

市民健康づくり生活習慣調査

報 告 書

令和4年3月

広島市

目 次

I 調査の概要

1 調査目的	1
2 調査内容	1
3 調査の方法	1
4 調査結果の見方	2
5 調査票	4

II 調査結果

1 属性	13
2 健康状態について	16
(1) 肥満及びやせの状況	16
(2) 現在の健康状態	20
(3) 健康状態に対する将来の不安の有無	22
3 栄養・食生活について	24
(1) 食生活の状況	24
(2) 適正と考える体重	28
(3) 体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無	30
(4) 1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか	32
(5) 飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無	34
(6) 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか	36
(7) 飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか	38
(8) 現在の食生活の状況	40
(9) 今後の食生活の希望	42
4 運動について	44
(1) 1日の歩行時間	44
(2) 1日に歩いた歩数	46
(3) 1回30分以上の軽く汗をかく運動の実施状況	49
(4) 運動を行う頻度	50
(5) 週1日以上行う意識的な運動	54
(6) 運動を続けている理由	58
(7) 運動していない理由	62
5 飲酒について	65
(1) 飲酒状況	65
(2) 飲酒頻度	67
(3) 1日の飲酒量	68

6	たばこについて	71
(1)	喫煙状況	71
(2)	たばこによる影響だと考えられる病気等	74
(3)	受動喫煙を経験した場所	81
7	ストレス・休養について	85
(1)	不満・悩み・苦労・ストレスの有無	85
(2)	睡眠による休養状態	87
8	歯の健康について	90
(1)	現在の歯の本数	90
(2)	歯石除去を受ける頻度	94
(3)	咀嚼状況	96
(4)	歯周病が糖尿病に与える影響への考え	98
9	健診状況等について	100
(1)	健診等の受診状況	100
10	その他について	113
(1)	広島市での生活全般の満足度	113
(2)	新型コロナウイルス感染症の影響による変化	116
(3)	自主的に行われている健康・スポーツの活動への参加状況	120
Ⅲ	自由記述（抜粋）	122

I 調査の概要

1 調査目的

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま 21 (第2次)」(計画期間：平成25年度～令和5年度)に掲げている目標の進捗状況及び市民の健康状態や生活習慣を把握することにより、今後の計画を推進するための基礎資料とする。

2 調査内容

- 栄養・食生活
- 運動
- 飲酒
- たばこ
- ストレス・休養
- 歯の健康
- 健診状況等

3 調査の方法

(1) 市民健康づくり生活習慣調査

- ① 調査地域 広島市全域
- ② 調査対象 令和3年8月末現在住民基本台帳に記載及び外国人登録されている15歳以上の男女
- ③ 標本数 5,200人
- ④ 抽出法 層化無作為抽出
- ⑤ 調査方法 郵送配布一郵送回収
- ⑥ 調査期間 令和3年10月26日(火)～令和3年11月11日(木)
- ⑦ 回収結果 回収数 3,120 (60.0%)
有効数 3,059 (58.8%)

※性・年齢未記入の回答は、無効回答として処理

□ 市民健康づくり生活習慣調査 回収結果

		15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
男性	配布数	200	400	400	400	400	400	400	2,600
	有効回収数	91	148	157	198	214	260	309	1,377
	有効回収率	45.5	37.0	39.3	49.5	53.5	65.0	77.3	53.0
女性	配布数	200	400	400	400	400	400	400	2,600
	有効回収数	109	178	238	273	287	298	299	1,682
	有効回収率	54.5	44.5	59.5	68.3	71.8	74.5	74.8	64.7
合計	配布数	400	800	800	800	800	800	800	5,200
	有効回収数	200	326	395	471	501	558	608	3,059
	有効回収率	50.0	40.8	49.4	58.9	62.6	69.8	76.0	58.8

(2) 歩数調査

- ① 調査地域 広島市全域
- ② 調査対象 令和3年8月末現在住民基本台帳に記載及び外国人登録されている20歳以上の男女
- ③ 標本数 700人（「健康づくり・生活習慣に関する調査」の対象者5,200人の中から抽出）
- ④ 抽出法 層化無作為抽出
- ⑤ 調査方法 郵送配布一郵送回収
- ⑥ 調査期間 令和3年10月26日（火）～令和3年11月11日（木）
- ⑦ 回収結果 回収数 407（58.1%）
有効数 397（56.7%）
※性・年齢未記入の回答は、無効回答として処理

□ 歩数調査 回収結果

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
男性	配布数	50	50	50	50	50	100	350
	有効回収数	17	16	24	24	32	64	177
	有効回収率	34.0	32.0	48.0	48.0	64.0	64.0	50.6
女性	配布数	50	50	50	50	50	100	350
	有効回収数	19	31	33	43	31	63	220
	有効回収率	38.0	62.0	66.0	86.0	62.0	63.0	62.9
合計	配布数	100	100	100	100	100	200	700
	有効回収数	36	47	57	67	63	127	397
	有効回収率	36.0	47.0	57.0	67.0	63.0	63.5	56.7

4 調査結果の見方

- (1) 本文及び図中に示した調査結果の数値は百分比（％）で示してある。これらの数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率の合計が100.0%とならない場合がある。
- (2) 複数の回答を求めた質問では、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- (3) 報告書中の図表では、コンピューター入力の都合上、回答選択肢の表現を短縮している場合がある。
- (4) 選択肢の中から回答可能数（「○印は1つ」、「○印はそれぞれ1つずつ」等）を超えている場合は、「無回答」として集計した。

(5) 市民健康づくり生活習慣調査結果(1 属性を除く。)の回答者数は、各性年齢区分の人口構成の差を調整するため、女性 60～69 歳の母集団に占める有効回収率(＝有効回収数/母集団数)を基準として次の方式によって算出した係数を有効回収数に乗じた加重数値である。

$$\text{男性15～19歳の係数} \quad \cdots \quad \frac{\text{女性60～69歳の有効回収数 (298)}}{\text{女性60～69歳の母集団数 (67,511)}} \times \frac{\text{男性15～19歳の母集団数 (29,006)}}{\text{男性15～19歳の有効回収数 (91)}} = 1.407$$

$$\text{男性20～29歳の係数} \quad \cdots \quad \frac{\text{女性60～69歳の有効回収数 (298)}}{\text{女性60～69歳の母集団数 (67,511)}} \times \frac{\text{男性20～29歳の母集団数 (62,461)}}{\text{男性20～29歳の有効回収数 (148)}} = 1.863$$

⋮

$$\text{女性60～69歳の係数} \quad \cdots \quad 1.000$$

□ 市民健康づくり生活習慣調査 加重係数

	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	1.407	1.863	1.930	2.010	1.653	1.077	1.445
女性	1.122	1.509	1.264	1.466	1.253	1.000	2.056

5 調査票

健康づくり・生活習慣に関する調査

～御協力をお願い～

日頃から、広島市の保健衛生行政に御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、平均寿命が延びている中で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、すなわち、「健康寿命」を長く保つことが重要となっています。

このため、広島市では、平成25年度から令和5年度までを計画期間とした広島市健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま21（第2次）」を策定し、取組を推進しているところです。

この計画は、生活習慣病の発症予防と重症化予防に重点を置き、ライフステージに応じた健康づくりや、社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備をすすめることにより、「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる『まち』の実現」を目指しています。

今回の「健康づくり・生活習慣に関する調査」は、市民の皆様の健康状態や生活習慣をお聞きし、その結果等をもとに、計画に掲げている目標の進捗状況やこれまでの取組の効果を評価し、次期計画の策定に向けた基礎資料とするために、実施するものです。

調査票をお送りさせていただく方は、市内にお住まいの15歳以上の方（令和3年8月31日現在）の中から無作為に選ばせていただいた5,200人の方です。調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理いたします。御記入いただいた個人情報、この調査の目的以外には使用いたしません。

御多忙とは存じますが、この調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願いいたします。

令和3年（2021年）10月

広島市長 松井 一實

＜御記入にあたってのお願い＞

- 1 原則として宛名の御本人がお答えください。もし、御本人自身で記入できない場合は、御家族または代理の方が御本人の考えを聞きながら記入してください。
- 2 えんぴつ、ボールペンなどではっきりと記入してください。
- 3 回答は、あてはまる番号を選び、その番号に○をつけるか、または、あてはまる数字を記入してください。○をつける数は、質問中の【 】の指示にしたがってください。
- 4 回答の中で、「その他」に○をつけた場合は、（ ）内に具体的な内容を記入してください。
- 5 一部の方にだけお答えいただく質問もありますが、質問の前の指示にしたがってお答えください。指示のない質問については全員がお答えください。
- 6 記入されましたら、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて **令和3年11月11日（木）** までにポストに投函してください。
- 7 返信用封筒の右下へ番号が入っています。この番号は、返送いただいたかどうかを確認するためのもので、個人と回答内容を照合することはありません。
なお、11月4日（木）までに御返送いただいていない方へ、「健康づくり・生活習慣に関する調査への御協力をお願い」のはがきをお送りする予定ですので、何卒御了承いただきますようお願い申し上げます。
- 8 この調査に関するお問い合わせは下記までお願い申し上げます。

〒730-8586 広島市中区国泰寺町1丁目6番34号
広島市健康福祉局保健部健康推進課保健指導係
TEL：082-504-2290（直通）、FAX：082-504-2258

栄養・食生活についておたずねします。

問 9 ふだんの食生活の状況をお答えください。【〇はいくつでも】

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1 食事は決まった時間に食べている | 2 自分にとって適切な食事の内容・量を知っている |
| 3 食べ物の好き嫌が多い | 4 朝食を食べないことが多い |
| 5 間食をすることが多い | 6 食べるのが早いと思う |
| 7 ダイエットをしている | 8 食品添加物や食品の安全が気になる |
| 9 衛生面に気を付けている | 10 食塩を控えている |
| 11 野菜を多くとるようにしている | 12 果物をとるようにしている |
| 13 脂肪の多い食べ物を控えている | |

問 10 あなたの身長で、適正と考える体重はどれくらいだと思いますか。

自分の適正体重は（ ）kg くらいだと思う

問 11 体重管理のために、食事の量や内容に気を付けて食べていますか。【〇は1つ】

- | | |
|-----------|------------|
| 1 気を付けている | 2 気を付けていない |
|-----------|------------|

問 12 あなたは、1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。【〇は1つ】

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 13 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。【〇は1つ】

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

〈問 13 で「1 ある」と答えた方におうかがいします。〉

問 13-1 その場合、栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか。【〇は1つ】

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1 いつも参考にして選ぶ | 2 時々参考にして選ぶ | 3 ほとんど参考にしない |
|--------------|-------------|--------------|

問 14 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんどが提供していると思う | 2 半分くらいが提供していると思う |
| 3 提供しているところは少ないと思う | 4 わからない |

問 15 現在の自分の食生活をどのように思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|-----------|---------|
| 1 大変よい | 2 よい |
| 3 少し問題がある | 4 問題が多い |

問 16 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。【〇は1つ】

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1 今より良くしたい | 2 今のままでよい | 3 特に考えていない |
|------------|-----------|------------|

運動についておたずねします。

問 17 健康のために、1日合計何分くらい歩いていますか。【Oは1つ】

- | | |
|---------|---------|
| 1 15分以下 | 2 30分程度 |
| 3 1時間程度 | 4 2時間以上 |

問 18 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、どのくらいの頻度で行っていますか。(学校の授業は除きます。)【Oは1つ】

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1 週に2日以上 | 2 週に1日程度 | 3 月に2~3日 |
| 4 月に1日以下 | 5 まったくしない | |

〈問18で「1、2、3、4」と回答した方におうかがいします。〉

問 18-1 運動の継続期間についてお答えください。【Oは1つ】

- | | |
|--------|--------|
| 1 1年以上 | 2 1年未満 |
|--------|--------|

問 19 週に1日以上、意識的な運動をしていますか。(学校の授業は除きます。)

【Oはいくつでも】

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1 ウォーキング | 2 ジョギング、サイクリング |
| 3 ラジオ(テレビ)体操、ストレッチ体操 | 4 腹筋運動、腕立て伏せ、ダンベル |
| 5 スポーツクラブ等でトレーニングマシンを使った運動 | 6 エアロビクス、アクアビクス、水泳 |
| 7 気功、ヨーガ、太極拳 | 8 バレーボール、野球、テニス、卓球、ゴルフ |
| 9 社交ダンス、ジャズダンス、日本舞踊 | 10 その他() |
| 11 以前はしていたが、現在はしていない | 12 ほとんどしていない |

〈問19で「1~10」のいずれかに回答した方におうかがいします。〉

問 19-1 運動を続けている理由は何ですか。【Oはいくつでも】

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1 病気の治療のため | 2 病気の予防のため |
| 3 体力をつけたいから | 4 体重を減らしたいまたは維持したいから |
| 5 好きだから | 6 上手になりたいから |
| 7 ストレス解消のため | 8 手軽にできるから |
| 9 仲間がいるから | 10 運動施設や指導者に恵まれているから |
| 11 その他() | |

〈問19で「11、12」と回答した方におうかがいします。〉

問 19-2 運動していない理由は何ですか。【Oは1つ】

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 必要ないと思うから | 2 時間に余裕がないから |
| 3 費用がかかるから | 4 身体を動かすことが好きではないから |
| 5 効果があるとは思えないから | 6 病気など健康上の理由のため |
| 7 運動する施設がないから | 8 その他() |

飲酒についておたずねします。

問 20 ビール、日本酒、ウィスキーなどのお酒類を飲みますか。【〇は1つ】

- 1 飲む 2 飲まない

〈問 20 で「1 飲む」と回答した方におうかがいします。〉

問 20-1 お酒類を飲む回数は週にどの程度ですか。【〇は1つ】

- 1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日
4 週1～2日 5 月に1～3日

問 20-2 日本酒に換算して(注) 1日平均してどのくらい飲んでいますか。【〇は1つ】

- 1 1合(180ml)未満 2 1合以上2合(360ml)未満
3 2合以上3合(540ml)未満 4 3合以上4合(720ml)未満
5 4合以上5合(900ml)未満 6 5合(900ml)以上

(注) 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶1本(アルコール度数5度・500ml)
- ・焼酎0.6合(アルコール度数25度・約110ml)
- ・ワイン1/4本(アルコール度数14度・約180ml)
- ・ウィスキーダブル1杯(アルコール度数43度・60ml)
- ・缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約520ml)
- ・缶チューハイ1缶(アルコール度数7度・約350ml)

たばこについておたずねします。

問 21 あなたは、たばこ(加熱式たばこを含む)を吸いますか。【〇は1つ】

- 1 吸わない 2 以前吸っていたが止めた 3 吸う

問 22 たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。次の(1)～(6)のそれぞれの病気等についてお答えください。【〇はそれぞれ1つずつ】

	たばこを吸うとわかりやすくなる	どちらともいえない	たばこと関係ない	わからない
(1) がん(肺・食道・胃など)	1	2	3	4
(2) 狭心症・心筋梗塞・脳卒中	1	2	3	4
(3) 慢性閉塞性肺疾患(COPD)	1	2	3	4
(4) 2型糖尿病	1	2	3	4
(5) 妊娠への影響(低出生体重児など)	1	2	3	4
(6) 歯周病	1	2	3	4

問 23 この1ヶ月に、望まず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。次の(1)～(10)のそれぞれについてお答えください。なお、(3)～(5)等に勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「(2) 職場」欄に記入してください。【○はそれぞれ1つずつ】

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
(1) 家庭	1	2	3	4	5	
(2) 職場	1	2	3	4	5	6
(3) 学校	1	2	3	4	5	6
(4) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(5) 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場等)	1	2	3	4	5	6
(6) 行政機関 (市役所、公民館等)	1	2	3	4	5	6
(7) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(8) 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
(9) 路上	1	2	3	4	5	6
(10) 子どもが利用する屋外の空間 (公園、通学路等)	1	2	3	4	5	6

ストレス・休養についておたずねします。

問 24 仕事や学校、日常生活の中で、最近1ヶ月間で不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか。【○は1つ】

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1 いつもある | 2 しばしばある | 3 ときどきある |
| 4 まれにある | 5 全くない | |

問 25 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。【○は1つ】

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 1 十分とれている | 2 まあまあとれている | 3 あまりとれていない |
| 4 ほとんどとれていない | 5 わからない | |

歯の健康についておたずねします。

問 26 現在の自分の歯の本数について、あてはまるのはどれですか。【○は1つ】
 (「親知らず」は含みません。削って詰めた歯や「さし歯」も自分の歯とします。)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 全部ある(28本) | 2 ほとんどある(27～20本) |
| 3 半分くらいある(19～10本) | 4 ほとんどない(9～1本) |
| 5 まったくない(0本) | |

問 27 定期的に歯石除去を受けていますか。【〇は1つ】

- | | |
|-----------------|----------|
| 1 年2回以上 | 2 年1回 |
| 3 虫歯などで歯科を受診した時 | 4 受けていない |
| 5 その他（ ） | |

問 28 食べ物をかんで食べることができますか。【〇は1つ】

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 2 一部かめない食べ物がある |
| 3 かめない食べ物が多い | 4 かんで食べることはできない |

問 29 歯周病が糖尿病に与える影響についてどのように思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1 歯周病があると糖尿病が悪くなりやすい | 2 どちらともいえない |
| 3 歯周病と関係ない | 4 わからない |

健診状況等についておたずねします。

問 30 この1年間に健診等を受けましたか。次の(1)～(7)のそれぞれについてお答えください。【〇はそれぞれ1つずつ】

		学校・勤務先で受けた	個人的に医療機関で受けた	市が実施する健診等で受けた	その他で受けた	受けていない
(1) 健康診断		1	2	3	4	5
がん検診	(2) 胃がん	1	2	3	4	5
	(3) 肺がん(胸部レントゲン撮影)	1	2	3	4	5
	(4) 大腸がん(便の潜血反応)	1	2	3	4	5
	(5) 乳がん(女性のみ)	1	2	3	4	5
	(6) 子宮がん(女性のみ)	1	2	3	4	5
(7) 歯科健診		1	2	3	4	5

その他

問 31 広島市での生活全般について、現在どの程度満足されていますか。【〇は1つ】

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に満足している | 2 やや満足している |
| 3 やや不満である | 4 非常に不満である |

問 32 この１年間に、新型コロナウイルス感染症の影響により、次の(1)～(15)について変化がありましたか。【○はそれぞれ１つずつ】

	増えた	変わらない	減った
(1) 体重	1	2	3
(2) １週間の運動日数（注）	1	2	3
(3) 運動を行う日の平均運動時間（注）	1	2	3
(4) 朝食を食べること	1	2	3
(5) 間食をすること	1	2	3
(6) 家族等と一緒に食事をすること	1	2	3
(7) スーパーやコンビニの弁当や惣菜、飲食店のテイクアウトやデリバリーを利用すること	1	2	3
(8) １週間当たりの飲酒の日数	1	2	3
(9) １日当たりの飲酒の量	1	2	3
(10) １週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3
(11) １日当たりの睡眠時間	1	2	3
(12) ストレスを感じることに	1	2	3
(13) 健康診断やがん検診、歯科健診を受診すること	1	2	3
(14) 病院（歯科を含む）を受診すること	1	2	3
(15) 地域とのつながりを感じることに	1	2	3

（注）運動とは、軽く汗をかく運動のことをいいます。

〈60歳以上の方におうかがいします。〉

問 33 この１年間に、自主的に行われている健康・スポーツの活動（体操、歩こう会、ゲートボールなど）に参加されましたか。【○は１つ】

1 参加した	2 参加していない
--------	-----------

〈全員の方におうかがいします。〉

問 34 生活習慣や健康づくりについてのご意見・ご要望などがありましたら、ご自由にお書きください。

御協力、誠にありがとうございました。

この調査票を返信用封筒に入れ、令和3年11月11日(木)までに投函してください。（切手は不要です。）

歩数計による歩数調査

「元気じゃけんひろしま21（第2次）」では、健康ウォーキングを推進しており、「日常生活における歩数の増加」を目標として掲げています。

この調査は、皆様が普段どれくらい歩いておられるかを把握するために実施します。

調査にご協力いただく方は、「健康づくり・生活習慣に関する調査」の対象者 5,200 人から、無作為で選ばれた 700 人の方です。

歩行が難しい方、医師から歩行に関して制限がある方など、歩数調査が難しい方へ歩数計をお送りした場合もあると存じますが、何卒御容赦ください。

御多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、歩数調査に御協力いただきま

すようお願いいたします。

なお、お送りした歩数計は、返却の必要はございません。今後の健康づくりに御活用ください。

【調査方法・歩数計装着時の注意点】

- 1 お送りした歩数計を 朝起きてから夜寝るまでつけて、1日に歩いた歩数を記入してください。（普段の生活とあまり変わらない日が望ましいです。）
- 2 朝起きてすぐにベルトやスカート、トレーニングパンツなどのウエスト部にクリップをしっかりとはさんでください。
- 3 クリップは、ストッパーに止まるまで、深く差し込んでセットしてください。（セットが浅かったり、ケースが傾いていると、はずれたり、正確な測定ができない場合があります。）

回答欄（どちらかに○をしてください。）

1 歩数調査を実施した。

実施月日	月	日（	曜日）
歩 数	歩		

2 歩数調査は実施できなかった。

＜「1 歩数調査を実施した」と答えた方にうかがいます。＞

問 歩数調査を実施した日に、1回30分以上の軽く汗をかく運動を行いましたか。

【○は1つ】

1 行った

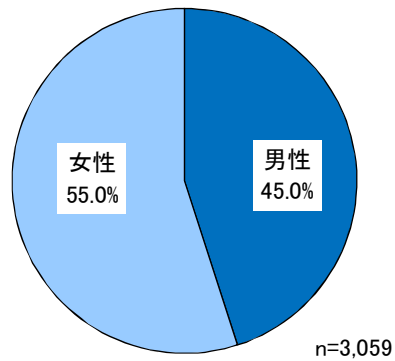
2 行っていない

★ 御協力ありがとうございました。記入後、「健康づくり・生活習慣に関する調査」と一緒に返信用封筒に入れて、令和3年11月11日(木)までに投函してください。

Ⅱ 調査結果

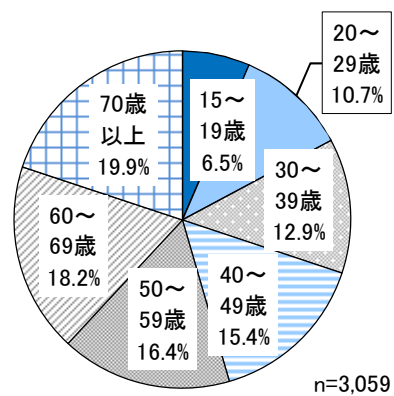
1 属性

(1) 性別



	回答数	割合
男性	1,377	45.0%
女性	1,682	55.0%
全体	3,059	100.0%

(2) 年齢



	回答数	割合
15～19歳	200	6.5%
20～29歳	326	10.7%
30～39歳	395	12.9%
40～49歳	471	15.4%
50～59歳	501	16.4%
60～69歳	558	18.2%
70歳以上	608	19.9%
全体	3,059	100.0%

(3) 身長

	男性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	90	147	156	197	211	257	306	1,364
平均	169.7	171.1	170.2	170.9	171.9	168.4	164.3	169.0
標準偏差	6.2	5.6	6.1	5.7	6.2	6.1	7.1	6.8

	女性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	107	176	237	269	283	294	289	1,655
平均	156.5	157.5	158.2	158.1	157.4	155.7	151.4	156.2
標準偏差	5.5	5.6	5.4	5.3	5.3	5.0	6.2	5.9

(4) 体重

	男性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	88	146	154	196	211	255	304	1,354
平均	60.3	65.2	67.5	69.7	72.0	67.0	61.8	66.4
標準偏差	14.4	10.1	11.6	11.1	11.0	9.9	9.7	11.4

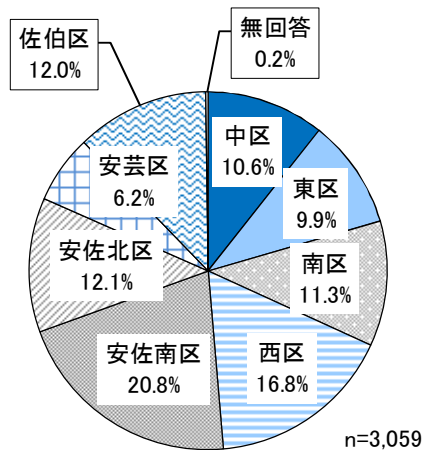
	女性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	105	173	233	266	275	294	292	1,638
平均	49.9	51.1	54.1	54.3	54.5	54.6	51.6	53.3
標準偏差	7.1	7.8	9.2	9.2	9.2	8.4	9.9	9.1

(5) BMI (※BMI = 体重 (Kg) / (身長 (m))²)

	男性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	88	146	154	196	210	255	303	1,352
平均	20.8	22.3	23.3	23.8	24.3	23.6	22.9	23.2
標準偏差	4.4	3.3	3.6	3.4	3.3	2.9	3.2	3.4

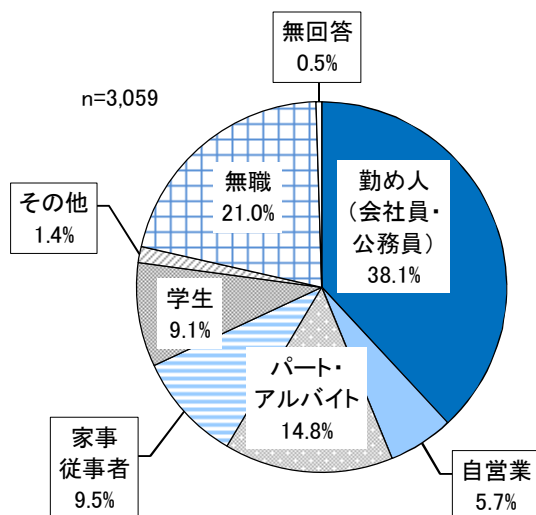
	女性								全体
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計	
回答数	105	173	233	266	275	293	288	1,633	2,985
平均	20.3	20.6	21.7	21.7	21.9	22.5	22.5	21.8	22.5
標準偏差	2.5	2.7	3.8	3.5	3.5	3.4	3.9	3.5	3.6

(6) 居住区



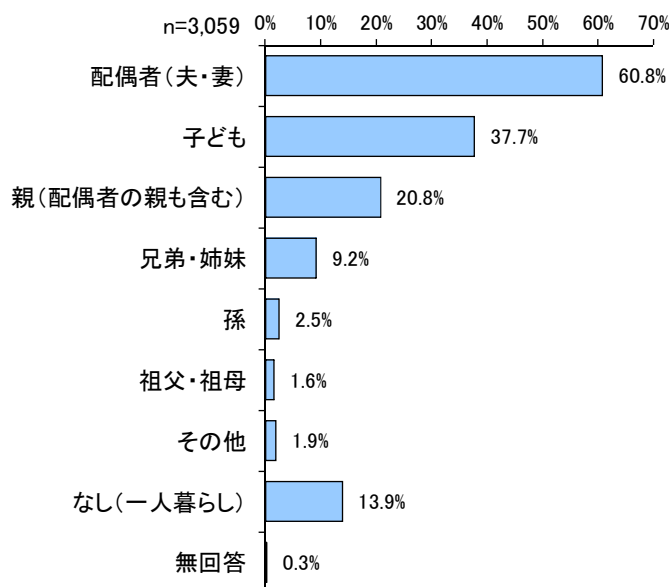
	回答数	割合
中区	323	10.6%
東区	304	9.9%
南区	347	11.3%
西区	515	16.8%
安佐南区	635	20.8%
安佐北区	370	12.1%
安芸区	191	6.2%
佐伯区	368	12.0%
無回答	6	0.2%
全体	3,059	100.0%

(7) 就業状況



	回答数	割合
勤め人 (会社員・公務員)	1,167	38.1%
自営業	173	5.7%
パート・アルバイト	453	14.8%
家事従事者	291	9.5%
学生(中学生、高校生、 大学・短大・専門学校生)	277	9.1%
その他	42	1.4%
無職	641	21.0%
無回答	15	0.5%
全体	3,059	100.0%

(8) 同居家族



	回答数	割合
配偶者(夫・妻)	1,859	60.8%
子ども	1,152	37.7%
親(配偶者の親も含む)	636	20.8%
兄弟・姉妹	280	9.2%
孫	76	2.5%
祖父・祖母	48	1.6%
その他	58	1.9%
なし(一人暮らし)	424	13.9%
無回答	10	0.3%

2 健康状態について

(1) 肥満及びやせの状況

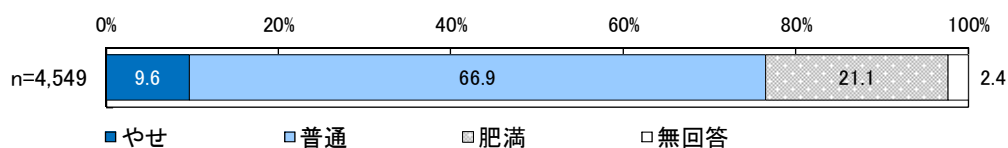
問3 現在の身長と体重

< 肥満の判定 >

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。BMI = 体重 (kg) / (身長 (m))²
 肥満の判定基準は下記のとおり

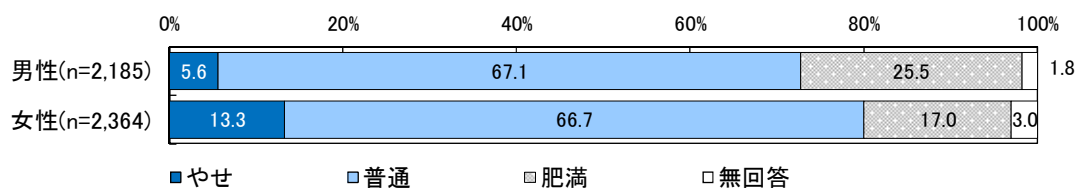
判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

【肥満及びやせの状況】



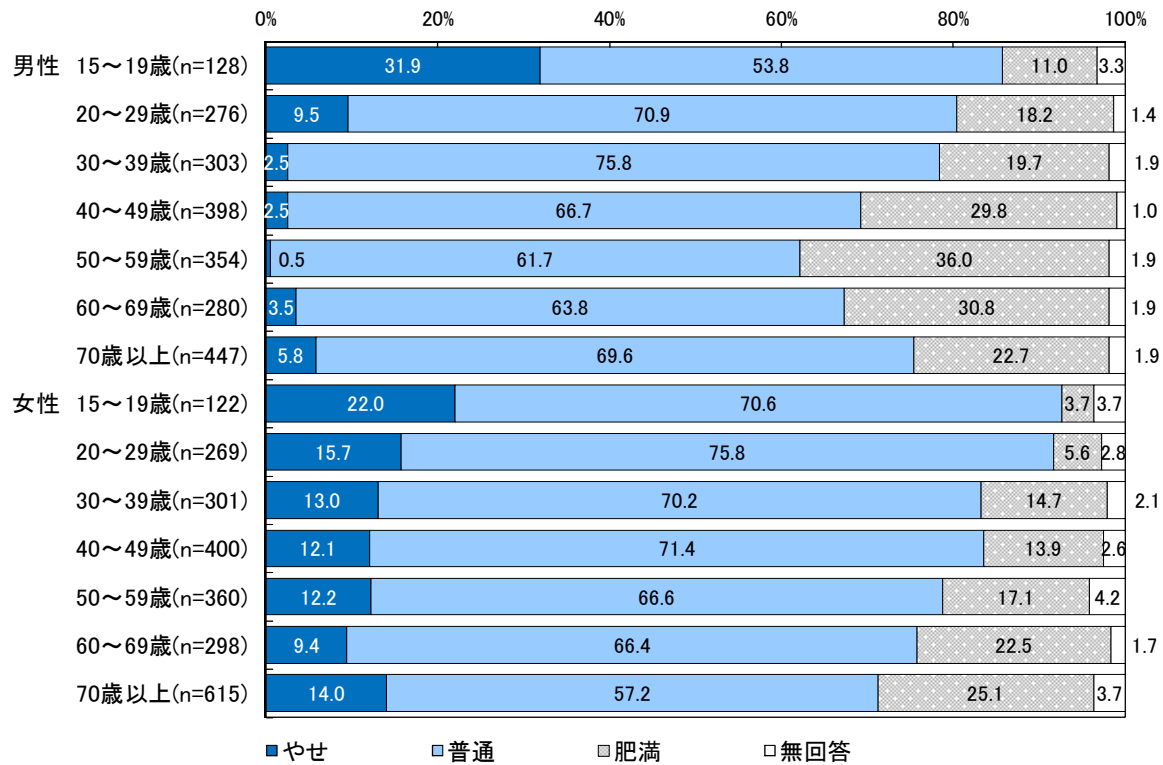
肥満及びやせの状況について、「やせ」に該当する人の割合が 9.6%、「普通」に該当する人の割合が 66.9%、「肥満」に該当する人の割合が 21.1%となっている。

【肥満及びやせの状況 (性別)】



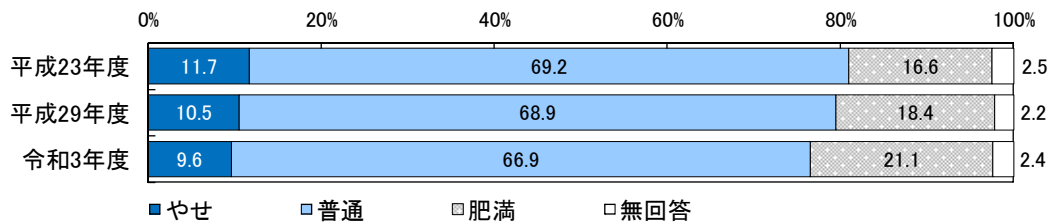
性別にみると、「肥満」に該当する人の割合は男性で 2 割台半ば、女性で 1 割台後半となっている。

【肥満及びやせの状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「肥満」に該当する人の割合は、男性 50～59 歳で 3 割台後半となっている。

【肥満及びやせの状況（経年比較）】

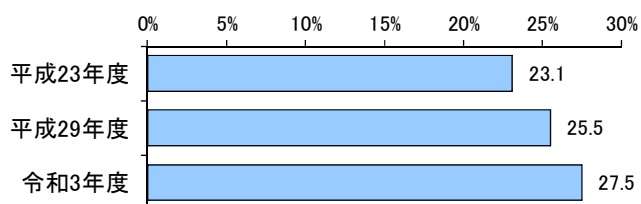


経年比較すると、「肥満」に該当する人の割合は、上昇している。

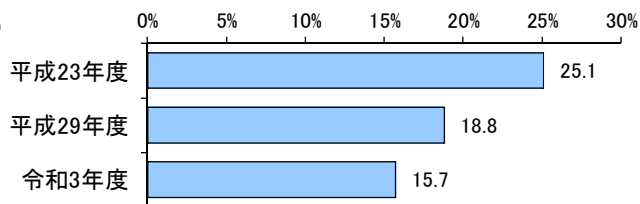
＜目標値の達成状況＞

指標	平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
成人男性（20～60 歳代）の肥満者（BMI ≥ 25.0 ）の割合	23.1%	25.5%	27.5%
20 歳代女性のやせ（BMI < 18.5 ）の者の割合	25.1%	18.8%	15.7%

【成人（20～60 歳代）男性肥満者】



【20 歳代女性のやせの者】



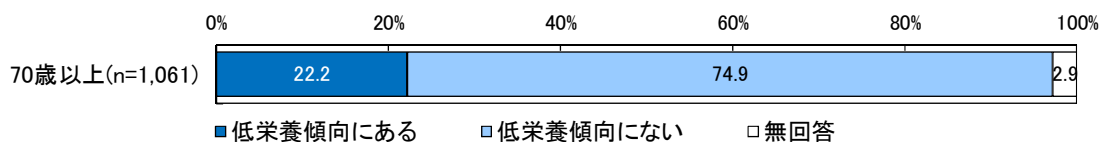
「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

適正体重を維持している者の増加

ア 成人男性肥満者の割合の減少 (BMI25 以上) 目標値：20～60 歳代 男性 20% (令和 4 年度)

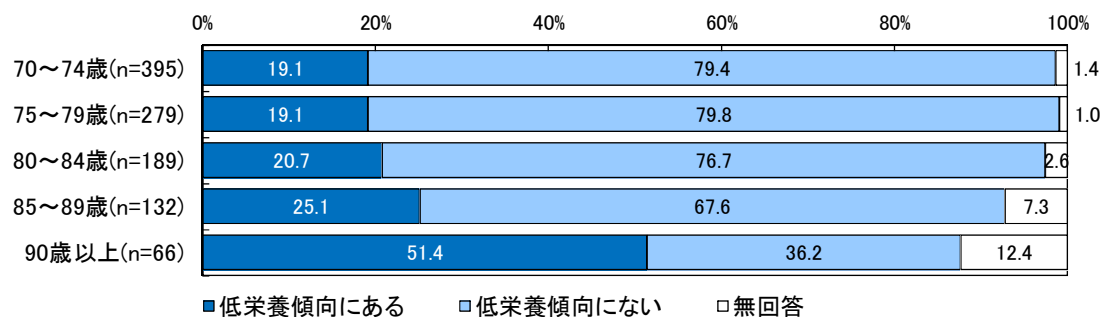
イ 20 歳代女性のやせの者の割合の減少 (BMI18.5 未満) 目標値：20% (令和 4 年度)

【低栄養傾向（BMI ≤20）の高齢者（70 歳以上）の割合】



低栄養傾向の高齢者の割合は、22.2%となっている。

【低栄養傾向（BMI ≤20）の高齢者（70 歳以上（5 歳区分））の割合】

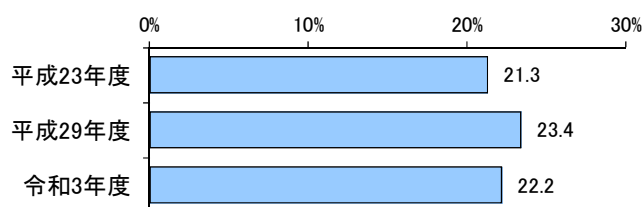


低栄養傾向の高齢者の割合は、90 歳以上で5割台前半となっている。

《目標値の達成状況》

指標	平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
低栄養傾向（BMI ≤20）の高齢者の割合	21.3%	23.4%	22.2%

【低栄養傾向の 70 歳以上の者】



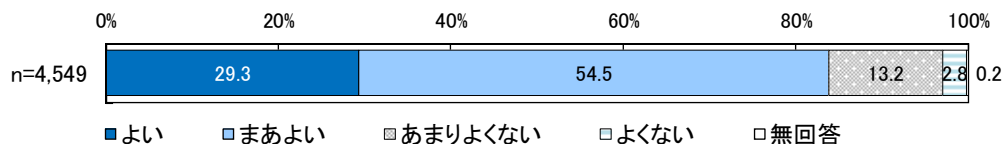
「元気じゃけんひろしま21（第2次）」の目標

低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合の増加の抑制 目標値：70 歳以上 22%（令和 4 年度）

(2) 現在の健康状態

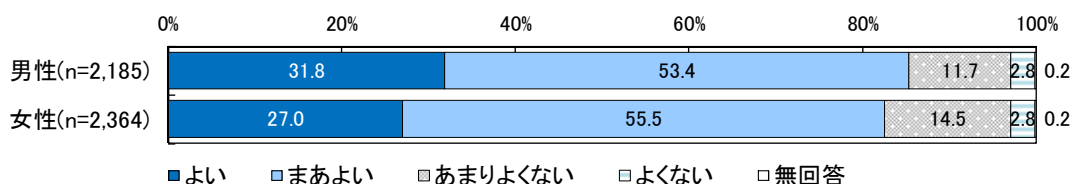
問7 現在の健康状態をどのように感じていますか。【○は1つ】

【現在の健康状態】



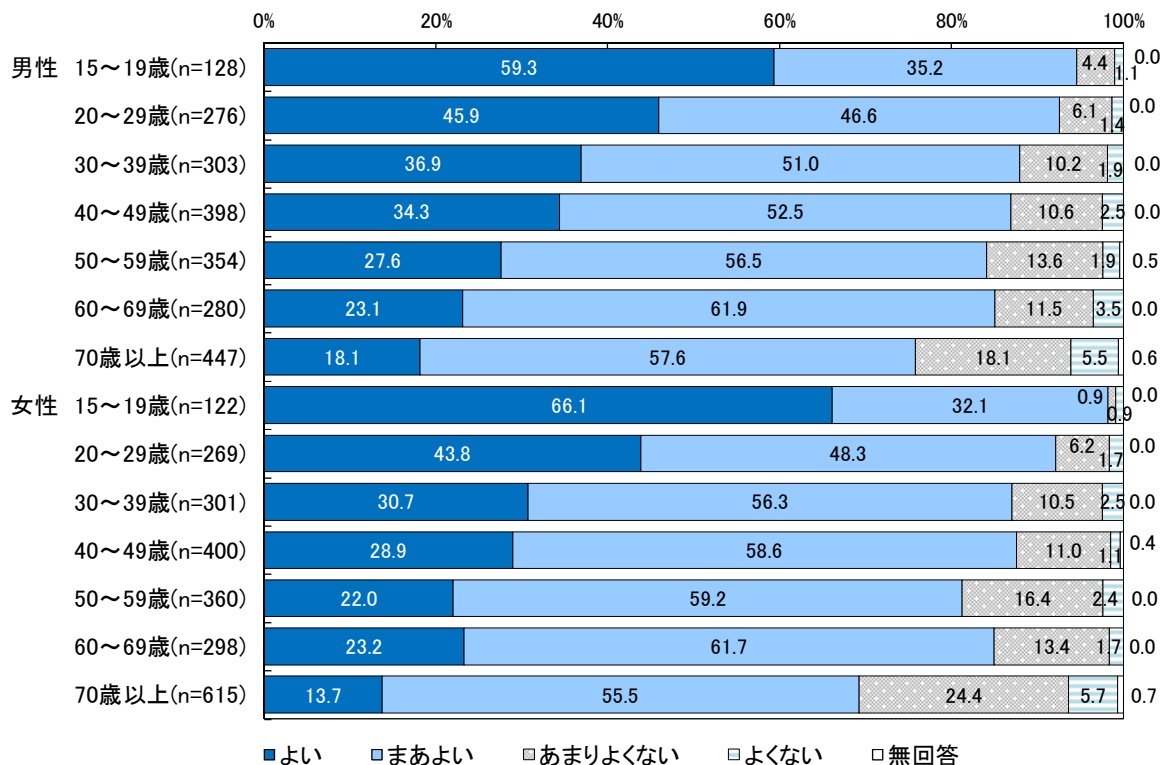
現在の健康状態について、『よい』（「よい」＋「まあよい」）と回答した人の割合が 83.8%、『よくない』（「よくない」＋「あまりよくない」）と回答した人の割合が 16.0%となっている。

【現在の健康状態（性別）】



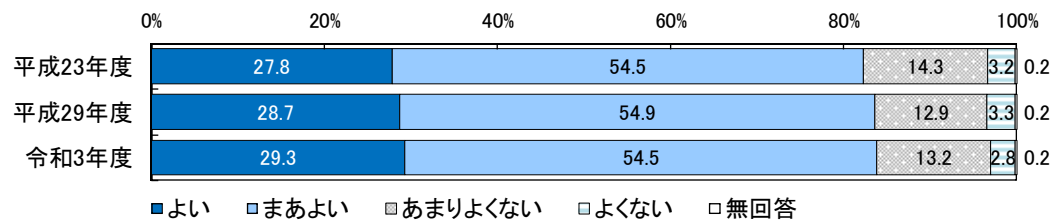
性別にみると、大きな差はみられない。

【現在の健康状態（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『よい』と回答した人の割合は、男女ともに 15～19 歳、20～29 歳で 9 割を超えている。

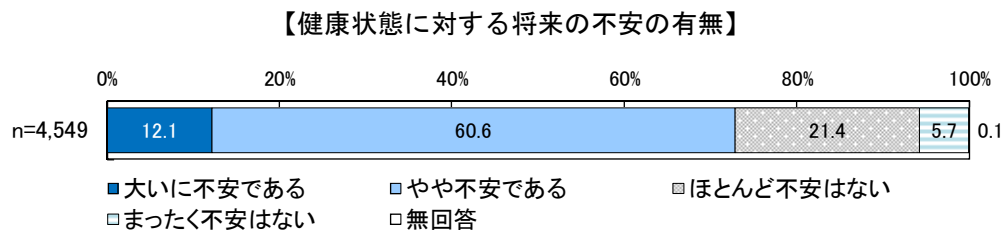
【現在の健康状態（経年比較）】



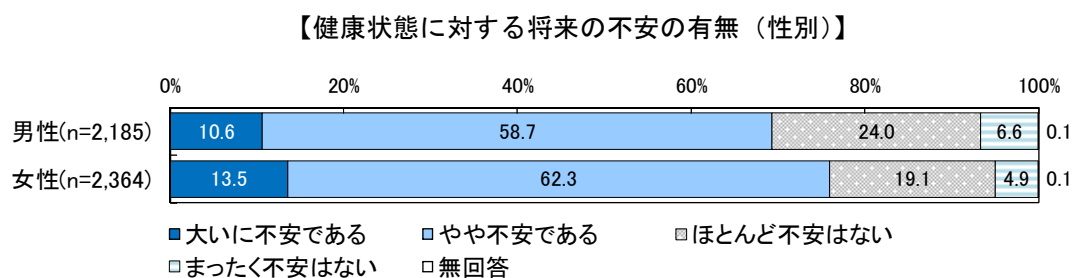
経年比較すると、大きな変化はみられない。

(3) 健康状態に対する将来の不安の有無

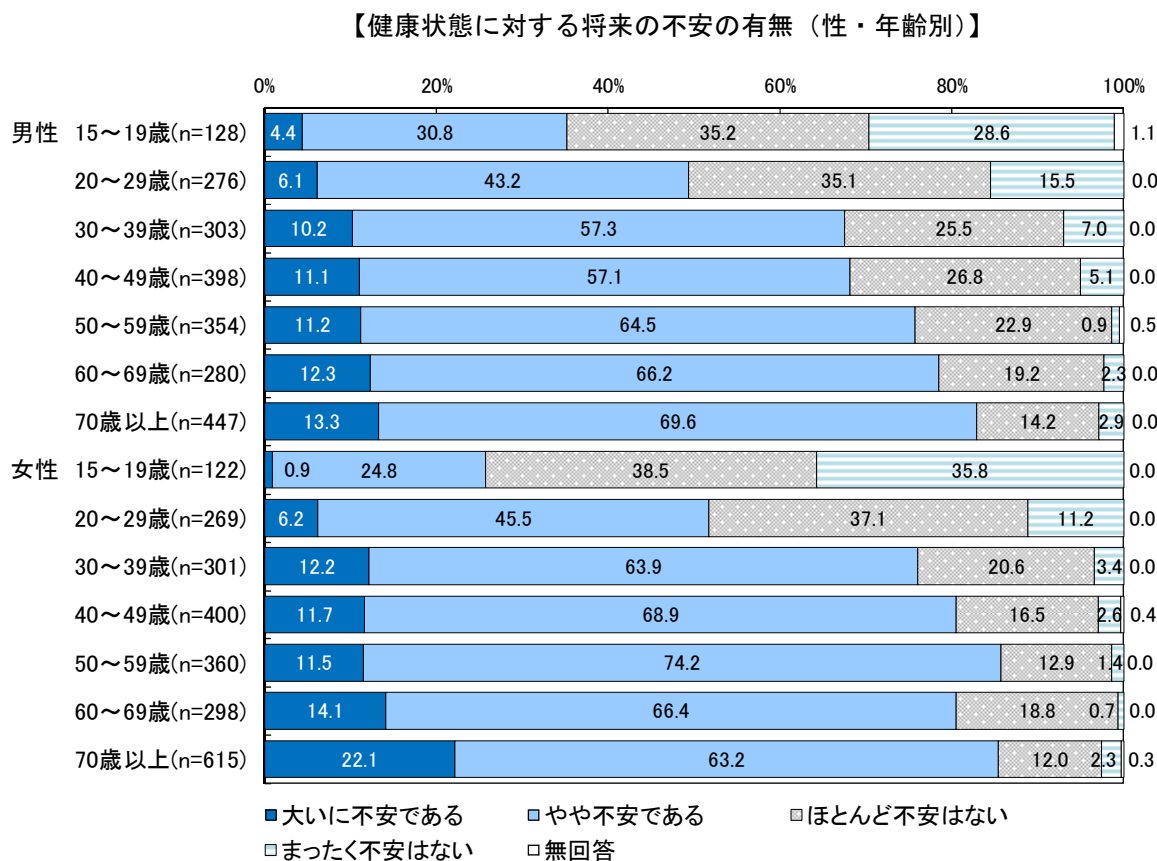
問 8 健康状態について、将来、不安に思うことはありますか。【○は1つ】



健康状態に対する将来の不安の有無について、『不安である』（「大いに不安である」＋「やや不安である」）と回答した人の割合が 72.7% となっている。

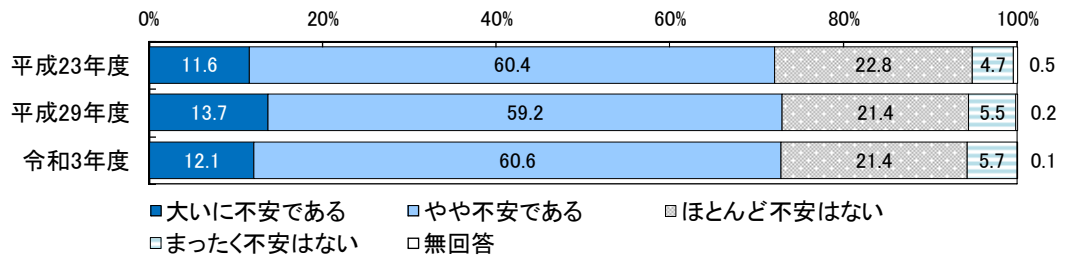


性別にみると、『不安である』と回答した人の割合は、女性で 7 割台半ばとなっている。



性・年齢別にみると、『不安である』と回答した人の割合は、男性 70 歳以上、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳、女性 60～69 歳、女性 70 歳以上で 8 割を超えている。

【健康状態に対する将来の不安の有無（経年比較）】

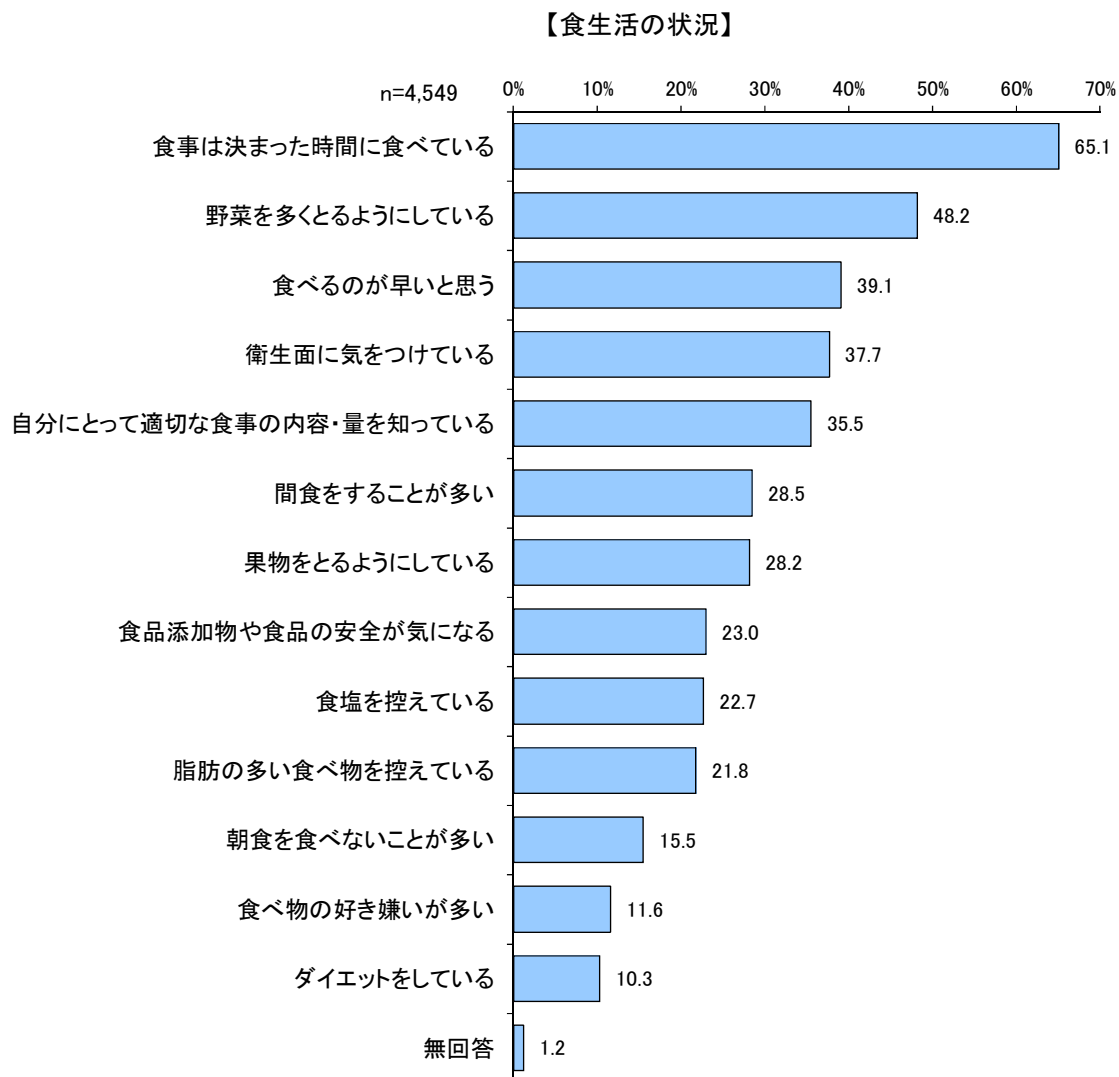


経年比較すると、大きな変化はみられない。

3 栄養・食生活について

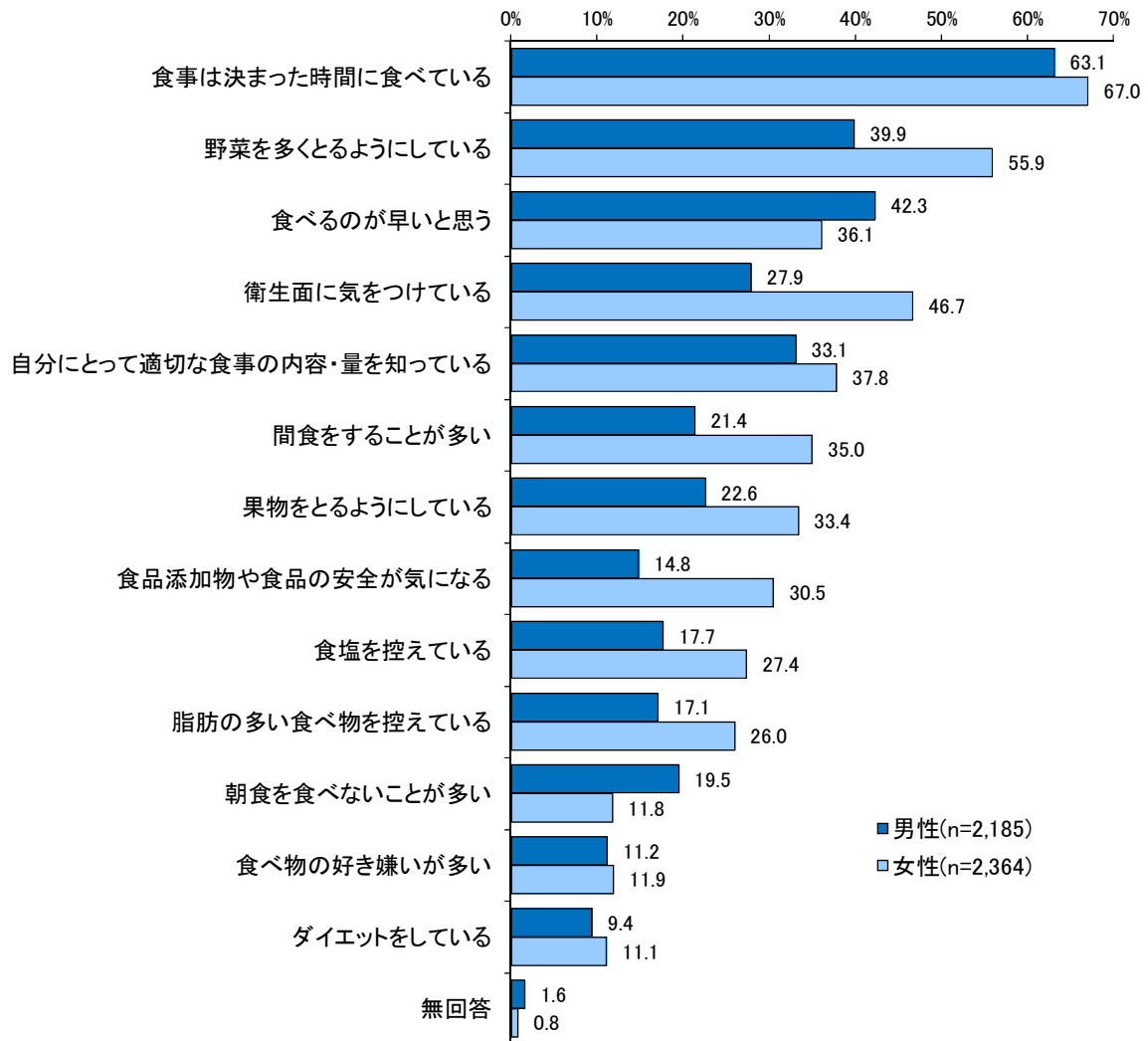
(1) 食生活の状況

問9 ふだんの食生活の状況をお答えください。【〇はいくつでも】



食生活の状況について、「食事は決まった時間に食べている」と回答した人の割合が 65.1%と最も高く、「野菜を多くとるようにしている」(48.2%)、「食べるのが早いと思う」(39.1%)、「衛生面に気を付けている」(37.7%)、「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」(35.5%)が続いている。

【食生活の状況（性別）】



性別にみると、「野菜を多くとるようにしている」と回答した人の割合は、女性で5割台半ばとなっている。

「衛生面に気をつけている」と回答した人の割合は、女性で4割台後半となっている。

【食生活の状況（性・年齢別）】

	回答数	食事は決まった時間に食べている	野菜を多くとるようにしている	食べるのが早いと思う	衛生面に気をつけている	自分にとって適切な食事の内容・量を知っている	間食をすることが多い	果物をとるようにしている
男性 15～19歳	128	62.6%	26.4%	27.5%	27.5%	27.5%	38.5%	16.5%
20～29歳	276	42.6%	27.7%	35.1%	24.3%	29.7%	25.0%	12.8%
30～39歳	303	47.8%	31.2%	48.4%	24.2%	24.8%	23.6%	11.5%
40～49歳	398	48.0%	32.3%	56.6%	19.7%	22.7%	21.2%	15.7%
50～59歳	354	66.8%	43.0%	45.3%	24.3%	30.4%	22.4%	18.2%
60～69歳	280	81.2%	52.3%	43.8%	31.2%	42.3%	16.2%	26.5%
70歳以上	447	85.4%	53.7%	30.7%	41.1%	47.9%	15.5%	45.0%
女性 15～19歳	122	61.5%	32.1%	27.5%	36.7%	28.4%	45.0%	22.9%
20～29歳	269	44.9%	42.7%	34.3%	37.1%	27.0%	42.1%	30.3%
30～39歳	301	57.6%	47.1%	37.8%	36.1%	26.9%	47.5%	23.9%
40～49歳	400	62.6%	53.5%	38.1%	39.6%	27.8%	42.5%	21.2%
50～59歳	360	57.8%	62.7%	40.1%	50.2%	42.2%	35.9%	28.2%
60～69歳	298	78.5%	64.4%	43.3%	49.0%	42.3%	30.9%	34.2%
70歳以上	615	84.9%	64.2%	30.8%	59.5%	51.5%	20.4%	51.8%

	回答数	食品添加物や食品の安全が気になる	食塩を控えている	脂肪の多い食べ物を控えている	朝食を食べないことが多い	食べ物の好き嫌いが多い	ダイエットをしている	無回答
男性 15～19歳	128	8.8%	3.3%	6.6%	14.3%	17.6%	5.5%	3.3%
20～29歳	276	14.2%	4.1%	8.1%	39.9%	10.1%	5.4%	2.0%
30～39歳	303	12.1%	7.6%	12.1%	32.5%	10.8%	10.8%	0.6%
40～49歳	398	10.1%	7.1%	14.1%	21.7%	14.6%	14.6%	1.0%
50～59歳	354	18.2%	18.7%	16.8%	19.6%	11.2%	14.0%	0.9%
60～69歳	280	16.5%	26.5%	19.6%	9.6%	8.1%	6.5%	1.5%
70歳以上	447	19.1%	40.1%	30.4%	3.6%	9.4%	5.5%	2.6%
女性 15～19歳	122	11.0%	3.7%	11.9%	8.3%	18.3%	11.9%	0.9%
20～29歳	269	12.4%	7.9%	12.4%	20.2%	18.5%	23.0%	1.7%
30～39歳	301	29.8%	12.2%	13.9%	18.9%	13.0%	18.1%	0.4%
40～49歳	400	26.4%	15.0%	18.7%	13.9%	9.2%	13.6%	0.4%
50～59歳	360	31.0%	26.5%	26.8%	15.0%	8.7%	12.2%	0.3%
60～69歳	298	35.2%	38.6%	33.6%	6.4%	7.0%	2.3%	0.3%
70歳以上	615	42.8%	51.2%	41.5%	4.7%	13.0%	4.3%	1.3%

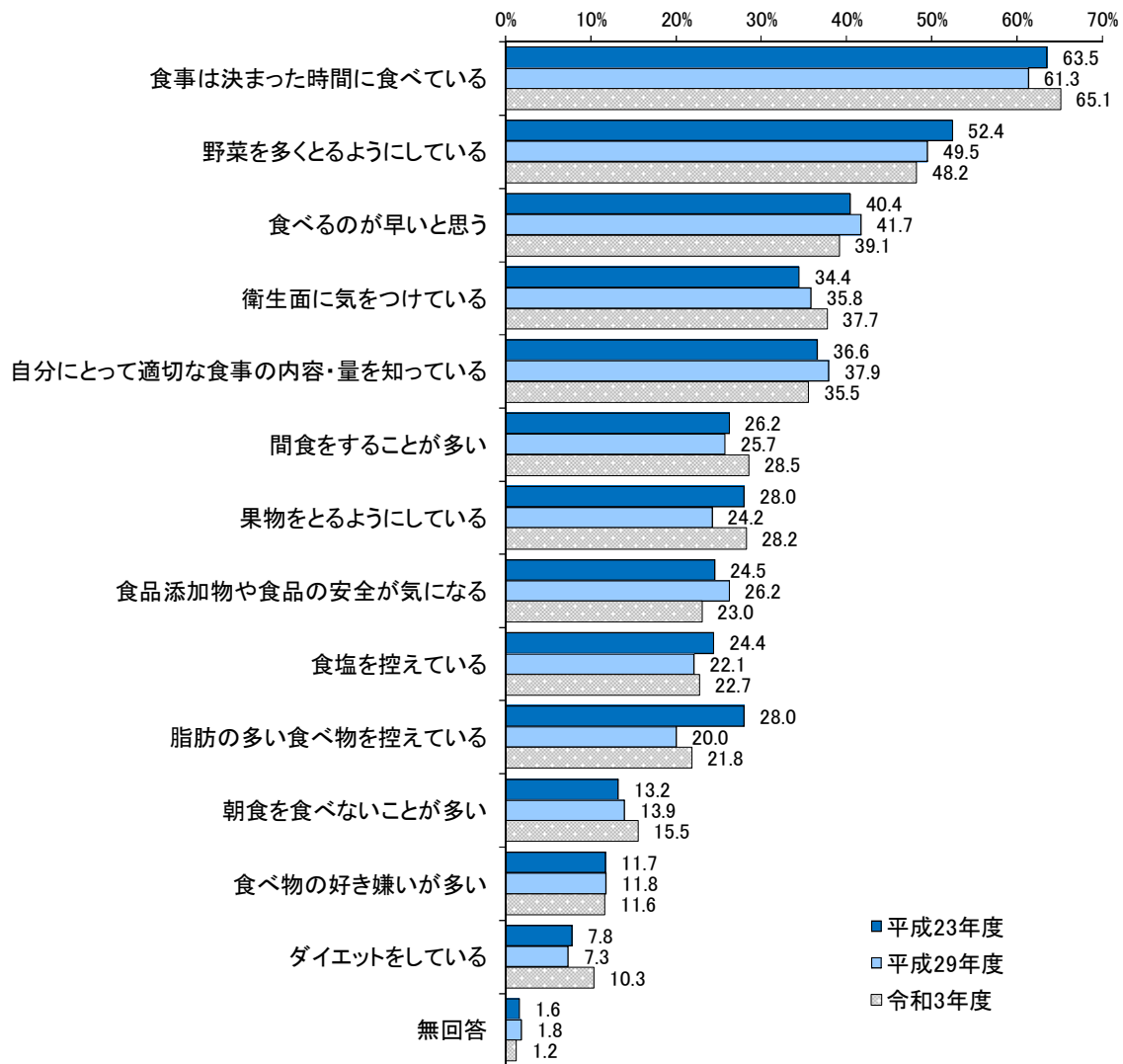
性・年齢別にみると、「食事は決まった時間に食べている」と回答した人の割合は、男女ともに70歳以上で8割台半ばとなっている。

「野菜を多くとるようにしている」と回答した人の割合は、女性50～59歳、女性60～69歳、女性70歳以上で6割台となっている。

「食べるのが早いと思う」と回答した人の割合は、男性40～49歳で5割台後半となっている。

「衛生面に気をつけている」と回答した人の割合は、女性70歳以上で約6割となっている。

【食生活の状況（経年比較）】

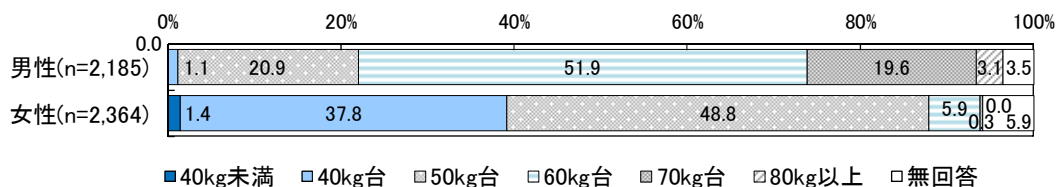


経年比較すると、「野菜を多くとるようにしている」と回答した人の割合は、低下している。

(2) 適正と考える体重

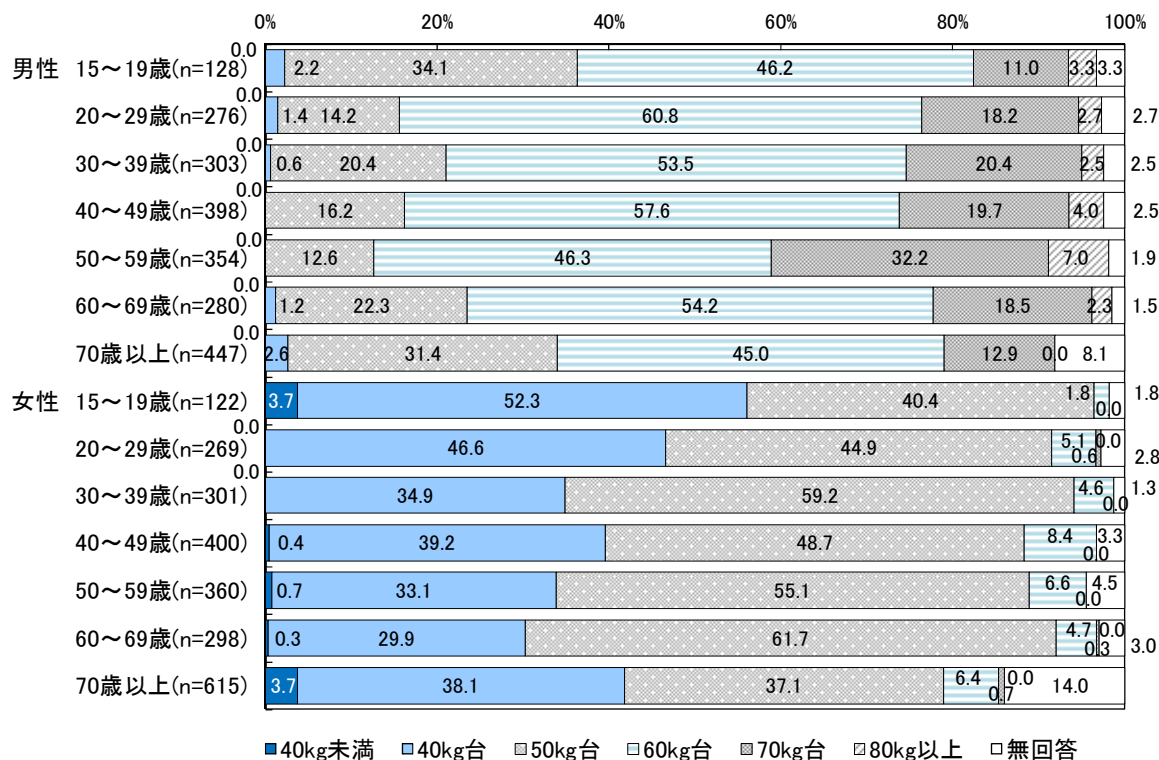
問 10 あなたの身長で、適正と考える体重はどれくらいだと思いますか。

【適正と考える体重（性別）】



適正と考える体重について、性別にみると、男性は「60kg 台」と回答した人の割合が 5 割台前半、女性は「50kg 台」と回答した人の割合が 4 割台後半となっている。

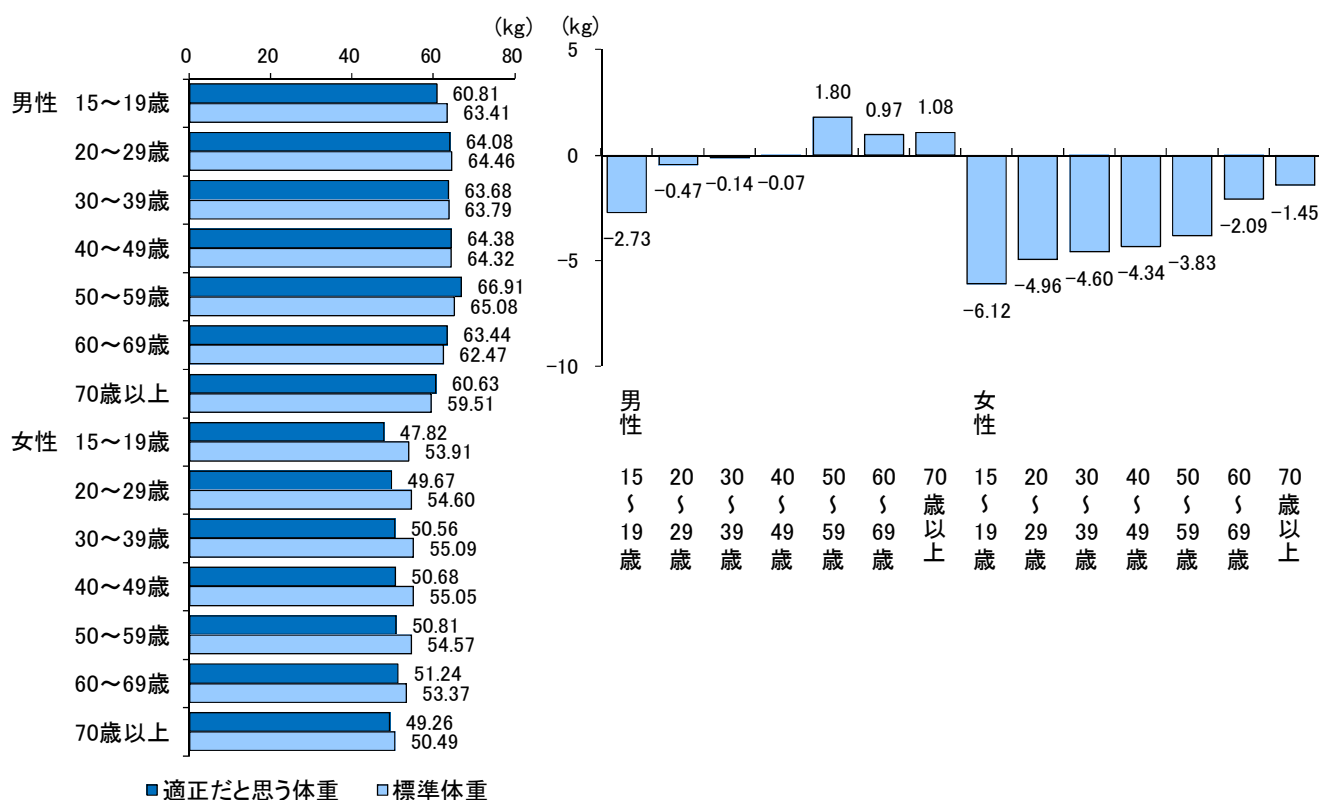
【適正と考える体重（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、男性はすべての年齢で「60kg 台」と回答をした人の割合が高く、女性は 15～19 歳、20～29 歳、70 歳以上で「40kg 台」、30～39 歳、40～49 歳、50～59 歳、60～69 歳で「50kg 台」と回答した人の割合が高くなっている。

【「適正と考える体重（平均）」と身長から
算出する「標準体重」（平均）（性・年齢別）】

【適正と考える体重と標準体重の差（性・年齢別）】



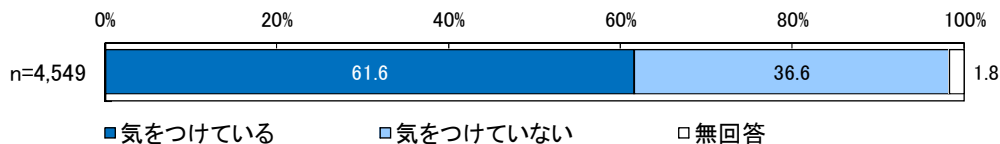
「適正と考える体重」と身長から算出する「標準体重」について、性・年齢別にみると、女性ではすべての年齢で適正と考える体重が標準体重より軽くなっている。

また、適正と考える体重と標準体重の差について、性・年齢別にみると、女性 15～19 歳では 6 kg 以上の差がみられる。

(3) 体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無

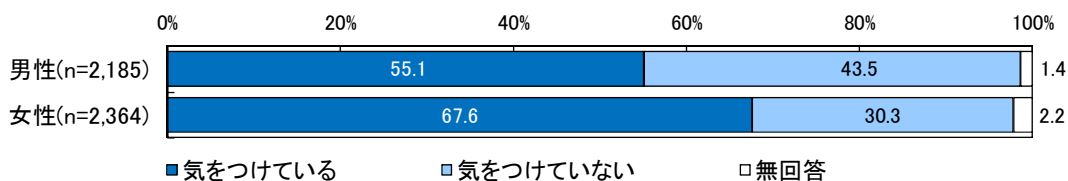
問 11 体重管理のために、食事の量や内容に気をつけて食べていますか。【○は1つ】

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無】



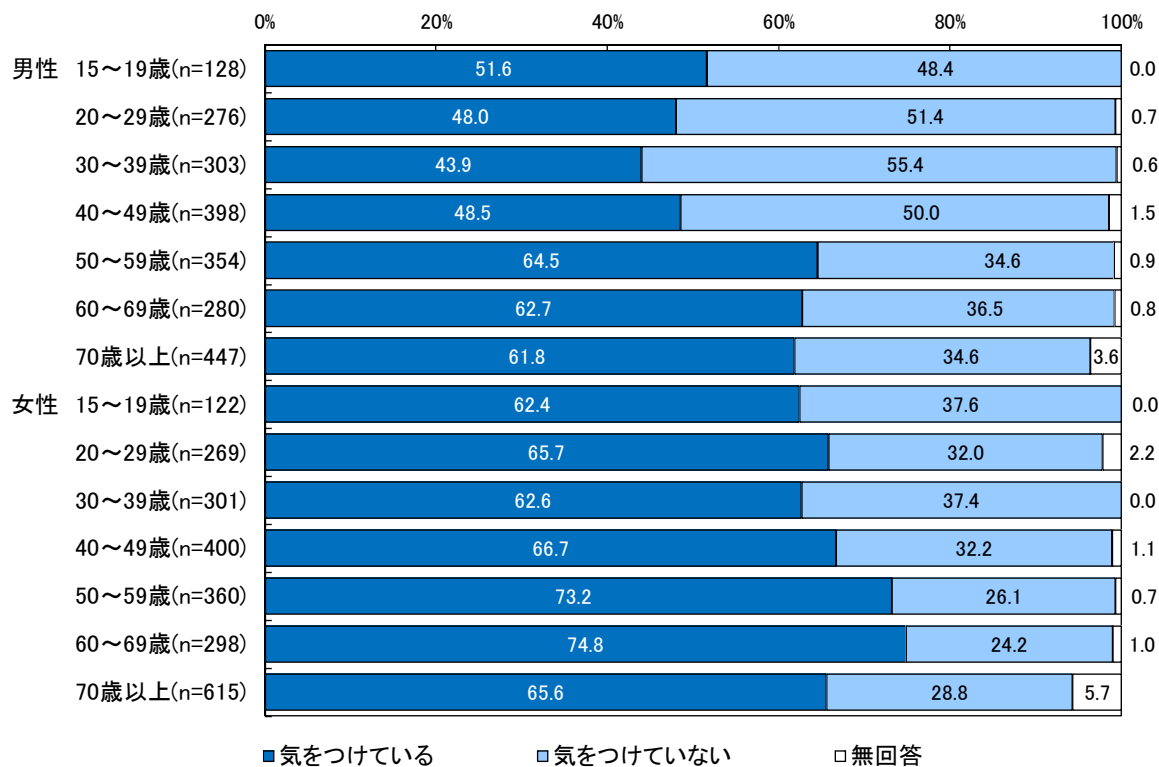
体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無について、「気をつけている」と回答した人の割合が 61.6%、「気をつけていない」と回答した人の割合が 36.6%となっている。

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無（性別）】



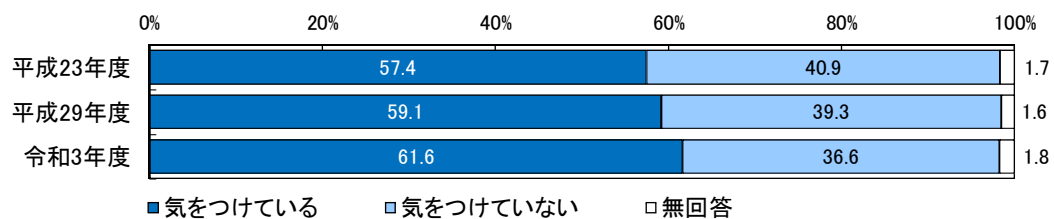
性別にみると、「気をつけている」と回答した人の割合は、女性で6割台後半となっている。

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「気をつけている」と回答した人の割合は、女性 50～59 歳、女性 60～69 歳で7割台となっている。

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無（経年比較）】

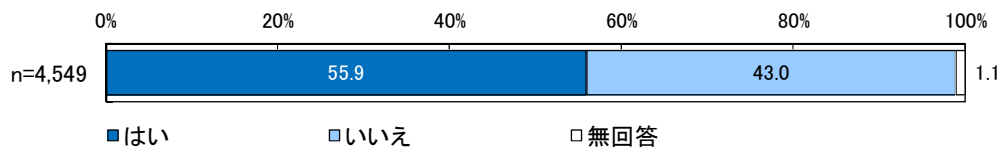


経年比較すると、大きな変化はみられない。

(4) 1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか

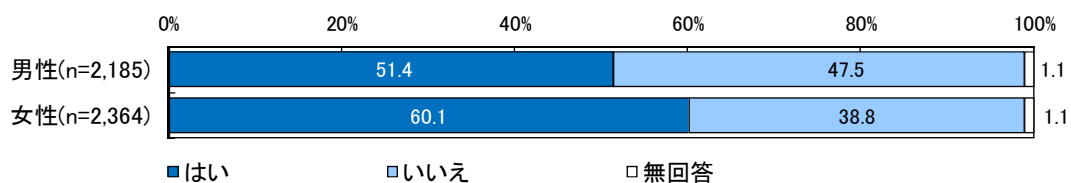
問 12 あなたは、1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。【○は1つ】

【1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか】



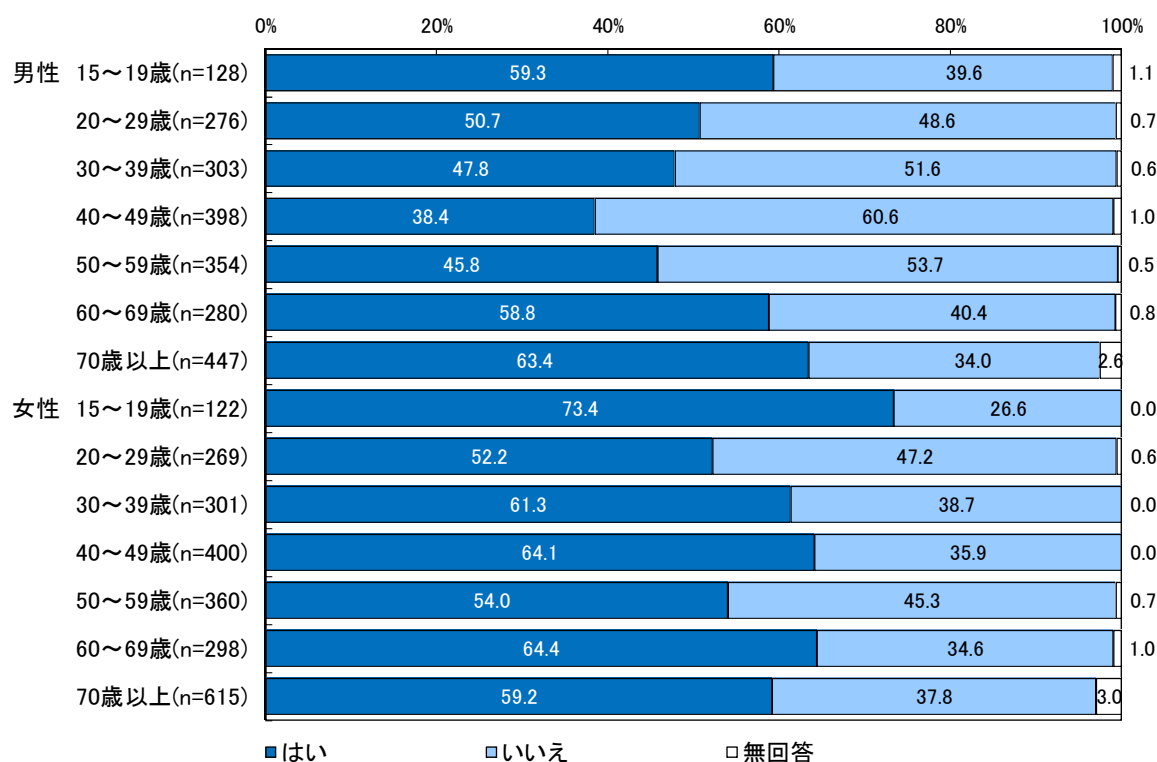
1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているかについて、「はい」と回答した人の割合が55.9%、「いいえ」と回答した人の割合が43.0%となっている。

【1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか（性別）】



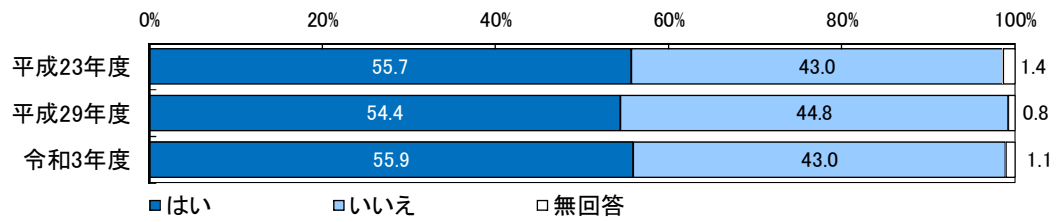
性別にみると、「はい」と回答した人の割合は、女性で約6割となっている。

【1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「はい」と回答した人の割合は、女性15～19歳で7割台前半となっている。

【1日最低1食、2人以上で、30分以上かけて食事をしているか（経年比較）】

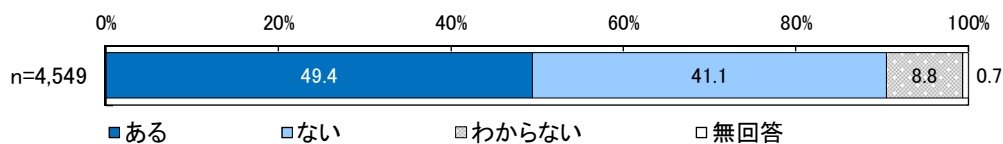


経年比較すると、大きな変化はみられない。

(5) 飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無

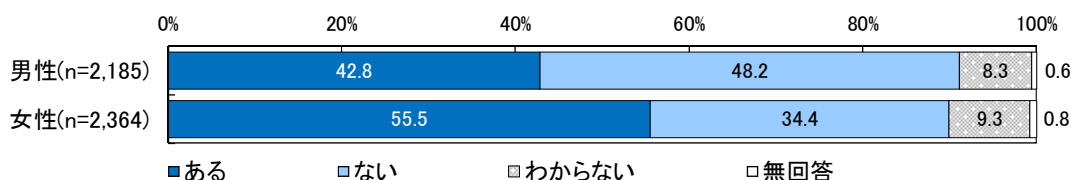
問 13 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。【○は1つ】

【飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無】



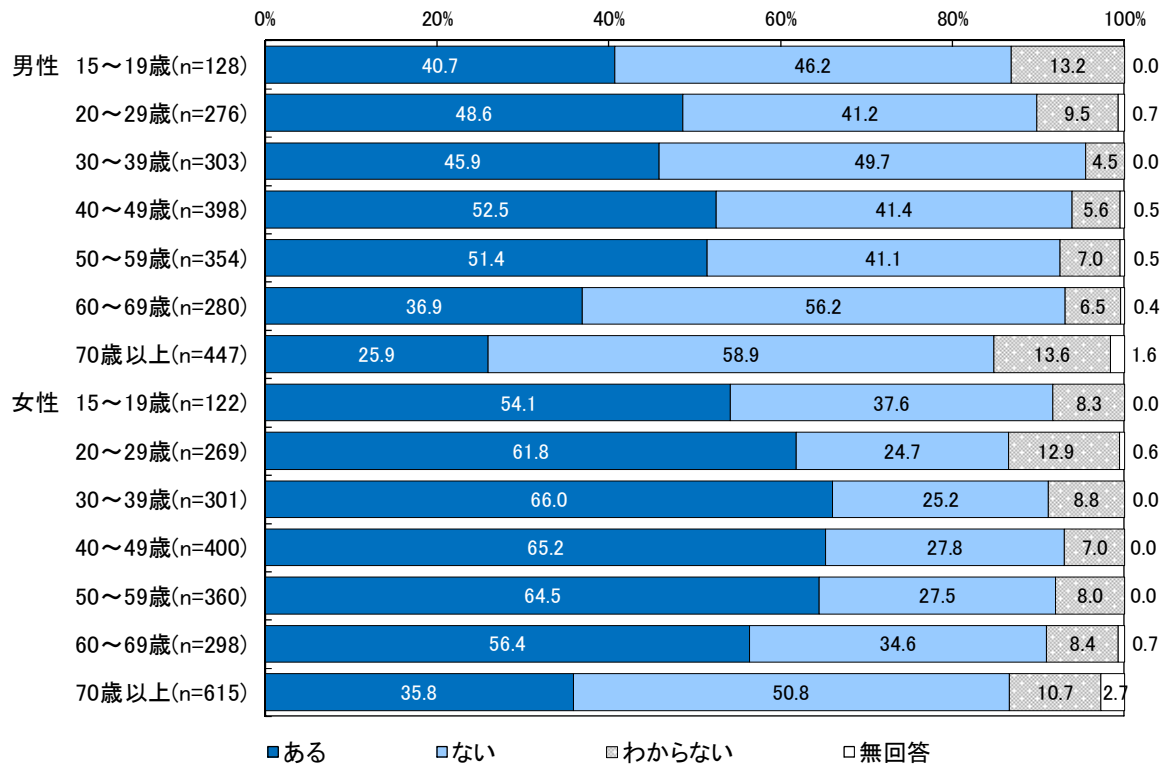
飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無について、「ある」と回答した人の割合が 49.4%、「ない」と回答した人の割合が 41.1%となっている。

【飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無（性別）】



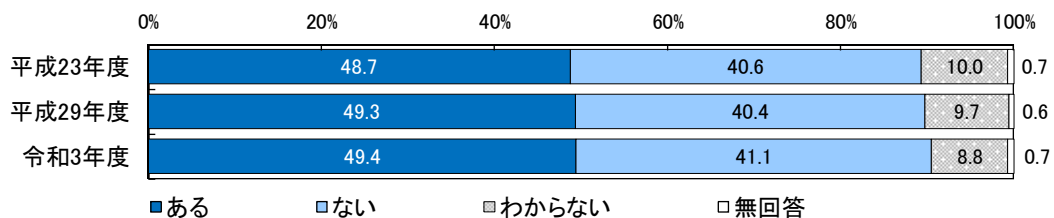
性別にみると、「ある」と回答した人の割合は、女性で5割台半ばとなっている。

【飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「ある」と回答した人の割合は、女性 20～29 歳、女性 30～39 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 6 割台となっているが、男性 70 歳以上では 2 割台半ば、女性 70 歳以上で 3 割台半ばとなっている。

【飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無（経年比較）】



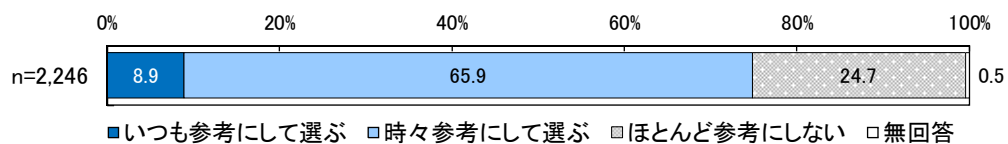
経年比較すると、大きな変化はみられない。

(6) 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか

問 13 で「1 ある」と回答した人のみが回答

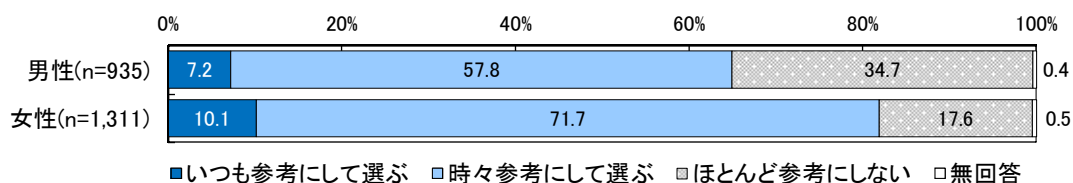
問 13-1 その場合、栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか。【○は1つ】

【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか】



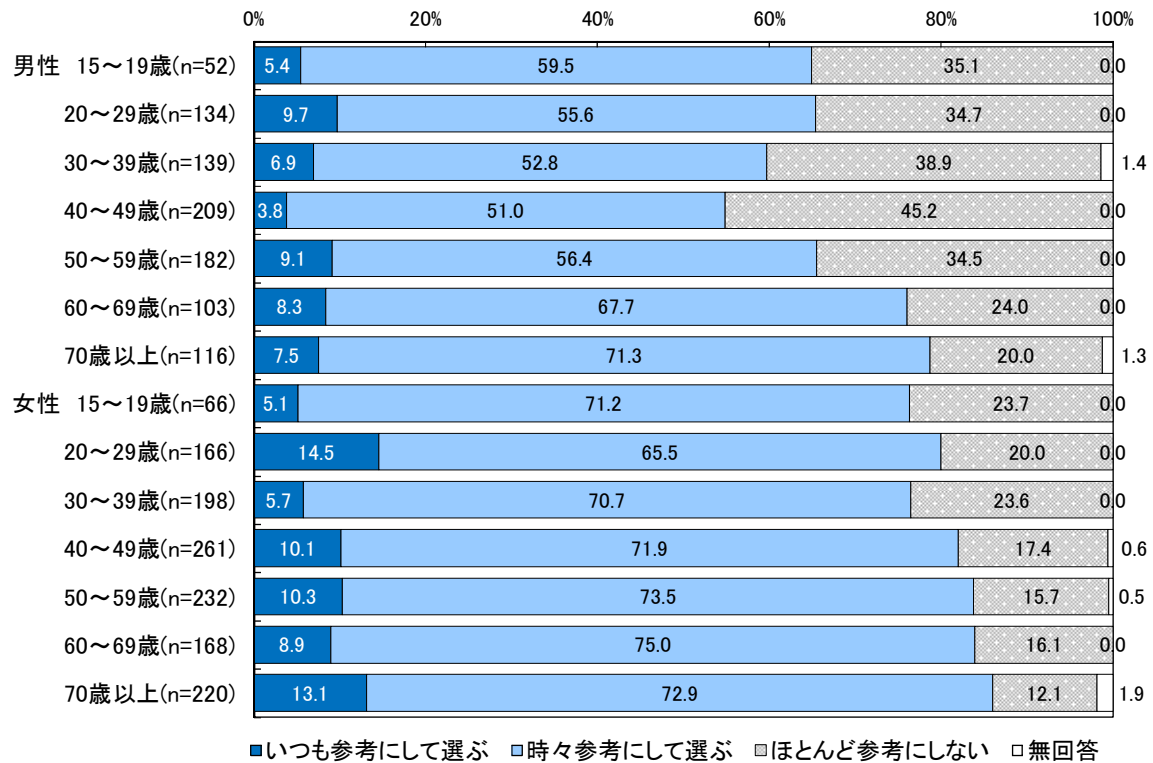
栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶかについて、『参考にして選ぶ』（「いつも参考にして選ぶ」＋「時々参考にして選ぶ」）と回答した人の割合が 74.8%、「ほとんど参考にしない」と回答した人の割合が 24.7%となっている。

【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか（性別）】



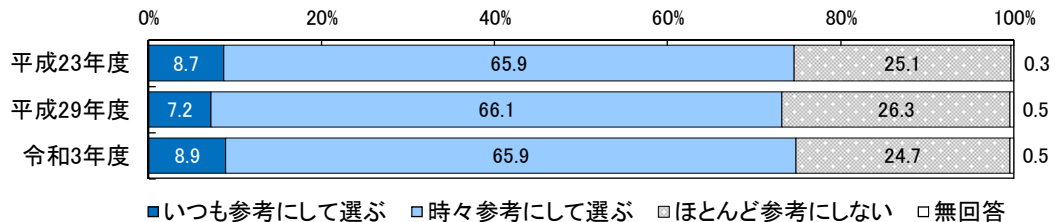
性別にみると、『参考にして選ぶ』と回答した人の割合は、女性で8割台前半となっている。

【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『参考にして選ぶ』と回答した人の割合は、女性 20～29 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳、女性 60～69 歳、女性 70 歳以上で 8 割台となっている。

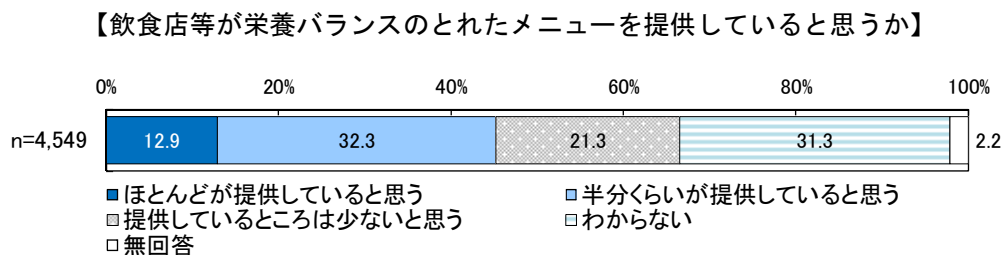
【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか（経年比較）】



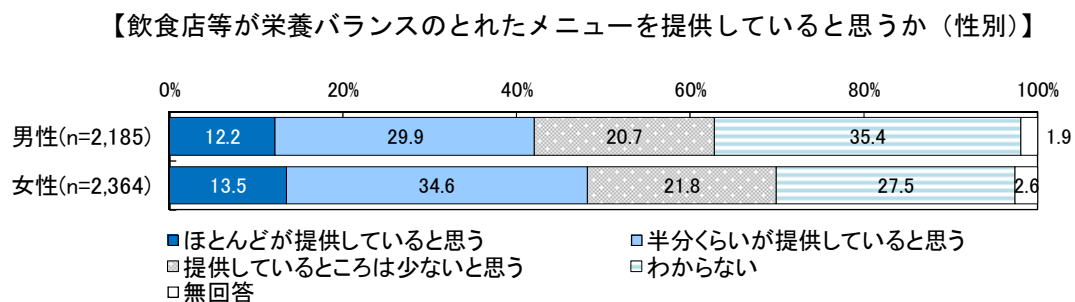
経年比較すると、大きな変化はみられない。

(7) 飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか

問 14 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。【○は1つ】

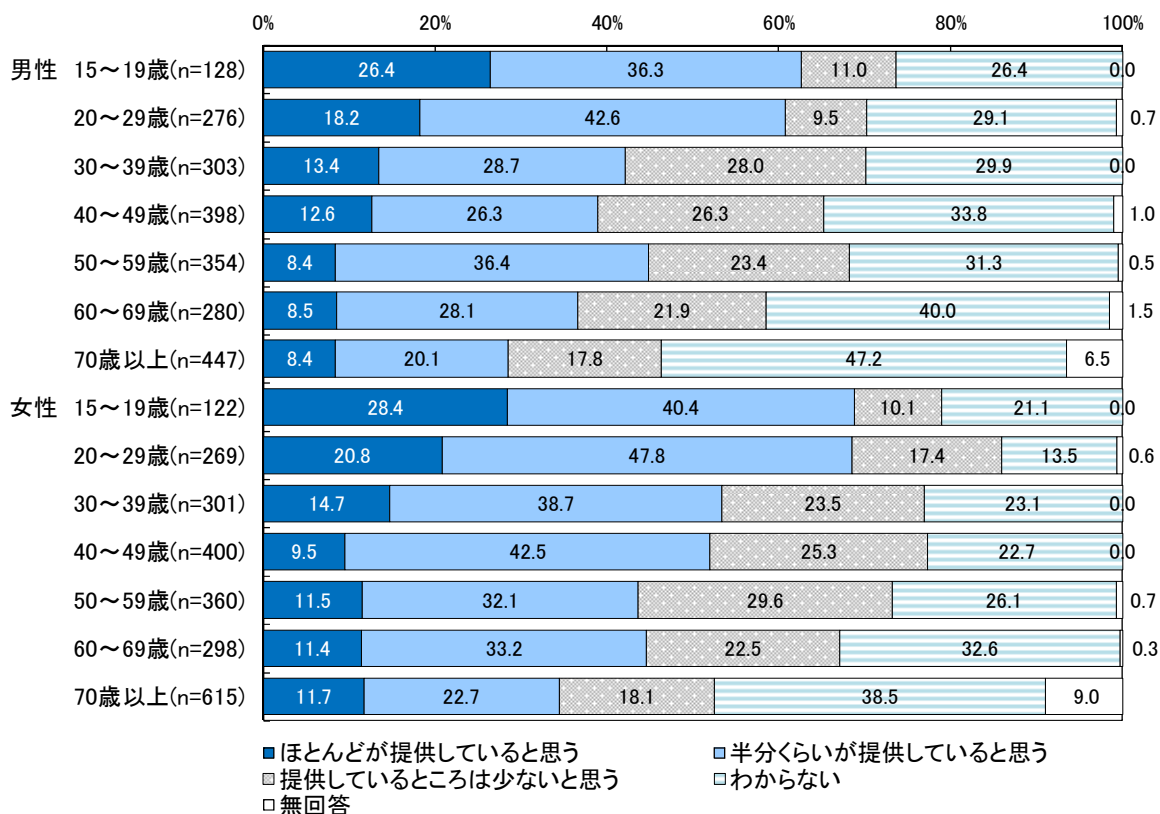


飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うかについて、『提供していると思う』（「ほとんどが提供していると思う」＋「半分くらいが提供していると思う」）と回答した人の割合が 45.2%、「提供しているところは少ないと思う」と回答した人の割合が 21.3% となっている。



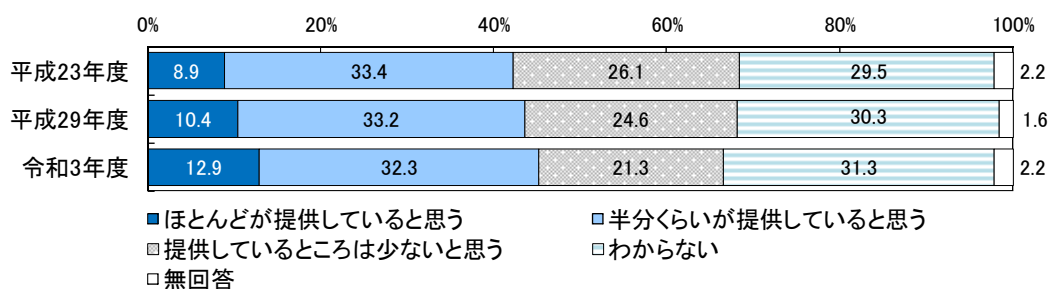
性別にみると、『提供していると思う』と回答した人の割合は、女性で 4 割台後半となっている。

【飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『提供していると思う』と回答した人の割合は、女性 15～19 歳、女性 20～29 歳で 6 割台後半となっている。

【飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか（経年比較）】

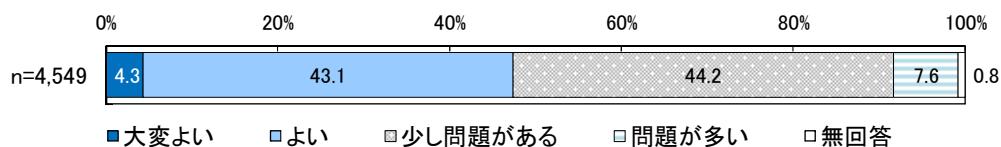


経年比較すると、大きな変化はみられない。

(8) 現在の食生活の状況

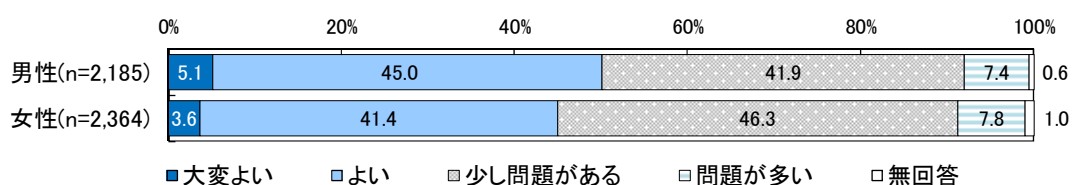
問 15 現在の自分の食生活をどのように思いますか。【○は 1 つ】

【現在の食生活の状況】



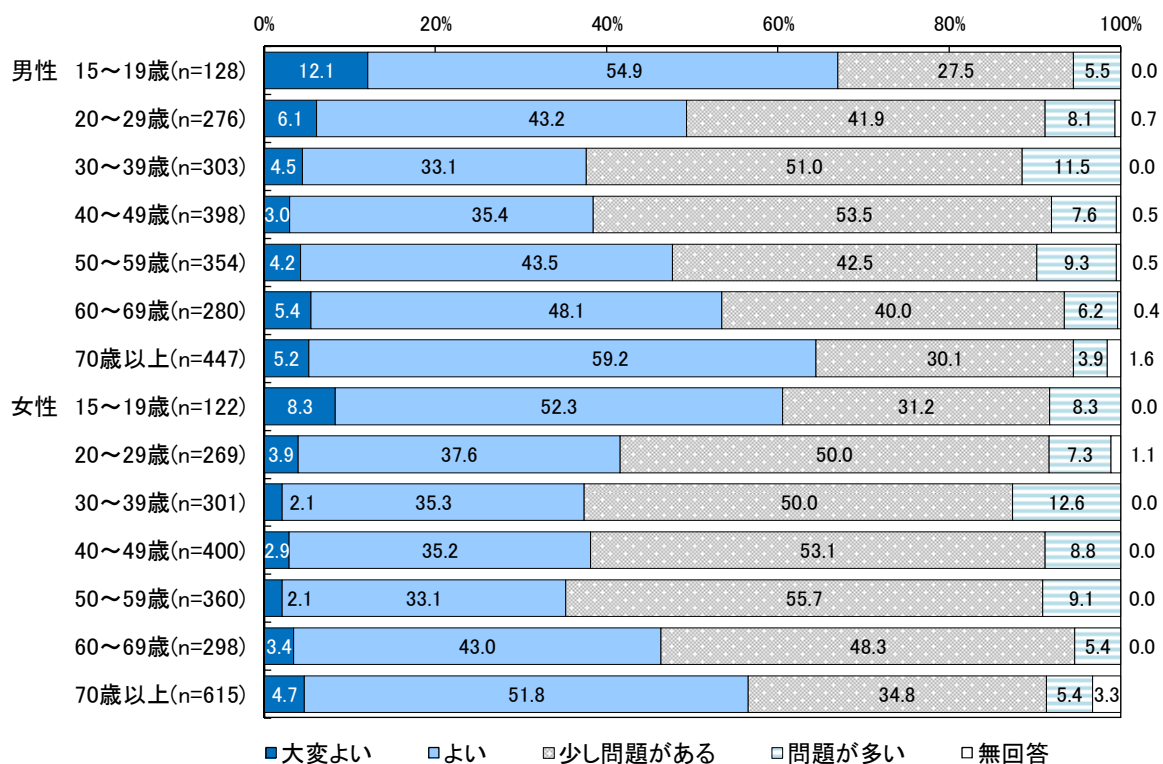
現在の食生活の状況について、『よい』（「大変よい」＋「よい」）と回答した人の割合が 47.4%、『問題がある』（「問題が多い」＋「少し問題がある」）と回答した人の割合が 51.8%となっている。

【現在の食生活の状況（性別）】



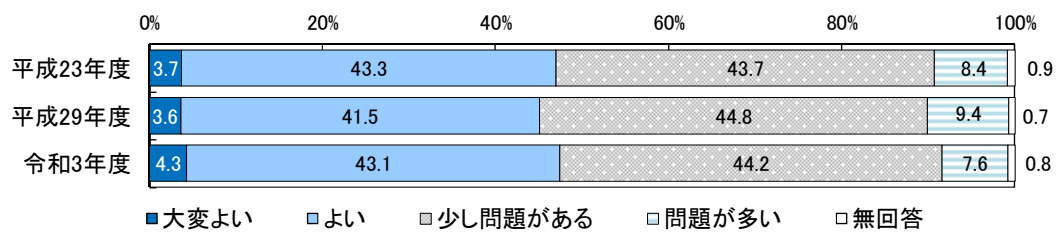
性別にみると、『よい』と回答した人の割合は、男性で約 5 割となっている。

【現在の食生活の状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『問題がある』と回答した人の割合は、男性 30～39 歳、男性 40～49 歳、女性 30～39 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 6 割台となっている。

【現在の食生活の状況（経年比較）】

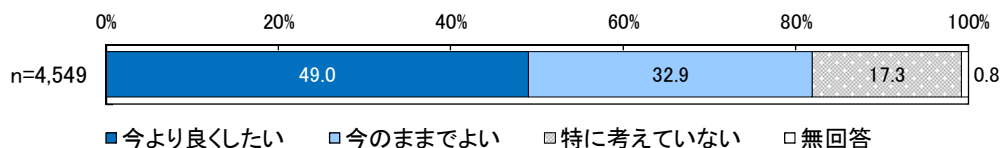


経年比較すると、大きな変化はみられない。

(9) 今後の食生活の希望

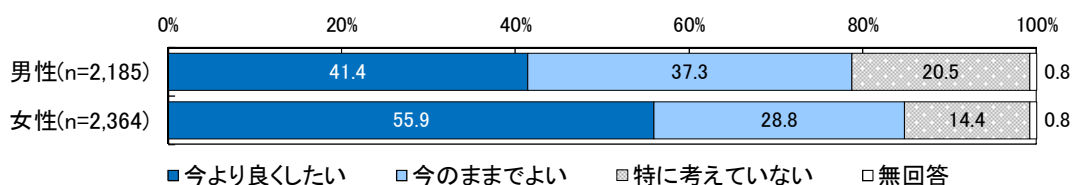
問 16 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。【○は1つ】

【今後の食生活の希望】



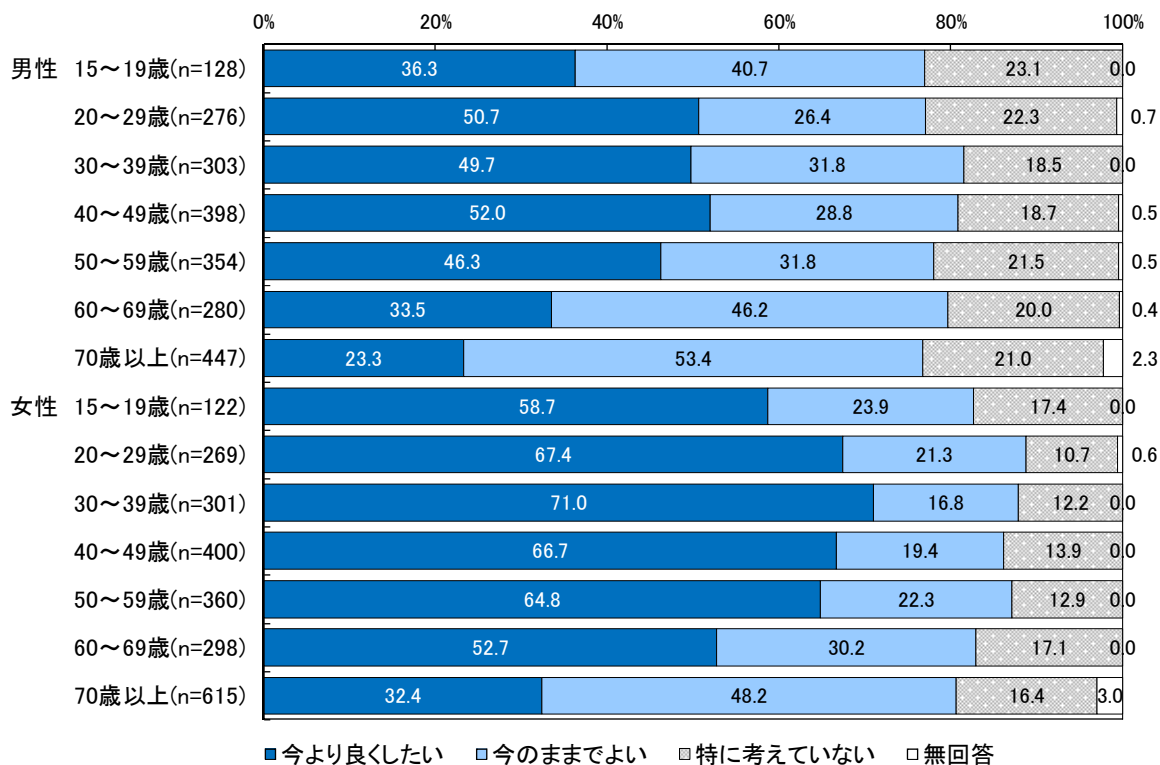
今後の食生活の希望について、「今より良くしたい」と回答した人の割合が 49.0%、「今のままでよい」と回答した人の割合が 32.9%、「特に考えていない」と回答した人の割合が 17.3% となっている。

【今後の食生活の希望（性別）】



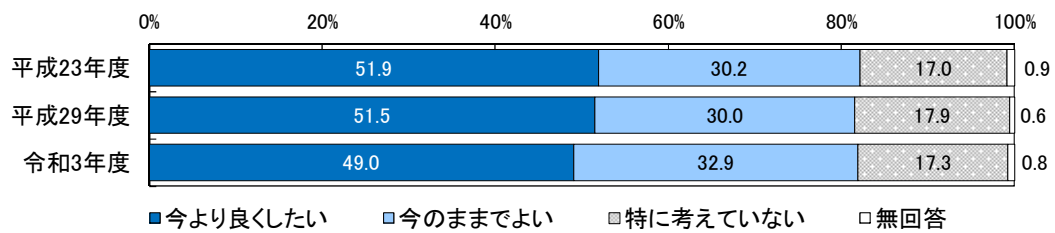
性別にみると、「今より良くしたい」と回答した人の割合は、女性で5割台半ばとなっている。

【今後の食生活の希望（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「今より良くしたい」と回答した人の割合は、女性 30～39 歳で7割台前半となっている。

【今後の食生活の希望（経年比較）】



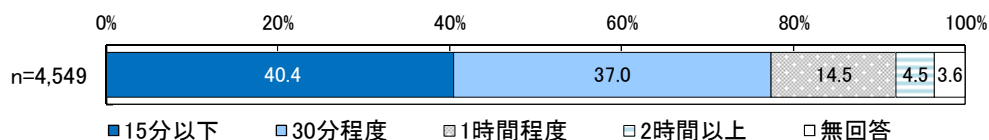
経年比較すると、大きな変化はみられない。

4 運動について

(1) 1日の歩行時間

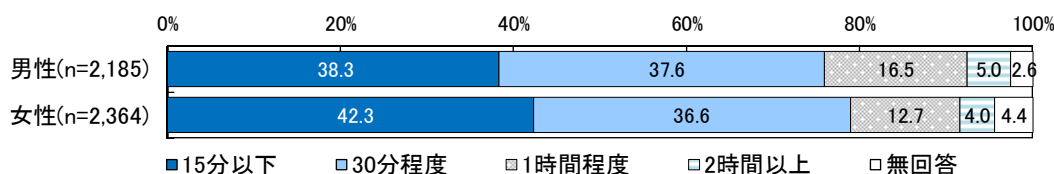
問 17 健康のために、1日合計何分くらい歩いていますか。【○は1つ】

【1日の歩行時間】



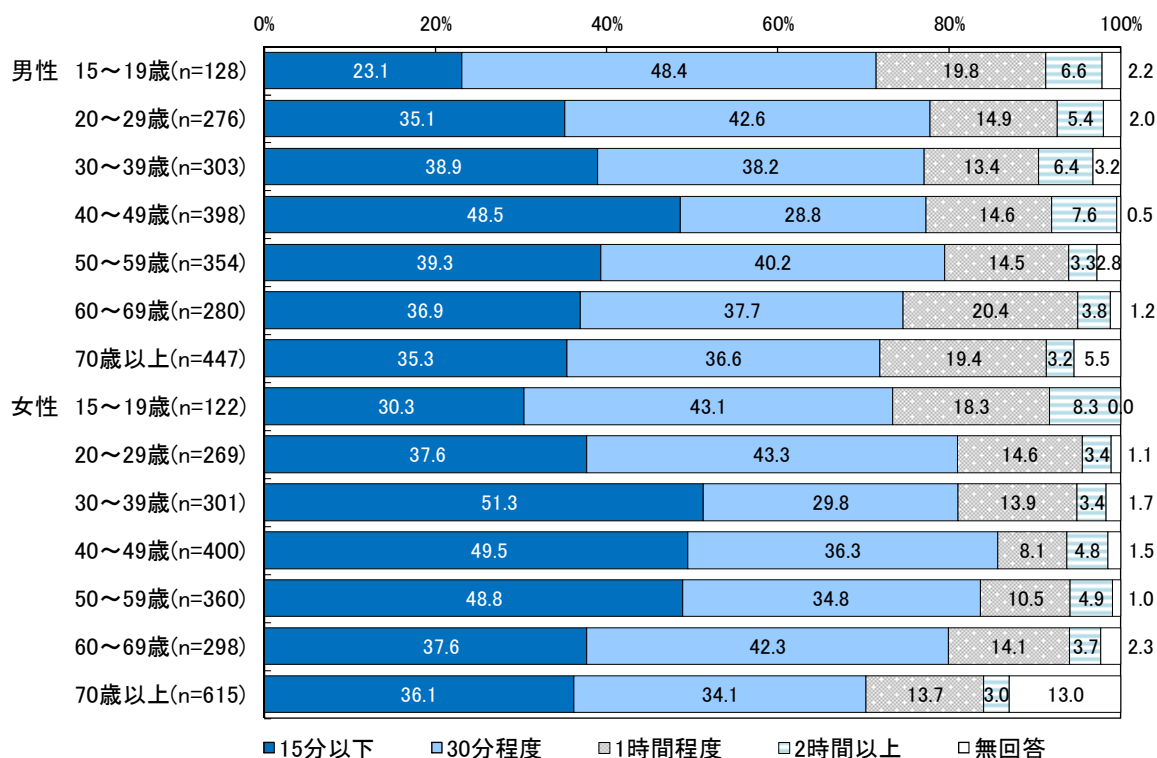
1日の歩行時間について、「15分以下」と回答した人の割合が40.4%、『30分以上』（「30分程度」＋「1時間程度」＋「2時間以上」）と回答した人の割合が56.0%となっている。

【1日の歩行時間（性別）】



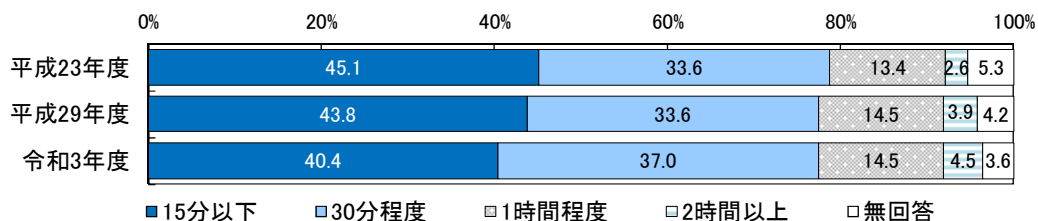
性別にみると、『30分以上』と回答した人の割合は、男性で約6割となっている。

【1日の歩行時間（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『30分以上』と回答した人の割合は、男性15～19歳で7割台半ばとなっている。「15分以下」と回答した人の割合は、女性30～39歳で5割台前半となっている。

【1日の歩行時間（経年比較）】

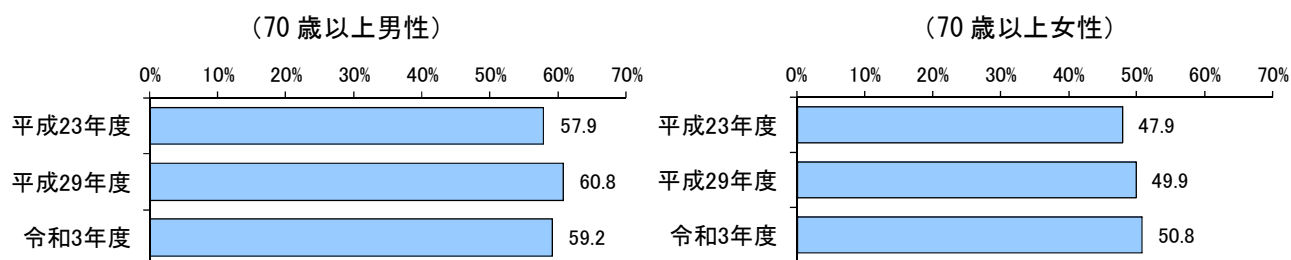


経年比較すると、『30分以上』と回答した人の割合は、上昇している。

《目標値の達成状況》

指標		平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
30 分以上健康のために歩く者の割合	70 歳以上男性	57.9%	60.8%	59.2%
	70 歳以上女性	47.9%	49.9%	50.8%

【30分以上健康のために歩く者合】



「元氣じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

30 分以上健康のために歩く者の割合の増加

目標値：70 歳以上男性 68%

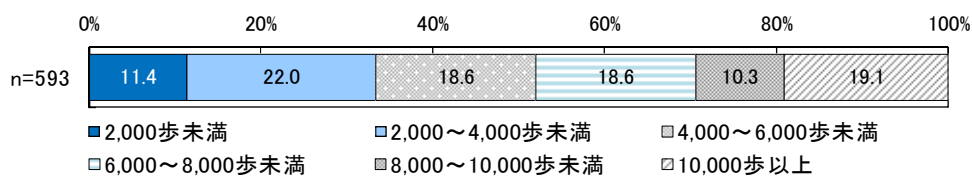
70 歳以上女性 58%（令和 4 年度）

(2) 1日に歩いた歩数

歩数調査

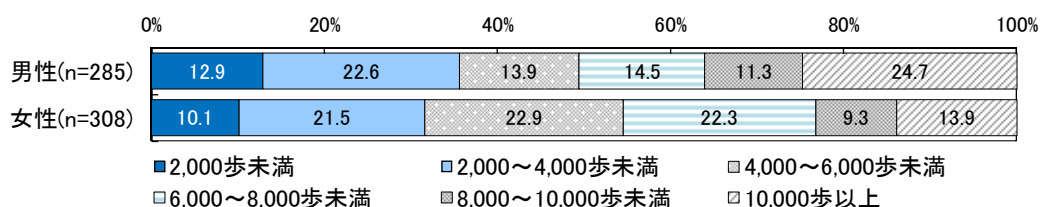
歩数計を朝起きてから夜寝るまでつけて、1日に歩いた歩数

【1日に歩いた歩数】



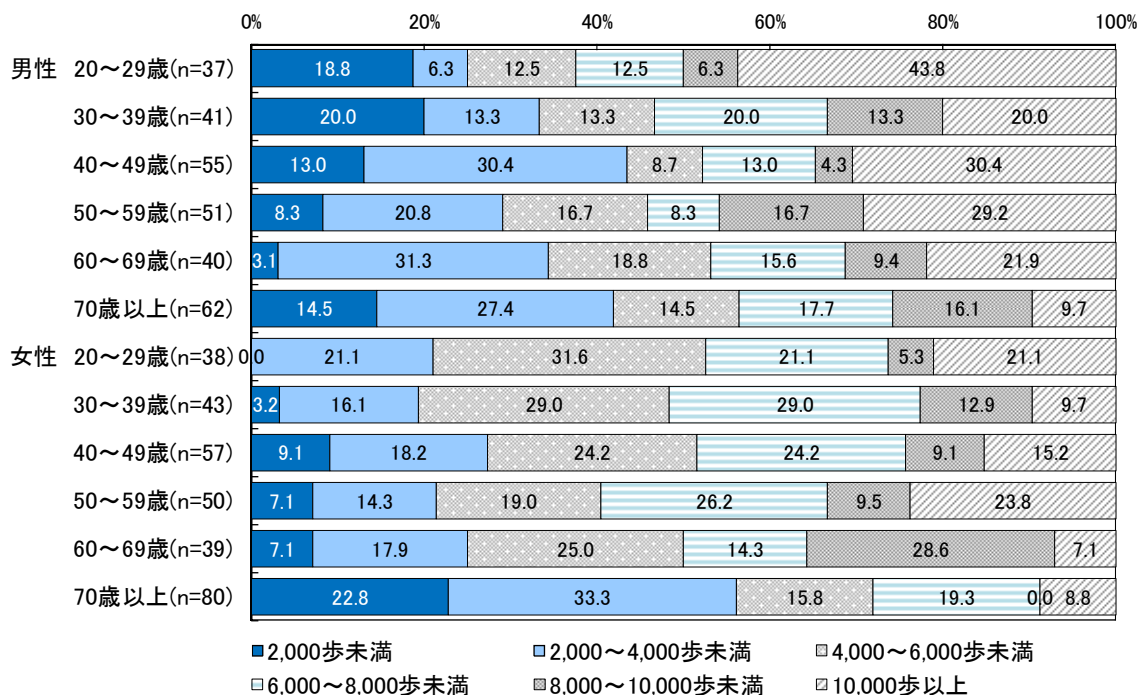
1日に歩いた歩数について、「2,000～4,000歩未満」と回答した人の割合が22.0%と最も高くなっている。

【1日に歩いた歩数（性別）】



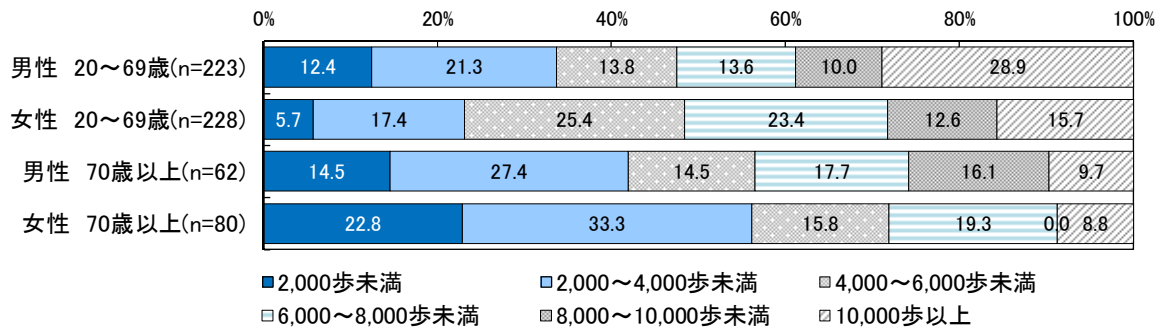
性別にみると、『6,000歩未満』と回答した人の割合は、女性で5割台半ばとなっている。

【1日に歩いた歩数（性・年齢別）】



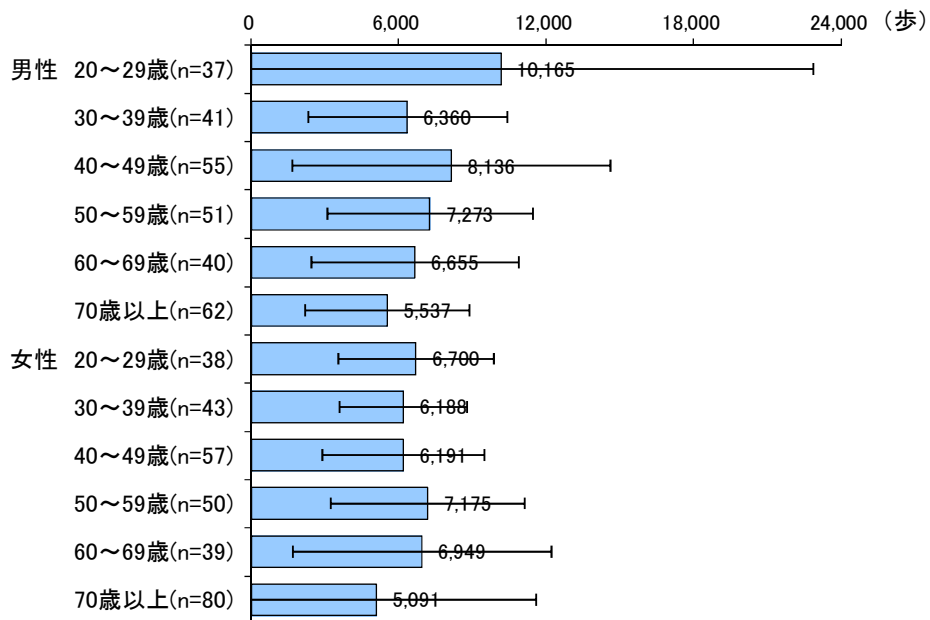
性・年齢別にみると、『6,000歩未満』と回答した人の割合は、女性70歳以上で7割台前半となっている。

【1日に歩いた歩数（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『6,000歩未満』と回答した人の割合は、女性70歳以上で7割台前半となっている。

【1日に歩いた歩数の平均及び標準偏差（性・年齢別）】

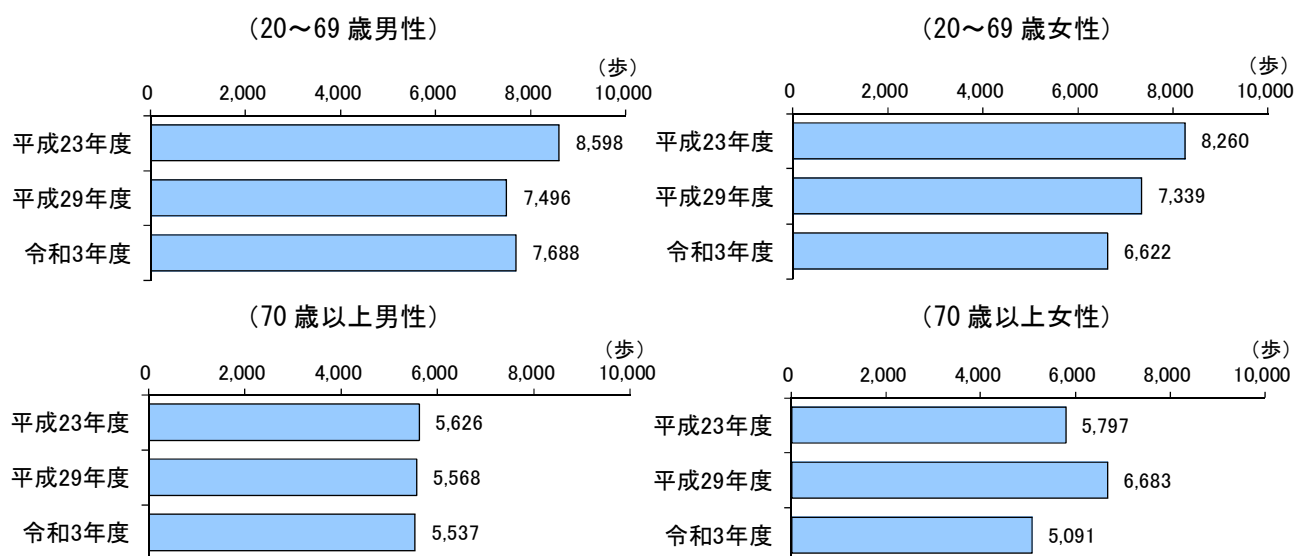


1日に歩いた歩数の平均について、性・年齢別にみると、男性20～29歳で多く、女性70歳以上で少なくなっている。

＜目標値の達成状況＞

指標		平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
20 歳以上の者の歩数	20～69 歳男性	8,598 歩	7,496 歩	7,688 歩
	20～69 歳女性	8,260 歩	7,339 歩	6,622 歩
	70 歳以上男性	5,626 歩	5,568 歩	5,537 歩
	70 歳以上女性	5,797 歩	6,683 歩	5,091 歩

【歩数】



「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

日常生活における歩数の増加

目標値：20～69 歳

男性 9,000 歩

女性 8,500 歩

70 歳以上

男性 7,000 歩

女性 7,000 歩 (令和 4 年度)

(3) 1回30分以上の軽く汗をかく運動の実施状況

歩数調査を実施した人のみが回答

歩数調査

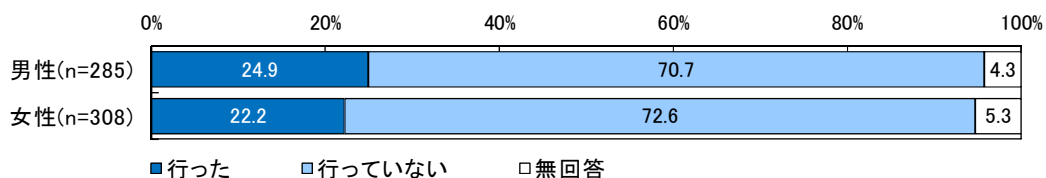
問 歩数調査を実施した日に、1回30分以上の軽く汗をかく運動を行いましたか。【○は1つ】

【1回30分以上の軽く汗をかく運動の実施状況】



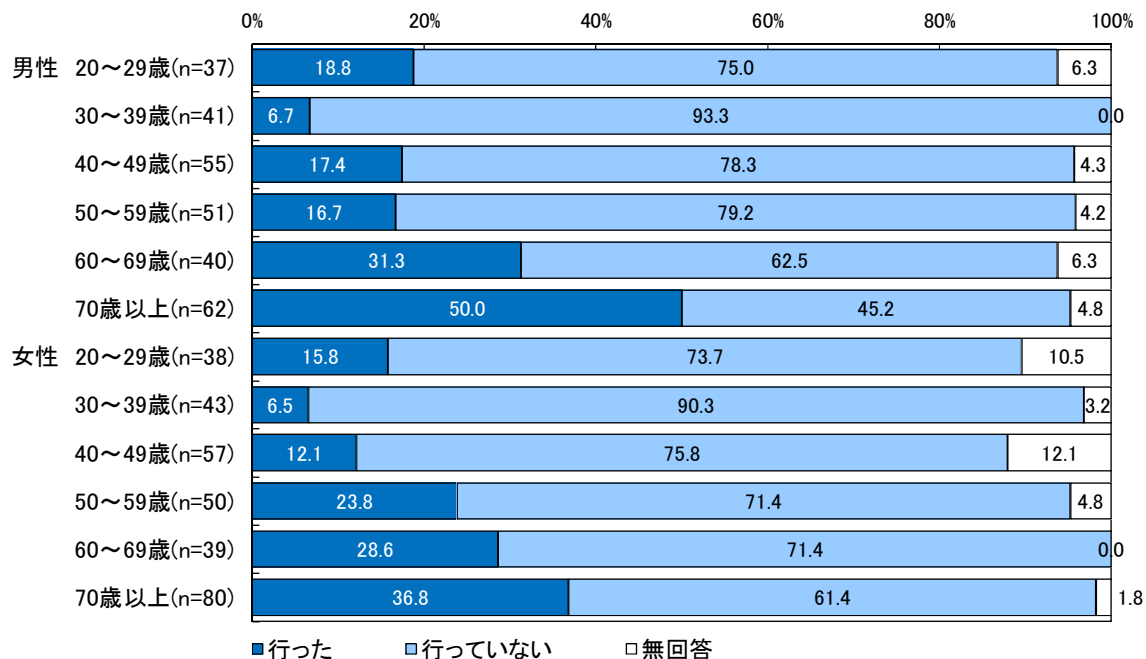
1回30分以上の軽く汗をかく運動の実施状況について、「行った」と回答した人の割合が23.5%となっている。

【1回30分以上の軽く汗をかく運動の実施状況（性別）】



性別にみると、「行った」と回答した人の割合は、男女ともに2割台となっている。

【1回30分以上の軽く汗をかく運動の実施状況（性・年齢別）】

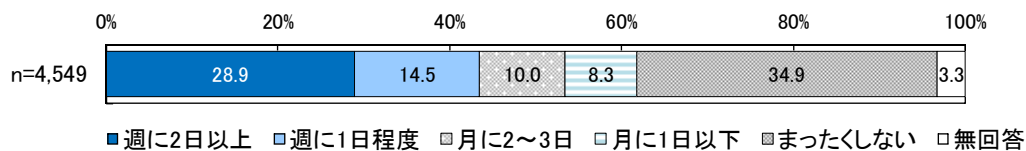


性・年齢別にみると、「行った」と回答した人の割合は、男性70歳以上で5割となっている。

(4) 運動を行う頻度

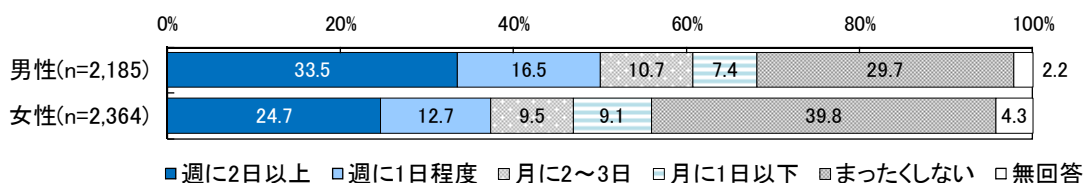
問 18 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を、どのくらいの頻度で行っていますか。(学校の授業は除きます。)【〇は 1 つ】

【運動を行う頻度】



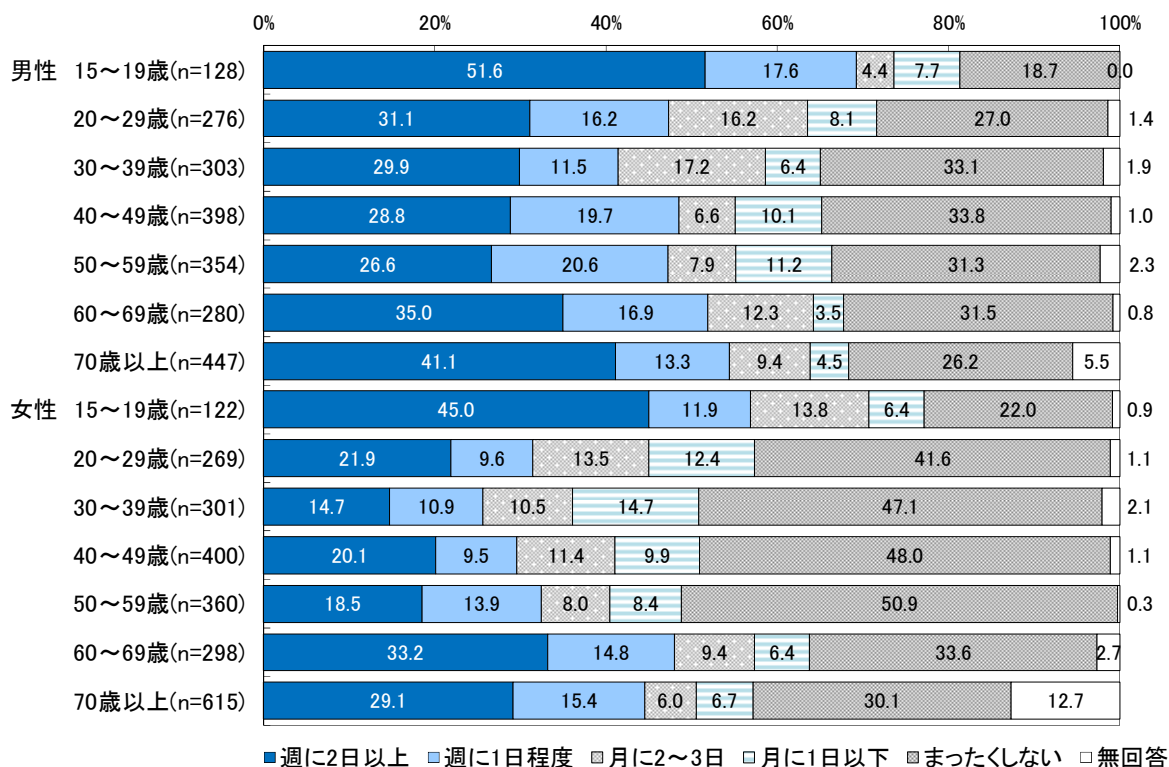
運動を行う頻度について、『週に1日以上』（「週に2日以上」＋「週に1日程度」）と回答した人の割合が 43.4%、「まったくしない」と回答した人の割合が 34.9%となっている。

【運動を行う頻度（性別）】



性別にみると、『週に1日以上』と回答した人の割合は、男性で5割、「まったくしない」と回答した人の割合は、女性で約4割となっている。

【運動を行う頻度（性・年齢別）】

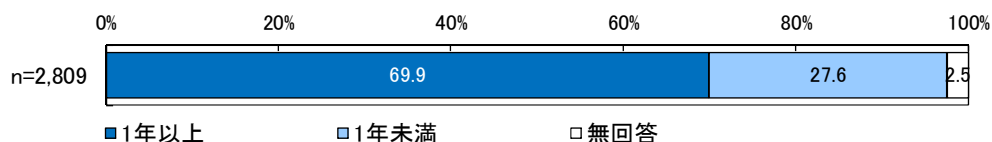


性・年齢別にみると、「週に2日以上」と回答した人の割合は、男性 15～19 歳で 5 割台前半となっている。

問 18 で「1 週に2日以上」、「2 週に1日程度」、「3 月に2～3日」、「4 月に1日以下」と回答した人のみが回答

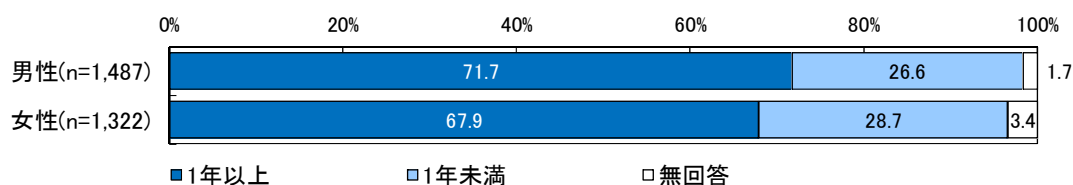
問 18－1 運動の継続期間についてお答えください。【○は1つ】

【運動の継続期間】



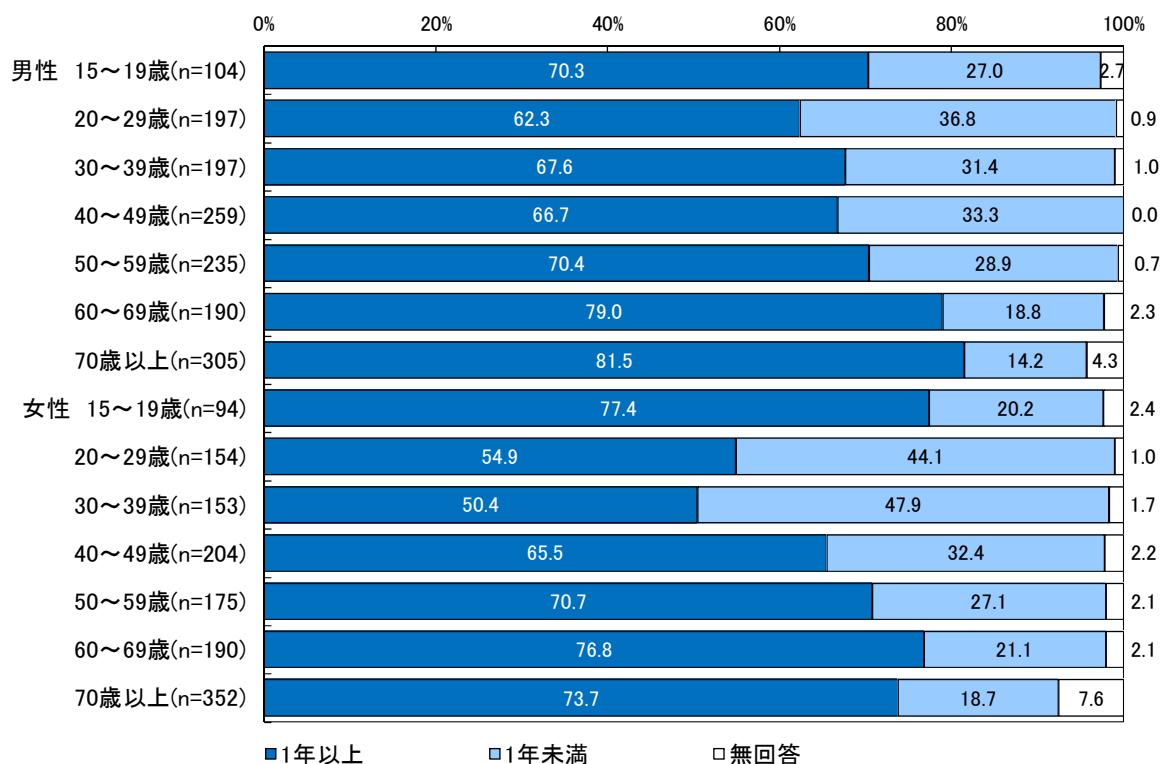
運動の継続期間について、「1年以上」と回答した人の割合が 69.9%、「1年未満」と回答した人の割合が 27.6%となっている。

【運動の継続期間（性別）】



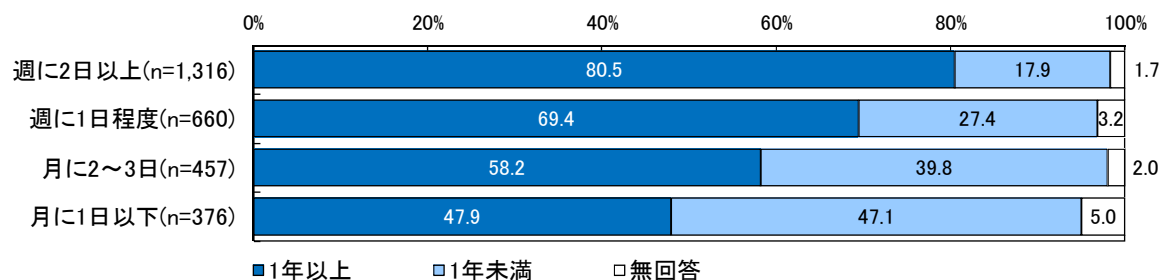
性別にみると、「1年以上」と回答した人の割合は、男性で7割台前半、女性で6割台後半となっている。

【運動の継続期間（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「1年以上」と回答した人の割合は、男性70歳以上で8割台前半となっている。

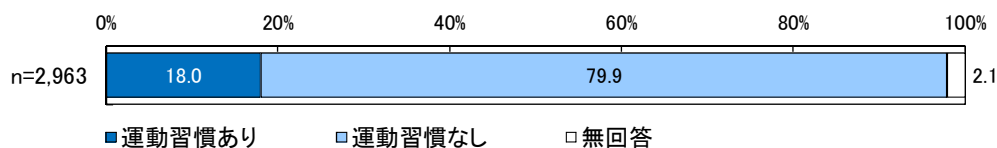
【運動の継続期間（運動を行う頻度別）】



運動を行う頻度別にみると、「1年以上」と回答した人の割合は、頻度が多いほど高くなっている。

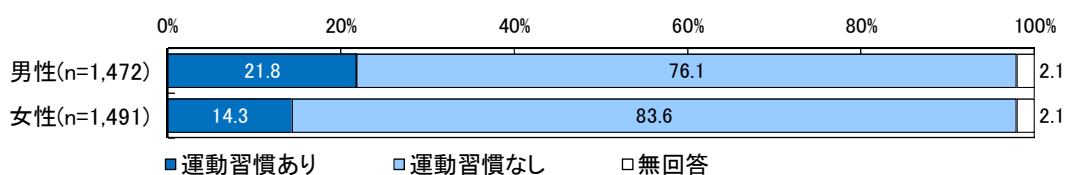
* 本調査における「運動習慣あり」とは、1回 30 分以上の運動を週 2 日以上、1 年以上継続している者のこと

【運動習慣の有無（※20～64 歳）】



「運動習慣あり」の者の割合は、18.0%となっている。

【運動習慣の有無（性別）（※20～64 歳）】



性別にみると、「運動習慣あり」の者の割合は、男性で2割台前半となっている。

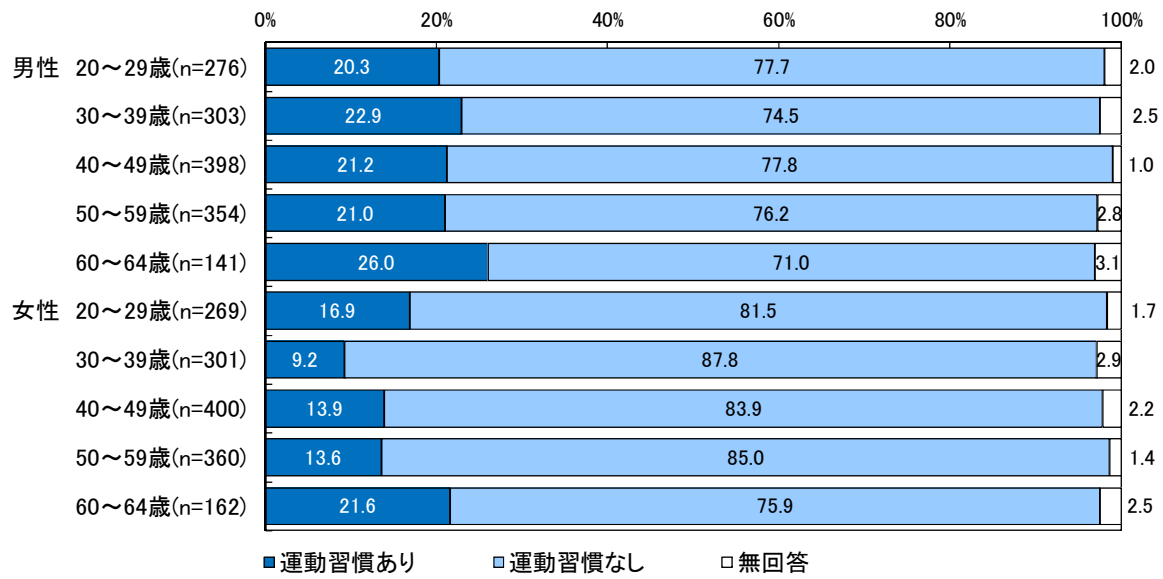
【参考】「元氣じゃけんひろしま 2 1（第 2 次）」の目標

運動習慣者の割合の増加（1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上、1 年以上継続している者）

目標値：20 歳～64 歳 男性 36%

女性 33%（令和 4 年度）

【運動習慣の有無（性・年齢別）（※20～64歳）】

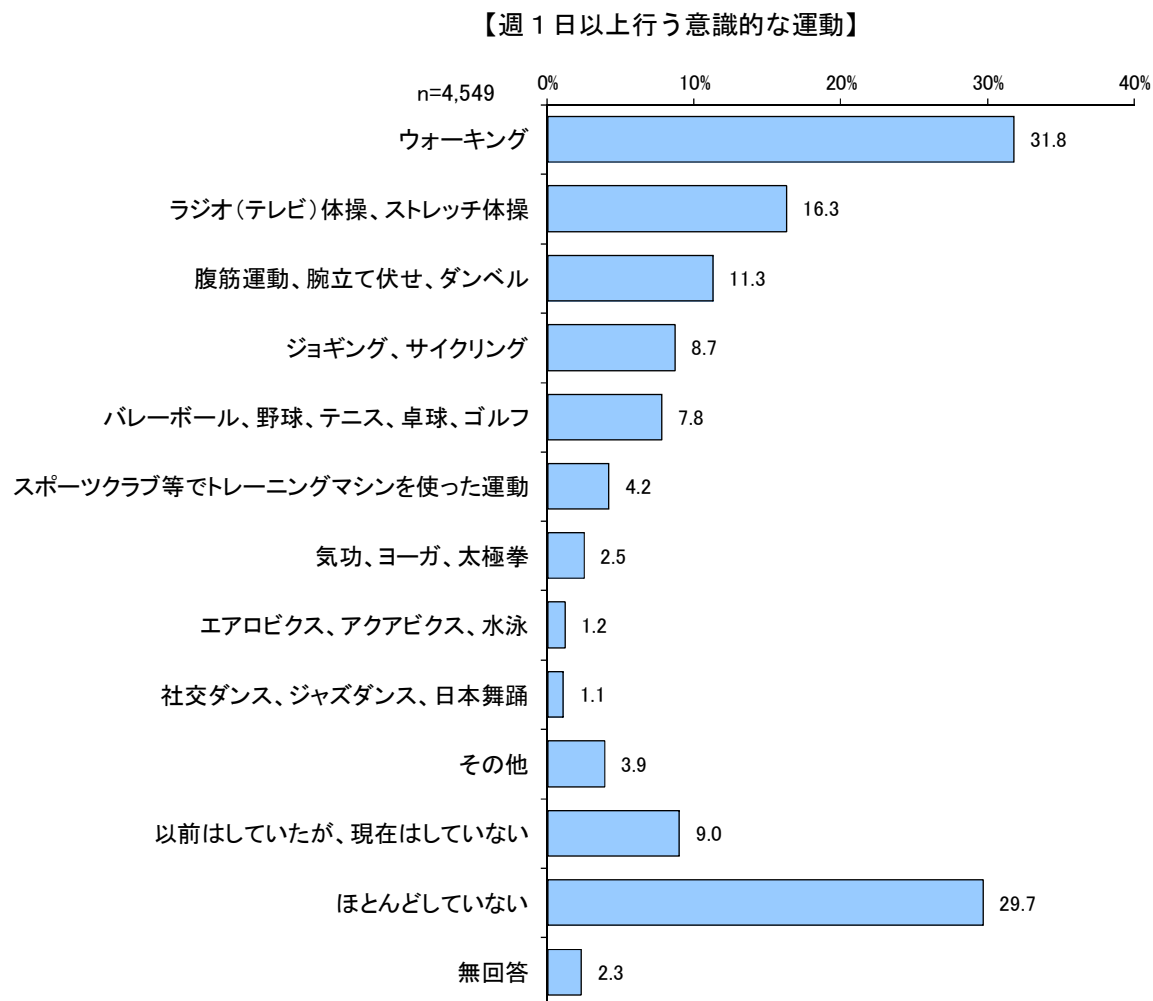


性・年齢別にみると、「運動習慣あり」の者の割合は、女性 30～39 歳で 1 割に満たない。

(5) 週 1 日以上行う意識的な運動

問 19 週に 1 日以上、意識的な運動をしていますか。(学校の授業は除きます。)

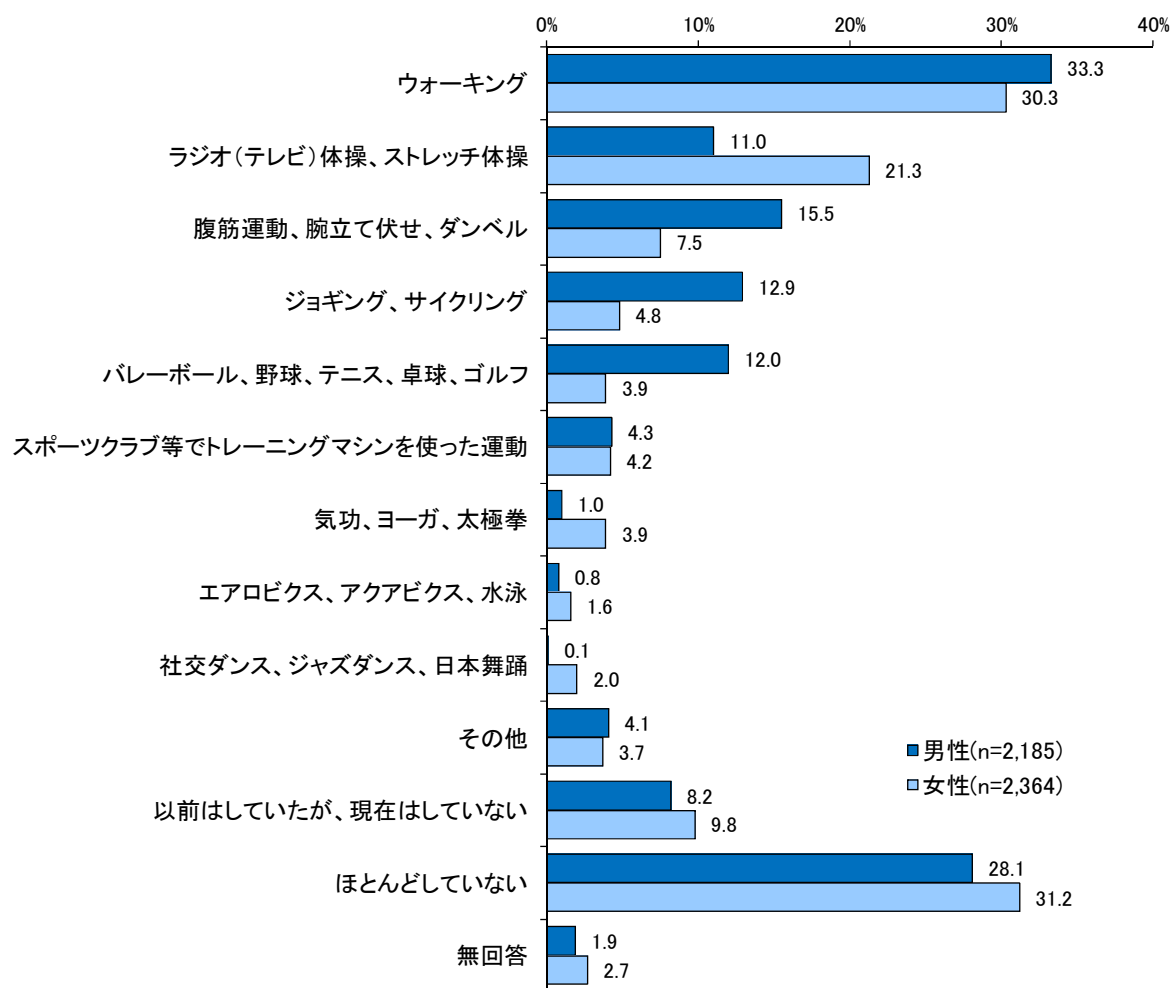
【〇はいくつでも】



週 1 日以上行う意識的な運動について、「ウォーキング」と回答した人の割合が 31.8%と最も高く、次いで「ラジオ(テレビ)体操、ストレッチ体操」(16.3%)となっている。

また、「ほとんどしていない」と回答した人の割合も 29.7%となっている。

【週1日以上行う意識的な運動（性別）】



性別にみると、「ラジオ（テレビ）体操、ストレッチ体操」と回答した人の割合は、女性で2割台前半となっている。

【週1日以上行う意識的な運動（性・年齢別）】

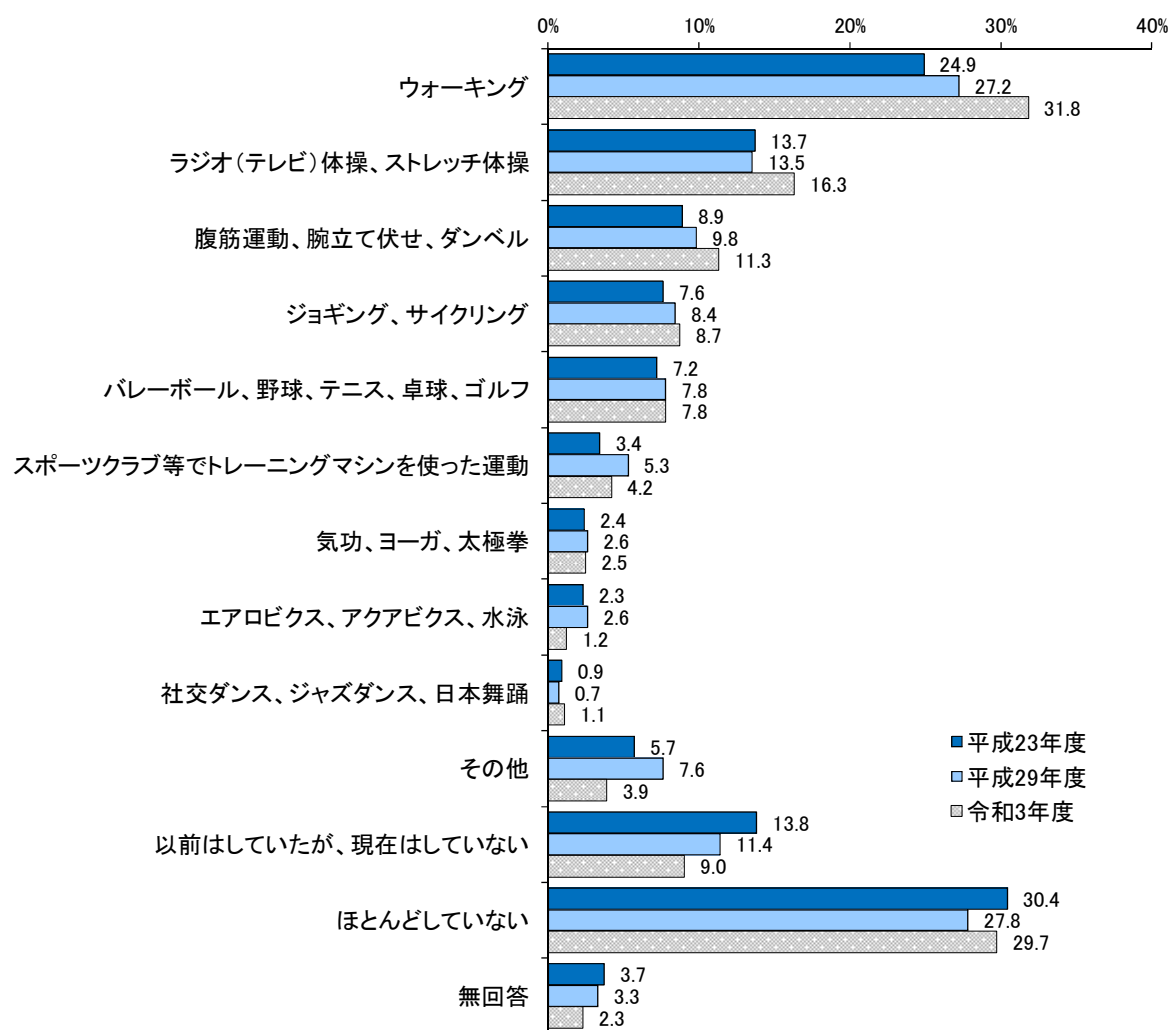
	回答数	ウォーキング	ラジオ（テレビ）体操、ストレッチ体操	腹筋運動、腕立て伏せ、ダンベル	ジョギング、サイクリング	バレーボール、野球、テニス、卓球、ゴルフ	スポーツクラブ等でトレーニングマシンを使った運動	気功、ヨーガ、太極拳
男性 15～19歳	128	13.2%	3.3%	26.4%	22.0%	30.8%	1.1%	1.1%
20～29歳	276	23.6%	5.4%	26.4%	17.6%	13.5%	8.1%	—
30～39歳	303	26.1%	4.5%	19.1%	16.6%	9.6%	3.8%	0.6%
40～49歳	398	32.8%	11.1%	13.1%	16.2%	9.1%	4.0%	3.0%
50～59歳	354	36.4%	10.7%	12.6%	10.7%	11.7%	2.3%	0.5%
60～69歳	280	40.8%	14.6%	13.5%	6.9%	11.2%	3.5%	0.4%
70歳以上	447	43.4%	18.8%	8.7%	7.4%	10.7%	5.5%	0.6%
女性 15～19歳	122	19.3%	13.8%	15.6%	11.9%	13.8%	2.8%	—
20～29歳	269	32.0%	13.5%	16.3%	9.0%	1.7%	5.1%	1.7%
30～39歳	301	26.1%	17.2%	8.0%	7.1%	0.8%	0.8%	7.1%
40～49歳	400	24.9%	16.8%	7.7%	6.2%	2.9%	2.2%	4.0%
50～59歳	360	28.9%	15.3%	7.0%	3.8%	2.8%	5.6%	4.2%
60～69歳	298	38.9%	25.5%	4.4%	2.3%	3.7%	10.7%	6.4%
70歳以上	615	34.1%	32.4%	3.7%	1.3%	5.7%	3.0%	2.7%

	回答数	エアロビクス、アクアビクス、水泳	社交ダンス、ジャズダンス、日本舞踊	その他	以前はしていたが、現在はしていない	ほとんどしていない	無回答
男性 15～19歳	128	—	—	3.3%	11.0%	18.7%	—
20～29歳	276	—	—	2.7%	14.2%	24.3%	1.4%
30～39歳	303	0.6%	—	1.9%	8.3%	34.4%	1.3%
40～49歳	398	—	—	3.5%	6.1%	33.3%	0.5%
50～59歳	354	2.3%	0.5%	2.8%	6.5%	32.2%	1.9%
60～69歳	280	0.8%	—	5.0%	7.7%	26.2%	1.9%
70歳以上	447	1.3%	0.3%	7.4%	7.1%	22.0%	4.5%
女性 15～19歳	122	1.8%	11.9%	4.6%	15.6%	21.1%	0.9%
20～29歳	269	0.6%	2.8%	1.7%	9.0%	34.3%	1.1%
30～39歳	301	1.7%	—	2.1%	13.0%	38.2%	1.3%
40～49歳	400	2.2%	1.5%	1.8%	9.9%	39.6%	1.8%
50～59歳	360	2.1%	1.4%	3.1%	10.8%	38.3%	1.4%
60～69歳	298	2.7%	1.7%	3.4%	6.4%	26.5%	1.0%
70歳以上	615	0.7%	1.7%	7.0%	8.4%	21.1%	6.7%

性・年齢別にみると、「ウォーキング」と回答した人の割合は、男性 60～69 歳、男性 70 歳以上で 4 割台となっている。

「ラジオ（テレビ）体操、ストレッチ体操」と回答した人の割合は、女性 70 歳以上で 3 割台前半となっている。

【週1日以上行う意識的な運動（経年比較）】

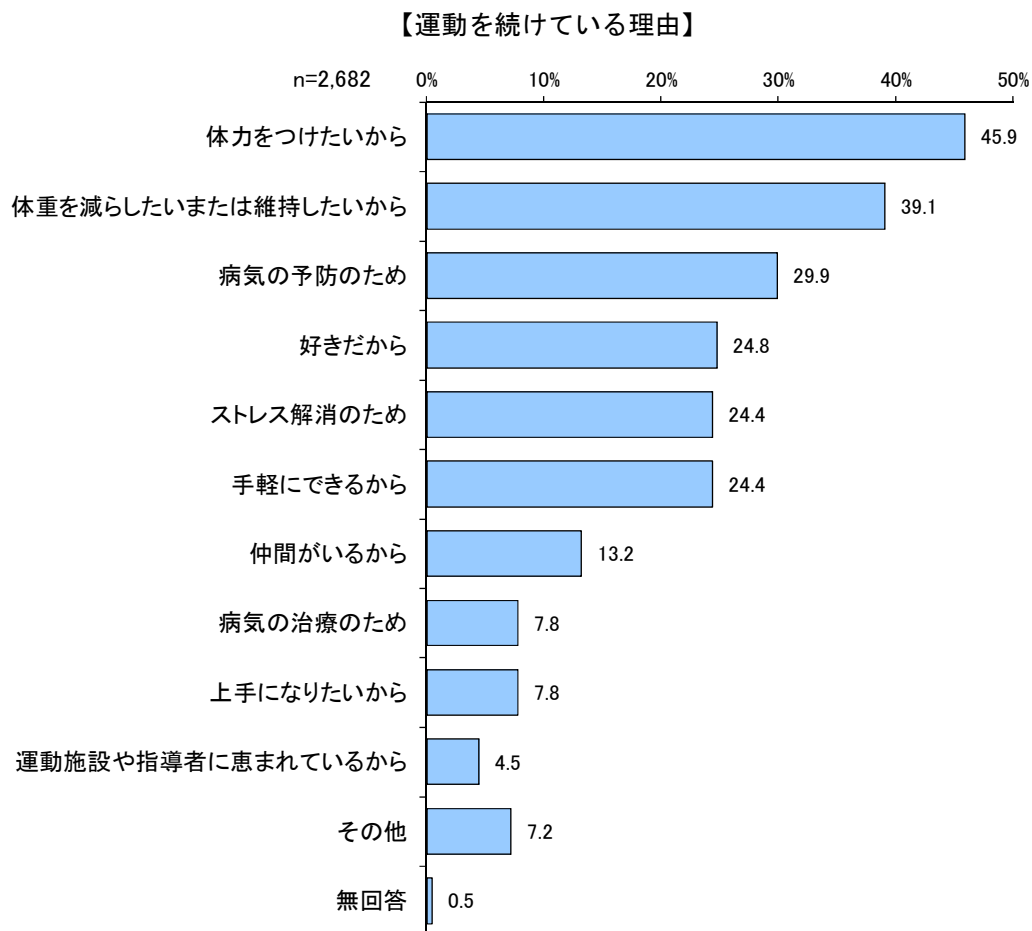


経年比較すると、「ウォーキング」と回答した人の割合は、上昇している。

(6) 運動を続けている理由

問 19 で「1 ウォーキング」～「10 その他」と回答した人のみが回答

問 19－1 運動を続けている理由は何ですか。【〇はいくつでも】

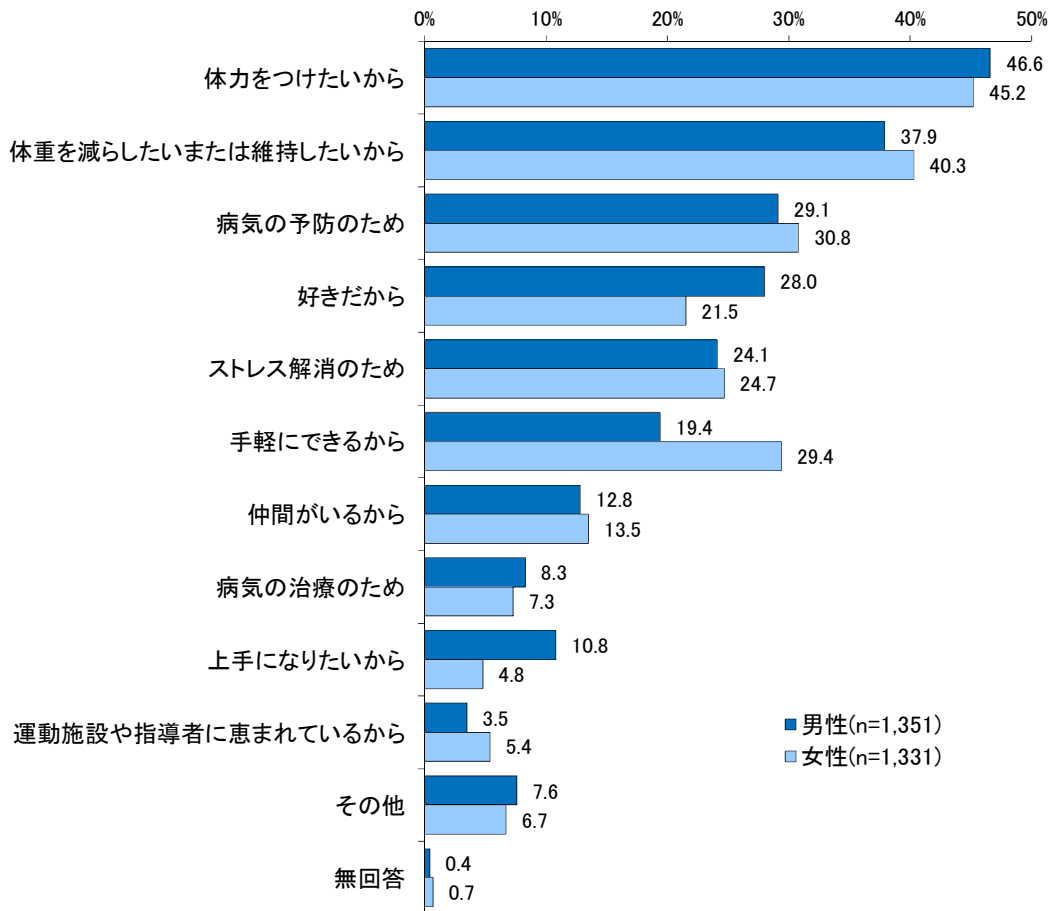


運動を続けている理由について、「体力をつけたいから」と回答した人の割合が 45.9%と最も高く、「体重を減らしたいまたは維持したいから」(39.1%)、「病気の予防のため」(29.9%)、「好きだから」(24.8%)、「ストレス解消のため」、「手軽にできるから」(24.4%)が続いている。

<参考>問 19 週に1日以上、意識的な運動をしていますか。(学校の授業は除きます。)(〇はいくつでも)

- 1 ウォーキング
- 2 ジョギング、サイクリング
- 3 ラジオ(テレビ)体操、ストレッチ体操
- 4 腹筋運動、腕立て伏せ、ダンベル
- 5 スポーツクラブ等でトレーニングマシンを使った運動
- 6 エアロビクス、アクアビクス、水泳
- 7 気功、ヨーガ、太極拳
- 8 バレーボール、野球、テニス、卓球、ゴルフ
- 9 社交ダンス、ジャズダンス、日本舞踊
- 10 その他()
- 11 以前はしていたが、現在はしていない
- 12 ほとんどしていない

【運動を続けている理由（性別）】



性別にみると、「手軽にできるから」と回答した人の割合は、女性で約3割となっている。

【運動を続けている理由（性・年齢別）】

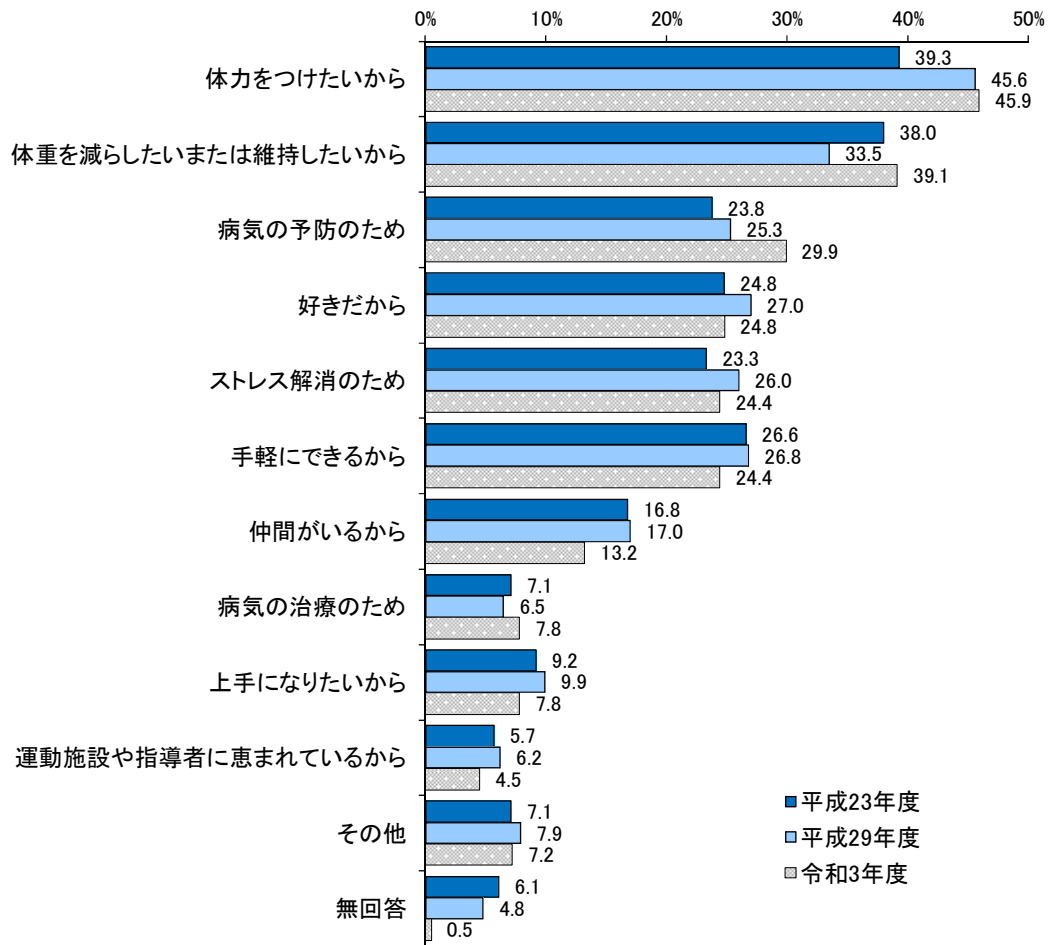
	回答数	体力をつけたいから	体重を減らしたいまたは維持したいから	病気の予防のため	好きだから	ストレス解消のため	手軽にできるから
男性 15～19歳	90	43.8%	18.8%	3.1%	50.0%	14.1%	9.4%
20～29歳	166	51.7%	30.3%	13.5%	34.8%	28.1%	10.1%
30～39歳	170	39.8%	43.2%	19.3%	34.1%	30.7%	20.5%
40～49歳	239	42.0%	56.3%	24.4%	27.7%	29.4%	14.3%
50～59歳	210	48.8%	49.6%	40.9%	26.8%	30.7%	19.7%
60～69歳	180	43.7%	32.3%	27.5%	25.7%	21.6%	24.6%
70歳以上	296	52.2%	25.4%	47.8%	16.6%	13.7%	27.8%
女性 15～19歳	76	22.1%	36.8%	—	44.1%	19.1%	20.6%
20～29歳	149	30.3%	60.6%	8.1%	27.3%	28.3%	20.2%
30～39歳	143	34.5%	55.8%	20.4%	21.2%	25.7%	23.0%
40～49歳	195	48.9%	57.1%	26.3%	18.0%	30.1%	23.3%
50～59歳	178	50.7%	45.1%	40.8%	21.1%	31.7%	28.2%
60～69歳	197	52.3%	38.1%	43.7%	17.8%	23.4%	37.1%
70歳以上	393	51.3%	18.3%	40.3%	18.8%	18.8%	36.6%

	回答数	仲間がいるから	病気の治療のため	上手になりたいから	運動施設や指導者に恵まれているから	その他	無回答
男性 15～19歳	90	20.3%	—	29.7%	6.3%	6.3%	—
20～29歳	166	16.9%	6.7%	14.6%	7.9%	11.2%	—
30～39歳	170	6.8%	3.4%	10.2%	1.1%	8.0%	—
40～49歳	239	9.2%	5.0%	10.9%	2.5%	9.2%	—
50～59歳	210	10.2%	13.4%	7.9%	4.7%	5.5%	—
60～69歳	180	9.6%	10.2%	9.0%	3.0%	4.8%	1.2%
70歳以上	296	18.5%	12.2%	6.3%	2.0%	7.8%	1.0%
女性 15～19歳	76	17.6%	—	22.1%	4.4%	8.8%	—
20～29歳	149	11.1%	3.0%	5.1%	4.0%	10.1%	—
30～39歳	143	3.5%	5.3%	0.9%	1.8%	14.2%	0.9%
40～49歳	195	8.3%	4.5%	5.3%	3.0%	6.0%	—
50～59歳	178	12.0%	4.2%	5.6%	3.5%	7.0%	—
60～69歳	197	16.8%	10.7%	1.0%	7.6%	5.6%	1.0%
70歳以上	393	18.8%	12.0%	4.2%	8.4%	3.1%	1.6%

性・年齢別にみると、「体重を減らしたいまたは維持したいから」と回答した人の割合は、女性 20～29 歳で約 6 割となっている。

「好きだから」と回答した人の割合は、男性 15～19 歳で 5 割となっている。

【運動を続けている理由（経年比較）】

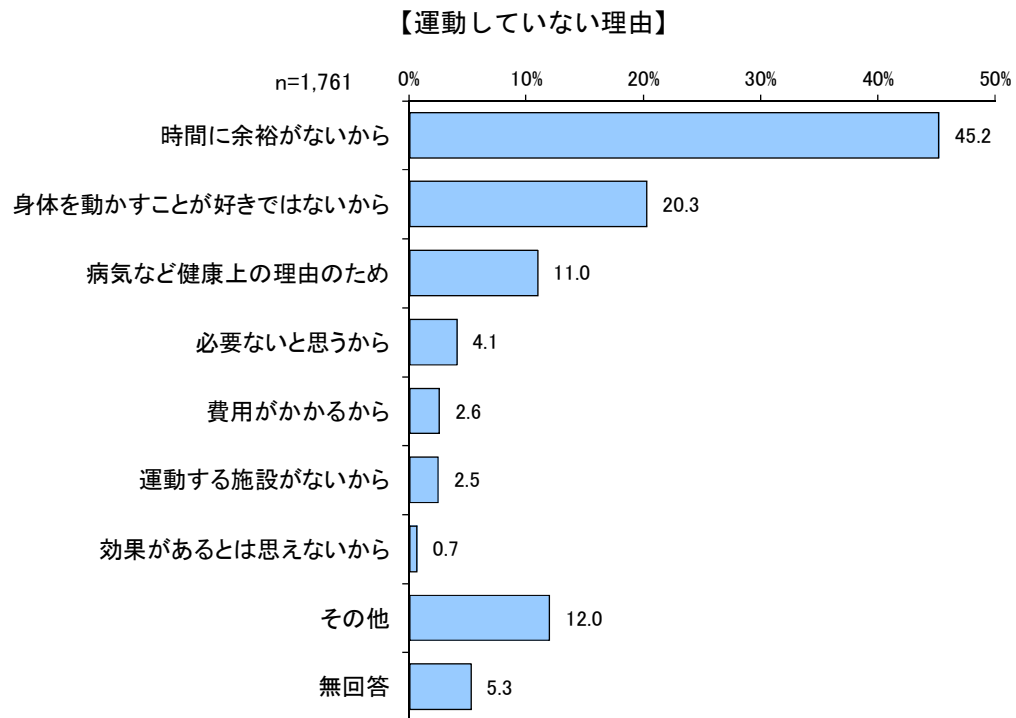


経年比較すると、「病気の予防のため」と回答した人の割合は、上昇している。

(7) 運動していない理由

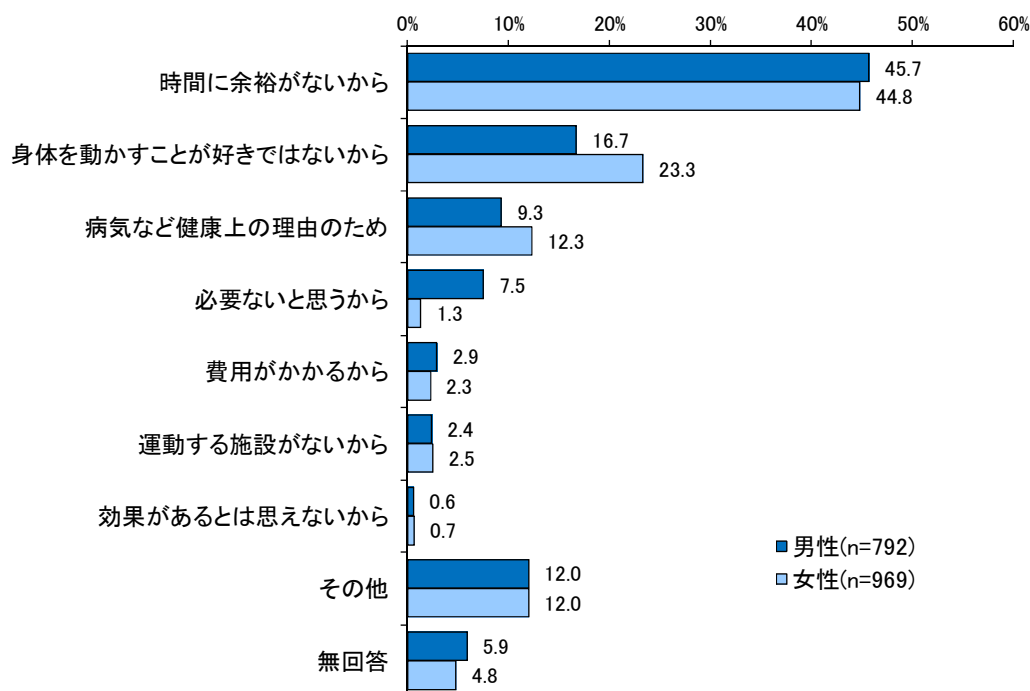
問 19 で「11 以前はしていたが、現在はしていない」、「12 ほとんどしていない」と回答した人のみが回答

問 19－2 運動していない理由は何ですか。【○は 1 つ】



運動していない理由について、「時間に余裕がないから」と回答した人の割合が 45.2%と最も高く、「身体を動かすことが好きではないから」(20.3%)、「病気など健康上の理由のため」(11.0%)が続いている。

【運動していない理由（性別）】



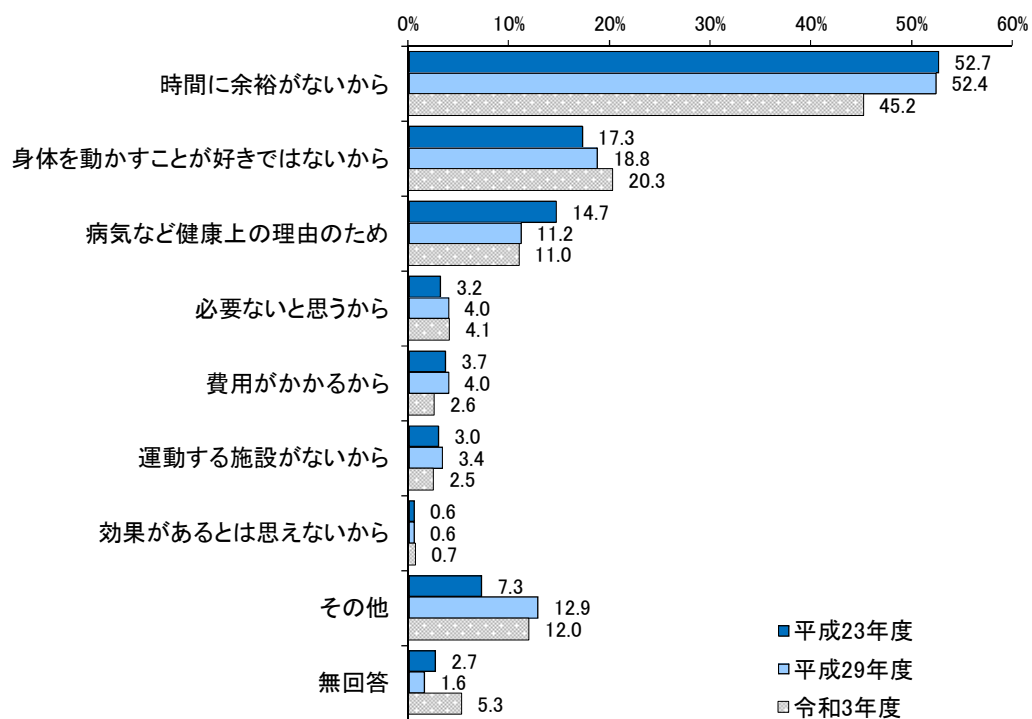
性別にみると、「身体を動かすことが好きではないから」と回答した人の割合は、女性で2割台前半となっている。

【運動していない理由（性・年齢別）】

	回答数	時間に余裕がないから	身体を動かすことが好きではないから	病気など健康上の理由のため	必要ないと思うから	費用がかかるから	運動する施設がないから	効果があるとは思えないから	その他	無回答
男性 15～19歳	38	33.3%	22.2%	3.7%	18.5%	3.7%	7.4%	—	11.1%	—
20～29歳	106	64.9%	10.5%	—	10.5%	3.5%	1.8%	—	7.0%	3.5%
30～39歳	129	61.2%	14.9%	—	6.0%	4.5%	1.5%	3.0%	7.5%	3.0%
40～49歳	157	51.3%	15.4%	3.8%	6.4%	2.6%	1.3%	—	15.4%	5.1%
50～59歳	137	55.4%	20.5%	7.2%	4.8%	3.6%	2.4%	—	9.6%	4.8%
60～69歳	95	31.8%	15.9%	12.5%	10.2%	3.4%	4.5%	1.1%	18.2%	5.7%
70歳以上	130	11.1%	20.0%	34.4%	5.6%	—	2.2%	—	14.4%	14.4%
女性 15～19歳	45	60.0%	25.0%	—	2.5%	—	—	—	10.0%	2.5%
20～29歳	116	50.6%	32.5%	—	2.6%	—	3.9%	—	13.0%	—
30～39歳	154	70.5%	23.8%	1.6%	0.8%	1.6%	—	—	8.2%	1.6%
40～49歳	198	55.6%	22.2%	5.2%	—	2.2%	0.7%	0.7%	13.3%	4.4%
50～59歳	177	45.4%	21.3%	14.2%	0.7%	4.3%	2.1%	0.7%	12.1%	3.5%
60～69歳	98	33.7%	28.6%	7.1%	2.0%	4.1%	2.0%	2.0%	16.3%	7.1%
70歳以上	181	9.1%	17.0%	40.9%	2.3%	2.3%	6.8%	1.1%	11.4%	11.4%

性・年齢別にみると、「時間に余裕がないから」と回答した人の割合は、女性30～39歳で約7割となっている。

【運動していない理由（経年比較）】



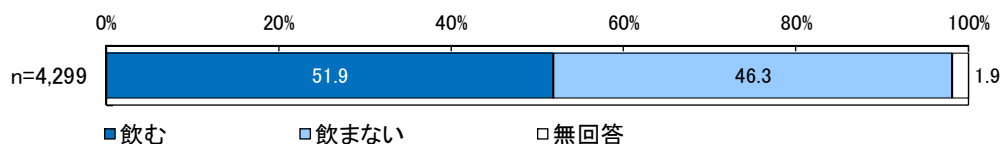
経年比較すると、「時間に余裕がないから」と回答した人の割合は、低下している。

5 飲酒について

(1) 飲酒状況

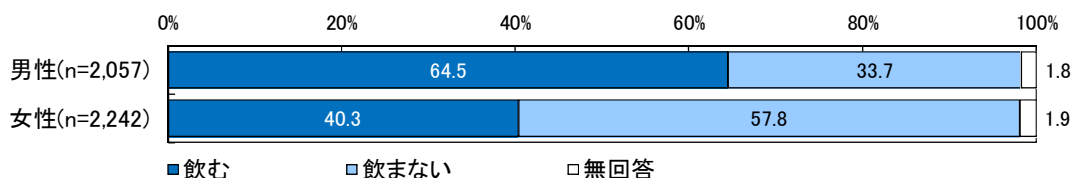
問 20 ビール、日本酒、ウィスキーなどのお酒類を飲みますか。【○は 1 つ】

【飲酒状況（※20 歳以上）】



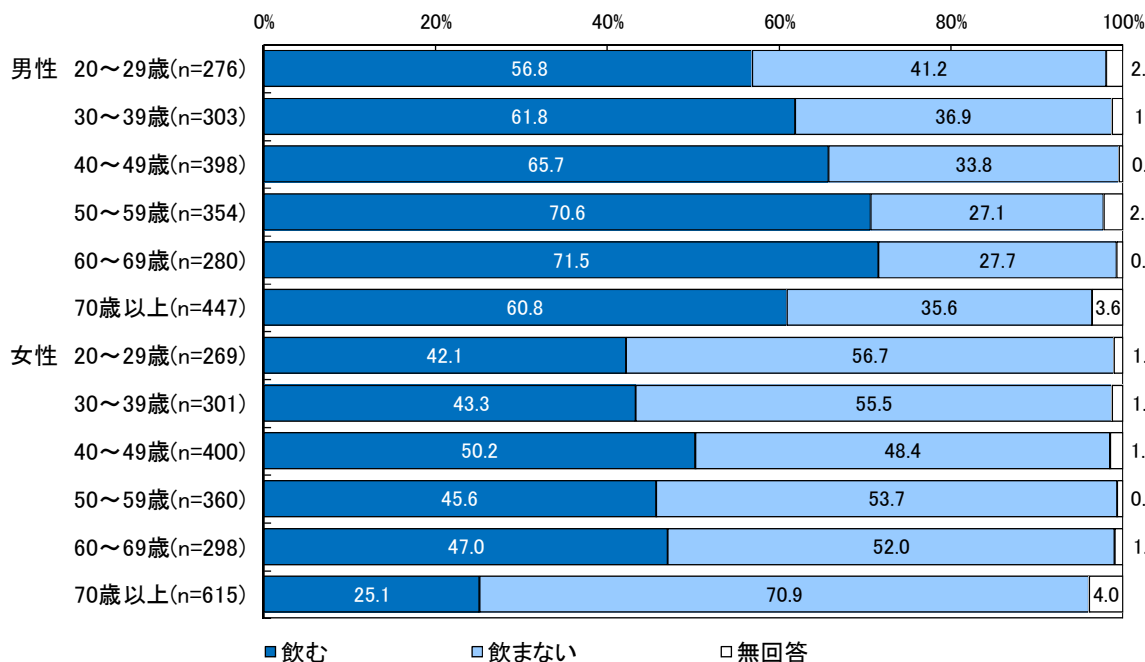
飲酒状況について、「飲む」と回答した人の割合が 51.9%、「飲まない」と回答した人の割合が 46.3%となっている。

【飲酒状況（性別）（※20 歳以上）】



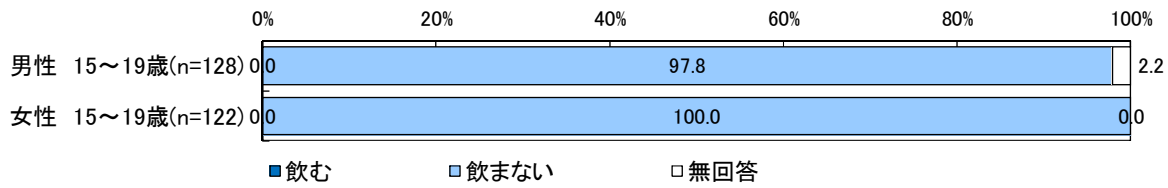
性別にみると、「飲む」と回答した人の割合は、男性で 6 割台半ばとなっている。

【飲酒状況（性・年齢別）（※20 歳以上）】

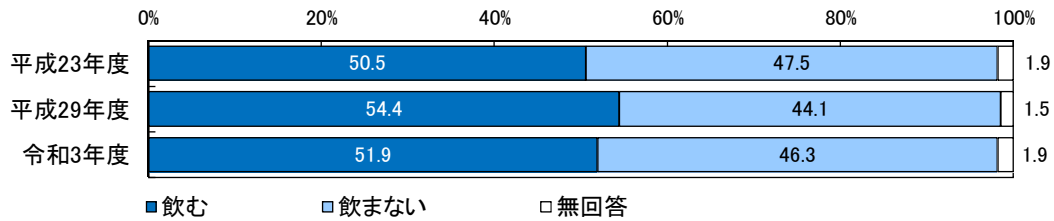


性・年齢別にみると、「飲む」と回答した人の割合は、男性 50～59 歳、男性 60～69 歳で 7 割台となっている。

【飲酒状況（性別）（※15～19歳）】



【飲酒状況（経年比較）（※20歳以上）】

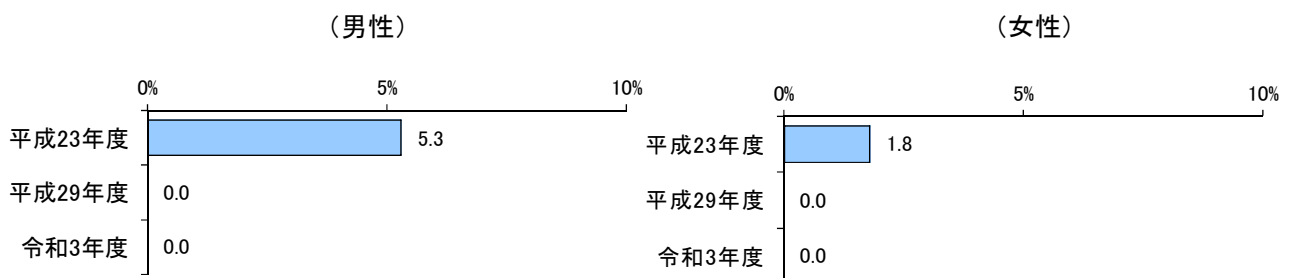


経年比較すると、大きな変化はみられない。

《目標値の達成状況》

指標		平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
未成年者の飲酒率	男性	5.3%	0%	0%
	女性	1.8%	0%	0%

【未成年者の飲酒率】



「元気じゃけんひろしま 21 (第2次)」の目標

未成年者の飲酒をなくす

目標値：男子 0%

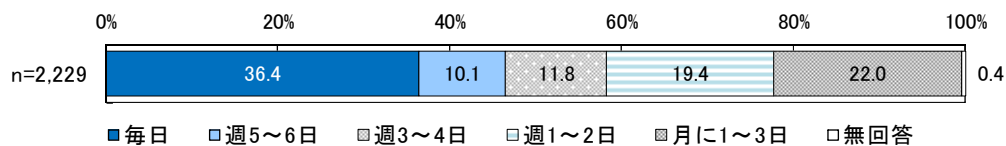
女子 0% (令和4年度)

(2) 飲酒頻度

問 20 で「1 飲む」と回答した人のみが回答

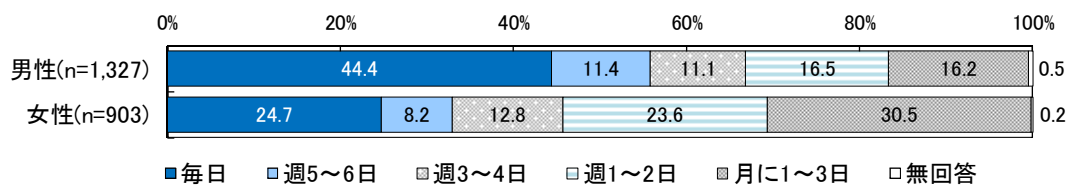
問 20-1 お酒類を飲む回数は週にどの程度ですか。【〇は1つ】

【飲酒頻度（※20 歳以上）】



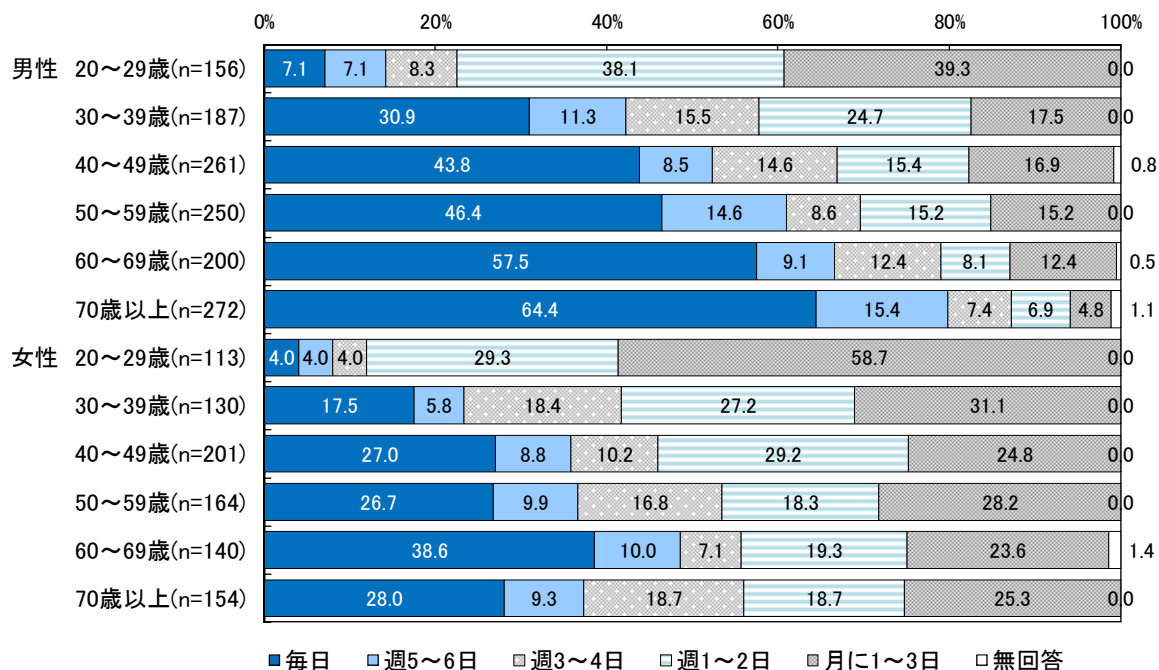
飲酒頻度について、「毎日」と回答した人の割合が 36.4%となっている。

【飲酒頻度（性別）（※20 歳以上）】



性別にみると、「毎日」と回答した人の割合は、男性で4割台半ばとなっている。

【飲酒頻度（性・年齢別）（※20 歳以上）】

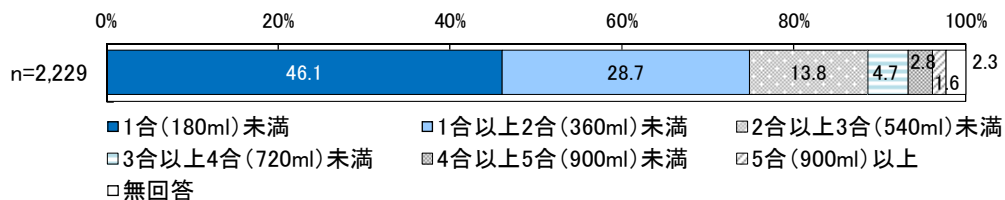


性・年齢別にみると、「毎日」と回答した人の割合は、男性 70 歳以上で 6 割台半ばとなっている。

(3) 1日の飲酒量

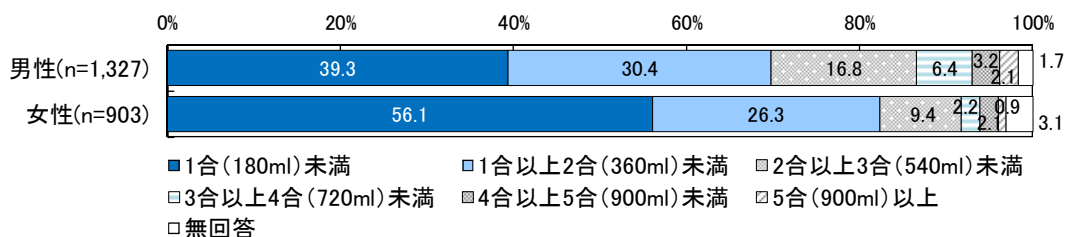
問 20-2 日本酒に換算して1日平均してどのくらい飲んでいきますか。【〇は1つ】

【1日の飲酒量（※20歳以上）】



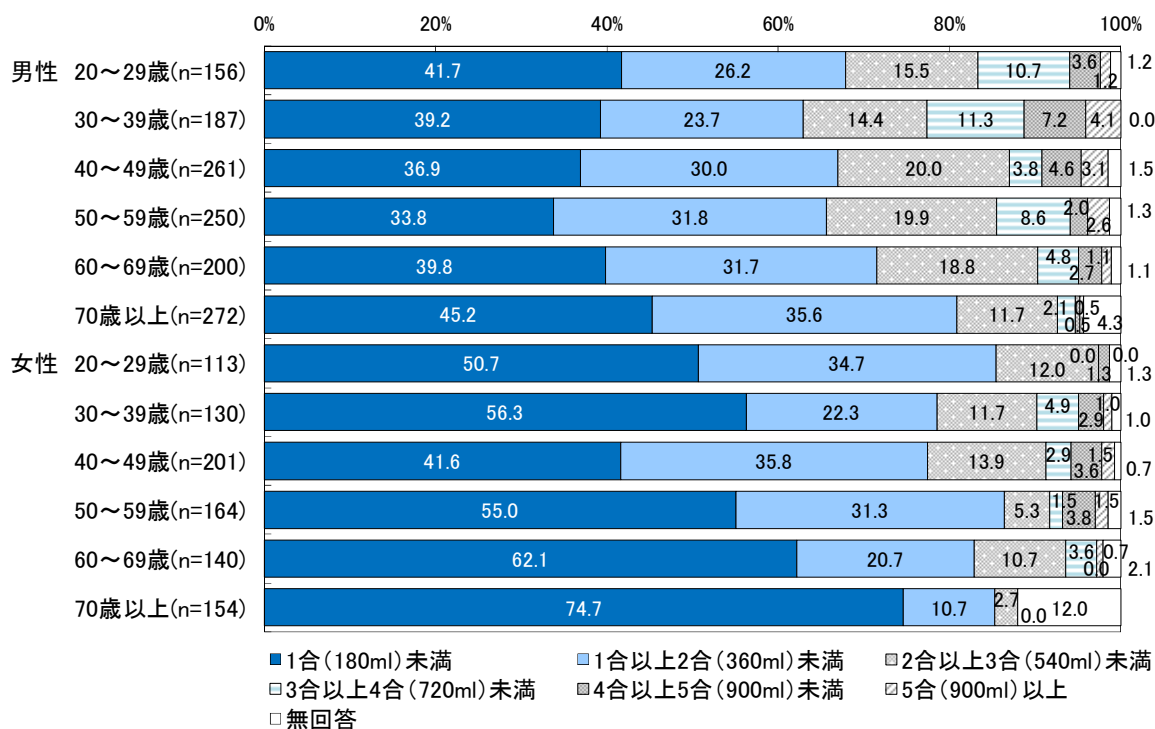
1日の飲酒量について、「1合（180ml）未満」と回答した人の割合が46.1%、『1合以上』（「1合以上2合（360ml）未満」＋「2合以上3合（540ml）未満」＋「3合以上4合（720ml）未満」＋「4合以上5合（900ml）未満」＋「5合（900ml）以上」と回答した人の割合が51.6%となっている。

【1日の飲酒量（性別）（※20歳以上）】



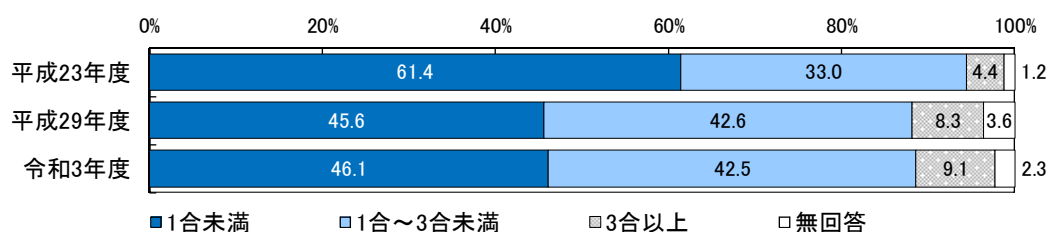
性別にみると、『1合以上』と回答した人の割合は、男性で5割台後半となっている。

【1日の飲酒量（性・年齢別）（※20歳以上）】



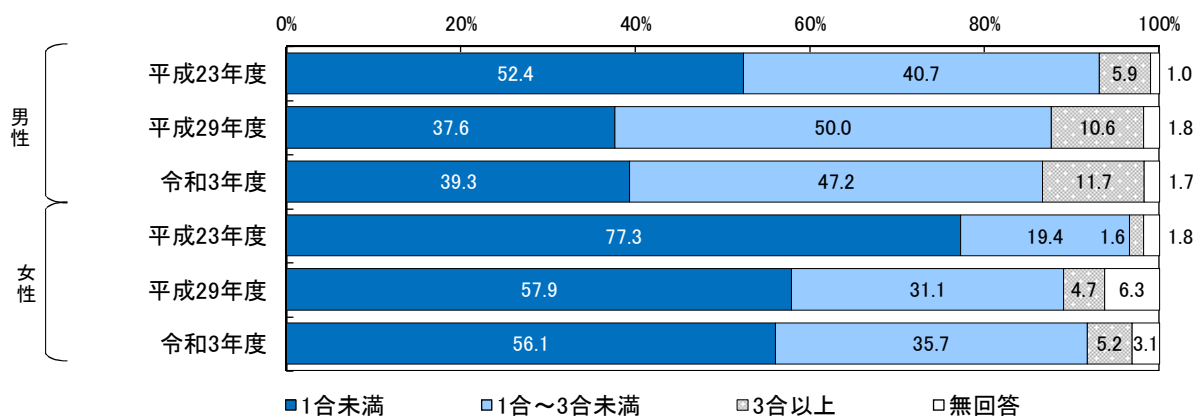
性・年齢別にみると、『1合以上』と回答した人の割合は、男性 30～39 歳、男性 40～49 歳、男性 50～59 歳で 6 割台となっている。

【1日の飲酒量（経年比較）（※20歳以上）】



平成 23 年度調査結果と比較すると、『1合以上』と回答した人の割合は、上昇している。

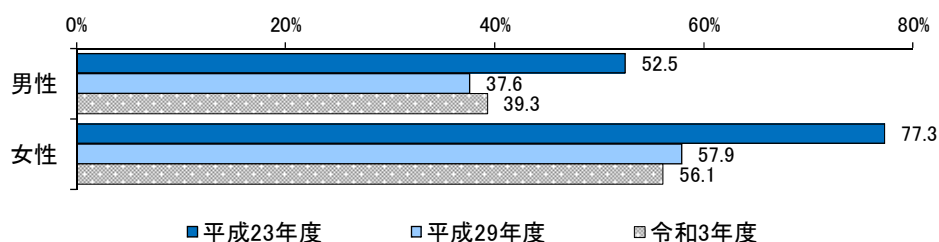
【1日の飲酒量（性別・経年比較）（※20歳以上）】



平成 23 年度調査結果と比較すると、『1合以上』と回答した人の割合は、男女ともに上昇している。

* 節度ある適度な飲酒とは、1日1合未満の飲酒のこと

【節度ある適度な飲酒を理解している人（性別・経年比較）】



節度ある適度な飲酒を理解している人の割合は、平成 23 年度調査結果と比較すると、低下している。

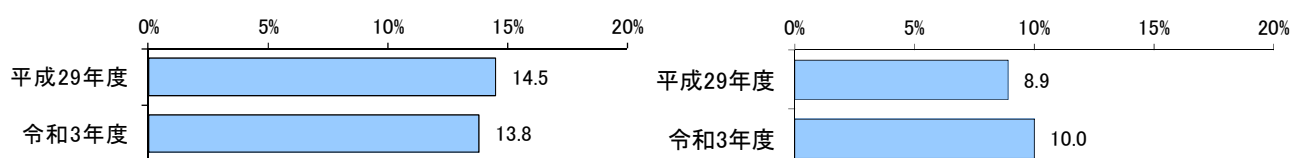
＜目標値の達成状況＞

指標		平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性で 20g 以上の者)	男性	—	14.5%	13.8%
	女性	—	8.9%	10.0%

【生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合】

(男性)

(女性)



* 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性で 20g 以上の者とし、以下の方法で算出。(国民健康・栄養調査の算出方法に同じ)

- ①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」
 ②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

(注) 日本酒 1 合 (180ml) は、次の量にほぼ相当する。

ビール中びん 1 本 (約 500ml)、焼酎 0.6 合 (約 110ml)、ワイン 1/4 本 (約 180ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (60ml)、
 缶チューハイ 1.5 缶 (約 520ml)

【参考】「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

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

目標値：男性 11.8%

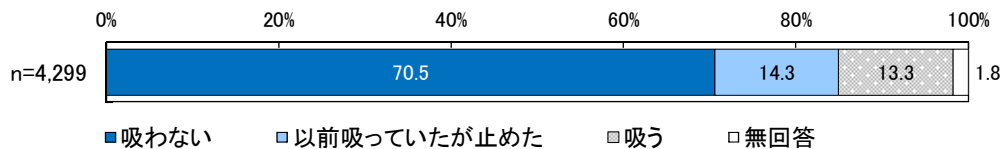
女性 7.2% (令和 4 年度)

6 たばこについて

(1) 喫煙状況

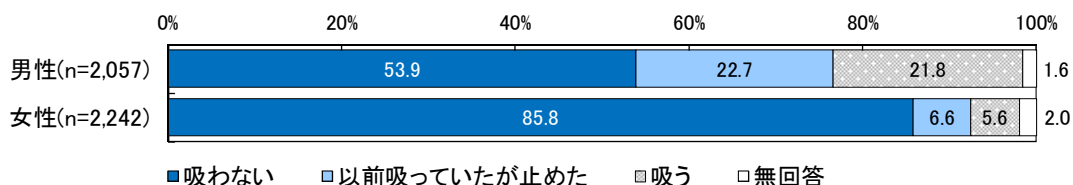
問 21 あなたは、たばこを吸いますか。【○は1つ】

【喫煙状況（※20歳以上）】



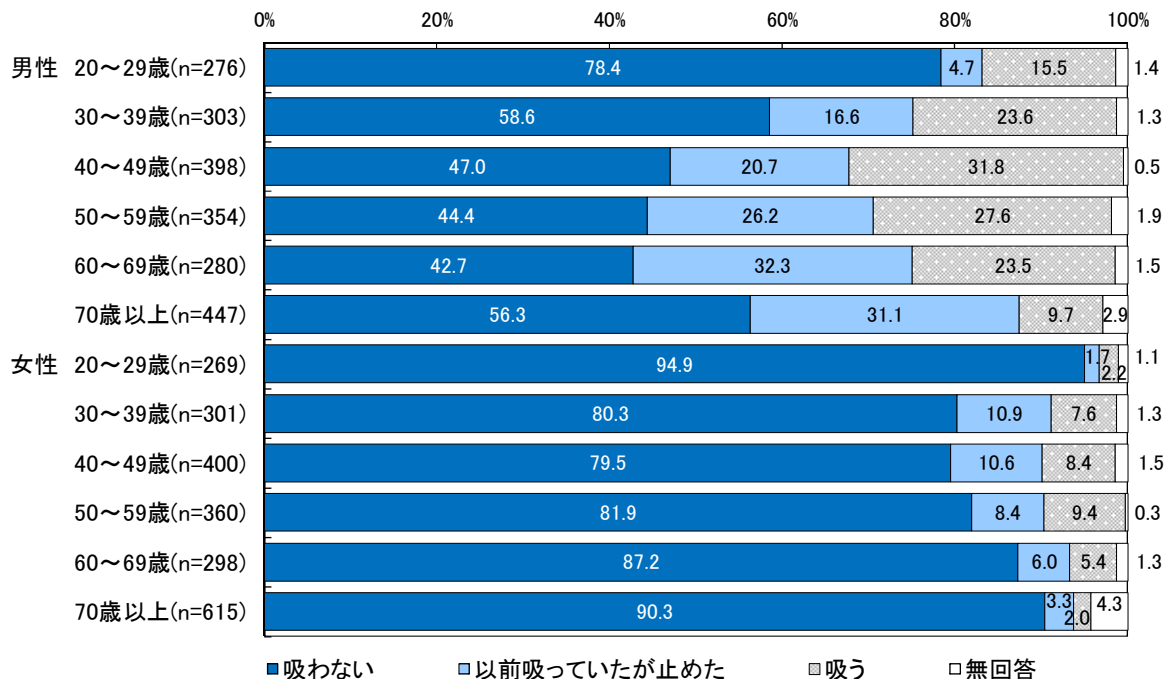
喫煙状況について、「吸わない」と回答した人の割合が 70.5%、「以前吸っていたが止めた」と回答した人の割合が 14.3%、「吸う」と回答した人の割合が 13.3%となっている。

【喫煙状況（性別）（※20歳以上）】



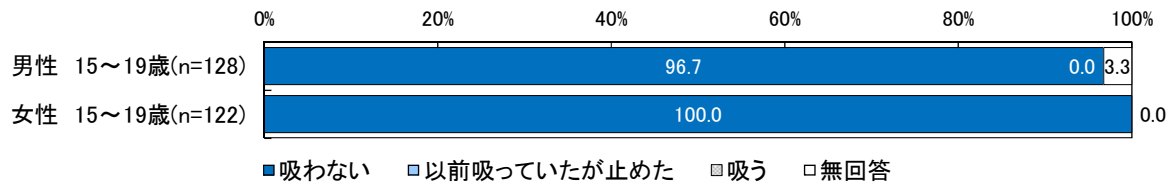
性別にみると、「吸う」と回答した人の割合は、男性で2割台前半となっている。

【喫煙状況（性・年齢別）（※20歳以上）】

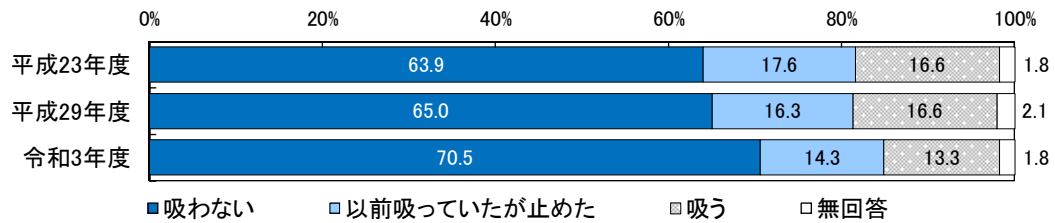


性・年齢別にみると、「吸う」と回答した人の割合は、男性 40～49 歳で3割台前半となっており、「以前吸っていたが止めた」と回答した人の割合は、男性 60～69 歳、男性 70 歳以上で3割台前半となっている。

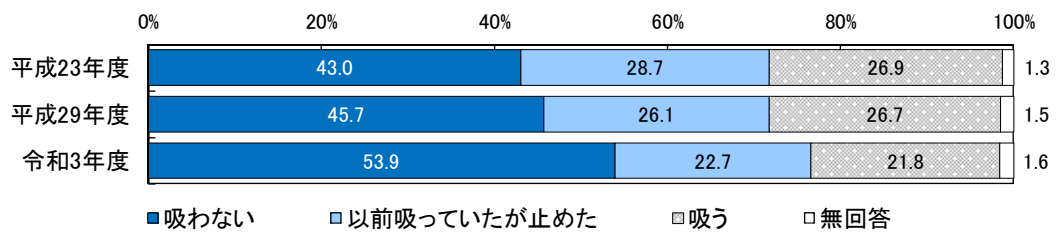
【喫煙状況（性別）（※15～19歳）】



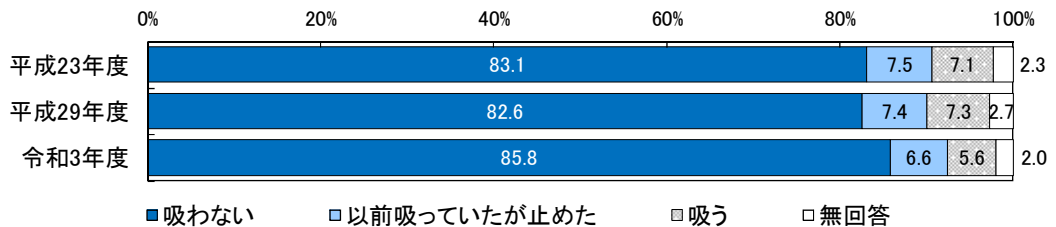
【喫煙状況（経年比較）（※20歳以上）】



（男性）



（女性）

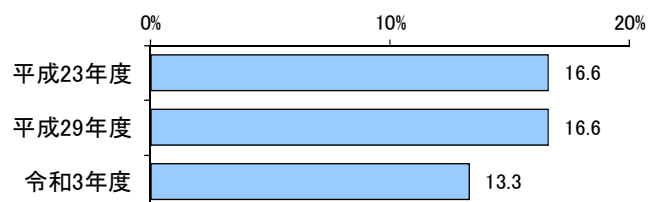


経年比較すると、「吸う」と回答した人の割合は、大きな変化はみられない。
性別にみると、男性の「吸う」と回答した人の割合が低下している。

＜目標値の達成状況＞

指標	平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
成人の喫煙率	16.6%	16.6%	13.3%

【成人の喫煙率】



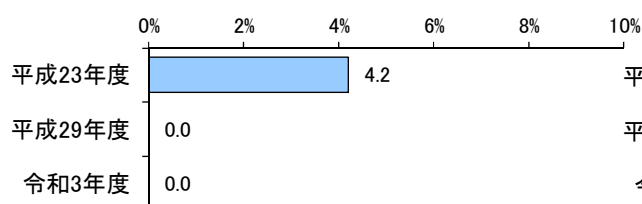
「元氣じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

成人の喫煙率の減少

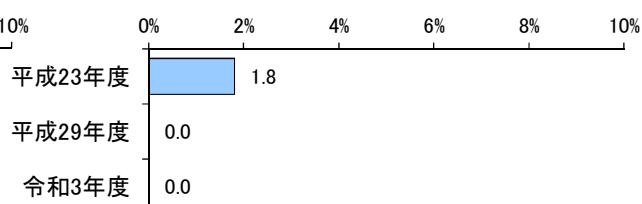
目標値：11.3%（令和 4 年度）

指標		平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
未成年者の喫煙率	男性	4.2%	0%	0%
	女性	1.8%	0%	0%

【男性】



【女性】



「元氣じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

未成年者の喫煙をなくす

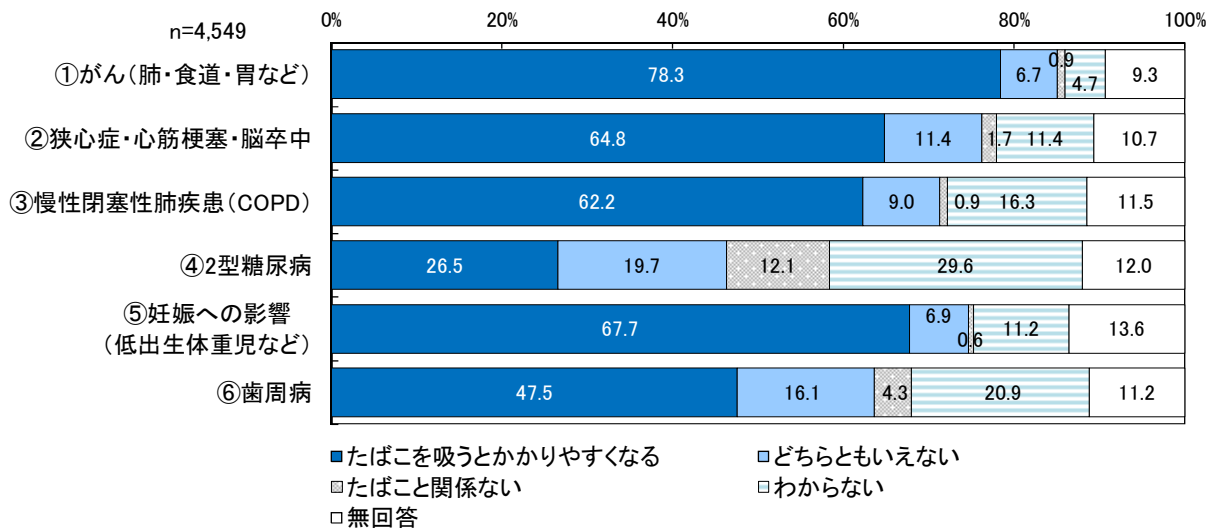
目標値：男子 0%

女子 0%（令和 4 年度）

(2) たばこによる影響だと考えられる病気等

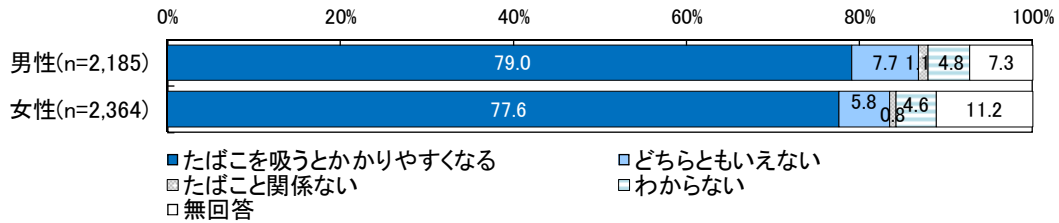
問 22 たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。次の(1)～(6)のそれぞれの病気等についてお答えください。【○はそれぞれ1つずつ】

【たばこによる影響だと考えられる病気等】



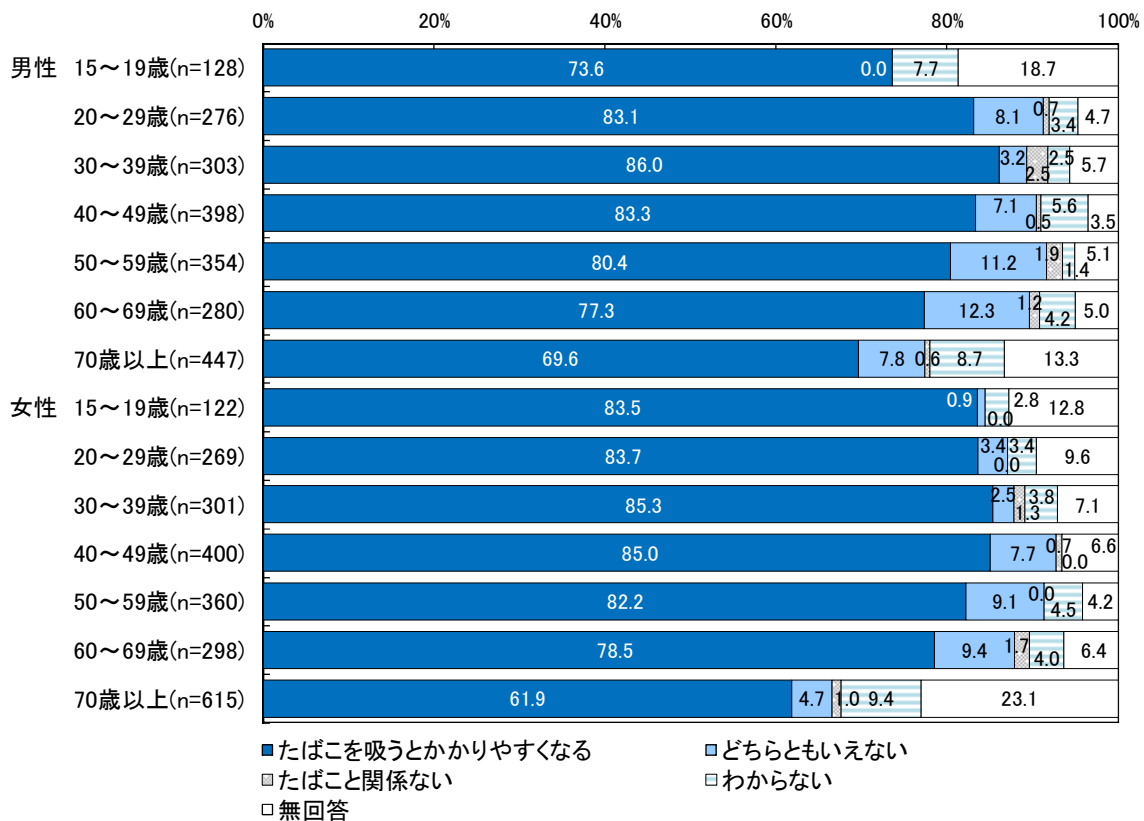
たばこによる影響だと考えられる病気等について、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、「がん(肺・食道・胃など)」で7割台後半、「妊娠への影響(低出生体重児など)」で6割台後半となっている。

【①がん（肺・食道・胃など）（性別）】



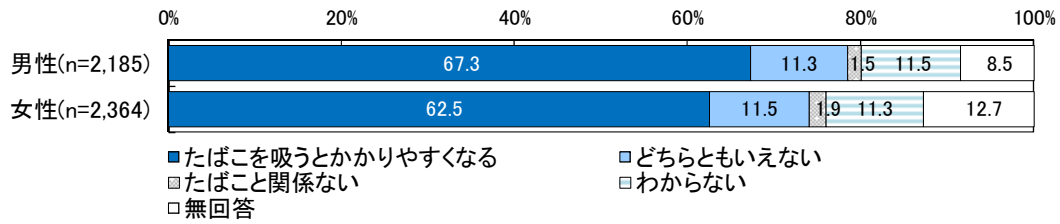
性別にみると、大きな差はみられない。

【①がん（肺・食道・胃など）（性・年齢別）】



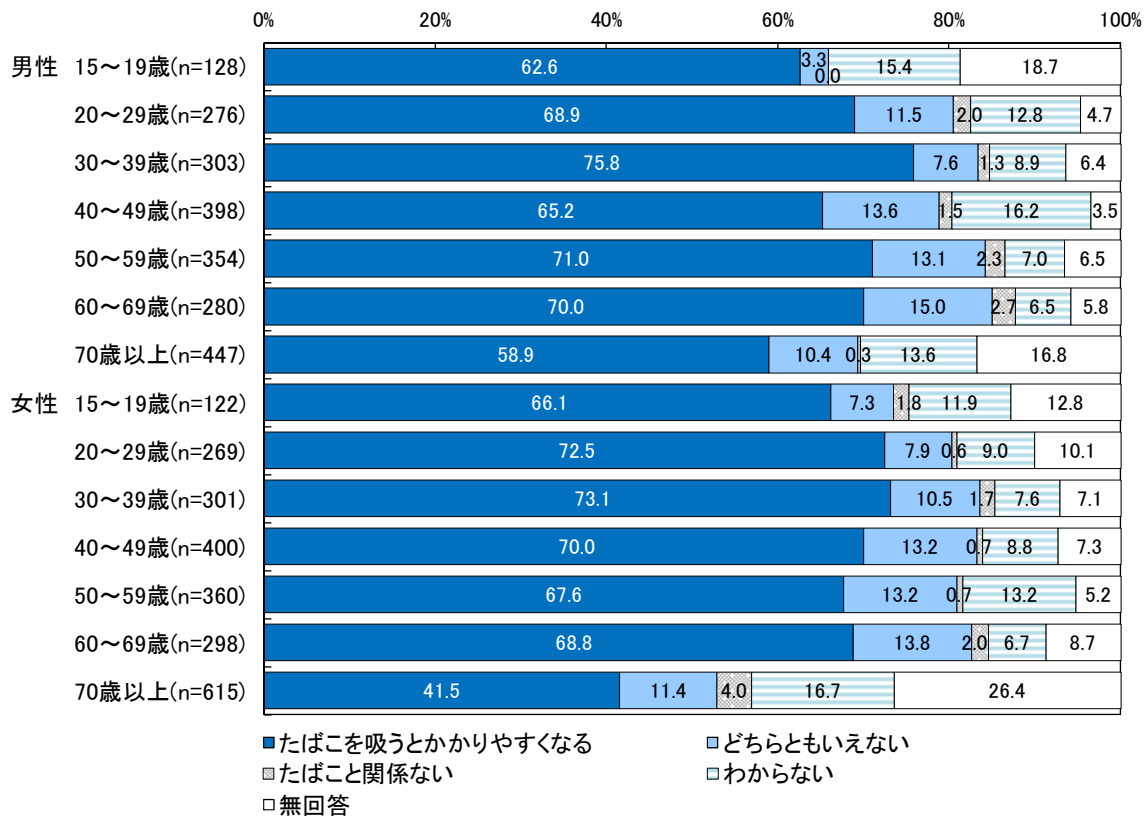
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとわかりやすくなる」と回答した人の割合は、男性 15～19 歳、男性 60～69 歳、男性 70 歳以上、女性 60～69 歳、女性 70 歳以上を除いた年齢層で 8 割を超えている。

【②狭心症・心筋梗塞・脳卒中（性別）】



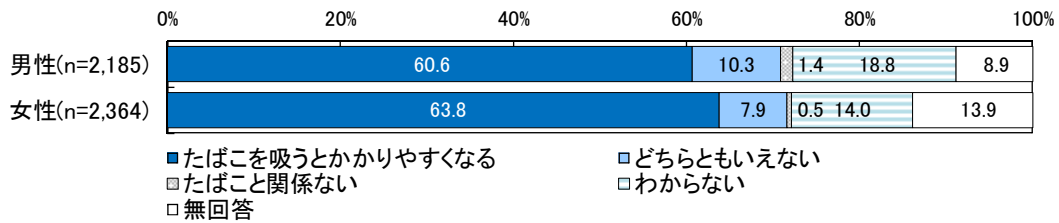
性別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、男性で6割台後半となっている。

【②狭心症・心筋梗塞・脳卒中（性・年齢別）】



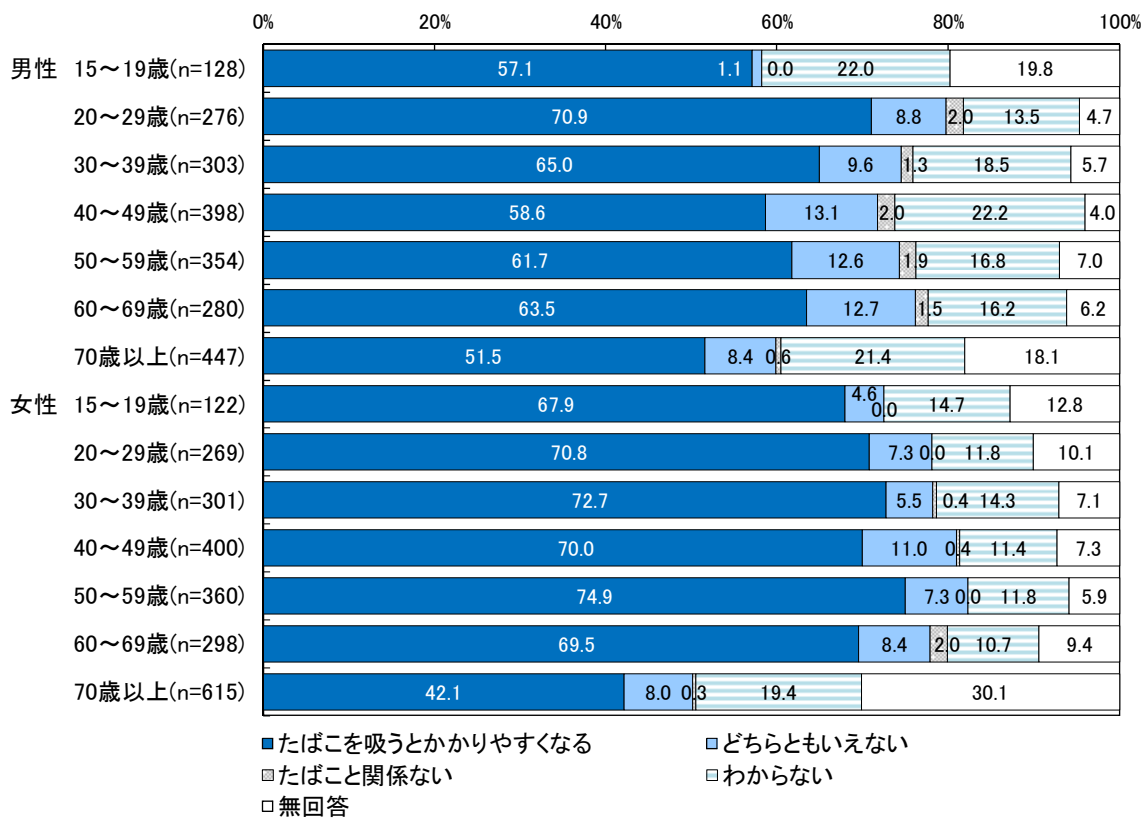
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、男性 30～39 歳で7割台半ばとなっている。

【③慢性閉塞性肺疾患（COPD）（性別）】



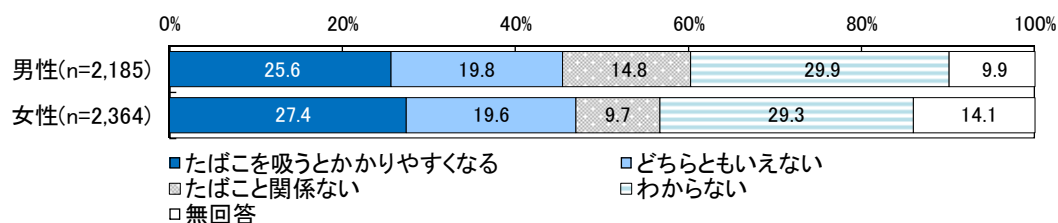
性別にみると、大きな差はみられない。

【③慢性閉塞性肺疾患（COPD）（性・年齢別）】



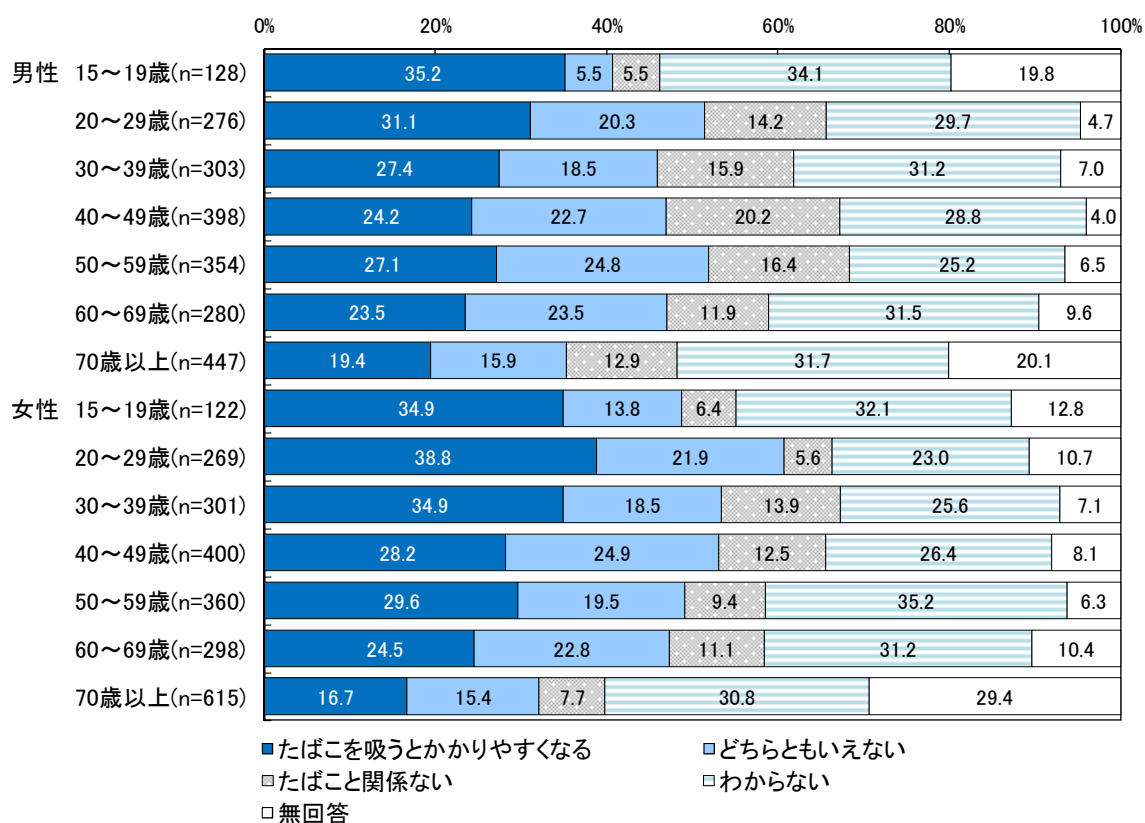
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、女性 50～59 歳で 7 割台半ばとなっている。

【④ 2 型糖尿病（性別）】



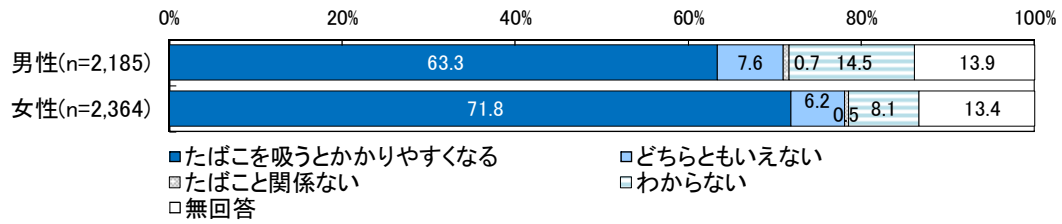
性別にみると、大きな差はみられない。

【④ 2 型糖尿病（性・年齢別）】



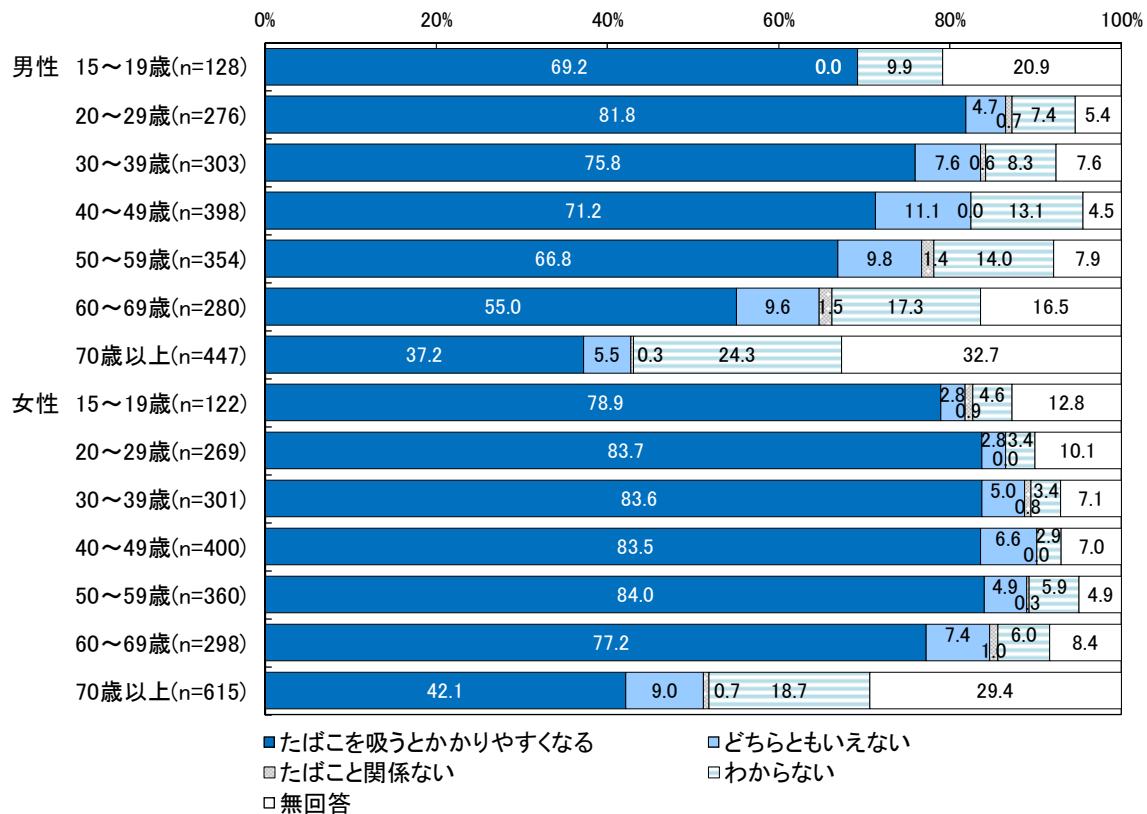
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、女性 20～29 歳で 3 割台後半となっている。

【⑤妊娠への影響（低出生体重児など）（性別）】



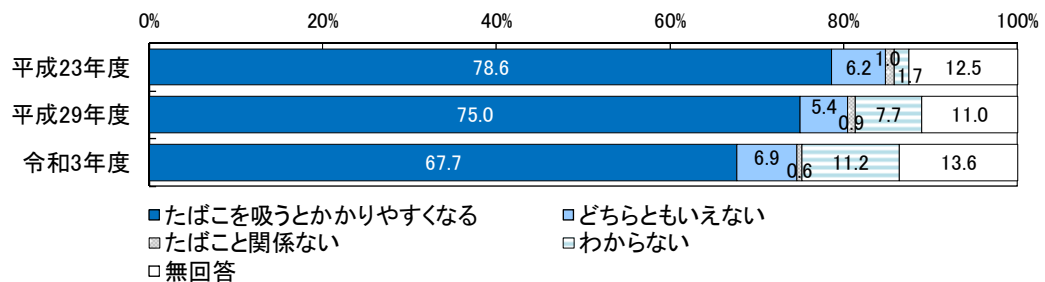
性別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、女性で7割前半となっている。

【⑤妊娠への影響（低出生体重児など）（性・年齢別）】



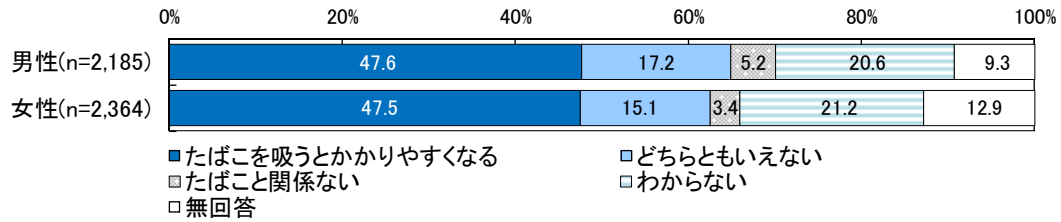
性・年齢別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、男性 20～29 歳、女性 20～29 歳、女性 30～39 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で8割を超えている。

【⑤妊娠への影響（低出生体重児など）（経年比較）】



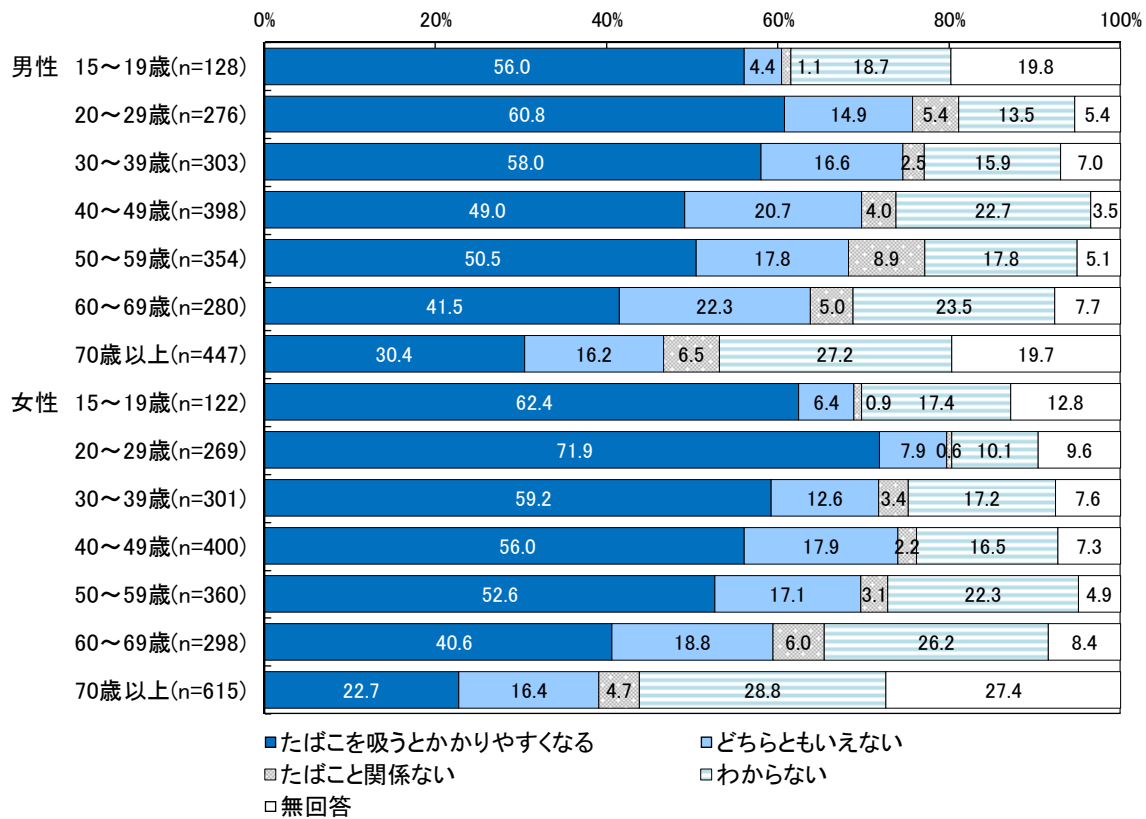
経年比較すると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、低下している。

【⑥歯周病（性別）】



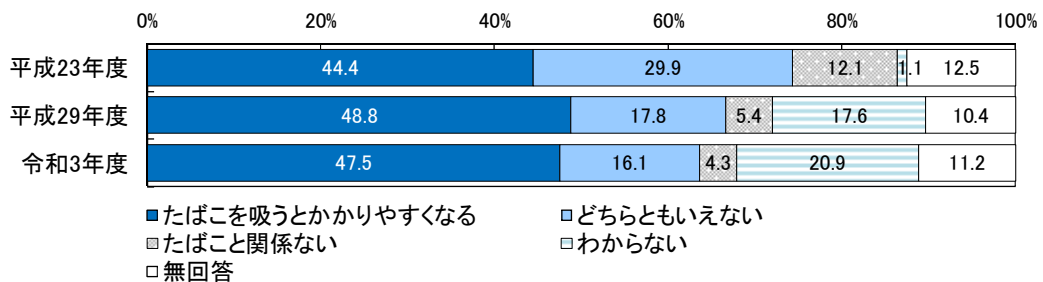
性別にみると、大きな差はみられない。

【⑥歯周病（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した人の割合は、女性 20～29 歳で 7 割台前半となっている。

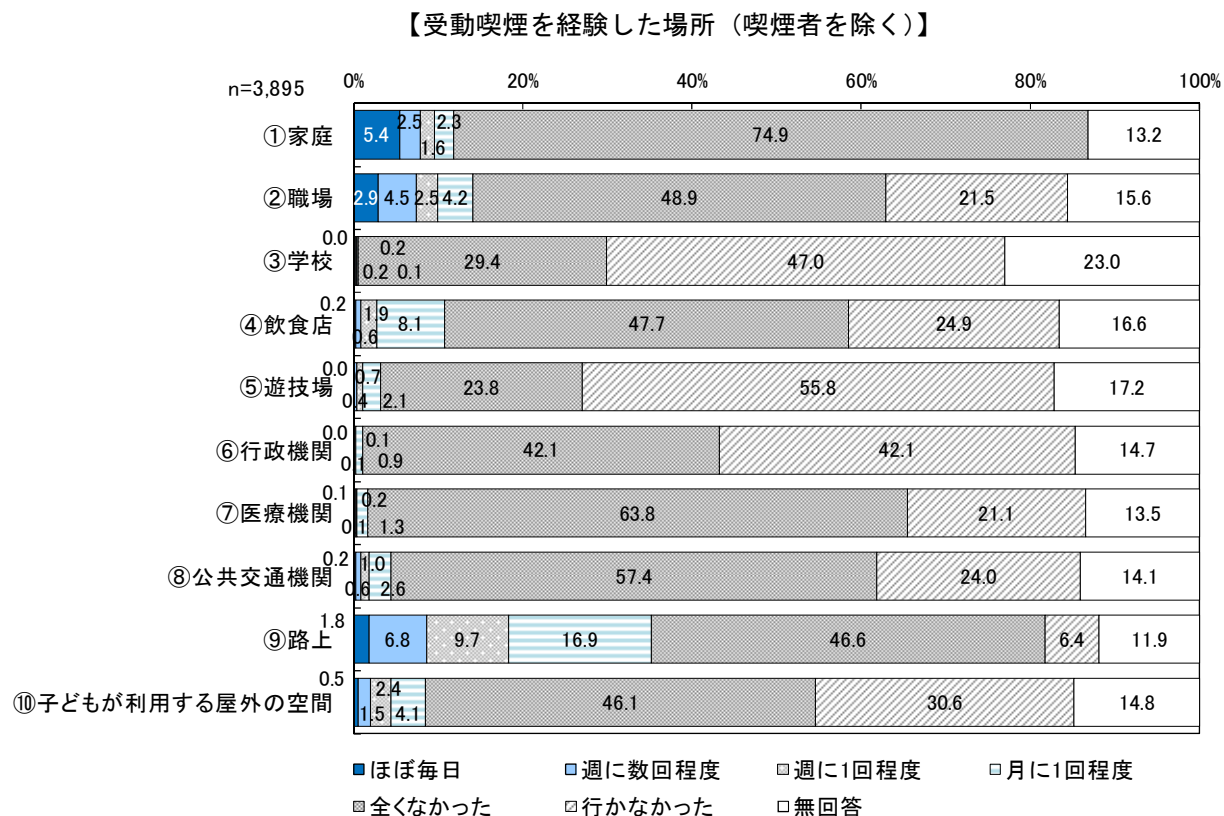
【⑥歯周病（経年比較）】



経年比較すると、大きな変化はみられない。

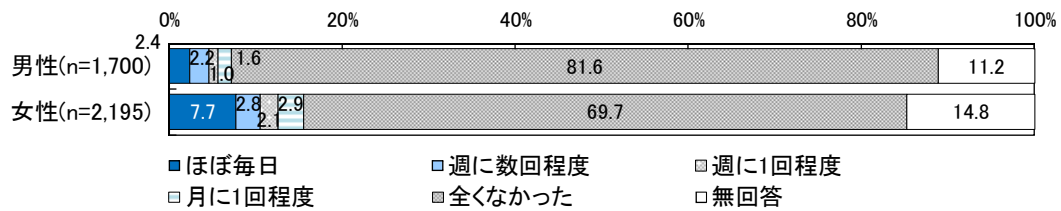
(3) 受動喫煙を経験した場所

問 23 この1ヶ月に、望まず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。次の(1)～(10)のそれぞれについてお答えください。なお、(3)～(5)等に勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「(2) 職場」欄に記入してください。【〇はそれぞれ1つつ】



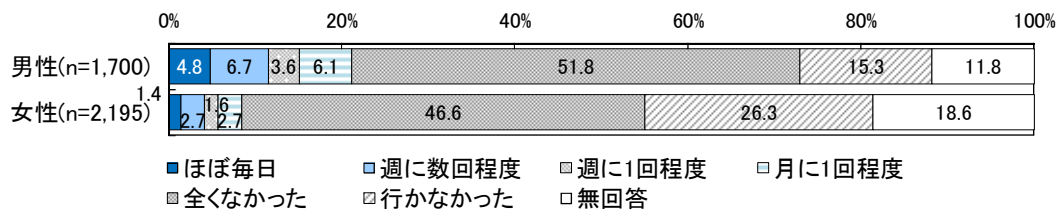
受動喫煙を経験した場所について、受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、「路上」で3割台となっている。

【①家庭（性別）】



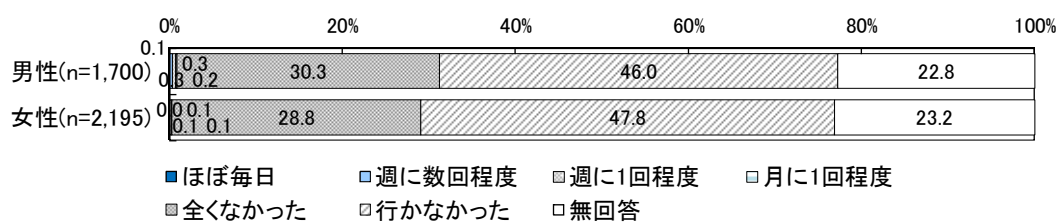
性別にみると、家庭での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、女性で1割台となっている。

【②職場（性別）】



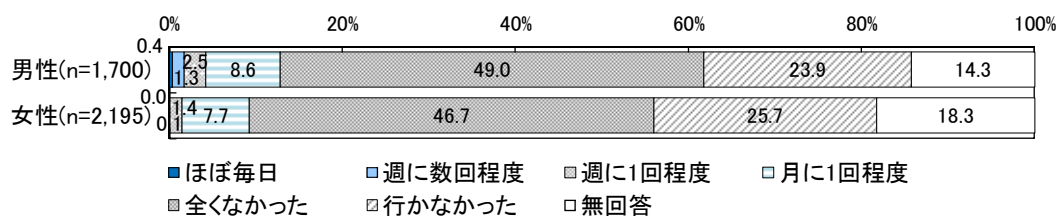
性別にみると、職場での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で2割台となっている。

【③学校（性別）】



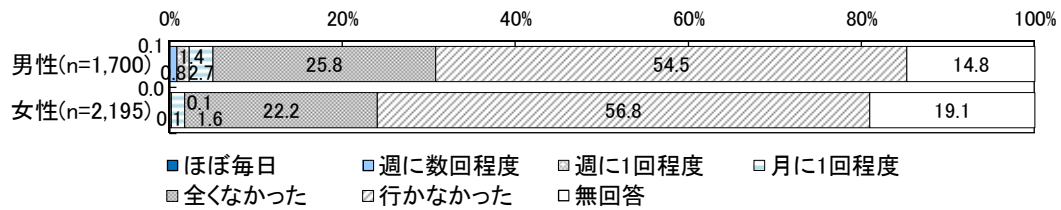
性別にみると、学校での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男女ともわずかとなっている。

【④飲食店（性別）】



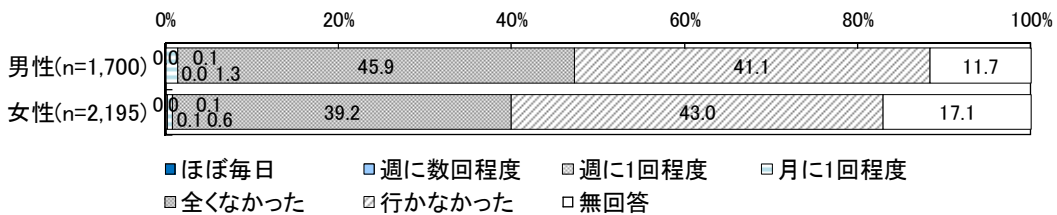
性別にみると、飲食店での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で1割台となっている。

【⑤遊技場（性別）】



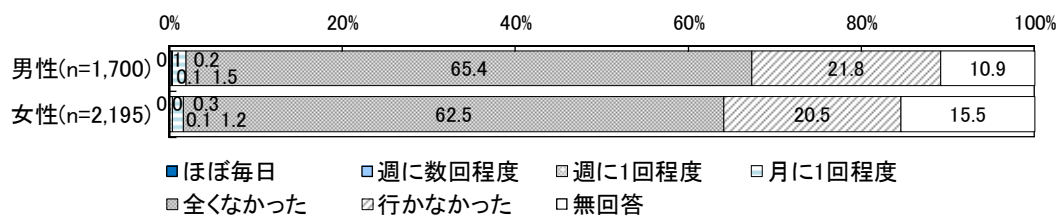
性別にみると、遊技場での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男女ともにわずかとなっている。

【⑥行政機関（性別）】



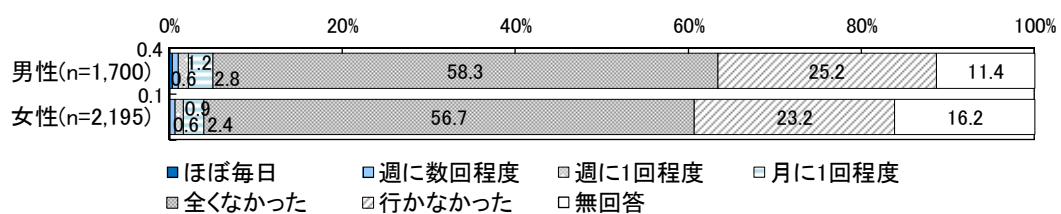
性別にみると、行政機関での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男女ともにわずかとなっている。

【⑦医療機関（性別）】



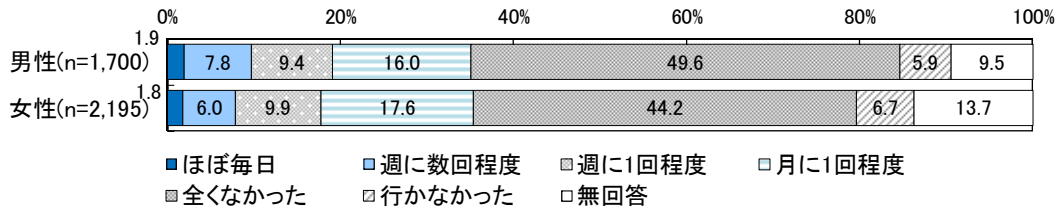
性別にみると、医療機関での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男女ともにわずかとなっている。

【⑧公共交通機関（性別）】



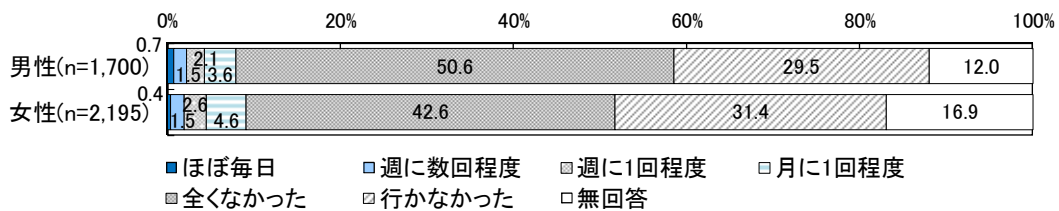
性別にみると、公共交通機関での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男女ともにわずかとなっている。

【⑨路上（性別）】



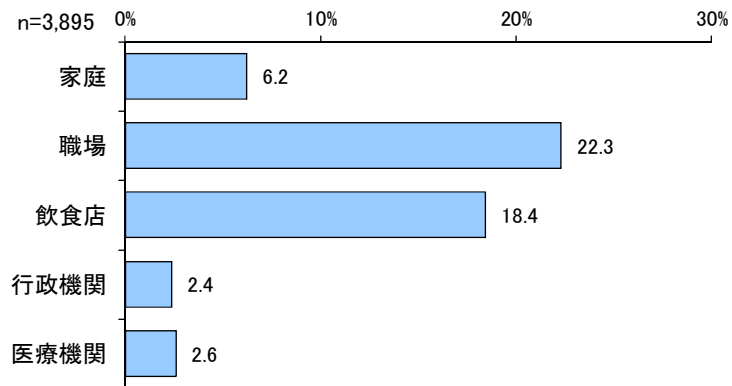
性別にみると、路上での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男女ともに3割台となっている。

【⑩子どもが利用する屋外の空間（性別）】



性別にみると、子どもが利用する屋外の空間での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男女ともにわずかとなっている。

【受動喫煙の機会があった者の割合（喫煙者を除く）】



*「家庭」: ほぼ毎日、受動喫煙の機会があった者（無回答を除く）

*「職場」「飲食店」「行政機関」「医療機関」: 月1回以上、受動喫煙の機会があった者（行かなかった、無回答を除く）

受動喫煙の機会があった者の割合は、「家庭」で6.2%、「職場」で22.3%、「飲食店」で18.4%となっている。

【参考】「元氣じゃけんひろしま21（第2次）」の目標

日常生活における受動喫煙の機会の減少

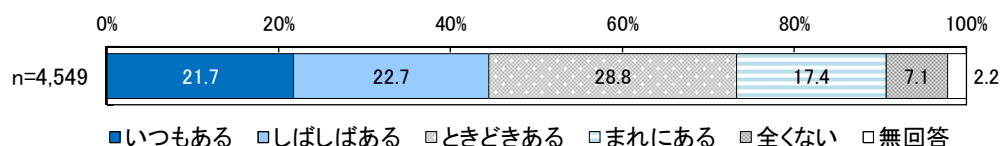
目標値：行政機関 0% 医療機関 0% 飲食店 22.6% 家庭 3.3%（令和4年度） 職場 0%（令和2年度）

7 ストレス・休養について

(1) 不満・悩み・苦労・ストレスの有無

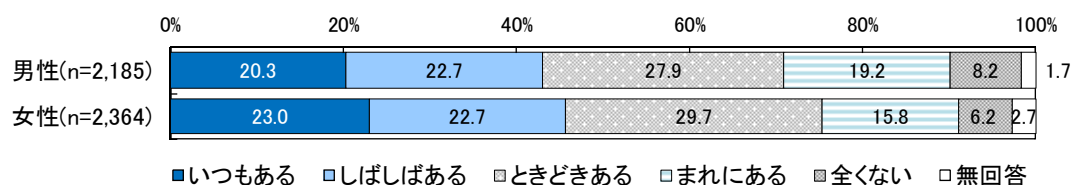
問 24 仕事や学校、日常生活の中で、最近 1 ヶ月間で不満・悩み・苦労・ストレスなどがありましたか。【○は 1 つ】

【不満・悩み・苦労・ストレスの有無】



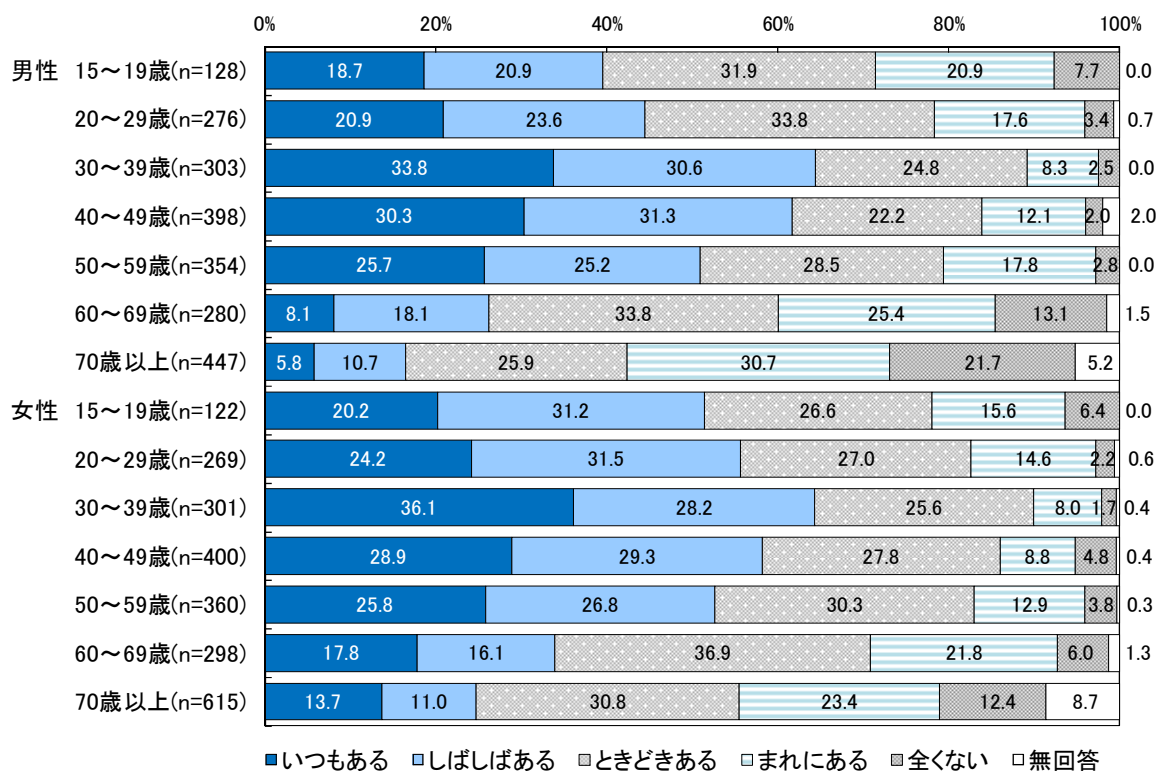
不満・悩み・苦労・ストレスの有無について、『ある』（「いつもある」＋「しばしばある」＋「ときどきある」＋「まれにある」）と回答した人の割合が 90.6%となっている。

【不満・悩み・苦労・ストレスの有無（性別）】



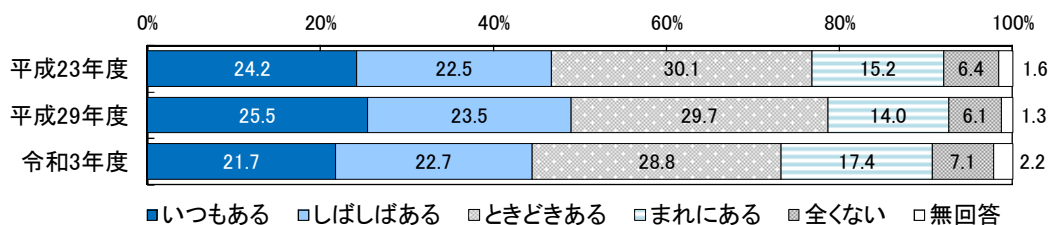
性別にみると、大きな差はみられない。

【不満・悩み・苦労・ストレスの有無（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「いつもある」と回答した人の割合は、男性 30～39 歳、男性 40～49 歳、女性 30～39 歳で 3 割を超えている。

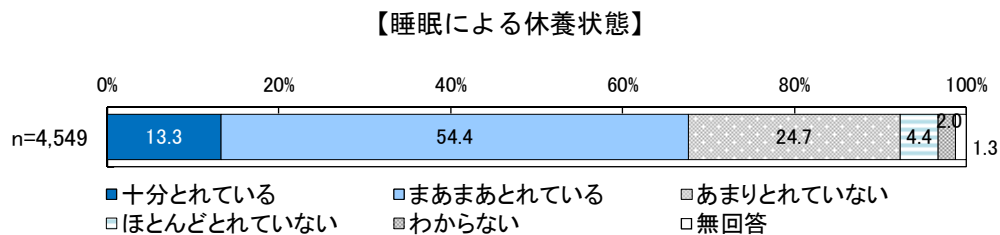
【不満・悩み・苦労・ストレスの有無（経年比較）】



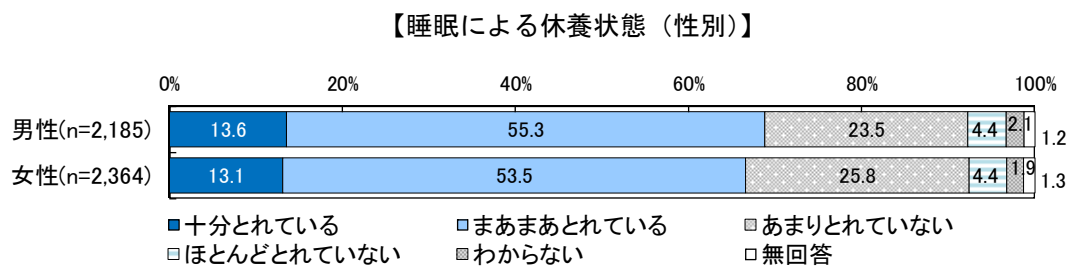
経年比較すると、大きな変化はみられない。

(2) 睡眠による休養状態

問 25 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。【○は1つ】

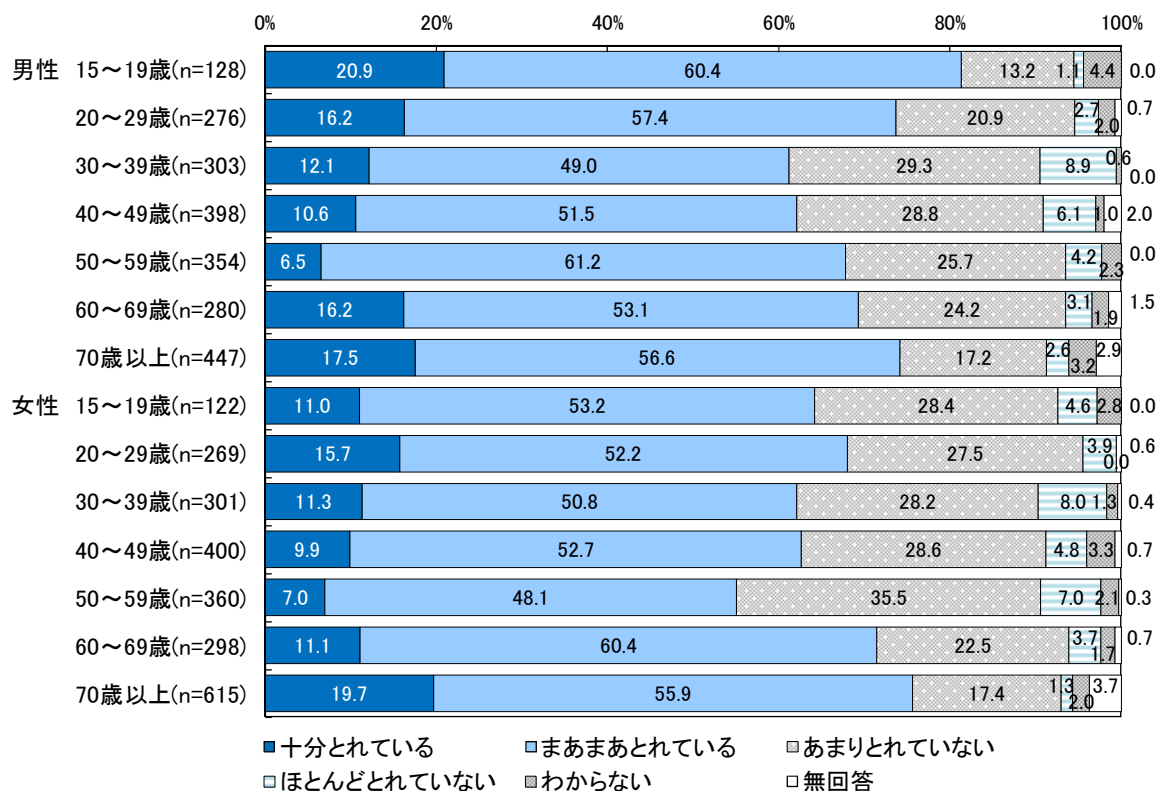


睡眠による休養状態について、『とれている』（「十分にとれている」＋「まあまあとれている」）と回答した人の割合が 67.7%、『とれていない』（「ほとんどとれていない」＋「あまりとれていない」）と回答した人の割合が 29.1%となっている。



性別にみると、大きな差はみられない。

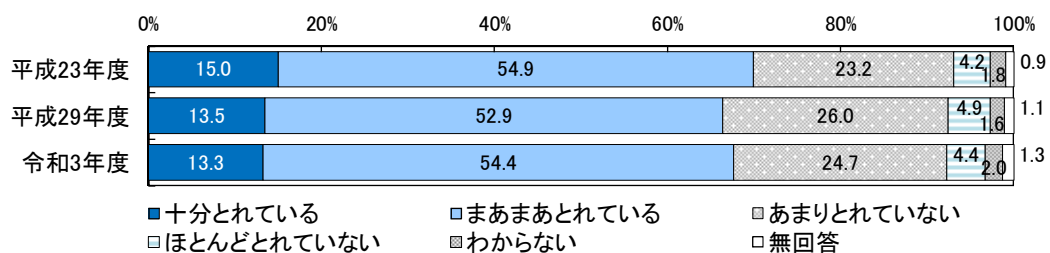
【睡眠による休養状態（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『とれている』と回答した人の割合は、男性 15～19 歳で 8 割台前半となっている。

『とれていない』と回答した人の割合は、女性 50～59 歳で 4 割台前半となっている。

【睡眠による休養状態（経年比較）】

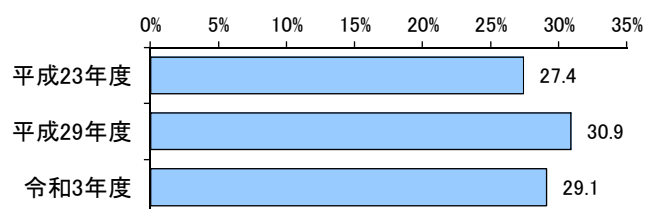


経年比較すると、大きな変化はみられない。

＜目標値の達成状況＞

指標	平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
睡眠による休養を十分とれていない者の割合	27.4%	30.9%	29.1%

【睡眠による休養が十分とれていない者】



「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

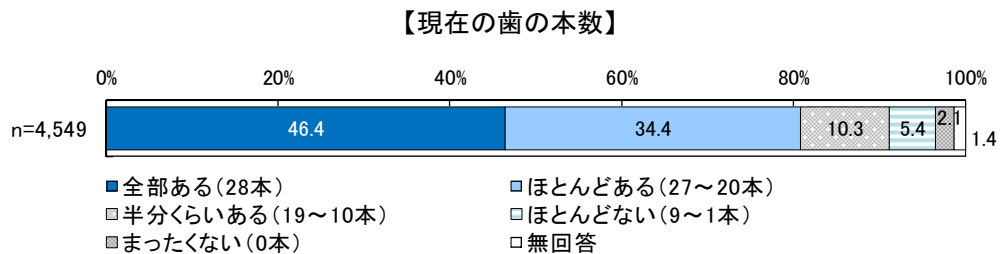
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少

目標値：22%（令和 4 年度）

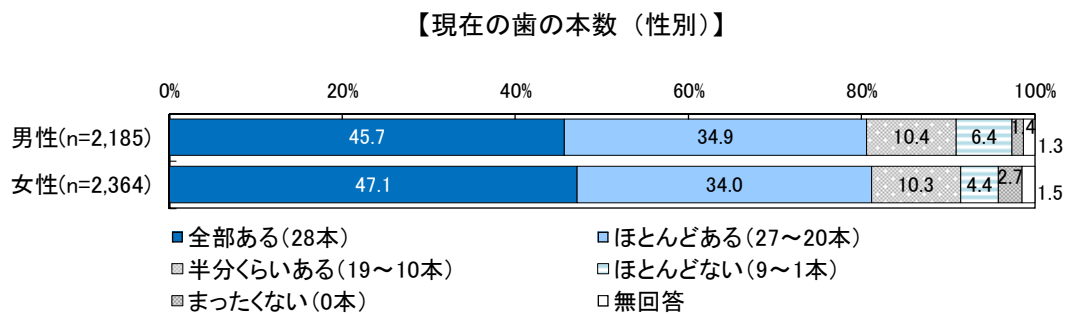
8 歯の健康について

(1) 現在の歯の本数

問 26 現在の自分の歯の本数について、あてはまるのはどれですか。【○は1つ】
 (「親知らず」は含みません。削って詰めた歯や「さし歯」も自分の歯とします。)

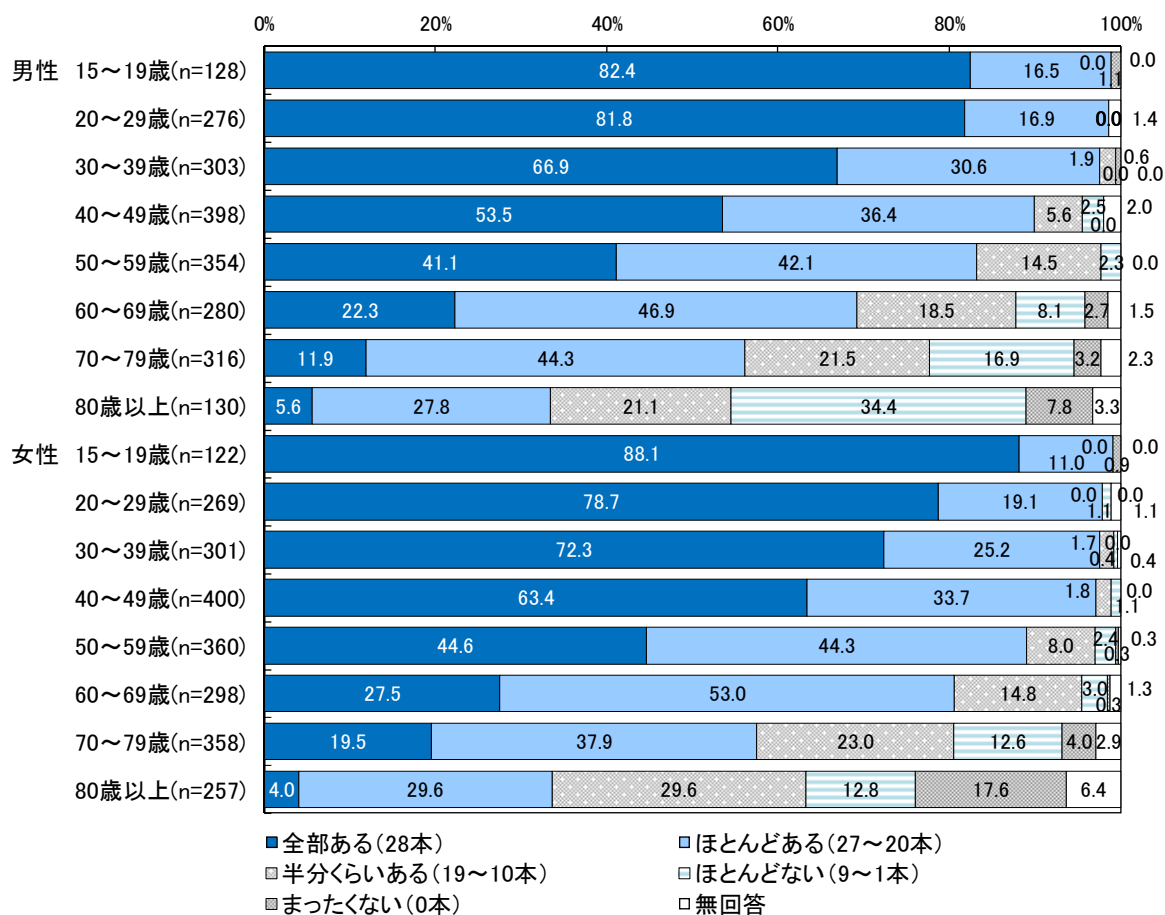


現在の歯の本数について、「全部ある (28 本)」と回答した人の割合が 46.4%、「ほとんどある (27～20 本)」と回答した人の割合が 34.4%となっている。



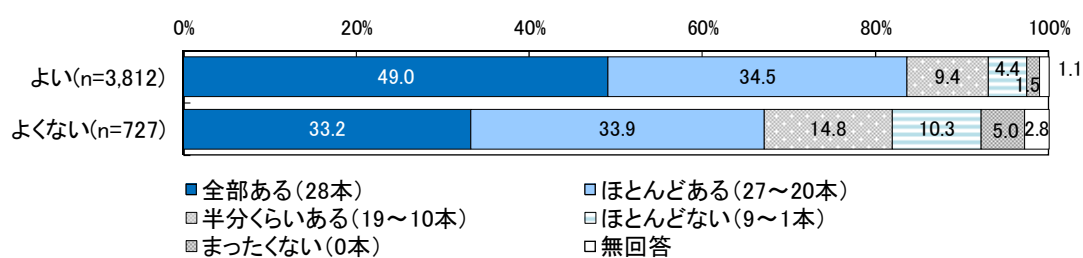
性別にみると、大きな差はみられない。

【現在の歯の本数（性・年齢別）】



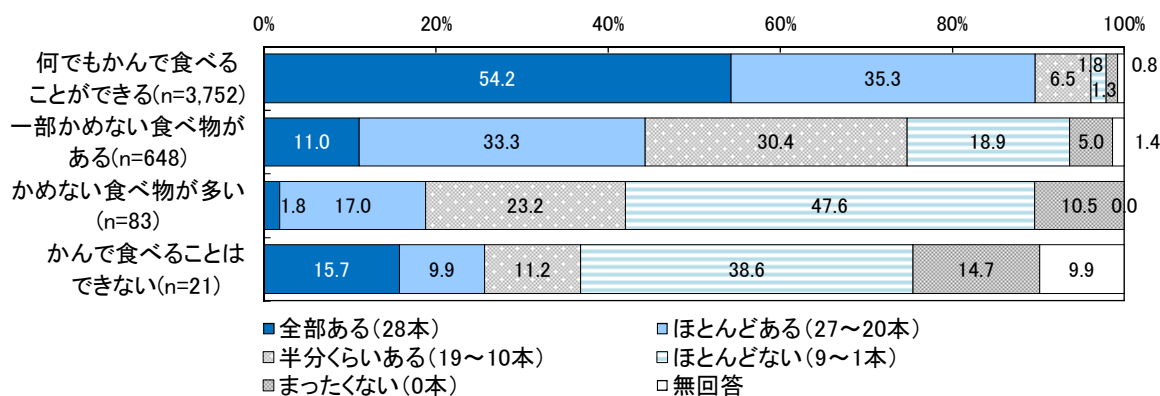
性・年齢別にみると、80歳以上で『20本以上ある』（「全部ある（28本）」＋「ほとんどある（27～20本）」）と回答した人の割合は、男性で33.4%、女性で33.6%となっている。

【現在の歯の本数（現在の健康状態別）】



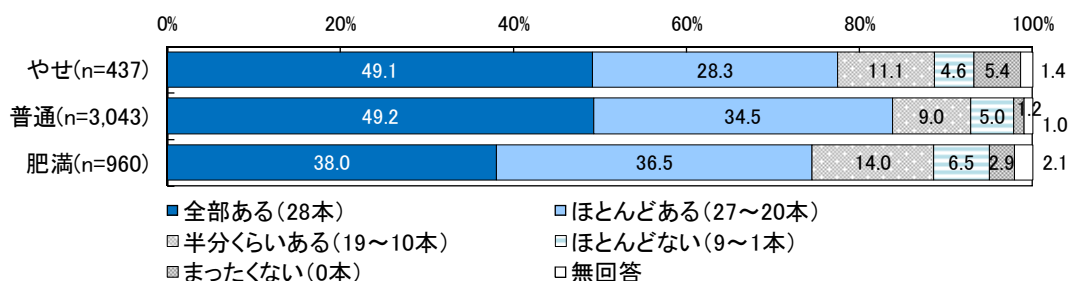
現在の健康状態別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、健康状態がよい人で約5割となっている。

【現在の歯の本数（咀嚼状況別）】



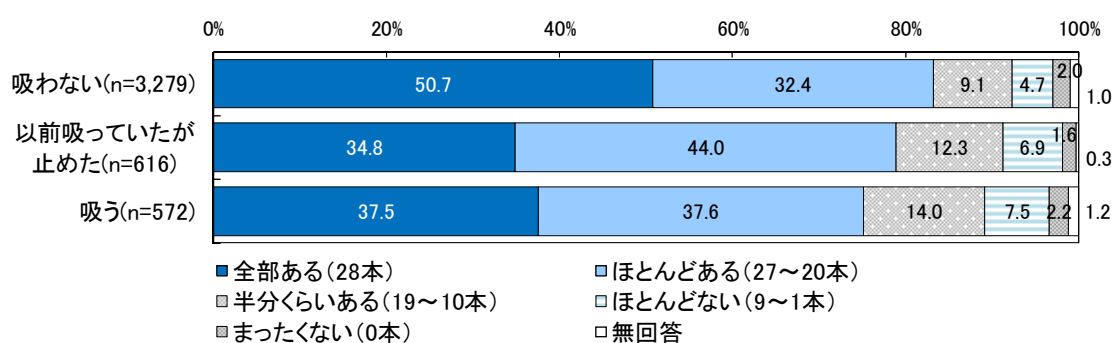
咀嚼状況別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、何でもかんで食べることができる人で5割台半ばとなっている。

【現在の歯の本数（肥満及びやせの状況別）】



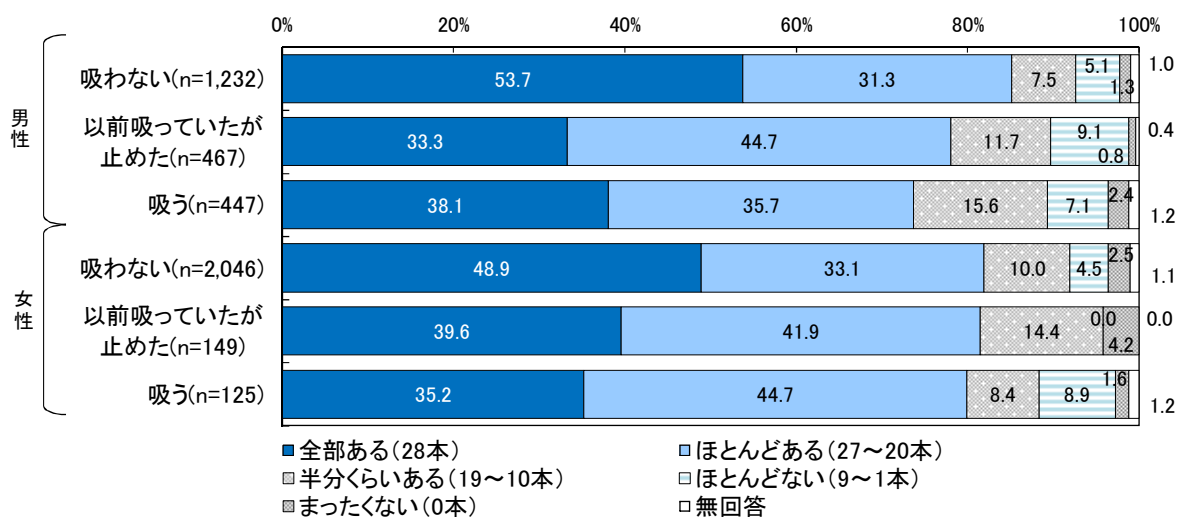
肥満及びやせの状況別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、やせ、普通に該当する人で約5割となっている。

【現在の歯の本数（喫煙状況別）】



喫煙状況別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、たばこを吸わない人で約5割となっている。

【現在の歯の本数（喫煙状況・性別）】

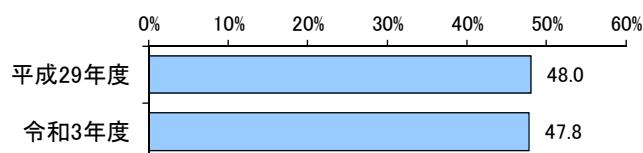


喫煙状況を性別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、男性でたばこを吸わない人で5割台前半、女性でたばこを吸わない人で4割台後半となっている。

《目標値の達成状況》

指標	平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合	—	48.0%	47.8%

【80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者】



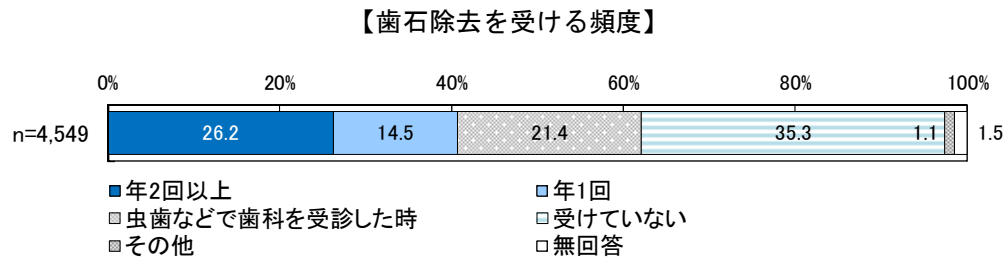
「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加

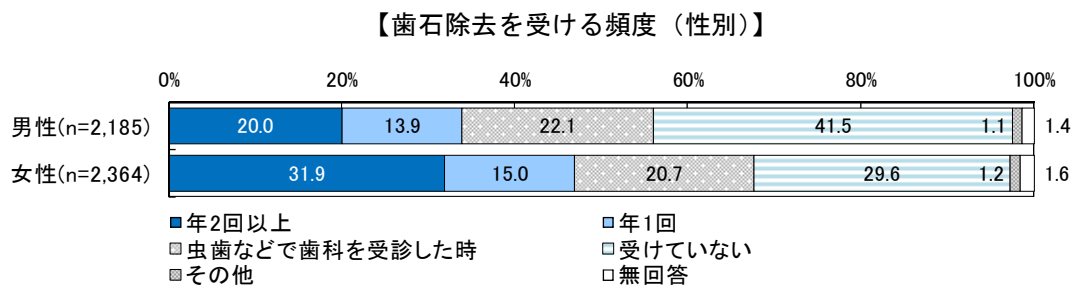
目標値：60%（令和 4 年度）

(2) 歯石除去を受ける頻度

問 27 定期的に歯石除去を受けていますか。【○は1つ】

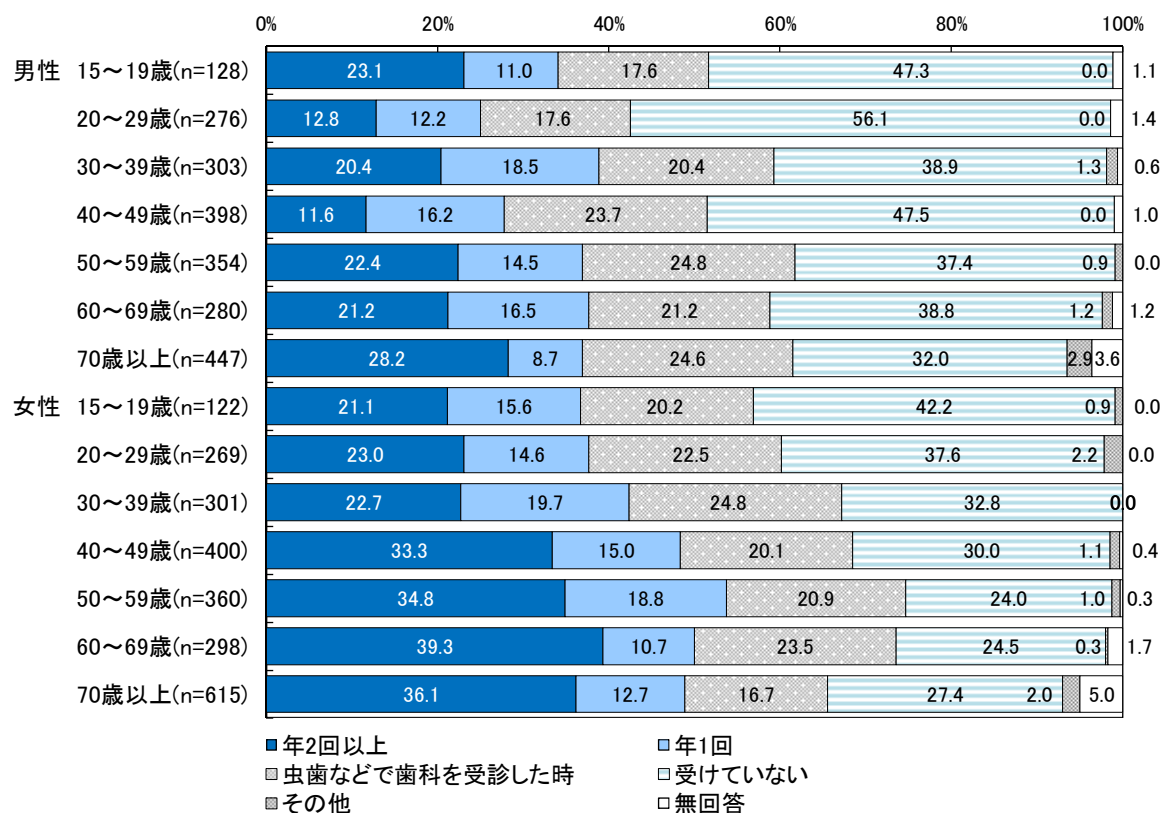


歯石除去を受ける頻度について、『年1回以上』（「年2回以上」＋「年1回」）と回答した人の割合が40.7%、「受けていない」と回答した人の割合が35.3%となっている。



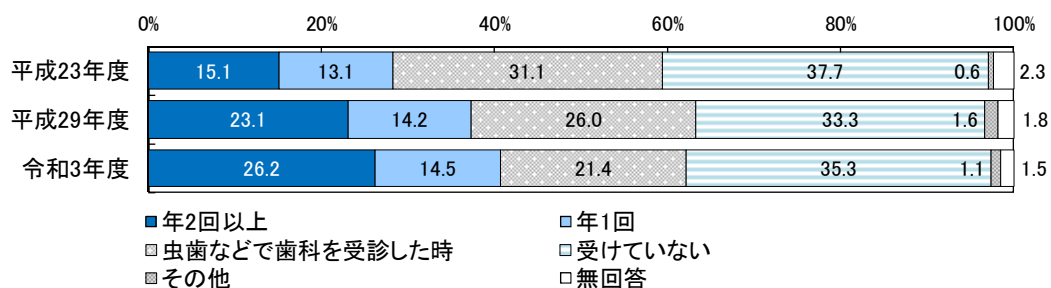
性別にみると、『年1回以上』と回答した人の割合は、女性で4割台後半となっており、「受けていない」と回答した人の割合は、男性で4割台前半となっている。

【歯石除去を受ける頻度（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『年1回以上』と回答した人の割合は、女性50～59歳、女性60～69歳で5割を超えている。

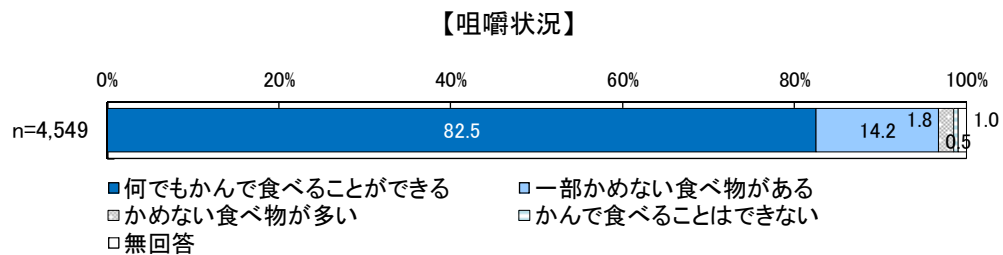
【歯石除去を受ける頻度（経年比較）】



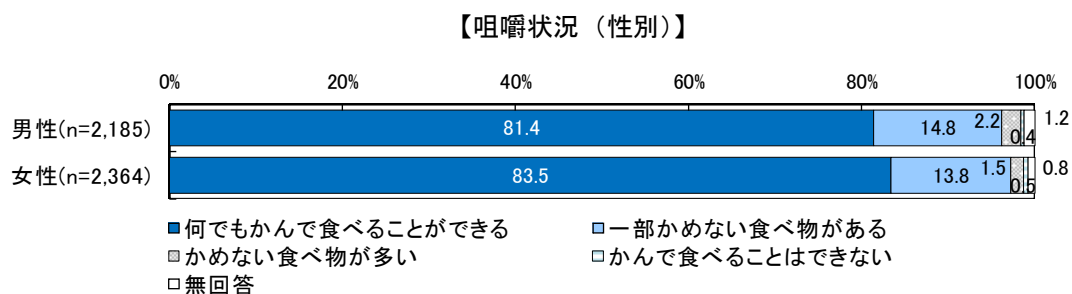
経年比較すると、『年1回以上』と回答した人の割合は、上昇している。

(3) 咀嚼状況

問 28 食べ物をかんで食べることができますか。【○は1つ】

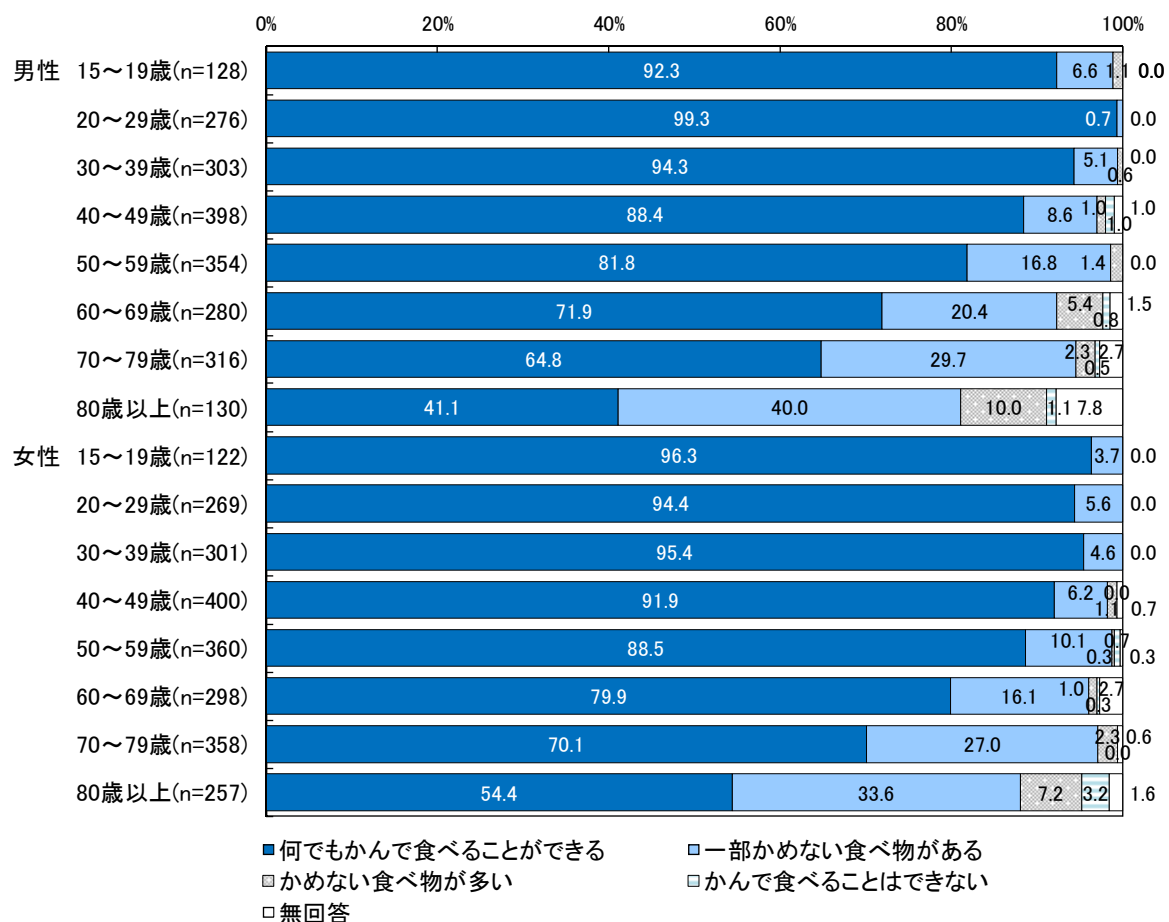


咀嚼状況について、「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合が82.5%、「一部かめない食べ物がある」と回答した人の割合が14.2%となっている。



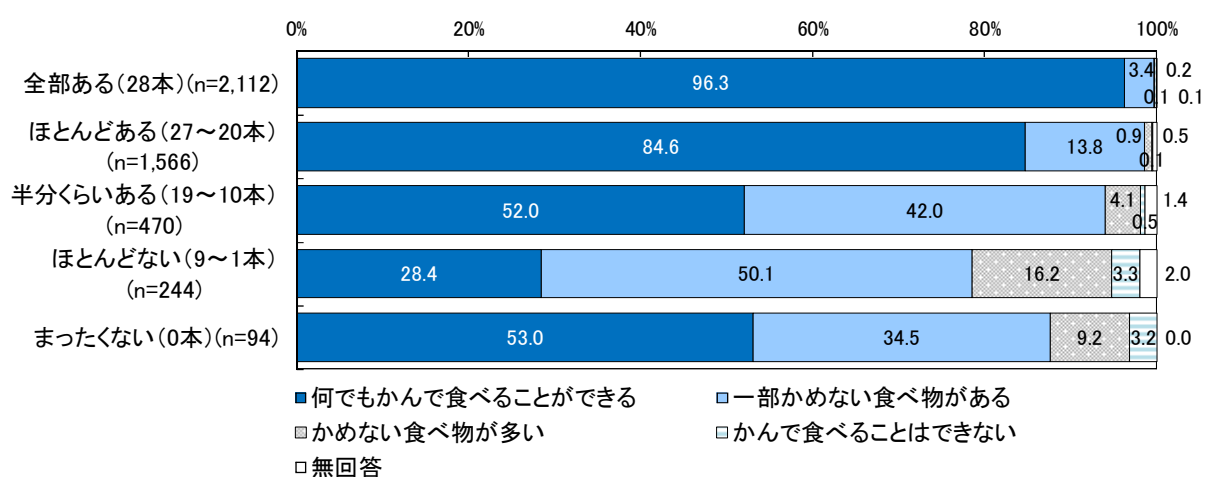
性別にみると、大きな差はみられない。

【咀嚼状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「一部かめない食べ物がある」と回答した人の割合は、男性 80 歳以上で 4 割、女性 80 歳以上で 3 割台前半となっている。

【咀嚼状況（現在の歯の本数別）】

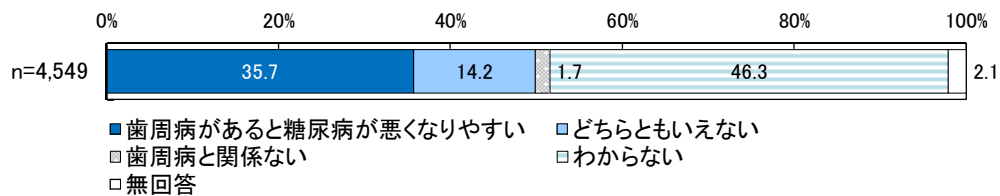


現在の歯の本数別にみると、「一部かめない食べ物がある」と回答した人の割合は、歯が半分くらいある人、ほとんどない人で 4 割を超えている。

(4) 歯周病が糖尿病に与える影響への考え

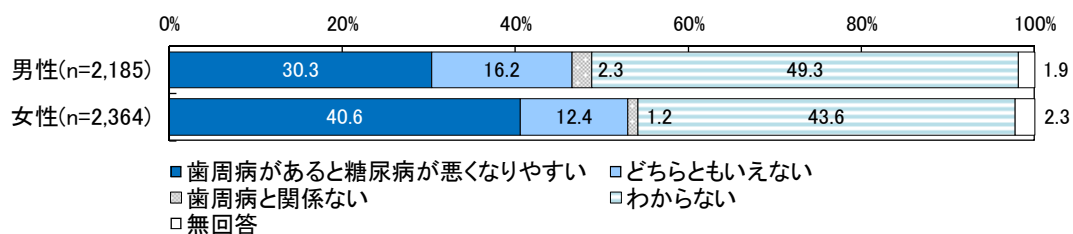
問 29 歯周病が糖尿病に与える影響についてどのように思いますか。【○は1つ】

【歯周病が糖尿病に与える影響への考え】



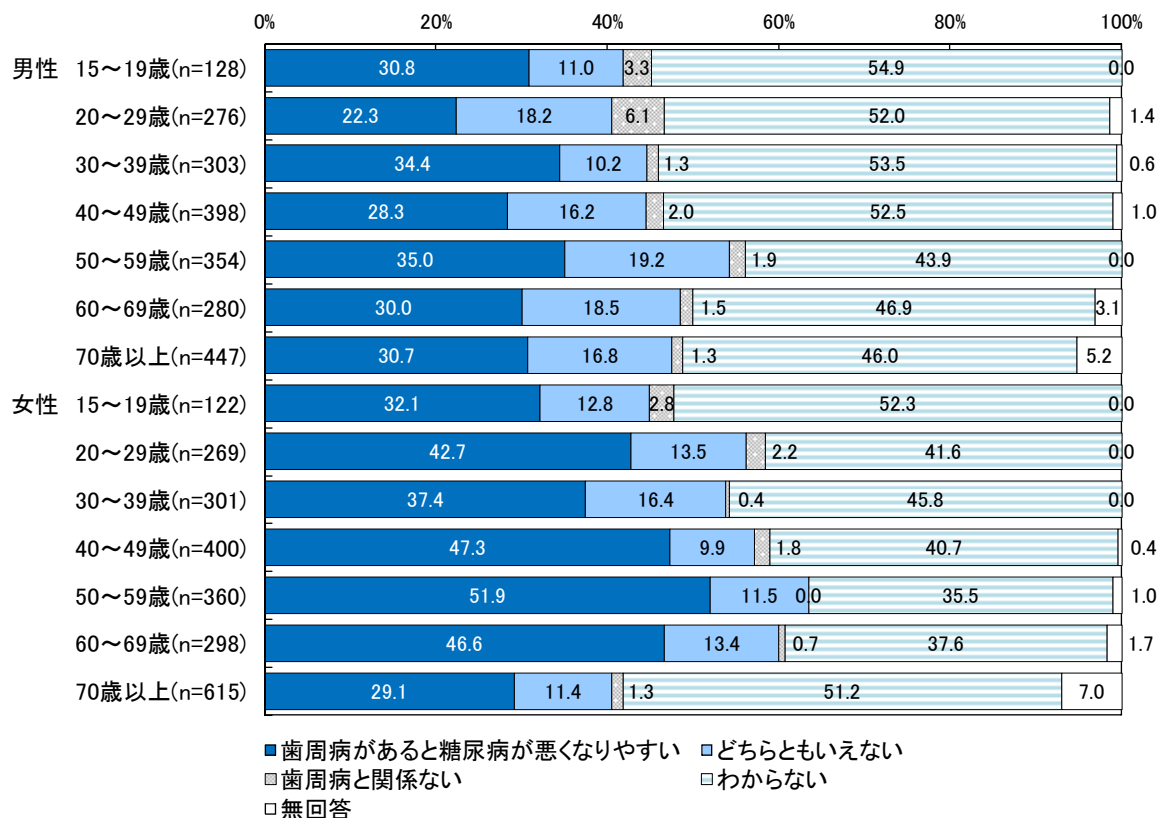
歯周病が糖尿病に与える影響への考えについて、「歯周病があると糖尿病が悪くなりやすい」と回答した人の割合が 35.7%となっている。

【歯周病が糖尿病に与える影響への考え（性別）】



性別にみると、「歯周病があると糖尿病が悪くなりやすい」と回答した人の割合は、女性で約 4 割となっている。

【歯周病が糖尿病に与える影響への考え（性・年齢別）】

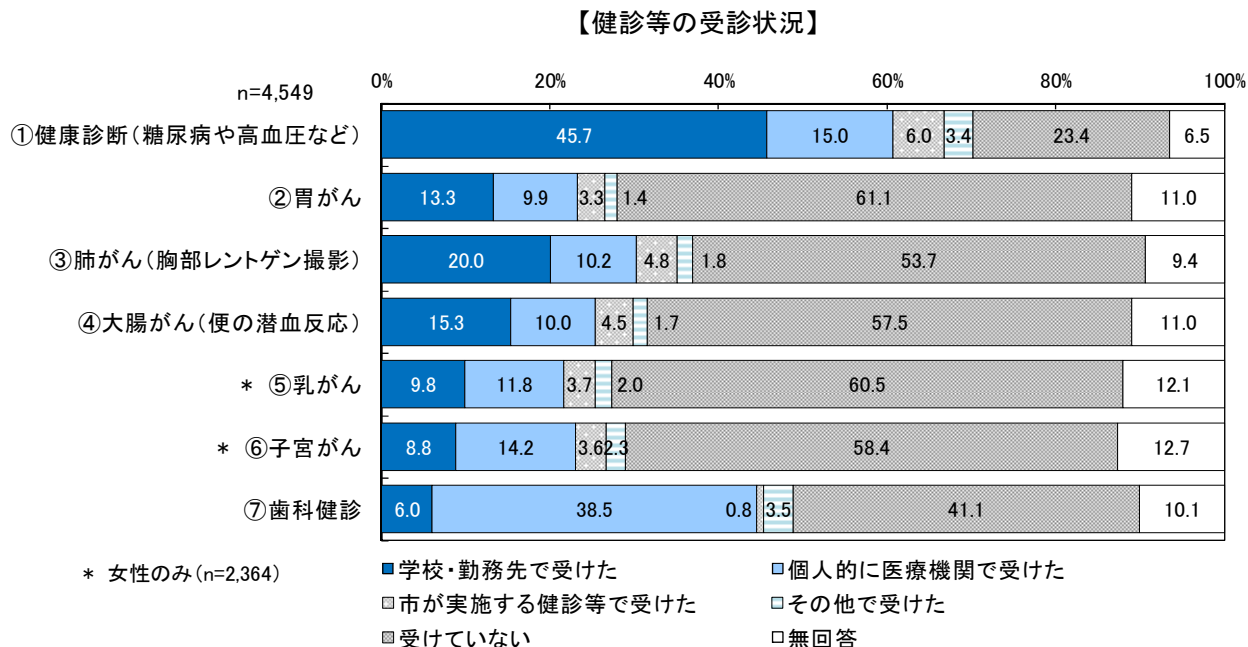


性・年齢別にみると、「歯周病があると糖尿病が悪くなりやすい」と回答した人の割合は、女性 50～59 歳で 5 割台前半となっている。

9 健診状況等について

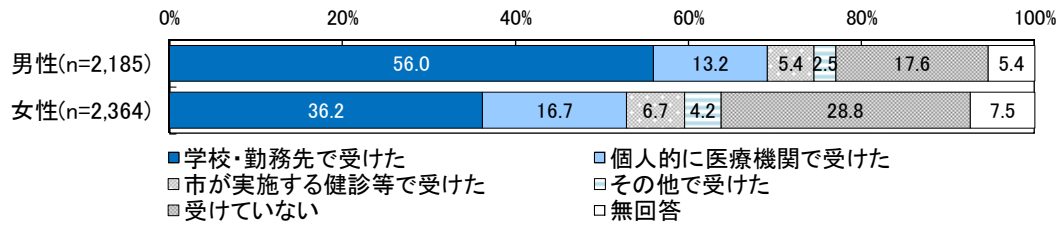
(1) 健診等の受診状況

問 30 この１年間に健診等を受けましたか。次の（１）～（７）のそれぞれについてお答えください。【○はそれぞれ１つずつ】



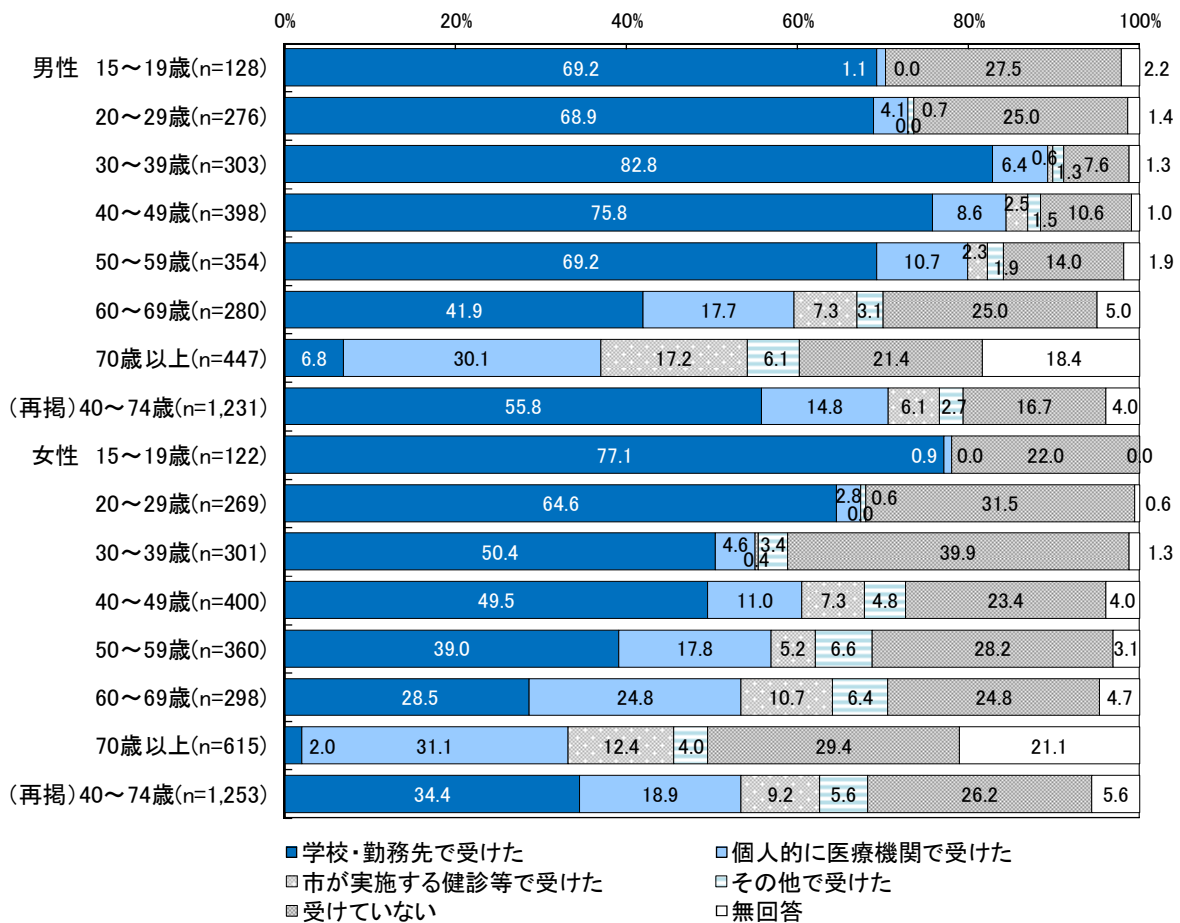
健診等の受診状況について、『受けた』（「学校・勤務先で受けた」＋「個人的に医療機関で受けた」＋「市が実施する健診等で受けた」＋「その他で受けた」）と回答した人の割合が「健康診断（糖尿病や高血圧など）」で約 7 割、「歯科健診」で 4 割台後半となっている。

【①健康診断（性別）】



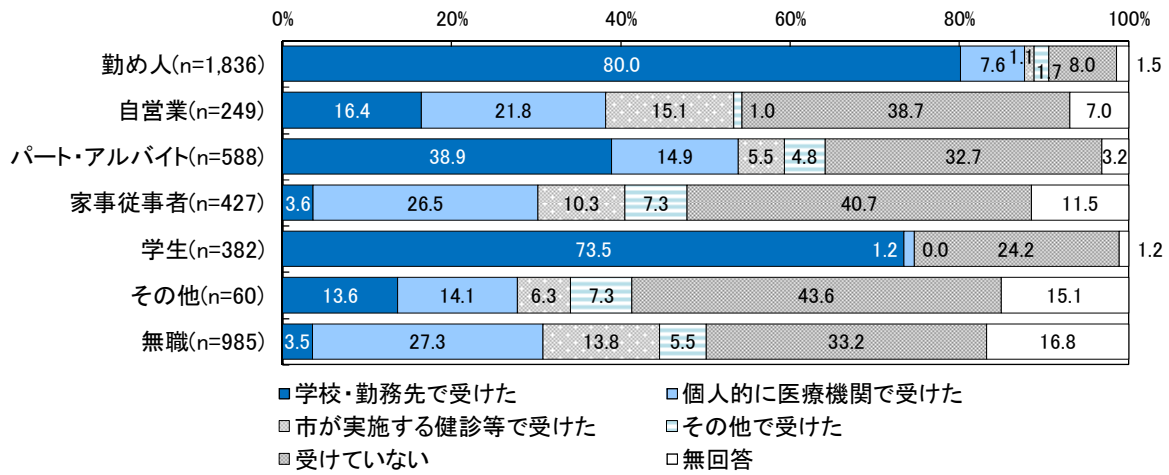
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で7割台後半となっている。

【①健康診断（性・年齢別）】



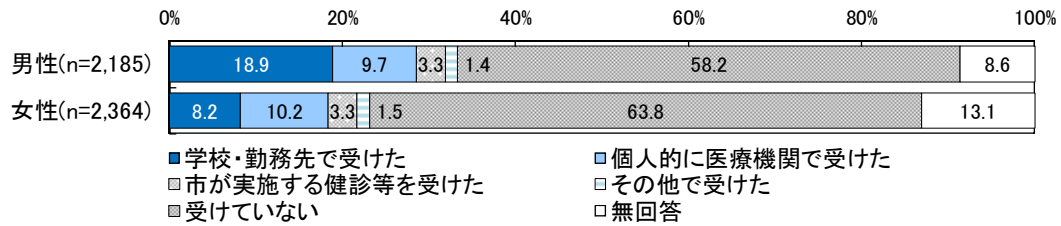
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性 30～39 歳で9割台前半、「受けていない」と回答した人の割合は、女性 30～39 歳で約4割となっている。

【①健康診断（就労状況別）】



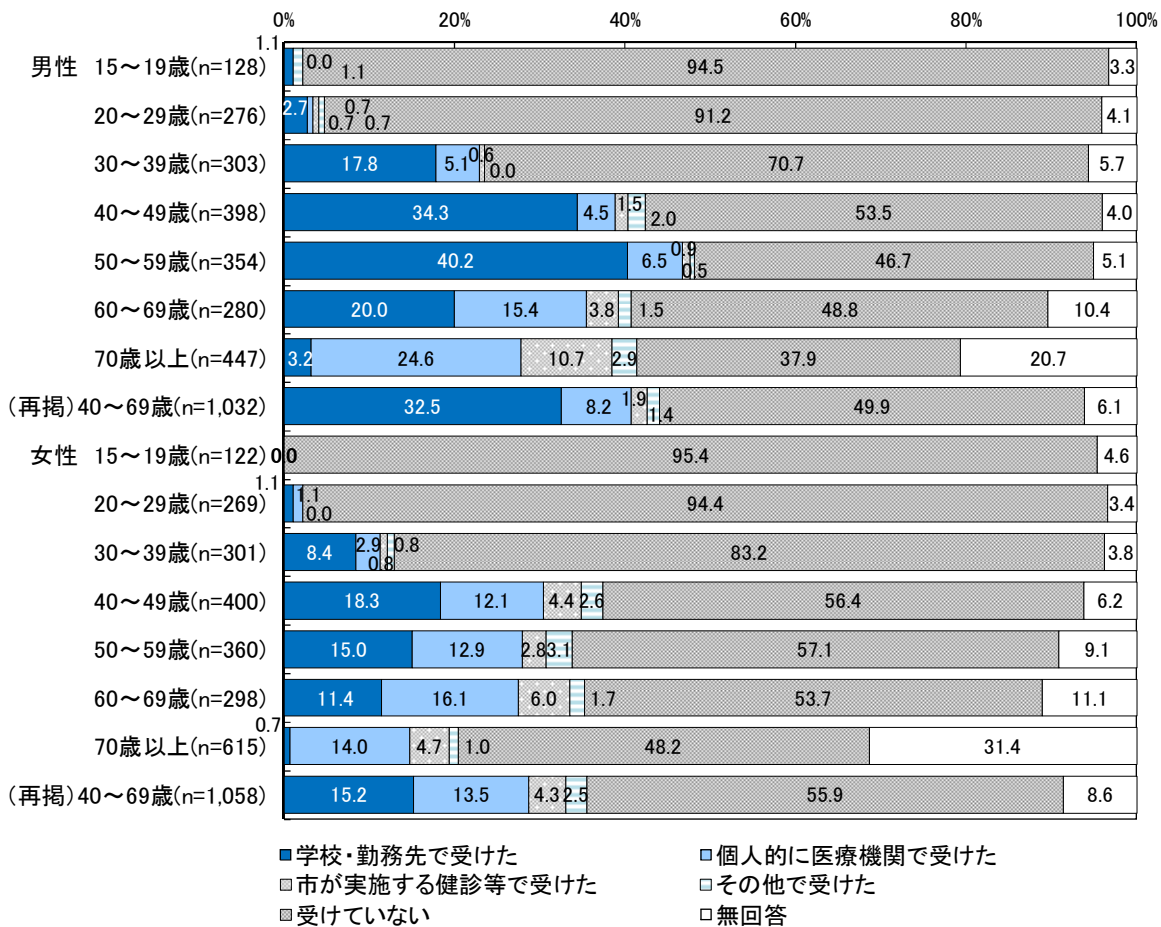
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、勤め人で約9割となっている。

【②胃がん（性別）】



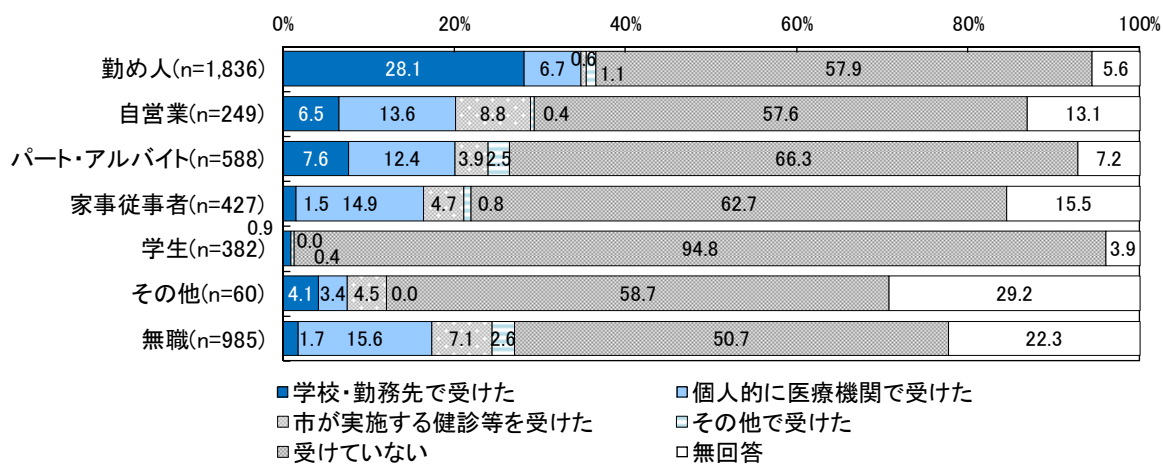
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で3割台前半となっている。

【②胃がん（性・年齢別）】



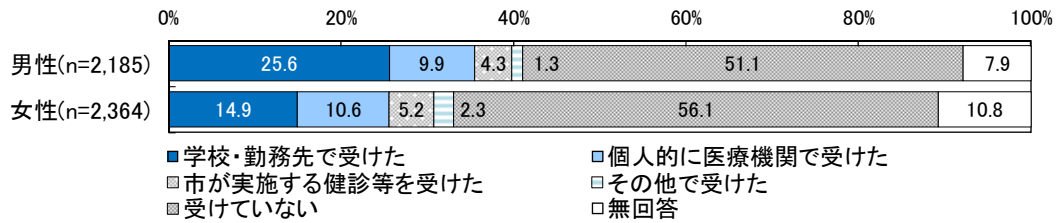
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性 50～59 歳で4割台後半となっている。

【②胃がん（就労状況別）】



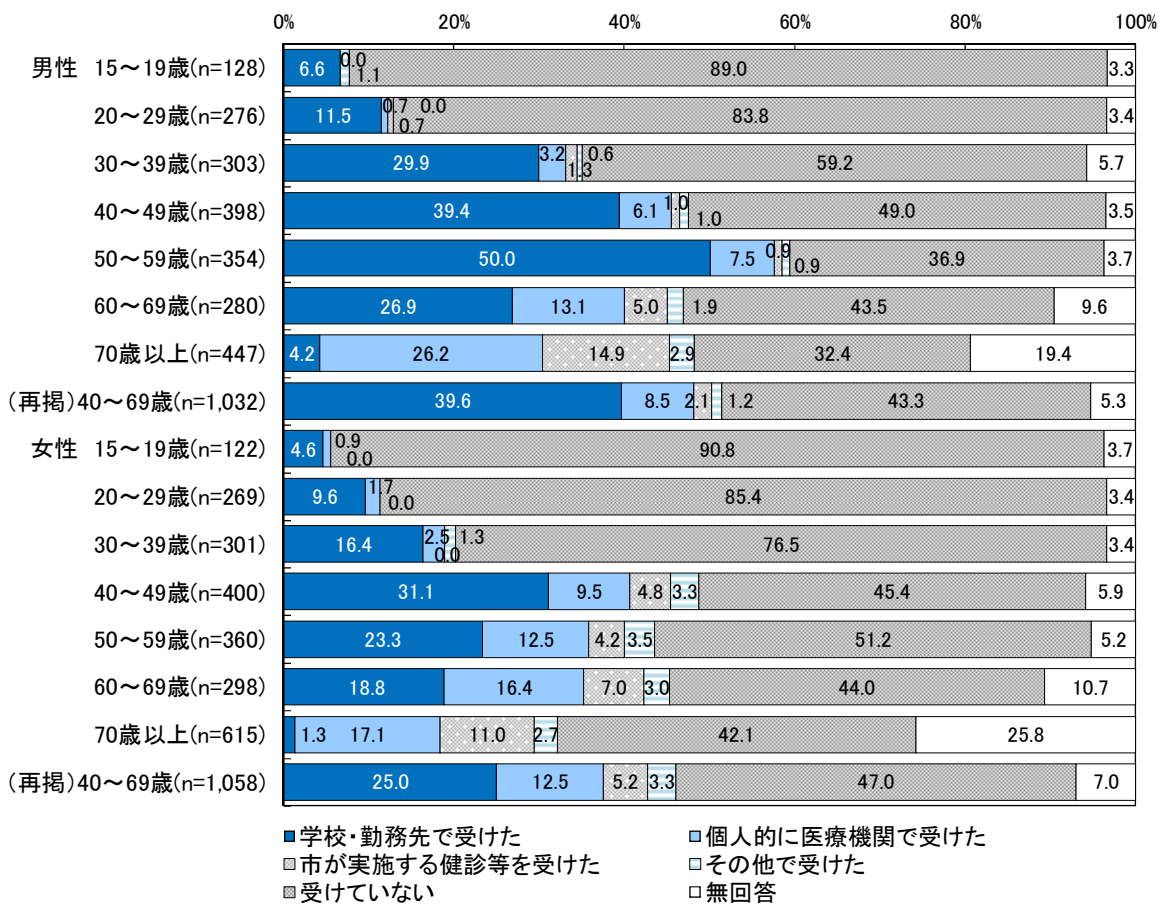
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、勤め人で3割台後半となっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（性別）】



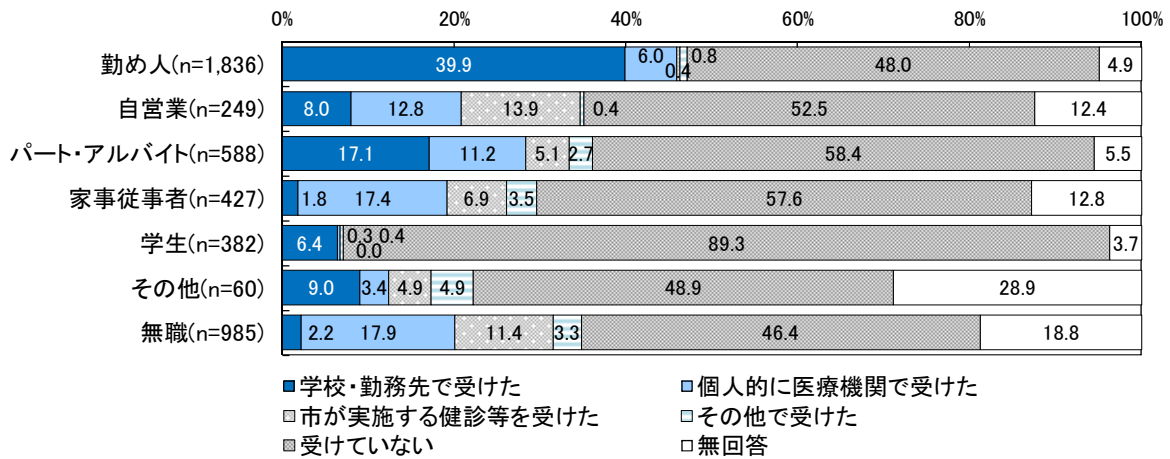
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で4割台前半となっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（性・年齢別）】



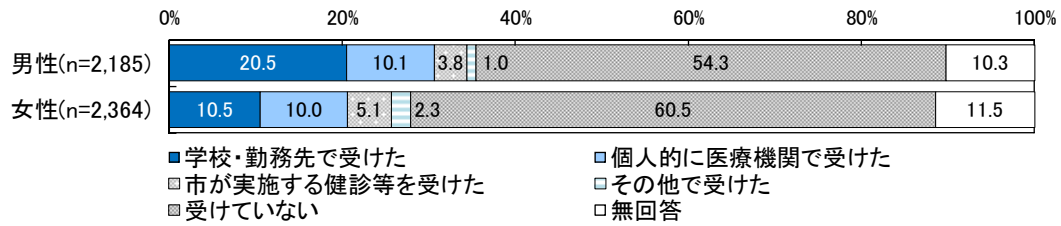
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性50～59歳で約6割となっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（就労状況別）】



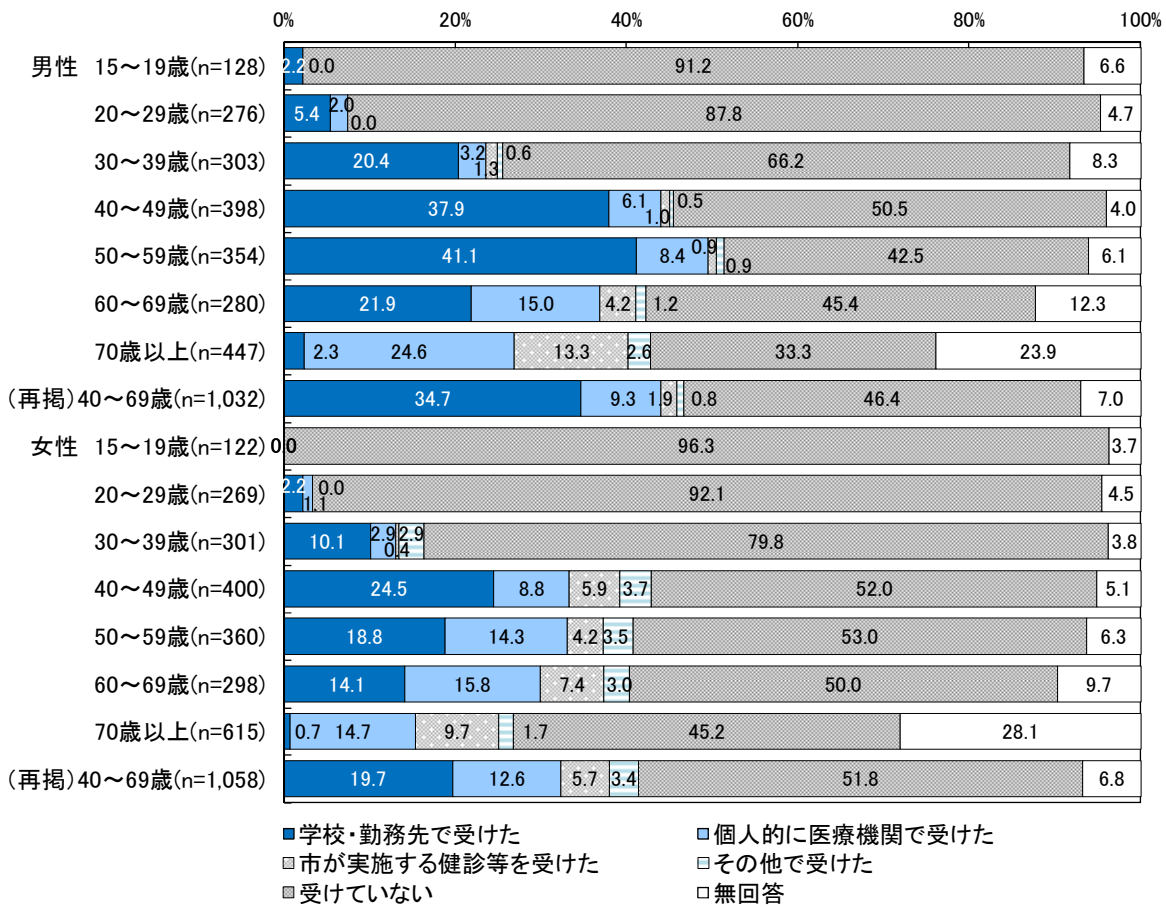
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、勤め人で4割台後半となっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（性別）】



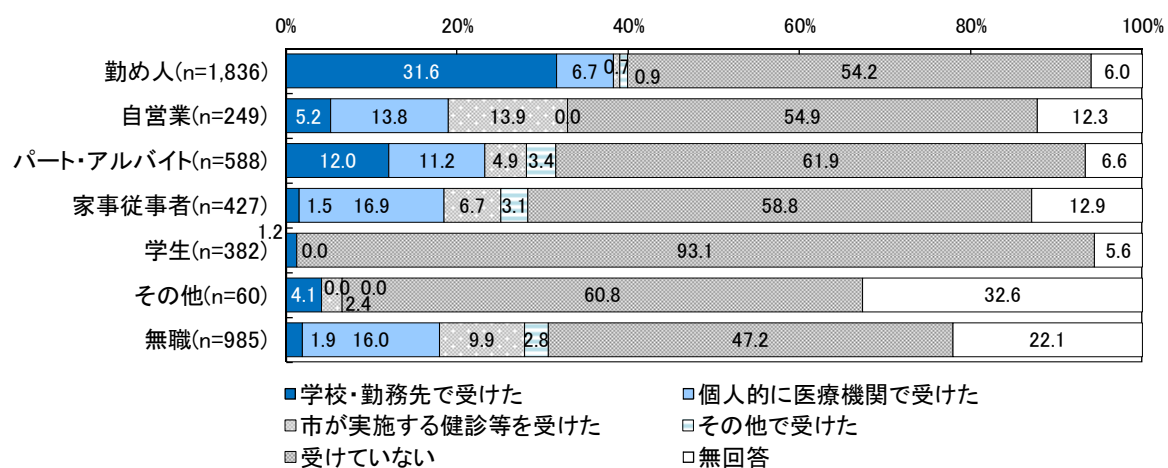
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で3割台半ばとなっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（性・年齢別）】



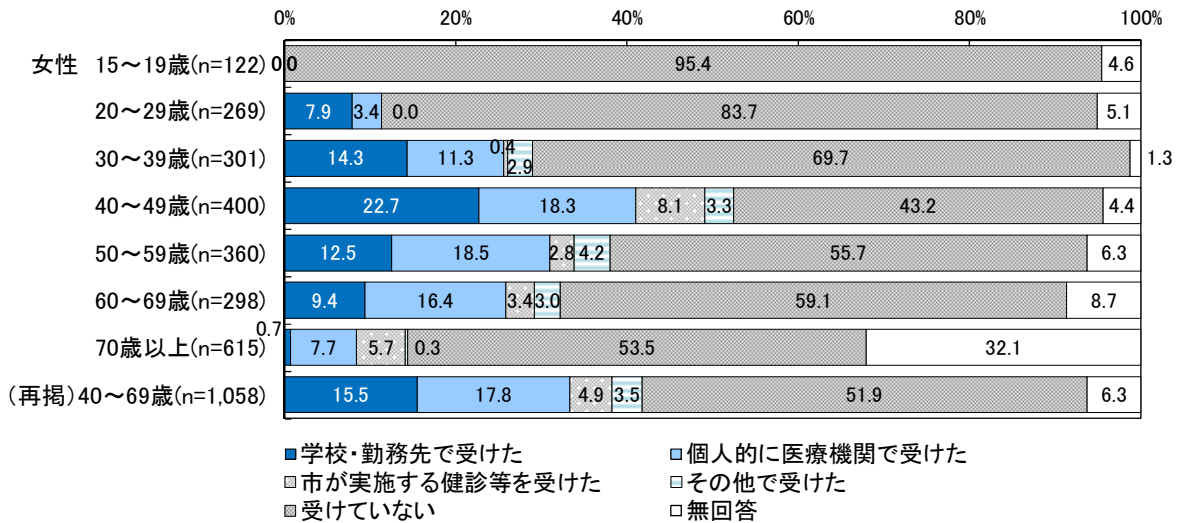
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性 50～59 歳で5割台前半となっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（就労状況別）】



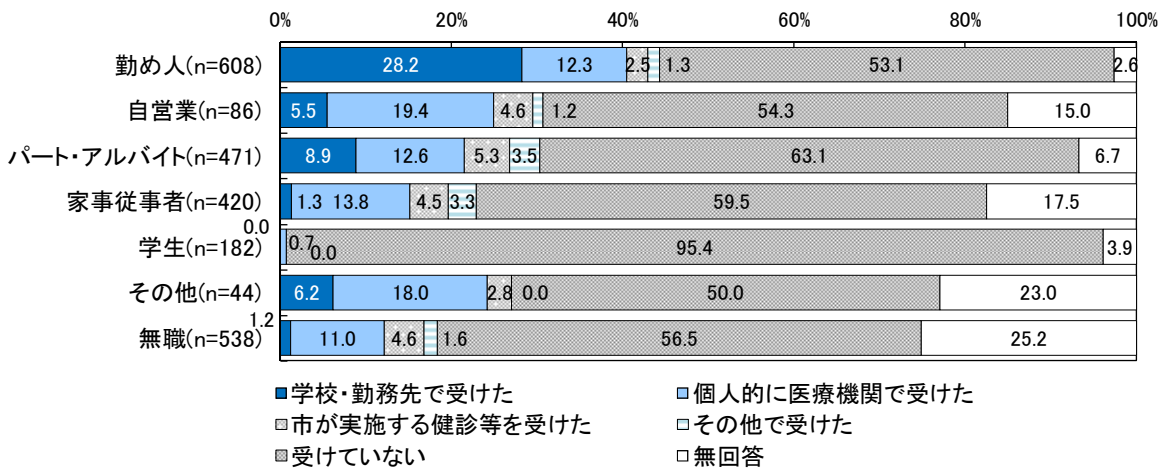
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、勤め人で約4割となっている。

【⑤乳がん（女性のみ）（年齢別）】



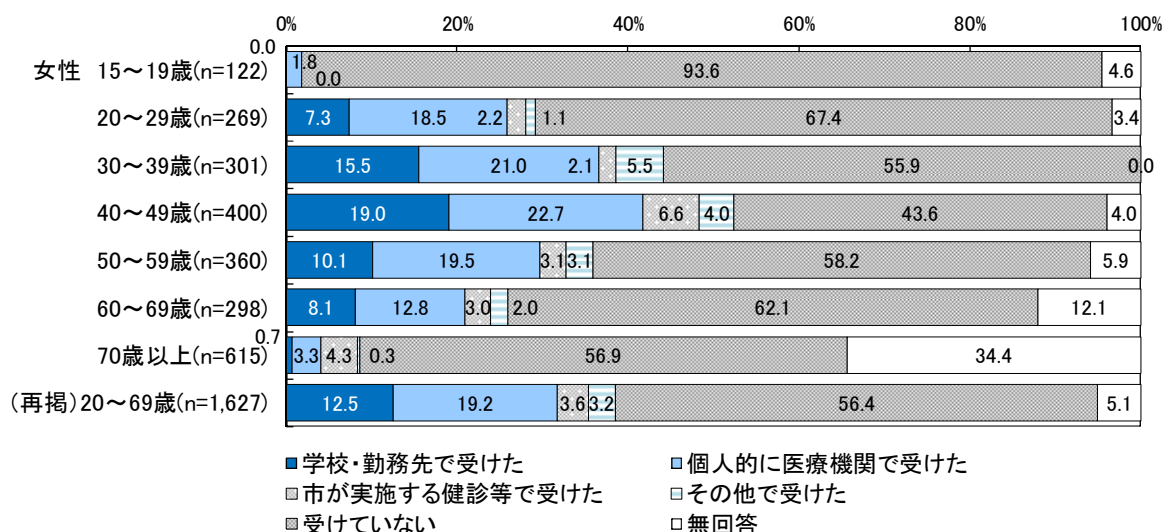
年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、40～49歳で5割台前半となっている。

【⑤乳がん（女性のみ）（就労状況別）】



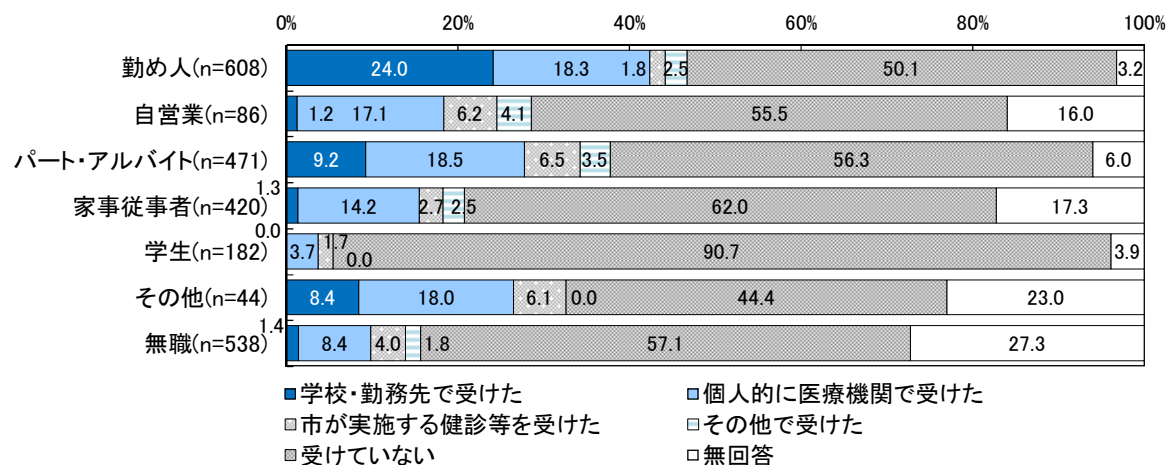
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、勤め人で4割台半ばとなっている。

【⑥子宮がん（女性のみ）（年齢別）】



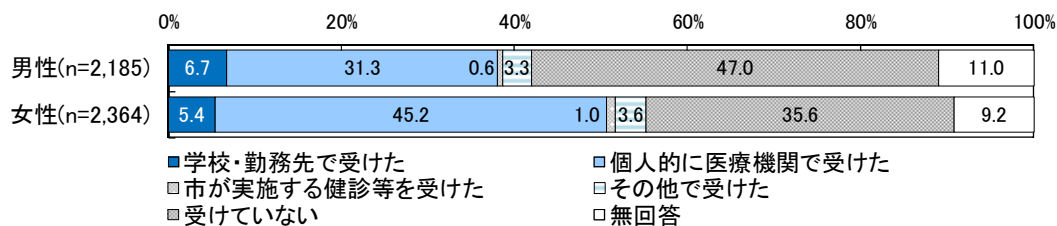
年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、40～49歳で5割台前半となっている。

【⑥子宮がん（女性のみ）（就労状況別）】



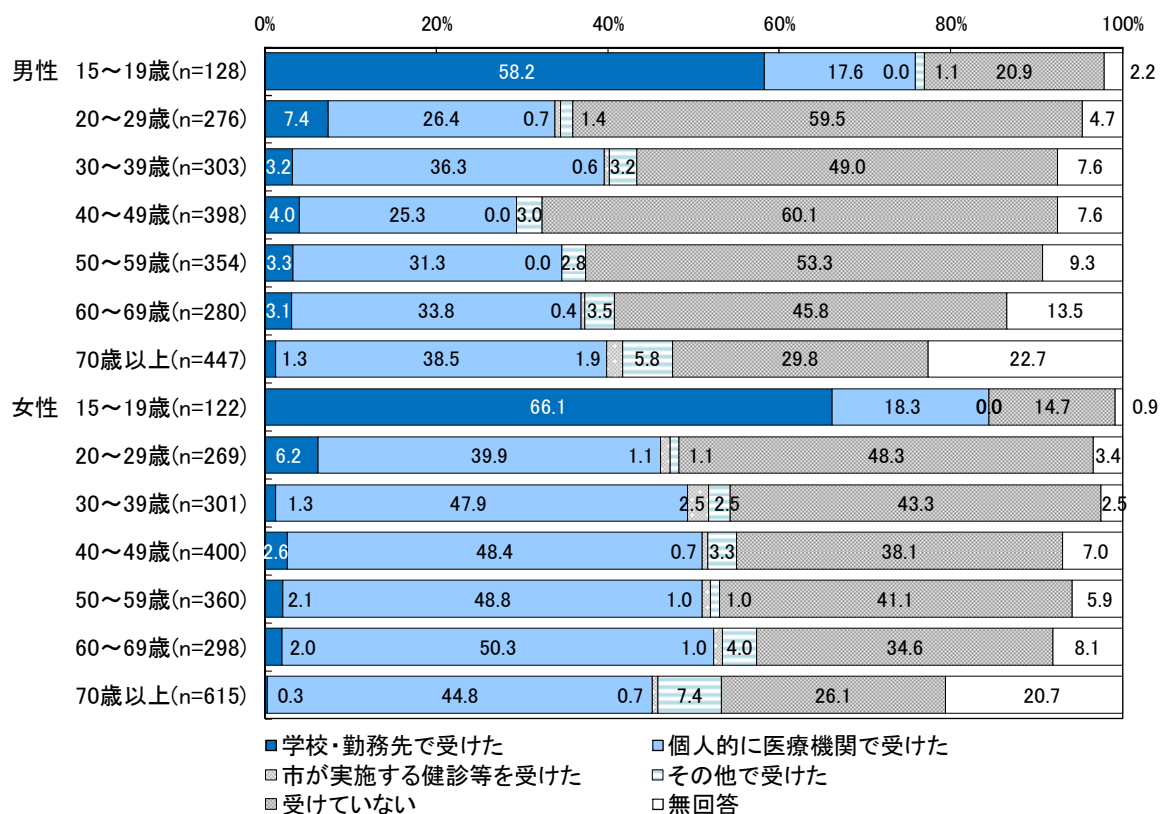
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、勤め人で4割台後半となっている。

【⑦歯科健診（性別）】



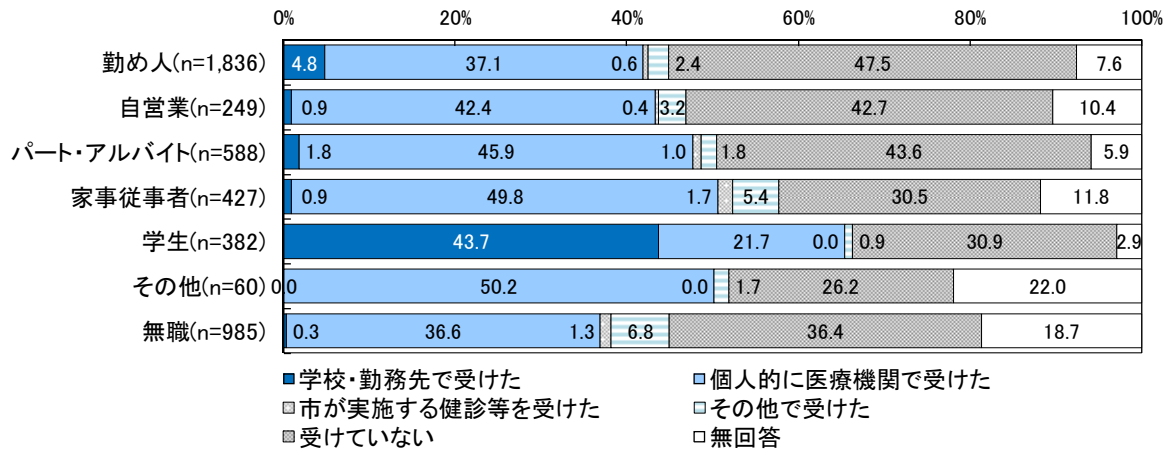
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、女性で5割台半ばとなっている。

【⑦歯科健診（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「受けていない」と回答した人の割合は、男性 20～29 歳、男性 40～49 歳で約 6 割となっている。

【⑦歯科健診（就労状況別）】

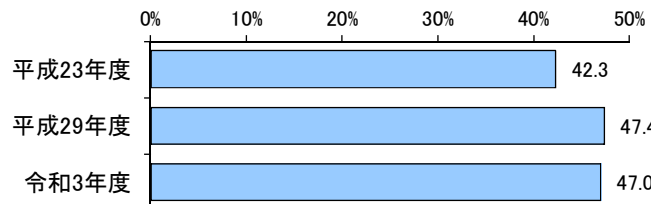


就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、学生で6割台後半となっている。

《目標値の達成状況》

指標	平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
過去 1 年間に歯科健康診査を受診した者の割合 (20 歳以上)	42.3%	47.4%	47.0%

【過去 1 年間に歯科健康診査を受診した者】



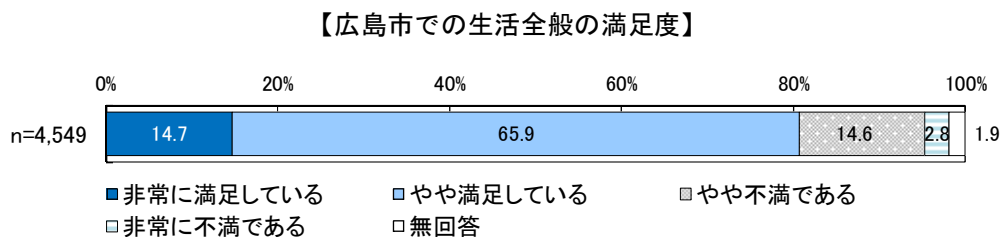
「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

過去 1 年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加
目標値：65%（令和 4 年度）

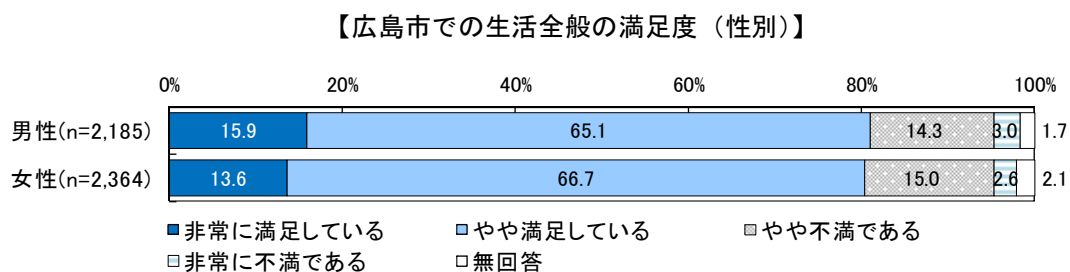
10 その他について

(1) 広島市での生活全般の満足度

問 31 広島市での生活全般について、現在どの程度満足されていますか。【○は1つ】

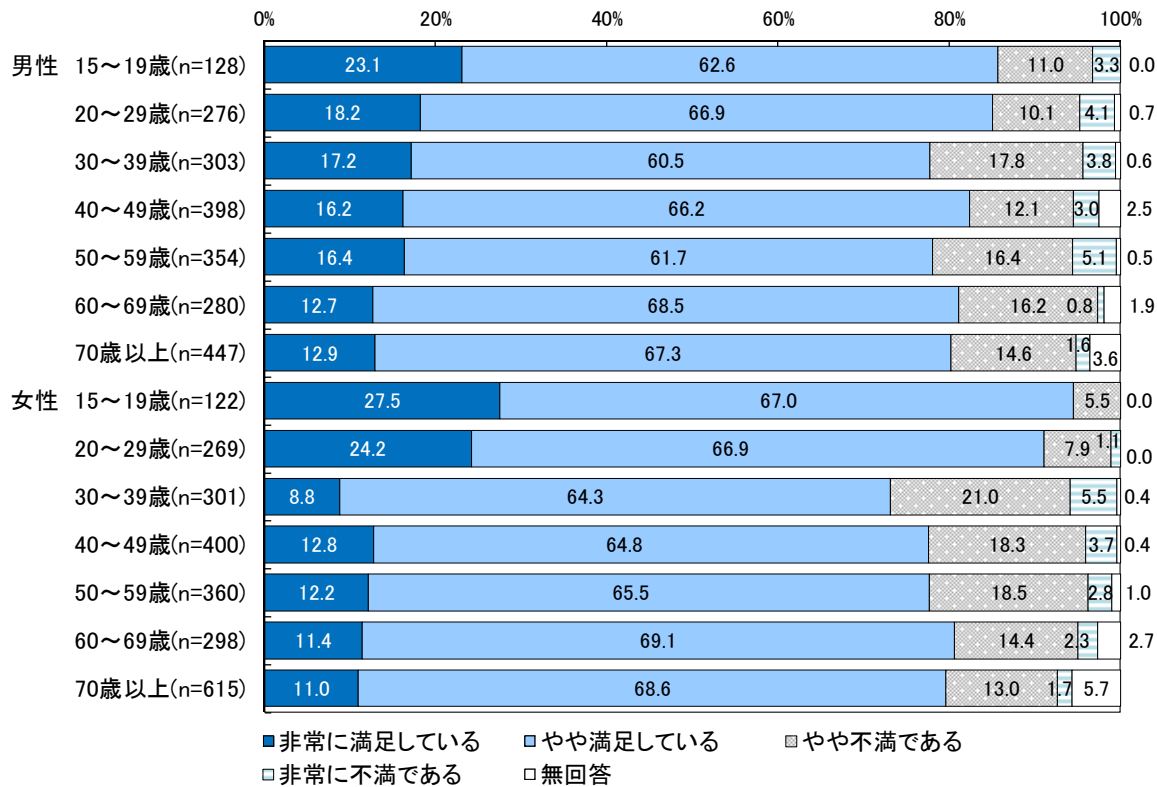


広島市での生活全般の満足度について、『満足している』（「非常に満足している」＋「やや満足している」）と回答した人の割合が 80.6%、『不満である』（「非常に不満である」＋「やや不満である」）と回答した人の割合が 17.4%となっている。



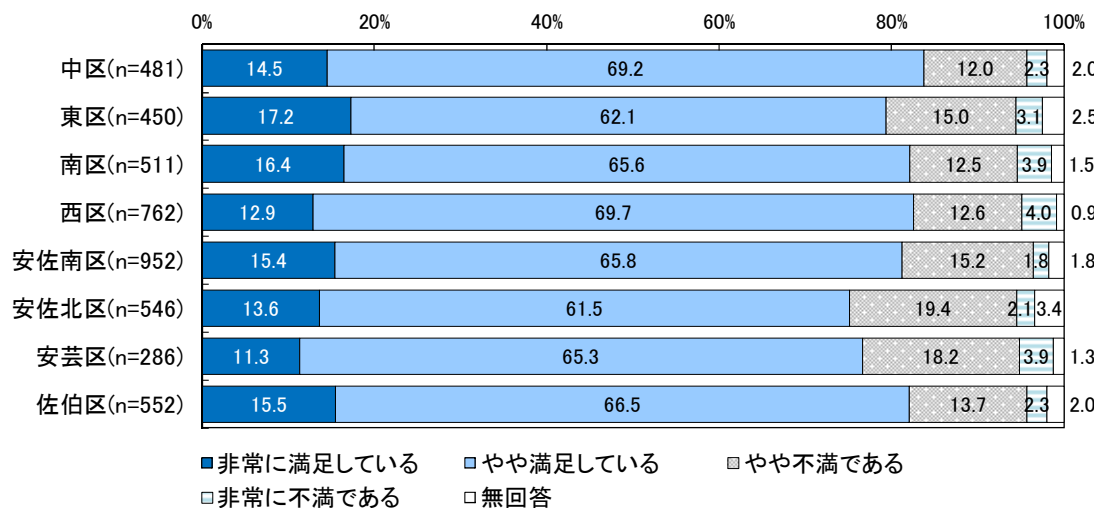
性別にみると、大きな差はみられない。

【広島市での生活全般の満足度（性・年齢別）】



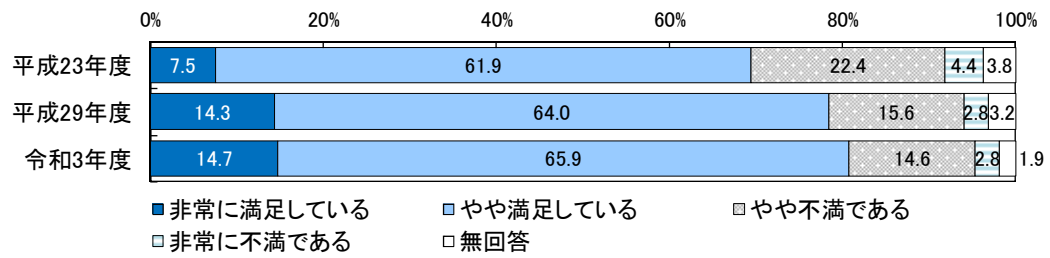
性・年齢別にみると、『満足している』と回答した人の割合は、女性 15～19 歳、女性 20～29 歳で 9 割を超えている。

【広島市での生活全般の満足度（居住区別）】



居住区別にみると、『満足している』と回答した人の割合は、中区、南区、西区、安佐南区、佐伯区で 8 割台前半となっている。

【広島市での生活全般の満足度（経年比較）】

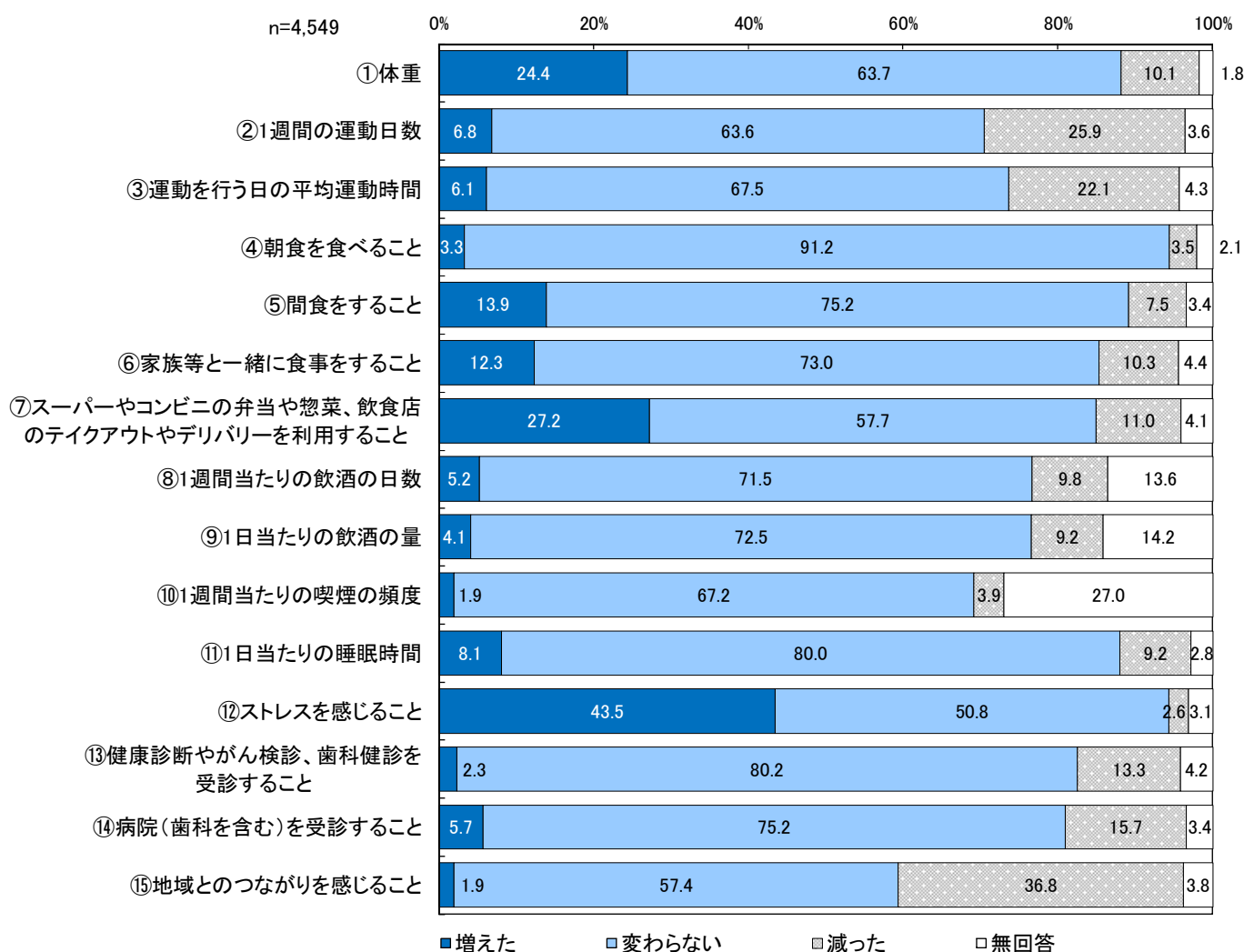


経年比較すると、『満足している』と回答した人の割合は、上昇している。

(2) 新型コロナウイルス感染症の影響による変化

問 32 この1年間に、新型コロナウイルス感染症の影響により、次の(1)～(15)について変化がありましたか。【○はそれぞれ1つつ】

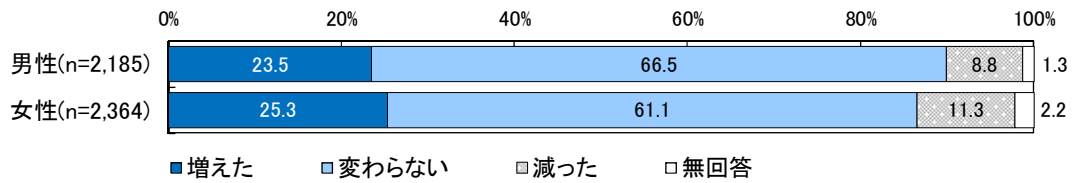
【新型コロナウイルス感染症の影響による変化】



新型コロナウイルス感染症の影響による変化について、「増えた」と回答した人の割合は、「ストレスを感じる」が43.5%と最も高く、「スーパーやコンビニの弁当や惣菜、飲食店のテイクアウトやデリバリーを利用すること」(27.2%)、「体重」(24.4%)が続いている。

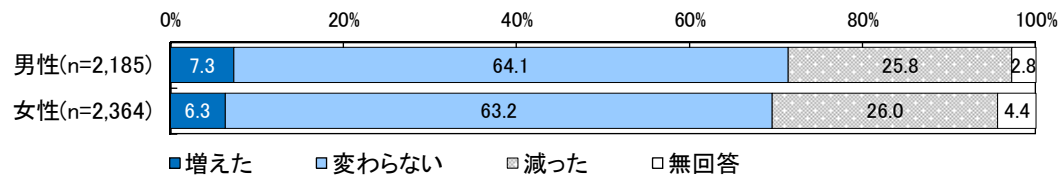
一方で、「減った」と回答した人の割合は、「地域とのつながりを感じる」が36.8%と最も高く、「1週間の運動日数」(25.9%)、「運動を行う日の平均運動時間」(22.1%)が続いている。

【①体重（性別）】



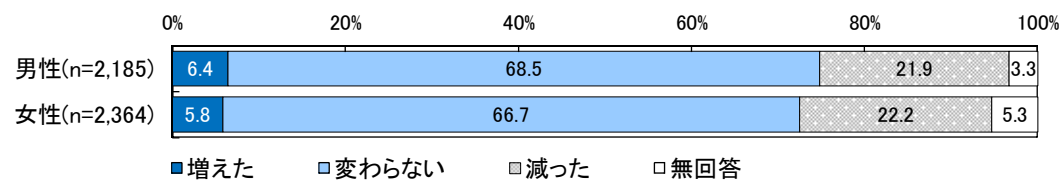
体重について、性別にみると、大きな差はみられない。

【②1週間の運動日数（性別）】



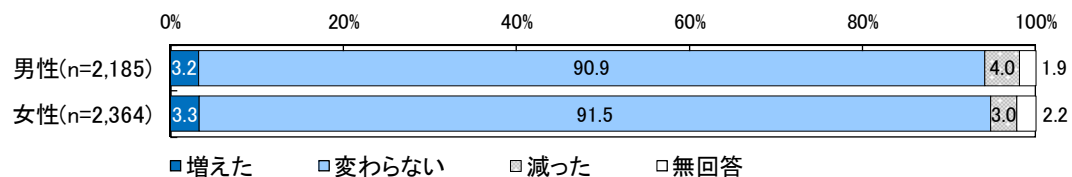
1週間の運動日数について、性別にみると、大きな差はみられない。

【③運動を行う日の平均運動時間（性別）】



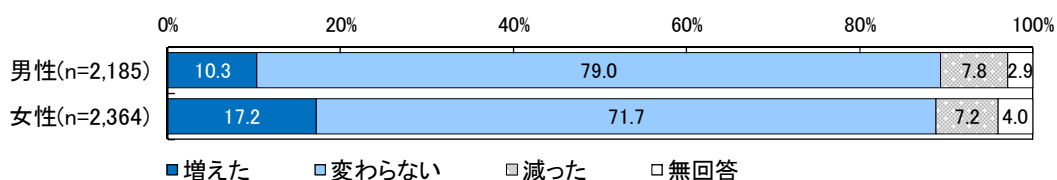
運動を行う日の平均運動時間について、性別にみると、大きな差はみられない。

【④朝食を食べること（性別）】



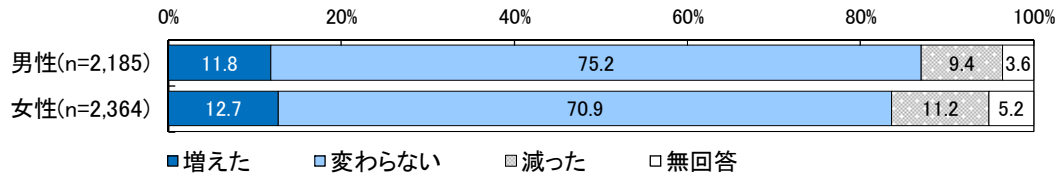
朝食を食べることについて、性別にみると、大きな差はみられない。

【⑤間食をすること（性別）】



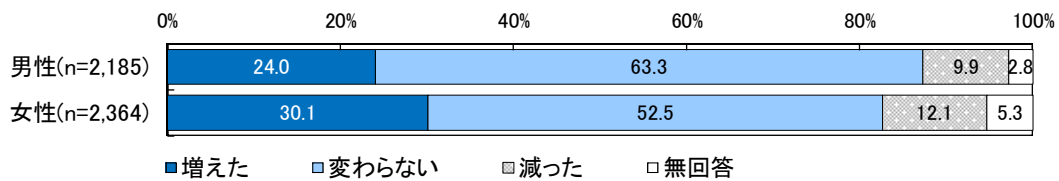
間食をすることについて、性別にみると、「増えた」と回答した人の割合は、女性で1割台後半となっている。

【⑥家族等と一緒に食事をする事（性別）】



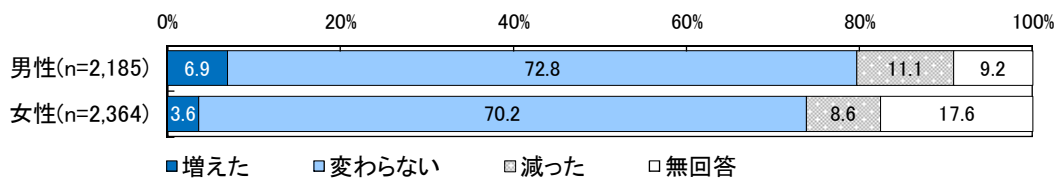
家族等と一緒に食事をする事について、性別にみると、大きな差はみられない。

【⑦スーパーやコンビニの弁当や惣菜、飲食店のテイクアウトやデリバリーを利用すること（性別）】



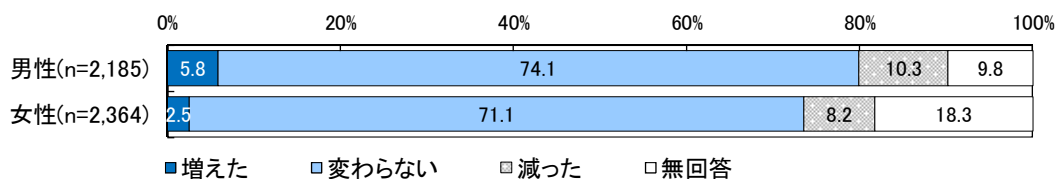
スーパーやコンビニの弁当や惣菜、飲食店のテイクアウトやデリバリーを利用することについて、性別にみると、「増えた」と回答した人の割合は、女性で約3割となっている。

【⑧1週間当たりの飲酒の日数（性別）】



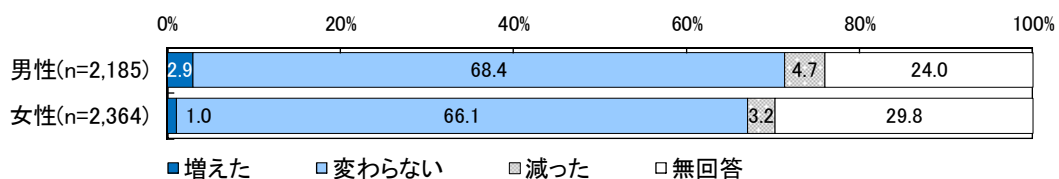
1週間当たりの飲酒の日数について、性別にみると、大きな差はみられない。

【⑨1日当たりの飲酒の量（性別）】



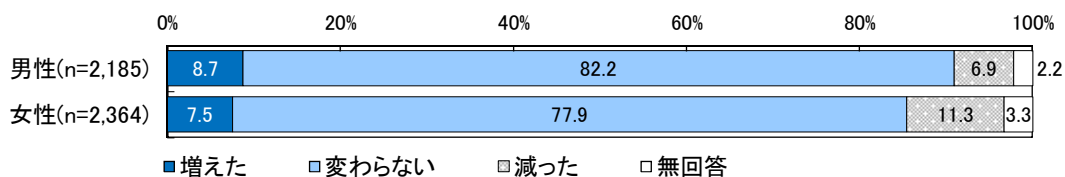
1日当たりの飲酒の量について、性別にみると、大きな差はみられない。

【⑩1週間当たりの喫煙の頻度（性別）】



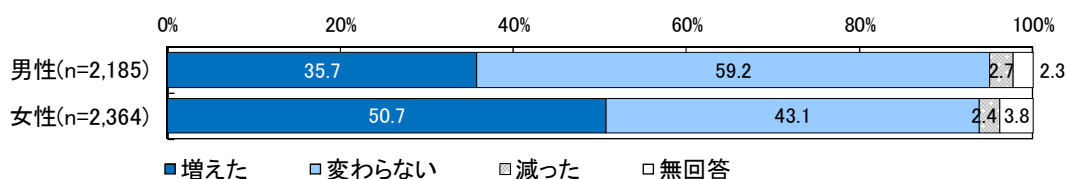
1週間当たりの喫煙の頻度について、性別にみると、大きな差はみられない。

【⑪ 1日当たりの睡眠時間（性別）】



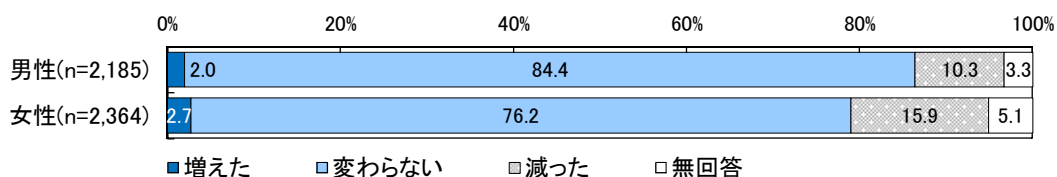
1日当たりの睡眠時間について、性別にみると、大きな差はみられない。

【⑫ ストレスを感じる事（性別）】



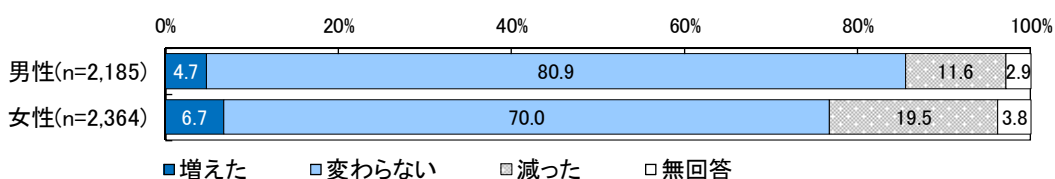
ストレスを感じる事について、性別にみると、「増えた」と回答した人の割合は、女性で約5割となっている。

【⑬ 健康診断やがん検診、歯科健診を受診すること（性別）】



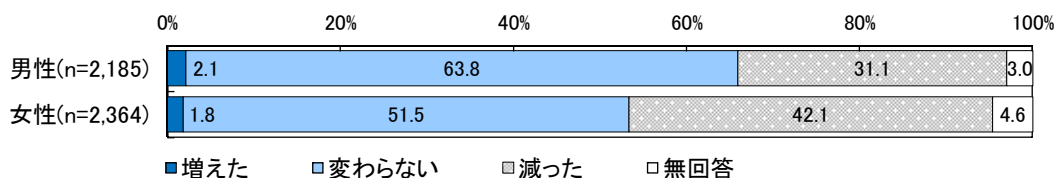
健康診断やがん検診、歯科健診を受診することについて、性別にみると、「減った」と回答した人の割合は、女性で1割台半ばとなっている。

【⑭ 病院（歯科を含む）を受診すること（性別）】



病院（歯科を含む）を受診することについて、性別にみると、「減った」と回答した人の割合は、女性で約2割台となっている。

【⑮ 地域とのつながりを感じる事（性別）】



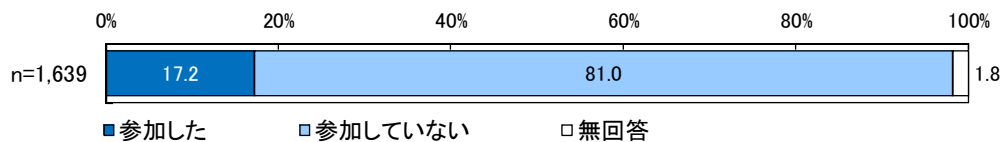
地域とのつながりを感じる事について、性別にみると、「減った」と回答した人の割合は、女性で4割台前半となっている。

(3) 自主的に行われている健康・スポーツの活動への参加状況

60 歳以上の人のみが回答

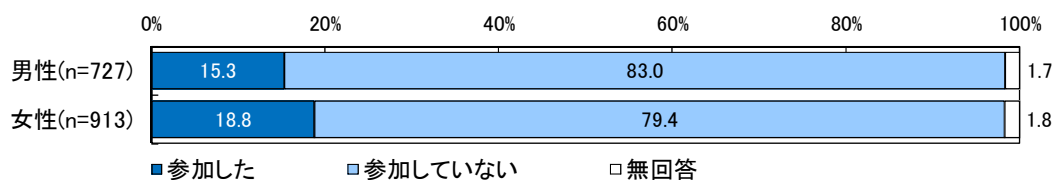
問 33 この 1 年間に、自主的に行われている健康・スポーツの活動（体操、歩こう会、ゲートボールなど）に参加されましたか。【○は 1 つ】

【自主的に行われている健康・スポーツの活動への参加状況】



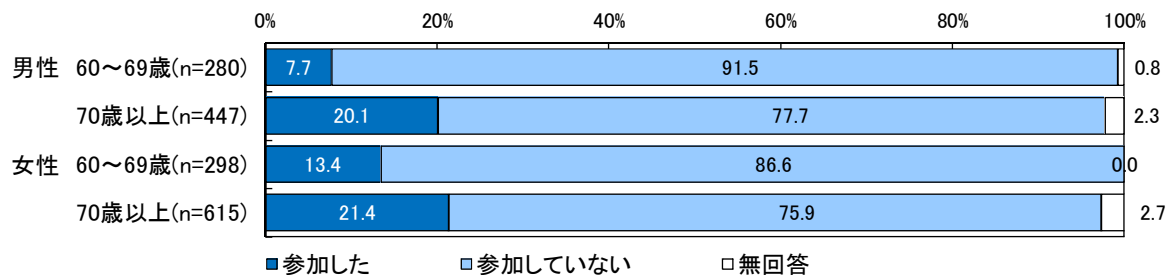
自主的に行われている健康・スポーツの活動への参加状況について、「参加した」と回答した人の割合が 17.2%、「参加していない」と回答した人の割合が 81.0%となっている。

【自主的に行われている健康・スポーツの活動への参加状況（性別）】



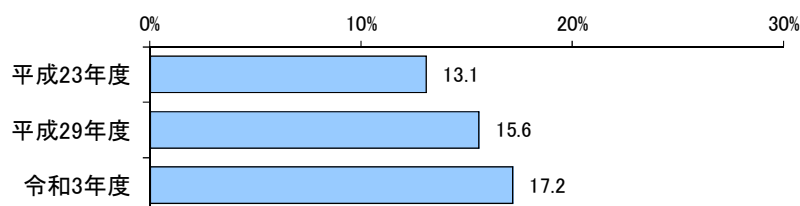
性別にみると、大きな差はみられない。

【自主的に行われている健康・スポーツの活動への参加状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「参加した」と回答した人の割合は、男女ともに 70 歳以上で 2 割を超えている。

【自主的に行われている健康・スポーツの活動への参加状況（経年比較）】

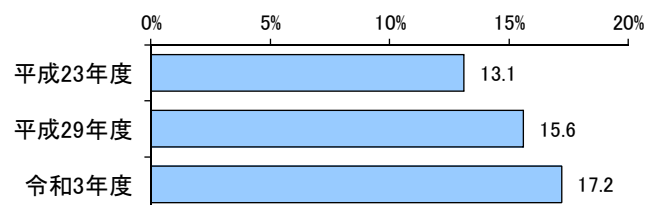


経年比較すると、「参加した」と回答した人の割合は、上昇している。

＜目標値の達成状況＞

指標	平成 23 年度	平成 29 年度	令和 3 年度
60 歳以上で健康・スポーツの地域活動に参加する者の割合	13.1%	15.6%	17.2%

【60 歳以上で健康・スポーツの地域活動に参加する者】



「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 2 次)」の目標

健康・スポーツの地域活動に参加する者の割合の増加

目標値：23%（令和 4 年度）

Ⅲ 自由記述（抜粋）

1 栄養・食生活について

- ・手軽で時短できる調理法や、独身の方へ向けた献立などを知る機会がほしい。
- ・食事の間食もなるべくたんぱく質を取るように気をつけている。
- ・毎日、毎食ざっくりで良いので、食べた物をメモに取るようにしています。
- ・毎日同じような食事をしているが、良くないと思う。
- ・良い食べ物や野菜等、安く手に入って、ゆっくりと料理する余裕のある生活がしたいと思います。若い人は（30～40代）したくても実現が難しいと思う。
- ・食事内容を見直し、運動面では自分に合ったストレッチなど、意識して取り入れるようにしていきたいと思います。
- ・バランスの良い食事を心がけ、これからも体力維持、健康維持できるように、規則正しい生活に努めたい。
- ・私の子はアレルギー持ち、食べるものは皆と違って手間がかかる。アレルゲン除去された食べ物はお店に少ない。
- ・今は女性（母親）もほとんどの方が働いているので、子どものお弁当作りは負担である。高校生まで栄養バランスの取れた温かい給食が出ると多勢の母親が喜ぶと思う。
- ・運動とか食事は自分で考えて行う方が良いと思います。
- ・薄味を心がけています。
- ・今のところ元気なので薬も飲まないようにしているし、添加物もなるべくないもの、体に悪いものはなるべく取らないよう気をつけている。無添加無農薬有機肥料のものを安く、増やしてほしい。
- ・食事はいつも気をつけています。
- ・只今、生後7ヵ月の赤ちゃんを育児しています。赤ちゃん中心の生活となり、どうしても自分の食生活が乱れがちです。一汁三菜を作る時間、食べる時間、後片付けの時間、その全てを大人に費やすのであれば、赤ちゃんとの時間に使いたいと思ってしまいます。結果的に素早く調理できる炒めものが中心となり、体重増加に影響していると感じています。
- ・つい食べすぎるので量を決めよくかんで食べていきたい。
- ・家庭菜園で作った野菜をいただいて、健康になることを目標にしています。
- ・なるべく手料理を作るように、青汁を飲んだりして体調に気をつけています。
- ・規則正しい生活、健康のために体力づくりやバランスのとれた食生活に気をつけていても、病はやってくるんですよね…残念ながら。
- ・ジムに行く回数が減った。食事（野菜をとるよう）に気をつけるようになった。
- ・一人暮らしですが食事など気をつけて自分で料理して食べています。
- ・野菜（煮て食べる）を多く食べる。
- ・カロリーが少ないお弁当屋さんなどがあったらうれしいです。
- ・飲食は腹八分、甘い物は少しにする。
- ・スーパーなどの食品（野菜・くだもの・魚類・冷凍食品）の調理法、食し方がわからない（外国食品が入って来て）。ビタミンA B C etc 栄養が何に体に良いのか日常的にわからない！

2 身体活動・運動について

- ・年齢が増えてくると、運動が億劫になってきているので、努めてするように心がけています。
- ・足腰が悪いため辛うじてラジオ体操に参加させていただいております。
- ・福祉センターで月4回体操をしていましたが、コロナで約3ヶ月休館しました。10月半ばに再開しましたが、体力が低下したような気がします。再び休館がないようお世話になりたいと思っています。
- ・毎朝、近くの公園で、ラジオ体操できるといいと思う。
- ・以前、京都府に住んでいた時、近くの木津川マラソン（コースも長短あり）、商店街・地域ごとにウォーキング大会などがあり、普段運動しない人も老若男女、気軽に参加でき、参加すると商店街でのポイントも付き、楽しくお得に健康づくりできました！
- ・毎朝ラジオ体操をする。毎日30分間ルームランナーで汗をかく。
- ・雨の日以外毎日、家内と2人で朝5:00~6:00まで1時間必ず散歩です。
- ・グループ活動に入っていないので、そこでのアドバイスは受けられない。自分で何でも気をつけるしかない。お医者さんはいつも30分位歩きなさいと言われる。気をつけて歩いている。
- ・激しい運動は難しいので、できるだけ毎日歩くことを続けようと思います。習慣や健康づくりは自分の努力で続けることを大切にしようと思っています。
- ・無理のない歩行（運動とはいかないと思いますが）、散歩を習慣づけて続けることが大切だと思います。
- ・今すぐできるウォーキングを始める。最初は少し、距離を伸ばす。
- ・健康のために運動をしないといけないとはわかっているのですが、なかなか始めることができません。何かきっかけがあるといいのですが。
- ・毎朝5~15分のストレッチと風呂上がりの青竹踏みをしています。とても健康的な日常を過ごしています。特に就寝時間を10~10時半にして、ますます元気になりました。
- ・グランドゴルフに参加することによって、健康に（血糖値）も良くなり、体重も安定しストレスも少なくなる。
- ・近くの公園などで、年配の方々がラジオ体操を実施されていて、快く参加させていただけるので、ウォーキングの支えになっています。
- ・年齢、体力にあった身体の動かしかたをしておりますが、不足分が生活習慣病を多くしているのでしょうかね！！
- ・新型コロナウイルスが終わったら、運動を少し考えています。
- ・歩くこと（ウォーキング）が一番長続きすることができる運動です。また、美しい物を見つけたりし、ストレス解消になります。
- ・友達とゴルフ（パークゴルフも）をしたり、週に3回楽しんでいるので、このままで元気でいることを願っています。今のところ病気はなしです。
- ・以前より卓球を楽しんでおりましたが、こちらに転居して、しばらくウォーキングだけでした。今は週に1回だけラージボールに参加しています。マスクを外してできるようになるといいと思います。
- ・血糖値が上がり（HbA1c）去年12月7.5になり今年1月よりスポーツジムに行き出し、週3日、1日2時間を行っています。現在HbA1cは6.5~6.7です。できる限り続けたいと思います。尚毎日、雨天、所用のある日を除いて朝1時間歩いています（60歳以降続けてい

ます)。

- ・週1日ゴルフでストレス発散、歩行。
- ・コロナで仕事も減りジム通いが増えました。もちろん感染対策をしながら、身体も軽くなり元気になった気がします。
- ・気にして歩くようにしている。1日7,000歩は歩いている。
- ・ジョギング、ウォーキングしていますが、減りました。
- ・とにかく歩くことから始めるしかないと思う。あとは乗り物にできるだけ乗らないようにする等。
- ・健康づくりは継続と思います。スポーツジムに行って、運動しています。少しお金をかけないと、自身のペースではできないと思います。
- ・毎朝10分程度のストレッチ体操。週3回グラウンドゴルフ。週3回30分程度のウォーキング。
- ・歩数計を毎日着けております。ありがとうございました。
- ・ウォーキングなど体力低下防止に努めていきたいと思っています。
- ・車に乗って行動しているため歩くことが非常に少ない。車に乗らなくなったら行動することが不安である。できるだけ歩くようにしようと思う。
- ・スポーツ参加を推奨していますが、個人でできることもあると思うので、そちらを参考にしたい。
- ・脳梗塞のため、歩くことがやっとでプールに行って歩行している。
- ・適度な運動が大事に感じる。在宅勤務で本当に動きが減ったので、自主的に運動しないといけない。
- ・安くて行きやすいスポーツジムがあれば。30代ですが、土手でゲートボールなどしたいです。
- ・子どもを連れて遊びに行ける場所が増えると小さな時から体を動かす習慣ができると思う。
- ・自分に合ったストレッチなど、意識して取り入れるようにしていきたいと思っています。
- ・外での運動より中でバレー、バスケ等をして楽しく運動がしたい。
- ・今は基本的な生活習慣を守りストレスをためない努力をし、朝夕のストレッチ、ウォーキング等で体力を維持しています。
- ・ジムに月に10回を目標に通っている。ラジオ体操はできる限り行っている。
- ・時間が取れたらウォーキングを開始したい。
- ・ジムに行く回数が減った。

3 喫煙について

- ・歩きたばこを禁止してください！
- ・マンションの前でたばこを吸うことも禁止にしてほしい。家の窓を開けていると、家の中に入ってくるから嫌すぎる。
- ・職場内での禁煙が徹底されることにより、路上喫煙が増えており、昼休みは公園やコンビニ周辺の喫煙者が多く、喘息持ちなので非常に困っております。
- ・路上喫煙について、市内全域で禁止するなどの厳罰化。コンビニなどの屋外の喫煙スペースを、コンビニ利用者が通過する場所の近くに設置しないことなどをコンビニ各社等と調整してもらいたい。
- ・バス停付近での喫煙による受動喫煙に困っているので、改善していただきたいです。

- ・路上、学校近くでの喫煙を禁止してほしい。小学校のすぐ近くで先生が喫煙しているのはどうかと思います。
- ・喫煙場所の整備が必要。以前よりも路上での喫煙や吸い殻のポイ捨てが増えている気がする。
- ・道でたばこを吸いながら歩く人が多くいる。はっきり言って迷惑だ。所定の場所で吸ってほしい。
- ・店の前側のベンチで、購入した物を飲食したり、お弁当を食べたりする学生がいて、コロナ禍で、前を通るのが心配です。喫煙スペースもあって、煙が流れます。スーパーの前など人の通るところでの喫煙や飲食を禁止してほしいです。
- ・路上の喫煙、吸い殻のポイ捨て等を不愉快に思っているのも、市の条例等で規制してほしい。
- ・喫煙ルームを増やしてほしいです。路上でたばこの煙を吸いたくないため。健康面で不安になります。
- ・ベンチやコンビニ周辺での喫煙によるたばこのニオイ・煙、また交通量の多い道路でのバス・トラックの排気ガスが気になることが多くあります。なかなか難しい問題ではあると思いますが、少しずつでも改善されていけば良いなと思います。
- ・子どもが利用する公園での喫煙やゴミの放置などが気になります。少しでも改善されるとありがたいです。
- ・喫煙制限区域を駅周辺も含められていたらいいのと思う。電車を降りて吸う人が多く、踏切待ちの時に煙が迷惑。
- ・受動喫煙の防止に対する法律、罰則の強化
- ・喫煙ルールの明確化(厳格)をしっかりと行ってほしい。特に通学路、公共機関での強化は必要。
- ・屋外にある喫煙所、灰皿を撤去してほしい。
- ・公園で喫煙している人がけっこう今でもいて、子どもを連れていくので、気になってしまう。やめてほしい。
- ・自分が気をつけていても、同じマンションの1Fに住む人がたばこをベランダで吸っている。においや孫、自身もぜんそくがあるのでやめてほしい。
- ・公共施設(役所含)内の完全分煙。
- ・受動喫煙は隣家の煙で窓を開けているとたばこの臭いがぷんぷんしてくる。
- ・ベランダでの喫煙を無条件で禁止にしてほしい。
- ・ポイ捨てが多いと思います。
- ・市役所にお勤めの方が歩きたばこをしたり、路上でたばこを吸っているのを注意してください。

4 情報の周知、講座、催しの開催などについて

- ・健康づくりの機会を提供してもらえば、参加したいと思う。
- ・子どもの頃から、食生活や生活習慣の与える影響についてもっと学習する機会があった方が、将来の健康に対する意識が変わるのではないかと思います。
- ・公民館での健康体操や人生100年時代等の話が生活の方向性を変えてくれました。
- ・市や区で楽しくみなさんと学べる期会を増やし、チラシ等わかりやすく、見て聞けるようにしてほしい。参加してみたいと思うので。
- ・恥ずかしながら、広島市健康づくり計画というのを初めて知ったので、テレビやポスター等でもっとPRしていただけたらネット検索ができるのでありがたいです。

- ・健康で生活ができることを願っていますが、つい自分にあまくなります。公民館など近くで、いろいろ学べたり、体力づくりなどの会がもっとあると良いです。
- ・がん検診呼びかけのポスターが非常に印象深いです。これからも閣下をお願いしたいです。何にしても周知させるにはインパクトが大切と思うので。
- ・食事の献立を決めることが苦手で、いつも決まったものにしてしまう。より庶民的な料理でレシピを考えて教えてくれるものがあるととても助かる。
- ・行動できる限り、色々な行事に参加したいです。たくさん参加する楽しい催しを開いてください。
- ・年を取ってもできる運動を公民館等で増やしてほしい。一人ではなかなかできないが、仲間がいればできる。（家の近いと参加しやすい）
- ・独身で働いている 30 代女性が参加しやすい講演会や教室の開催、また、その情報提供をしてほしい。
- ・外出できない人や、家に居ることが多い人でもできる健康づくりの方法が知りたい。
- ・市民と市政を見て、家族で参加できる行事に申し込むことがあります。今後も家族で参加できるイベントを開催していただけるとうれしいです。
- ・生活習慣も健康作りも、自身の努力責任で行うもので他人がどうこうできる問題ではないと思うのですが、気をつけて声かけ合うこと、誘い合うことが大事なのかなと思います。
- ・市の広報などに載っている、スポーツ教室のお知らせなどは平日の昼間が多く、若者は参加しづらいように感じます。（高齢者の方を対象に行っているものなのかもしれませんが…）
- ・家にいる時間が増えているので、テレビCMなどで健康維持ができるように体操やご飯のメニューを提示してほしいです。
- ・毎月、市等が取り組んでいる健康スポーツ活動等の情報提供をお願いしたい。
- ・参加する所が少ない。もっと増やしてほしい。
- ・歳と共に生活習慣に気をつけるようになりました。お年寄りが元気になるのも大切ですが、若い時に生活習慣を見直すことが大切だと思います。見直す機会を多く作っていただきたいです。
- ・健康に関するイベントを増やして気軽に参加できるようにしてほしい。
- ・地域の農協婦人部の主催でパークゴルフ大会に参加し、平素話したことのない方々と親しく楽しい時間が持てましたことで、人間一人では何もできず何も感ずることができないとつくづく思いました。それにはまず健康が第一と思いました。
- ・コロナが終わったら、何か講習とかを開いてほしい。
- ・健康づくりの講習会等があったら教えてほしい。
- ・家の中でできる簡単な運動を教えてほしい。
- ・万歩計を使用することで、自分の運動不足が実感できました。積極的に生活習慣や健康づくりに取り組めるイベントや援助があると参加しやすいと思います。
- ・市民と市政の広報紙等に健康のプチ情報やお散歩、ウォーキングおすすめコース等の情報があると良いかと思います。コロナ禍でお家時間が多い中、広島のプチ発見！！特集でおでかけできる情報マップも良いかと思います。
- ・年を取ったせいか遠くに行くのが億劫になった。公民館など自分に合うのは参加するようにしている。
- ・市民の健康づくりのためには健診も過程の中で必要ですが、予防のための市民を“屋外へ引き

出す”ワクワクして参加したくなる施策づくり(ソフト)にも予算を多くかけてはどうでしょうか。各スポーツセンター、施設を核に他の自治体、外国の例を参考に案をつくってはどうか。

- ・電車やバスに立って乗ると消費エネルギーがどの程度か、1 駅分歩くとどの程度か、表示されていると良いかと思う。
- ・長続きできるお金のかからない健康や運動の情報がほしい。ネットの情報ではなく自治体独自の提供として。
- ・今や、一人一台携帯を持つ時代。市が作成するアプリなどを使って毎日の健康チェックとかできたらいいですね。運動種目と時間入力したら消費カロリーが算出とか、危険な生活習慣が続く方には勧告が行くとか…。
- ・区民センターなどの広場で、体操、運動イベント(子ども～大人までそれぞれ参加できるもの)などあればうれしいです。
- ・自分の健康は「自分で守る」、行政にはサポートをしていただければと思います。
- ・自分くらいの年齢の人はどれくらい運動したり、適正なカロリーがどれくらいかがよくわからないため、年代別に分けた表などを作ってほしい。
- ・体の健康だけでなく、心の健康についても考えていけるようなイベント等がもっと増えれば良いと思う。
- ・私はまだ仕事で毎日忙しいですが、私の父や母は地域の健康活動などに参加して楽しそうです。これからもそういう活動を続けていただいて私も参加できればと思っています。
- ・「市民だより」で健康づくりのプログラム(ストレッチ)の運動例を掲載してほしい。
- ・60 歳過ぎると色々な健康、スポーツ活動の場がありますが、50 代の仕事も子どもも親もみる年代にも気楽にできるスポーツや語らいの場などがあれば良いと思います。50 代で無理を重ねた生活があとで大変になるので。
- ・健康づくり等の情報をたくさん発信していただきたい。
- ・ほとんど運動していないので、ますます健康に不安です。散歩が趣味ですが、機会があれば何か参加したいです。元気が 1 番ですね！コロナに負けず、健康で元気に過ごしたいです。
- ・元気で年を取っていききたい一方で、仕事等で日頃から体を動かす等をしていません。ちょっとしたきっかけがあれば、行ってみたり、継続したりできるかなとも思います。他力本願で申し訳ですが、きっかけ作りがたくさんあればうれしいです。
- ・地域全体での健康づくりのためのイベントの開催等があれば良いと思います。
- ・小学生(低学年)や幼稚園児と一緒に大人が遊べるスペースを充実させてほしいです。コロナ禍で子どもたちもストレスを抱えていますが、親子で遊べる(＝互いの運動)機会が増えれば市民生活の向上にもつながります。
- ・基礎体力測定などを無料で実施してもらえたりすると、より一層、健康に気をつけようという気持ちになれるように思います。コロナ禍においては、なかなか難しいとは思いますが。
- ・健康づくりに関するイベント等を増やしたり、そういうスマホアプリを開発してみたらいいと思います。
- ・生活習慣を改善したいと思いながらも、育児と仕事で余裕がないのが現実です。家族で参加できるようなイベントがあるとうれしいです。
- ・地元産の青空市場(野菜、果物等)が開催できると良いです。町づくりに関心があり、地域が

発展することを望んでいます。併せて、災害に強い町（イコール長寿の町）につながるので、自治体、企業（自身の職場）他と連携して、企画や活動ができると良いです。

- ・正しい運動の仕方（歩き方など）を多くの方に伝えてほしい。
- ・市の主催の健康教室や体験等をやっていると思うのですが、PRがたらないのか、あまり聞かえて来ないように思います。
- ・広島市は他行政よりも、健康補助等に力を入れられていると思われませんが、対象者への周知がわかりづらいです。また、同じ年齢でも住む地域により案内が届かないという話を聞きました。
- ・コロナがある程度収束したら気軽に参加できる体操・ヨガ教室などに行ってみたいので、情報を教えてください。
- ・ぜひ今後ともお年寄りだけでなく、若者の健康（身体・精神含め）にも、力を入れる政策に取り組んでいただきたいです。
- ・各地区で行われている会の開催状況、町内会に加入していない（マンション etc）住民が参加可能な団体等の情報。
- ・この調査で自分の生活習慣を見つめ直す機会になった。また、「歩数調査」も対象となり、自分の歩数を知り、今後も意識して歩くことを心がけようと思った。働いていても参加しやすい公民館等での運動教室や、コロナでも気軽にできるTVなどでのラジオ体操、ストレッチ、ヨガなどがもっとあるとありがたい。
- ・平日は忙しく（仕事など）運動する機会がほとんどありません。地域の公民館などで、土日体力づくり、エアロビ教室、ヒップホップ教室など受講できれば参加してみたいと思います。
- ・子どもが生まれて1年4ヶ月になります。コロナの影響で離乳食教室やあそびの場が中止になり、とても残念でした。これから、子どもと一緒に遊んだり、運動ができる機会が、教室が開催してもらえればうれしいです。交流の場がほしいです。
- ・町内には現在でも常会または町内会が継続または存続している。町内会も熱心に活動をしている所もある。健康づくりについては熱心な常会長になれば活動が進んでいるという現象が存在すると思う。
- ・高齢者は自分自身の健康は自らが管理し、生活をエンジョイしていくのが信条としているので今のところ意見、要望はありません。ほどよく健康に生きていくことが大切。何かの不安時、相談窓口さえあればと思っています。
- ・子どもと参加できる健康イベント等があれば参加してみたい。広島市のホームページが見にくいので、検索しやすく、見やすく、簡素化されたホームページに変えてほしい。
- ・広島市健康づくり計画というものがあつたのですね。申し訳ありませんが、知りませんでした。告知願います。

5 健康づくりの環境、施設について

- ・公園での健康運動用具（高齢者向け+α）の一層の充実、及びメンテナンスの充実など地元で協力できることもある。
- ・健康づくりに関わる施設を増やしてほしい。現在ある施設を利用しやすいようにしてほしい。
- ・歩きながら、神社がゴールになる健康対策には、大賛成です。
- ・サイクリングが好きなので道路を走りやすくするためにもっと整備してほしい。
- ・公園、校庭を特定の人が使うことが優先されている（ゲートボール、サッカー等）。子どもを

連れて遊びに行ける場所が増えると小さな時から体を動かす習慣ができると思う。

- ・もっと身近な場所にスポーツセンターがあったらいいのと思う。
- ・気軽に健康づくりのできる場所があるとうれしいです。また、気軽に相談に乗ってくださる（公共の施設で）ところがあるとうれしいです。あっても、私が知らない、知ろうとしていないだけかもしれません。
- ・ランニングコース、ウォーキングコースの整備充実を是非！老朽化しているところ、傷んでいるところ多いです！！雨でも運動できる公共スペースの整備を！！
- ・子どもから高齢の方まで、幅広い年齢層で利用できる運動広場などを設けてほしいと思います。コロナ禍なので外出する機会は減り、家で過ごす時間が増えたため運動不足の状態である人が急激に増えたと考えられます。誰でも気軽に利用できる空間があれば、運動不足解消やリフレッシュすることもでき、心の健康にもつながると思います。
- ・広島市内の川沿いに現在ある高齢者向けの健康器具だけでなく運動能力高めの人用の筋トレ器具もあれば良いと思います。（鉄棒、ダンベル、ベンチプレス等）
- ・施設を利用するにはお金が必要なので、条件付きでもいいので割引制度とかがあったらうれしいです。自分のためにもメリットがあれば、通い続けると思います。
- ・日本人は働きすぎと言われがちですが、自分自身が社会人になってとてもそうだなと感じるようになりました。運動不足を直すにも、気分を晴らすために自由な時間を作ろうにも、毎日の働く習慣が見直されない限り叶わないと思います。
- ・運動をすることを始める人はまずは歩くことや走ることから始める人が多いと思う。そのために、安全に始めやすい環境が必要であり、そのために公園や歩道の整備を考えてもらいたい。実際に行っている者としては、自転車が非常に危険だと感じている。
- ・もともと自分の時間が持てない仕事なので、意識して運動などすると翌日の勤務に大きく響くのでなかなか難しい。なので現会社は肥満率はかなり高い。なんとかしたい。なんとかしてほしいが自分だけの力では無理。
- ・公園、もう少し夜は照明を明るくしてほしい。体力づくりが簡単にできるものをおいてほしい。ストレッチベンチとか。公園のものを使った体力づくりのメニューを看板にして設置する。
- ・自分の身体のこと大切にしなないといけないですが、私は子どもが3人おりまして、公園に遊びに行くと、「〇〇しないでください」「〇〇はだめ」と言われて、のびのびと遊ぶことのできない環境です。地域をキレイにすることも大切なことですが、子どもたちがこれから育っていく上で大切なことがあると思います。
- ・IT環境やSNSの普及が、生活習慣や健康づくりに大きな影響を与えていると感じます。
- ・市内でないので運動する場所が無いのと、乗り物が無いので家の中に居ることが多い。近所との付き合いもなく、歩けばジロジロ不審者に見られ歩けない。もっと行く場所がほしいです。
- ・人それぞれに、ウォーキング、歩く（夜や朝）人が増えてきています。不審に思う人もいます。また何らかの事件事故に遭う方もいます。地域的に見守れる体制またはウォーキング時の光るものを身につける規約があるといいかと思いました。
- ・夫の介護等で時間がないので遠くへは行けないので近くに健康施設等があれば思っております。
- ・広島城の周辺等、膝に負担がかかりにくく舗装されたランニングコースを作してほしい。広島市内どこにでもあるのが理想。

- ・スポーツ施設をもう少し増してほしい。利用料金をもう少し下げてほしい。
- ・学生が無料でスポーツ（ジムみたいなもの）ができる場所が近くにあれば良いと思います。コロナでほとんど外出もなく、オンライン授業のため、体を動かしていません。対策を検討してもらえたらと思います。
- ・13年前に広島に越してきましたが、海、山ともに近く、川や緑と日々ふれあえる生活環境をとて気に入っています。お陰で毎日ジョギングする習慣もでき、走って会社に通う通勤時間が大好きな時間になりました。まちをきれいに保っていただきありがとうございます。
- ・子どもが楽しく身体を動かせる機会が増えたらと思う。小さな子よりか、小学校中学年、高学年の子が楽しめることや楽しめる場所がほしいです。
- ・歩きやすい町づくりを、安全な町づくりを。
- ・歩ける距離に、ボール等で遊べる広い場所があると、子どもと一緒に遊べて、自分も運動になるのではないかと思う。地域にそういう広場を作ってほしい。また、ファミリープールのような施設は今後に残してほしい。
- ・スポーツセンター等の利用がしやすいように利用料の見直しや補助を行うと良い。
- ・スポーツ等が気軽に行える施設の発信をしていただきたいです。ご時世的に身体に影響が出ている人は少なからずいると思うので。
- ・気軽に運動できる場所があれば良いと思います。マンションが多く緑が減っているので身近な自然を増やしてほしい。
- ・60歳を過ぎて手軽に運動ができる施設を探しています。おすすめの場所、料金などわかる資料や相談できる場所があると助かり行ってみたいと思います。
- ・子どもの健康相談ができる施設を増やしてほしい。（または利用時間を長くしてほしい）ネウボラのような施設を各区に作ってほしい。（安心して子育てができる環境が必要）
- ・ジムやフィットネスの利用を検討したことはありますが、広島市自体が自転車での移動を基本とした街なので、そのために自動車で外出することが億劫と感じ利用しないで今日に至ります。補助のツールやシステムが充実すれば意欲向上につながるのではないのでしょうか。
- ・登山するので、山の中を整備していただき感謝しています。
- ・「御調いきいきロード」のような安心してウォーキングできるコースがあったらなあと思っています。（片道3km）まわりの景色にも、心がほっこりしてきます。
- ・良い生活習慣を送ることで、何か得をするような施策があれば、なおのこと、皆が健康づくりを行うと思うので、余力があれば、そういった施策を行っていくと良いのではないかと思います。
- ・外出が楽しくなるような環境作り。
- ・太田川放水路の堤防を整備してウォーキング、ランニング、散歩しやすい道にしてほしい。

6 健康診断、がん検診、歯科健診などについて

- ・60歳過ぎてあらゆる病気が発生しやすいので、毎年腹部エコー胃カメラ骨密度検査など市からの援助金で行なってほしい。市、県民税をしっかりと取られている割にそういう健康保障が乏しいと思います。
- ・定期的に広島市の（健診じゃ）を受けているが、血液検査の項目をもっと増やしてほしい。
- ・身近な友人が2人、子どもを残して亡くなりました。健康診断に行っていたらと思う日もあり

ます。参加しやすい料金で気軽に行けるようになることを切に願います。個々の心がけを上げる方法があったら嬉しく思います。

- ・健康診断で広島市からの案内のTELが非常につながりにくい。
- ・かかりつけクリニックでの健診サービスを行政側で支援していただきたい。
- ・「元気で長生き」をモットーにしていますので、市から送られた「元気じゃ健診」で血液、尿検査を受けています。無料で受診できるのはありがたいです。
- ・脳ドックの検診があればいいのに。
- ・健診を気軽に受けられるようにしてほしい。情報が得られにくい。
- ・健康診断に行くハードルが高い。どこに行ったらいいか、たくさんあって悩む。ネットで予約できたらいいのに。
- ・健康診断で胃検診や大腸検診等、各種利用券を発行していただき、ありがたく思っています。
- ・個人で対応するものを考えている。がん検診はありがたく思う。
- ・生活習慣や健康づくりに対する活動？呼びかけって、健康診断くらいなのかなと思っていますが、他にもあるのかな？と思いました。
- ・市の健診をありがたく利用させていただいています。
- ・無料で受けられる検診をもっと増やしてほしい。
- ・人間ドック受診の補助が出ると受診する人が増えると思います。そうすると病気の早期発見につながり、国の医療費削減につながると思います。人間ドックは高額のため、受診をためらう方が多いと感じます。
- ・40歳以下でも最低限の健康診断を受けられるようにしてほしい。
- ・健診のクーポンが若いうちから貰えると、病院を受診してみようと思う。病気の予防につながる。
- ・歯科健診を節目だけでなく毎年できればうれしい。
- ・検診に行きたくても仕事の都合上行くことはできていない。健康診断も職場で行うものしかしておらず、診察はとても適当に流されて終わっている印象。職場では腰痛等でアンケートがあるが受診を勧める紙面のみでアフターフォローはなし。健康づくりはできない環境。
- ・がん検診は2年1回クーポンが届くが、1年に1回とか不安等あり受診しているが、そういう人には補助や、無料クーポンも1回きりでなく5年に1回とかあるとありがたい。乳がんも行くかと思いついて予約や忙しく予定合わず使えず残念だった。子どもの子宮頸がんワクチンも考えているが、コロナワクチンと同時期に打つのも考えている。広島も延長してくれて、ゆっくり接種について考えられたら親として防げるのならと考えたりするが、公費で受ける締め切りが近づきどうすればいいか悩み中。
- ・広島市から毎年「元気じゃ健診」「がん検診」の封書が届くたびに健康に気をつけねばと感じる。
- ・市が実施する胃がん検診、胃カメラも毎年実施にしてほしいです。バリウム検査なら毎年受けられるけど、けっこう時間かかるし、しんどいです。昨年二次検査の通知が来てバリウム検査→胃カメラ検査となりました。はなから胃カメラ検査を受けられるようにしてほしいです。
- ・すべてのがん検診が安く受けられるようになればうれしい。健康診断の際、すべてのがん検診も受けられればベストだが、オプションにすると高い。年をとってからでなく、社会人になったらすべての人にそのような権利をもらいたい。せめて30歳から？

- ・歯医者や病院に行きたいけど、子どもを優先したり、コロナでなかなか予約が取りづらい。定期健診したいが、金銭的余裕と仕事が不規則で難しい。
- ・がん検診等受ける人は受けるが、受けない人は受けていないことが気になる。
- ・がん検診を予約するまでのハードルが学生には高いため、簡単に受けられるような方法と時間と内容など、わかりやすいものを希望します。
- ・健康診断に行こうとクーポン来るけど完全無料にならないと行かない。一部支払いと言ってもお金がなかったら行けないし（行きたくても）。
- ・人間ドックの個人負担を減してほしい。オプションは個人負担。特に女性（妻）の婦人健診は個人負担をしないで、国や県や市で無料にしてほしい。
- ・健康診断、がん検診のお誘いは、市からよく送られてきて感謝しています。
- ・市の定期健診はとても良いと思っています。あとは、自分のやる気があるか無いかにかかっているといつも思います。だから、元気でいたいと考えています。
- ・がん検診などを定期的に安く受けられるようなクーポンがもらえたりすると思う。
- ・健康診断に歯科があれば良いと思う。（職場）
- ・健康診断に社員に行かせるよう各社にしっかり言ってください。
- ・人間ドックが気軽に受けられるようになってほしい。子育てしながら、自分の健康に気を遣うことが難しいので、人間ドックなど行きやすくなるような制度があればいいと思います。
- ・歯科健診も年に1回くらいは、補助を出してほしい。インフル接種や乳がん検診の補助もほしい。
- ・女性（特に主婦）が受けやすい健診をもっとやってほしい。
- ・市が実施する検診を年明けに受けるのですが、予約を取るのが難しかったので（5ヶ月待ちです）受けられる施設を増やしていただきたいと思いました。（市街地でなく、安佐南・安佐北の方に）
- ・年齢的にも、体の変化を感じるようになったので、いろんな科で検診をうけたい思いはあります。
- ・乳がん検診など2年に1回割引クーポンが広島市から届きますが、好発年齢帯には毎年受診券をサービスしていただくと負担が少なくて助かる。

7 新型コロナウイルス感染症関連について

- ・コロナ、ストレス一杯で毎日体調が悪い。もう少し改善できる環境があればいいと思う。
- ・新型コロナウイルス感染症の流行で仕事の方法が変わり、とても疲労感、ストレスを感じている。
- ・新型コロナウイルス感染症予防のために免疫力をつけるため、運動を増やしました。一部の職場では、ジムやスポーツセンターは利用してはいけないというところもありましたが、それでは体力も落ち、病気になりそうだったので、あえて増やしました。
- ・コロナの影響で運動する機会が減ったので体重が増加したため、食事を考えたい。屋外活動は規制をゆるくしてほしい。
- ・コロナ感染症の影響で公民館や集会所での活動が中止になりました。
- ・コロナ禍では、外出も減り運動不足になっています。意識して歩くようにしていますが、繁華街のウィンドショッピングなどには行きません。自然と歩行時間は減っています。歯科健診、

散髪も不安を覚えます。

- ・密になるな！などがあり、なかなか難しいです。
- ・日々の生活において、規則正しくなって時間を有効に使うことができます。コロナのおかげです。家族との時間も増えてお互いの距離も近くなって自分にとっては良い期間です。
- ・健康のため、プール等利用したいと思ったが、コロナ感染の対策がどこまで安全で大丈夫なのか、よくわからず利用できなかった。
- ・以前、他地域で食生活の改善と、血圧等病気発症の関連からの効果を継続してされ、改善されたデータが出された件がありました。良い活動だと感心しました。コロナ流行前には、自発的に運動していたものの、途絶えてしまいました。改めて体力・健康に気をつけるよう意識を転換していきたいと思っています。今回の統計に基づいた改善や提案を今後も発信していただけたらと思います。今回、初めてホームページ拝見しました。今後の活動、楽しみにしております。
- ・コロナ感染の影響で、スポーツ活動も中止になり、外出禁止、狭い家の中をうろうろするだけの運動で、百歳体操、月1回の歩こう会もけっこう運動になるんだなと気付きました。コロナが早く終息して、前のように体操が始まってほしいです。
- ・2年前（コロナが発症）の状態に早くなってもらいたいです。どこにも行けず、2年で5歳位年をとったように感じます。活力が出なくなる感じです。
- ・コロナの影響により、市のスポーツセンター行事が中止となり、別のスポーツに参加し体力維持を心がけている。早く日常の生活ができるようにと願っています。
- ・コロナ感染により、家にこもり運動ができない方、うつになる方がいる。私はかれこれ20年ダンスをしているが、運動はうつ病にもなりにくく、前向きになれると聞く。まだまだたくさんの方が体を動かして心身とも健康になってほしい。
- ・運動不足。コロナの影響により旅行をしなくなった。
- ・コロナ禍における緊急事態宣言により、公共施設が使えなくなり、習い事が中断したのはとても残念であった。
- ・新型コロナが怖くて、外出する機会が少なくなったので、家に籠る機会が増えた。その影響で、動かなくなり、学校行事（小学校）も少なくもなった。互いに家にいることでストレスを感じやすくなったと思う。
- ・新型コロナで緊急事態宣言が出た時、公園等の外の活動等の使用を禁止するのは理解できない。公民館等の室内の禁止は理解できますが、高齢者がグランドゴルフ、ペタンク等楽しんでいます。外の活動は禁止しないでください。
- ・コロナによる緊急事態宣言で、スポーツセンターや公民館が使えなくなるのは困ります。運動は継続したい。
- ・コロナ禍で施設が使えないため。
- ・コロナの影響で外出する機会が減り、体重が増加しました。意識的に運動することを心がけ、今まで以上に健康に気をつけなければと思っています。
- ・コロナウイルス感染症予防のために地域の行事（町内会、子ども会）や学校行事、高齢者の体操地域交流が本当に少なくなり寂しく思います。早く元の生活に戻れますように…。
- ・学校へ登校することがほとんどなく、外へ出ることがなくなりました。夏は早朝に散歩がてら歩いていましたが、最近は寒くなり日中に少し歩くだけになっています。コロナでスポーツセ

ンターの利用も減り、最近は全く行かなくなりました。安心して運動ができるように早くなってほしいです。

- ・コロナで外出できない期間が多かったり、引きこもる人が増えている傾向がある分、家に居る時間が長すぎて心が病む人もたくさん居ると思うので、そういった方たちへの心のケアや定期的に人と接することのできる機会や施設等があるといいなと思っています！
- ・犬の散歩と孫の動画で気持ちの維持。夫が他界したばかりで、コロナ禍のため面会もできずつらい思いを半年。かわいそうなことをしたと思っている。（コロナではなかった）
- ・去年初めに夫が逝き直後からのコロナ禍の中、自分の任務は終わったなどと空虚な気持ちになってしまった。しかし、子どもや多くの友人、知人に支えられなんとか平常心を取り戻す。
- ・市や区のスポーツセンター、体育施設が休館となることが多く、運動する機会が減った。全般を休館にせず、感染対策を講じた上で、開館させてほしい。
- ・コロナにより仕事が在宅になって運動量が減った。週末に出かけるにも感染リスクからあまり出かけられず悩ましい。早く気にせずに出かけられるようになるとうれしいです。
- ・以前はスポーツジム等で運動をしていましたが、新型コロナウイルスの影響で通うのをやめました。感染症対策等を行っており、安心して通えるスポーツジムや運動ができる機会が増えてほしいです。
- ・コロナの影響でスポーツをする機会が減った。密を避けるため活動をしていいか判断が難しくなった。
- ・コロナウイルス感染症のため、外出も運動教室も減りストレスが増えた。
- ・コロナで収入が減ったので子どもを連れての外出が難しく、親より子どもの方が運動不足でストレスがたまっている。
- ・コロナ禍で、外に出ることを控えあまり歩かなかった。マスクを外して早く自由にどこでも行けたらいいです。
- ・コロナであまり外に出かけられないし、運動する機会も（通勤の自転車）テレワークで減ったので家の中でトレーニングや筋トレをするようになった。コロナ前（2年前）がどんな生活だったか、少し忘れかけている気がします。人と会ったり、旅行に行ったり普通にできるようになりたい。
- ・コロナが終息したら、また、スポーツイベント等できたら楽しいですね。祭りは地方の活気につながります。楽しみの少ない中、人生の数年を過ごしてしまいました。外へ出ておもしろい深呼吸したいです。
- ・コロナウイルス感染拡大により、生活や体調の大きな変化というより、見えない不安や落ち着かなさが常に心の中にあるように思います。今は心理的ストレスの軽減や解消をどのようにはかればいいのか悩むところです。
- ・コロナで自分の生活はあまり変化ありません。テレビでラジオ体操を時々しています。老人ホームで夜勤の仕事をしているので、アンケートで回答が難しいところがあります。
- ・公民館、小学校体育館、スポーツセンターなどで定期的に卓球をしています。コロナで使えなくなり、必然的にできなくなりました。それで、運動していますかという質問はどういうことでしょうか？これから、体力が弱った人が多くなると思います。
- ・軽いスポーツはしたいと思うのですが、コロナで老人会はほとんど中止でした。今後は参加を目指します。

- ・感染症が怖く人混みを避ける。グラウンドゴルフをして途中休憩の時に、間隔を置いてマスクをしておしゃべりすることで発散して鬱憤ばらし。
- ・コロナ禍により外での飲酒がなくなり、特に公的（仕事での）な会がなく、良かった。一方、友人との食事がなくなったのは、寂しいと感じる。
- ・コロナ禍においても、職場以外に人と人とのつながりを持てる居場所を行政として提供してほしい。
- ・出産後はなぜか腹痛を起こすことが多く食事を思うようにとれませんでした。コロナ禍で病院に行くのも気が引けてしまい、何で腹痛を起こしているのか食を見直し、家族に助けてもらいながら生活しています。早く元気に外で子どもと遊びたいです。
- ・普通に行けていた病院が、コロナの影響により、受診を控えるようになった。
- ・コロナ禍により、他の人と会うことが少なくなり、早く終息してくれることを願っています。生活習慣や健康づくりは出直しで、これから徐々に考えながら（体と相談しながら）やっていきたいです。
- ・コロナの影響で外出する機会が減り、外出する場所も変わりました。
- ・コロナで健康づくり等のイベントに出かけるのは憚られるので、家族単位で行えるようなものがあるとうれしい。インターネットやSNSを利用してできないでしょうか。
- ・コロナの影響もあり、室内で行うスポーツやイベントはめっきり行かなくなり、運動不足を感じています。その分、外で過ごす時間が少し増え、移動は意識的に歩くようになりました。
- ・一人暮らしなので、人と接する機会が少なく、孤独感が深い。コロナで催し物もなくなり、ますますこもりがちになる。
- ・コロナで仕事もできなくて、ストレスを受けた。