%となっており、約6割が「やめたい」意思を持っています。

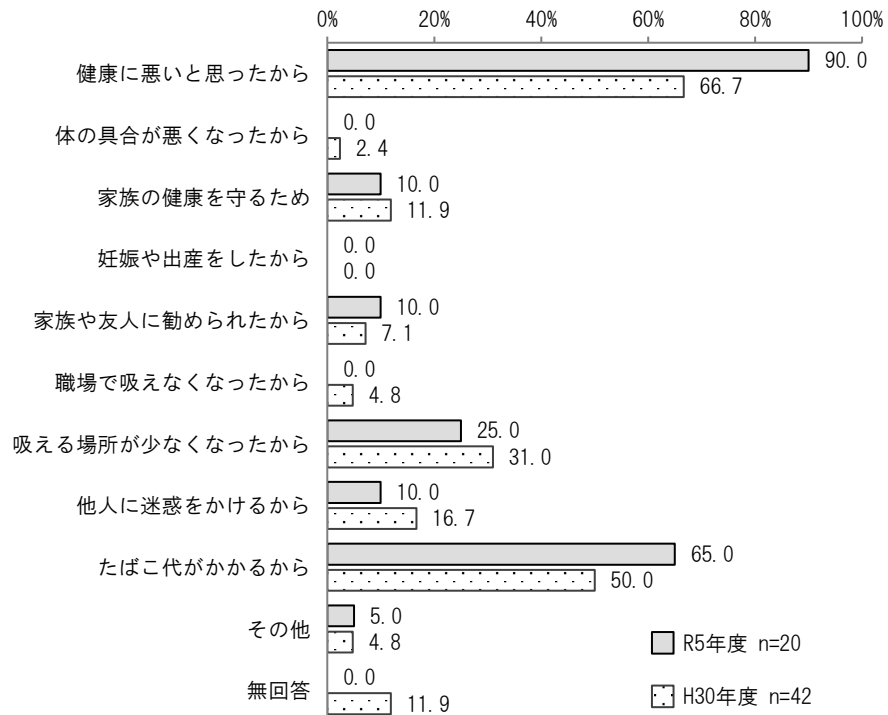
図表 3-64 禁煙の意思【全体・経年比較】



問 65 問 64 で「やめたいと思う」と答えた方、その理由は何ですか。
（○はいくつでも）

・たばこを「やめたいと思う」理由は、「健康に悪いと思ったから」が 90.0%で最も高く、次いで「たばこ代がかかるから」が 65.0%、「吸える場所が少なくなったから」が 25.0%となっています。

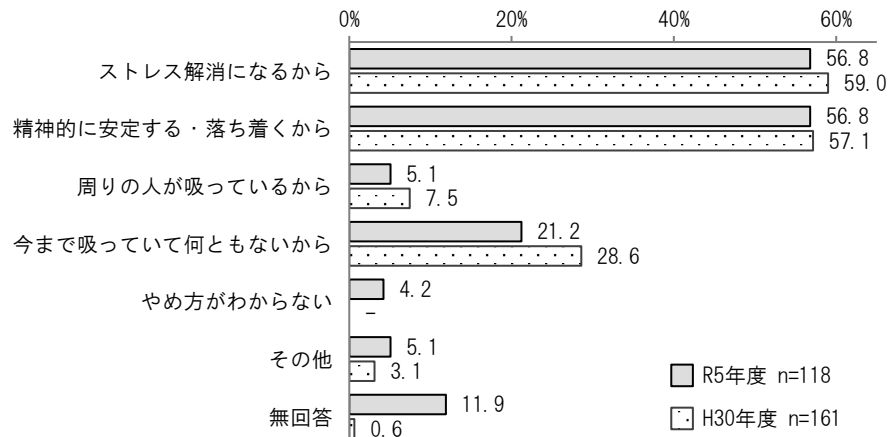
図表 3-65 たばこをやめたい理由（複数回答）【全体・経年比較】



問 66 問 64 で「やめたいと思うがやめられないと思う」「やめたいと思わない」と答えた方、やめられない理由は何ですか。（○はいくつでも）

・たばこをやめられない理由は、「ストレス解消になるから」が 56.8%、「精神的に安定する・落ち着くから」が 56.8%となっています。

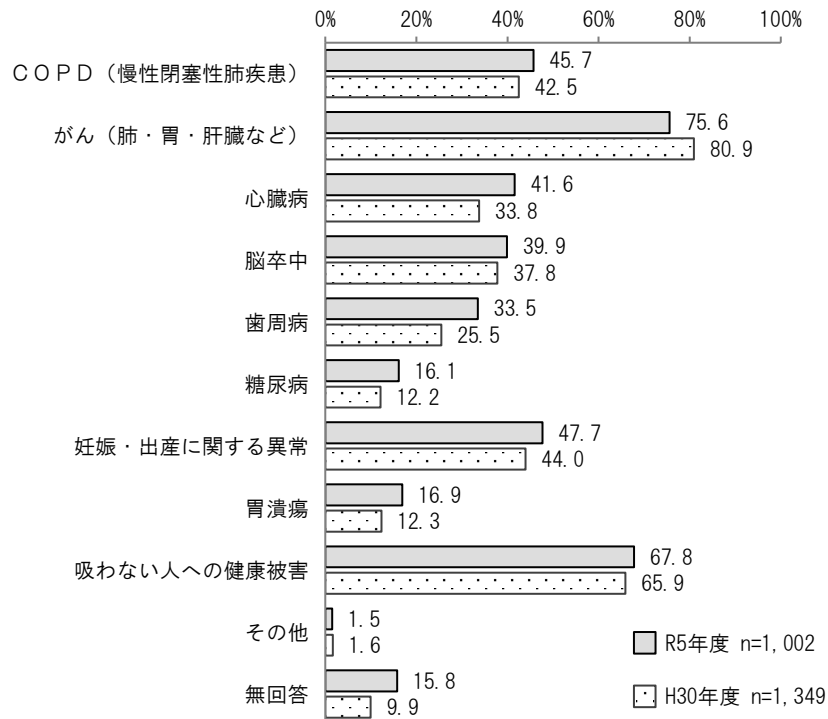
図表 3-66 たばこをやめられない理由（複数回答）【全体・経年比較】



問 67 たばこが及ぼす悪影響はどのようなことだと思いますか。（〇はいくつでも）

・たばこが及ぼす悪影響についての知識は、「がん（肺・胃・肝臓など）」が75.6%で最も高く、次いで「吸わない人への健康被害」が67.8%、「妊娠・出産に関する異常」が47.7%となっています。

図表 3-67-1 たばこが及ぼす悪影響についての知識（複数回答）【全体・経年比較】



◆図表 3-67-2 たばこが及ぼす悪影響についての知識

成人	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
肺がん	80.9%	100%	75.6%	-5.3 ^{ポイント}	×
心臓病	33.8%	50%	41.6%	+7.8 ^{ポイント}	○
脳卒中	37.8%	50%	39.9%	+2.1 ^{ポイント}	△
妊娠・出産に 関する異常	44.0%	100%	47.7%	+3.7 ^{ポイント}	△
歯周病	25.5%	50%	33.5%	+8.0 ^{ポイント}	○



- ・たばこが及ぼす悪影響についての知識を喫煙習慣別にみると、いずれも「がん（肺・胃・肝臓など）」が約70～90%程度で最も高くなっています。
- ・「妊娠・出産に関する異常」は「喫煙習慣なし」が54.7%で、「喫煙習慣あり」より20.4ポイント高く、「吸わない人への健康被害」は「喫煙習慣なし」が72.0%で、「喫煙習慣あり」より12.0ポイント高くなっています。
- ・一方、「脳卒中」は「喫煙習慣あり」が48.6%で、「喫煙習慣なし」より11.2ポイント高くなっています。

図表 3-67-3 たばこが及ぼす悪影響についての知識（複数回答）【喫煙習慣別】 単位：％

	n (人)	COPD (慢性閉塞 性肺疾患)	がん (肺・胃・肝臓 など)	心臓 病	脳卒 中	歯周 病	糖尿 病	妊 娠・ 出 産に 関 する 異 常	胃 潰 瘍	吸 わ な い 人 へ の 健 康 被 害	そ の 他	無 回 答
喫煙習慣あり	140	57.1	88.6	44.3	48.6	36.4	14.3	34.3	15.7	60.0	0.7	2.9
過去に 喫煙習慣あり	239	44.8	79.5	50.2	44.8	36.0	17.6	42.3	19.7	67.8	0.8	11.7
喫煙習慣なし	601	45.1	73.7	39.1	37.4	33.1	16.5	54.7	16.6	72.0	2.0	17.5



《参考・国 健康日本21（第二次）》

◇COPDの認知度の向上（「どんな病気かよく知っている」「名前は聞いたことがある」）：2017年度 25.5% ⇒ 2022年度 目標値 80%

データソース：GOLD日本委員会調査



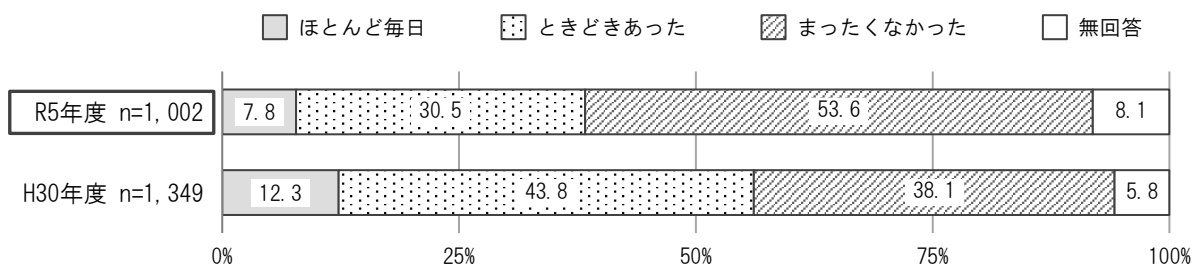
《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇COPDの認知度の向上：2023年度 目標値 80%

問 68 この1ヵ月間に自分以外の人のたばこの煙を吸うことがありましたか。
(○は1つ)

- ・自分以外の人のたばこの煙を吸うことが「ほとんど毎日」あった割合は7.8%で、「ときどきあった」30.5%を合わせると38.3%となっています。

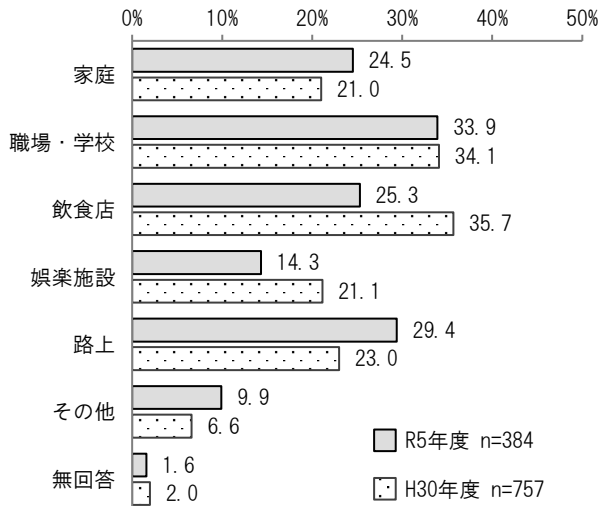
図表 3-68-1 受動喫煙の機会【全体・経年比較】



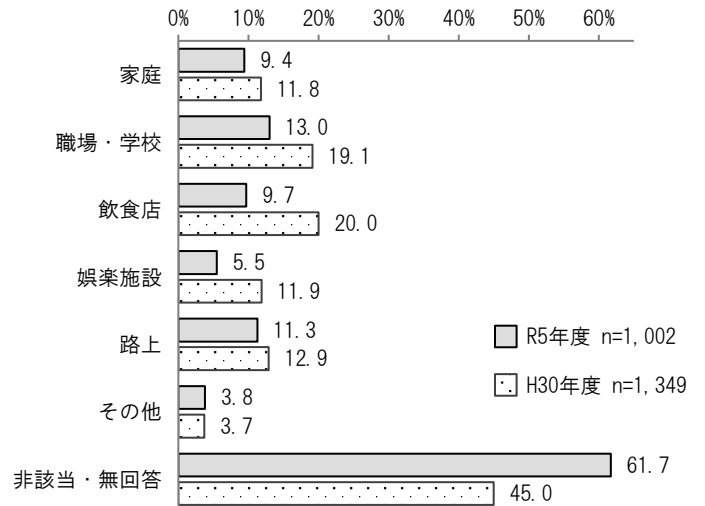
問 69 問 68 で「ほとんど毎日」「ときどきあった」と答えた方、その場所はどこですか。（〇はいくつでも）

・自分以外の人のたばこの煙を吸うことがあった場所は、「職場・学校」が 33.9%で最も高く、次いで「路上」が 29.4%、「飲食店」が 25.3%となっています。

図表 3-69-1 受動喫煙の場所（複数回答）
【全体・経年比較】



図表 3-69-2 受動喫煙の場所（複数回答）
【受動喫煙がなかった人も含めて母数とした場合】



◆図表 3-69-3 受動喫煙の機会があった人の割合
【受動喫煙がなかった人も含めて母数とした場合】

成人	ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
職場・学校	19.1%	0%	13.0%	-6.1 ^{ポイント}	○
飲食店	20.0%	15%	9.7%	-10.3 ^{ポイント}	◎
家庭	11.8%	減少	9.4%	-2.4 ^{ポイント}	◎

《参考・国 健康日本 21（第二次）》

◇受動喫煙の機会を有する者の割合の減少

- ：行政機関 2016 年度 8.0% ⇒ 2022 年度 目標値 0%
- ：医療機関 2016 年度 6.2% ⇒ 2022 年度 目標値 0%
- ：職 場（受動喫煙防止対策を講じている職場の割合）2016 年度 65.4%
⇒ 2020 年度 受動喫煙の無い職場の実現
- ：家 庭 2016 年度 7.7% ⇒ 2022 年度 目標値 3%
- ：飲 食 店 2016 年度 42.2% ⇒ 2022 年度 目標値 15%

データソース：平成 28 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）
「労働者健康状況調査」（厚生労働省）

《参考・県 第 3 次健康いばらき 21 プラン》

◇最近受動喫煙の機会があった人の割合（受動喫煙の機会を有する者の割合）

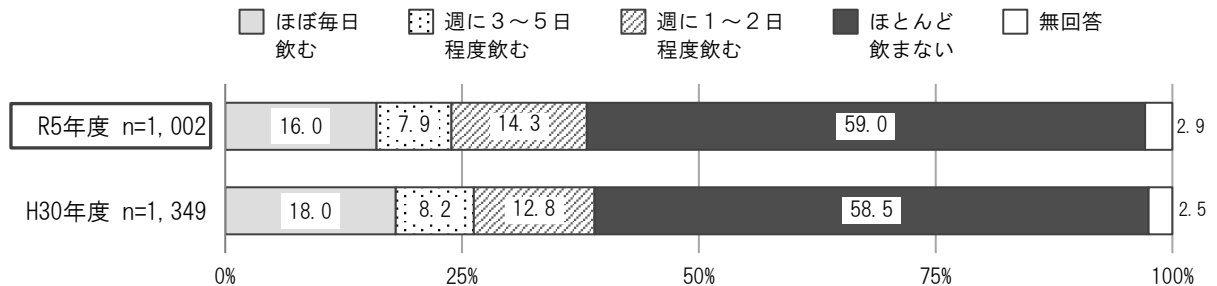
- ：職 場 2015 年度 38.9% ⇒ 2023 年度 受動喫煙の無い職場の実現
- ：飲食店 2015 年度 27.1% ⇒ 2023 年度 目標値 14.9%
- ：家 庭 2015 年度 31.9% ⇒ 2023 年度 目標値 17.5%

データソース：平成 27 年度「県民健康実態調査」（厚生労働省）

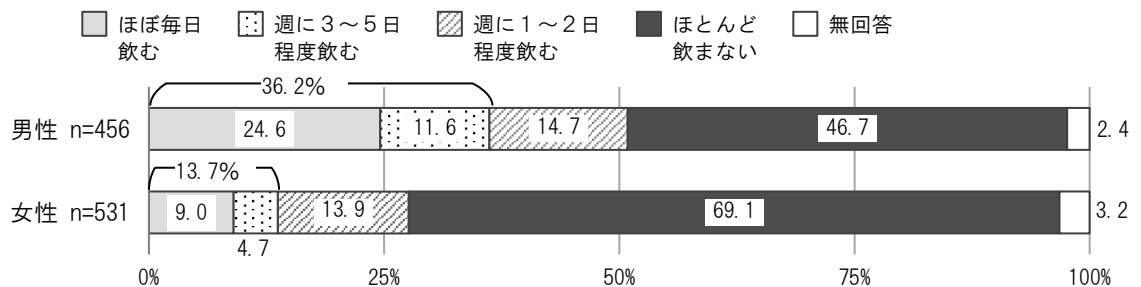
問 70 あなたはお酒を飲みますか。（○は1つ）

・お酒を飲む頻度は、「ほぼ毎日飲む」が16.0%、「週に3～5日程度飲む」が7.9%、「週に1～2日程度飲む」が14.3%で、合わせると38.2%となっています。

図表 3-70-1 飲酒頻度【全体・経年比較】



図表 3-70-2 飲酒頻度【性別】



◆図表 3-70-3 週3日以上飲む人の割合

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	41.4%	30%	36.2%	-5.2ポイント	○
成人女性	14.2%	10%	13.7%	-0.5ポイント	△



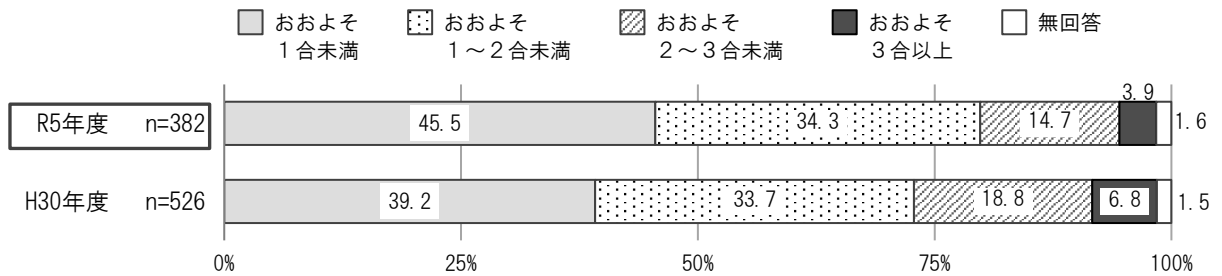
問 71 問 70 で「ほぼ毎日飲む」「週に3～5日程度飲む」「週に1～2日程度飲む」と答えた方、あなたがお酒を飲む日の1日の量を下の基準に照らしてみると、平均しておおよそどのくらいですか。（○は1つ）

図表 3-71-1 お酒の量の基準

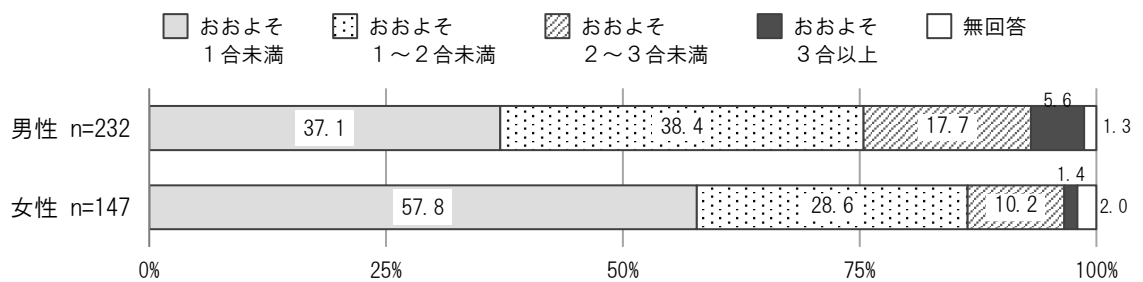
「1合」の基準となるお酒の量			目安となるおおよそのサイズ
お酒の種類	アルコール度	量	
・チューハイ	5度	約500ml	長い缶チューハイ 1本程度
・ビール	5度	約500ml	長い缶ビール 1本程度
・ワイン	14度	約180ml	ワインボトル 1本の4分の1程度
・日本酒	15度	1合	1合瓶（15cm位の高さの小瓶）1本
・焼酎	25度	約0.6合	小さめのジョッキに4分の1程度
・ウイスキー	43度	約60ml	ウイスキーグラスでダブルを1杯程度

・1日にお酒を飲む量は、「おおよそ1合未満」が45.5%、「おおよそ1～2合未満」が34.3%、「おおよそ2～3合未満」が14.7%となっています。

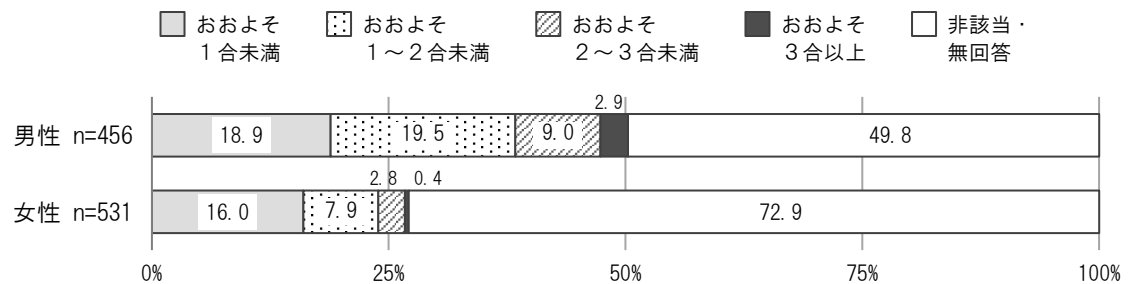
図表 3-71-2 飲酒量【全体・経年比較】



図表 3-71-3 飲酒量【性別】



図表 3-71-4 飲酒量【飲まない人も含めて母数とした場合・性別】



◆図表 3-71-5 1日3合以上飲む人の割合
【飲まない人も含めて母数とした場合・性別】

	ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	5.0%	4.0%	2.9%	-2.1ポイント	◎
成人女性	0.8%	減少	0.4%	-0.4ポイント	◎



参考・国 健康日本21（第三次）≫



◇生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の割合の減少

：男性 2019 年度 14.9% ⇒ 2032 年度 目標値 10%
女性 2019 年度 9.1%

データソース：令和元年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



≪参考・県 第3次健康いばらき21プラン≫

◇生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の割合

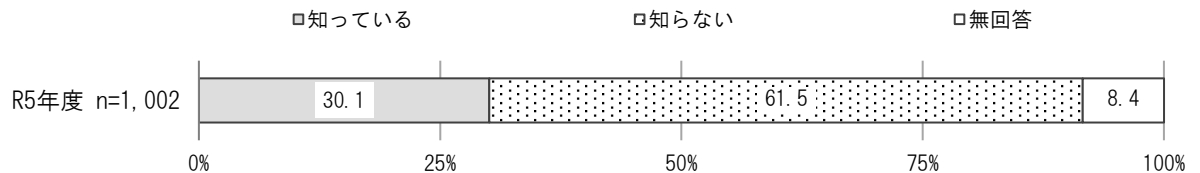
：男性 2016 年度 22.0% ⇒ 2023 年度 目標値 20.3%
女性 2016 年度 8.0% ⇒ 2023 年度 目標値 7.4%

データソース：平成 28 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

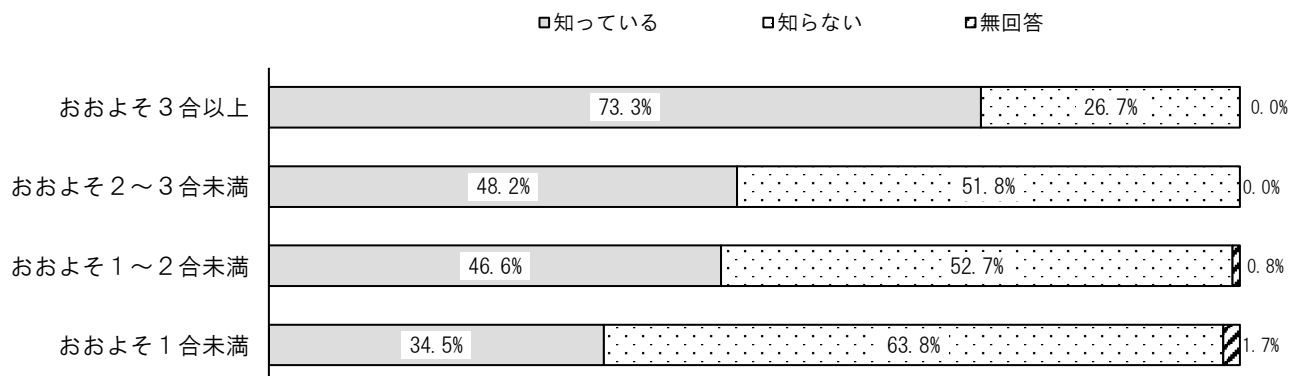
問 72 厚生労働省は、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約 20g 程度（日本酒約 180ml＝1 合）と示していますが、知っていますか。（○は1つ）

- ・「節度ある適度な飲酒」の程度について「知らない」が 61.5%となっています。
- ・飲酒量別にみると、飲酒量が多いほど「知っている」が多くなっています。

図表 3-72-1 「節度ある適度な飲酒」について【全体】



図表 3-72-2 「節度ある適度な飲酒」について【飲酒量別】

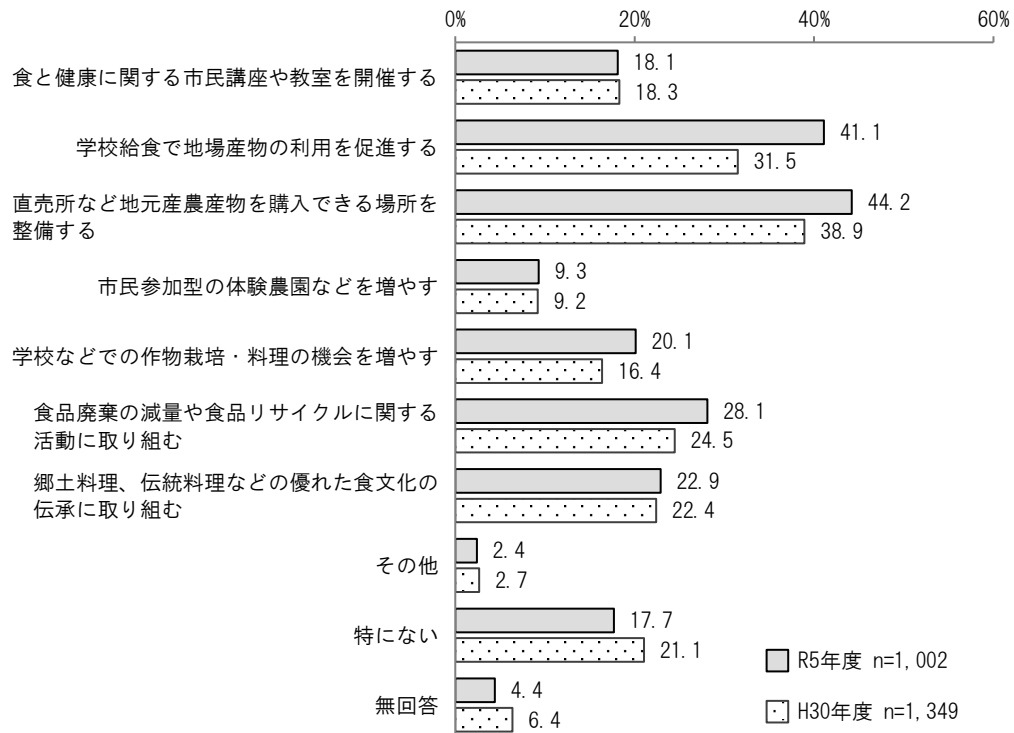


9. 市の取組について

問 73 食育に関して、今後、市に期待する施策は何ですか。（○は3つまで）

・食育に関して市に期待する施策は、「直売所など地元産農産物を購入できる場所を整備する」が44.2%で最も高く、次いで「学校給食で地場産物の利用を促進する」が41.1%、「食品廃棄の減量や食品リサイクルに関する活動に取り組む」が28.1%となっています。

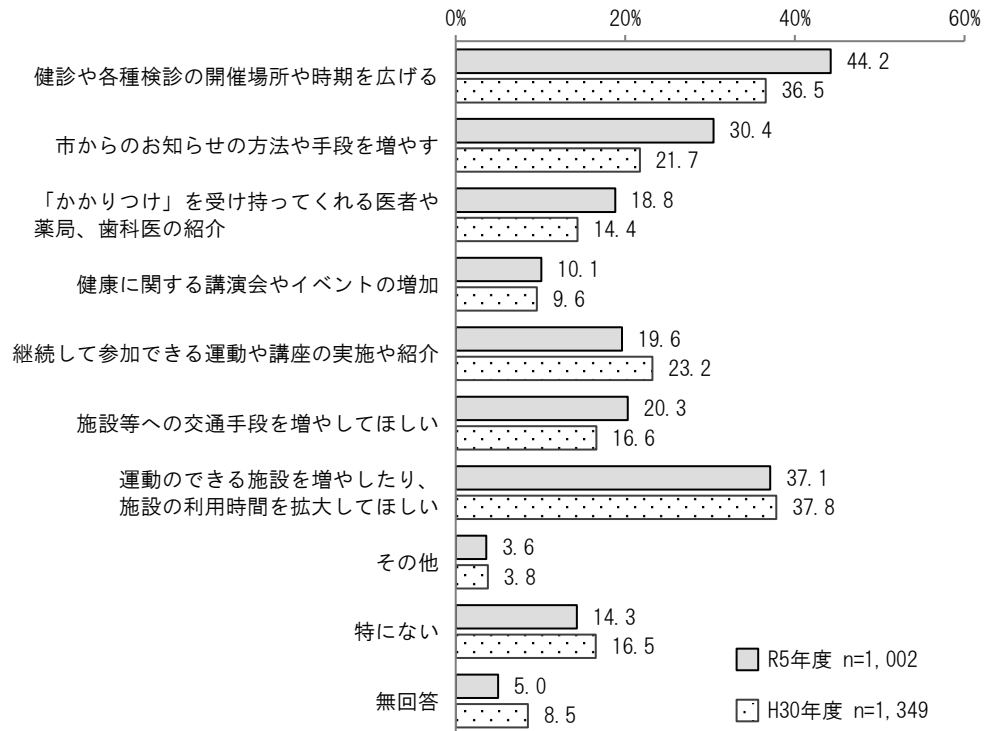
図表 3-73 食育に関して市に期待する施策（複数回答）【全体・経年比較】



問 74 健康に関して、今後、市に期待する施策は何ですか。（〇は3つまで）

・健康に関して市に期待する施策は、「健診や各種検診の開催場所や時期を広げる」が44.2%で最も高く、次いで、「運動のできる施設を増やしたり、施設の利用時間を拡大してほしい」が37.1%で「市からのお知らせ方法や手段を増やす」が30.4%となっています。

図表 3-74 健康に関して市に期待する施策（複数回答）【全体・経年比較】



10. 市の健康づくり施策等についての意見・要望

・市の健康づくり施策等についての意見・要望は、「運動する場について」が27件、「イベントの開催、日程、場所等について」が21件「情報不足、PRの必要性について」が19件「健診・検診について（手続き、日程等）」が19件、などとなっています。

図表 3-75 市の健康づくり施策等について（主な項目別）

単位：件

主な内容	件数
運動する場について	27
イベントの開催、日程、場所等について	21
情報不足、PRの必要性について	19
健診・検診について（手続き、日程等）	19
健康づくり、健康教育等について	18
まちづくり、道路整備等について	17
食育について（子どもについても含む）	17
アンケートについて	12
医療について	12
名産品・家庭料理について	9
公園・遊び場等について	3
たばこについて	2
その他	27
感謝の気持ち	12