

令和7年度

富士市
市民健康意識調査
調査結果報告書

令和7年9月

富士市

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	2
II	調査結果	3
1	回答者属性	3
2	健康管理について	10
3	食生活について	24
4	健康診断について	38
5	飲酒とたばこ等について	43
6	身体活動・運動について	57
7	歯の健康について	78
8	睡眠について	107
9	社会活動について	111
10	健康状態と健康づくり等について	121
III	自由意見	133
IV	調査票	148

I 調査の概要

1 調査の目的

本市の健康増進計画である「健康ふじ 21 計画Ⅲ（令和 4～令和 8 年度）」の最終評価として市民健康意識調査を行うことにより、指標の目標値達成状況を把握し、第四次健康増進計画並びに、第一次歯科口腔保健計画の策定の基礎資料とする。

2 調査対象

富士市内在住の 12 歳から 74 歳までの男女を無作為抽出

3 調査期間

令和 7 年 7 月 4 日から令和 7 年 7 月 25 日

4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

調査対象者（12～74 歳）、配布数 3,000 通、有効回収数 1,304 通、回収率 43.5%

区 分	配 布 数	有効回収数	回 収 率
全 体	3,000 通	1,304 通	43.5%
中学生・高校生（12～18 歳）	600 通	239 通	39.8%
青年期（19～29 歳）	600 通	146 通	24.3%
壮年期（30～44 歳）	600 通	223 通	37.2%
中年期（45～64 歳）	600 通	297 通	49.5%
高齢期（65～74 歳）	600 通	396 通	66.0%

居住地区(小学校区)

	全 体	北 部				東 部					中 部			
		大淵	吉永北	神戸	富士見台	須津	原田	元吉原	吉永	浮島	今泉	青葉台	伝法	吉原
件数	1,304	61	9	27	26	43	34	47	21	5	60	33	63	40
%	100	4.7	0.7	2.1	2	3.3	2.6	3.6	1.6	0.4	4.6	2.5	4.8	3.1

	南 部					北西部				西 部				わから ない 無回答
	田子浦	富士南	富士駅南	富士北	富士駅北	広見	丘	鷹岡	天間	岩松北	岩松	富士川	松野	
件数	108	117	77	42	71	49	73	70	30	49	79	19	44	7
%	8.3	9	5.9	3.2	5.4	3.8	5.6	5.4	2.3	3.8	6.1	1.5	3.4	0.5

6 調査結果の表示方法

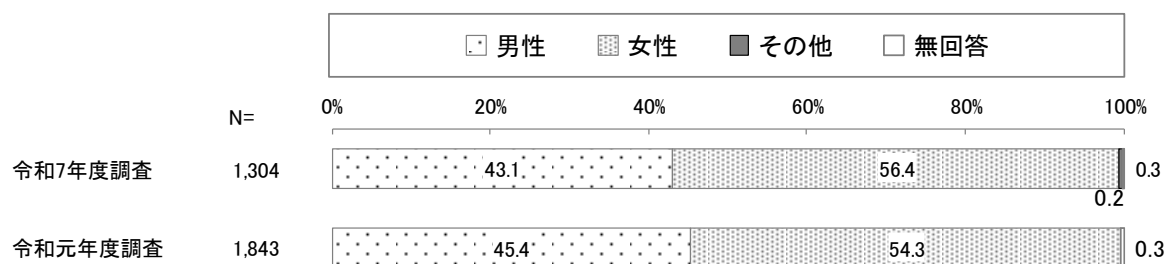
- 回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- 集計の場合、無回答を排除しているため、集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。

Ⅱ 調査結果

1 回答者属性

問1 あなたの性別をお答えください。(〇は1つだけ)

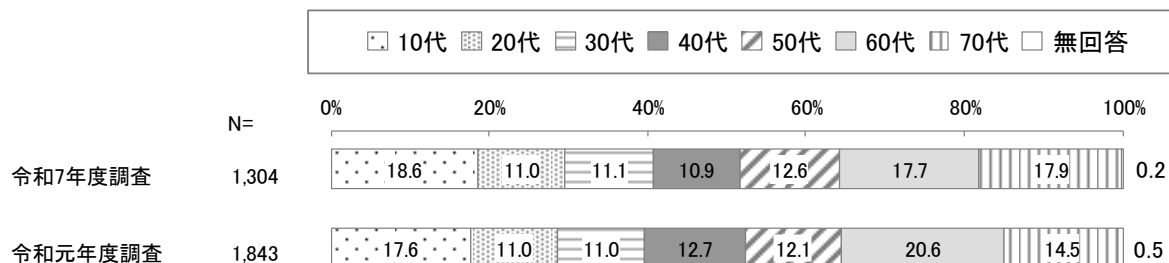
「男性」が43.1%、「女性」が56.4%となっています。
令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



カテゴリ	令和7年度調査		令和元年度調査	
	件数 (件)	割合 (%)	件数 (件)	割合 (%)
全 体	1,304	100.0	1,843	100.0
男性	562	43.1	836	45.4
女性	736	56.4	1,001	54.3
その他	4	0.3	-	-
無回答	2	0.2	6	0.3

問2 あなたの年齢をご記入ください。(令和7年7月1日現在の満年齢)

「10代」が18.6%と最も高く、次いで「70代」17.9%、「60代」17.7%の順となっています。
令和元年度調査と比較して、「70代」が増加し、「60代」が減少しています。

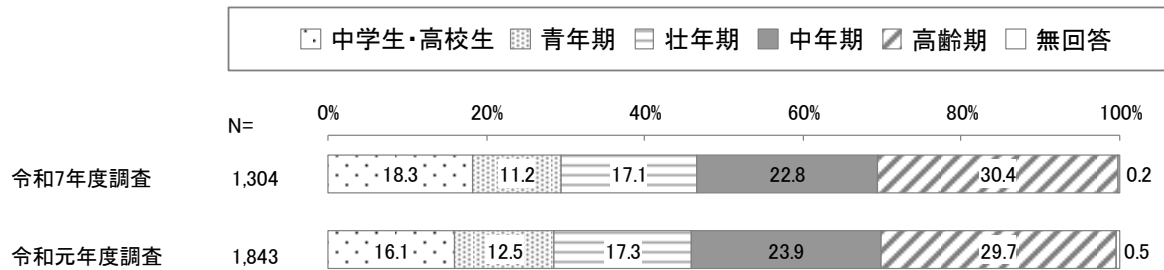


カテゴリ	令和7年度調査		令和元年度調査	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全 体	1,304	100.0	1,843	100.0
10歳代	242	18.6	324	17.6
20歳代	143	11.0	202	11.0
30歳代	145	11.1	202	11.0
40歳代	142	10.9	234	12.7
50歳代	164	12.6	223	12.1
60歳代	231	17.7	380	20.6
70歳代	234	17.9	268	14.5
無回答	3	0.2	10	0.5

【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、「高齢期」が 30.4%と最も高く、次いで「中年期」22.8%、「中学生・高校生」18.3%の順となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



カテゴリ	令和7年度調査		令和元年度調査	
	件数 (件)	割合 (%)	件数 (件)	割合 (%)
全 体	1,304	100.0	1,843	100.0
中学生	138	10.6	150	8.1
高校生	101	7.7	146	7.9
青年期	146	11.2	230	12.5
壮年期	223	17.1	319	17.3
中年期	297	22.8	441	23.9
高齢期	396	30.4	547	29.7
無回答	3	0.2	10	0.5

問3 あなたのお住まいの地区（小学校区）はどちらですか。
 分からない場合はお住まいの町名をご記入ください。（○は1つだけ）

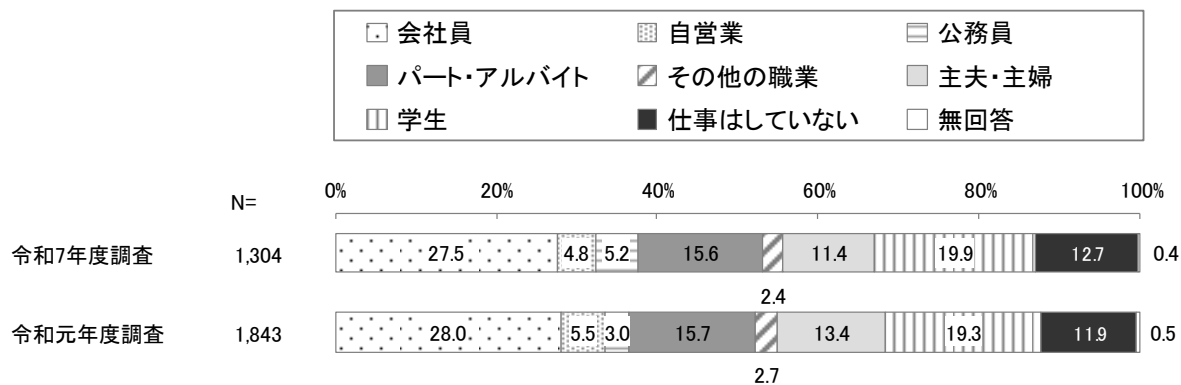
		令和7年度調査		令和元年度調査	
カテゴリ		件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全 体		1,304	100.0	1,843	100.0
北 部	大淵	61	4.7	93	5.0
	吉永北	9	0.7	16	0.9
	神戸	27	2.1	31	1.7
	富士見台	26	2.0	32	1.7
東 部	須津	43	3.3	60	3.3
	原田	34	2.6	32	1.7
	元吉原	47	3.6	33	1.8
	吉永	21	1.6	41	2.2
	浮島	5	0.4	5	0.3
中 部	今泉	60	4.6	85	4.6
	青葉台	33	2.5	58	3.1
	伝法	63	4.8	110	6.0
	吉原	40	3.1	69	3.7
南 部	田子浦	108	8.3	133	7.2
	富士南	117	9.0	154	8.4
	富士駅南	77	5.9	99	5.4
	富士北	42	3.2	59	3.2
	富士駅北	71	5.4	91	4.9
北西部	広見	49	3.8	78	4.2
	丘	73	5.6	100	5.4
	鷹岡	70	5.4	101	5.5
	天間	30	2.3	45	2.4
西 部	岩松北	49	3.8	66	3.6
	岩松	79	6.1	80	4.3
	富士川	19	1.5	57	3.1
	松野	44	3.4	55	3.0
わからない・無回答		7	0.5	60	3.3

		令和7年度調査		令和元年度調査	
カテゴリ		件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全 体		1,304	100.0	1,843	100.0
北部		123	9.4	172	9.3
東部		150	11.5	171	9.3
中部		196	15.0	322	17.5
南部		415	31.8	536	29.1
北西部		222	17.0	324	17.6
西部		191	14.6	258	14.0
わからない・無回答		7	0.5	60	3.3

問4 あなたの職業を教えてください。(〇は1つだけ)

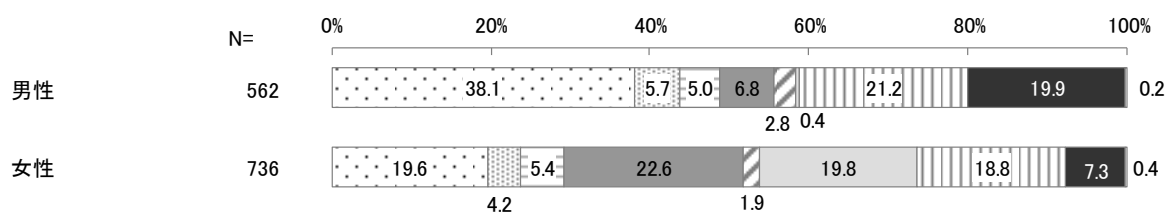
「会社員」が27.5%と最も高く、次いで「学生」19.9%、「パート・アルバイト」15.6%となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



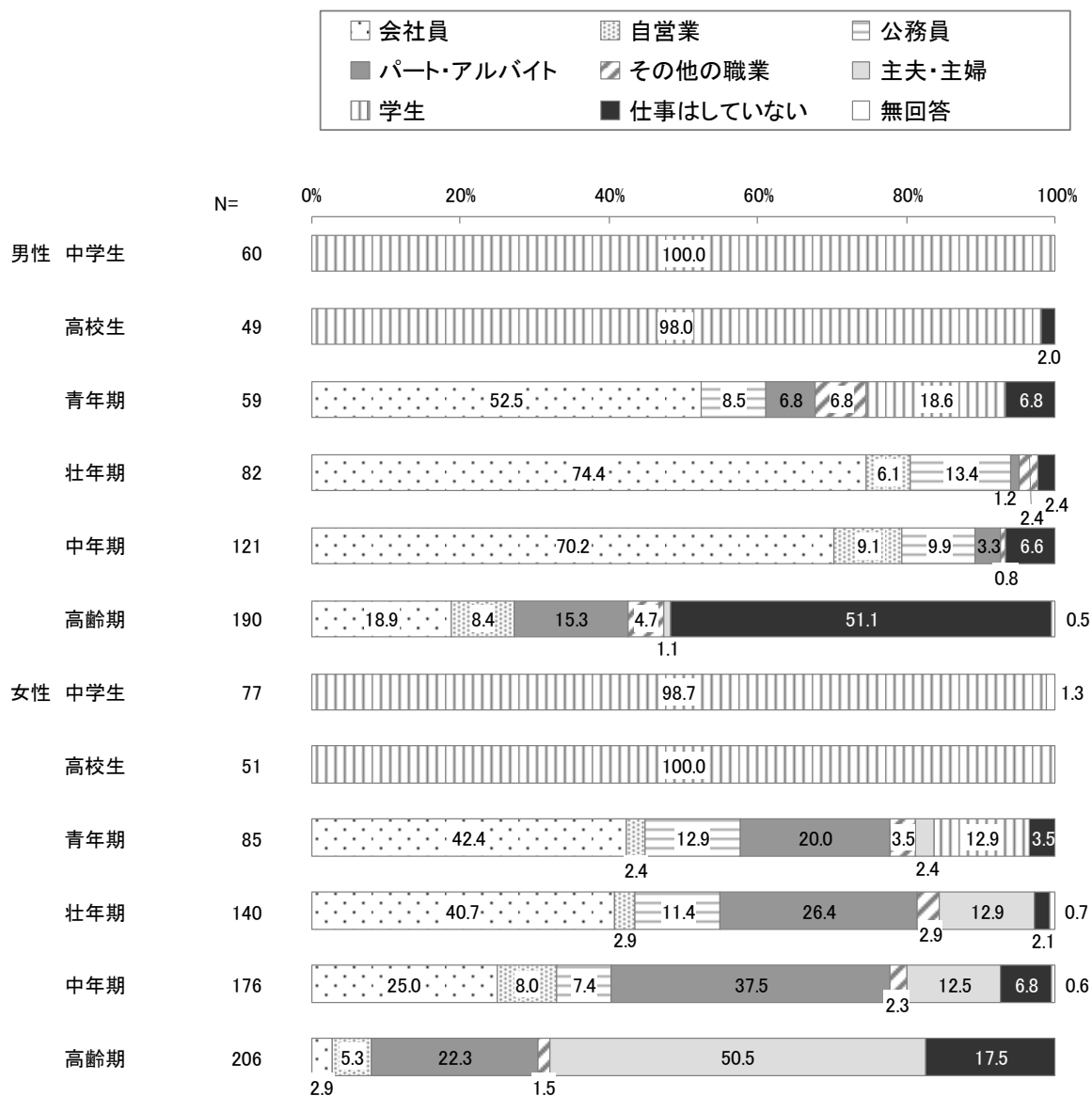
【性別】

性別でみると、男性では「会社員」が38.1%で最も高く、次いで「学生」「仕事はしていない」が高くなっています。女性では「パート・アルバイト」が22.6%で最も高く、次いで「主夫・主婦」となっています。



【性・ライフステージ別】

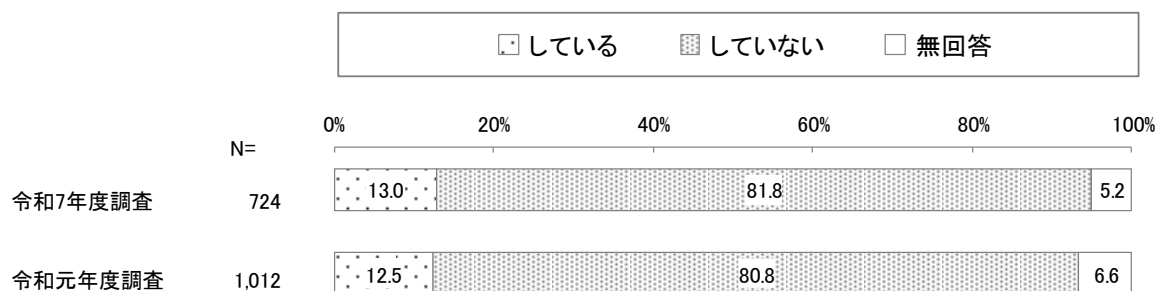
性・ライフステージ別でみると、男性では青年期で「会社員」が 52.5%でおよそ半数、「学生」が 18.6%となっています。また、壮年期、中年期では「会社員」が 7割となっています。女性では青年期、壮年期で「会社員」が 4割、「パート・アルバイト」が 2割となっています。中年期になると「パート・アルバイト」が 37.5%で高くなっています。



〈問4で1～5と回答した方に伺います〉

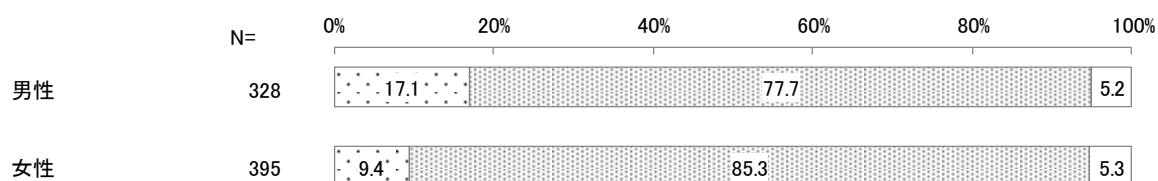
**問4-1 2交替・3交替などの変則勤務（夜勤を含む）をしていますか。
（○は1つだけ）**

変則勤務を「している」が13.0%、「していない」が81.8%となっています。
令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



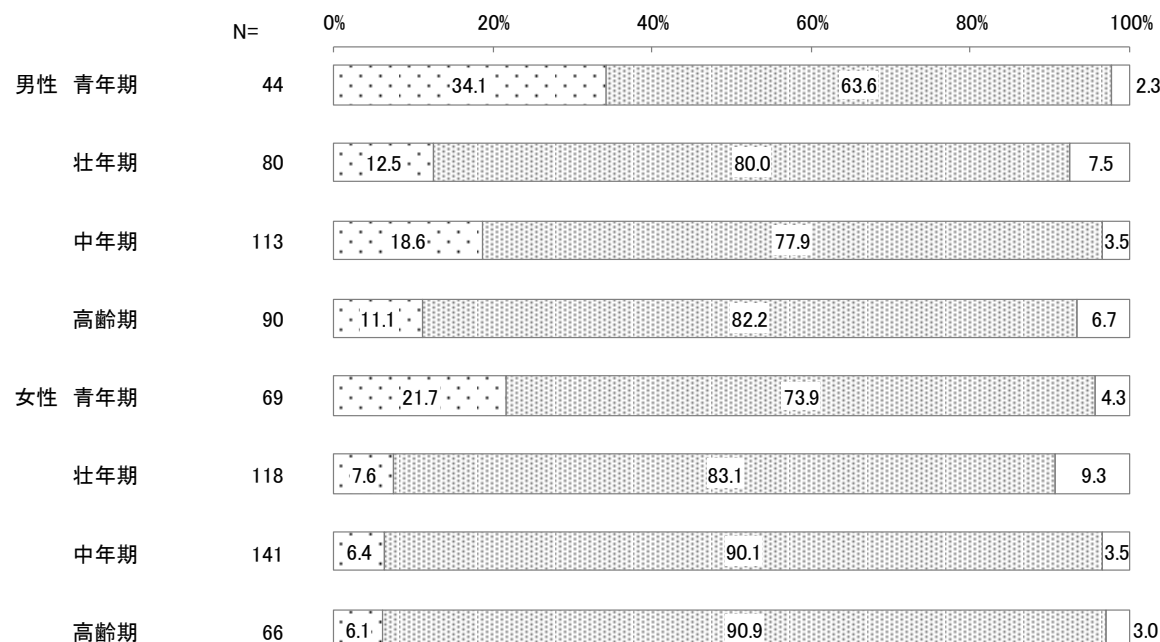
【性別】

性別でみると、変則勤務を「している」人が男性では17.1%、女性では9.4%となっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性では青年期で変則勤務を「している」が34.1%と高くなっており、壮年期以降は2割未満となっています。女性においても青年期で「している」が21.7%と高く、壮年期以降は1割未満となっています。



2 健康管理について

問5 あなたの現在の身長と体重を教えてください。(小数点第1位は四捨五入して記入してください。)

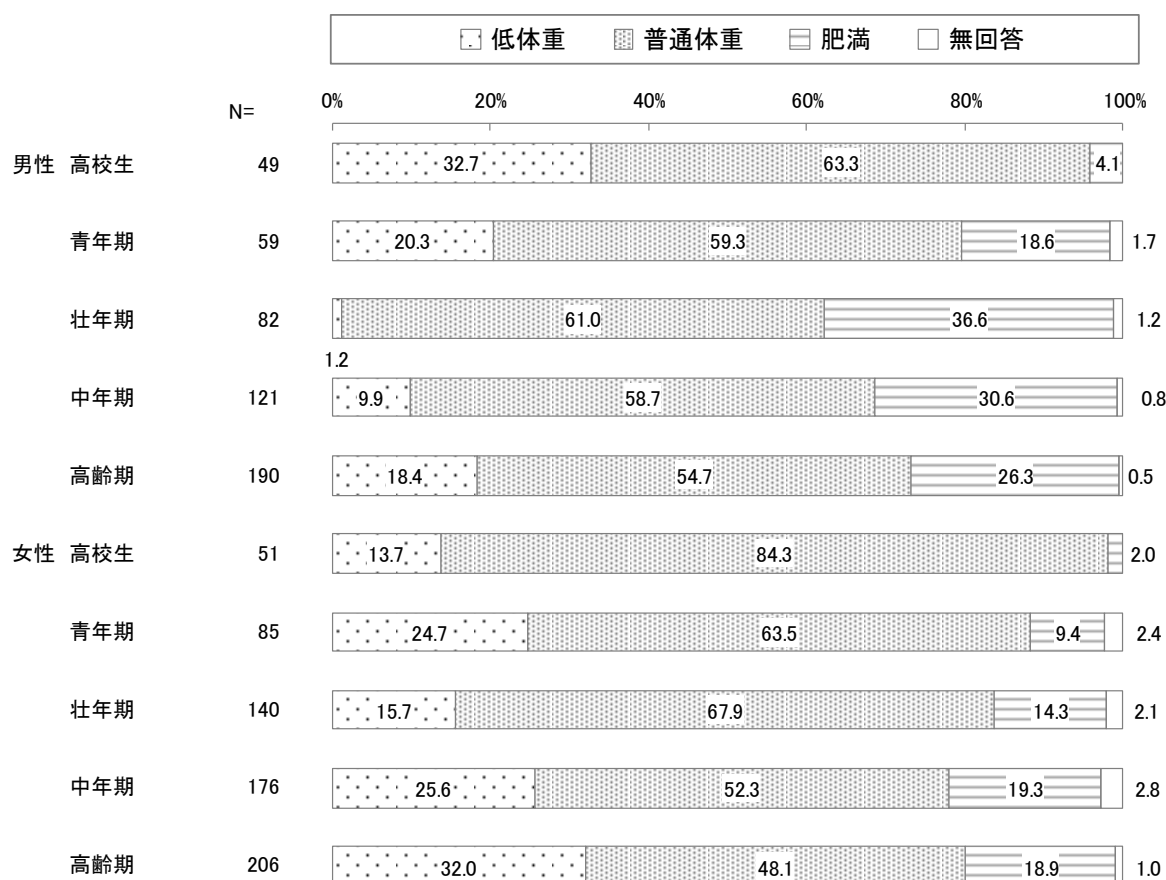
■肥満の判定

体格指数BMI (Body Mass Index[kg/m²]、体重[kg]／(身長[m])²) を用いて判定
(日本肥満学会 2000)

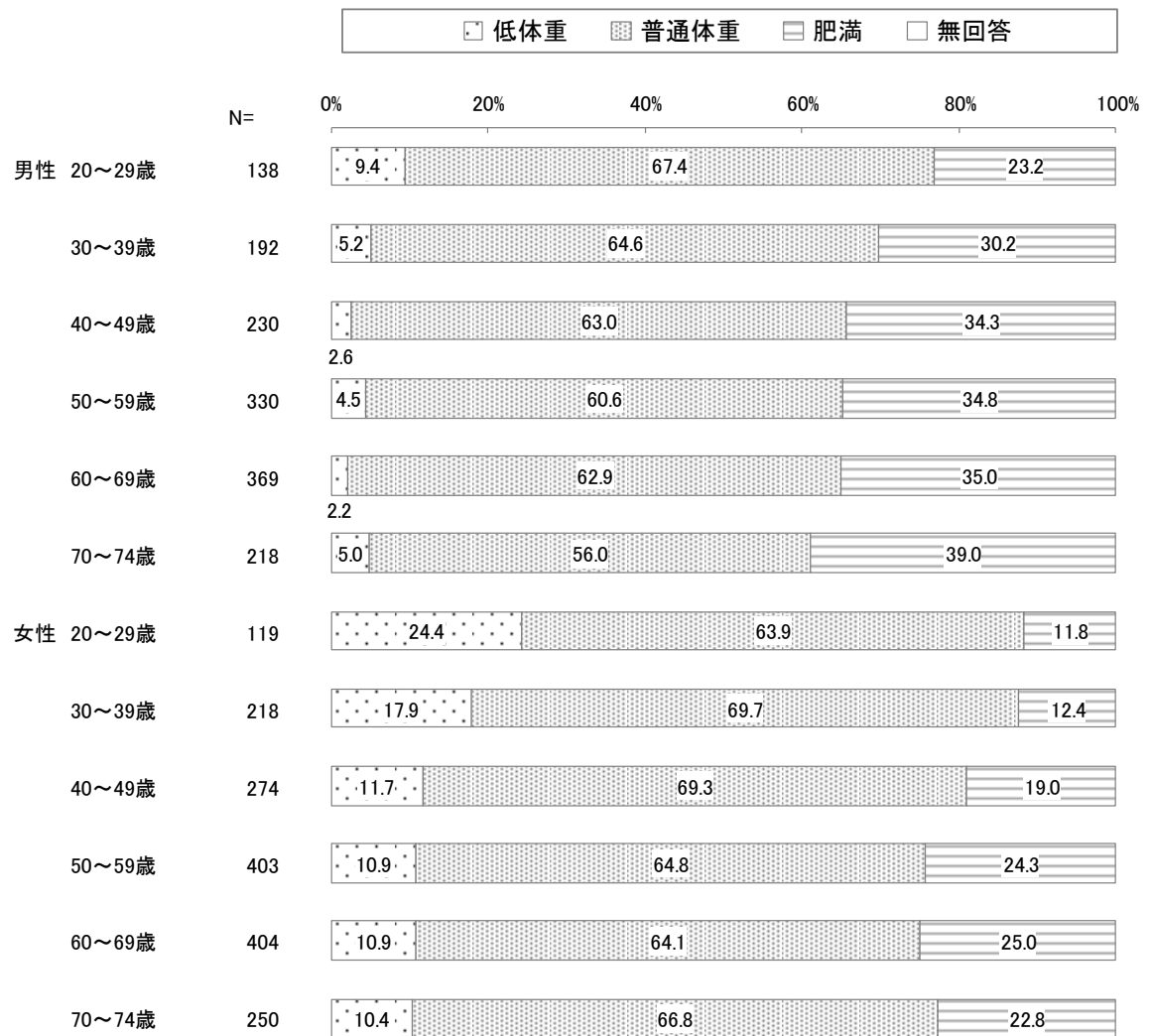
低体重(やせ)		BMI 18.5未満
普通体重		BMI 18.5以上 25.0未満
肥満	1度	BMI 25.0以上 30.0未満
	2度	BMI 30.0以上 35.0未満
	3度	BMI 35.0以上 40.0未満
	4度	BMI 40.0以上

【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、いずれのステージも「普通体重」が最も高くなっていますが、男性の壮年期、中年期では「肥満」が3割と高く、女性においては青年期および中年期以降で「低体重」が2割以上と高くなっています。

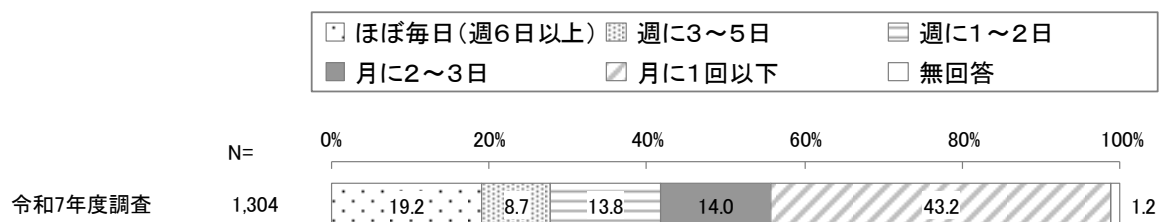


〈参考 令和5年国民健康・栄養調査（厚生労働省）より〉



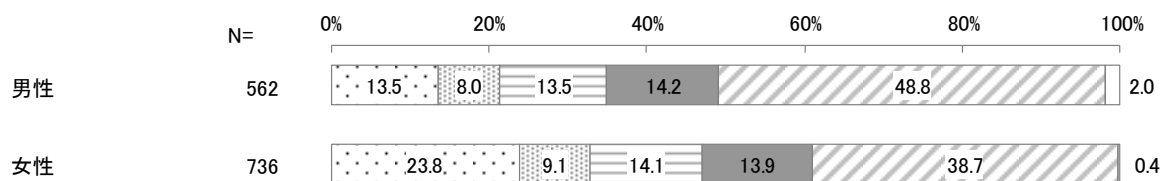
問6 体重をどのくらいの頻度で測っていますか。(○は1つだけ)

体重を測る頻度は「月に1回以下」が43.2%で最も高く、次いで「ほぼ毎日」が19.2%となっています。



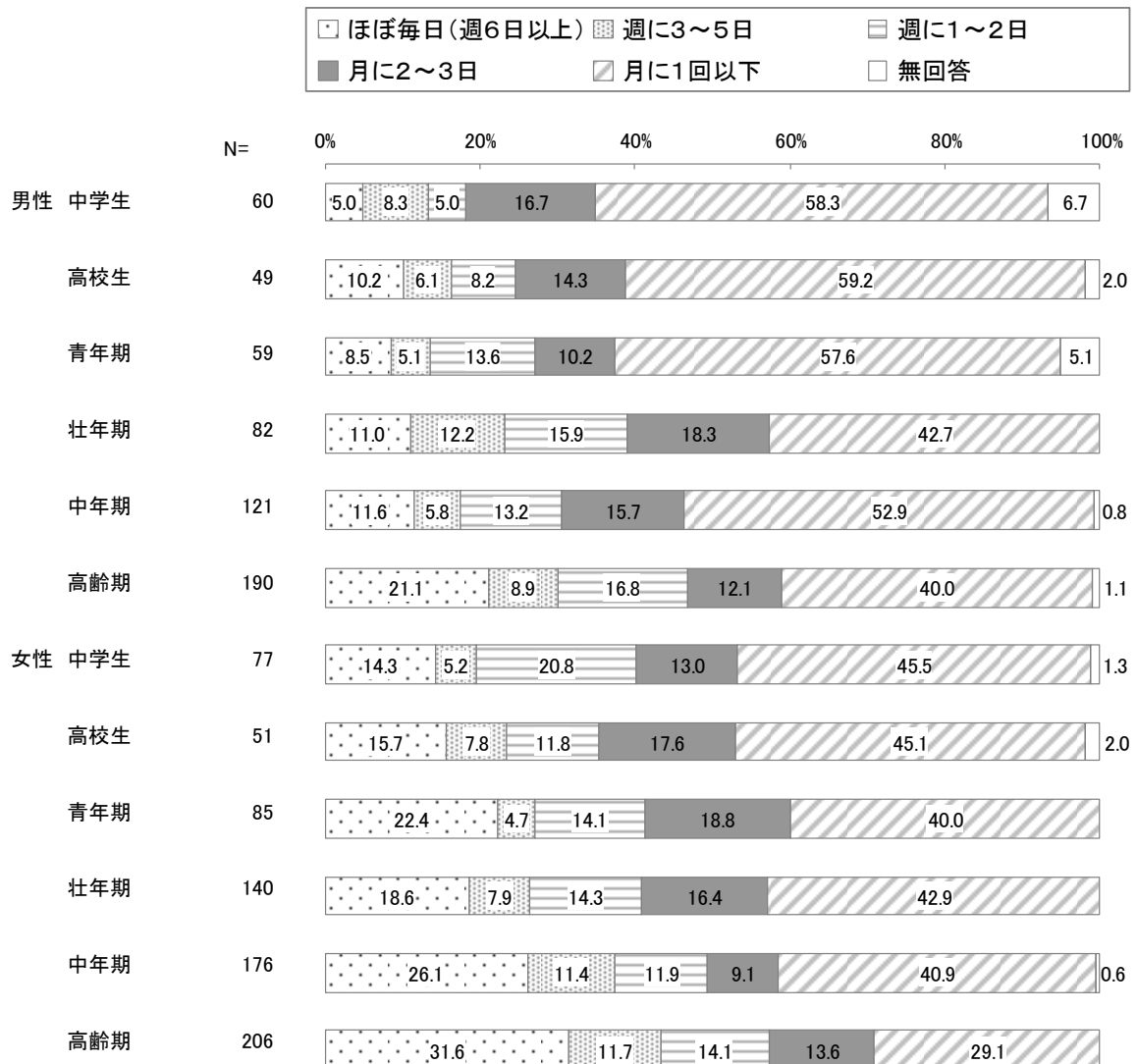
【性別】

性別でみると、男性では「月に1回以下」が48.8%と高く、女性では「ほぼ毎日」が23.8%と高くなっています。



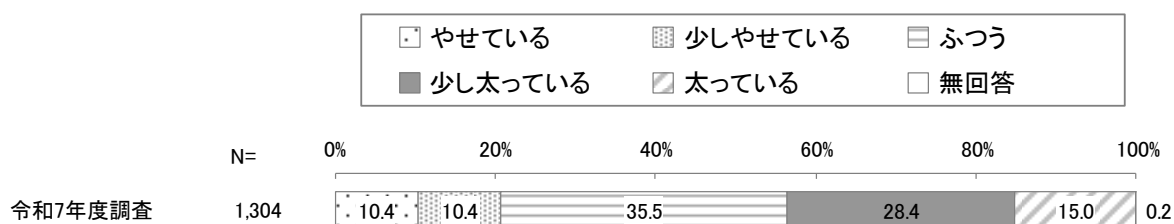
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに「ほぼ毎日」がステージを追うごとに高くなる傾向にあり、また同じステージにおいては女性で「ほぼ毎日」が男性より高くなっています。



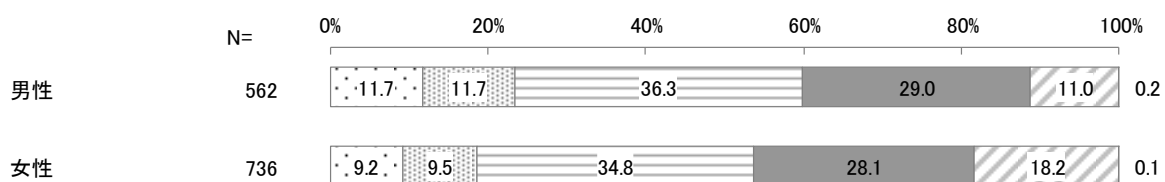
問7 あなたはご自身の体型についてどう思いますか。(○は1つだけ)

「ふつう」が35.5%で最も多く、次いで「少し太っている」が28.4%となっています。



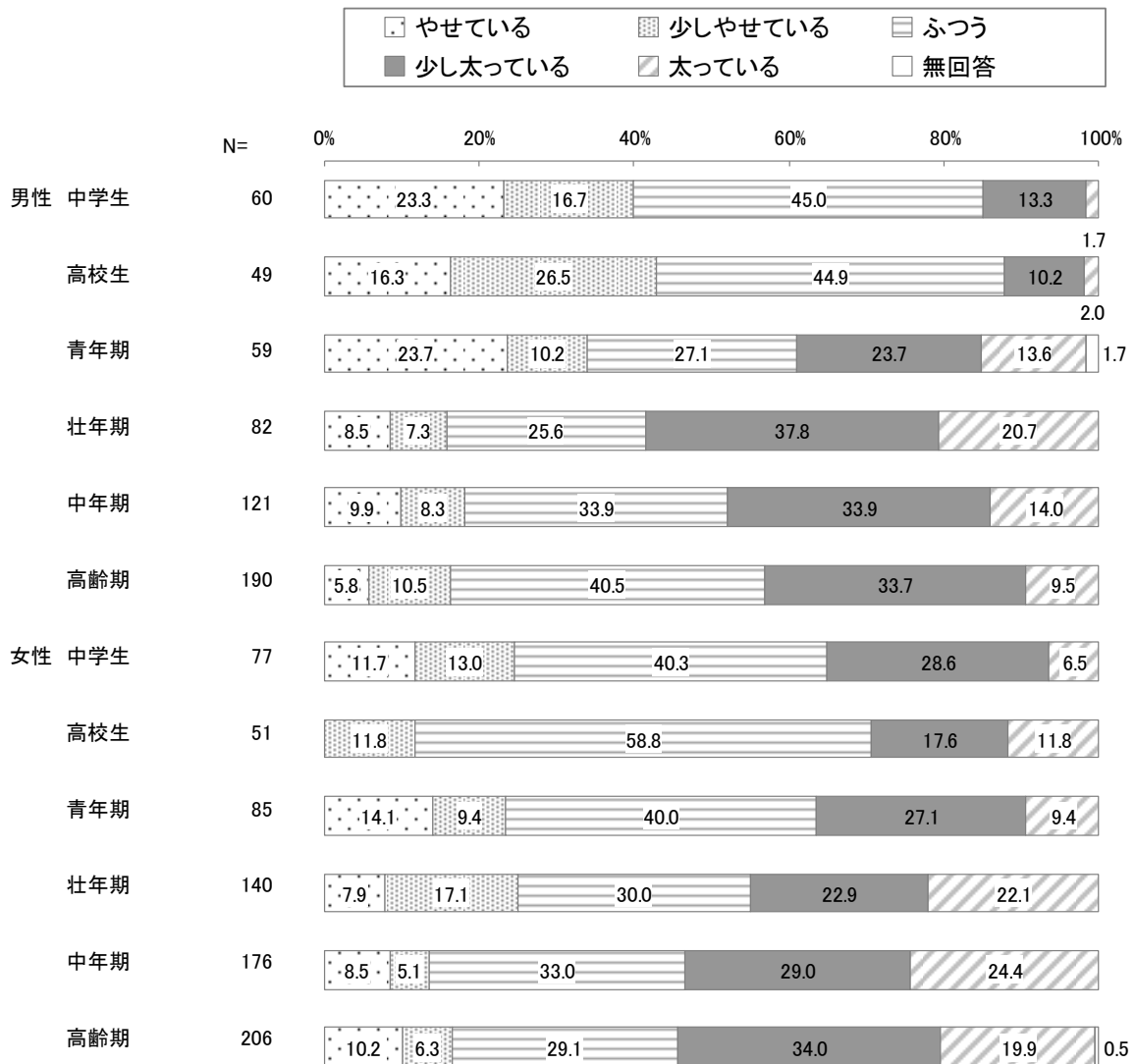
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「太っている」が高くなっています。



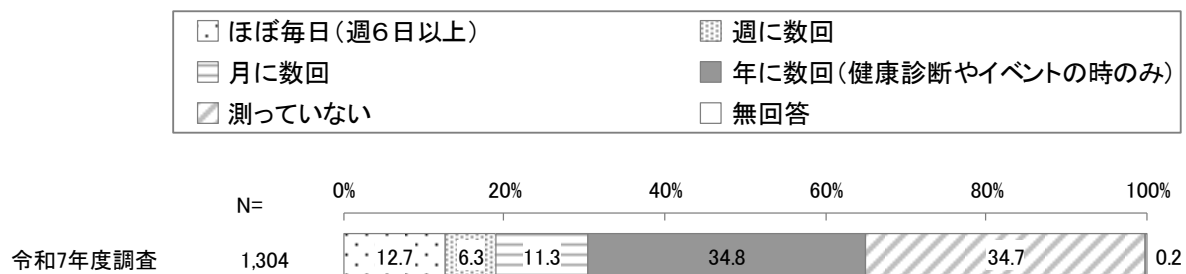
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の壮年期と中年期、女性の高齢期では「少し太っている」が最も高くなっています（※男性の中年期は「ふつう」が33.9%で同率）。



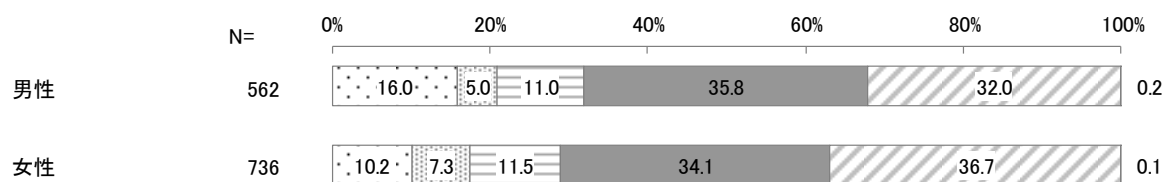
問8 血圧をどのくらいの頻度で測っていますか。(○は1つだけ)

「年に数回」が34.8%、「測っていない」が34.7%と、習慣的に血圧を測っていない人が7割近くとなっています。



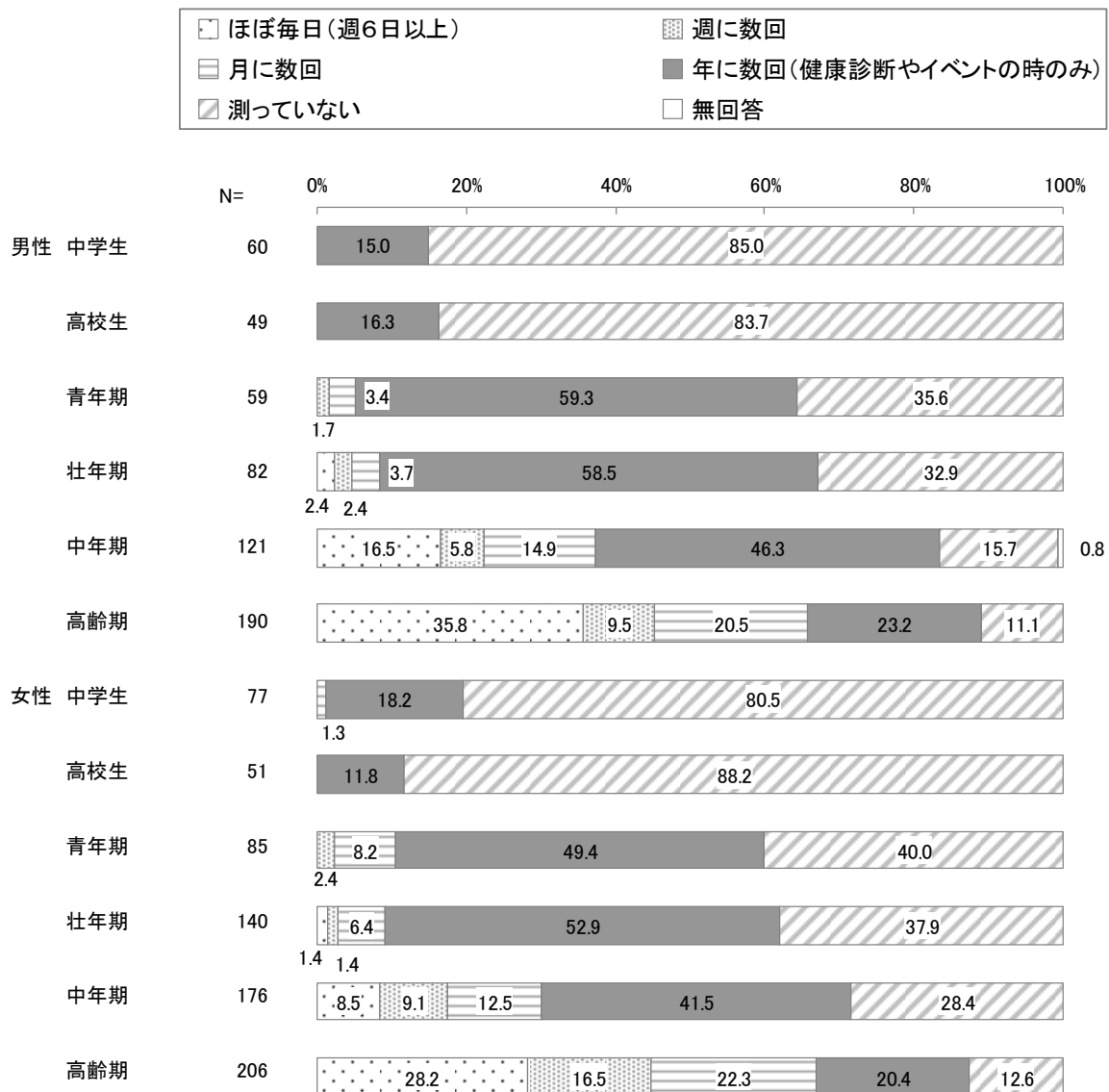
【性別】

性別でみると、男性で「ほぼ毎日」が高くなっています。



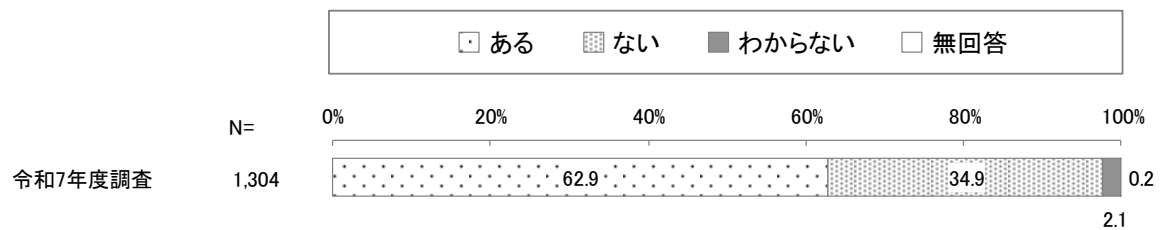
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の中年期で「ほぼ毎日」は16.5%、高齢期で35.8%と高くなっています。女性においては中年期で「ほぼ毎日」は1割未満のところ、高齢期では28.2%に増加しています。



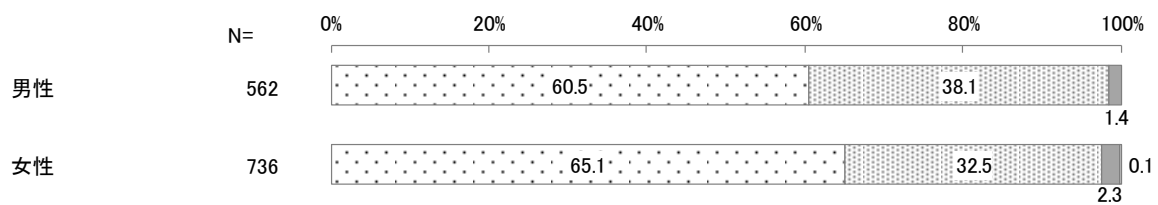
問9 あなたの家庭には血圧計がありますか。(○は1つだけ)

「ある」が62.9%、となっています。



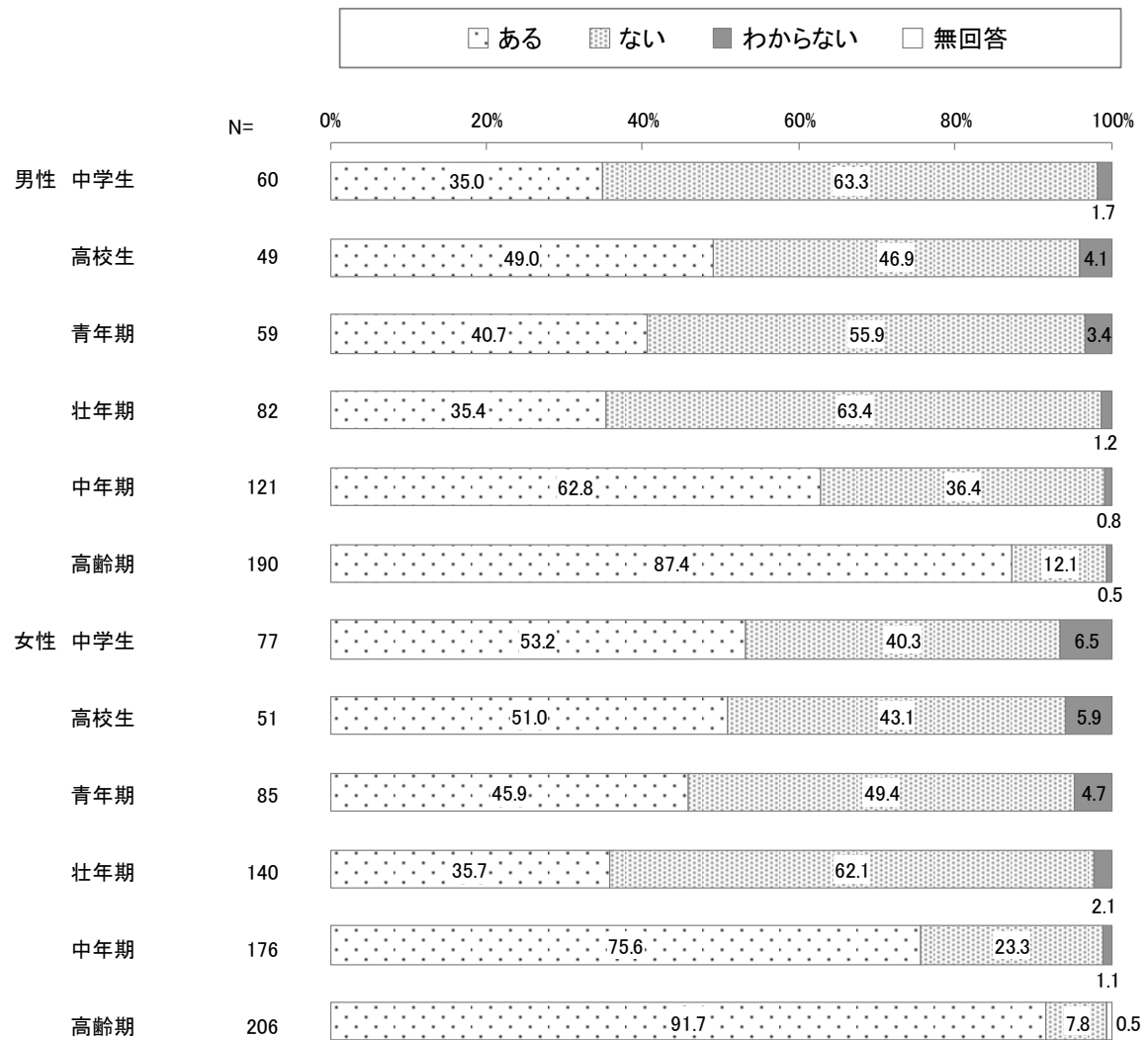
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「ある」が高くなっています。



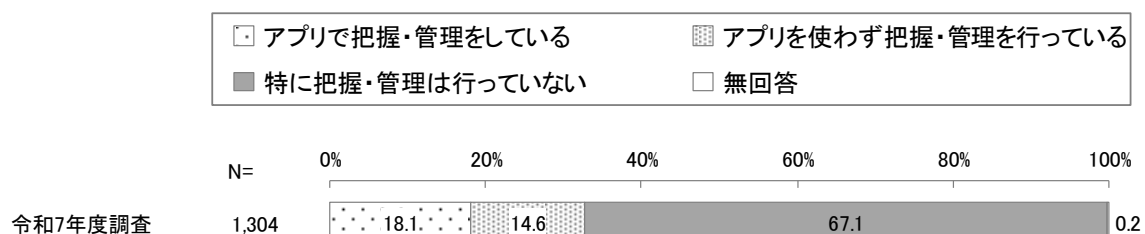
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに壮年期から高齢期にかけて「ある」が増加しています。



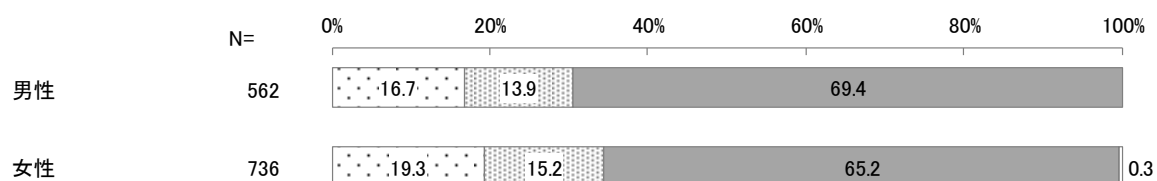
問 10 スマートフォンの健康アプリなどを活用し、歩数や体重、血圧など、自身の健康状態を把握・管理していますか。（○は1つだけ）

「特に把握・管理は行っていない」が67.1%で最も多く、次いで「アプリで把握・管理をしている」が18.1%、「アプリを使わず把握・管理を行っている」が14.6%となっています。



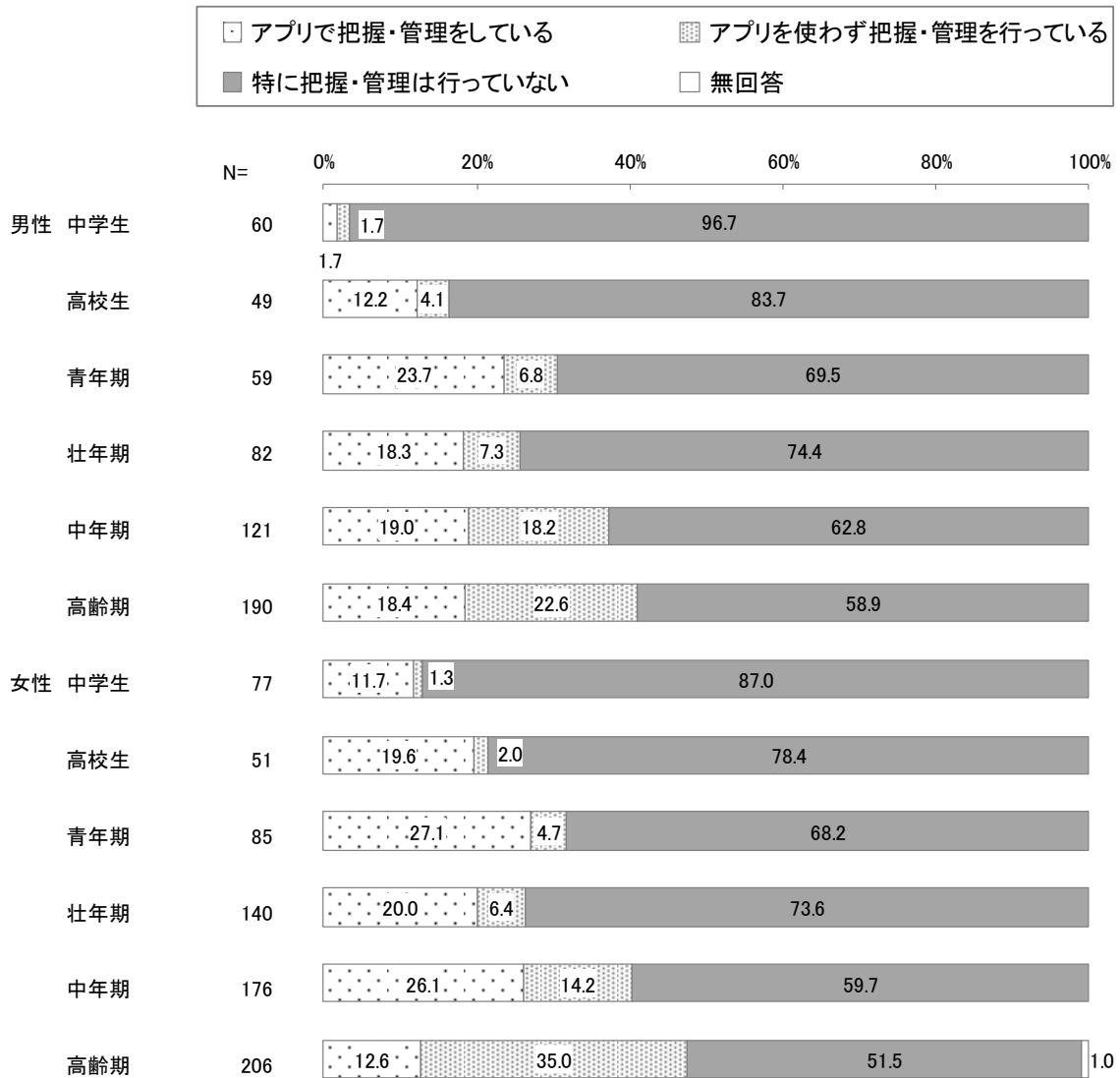
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「特に把握・管理は行っていない」が高くなっています。



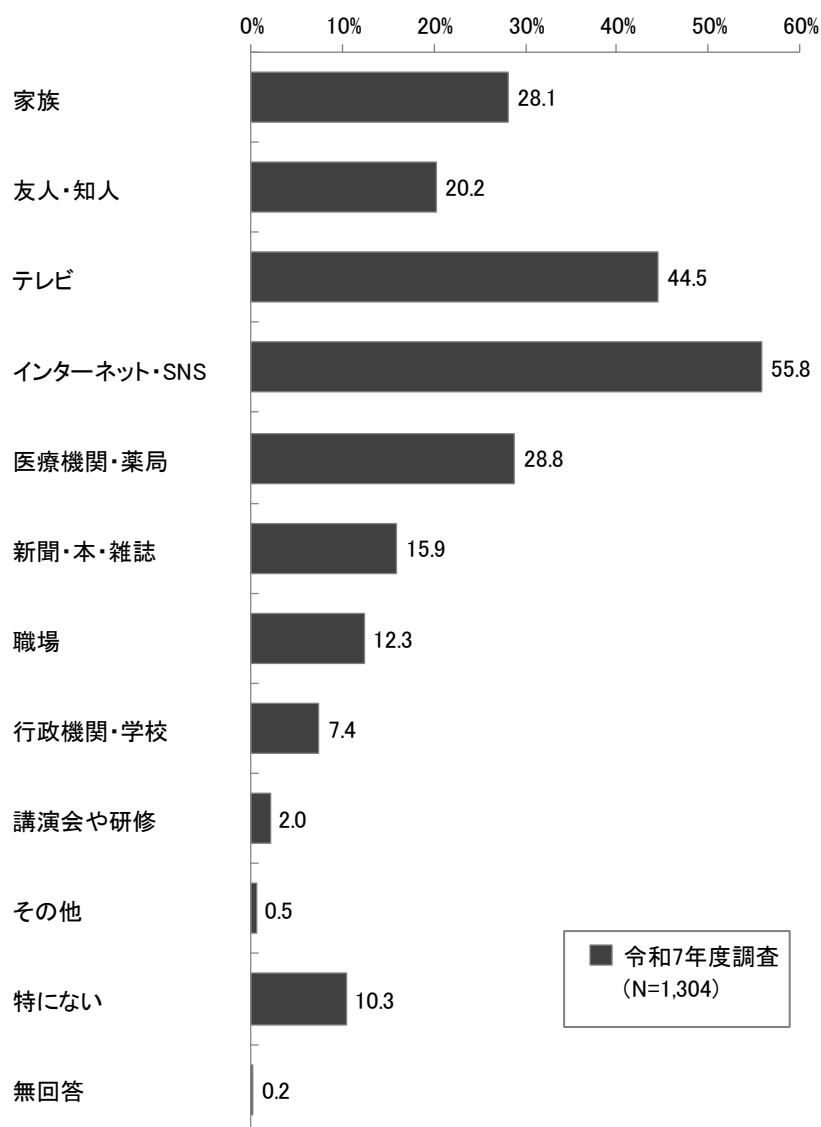
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともにステージを追うにつれて「特に把握・管理は行っていない」が減少する傾向となっています。「アプリで把握・管理をしている」は男女ともに青年期で高くなっており、女性の中年期でも高くなっています。「アプリを使わず把握・管理を行っている」は男女ともに中年期、高齢期で高くなっています。



問 11 あなたは日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。
(あてはまるものすべてに○)

「インターネット・SNS」が55.8%で最も高く、次いで「テレビ」44.5%、「医療機関・薬局」が28.8%、「家族」が28.1%となっています。



【性別】

性別でみると、女性において「友人・知人」「テレビ」「インターネット・SNS」が男性よりも高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	家族	友人・知人	テレビ	インターネット・SNS	医療機関・薬局	新聞・本・雑誌	職場	行政機関・学校	講演会や研修	その他	特にない	無回答
男性	562	29.4	14.1	34.7	48.9	27.9	12.8	11.7	7.1	1.4	0.4	14.6	0.0
女性	736	27.3	24.9	52.3	61.3	29.6	18.3	12.9	7.6	2.4	0.5	6.7	0.3

【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の中学生では「家族」、男性の高齢期では「医療機関・薬局」、女性の高齢期では「テレビ」が最も高くなっています。

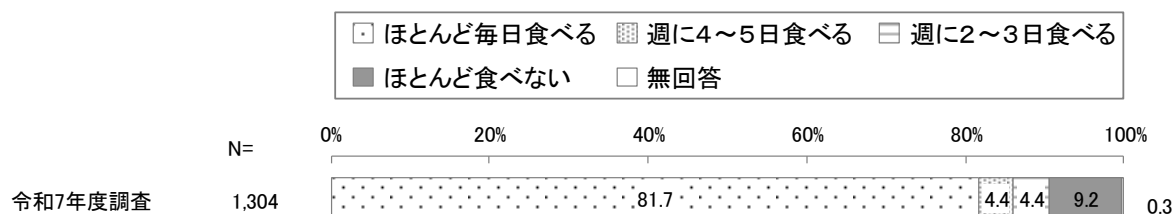
単位：％

区分	有効回答数 (件)	家族	友人・知人	テレビ	インターネット・SNS	医療機関・薬局	新聞・本・雑誌	職場	行政機関・学校	講演会や研修	その他	特にない	無回答
男性 中学生	60	43.3	10.0	26.7	35.0	8.3	5.0	1.7	31.7	0.0	0.0	28.3	0.0
高校生	49	38.8	22.4	26.5	53.1	2.0	10.2	0.0	28.6	2.0	0.0	16.3	0.0
青年期	59	32.2	6.8	18.6	64.4	8.5	3.4	15.3	1.7	0.0	0.0	13.6	0.0
壮年期	82	26.8	11.0	31.7	72.0	17.1	12.2	24.4	0.0	2.4	1.2	13.4	0.0
中年期	121	26.4	19.8	42.1	57.0	35.5	9.1	16.5	2.5	0.8	0.8	12.4	0.0
高齢期	190	24.7	12.6	40.5	32.1	46.8	21.6	7.9	1.6	2.1	0.0	12.1	0.0
女性 中学生	77	42.9	19.5	41.6	64.9	5.2	7.8	0.0	35.1	0.0	0.0	10.4	0.0
高校生	51	43.1	11.8	39.2	68.6	9.8	5.9	0.0	29.4	2.0	0.0	11.8	0.0
青年期	85	28.2	12.9	32.9	71.8	22.4	2.4	12.9	5.9	2.4	0.0	15.3	0.0
壮年期	140	22.9	17.9	43.6	80.7	22.9	10.7	18.6	1.4	2.1	0.0	6.4	0.0
中年期	176	21.0	29.5	60.2	67.6	31.8	22.7	22.2	2.8	1.7	1.7	4.5	0.0
高齢期	206	25.7	35.9	67.0	35.0	49.5	33.5	9.2	1.0	4.4	0.5	2.4	1.0

3 食生活について

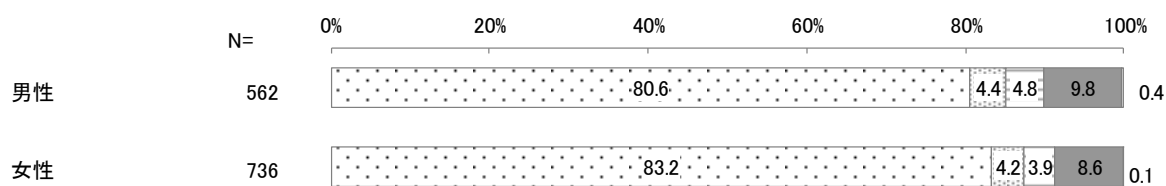
問 12 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は1つだけ)

「ほとんど毎日食べる」が81.7%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が9.2%となっています。



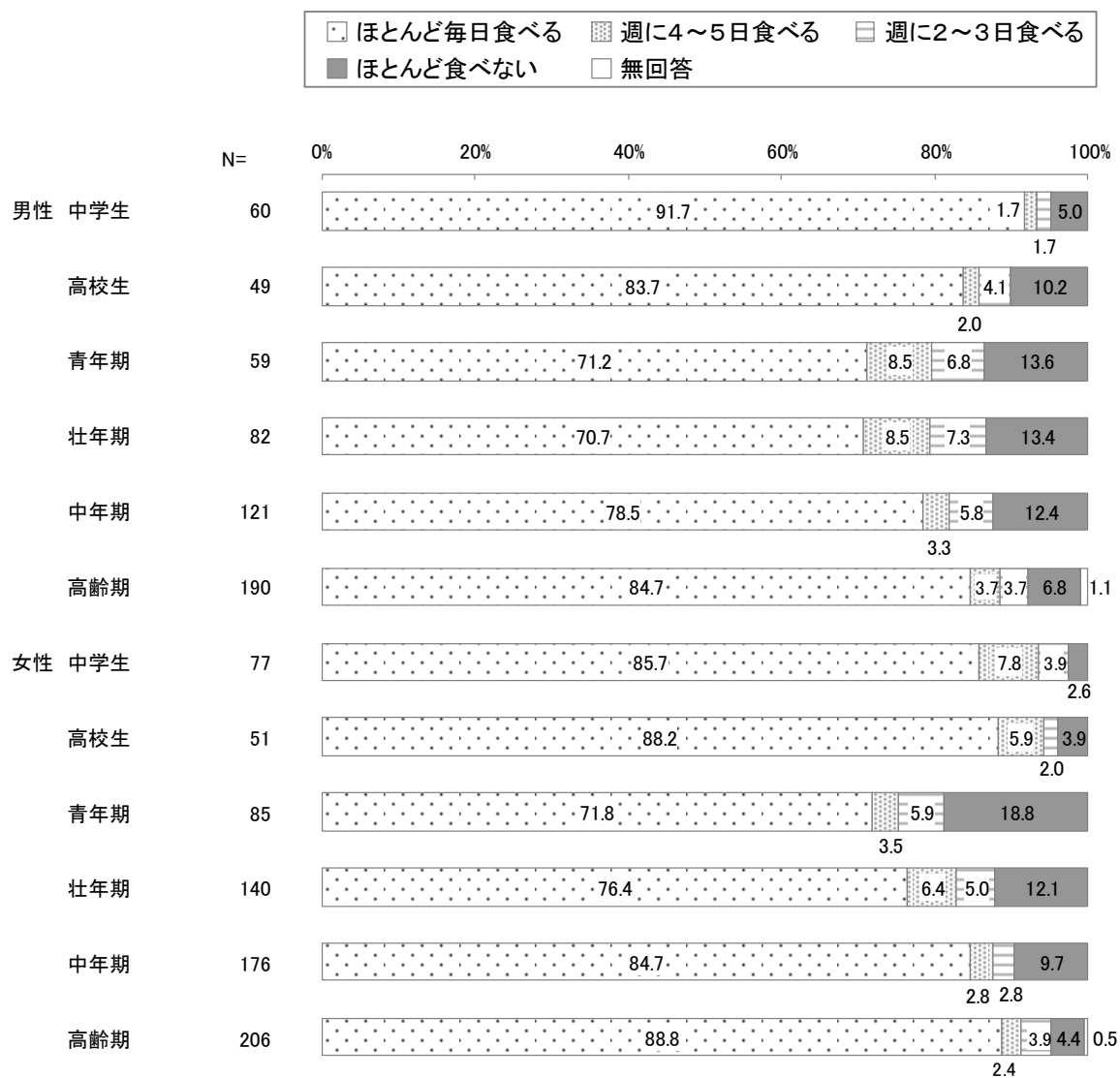
【性別】

性別でみると、男女ともに「ほとんど毎日食べる」が8割となっていますが、男性において「ほとんど食べない」が女性よりもやや高くなっています。



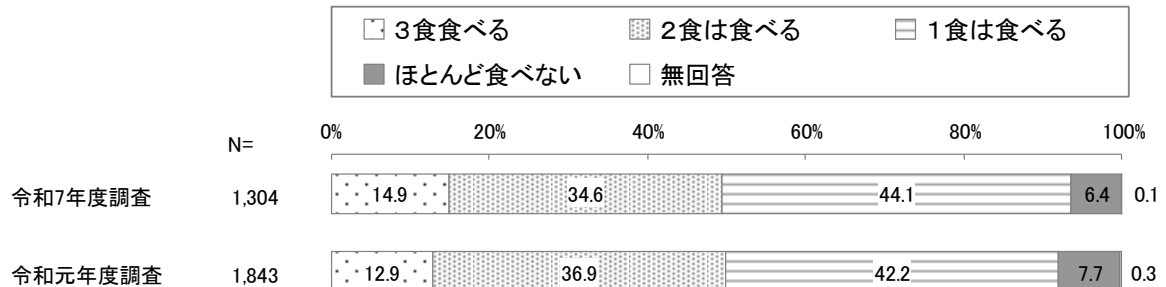
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、いずれも「ほとんど毎日食べる」が高くなっていますが、男性は高校生から中年期にかけて、女性は青年期および壮年期において「ほとんど食べない」が高くなっており、特に女性の青年期では18.8%と高くなっています。



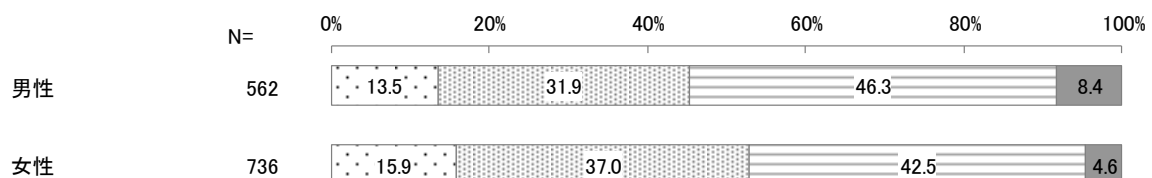
問 13 1日に野菜料理（サラダ・煮物・お浸し・酢の物など）をどれくらい食べますか。（○は1つだけ）

「1食は食べる」が44.1%で最も高く、次いで「2食は食べる」が34.6%となっています。令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



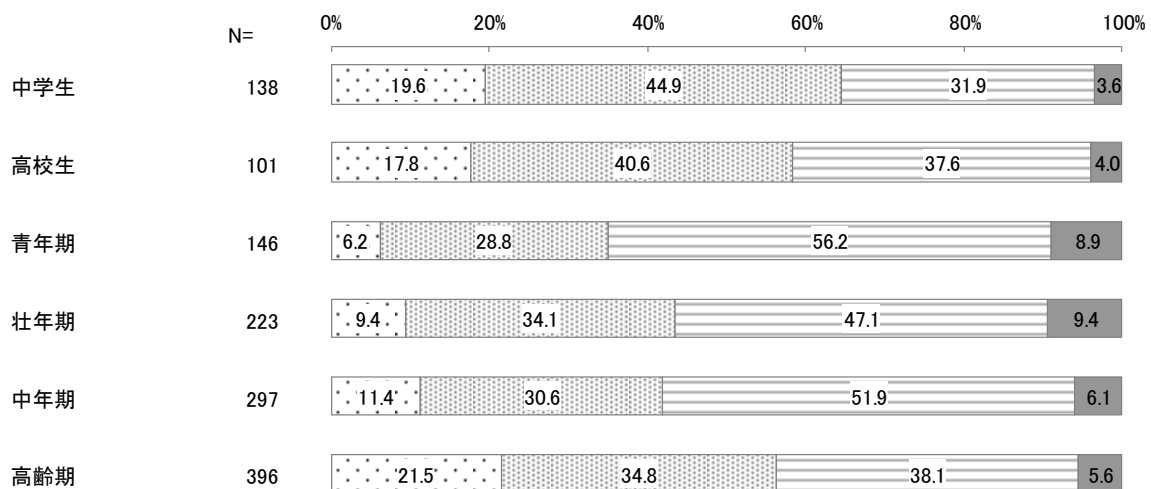
【性別】

性別でみると、男女ともに「1食は食べる」が最も高く、女性において「3食食べる」と「2食は食べる」が男性よりも高くなっています。



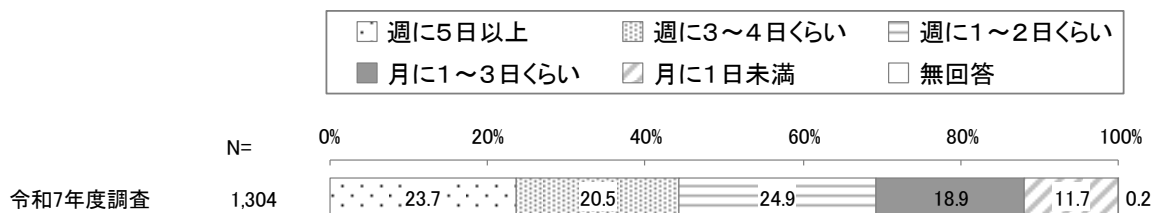
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、中学生、高校生では「3食食べる」と「2食は食べる」を合せて6割前後となっていますが、青年期から中年期にかけて4割前後に落ち込み、高齢期になると5割超に増加します。



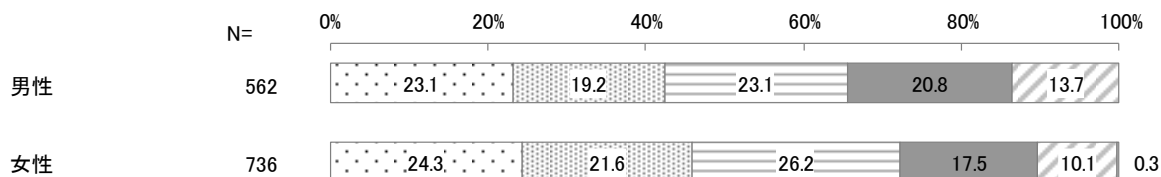
問 14 生鮮果物をどのくらいの頻度で食べますか。(○は1つだけ)

「週に1～2日くらい」が24.9%で最も高いものの、各項目で2割前後となっています。



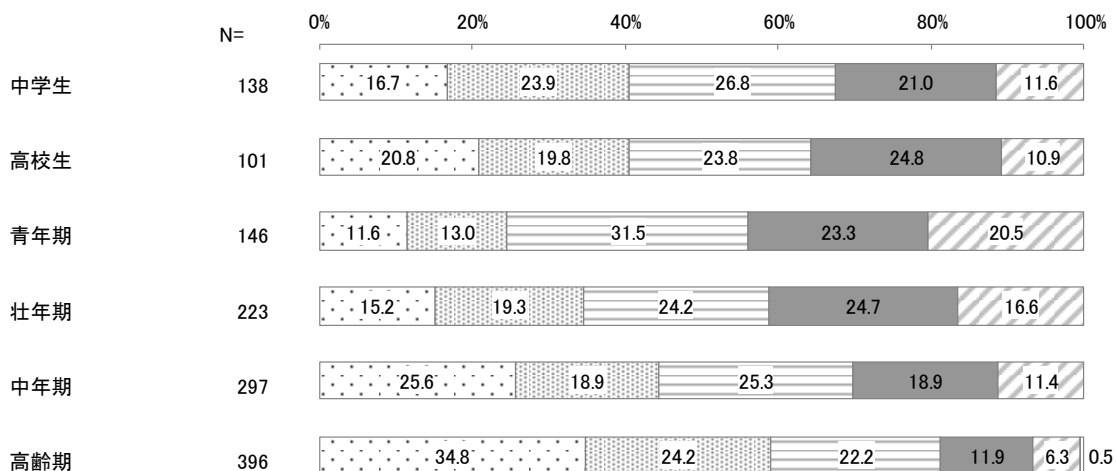
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で摂取頻度が高くなっています。



【ライフステージ別】

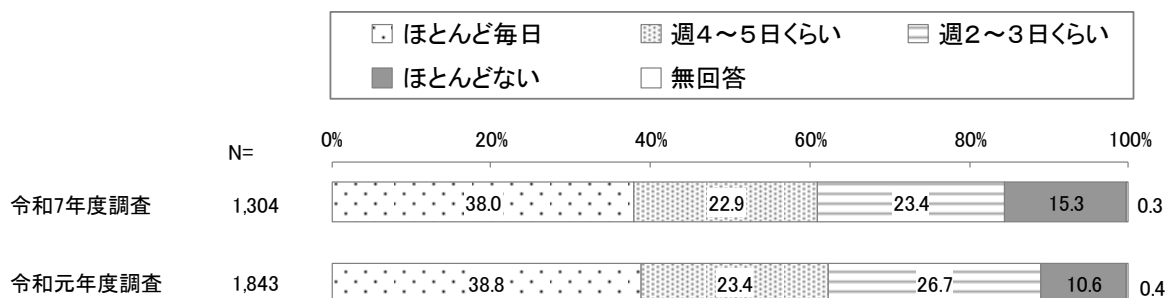
ライフステージ別でみると、青年期で最も摂取頻度が低くなっており、壮年期から高齢期にかけて摂取頻度が増加し、高齢期では「週に5日以上」が34.8%で最も高くなっています。



問 15 主食・主菜・副菜を、3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

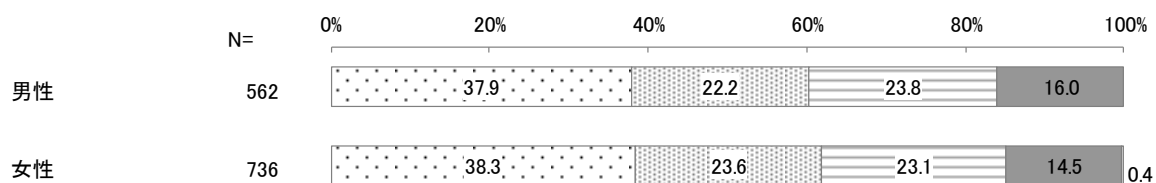
「ほとんど毎日」が38.0%で最も高くなっており、「週4～5日くらい」を合わせて週4日以上が6割となっています。

令和元年度調査と比較して、「ほとんどない」が増加しています。



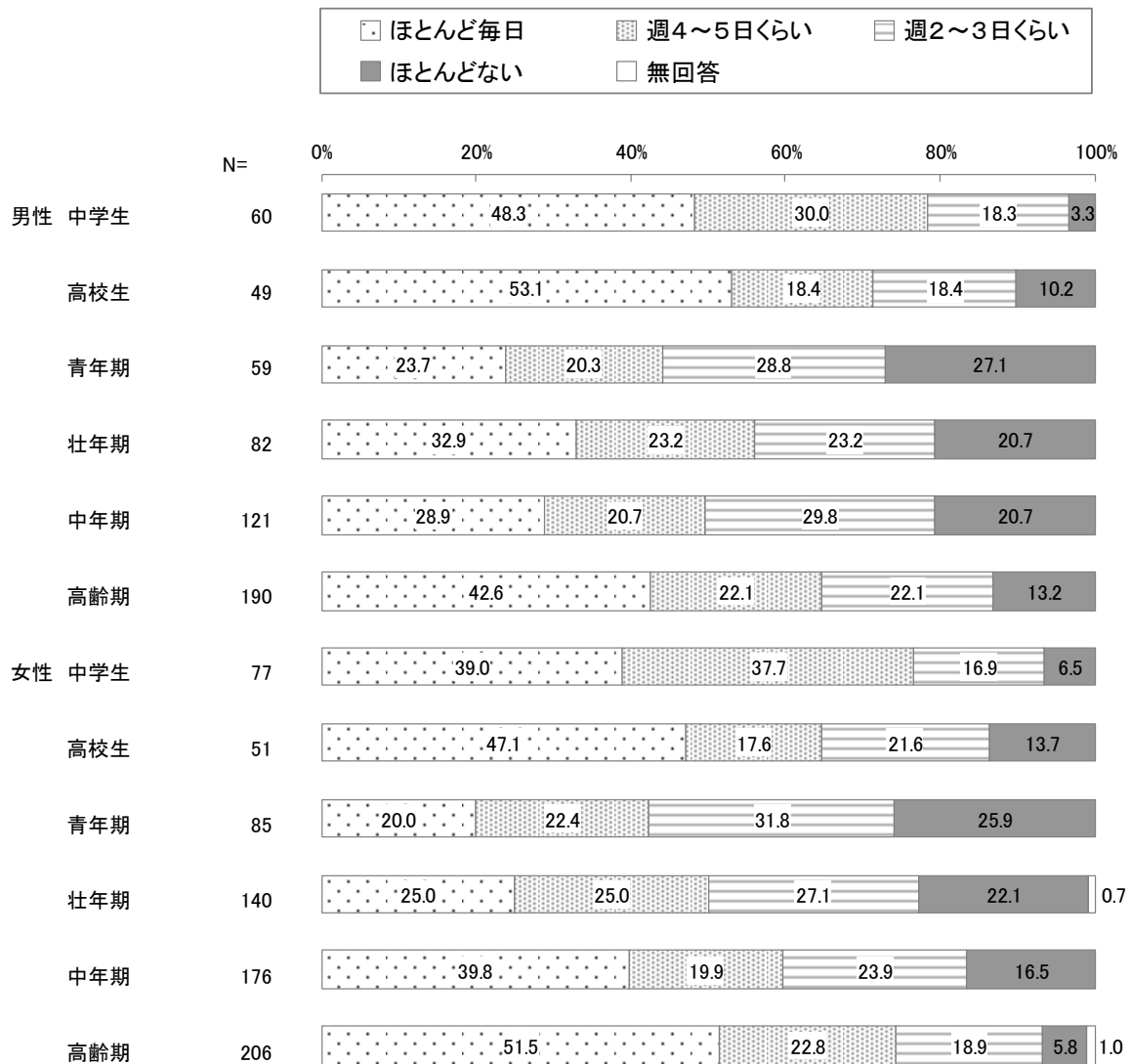
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



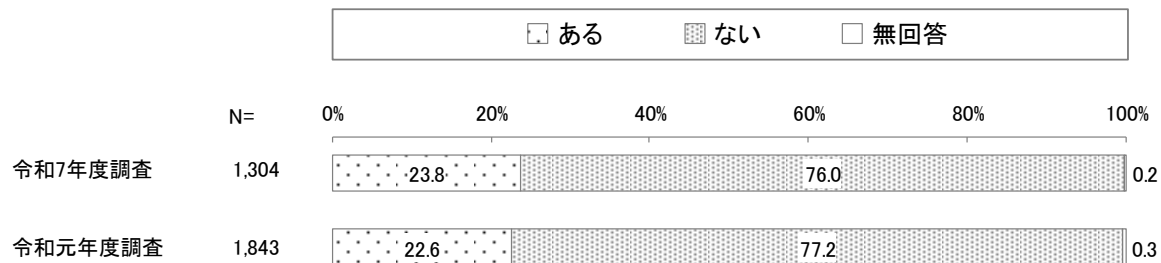
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに中学生、高校生で「ほとんど毎日」が4～5割と高くなっていますが、青年期になると2割までに落ち込み、高齢期になると4割以上に増加します。



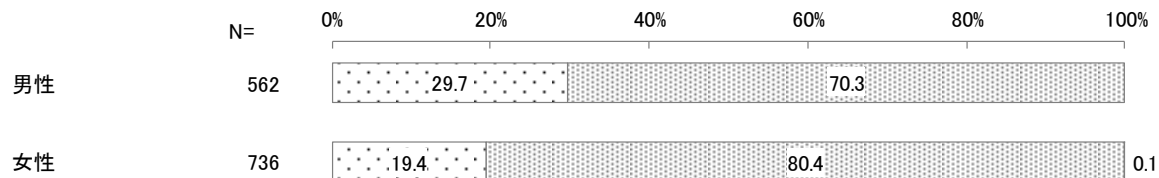
問 16 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが、週3回以上ありますか。
(○は1つだけ)

「ある」が23.8%、「ない」が76.0%となっています。
令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



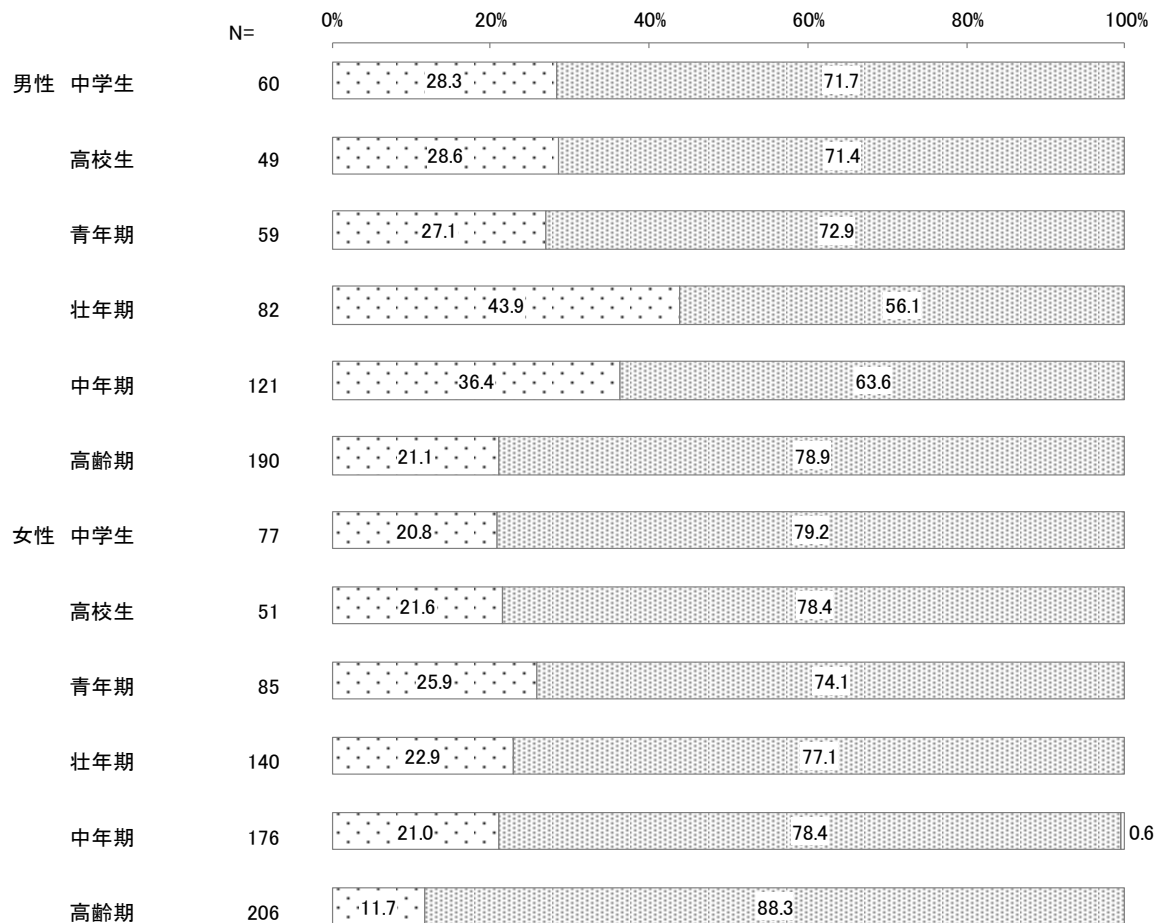
【性別】

性別でみると、男性において「ある」が29.7%と女性よりも高くなっています。



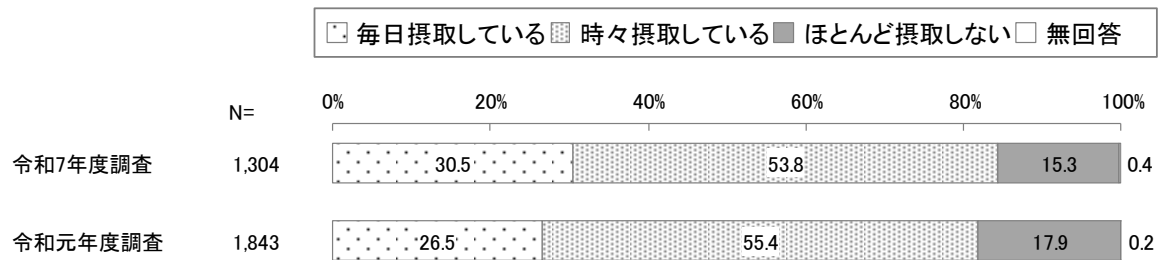
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、特に男性の壮年期、中年期において「ある」が4割前後と高くなっています。



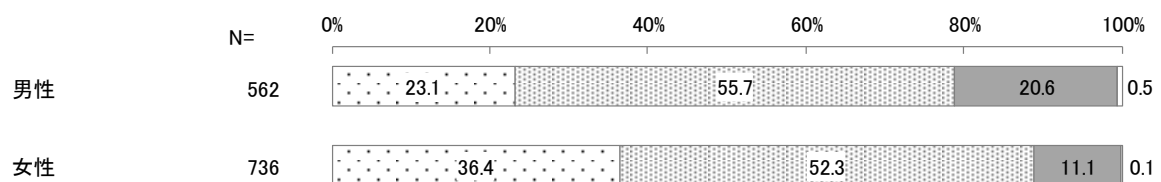
問 17 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。(○は1つだけ)

「毎日摂取している」が30.5%、「時々摂取している」が53.8%と、8割超が摂取しています。令和元年度調査と比較して、「毎日摂取している」が増加しています。



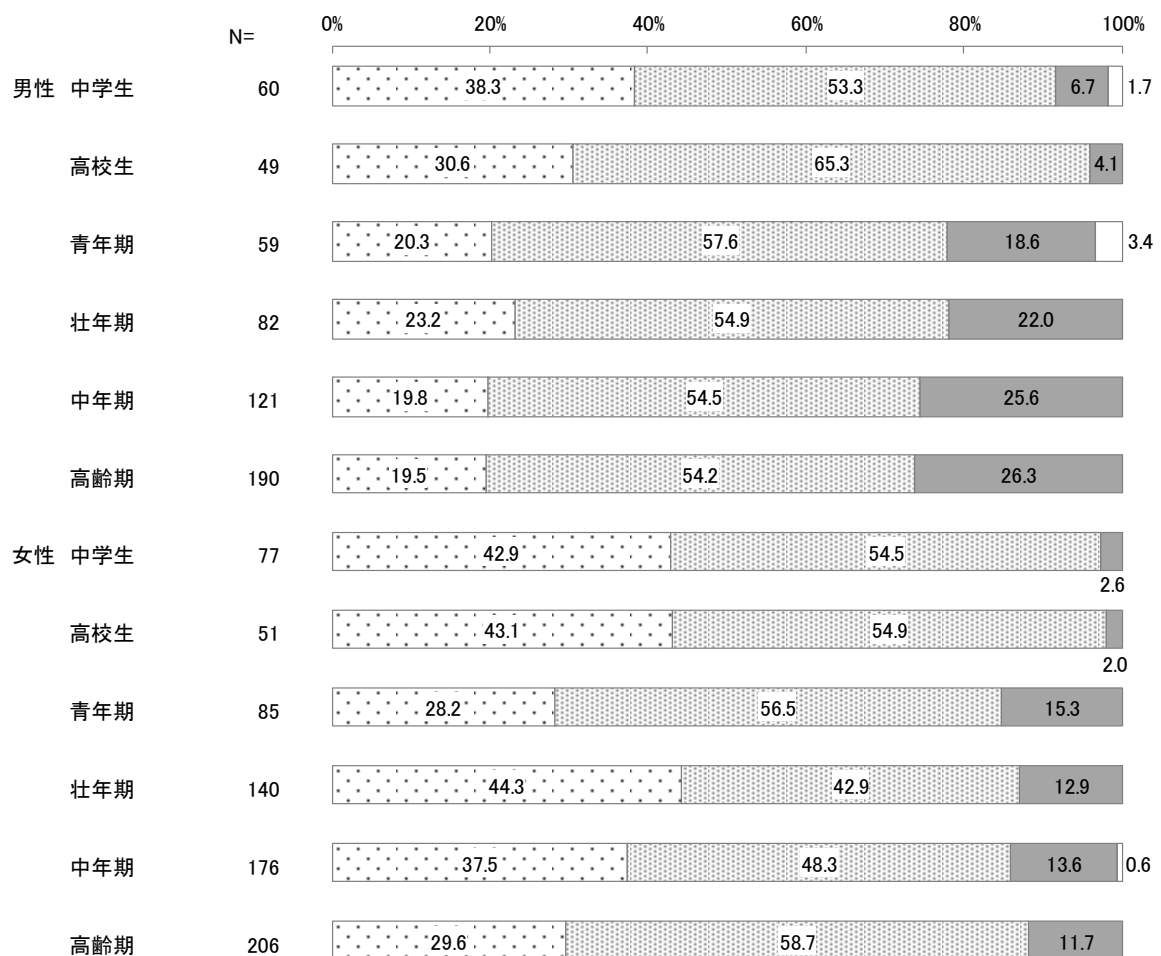
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「毎日摂取している」が高くなっています。



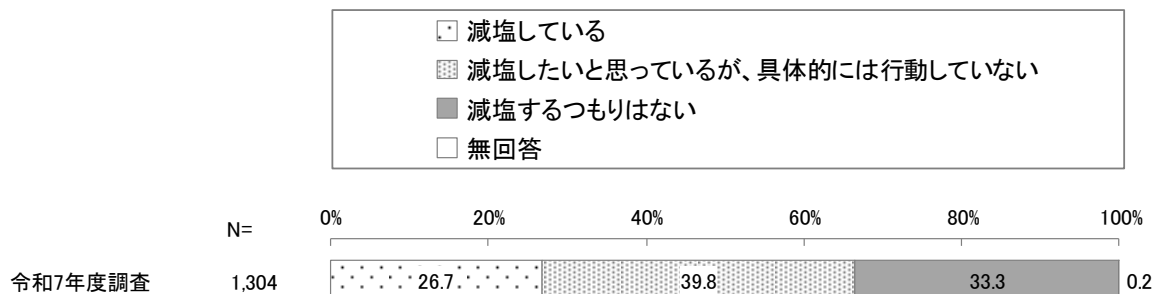
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の中学生、女性の中学生、高校生、壮年期および中年期で「毎日摂取している」が高くなっています。各ステージで男性よりも女性で「毎日摂取している」が高くなっています。



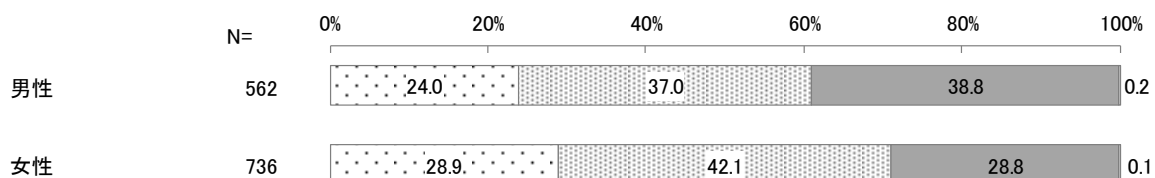
問 18 あなたは現在、食塩摂取量を減らす工夫（減塩）をしていますか。
（○は1つだけ）

「減塩したいと思っているが、具体的には行動していない」が 39.8%で最も高く、次いで「減塩するつもりはない」が 33.3%となっています。



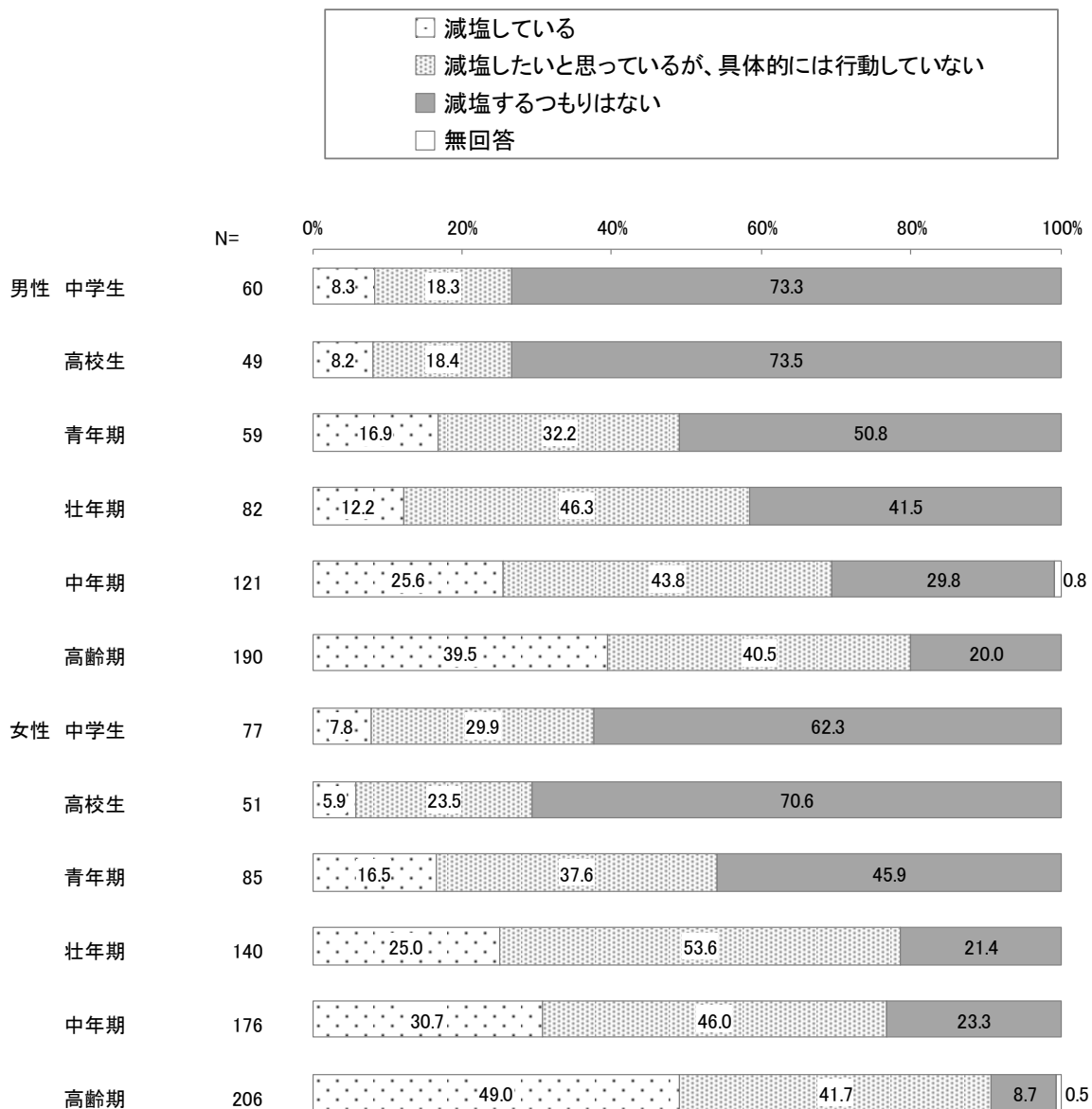
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「減塩している」「減塩したいと思っているが、具体的には行動していない」が高くなっています。



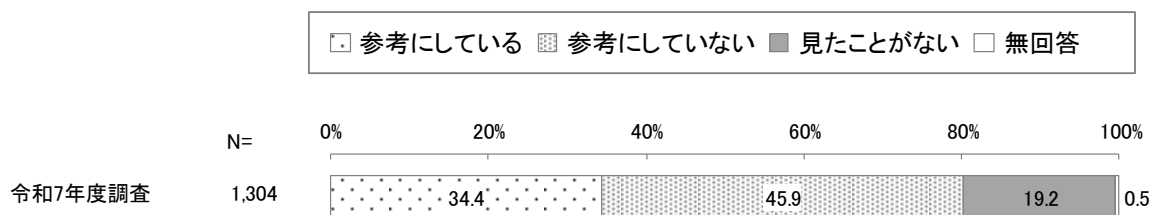
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともにステージを追うにつれて「減塩するつもりはない」が減少する傾向となっています。また、男女ともに高齢期で「減塩している」が高くなっており、女性の高齢期では「減塩している」が49.0%で最も高くなっています。



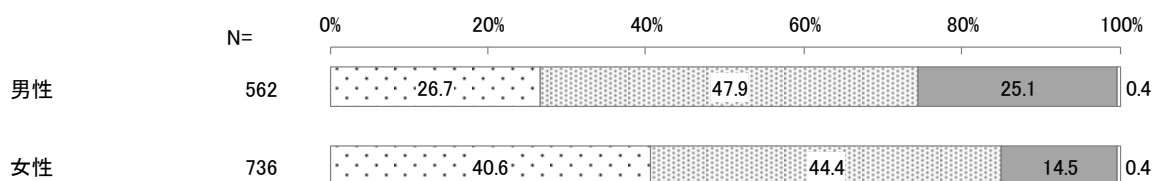
問 19 外食や食品購入の際、栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つだけ)

「参考にしていない」が45.9%で最も高く、次いで「参考にしている」が34.4%となっています。



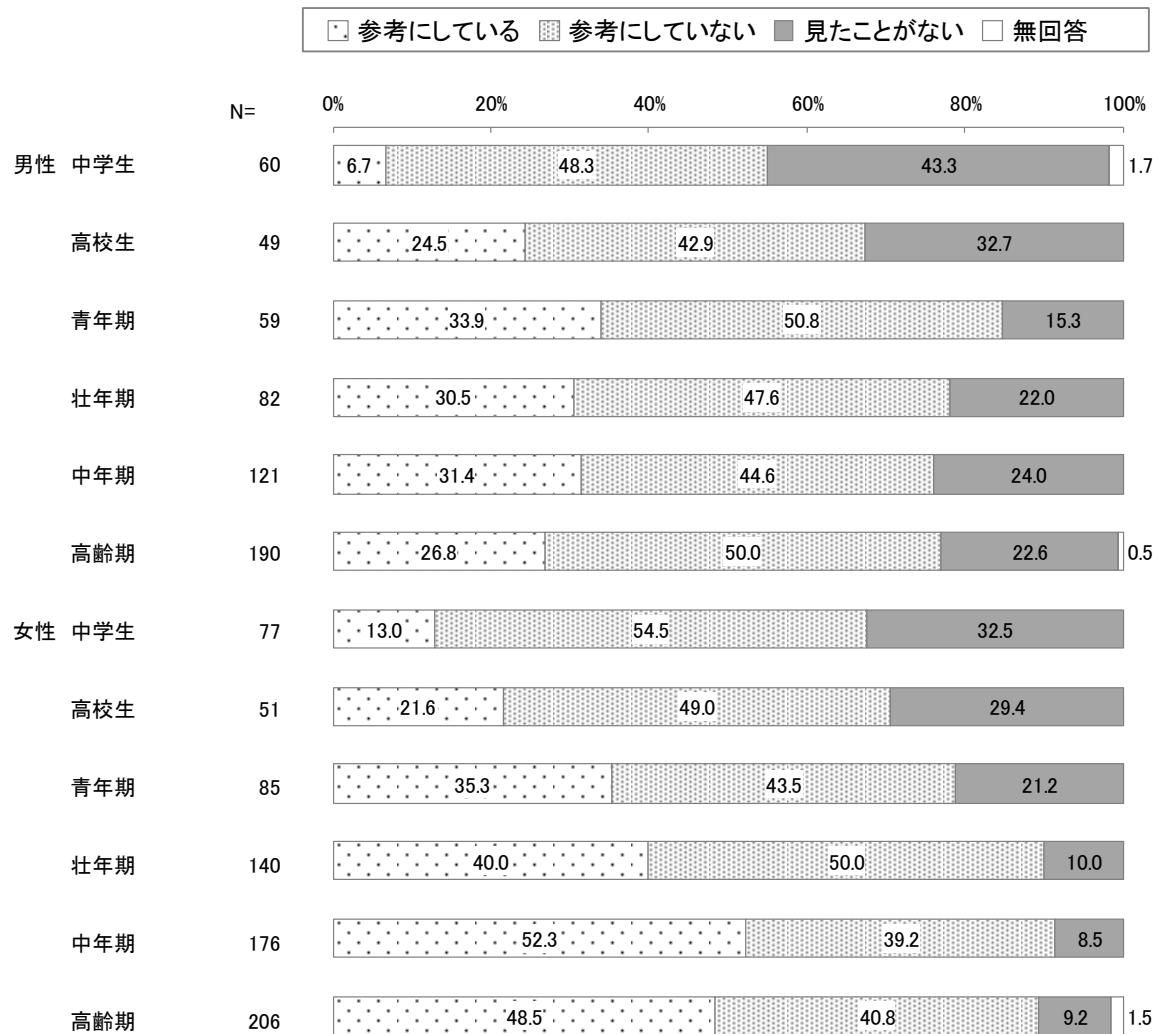
【性別】

性別でみると、女性では「参考にしている」が40.6%と高く、男性では「見たことがない」が25.1%となっています。



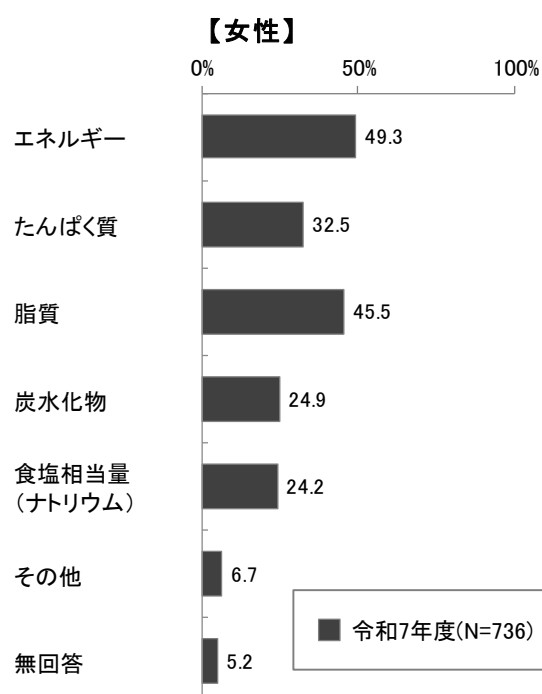
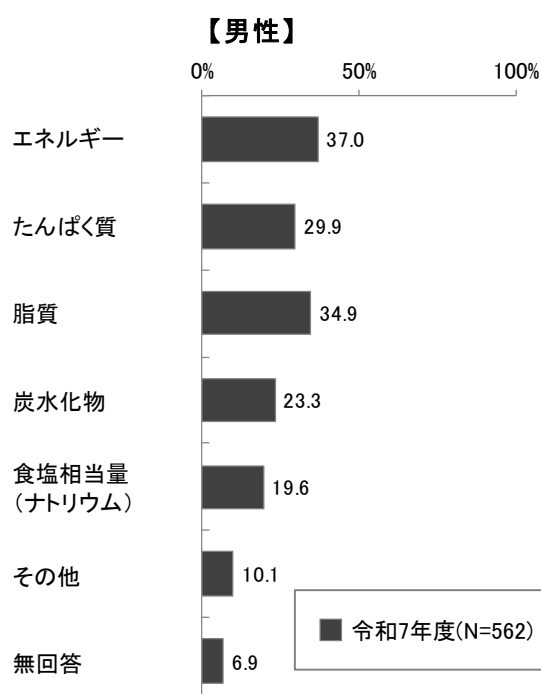
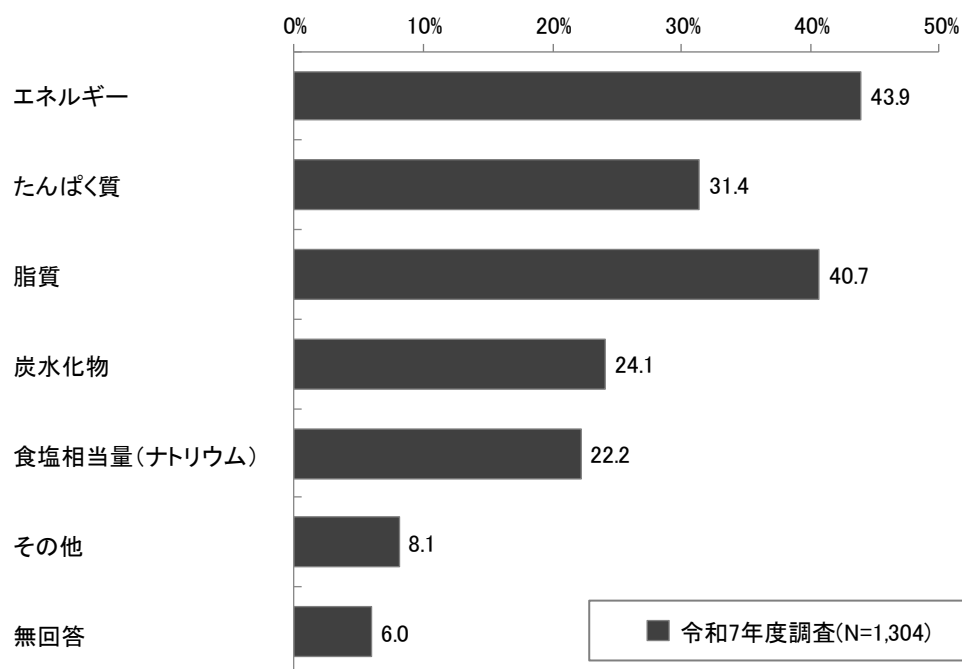
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、「参考にしていない」が高い傾向にありますが、女性の中年期、高齢期では「参考にしている」が5割前後で「参考にしていない」より高くなっています。



問 20 どの栄養成分を気にしますか。(あてはまるものすべてに○)

「エネルギー」が43.9%で最も高く、次いで「脂質」が40.7%と高くなっています。



【性別】

性別でみると、「その他」を除く各項目で、女性が男性よりも高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量 (ナトリウム)	その他	無回答
男性	562	37.0	29.9	34.9	23.3	19.6	10.1	6.9
女性	736	49.3	32.5	45.5	24.9	24.2	6.7	5.2

【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の中学生、高校生は「たんぱく質」、男性の高齢期、女性
の中学生、高齢期では「脂質」が最も高くなっています。また、男女ともに高齢期においては「食
塩相当量」が2番目に高くなっています。

単位：％

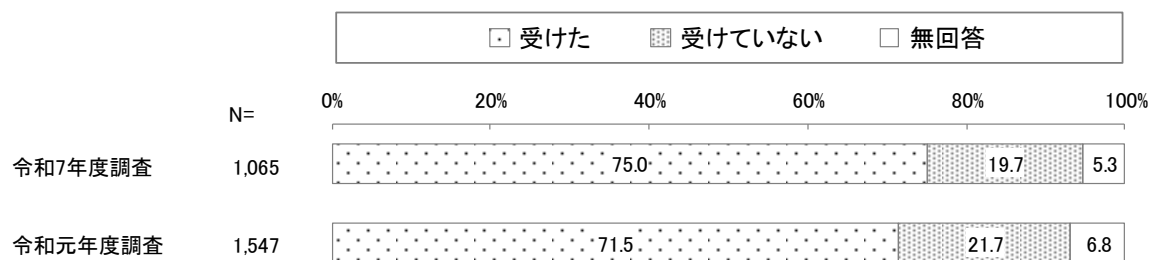
区分	有効回答数 (件)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量 (ナトリウム)	その他	無回答
男性 中学生	60	31.7	35.0	16.7	11.7	6.7	20.0	13.3
高校生	49	36.7	46.9	26.5	20.4	8.2	12.2	8.2
青年期	59	42.4	32.2	35.6	20.3	15.3	5.1	8.5
壮年期	82	52.4	34.1	35.4	28.0	11.0	4.9	7.3
中年期	121	39.7	21.5	36.4	28.1	21.5	14.9	3.3
高齢期	190	28.9	26.8	41.6	23.7	30.0	7.4	6.3
女性 中学生	77	36.4	18.2	40.3	29.9	10.4	11.7	6.5
高校生	51	62.7	13.7	35.3	23.5	3.9	5.9	3.9
青年期	85	51.8	29.4	37.6	16.5	10.6	8.2	9.4
壮年期	140	56.4	35.7	44.3	20.7	19.3	5.0	1.4
中年期	176	53.4	33.0	47.7	22.2	21.6	3.4	5.7
高齢期	206	41.7	41.3	52.4	31.6	45.6	8.3	5.3

4 健康診断について

◆問 21～24 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

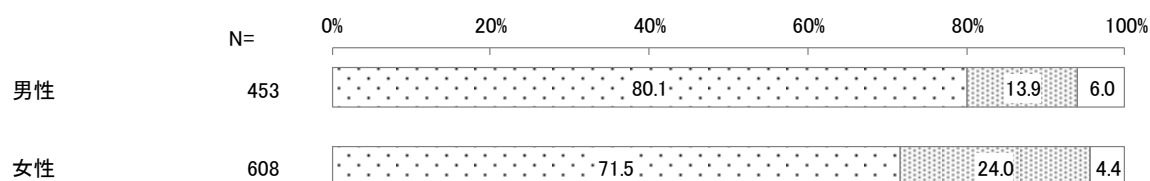
問 21 この1年間に健康診断（特定健診・職場の健康診断・人間ドックなど）を受けましたか。（○は1つだけ）

「受けた」が75.0%、「受けていない」が19.7%となっています。
令和元年度調査から「受けた」が増加しています。



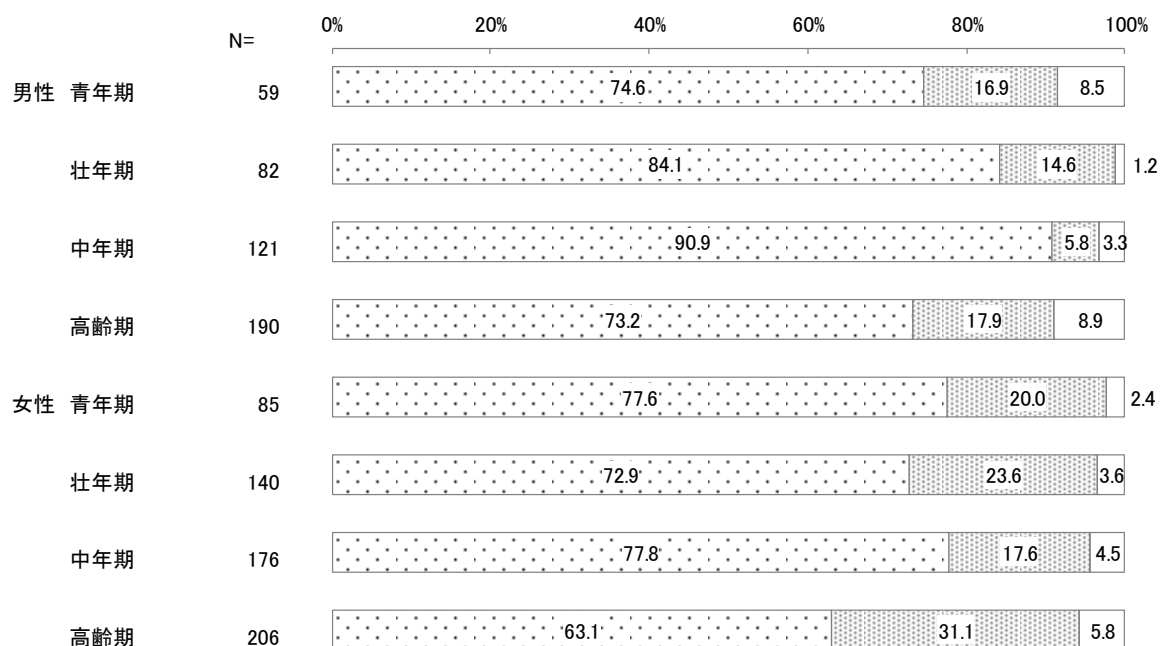
【性別】

性別でみると、「受けた」は女性よりも男性で高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、「受けた」は男性の中年期で特に高く、90.9%となっています。一方で、女性の高齢期においては「受けていない」が31.1%となっています。

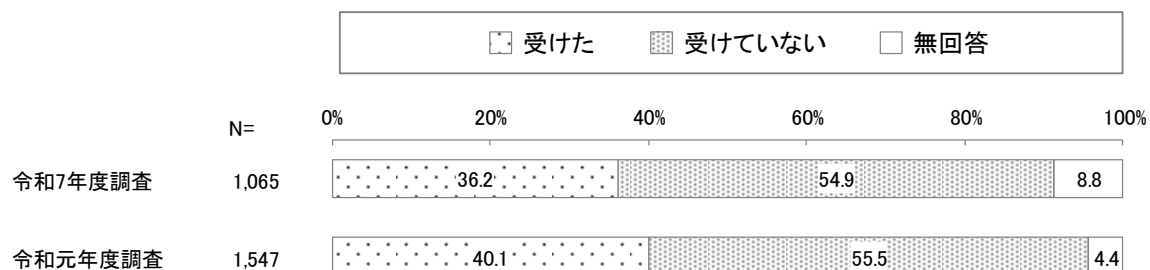


◆問 21～24 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

問 22 この１年間に、がん検診等を受けましたか。(○は１つだけ)

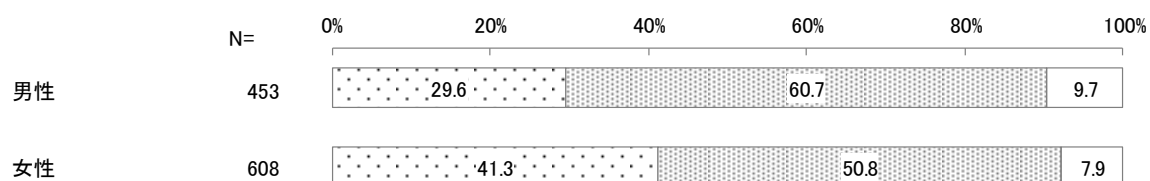
「受けた」が 36.2%、「受けていない」が 54.9%となっています。

令和元年度調査と比較して、「受けた」が減少しています。



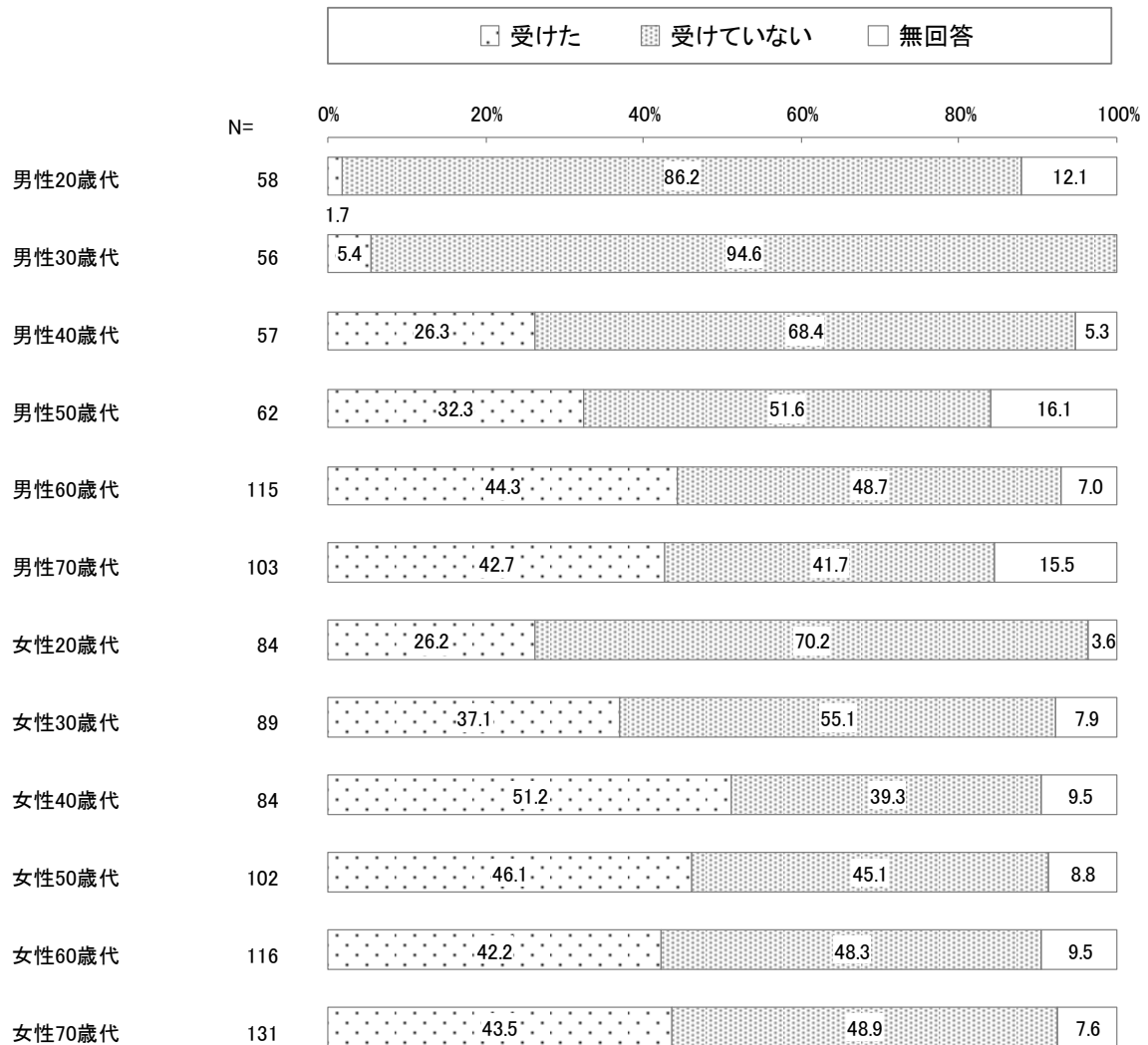
【性別】

性別でみると、「受けた」が男性よりも女性で高く、男性では「受けていない」が 60.7%となっています。



【性・年代別】

性・年代別でみると、男性では「受けた」が20歳代から60歳代まで、年代を追うにつれて高くなっています。女性では「受けた」が20歳代から40歳代まで、年代を追うにつれて高くなり、40歳代以降は年代を追うにつれて「受けていない」が増加しています。

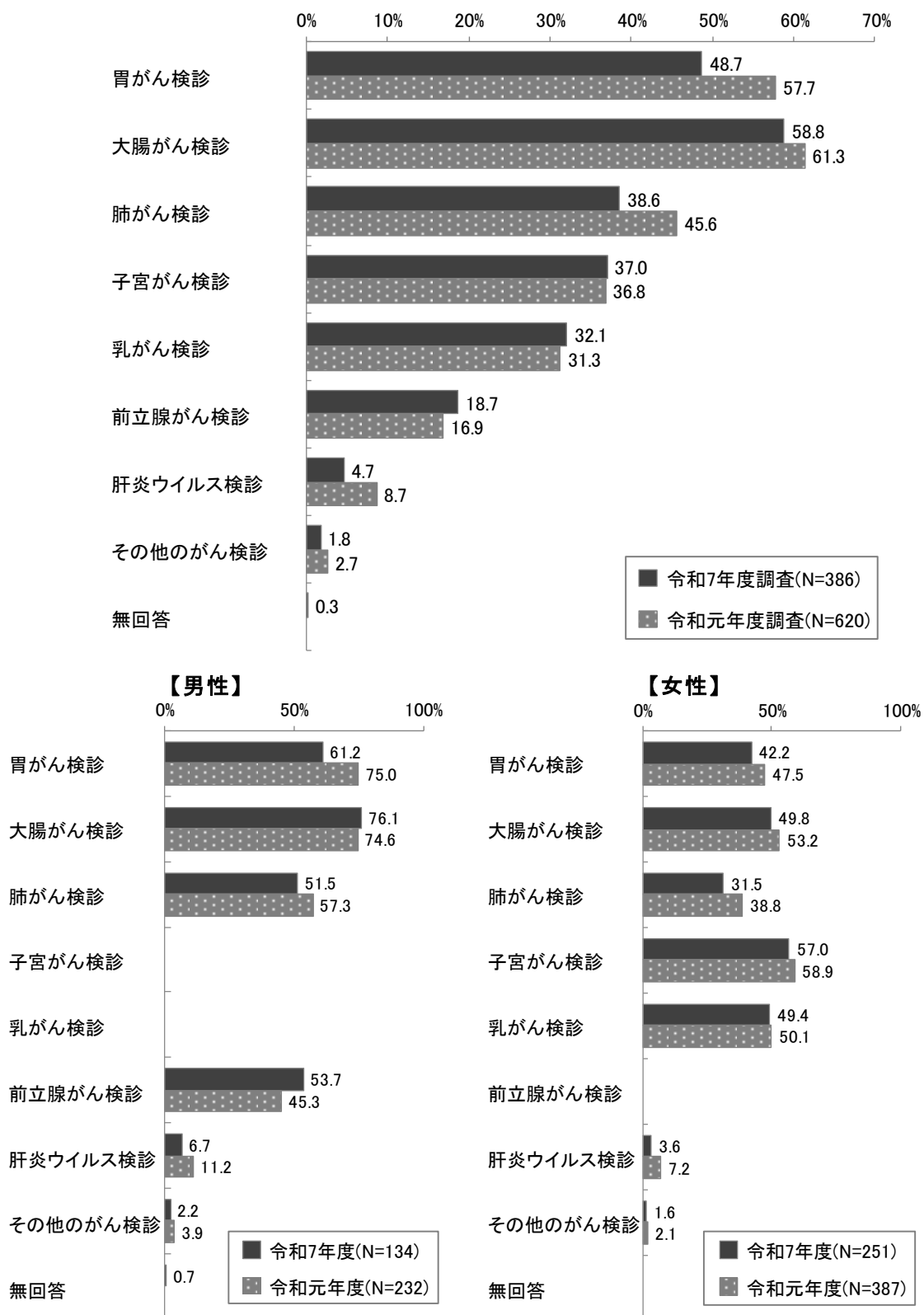


◆問 21～24 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆

〈問 22 で「1. 受けた」と回答した方に伺います〉

問 22-1 どの検診を受けましたか。すべてお答えください。(〇はいくつでも)

「大腸がん検診」が 58.8% で最も高く、次いで「胃がん検診」が 48.7% と高くなっています。
令和元年度調査と比較して、「胃がん検診」「大腸がん検診」および「肺がん検診」の受診が減少しています。また、男性においては「胃がん検診」が減少し、「前立腺がん検診」が増加しています。



【性別】

性別でみると、男性では「大腸がん検診」の受診率が特に高くなっています。女性においては「子宮がん検診」が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	前立腺がん検診	肝炎ウイルス検診	その他のがん検診	無回答
男性	134	61.2	76.1	51.5	0.0	0.0	53.7	6.7	2.2	0.7
女性	251	42.2	49.8	31.5	57.0	49.4	0.0	3.6	1.6	0.0

【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の壮年期、中年期ともに「胃がん検診」「大腸がん検診」「肺がん検診」が高くなっているほか、「前立腺がん検診」はステージを追うごとに高くなっています。女性については、青年期と壮年期で「子宮がん検診」が高く、中年期では「乳がん検診」、高齢期では「大腸がん検診」が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	前立腺がん検診	肝炎ウイルス検診	その他のがん検診	無回答
男性 青年期	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
壮年期	11	63.6	90.9	72.7	0.0	0.0	9.1	9.1	0.0	0.0
中年期	40	75.0	82.5	57.5	0.0	0.0	45.0	5.0	2.5	0.0
高齢期	82	54.9	72.0	46.3	0.0	0.0	64.6	7.3	2.4	0.0
女性 青年期	22	0.0	0.0	13.6	81.8	13.6	0.0	0.0	0.0	0.0
壮年期	60	18.3	18.3	16.7	81.7	45.0	0.0	3.3	1.7	0.0
中年期	84	59.5	65.5	42.9	59.5	70.2	0.0	6.0	2.4	0.0
高齢期	85	52.9	69.4	35.3	30.6	41.2	0.0	2.4	1.2	0.0

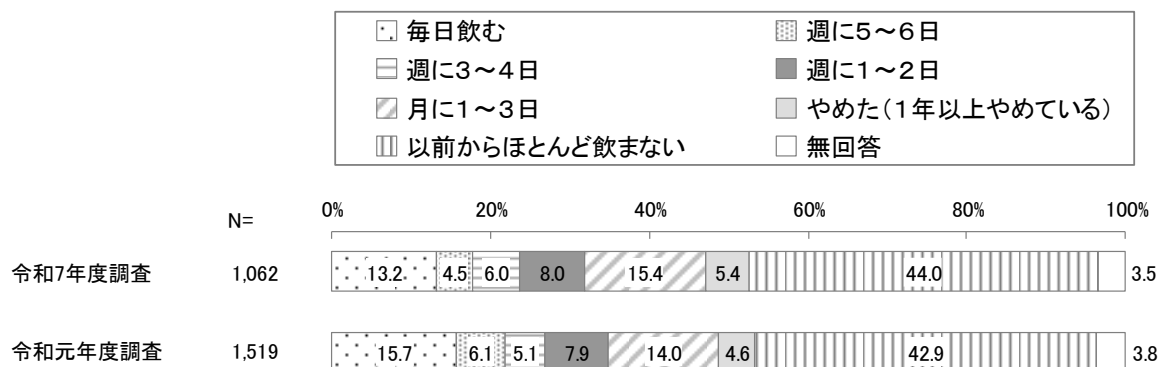
5 飲酒とたばこ等について

◆問 21～24 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆ ※20 歳未満を除いて集計

問 23 あなたは、どのくらいお酒（ビール・焼酎・日本酒など）を飲みますか。
（〇は 1 つだけ）

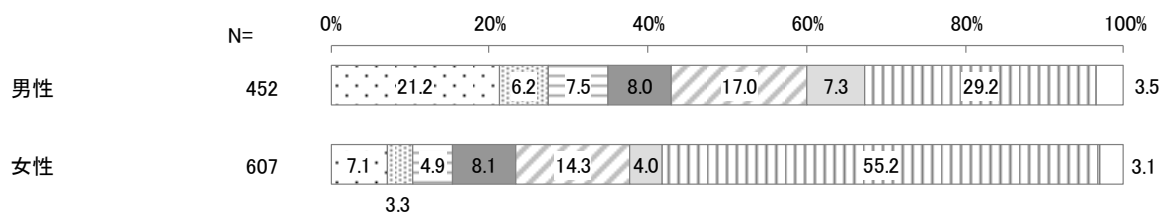
「毎日飲む」13.2%、「週に 5～6 日」4.5%、「週に 3～4 日」6.0%、「週に 1～2 日」8.0%となっており、週 5 日以上は 2 割未満となっています。

令和元年度調査と比較して、週 5 日以上が減少しています。



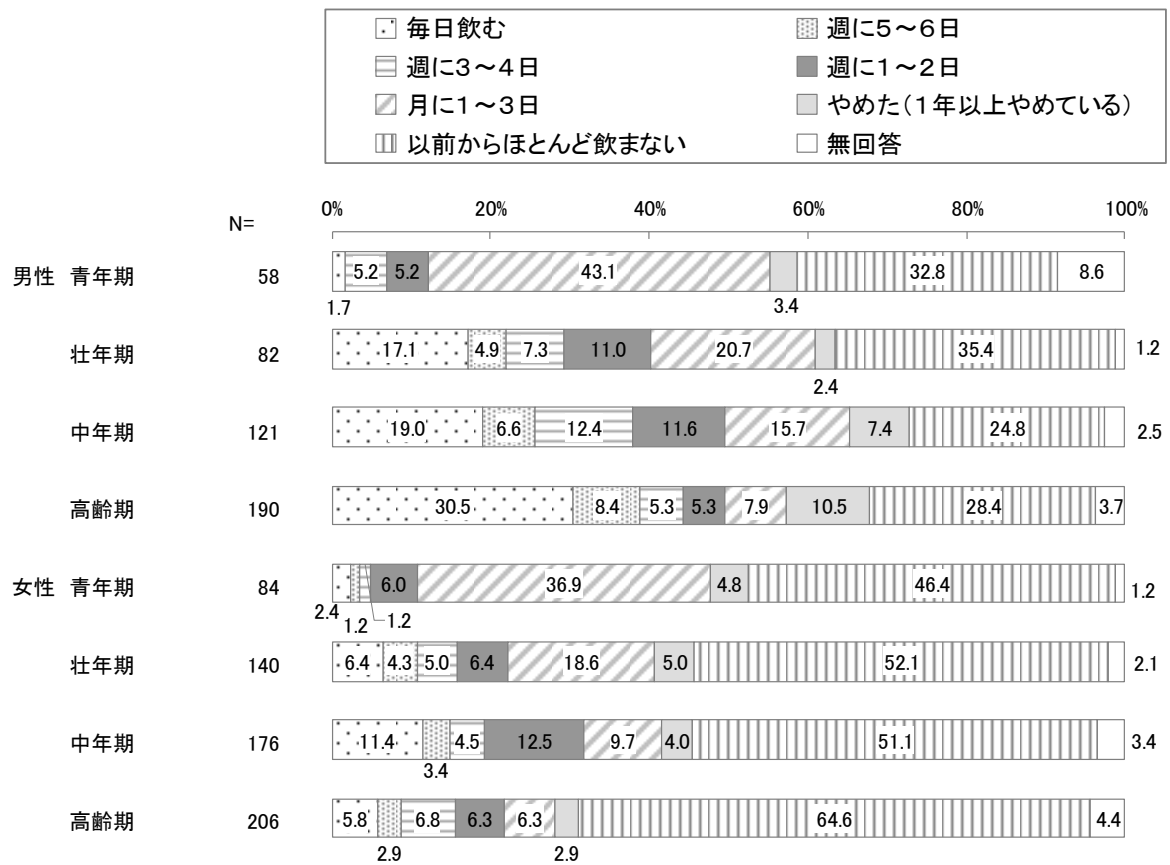
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で飲酒頻度が高くなっており、男性では「毎日飲む」が 21.2%となっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性では壮年期以降において週5日以上飲む人が高く、特に男性の高齢期では「毎日飲む」が30.5%となっています。

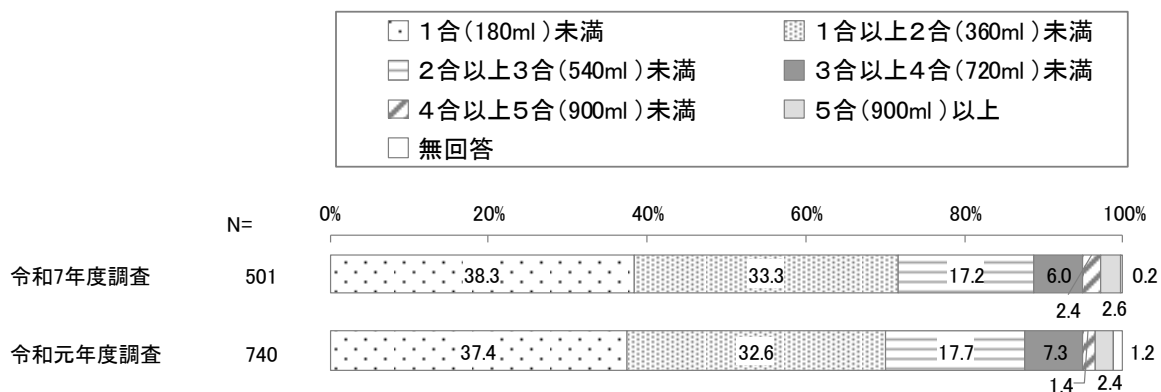


◆問 21～24 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆ ※20 歳未満を除いて集計
 〈問 23 で「1～5」と回答した方に伺います〉

問 23-1 あなたが1日に飲むお酒は、日本酒に換算して平均どのくらいですか。
 (〇は1つだけ)

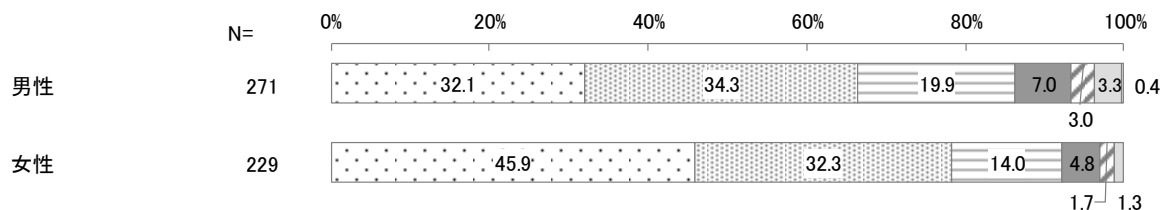
「1合(180ml)未満」38.3%、「1合以上2合(360ml)未満」33.3%で、2合未満が7割となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



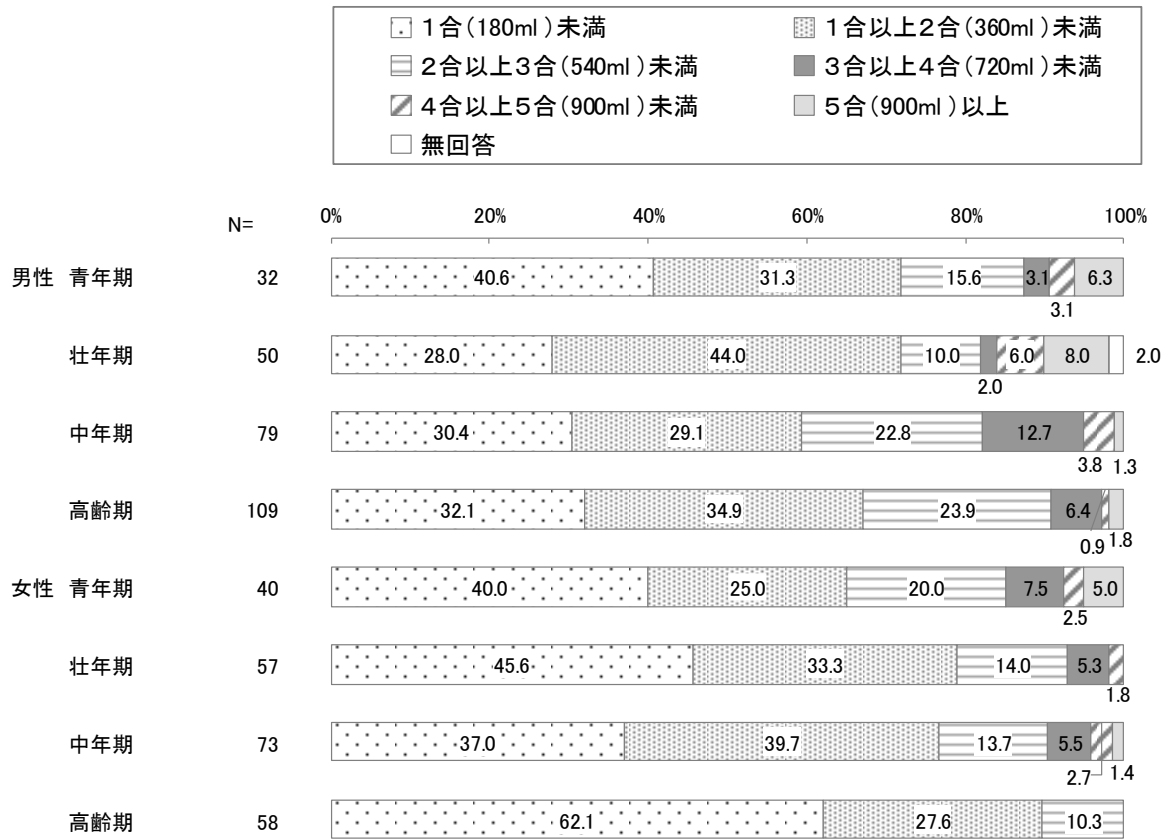
【性別】

性別でみると、男性では「1合以上2合(360ml)未満」が最も高く、女性では「1合(180ml)未満」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、女性の青年期、壮年期、高齢期では「1合(180ml)未満」が4割以上と高くなっています。一方で、男性の中年期と高齢期、女性の青年期では2合以上が3割以上と高くなっています。

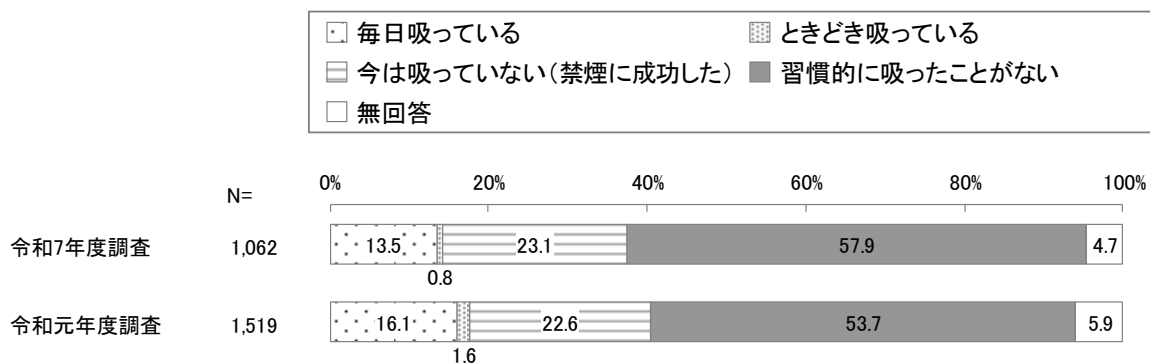


◆問 21～24 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆ ※20 歳未満を除いて集計

問 24 現在、たばこ（加熱式たばこ・電子たばこ含む）を吸っていますか。
（○は 1 つだけ）

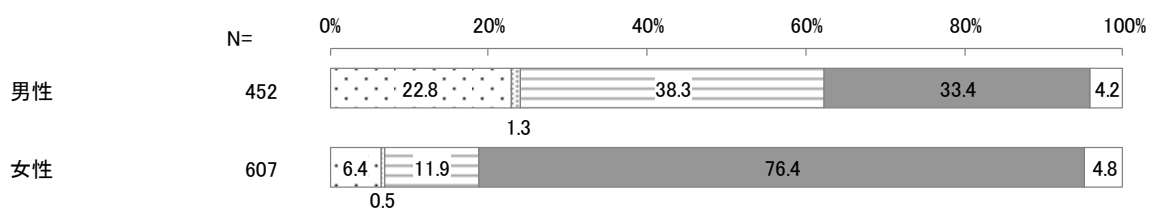
「毎日吸っている」が 13.5%、「ときどき吸っている」が 0.8%で、喫煙者は 2 割未満となっています。

令和元年度調査と比較して、喫煙者は減少しています。



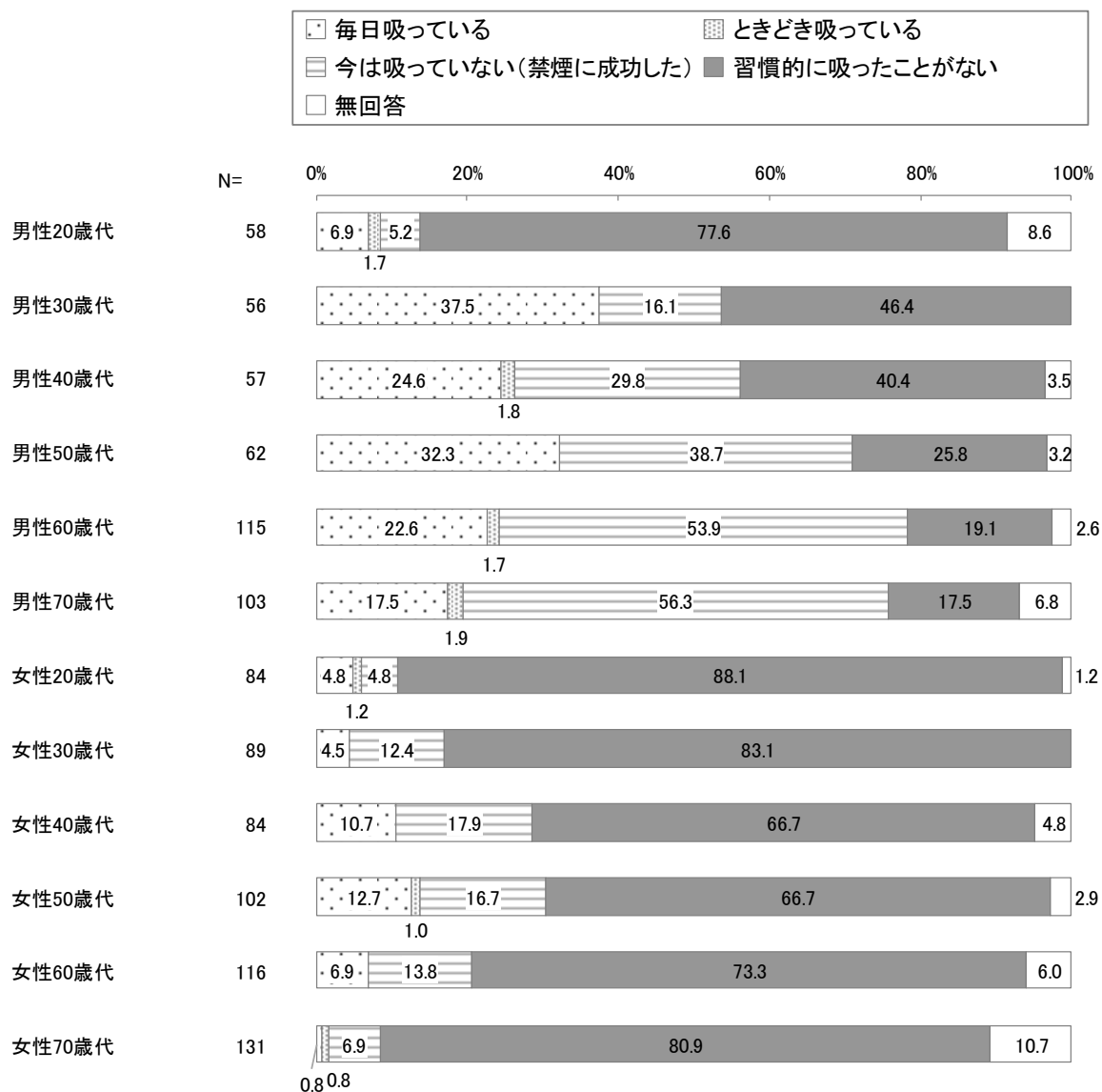
【性別】

性別でみると、男性では喫煙者は 2 割超、女性では 1 割未満となっています。



【性・年代別】

性・年代別でみると、男性において30歳代で「毎日吸っている」が37.5%と最も高くなっており、40歳代になると「今は吸っていない（禁煙に成功した）」が29.8%と高くなり、年代を追うごとに「今は吸っていない」が高くなっています。女性においては40歳代と50歳代で喫煙者1割超となっています。

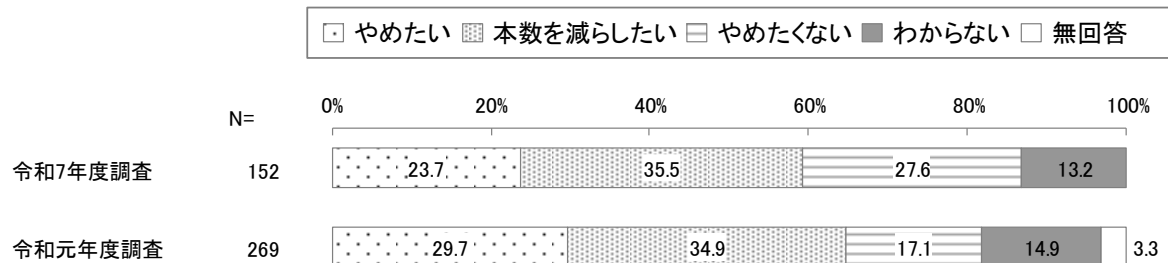


〈問 24 で「1. 毎日吸っている」「2. ときどき吸っている」と回答した方に伺います〉

問 24-1 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

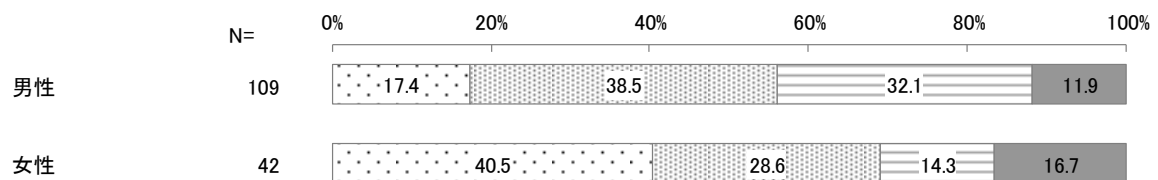
「やめたい」が 23.7%、「本数を減らしたい」が 35.5%と 6 割近くが禁煙または本数を減らすなどの意向を持っています。

令和元年度調査と比較して、「やめたい」が減少しています。



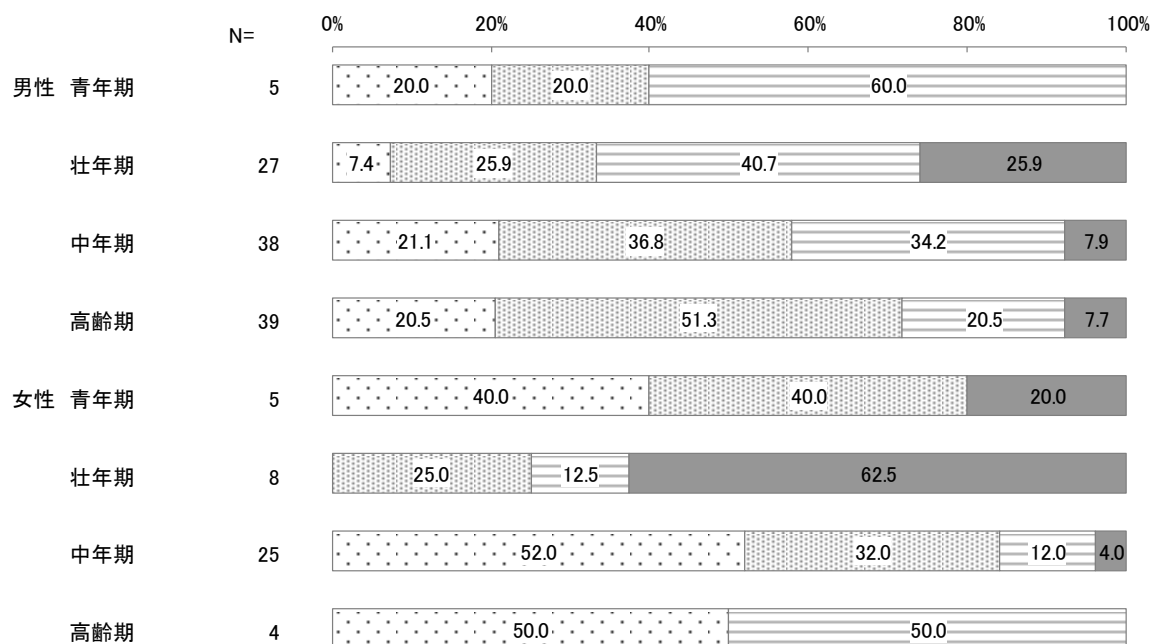
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「やめたい」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

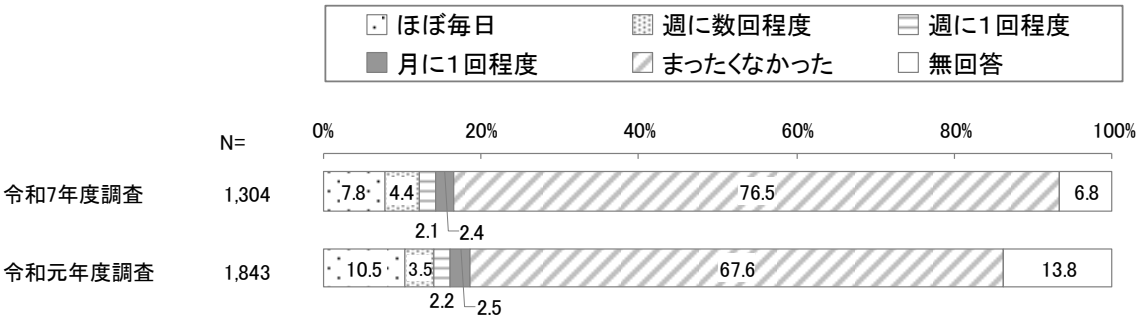
性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、壮年期では「やめたくない」が高く、男性の中年期、高齢期では「本数を減らしたい」が高くなっています。



問 25 この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（1）から（3）までの各場所についてお答えください。
（各〇は1つずつ）

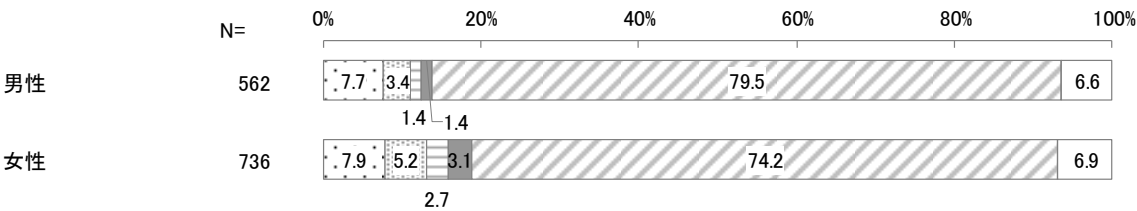
（1）家庭

「ほぼ毎日」が7.8%、「週に数回程度」が4.4%、「週に1回程度」が2.1%となっています。
令和元年度調査と比較して、「ほぼ毎日」は減少し、「まったくなかった」は増加しています。



【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「まったくなかった」が高くなっています。



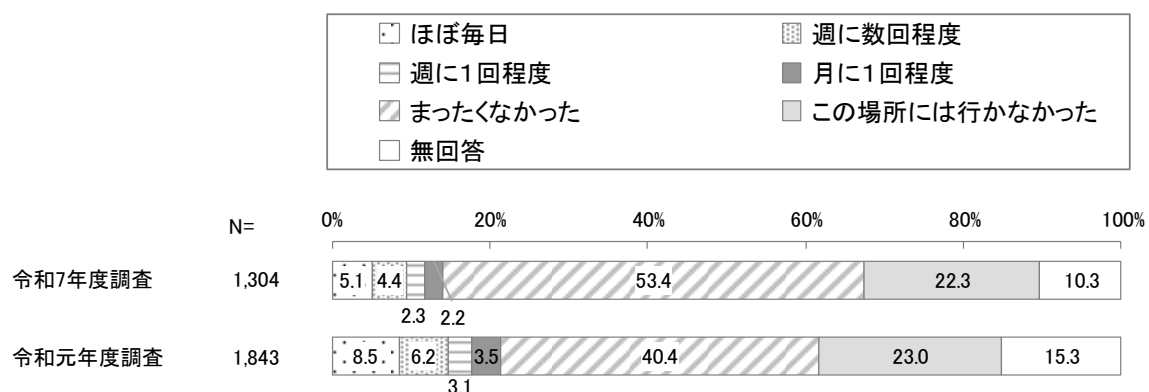
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、特に女性の青年期において週に数回以上が高くなっています。



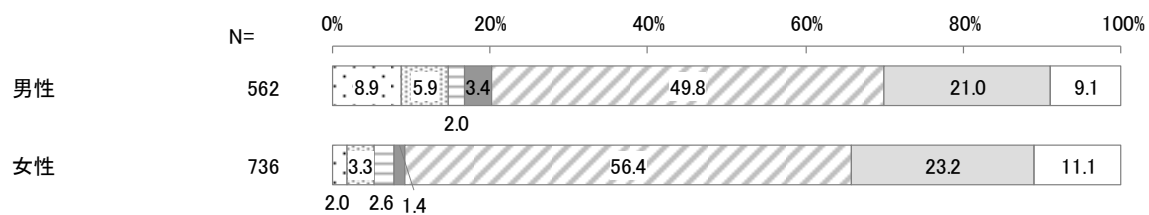
(2) 職場

「ほぼ毎日」が5.1%、「週に数回程度」が4.4%、「週に1回程度」が2.3%となっています。
令和元年度調査と比較して、「まったくなかった」は増加しています。



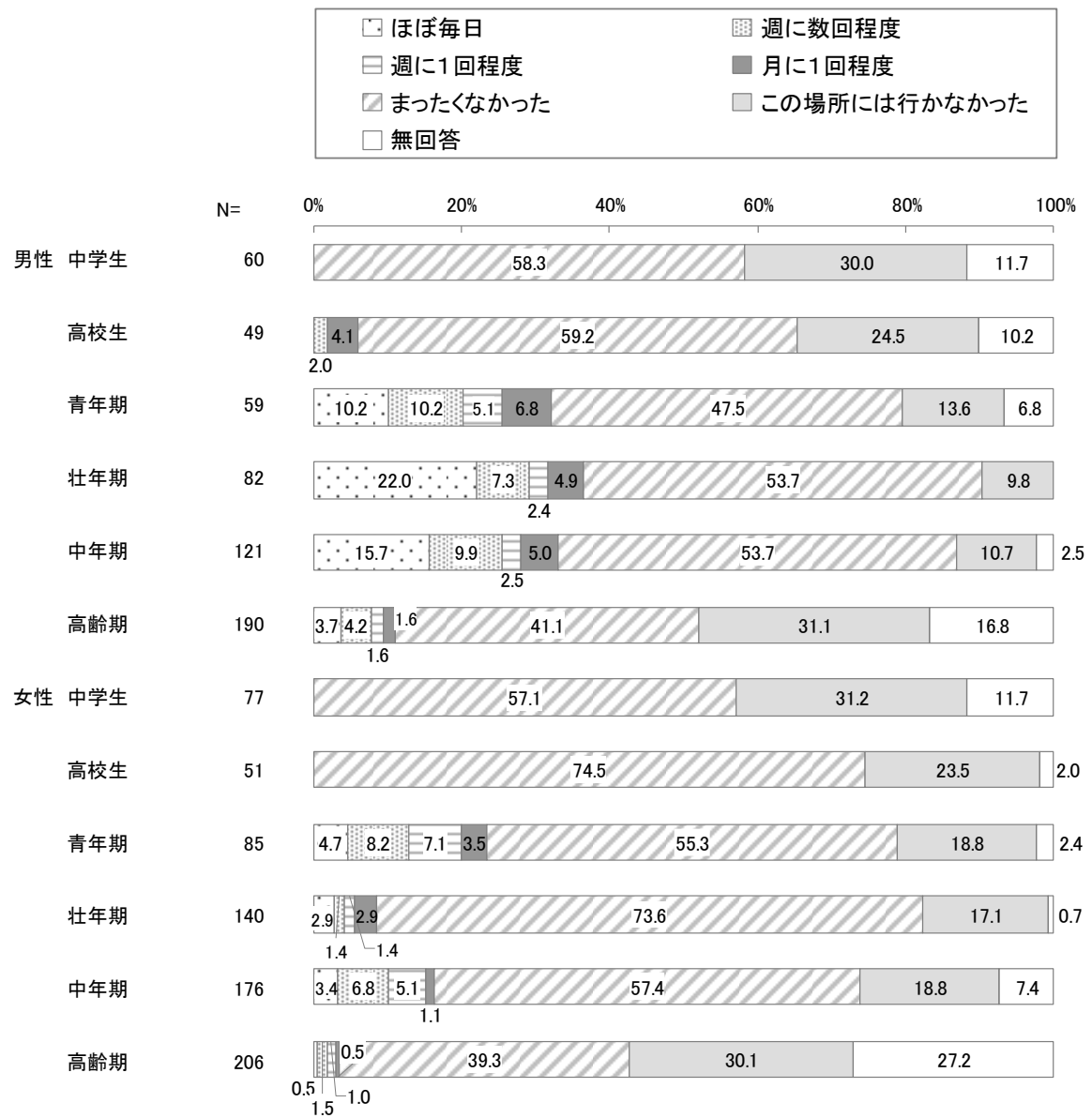
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で週に数回以上が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

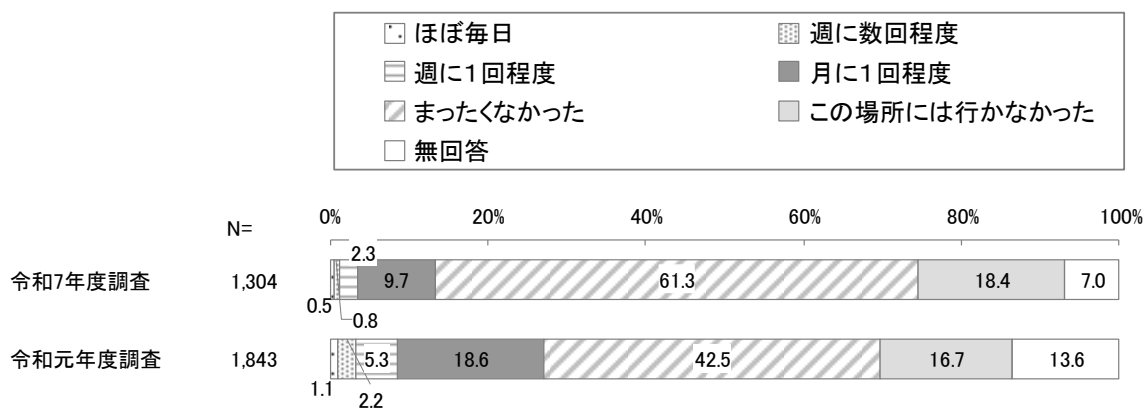
性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、壮年期、中年期において週に数回以上が高くなっています。



(3) 飲食店

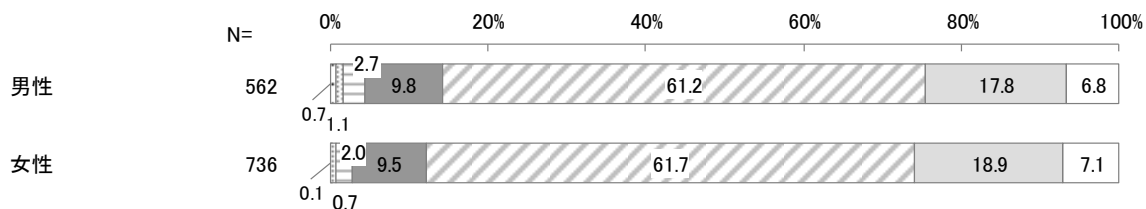
「ほぼ毎日」が0.5%、「週に数回程度」が0.8%、「週に1回程度」が2.3%、「月に1回程度」が9.7%となっています。

令和元年度調査と比較して、月に1回以上は減少し、「まったくなかった」「この場所には行かなかった」は増加しています。



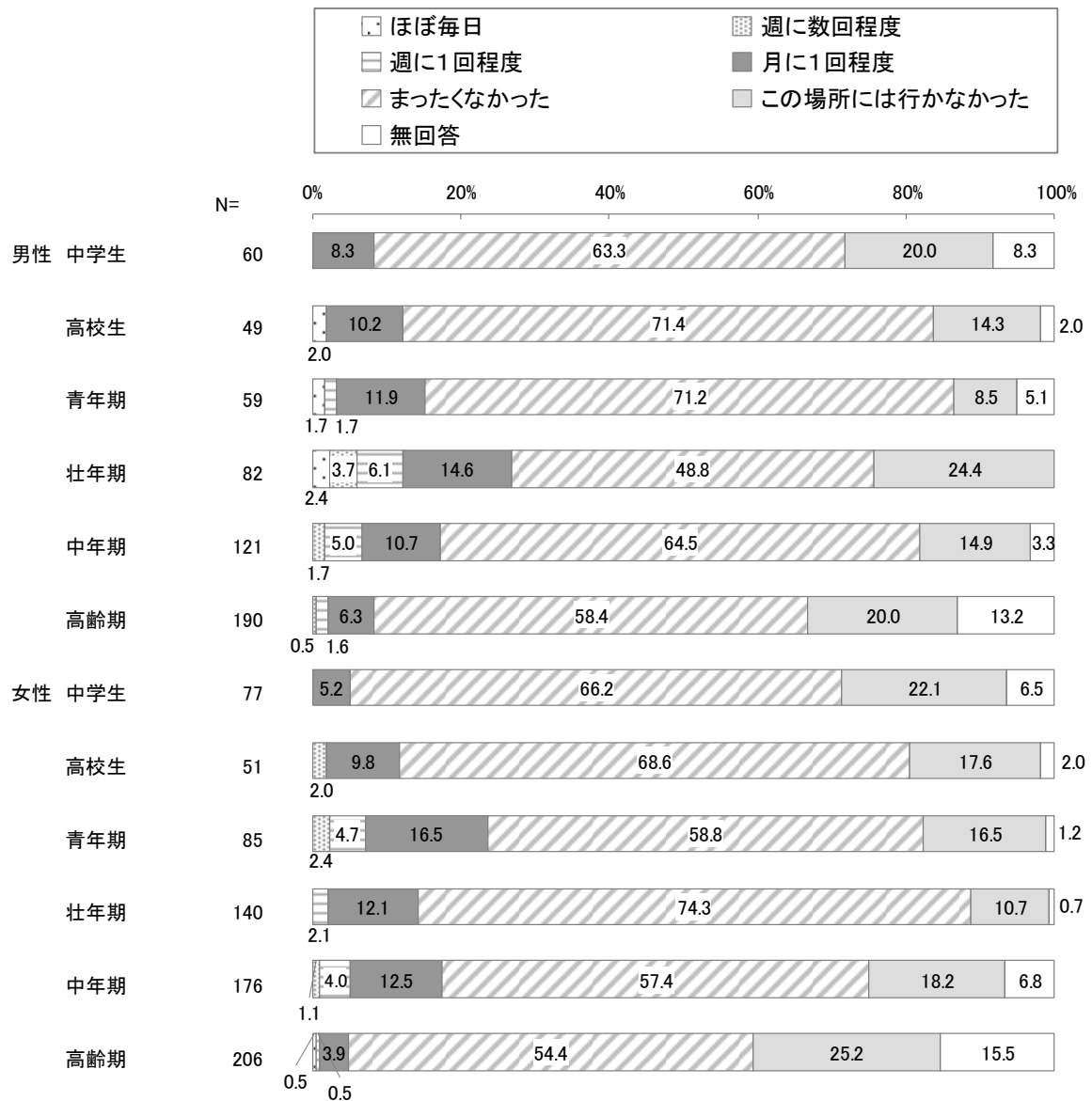
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

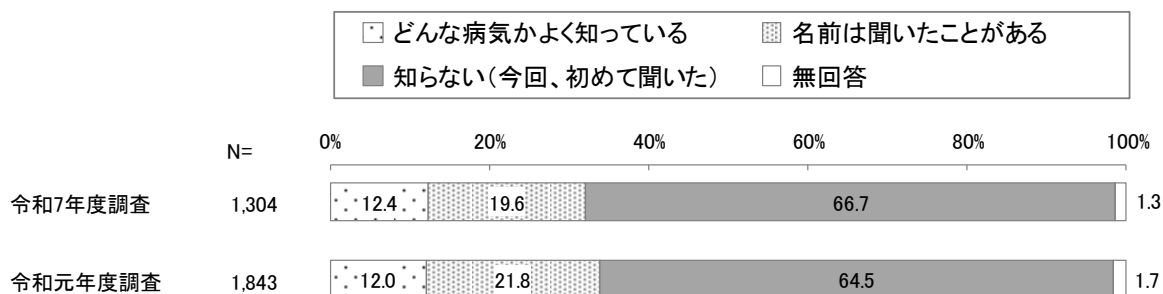
性・ライフステージ別でみると、男性の壮年期、女性の青年期で月に1回以上が高くなっています。



問 26 COPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。
（○は1つだけ）

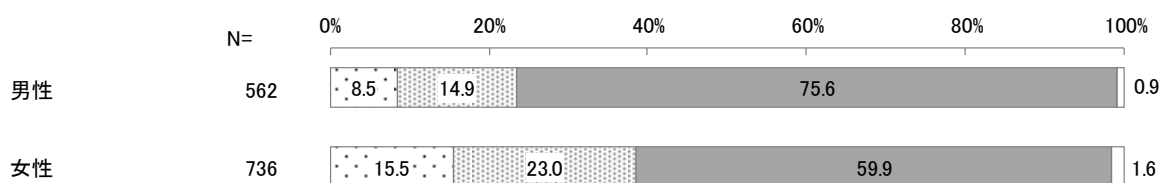
「どんな病気かよく知っている」が12.4%、「名前は聞いたことがある」が19.6%で、知っている人は3割となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はありません。



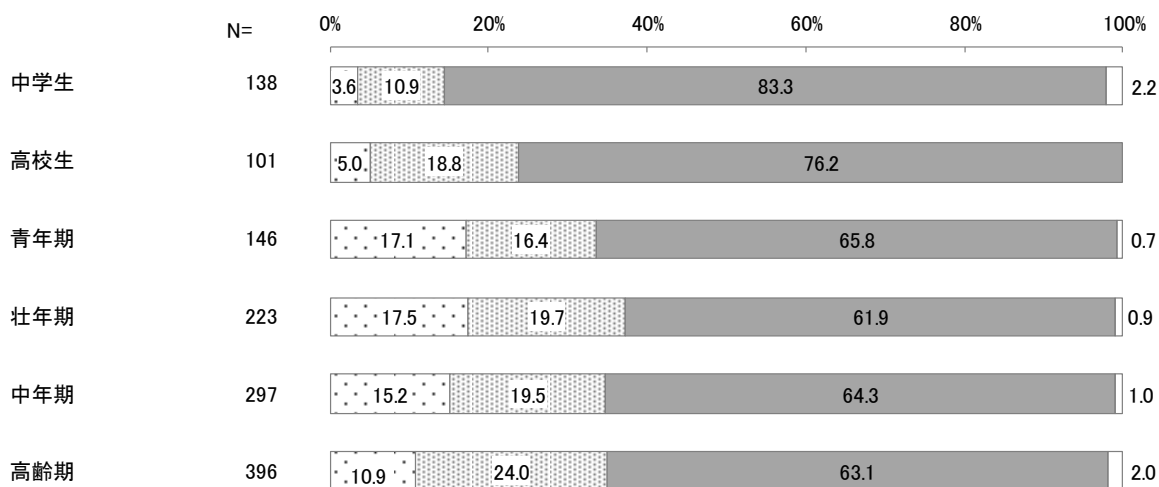
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「どんな病気かよく知っている」が高くなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、中学生、高校生では「知らない」が8割前後と高く、青年期以降は「知らない」が6割となっています。



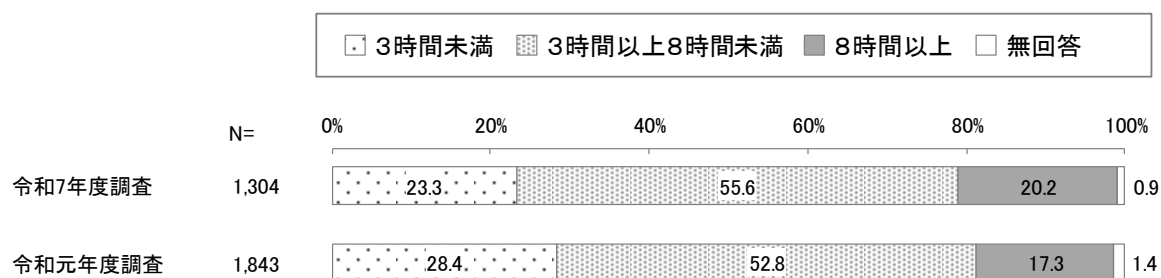
6 身体活動・運動について

問 27 ふだん1日の仕事、学校生活、家事、移動（通勤・通学）などの時間はどれくらいですか。（1）から（3）まで、それぞれについてお答えください。
（各〇は1つずつ）

（1）座っている時間

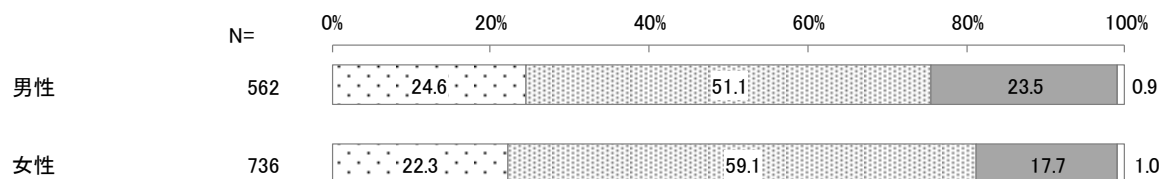
「3時間以上8時間未満」が55.6%と最も高く、次いで「3時間未満」が23.3%となっています。

令和元年度調査と比較して、「3時間未満」は減少しています。



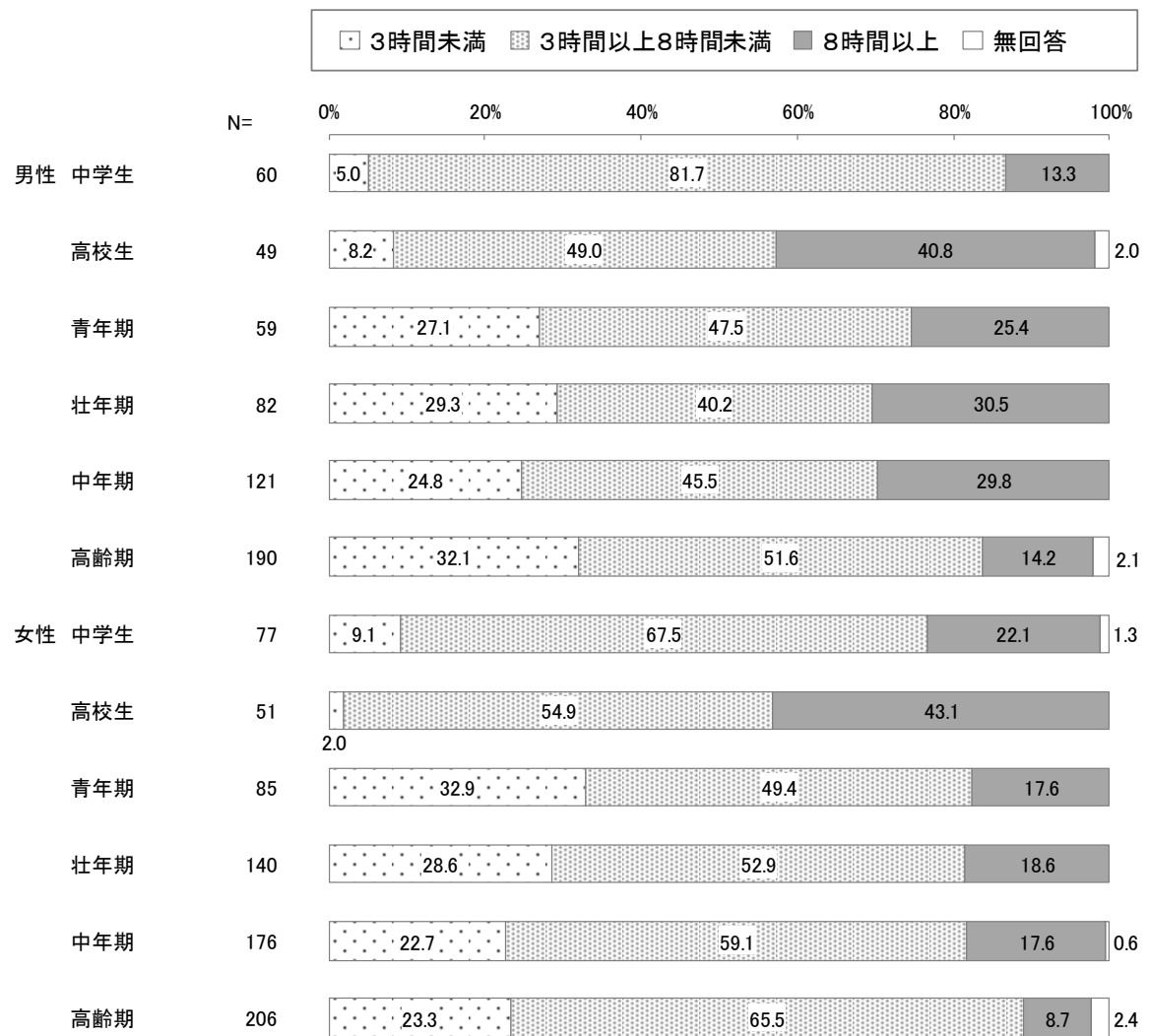
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「8時間以上」が高くなっています。



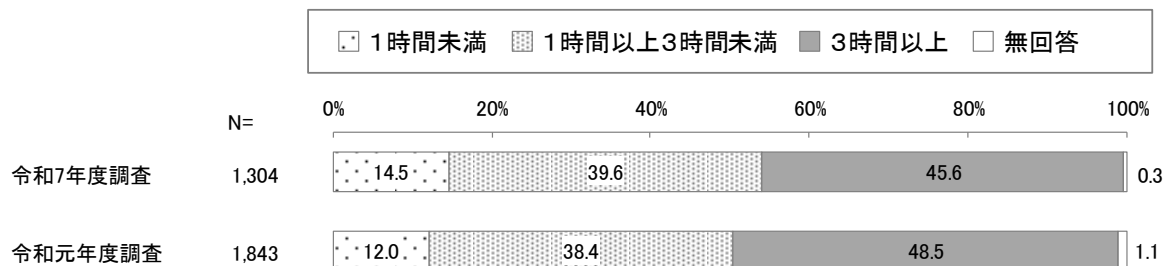
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに高校生で「8時間以上」が高くなっています。



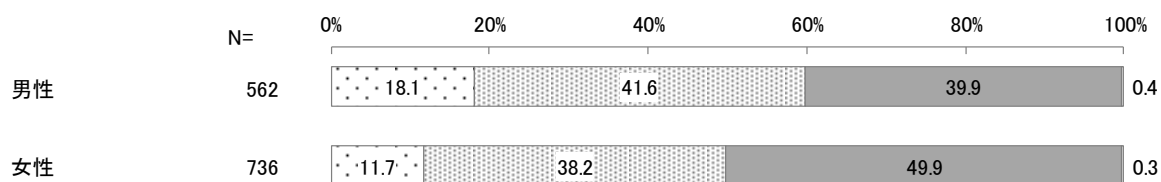
（２）歩いたり立ったりしている時間

「３時間以上」が45.6％と最も高く、「１時間以上３時間未満」が39.6％となっています。
令和元年度調査と比較して、「３時間以上」は減少しています。



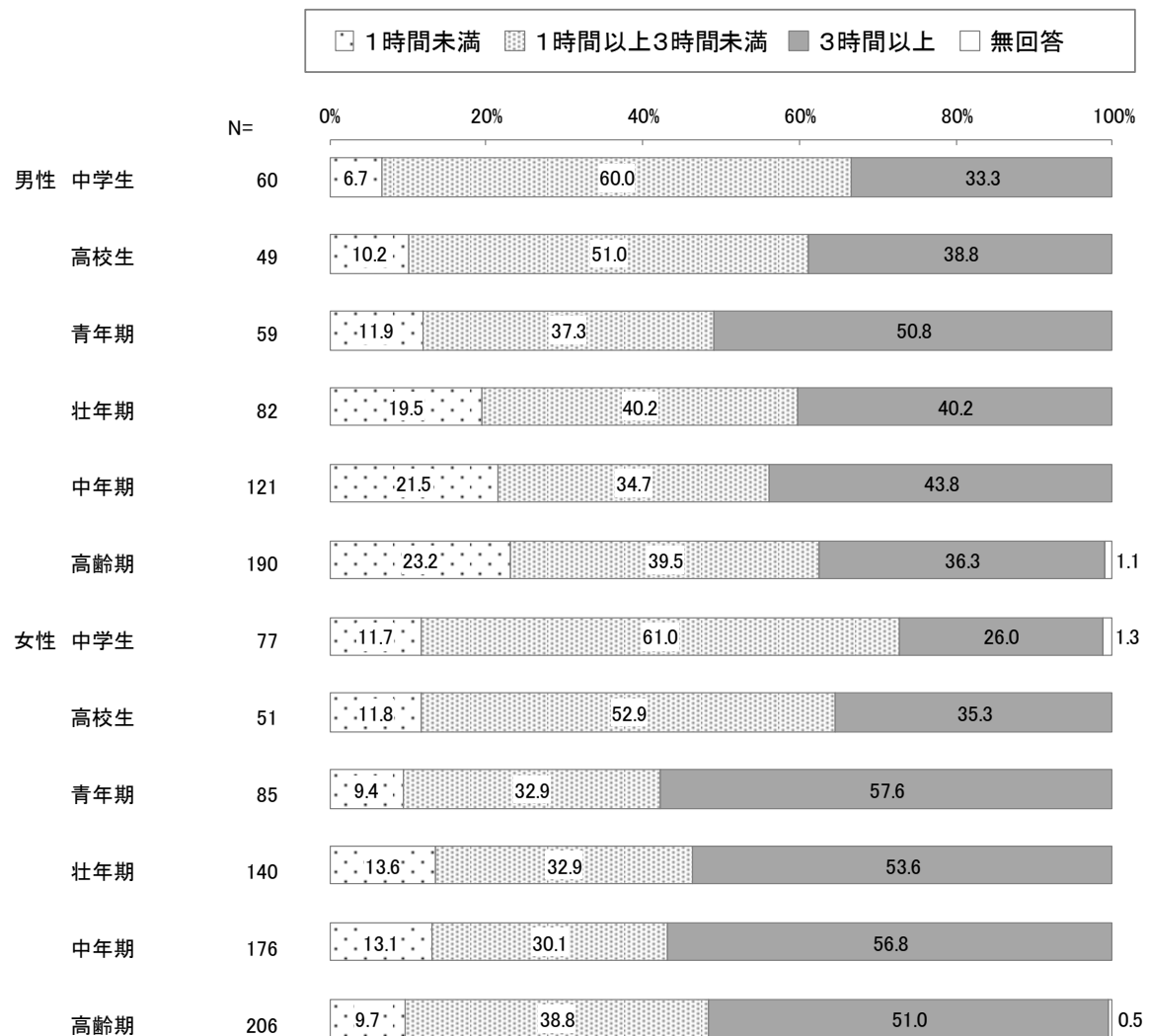
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「３時間以上」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

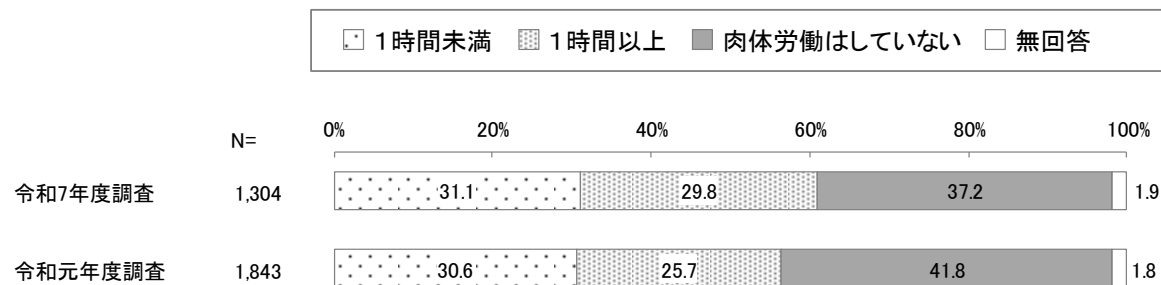
性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、女性の青年期以降で「3時間以上」が5割と高くなっています。男性においてはステージを追うにつれて「1時間未満」が高くなっています。



(3) 荷物運搬など肉体労働をしている時間

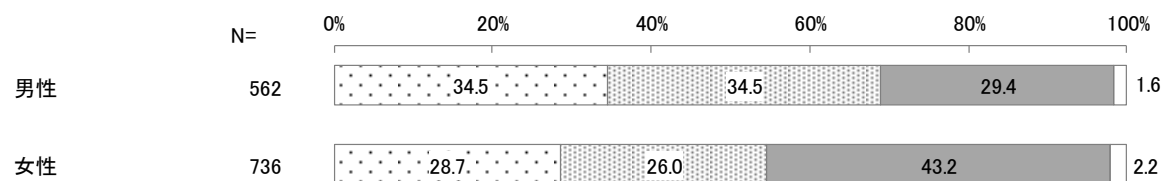
「1時間未満」が31.1%、「1時間以上」が29.8%となっています。

令和元年度調査と比較して、「1時間以上」は増加し、「肉体労働はしていない」は減少しています。



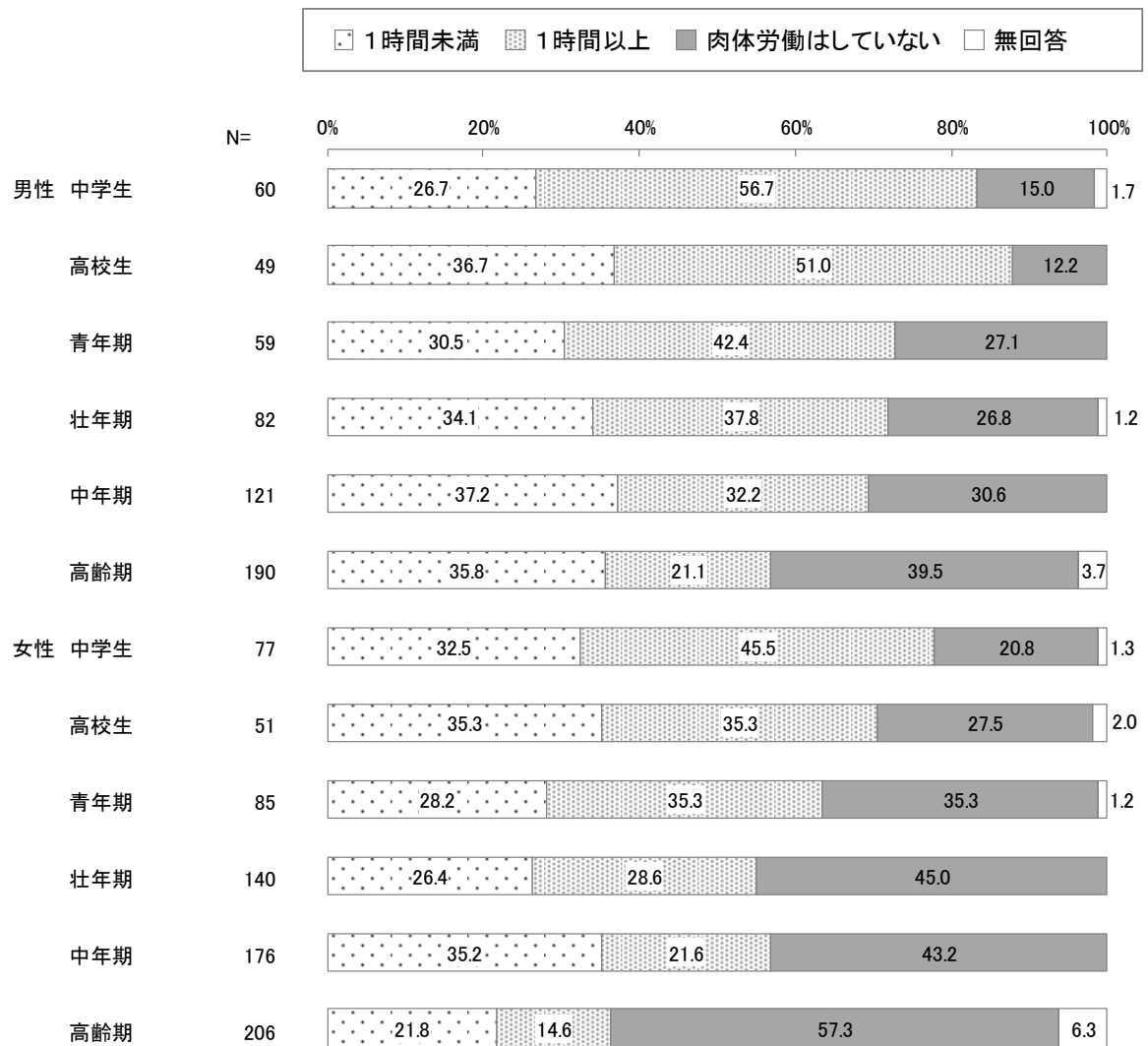
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「1時間未満」および「1時間以上」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

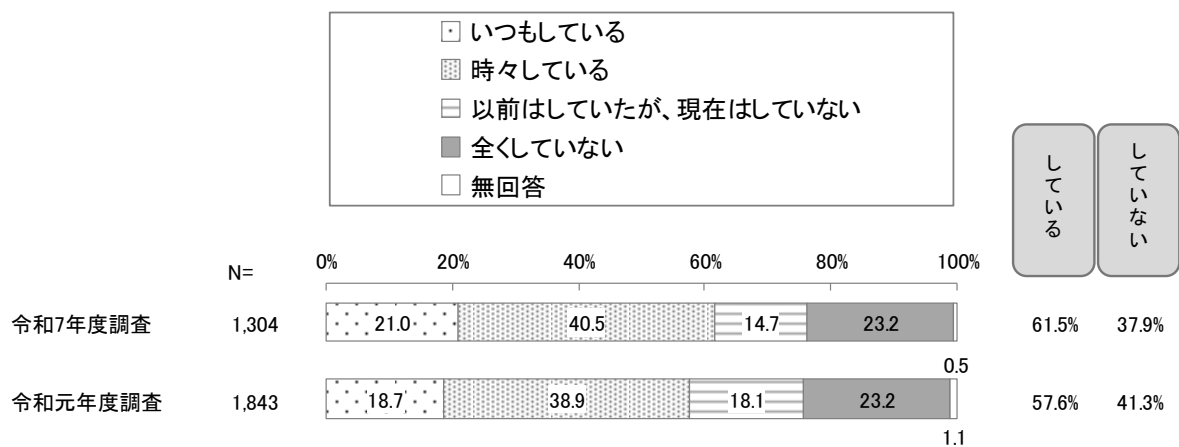
性・ライフステージ別でみると、男性の中学生、高校生、青年期、女性の中学生において「1時間以上」が4割以上となっています。



問 28 日頃から、日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。なお、学生の場合、体育の授業は除きます。
(○は1つだけ)

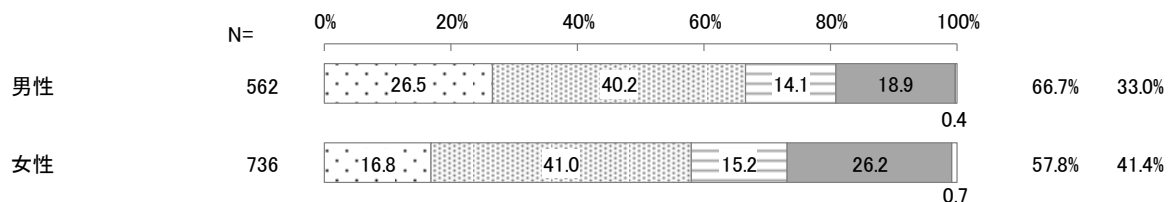
「いつもしている」が21.0%、「時々している」が40.5%で、6割が日常生活の中で意識的に身体を動かしています。

令和元年度調査と比較して、意識的に身体を動かしている人が増加しています。



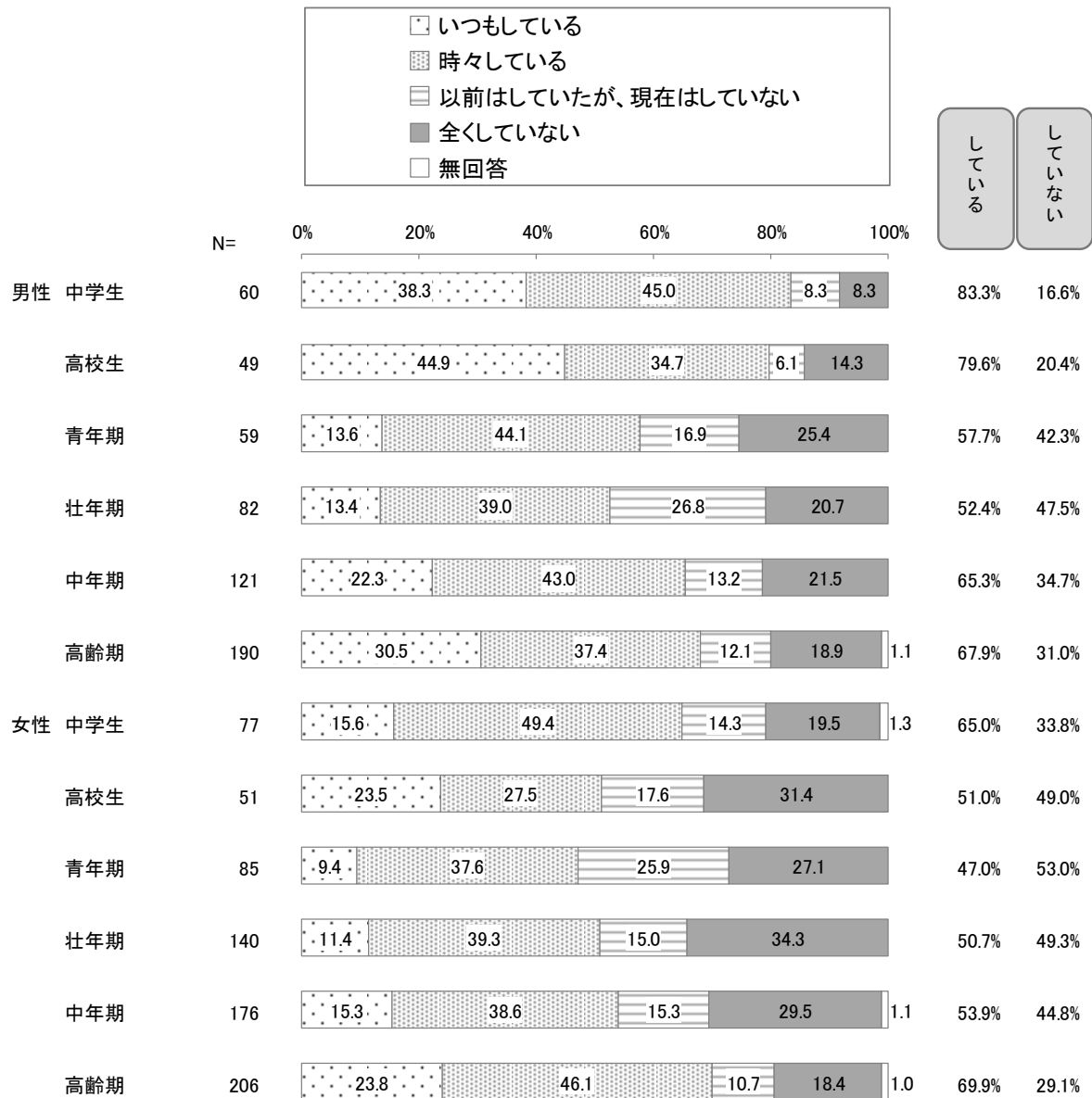
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「いつもしている」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の中学生、高校生で“している”が高くなっています。また、男性の壮年期以降、女性の青年期以降では、ステージを追うにつれて“している”が高くなっています。

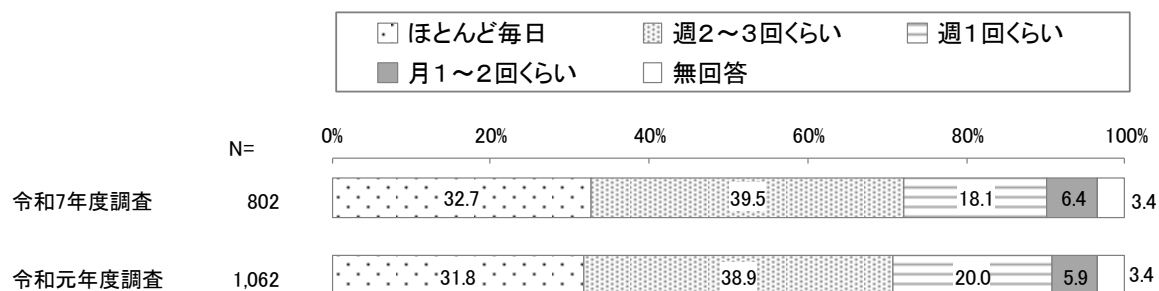


〈問 28 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方に伺います〉

問 28-1 平均してどのくらいの運動を行っていますか。(○は1つだけ)

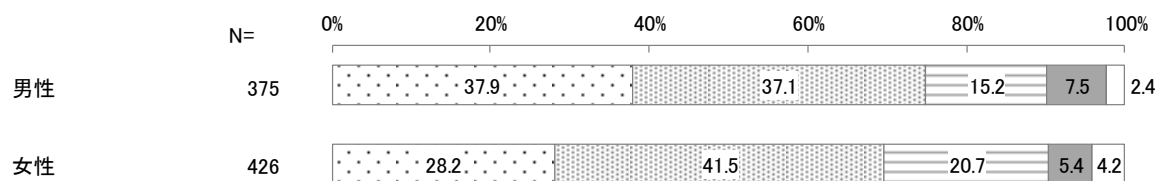
「週 2 ～ 3 回くらい」が 39.5%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が 32.7%となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



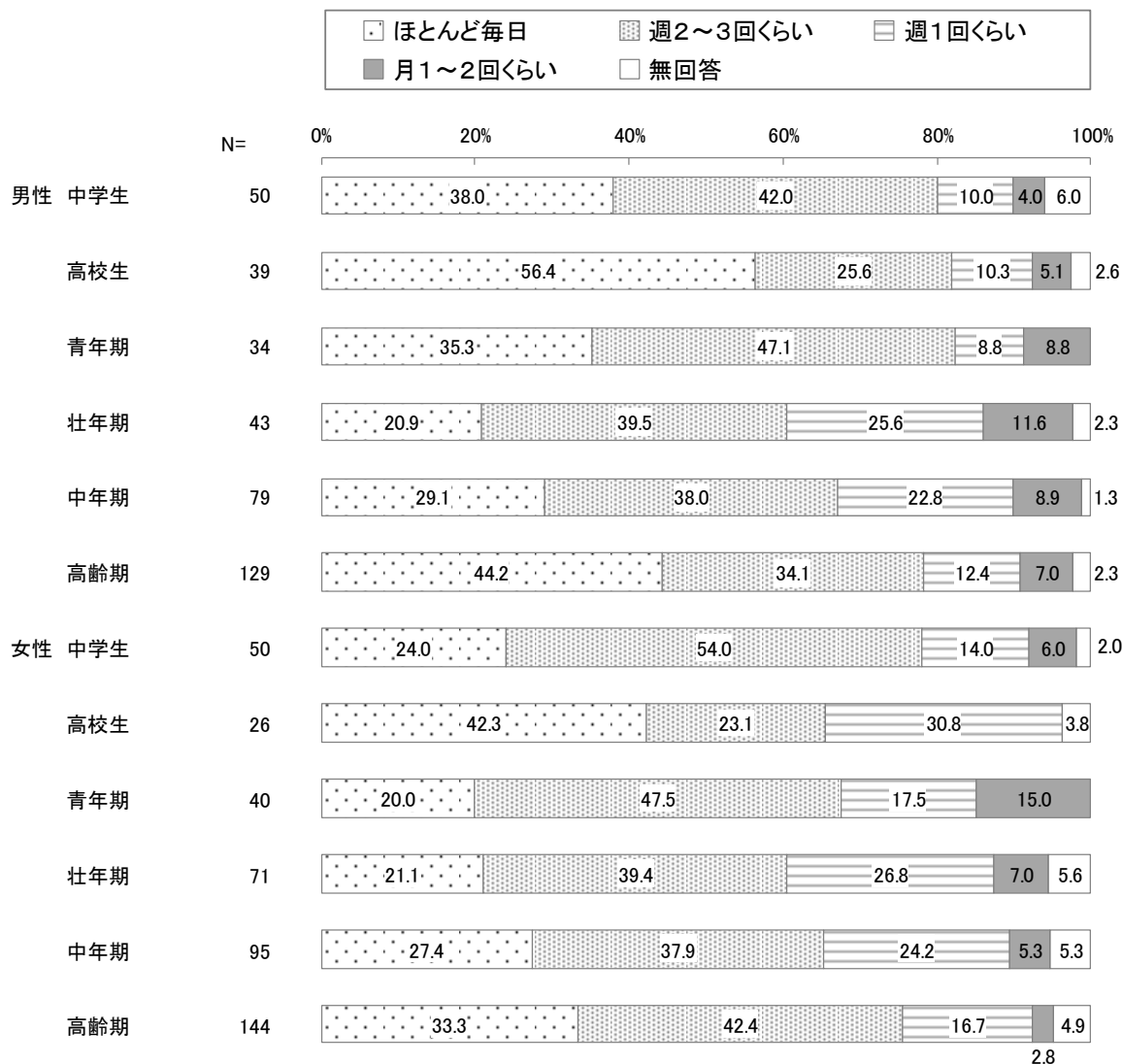
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「ほとんど毎日」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

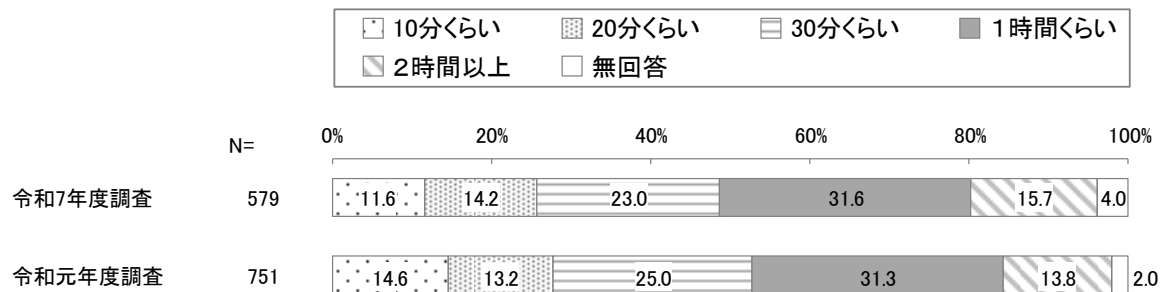
性・ライフステージ別でみると、壮年期を除いて「ほとんど毎日」は女性よりも男性で高くなっています。また、男性の中学生、青年期、女性中学生、青年期、高齢期では「週2～3回くらい」が4割以上と高くなっています。



〈問 28-1 で「1. ほとんど毎日」「2. 週 2～3 回くらい」と回答した方に伺います〉

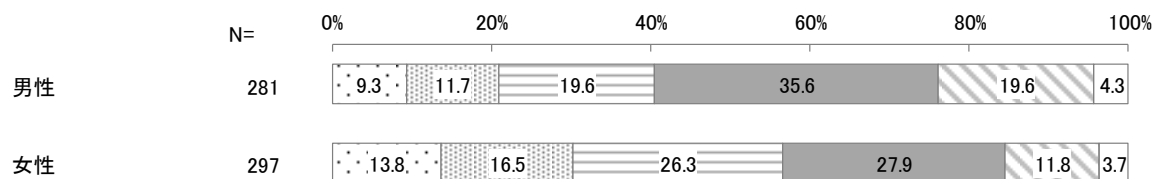
問 28-2 1 回あたりの運動時間はどのくらいですか。(○は 1 つだけ)

「1 時間くらい」が 31.6%で最も高く、次いで「30 分くらい」が 23.0%となっています。
令和元年度調査と比較して、「10 分くらい」が減少しています。



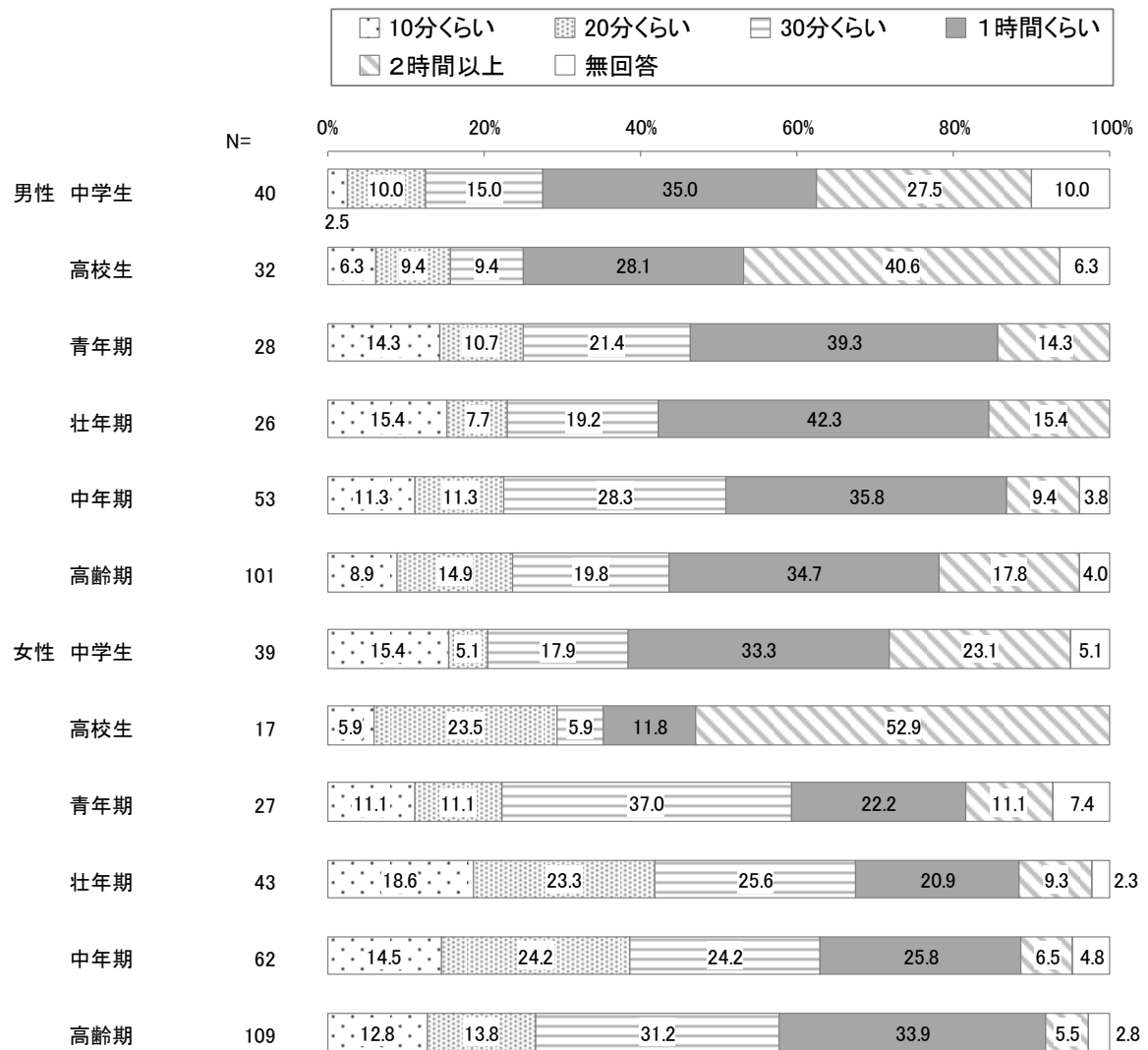
【性別】

性別でみると、男性では「1 時間くらい」が最も高くなっています。女性については「1 時間くらい」と「30 分くらい」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性では中年期を除く各ステージ、女性では中学生、高校生で1時間以上が5割以上と高くなっています。

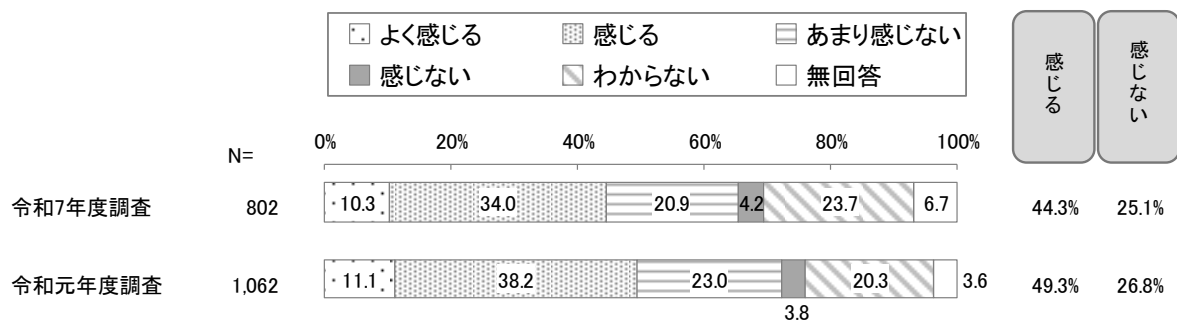


〈問 28 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方に伺います〉

問 28-3 運動することにより、体力の向上や血圧・血糖値などの改善等、身体への効果を感じますか。(○は1つだけ)

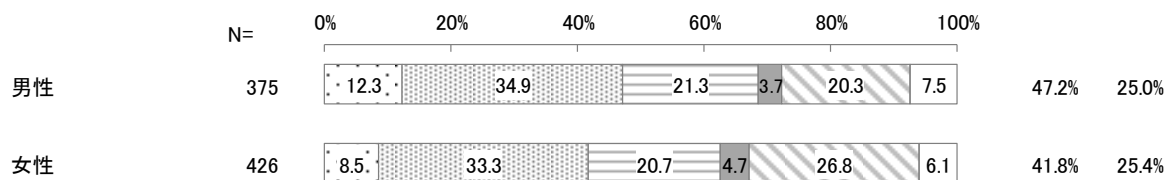
「よく感じる」が 10.3%、「感じる」が 34.0%で何らかの効果を感じている人が 4 割超となっています。

令和元年度調査と比較して、効果を感じている人は減少しています。



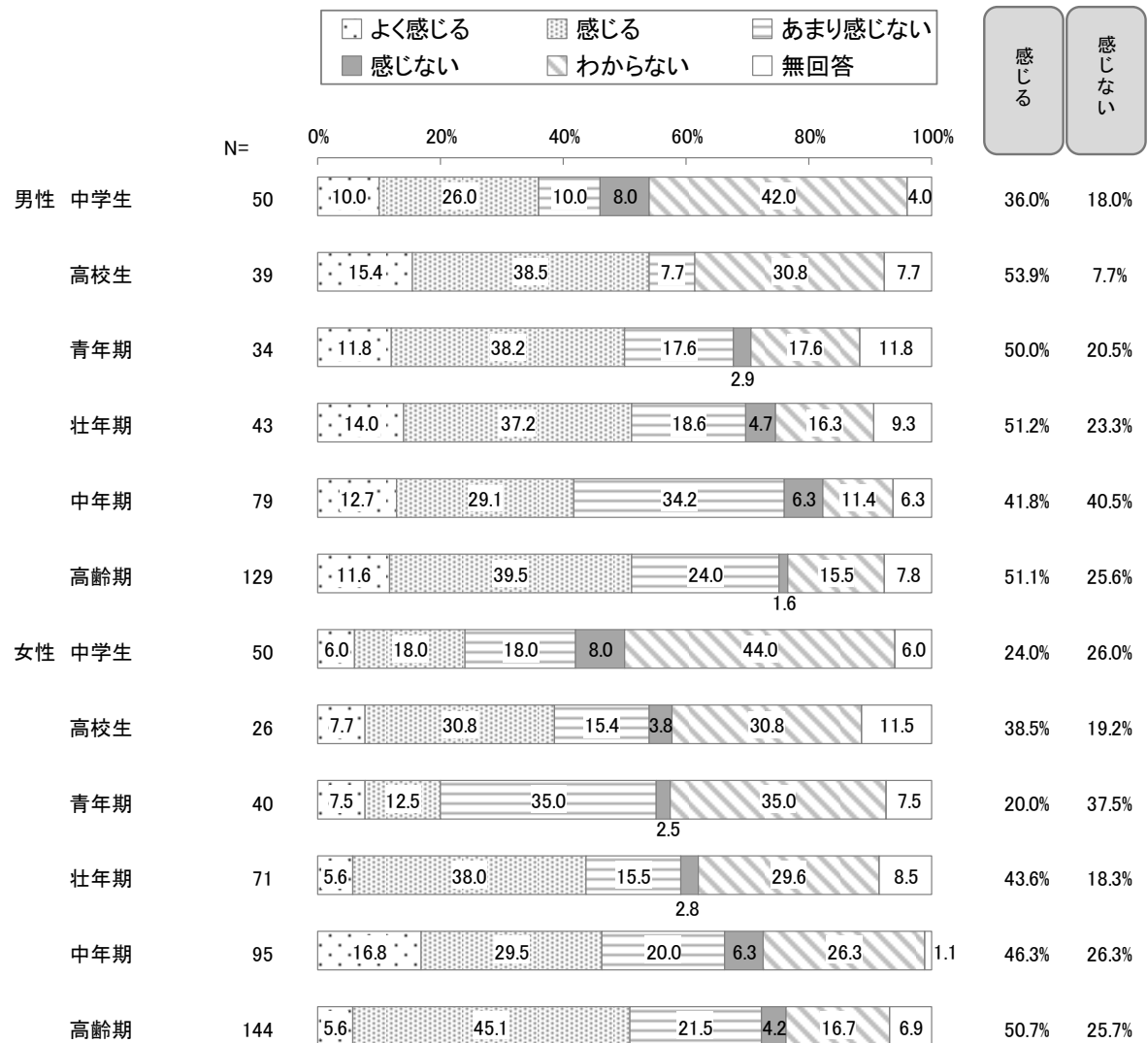
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「よく感じる」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

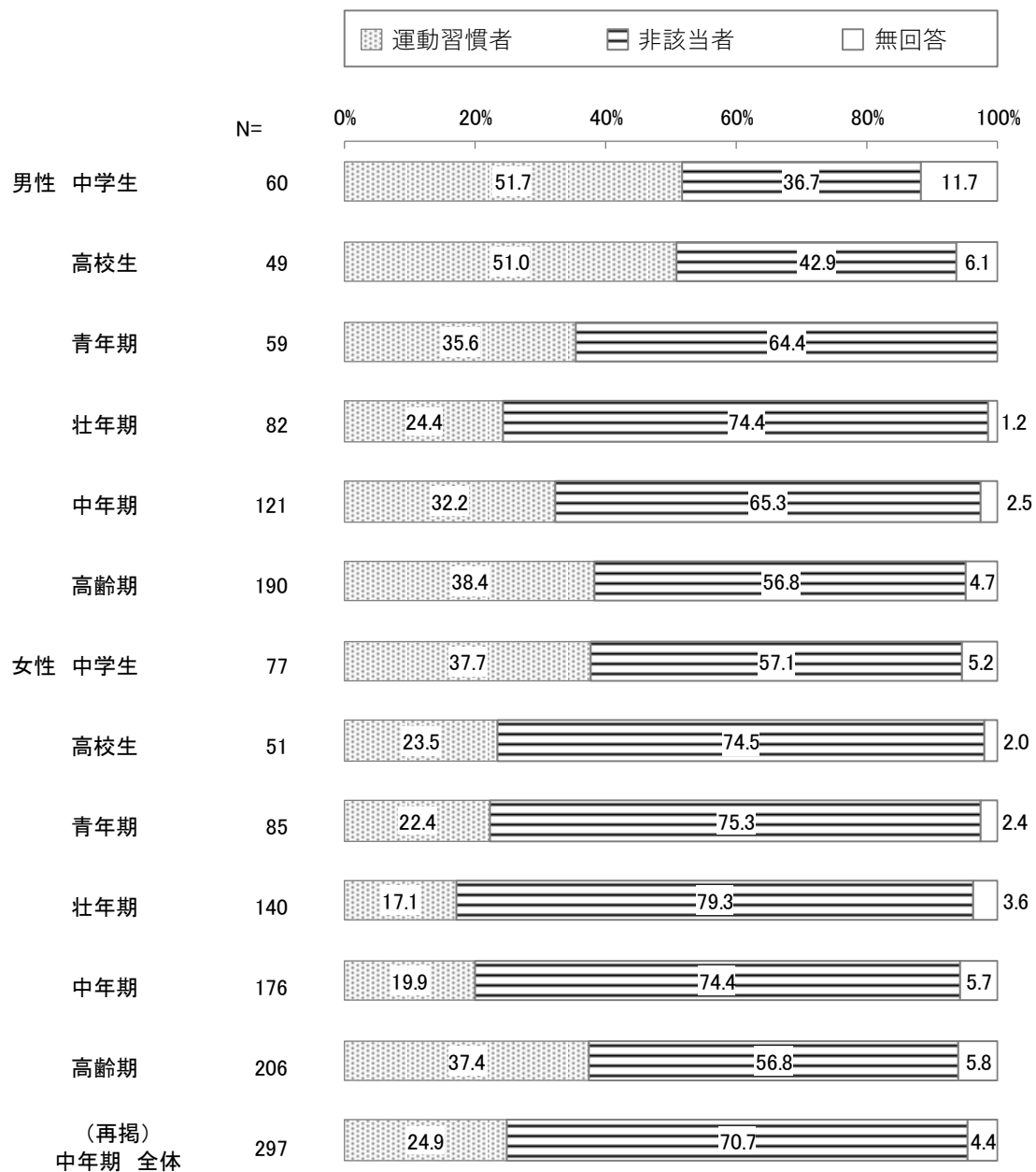
性・ライフステージ別でみて、効果を感じている人は男性の高校生、青年期、壮年期、高齢期、女性の高齢期で高くなっています。



【運動習慣者／性・ライフステージ別】

＜運動習慣者＞ 1 日 30 分以上・週 2 回以上の運動をしている者。

性・ライフステージ別に運動習慣者の状況をみると、男性の中学生、高校生が高く、5 割となっています。

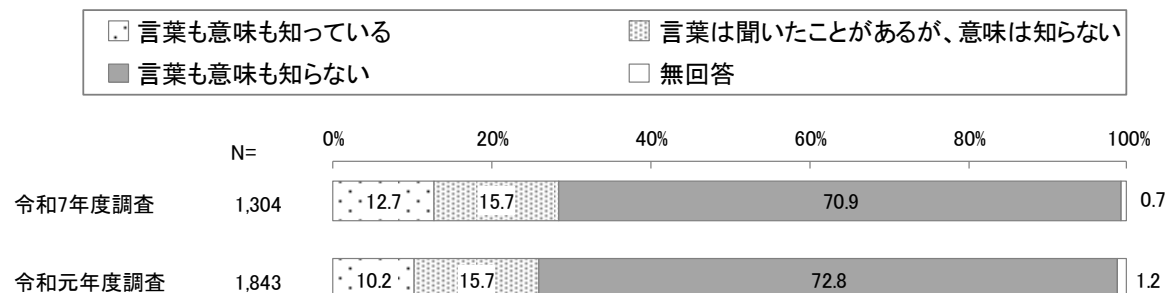


問 29 ロコモティブシンドロームやフレイルについて知っていますか。それぞれお答えください。（各○は1つだけ）

（１）ロコモティブシンドローム

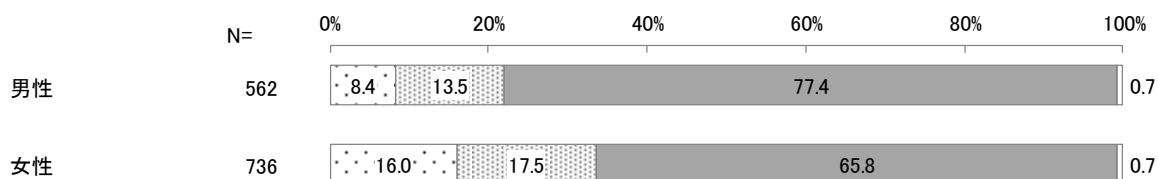
「言葉も意味も知っている」が 12.7%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が 15.7%で認知している人は3割近くとなっています。

令和元年度調査と比較して、認知している人は増加しています。



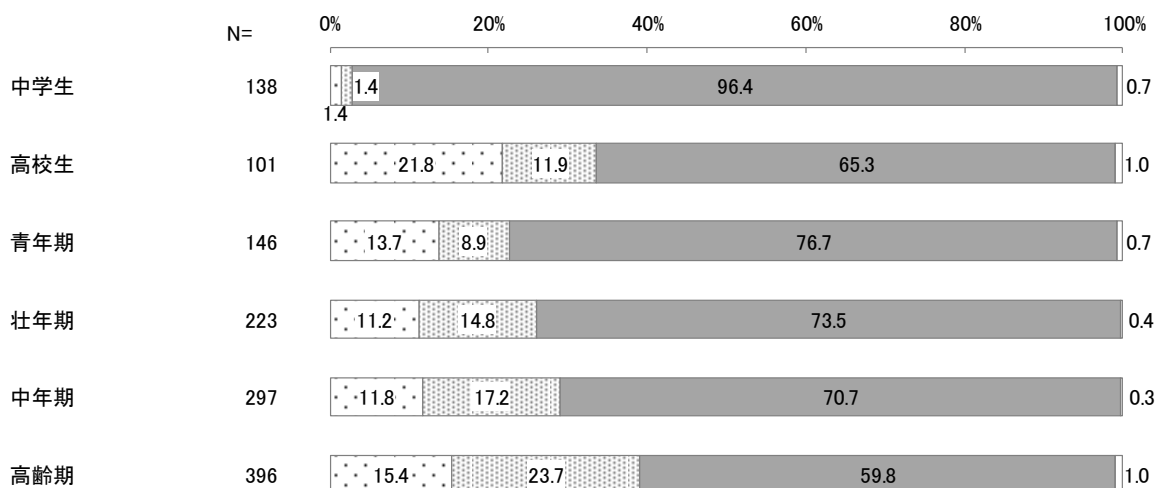
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で認知している人が高くなっています。



【ライフステージ別】

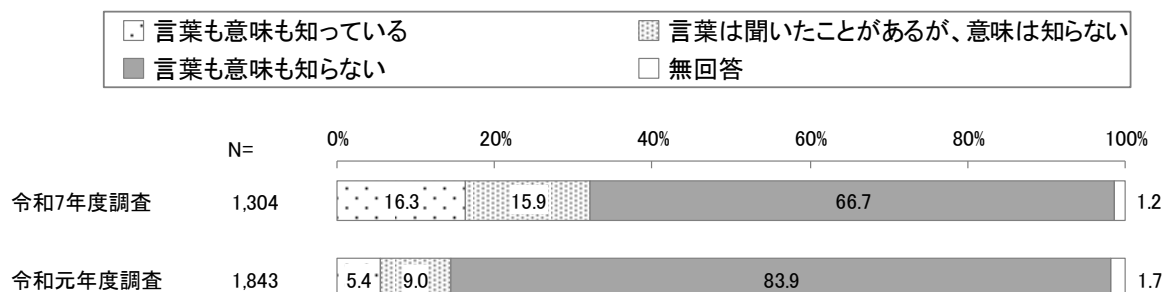
ライフステージ別でみると、認知している人は高校生で高い点を除き、おおむねステージを追うにつれて高くなっています。



(2) フレイル

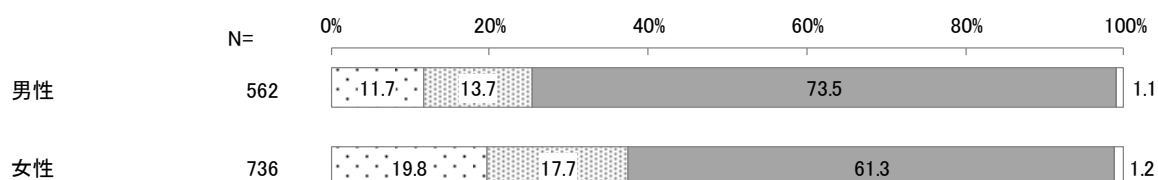
「言葉も意味も知っている」が16.3%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が15.9%で認知している人は3割となっています。

令和元年度調査と比較して、認知している人が増加しています。



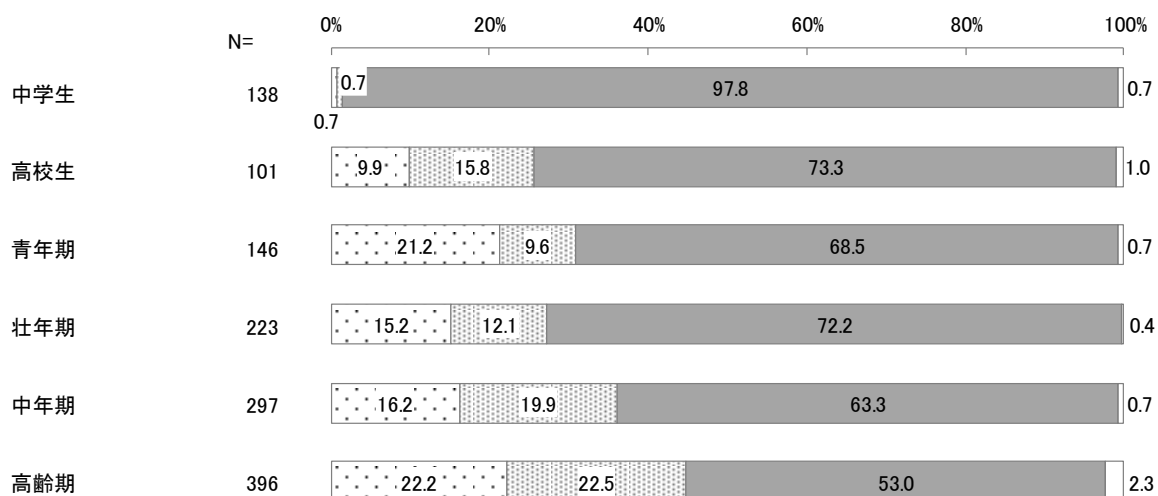
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で認知している人が高くなっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、中学生においてはほぼ認知されていない状況です。認知している人は、高校生以降では2割以上となっており、特に高齢期では4割超と高くなっています。

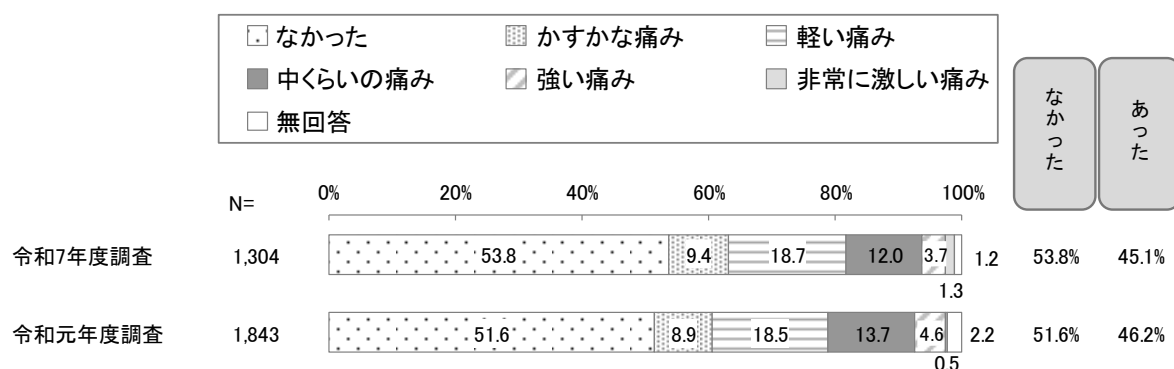


問 30 6ヶ月以上前から今まで持続する腰の痛み、手足の関節の痛みはありましたか。
(各○は1つだけ)

(1) 腰の痛み

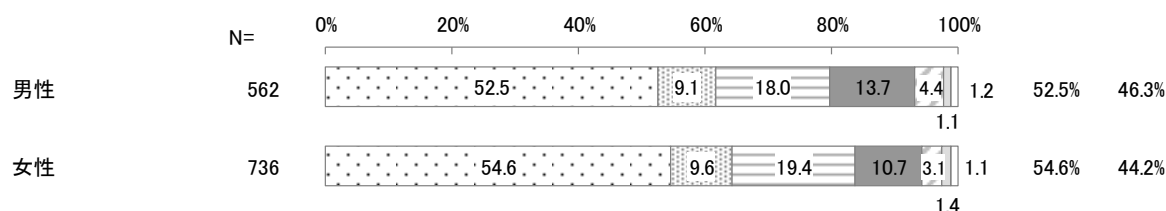
「かすかな痛み」が9.4%、「軽い痛み」が18.7%、「中くらいの痛み」が12.0%、「強い痛み」が3.7%、「非常に激しい痛み」が1.3%と、何らかの痛みを抱えている人は45.1%となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



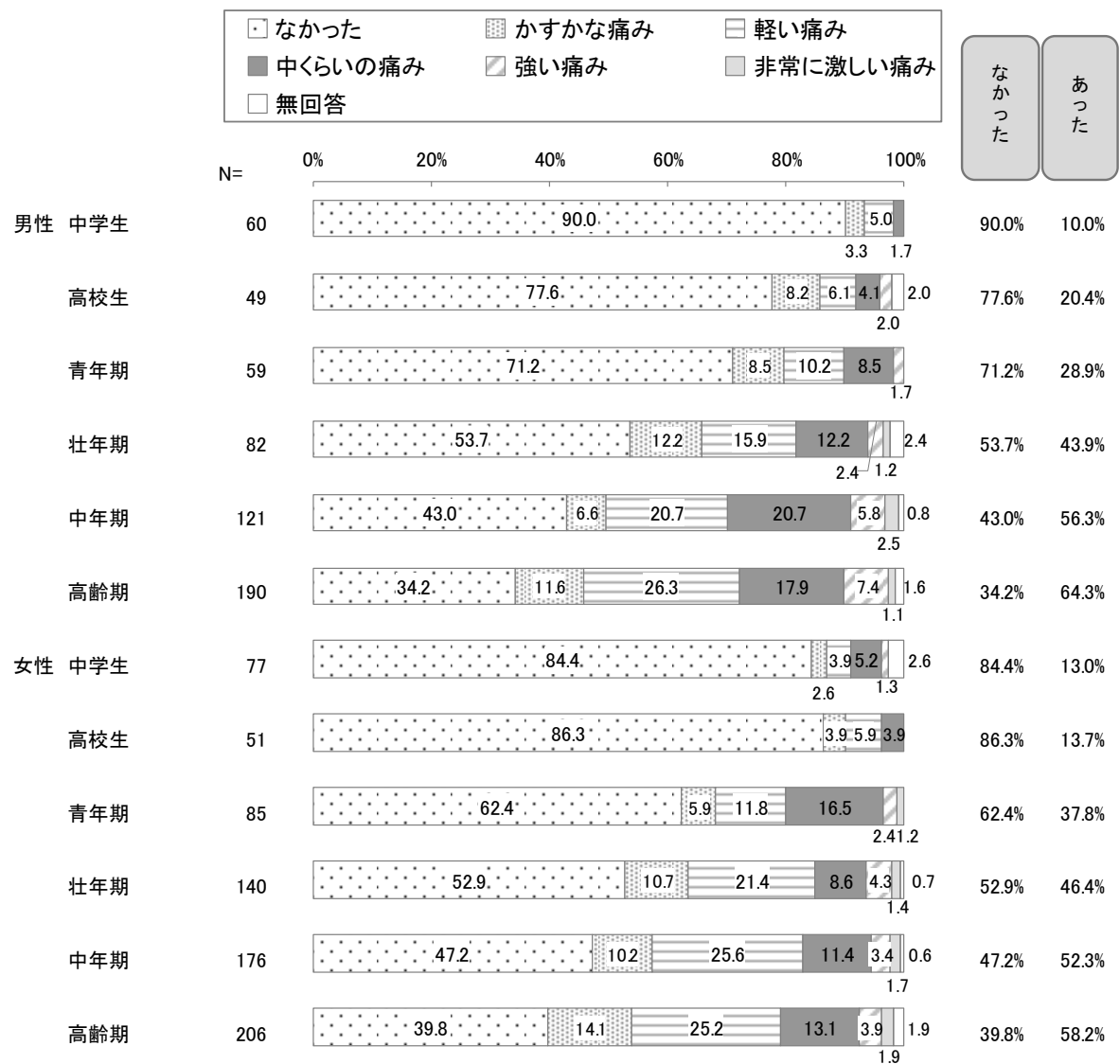
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

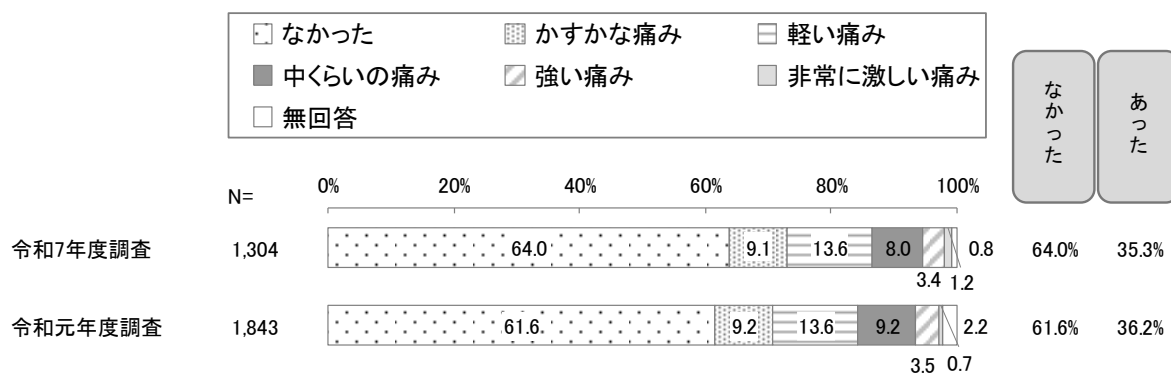
性・ライフステージ別でみると、男女ともに中年期以降になると痛みを抱えている人が5割以上と高くなっています。



(2) 手足の関節の痛み

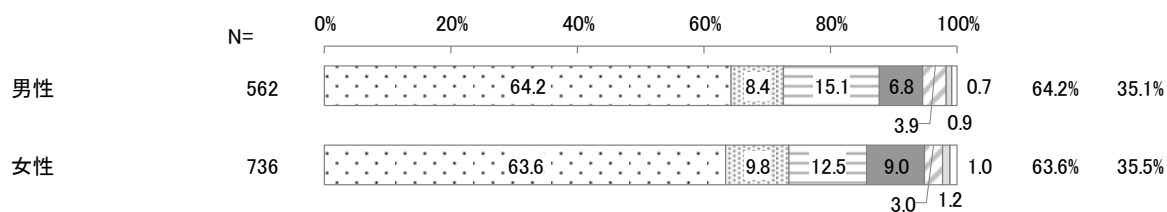
「かすかな痛み」が9.1%、「軽い痛み」が13.6%、「中くらいの痛み」が8.0%、「強い痛み」が3.4%、「非常に激しい痛み」が1.2%と、何らかの痛みを抱えている人は35.3%となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



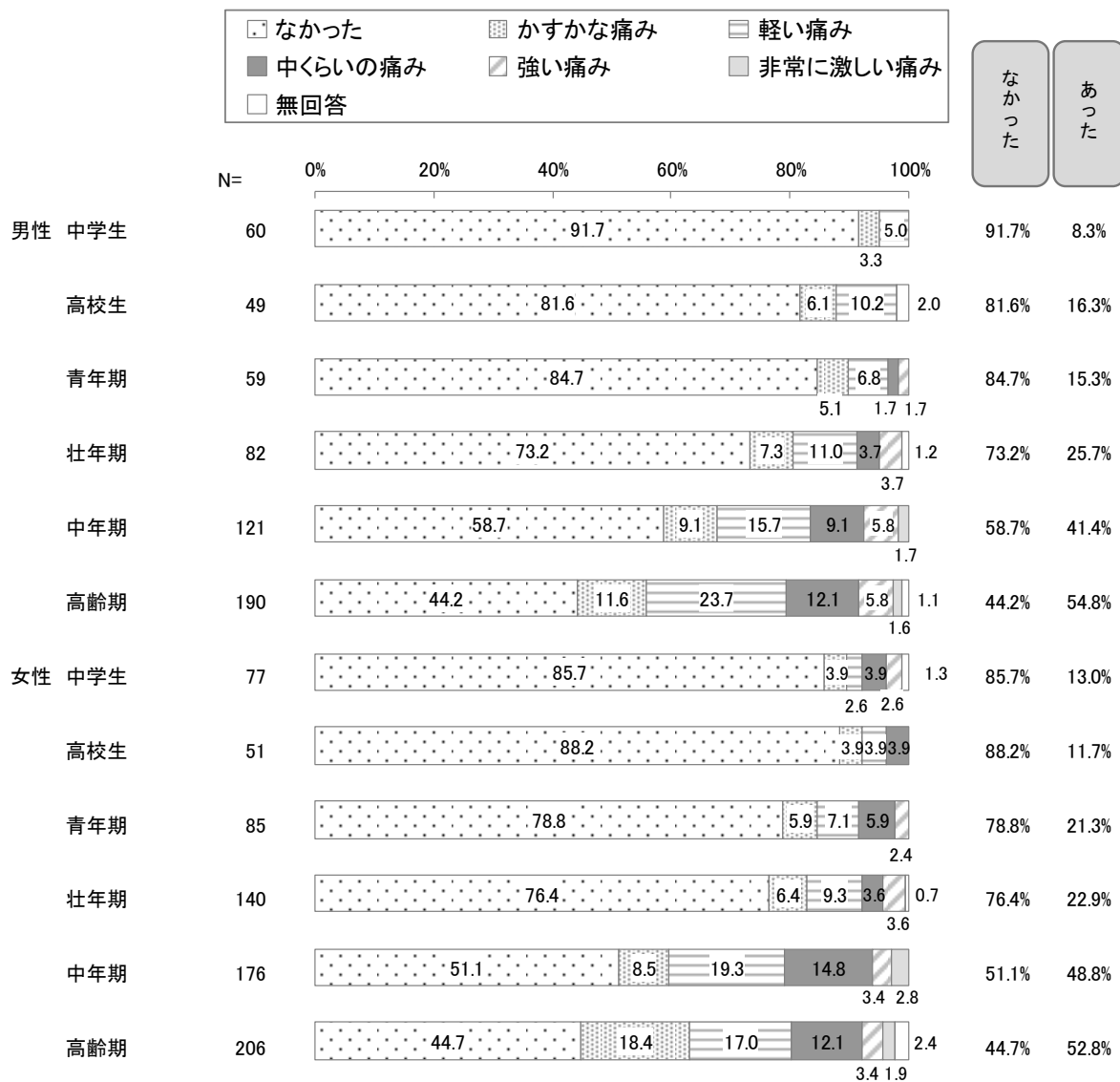
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

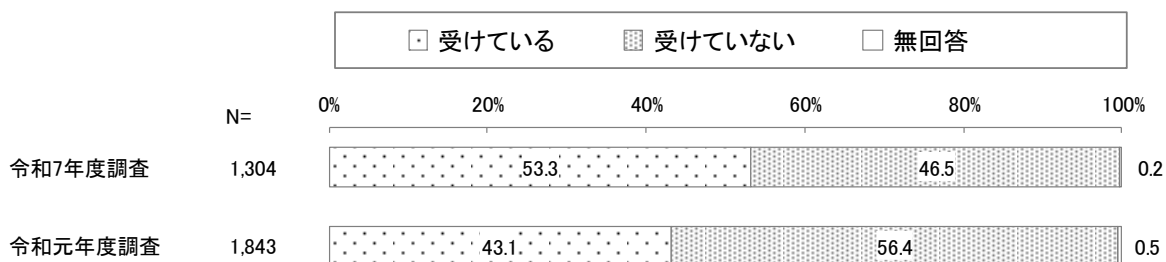
性・ライフステージ別でみると、男女ともにステージを追うにつれて痛みを抱えている人が高くなり、中年期以降になると4割以上となっています。



7 歯の健康について

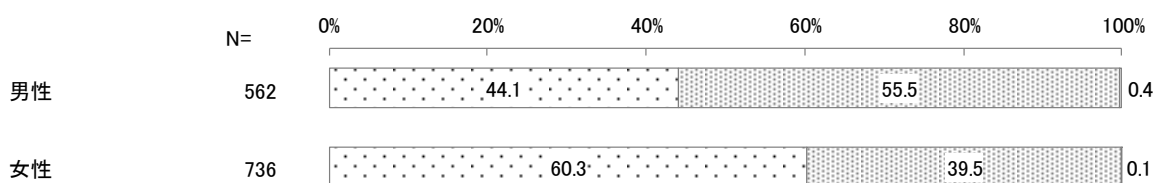
問 31 あなたは、予防のために1年に1回以上、定期的な歯の検診を受けていますか。
(○は1つだけ)

「受けている」が53.3%、「受けていない」が46.5%となっています。
令和元年度調査と比較して、受診している人が増加しています。



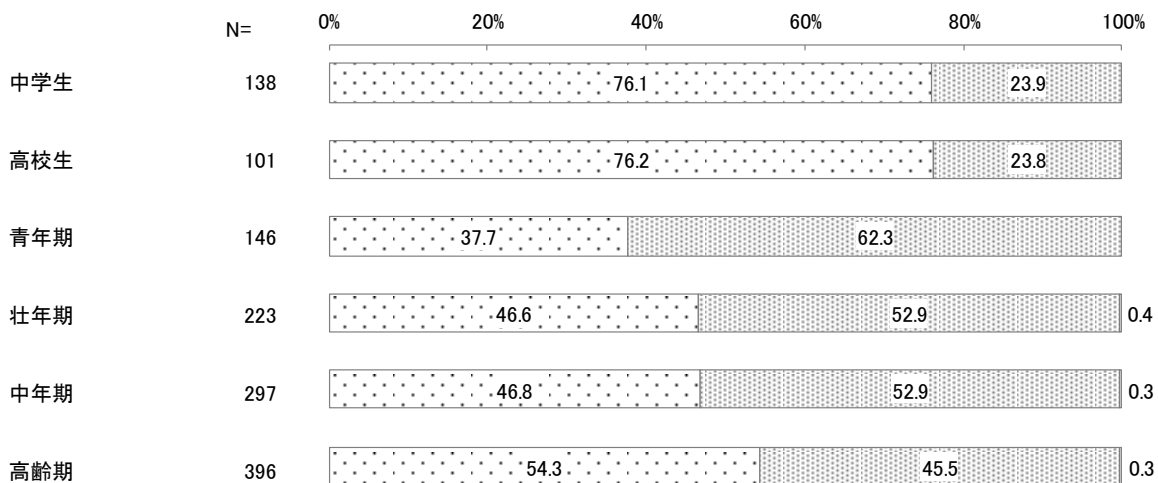
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で受診している人が高くなっています。



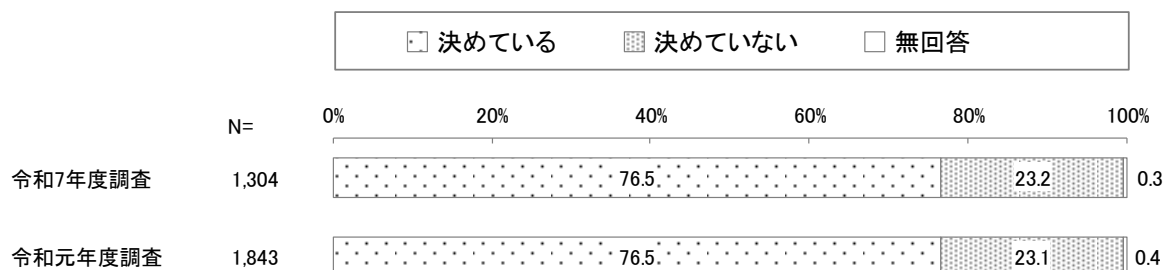
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、中学生、高校生では「受けている」が7割と高い一方で、青年期以降では減少しています。



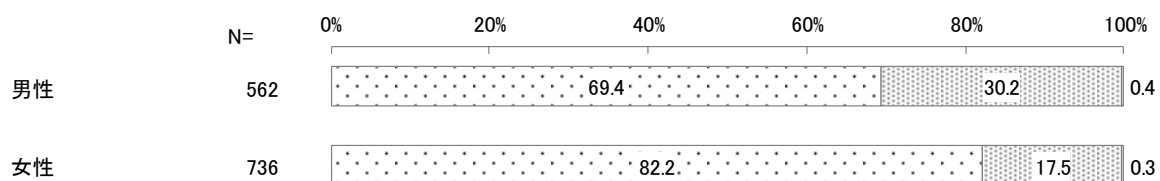
問 32 歯科検診や歯科治療を受けている歯科医院（かかりつけ歯科医）を決めていますか。（○は1つだけ）

「決めている」が76.5%、「決めていない」が23.2%となっています。
令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



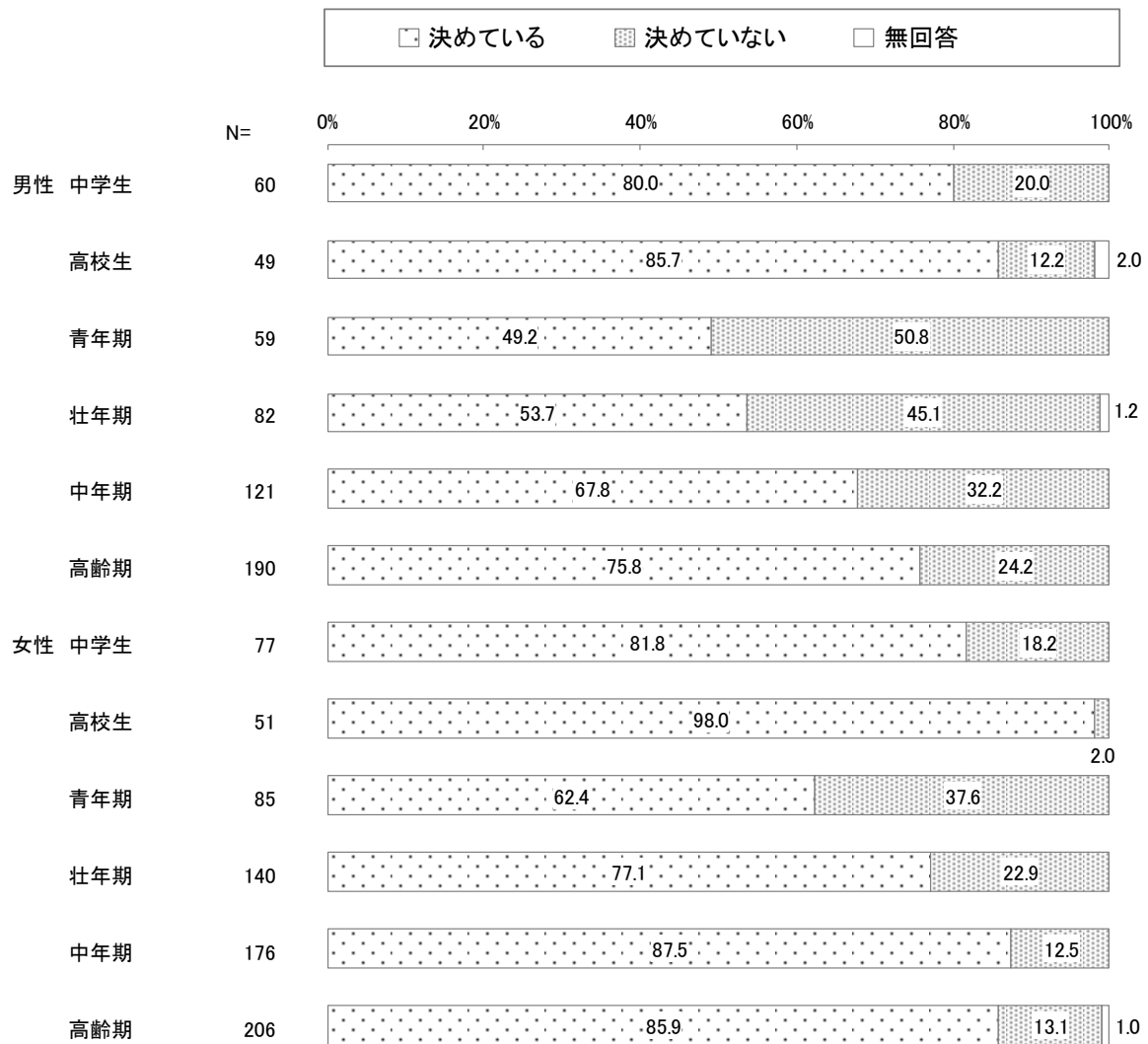
【性別】

性別でみると、男性よりも女性でかかりつけを決めている人が高くなっています。



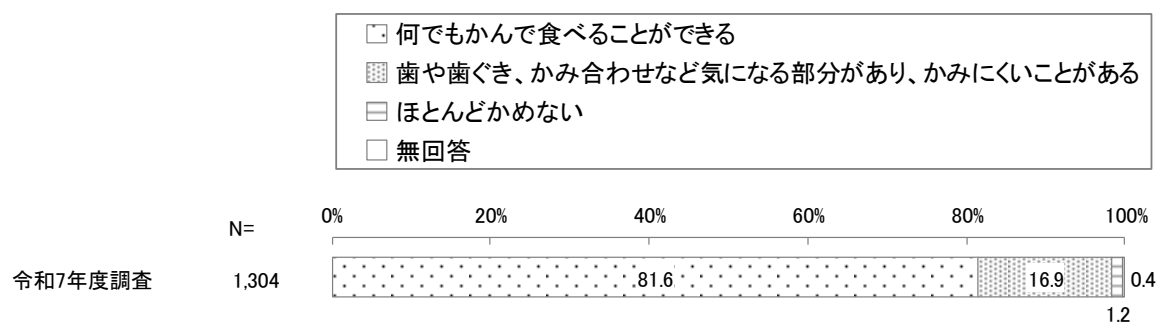
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに青年期で「決めている」が低く、ステージを追うにつれて増加していく傾向となっています。



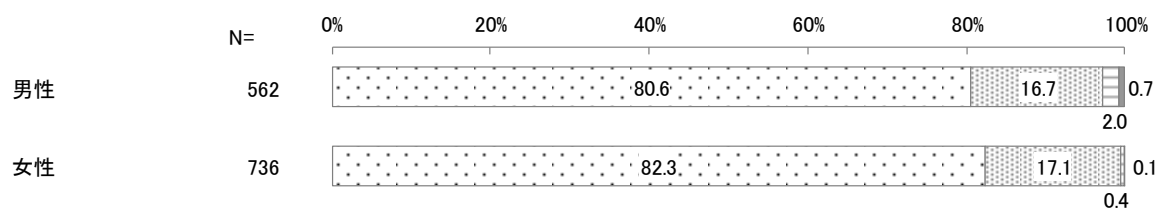
問 33 嚙んで食べる時の状態について教えてください。(○は1つだけ)

「何でもかんで食べることができる」が81.6%、「歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」が16.9%となっています。



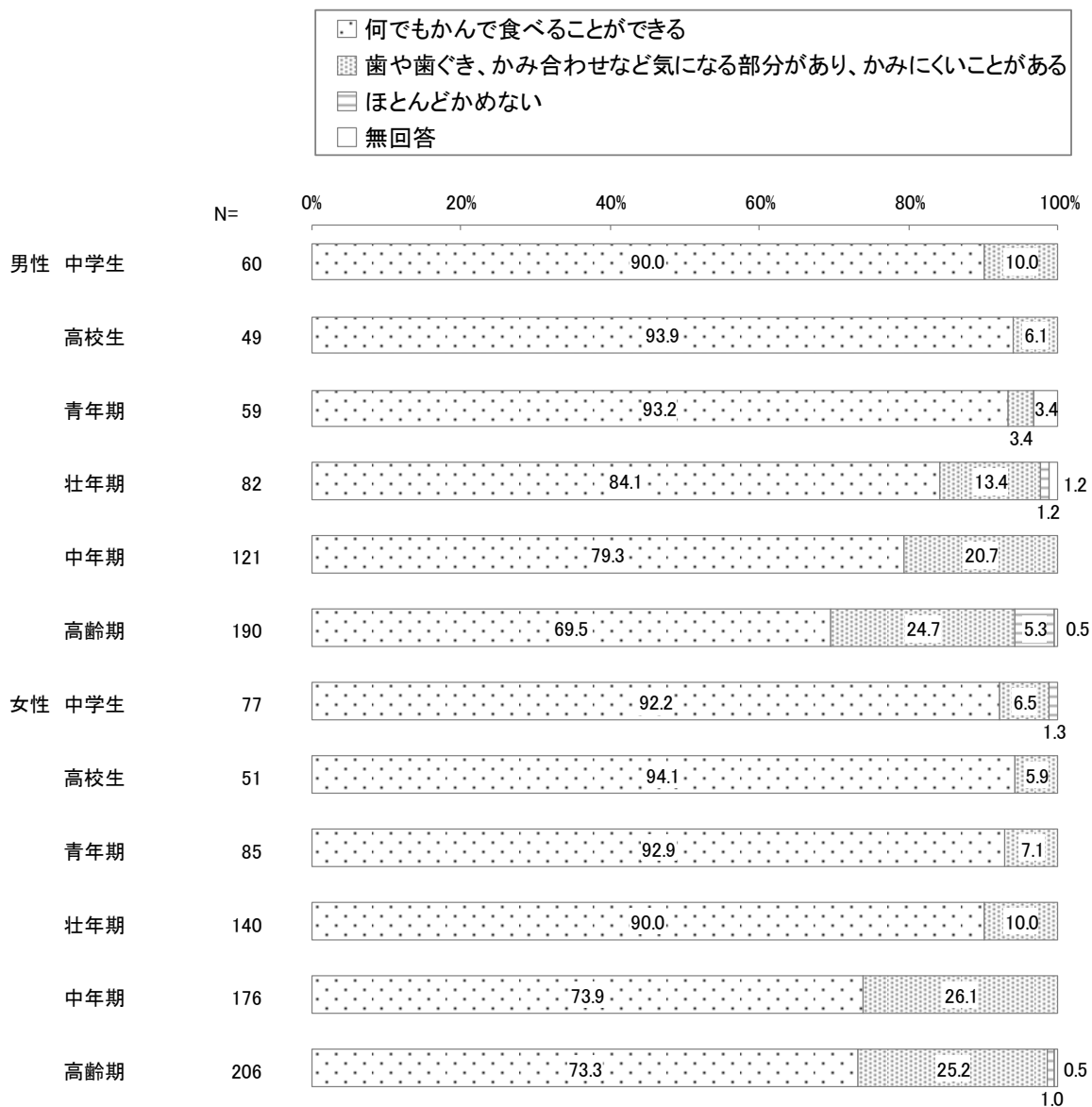
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



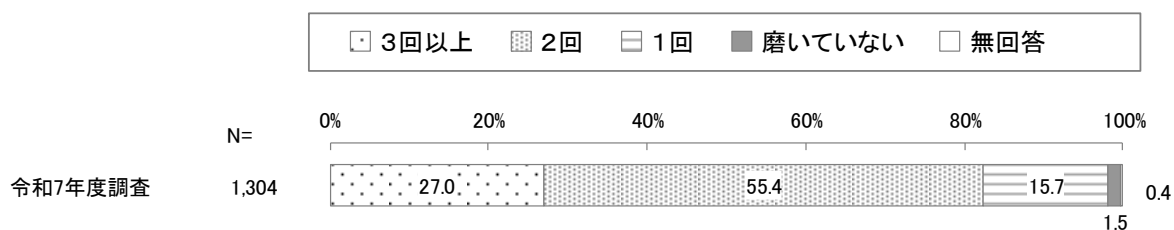
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに「何でもかんで食べることができる」は高校生で最も高くなっています。男女ともに青年期以降はステージを追うにつれて「歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」が増加する傾向となっており、中年期、高齢期では2割以上となっています。



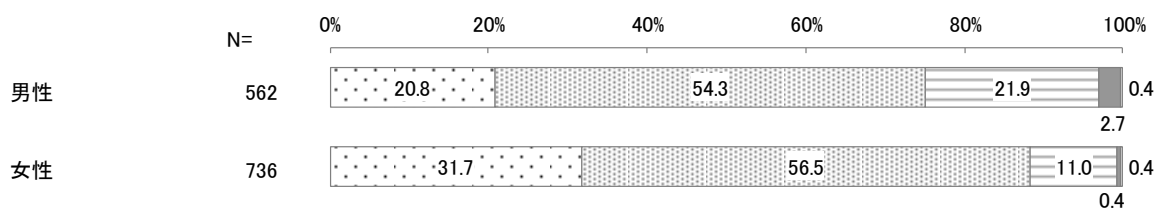
問 34 歯や入れ歯を磨く回数は、1日に何回ですか。(○は1つだけ)

「2回」が55.4%で最も多く、次いで「3回以上」が27.0%となっています。



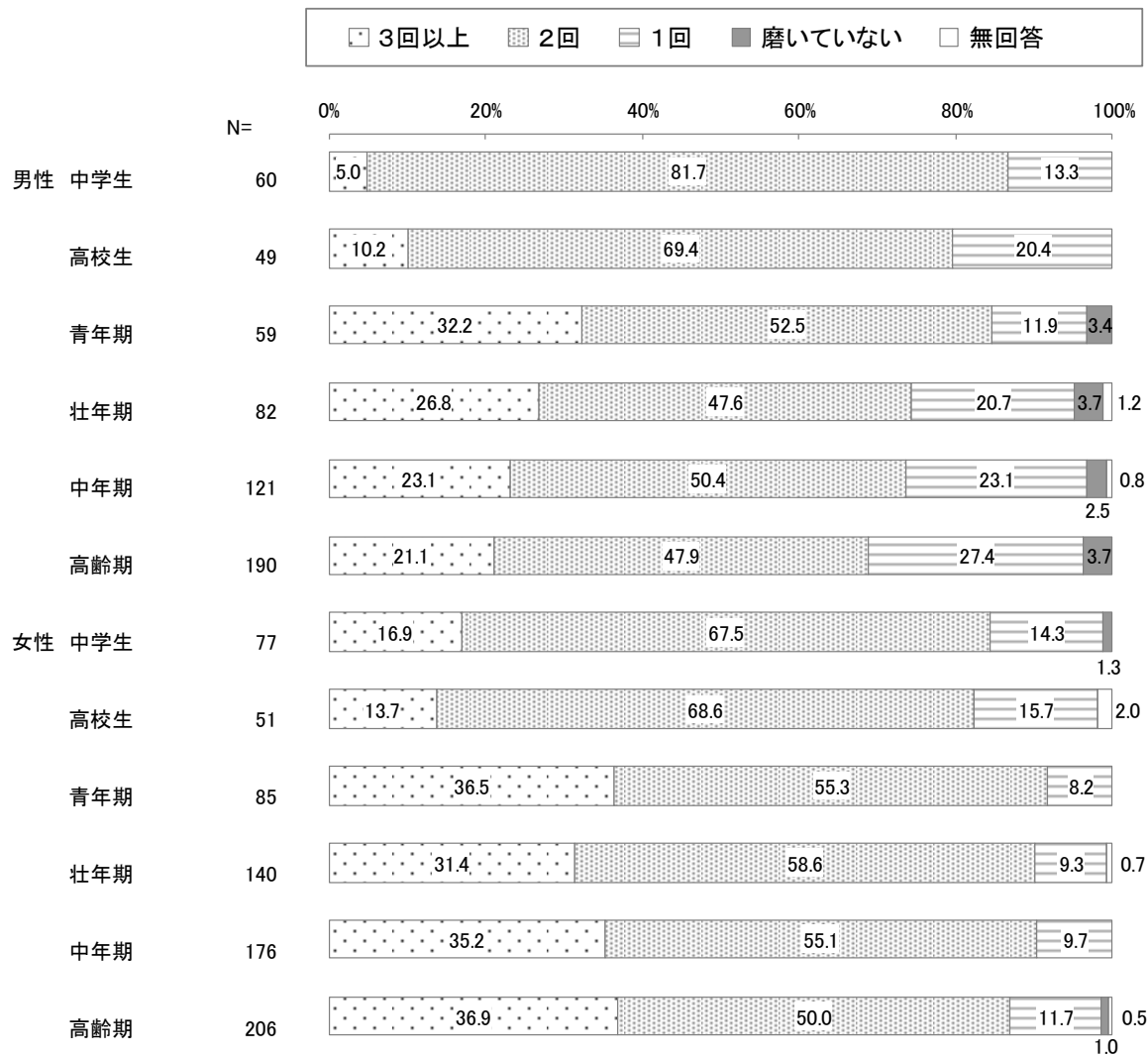
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「3回以上」が高くなっています。



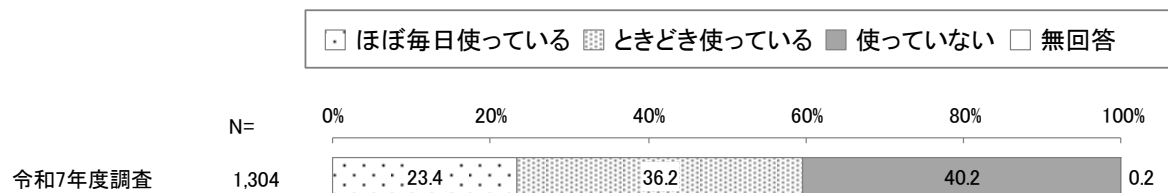
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性では青年期で「3回以上」が最も高くなっており、それ以降はステージを追うにつれて減少しています。女性では青年期以降の各ステージで「3回以上」は3割以上となっています。



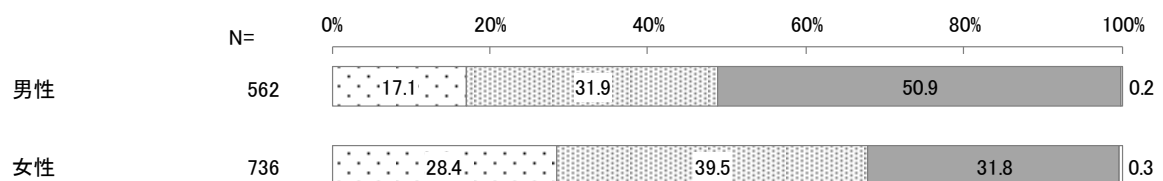
問 35 デンタルフロス（糸）や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。（○は1つだけ）

「ほぼ毎日使っている」が 23.4%、「ときどき使っている」が 36.2%、「使っていない」が 40.2%となっています。器具を使っている人は6割近くとなっています。



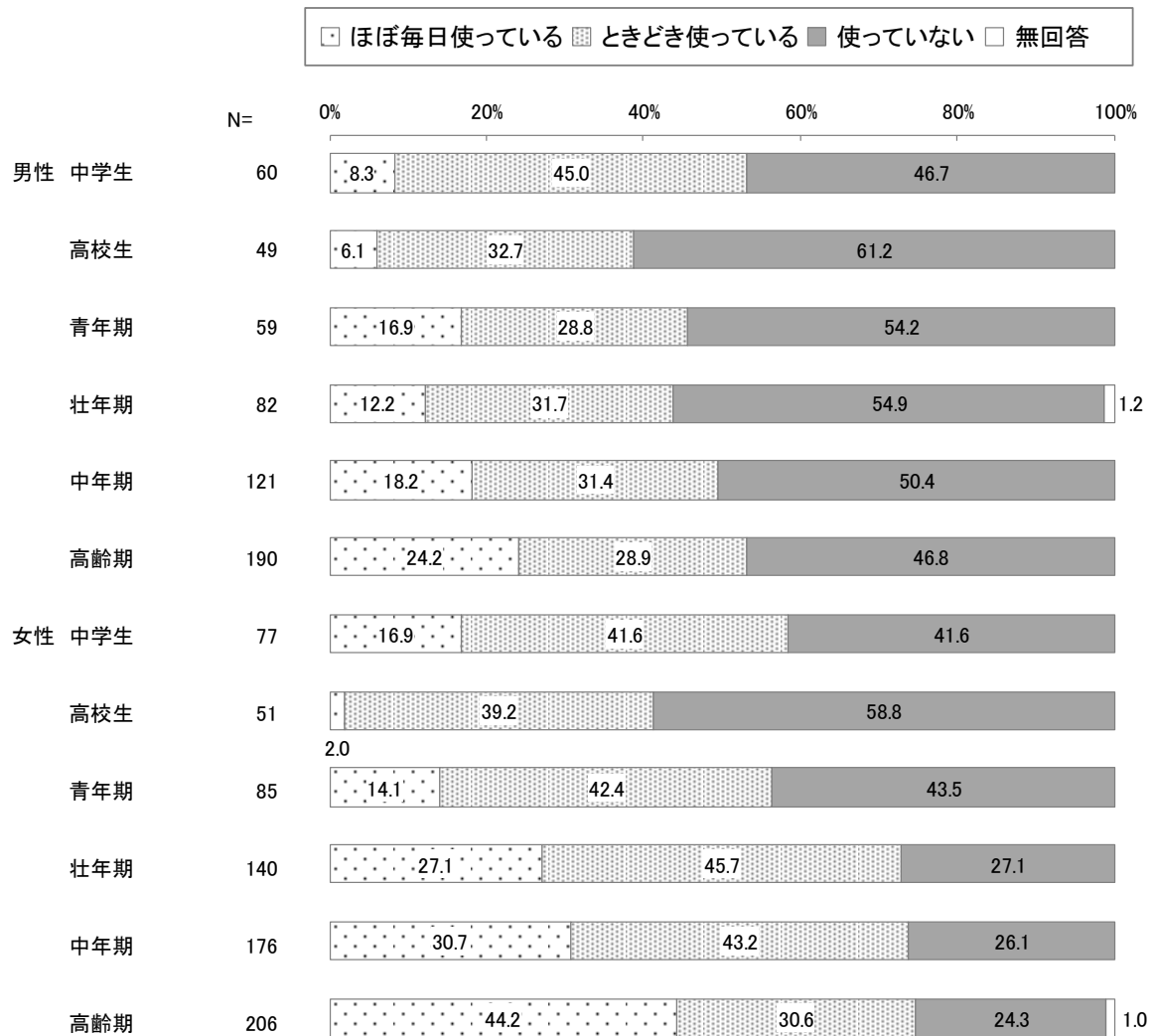
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で器具を使用している人が高くなっています。



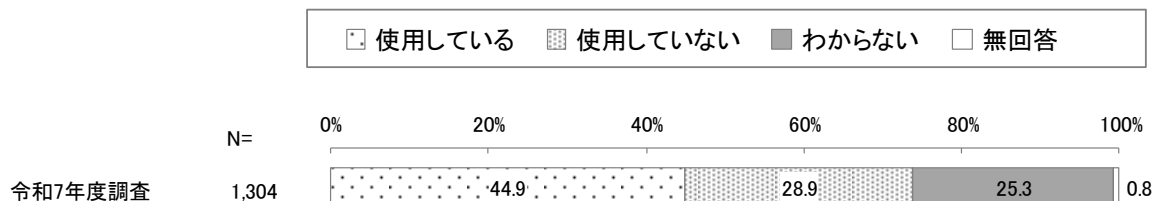
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに器具を使っている人は中学生より高校生で低くなっており、青年期以降はおおむねステージを追うにつれて増加する傾向となっています。



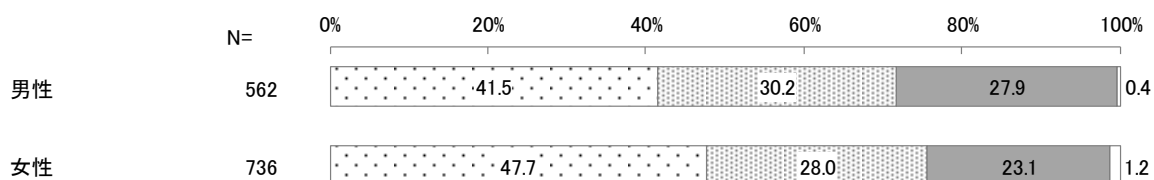
問 36 歯虫歯予防のためにフッ素（フッ化物）入りの歯みがき剤を使用していますか
（フッ素として 1450ppm 濃度のもの）。（○は 1 つだけ）

「使用している」が 44.9%で最も高く、次いで「使用していない」が 28.9%となっています。



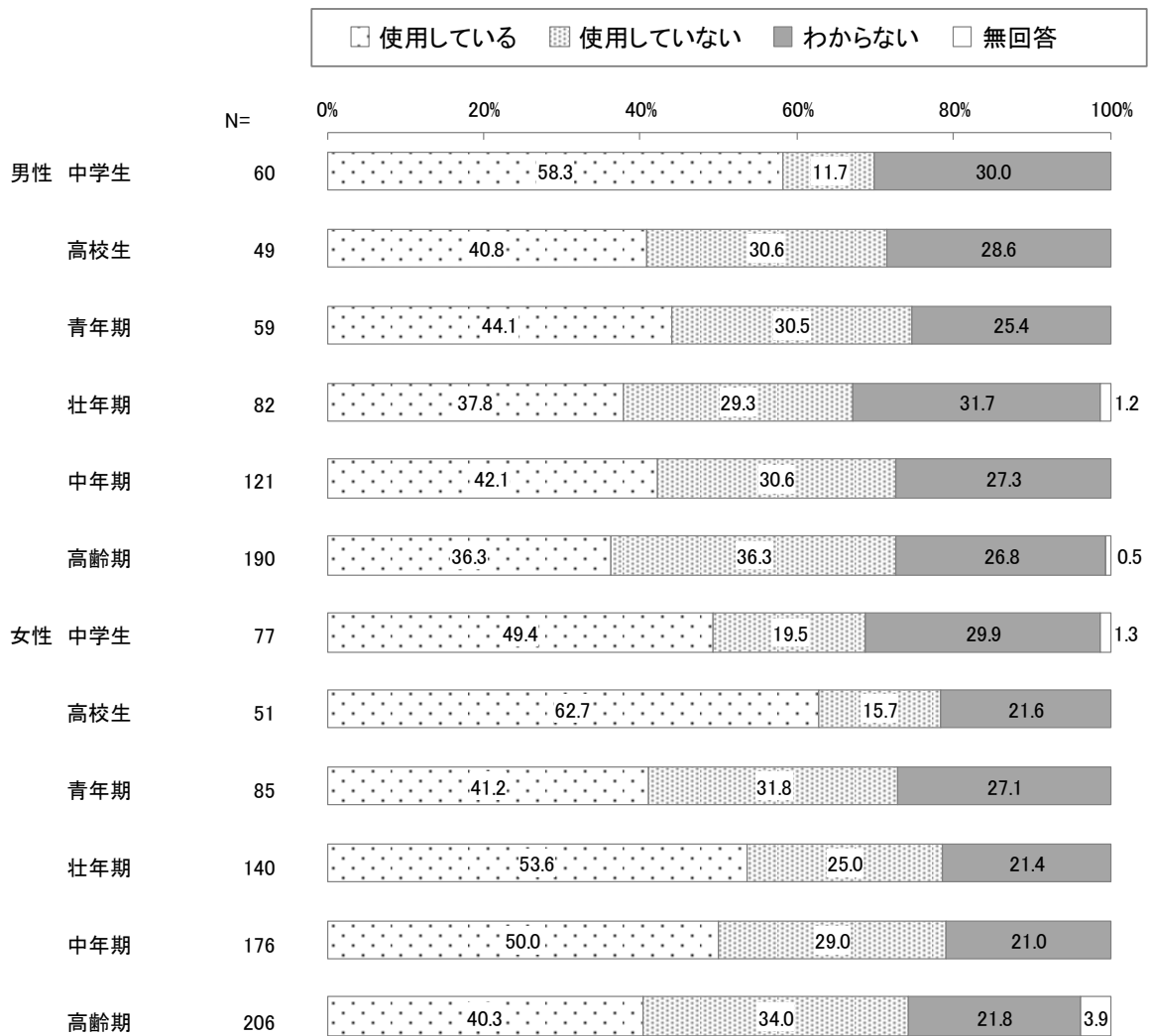
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「使用している」が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

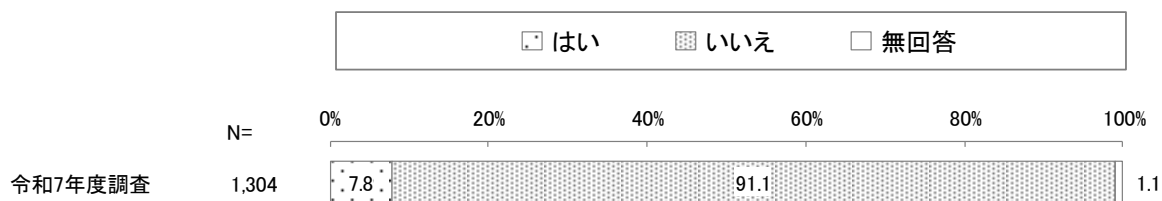
性・ライフステージ別でみると、男性の中学生、女性の高校生で「使用している」が高くなっています。



問 37 あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。（各○は1つずつ）

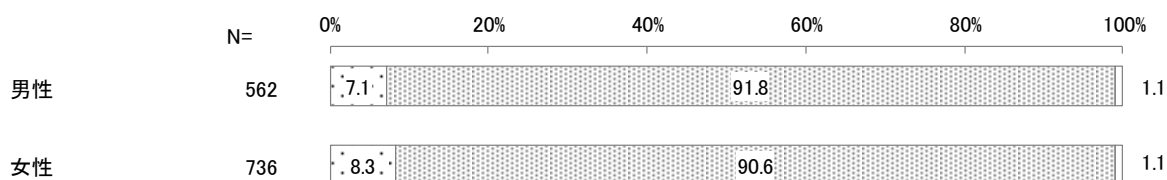
（１）歯ぐきがはれている

「はい」が7.8%、「いいえ」が91.1%となっています。



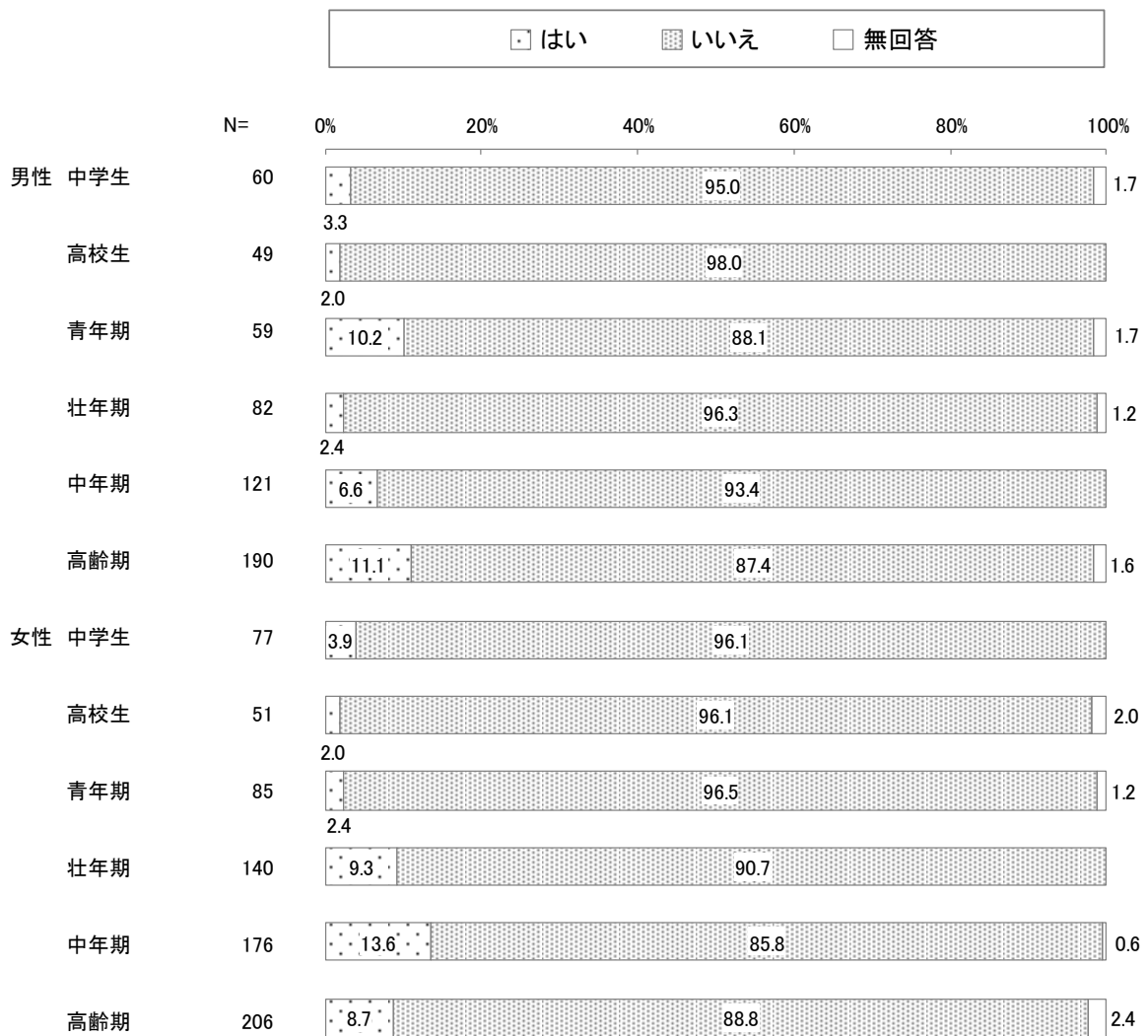
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



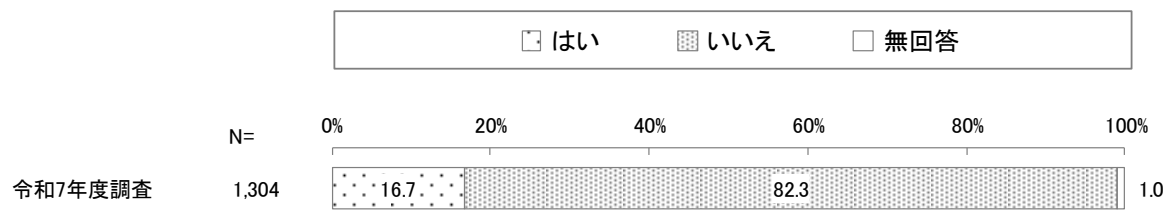
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、高齢期、女性の中年期で「はい」が高くなっています。



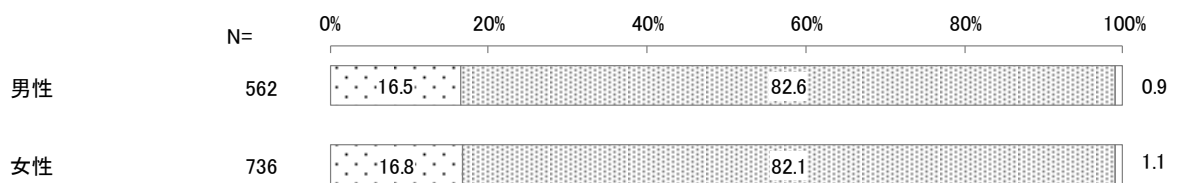
(2) 歯を磨いたときに血が出る

「はい」が16.7%、「いいえ」が82.3%となっています。



【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



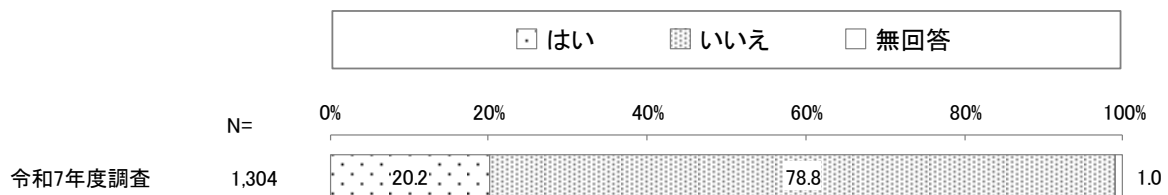
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、壮年期、中年期、女性の青年期および壮年期で「はい」が高くなっています。



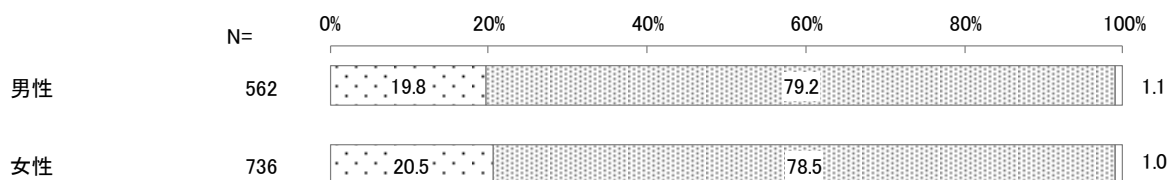
(3) 歯ぐきが下がって歯の根が出ている

「はい」が20.2%、「いいえ」が78.8%となっています。



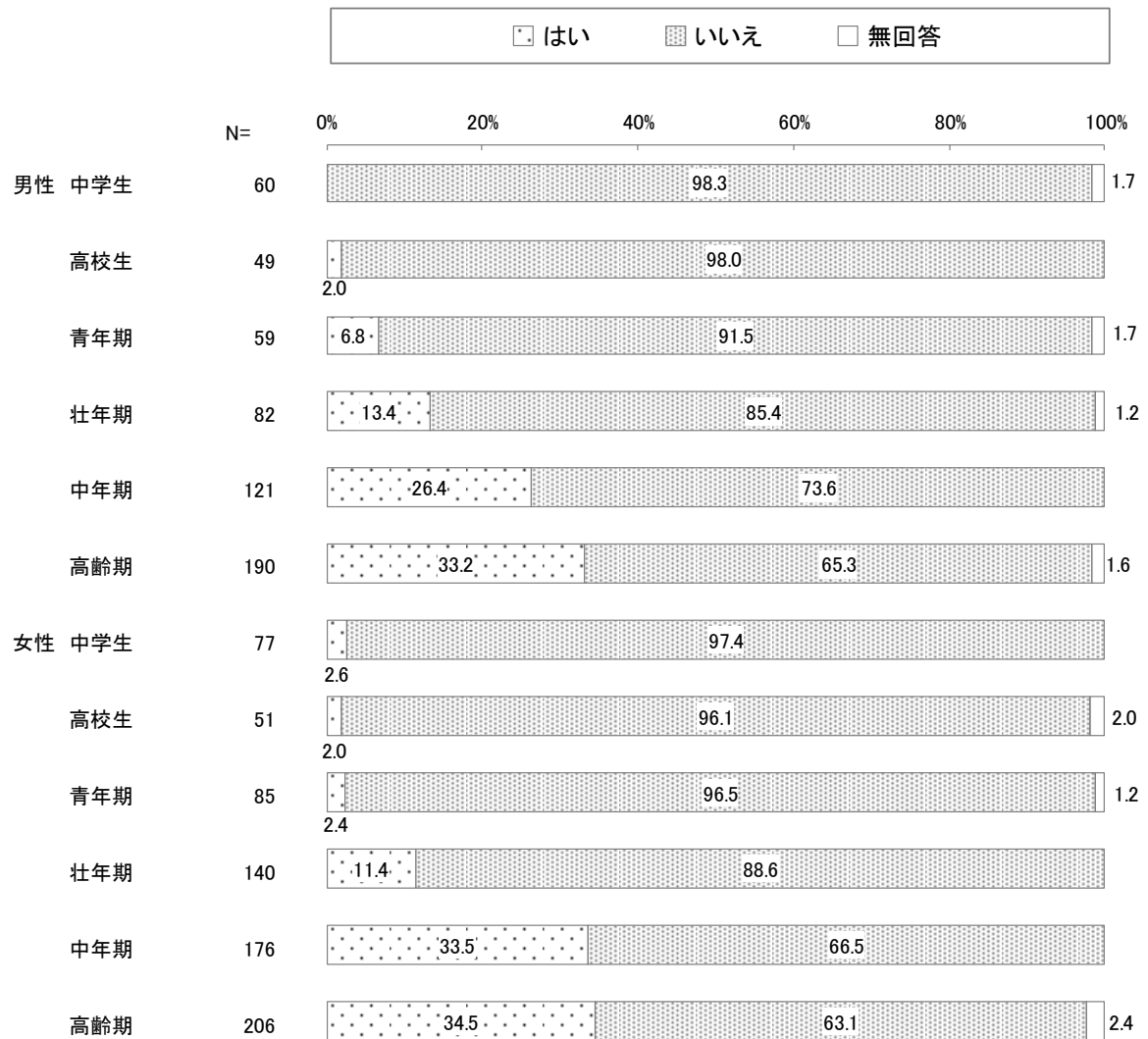
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



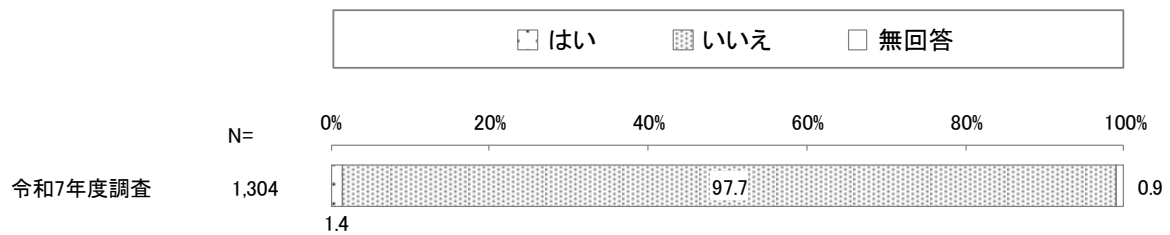
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに壮年期以降でステージを追うにつれて「はい」が高くなっています。



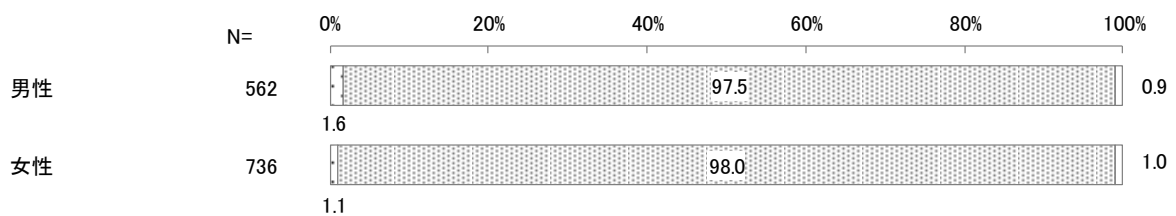
（４）歯ぐきを押すと膿が出る

「はい」が1.4%、「いいえ」が97.7%となっています。



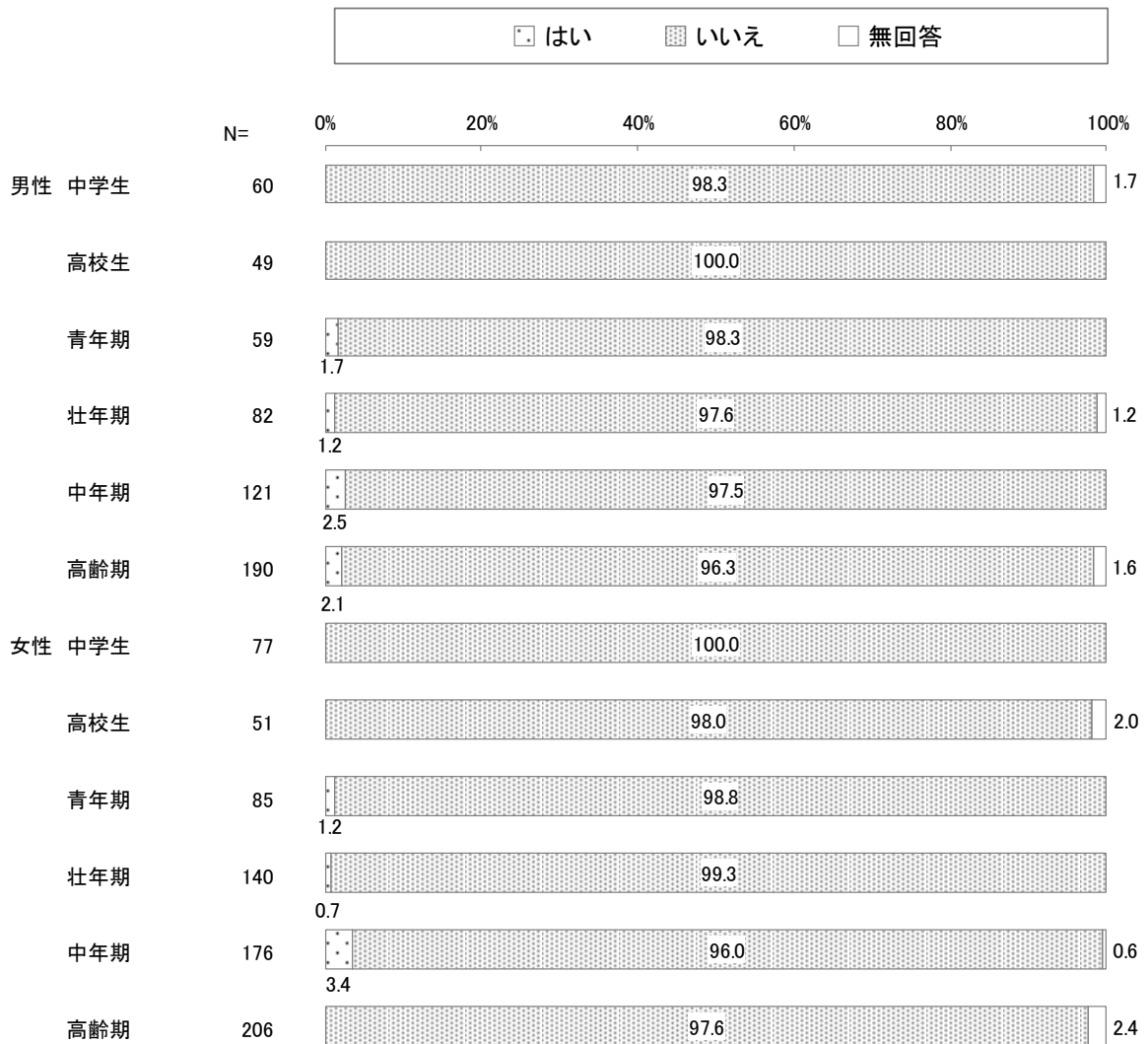
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



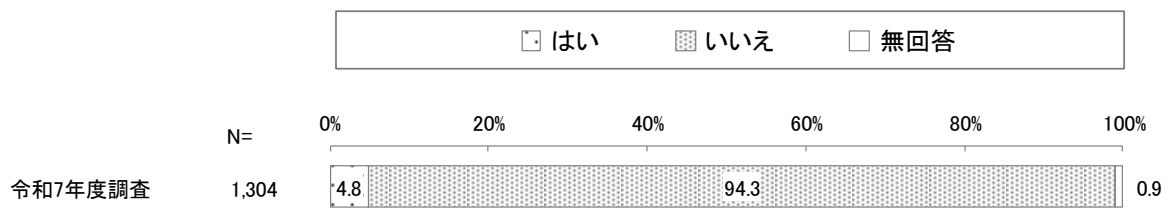
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、各ステージ間で大きな差はみられません。



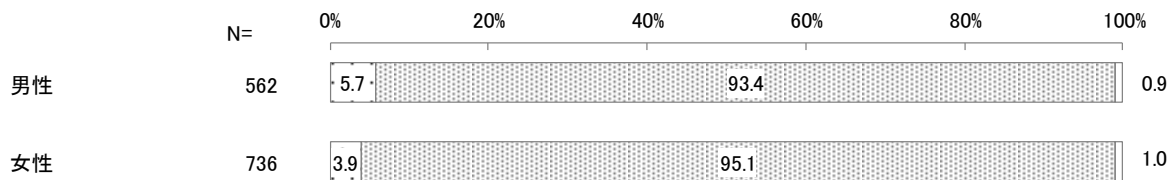
(5) 歯がぐらぐらする

「はい」が4.8%、「いいえ」が94.3%となっています。



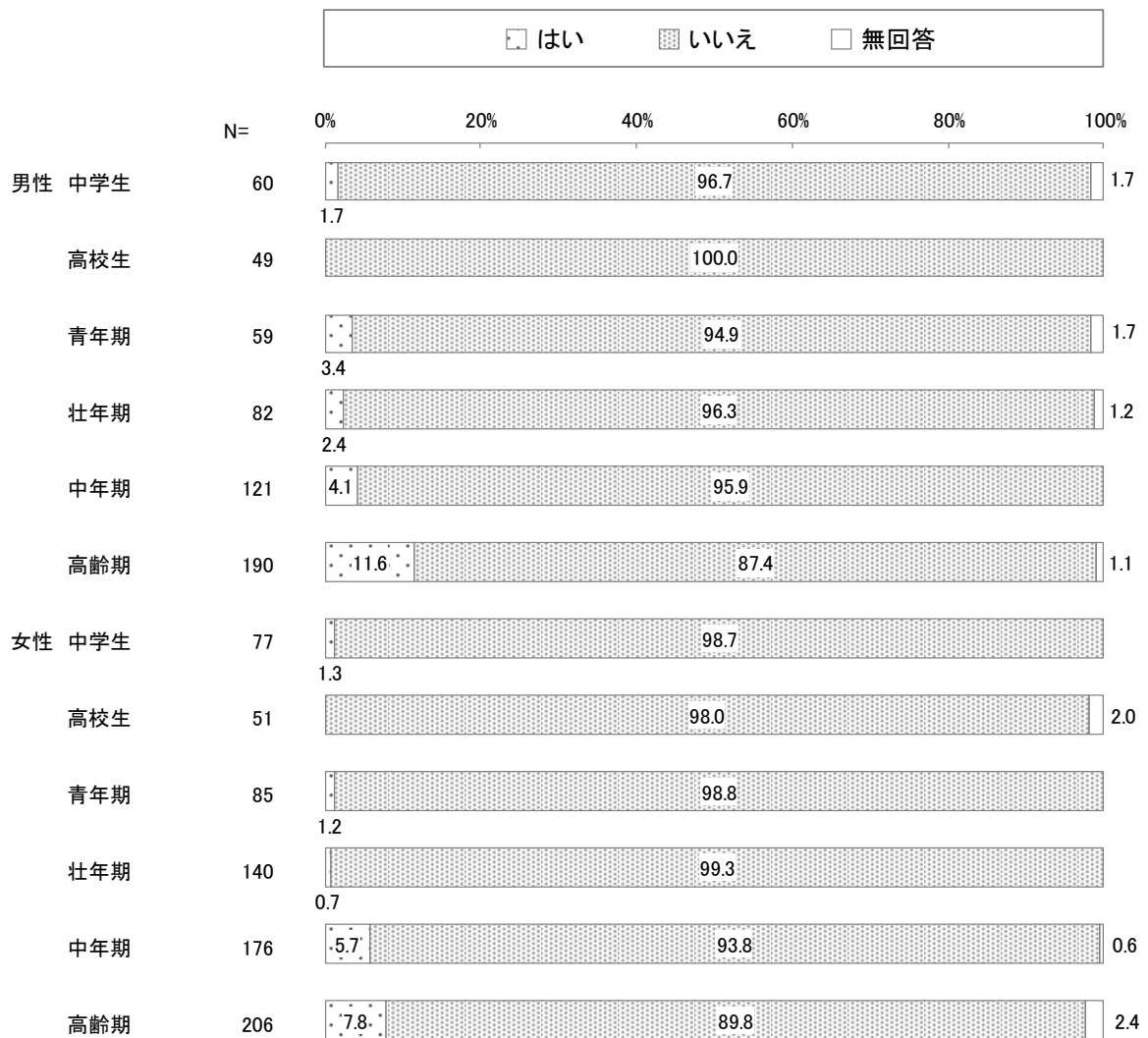
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



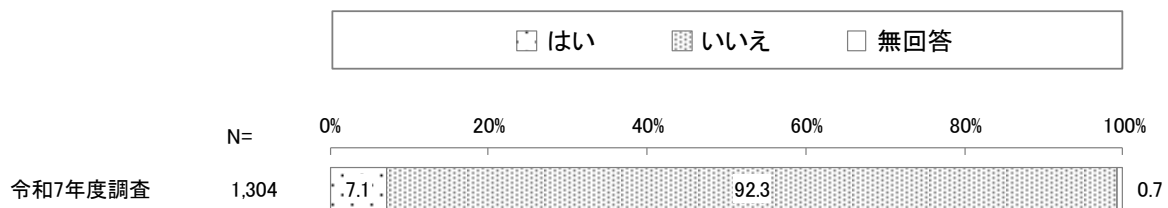
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の高齢期で「はい」が最も高くなっています。



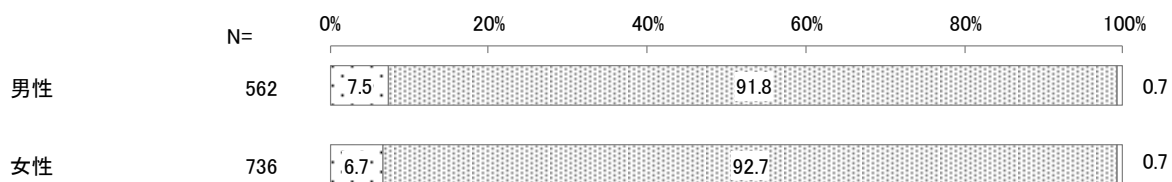
(6) 歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われ治療している

「はい」が7.1%、「いいえ」が92.3%となっています。



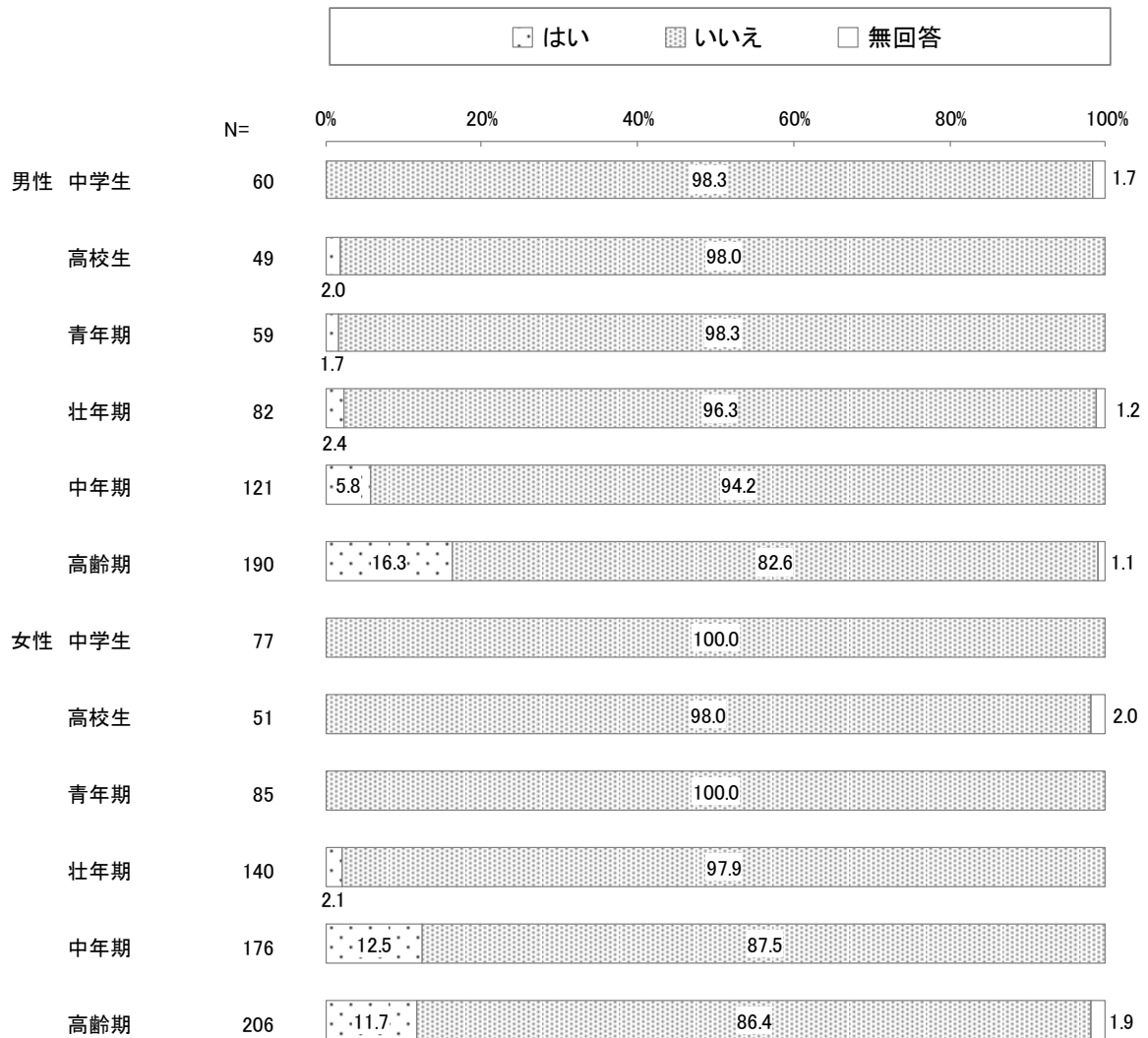
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



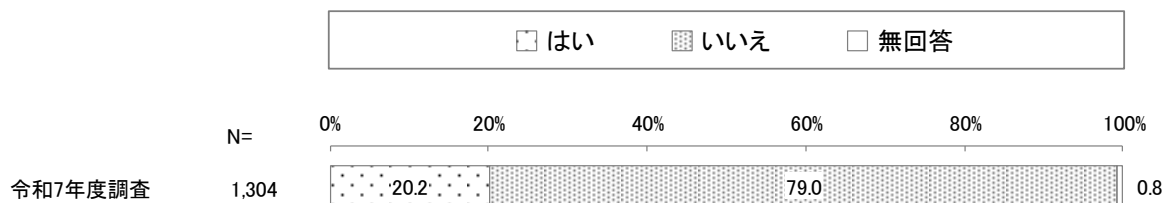
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の高齢期、女性の中年期および高齢期で「はい」が1割以上と高くなっています。



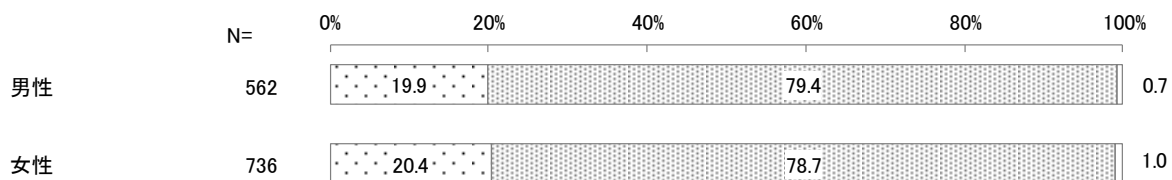
(7) 過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある

「はい」が20.2%、「いいえ」が79.0%となっています。



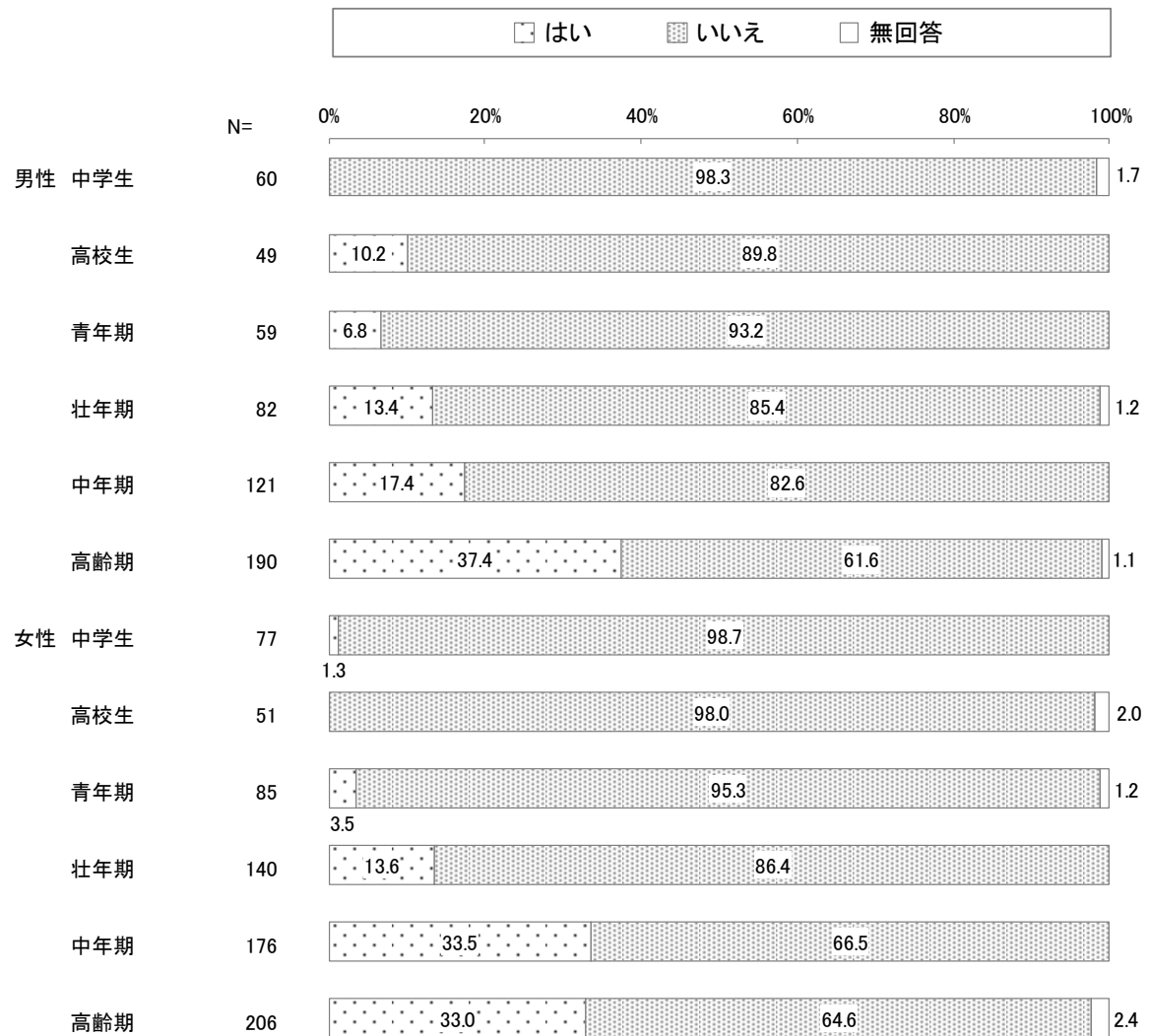
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の高齢期、女性の中年期および高齢期では「はい」が3割以上と高くなっています。



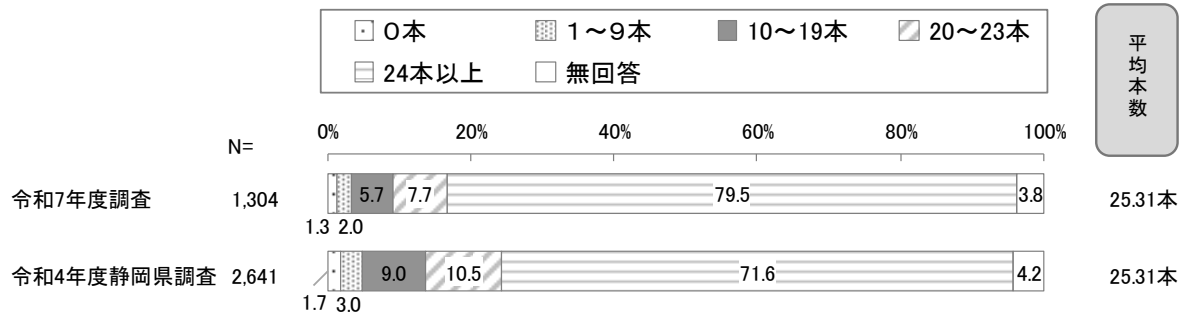
問 38 自分の歯は何本ありますか。

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

※親知らずを除くと全部で 28 本が通常ですが、28 本より多かったり少なかったりすることがあります。

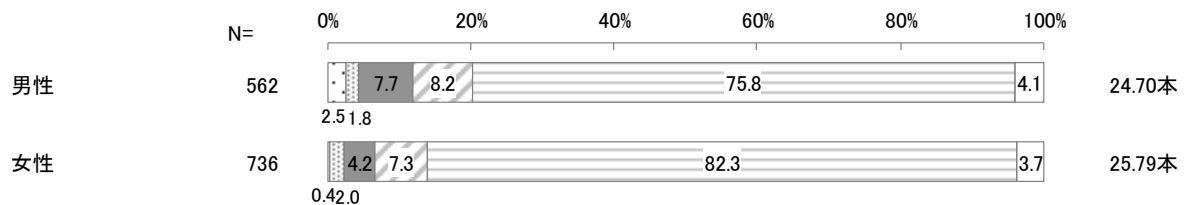
「0 本」が 1.3%、「1～9 本」が 2.0%、「10～19 本」が 5.7%、「20～23 本」が 7.7%、「24 本以上」が 79.5%となっています。20 本以上は 87.2%、平均本数は 25.31 本となっています。

令和 4 年度の静岡県調査（「健康に関する県民意識調査」）と比較して、20 本以上は高く（静岡県調査 82.1%）、平均本数は同数となっています。



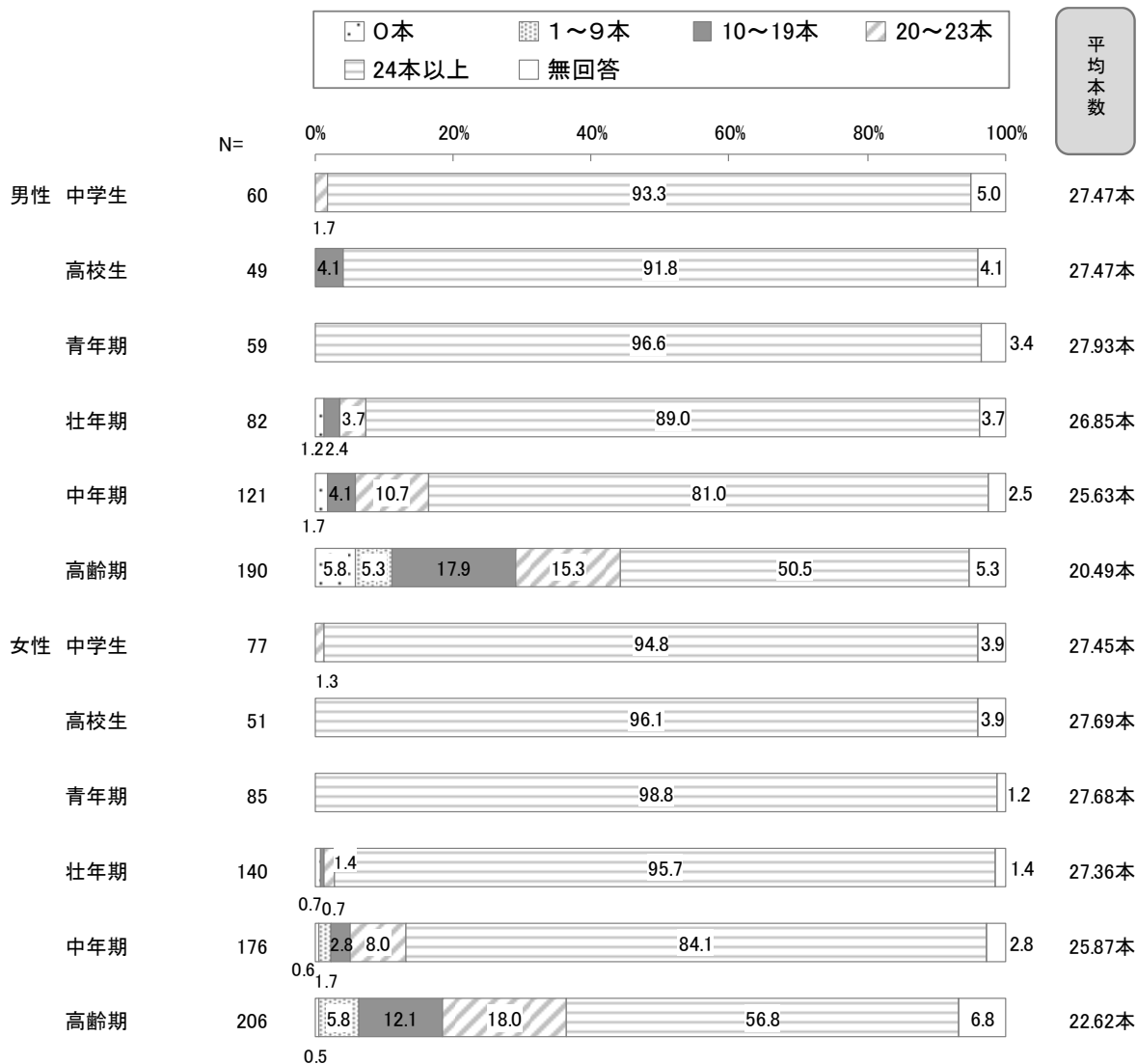
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「24 本以上」が高く、平均本数も女性のほうが多くなっています。



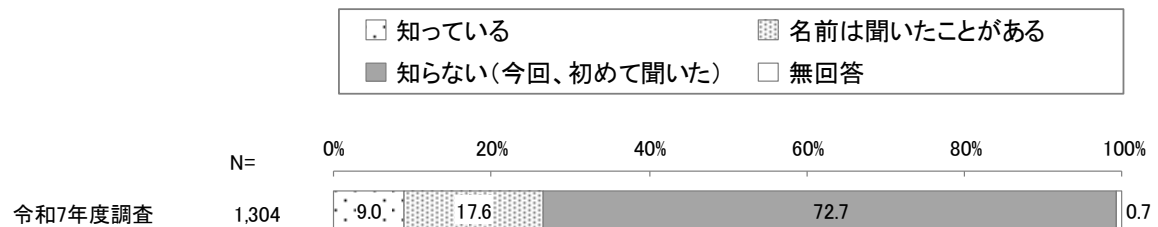
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともにステージを追うにつれて「24 本以上」が減少する傾向となっています。20 本以上は各ステージで 9 割以上の中、男性の高齢期では 6 割超、女性の高齢期では 7 割超となっています。



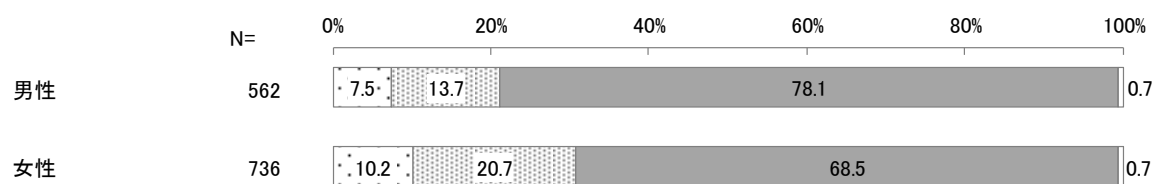
問 39 あなたは、オーラルフレイルを知っていますか。(○は1つだけ)

「知らない」が72.7%で最も高くなっています。「知っている」が9.0%、「名前は聞いたことがある」が17.6%と、認知している人は2割超となっています。



【性別】

性別でみると、認知している人は男性よりも女性で高くなっています。



【性・ライフステージ別】

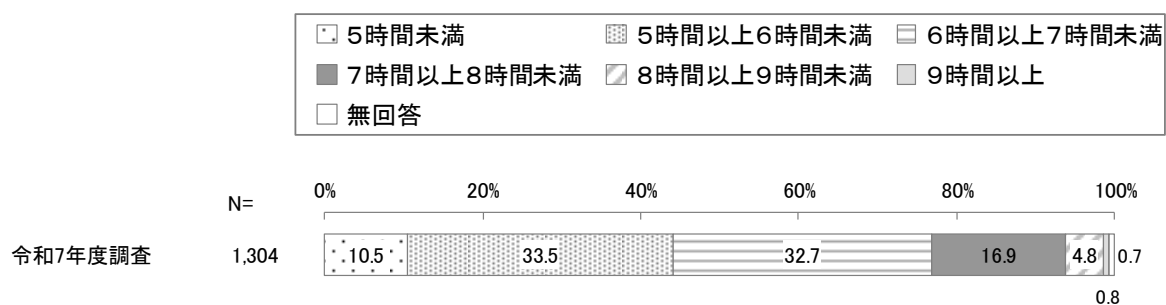
性・ライフステージ別でみると、男性では青年期以降で、女性では壮年期以降で、ステージを追うにつれて認知している人が高くなっています。



8 睡眠について

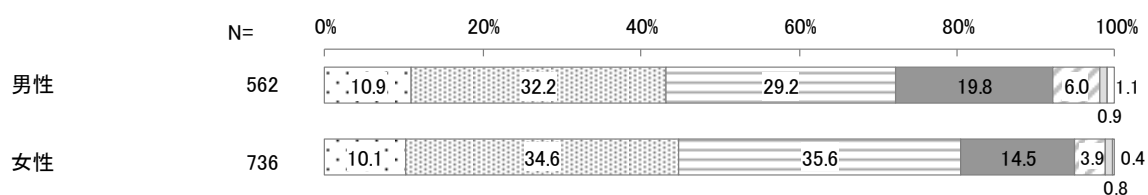
問 40 ここ1ヶ月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
(○は1つだけ)

「5時間以上6時間未満」が33.5%で最も高く、次いで「6時間以上7時間未満」が32.7%となっています。



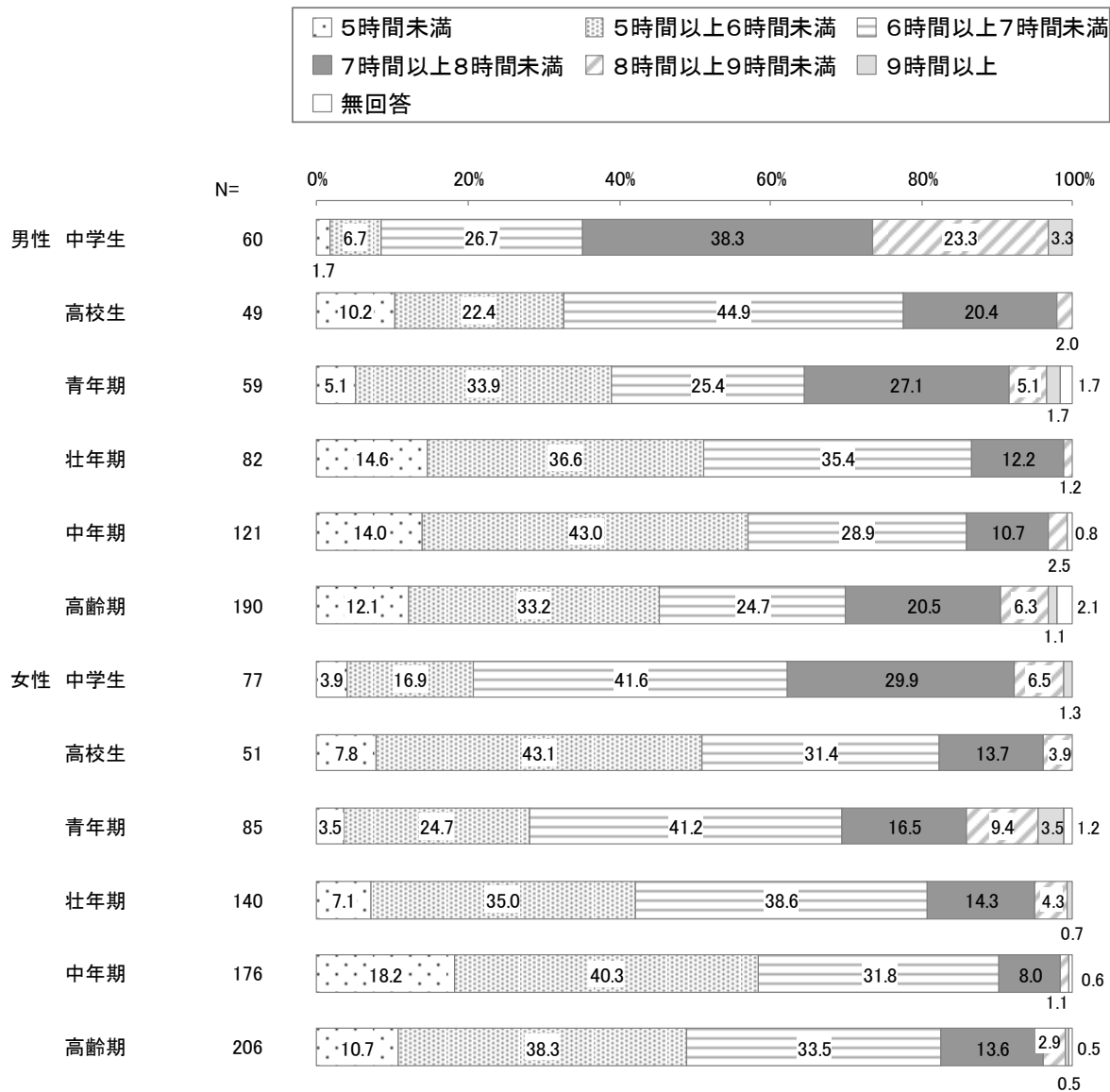
【性別】

性別でみると、「7時間以上8時間未満」は女性よりも男性で高く、「6時間以上7時間未満」は男性よりも女性で高くなっています。



【性・ライフステージ別】

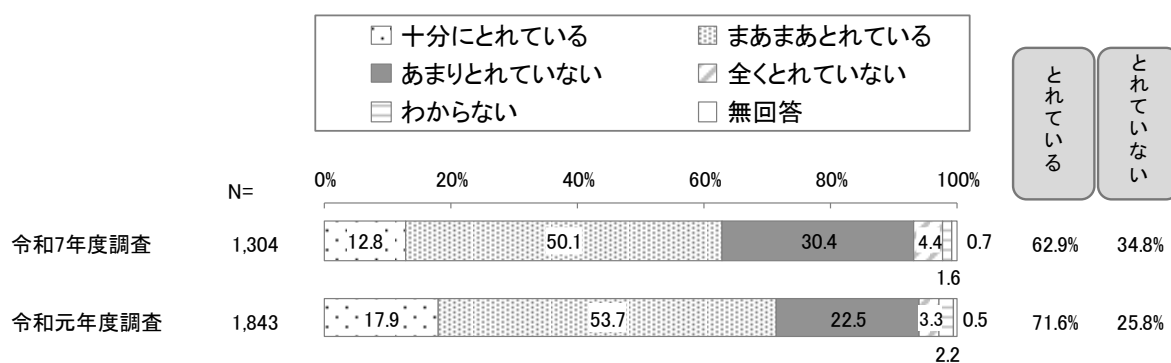
性・ライフステージ別でみると、特に男性の中学生で睡眠時間が長くなっており、7時間以上の睡眠が6割超となっています。一方で、男性の壮年期、中年期、女性の高校生、中年期では6時間未満の睡眠が5割以上となっています。



問 41 あなたはいつもとっている睡眠時間で休養が充分とれていると思いますか。
(○は1つだけ)

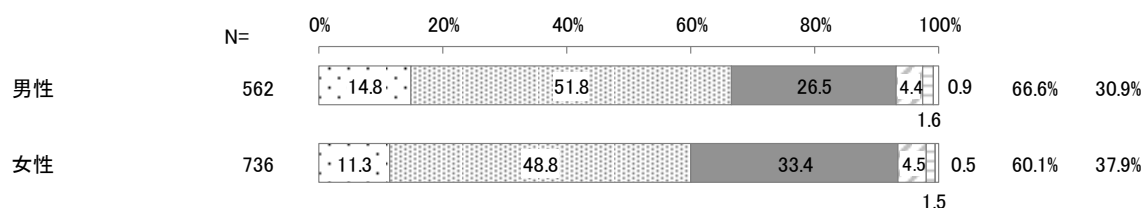
「充分にとれている」が12.8%、「まあまあとれている」が50.1%と、“とれている”は62.9%となっています。一方で、「あまりとれていない」が30.4%、「全くとれていない」が4.4%と、“とれていない”が34.8%となっています。

令和元年度調査と比較して、“とれている”が減少し、“とれていない”が増加しています。



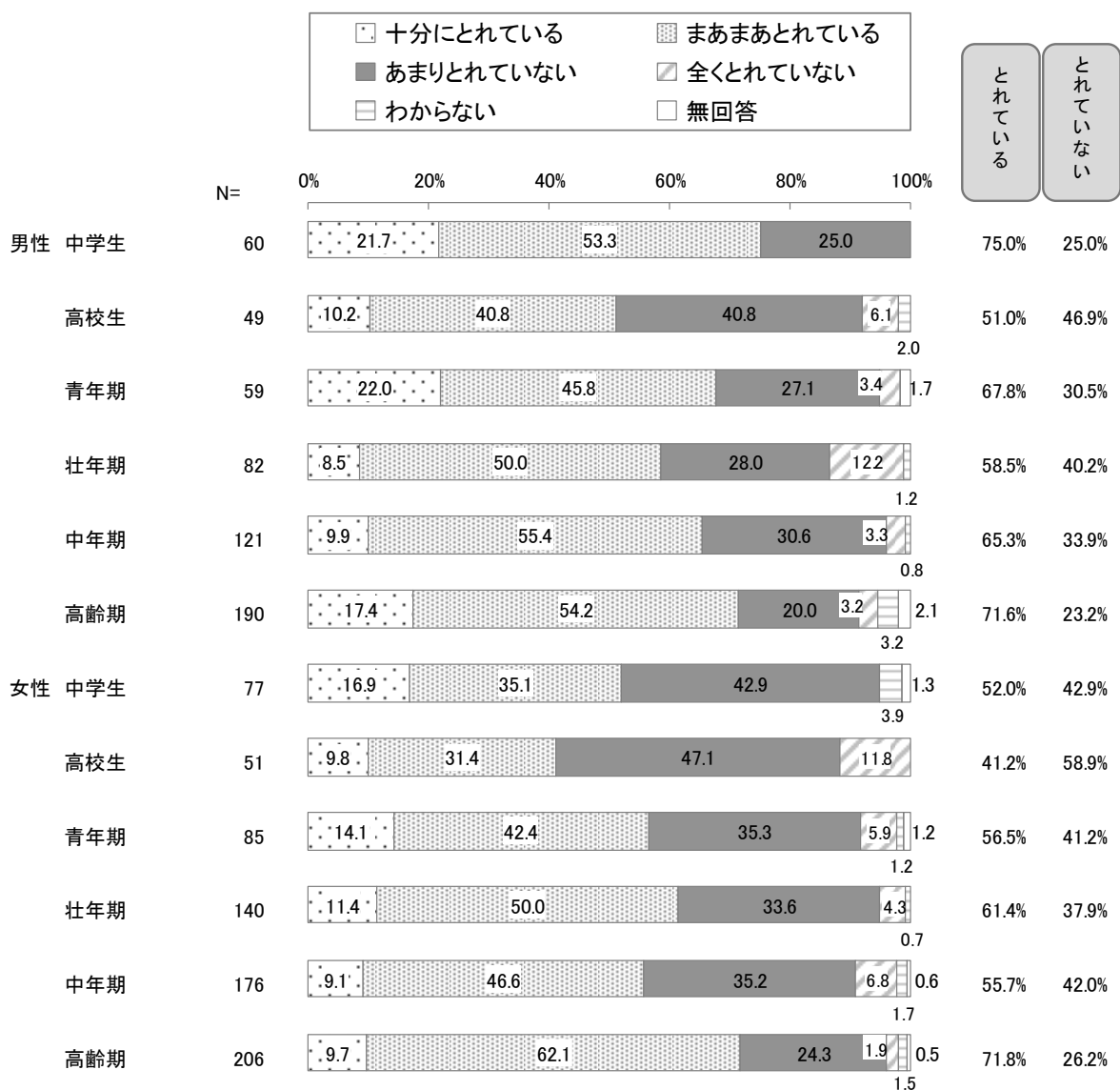
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で“とれていない”が高くなっています。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、特に女性の高校生で“とれていない”が58.9%と高く、“とれている”を上回っています。

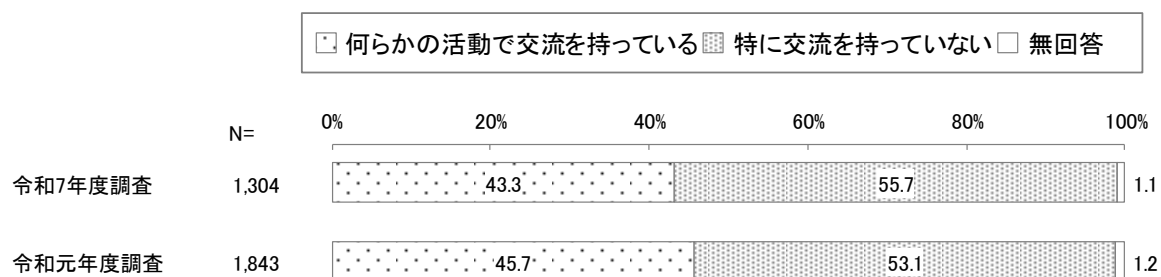


9 社会活動について

問 42 町内会、地域行事、ボランティア活動などやおけいこ事などで人との交流を持っていますか。(○は1つだけ)

「何らかの活動で交流を持っている」が43.3%、「特に交流を持っていない」が55.7%となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



※令和元年度調査では、設問文は「地域社会活動（町内会、地域行事など）や趣味、おけいこ事などを行っていますか。」、回答選択肢は「何らかの活動を行っている」「いずれも行っていない」としています。

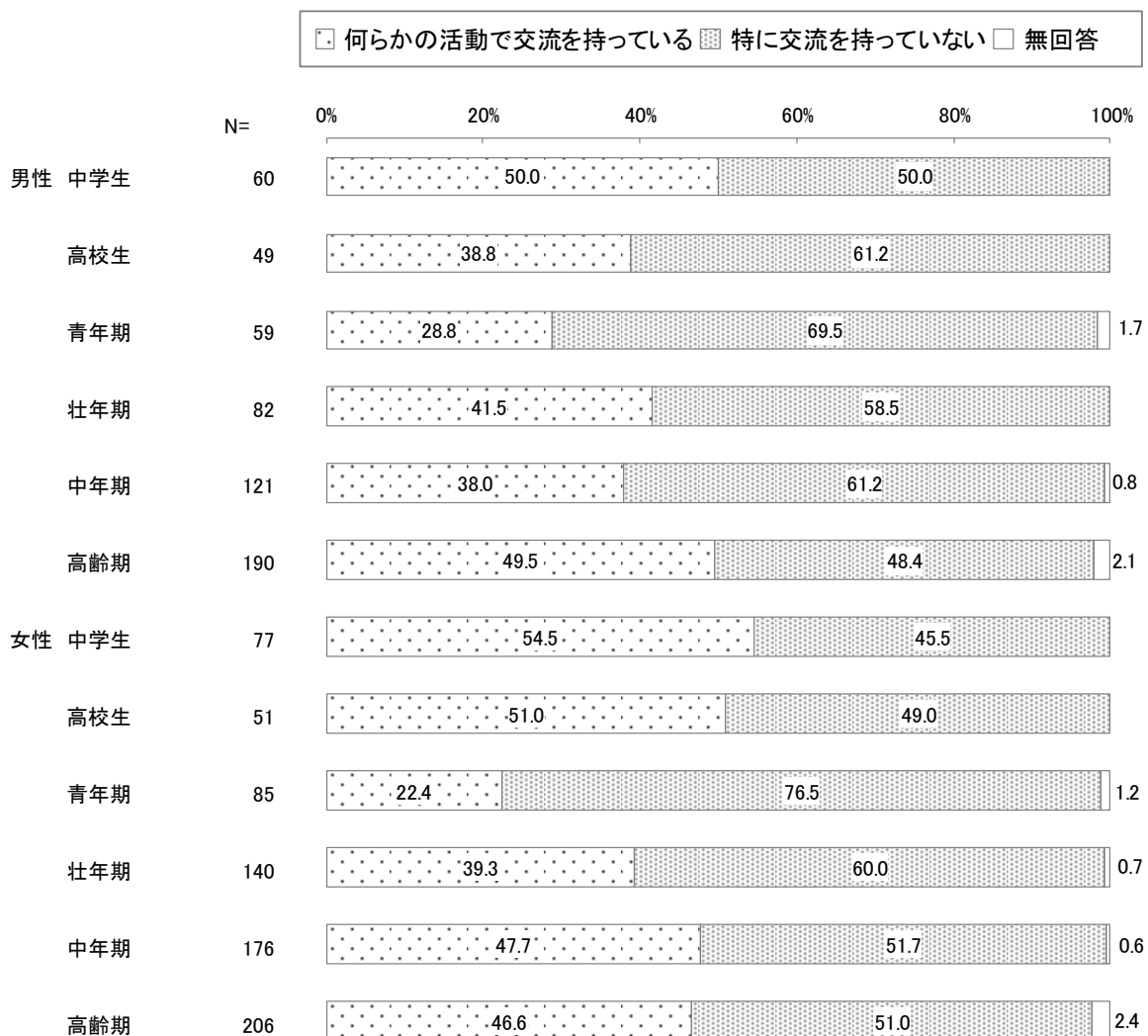
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



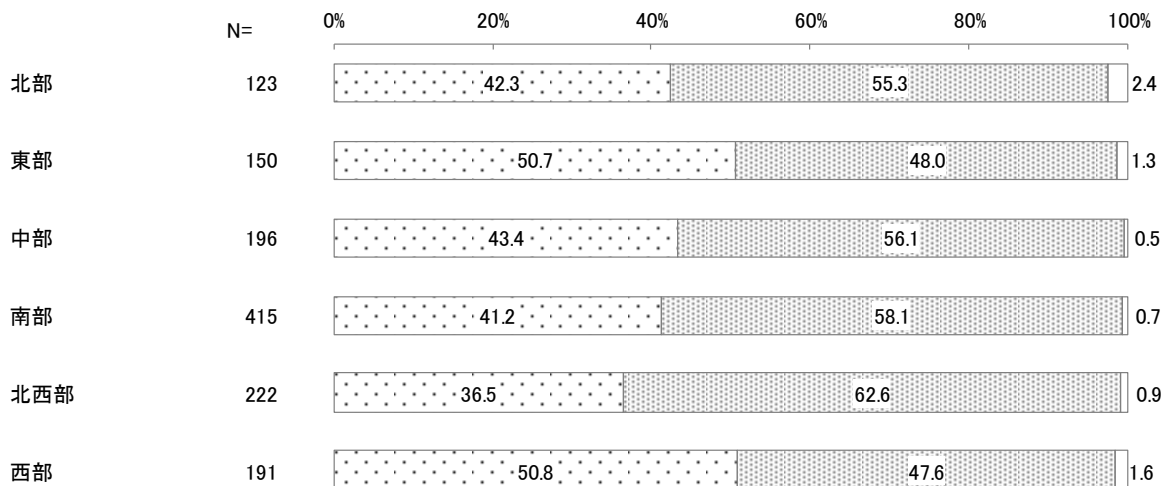
【性・ライフステージ別】

性別でみると、男性の中学生、女性の中学生、高校生において「何らかの活動で交流を持っている」が5割と高くなっています。一方で、青年期では男女ともに3割未満と低くなっています。



【圏域別】

圏域別でみると、北西部で「何らかの活動で交流を持っている」が36.5%と低くなっています。

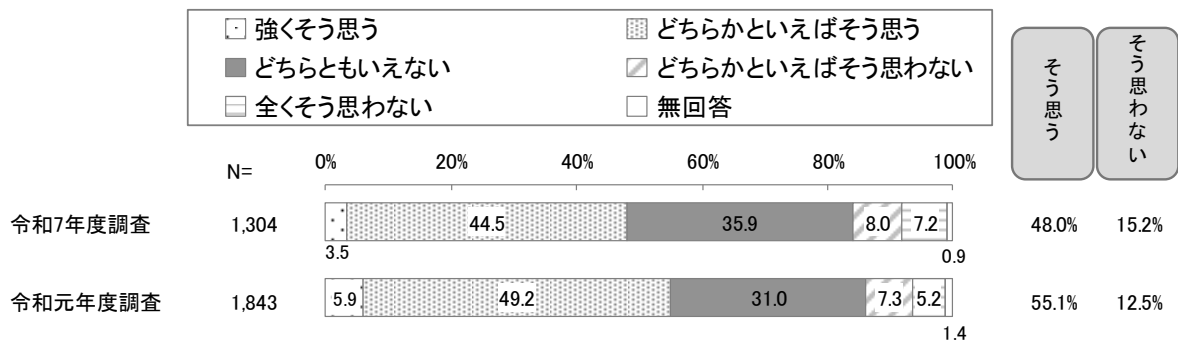


問 43 あなたのお住まいの地域についておたずねします。(1)から(4)のそれぞれについてあてはまるものをお答えください。(各○は1つつ)

(1) お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

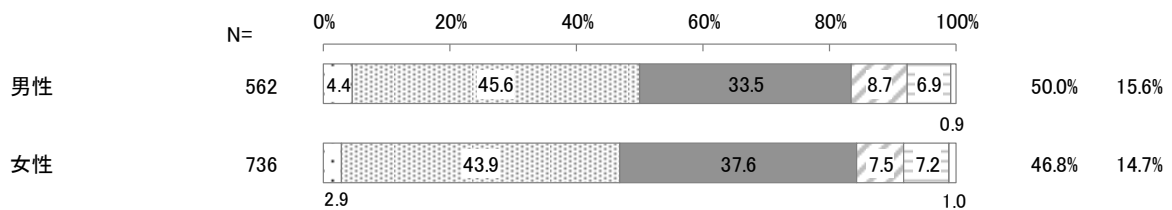
「強くそう思う」が3.5%、「どちらかといえばそう思う」が44.5%で、「そう思う」が48.0%となっています。

令和元年度調査と比較して、「そう思う」が減少しています。



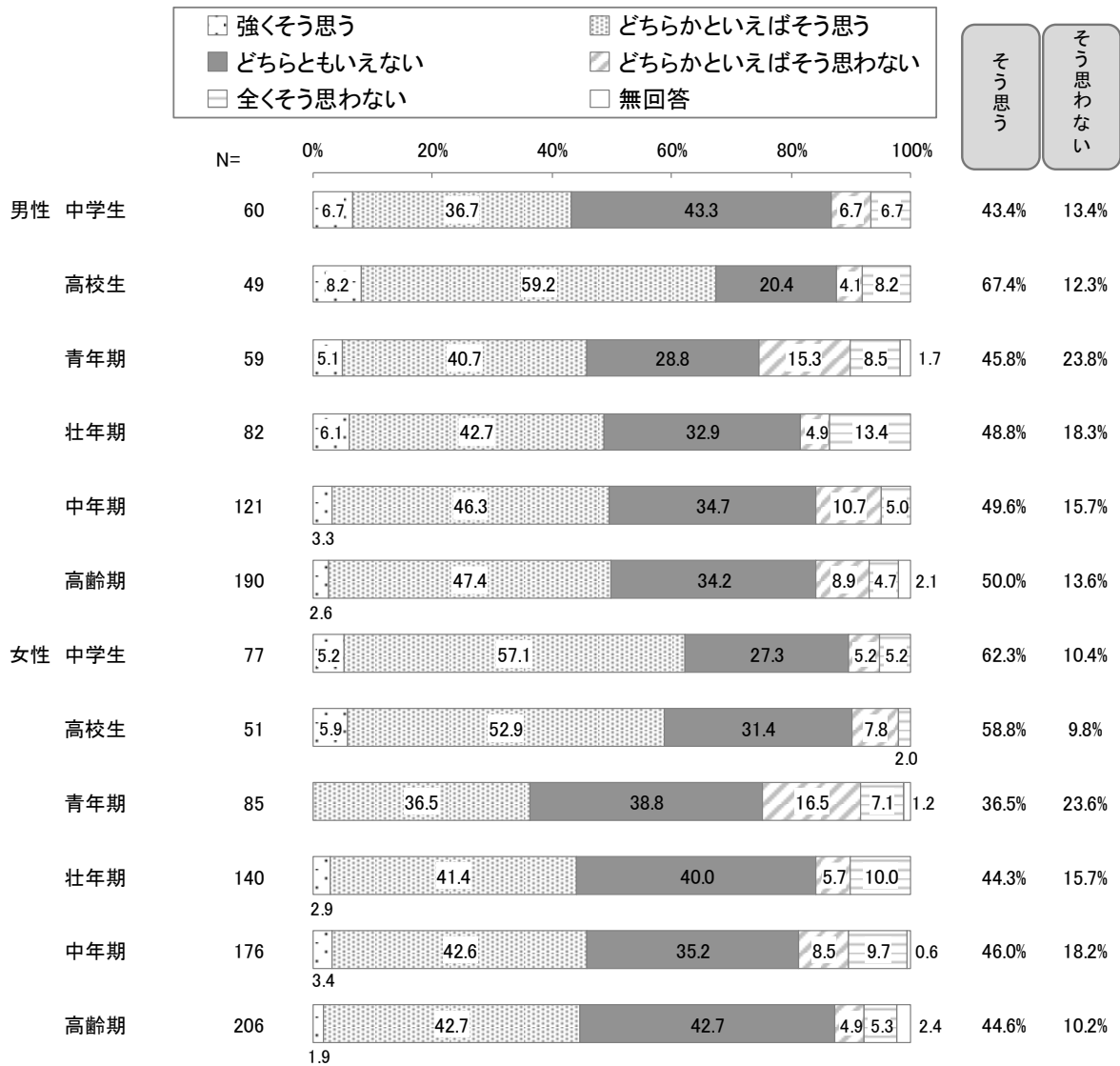
【性別】

性別でみると、女性よりも男性で「そう思う」が高くなっています。



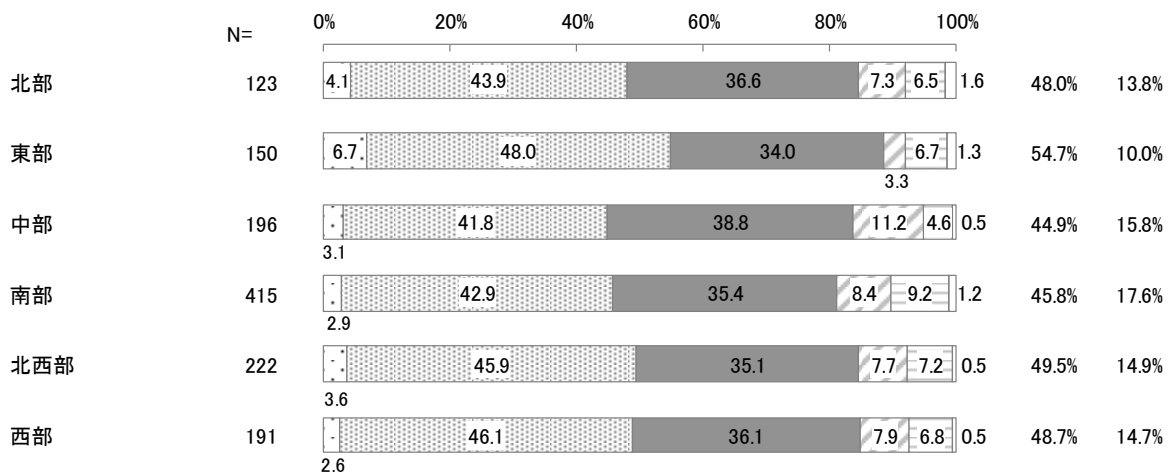
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに青年期で“そう思わない”が高くなっています。



【圏域別】

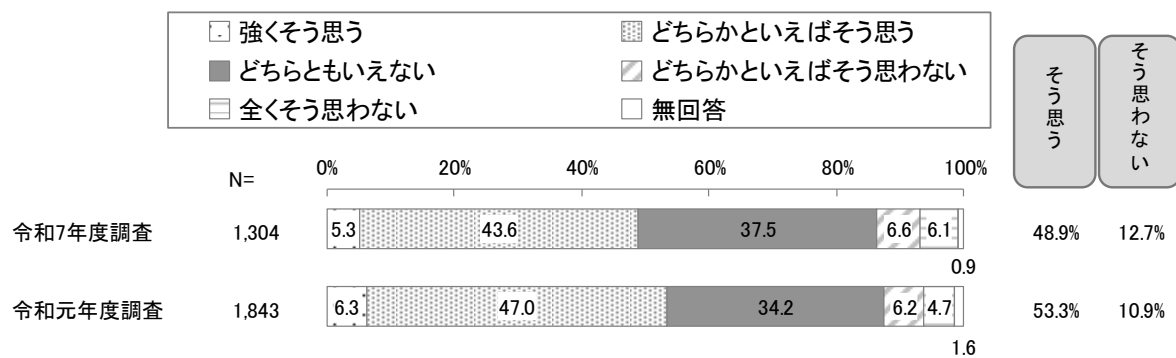
圏域別でみると、東部で“そう思う”が高くなっています。



（２）お住まいの地域の人々は、信頼できる

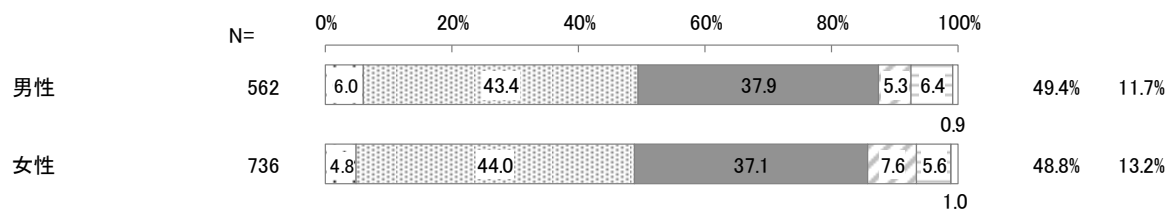
「強くそう思う」が 5.3%、「どちらかといえばそう思う」が 43.6%で、“そう思う”が 48.9%となっています。

令和元年度調査と比較して、“そう思う”が減少しています。



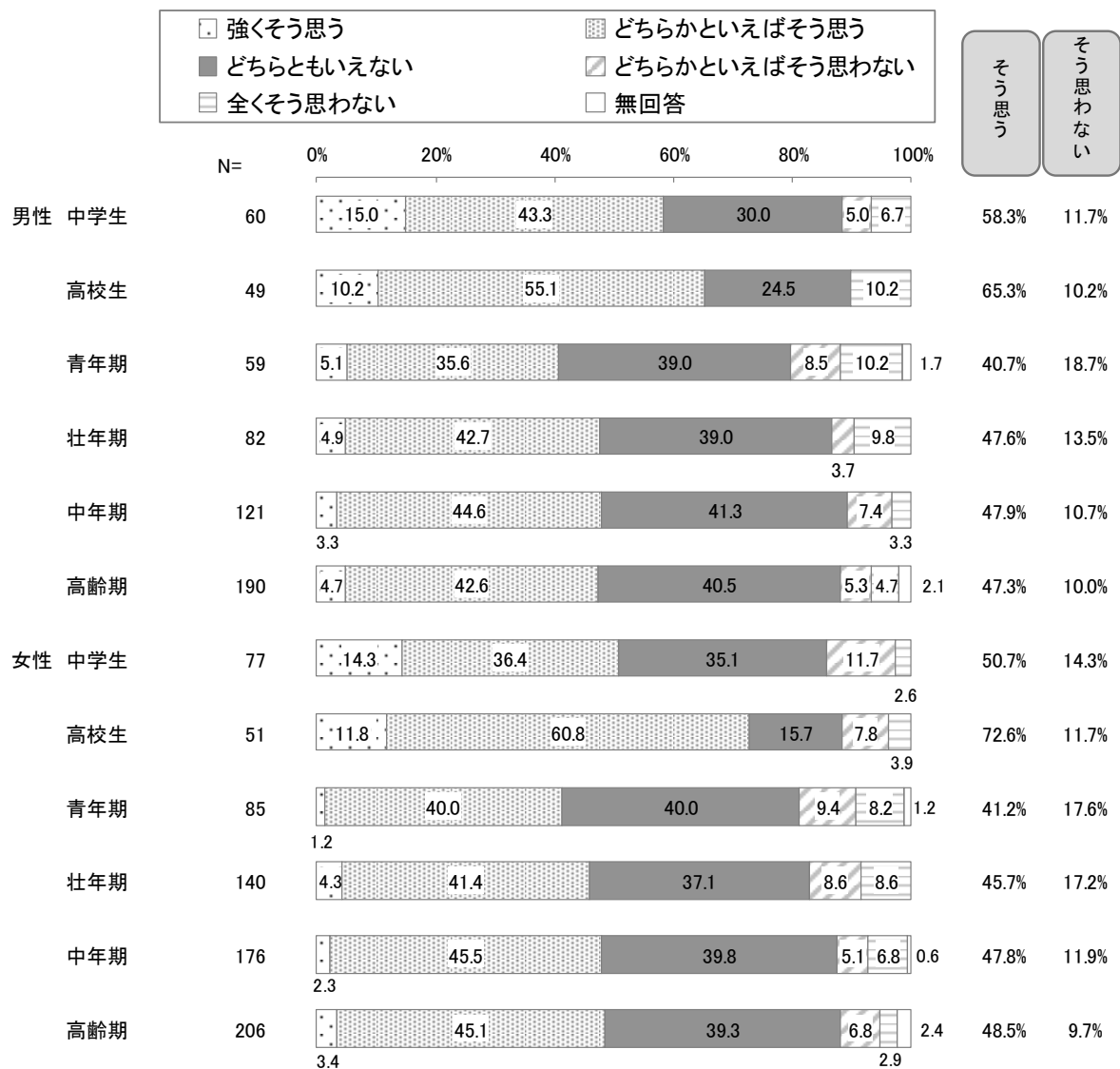
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



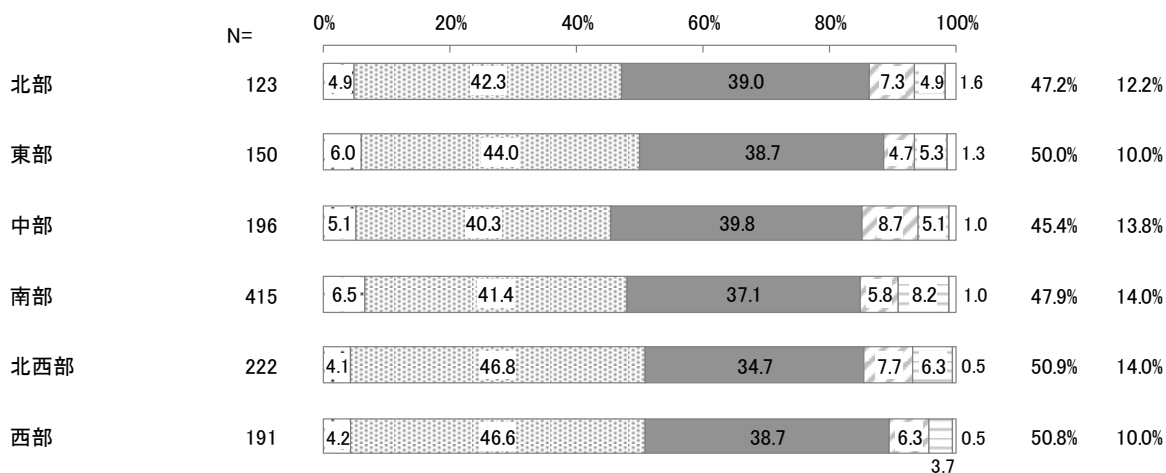
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の青年期、女性の青年期、壮年期において“そう思わない”が高くなっています。



【圏域別】

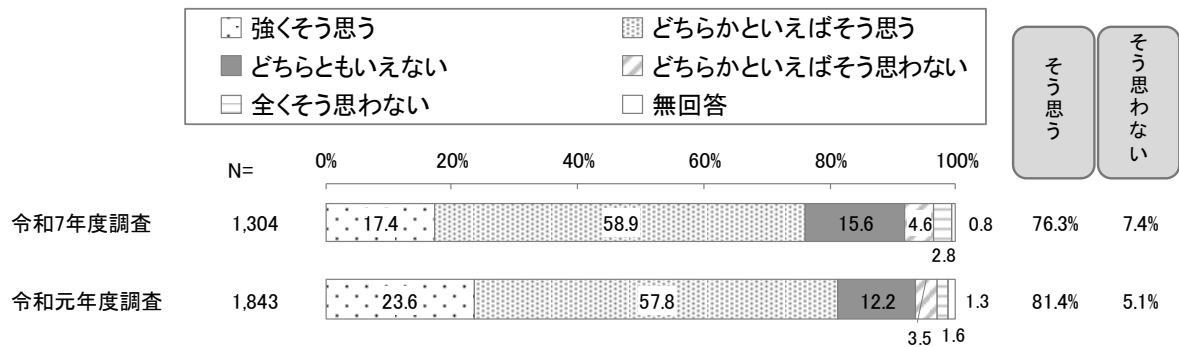
圏域別でみると、大きな差はみられません。



（３）お住まいの地域の人々は、お互いに挨拶をしている

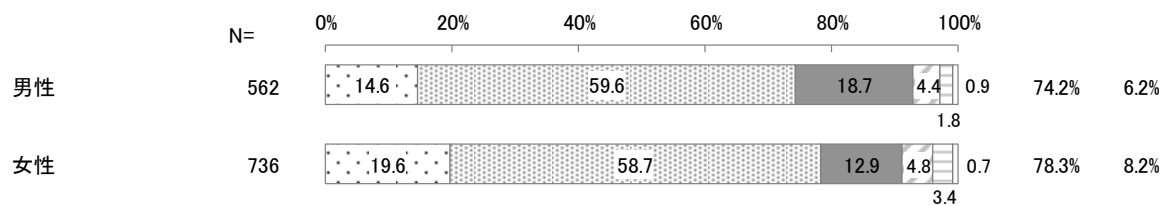
「強くそう思う」が17.4%、「どちらかといえばそう思う」が58.9%で、“そう思う”が76.3%となっています。

令和元年度調査と比較して、“そう思う”が減少しています。



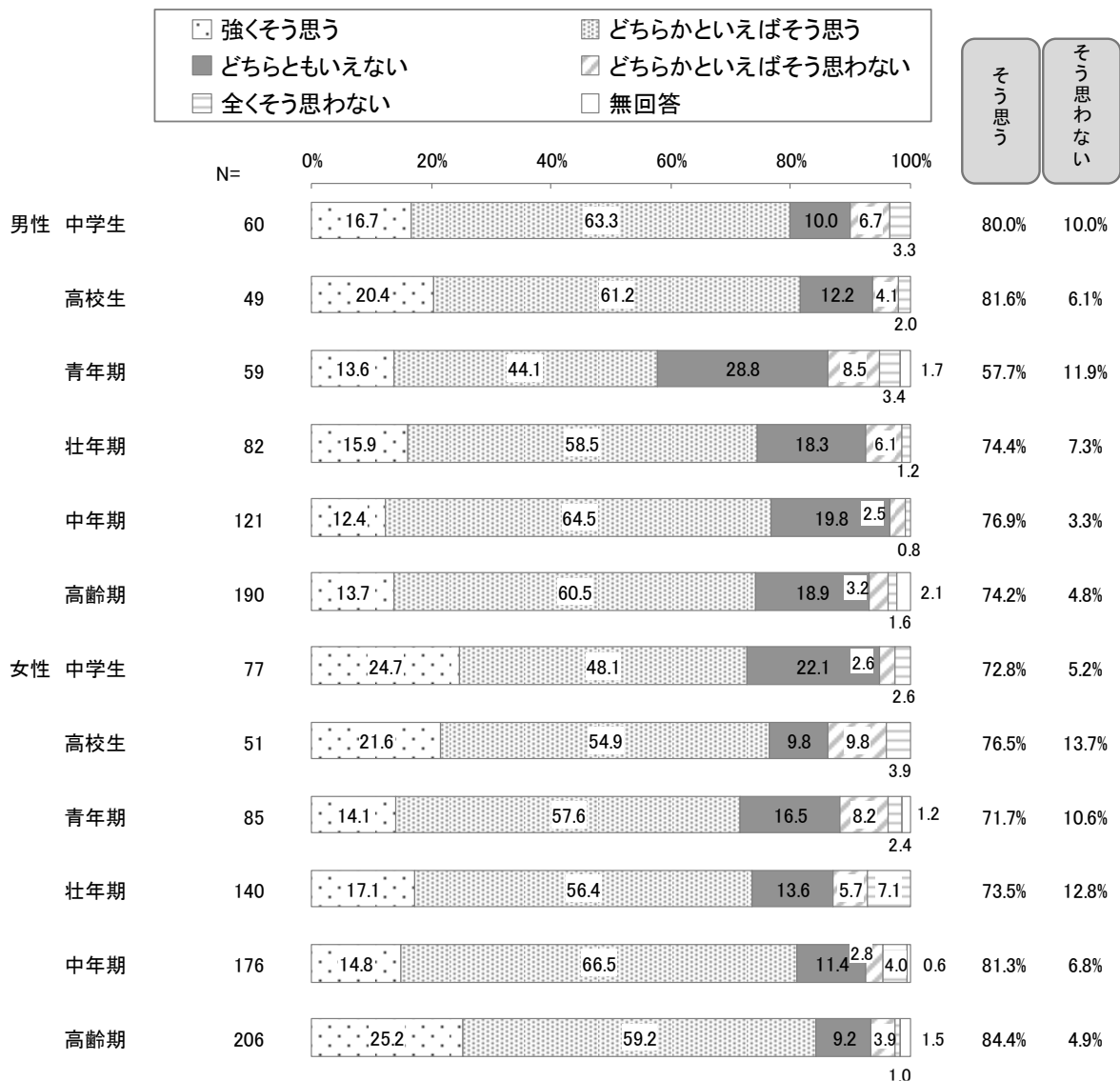
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で「強くそう思う」が高くなっています。



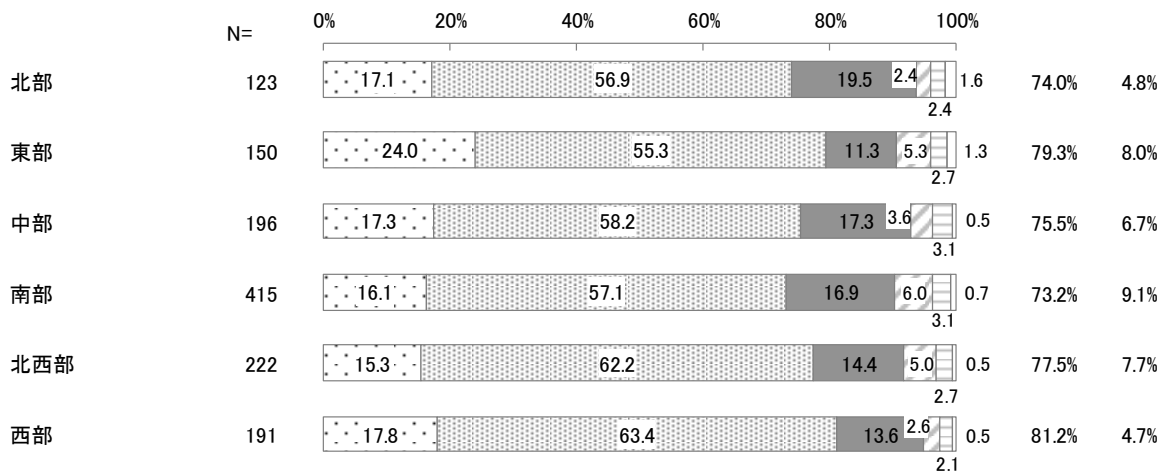
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の中学生、高校生、女性の中年期、高齢期で“そう思う”が高くなっています。



【圏域別】

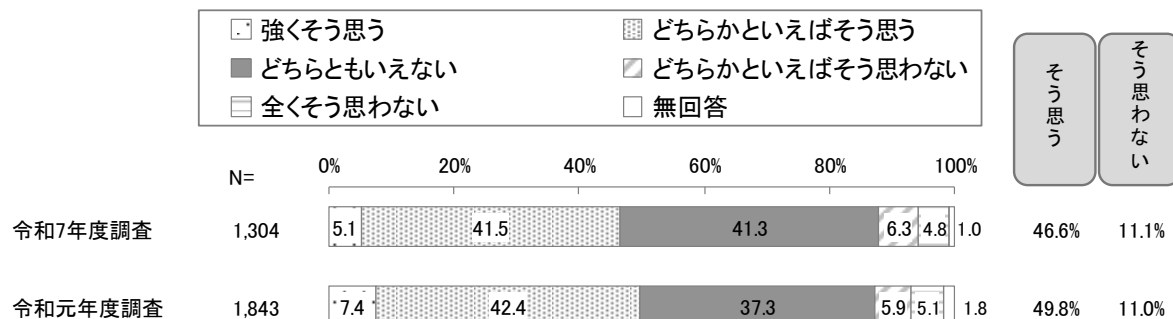
圏域別でみると、東部において「強く思う」が高くなっています。



（４）お住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする

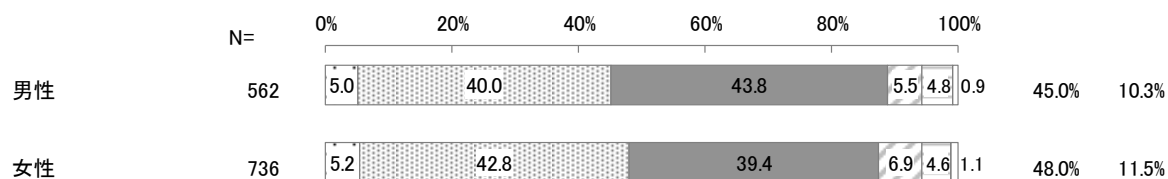
「強くそう思う」が 5.1%、「どちらかといえばそう思う」が 41.5%で、“そう思う”が 46.6%となっています。

令和元年度調査と比較して、“そう思う”が減少しています。



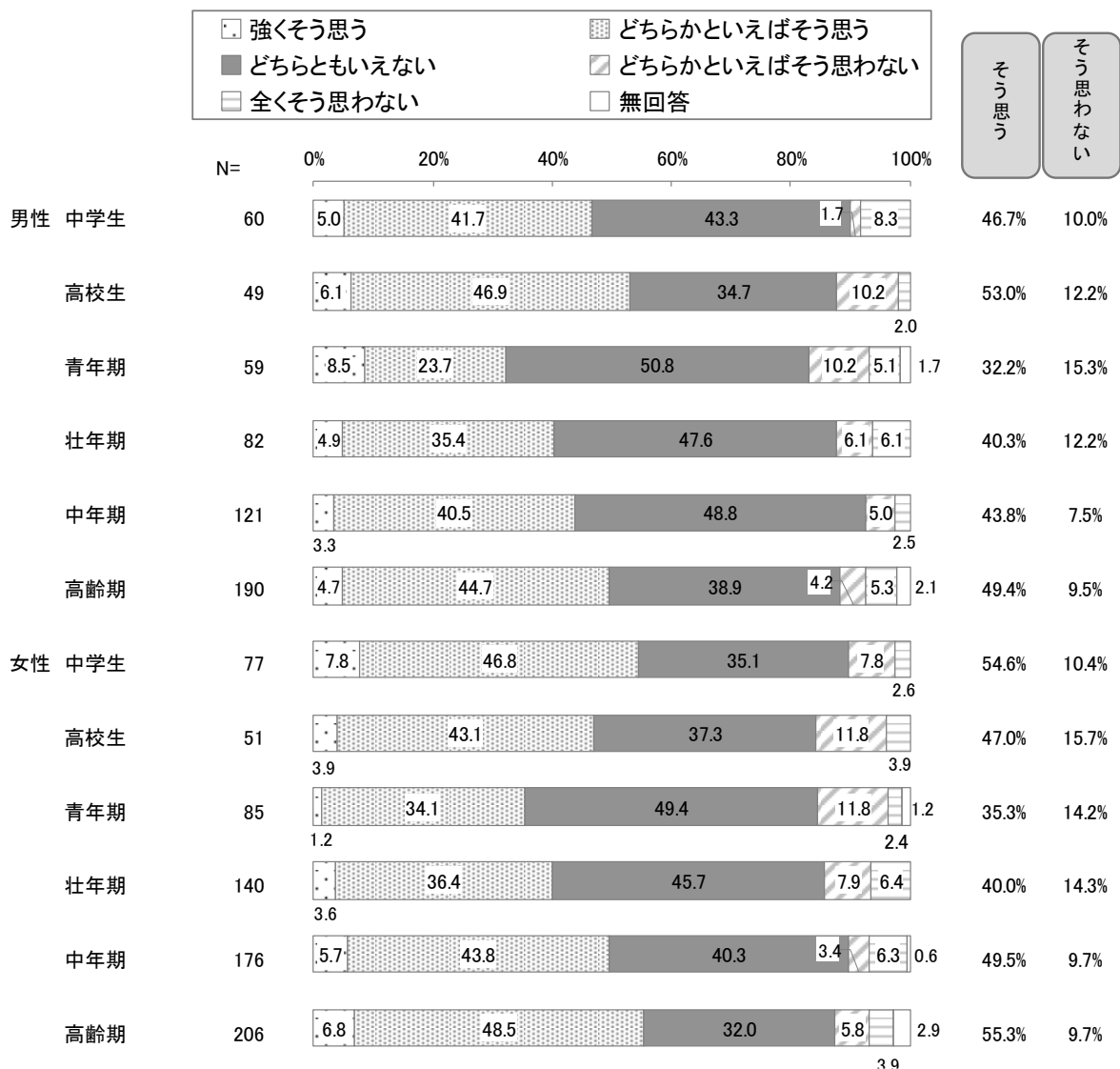
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



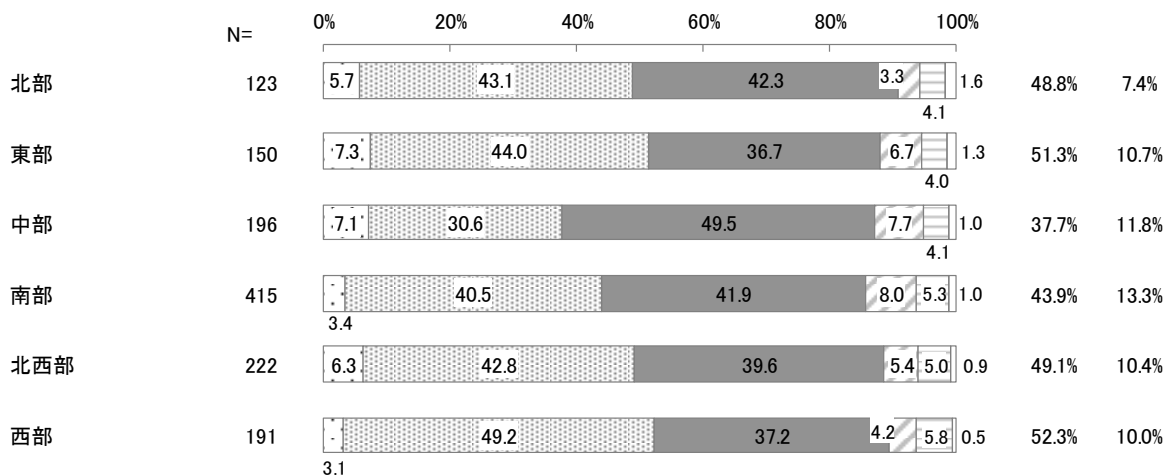
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに青年期、壮年期において“そう思う”が低くなっています。



【圏域別】

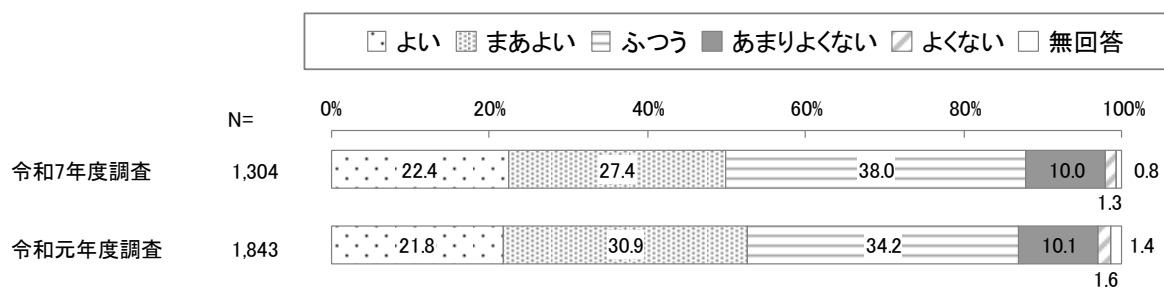
圏域別でみると、中部において“そう思う”が低くなっています。



10 健康状態と健康づくり等について

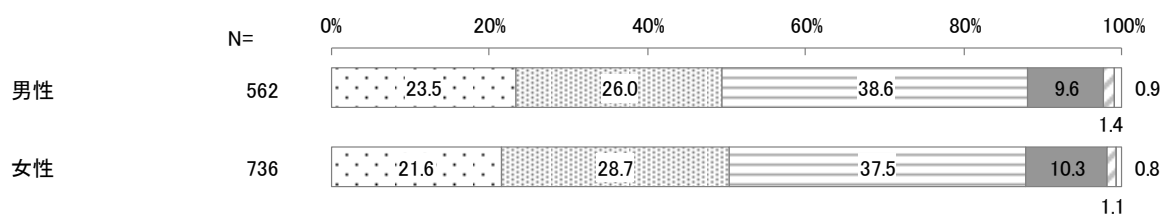
問 44 現在の健康状態はいかがですか。（○は1つだけ）

「よい」が22.4%、「まあよい」が27.4%で、“よい”が5割となっています。
令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



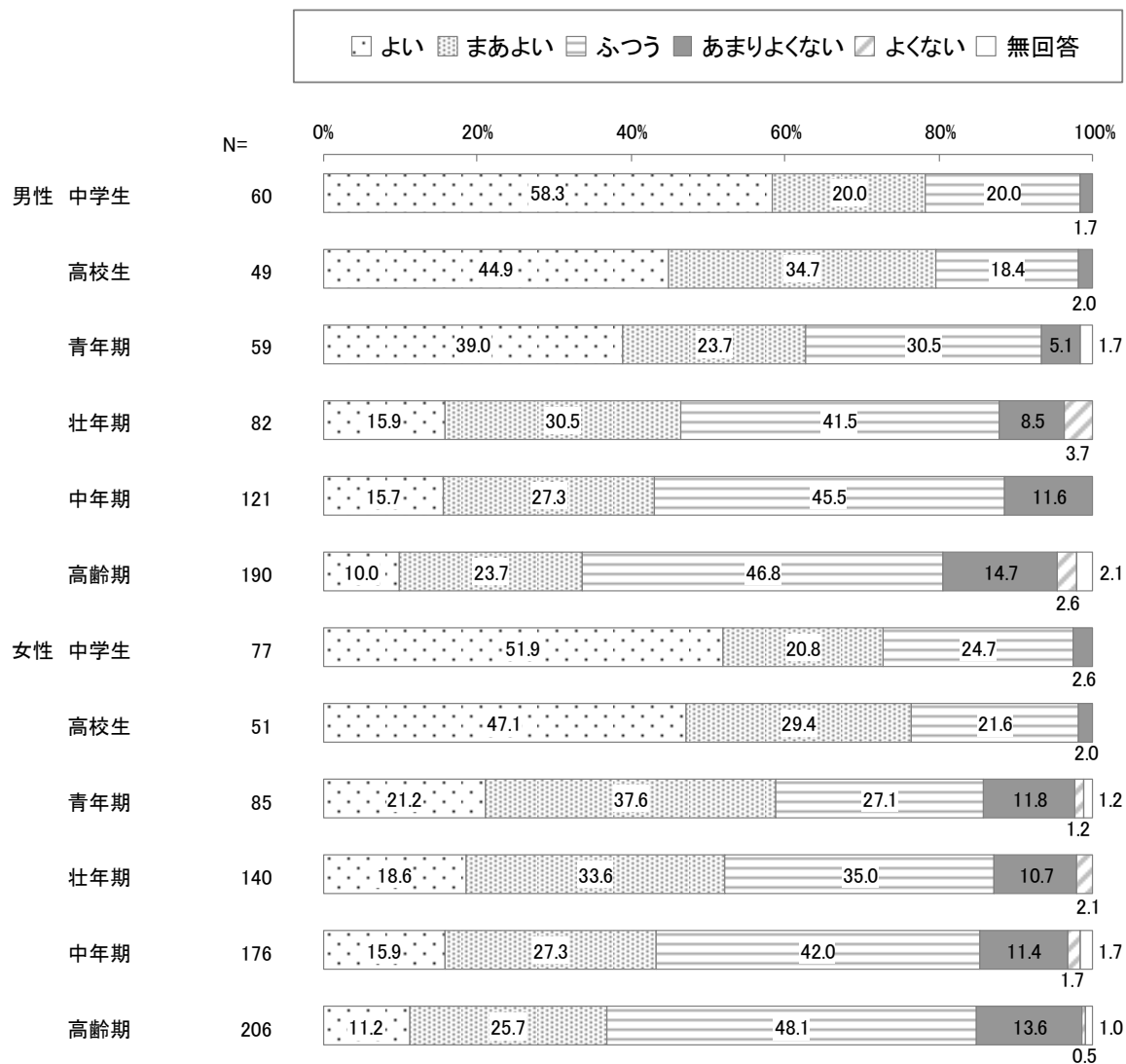
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



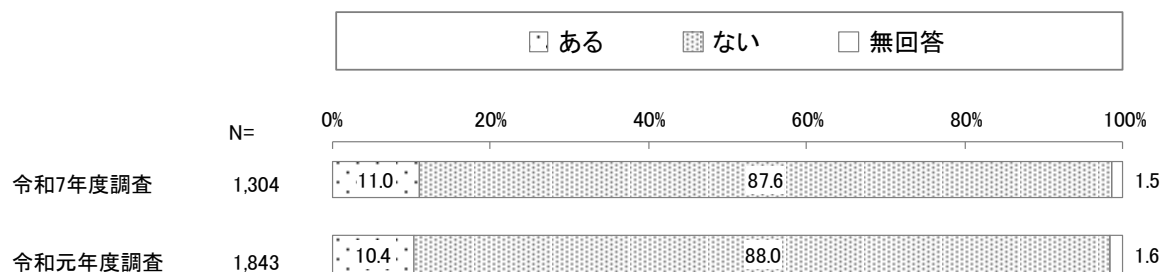
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともにステージを追うにつれて“よい”が低くなる傾向となっており、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた“よくない”はステージを追うにつれて高くなる傾向となっています。特に男性の高齢期では“よい”が3割となっています。



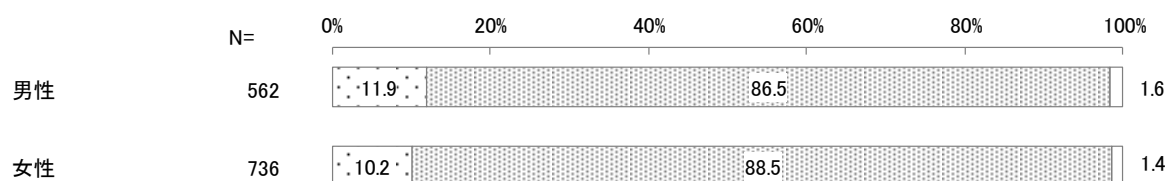
問 45 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○は1つだけ)

「ある」が11.0%、「ない」が87.6%となっています。
令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



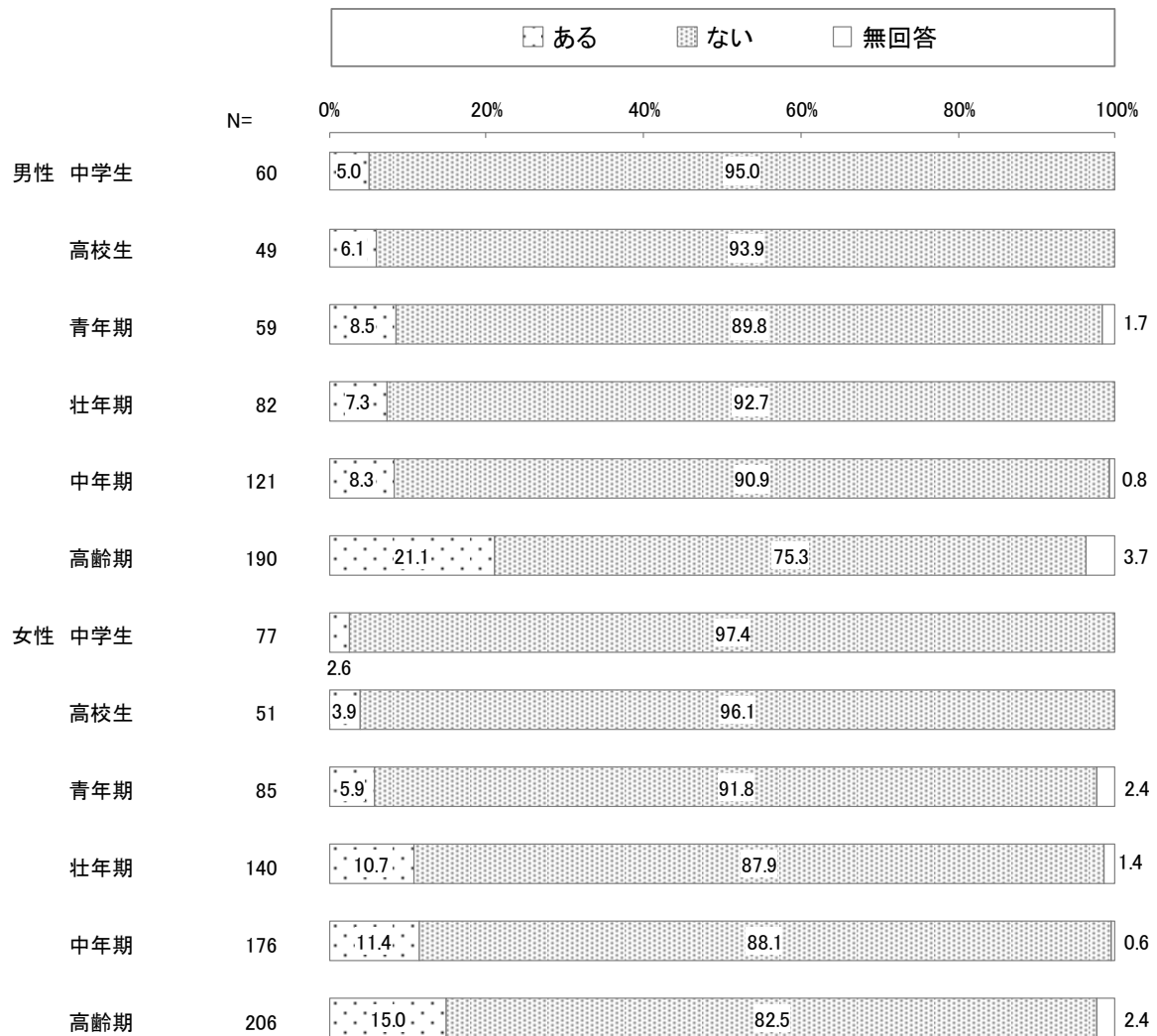
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性の高齢期で「ある」が21.1%と高くなっています。

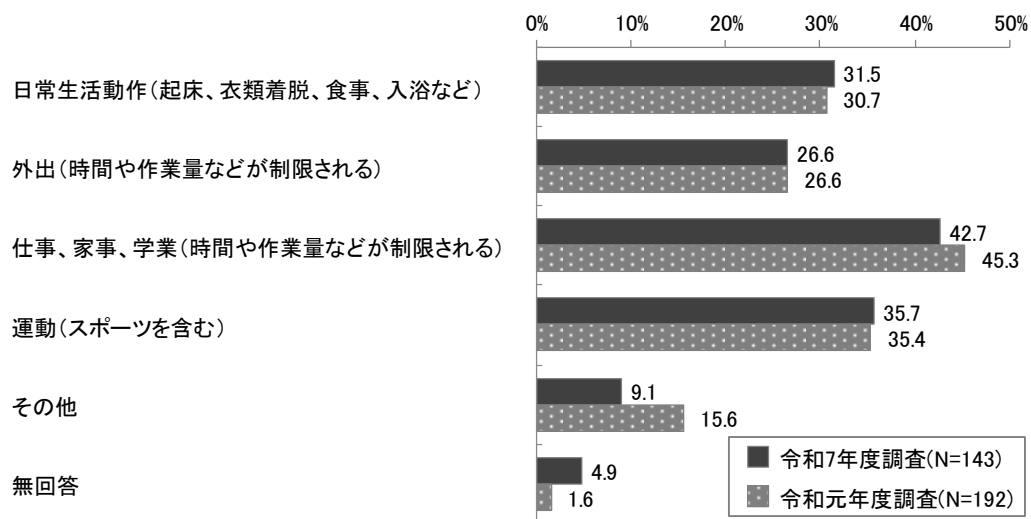


〈問 45 で「1. ある」と答えた方に伺います〉

問 45-1 どのようなことに影響がありますか。（あてはまるものすべてに○）

「仕事、家事、学業」が 42.7% で最も高く、次いで「運動」が 35.7%、「日常生活動作」が 31.5% となっています。

令和元年度調査と比較して、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、男女ともに「仕事、家事、学業」が最も高くなっており、「運動」、「日常生活動作」は男性で、「外出」は女性で高くなっています。

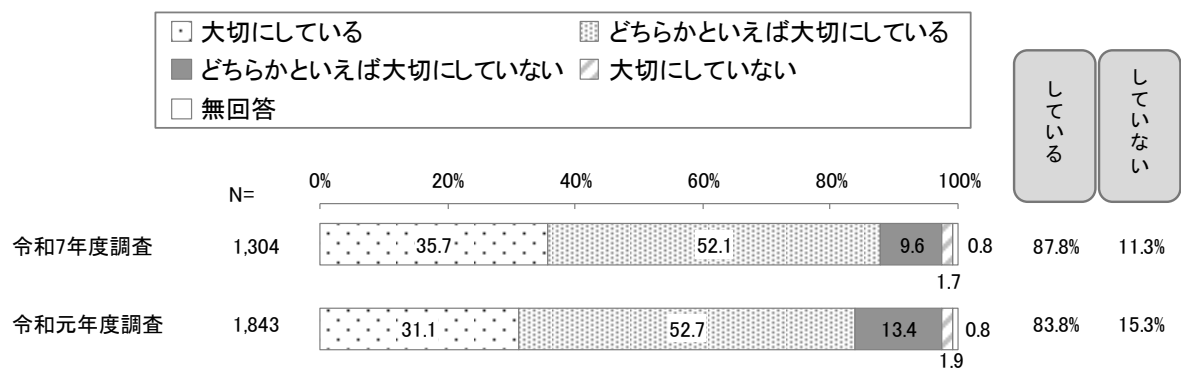
単位：％

区分	有効回答数(件)	日常生活動作(起床、入浴、衣類着脱など)	外出(時間や作業量などが制限される)	仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される)	運動(スポーツを含む)	その他	無回答
男性	67	34.3	22.4	44.8	44.8	3.0	3.0
女性	75	29.3	30.7	40.0	28.0	14.7	6.7

問 46 自分のからだを大切にしていますか。(○は1つだけ)

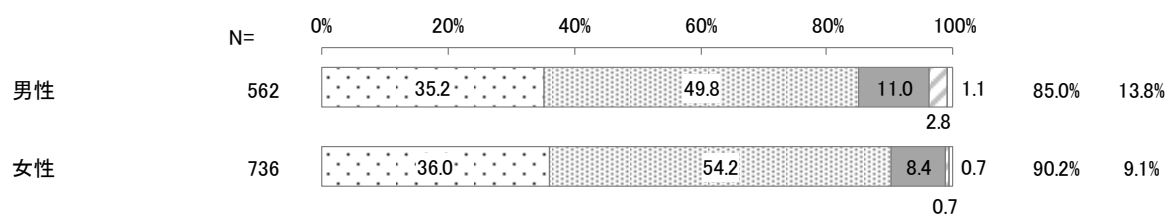
「大切にしている」が35.7%、「どちらかといえば大切にしている」が52.1%で、“している”が87.8%となっています。

令和元年度調査と比較して、「大切にしている」が増加しています。



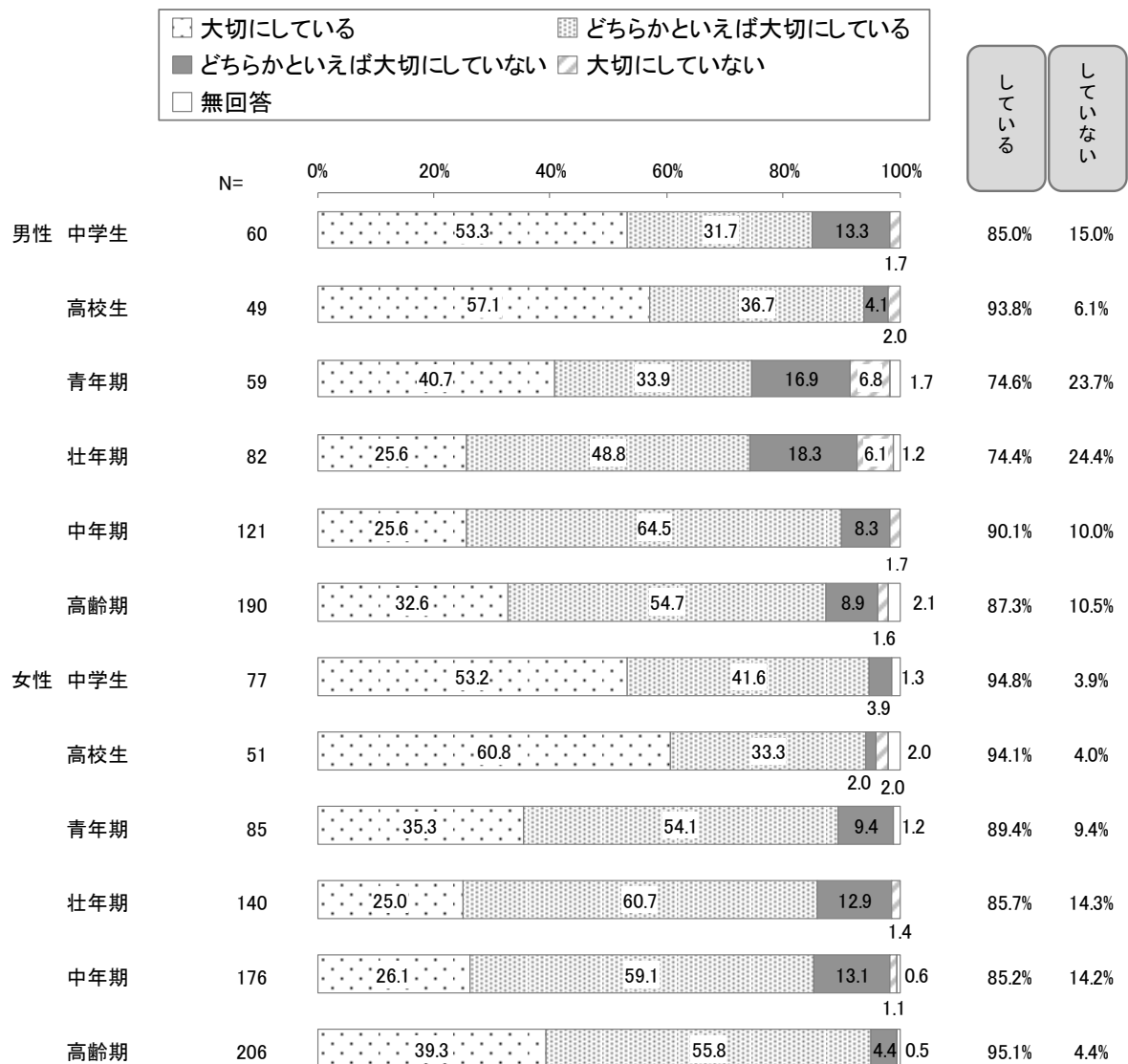
【性別】

性別でみると、男性よりも女性で“している”が高くなっています。



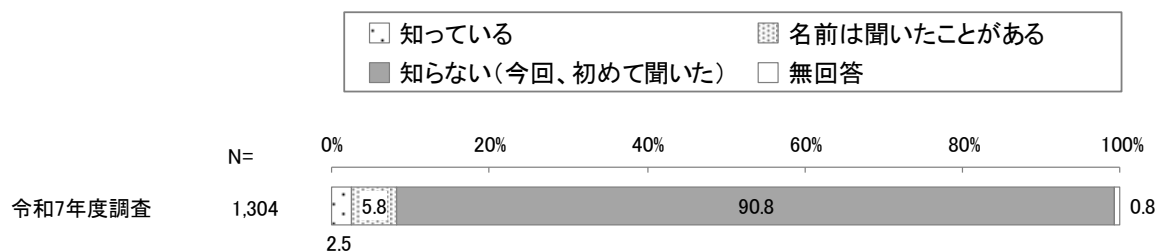
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男女ともに「大切にしている」は高校生で最も高く、それ以降は壮年期にかけて減少し、高齢期にかけて増加しています。



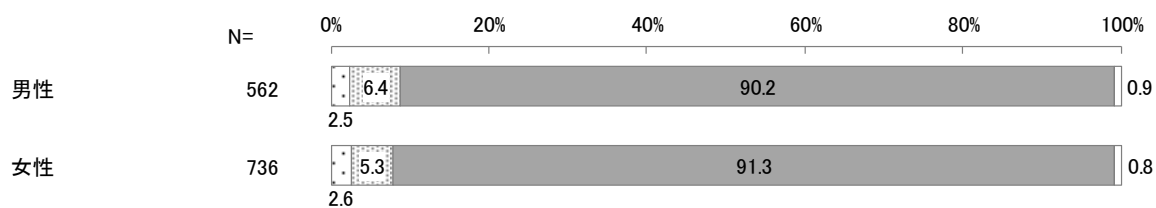
問 47 あなたは、プレコンセプションケアを知っていますか。(○は1つだけ)

「知っている」が2.5%、「名前は聞いたことがある」が5.8%と、認知している人は1割に満たず、「知らない」が90.8%と高くなっています。



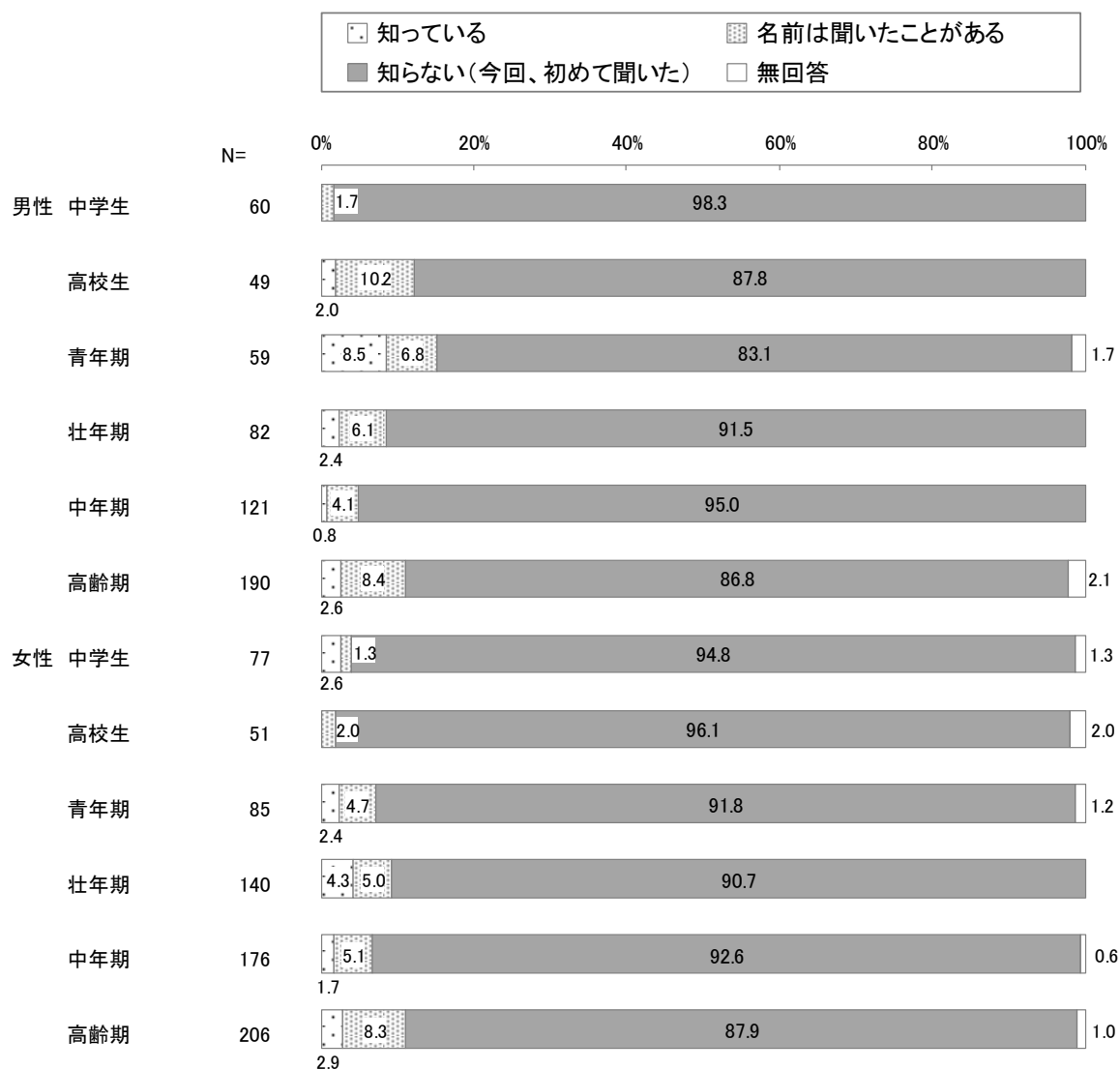
【性別】

性別でみると、男女間で大きな差はみられません。



【性・ライフステージ別】

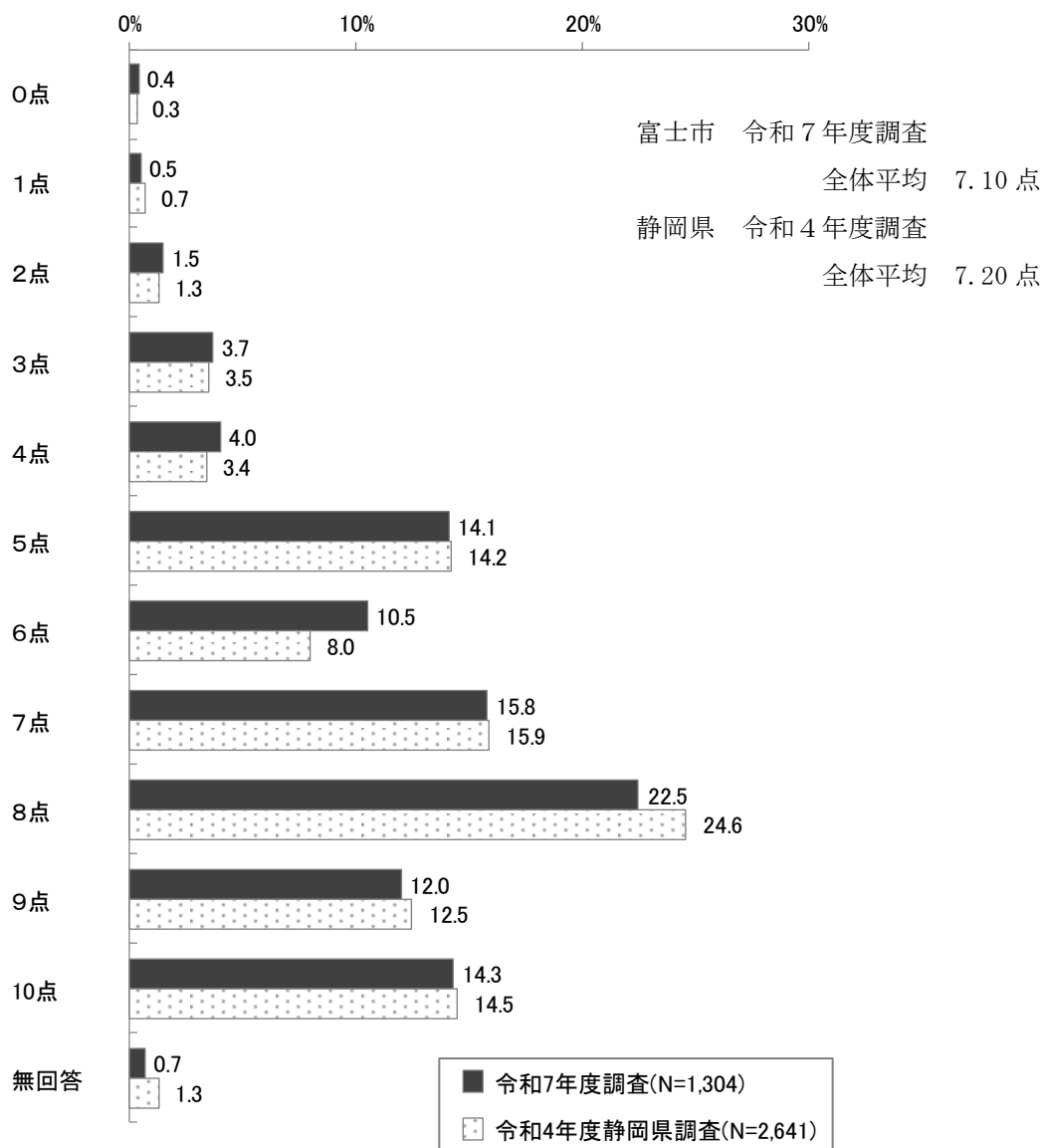
性・ライフステージ別でみると、男性の高校生、青年期では認知している人が1割以上となっています。一方で、女性の高校生、青年期では認知している人は1割未満となっています。なお、中学生においては男女とも認知している人は1割未満となっています。



問 48 現在あなたはどの程度幸せですか。「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。(〇は1つだけ・整数)

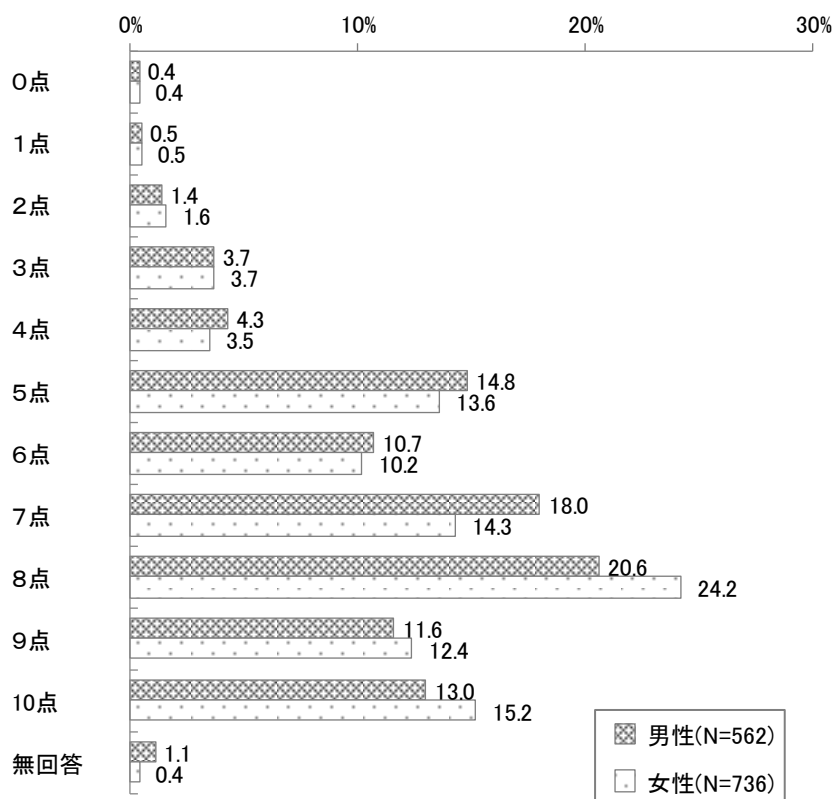
主観的幸福感について、「8点」が22.5%で最も高く、次いで「7点」が15.8%、「10点」が14.3%となっています。

令和4年度の静岡県調査(「健康に関する県民意識調査」)と比較して、大きな差はみられません。



【性別】

性別でみると、男性では「7点」が女性より高く、女性では「8点」「10点」が男性より高くなっています。



単位：%

区分	有効回答数（件）	0点（とても不幸）	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点（とても幸せ）	無回答	平均
男性	562	0.4	0.5	1.4	3.7	4.3	14.8	10.7	18.0	20.6	11.6	13.0	1.1	7.02点
女性	736	0.4	0.5	1.6	3.7	3.5	13.6	10.2	14.3	24.2	12.4	15.2	0.4	7.18点

【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、平均点の高い順に、男性は中学生で7.70点、高校生で7.33点、青年期で6.98点となっており、最も低いのは中年期で6.76点となっています。女性は中学生で7.71点、高校生で7.63点、壮年期で7.15点の順であり、最も低いのは青年期の6.92点となっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	0点（とても不幸）	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点（とても幸せ）	無回答	平均
男性 中学生	60	0.0	0.0	1.7	1.7	1.7	13.3	8.3	10.0	25.0	15.0	23.3	0.0	7.70点
高校生	49	0.0	0.0	2.0	2.0	4.1	8.2	8.2	26.5	20.4	12.2	14.3	2.0	7.33点
青年期	59	1.7	1.7	0.0	6.8	3.4	8.5	15.3	16.9	16.9	13.6	15.3	0.0	6.98点
壮年期	82	0.0	1.2	2.4	4.9	6.1	11.0	13.4	17.1	20.7	6.1	17.1	0.0	6.91点
中年期	121	0.0	0.8	1.7	1.7	5.8	18.2	14.0	18.2	21.5	9.9	7.4	0.8	6.76点
高齢期	190	0.5	0.0	1.1	4.7	3.7	18.4	7.4	18.9	19.5	13.2	10.5	2.1	6.94点
女性 中学生	77	1.3	0.0	0.0	2.6	1.3	9.1	7.8	13.0	29.9	14.3	20.8	0.0	7.71点
高校生	51	0.0	0.0	0.0	5.9	2.0	7.8	7.8	13.7	27.5	17.6	17.6	0.0	7.63点
青年期	85	0.0	2.4	3.5	3.5	4.7	17.6	8.2	14.1	16.5	9.4	20.0	0.0	6.92点
壮年期	140	0.7	0.0	3.6	3.6	3.6	12.1	14.3	11.4	19.3	12.1	19.3	0.0	7.15点
中年期	176	0.6	0.0	1.7	4.5	4.0	13.1	10.8	13.1	27.3	12.5	12.5	0.0	7.10点
高齢期	206	0.0	1.0	0.5	2.9	3.9	16.5	9.2	17.5	25.2	11.7	10.2	1.5	7.05点

Ⅲ 自由意見

〈運動について〉

- 健康シニアジムが行きやすいところにあればいい。
- 体力づくりのための健康器具を身近な公園に置いてほしいです。強い日差しや雨から体を守れるような屋根付きの広場がもっとあれば、いつでも体を動かせていいなと思います（富士西公園のような広場）。
- 静岡県富士水泳場の使用料金が 70 歳以上の高齢者が無料なのはとても良いと思います。現在 2025 年問題に直面しており国民の 4 人に 1 人が後期高齢者です。しかしながら生産年齢人口は減少し、負担が増加しています。ですので高齢者自ら運動する意欲を出してもらえと思うので、今後も無料を続けていただいて健康寿命を伸ばしてもらいたいです。
- 健康づくりのため岩本山、潤井川、かりがね堤を活用したロングトレイルコースが欲しい、そういう休憩用としてベンチ等を作ってほしい。
- 公園によく行くので、運動ができる環境を整えてもらえると励みになります。
- 手首の骨折が完治したら、まちづくりセンターでヨガなど習ってみたいです。
- お腹が出てきて、なかなか減らないので、運動するようにしていこうと思います。
- 60 才位から山登りを始めて、骨密度が上がりました。筋肉も付いて痛いところがないです。回りの方でヒザが痛い、腰が痛いと言う方が多いです。山登り、歩くのはすごく良いのでおすすめです。皆さんにもぜひやってほしい。
- 公民館や地域で運動をしてほしい。歩いて遠くにいたり、車の乗れない人は家にいる事しかできない。組合の仲間と話をしながら楽しく運動する位がちょうど良いのではないのでしょうか。運動したいけどできない感じです。
- 気軽に雨でも運動できる機会があるといいなと思います。市の施設でジムがある事は存じていますが、予約が取りづらく本予約になるのにも夕方までに受付をしないといけないため、遠方へ通勤している私の身では難しい状況です。ネットのみで本予約までできるよう改善して頂けると幸いです。
- 室内で子どもと体を動かせるような場所があると嬉しいです。富士山こどもの国のまちの広場にある体育館年パスを持っていますが、あそこに行くと家族で体を動かしてスッキリします。
- 69 才まだ仕事をしています。年々年をとってきますとなかなか運動する習慣がないので何か始めたいと思いますが、なかなか時間がとれないのが悩みです。
- 健康が大切と感じる。県のプールを月 10 回利用する事を日課にしています。
- ラジオ体操の推進、歩け歩け運動を明確にし完走の人に賞品を贈る。
- 大人も遊べる大規模なアスレチック施設があると嬉しいです。
- 市の地域保健課の運動教室を町内で代表していますが、参加者が少ないです。月 2 回行っています。皆さん健康に興味がないのか、無料で行っていますが市からの助成金団体にあるとありがたいと思っています。
- 最近の暑さが酷く、外で運動できないので運動できる場があればいいなと思います。
- 週に 3 回民間のジムに通っているので、これで良いかと思っています。定期検診も毎年受けています。
- 筋肉トレーニングができる施設があるといいです。

- 学校のグラウンドを開放していただけると運動ができて良いのですが、難しいですね。
- 現在、県営プールで70才以上のジムに無料で行かせてもらっているが、市の体育館でもこのようなサービスがあれば良いと思います。
- 女性専用のジムを作ってほしい。
- ジムなどが欲しい。
- 最近の気候が暑すぎて思うように運動できない。どうしてよいかわからない。
- 部活動を引退して、運動不足になってきているので、高校生でも通えるスポーツ施設をつくってほしいです。
- 運動を常にやるよう心掛けたい。そういうシステムが欲しい。機会が欲しい。
- これからももう少し運動をしていかなければいけないと思っています。
- 丸火公園をよく歩くのですが、広場にぶら下がり棒（背筋のばし）を設置してほしいです。
- 運動系の市民講座が平日の昼間ばかりで申し込みをしたくても仕事の都合でできない。平日夜の市民講座も増やしてほしい。
- ほとんど座っている事が多いので気をつけて少しでも歩く、又体を動かす事に注意しようと思います。
- 富士市まちづくりセンター講座に、夜間の部で運動教室みたいなものを増やしてほしいです。
- 地区に筋力を鍛えられるような施設があるとよいと思います。誰でも気軽に気兼ねなく、歩いて行ける距離にあるととても便利かと。
- 産後に太ってしまいやせたいが、子育て（ほぼワンオペ）でなかなか自由に動けない。子どもを連れて一緒に運動できる場所があったらうれしい（室内で暑さ、寒さに影響されない）。
- トレーニングできる場所がもっと多いと良いです。
- 毎日雁提周回で健康のためにウォーキングを行っています。この時期ウォーキングコース（東名富士川橋左岸）の周回道で葛蔓が繁殖し、通行できにくくなります。年1回位は葛蔓の刈り取りを行っていただくとありがたいです。（ここでウォーキングをしている人皆さん思っていると思います）。
- 毎日（雨天時はなし）歩いていますが、町内のグラウンドはきれいに草刈りしていてきれいですが、脇道等が雑草で歩きにくいです。
- バスケットができる所を増やしてほしいです。
- 数ヶ月前から8～10kmくらいのウォーキングを週1～2回しています。ただの散歩程度ではまったく成果なく、今は田子浦の防波堤を距離やペースを決めて歩くようにしました。半年で7～8kg体重が減りました。田子浦の防波堤は平坦で景色もよく歩きやすい場所で、毎回たくさんの方がウォーキング、ランニング、自転車などをしています。私が思っているより健康意識がある人は多くて、そういう場所があれば始める人も増えるような気がします。
- 地域で運動できる環境が欲しい。
- 健康のために高齢者を対象とした軽体操をやりたいと思っておりますが、何処でやっているのか分かりません。色々な形で詳しい情報を発信していただきたいと思います。
- 無料プールがあれば通いたい（市内に）。
- 市民プールが高いという話を聞きました。
- ジムに一定期間通っている人に対してのサポートがあると嬉しいなと思います。
- なるべく歩くようにして行動は自転車です。

- 現在 37 才ですが、地区や町内で参加できる運動活動が少ないと思います。体育館やまちセン、公会堂などで行う事のできる運動教室等があれば参加したい。まちセンで行う講座は若い人向けの物が多いような気がします。
- どうしても運動が続きません。根性と体力がないのです。
- 子どももいて仕事もしているので、運動をするための自分の時間はとりにくい。子育て世代や働いている人も運動できるサービスが欲しい。あるのだったら知りたい。無料のサービスだったらやりたい。
- 筋トレをしている。

〈健康づくり等について〉

- 健康第一に、好きなことを毎日継続している。
- 日頃は月～金まで仕事があり、なかなか運動をしたり自分の健康づくりに目を向ける事が少なく、週 1 回のバトミントンのみになっています。土、日で何か中高年向けにすきま時間にできる筋トレ、食生活の見直しなどの講座などあれば参加したいと思います。楽しく健康づくりができれば最高です。
- それぞれの年齢や性別に合った減量方法などを教えてほしいです。
- 私の身近には、ご主人に先立たれ一人暮らしの女性（高齢の方や同年令）の方が多くいます。私自身は現在家族 3 人（主人・独身の息子）ですが、一日の家事や趣味の読書手芸などで充実しているほうだと思います。この暑さで特に趣味のない方々や諸事情により在宅しかできない方々は一日の長い時間を“何か”しているのかしらと心配してしまいます。私も近い将来手芸などできなくなったらと不安になる事があります。時々公民館などへ出掛けて行きますが、やる事は特に興味のない事ばかりで不満です。が週一回月 3 回のストレッチ教室は特に満足するもので今一番の健康法です。先生の指導がとても良く教室の雰囲気が明るくて満足しています。
- ストレスと健康はとても密な関係があると思う。地域の仕事をしていて地域の人々の差にストレスを感じる時が増えた。又、子ども達も独立して MAX 7 人家族が 2 人家族になり、もう一度新しい家族として再出発することが大切であると感じている。
- 若い時は健康になど気を使わなかったけど、年をとるにつれて病気やちょっとした頭痛や腰痛が仕事への影響が出てしまうため、細かな部分ではありますが気をつけるようにしています。仕事＝体が資本。健康＋メンタル＋気合で毎日を暮らしていますので、体は大切です。
- 健康に関する話や困りごとなど自由に話せる所が近くにあるとうれしいです（通常は病院通いをしています）。
- 自分 1 人で動ける限り面倒がらずに行動を積極的に実施したいと思っています。
- 健康づくり、自己啓発意識が大切であると思う。人から言われてやっても長続きしない。高い意欲を持って挑戦したいです。
- 子育て中は健康でいたいと思うけれど育児を終えた後が心配。
- 健康づくりは生まれてから死ぬまで生涯を通じて努めなければ意味がないと思っています。運動、適切な食事、ストレス、人間関係、休養、無添加食品などに気をつけないと見かけの健康に騙されてしまいます。特に心配なのは若年層の運動不足です。将来どんな人が増えてしまうのか、性に関する知識不足から人口減少することも、男女の違いをよく知ることも大事と考えます。
- 体力が年々衰えてきていると感じています。日々できるだけ動くように心がけています。

- 10 年前より気候の変化も激しく、気持ちよく外を歩くなどとは夢のような状態です。ヨガや体操など社内で 15 分くらいやっていますがそれでは少し足りないように思います。これから 10 年、まだ 20 年健康に過ごすのにはもちろん自分で考えて生きていくのが一番大切に思います。ありがとうございました。
- いつまでも健康の 7 つの目標。社交的である事。目標をもって過ごす。良く笑う。おしゃれをする。恋をする。スポーツ。食事。
- 健康は自分で管理するものと思います。
- ウォーキングゲームやったほうがいい。腸活に関する活動をやったほうがいい。
- 健康に良い事は人に聞いたり、調べたりしなくても今までの人生で自然に身についている。家庭環境などで培われたのかもしれませんが。
- 5 月末で仕事を退職し現在は無職となる。毎朝健康促進のため、約 1 時間散歩をしている。今後無理をせずアルバイト派遣の仕事を探していきたいと思う。
- 自身はお陰様で年相応の生活ができています。健康に関する情報も意識しているつもりでしたが、今回のアンケートで新しい用語がいくつか分からなかったです。年齢を重ねると知識や情報のアップデートも鈍くなりそうなので、情報ツールとしても様々なコミュニティに関わりを持つなども大切だと思いました。SNS なども便利な世の中ではありますが、人同士が直接会う機会を減らさないでほしいです。何でも「HP 見て下さい」ではなく、敢えて人の力で周知をしていくなど、お年寄りやシングルファーザー、マザーのような独りでの立場の人を取り残さない取組みを健康づくりの場面にも活かして下さい。
- 健康は常に気にしていなければならないのですが、何も言う事がない場合、健康をおろそかにしてしまうのです。長く生きたいので毎日を正しい食事、健康を気にしていけるといいなと思います。
- 糖の菓を飲んでるので体重が減ってきています。食べる量も減りとっても心配している。歩かないと足が動かないと困るので、一生懸命歩いています。
- 今現在の自分の年から考えますと一人で歩いたり、家の中で体操したりする事が長続きするという事ができなくなりました。前は（若い頃）は市の方で体操教室などには参加させていただきました。今は自分のそばにもっと無料で毎日短い時間で運動ができる今は 30 分で有料（民間のジムとか）、指導員がちゃんとついてくれる所もジムもありますが、無理です。自分の場所でも簡単に運動できる所が多くあれば参加もかいたい。
- 私は太っているので、減量をしたいのですが、暑い時期は代謝が悪いのでなかなか体重が減りません。暑いので運動するのもきついです。血圧を下げるなどのためにも体重を減らしたいと思っています。
- 会社で健康プロジェクト（イベント）をやっているのになるべく参加している。
- 両親が認知症で自分自身もいずれなるのではという不安があります。歯の治療（金属は使用しないなど）、ジム・プールなど体を動かすことなど、今できることはしようと思います。健康寿命をいかに伸ばすか常に頭にあります。
- 定期的に、野外ウォーキングや、バスツアー（近隣で良い）などあれば参加したい。又、小中学生との交流を通じ心身の健康を保ちたい。
- 年齢と共に悪い所が出てきているので医者にかかりつつ自分でも充分気をつけています。長生きをしたいと思うので。

- 今年 75 才になります。久しぶりの特定健診を受けてフィランセさんからその後の丁寧であたたかいフォローをしていただき本当に有り難うございました。自身の健康について、それなりに考え行動しているつもりでも一番大切なウォーキングができない事が弱点です。例年以上の暑い夏に動きたいけど動けないのを理由にただ家で過ごす毎日です。平均より若いかもと思っている私もこのところ歳なのだと自覚する事が多くなってきました。明るく楽しく過ごせる老後を目指していけたらと思っています。
- 健康が大切な事で宝なのだと思います。健康でい続ける事を大切にしていきたいです。
- これからも変わらず自分自身の体に気をつけながら過ごして行きたいと思います。それが一緒に暮らす家族への配慮だと思っています。
- 税金だけに限らないが、今より時間的、経済的余裕が生まれないと健康づくりに費やせる時間・体力がないです。
- もっと健康づくりに積極的に取り組みたい。
- お金と場所があれば、もう少し健康づくりができると思います。
- 近所の人との交流が少なくて淋しい感じがする。公会堂でおしゃべりするような集まりがあったらいいと思う。
- 年を重ねるうちに体の健康はもちろん、心の健康に関心をもつようになりました。そして心と体がつながっていることも、強く感じるようになりました。心身ともに健康でいることは難しいですが、生活の中の小さな事（食べること、寝ること、人と関わることなど）気をつけ、改善できることは多いとも思います。

〈健康診断について〉

- 健康診断等の料金を、全額ではなくていいので割引や手当があれば嬉しいです。
- 富士市立中央病院を紹介状なしで通常受診できるようにしてほしい。
- 市の健診制度が 2 年に 1 度になりました。肺・胃・大腸・子宮乳がん等。毎年まちづくりセンターにて受診できる事が望ましい。
- 病院での身体検査は時間がかかり過ぎる。
- 富士市がん検診（特定健診）の中に脳ドックも対象にしてほしいです。
- 現在、特定検診での胃がん検診はバリウムのみです。私は体質的にバリウムを飲むと体調がひどく悪くなるため、ここ何年か胃がん検診を受けていません。何か良い方法があるといいですね。
- 市や自治体の定期検診や制度（補助など）が知らない部分が多くあり、どこにアクセスすればそういった情報が得られるか教えてほしい（場所や機関、ネットでも）。
- 昨年末に心筋梗塞で緊急手術をしました。普段から減塩に気を付け、血圧も血糖値も比較的低いほうでプールにも通って体調に気を付けていたのに、こんな事があるのだと思いました。自分の健康状態は過信せずに色々な検診は積極的に受けようと思いました。
- 遺伝子検査など市がやっているならしてみようかなと思えるものも良いと思います。
- 市の無料で受けられる健診を受けたいと思い予約しようとしたらいっぱいで取れなかった。そして受けなかった。何の目的でやってくれているのか分からない。その年でしか無料がないなら優先的に枠を確保してほしい。結局行ったのは、3 年後に人間ドックでやったが、何も見つからなかったから良いですが早期発見が目的では。
- 定期検診の項目が少ないと思う。

- 特定健診の結果には、健康年齢の表示があり毎年楽しみにしています。がん健診に対する補助についても、継続をお願いします。
- 健康診断及び、人間ドック年1割引。
- 主婦、パートにとっては市の健診本当にありがたいです。ピロリ菌発見でき除菌しました。
- 富士市は特定検診（国保）の項目を現行以上に増やすべきだと思います。他行政に比べ少ないと感じます。もっと手厚くしてほしいと思います。
- 体に障害があると健康診断が気軽に受けることができないのが悩みです。特に車椅子ユーザーだと検査するための機械に突っかかり苦勞する。
- 72 才まで毎年勤務先で健康診断を受けていました。退職後は、かかりつけの病院で年2回の血液検査を受けています。
- 今年 40 歳で歯周病検診の助成の案内を市からいただきました。うれしかったのですが定期的にかかりつけの歯科医で診てもらっているので使い方が分かりませんでした。歯周病以外の選択肢があると良いと感じました。
- 会社負担で人間ドックを受けていますが補助金などがあればオプションで色々な検査が受けられて健康に近づくと思います。
- 医療費が高いと思います。現在3割の支払いですが病院、薬局1医療で¥10,000ー。突発的な病気の対応、年齢により病気の心配もこれから多くなると思いますので、心配です。気軽に健康チェックができるといいと思います。
- 少し違うが、子ども医療費をなくしてほしい。がん検診等、富士宮の病院を対象にしてほしい（かかりつけが多い）。
- 年をとれば少なからずお医者様のお世話になります。知識豊富な総合医を充実してほしい。
- 市の検診、胃カメラ検査、婦人科検診の日程が取りにくく、なかなか日にちがすぐには取れないような気がします。胃カメラ検査など検査をしてくださる先生が少ないような気がします。
- 妊娠や子育てに関する制度がもう少し良くなると嬉しいです（検診・出産・子育てにかかるお金の援助）。
- 血圧手帳を配布してほしい（市役所・フィランセ等に配布場所を設置してほしい）。
- 人間ドックをやってみたいがどこに行けばよいか分からない。託児付きで夫婦で受けられるような仕組みがあったらありがたい。
- 健康な人に対する補助があっても良いのではないかな。
- 医療費が高い。特に薬代にそう思う。
- 健康に関する情報を得る機会が少ない。
- 若い世代から検診などに行くきっかけとなる施策があれば良いなと思う。70 歳以上の高齢者の一人暮らしに対して、民間ではなく、市が直接行って頂ける施策、例えば介護職を市で雇用し1地区2～3日に一度見回って頂けるようなものがあると、離れて暮らしている家族の不安が解消されるのかなと思う。このようなアンケートをとって頂けることはとてもありがたいです。ありがとうございます。

〈食生活について〉

- 目的別？栄養バランスの良い食事など、食べられるお店等紹介などがあると嬉しい。メニュー等でも。

- 野菜や肉をバランス良く食べたいが、物価高・低収入につき購入を控えてしまう。
- 現代の私達の食生活は便利で手軽な加工食品に大きく依存していますが、その裏で多くの食品添加物の存在があります。保存料、着色料、香料、甘味料など、いろいろな添加物が含まれており、その全てが安全とは限りません。ですので、なるべく添加物の少ない食品を選ぶようにしています。
- 年齢とともに塩分が気になるようになってきました。運動と減塩に心配りをしていますが、食事の献立例などを教えていただけると助かるかなと思います。
- 小麦・植物性油脂、乳製品、甘いものを抜くと肌がきれいになったり、感染症にかからなく、体調が悪いほうに傾いてもすぐに回復する。これからの時代に大切な子ども達には是非、学校給食などを通じ実践、また市民の皆様にアピールして頂きたいです。
- 体は「もう結構」と叫んでいるのに心や欲や口淋しさが無意識に食べ物を口に運んでいるようです（反省）。心が満たされ食がみたされ安定していれば体重も安定（標準体重）になるのでしょうか。ストレスは表裏一体です。食品添加物や外国産、人工物を食べないように特に若い人に食べさせたくありません。学校給食も安心と充実を願っています。
- 食生活ももう少し見直しをしていこうと思います。このアンケート調査で自分がいかに不健康な生活をしているのか分かりました。
- 人は食べた物でできているといわれます。運動習慣や健診等も大事ですがまず何を体に入れるのかが重要と思います。ファストフードや冷凍食品、スーパーの添加物いっぱいの総菜ばかりでは将来的に健康を害していくのではないのでしょうか。体に良いとされている乳製品（ヨーグルト、チーズ、バター）や小麦粉・オリーブオイルやあまに油等を摂取しない4毒抜き（小麦粉・乳製品・油・甘い物）を実践し、健康に関する正しい知識を広めていくことが市民に対する行政の役割と感じます。
- 「8時だよ！のみ食い終了」日々健康で幸せな生活がちょっとした工夫で手に入れられたら将来もきっと今以上に健康でいられるかもしれない。食事は体と心を育み、喜び、楽しみでもある。“一生かけて自分の体づくりに努めたいものである”事を若者に伝えたい。
- 食品添加物をもっといろいろな面で見直し改善していただきたい。
- 物価が上がり野菜や果物の頻度が減っている。働きながら子育てをしていると自分の身体に気を使う余裕がない。時間と金銭的に。
- 富士市は味付けなどが、どうしても労働者の市ですので、どこのお店のも味付けが濃い気がします。市民一人一人が塩分の取り過ぎに注意できたら良いと思いますが、なかなか難しい現状ですかね。
- 健康を目指したいと思うが、今の給料だとおなかいっぱいにするには野菜は買えず、安く量のあたるレトルトややきそばになる。
- 3食しっかり栄養のある食事をとりたいが、何もかも本当に高過ぎです。せめて子どもには果物を食べさせてあげたいな。いつもそんな気持ちで買物をしています。寝る時間をがまんして働いても、支出が多すぎてとても間に合いません。お米も高い。市民の健康を考えてくれるのであれば、もっと食材も簡単に手に入れる事ができ、病院も気軽に（安価で）行けるようにしてほしいです。切実に願っています。
- 毎日の食事でバランスのいいごはんを食べたいが、野菜も肉も魚も米も高いので毎日毎食は大変。子どももいるのでもっと食品の価格を下げてほしい。

- 食事管理は気にしている。
- 健康面を気にかけて、日常的に添加物を減らすように努力しているのですが、富士市のスーパーには無添加の物が少ないと思っています。私生活では実際に添加物を意識することで、肌荒れや下痢等の症状に改善がみえました。もっと無添加の物をスーパーに置いてほしいと思います。

〈行政の取り組み等について〉

- 夜にウォーキングをするのですが、暗い道が多いので街灯等、設置してほしいなと思うことがあります。健康の維持促進のためには防犯面も気に掛けなくてはと思いながら外に出ています。
- 市は公園が豊富で充実していると言っていますが、使われない・必要としない・無意味な公園ばかりです。住宅地の小さな公園を誰が使いますか？駐車場のある大規模な公園を市民（大人も子どもも）求めています。魅力のない公園ばかりで他市へ足を運ばせることが多々あります。健康づくりとしての公園が欲しいです。
- 富士市に魅力がなさすぎて住んでいて良いと思うことが何もない。もっと住みよい、住みたくなる市となる行政の姿勢があるべきと思う。健康アンケートよりも医療の充実など現実的に必要なことにお金を使うべき。無意味なことに無駄にお金を使うべきではない。市役所のサービスの悪さとかから改善してほしい。
- 富士市の空気をもっときれいにしてほしいと思います。富士に住んで7年間、我慢できないです。しかし市役所の対応はどこの部署も感じが良く気持ちが良いですね。
- 富士市民への健康管理の対処等感謝しています。富士の若者、年寄りが長生きできるよう努力・対処を希望します、ありがとうございます。
- 街中をジョギングしているが歩道がない。狭い場所や段差が多すぎる場所などがあるため、街づくりと連携して活動してほしい。
- 地方財政に限りがあるのも理解できるが市民ジムの充実化（運営時間、器具の充実性）があれば気軽に運動できる環境が増えると思う。利便性で言えば初回講習を受ける手間が煩わしい。指定された日時に受けるのはナンセンス。都内は当日利用ができた。民間の24hトレーニングジムも増えています、市民ジムも頑張ってもらいたい。
- どこでもウォーキングができるように歩道の整備を早く進めてほしい。
- 健康づくりではないが、富士市には総合病院が市立病院だけしかないのは嘆かわしい。
- 沼津よりの北側に住んでいますが、JR線にいくバス等がなく不便です。移動手段を増やしてほしいです。また、東田子の浦駅に北側から入れるよう改修してもらえれば、利用者も増えると思います。駐車場の少なさや道路の不便さから、利用したくても他の駅に行かざるを得ない時が多々あります。友人や家族、遠方からの客人からもよく言われるので一考してほしいです。
- 健康のアンケートでカタカナを省略せず日本語で表記すれば日本人なので理解できます。それよりも、昨今の異常気象が健康に及ぼす影響は命をも脅かす脅威となっています。対策を考えるのは世界の国々かもしれませんが、富士市でもできる事はあるはずです。市民が一年を通じて快適に過ごせるようプロジェクトを立ち上げて頂けると有難いです。もし自分にできる事があれば参加させて頂きたい程関心があります。
- 市で行っているグッピーアプリで、歩数と体重は毎日比較しています。もう少し当選確率が上がるというのですが。ほぼ毎日抽選対象になる1,000Pは超えています。家族で参加しています。毎朝体重を測る習慣も付き、食べ過ぎにも注意しています。

- 外出、人との交流、運動等の健康促進の面からイベント（地元民が外出するような）、観光スポットを増やすほうが良いと考えます（地元の良い所を地元民があんまり知らない状態な気がします）。得られる物は最初の3つだけではないですし、（富士市の盛り上げになると思います）民間のでは無く、富士市が公的に出すジム等の運動できる場所を増やす。公共交通機関の充実（少なすぎます）遊べる場所を増やしてほしい。市民の心が満たされる富士市であってほしいです。
- 県営プールのトレーニングルームに通っているが、70才以上は無料となっている。市営業でこのような所を設けてほしい。数ヶ所設ける事が良い。
- まちづくりセンターで行われる運動系の講座が少なく、かつ働きながら参加できるものとなるとほとんどない（場所が遠かったりする）。市内、東・中・西部どこでも実施されているといいのになあと思う時が多いです。
- かかりつけ医に月に1～2回通院（車を運転して）しているが、現在70才であり今後大きな病気をした場合、自分で車を運転して通院できなくなる。バス電車利用せざるを得なくなるが、現状のコミュニティバス、路線バス、電車を組み合わせて利用する場合、時刻表など調べるのがとても大変。JR、富士急バス、コミュニティバスを一括まとめてスマホアプリを作ってもらえないか（コミュニティバスはPDFでの提供しかないのではとても不便です）。
- 健康のため愛犬と散歩しています。富士市内に公営のドッグランの設備を希望します。
- 市内の公園をもっと整備してもらいたい。小さな子ども達が楽しく遊べるように。
- 自転車で移動していますが駐輪場を充実させてほしい。自動車の駐車場の方が充実している（スーパーなど、自転車は風が強いと倒れている）。新富士駅は一時駐輪がなく、切符を買うだけなどでも離れた駐輪場に止めねばならない。富士駅は地下で数が少なくとめられるか不安。
- 公報無線で朝7時とか夕方5時とか、ラジオ体操の曲を流したらちょっとでも体を動かす人がいて市民全体の健康意識が高まりそうに思う。
- 遊歩道の整備（街灯）。
- 静岡にあるゆららを作ってほしいです。
- スマホアプリ「グッピーヘルス」で富士健康ポイントを貯めるようになってから1日の歩数を意識するようになりました。
- ウォークラリーのイベントもおもしろかったです。次回のイベントも楽しみにしております。
- まちづくりセンターの講座でほとんどが平日の講座で行けないことが多いので、土日等に若者（30代～40代）のためのヨガや体操などの講座をやって頂けると嬉しいです。
- まちづくりセンターでやっているヨガクラスに行きたいが、毎回いっぱい抽選に当たらない。もう少しクラスや人数を増やすとか何か対策をしてほしいです。
- 高齢者のみでなく働く若者も健康づくりしやすい施策を期待しています。
- 高齢になりましたので、なるべく車は使わず歩きと自転車で移動しようと思います。歩道と自転車道がもう少し整備されるとうれしいです。
- 外での運動（ウォーキング等）するのに夏は日影になるものを作してほしい。運動公園・富士川運動場田子の浦の堤防に。
- 富士市の体育館のトレーニング施設がぱっとせず物足りないのを改善してほしいです。
- 市が運営するスポーツ施設をつくってほしい。民間施設はありますが低価格で自分の体力強化できる施設等をつくるべきだと思います。今も存在するかと思います。現行以上に充実させてほしいと願います。

- 長く続いたまちづくりセンターでの「さわやか健康体操」が市の組織変更でスポーツ推進課がなくなり、そのために「富士振興公社」に引き継ぐとの事だったのに、5年後には「振興公社」がまちセンターで行う事ができないとの不思議な理由づけで（市の社会教育課の担当者の説明）多くの人が運動の場を失った事は時代に逆行した、残念な記憶です。（一部の方は自主運営で続けられましたが出費が倍以上になって大変と言っておられました）。
- 健康に関する補助金などがあるとうれしい（知らないだけかも）。高齢者よりも50代～60代（これから的高齢者）を予防させるほうが、（将来的に）お金がかからないと思う。
- 最近は“健康”に関心を持ち向上を図る人が増加する一方で、日々の生活に追われるだけの人も多いと思う。物価高その他生活のためのランニングコストが昔の生活とは比べものにならないので、収入面でも反映されればいいのですが。市は健康政策に関して縦割り行政でなく、その壁を取り去り史跡巡りとウォーキング、又はそのガイドの育成、インバウンド対応、環境整備など従来の健康ふじ21大学関係者を招いた言葉遊びだけでなく市民アイディアを生かした政策が必要と思われる。歯科健診も歯科用チェアを2台も購入したのに活用されず、個別の健診に切り替えるなど無駄の象徴である。
- 健康づくりをお考えになるのでしたらまちづくりを考えるべきです。自動車がなくても生活できるまち、歩いて公共交通機関を使えば生活できる、自動車を持つことが逆にマイナスになるようなまち、散歩したくなるまち、自転車が便利なまちを考えましょう。健康体操や健康管理アプリなど考えるのは最後です。お仕事大変とお察ししますが市役所内の連携よろしくをお願いします。
- 妊婦を経験し、体の痛み（腰痛など）がある時、補助金で病院に行けたらいいなと思います。とにかく子どもも産んだらお金が必要なので、産んでからも、補助金がたくさんもらえるとうれしいです。生活が不安で、皆さん子どもを産むか産まないか悩まれている方が多いと思います。
- 器具を使ったジムのような施設は費用・時間がかかる。アリーナがあるけれど費用が高い。富士川の体育館があるよと聞いたが遠い。もっと身近で手軽に利用しやすい施設があると、散歩だけでなく、いろいろな面で健康づくりができるのではないかと思います。老人にとって使いやすい施設があればいいなと思いました。
- 妊娠出産を期に体の変化（体のゆがみ、筋力の低下、お腹が出るなど見た目の気分が落ちる変化）を感じますが子育てや仕事で毎日忙しく自分の体のケアや健康への意識は後回しになってしまいました（言い訳も含みますが）。出産後、子どもに関する悩みや母の精神状態悪化に対するケアや案内は充実していたと感じますが、母の体自体のケアについて利用できる機関や制度の案内があるとよいと思います。例えば体のゆがみについて接骨院の紹介、宅配の食事業者の紹介など。あと最近運動をしようと思い立って富士水泳場の教室をまず調べたのですが、平日夕方子ども向けばかりで日中や夜は行けないしで他の教室に行っています。公共施設の運動教室の選択肢があると利用しやすいと思うのでよろしくお願いします。
- 「健康づくり」に関する市の取り組み活動など市民皆が参加できて、健康指標が誰でも手軽で解り易い。健康表彰のような取り組み（企画）があったらどうかなと思います。富士山という日本一の山が一番きれいに見られる富士市、健康な市日本一を目指してみたいです。
- 血圧の安定や体力維持のためにウォーキングをしています（雨でない日）仕事の後、夕食を済ませてからとなるため20時くらいから歩く事が多いです。たくさんの方が同じ時間帯でウォーキングされていますが、街灯が少なく怖いと感じながらのウォーキングとなっています。もう少し街灯があれば安心して健康づくりができるのにと話している友人も多いです。

- なるべく徒歩や自転車で運動していますが、富士市は道路状態が最悪で危ないです。東京より移住して来ましたが、これ程通行人のための道路がないのには驚きました。
- 健康づくりに取り組む施設が少ない気がします。高齢者世帯の人々が増えている中、各自で健康について「考え」「行動できる」場を作っていかなければと思います。各地区のまちづくりセンターに無料で使える体力機器があると良いと思います。講習を受ければ使用できるようにすれば良いと思う。地域のつながりが弱くなっている。何かあった時の助け合いができるのか心配になっています。
- 健康づくり講座やイベントなどは平日に多いようですが、子育てをしているとなかなか平日参加することができません。託児ありの講座や、土日開催のイベントがあると嬉しいです。
- 健康づくりのために活動できる施設、特に夕方から利用できる施設があると嬉しいです。以前「ペアーレ」がありましたがなくなってしまって残念でした。民間の運営の方が多くて入会するために高価な金額が必要となります。「ペアーレ」とても良かったです。
- 大人も子どもも気軽に健康づくりに取り組めるように、鉄棒やうんていなどの遊具（運動できる）を公園などに増やしてほしいです。鉄棒、うんていはある公園が少なく感じます。また、室内で遊びながら運動できる施設が増えたら嬉しいです。（暑い日や雨の日に便利）。
- ウォーキングし易い遊歩道がもう少し身近にあったら。道路を歩いているのですが、車が多く、危険に思うことがあります。
- 実母が認知症になり、高齢者についての興味関心が高まっています。高齢化も進む中で認知症のある人も増えてくると思われ社会で支えていく仕組みが整えばよいと思います。それに伴い、高齢ドライバーに対し、対策を強化した方がよいと考えます。公共機関の整備がされつつある中でより高齢者に対しやさしい地域になることを望みます。
- 北里アリーナのLESSプログラムが充実しておりますが、あまりにも遠くて行けません。離れた地区の教室を充実させてほしいです。今年からスポーツ教室の運営元が替わったと聞きましたが、教室が減りました。定員に達していなかったわけではないのに、減らすのはおかしいです。むしろ増やしてほしいと思っていたのに。
- 富士川河川敷のトイレをきれいにしてほしいです。
- 健康づくりに大きな作用を及ぼすと思われるスポーツ活動の施設が圧倒的に少ない。また各種大会の後援などの施策も物足りない。安心して命を預けられる医療機関がほとんどない。
- 町づくりセンターに、15分から20分位の軽いリズム体操3、4種類を動画で見ながら行えたら良いのではないのでしょうか。1時間から1.5時間体操教室に行けない人や、多人数でいやだと思う人も、4・5人でもできる小部屋で良いので、行きやすくなると思います。できたら週に3・4回あれば、とっても良いと思います。
- 広報ふじ（あくまでもページに余裕があれば）内に、楽しく簡単にできるストレッチ、一日の目標塩分、糖分の記載、年齢別一日の標準カロリー数、簡単にできる塩分糖分脂質を抑えた料理（一品）などがあると嬉しいなと思います。あと料理別角砂糖何個分とか（ご飯茶碗1杯で何カロリーかとか）。
- グッピーヘルスケアアプリで毎日歩数を数えています。ウォークラリーなどもちょっとした楽しみになっています。仕事をしていると運動不足になりがちですが、家事や車を使わないで近くに行くことなどで少しカバーできるかなと思っています。ちょっとした楽しみを市には今後も提供していただけると嬉しいです。

- 月に1～2度大淵の総合運動公園をウォーキングしています。私の友人はご夫婦でほぼ毎日ウォーキングしていましたが、北里アリーナ富士になってから大会の翌日トイレのペーパーがなかったり、芯がいくつも転がっていたり、公園内の雑草が伸び、落ち葉が散らかり汚く、シルバーさんがいた時はきれいに整備されていたと嘆いていました。市長は「スポーツ交流による地域活性化を積極的に推進している」との事ですが、環境整備が乱れていれば利用者は幻滅するでしょうし、富士市民としても恥ずかしい事です。
- 大淵地区に市が運営するトレーニング施設を作ってほしいです（無料で）。
- 50才以上の方に富士市としてスマートウォッチを無料配布して、健康を管理してほしい。
- アンケートはいい事だと思いますが、アンケートの目的がわからない。年をとれば体の健康は下がると思う。富士市が高齢者に対しての対応がないと思う。年金だけだと病院代、食事代、アパート代が高くなる。最後に元気になる町作りを期待します（シャッター街をなくそう）ガンバレ富士市。
- 富士市の年齢比率はわかりませんが、老年人口が多いとすると健康維持、予防医療のようなものを積極的に取り入れる事は有用だと思います。手軽に運動ができる施設が身近にあるといいです。例えば学校で使われていない校舎などを有効に活用するだとか、給食を有料でそこで食事としていただけるなどできたらいいのではないかと思います。富士市は恐らくどこも景色が良いと思うので、例えば外から来る人も有料で受け入れる等すれば維持・管理もできるのではないかと思います。

〈その他〉

- あちこち手術をしているので口の方は元気ですが、体が思うように動かずヘルパーさんやお手伝いさんに助けられて生活しております。二回結婚しましたが子どもはおりません。兄の子どもを養子縁組しておりますが子どもがまだ小さいので（家族五人です）別居しており、主人が五年前に亡くなったので一人で生活しています。何かと男手が必要な時は姪の子どもが助けてくれたり誰かしら助けていただいておりますので助かっており、淋しいとかはありません。自動車は運転できますので病院のリハビリなどは自分で行っております。障害者二級ですがなんとか生活して転倒しないように注意しております。一人で起きることはできませんので、災害の時は避難したりして生活することができないので、自宅にいて二階に行くかと。他の人に迷惑がかかるので避難はしないと届け出てあります、市の人にも地域にも町内にも。
- 地元に帰りたいです。仕事がきつくて毎日ストレス。
- 公立高校中学の体育の授業を見直してほしいです。
- 長生きしたいと思える社会になってほしい。健康でいたいというモチベーションがない。
- 時代の流れか地域性かわかりませんが、気軽にウォーキングやジョギングなどができなくなりました。庭で体操などしていると近所での視線はまるで犯罪者扱い。これも治安の悪い場所なのでしょう。ほとんどの家に防犯カメラがついています。スポーツセンターに行くしかないのですかねえ。
- 難病になり毎日だるくて身動きがづらいです。まだ仕事をしていますが、もう辞めます。考え方がどんどんネガティブになり、精神的に落ちこみます。誰でも何の病気でも話ができるような居場所カフェがあると助かります。
- 希望したら安楽死を認めてほしい。
- 公務員など市の職に就いている人への支援を厚くしてほしい。割引やサポートなど。

- ワークライフバランスの徹底。人手不足で一人が抱える業務量が多い。ワークライフバランスデーや定時退庁日などは名だけで、実際は申請せずに残業し無給で働いている。業務が終わらず土日も隠れて出勤している職員もあり、皆家庭を犠牲にしている。年々離職者が増え人員は減る一方。心の健康についても体以上に目を向けてほしい。上がり続ける物価に対し減る手取り。国の明るい未来がどうしても想像できない。
- がん治療で3週間に1度通院しています。継続して体重、体温、血圧測っています。脚のしびれが続いていますが、犬の散歩1日2回続けています。自分のこと以外あまり動きません。ワンちゃん仲間との道での話を楽しんでいます。
- よけいなお世話です。
- 義母が認知症になって妻が全面的に面倒を見ていたが、包括センターが面倒も見ずに逃げた義姉をかばったため全員が妻を強く責めた。そのため妻は特定健診を全く受けなくなり、早く楽になりたいと言っている。もちろん姉とは縁が切れた。
- 民間のジムの会費を安くしてほしい。そうすれば、通えるのに。ずるい。生活保護でもジムに通いたい。市長の力でなんとかしてほしい。このままでは不健康になってしまう。24 時間にしたのはいい事だが、高所得者しか通えないジムは富士市にはいない。富士市がジムの補助金を出すべき。明るい未来を期待する。富士市万歳。
- 公民館講座に申し込んでも中々当たらず、定員オーバーや申込期間を過ぎてしまったりが多い。
- 年金暮らしで生きています。健康にはあまり興味が無いのであしからず。
- 近年 10 年間で 2 回 2 ヶ月程の入院をしましてもう勤労は無理と考えていましたが、幸運にも持続して雇ってもらい健康に過ごしています。休みの日は朝から酒を飲んでしまい体を動かさないの で仕事で体調を整えている今日この頃です。
- 毎月 1 回通院して薬をもらってきます。薬も増えたり減ったりと変動もありますが、この年になると病院へ行くのもお出かけの 1 つになり外へ出る機会になっています。どんなに健康に気をつけていても病気になる時はなると思い、それなら楽しく暮らそうと思う毎日です。まだまだいろんな方達に力を借りていこうと思います。これからもよろしくお願いします。ありがとうございます。
- 年金で生活をしていますが、畑で作物を作って食べていますがイノシシに畑を荒らされ芋類をやられできません。なんとかありませんか。困っています。
- 市内でもスポーツジムや特化した練習施設が増えている。50 才を超えてからの金銭面の補助がほしい。
- 中学の部活動の時間が減っているの、部活動の時間を増やしてほしいです。
- 地域の組織に入っていないので、ほとんど交流はない。
- 仕事が忙しくて自分の健康などについて考えてはこなかったが、今後家族が増える可能性があり色々と考えつかってもらえそうなので少しは安心。
- 幸せな生活を送る事。
- 日々の生活に忙殺され、健康について考える事はなかった。子育てに対する補助や減税等充実させていただきたい。
- 物価、各保険等殆ど上がってしまい気持ちにゆとりがなくなっている。できれば社会保険（介護保険も含めて）は下げてもらいたい。
- 肥満気味なので、夫の親戚の人達にデブと言われて傷ついている。デブには人権はないのか。
- 小児の医療費を無償化にしてほしい。

- 動くこと。年だからと思っていた頃よりも今が、自分のためや家族のために健康が一番、友達と交流。人間関係がストレスでしたけど今は大切にして、自分を大事にと思えて良かった。心も体も健康です。
- お金がないので病気になってもギリギリまで我慢する。
- 医療費の負担金大きい。
- 老化は仕方ない現象であるが、孫の成長を楽しみに老化を遅らせる努力はしています。現在の体調では非常に幸せを感じさせてもらっていますが、今後は不安もあります。何か生きがいを見つけておく事も必要かなと感じる今日ではあります。
- 健康づくりとは少し違うのですが腰等痛くて病院に行くと必ず加齢だからと言う。ひどく気分を害する。そんな事聞いてない。健康になりたくて高い費用を払うのにたばこやめたくても意思が弱く無理。
- 独身の子ども（30代、40代）がいます。知り合う場がありません。自分が元気なうちは気が楽で良いのですが、子ども達の行く末が心配です。何か良い案はないでしょうか。
- 猫背が気になる。スマホやりすぎの癖を直したい。
- 健康に気を配ってないので、将来病気にならないか心配。
- この酷暑の中、近所の製菓会社さんから流れてくる臭いで具合が悪くなります。非常に気持ちが悪いです。富士市自体、健康に過ごせる環境が整っていないのではないのでしょうか。
- 愛鷹山でトレランの大会を開催してほしい。
- 以前勤めていた会社で社員として働いていましたが女性社員からのパワハラやモラハラの被害に遭い辞めざるをえなくなり今は他の会社で派遣社員として働いています。ですが派遣社員は正社員と違い給料も安くボーナスもないので今現在私は休日出勤もして週6日働き2時間～3時間残業を毎週しています。それ程働かないと安定した暮らしができません。残業続きで週1日しか休みがないので帰宅してから食事をして次の日の支度をして寝るだけというほぼ自分の自由な時間すらないという、とても健康とはかけ離れた日々を過ごしています。以前被害に遭ったハラスメントのせいで人間不信になり、職場もなるべく人と関わらないような所を選んで就職活動せざるをえなくなりました。肉体だけでなく精神的被害も出ています。健康に生きたいのにこのような世の中のせいで健康とはかけ離れた生活になっています。こんな思いをしない世の中になったら良いのにとします。
- 変則勤務に伴う睡眠・休憩のあり方が課題であると自身で思っています。工場も多いので大気汚染による健康影響が気になります。小児喘息など将来子育てを考えるうえで気になることです。
- 医療事務をしてはたらいっているが給料手取り13万・年100日休みで健康に気をつかえない。そのため仕事に対して給料UP、休み増やすことをしてもらえれば健康に力を入れたいと思う。
- ありがとうございます。
- 圧迫骨折で入院していた母が退院してきたのですが、だいぶ体力がおちて、歩いたり立ち上がりが困難になり、立つ時など助けるのですが、力を入れて持ち上げる時に、私自身の力の入れ方がわからず逆に私が腰を痛めてしまいました。体は健康なのですが、介護する時気をつけています。今の悩みは腰だけです。

〈アンケートについて〉

- アンケート協力者には、結果を必ず届けてほしい。

- カタカナの用語が分からない。
- 今回健康意識が足らず反省いたしました。ありがとうございました。
- 知らない言葉（特にカタカナ用語）が多かったです。
- アンケートを答えているうちに、もっと健康に関心を持っていこうと思いました。私を選んで下さりありがとうございました。老夫婦だけの生活で子ども達は県外に住んでおりますので、お互いに気をつけて仲良く皆様に面倒をかけないようにと気をつけていこうと思います。一日一日感謝して大切に生きていきたいです。
- 項目が多くて途中で面倒になった。
- W e b 回答にしてください。
- 13 歳向きでない質問が多いです。
- 問 26、29、39、47 を知っているからなに。知らないと悪いの。気分が悪い。何でも横文字にすれば良いことあるの。気分が悪い。くだらない質問で金使わないでほしい。
- 割と知らない言葉が多く、今一度の勉強の必要性を感じました。
- 専門用語は全く知らず少し本など読んだほうが良いのでしょうか。現況を維持しつつ高齢に向かいできる範囲で身体も動かしてみたいと思います。
- 今は仕事や子どもの事を優先しているのであまり自分の体のことは気にしていませんでした。ですが、このアンケートをきっかけに自分の体のことも気にしたほうがいいかなと思いました。
- アンケート調査には、いつも無作為で選んでいると書かれています。今回も中学生～74 歳までの市民の中から 3,000 人を選んだ事になっていますが、ほぼ年に 1 度とても有難い事に市からのアンケート用紙が送られて参ります。富士市人口からみても少し頻度が高いように思われますが私の被害妄想でしょうか。Q R コードでW E B 回答できれば、精神的な負担が少なくなると思います。
- このアンケートが無駄にならないように。

Ⅳ 調査票

市民健康意識調査 調査ご協力のお願い

日ごろから市政の推進に多大な御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本市では、「健康ふじ 21 計画Ⅲ（令和 4 年度～令和 8 年度）」に基づき、「すこやかに
くらし つながる 富士市」をめざして、健康づくり対策を進めています。

この度、本市の健康課題を明らかにし、今後の健康づくり施策を推進する基礎資料とするため、市民の皆様の健康に対する意識や生活習慣等に関するアンケート調査を実施いたします。

調査の実施にあたっては、中学生から 74 歳までの市民 3,000 人を無作為で選ばせていただきました。調査は無記名であり、結果については統計的な処理を行いますので、あなたの個人情報が外部に漏れたり、ほかの目的に使用されたりすることは決してありません。

本調査の主旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和 7 年 7 月

富士市長 小長井 義正

ご記入にあたってのお願い

- 必ず封書宛名のご本人が記入してください。（なお、本人に聞き取った上での代筆は可）
- アンケートは、令和 7 年 7 月 1 日現在の状況をご記入ください。
- あなた自身の考え方を、ありのままにお答えください。
- 回答にあたっては、鉛筆又はボールペンで記入し、間違った場合は消しゴムで消すか、二重線又は×印により訂正いただくようお願いいたします。
- 「その他」に○をつけられた場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ご記入がすみましたら、お手数ですが、同封しました返信用封筒に入れて、7 月 25 日（金）までに、投函してください。（切手は必要ありません）
- 記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

（担当）富士市保健部健康政策課 健康推進担当（富士市フィランセ内）
電 話 0545-64-9023 / F A X 0545-64-7172
E-mail/ ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

アンケートの
ご投函期日

令和 7 年 7 月 25 日（金）まで
同封の返信用封筒にてご返信ください。（切手は必要ありません）



1. あなた自身のことについておたずねします

問 1 あなたの性別をお答えください。

- | | | |
|------|------|--------|
| 1. 男 | 2. 女 | 3. その他 |
|------|------|--------|



問 2 あなたの年齢をご記入ください。(令和 7 年 7 月 1 日現在の満年齢)

	歳
--	---

問 3 あなたのお住まいの地区(小学校区)はどちらですか。分からない場合はお住まいの町名をご記入ください。(〇は 1 つだけ)

- | | | | | |
|----------|------------------------|---------|---------|---------|
| 1. 吉原 | 2. 伝法 | 3. 今泉 | 4. 広見 | 5. 元吉原 |
| 6. 須津 | 7. 浮島 | 8. 吉永 | 9. 原田 | 10. 大淵 |
| 11. 富士駅北 | 12. 富士駅南 | 13. 田子浦 | 14. 岩松 | 15. 鷹岡 |
| 16. 丘 | 17. 富士見台 | 18. 神戸 | 19. 富士南 | 20. 天間 |
| 21. 吉永北 | 22. 青葉台 | 23. 岩松北 | 24. 富士北 | 25. 富士川 |
| 26. 松野 | 27. 地区がわからない場合...町名() | | | |

問 4 あなたの職業を教えてください。(〇は 1 つだけ)

- | | | |
|--------------|-----------|-------------|
| 1. 会社員 | 2. 自営業 | 3. 公務員 |
| 4. パート・アルバイト | 5. その他の職業 | |
| 6. 主夫・主婦 | 7. 学生 | 8. 仕事はしていない |

→ 〈問 4 で 1~5 と回答した方に伺います〉

問 4-1 2 交替・3 交替などの変則勤務(夜勤を含む)をしていますか。(〇は 1 つだけ)

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

2. 健康管理についておたずねします

問 5 あなたの現在の身長と体重を教えてください。
(小数点第 1 位は四捨五入して記入してください。)

身長

--	--	--

 cm 体重

--	--	--

 kg

問 6 体重をどのくらいの頻度で測っていますか。(〇は 1 つだけ)

- | | | |
|------------------|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日(週 6 日以上) | 2. 週に 3~5 日 | 3. 週に 1~2 日 |
| 4. 月に 2~3 日 | 5. 月に 1 回以下 | |

問 7 あなたはご自身の体型についてどう思いますか。(○は 1 つだけ)

- | | | |
|------------|------------|--------|
| 1. やせている | 2. 少しやせている | 3. ふつう |
| 4. 少し太っている | 5. 太っている | |

問 8 血圧をどのくらいの頻度で測っていますか。(○は 1 つだけ)

- | | | |
|------------------------|-----------|---------|
| 1. ほぼ毎日(週 6 日以上) | 2. 週に数回 | 3. 月に数回 |
| 4. 年に数回(健康診断やイベントの時のみ) | 5. 測っていない | |

問 9 あなたの家庭には血圧計がありますか。(○は 1 つだけ)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

問 10 スマートフォンの健康アプリなどを活用し、歩数や体重、血圧など、自身の健康状態を把握・管理していますか。(○は 1 つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. アプリで把握・管理をしている | 2. アプリを使わず把握・管理を行っている |
| 3. 特に把握・管理は行っていない | |

問 11 あなたは日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------------|------------|------------|
| 1. 家族 | 2. 友人・知人 | 3. テレビ |
| 4. インターネット・SNS | 5. 医療機関・薬局 | 6. 新聞・本・雑誌 |
| 7. 職場 | 8. 行政機関・学校 | 9. 講演会や研修 |
| 10. その他() | | 11. 特にない |

3. 食生活についておたずねします

問 12 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は 1 つだけ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に 4~5 日食べる |
| 3. 週に 2~3 日食べる | 4. ほとんど食べない |

問 13 1日に野菜料理(サラダ・煮物・お浸し・酢の物など)をどれくらい食べますか。
(○は 1 つだけ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 3 食食べる | 2. 2 食は食べる |
| 3. 1 食は食べる | 4. ほとんど食べない |

問 14 生鮮果物をどのくらいの頻度で食べますか。(○は 1 つだけ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 週に 5 日以上 | 2. 週に 3~4 日くらい |
| 3. 週に 1~2 日くらい | 4. 月に 1~3 日くらい |
| 5. 月に 1 日未満 | |

問 15 主食・主菜・副菜を、3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5日くらい |
| 3. 週2～3日くらい | 4. ほとんどない |

・主食……ご飯、パン、麺など	・主菜……肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理
・副菜……野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理	

問 16 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが、週3回以上ありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問 17 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1. 毎日摂取している | 2. 時々摂取している | 3. ほとんど摂取しない |
|-------------|-------------|--------------|

問 18 あなたは現在、食塩摂取量を減らす工夫(減塩)をしていますか。(○は1つだけ)

- | |
|------------------------------|
| 1. 減塩している |
| 2. 減塩したいと思っているが、具体的には行動していない |
| 3. 減塩するつもりはない |

問 19 外食や食品購入の際、栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 1. 参考にしている | 2. 参考にしていない | 3. 見たことがない |
|------------|-------------|------------|

問 20 どの栄養成分を気にしますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|-----------------|-----------|
| 1. エネルギー | 2. たんぱく質 | 3. 脂質 |
| 4. 炭水化物 | 5. 食塩相当量(ナトリウム) | 6. その他() |

4. 健康診断についておたずねします

◆問 21～24 は、中学生・高校生以外の方に伺います◆ ※中学生・高校生は【P5・問 25】へ

問 21 この1年間に健康診断(特定健診・職場の健康診断・人間ドックなど)を受けましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

問 24 現在、たばこ（加熱式たばこ・電子たばこなど含む）を吸っていますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 毎日吸っている | 2. ときどき吸っている |
| 3. 今は吸っていない（禁煙に成功した） | 4. 習慣的に吸ったことがない |

＜問 24 で「1」または「2」と回答した方に伺います＞

問 24-1 たばこをやめたいと思いますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい |
| 3. やめたくない | 4. わからない |

◆◆◆◆ ここからはすべての方に伺います ◆◆◆◆

問 25 この 1 ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（1）から（3）までの各場所についてお答えください。（各○は 1 つずつ）

※横方向にお答えください。
※下記（1）～（3）の場所について、それぞれ
あてはまる番号 1～6 のうち 1 つに○をつけてください。



		ほぼ毎日	週に数回程度	週に 1 回程度	月に 1 回程度	まったくなかった	この場所には 行かなかった
(1) 家庭	→	1	2	3	4	5	
(2) 職場	→	1	2	3	4	5	6
(3) 飲食店	→	1	2	3	4	5	6

問 26 COPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. どんな病気かよく知っている | 2. 名前は聞いたことがある |
| 3. 知らない（今回、初めて聞いた） | |

●COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺泡が少しずつ破壊されたりする病気。日常生活動作でも息切れが見られ、重症の場合には携帯用酸素ボンベなどを用いて酸素補充を行うことがある。

6. 身体活動・運動についておたずねします

問 27 ふだん 1 日の仕事、学校生活、家事、移動（通勤・通学）などの時間はどれくらいですか。（1）から（3）まで、それぞれについてお答えください。（各○は 1 つずつ）

（1）座っている時間

- | | | |
|-----------|------------------|-----------|
| 1. 3 時間未満 | 2. 3 時間以上 8 時間未満 | 3. 8 時間以上 |
|-----------|------------------|-----------|

（2）歩いたり立ったりしている時間

- | | | |
|-----------|------------------|-----------|
| 1. 1 時間未満 | 2. 1 時間以上 3 時間未満 | 3. 3 時間以上 |
|-----------|------------------|-----------|

（3）荷物運搬など肉体労働をしている時間

（学生の場合、体育の授業は除き、部活動などでの運動を含む）

- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| 1. 1 時間未満 | 2. 1 時間以上 | 3. 肉体労働はしていない |
|-----------|-----------|---------------|

問 28 日頃から、日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。なお、学生の場合、体育の授業は除きます。（○は 1 つだけ）

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. いつもしている | 2. 時々している |
| 3. 以前はしていたが、現在はしていない | 4. まったくしていない |

→ 〈問 28 で「1.いつもしている」「2.時々している」と回答した方に伺います〉

問 28-1 平均してどのくらいの運動を行っていますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週 2～3 回くらい |
| 3. 週 1 回くらい | 4. 月 1～2 回くらい |

→ 〈問 28-1 で「1.ほとんど毎日」「2.週 2～3 回くらい」と回答した方に伺います〉

問 28-2 1 回あたりの運動時間はどのくらいですか。（○は 1 つだけ）

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 10 分くらい | 2. 20 分くらい | 3. 30 分くらい |
| 4. 1 時間くらい | 5. 2 時間以上 | |

→ 〈問 28 で「1.いつもしている」「2.時々している」と回答した方に伺います〉

問 28-3 運動することにより、体力の向上や血圧・血糖値などの改善等、身体への効果を感じますか。（○は 1 つだけ）

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. よく感じる | 2. 感じる | 3. あまり感じない |
| 4. 感じない | 5. わからない | |

問 29 ロコモティブシンドロームやフレイルについて知っていますか。
それぞれお答えください。(各〇は 1 つずつ)

※横方向にお答えください。

※(1)(2)それぞれについて、あてはまる番号
1～3 のうち 1 つに〇をつけてください。

	言葉も意味も 知っている	言葉は聞いた ことがあるが、 意味は知らない	言葉も意味も 知らない
(1) ロコモティブシンドローム →	1	2	3
(2) フレイル	1	2	3

●ロコモティブシンドロームとは、身体を動かす組織や器管である、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などの障害のために移動機能等が低下をした状態のこと。2007 年に日本整形外科学会によって提唱された概念。

●フレイルとは、日本老年医学会が提唱した概念で、加齢により心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。健康な状態と要介護状態の中間の段階を指すが、適切な取組を行うことで要介護状態への進行を穏やかにし、健康な状態に戻すこともできる「可逆性」という特性がある。

問 30 6 ヶ月以上前から今まで持続する腰の痛み、手足の関節の痛みはありましたか。
(各〇は 1 つずつ)

※横方向にお答えください。

※(1)(2)それぞれについて、あて
はまる番号 1～6 のうち 1 つに
〇をつけてください。

	なかった	あった				
		かすかな 痛み	軽い痛み	中くらい の痛み	強い痛み	非常に激 しい痛み
(1) 腰の痛み →	1	2	3	4	5	6
(2) 手足の関節の痛み	1	2	3	4	5	6

7. 歯の健康についておたずねします

問 31 あなたは、予防のために 1 年に 1 回以上、定期的な歯の検診を受けていますか。
(〇は 1 つだけ)

1. 受けている

2. 受けていない

問 32 歯科検診や歯科治療を受けている歯科医院（かかりつけ歯科医）を決めていますか。
(〇は 1 つだけ)

1. 決めている

2. 決めていない

問 33 噛んで食えるときの状態について教えてください。(〇は 1 つだけ)

1. 何でもかんで食べることができる

2. 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある

3. ほとんどかめない

問 34 歯や入れ歯を磨く回数は、1 日に何回ですか。(〇は 1 つだけ)

1. 3 回以上

2. 2 回

3. 1 回

4. 磨いていない

問 35 デンタルフロス（糸）や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。（○は 1 つだけ）

- | | | |
|--------------|--------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日使っている | 2. ときどき使っている | 3. 使っていない |
|--------------|--------------|-----------|

問 36 虫歯予防のためにフッ素（フッ化物）入りの歯みがき剤を使用していますか（フッ素として 1450ppm 濃度のもの）。（○は 1 つだけ）

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 1. 使用している | 2. 使用していない | 3. わからない |
|-----------|------------|----------|

問 37 あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。（各○は 1 つずつ）

※横方向にお答えください。

※(1)～(7)それぞれについて、「1.はい」か「2.いいえ」のうち1つに○をつけてください。

(1) 歯ぐきがはれている	1. はい	2. いいえ
(2) 歯を磨いたときに血が出る	1. はい	2. いいえ
(3) 歯ぐきが下がって歯の根が出ている	1. はい	2. いいえ
(4) 歯ぐきを押すと膿が出る	1. はい	2. いいえ
(5) 歯がぐらぐらする	1. はい	2. いいえ
(6) 歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われ治療している	1. はい	2. いいえ
(7) 過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある	1. はい	2. いいえ

問 38 自分の歯は何本ありますか。

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

※親知らずを除くと全部で 28 本が通常ですが、28 本より多かったり少なかったりすることもあります。

--	--

本



問 39 あなたは、オーラルフレイルを知っていますか。（○は 1 つだけ）

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. 知っている | 2. 名前は聞いたことがある |
| 3. 知らない（今回、初めて聞いた） | |

●オーラルフレイルとは、歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の「軽微な衰え」が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態のこと。

8. 睡眠についておたずねします

問 40 ここ 1 ヶ月、あなたの 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は 1 つだけ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 5 時間未満 | 2. 5 時間以上 6 時間未満 |
| 3. 6 時間以上 7 時間未満 | 4. 7 時間以上 8 時間未満 |
| 5. 8 時間以上 9 時間未満 | 6. 9 時間以上 |

問 41 あなたはいつもとっている睡眠時間で休養が十分とれていると思いますか。
(○は 1 つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分にとれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |
| 5. わからない | |

9. 社会活動についておたずねします

問 42 町内会、地域行事、ボランティア活動などや趣味、おけいこ事などで人との交流を持っていますか。(○は 1 つだけ)

- | |
|--------------------|
| 1. 何らかの活動で交流を持っている |
| 2. 特に交流を持っていない |

問 43 あなたのお住まいの地域についておたずねします。(1)から(4)のそれぞれについてあてはまるものをお答えください。(各○は 1 つずつ)

※横方向にお答えください。

※(1)～(4)それぞれについて、あてはまる番号
1～5 のうち 1 つに○をつけてください。

	強く そう思う	どちらか といえば そう思う	どちら ともいえ ない	どちらか といえば そう思 わない	ま った く そ う 思 わ な い
(1) お住まいの地域の人々は、 お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は、信頼できる	1	2	3	4	5
(3) お住まいの地域の人々は、お互いに挨拶を している	1	2	3	4	5
(4) お住まいの地域では、問題が生じた場合、 人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

10. 健康状態と健康づくり等についておたずねします

問 44 現在の健康状態はいかがですか。(○は 1 つだけ)

1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない

問 45 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○は 1 つだけ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

→ 〈問 45 で「1.ある」と答えた方に伺います〉

問 45-1 どのようなことに影響がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 日常生活動作（起床、衣類着脱、食事、入浴など）
2. 外出（時間や作業量などが制限される）
3. 仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）
4. 運動（スポーツを含む）
5. その他（ ）

問 46 自分のからだを大切にしていますか。(○は 1 つだけ)

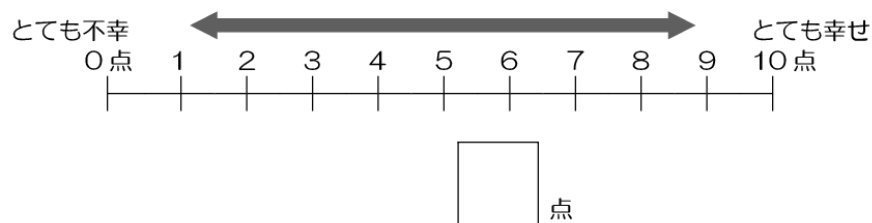
1. 大切にしている
2. どちらかといえば大切にしている
3. どちらかといえば大切にしていない
4. 大切にしていない

問47 あなたは、プレコンセプションケアを知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っている
 2. 名前は聞いたことがある
 3. 知らない（今回、初めて聞いた）

●フレコンセプションケアとは、男女とも性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、健康管理を行うように促す取組のこと。（生育医療等基本方針より）

問 48 現在あなたはどの程度幸せですか。「とても不幸」を 0 点、「とても幸せ」を 10 点とすると、何点くらいになると思いますか。(〇は 1 つだけ・整数)



11. 自由意見

問 49 最後に、健康づくりに関するご意見やご要望などがございましたら、ご自由にお書きください。

質問は以上です。ご協力いただきましてありがとうございました。

ご記入いただいたこの調査票は、**令和 7 年 7 月 25 日 (金)**までに、

3 つ折りで同封の返信用封筒に入れてお送りください。

なお、本調査の業務は、株式会社トムスに委託して実施することとしております。

ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

