「インターネットアンケートによる
大阪府民の健康意識調査」
報告書
（令和２年度）

大阪がん循環器病予防センター

令和３年３月

目次

1. 【背景および目的】 2
2. 【方法】 3
3. 【結果】 4
3-1. 回答者情報 4
3-2. ヘルスリテラシー 4
3-3. 身体活動・運動 11
3-4. 喫煙 13
3-5. 歯と口の健康 15
3-6. こころの健康 17
3-7. 食育推進計画 18
3-8. けんしん 24
4. 【考察】 31
5. 【文献】 36
6. 【巻末】 37

1.【背景および目的】

大阪府民の健康寿命の延伸の実現に向けるために、平成 25 年 3 月に策定した「第 2 次大阪府健康増進計画（計画期間は平成 25 年度から 29 年度）」の後継計画として、第 3 次計画が平成 30 年に策定された[1)]。本年は第 3 次計画の中間年にあたり、点検・見直しの時期となっている。そのため、本事業の目的を第 3 次計画の取組状況の点検とした。

第 3 次大阪府健康増進計画は、1. ヘルスリテラシー、2. 栄養・食生活、3. 身体運動・運動、4. 休養・睡眠、5. 飲酒、6. 喫煙、7. 歯と口の健康、8. こころの健康、9. けんしん、10. 重症化予防、11. 社会環境整備の 11 分野からなる。本事業ではこのうち、1. ヘルスリテラシー、2. 栄養・食生活、3. 身体運動・運動、6. 喫煙、7. 歯と口の健康、8. こころの健康、9. けんしんの 7 分野に関して調査することとした。

2.【方法】

民間のインターネットアンケート調査会社であるクロスマーケティング社に依頼し調査を行った。同社に事前登録し、アンケートに回答することによりサービスポイントが付与されるという方法を用いた。対象は大阪府全域である。

質問内容は、①ヘルスリテラシー、②身体活動・運動、③喫煙、④歯と口の健康、⑤こころの健康、⑥食育推進計画および⑦けんしんの 7 項目から構成されている。大阪府健康増進計画の一つとして過去に調査を行った項目に関しては、現在の状況の提示のみならず、過去との比較も行った。また、性・年代別のクロス分析も行い、主なものは本編に、その他は巻末に記載したので、参照されたい。

男女各年代最大 150 人からの回答を目指した結果、最終的に合計 2,006 人（15−79 歳）から回答が得られた。

3. 【結果】

3-1. 回答者情報

図表 1. 男女別年代別回答者数

		回答数（人）	回答率（%）
全体		2006	100.0
1	男性／15-19 歳	56	2.8
2	男性／20-29 歳	150	7.5
3	男性／30-39 歳	150	7.5
4	男性／40-49 歳	150	7.5
5	男性／50-59 歳	150	7.5
6	男性／60-69 歳	150	7.5
7	男性／70-79 歳	150	7.5
8	女性／15-19 歳	150	7.5
9	女性／20-29 歳	150	7.5
10	女性／30-39 歳	150	7.5
11	女性／40-49 歳	150	7.5
12	女性／50-59 歳	150	7.5
13	女性／60-69 歳	150	7.5
14	女性／70-79 歳	150	7.5

10 代男性のみ 150 人には達していなかった。その他のグループは目標の 150 人に達していた。

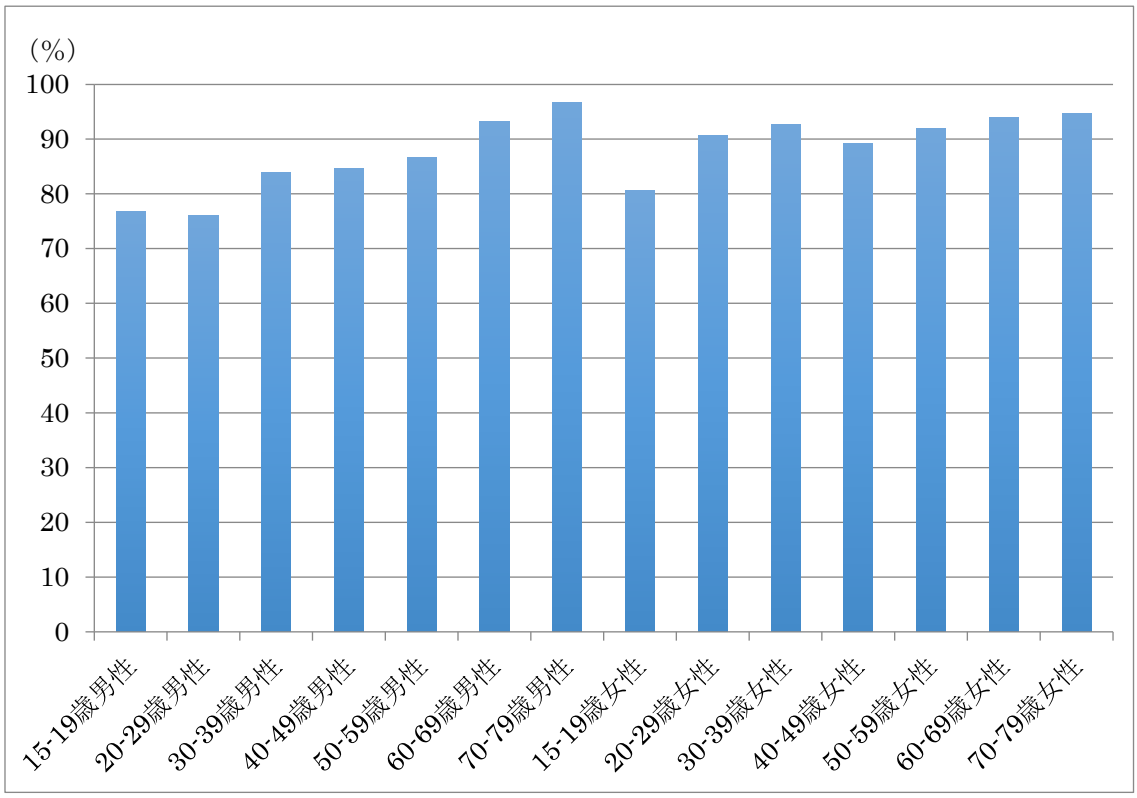
3-2. ヘルスリテラシー

図表 2. 健康に関心がある人

平成 27 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
87.4%	88.5%	100%

今回の調査では、健康に関心がある人は 88.5%で、平成 27 年度と比べて、1.1 ポイント増加していた。2023 年度の目標には達成していなかった。

図表 3. 健康に関心がある人（性・年代別）



健康に関心がある人の性・年代別の割合を調査した。15-59 歳の男性、15-19 歳および 40-49 歳の女性で健康に関心がある人の割合が 90%を下回っていた。特に、15-29 歳の男性で健康に関心がある人の割合が低い傾向にあり、80%を下回っていた。

図表 4. 健康に関心を持つようになったきっかけ

きっかけ	%
自分が病気をしたので	30.9
家族や友人が病気をしたので	29.1
新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て	17.9
厄年、子どもの誕生、更年期など人生の節目にあたって	8.8
家族や友人の勧めがあって	5.5
著名人や有名人が病気をしたので	5.2
医師などの勧めがあって	4.3
健康関連企業からの情報を得て	3.8
行政機関のホームページや、パンフレット、セミナーなどを見て	1.5
その他	2.8
以前から関心があった	34.5

健康に関心があると回答した人に、関心を持つようになったきっかけをお尋ねした。その結果、自分や家族・友人が病気をしたことが最も多いきっかけであることがわかった。その他、新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見たことも重要なきっかけであることがわかった。

性・年代別の結果は巻末を参照（図表 40）。

図表 5.病気・施策の認知度

病気・施策	言葉を聞いたことがあり、内容も知っている	言葉を聞いたことがあるが、内容はあまり知らない	言葉を聞いたことがない
糖尿病	69.8%	27.5%	2.6%
CKD (慢性腎臓病)	8.7%	12.8%	78.5%
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	12.3%	22.1%	65.6%
特定健診	30.7%	30.8%	38.6%
特定保健指導	18.3%	28.4%	53.3%
メタボ (メタボリックシンドローム)	65.7%	29.1%	5.2%
健活 10	4.4%	12.7%	83.0%
アスマイル	10.9%	12.7%	76.5%
V.O.S メニュー	2.7%	7.6%	89.7%

病気や施策に関しての認知度を調査した。「糖尿病」と「メタボ」は、半数以上の大阪府民が内容まで知っていることがわかった。一方、「CKD(慢性腎臓病)」、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」、「特定保健指導」、「健活 10」、「アスマイル」および「V.O.S メニュー」に関しては、大半の大阪府民が「言葉を聞いたことがない」ことがわかった。

図表 6. 健康に関する情報源

情報源	全体、%	健康に関心を持っている人のみ、%
テレビ・ラジオ	69.8	71.4
インターネット・ＳＮＳ	53.7	56.5
新聞・雑誌	26.6	29.0
家族・友人	25.2	26.0
医療機関（医療従事者等）	16.7	18.3
薬局・ドラッグストアのポスター	10.5	11.1
行政機関の広報誌・パンフレット・ポスター	7.5	8.3
健康アプリ	6.4	7.1
行政機関のホームページ	6.1	6.8
職場	6.0	6.4
スポーツジム・スポーツ施設	3.5	3.8
飲食店・スーパー・コンビニエンスストアのポスター・ちらし	2.7	2.8
行政機関が開催するセミナー・講演会など	1.7	1.9
その他	1.3	1.1

どこから健康に関する情報を得ているかを調査した。主にマスメディアやソーシャルメディアを通じて情報を得ていることがわかった。特に、テレビ、ラジオ、インターネットおよび SNS が重要な情報源のようであった。健康に関心がある人に限って見ても、同様の結果であった（後に続く様々な健康的な行動を行っているものに限っても同様であった）。

性・年代別の結果は巻末を参照（図表 41）。

図表 7. 取り組みたい健康づくり分野

健康づくり分野	全体、%	取り組みたいけど取り組めていない人、%
栄養・食生活	50.0	25.7
運動	49.3	24.5
休養・睡眠	37.4	18.0
健康情報の入手	19.9	9.4
こころの健康	18.5	12.1
歯と口の健康	16.4	7.7
けんしん（健診・検診）	12.8	4.5
病気の治療	10.2	7.1
興味はない	9.9	−
適正飲酒	2.7	1.6
禁煙・受動喫煙防止	2.2	1.4

大阪府民が取り組みたい健康づくり分野を調査した。約半数の大阪府民が栄養・食生活および運動に取り組みたいと考えていることがわかった。休養・睡眠がこれらに続く結果であった。飲酒や喫煙関連の健康づくりに取り組みたいと思っている人は少ない傾向であった。取り組みたいと思っているどの項目も、概ね半数が実際に取り組めていないようであった。

性・年代別の結果は巻末を参照（図表 42）。

図表 8. 健康のために取り組んでいること

取り組み	%
朝ごはん、野菜をしっかり食べること	37.2
ぐっすり眠り疲れをとること	35.4
日頃から体を動かし運動すること	31.0
健康に関心を持つこと	30.0
定期的に健診・検診を受けること	21.9
ストレスとうまく付き合うこと	19.2
歯みがきなど口腔ケアに気を配ること	18.7
何もやっていない	12.4
病気が見つかったらきちんと治療すること	9.4
お酒の飲み過ぎに注意すること	5.9
禁煙、受動喫煙を防止すること	3.7
その他	0.1

大阪府民が健康のために実際に取り組んでいることは何かを調査した。食事、睡眠および運動といった日常生活の基本に気をつけている人が主で、3 割以上を占めていた。けんしん（健診・検診）を定期的に受けている人は約 2 割であった。既述の取り組みたい健康づくり分野と同様に、節度ある飲酒および禁煙・受動喫煙予防に取り組んでいる人は少ない傾向にあった。

性・年代別の結果は巻末を参照（図表 43）。

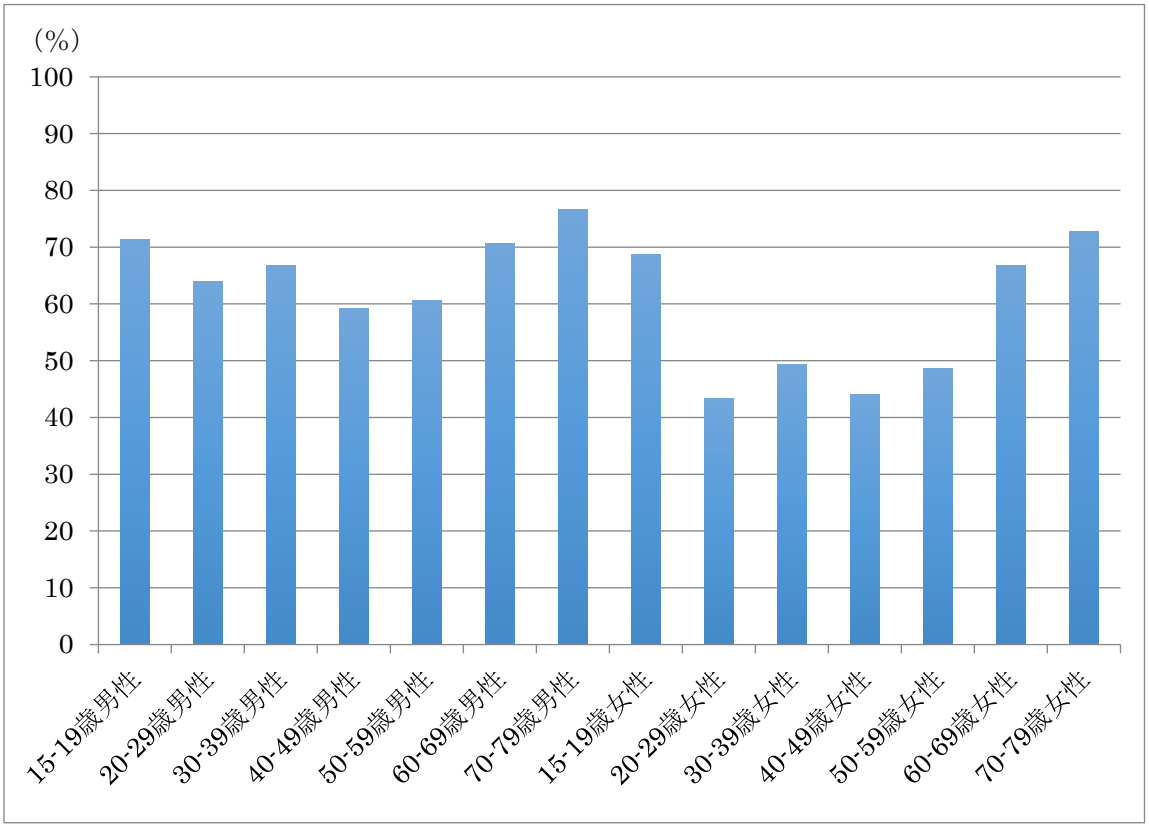
3-3. 身体活動・運動

図表 9. 週 1 回以上 1 日に 30 分以上身体を動かす人

平成 28 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
60. 8%	61. 2%	67%

1 日に 30 分以上身体を動かす頻度を調査した。平成 28 年度から 0. 4 ポイント増加し、61. 2%の大阪府民が週 1 回以上 1 日に 30 分以上身体を動かしていることがわかった。2023 年度の目標は達成していなかった。

図表 10. 週 1 回以上 1 日に 30 分以上身体を動かす人（性・年代別）



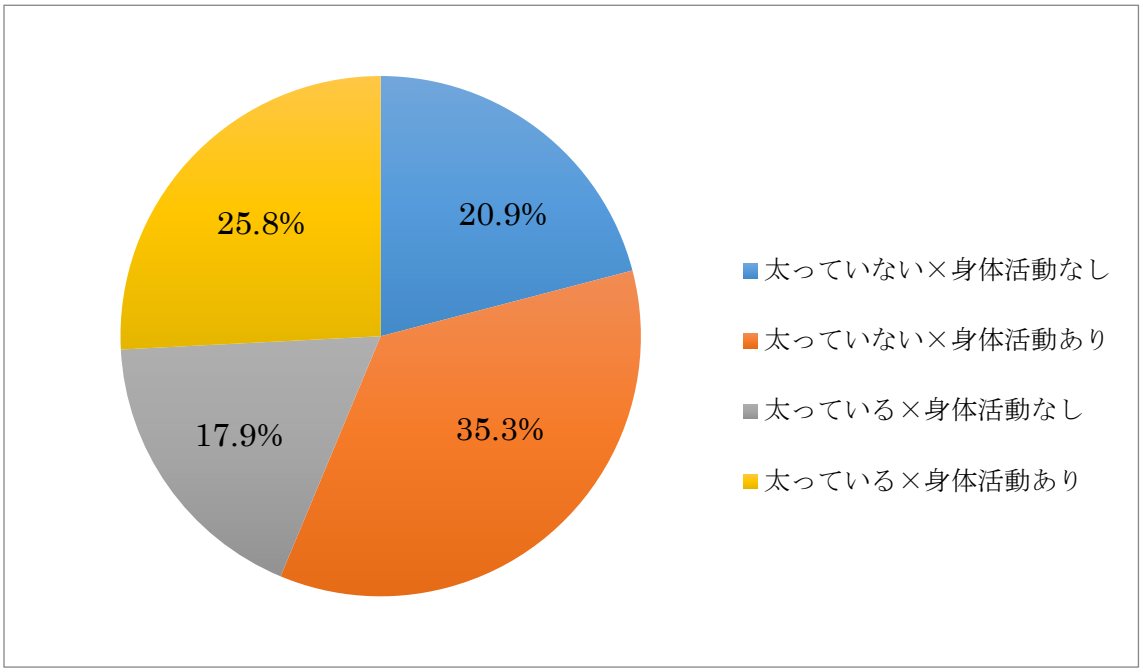
週 1 回以上 1 日に 30 分以上身体を動かす人の割合を性・年代別に調査した。全年代で、男性よりも女性の方が定期的な身体活動が少なかった。男性では、40-59 歳で、女性では 20-59 歳で定期的な身体活動が少ない傾向にあった。

図表 11. 自身の体型に対する認識

自身の体型に対する認識	%
太っている	13.8
少し太っている	29.9
ちょうどよい（ふつう）	33.5
少しやせている	10.5
やせている	10.8
答えたくない	1.4

自身の体型に対する認識について調査した。40%以上の大阪府民が少しでも太っていると認識していることがわかった。

図表 12. 自身の体型に対する認識と身体活動



太っていると認識しているかどうか、および週 1 回 1 日に 30 分以上の身体活動をしているかどうかを組み合わせて検討した。太っていると認識しているにもかかわらず、定期的な身体活動をしていない人の割合は 17.9%であった。

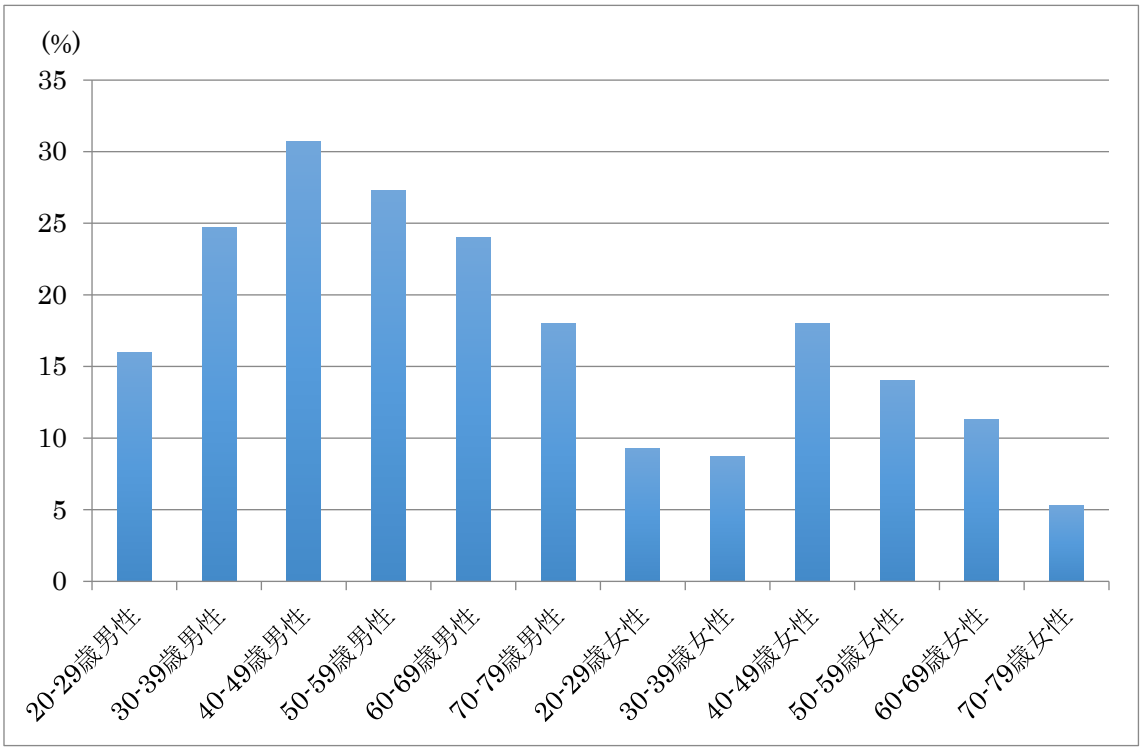
3-4. 喫煙

図表 13. 喫煙状況

	平成 28 年度の喫煙率	現在の喫煙率	2023 年度目標
全体	19.9%	17.3%	－
男性	30.4%	23.4%	15%
女性	10.7%	11.1%	5%

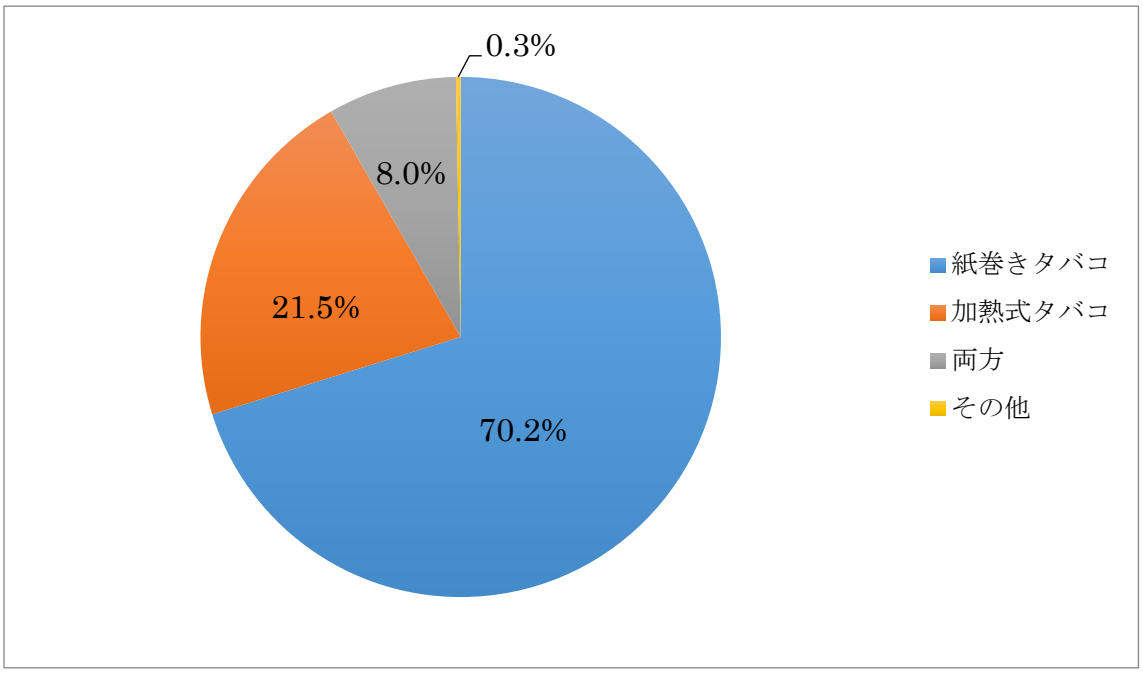
喫煙状況を調査した。大阪府民の現在の喫煙率は 17.3%で、平成 28 年度に比し、2.6 ポイント減少していた。男女別で調べると、男性は 23.4%で、平成 28 年度に比し、7 ポイント減少し、女性は 11.1%で、平成 28 年度に比し、0.4 ポイント増加していた。男女共目標値には達成していなかった。

図表 14. 喫煙状況（性・年代別）



性・年代別の喫煙状況を調査した。すべての年代で男性の方が女性より喫煙率が高く、男女共、40 歳代で喫煙率がピークとなり、その前後の年代では低くなる傾向にあった。

図表 15. タバコの種類の内訳



喫煙者が吸っているタバコの種類を調査した。一番多いのは紙巻きタバコで、70%以上を占めていた。加熱式タバコは 20%程度であった。

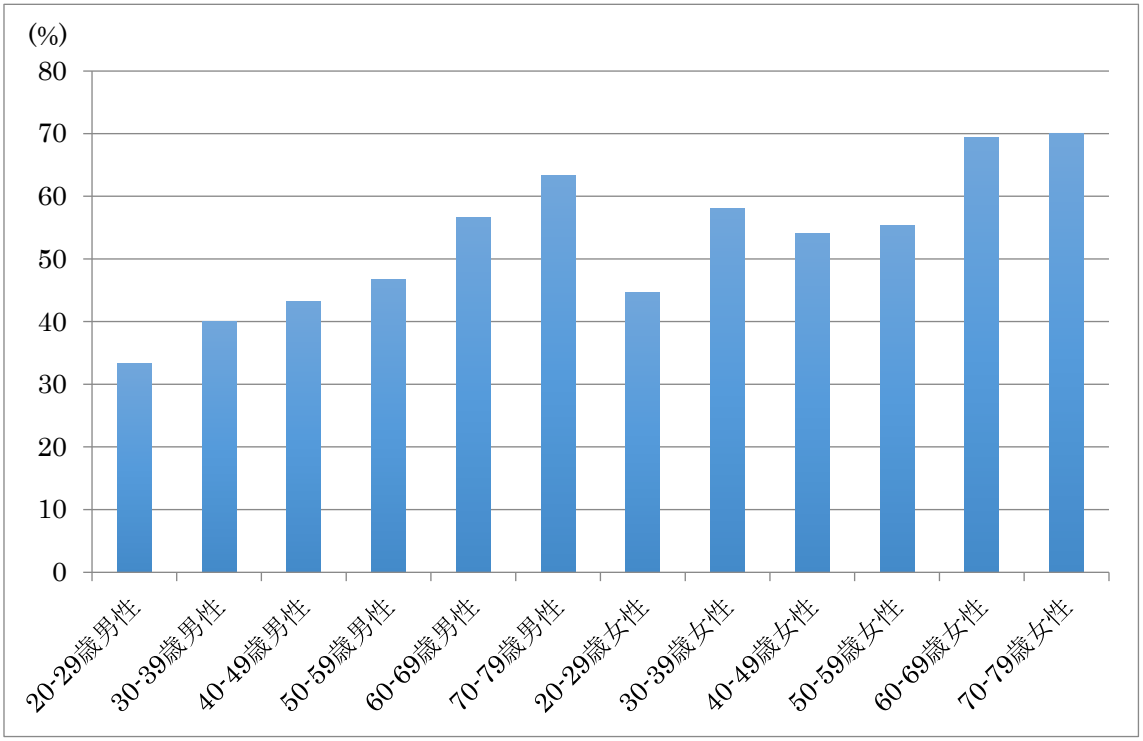
3-5. 歯と口の健康

図表 16. 過去 1 年に歯科健診を受診した人（20 歳以上）

平成 28 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
51.4%	52.9%	55%

過去の歯科健診受診状況を調査した。過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合は、平成 28 年度と比べて 1.5 ポイント増加し 52.9%であった。目標値まであと 2.1%であった。

図表 17. 過去 1 年に歯科健診を受診した人（性・年代別）



性・年代別の歯科健診受診状況を調査した。すべての年代で女性の方が男性より受診率が高く、男女共、年代が上がるにつれて受診率が高くなる傾向にあった。

図表 18. 歯磨き習慣のある人

平成 28 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
56.6%	77.0%	増加

歯磨き習慣の状況を調査した。歯磨き習慣のある者の割合は、平成 28 年度と比べて 20.4 ポイント増加し 77.0%であった。現在のところ目標を達成していた。

性・年代別の結果は巻末を参照（図表 44）。

図表 19. 咀嚼良好者（60 歳以上）

平成 28 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
65.9%	80.2%	75%

咀嚼がどの程度できているか調査した。咀嚼良好者の割合は、平成 28 年度と比べて 14.3 ポイント増加し 80.2%であった。目標を達成していた。

性・年代別の結果は巻末を参照（図表 45）。

3-6. こころの健康

図表 20. 地域の集まりやグループに参加する人

平成 28 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
24.1%	33.2%	増加

地域の集まりやグループにどの程度参加しているかを調査した。平成 28 年度と比べて、9.1 ポイント増加し、現在は 33.2%の人が地域の集まりやグループに参加していることがわかった。

図表 21. 地域の集まりやグループ別の参加者

取り組み	%
自治会、町内会、校区まちづくり協議会など	19.1
スポーツ関係の会やグループ	15.1
スポーツ以外の趣味の会やグループ	17.4
ボランティア活動	14.1

どのような地域の集まりやグループに参加しているかを調査した。最も参加している人が多い集まりは自治会、町内会、校区まちづくり協議会などであった。なお、上記図表 21 の参加者とは、図表に示す 4 種類の集まりのどれか少なくとも一つに参加している人と定義しているため、図表 21 の参加者割合が図表 20 の参加者割合より多くなっていることに注意。

性・年代別の結果は巻末を参照（図表 46-49）。

3-7. 食育推進計画

図表 22. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べる人

平成 27 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
38.5%	63.5%	50%以上

どの程度、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べているかを調査した。平成 27 年度と比べて、ほとんど毎日食べている人は 25 ポイント増加し、現在は 63.5%であった。2023 年度の目標を達成していた。

図表 23. よく噛んで食べることに気をつけている人

平成 27 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
55.4%	67.6%	60%以上

どの程度の人がよく噛んで食べることに気をつけているかを調査した。平成 27 年度と比較して 12.2 ポイント増加し、現在は 67.6%の人がよく噛んで食べていることがわかった。2023 年度の目標を達成していた。

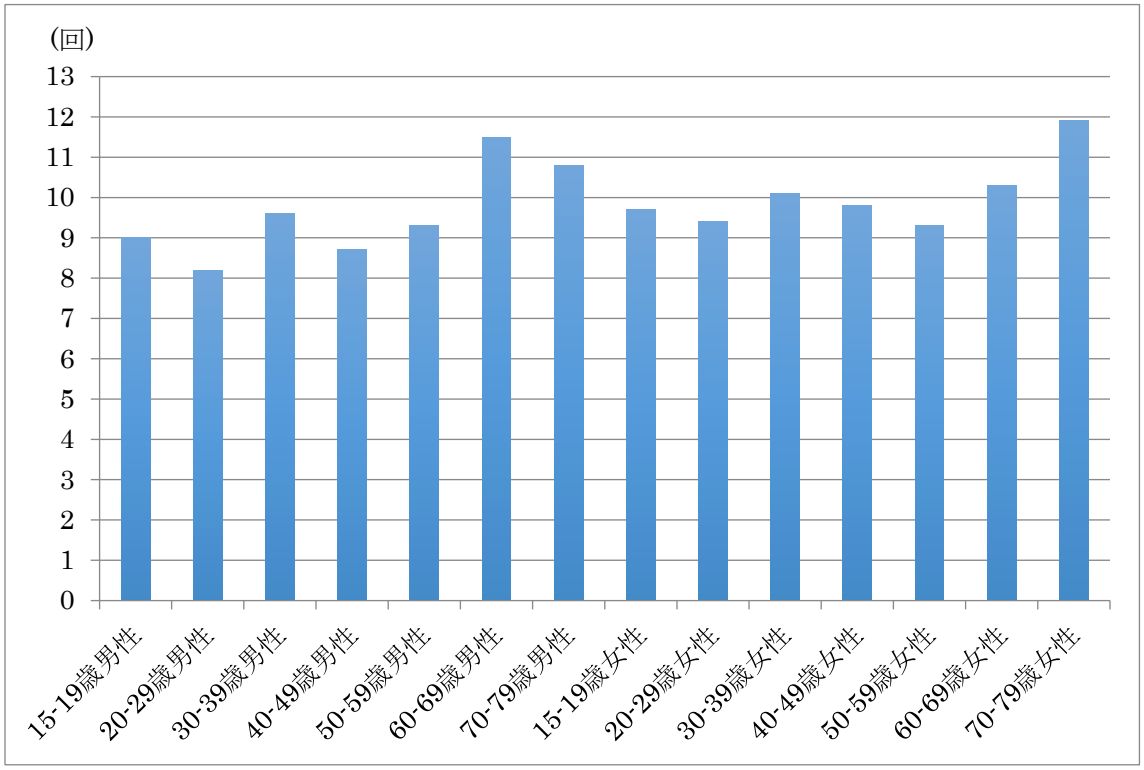
性・年代別の結果は巻末を参照（図表 50）。

図表 24. 朝食又は夕食等を家族と一緒に食べる「共食」の回数

平成 27 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
10.7 回	9.9 回	11 回以上

朝食又は夕食などを家族と一緒に食べる「共食」の回数を調査した。平成 27 年度と比較して 0.8 回減少し、現在の共食回数は 9.9 回であった。目標値には達成できていなかった。

図表 25. 朝食又は夕食等を家族と一緒に食べる「共食」の回数（性・年代別）



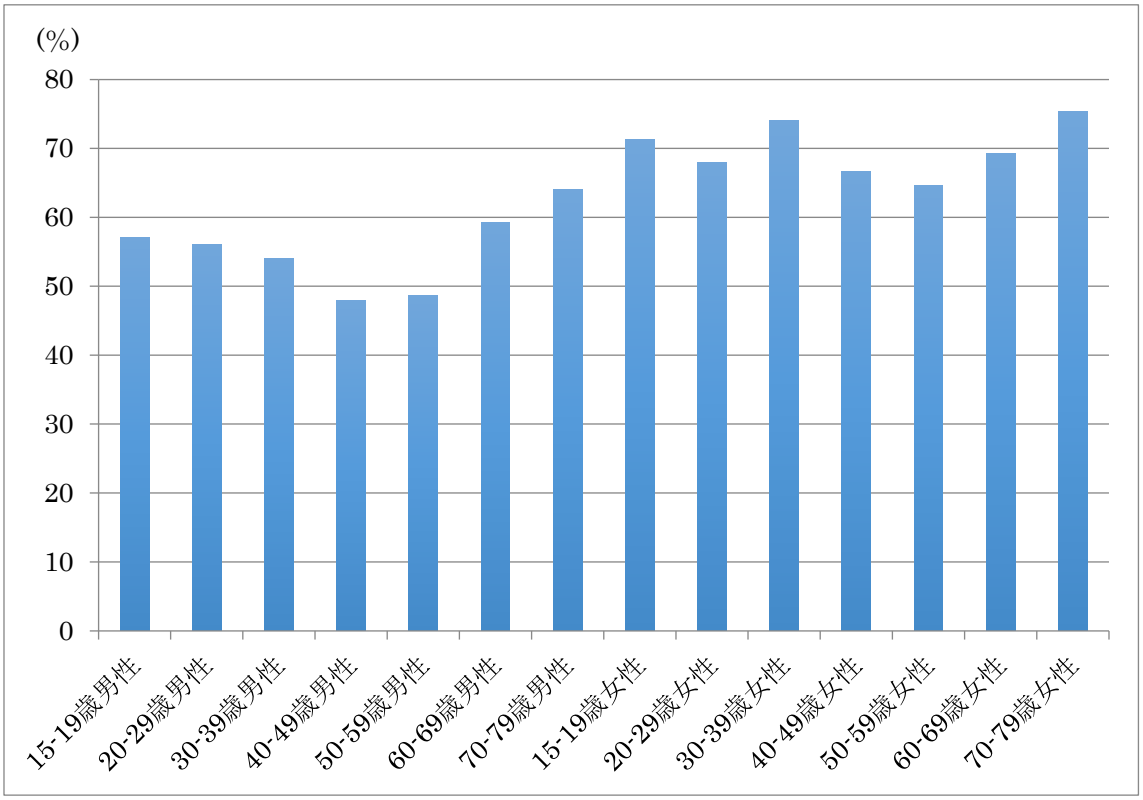
朝食又は夕食等を家族と一緒に食べる「共食」の回数を性・年代別に調査した。目標の 11 回に達成しているのは 60 歳代の男性と 70 歳代の女性のみで、特に男女共若い世代で回数が少ない傾向にあった。

図表 26. 食育に関心を持っている人

平成 28 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
54.4%	62.9%	70%以上

どの程度食育に関心を持っているかを調査した。平成 28 年度と比較して 8.5 ポイント増加し、現在の状況は 62.9%であった。目標値まであと 7.1%足りていなかった。

図表 27. 食育に関心を持っている人（性・年代別）



性・年代別の食育に関心を持っている人の割合を調査した。全年代で、男性は食育に関心を持っている人の割合が 70%を下回っていた。また、男女共 40-59 歳で食育に関心を持つ人が少ない傾向にあった。

図表 28. 地域や職場等の所属コミュニティで共食したいと思う人の共食状況

平成 28 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
77.6%	26.3%	80%以上

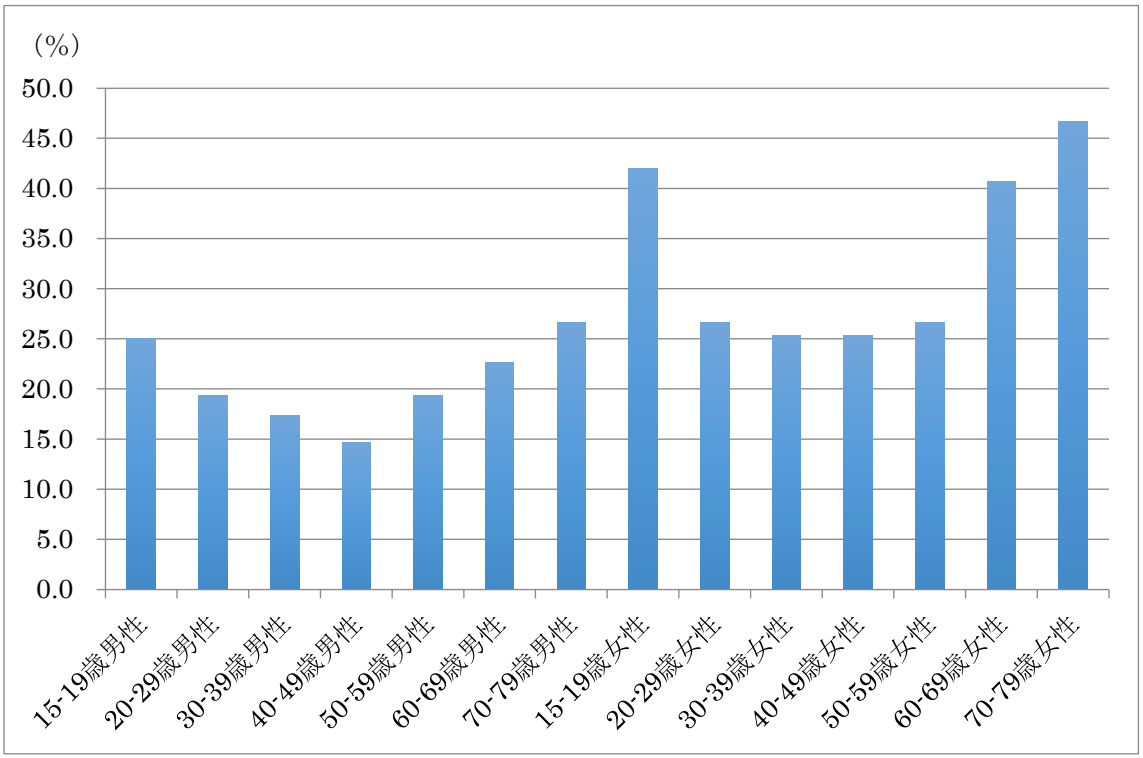
どの程度地域や職場等の所属コミュニティで共食する割合を調査した。平成 28 年度と比較して 51.3 ポイント減少し、現在の状況は 26.3%であった。

図表 29. 郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を受け継いでいる人

平成 28 年度の状況	現在の取組状況
35.1%	27.1%

どの程度伝統的な料理や作法を受け継いでいるかを調査した。平成 28 年度と比較して 8.0 ポイント減少し、現在の状況は 27.1%であった。

図表 30. 郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を受け継いでいる人（性・年代別）



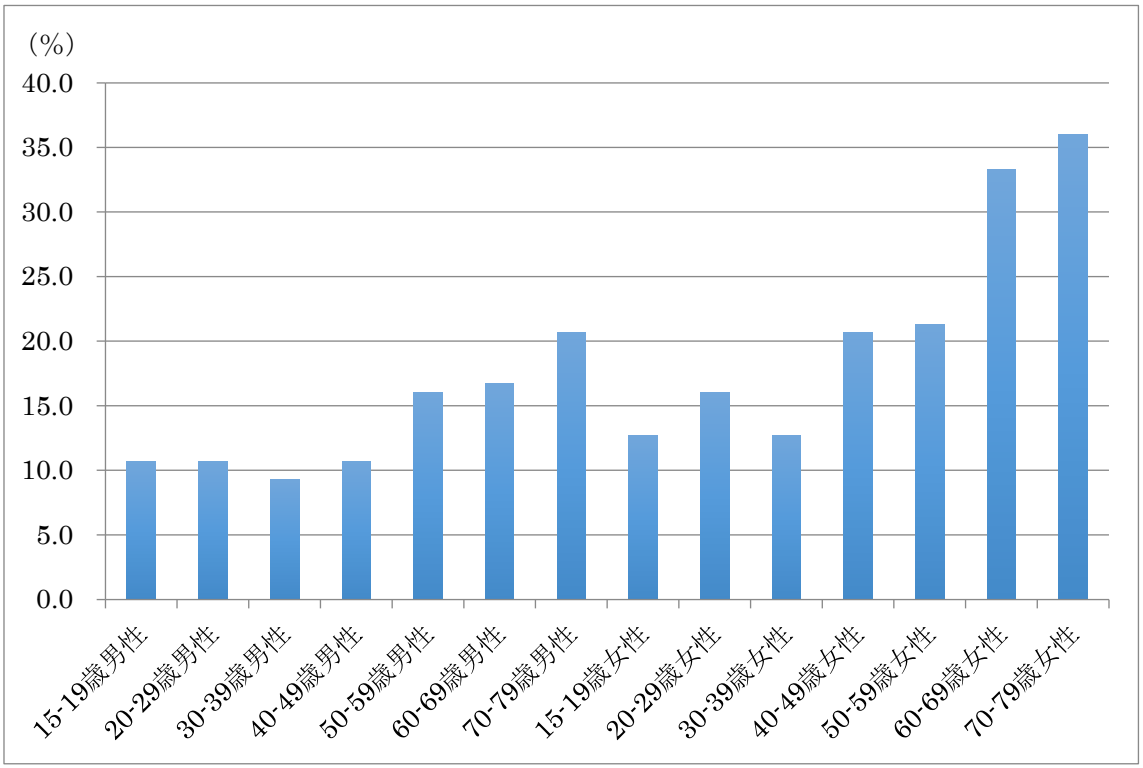
どの程度伝統的な料理や作法を受け継いでいるかを性・年代別で調査した。女性の方が比較的受け継いでいる人が多く、年代別では、男女共若い世代と高齢世代で受け継いでいる人が多くなる傾向にあった（U 字カーブ）。

図表 31. 郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人

平成 28 年度の状況	現在の取組状況	2023 年度目標
21.9%	18.0%	30%以上

どの程度伝統的な料理や作法を伝えているかを調査した。平成 28 年度と比較して 3.9 ポイント減少し、現在の状況は 18.0%であった。現在のところ、目標値まで 12%足りていない。

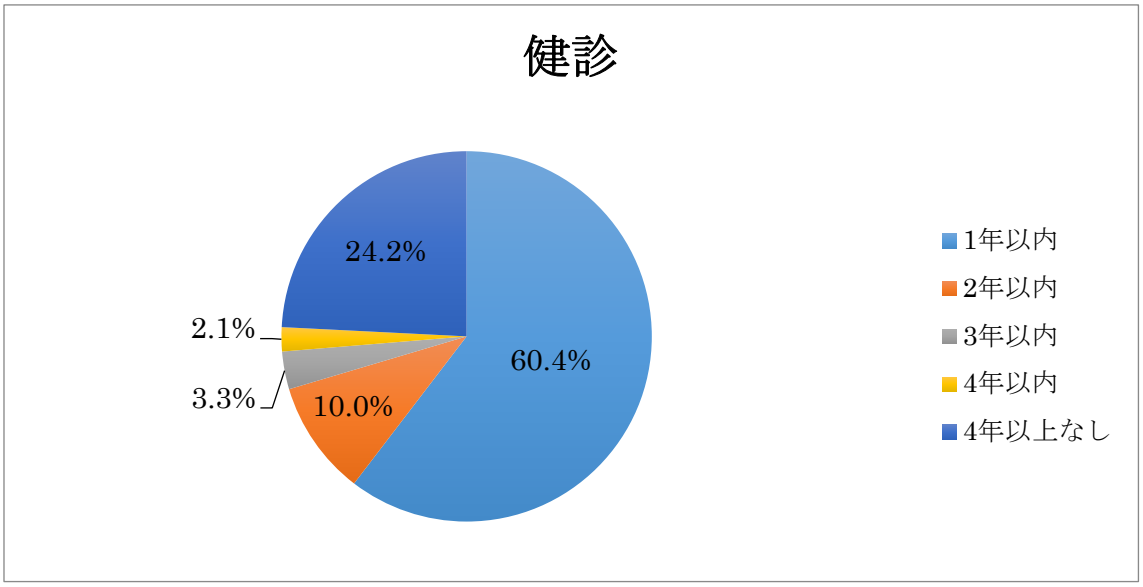
図表 32. 郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人（性・年代別）

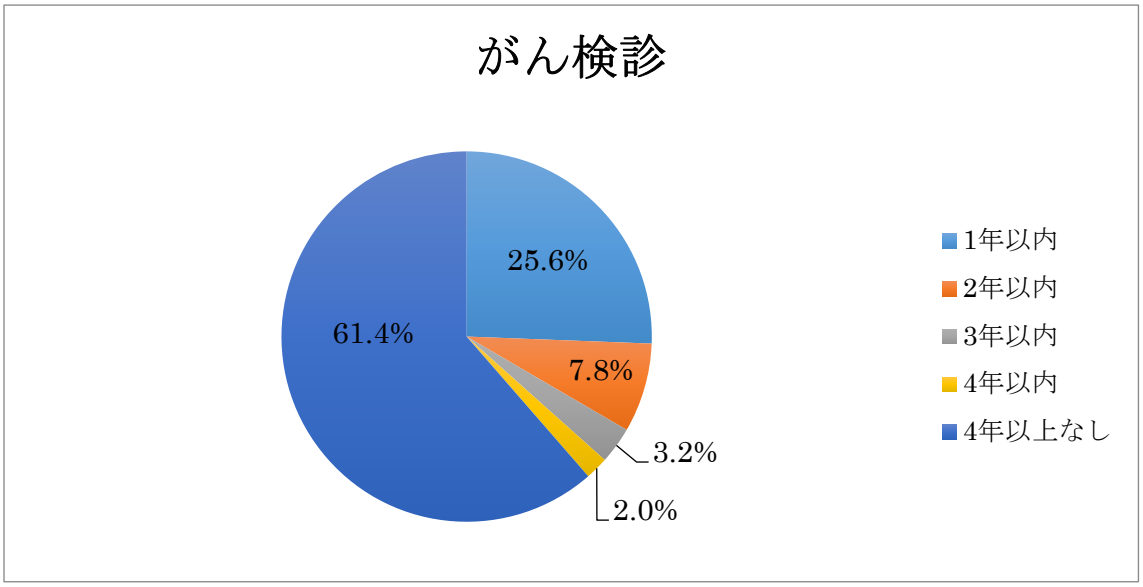


どの程度伝統的な料理や作法を伝えているかを性・年代別で調査した。すべての年代で女性の方が伝えている人が多く、また、男女共年代が上がるほど伝えている人が多くなる傾向にあった。

3-8. けんしん

図表 33. 直近の健診（学校や職場などでの健康診断、特定健診、人間ドックなど）、がん検診を受けた時期

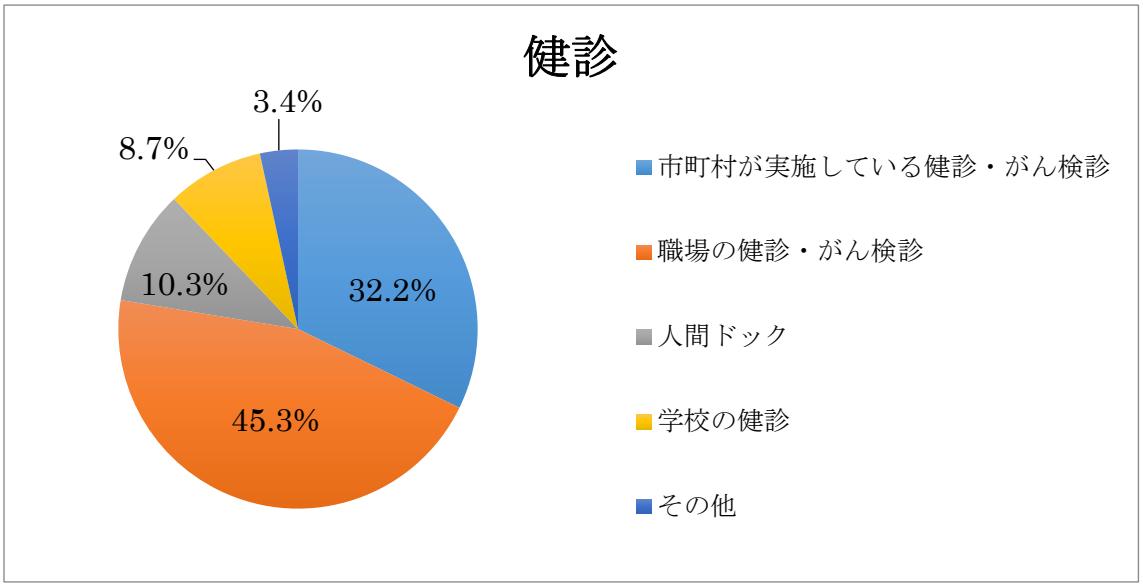


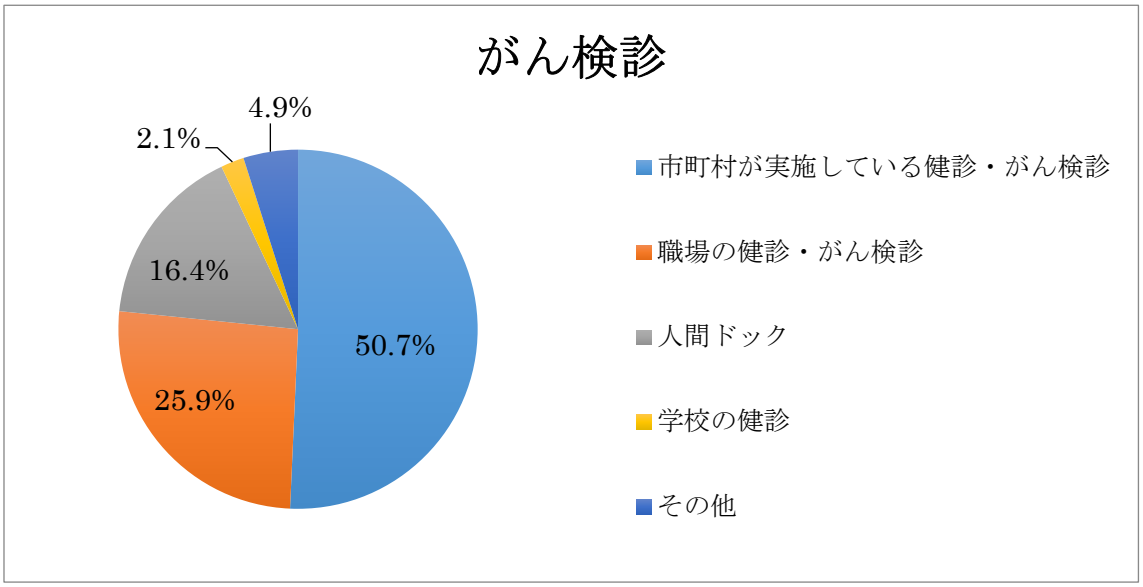


直近の健診、がん検診を受けた時期を調査した。60%以上の人が健診を 1 年以内に受けていたが、4 年以上健診を受けていない人が 20%以上いた。一方、がん検診を 1 年以内に受けた人は約 25%、4 年以上受けていない人は 60%以上と健診と対称的な結果であった。

性・年代別の結果は巻末を参照（図表 51、52）。

図表 34. 直近の健診（学校や職場などでの健康診断、特定健診、人間ドックなど)、がん検診を受けた場所





直近の健診、がん検診を受けた場所を調査した。健診は職場で受ける人が一番多く、次に市町村実施のものを受ける人が多いことがわかった。一方、がん検診は市町村実施のものを受ける人が一番多く、次に職場で受ける人が多いという結果であった。

図表 35. 健診（学校や職場などでの健康診断、特定健診、人間ドックなど）で異常を指摘された項目

項目	%
血圧	18.9
BMI	13.0
血中脂質	12.4
血糖	8.7
腹囲	8.3
肝機能	7.7
心電図	6.5
尿蛋白	3.5
その他	3.3
尿糖	2.6
クレアチニン	2.6
眼底検査	2.4
指摘された項目は特にない	46.0
わからない	6.4

健診で異常を指摘された項目を調査した。約半数が何らかの異常を指摘されていた。血圧、肥満、脂質、糖が順に主な異常であった。

図表 36. 健診（学校や職場などでの健康診断、特定健診、人間ドックなど）、がん検診を受けていない理由

理由	健診、%	がん検診、%
新型コロナウイルスに感染することを危惧	10.3	7.8
健診・がん検診にかかる時間が長い	6.0	5.1
受診方法がわからない	7.0	9.5
医療機関を受診中	5.2	2.9
健診・がん検診そのものを知らない	0.8	1.3
受診する時間がない	6.6	7.4
費用がかかるため経済的に負担	17.7	19.7
健康状態に自信があり必要性を感じない	3.9	5.0
検査に伴う苦痛が不安	5.4	5.2
がん・病気が発見されるのが怖い	5.6	5.6
特に理由はない	57.9	56.3
その他	0.6	1.3

健診、がん検診を受けていない理由を調査した。健診、がん検診ともそれらを受けない理由は概ね同様であった。費用を心配している人が最も多いことがわかった。受診方法がわからない人が 10%弱いることも分かった。また、大半の人が特に理由なく受診していなかった。

図表 37. 健診（学校や職場などでの健康診断、特定健診、人間ドックなど）、がん検診を受けやすい場所

場所	%
病院	52.5
診療所	35.6
健診センター	23.7
保健所・保健センター、市役所など公的施設	20.9
職場	11.8
学校	6.5
ショッピングモール	4.4
スーパーマーケット	3.3
ドラッグストア	2.8
コンビニ	2.3
ホテル	1.5
その他	0.8

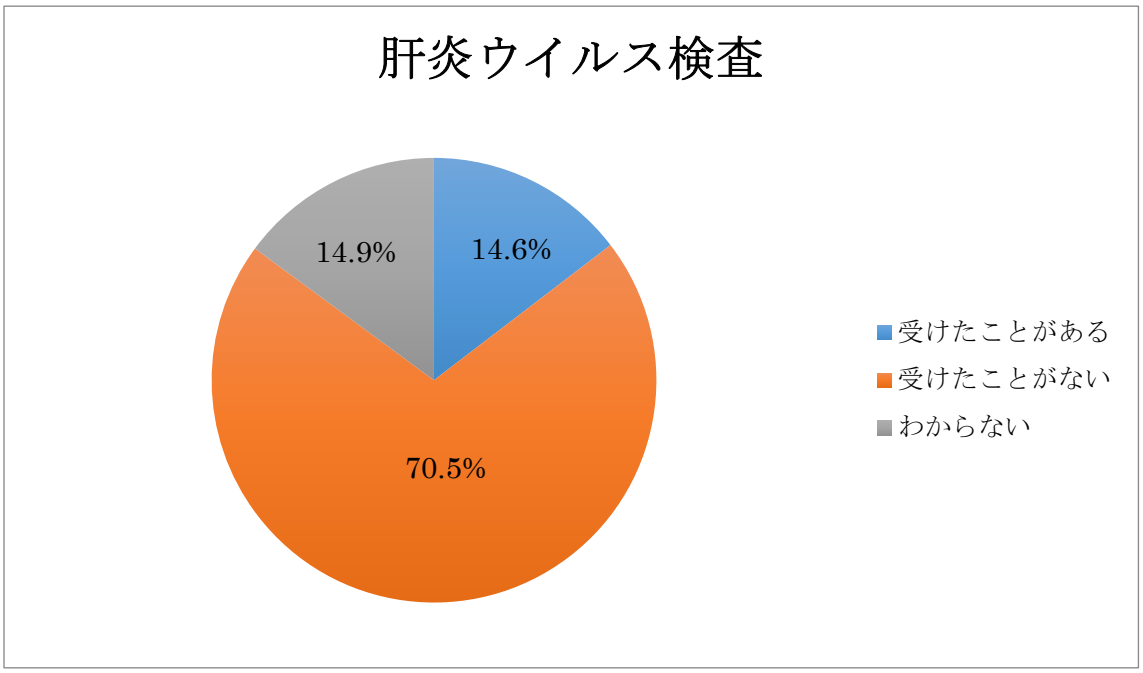
健診、がん検診を受けやすい場所を調査した。病院、診療所、健診センター、保健所などの公的施設が主な受けやすい場所であることがわかった。ショッピングモールやコンビニなどの私的な施設を受けやすい場所として選択する人は少ないことがわかった。

図表 38. 健診（学校や職場などでの健康診断、特定健診、人間ドックなど）、がん検診を受診するために希望すること

希望内容	%
健診・がん検診の同時受診	54.0
自己負担額の無料化	49.9
ネットなどの予約システム	15.5
結果が早くわかる	15.4
女性専用のレディースデーまたは男性専用のメンズデー	12.0
けんしん内容の充実	11.5
予約が不要	11.2
通年受診できる	10.8
勤務時間中に受診できる	10.4
受診に対する特典サービス（店のクーポン券、健康ポイントなど）	6.5
年代別の受診日の設定	3.1
保育（託児）付き	2.4
その他	1.4

健診、がん検診を受診するために希望することを調査した。約半数の人が健診・がん検診の同時受診と無料化を希望していた。ネット予約、予約不要、通年受診、勤務時間中の受診など予約や受診の利便性を求める人が 10%以上いた。

図表 39. 肝炎ウイルス検査



どの程度肝炎ウイルス検査を受けたことがあるかを調査した。検査を受けたことがある人は 14.6%で、受けたことがない人は 70.5%であった。

4.【考察】

インターネットアンケートを用いて、大阪府在住の 10～70 歳代の男女に関する、①ヘルスリテラシー、②身体活動、③喫煙、④歯と口の健康、⑤こころの健康、⑥食育推進計画、および⑦けんしんの 7 項目ついて調査した。以下、それぞれの結果について考察する。

①ヘルスリテラシー

健康に関心がある人はわずかに増加傾向にあるものの、まだ十分とは言えず、大阪府民に関心を持ってもらうよう対策が必要である。新たなターゲットは 50 歳代以下の男性および 15-19 歳および 40-49 歳の女性である。健康に関心をもってもらうために、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組」を企画することが効果的であることが今回の調査で示唆された。

健康に関心を持ってもらうためにはまず、予防すべき病気を知ってもらうことが必要である。「糖尿病」、「メタボ」は 6 割以上の大阪府民が内容まで知っており、これまでの対策の効果が表れていると考えられる。しかしながら、「CKD」、「COPD」に関しては、予防可能な病気であり、かつ平均寿命・健康寿命を縮める病気であるにもかかわらず、その名称すら聞いたことがない人が多く、啓発活動を強化する必要がある。また、大阪府の重要な企画である「健活 10」、「アスマイル」および「V.O.S メニュー」の認知度も依然低く、まずはその存在を認識してもらうよう対策を講じていくべきである。その一つとして、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組」の活用が認知度向上に一役買うかもしれない。実際、健康に関する情報をマスメディアやソーシャルメディアから得ている人が多いことからも、こうした媒体の活用は重要と思われる。

大阪府民が取り組みたい健康づくり分野と実際に取り組んでいる健康づくり分野が概ね同様であったため、これらの結果の解釈には注意を要する。なぜならば、取り組みたい健康づくり分野とは、裏を返せば、まだ取り組めていない健康づくり分野とも解釈出来るが、同時に、実際にそれらに取り組んでいる分野とも解釈できるからである。つまり、こうした健康づくり分野に取り組みたいと思っているから実際に取り組んでいると回答している人と、逆に、取り組めていないから取り組みたいと思って回答している人が混在している可能性があるのである。したがって、解釈を誤らないようにするため、ここでは実際に取り組んでいる健康づくり分野に関しての考察にフォーカスを当てる。循環器疾患やがんといった日本人の平均寿命・健康寿命を縮める主な病気は、健康的な食事、適度な運動、禁煙といった生活習慣の改善により多くが予防可能である。にもかかわらず、こうした健康的な生活習慣に取り組んでいる大阪府民が

どの分野も4割未満であることは、まだまだ啓発活動を行う必要があることを示唆している。健康的な生活習慣に取り組む人を増やすためには、やはり既述のターゲットおよび方法がキーになってくるかもしれない。

②身体活動

定期的に身体を動かしている大阪府民はわずかながら増加していたが、2023年度の目標には到達しておらず、さらなる対策が必要である。底上げのための主要ターゲットは図表9で示される 67%を下回るグループとなるが、特に、40-59歳の男性、20-59歳の女性への啓発が必要であると思われる。方法は上述の通り、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組」を活用することが効果的であるかもしれない。一般的に健康的な身体活動とは少し息がきれる歩行以上の身体活動であり、通勤時に早歩きをしたり、階段を上ったりすることも該当する[2)]。無理に時間をとって運動することばかりが健康的な身体活動とは限らないことを周知することも重要であろう。太っていると認識しているにもかかわらず、定期的な身体活動をされていない人が18%程度存在しているが、こうした人には特に気軽に始められる身体活動・運動を提案してみることが必要である。

③喫煙

喫煙率は男女共2023年度の目標を達成できていなかった。ただ、男性の喫煙率は着実に減少傾向にあり、男性にとっては現在の対策が効果的であると解釈できる。2年で7ポイント減少しているため、この傾向を維持できるならば、目標に達成できると予想される。しかしながら、女性に関しては横ばい～増加傾向にあり、対策の強化ないしは方法を修正する必要があるのではないだろうか。女性の場合、どの年代も目標値の 5%を上回っているため、すべての年代に対策をする必要があるが、特に、喫煙率が10%を上回っている40-60歳代にわたる対策の強化が重要であろう。この年代は働く世代であり、喫煙年数も数十年と想像されるため、喫煙のリスクを唱える啓発活動だけでは禁煙は困難であると思われる。そのため、薬による禁煙、つまり、禁煙外来の利用が必要であり、働いているためなかなか受診が難しい場合は、オンラインの禁煙外来も利用可能であることを周知させる必要がある。加えて、禁煙外来の受診料を補助する制度があればさらに効果的であると思われる。実際、健保組合が従業員に対するオンラインの禁煙外来を無料で受けさせている企業もある[3)]。

現在のところ紙巻きタバコが大半を占めているが、加熱式タバコは20%を超えるようになってきた。紙巻きタバコから加熱式タバコに変えることで禁煙になっていると誤解している人も少なからずいると予想されるので、そうした人に対しては、禁煙を意識していることは素晴らしいと認めつつ、次のステップとし

て加熱式タバコもやめるように導くということも忘れてはならない。

④歯と口の健康

歯科健診受診率の目標値まであと 2.1%であった。これを達成するためには、現役世代、特に 20-50 歳代の男性をターゲットとして対策を取る必要があることがわかった。高齢者が比較的受診率が高いのは、歯のトラブルが目立つ年代だからであり、必然的に受診する傾向にあるためと考えられる。現役世代ではまだ若く歯のトラブルも目立たないかもしれないが、若いうちの問題のない時にしっかりと歯科健診を受けて、虫歯の早期発見や予防を心がけておかないと、高齢になって歯がなくなり咀嚼不良者となってしまう。歯周病は動脈硬化[4)]、歯の残本数の少なさは認知症などの病気と関連があり[5)]、過小評価されるべき項目ではない。

一方、歯磨き習慣がある人、咀嚼良好者の割合は着実に増加し、2023 年度目標を達成できいた。これまでの対策の効果を示している。自身でのケアがしっかりとできており、これに歯科健診によるチェックが加わることで、自己ケアの方法の修正や虫歯の早期発見が可能となり、「80 歳において 20 歯以上の自分の歯」という目標[6)]が達成できるだろう。

⑤こころの健康

地域の集まりやグループに参加する人は、平成 28 年度と比べて増加しており、現在のところ 2023 年度目標を達成している。コロナ禍で 2020 年は会合に参加することが難しくなったが、それにもかかわらず参加者が増加したのはオンラインによる開催なども影響があったのではないかと想像される。このように、社会状況の変化に関係なく、現在のテクノロジーを活かして集まりやグループ活動を継続することで、孤独・孤立の解決策の一つとなるのではないだろうか。

⑥食育推進計画

栄養バランスのとれた食生活を実践する府民の割合とよく噛んで食べている府民の割合は平成 27 年度から増加し、2023 年度の目標に到達していた。これまでの対策が功を奏したことを意味し、現状の継続あるいは発展が大切であると考えられる。

現在の「共食」回数は目標値まであと 1 回程度足りていなかった。これを達成するためには、男女共現役世代の共食回数を上げる必要があることがわかったが、朝食夕食の共食、特に夕食は現役世代にとっては仕事との兼ね合いもあるため、食育だけの単純な問題ではない。働き方改革とも関連する問題である。在宅勤務や時短就業などが進めば共食回数が増えることが期待出来る。また、今回は

朝食欠食について調査はしていないが、朝食を欠食する府民は 20-30 歳代で約25%いることがわかっている[1)]。そのため、朝食を家族と一緒にとることを勧めることは、夕食を共にとることよりは一般的に仕事時間を考慮せずにすむため、共食回数増加に確実に貢献するのではないだろうか。寝不足のため、朝食の準備をする時間が惜しいという人には、前日までに作り置きをすることで朝食の共食時間を確保できるのではないだろうか。

食育に関心を持っている府民の割合も増加傾向にあるもののまだ目標値には達成していなかった。ターゲットは全年代の男性および 40-50 歳代の女性であることがわかった。40-50 歳代の女性が比較的食育に関心が低かった理由の一つとして、子育て世代と違い子供の食事に気をつける必要が少なくなったこと、また、高齢者と違い食事に気をつけなくてもまだ体の不調を感じることが少ないこと、などが考えられる。男性も特に 40-50 歳代で低い傾向にあったが、これも同様の理由が関係しているのかもしれない。食育は、食事が健康に重要であるばかりか、人間関係や文化の面からも重要である。食事は最も身近な習慣の一つであるにもかかわらず、その事実が府民に十分浸透していないことが大きな理由ではないだろうか。それは食育とはどんなものなのかを知ってもらうだけでなく、それがなぜ大事なのかまで理解してもらってはじめて、府民は自発的に関心を持ち実行するようになると考えられるからである。

地域や職場等の所属コミュニティで共食したいと思う人の共食状況は平成 28 年度に比べて大幅に減少しているが、これは新型コロナウイルス感染症の影響と考えられる。最も重要な感染理由の一つが共食であることがわかっており、それを回避することが叫ばれているからである。そのため、今回の調査は参考程度にとどめ、今後の調査で再評価する必要がある。

伝統を受け継いでいる人の割合は平成 28 年度と比較して 8%減少していた。割合が低い性・年代も食育に関心を持っている人の割合と同様の傾向であった。食育に関心がない人は食文化の伝統の継承もしない傾向にあるということは理解できることである。そのため、食文化の継承を守るためにも、やはり食育推進が重要であると考えられる。

伝統を継承し、伝えている人の割合も減少傾向で、目標値に達成していなかった。伝統を伝えることは一般的に年長者から年少者へとするものであり、今回の年代別の結果は当然であると考えられる。食文化を伝える最も良い機会の一つは、自身の子供に教育する時であると考えられる。従って、小さい子供を持つ若い夫婦をターゲットに食文化を伝えることの重要性を啓発するのも効果があるかもしれない。

⑦けんしん

それぞれのけんしんを１年以内に受けた人は、健診は約 60%、がん検診は約 25%であった。今回の調査では様々な「けんしん」を含んでいるので単純比較はできないが、2023 年度の目標である特定健診 70%以上、各種がん検診 40-45%には達成していなかった[1)]。受診した人の半数が何らかの異常を指摘されており、健康寿命延伸のためにも「けんしん」によりスクリーニングをかけ問題点を把握することは非常に重要であることが再確認された。そのため、現在の受診率をどのようにして伸ばすかが課題になるわけであるが、それぞれの「けんしん」の 80%近くが職場か市町村からの呼びかけにより受診しているので、働いている人は職場から、それ以外の人は市町村からの促しという方針は継続でいいと考えられる。

「けんしん」を受けていない理由として費用面を危惧している人が少なからず見られた。特定健診は基本的には無料であるため、特定健診対象外の年代の方々の意見と想像される。あるいは、「特定健診」という言葉を知らない府民が半数以上いるため、無料で受けることができることを知らない人もいるのかもしれない。この場合は、引き続き周知を徹底する必要がある。また、「けんしん」を受けない理由で最も多いのは「特に理由がない」ということであった。このような人達に受診してもらうためには、何より健康に関心を持ってもらうことが必要である。すなわち、本調査から得られた既述の結果から考えると、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組」を企画することで健康に関心を持ってもらい、結果、「けんしん」を受けてもらうようになる、という流れが期待できるかもしれない。また、受診場所を病院、診療所、健診センター、保健所などの公的施設に設定することで、受診率が向上する可能性も示唆された。さらに、図表 38「健診、がん検診を受診するために希望すること」の結果が受診率向上のヒントとして重要であるので、それらは是非参考にしたい。特に、健診・がん検診の同意受診を半数以上希望しているため、それを実現できていないところは一考の価値がある。

5. 【文献】

1. 大阪府第 3 次健康増進計画
   http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/33187/00000000/kenzou.pdf
2. 厚生労働省ホームページ　身体活動・運動
   https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
3. Linkage ホームページ
   https://linkage-inc.co.jp/nosmoking/
4. 国立循環器病研究センターホームページ
   http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph105.html
5. 西野 憲史　認知症の予防・治療の最前線
   老年歯科医学 2015 年 29 巻 3 号 p.278-281
6. 厚生労働省ホームページ　平成 28 年歯科疾患実態調査
   https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/62-28.html

6. 【巻末】

図表 40. 健康に関心を持つようになったきっかけ（性・年代別）

	自分が病気をしたので	家族や友人が病気をしたので	著名人や有名人が病気をしたので	医師などの勧めがあって	家族や友人の勧めがあって	新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て	厄年、子どもの誕生、更年期など人生の節目にあたって	行政機関のホームページや、パンフレット、セミナーなどを見て	健康関連企業からの情報を得て	以前から関心があった	その他
男性／15-19歳	18.6	25.6	11.6	2.3	7.0	25.6	2.3	4.7	7.0	34.9	7.0
男性／20-29歳	26.3	24.6	11.4	2.6	13.2	20.2	2.6	3.5	4.4	40.4	1.8
男性／30-39歳	25.4	25.4	9.5	8.7	6.3	12.7	9.5	2.4	7.1	38.1	3.2
男性／40-49歳	35.4	25.2	4.7	6.3	6.3	15.0	4.7	0.0	2.4	35.4	2.4
男性／50-59歳	34.6	33.8	4.6	4.6	8.5	16.2	6.2	1.5	3.8	32.3	3.1
男性／60-69歳	52.9	26.4	2.1	11.4	7.9	10.7	9.3	2.1	2.9	28.6	1.4
男性／70-79歳	51.0	29.7	2.1	13.1	6.2	12.4	1.4	2.8	2.1	37.2	2.1
女性／15-19歳	15.7	19.8	9.1	5.0	6.6	25.6	3.3	0.0	1.7	42.1	7.4
女性／20-29歳	20.6	29.4	5.1	0.7	3.7	18.4	12.5	0.0	2.9	36.0	6.6
女性／30-39歳	20.9	26.6	1.4	2.2	1.4	12.9	19.4	0.0	3.6	36.7	1.4
女性／40-49歳	21.6	32.8	3.7	0.7	3.0	17.9	15.7	0.7	6.7	28.4	1.5
女性／50-59歳	33.3	34.8	5.8	0.7	2.9	18.8	13.0	0.7	2.2	28.3	2.2
女性／60-69歳	29.8	34.8	4.3	0.0	4.3	22.7	10.6	0.7	5.0	33.3	0.7
女性／70-79歳	33.8	33.1	4.2	0.7	2.8	27.5	6.3	3.5	3.5	33.8	2.1

図表 41. 健康に関する情報源（性・年代別）

	テレビ・ラジオ	新聞・雑誌	インターネット・SNS	行政機関のホームページ	行政機関の広報誌・パンフレット・ポスター	行政機関が開催するセミナー・講演会など	薬局・ドラッグストアのポスター	飲食店・スーパー・コンビニエンスストアのポスター・ちらし	スポーツジム・スポーツ施設	健康アプリ	職場	医療機関（医療従事者等）	家族・友人	その他
男性／15-19歳	50.0	17.9	53.6	8.9	1.8	0.0	26.8	3.6	8.9	3.6	3.6	3.6	25.0	0.0
男性／20-29歳	60.7	13.3	50.7	5.3	8.0	2.0	9.3	5.3	6.7	5.3	4.7	8.7	24.7	2.0
男性／30-39歳	58.0	18.7	54.7	7.3	5.3	2.0	8.7	4.7	4.0	6.7	8.7	16.0	20.7	3.3
男性／40-49歳	66.0	21.3	52.7	4.0	4.0	1.3	8.0	4.7	1.3	8.7	7.3	12.0	25.3	2.7
男性／50-59歳	68.0	32.7	60.7	5.3	6.0	0.7	8.0	2.7	3.3	5.3	12.7	20.7	14.0	1.3
男性／60-69歳	70.0	42.0	56.7	10.0	8.0	2.0	7.3	0.7	5.3	8.0	5.3	22.0	22.7	1.3
男性／70-79歳	74.0	58.0	50.7	7.3	19.3	1.3	16.0	0.0	0.7	4.7	0.7	35.3	22.7	0.0
女性／15-19歳	65.3	8.7	66.7	3.3	3.3	1.3	9.3	3.3	1.3	10.0	2.0	8.7	28.7	4.7
女性／20-29歳	62.0	8.0	60.7	1.3	3.3	1.3	12.0	3.3	2.7	6.7	8.0	14.0	30.7	0.0
女性／30-39歳	68.7	12.7	55.3	3.3	4.0	2.7	7.3	3.3	2.0	5.3	8.0	13.3	30.0	0.0
女性／40-49歳	72.7	22.7	48.7	3.3	4.7	0.7	11.3	2.7	2.7	2.0	8.0	9.3	28.0	0.0
女性／50-59歳	82.0	22.7	55.3	5.3	6.0	1.3	13.3	2.7	3.3	8.0	8.0	18.0	26.0	0.7
女性／60-69歳	80.7	37.3	45.3	9.3	8.7	2.0	10.7	1.3	4.7	6.0	4.0	19.3	20.7	1.3
女性／70-79歳	86.7	51.3	40.7	12.7	18.7	4.0	8.7	0.7	5.3	8.0	1.3	25.3	33.3	0.7

図表 42. 取り組みたい健康づくり分野（性・年代別）

	健康情報の入手	栄養・食生活	運動	休養・睡眠	こころの健康	適正飲酒	禁煙・受動喫煙防止	歯と口の健康	けんしん（健診・検診）	病気の治療	興味はない	その他
男性／15-19歳	12.5	44.6	57.1	48.2	14.3	0.0	7.1	10.7	3.6	3.6	14.3	0.0
男性／20-29歳	20.7	38.0	46.7	39.3	18.0	4.0	4.7	10.0	2.0	6.0	18.0	0.0
男性／30-39歳	24.0	44.0	51.3	39.3	14.7	1.3	4.0	10.7	6.7	4.7	15.3	0.7
男性／40-49歳	23.3	38.7	52.7	32.7	19.3	2.7	2.0	10.0	11.3	8.7	14.7	0.7
男性／50-59歳	20.0	36.7	53.3	36.7	18.0	3.3	2.7	14.0	9.3	14.0	10.7	0.7
男性／60-69歳	24.0	42.0	58.7	34.0	16.0	6.7	2.7	17.3	18.7	13.3	4.0	0.0
男性／70-79歳	23.3	42.0	56.0	25.3	12.0	10.0	0.0	18.0	28.0	26.0	3.3	0.7
女性／15-19歳	12.0	59.3	62.0	54.0	22.0	0.0	3.3	9.3	3.3	4.0	8.0	0.0
女性／20-29歳	10.0	62.0	43.3	46.7	26.0	1.3	0.7	12.0	6.0	4.7	15.3	0.7
女性／30-39歳	19.3	57.3	42.7	42.7	22.7	1.3	1.3	16.0	12.0	8.7	8.7	0.0
女性／40-49歳	24.7	51.3	34.7	30.7	21.3	1.3	2.0	15.3	8.7	11.3	12.0	0.0
女性／50-59歳	19.3	60.7	38.0	38.7	25.3	2.0	2.0	22.7	16.7	9.3	7.3	0.7
女性／60-69歳	20.7	58.0	46.7	38.7	16.0	1.3	0.0	28.7	22.7	11.3	4.7	0.0
女性／70-79歳	20.0	61.3	51.3	24.0	10.7	0.7	1.3	31.3	24.0	13.3	4.7	0.0

図表 43. 健康のために取り組んでいること（性・年代別）

	健康に関心を持つこと	朝ごはん、野菜をしっかり食べること	日頃から体を動かし運動すること	ぐっすり眠り疲れをとること	ストレスとうまく付き合うこと	お酒の飲み過ぎに注意すること	禁煙、受動喫煙を防止すること	歯みがきなど口腔ケアに気を配ること	定期的に健診・検診を受けること	病気が見つかったらきちんと治療すること	何もやっていない	その他
男性／15-19歳	16.1	33.9	32.1	35.7	14.3	0.0	3.6	17.9	5.4	3.6	25.0	0.0
男性／20-29歳	26.7	22.7	29.3	34.0	19.3	8.7	3.3	10.7	7.3	7.3	20.0	0.0
男性／30-39歳	39.3	32.0	31.3	32.7	20.0	6.0	6.0	12.0	11.3	3.3	16.0	0.0
男性／40-49歳	33.3	30.0	36.7	32.0	18.7	8.7	3.3	9.3	16.7	7.3	16.0	0.0
男性／50-59歳	32.0	30.0	31.3	31.3	18.0	7.3	3.3	16.0	22.7	4.7	15.3	0.7
男性／60-69歳	32.0	37.3	34.0	34.0	18.7	11.3	6.0	18.0	32.7	8.7	6.0	0.0
男性／70-79歳	36.0	46.7	42.7	34.0	6.7	8.0	4.7	19.3	42.7	14.7	7.3	0.0
女性／15-19歳	30.0	32.7	26.7	39.3	24.0	0.0	4.7	16.0	6.0	6.7	18.7	0.0
女性／20-29歳	30.0	32.7	12.7	44.7	27.3	8.0	8.0	22.7	9.3	6.0	15.3	0.7
女性／30-39歳	27.3	37.3	28.0	37.3	28.7	5.3	1.3	20.0	12.0	12.0	11.3	0.0
女性／40-49歳	29.3	40.7	24.0	35.3	17.3	4.0	2.7	20.0	17.3	8.0	12.7	0.0
女性／50-59歳	24.0	38.0	24.0	42.7	22.0	6.0	4.0	23.3	28.0	14.7	8.0	0.0
女性／60-69歳	27.3	48.0	36.7	32.0	18.7	4.0	0.0	30.7	38.0	16.0	4.7	0.0
女性／70-79歳	27.3	56.7	44.7	31.3	12.7	1.3	1.3	26.0	46.7	14.7	4.7	0.0

図表 44. 歯磨きをする頻度（性・年代別）

	ほぼ毎日	週3～5日	週1～2日	ほとんどない
男性／15-19歳	76.8	8.9	5.4	8.9
男性／20-29歳	72.7	6.7	5.3	15.3
男性／30-39歳	75.3	8.7	2.7	13.3
男性／40-49歳	72.7	9.3	5.3	12.7
男性／50-59歳	74.7	3.3	5.3	16.7
男性／60-69歳	73.3	4.0	3.3	19.3
男性／70-79歳	69.3	2.7	3.3	24.7
女性／15-19歳	87.3	2.0	4.0	6.7
女性／20-29歳	79.3	7.3	3.3	10.0
女性／30-39歳	81.3	5.3	4.0	9.3
女性／40-49歳	86.7	2.0	3.3	8.0
女性／50-59歳	78.0	2.7	4.7	14.7
女性／60-69歳	70.7	4.7	4.0	20.7
女性／70-79歳	79.3	10.0	1.3	9.3

図表 45. 咀嚼可能レベル（性・年代別）

	何でもかんで食べることができる	一部かめない食べ物がある	かめない食べ物が多い	かんで食べることはできない
男性／60-69歳	78.0	19.3	2.0	0.7
男性／70-79歳	76.0	20.7	2.7	0.7
女性／60-69歳	88.0	10.0	1.3	0.7
女性／70-79歳	78.7	20.0	0.7	0.7
男性／15-19歳	82.1	14.3	3.6	0.0
男性／20-29歳	85.3	9.3	2.0	3.3
男性／30-39歳	88.0	6.7	4.0	1.3
男性／40-49歳	83.3	14.0	1.3	1.3
男性／50-59歳	85.3	12.7	0.7	1.3
男性／60-69歳	78.0	19.3	2.0	0.7
男性／70-79歳	76.0	20.7	2.7	0.7
女性／15-19歳	87.3	8.7	2.0	2.0
女性／20-29歳	87.3	7.3	0.7	4.7
女性／30-39歳	92.0	5.3	0.0	2.7
女性／40-49歳	90.0	6.0	1.3	2.7
女性／50-59歳	87.3	10.0	1.3	1.3
女性／60-69歳	88.0	10.0	1.3	0.7
女性／70-79歳	78.7	20.0	0.7	0.7

図表 46. 自治会・町内会・校区まちづくり協議会などへの参加頻度（性・年代別）

	週4日以上	週2～3日	週1日	月1～3日	年数回	参加しない
男性／15-19歳	5.4	5.4	3.6	0.0	3.6	82.1
男性／20-29歳	2.7	1.3	2.7	1.3	5.3	86.7
男性／30-39歳	0.0	2.7	4.0	5.3	3.3	84.7
男性／40-49歳	0.7	0.0	2.7	2.7	8.7	85.3
男性／50-59歳	0.0	0.0	0.0	3.3	17.3	79.3
男性／60-69歳	0.7	0.7	0.0	2.7	18.0	78.0
男性／70-79歳	0.0	0.7	0.0	12.0	27.3	60.0
女性／15-19歳	2.7	1.3	0.7	1.3	6.0	88.0
女性／20-29歳	0.7	2.0	2.0	0.7	1.3	93.3
女性／30-39歳	1.3	1.3	0.0	2.0	6.7	88.7
女性／40-49歳	0.7	0.7	0.0	4.0	10.0	84.7
女性／50-59歳	0.0	0.0	2.0	2.7	10.7	84.7
女性／60-69歳	0.7	0.0	1.3	1.3	18.7	78.0
女性／70-79歳	0.0	1.3	0.7	6.0	32.0	60.0

図表 47. スポーツ関係の会やグループへの参加頻度（性・年代別）

	週4日以上	週2～3日	週1日	月1～3日	年数回	参加しない
男性／15-19歳	1.8	8.9	7.1	1.8	1.8	78.6
男性／20-29歳	0.7	5.3	2.7	3.3	6.7	81.3
男性／30-39歳	1.3	2.7	4.7	6.0	5.3	80.0
男性／40-49歳	0.0	3.3	2.7	3.3	3.3	87.3
男性／50-59歳	0.7	0.0	0.7	6.0	8.7	84.0
男性／60-69歳	0.0	3.3	0.7	4.7	7.3	84.0
男性／70-79歳	1.3	3.3	6.7	6.7	8.0	74.0
女性／15-19歳	4.0	3.3	2.7	1.3	4.7	84.0
女性／20-29歳	1.3	3.3	2.7	0.0	1.3	91.3
女性／30-39歳	1.3	1.3	0.0	1.3	2.7	93.3
女性／40-49歳	1.3	2.0	2.0	0.7	3.3	90.7
女性／50-59歳	0.7	1.3	4.0	2.0	2.7	89.3
女性／60-69歳	1.3	3.3	5.3	1.3	2.0	86.7
女性／70-79歳	2.7	6.0	6.0	1.3	4.0	80.0

図表 48. スポーツ以外の趣味の会やグループなどへの参加頻度（性・年代別）

	週4日以上	週2～3日	週1日	月1～3日	年数回	参加しない
男性／15-19歳	0.0	5.4	7.1	7.1	1.8	78.6
男性／20-29歳	2.0	2.7	2.7	8.0	6.7	78.0
男性／30-39歳	2.0	0.7	3.3	2.7	7.3	84.0
男性／40-49歳	0.0	1.3	1.3	6.0	7.3	84.0
男性／50-59歳	0.0	0.0	3.3	4.0	8.0	84.7
男性／60-69歳	1.3	0.7	0.7	6.0	6.0	85.3
男性／70-79歳	0.0	0.0	7.3	8.0	16.0	68.7
女性／15-19歳	2.7	2.0	3.3	3.3	4.7	84.0
女性／20-29歳	1.3	1.3	4.7	2.0	2.7	88.0
女性／30-39歳	1.3	1.3	1.3	0.7	4.7	90.7
女性／40-49歳	1.3	0.0	0.7	2.0	6.0	90.0
女性／50-59歳	0.7	0.0	2.7	4.0	2.7	90.0
女性／60-69歳	0.0	0.0	2.7	11.3	6.7	79.3
女性／70-79歳	0.7	1.3	6.0	18.7	4.7	68.7

図表 49. ボランティア活動への参加頻度（性・年代別）

	週4日以上	週2～3日	週1日	月1～3日	年数回	参加しない
男性／15-19歳	1.8	3.6	5.4	3.6	12.5	73.2
男性／20-29歳	0.7	2.0	3.3	3.3	6.0	84.7
男性／30-39歳	1.3	1.3	2.7	2.0	6.7	86.0
男性／40-49歳	0.7	0.7	1.3	2.0	6.7	88.7
男性／50-59歳	0.0	0.0	0.0	4.7	8.7	86.7
男性／60-69歳	0.7	1.3	0.7	2.7	9.3	85.3
男性／70-79歳	0.0	2.7	2.7	5.3	11.3	78.0
女性／15-19歳	2.0	2.0	0.7	1.3	9.3	84.7
女性／20-29歳	2.0	2.0	1.3	2.7	3.3	88.7
女性／30-39歳	2.0	1.3	0.0	2.7	5.3	88.7
女性／40-49歳	0.7	0.0	0.0	2.7	4.0	92.7
女性／50-59歳	0.0	0.0	1.3	0.7	6.0	92.0
女性／60-69歳	0.0	0.0	2.7	3.3	7.3	86.7
女性／70-79歳	0.7	1.3	0.7	6.0	12.0	79.3

図表 50. どの程度よく噛んで食べることに気をつけているか（性・年代別）

	気をつけている	どちらかといえば気をつけている	どちらかといえば気をつけていない	気をつけていない
男性／15-19歳	19.6	37.5	28.6	14.3
男性／20-29歳	17.3	46.7	20.7	15.3
男性／30-39歳	24.7	40.0	22.7	12.7
男性／40-49歳	18.0	31.3	37.3	13.3
男性／50-59歳	13.3	39.3	34.7	12.7
男性／60-69歳	20.0	47.3	30.0	2.7
男性／70-79歳	30.0	39.3	25.3	5.3
女性／15-19歳	37.3	35.3	21.3	6.0
女性／20-29歳	32.0	44.0	14.0	10.0
女性／30-39歳	18.7	45.3	28.7	7.3
女性／40-49歳	24.7	47.3	19.3	8.7
女性／50-59歳	23.3	44.7	29.3	2.7
女性／60-69歳	29.3	48.0	20.7	2.0
女性／70-79歳	34.0	51.3	10.0	4.7

図表.51 直近の健診（学校や職場などでの健康診断、特定健診、人間ドックなど）を受けた時期（性・年代別）

	1年以内	2年以内	3年以内	4年以内	4年以上受けた覚えなし
男性／15-19歳	39.3	3.6	8.9	0.0	48.2
男性／20-29歳	52.0	12.0	4.7	2.0	29.3
男性／30-39歳	62.7	7.3	2.7	2.7	24.7
男性／40-49歳	69.3	6.0	2.7	1.3	20.7
男性／50-59歳	72.7	5.3	2.0	0.7	19.3
男性／60-69歳	74.7	9.3	2.7	3.3	10.0
男性／70-79歳	72.7	10.7	2.7	1.3	12.7
女性／15-19歳	48.7	8.0	2.7	0.0	40.7
女性／20-29歳	50.0	12.0	6.7	2.7	28.7
女性／30-39歳	54.0	9.3	3.3	1.3	32.0
女性／40-49歳	42.7	15.3	1.3	6.0	34.7
女性／50-59歳	60.7	10.7	3.3	3.3	22.0
女性／60-69歳	67.3	12.0	4.0	2.0	14.7
女性／70-79歳	66.0	14.7	2.0	1.3	16.0

図表.52 直近のがん検診を受けた時期（性・年代別）

	1年以内	2年以内	3年以内	4年以内	し 4年以上受けた覚えな
男性／15-19歳	7.1	1.8	7.1	0.0	83.9
男性／20-29歳	4.7	5.3	1.3	0.7	88.0
男性／30-39歳	11.3	4.7	3.3	0.7	80.0
男性／40-49歳	16.7	7.3	1.3	0.0	74.7
男性／50-59歳	24.0	6.7	3.3	2.7	63.3
男性／60-69歳	43.3	8.7	4.7	5.3	38.0
男性／70-79歳	52.0	7.3	4.7	2.0	34.0
女性／15-19歳	3.3	3.3	1.3	0.0	92.0
女性／20-29歳	16.7	6.7	3.3	0.0	73.3
女性／30-39歳	26.0	11.3	1.3	2.0	59.3
女性／40-49歳	22.0	9.3	4.0	4.0	60.7
女性／50-59歳	35.3	8.0	5.3	3.3	48.0
女性／60-69歳	45.3	13.3	3.3	3.3	34.7
女性／70-79歳	39.3	12.0	2.7	2.7	43.3