南国市
健康づくりに関するアンケート調査
報告書

令和7年3月

目次

1. 調査概要

(1)調査の目的.....1
(2)調査の実施について.....1
(3)調査票の回収状況.....1
(4)留意点.....1

2. 調査結果

(1)基本項目.....2
(2)栄養・食生活.....5
(3)運動・社会活動.....19
(4)休養・こころの健康.....21
(5)お口の健康.....53
(6)たばこ.....58
(7)アルコール.....62
(8)健康管理.....77

1. 調査概要

(1)調査の目的

市民一人ひとりが健康で心豊かに生活できるまちづくりを進めることを目的に策定した「南国市健康増進計画(健康なんこく 21 計画 きらり)」において、これまでの成果と今後の課題を踏まえ、計画の見直しを行うための基礎資料として活用することを目的として実施しました。

(2)調査の実施について

令和6年 11 月 28 日(木)～令和6年 12 月 17 日(火)

(3)調査票の回収状況

対象者	調査方法	配付件数	回収件数 (有効回収数)	回収率
南国市にお住まいの 20 歳以上の方	郵送による 配布回収	2,500 件	850 件	34.0%

(上段:人 下段:%)

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代 以上	無回答	合計
男性	37	39	62	62	103	75	-	378
	9.8	10.3	16.4	16.4	27.2	19.8	-	100.0
女性	43	63	75	92	107	81	3	464
	9.3	13.6	16.2	19.8	23.1	17.5	0.6	100.0
その他・ 答えたく ない	1	2	2	1	-	-	1	7
	14.3	28.6	28.6	14.3	-	-	14.3	100.0
合計	81	104	139	155	210	156	5	850
	9.5	12.2	16.4	18.2	24.7	18.4	0.6	100.0

(4)留意点

分析結果をみる際の留意点は以下のとおりとなっています。

① 「n」は「number」の略で、比率算出の母数です。

② 単数回答の場合、本文及び図表の数字に関しては、すべて小数点第2位以下を四捨五入し、小数点第1位までを表記しています。このため、百分率の合計が 100.0%とならない場合があります。

③ 複数回答の場合、図中に MA(Multiple Answer=いくつでも)、3LA(3 Limited Answer=3つまで)と記載しています。また、不明(無回答)はグラフ・表から除いている場合があります。

④ 表内において、全体・属性ごとに最も高い項目を紺色(濃い塗りつぶしに白色の文字)、2番目に高い項目を水色(薄い塗りつぶしに黒色の文字)としています。また、全体と比べて 10 ポイント以上高い場合には△、10 ポイント以上低い場合には▼の記号を付けています。

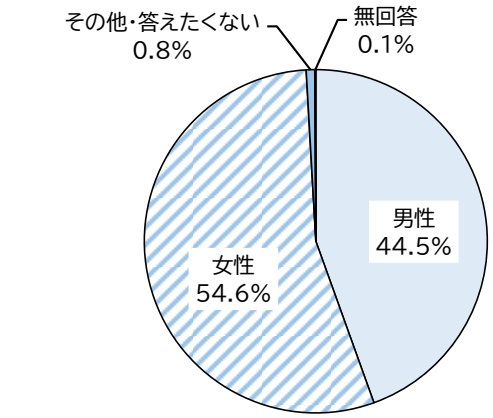
2. 調査結果

(1)基本項目

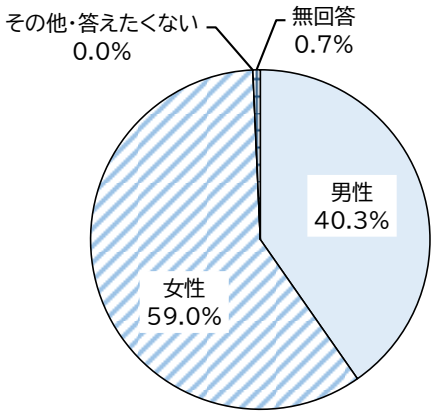
問1　性別を教えてください

【全体】
○　性別の内訳について、「女性」が 54.6%、「男性」が 44.5%、「その他・答えたくない」が 0.8%となっています。

【性別】



令和6年度(n=850)

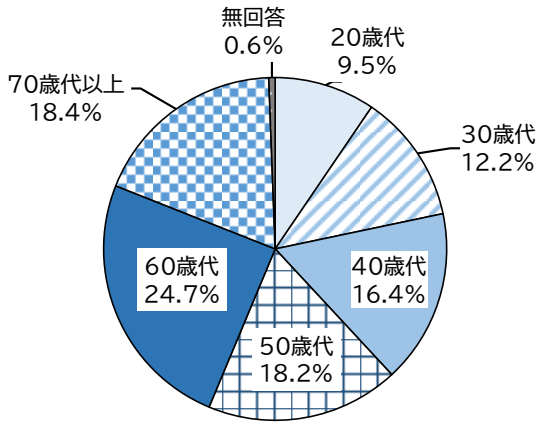


令和元年度(n=965)

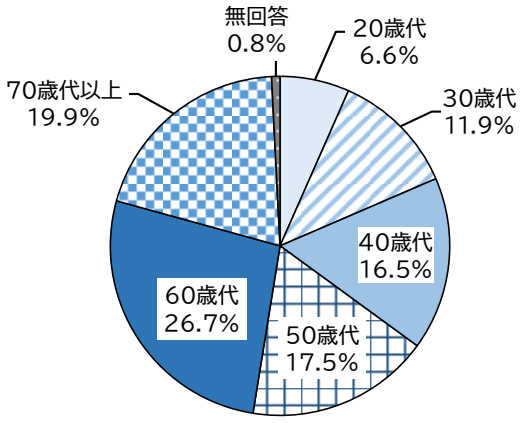
問2　年齢をご記入ください(令和6年11月1日時点)

【全体】
○　年齢の内訳について、「20 歳代」が 9.5%、「30 歳代」が 12.2%、「40 歳代」が 16.4%、「50 歳代」が 18.2%、「60 歳代」が 24.7%、「70 歳代以上」が 18.4%となっています。

【年齢】



令和6年度(n=850)

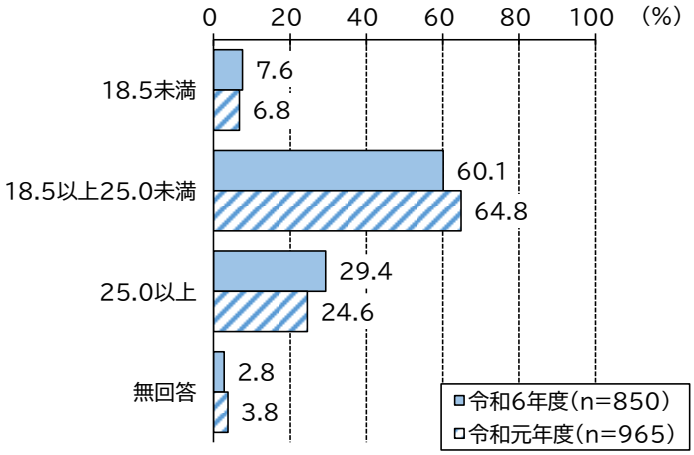


令和元年度(n=965)

問3　BMI(身長と体重より算出)

【全体】
○　身長･体重から BMI を算出した結果について、「18.5 未満」が 7.6%、「18.5 以上 25.0 未満」が 60.1%、「25.0 以上」が 29.4%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、「18.5 未満」が 0.8 ポイント、「25.0 以上」が 4.8 ポイント増加しています。
【性別】
○　「18.5 未満」は女性が 11.0%、男性が 3.7%となっています。
【年齢】
○　「18.5 未満」は 20 歳代が 11.1%と他の区分に比べて多くなっています。
○　「25.0 以上」は 30 歳代が 33.7%、70 歳代以上が 34.6%と他の区分に比べて多くなっています。

【BMI(身長と体重より算出)】



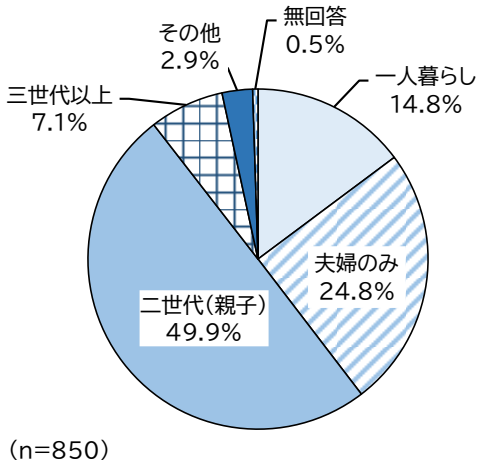
単位:%

		母数(n)	BMI(身長と体重より算出) 18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上	無回答
全体		850	7.6	60.1	29.4	2.8
性別	男性	378	3.7	59.5	34.9	1.9
	女性	464	11.0	60.8	24.6	3.7
	その他･答えたくない	7	-	57.1	△ 42.9	-
年齢	20歳代	81	11.1	60.5	24.7	3.7
	30歳代	104	4.8	57.7	33.7	3.8
	40歳代	139	7.2	59.0	28.1	5.8
	50歳代	155	8.4	61.3	28.4	1.9
	60歳代	210	8.1	63.8	27.1	1.0
	70歳代以上	156	6.4	57.7	34.6	1.3

問4　同居されているご家族の構成を教えてください

【全体】
○　同居している世帯構成について、「二世代（親子）」が 49.9％で最も多く、次いで「夫婦のみ」が 24.8%、「一人暮らし」が 14.8%となっています。

【同居している世帯構成】

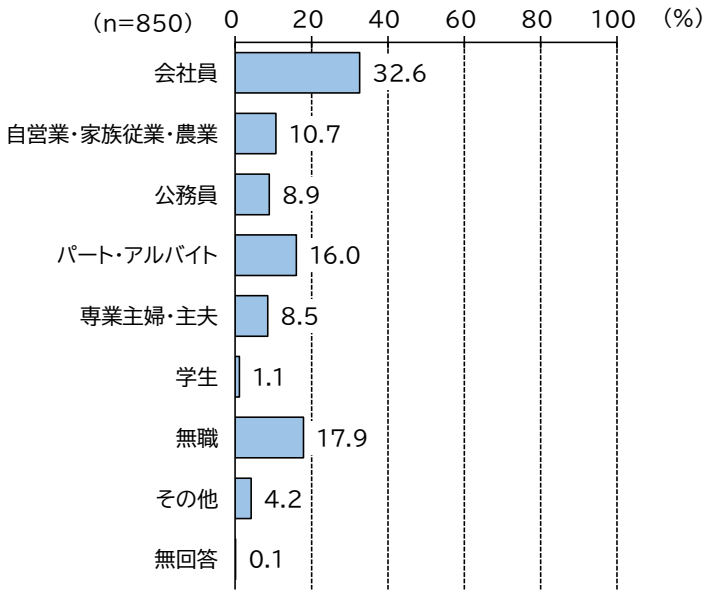


（n=850）

問5　あなたのご職業を教えてください

【全体】
○　職業について、「会社員」が 32.6％で最も多く、次いで「無職」が 17.9％、「パート・アルバイト」が 16.0%となっています。

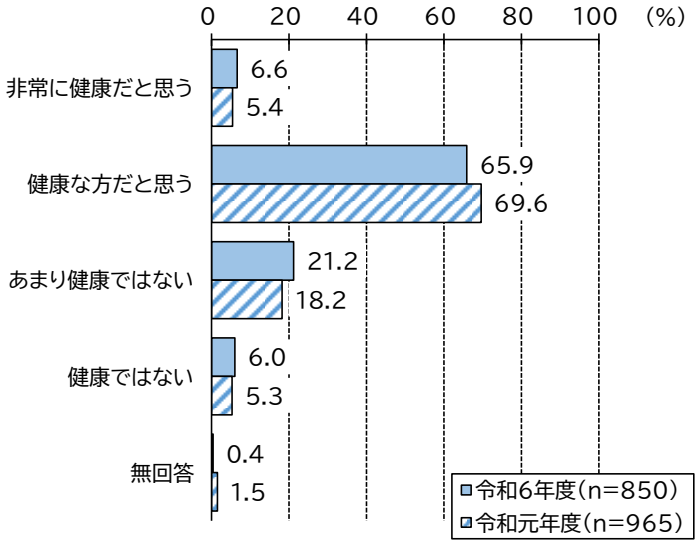
【職業】



問6　あなたは健康だと思いますか

【全体】
○　健康感について、「健康な方だと思う」が 65.9%で最も多く、次いで「あまり健康ではない」が 21.2%、「非常に健康だと思う」が 6.6%となっています。
○　「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」を合わせた“健康な人”は 72.5%となっています。
○　「あまり健康ではない」「健康ではない」を合わせた“健康でない人”は 27.2%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、“健康な人”が 2.5 ポイント減少しています。

【健康感】

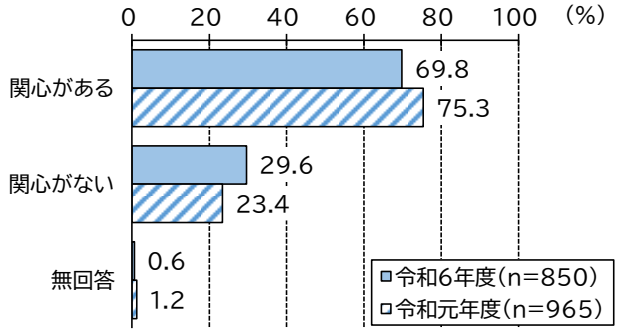


(2)栄養・食生活

問1　あなたは、「食育」に関心がありますか

【全体】
○　「食育」への関心について、「関心がある」が 69.8%、「関心がない」が 29.6%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、食育への関心が低くなっていることがわかります。
【性別】
○　「関心がある」は女性が 76.7%、男性が 61.6%となっています。
【年齢】
○　「関心がある」は 20 歳代が 59.3%と他の区分に比べて少なくなっています。

【「食育」への関心】



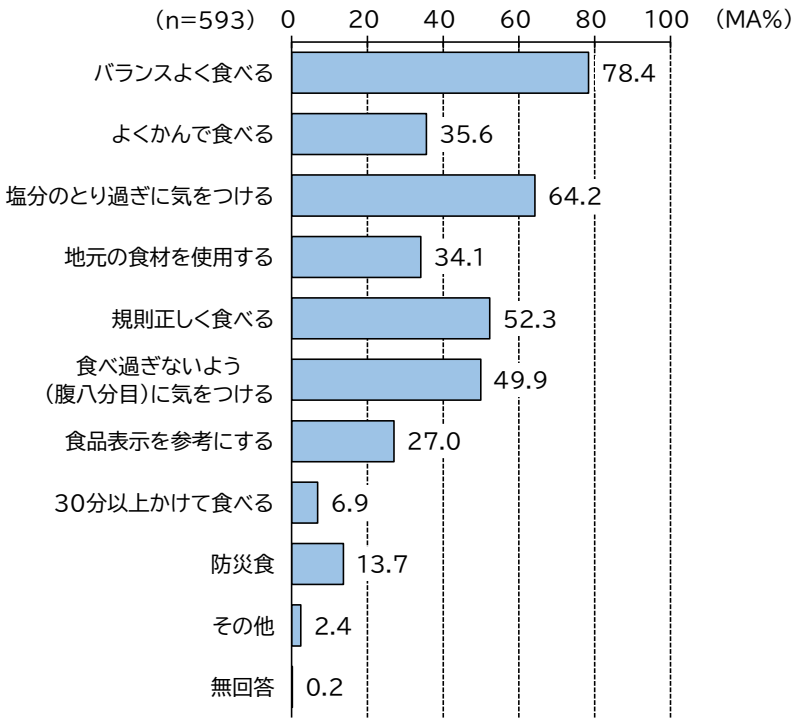
単位:%

		母数(n)	「食育」への関心		
			関心がある	関心がない	無回答
全体		850	69.8	29.6	0.6
性別	男性	378	61.6	37.8	0.5
	女性	464	76.7	22.6	0.6
	その他・答えたくない	7	▼ 57.1	△ 42.9	-
年齢	20歳代	81	▼ 59.3	39.5	1.2
	30歳代	104	62.5	37.5	-
	40歳代	139	72.7	27.3	-
	50歳代	155	69.0	29.7	1.3
	60歳代	210	73.3	25.7	1.0
	70歳代以上	156	73.7	26.3	-

問1-1 どのようなことに関心がありますか(複数回答) ※問1で「(1)関心がある」と答えた方

【全体】
○ 関心のある内容について、「バランスよく食べる」が 78.4%で最も多く、次いで「塩分のとり過ぎに気をつける」が 64.2%、「規則正しく食べる」が 52.3%となっています。

【関心のある内容(MA)】



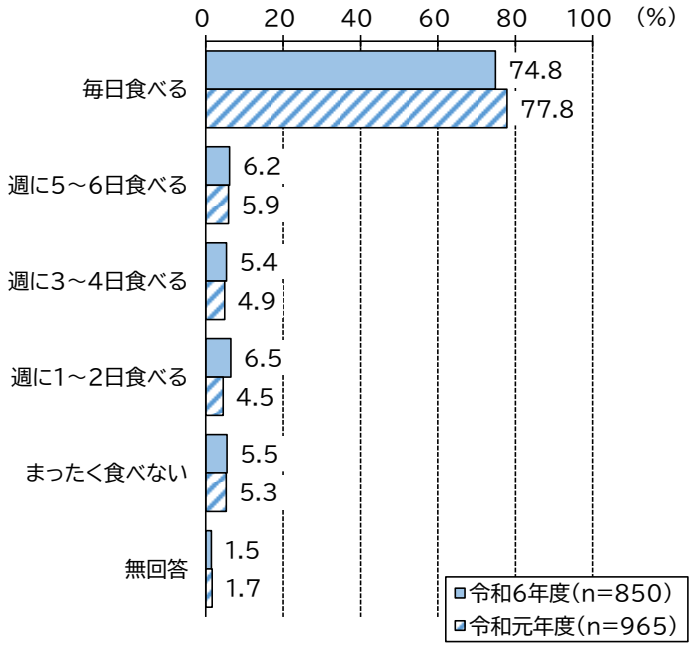
＜その他＞

・栄養バランス等を配慮する(3件)
・旬のものを食べる(2件)
・無添加・無農薬(2件)
・無理をしない(2件)
・身体の状態を良くする(1件)
・流通経路を知る(1件)

問2　あなたは、朝食を食べていますか

【全体】
○　朝食の摂取状況について、「毎日食べる」が 74.8％で最も多く、次いで「週に1～2日食べる」が 6.5％、「週に5～6日食べる」が 6.2％となっています。
○　「毎日食べる」「週に5～6日食べる」「週に3～4日食べる」を合わせた“週の半分は食べている人”は 86.4％となっています。
○　「週に1～2日食べる」「まったく食べない」を合わせた“ほとんど食べていない人”は 12.0％となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、「毎日食べる」が 3.0 ポイント減少、「まったく食べない」が 0.2 ポイント増加し、朝食を欠食する人が増えていることがわかります。
【性別】
○　“ほとんど食べていない人”は男性が 13.8％、女性が 10.3％となっています。
【年齢】
○　「毎日食べる」は 20 歳代が 48.1％と他の区分に比べて少なくなっています。
【BMI】
○　「毎日食べる」は 18.5 以上 25.0 未満が 78.1％と他の区分に比べて多くなっています。
【家族構成】
○　“週の半分は食べている人”は一人暮らしが 78.5％と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○　“ほとんど食べていない人”は健康ではないが 17.6％と他の区分に比べて多くなっています。

【朝食の摂取状況】



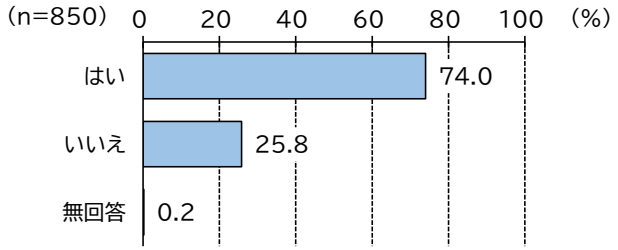
単位:%

		母数(n)	朝食の摂取状況						“週の半分は食べている人”	“ほとんど食べていない人”
			毎日食べる	週に5~6日食べる	週に3~4日食べる	週に1~2日食べる	まったく食べない	無回答		
全体		850	74.8	6.2	5.4	6.5	5.5	1.5	86.4	12.0
性別	男性	378	74.6	5.8	4.5	6.1	7.7	1.3	84.9	13.8
	女性	464	75.4	6.5	6.3	6.9	3.4	1.5	88.2	10.3
	その他・答えたくない	7	▼ 42.9	14.3	-	-	△ 28.6	14.3	▼ 57.2	△ 28.6
年齢	20歳代	81	▼ 48.1	△ 19.8	11.1	8.6	12.3	-	79.0	20.9
	30歳代	104	66.3	5.8	8.7	12.5	5.8	1.0	80.8	18.3
	40歳代	139	74.1	5.8	3.6	10.1	5.8	0.7	83.5	15.9
	50歳代	155	66.5	7.1	5.8	7.1	11.6	1.9	79.4	18.7
	60歳代	210	△ 85.2	3.3	3.3	3.8	1.9	2.4	91.8	5.7
	70歳代以上	156	△ 90.4	2.6	3.8	1.3	0.6	1.3	△ 96.8	▼ 1.9
BMI	18.5未満	65	66.2	7.7	9.2	9.2	6.2	1.5	83.1	15.4
	18.5以上25.0未満	511	78.1	5.3	4.9	5.3	5.1	1.4	88.3	10.4
	25.0以上	250	70.8	8.0	5.6	8.4	6.0	1.2	84.4	14.4
家族構成	一人暮らし	126	69.0	7.1	2.4	7.1	9.5	4.8	78.5	16.6
	夫婦のみ	211	△ 84.8	4.3	3.8	5.7	0.9	0.5	92.9	6.6
	二世代(親子)	424	73.1	6.6	5.9	6.4	6.6	1.4	85.6	13.0
	三世代以上	60	68.3	8.3	10.0	6.7	6.7	-	86.6	13.4
	その他	25	▼ 64.0	8.0	12.0	12.0	4.0	-	84.0	16.0
健康状態	非常に健康だと思う	56	75.0	7.1	5.4	7.1	5.4	-	87.5	12.5
	健康な方だと思う	560	76.1	6.1	5.0	6.4	4.8	1.6	87.2	11.2
	あまり健康ではない	180	72.8	6.1	7.2	5.6	6.7	1.7	86.1	12.3
	健康ではない	51	68.6	7.8	3.9	7.8	9.8	2.0	80.3	17.6

問3　1日1食は栄養バランスのとれた食事を心がけていますか

【全体】
○　栄養バランスのとれた食事を心がけているかについて、「はい」が 74.0%、「いいえ」が 25.8%となっています。
【性別】
○　「はい」は女性が 79.1%、男性が 68.5%となっています。
【年齢】
○　「いいえ」は 20 歳代が 39.5%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○　「はい」は 18.5 以上 25.0 未満が 76.1%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど「はい」が少なくなる傾向がみられます。

【栄養バランスのとれた食事を心がけているか】



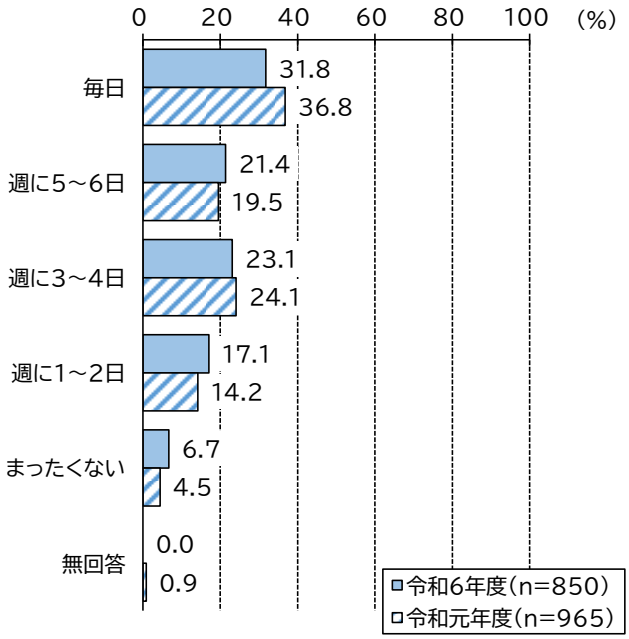
単位:%

		母数(n)	栄養バランスのとれた食事を心がけているか		
			はい	いいえ	無回答
全体		850	74.0	25.8	0.2
性別	男性	378	68.5	31.0	0.5
	女性	464	79.1	20.9	-
	その他・答えたくない	7	▼ 42.9	△ 57.1	-
年齢	20歳代	81	▼ 60.5	△ 39.5	-
	30歳代	104	▼ 63.5	△ 36.5	-
	40歳代	139	74.8	24.5	0.7
	50歳代	155	78.1	21.9	-
	60歳代	210	78.6	21.0	0.5
	70歳代以上	156	78.8	21.2	-
BMI	18.5未満	65	70.8	29.2	-
	18.5以上25.0未満	511	76.1	23.7	0.2
	25.0以上	250	70.8	28.8	0.4
健康状態	非常に健康だと思う	56	△ 85.7	▼ 14.3	-
	健康な方だと思う	560	77.7	22.0	0.4
	あまり健康ではない	180	▼ 63.3	△ 36.7	-
	健康ではない	51	▼ 58.8	△ 41.2	-

問4　主食・主菜・副菜がそろう食事が1日2回以上あるのは週に何日ありますか

【全体】
○　主食・主菜・副菜がそろう食事（1日2回以上）の摂取状況について、「毎日」が 31.8%で最も多く、次いで「週に3～4日」が 23.1%、「週に5～6日」が 21.4%となっています。
○　「毎日」「週に5～6日」「週に3～4日」を合わせた“週の半分はそろう人”は 76.3%となっています。
○　「週に1～2日」「まったくない」を合わせた“ほとんどそろわない人”は 23.8%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、「毎日」が 5.0 ポイント減少、「まったくない」が 2.2 ポイント増加し、主食・主菜・副菜がそろう食事を摂取している人が減っていることがわかります。
【性別】
○　“ほとんどそろわない人”は男性が 24.6%、女性が 22.8%となっています。
【年齢】
○　「まったくない」は 20 歳代が 16.0%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○　“ほとんどそろわない人”は 25.0 以上が 28.0%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよいほど「毎日」が多くなる傾向がみられます。

【主食・主菜・副菜がそろう食事（1日2回以上）の摂取状況】



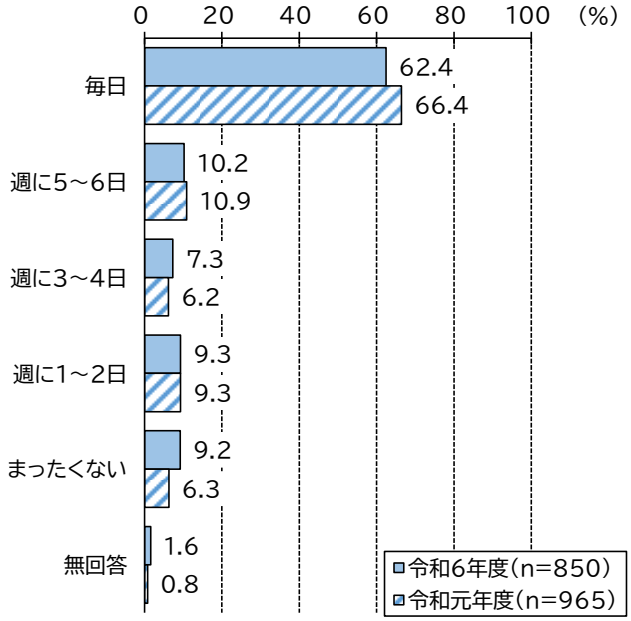
単位:%

		母数(n)	主食・主菜・副菜がそろう食事(1日2回以上)の摂取状況					“そろう人”	“ほとんどそろわない人”
			毎日	5～6日に1週	3～4日に1週	1～2日に1週	まったくない	“週の半分は	“ほとんどそろわない人”
全体		850	31.8	21.4	23.1	17.1	6.7	76.3	23.8
性別	男性	378	32.0	20.9	22.5	16.7	7.9	75.4	24.6
	女性	464	31.5	22.2	23.5	17.2	5.6	77.2	22.8
	その他・答えたくない	7	28.6	-	28.6	△ 28.6	14.3	▼ 57.2	△ 42.9
年齢	20歳代	81	▼ 19.8	23.5	25.9	14.8	16.0	69.2	30.8
	30歳代	104	22.1	20.2	24.0	24.0	9.6	▼ 66.3	33.6
	40歳代	139	26.6	20.1	26.6	18.7	7.9	73.3	26.6
	50歳代	155	36.8	22.6	16.1	16.8	7.7	75.5	24.5
	60歳代	210	38.6	21.4	18.6	18.1	3.3	78.6	21.4
	70歳代以上	156	35.3	21.8	29.5	10.9	2.6	△ 86.6	▼ 13.5
BMI	18.5未満	65	29.2	20.0	26.2	20.0	4.6	75.4	24.6
	18.5以上25.0未満	511	32.9	22.9	22.5	14.9	6.8	78.3	21.7
	25.0以上	250	29.2	18.8	24.0	21.6	6.4	72.0	28.0
健康状態	非常に健康だと思う	56	△ 44.6	26.8	16.1	▼ 7.1	5.4	△ 87.5	▼ 12.5
	健康な方だと思う	560	32.5	24.6	22.1	15.0	5.7	79.2	20.7
	あまり健康ではない	180	27.8	▼ 10.6	27.2	26.1	8.3	▼ 65.6	△ 34.4
	健康ではない	51	▼ 21.6	19.6	25.5	19.6	13.7	66.7	33.3

問5　あなたは1週間のうち、1日1回以上誰かと一緒に食事をすることがどれくらいありますか

【全体】
○　共食の頻度（1日1回以上）について、「毎日」が 62.4％で最も多く、次いで「週に5～6日」が 10.2％、「週に1～2日」が 9.3％となっています。
○　「毎日」「週に5～6日」「週に3～4日」を合わせた“週の半分はそろう人”は 79.9％となっています。
○　「週に1～2日」「まったくない」を合わせた“ほとんどそろわない人”は 18.5％となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、「毎日」が 4.0 ポイント減少、「まったくない」が 2.9 ポイント増加し、共食の頻度が減っていることがわかります。
【性別】
○　“週の半分はそろう人”は女性が 83.3％、男性が 75.7％となっています。
【年齢】
○　「毎日」は 40 歳代が 71.9％と他の区分に比べて多くなっています。
【家族構成】
○　“ほとんどそろわない人”は一人暮らしが 63.5％と他の区分に比べて多くなっています。

【共食の頻度（1日1回以上）】



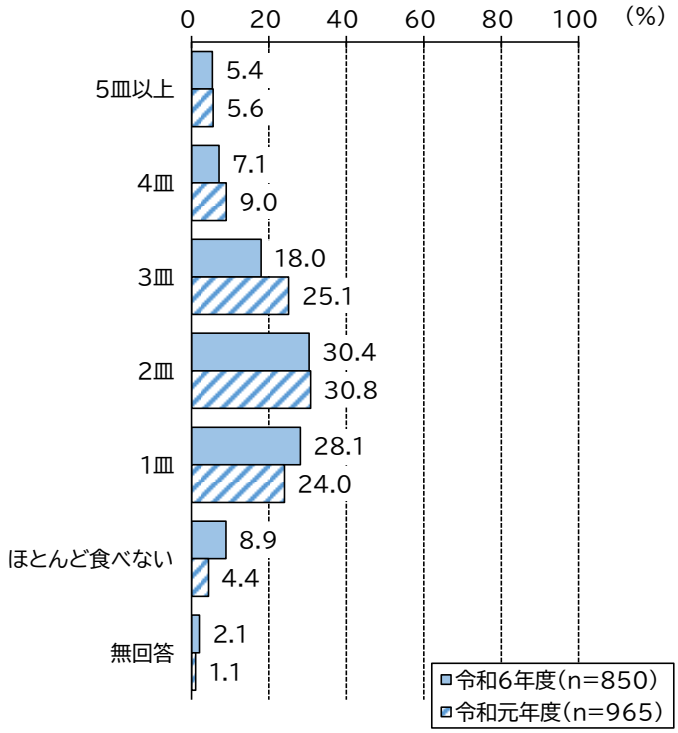
単位：%

		母数（n）	共食の頻度（1日1回以上） 毎日	5～6日	3～4日	1～2日	まったくない	無回答	“週の半分はそろう人”	“ほとんどそろわない人”
全体		850	62.4	10.2	7.3	9.3	9.2	1.6	79.9	18.5
性別	男性	378	57.9	8.5	9.3	10.6	11.1	2.6	75.7	21.7
	女性	464	65.9	11.6	5.8	8.4	7.3	0.9	83.3	15.7
	その他・答えたくない	7	57.1	14.3	-	-	△ 28.6	-	71.4	△ 28.6
年齢	20歳代	81	65.4	14.8	7.4	9.9	1.2	1.2	87.6	11.1
	30歳代	104	66.3	8.7	8.7	9.6	4.8	1.9	83.7	14.4
	40歳代	139	71.9	10.1	7.2	5.0	5.0	0.7	89.2	10.0
	50歳代	155	62.6	9.0	7.1	14.2	6.5	0.6	78.7	20.7
	60歳代	210	55.2	13.3	9.5	9.0	11.4	1.4	78.0	20.4
	70歳代以上	156	59.6	6.4	3.8	8.3	17.9	3.8	▼ 69.8	26.2
家族構成	一人暮らし	126	▼ 4.0	15.9	11.9	17.5	△ 46.0	4.8	▼ 31.8	△ 63.5
	夫婦のみ	211	△ 73.9	8.1	5.7	9.0	2.4	0.9	87.7	11.4
	二世代（親子）	424	△ 73.1	9.0	6.4	7.8	2.6	1.2	88.5	10.4
	三世代以上	60	△ 73.3	11.7	5.0	5.0	3.3	1.7	△ 90.0	▼ 8.3
	その他	25	▼ 44.0	20.0	△ 20.0	8.0	8.0	-	84.0	16.0

問6　あなたは、野菜料理を小皿(小鉢)で1日に何皿くらい食べていますか

【全体】
○　野菜料理の摂取状況(小皿(小鉢)で換算)について、「2皿」が 30.4%で最も多く、次いで「1皿」が28.1%、「3皿」が18.0%となっています。
○　「4皿」「3皿」「2皿」「1皿」「ほとんど食べない」を合わせた“5皿未満”は92.5%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、“5皿未満”が 0.8 ポイント減少し、野菜の摂取量が減っていることがわかります。
【性別】
○　“5皿未満”は男性が93.2%、女性が91.8%となっています。
【年齢】
○　“5皿未満”は50歳代以下のすべての年代で9割以上となっています。
【BMI】
○　「ほとんど食べない」は18.5未満が13.8%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど“5皿未満”が多くなる傾向がみられます。

【野菜料理の摂取状況(小皿(小鉢)で換算)】



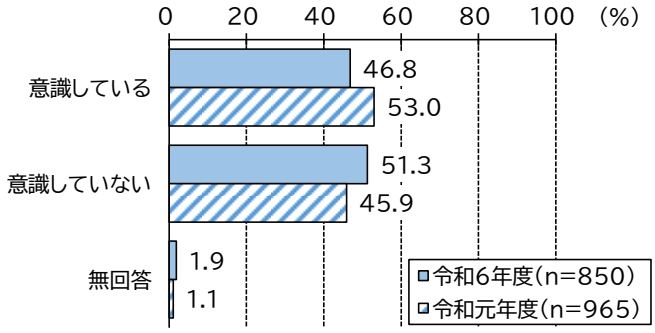
単位:%

		母数(n)	野菜料理の摂取状況(小皿(小鉢)で換算)							“5皿未満”
			5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	ほとんど食べない	無回答	
全体		850	5.4	7.1	18.0	30.4	28.1	8.9	2.1	92.5
性別	男性	378	3.7	5.6	14.8	31.5	31.5	9.8	3.2	93.2
	女性	464	6.9	8.2	20.9	29.3	25.9	7.5	1.3	91.8
	その他・答えたくない	7	-	14.3	-	△ 42.9	-	△ 42.9	-	100.1
年齢	20歳代	81	4.9	3.7	16.0	24.7	30.9	18.5	1.2	93.8
	30歳代	104	1.9	3.8	13.5	34.6	28.8	15.4	1.9	96.1
	40歳代	139	3.6	9.4	15.8	30.9	31.7	7.9	0.7	95.7
	50歳代	155	5.2	5.2	18.7	30.3	32.3	7.7	0.6	94.2
	60歳代	210	8.6	10.5	18.1	28.6	24.8	7.1	2.4	89.1
	70歳代以上	156	5.8	6.4	22.4	33.3	23.7	3.2	5.1	89.0
BMI	18.5未満	65	1.5	9.2	16.9	23.1	33.8	13.8	1.5	96.8
	18.5以上25.0未満	511	6.1	6.5	18.8	30.9	28.4	7.4	2.0	92.0
	25.0以上	250	4.8	7.2	17.6	31.6	26.0	10.4	2.4	92.8
健康状態	非常に健康だと思う	56	8.9	7.1	23.2	23.2	30.4	7.1	-	91.0
	健康な方だと思う	560	5.5	7.9	17.9	32.7	28.8	5.0	2.3	92.3
	あまり健康ではない	180	5.0	4.4	15.6	28.3	26.1	18.3	2.2	92.7
	健康ではない	51	2.0	7.8	19.6	▼ 19.6	27.5	△ 21.6	2.0	96.1

問7　あなたは、南国市でとれるものや高知県産の食材を選んで買ったり、料理に使ったりするよう意識していますか

【全体】
○　地産地消への意識について、「意識している」が 46.8%、「意識していない」が 51.3%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、「意識している」が半数を下回っています。
【性別】
○　「意識している」は女性が 56.5%、男性が 35.4%となっています。
【年齢】
○　「意識していない」は 40 歳代以下のすべての年代で半数を上回っています。

【地産地消への意識】



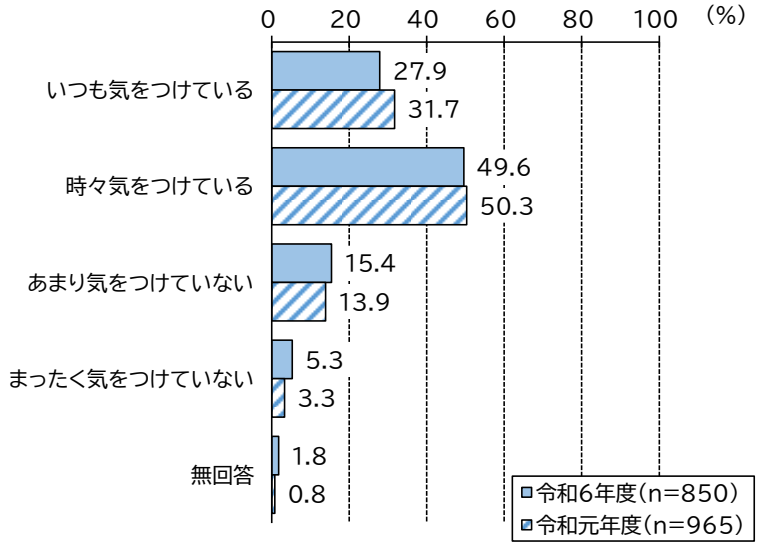
単位:%

		母数(n)	地産地消への意識		
			意識している	意識していない	無回答
全体		850	46.8	51.3	1.9
性別	男性	378	▼ 35.4	61.1	3.4
	女性	464	56.5	42.9	0.6
	その他・答えたくない	7	▼ 14.3	△ 85.7	-
年齢	20歳代	81	▼ 25.9	△ 72.8	1.2
	30歳代	104	▼ 31.7	△ 66.3	1.9
	40歳代	139	48.2	51.1	0.7
	50歳代	155	53.5	45.2	1.3
	60歳代	210	55.2	42.9	1.9
	70歳代以上	156	48.7	47.4	3.8

問8　あなたは、健康管理のために、食事の量や内容に気をつけていますか

【全体】
○　健康管理のために、食事の量や内容に気をつけているかについて、「時々気をつけている」が 49.6%で最も多く、次いで「いつも気をつけている」が 27.9%、「あまり気をつけていない」が 15.4%となっています。
○　「いつも気をつけている」「時々気をつけている」を合わせた“気をつけている人”は 77.5%となっています。
○　「あまり気をつけていない」「まったく気をつけていない」を合わせた“気をつけていない人”は 20.7%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、“気をつけている人”が 4.5 ポイント減少しています。
【性別】
○　“気をつけている人”は女性が 86.0%、男性が 67.7%となっています。
【年齢】
○　“気をつけていない人”は 20 歳代が 33.3%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○　“気をつけている人”は 18.5 以上 25.0 未満が 80.0%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよいほど“気をつけている人”が多くなる傾向がみられます。

【健康管理のために、食事の量や内容に気をつけているか】



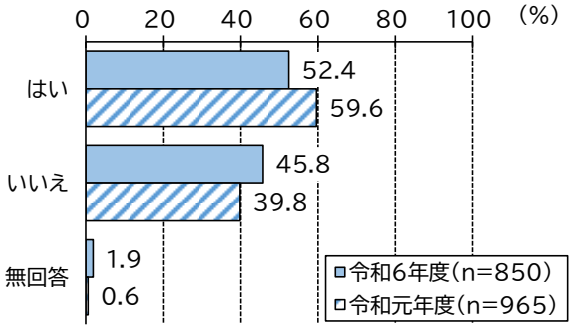
単位:%

		母数(n)	健康管理のために、食事の量や内容に気をつけているか					“気をつけている人”	“気をつけていない人”
			いつも気をつけている	時々気をつけている	あまり気をつけていない	まったく気をつけていない	無回答		
全体		850	27.9	49.6	15.4	5.3	1.8	77.5	20.7
性別	男性	378	23.5	44.2	22.8	6.6	2.9	67.7	29.4
	女性	464	31.7	54.3	9.3	3.9	0.9	86.0	13.2
	その他・答えたくない	7	▼ 14.3	42.9	14.3	△ 28.6	-	▼ 57.2	△ 42.9
年齢	20歳代	81	▼ 14.8	50.6	18.5	14.8	1.2	▼ 65.4	△ 33.3
	30歳代	104	▼ 12.5	△ 60.6	14.4	10.6	1.9	73.1	25.0
	40歳代	139	22.3	△ 61.9	10.8	4.3	0.7	84.2	15.1
	50歳代	155	33.5	47.1	15.5	3.2	0.6	80.6	18.7
	60歳代	210	33.8	45.7	15.7	2.9	1.9	79.5	18.6
	70歳代以上	156	36.5	39.7	17.9	1.9	3.8	76.2	19.8
BMI	18.5未満	65	29.2	46.2	13.8	9.2	1.5	75.4	23.0
	18.5以上25.0未満	511	29.7	50.3	13.9	4.9	1.2	80.0	18.8
	25.0以上	250	24.8	48.0	20.0	4.4	2.8	72.8	24.4
健康状態	非常に健康だと思う	56	37.5	44.6	12.5	5.4	-	82.1	17.9
	健康な方だと思う	560	28.8	51.4	13.8	4.3	1.8	80.2	18.1
	あまり健康ではない	180	22.2	50.0	20.0	5.6	2.2	72.2	25.6
	健康ではない	51	27.5	▼ 33.3	21.6	△ 15.7	2.0	▼ 60.8	△ 37.3

問9　あなたは、塩分の多いものを控えていますか

【全体】
○　塩分の多いものを控えているかについて、「はい」が 52.4%、「いいえ」が 45.8%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、塩分の多いものを控えている人が少なくなっていることがわかります。
【性別】
○　「いいえ」は男性が 51.3%、女性が 41.2%となっています。
【年齢】
○　年齢が高いほど「はい」が多くなる傾向がみられます。
【BMI】
○　「いいえ」は 18.5 未満が 53.8%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　「いいえ」は健康ではないが 41.2%と他の区分に比べて少なくなっています。

【塩分の多いものを控えているか】



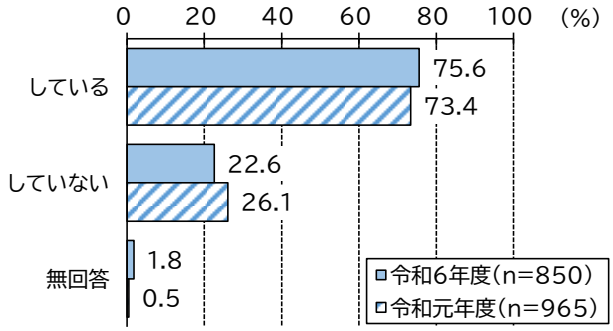
単位:%

		母数(n)	塩分の多いものを控えているか		
			はい	いいえ	無回答
全体		850	52.4	45.8	1.9
性別	男性	378	45.8	51.3	2.9
	女性	464	57.8	41.2	1.1
	その他・答えたくない	7	57.1	42.9	-
年齢	20歳代	81	▼ 25.9	△ 71.6	2.5
	30歳代	104	▼ 30.8	△ 67.3	1.9
	40歳代	139	▼ 38.1	△ 61.2	0.7
	50歳代	155	52.3	46.5	1.3
	60歳代	210	△ 67.1	▼ 31.4	1.4
	70歳代以上	156	△ 73.7	▼ 22.4	3.8
BMI	18.5未満	65	44.6	53.8	1.5
	18.5以上25.0未満	511	54.0	44.4	1.6
	25.0以上	250	51.6	46.0	2.4
健康状態	非常に健康だと思う	56	53.6	46.4	-
	健康な方だと思う	560	51.4	46.4	2.1
	あまり健康ではない	180	53.9	44.4	1.7
	健康ではない	51	56.9	41.2	2.0

問10　あなたは家庭から出るごみの量を減らす工夫をしていますか

【全体】
○　家庭から出るごみの量を減らす工夫をしているかについて、「している」が 75.6%、「していない」が 22.6%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、家庭から出るごみの量を減らす工夫をしている人が増えていることがわかります。
【性別】
○　「している」は女性が 84.3%、男性が 65.1%となっています。
【年齢】
○　「していない」は 20 歳代が 40.7%、30 歳代が 38.5%と他の区分に比べて多くなっています。

【家庭から出るごみの量を減らす工夫をしているか】



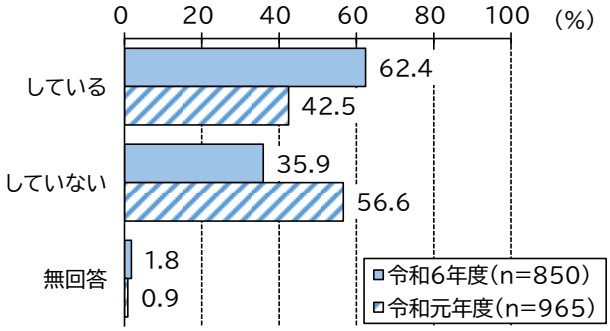
単位:%

		母数(n)	家庭から出るごみの量を減らす工夫をしているか		
			している	していない	無回答
全体		850	75.6	22.6	1.8
性別	男性	378	▼ 65.1	32.0	2.9
	女性	464	84.3	14.9	0.9
	その他・答えたくない	7	71.4	28.6	-
年齢	20歳代	81	▼ 58.0	△ 40.7	1.2
	30歳代	104	▼ 59.6	△ 38.5	1.9
	40歳代	139	77.0	22.3	0.7
	50歳代	155	78.7	20.6	0.6
	60歳代	210	84.3	14.3	1.4
	70歳代以上	156	80.1	16.0	3.8

問11　あなたは災害に備え、非常用の食料等を備蓄していますか

【全体】
○　非常用の食料等を備蓄しているかについて、「している」が 62.4%、「していない」が 35.9%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、非常用の食料等を備蓄している人が増えていることがわかります。
【性別】
○　「していない」は男性が 38.9%、女性が 33.6%となっています。
【年齢】
○　「していない」は 20 歳代が 48.1%と他の区分に比べて多くなっています。

【非常用の食料等を備蓄しているか】



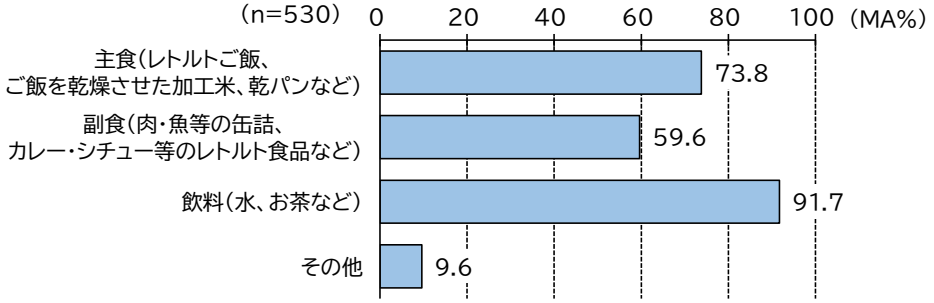
単位:%

		母数(n)	非常用の食料等を備蓄しているか		
			している	していない	無回答
全体		850	62.4	35.9	1.8
性別	男性	378	57.9	38.9	3.2
	女性	464	65.7	33.6	0.6
	その他・答えたくない	7	71.4	28.6	-
年齢	20歳代	81	▼ 49.4	△ 48.1	2.5
	30歳代	104	72.1	26.0	1.9
	40歳代	139	71.2	28.1	0.7
	50歳代	155	65.2	34.2	0.6
	60歳代	210	61.0	37.1	1.9
	70歳代以上	156	53.2	43.6	3.2

問11-1 備蓄しているものは何ですか（複数回答） **※問11で「(1)している」と答えた方**

【全体】
○ 備蓄しているものについて、「飲料（水、お茶など）」が 91.7%で最も多く、次いで「主食（レトルトご飯、ご飯を乾燥させた加工米、乾パンなど）」が 73.8%、「副食（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品など）」が 59.6%となっています。

【備蓄しているもの（MA）】



＜その他（抜粋）＞

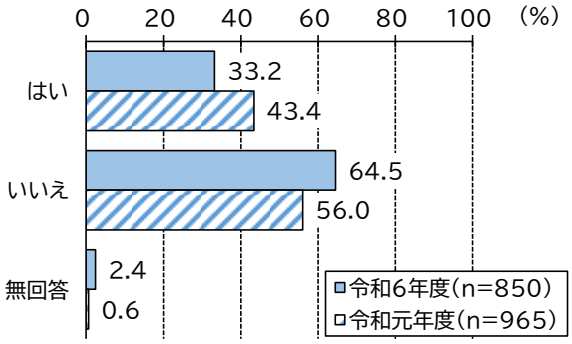
・お菓子（19 件）
・ようかん（11 件）
・防災グッズ（カセットコンロやライト、寝袋、携帯トイレ等）（10 件）
・インスタント麺（6件）
・ビタミンがとれるショートブレットやゼリー（3件）
・救急用品や薬等（2件）
・果物や果物缶（2件）

(3)運動・社会活動

問1　あなたは、日頃から30分以上の運動(仕事は除く・ウォーキング等は含む)をしていますか

【全体】
○　日頃から 30 分以上の運動をしているかについて、「はい」が 33.2%、「いいえ」が 64.5%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、日頃から 30 分以上の運動をしている人が少なくなっていることがわかります。
【性別】
○　「はい」は男性が 36.2%、女性が 31.0%となっています。
【年齢】
○　「はい」は 30 歳代が 20.2%と他の区分に比べて少なくなっています。
【BMI】
○　「はい」は 18.5 以上 25.0 未満が 34.6%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　「はい」は非常に健康だと思うが 46.4%と他の区分に比べて多くなっています。

【日頃から 30 分以上の運動をしているか】



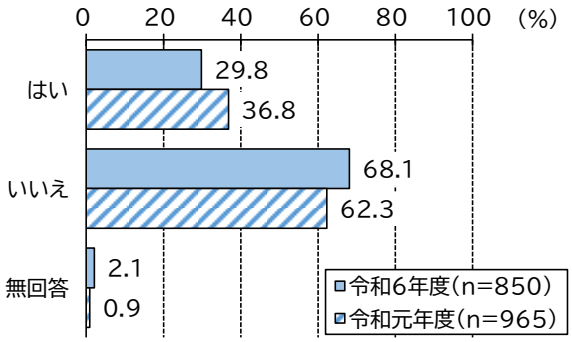
単位:%

		母数(n)	日頃から30分以上の運動をしているか		
			はい	いいえ	無回答
全体		850	33.2	64.5	2.4
性別	男性	378	36.2	60.8	2.9
	女性	464	31.0	67.0	1.9
	その他・答えたくない	7	▼ 14.3	△ 85.7	-
年齢	20歳代	81	29.6	69.1	1.2
	30歳代	104	▼ 20.2	△ 77.9	1.9
	40歳代	139	32.4	66.2	1.4
	50歳代	155	27.7	71.0	1.3
	60歳代	210	38.6	59.5	1.9
	70歳代以上	156	42.9	▼ 51.3	5.8
BMI	18.5未満	65	30.8	67.7	1.5
	18.5以上25.0未満	511	34.6	63.4	2.0
	25.0以上	250	31.6	65.2	3.2
健康状態	非常に健康だと思う	56	△ 46.4	▼ 53.6	-
	健康な方だと思う	560	33.0	64.5	2.5
	あまり健康ではない	180	30.6	67.2	2.2
	健康ではない	51	31.4	66.7	2.0

問2　あなたは、何らかの地域活動(町内会活動、奉仕活動、地域行事など)に参加していますか

【全体】
○　何らかの地域活動に参加しているかについて、「はい」が 29.8%、「いいえ」が 68.1%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、何らかの地域活動に参加している人が少なくなっていることがわかります。
【性別】
○　「はい」は男性が 36.2%、女性が 25.0%となっています。
【年齢】
○　年齢が高いほど「はい」が多くなる傾向がみられます。
【職業】
○　「はい」は学生が 11.1%と他の区分に比べて少なくなっています。

【何らかの地域活動に参加しているか】



単位:%

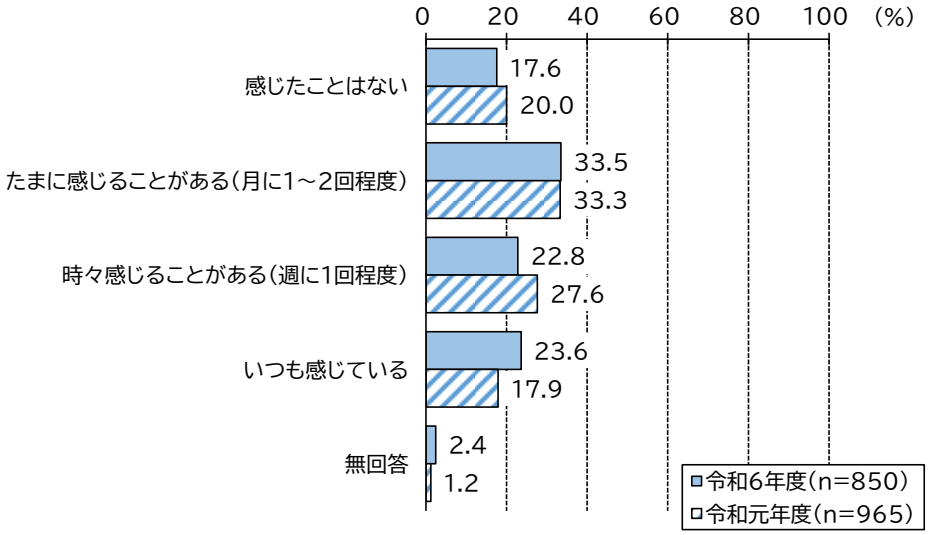
		母数(n)	何らかの地域活動に参加しているか		
			はい	いいえ	無回答
全体		850	29.8	68.1	2.1
性別	男性	378	36.2	60.8	2.9
	女性	464	25.0	73.5	1.5
	その他・答えたくない	7	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	▼ 9.9	△ 88.9	1.2
	30歳代	104	▼ 16.3	△ 81.7	1.9
	40歳代	139	28.8	69.8	1.4
	50歳代	155	29.7	69.0	1.3
	60歳代	210	39.0	59.5	1.4
	70歳代以上	156	38.5	▼ 56.4	5.1
職業	会社員	277	27.8	70.4	1.8
	自営業・家族従業・農業	91	△ 42.9	▼ 54.9	2.2
	公務員	76	30.3	68.4	1.3
	パート・アルバイト	136	26.5	71.3	2.2
	専業主婦・主夫	72	31.9	66.7	1.4
	学生	9	▼ 11.1	△ 88.9	-
	無職	152	29.6	66.4	3.9
	その他	36	25.0	75.0	-

(4)休養・こころの健康

問1　この1か月を振り返り、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか

【全体】
○　悩みや不安、ストレスを感じたことがあるかについて、「たまに感じることがある（月に1～2回程度）」が33.5%で最も多く、次いで「いつも感じている」が 23.6%、「時々感じることがある（週に1回程度）」が22.8%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、「感じたことはない」が 2.4 ポイント減少、「いつも感じている」が 5.7 ポイント増加し、ストレスを感じている人が増えていることがわかります。
【性別】
○　「感じたことはない」は男性が 23.5%、女性が 12.9%となっています。
【年齢】
○　「いつも感じている」は 30 歳代が 38.5%と他の区分に比べて多くなっています。
【職業】
○　「感じたことはない」は学生が 33.3%と他の区分に比べて多くなっています。
○　「いつも感じている」は専業主婦・主夫が 29.2%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど「いつも感じている」が多くなる傾向がみられます。

【悩みや不安、ストレスを感じたことがあるか】



単位：%

		母数（n）	悩みや不安、ストレスを感じたことがあるか				
			感じたことはない	たまに感じることがある（月に1～2回程度）	時々感じることがある（週に1回程度）	いつも感じている	無回答
全体		850	17.6	33.5	22.8	23.6	2.4
性別	男性	378	23.5	32.8	19.6	20.6	3.4
	女性	464	12.9	34.3	25.4	25.9	1.5
	その他・答えたくない	7	14.3	▼ 14.3	28.6	△ 42.9	-
年齢	20歳代	81	27.2	32.1	18.5	19.8	2.5
	30歳代	104	16.3	▼ 17.3	26.0	△ 38.5	1.9
	40歳代	139	11.5	33.8	28.8	25.2	0.7
	50歳代	155	10.3	32.9	27.7	26.5	2.6
	60歳代	210	18.6	△ 44.3	17.1	17.6	2.4
	70歳代以上	156	25.0	30.8	21.2	19.2	3.8
職業	会社員	277	18.1	31.0	22.7	25.3	2.9
	自営業・家族従業・農業	91	18.7	36.3	27.5	15.4	2.2
	公務員	76	21.1	30.3	25.0	22.4	1.3
	パート・アルバイト	136	15.4	39.7	20.6	23.5	0.7
	専業主婦・主夫	72	9.7	38.9	20.8	29.2	1.4
	学生	9	△ 33.3	▼ 11.1	△ 33.3	22.2	-
	無職	152	20.4	29.6	23.7	21.7	4.6
	その他	36	13.9	38.9	13.9	33.3	-
健康状態	非常に健康だと思う	56	△ 37.5	37.5	▼ 12.5	▼ 10.7	1.8
	健康な方だと思う	560	19.5	35.4	24.8	17.9	2.5
	あまり健康ではない	180	▼ 7.2	33.9	21.1	△ 35.6	2.2
	健康ではない	51	11.8	▼ 9.8	17.6	△ 58.8	2.0

問1-1　どのようなことについて、悩みや不安、ストレスを感じましたか（複数回答）

※問1で「2」～「4」と答えた方

【全体】

○　悩みや不安、ストレスを感じた内容について、「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩みなど）」が 45.0%で最も多く、次いで「勤務に関すること（転勤、仕事の悩み、職場での人間関係、長時間労働など）」が 44.0%、「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など）」が 43.8%となっています。

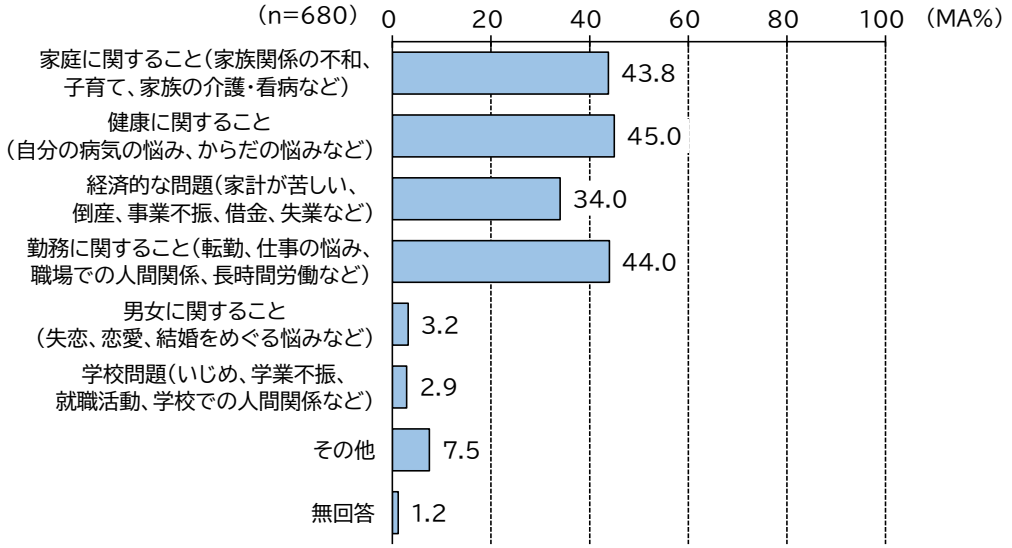
【性別】

○　男性は「勤務に関すること（転勤、仕事の悩み、職場での人間関係、長時間労働など）」が 51.1%と最も多く、女性は「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など）」が 49.6%と最も多くなっています。その他・答えたくないは、多項目でストレスが多くなっています。

【年齢】

○　20 歳代から 50 歳代までは「勤務に関すること（転勤、仕事の悩み、職場での人間関係、長時間労働など）」が最も多く、60 歳代以上は「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩みなど）」が最も多くなっています。

【悩みや不安、ストレスを感じた内容（MA）】



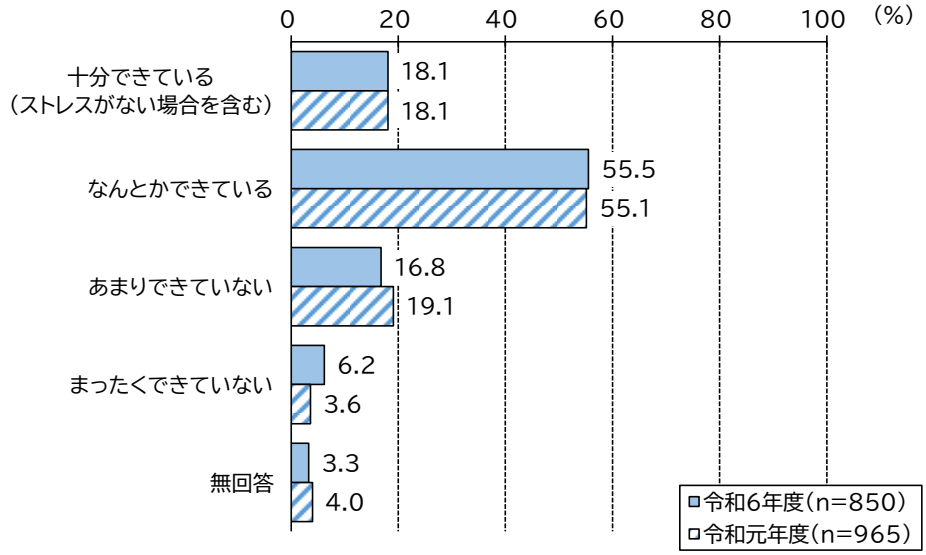
単位：%

		母数（n）	悩みや不安、ストレスを感じた内容（MA）							
			家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など）	健康に関すること（自分の病気の悩みなど）	経済的な問題（家計が苦しい、倒産、事業不振、借金、失業など）	勤務に関すること（転勤、仕事の悩み、職場での人間関係、長時間労働など）	男女に関すること（失恋、恋愛、結婚をめぐる悩みなど）	学校問題（いじめ、学業不振、就職活動、学校での人間関係など）	その他	無回答
全体		680	43.8	45.0	34.0	44.0	3.2	2.9	7.5	1.2
性別	男性	276	35.9	47.8	35.1	51.1	4.0	2.2	6.5	1.1
	女性	397	49.6	42.8	32.7	38.8	2.5	3.5	8.3	1.3
	その他・答えたくない	6	▼ 33.3	△ 66.7	△ 50.0	△ 66.7	△ 16.7	-	-	-
年齢	20歳代	57	▼ 24.6	▼ 28.1	29.8	△ 63.2	12.3	8.8	3.5	1.8
	30歳代	85	37.6	▼ 29.4	43.5	△ 69.4	5.9	5.9	7.1	2.4
	40歳代	122	△ 54.9	40.2	39.3	△ 67.2	3.3	4.1	3.3	0.8
	50歳代	135	49.6	40.0	33.3	53.3	2.2	3.0	8.9	-
	60歳代	166	47.0	53.0	29.5	▼ 27.1	1.8	-	8.4	1.2
	70歳代以上	111	36.0	△ 64.9	30.6	▼ 4.5	-	0.9	10.8	1.8

問2　あなたは、この1か月を振り返り、悩みや疲れ、人間関係などのストレスを解消できていると思いますか

【全体】
○　悩みや疲れ、人間関係などのストレスを解消できていると思うかについて、「なんとかできている」が55.5%で最も多く、次いで「十分できている（ストレスがない場合を含む）」が 18.1%、「あまりできていない」が16.8%となっています。
○　「十分できている（ストレスがない場合を含む）」「なんとかできている」を合わせた“解消できている人”は73.6%となっています。
○　「あまりできていない」「まったくできていない」を合わせた“解消できていない人”は 23.0%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられませんが、“解消できている人”は 0.4 ポイント、“解消できていない人”ともに 0.3 ポイント増加しています。
【性別】
○　“解消できている人”は男性が 73.3%、女性が 74.3%となっています。
【年齢】
○　“解消できていない人”は 30 歳代が 31.7%、40 歳代が 28.8%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど“解消できていない人”が多くなる傾向がみられます。

【悩みや疲れ、人間関係などのストレスを解消できていると思うか】



単位:%

		母数（n）	悩みや疲れ、人間関係などのストレスを解消できていると思うか					“解消できている人”	“解消できていない人”
			十分できている（ストレスがない場合を含む）	なんとかできている	あまりできていない	まったくできていない	無回答		
全体		850	18.1	55.5	16.8	6.2	3.3	73.6	23.0
性別	男性	378	19.6	53.7	14.0	7.4	5.3	73.3	21.4
	女性	464	16.8	57.5	19.0	5.0	1.7	74.3	24.0
	その他・答えたくない	7	△ 28.6	▼ 14.3	△ 28.6	△ 28.6	-	▼ 42.9	△ 57.2
年齢	20歳代	81	27.2	48.1	17.3	3.7	3.7	75.3	21.0
	30歳代	104	17.3	48.1	16.3	15.4	2.9	65.4	31.7
	40歳代	139	18.0	52.5	22.3	6.5	0.7	70.5	28.8
	50歳代	155	14.2	63.2	14.8	6.5	1.3	77.4	21.3
	60歳代	210	17.1	59.0	18.1	2.4	3.3	76.1	20.5
	70歳代以上	156	19.2	55.1	12.2	5.8	7.7	74.3	18.0
健康状態	非常に健康だと思う	56	△ 53.6	▼ 35.7	8.9	-	1.8	△ 89.3	▼ 8.9
	健康な方だと思う	560	18.6	61.4	13.8	3.0	3.2	80.0	16.8
	あまり健康ではない	180	▼ 7.2	53.3	25.0	11.7	2.8	▼ 60.5	△ 36.7
	健康ではない	51	11.8	▼ 23.5	△ 29.4	△ 29.4	5.9	▼ 35.3	△ 58.8

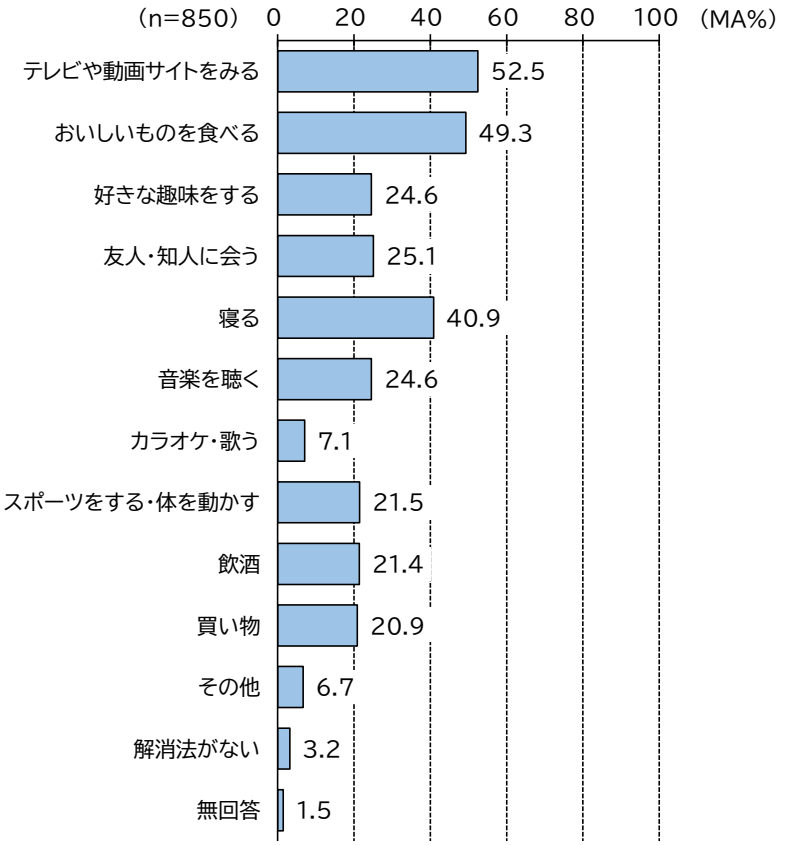
問3　ストレスを感じたとき、どのように解消していますか（複数回答）

【全体】
○　ストレスの解消方法について、「テレビや動画サイトをみる」が 52.5%で最も多く、次いで「おいしいものを食べる」が 49.3%、「寝る」が 40.9%となっています。

【性別】
○　男性は「テレビや動画サイトをみる」が 48.9%と最も多く、女性は「おいしいものを食べる」が 58.8%と最も多くなっています。

【年齢】
○　20 歳代から 40 歳代までは「おいしいものを食べる」が最も多く、50 歳代以上は「テレビや動画サイトをみる」が最も多くなっています。

【ストレスの解消方法（MA）】



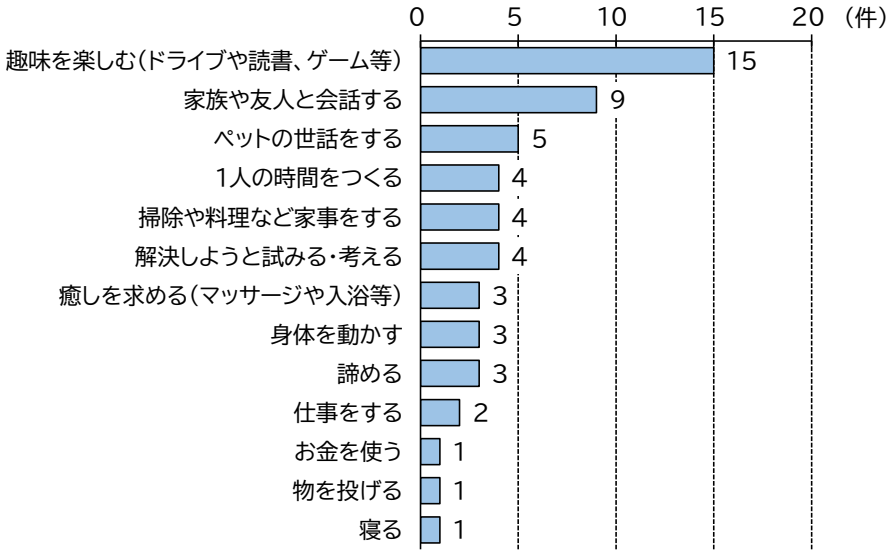
単位：%

		母数（n）	ストレスの解消方法（MA）						
			テレビや動画サイトをみる	おいしいものを食べる	好きな趣味をする	友人・知人に会う	寝る	音楽を聴く	カラオケ・歌う
全体		850	52.5	49.3	24.6	25.1	40.9	24.6	7.1
性別	男性	378	48.9	▼ 38.1	26.7	▼ 13.5	42.6	23.3	7.9
	女性	464	55.2	58.8	22.6	34.9	39.4	25.4	6.3
	その他・答えたくない	7	57.1	▼ 28.6	28.6	-	△ 57.1	△ 42.9	14.3
年齢	20歳代	81	61.7	△ 66.7	29.6	△ 42.0	50.6	△ 40.7	△ 27.2
	30歳代	104	51.0	△ 60.6	28.8	22.1	△ 55.8	24.0	7.7
	40歳代	139	54.7	56.1	25.9	18.7	48.9	28.8	6.5
	50歳代	155	55.5	50.3	23.9	25.2	34.2	25.2	2.6
	60歳代	210	49.5	43.3	22.4	26.2	34.3	20.0	5.2
	70歳代以上	156	47.4	▼ 35.3	21.8	23.1	34.6	19.2	3.8

単位:%

		母数(n)	ストレスの解消方法(MA)					
			スポーツをする・体を動かす	飲酒	買い物	その他	解消法がない	無回答
全体		850	21.5	21.4	20.9	6.7	3.2	1.5
性別	男性	378	27.5	△ 32.0	12.2	7.7	3.4	1.6
	女性	464	16.8	12.7	28.4	6.0	2.8	1.3
	その他・答えたくない	7	14.3	14.3	-	-	△ 14.3	14.3
年齢	20歳代	81	21.0	▼ 11.1	△ 30.9	3.7	-	-
	30歳代	104	17.3	21.2	23.1	7.7	3.8	-
	40歳代	139	21.6	22.3	19.4	6.5	5.0	-
	50歳代	155	18.7	26.5	18.7	5.8	2.6	0.6
	60歳代	210	24.3	24.8	20.5	6.2	2.9	2.4
	70歳代以上	156	23.7	16.7	19.2	9.0	3.8	3.8

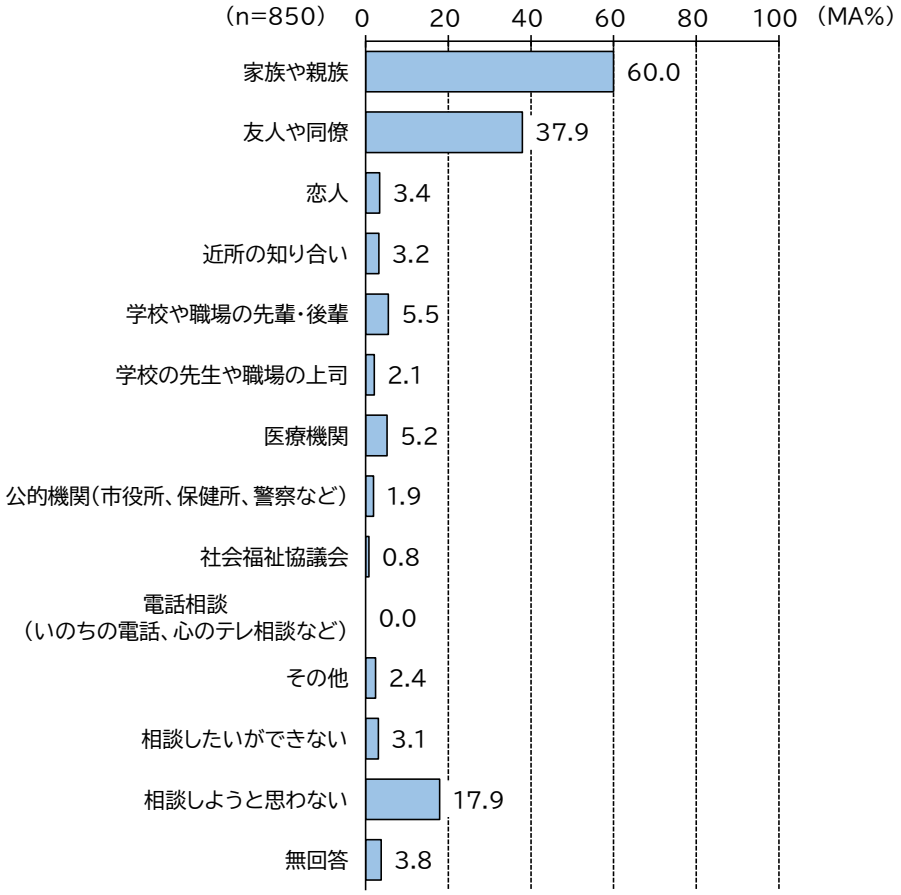
＜その他(抜粋)＞



問4　問3でお答えいただいた方法でも解消できない悩みや不安、ストレスは、誰に相談しますか
（複数回答）

【全体】
○　相談先について、「家族や親族」が 60.0%で最も多く、次いで「友人や同僚」が 37.9%、「相談しようと思わない」が 17.9%となっています。
【性別】
○　男性・女性ともに「家族や親族」が最も多く、次いで「友人や同僚」、「相談しようと思わない」となっています。
【年齢】
○　すべての世代で「家族や親族」が最も多く、次いで「友人や同僚」、「相談しようと思わない」となっています。
○　20 歳代では「恋人」、「学校や職場の先輩・後輩」の割合も多くなっています。

【相談先(MA)】



単位:%

		母数(n)	相談先(MA) 家族や親族	友人や同僚	恋人	近所の知り合い	学校や職場の先輩・後輩	学校の先生や職場の上司	医療機関
全体		850	60.0	37.9	3.4	3.2	5.5	2.1	5.2
性別	男性	378	54.8	▼ 25.1	0.8	2.6	5.0	1.3	6.1
	女性	464	64.7	△ 48.7	5.4	3.7	5.8	2.8	4.3
	その他・答えたくない	7	▼ 28.6	▼ 14.3	△ 14.3	-	14.3	-	14.3
年齢	20歳代	81	63.0	44.4	△ 18.5	-	11.1	3.7	3.7
	30歳代	104	△ 73.1	41.3	3.8	1.9	7.7	1.9	4.8
	40歳代	139	67.6	41.7	5.0	1.4	7.9	5.8	5.0
	50歳代	155	64.5	45.2	1.3	2.6	8.4	2.6	3.9
	60歳代	210	52.4	33.8	0.5	5.2	2.4	0.5	6.7
	70歳代以上	156	▼ 49.4	▼ 27.6	-	5.1	0.6	-	5.8

単位:%

		母数(n)	相談先(MA)						
			公的機関(市役所、保健所、警察など)	社会福祉協議会	電話相談(いのちの電話、心のテレ相談など)	その他	相談したいができない	相談しようと思わない	無回答
全体		850	1.9	0.8	-	2.4	3.1	17.9	3.8
性別	男性	378	1.6	0.3	-	2.4	3.2	23.0	5.3
	女性	464	2.2	1.3	-	2.4	2.8	13.6	2.6
	その他・答えたくない	7	-	-	-	-	△ 14.3	△ 28.6	-
年齢	20歳代	81	1.2	-	-	2.5	3.7	18.5	-
	30歳代	104	1.0	1.0	-	2.9	2.9	12.5	1.9
	40歳代	139	2.9	2.2	-	2.9	2.9	12.9	1.4
	50歳代	155	1.3	0.6	-	3.2	2.6	13.5	3.2
	60歳代	210	2.4	0.5	-	1.0	2.9	21.4	5.7
	70歳代以上	156	1.9	0.6	-	2.6	3.8	23.7	7.1

＜その他＞

・相談する必要がない、相談しても解決しない(7件)

・ケアマネジャーやカウンセラー、訪問看護師等の相談できる活動をしている人(5件)

・顔見知りではない人(SNS や AI も含む)(3件)

・家族(1件)

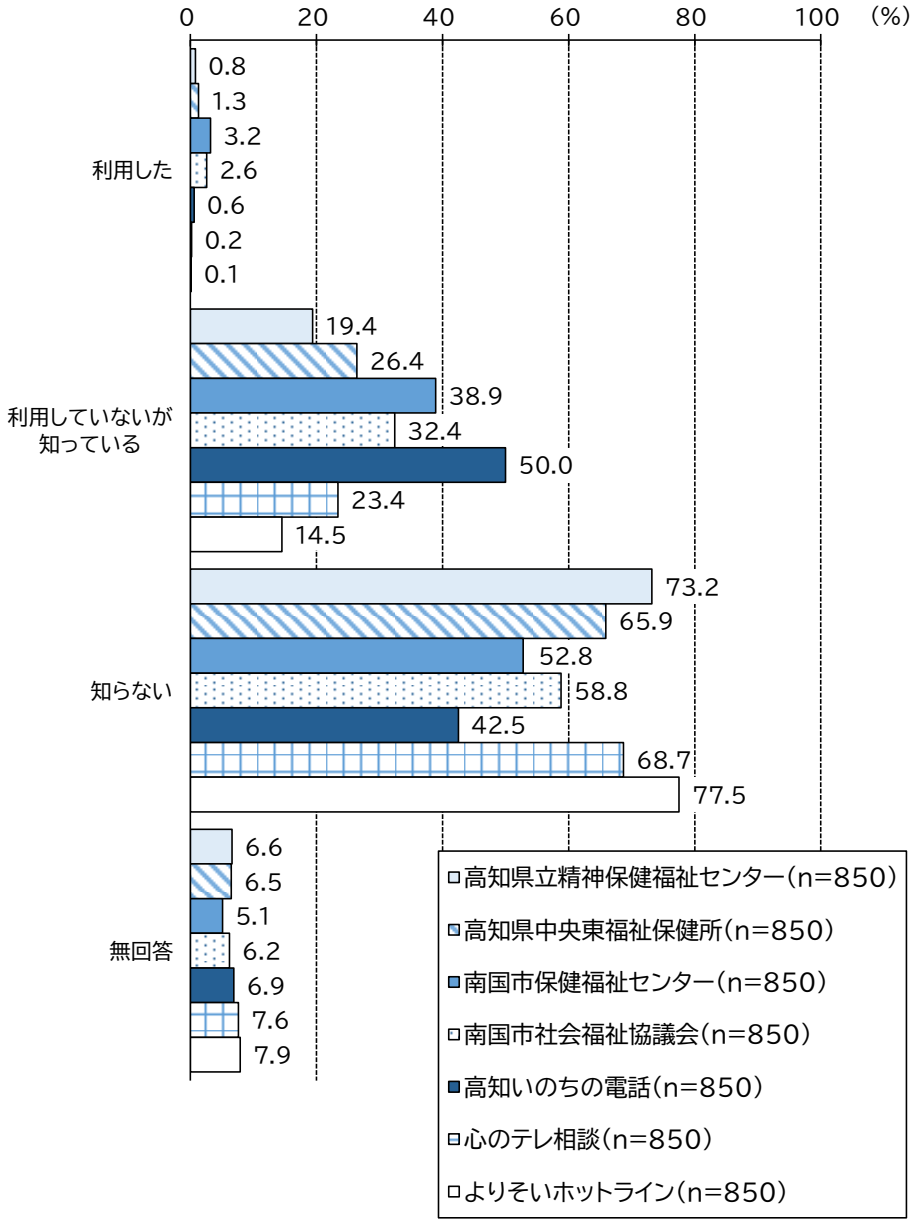
・友人(1件)

・時と場合による(1件)

問5　あなたは、悩みやストレスを感じたときの相談先として、以下の窓口があることを知っていますか。また、利用したことはありますか。

【全体】
○　相談先の認知と利用について、高知いのちの電話は「利用していないが知っている」が最も多く、その他の相談先は「知らない」が最も多くなっています。

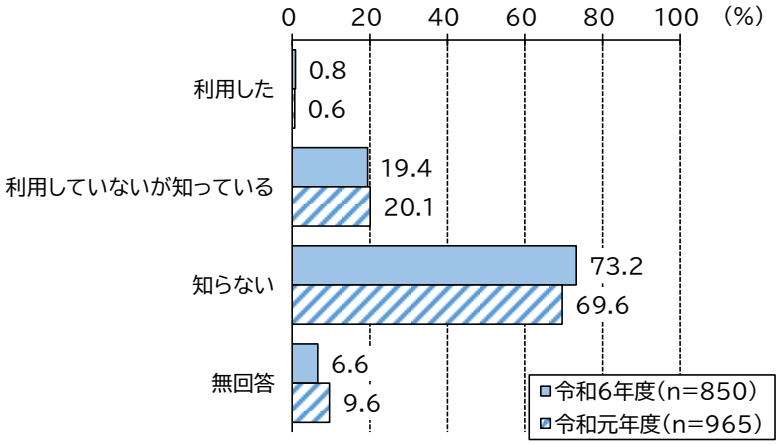
【相談先の認知と利用】



問5(a) あなたは、悩みやストレスを感じたときの相談先として、高知県立精神保健福祉センターを知っていますか。また、利用したことはありますか。

【全体】
○ 高知県立精神保健福祉センターについて、「知らない」が 73.2%で最も多く、次いで「利用していないが知っている」が 19.4%、「利用した」が 0.8%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、高知県立精神保健福祉センターの認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「知らない」は男性が 74.3%、女性が 71.8%となっています。
【年齢】
○ 「知らない」は 20 歳代が 80.2%と他の区分に比べて多くなっています。

【高知県立精神保健福祉センター】



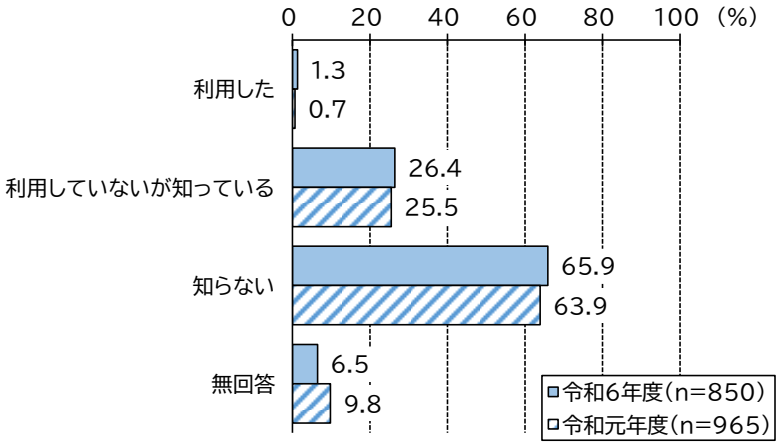
単位:%

		母数(n)	高知県立精神保健福祉センター 利用した	利用していないが知っている	知らない	無回答
全体		850	0.8	19.4	73.2	6.6
性別	男性	378	0.5	16.9	74.3	8.2
	女性	464	1.1	21.8	71.8	5.4
	その他・答えたくない	7	-	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	-	17.3	80.2	2.5
	30歳代	104	1.0	25.0	74.0	-
	40歳代	139	-	23.7	72.7	3.6
	50歳代	155	0.6	23.2	71.0	5.2
	60歳代	210	1.4	13.3	75.7	9.5
	70歳代以上	156	1.3	17.3	67.9	13.5

問5(b) あなたは、悩みやストレスを感じたときの相談先として、高知県中央東福祉保健所を知っていますか。また、利用したことはありますか。

【全体】
○ 高知県中央東福祉保健所について、「知らない」が 65.9%で最も多く、次いで「利用していないが知っている」が 26.4%、「利用した」が 1.3%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、高知県中央東福祉保健所の認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「知らない」は男性が 65.6%、女性が 65.5%となっています。
【年齢】
○ 「知らない」は 20 歳代が 76.5%と他の区分に比べて多くなっています。

【高知県中央東福祉保健所】



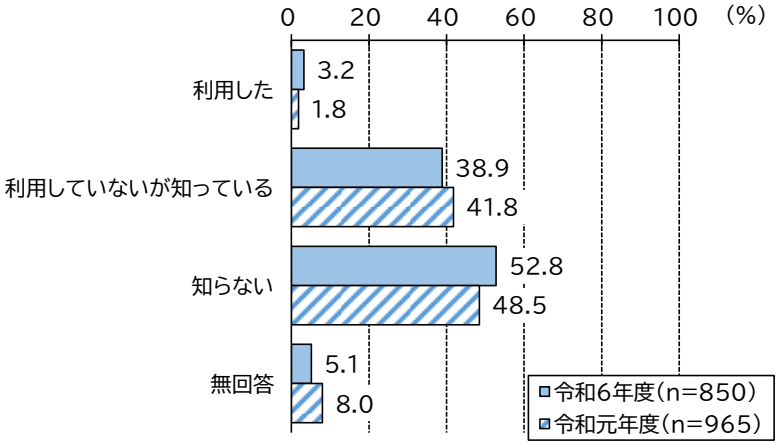
単位:%

		母数(n)	高知県中央東福祉保健所 利用した	利用していないが知っている	知らない	無回答
全体		850	1.3	26.4	65.9	6.5
性別	男性	378	1.1	25.7	65.6	7.7
	女性	464	1.5	27.4	65.5	5.6
	その他・答えたくない	7	-	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	1.2	19.8	△ 76.5	2.5
	30歳代	104	1.9	32.7	65.4	-
	40歳代	139	0.7	25.9	69.8	3.6
	50歳代	155	1.3	31.0	62.6	5.2
	60歳代	210	1.4	25.7	63.8	9.0
	70歳代以上	156	1.3	21.8	63.5	13.5

問5(c) あなたは、悩みやストレスを感じたときの相談先として、南国市保健福祉センターを知っていますか。また、利用したことはありますか。

【全体】
○ 南国市保健福祉センターについて、「知らない」が 52.8%で最も多く、次いで「利用していないが知っている」が 38.9%、「利用した」が 3.2%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、南国市保健福祉センターの認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「知らない」は男性が 58.2%、女性が 47.6%となっています。
【年齢】
○ 「知らない」は 20 歳代が 58.0%と他の区分に比べて多くなっています。

【南国市保健福祉センター】



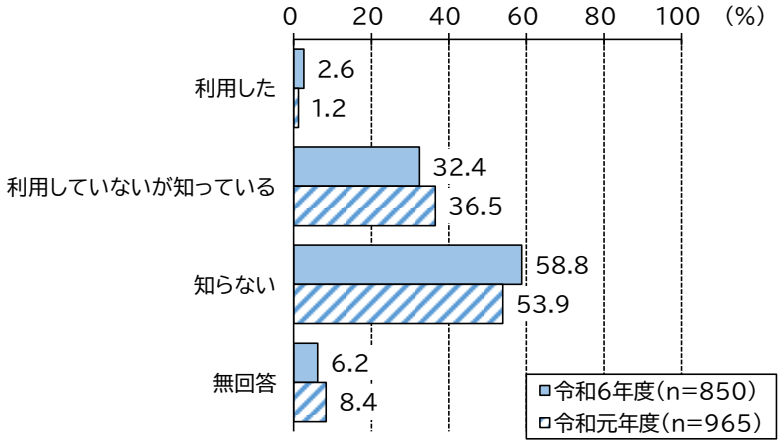
単位:%

		母数(n)	南国市保健福祉センター 利用した	利用していないが知っている	知らない	無回答
全体		850	3.2	38.9	52.8	5.1
性別	男性	378	2.1	34.7	58.2	5.0
	女性	464	4.1	43.1	47.6	5.2
	その他・答えたくない	7	-	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	6.2	35.8	58.0	-
	30歳代	104	3.8	41.3	54.8	-
	40歳代	139	5.8	43.9	48.9	1.4
	50歳代	155	0.6	42.6	52.9	3.9
	60歳代	210	1.9	37.1	53.3	7.6
	70歳代以上	156	3.2	34.0	51.3	11.5

問5(d) あなたは、悩みやストレスを感じたときの相談先として、南国市社会福祉協議会を知っていますか。また、利用したことはありますか。

【全体】
○ 南国市社会福祉協議会について、「知らない」が 58.8%で最も多く、次いで「利用していないが知っている」が 32.4%、「利用した」が 2.6%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、南国市社会福祉協議会の認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「知らない」は男性が 61.4%、女性が 56.0%となっています。
【年齢】
○ 「知らない」は 20 歳代が 69.1%、30 歳代が 67.3%と他の区分に比べて多くなっています。

【南国市社会福祉協議会】



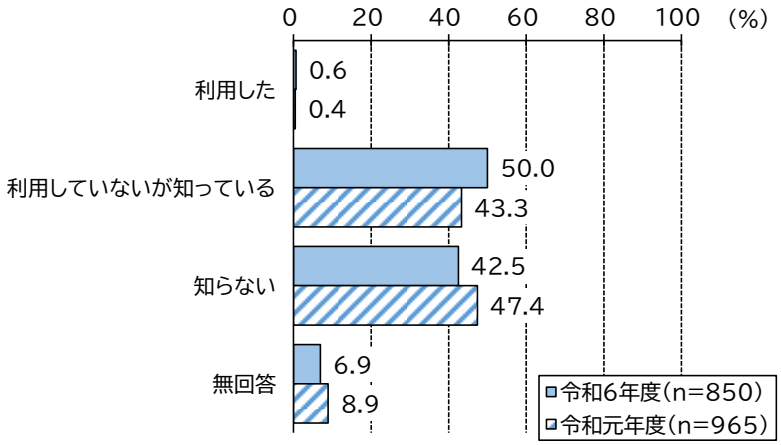
単位:%

		母数(n)	南国市社会福祉協議会 利用した	利用していないが知っている	知らない	無回答
全体		850	2.6	32.4	58.8	6.2
性別	男性	378	1.3	30.4	61.4	6.9
	女性	464	3.7	34.5	56.0	5.8
	その他・答えたくない	7	-	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	1.2	27.2	△ 69.1	2.5
	30歳代	104	1.0	31.7	67.3	-
	40歳代	139	2.9	30.9	61.9	4.3
	50歳代	155	1.9	38.1	56.8	3.2
	60歳代	210	4.8	32.9	52.9	9.5
	70歳代以上	156	1.9	30.8	55.1	12.2

問5(e) あなたは、悩みやストレスを感じたときの相談先として、高知いのちの電話を知っていますか。また、利用したことはありますか。

【全体】
○ 高知いのちの電話について、「利用していないが知っている」が 50.0%で最も多く、次いで「知らない」が 42.5%、「利用した」が 0.6%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、高知いのちの電話の認知度は高くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「利用していないが知っている」は女性が 57.3%、男性が 41.0%となっています。
○ 「知らない」は男性が 49.7%、女性が 36.6%となっています。
【年齢】
○ 「知らない」は 20 歳代が 56.8%、70 歳代以上が 55.1%と他の区分に比べて多くなっています。

【高知いのちの電話】



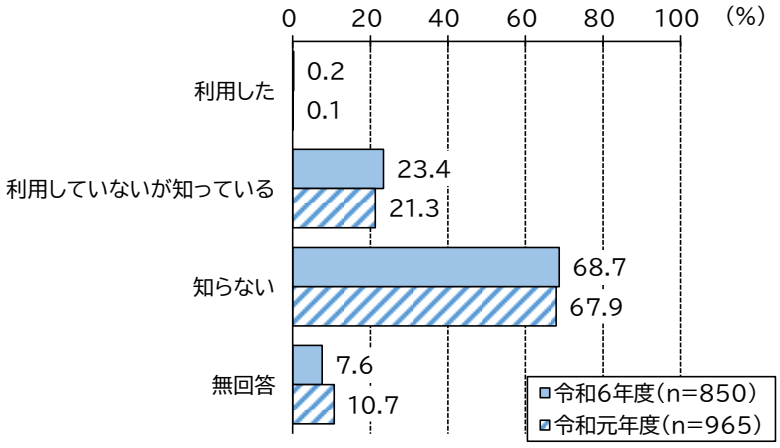
単位:%

		母数(n)	高知いのちの電話			
			利用した	利用していないが知っている	知らない	無回答
全体		850	0.6	50.0	42.5	6.9
性別	男性	378	0.5	41.0	49.7	8.7
	女性	464	0.4	57.3	36.6	5.6
	その他・答えたくない	7	△ 14.3	42.9	42.9	-
年齢	20歳代	81	1.2	40.7	△ 56.8	1.2
	30歳代	104	1.0	59.6	39.4	-
	40歳代	139	-	△ 61.2	35.3	3.6
	50歳代	155	-	△ 63.9	▼ 31.0	5.2
	60歳代	210	1.0	47.6	42.4	9.0
	70歳代以上	156	-	▼ 28.8	△ 55.1	16.0

問5(f) あなたは、悩みやストレスを感じたときの相談先として、心のテレ相談を知っていますか。また、利用したことはありますか。

【全体】
○ 心のテレ相談について、「知らない」が 68.7%で最も多く、次いで「利用していないが知っている」が 23.4%、「利用した」が 0.2%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、心のテレ相談の認知度は高くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「知らない」は男性が 72.8%、女性が 65.1%となっています。
【年齢】
○ 「利用していないが知っている」は 70 歳代以上が 14.7%と他の区分に比べて少なくなっています。
○ 「知らない」は 20 歳代が 76.5%、40 歳代が 74.1%と他の区分に比べて多くなっています。

【心のテレ相談】



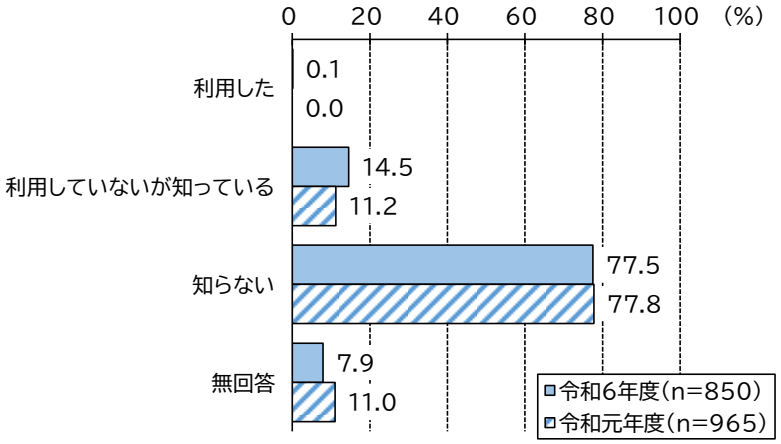
単位:%

		母数(n)	心のテレ相談			
			利用した	利用していないが知っている	知らない	無回答
全体		850	0.2	23.4	68.7	7.6
性別	男性	378	0.3	17.7	72.8	9.3
	女性	464	0.2	28.2	65.1	6.5
	その他・答えたくない	7	-	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	-	21.0	76.5	2.5
	30歳代	104	-	28.8	71.2	-
	40歳代	139	-	21.6	74.1	4.3
	50歳代	155	-	29.0	65.2	5.8
	60歳代	210	1.0	25.2	62.9	11.0
	70歳代以上	156	-	14.7	69.9	15.4

問5(g) あなたは、悩みやストレスを感じたときの相談先として、よりそいホットラインを知っていますか。また、利用したことはありますか。

【全体】
○ よりそいホットラインについて、「知らない」が 77.5%で最も多く、次いで「利用していないが知っている」が 14.5%、「利用した」が 0.1%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、よりそいホットラインの認知度は高くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「知らない」は男性が 78.3%、女性が 76.5%となっています。
【年齢】
○ 「利用していないが知っている」は 30 歳代が 24.0%と他の区分に比べて多くなっています。

【よりそいホットライン】



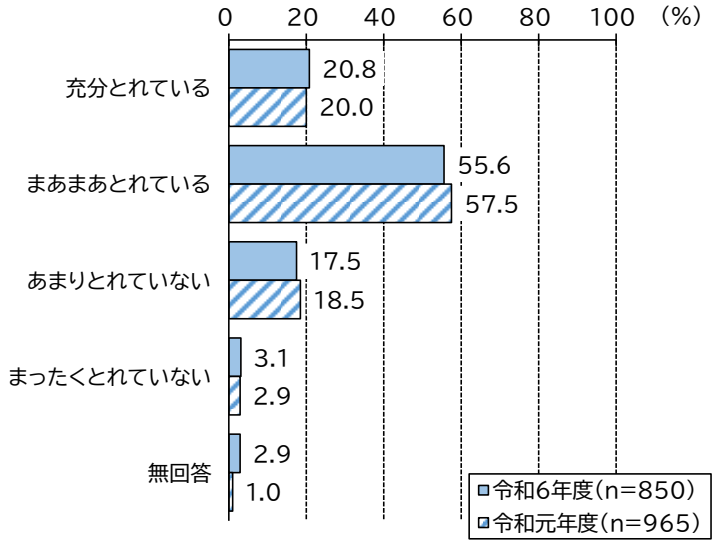
単位:%

		母数(n)	よりそいホットライン 利用した	利用していないが知っている	知らない	無回答
全体		850	0.1	14.5	77.5	7.9
性別	男性	378	-	12.2	78.3	9.5
	女性	464	0.2	16.6	76.5	6.7
	その他・答えたくない	7	-	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	-	21.0	76.5	2.5
	30歳代	104	-	24.0	76.0	-
	40歳代	139	-	17.3	79.1	3.6
	50歳代	155	-	17.4	77.4	5.2
	60歳代	210	0.5	11.0	76.7	11.9
	70歳代以上	156	-	▼ 4.5	78.8	16.7

問6　あなたは、現在の睡眠で休養が充分とれていますか

【全体】
○　睡眠で休養が充分とれているかについて、「まあまあとれている」が 55.6%で最も多く、次いで「充分とれている」が 20.8%、「あまりとれていない」が 17.5%となっています。
○　「充分とれている」「まあまあとれている」を合わせた“休養がとれている人”は 76.4%となっています。
○　「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合わせた“休養がとれていない人”は 20.6%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、“休養がとれている人”が 1.1 ポイント減少しています。
【性別】
○　“休養がとれている人”は男性が 77.8%、女性が 75.9%となっています。
【年齢】
○　“休養がとれていない人”は 30 歳代が 29.8%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど“休養がとれていない人”が多くなる傾向がみられます。

【睡眠で休養が充分とれているか】



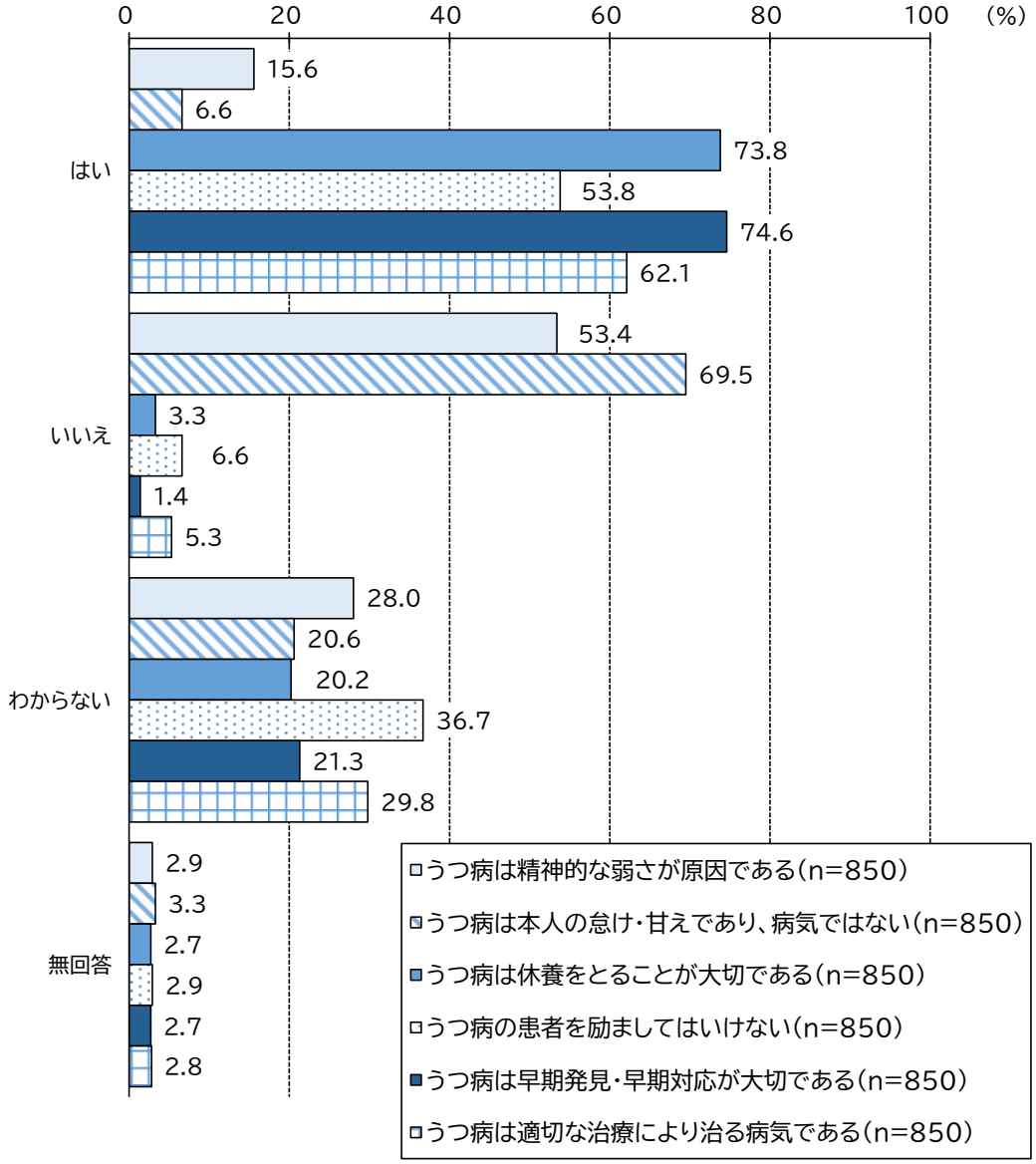
単位:%

		母数(n)	睡眠で休養が充分とれているか					“休養がとれている人”	“休養がとれていない人”
			充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答		
全体		850	20.8	55.6	17.5	3.1	2.9	76.4	20.6
性別	男性	378	19.6	58.2	15.3	3.4	3.4	77.8	18.7
	女性	464	21.8	54.1	18.8	2.8	2.6	75.9	21.6
	その他・答えたくない	7	28.6	▼ 14.3	△ 57.1	-	-	▼ 42.9	△ 57.1
年齢	20歳代	81	21.0	60.5	14.8	1.2	2.5	81.5	16.0
	30歳代	104	21.2	47.1	23.1	6.7	1.9	68.3	29.8
	40歳代	139	20.1	53.2	18.7	5.8	2.2	73.3	24.5
	50歳代	155	20.6	52.3	20.6	3.2	3.2	72.9	23.8
	60歳代	210	21.0	60.0	13.8	1.4	3.8	81.0	15.2
	70歳代以上	156	20.5	59.0	16.0	1.3	3.2	79.5	17.3
健康状態	非常に健康だと思う	56	△ 44.6	▼ 44.6	▼ 7.1	1.8	1.8	△ 89.2	▼ 8.9
	健康な方だと思う	560	21.4	59.8	14.8	1.4	2.5	81.2	16.2
	あまり健康ではない	180	13.9	50.6	25.0	6.1	4.4	▼ 64.5	△ 31.1
	健康ではない	51	11.8	▼ 41.2	△ 31.4	11.8	3.9	▼ 53.0	△ 43.2

問7 「うつ病」についてのあなたのイメージをお答えください

【全体】
○ 「うつ病」についてのイメージについて、うつ病は精神的な弱さが原因である、うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではないは「いいえ」が最も多く、うつ病は休養をとることが大切である、うつ病の患者を励ましてはいけない、うつ病は早期発見・早期対応が大切である、うつ病は適切な治療により治る病気であるは「はい」が最も多くなっています。
○ すべての選択肢で「わからない」と回答した人も2割から3割います。

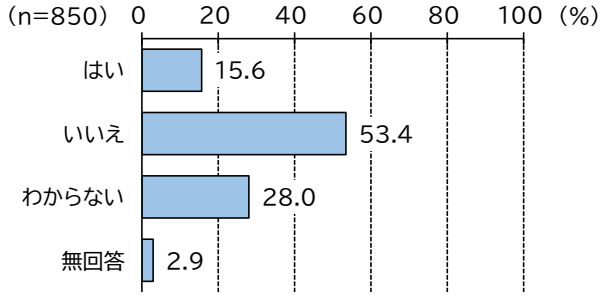
【「うつ病」についてのイメージ】



問7(a)「うつ病(うつ病は精神的な弱さが原因である)」についてのあなたのイメージをお答えください

【全体】
○　うつ病は精神的な弱さが原因であるについて、「いいえ」が 53.4%で最も多く、次いで「わからない」が 28.0%、「はい」が 15.6%となっています。
【性別】
○　「いいえ」は女性が 60.6%、男性が 44.2%となっています。
【年齢】
○　「はい」は 30 歳代が 22.1%、20 歳代が 21.0%と他の区分に比べて多くなっています。
○　「わからない」は 70 歳代以上が 42.9%と他の区分に比べて多くなっています。

【うつ病は精神的な弱さが原因である】



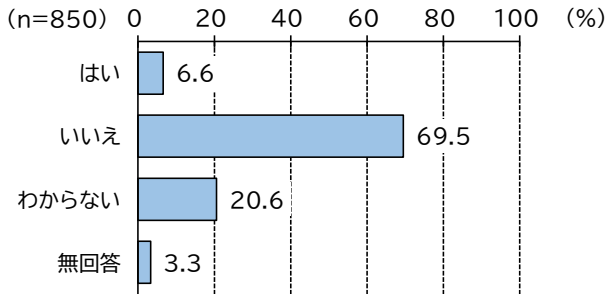
単位:%

		母数(n)	うつ病は精神的な弱さが原因である			
			はい	いいえ	わからない	無回答
全体		850	15.6	53.4	28.0	2.9
性別	男性	378	18.8	44.2	33.9	3.2
	女性	464	13.4	60.6	23.3	2.8
	その他・答えたくない	7	-	△ 71.4	28.6	-
年齢	20歳代	81	21.0	61.7	▼ 16.0	1.2
	30歳代	104	22.1	△ 64.4	▼ 13.5	-
	40歳代	139	15.8	59.7	23.0	1.4
	50歳代	155	13.5	62.6	22.6	1.3
	60歳代	210	11.9	48.1	35.2	4.8
	70歳代以上	156	16.0	▼ 34.6	△ 42.9	6.4

問7(b)「うつ病(うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない)」についてのあなたのイメージをお答えください

【全体】
○　うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではないについて、「いいえ」が 69.5%で最も多く、次いで「わからない」が 20.6%、「はい」が 6.6%となっています。
【性別】
○　「いいえ」は女性が 76.7%、男性が 60.8%となっています。
【年齢】
○　「わからない」は 70 歳代以上が 41.0%と他の区分に比べて多くなっています。

【うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない】



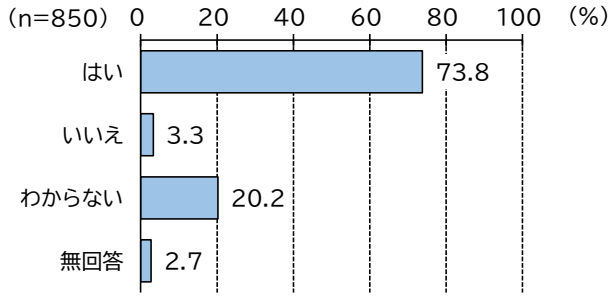
単位:%

		母数(n)	うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない			
			はい	いいえ	わからない	無回答
全体		850	6.6	69.5	20.6	3.3
性別	男性	378	6.1	60.8	29.4	3.7
	女性	464	6.7	76.7	13.6	3.0
	その他・答えたくない	7	△ 28.6	▼ 57.1	14.3	-
年齢	20歳代	81	8.6	74.1	16.0	1.2
	30歳代	104	9.6	78.8	11.5	-
	40歳代	139	6.5	79.1	13.7	0.7
	50歳代	155	7.7	△ 80.6	▼ 9.7	1.9
	60歳代	210	2.4	68.1	23.8	5.7
	70歳代以上	156	8.3	▼ 44.2	△ 41.0	6.4

問7(c)「うつ病(うつ病は休養をとることが大切である)」についてのあなたのイメージをお答えください

【全体】
○ うつ病は休養をとることが大切であるについて、「はい」が 73.8%で最も多く、次いで「わからない」が 20.2%、「いいえ」が 3.3%となっています。
【性別】
○ 「わからない」は男性が 26.7%、女性が 15.1%となっています。
【年齢】
○ 「わからない」は 70 歳代以上が 34.0%と他の区分に比べて多くなっています。

【うつ病は休養をとることが大切である】



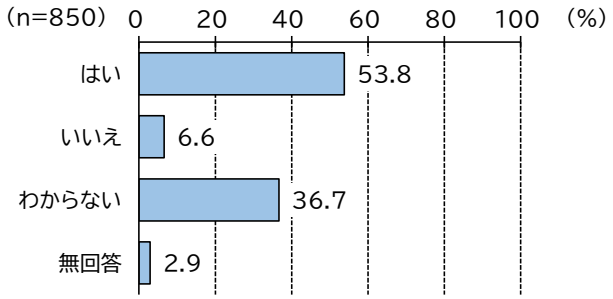
単位:%

		母数(n)	うつ病は休養をとることが大切である			
			はい	いいえ	わからない	無回答
全体		850	73.8	3.3	20.2	2.7
性別	男性	378	66.4	4.2	26.7	2.6
	女性	464	79.5	2.6	15.1	2.8
	その他・答えたくない	7	△ 85.7	-	14.3	-
年齢	20歳代	81	△ 86.4	1.2	11.1	1.2
	30歳代	104	△ 89.4	3.8	▼ 5.8	1.0
	40歳代	139	△ 84.9	-	15.1	-
	50歳代	155	76.8	5.8	16.8	0.6
	60歳代	210	66.2	2.9	26.2	4.8
	70歳代以上	156	▼ 55.1	5.1	△ 34.0	5.8

問7(d)「うつ病(うつ病の患者を励ましてはいけない)」についてのあなたのイメージをお答えください

【全体】
○ うつ病の患者を励ましてはいけないについて、「はい」が 53.8%で最も多く、次いで「わからない」が 36.7%、「いいえ」が 6.6%となっています。
【性別】
○ 「はい」は女性が 60.6%、男性が 45.0%となっています。
【年齢】
○ 「はい」は 50 歳代が 67.7%と他の区分に比べて多くなっています。
○ 「わからない」は 20 歳代が 43.2%と他の区分に比べて多くなっています。

【うつ病の患者を励ましてはいけない】



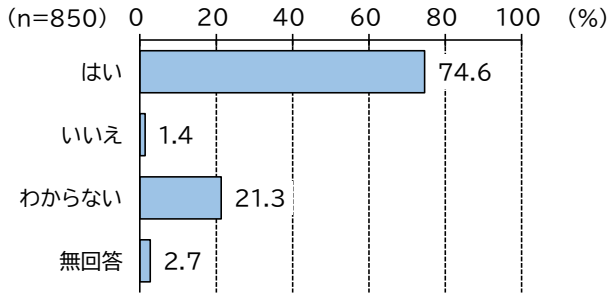
単位:%

		母数(n)	うつ病の患者を励ましてはいけない			
			はい	いいえ	わからない	無回答
全体		850	53.8	6.6	36.7	2.9
性別	男性	378	45.0	6.6	45.2	3.2
	女性	464	60.6	6.7	30.0	2.8
	その他・答えたくない	7	△ 85.7	-	▼ 14.3	-
年齢	20歳代	81	▼ 42.0	13.6	43.2	1.2
	30歳代	104	50.0	9.6	39.4	1.0
	40歳代	139	54.7	6.5	38.1	0.7
	50歳代	155	△ 67.7	5.2	▼ 26.5	0.6
	60歳代	210	53.8	3.3	37.6	5.2
	70歳代以上	156	48.7	7.1	38.5	5.8

問7(e)「うつ病(うつ病は早期発見・早期対応が大切である)」についてのあなたのイメージをお答えください

【全体】
○　うつ病は早期発見・早期対応が大切であるについて、「はい」が 74.6%で最も多く、次いで「わからない」が 21.3%、「いいえ」が 1.4%となっています。
【性別】
○　「はい」は女性が 80.8%、男性が 66.9%となっています。
【年齢】
○　「はい」は 30 歳代が 85.6%と他の区分に比べて多くなっています。

【うつ病は早期発見・早期対応が大切である】



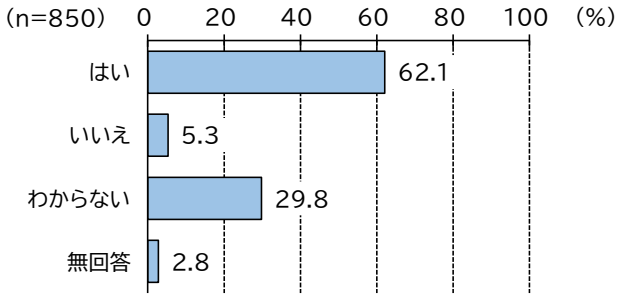
単位:%

		母数(n)	うつ病は早期発見・早期対応が大切である			
			はい	いいえ	わからない	無回答
全体		850	74.6	1.4	21.3	2.7
性別	男性	378	66.9	1.3	28.8	2.9
	女性	464	80.8	1.5	15.1	2.6
	その他・答えたくない	7	71.4	-	28.6	-
年齢	20歳代	81	76.5	2.5	21.0	-
	30歳代	104	△ 85.6	-	14.4	-
	40歳代	139	82.0	0.7	15.8	1.4
	50歳代	155	76.1	2.6	20.6	0.6
	60歳代	210	71.0	1.0	22.9	5.2
	70歳代以上	156	▼ 64.1	1.9	28.8	5.1

問7(f)「うつ病(うつ病は適切な治療により治る病気である)」についてのあなたのイメージをお答えください

【全体】
○　うつ病は適切な治療により治る病気であるについて、「はい」が 62.1%で最も多く、次いで「わからない」が 29.8%、「いいえ」が 5.3%となっています。
【性別】
○　「はい」は女性が 67.7%、男性が 56.1%となっています。
【年齢】
○　「はい」は 60 歳代が 67.6%と他の区分に比べて多くなっています。

【うつ病は適切な治療により治る病気である】



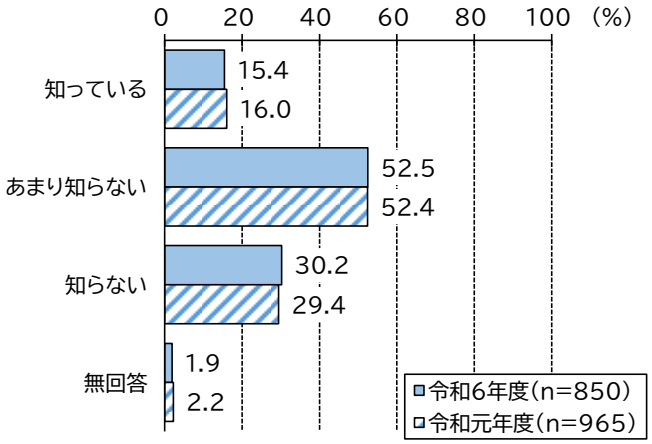
単位:%

		母数(n)	うつ病は適切な治療により治る病気である			
			はい	いいえ	わからない	無回答
全体		850	62.1	5.3	29.8	2.8
性別	男性	378	56.1	5.0	35.7	3.2
	女性	464	67.7	5.2	24.6	2.6
	その他・答えたくない	7	▼ 28.6	△ 28.6	△ 42.9	-
年齢	20歳代	81	56.8	9.9	32.1	1.2
	30歳代	104	61.5	10.6	27.9	-
	40歳代	139	62.6	5.8	30.2	1.4
	50歳代	155	62.6	5.2	31.6	0.6
	60歳代	210	67.6	2.4	24.8	5.2
	70歳代以上	156	58.3	3.2	33.3	5.1

問8　あなたは、うつ病の方への対応方法について知っていますか

【全体】
○　うつ病の方への対応方法の認知について、「あまり知らない」が 52.5%で最も多く、次いで「知らない」が 30.2%、「知っている」が 15.4%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、うつ病への対応方法の認知は低くなっていることがわかります。
【性別】
○　「知らない」は男性が 38.4%、女性が 23.7%となっています。
【年齢】
○　「知っている」は 70 歳代以上が 6.4%と他の区分に比べて少なくなっています。

【うつ病の方への対応方法の認知】



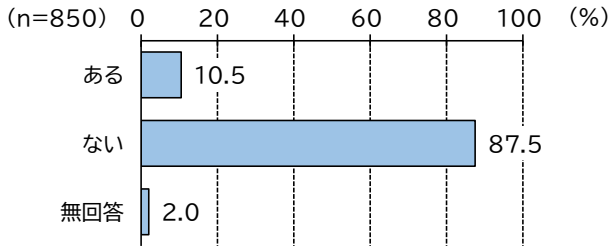
単位:%

		母数(n)	うつ病の方への対応方法の認知			
			知っている	あまり知らない	知らない	無回答
全体		850	15.4	52.5	30.2	1.9
性別	男性	378	11.6	48.1	38.4	1.9
	女性	464	18.8	55.6	23.7	1.9
	その他･答えたくない	7	-	△ 85.7	▼ 14.3	-
年齢	20歳代	81	22.2	▼ 42.0	34.6	1.2
	30歳代	104	18.3	55.8	26.0	-
	40歳代	139	19.4	60.4	▼ 20.1	-
	50歳代	155	19.4	61.3	▼ 17.4	1.9
	60歳代	210	12.4	48.1	37.6	1.9
	70歳代以上	156	6.4	47.4	△ 41.7	4.5

問9　あなたの周りの方について、自殺のサインに気づいたことはありますか

【全体】
○　自殺のサインに気づいたことはあるかについて、「ある」が 10.5%、「ない」が 87.5%となっています。
【性別】
○　「ある」は男性が 9.3%、女性が 11.2%となっています。
【年齢】
○　「ある」は 70 歳代以上が 5.1%と他の区分に比べて少なくなっています。

【自殺のサインに気づいたことはあるか】



単位:%

		母数(n)	自殺のサインに気づいたことはあるか		
			ある	ない	無回答
全体		850	10.5	87.5	2.0
性別	男性	378	9.3	88.6	2.1
	女性	464	11.2	86.9	1.9
	その他･答えたくない	7	△ 28.6	▼ 71.4	-
年齢	20歳代	81	12.3	86.4	1.2
	30歳代	104	9.6	89.4	1.0
	40歳代	139	13.7	86.3	-
	50歳代	155	14.2	83.9	1.9
	60歳代	210	9.5	88.1	2.4
	70歳代以上	156	5.1	90.4	4.5

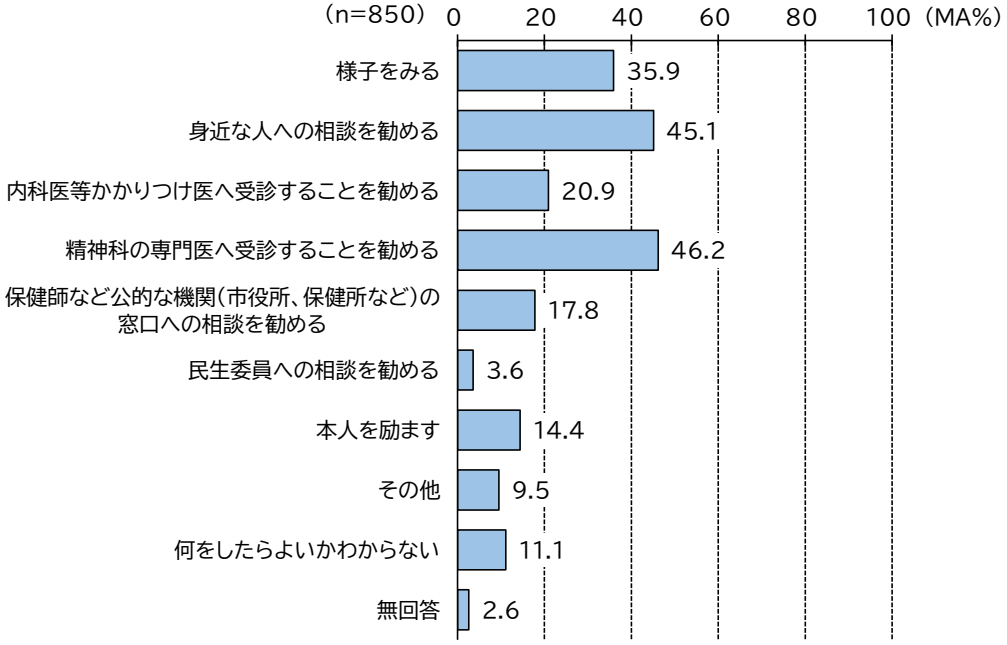
問10　あなたが身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのような対応を考えますか（複数回答）

【全体】
○　身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応について、「精神科の専門医へ受診することを勧める」が 46.2%で最も多く、次いで「身近な人への相談を勧める」が 45.1%、「様子をみる」が 35.9%となっています。

【性別】
○　男性は「身近な人への相談を勧める」が 42.1%と最も多く、女性は「精神科の専門医へ受診することを勧める」が 50.2%と最も多くなっています。

【年齢】
○　20 歳代は「身近な人への相談を勧める」、「精神科の専門医へ受診することを勧める」が最も多くなっています。30 歳代から 50 歳代は「精神科の専門医へ受診することを勧める」が最も多く、60 歳代以上は「身近な人への相談を勧める」が最も多くなっています。

【身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応（MA）】



単位：%

		母数（n）	身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応（MA）				
			様子をみる	身近な人への相談を勧める	内科医等かかりつけ医へ受診することを勧める	精神科の専門医へ受診することを勧める	保健師など公的な機関（市役所、保健所など）の窓口への相談を勧める
全体		850	35.9	45.1	20.9	46.2	17.8
性別	男性	378	33.1	42.1	16.9	41.3	17.7
	女性	464	38.4	47.8	24.1	50.2	17.9
	その他・答えたくない	7	28.6	▼ 28.6	28.6	△ 57.1	-
年齢	20歳代	81	38.3	43.2	13.6	43.2	12.3
	30歳代	104	39.4	47.1	22.1	54.8	16.3
	40歳代	139	36.7	45.3	18.7	55.4	22.3
	50歳代	155	40.0	43.9	23.2	49.7	17.4
	60歳代	210	33.8	48.1	20.5	42.9	18.1
	70歳代以上	156	31.4	42.3	24.4	▼ 35.9	16.7

単位:%

		母数（n）	身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応(MA)				
			民生委員への相談を勧める	本人を励ます	その他	何をしたらよいかわからない	無回答
全体		850	3.6	14.4	9.5	11.1	2.6
性別	男性	378	4.2	19.0	7.1	14.0	2.6
	女性	464	3.2	10.8	11.4	8.6	2.6
	その他・答えたくない	7	-	-	14.3	14.3	-
年齢	20歳代	81	2.5	13.6	9.9	18.5	1.2
	30歳代	104	-	9.6	11.5	5.8	1.0
	40歳代	139	3.6	14.4	12.9	9.4	-
	50歳代	155	3.2	14.2	12.9	8.4	3.9
	60歳代	210	2.9	16.2	7.6	11.9	3.8
	70歳代以上	156	8.3	16.0	4.5	12.2	3.8

＜その他(抜粋)＞

・話を聞く、寄り添う、声をかける(57 件)
・アドバイスをする、解決しようとする(6件)
・しかるべき機関につなげる(5件)
・否定しない、相手を理解する(5件)
・自殺を止める、死んでほしくないと言う(4件)
・気分転換を図る(3件)
・他の人にも支援を仰ぐ(2件)
・時と場合による(2件)
・関わらないようにする(2件)

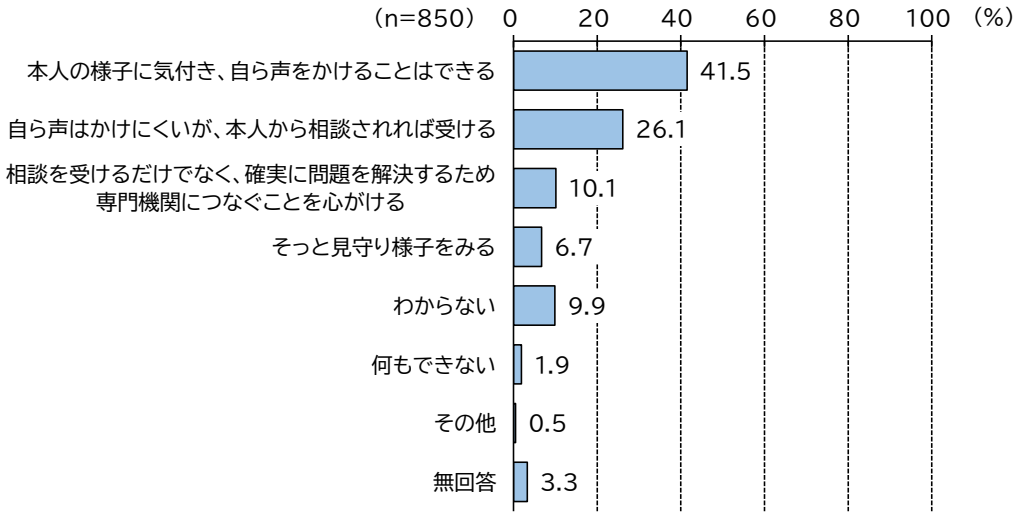
問11　あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である（落ち込み、表情が暗い、元気がない等）と感じたとき、どのようなことならできると思いますか

【全体】
○　身近な人が明らかに精神的に不安定であると感じたときにできる対応について、「本人の様子に気付き、自ら声をかけることはできる」が 41.5%で最も多く、次いで「自ら声はかけにくいが、本人から相談されれば受ける」が26.1%、「相談を受けるだけでなく、確実に問題を解決するため専門機関につなぐことを心がける」が10.1%となっています。

【性別】
○　男性・女性ともに「本人の様子に気付き、自ら声をかけることはできる」が最も多く、次いで「自ら声はかけにくいが、本人から相談されれば受ける」となっています。

【年齢】
○　すべての世代で「本人の様子に気付き、自ら声をかけることはできる」が最も多く、次いで「自ら声はかけにくいが、本人から相談されれば受ける」となっています。

【身近な人が明らかに精神的に不安定であると感じたときにできる対応】



単位:%

		母数（n）	本人の様子に気付き、自ら声をかけることはできる	自ら声はかけにくいが、本人から相談されれば受ける	相談を受けるだけでなく、確実に問題を解決するため専門機関につなぐことを心がける	そっと見守り様子をみる	わからない	何もできない	その他	無回答
			身近な人が明らかに精神的に不安定であると感じたときにできる対応							
全体		850	41.5	26.1	10.1	6.7	9.9	1.9	0.5	3.3
性別	男性	378	37.6	27.8	9.0	6.6	13.0	2.9	0.3	2.9
	女性	464	44.4	25.2	11.0	6.9	7.3	0.9	0.6	3.7
	その他・答えたくない	7	△ 57.1	-	14.3	-	14.3	△ 14.3	-	-
年齢	20歳代	81	40.7	32.1	6.2	8.6	4.9	4.9	-	2.5
	30歳代	104	42.3	33.7	9.6	1.9	9.6	1.0	1.0	1.0
	40歳代	139	△ 51.8	22.3	11.5	3.6	9.4	-	0.7	0.7
	50歳代	155	49.7	20.0	14.8	3.2	9.0	-	0.6	2.6
	60歳代	210	35.2	30.5	8.1	9.0	10.0	1.9	0.5	4.8
	70歳代以上	156	32.7	22.4	9.6	12.2	12.8	3.8	-	6.4

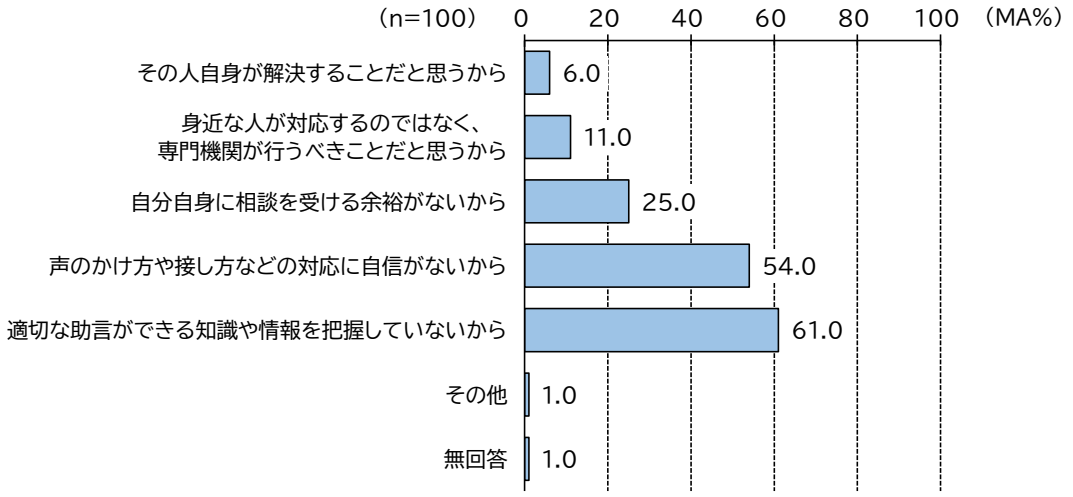
問11-1　その理由は何ですか（複数回答）　**※問11で「(5)わからない」「(6)何もできない」と答えた方**

【全体】
○　その理由について、「適切な助言ができる知識や情報を把握していないから」が 61.0%で最も多く、次いで「声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」が 54.0%、「自分自身に相談を受ける余裕がないから」が 25.0%となっています。

【性別】
○　男性は「適切な助言ができる知識や情報を把握していないから」が 61.7%と最も多く、女性は「適切な助言ができる知識や情報を把握していないから」、「声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」がそれぞれ 63.2%と最も多くなっています。

【年齢】
○　20 歳代から 40 歳代までは「声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」が最も多く、50 歳代以上は「適切な助言ができる知識や情報を把握していないから」が最も多くなっています。

【その理由(MA)】



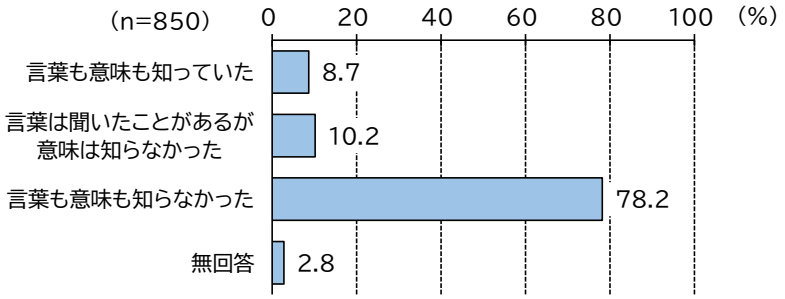
単位:%

		母数(n)	その理由(MA)						
			その人自身が解決することだと思うから	身近な人が対応するのではなく、専門機関が行うべきことだと思うから	自分自身に相談を受ける余裕がないから	声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから	適切な助言ができる知識や情報を把握していないから	その他	無回答
全体		100	6.0	11.0	25.0	54.0	61.0	1.0	1.0
性別	男性	60	5.0	16.7	25.0	48.3	61.7	-	-
	女性	38	7.9	-	21.1	63.2	63.2	2.6	2.6
	その他・答えたくない	2	-	△ 50.0	△100.0	50.0	-	-	-
年齢	20歳代	8	-	-	▼ 12.5	△ 87.5	▼ 37.5	-	-
	30歳代	11	-	9.1	△ 36.4	△ 72.7	▼ 18.2	-	-
	40歳代	13	15.4	7.7	△ 38.5	△ 69.2	61.5	-	-
	50歳代	14	14.3	7.1	21.4	▼ 35.7	57.1	-	7.1
	60歳代	25	8.0	16.0	16.0	56.0	△ 72.0	-	-
	70歳代以上	26	-	11.5	23.1	▼ 42.3	△ 84.6	-	-

問12　自殺対策における「ゲートキーパー」という言葉や意味を知っていますか

【全体】
○　「ゲートキーパー」という言葉や意味を知っているかについて、「言葉も意味も知らなかった」が 78.2%で最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった」が 10.2%、「言葉も意味も知っていた」が 8.7%となっています。
【性別】
○　「言葉も意味も知らなかった」は女性が 81.3%、男性が 74.3%となっています。
【年齢】
○　年齢が高いほど「言葉も意味も知らなかった」が多くなる傾向がみられます。

【「ゲートキーパー」という言葉や意味を知っているか】



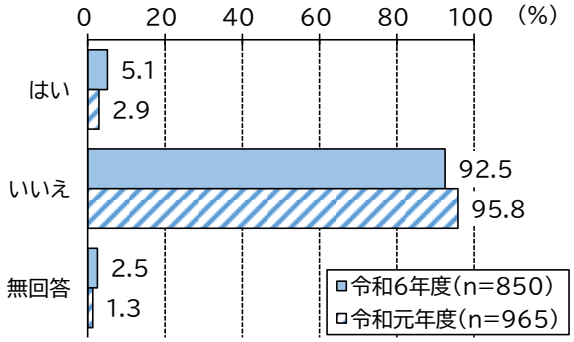
単位:%

		母数(n)	「ゲートキーパー」という言葉や意味を知っているか			
			言葉も意味も知っていた	言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった	無回答
全体		850	8.7	10.2	78.2	2.8
性別	男性	378	8.7	14.0	74.3	2.9
	女性	464	8.6	7.3	81.3	2.8
	その他・答えたくない	7	14.3	-	85.7	-
年齢	20歳代	81	12.3	17.3	69.1	1.2
	30歳代	104	10.6	14.4	72.1	2.9
	40歳代	139	13.7	12.9	72.7	0.7
	50歳代	155	9.7	9.7	78.1	2.6
	60歳代	210	6.7	7.1	82.9	3.3
	70歳代以上	156	3.2	6.4	85.3	5.1

問13　あなたは、南国市ホームページや公式LINEに掲載している「こころの体温計」を知っていますか

【全体】
○　「こころの体温計」の認知について、「はい」が 5.1%、「いいえ」が 92.5%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると「こころの体温計」の認知は高くなっていることがわかります。
【性別】
○　男性・女性ともに「いいえ」は 90.0%を超え、多くなっています。
【年齢】
○　50 歳代を除くすべての世代で「いいえ」は 90.0%を超えています。

【「こころの体温計」の認知】



単位:%

		母数(n)	「こころの体温計」の認知 はい	いいえ	無回答
全体		850	5.1	92.5	2.5
性別	男性	378	4.5	93.7	1.9
	女性	464	5.6	91.4	3.0
	その他・答えたくない	7	-	100.0	-
年齢	20歳代	81	6.2	91.4	2.5
	30歳代	104	8.7	90.4	1.0
	40歳代	139	7.2	91.4	1.4
	50歳代	155	8.4	89.7	1.9
	60歳代	210	2.9	94.3	2.9
	70歳代以上	156	-	95.5	4.5

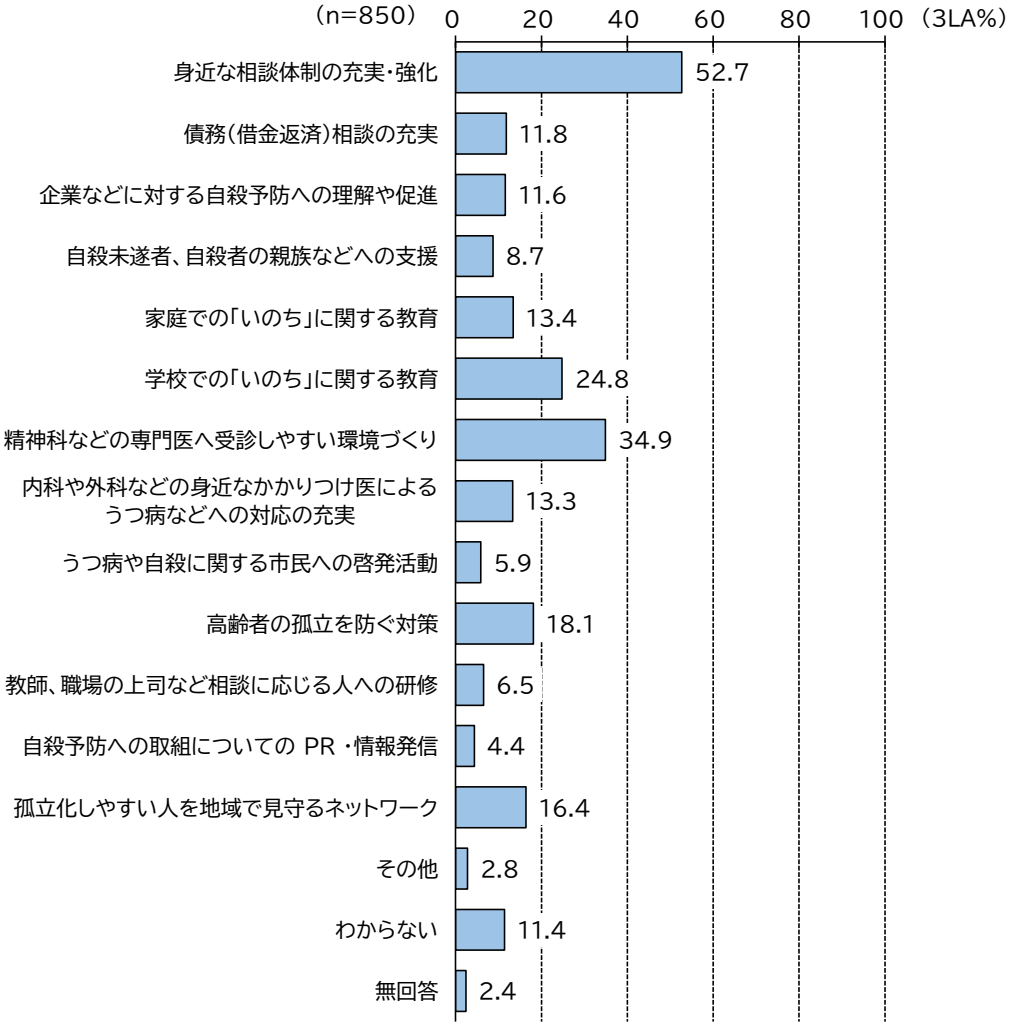
問14　自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うことは何ですか（3つ回答）

【全体】
○　自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うことについて、「身近な相談体制の充実・強化」が 52.7%で最も多く、次いで「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」が 34.9%、「学校での「いのち」に関する教育」が 24.8%となっています。

【性別】
○　男性・女性ともに「身近な相談体制の充実・強化」が最も多く、次いで「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」、「学校での「いのち」に関する教育」となっています。

【年齢】
○　30 歳代は「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」が最も多く、その他の世代は「身近な相談体制の充実・強化」が最も多くなっています。また、70 歳代以上は「高齢者の孤立を防ぐ対策」も多くなっています。

【自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うこと（3LA）】



単位:%

		母数(n)	自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うこと(3LA)							
			身近な相談体制の充実・強化	債務(借金返済)相談の充実	企業などに対する自殺予防への理解や促進	自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	家庭での「いのち」に関する教育	学校での「いのち」に関する教育	精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実
全体		850	52.7	11.8	11.6	8.7	13.4	24.8	34.9	13.3
性別	男性	378	54.0	13.2	12.7	7.9	11.4	20.1	30.2	10.3
	女性	464	51.7	10.1	10.8	9.1	15.1	28.4	38.8	15.9
	その他・答えたくない	7	42.9	△ 42.9	14.3	△ 28.6	14.3	28.6	42.9	-
年齢	20歳代	81	55.6	9.9	△ 23.5	14.8	16.0	17.3	30.9	14.8
	30歳代	104	49.0	12.5	17.3	14.4	9.6	21.2	△ 53.8	10.6
	40歳代	139	47.5	13.7	16.5	8.6	18.7	27.3	△ 45.3	14.4
	50歳代	155	50.3	12.3	14.2	7.1	11.6	27.1	36.1	17.4
	60歳代	210	61.0	12.9	5.2	8.1	14.3	24.8	31.0	11.0
	70歳代以上	156	50.0	9.0	3.8	4.5	10.9	26.9	▼ 19.9	12.2

単位:%

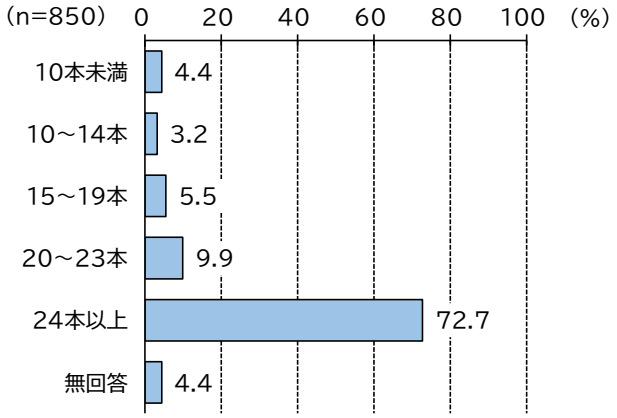
		母数(n)	自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うこと(3LA)							
			うつ病や自殺に関する市民への啓発活動	高齢者の孤立を防ぐ対策	教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	自殺予防への取組についてのPR・情報発信	孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	その他	わからない	無回答
全体		850	5.9	18.1	6.5	4.4	16.4	2.8	11.4	2.4
性別	男性	378	4.8	18.8	4.8	4.5	15.9	2.6	14.8	2.1
	女性	464	6.9	17.9	8.0	4.3	17.0	3.0	8.4	2.6
	その他・答えたくない	7	-	-	-	-	-	-	△ 28.6	-
年齢	20歳代	81	9.9	9.9	13.6	2.5	7.4	2.5	9.9	-
	30歳代	104	5.8	9.6	12.5	1.9	10.6	6.7	9.6	-
	40歳代	139	3.6	12.2	5.8	7.2	17.3	4.3	9.4	0.7
	50歳代	155	5.8	16.8	5.8	4.5	16.8	3.2	12.3	1.3
	60歳代	210	7.6	24.3	3.8	5.7	18.1	1.0	10.0	4.3
	70歳代以上	156	3.8	26.9	3.8	2.6	21.8	1.3	14.7	5.1

(5)お口の健康

問1　あなたは、歯が何本ありますか(親知らずを含む)

【全体】
○　歯の本数(親知らずを含む)について、「24 本以上」が 72.7%で最も多く、次いで「20～23 本」が 9.9%、「15～19 本」が 5.5%となっています。
【性別】
○　「24 本以上」は女性が 76.1%、男性が 68.3%となっています。
【年齢】
○　年齢が高いほど「24 本以上」が少なくなる傾向がみられます。
【BMI】
○　「24 本以上」は 25.0 以上が 68.0%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど「24 本以上」が少なくなる傾向がみられます。

【歯の本数(親知らずを含む)】



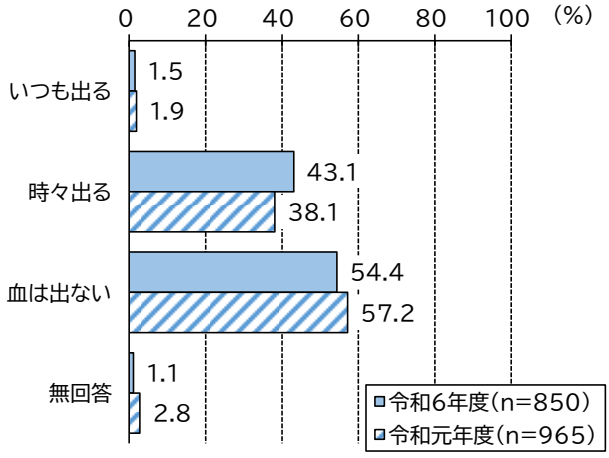
単位:%

		母数(n)	歯の本数(親知らずを含む)					
			10本未満	10～14本	15～19本	20～23本	24本以上	無回答
全体		850	4.4	3.2	5.5	9.9	72.7	4.4
性別	男性	378	6.6	4.5	5.0	12.2	68.3	3.4
	女性	464	2.6	2.2	6.0	8.0	76.1	5.2
	その他・答えたくない	7	-	-	-	14.3	△ 85.7	-
年齢	20歳代	81	1.2	-	-	1.2	△ 97.5	-
	30歳代	104	1.0	-	-	-	△ 97.1	1.9
	40歳代	139	-	1.4	0.7	2.2	△ 93.5	2.2
	50歳代	155	1.3	0.6	2.6	6.5	△ 83.9	5.2
	60歳代	210	6.2	6.7	8.6	18.1	▼ 56.7	3.8
	70歳代以上	156	12.2	6.4	15.4	△ 20.5	▼ 36.5	9.0
BMI	18.5未満	65	4.6	1.5	1.5	3.1	△ 86.2	3.1
	18.5以上25.0未満	511	3.5	2.7	5.5	11.2	73.4	3.7
	25.0以上	250	5.6	4.8	7.2	10.0	68.0	4.4
健康状態	非常に健康だと思う	56	3.6	1.8	-	5.4	△ 85.7	3.6
	健康な方だと思う	560	2.0	3.2	5.2	8.9	77.0	3.8
	あまり健康ではない	180	9.4	2.8	7.2	12.2	62.8	5.6
	健康ではない	51	13.7	5.9	9.8	15.7	▼ 47.1	7.8

問2　あなたは、歯みがきのときに歯ぐきから血が出ることがありますか

【全体】
○　歯みがきのときに歯ぐきから血が出ることがあるかについて、「血は出ない」が 54.4%で最も多く、次いで「時々出る」が 43.1%、「いつも出る」が 1.5%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、歯みがきのときに歯ぐきから血が出ることがある人が増えていることがわかります。
【性別】
○　「血は出ない」は女性が 57.5%、男性が 50.8%となっています。
【年齢】
○　「時々出る」は 20 歳代が 61.7%、30 歳代が 50.0%と他の区分に比べて多くなっています。
○　「血は出ない」は 70 歳代以上が 61.5%、60 歳代が 60.0%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　「血は出ない」はあまり健康ではないが 46.1%と他の区分に比べて少なくなっています。

【歯みがきのときに歯ぐきから血が出ることがあるか】



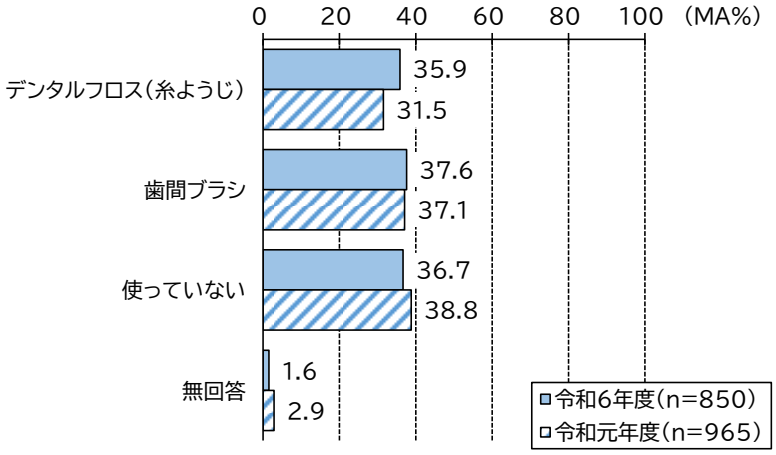
単位:%

		母数(n)	歯みがきのときに歯ぐきから血が出ることがあるか			
			いつも出る	時々出る	血は出ない	無回答
全体		850	1.5	43.1	54.4	1.1
性別	男性	378	2.1	45.8	50.8	1.3
	女性	464	1.1	40.5	57.5	0.9
	その他・答えたくない	7	-	△ 57.1	▼ 42.9	-
年齢	20歳代	81	1.2	△ 61.7	▼ 37.0	-
	30歳代	104	2.9	50.0	47.1	-
	40歳代	139	2.2	42.4	55.4	-
	50歳代	155	1.3	45.8	52.3	0.6
	60歳代	210	-	38.6	60.0	1.4
	70歳代以上	156	2.6	33.3	61.5	2.6
健康状態	非常に健康だと思う	56	-	42.9	57.1	-
	健康な方だと思う	560	1.3	41.4	56.6	0.7
	あまり健康ではない	180	2.2	49.4	46.1	2.2
	健康ではない	51	3.9	37.3	56.9	2.0

問3　あなたは、歯と歯の間は何を使って磨いていますか（複数回答）

【全体】
○　歯と歯の間は何を使って磨いているかについて、「歯間ブラシ」が 37.6%で最も多く、次いで「使っていない」が 36.7%、「デンタルフロス（糸ようじ）」が 35.9%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、歯間清掃用具（「デンタルフロス（糸ようじ）」、「歯間ブラシ」）を使っている人が増えていることがわかります。
【性別】
○　男性は「使っていない」が 49.5%と最も多く、女性は「デンタルフロス（糸ようじ）」が 44.6%と最も多くなっています。
【年齢】
○　「使っていない」は 20 歳代が 53.1%と他の区分に比べて多くなっている一方、30 歳代以上は歯間清掃用具を使っている人が多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど「使っていない」が多くなる傾向がみられます。

【歯と歯の間は何を使って磨いているか（MA）】



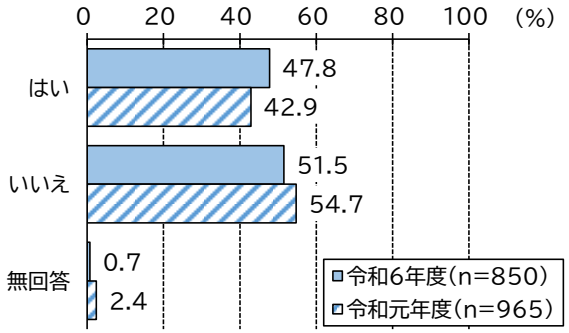
単位：%

		母数（n）	歯と歯の間は何を使って磨いているか（MA）			
			デンタルフロス（糸ようじ）	歯間ブラシ	使っていない	無回答
全体		850	35.9	37.6	36.7	1.6
性別	男性	378	▼ 24.6	31.7	△ 49.5	1.9
	女性	464	44.6	42.7	▼ 26.7	1.5
	その他・答えたくない	7	△ 71.4	▼ 14.3	▼ 14.3	-
年齢	20歳代	81	▼ 22.2	▼ 27.2	△ 53.1	-
	30歳代	104	△ 47.1	▼ 15.4	44.2	-
	40歳代	139	△ 48.2	▼ 23.7	33.8	-
	50歳代	155	40.0	40.0	32.3	1.3
	60歳代	210	31.4	△ 48.1	35.2	1.9
	70歳代以上	156	27.6	△ 53.2	32.7	4.5
健康状態	非常に健康だと思う	56	39.3	33.9	33.9	1.8
	健康な方だと思う	560	38.8	38.9	34.3	1.1
	あまり健康ではない	180	29.4	36.7	40.6	2.8
	健康ではない	51	▼ 21.6	33.3	△ 52.9	3.9

問4　あなたは、定期的(年1回以上)に歯の健診や予防のために歯科医院を受診していますか

【全体】
○　歯科医院への定期的(年1回以上)な受診について、「はい」が 47.8%、「いいえ」が 51.5%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、定期的に歯科医院を受診している人が増えていることがわかります。
【性別】
○　「はい」は女性が 55.2%、男性が 38.1%となっています。
【年齢】
○　「はい」は 20 歳代が 37.0%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○　「はい」は健康な方だと思うが 50.7%と他の区分に比べて多くなっています。

【歯科医院への定期的(年1回以上)な受診】



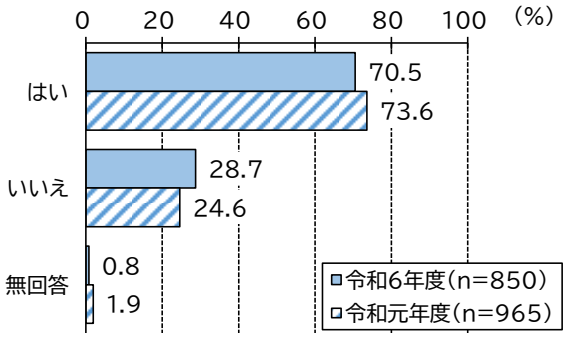
単位:%

		母数(n)	歯科医院への定期的(年1回以上)な受診 はい	いいえ	無回答
全体		850	47.8	51.5	0.7
性別	男性	378	38.1	61.4	0.5
	女性	464	55.2	44.0	0.9
	その他・答えたくない	7	△ 71.4	▼ 28.6	-
年齢	20歳代	81	▼ 37.0	△ 63.0	-
	30歳代	104	44.2	55.8	-
	40歳代	139	48.2	51.8	-
	50歳代	155	49.0	51.0	-
	60歳代	210	48.6	51.0	0.5
	70歳代以上	156	53.8	43.6	2.6
健康状態	非常に健康だと思う	56	42.9	57.1	-
	健康な方だと思う	560	50.7	48.8	0.5
	あまり健康ではない	180	41.1	57.8	1.1
	健康ではない	51	45.1	52.9	2.0

問5　あなたは、かかりつけの歯科医がいますか

【全体】
○　かかりつけの歯科医の有無について、「はい」が 70.5%、「いいえ」が 28.7%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、かかりつけの歯科医がいる人が減っていることがわかります。
【性別】
○　「はい」は女性が 76.5%、男性が 62.4%となっています。
【年齢】
○　「はい」は 20 歳代が 48.1%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○　「はい」は健康ではないが 74.5%と他の区分に比べて多くなっています。

【かかりつけの歯科医の有無】



単位:%

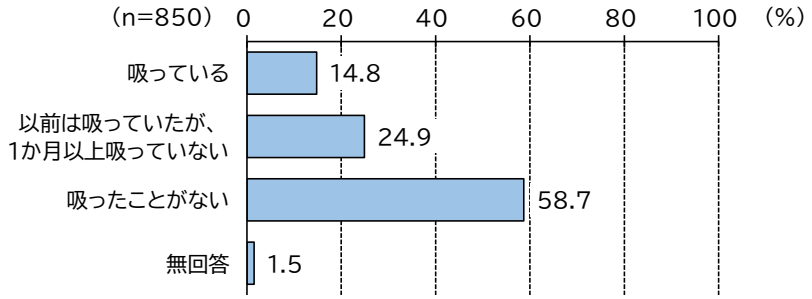
		母数(n)	かかりつけの歯科医の有無 はい	いいえ	無回答
全体		850	70.5	28.7	0.8
性別	男性	378	62.4	37.0	0.5
	女性	464	76.5	22.4	1.1
	その他・答えたくない	7	△100.0	-	-
年齢	20歳代	81	▼ 48.1	△ 51.9	-
	30歳代	104	60.6	△ 39.4	-
	40歳代	139	66.9	33.1	-
	50歳代	155	74.8	24.5	0.6
	60歳代	210	△ 81.9	▼ 17.6	0.5
	70歳代以上	156	73.1	24.4	2.6
健康状態	非常に健康だと思う	56	66.1	33.9	-
	健康な方だと思う	560	71.3	28.0	0.7
	あまり健康ではない	180	68.3	30.6	1.1
	健康ではない	51	74.5	23.5	2.0

(6)たばこ

問1　あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか

【全体】
○　たばこを習慣的に吸っているかについて、「吸ったことがない」が 58.7%で最も多く、次いで「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」が 24.9%、「吸っている」が 14.8%となっています。
【性別】
○　「吸ったことがない」は女性が 75.9%、男性が 38.1%となっています。
【年齢】
○　「吸っている」は 20 歳代が 8.6%、70 歳代以上が 10.3%と他の区分に比べて少なくなっています。
【BMI】
○　「吸ったことがない」は 18.5 未満が 73.5%と他の区分に比べて多くなっています。
【家族構成】
○　「吸っている」は一人暮らしが 17.5%と他の区分に比べて多くなっています。
【職業】
○　「吸っている」は自営業・家族従業・農業が 18.7%、会社員、公務員がそれぞれ 18.4%と他の区分に比べて多くなっています。
○　「吸ったことがない」は学生が 88.9%と他の区分に比べて多くなっています。
○　「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」は、公務員、専業主婦・主夫が他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよいほど「吸ったことがない」が多くなる傾向がみられます。

【たばこを習慣的に吸っているか】



単位:%

		母数(n)	たばこを習慣的に吸っているか			
			吸っている	以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	吸ったことがない	無回答
全体		850	14.8	24.9	58.7	1.5
性別	男性	378	24.1	△ 37.0	▼ 38.1	0.8
	女性	464	6.7	15.5	△ 75.9	1.9
	その他・答えたくない	7	△ 42.9	-	▼ 42.9	14.3
年齢	20歳代	81	8.6	▼ 7.4	△ 84.0	-
	30歳代	104	17.3	▼ 9.6	△ 73.1	-
	40歳代	139	14.4	23.7	61.9	-
	50歳代	155	19.4	25.8	53.5	1.3
	60歳代	210	16.2	33.3	▼ 48.1	2.4
	70歳代以上	156	10.3	33.3	53.8	2.6
BMI	18.5未満	65	6.2	20.0	△ 73.8	-
	18.5以上25.0未満	511	16.2	24.1	58.1	1.6
	25.0以上	250	14.8	28.4	55.2	1.6
家族構成	一人暮らし	126	17.5	28.6	51.6	2.4
	夫婦のみ	211	15.2	26.5	56.9	1.4
	二世代(親子)	424	14.2	23.1	61.6	1.2
	三世代以上	60	15.0	26.7	58.3	-
	その他	25	8.0	24.0	64.0	4.0
職業	会社員	277	18.4	22.0	59.2	0.4
	自営業・家族従業・農業	91	18.7	28.6	51.6	1.1
	公務員	76	18.4	▼ 13.2	68.4	-
	パート・アルバイト	136	12.5	27.2	58.8	1.5
	専業主婦・主夫	72	6.9	▼ 9.7	△ 77.8	5.6
	学生	9	11.1	-	△ 88.9	-
	無職	152	9.9	△ 39.5	▼ 47.4	3.3
	その他	36	13.9	30.6	55.6	-
健康状態	非常に健康だと思う	56	17.9	▼ 12.5	△ 69.6	-
	健康な方だと思う	560	14.3	24.8	59.6	1.3
	あまり健康ではない	180	15.6	27.8	54.4	2.2
	健康ではない	51	13.7	31.4	51.0	3.9

問1-1　禁煙についてどのように考えていますか　**※問1で「(1)吸っている」と答えた方**

【全体】
○　禁煙についての考えについて、「関心はあるが、6か月以内に禁煙しようとは考えていない」が 48.4%で最も多く、次いで「関心がない」が 39.7%、「6か月以内に禁煙しようと考えている」が 8.7%となっています。

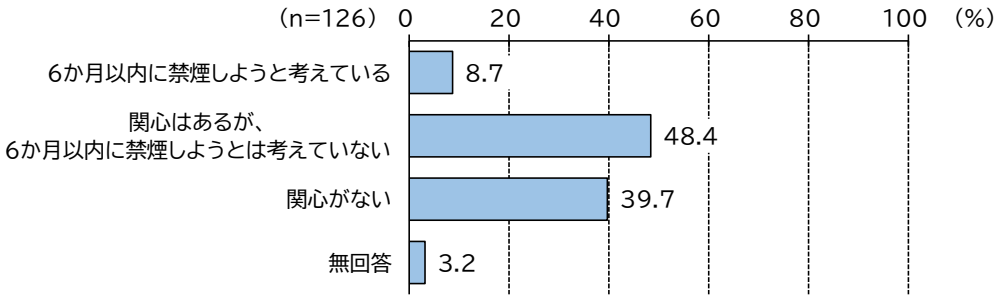
【性別】
○　「関心がない」は女性が 41.9%、男性が 38.5%となっています。

【年齢】
○　「関心がない」は 30 歳代が 66.7%と他の区分に比べて多くなっています。

【家族構成】
○　「関心がない」は三世代以上が 55.6%と他の区分に比べて多くなっています。

【健康状態】
○　健康状態がよくないほど「6か月以内に禁煙しようと考えている」が多くなる傾向がみられます。

【禁煙についての考え】



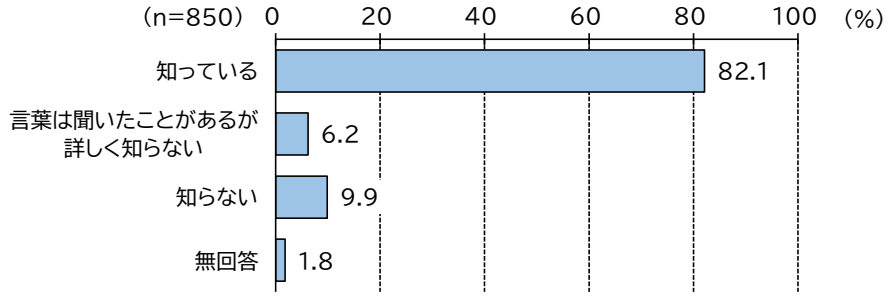
単位:%

		母数(n)	禁煙についての考え			
			6か月以内に禁煙しようと考えている	関心はあるが、6か月以内に禁煙しようとは考えていない	関心がない	無回答
全体		126	8.7	48.4	39.7	3.2
性別	男性	91	6.6	52.7	38.5	2.2
	女性	31	12.9	38.7	41.9	6.5
	その他・答えたくない	3	△ 33.3	▼ 33.3	33.3	-
年齢	20歳代	7	-	42.9	42.9	14.3
	30歳代	18	5.6	▼ 27.8	△ 66.7	-
	40歳代	20	10.0	55.0	35.0	-
	50歳代	30	10.0	56.7	30.0	3.3
	60歳代	34	8.8	47.1	38.2	5.9
	70歳代以上	16	12.5	56.3	31.3	-
家族構成	一人暮らし	22	9.1	50.0	31.8	9.1
	夫婦のみ	32	12.5	43.8	40.6	3.1
	二世代(親子)	60	8.3	51.7	38.3	1.7
	三世代以上	9	-	44.4	△ 55.6	-
	その他	2	-	50.0	△ 50.0	-
健康状態	非常に健康だと思う	10	-	40.0	△ 60.0	-
	健康な方だと思う	80	7.5	51.3	37.5	3.8
	あまり健康ではない	28	14.3	46.4	35.7	3.6
	健康ではない	7	14.3	42.9	42.9	-

問2　あなたは、「受動喫煙」という言葉や意味を知っていますか

【全体】
○　「受動喫煙」という言葉や意味を知っているかについて、「知っている」が 82.1%で最も多く、次いで「知らない」が 9.9%、「言葉は聞いたことがあるが詳しく知らない」が 6.2%となっています。
【性別】
○　「知っている」は男性が 83.1%、女性が 81.0%となっています。
【年齢】
○　「知っている」は 70 歳代以上が 67.9%と他の区分に比べて少なくなっています。
【家族構成】
○　「知っている」は二世代(親子)が 84.2%、夫婦のみが 83.4%と他の区分に比べて多くなっています。
【職業】
○　「知っている」は公務員が 97.4%と他の区分に比べて多くなっています。

【「受動喫煙」という言葉や意味を知っているか】



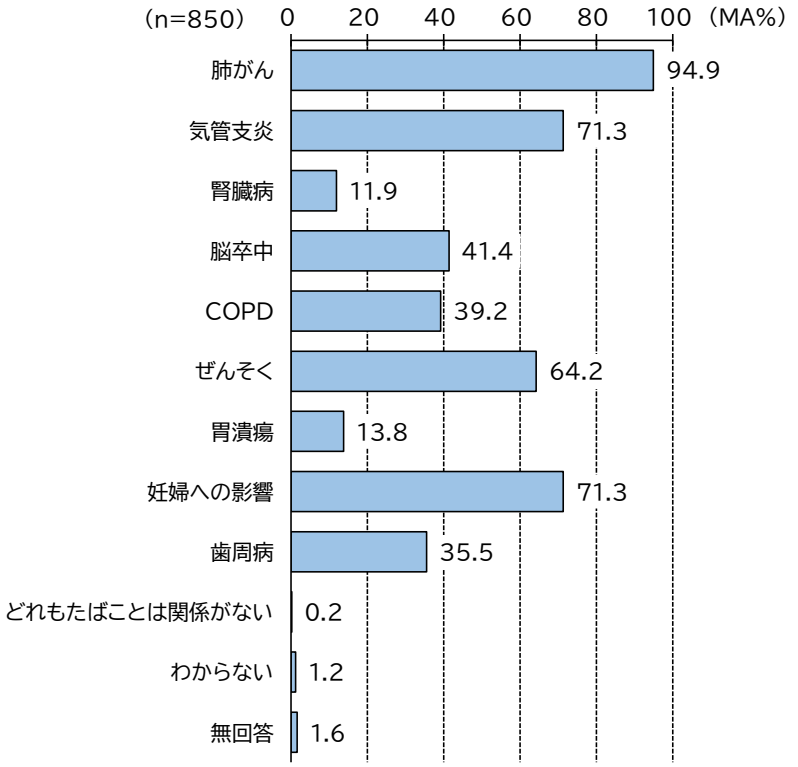
単位:%

		母数(n)	「受動喫煙」という言葉や意味を知っているか 知っている	言葉は聞いたことがあるが詳しく知らない	知らない	無回答
全体		850	82.1	6.2	9.9	1.8
性別	男性	378	83.1	7.1	8.7	1.1
	女性	464	81.0	5.6	11.0	2.4
	その他・答えたくない	7	△100.0	-	-	-
年齢	20歳代	81	84.0	8.6	6.2	1.2
	30歳代	104	85.6	6.7	6.7	1.0
	40歳代	139	91.4	3.6	5.0	-
	50歳代	155	85.8	4.5	7.1	2.6
	60歳代	210	82.4	6.2	10.5	1.0
	70歳代以上	156	▼ 67.9	9.0	19.2	3.8
家族構成	一人暮らし	126	77.8	8.7	13.5	-
	夫婦のみ	211	83.4	6.6	8.1	1.9
	二世代(親子)	424	84.2	5.0	9.2	1.7
	三世代以上	60	80.0	8.3	10.0	1.7
	その他	25	▼ 68.0	8.0	16.0	8.0
職業	会社員	277	87.7	6.5	4.7	1.1
	自営業・家族従業・農業	91	81.3	5.5	11.0	2.2
	公務員	76	△ 97.4	1.3	-	1.3
	パート・アルバイト	136	80.1	4.4	13.2	2.2
	専業主婦・主夫	72	80.6	6.9	9.7	2.8
	学生	9	88.9	-	11.1	-
	無職	152	▼ 68.4	10.5	19.1	2.0
	その他	36	75.0	5.6	16.7	2.8

問3　たばこを吸うことで健康に影響があると知っているものはどれですか（複数回答）

【全体】
○　たばこを吸うことで健康に影響があると知っているものについて、「肺がん」が 94.9%で最も多く、次いで「気管支炎」、「妊婦への影響」がそれぞれ 71.3%、「ぜんそく」が 64.2%となっています。

【たばこを吸うことで健康に影響があると知っているもの（MA）】

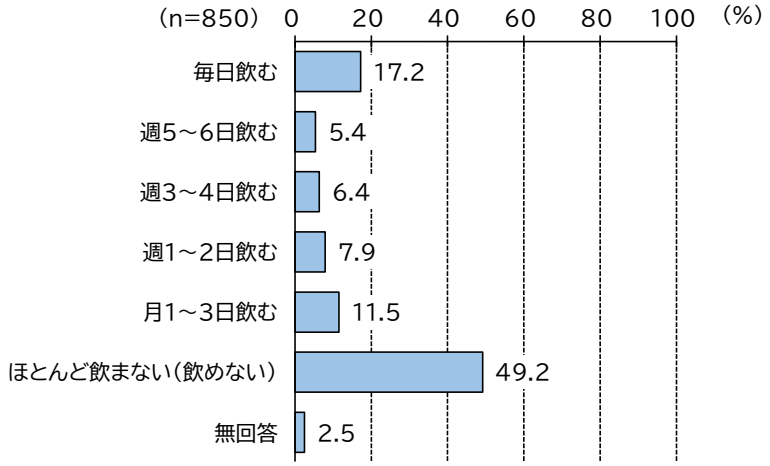


（7）アルコール

問1　あなたはアルコール（日本酒、焼酎、ビール、ワインなど）を飲みますか

【全体】
○　飲酒頻度について、「ほとんど飲まない（飲めない）」が 49.2%で最も多く、次いで「毎日飲む」が 17.2%、「月1～3日飲む」が 11.5%となっています。
○　「毎日飲む」「週5～6日飲む」「週3～4日飲む」を合わせた“週の半分は飲んでいる人”は 29.0%となっています。
【性別】
○　“週の半分は飲んでいる人”は男性が 42.6%、女性が 17.9%となっています。
【年齢】
○　「ほとんど飲まない（飲めない）」は 20 歳代が 59.3%と他の区分に比べて多くなっています。
○　“週の半分は飲んでいる人”は 20 歳代の 7.4%から多くなっていき、60 歳代の 40.0%をピークに 70 歳代以上で 28.3%となっています。
【BMI】
○　“週の半分は飲んでいる人”は 18.5 未満が 23.1%と他の区分に比べて少なくなっています。
【職業】
○　「毎日飲む」は自営業・家族従業・農業が 29.7%と他の区分に比べて多くなっています。
○　“週の半分は飲んでいる人”は専業主婦・主夫が 14.0%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○　“週の半分は飲んでいる人”は非常に健康だと思うが 16.1%、健康ではないが 17.6%と他の区分に比べて少なくなっています。

【飲酒頻度】



単位:%

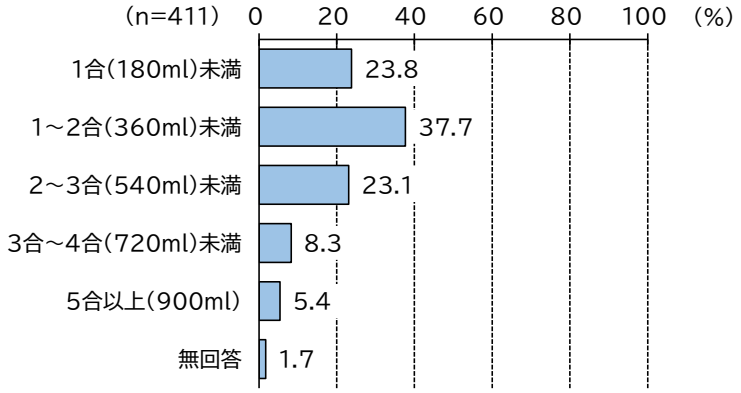
		母数(n)	飲酒頻度							飲“週の半分は飲んでいる人”
			毎日飲む	週5～6日飲む	週3～4日飲む	週1～2日飲む	月1～3日飲む	ほとんど飲まない(飲めない)	無回答	
全体		850	17.2	5.4	6.4	7.9	11.5	49.2	2.5	29.0
性別	男性	378	△ 28.6	7.9	6.1	10.1	10.6	▼ 34.7	2.1	△ 42.6
	女性	464	7.8	3.4	6.7	6.3	12.3	△ 60.8	2.8	▼ 17.9
	その他・答えたくない	7	14.3	-	-	-	14.3	△ 71.4	-	▼ 14.3
年齢	20歳代	81	▼ 1.2	2.5	3.7	14.8	17.3	△ 59.3	1.2	▼ 7.4
	30歳代	104	10.6	1.9	3.8	12.5	16.3	53.8	1.0	▼ 16.3
	40歳代	139	18.0	3.6	6.5	10.8	16.5	44.6	-	28.1
	50歳代	155	20.6	4.5	10.3	9.7	10.3	40.6	3.9	35.4
	60歳代	210	23.8	10.0	6.2	3.8	7.6	46.2	2.4	△ 40.0
	70歳代以上	156	16.7	5.8	5.8	2.6	7.1	57.7	4.5	28.3
BMI	18.5未満	65	10.8	10.8	1.5	6.2	13.8	55.4	1.5	23.1
	18.5以上25.0未満	511	18.4	4.7	7.0	7.2	12.7	48.1	1.8	30.1
	25.0以上	250	17.6	5.6	6.8	9.6	8.0	48.4	4.0	30.0
職業	会社員	277	17.3	5.4	7.9	9.0	13.7	44.0	2.5	30.6
	自営業・家族従業・農業	91	△ 29.7	3.3	3.3	13.2	5.5	44.0	1.1	36.3
	公務員	76	17.1	2.6	7.9	15.8	15.8	39.5	1.3	27.6
	パート・アルバイト	136	14.0	5.9	8.1	5.9	11.8	52.2	2.2	28.0
	専業主婦・主夫	72	▼ 2.8	5.6	5.6	1.4	11.1	△ 69.4	4.2	▼ 14.0
	学生	9	-	-	-	11.1	△ 33.3	55.6	-	-
	無職	152	21.1	8.6	3.9	3.3	7.9	52.0	3.3	33.6
	その他	36	11.1	2.8	5.6	8.3	11.1	58.3	2.8	19.5
健康状態	非常に健康だと思う	56	▼ 5.4	3.6	7.1	7.1	19.6	55.4	1.8	▼ 16.1
	健康な方だと思う	560	18.8	6.1	6.6	8.4	11.3	47.0	2.0	31.5
	あまり健康ではない	180	17.8	3.9	6.1	7.8	10.0	50.6	3.9	27.8
	健康ではない	51	9.8	3.9	3.9	3.9	9.8	△ 64.7	3.9	▼ 17.6

問1-1　1日にどれくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください

※問1で「1」～「5」と答えた方

【全体】
○　1日の飲酒量※日本酒に換算について、「1～2合（360ml）未満」が 37.7%で最も多く、次いで「1合（180ml）未満」が 23.8%、「2～3合（540ml）未満」が 23.1%となっています。
○　「3合～4合（720ml）未満」「5合以上（900ml）」を合わせた“多量飲酒の人”は 13.7%となっています。
【性別】
○　“多量飲酒の人”は男性が 18.0%、女性が 7.1%となっています。
【年齢】
○　「1合（180ml）未満」は 70 歳代以上が 35.6%と他の区分に比べて多くなっています。
○　“多量飲酒の人”は 40 歳代が 20.8%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○　“多量飲酒の人”は 18.5 未満が 3.6%と他の区分に比べて少なくなっています。
【職業】
○　“多量飲酒の人”は会社員が 17.6%、パート・アルバイトが 16.2%、公務員が 15.6%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　“多量飲酒の人”は健康ではないが 6.3%と他の区分に比べて少なくなっています。

【1日の飲酒量※日本酒に換算】



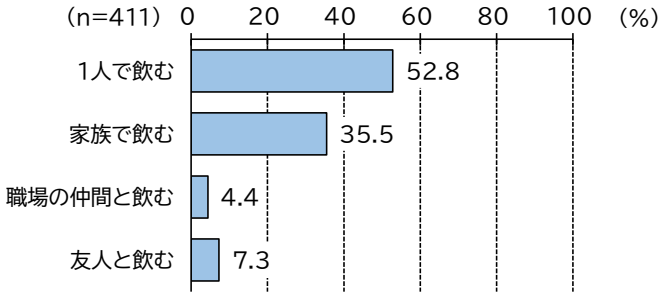
単位:%

		母数(n)	1日の飲酒量※日本酒に換算						“多量飲酒の人”
			未満～1合(180ml～)	1～2合(180ml～360ml未満)	2～3合(360ml～540ml未満)	3合～4合(540ml～720ml未満)	5合以上(900ml～)	無回答	
全体		411	23.8	37.7	23.1	8.3	5.4	1.7	13.7
性別	男性	239	18.0	35.6	25.9	11.7	6.3	2.5	18.0
	女性	169	32.0	40.8	19.5	3.0	4.1	0.6	7.1
	その他・答えたくない	2	△ 50.0	-	-	△ 50.0	-	-	△ 50.0
年齢	20歳代	32	21.9	40.6	18.8	3.1	9.4	6.3	12.5
	30歳代	47	17.0	40.4	23.4	8.5	8.5	2.1	17.0
	40歳代	77	20.8	42.9	14.3	15.6	5.2	1.3	20.8
	50歳代	86	18.6	39.5	25.6	4.7	10.5	1.2	15.2
	60歳代	108	26.9	34.3	25.9	9.3	1.9	1.9	11.2
	70歳代以上	59	△ 35.6	30.5	28.8	5.1	-	-	5.1
BMI	18.5未満	28	△ 39.3	△ 50.0	▼ 7.1	-	3.6	-	▼ 3.6
	18.5以上25.0未満	256	24.2	33.2	24.6	9.0	6.6	2.3	15.6
	25.0以上	119	21.0	41.2	25.2	9.2	3.4	-	12.6
職業	会社員	148	16.2	38.5	26.4	10.8	6.8	1.4	17.6
	自営業・家族従業・農業	50	24.0	▼ 26.0	△ 36.0	6.0	6.0	2.0	12.0
	公務員	45	22.2	40.0	15.6	8.9	6.7	6.7	15.6
	パート・アルバイト	62	30.6	40.3	▼ 11.3	9.7	6.5	1.6	16.2
	専業主婦・主夫	19	△ 36.8	42.1	21.1	-	-	-	-
	学生	4	25.0	-	△ 75.0	-	-	-	-
	無職	68	32.4	36.8	20.6	7.4	2.9	-	10.3
	その他	14	21.4	△ 57.1	21.4	-	-	-	-
健康状態	非常に健康だと思う	24	29.2	▼ 25.0	25.0	-	△ 16.7	4.2	16.7
	健康な方だと思う	286	23.8	36.7	24.1	9.1	4.5	1.7	13.6
	あまり健康ではない	82	20.7	46.3	17.1	9.8	4.9	1.2	14.7
	健康ではない	16	△ 37.5	31.3	25.0	-	6.3	-	6.3

問1-2 あなたは普段、誰と飲むことが多いですか ※問1で「1」～「5」と答えた方

【全体】
○ 誰とお酒を飲むことが多いかについて、「1人で飲む」が 52.8%で最も多く、次いで「家族で飲む」が 35.5%、「友人と飲む」が 7.3%となっています。
【性別】
○ 男性は「1人で飲む」が 61.9%と最も多く、女性は「家族で飲む」が 49.7%と多くなっています。
【年齢】
○ 年齢が高いほど「1人で飲む」が多くなる傾向がみられます。
○ 20 歳代は「職場の仲間と飲む」が 15.6%、「友人と飲む」が 25.0%と他の区分に比べて多くなっています。

【誰とお酒を飲むことが多いか】



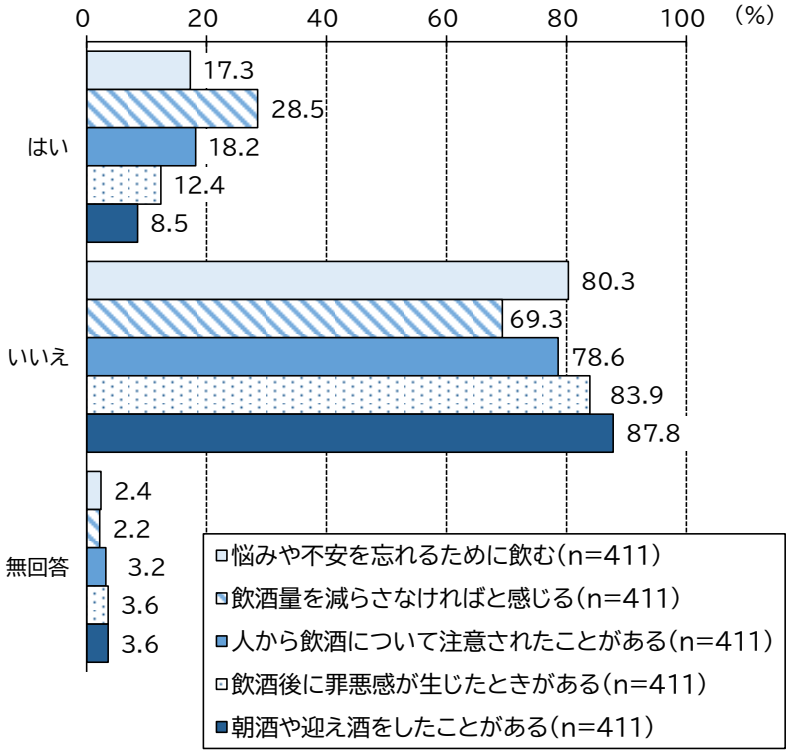
単位:%

		母数(n)	誰とお酒を飲むことが多いか			
			1人で飲む	家族で飲む	職場の仲間と飲む	友人と飲む
全体		411	52.8	35.5	4.4	7.3
性別	男性	239	61.9	25.9	6.7	5.4
	女性	169	▼ 39.6	△ 49.7	1.2	9.5
	その他・答えたくない	2	△100.0	-	-	-
年齢	20歳代	32	▼ 28.1	31.3	△ 15.6	△ 25.0
	30歳代	47	44.7	36.2	6.4	12.8
	40歳代	77	44.2	42.9	3.9	9.1
	50歳代	86	50.0	44.2	4.7	1.2
	60歳代	108	△ 63.9	32.4	1.9	1.9
	70歳代以上	59	△ 67.8	▼ 22.0	1.7	8.5

問1-3 飲酒についてお答えください **※問1で「1」～「5」と答えた方**

【全体】
○ 飲酒について、すべての選択肢で「いいえ」が多くなっている一方、飲酒量を減らさなければと感じるは「はい」が 28.5%と他の区分に比べて多くなっています。

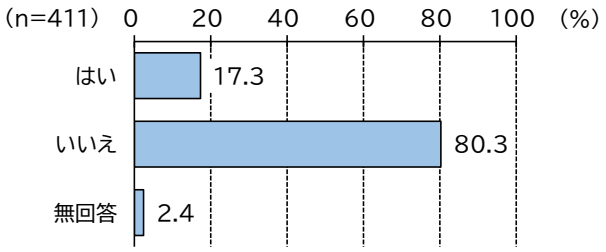
【飲酒】



問1-3(a) 飲酒について(悩みや不安を忘れるために飲む)お答えください ※問1で「1」～「5」と答えた方

【全体】
○ 悩みや不安を忘れるために飲むについて、「はい」が 17.3%、「いいえ」が 80.3%となっています。
【性別】
○ 「はい」は男性が 18.4%、女性が 16.0%となっています。
【年齢】
○ 「はい」は 30 歳代が 31.9%と他の区分に比べて多くなっています。
【家族構成】
○ 「はい」は二世代(親子)が 21.6%、一人暮らしが 20.8%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○ 「いいえ」は健康ではないが 68.8%と他の区分に比べて少なくなっています。
【1 日の飲酒量とのクロス集計】
○ 飲酒量が多いほど「はい」が多くなる傾向がみられます。

【悩みや不安を忘れるために飲む】



単位:%

		母数(n)	悩みや不安を忘れるために飲む		
			はい	いいえ	無回答
全体		411	17.3	80.3	2.4
性別	男性	239	18.4	78.7	2.9
	女性	169	16.0	82.2	1.8
	その他・答えたくない	2	-	△100.0	-
年齢	20歳代	32	15.6	84.4	-
	30歳代	47	△ 31.9	▼ 68.1	-
	40歳代	77	20.8	79.2	-
	50歳代	86	14.0	81.4	4.7
	60歳代	108	13.9	84.3	1.9
	70歳代以上	59	13.6	79.7	6.8
家族構成	一人暮らし	48	20.8	75.0	4.2
	夫婦のみ	112	8.9	87.5	3.6
	二世代(親子)	213	21.6	76.5	1.9
	三世代以上	27	7.4	△ 92.6	-
	その他	9	△ 33.3	▼ 66.7	-
健康状態	非常に健康だと思う	24	20.8	79.2	-
	健康な方だと思う	286	14.7	83.2	2.1
	あまり健康ではない	82	23.2	74.4	2.4
	健康ではない	16	18.8	▼ 68.8	12.5

【1 日の飲酒量とのクロス集計】

単位:%

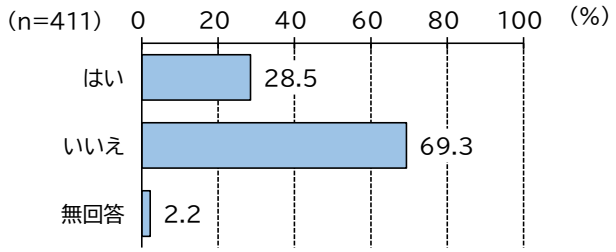
		母数(n)	悩みや不安を忘れるために飲む		
			はい	いいえ	無回答
全体		411	17.3	80.3	2.4
飲酒量の1日	1合(180ml)未満	98	14.3	84.7	1.0
	1～2合(360ml)未満	155	13.5	84.5	1.9
	2～3合(540ml)未満	95	18.9	78.9	2.1
	3合～4合(720ml)未満	34	23.5	▼ 67.6	8.8
	5合以上(900ml)	22	△ 36.4	▼ 63.6	-

問1-3(b) 飲酒について(飲酒量を減らさなければと感じる)お答えください

※問1で「1」～「5」と答えた方

【全体】
○　飲酒量を減らさなければと感じるについて、「はい」が 28.5%、「いいえ」が 69.3%となっています。
【性別】
○　「いいえ」は女性が 79.3%、男性が 62.8%となっています。
【年齢】
○　年齢が高いほど「はい」が多くなる傾向がみられます。
【家族構成】
○　「いいえ」は三世代以上が 88.9%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　「いいえ」は非常に健康だと思うが 91.7%と他の区分に比べて多くなっています。
【1 日の飲酒量とのクロス集計】
○　飲酒量が多いほど「はい」が多くなる傾向がみられます。

【飲酒量を減らさなければと感じる】



単位:%

		母数(n)	飲酒量を減らさなければと感じる		
			はい	いいえ	無回答
全体		411	28.5	69.3	2.2
性別	男性	239	35.6	62.8	1.7
	女性	169	▼ 17.8	△ 79.3	3.0
	その他・答えたくない	2	△ 50.0	▼ 50.0	-
年齢	20歳代	32	▼ 12.5	△ 87.5	-
	30歳代	47	21.3	78.7	-
	40歳代	77	24.7	72.7	2.6
	50歳代	86	29.1	68.6	2.3
	60歳代	108	34.3	64.8	0.9
	70歳代以上	59	35.6	▼ 57.6	6.8
家族構成	一人暮らし	48	33.3	60.4	6.3
	夫婦のみ	112	33.0	66.1	0.9
	二世代(親子)	213	26.3	71.4	2.3
	三世代以上	27	▼ 11.1	△ 88.9	-
	その他	9	△ 44.4	▼ 55.6	-
健康状態	非常に健康だと思う	24	▼ 8.3	△ 91.7	-
	健康な方だと思う	286	28.0	70.6	1.4
	あまり健康ではない	82	36.6	59.8	3.7
	健康ではない	16	18.8	68.8	12.5

【1 日の飲酒量とのクロス集計】

単位:%

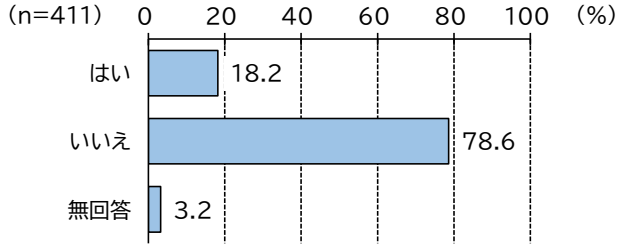
		母数(n)	飲酒量を減らさなければと感じる		
			はい	いいえ	無回答
全体		411	28.5	69.3	2.2
飲酒量の1日	1合(180ml)未満	98	▼ 6.1	△ 90.8	3.1
	1～2合(360ml)未満	155	22.6	75.5	1.9
	2～3合(540ml)未満	95	△ 47.4	▼ 51.6	1.1
	3合～4合(720ml)未満	34	△ 50.0	▼ 47.1	2.9
	5合以上(900ml)	22	△ 50.0	▼ 50.0	-

問1-3(c) 飲酒について(人から飲酒について注意されたことがある)お答えください

※問1で「1」～「5」と答えた方

【全体】
○　人から飲酒について注意されたことがあるについて、「はい」が 18.2%、「いいえ」が 78.6%となっています。
【性別】
○　「いいえ」は女性が 89.9%、男性が 71.1%となっています。
【年齢】
○　「はい」は 30 歳代が 25.5%と他の区分に比べて多くなっています。
○　「いいえ」は 20 歳代が 84.4%と他の区分に比べて多くなっています。
【家族構成】
○　「はい」は三世代以上とその他がともに 11.1%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど「はい」が多くなる傾向がみられます。
【1 日の飲酒量とのクロス集計】
○　飲酒量が多いほど「はい」が多くなる傾向がみられます。

【人から飲酒について注意されたことがある】



単位:%

		母数(n)	人から飲酒について注意されたことがある		
			はい	いいえ	無回答
全体		411	18.2	78.6	3.2
性別	男性	239	25.5	71.1	3.3
	女性	169	▼ 7.1	△ 89.9	3.0
	その他・答えたくない	2	△ 50.0	▼ 50.0	-
年齢	20歳代	32	15.6	84.4	-
	30歳代	47	25.5	74.5	-
	40歳代	77	20.8	76.6	2.6
	50歳代	86	17.4	79.1	3.5
	60歳代	108	17.6	79.6	2.8
	70歳代以上	59	11.9	79.7	8.5
家族構成	一人暮らし	48	20.8	72.9	6.3
	夫婦のみ	112	18.8	77.7	3.6
	二世代(親子)	213	18.3	78.9	2.8
	三世代以上	27	11.1	△ 88.9	-
	その他	9	11.1	△ 88.9	-
健康状態	非常に健康だと思う	24	12.5	87.5	-
	健康な方だと思う	286	16.1	81.5	2.4
	あまり健康ではない	82	24.4	69.5	6.1
	健康ではない	16	△ 31.3	▼ 62.5	6.3

【1 日の飲酒量とのクロス集計】

単位:%

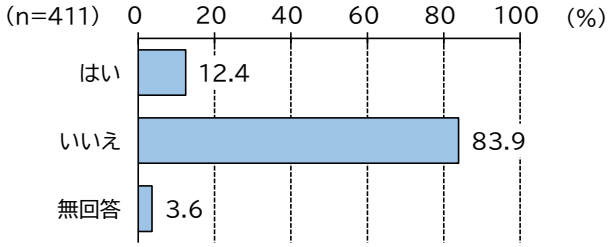
		母数(n)	人から飲酒について注意されたことがある		
			はい	いいえ	無回答
全体		411	18.2	78.6	3.2
飲酒量の1日	1合(180ml)未満	98	▼ 3.1	△ 93.9	3.1
	1～2合(360ml)未満	155	14.2	81.9	3.9
	2～3合(540ml)未満	95	24.2	74.7	1.1
	3合～4合(720ml)未満	34	△ 38.2	▼ 52.9	8.8
	5合以上(900ml)	22	△ 50.0	▼ 50.0	-

問1-3(d) 飲酒について(飲酒後に罪悪感が生じたときがある)お答えください

※問1で「1」～「5」と答えた方

【全体】
○　飲酒後に罪悪感が生じたときがあるについて、「はい」が 12.4%、「いいえ」が 83.9%となっています。
【性別】
○　「はい」は男性が 13.0%、女性が 11.2%となっています。
【年齢】
○　「はい」は 30 歳代が 21.3%と他の区分に比べて多くなっています。
【家族構成】
○　「いいえ」は三世代以上が 96.3%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　「はい」は健康ではないが 25.0%と他の区分に比べて多くなっています。
【1 日の飲酒量とのクロス集計】
○　飲酒量が多いほど「はい」が多くなる傾向がみられます。

【飲酒後に罪悪感が生じたときがある】



単位:%

		母数(n)	飲酒後に罪悪感が生じたときがある はい	いいえ	無回答
全体		411	12.4	83.9	3.6
性別	男性	239	13.0	83.3	3.8
	女性	169	11.2	85.2	3.6
	その他・答えたくない	2	△ 50.0	▼ 50.0	-
年齢	20歳代	32	12.5	87.5	-
	30歳代	47	21.3	78.7	-
	40歳代	77	16.9	80.5	2.6
	50歳代	86	10.5	84.9	4.7
	60歳代	108	9.3	88.0	2.8
	70歳代以上	59	8.5	81.4	10.2
家族構成	一人暮らし	48	16.7	75.0	8.3
	夫婦のみ	112	10.7	85.7	3.6
	二世代(親子)	213	12.7	84.5	2.8
	三世代以上	27	3.7	△ 96.3	-
	その他	9	△ 33.3	▼ 55.6	11.1
健康状態	非常に健康だと思う	24	16.7	83.3	-
	健康な方だと思う	286	11.9	85.7	2.4
	あまり健康ではない	82	9.8	84.1	6.1
	健康ではない	16	△ 25.0	▼ 62.5	12.5

【1 日の飲酒量とのクロス集計】

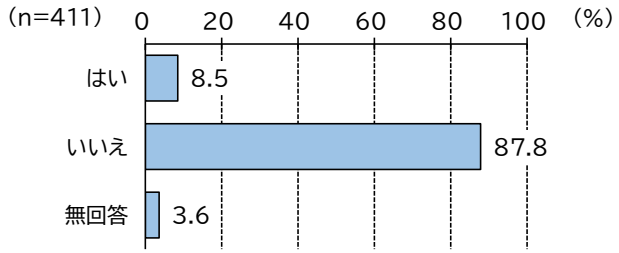
単位:%

		母数(n)	飲酒後に罪悪感が生じたときがある はい	いいえ	無回答
全体		411	12.4	83.9	3.6
飲酒量の1日	1合(180ml)未満	98	9.2	88.8	2.0
	1～2合(360ml)未満	155	11.6	84.5	3.9
	2～3合(540ml)未満	95	11.6	85.3	3.2
	3合～4合(720ml)未満	34	14.7	76.5	8.8
	5合以上(900ml)	22	△ 36.4	▼ 63.6	-

問1-3(e) 飲酒について(朝酒や迎え酒をしたことがある)お答えください ※問1で「1」~「5」と答えた方

【全体】
○ 朝酒や迎え酒をしたことがあるについて、「はい」が 8.5%、「いいえ」が 87.8%となっています。
【性別】
○ 「いいえ」は女性が 92.3%、男性が 85.4%となっています。
【年齢】
○ 「いいえ」は 20 歳代が 96.9%と他の区分に比べて多くなっています。
【家族構成】
○ 「いいえ」は一人暮らしが 85.4%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○ 健康状態がよくないほど「はい」が多くなる傾向がみられます。
【1 日の飲酒量とのクロス集計】
○ 「はい」は3合~4合(720ml)未満が 23.5%、5合以上(900ml)が 22.7%と他の区分に比べて多くなっています。

【飲酒について(朝酒や迎え酒をしたことがある)】



単位:%

		母数(n)	朝酒や迎え酒をしたことがある		
			はい	いいえ	無回答
全体		411	8.5	87.8	3.6
性別	男性	239	10.9	85.4	3.8
	女性	169	4.1	92.3	3.6
	その他・答えたくない	2	△ 50.0	▼ 50.0	-
年齢	20歳代	32	3.1	96.9	-
	30歳代	47	8.5	91.5	-
	40歳代	77	13.0	84.4	2.6
	50歳代	86	8.1	88.4	3.5
	60歳代	108	9.3	88.0	2.8
	70歳代以上	59	3.4	84.7	11.9
家族構成	一人暮らし	48	6.3	85.4	8.3
	夫婦のみ	112	7.1	89.3	3.6
	二世代(親子)	213	9.4	87.8	2.8
	三世代以上	27	11.1	88.9	-
	その他	9	-	88.9	11.1
健康状態	非常に健康だと思う	24	4.2	95.8	-
	健康な方だと思う	286	7.3	90.2	2.4
	あまり健康ではない	82	12.2	81.7	6.1
	健康ではない	16	△ 18.8	▼ 68.8	12.5

【1 日の飲酒量とのクロス集計】

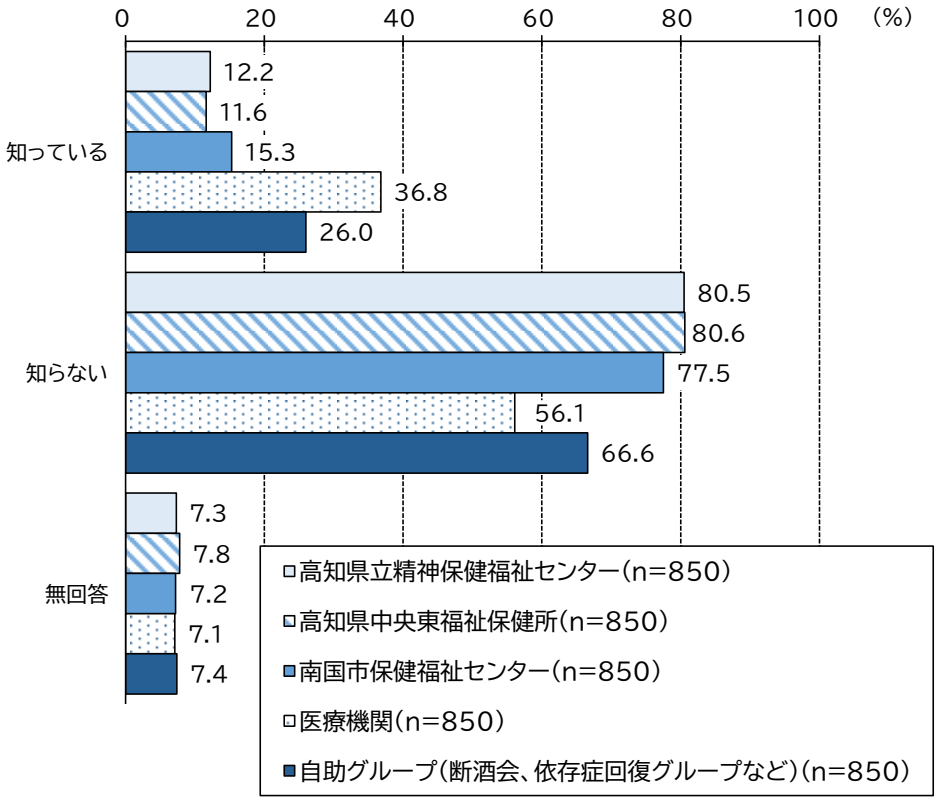
単位:%

		母数(n)	朝酒や迎え酒をしたことがある		
			はい	いいえ	無回答
全体		411	8.5	87.8	3.6
飲酒量の1日	1合(180ml)未満	98	4.1	92.9	3.1
	1~2合(360ml)未満	155	4.5	91.6	3.9
	2~3合(540ml)未満	95	11.6	85.3	3.2
	3合~4合(720ml)未満	34	△ 23.5	▼ 70.6	5.9
	5合以上(900ml)	22	△ 22.7	▼ 77.3	-

問2　身近な人のアルコールの問題(アルコール依存症等)で悩んでいるときの相談先を知っていますか

【全体】
○　相談先の認知について、「知らない」が半数を超えて多くなっている一方、医療機関は「知っている」が36.8%と他の区分に比べて多くなっています。

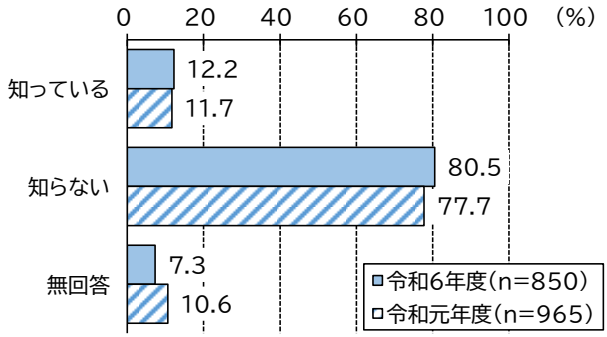
【相談先の認知】



問2(a)　身近な人のアルコールの問題(アルコール依存症等)で悩んでいるときの相談先として高知県立精神保健福祉センターを知っていますか

【全体】
○　高知県立精神保健福祉センターについて、「知っている」が 12.2%、「知らない」が 80.5%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、高知県立精神保健福祉センターの認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○　「知っている」は女性が 13.8%、男性が 10.6%となっています。
【年齢】
○　70 歳代以上を除くすべての世代で「知らない」は8割以上と多くなっています。

【高知県立精神保健福祉センター】



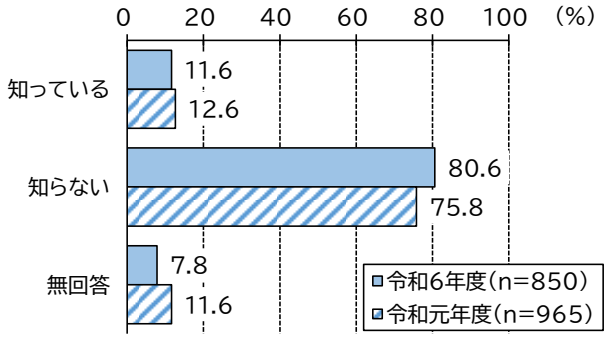
単位:%

		母数(n)	高知県立精神保健福祉センター 知っている	知らない	無回答
全体		850	12.2	80.5	7.3
性別	男性	378	10.6	82.5	6.9
	女性	464	13.8	78.4	7.8
	その他・答えたくない	7	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	11.1	85.2	3.7
	30歳代	104	15.4	82.7	1.9
	40歳代	139	13.7	85.6	0.7
	50歳代	155	14.8	80.0	5.2
	60歳代	210	11.0	81.0	8.1
	70歳代以上	156	9.0	72.4	18.6

問2(b)　身近な人のアルコールの問題(アルコール依存症等)で悩んでいるときの相談先として高知県中央東福祉保健所を知っていますか

【全体】
○　高知県中央東福祉保健所について、「知っている」が 11.6%、「知らない」が 80.6%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、高知県中央東福祉保健所の認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○　「知っている」は女性が 11.9%、男性が 11.6%となっています。
【年齢】
○　70 歳代以上を除くすべての世代で「知らない」は8割以上と多くなっています。

【高知県中央東福祉保健所】



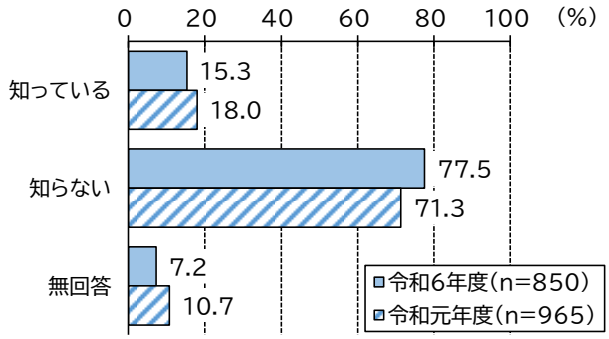
単位:%

		母数(n)	高知県中央東福祉保健所 知っている	知らない	無回答
全体		850	11.6	80.6	7.8
性別	男性	378	11.6	81.0	7.4
	女性	464	11.9	80.0	8.2
	その他・答えたくない	7	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	12.3	84.0	3.7
	30歳代	104	13.5	84.6	1.9
	40歳代	139	12.2	87.1	0.7
	50歳代	155	13.5	80.6	5.8
	60歳代	210	11.0	80.0	9.0
	70歳代以上	156	9.0	71.8	19.2

問2(c) 身近な人のアルコールの問題(アルコール依存症等)で悩んでいるときの相談先として南国市保健福祉センターを知っていますか

【全体】
○ 南国市保健福祉センターについて、「知っている」が 15.3%、「知らない」が 77.5%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、南国市保健福祉センターの認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「知っている」は男性が 16.1%、女性が 14.9%となっています。
【年齢】
○ 「知らない」は 40 歳代が 84.9%と他の区分に比べて多くなっています。

【南国市保健福祉センター】



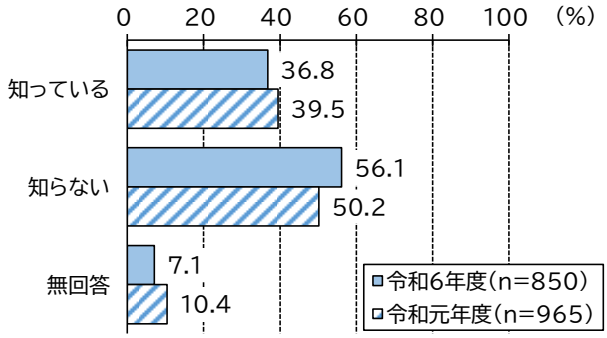
単位:%

		母数(n)	南国市保健福祉センター 知っている	知らない	無回答
全体		850	15.3	77.5	7.2
性別	男性	378	16.1	77.5	6.3
	女性	464	14.9	77.2	8.0
	その他・答えたくない	7	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	16.0	80.2	3.7
	30歳代	104	18.3	79.8	1.9
	40歳代	139	14.4	84.9	0.7
	50歳代	155	14.8	79.4	5.8
	60歳代	210	14.3	77.1	8.6
	70歳代以上	156	16.0	▼ 67.3	16.7

問2(d) 身近な人のアルコールの問題(アルコール依存症等)で悩んでいるときの相談先として医療機関を知っていますか

【全体】
○ 医療機関について、「知っている」が 36.8%、「知らない」が 56.1%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、医療機関の認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○ 「知っている」は女性が 39.0%、男性が 34.9%となっています。
【年齢】
○ 「知らない」は 20 歳代が 64.2%と他の区分に比べて多くなっています。

【医療機関】



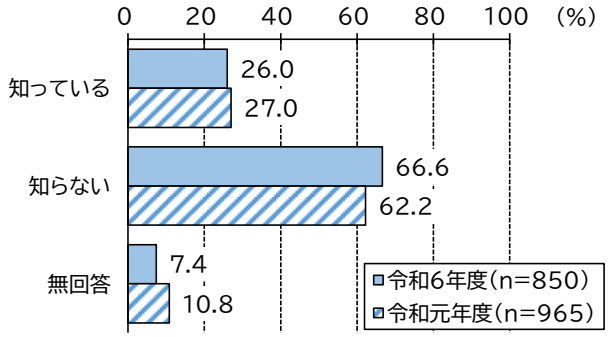
単位:%

		母数(n)	医療機関 知っている	知らない	無回答
全体		850	36.8	56.1	7.1
性別	男性	378	34.9	58.2	6.9
	女性	464	39.0	53.7	7.3
	その他・答えたくない	7	-	△100.0	-
年齢	20歳代	81	32.1	64.2	3.7
	30歳代	104	43.3	54.8	1.9
	40歳代	139	43.2	56.1	0.7
	50歳代	155	45.2	49.0	5.8
	60歳代	210	37.6	55.2	7.1
	70歳代以上	156	▼ 21.2	60.9	17.9

問2(e)　身近な人のアルコールの問題(アルコール依存症等)で悩んでいるときの相談先として自助グループ(断酒会、依存症回復グループなど)を知っていますか

【全体】
○　相談先の認知(自助グループ(断酒会、依存症回復グループなど))について、「知っている」が 26.0%、「知らない」が 66.6%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、自助グループ(断酒会、依存症回復グループなど)の認知度は低くなっていることがわかります。
【性別】
○　「知っている」は女性が 27.6%、男性が 24.1%となっています。
【年齢】
○　「知らない」は 30 歳代が 80.8%と他の区分に比べて多くなっています。

【自助グループ(断酒会、依存症回復グループなど)】



単位:%

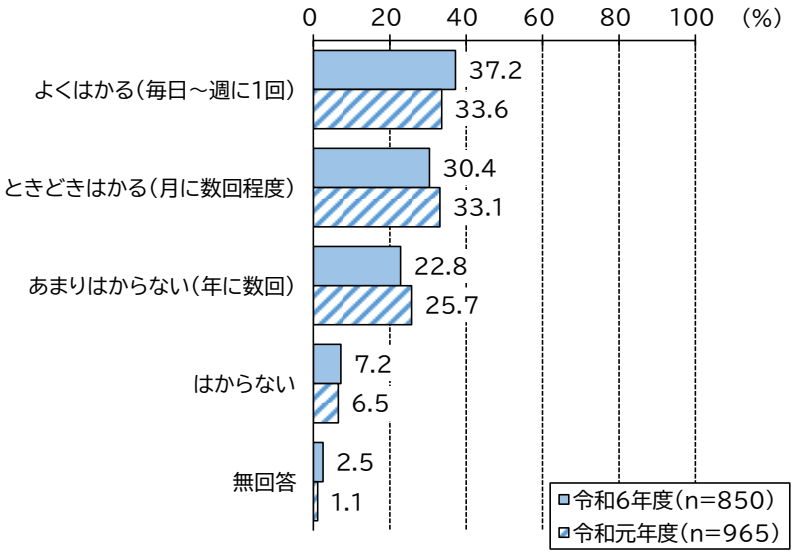
		母数(n)	自助グループ(断酒会、依存症回復グループなど) 知っている	知らない	無回答
全体		850	26.0	66.6	7.4
性別	男性	378	24.1	68.8	7.1
	女性	464	27.6	64.7	7.8
	その他・答えたくない	7	28.6	71.4	-
年齢	20歳代	81	18.5	△ 77.8	3.7
	30歳代	104	17.3	△ 80.8	1.9
	40歳代	139	23.7	75.5	0.7
	50歳代	155	31.6	62.6	5.8
	60歳代	210	34.8	56.7	8.6
	70歳代以上	156	21.2	60.9	17.9

(8)健康管理

問1　あなたは、どれくらいの頻度で体重をはかりますか

【全体】
○　体重測定の頻度について、「よくはかる（毎日～週に1回）」が 37.2%で最も多く、次いで「ときどきはかる（月に数回程度）」が 30.4%、「あまりはからない（年に数回）」が 22.8%となっています。
○　「よくはかる（毎日～週に1回）」「ときどきはかる（月に数回程度）」を合わせた“定期的に測定する人”は 67.6%となっています。
○　「あまりはからない（年に数回）」「はからない」を合わせた“定期的に測定しない人”は 30.0%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、“定期的に測定する人”が 0.9 ポイント増加し、測定頻度が増えていることがわかります。
【性別】
○　“定期的に測定する人”は女性が 72.0%、男性が 61.9%となっています。
【年齢】
○　“定期的に測定する人”は 50 歳代が 61.3%、20 歳代が 61.7%と他の区分に比べて少なくなっています。
【BMI】
○　“定期的に測定する人”は 18.5 未満が 60.0%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○　“定期的に測定する人”は非常に健康だと思うが 71.4%、健康ではないが 70.6%と他の区分に比べて多くなっています。

【体重測定の頻度】



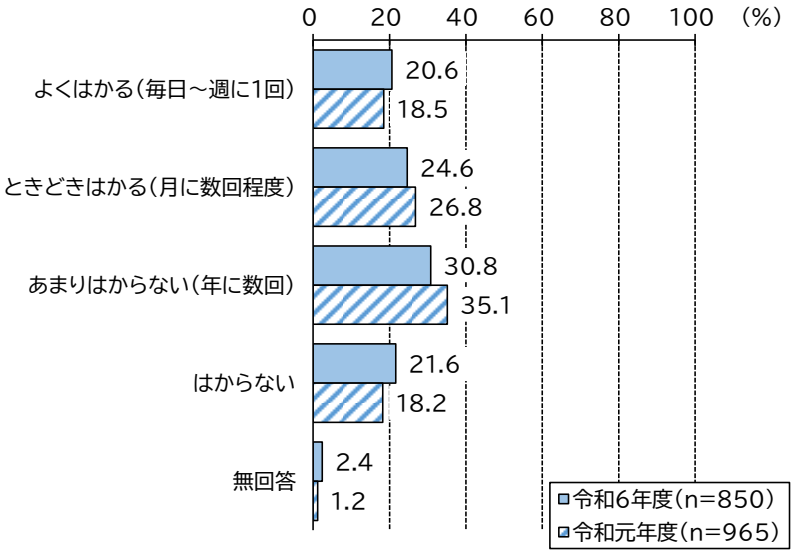
単位:%

		母数(n)	体重測定の頻度					“定期的に測定する人”	“定期的に測定しない人”
			よくはかる(毎日~週に1回)	ときどきはかる(月に数回程度)	あまりはからない(年に数回)	はからない	無回答		
全体		850	37.2	30.4	22.8	7.2	2.5	67.6	30.0
性別	男性	378	29.9	32.0	27.8	7.7	2.6	61.9	35.5
	女性	464	43.1	28.9	18.8	6.9	2.4	72.0	25.7
	その他・答えたくない	7	42.9	28.6	28.6	-	-	71.5	28.6
年齢	20歳代	81	▼ 25.9	35.8	27.2	9.9	1.2	61.7	37.1
	30歳代	104	34.6	34.6	21.2	8.7	1.0	69.2	29.9
	40歳代	139	36.0	36.0	22.3	5.8	-	72.0	28.1
	50歳代	155	38.1	23.2	28.4	6.5	3.9	61.3	34.9
	60歳代	210	43.8	28.6	19.5	5.7	2.4	72.4	25.2
	70歳代以上	156	35.9	28.8	21.8	8.3	5.1	64.7	30.1
BMI	18.5未満	65	36.9	23.1	32.3	6.2	1.5	60.0	38.5
	18.5以上25.0未満	511	38.0	30.9	22.9	6.7	1.6	68.9	29.6
	25.0以上	250	36.0	31.6	21.2	6.4	4.8	67.6	27.6
健康状態	非常に健康だと思う	56	46.4	25.0	▼ 12.5	14.3	1.8	71.4	26.8
	健康な方だと思う	560	37.0	29.8	24.5	6.6	2.1	66.8	31.1
	あまり健康ではない	180	31.7	35.6	22.2	6.7	3.9	67.3	28.9
	健康ではない	51	△ 49.0	21.6	19.6	7.8	2.0	70.6	27.4

問2　あなたは、どれくらいの頻度で血圧をはかりますか

【全体】
○　血圧測定の頻度について、「あまりはからない（年に数回）」が 30.8%で最も多く、次いで「ときどきはかる（月に数回程度）」が 24.6%、「はからない」が 21.6%となっています。
○　「よくはかる（毎日～週に1回）」「ときどきはかる（月に数回程度）」を合わせた“定期的に測定する人”は 45.2%となっています。
○　「あまりはからない（年に数回）」「はからない」を合わせた“定期的に測定しない人”は 52.4%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、“定期的に測定しない人”が 0.9 ポイント減少していますが、“定期的に測定する人”は 0.1 ポイント差となり、大きな変化は見られず同様の傾向となっています。
【性別】
○　“定期的に測定する人”は男性が 47.6%、女性が 43.1%となっています。
【年齢】
○　年齢が高いほど“定期的に測定する人”が多くなる傾向がみられます。
【BMI】
○　“定期的に測定する人”は 25.0 以上が 52.8%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　健康状態がよくないほど“定期的に測定する人”が多くなる傾向がみられます。

【血圧測定の頻度】



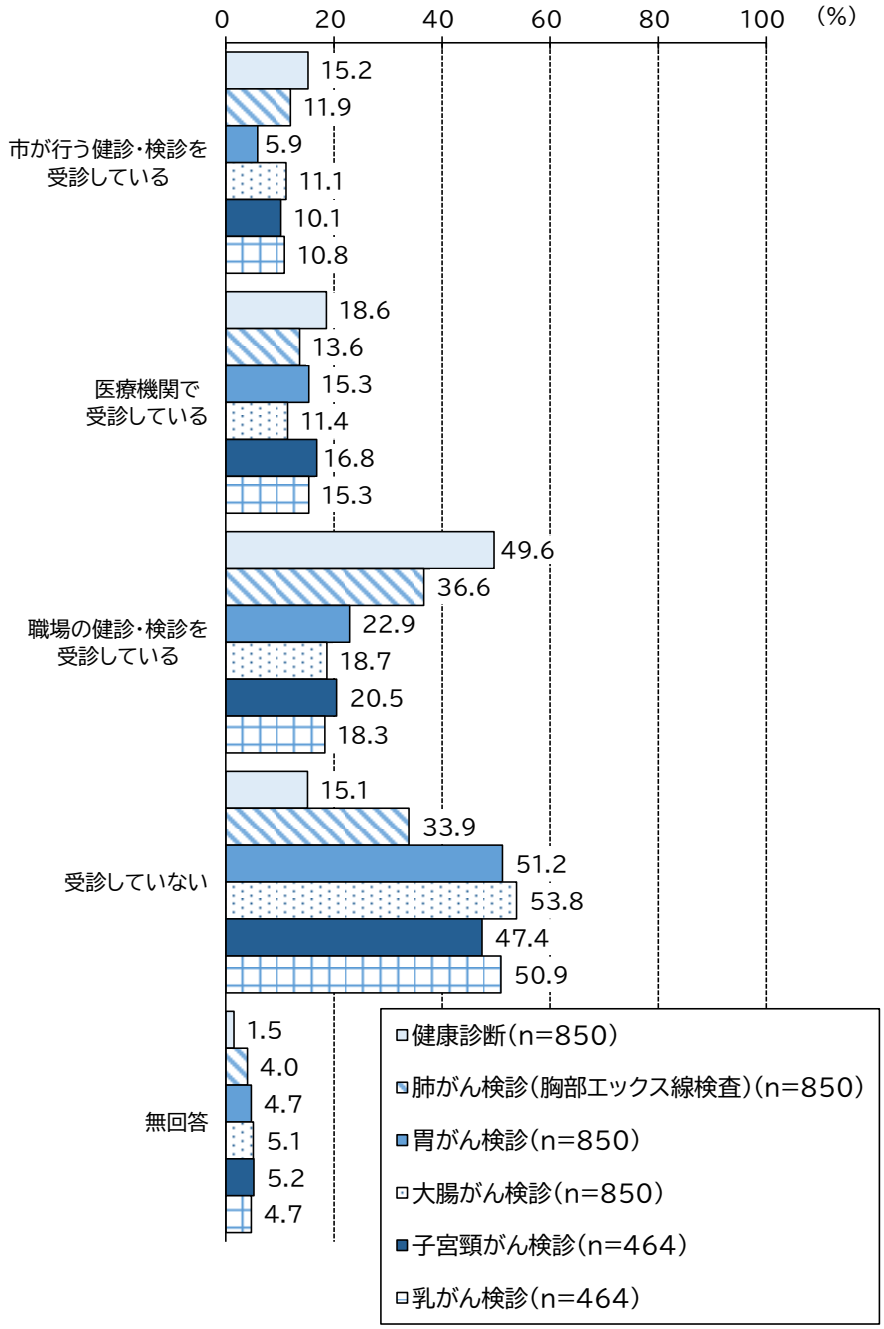
単位:%

		母数（n）	血圧測定の頻度					“定期的に測定する人”	“定期的に測定しない人”
			よくはかる（毎日～週に1回）	ときどきはかる（月に数回程度）	あまりはからない（年に数回）	はからない	無回答		
全体		850	20.6	24.6	30.8	21.6	2.4	45.2	52.4
性別	男性	378	23.8	23.8	28.6	21.4	2.4	47.6	50.0
	女性	464	17.9	25.2	33.0	21.6	2.4	43.1	54.6
	その他・答えたくない	7	14.3	28.6	▼ 14.3	△ 42.9	-	42.9	57.2
年齢	20歳代	81	▼ 2.5	▼ 12.3	38.3	△ 45.7	1.2	▼ 14.8	△ 84.0
	30歳代	104	▼ 3.8	17.3	△ 46.2	△ 31.7	1.0	▼ 21.1	△ 77.9
	40歳代	139	▼ 7.2	17.3	△ 43.9	△ 31.7	-	▼ 24.5	△ 75.6
	50歳代	155	14.2	25.8	36.1	20.0	3.9	40.0	56.1
	60歳代	210	△ 37.6	30.5	21.0	▼ 8.6	2.4	△ 68.1	▼ 29.6
	70歳代以上	156	△ 35.3	33.3	▼ 14.1	12.8	4.5	△ 68.6	▼ 26.9
BMI	18.5未満	65	15.4	20.0	29.2	△ 33.8	1.5	35.4	△ 63.0
	18.5以上25.0未満	511	19.6	22.9	34.4	21.7	1.4	42.5	56.1
	25.0以上	250	26.0	26.8	24.8	17.6	4.8	52.8	▼ 42.4
健康状態	非常に健康だと思う	56	▼ 8.9	▼ 14.3	32.1	△ 42.9	1.8	▼ 23.2	△ 75.0
	健康な方だと思う	560	19.1	23.0	34.5	21.4	2.0	42.1	55.9
	あまり健康ではない	180	26.1	30.6	22.8	16.7	3.9	△ 56.7	▼ 39.5
	健康ではない	51	29.4	29.4	▼ 19.6	19.6	2.0	△ 58.8	▼ 39.2

問3　健康診断（病気での診療を除く）や、がん検診を受けていますか

【全体】
○　健康診断やがん検診の受診について、健康診断、肺がん検診（胸部エックス線検査）は「職場の健診・検診を受診している」が最も多くなっている一方、その他の検診は「受診していない」が最も多くなっています。

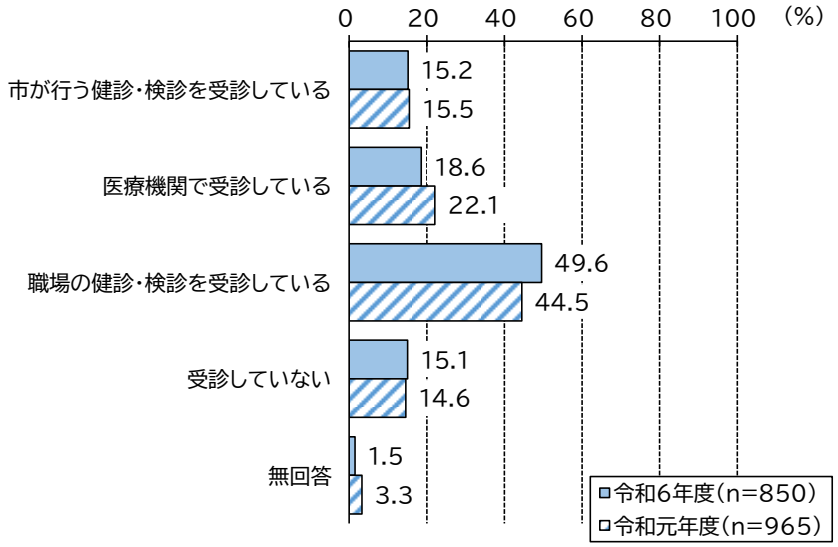
【健康診断やがん検診の受診】



問3(a) 健康診断を受けていますか

【全体】
○ 健康診断の受診について、「職場の健診・検診を受診している」が 49.6%で最も多く、次いで「医療機関で受診している」が 18.6%、「市が行う健診・検診を受診している」が 15.2%となっています。
○ 「市が行う健診・検診を受診している」「医療機関で受診している」「職場の健診・検診を受診している」を合わせた“健康診断を受診している人”は 83.4%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、“健康診断を受診している人”が 1.3 ポイント増加しています。
【性別】
○ “健康診断を受診している人”は男性が 85.5%、女性が 81.8%となっています。
【年齢】
○ “健康診断を受診している人”は 50 歳代が 87.7%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○ “健康診断を受診している人”は 25.0 以上が 78.8%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○ “健康診断を受診している人”は健康ではないが 66.7%と他の区分に比べて少なくなっています。

【健康診断の受診】



単位:%

		母数(n)	健康診断の受診					“健康診断を受診している人”
			市が行う健診・検診を受診している	医療機関で受診している	職場の健診・検診を受診している	受診していない	無回答	
全体		850	15.2	18.6	49.6	15.1	1.5	83.4
性別	男性	378	13.2	22.0	50.3	13.8	0.8	85.5
	女性	464	17.0	15.9	48.9	15.9	2.2	81.8
	その他・答えたくない	7	-	14.3	57.1	△ 28.6	-	▼ 71.4
年齢	20歳代	81	▼ 1.2	▼ 6.2	△ 67.9	24.7	-	75.3
	30歳代	104	▼ 1.9	▼ 5.8	△ 72.1	20.2	-	79.8
	40歳代	139	12.2	12.9	△ 61.9	12.9	-	87.0
	50歳代	155	6.5	13.5	△ 67.7	11.6	0.6	87.7
	60歳代	210	20.0	△ 29.0	▼ 37.6	11.0	2.4	86.6
	70歳代以上	156	△ 36.5	△ 29.5	▼ 12.8	16.7	4.5	78.8
BMI	18.5未満	65	20.0	18.5	47.7	12.3	1.5	86.2
	18.5以上25.0未満	511	14.7	16.6	54.8	12.9	1.0	86.1
	25.0以上	250	16.0	22.8	40.0	18.4	2.8	78.8
健康状態	非常に健康だと思う	56	10.7	12.5	△ 60.7	16.1	-	83.9
	健康な方だと思う	560	15.9	17.1	53.2	12.9	0.9	86.2
	あまり健康ではない	180	14.4	21.1	43.9	18.3	2.2	79.4
	健康ではない	51	15.7	△ 31.4	▼ 19.6	△ 25.5	7.8	▼ 66.7

問3(b) 肺がん検診(胸部エックス線検査)を受けていますか

【全体】
○ 肺がん検診(胸部エックス線検査)の受診について、「職場の健診・検診を受診している」が 36.6%で最も多く、次いで「受診していない」が 33.9%、「医療機関で受診している」が 13.6%となっています。
○ 「市が行う健診・検診を受診している」「医療機関で受診している」「職場の健診・検診を受診している」を合わせた“肺がん検診(胸部エックス線検査)を受診している人”は 62.1%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、“肺がん検診(胸部エックス線検査)を受診している人”が 2.7 ポイント減少しています。

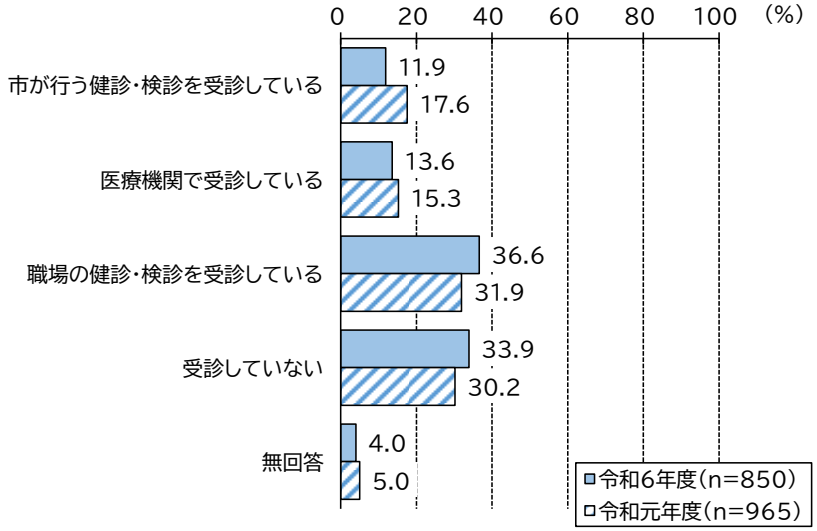
【性別】
○ 「受診していない」は女性が 34.1%、男性が 32.8%となっています。

【年齢】
○ “肺がん検診(胸部エックス線検査)を受診している人”は 50 歳代が 75.5%、60 歳代が 74.8%と他の区分に比べて多くなっています。

【BMI】
○ “肺がん検診(胸部エックス線検査)を受診している人”は 25.0 以上が 54.4%と他の区分に比べて少なくなっています。

【健康状態】
○ “肺がん検診(胸部エックス線検査)を受診している人”は健康ではないが 49.0%と他の区分に比べて少なくなっています。

【肺がん検診(胸部エックス線検査)の受診】



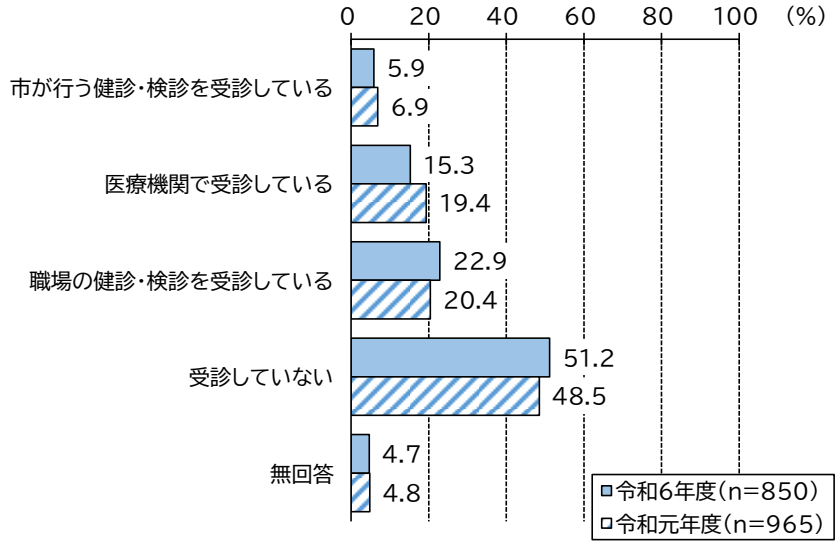
単位:%

		母数(n)	肺がん検診(胸部エックス線検査)の受診					“肺がん検診(胸部エックス線検査)を受診している人”
			市が行う健診・検診を受診している	医療機関で受診している	職場の健診・検診を受診している	受診していない	無回答	
全体		850	11.9	13.6	36.6	33.9	4.0	62.1
性別	男性	378	10.3	16.7	37.3	32.8	2.9	64.3
	女性	464	13.4	11.4	36.2	34.1	5.0	61.0
	その他・答えたくない	7	-	-	▼ 14.3	△ 85.7	-	▼ 14.3
年齢	20歳代	81	▼ 1.2	-	▼ 23.5	△ 75.3	-	▼ 24.7
	30歳代	104	▼ 1.9	▼ 1.9	43.3	△ 52.9	-	▼ 47.1
	40歳代	139	7.9	7.9	△ 50.4	30.9	2.9	66.2
	50歳代	155	7.1	11.6	△ 56.8	▼ 23.2	1.3	△ 75.5
	60歳代	210	15.7	△ 24.8	34.3	▼ 21.0	4.3	△ 74.8
	70歳代以上	156	△ 27.6	20.5	▼ 10.3	29.5	12.2	58.4
BMI	18.5未満	65	16.9	16.9	35.4	27.7	3.1	69.2
	18.5以上25.0未満	511	12.3	12.3	41.3	31.1	2.9	65.9
	25.0以上	250	10.4	16.4	27.6	39.2	6.4	54.4
健康状態	非常に健康だと思う	56	3.6	7.1	△ 48.2	39.3	1.8	58.9
	健康な方だと思う	560	13.8	12.3	39.8	30.9	3.2	65.9
	あまり健康ではない	180	9.4	16.1	29.4	39.4	5.6	54.9
	健康ではない	51	7.8	△ 27.5	▼ 13.7	43.1	7.8	▼ 49.0

問3(c) 胃がん検診を受けていますか

【全体】
○ 胃がん検診の受診について、「受診していない」が 51.2%で最も多く、次いで「職場の健診・検診を受診している」が 22.9%、「医療機関で受診している」が 15.3%となっています。
○ 「市が行う健診・検診を受診している」「医療機関で受診している」「職場の健診・検診を受診している」を合わせた“胃がん検診を受診している人”は 44.1%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、“胃がん検診を受診している人”が 2.6 ポイント減少しています。
【性別】
○ “胃がん検診を受診している人”は男性が 47.6%、女性が 41.4%となっています。
【年齢】
○ “胃がん検診を受診している人”は 50 歳代が 62.6%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○ “胃がん検診を受診している人”は 25.0 以上が 40.8%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○ 「受診していない」は非常に健康だと思うが 67.9%と他の区分に比べて多くなっています。

【胃がん検診の受診】



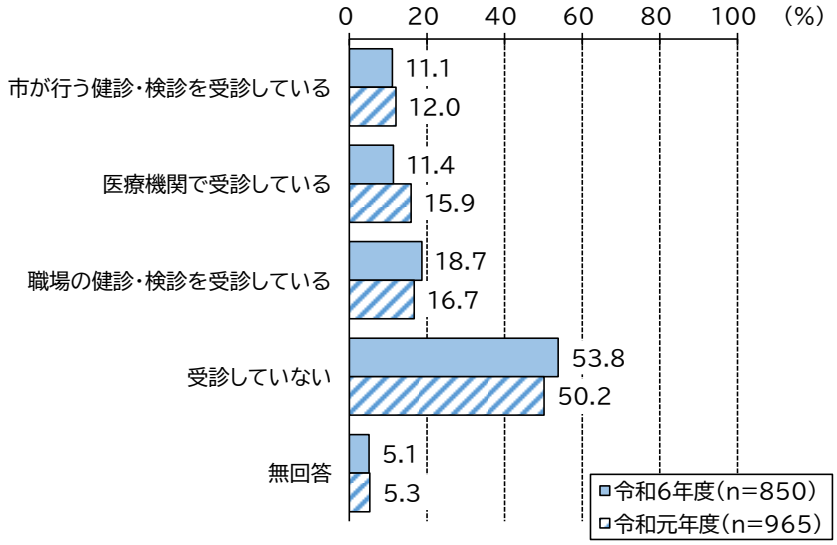
単位:%

		母数(n)	胃がん検診の受診					“胃がん検診を受診している人”
			市が行う健診・検診を受診している	医療機関で受診している	職場の健診・検診を受診している	受診していない	無回答	
全体		850	5.9	15.3	22.9	51.2	4.7	44.1
性別	男性	378	6.6	15.3	25.7	48.7	3.7	47.6
	女性	464	5.4	15.5	20.5	53.0	5.6	41.4
	その他・答えたくない	7	-	-	28.6	△ 71.4	-	▼ 28.6
年齢	20歳代	81	-	-	▼ 7.4	△ 92.6	-	▼ 7.4
	30歳代	104	1.0	▼ 3.8	15.4	△ 79.8	-	▼ 20.2
	40歳代	139	5.8	9.4	△ 33.8	48.2	2.9	49.0
	50歳代	155	4.5	14.2	△ 43.9	▼ 35.5	1.9	△ 62.6
	60歳代	210	6.7	△ 25.7	24.3	▼ 38.1	5.2	△ 56.7
	70歳代以上	156	12.8	23.7	▼ 3.8	46.2	13.5	40.3
BMI	18.5未満	65	6.2	18.5	21.5	44.6	9.2	46.2
	18.5以上25.0未満	511	5.1	15.1	26.4	49.7	3.7	46.6
	25.0以上	250	7.6	15.6	17.6	53.6	5.6	40.8
健康状態	非常に健康だと思う	56	1.8	8.9	19.6	△ 67.9	1.8	▼ 30.3
	健康な方だと思う	560	6.4	15.9	25.7	47.7	4.3	48.0
	あまり健康ではない	180	4.4	14.4	18.3	56.7	6.1	37.1
	健康ではない	51	7.8	19.6	▼ 11.8	54.9	5.9	39.2

問3(d) 大腸がん検診を受けていますか

【全体】
○ 大腸がん検診の受診について、「受診していない」が 53.8%で最も多く、次いで「職場の健診・検診を受診している」が 18.7%、「医療機関で受診している」が 11.4%となっています。
○ 「市が行う健診・検診を受診している」「医療機関で受診している」「職場の健診・検診を受診している」を合わせた“大腸がん検診を受診している人”は 41.2%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、“大腸がん検診を受診している人”が 3.4 ポイント減少しています。
【性別】
○ 「受診していない」は男性が 54.0%、女性が 53.2%となっています。
【年齢】
○ “大腸がん検診を受診している人”は 60 歳代が 55.7%、50 歳代が 52.9%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○ “大腸がん検診を受診している人”は 25.0 以上が 37.6%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○ 「受診していない」は非常に健康だと思うが 67.9%と他の区分に比べて多くなっています。

【大腸がん検診の受診】



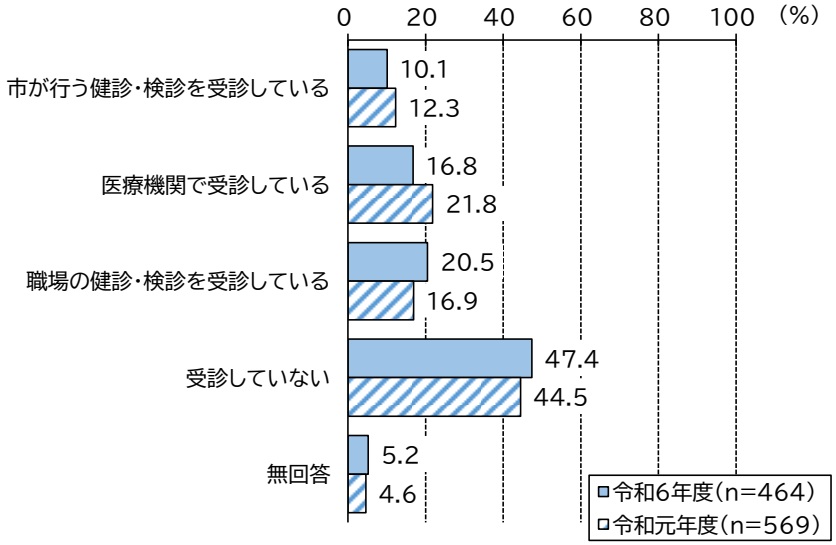
単位:%

		母数(n)	大腸がん検診の受診					“大腸がん検診を受診している人”
			市が行う健診・検診を受診している	医療機関で受診している	職場の健診・検診を受診している	受診していない	無回答	
全体		850	11.1	11.4	18.7	53.8	5.1	41.2
性別	男性	378	9.5	13.0	18.8	54.0	4.8	41.3
	女性	464	12.5	10.3	18.5	53.2	5.4	41.3
	その他・答えたくない	7	-	-	14.3	△ 85.7	-	▼ 14.3
年齢	20歳代	81	-	-	▼ 4.9	△ 95.1	-	▼ 4.9
	30歳代	104	▼ 1.0	▼ 1.0	13.5	△ 84.6	-	▼ 15.5
	40歳代	139	9.4	8.6	25.2	52.5	4.3	43.2
	50歳代	155	8.4	8.4	△ 36.1	▼ 43.2	3.9	△ 52.9
	60歳代	210	15.2	19.5	21.0	▼ 39.0	5.2	△ 55.7
	70歳代以上	156	△ 22.4	19.2	▼ 3.2	▼ 42.9	12.2	44.8
BMI	18.5未満	65	13.8	13.8	20.0	44.6	7.7	47.6
	18.5以上25.0未満	511	11.4	10.6	20.7	53.2	4.1	42.7
	25.0以上	250	10.0	13.2	14.4	56.0	6.4	37.6
健康状態	非常に健康だと思う	56	5.4	7.1	17.9	△ 67.9	1.8	▼ 30.4
	健康な方だと思う	560	12.0	11.8	20.4	51.3	4.6	44.2
	あまり健康ではない	180	9.4	11.1	15.6	57.8	6.1	36.1
	健康ではない	51	11.8	13.7	11.8	54.9	7.8	37.3

問3(e) 子宮頸がん検診を受けていますか(女性のみ)

【全体】
○ 子宮頸がん検診の受診について、「受診していない」が 47.4%で最も多く、次いで「職場の健診・検診を受診している」が 20.5%、「医療機関で受診している」が 16.8%となっています。
○ 「市が行う健診・検診を受診している」「医療機関で受診している」「職場の健診・検診を受診している」を合わせた“子宮頸がん検診を受診している人”は 47.4%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、“子宮頸がん検診を受診している人”が 3.6 ポイント減少しています。
【年齢】
○ “子宮頸がん検診を受診している人”は 50 歳代が 65.2%、40 歳代が 62.7%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○ 「受診していない」は 25.0 以上が 54.4%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○ “子宮頸がん検診を受診している人”は非常に健康だと思うが 51.4%、健康な方だと思うが 51.9%と他の区分に比べて多くなっています。

【子宮頸がん検診の受診】



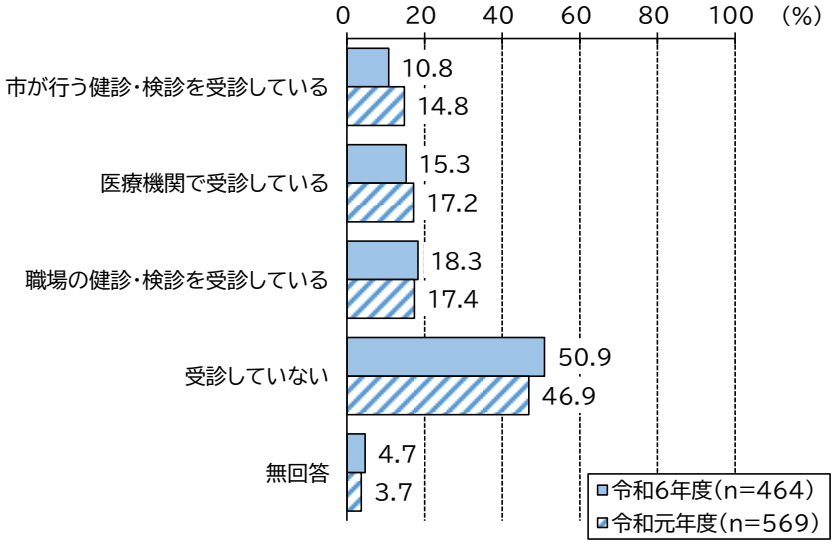
単位:%

		母数(n)	子宮頸がん検診の受診					“子宮頸がん検診を受診している人”
			市が行う健診・検診を受診している	医療機関で受診している	職場の健診・検診を受診している	受診していない	無回答	
全体		464	10.1	16.8	20.5	47.4	5.2	47.4
性別	男性	-	-	-	-	-	-	-
	女性	464	10.1	16.8	20.5	47.4	5.2	47.4
	その他・答えたくない	-	-	-	-	-	-	-
年齢	20歳代	43	9.3	18.6	20.9	51.2	-	48.8
	30歳代	63	4.8	17.5	30.2	47.6	-	52.5
	40歳代	75	10.7	17.3	△ 34.7	▼ 36.0	1.3	△ 62.7
	50歳代	92	14.1	20.7	30.4	▼ 34.8	-	△ 65.2
	60歳代	107	9.3	16.8	11.2	55.1	7.5	▼ 37.3
	70歳代以上	81	11.1	9.9	▼ 1.2	△ 60.5	17.3	▼ 22.2
BMI	18.5未満	51	9.8	15.7	15.7	49.0	9.8	41.2
	18.5以上25.0未満	282	11.0	16.0	24.5	44.3	4.3	51.5
	25.0以上	114	8.8	16.7	14.0	54.4	6.1	39.5
健康状態	非常に健康だと思う	35	11.4	17.1	22.9	45.7	2.9	51.4
	健康な方だと思う	314	11.5	16.2	24.2	43.9	4.1	51.9
	あまり健康ではない	91	5.5	17.6	11.0	△ 58.2	7.7	▼ 34.1
	健康ではない	22	4.5	22.7	-	△ 59.1	13.6	▼ 27.2

問3(f) 乳がん検診を受けていますか(女性のみ)

【全体】
○ 乳がん検診の受診について、「受診していない」が 50.9%で最も多く、次いで「職場の健診・検診を受診している」が 18.3%、「医療機関で受診している」が 15.3%となっています。
○ 「市が行う健診・検診を受診している」「医療機関で受診している」「職場の健診・検診を受診している」を合わせた“乳がん検診を受診している人”は 44.4%となっています。
○ 令和元年度調査と比較すると、“乳がん検診を受診している人”が 5.0 ポイント減少しています。
【年齢】
○ “乳がん検診を受診している人”は 40 歳代が 62.7%と他の区分に比べて多くなっています。
【BMI】
○ “乳がん検診を受診している人”は 18.5 未満が 35.3%と他の区分に比べて少なくなっています。
【健康状態】
○ “乳がん検診を受診している人”は健康ではないが 31.7%と他の区分に比べて少なくなっています。

【乳がん検診の受診】



単位:%

		母数(n)	乳がん検診の受診					“乳がん検診を受診している人”
			市が行う健診・検診を受診している	医療機関で受診している	職場の健診・検診を受診している	受診していない	無回答	
全体		464	10.8	15.3	18.3	50.9	4.7	44.4
性別	男性	-	-	-	-	-	-	▼ 0.0
	女性	464	10.8	15.3	18.3	50.9	4.7	44.4
	その他・答えたくない	-	-	-	-	-	-	▼ 0.0
年齢	20歳代	43	-	▼ 2.3	11.6	△ 86.0	-	▼13.9
	30歳代	63	1.6	7.9	20.6	△ 69.8	-	▼ 30.1
	40歳代	75	10.7	18.7	△ 33.3	▼ 36.0	1.3	△ 62.7
	50歳代	92	17.4	17.4	△ 29.3	▼ 34.8	1.1	△ 64.1
	60歳代	107	15.0	21.5	12.1	44.9	6.5	48.6
	70歳代以上	81	11.1	13.6	▼ 2.5	58.0	14.8	▼ 27.2
BMI	18.5未満	51	11.8	15.7	▼ 7.8	54.9	9.8	35.3
	18.5以上25.0未満	282	11.3	13.8	21.6	49.3	3.9	46.7
	25.0以上	114	10.5	15.8	14.9	53.5	5.3	41.2
健康状態	非常に健康だと思う	35	5.7	17.1	17.1	57.1	2.9	39.9
	健康な方だと思う	314	12.1	14.0	20.4	49.4	4.1	46.5
	あまり健康ではない	91	8.8	17.6	14.3	53.8	5.5	40.7
	健康ではない	22	4.5	22.7	▼ 4.5	54.5	13.6	▼ 31.7

問3-1　健康診断・がん検診を受けようと思うきっかけとなる一番の理由は何ですか

※問3で「1」～「3」に1つ以上○がある方

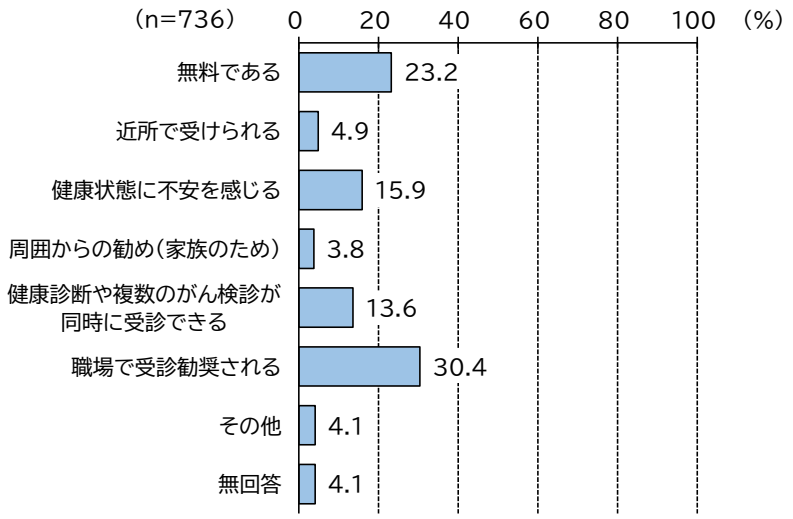
【全体】
○　健康診断・がん検診を受けようと思うきっかけとなる一番の理由について、「職場で受診勧奨される」が30.4%で最も多く、次いで「無料である」が 23.2%、「健康状態に不安を感じる」が 15.9%となっています。

【家族構成】
○　夫婦のみは「無料である」が最も多く、それ以外の世帯は「職場で受診勧奨される」が最も多くなっています。

【職業】
○　「健康状態に不安を感じる」は学生が 60.0%と他の区分に比べて多くなっています。
○　「周囲からの勧め（家族のため）」は自営業・家族従業・農業が 9.2%と他の区分に比べて多くなっています。

【健康状態】
○　健康状態がよくないほど「健康状態に不安を感じる」、「周囲からの勧め（家族のため）」が多くなる傾向がみられます。
○　健康状態がよいほど「健康診断や複数のがん検診が同時に受診できる」が多くなる傾向がみられます。

【健康診断・がん検診を受けようと思うきっかけとなる一番の理由】



単位：%

		母数(n)	無料である	近所で受けられる	健康状態に不安を感じる	周囲からの勧め（家族のため）	健康診断や複数のがん検診が同時に受診できる	職場で受診勧奨される	その他	無回答
全体		736	23.2	4.9	15.9	3.8	13.6	30.4	4.1	4.1
家族構成	一人暮らし	97	23.7	4.1	15.5	1.0	13.4	25.8	6.2	10.3
	夫婦のみ	192	22.9	8.3	20.3	4.2	18.8	▼ 17.7	5.7	2.1
	二世代(親子)	380	24.2	2.9	14.5	4.7	11.3	36.8	2.4	3.2
	三世代以上	44	15.9	9.1	9.1	2.3	13.6	△ 40.9	2.3	6.8
	その他	19	21.1	5.3	21.1	-	5.3	31.6	10.5	5.3
職業	会社員	264	23.9	0.8	11.0	2.7	9.1	△ 47.3	1.1	4.2
	自営業・家族従業・農業	65	24.6	10.8	21.5	9.2	15.4	▼ 9.2	6.2	3.1
	公務員	74	13.5	-	▼ 5.4	2.7	20.3	△ 44.6	10.8	2.7
	パート・アルバイト	121	23.1	9.1	14.0	1.7	14.0	32.2	1.7	4.1
	専業主婦・主夫	62	24.2	6.5	25.8	6.5	21.0	▼ 4.8	8.1	3.2
	学生	5	20.0	-	△ 60.0	-	-	▼ 20.0	-	-
	無職	113	30.1	9.7	22.1	5.3	16.8	▼ 3.5	7.1	5.3
	その他	31	▼ 12.9	3.2	△ 29.0	3.2	6.5	38.7	-	6.5
健康状態	非常に健康だと思う	48	27.1	-	-	2.1	△ 25.0	39.6	4.2	2.1
	健康な方だと思う	498	23.1	4.6	13.1	3.6	15.3	33.1	3.8	3.4
	あまり健康ではない	150	20.7	8.0	△ 26.7	4.7	6.7	23.3	3.3	6.7
	健康ではない	37	32.4	2.7	△ 27.0	5.4	5.4	▼ 13.5	8.1	5.4

問3-2 健康診断・がん検診を受けなかった主な理由は何ですか

※「(4)受診していない」に1つ以上○がある方

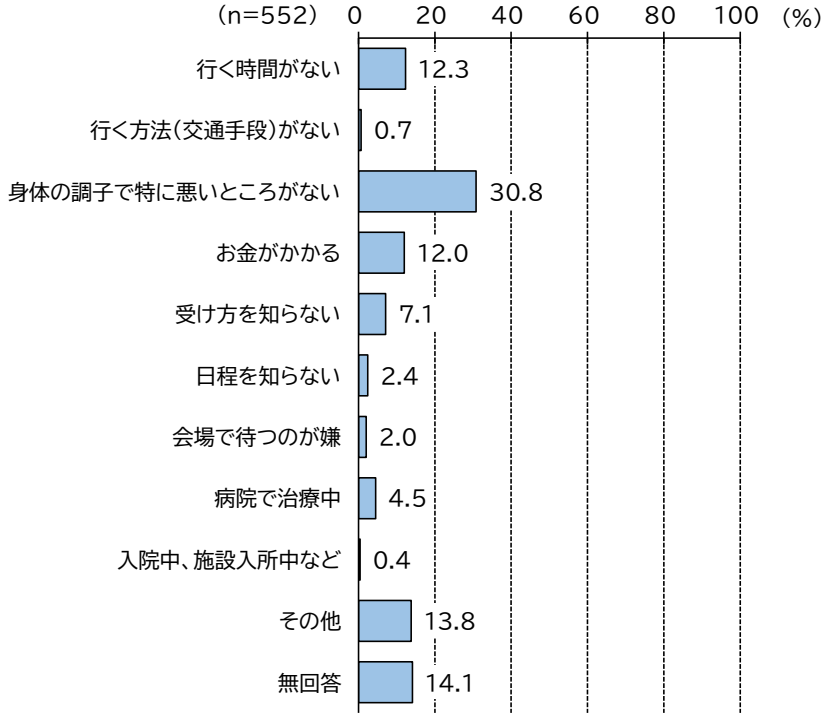
【全体】
○ 健康診断・がん検診を受けなかった主な理由について、「身体の調子で特に悪いところがない」が30.8%で最も多く、次いで「その他」が13.8%、「行く時間がない」が12.3%となっています。

【家族構成】
○ どの世帯でも「身体の調子で特に悪いところがない」が最も多くなっています。

【職業】
○ 学生は「行く時間がない」が最も多く、その他のすべての職業は「身体の調子で特に悪いところがない」が最も多くなっています。

【健康状態】
○ 健康状態がよいほど「行く時間がない」が多くなる傾向がみられます。
○ 健康ではないは「病院で治療中」が最も多く、その他の健康状態は「身体の調子で特に悪いところがない」が最も多くなっています。

【健康診断・がん検診を受けなかった主な理由】



単位:%

		母数(n)	健康診断・がん検診を受けなかった主な理由					
			行く時間がない	行く方法(交通手段)がない	身体の調子で特に悪いところがない	お金がかかる	受け方を知らない	日程を知らない
全体		552	12.3	0.7	30.8	12.0	7.1	2.4
家族構成	一人暮らし	85	12.9	-	35.3	8.2	3.5	2.4
	夫婦のみ	120	10.0	0.8	33.3	5.8	4.2	3.3
	二世代(親子)	289	12.8	0.3	28.4	15.9	9.3	2.1
	三世代以上	38	15.8	5.3	31.6	13.2	2.6	-
	その他	17	11.8	-	29.4	5.9	△ 17.6	5.9
職業	会社員	169	19.5	-	30.2	13.0	11.8	1.2
	自営業・家族従業・農業	63	22.2	1.6	31.7	4.8	3.2	1.6
	公務員	40	7.5	-	27.5	17.5	7.5	5.0
	パート・アルバイト	96	6.3	-	33.3	15.6	7.3	3.1
	専業主婦・主夫	51	7.8	-	25.5	11.8	2.0	-
	学生	8	△ 50.0	-	▼ 12.5	-	-	-
	無職	105	-	2.9	35.2	10.5	2.9	4.8
	その他	20	20.0	-	25.0	10.0	15.0	-
健康状態	非常に健康だと思う	44	18.2	-	34.1	11.4	2.3	2.3
	健康な方だと思う	348	13.5	0.3	35.3	12.6	6.0	2.0
	あまり健康ではない	123	9.8	1.6	22.8	9.8	11.4	3.3
	健康ではない	36	2.8	2.8	▼ 11.1	13.9	8.3	2.8

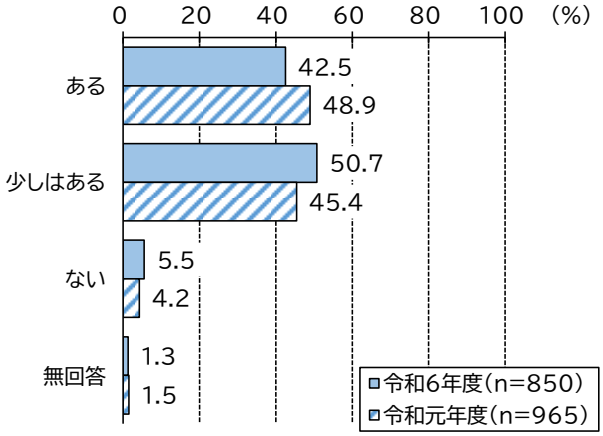
単位:%

		母数(n)	健康診断・がん検診を受けなかった主な理由				
			会場で待つのが嫌	病院で治療中	入院中、施設入所中など	その他	無回答
全体		552	2.0	4.5	0.4	13.8	14.1
家族構成	一人暮らし	85	4.7	4.7	-	17.6	10.6
	夫婦のみ	120	1.7	10.0	-	18.3	12.5
	二世代(親子)	289	1.4	2.1	-	11.4	16.3
	三世代以上	38	2.6	2.6	-	7.9	18.4
	その他	17	-	5.9	△ 11.8	11.8	-
職業	会社員	169	1.8	0.6	-	8.3	13.6
	自営業・家族従業・農業	63	1.6	6.3	-	7.9	19.0
	公務員	40	-	-	-	15.0	20.0
	パート・アルバイト	96	3.1	3.1	-	17.7	10.4
	専業主婦・主夫	51	-	7.8	-	21.6	23.5
	学生	8	-	-	-	-	37.5
	無職	105	3.8	11.4	1.0	18.1	9.5
	その他	20	-	5.0	5.0	20.0	-
健康状態	非常に健康だと思う	44	-	-	2.3	11.4	18.2
	健康な方だと思う	348	2.3	1.1	0.3	13.8	12.6
	あまり健康ではない	123	2.4	8.9	-	15.4	14.6
	健康ではない	36	-	△ 27.8	-	11.1	19.4

問4　あなたは、健康づくりに関心がありますか

【全体】
○　健康づくりへの関心について、「少しはある」が 50.7%で最も多く、次いで「ある」が 42.5%、「ない」が 5.5%となっています。
○　令和元年度調査と比較すると、健康づくりへの関心が低くなっていることがわかります。
【性別】
○　「ある」は女性が 44.8%、男性が 39.9%となっています。
【年齢】
○　「ある」は 20 歳代が 33.3%、30 歳代が 32.7%と他の区分に比べて少なくなっています。
【BMI】
○　「ある」は 25.0 以上が 36.8%と他の区分に比べて少なくなっています。
【家族構成】
○　「ある」はその他が 52.0%、一人暮らしが 48.4%と他の区分に比べて多くなっています。
【健康状態】
○　「ある」は非常に健康だと思うが 55.4%と他の区分に比べて多くなっています。

【健康づくりへの関心】



単位:%

		母数(n)	健康づくりへの関心 ある	少しはある	ない	無回答
全体		850	42.5	50.7	5.5	1.3
性別	男性	378	39.9	52.1	7.4	0.5
	女性	464	44.8	49.6	3.7	1.9
	その他・答えたくない	7	▼ 28.6	42.9	△ 28.6	-
年齢	20歳代	81	33.3	59.3	7.4	-
	30歳代	104	32.7	57.7	9.6	-
	40歳代	139	45.3	47.5	7.2	-
	50歳代	155	44.5	50.3	4.5	0.6
	60歳代	210	48.6	46.7	2.9	1.9
	70歳代以上	156	41.7	50.6	3.8	3.8
BMI	18.5未満	65	44.6	47.7	6.2	1.5
	18.5以上25.0未満	511	45.4	48.7	4.9	1.0
	25.0以上	250	36.8	54.8	6.4	2.0
家族構成	一人暮らし	126	48.4	42.1	7.1	2.4
	夫婦のみ	211	46.4	48.3	4.3	0.9
	二世代(親子)	424	40.1	53.3	5.7	0.9
	三世代以上	60	▼ 28.3	△ 65.0	5.0	1.7
	その他	25	52.0	▼ 36.0	8.0	4.0
健康状態	非常に健康だと思う	56	△ 55.4	▼ 39.3	5.4	-
	健康な方だと思う	560	43.8	50.2	4.6	1.4
	あまり健康ではない	180	35.6	55.6	7.2	1.7
	健康ではない	51	39.2	51.0	9.8	-

問5　健康な生活を送るために、あなたが気をつけていることは何ですか（複数回答）

【全体】
○　健康な生活を送るために気をつけていることについて、「睡眠・休養」が 71.9%で最も多く、次いで「食事に関すること」が 68.1%、「ストレスをためないこと」が 49.8%となっています。

【性別】
○　男性・女性ともに「睡眠・休養」が最も多く、次いで「食事に関すること」が多くなっています。

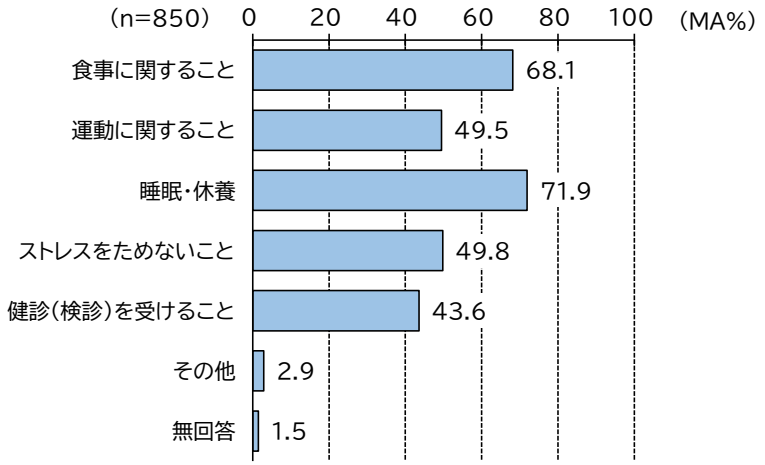
【年齢】
○　年齢が高いほど「食事に関すること」、「運動に関すること」が多くなる傾向がみられます。
○　「健診（検診）を受けること」は 20 歳代が 25.9%、30 歳代が 28.8%と他の区分に比べて少なくなっています。

【BMI】
○　「食事に関すること」は 25.0 以上が 63.6%と他の区分に比べて少なくなっています。
○　「運動に関すること」は 18.5 未満が 36.9%と他の区分に比べて少なくなっています。

【家族構成】
○　「食事に関すること」は三世代以上が 51.7%と他の区分に比べて少なくなっています。
○　「健診（検診）を受けること」は一人暮らしが 38.9%、二世代（親子）が 40.8%と他の区分に比べて少なくなっています。

【健康状態】
○　「食事に関すること」は非常に健康だと思うが 71.4%、健康な方だと思うが 69.1%と他の区分に比べて多くなっています。
○　健康状態がよくないほど「運動に関すること」、「ストレスをためないこと」が少なくなる傾向がみられます。
○　「健診（検診）を受けること」は健康ではないが 27.5%と他の区分に比べて少なくなっています。

【健康な生活を送るために気をつけていること（MA）】



単位:%

		母数(n)	健康な生活を送るために気をつけていること(MA)						
			食事に関すること	運動に関すること	睡眠・休養	ストレスをためないこと	健診(検診)を受けること	その他	無回答
全体		850	68.1	49.5	71.9	49.8	43.6	2.9	1.5
性別	男性	378	64.0	54.8	70.1	49.7	40.5	2.9	1.6
	女性	464	71.3	45.5	73.3	49.8	46.6	3.0	1.3
	その他・答えたくない	7	71.4	42.9	71.4	42.9	▼ 28.6	-	14.3
年齢	20歳代	81	▼ 56.8	▼ 35.8	65.4	44.4	▼ 25.9	3.7	-
	30歳代	104	58.7	43.3	70.2	51.0	▼ 28.8	5.8	1.0
	40歳代	139	64.7	49.6	78.4	48.2	42.4	0.7	1.4
	50歳代	155	69.0	51.6	73.5	54.8	47.1	1.9	1.9
	60歳代	210	74.8	55.2	75.7	53.3	△ 54.8	1.9	1.4
	70歳代以上	156	74.4	52.6	64.7	43.6	46.8	4.5	1.9
BMI	18.5未満	65	67.7	▼ 36.9	75.4	43.1	38.5	3.1	1.5
	18.5以上25.0未満	511	70.6	52.8	73.0	50.3	45.6	2.9	1.2
	25.0以上	250	63.6	46.8	70.0	49.6	41.2	2.4	2.4
家族構成	一人暮らし	126	73.0	57.9	73.0	54.0	38.9	4.8	0.8
	夫婦のみ	211	75.4	57.3	73.9	47.9	50.7	0.9	1.4
	二世代(親子)	424	66.0	44.8	70.8	50.0	40.8	3.1	1.7
	三世代以上	60	▼ 51.7	45.0	73.3	45.0	46.7	3.3	-
	その他	25	60.0	40.0	64.0	44.0	48.0	8.0	8.0
健康状態	非常に健康だと思う	56	71.4	55.4	71.4	51.8	42.9	5.4	1.8
	健康な方だと思う	560	69.1	51.1	74.8	51.1	46.1	2.7	0.7
	あまり健康ではない	180	64.4	46.1	65.6	46.7	40.0	3.3	2.8
	健康ではない	51	64.7	▼ 37.3	62.7	45.1	▼ 27.5	2.0	5.9

＜その他(抜粋)＞

・食生活など身体に気をつける(3件)
・生きがいを持つ、自分らしく生きる(3件)
・人との関わり(2件)
・よく笑う(2件)
・病院で検査する(2件)

問6　健康増進に関する取組についての意見・要望

(自由筆記(抜粋))

＜健康に関すること＞

運動習慣の促進

・健康増進のためには軽い運動(散歩など)が推奨されるが、必要な人ほど取り組めていないように感じる。参加しやすい仕組みや工夫が必要ではないか。
・運動は体調に合わせて1回 20 分程度が良い。
・1日 5,000 歩を目標にしている。
・定期的にウォーキングを実施。

地域の運動施設・環境整備

・南国市立スポーツセンターの「代謝アップ体操」やスポーツに関する講演はとても良い。まほろばクラブの各教室も講師の工夫があり、楽しく参加できる。
・南国市体育館のトレーニングルームを週 2 回利用している。設備が充実し、100 円と安価で利用できる。ランニングロードは無料で利用可能で、市の良い取組だと感じる。
・市営ジムのマシンが古く、種類が少ない。もう少し規模を拡大してほしい。

運動環境の改善要望

・地域にも体操教室があるが、開催頻度は月1回や週1回と少ない。週3回程度の開催を希望する。

・夜のウォーキングをしているが、道路灯が少なく暗い（あけぼの街道）。

・公園など、体を動かせる場所が少ない（特に子ども向け）。

・ウォーキングやランニングを楽しくできる工夫がほしい（例：3km・5km のコース設定、1km ごとの距離表示）。

・朝夕の散歩は多くの人がしているが、歩きやすい公園が少ない。特に大篠小学校周辺は道路しか散歩する場所がないため、より快適に散歩できる場所がほしい。

運動不足の課題と意識向上

・30 代～40 代女性の運動不足が課題と聞く。気軽に運動できる取組があれば良い。

・年齢を重ねるにつれて、運動の必要性を実感。これから積極的に取り組みたい。

・近くでヨガ教室が開催されており、とても助かっている。楽しく体を動かせる教室があれば参加したい。

・子どもの身体の健康づくりに関する教育がさらに充実するとよいと思う。

＜食事に関すること＞

食生活の意識向上

・糖分・塩分の多い外食は控えるべきと考えている。

・野菜を多めに意識しながら、食べたいものを食べるようにしている。

・食事は制限しすぎず、バランスよく適度に楽しむことが大切。

・甘いもの・小麦・添加物の多い食品を控え、米飯や小魚・根菜類をしっかり摂るように意識している。

・「腸活」が大切だと考え、きなこを毎日食べている。朝はバナナ、きなこ、ヨーグルトを欠かさず摂取。

栄養情報の提供希望

・ヘルスメイトの料理教室に参加したいが、開催情報が少なく、継続して参加しづらい。託児保育があれば、より多くの人が参加できるのではないか。

・広報誌に食や栄養に関する情報を掲載すると良い（例：塩分の早見表、防災食レシピ、たんぱく質の摂取目安など）。

・食に関するセミナー（添加物など）があれば参加したい。

・食生活の改善を推進する取組が必要。病気予防の観点からも、食の中身についてもっと議論されるべき。

食の安全・多様性の確保

・安全な水の確保、環境保全、国産・地産地消の推進を希望。添加物の少ない商品（お惣菜など）が増えてほしい。

・食品の安全性についても行政がもっと啓発してほしい。海外では規制されている添加物や農薬の情報発信を強化し、市民の健康を守る取組を期待。

・食の多様化を考えるべき。アレルギーやセリアック病などで食べられるものが限られる人も多い。非常食を含め、選択肢が増えると助かる。

・黒潮町のグルテンフリー缶詰のような地元産の食材を活かした取組を強化してほしい。

食費負担軽減

・野菜価格の高騰により、食事バランスを考えるのが難しい。南国市は農業地帯なので、安価に購入できるイベントなどがあれば助かる。

＜睡眠に関すること＞

・十分な睡眠の重要性を周知してほしい。

・睡眠不足や栄養不足、ストレスの蓄積は誰にでも起こりうるため、職場や広報で正しい情報を発信してほしい。

＜喫煙に関すること＞

・飲食店での電子タバコの喫煙を禁止してほしい。

＜仕事に関すること＞

・高齢者の就労機会を増やし、75～85 歳まで働ける窓口を充実させてほしい。

・安定した仕事に就ける環境を整えてほしい。

＜地域活動への参加＞

・幅広い人が参加しやすい名称のお祭りやイベントを積極的に開催してほしい。

・市民が気軽に参加できる活動を増やし、協力しやすい仕組みを作ってほしい。

・高齢者が多い地域では、健康づくりや住民同士の交流の場を増やしてほしい。

・町内会の役員の負担を軽減し、地域活動が継続できる仕組みを作ってほしい。

＜健(検)診受診への取組＞

予約・案内の改善

・市の健康診断の案内を分かりやすく発信してほしい。

・予約を電話だけでなく、オンラインでもできるようにしてほしい。

・がん検診の年齢制限を緩和し、幅広い世代が受診できるようにしてほしい。・

・受診枠を増やし、予約が取りやすい環境を整えてほしい。

金銭的負担の軽減

・人間ドックの補助を増やしてほしい(4万円前後の負担が大きい)。

・子育て中の家庭向けに、健診費用の無料化や助成制度を導入してほしい。

・パート勤務のため会社の健診がない。市の健診にもっと補助をつけてほしい。

・乳がん検診の助成を拡充し、分かりやすく情報発信してほしい。

検診の受けやすさ向上

・職場の健診に子宮頸がん・乳がん検診を含めてほしい。

・1日で複数の検診を受けられるようにしてほしい(午前に胃がん検診、午後に乳がん検診など)。

・移動式 MRI や CT 検査車両を導入し、病院に行かなくても精密検査を受けられるようにしてほしい。

・病院以外でも健診が受けられるよう、簡単な健康チェックができる仕組みを整えてほしい。

・高齢者や移動が難しい人のために送迎バスを用意してほしい。

受診後のフォロー

・検診後に「病院を受診してください」と言われても、病院では「様子を見ましょう」となることが多い。より具体的なアドバイスを提供してほしい。

・異常が見つかるのが怖くて健診を受けない人がいる。安心して受診できるような啓発をしてほしい。

・健康な人でも定期的に医療機関に通える仕組みを作ってほしい。

＜経済的補助＞

・高齢者向けの支援を充実してほしい（例：市役所食堂の弁当割引（75 歳以上）、ミアーレの運動会費無料化、高齢者の医療費・国保料の軽減）。
・歯科治療（インプラントなど）の高額負担を軽減する補助制度がほしい。
・物価上昇に伴い、健康を維持するための金銭的余裕がない。給付金やクーポン配布を希望。
・インフルエンザなどの予防接種に職場補助や市の支援を増やしてほしい。
・健康関連の助成や無料で受けられる制度を分かりやすく周知してほしい（広報紙への掲載など）。
・年間 12 枚のマッサージ・はり・きゅう券の割引額を 1,000 円に引き上げてほしい。

＜災害時への備え＞

・震災対策の具体的な情報を広報し、周知を徹底してほしい。
・災害時の飲み水やトイレ、電気、食料の確保について、より具体的な対策を講じてほしい。
・避難場所を増やし、地域ごとに適切な防災計画を整えてほしい。

＜国や市への要望、アンケートに関する意見＞

健康支援・相談窓口の充実

・精神疾患への理解を深め、相談窓口を充実させてほしい（例：専門知識を持つ相談員の配置、職場や学校での啓発活動）。
・更年期症状について気軽に相談できる窓口を設けてほしい。
・障害者手帳の内容について、担当職員がより詳しく説明できるようにしてほしい。
・リモート診察やオンライン相談窓口を充実させてほしい。

市民サービスの向上

・市民が健康で心豊かに生活できるよう、行政職員の対応力向上に努めてほしい。
・市の広報をスマホで手軽に閲覧できるようにしてほしい。
・広報やチラシの文字を大きくし、高齢者にも分かりやすくしてほしい。
・地域交流センター「みあーれ」への道案内を分かりやすくするため、案内板を設置してほしい。
・バスの本数を増やし、移動の利便性を向上してほしい。

健康・イベント情報の発信強化

・市が行う健康関連のイベント情報を、より目につきやすい方法（郵送案内など）で知らせてほしい。
・市の健康増進計画の周知を強化してほしい（策定だけでなく、市民に情報が行き届くようにする）。
・コロナワクチンやマスクの有効性について、正確な情報を明らかにしてほしい。

健康・経済支援制度の拡充

・健康パスポートのランクアップ条件を緩和し、利用しやすくしてほしい。
・南国市独自のポイント制度（健康促進につながる取組）を導入してほしい。

アンケートに関する意見

・アンケートを通じて健康や自殺予防について考えるきっかけになった。今後も意識していきたい。
・アンケートの選択肢を増やし、回答しやすくしてほしい。
・市の職員による個人情報の管理を徹底し、信頼を回復してほしい。
・自由な生き方を尊重し、健康指導の押し付けにならないよう配慮してほしい。
・市民の健康を考え、行政の取組に感謝している。