Ⅱ　まとめ・考察

5　まとめ・考察

本調査では、令和６年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うことを目的とし、アンケート調査を行った。各計画の評価とともに今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料として、アンケート結果のまとめと考察を行う。

1　対象者の特性とアンケート内容について

今回、３歳６か月児、小学校６年生、中学校２年生、成人を対象にアンケート調査を行った。子どもの対象者内訳は年齢が限定されているため前回と概ね同様であったが、成人の回答者内訳は、40～64 歳の割合が最も高く、次いで 65 歳以上と続き、平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられない。

2　まとめ・考察

【健康状態について】

自分が「健康だと思う」「どちらかといえば健康だと思う」人の割合は、全体で約７割であり、平成 30 年度調査と比較すると、「健康だと思う」人の割合が減少している。世代別では、若い人ほど健康だと思う人の割合が高い傾向がみられた。体型（BMI）について、全体では約７割が標準、肥満が約２割、やせが約１割であり、性別年齢別に見ると、40～64 歳男性で肥満が約３割と他の世代に比べて高かった。壮年期の肥満について対策が必要であると考えられる。

治療中の病気については、全体で約５割が「ある」と回答し、世代別では 65 歳以上が７割以上と他の世代に比べて高い状況だった。また、治療中の病気の内容については、「高血圧」が最も多く約４割で、平成 30 年度調査と同様だった。次いで「運動器の疾患」、「脂質異常症」、「糖尿病」、「むし歯・歯周病などの歯・口腔の病気」、若い世代（20～39 歳）の「こころの病気」などの回答があった。

【栄養・食生活について】

朝食を「食べる」割合は、全ての世代において、若干の増減はあるもののほぼ前回と同様の結果だった。ほとんどの世代が 80～90%前後なのに対して、20～39 歳男性は他の世代に比べて約５割と低い結果だった。

生活習慣病の予防や改善のための食生活を実践している人の割合は、女性の方が男性より実践している人の割合が高かった。また、年齢が高くなるほど実践している人の割合が高かった。

食事中にスマートフォン・携帯電話を使用している人の割合について、20～39 歳で他の世代に比べて高く約６割なのに対し、65 歳以上ではほとんどいないという結果で、時代による食環境の変化や、世代間の差が伺えた。

食品ロス削減のために食べ物を無駄にしないよう行動している人の割合については、実践している人の割合は約８割で、年齢が高いほどその割合が高いという結果だった。

【身体活動・運動について】

１日 60 分以上（65 歳以上は 40 分以上）体を動かしているかについて、「定期的に実行していて、6ヶ月以上継続している」という人の割合は、男女ともに年齢が上がるにつれて増加しており、65 歳以上で３割を超えている。ＢＭＩ別にみると、やせ（18.5 未満）で「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が高くなっている。日頃運動をしている人の割合は、「ほとんど（全く）していない」の割合が約４割と最も高く、平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられなかった。世代別に見ると、男女ともに年齢が高くなるにつれ、「ほとんど毎日している」の割合が高く、年齢が低くなるにつれ「ほとんどしていない」の割合が高くなっている。女性の 20～39 歳で「ほとんど（まったく）しない」人の割合が約６割と他の世代に比べて高く、年齢が高くなるほど運動している人の割合が高かった。身体活動・運動については、全年代において促進するための対策が必要と考える。

【歯の健康について】

20 本以上自分の歯を有する人の割合は平成 27 年調査以降増加しており全体で約８割に達しているが、男女ともに 65 歳以上で全く歯がない人が増加し 8020 達成者の割合は約４割で推移している。

また、歯の健康維持のために心がけていることについては平成 25 年の調査以降いずれも関心が高まっており、「時間をかけて丁寧にみがく」、「デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使う」「ときどき歯石除去や歯のクリーニングをしてもらう」「定期的に歯科検診を受ける人」といって歯科保健行動をとる方が増加している。

これら集計結果から、歯科保健行動を選択している方ほど、現在の歯の本数が多い傾向がみられることから、ライフステージや個人背景を考慮した歯科保健行動の選択を促進するような取組が必要と考える。

あわせて、「半年前に比べ固いものが食べにくくなった方」や「お茶や汁物でむせることがある方」が男女ともに 65 歳以上で増加していることから、まだ認知度が低いオーラルフレイルや健口体操などの健康情報を広める取組も組み合わせた普及啓発が重要と考える。

【喫煙について】

タバコを「吸っている」人の割合は、20～39 歳男性で２割を超えている。また、若い女性の喫煙率が上がっている。未成年と同居する大人の喫煙率は、３歳６か月児では約 28%、小学６年生では約 35%、中学２年生では約 29%であり、平成 30 年度調査と比較すると、中学２年生で 11.3 ポイント減少している。

受動喫煙の機会の有無については、「屋外（公園・路上など）」が約 16%、「職場」が約 10%となっている。

【飲酒について】

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、国の直近値と比較すると、女性の割合がやや高い傾向がみられた。「適量があることを知らない」割合について、平成30年度調査と比較すると、7.8ポイント増加している。また、「お酒の適量を知らない」「適量の内容を知らない」割合は40～64歳で最も高く、若年期からの適正飲酒の周知啓発が必要と考えられる。

【地域での活動やかかわりについて】

地域の人とのかかわりについて、「立ち話をする人がいる」割合が減り、「つきあいはない」人の割合が増加している。地域では困ったときに支え合うと思うかを尋ねたところ、「そう思う」の割合が減少している。

全体的に見ると、20～39歳男性の朝食欠食率の高さ、男性の健康への関心度の低さ、身体活動や運動量の少なさなど、課題が多く見られたことから、若い世代に対し、健康への関心を高め、実践につなげるための効果的なアプローチを検討する必要があると考えられる。

３　年代別アンケート結果まとめ

１　３歳６か月児の保護者を対象とした調査

（１）睡眠について

・起床時間は、平成 27 年度及び前回調査では、「７時前」が最も高かったが、今回調査では、「７～８時前」が最も高くなっている。就寝時間は、「９～10 時前」の割合が平成 27 年度調査以降高くなっている。（問１）

（２）食生活について

・朝食を「毎日食べる」「食べる日のほうが多い」を合わせた「食べる」と回答した人は、97.8%。（問４）

・お子さんが家族とともに朝食を食べるのは「毎日」が最も多く、約 65%となっている。（問８）

・お子さんは、食事を奥歯でよく噛み、飲み込むことができるかという設問では、「よく噛んで上手に食べる」が 75.6%と最も多い一方、前回調査と比べて「よく噛まずに丸飲みする」が増えている。（問 14）

・主食（米・パン・麺などの料理）、主菜（肉・魚・卵、大豆を主材料にした料理）、副菜（主食・主菜以外の料理）のそろった食事をしているかという設問では、「朝・昼・夕の３食ともそろっている」は、21.9%、「２食だけそろっている」が最も高く、59.5%となっている。（問 23）

・お子さんが食事をしているとき、テレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用については、「ときどき使うことはある」が 44.2%と最も高く、「食事中は使っていない」が 37.6%、「いつも使っている」が 16.9%となっている。（問 21）

（３）タバコについて

・同居家族の喫煙率は 28.3%で、割合としては「父親」が最も高く 89.8%、次いで「母親」が 11.7%、「祖父母」が 8.0%となっている。平成 30 年度調査と比較すると、「母親」の割合が減少している。（問 29）

２　小学校６年生を対象とした調査

（１）睡眠について

・起床時間は、前回調査より「６～７時前」が 22.3 ポイント減少し、「７～８時前」が 23.2 ポイント増加している。就寝時間は、前回調査より「９～10 時前」は減少し、「10～11 時前」及び「11～12 時前」が増加している。睡眠時間は、平成 27 年度調査より「８時間位」が減少し、「９時間以上」が増加している。（問１）

・学校でねむくなるかについては、前回調査と比較すると大きな変化はみられない。（問２）

（２）活動について

・放課後の過ごし方については、「じゅくや習い事」は前回調査と比較すると減少しているが、割合は最も高くなっている。また、「テレビやスマホを見る」については、平成 27 年度調査の４位から今回調査では２位と割合が増加した。一方、平成 27 年度調査では２位だった「外遊び」は今回調査で４位と割合が減少している。（問３）

（３）食生活について

・朝食を「毎日食べる」「食べる日のほうが多い」を合わせた「食べる」と回答した人の割合は、92.4%となっており、平成 30 年度調査と比べると「毎日食べる」が減少している。（問８）。また、朝食を食べない理由は、「食べたくない」が 32.0%と最も多く、次いで「食べる時間が少ない」の割合が 20.0%「食事の用意ができていない」の割合が 12.0%となっている。（問９）
・朝食を誰と一緒に食べるかは、「家族全員」と「大人もいるが全員でない」を合わせた「共食」が 54.3%、夕食の共食は 88.1%となっている。（問 11,15）
・食事をよく噛んで食べている割合は約７割で、前回に比べて増加している。（問 17）
・手伝いについては、全体的に減少している。平成 27 年度調査、30 年度調査と比較すると、買い物を「しない」の割合が増加。「料理を作る」は、「毎日する」「よくする」「ときどきする」を合わせると減少傾向。「食事前の準備」は、「よくする」の割合が増加し、「毎日する」「ときどきする」の割合が減少。「かたづけ」は「毎日する」の割合が減少している。（問 23）
・主食・主菜・副菜がそろった食事が「２食以上」と答えた割合は 80.9%となっており、平成 30 年と比べて増加している（問 25）

（４）お酒とタバコについて

・「お酒を飲んだことがある」は 6.2%、「タバコを吸ったことがある」は 0.7%となっており、前回調査と比べると「お酒を飲んだことがある」の割合は減少し、「タバコを吸ったことがある」の割合は増加している。（問 29）
・同居家族の喫煙率は 34.5%、タバコを吸う人との続柄では、「父親」が最も高く、74.8%、次いで、「母親」が 25.2%、「祖父母」が 8.6%となっている。（問 30）

（５）健康知識について

・生活習慣病を知っているかについて、「知っている」が平成 27 年度調査以降増加傾向である。「知らない」は、平成 27 年度調査より、16.1 ポイント減少している。（問６）

３　中学校２年生を対象とした調査

（１）睡眠について

・起床時間は平成 27 年度調査より「６～７時前」が 14.1 ポイント減少し、「７～８時前」が 17.2 ポイント増加し、最も高くなっている。就寝時間は、平成 27 年度及び前回調査より、「11～12 時前」・「12 時よりあと」の割合が増加している。睡眠時間は、平成 27 年度調査より「７時間位」が減少し、「８時間以上」が増加している。（問１）

・学校では「たまにねむくなる」の割合が増加している。（問２）

（２）活動について

・放課後の過ごし方については、「部活動」が最も割合が高くなっている。また、「テレビやスマホを見る」の割合は年々増加している。（問３）

（３）食生活について

・朝食を「毎日食べる」「食べる日のほうが多い」を合わせた「食べる」と回答した人の割合は前回調査とほぼ変わらない。（問８）

・朝食を誰と一緒に食べるかは、「家族全員」と「大人もいるが全員でない」を合わせた「共食」が 52.6％、夕食の共食は 85.5％となっている。（問 11,17）

・朝食を家族とともに食べるのは「毎日」「１～２回」がどちらも 24.9％と最も高くなっている。（問 12）

・夕食を家族とともに食べるのは「毎日」が最も高く 43.2％、次いで「３～４回」の割合が 20.5％となっている。（問 18）

・食事をよく噛んで食べている割合は、平成 27 年度調査、30 年度調査と比較すると、増加傾向。（問 19）

・主食・主菜・副菜がそろった食事が「２食以上」と答えた割合は前回より増えている（問 27）

（４）お酒とタバコについて

・「お酒を飲んだことがある」は 2.3％、「タバコを吸ったことがある」は 0.6％と前回に比べて減少している。（問 30）

・「同居家族の喫煙率」は 28.9％。タバコを吸う人との続柄では「父親」が最も高く 79.7％、「母親」が 26.8％となっている。（問 31）

（５）健康のことについて

・回答者のＢＭＩ（体格指数）は、前回と比べ「やせ」の割合が増加している。また、体重をどう思うか別にみると、「標準」の人で「やせたい」と思っている割合が高くなっています。（問４）

・生活習慣病を知っているかについて、「知っている」が平成 27 年度調査以降増加傾向である。「知っている」は、平成 27 年度調査と比較し、26.2 ポイント増加している。「知らない」は、平成 27 年度調査と比較し、21.8 ポイント減少している。（問６）

４　成人を対象とした調査

（１）健康状態について

・回答者のＢＭＩ（体格指数）は、平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられない。年代別では40～64歳男性の「肥満」の割合が多く、32.8%となっている。どの年代も、男性は女性に比べて肥満の割合が高く、女性は男性と比べてやせの割合が高くなっている。（問14）

・治療中の病気は、「高血圧」が37.2%と最も多く、「運動器の疾患（膝や腰、股関節など）」が15.6%、「脂質異常症」が15.0%と続く。経年でみると、「糖尿病」に関しては年々増加傾向が見られる。（問16）

・健診（検診）の受診状況は、「定期的に健診・がん検診を受けている」と回答した方は79.8%となっている。（問19）

・健診（検診）を受けない理由は、「お金がかかる」「面倒」「時間がない」が多い傾向は変わらない。平成30年度調査と比較すると、「面倒」の割合が増加している。（問21）

（２）食生活について

・食育に「関心がある」が36.2%、「どちらかといえば関心がある」が42.7%。平成30年度調査と比べると、大きな変化はない。性別・年齢別では、男性20～39歳で「関心がある」の割合が高くなっている。（問23）

・朝食は「毎日食べる」と「食べる日のほうが多い」を合わせた「食べる」が87.3%となっており、前回調査と比較すると「食べる」の割合が減少しています。年齢別にみると20～39歳で「毎日食べる」が少なくなっていますが、年齢が高くなるにつれ、「毎日食べる」割合は多くなっています。（問24）

・「主食・主菜・副菜のそろった食事を２食以上食べている人の割合」は前回に比べて減少傾向。年齢別にみると年齢が高くなるにつれて割合が高くなり、65歳以上で約９割となっている。（問25）

・野菜摂取の状況を性別・年齢別にみると20～39歳で「ほとんど食べていない」の割合が高くなっている。ＢＭＩ別に見ると、痩せている人ほど野菜を多く食べる傾向がある。（問27）

・ふだんゆっくりよく噛んで食べているかを尋ねたところ、全体では「ゆっくりよく噛んで食べている」が11.6%、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」が35.7%、合わせて47.3%である。性別・年齢別では、男性20～39歳でよく噛んで食べている人が少なく、男女ともに65歳以上でよく噛んで食べている人の割合が多い。（問28）

・ふだん、誰かと一緒に食事をしているかは、「１日のうち１食以上は家族や友人と食べる」が73.8%、「ほとんど１人で食べる」が24.6%となっている。（問29）

・誰かと一緒に食事をする頻度は、「ほとんど毎日」は全体の約６割、男性では65歳以上を除いて６割以下、女性では全年代で６割以上となっている。（問30）

・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などに気を付けた食生活を実践しているかを尋ねたところ、「いつも気をつけて実践している」が14.7%、「気をつけて実践している」が43.1%、合わせて約６割の人が『実践している』。平成30年度調査と比較すると、『実践している』人の割合が減少している。性別・年齢別では、女性の方が男性より『実践している』人の割合が高い。（問31）

・伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で作ったり食べたりする機会は、「よくある」「時々ある」を合わせると 32.9%、となっており、前回調査と比較すると減少している。（問 33）
・食品の安全性に関する基礎的な知識が「十分にあると思う」「ある程度あると思う」を合わせて 63.2%で、前回調査と比較すると減少している。（問 35）
・食品ロス削減のために、食べ物を無駄にしないような行動を「いつも気をつけて実践している」が 23.5%、「気をつけて実践している」が 57.7%、合わせて 81.2%の人が『実践している』と回答。性別・年齢別では、女性の 65 歳以上で『実践している』人の割合が高くなっている。（問 39）
・食品ロスを減らすために取り組んでいることは、「残さず食べる」が 72.9%で最も多く、次いで「「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」が 64.1%、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」が 61.7%となっている。平成 30 年度調査と比較すると、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」「少量パック商品など、食べきれる量を買う」「冷凍保存等を活用する」の割合が増加している。（問 40）
・食生活で普段から気をつけていることは、「１日３回食事をする」が 59.0%で最も多く、次いで「野菜を多く食べる」が 57.9%、「栄養のバランスを考える」が 53.3%、「塩分を控える」が 45.7%となっている。（問 41）
・スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をすることは、「よくある」「時々ある」を合わせて 23.2%、「あまりない」「ほとんどない」を合わせて 73.3%。性別・年齢別では、女性 20～39 歳で『ある』と回答した人の割合が高く、65 歳以上では、男女とも『ない』と回答した人が９割近くとなっている。（問 42）

（３）身体活動・運動習慣について

・身体活動の制限は、65 歳以上の女性で 24.3%、65 歳以上の男性で 20.0%となっている。（問 43）
・運動頻度は、女性の 20～39 歳で「ほとんど（全く）しない」が 57.9%で、他の年代と比べて高い。（問 45）
・運動の種類の傾向は「ウォーキング」の割合が 37.3%と最も高く、平成 30 年度調査比較すると、6.3 ポイント増加している。一方、「散歩（ぶらぶら歩き）」の割合が低くなっている。（問 47）
・運動をしない理由は、「時間がない」が最も多い傾向は変わらない。（問 48）
・「1 日 60 分以上（65 歳以上は 40 分以上）元気に身体を動かしている人の割合」は、前回と比べて大きな変化はみられない。性別・年齢別にみると、男女ともに 65 歳以上で「定期的に実行していて、６ヶ月以上継続している」の割合が高くなっている。（問 49）
・１日のうち、座ったり横になったりしている時間は、「８時間以上」の割合が約３割となっている。男性 20～64 歳で「８時間以上」の割合が４割を超えている。（問 52）
・「1 時間以上（60 分以上）、歩行と同等の強さの身体活動を行っている割合」は、平成 30 年度調査と比べて減少している。（問 50）

（４）ストレス・睡眠について

・普段（平日）の睡眠時間について年代別では、20～39 歳代及び 65 歳以上は「６時間以上～７時間未満」、40 歳～64 歳は「５時間以上～６時間未満」が最も高くなっている。（問 55）
・睡眠時間が概ね足りていると感じるかについて、どの世代も「まあまあ足りている」が最も高いが、65 歳以上では「足りている」が、30%を超えている。（問 56）
・ストレス解消法について、「持っている」が平成 27 年度調査以降減少し、「持っていない」の割合が、増加している。年代別では、65 歳以上が「持っていない」が最も高くなっている。（問 58）

（５）お酒とタバコについて

・タバコを「吸っている」が 10.2%と前回と比べて大きな変化は見られない。性別・年齢別にみると、男性 20～64 歳で割合が高くなっている。また、20～39 歳女性の喫煙率が前回調査より増加している（問 60）。また、喫煙者で「禁煙するつもりはない」と答えている人の割合が、前回調査と比べて 15.3 ポイント増加している。（問 62）
・受動喫煙の頻度が高かった場所は、「屋外（公園・路上など）」「職場」「飲食店」の順。（問 65）
・お酒を飲む頻度について、「お酒を飲む」は平成 20 年度調査より 8.9 ポイント増加したが、平成 25 年度調査以降 60%超で推移している。（問 66）
・「お酒の適量」について「知っている」人は 31.5%となっており、平成 30 年度調査と比較すると、7.9 ポイント低くなっている。性別・年齢別でみると、男性 65 歳以上で「適量を知っている」の割合が高い。一方、「適量があることを知らない」「適量があることは知っているが、内容は知らない」の割合は女性 40～64 歳、65 歳以上で高い。（問 69）

（６）歯の健康について

・「自分の歯の本数」は「全部ある」「だいたいある」が平成 27 年調査より増加しており、65 歳以上で男女ともに 5 割以上となってきている。（問 70）
・「歯の健康維持のために心がけていること」については各項目で平成 25 年より増加しており、多くの方がより歯科保健行動を選択するようになってきている。（問 72）
・次のことを行ったり、聞いたことがありますかでは「お口の健口体操」で年齢とともにやったことがある・聞いたことがあるが増加し、「舌磨き」でやったことがあるが減少している。（問 77）
・「半年前に比べ固いものが食べにくくなった方」や男女ともに 65 歳以上で増加している。（問 78）
・「お茶や汁物でむせることがある方」が男女ともに 65 歳以上で増加している。（問 79）

（７）地域での活動やかかわりについて

・地域活動に「参加している」が前回と比べて減少している。（問 80）
・地域活動への参加意向は、前回（平成 30 年）と比べ、「積極的に参加したい」「自分に合った活動があれば参加したい」が減少し、「あまり参加したいとは思わない」「参加したくない」が増加している（問 81）。参加したくない理由としては、「人付き合いが面倒」「仕事や家事、育児、介護等で時間がない」が多い。（問 82）
・地域の人とのかかわりでは「立ち話をする人がいる」割合が減り、「つきあいはない」人の割合が増加している。（問 83）
・地域では困ったときに支え合うと思うかを尋ねたところ、「そう思う」の割合が減少している。（問 84）

（８）その他

・ＣＯＰＤの「内容を知っている」「聞いたことはあるが内容は知らない」は増加している。（問 87）
・ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ、1 日合計 60 分以上元気に体を動かすことについて「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が高くなる傾向がみられる。（問 49）
・健康情報の入手方法は、「テレビ」「インターネット・SNS」が多い傾向。また、若い世代（特に女性 20～39 歳は 70％以上）は SNS が高くなっている。前回調査と若干項目を変えているが、割合が多い傾向に大きな変化はみられない。（問 88）
・健康づくりについて知りたい情報を尋ねたところ、「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」の割合が 42.7％と最も高く、次いで「運動ができる施設や場所」の割合が 32.3％、「食事や栄養の工夫や知識」の割合が 30.0％となっている。（問 89）