

鶴岡市

令和5年度

鶴岡市保健行動計画～いきいき健康つるおか21～  
－健康意識・行動調査－報告

令和6年2月

慶應義塾大学  
医学部衛生学公衆衛生学・先端生命科学研究所

教授 武林 亨



## 目次

### I. 緒言

### II. 調査の概要

#### 1. 調査の方法

#### 2. 調査結果の概要

##### (1) 回答者の属性

- ア. 有効回答率 (問 1、問 2)
- イ. 主な仕事の状況 (問 4)
- ウ. 世帯の状況 (問 5-1～問 5-3)
- エ. 日常生活活動と通勤・通学・仕事以外の外出の目的 (問 6-1～問 6-5)

##### (2) 健康意識 (問 7-1、問 7-3～問 7-5)

- ア. 自覚的健康感 (問 7-1)
- イ. 健康不安 (問 7-3)
- ウ. 日常生活活動への影響 (問 7-4)
- エ. 将来の健康・介護 (問 7-5)

##### (3) 健康行動 (問 7-2、問 7-6)

- ア. 健康行動 (問 7-2)
- イ. 健康についての情報源 (問 7-6)

##### (4) 健康状態と健康診断 (問 8-1～問 10-6)

- ア. かかりつけ医の有無 (問 8-1)
- イ. 現在通院中の病気 (問 8-2)
- ウ. 健康診断等 (問 9-1～問 9-2-①)
- エ. 歯の健康 (問 10-1～問 10-7)

##### (5) 生活習慣：運動・食生活習慣 (問 11～問 12)

- ア. 運動習慣 (問 11～問 11-⑥)
- イ. 食生活習慣 (問 12-1～12-2-⑱)

##### (6) 体重管理問 3-1～問 3-3、問 13-1～問 13-3)

- ア. 適正体重の割合 (問 3-1～問 3-2)
- イ. 体重に対する意識 (問 13-1)
- ウ. 体重の変動と減量の希望 (問 3-3、問 13-1-①～問 13-2)
- エ. 適正体重を維持するために必要とされる支援策 (問 13-3)

- (7) 睡眠とストレス管理 (問 14-1～15-6)
  - ア. 睡眠状況 (問 14-1～14-5)
  - イ. ストレスの有無と対策 (問 15-1～問 15-6)
  
- (8) 飲酒 (問 16-1～問 16-1-①)、喫煙 (問 17-1～問 17-2-①)
  - ア. 飲酒の状況 (問 16-1～問 16-1-②)
  - イ. 喫煙状況 (問 17-1)
  - ウ. 禁煙した理由 (問 17-1-①～問 17-1-②)
  - エ. 喫煙習慣改善の意思 (問 17-1-③)
  - オ. 受動喫煙の機会 (問 17-2～問 17-2-①)
  
- (9) 地域社会とのつながり (問 18-1～問 18-5)
  - ア. 居住期間 (問 18-1)
  - イ. 地域のつきあいの状況 (問 18-2)
  - ウ. 近所の地域活動状況 (問 18-4)
  - エ. 地域に住み続けたいと思う意向 (問 18-5)
  
- (10) その他の属性 (問 19-問 20)
  - ア. 健康保険の種類 (問 19)
  
- (11) 新型コロナウイルス感染症による変化 (問 21-①～問 21-⑨)

### Ⅲ. 調査結果のまとめ

### Ⅳ. 今後の健康づくり運動へ

### Ⅴ. 謝辞

## I. 緒言

超高齢社会に向き合うわが国では、健康増進法に基づき、「国民の健康の増進の総合的な推進」を図るため、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」が平成25年度から令和5年度まで推進されており、令和6年度からは「健康日本21（第三次）」が開始となる。

健康日本21（第三次）においては、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、そのために「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置くこととしている。ビジョン実現のため、基本的な方向として下記の4つが提案され、50項目程度の具体的な目標値が設定された。

- ・ 健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ・ 個人の行動と健康状態の改善
- ・ 社会環境の質の向上
- ・ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

鶴岡市では、一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡を実現させるための健康づくりの指針として「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」が策定されている。同計画では、平成31年度～令和5年度（令和6年度まで延長）にわたる計画の全体目標を、生涯にわたる健康づくりと健康寿命の延伸と定め、下記の4つの分野において、ライフステージを通じた施策の計画を推進してきている。

- ・ 健康増進（栄養・食生活、身体活動、休養・こころの健康、喫煙、がん、糖尿病・循環器疾患）：生活習慣病の予防、がんの早期発見を推奨
- ・ 母子保健（妊娠・出産期、子育て期）：妊娠・出産、子育て、産後うつや子どもの発達への支援を推奨
- ・ 歯科口腔保健：生涯を通じた歯科疾患予防、口腔機能の維持を推奨
- ・ 自殺対策：自殺のないまちを目指す

本調査は、こうした状況を踏まえて、目標設定時の数値目標と比較可能な形で鶴岡市民の健康意識・行動の現状を把握し、保健行動計画を評価するとともに、「健康日本21（第三次）」に基づく今後の新しい健康増進の取り組みを策定・実施する際の一助となる情報を得ることを目的としている。

## II. 調査の概要

### 1. 調査の方法

調査は、令和5年8月上旬から9月上旬に自記式質問紙調査票を保健衛生推進員が自宅に配布し、約2週間の記載期間後に同員が回収する留置法とした。なお、今回は、回収用封筒に受取人払い封筒を採用し、郵送による回収を希望の方にも対応したほか、スマホ・Web回答にも対応した。

対象者は、令和5年3月31日現在の住民基本台帳における16歳以上、84歳未満の鶴岡市民93,320人から層化無作為抽出された5,000人（抽出率0.05%）である。平成29年調査までの調査対象年齢は20～79歳であったが、令和5年度調査より16～84歳に拡大された。調査票の配布は平成29年度調査を参考に行った。地区毎の比較を可能とするため、抽出率は地区毎の人数を確保するように変更し（表1）、各地区での男女別抽出人数はおおよそ同数とした。

表1. 地域別抽出人数と抽出率

地区名	16～84歳人口			抽出数	抽出率
	男性	女性	計		
旧市市街地	23,175	24,283	47,458	2,469	5.20%
旧市農村部	9,357	9,319	18,676	977	5.23%
旧市海岸部	1,924	1,931	3,855	197	5.11%
藤島	3,705	3,773	7,478	391	5.23%
羽黒	3,028	2,910	5,938	310	5.22%
櫛引	2,463	2,508	4,971	256	5.15%
朝日	1,423	1,377	2,800	138	4.93%
温海	2,585	2,559	5,144	262	5.09%
合計	47,660	48,660	96,320	5,000	

※平成29年の同表と同じく区分を表1の通りにした。

調査の内容は、比較性を保つため、可能な限り前回調査と同じ内容とした。調査票の構成は、本人および家族の属性、健康意識と健康状態、運動習慣、食生活、体重管理、睡眠・休養・ストレス、飲酒習慣、喫煙習慣、近隣環境の認知、一般的な質問からなる。設問項目は、平成29年度調査から現状に合わせた表現に変更し（例：性別）、回答枝の削除・統合等の整理および新規追加を行った。今回より削除した主な項目は腹囲、乗車時間、通院頻度、健康行動への結果期待や自己効力感、健康指向、世帯年収である。追加した項目は、適性体重維

持に必要な支援策、気になるストレスや悩みの原因、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により健康等の活動にもたらした影響や変化である。歯科口腔の状況や運動習慣、体重管理については詳細な項目も追加した。その他、健康維持に関する項目には選択項目を追加し、自由記載欄も設けた。

分析は主に鶴岡市全体の評価を記述した。質問票の回答結果については表中に、全体、性別、年齢区分別（年齢区分は～19歳、20～39歳、40～65歳、65～74歳、75歳～とした。）で示し、集計表及びグラフには粗集計の割合（%）（「%」の表記は省略した）と「人数」の値を示した。小数点第二位で四捨五入しており、合計が100%を超える場合がある。

調査結果を国の動向と比較するために「厚生労働省令和元年国民健康・栄養調査報告」、「厚生労働省令和元年および4年国民生活基礎調査」、「健康日本21（第二次）最終評価（令和4年10月）」「健康日本21（第二次）」「健康日本21（第三次）」「スポーツの実施状況等に関する世論調査（令和4年）」「令和4年歯科疾患実態調査」「食育に関する意識調査報告書（令和5年）」「食生活指針（平成28年）」等を参考にした。

## 2. 調査結果の概要

### (1) 回答者の属性

#### ア. 有効回答率（問1、問2）

全配布数 5,000 件に対して、4,097 件の回収であったが、性・年齢の記載がなかったもの 45 件を除く有効回答数は、4,052 件（有効回答率 81.0%）であった。回収率は平成 12 年度（62.1%）、平成 18 年度（50.6%）と比べて高い値であったものの、平成 23 年度（88.5%）、平成 29 年度（90.6%）よりは低い値であった。有効回収率は、男性より女性、10 代で最も高く、20-30 代で最も低い値であった。回収率は、旧鶴岡市より旧鶴岡市以外において高い値であった。回答者の内訳は、男性 1,883 人、女性 2,161 人、全体の平均年齢は  $52.9 \pm 17.9$  歳（男性  $52.2 \pm 17.8$  歳、女性  $53.6 \pm 18.0$  歳）であった。

表 2. 地区別、性別、年代別、有効回答率

		有効回答数	配布数	回収率
全 体		4,052	5,000	81.0%
地区別	旧市市街地	1,865	2,469	75.5%
	旧市郊外地	956	1,174	81.4%
	藤島	349	391	89.3%
	羽黒	283	310	91.3%
	楡引	231	256	90.2%
	朝日	125	138	90.6%
	温海	214	262	81.7%
性別	男	1,883	2,430	77.5%
	女	2,161	2,570	84.1%
年代別	～19 歳	218	236	92.4%
	20～39 歳	767	1,090	70.4%
	40～64 歳	1,770	2,146	82.5%
	65～74 歳	823	951	86.5%
	75 歳～	474	577	82.1%



## イ. 主な仕事の状況（問 4）

主な仕事についてについて最も当てはまるものを一つ調査した。

回答枝には専業主婦・主夫も含む。男女共に勤め（全日）が多く 42.3%（男性 48.9%、女性 36.5%）で、農林漁業の従事は 5.4%（男性 8.0%、女性 3.0%）であった。平成 23 年度調査では勤め（全日）が 42.8%、農林漁業 6.5%、平成 29 年度調査では勤め（全日）が 42.7%、農林漁業 6.6%と、令和 5 年度調査でも勤め（全日）は同程度の割合であり、農林漁業は低下傾向を示した。

表 3. 主な仕事の内容（令和 5 年）（問 4、単位%）

	人数	農林漁業	自営業	勤め (全日)	勤め (パート)	専業主 婦・主夫	学生	無職	その他
<b>性別</b>									
全体	4,025	5.4	7.2	42.3	11.6	8.4	5.6	15.6	3.9
男性	1,876	8.0	8.8	48.9	5.5	0.5	5.5	17.8	4.8
女性	2,141	3.0	5.7	36.5	17.0	15.4	5.6	13.7	3.1
その他	8	12.5	0.0	50.0	12.5	0.0	0.0	25.0	0.0
<b>年齢別</b>									
-19歳	216	0.0	0.0	10.6	1.4	0.0	85.2	2.3	0.5
20-39歳	760	2.2	3.7	66.6	10.7	1.6	5.3	5.1	4.9
40-64歳	1,766	4.0	8.2	60.8	13.0	5.3	0.0	5.4	3.3
65-74歳	817	9.2	9.5	11.6	16.4	15.7	0.0	33.0	4.5
75歳-	466	11.4	8.2	1.5	4.5	22.5	0.0	47.0	4.9
<b>男性</b>									
-19歳	103	0.0	0.0	12.6	2.9	0.0	81.6	2.9	0.0
20-39歳	369	3.5	5.4	67.8	4.3	0.3	5.4	5.7	7.6
40-64歳	823	6.6	9.1	71.1	3.0	0.6	0.0	5.8	3.8
65-74歳	391	12.5	13.0	16.6	12.3	0.0	0.0	39.6	5.9
75歳-	190	18.4	10.0	2.6	6.3	2.1	0.0	56.3	4.2
<b>女性</b>									
-19歳	113	0.0	0.0	8.8	0.0	0.0	88.5	1.8	0.9
20-39歳	389	1.0	2.1	65.3	16.7	2.8	5.1	4.6	2.3
40-64歳	938	1.8	7.4	51.8	21.6	9.5	0.0	4.9	3.0
65-74歳	425	5.9	6.4	7.1	20.2	30.1	0.0	27.1	3.3
75歳-	276	6.5	6.9	0.7	3.3	36.6	0.0	40.6	5.4
<b>その他</b>									
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	5	0.0	0.0	40.0	20.0	0.0	0.0	40.0	0.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

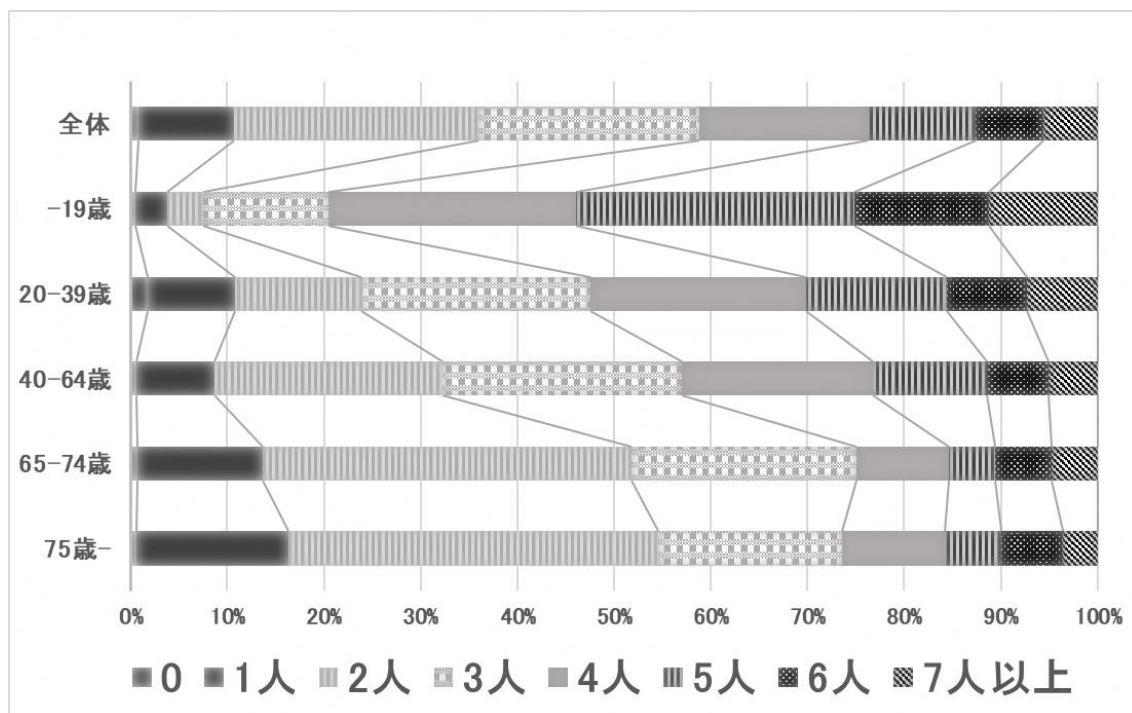
## ウ. 世帯の状況（問 5-1～問 5-3）

同居家族の人数では、「あなたを含めて」と訊いているが、単身者が 0 人（本人を含まない）と回答したと思われる。全体では 2 人の割合が 25.2%と最も多く、次いで 3 人（22.9%）、4 人（17.4%）であった。年代が高くなるにつれ、1 人、または 2 人の世帯人数割合が増加しており、特に 75 歳以上の女性では約 2 割が 1 人であった。平成 23 年度調査における世帯人数の割合は 1 人（6.6%）、2 人（19.5%）、3 人（20.6%）、4 人（18.9%）であり、平成 29 年度調査では 1 人（9.2%）、2 人（22.5%）、3 人（22.7%）、4 人（17.3%）であった。2 人の世帯は増加傾向にあった。

表 4. 同居家族人数別割合（令和 5 年）（択一回答）（問 5-1、単位%）

	人数	0	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人以上
<b>性別</b>									
全体	4,025	0.8	9.9	25.2	22.9	17.4	11.1	7.0	5.5
男性	1,874	0.9	9.8	25.7	23.0	17.0	10.7	7.0	5.9
女性	2,143	0.8	9.9	24.8	23.0	17.8	11.4	7.0	5.3
その他	8	12.5	25.0	25.0	0.0	25.0	0.0	12.5	0.0
<b>年齢別</b>									
-19歳	215	0.5	3.3	3.7	13.0	25.6	28.8	14.0	11.2
20-39歳	764	1.8	9.0	13.1	23.7	22.3	14.5	8.2	7.3
40-64歳	1,760	0.6	8.1	23.6	24.7	19.8	11.7	6.4	5.1
65-74歳	817	0.7	13.0	38.2	23.3	9.5	4.8	5.8	4.7
75歳-	469	0.6	15.8	38.2	19.0	10.7	5.8	6.4	3.6
<b>男性</b>									
-19歳	103	0.0	0.0	3.9	15.5	19.4	32.0	15.5	13.6
20-39歳	370	1.6	10.0	13.5	28.1	20.8	12.4	7.6	5.9
40-64歳	823	0.7	8.0	23.3	23.6	20.4	11.3	7.2	5.5
65-74歳	388	0.8	16.8	38.9	21.4	9.0	3.9	4.4	4.9
75歳-	190	0.5	8.4	44.2	17.9	9.5	7.4	6.3	5.8
<b>女性</b>									
-19歳	112	0.9	6.3	3.6	10.7	31.3	25.9	12.5	8.9
20-39歳	392	2.0	7.9	12.8	19.6	23.5	16.6	8.9	8.7
40-64歳	932	0.3	8.0	23.8	25.9	19.4	12.1	5.7	4.7
65-74歳	428	0.7	9.6	37.6	25.0	9.8	5.6	7.0	4.7
75歳-	279	0.7	20.8	34.1	19.7	11.5	4.7	6.5	2.2
<b>その他</b>									
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	5	20.0	20.0	40.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

図 2. 年齢階級別の同居者人数



同居家族の構成を調査した。全体では、2世代の世帯が42.0%と最も割合が高かった。次いで、夫婦のみ20.3%、3世代17.7%であった。平成23年度調査では2世代41.1%、3世代23.3%、夫婦のみ17.3%、平成29年度調査では2世代41.3%、3世代19.8%、夫婦のみ19.1%であり、2世代世帯の割合は同程度、夫婦のみの世帯は増加傾向にあり、3世代世帯は減少する傾向にあった。

全国の世帯調査である令和4年国民生活基礎調査結果では、単独世帯32.9%、夫婦のみ24.5%、夫婦と未婚の子25.8%、ひとり親と未婚の子6.8%（この2つを合わせて2世代世帯と考えると32.6%）、3世代3.8%であった。鶴岡市の世帯は全国と比較して、単身が少なく、2世代や3世代世帯が多かった。

表 5. 同居家族の構成（令和 5 年）（択一回答）（問 5-2、単位％）

	人数	単身	夫婦のみ	2世代世帯	3世代世帯	その他
<b>性別</b>						
全体	3,986	10.5	20.3	42.0	17.7	9.4
男性	1,861	10.8	21.0	41.8	17.5	8.9
女性	2,117	10.2	19.8	42.4	17.9	9.8
その他	8	25.0	25.0	12.5	25.0	12.5
<b>年齢別</b>						
-19歳	209	3.8	5.3	50.7	30.6	9.6
20-39歳	756	12.7	11.2	43.0	21.7	11.4
40-64歳	1,756	8.6	17.2	48.1	18.0	8.1
65-74歳	809	12.1	32.9	32.0	13.3	9.6
75歳-	456	14.3	32.2	30.9	12.1	10.5
<b>男性</b>						
-19歳	102	1.0	4.9	52.0	33.3	8.8
20-39歳	364	13.2	11.8	44.5	20.9	9.6
40-64歳	822	8.9	16.5	48.5	17.6	8.4
65-74歳	385	15.8	33.8	28.8	12.2	9.4
75歳-	188	9.6	40.4	28.2	12.8	9.0
<b>女性</b>						
-19歳	107	6.5	5.6	49.5	28.0	10.3
20-39歳	390	12.1	10.5	41.8	22.6	13.1
40-64歳	929	8.3	17.8	47.9	18.3	7.8
65-74歳	423	8.7	32.2	35.0	14.2	9.9
75歳-	268	17.5	26.5	32.8	11.6	11.6
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	5	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

「配偶者」については、全体の61.7%が同居と回答した。75歳以上の「離別・死別」の割合は、女性で34.5%と高い割合であった。平成23年度調査における「配偶者」との同居は68.7%、平成29年度調査では66.6%であり、その割合は低下傾向にある。

表6. 配偶者の状況（令和5年）（択一回答）（問5-3、単位%）

	人数	同居	別居	離別・死別	未婚	その他
<b>性別</b>						
全体	3,988	61.7	2.0	11.3	22.6	2.4
男性	1,851	61.4	2.3	5.8	27.8	2.6
女性	2,129	62.0	1.6	16.2	18.1	2.1
その他	8	37.5	0.0	0.0	25.0	37.5
<b>年齢別</b>						
-19歳	201	8.0	1.0	0.0	81.6	9.5
20-39歳	759	41.6	1.7	3.3	50.5	2.9
40-64歳	1,755	69.3	2.2	10.7	16.5	1.4
65-74歳	811	73.7	1.8	15.8	6.3	2.3
75歳-	462	68.0	2.2	24.0	3.2	2.6
<b>男性</b>						
-19歳	98	7.1	2.0	0.0	83.7	7.1
20-39歳	366	36.1	2.2	0.5	57.9	3.3
40-64歳	817	68.2	2.2	6.2	21.7	1.7
65-74歳	383	74.9	2.9	9.9	9.7	2.6
75歳-	187	82.4	2.1	8.6	3.7	3.2
<b>女性</b>						
-19歳	103	8.7	0.0	0.0	79.6	11.7
20-39歳	391	47.1	1.3	5.9	43.5	2.3
40-64歳	933	70.4	2.1	14.6	12.0	0.9
65-74歳	427	72.6	0.9	21.1	3.3	2.1
75歳-	275	58.2	2.2	34.5	2.9	2.2
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0
40-64歳	5	40.0	0.0	0.0	20.0	40.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## エ. 日常生活活動と通勤・通学・仕事以外の外出の目的 (問 6-1～問 6-7)

仕事を含む、普段の日常生活における身体活動量を調査する目的で設問した。日常的な体の使い方と主な交通手段に関する設問は、平成 29 年度調査より改変された。

座っていることが多い割合は全体で 45.3%であった。その割合は男性より女性で、10 代を除き、若年者より高齢者で高かった。平成 29 年度調査では 41.5%であり、日常的に座っている割合は増加していた。

表 7. 日常的な体の使い方 (令和 5 年) (択一回答) (問 6-1、単位%)

	人数	座っていることが多い	立っていることが多い	歩くことが多い	重いものを運ぶなどの筋肉を使うことが多い	その他
<b>性別</b>						
全体	4,033	45.3	26.1	13.8	7.9	6.9
男性	1,873	43.1	22.6	14.9	13.4	6.0
女性	2,152	47.3	29.2	12.8	3.1	7.6
その他	8	37.5	37.5	0.0	0.0	25.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	216	61.6	12.0	14.4	6.5	5.6
20-39歳	766	39.8	33.4	13.1	10.6	3.1
40-64歳	1,766	44.5	29.1	13.4	8.7	4.3
65-74歳	818	44.5	23.7	14.1	5.5	12.2
75歳-	467	51.4	13.7	15.8	5.1	13.9
<b>男性</b>						
-19歳	102	52.0	15.7	13.7	11.8	6.9
20-39歳	372	35.5	29.6	15.1	17.5	2.4
40-64歳	824	42.2	24.0	15.3	14.8	3.6
65-74歳	387	47.0	20.2	13.2	9.3	10.3
75歳-	188	48.9	11.2	17.6	8.5	13.8
<b>女性</b>						
-19歳	114	70.2	8.8	14.9	1.8	4.4
20-39歳	392	43.9	37.0	11.2	4.1	3.8
40-64歳	937	46.5	33.5	11.7	3.4	4.8
65-74歳	430	42.3	27.0	14.9	2.1	13.7
75歳-	279	53.0	15.4	14.7	2.9	14.0
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	5	40.0	40.0	0.0	0.0	20.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

主な交通手段については、「自動車・バイク」が最も多く 83.5%であった。徒歩、自転車の割合は、男女ともに低く、75歳以上の女性で最も高かった。平成 29 年度調査では 83.9%であり、同程度の割合であった。

表 8. 主な交通手段（令和 5 年）（択一回答）（問 6-2、単位%）

	人数	徒歩	自転車	バス	自動車・バイク	電車	その他
<b>性別</b>							
全体	4,042	5.1	7.7	1.2	83.5	0.5	1.9
男性	1,879	4.5	7.5	0.9	85.3	0.3	1.5
女性	2,155	5.6	7.7	1.6	82.1	0.7	2.3
その他	8	12.5	37.5	0.0	50.0	0.0	0.0
<b>年齢別</b>							
-19歳	216	12.5	43.1	7.9	29.6	6.5	0.5
20-39歳	767	5.9	7.2	0.7	84.2	0.4	1.7
40-64歳	1,768	3.0	5.0	0.3	91.0	0.1	0.7
65-74歳	822	4.9	4.5	1.1	87.1	0.4	2.1
75歳-	469	8.7	8.1	2.8	73.1	0.0	7.2
<b>男性</b>							
-19歳	102	10.8	52.0	5.9	27.5	3.9	0.0
20-39歳	372	6.5	7.8	1.1	82.0	0.3	2.4
40-64歳	825	3.2	4.0	0.2	92.0	0.0	0.6
65-74歳	391	4.6	4.1	0.5	89.5	0.3	1.0
75歳-	189	3.2	5.3	1.1	85.2	0.0	5.3
<b>女性</b>							
-19歳	114	14.0	35.1	9.7	31.6	8.8	0.9
20-39歳	393	5.1	6.6	0.3	86.5	0.5	1.0
40-64歳	938	2.9	5.7	0.4	90.2	0.1	0.7
65-74歳	430	5.1	4.7	1.6	85.1	0.5	3.0
75歳-	280	12.5	10.0	3.9	65.0	0.0	8.6
<b>その他</b>							
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
40-64歳	5	0.0	40.0	0.0	60.0	0.0	0.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



歩行時間については、30分以下の少ない歩行者の割合は全体で37.4%であり、その割合は男性より女性で高く、20~39歳で最も低かった。

平成23年度調査では33.2%で、平成29年度調査では38.7%、と30分以下の少ない歩行者の割合が増加したが、令和5年度調査ではやや低下を示した。平成31年の「新いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、1日合計歩行時間が30分未満の人の割合の目標値を35%以下としていたが、目標達成にはならなかった。

特定健康診断の標準的な質問に「日常生活において歩行又は同程度の身体活動を1日1時間以上実施しているか」という項目がある。令和5年度調査において、60分以上を合計した1日合計1時間以上歩いている者の割合は34.7%であった。平成23年度調査は40.9%で、平成29年度調査では34.8%、とその割合は低下を示し、令和5年度調査においても横ばいの推移を示した。

表9. 1日合計歩行時間（令和5年）（択一回答）（問6-3、単位%）

	人数	10分未満	10-29分	30-59分	60-89分	90分以上
<b>性別</b>						
全体	3,975	12.2	25.2	27.9	14.6	20.1
男性	1,854	10.4	25.7	27.5	14.3	22.2
女性	2,113	13.8	24.8	28.2	15.0	18.3
その他	8	12.5	12.5	50.0	12.5	12.5
<b>年齢別</b>						
-19歳	213	11.3	26.8	29.1	16.0	16.9
20-39歳	756	10.4	23.8	24.7	14.7	26.3
40-64歳	1,748	13.0	25.3	26.4	14.6	20.7
65-74歳	802	11.2	27.6	29.4	13.7	18.1
75歳-	456	13.8	22.1	35.3	15.8	12.9
<b>男性</b>						
-19歳	101	11.9	22.8	27.7	14.9	22.8
20-39歳	366	6.8	20.5	25.1	15.3	32.2
40-64歳	818	10.8	26.4	25.3	13.9	23.6
65-74歳	384	11.7	29.7	32.0	12.0	14.6
75歳-	185	11.9	25.9	31.9	18.4	11.9
<b>女性</b>						
-19歳	112	10.7	30.4	30.4	17.0	11.6
20-39歳	388	13.7	27.1	24.2	14.2	20.9
40-64歳	925	15.1	24.3	27.4	15.1	18.1
65-74歳	417	10.8	25.7	26.9	15.3	21.3
75歳-	271	15.1	19.6	37.6	14.0	13.7
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0
40-64歳	5	0.0	20.0	40.0	20.0	20.0
65-74歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

歩く速度は、同世代の同性と比較すると速いかどうかの質問は、特定健康診査の標準的な質問に含まれた質問であり、特定健康診査結果を評価する上で重要である。「はい」と回答した割合は全体で48.5%であり、女性より男性で高かった。平成23年度調査におけるその割合は50.0%で、平成29年度調査(48.5%)では若干低下し、令和5年度調査でも同程度の割合で横ばいであった。

表10. 歩く速度が同世代、同性と比較して速いかどうか(令和5年)(問6-4、単位%)

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,960	48.5	51.5
男性	1,842	52.6	47.4
女性	2,110	45.0	55.0
その他	8	50.0	50.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	214	52.3	47.7
20-39歳	753	48.1	51.9
40-64歳	1,745	51.3	48.7
65-74歳	797	46.1	54.0
75歳-	451	41.0	59.0
<b>男性</b>			
-19歳	102	63.7	36.3
20-39歳	363	53.4	46.6
40-64歳	816	56.5	43.5
65-74歳	380	44.7	55.3
75歳-	181	43.1	56.9
<b>女性</b>			
-19歳	112	42.0	58.0
20-39歳	388	42.8	57.2
40-64歳	924	46.9	53.1
65-74歳	416	47.1	52.9
75歳-	270	39.6	60.4
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0
40-64歳	5	20.0	80.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

普段の通勤・通学・仕事以外の外出行動について調査した。能動的な外出行動は住民の身体活動に影響する。そこで、住民の行動に影響を及ぼす、居住地域周辺の環境要因について、調査した（問 6-7-①～⑩）。

買い物は、外出行動としては最も多い行動であり、18.6%が「ほぼ毎日」買い物に外出していた。その割合は男性より女性で高く、若年者で低かった。平成 23 年度調査では 19.0%、平成 29 年度調査では 19.8%であり、令和 5 年度調査ではやや低下を示した。

表 11. 普段の通勤・通学・仕事以外の外出行動（択一回答）（問 6-5-①～問 6-5-⑩）

表 11-1. 買い物（令和 5 年）（択一回答）（問 6-5-①、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,990	18.6	47.0	20.2	9.2	4.9
男性	1,841	14.8	42.3	23.8	11.8	7.2
女性	2,141	21.9	51.1	17.1	7.0	2.9
その他	8	25.0	37.5	25.0	12.5	0.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	215	6.5	27.0	20.9	27.9	17.7
20-39歳	766	12.0	53.1	22.1	9.0	3.8
40-64歳	1,755	21.2	47.3	21.4	7.1	3.0
65-74歳	798	21.7	48.0	17.3	8.4	4.6
75歳-	456	20.0	43.4	17.5	10.5	8.6
<b>男性</b>						
-19歳	102	8.8	21.6	16.7	29.4	23.5
20-39歳	372	11.0	51.6	22.9	9.7	4.8
40-64歳	814	16.8	41.8	25.2	10.7	5.5
65-74歳	373	15.8	41.3	23.6	11.8	7.5
75歳-	180	14.4	39.4	24.4	11.7	10.0
<b>女性</b>						
-19歳	113	4.4	31.9	24.8	26.5	12.4
20-39歳	392	12.8	54.6	21.4	8.4	2.8
40-64歳	936	25.0	52.1	17.9	4.1	0.9
65-74歳	424	26.9	54.0	11.8	5.2	2.1
75歳-	276	23.6	46.0	13.0	9.8	7.6
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	5	20.0	40.0	40.0	0.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

医院等の通院目的の外出は、週1回未満の割合が最も高く50.9%であった。その割合は、男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。65歳以上で「しない」を除いた割合は71.6%（男性71.2%、女性71.8%）であった。この割合を通院者率とすると、65歳以上の通院者率は、令和4年国民生活基礎調査による男性70.1%、女性69.3%とほぼ同じ結果であった。また、平成23年度調査では67.1%（男性63.2%、女性70.2%）、平成29年度調査では68.3%（男性66.2%、女性70.1%）であり、65歳以上の男性の通院率が増加傾向にある。

表 11-2. 医院、歯科、接骨院など（令和5年）（択一回答）（問6-5-②、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,873	0.1	3.4	4.0	50.9	41.6
男性	1,797	0.2	3.2	4.1	47.6	44.9
女性	2,069	0.0	3.5	3.8	53.8	38.8
その他	7	0.0	42.9	0.0	14.3	42.9
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	0.0	1.4	0.5	33.5	64.6
20-39歳	762	0.1	1.4	2.9	40.9	54.6
40-64歳	1,724	0.1	2.9	3.2	51.7	42.1
65-74歳	753	0.1	5.3	6.2	59.5	28.8
75歳-	422	0.2	6.6	6.4	59.0	27.7
<b>男性</b>						
-19歳	102	0.0	0.0	0.0	31.4	68.6
20-39歳	368	0.3	0.8	2.2	34.0	62.8
40-64歳	802	0.1	2.9	3.4	49.4	44.3
65-74歳	357	0.0	6.4	7.8	56.9	28.9
75歳-	168	0.6	4.8	6.5	59.5	28.6
<b>女性</b>						
-19歳	110	0.0	2.7	0.9	35.5	60.9
20-39歳	392	0.0	2.0	3.6	47.4	46.9
40-64歳	917	0.0	2.6	3.2	54.0	40.2
65-74歳	396	0.3	4.3	4.8	61.9	28.8
75歳-	254	0.0	7.9	6.3	58.7	27.2
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0
40-64歳	5	0.0	60.0	0.0	0.0	40.0
65-74歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

健康づくりなどの健康関連行動は「しない」と回答した割合は全体で 54.5%であり、その割合は男性より女性で、高齢者より若年者で高かった。週 1 回以上の健康関連行動は令和 5 年度調査では 30.5%であり、平成 23 年度調査の 18.4%、平成 29 年度調査の 26.4%と比較して、増加傾向にある。

表 11-3.健康づくり（令和 5 年）（択一回答）（問 6-5-③、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,910	8.8	13.4	8.3	14.9	54.5
男性	1,812	9.8	13.7	7.0	16.2	53.4
女性	2,090	8.0	13.2	9.5	13.9	55.5
その他	8	25.0	12.5	12.5	0.0	50.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	210	12.9	10.5	6.2	13.8	56.7
20-39歳	761	7.2	11.8	7.8	18.0	55.2
40-64歳	1,728	6.7	11.4	7.8	15.7	58.4
65-74歳	778	11.1	16.3	9.3	13.4	50.0
75歳-	433	14.3	20.3	10.9	9.9	44.6
<b>男性</b>						
-19歳	100	15.0	10.0	7.0	19.0	49.0
20-39歳	369	10.8	14.9	8.4	19.0	46.9
40-64歳	803	6.2	11.3	7.6	15.8	59.0
65-74歳	365	11.2	15.9	5.2	15.9	51.8
75歳-	175	17.7	19.4	4.6	10.9	47.4
<b>女性</b>						
-19歳	110	10.9	10.9	5.5	9.1	63.6
20-39歳	390	3.6	9.0	7.2	17.2	63.1
40-64歳	920	7.1	11.5	7.8	15.7	57.9
65-74歳	412	10.9	16.5	12.9	11.2	48.5
75歳-	258	12.0	20.9	15.1	9.3	42.6
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	5	20.0	0.0	20.0	0.0	60.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

スポーツ・趣味・娯楽活動は「しない」と回答した割合は全体で 45.0%であり、その割合は男性より女性で、若年者より高齢者で高かった。平成 23 年度調査では 48.1%、平成 29 年度調査では 45.8%と、その割合は低下し、令和 5 年度調査においても横ばいの推移を示した。

表 11-4. スポーツ・趣味・娯楽活動（令和 5 年）（択一回答）（問 6-5-④、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,942	8.4	14.6	12.3	19.7	45.0
男性	1,827	9.6	17.6	12.9	21.6	38.3
女性	2,107	7.3	12.0	11.7	18.0	50.9
その他	8	12.5	37.5	25.0	0.0	25.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	28.8	20.3	10.4	16.5	24.1
20-39歳	765	9.7	15.4	12.8	22.4	39.7
40-64歳	1,737	5.3	12.3	13.3	21.5	47.6
65-74歳	784	8.4	15.9	10.3	18.1	47.2
75歳-	444	8.3	17.3	11.9	12.2	50.2
<b>男性</b>						
-19歳	101	31.7	28.7	11.9	14.9	12.9
20-39歳	371	12.7	20.5	12.9	21.6	32.3
40-64歳	807	5.7	14.6	14.6	24.5	40.5
65-74歳	369	8.9	17.1	10.6	21.7	41.7
75歳-	179	9.5	19.6	10.6	12.3	48.0
<b>女性</b>						
-19歳	111	26.1	12.6	9.0	18.0	34.2
20-39歳	392	6.9	10.5	12.8	23.2	46.7
40-64歳	925	4.9	10.3	12.0	18.9	53.9
65-74歳	414	8.0	14.7	10.1	15.0	52.2
75歳-	265	7.5	15.8	12.8	12.1	51.7
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	5	20.0	20.0	40.0	0.0	20.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

地区活動（自治会・PTA等）で外出をしないと回答した割合は全体で78.2%であった。その割合は、男性より女性で高く、40～74歳で低かった。「しない」と回答した割合は、平成23年度調査は77.2%で、平成29年度調査では75.0%と一旦割合が低くなったが、今回は増加を示した。

表 11-5. 地域活動（自治会・PTA等）（令和5年）（択一回答）（問 6-5-⑤、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,926	0.4	1.2	1.8	18.4	78.2
男性	1,810	0.7	1.8	2.5	24.0	71.0
女性	2,108	0.2	0.8	1.2	13.6	84.3
その他	8	0.0	0.0	12.5	12.5	75.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	0.0	0.0	0.5	7.1	92.5
20-39歳	761	0.4	0.3	0.8	12.2	86.3
40-64歳	1,732	0.1	1.3	1.7	22.7	74.2
65-74歳	783	1.1	2.3	3.1	20.4	73.1
75歳-	438	0.5	1.4	2.7	13.5	82.0
<b>男性</b>						
-19歳	101	0.0	0.0	1.0	9.9	89.1
20-39歳	368	0.5	0.3	1.4	16.6	81.3
40-64歳	803	0.1	1.9	2.9	29.6	65.5
65-74歳	365	2.2	3.3	3.3	26.0	65.2
75歳-	173	0.6	2.3	2.9	17.3	76.9
<b>女性</b>						
-19歳	111	0.0	0.0	0.0	4.5	95.5
20-39歳	391	0.3	0.3	0.3	8.2	91.0
40-64歳	924	0.1	0.8	0.6	16.8	81.7
65-74歳	417	0.2	1.4	2.6	15.6	80.1
75歳-	265	0.4	0.8	2.6	10.9	85.3
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
40-64歳	5	0.0	0.0	0.0	20.0	80.0
65-74歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ボランティア・市民活動での外出については「しない」と回答した割合が、87.4%と高かった。その割合は男性より女性で高く、年代による差はみられなかった。平成23年度調査は89.2%で、平成29年度調査では87.2%とその割合は低下しており、前回調査から結果は横ばいであった。

表 11-6. ボランティア・市民活動（令和5年）（択一回答）（問 6-5-⑥）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,922	0.3	0.9	1.1	10.3	87.4
男性	1,810	0.4	1.2	1.3	13.5	83.5
女性	2,104	0.2	0.7	0.9	7.5	90.8
その他	8	0.0	0.0	0.0	12.5	87.5
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	0.5	0.0	0.5	10.8	88.2
20-39歳	760	0.3	0.1	0.7	7.6	91.3
40-64歳	1,728	0.2	0.8	1.0	10.7	87.3
65-74歳	783	0.5	1.8	1.4	13.0	83.3
75歳-	439	0.5	1.6	1.6	8.0	88.4
<b>男性</b>						
-19歳	101	1.0	0.0	1.0	9.9	88.1
20-39歳	368	0.5	0.3	0.3	11.4	87.5
40-64歳	802	0.2	0.9	1.7	14.3	82.8
65-74歳	367	0.3	2.2	1.1	18.3	78.2
75歳-	172	1.2	3.5	1.7	6.4	87.2
<b>女性</b>						
-19歳	111	0.0	0.0	0.0	11.7	88.3
20-39歳	390	0.0	0.0	1.0	4.1	94.9
40-64歳	921	0.1	0.8	0.4	7.6	91.1
65-74歳	415	0.7	1.4	1.7	8.2	88.0
75歳-	267	0.0	0.4	1.5	9.0	89.1
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
40-64歳	5	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



子供・親・家族の送り迎えでの外出を「しない」と回答した割合は全体で 65.9%であり、その割合は、女性より男性で高かった。特に若年女性において、家族の送迎を担っている割合が高いことが予想された。「しない」と回答した割合は、平成 23 年度調査では 63.5%で、平成 29 年度調査では 62.1%と、一旦割合が低くなったが、今回は増加を示した。

表 11-7. 子供・親・家族の送り迎え（令和 5 年）（択一回答）（問 6-5-⑦、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,938	8.5	9.3	3.6	12.7	65.9
男性	1,812	4.0	8.8	3.9	14.8	68.5
女性	2,118	12.4	9.8	3.3	10.9	63.6
その他	8	0.0	12.5	0.0	12.5	75.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	0.0	2.4	0.5	3.3	93.9
20-39歳	761	17.0	8.4	3.3	12.0	59.4
40-64歳	1,736	9.3	12.6	4.9	15.8	57.5
65-74歳	787	4.4	6.9	2.4	12.3	74.0
75歳-	442	2.3	5.9	2.3	7.2	82.4
<b>男性</b>						
-19歳	101	0.0	0.0	0.0	2.0	98.0
20-39歳	368	5.2	8.7	4.1	16.0	66.0
40-64歳	805	5.1	11.9	5.1	17.1	60.7
65-74歳	366	1.9	4.6	2.2	13.4	77.9
75歳-	172	3.5	8.1	3.5	12.2	72.7
<b>女性</b>						
-19歳	111	0.0	4.5	0.9	4.5	90.1
20-39歳	391	28.1	8.2	2.6	8.2	52.9
40-64歳	926	13.0	13.1	4.8	14.7	54.5
65-74歳	420	6.7	8.8	2.6	11.2	70.7
75歳-	270	1.5	4.4	1.5	4.1	88.5
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
40-64歳	5	0.0	20.0	0.0	0.0	80.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

犬の散歩のための外出を「しない」と回答した割合は全体で 94.0%と高かった。その割合は男女、年代による差はほとんどなかった。平成 23 年度調査では 91.5%、平成 29 年度調査では 93.2%とその割合は増加し、令和 5 年度調査においても横ばいの推移を示した。

表 11-8. 犬の散歩（令和 5 年）（択一回答）（問 6-5-⑧、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,935	2.7	1.2	0.5	1.7	94.0
男性	1,815	2.9	0.8	0.5	1.6	94.3
女性	2,112	2.5	1.6	0.5	1.8	93.7
その他	8	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	1.9	0.0	0.5	1.9	95.8
20-39歳	762	1.7	1.3	0.8	3.0	93.2
40-64歳	1,735	2.9	1.4	0.6	1.7	93.4
65-74歳	785	2.8	1.3	0.1	1.0	94.8
75歳-	441	3.6	0.7	0.2	0.5	95.0
<b>男性</b>						
-19歳	101	2.0	0.0	1.0	4.0	93.1
20-39歳	369	1.6	0.8	0.5	3.0	94.0
40-64歳	806	2.7	0.9	0.6	1.4	94.4
65-74歳	366	2.5	0.8	0.3	0.8	95.6
75歳-	173	7.5	0.6	0.0	0.0	91.9
<b>女性</b>						
-19歳	111	1.8	0.0	0.0	0.0	98.2
20-39歳	391	1.8	1.8	1.0	3.1	92.3
40-64歳	924	3.0	1.9	0.5	1.9	92.5
65-74歳	418	3.1	1.7	0.0	1.2	94.0
75歳-	268	1.1	0.7	0.4	0.7	97.0
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
40-64歳	5	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

親族・友人などとの交流のための外出を「しない」と回答した割合は全体で 24.7%であり、男性より女性で低く、40～64歳で高かった。平成 23 年度調査では 20.3%、平成 29 年度調査では 23.9%とその割合は増加し、令和 5 年度調査においても概ね横ばいの推移を示した。

表 11-9. 親族・友人などとの交流（令和 5 年）（択一回答）（問 6-5-⑨、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,930	7.9	13.3	12.2	41.9	24.7
男性	1,811	6.6	12.9	10.5	40.2	29.9
女性	2,111	9.0	13.6	13.6	43.4	20.3
その他	8	12.5	12.5	12.5	37.5	25.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	24.1	22.6	9.0	28.8	15.6
20-39歳	759	8.3	15.9	14.0	37.4	24.4
40-64歳	1,730	5.2	9.4	10.3	46.9	28.2
65-74歳	786	7.8	13.6	13.7	43.3	21.6
75歳-	443	10.2	19.0	14.9	34.1	21.9
<b>男性</b>						
-19歳	101	21.8	23.8	11.9	24.8	17.8
20-39歳	367	9.0	18.3	13.4	31.9	27.5
40-64歳	802	3.4	8.0	9.1	45.3	34.3
65-74歳	366	6.0	12.8	9.8	44.3	27.0
75歳-	175	8.6	17.7	11.4	34.9	27.4
<b>女性</b>						
-19歳	111	26.1	21.6	6.3	32.4	13.5
20-39歳	390	7.7	13.8	14.6	42.6	21.3
40-64歳	923	6.7	10.6	11.4	48.4	22.9
65-74歳	419	9.3	14.1	17.2	42.5	16.9
75歳-	268	11.2	19.8	17.2	33.6	18.3
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0
40-64歳	5	20.0	0.0	20.0	40.0	20.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

その他（商工・宗教・政治等）による外出をしないと回答した割合は全体で 93.7%であり、男性より女性で高く、高齢者より若年者で高かった。「しない」と回答した割合は、平成 23 年度調査では 91.0%、平成 29 年度調査では 91.5%と、横ばいから増加に転じた。

表 11-10. その他（商工・宗教・政治等）（令和 5 年）（択一回答）（問 6-5-⑩、単位%）

	人数	ほぼ毎日	週数回	週1回	週1回未満	しない
<b>性別</b>						
全体	3,918	0.4	0.6	0.8	4.5	93.7
男性	1,810	0.5	0.8	0.8	5.9	92.1
女性	2,100	0.4	0.4	0.8	3.3	95.1
その他	8	0.0	0.0	12.5	0.0	87.5
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	0.5	0.5	0.0	0.5	98.6
20-39歳	760	0.3	0.3	0.3	2.6	96.6
40-64歳	1,733	0.2	0.5	0.9	4.3	94.1
65-74歳	781	0.9	0.8	1.4	7.3	89.6
75歳-	432	0.7	0.9	0.9	5.3	92.1
<b>男性</b>						
-19歳	102	1.0	1.0	0.0	1.0	97.1
20-39歳	368	0.3	0.3	0.3	4.1	95.1
40-64歳	805	0.1	0.6	1.0	5.5	92.8
65-74歳	365	1.4	0.8	1.1	9.3	87.4
75歳-	170	0.6	2.4	0.6	7.1	89.4
<b>女性</b>						
-19歳	110	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
20-39歳	390	0.3	0.3	0.3	1.3	97.9
40-64歳	923	0.3	0.4	0.7	3.3	95.3
65-74歳	415	0.5	0.7	1.7	5.5	91.6
75歳-	262	0.8	0.0	1.1	4.2	93.9
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
40-64歳	5	0.0	0.0	20.0	0.0	80.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

以上、自宅から通勤・通学・仕事以外で外出する目的において、頻度が多い（しないと回答した割合を引いたものを、その目的で外出すると定義した）順に並べると以下のようなになった。買い物 95.0%、親族・友人などとの交流 75.3%、医院、歯科、接骨院など 58.4%、スポーツ・趣味・娯楽活動 55.0%、健康づくり 45.4%、子供・親・家族の送り迎え 34.1%、地域活動（自治会・PTA 等） 21.8%、ボランティア・市民活動 12.6%、その他（商工・宗教・政治等） 6.3%、犬の散歩 6.1%である。平成 23 年度調査、平成 29 年度調査と比較して、上位 4 つの項目は同じであった。

## (2) 健康意識 (問 7-1、7-3、4)

住民の健康意識を高めることは、住民の QOL の向上につながり、健康づくりの最終目的である。住民の健康意識は、種々の健康づくり活動の結果目標ともされる。

### ア. 自覚的健康感 (問 7-1)

自覚的健康感は、「平素、自分が健康だと感じているか」という自己評価を示すものであり、健康づくりは住民の自覚的健康感を高めるのが目的である。この質問は、平成 13 年、18 年、23 年、29 年度調査と同じである。

「非常に健康である」と「健康である」を合わせて、60.3%が自分は健康であると感じていた。その割合は男性 60.1%、女性 60.5%と男女差はなく、高齢者でその割合が低かった。

令和 4 年 12 月のスポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」は全国の 18~79 歳を対象とした調査で、毎年実施されている。ここでの健康意識は、「健康である」「どちらかと言えば健康である」「どちらかと言えば健康でない」「健康でない」「わからない」の選択枝であり、令和 5 年度調査の結果と直接比較は出来ないが、「健康である」と「どちらかと言えば健康である」を合計した割合は、81.0%であった。鶴岡市民の方が、あまり健康ではない、健康ではないと思う割合が高いと推察された。

平成 23 年度調査では 61.4%、平成 29 年度調査では 60.4%が「自分が健康である」と感じており、その割合は横ばいである。

表 12. 自覚的健康感 (令和 5 年) (択一回答)

『「ご自分が健康だ」と感じていらっしゃいますか。』(問 7-1、単位%)

	人数	非常に健康である	健康である	あまり健康ではない	健康ではない
<b>性別</b>					
全体	4,017	5.9	54.4	32.4	7.3
男性	1,863	7.2	52.9	32.4	7.5
女性	2,146	4.8	55.7	32.4	7.1
その他	8	12.5	50.0	25.0	12.5
<b>年齢別</b>					
-19歳	218	29.4	57.3	12.8	0.5
20-39歳	764	10.6	59.2	25.7	4.6
40-64歳	1,764	4.1	53.9	34.8	7.3
65-74歳	807	1.7	53.4	34.9	9.9
75歳-	464	1.7	48.9	39.2	10.1

<b>男性</b>					
-19歳	104	31.7	51.0	17.3	0.0
20-39歳	370	13.0	60.5	21.6	4.9
40-64歳	820	5.2	52.4	34.6	7.7
65-74歳	385	1.8	49.1	38.7	10.4
75歳-	184	2.2	48.9	39.1	9.8
<b>女性</b>					
-19歳	114	27.2	63.2	8.8	0.9
20-39歳	392	8.2	58.2	29.3	4.3
40-64歳	939	3.1	55.1	34.9	6.9
65-74歳	421	1.7	57.2	31.6	9.5
75歳-	280	1.4	48.9	39.3	10.4
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	50.0	0.0
40-64歳	5	0.0	60.0	20.0	20.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

## イ. 健康不安（問 7-3）

「健康不安」は健康行動に向かわせるものになるが、誤った健康行動に向かわせる可能性もある健康意識である。2020年からの新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、令和5年度調査の回答枝には「新型コロナ感染症が怖い」が追加された。

自覚的健康感の設問「「ご自分が健康だ」と感じていますか。」では、約6割の者が健康だと回答していたものの、「健康に関して、何か不安をお持ちですか。」に対し、「特に不安がない」と回答した割合は、わずか21.6%（男性26.4%、女性17.4%）であった。残り78.4%は何らかの健康不安を持っていることになる。その割合は男性より女性で多く、40歳以上に多かった。

平成23年度調査において、何らかの健康不安を持っている者の割合は84.7%であり、平成29年度調査では86.1%、と一旦割合が高くなったが、今回は低下を示した。

健康に関する不安の項目で最も多いのが「体力が衰えてきた」42.2%（男性39.3%、女性44.7%）であった。次いで、「ストレスがたまる、精神的に疲れる」29.8%（男性22.0%、女性36.5%）だった。3番目は「心筋梗塞、糖尿病、脳卒中などが怖い」23.0%（男性23.5%、女性22.6%）、4番目は「肥満が気になる」21.1%（男性18.9%、女性23.0%）、5番目は「がんになるのが怖い」20.5%（男性18.7%、女性22.0%）、6番目以降は、「歯や歯ぐきが気になる」19.0%（男性16.6%、女性21.1%）、「持病がある」17.8%（男性17.7%、女性17.9%）、「物忘れが気になる」14.4%（男性12.5%、女性16.0%）、「新型コロナ感染症が怖い」9.3%（男性6.7%、女性11.5%）、「その他」2.3%（男性2.0%、女性2.6%）であった。

平成29年度調査において、健康に「特に不安がない」と回答した割合は13.9%（男性17.5%、女性10.4%）であり、健康に関する不安の項目は、「体力が衰えてきた」47.2%（男性43.0%、女性51.2%）、「ストレスがたまる、精神的に疲れる」35.4%（男性28.7%、女性41.7%）、「心筋梗塞、糖尿病、脳卒中などが怖い」28.6%（男性28.8%、女性28.4%）、「肥満が気になる」25.8%（男性23.4%、女性28.2%）であった。平成23年度調査、平成29年度調査と令和5年度調査では上位4項目は同じであった。



表 13. 健康不安（令和 5 年）（複数回答）

「健康に関して、何か不安をお持ちですか。」（問 7-3、単位％）

	人数	特に不安はない	がんになるのが怖い	心筋梗塞、糖尿病、脳卒中などが怖い	体力が衰えてきた	歯や歯ぐきが気になる	ストレスがたまる。精神的に疲れる	肥満が気になる	持病がある	物忘れが気になる	新型コロナウイルス感染症が怖い	その他・自由記載
<b>性別</b>												
全体	8,951	21.6	20.5	23.0	42.2	19.0	29.8	21.1	17.8	14.4	9.3	2.3
男性	3,849	26.4	18.7	23.5	39.3	16.6	22.0	18.9	17.7	12.5	6.7	2.0
女性	5,081	17.4	22.0	22.6	44.7	21.1	36.5	23.0	17.9	16.0	11.5	2.6
その他	21	25.0	25.0	12.5	37.5	37.5	37.5	25.0	25.0	25.0	12.5	0.0
<b>年齢別</b>												
-19歳	278	63.8	8.3	4.6	7.3	7.8	17.0	9.2	2.8	0.9	4.6	1.4
20-39歳	1,536	30.6	21.4	17.3	26.7	18.9	38.3	23.1	6.8	7.3	8.2	1.6
40-64歳	4,230	16.3	25.0	26.5	45.9	20.8	36.2	26.1	17.0	13.2	9.8	2.1
65-74歳	1,841	15.7	15.6	23.7	52.1	20.9	20.5	17.3	27.8	18.2	8.3	3.6
75歳-	1,066	17.9	16.2	26.4	51.9	14.1	13.9	11.0	28.3	29.5	13.1	2.5
<b>男性</b>												
-19歳	125	73.1	5.8	5.8	6.7	7.7	7.7	4.8	2.9	1.0	2.9	1.9
20-39歳	635	40.1	16.4	15.6	19.4	13.2	26.3	20.4	5.4	6.2	6.5	1.3
40-64歳	1,846	19.0	23.6	27.7	43.9	18.9	30.0	24.1	16.3	11.9	6.4	1.6
65-74歳	838	19.2	15.9	24.3	51.4	19.2	12.5	14.1	30.2	16.4	7.2	4.1
75歳-	405	21.6	15.3	28.9	51.1	12.6	5.8	10.5	30.5	25.8	10.0	1.1
<b>女性</b>												
-19歳	153	55.3	10.5	3.5	7.9	7.9	25.4	13.2	2.6	0.9	6.1	0.9
20-39歳	896	21.6	26.0	19.1	33.8	24.4	49.6	25.7	7.9	8.1	9.9	1.8
40-64歳	2,369	13.8	26.3	25.5	47.6	22.5	41.5	27.8	17.6	14.4	12.7	2.7
65-74歳	1,002	12.5	15.3	23.2	52.9	22.3	27.8	20.2	25.8	20.0	9.3	3.2
75歳-	661	15.5	16.9	24.6	52.5	15.1	19.4	11.3	26.8	32.0	15.1	3.5
<b>その他</b>												
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	5	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0
40-64歳	15	20.0	20.0	20.0	60.0	40.0	40.0	40.0	20.0	20.0	20.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

【自由記載内容】

- ・ 病気全体
- ・ 半年に一度くらい、めまいがある
- ・ 疲労
- ・ 頭痛
- ・ 肝機能
- ・ 心房細動
- ・ 緑内障
- ・ 神経痛
- ・ 骨粗しょう症、トイレが近い
- ・ 生理不順

- ・ 生理つうがひどくなった
- ・ 更年期（2人）
- ・ 頭からの汗がひどい
- ・ 耳
- ・ 聴力が悪い
- ・ 難聴（3名）
- ・ 補聴器を付けている
- ・ 血圧（高い、高血圧）（4名）
- ・ 糖尿病（数値が気になる）（2名）
- ・ コレステロールが高い
- ・ 腰痛（気になる、怖い）（8名）
- ・ 椎間板ヘルニアが辛い
- ・ 膝、股関節痛
- ・ ひざが痛い時がある。
- ・ 右こかん節痛、左ヒザ変形、せん息
- ・ 肩や手首、手指の痛み 整形に2年程通院したが全く変わらず中断してる
- ・ 首のヘルニヤ右かたいたみ
- ・ 足底痛
- ・ がんになっている
- ・ 慢性骨髄性白血病になり17年になります。現在は普通の生活してます。一度も入院してません。
- ・ 2年前にがんになり、十分に体は動かす事ができない
- ・ がん手術まち
- ・ 10年前胃ガンのため全摘出手術
- ・ 癌治療実施中癌再発
- ・ 知的障害重度である。何もやりたがらないし、出来ない。殆ど、親、通所施設の職員に介護して頂く状態
- ・ 障害の進行
- ・ 現在認知症で通院中（代理 実娘）

## ウ. 日常生活活動への影響（問 7-4）

「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。」は平成 23 年度に追加された設問で、高齢者の日常生活活動を意識した調査項目である。日常生活に「特に問題ない」と回答した割合は、77.8%（男性 79.2%、女性 76.7%）であった。その割合は女性より男性で高く、高齢者より若年者で高かった。

平成 23 年度調査において、日常生活に「特に問題ない」と回答した割合は 78.4%（男性 77.7%、女性 79.1%）、平成 29 年度調査では 74.2%（男性 73.5%、女性 74.9%）であった。令和 5 年度調査におけるその割合は、平成 29 年度調査と比較して増加したものの、平成 23 年度調査よりは低かった。

日常生活に影響のある項目は、仕事、家事、学業（時間や作業量などの制約）6.9%、歩行 6.4%、運動（スポーツを含む）4.8%、外出（時間や作業量などの制約）3.4%、日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）3.0%、その他 2.3%であった。平成 23 年度調査、平成 29 年度調査、令和 5 年調査では順位が異なった。（平成 23 年度調査は、歩行 7.8%、運動・スポーツ 6.4%、仕事・家事・学業 6.0%、外出 4.3%、日常生活動作 4.1%の順で、平成 29 年度調査は、仕事、家事、学業 9.1%、歩行 7.0%、運動・スポーツ 5.7%、日常生活動作 4.2%、外出 3.7%の順）。

表 14. 日常生活活動への影響（令和 5 年）（複数回答）

「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。」（問 7-4、単位%）

	人数	特に問題はない	日常生活動作 (起床、衣服着脱、 食事、入浴など)	外出(時間や 作業量など の制約)	運動(スポー ツを含む)	仕事、家事、 学業(時間や 作業量など の制約)	歩行	その他
<b>性別</b>								
全体	4,238	77.8	3.0	3.4	4.8	6.9	6.4	2.3
男性	1,964	79.2	3.5	2.9	4.8	5.7	6.0	2.2
女性	2,262	76.7	2.5	3.8	4.7	7.9	6.7	2.4
その他	12	62.5	25.0	12.5	12.5	25.0	12.5	0.0
<b>年齢別</b>								
-19歳	216	91.7	1.4	0.0	3.2	2.3	0.0	0.5
20-39歳	792	86.7	2.5	1.8	2.2	6.6	1.6	1.8
40-64歳	1,860	80.6	2.9	2.7	5.0	7.8	3.7	2.4
65-74歳	857	70.2	3.3	5.0	6.1	6.9	9.8	2.8
75歳-	513	59.9	4.6	7.6	6.5	5.9	21.1	2.5

<b>男性</b>									
-19歳	104	94.2	2.9	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	382	89.8	2.7	1.3	2.2	4.6	0.8	1.3	
40-64歳	860	81.5	3.5	2.1	4.6	6.5	3.8	2.2	
65-74歳	411	69.6	4.6	4.1	7.2	6.6	9.5	3.6	
75歳-	207	60.0	3.2	8.4	7.4	5.3	22.1	2.6	
<b>女性</b>									
-19歳	112	89.5	0.0	0.0	3.5	4.4	0.0	0.9	
20-39歳	407	84.0	2.0	2.3	2.3	8.4	2.3	2.3	
40-64歳	992	79.9	2.3	3.1	5.3	8.8	3.5	2.7	
65-74歳	445	70.8	2.1	5.8	5.1	7.2	10.2	2.1	
75歳-	306	59.9	5.6	7.0	6.0	6.3	20.4	2.5	
<b>その他</b>									
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
20-39歳	3	50.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	
40-64歳	8	60.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	0.0	
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

## エ. 将来の健康・介護

「将来の自分の健康や介護を受けることを考えたことはありますか。」という設問は、令和5年度調査から追加され、将来の自分の健康や介護を意識した調査項目である。

「ある」と回答した割合は全体で59.4%であり、男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。

表 15. 将来の健康（令和5年）

「将来の自分の健康や介護を受けることを考えたことはありますか。」（問7-5、単位%）

	人数	ある	ない
<b>性別</b>			
全体	3,990	59.4	40.6
男性	1,854	49.6	50.4
女性	2,129	68.1	31.9
その他	7	42.9	57.1
<b>年齢別</b>			
-19歳	216	15.3	84.7
20-39歳	760	42.2	57.8
40-64歳	1,750	63.8	36.2
65-74歳	806	72.1	27.9
75歳-	458	70.1	29.9
<b>男性</b>			
-19歳	104	8.7	91.3
20-39歳	368	31.5	68.5
40-64歳	814	52.5	47.5
65-74歳	383	65.5	34.5
75歳-	185	63.2	36.8
<b>女性</b>			
-19歳	112	21.4	78.6
20-39歳	390	52.6	47.4
40-64歳	932	73.6	26.4
65-74歳	422	78.2	21.8
75歳-	273	74.7	25.3
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0
40-64歳	4	75.0	25.0
65-74歳	1	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0

### (3) 健康行動 (問 7-2、問 7-6)

#### ア. 健康行動 (問 7-2)

健康行動とは、健康意識、態度が実際の行動に結びついた結果である。平成 29 年度調査より追加された「健康のために気をつけていることや、行っていることがありますか。」という設問では、「特にない」と回答した割合は 19.0% (男性 23.1%、女性 15.4%) であり、男性で高く、若年者で高かった。平成 23 年度調査におけるその割合は 19.3% (男性 24.7%、女性 14.1%)、平成 29 年度調査は 19.6% (男性 24.0%、女性 15.5%) であり、令和 5 年度調査も同程度の割合であった。

現在行っている健康行動の内容で回答割合が高いのは、「食事や栄養」44.7% (男性 36.3%、女性 52.0%)、「十分な睡眠・休養」43.5% (男性 39.2%、女性 47.2%)、「かかりつけ医がある」37.3% (男性 35.4%、女性 38.9%)、「体を動かす」29.7% (男性 31.0%、女性 28.7%)、「定期的な健康診断」27.5% (男性 25.0%、女性 29.7%) であった。平成 29 年度調査と令和 5 年度調査では上位の項目は同じであった。

表 16. 健康行動 (令和 5 年) (複数回答)

「健康のために気をつけていることや、行っていることがありますか。」(問 7-2、単位%)

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特にない	19.0	23.1	15.4	25.0	37.2	24.8	17.2	15.4	13.9
過労に注意する	17.2	15.6	18.5	25.0	6.0	15.3	18.4	17.9	19.4
十分な睡眠・休養	43.5	39.2	47.2	50.0	37.6	46.0	44.2	41.2	43.2
食事や栄養	44.7	36.3	52.0	50.0	35.3	38.1	46.4	47.4	48.5
酒を控える	10.8	14.7	7.5	12.5	2.3	18.4	10.5	8.4	8.2
タバコを控える	7.3	10.4	4.7	0.0	2.3	13.8	6.4	5.2	6.3
定期的な健康診断	27.5	25.0	29.7	37.5	2.8	12.1	32.1	35.8	32.5
体を動かす	29.7	31.0	28.7	25.0	26.1	26.3	28.6	31.8	37.6
歯や口の丁寧な手入れ	24.8	18.2	30.5	25.0	15.1	23.2	25.5	26.2	26.8
血圧を測る	17.5	17.8	17.2	0.0	0.5	2.7	14.9	31.2	34.8
健康情報や知識を増やす	11.4	8.1	14.3	0.0	5.5	9.9	11.8	11.1	15.4
体重管理に気をつかう	25.0	21.2	28.3	12.5	17.9	22.6	26.6	27.3	21.7
かかりつけ医がある	37.3	35.4	38.9	50.0	7.3	10.7	32.1	60.8	72.6
地域や社会の活動への参加	4.6	5.4	3.9	0.0	0.9	1.8	2.9	8.4	10.3
その他・自由記載	1.7	1.6	1.7	12.5	0.9	0.8	1.5	2.2	3.0

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特にない	46.2	28.5	21.3	18.7	16.8	28.9	21.1	13.6	7.9	0.4
過労に注意する	9.6	14.2	15.7	17.1	17.4	2.6	16.0	20.9	18.3	20.8
十分な睡眠・休養	29.8	38.4	39.2	42.7	38.9	44.7	53.2	48.7	39.7	46.1
食事や栄養	32.7	34.1	37.8	36.3	36.3	37.7	41.7	54.1	57.3	56.7
酒を控える	3.8	20.2	13.7	13.6	16.8	0.9	16.5	7.7	3.7	2.5
タバコを控える	3.8	17.5	8.4	8.4	12.6	0.9	10.4	4.7	2.3	2.1
定期的な健康診断	2.9	8.9	28.5	35.3	32.6	2.6	15.3	35.1	36.4	32.4
体を動かす	26.9	32.3	29.7	30.2	37.9	25.4	20.6	27.7	33.4	37.3
歯や口の丁寧な手入れ	13.5	18.8	18.5	17.4	20.0	16.7	27.2	31.6	34.3	31.3
血圧を測る	0.0	3.2	16.6	31.2	34.2	0.9	2.3	13.5	31.3	35.2
健康情報や知識を増やす	4.8	8.1	8.4	6.6	11.6	6.1	11.7	14.8	15.1	18.0
体重管理に気をつかう	9.6	16.4	23.2	24.0	22.1	25.4	28.2	29.7	30.4	21.5
かかりつけ医がある	2.9	7.3	33.9	58.8	66.3	11.4	13.7	30.4	62.6	76.8
地域や社会の活動への参加	1.9	3.0	4.5	9.0	8.9	0.0	0.8	1.6	7.9	11.3
その他・自由記載	1.9	3.0	4.6	9.5	9.5	1.8	0.8	1.7	1.4	3.2

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特にない	0.0	50.0	20.0	0.0	0.0
過労に注意する	0.0	50.0	0.0	100.0	0.0
十分な睡眠・休養	0.0	50.0	40.0	100.0	0.0
食事や栄養	0.0	50.0	40.0	100.0	0.0
酒を控える	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
タバコを控える	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
定期的な健康診断	0.0	0.0	60.0	0.0	0.0
体を動かす	0.0	50.0	20.0	0.0	0.0
歯や口の丁寧な手入れ	0.0	50.0	20.0	0.0	0.0
血圧を測る	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
健康情報や知識を増やす	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
体重管理に気をつかう	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
かかりつけ医がある	0.0	50.0	60.0	0.0	0.0
地域や社会の活動への参加	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他・自由記載	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0

### 【自由記載内容】

- ・ 計温
- ・ 体温を測る→朝 うがい・手洗い・マスク
- ・ 身だし並み、身のまわり清潔気にかける
- ・ 趣味を楽しむ
- ・ 休日の趣味（日曜大工）
- ・ 内科、整形外科に通っている
- ・ 持病の管理
- ・ ガン闘病中
- ・ 正しい服薬
- ・ 毎日飲む薬があるので忘れないようにしてる
- ・ 家事をやっています。そうじせんたく家の回りのかたづけ、草むしり、花作り

- ・ 3週間/1回定期健診実施（日本海総合病院）
- ・ ストレス
- ・ ストレスをためない
- ・ 楽しいことをする（2名）
- ・ へいぼんにすごす
- ・ 体の健康よりも、心の健康を大切に
- ・ 何でも、ポジティブに考えるようにしている。毎日、聖書を声を出して読んでいる。
- ・ お酒とタバコをしない
- ・ タバコやめた。
- ・ 運動／スポーツ（4名）
- ・ スポーツ（テニス）
- ・ 出来るだけは身体を動かすようにしている。
- ・ 腰痛、足底痛と共に重症にならない様、体を動かしている
- ・ ストレッチングを毎日20回 ※体重計が無いので計測していません
- ・ 市のジム年間会員になって機会をみて運動に行く
- ・ 週1回介護施設に通って運動している
- ・ スポーツクラブ
- ・ トレーニングジムに通っている
- ・ 毎日テレビ体操をする（2名）
- ・ ラジオ体操を毎日やること（3名）
- ・ 風呂上りに毎日20分～30分ストレッチ体操やっています
- ・ ストレッチ
- ・ **Workout(筋力トレーニング)** 登山
- ・ 一日50回のスクワット動作、30回の腕立て
- ・ サンポ（2名）
- ・ 仕事でできるかぎりあるく
- ・ ウォーキング（5名）
- ・ 毎日ウォークし万全
- ・ 週2回市民プール行
- ・ 自転車に乗る。
- ・ 畑仕事、雑草抜き
- ・ グランドゴルフ（約2時間）を、週3しています。
- ・ 子供とあそぶ
- ・ 化学調味料・添加物をなるべくとらないようにし、マグネシウム、クロレラ、天然塩をとるようになったら病気がなおった。ワクチンは死亡している方もたくさんおり、うっていないため今の所健康です。



- ・ サプリメントをとる（2名）
- ・ 栄養補助食品の摂取
- ・ 糖質の摂り過ぎにならない様
- ・ 水を沢山飲む。野菜は意識して食べる。肉も食べる。
- ・ 食事は1日1回
- ・ 体に良い物を飲んでいる
- ・ 気をつけたいと思っているが、忙しくてなかなか思うようにできていない
- ・ 自主性がなくなりつつある
- ・ おのれとむきあう
- ・ 認知症と寝たきりで、デイサービス週3日利用中
- ・ 病気のため、デイサービスに通っている（週2回）
- ・ 新聞、ラジオ、映画など文化系は日常行動。読書習慣、図書館利用
- ・ 「不健康こそ健康」と思ってる。あと私はサウナーです。
- ・ サウナ

## イ. 健康についての情報源（問 7-6）

健康についての知識や情報を何から得るかは、住民に対して健康情報を発信する手段を考える上で必要な設問である。平成 29 年度調査より設問に対して、3 つ以内の複数回答が出来るように改変した。

「特にない」は全体で 13.3%（男性 18.2%、女性 9.1%）であり、その割合は女性より男性で高く、10 代で高かった。

最も多い情報源は「インターネット・SNS」42.7%、次いで「テレビ・ラジオ」36.5%、「友人、職場や近所」25.3%、「家族」20.8%、「病院、診療所」20.5%であった。「市役所等」は、0.7%であった。

平成 29 年度調査における最も多い情報源は「テレビ・ラジオ」51.5%、次いで「インターネット」26.9%、「友人、職場や近所」22.4%、「病院、診療所」20.2%、「家族」18.9%であった。令和 5 年度調査より、インターネットの回答枝をインターネット・SNS としたところ、平成 29 年度調査（「インターネット」26.9%）と比べて大幅にその活用割合は増加した。

一方で高齢者においてはインターネット・SNS の活用は低く、テレビ・ラジオを情報源として活用していた。健康についての情報発信は、ターゲットに合わせた情報源を複数組み合わせることが有効であると考えられる。

表 17. 健康についての情報源（令和 5 年）（3 つ以内の回答）

「健康についての知識や情報を、主に何から得ていますか。」（問 7-6、単位%）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特にない	13.3	18.2	9.1	12.5	24.8	15.5	11.4	11.2	15.6
家族	20.8	22.4	19.4	25.0	28.4	25.6	17.9	18.5	24.7
友人、職場や近所	25.3	16.7	32.9	25.0	13.3	22.0	30.9	21.4	22.4
市の広報	5.1	3.9	6.0	12.5	1.4	1.8	4.6	7.3	9.9
健康に関する書籍	7.3	4.5	9.7	12.5	3.7	4.6	7.7	8.5	9.5
新聞	14.3	11.9	16.5	0.0	2.8	1.8	9.9	26.5	35.4
週刊誌等の雑誌	2.5	2.1	2.7	12.5	0.0	1.2	2.8	3.2	3.2
テレビ・ラジオ	36.5	31.0	41.5	0.0	17.4	24.8	34.6	48.4	51.1
インターネット・SNS	42.7	42.1	43.2	37.5	55.5	64.0	52.4	20.0	5.3
市役所等	0.7	0.8	0.6	12.5	0.5	0.3	0.5	1.3	1.3
病院、診療所	20.5	22.7	18.5	25.0	2.3	10.8	19.9	30.9	28.5
薬局	2.3	2.3	2.4	12.5	0.0	1.2	2.8	2.6	3.2
その他	1.9	2.0	1.8	0.0	6.4	2.1	1.5	1.5	1.7

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特にない	29.8	19.6	16.9	15.6	19.5	20.2	11.5	6.5	7.2	13.0
家族	26.9	26.3	19.5	20.5	28.4	29.8	24.9	16.3	16.7	22.2
友人、職場や近所	16.3	15.1	20.7	12.8	11.1	10.5	28.8	39.8	29.2	29.9
市の広報	1.0	0.5	3.9	6.1	7.9	1.8	3.1	5.1	8.4	11.3
健康に関する書籍	2.9	4.8	4.0	4.6	6.8	4.4	4.3	11.0	12.1	11.3
新聞	5.8	3.8	21.2	55.8	88.4	1.8	1.5	11.6	30.9	37.7
週刊誌等の雑誌	0.0	0.3	2.3	3.6	3.2	0.0	2.0	3.2	2.8	3.2
テレビ・ラジオ	16.3	22.0	29.3	40.4	44.7	18.4	27.5	39.4	55.7	55.3
インターネット・SNS	47.1	59.4	50.4	23.3	7.9	63.2	68.4	54.3	16.9	3.5
市役所等	0.0	0.5	0.5	1.3	2.1	0.9	0.0	0.3	1.4	0.7
病院、診療所	3.8	8.6	23.6	35.0	31.6	3.5	8.1	20.8	31.8	21.1
薬局	0.0	0.3	3.0	3.3	2.1	0.0	1.8	2.7	1.9	3.9
その他	6.7	2.4	1.3	2.0	1.6	6.1	1.8	1.6	0.9	1.8

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特にない	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
家族	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0
友人、職場や近所	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0
市の広報	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
健康に関する書籍	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
新聞	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
週刊誌等の雑誌	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
テレビ・ラジオ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
インターネット・SNS	0.0	50.0	20.0	100.0	0.0
市役所等	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
病院、診療所	0.0	50.0	20.0	0.0	0.0
薬局	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

#### (4) 健康状態と健康診断 (問 8-1～問 10-6)

##### ア. かかりつけ医の有無 (問 8-1)

日本医師会では、かかりつけ医を「何でも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」と位置づけている。日ごろの健康管理をサポートする役割に加え、地域医療連携、地域包括支援においてその存在の有無は重要視されている。このような理由から本設問を平成 29 年度調査より追加した。

かかりつけ医をもっている割合は、71.0%（男性 69.5%、女性 72.4%）で、男性より女性で高く、高齢者では 8 割以上がかかりつけ医を持っていた。平成 29 年度調査におけるその割合は 69.3%（男性 64.5%、女性 73.5%）であり、男性でかかりつけ医をもっている割合が増加した。

表 18. かかりつけ医の有無（令和 5 年）

「かかりつけ医をもちますか。」（問 8-1、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,920	71.0	29.0
男性	1,833	69.5	30.5
女性	2,080	72.4	27.6
その他	7	57.1	42.9
<b>年齢別</b>			
-19歳	203	61.6	38.4
20-39歳	745	49.7	50.3
40-64歳	1,715	69.2	30.8
65-74歳	802	84.5	15.5
75歳-	455	93.2	6.8
<b>男性</b>			
-19歳	98	49.0	51.0
20-39歳	364	45.9	54.1
40-64歳	809	71.1	28.9
65-74歳	378	83.3	16.7
75歳-	184	91.8	8.2
<b>女性</b>			
-19歳	105	73.3	26.7
20-39歳	379	53.3	46.7
40-64歳	902	67.6	32.4
65-74歳	423	85.6	14.4
75歳-	271	94.1	5.9
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	4	50.0	50.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

## イ. 現在通院中の病気（問 8-2）

健康づくり対策の長期的な目標は、市民の死亡率や有病率が低下することである。現在通院中の疾病の割合は、市民の有病状態をモニターする疫学的指標として重要である。「現在、定期的に通院中の病気がありますか。」の設問は、有病率の指標として通院者割合をみたものである。「うつ病」「慢性肺気腫（COPD）」「がん」「腎疾患」は平成 29 年度調査より新規に追加された。

通院中の病気が「特にない」と回答した割合は、45.3%（男性 46.3%、女性 44.5%）と男性で若干高く、若年者で高かった。

問 6-5-②で「医院、歯科、接骨院など」への通院目的の外出はしないと回答した割合は、41.6%（男性 44.9%、女性 38.8%）であったのと比較すると、本設問で「通院中の病気が特にない」と回答した割合は高い結果であった。

平成 23 年度調査で「特にない」と回答した割合は 50.7%で、平成 29 年度調査では 44.9%と低下し、今回も同程度の割合であった。つまり、通院者（有病者）の割合が平成 29 年度調査で増加後、横ばいであることが予想される。

令和 4 年国民生活基礎調査による通院者割合と比較した。この調査では、通院者とは入院を除く世帯員が病気やけがで病院や診療所、あんま・はり・きゅう・柔道整体師に通っているものをいう。20歳から80歳以上の通院者率を平均して20歳以上の通院者率とすると、全体で44.1%、男性43.4%、女性44.9%となり、鶴岡市における通院者率は、全国と比較して高い結果であった。国民生活基礎調査によると65歳以上の通院者は69.6%（男性70.1%、女性69.3%）であり、鶴岡市の65歳以上の通院者率（「特にない」と回答した者を引いた割合）である81.3%（男性81.9%、女性81.0%）より低い割合であった。鶴岡市民は、疾病を持つ割合が高いと同時に、通院する意識が高いこと、また通院環境が比較的良い可能性が考えられる。

現在通院中の病気について上位 5 疾患は、高血圧症 23.5%（男性 26.7%、女性 20.8%、65 歳以上 45.4%）、高脂血症 8.9%（男性 8.5%、女性 9.3%、65 歳以上 14.5%）、糖尿病 8.3%（男性 10.7%、女性 6.2%、65 歳以上 15.9%）、腰痛症 5.2%（男性 5.5%、女性 4.9%、65 歳以上 8.7%）、がん 3.0%（男性 2.7%、女性 3.2%、65 歳以上 5.0%）であった。高脂血症は女性に多く、高血圧症と糖尿病は男性に多い。

平成 23 年度調査における上位 5 疾患は、高血圧症 19.5%、高コレステロール血症 8.3%、腰痛 7.8%、糖尿病 6.3%、虫歯 5.8%であり、平成 29 年度調査では、高血圧症 21.3%、高脂血症 7.7%、糖尿病 7.4%、歯周疾患 6.8%、腰痛症 5.8%、であった。高血圧症、高脂血症、糖尿病の通院者割合の増加に注意が必要である。なお、令和 5 年度調査の回答枝より、虫歯、歯周疾患は削除された。

令和 4 年度国民生活基礎調査における通院者率上位 5 疾患は、男性では高血圧症 14.7%（65 歳以上 32.4%）、糖尿病 7.1%（65 歳以上 15.6%）、脂質異常症（高コレステロール血

症等) 5.4% (65 歳以上 9.8%)、眼の病気 5.0% (65 歳以上 12.0%)、歯の病気 4.8% (65 歳以上 8.3%)。女性の上位 5 疾患は高血圧症 13.6% (65 歳以上 30.3%)、脂質異常症 (高コレステロール血症等) 7.7% (65 歳以上 15.7%)、眼の病気 6.5% (65 歳以上 14.4%)、歯の病気 5.6% (65 歳以上 8.6%)、腰痛症 5.4% (65 歳以上 10.6%) である。高血圧症、高脂血症、糖尿病における鶴岡市の通院者割合は、いずれも全国より高い傾向であった。

表 19. 通院者割合 (令和 5 年) (複数回答)

「現在、定期的に通院中の病気がありますか。」 (問 8-2、単位%)

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特にない	45.3	46.3	44.5	62.5	82.6	77.2	46.5	21.7	13.3
高血圧症	23.5	26.7	20.8	0.0	0.0	1.3	20.0	42.3	50.8
糖尿病	8.3	10.7	6.2	0.0	0.0	1.3	6.7	15.2	17.1
高脂血症	8.9	8.5	9.3	12.5	0.0	0.5	9.5	14.5	14.6
通風・高尿酸血症	2.8	5.7	0.3	12.5	0.0	0.8	3.7	3.5	3.0
狭心症・心筋梗塞	2.3	2.8	1.9	0.0	0.0	0.0	1.6	2.8	9.1
脳卒中	0.9	0.9	0.8	0.0	0.0	0.3	0.6	1.6	2.1
うつ病	1.6	1.4	1.7	12.5	0.9	2.3	1.6	1.2	1.3
がん	3.0	2.7	3.2	0.0	0.0	0.5	2.9	5.2	4.6
胃・大腸等の病気	2.9	3.0	2.9	12.5	0.5	1.2	2.9	3.3	6.3
肝炎・肝硬変	0.5	0.7	0.4	0.0	0.0	0.3	0.5	0.7	1.1
腎疾患	0.9	1.0	0.9	0.0	0.5	0.5	0.8	1.2	1.5
腰痛症	5.2	5.5	4.9	12.5	0.5	1.7	4.7	7.5	10.8
膝関節症	2.7	1.6	3.7	12.5	0.0	0.4	1.8	4.5	8.0
骨粗しょう症	2.4	0.3	4.3	12.5	0.0	0.0	1.1	5.0	8.0
ぜんそく	1.5	1.3	1.7	12.5	1.8	0.5	2.0	1.6	1.3
肺気腫(COPD)	0.4	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.1
その他	17.1	12.9	20.8	25.0	13.3	12.9	18.1	17.7	20.7

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特にない	83.7	83.3	44.7	20.5	13.2	81.6	71.5	48	22.7	13.4
高血圧症	0	1.9	25.3	46	56.3	0	0.8	15.4	39	47.2
糖尿病	0	1.3	10	18.7	21.1	0	1.3	3.8	12.1	14.4
高脂血症	0	0.8	10.8	13.3	8.4	0	0.3	8.4	15.5	18.7
通風・高尿酸血症	0	1.6	7.7	6.9	5.3	0	0	0.1	0.5	1.4
狭心症・心筋梗塞	0	0	2.5	2.6	11.6	0	0	0.7	3	7.4
脳卒中	0	0.3	0.8	1.3	2.1	0	0.3	0.3	1.9	2.1
うつ病	1	1.9	1.6	0.8	1.6	0.9	2.5	1.7	1.6	1.1
がん	0	0	2.5	5.4	4.7	0	1	3.3	5.1	4.6
胃・大腸等の病気	0	1.3	2.9	3.6	6.8	0.9	1	2.9	3	6
肝炎・肝硬変	0	0.5	0.6	0.8	2.1	0	0	0.4	0.7	0.4
腎疾患	0	0	0.7	2.6	1.1	0.9	1	1	0	1.8
腰痛症	0	1.9	5.1	9.7	8.4	0.9	1.5	4.3	5.6	12.3
膝関節症	0	0.3	0.7	2.8	6.3	0	0.5	2.7	6	9.2
骨粗しょう症	0	0	0.1	0.8	1.1	0	0	1.9	8.8	12.7
ぜんそく	2.9	0.3	1.9	1	0	0.9	0.8	1.9	2.1	2.1
肺気腫(COPD)	0	0	0	2	2.1	0	0	0	0.5	0.4
その他	12.5	7.3	13.4	13.6	20	14	18.1	22.3	21.6	21.1

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
特になし	0.0	50.0	60.0	100.0	0.0
高血圧症	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
糖尿病	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
高脂血症	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
通風・高尿酸血症	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
狭心症・心筋梗塞	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
脳卒中	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
うつ病	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
がん	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
胃・大腸等の病気	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
肝炎・肝硬変	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
腎疾患	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
腰痛症	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
膝関節症	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
骨粗しょう症	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
ぜんそく	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
肺気腫 (COPD)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	50.0	20.0	0.0	0.0

## ウ. 健康診断等（問 9-1～問 9-2-①）

健康診断等は、疾病の早期発見だけではなく、自ら健康度を把握し、健康行動に移る動機を獲得する上で重要な健康づくり行動である。

「この1年間に、健康診断を受けましたか。」の設問で「はい」と回答した割合は、80.5%（男性 81.9%、女性 79.2%）であった。その割合は女性より男性で、年齢別では中年者で高かった。健康診断等の受診率は平成 23 年度調査では 78.3%、平成 29 年度調査では 80.4%と増加したが、令和 5 年度調査ではほぼ同じ割合で横ばいであった。

令和元年国民生活基礎調査では、20 歳以上の者（入院者を除く）について過去 1 年間の健診（健康診断や健康診査）や人間ドックの受診状況は、69.6%（男性 74.0%、女性 65.6%）である。男女とも鶴岡市の健診診断の受診割合は高く、鶴岡市民の健康診断受診行動は高いと言える。



表 20. 健康診断の受診状況（令和 5 年）

「この 1 年間に、健康診断を受けましたか。」（問 9-1、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,919	80.5	19.5
男性	1,804	81.9	18.1
女性	2,109	79.2	20.8
その他	6	100.0	0.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	212	54.2	45.8
20-39歳	739	79.4	20.6
40-64歳	1,727	86.3	13.7
65-74歳	791	78.5	21.5
75歳-	450	75.6	24.4
<b>男性</b>			
-19歳	100	60.0	40.0
20-39歳	352	81.3	18.8
40-64歳	804	88.1	11.9
65-74歳	372	77.2	22.8
75歳-	176	77.3	22.7
<b>女性</b>			
-19歳	112	49.1	50.9
20-39歳	385	77.7	22.3
40-64歳	920	84.7	15.3
65-74歳	418	79.7	20.3
75歳-	274	74.5	25.5
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0
40-64歳	3	100.0	0.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

過去1年間のがん検診については、受診した検診の項目を調査した。

令和5年度調査からは、「子宮がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上女性、その他は40歳以上の方はお答えください」という注意書きを追加したものの、女性のがんである子宮がんと乳がん（主に女性）については男性や20歳未満の人も一部回答したものがみられた。がん検診を受診していない割合は、全体では42.0%、20歳以上で40.0%（男性48.0%、女性33.2%）であった。

未受診者の割合は、女性より男性で高く、特に40～64歳の男性では44.9%と高かった。平成23年度調査における20歳～79歳のがん検診未受診者の割合は42.9%で、平成29年度調査では39.1%、と一旦割合が低下し、今回は横ばいの推移を示した。

第3期がん対策推進基本計画におけるがん検診受診率の目標値は50%であったが、いずれのがん種においても増加傾向であり、一部のがん種で目標値を達成できたことから、第4期がん対策推進基本計画（令和5年度）ではさらなる受診率向上を目指し60%に引き上げられた。鶴岡市においては、何らかのがん検診受診者の割合が20歳以上で60.0%であり、本調査結果の精度は別途確認する必要はあるものの、平成23年度調査、平成29年度調査に引き続き、全体としての目標値には達していた。しかし、男性の受診者の割合は目標値には達していないことが想定され、引き続き働きかけが望まれる。

がんの種類別の受診割合について、20歳以上においては、胃がん36.7%、大腸がん32.6%、肺がん22.6%、子宮がん43.1%（女性のみ）、乳がん39.4%（女性のみ）であった。平成29年度調査では、胃がん41.1%、大腸がん34.1%、肺がん23.5%、子宮がん43.8%（女性のみ）、乳がん39.8%（女性のみ）であり、胃がんと大腸がんの受診割合は低下し、肺がん、子宮がん、乳がんは横ばいの推移を示した。20～39歳の子宮がん検診の受診割合について、平成23年度調査は41.9%で、平成29年度調査では37.7%と一旦割合が低くなったが、令和5年度調査では39.7%と増加を示した。しかし、平成23年度調査のその割合よりは依然として低く、引き続き若年女性への子宮がん啓発活動の取り組みが望まれる。

平成31年の「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、がん検診受診率の目標値を、検診対象者である40歳以上においては、胃がん36.6%、肺がん43.9%、大腸がん41.2%、子宮がん35.0%（20歳以上）、乳がん24.7%（40歳以上偶数年齢）と設定している。令和5年度調査における40歳以上のがん検診受診率は、胃がん44.3%（男性42.9%、女性45.6%）、肺がん27.5%（男性26.7%、女性28.2%）、大腸がん39.2%（男性34.5%、女性43.3%）、乳がん45.6%（女性のみ）、子宮がん43.1%（20歳以上女性のみ）であった。肺がんや、男性の大腸がんの検診受診率については目標値に達成していないため、引き続き、がんの種類別においてもより一層の啓発活動の取り組みが望まれる。

また、がんの種類別にみた受診率を令和4年国民生活基礎調査と比較すると、鶴岡市の大腸がん検診の受診率は男性で低く、肺がん検診の受診率は男女ともに低い。肺がん検診では、受診者本人が肺がん検診と知らずに胸部X線検査を受けている可能性がある。（参考がん検診受診率の令和4年国民生活基礎調査との比較）。

表 21. 過去1年間のがん検診受診割合（令和5年）（複数回答）

「この1年間に受けた『がん検診』は次のどれですか。」（問9-2、単位％）

	人数	受けていない	胃がん	肺がん	子宮がん	乳がん	大腸がん
<b>性別</b>							
全体	6,928	42.0	34.7	21.4	21.9	20.0	30.9
男性	2,464	49.4	33.4	20.7	0.2	0.1	27.1
女性	4,450	35.6	35.9	22.1	40.8	37.3	34.2
その他	14	25.0	37.5	12.5	37.5	37.5	25.0
<b>年齢別</b>							
-19歳	168	76.1	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0
20-39歳	820	64.3	6.1	3.0	20.5	6.8	6.3
40-64歳	3,589	34.7	43.6	28.4	28.0	27.6	40.4
65-74歳	1,592	31.1	49.3	28.8	20.7	23.8	39.7
75歳-	759	36.1	38.4	21.9	14.1	15.6	34.0
<b>男性</b>							
-19歳	77	73.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	350	76.9	6.7	3.5	0.3	0.0	6.7
40-64歳	1,244	44.9	42.4	27.4	0.2	0.1	35.6
65-74歳	555	33.8	46.5	28.1	0.0	0.0	33.5
75歳-	238	34.2	37.4	21.1	0.5	0.5	31.6
<b>女性</b>							
-19歳	91	78.9	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0
20-39歳	468	52.2	5.6	2.5	39.7	13.2	5.9
40-64歳	2,336	26.0	44.7	29.5	52.2	51.7	44.7
65-74歳	1,034	28.8	51.7	29.2	39.4	45.5	45.2
75歳-	521	37.3	39.1	22.5	23.2	25.7	35.6
<b>その他</b>							
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	9	0.0	40.0	0.0	60.0	60.0	20.0
65-74歳	3	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

参考 がん検診受診率の令和4年国生活基礎調査\*との比較（単位％）

項目	鶴岡市男性 40歳以上	国生活基礎調 査男性40歳以上	鶴岡市女性 40歳以上	国生活基礎調 査女性40歳以上
胃がん	42.9	42.7	45.6	32.2
肺がん	26.7	48.9	28.2	41.6
大腸がん	34.5	45.3	43.3	38.1
子宮がん	—	—	43.1	34.5
乳がん	—	—	45.6	36.4

※40歳以上の者（子宮がん（子宮頸がん）検診は20歳以上、入院者を除く）。「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」は過去1年間、「子宮がん（子宮頸がん）検診」「乳がん検診」は過去2年間の受診状況。

がん検診を受診していない方には、その理由を選択してもらった。最も回答が多かった理由は、「面倒」9.7%、次いで「忙しく時間がない」7.2%、「医療機関を受診している」6.6%であった。上位2つは平成23年度調査、平成29年度調査と同様であったが、それぞれの割合は減っていた。

表 22. がん検診を受けない理由（令和5年）  
（問9-2で受けていないと回答したもの）（複数回答）

『がん検診』を受けていない理由は何ですか。（問9-2-①、単位%）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
健康に自信がある	4.6	6.6	2.9	0.0	10.1	8.1	2.9	3.9	3.8
忙しく時間がない	7.2	8.0	6.6	0.0	3.2	12.8	8.4	4.1	1.3
仕事を休めない	3.2	4.4	2.1	0.0	1.4	5.0	4.1	1.8	0.2
面倒	9.7	10.5	9.0	0.0	4.6	14.3	10.1	7.7	6.5
がんが見つかったら怖い	2.3	1.7	2.8	0.0	0.5	0.5	3.2	2.4	2.3
精密検査になると分かっている	0.4	0.5	0.2	0.0	0.0	0.3	0.4	0.4	0.6
検査料金が高い	4.6	4.7	4.4	0.0	0.0	5.6	5.6	4.0	1.9
医療機関を受診している	6.6	7.5	5.8	0.0	0.0	1.6	4.3	10.2	20.3
申込方法が分からない	2.4	2.8	2.0	0.0	3.7	7.3	1.5	0.9	0.0
対象年齢になっていない	6.0	7.8	4.4	0.0	54.1	15.4	0.3	0.0	0.0
職場では受けられないから	3.7	4.8	2.6	0.0	1.4	8.3	4.2	0.6	0.4
その他	7.0	6.5	7.5	12.5	7.3	8.1	6.7	6.4	7.4

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
健康に自信がある	15.4	12.9	4.7	3.8	3.2	5.3	3.6	1.4	3.9	4.2
忙しく時間がない	2.9	11.8	9.9	4.1	2.6	3.5	13.7	7.0	4.2	0.4
仕事を休めない	1.0	5.4	6.1	3.1	0.0	1.8	4.6	2.3	0.7	0.4
面倒	4.8	14.2	12.3	7.2	5.3	4.4	14.5	8.1	8.1	7.4
がんが見つかったら怖い	1.0	0.3	2.7	1.5	1.1	0.0	0.8	3.7	3.2	3.2
精密検査になると分かっている	0.0	0.3	0.7	0.5	0.5	0.0	0.3	0.1	0.2	0.7
検査料金が高い	0.0	5.1	6.3	3.3	2.6	0.0	6.1	5.1	4.6	1.4
医療機関を受診している	0.0	1.6	6.3	12.3	18.9	0.0	1.5	2.6	8.4	21.1
申込方法が分からない	2.9	6.7	2.3	1.5	0.0	4.4	7.9	0.7	0.2	0.0
対象年齢になっていない	45.2	25.3	0.6	0.0	0.0	62.3	6.1	0.1	0.0	0.0
職場では受けられないから	1.0	10.5	5.6	0.8	1.1	1.8	6.4	3.0	0.5	0.0
その他	9.6	4.3	6.9	6.9	6.3	5.3	11.5	6.6	6.0	8.1

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
健康に自信がある	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
忙しく時間がない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
仕事を休めない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
面倒	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
がんが見つかったら怖い	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
精密検査になると分かっている	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
検査料金が高い	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
医療機関を受診している	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
申込方法が分からない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
対象年齢になっていない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
職場では受けられないから	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0

## エ. 歯の健康（問 10-1～問 10-7）

歯の健康は全身の健康にとって重要であり、食事摂取や社会的交流とも関係することが報告されている。鶴岡市では、平成 29 年 2 月に、鶴岡市歯科口腔保健行動計画を策定して、総合的な口腔保健対策を進めている。令和 5 年度調査では新しく「口腔機能低下による食事への影響」を追加し、かかりつけ歯科医への受診状況については詳細な回答枝を追加することで、全体的な歯科口腔状況を問う設問とした。

「一日に歯みがきを何回しますか。」の設問では「2 回」が 48.1%（男性 45.7%、女性 50.3%）で最も多い。歯みがきの回数が多いのは、男性より女性、高齢者より若年者であった。本設問は平成 29 年度調査より追加されており、全体におけるその割合は、令和 5 年度調査も同程度であった（平成 29 年度調査 「2 回」 48.4%（男性 45.0%、女性 51.6%））。

令和 4 年歯科疾患実態調査では、歯ブラシの使用状況を調査しており、15 歳以上で毎日歯をみがく者の割合は 97.4%であり、毎日 2 回以上歯をみがく者の割合は 80.6%であった。鶴岡市において毎日 2 回以上歯をみがく者の割合は 76.8%であり、全国と比較してやや低かった。

表 23. 一日の歯みがきの回数（令和 5 年）（択一回答）

「一日に歯みがきを何回しますか。」（問 10-1、単位％）

	人数	しない	1回	2回	3回	4回以上
<b>性別</b>						
全体	4,017	1.8	21.4	48.1	25.8	2.9
男性	1,869	3.1	32.9	45.7	16.7	1.6
女性	2,141	0.7	11.3	50.3	33.7	4.0
その他	7	0.0	28.6	28.6	42.9	0.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	215	2.3	14.9	64.2	17.7	0.9
20-39歳	764	1.0	22.5	45.8	29.1	1.6
40-64歳	1,760	1.4	19.0	49.5	27.4	2.7
65-74歳	814	2.3	25.3	45.9	22.7	3.7
75歳-	464	3.7	24.8	43.1	23.5	5.0
<b>男性</b>						
-19歳	103	3.9	17.5	63.1	14.6	1.0
20-39歳	372	1.6	32.0	46.2	19.1	1.1
40-64歳	822	2.6	30.0	49.8	16.7	1.0
65-74歳	385	3.6	40.3	36.9	16.6	2.6
75歳-	187	7.0	40.1	35.8	13.4	3.7
<b>女性</b>						
-19歳	112	0.9	12.5	65.2	20.5	0.9
20-39歳	390	0.5	13.6	45.1	38.7	2.1
40-64歳	934	0.3	9.1	49.6	36.7	4.3
65-74歳	428	1.2	11.9	54.2	28.0	4.7
75歳-	277	1.4	14.4	48.0	30.3	5.8
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
40-64歳	4	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

歯間部掃除器具使用については、46.1%（男性 36.2%、女性 54.8%）であり、男性より女性で高く、若年者より高齢者で高い割合であった。平成 23 年度調査では 33.2%（男性 25.6%、女性 40.7%）で、平成 29 年度調査では 42.0%（男性 33.9%、女性 49.5%）と、その割合は増加傾向にある。

令和 4 年歯科疾患実態調査によると、15 歳以上においてデンタルフロスや歯間ブラシを用いた歯間部清掃を行っている割合は 52.9%であり、15~19 歳で 27.1%（男性 25.6%、女性 29.0%）、20~39 歳で 45.1%（男性 35.2%、女性 53.1%）、40~64 歳で 60.4%（男性 47.1%、女性 70.7%）、65~74 歳で 56.1%（男性 44.1%、女性 65.6%）、75 歳以上で 46.3%（男性 38.7%、女性 53.2%）であった。全国と比較して鶴岡市では、男女ともに歯間部掃除器具を使用している割合が低いと予想される。

平成 31 年「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、歯間部清掃器具を使用する人の割合として 20~39 歳は 40%、40~64 歳と 65~79 歳は 50%を目標値（2023 年度）としている。令和 5 年度調査では、女性では目標値を達成できていたが、男性の使用割合が比較的 low、目標値の達成にはならなかった。平成 23 年度調査以降、歯間部清掃器具の使用割合は増加傾向にあるが、特に男性・壮年期への歯科検診の受診推奨と共に、歯間部清掃用具の使用についても引き続き勧める必要がある。

また、健康日本 21（第二次）では歯と口腔の健康として「歯周病を有する者の割合の減少」も目標が設定されており、健康日本 21（第三次）でも引き続き求められている。歯間部清掃用具は歯周病予防とそれに関する循環器疾患のリスク低減にも効果的と考えられるため、使用の普及啓発が望まれる。

表 24. 歯間部掃除器具の使用割合（令和 5 年）

「歯みがきのときに、歯ブラシ以外に糸ようじ（フロス）や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使用していますか。」（問 10-2、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	4,008	46.1	53.9
男性	1,864	36.2	63.8
女性	2,137	54.8	45.2
その他	7	42.9	57.1
<b>年齢別</b>			
-19歳	217	26.7	73.3
20-39歳	765	39.1	60.9
40-64歳	1761	48.5	51.5
65-74歳	810	51.5	48.5
75歳-	455	48.6	51.4
<b>男性</b>			
-19歳	103	20.4	79.6
20-39歳	372	32.8	67.2
40-64歳	823	37.5	62.5
65-74歳	385	37.9	62.1
75歳-	181	42.0	58.0
<b>女性</b>			
-19歳	114	32.5	67.5
20-39歳	391	45.0	55.0
40-64歳	934	58.2	41.8
65-74歳	424	63.7	36.3
75歳-	274	52.9	47.1
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	4	25.0	75.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0



「この1年間に、歯科検（健）診を受けましたか。」の設問に「はい」と回答した割合は、52.0%（男性 45.3%、女性 57.8%）で、男性より女性で高く、10代を除き若年者より高齢者で高かった。

健康日本21（第二次）の目標項目について、「過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加」の目標を65%としていたが、健康日本21（第三次）では、「歯・口腔の健康」における「過去1年間に歯科検診を受診した者の割合」の目標を95%（令和14年度）と設定している。令和4年歯科疾患実施調査によると、過去1年間に歯科検診を受けた者の割合は、15歳以上において55.3%（男性 48.7%、女性 60.6%）、65歳以上においては59.0%（男性 54.1%、女性 63.1%）であった。鶴岡市におけるその割合は平成23年度調査で44.8%、平成29年度調査では47.8%と、増加しているものの、全国と比較すると低かった。

平成31年「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、定期的に歯科検診を受診する人の割合（65～79歳）の目標値を57.6%（2023年度）としている。鶴岡市では受診者の割合は増加しているものの、目標達成はできておらず、特に男性において、引き続き、歯・口腔の保健に対する意識への働きかけが望まれる。

表 25. 過去1年間の歯科検（健）診受診の有無（令和5年）

「この1年間に、歯科検（健）診を受けましたか。」（問10-3、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	4,013	52.0	48.0
男性	1,865	45.3	54.7
女性	2,141	57.8	42.2
その他	7	57.1	42.9
<b>年齢別</b>			
-19歳	216	69.0	31.0
20-39歳	764	41.8	58.2
40-64歳	1,759	50.8	49.2
65-74歳	812	57.4	42.6
75歳-	462	56.1	43.9
<b>男性</b>			
-19歳	103	60.2	39.8
20-39歳	371	35.6	64.4
40-64歳	821	42.8	57.2
65-74歳	383	51.4	48.6
75歳-	187	55.1	44.9
<b>女性</b>			
-19歳	113	77.0	23.0
20-39歳	391	47.6	52.4
40-64歳	934	57.8	42.2
65-74歳	428	62.6	37.4
75歳-	275	56.7	43.3
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	4	50.0	50.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

「かかりつけ歯科医を持っていますか。」の設問に対して、「ない」と回答した割合は全体で 22.8%であった。残りの 77.2%は定期的もしくは症状時に行く「かかりつけ歯科医」を持っており、その割合は男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。

「かかりつけ歯科医」を持っている割合は、平成 23 年度調査では 72.4%（「はい・いいえ」の回答枝で「はい」の回答者）で、平成 29 年度調査（平成 23 年度調査と同様の回答枝）では 71.1%と、一旦割合が低くなったが、令和 5 年度調査では増加を示した。

平成 31 年「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診する人の割合の目標値を 50%としている。令和 5 年度調査において、定期的に検（健）診に行く「かかりつけ歯科医」がある者の割合は全体で 43.2%（男性 35.6%、女性 49.7%）であり、目標達成にはならなかった。かかりつけ歯科医のもとで、定期的に検（健）診を受ける必要性を伝える啓発活動の取り組みが引き続き望まれる。

表 26. かかりつけの歯科医を持っている割合（令和 5 年）

「かかりつけ歯科医を持っていますか。」（問 10-4、単位％）

	人数	定期的(1年に複数回)に検(健)診に行く「かかりつけ歯科医」がある	定期的(1年に1回程度)に検(健)診に行く「かかりつけ歯科医」がある	歯が痛くなった時等に行く「かかりつけ歯科医」がある	ない
<b>性別</b>					
全体	2,264	36.1	7.1	34.0	22.8
男性	1,190	29.1	6.5	34.7	29.6
女性	1,071	42.2	7.5	33.5	16.8
その他	3	42.9	14.3	28.6	14.3
<b>年齢別</b>					
-19歳	107	36.6	13.1	25.8	24.4
20-39歳	497	25.6	9.1	29.2	36.1
40-64歳	497	25.6	9.1	29.2	36.1
65-74歳	422	40.8	6.5	34.5	18.3
75歳-	249	38.3	7.2	38.7	15.8
<b>男性</b>					
-19歳	58	28.7	13.9	20.8	36.6
20-39歳	271	20.1	6.5	29.8	43.6
40-64歳	524	30.2	5.9	35.8	28.2
65-74歳	232	33.0	5.8	37.7	23.5
75歳-	105	34.8	7.2	41.4	16.6
<b>女性</b>					
-19歳	49	43.8	12.5	30.4	13.4
20-39歳	225	31.0	11.3	28.7	29.0
40-64歳	463	44.7	5.6	35.6	14.1
65-74歳	190	47.6	7.1	31.7	13.6
75歳-	144	40.6	7.2	37.0	15.2
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	1	0.0	50.0	0.0	50.0
40-64歳	2	50.0	0.0	50.0	0.0
65-74歳	0	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

現在の自分の歯の本数は、歯の健康指標であり、咀嚼能力に関係し、健康日本 21（第三次）では目標値を設定していないものの、健康日本 21（第二次）では「60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合」を70%、「80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合」を50%と目標設定している。

鶴岡市において、平成31年の「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、歯の本数の目標値は設定していないものの、8020運動を推奨している。

平成23年度調査において残歯が24本以上ある割合は全体で44.3%、65～79歳で残歯が20本以上ある割合は42.4%であり、平成29年度調査ではそれぞれ、48.2%、47.2%であった。令和5年度調査では残歯が24本以上ある割合は全体で51.7%、65歳以上で残歯が20本以上ある割合は46.6%であった。令和5年度調査より調査対象年齢が16歳から84歳と拡大されているため、平成23年、平成29年度調査と令和5年度調査との結果を直接比較は出来ないものの、全国と比較すると残歯の割合が依然として低い。

令和4年歯科疾患実施調査によると、15歳以上において、残歯が24本以上ある割合は全体で66.9%（男性64.9%、女性68.5%）、65歳以上で残歯が20本以上ある割合は62.2%（男性60.0%、女性64.2%）である。

表 27. 現在の自分の歯の本数（令和 5 年）（択一回答）

「現在、ご自分の歯は何本ありますか？」（問 10-6、単位％）

	人数	20本未満	20-23本	24本以上
<b>性別</b>				
全体	2,966	24.8	23.4	51.7
男性	1,362	25.9	23.0	51.1
女性	1,599	23.9	23.8	52.3
その他	5	28.6	14.3	57.1
<b>年齢別</b>				
-19歳	214	0.0	9.8	90.2
20-39歳	742	2.5	16.2	81.3
40-64歳	1,442	17.7	26.6	55.7
65-74歳	396	49.9	27.0	23.2
75歳-	172	59.8	23.8	16.4
<b>男性</b>				
-19歳	101	0.0	6.9	93.1
20-39歳	363	2.2	17.5	80.3
40-64歳	657	20.0	26.9	53.1
65-74歳	174	53.2	23.9	22.8
75歳-	67	61.3	23.7	15.0
<b>女性</b>				
-19歳	113	0.0	12.4	87.6
20-39歳	377	2.8	14.9	82.2
40-64歳	783	15.6	26.4	58.0
65-74歳	221	47.0	29.5	23.5
75歳-	105	58.8	23.9	17.3
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	100.0
40-64歳	2	50.0	0.0	50.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

入れ歯を使用している割合は 19.7%（男性 19.9%、女性 19.5%）であり、男女差はなく、高齢者で高かった。65 歳以上で入れ歯を使用しているのは 48.6%であり、部分入れ歯の使用者を含むと考えられる。本設問は平成 29 年度調査より設問され、その時の入れ歯の使用割合は 23.7%（男性 23.2%、女性 24.2%）であり、65 歳以上における入れ歯の使用割合は 54.0%であった。令和 5 年度調査では、いずれの割合も低下しているものの、年齢区分が異なるため平成 29 年度調査結果と直接比較することは難しい。

令和 4 年歯科疾患実施調査によると、部分床義歯装着者と全部床義歯装着者の割合は 60～64 歳（18.1%）、65～69 歳（22.3%）、70～74 歳（44.0%）、75～79 歳（52.7%）、80～84 歳（78.0%）、85 歳以上（80.0%）である。

表 28. 入れ歯の使用割合（令和 5 年）

「入れ歯を使用していますか。」（問 10-6、単位％）

	人数	はい	いいえ	入れ歯はあるが 使用していない
<b>性別</b>				
全体	3,230	19.7	78.3	2.0
男性	1,499	19.9	78.4	1.7
女性	1,725	19.5	78.3	2.2
その他	6	14.3	85.7	0.0
<b>年齢別</b>				
-19歳	215	0.5	99.1	0.5
20-39歳	756	0.9	99.0	0.1
40-64歳	1,600	9.1	89.3	1.5
65-74歳	464	42.9	53.4	3.7
75歳-	195	58.4	37.1	4.5
<b>男性</b>				
-19歳	103	0.0	99.0	1.0
20-39歳	367	1.3	98.7	0.0
40-64歳	739	10.2	88.3	1.5
65-74歳	215	44.2	52.7	3.1
75歳-	75	60.3	36.0	3.7
<b>女性</b>				
-19歳	112	0.9	99.1	0.0
20-39歳	387	0.5	99.2	0.3
40-64歳	858	8.1	90.3	1.6
65-74歳	248	41.8	54.0	4.2
75歳-	120	57.1	37.9	5.0
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0	0.0
40-64歳	3	25.0	75.0	0.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0



口腔機能の維持について調査するために、「以前と比べて、歯が原因で食べにくくなったと感じることがありますか。」という設問を令和 5 年度調査でより新規に追加した。「よくある」と回答した割合は 9.5%（男性 10.5%、女性 8.5%）であり、男性より女性で低く、若年者より高齢者で高かった。

健康日本 21（第二次）では「口腔機能の維持・向上」として、60 歳代における咀嚼良好者の割合の増加を 80%（令和 34 年度）、引き続き、健康日本 21（第三次）においても「よく噛んで食べることができる者の増加」として、50 歳以上における咀嚼良好者の割合（年齢調整済値）の目標値を 80%（令和 14 年度）と設定している。なお、平成 31 年の「新いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、咀嚼に関する目標を設定していない。

令和元年国民健康・栄養調査によると、40 歳以上において、何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は全体で 75.0%、60 歳代で 71.5%、50 歳以上では 71.0%であった。直接比較することは難しいものの、取り組みが望まれる。

表 29. 口腔機能低下による食事への影響の有無（令和 5 年）

「以前と比べて、歯が原因で食べにくくなったと感じることがありますか。」

（問 10-7、単位％）

	人数	よくある	たまにある	まったくない
<b>性別</b>				
全体	3,638	9.5	37.4	53.1
男性	1,671	10.5	34.2	55.3
女性	1,961	8.5	40.3	51.2
その他	6	14.3	42.9	42.9
<b>年齢別</b>				
-19歳	215	0.5	5.6	94.0
20-39歳	743	2.6	19.0	78.4
40-64歳	1,632	7.3	39.6	53.1
65-74歳	667	18.0	50.3	31.7
75歳-	381	18.2	51.7	30.0
<b>男性</b>				
-19歳	103	0.0	4.9	95.1
20-39歳	361	2.7	13.2	84.1
40-64歳	756	8.1	36.6	55.3
65-74歳	300	22.1	49.4	28.6
75歳-	151	18.8	50.0	31.2
<b>女性</b>				
-19歳	112	0.9	6.2	92.9
20-39歳	380	2.6	24.6	72.8
40-64歳	873	6.4	42.2	51.3
65-74歳	366	14.3	51.1	34.7
75歳-	230	17.9	52.9	29.3
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	100.0
40-64歳	3	25.0	50.0	25.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

## (5) 生活習慣：運動・食生活習慣（問 11～問 12）

健康日本 21（第三次）では健康日本 21（第二次）の最終評価に基づき、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針として、目標値の設定を行っている。鶴岡市においても、これまでの調査に引き続き、市民の生活習慣に関する現状について明らかにすることで、市民の生活習慣を改善するための指標を見出す一助となる。令和 5 年度調査では、生活習慣について、運動、食生活、体重管理、余暇時間、睡眠とストレス管理、飲酒、喫煙を調査した。

### ア. 運動習慣（問 11～問 11-⑥）

日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム及び認知症等）をきたすリスクを下げる事ができる。さらに、身体活動（生活活動・運動）に取り組むことで得られる効果は、将来的な疾病予防だけではない。日常生活の中でも、気分転換やストレス解消につながることで、いわゆるメンタルヘルス不調の一次予防として有効である。

健康日本 21（第二次）では、3つの大きな目標「運動習慣者の増加」、「1日歩数の増加」、「個人にとどまらず、自治体単位での環境整備を推進」に取り組むために、「健康づくりのための身体活動基準 2013」と、一般の国民向けに具体的な方法を示した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が策定され、これらを活用して身体活動・運動分野の取組みが進められてきた。しかし、「健康日本 21（第二次）」の最終評価では、1日の歩数や運動習慣者の割合は横ばい、または減少傾向であり、目標は達成できなかった。

そのため、健康日本 21（第三次）では、身体活動・運動分野において、さらなる取組が必要と考えられおり、4つの目標「日常生活における歩数の増加」、「運動習慣者の割合の増加」、「運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少」、「「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加」について、目標値を定めている。これらの目標に取り組むために、新たに「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」と「健康づくりのための身体活動指針 2023（アクティブガイド 2023）」が策定された。

新たな身体活動・運動ガイドでは対象者別（子ども、成人、高齢者）とすることで、各対象者のニーズや生活状況に合わせた情報を伝える内容となっている。

「日ごろ、健康づくり等のために運動をしていますか？」という設問に対して「1年中している」あるいは「冬季以外はしている」、「冬季のみしている」と回答した割合は、令和 5 年度調査では、それぞれ 28.5%、6.9%、1.4%であり、合計 36.8%（男性 40.0%、女性 34.0%）であった。女性より男性で高く、10代を除き若年者より高齢者で高い割合であった。

平成 23 年度調査において、運動を「1 年中している」あるいは「冬季以外はしている」、「冬季のみしている」とした割合は 30.5%、7.4%、2.1%であり合計 40.0%（男性 43.0%、女性 37.1%）であった。平成 29 年度調査における、各々の割合は、24.7%、7.5%、1.4%で、合計 33.6%（男性 35.4%、女性 32.0%）であった。令和 5 年度調査では、平成 29 年度調査と比較して、その割合は増加したものの、平成 23 年度調査よりは低かった。

平成 31 年の「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、「健康づくりのために運動している人の割合」として、目標値を 35%以上と設定している。令和 5 年度調査では目標値を全体では達成したものの、女性におけるその割合は目標値に到達しなかった。今後も意識的な運動の習慣化を勧める必要がある。

表 30. 運動習慣者の割合（令和 5 年）（択一回答）

「日ごろ、健康づくり等のために運動をしていますか。」（問 11、単位%）

	人数	1年中している	冬季以外はしている	冬季のみしている	過去にはしていたが現在はしていない	したことがない
<b>性別</b>						
全体	3,976	28.5	6.9	1.4	35.1	28.0
男性	1,859	28.5	9.6	1.9	32.3	27.8
女性	2,109	28.5	4.6	0.9	37.7	28.2
その他	8	37.5	0.0	0.0	25.0	37.5
<b>年齢別</b>						
-19歳	216	43.5	6.0	0.5	25.5	24.5
20-39歳	765	27.3	6.3	1.2	38.2	27.1
40-64歳	1,758	24.7	6.4	1.1	38.3	29.5
65-74歳	797	30.2	8.7	2.1	30.5	28.5
75歳-	440	35.5	7.3	1.8	30.5	25.0
<b>男性</b>						
-19歳	104	51.0	7.7	0.0	14.4	26.9
20-39歳	372	34.1	8.1	1.9	33.6	22.3
40-64歳	819	24.1	9.2	1.7	36.0	29.1
65-74歳	380	24.5	12.1	2.9	29.2	31.3
75歳-	184	32.1	10.3	1.6	29.3	26.6
<b>女性</b>						
-19歳	112	36.6	4.5	0.9	35.7	22.3
20-39歳	391	20.7	4.6	0.5	42.7	31.5
40-64歳	934	25.3	4.1	0.6	40.3	29.8
65-74歳	416	35.3	5.5	1.4	31.7	26.0
75歳-	256	37.9	5.1	2.0	31.3	23.8
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	5	20.0	0.0	0.0	40.0	40.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

令和元年国民健康・栄養調査における「運動の習慣者」とは、身体活動・運動及び睡眠に関する状況の問診で1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者である。この割合は、20～64歳では男性23.5%、女性16.9%、65歳以上では男性41.9%、女性33.9%であった。健康日本21（第二次）では、運動習慣者の割合を20～64歳では男性36%、女性33%、65歳以上では男性58%、女性48%と目標設定（平成34年度）していたが、健康日本21（第三次）では、男女ともに20～64歳は30%、65歳以上50%と値を下げて、目標設定（令和14年度）をしている。

運動を「1年中している」あるいは「冬季以外のみしている」、「冬季のみしている」と回答し、かつ頻度が週2回以上、1回30分以上しているものを定期的運動習慣者\*とした場合（平成29年度調査に準ずる）、その割合は18.3%（男性23.1%、女性14.1%）であり、女性より男性で高く、中年者で低かった。平成23年度調査では18.3%（男性21.4%、女性15.3%）、平成29年度調査においては16.1%（男性18.8%、女性13.6%）と、一旦その割合は低くなったものの、令和5年度調査では平成23年度調査と同程度の割合まで増加した。

平成31年の「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、「定期的運動習慣者の割合」として、目標値を18%以上と設定しており、令和5年度調査では目標値を達成しているものの、20～64歳では男性20.6%、女性10.1%、65歳以上男性では23.9%、女性19.6%と、全国と比較するとその値は依然として低く、目標達成に向けた取り組みの強化が求められる。

\*運動を「1年中している」、「冬季以外のみしている」、「冬季のみしている」と回答し、週2回、1回30分以上の運動をする者

表 31. 運動実施の頻度（令和5年）（択一回答）

「運動の頻度は、次のどの程度ですか。」（問 11-①、単位％）

	人数	週1回未満	週1回	週2回	週3回	週4回以上
<b>性別</b>						
全体	1,529	10.5	21.7	17.3	15.3	35.3
男性	769	10.7	19.8	17.3	15.1	37.2
女性	757	10.3	23.8	17.3	15.5	33.2
その他	3	0.0	0.0	0.0	33.3	66.7
<b>年齢別</b>						
-19歳	112	8.0	14.3	8.0	13.4	56.3
20-39歳	275	10.9	21.5	24.4	13.8	29.5
40-64歳	587	11.9	22.8	14.7	13.3	37.3
65-74歳	344	10.5	22.7	16.6	20.3	29.9
75歳-	211	7.1	21.3	21.3	15.6	34.6
<b>男性</b>						
-19歳	63	6.3	12.7	11.1	15.9	54.0
20-39歳	169	10.1	20.7	25.4	12.4	31.4
40-64歳	295	11.9	24.4	15.6	12.9	35.3
65-74歳	158	13.3	17.1	16.5	20.3	32.9
75歳-	84	6.0	11.9	13.1	17.9	51.2
<b>女性</b>						
-19歳	49	10.2	16.3	4.1	10.2	59.2
20-39歳	105	12.4	22.9	22.9	16.2	25.7
40-64歳	291	12.0	21.3	13.7	13.7	39.2
65-74歳	185	8.1	27.6	16.8	20.0	27.6
75歳-	127	7.9	27.6	26.8	14.2	23.6
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
40-64歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 32. 運動実施の時間（令和 5 年）（択一回答）

「運動の時間は、1 回あたり、どれぐらいですか。」（問 11-②、単位％）

	人数	30分未満	30-59分	60-119分	2時間以上
<b>性別</b>					
全体	1,558	27.7	36.4	25.5	10.4
男性	783	19.9	37.2	28.2	14.7
女性	772	35.4	35.8	22.8	6.1
その他	3	66.7	0.0	33.3	0.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	111	11.7	22.5	23.4	42.3
20-39歳	280	26.4	36.8	27.5	9.3
40-64歳	598	30.4	36.5	23.7	9.4
65-74歳	352	27.3	43.5	25.0	4.3
75歳-	217	30.4	31.3	30.0	8.3
<b>男性</b>					
-19歳	62	4.8	21.0	29.0	45.2
20-39歳	171	17.5	38.0	32.2	12.3
40-64歳	302	19.2	36.1	29.1	15.6
65-74歳	163	28.2	43.6	22.1	6.1
75歳-	85	22.4	38.8	28.2	10.6
<b>女性</b>					
-19歳	49	20.4	24.5	16.3	38.8
20-39歳	108	39.8	35.2	20.4	4.6
40-64歳	295	41.7	36.9	18.3	3.1
65-74歳	188	26.6	43.6	27.1	2.7
75歳-	132	35.6	26.5	31.1	6.8
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

参考 定期的運動週間者\*の割合（全体、平成 29 年）

「週 2 回、1 回 30 分以上」（問 11、11-①、11-②、単位％）

	人数	定期的運動習慣なし	定期的運動習慣あり
<b>性別</b>			
全体	4,367	83.9	16.1
男性	2,137	81.2	18.8
女性	2,230	86.4	13.6
<b>年齢別</b>			
20-39歳	982	86.9	13.2
40-64歳	2,069	87.5	12.5
65-79歳	1,316	75.8	24.2
<b>男性</b>			
20-39歳	477	84.3	15.7
40-64歳	1,006	85.9	14.1
65-79歳	654	70.5	29.5
<b>女性</b>			
20-39歳	505	89.4	10.6
40-64歳	1,063	89.1	10.9
65-79歳	662	80.2	19.8



参考 定期的運動週間者\*の割合（全体、令和5年）

「週2回、1回30分以上」（問11、11-①、11-②、単位％）

	人数	定期的運動習慣なし	定期的運動習慣あり
<b>性別</b>			
全体	3,958	81.7	18.3
男性	1,848	77.0	23.1
女性	2,102	85.9	14.1
その他	8	87.5	12.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	62.8	37.2
20-39歳	762	82.0	18.0
40-64歳	1,752	86.2	13.8
65-74歳	792	79.9	20.1
75歳-	437	75.5	24.5
<b>男性</b>			
-19歳	103	53.4	46.6
20-39歳	370	73.5	26.5
40-64歳	815	82.1	17.9
65-74歳	376	79.3	20.7
75歳-	184	69.6	30.4
<b>女性</b>			
-19歳	112	71.4	28.6
20-39歳	390	90.0	10.0
40-64歳	932	89.8	10.2
65-74歳	415	80.7	19.3
75歳-	253	79.8	20.2
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0
40-64歳	5	100.0	0.0
65-74歳	1	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0

「運動をはじめて、どの位になりますか。」の設問には、令和5年度調査より「一年以上続いている」という回答枝を追加した。6か月以上（一年以上も含む）続いている割合は87.0%（男性88.8%、女性85.4%）であった。平成23年度調査では、83.2%（男性88.5%、女性77.0%）平成29年度調査では、85.3%（男性87.7%、女性83.0%）であった。令和5年度調査ではその割合が増加し、特に若年者で増加を示した。また75歳以上における9割以上の者が、6か月以上運動を継続していた。

表 33. 運動継続期間（令和5年）（択一回答）

「運動をはじめて、どの位になりますか？」（問 11-③、単位%）

	人数	一年以上続いている	6か月以上続いている	はじめたばかりである (6か月未満)
<b>性別</b>				
全体	1,536	76.0	11.0	13.0
男性	773	80.1	8.7	11.3
女性	760	72.1	13.3	14.6
その他	3	33.3	33.3	33.3
<b>年齢別</b>				
-19歳	112	81.3	5.4	13.4
20-39歳	275	65.1	17.5	17.5
40-64歳	592	74.3	12.3	13.3
65-74歳	343	80.5	6.7	12.8
75歳-	214	85.0	8.9	6.1
<b>男性</b>				
-19歳	63	90.5	4.8	4.8
20-39歳	170	71.8	14.7	13.5
40-64歳	298	80.9	7.4	11.7
65-74歳	157	78.3	8.3	13.4
75歳-	85	89.4	4.7	5.9
<b>女性</b>				
-19歳	49	69.4	6.1	24.5
20-39歳	104	54.8	21.2	24.0
40-64歳	293	67.9	17.4	14.7
65-74歳	185	82.2	5.4	12.4
75歳-	129	82.2	11.6	6.2
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	1	0.0	100.0	0.0
40-64歳	1	0.0	0.0	100.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

運動を行っている場合には、複数回答で○をつけるようにした。その他を除く上位3つは、体操ストレッチ14.2%、ウォーキング11.5%、筋トレ10.1%であった。性別でみると、男性は、ウォーキング13.7%、筋トレ13.0%、散歩9.6%で、女性は体操ストレッチ18.6%、ウォーキング9.6%、筋トレ7.6%であり、性別により上位の運動種目が異なっていた。平成29年度調査から回答枝を本設問の内容に改変しており、上位2つの項目は令和5年度調査でも同様であった。

令和4年12月のスポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、この1年間に行った運動・スポーツの種目について、「ウォーキング」を挙げた者の割合が最も高く、次いで「体操」、「トレーニング」であり（複数回答）、鶴岡市の回答とはほぼ同じ内容であった。

表 34. 主な運動種目（令和5年）（複数回答）

「どのような運動を行っていますか？（問11-④、単位%）」

	人数	散歩	ウォーキング	ジョギング	体操ストレッチ	筋トレ	水泳	その他
<b>性別</b>								
全体	2,436	8.2	11.5	3.7	14.2	10.1	1.1	11.3
男性	1,253	9.6	13.7	6.4	9.1	13.0	1.1	13.7
女性	1,179	7.0	9.6	1.4	18.6	7.6	1.1	9.2
その他	4	12.5	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	12.5
<b>年齢別</b>								
-19歳	207	9.6	7.3	12.8	11.0	26.6	0.9	26.6
20-39歳	469	8.5	8.0	5.6	11.0	16.8	0.7	10.7
40-64歳	908	5.5	11.6	3.6	11.5	8.5	0.7	9.8
65-74歳	541	10.8	15.9	1.2	19.2	5.8	2.1	10.7
75歳-	311	13.1	11.2	1.3	21.9	4.9	1.5	11.8
<b>男性</b>								
-19歳	119	9.6	5.8	18.3	9.6	36.5	1.9	32.7
20-39歳	288	9.9	10.8	8.9	8.3	24.2	1.1	14.2
40-64歳	463	6.2	13.4	6.4	7.1	9.7	0.7	12.5
65-74歳	255	13.6	17.6	2.3	11.5	6.6	1.8	11.8
75歳-	128	15.8	16.8	3.2	13.7	5.3	1.1	11.6
<b>女性</b>								
-19歳	88	9.6	8.8	7.9	12.3	17.5	0.0	21.1
20-39歳	180	7.1	5.3	2.5	13.2	9.9	0.3	7.4
40-64歳	443	4.8	10.0	1.2	15.3	7.6	0.7	7.6
65-74歳	285	8.4	14.4	0.2	26.2	5.1	2.3	9.5
75歳-	183	11.3	7.4	0.0	27.5	4.6	1.8	12.0
<b>その他</b>								
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	1	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	2	20.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

運動を行っていない者（過去にはしていたが、現在はしていない、したことがない）に対して、「運動を行わない・行えない・やめた」理由を調査した。最も多い理由は、「仕事、家事で疲れている」22.6%、次いで、「時間に余裕がない」21.2%、「仕事で体を使っている」15.7%、「面倒だ」15.6%、「病気や身体上の理由」6.8%の順であった。平成23年度調査、平成29年度調査と順位は異なるが、上位5項目の内容は同様であった。

令和4年12月のスポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」において、運動・スポーツを週に1回以上実施できない、または直近1年に運動・スポーツを実施しなかった理由（複数回答）を聞いたところ、「仕事や家事が忙しいから」を挙げた者の割合が43.6%と最も高く、次いで「面倒くさいから」（39.8%）、「年をとったから」（19.4%）、「運動・スポーツが嫌いだから」（17.8%）、「お金がないから」（17.5%）であった。最も大きな理由（単一回答）でも、「仕事や家事が忙しいから」22.4%が最も高く、「面倒くさいから」20.5%が続いており、鶴岡市における調査も一般的調査における運動を行わない理由と傾向は同じであった。

表 35. 運動を行わない・行えない・やめた理由（令和5年）（複数回答）

『運動を行わない・行えない・やめた』理由は、次のどれですか？（問 11-⑤、単位%）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
適切な運動がわからない	4.6	3.8	5.3	12.5	3.7	5.7	5.1	4.3	2.3
運動する場所がない	3.0	3.0	2.9	12.5	4.1	4.3	3.7	1.2	0.6
面倒だ	15.6	15.8	15.5	25.0	21.6	21.5	16.6	10.9	8.0
仕事で体を使っている	15.7	18.7	13.1	0.0	3.7	14.7	16.7	17.5	16.0
病気や身体上の理由	6.8	5.6	7.7	25.0	0.5	3.3	6.3	9.8	11.8
費用がかかる	3.5	1.9	4.9	12.5	0.9	4.3	4.6	2.6	1.1
効果があると思えない	0.4	0.2	0.6	12.5	0.9	0.0	0.6	0.4	0.4
時間に余裕がない	21.2	16.7	25.1	25.0	11.5	30.1	27.9	10.4	4.6
からだを動かすことが嫌いだ	5.0	3.2	6.5	25.0	8.3	7.6	4.9	3.8	2.1
仕事、家事で疲れている	22.6	16.5	28.0	12.5	3.2	28.0	30.8	13.5	8.0
一緒にやる人がいない	4.1	3.4	4.7	0.0	4.1	5.3	4.4	3.2	2.3
天候のためやりにくい	2.1	1.9	2.2	12.5	0.5	1.4	3.1	1.8	0.6
その他	3.9	3.8	4.0	12.5	4.6	3.9	3.0	5.5	4.2
特に必要がない	4.3	5.6	3.2	12.5	10.6	4.0	3.4	4.1	5.5

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
適切な運動がわからない	3.8	5.4	3.9	3.6	1.1	3.5	6.1	6.1	4.9	3.2
運動する場所がない	3.8	3.8	3.9	1.3	0.5	4.4	4.8	3.4	1.2	0.7
面倒だ	20.2	17.7	17.1	12.5	11.1	22.8	25.2	16.1	9.5	6.0
仕事で体を使っている	3.8	17.2	19.7	22.0	18.9	3.5	12.5	14.1	13.5	14.1
病気や身体上の理由	0.0	1.9	5.7	8.4	10.0	0.9	4.6	6.6	11.1	13.0
費用がかかる	1.0	2.4	2.5	0.8	1.1	0.9	6.1	6.4	4.2	1.1
効果があると思えない	0.0	0.0	0.1	0.5	0.5	1.8	0.0	0.9	0.2	0.4
時間に余裕がない	6.7	23.1	23.2	6.4	2.1	15.8	36.9	31.9	14.2	6.3
からだを動かすことが嫌いだ	5.8	4.3	2.5	3.1	2.6	10.5	10.7	6.7	4.4	1.8
仕事、家事で疲れている	2.9	16.7	24.8	7.4	6.3	3.5	38.9	36.1	19.0	9.2
一緒にやる人がいない	5.8	4.6	3.1	2.0	3.7	2.6	6.1	5.5	4.2	1.4
天候のためやりにくい	1.0	1.3	2.5	2.3	0.0	0.0	1.5	3.4	1.4	1.1
その他	1.9	3.8	3.3	5.4	3.7	7.0	3.8	2.8	5.6	4.6
特に必要がない	11.5	3.5	5.7	5.4	6.3	9.6	4.6	1.4	3.0	4.9

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
適切な運動がわからない	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
運動する場所がない	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
面倒だ	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0
仕事で体を使っている	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
病気や身体上の理由	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0
費用がかかる	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
効果があると思えない	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
時間に余裕がない	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0
からだを動かすことが嫌いだ	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0
仕事、家事で疲れている	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
一緒にやる人がいない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
天候のためやりにくい	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
その他	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
特に必要がない	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0

さらに、運動を行っていない者（過去にはしていたが、現在はしていない、したことがない）に対して、「今後、健康づくりのため運動習慣を改善したいと思いますか。」と運動習慣の改善意識を調査した。平成 29 年度調査までは回答枝に「すでに取り組んでいる（6 か月未満）」「すでに取り組んでいる（6 か月以上）」も含まれていたが、令和 5 年度調査より「改善するつもりはない」「改善するつもりはない（概ね 6 か月以内）」「近いうちに（概ね 1 か月以内）」に絞った。

「改善するつもり（概ね 6 か月以内）」、「近いうちに（概ね 1 か月以内）」を合わせると 48.1%（男性 44.5%、女性 51.2%）であった。男性より女性、高齢者より若年者で、健康づくりへの意識が高い。平成 23 年度調査は設問が異なるが「今後 6 ヶ月以内に始めたい」と回答した割合は 50.1%（男性 46.7%、女性 53.1%）であり、平成 29 年度調査では 49.2%（男性 45.5%、女性 52.5%）と、運動習慣の改善意識がある割合は低下傾向にある。

表 36. 運動習慣改善の意思（令和 5 年）（択一回答）

「今後、健康づくりのため運動習慣を改善したいと思いますか？」（問 11-⑥、単位％）

	人数	改善するつもりはない	改善するつもり （概ね6か月以内）	近いうちに （概ね1か月以内）
<b>性別</b>				
全体	3,034	51.9	36.7	11.4
男性	1,395	55.5	33.6	10.9
女性	1,632	48.8	39.3	11.9
その他	7	42.9	42.9	14.3
<b>年齢別</b>				
-19歳	130	56.2	28.5	15.4
20-39歳	572	44.8	42.8	12.4
40-64歳	1,362	47.9	39.7	12.4
65-74歳	612	55.2	35.3	9.5
75歳-	358	71.2	20.7	8.1
<b>男性</b>				
-19歳	56	62.5	19.6	17.9
20-39歳	255	45.1	44.3	10.6
40-64歳	629	54.5	34.3	11.1
65-74歳	306	57.5	33	9.5
75歳-	149	70.5	18.8	10.7
<b>女性</b>				
-19歳	74	51.4	35.1	13.5
20-39歳	316	44.6	41.5	13.9
40-64歳	728	42	44.5	13.5
65-74歳	305	53.1	37.4	9.5
75歳-	209	71.8	22	6.2
<b>その他</b>				
-19歳	0	0	0	0
20-39歳	1	0	100	0
40-64歳	5	60	20	20
65-74歳	1	0	100	0
75歳-	0	0	0	0

## イ. 食生活習慣（問 12-1～問 12-2-⑱）

栄養・食生活、身体活動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要である。

「日ごろ、健康のために食生活に気をつけていますか。」に対して「はい」と回答した割合は、68.6%（男性 61.9%、女性 74.5%）で、その割合は男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。平成 23 年度調査では 63.5%（男性 56.1%、女性 70.6%）で、平成 29 年度調査では 62.0%（男性 54.3%、女性 69.2%）と一旦割合が低くなったが、令和 5 年度調査では増加を示した。

全国 20 歳以上の者を対象に実施された、令和 5 年 3 月農林水産省 消費・安全局「食育に関する意識調査報告書」において、「あなたは、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか。」に対し『心掛けている』と回答した人の割合は全体 75.9%（男性 67.2%、女性 83.0%）で、「生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。」に対し、『実践している』と回答した人の割合は全体 66.5%（男性 61.8%、女性 70.2%）であった。

令和 3 年より開始された第 4 次食育推進基本計画では、「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合」の目標値（令和 7 年度）を 75%としており、鶴岡市の食生活に対する健康意識は増加しているものの、目標値の達成に向けて、引き続き市民への働きかけが望まれる。

表 37. 食生活に気をつけている割合（令和 5 年）

「日ごろ、健康のために食生活に気をつけていますか。」（問 12-1、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	4,000	68.6	31.4
男性	1,866	61.9	38.1
女性	2,126	74.5	25.5
その他	8	62.5	37.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	216	54.6	45.4
20-39歳	764	57.5	42.5
40-64歳	1,759	69.7	30.3
65-74歳	806	75.1	24.9
75歳-	455	78.0	22.0
<b>男性</b>			
-19歳	104	50.0	50.0
20-39歳	371	52.0	48.0
40-64歳	820	62.0	38.0
65-74歳	387	68.2	31.8
75歳-	184	75.0	25.0
<b>女性</b>			
-19歳	112	58.9	41.1
20-39歳	391	62.7	37.3
40-64歳	934	76.6	23.4
65-74歳	418	81.3	18.7
75歳-	271	80.1	19.9
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	60.0	40.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0



食生活に気をつけていると回答した者に、「食生活に気をつけはじめて、どの位になりますか。」と設問した。食生活に「6か月以上気をつけている」と回答した割合は87.7%（男性89.3%、女性86.6%）であった。平成23年度調査におけるその割合は85.3%（男性85.3%、女性85.4%）で、平成29年度調査では88.4%（男性88.1%、女性88.7%）であった。

表38. 食生活に気をつけている期間（令和5年）（択一回答）

「食生活に気をつけはじめて、どの位になりますか。」（問12-1-①、単位%）

	人数	6か月以上、気をつけている	はじめたばかりである（6か月未満）
<b>性別</b>			
全体	2,690	87.7	12.3
男性	1,140	89.3	10.7
女性	1,545	86.6	13.4
その他	5	60.0	40.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	117	74.4	25.6
20-39歳	438	79.9	20.1
40-64歳	1,219	87.6	12.4
65-74歳	587	91.7	8.3
75歳-	329	96.0	4.0
<b>男性</b>			
-19歳	50	84.0	16.0
20-39歳	194	82.5	17.5
40-64歳	507	89.3	10.7
65-74歳	256	91.0	9.0
75歳-	133	97.7	2.3
<b>女性</b>			
-19歳	67	67.2	32.8
20-39歳	243	78.2	21.8
40-64歳	709	86.5	13.5
65-74歳	330	92.1	7.9
75歳-	196	94.9	5.1
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	1	0.0	100.0
40-64歳	3	66.7	33.3
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

食生活に「気をつけていない」と回答した者で、「今後、健康づくりのため、食生活を改善したいと思いますか?」と設問した。「改善するつもり(概ね6か月以内)」「近いうちに(概ね1か月以内)」を合わせると42.0%(男性37.4%、女性47.5%)であった。男性より女性で、高齢者より若年者で健康づくりへの意識が高い。

平成23年度調査では本設問との内容が若干異なるが、食習慣改善の意思について「今後、6か月以内に気をつけはじめたいと思う」と回答した割合は52.7%(男性47.0%、女性61.2%)で、平成29年度調査では43.4%(男性37.3%、女性51.7%)であった。

表 39. 今後、食生活に気をつけようと思う割合（令和5年）（択一回答）

「今後、健康づくりのため、食生活を改善したいと思いますか？」（問 12-1-②、単位％）

	人数	改善するつもりはない	改善するつもり (概ね6か月以内)	近いうちに (概ね1か月以内)
<b>性別</b>				
全体	1,315	58	31.7	10.3
男性	730	62.6	29.6	7.8
女性	580	52.4	34.1	13.4
その他	5	40	60	0
<b>年齢別</b>				
-19歳	94	62.8	25.5	11.7
20-39歳	334	53.9	35.9	10.2
40-64歳	560	56.6	32.3	11.1
65-74歳	215	60	30.2	9.8
75歳-	112	69.6	24.1	6.3
<b>男性</b>				
-19歳	50	60	24	16
20-39歳	183	57.4	35.5	7.1
40-64歳	319	63.3	29.8	6.9
65-74歳	123	62.6	28.5	8.9
75歳-	55	78.2	16.4	5.5
<b>女性</b>				
-19歳	44	65.9	27.3	6.8
20-39歳	150	49.3	36.7	14
40-64歳	238	47.9	35.3	16.8
65-74歳	91	57.1	31.9	11.0
75歳-	57	61.4	31.6	7.0
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	1	100.0	0.0	0.0
40-64歳	3	33.3	66.7	0.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

自身の食生活において気をつけている点について18項目の調査を行った。毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要である。「朝食を毎日食べる」と回答した割合は、77.1%（男性73.1%、女性80.6%）であった。男性より女性で、若年者より高齢者で、その割合が高かった。特に20～39歳は60.1%と低く、20～39歳の男性では56.3%と、最も低い割合だった。平成23年度調査において、毎日朝食を食べる割合は82.5%（男性78.6%、女性86.3%）で、平成29年度調査では79.5%（男性74.7%、女性83.7%）と、男女ともに朝食を毎日食べる割合が低下傾向にある。

令和5年度調査において、朝食を「週4、5日食べる」「週2、3日食べる」「ほとんど食べない」の割合の合計を「欠食あり」と定義した場合、全体で22.8%（男性27.0%、女性19.4%）であり、特に20～39歳は39.7%（男性43.7%、女性36.4%）と朝食の欠食割合が高い。平成23年度調査では設問が若干異なるが、「朝食をかならず食べる」に「いいえ」と回答した、20～39歳の男性は36.8%で、平成29年度調査では42.2%と、朝食の欠食割合は増加傾向にある。なお、殆ど食べない割合は10.8%（男性14.1%、女性8.0%）で、20～39歳の男性においては19.8%であった。

令和5年3月農林水産省 消費・安全局「食育に関する意識調査報告書」によると、「週4、5日食べる」と回答した人の割合は5.5%、「週2、3日食べる」は3.8%、「ほとんど食べない」は10.1%、で合計を「欠食あり」と定義した場合、全体では19.4%（男性21.6%、女性17.6%）で、20～39歳の朝食欠食の割合は40.4%（男45.4%、女性36.9%）である。この結果と比較すると、鶴岡市における朝食欠食者の傾向は全国と同様で、全体におけるその割合は全国よりも高かった。

令和3年より開始された第4次食育推進基本計画では、「朝食を欠食する国民を減らす」として、朝食を欠食する20歳代及び30歳代の、若い世代の割合の目標値（令和7年度）を15%以下としている。鶴岡市では引き続き市民への働きかけが望まれる。

表40. 朝食の摂取割合（令和5年）（択一回答）「朝食について」（問12-2-①、単位%）

	人数	毎日食べる	週4、5日食べる	週2、3日食べる	ほとんど食べない
<b>性別</b>					
全体	3,933	77.1	6.8	5.2	10.8
男性	1817	73.1	6.7	6.2	14.1
女性	2108	80.6	6.9	4.5	8.0
その他	8	75.0	12.5	0.0	12.5
<b>年齢別</b>					
-19歳	211	69.2	13.3	6.6	10.9
20-39歳	760	60.1	13.4	9.2	17.2
40-64歳	1716	74.7	6.5	5.2	13.6
65-74歳	792	89.5	2.7	3.7	4.2
75歳-	454	96.7	1.1	0.9	1.3

<b>男性</b>					
-19歳	99	65.7	12.1	8.1	14.1
20-39歳	368	56.3	13.6	10.3	19.8
40-64歳	796	70.5	5.7	6.2	17.7
65-74歳	374	86.9	3.2	3.7	6.1
75歳-	180	94.4	1.1	1.7	2.8
<b>女性</b>					
-19歳	112	72.3	14.3	5.4	8.0
20-39歳	390	63.6	13.3	8.2	14.9
40-64歳	915	78.5	7.2	4.4	9.9
65-74歳	417	91.8	2.2	3.6	2.4
75歳-	274	98.2	1.1	0.4	0.4
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	5	60.0	20.0	0.0	20.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

平成 28 年に改訂された食生活指針は、「ごはんなどの穀類をしっかりと」の実践に「穀類を毎食として、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう」としている。令和 5 年度調査では、「毎食、主食（ご飯、パン、麺類、シリアル等）を食べる」の設問に、87.2%が「はい」と回答しており、その割合は女性より男性で高く、10 代を除き、若年者で低かった。平成 23 年度調査では 88.9%（男性 89.2%、女性 88.6%）、平成 29 年度調査では 89.3%（男性 89.6%、女性 89.1%）と、主食の摂取割合は横ばいから低下に転じた。

表 41. 主食の摂取割合（令和 5 年）

「毎食、主食（ご飯、パン、麺類、シリアル等）を食べる」（問 12-2-②、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,994	87.2	12.8
男性	1,851	88.5	11.5
女性	2,135	86.0	14.0
その他	8	75.0	25.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	216	90.7	9.3
20-39歳	762	82.2	17.8
40-64歳	1,751	84.0	16.0
65-74歳	810	92.7	7.3
75歳-	455	96.3	3.7
<b>男性</b>			
-19歳	104	94.2	5.8
20-39歳	371	86.5	13.5
40-64歳	813	85.6	14.4
65-74歳	384	92.7	7.3
75歳-	179	93.3	6.7
<b>女性</b>			
-19歳	112	87.5	12.5
20-39歳	389	78.1	21.9
40-64歳	933	82.5	17.5
65-74歳	425	92.7	7.3
75歳-	276	98.2	1.8
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	80.0	20.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

健康日本 21（第二次）では、「適切な量と質の食事をとる者の増加」として「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合」の目標を 80%としていたが、最終評価報告によると、その割合は低下傾向で、悪化していた。健康日本 21（第三次）では、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」として、同目標値を 50%としている（令和 14 年度目標）。

平成 29 年度調査より追加された「毎食、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）を食べる」の設問に「はい」と回答した割合は、全体で 72.4%であり、男性より女性で低く、若年者より高齢者で高かった。平成 29 年度調査では 75.1%（男性 75.9%、女性 74.4%）であり、バランスの良い食事を摂っている者の割合は低下を示した。

表 42. 主菜の摂取割合（令和 5 年）

「毎食、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）を食べる」（問 12-2-③、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,979	72.4	27.6
男性	1,845	75.0	25.0
女性	2,126	70.2	29.8
その他	8	75.0	25.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	216	70.8	29.2
20-39歳	760	67.9	32.1
40-64歳	1,747	68.8	31.2
65-74歳	804	77.1	22.9
75歳-	452	86.5	13.5
<b>男性</b>			
-19歳	104	75.0	25.0
20-39歳	369	72.4	27.6
40-64歳	811	72.6	27.4
65-74歳	383	77.5	22.5
75歳-	178	86.0	14.0
<b>女性</b>			
-19歳	112	67.0	33.0
20-39歳	389	63.8	36.2
40-64歳	931	65.4	34.6
65-74歳	420	76.7	23.3
75歳-	274	86.9	13.1
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	80.0	20.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0



食生活指針（平成 28 年）では、「たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう」とある。健康日本 21（第二次）では、「野菜と果物の摂取量の増加」として野菜摂取量の平均値を 350g、果物摂取量 100g 未満の者の割合が 30%、と目標設定をしていたが、健康日本 21（第三次）では、野菜摂取量に関しては継続して平均値 350g、果物に関しては、「果物摂取量の改善」として果物摂取量の平均値 200g を目標（令和 14 年度目標）としている。

本調査では、「毎食、野菜を食べる」について 64.7%が「はい」と回答しており、その割合は、男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。平成 23 年度調査では 72.2%（男性 65.8%、女性 78.4%）で、平成 29 年度調査では 65.9%（男性 60.8%、女性 70.6%）と、毎食野菜を食べる割合は低下しており、特に女性におけるその割合の低下は著しい。

平成 31 年「新しいいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、「毎食野菜を食べる人の割合」の目標値を 68%以上（2023 年度）と設定しており、引き続き対策が求められる。

表 43. 野菜の摂取割合（令和 5 年）

「毎食、野菜を食べる」（問 12-2-④、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,998	64.7	35.3
男性	1,851	61.4	38.6
女性	2,139	67.6	32.4
その他	8	62.5	37.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	56.7	43.3
20-39歳	760	52.4	47.6
40-64歳	1,753	61.2	38.8
65-74歳	808	74.6	25.4
75歳-	462	85.1	14.9
<b>男性</b>			
-19歳	103	65.0	35.0
20-39歳	369	54.5	45.5
40-64歳	814	58.0	42.0
65-74歳	383	67.4	32.6
75歳-	182	76.4	23.6
<b>女性</b>			
-19歳	112	49.1	50.9
20-39歳	389	50.4	49.6
40-64歳	934	63.9	36.1
65-74歳	424	81.1	18.9
75歳-	280	90.7	9.3
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	60.0	40.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

食生活指針（平成 28 年）では、「牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう」とある。令和 5 年度調査では、「毎日、牛乳・乳製品をとっている」に対して「はい」と回答した割合は全体で 50.9%であり、女性より男性で低く、高齢者より若年者で低かった。平成 23 年度調査におけるその割合は 59.8%（男性 55.0%、女性 64.4%）で、平成 29 年度調査では 54.7%（男性 47.3%、女性 61.4%）と、牛乳・乳製品の摂取割合は低下傾向にある。

表 44. 牛乳・乳製品摂取割合（令和 5 年）

「毎日、牛乳・乳製品をとっている」（問 12-2-⑤、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,994	50.9	49.1
男性	1,849	44.1	55.9
女性	2,137	56.8	43.2
その他	8	50.0	50.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	43.3	56.7
20-39歳	759	39.8	60.2
40-64歳	1,752	48.0	52.0
65-74歳	807	61.5	38.5
75歳-	461	65.1	34.9
<b>男性</b>			
-19歳	103	45.6	54.4
20-39歳	368	36.7	63.3
40-64歳	814	39.6	60.4
65-74歳	381	53.5	46.5
75歳-	183	58.5	41.5
<b>女性</b>			
-19歳	112	41.1	58.9
20-39歳	389	42.7	57.3
40-64歳	933	55.4	44.6
65-74歳	425	68.5	31.5
75歳-	278	69.4	30.6
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	40.0	60.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

食生活指針（平成 28 年）では、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」とある。令和 5 年度調査では、「栄養バランスに気をつけている」について、61.8%が「はい」と回答している。男性より女性で、若年者より高齢者で高い割合であった。平成 23 年度調査では 68.1%（男性 58.6%、女性 77.1%）で、平成 29 年度調査では 61.1%（男性 51.0%、女性 70.3%）と栄養バランスに対する意識は低下しており、令和 5 年度調査においては、男性は微増したものの、平成 23 年度調査よりは低く、全体では横ばいの推移を示した。第 4 次食育推進基本計画では、「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」として、目標値（令和 7 年度）を 50%以上とすることを目指している。

表 45. 栄養バランスに気をつけている割合（令和 5 年）

「栄養バランスに気をつけている」（問 12-2-⑥、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,981	61.8	38.2
男性	1,848	53.0	47.0
女性	2,125	69.6	30.4
その他	8	50.0	50.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	55.8	44.2
20-39歳	760	54.2	45.8
40-64歳	1,745	61.5	38.5
65-74歳	802	66.0	34.0
75歳-	459	71.5	28.5
<b>男性</b>			
-19歳	103	55.3	44.7
20-39歳	369	51.2	48.8
40-64歳	812	49.5	50.5
65-74歳	381	57.7	42.3
75歳-	183	61.2	38.8
<b>女性</b>			
-19歳	112	56.3	43.8
20-39歳	389	57.1	42.9
40-64歳	928	72.1	27.9
65-74歳	420	73.3	26.7
75歳-	276	78.3	21.7
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	40.0	60.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

食生活指針（平成 28 年）では、「夜食や間食はとりすぎないようにしましょう」とある。令和 5 年度調査による「間食はとらないようにしている」では、37.8%が「はい」と回答しており、女性より男性で、若年者より高齢者で高い割合であった。平成 23 年度調査では 47.3%（男性 55.5%、女性 39.5%）で、平成 29 年度調査では 41.3%（男性 49.7%、女性 33.5%）と、間食はとらないようにしている割合は、低下傾向にある。

表 46. 間食はとらない割合（令和 5 年）

「間食はとらないようにしている」（問 12-2-⑦、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,994	37.8	62.2
男性	1,850	46.6	53.4
女性	2,136	30.1	69.9
その他	8	37.5	62.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	20.9	79.1
20-39歳	759	29.6	70.4
40-64歳	1,749	36.7	63.3
65-74歳	810	46.8	53.2
75歳-	461	47.1	52.9
<b>男性</b>			
-19歳	103	21.4	78.6
20-39歳	369	35.0	65.0
40-64歳	813	47.8	52.2
65-74歳	383	60.1	39.9
75歳-	182	51.1	48.9
<b>女性</b>			
-19歳	112	20.5	79.5
20-39歳	388	24.5	75.5
40-64歳	931	27.0	73.0
65-74歳	426	35.0	65.0
75歳-	279	44.4	55.6
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	40.0	60.0
65-74歳	1	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0

食生活指針（平成 28 年）では、「食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて」とある。令和 5 年度調査において、「油っぽいものを取りすぎないようにしている」と回答した割合は全体で 64.3%であり、「塩分を取りすぎないようにしている」と回答した割合は全体で 65.1%であった。平成 23 年度調査では「脂肪を取りすぎないようにしている」と設問している。「はい」と回答した割合は 67.1%（男性 57.4%、女性 76.4%）で、平成 29 年度調査で「油っぽいものを取りすぎないようにしている」と回答した割合は 64.1%（男性 56.3%、女性 71.1%）と、その割合は低下し、概ね横ばいとなっている。

表 47. 油っぽいものを取りすぎない割合（令和 5 年）

「油っぽいものを取りすぎないようにしている」（問 12-2-⑧、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,997	64.3	35.7
男性	1,852	56.4	43.6
女性	2,137	71.2	28.8
その他	8	75.0	25.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	216	50.0	50.0
20-39歳	759	52.0	48.0
40-64歳	1,752	61.4	38.6
65-74歳	807	77.2	22.8
75歳-	463	79.7	20.3
<b>男性</b>			
-19歳	104	40.4	59.6
20-39歳	369	44.4	55.6
40-64歳	813	52.5	47.5
65-74歳	382	71.5	28.5
75歳-	184	75.0	25.0
<b>女性</b>			
-19歳	112	58.9	41.1
20-39歳	388	59.0	41.0
40-64歳	934	69.2	30.8
65-74歳	424	82.3	17.7
75歳-	279	82.8	17.2
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0
40-64歳	5	60.0	40.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

「塩分をとりすぎないようにしている」割合は、平成 23 年度調査では 67.0%（男性 57.0%、女性 76.4%）で、平成 29 年度調査は 63.8%（男性 55.3%、女性 71.5%）であった。平成 29 年度調査と比較して、令和 5 年度調査では 65.1%と増加を示したものの、平成 23 年度調査よりは低かった。その割合は男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。

平成 31 年「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、「塩分をとり過ぎないようにしている人の割合」の目標値を 65%以上（2023 年度）としており、目標は達成できているものの、現在、通院中の病気として最も多かった高血圧症が 23.5%と調査年とともに微増（平成 23 年度 19.5%、平成 29 年度 21.3%）しているため、減塩の取り組みは引き続き実施、強化する必要があると考えられる。

健康日本 21（第二次）では、「食塩摂取量の減少」として食塩摂取量の目標値を 8g としていたが、健康日本 21（第二次）では目標を 7g（平成 34 年度）と設定している。

表 48. 塩分をとりすぎない割合（令和 5 年）

「塩分をとりすぎないようにしている」（問 12-2-⑨、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,997	65.1	34.9
男性	1,850	56.0	44.0
女性	2,139	73.0	27.0
その他	8	50.0	50.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	46.0	54.0
20-39歳	760	49.7	50.3
40-64歳	1,750	63.7	36.3
65-74歳	807	78.1	21.9
75歳-	465	81.9	18.1
<b>男性</b>			
-19歳	103	37.9	62.1
20-39歳	369	41.7	58.3
40-64歳	812	54.3	45.7
65-74歳	382	68.6	31.4
75歳-	184	76.1	23.9
<b>女性</b>			
-19歳	112	53.6	46.4
20-39歳	389	57.3	42.7
40-64歳	933	71.9	28.1
65-74歳	424	86.6	13.4
75歳-	281	85.8	14.2
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	40.0	60.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0



「糖分を取り過ぎないようにしている」割合は全体で 62.8%であり、男性より女性が高く、若年者より高齢者で高い。平成 23 年度調査では 62.8%（男性 59.1%、女性 66.3%）で、平成 29 年度調査は 61.6%（男性 58.8%、女性 64.1%）と、一旦その割合は低くなったものの、令和 5 年度調査では平成 23 年度調査と同程度の割合まで微増した。

表 49. 糖分をとりすぎない割合（令和 5 年）

「糖分をとりすぎないようにしている」（問 12-2-⑩、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,992	62.8	37.2
男性	1,851	60.1	39.9
女性	2,133	65.2	34.8
その他	8	50.0	50.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	46.0	54.0
20-39歳	760	52.0	48.0
40-64歳	1,750	62.1	37.9
65-74歳	806	74.1	25.9
75歳-	461	71.6	28.4
<b>男性</b>			
-19歳	103	38.8	61.2
20-39歳	369	50.9	49.1
40-64歳	812	59.0	41.0
65-74歳	382	72.8	27.2
75歳-	185	68.6	31.4
<b>女性</b>			
-19歳	112	52.7	47.3
20-39歳	389	53.0	47.0
40-64歳	933	64.8	35.2
65-74歳	423	75.2	24.8
75歳-	276	73.6	26.4
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	40.0	60.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

「食べ過ぎないようにしている」に対して「はい」と回答した割合は、平成 23 年度調査は 73.6%（男性 69.2%、女性 77.7%）で、平成 29 年度調査では 70.9%（男性 64.9%、女性 76.4%）であった。令和 5 年度調査では 73.4%と、平成 29 年度調査と比較して増加したものの、平成 23 年度調査と同程度の割合であった。男性より女性で、若年者より高齢者で高い。

表 50. 食べ過ぎない割合 (令和 5 年)「食べ過ぎないようにしている」(問 12-2-⑪、単位%)

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,993	73.4	26.6
男性	1,846	69.1	30.9
女性	2,139	77.0	23.0
その他	8	87.5	12.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	214	59.3	40.7
20-39歳	760	63.3	36.7
40-64歳	1,748	73.0	27.0
65-74歳	808	81.2	18.8
75歳-	463	84.2	15.8
<b>男性</b>			
-19歳	103	47.6	52.4
20-39歳	369	57.5	42.5
40-64歳	809	68.6	31.4
65-74歳	381	80.6	19.4
75歳-	184	82.6	17.4
<b>女性</b>			
-19歳	111	70.3	29.7
20-39歳	389	68.6	31.4
40-64歳	934	76.8	23.2
65-74歳	426	81.7	18.3
75歳-	279	85.3	14.7
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0
40-64歳	5	80.0	20.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

肥満につながる食習慣として、「夕食後に食べたり飲んだりすることが多い」「食べ方が人より早い」「ながら食いである」を調査した。

「夕食後に食べたり飲んだりすることが多い」に対して「はい」と回答した割合は、全体で37.3%であった。平成23年度調査では「夕食あとに夜食はとらないようにしている」と設問しており、これに「いいえ」と回答した割合は26.2%（男性30.4%、女性22.1%）であった。平成29年度調査では36.9%（男性39.0%、女性35.1%）と、夜食をとる者の割合は増加し、令和5年度調査でも男性は増加傾向にあるものの、全体では概ね横ばいの推移を示している。

表 51. 夜食をとる割合（令和5年）

「夕食後に食べたり飲んだりすることが多い」（問12-2-⑫、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,992	37.3	62.7
男性	1,847	40.5	59.5
女性	2,137	34.6	65.4
その他	8	12.5	87.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	216	50.5	49.5
20-39歳	760	43.4	56.6
40-64歳	1,751	43.6	56.4
65-74歳	805	25.5	74.5
75歳-	460	17.6	82.4
<b>男性</b>			
-19歳	104	58.7	41.3
20-39歳	369	45.0	55.0
40-64歳	813	45.6	54.4
65-74歳	380	28.2	71.8
75歳-	181	23.8	76.2
<b>女性</b>			
-19歳	112	42.9	57.1
20-39歳	389	42.2	57.8
40-64歳	933	42.0	58.0
65-74歳	424	22.9	77.1
75歳-	279	13.6	86.4
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0
40-64歳	5	0.0	100.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

人と比較して食べる速度が速いは、特定健診の標準的な質問票の項目である。「食べ方が人より早い」に対して「はい」と回答した割合は全体で 46.5%であり、女性より男性で高く、男女ともに中年者が高かった。平成 23 年度調査は 51.7%（男性 54.5%、女性 49.1%）、平成 29 年度調査は 48.2%（男性 51.7%、女性 45.1%）と、早食い傾向の者の割合は低下傾向にあり、特に女性において顕著であった。

表 52. 早食いの割合（令和 5 年）「食べ方が人より早い」（問 12-2-⑬、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,991	46.5	53.5
男性	1,845	51.1	48.9
女性	2,138	42.7	57.3
その他	8	37.5	62.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	40.9	59.1
20-39歳	760	47.8	52.2
40-64歳	1,751	52.4	47.6
65-74歳	808	39.9	60.1
75歳-	457	36.5	63.5
<b>男性</b>			
-19歳	103	50.5	49.5
20-39歳	369	51.2	48.8
40-64歳	811	57.7	42.3
65-74歳	381	40.9	59.1
75歳-	181	42.5	57.5
<b>女性</b>			
-19歳	112	32.1	67.9
20-39歳	389	44.5	55.5
40-64歳	935	47.8	52.2
65-74歳	426	39.0	61.0
75歳-	276	32.6	67.4
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	40.0	60.0
65-74歳	1	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0

「良く噛んで食べるようにしている」に対して「はい」と回答した割合は、全体で 57.3% であり、男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。平成 29 年度調査 50.4%（男性 46.0%、女性 54.5%）と比較すると、良く噛んで食べる割合は増加していた。本設問は平成 29 年度調査より追加されている。

令和 5 年 3 月農林水産省 消費・安全局「食育に関する意識調査報告書」にて、ふだんゆっくりよく噛んで食べているか聞いたところ、『ゆっくりよく噛んで食べている』と回答した人の割合が全体 46.8%（男性 42.5%、女性 50.3%）であった。第 4 次食育推進基本計画では、「ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす」として、ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合の目標値を 55%以上（令和 7 年度）としている。

表 53. 良く噛んで食べる割合（令和 5 年）

「良く噛んで食べるようにしている」（問 12-2-⑭、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,993	57.3	42.7
男性	1,850	53.5	46.5
女性	2,135	60.7	39.3
その他	8	50.0	50.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	216	56.5	43.5
20-39歳	759	53.2	46.8
40-64歳	1,752	54.0	46.0
65-74歳	808	62.0	38.0
75歳-	458	69.0	31.0
<b>男性</b>			
-19歳	104	52.9	47.1
20-39歳	369	48.2	51.8
40-64歳	813	50.1	49.9
65-74歳	382	60.7	39.3
75歳-	182	64.3	35.7
<b>女性</b>			
-19歳	112	59.8	40.2
20-39歳	388	58.0	42.0
40-64歳	934	57.4	42.6
65-74歳	425	63.3	36.7
75歳-	276	72.1	27.9
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	60.0	40.0
65-74歳	1	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0

「夕食後、2時間以内に就寝することが週3回以上ある」に「はい」と回答した割合は、全体で30.1%であり、女性より男性で高く、10代で低かった。平成23年度調査は28.2%（男性34.6%、女性22.0%）で、平成29年度調査では30.8%（男性38.5%、女性23.8%）と増加を示し、令和5年度調査においては、男性におけるその割合はやや低下したものの、全体では横ばいの推移を示した。

表54. 夕食後、2時間以内に就寝することが週3回以上ある割合（令和5年）

「夕食後、2時間以内に就寝することが週3回以上ある」（問12-2-⑮、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,989	30.1	69.9
男性	1,843	37.1	62.9
女性	2,138	24.1	75.9
その他	8	12.5	87.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	17.7	82.3
20-39歳	759	29.8	70.2
40-64歳	1,751	31.2	68.8
65-74歳	803	28.5	71.5
75歳-	461	34.9	65.1
<b>男性</b>			
-19歳	103	18.4	81.6
20-39歳	368	31.8	68.2
40-64歳	813	39.9	60.1
65-74歳	376	37.5	62.5
75歳-	183	45.4	54.6
<b>女性</b>			
-19歳	112	17.0	83.0
20-39歳	389	28.0	72.0
40-64歳	933	23.7	76.3
65-74歳	426	20.7	79.3
75歳-	278	28.1	71.9
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0
40-64歳	5	20.0	80.0
65-74歳	1	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0

「自分にとって適切な食事内容・量を知っている」に対して「はい」と回答した割合は、全体で63.5%であり、男女に差はなく、若年者より高齢者で高かった。平成23年度調査では52.9%（男性47.8%、女性57.8%）、平成29年度調査58.9%（男性57.7%、女性59.9%）と、食事に関する意識・知識は増加傾向にある。

表 55. 適切な食事内容・量を知っている割合（令和5年）

「自分にとって適切な食事内容・量を知っている」（問12-2-⑩、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,994	63.5	36.5
男性	1,850	62.2	37.8
女性	2,136	64.7	35.3
その他	8	75.0	25.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	61.4	38.6
20-39歳	760	58.6	41.4
40-64歳	1,750	62.3	37.7
65-74歳	808	68.1	31.9
75歳-	461	69.2	30.8
<b>男性</b>			
-19歳	103	62.1	37.9
20-39歳	369	57.2	42.8
40-64歳	813	59.2	40.8
65-74歳	381	69.6	30.4
75歳-	184	70.1	29.9
<b>女性</b>			
-19歳	112	60.7	39.3
20-39歳	389	59.9	40.1
40-64歳	932	65.0	35.0
65-74歳	426	66.7	33.3
75歳-	426	66.7	33.3
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	80.0	20.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0



食品の栄養成分表示は、食品の栄養成分についての貴重な情報源となっている。食品表示法が平成 27 年 4 月 1 日に施行され、原則として、消費者向けに予め包装された全ての加工食品と添加物（業務用加工食品は除く）に、栄養成分表示が義務化された。義務化された表示は、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量での表示である。スーパー、コンビニエンスストアでの弁当・惣菜の購入機会も増え、消費者が安心安全に食品を選ぶことに加え、自身の健康管理に活用するために有用な情報である。

食生活指針（平成 28 年）においても、「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」と推奨されている。

しかし、栄養成分表示を見ると回答した割合は令和 5 年調査では全体で 28.9%であり、男性は女性より低く、高齢者で低かった。

平成 23 年度調査は 22.5%（男性 16.1%、女性 28.7%）で、平成 29 年度調査では 24.5%（男性 17.2%、女性 31.2%）と増加しているものの、栄養成分表示を見る者の割合は依然として低い。

表 56. 栄養成分表示を見る割合（令和 5 年）

「食品購入や外食時に栄養成分表示を見る」（問 12-2-⑰、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	3,991	28.9	71.1
男性	1,850	22.3	77.7
女性	2,133	34.6	65.4
その他	8	50.0	50.0
<b>年齢別</b>			
-19歳	214	27.6	72.4
20-39歳	759	33.7	66.3
40-64歳	1,750	31.5	68.5
65-74歳	808	23.0	77.0
75歳-	460	22.4	77.6
<b>男性</b>			
-19歳	103	22.3	77.7
20-39歳	368	29.9	70.1
40-64歳	813	23.0	77.0
65-74歳	382	16.8	83.2
75歳-	184	15.8	84.2
<b>女性</b>			
-19歳	111	32.4	67.6
20-39歳	389	37.3	62.7
40-64歳	932	38.7	61.3
65-74歳	425	28.7	71.3
75歳-	276	26.8	73.2
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0
40-64歳	5	60.0	40.0
65-74歳	1	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0

「サプリメントを利用している」の設問に対して「はい」と回答した割合は全体で 26.4% であり、平成 29 年度調査の 22.6%（男性 18.1%、女性 26.6%）よりも増加した。本設問は平成 29 年度調査より追加されている。

令和元年国民健康・栄養調査では、20 歳以上の者について「あなたは、サプリメントのような健康食品（健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品）を食べたり、飲んだりしていますか。」と調査している。健康食品を摂取している者の割合は男性 30.2%、女性 38.2%であり、鶴岡市は全国と比較して、男女ともサプリメントの利用者の割合は低いと言える。

表 57. サプリメントを利用している割合（令和 5 年）  
「サプリメントを利用している」（問 12-2-⑩、単位％）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	4,000	26.4	73.7
男性	1,854	22.0	78.0
女性	2,138	30.1	69.9
その他	8	37.5	62.5
<b>年齢別</b>			
-19歳	215	14.9	85.1
20-39歳	759	26.4	73.6
40-64歳	1,751	27.0	73.0
65-74歳	811	27.7	72.3
75歳-	464	26.7	73.3
<b>男性</b>			
-19歳	103	18.4	81.6
20-39歳	369	24.4	75.6
40-64歳	813	19.7	80.3
65-74歳	384	23.2	76.8
75歳-	185	26.5	73.5
<b>女性</b>			
-19歳	112	11.6	88.4
20-39歳	388	28.4	71.6
40-64歳	933	33.3	66.7
65-74歳	426	31.7	68.3
75歳-	279	26.9	73.1
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0
40-64歳	5	40.0	60.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

## (6) 体重管理 (問 3-1～問 3-3、問 13-1～問 13-3)

### ア. 適正体重の割合 (問 3-1～問 3-3)

自己申告の身長、体重から肥満指標である BMI (体重 kg を身長《m》の 2 乗で割った値) を算出し、肥満、適正体重とやせの割合を求めた。肥満の判定基準では、BMI が 25 以上は「肥満」、18.5 以上 25 未満は「普通」、18.5 未満は「やせ」と判定される (日本肥満学会による肥満の判定基準 2022 年)。自己申告の値は、体重は軽く、身長は大きく申告される傾向があるため、BMI は低くなる可能性がある。

令和 5 年度調査では肥満者 (BMI25 以上) の割合は、26.7% (男性 32.7%、女性 21.3%) であった。平成 23 年度調査では 22.6% (男性 26.0%、女性 19.2%)、平成 29 年度調査は 26.6% (男性 32.7%、女性 20.9%) と、肥満の割合は増加し、令和 5 年度調査においては横ばいで推移している。

令和元年国民健康・栄養調査によると、肥満者 (BMI25 以上) の割合は、20 歳以上の男性で 33.0%、女性で 22.3%であり、これと比較して鶴岡市は若干少ない。

平成 31 年の「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、成人の肥満の割合を男性は 32%以下、女性は 20%以下にする目標を設定した。男女ともに 40～64 歳、65～74 歳は目標を達成できていない。

健康日本 21 (第二次) では、「適正体重を維持している者の増加 (肥満、やせの減少)」のために、20～60 歳代男性の肥満者の割合を 28%、40～60 歳代女性の肥満者の割合を 19%、20 歳代女性のやせの者の割合を 20%と目標設定 (平成 34 年度) としていたが、令和 5 年度調査における 20～60 歳代男性の肥満者は 35.9%、40～60 歳代女性の肥満者の割合は 24.0%、20 歳代女性のやせの者の割合は 21.4%、と目標達成にはならなかった。

続く健康日本 21 (第三次) では、「適正体重を維持している者の増加 (肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)」のために、全体での目標値を定めており、BMI 18.5 以上 25 未満 (65 歳以上は BMI 20 を超え 25 未満) の者の割合 (年齢調整値) を 66% (令和 14 年度) と設定している。この全体の目標値は、健康日本 21 (第二次) に引き続き、20～60 歳代男性の肥満者の割合の減少を 30%未満、40～60 歳代女性の肥満者の割合の減少を 15%未満、20～30 歳代女性のやせの者の割合の減少を 15%未満、そして、低栄養傾向の高齢者 (65 歳以上) の割合の減少を 13%未満、という目標値を達成したと仮定した場合に基づいて設定された。

「適正体重 (BMI 普通)」の割合は、全体で 64.6% (20 歳以上は 62.7%) であり、男性より女性で多かった。平成 23 年度調査では 70.8% (男性 70.1%、女性 71.5%)、平成 29 年度調査では 66.0% (男性 63.6%、女性 68.3%) と、「普通」の割合が低下傾向にあるため、目標達成に向けた取り組みが求められる。

表 58. 肥満度の分布（令和）（BMI は問 3-1、3-2 から算出、単位％）

	人数	やせ BMI<18.5	普通	肥満 BMI≥25
<b>性別</b>				
全体	3,954	8.8	64.6	26.7
男性	1,846	5.0	62.0	32.7
女性	2,100	12.1	66.6	21.3
その他	8	0.0	75.0	25.0
<b>年齢別</b>				
-19歳	211	20.9	70.6	8.5
20-39歳	744	12.9	65.2	21.9
40-64歳	1,736	6.9	62.6	30.5
65-74歳	801	6.2	65.2	28.6
75歳-	462	8.0	67.3	24.7
<b>男性</b>				
-19歳	99	21.2	68.7	10.1
20-39歳	367	6.5	64.3	29.2
40-64歳	817	2.3	60.1	37.6
65-74歳	377	4.2	62.3	33.4
75歳-	186	6.5	64.5	29.0
<b>女性</b>				
-19歳	112	20.5	72.3	7.1
20-39歳	375	19.2	65.9	14.9
40-64歳	914	10.9	64.9	24.2
65-74歳	423	8.0	67.6	24.4
75歳-	276	9.1	69.2	21.7
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0	0.0
40-64歳	5	0.0	60.0	40.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

参考 BMI の平均値と標準偏差\*および最大値、最小値（令和 5 年）

	人数	平均	標準偏差	最小値	最大値
<b>性別</b>					
全体	3,954	23.1	3.9	13.2	49.1
男性	1,846	23.8	3.8	14.1	49.1
女性	2,100	22.4	3.9	13.2	44.9
その他	8	22.1	4.3	18.7	28.9
<b>年齢別</b>					
-19歳	211	20.9	2.9	16.0	37.6
20-39歳	744	22.6	4.2	15.2	44.9
40-64歳	1,736	23.5	4.1	13.2	49.1
65-74歳	801	23.2	3.3	14.8	35.9
75歳-	462	23.0	3.5	15.5	40.1
<b>男性</b>					
-19歳	99	21.2	3.2	16.4	37.6
20-39歳	367	23.6	4.1	15.9	37.9
40-64歳	817	24.4	3.9	14.1	49.1
65-74歳	377	23.7	3.2	15.4	34.9
75歳-	186	23.4	3.1	16.4	30.9
<b>女性</b>					
-19歳	112	20.6	2.6	16.0	27.9
20-39歳	375	21.7	4.1	15.2	44.9
40-64歳	914	22.7	4.1	13.2	39.1
65-74歳	423	22.8	3.4	14.8	35.9
75歳-	276	22.7	3.8	15.5	40.1
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	22.1	0.8	21.5	22.7
40-64歳	5	22.8	5.4	18.7	28.9
65-74歳	1	19.1	0.0	19.1	19.1
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

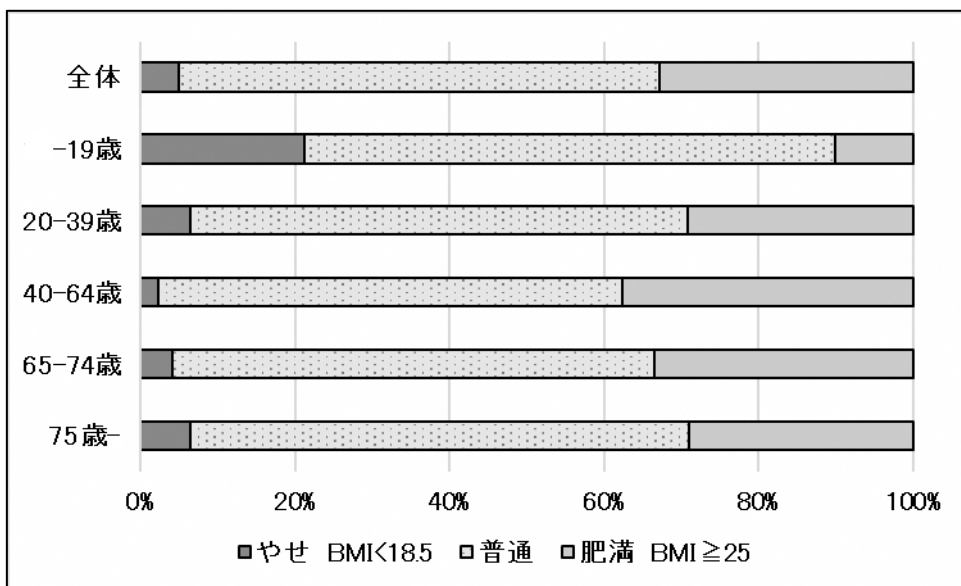
\*標準偏差 平均との差の 2 乗の合計をデータの総数で割った値の平方根

参考 肥満度 (BMI) の分布 (単位%) (令和5年)

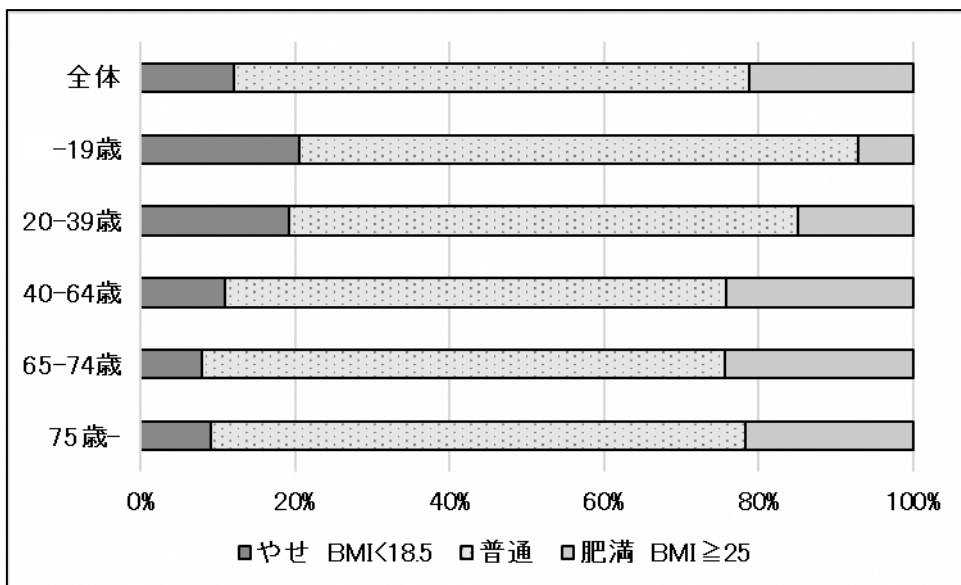
	人数	やせ BMI<18.5	普通	肥満 BMI25-29	肥満 BMI≥30
<b>性別</b>					
全体	3,954	8.8	64.6	21.5	5.1
男性	1,846	5.0	62.0	27.2	6.0
女性	2,100	12.1	66.6	16.5	4.8
その他	8	0.0	75.0	25.0	0.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	211	20.9	70.6	7.6	1.0
20-39歳	744	12.9	65.2	15.3	6.6
40-64歳	1,736	6.9	62.6	23.9	6.6
65-74歳	801	6.2	65.2	25.8	2.8
75歳-	462	8.0	67.3	21.4	3.3
<b>男性</b>					
-19歳	99	21.2	68.7	8.1	2.0
20-39歳	367	6.5	64.3	20.4	8.7
40-64歳	817	2.3	60.1	30.8	6.7
65-74歳	377	4.2	62.3	30.8	2.7
75歳-	186	6.5	64.5	27.4	1.6
<b>女性</b>					
-19歳	112	20.5	72.3	7.1	0.0
20-39歳	375	19.2	65.9	10.4	4.5
40-64歳	914	10.9	64.9	17.6	6.6
65-74歳	423	8.0	67.6	21.5	2.8
75歳-	276	9.1	69.2	17.4	4.4
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0	0.0	0.0
40-64歳	5	0.0	60.0	40.0	0.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0



参考 図3. 年齢階級別男女別肥満度の分布  
男性



参考 図4. 年齢階級別男女別肥満度の分布  
女性



## イ. 体重に対する意識（問 13-1）

「現在の体重を、どう思いますか。」に対して、「ふつう」と思う割合は 39.1%（男性 38.7%、女性 39.5%）、「非常に太っている」 12.6%（男性 9.1%、女性 15.6%）、「少し太っている」 35.4%（男性 37.5%、女性 33.6%）、「やせている」 11.2%（男性 12.9%、女性 9.7%）、「非常にやせている」 1.7%（男性 1.8%、女性 1.6%）であった。令和 5 年度調査にて、回答枝に「非常にやせている」を新規に追加した。「太っている」（「非常に太っている」「少し太っている」と回答した者）と認識している割合は女性で高く、「やせている」（「やせている」「非常にやせている」と回答した者）と認識している割合は男性で高かった。

「ふつう」と思う割合は、平成 23 年度調査は 37.3%（男性 39.7%、女性 35.0%）で、平成 29 年度調査では 38.6%（男性 38.7%、女性 38.4%）であり、「非常に太っている」と思う割合は、平成 23 年度調査は 12.2%（男性 9.5%、女性 14.8%）で、平成 29 年度調査では 13.8%（男性 12.1%、女性 15.4%）であり、「少し太っている」と思う割合は、平成 23 年度調査は 39.8%（男性 38.4%、女性 41.2%）で、平成 29 年度調査では 36.8%（男性 37.4%、女性 36.2%）であり、「やせている」と思う割合は、平成 23 年度調査は 10.7%（男性 12.4%、女性 9.0%）で、平成 29 年度調査では 10.8%（男性 11.8%、女性 9.9%）であった。平成 29 年度調査と比較して、「非常に太っている」と思う割合は低下を示し、「少し太っている」と思う割合は平成 23 年度調査以降、減少傾向にあるものの、20～39 歳、40～64 歳では、約半数が「太っている」と認識していた。

表 59. 自分の体重の認識（令和 5 年）（択一回答）

「現在の体重を、どう思いますか。」（問 13-1、単位%）

	人数	非常に太っている	少し太っている	ふつう	やせている	非常にやせている
<b>性別</b>						
全体	4,010	12.6	35.4	39.1	11.2	1.7
男性	1,863	9.1	37.5	38.7	12.9	1.8
女性	2,139	15.6	33.6	39.5	9.7	1.6
その他	8	37.5	0.0	50.0	12.5	0.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	216	6.5	22.7	50.5	19.0	1.4
20-39歳	765	14.6	35.2	37.4	9.9	2.9
40-64歳	1,762	16.5	39.1	34.3	8.7	1.4
65-74歳	811	7.4	36.0	43.5	11.6	1.5
75歳-	456	6.4	26.1	47.6	18.6	1.3

<b>男性</b>						
-19歳	103	1.9	16.5	46.6	32.0	2.9
20-39歳	372	11.0	37.1	36.8	11.8	3.2
40-64歳	821	12.4	43.0	34.3	9.0	1.2
65-74歳	383	4.4	37.1	43.6	13.3	1.6
75歳-	184	3.8	26.6	47.3	20.7	1.6
<b>女性</b>						
-19歳	113	10.6	28.3	54.0	7.1	0.0
20-39歳	391	17.9	33.5	37.9	8.2	2.6
40-64歳	936	20.0	35.9	34.2	8.3	1.6
65-74歳	427	10.1	35.1	43.3	10.1	1.4
75歳-	272	8.1	25.7	47.8	17.3	1.1
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0
40-64歳	5	40.0	0.0	40.0	20.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

#### ウ. 体重の変動と減量の希望（問 3-3、問 13-1-①～問 13-2）

20歳からの体重変化については、特定健康診査の標準的な質問票にある調査項目である。「20歳の時から、体重が10kg以上増えていますか。」に対して、「増加した」と回答した割合は全体で33.5%であり、女性より男性で多く、男女とも中年期が最も多かった。その割合は平成23年度調査では28.2%（男性31.7%、女性24.8%）で、平成29年度調査は32.5%（男性38.6%、女性26.1%）と、20歳からの体重変化があった者の割合が増加傾向にある。令和5年度調査から、21歳以上を回答の対象とした。

表 60. 自分の体重の認識（令和 5 年）

「20 歳の時から、体重が 10kg 以上増えていますか。」（問 3-3、単位％）

	人数	増加した	増加していない
<b>性別</b>			
全体	3,788	33.5	66.5
男性	1,761	40.4	59.6
女性	2,019	27.5	72.5
その他	8	25.0	75.0
<b>年齢別</b>			
21-39歳	734	22.3	77.7
40-64歳	1,758	40.2	59.8
65-74歳	807	33.6	66.4
75歳-	459	27.5	72.6
<b>男性</b>			
21-39歳	356	28.1	71.9
40-64歳	820	48.4	51.6
65-74歳	382	40.8	59.2
75歳-	186	30.7	69.4
<b>女性</b>			
21-39歳	376	17.0	83.0
40-64歳	933	33.0	67.0
65-74歳	424	26.9	73.1
75歳-	273	25.3	74.7
<b>その他</b>			
21-39歳	2	0.0	100.0
40-64歳	5	20.0	80.0
65-74歳	1	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

参考 現在の体重の平均値と標準偏差および最大値、最小値（令和5年）

	人数	平均	標準偏差	最小値	最大値
<b>性別</b>					
全体	3,736	61.9	13.4	33.0	147.0
男性	1,744	69.7	12.4	36.0	147.0
女性	1,984	55.2	10.1	33.0	105.0
その他	8	58.0	10.7	43.0	71.8
<b>年齢別</b>					
21-39歳	722	62.3	14.4	37.6	127.0
40-64歳	1739	64.2	13.9	33.0	147.0
65-74歳	809	60.0	11.1	35.0	95.0
75歳-	466	56.2	10.9	33.0	95.0
<b>男性</b>					
21-39歳	357	70.5	13.1	45.0	127.0
40-64歳	818	72.3	12.8	36.0	147.0
65-74歳	383	66.5	9.9	40.7	95.0
75歳-	186	63.1	9.6	41.0	91.0
<b>女性</b>					
21-39歳	363	54.3	10.7	37.6	105.0
40-64歳	916	57.0	10.4	33.0	100.0
65-74歳	425	54.3	8.7	35.0	92.0
75歳-	280	51.6	9.1	33.0	95.0
<b>その他</b>					
21-39歳	2	62.5	6.4	58.0	67.0
40-64歳	5	59.2	11.0	49.0	71.8
65-74歳	1	43.0	0.0	43.0	43.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

「ここ一年間で体重が3kg以上増えましたか。」に対して「はい」と回答した割合は、全体で25.9%であり、男性より女性で高く、高齢者より若年者で高かった。平成23年度調査は32.3%（男性32.4%、女性32.3%）で、平成29年度調査では30.7%（男性29.4%、女性31.7%）と、ここ一年間で体重が3kg以上増えた人の割合は低下しており、令和5年度調査においては顕著であった。

表 61. ±3Kg以上の体重増減がある割合（令和5年）

「ここ一年間で体重が3kg以上増えましたか。」（問13-①、単位%）

	人数	はい	いいえ
<b>性別</b>			
全体	1,983	25.9	74.1
男性	903	24.8	75.2
女性	1,077	26.7	73.3
その他	3	66.7	33.3
<b>年齢別</b>			
-19歳	72	34.7	65.3
20-39歳	395	39.2	60.8
40-64歳	974	25.5	74.5
65-74歳	366	16.9	83.1
75歳-	176	13.6	86.4
<b>男性</b>			
-19歳	24	37.5	62.5
20-39歳	191	36.6	63.4
40-64歳	449	23.4	76.6
65-74歳	170	18.2	81.8
75歳-	69	13.0	87.0
<b>女性</b>			
-19歳	48	33.3	66.7
20-39歳	203	41.9	58.1
40-64歳	523	27.0	73.0
65-74歳	196	15.8	84.2
75歳-	107	14.0	86.0
<b>その他</b>			
-19歳	0	0.0	0.0
20-39歳	1	0.0	100.0
40-64歳	2	100.0	0.0
65-74歳	0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0

「体重を 3kg 以上減らすような健康管理のために減量をしたことがありますか。」に対し、1 回以上のダイエット経験がある者の割合は全体で 48.3%であり、女性で高く若年者で高かった。平成 23 年度調査は 29.4%（男性 23.3%、女性 35.2%）で、平成 29 年度調査では 53.5%（男性 47.7%、女性 58.7%）と、1 回以上のダイエット経験者の割合は、一旦、非常に高くなったが、今回はやや低下を示した。

表 62. 減量の経験（令和 5 年）（択一回答）

「体重を 3kg 以上減らすような健康管理のために減量をしたことがありますか。」

（問 13-②、単位%）

	人数	ない	1回ある	2-4回ある	5回以上ある
<b>性別</b>					
全体	2,041	51.7	18.9	19.8	9.6
男性	940	55.5	17.9	17.6	9.0
女性	1,098	48.5	19.8	21.7	10.1
その他	3	33.3	33.3	33.3	0.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	72	58.3	13.9	18.1	9.7
20-39歳	396	41.4	24.2	22.2	12.1
40-64歳	990	46.8	18.6	23.4	11.2
65-74歳	391	61.1	18.7	14.1	6.1
75歳-	192	76.6	12.0	8.3	3.1
<b>男性</b>					
-19歳	25	80.0	0.0	12.0	8.0
20-39歳	191	45.0	20.9	23.0	11.0
40-64歳	460	52.2	18.5	19.6	9.8
65-74歳	187	60.4	18.7	12.3	8.6
75歳-	77	81.8	10.4	6.5	1.3
<b>女性</b>					
-19歳	47	46.8	21.3	21.3	10.6
20-39歳	204	37.7	27.5	21.6	13.2
40-64歳	528	42.2	18.6	26.7	12.5
65-74歳	204	61.8	18.6	15.7	3.9
75歳-	115	73.0	13.0	9.6	4.3
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	2	0.0	50.0	50.0	0.0
65-74歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

「現在の体重をどうしたいと、考えていますか。」に対して、「減らしたい」と思う割合は全体で 52.6%であり、男性より女性で高く、高齢者より若年者で高かった。

平成 23 年度調査は 51.0%（男性 44.5%、女性 57.2%）で、平成 29 年度調査では 84.1%（男性 79.6%、女性 88.1%）と、男女ともに減量したいと思っている割合が一度急増したが、今回は平成 23 年度と概ね同程度の割合まで低下を示した。

近年、適正体重であってもダイエット思考が強い風潮もある。「ア. 適正体重の割合」の項で、鶴岡市の肥満者（BMI25 以上）の割合は 26.7%（男性 32.7%、女性 21.3%）であったが、「イ. 体重に対する意識」の項では、現在の体重に対して、「非常に太っている」と「少し太っている」と思う割合は合計して 48.0%（男性 46.6%、女性 49.2%）であった。

令和元年国民健康・栄養調査と比較して鶴岡市の肥満者の割合は少ないものの、体重管理とダイエット思考については BMI との関連にも注意を要する。

表 63. 現在の体重をどうしたいかの意向（令和 5 年）（択一回答）

「現在の体重をどうしたいと、考えていますか。」（問 13-2、単位%）

	人数	減らしたい	維持したい	増やしたい
<b>性別</b>				
全体	3,993	52.6	40.1	7.3
男性	1,853	48.4	42.1	9.6
女性	2,133	56.2	38.5	5.3
その他	7	85.7	14.3	0.0
<b>年齢別</b>				
-19歳	214	43.9	40.2	15.9
20-39歳	757	60.4	31.0	8.6
40-64歳	1,754	61.1	34.7	4.3
65-74歳	804	43.5	49.9	6.6
75歳-	464	27.6	58.6	13.8
<b>男性</b>				
-19歳	102	25.5	45.1	29.4
20-39歳	365	52.3	35.3	12.3
40-64歳	818	57.7	36.2	6.1
65-74歳	381	41.2	52.2	6.6
75歳-	187	26.7	58.8	14.4
<b>女性</b>				
-19歳	112	60.7	35.7	3.6
20-39歳	390	67.7	27.2	5.1
40-64歳	932	63.9	33.4	2.7
65-74歳	422	45.5	47.9	6.6
75歳-	277	28.2	58.5	13.4



その他				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0	0.0
40-64歳	4	75.0	25.0	0.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

## エ. 適正体重を維持するために必要とされる支援策（問 13-3）

令和 5 年度調査では、「適正体重を維持するための支援策として必要なことはありますか。」を新規に設問した。必要とされる支援策について最も多かった回答は、「トレーニング施設」24.5%、次いで「適正体重のための健康教室・健康相談」10.0%、「運動教室」8.9%であった。男性では、「トレーニング施設」28.4%、次いで「食事指導を受ける機会」8.9%、「適正体重のための健康教室・健康相談」8.1%であり、女性では「トレーニング施設」21.1%、次いで「運動教室」12.3%、「適正体重のための健康教室・健康相談」11.7%であった。男女で必要とされる支援策の項目に違いがあり、若年者の女性ほど「SNS による栄養士等によるアドバイス」を必要とする割合が高かった。

表 64. 適正体重を維持するための支援策（令和 5 年）

「適正体重を維持するための支援策として必要なことはありますか。」（問 13-2、単位%）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
適正体重のための健康教室・健康相談	10.0	8.1	11.7	12.5	4.6	8.6	10.5	12.0	9.5
トレーニング施設	24.5	28.4	21.1	12.5	34.9	38.3	27.2	13.4	6.3
食事指導を受ける機会	8.6	8.9	8.2	25.0	5.0	8.1	8.4	9.6	9.9
運動教室	8.9	5.0	12.3	0.0	4.6	7.6	9.7	9.6	9.1
SNSによる栄養士等によるアドバイス	7.0	5.2	8.6	12.5	15.6	11.5	7.0	3.8	1.7
その他	27.8	29.3	26.5	37.5	26.6	24.0	30.0	27.1	27.6

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
適正体重のための健康教室・健康相談	3.8	7.3	8.4	10.5	6.3	5.3	9.9	12.5	13.2	11.6
トレーニング施設	35.6	46.8	29.9	14.8	10.0	34.2	30.5	24.8	12.1	3.9
食事指導を受ける機会	5.8	7.3	9.3	10.0	10.0	4.4	8.9	7.6	9.0	9.9
運動教室	1.9	2.7	5.8	5.9	6.3	7.0	12.2	13.1	13.0	10.9
SNSによる栄養士等によるアドバイス	7.7	5.6	5.9	4.1	2.1	22.8	16.8	8.0	3.5	1.4
その他	30.8	25.0	31.4	27.1	32.6	22.8	22.9	28.8	27.1	24.3

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
適正体重のための健康教室・健康相談	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
トレーニング施設	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
食事指導を受ける機会	0.0	0.0	20.0	100.0	0.0
運動教室	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SNSによる栄養士等によるアドバイス	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	50.0	40.0	0.0	0.0

### (7) 睡眠とストレス管理 (問 14-1～問 15-6)

厚生労働省はこころの健康を、「世界保健機関（WHO）の健康の定義を待つまでもなく、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること（人間的健康）も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである」としている。こころの健康を保つには、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活に加え、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素が重要とされている。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっている。健康日本21（第一次）では、こころの健康を保つ生活として、休養とストレスについて目標値が設定された。健康日本21（第二次）では、睡眠による休養や、メンタルヘルス、自殺者の減少についても触れられた。このような背景より、鶴岡市の現状を把握する目的で、平成29年度調査より、睡眠やストレスの対処方法について具体的な設問が追加され、平成31年「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」は「いのち支える鶴岡市自殺対策計画（平成31年～新規）」も統合して策定された。

健康日本21（第三次）では、引き続き睡眠による休養や、睡眠時間、過労働時間について目標を設定し、取り組むこととされている。

## ア. 睡眠状況（問 14-1～14-5）

「この1か月間の、1日の平均睡眠時間」に対する最も多い回答は、「6～7時間未満」で、全体で38.1%であり、その割合は男性より女性で低く、高齢者より若年者で高かった。平成29年度調査で「6～7時間未満」と回答した割合は、37.9%（男性36.4%、女性39.3%）と、全体では同程度の割合であったが、男性は増加を示し、女性は低下を示した。

令和元年国民健康・栄養調査によると、1日の平均睡眠時間は男女ともに「6時間以上7時間未満」が最も高く（男性32.7%、女性36.2%）、鶴岡市は同様の結果であった。

健康日本21（第三次）では、「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」として、睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合について、目標値を60%（令和14年度）と設定している。令和5年度調査において、睡眠時間が6～9時間（60歳未満）の者の割合は56.5%であり、睡眠時間が6～8時間（60歳以上）の者の割合は57.5%であった。令和6年度より運用開始となる、健康日本21（第三次）の目標値達成に向けて、引き続き、取り組むことが望まれる。

表 65. 平均睡眠時間（令和 5 年）（択一回答）

「この 1 か月間の、1 日の平均睡眠時間はどれくらいですか。」（問 14-1、単位％）

	人数	5時間未満	5-6時間未満	6-7時間未満	7-8時間未満	8-9時間未満	9時間以上
<b>性別</b>							
全体	4,008	7.7	30.9	38.1	16.9	5.3	1.0
男性	1,858	7.5	27.4	38.5	18.7	6.5	1.3
女性	2,143	7.8	33.9	37.9	15.3	4.3	0.8
その他	7	0.0	57.1	14.3	14.3	0.0	14.3
<b>年齢別</b>							
-19歳	213	3.3	29.6	39.9	16.4	6.6	4.2
20-39歳	763	7.6	30.7	39.3	17.6	3.8	1.0
40-64歳	1,757	9.2	35.7	38.9	13.2	2.7	0.3
65-74歳	808	6.4	28.0	37.0	20.4	6.8	1.4
75歳-	467	6.4	19.3	34.5	23.8	14.3	1.7
<b>男性</b>							
-19歳	101	3.0	31.7	40.6	13.9	7.9	3.0
20-39歳	369	7.6	30.1	40.9	16.8	3.3	1.4
40-64歳	819	8.8	31.9	40.4	15.6	2.8	0.5
65-74歳	382	6.8	20.4	36.4	23.8	10.7	1.8
75歳-	187	5.9	15.0	28.9	28.3	19.3	2.7
<b>女性</b>							
-19歳	112	3.6	27.7	39.3	18.8	5.4	5.4
20-39歳	392	7.7	30.9	38.0	18.4	4.3	0.8
40-64歳	934	9.5	39.1	37.7	11.0	2.6	0.1
65-74歳	425	6.1	34.6	37.6	17.4	3.3	0.9
75歳-	280	6.8	22.1	38.2	20.7	11.1	1.1
<b>その他</b>							
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	4	0.0	25.0	25.0	25.0	0.0	25.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

睡眠状況についての設問「いつもの睡眠で十分に休養がとれていますか。」に「全くとれていない」「あまりとれていない」と回答した割合は全体で 29.6%であり、男性より女性で高く、10代を除く若年者で高かった。

平成 23 年度調査は 29.7%（男性 27.7%、女性 31.7%）で、平成 29 年度調査では 32.9%（男性 30.1%、女性 35.5%）と、睡眠で休養がとれていない人の割合が一旦高くなったが、今回は平成 23 年度と同程度の割合まで低下した。

平成 31 年の「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、「睡眠で休養がとれていないと思う人の割合」として目標値を 30%以下に設定している。今回、その目標値は達成された。

健康日本 21（第二次）では、「睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少」として目標値を 15%と設定していたが、健康日本 21（第三次）では、「睡眠で休養がとれている者の増加」として、睡眠で休養がとれている者の割合を全体で 80%、20～59 歳で 75%、60 歳以上で 90%（令和 14 年度）を目標値として設定している。令和 5 年度調査で「とれている」「まあとれている」と回答した割合は 70.3%（男性 73.3%、女性 67.9%）であり、引き続き取り組みが望まれる。

表 66. 睡眠で休養がとれている割合（令和5年）（択一回答）

「いつもの睡眠で十分に休養がとれていますか。」（問 14-2、単位％）

	人数	とれている	まあとれている	あまりとれていない	全くとれていない
<b>性別</b>					
全体	4,004	16.3	54.0	26.9	2.7
男性	1,855	17.3	56.0	24.5	2.3
女性	2,142	15.5	52.4	29.1	3.0
その他	7	14.3	57.1	28.6	0.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	214	23.8	52.8	21.0	2.3
20-39歳	761	13.8	52.8	29.6	3.8
40-64歳	1,759	12.6	51.1	32.8	3.5
65-74歳	807	18.1	59.6	21.3	1.0
75歳-	463	27.9	58.3	13.0	0.9
<b>男性</b>					
-19歳	102	18.6	58.8	20.6	2.0
20-39歳	368	14.9	55.7	26.1	3.3
40-64歳	820	14.6	52.1	30.2	3.0
65-74歳	381	18.6	62.5	18.4	0.5
75歳-	184	29.9	58.7	10.3	1.1
<b>女性</b>					
-19歳	112	28.6	47.3	21.4	2.7
20-39歳	391	12.5	50.1	33.0	4.3
40-64歳	935	10.9	50.2	35.0	4.0
65-74歳	425	17.6	56.9	24.0	1.4
75歳-	279	26.5	58.1	14.7	0.7
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0	0.0	0.0
40-64歳	4	0.0	50.0	50.0	0.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

睡眠の質に関する質問は平成 29 年度調査より追加された。睡眠の質について回答が多かった順は、男性では「夜間、睡眠途中で目が覚めた」26.8%、次いで「日中眠かった」24.8%、「睡眠の質が悪かった」21.9%だった。女性は、「日中眠かった」32.6%、次いで「夜間、睡眠途中で目が覚めた」31.8%、「睡眠の質が悪かった」24.7%であった。平成 29 年度調査と割合は異なるが、上位 3 つは同じであった。

令和元年国民健康・栄養調査では、睡眠の質について男性では「日中、眠気を感じた」32.3%、次いで「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」25.4%、「睡眠全体の質に満足できなかった」21.6%の順だった。女性では、「日中、眠気を感じた」36.9%、次いで「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」25.9%、「睡眠全体の質に満足できなかった」22.0%の順であった。

この結果と鶴岡市を比較すると、男女とも同様の内容で睡眠の質について回答していた。

表 67. 睡眠の質（令和 5 年）（複数回答）

「この 1 か月間に、次のようなことが週 3 回以上ありましたか。」（問 14-3、単位%）

	人数	寝つきが悪かった	夜間、睡眠途中で何度も目が覚めた	早く目が覚め、それ以上眠れなかった	睡眠時間が足りなかった	睡眠の質が悪かった	日中眠かった	特にない
<b>性別</b>								
全体	6667	17.1	29.5	18.1	17.9	23.3	28.9	29.6
男性	2929	15.1	26.8	18.1	15.6	21.9	24.8	33.4
女性	3729	18.9	31.8	18.3	19.9	24.7	32.6	26.4
その他	9	12.5	37.5	0.0	12.5	12.5	25.0	12.5
<b>年齢別</b>								
-19歳	321	14.2	10.6	4.1	20.2	17.9	37.2	43.1
20-39歳	1398	21.0	26.7	13.2	26.9	30.5	36.4	27.6
40-64歳	3064	17.3	31.3	20.3	21.3	26.2	29.8	27.0
65-74歳	1237	15.3	32.7	20.7	9.0	18.8	23.3	30.5
75歳-	647	14.6	30.4	20.3	5.1	11.6	19.8	34.8
<b>男性</b>								
-19歳	139	11.5	9.6	2.9	16.3	11.5	33.7	48.1
20-39歳	616	19.1	17.7	14.0	23.9	25.3	30.9	34.7
40-64歳	1370	17.7	29.2	21.5	17.8	26.0	23.7	29.9
65-74歳	551	8.7	32.0	20.7	8.2	16.1	21.5	33.8
75歳-	253	11.1	32.6	13.7	4.7	14.7	19.5	36.8
<b>女性</b>								
-19歳	182	16.7	11.4	5.3	23.7	23.7	40.4	38.6
20-39歳	778	22.6	35.4	12.5	29.5	35.4	41.5	21.1
40-64歳	1690	17.0	33.0	19.3	24.5	26.4	35.3	24.5
65-74歳	685	21.3	33.4	20.6	9.7	21.3	24.8	27.6
75歳-	394	16.9	28.9	24.6	5.3	9.5	20.1	33.5
<b>その他</b>								
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	4	50.0	0.0	0.0	50.0	50.0	50.0	0.0
40-64歳	4	0.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

睡眠確保の妨げについて回答が多かった順は、男性で「仕事」18.4%、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」14.7%、「健康状態」7.9%であった。女性では、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」16.9%、「仕事」16.0%、「家事」13.6%であった。

令和元年国民健康・栄養調査では、男性「仕事」22.9%、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」12.2%、「健康状態」12.1%で、女性は「仕事」14.2%、「家事」13.0%、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」12.2%、の順であった。鶴岡市においても、男女とも、同様の内容を睡眠確保の妨げとして回答していた。「特にない（特に困っていない）」と回答した割合は、男性47.2%、女性43.6%であった。

平成29年度調査と割合は異なるが、上位3つは同じであった。平成29年度調査では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」と回答した割合は男性で9.3%、女性で10.6%であったが、令和5年度調査ではその割合が増加し、特に男性よりも女性で高く、若年者において顕著であった。

表 68. 睡眠の確保（令和5年）（複数回答）

「睡眠確保の妨げはありますか。」（問14-4、単位％）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
仕事	17.1	18.4	16.0	0.0	6.9	26.2	22.6	7.3	3.4
家事	8.7	3.1	13.6	0.0	0.0	10.6	11.4	6.1	3.8
育児	5.1	3.0	7.0	0.0	0.0	17.5	4.0	0.2	0.0
介護	2.6	1.4	3.7	0.0	0.0	0.3	3.3	3.8	3.2
健康状態	8.4	7.9	8.7	25.0	2.8	7.3	8.4	11.2	7.6
通勤・通学の所要時間	2.1	2.3	2.0	0.0	11.9	2.7	2.0	0.5	0.0
睡眠環境（音、照明など）	7.4	6.7	8.1	12.5	4.6	11.1	8.2	5.5	3.2
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	15.8	14.7	16.9	0.0	38.1	28.4	16.0	6.0	1.7
その他	9.9	8.0	11.6	0.0	10.1	9.0	10.7	10.7	7.0
特にない	44.9	50.9	39.6	62.5	41.7	29.1	40.9	56.9	65.8

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
仕事	6.7	25.3	24.2	8.7	6.3	7.0	27.2	21.3	6.0	1.4
家事	0.0	5.1	3.9	1.3	1.1	0.0	15.8	18.1	10.4	5.6
育児	0.0	10.2	2.2	0.0	0.0	0.0	24.4	5.6	0.5	0.0
介護	0.0	0.3	1.9	1.0	2.6	0.0	0.3	4.6	6.3	3.5
健康状態	2.9	5.1	8.4	11.8	5.8	2.6	9.2	8.4	10.7	8.8
通勤・通学の所要時間	8.7	3.8	2.2	0.8	0.0	14.9	1.8	1.9	0.2	0.0
睡眠環境（音、照明など）	3.8	10.2	7.0	4.1	5.3	5.3	11.7	9.4	6.7	1.8
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	38.5	26.9	13.1	6.6	1.1	37.7	30.0	18.7	5.3	2.1
その他	6.7	8.6	8.5	8.2	5.3	13.2	9.4	12.7	13.0	8.1
特にない	45.2	37.4	47.5	62.7	71.1	38.6	21.1	35.0	51.5	62.3

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
仕事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
育児	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
介護	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
健康状態	0.0	50.0	20.0	0.0	0.0
通勤・通学の所要時間	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
睡眠環境（音、照明など）	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
特にない	0.0	50.0	60.0	100.0	0.0



睡眠確保のため最も必要なことは、男性で「睡眠環境を整える」16.1%、次いで「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」14.1%、「就労時間の短縮」11.5%。「健康状態の改善」8.2%で、女性は「睡眠環境を整える」15.6%、次いで「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」15.3%、「健康状態の改善」9.3%、「就労時間の短縮」8.8%であった。男女ともに重要と上げる項目は共通していた。

平成29年度調査と割合は異なるが、男性の上位4つは同じで、「睡眠環境を整える」13.4%、「就労時間の短縮」14.6%、「健康状態の改善」9.1%、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」8.2%、であった。平成29年度調査における女性の上位4つは、「睡眠環境を整える」15.5%、「家事のサポート」10.9%、「就労時間の短縮」9.6%、「健康状態の改善」8.8%、であった。

女性の睡眠確保のために必要な項目として、「家事のサポート」の割合が低下し、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」が大幅に増加した。「睡眠確保の妨げ」の結果と同様に「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」は、若年者において顕著であり、特に10代は4割弱が睡眠確保のために必要としていた。

表 69. 睡眠確保に重要な要因（令和 5 年）（択一回答）

「睡眠確保のため最も必要なことは。」（問 14-5、単位％）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
就労時間の短縮	10.1	11.5	8.8	14.3	6.6	17.0	12.5	3.9	1.4
家事のサポート	4.8	1.7	7.5	0.0	0.9	7.0	5.3	3.7	2.7
育児のサポート	1.1	0.5	1.6	0.0	0.0	3.8	0.8	0.0	0.0
介護のサポート	1.4	0.8	2.1	0.0	0.0	0.3	2.0	1.9	1.4
健康状態の改善	8.8	8.2	9.3	14.3	1.9	6.2	8.4	11.1	14.2
通勤・通学時間の短縮	0.7	0.5	0.9	0.0	5.6	0.8	0.6	0.0	0.0
睡眠環境を整える	15.8	16.1	15.6	0.0	13.6	16.8	17.4	14.2	11.6
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない	14.7	14.1	15.3	14.3	39.9	21.6	15.3	7.1	2.3
その他	6.0	5.2	6.8	0.0	4.7	4.9	6.7	6.2	5.9
特になし	36.5	41.4	32.2	57.1	26.8	21.8	31.1	52.0	60.5

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
就労時間の短縮	5.0	17.1	14.5	5.9	2.2	8.0	16.9	10.7	2.2	0.8
家事のサポート	0.0	2.7	2.0	0.8	1.1	1.8	11.0	8.3	6.2	3.9
育児のサポート	0.0	1.9	0.2	0.0	0.0	0.0	5.6	1.3	0.0	0.0
介護のサポート	0.0	0.3	1.4	0.3	0.5	0.0	0.3	2.5	3.4	2.0
健康状態の改善	3.0	4.9	7.7	11.7	12.6	0.9	7.4	8.9	10.6	15.2
通勤・通学時間の短縮	3.0	0.5	0.6	0.0	0.0	8.0	1.0	0.5	0.0	0.0
睡眠環境を整える	11.9	19.2	17.9	10.6	14.8	15.2	14.6	17.0	17.5	9.4
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない	38.6	20.9	13.9	7.7	1.1	41.1	22.1	16.6	6.5	3.1
その他	2.0	5.1	5.8	5.3	4.4	7.1	4.6	7.5	7.0	7.0
特になし	36.6	27.4	36.0	57.7	63.2	17.9	16.4	26.7	46.8	58.6

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
就労時間の短縮	0.0	0.0	25.0	0.0	2.2
家事のサポート	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1
育児のサポート	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
介護のサポート	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
健康状態の改善	0.0	0.0	25.0	0.0	12.6
通勤・通学時間の短縮	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
睡眠環境を整える	0.0	0.0	0.0	0.0	14.8
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない	0.0	50.0	0.0	0.0	1.1
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4
特になし	0.0	50.0	50.0	100.0	63.2

## イ. ストレスの有無と対策（問 15-1～15-6）

近年ストレス対策が重視されている。「この1か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。」は国民健康・栄養調査に合わせた、ストレスの有無を問う設問であり、平成29年度調査より、ストレスに対する対処についても新規に設問を追加した。令和5年度調査では、この設問に「ストレスがある」と回答した者に対して、そのストレスとなる原因について調査し、気になる悩みやストレスの原因について、上位3つを1番目、2番目、3番目と記入してもらう設問を新規に追加した。

うつ傾向の調査として、この1か月間に気分の落ち込みがある割合を調査した。「いつも」「ときどき」を併せた割合は、全体で21.5%であり、男性より女性で高く、若年層で高かった。

平成23年度調査では32.0%（男性28.3、女性35.4%）、平成29年度調査では22.1%（男性19.6%、女性24.4%）と、気分の落ち込みがある者の割合は低下した。令和5年度調査においても男性におけるその割合は低下傾向にあるが、全体では概ね横ばいの推移を示した。

表 70. 気分が落ち込んで憂鬱になる割合（令和 5 年）（択一回答）

「この 1 か月間に、気分が落ち込んで憂うつになることがありましたか。」（問 15-1、単位％）

	人数	いつも	ときどき	少しだけ	ない
<b>性別</b>					
全体	3,990	4.3	17.2	28.4	50.1
男性	1,848	3.6	14.4	25.5	56.5
女性	2,135	4.9	19.7	30.9	44.5
その他	7	0.0	28.6	14.3	57.1
<b>年齢別</b>					
16-19歳	211	3.8	25.6	25.1	45.5
20-39歳	761	7.5	25.4	24.8	42.3
40-64歳	1,752	4.8	18.3	28.9	48.0
65-74歳	802	2.6	9.7	30.8	56.9
75歳-	464	0.4	9.3	29.3	61.0
<b>男性</b>					
16-19歳	100	3.0	19.0	21.0	57.0
20-39歳	368	7.1	19.6	23.1	50.3
40-64歳	815	4.0	15.7	26.9	53.4
65-74歳	381	1.3	8.1	27.3	63.3
75歳-	184	0.0	8.7	22.8	68.5
<b>女性</b>					
16-19歳	111	4.5	31.5	28.8	35.1
20-39歳	391	7.9	30.7	26.6	34.8
40-64歳	933	5.5	20.5	30.8	43.3
65-74歳	420	3.8	11.2	34.0	51.0
75歳-	280	0.7	9.6	33.6	56.1
<b>その他</b>					
16-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	50.0	0.0	50.0
40-64歳	4	0.0	25.0	25.0	50.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

「この1か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか？」の設問に、「大いにある」「多少ある」と回答した割合は全体で53.6%であり、男性より女性で高く、高齢者より若年者で高かった。

平成23年度調査において、「大いにある」「多少ある」と回答した割合は69.6%（男性65.0%、女性74.0%）で、平成29年度調査は58.7%（男性52.0%、女性64.9%）と、その割合は低下傾向にある。

同調査において、「大いにある」「多少ある」と回答した者に、その原因を3つ、最も気になる順に回答してもらった。

1番目に挙げられた項目で最も多かったのは、「自分の仕事」27.2%（男性36.9%、女性21.0%）、次いで「家族との人間関係」14.8%（男性9.9%、女性17.9%）、「収入・家計・借金等」10.4%（男性12.6%、女性9.0%）、「家族以外との人間関係」10.1%（男性10.1%、女性10.1%）であった。2番目に挙げられた項目で最も多かったのは、「自分の仕事」15.5%（男性17.2%、女性14.4%）、次いで「収入・家計・借金等」14.4%（男性18.0%、女性11.9%）、「家族以外との人間関係」10.7%（男性10.4%、女性10.9%）、「家族との人間関係」7.9%（男性6.5%、女性8.8%）であった。3番目に挙げられた項目で最も多かったのは、「収入・家計・借金等」12.1%（男性12.8%、女性11.7%）、次いで「自分の仕事」10.2%（男性11.5%、女性9.3%）、「生きがいに関する事」8.6%（男性8.7%、女性8.5%）、「自由にできる時間がないこと」8.3%（男性9.3%、女性7.5%）であった。

1番目から3番目の原因に共通して「自分の仕事」と「収入・家計・借金等」があるが、いずれも女性より男性で高かった。20~64歳の男性の約4割が「自分の仕事」をストレスの1番目の原因として回答していた。1番目と2番目の原因に共通していた「家族との人間関係」は、いずれも男性より女性で高く、特に40歳以上の女性で高かった。また、女性がストレスの原因として1番目に回答した項目の中には「家族の病気や介護」10.0%があり、男女による回答の違いもみられた。

表 71. ストレスのある割合（令和 5 年）（択一回答）

「この 1 か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。」（問 15-2、単位％）

	人数	大いにある	多少ある	あまりない	ない
<b>性別</b>					
全体	3,994	12.7	40.9	22.2	24.2
男性	1,856	10.0	34.9	25.4	29.7
女性	2,131	15.1	46.1	19.3	19.5
その他	7	0.0	28.6	42.9	28.6
<b>年齢別</b>					
-19歳	213	13.6	33.3	24.4	28.6
20-39歳	763	18.6	44.2	16.3	21.0
40-64歳	1,756	15.8	43.7	22.6	18.0
65-74歳	800	6.0	38.5	23.9	31.6
75歳-	462	2.2	32.5	26.8	38.5
<b>男性</b>					
-19歳	101	6.9	28.7	25.7	38.6
20-39歳	369	15.2	36.6	20.3	27.9
40-64歳	820	13.0	39.0	26.0	22.0
65-74歳	380	3.7	30.3	26.3	39.7
75歳-	186	0.5	26.3	31.2	41.9
<b>女性</b>					
-19歳	92	23.9	45.7	28.3	2.2
20-39歳	392	21.9	51.3	12.5	14.3
40-64歳	932	18.2	47.9	19.4	14.5
65-74歳	419	8.1	46.1	21.5	24.3
75歳-	276	3.3	36.6	23.9	36.2
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	50.0	0.0	50.0
40-64歳	4	0.0	25.0	50.0	25.0
65-74歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 72. ストレスの原因 《1 番目》（令和 5 年）（択一回答）

「それはどのような原因ですか。あてはまる原因について 3 つ、最も気になる順に番号を記入欄に記入してください。」（問 15-2、単位％）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	14.8	9.9	17.9	0.0	5.1	12.4	14.9	20.3	14.7
家族以外との人間関係	10.1	10.1	10.1	0.0	18.4	8.1	10.7	7.9	11.5
恋愛・性に関すること	1.6	1.6	1.6	0.0	10.2	3.0	0.6	0.3	1.3
結婚	0.3	0.4	0.2	0.0	0.0	0.9	0.2	0.0	0.0
離婚	0.2	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.3	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.5	0.5	0.5	0.0	1.0	0.0	0.7	0.6	0.0
生きがいに関すること	3.4	3.1	3.6	0.0	3.1	4.3	2.2	6.2	2.6
自由にできる時間がないこと	2.5	2.0	2.9	0.0	2.0	3.0	2.3	3.2	1.3
収入・家計・借金等	10.4	12.6	9.0	0.0	2.0	9.0	11.5	10.9	11.5
自分の病気や介護	6.8	6.7	6.9	0.0	1.0	3.4	3.7	15.3	22.4
家族の病気や介護	7.9	4.7	10.0	0.0	0.0	0.9	9.1	13.2	14.7
妊娠・出産	0.6	0.0	1.0	0.0	0.0	2.1	0.3	0.0	0.0
育児	1.1	0.5	1.5	0.0	0.0	4.1	0.4	0.0	0.0
家事	1.4	0.5	2.0	0.0	0.0	1.3	1.4	1.8	1.9
自分の学業・受験・進学	2.6	2.2	2.9	0.0	38.8	3.4	0.1	0.0	0.0
子どもの教育	1.4	0.4	2.1	0.0	0.0	0.6	2.5	0.0	0.6
自分の仕事	27.2	36.9	21.0	100.0	8.2	37.1	33.5	10.0	5.8
家族の仕事	0.9	1.2	0.7	0.0	0.0	0.6	0.5	1.8	3.2
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	1.1	0.9	1.2	0.0	0.0	1.3	0.7	1.2	3.2
その他	3.6	3.6	3.7	0.0	5.1	3.0	3.3	4.7	4.5
わからない	1.5	1.9	1.3	0.0	5.1	1.7	0.9	2.4	0.6

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	8.8	9.6	9.3	10.8	14.9	3.1	14.2	18.9	25.5	15.1
家族以外との人間関係	11.8	10.6	10.7	5.8	12.8	21.9	6.4	10.8	9.1	11.3
恋愛・性に関すること	8.8	3.2	1.0	0.0	0.0	10.9	2.8	0.3	0.5	1.9
結婚	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
離婚	0.0	0.0	0.7	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.5	0.9	0.0
生きがいに関すること	5.9	4.3	1.9	5.8	0.0	1.6	4.3	2.5	6.4	3.8
自由にできる時間がないこと	2.9	1.6	1.9	2.5	2.1	1.6	3.9	2.7	3.6	0.9
収入・家計・借金等	2.9	9.0	13.5	16.7	14.9	1.6	8.9	10.1	7.7	10.4
自分の病気や介護	2.9	3.2	3.6	18.3	21.3	0.0	3.6	3.8	13.6	23.6
家族の病気や介護	0.0	0.5	5.5	6.7	12.8	0.0	1.1	11.6	16.8	16.0
妊娠・出産	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	0.5	0.0	0.0
育児	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.3	0.7	0.0	0.0
家事	0.0	0.5	0.2	1.7	0.0	0.0	1.8	2.2	1.8	0.0
自分の学業・受験・進学	32.4	3.7	0.0	0.0	0.0	42.2	3.2	0.2	0.0	0.0
子どもの教育	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.7	4.0	0.0	0.9
自分の仕事	11.8	42.0	44.7	19.2	10.6	6.3	33.8	25.6	5.0	3.8
家族の仕事	0.0	1.6	0.7	0.8	6.4	0.0	0.0	0.3	2.3	1.9
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	0.0	1.1	0.2	3.3	0.0	0.0	1.4	1.0	0.0	4.7
その他	5.9	3.2	3.1	5.0	4.3	4.7	2.8	3.5	4.5	4.7
わからない	5.9	2.7	1.2	2.5	0.0	4.7	1.1	0.7	2.3	0.9

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家族以外との人間関係	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
恋愛・性に関すること	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
結婚	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
離婚	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
生きがいにすること	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自由にできる時間がないこと	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
収入・家計・借金等	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の病気や介護	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家族の病気や介護	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠・出産	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
育児	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の学業・受験・進学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
子どもの教育	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の仕事	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
家族の仕事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
わからない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



表 73. ストレスの原因 《2 番目》（令和 5 年）（択一回答）

「それはどのような原因ですか。あてはまる原因について 3 つ、最も気になる順に番号を記入欄に記入してください。」（問 15-2、単位％）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	7.9	6.5	8.8	0.0	3.6	5.3	9.3	8.2	9.0
家族以外との人間関係	10.7	10.4	10.9	0.0	21.7	11.0	10.9	7.4	8.1
恋愛・性に関すること	1.1	1.2	1.1	0.0	6.0	2.2	0.7	0.0	0.0
結婚	1.1	1.3	1.0	0.0	0.0	3.4	0.5	0.4	0.9
離婚	0.2	0.4	0.1	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.9	1.0	0.7	0.0	0.0	1.7	0.7	0.4	0.9
生きがいにに関すること	7.3	8.7	6.3	0.0	13.3	6.0	6.6	8.2	10.8
自由にできる時間がないこと	7.5	6.1	8.4	0.0	14.5	8.2	7.4	6.3	3.6
収入・家計・借金等	14.4	18.0	11.9	100.0	4.8	16.1	15.5	13.8	7.2
自分の病気や介護	6.9	7.4	6.6	0.0	0.0	2.9	6.1	14.1	16.2
家族の病気や介護	6.7	5.8	7.4	0.0	0.0	2.9	6.9	12.6	10.8
妊娠・出産	0.5	0.3	0.6	0.0	0.0	1.4	0.2	0.0	0.0
育児	2.3	1.3	2.9	0.0	0.0	6.5	1.5	0.0	0.0
家事	3.6	1.6	4.9	0.0	0.0	2.6	3.2	5.6	8.1
自分の学業・受験・進学	1.2	0.6	1.6	0.0	13.3	1.2	0.6	0.0	0.0
子どもの教育	2.8	2.5	3.0	0.0	0.0	3.4	3.7	0.7	0.0
自分の仕事	15.5	17.2	14.4	0.0	8.4	19.2	17.0	10.4	7.2
家族の仕事	2.7	2.5	2.8	0.0	0.0	1.2	2.8	3.7	6.3
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	3.1	3.8	2.6	0.0	3.6	2.6	2.6	4.1	5.4
その他	3.0	2.8	3.2	0.0	7.2	1.7	3.1	3.7	2.7
わからない	0.8	0.7	0.8	0.0	3.6	0.5	0.6	0.4	2.7

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	0.0	5.5	7.9	5.8	5.6	5.8	5.1	10.3	9.7	10.7
家族以外との人間関係	19.4	11.7	10.4	6.7	8.3	23.1	10.6	11.2	7.9	8.0
恋愛・性に関すること	3.2	1.2	1.4	0.0	0.0	7.7	2.8	0.2	0.0	0.0
結婚	0.0	4.9	0.3	0.0	0.0	0.0	2.4	0.6	0.6	1.3
離婚	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.0	2.5	0.8	0.0	0.0	0.0	1.2	0.6	0.6	1.3
生きがいにに関すること	22.6	8.6	7.3	7.7	13.9	7.7	4.3	6.1	8.5	9.3
自由にできる時間がないこと	9.7	9.8	5.3	1.9	5.6	17.3	7.1	8.7	9.1	2.7
収入・家計・借金等	9.7	19.6	18.5	19.2	8.3	1.9	13.8	13.3	10.3	6.7
自分の病気や介護	0.0	2.5	6.5	17.3	16.7	0.0	3.1	5.9	12.1	16.0
家族の病気や介護	0.0	2.5	6.2	9.6	11.1	0.0	3.1	7.4	14.5	10.7
妊娠・出産	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0.4	0.0	0.0
育児	0.0	2.5	1.4	0.0	0.0	0.0	9.1	1.5	0.0	0.0
家事	0.0	0.6	1.4	2.9	5.6	0.0	3.9	4.4	7.3	9.3
自分の学業・受験・進学	6.5	0.0	0.6	0.0	0.0	17.3	2.0	0.6	0.0	0.0
子どもの教育	0.0	3.1	3.1	1.0	0.0	0.0	3.5	4.2	0.6	0.0
自分の仕事	12.9	19.0	17.7	14.4	16.7	5.8	19.3	16.5	7.9	2.7
家族の仕事	0.0	1.2	3.4	2.9	0.0	0.0	1.2	2.5	4.2	9.3
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	6.5	1.8	3.9	4.8	5.6	1.9	3.1	1.7	3.6	5.3
その他	9.7	1.8	2.2	4.8	0.0	5.8	1.6	3.6	3.0	4.0
わからない	0.0	0.0	0.8	1.0	2.8	5.8	0.8	0.4	0.0	2.7

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家族以外との人間関係	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
恋愛・性に関すること	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
結婚	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
離婚	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
生きがいにすること	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自由にできる時間がないこと	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
収入・家計・借金等	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
自分の病気や介護	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家族の病気や介護	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠・出産	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
育児	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の学業・受験・進学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
子どもの教育	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の仕事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家族の仕事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
わからない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 74. ストレスの原因 《3 番目》（令和 5 年）（択一回答）

「それはどのような原因ですか。あてはまる原因について 3 つ、最も気になる順に番号を記入欄に記入してください。」（問 15-2、単位％）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	6.4	5.1	7.2	0.0	6.8	5.2	7.2	4.0	9.4
家族以外との人間関係	7.7	9.8	6.3	0.0	9.6	9.1	7.4	7.2	4.7
恋愛・性に関すること	1.9	2.0	1.9	0.0	4.1	5.2	0.8	0.0	0.0
結婚	1.6	2.3	1.2	0.0	0.0	4.7	0.9	0.0	0.0
離婚	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.6	0.7	0.5	0.0	0.0	0.5	0.7	0.9	0.0
生きがいに関すること	8.6	8.7	8.5	0.0	6.8	6.5	8.8	11.7	9.4
自由にできる時間がないこと	8.3	9.3	7.5	0.0	23.3	7.5	8.6	4.9	4.7
収入・家計・借金等	12.1	12.8	11.7	0.0	1.4	14.8	13.6	9.4	3.5
自分の病気や介護	5.6	5.4	5.6	100.0	2.7	2.9	5.7	9.4	9.4
家族の病気や介護	4.9	4.3	5.4	0.0	0.0	2.3	6.4	4.9	7.1
妊娠・出産	0.4	0.3	0.4	0.0	0.0	0.8	0.3	0.4	0.0
育児	2.2	1.0	3.0	0.0	0.0	6.0	1.3	0.0	0.0
家事	5.5	2.1	7.8	0.0	1.4	5.2	4.9	8.1	9.4
自分の学業・受験・進学	0.9	1.3	0.7	0.0	8.2	1.0	0.5	0.0	0.0
子どもの教育	2.4	1.5	3.1	0.0	0.0	1.8	3.9	0.0	0.0
自分の仕事	10.2	11.5	9.3	0.0	1.4	11.2	11.6	8.5	4.7
家族の仕事	2.4	1.6	3.0	0.0	0.0	1.0	2.6	4.0	4.7
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	4.2	3.3	4.8	0.0	4.1	2.6	3.7	6.3	10.6
その他	9.6	11.8	8.1	0.0	20.5	6.8	7.4	16.1	15.3
わからない	4.5	5.2	4.0	0.0	9.6	4.9	3.7	4.0	7.1

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	3.4	4.7	6.4	2.2	3.7	9.1	5.5	7.9	5.3	12.1
家族以外との人間関係	6.9	10.7	8.9	13.3	7.4	11.4	8.1	6.3	3.0	3.4
恋愛・性に関すること	6.9	6.0	0.3	0.0	0.0	2.3	4.7	1.1	0.0	0.0
結婚	0.0	4.7	2.2	0.0	0.0	0.0	4.7	0.0	0.0	0.0
離婚	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.0	0.0	0.6	2.2	0.0	0.0	0.9	0.7	0.0	0.0
生きがいに関すること	6.9	8.0	9.2	8.9	7.4	6.8	5.5	8.5	13.5	10.3
自由にできる時間がないこと	24.1	8.7	8.9	6.7	11.1	22.7	6.8	8.3	3.8	1.7
収入・家計・借金等	0.0	17.3	13.7	7.8	7.4	2.3	13.2	13.5	10.5	1.7
自分の病気や介護	3.4	2.7	6.1	6.7	11.1	2.3	3.0	5.2	11.3	8.6
家族の病気や介護	0.0	2.7	5.1	5.6	3.7	0.0	2.1	7.4	4.5	8.6
妊娠・出産	0.0	0.7	0.3	0.0	0.0	0.0	0.9	0.2	0.8	0.0
育児	0.0	2.7	0.6	0.0	0.0	0.0	8.1	1.8	0.0	0.0
家事	3.4	2.0	1.9	0.0	11.1	0.0	7.2	7.0	13.5	8.6
自分の学業・受験・進学	10.3	1.3	1.0	0.0	0.0	6.8	0.9	0.2	0.0	0.0
子どもの教育	0.0	1.3	2.2	0.0	0.0	0.0	2.1	5.2	0.0	0.0
自分の仕事	0.0	8.7	14.3	12.2	3.7	2.3	12.8	9.7	6.0	5.2
家族の仕事	0.0	0.0	2.5	1.1	3.7	0.0	1.7	2.7	6.0	5.2
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	0.0	2.0	2.5	7.8	7.4	6.8	3.0	4.5	5.3	12.1
その他	20.7	10.7	8.9	17.8	22.2	20.5	4.3	6.3	15.0	12.1
わからない	13.8	5.3	4.1	7.8	0.0	6.8	4.7	3.4	1.5	10.3

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
家族との人間関係	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家族以外との人間関係	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
恋愛・性に関すること	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
結婚	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
離婚	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
いじめ、セクシュアル・ハラスメント	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
生きがいにすること	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自由にできる時間がないこと	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
収入・家計・借金等	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の病気や介護	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
家族の病気や介護	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠・出産	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
育児	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の学業・受験・進学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
子どもの教育	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の仕事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
家族の仕事	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
住まいや生活習慣（公害・安全及び交通事情を含む）	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
わからない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

「悩みを抱えたりやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。」は平成 29 年度調査より追加された設問であり、悩みを抱えたりストレスがある時の対処方法として、相談することへの意識を聞いている。本設問に対して、「感じる」「どちらかといえば感じる」と回答した割合は、全体で 40.7%であり、男女ともにほぼ同じ割合であった。半数近くは相談することへのためらいを感じていた。平成 29 年度調査は 41.9%（男性 38.7%、女性 44.9%）であり、相談することへのためらいを感じる人の割合はやや低下した。

平成 31 年の「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、「悩みを抱えたりやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる人の割合」の目標値を 40%以下と設定している。引き続き、目標達成への取り組みが望まれる。

表 75. 相談することへの意識（令和5年）（択一回答）

「悩みを抱えたりやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。」（問 15-3、単位％）

	人数	感じる	どちらかといえば 感じる	どちらかといえば 感じない	感じない	わからない
<b>性別</b>						
全体	3,894	12.8	27.9	19.7	27.3	12.2
男性	1,806	13.2	27.1	17.4	26.5	15.8
女性	2,081	12.5	28.6	21.7	28.0	9.2
その他	7	0.0	28.6	14.3	42.9	14.3
<b>年齢別</b>						
-19歳	212	11.8	22.6	14.2	37.7	13.7
20-39歳	758	14.4	29.3	19.5	28.8	8.0
40-64歳	1,750	13.4	28.6	21.9	24.5	11.6
65-74歳	766	10.7	28.2	19.7	27.8	13.6
75歳-	408	12.0	24.5	13.5	30.4	19.6
<b>男性</b>						
-19歳	100	10.0	21.0	13.0	39.0	17.0
20-39歳	367	14.4	27.0	19.6	28.6	10.4
40-64歳	814	14.6	29.0	18.7	21.5	16.2
65-74歳	357	11.2	26.9	15.1	30.8	16.0
75歳-	168	10.1	22.0	13.7	29.8	24.4
<b>女性</b>						
-19歳	112	13.4	24.1	15.2	36.6	10.7
20-39歳	389	14.4	31.4	19.5	29.0	5.7
40-64歳	932	12.3	28.3	24.8	26.9	7.6
65-74歳	408	10.3	29.4	23.5	25.2	11.5
75歳-	240	13.3	26.3	13.3	30.8	16.3
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	4	0.0	25.0	0.0	75.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ストレスを相談できる存在について「あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。」と設問した。「思う」「どちらかといえば思う」と回答した割合は、76.7%（男性 70.6%、女性 82.0%）であり、男性より女性で高く、高齢者より若年者で高かった。前項で相談することへのためらいは感じているものの、相談できる存在がいる方が多いと予想される。平成29年度調査は77.0%（男性 70.1%、女性 83.3%）であり、相談できる存在がいると思う割合は概ね横ばいとなっている。

表 76. ストレスを相談できる存在（令和5年）（択一回答）

「あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。」（問15-4、単位%）

	人数	思う	どちらかといえば 思う	どちらかといえば 思わない	思わない	わからない
<b>性別</b>						
全体	3,942	46.3	30.4	6.5	5.5	11.3
男性	1,822	40.8	29.8	7.7	7.7	13.9
女性	2,113	51.1	30.9	5.5	3.5	9.0
その他	7	57.1	28.6	0.0	0.0	14.3
<b>年齢別</b>						
-19歳	213	60.1	26.3	3.3	0.9	9.4
20-39歳	759	50.7	29.0	5.4	5.1	9.7
40-64歳	1,757	44.8	31.2	8.0	5.6	10.3
65-74歳	775	42.2	32.8	6.2	5.9	12.9
75歳-	438	45.4	27.4	4.6	6.6	16.0
<b>男性</b>						
-19歳	101	53.5	30.7	3.0	1.0	11.9
20-39歳	367	46.9	27.5	7.4	7.4	10.9
40-64歳	817	38.4	30.0	9.5	7.6	14.4
65-74歳	358	35.5	33.5	6.4	9.2	15.4
75歳-	179	43.0	25.7	5.0	10.1	16.2
<b>女性</b>						
-19歳	112	66.1	22.3	3.6	0.9	7.1
20-39歳	390	54.6	30.3	3.6	3.1	8.5
40-64歳	936	50.2	32.4	6.7	4.0	6.7
65-74歳	416	48.1	32.0	6.0	3.1	10.8
75歳-	259	47.1	28.6	4.2	4.2	15.8
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	4	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

利用したい専門の相談窓口について、「あなたが自分自身に『2週間以上続く不眠などのうつ病のサイン』があったら、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。」と設問した。最も割合の高い窓口として、「精神科や心療内科等の医療機関」31.5%（男性28.8%、女性33.8%）、次いで「かかりつけの医療機関」27.8%（男性28.1%、女性27.5%）、「わからない」19.6%（男性21.2%、女性18.1%）であった。平成29年度調査と比較して、上位3つの項目は割合が異なるものの、同様であった。また、平成29年度調査では、「何も利用しない」と回答した割合が10.6%（男性13.0%、女性8.4%）であったが、令和5年度調査では14.7%（男性16.2%、女性13.5%）と増加していた。

「市役所・保健所等の相談窓口」は平成29年度調査（1.1%）より増加はしているものの、わずか1.6%に留まった。医療機関を頼る割合が最も高く、うつ病対策は地域の医療機関との連携も重要であることが再確認された。

表 77. 利用したい専門の相談窓口（令和5年）（択一回答）

「あなたが自分自身に『2週間以上続く不眠などのうつ病のサイン』があったら、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。」（問15-5、単位%）

	人数	精神科や心療内科等の医療機関	かかりつけの医療機関	市役所・保健所等の相談窓口	いのちの電話等民間機関の相談窓口	その他	何も利用しない	わからない
<b>性別</b>								
全体	3,933	31.5	27.8	1.6	1.1	3.8	14.7	19.6
男性	1,819	28.8	28.1	1.8	0.8	3.2	16.2	21.2
女性	2,107	33.8	27.5	1.4	1.3	4.4	13.5	18.1
その他	7	42.9	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	28.6
<b>年齢別</b>								
-19歳	213	21.1	9.9	0.0	2.8	8.0	27.2	31.0
20-39歳	757	43.2	8.5	1.8	1.3	4.5	20.7	19.9
40-64歳	1,755	35.8	25.0	1.2	1.0	4.0	13.3	19.7
65-74歳	770	21.6	43.4	2.5	0.8	2.9	12.6	16.4
75歳-	438	16.2	53.9	1.6	0.5	1.8	7.8	18.3
<b>男性</b>								
-19歳	101	20.8	8.9	0.0	1.0	5.0	20.8	43.6
20-39歳	367	41.1	9.0	1.4	1.1	4.9	21.5	21.0
40-64歳	817	33.3	25.9	1.5	1.0	3.1	14.6	20.7
65-74歳	355	17.2	45.9	3.1	0.6	1.4	14.9	16.9
75歳-	179	10.1	52.5	2.2	0.0	3.4	12.3	19.6
<b>女性</b>								
-19歳	112	21.4	10.7	0.0	4.5	10.7	33.0	19.6
20-39歳	388	45.1	8.0	2.3	1.5	4.1	20.1	18.8
40-64歳	934	38.0	24.1	1.0	1.1	4.8	12.2	18.8
65-74歳	414	25.4	41.1	1.9	1.0	4.1	10.6	15.9
75歳-	259	20.5	54.8	1.2	0.8	0.8	4.6	17.4
<b>その他</b>								
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	4	50.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



一方、家族など身近な人に専門窓口を勧めるかとの問に対して、「勧める」と回答した割合は全体で 68.9%であり、男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。平成 29 年度調査 74.1%（男性 71.7%、女性 76.3%）と比較するとその割合は低下しており、「わからない」と回答した割合は増加していた（平成 29 年度調査 23.3%）。その詳細な理由については今回調査をしていないが、今後もうつ病については正しい知識と専門の相談窓口についての情報を市民へ提供することが必要と考えられる。

表 78. 勧めたい専門の相談窓口（令和5年）（択一回答）

「あなたが、家族など身近な人の『2週間以上続く不眠などのうつ病のサイン』に気づいたら、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。」（問 15-6、単位％）

	人数	勧める	勧めない	わからない
<b>性別</b>				
全体	3,884	68.9	3.8	27.3
男性	1,807	66.1	4.4	29.5
女性	2,070	71.5	3.2	25.3
その他	7	57.1	0.0	42.9
<b>年齢別</b>				
-19歳	214	55.6	7.0	37.4
20-39歳	752	65.0	5.3	29.7
40-64歳	1,732	70.1	3.8	26.1
65-74歳	756	71.3	2.8	25.9
75歳-	430	73.7	1.2	25.1
<b>男性</b>				
-19歳	101	52.5	8.9	38.6
20-39歳	365	61.1	6.0	32.9
40-64歳	807	67.3	4.8	27.9
65-74歳	356	69.7	2.5	27.8
75歳-	178	71.3	0.6	28.1
<b>女性</b>				
-19歳	113	58.4	5.3	36.3
20-39歳	385	68.8	4.7	26.5
40-64歳	921	72.6	2.9	24.4
65-74歳	399	72.7	3.0	24.3
75歳-	252	75.4	1.6	23.0
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	50.0
40-64歳	4	50.0	0.0	50.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

## (8) 飲酒（問 16-1～問 16-1-①）、喫煙（問 17-1～問 17-2-①）

### ア. 飲酒の状況（問 16-1～問 16-1-①）

「健康日本 21（第二次）」では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の割合の減少を目標とし、取組を行ってきた。我が国のアルコール消費量は減少傾向にあるが、「健康日本 21（第二次）」の最終評価では、設定した目標については、男性では変化がなく、女性では悪化傾向にあることが報告されている。

令和 3（2021）年度から開始されたアルコール健康障害対策推進基本計画（第 2 期）では、アルコール健康障害の発生予防が重点課題とされている。また、がん対策推進基本計画（第 4 期）においては、飲酒は予防可能ながんリスク因子とされており、「健康日本 21（第三次）」でも継続して、飲酒に対する取組を進めることが重要とされている。

令和 5 年度調査では、飲酒頻度の回答枝を令和元年国民健康・栄養調査とおおよそ揃え「毎日」、「週 5～6 回」、「週 3～4 回」、「週 1～2 回」、「月 1～3 回」、「やめた（一年以上）」、「飲まない」とした。

鶴岡市の飲酒者の割合（月 1-3 回を含めた飲酒者）は、55.7%（男性 70.9%、女性 42.3%）であった。その割合は女性より男性で高く、男性では 40～74 歳、女性では 20～64 歳が高かった。

平成 29 年度調査の設問において、「飲まない」、「やめた」と回答した割合は 41.9%（男性 25.3%、女性 57.0%）であり、令和 5 年度調査では 44.2%（男性 29.0%、女性 57.7%）と、特に男性におけるその割合が増加していた。つまり男性飲酒者の割合は低下を示した。

令和元年国民健康・栄養調査では、飲酒の頻度（毎日、週 5～6 日、週 3～4 日、週 1～2 日、月に 1～3 日、ほとんど飲まない、やめた、飲まない《飲めない》）を調査している。「ほとんど飲まない」「やめた」「飲まない（飲めない）」を引いた割合を飲酒者の割合とすると 20 歳以上全体で 44.9%（男性 62.0%、女性 29.8%）であり、鶴岡市の飲酒者の割合は低下しているものの、全国と比較して高かった。

令和元年国民健康・栄養調査の飲酒を「やめた」とする割合は 2.0%（男性 2.8%、女性 1.4%）であり、全国と比較して、鶴岡市の女性はその割合が高い。やめた理由については、調査をしていないため不明である。

表 79. 飲酒の状況（令和5年）（択一回答）

「お酒（アルコール）を飲みますか。」（問16-1、単位％）

	人数	飲まない	やめた (1年以上)	月1-3回	週1-2回	週3-4回	週5-6回	毎日
<b>性別</b>								
全体	3,819	41.6	2.6	13.5	9.4	5.9	6.9	20.0
男性	1,787	26.4	2.6	12.0	10.1	7.8	9.3	31.7
女性	2,025	55.1	2.6	14.9	8.7	4.2	4.8	9.7
その他	7	57.1	14.3	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>年齢別</b>								
-19歳	75	90.7	0.0	4.0	1.3	1.3	1.3	1.3
20-39歳	757	40.0	2.1	24.4	12.4	6.2	3.7	11.1
40-64歳	1,747	35.1	2.9	13.0	10.8	6.8	9.1	22.4
65-74歳	787	42.3	2.8	9.0	6.0	5.8	7.6	26.4
75歳-	453	60.3	2.9	6.8	6.2	2.9	3.5	17.4
<b>男性</b>								
-19歳	45	91.1	0.0	0.0	2.2	2.2	2.2	2.2
20-39歳	366	35.2	0.3	23.2	12.8	8.2	4.6	15.6
40-64歳	815	20.1	2.6	10.7	11.5	9.1	12.3	33.7
65-74歳	380	21.8	3.9	7.9	6.3	7.4	9.5	43.2
75歳-	181	29.8	5.5	6.6	8.3	3.9	7.2	38.7
<b>女性</b>								
-19歳	30	90.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	389	44.2	3.9	25.7	12.1	4.4	2.8	6.9
40-64歳	928	48.3	3.0	14.9	10.1	4.8	6.4	12.5
65-74歳	406	61.3	1.7	10.1	5.7	4.4	5.9	10.8
75歳-	272	80.5	1.1	7.0	4.8	2.2	1.1	3.3
<b>その他</b>								
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	4	25.0	25.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

令和5年度調査において、1回の飲酒量が3合以上である飲酒者の割合は、全体で8.2%（男性11.1%、女性4.0%）であった。平成23年度調査は20.5%（男性24.4%、女性12.6%）で、平成29年度調査では18.2%（男性23.4%、女性9.9%）とその割合は低下しており、令和5年度調査では男女ともに大幅に低下した。

令和元年国民健康・栄養調査では20歳以上の飲酒者のうち全体で9.9%（男性12.5%、女性5.1%）が3合以上の飲酒者であった。

「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少として、男性13%、女性6.4%（平成34年度）を目標値としていたが、「健康日本21（第三次）」では、男女ともに目標値を10%（令和14年度）に変更することで、引き続き取り組むこととされている。

令和元年国民健康・栄養調査では、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を調査している。20歳以上の飲酒者のうち、男性で14.7%（年齢調整）、女性で9.8%（年齢調整）であった。「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」の割合の算出方法は以下の通りある。男性は、「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」の飲酒者を、女性は、「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」の飲酒者を、各々合計して算出されている。

20歳以上の鶴岡市民におけるその割合は、男性で27.1%、女性で26.8%と、全国と比較して非常に高かった。鶴岡市では、1回の飲酒量が3合以上である割合は低下しており、全国と比較してもその割合は低いものの、飲酒者の割合は高い。多量飲酒者に対するアルコール健康障害に関する正しい知識の普及など取り組みの強化が求められる。

なお、平成31年の「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、飲酒に関する目標を設定していない。

表 80. 飲酒者における 1 回の飲酒量（令和 5 年）（択一回答）

「お酒を飲む日は、1 日あたりどれくらいの量を飲みますか。」（問 16-1-①、単位％）

	人数	1合未満	1合以上 2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上
<b>性別</b>							
全体	2,112	37.8	35.8	18.1	5.2	1.6	1.4
男性	1,267	26.6	37.6	24.8	7.3	2.1	1.7
女性	843	54.8	33.1	8.1	2.0	0.9	1.1
その他	2	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
<b>年齢別</b>							
-19歳	7	42.9	28.6	28.6	0.0	0.0	0.0
20-39歳	437	39.4	37.8	15.1	4.3	1.1	2.3
40-64歳	1,078	34.0	36.5	19.5	6.2	2.4	1.5
65-74歳	430	40.0	33.3	20.5	4.9	0.5	0.9
75歳-	160	53.8	33.8	10.6	1.3	0.6	0.0
<b>男性</b>							
-19歳	4	25.0	25.0	50.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	235	31.9	37.9	20.4	7.2	0.9	1.7
40-64歳	633	22.0	37.3	26.9	8.5	3.3	2.1
65-74歳	282	25.5	38.3	27.3	6.7	0.7	1.4
75歳-	113	44.2	38.1	15.0	1.8	0.9	0.0
<b>女性</b>							
-19歳	3	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	202	48.0	37.6	8.9	1.0	1.5	3.0
40-64歳	443	51.2	35.2	8.8	2.9	1.1	0.7
65-74歳	148	67.6	23.6	7.4	1.4	0.0	0.0
75歳-	47	76.6	23.4	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>その他</b>							
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	2	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
65-74歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

参考 再掲：お酒を3合以上飲む人の割合（単位％）  
 （お酒を飲まない人も分母に含める（令和5年））

	3合未満	3合以上
<b>性別</b>		
全体	50.8	4.5
男性	63.1	7.8
女性	40.0	1.7
その他	28.6	0.0
<b>年齢別</b>		
-19歳	9.3	0.0
20-39歳	53.2	4.5
40-64歳	55.5	6.2
65-74歳	51.2	3.4
75歳-	34.7	0.7
<b>男性</b>		
-19歳	8.9	0.0
20-39歳	57.9	6.3
40-64歳	66.9	10.8
65-74歳	67.6	6.6
75歳-	60.8	1.7
<b>女性</b>		
-19歳	10.0	0.0
20-39歳	49.1	2.8
40-64歳	45.5	2.3
65-74歳	36.0	0.5
75歳-	17.3	0.0
<b>その他</b>		
-19歳	0.0	0.0
20-39歳	0.0	0.0
40-64歳	50.0	0.0
65-74歳	0.0	0.0
75歳-	0.0	0.0

参考 再掲：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（単位％）  
 （分母は20歳以上の飲酒者（令和5年））

	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している者	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒していない者
<b>性別</b>		
全体	27.0	73.0
男性	27.1	72.9
女性	26.8	73.2
その他	0.0	100.0
<b>年齢別</b>		
20-39歳	18.7	81.3
40-64歳	31.5	68.5
65-74歳	28.7	71.3
75歳-	13.8	86.2
<b>男性</b>		
20-39歳	15.3	84.7
40-64歳	32.1	67.9
65-74歳	30.9	69.1
75歳-	13.7	86.3
<b>女性</b>		
20-39歳	22.8	77.2
40-64歳	30.8	69.2
65-74歳	24.7	75.3
75歳-	14.0	86.0
<b>その他</b>		
20-39歳	0.0	0.0
40-64歳	0.0	0.0
65-74歳	0.0	0.0
75歳-	0.0	0.0



## イ. 喫煙状況（問 17-1）

たばこの消費量は近年減少傾向にあるが、喫煙の健康影響、環境影響、受動喫煙対策やタバコの値上げ等から喫煙者の割合の変化は大きい。

鶴岡市における喫煙者割合（毎日吸っている）は 18.1%（男性 28.6%、女性 8.9%）であり、その割合は中年者で最も高かった。過去喫煙者は、男性 32.8%、女性 11.8%であった。

令和元年国民健康・栄養調査では、「現在習慣的に喫煙している者」とはタバコを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者と定義している。同年の調査結果は、16.7%（男性 27.1%、女性 7.6%）である（17.7%（年齢調整）、男性 28.5%（年齢調整）、女性 8.1%（年齢調整））。鶴岡市は全国と比較し、男女ともに高かった。

「毎日吸っている」者の割合は、全国ではこの 10 年間でみると有意に低下しており、男女別にみると、女性の喫煙率は有意な増減がないものの、男性の喫煙率は有意に減少していた。鶴岡市では、平成 18 年度調査 23.2%（男性 38.9%、女性 8.4%）、平成 23 年度調査 24.4%（男性 38.6%、女性 10.8%）、平成 29 年度調査 20.6%（男性 33.2%、女性 9.1%）と国同様にその割合は低下傾向にある。

健康日本 21（第二次）では、成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）の目標値を 12%（平成 34 年度）と設定しており、健康日本 21（第三次）でも「喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）」として、20 歳以上の者の喫煙率を引き続き、12%（令和 14 年度）と設定している。

平成 31 年の「新 いきいき健康つるか 21 保健行動計画」では、「喫煙者の割合」として 15%以下を目標としている。令和 5 年度調査では、目標を達成できておらず、特に男性においてより一層の対策が求められる。

表 81. 喫煙状況（令和 5 年）（択一回答）「タバコを吸いますか。」（問 17-1、単位％）

	人数	以前から吸わない	現在は、禁煙している	毎日吸っている
<b>性別</b>				
全体	3,786	60.2	21.7	18.1
男性	1,774	38.6	32.8	28.6
女性	2,005	79.3	11.8	8.9
その他	7	71.4	14.3	14.3
<b>年齢別</b>				
-19歳	59	98.3	0.0	1.7
20-39歳	760	69.3	11.1	19.6
40-64歳	1,746	52.6	24.6	22.9
65-74歳	783	58.1	27.3	14.6
75歳-	438	73.3	21.2	5.5
<b>男性</b>				
-19歳	30	96.7	0.0	3.3
20-39歳	367	58.6	11.4	30.0
40-64歳	818	30.9	33.7	35.3
65-74歳	381	29.9	47.5	22.6
75歳-	178	41.6	46.6	11.8
<b>女性</b>				
-19歳	29	100.0	0.0	0.0
20-39歳	391	79.3	10.7	10.0
40-64歳	924	71.8	16.5	11.8
65-74歳	401	84.8	8.2	7.0
75歳-	260	95.0	3.8	1.2
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	100.0	0.0	0.0
40-64歳	4	50.0	25.0	25.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

#### ウ. 禁煙した理由（問 17-1-①～17-1-②）

禁煙した人に禁煙した理由を調査した。理由として最も多いのは、「自分の健康を保つため」12.7%（男性 19.5%、女性 6.8%）、次いで「健康を損なう心配から」5.0%（男性 7.9%、女性 2.6%）、「体調をよくするため」4.9%（男性 7.5%、女性 2.7%）、であった。割合は異なるものの、禁煙の理由は、平成 23 年度調査、平成 29 年度調査、令和 5 年度調査と共通していた。

表 82. 禁煙した理由（令和 5 年）（複数回答）

「禁煙した理由は何ですか。」（問 17-1-①、単位％）

	全体	男性	女性	その他	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
自分の健康を保つため	12.7	19.5	6.8	12.5	0.0	5.7	14.7	17.0	14.8
体調をよくするため	4.9	7.5	2.7	0.0	0.0	2.3	6.7	5.7	3.2
仕事場が、禁煙・分煙になった	0.9	1.7	0.3	0.0	0.0	0.4	1.3	1.2	0.4
経済的な理由	2.3	3.2	1.4	12.5	0.0	2.1	3.6	1.2	0.4
身近な人が禁煙したから	0.9	1.4	0.5	0.0	0.0	0.7	1.1	1.5	0.4
周りの人に迷惑だから	2.9	4.5	1.6	0.0	0.0	1.6	3.8	3.4	2.3
周りの人の健康のため	2.7	4.4	1.3	12.5	0.0	1.7	3.6	2.8	2.5
健康を損なう心配から	5.0	7.9	2.6	0.0	0.0	1.8	5.6	7.7	5.7
身近な人や医師等からの勧め	2.0	3.6	0.6	0.0	0.0	0.4	1.8	4.1	2.5
身近な人の病気を見て	0.9	1.4	0.4	0.0	0.0	0.1	1.0	1.6	0.8
たばこの値上がり	3.1	5.1	1.4	0.0	0.0	2.0	5.0	2.4	0.6
その他	3.7	4.7	2.9	0.0	0.0	2.9	4.5	4.3	3.0

	男性					女性				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
自分の健康を保つため	0.0	5.6	20.3	29.7	33.2	0.0	5.9	9.8	5.6	2.5
体調をよくするため	0.0	3.0	9.4	10.2	6.3	0.0	1.8	4.4	1.6	1.1
仕事場が、禁煙・分煙になった	0.0	0.5	2.2	2.6	1.1	0.0	0.3	0.5	0.0	0.0
経済的な理由	0.0	3.2	4.7	1.8	1.1	0.0	1.0	2.6	0.7	0.0
身近な人が禁煙したから	0.0	0.5	1.7	2.6	0.5	0.0	0.8	0.5	0.5	0.4
周りの人に迷惑だから	0.0	1.1	5.7	6.1	4.7	0.0	2.0	2.1	0.9	0.7
周りの人の健康のため	0.0	2.7	5.1	4.9	5.8	0.0	0.8	2.1	0.9	0.4
健康を損なう心配から	0.0	1.6	8.5	12.3	12.6	0.0	2.0	3.2	3.5	1.1
身近な人や医師等からの勧め	0.0	0.3	3.0	7.4	6.3	0.0	0.5	0.7	1.2	0.0
身近な人の病気を見て	0.0	0.0	1.5	2.8	1.6	0.0	0.3	0.5	0.5	0.4
たばこの値上がり	0.0	3.0	7.9	4.6	1.1	0.0	1.0	2.6	0.5	0.4
その他	0.0	2.2	5.2	6.9	5.3	0.0	3.6	3.8	1.9	1.4

	その他				
	-19歳	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-
自分の健康を保つため	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
体調をよくするため	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
仕事場が、禁煙・分煙になった	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
経済的な理由	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
身近な人が禁煙したから	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
周りの人に迷惑だから	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
周りの人の健康のため	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
健康を損なう心配から	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
身近な人や医師等からの勧め	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
身近な人の病気を見て	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
たばこの値上がり	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

現在、習慣的に喫煙している者に対して、禁煙の経験を調査した。「一度、禁煙したことがある」、「2回以上、禁煙したことがある」と回答したのは、50.8%（男性 52.5%、女性 47.4%）で、男性は女性より高く、高齢者で最も低かった。

平成 23 年度調査におけるその割合は男性 49.6%、女性 53.7%で、平成 29 年度調査では男性 50.7%、女性 50.0%であった。

表 83. これまでの禁煙経験（令和 5 年）（択一回答）

「これまでに、禁煙したことがありますか。」（問 17-1-②、単位％）

	人数	ない	一度、 禁煙したことがある	2回以上、 禁煙したことがある
<b>性別</b>				
全体	763	49.1	31.8	19.0
男性	532	47.6	35.0	17.5
女性	230	52.6	24.8	22.6
その他	1	100.0	0.0	0.0
<b>年齢別</b>				
-19歳	3	100.0	0.0	0.0
20-39歳	155	47.7	33.5	18.7
40-64歳	428	47.0	32.7	20.3
65-74歳	131	49.6	33.6	16.8
75歳-	46	69.6	15.2	15.2
<b>男性</b>				
-19歳	2	100.0	0.0	0.0
20-39歳	113	49.6	32.7	17.7
40-64歳	301	47.5	35.2	17.3
65-74歳	91	44.0	39.6	16.5
75歳-	25	48.0	28.0	24.0
<b>女性</b>				
-19歳	1	100.0	0.0	0.0
20-39歳	42	42.9	35.7	21.4
40-64歳	126	45.2	27.0	27.8
65-74歳	40	62.5	20.0	17.5
75歳-	21	95.2	0.0	4.8
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	1	100.0	0.0	0.0
65-74歳	0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

## エ. 喫煙習慣改善の意思（問 17-1-③）

現在、習慣的に喫煙している者に対して、健康づくりのための喫煙習慣の改善意思について調査した。「改善するつもり（概ね 6 か月以内）」「近いうちに（概ね 1 か月以内）」を合わせた割合は全体で 36.7%（男性 33.6%、女性 45.6%）であった。その割合は男性より女性で高く、65～74 歳で最も割合が高かった。

平成 23 年度調査では「今後、6 ヶ月以内に『禁煙したい』と思いますか」と設問しており、禁煙の意向を回答した割合は、36.4%（男性 35.3%、女性 40.3%）で、平成 29 年度調査では 39.6%（男性 37.6%、女性 45.7%）であった。

令和元年の国民健康・栄養調査では、現在習慣的に喫煙している者において、タバコをやめたいと思う割合を調査している。それによると 26.1%（男性 24.6%、女性 30.9%）がやめたいと回答した。男女の傾向は同じで、鶴岡市の方がやめたいと思っている割合が高いことが予想された。

表 84. 喫煙習慣改善の意思（令和 5 年）（択一回答）

「今後、健康づくりのため喫煙習慣を改善したいと思いますか。」（問 17-1-③、単位％）

	人数	改善するつもりはない	改善するつもり（概ね6か月以内）	近いうちに（概ね1か月以内）	すでに取り組んでいる（6か月未満）	すでに取り組んでいる（6か月以上）
<b>性別</b>						
全体	741	56.7	30.5	6.2	1.5	5.1
男性	544	59.4	27.9	5.7	1.7	5.3
女性	195	49.2	37.9	7.7	1.0	4.1
その他	2	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0
<b>年齢別</b>						
-19歳	3	66.7	0.0	0.0	0.0	33.3
20-39歳	161	60.2	28.6	6.2	1.9	3.1
40-64歳	421	57.2	30.9	6.2	1.2	4.5
65-74歳	123	51.2	33.3	7.3	1.6	6.5
75歳-	33	51.5	27.3	3.0	3.0	15.2
<b>男性</b>						
-19歳	2	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0
20-39歳	120	65.8	22.5	5.0	2.5	4.2
40-64歳	303	59.7	28.7	6.3	1.0	4.3
65-74歳	94	54.3	31.9	5.3	2.1	6.4
75歳-	25	44.0	32.0	4.0	4.0	16.0
<b>女性</b>						
-19歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	41	43.9	46.3	9.8	0.0	0.0
40-64歳	116	50.9	37.1	6.0	1.7	4.3
65-74歳	29	41.4	37.9	13.8	0.0	6.9
75歳-	8	75.0	12.5	0.0	0.0	12.5
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	2	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0
65-74歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



## オ. 受動喫煙の機会（問 17-2～17-2-①）

健康日本 21（第二次）では、「受動喫煙の機会を有する者の割合の減少」として、目標（平成 34 年度）を行政機関 0%、医療機関 0%、家庭 3%、飲食店 15%と設定し、職場については受動喫煙の無い職場の実現を目標（平成 32 年）とした。健康日本 21（第三次）でも引き続き、たばこ対策として「受動喫煙への曝露状況の改善」が重要であると考えられている。本設問は平成 29 年度調査より追加された。

「日常的に受動喫煙の機会がありますか？」に対して、「時々ある」「ほぼ毎日」と回答した割合は、31.3%（男性 35.8%、女性 26.6%）であった。その割合は男性で高く、高齢者より若年者で高かった。平成 29 年度調査 48.4%（男性 55.1%、女性 41.2%）と比較して、大幅に低下した。

表 85. 受動喫煙の機会（令和 5 年）（択一回答）

「日常的に受動喫煙の機会がありますか。」（問 17-2、単位％）

	人数	時々ある	ほぼ毎日	ほとんどない
<b>性別</b>				
全体	3,032	17.9	13.4	68.8
男性	1,515	20.5	15.3	64.2
女性	1,510	15.1	11.5	73.4
その他	7	42.9	0.0	57.1
<b>年齢別</b>				
-19歳	81	14.8	14.8	70.4
20-39歳	691	24.5	16.1	59.5
40-64歳	1,505	18.1	14.6	67.4
65-74歳	543	13.6	10.5	75.9
75歳-	212	7.1	2.8	90.1
<b>男性</b>				
-19歳	37	13.5	16.2	70.3
20-39歳	335	26.0	18.5	55.5
40-64歳	743	20.5	17.1	62.4
65-74歳	290	20.0	11.4	68.6
75歳-	110	8.2	3.6	88.2
<b>女性</b>				
-19歳	44	15.9	13.6	70.5
20-39歳	354	22.9	13.8	63.3
40-64歳	758	15.7	12.1	72.2
65-74歳	252	6.0	9.5	84.5
75歳-	102	5.9	2.0	92.2
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	50.0
40-64歳	4	25.0	0.0	75.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

受動喫煙の場所は、男性では最も多いのが「職場」18.9%、次いで「家庭」7.3%、「飲食店」4.7%で、女性は、「家庭」が最も多く12.7%、次いで「職場」5.1%、「飲食店」1.9%であった。平成29年度調査と比較するとその割合は大幅に低下しているものの、上位3つの項目は同様であった。(平成29年度調査 男性「職場」28.4%、「飲食店」8.5%、「家庭」7.8%、女性「家庭」15.0%、「職場」10.0%、「飲食店」6.1%)

令和元年国民健康・栄養調査では、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者を除く)の割合について、最も多い場所が「飲食店」で29.6%、次いで「遊技場」27.1%、「路上」27.1%、「職場」26.1%となっている。「家庭」は6.9%であった。

鶴岡市の調査では「3つ以内の回答」としているため、調査方法が異なり直接比較することは出来ないが、鶴岡市における「家庭」の受動喫煙の機会は全国よりも高い割合であることが予想される。

平成31年の「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、家庭での受動喫煙の機会の目標値(2023年度)を10%以下に設定しているが、女性は目標達成できておらず、受動喫煙の対策が引き続き求められる。

表 86. 受動喫煙の場所（令和 5 年）（3 つ以内の回答）

「それは主にどこですか。」（問 17-2-①、単位％）

	人数	職場	家庭	公民館	飲食店	旅館・ホテル	その他
<b>性別</b>							
全体	1,209	11.5	10.2	0.7	3.2	0.3	3.9
男性	716	18.9	7.3	1.3	4.7	0.4	5.4
女性	490	5.1	12.7	0.3	1.9	0.2	2.5
その他	3	12.5	12.5	0.0	0.0	0.0	12.5
<b>年齢別</b>							
-19歳	25	2.3	7.3	0.0	0.5	0.0	1.4
20-39歳	349	17.9	16.0	1.0	4.2	0.1	6.3
40-64歳	618	15.9	10.7	0.7	3.4	0.2	4.0
65-74歳	177	4.9	8.0	1.0	3.8	0.7	3.2
75歳-	40	0.6	3.6	0.4	1.1	0.4	2.3
<b>男性</b>							
-19歳	11	3.8	5.8	0.0	0.0	0.0	1.0
20-39歳	191	25.5	11.0	1.6	6.2	0.0	7.0
40-64歳	358	26.3	6.4	1.1	4.2	0.2	5.1
65-74歳	127	9.7	7.2	1.8	6.9	1.0	5.9
75歳-	29	1.1	4.7	1.1	2.1	1.1	5.3
<b>女性</b>							
-19歳	14	0.9	8.8	0.0	0.9	0.0	1.8
20-39歳	157	10.4	20.9	0.5	2.3	0.3	5.6
40-64歳	259	6.9	14.6	0.3	2.7	0.2	2.9
65-74歳	49	0.5	8.6	0.2	0.9	0.5	0.7
75歳-	11	0.4	2.8	0.0	0.4	0.0	0.4
<b>その他</b>							
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	1	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## (9) 地域社会とのつながり (問 18-1～問 18-5)

地域の環境は、物理的環境と社会的環境に分類される。社会環境として地域コミュニティとソーシャル・キャピタルが注目されている。その理由としては、近年多くの地域コミュニティにおいては人間関係の希薄化が進み、様々な問題に地域で対処することができにくくなり、また個人が抱える問題に関しては相談相手がなく、1人で思い悩む人が増えるという問題が指摘されるようになってきたからである。

ソーシャル・キャピタルとは、人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴があり、共通の目的に向かって協調行動を導くものとされる。物的資本 (Physical Capital) や人的資本 (Human Capital) などと並ぶ新しい概念である (ロバート・パットナムの定義)。地域協調行動を活発にすることにより、社会的効率性である出生率の増加、子ども・子育て支援の拡大、雇用・就業の支援、ボランティアの促進、医療・介護・福祉支援の促進などを高めると考えられている。

本設問は、平成 23 年度調査より追加され「内閣府国民生活局が平成 15 年に行った全国調査「ソーシャル・キャピタル：豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて」(以下、ソーシャル・キャピタル全国調査と記載)より作成された。

平成 23 年度調査では「あなたが住んでいる近所の地区環境や近所の人々についてうかがいます」と設問を始めたが、平成 29 年度調査以降、「近所」の表記から「地域」に変更し、「地域社会とのつながり (町内会・自治会の範囲に限定) についてうかがいます」と設問を始め、地域を限定した。

## ア. 居住期間（問 18-1）

現在の居住地で生活している期間が「5年未満」は10.2%、「20年以上の割合」が62.6%と多く、ほとんどの回答者が現在の居住地に住み続けている住民であった。

平成23年度調査では「5年未満」は12.5%、「20年以上」は62.1%、平成29年度調査では「5年未満」は10.2%、「20年以上」は65.8%と、「20年以上」の割合は一旦高くなったものの、令和5年度調査では平成23年度調査と同程度の割合まで低下した。

表 87. 居住期間の分布（令和5年）（択一回答）

「現在お住まいの地域に、どのくらいの期間住んでいますか。」（問 18-1、単位%）

	人数	5年未満	5-10年	10-20年	20年以上
<b>性別</b>					
全体	3,957	10.2	9.3	17.9	62.6
男性	1,843	9.3	9.0	17.6	64.1
女性	2,107	10.8	9.6	18.1	61.4
その他	7	28.6	0.0	28.6	42.9
<b>年齢別</b>					
-19歳	214	10.3	8.4	80.8	0.5
20-39歳	760	30.8	15.5	12.2	41.4
40-64歳	1,745	6.8	11.0	20.3	61.9
65-74歳	787	2.0	4.1	6.9	87.0
75歳-	451	2.4	2.0	7.5	88.0
<b>男性</b>					
-19歳	101	10.9	8.9	79.2	1.0
20-39歳	368	25.8	13.0	12.2	48.9
40-64歳	815	6.6	10.7	18.0	64.7
65-74歳	378	2.4	4.5	8.2	84.9
75歳-	181	1.7	2.8	11.6	84.0
<b>女性</b>					
-19歳	113	9.7	8.0	82.3	0.0
20-39歳	390	35.4	17.9	12.3	34.4
40-64歳	926	6.9	11.3	22.1	59.6
65-74歳	408	1.7	3.7	5.6	89.0
75歳-	270	3.0	1.5	4.8	90.7
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	4	25.0	0.0	50.0	25.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

## イ. 地域のつきあいの状況（問 18-2）

地域の人とのつきあいの程度については、「互いに相談したり、日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている人がいる」割合は 12.9%、「日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している」31.9%、「あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない」42.4%、「つきあいはほとんどない」12.8%であった。つきあいがあるのは高齢者で多く、つきあいの程度が薄いほど若年者で割合が多かった。平成 23 年度調査、平成 29 年度調査と比較して、つきあいの程度が希薄化している傾向であった。

「互いに相談したり、日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている人がいる」は平成 23 年度で 20.3%、平成 29 年度では 18.0%であり、「日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している」は平成 23 年度で 36.2%、平成 29 年度では 34.5%であり、「あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない」は平成 23 年度で 38.3%、平成 29 年度では 38.1%であり、「つきあいはほとんどない」は平成 23 年度で 5.2%、平成 29 年度では 9.4%であった。

表 88. 地域の人とのつきあいの状況（令和5年）（択一回答）

「地域の方とはどのようなおつきあいをされていますか。」（問 18-2、単位％）

	人数	互いに相談したり、日用品の貸し借りを するなど、生活面で 協力し合う人がいる	日常的に立ち話をす る程度のつきあい は、している	あいさつ程度の最小 限の付き合いしかし ていない	つきあいはほとんど ない
<b>性別</b>					
全体	3,940	12.9	31.9	42.4	12.8
男性	1,832	12.5	31.2	42.2	14.1
女性	2,101	13.3	32.5	42.6	11.6
その他	7	14.3	14.3	42.9	28.6
<b>年齢別</b>					
-19歳	213	2.8	15.0	63.4	18.8
20-39歳	756	5.0	18.4	49.7	26.9
40-64歳	1,743	10.4	32.2	46.6	10.7
65-74歳	784	20.0	43.1	30.5	6.4
75歳-	444	28.6	41.4	24.5	5.4
<b>男性</b>					
-19歳	101	4.0	9.9	65.3	20.8
20-39歳	364	4.7	20.3	47.3	27.7
40-64歳	815	11.4	31.9	44.3	12.4
65-74歳	374	18.2	42.0	32.4	7.5
75歳-	178	26.4	39.3	29.8	4.5
<b>女性</b>					
-19歳	112	1.8	19.6	61.6	17.0
20-39歳	390	5.4	16.7	52.1	25.9
40-64歳	924	9.6	32.6	48.6	9.2
65-74歳	409	21.5	44.3	28.9	5.4
75歳-	266	30.1	42.9	21.1	6.0
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	50.0	50.0	0.0
40-64歳	4	0.0	25.0	50.0	25.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0



地域の方のなかで、面識・交流のある人の数については、「概ね 20 人以上」が 20.0%、「概ね 5~19」が 40.2%、「概ね 4 人以下」が 27.0%で、「いない」は 12.8%であった。地域とのつきあいを持っている人数を「概ね 20 人以上」と回答した割合は女性より男性で高く、若年者より高齢者で高かった。特に 65~74 歳の男性において割合が最も高かった。「概ね 4 人以下」「いない」と回答した割合は 20~39 歳で最も高かった。

平成 29 年度調より、回答枝は具体的な人数で選択できるようにした。平成 29 年度調査では、「概ね 20 人以上」が 27.7%、「概ね 5~19 人」が 38.8%、「概ね 4 人以下が」23.3%で、「いない」は 10.2%と、「概ね 20 人以上」が減少しており、地域のなかでつきあいを持つ人数は減少傾向にある。

表 89. 地域つきあいする人数（令和 5 年）（択一回答）

「地域の方のなかで、面識・交流のある人の数はどれくらいですか。」（問 18-3、単位％）

	人数	概ね20人以上	概ね5-19人	概ね4人以下	いない
<b>性別</b>					
全体	3,935	20.0	40.2	27.0	12.8
男性	1,835	23.4	38.0	24.7	13.9
女性	2,093	17.1	42.0	29.0	11.8
その他	7	0.0	42.9	28.6	28.6
<b>年齢別</b>					
-19歳	213	22.1	40.4	26.8	10.8
20-39歳	758	10.2	31.7	31.7	26.5
40-64歳	1,742	21.5	41.2	25.8	11.5
65-74歳	780	25.0	42.3	25.4	7.3
75歳-	442	21.3	46.6	26.9	5.2
<b>男性</b>					
-19歳	100	21.0	44.0	22.0	13.0
20-39歳	368	11.7	34.0	29.1	25.3
40-64歳	817	25.2	37.6	23.7	13.5
65-74歳	373	31.1	37.8	23.1	8.0
75歳-	177	24.3	45.2	25.4	5.1
<b>女性</b>					
-19歳	113	23.0	37.2	31.0	8.8
20-39歳	388	8.8	29.6	34.0	27.6
40-64歳	921	18.2	44.4	27.7	9.7
65-74歳	406	19.5	46.3	27.6	6.7
75歳-	265	19.2	47.5	27.9	5.3
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	50.0	50.0
40-64歳	4	0.0	50.0	25.0	25.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

#### ウ. 近所の地域活動状況（問 18-4）

地域の町内会・子供会・老人クラブ・消防団などの「地縁的な活動」の状況については、「非常に盛んであると思う」と回答した割合は 14.9%で、「ある程度は行われていると思う」と回答した割合は 57.0%であった。その割合は若年者より高齢者で高かった。

「非常に盛んであると思う」と回答した割合は、平成 23 年度調査では 25.8%で、平成 29 年度調査では 24.7%であり、「ある程度は行われていると思う」と回答した割合は、平成 23 年度調査では 57.8%で、平成 29 年度調査では 55.5%と、「非常に盛んであると思う」と回答した割合が大幅に低下し、「ある程度は行われていると思う」と回答した割合は、一旦、低くなったものの、平成 23 年度調査と同程度の割合まで増加を示した。

表 90. 地域活動の状況（令和 5 年）（択一回答）

「地域活動(町内会・子供会・老人クラブ・消防団など)は盛んだと感じますか。」

(問 18-4、単位%)

	人数	非常に盛んであると思う	ある程度は行われていると思う	ほとんど活動は行われていないと思う	わからない
<b>性別</b>					
全体	3,955	14.9	57.0	4.4	23.7
男性	1,842	15.8	55.3	4.5	24.4
女性	2,106	14.2	58.5	4.4	22.9
その他	7	0.0	42.9	14.3	42.9
<b>年齢別</b>					
-19歳	214	9.8	52.3	9.3	28.5
20-39歳	760	9.7	44.1	5.0	41.2
40-64歳	1,748	16.8	57.7	3.7	21.9
65-74歳	785	16.2	65.6	4.6	13.6
75歳-	448	17.0	63.2	3.6	16.3
<b>男性</b>					
-19歳	101	8.9	49.5	8.9	32.7
20-39歳	368	10.3	43.2	4.6	41.8
40-64歳	817	18.0	55.1	4.0	22.9
65-74歳	375	17.1	64.5	4.8	13.6
75歳-	181	18.2	65.2	2.8	13.8
<b>女性</b>					
-19歳	113	10.6	54.9	9.7	24.8
20-39歳	390	9.2	45.1	5.4	40.3
40-64歳	927	15.7	60.0	3.3	20.9
65-74歳	409	15.4	66.5	4.4	13.7
75歳-	267	16.1	61.8	4.1	18.0
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	100.0	0.0
40-64歳	4	0.0	50.0	25.0	25.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

## エ. 地域に住み続けたいと思う意向（問 18-5）

地域への愛着地域に住み続けたいと思う意向について、本設問を平成 29 年度調査より追加した。「今後もこの地域に住み続けたいと思いますか。」に対して、「思う」は 55.4%、「やや思う」は 25.6%であった。その割合は女性より男性で高く、若年者より高齢者で地域への愛着を持っていると予想された。平成 29 年度調査では「思う」は 59.6%、「やや思う」は 23.7%であり、住み続けたいと思う割合が低下した。

表 91. 地域に継続居住する意向（令和 5 年）（択一回答）

「今後もこの地域に住み続けたいと思いますか。」（問 18-5、単位％）

	人数	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
<b>性別</b>					
全体	4,008	55.4	25.6	13.8	5.2
男性	1,864	57.5	25.5	11.7	5.3
女性	2,136	53.6	25.7	15.6	5.1
その他	8	50.0	37.5	12.5	0.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	215	26.5	37.2	26.5	9.8
20-39歳	760	38.3	36.2	17.1	8.4
40-64歳	1,755	53.8	27.1	13.7	5.3
65-74歳	812	69.1	16.7	11.6	2.6
75歳-	466	78.5	12.9	6.9	1.7
<b>男性</b>					
-19歳	103	28.2	39.8	26.2	5.8
20-39歳	369	41.5	32.8	15.7	10.0
40-64歳	820	58.0	27.4	9.5	5.0
65-74歳	386	68.7	16.3	11.9	3.1
75歳-	186	79.6	14.0	5.4	1.1
<b>女性</b>					
-19歳	112	25.0	34.8	26.8	13.4
20-39歳	389	35.2	39.3	18.5	6.9
40-64歳	930	50.2	26.8	17.4	5.6
65-74歳	425	69.4	17.2	11.3	2.1
75歳-	280	77.9	12.1	7.9	2.1
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0	0.0	0.0
40-64歳	5	40.0	40.0	20.0	0.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

(10) その他の属性 (問 19-問 20)

ア. 健康保険の種類 (問 19)

健康保険の種類は、社会保険/本人が最も多く、44.8%であった。平成 23 年度調査では国民健康保険が最も多く 43.9%で、平成 29 年度調査では社会保険/本人が最も多く 43.5%であった。平成 23 年度以降、国民健康保険の割合が減少し、社会保険/本人の割合が増加傾向にある。

表 92. 保険の種類 (令和 5 年) (択一回答)

「病院や診療所にかかるときに使う、『健康保険の種類』は、次のどれですか。」

(問 19、単位%)

	人数	国民健康保険	社会保険/本人	社会保険/家族	後期高齢者保険	その他
<b>性別</b>						
全体	4,001	33.8	44.8	10.7	8.9	1.8
男性	1,858	36.9	48.1	5.2	7.9	1.8
女性	2,135	31.1	41.8	15.5	9.8	1.8
その他	8	37.5	50.0	0.0	0.0	12.5
<b>年齢別</b>						
-19歳	209	29.2	16.7	51.7	0.5	1.9
20-39歳	757	29.3	59.2	9.2	0.1	2.1
40-64歳	1,758	23.2	65.7	9.3	0.0	1.8
65-74歳	811	66.6	17.6	10.6	2.8	2.3
75歳-	466	26.0	2.1	0.2	71.0	0.6
<b>男性</b>						
-19歳	97	30.9	19.6	47.4	1.0	1.0
20-39歳	368	34.5	57.3	5.2	0.3	2.7
40-64歳	821	26.7	69.5	1.9	0.0	1.8
65-74歳	385	68.3	22.9	4.2	2.6	2.1
75歳-	187	25.1	2.7	0.0	72.2	0.0
<b>女性</b>						
-19歳	112	27.7	14.3	55.4	0.0	2.7
20-39歳	387	24.3	61.0	13.2	0.0	1.6
40-64歳	932	20.2	62.3	15.8	0.0	1.7
65-74歳	425	64.9	12.9	16.5	3.1	2.6
75歳-	279	26.5	1.8	0.4	70.3	1.1
<b>その他</b>						
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
40-64歳	5	20.0	60.0	0.0	0.0	20.0
65-74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## (11) 新型コロナウイルス感染症による変化(問 21-①～問 21-⑨)

2020年に国内で初めて確認された新型コロナウイルス感染症は、その後の感染拡大及びこれに伴う行動制限等の対策により、人々の日常生活や生活意識に大きく影響をもたらした。感染に対する不安や行動変容に伴うストレスなどは、人々の心理面にも多大な影響が生じた可能性がある。令和5年度調査より、新型コロナウイルス感染症に対応した、新しい生活様式による生活習慣の変化およびその健康影響を調べることを目的として、「新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、健康等の活動に影響・変化がありましたか。」という設問を新規に追加した。体重、運動、外出の機会、ストレス、地域活動、ゲーム・SNSの時間について調査し、20歳以上の方のみ、健康診断、お酒の量、タバコの量の変化も調査した。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、体重が「増えた」と回答した割合は16.6%であった。その割合は男性より女性で高く、高齢者より若年者で高かった。

表 93-1. 体重（令和5年）（択一回答）（問 21-①、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った
<b>性別</b>				
全体	3,915	16.6	75.3	8.1
男性	1,826	14.1	78.4	7.5
女性	2,081	18.7	72.7	8.6
その他	8	25.0	62.5	12.5
<b>年齢別</b>				
-19歳	212	20.8	69.3	9.9
20-39歳	753	23.4	70.4	6.2
40-64歳	1,739	18.9	73.9	7.2
65-74歳	776	9.7	80.4	9.9
75歳-	435	6.2	83.2	10.6
<b>男性</b>				
-19歳	100	15.0	73.0	12.0
20-39歳	365	21.1	74.2	4.7
40-64歳	810	15.4	78.8	5.8
65-74歳	374	8.8	80.2	11.0
75歳-	177	4.5	84.2	11.3
<b>女性</b>				
-19歳	112	25.9	66.1	8.0
20-39歳	386	25.4	66.8	7.8
40-64歳	924	21.9	69.7	8.4
65-74歳	401	10.5	80.5	9.0
75歳-	258	7.4	82.6	10.1
<b>その他</b>				
-19歳	0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	50.0	0.0
40-64歳	5	20.0	60.0	20.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0

運動が「減った」と回答した割合は17.9%であった。その割合は男女で差はなく、高齢者より若年者で高かった。

表 93-2. 運動（令和5年）（択一回答）（問21-②、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った	もともとない
<b>性別</b>					
全体	3,935	4.4	62.7	17.9	15.0
男性	1,836	4.7	65.4	18.0	11.9
女性	2,091	4.1	60.4	17.7	17.7
その他	8	12.5	50.0	12.5	25.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	213	5.2	55.4	30.5	8.9
20-39歳	762	9.1	57.1	18.8	15.1
40-64歳	1,751	4.5	63.0	16.9	15.6
65-74歳	781	1.7	66.2	17.3	14.9
75歳-	428	0.5	68.7	15.0	15.9
<b>男性</b>					
-19歳	101	5.0	53.5	31.7	9.9
20-39歳	369	9.5	59.3	21.4	9.8
40-64歳	818	4.6	67.6	15.8	12.0
65-74歳	371	1.6	66.8	18.1	13.5
75歳-	177	1.1	71.8	13.6	13.6
<b>女性</b>					
-19歳	112	5.4	57.1	29.5	8.0
20-39歳	391	8.4	55.2	16.4	19.9
40-64歳	928	4.3	59.1	17.9	18.8
65-74歳	409	1.7	65.5	16.6	16.1
75歳-	251	0.0	66.5	15.9	17.5
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	5	0.0	60.0	20.0	20.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

外出の機会が「減った」と回答した割合は 51.0%であり約半数を占めていた。その割合は男性より女性で高く、中年者で最も高かった。

表 93-3. 外出の機会（令和 5 年）（択一回答）（問 21-③、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った	もともとない
<b>性別</b>					
全体	3,958	1.9	44.5	51.0	2.6
男性	1,842	2.1	49.3	46.0	2.6
女性	2,108	1.8	40.3	55.4	2.5
その他	8	0.0	50.0	37.5	12.5
<b>年齢別</b>					
-19歳	213	5.6	44.1	47.9	2.3
20-39歳	762	2.8	43.8	50.7	2.8
40-64歳	1,753	1.4	40.4	55.9	2.3
65-74歳	793	1.6	46.0	49.2	3.2
75歳-	437	1.4	59.7	36.6	2.3
<b>男性</b>					
-19歳	101	6.9	46.5	42.6	4.0
20-39歳	369	2.4	48.0	47.2	2.4
40-64歳	817	1.7	46.5	49.2	2.6
65-74歳	377	1.9	49.6	45.9	2.7
75歳-	178	1.1	66.3	30.9	1.7
<b>女性</b>					
-19歳	112	4.5	42.0	52.7	0.9
20-39歳	391	3.1	39.9	54.2	2.8
40-64歳	931	1.1	35.0	61.9	2.0
65-74歳	415	1.4	42.9	52.0	3.6
75歳-	259	1.5	55.2	40.5	2.7
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	5	0.0	60.0	40.0	0.0
65-74歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

ストレスが「増えた」と回答した割合は31.3%であり、その割合は男性より女性で高く、20～64歳で高かった。

表 93-4. ストレス（令和5年）（択一回答）（問 21-④、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った	もともとない
<b>性別</b>					
全体	3,929	31.3	59.0	3.2	6.5
男性	1,838	24.6	64.1	4.1	7.2
女性	2,083	37.3	54.5	2.3	5.9
その他	8	25.0	62.5	0.0	12.5
<b>年齢別</b>					
-19歳	213	24.9	64.3	2.8	8.0
20-39歳	761	37.5	55.7	2.6	4.2
40-64歳	1,752	36.1	58.0	2.2	3.7
65-74歳	782	23.8	61.4	4.7	10.1
75歳-	421	17.6	62.2	5.2	15.0
<b>男性</b>					
-19歳	101	22.8	61.4	4.0	11.9
20-39歳	368	30.2	61.4	3.3	5.2
40-64歳	820	27.7	64.9	2.9	4.5
65-74歳	373	17.2	65.1	6.7	11.0
75歳-	176	15.3	65.3	6.3	13.1
<b>女性</b>					
-19歳	112	26.8	67.0	1.8	4.5
20-39歳	391	44.2	50.6	2.0	3.1
40-64歳	927	43.6	51.8	1.6	3.0
65-74歳	408	29.9	57.8	2.9	9.3
75歳-	245	19.2	60.0	4.5	16.3
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	5	20.0	80.0	0.0	0.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

地域活動が「減った」と回答した割合は 42.8%であり、その割合は男女で差はなく、10代と中年者で高かった。特に10代の女性では6割弱を占めていた。

表 93-5. 地域活動（令和5年）（択一回答）（問 21-⑤、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った	もともとない
<b>性別</b>					
全体	3,927	1.0	33.1	42.8	23.1
男性	1,834	1.1	38.2	41.7	19.0
女性	2,085	1.0	28.7	43.7	26.6
その他	8	0.0	12.5	25.0	62.5
<b>年齢別</b>					
-19歳	212	0.9	30.2	56.1	12.7
20-39歳	759	1.1	29.5	36.1	33.3
40-64歳	1,753	1.1	31.0	48.2	19.7
65-74歳	777	1.2	37.5	39.9	21.5
75歳-	426	0.7	41.5	30.8	27.0
<b>男性</b>					
-19歳	101	0.0	36.6	47.5	15.8
20-39歳	368	0.8	34.8	35.3	29.1
40-64歳	821	1.1	35.6	47.5	15.8
65-74歳	369	1.9	43.6	37.4	17.1
75歳-	175	0.6	47.4	33.7	18.3
<b>女性</b>					
-19歳	111	1.8	24.3	64.0	9.9
20-39歳	389	1.3	24.7	37.0	37.0
40-64歳	927	1.1	27.1	49.0	22.9
65-74歳	407	0.5	31.9	42.0	25.6
75歳-	251	0.8	37.5	28.7	33.1
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	100.0
40-64歳	5	0.0	20.0	20.0	60.0
65-74歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

ゲーム・SNSの時間が「増えた」と回答した割合は23.4%であり、その割合は男性より女性で高く、高齢者より若年者で高かった。特に10代は男女ともに半数以上が「増えた」と回答していた。

表 93-6. ゲーム・SNSの時間（令和5年）（択一回答）（問 21-⑥、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った	もともとない
<b>性別</b>					
全体	3,892	23.4	48.1	2.5	26.0
男性	1,820	19.9	52.7	3.6	23.7
女性	2,064	26.5	44.0	1.6	28.0
その他	8	25.0	50.0	0.0	25.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	214	56.1	42.5	1.4	0.0
20-39歳	761	40.3	52.6	2.8	4.3
40-64歳	1,748	23.7	56.6	2.4	17.3
65-74歳	764	8.0	35.3	2.6	54.1
75歳-	405	2.0	29.9	3.2	64.9
<b>男性</b>					
-19歳	102	55.9	43.1	1.0	0.0
20-39歳	369	33.6	57.2	4.6	4.6
40-64歳	820	18.4	61.2	2.9	17.4
65-74歳	364	8.2	37.6	4.4	49.7
75歳-	165	0.0	40.0	4.8	55.2
<b>女性</b>					
-19歳	112	56.3	42.0	1.8	0.0
20-39歳	390	46.9	48.2	1.0	3.8
40-64歳	923	28.3	52.7	2.0	17.1
65-74歳	399	7.8	33.1	1.0	58.1
75歳-	240	3.3	22.9	2.1	71.7
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	50.0	0.0	0.0	50.0
40-64歳	5	40.0	40.0	0.0	20.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

健康診断の受診回数が「減った」と回答した割合はわずか5.1%であり、その割合は、男性より女性で高く、若年者より高齢者で高かった。健康診断の受診に関して、8割以上が新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響を受けていなかった。

表 93-7. 健康診断（令和5年）（択一回答）（問 21-⑦、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った	もともとない
<b>性別</b>					
全体	3,648	2.5	85.6	5.1	6.8
男性	1,712	2.2	86.7	4.6	6.5
女性	1,928	2.7	84.6	5.5	7.2
その他	8	12.5	87.5	0.0	0.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	9	11.1	66.7	0.0	22.2
20-39歳	756	3.2	83.6	3.7	9.5
40-64歳	1,738	2.0	89.0	4.2	4.8
65-74歳	755	2.6	82.5	7.7	7.2
75歳-	390	3.1	80.8	6.7	9.5
<b>男性</b>					
-19歳	4	0.0	50.0	0.0	50.0
20-39歳	367	3.8	84.7	2.7	8.7
40-64歳	811	1.2	90.8	3.1	4.9
65-74歳	363	2.2	81.8	8.8	7.2
75歳-	167	3.6	82.6	7.2	6.6
<b>女性</b>					
-19歳	5	20.0	80.0	0.0	0.0
20-39歳	387	2.6	82.4	4.7	10.3
40-64歳	922	2.5	87.5	5.2	4.8
65-74歳	391	3.1	83.1	6.6	7.2
75歳-	223	2.7	79.4	6.3	11.7
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	100.0	0.0	0.0
40-64歳	5	20.0	80.0	0.0	0.0
65-74歳	1	0.0	100.0	0.0	0.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

お酒の量が「増えた」と回答した割合はわずか5.0%であり、その割合は女性より男性で高く、高齢者より若年者で高かった。

表 93-8. お酒の量（令和5年）（択一回答）（問 21-⑧、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った	もともとない
<b>性別</b>					
全体	3,634	5.0	50.0	8.5	36.5
男性	1,713	6.1	61.3	10.8	21.8
女性	1,913	4.1	39.9	6.4	49.5
その他	8	0.0	37.5	12.5	50.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	9	11.1	22.2	0.0	66.7
20-39歳	756	7.0	50.7	9.8	32.5
40-64歳	1,734	5.8	54.3	8.1	31.8
65-74歳	753	3.2	46.5	9.0	41.3
75歳-	382	1.3	36.6	7.1	55.0
<b>男性</b>					
-19歳	4	0.0	25.0	0.0	75.0
20-39歳	368	8.2	54.3	10.1	27.4
40-64歳	809	7.3	65.1	9.0	18.5
65-74歳	369	3.5	60.4	15.2	20.9
75歳-	163	1.2	60.7	11.7	26.4
<b>女性</b>					
-19歳	5	20.0	20.0	0.0	60.0
20-39歳	386	6.0	47.4	9.3	37.3
40-64歳	920	4.5	44.8	7.3	43.5
65-74歳	383	2.9	33.2	3.1	60.8
75歳-	219	1.4	18.7	3.7	76.3
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	50.0	50.0
40-64歳	5	0.0	60.0	0.0	40.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0



タバコの量が「増えた」と回答した割合はわずか2.2%であり、その割合は女性より男性で高く、高齢者より若年者で高かった。

表 93-9. タバコの量（令和5年）（択一回答）（問 21-⑨、単位%）

	人数	増えた	変わらない	減った	もともとない
<b>性別</b>					
全体	3,575	2.2	24.8	3.2	69.8
男性	1,675	2.6	34.9	4.3	58.2
女性	1,892	1.7	16.0	2.2	80.1
その他	8	0.0	25.0	0.0	75.0
<b>年齢別</b>					
-19歳	9	11.1	22.2	0.0	66.7
20-39歳	755	3.3	27.9	2.5	66.2
40-64歳	1,718	2.1	28.6	3.4	65.9
65-74歳	731	1.4	19.7	3.6	75.4
75歳-	362	1.4	11.0	2.5	85.1
<b>男性</b>					
-19歳	4	0.0	25.0	0.0	75.0
20-39歳	368	4.6	37.8	3.3	54.3
40-64歳	804	2.5	39.6	3.9	54.1
65-74歳	353	1.1	28.3	6.2	64.3
75歳-	146	2.1	17.8	4.8	75.3
<b>女性</b>					
-19歳	5	20.0	20.0	0.0	60.0
20-39歳	385	2.1	18.7	1.8	77.4
40-64歳	909	1.8	18.8	3.1	76.3
65-74歳	377	1.6	11.7	1.1	85.7
75歳-	216	0.9	6.5	0.9	91.7
<b>その他</b>					
-19歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0
20-39歳	2	0.0	0.0	0.0	100.0
40-64歳	5	0.0	40.0	0.0	60.0
65-74歳	1	0.0	0.0	0.0	100.0
75歳-	0	0.0	0.0	0.0	0.0

### Ⅲ. 調査結果のまとめ

平成 25 年度に開始された健康日本 21（第二次）では、「近年の社会経済変化とともに、急速な少子高齢化が進む中で、10 年後の人口動態を見据え、「目指す姿」を明らかにする」という視点を持ち、基本的な方向が決められた。10 年後に目指す姿とは、「すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会」である。鶴岡市においては、平成 12 年度（平成 13 年 1 月）に市民を対象とした健康意識・行動に関する大規模調査を行い、その結果は、平成 15 年の「みんな元気でいいの～鶴岡 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」に活かされ、平成 22 年に向けた目標値が設定された。平成 18 年度（平成 19 年 1 月）に中間評価の市民調査が行われ、平成 21 年の「一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」に結び付き、平成 24 年度を目処とした目標値が設定された。この間に平成 17 年の大合併があり、鶴岡市は大きく変貌した。

平成 23 年度の市民調査は、保健行動計画の最終評価を目的に行われ、その結果は、平成 25 年「いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」に活かされた。平成 29 年度の市民調査はこれまでの目標設定時の数値目標と比較可能な形で鶴岡市民の健康意識・行動の現状を把握し、保健行動計画を評価する目的に行われた。その結果、平成 18 年度、平成 23 年度の調査と比較して、健康意識や食生活、運動などの項目で、低下傾向が見られたため、これまでの健康づくり施策を見直し、乳幼児期から高齢期まで一生を通した取り組みを強化していくこととなった。そこで、関連のある「いきいき健康つるおか 21 保健行動計画（第 3 次）」、「鶴岡市母子保健計画（第 4 次）」、「鶴岡市歯科口腔保健行動計画（第 1 次）」、「鶴岡市自殺対策計画」を 1 つの計画に統合し、平成 31 年の「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」とすることで計画的に施策を進めることとなった。「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」は平成 31 年 4 月から令和 5 年 3 月までの計画であったが、国の計画である「健康日本 21（第二次）」および県の「健康やまがた安心プラン」が 1 年延長されたことに伴い、本市の「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」についても 1 年延長し、令和 6 年度までの計画期間となった。年度ごとに「鶴岡市健康なまちづくり推進協議会」および「鶴岡市すこやかな子どもを生み育てるネットワーク推進委員会」、「鶴岡市歯科保健連絡協議会」、「鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議」において、進捗状況は報告されている。令和 5 年度の市民調査は、平成 31 年の保健行動計画の最終評価とこれまでの目標設定時の数値目標と比較可能な形で鶴岡市民の健康意識・行動の現状を把握し、「健康日本 21（第三次）」に基づく、次の保健行動計画を評価する目的に行われた。今後の新しい健康増進の取り組みを策定・実施する際の一助となる情報を得ることを目的としている。

(1) 回答者の属性

令和5年度調査の有効回答率は81.0%であった。平成12年度回収率は62.1%、平成18年度50.6%、平成23年度88.5%、平成29年度90.6%と、高くなっていたものの、今回は低下した。留置法や郵送希望者の対応を行った他、新しくスマホ・Web回答にも対応したものの、有効回答率は低下した。

(2) 健康意識

『ご自分が健康だ』と感じていますか。」

単位：%

項目	平成12年度 (旧鶴岡地区)	平成18年度 (全体)	平成23年度 (全体)	平成29年度 (全体)	令和5年度 (全体)
非常に健康である・健康である割合	全体 67.1 男性 67.5 女性 66.8	全体 66.4 男性 65.0 女性 67.8	全体 61.4 男性 61.4 女性 61.5	全体 60.4 男性 59.7 女性 61.0	全体 60.3 男性 60.1 女性 60.5

自覚的健康感は、「平素、自分が健康だと感じているか」という自己評価の結果である。健康づくりではこれを高めることが最終目標である。健康であると感じる割合は、平成23年度以降、低下し、横ばいで推移している。

(3) 健康行動

「健康のために気をつけていることや、行っていることがありますか。」

単位：%

項目	平成12年度 (旧鶴岡地区)	平成18年度 (全体)	平成23年度 (全体)	平成29年度 (全体)	令和5年度 (全体)
特になし	全体 24.1	全体 16.4	全体 19.3 男性 24.7 女性 14.1	全体 19.6 男性 24.0 女性 15.5	全体 19.0 男性 23.1 女性 15.4

現在行っている健康行動の内容で回答割合が高いのは、「食事や栄養」44.7%（男性36.3%、女性52.0%）、「十分な睡眠・休養」43.5%（男性39.2%、女性47.2%）、「かかりつけ医がある」37.3%（男性35.4%、女性38.9%）、「体を動かす」29.7%（男性31.0%、女性28.7%）、「定期的な健康診断」27.5%（男性25.0%、女性29.7%）等が多い回答であった。

(4) 健康状態と健康診断

「現在、定期的に通院中の病気がありますか。」

単位：%

項目	平成 12 年度 (旧鶴岡地区)	平成 18 年度 (全体)	平成 23 年度 (全体)	平成 29 年度 (全体)	令和 5 年度 (全体)
特にない	全体 58.6	全体 52.2	全体 50.7 男性 52.4 女性 49.0	全体 44.9 男性 45.2 女性 44.7	全体 45.3 男性 46.3 女性 44.5
高血圧	全体 13.9 男性 13.9 女性 13.9	全体 17.3 男性 17.3 女性 17.2	全体 19.5 男性 20.2 女性 18.8	全体 21.3 男性 23.1 女性 19.7	全体 23.5 男性 26.7 女性 20.8
高コレステロール血症（平成 29 年度以降は高脂質血症）	全体 6.6 男性 6.2 女性 6.9	全体 7.2 男性 5.2 女性 9.0	全体 8.3 男性 5.4 女性 11.1	全体 7.7 男性 6.1 女性 9.3	全体 8.9 男性 8.5 女性 9.3
糖尿病	全体 5.0 男性 7.0 女性 3.0	全体 5.2 男性 7.2 女性 3.3	全体 6.3 男性 8.5 女性 4.3	全体 7.4 男性 9.7 女性 5.3	全体 8.3 男性 10.7 女性 6.2

現在医療機関に受診中の疾病の頻度は、有病率として通院者割合をみたものである。現在通院中の病気が「特にない」と回答した割合は、減少傾向であり、通院者割合が増加したことを示している。また、令和 4 年国民生活基礎調査の通院者率より高い割合である。上位の高血圧症は増加傾向、高コレステロール血症（平成 29 年度以降は高脂質血症）については、平成 23 年度までは増加傾向であり、平成 29 年度で一旦その割合は低くなったが、令和 5 年度調査で引き続き増加を示した。平成 29 年度では選択枝の表現を変えたことが影響している可能性も考えられる。糖尿病については、平成 12 年度調査から一貫して増加傾向である。有病率の増加として推移に注意する必要があるが、受診機会が増加したという点においては評価できる。

「この1年間に、健康診断を受けましたか。」「この1年間に受けた『がん検診』は次のどれですか。」

単位%

項目	平成12年度 (旧鶴岡地区)	平成18年度 (全体)	平成23年度 (全体)	平成29年度 (全体)	令和5年度 (全体)
健康診断受診を受けている割合	全体 83.8 男性 87.3 女性 80.4	全体 84.4 男性 85.0 女性 83.9	全体 78.3 男性 80.0 女性 76.7	全体 80.4 男性 82.3 女性 78.8	全体 80.5 男性 81.9 女性 79.2
がん検診を受けていない割合	—	全体 34.3 男性 39.8 女性 29.2	全体 42.9 男性 50.3 女性 35.8	全体 39.1 男性 45.7 女性 32.8	全体 42.0 20歳以上 40.0 男性 49.4 20歳以上 48.0 女性 35.6 20歳以上 33.2

過去1年間に健診を受診した割合は平成23年度で一旦低くなったものの、平成29年度で増加を示し横ばいとなっている。また、20歳以上において、過去1年間のがん検診を受けていない割合は、平成29年度で低下し、令和5年度調査においても全体で横ばいの推移を示した。20歳以上の男性におけるその割合は増加している。20歳以上における、部位別のがん検診受診率（全体）は、胃がん36.7%、大腸がん32.6%、肺がん22.6%、子宮がん43.1%（女性のみ）、乳がん39.4%（女性のみ）であった。これまでの本市における調査と比較すると、胃がんと大腸がんの受診割合が低下した。

令和4年国民生活基礎調査と比較すると、鶴岡市の大腸がん検診の受診率は男性で低く、肺がん検診の受診率は男女ともに低い。

平成31年の「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、それぞれの部位別受診率の目標を、検診対象者である40歳以上においては、胃がん36.6%、肺がん43.9%、大腸がん41.2%、子宮がん35.0%（20歳以上）、乳がん24.7%（40歳以上偶数年齢）と設定しており、肺がんや、男性の大腸がんの検診受診に対する継続的な受診啓発は必要だと考える。

再掲：がん検診受診率 令和4年国民健康基礎調査※との比較 単位%

項目	鶴岡市 男性40歳以上	国民生活基礎調査 男性40歳以上	鶴岡市 女性40歳以上	国民生活基礎調査 女性40歳以上
胃がん	42.9	42.7	45.6	32.2
肺がん	26.7	48.9	28.2	41.6
大腸がん	34.5	45.3	43.3	38.1
子宮がん	—	—	43.1	34.5
乳がん	—	—	45.6	36.4

※40歳以上の者（子宮がん（子宮頸がん）検診は20歳以上、入院者を除く）。「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」は過去1年間、「子宮がん（子宮頸がん）検診」「乳がん検診」は過去2年間の受診状況。

## (5) 健康習慣

ここでは、平成31年「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」(成人目標)の順に基づいて健康習慣を評価する。表中の「平成31年項目別目標」には関連する集計値と、参考として健康日本21(第二次)、健康日本21(第三次)の目標項目も一部掲載した。

### (i) 身体活動・運動

「日ごろ、健康づくり等のために運動をしていますか。」

単

平成31年 項目別目標	平成12年度 (旧鶴岡地区)	平成18年度 (全体)	平成23年度 (全体)	平成29年度 (全体)	令和5年度 (全体)
健康づくりのた めに運動してい る人 <sup>a)</sup> の割合 35%以上	全体 39.2	全体 42.4	全体 40.0	全体 33.6	全体 36.8
	男性 44.9	男性 45.3	男性 43.0	男性 35.4	男性 40.0
	女性 33.5	女性 39.6	女性 37.1	女性 32.0	女性 34.0
定期的運動習慣 者 <sup>b)</sup> の割合 18%以上	全体 17.6	全体 20.7	全体 18.3	全体 16.1	全体 18.3
	男性 19.5	男性 24.0	男性 21.4	男性 18.8	男性 23.1
	女性 14.5	女性 17.5	女性 15.3	女性 13.6	女性 14.1

位%

- a) 健康づくりのために運動している人とは、運動を「1年中している」あるいは「冬季以外のみしている」、「冬季のみしている」と回答した割合と定義した。
- b) 定期的な運動とは、運動を「1年中している」あるいは「冬季以外のみしている」、「冬季のみしている」と回答し、かつ頻度が週2回以上、1回30分以上の割合を定期的運動習慣者の割合と定義した。

健康づくりのために運動している人の割合は、令和5年度調査にて目標値を全体では達成したものの、女性においては目標達成にはならなかった。

健康日本21(第二次)では、運動習慣者の割合の増加を20歳~64歳の男性では36%、女性では33%、65歳以上の男性では58%、女性では48%と目標設定しており、健康日本21(第三次)では、男女ともに20歳~64歳では30%、65歳以上では50%を目標としている。鶴岡市では、定期的運動習慣者の割合の目標値を男女ともに18%以上としており、令和5年度調査では目標値を達成しているものの、全国と比較すると運動習慣を有する者の割合は依然として低く、特に女性における目標達成に向けた取り組みの強化が求められる。

## (ii) 栄養・食生活

単位%

平成 31 年 項目別目標	平成 12 年度 (旧鶴岡地区)	平成 18 年度 (全体)	平成 23 年度 (全体)	平成 29 年度 (全体)	令和 5 年度 (全体)
成人の肥満 (BMI25.0 以 上) の割合 男性 32%以下 女性 20%以下	男性全体	男性全体	男性全体	男性全体	男性全体
	25.7	28.1	26.0	32.7	32.7
	20 歳-	20 歳-	20 歳-	20 歳-	20 歳-
	25.7	28.1	26.0	32.7	33.4
女性 20%以下	女性全体	女性全体	女性全体	女性全体	女性全体
	18.4	17.2	19.2	20.9	21.3
	20 歳-	20 歳-	20 歳-	20 歳-	20 歳-
	18.4	17.2	19.2	20.9	21.5
毎食野菜を食べ る人の割合 68%以上	—	全体 74.9 男性 68.2 女性 81.1	全体 72.2 男性 65.8 女性 78.4	全体 65.9 男性 60.8 女性 70.6	全体 64.7 男性 61.4 女性 67.6
塩分をとり過ぎ ないようにして いる人の割合 65%以上	—	全体 69.5 男性 59.4 女性 78.9	全体 67.0 男性 57.0 女性 76.4	全体 63.8 男性 55.3 女性 71.5	全体 65.1 男性 56.0 女性 73.0

健康日本 21 (第二次) では、適正体重を維持している者の増加 (肥満 (BMI25 以上)、やせ (BMI18.5 未満) の減少) を目標として、20~60 歳代男性の肥満者の割合を 28%、40~60 歳代女性の肥満者の割合を 19%、20 歳代女性のやせの者の割合を 20%と目標設定している。鶴岡市においては、男女ともに肥満者の割合は増加傾向にあり、令和 5 年度調査では、男女ともに鶴岡市の保健行動計画の目標を超過していた。

健康日本 21 (第三次) では、「適正体重を維持している者の増加 (肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)」のために、BMI 18.5 以上 25 未満 (65 歳以上は BMI 20 を超え 25 未満) の者の割合 (年齢調整値) の目標値を 66% (令和 14 年度) と設定している。鶴岡市における、「適正体重 (BMI 普通)」の割合は令和 5 年度で 64.6% (20 歳以上では 62.7%) であり、調査年とともに低下傾向にあるため、より一層の対策が求められる。

毎食野菜を食べる人の割合は、減少傾向であり、鶴岡市の保健行動計画における目標達成に向かってはいない。また、塩分をとり過ぎないようにしている人の割合については、目標値を達成できているものの、現在、通院中の病気として最も多かった高血圧症が 23.5%と、調査年とともに微増 (平成 23 年度 19.5%、平成 29 年度 21.3%) しているため、減塩の取り組みは引き続き実施、強化する必要があると考えられる。



(iii) 休養・こころの健康づくり

「この1か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。」

「いつもの睡眠で十分に休養がとれていますか。」

単位%

平成31年 項目別目標	平成12年度 (旧鶴岡地区)	平成18年度 (全体)	平成23年度 (全体)	平成29年度 (全体)	令和5年度 (全体)
ストレスを感じる人の割合(大いにある、多少ある)(参考)	全体 66.4 男性 62.2 女性 70.6	全体 69.7 男性 66.7 女性 72.6	全体 69.6 男性 65.0 女性 74.0	全体 58.7 男性 52.0 女性 64.9	全体 53.6 男性 44.9 女性 61.2
睡眠で休養がとれていないと思う人(あまりとれていない、全くとれていない)の割合 30%以下	全体 24.1 男性 21.8 女性 26.2	全体 29.9 男性 29.3 女性 30.5	全体 29.7 男性 27.7 女性 31.7	全体 32.9 男性 30.1 女性 35.5	全体 29.6 男性 26.8 女性 32.1

平成31年「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、睡眠で休養がとれていないと思う人の割合として、設定されていた目標値30%以下は全体では達成されたものの、女性では目標達成にはならなかった。また、健康日本21(第二次)では、「睡眠による休養を充分とれていない者の割合の減少」として目標値を15%と設定していたが、健康日本21(第三次)では、「睡眠で休養がとれている者の増加」として、睡眠で休養がとれている者の割合の目標値を80%(令和14年度)と設定している。令和5年度調査で「とれている」「まあとれている」と回答した割合は70.3%(男性73.3%、女性67.9%)であり、引き続き取り組みが望まれる。

平成29年度調査より新規に追加した「悩みを抱えたりやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか?」との設問には、40.7%が「感じる」「どちらかといえば感じる」とためらいを感じていた(平成29年度41.9%)。最も割合の高い窓口は、「精神科や心療内科等の医療機関」31.5%であり、次いで「かかりつけの医療機関」27.8%、と平成29年度と同様であった。

(iv) 飲酒

「お酒（アルコール）を飲みますか。」

「お酒を飲む日は、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。」

単位%

項目	平成12年度 (旧鶴岡地区)	平成18年度 (全体)	平成23年度 (全体)	平成29年度 (全体)	令和5年度 (全体)
やめた・現在飲酒者の割合 <sup>a)</sup> (参考)	全体 53.0 男性 74.2 女性 30.7	全体 51.6 男性 73.3 女性 30.9	全体 50.0 男性 69.0 女性 31.7	全体 58.1 男性 74.7 女性 43.0	全体 55.7 男性 70.9 女性 42.3
飲酒者のうち1回あたり3合以上の割合 (参考)	全体 18.3 男性 21.9 女性 9.0	全体 17.8 男性 22.9 女性 6.2	全体 20.5 男性 24.4 女性 12.6	全体 18.2 男性 23.4 女性 9.9	全体 8.2 男性 11.1 女性 4.0
多量に飲酒する人 <sup>b)</sup> の割合 (参考)	男性 15.9 女性 2.5	男性 16.4 女性 1.7	男性 16.6 女性 3.9	男性 17.4 女性 4.2	男性 7.8 女性 1.7

a) 平成23年度調査までは、「以前は飲酒していたが、現在は節酒している」と「現在、飲酒している」割合、平成29年度調査以降は、週1回未満を含めた飲酒者の割合と定義した。

b) 多量に飲酒する人とは、飲酒しない人も含めた1回3合以上の割合と定義した。

平成31年「新 いきいき健康つるおか21保健行動計画」では、飲酒の目標設定はしていない。「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少として、男性13%、女性6.4%(平成34年度)を目標値としていたが、「健康日本21(第三次)」では、男女ともに目標値を10%(令和14年度)に変更することで、引き続き取り組むこととされている。20歳以上の鶴岡市民において、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は、男性で27.1%、女性で26.8%と、全国と比較して非常に高い。鶴岡市では、飲酒者のうち1日に多量飲酒する人の割合は大幅に低下しているものの、月1～3回以上の飲酒者の割合は依然として高い。多量飲酒者に対するアルコール健康障害に関する正しい知識の普及など取り組みの強化が求められる。

## (v) 喫煙

「タバコを吸いますか。」

単位%

平成 31 年 項目別目標	平成 12 年度 (旧鶴岡地区)	平成 18 年度 (全体)	平成 23 年度 (全体)	平成 29 年度 (全体)	令和 5 年度 (全体)
喫煙者の割合 15%以下	全体 30.9 男性 48.9 女性 12.1	全体 23.2 男性 38.9 女性 8.4	全体 24.4 男性 38.6 女性 10.8	全体 20.6 男性 33.2 女性 9.1	全体 18.1 男性 28.6 女性 8.9
平成 12～23 年度 は喫煙者のうち、 今後 6 ヶ月以内に 禁煙したいと思う 割合、 平成 29 年度は改 善するつもり (概 ね 6 ヶ月以内、概 ね 1 ヶ月以内の合 計) の割合 (参 考)	全体 30.9 男性 48.9 女性 12.1	全体 32.0 男性 30.9 女性 35.6	全体 36.4 男性 35.3 女性 40.3	全体 39.6 男性 37.6 女性 45.7	全体 36.7 男性 33.6 女性 45.6

健康日本日本 21 (第二次) は、「成人の喫煙率の減少 (喫煙をやめたい者がやめる)」を目標に成人喫煙率を 12% とし、禁煙希望者の割合を増加することを目標としていたが、健康日本日本 21 (第二次) の最終評価時点で目標値に到達しなかった。そのため、健康日本 21 (第三次) でも引き続き、20 歳以上の喫煙率の目標値を 12% としている。

平成 31 年の「新 いきいき健康つるか 21 保健行動計画」では、「喫煙者の割合」として 15% 以下を目標としている。男女ともに喫煙率は低下傾向であるが、特に男性においてより一層の対策が求められる。

現在、習慣的に喫煙している者に対して、健康づくりのための喫煙習慣の改善意思について調査した。「改善するつもり (概ね 6 ヶ月以内)」、「近いうちに (概ね 1 ヶ月以内)」を合わせた割合は全体で 36.7% (男性 33.6%、女性 45.6%) であった。平成 23 年度までの調査では「今後、6 ヶ月以内に『禁煙したい』と思いますか」と設問している。設問が異なるため、直接比較することは出来ないが、引き続き禁煙の啓発活動の取り組みが望まれる。

禁煙した理由は、「自分の健康を保つため」12.7% (男性 19.5%、女性 6.8%)、次いで「健康を損なう心配から」5.0% (男性 7.9%、女性 2.6%)、「体調をよくするため」4.9% (男性 7.5%、女性 2.7%) であった。

平成 31 年の「新 いきいき健康つるか 21 保健行動計画」では、「家庭での受動喫煙の機会」として 10% 以下を目標としている。健康日本 21 (第二次) では、「受動喫煙の機会を

有する者の割合の減少」として、目標（平成 34 年度）を行政機関 0%、医療機関 0%、家庭 3%、飲食店 15%と設定し、職場については受動喫煙の無い職場の実現を目標（平成 32 年）とした。健康日本 21（第三次）でも引き続き、たばこ対策として「受動喫煙への曝露状況の改善」が重要であると考えられている。

鶴岡市における受動喫煙の場所は、男性では最も多いのが「職場」18.9%、次いで「家庭」7.3%、「飲食店」4.7%であり、女性では、「家庭」が最も多く 12.7%、次いで「職場」5.1%、「飲食店」1.9%であった。平成 29 年度調査と比較するとその割合は大幅に低下しているものの、上位 3 つの項目は同様であった。鶴岡市における「家庭」での受動喫煙は目標値に到達できておらず、また全国と比較しても高いことより、引き続き、特に家庭での女性の受動喫煙の対策が引き続き求められる。

(vi) 歯の健康

「歯みがきのときに、歯ブラシ以外に糸ようじ（フロス）や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使用していますか。」

単位%

平成 31 年 項目別目標	平成 12 年度 (旧鶴岡地区)	平成 18 年度 (全体)	平成 23 年度 (全体)	平成 29 年度 (全体)	令和 5 年度 (全体)		
歯間部清掃器具 を使用するひと の割合 20～39 歳 40% 40～64 歳 50% 65～79 歳 50%	—	全体 31.0	全体 33.2	全体 42.0	全体 46.1		
		20-39 歳 : 25.5	20-39 歳 : 25.4	20-39 歳 : 31.6	20-39 歳 : 39.1		
		40-64 歳 : 32.3	40-64 歳 : 36.0	40-64 歳 : 44.8	40-64 歳 : 48.5		
		65-79 歳 : 34.5	65-79 歳 : 37.3	65-79 歳 : 45.5	65 歳以上 : 50.4		
		男性 24.3	男性 25.6	男性 33.9	男性 36.2		
		20-39 歳 : 16.5	20-39 歳 : 16.9	20-39 歳 : 25.4	20-39 歳 : 32.8		
		40-64 歳 : 25.4	40-64 歳 : 29.0	40-64 歳 : 36.3	40-64 歳 : 37.5		
		65-79 歳 : 32.1	65-79 歳 : 30.1	65-79 歳 : 36.8	65 歳以上 : 39.2		
		女性 37.1	女性 40.7	女性 49.5	女性 54.8		
		20-39 歳 : 34.6	20-39 歳 : 34.4	20-39 歳 : 37.8	20-39 歳 : 45.0		
		40-64 歳 : 39.1	40-64 歳 : 43.1	40-64 歳 : 52.9	40-64 歳 : 58.2		
		65-79 歳 : 36.3	65-79 歳 : 42.9	65-79 歳 : 52.6	65 歳以上 : 59.5		
		定期的に歯科健 診を受診する人 の割合 65～79 歳 57.6%	全体 42.9	全体 46.1	全体 44.8	全体 47.8	全体 52.0
			65-79 歳 : 48.5	65-79 歳 : 52.4	65-79 歳 : 51.4	65-79 歳 : 54.6	65 歳以上 : 56.9
男性 38.9	男性 42.6		男性 40.3	男性 43.0	男性 45.3		
65-79 歳 : 52.8	65-79 歳 : 56.0		65-79 歳 : 50.6	65-79 歳 : 51.7	65-79 歳 : 52.6		
女性 46.9	女性 49.5		女性 49.2	女性 52.1	女性 57.8		
65-79 歳 : 43.9	65-79 歳 : 49.6		65-79 歳 : 52.0	65-79 歳 : 57.0	65-79 歳 : 60.3		

平成 31 年「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、歯間部清掃器具を使用する人の割合として 20～39 歳は 40%、40～64 歳と 65～79 歳は 50%を目標値（2023 年度）としている。使用者の割合は増加傾向にあり、女性では目標値を達成しているが、男性ではわずかに目標値に達成できていない。

健康日本 21（第二次）では、「過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合の増加」の目標を 65%としていたが、健康日本 21（第三次）では、「過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合」の目標を 95%としている。平成 31 年「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、定期的に歯科検診を受診する人の割合（65～79 歳）の目標値を 57.6%（2023 年度）としている。鶴岡市では受診者の割合は増加しているものの、目標達成はできておらず、特に男性において、引き続き、歯・口腔の保健に対する意識への働きかけが望まれる。

また、平成 31 年「新 いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」では、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診する人の割合の目標値を 50%としている。令和 5 年度調査において、定期的に検（健）診に行く「かかりつけ歯科医」がある割合は 43.2%であり、啓発活動の取り組みが望まれる。

#### IV. 謝辞

最後に、本調査にご協力頂きました鶴岡市民の皆様に感謝申し上げます。

令和 6 年 2 月  
慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室