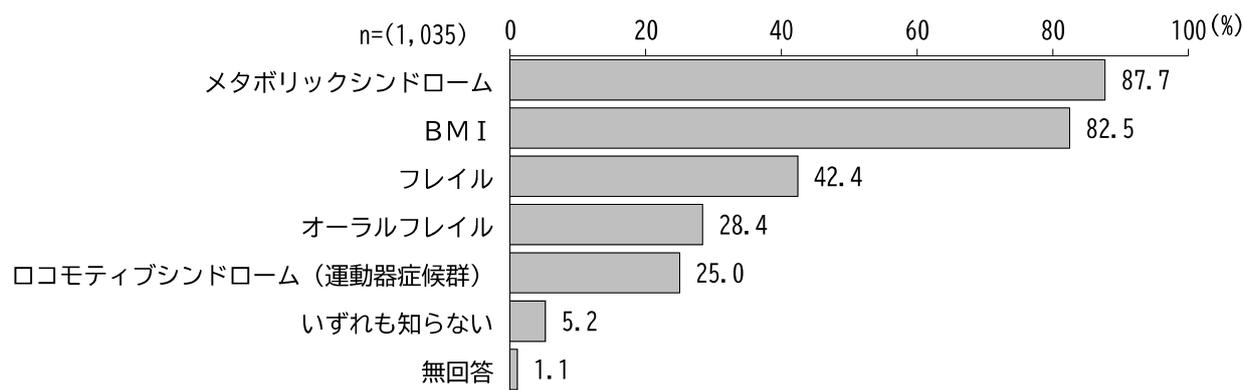


### 3. 健康づくりについて

#### (1) 健康に関する言葉の認知度

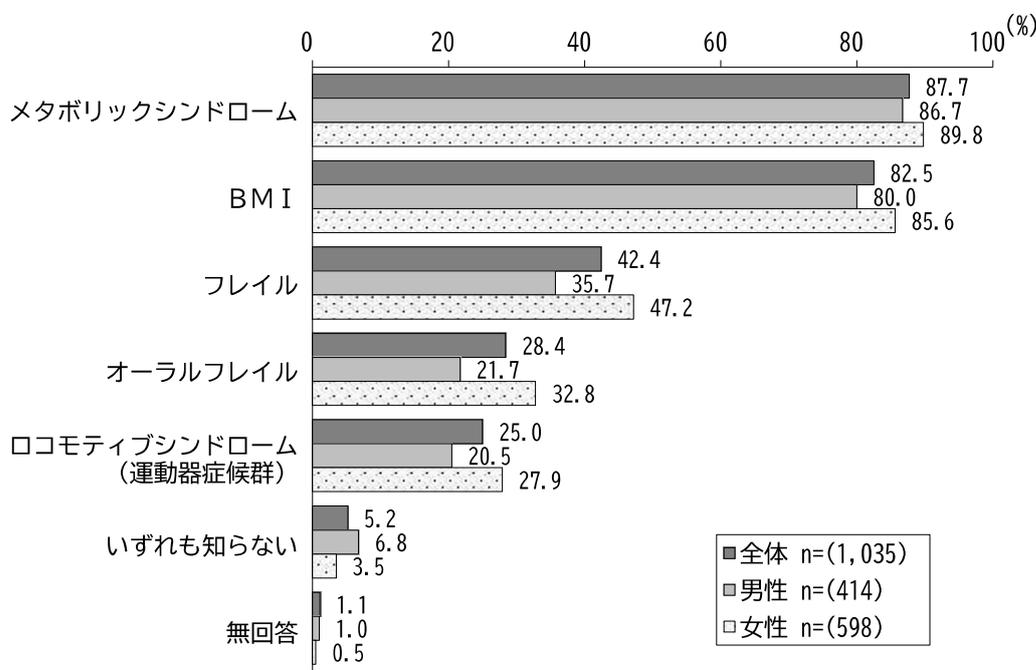
問9 次の言葉の意味を知っていますか。(当てはまるものすべてに○)

健康に関する言葉の認知度については、「メタボリックシンドローム」が87.7%、次いで「BMI」が82.5%、「フレイル」が42.4%となっている。



#### 【性別】

性別で見ると、いずれの項目も女性が男性を上回っており、「フレイル」「オーラルフレイル」は女性の方が11ポイント以上高くなっている。



## 第2章 調査結果

### 【年代別】

年代別でみると、「フレイル」は概ね年代が上がるほど高くなっており、70代で63.0%となっている一方、30代では18.9%となっている。「オーラルフレイル」は60代～70代で4割台となっている一方、30代で5.7%となっている。

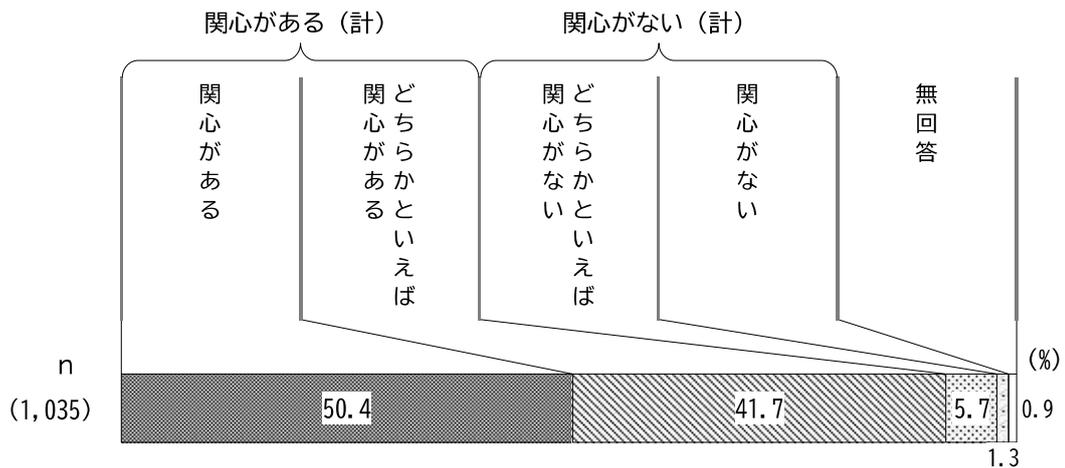
(%)

		n	ロメ タボ リック シン ド	B M I	フ レ イ ル	オ ー ラ ル フ レ イ ル	群 ロ コ モ テ イ ブ シ ン ド ( 運 動 器 症 候	い ず れ も 知 ら な い	無 回 答
全体		1,035	87.7	82.5	42.4	28.4	25.0	5.2	1.1
年代別	10・20代	87	88.5	93.1	21.8	16.1	18.4	5.7	-
	30代	122	92.6	95.1	18.9	5.7	9.8	3.3	-
	40代	153	93.5	92.8	30.7	22.2	20.3	1.3	0.7
	50代	211	92.4	90.0	41.2	29.4	21.3	4.3	-
	60代	175	90.3	82.3	56.6	42.3	37.7	3.4	-
	70代	162	84.0	72.8	63.0	44.4	36.4	5.6	1.9
	80歳以上	121	69.4	50.4	51.2	25.6	24.8	15.7	4.1

(2) 健康づくりへの関心

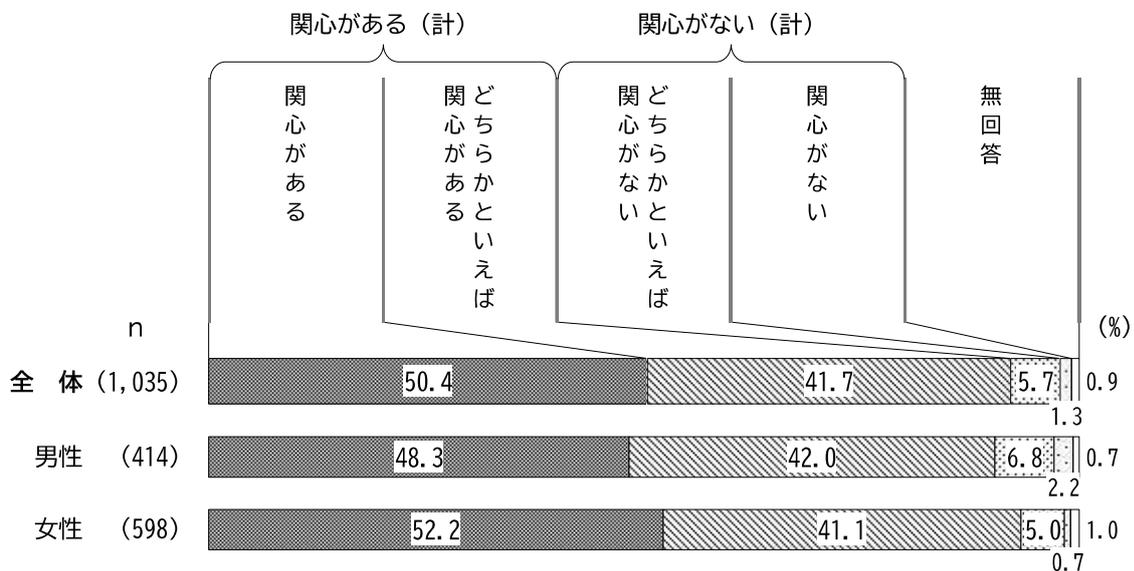
問10 あなたは、健康づくりに関心がありますか。(○は1つ)

健康づくりへの関心については、「関心がある」が50.4%、次いで「どちらかといえば関心がある」が41.7%となっており、「関心がある(計)」は92.1%となっている。



【性別】

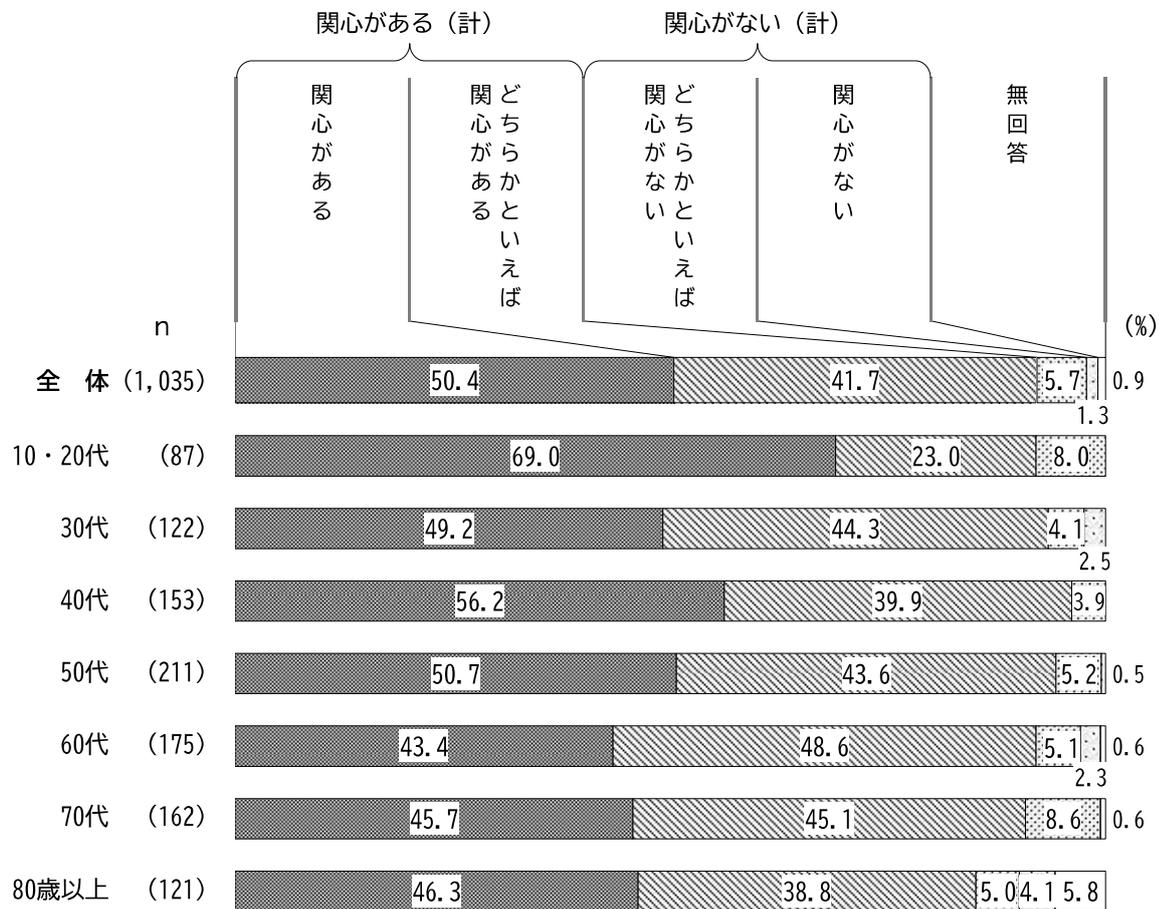
性別でみると、男性、女性ともに「関心がある(計)」が9割台となっている。



## 第2章 調査結果

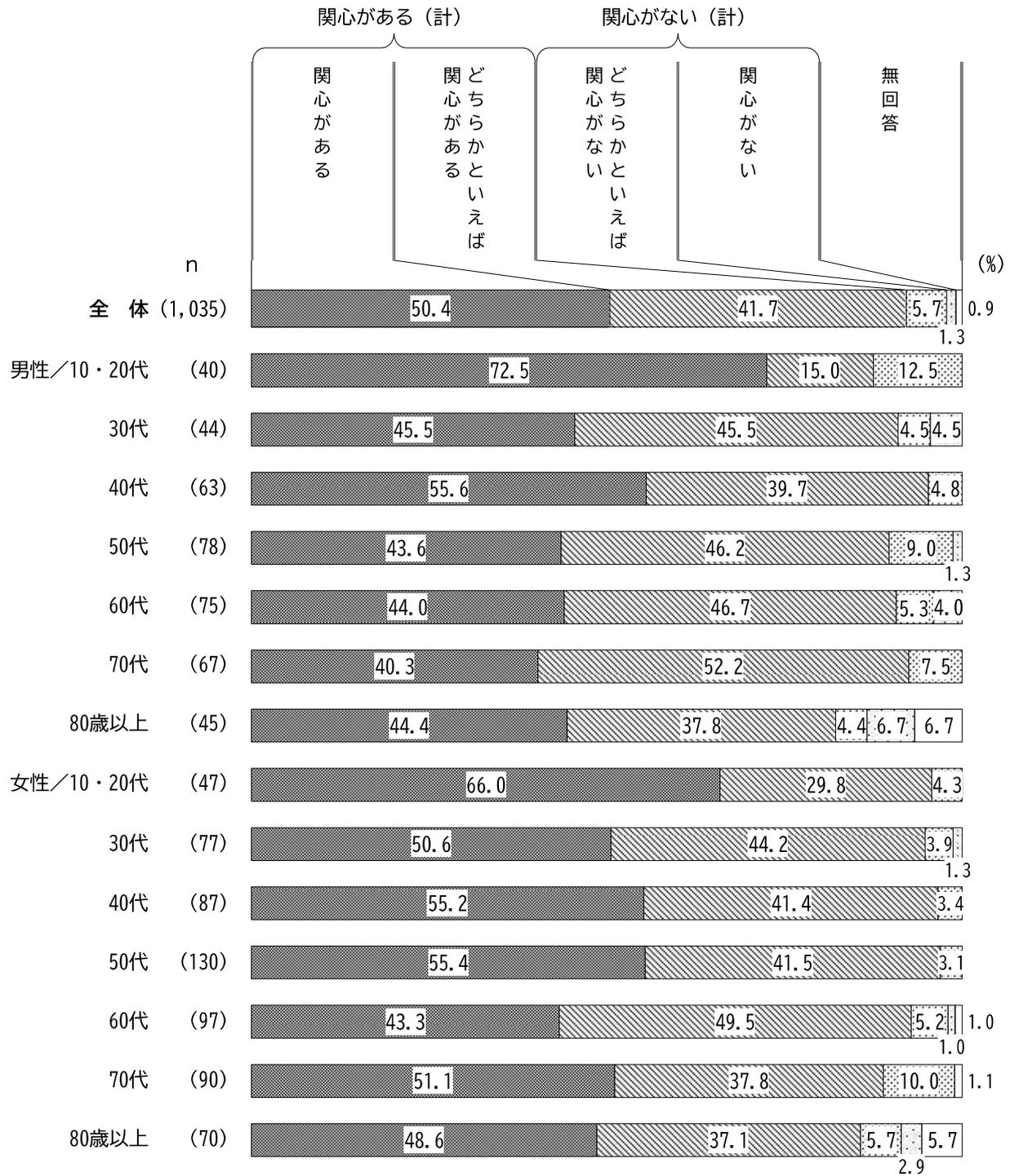
### 【年代別】

年代別でみると、「関心がある」は10・20代で69.0%と最も高く、60代で43.4%と最も低くなっている。



【性・年代別】

性・年代別でみると、「関心がある」は男性10・20代で72.5%、40代で55.6%と他の年代と比べて高くなっている。女性では60代、80歳以上を除く年代で5割以上を占めており、10・20代で66.0%となっている。

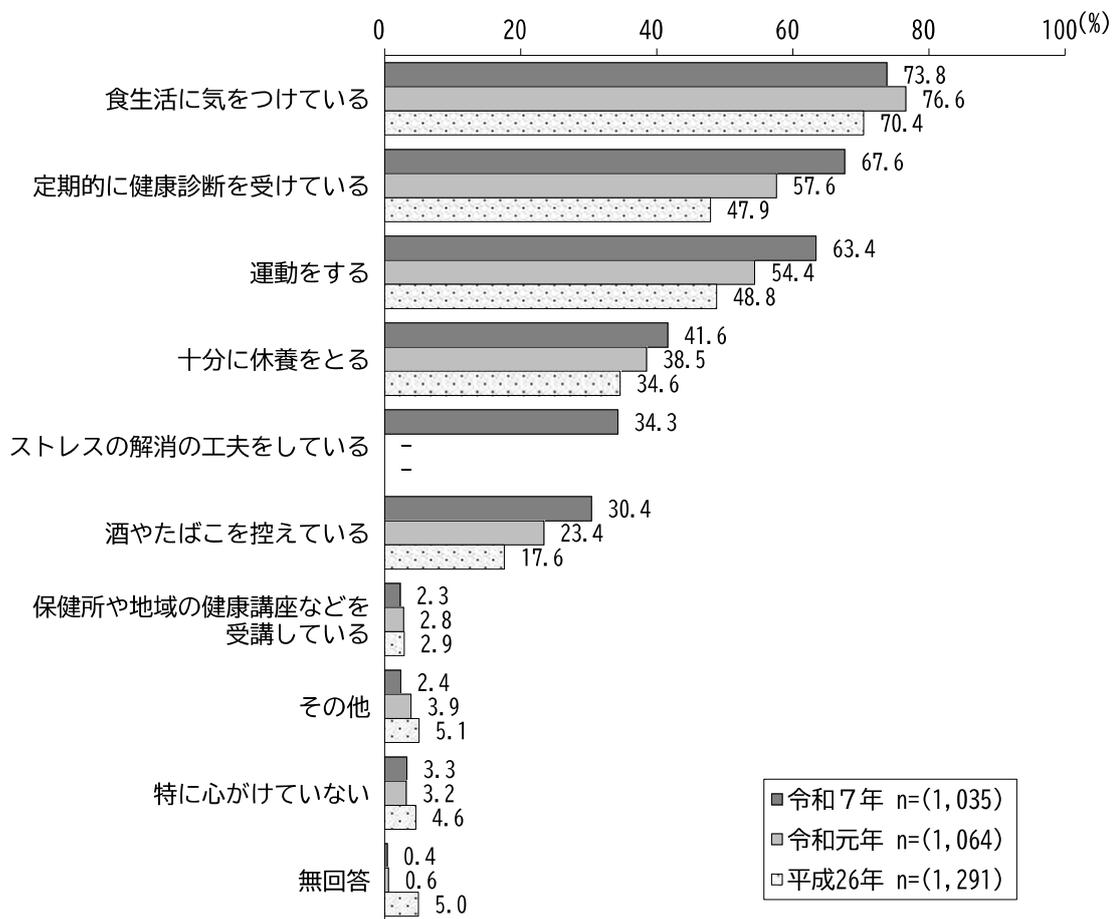


(3) 健康づくりのために心がけていること

問11 健康づくりのために、どのようなことを心がけていますか。  
(当てはまるものすべてに○)

健康づくりのために心がけていることについては、「食生活に気をつけている」が73.8%、次いで「定期的に健康診断を受けている」が67.6%、「運動をする」が63.4%、「十分に休養をとる」が41.6%となっている。

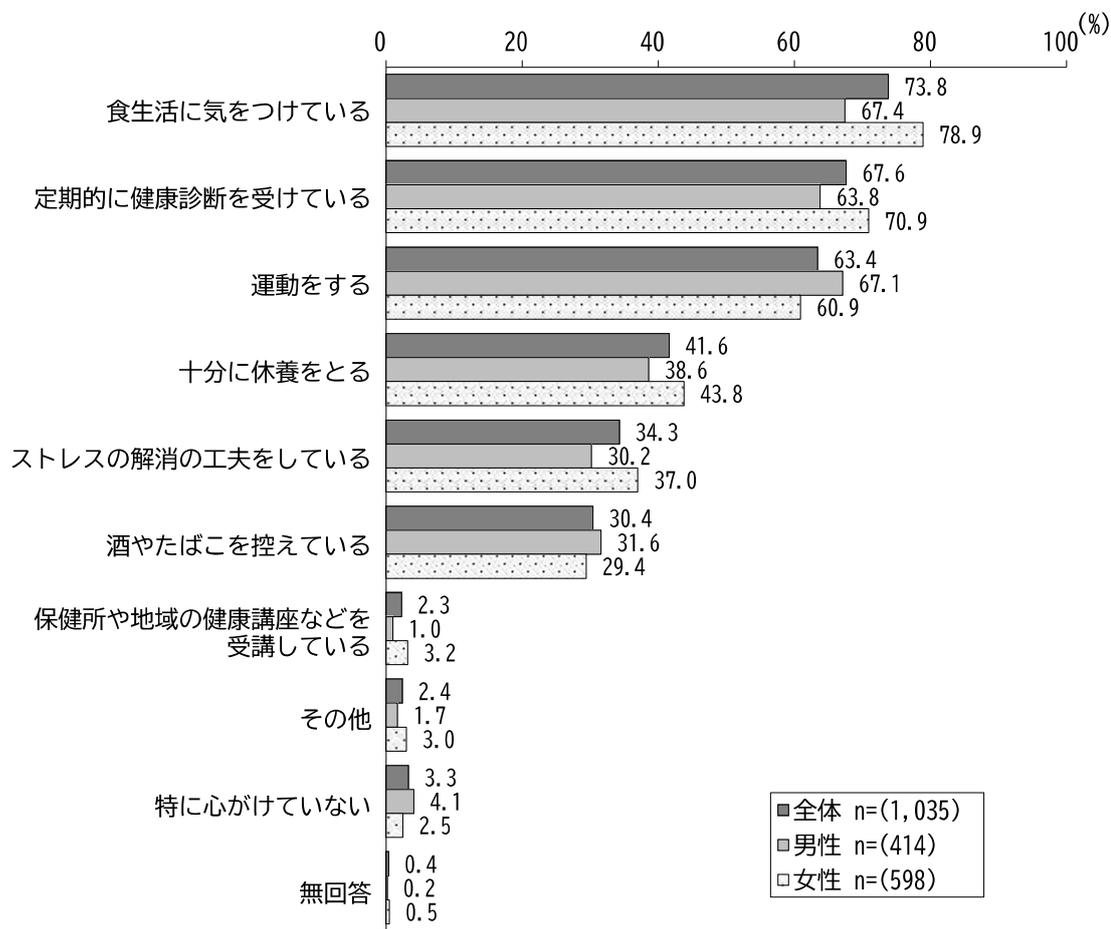
令和元年と比較すると、「定期的に健康診断を受けている」「運動をする」「十分に休養をとる」「酒やたばこを控えている」が増加傾向となっており、「定期的に健康診断を受けている」が10.0ポイント、「運動をする」が9.0ポイント増加している。



\*令和7年調査は、一部選択肢の加除を行っている。令和元年、平成26年調査の選択肢のうち、令和7年調査において削除したものは表示していない。

【性別】

性別で見ると、「食生活に気をつけている」は男性67.4%、女性78.9%であり、女性の方が11.5ポイント、「定期的に健康診断を受けている」は男性63.8%、女性70.9%であり、女性の方が7.1ポイント高くなっている。一方、「運動をする」は男性67.1%、女性60.9%であり、男性の方が6.2ポイント高くなっている。



## 第2章 調査結果

### 【年代別】

年代別でみると、「ストレスの解消の工夫をしている」は10・20代で41.4%と他の年代と比べて高くなっている。「定期的に健康診断を受けている」は10・20代で44.8%と他の年代と比べて低くなっている。「酒やたばこを控えている」は10・20代～40代で3割台と他の年代と比べて高くなっている。

		(%)										
		n	食生活に気をつけている	定期的に健康診断を受けている	運動をする	十分に休養をとる	ストレスの解消の工夫をしている	酒やたばこを控えている	保健所や地域の健康講座などを受講している	その他	特に心がけていない	無回答
全体		1,035	73.8	67.6	63.4	41.6	34.3	30.4	2.3	2.4	3.3	0.4
年代別	10・20代	87	72.4	44.8	65.5	47.1	41.4	39.1	-	-	4.6	-
	30代	122	68.9	60.7	61.5	37.7	34.4	35.2	0.8	-	4.1	-
	40代	153	72.5	76.5	66.7	45.1	36.6	35.9	-	0.7	2.0	-
	50代	211	75.4	71.6	65.9	40.3	36.5	28.0	0.9	1.9	2.4	-
	60代	175	72.6	68.6	54.9	36.6	36.0	25.1	1.7	3.4	2.9	1.1
	70代	162	77.2	71.0	68.5	45.1	29.0	29.0	6.8	4.9	4.3	0.6
	80歳以上	121	77.7	66.1	62.0	42.1	27.3	27.3	5.8	5.0	4.1	0.8

## 【性・年代別】

性・年代別でみると、「定期的に健康診断を受けている」は男性40代で74.6%、70代で73.1%となっている。「ストレスの解消の工夫をしている」は女性30代～40代で4割台となっている。また、「酒やたばこを控えている」は男性10・20代で50.0%、女性30代で39.0%と他の年代と比べて高くなっている。

## 【世代別（3区分）】

世代別（3区分）でみると、「定期的に健康診断を受けている」は40代～60代で72.0%となっている。「酒やたばこを控えている」は20～30代で37.4%と他の年代と比べて高くなっている。

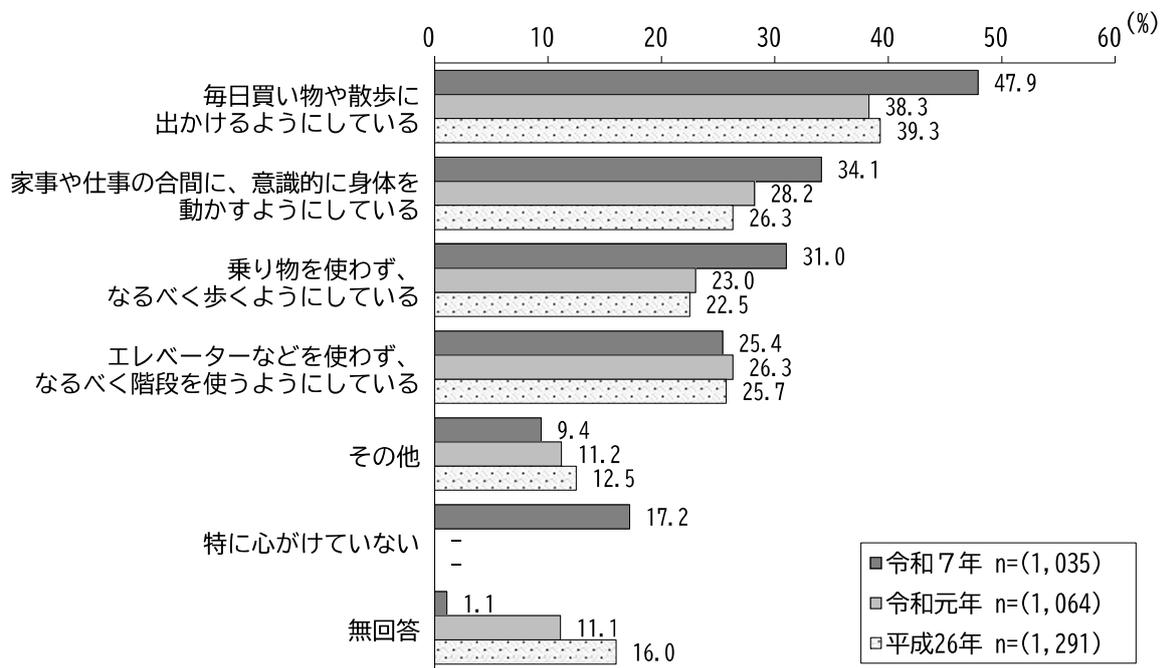
		(%)										
		n	食生活に気をつけている	定期的に健康診断を受けている	運動をする	十分に休養をとる	ストレスの解消の工夫をしている	酒やたばこを控えている	保健所や地域の健康講座などを受講している	その他	特に心がけていない	無回答
全体		1,035	73.8	67.6	63.4	41.6	34.3	30.4	2.3	2.4	3.3	0.4
性・年代別	男性／10・20代	40	70.0	42.5	75.0	42.5	47.5	50.0	-	-	7.5	-
	30代	44	65.9	52.3	70.5	31.8	22.7	29.5	-	-	2.3	-
	40代	63	69.8	74.6	74.6	47.6	31.7	38.1	-	-	4.8	-
	50代	78	66.7	64.1	70.5	38.5	35.9	25.6	1.3	2.6	1.3	-
	60代	75	58.7	64.0	54.7	28.0	34.7	25.3	2.7	4.0	5.3	-
	70代	67	77.6	73.1	70.1	43.3	19.4	31.3	1.5	1.5	3.0	-
	80歳以上	45	64.4	62.2	60.0	40.0	20.0	31.1	-	2.2	6.7	2.2
	女性／10・20代	47	74.5	46.8	57.4	51.1	36.2	29.8	-	-	2.1	-
	30代	77	70.1	66.2	57.1	41.6	41.6	39.0	1.3	-	5.2	-
	40代	87	75.9	79.3	59.8	44.8	41.4	33.3	-	1.1	-	-
	50代	130	81.5	76.9	63.8	42.3	36.9	29.2	0.8	1.5	1.5	-
	60代	97	82.5	71.1	53.6	42.3	36.1	23.7	1.0	3.1	1.0	2.1
	70代	90	78.9	71.1	66.7	44.4	34.4	27.8	10.0	7.8	5.6	1.1
	80歳以上	70	85.7	70.0	65.7	44.3	31.4	24.3	10.0	7.1	2.9	-
世代別	20～30代	198	70.2	56.1	63.6	41.4	37.4	37.4	0.5	-	4.5	-
	40～60代	539	73.7	72.0	62.5	40.4	36.4	29.3	0.9	2.0	2.4	0.4
	70歳以上	283	77.4	68.9	65.7	43.8	28.3	28.3	6.4	4.9	4.2	0.7

(4) 日常的な身体活動

問12 日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけていますか。  
(当てはまるものすべてに○)

日常的な身体活動については、「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」が47.9%、次いで「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かすようにしている」が34.1%、「乗り物を使わず、なるべく歩くようにしている」が31.0%となっている。

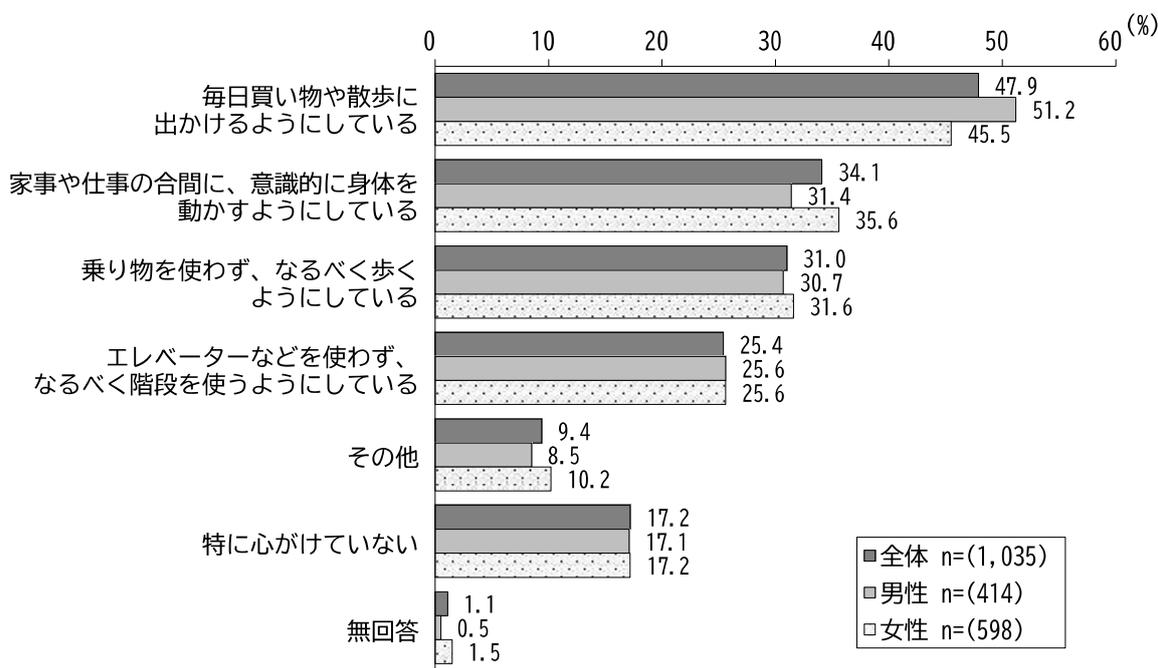
令和元年と比較すると、「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」が9.6ポイント、「乗り物を使わず、なるべく歩くようにしている」が8.0ポイント増加している。



\*令和7年調査は、一部選択肢の加除を行っている。令和元年、平成26年調査の選択肢のうち、令和7年調査において削除したものは表示していない。

【性別】

性別でみると、「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」は男性51.2%、女性45.5%であり、男性の方が5.7ポイント高くなっている。



【年代別】

年代別でみると、「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」は概ね年代が上がるほど高くなっており、70代で60.5%となっている。一方、「特に心がけていない」は10・20代～40代で2割台を占めている。

		(%)							
	n	毎日買い物や散歩に出かける	家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かすようにしている	乗り物を使わず、なるべく歩くようにしている	エレベーターなどを使わず、なるべく階段を使うようにしている	その他	特に心がけていない	無回答	
全体	1,035	47.9	34.1	31.0	25.4	9.4	17.2	1.1	
年代別	10・20代	87	37.9	33.3	31.0	29.9	5.7	24.1	-
	30代	122	42.6	35.2	24.6	27.0	4.9	23.8	-
	40代	153	42.5	30.1	33.3	26.1	9.2	21.6	-
	50代	211	43.1	31.8	36.5	28.9	11.8	18.0	0.5
	60代	175	51.4	27.4	33.7	29.1	10.3	13.7	1.1
	70代	162	60.5	39.5	32.7	24.7	12.3	8.0	3.1
	80歳以上	121	55.4	45.5	19.8	9.1	7.4	14.9	2.5

## 第2章 調査結果

### 【性・年代別】

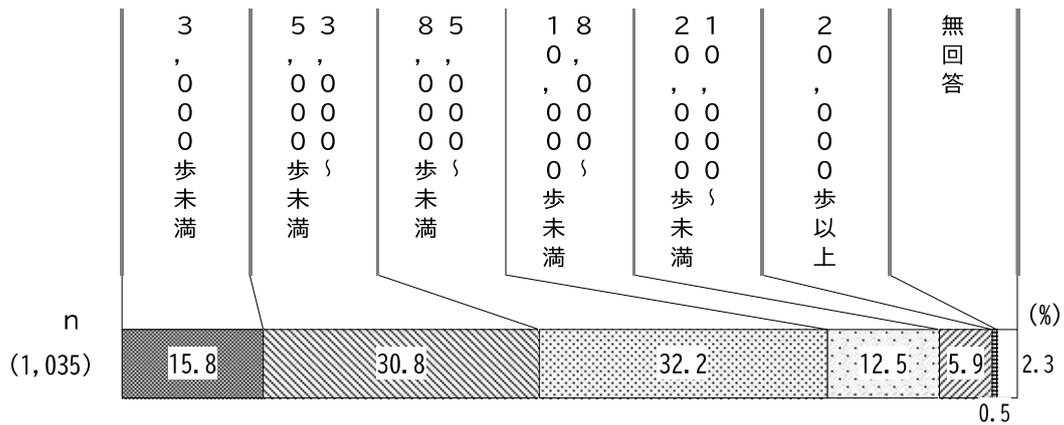
性・年代別でみると、「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」は男性60代～80歳以上、女性70代～80歳以上で5割を超えており、他の年代と比べて高くなっている。「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かすようにしている」は男性80歳以上、女性70代～80歳以上で4割台となっている。「エレベーターなどを使わず、なるべく階段を使うようにしている」は男性10・20代で35.0%、女性60代で30.9%となっている。一方、「特に心がけていない」は男性10・20代、女性10・20代～40代で2割台となっている。

		(%)							
	n	毎日買い物や散歩に出かけるようにしている	家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かすようにしている	乗り物を使わず、なるべく歩くようにしている	エレベーターなどを使わず、なるべく階段を使うようにしている	その他	特に心がけていない	無回答	
全体	1,035	47.9	34.1	31.0	25.4	9.4	17.2	1.1	
性・年代別	男性／10・20代	40	42.5	30.0	32.5	35.0	10.0	25.0	-
	30代	44	45.5	36.4	31.8	29.5	4.5	15.9	-
	40代	63	46.0	33.3	36.5	27.0	9.5	19.0	-
	50代	78	47.4	30.8	33.3	29.5	11.5	15.4	-
	60代	75	56.0	24.0	29.3	26.7	8.0	16.0	-
	70代	67	64.2	29.9	32.8	22.4	10.4	11.9	1.5
	80歳以上	45	53.3	42.2	15.6	6.7	2.2	20.0	2.2
	女性／10・20代	47	34.0	36.2	29.8	25.5	2.1	23.4	-
	30代	77	40.3	33.8	20.8	24.7	5.2	28.6	-
	40代	87	39.1	27.6	31.0	26.4	9.2	24.1	-
	50代	130	40.0	32.3	37.7	28.5	12.3	19.2	0.8
	60代	97	48.5	28.9	37.1	30.9	12.4	12.4	2.1
	70代	90	58.9	46.7	33.3	26.7	14.4	4.4	4.4
80歳以上	70	55.7	48.6	24.3	11.4	10.0	11.4	2.9	

(5) 1日の平均歩数

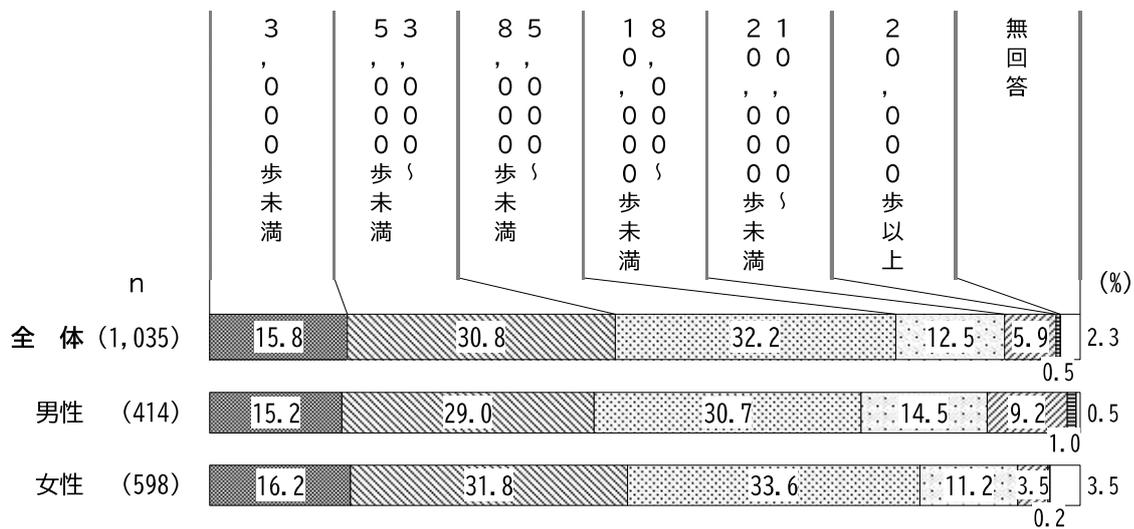
問13 あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。(通勤のための徒歩や室内移動、散歩を含みます。)(○は1つ)

1日の平均歩数については、「5,000～8,000歩未満」が32.2%、次いで「3,000～5,000歩未満」が30.8%、「3,000歩未満」が15.8%、「8,000～10,000歩未満」が12.5%となっている。



【性別】

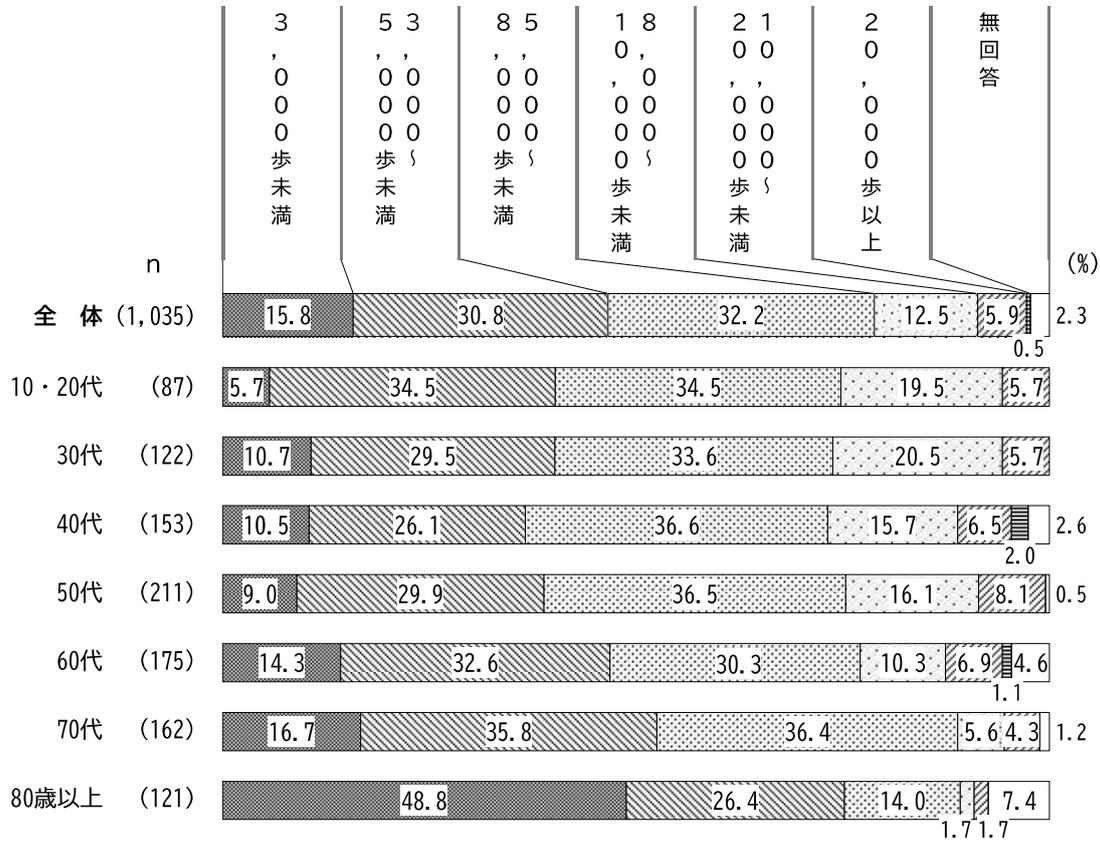
性別で見ると、「10,000～20,000歩未満」は男性9.2%、女性3.5%であり、男性の方が5.7ポイント高くなっている。



## 第2章 調査結果

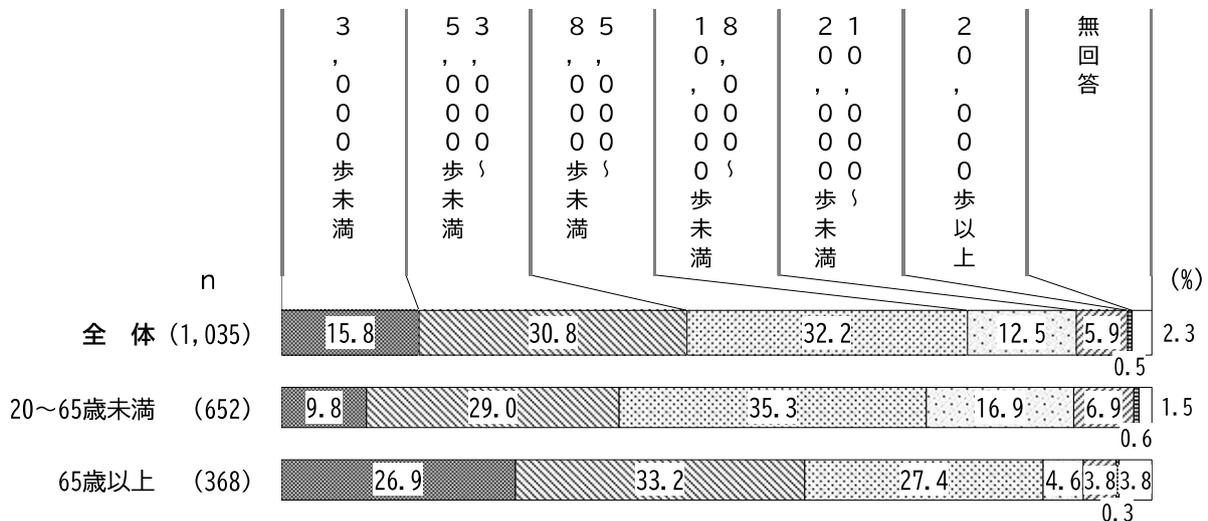
### 【年代別】

年代別でみると、「3,000歩未満」は80歳以上で48.8%と他の年代と比べて高くなっている。「3,000～5,000歩未満」は10・20代、60代、70代で3割台となっている。「8,000～10,000歩未満」は10・20代～30代で2割前後となっている。



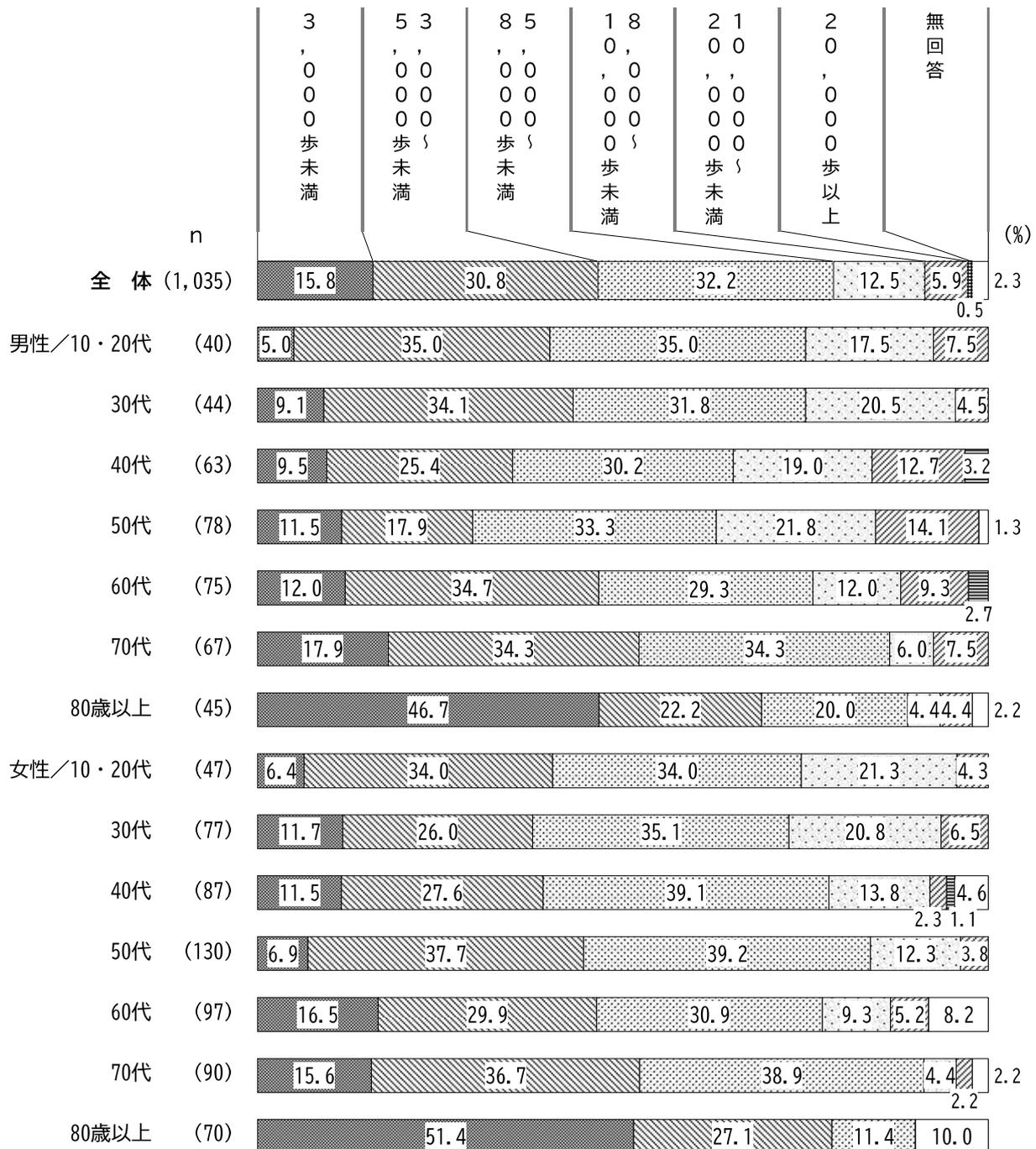
### 【年代別（2区分）】

年代別（2区分）でみると、「3,000歩未満」は20～65歳未満9.8%、65歳以上26.9%であり、65歳以上の方が17.1ポイント高くなっている。一方、「8,000～10,000歩未満」は20～65歳未満16.9%、65歳以上4.6%であり、20～65歳未満の方が12.3ポイント高くなっている。



【性・年代別】

性・年代別でみると、「3,000歩未満」は男性80歳以上で46.7%、女性80歳以上で51.4%と男女ともに他の年代と比べて高くなっている。「10,000～20,000歩未満」は男性40代～50代で1割台と他の年代と比べて高くなっている。

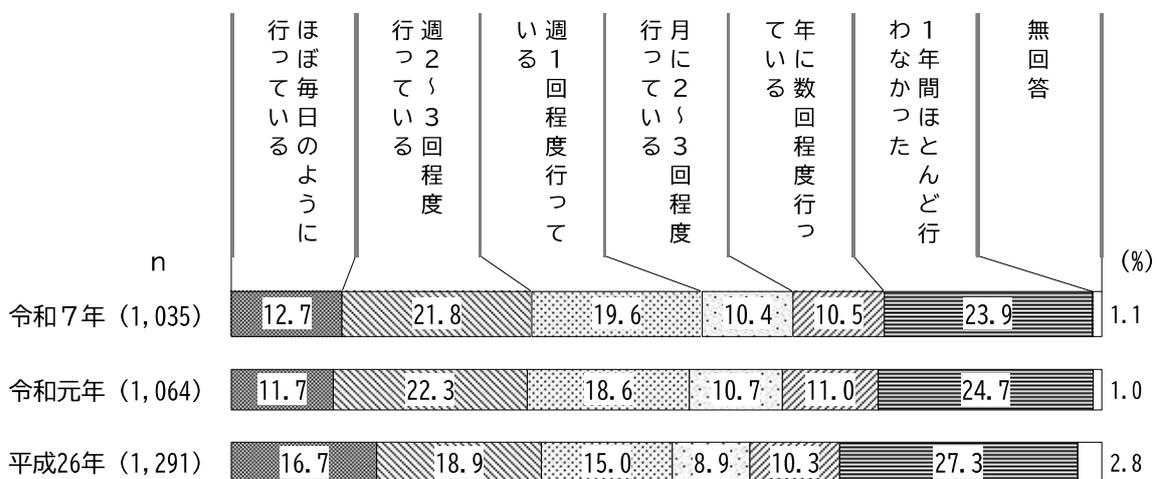


(6) 運動習慣

問14 この1年間に1回30分以上の運動やスポーツをどのくらい行っていますか。  
 ※学校の授業は除きます。(○は1つ)

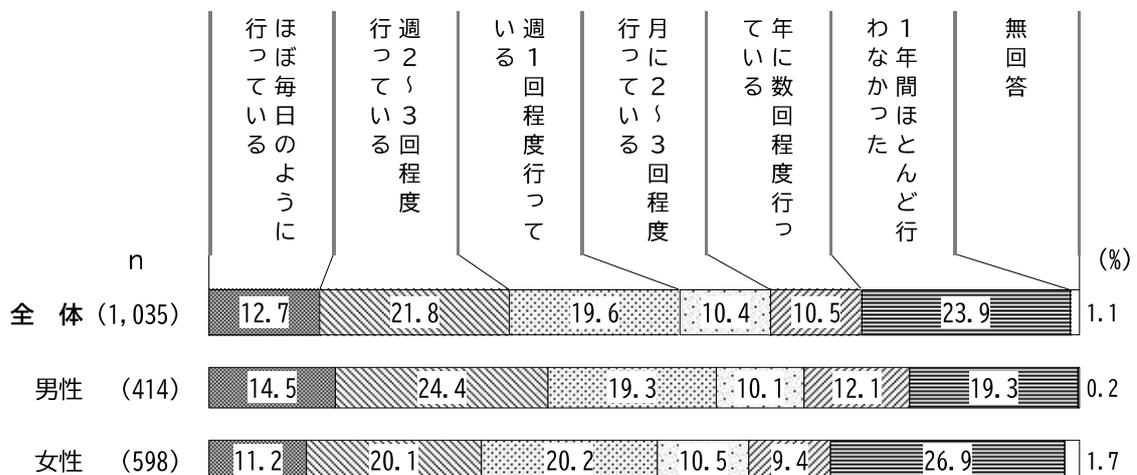
運動習慣については、「週2～3回程度行っている」が21.8%、次いで「週1回程度行っている」が19.6%、「ほぼ毎日のように行っている」が12.7%となっている。「ほぼ毎日のように行っている」「週2～3回程度行っている」の合計は34.5%となっている。一方、「1年間ほとんど行わなかった」は23.9%となっている。

令和元年と比較すると、大きな違いはみられない。



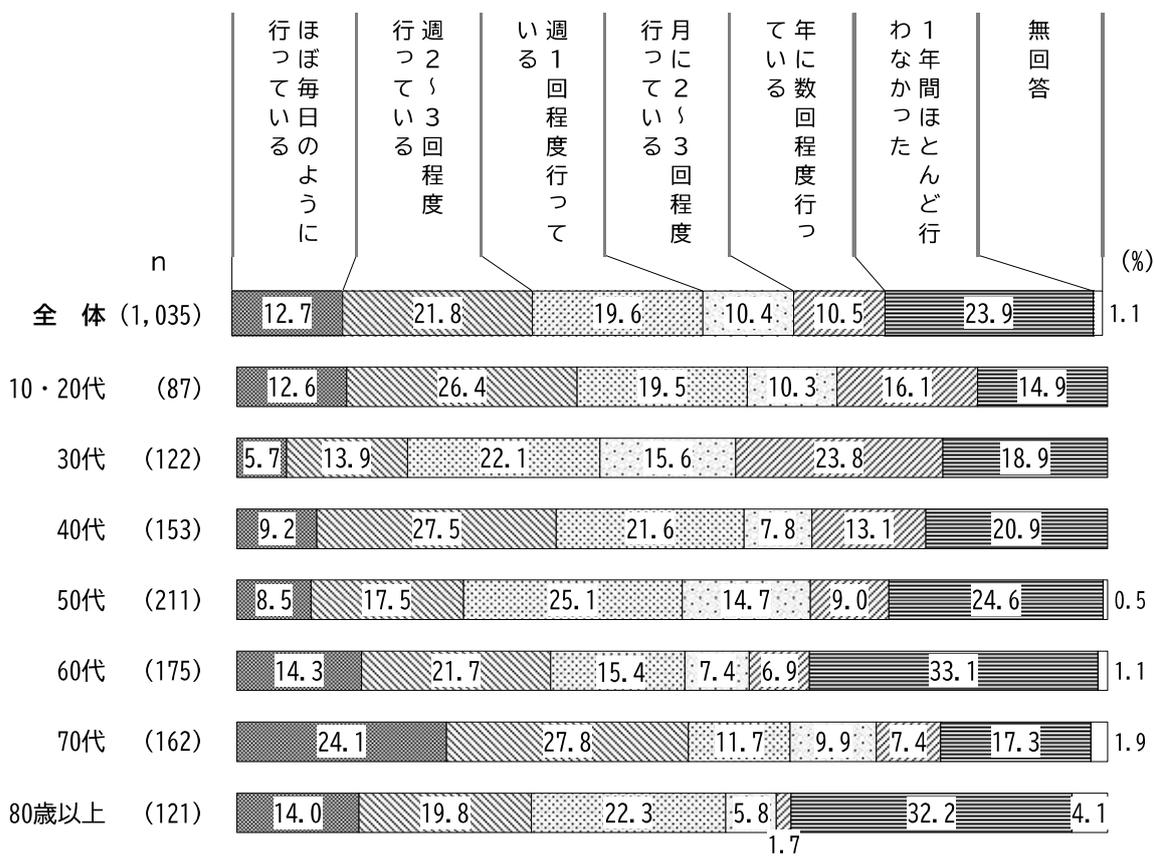
【性別】

性別でみると、「1年間ほとんど行わなかった」は男性19.3%、女性26.9%であり、女性の方が7.6ポイント高くなっている。



【年代別】

年代別でみると、「ほぼ毎日のように行っている」「週2～3回程程度行っている」の合計は30代で19.6%と他の年代と比べて低くなっている。一方、70代で51.9%と他の年代と比べて高くなっている。「1年間ほとんど行わなかった」は60代まで年代が上がるほど高くなっており、60代で33.1%となっている。



【年代別（2区分）】

年代別（2区分）でみると、「ほぼ毎日のように行っている」は20～65歳未満9.7%、65歳以上17.7%であり、65歳以上の方が8.0ポイント高くなっている。「ほぼ毎日のように行っている」「週2～3回程度行っている」の合計は20～65歳未満29.8%、65歳以上42.4%であり、65歳以上の方が12.6ポイント高くなっている。一方、「年に数回程度行っている」は20～65歳未満13.3%、65歳以上5.7%であり、20～65歳未満の方が7.6ポイント高くなっている。



【性・年代別】

性・年代別でみると、「週2～3回程度行っている」は男性10・20代で40.0%、40代、70代で3割台となっている。「年に数回程度行っている」は男性30代で29.5%と他の年代と比べて高くなっている。「年に数回程度行っている」は女性30代で20.8%、10・20代、40代で1割台と他の年代と比べて高くなっている。

