

市民健康づくり・生活習慣調査

報 告 書

令和 7 年 3 月

広島市

目 次

I	調査の概要	1
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	15
1	属性	15
2	健康状態について	18
(1)	肥満及びやせの状況	18
(2)	現在の健康状態	22
(3)	健康状態に対する将来の不安の有無	24
3	栄養・食生活について	26
(1)	食生活の状況	26
(2)	適正と考える体重	30
(3)	体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無	32
(4)	飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無	34
(5)	栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ状況	36
(6)	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ことへの考え	38
(7)	現在の食生活の状況	40
(8)	今後の食生活の希望	42
4	運動について	44
(1)	1日に歩いた歩数	44
(2)	運動を行う頻度	47
(3)	週1日以上行う意識的な運動	52
(4)	運動を続けている理由	56
(5)	運動していない理由	60
(6)	座ったり寝転がったりして過ごす時間	63
5	飲酒について	66
(1)	飲酒状況	66
(2)	飲酒頻度	68
(3)	1日の飲酒量	69
6	たばこについて	74
(1)	喫煙状況	74
(2)	受動喫煙を経験した場所	77

(3) たばこによる影響だと考えられる病気等	80
7 ストレス・休養について	87
(1) 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無	87
(2) 平均睡眠時間	89
(3) 睡眠による休養状態	91
8 歯の健康について	94
(1) 現在の歯の本数	94
(2) 歯石除去を受ける頻度	98
(3) 咀嚼状況	100
(4) 歯周病が糖尿病に与える影響への考え	103
9 健診状況等について	105
(1) 健診等の受診状況	105
10 その他について	120
(1) 広島市での生活全般の満足度	120
(2) 自分と地域の人たちとのつながりの程度	123
(3) 社会活動への参加状況	125
(4) 新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比較しての変化	128
Ⅲ 自由記述（抜粋）	132

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3次)」(計画期間：令和6年度～令和17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6年7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及びWeb回収
- ⑥ 調査期間 令和6年10月16日(水)～令和6年11月1日(金)
- ⑦ 回収結果 回収数 2,352(45.2%)
有効数 2,347(45.1%)

□ 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	78	97	114	126	138	219	264	1,036
	有効回収率	39.0%	24.3%	28.5%	31.5%	34.5%	54.8%	66.0%	39.8%
女性	配布数	200	400	400	400	400	400	400	2,600
	有効回収数	67	133	166	205	231	256	253	1,311
	有効回収率	33.5%	33.3%	41.5%	51.3%	57.8%	64.0%	63.3%	50.4%
合計	配布数	400	800	800	800	800	800	800	5,200
	有効回収数	145	230	280	331	369	475	517	2,347
	有効回収率	36.3%	28.8%	35.0%	41.4%	46.1%	59.4%	64.6%	45.1%

(2) 歩数調査

- ① 調査地域 広島市全域
- ② 調査対象 令和 6 年 7 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(「市民健康づくり・生活習慣調査」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—郵送回収及び Web 回収
- ⑥ 調査期間 令和 6 年 10 月 16 日 (水) ～令和 6 年 11 月 1 日 (金)
- ⑦ 回収結果 回収数 376 (53.7%)
有効数 376 (53.7%)

□ 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	16	18	23	21	25	52	155
	有効回収率	32.0%	36.0%	46.0%	42.0%	50.0%	52.0%	44.3%
女性	配布数	50	50	50	50	50	100	350
	有効回収数	30	23	36	40	36	56	221
	有効回収率	60.0%	46.0%	72.0%	80.0%	72.0%	56.0%	63.1%
合計	配布数	100	100	100	100	100	200	700
	有効回収数	46	41	59	61	61	108	376
	有効回収率	46.0%	41.0%	59.0%	61.0%	61.0%	54.0%	53.7%

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。

$$\text{男性15～19歳の係数} \quad \cdots \quad \frac{\text{女性60～69歳の有効回収数 (256)}}{\text{女性60～69歳の母集団数 (66,577)}} \times \frac{\text{男性15～19歳の母集団数 (28,861)}}{\text{男性15～19歳の有効回収数 (78)}} = 1.423$$

$$\text{男性20～29歳の係数} \quad \cdots \quad \frac{\text{女性60～69歳の有効回収数 (256)}}{\text{女性60～69歳の母集団数 (66,577)}} \times \frac{\text{男性20～29歳の母集団数 (62,700)}}{\text{男性20～29歳の有効回収数 (97)}} = 2.485$$

⋮

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

□ 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	1.423	2.485	2.194	2.464	2.471	1.103	1.517
女性	1.603	1.743	1.483	1.531	1.498	1.000	2.192

健康づくり・生活習慣に関する調査

～ ご協力をお願い ～

日頃から、広島市の保健衛生行政にご理解とご協力をいただき、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、令和6年度から令和17年度までを計画期間とした広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第3次)」を策定し、取組を推進しているところです。

この計画は、生活習慣の改善と生活習慣病の発症予防・重症化予防に重点を置いた健康づくりや、社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備を進めることにより、「市民一人ひとりが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今後の取組を推進していく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6年7月31日現在)の中から無作為に選ばせていただいた5,200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。また、ご記入いただいた個人情報は、この調査の目的以外には使用いたしません。調査結果はまとまり次第、広島市ホームページ等で公表いたします。

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

令和6年(2024年)10月

広島市長 松 井 一 實

裏面に回答方法をご案内しておりますので、ご確認ください。

お問い合わせ先

広島市健康福祉局保健部健康推進課保健企画係

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 TEL:082-504-2980 FAX:082-504-2258

回答方法

次の どちらか一つ の方法で回答してください。

調査票による回答

- ① 原則として宛名のご本人がお答えください。もし、ご本人自身でご記入いただけない場合は、ご家族または代理の方がご本人の考えを聞きながら記入してください。
- ② 質問の指示に従って、えんぴつ、ボールペンなどで調査票に直接ご記入ください。
- ③ 記入が終わりましたら、同封の返信用封筒(切手は不要です。)に入れ、郵便ポストへ投函してください。
- ④ 調査票で回答された場合、インターネットでの回答は必要ありません。
- ⑤ 調査票の右上に番号が入っています。この番号は、ご返送いただいたかどうか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。

インターネットによる回答

- ① スマートフォン、タブレットまたはパソコンで広島市公式ホームページにアクセスしてください。

- (1) 広島市公式ホームページで右上の検索をクリック



※スマートフォンでは、画面の下に「検索」がある場合があります。

QRコードから
アクセスもできます。



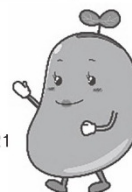
- (2) ページ番号を入力してアクセス

ページ番号を入力してください

検索

400704

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」



- ② 表示されたページで、
「インターネット回答入口」をクリックして
ください。

インターネット回答入口

- ③ インターネット回答の際に必要なID番号は、 です。

- ④ 案内に従って回答を入力してください。

- ※ 入力時間の制限を設けているため、60分以内 にすべての回答を完了してください。
- ※ インターネットの回答は 1 回限りです。回答を送信すると、その後の 修正はできません。
- ※ インターネット で回答された場合、同封の調査票への記入及び返送は必要ありません。
- ※ ID番号は、ご回答いただいたか確認するためと、郵送回答とインターネット回答の重複回答を避けるためのもので、個人と回答内容を照合することはありません。

調 査 票

- 回答は、あてはまる番号を選び、その番号に○を付けるか、あてはまる数字を記入してください。
- ○を付ける数は、質問中の【 】の指示に従ってください。
- 回答の中で、「その他」に○を付けた場合は、() 内に具体的な内容を記入してください。

問1 性 別

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問2 年 齢 (令和6年7月31日現在)

() 歳

問3 現在の身長と体重

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

問4 お住まいの区

【○は1つ】

1. 中 区	2. 東 区	3. 南 区	4. 西 区
5. 安佐南区	6. 安佐北区	7. 安 芸 区	8. 佐 伯 区

問5 現在の就業状況

【○は1つ】

1. 会社員・公務員	2. 自営業
3. パート・アルバイト	4. 専業主婦、専業主夫
5. 学生 (中学生、高校生、大学・短大・専門学校生)	
6. その他 ()	7. 無職 (4及び5を除く)

問6 あなた以外で同居する家族

【○はいくつでも】

1. 配偶者 (夫・妻)	2. 子ども	3. 親 (配偶者の親も含む)
4. 祖父・祖母	5. 孫	6. 兄弟・姉妹
7. その他 ()	8. なし (一人暮らし)	

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】

1. よい	2. まあよい
3. あまりよくない	4. よくない

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】

1. 大いに不安である	2. やや不安である
3. ほとんど不安はない	4. まったく不安はない

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. 食べ物の好き嫌いが多い	4. 朝食を食べないことが多い
5. 間食（甘い飲料を含む）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. 衛生面に気をつけている	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。

自分の適性体重は（ ）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つけて食べていますか。

【〇は1つ】

1. 気をつけている	2. 気をつけていない
------------	-------------

問12 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12 で「1. ある」と答えた方におうかがいします。〉

問12-1 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13 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14 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. よい	2. まあよい
3. あまりよくない	4. よくない

問15 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16 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】

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16〉で「1、2、3、4」と回答した方におうかがいします。〉

問16-1 運動の継続期間についてお答えください。

【〇は1つ】

1. 1年以上	2. 1年未満
---------	---------

問17 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17〉で「1～10」のいずれかに回答した方におうかがいします。〉

問17-1 運動を続けている理由は何ですか。

【〇はいくつでも】

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17〉で「11、12」と回答した方におうかがいします。〉

問17-2 運動していない理由は何ですか。

【〇は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()

問18 この1週間で、座ったり寝転がったりして過ごす時間が、1日平均してどのくらいありましたか。【〇はそれぞれ1つずつ】

(注) 座ったり寝転がったりして過ごす時間には、机やパソコンに向かう時間（仕事、勉強や読書を含む）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠時間は含みません。

① 平日

1. 2時間未満	2. 2～6時間未満
3. 6～8時間未満	4. 8時間以上

② 休日

1. 2時間未満	2. 2～6時間未満
3. 6～8時間未満	4. 8時間以上

飲酒についておたずねします。

問19 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19〉で「1. 飲む」と回答した方におうかがいします。〉

問19-1 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19-2 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%・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%・500ml)
- 焼酎0.6合(アルコール度数25%・約110ml)
- ワイン1/4本(アルコール度数14%・約180ml)
- ウィスキーダブル1杯(アルコール度数43%・60ml)
- 缶チューハイ1缶(アルコール度数5%なら約520ml、7%なら350ml)

たばこについておたずねします。

問20 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20＞で「1. 吸わない」と回答した方におうかがいします。＞

問20-1 この1ヶ月に、望まずに周りの人が吸っていたたばこの煙を吸う受動喫煙の機会がありましたか。次の(1)～(8)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、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) 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
(7) 路上	1	2	3	4	5	6
(8) 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

問21 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】

	大いに 影響がある	どちらとも いえない	影響がない	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

ストレス・休養についておたずねします。

問22 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23 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。【○は1つ】

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

問24 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25 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。
 (「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。) 【○は1つ】

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26 定期的に歯石除去を受けていますか。【○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27 食べ物を噛んで食べることができますか。【○は1つ】

1. 何でも噛んで食べることができる	2. 一部噛めない食べ物がある
3. 噛めない食べ物が多い	4. 噛んで食べることはできない

問28 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】

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

健診等の受診状況についておたずねします。

問29 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) 骨粗しょう症検診		1	2	3	4	5
(8) 歯科健診		1	2	3	4	5

その他

問30 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31 自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。

【〇は1つ】

1. 強い方だと思う	2. どちらかといえば強い方だと思う
3. どちらかといえば弱い方だと思う	4. 弱い方だと思う
5. わからない	

問32 いずれかの社会活動に参加していますか。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】

		週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加して いない
(1) 町内会や地域行事などの活動		1	2	3	4	5	6
(2) ボランティア活動		1	2	3	4	5	6
(3) スポーツ関係のグループ活動		1	2	3	4	5	6
(4) 趣味関係のグループ活動		1	2	3	4	5	6
(5) その他のグループ活動		1	2	3	4	5	6
(6) 仕事に就いている		1	2	3	4	5	6
(7) 就学している		1	2	3	4	5	6

問33 新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比べて、次の(1)～(15)に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	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	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	1	2	3

（注）運動とは、軽く汗をかく運動のことをいいます。

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。

ご協力、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6年11月1日（金）**までに投函してください。

歩数計による歩数調査

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。

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

ご多忙中誠に恐縮ですが、歩数調査にご協力いただきますようお願いいたします。

歩行が難しい方や医師から歩行に関して制限をされている方などは、ご無理のない範囲でご協力をお願いいたします。

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ご活用ください。

【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に実施してください。)

- 2** 朝起きてすぐにベルトやスカートなどのウエスト部分
に歩数計のクリップをしっかりはさんでください。

- 3** 歩数計のクリップは、ストッパーに止まるまで、深く差し込んで装着してください。

(装着が浅かったり、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		



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター「そらママ」

2. 歩数調査は実施できなかった。

★ ご協力ありがとうございました。★

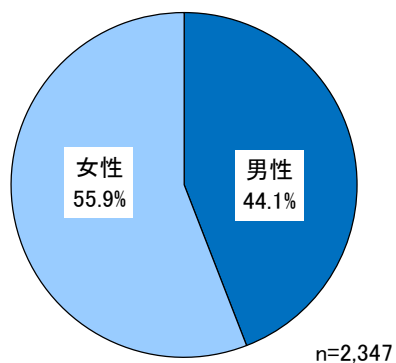
記入後、「健康づくり・生活習慣に関するアンケート」と一緒に返送用封筒に入れて、

令和6年11月1日(金) までに投函してください。

Ⅱ 調査結果

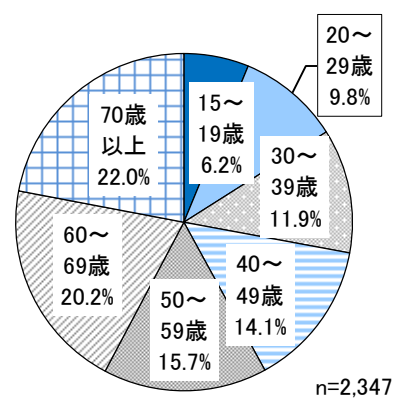
1 属性

(1) 性別



	回答数	割合
男性	1,036	44.1%
女性	1,311	55.9%
全体	2,347	100.0%

(2) 年齢



	回答数	割合
15～19歳	145	6.2%
20～29歳	230	9.8%
30～39歳	280	11.9%
40～49歳	331	14.1%
50～59歳	369	15.7%
60～69歳	475	20.2%
70歳以上	517	22.0%
全体	2,347	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	111	241	250	310	341	240	397	1,892
平均	169.7	171.1	170.6	171.5	170.4	168.9	164.8	169.3
標準偏差	6.7	6.0	6.3	6.2	5.9	6.2	6.4	6.7

	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	232	242	314	346	255	541	2,037
平均	157.0	157.8	157.9	158.4	157.1	156.0	152.0	156.0
標準偏差	5.1	6.1	5.6	5.5	5.4	5.4	5.8	6.1

(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	111	241	250	308	341	239	396	1,886
平均	59.0	66.0	68.3	69.7	71.4	68.0	62.2	66.9
標準偏差	10.3	13.3	10.6	11.6	12.1	9.6	8.9	11.6

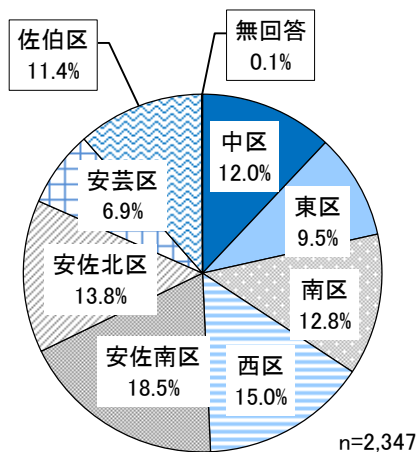
	女性							
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計
回答数	107	228	240	311	342	255	550	2,034
平均	49.0	51.9	53.7	54.9	54.7	53.8	51.6	53.0
標準偏差	7.5	9.2	9.1	9.4	9.4	9.4	8.2	9.1

(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	111	241	250	308	341	239	394	1,885
平均	20.4	22.5	23.5	23.7	24.5	23.8	22.9	23.3
標準偏差	3.1	4.3	3.4	3.5	3.6	2.9	2.9	3.5

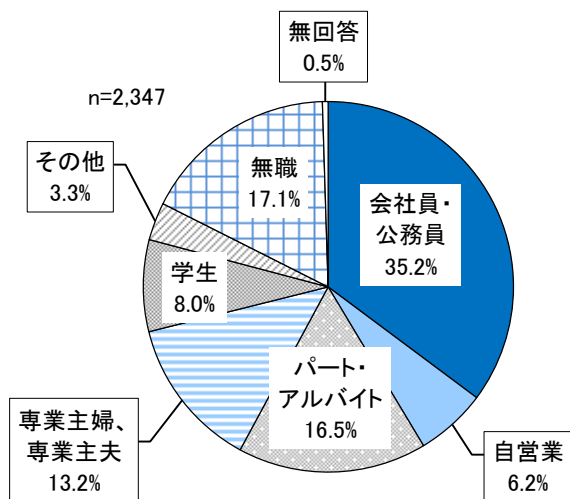
	女性								全体
	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計	
回答数	107	228	240	311	342	255	541	2,025	3,910
平均	19.8	20.8	21.5	21.9	22.2	22.1	22.4	21.8	22.5
標準偏差	2.7	3.1	3.5	3.6	3.7	3.7	3.3	3.5	3.6

(6) 居住区



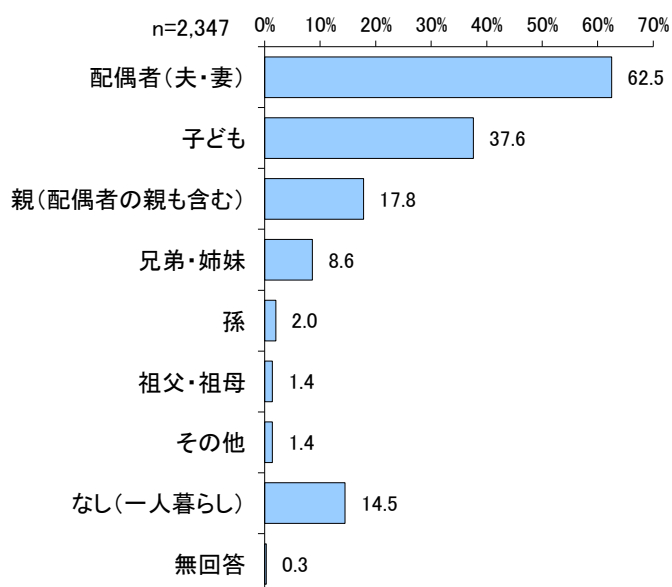
	回答数	割合
中区	281	12.0%
東区	223	9.5%
南区	301	12.8%
西区	353	15.0%
安佐南区	434	18.5%
安佐北区	323	13.8%
安芸区	162	6.9%
佐伯区	267	11.4%
無回答	3	0.1%
全体	2,347	100.0%

(7) 就業状況



	回答数	割合
会社員・公務員	827	35.2%
自営業	146	6.2%
パート・アルバイト	388	16.5%
専業主婦、専業主夫	309	13.2%
学生(中学生、高校生、大学・短大・専門学校生)	187	8.0%
その他	77	3.3%
無職	402	17.1%
無回答	11	0.5%
全体	2,347	100.0%

(8) 同居家族



	回答数	割合
配偶者(夫・妻)	1,467	62.5%
子ども	882	37.6%
親(配偶者の親も含む)	418	17.8%
兄弟・姉妹	203	8.6%
孫	46	2.0%
祖父・祖母	34	1.4%
その他	32	1.4%
なし(一人暮らし)	340	14.5%
無回答	8	0.3%

2 健康状態について

(1) 肥満及びやせの状況

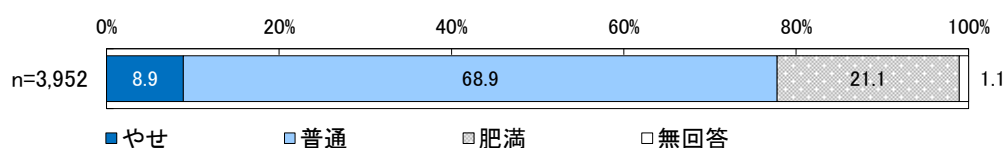
問3 現在の身長と体重

< 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

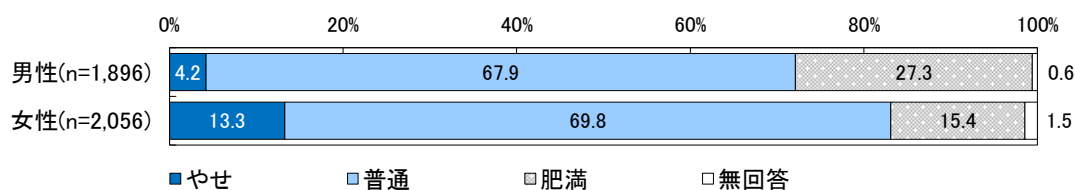
判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

【肥満及びやせの状況】



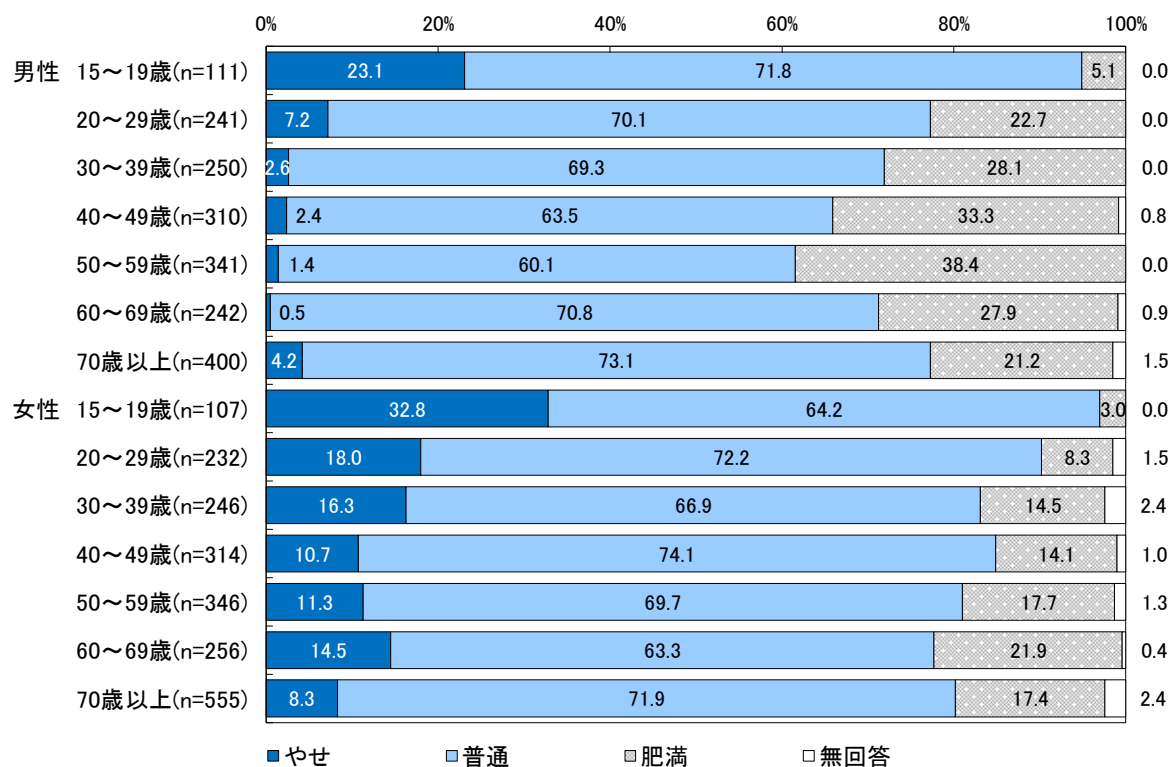
肥満及びやせの状況について、「やせ」に該当する人の割合が 8.9%、「普通」に該当する人の割合が 68.9%、「肥満」に該当する人の割合が 21.1%となっている。

【肥満及びやせの状況 (性別)】



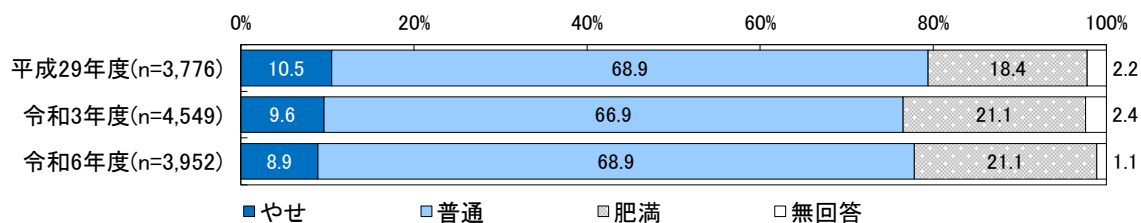
性別にみると、「やせ」に該当する人の割合は、男性で 4.2%、女性で 13.3%、「肥満」に該当する人の割合は、男性で 27.3%、女性で 15.4%となっている。

【肥満及びやせの状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「やせ」に該当する人の割合は、女性 15～19 歳で 32.8%、「肥満」に該当する人の割合は、男性 50～59 歳で 38.4%となっている。

【肥満及びやせの状況（経年比較）】

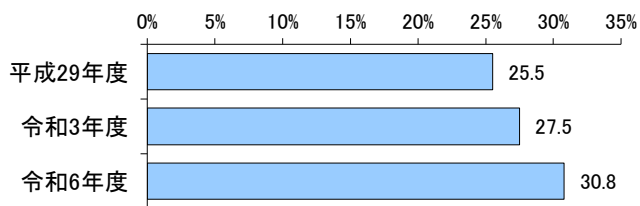


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

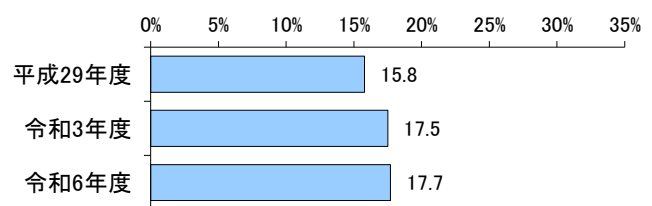
《目標値の達成状況》

指標	平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
20～60 歳代男性の肥満者（BMI 25 以上）の割合	25.5%	27.5%	30.8%
40～60 歳代女性の肥満者（BMI 25 以上）の割合	15.8%	17.5%	17.7%
20～30 歳代女性のやせ（BMI 18.5 未満）の者の割合	17.9%	14.2%	17.1%

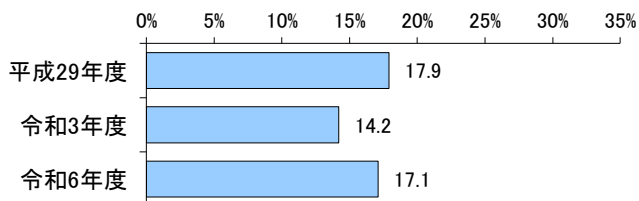
【20～60 歳代男性肥満者】



【40～60 歳代女性肥満者】



【20～30 歳代女性のやせの者】

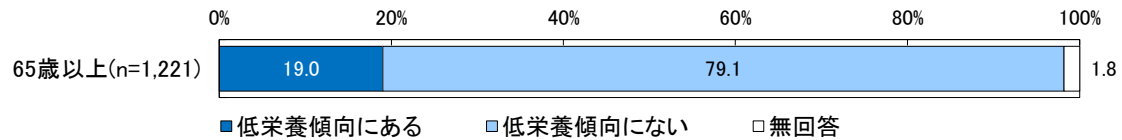


「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標

適正体重を維持している者の増加

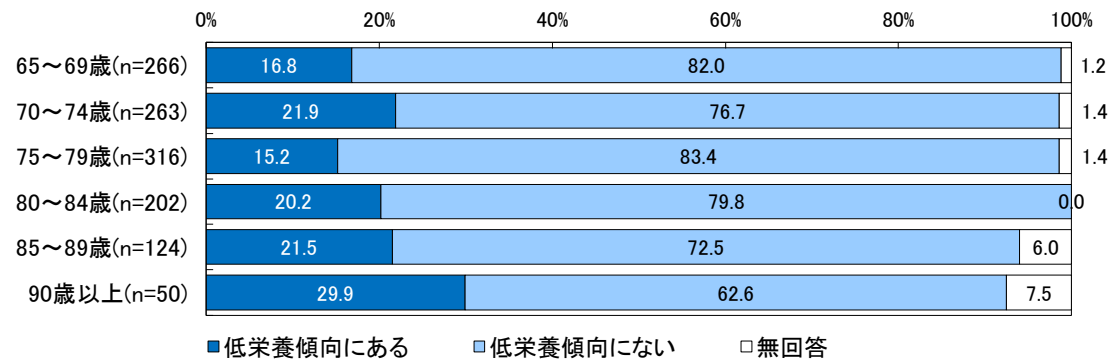
- ア 成人男性肥満者の減少（BMI 25 以上） 目標値：20～60 歳代 男性 23%
- イ 成人女性肥満者の減少（BMI 25 以上） 目標値：40～60 歳代 女性 15%
- ウ 若年女性のやせの者の減少（BMI 18.5 未満） 目標値：20～30 歳代 女性 12% (令和15年度)

【低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65 歳以上）の割合】



低栄養傾向の高齢者の割合は、19.0%となっている。

【低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65 歳以上（5 歳区分））の割合】

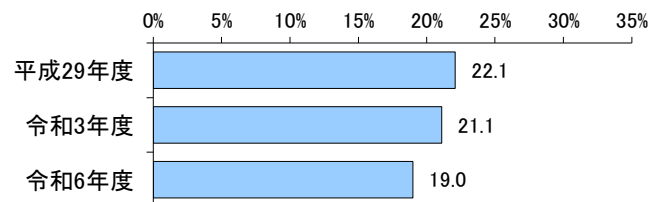


低栄養傾向の高齢者の割合は、90 歳以上で 29.9%となっている。

《目標値の達成状況》

指標	平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65 歳以上）の割合	22.1%	21.1%	19.0%

【低栄養傾向の高齢者（65 歳以上）】



【参考】「元気じゃけんひろしま21（第3次）」の目標

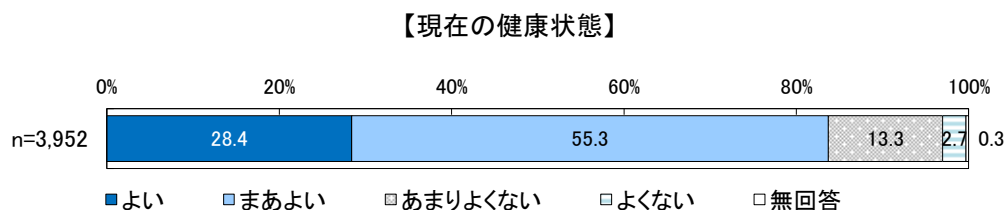
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の減少

目標値：65 歳以上 16%（令和 15 年度）

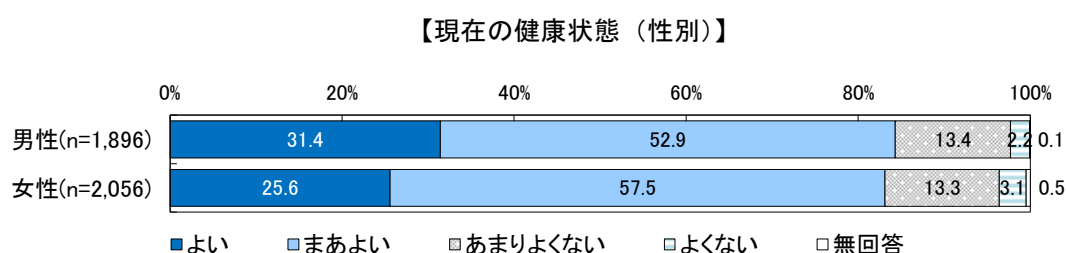
※データソース：高齢者の生活実態と意識に関する調査

(2) 現在の健康状態

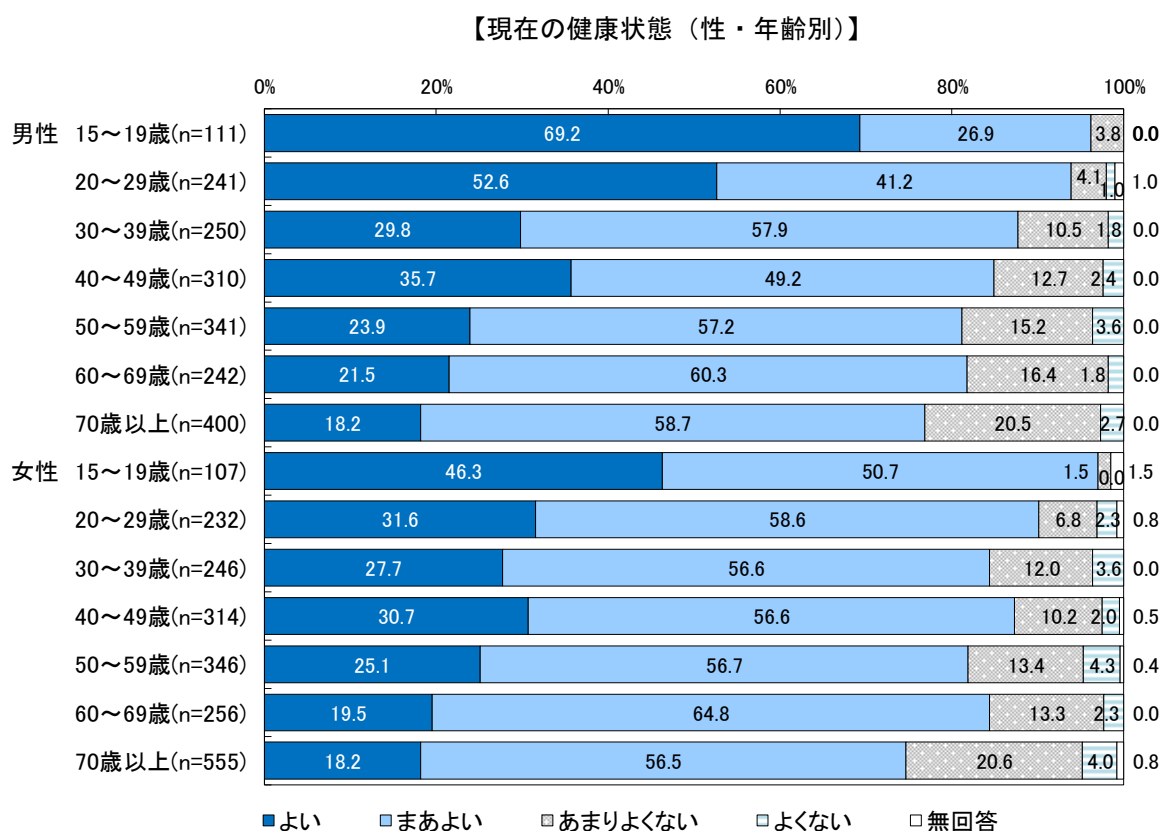
問7 現在の健康状態をどのように感じていますか。【○は1つ】



現在の健康状態について、『よい』（「よい」＋「まあよい」）と回答した人の割合が 83.7%、『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。

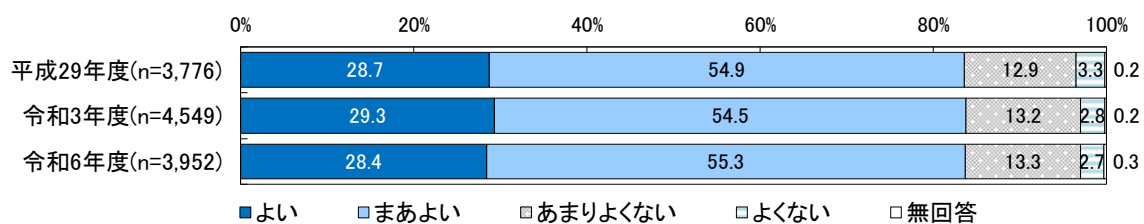


性別にみると、『よい』と回答した人の割合は、男性で 84.3%、女性で 83.1%となっている。



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 70 歳以上で 7 割台となっている。

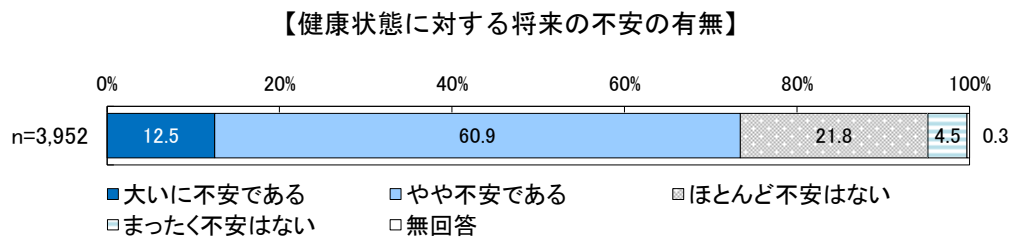
【現在の健康状態（経年比較）】



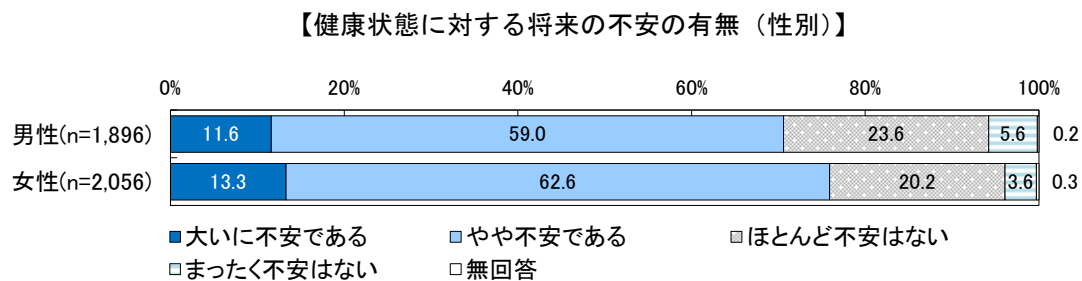
経年比較すると、特徴的な差はみられない。

(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】

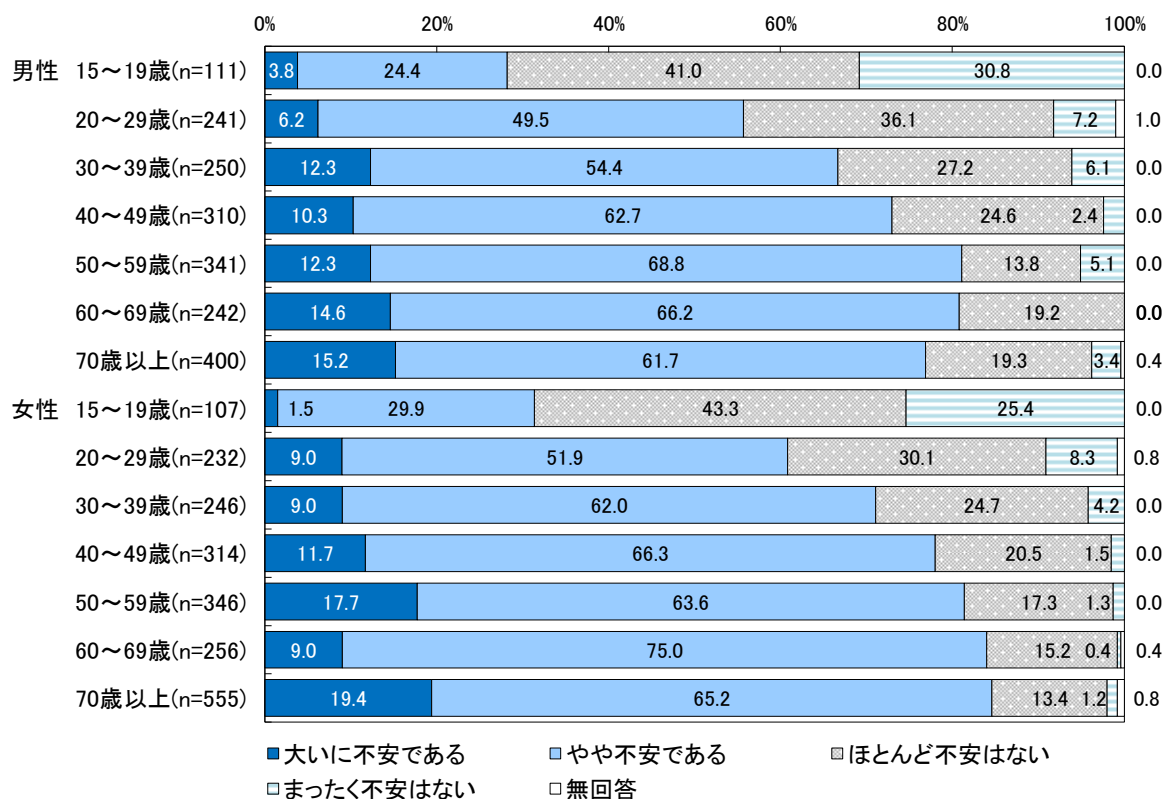


健康状態に対する将来の不安の有無について、『不安である』（「大いに不安である」＋「やや不安である」）と回答した人の割合が 73.4%となっている。



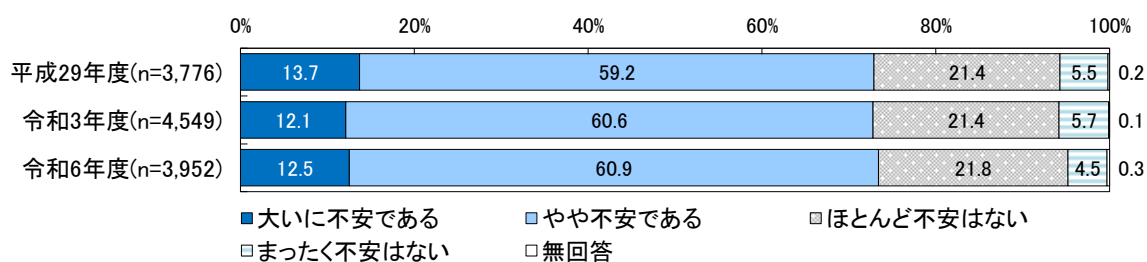
性別にみると、『不安である』と回答した人の割合は、男性で 70.6%、女性で 75.9%となっている。

【健康状態に対する将来の不安の有無（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『不安である』と回答した人の割合は、女性では年齢が上がるほど高くなっている。

【健康状態に対する将来の不安の有無（経年比較）】

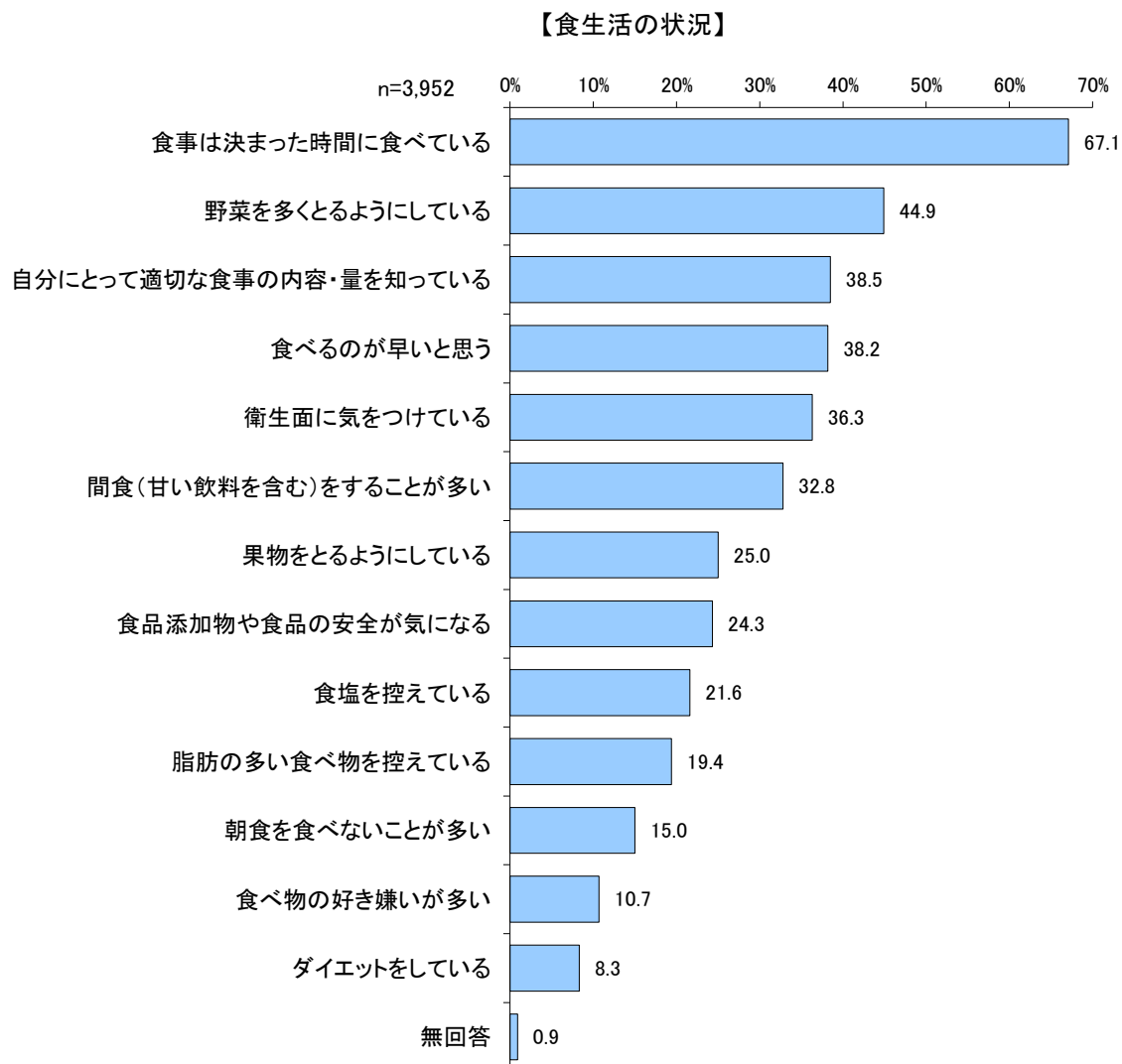


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

3 栄養・食生活について

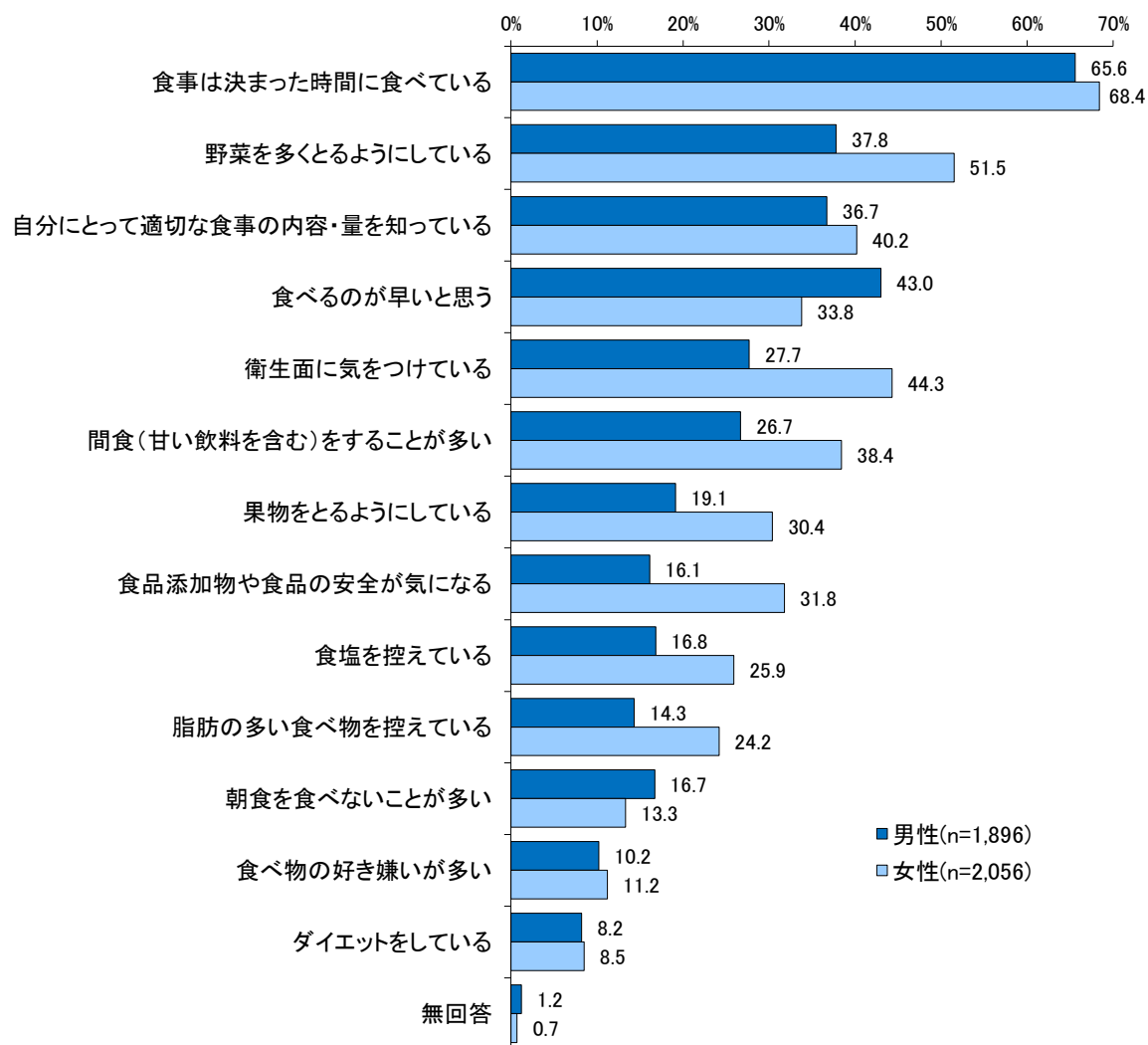
(1) 食生活の状況

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 67.1%と最も高く、「野菜を多くとるようにしている」(44.9%)、「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」(38.5%)、「食べるのが早いと思う」(38.2%)、「衛生面に気をつけている」(36.3%)、「間食(甘い飲料を含む)をすることが多い」(32.8%)が続いている。

【食生活の状況（性別）】



性別にみると、「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6割台と最も高く、「野菜を多くとるようにしている」、「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」、「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割以上、「食べるのが早いと思う」と回答した人の割合は、男性で4割台となっている。

【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	自分にとって適切な食事の内容・量を知っている	食べるのが早いと思う	衛生面に気を付けている	間食(甘い飲料を含む)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	111	67.9%	23.1%	43.6%	26.9%	24.4%	34.6%	16.7%
20～29歳	241	53.6%	24.7%	34.0%	43.3%	24.7%	32.0%	6.2%
30～39歳	250	53.5%	28.9%	32.5%	49.1%	20.2%	37.7%	12.3%
40～49歳	310	50.8%	33.3%	33.3%	52.4%	22.2%	30.2%	12.7%
50～59歳	341	60.1%	35.5%	32.6%	49.3%	31.2%	25.4%	17.4%
60～69歳	242	80.8%	48.4%	43.4%	44.7%	32.0%	19.6%	23.3%
70歳以上	400	86.7%	54.2%	41.3%	29.5%	33.7%	17.0%	35.6%
女性 15～19歳	107	70.1%	26.9%	35.8%	22.4%	37.3%	49.3%	16.4%
20～29歳	232	45.9%	36.1%	31.6%	26.3%	23.3%	45.1%	15.0%
30～39歳	246	61.4%	42.2%	36.7%	36.1%	41.6%	46.4%	16.3%
40～49歳	314	61.5%	48.8%	34.1%	43.4%	37.1%	44.9%	19.0%
50～59歳	346	61.9%	53.7%	38.1%	34.6%	47.2%	39.8%	27.3%
60～69歳	256	75.4%	60.5%	40.6%	37.5%	48.8%	30.9%	33.2%
70歳以上	555	85.4%	62.8%	50.6%	30.4%	55.7%	28.9%	53.0%

	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	111	9.0%	7.7%	9.0%	21.8%	21.8%	1.3%	1.3%
20～29歳	241	10.3%	6.2%	13.4%	28.9%	13.4%	5.2%	—
30～39歳	250	14.9%	9.6%	10.5%	23.7%	8.8%	13.2%	0.9%
40～49歳	310	13.5%	7.1%	9.5%	26.2%	11.1%	8.7%	0.8%
50～59歳	341	18.1%	13.0%	14.5%	17.4%	7.2%	15.9%	2.2%
60～69歳	242	19.6%	26.5%	19.6%	7.3%	9.1%	7.3%	0.5%
70歳以上	400	20.5%	35.2%	18.9%	1.5%	8.3%	2.3%	1.9%
女性 15～19歳	107	14.9%	4.5%	13.4%	11.9%	35.8%	3.0%	—
20～29歳	232	13.5%	6.0%	12.8%	29.3%	20.3%	14.3%	1.5%
30～39歳	246	27.7%	9.6%	12.0%	18.1%	9.0%	15.1%	0.6%
40～49歳	314	27.8%	12.2%	16.1%	15.6%	11.2%	12.2%	0.5%
50～59歳	346	41.1%	25.1%	29.0%	16.0%	6.9%	11.7%	0.4%
60～69歳	256	36.7%	35.5%	28.5%	9.8%	8.6%	4.3%	0.4%
70歳以上	555	38.7%	49.4%	36.0%	3.6%	7.5%	2.0%	0.8%

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割台後半となっている。

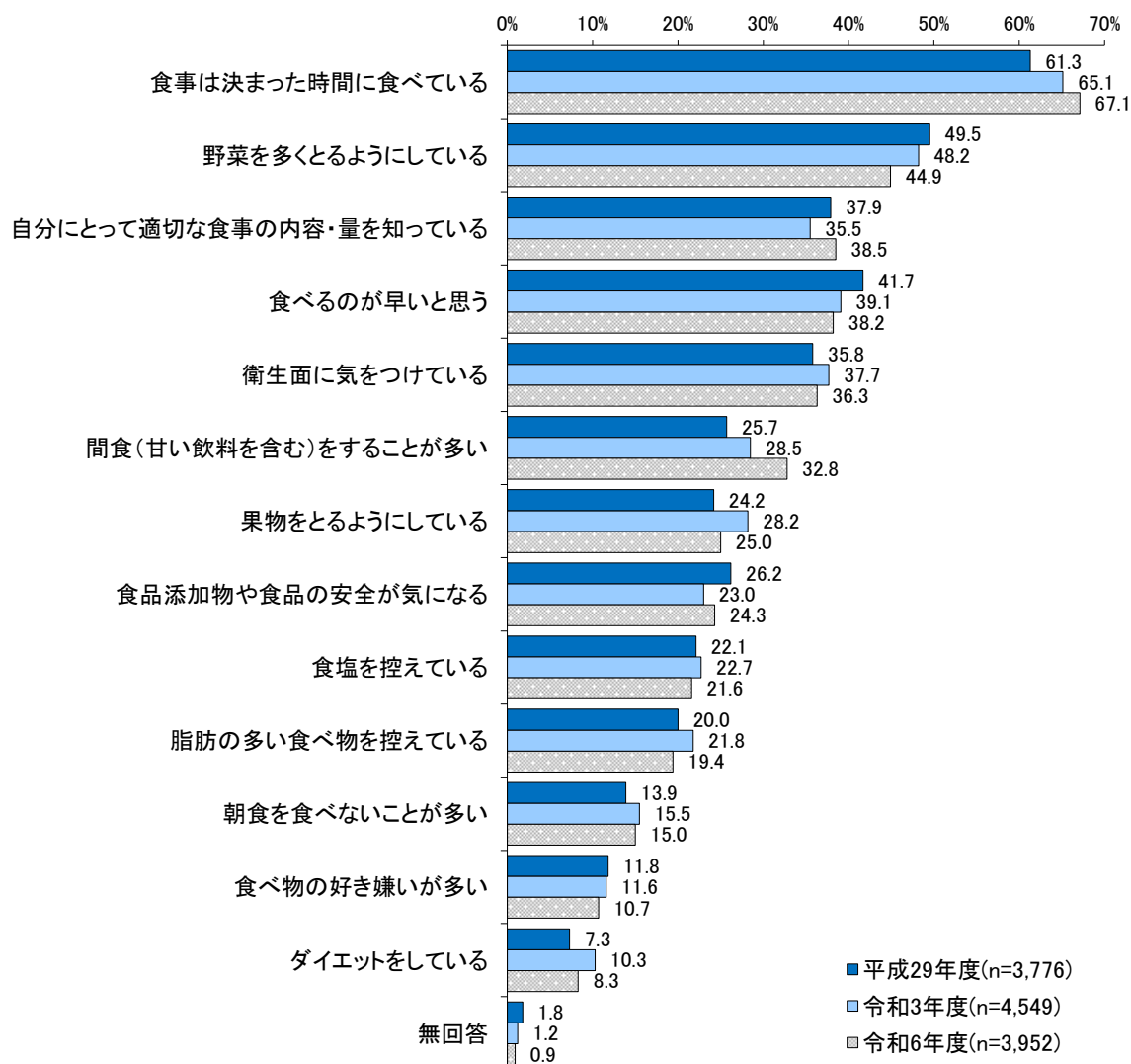
「野菜を多くとるようにしている」と回答した人の割合は、女性60～69歳、女性70歳以上で6割台となっている。

「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」と回答した人の割合は、女性70歳以上で約5割となっている。

「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割台となっている。

「衛生面に気を付けている」と回答した人の割合は、女性70歳以上で5割台となっている。

【食生活の状況（経年比較）】



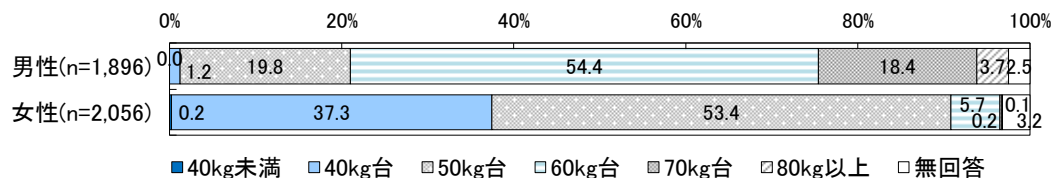
経年比較すると、「食事は決まった時間に食べている」と回答した人の割合は、令和6年度で67.1%となっており、平成29年度（61.3%）に比べ、5.8ポイント上昇している。

「野菜を多くとるようにしている」と回答した人の割合は、令和6年度で44.9%となっており、平成29年度（49.5%）に比べ、4.6ポイント低下している。

(2) 適正と考える体重

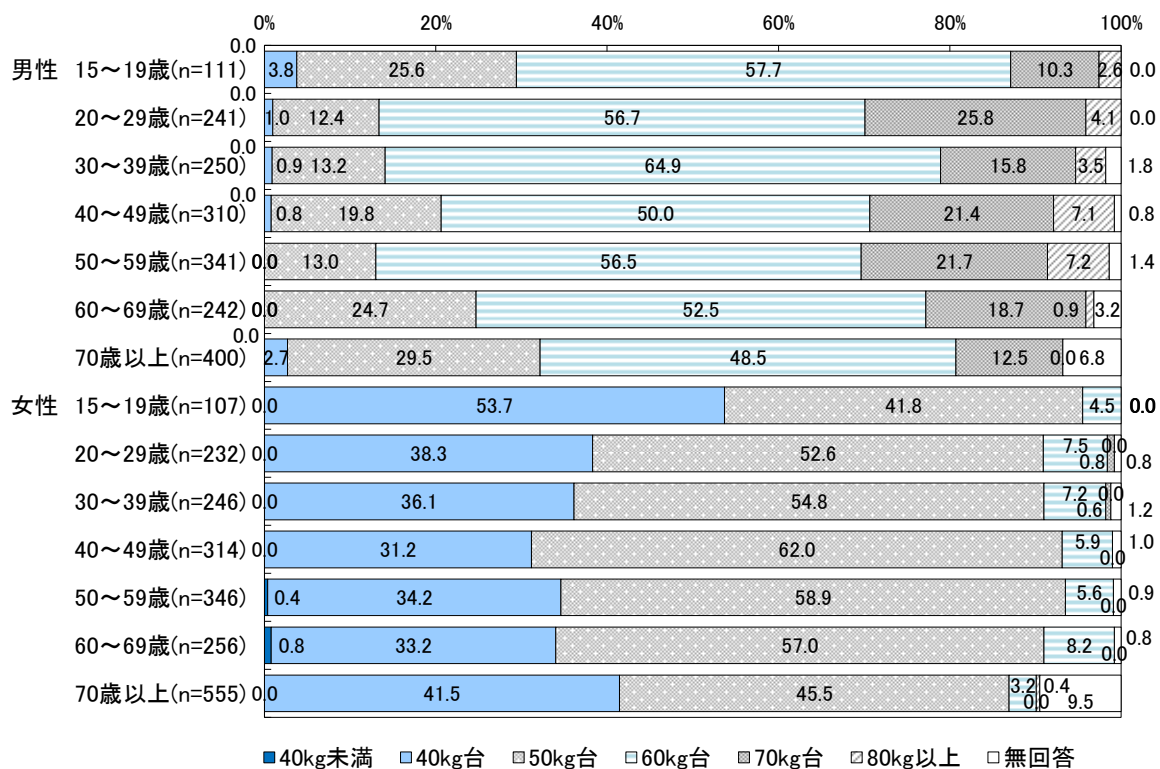
問 10 あなたの身長で、適正と考える体重はどれくらいだと思いますか。

【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 54.4%、女性は「50kg 台」と回答した人の割合が 53.4%と最も高くなっている。

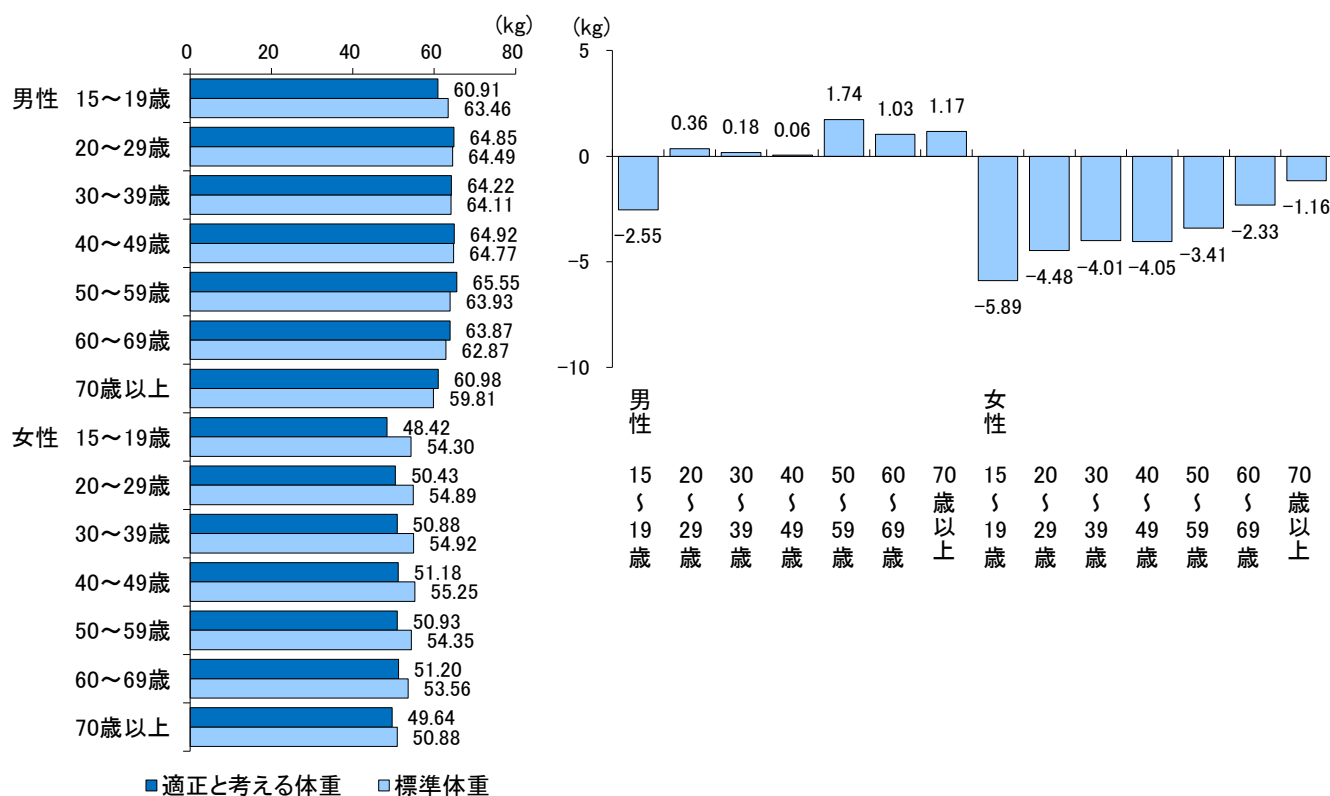
【適正と考える体重（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、男性はすべての年齢層で「60kg 台」と回答した人の割合が高く、女性は 15～19 歳で「40kg 台」、20 歳以上のすべての年齢層で「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）】



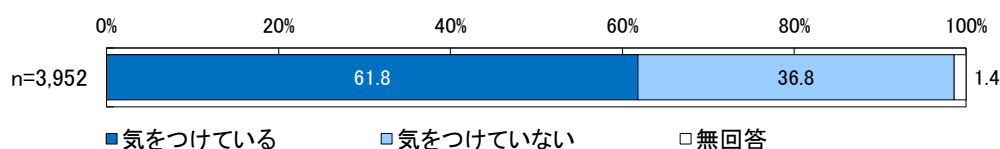
「適正と考える体重」と身長から算出する「標準体重」について、性・年齢別にみると、女性ではすべての年齢層で適正と考える体重が標準体重より軽くなっている。

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 5.89 kg 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

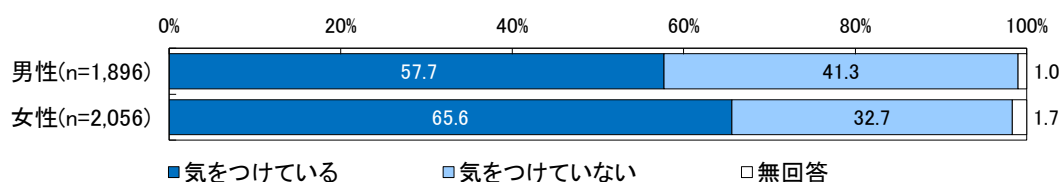
問 11 体重管理のために、食事の量や内容に気をつけて食べていますか。【○は1つ】

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無】



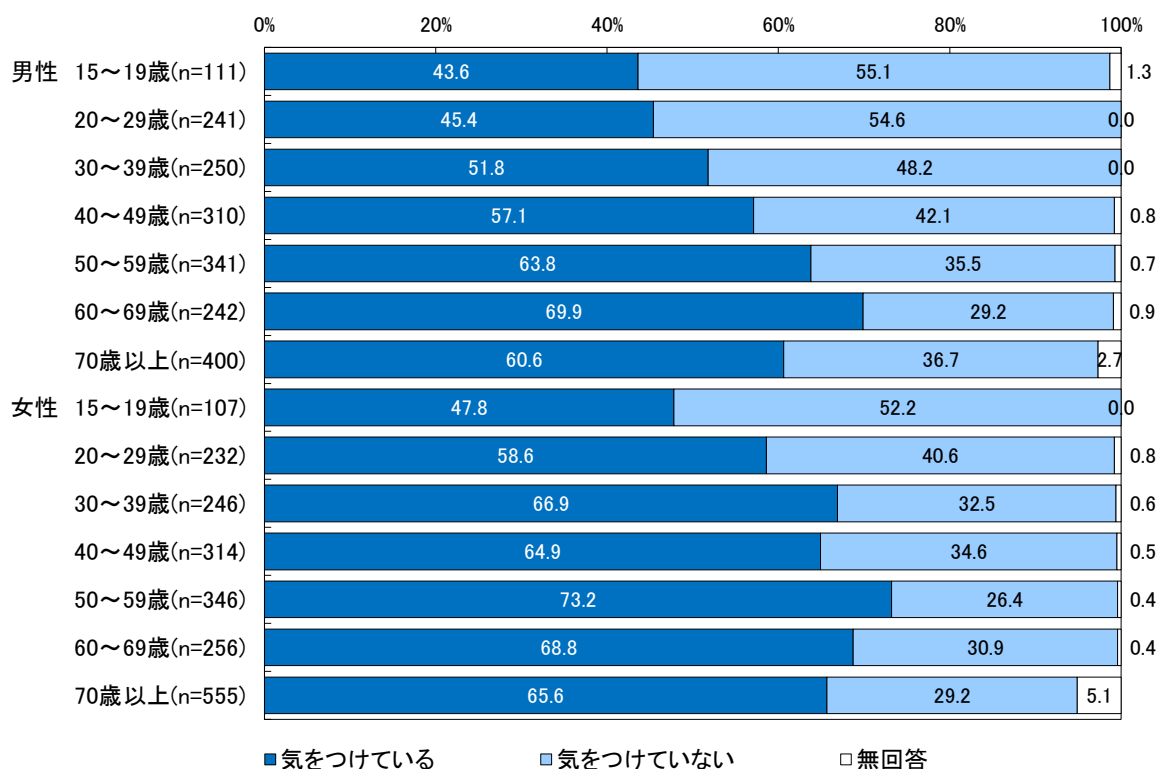
体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無について、「気をつけている」と回答した人の割合が 61.8%、「気をつけていない」と回答した人の割合が 36.8%となっている。

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無（性別）】



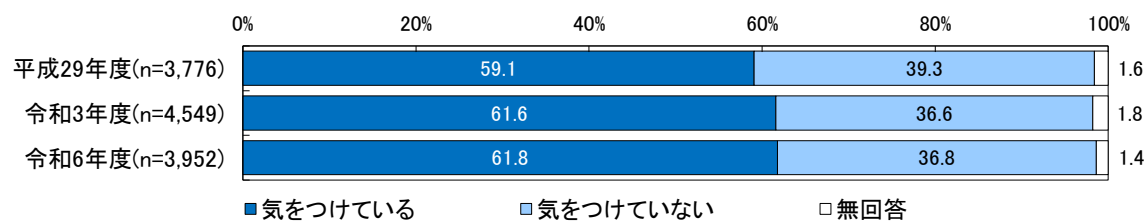
性別にみると、「気をつけている」と回答した人の割合は、男性で 57.7%、女性で 65.6%となっている。

【体重管理のための食事の量や内容への配慮の有無（性・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、男性では 70 歳以上を除いた年齢層で、年齢が上がるほど高くなっている。

【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）】

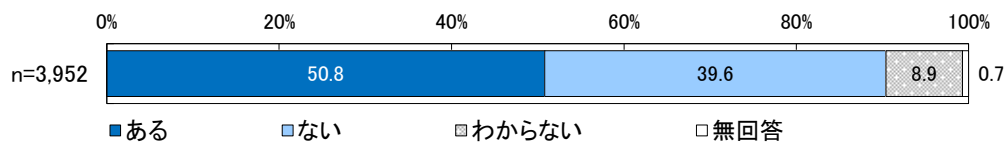


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

(4) 飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無

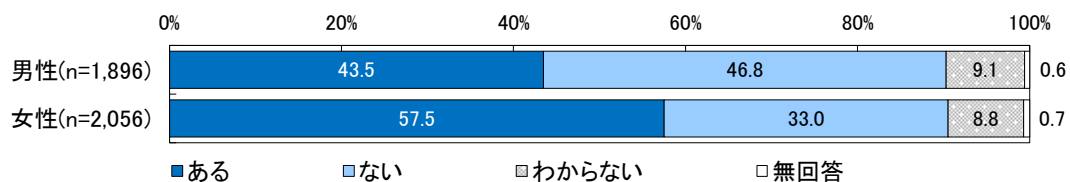
問 12 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。【○は1つ】

【飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無】



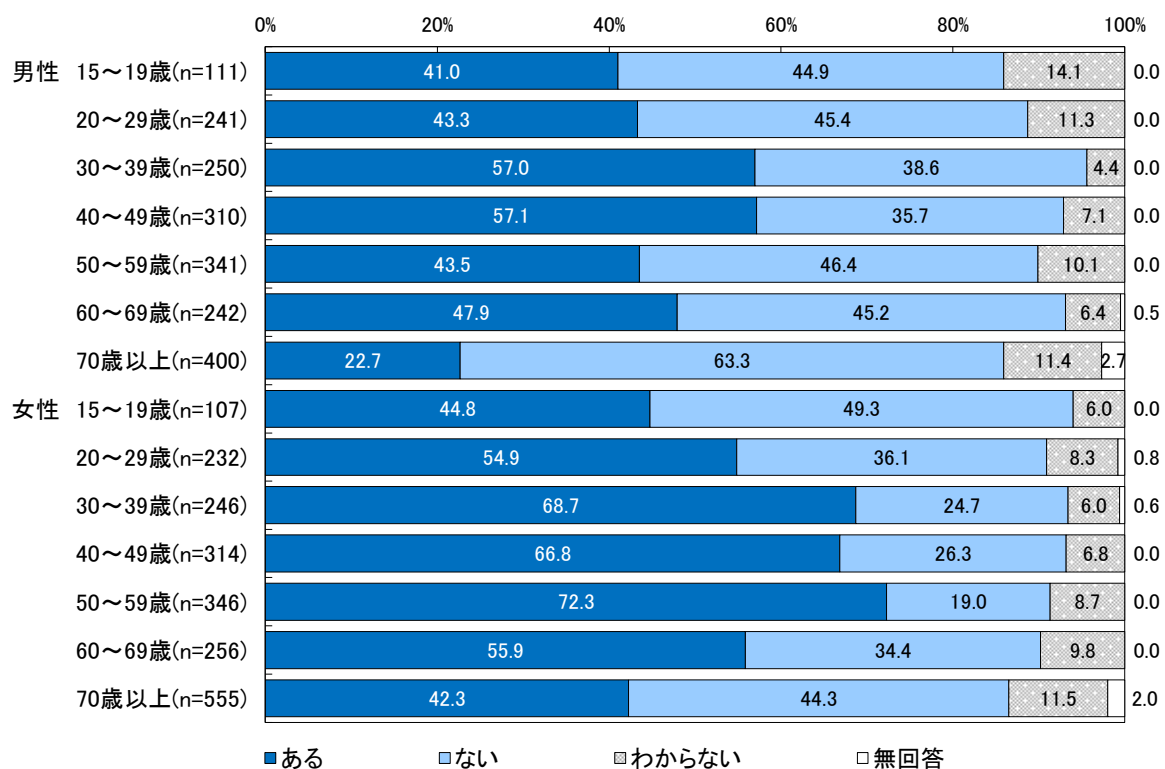
飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無について、「ある」と回答した人の割合が 50.8%、「ない」と回答した人の割合が 39.6%となっている。

【飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無（性別）】



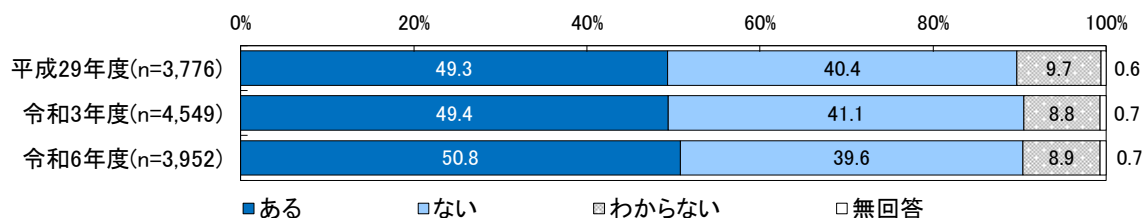
性別にみると、「ある」と回答した人の割合は、男性で 43.5%、女性で 57.5%となっている。

【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 30～39 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 6 割以上となっているが、男性 70 歳以上では 2 割台となっている。

【飲食店等で栄養成分表示を見た経験の有無（経年比較）】

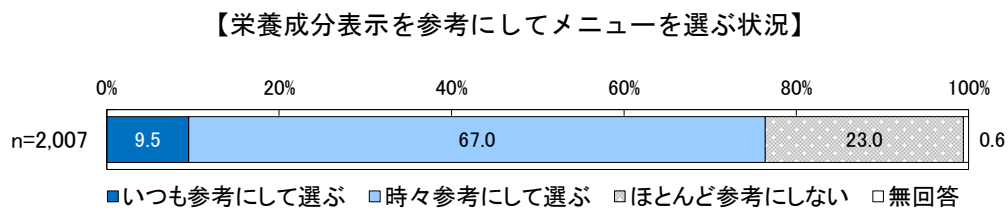


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

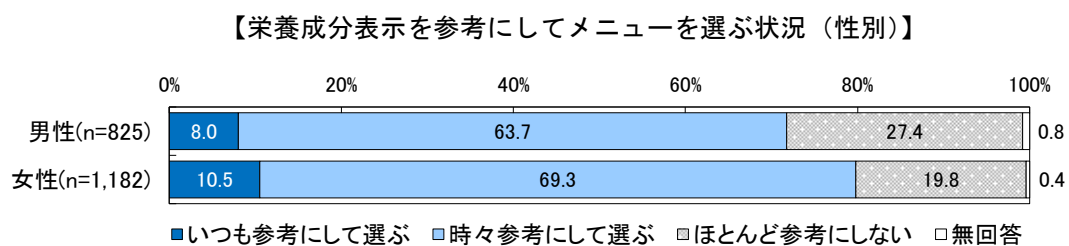
(5) 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ状況

問 12 で「1 ある」と回答した人のみが回答

問 12-1 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】

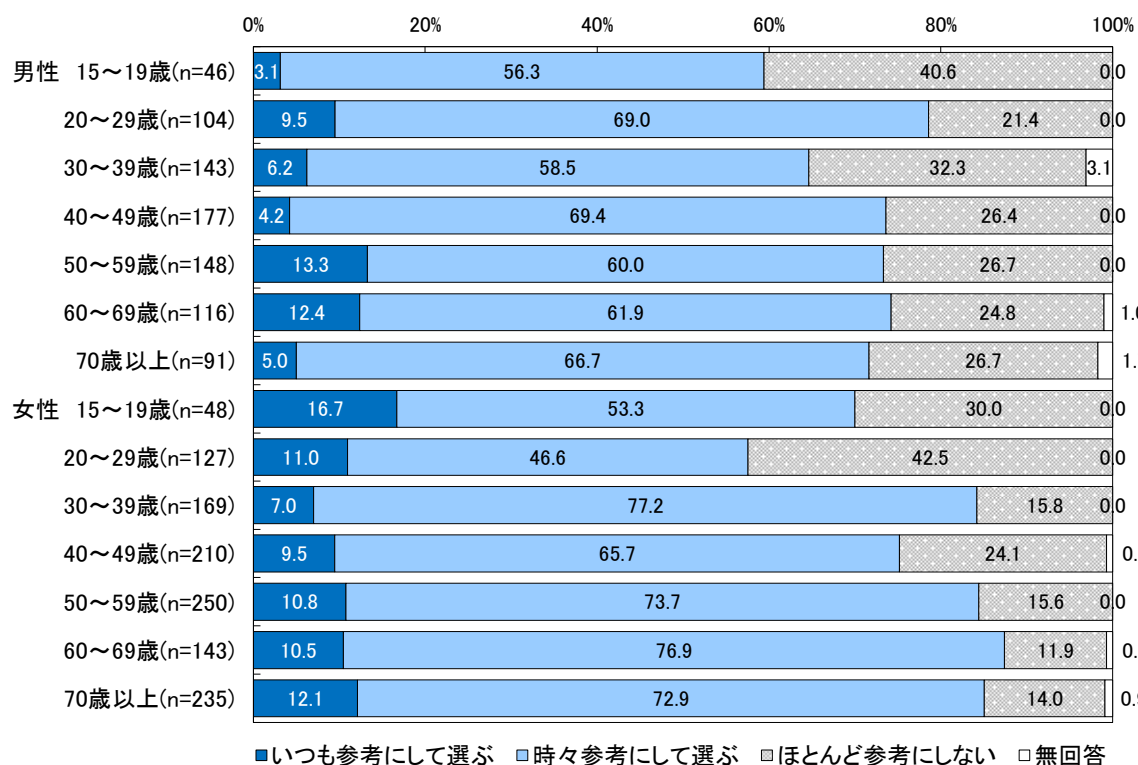


栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ状況について、『参考にして選ぶ』（「いつも参考にして選ぶ」＋「時々参考にして選ぶ」）と回答した人の割合が 76.5%、「ほとんど参考にしない」と回答した人の割合が 23.0%となっている。



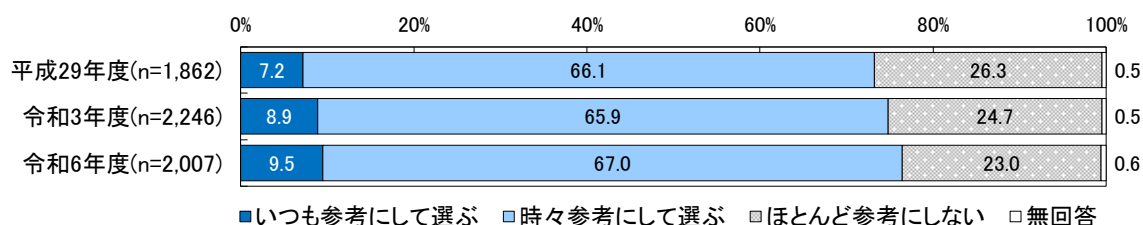
性別にみると、『参考にして選ぶ』と回答した人の割合は、男性で 71.7%、女性で 79.8%となっている。

【栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ状況（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 30～39 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状況（経年比較）】

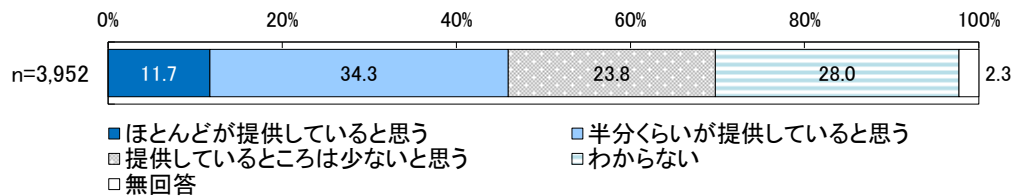


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

(6) 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ことへの考え

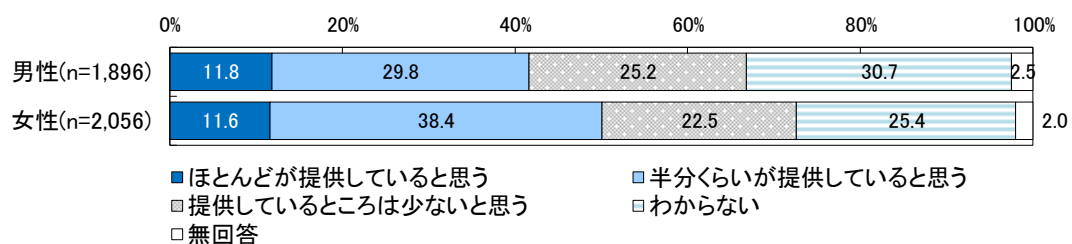
問 13 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。【○は1つ】

【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ことへの考え】



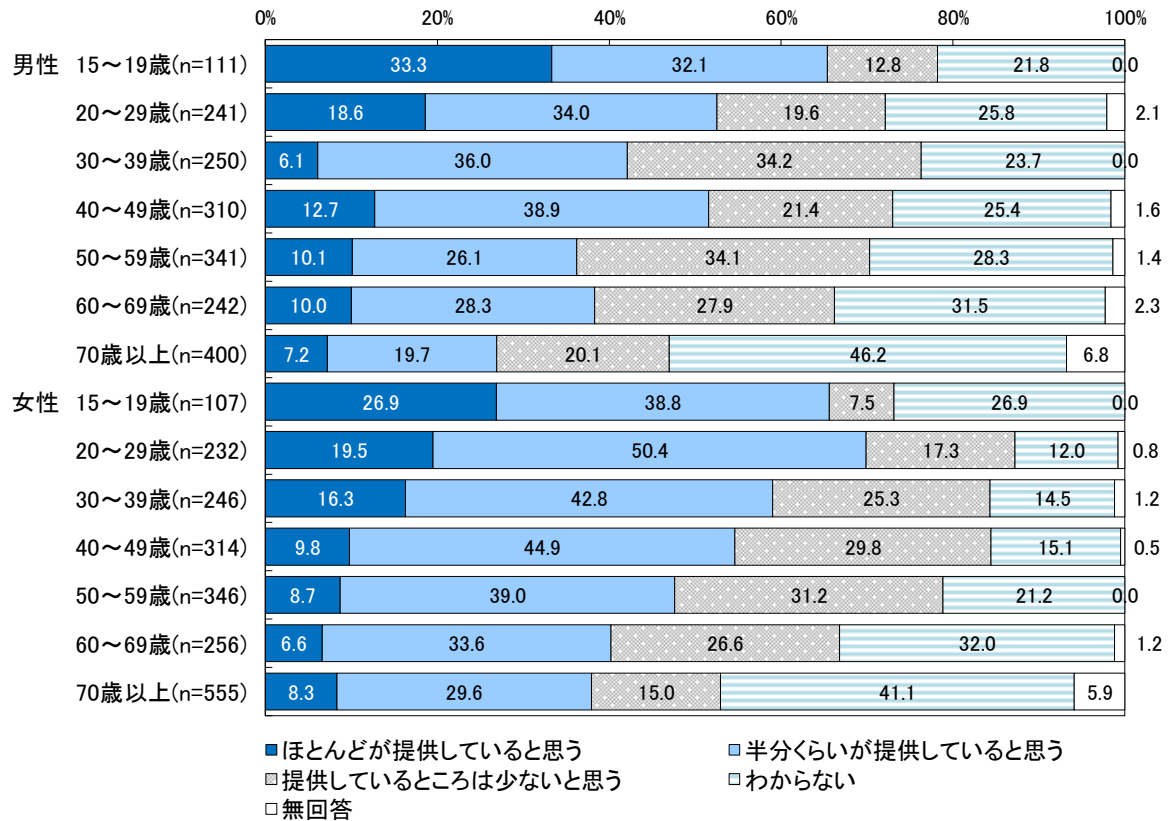
飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供していることへの考えについて、『提供していると思う』（「ほとんどが提供していると思う」＋「半分くらいが提供していると思う」）と回答した人の割合が 46.0%、「提供しているところは少ないと思う」と回答した人の割合が 23.8%となっている。

【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ことへの考え（性別）】



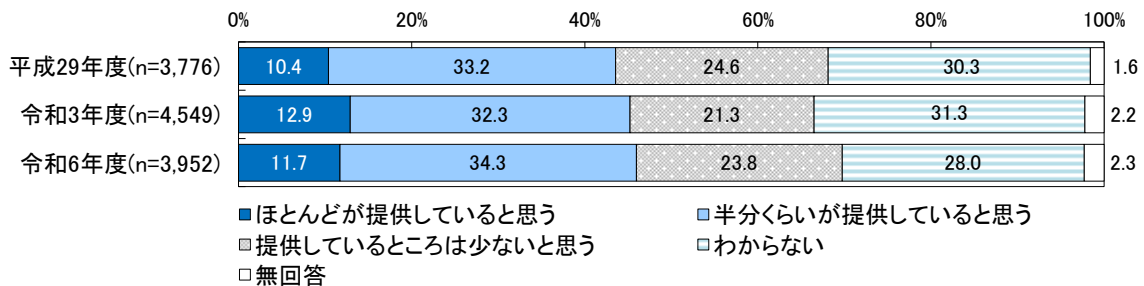
性別にみると、『提供していると思う』と回答した人の割合は、男性で 41.6%、女性で 50.0%となっている。

【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ことへの考え（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、男性 15～19 歳、女性 15～19 歳、女性 20～29 歳で 6 割台となっている。

【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ことへの考え（経年比較）】

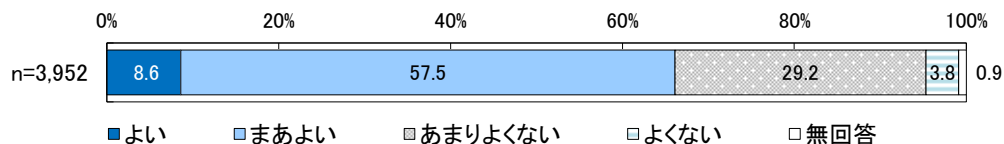


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

(7) 現在の食生活の状況

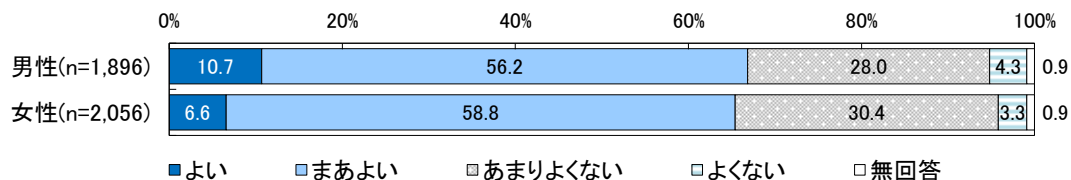
問 14 現在の自分の食生活をどのように思いますか。【○は1つ】

【現在の食生活の状況】



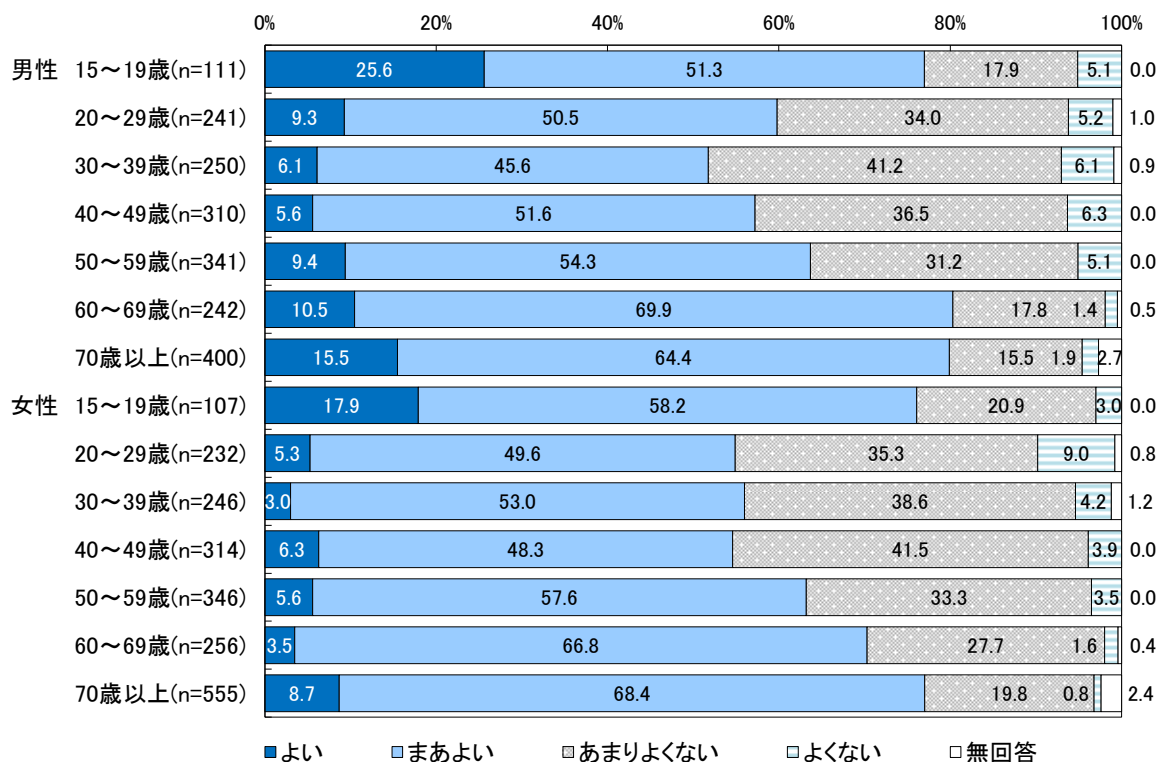
現在の食生活の状況について、『よい』（「よい」＋「まあよい」）と回答した人の割合が 66.1%、『よくない』（「よくない」＋「あまりよくない」）と回答した人の割合が 33.0%となっている。

【現在の食生活の状況（性別）】



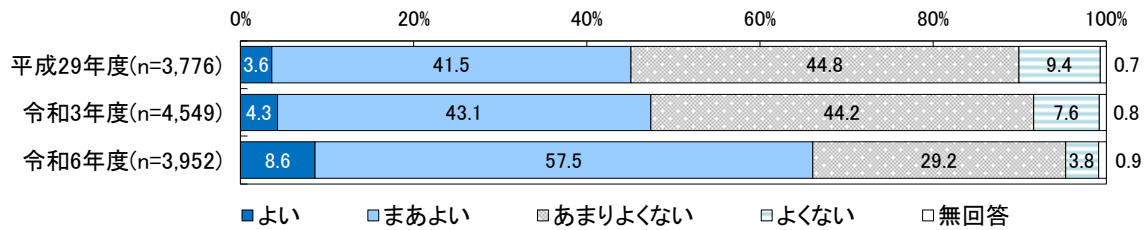
性別にみると、『よい』と回答した人の割合は、男性で 66.9%、女性で 65.4%となっている。

【現在の食生活の状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『よい』と回答した人の割合は、男女ともに 15～19 歳、60～69 歳、70 歳以上で 7 割以上となっている。

【現在の食生活の状況（経年比較）】



* 令和3年度以前の選択肢名は、

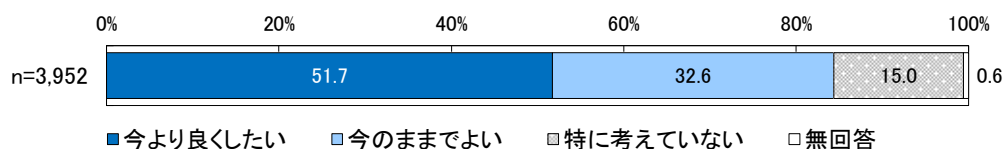
よい:「大変よい」、まあよい:「よい」、あまりよくない:「少し問題がある」、よくない:「問題が多い」

経年比較すると、『よい』と回答した人の割合は、令和6年度で66.1%となっており、平成29年度（45.1%）に比べて21.0ポイント上昇している。

(8) 今後の食生活の希望

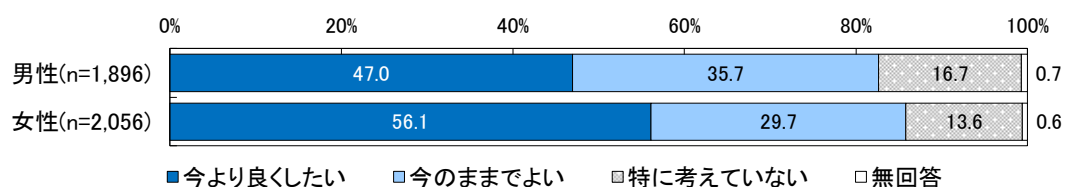
問 15 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。【○は1つ】

【今後の食生活の希望】



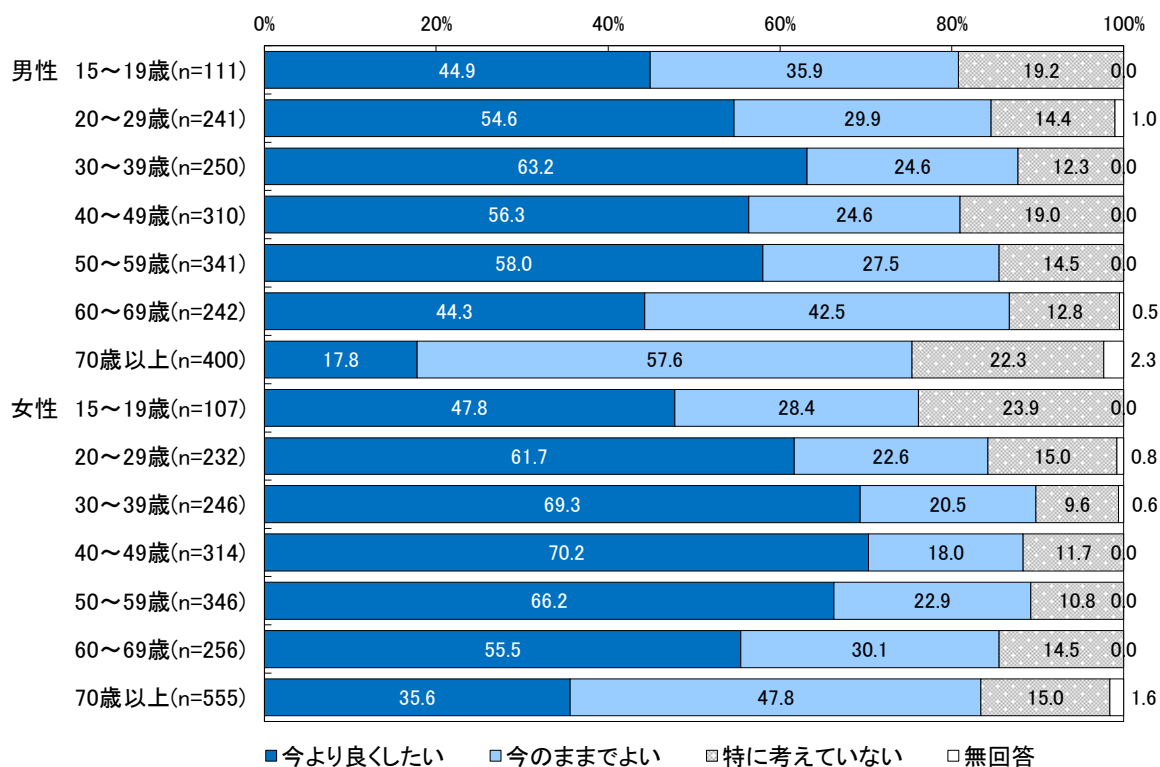
今後の食生活の希望について、「今より良くしたい」と回答した人の割合が 51.7%、「今のままでよい」と回答した人の割合が 32.6%となっている。

【今後の食生活の希望（性別）】



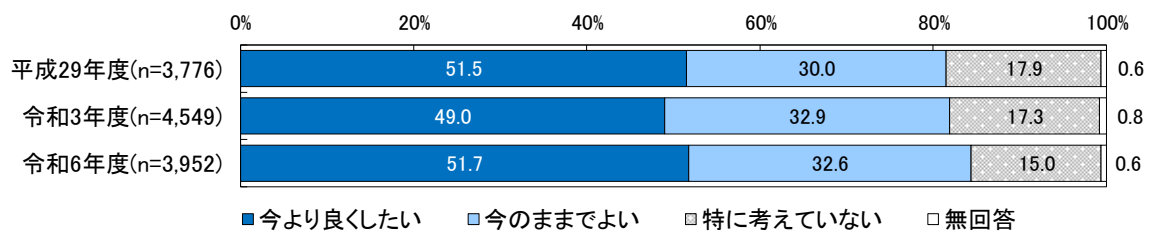
性別にみると、「今より良くしたい」と回答した人の割合は、男性で 47.0%、女性で 56.1%となっている。

【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、女性 40～49 歳で約 7 割となっている。

【今後の食生活の希望（経年比較）】



経年比較すると、特徴的な差はみられない。

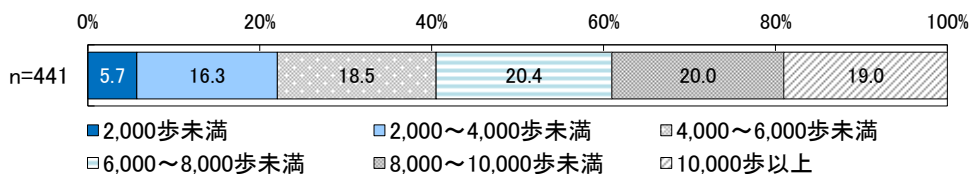
4 運動について

(1) 1日に歩いた歩数

歩数調査

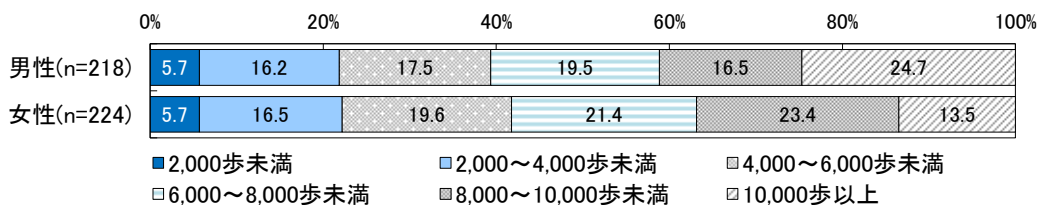
歩数計を朝起きてから夜寝るまでつけて、1日に歩いた歩数

【1日に歩いた歩数】



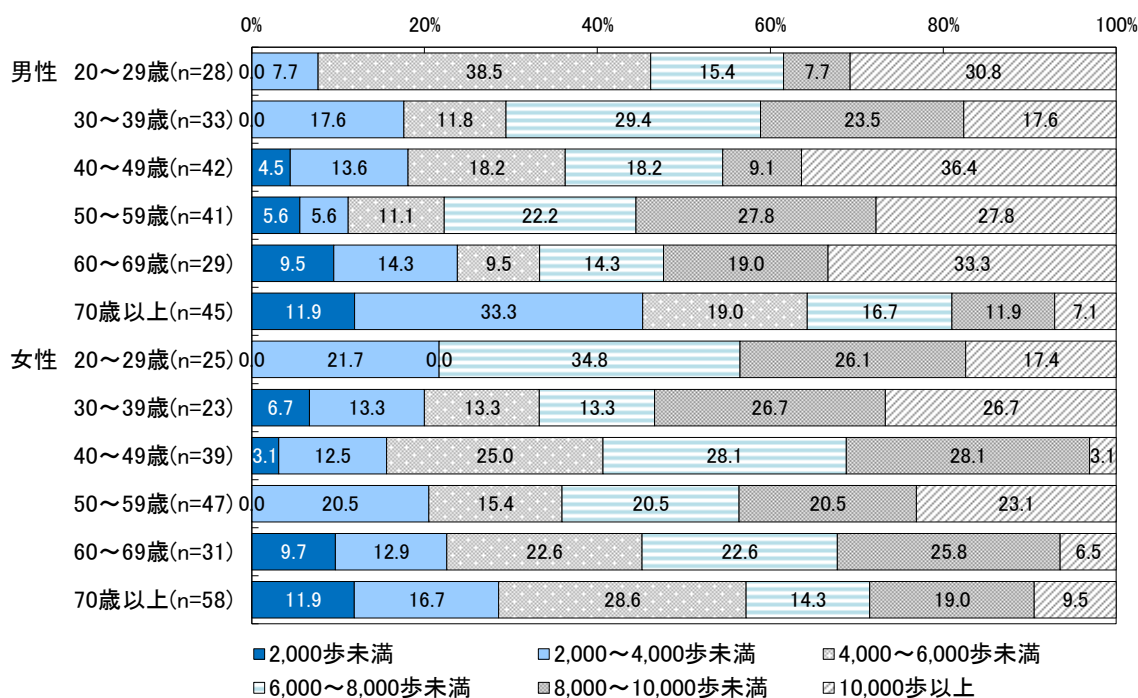
1日に歩いた歩数について、『8,000歩以上』（「8,000～10,000歩未満」＋「10,000歩以上」）と回答した人の割合は39.0%となっている。

【1日に歩いた歩数（性別）】



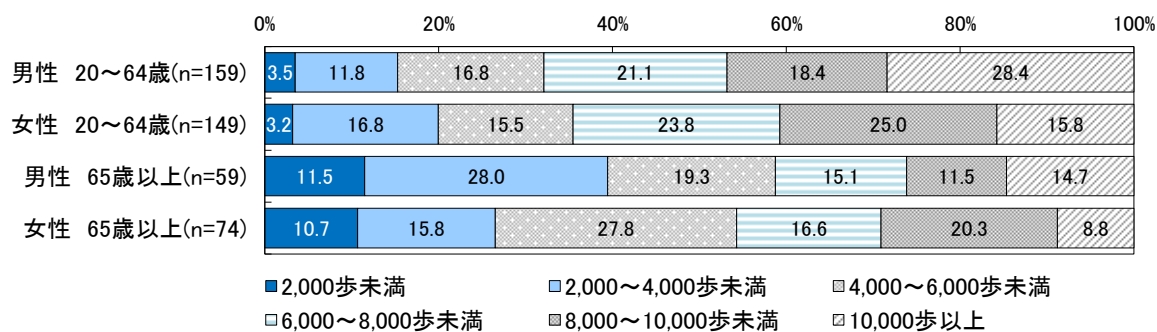
性別にみると、『8,000歩以上』と回答した人の割合は、男性で41.2%、女性で36.9%となっている。

【1日に歩いた歩数（性・年齢別）】



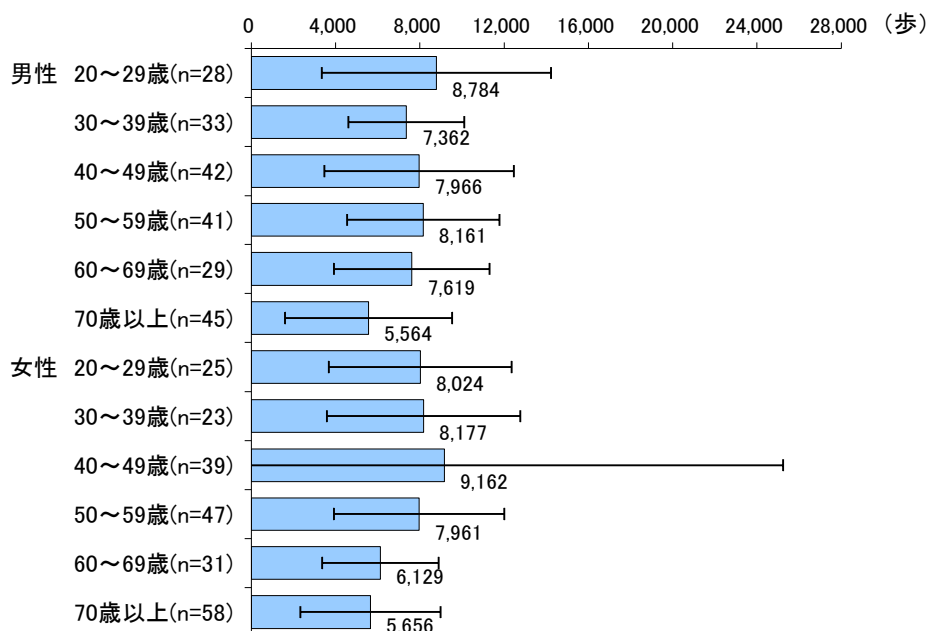
性・年齢別にみると、『8,000歩以上』と回答した人の割合は、男性50～59歳、男性60～69歳、女性30～39歳で5割台となっている。

【1日に歩いた歩数（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『8,000歩以上』と回答した人の割合は、男性20～64歳で46.8%、女性20～64歳で40.8%、『6,000歩以上』と回答した人の割合は、男性65歳以上で41.3%、女性65歳以上で45.7%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）】

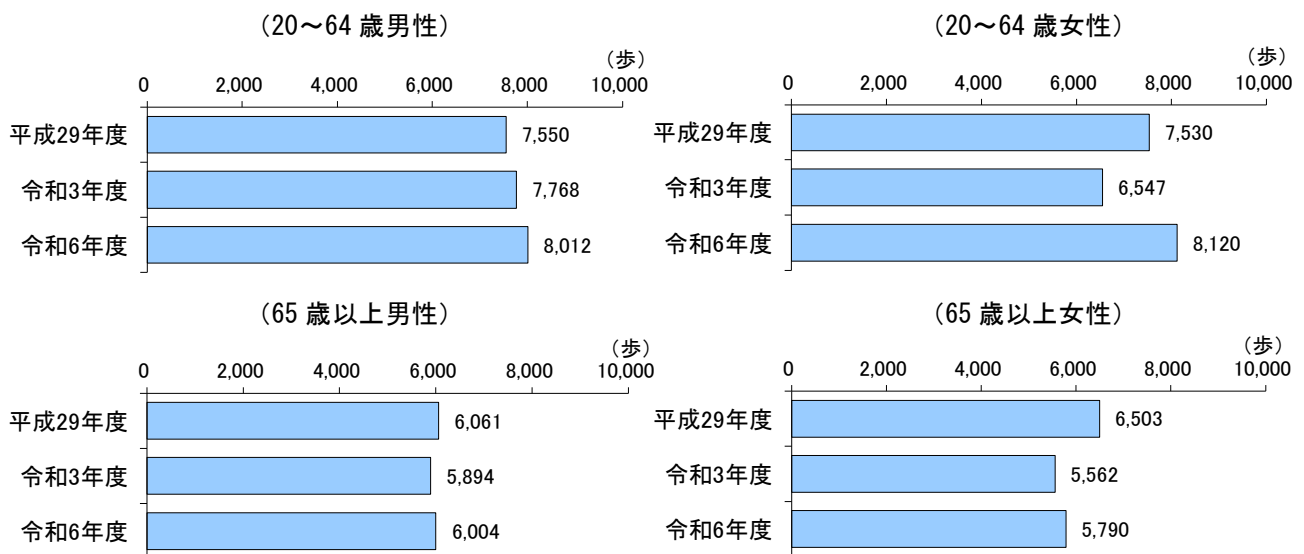


1日に歩いた歩数の平均について、性・年齢別にみると、女性40～49歳で多く、男女ともに70歳以上で少なくなっている。

《目標値の達成状況》

指標		平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
20 歳以上の者の歩数	20～64 歳男性	7,550 歩	7,768 歩	8,012 歩
	20～64 歳女性	7,530 歩	6,547 歩	8,120 歩
	65 歳以上男性	6,061 歩	5,894 歩	6,004 歩
	65 歳以上女性	6,503 歩	5,562 歩	5,790 歩

【歩数】



「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標

日常生活における歩数の増加

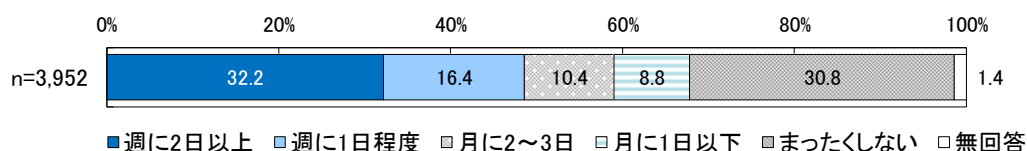
目標値：20～64 歳 8,000 歩以上

65 歳以上 6,000 歩以上 (令和 15 年度)

(2) 運動を行う頻度

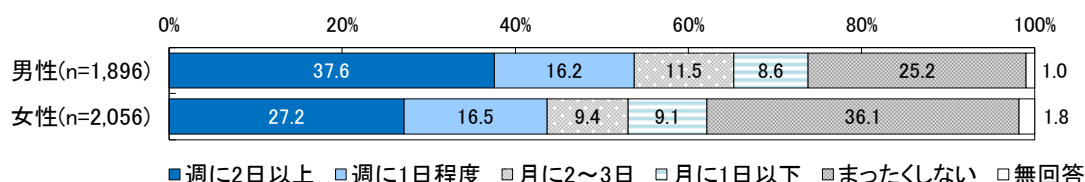
問 16 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を、どのくらいの頻度で行っていますか。(学校の授業は除きます。)【〇は 1 つ】

【運動を行う頻度】



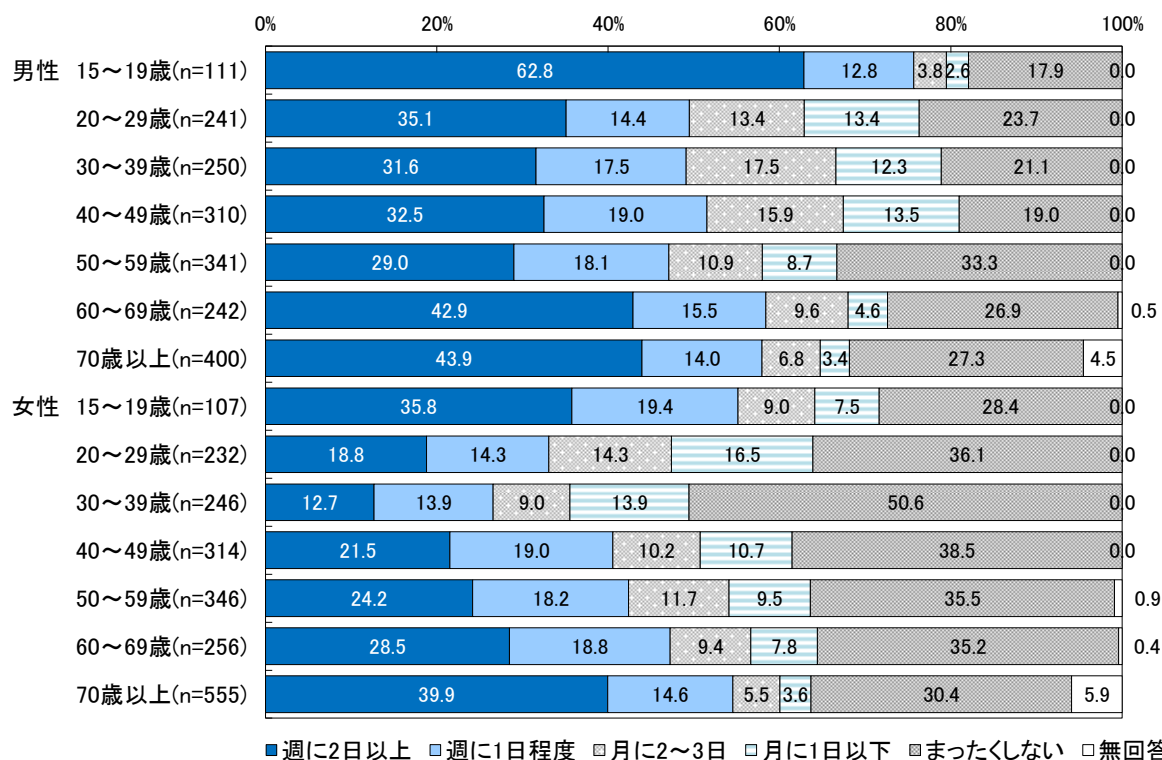
運動を行う頻度について、「週に 2 日以上」と回答した人の割合が 32.2%、「まったくしない」と回答した人の割合が 30.8%となっている。

【運動を行う頻度（性別）】



性別にみると、「週に 2 日以上」と回答した人の割合は、男性で 37.6%、女性で 27.2%、「まったくしない」と回答した人の割合は、男性で 25.2%、女性で 36.1%となっている。

【運動を行う頻度（性・年齢別）】

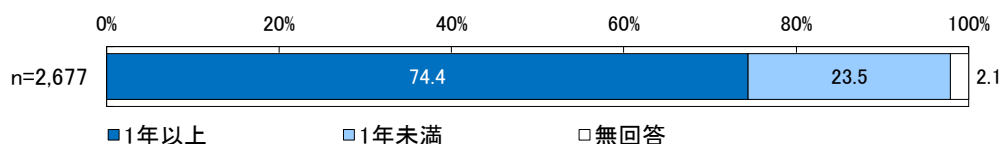


性・年齢別にみると、「週に 2 日以上」と回答した人の割合は、男性 15～19 歳で 6 割台となっており、女性 20～29 歳、女性 30～39 歳では 2 割に満たない。

問 16 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

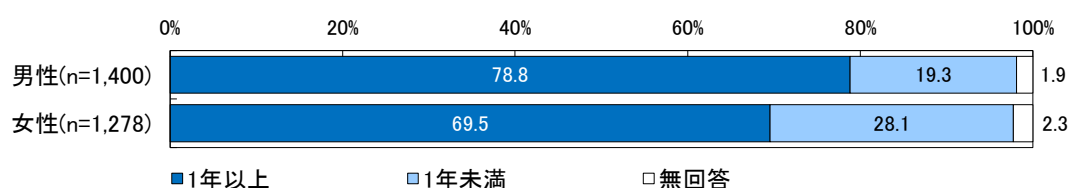
問 16－1 運動の継続期間についてお答えください。【○は1つ】

【運動の継続期間】



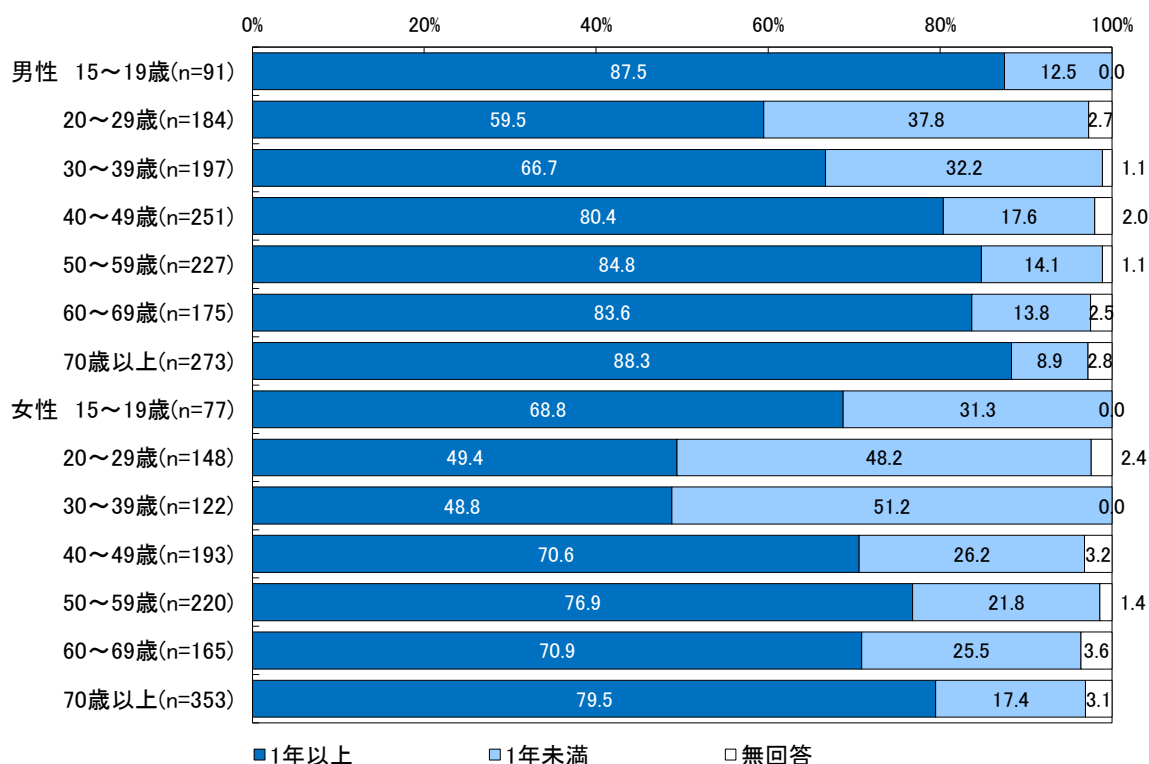
運動の継続期間について、「1年以上」と回答した人の割合が74.4%となっている。

【運動の継続期間（性別）】



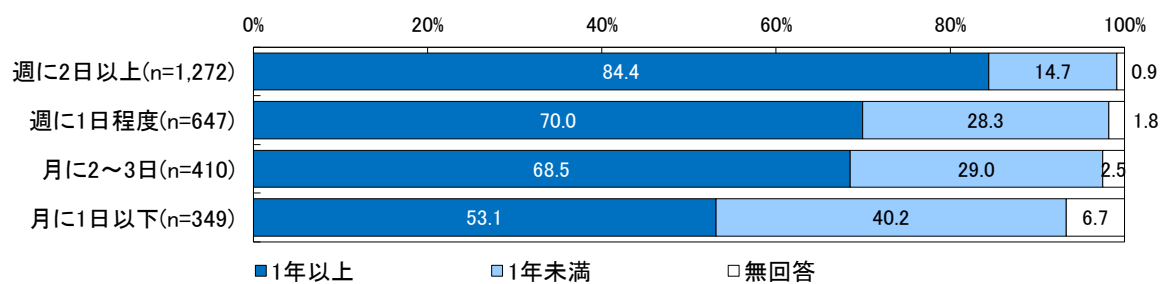
性別にみると、「1年以上」と回答した人の割合は、男性で78.8%、女性で69.5%となっている。

【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、男性では20～29歳、30～39歳を除くすべての年齢層で8割台、女性では40歳以上で7割台となっている。

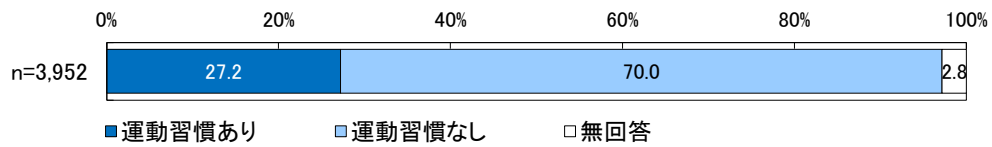
【運動の継続期間（運動を行う頻度別）】



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。

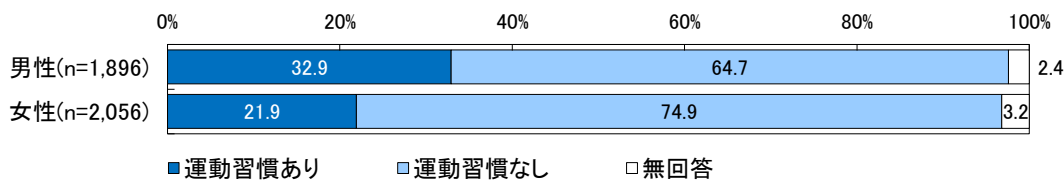
* 本調査における「運動習慣あり」とは、1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続している者のこと

【運動習慣の有無】



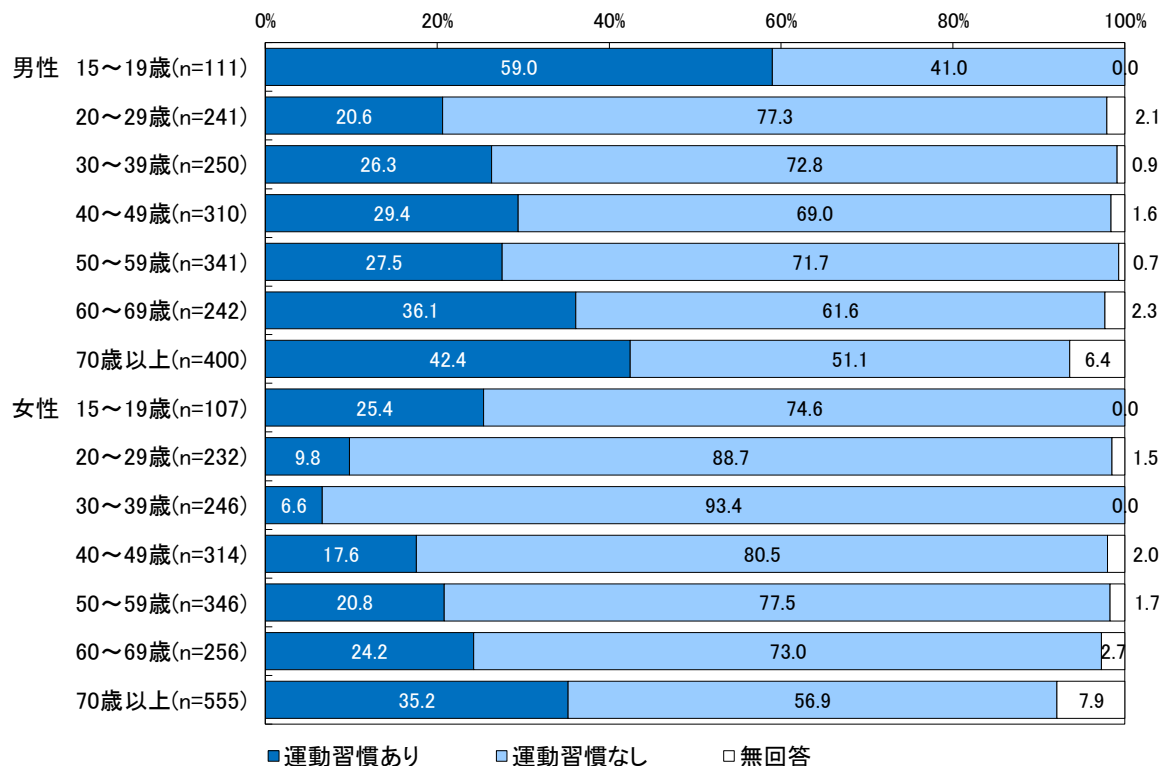
「運動習慣あり」の者の割合は、27.2%となっている。

【運動習慣の有無（性別）】



性別にみると、「運動習慣あり」の者の割合は、男性で 32.9%、女性で 21.9%となっている。

【運動習慣の有無（性・年齢別）】

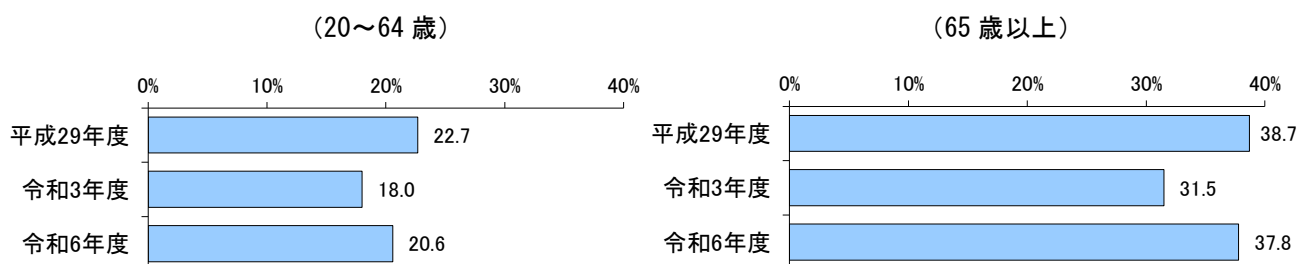


性・年齢別にみると、「運動習慣あり」の者の割合は、男性 15～19 歳で 59.0%となっており、女性 20～29 歳、女性 30～39 歳で 1 割に満たない。

≪目標値の達成状況≫

指標		平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
運動習慣者の割合	20～64 歳	22.7%	18.0%	20.6%
	65 歳以上	38.7%	31.5%	37.8%

【運動習慣者】



「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標

運動習慣者の増加

(1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上継続している者)

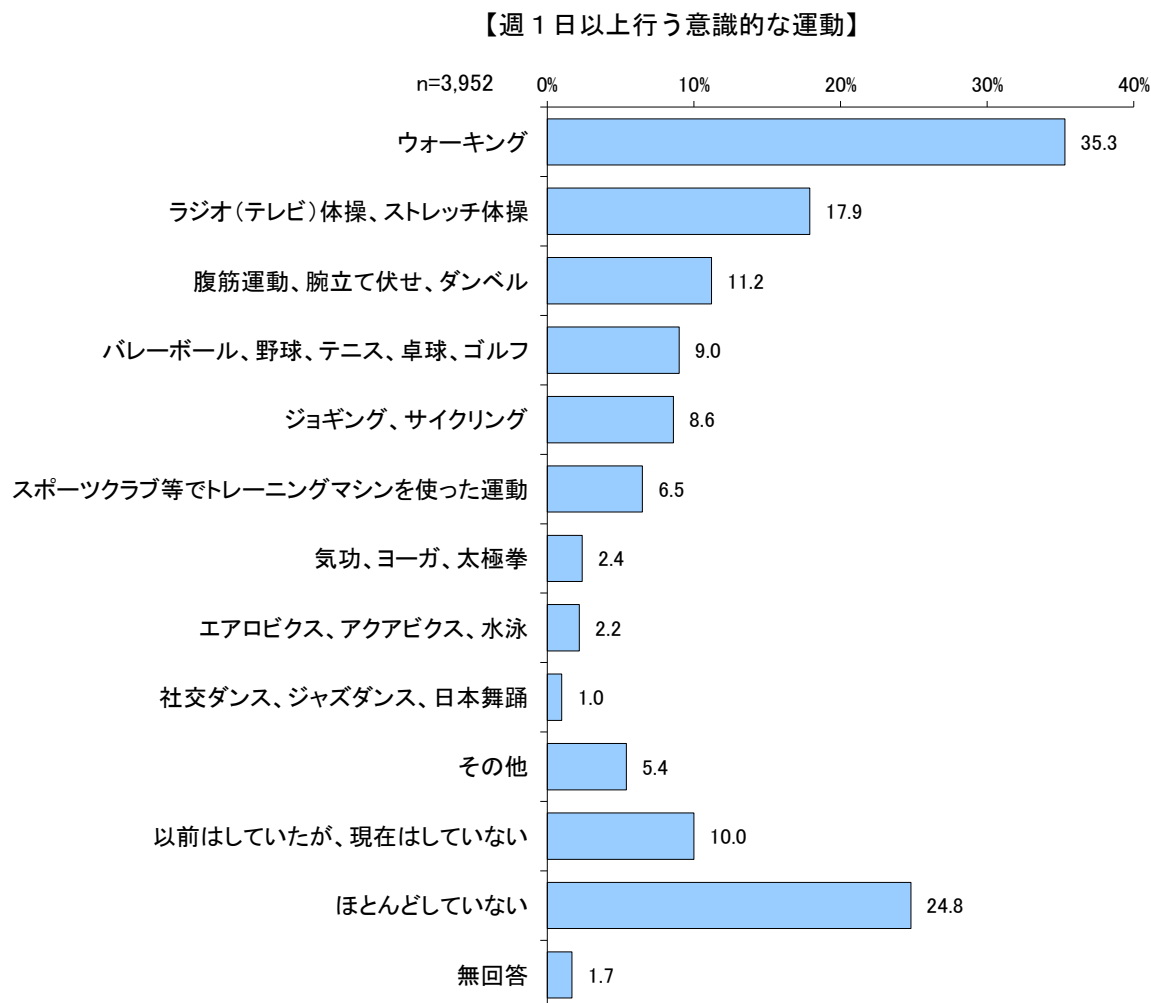
目標値：20～64 歳 30%

65 歳以上 50% (令和 15 年度)

(3) 週 1 日以上行う意識的な運動

問 17 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。)

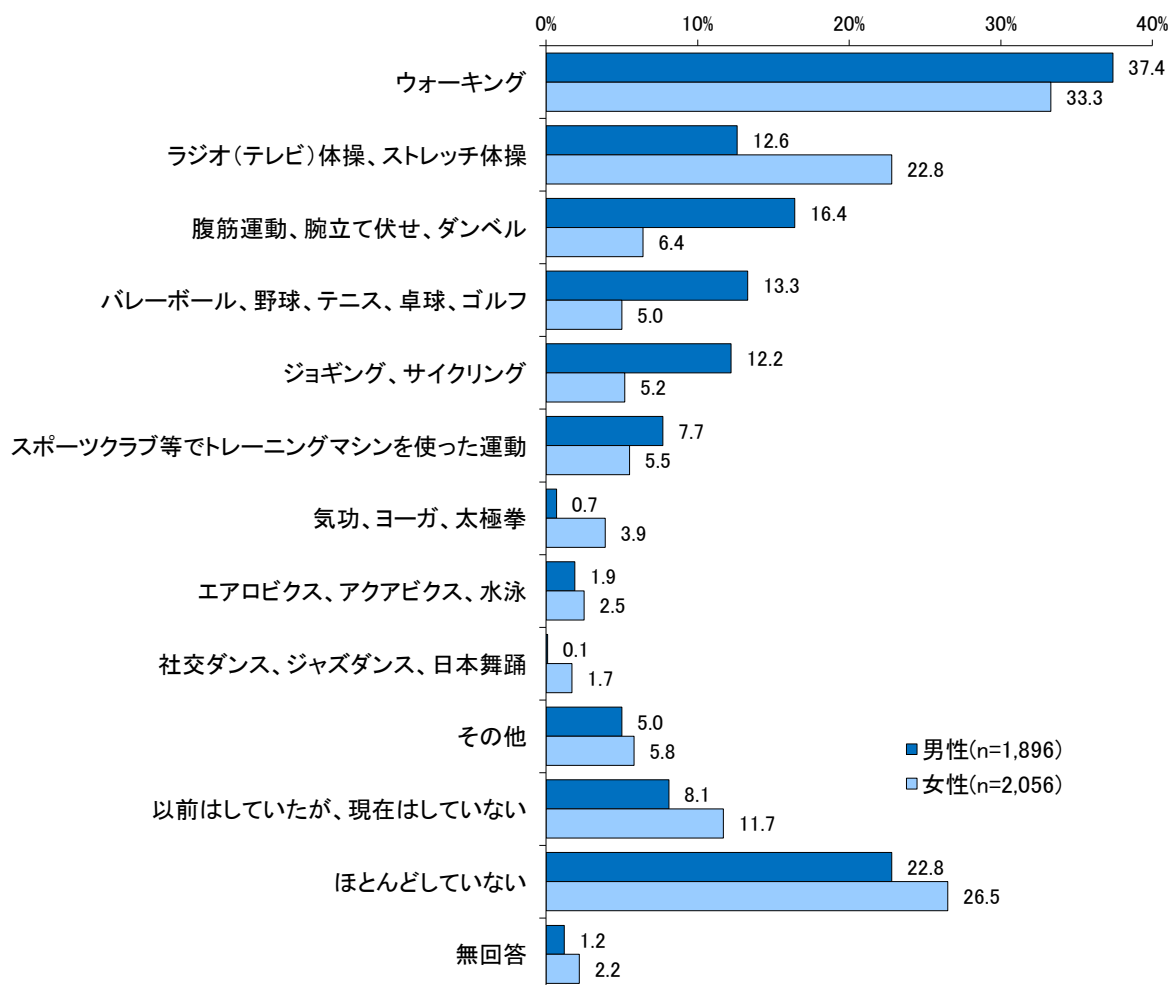
【〇はいくつでも】



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 35.3%と最も高く、次いで「ラジオ(テレビ)体操、ストレッチ体操」(17.9%)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が 24.8%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、「ウォーキング」と回答した人の割合は、男女ともに3割台と最も高く、次いで「ラジオ（テレビ）体操、ストレッチ体操」と回答した人の割合が、女性で2割台となっている。

【週1日以上行う意識的な運動（性・年齢別）】

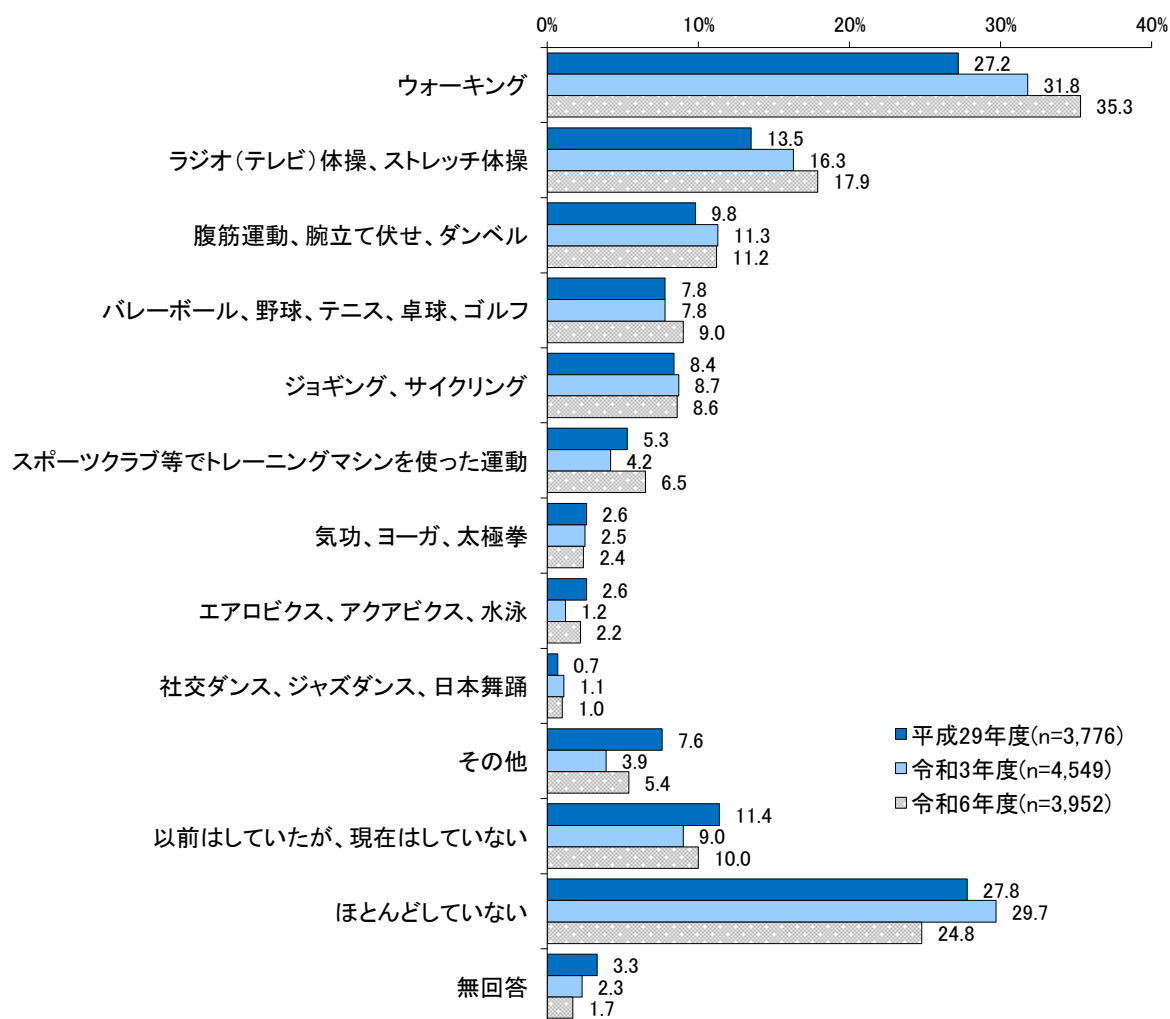
	回答数	ウォーキング	ラジオ（テレビ）体操、ストレッチ体操	腹筋運動、腕立て伏せ、ダンベル	バレーボール、野球、テニス、卓球、ゴルフ	ジョギング、サイクリング	スポーツクラブ等でトレーニングマシンを使った運動	気功、ヨーガ、太極拳
男性 15～19歳	111	24.4%	1.3%	19.2%	41.0%	25.6%	3.8%	—
20～29歳	241	34.0%	8.2%	18.6%	14.4%	17.5%	15.5%	—
30～39歳	250	30.7%	6.1%	19.3%	10.5%	14.0%	9.6%	0.9%
40～49歳	310	31.7%	7.1%	16.7%	7.9%	21.4%	5.6%	0.8%
50～59歳	341	39.1%	12.3%	17.4%	10.1%	8.7%	5.8%	—
60～69歳	242	44.3%	20.5%	16.4%	11.9%	9.1%	9.6%	1.8%
70歳以上	400	46.2%	22.0%	11.4%	14.4%	1.9%	4.9%	1.1%
女性 15～19歳	107	23.9%	6.0%	13.4%	10.4%	11.9%	—	—
20～29歳	232	28.6%	12.8%	6.0%	0.8%	12.8%	6.0%	3.8%
30～39歳	246	24.7%	18.7%	9.0%	1.8%	3.0%	2.4%	2.4%
40～49歳	314	32.7%	14.1%	7.3%	8.3%	5.4%	3.9%	3.4%
50～59歳	346	37.7%	22.9%	5.6%	3.0%	6.5%	6.1%	5.2%
60～69歳	256	34.0%	27.3%	6.3%	6.3%	4.7%	6.3%	2.7%
70歳以上	555	38.3%	34.8%	4.0%	5.9%	1.2%	7.9%	5.5%

	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	111	1.3%	—	5.1%	6.4%	11.5%	—
20～29歳	241	—	—	2.1%	10.3%	23.7%	1.0%
30～39歳	250	1.8%	—	3.5%	18.4%	17.5%	—
40～49歳	310	2.4%	—	3.2%	6.3%	27.8%	—
50～59歳	341	3.6%	—	3.6%	7.2%	28.3%	0.7%
60～69歳	242	2.3%	0.9%	3.7%	4.1%	23.3%	1.4%
70歳以上	400	1.1%	—	11.0%	5.3%	20.1%	3.4%
女性 15～19歳	107	—	4.5%	1.5%	19.4%	28.4%	3.0%
20～29歳	232	1.5%	1.5%	5.3%	17.3%	28.6%	0.8%
30～39歳	246	1.2%	1.2%	3.0%	16.3%	36.7%	1.8%
40～49歳	314	3.9%	1.0%	6.3%	10.7%	31.2%	1.0%
50～59歳	346	1.7%	1.3%	5.6%	10.0%	23.4%	2.2%
60～69歳	256	2.3%	2.3%	3.9%	12.1%	25.4%	1.2%
70歳以上	555	3.6%	2.0%	8.7%	7.1%	20.6%	4.0%

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）】

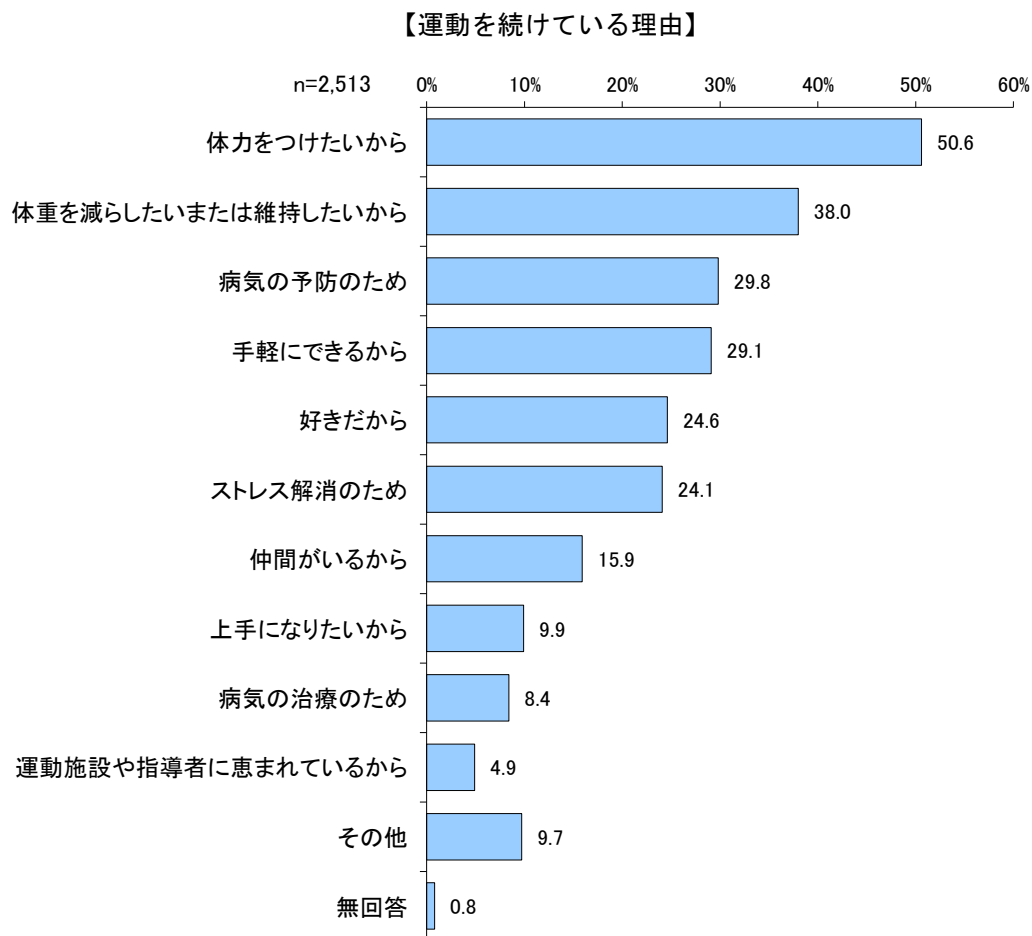


経年比較すると、「ウォーキング」と回答した人の割合は、令和6年度で35.3%となっており、平成29年度（27.2%）に比べて8.1ポイント上昇している。

(4) 運動を続けている理由

問 17 で「1 ウォーキング」～「10 その他」と回答した人のみが回答

問 17－1 運動を続けている理由は何ですか。【〇はいくつでも】

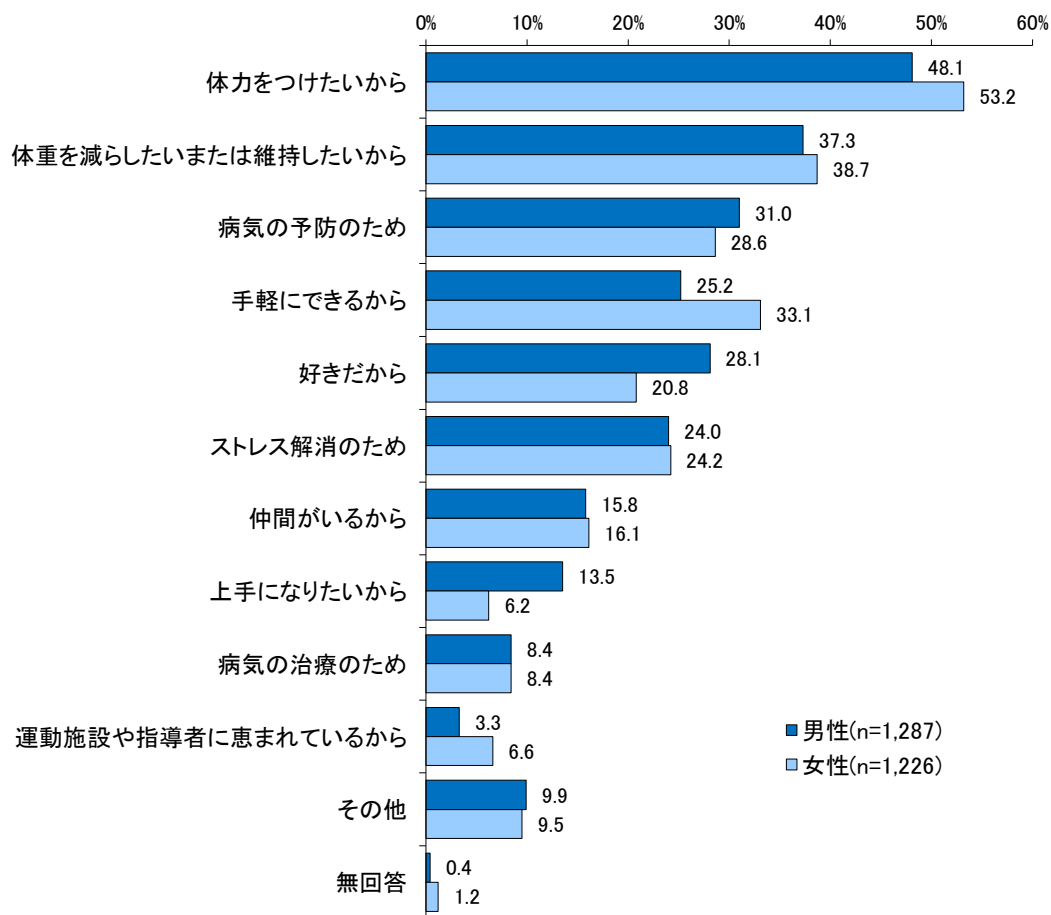


運動を続けている理由について、「体力をつけたいから」と回答した人の割合が 50.6%と最も高く、「体重を減らしたいまたは維持したいから」(38.0%)、「病気の予防のため」(29.8%)、「手軽にできるから」(29.1%)、「好きだから」(24.6%)、「ストレス解消のため」(24.1%)が続いている。

<参考>問 17 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、「体力をつけたいから」と回答した人の割合は、男性で48.1%、女性で53.2%と最も高くなっている。

【運動を続けている理由（性・年齢別）】

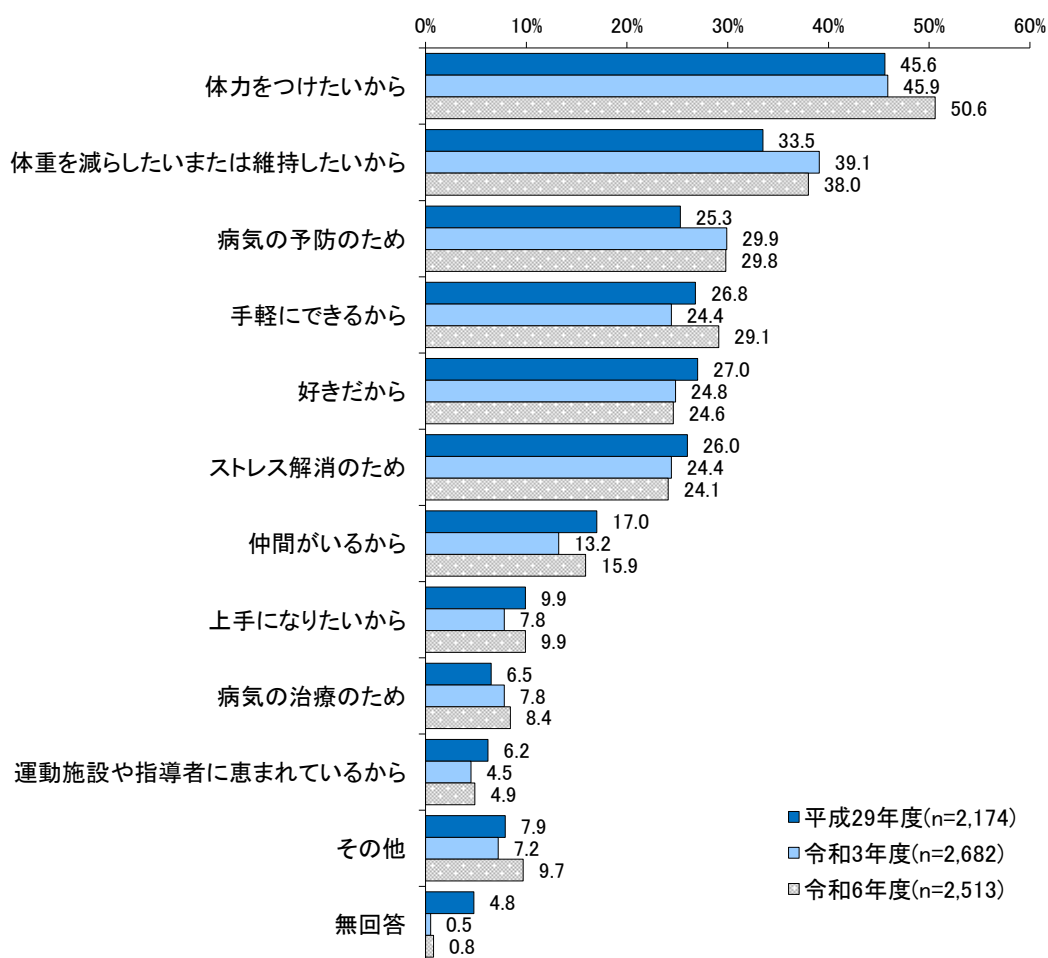
	回答数	体力をつ けたいか ら	体重を減 らしたい または維 持したい から	病気の予 防のため	手軽にで きるから	好きだか ら	ストレス 解消のため
男性 15～19歳	91	42.2%	7.8%	7.8%	17.2%	50.0%	18.8%
20～29歳	157	41.3%	25.4%	20.6%	25.4%	33.3%	27.0%
30～39歳	160	50.7%	45.2%	26.0%	13.7%	20.5%	26.0%
40～49歳	205	47.0%	51.8%	19.3%	14.5%	30.1%	27.7%
50～59歳	217	47.7%	45.5%	39.8%	27.3%	30.7%	29.5%
60～69歳	172	59.6%	51.9%	41.7%	32.7%	26.3%	25.6%
70歳以上	285	46.3%	23.4%	42.0%	35.6%	20.2%	14.9%
女性 15～19歳	53	57.6%	42.4%	6.1%	18.2%	33.3%	24.2%
20～29歳	124	40.8%	59.2%	8.5%	19.7%	26.8%	19.7%
30～39歳	111	44.0%	52.0%	16.0%	25.3%	16.0%	24.0%
40～49歳	179	52.1%	51.3%	21.4%	24.8%	29.1%	31.6%
50～59歳	223	46.3%	47.0%	28.9%	33.6%	20.1%	29.5%
60～69歳	157	61.1%	35.7%	42.7%	41.4%	14.0%	21.0%
70歳以上	379	60.7%	17.9%	39.3%	42.2%	17.9%	20.2%

	回答数	仲間がい るから	上手にな りたいか ら	病気の治 療のため	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	91	35.9%	39.1%	—	12.5%	10.9%	—
20～29歳	157	17.5%	14.3%	6.3%	1.6%	12.7%	—
30～39歳	160	11.0%	12.3%	5.5%	4.1%	13.7%	1.4%
40～49歳	205	9.6%	10.8%	4.8%	2.4%	12.0%	—
50～59歳	217	15.9%	17.0%	5.7%	3.4%	9.1%	—
60～69歳	172	9.6%	9.6%	16.0%	3.2%	6.4%	—
70歳以上	285	19.1%	6.9%	13.8%	1.6%	6.9%	1.1%
女性 15～19歳	53	18.2%	27.3%	—	9.1%	12.1%	—
20～29歳	124	2.8%	1.4%	1.4%	1.4%	9.9%	1.4%
30～39歳	111	6.7%	1.3%	6.7%	2.7%	18.7%	2.7%
40～49歳	179	12.8%	7.7%	2.6%	4.3%	10.3%	0.9%
50～59歳	223	12.1%	6.7%	12.1%	4.0%	10.7%	0.7%
60～69歳	157	14.0%	8.9%	11.5%	2.5%	5.7%	—
70歳以上	379	27.7%	4.0%	11.6%	13.3%	6.9%	1.7%

性・年齢別にみると、「体力をつけたいから」と回答した人の割合は、男性60～69歳で59.6%、女性60～69歳で61.1%と高くなっている。

「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59.2%となっている。

【運動を続けている理由（経年比較）】

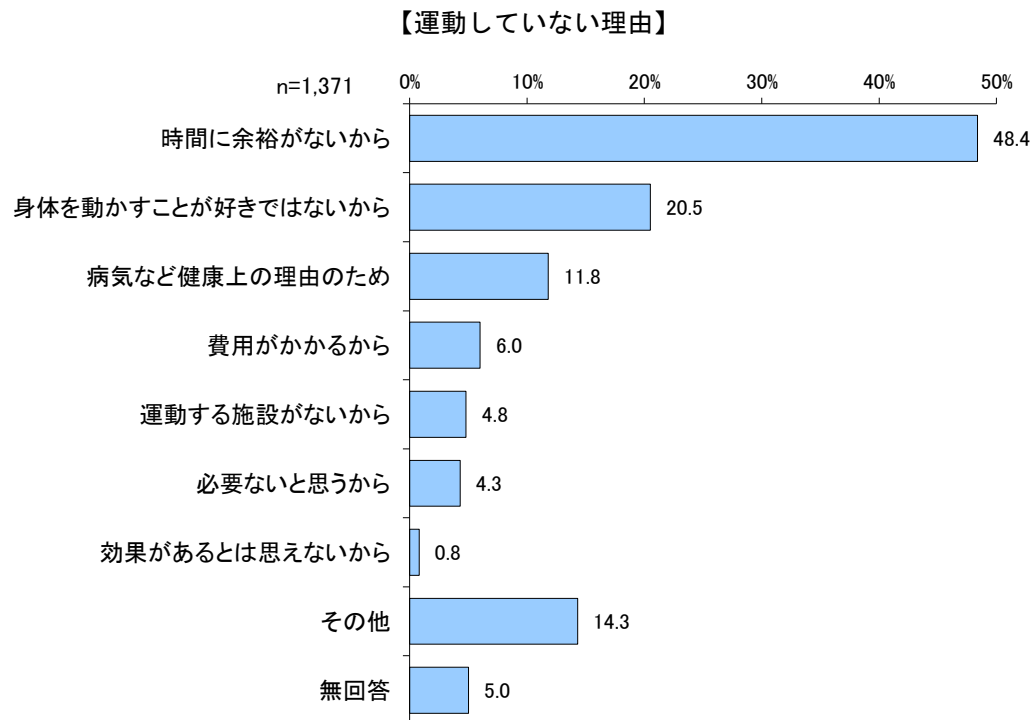


経年比較すると、「体力をつけたいから」と回答した人の割合は、令和6年度で 50.6%となっており、平成29年度（45.6%）に比べて 5.0 ポイント上昇している。

(5) 運動していない理由

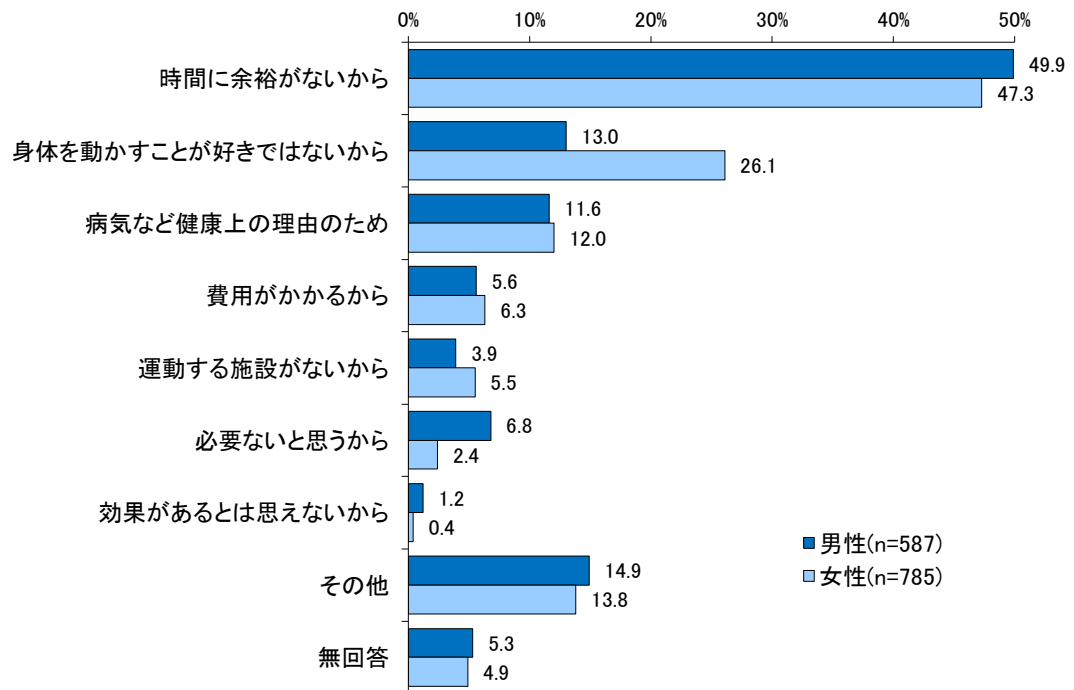
問 17 で「11 以前はしていたが、現在はしていない」、「12 ほとんどしていない」と回答した人のみが回答

問 17-2 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 48.4%と最も高く、「身体を動かすことが好きではないから」(20.5%)、「病気など健康上の理由のため」(11.8%)が続いている。

【運動していない理由（性別）】



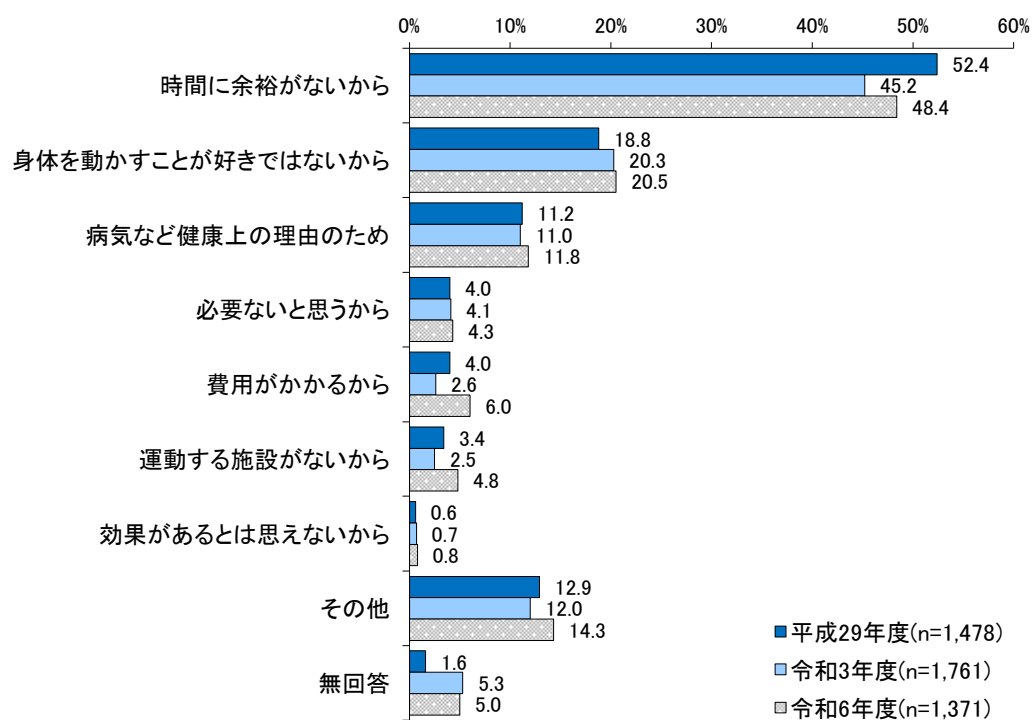
性別にみると、「時間 to 余裕がないから」と回答した人の割合は、男性で 49.9%、女性で 47.3% と最も高く、「身体を動かすことが好きではないから」と回答した人の割合は、女性で 26.1% となっている。

【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	費用がかかるから	運動する施設がないから	必要ないと思うから	効果があるとは思えないから	その他	無回答
男性 15～19歳	20	35.7%	42.9%	—	—	—	7.1%	—	14.3%	—
20～29歳	82	63.6%	9.1%	—	9.1%	6.1%	6.1%	3.0%	18.2%	3.0%
30～39歳	90	73.2%	14.6%	—	4.9%	4.9%	7.3%	2.4%	9.8%	—
40～49歳	106	62.8%	7.0%	9.3%	9.3%	2.3%	2.3%	—	16.3%	7.0%
50～59歳	121	57.1%	16.3%	8.2%	2.0%	4.1%	8.2%	—	12.2%	6.1%
60～69歳	66	25.0%	11.7%	18.3%	6.7%	5.0%	15.0%	1.7%	18.3%	6.7%
70歳以上	102	14.9%	11.9%	35.8%	4.5%	3.0%	4.5%	1.5%	16.4%	9.0%
女性 15～19歳	51	46.9%	34.4%	—	3.1%	3.1%	6.3%	—	12.5%	9.4%
20～29歳	106	63.9%	34.4%	1.6%	4.9%	6.6%	3.3%	1.6%	8.2%	4.9%
30～39歳	131	71.6%	17.0%	5.7%	11.4%	6.8%	3.4%	1.1%	10.2%	5.7%
40～49歳	132	60.5%	26.7%	3.5%	5.8%	5.8%	1.2%	—	14.0%	3.5%
50～59歳	115	54.5%	27.3%	10.4%	7.8%	6.5%	—	—	13.0%	2.6%
60～69歳	96	29.2%	30.2%	18.8%	9.4%	2.1%	2.1%	—	16.7%	—
70歳以上	153	10.0%	21.4%	32.9%	1.4%	5.7%	2.9%	—	20.0%	8.6%

性・年齢別にみると、「時間 to 余裕がないから」と回答した人の割合は、男女ともに 30～39 歳で 7 割台となっている。

【運動していない理由（経年比較）】



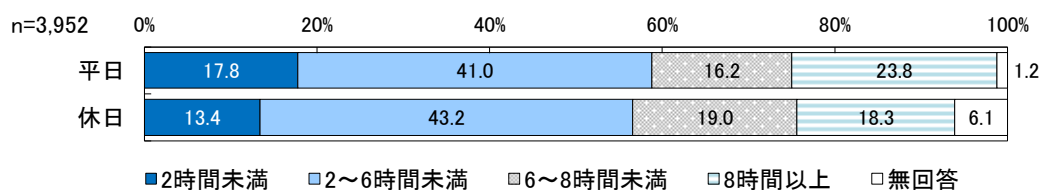
経年比較すると、特徴的な差はみられない。

(6) 座ったり寝転がったりして過ごす時間

問 18 この1週間で、座ったり寝転がったりして過ごす時間が、1日平均してどのくらいありましたか。【○はそれぞれ1つつつ】

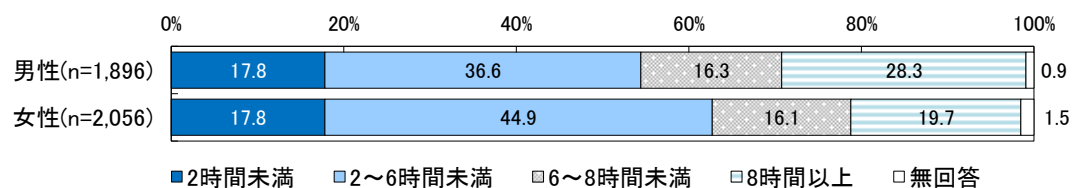
座ったり寝転がったりして過ごす時間には、机やパソコンに向かう時間（仕事、勉強や読書を含む。）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠時間は含みません。

【座ったり寝転がったりして過ごす時間】



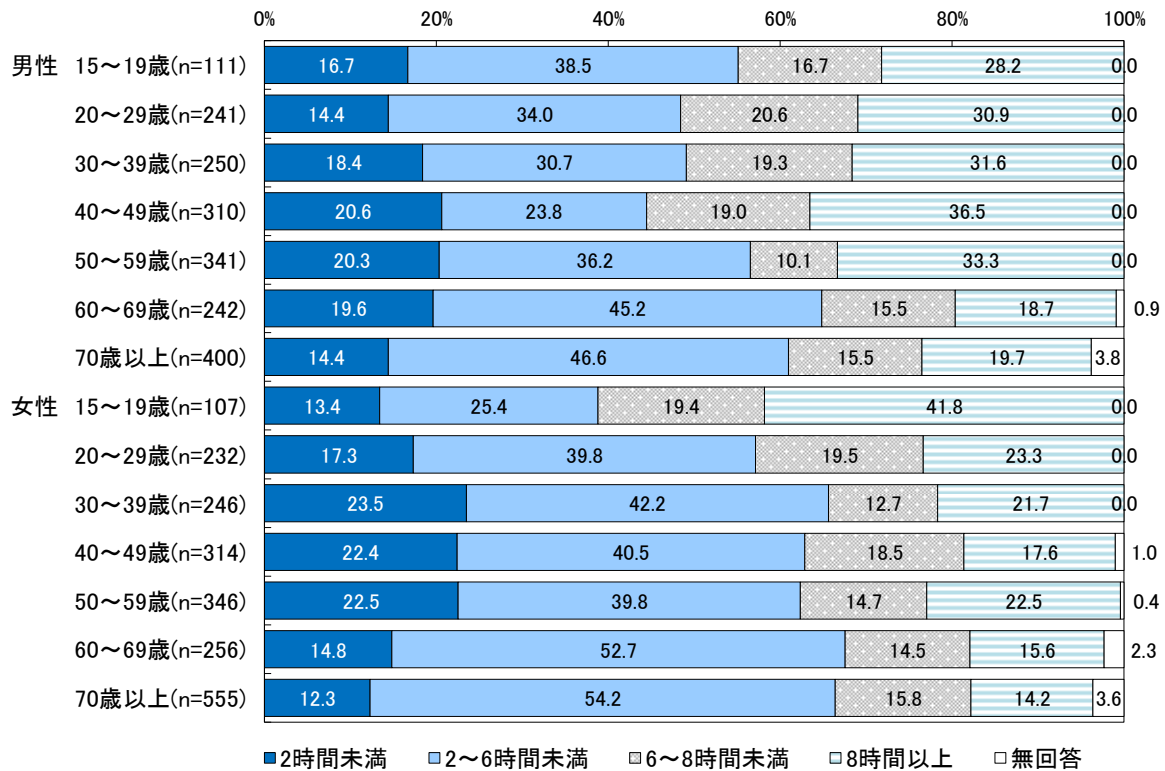
座ったり寝転がったりして過ごす時間について「8時間以上」と回答した人の割合は、平日で23.8%、休日で18.3%となっている。

【座ったり寝転がったりして過ごす時間・平日（性別）】



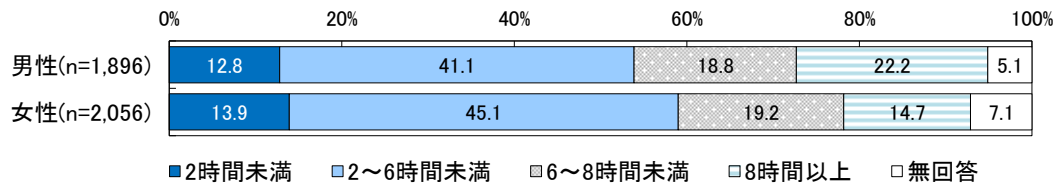
性別にみると、「8時間以上」と回答した人の割合は、平日では男性で28.3%、女性で19.7%となっている。

【座ったり寝転がったりして過ごす時間・平日（性・年齢別）】



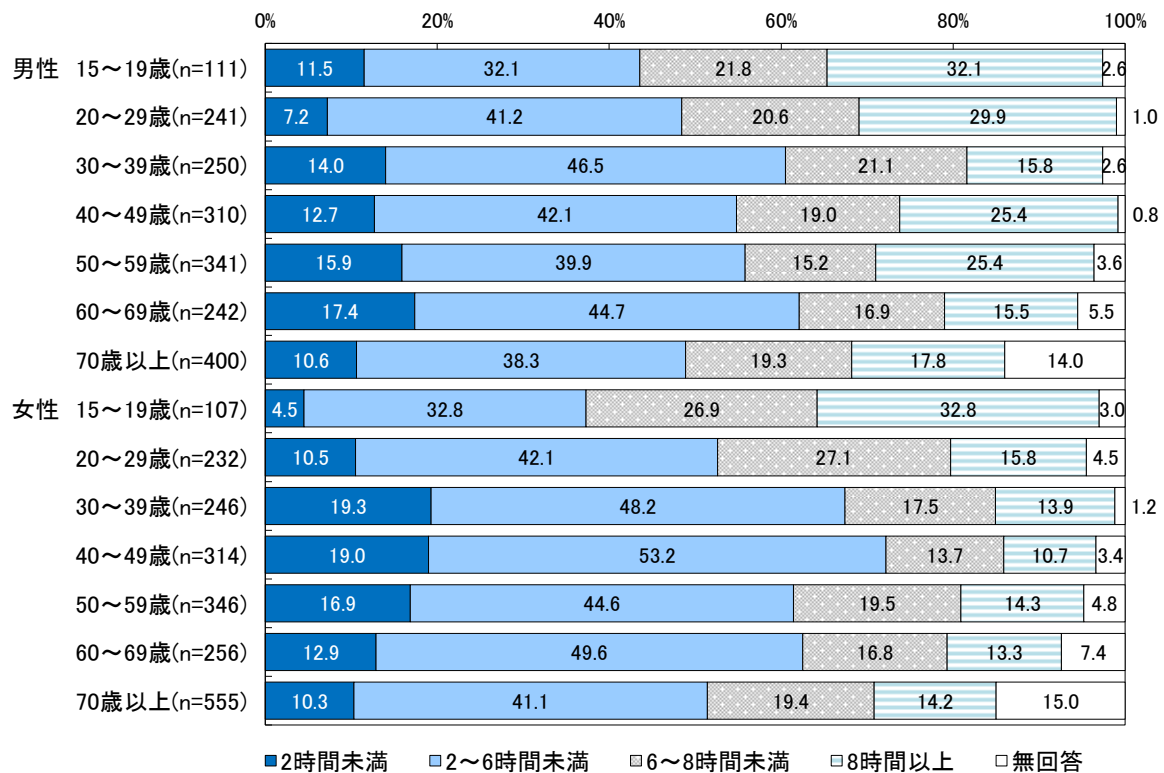
性・年齢別にみると、「8時間以上」と回答した人の割合は、平日では女性 15～19 歳で 41.8% となっている。

【座ったり寝転がったりして過ごす時間・休日（性別）】



性別にみると、「8時間以上」と回答した人の割合は、休日では男性で22.2%、女性で14.7%となっている。

【座ったり寝転がったりして過ごす時間・休日（性・年齢別）】



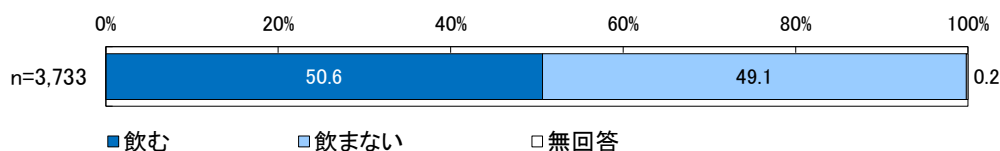
性・年齢別にみると、「8時間以上」と回答した人の割合は、休日では男女ともに15～19歳で3割台となっている。

5 飲酒について

(1) 飲酒状況

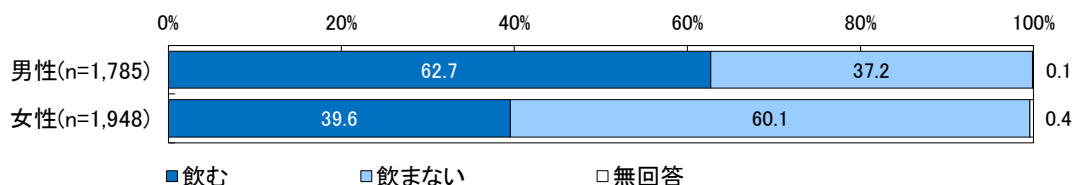
問 19 ビール、日本酒、ウィスキーなどのお酒類を飲みますか。【○は1つ】

【飲酒状況（※20 歳以上）】



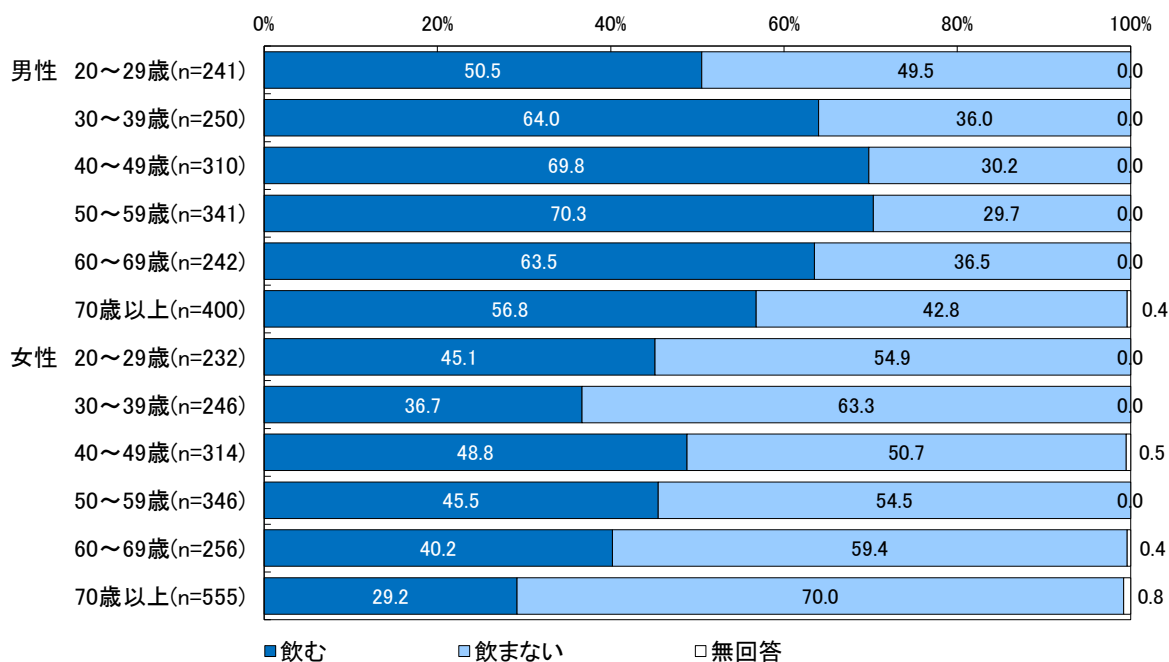
飲酒状況について、「飲む」と回答した人の割合が 50.6%、「飲まない」と回答した人の割合が 49.1%となっている。

【飲酒状況（性別）（※20 歳以上）】



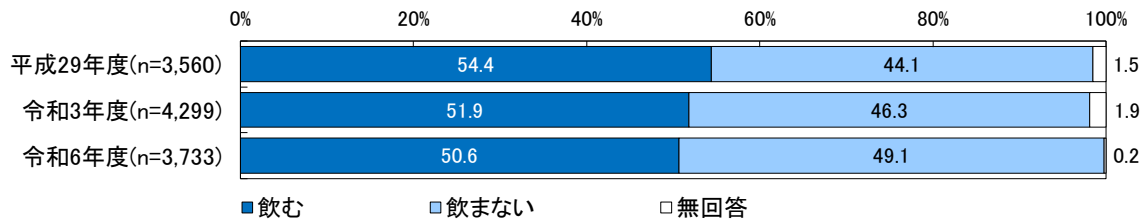
性別にみると、「飲む」と回答した人の割合は、男性で 62.7%、女性で 39.6%となっている。

【飲酒状況（性・年齢別）（※20 歳以上）】



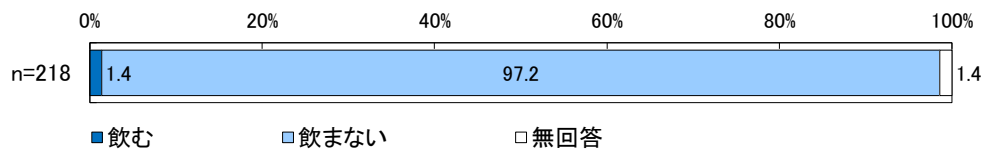
性・年齢別にみると、「飲む」と回答した人の割合は、男性 40～49 歳、男性 50～59 歳で約 7 割となっている。

【飲酒状況（経年比較）（※20歳以上）】

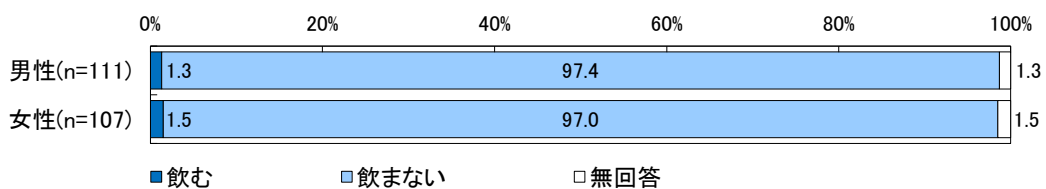


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

【飲酒状況（※15～19歳）】



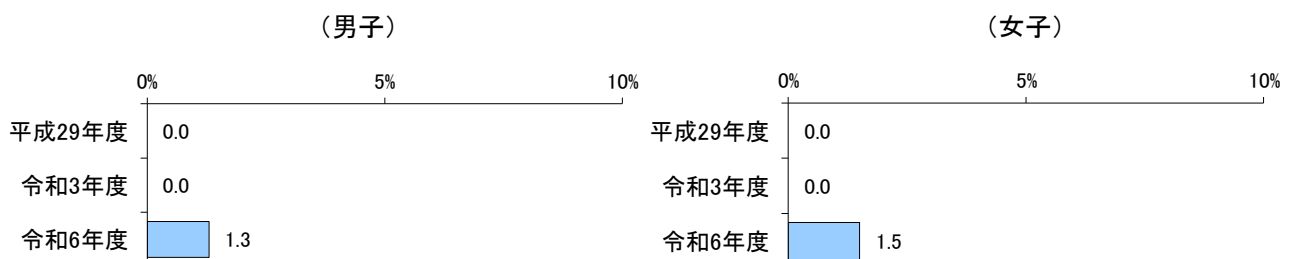
【飲酒状況（性別）（※15～19歳）】



《目標値の達成状況》

指標		平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
20 歳未満の者の飲酒率	男子	0%	0%	1.3%
	女子	0%	0%	1.5%

【20歳未満の者の飲酒率】



「元気じゃけんひろしま21(第3次)」の目標

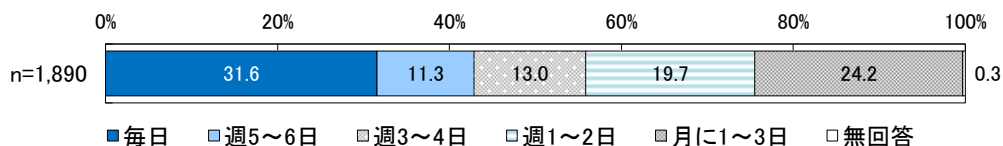
20歳未満の者の飲酒をなくす
目標値：0%（令和15年度）

(2) 飲酒頻度

問 19 で「1 飲む」と回答した人のみが回答

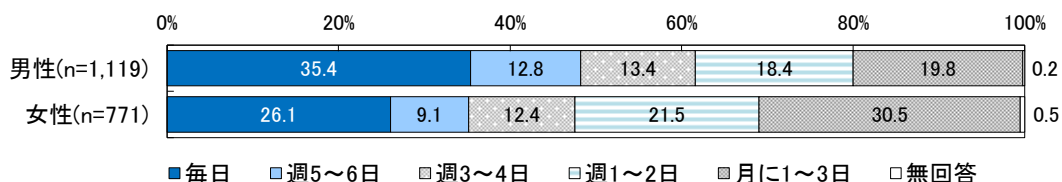
問 19-1 お酒類を飲む回数は週にどの程度ですか。【〇は1つ】

【飲酒頻度（※20 歳以上）】



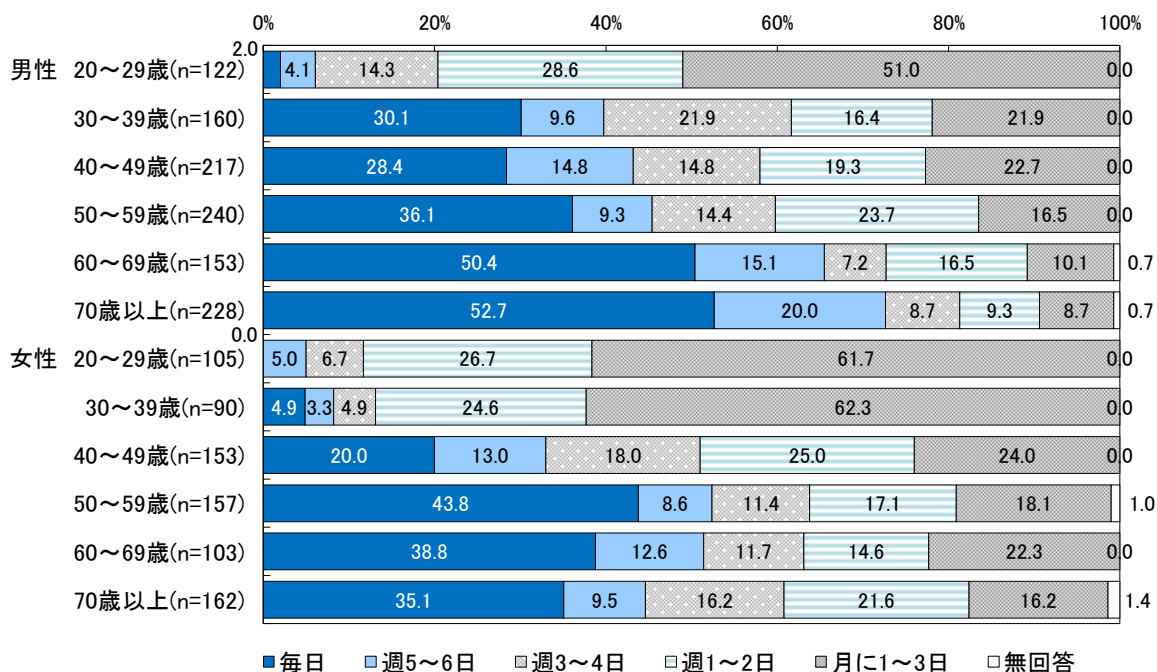
飲酒頻度について、「毎日」と回答した人の割合が 31.6%となっている。

【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 35.4%、女性で 26.1%となっている。

【飲酒頻度（性・年齢別）（※20 歳以上）】

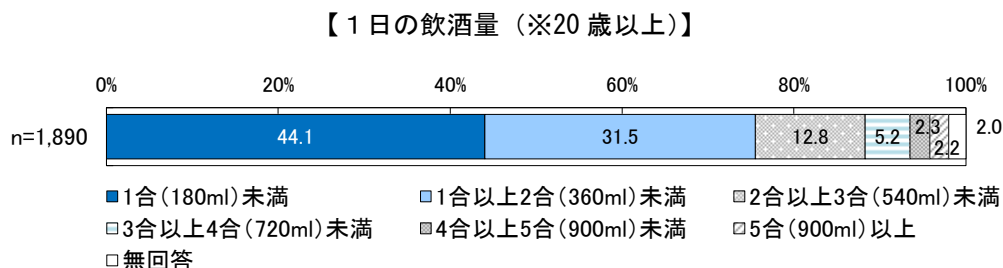


性・年齢別にみると、「毎日」と回答した人の割合は、男性 70 歳以上で 52.7%、女性 50～59 歳で 43.8%となっている。

(3) 1日の飲酒量

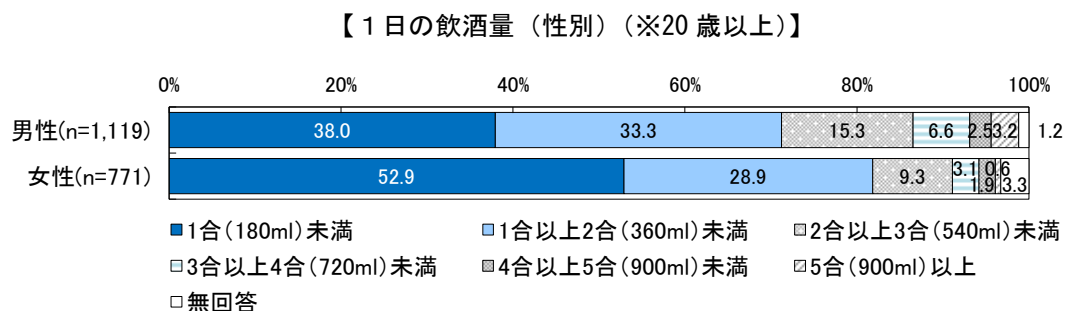
問 19 で「1 飲む」と回答した人のみが回答

問 19-2 日本酒に換算して1日平均してどのくらい飲んでいますか。【○は1つ】



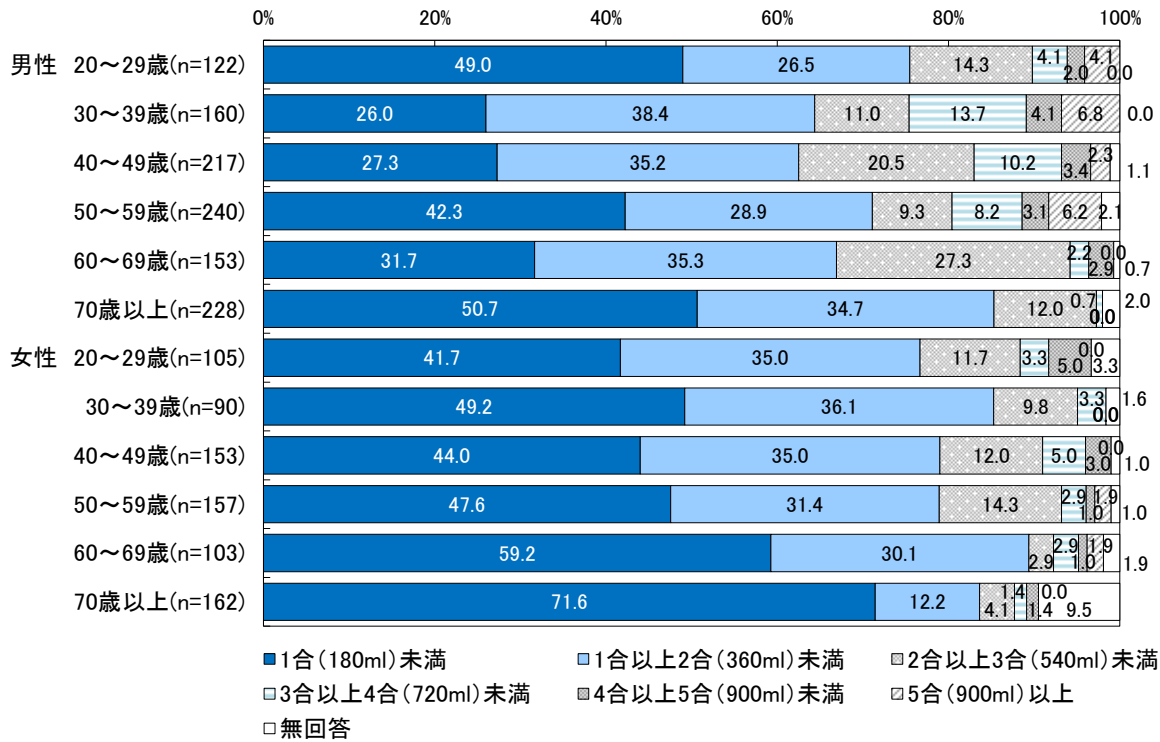
1日の飲酒量について、『1合以上』（「1合以上2合（360 ml）未満」＋「2合以上3合（540 ml）未満」＋「3合以上4合（720ml）未満」＋「4合以上5合（900ml）未満」＋「5合（900ml）以上」）と回答した人の割合は54.0%となっている。

『2合以上』（「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は22.5%となっている。



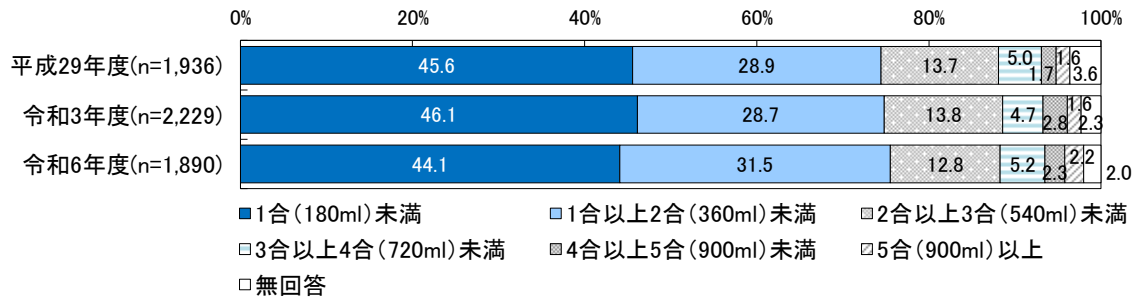
性別にみると、『1合以上』と回答した人の割合は、男性で60.9%、女性で43.8%、『2合以上』と回答した人の割合は、男性で27.6%、女性で14.9%となっている。

【1日の飲酒量（性・年齢別）（※20歳以上）】



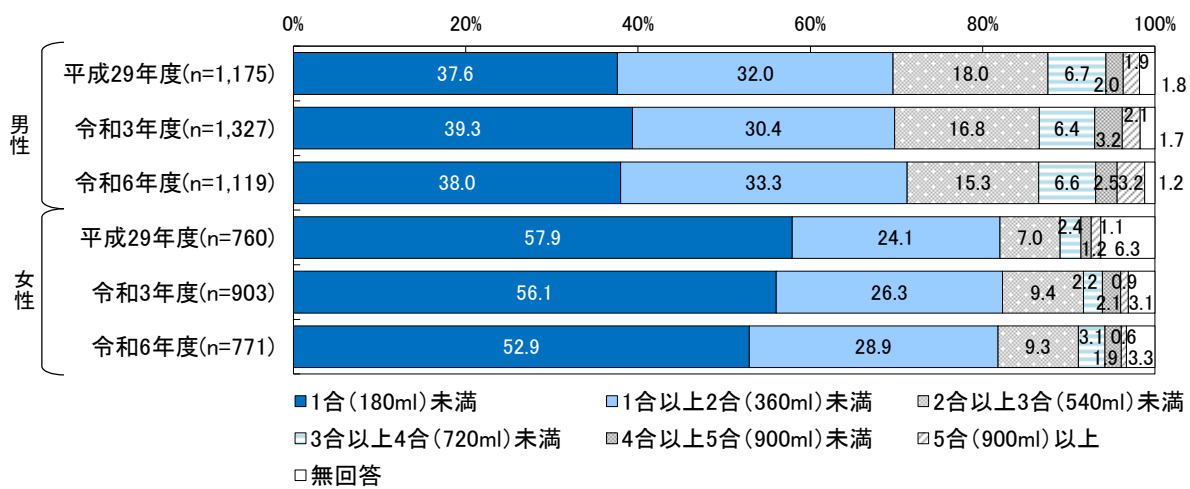
性・年齢別にみると、女性で『1合以上』と回答した人の割合は、20～29歳、40～49歳、50～59歳で5割台、男性で『2合以上』と回答した人の割合は、30～39歳、40～49歳、60～69歳で3割台となっている。

【1日の飲酒量（経年比較）（※20歳以上）】



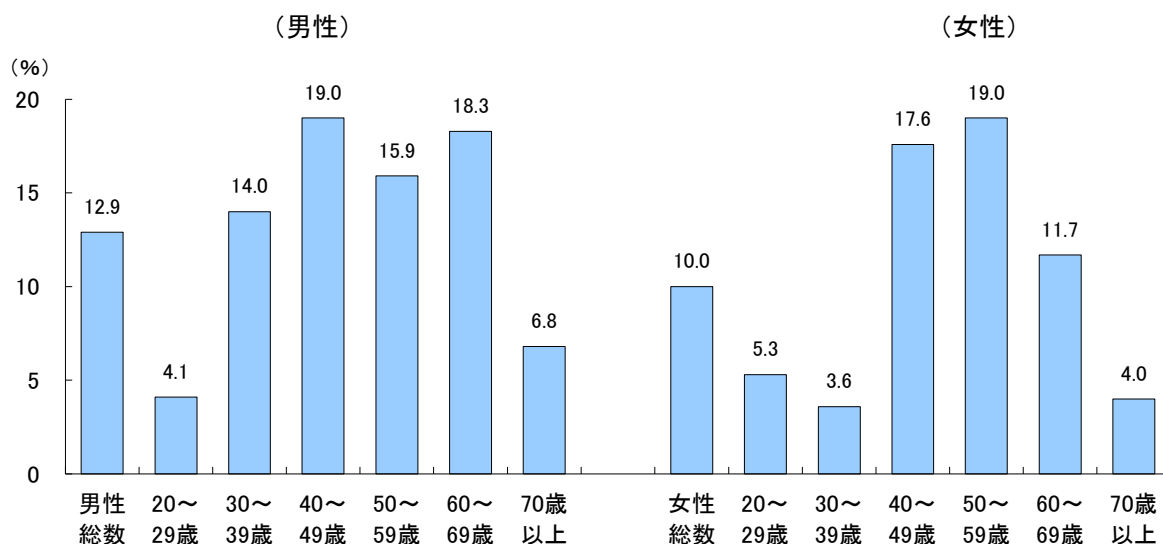
経年比較すると、特徴的な差はみられない。

【1日の飲酒量（性別・経年比較）（※20歳以上）】



経年比較すると、特徴的な差はみられない。

【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】



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者について、性別にみると、男性で 12.9%、女性で 10.0%となっている。

性・年齢別にみると、男性 40～49 歳、男性 60～69 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 1 割台後半となっている。

* 「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 40 g 以上、女性で 20 g 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」

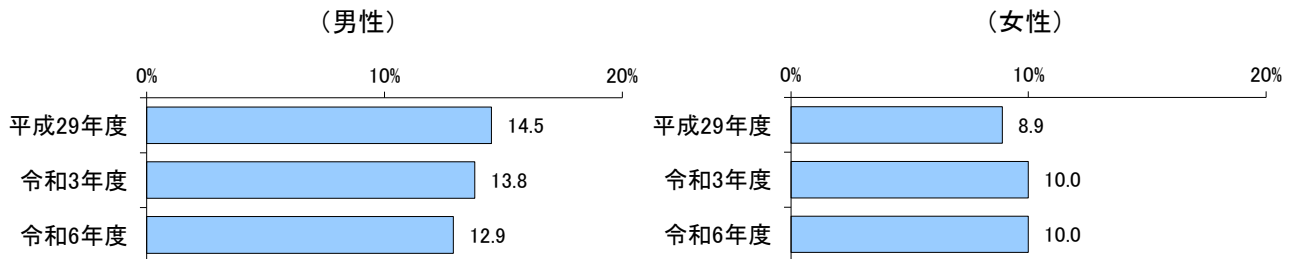
（注）日本酒 1 合（180ml）は、次の量にほぼ相当する。

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 缶（約 520ml）

≪目標値の達成状況≫

指標		平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 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 40g 以上、女性 20g 以上の者)	男性	14.5%	13.8%	12.9%
	女性	8.9%	10.0%	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（経年比較）（※20 歳以上）】



「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 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）の減少

目標値：男性 11.8%

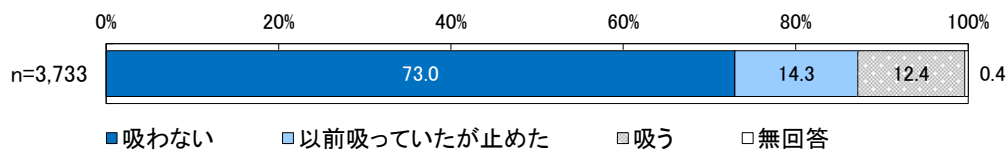
女性 7.2%（令和 15 年度）

6 たばこについて

(1) 喫煙状況

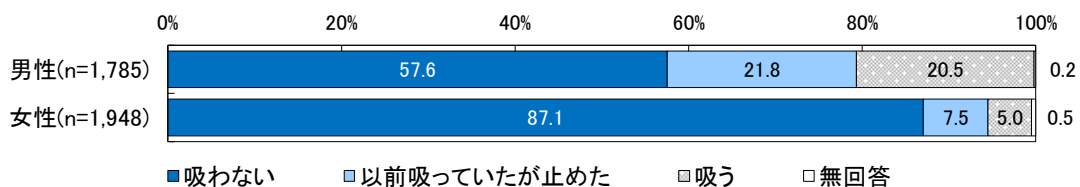
問 20 あなたは、たばこを吸いますか。【○は1つ】

【喫煙状況（※20 歳以上）】



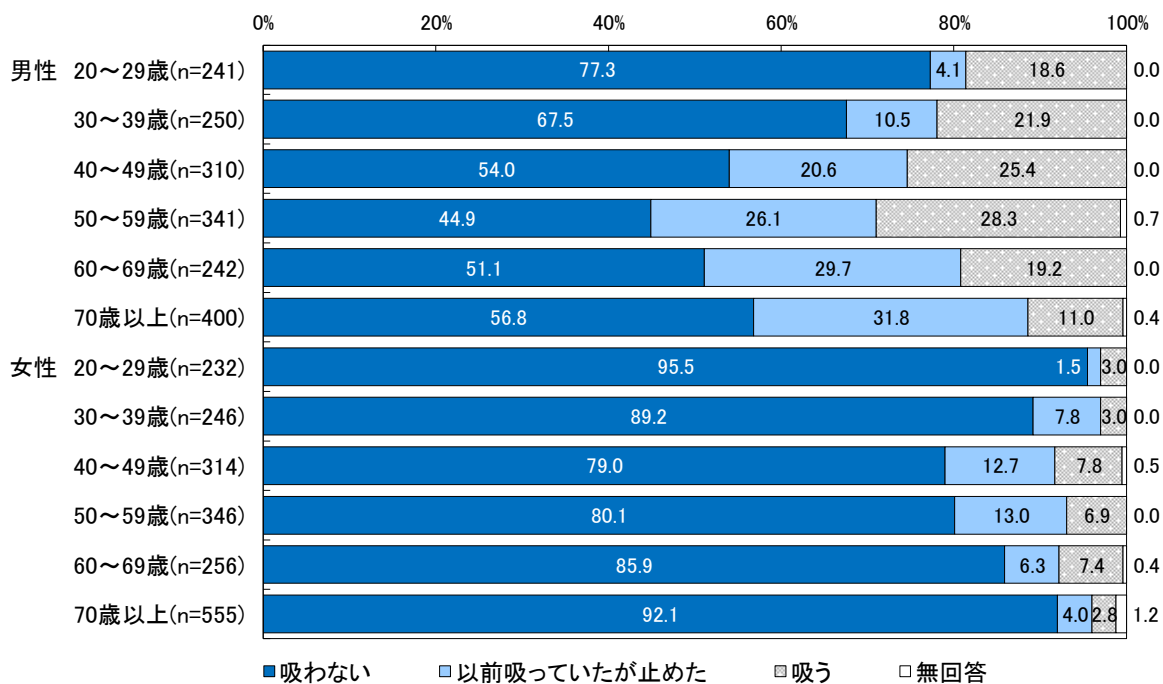
喫煙状況について、「吸わない」と回答した人の割合が 73.0%、「以前吸っていたが止めた」と回答した人の割合が 14.3%、「吸う」と回答した人の割合が 12.4%となっている。

【喫煙状況（性別）（※20 歳以上）】



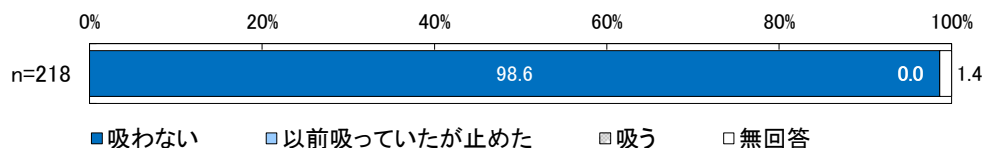
性別にみると、「吸う」と回答した人の割合は、男性で 20.5%、女性で 5.0%となっている。

【喫煙状況（性・年齢別）（※20 歳以上）】

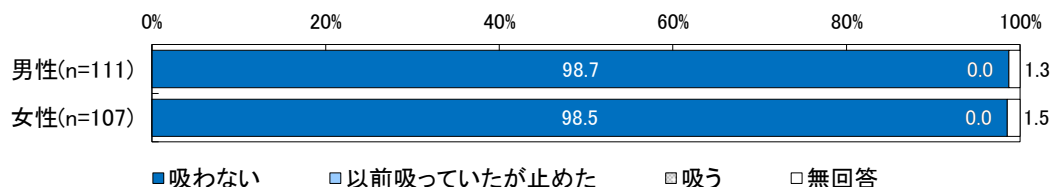


性・年齢別にみると、「吸う」と回答した人の割合は、男性 30～39 歳、男性 40～49 歳、男性 50～59 歳で 2 割台となっている。

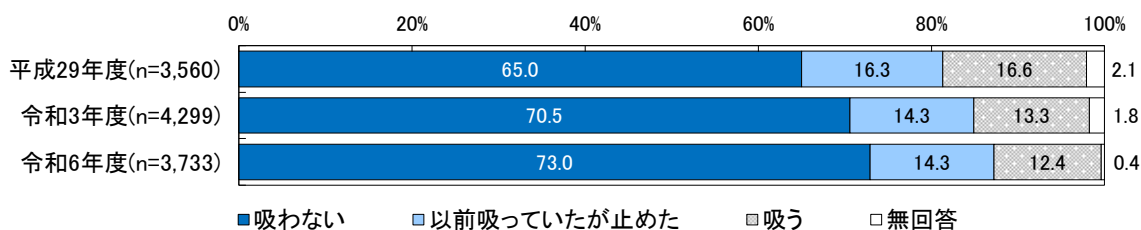
【喫煙状況（※15～19 歳）】



【喫煙状況（性別）（※15～19 歳）】

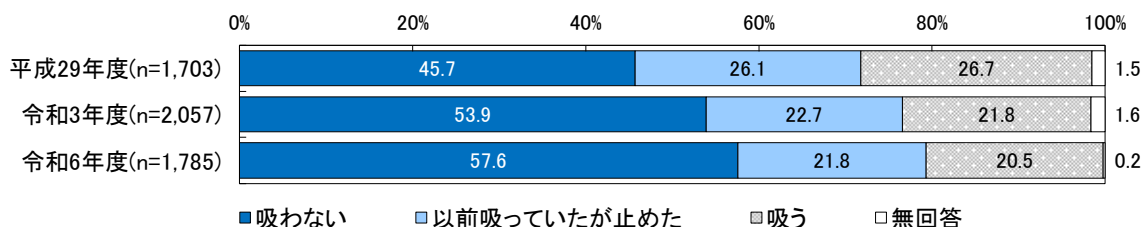


【喫煙状況（性別・経年比較）（※20 歳以上）】

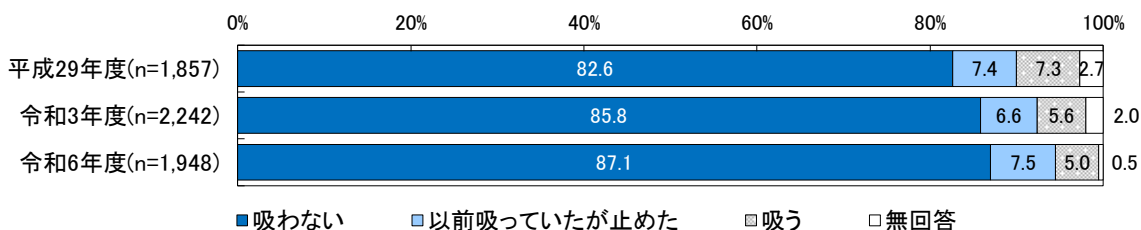


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

（男性）



（女性）

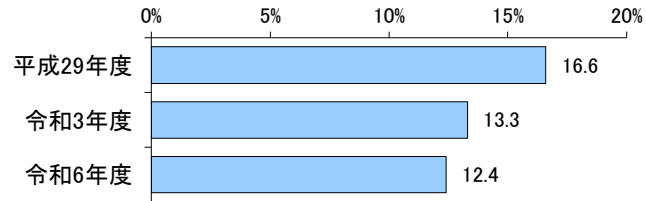


性別にみると、男女ともに特徴的な差はみられない。

≪目標値の達成状況≫

指標	平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
20 歳以上の者の喫煙率	16.6%	13.3%	12.4%

【20 歳以上の者の喫煙率】

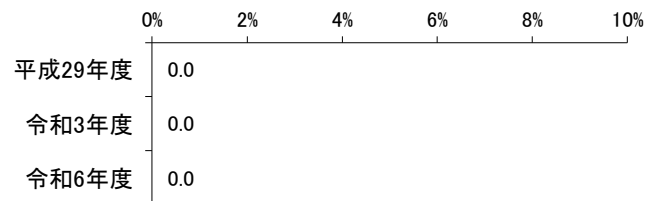


「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標
 20 歳以上の者の喫煙率の減少
 目標値：11.3% (令和 15 年度)

≪目標値の達成状況≫

指標	平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
20 歳未満の者の喫煙率	0%	0%	0%

【20 歳未満の者の喫煙率】



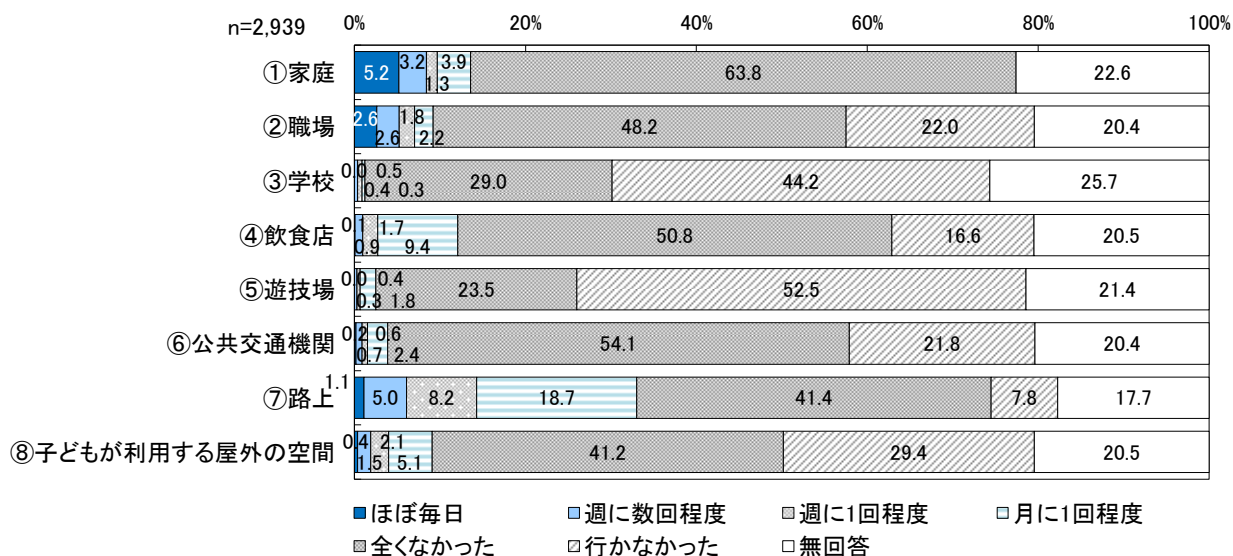
「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標
 20 歳未満の者の喫煙をなくす
 目標値：0% (令和 15 年度)

(2) 受動喫煙を経験した場所

問 20 で「1 吸わない」と回答した人のみが回答

問 20-1 この 1 ヶ月に、望まずに周りの人が吸っていたたばこの煙を吸う受動喫煙の機会がありましたか。次の(1)～(8)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 つずつ】

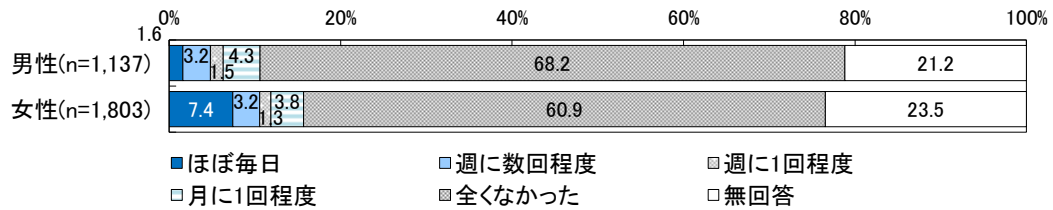
【受動喫煙を経験した場所】



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』（「ほぼ毎日」＋「週に数回程度」＋「週に1回程度」＋「月に1回程度」）と回答した人の割合は、「家庭」で13.6%、「職場」で9.2%、「学校」で1.2%、「飲食店」で12.1%、「遊技場」で2.5%、「公共交通機関」で3.9%、「路上」で33.0%、「子どもが利用する屋外の空間」で9.1%となっている。

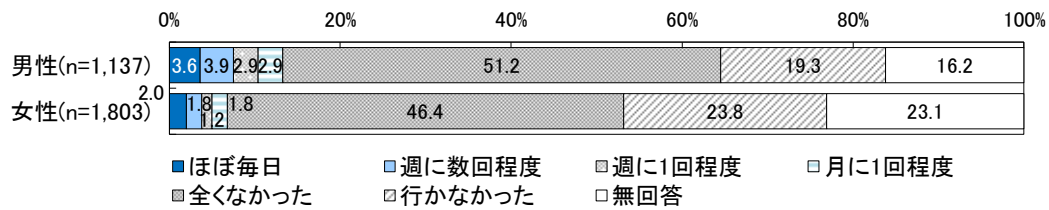
「元気じゃけんひろしま21(第3次)」の目標
 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
 目標値：0%（令和15年度）

【①家庭（性別）】



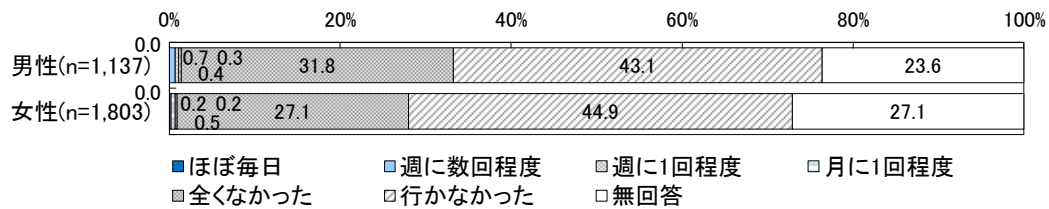
性別にみると、家庭での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で 10.6%、女性で 15.7%となっている。

【②職場（性別）】



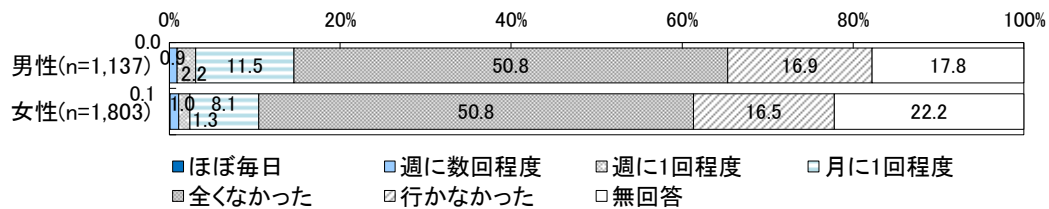
性別にみると、職場での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で 13.3%、女性で 6.8%となっている。

【③学校（性別）】



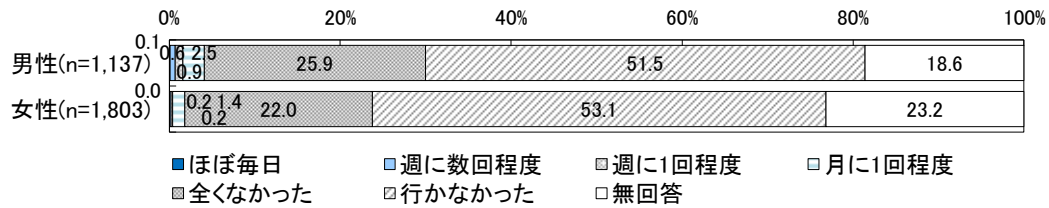
性別にみると、学校での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で 1.4%、女性で 0.9%となっている。

【④飲食店（性別）】



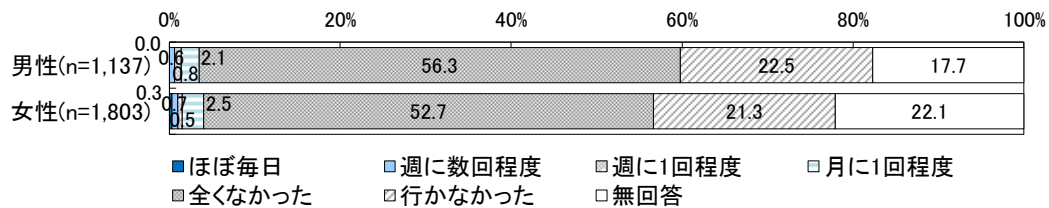
性別にみると、飲食店での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で 14.6%、女性で 10.5%となっている。

【⑤遊技場（性別）】



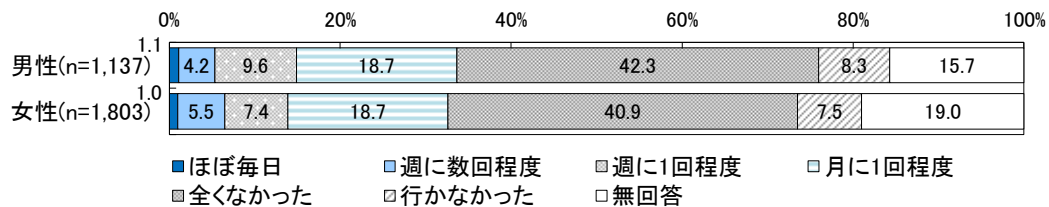
性別にみると、遊技場での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で4.1%、女性で1.8%となっている。

【⑥公共交通機関（性別）】



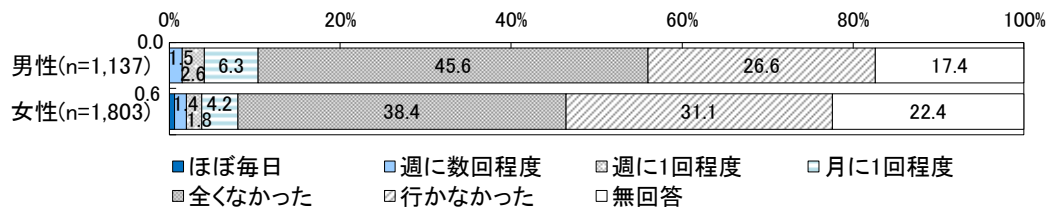
性別にみると、公共交通機関での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で3.5%、女性で4.0%となっている。

【⑦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、男性で33.6%、女性で32.6%となっている。

【⑧子どもが利用する屋外の空間（性別）】

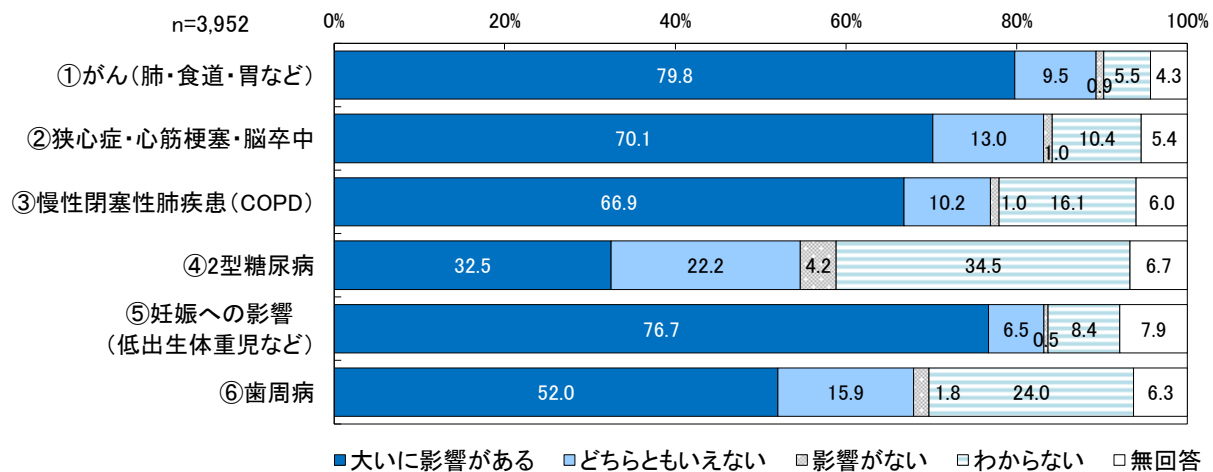


性別にみると、子どもが利用する屋外の空間での受動喫煙の経験が『あった』と回答した人の割合は、男性で10.4%、女性で8.0%となっている。

(3) たばこによる影響だと考えられる病気等

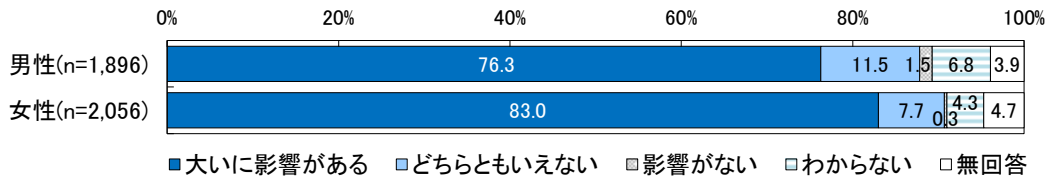
問 21 たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。次の(1)～(6)のそれぞれの病気等についてお答えください。【○はそれぞれ1つずつ】

【たばこによる影響だと考えられる病気等】



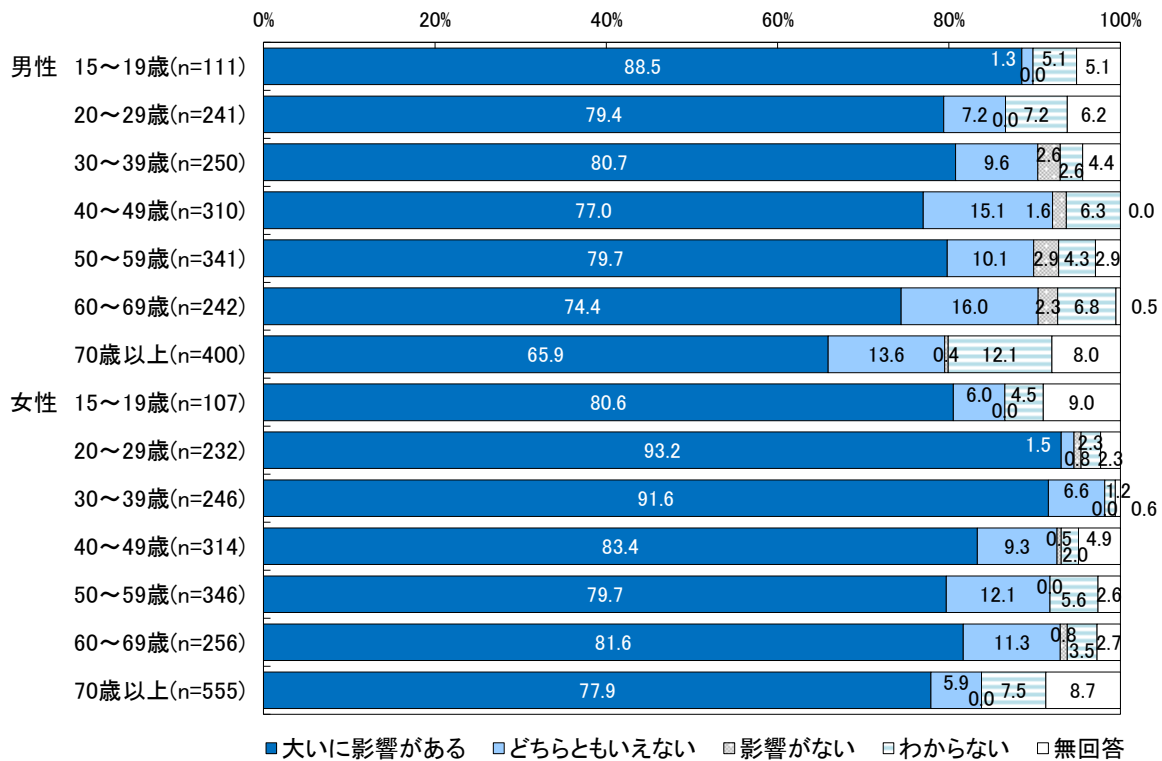
たばこによる影響だと考えられる病気等について、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、「がん(肺・食道・胃など)」で79.8%、「狭心症・心筋梗塞・脳卒中」で70.1%、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」で66.9%、「2型糖尿病」で32.5%、「妊娠への影響(低出生体重児など)」で76.7%、「歯周病」で52.0%となっている。

【①がん（肺・食道・胃など）（性別）】



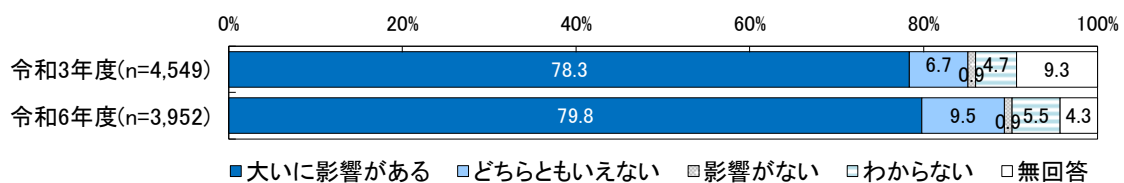
性別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、男性で76.3%、女性で83.0%となっている。

【①がん（肺・食道・胃など）（性・年齢別）】



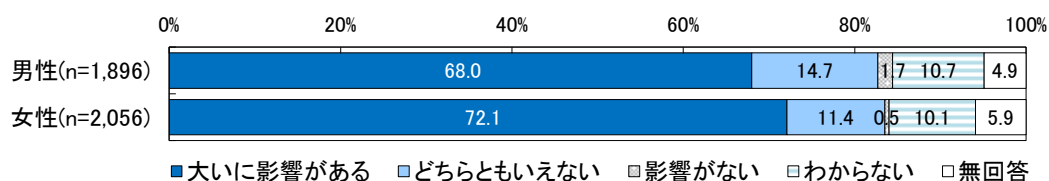
性・年齢別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、女性20~29歳、女性30~39歳で9割台となっている。

【①がん（肺・食道・胃など）（経年比較）】



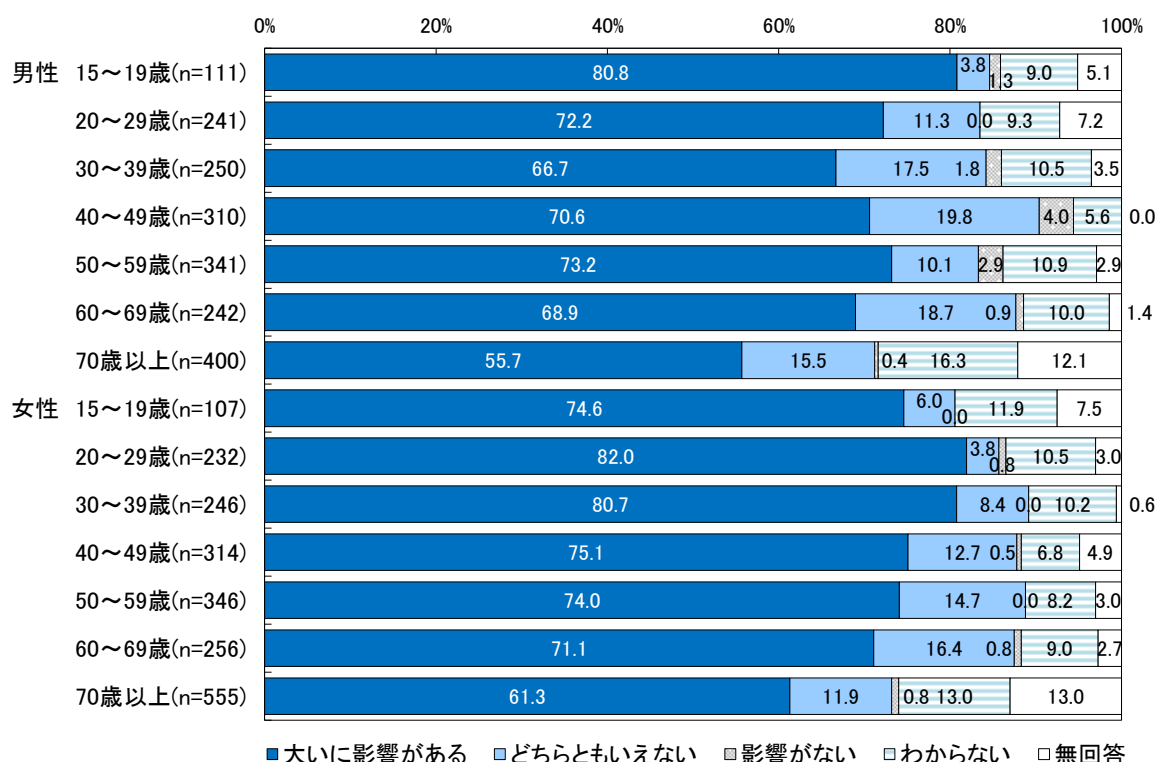
経年比較すると、特徴的な差はみられない。

【②狭心症・心筋梗塞・脳卒中（性別）】



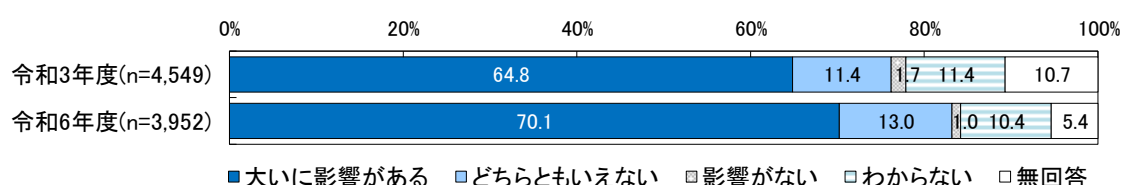
性別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、男性で68.0%、女性で72.1%となっている。

【②狭心症・心筋梗塞・脳卒中（性・年齢別）】



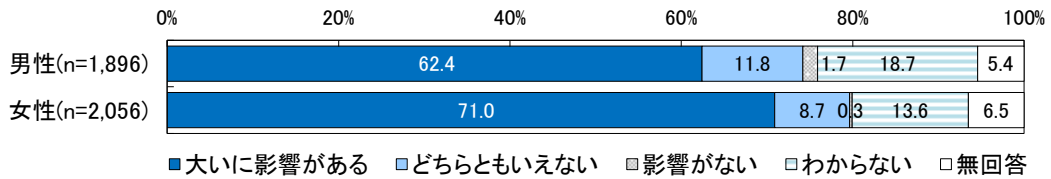
性・年齢別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、男性15～19歳、女性20～29歳、女性30～39歳で8割台となっている。

【②狭心症・心筋梗塞・脳卒中（経年比較）】



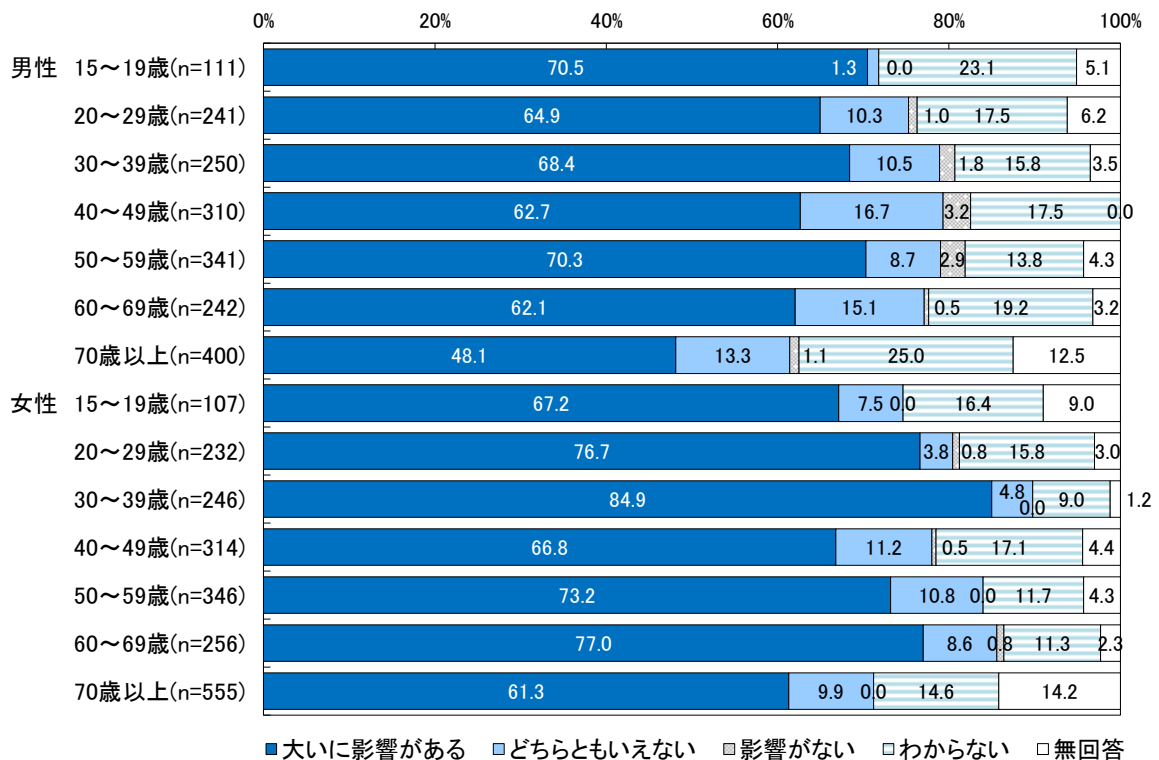
年比較すると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、令和6年度で70.1%となっており、令和3年度（64.8%）に比べて5.3ポイント上昇している。

【③慢性閉塞性肺疾患（COPD）（性別）】



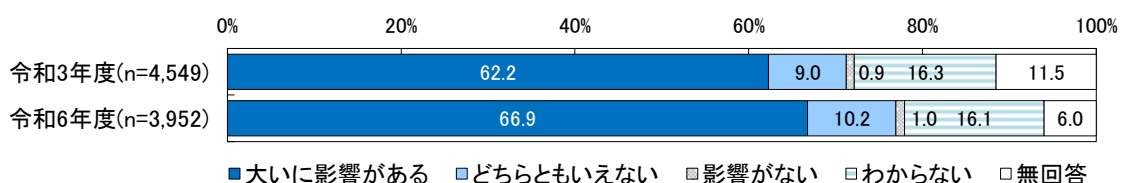
性別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、男性で62.4%、女性で71.0%となっている。

【③慢性閉塞性肺疾患（COPD）（性・年齢別）】



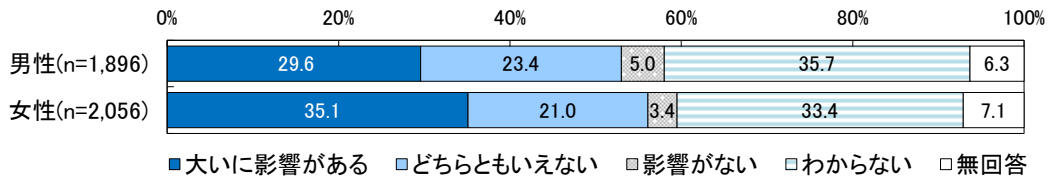
性・年齢別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、女性30～39歳で84.9%となっている。

【③慢性閉塞性肺疾患（COPD）（経年比較）】



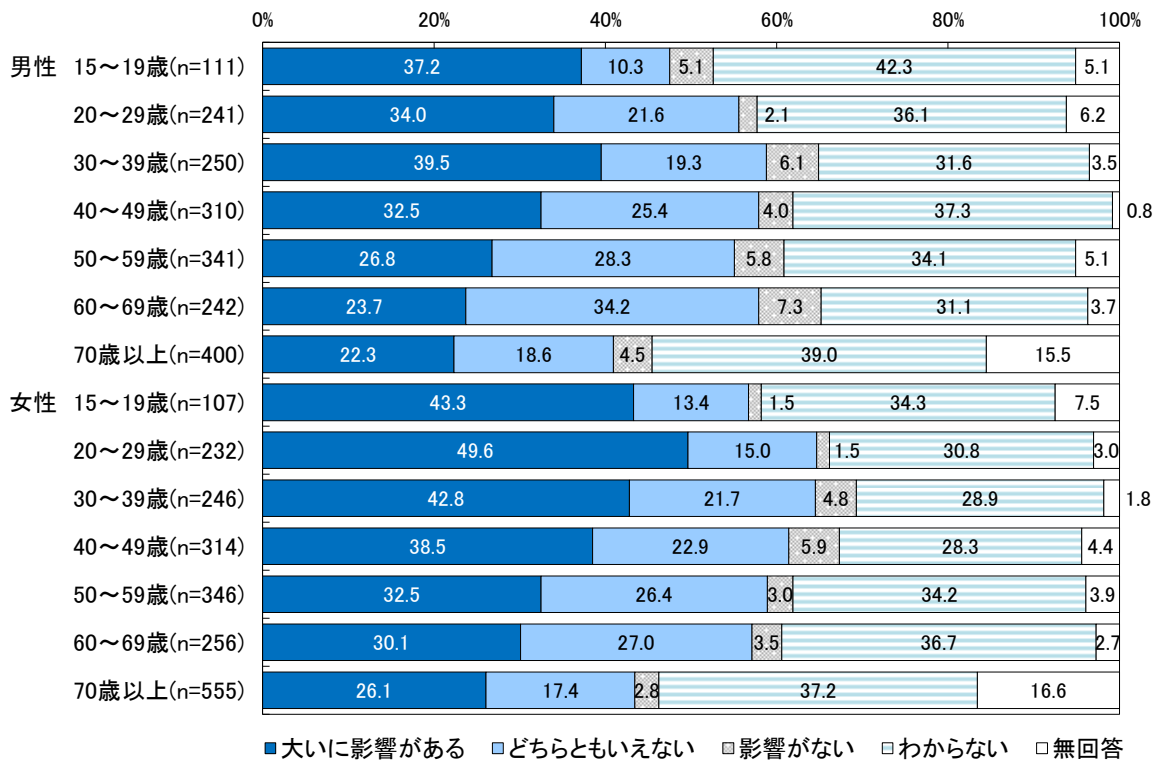
経年比較すると、特徴的な差はみられない。

【④ 2 型糖尿病（性別）】



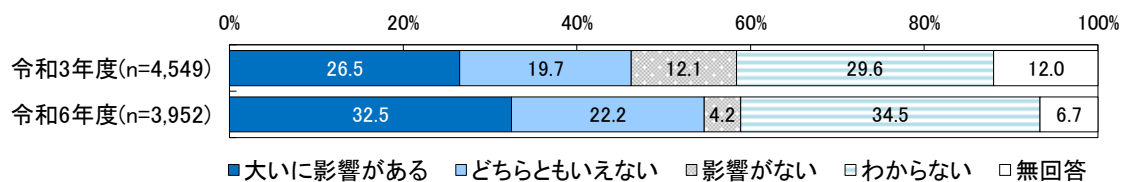
性別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、男性で 29.6%、女性で 35.1% となっている。

【④ 2 型糖尿病（性・年齢別）】



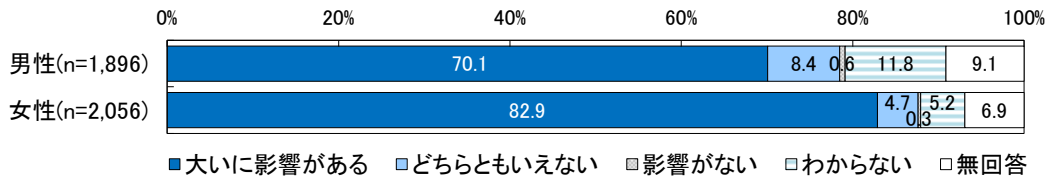
性・年齢別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、女性 20～29 歳で 49.6% となっている。

【④ 2 型糖尿病（経年比較）】



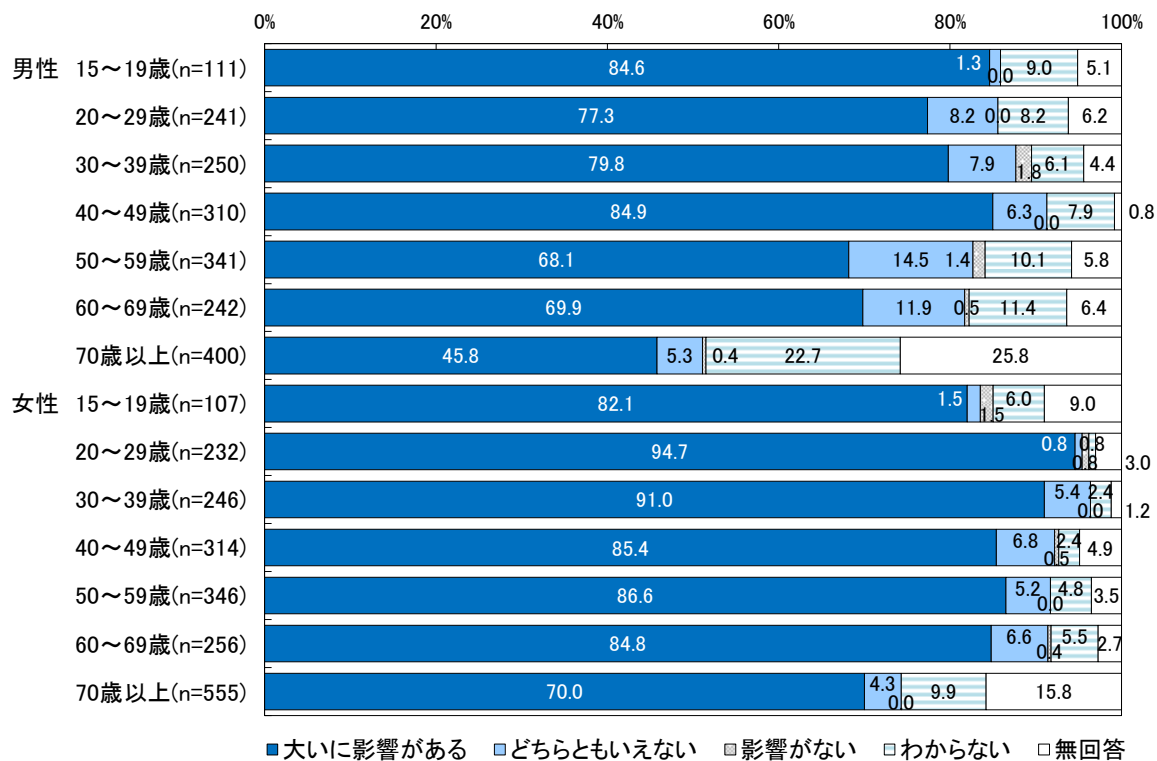
経年比較すると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、令和 6 年度で 32.5% となっており、令和 3 年度（26.5%）に比べて 6.0 ポイント上昇している。

【⑤妊娠への影響（低出生体重児など）（性別）】



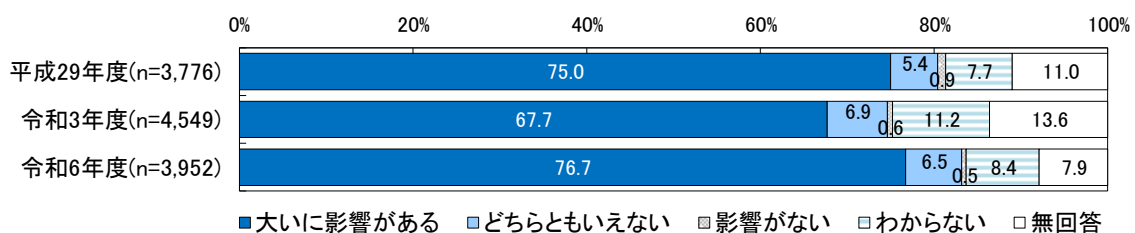
性別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、男性で70.1%、女性で82.9%となっている。

【⑤妊娠への影響（低出生体重児など）（性・年齢別）】



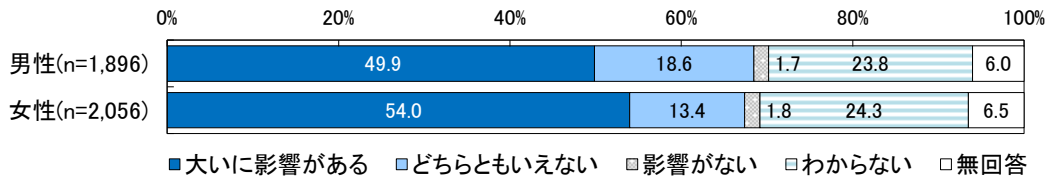
性・年齢別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、女性20～29歳、女性30～39歳で9割台となっている。

【⑤妊娠への影響（低出生体重児など）（経年比較）】



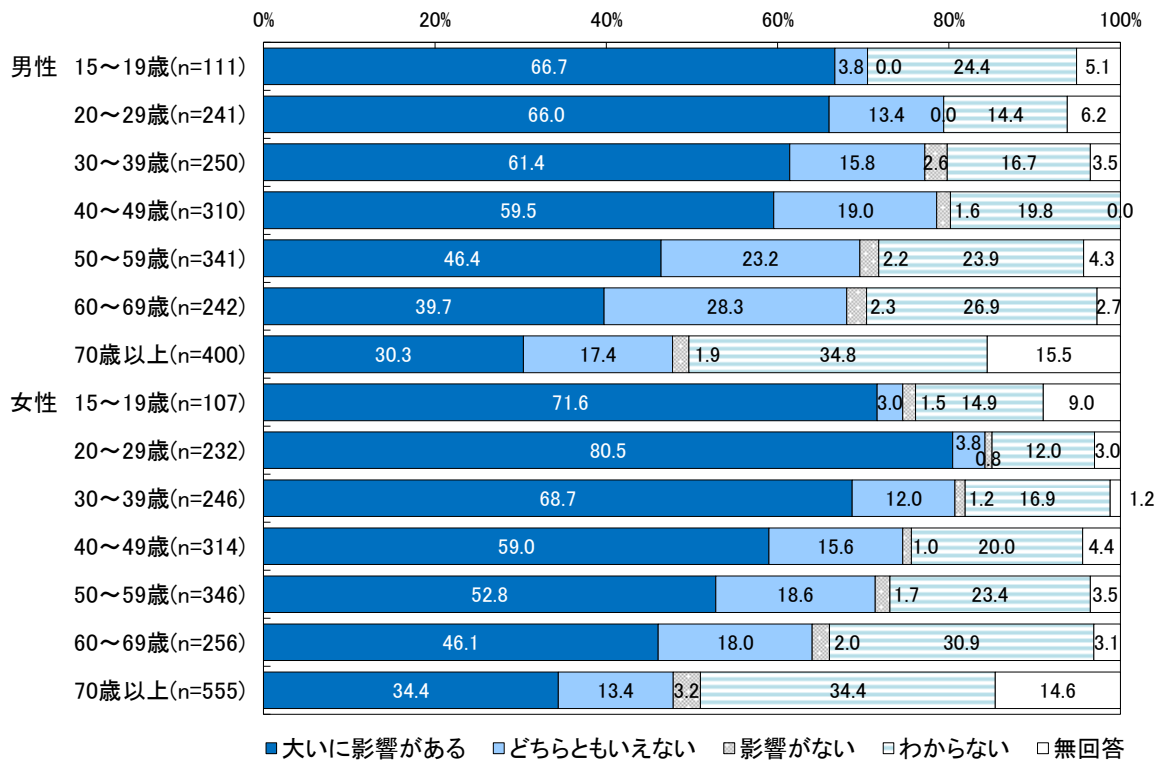
経年比較すると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、令和6年度で76.7%となっており、令和3年度（67.7%）に比べて9.0ポイント上昇している。

【⑥歯周病（性別）】



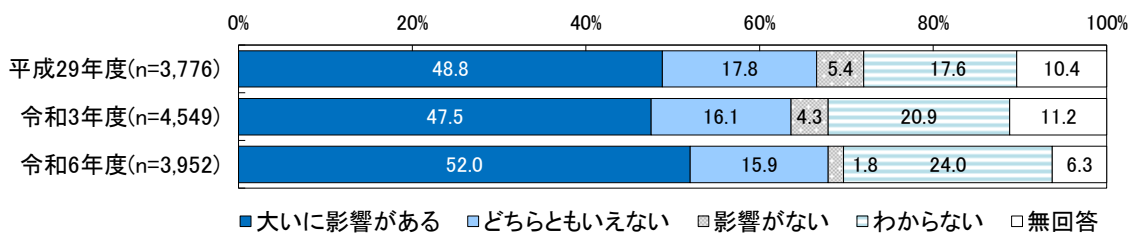
性別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、男性で49.9%、女性で54.0%となっている。

【⑥歯周病（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「大いに影響がある」と回答した人の割合は、女性20～29歳で80.5%となっている。

【⑥歯周病（経年比較）】

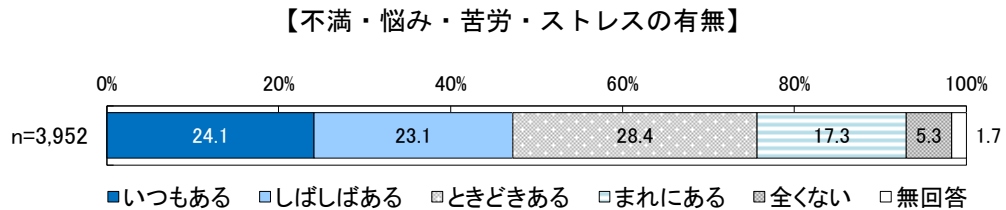


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

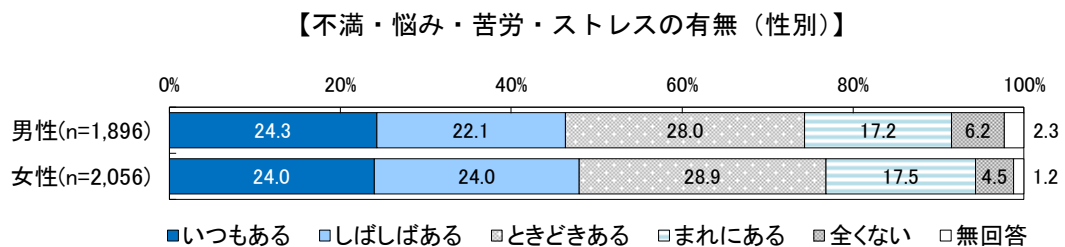
7 ストレス・休養について

(1) 不満・悩み・苦労・ストレスの有無

問 22 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】

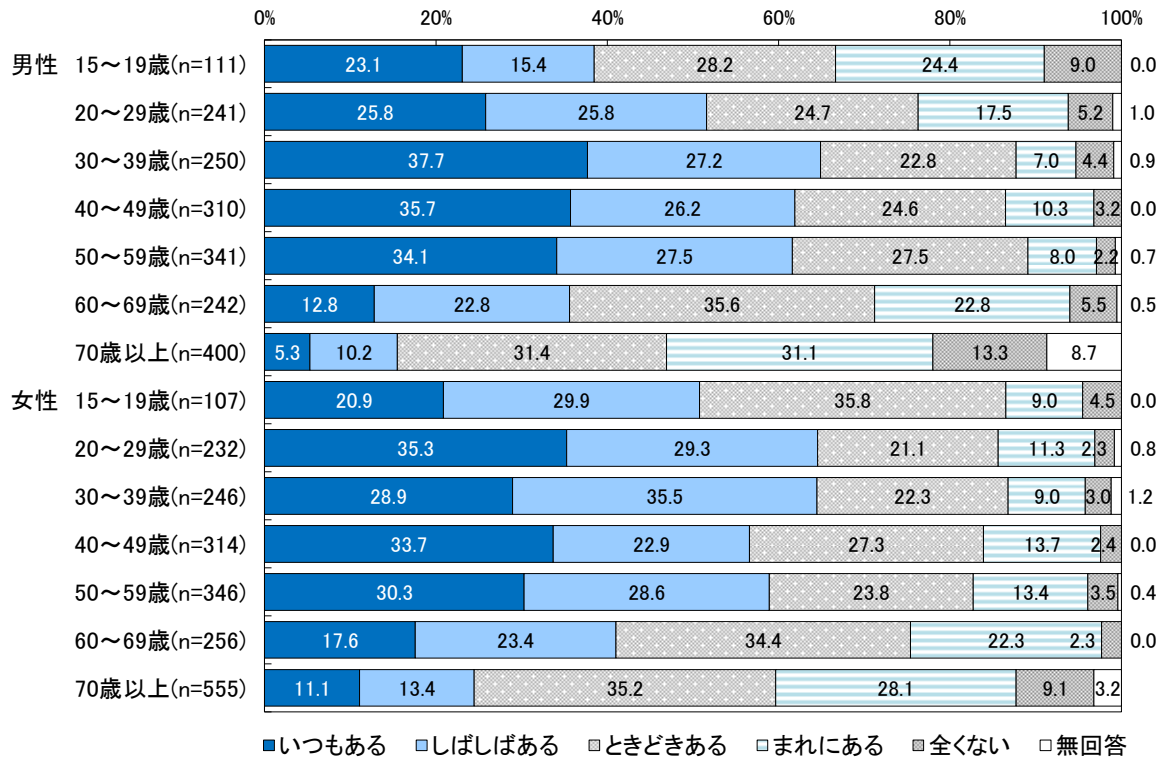


不満・悩み・苦労・ストレスの有無について、『ある』（「いつもある」＋「しばしばある」＋「ときどきある」＋「まれにある」）と回答した人の割合が 92.9%となっている。



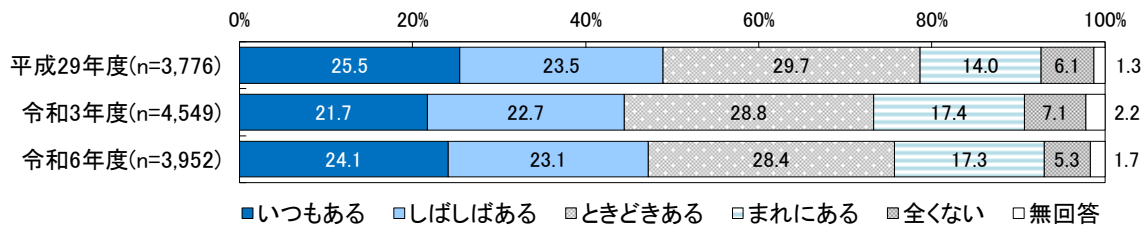
性別にみると、『ある』と回答した人の割合は、男性で 91.6%、女性で 94.4%となっている。

【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、男性 50～59 歳、女性 20～29 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 3 割台となっている。

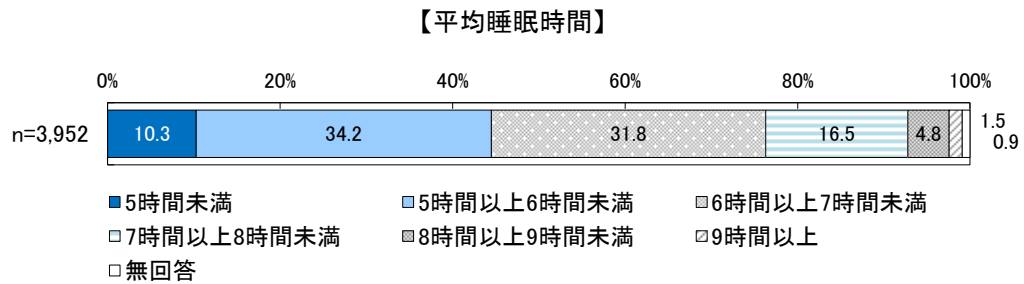
【不満・悩み・苦労・ストレスの有無（経年比較）】



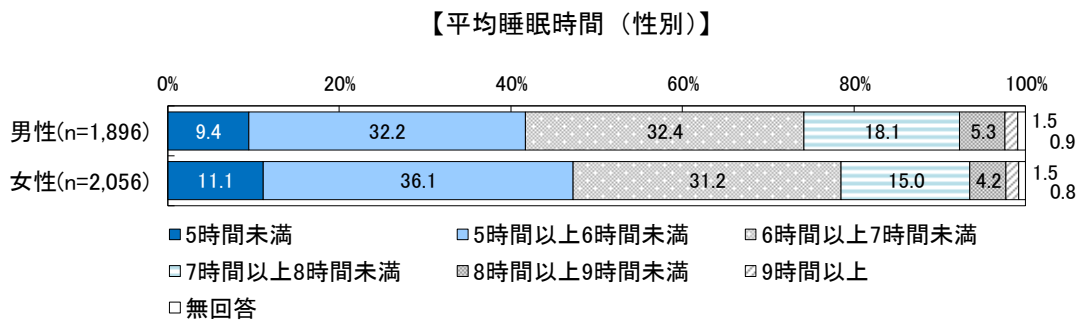
経年比較すると、特徴的な差はみられない。

(2) 平均睡眠時間

問 23 ここ 1 ヶ月間、あなたの 1 日の平均睡眠時間はどれくらいですか。【○は 1 つ】

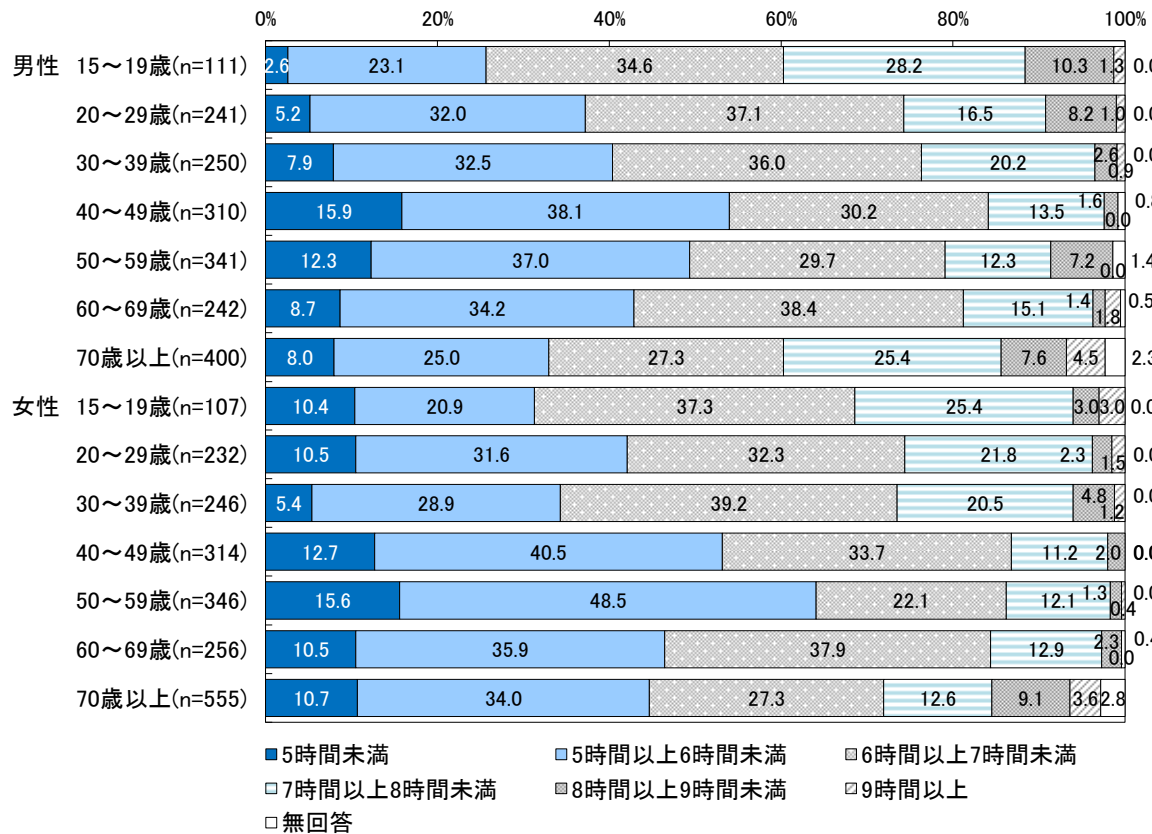


平均睡眠時間について、『6 時間以上 9 時間未満』（「6 時間以上 7 時間未満」＋「7 時間以上 8 時間未満」＋「8 時間以上 9 時間未満」）と回答した人の割合が 53.1%となっている。



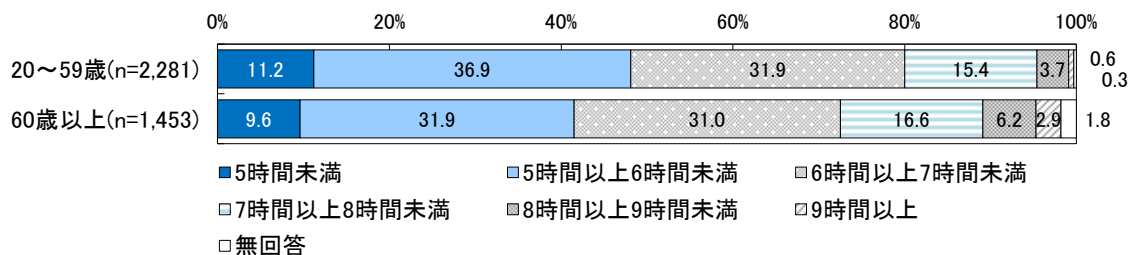
性別にみると、『6 時間以上 9 時間未満』と回答した人の割合は、男性で 55.8%、女性で 50.4%となっている。

【平均睡眠時間（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、『6時間以上9時間未満』と回答した人の割合は、女性 50～59 歳で 35.5%となっている。

【平均睡眠時間（年齢別）】



年齢別にみると、『6時間以上9時間未満』と回答した人の割合は、20～59 歳で 51.0%、『6時間以上8時間未満』と回答した人の割合は、60 歳以上で 47.6%となっている。

「元気じゃけんひろしま21（第3次）」の目標

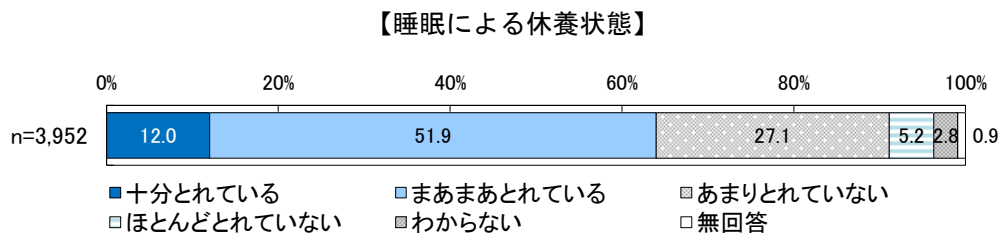
睡眠時間が十分に確保できている者の増加

目標値：20～59 歳 6～9 時間 60%

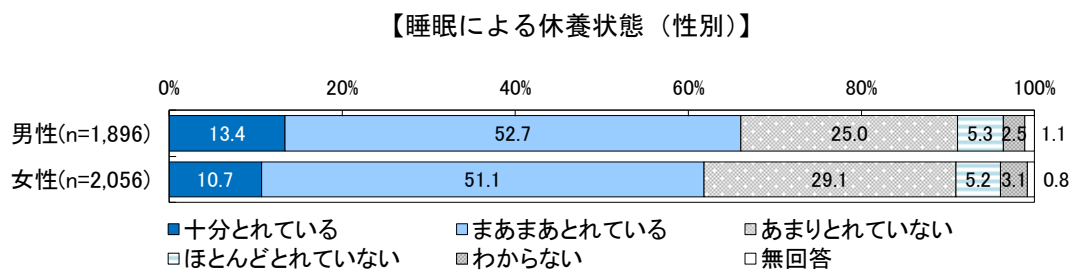
60 歳以上 6～8 時間 60%（令和 15 年度）

(3) 睡眠による休養状態

問 24 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。【○は1つ】

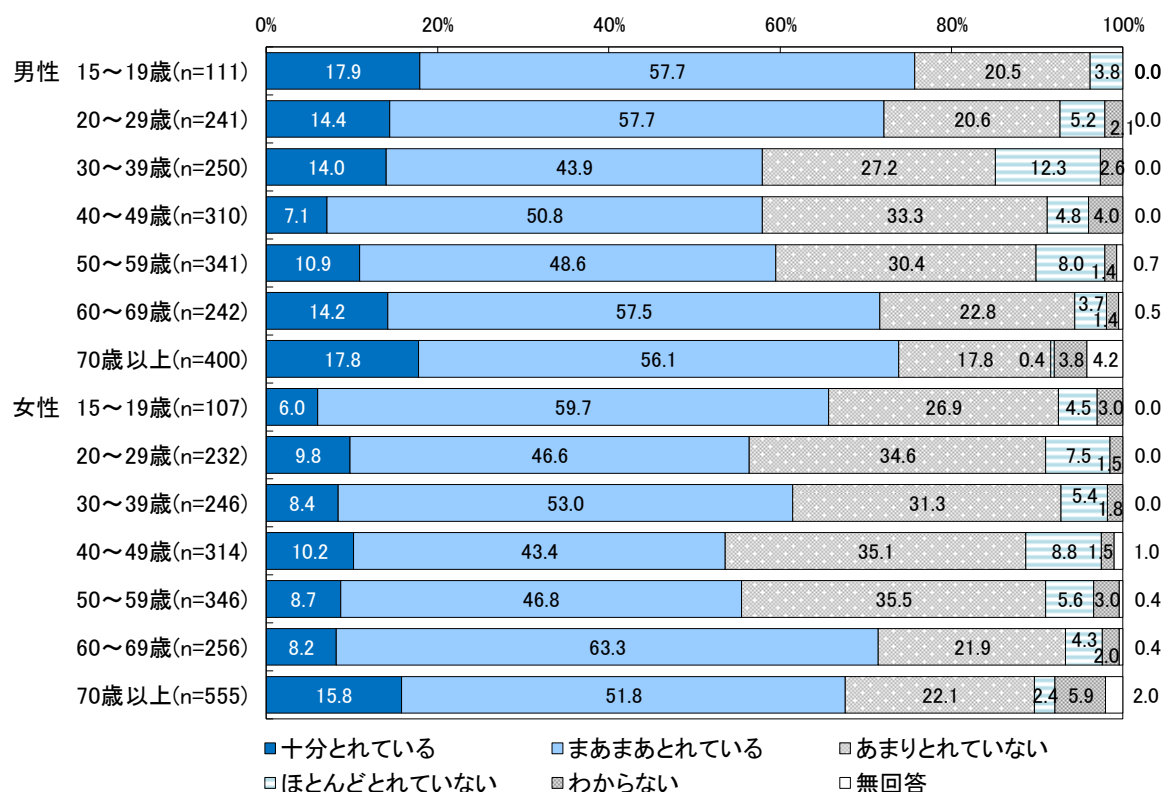


睡眠による休養状態について、『とれている』（「十分とれている」＋「まあまあとれている」）と回答した人の割合が 63.9%、『とれていない』（「ほとんどとれていない」＋「あまりとれていない」）と回答した人の割合が 32.3%となっている。



性別にみると、『とれている』と回答した人の割合は、男性で 66.1%、女性で 61.8%、『とれていない』と回答した人の割合は、男性で 30.3%、女性で 34.3%となっている。

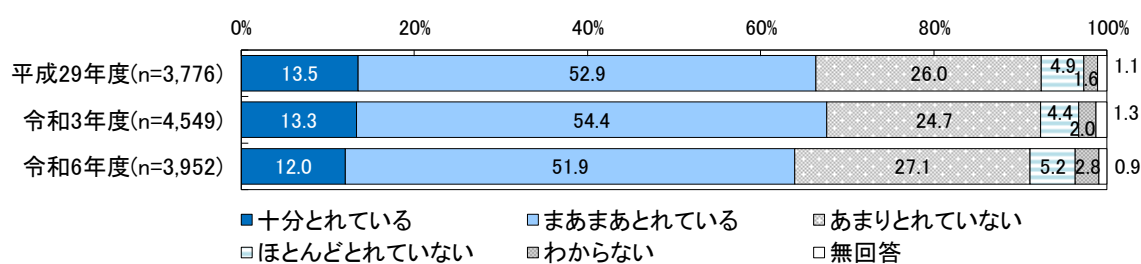
【睡眠による休養状態（性・年齢別）】



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、男性 20～29 歳、男性 60～69 歳、男性 70 歳以上、女性 60～69 歳で 7 割台となっている。

また、『とれていない』と回答した人の割合は、女性 20～29 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 4 割台となっている。

【睡眠による休養状態（経年比較）】

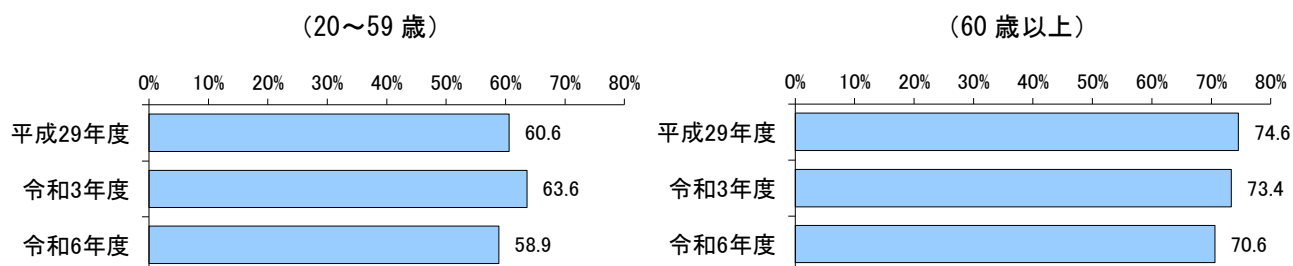


経年比較すると、特徴的な差はみられない。

≪目標値の達成状況≫

指標		平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
睡眠で休養がとれている者の割合	20～59 歳	60.6%	63.6%	58.9%
	60 歳以上	74.6%	73.4%	70.6%

【睡眠で休養がとれている者】



「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標

睡眠で休養がとれている者の増加

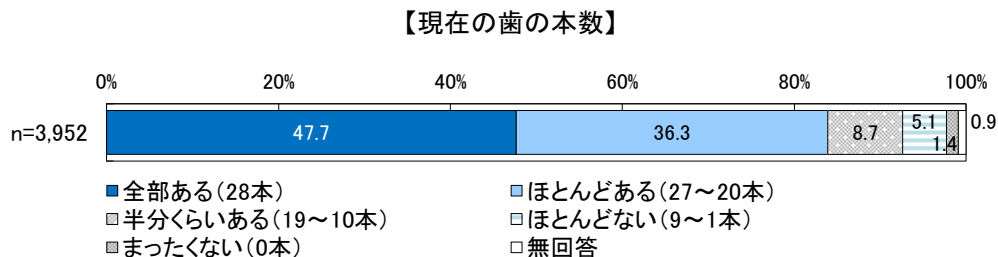
目標値：20～59 歳 70%

60 歳以上 87% (令和 15 年度)

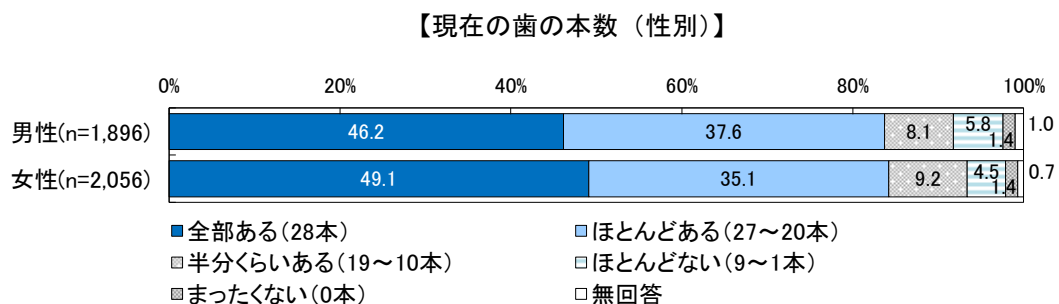
8 歯の健康について

(1) 現在の歯の本数

問 25 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。)

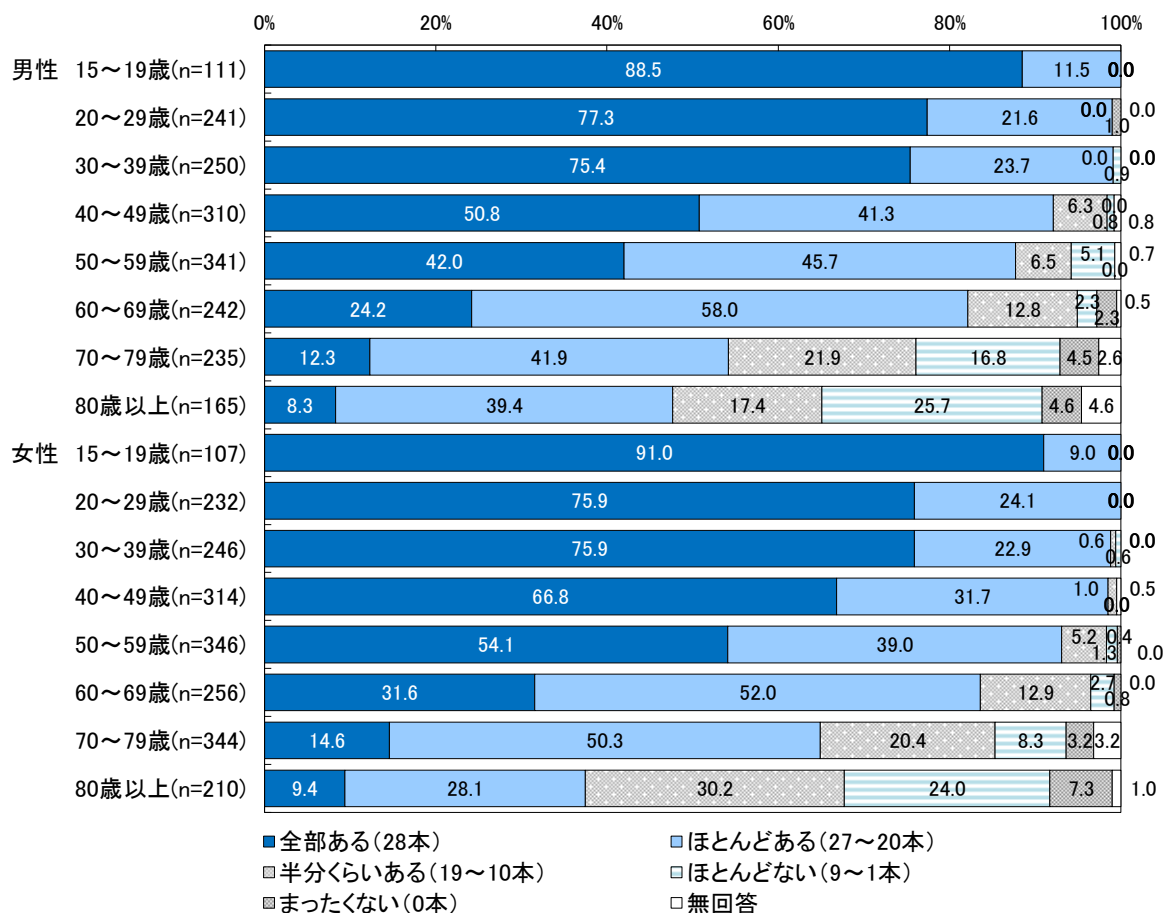


現在の歯の本数について、「全部ある (28 本)」と回答した人の割合が 47.7%、「ほとんどある (27~20 本)」と回答した人の割合が 36.3%となっている。



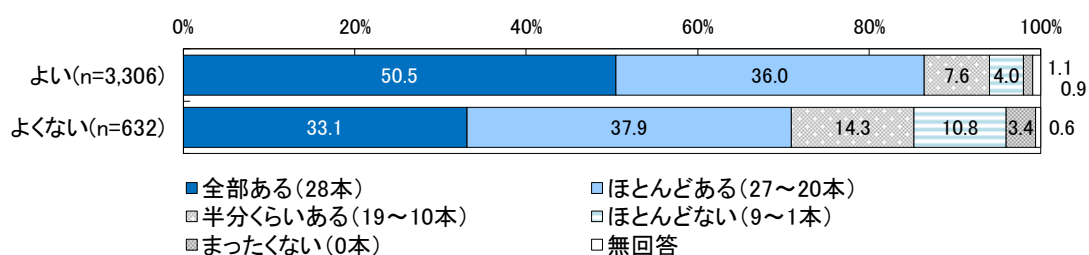
性別にみると、「全部ある (28 本)」と回答した人の割合は、男性で 46.2%、女性で 49.1%となっている。

【現在の歯の本数（性・年齢別）】



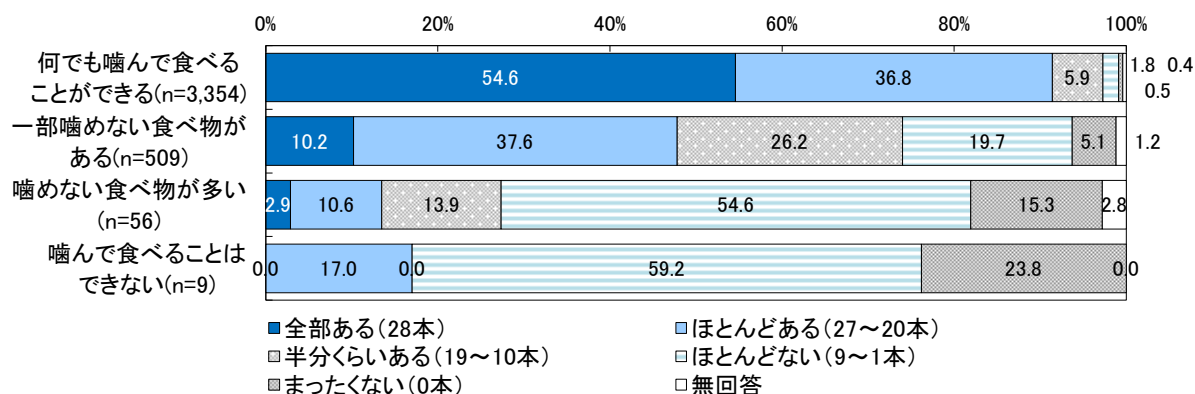
性・年齢別にみると、80歳以上で『20本以上ある』（「全部ある（28本）」＋「ほとんどある（27～20本）」）と回答した人の割合は、男性で47.7%、女性で37.5%となっている。

【現在の歯の本数（現在の健康状態別）】



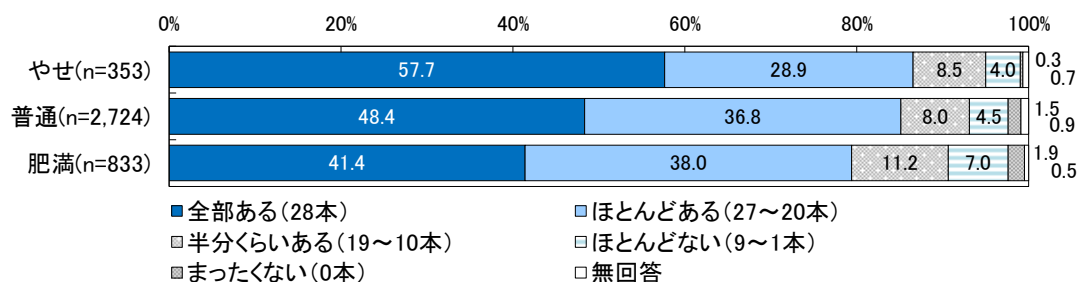
現在の健康状態別にみると、健康状態がよい人のうち「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、50.5%となっている。

【現在の歯の本数（咀嚼状況別）】



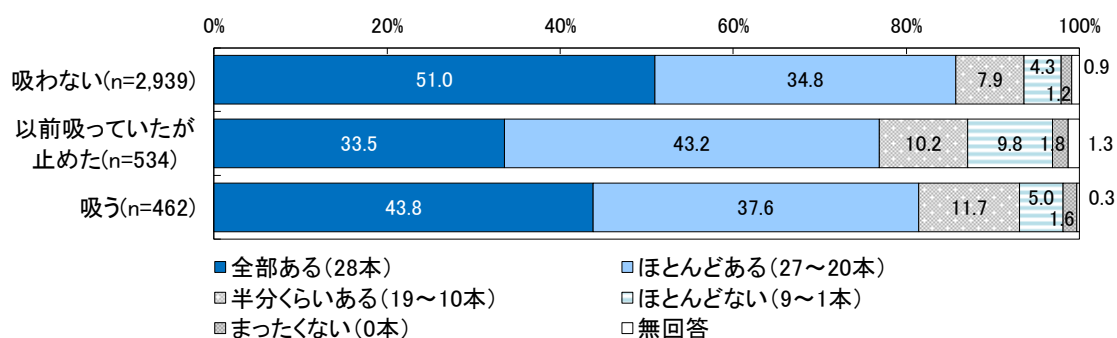
咀嚼状況別にみると、何でも噛んで食べることができる人のうち「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、54.6%となっている。

【現在の歯の本数（肥満及びやせの状況別）】



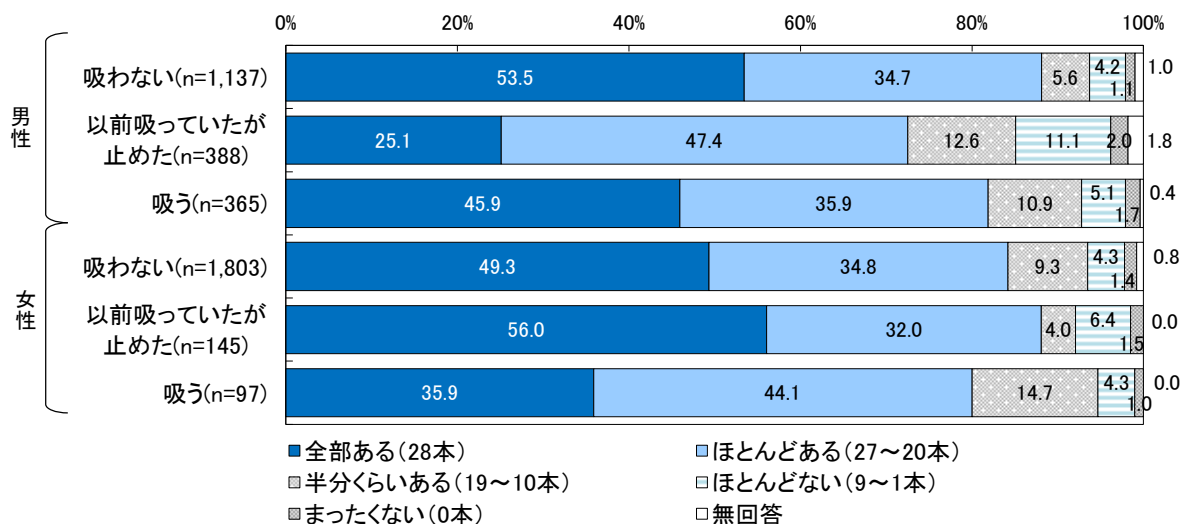
肥満及びやせの状況別にみると、やせに該当する人のうち「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、57.7%となっている。

【現在の歯の本数（喫煙状況別）】



喫煙状況別にみると、たばこを吸わない人のうち「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、51.0%となっている。

【現在の歯の本数（喫煙状況別・性別）】

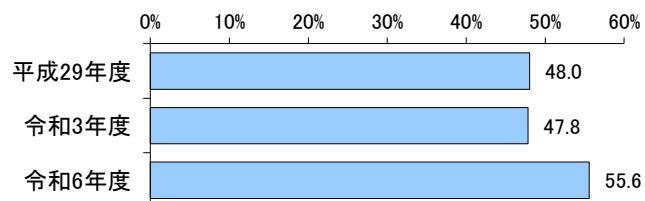


喫煙状況を性別にみると、「全部ある（28本）」と回答した人の割合は、男性でたばこを吸わない人、女性で以前吸っていたが止めた人で5割台となっている。

＜目標値の達成状況＞

指標	平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 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%	55.6%

【80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者】



【参考】「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標

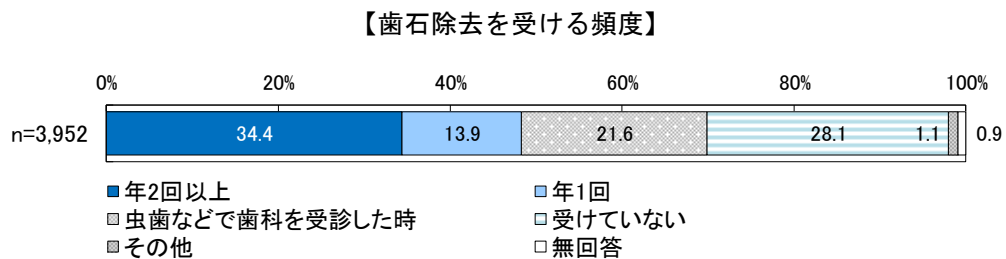
より多くの自分の歯を有する高齢者（80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者）の増加

目標値：60%（令和 15 年度）

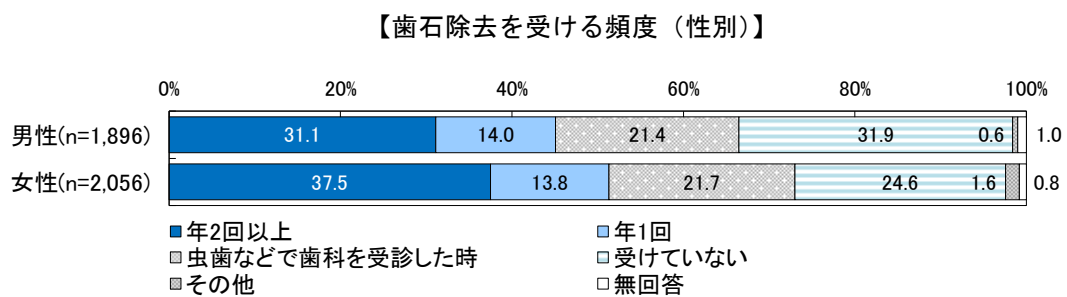
※データソース：高齢者の生活実態と意識に関する調査

(2) 歯石除去を受ける頻度

問 26 定期的に歯石除去を受けていますか。【○は1つ】

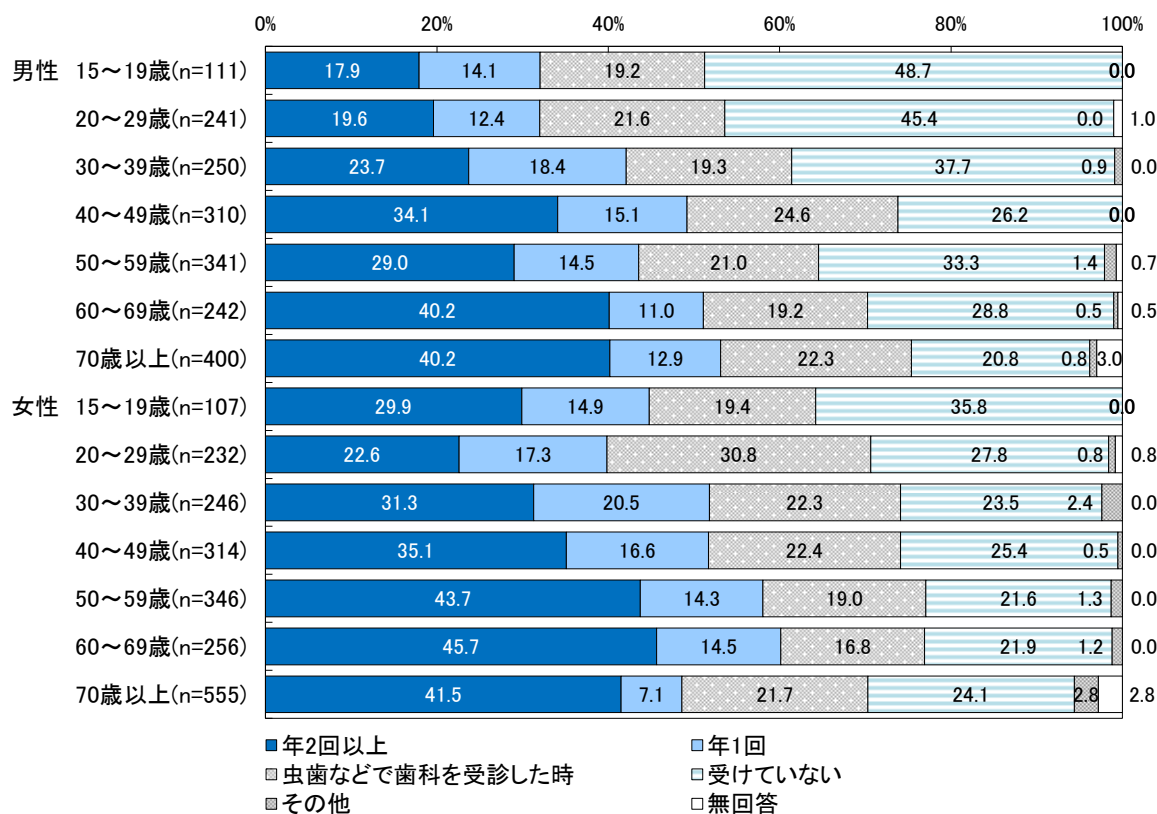


歯石除去を受ける頻度について、『年1回以上』（「年2回以上」＋「年1回」）と回答した人の割合が48.3%、「受けていない」と回答した人の割合が28.1%となっている。



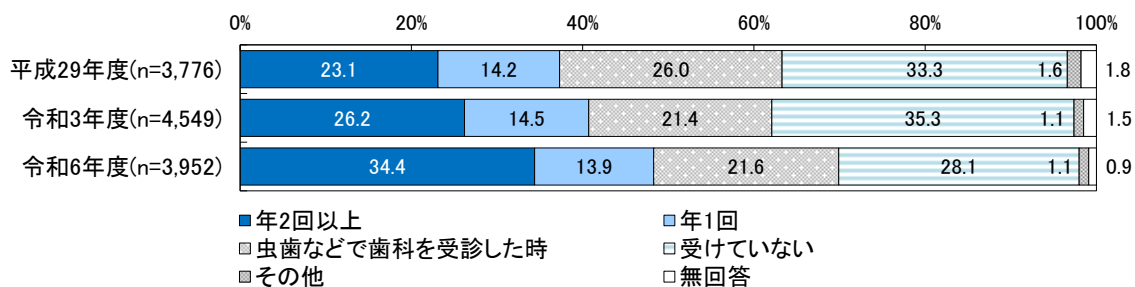
性別にみると、『年1回以上』と回答した人の割合は、男性で45.1%、女性で51.3%となっている。

【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、男性 60～69 歳、男性 70 歳以上、女性 30～39 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 5 割台、女性 60～69 歳で約 6 割となっている。

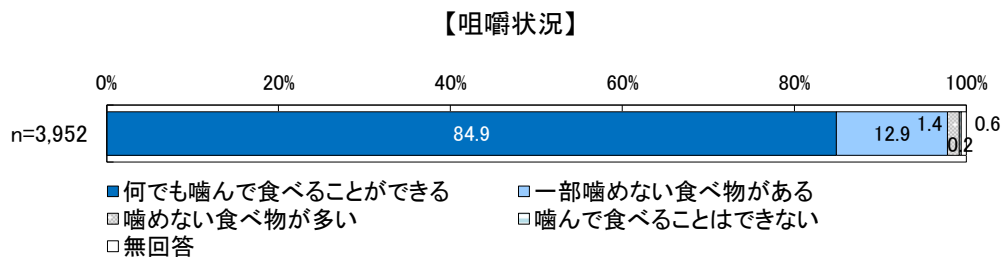
【歯石除去を受ける頻度（経年比較）】



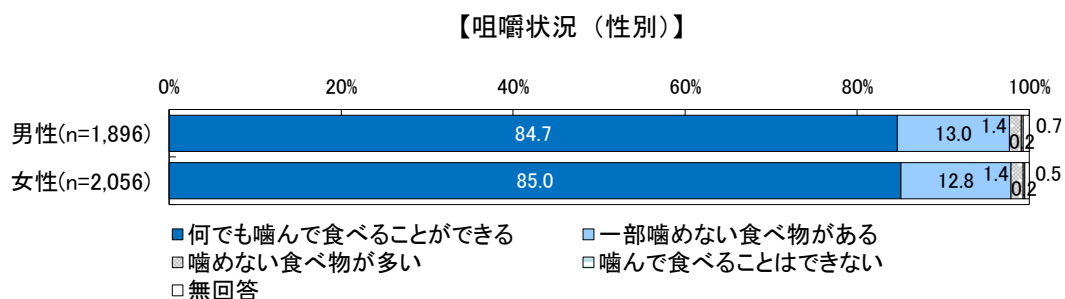
経年比較すると、『年1回以上』と回答した人の割合は、令和6年度で 48.3% となっており、平成29年度（37.3%）に比べて 11.0 ポイント上昇している。

(3) 咀嚼状況

問 27 食べ物を噛んで食べることができますか。【○は1つ】

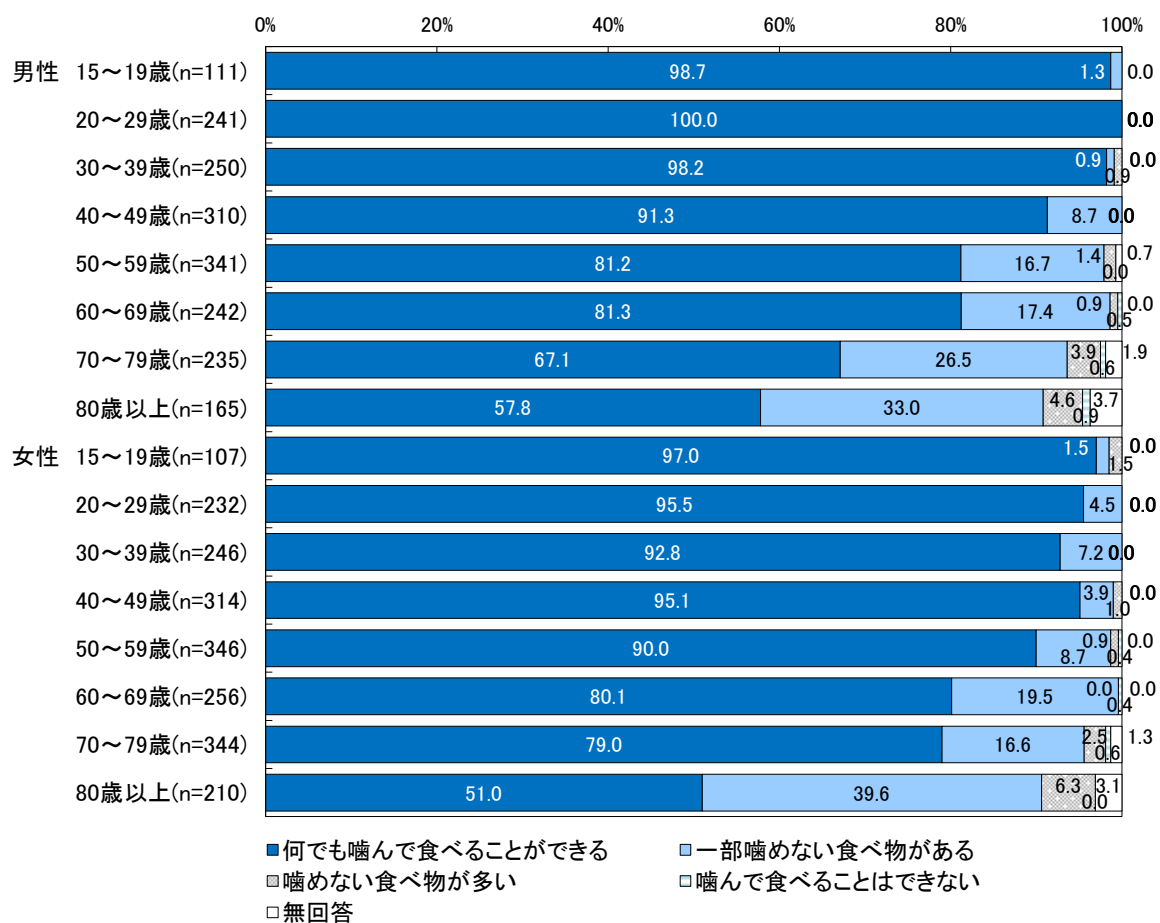


咀嚼状況について、「何でも噛んで食べることができる」と回答した人の割合は 84.9%となっている。



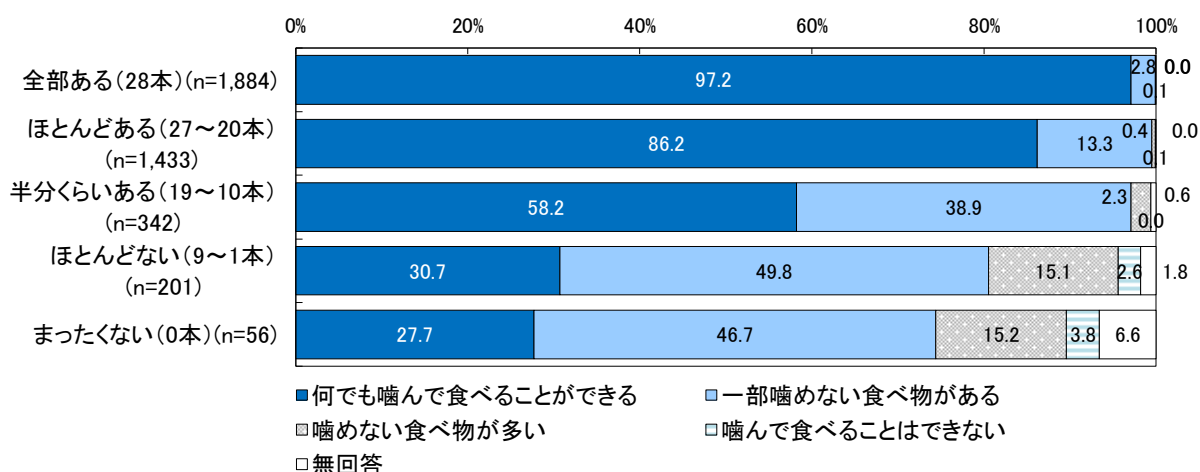
性別にみると、「何でも噛んで食べることができる」と回答した人の割合は、男性で 84.7%、女性で 85.0%となっている。

【咀嚼状況（性・年齢別）】



性・年齢別にみると、「何でも噛んで食べることができる」と回答した人の割合は、男女ともに80歳以上で5割台と低くなっている。

【咀嚼状況（現在の歯の本数別）】



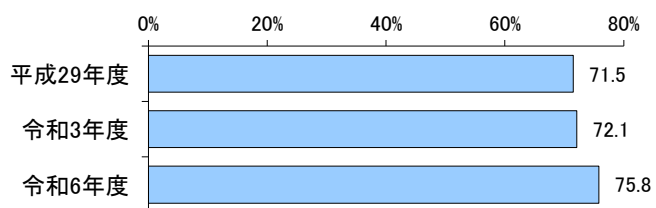
現在の歯の本数別にみると、「何でも噛んで食べることができる」と回答した人の割合は、歯の本数が少なくなるほど低くなっている。

≪目標値の達成状況≫

指標		平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
50 歳以上における咀嚼良好者の割合	全体	71.5%	72.1%	75.8%
	男性	71.0%	69.4%	73.9%
	女性	72.0%	74.4%	77.5%

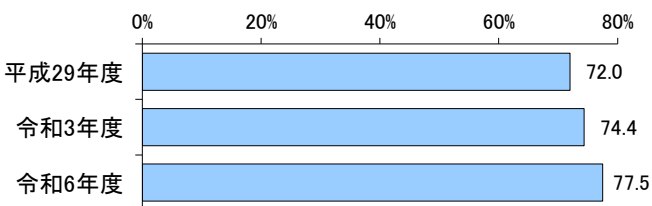
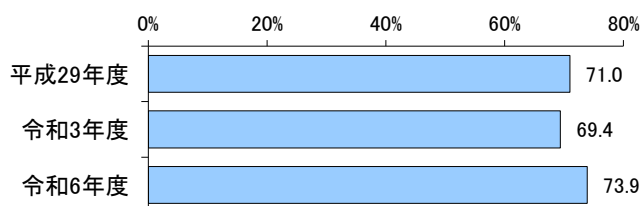
【何でも嚙んで食べることができる者（50 歳以上）】

（全体）



（男性）

（女性）



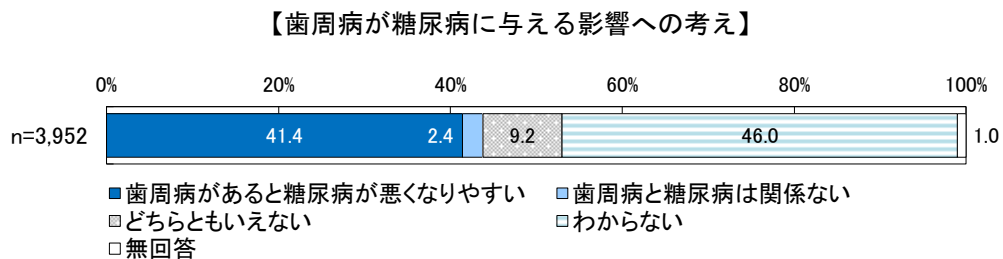
「元気じゃけんひろしま21（第3次）」の目標

よく嚙んで食べることができる者の増加

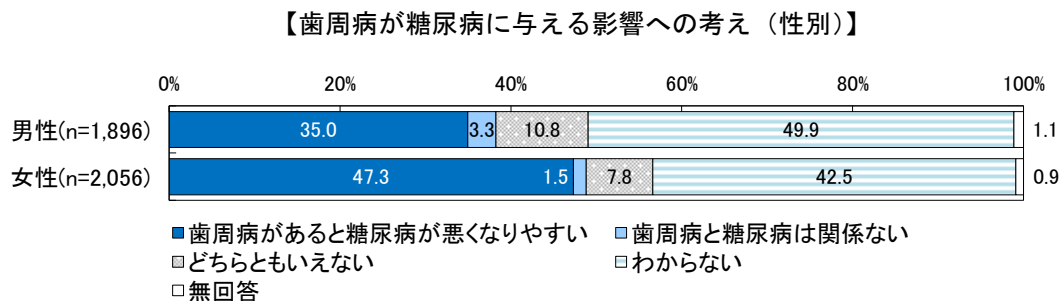
目標値：50 歳以上 80%（令和 15 年度）

(4) 歯周病が糖尿病に与える影響への考え

問 28 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】

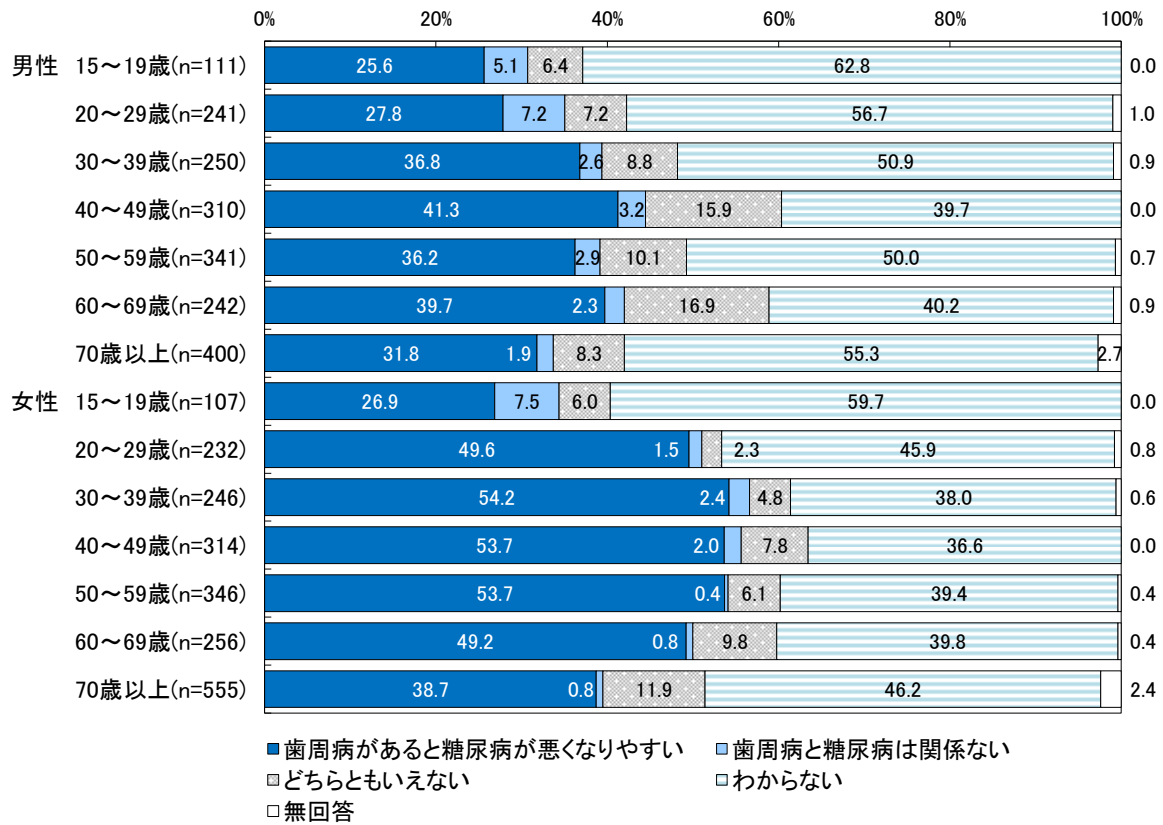


歯周病が糖尿病に与える影響への考えについて、「歯周病があると糖尿病が悪くなりやすい」と回答した人の割合が 41.4%となっている。



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、男性で 35.0%、女性で 47.3%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）】



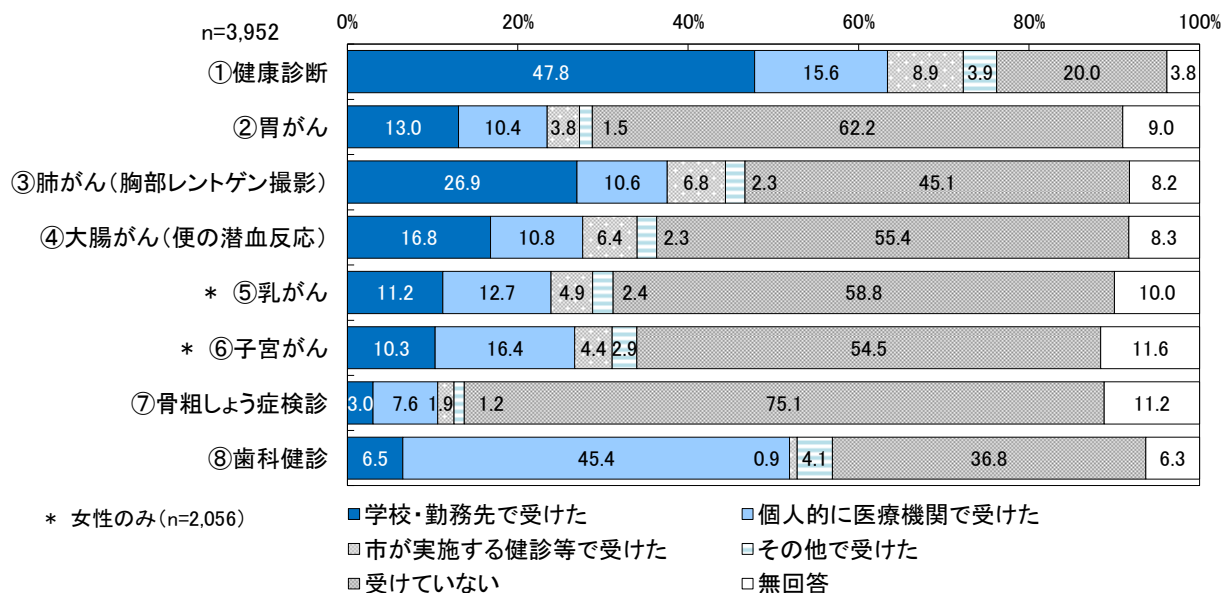
性・年齢別にみると、「歯周病があると糖尿病が悪くなりやすい」と回答した人の割合は、女性 30～39 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 5 割台となっている。

9 健診状況等について

(1) 健診等の受診状況

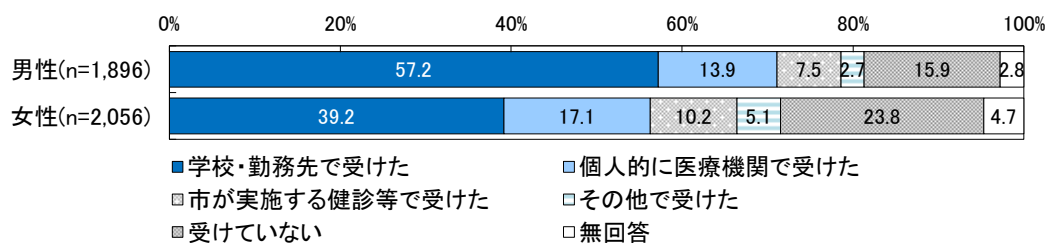
問 29 この１年間に健診等を受けましたか。次の（１）～（７）のそれぞれについてお答えください。【○はそれぞれ１つずつ】

【健診等の受診状況】



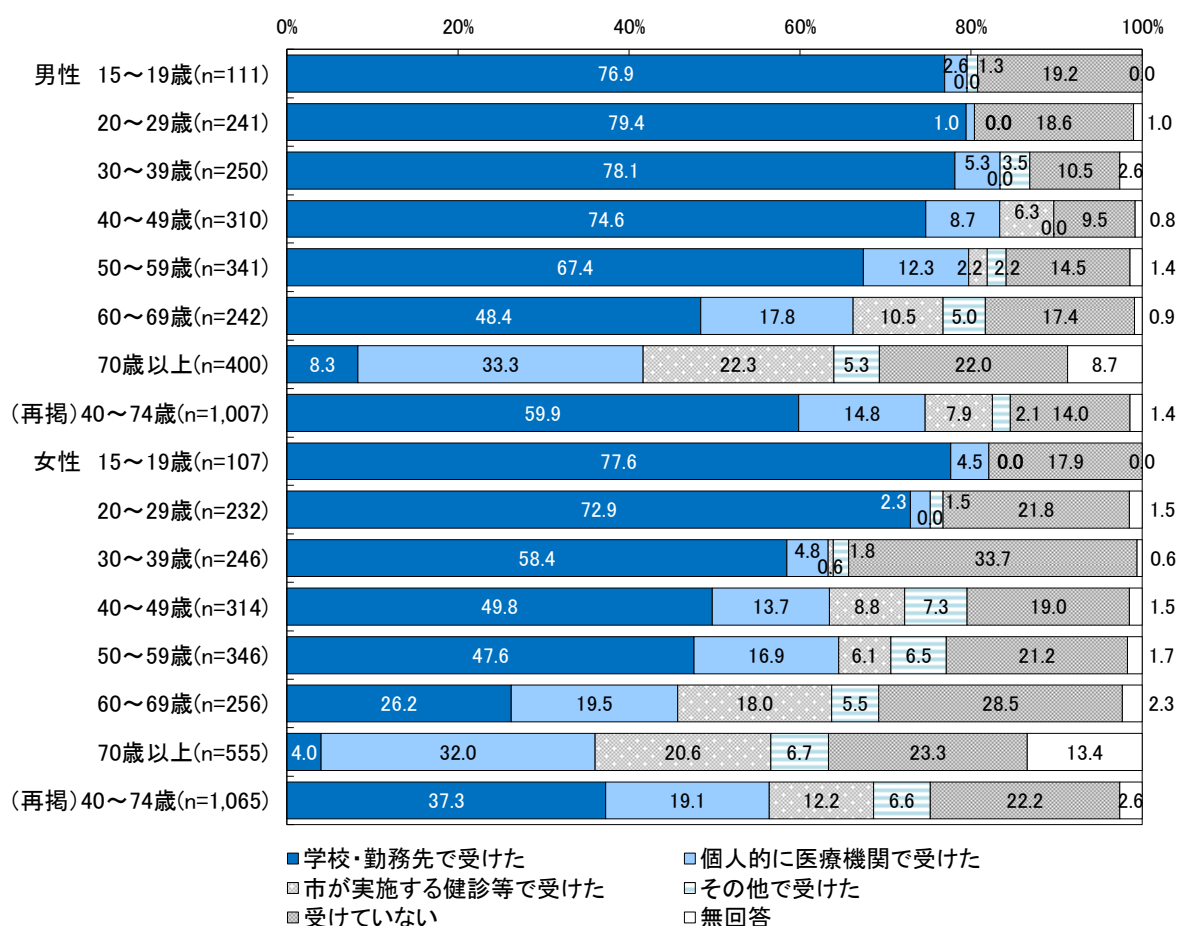
健診等の受診状況について、『受けた』（「学校・勤務先で受けた」＋「個人的に医療機関で受けた」＋「市が実施する健診等で受けた」＋「その他で受けた」）と回答した人の割合は、「健康診断」で 76.2%、「胃がん」で 28.7%、「肺がん（胸部レントゲン撮影）」で 46.6%、「大腸がん（便の潜血反応）」で 36.3%、「乳がん」で 31.2%、「子宮がん」で 34.0%、「骨粗しょう症検診」で 13.7%、「歯科健診」で 56.9%となっている。

【①健康診断（性別）】



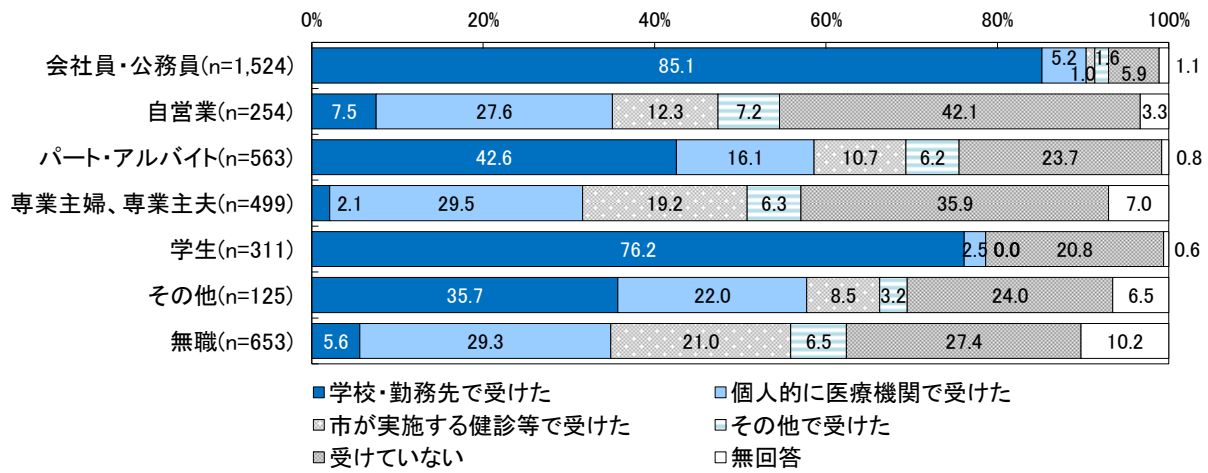
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で81.3%、女性で71.6%となっている。

【①健康診断（性・年齢別）】



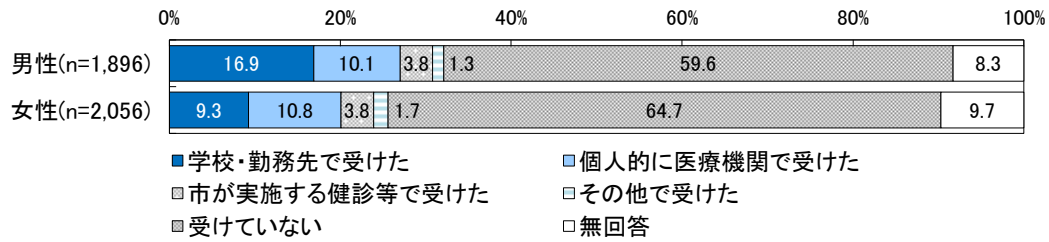
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性では70歳以上を除くすべての年齢層で8割台となっており、「受けていない」と回答した人の割合は、女性30～39歳で3割台となっている。

【①健康診断（就労状況別）】



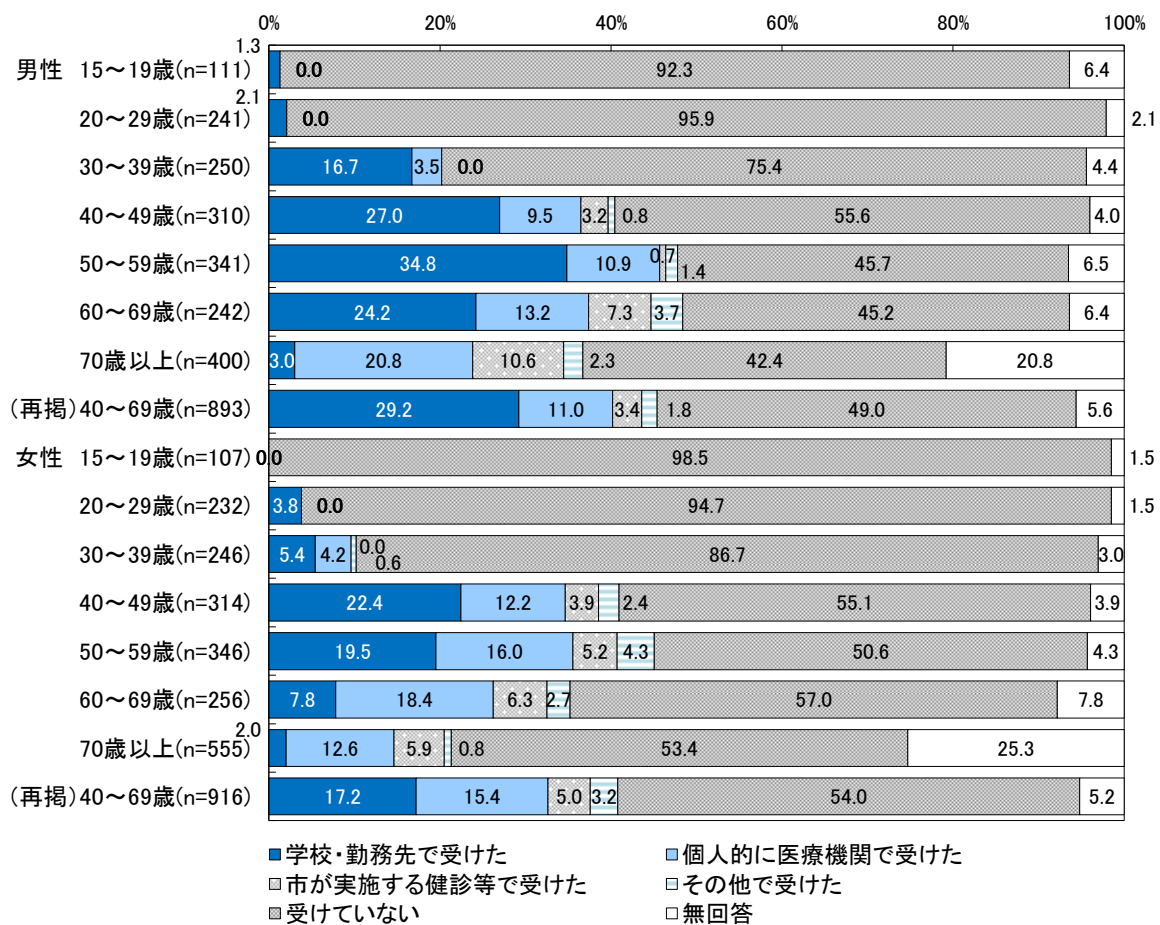
就労状況別にみると、「受けていない」と回答した人の割合は、自営業で 42.1%、専業主婦、専業主夫で 35.9%となっている。

【②胃がん（性別）】



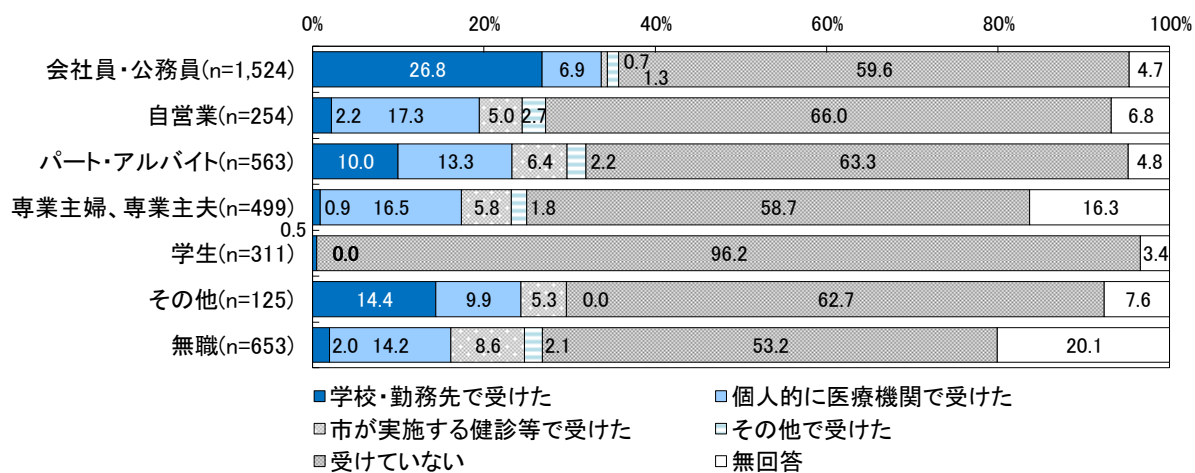
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で 32.1%、女性で 25.6%となっている。

【②胃がん（性・年齢別）】



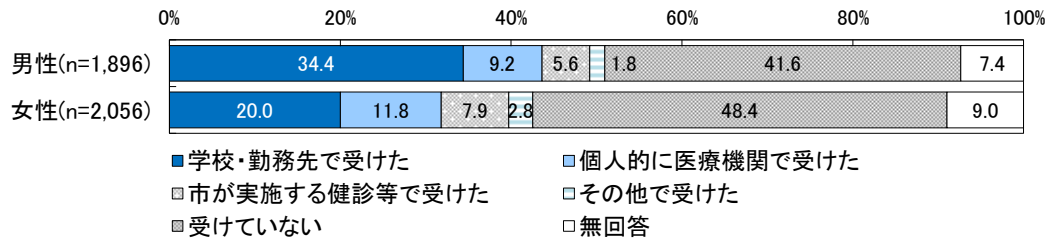
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性 40～49 歳、男性 50～59 歳、男性 60～69 歳、女性 40～49 歳、女性 50～59 歳で 4 割台となっている。

【②胃がん（就労状況別）】



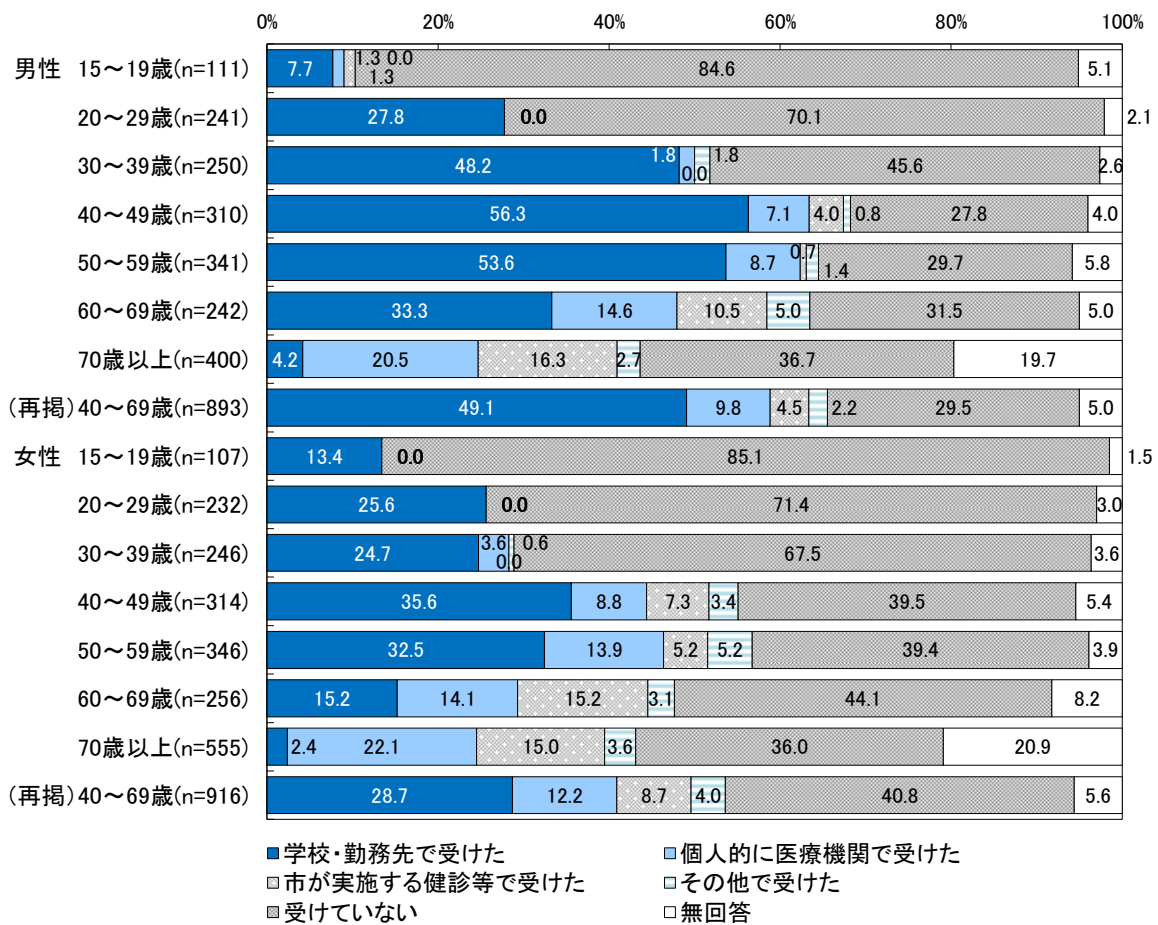
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、会社員・公務員、パート・アルバイトで3割台となっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（性別）】



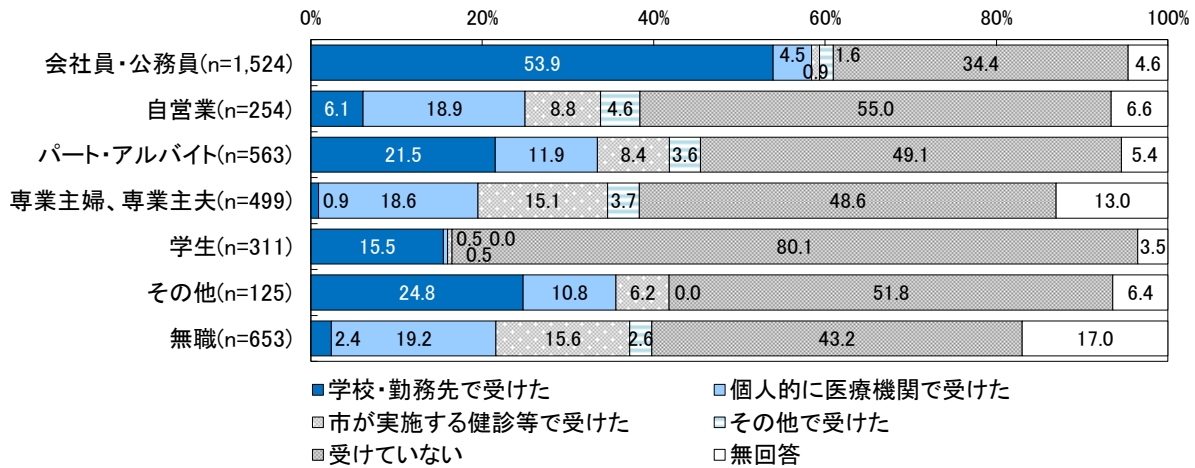
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で 51.0%、女性で 42.5%となっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（性・年齢別）】



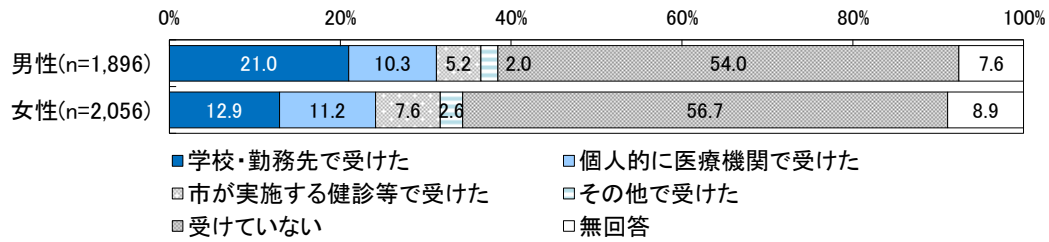
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性 40～49 歳、男性 50～59 歳、男性 60～69 歳で 6 割台となっている。

【③肺がん（胸部レントゲン撮影）（就労状況別）】



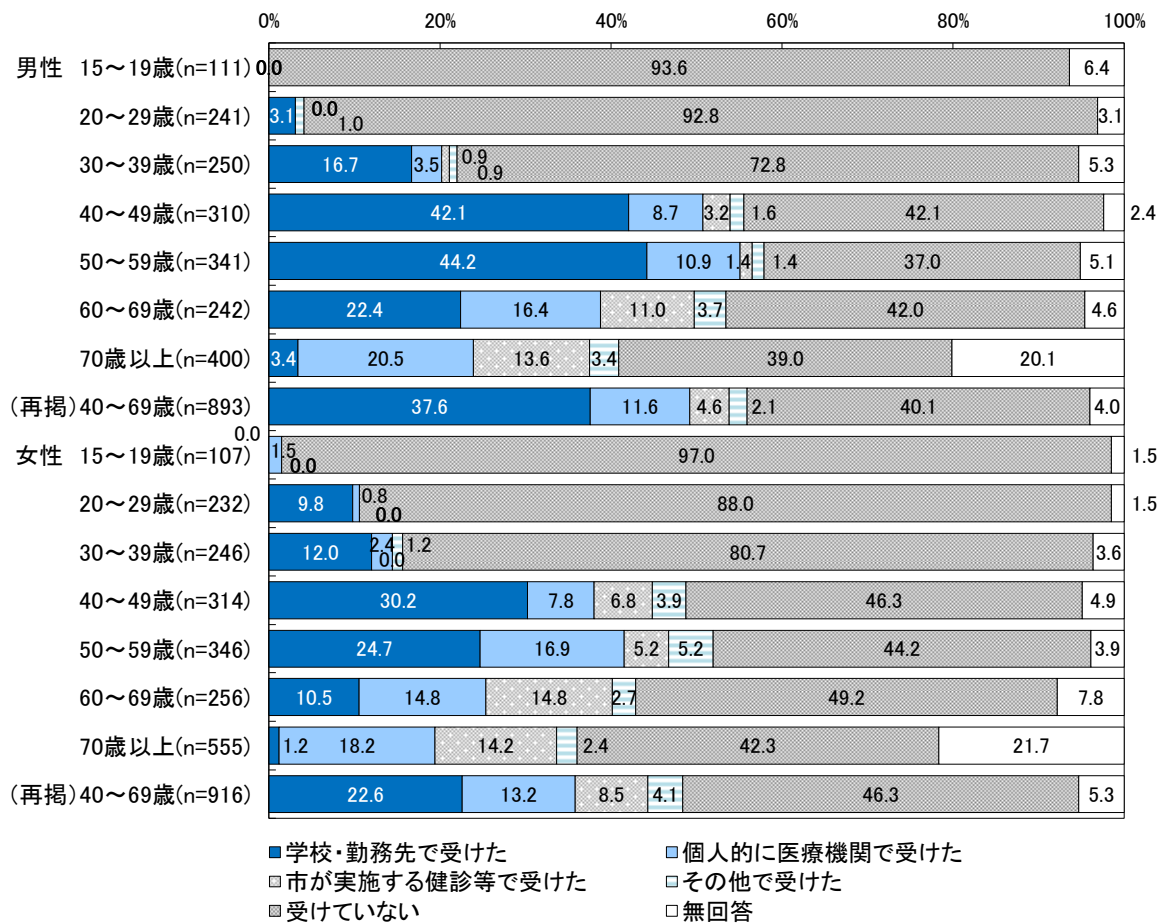
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、会社員・公務員で 60.9%となっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（性別）】



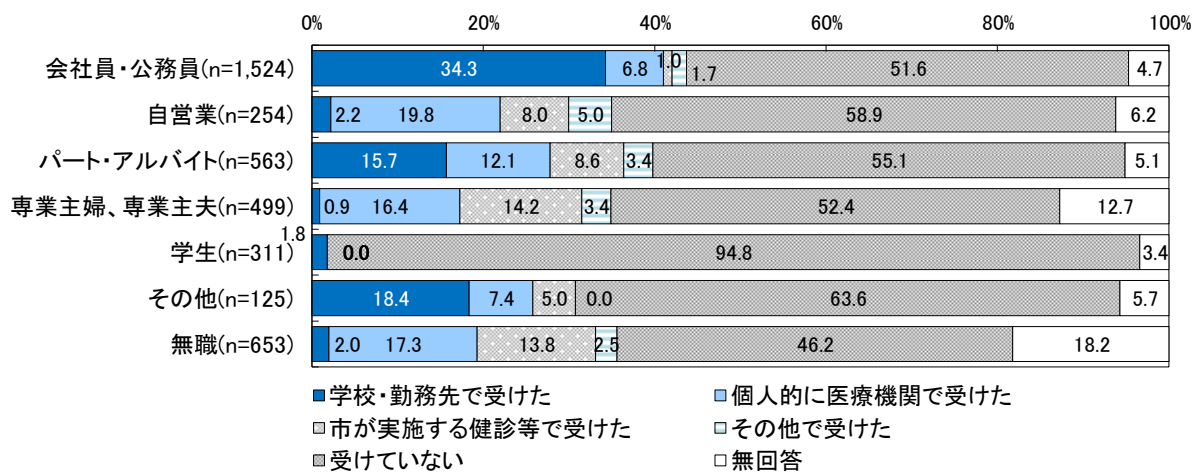
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で 38.5%、女性で 34.3%となっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（性・年齢別）】



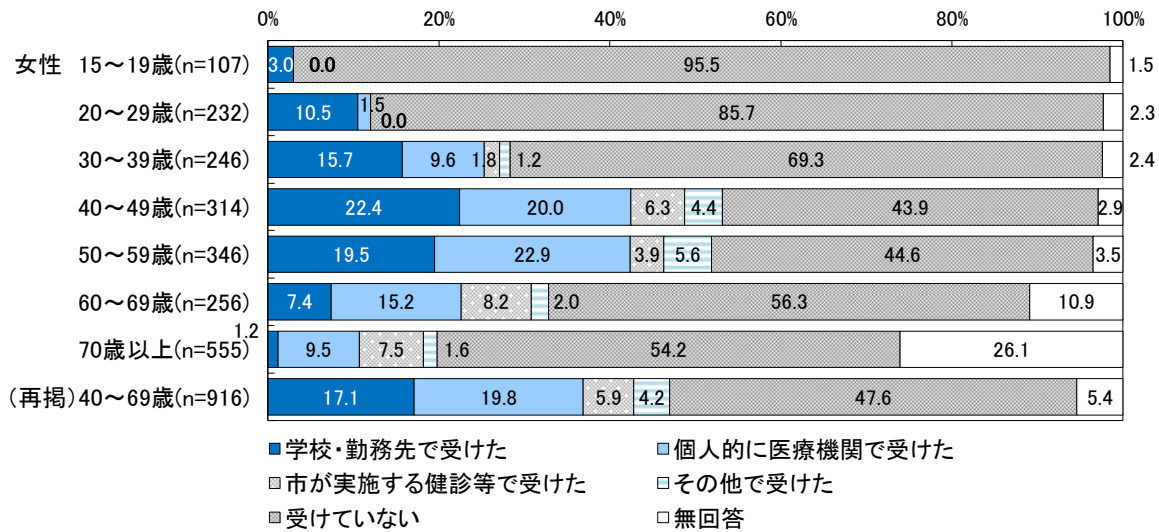
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性 40～49 歳、男性 50～59 歳、男性 60～69 歳、女性 50～59 歳で 5 割台となっている。

【④大腸がん（便の潜血反応）（就労状況別）】



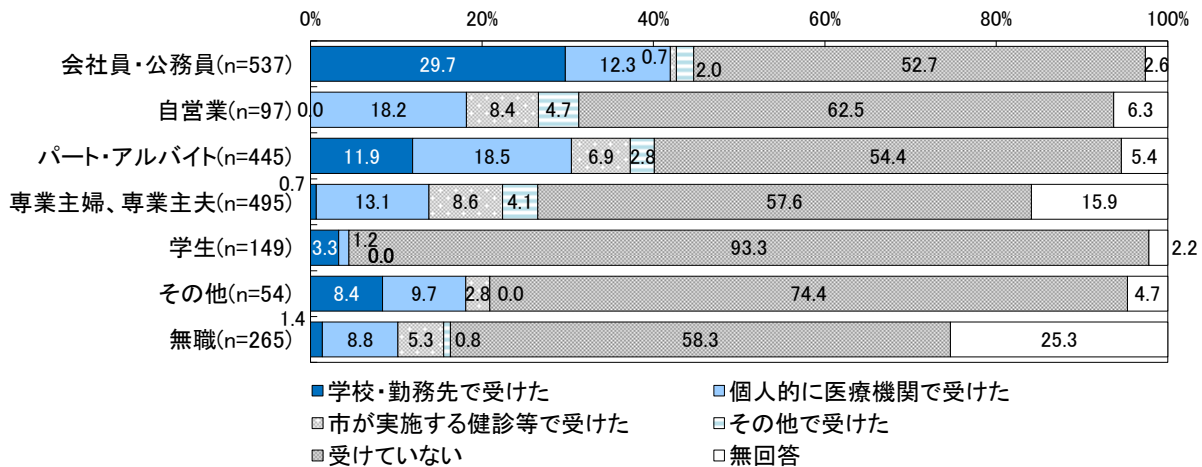
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、会社員・公務員で 43.8%となっている。

【⑤乳がん（女性のみ）（年齢別）】



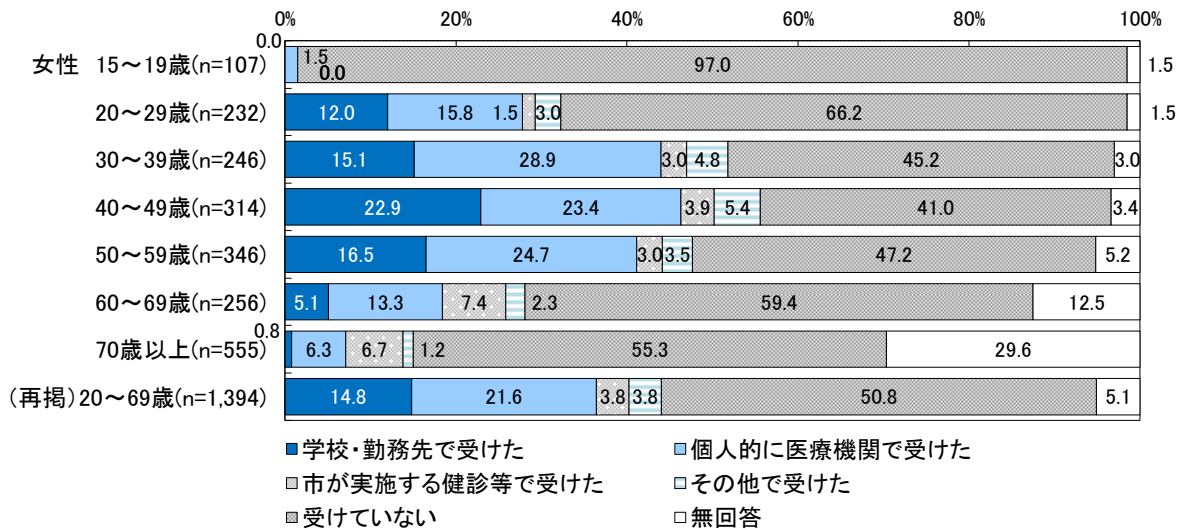
年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、40～49歳、50～59歳で5割台となっている。

【⑤乳がん（女性のみ）（就労状況別）】



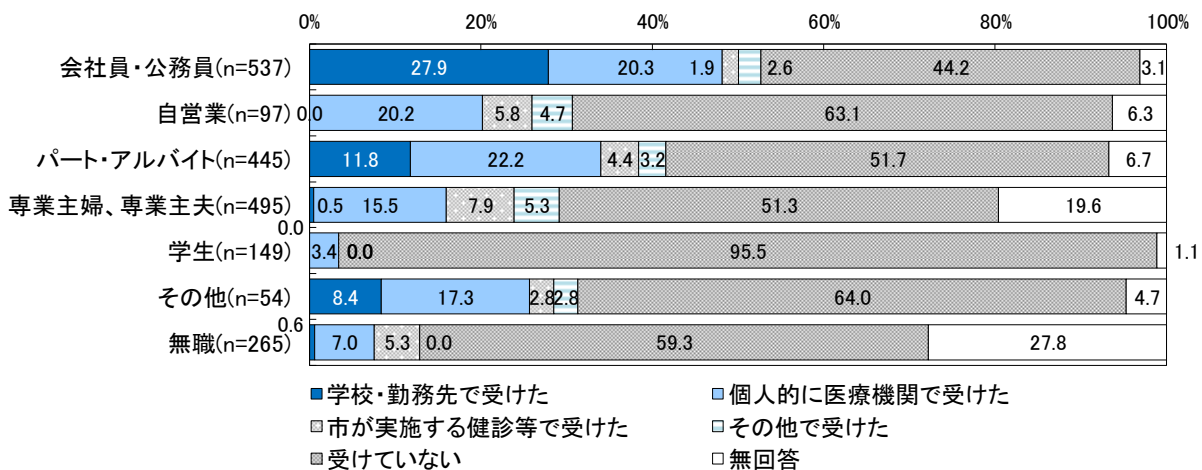
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、会社員・公務員、パート・アルバイトで4割台となっている。

【⑥子宮がん（女性のみ）（年齢別）】



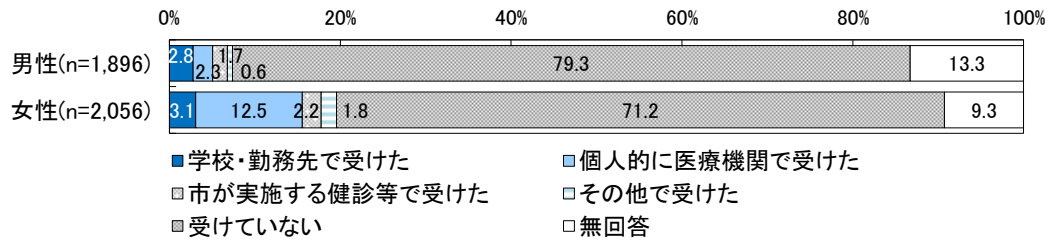
年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、30～39歳、40～49歳で5割台となっている。

【⑥子宮がん（女性のみ）（就労状況別）】



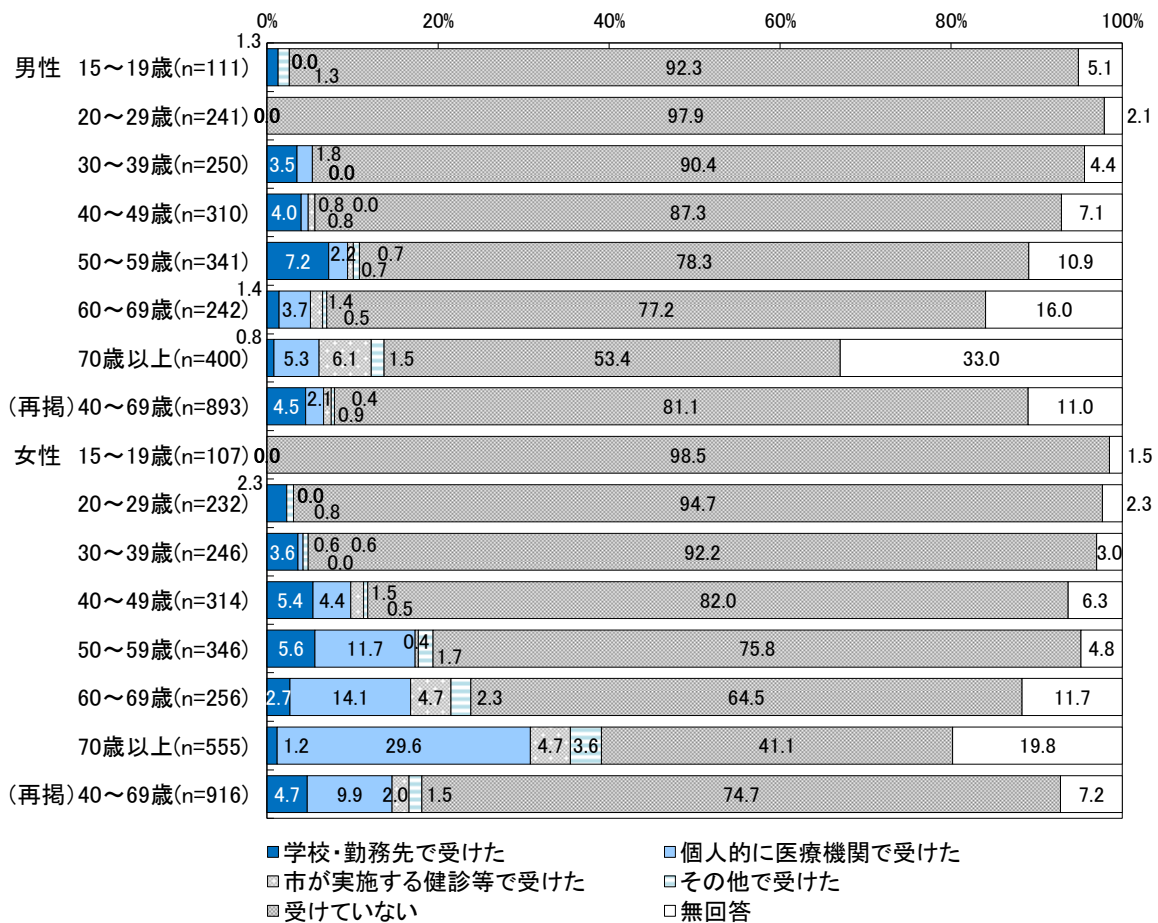
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、会社員・公務員で52.7%となっている。

【⑦骨粗しょう症検診（性別）】



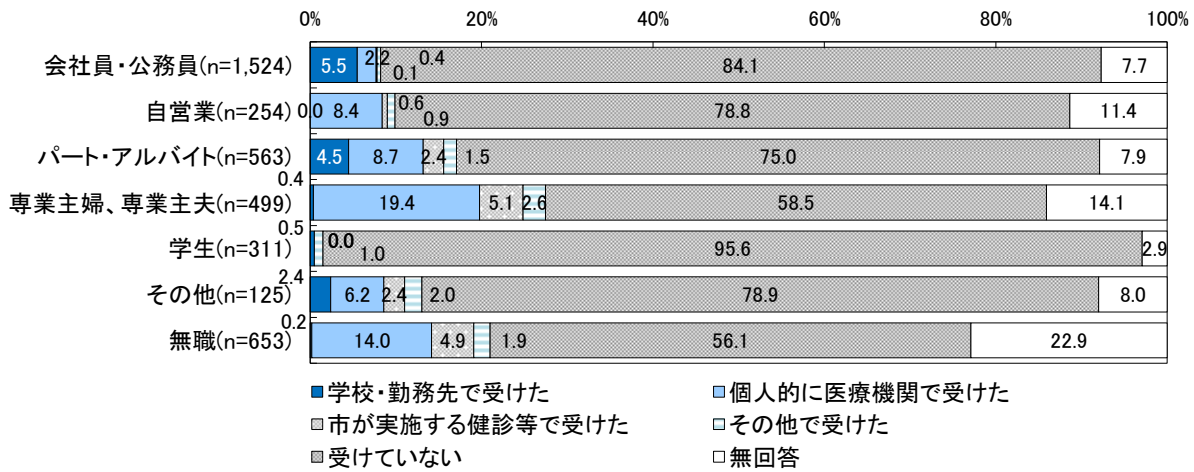
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で 7.4%、女性で 19.6%となっている。

【⑦骨粗しょう症検診（性・年齢別）】



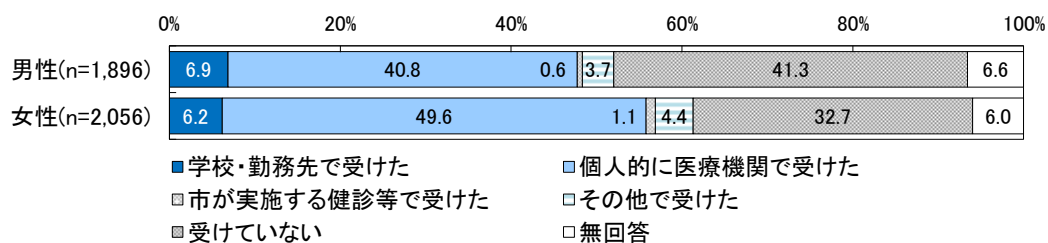
性・年齢別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、女性 70 歳以上で 39.1%となっている。

【⑦骨粗しょう症検診（就労状況別）】



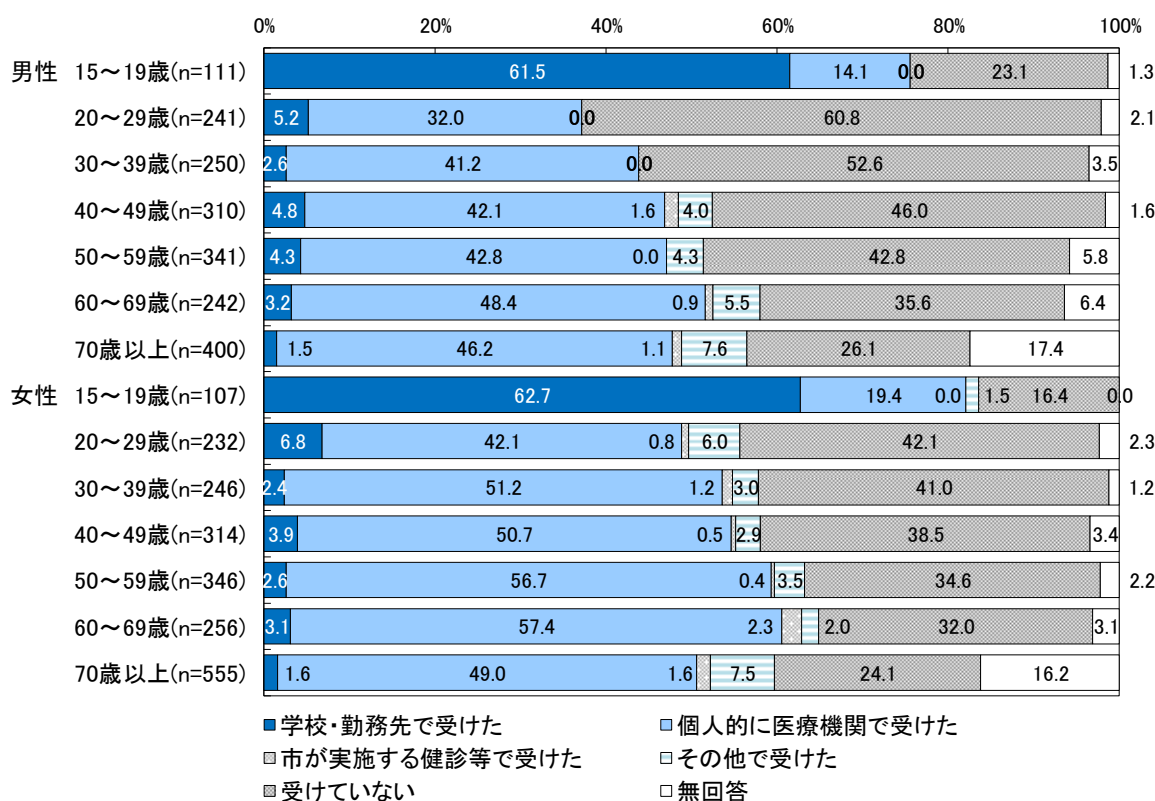
就労状況別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、専業主婦、専業主夫で 27.5%となっている。

【⑧歯科健診（性別）】



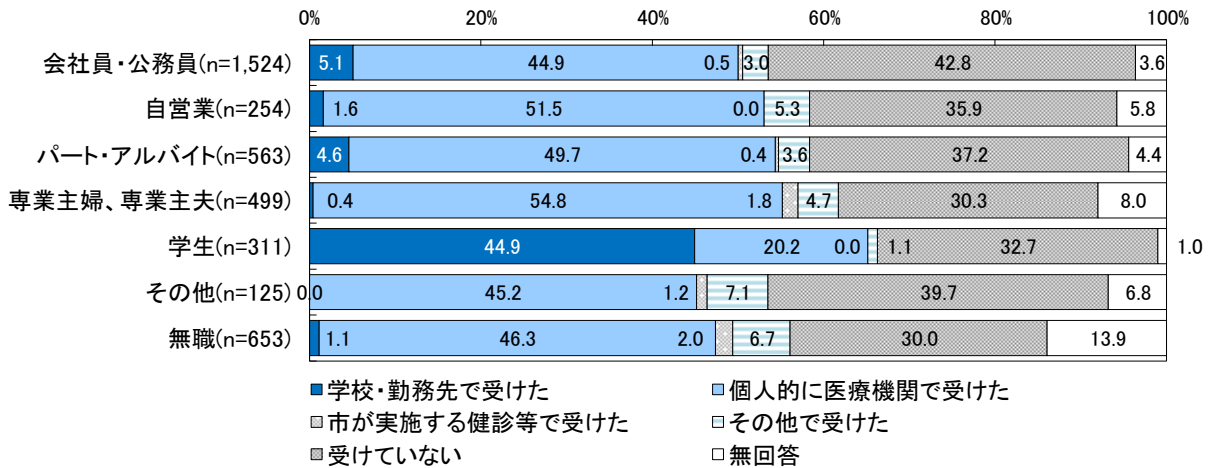
性別にみると、『受けた』と回答した人の割合は、男性で 52.0%、女性で 61.3%となっている。

【⑧歯科健診（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、男女ともに 15～19 歳で 7 割以上となっている。

【⑧歯科健診（就労状況別）】

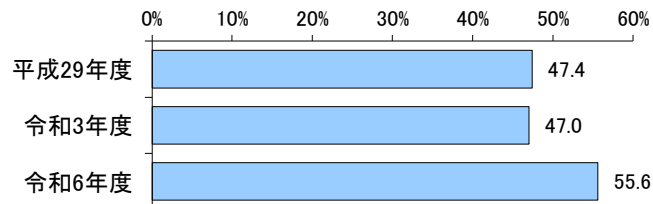


就労状況別にみると、「受けていない」と回答した人の割合は、会社員・公務員で 42.8%となっている。

＜目標値の達成状況＞

指標	平成 29 年度	令和 3 年度	令和 6 年度
過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合 (20 歳以上)	47.4%	47.0%	55.6%

【過去 1 年間に歯科健診を受診した者】

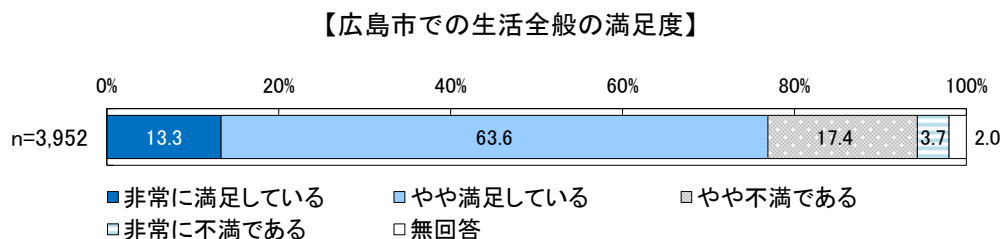


「元氣じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標
過去 1 年間に歯科健診を受診した者の増加
目標値：65%（令和 15 年度）

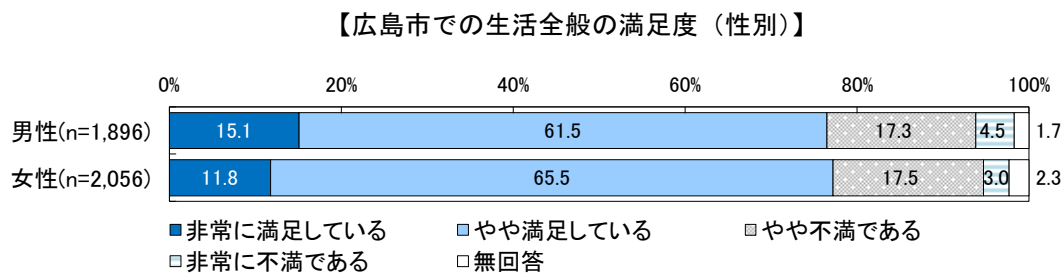
10 その他について

(1) 広島市での生活全般の満足度

問 30 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】

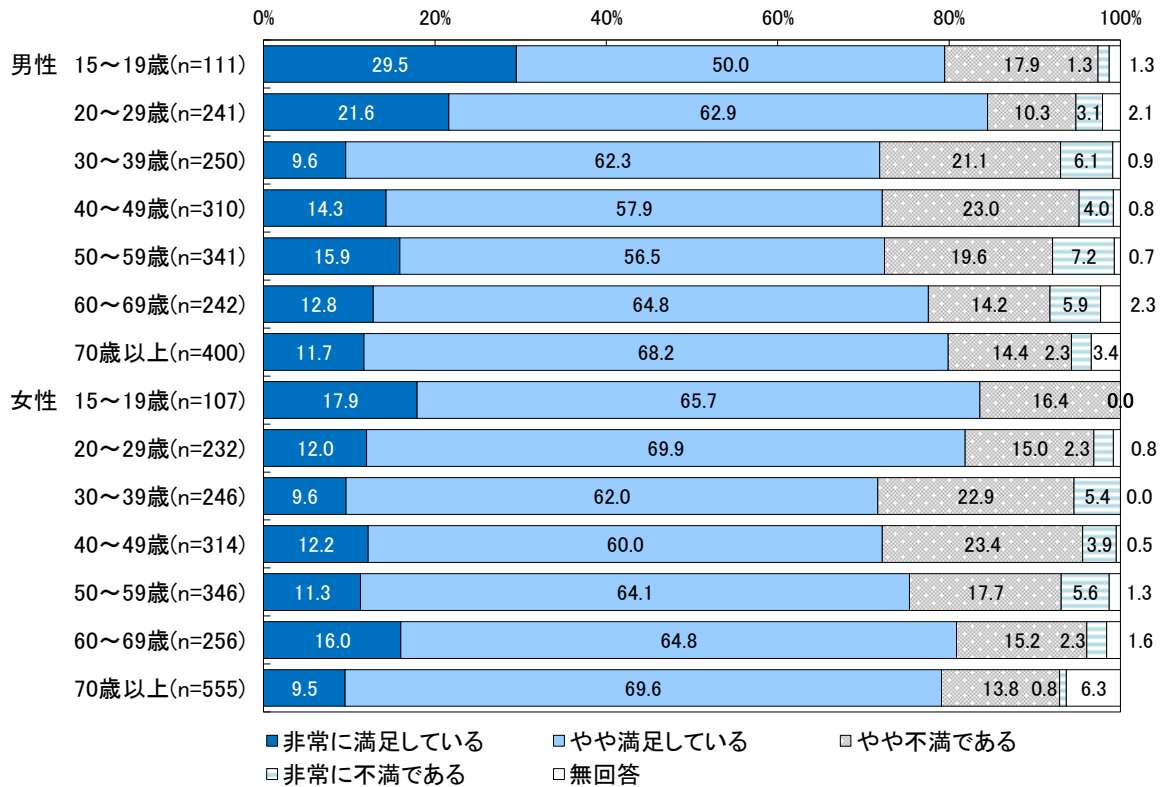


広島市での生活全般の満足度について、『満足している』（「非常に満足している」＋「やや満足している」）と回答した人の割合が 76.9%、『不満である』（「非常に不満である」＋「やや不満である」）と回答した人の割合が 21.1%となっている。



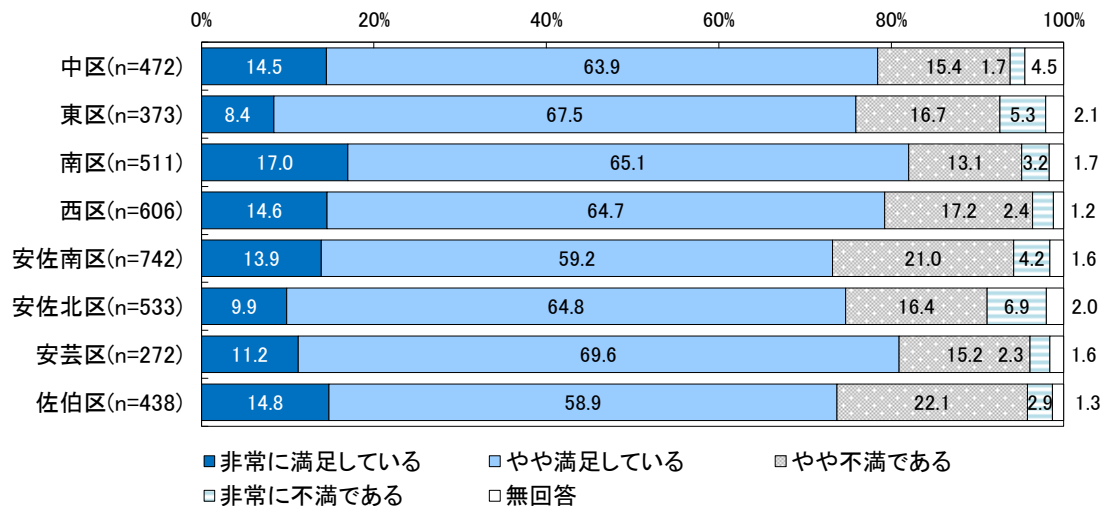
性別にみると、『満足している』と回答した人の割合は、男性で 76.6%、女性で 77.3%となっている。

【広島市での生活全般の満足度（性・年齢別）】



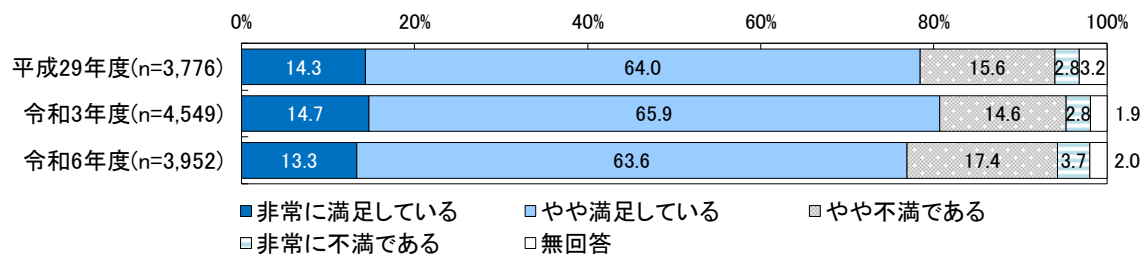
性・年齢別にみると、『満足している』と回答した人の割合は、男性 20～29 歳、女性 15～19 歳、女性 20～29 歳、女性 60～69 歳で 8 割台となっている。

【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、南区、安芸区で 8 割台となっている。

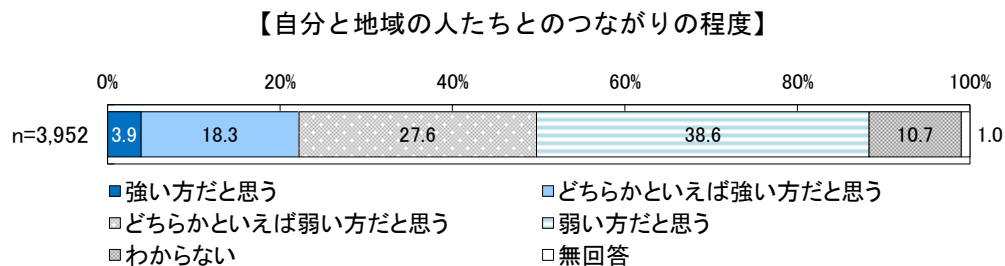
【広島市での生活全般の満足度（経年比較）】



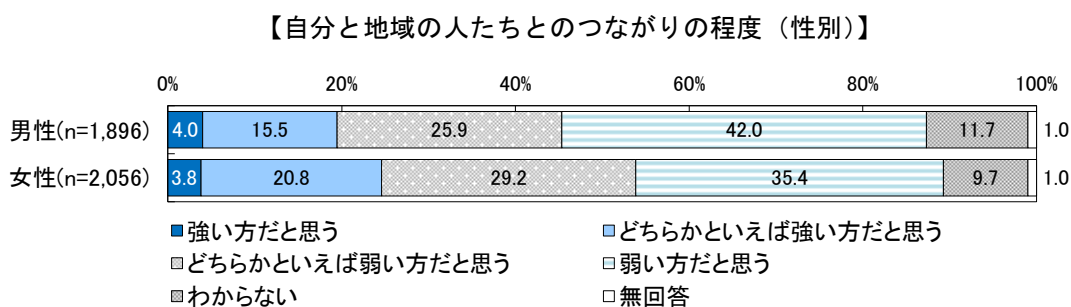
経年比較すると、特徴的な差はみられない。

(2) 自分と地域の人たちとのつながりの程度

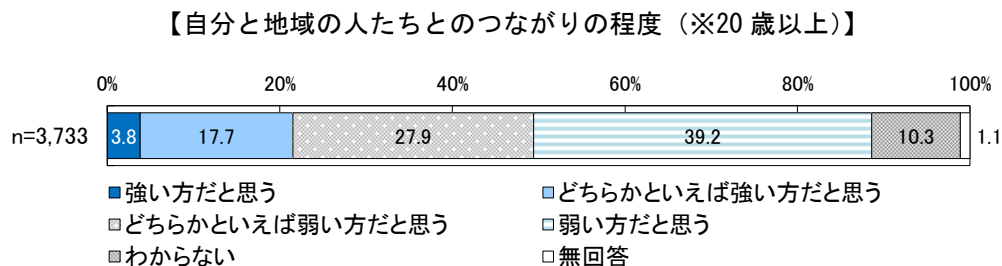
問 31 自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。【○は 1 つ】



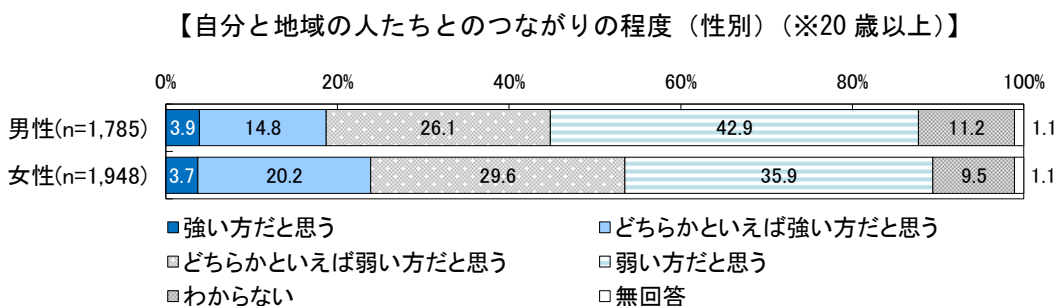
自分と地域の人たちとのつながりの程度について、『強い』（「強い方だと思う」＋「どちらかといえば強い方だと思う」）と回答した人の割合が 22.2%、『弱い』（「弱い方だと思う」＋「どちらかといえば弱い方だと思う」）と回答した人の割合が 66.2%となっている。



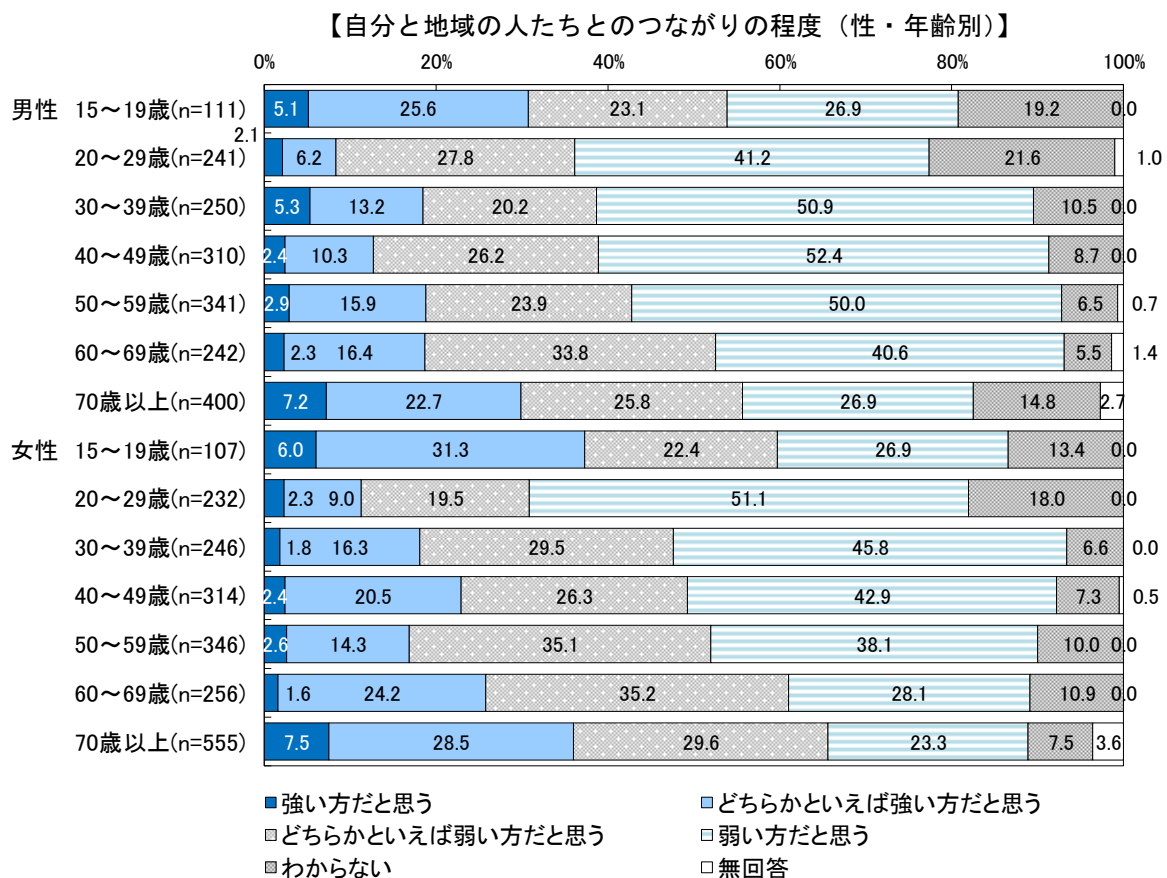
性別にみると、『強い』と回答した人の割合は、男性で 19.5%、女性で 24.6%となっている。



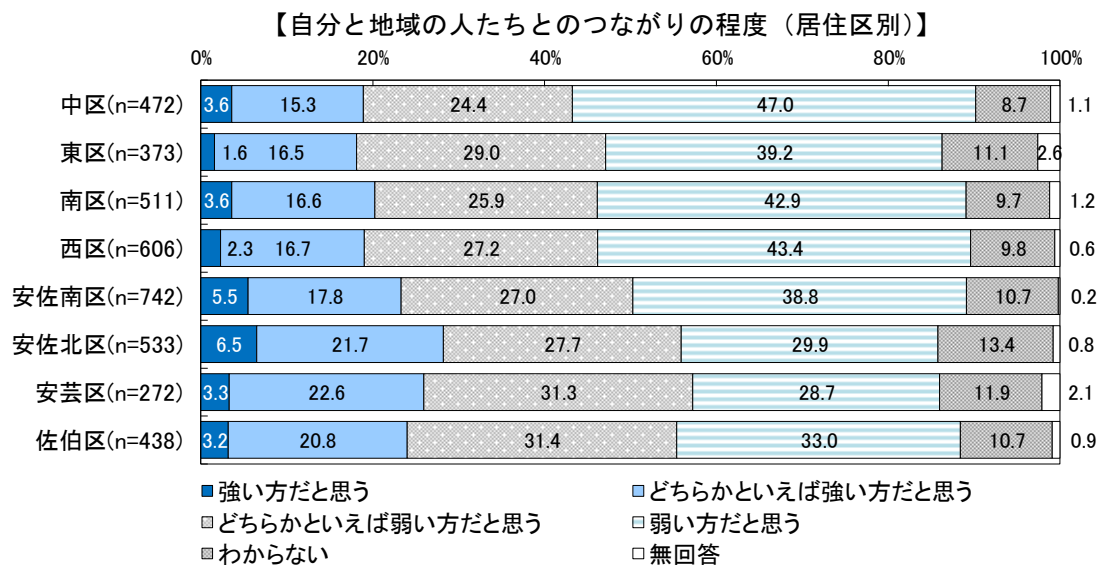
20 歳以上では、『強い』と回答した人の割合が 21.5%となっている。



性別にみると、20 歳以上では『強い』と回答した人の割合は、男性で 18.7%、女性で 23.9%となっている。



性・年齢別にみると、『強い』と回答した人の割合は、男性 15～19 歳、女性 15～19 歳、女性 70 歳以上で 3 割台となっている。



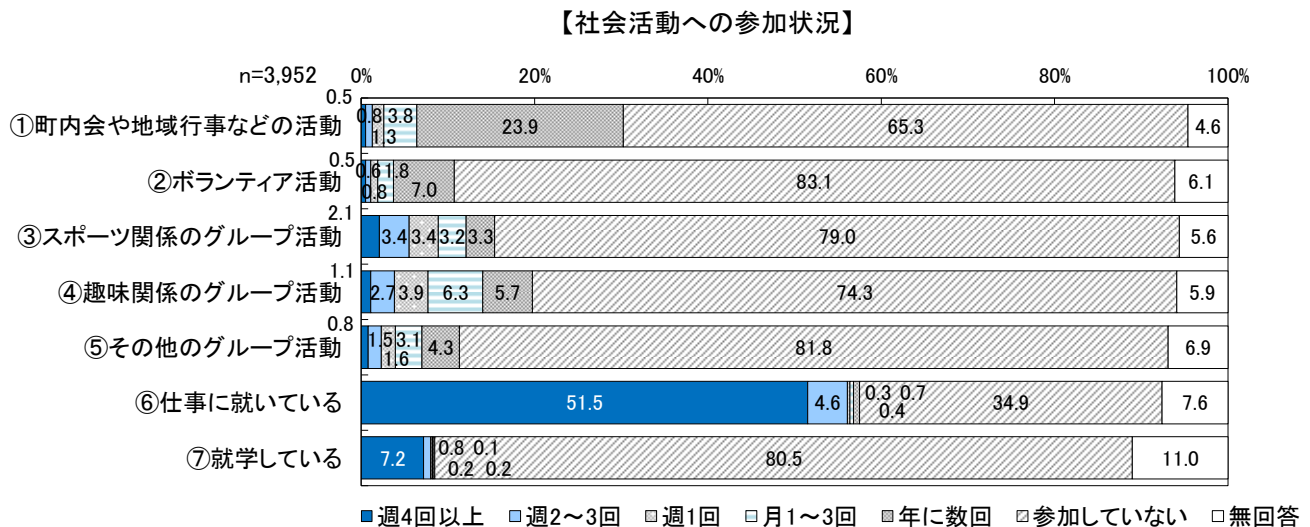
居住区別にみると、『強い』と回答した人の割合は、安佐北区で 28.2% となっている。

「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標

地域のつながりの強化(自分と地域の人たちとのつながりが強い方
 だと思う者の割合 (20 歳以上))
 目標値 : 35% (令和 15 年度)

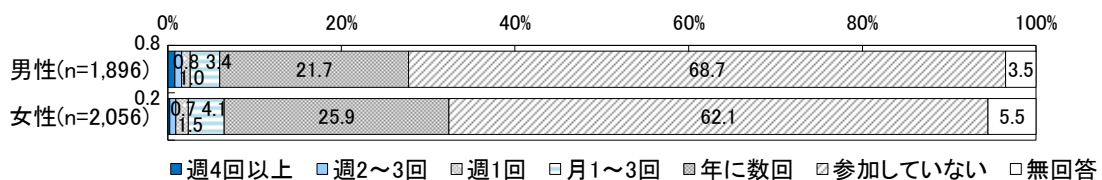
(3) 社会活動への参加状況

問 32 いずれかの社会活動に参加していますか。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つつ】



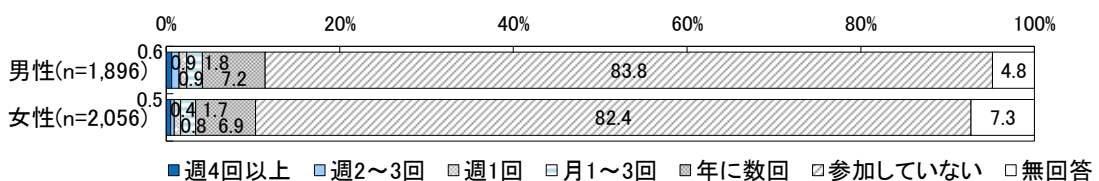
社会活動への参加状況について、『参加している』（「週4回以上」＋「週2～3回」＋「週1回」＋「月1～3回」＋「年に数回」）と回答した人の割合は、「町内会や地域行事などの活動」で30.3%、「ボランティア活動」で10.7%、「スポーツ関係のグループ活動」で15.4%、「趣味関係のグループ活動」で19.7%、「その他のグループ活動」で11.3%、「仕事」で57.5%、「就学している」で8.5%となっている。

【①町内会や地域行事などの活動（性別）】



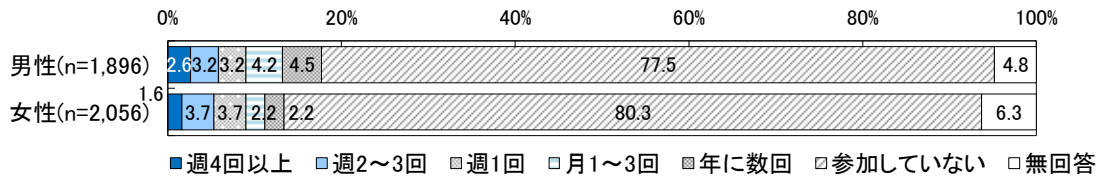
性別にみると、『参加している』と回答した人の割合は、男性で27.7%、女性で32.4%となっている。

【②ボランティア活動（性別）】



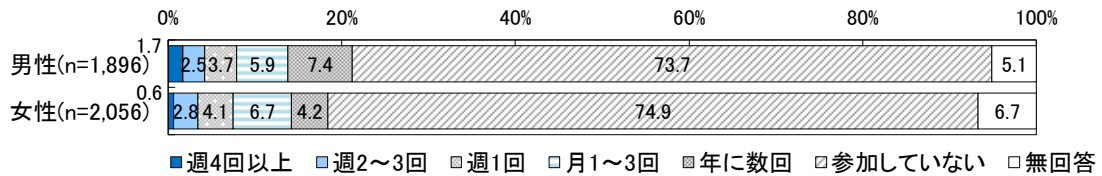
性別にみると、『参加している』と回答した人の割合は、男性で11.4%、女性で10.3%となっている。

【③スポーツ関係のグループ活動（性別）】



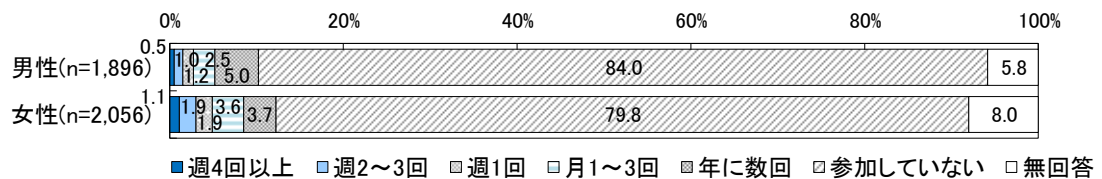
性別にみると、『参加している』と回答した人の割合は、男性で17.7%、女性で13.4%となっている。

【④趣味関係のグループ活動（性別）】



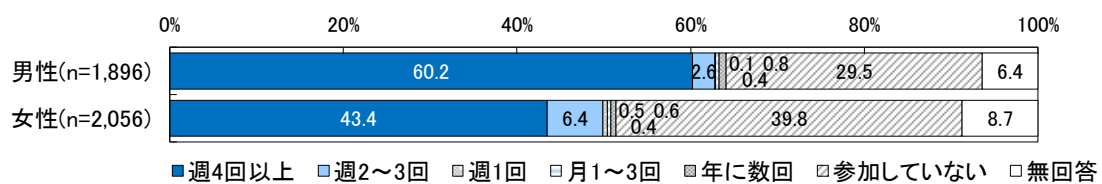
性別にみると、『参加している』と回答した人の割合は、男性で21.2%、女性で18.4%となっている。

【⑤その他のグループ活動（性別）】



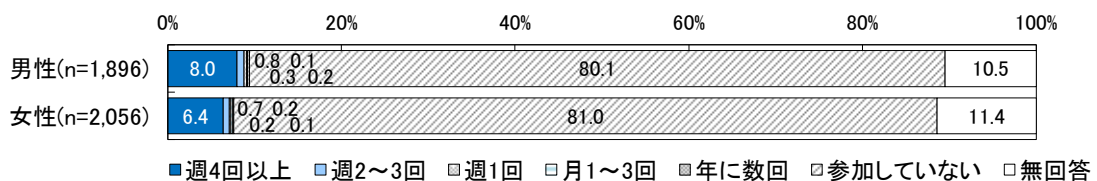
性別にみると、『参加している』と回答した人の割合は、男性で10.2%、女性で12.2%となっている。

【⑥仕事に就いている（性別）】



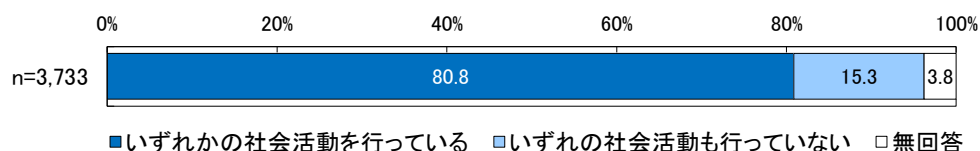
性別にみると、『参加している』と回答した人の割合は、男性で64.1%、女性で51.3%となっている。

【⑦就学している（性別）】



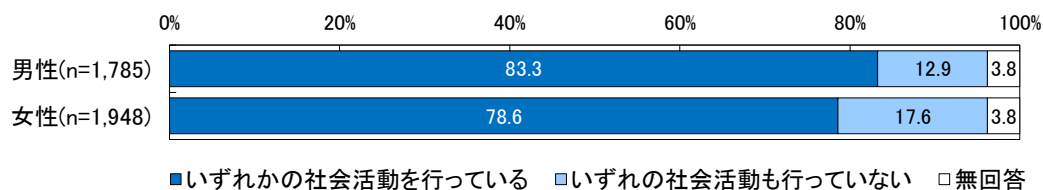
性別にみると、『参加している』と回答した人の割合は、男性で9.4%、女性で7.6%となっている。

【いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者（※20 歳以上）】



いずれかの社会活動を行っている割合は、80.8%となっている。

【いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者（性別）（※20 歳以上）】



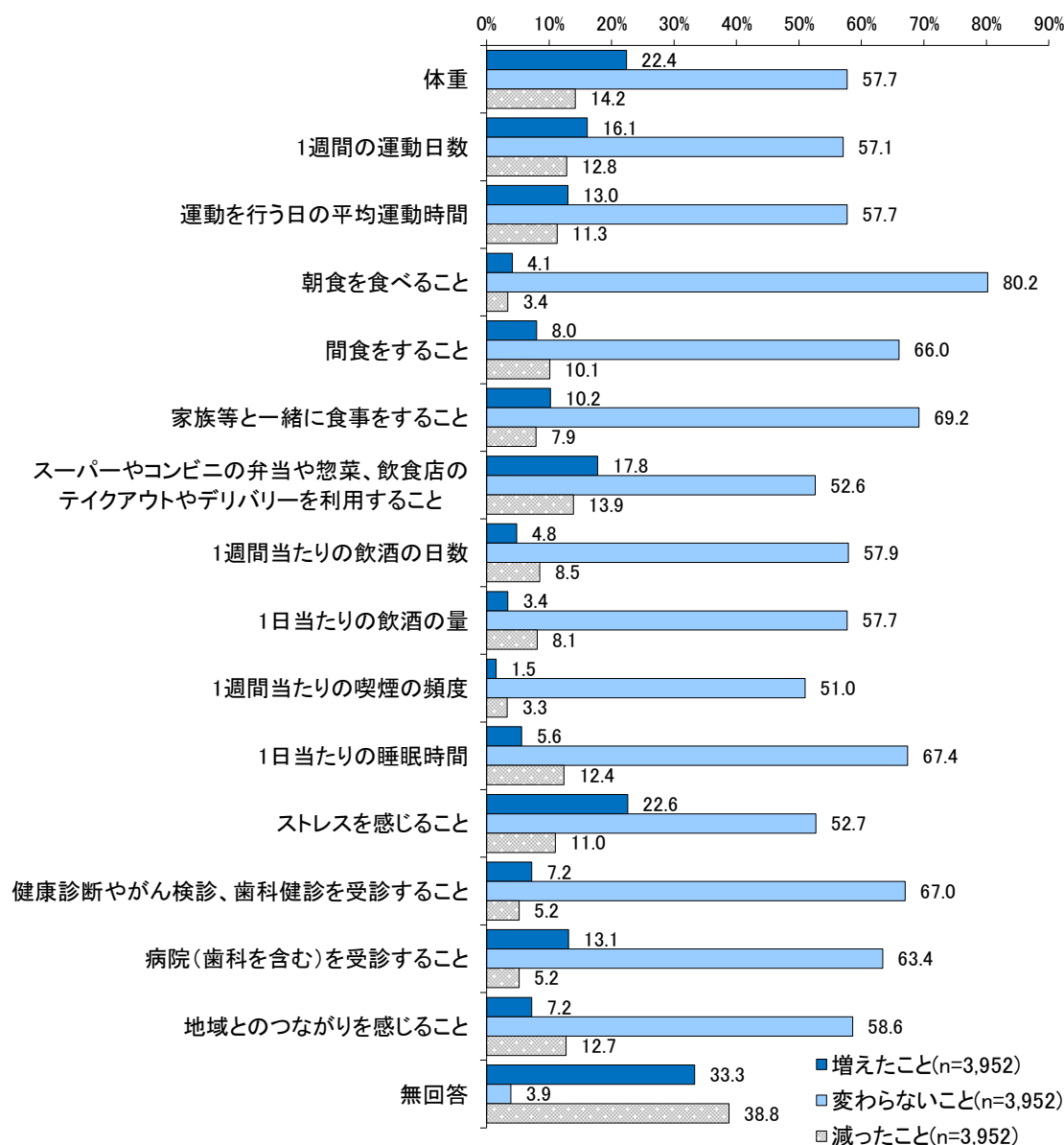
性別にみると、いずれかの社会活動を行っている割合は、男性で 83.3%、女性で 78.6%となっている。

「元気じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標
社会活動を行っている者の増加
目標値：85.8%（令和 15 年度）

(4) 新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比較しての変化

問 33 新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比べて、次の(1)～(15)に変化がありましたか。
【○はそれぞれ1つずつ】

【新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比較しての変化】

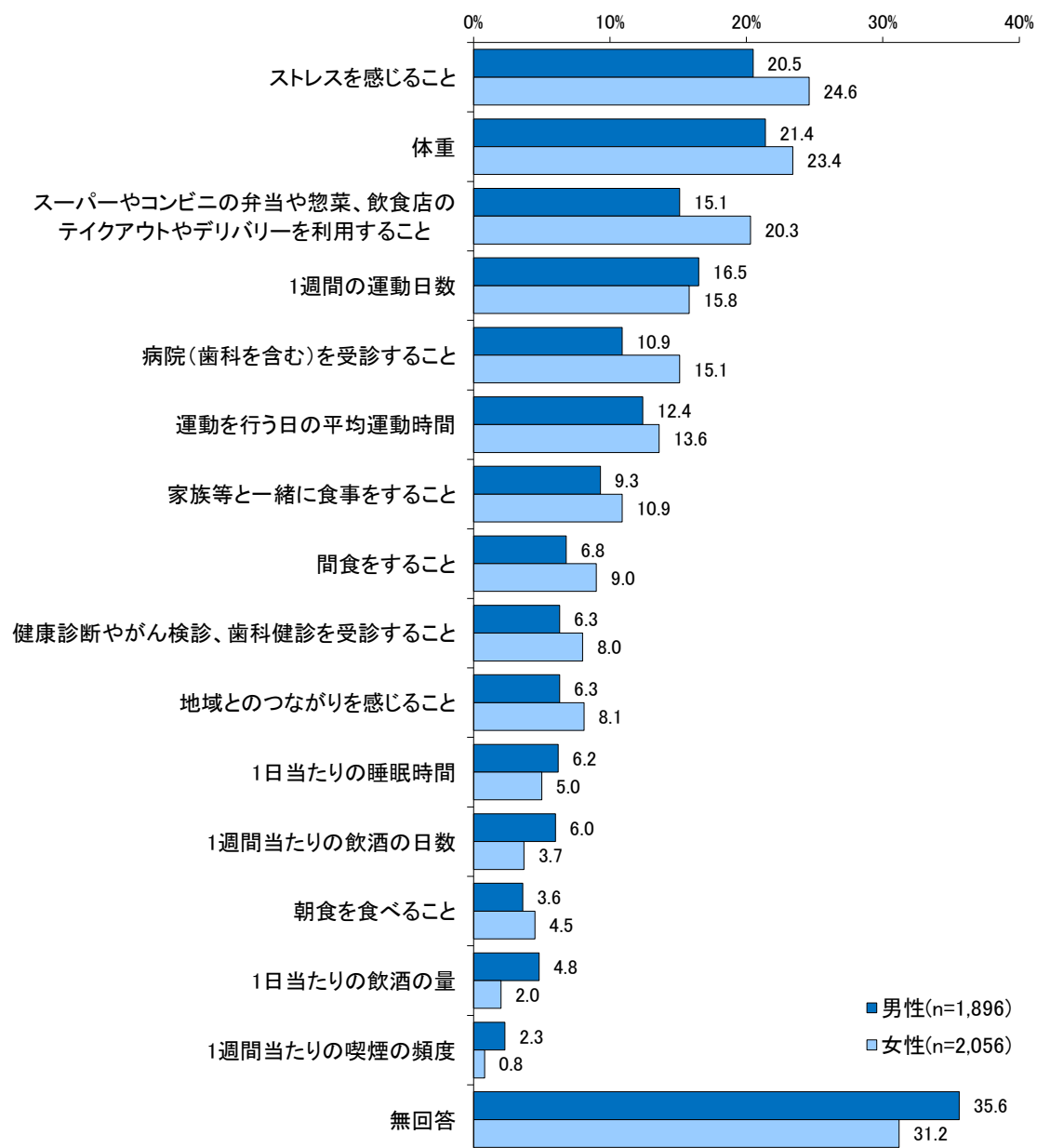


新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比較しての変化について、増えたことでは、「ストレスを感じる」と回答した人の割合が 22.6%と最も高く、次いで「体重」(22.4%)となっている。

減ったことでは、「体重」と回答した人の割合が 14.2%と最も高く、次いで「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」(13.9%)となっている。

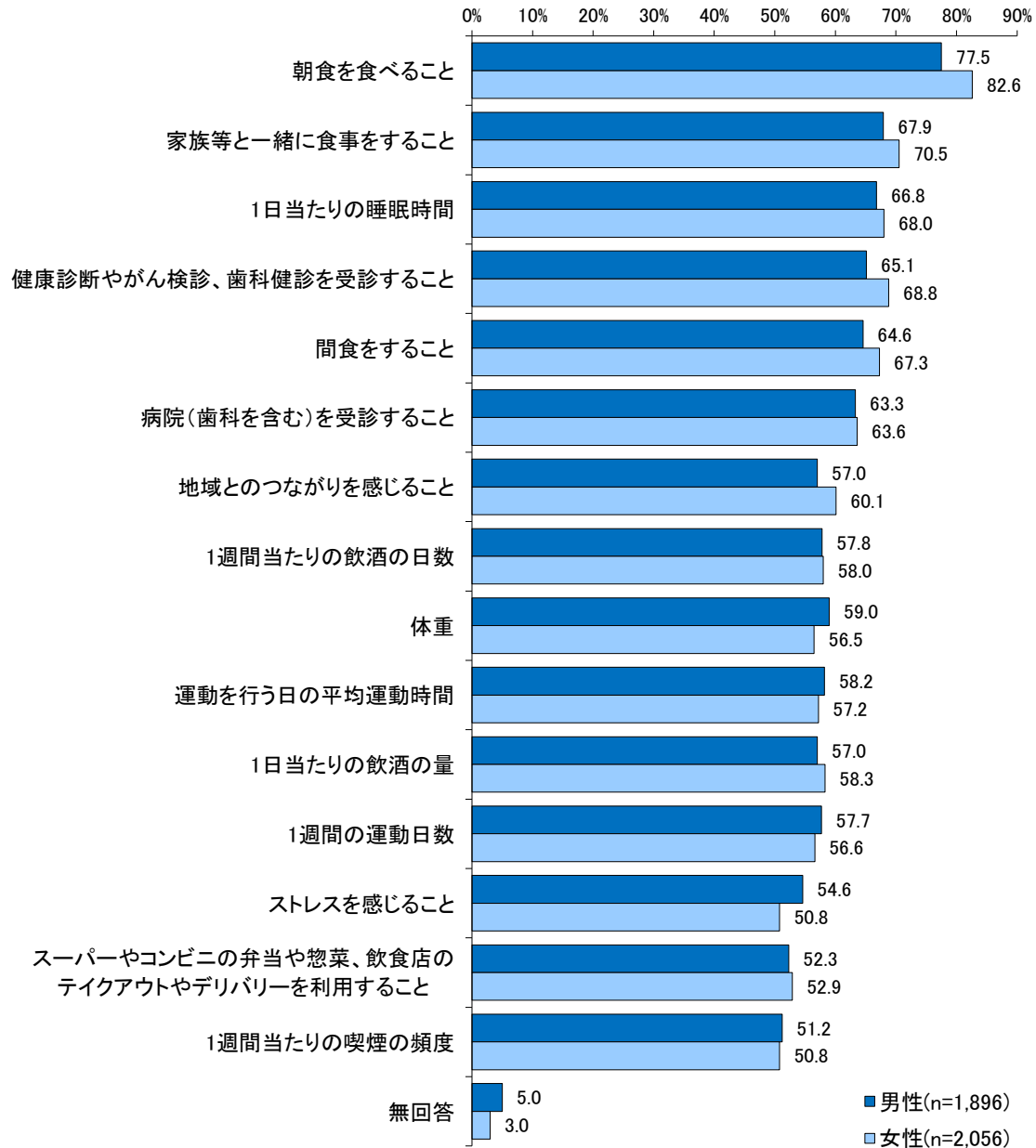
一方で、「変わらない」と回答した人の割合は、すべての項目で最も高くなっている。

【新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比較しての変化・増えたこと（性別）】



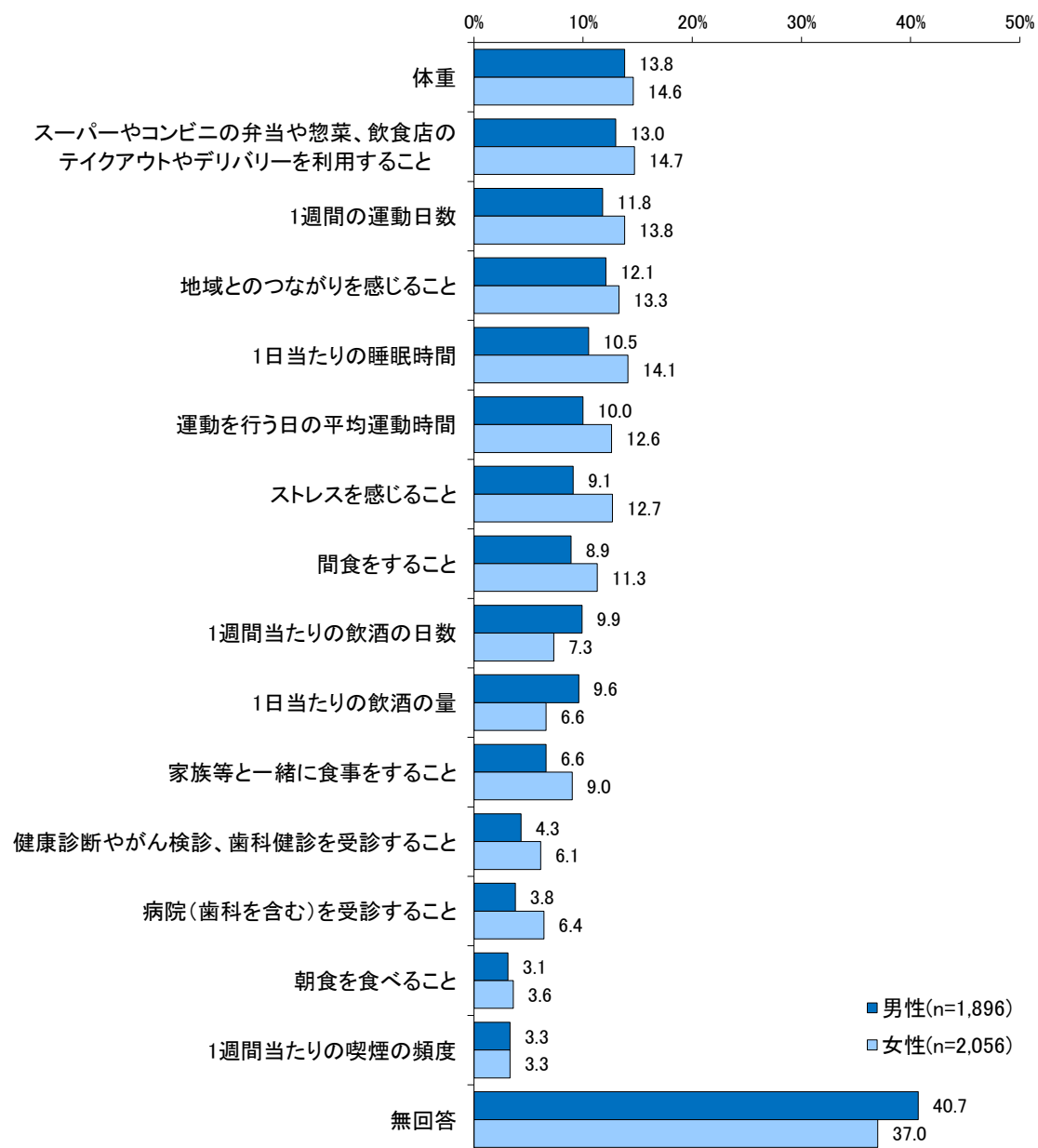
増えたことについて、性別にみると、男女ともに「ストレスを感じる事」、「体重」と回答した人の割合が高くなっている。

【新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比較しての変化・変わらないこと（性別）】



変わらないことについて、性別にみると、男女ともに「朝食を食べること」と回答した人の割合が最も高くなっている。

【新型コロナウイルス感染拡大期間中と現在を比較しての変化・減ったこと（性別）】



減ったことについて、性別にみると、男女ともに「体重」、「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」と回答した人の割合が高くなっている。

Ⅲ 自由記述（抜粋）

1 栄養・食生活について

- ・昼食はコンビニ弁当、スーパー惣菜等ですが、塩分が多すぎると思います。減塩弁当とか割高でもよいので、企画して販売するよう市が業務に働きかけてほしいです。何もかも塩を効かせているので午後ずっとのどが渇きます。お弁当は不衛生な面もあり、コンビニ弁当が根付いてメニューも増えていますが「塩が多すぎ」ます。一度弁当の塩分を測定して、将来の血圧との関連など根拠を示し、各会社と協議して頂ければ効果が出ると思います。
- ・食事をとることと睡眠を大事にしている。
- ・健康のためには食習慣が大切だと思うが、物価高で難しく思う。今までより野菜を買う頻度が減ってしまった。
- ・9年前、65歳になってから通勤途中、JR到着駅から仕事先まで、なるべく歩くようにしています。食事には気を付けて食品成分表で自分の年齢で1日に摂取すべき食品を毎日欠かさずとっています。
- ・食事について知りたい。1日平均どの位歩いたら一般論？
- ・“メタボ”なのでまず、①間食をとらないようにしたい②白飯ではなく、お粥を食べるようにしたい③食べたら横になってしまうことを避ける。この3項目で1ヶ月どれくらい体重に変化があるのか試してみたいと思います。
- ・年を取ってくると食事の量が少なくなってきましたので、栄養のバランスを考えて食生活を送っていきたいと思います。
- ・食べ盛りの子どものたくさんいるので、ここ何年かの物価高が影響して、満足できる食事ができない事がある。量は減り、値段は高くなり、国産の食べ物を食べさせたいが、外国産（中国産）に頼る事が多くなった。国からの子ども手当や乳児医療も頂いているので、何とか乗りきってがんばらうと思う。
- ・野菜の価格、果物の価格を安価にしてほしい。しっかり食べたい。
- ・物価が上昇しているのに、賃金が上がらないので、野菜や果物を我慢する必要がある出てくるので、健康を考えていろいろ購入したいが無理がある。
- ・栄養バランスのよい食事が1番！だと思います。
- ・健康に悪い食品や添加物等スーパーでわかるよう表示してほしい。インフレが激しいので、家畜や養殖魚に肥大化を促進させるような飼料を使っていないか気になる。ここ数年それらを摂取した時の体重増加が著しいような気がする。
- ・もっと広島市に住んでいる住民が、添加物が入っているのかどうかもっと興味を持って欲しいと思っています。添加物が体に与える影響やオーガニック商品の良さを知る機会が増えると良いと思います。無添加物を使っている商品をたくさん生産して欲しいです。例)パン、クッキー
- ・物価高で食材等高くなっている所以食生活にも節約しようとなり、健康の意識が薄れている。
- ・若いうちから健康についての考えを周りがあまり持っていないことについて考えたりしてもらいたい。取り組みを若い人でも気軽に購入できる価格設定で健康的な野菜であったり栄養ドリンク、季節の果物を購入できるようにしたい。

2 身体活動・運動について

- ・休日は散歩する。筋力トレーニングを週一回。簡単なストレッチをする。
- ・日々の生活動作の中で取り入れやすい行動（運動量を増やしたり、栄養バランスを改善するような）の具体例をまとめたwebページ・冊子・掲示などがあると、取り組みやすいと思います。既にあればすみません。普段のちょっとした心がけでも良い方向に変えられると感じられれば、関心を持ってより良い習慣を身に付けられる人が増えると思います。
- ・病気をしたため、病後、運動をきちっとするようになり、以前より体も軽く、とても元気になりました。無理なく自然にできるようになり、体が求めているのがわかるようになりました。以前ケガで休職（1年）した時、再就業して、会社が毎朝行なっている体操を3日間することであちこちの痛みが一気にとれたのには驚きました。
- ・近所の公園で行なわれているラジオ体操は、自分のその日の体調が解る運動になっております。知り合いの顔を見て元気をいただいたり、もう少し頑張ろうと気持ちを奮い立たせることもあります。精神的な負担を感じる事もなく一日の出発ができる運動になっております。
- ・仕事の移動で自転車に乗ることが多いので、毎朝5分～10分くらい体のストレッチを行って出発するように心がけています。転倒など事故にあった時、少しでも軽くてすめば良いかと思っています。
- ・自分の筋肉量に合った筋トレを教えていただける教室はあるのでしょうか。あるのだしたら、市政日よりなどで知らせて欲しいです。
- ・今は子どもに費やす時間が長いので、自分自身のことになかなか時間や労力をあてることができませんが、年々体力低下、筋力低下と全身の衰えは自覚がありますので、あと数年子どもから手が少し離れたら、いつかはホノルルフルマラソンやトライアスロン、カヌー大会等の市民大会を目指し、運動や趣味（ピラティスやフラワーアレンジメント）活動を再開し、自分の人生を取り戻し、健康に元気に長生きしたいと思っています。
- ・肥満なのでどのように体重を減らせばよいか、また、相談するところがあるのか知りたい。
- ・成人やお年寄りのためにラジオ体操をやってほしい。一人ではやらないし、行けば顔見知りにも会えるし、声をかけあいながら一人住まいの方にも良いと思う。中には余計だと言う方もいると思うが…。
- ・通勤（片道15分くらい）を歩くようにしているが、荷物があるとダラダラ歩きになってしまうので、ウォーキングの時の歩き方にできるように気をつけたいです。
- ・公園にときどきある健康器具は、その公園のある自治体から要望されて設置されるのでしょうか？仕事場の近くの公園にはたくさん設置されていて、ウォーキングしている年配の方々もたくさんいます。うらやましいなあと思います。住んでいる近くの公園は、遊具はまあまああってよいですし、大人がソフトボールやグランドゴルフをする十分広い公園もあっていい環境で暮らしていると満足しているのですよ。不満ではありません。
- ・子どもと行く公園にストレッチマシン等々あればいいなと思います。呉市の公園にはストレッチ（大人用）があります。広島市は公園も汚い。遊具もトイレもキレイにしてほしい。子どもも大人も楽しめる場所を作してほしい。
- ・近所にシェアサイクル（ピースくる）のポートができて利用する機会が増えた。これまでは街に出る際はバスだったが、シェアサイクルの方が安いので利用している。短い時間ではあるが、貴重な運動の機会になっている。ポートの数がもっと増えればもっといろんな所へ自転車で

くと思う。

- ・体力作りや、体を整えることのできる施設を増やしていただきたいです。スポーツセンターのように大きな場所でなくてもよいので、身近な公共施設で安価で受けられると、利用したい人が増えると思います。
- ・スポーツジムなどの施設料金がもっと安くなれば良いと思う。
- ・広島市に転居して 15 年経ちましたが、市内は川が多くあり川沿いにウォーキングのできる歩道や公園などが整備されているのがとてもいい環境だと思いました。管理面が大変だと思いますが川沿いの公園などにもっと運動のできる器具を設置しても良いのではないのでしょうか。
- ・もっと子ども達のために、これからの広島に向けて公園や遊園地などを増やして、外で運動や楽しい施設を作って頂きたいです。（できれば県外から来て頂けるような）明るい生活や健康の生活習慣を意識できるような広島に生まれ変わって頂く事を願います。
- ・仕事終わりや空いた時間に予約なしでふらりと立ち寄れる運動施設や仕組みがあると運動時間を増やせるかも。（できるだけお安く）親世代を見てみると歩けることが何より大事だと感じている。運動をするとポイントがつくなど、励みになるシステムがあるとよいかも。
- ・市と提携するスポーツジムの割引制度などあれば周知いただきたく、なければ導入を検討いただきたいです。
- ・親を見ていて感じていることです。介護が必要なほどではないが、歩行や階段に不安があり外出を控えがちになっている。運動不足は心配だが、外に出て転倒の不安が勝って行動になかなかうつせない。そういう状況にある人に歩行のアドバイスやサポートをしてもらえる場所があればいいと思う。カーブスなどよくあるスポーツ施設は、ある程度のレベルが必要で、個人の運動レベルに合わせてサポートしてもらえるとところはなかなかないと感じている。

3 休養・こころの健康について

- ・睡眠時間が足りないので、学校の始まる時間を遅くしてほしいです。部活に勉強にと忙しすぎます。カウンセリングを受けられるのが毎週金曜日なのですが（学校で）もうちょっと増やしてほしいです。
- ・年金減少、物価高騰がこれからも続くと、現在の生活が維持できなくなり、十分な栄養を取れずストレスを感じ、新たな病気も発症するのではと心配しております。
- ・ストレス等の神経の疲れの調節に、いつも気にかけています。
- ・健康に気をつけようとしても、現在の仕事が忙しく、時間もなければ、大量のストレスを日々感じているため、なかなか実行できないのが現状である。

4 喫煙について

- ・たばこを通りすがりに吸う人がいるので、もっと決まった所でしてもらえるように、呼びかけや注意が必要だと思います。
- ・たばこのにおいが気になります。例えば、吸っている姿は見なくてもそのにおいがする方がバスに乗ってきて嫌な気分になったり、子どもが遊ぶような公園（近くにバス停あり）にタバコが吸える場所があったりなどです。囲いはあるけど、昼の時間にはたばこ吸いたい人であふれていて、囲い関係なくあふれています。
- ・路上の喫煙・勤務場所での喫煙をやめてほしい。路上で唾を吐く行為に対して罰則を与えてほ

しい。たばこのポイ捨てにも罰則を。勤務先でのせきエチケットを考えてほしい。

- ・健康つうしんぼが届いています。とても助かっていますが、どこの病院に受診したら良いのかわかりません。禁煙をしたいと思っていますが、病院はどこが良いのか教えて頂きたいです。
- ・広島市内での歩きたばこを禁止して欲しい。喫煙場所以外で禁止してもらえたら煙を吸わなくても済むので。まだまだ歩きたばこが多く煙を避けるのは歩道などではとても難しい。

5 スポーツ教室・各種講座・イベント等の開催について

- ・社会人でも参加できる（平日夕方など）の運動教室などがあると良いなと思います。
- ・年に数回広島市主催でスポーツ大会を行い、老若男女参加しやすく楽しめる物を行ってみるのはいかがでしょうか？（少しでも運動する機会を設ける。）
- ・高齢者向けの健康体操の手ほどきや、ストレッチによるケガ防止等の講座を気軽に受けられる施設や回数を増やしていただきたい。
- ・高齢者が、市のスポーツセンターで軽い運動が月に数回で良いので、無料開放して頂ければありがたいです。
- ・年2回くらい、運動（ジョギング、軽いランニング）の指導者の指導を受けたいと思います。
- ・町内でスポーツ（軽いもの含む）する集いや場所等の案内などが無いため、どこに問い合わせをしたら良いかわからない。
- ・公民館等地域で身近で相談や参加できる機会があると良い。
- ・定期的な活動イベントの開催。誰でも簡単に参加できる仕組（ポータルサイト、スマホで参加など）
- ・気軽に安価で参加できるスポーツの学びの場があるといいなと思います。例えばヨガやピラティスなど。
- ・公民館などでヨガとかしてもらいたい。太極拳なら老人もOK。
- ・ひろしま国際平和マラソンが閉幕したことは残念。市税やボランティアスタッフの不足等、いろいろな支障があるかとは思いますが、規模を小さくするなり、市町村、民間企業等が連携し再開して頂きたい。スポーツの振興並びに人と人との繋がりのお機会となるかと考えます。
- ・スポーツセンターや公民館などで運動とかの講座が受けたいが、平日仕事していることもあり、なかなか受けられない。身近に受けられるようなところが増えるといいなと思います。
- ・30歳代から40歳代に向けてのスポーツ教室などを公民館、スポーツセンターで実施してはどうか。
- ・若い人や独身の身が仕事帰りや土日に参加できる活動が少なすぎます。かと言って同級生とかには会いたくないわけですが…。
- ・気軽に体験できるストレッチや体操教室があるといいなと思います。スーパーなどで移動教室のような。

6 健康診断・がん検診、歯科健診などについて

- ・非常勤職員として働いています。職場での健康診断が年に1回ありますが、必要最低限のものとなっており、がん検診などは受けていません。できれば、人間ドックのようなものを受けたいと思います。費用面の補助、また、指定病院の通知などがあると受けやすくなります。自分で受診先を探し、予約し、職場で休みを取るということは非常勤にとって、かなり難しいことです。ぜひ検討下さい。
- ・歯科健診の補助を手厚くしてほしい。(毎年補助券を出してほしい)
- ・乳がん検診のクーポンを毎年発行してください。
- ・がんは2人に1人になる病気、大腸ガン予防早期発見のため大腸カメラを50歳以上にして欲しい(早めに受けたい)
- ・健康診断の項目を増やしてほしい。
- ・内視鏡の検診の補助があればいいと思います。(消化管)(バリウムなどにかわって)
- ・歯科への受診も、市が実施する健診の項目にあったらいいと思いました。(無料チケット)
- ・子宮がん検診を年に1回までなら無料で受けられるようにしてほしい。子どもの医療機関受診を月2回までは自己負担金をなしにしてほしい。
- ・健康診断は定期的に行くべきだとわかっていても仕事が忙しくて行けない。健康づくりと言われても考える余裕がない。
- ・会社での健康診断をしっかりとしないようになってしまったらよいと思います。項目増やすとか。老年期前の壮年期の健康づくりが将来的に大切だと感じています。高齢者支援、子育て支援はよく話題にあがりますが、壮年期への支援(メリット)はあまりないですね。給付金も対象外。
- ・会社に勤めていた時は会社で健診を受けていたが、定年で退職した現在健診の機会がなくなった。人間ドックという形で一度に受けられる機会を60歳以降とか受診できるようにしていただけるとありがたいです。(費用は安く!)物価が上昇しているので、品目をあれこれとりたいたいと思ってなかなかむずかしくなった。
- ・人間ドックや脳ドックをもっと安くできるようにしてほしい。脳ドックを受けたいが、収入が少ないので生活費でいっぱいなので余裕がない。
- ・以前子宮頸がん検診の補助を受けたいと思い市に問い合わせたが、夫がサラリーマンであれば会社のほうでと言われ断られた。夫の会社の制度では年齢によりまだ対象外のため自費で受けている。20歳以上の女性は受けた方がよい検診のはずなので、せめて自治体では対象としてほしい。
- ・専業主婦でも、数年に一回健康診断を無料で受けられるようにしてもらえると嬉しいです。
- ・退職後66歳から、毎年自費で半日人間ドックを受けています。広島市元氣じゃ健診の受診券を持参すれば、受診料の一部が助成されます。大変良い制度と思います。現在、国民健康保険に加入していますが、国民健康保険でも同様の制度があれば良いと思います。

7 医療費などについて

- ・インフルエンザワクチンの無料化（子どもだけでも）。
- ・男性にも年齢にかかわらず希望の人にはHPVワクチン接種や帯状疱疹のワクチン接種の助成をしてほしい。
- ・医療費が高額すぎます。原爆二世に対しても、一部の負担等を考えてもらいたい。一定の年齢を超えると全ての内臓が悪くなり年金生活者であるが、年額で30万円以上の医療費が必要となり、生活もままならない状態です。調査するより早く実行に移してもらいたい。
- ・もっと積極的に広島市は補助金を出し、各種検診、コロナワクチン接種を援助すべき。
- ・他の県や市町村では、高校生まで医療費無料や子育て世帯などに給付金を配る自治体があります。広島市も是非ともお願いしたいです。子どもを育てるのに広島市はお金がかかり過ぎます。
- ・継続することが難しいので、支援体制がもっと整えばと思います。お金のかかる取り組みには補助があれば助かります。
- ・子どもに運動習慣をつけるのに費用がかかり過ぎる。行政の援助が必要。今費用がかかっても、子どもに運動習慣がつけば、将来的な医療費の削減につながるし、健康で満足度の高い生活を送ることができる。

8 いきいきポイントについて

- ・ポイント手帳の発行は非常に有効であったと思う。今後も継続する中で少しずつ改善案も入れて常に前向きに改善されている様子を感じて取り組みを推進して欲しい。
- ・広島市から、健康づくりのための行事に参加すると「ポイント」がもらえる手帳が送付されてきますが、もらった人はどのくらいの割合で使われているのでしょうか？手帳の作製費用、郵送料などを考えると、随分な金額になるのではないのでしょうか？無駄が多い？それらが全て働く若い人々からの税金からまかなわれていると思うと、使う気にもなりません。個々の老人が損得なしで参加できるようなシステム、行事があればと思います。
- ・「広島市高齢者いきいき活動ポイント」事業について。どういうことでポイントがつくのかはわかりますが、具体的に、どこで、だれが、ポイントを付与する事業をされているかわからず（ネットで探してもわからず）ポイント手帳を使っていません。「どこで・だれが・どんなことでポイント付与」の一覧表があると嬉しいです。
- ・ラジオ体操等でのいきいきポイントは、とても素晴らしい事です。私の地域では皆さん頑張っています。いつまでも続けてください。
- ・「高齢者いきいき活動ポイント手帳」は大変良い企画であると思います。また、スポーツの日の無料施設開放も、ありがたいです。体を動かすこと、健診等の大切さをもっと広めて下さい。
- ・「高齢者いきいき活動ポイント手帳」は、老人にとってすばらしい事業だと思います。もっと充実させるために後期高齢者にとって今のポイントを倍にして1点につき200円に上げたらより励みとなり年寄りが元気になるのでは？
- ・通っているジムでいきいきポイントをいただけるのでありがたいと思っています。
- ・高齢者いきいき活動ポイント関係書類は各地区公民館で利用者に配布していいかと思います。活動周知は5年に1度の連絡でも利用されない人はある程度いますので、費用を若い人の健康相談に向けたらどうでしょうか。
- ・スーパーは場所提供するかわりに、買物をしてくれるからメリットあると思う。だれでも、お

金がなくてもいつでも参加でき、健康づくり仲間づくりができる場がほしい。（例、スーパーなど空いている場所活用、いきいきポイントもつける。ボランティアも活用。1日中利用できると良い。）

- ・家族に高齢者いきいき活動ポイント手帳が届きました。ありがとうございます。他所の都府県で噂には聞いていました。楽しみにしていましたが、仕様が難しくせっかくの試みができていません。自分の時（65歳）に届いても活用できそうにありません。説明会とかあればよいですかね？ワクワク感がなくて残念です。もっと簡素にワクワクできるものを提供いただけたら幸いです。