

## 2 健康づくりについて

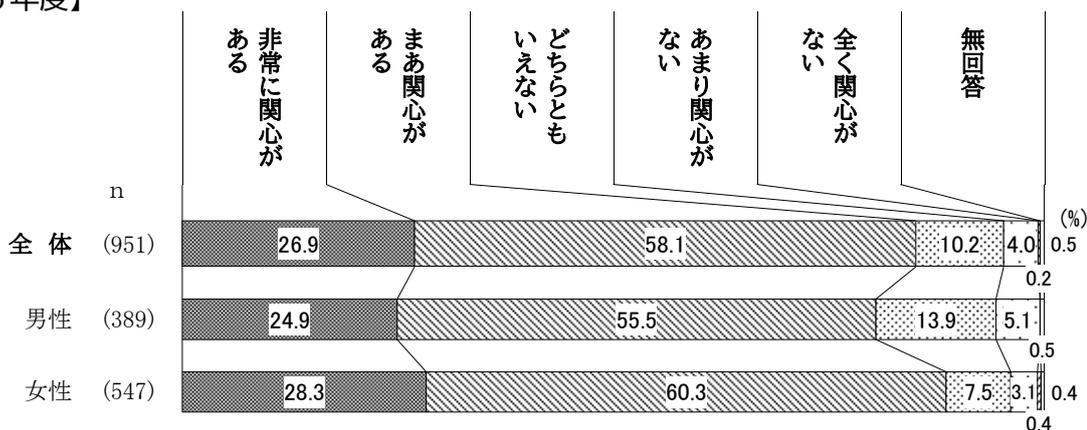
### (1) 健康に対する関心度

◇《関心がある》が8割台半ばと高い

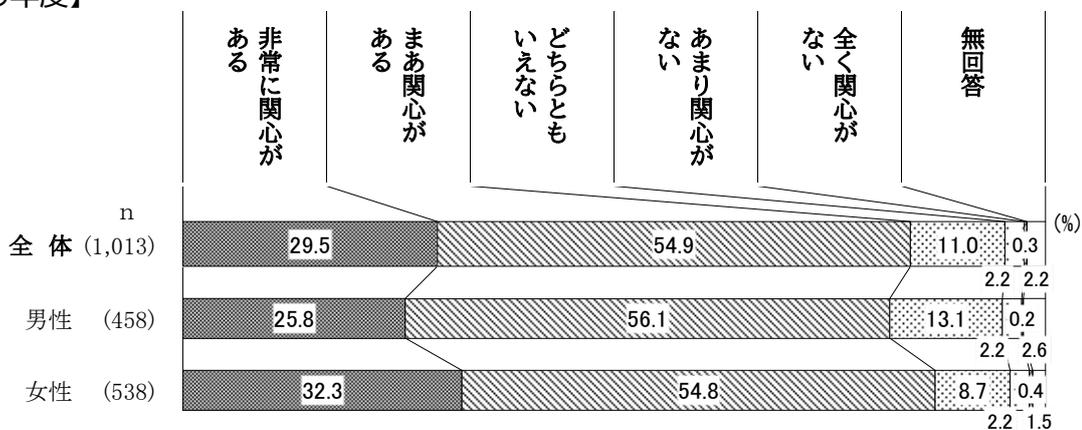
問15 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-2-1>健康に対する関心度

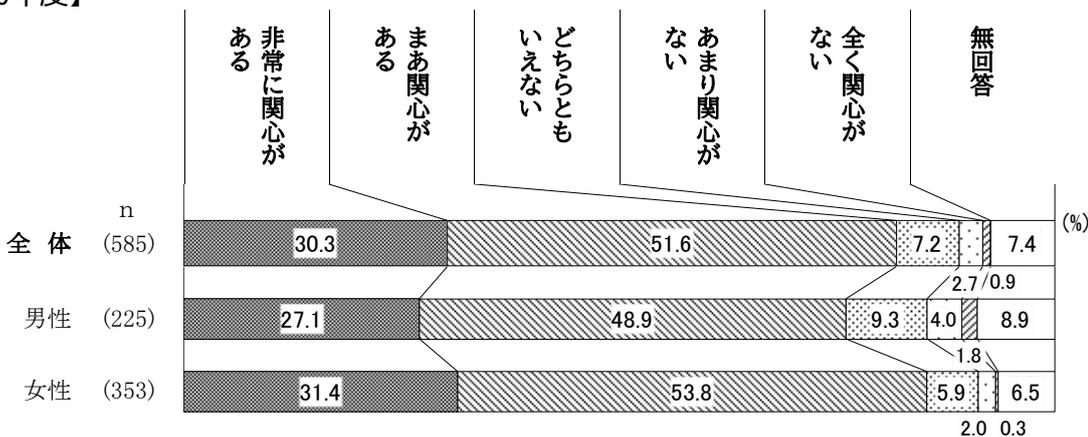
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

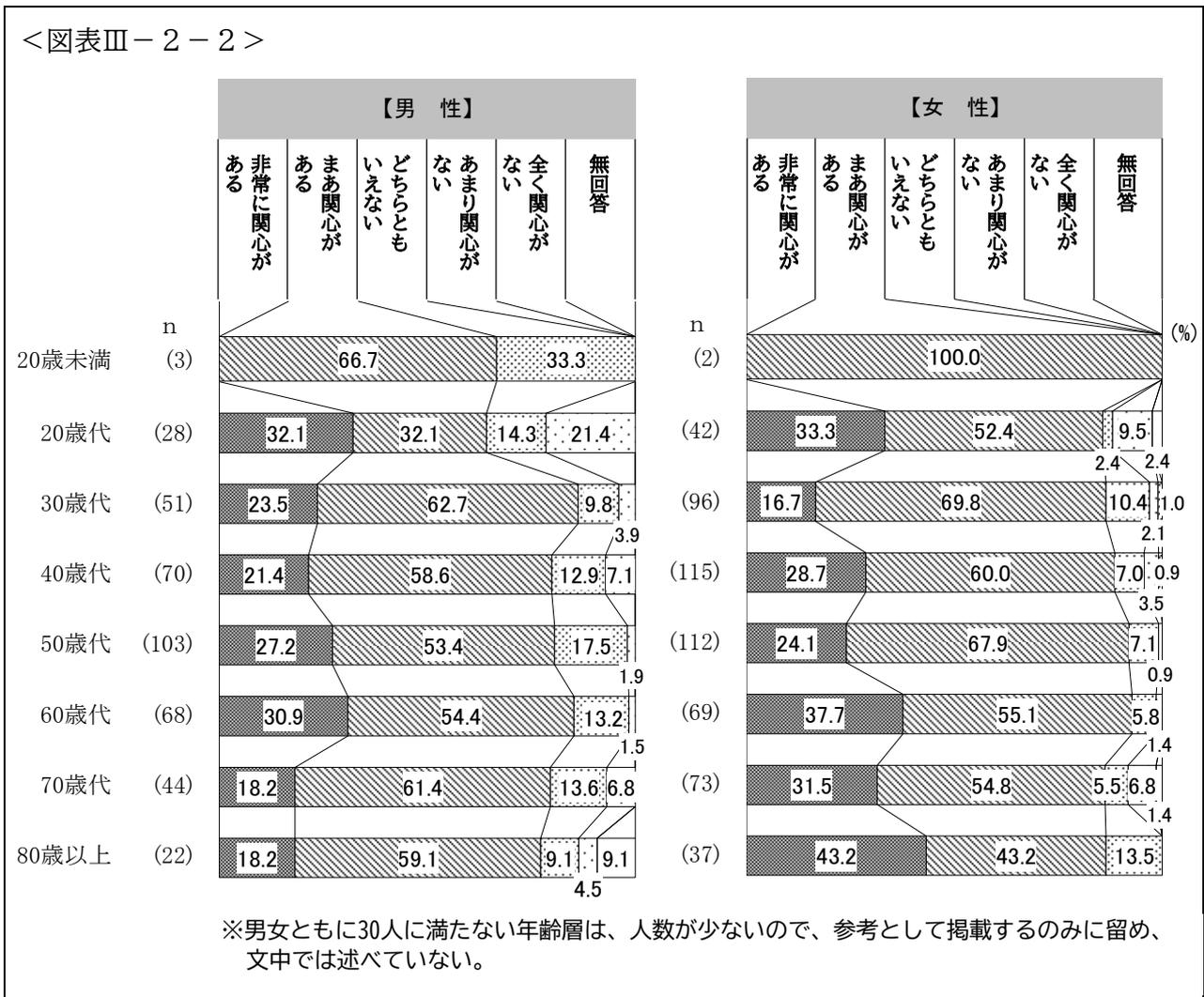


健康に対する関心度としては、「非常に関心がある」(26.9%)と「まあ関心がある」(58.1%)を合わせた《関心がある》(85.0%)が8割台半ばとなっている。一方、「あまり関心がない」(4.0%)と「全く関心がない」(0.2%)を合わせた《関心がない》(4.2%)は1割未満となっている。「どちらともいえない」(10.2%)は1割となっている。

性別でみると、《関心がある》は女性が男性よりも8ポイント高く、約9割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では大きな違いはみられない。性別では、女性は「まあ関心がある」が平成29年度から5ポイント増加している。(図表Ⅲ-2-1)

【性／年齢別】



男性では《関心がある》が30歳代、60歳代で8割台半ばと高くなっている。逆に、《関心がない》はどの年齢層でも1割以下となっている。一方、女性では「非常に関心がある」は80歳以上が4割台半ばと高く、《関心がある》でも50歳代、60歳代で9割を超えており、それ以外の年齢層も8割台と全般的に関心は高い。(図表Ⅲ-2-2)

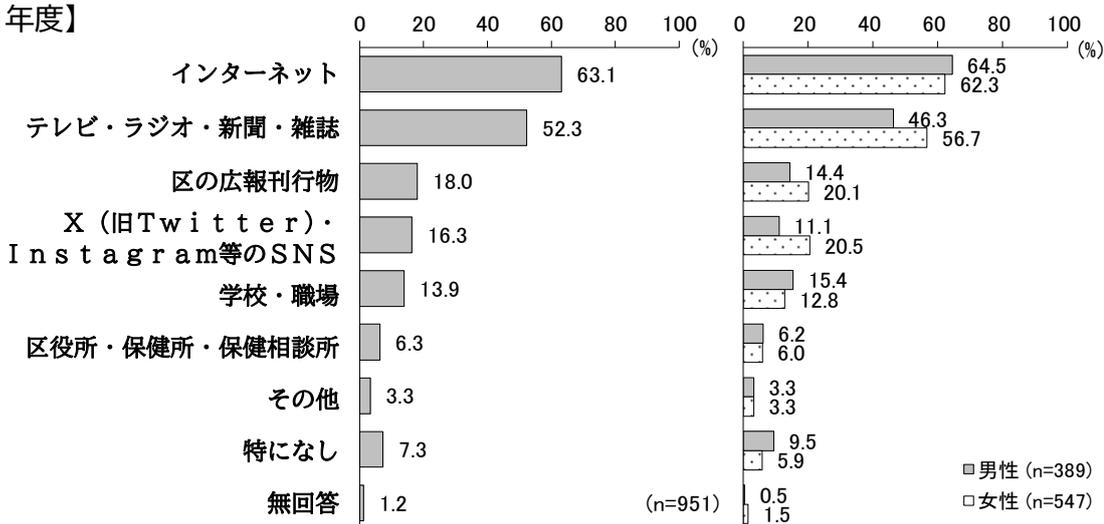
(2) 健康に関する情報源

◇「インターネット」が6割台半ばで最も高く、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」が5割を超える

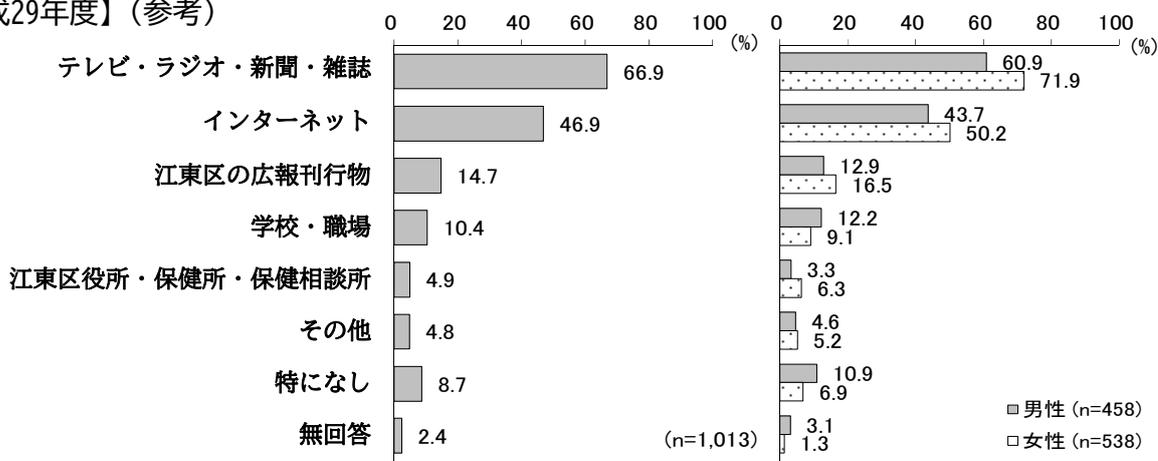
問16 健康づくりや生活改善に関する知識をどのようなところから得ようと思いますか。  
(○はいくつでも)

<図表Ⅲ-2-3>健康に関する情報源

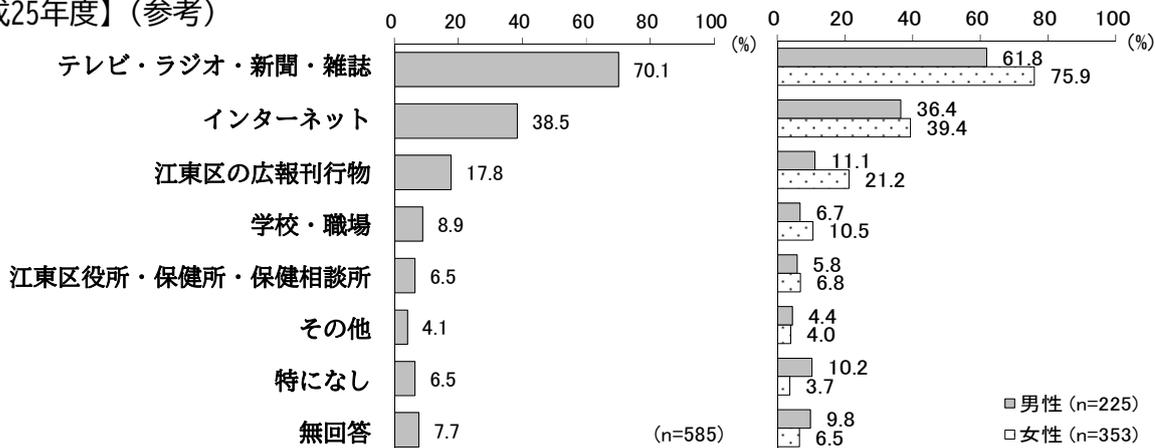
【令和5年度】



【平成29年度】(参考)



【平成25年度】(参考)



---

---

健康に関する情報源としては、「インターネット」(63.1%)が6割台半ばで最も高く、次いで「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」(52.3%)が5割を超え、「区の広報刊行物」(18.0%)が約2割となっている。

性別で見ると、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」「区の広報刊行物」「X(旧Twitter)・Instagram等のSNS」では女性が男性より高く、それぞれ10ポイント、5ポイント、9ポイントの差となっている。

過去の調査結果と比較すると、「インターネット」が増加傾向にあり、全体で平成25年度から24ポイント、平成29年度から16ポイント増加し、性別では平成25年度から男性で28ポイント、女性で22ポイントと大きく増加している。一方、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」は、平成29年度から全体で14ポイント減少し、性別では平成29年度から男性で14ポイント、女性で15ポイント減少している。  
(図表Ⅲ-2-3)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ-2-4> (全項目)

		(%)										
		n	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	区の広報刊行物	区役所・保健所・保健相談所	学校・職場	インターネット	n X (旧 Twitter)・Instagram 等の SNS・SI	その他	特になし	無回答	
性／年齢別	男性	20歳未満	3	33.3	-	33.3	33.3	66.7	33.3	-	-	-
		20歳代	28	46.4	3.6	3.6	17.9	67.9	32.1	3.6	14.3	-
		30歳代	51	25.5	7.8	3.9	13.7	72.5	27.5	2.0	11.8	-
		40歳代	70	28.6	12.9	5.7	22.9	84.3	17.1	2.9	7.1	-
		50歳代	103	50.5	11.7	3.9	20.4	74.8	4.9	3.9	4.9	1.0
		60歳代	68	57.4	16.2	1.5	13.2	60.3	2.9	7.4	8.8	-
		70歳代	44	61.4	25.0	18.2	2.3	27.3	-	-	15.9	2.3
		80歳以上	22	68.2	36.4	13.6	-	18.2	-	-	18.2	-
	女性	20歳未満	2	-	-	-	50.0	100.0	-	-	-	-
		20歳代	42	35.7	7.1	-	28.6	61.9	54.8	2.4	2.4	-
		30歳代	96	33.3	8.3	6.3	18.8	76.0	45.8	-	6.3	-
		40歳代	115	53.0	13.0	4.3	19.1	82.6	20.9	2.6	5.2	-
		50歳代	112	63.4	13.4	3.6	11.6	75.0	13.4	4.5	5.4	-
		60歳代	69	71.0	31.9	11.6	5.8	59.4	5.8	4.3	5.8	-
		70歳代	73	76.7	43.8	9.6	-	23.3	2.7	5.5	8.2	5.5
80歳以上		37	67.6	37.8	5.4	-	5.4	-	5.4	8.1	10.8	

※男女ともに30人に満たない年齢層は、人数が少ないので、参考として掲載するのみに留め、文中では述べていない。

※図表の見方としては、人数の確保できた最も比率の高い層を■で区別するようにした。

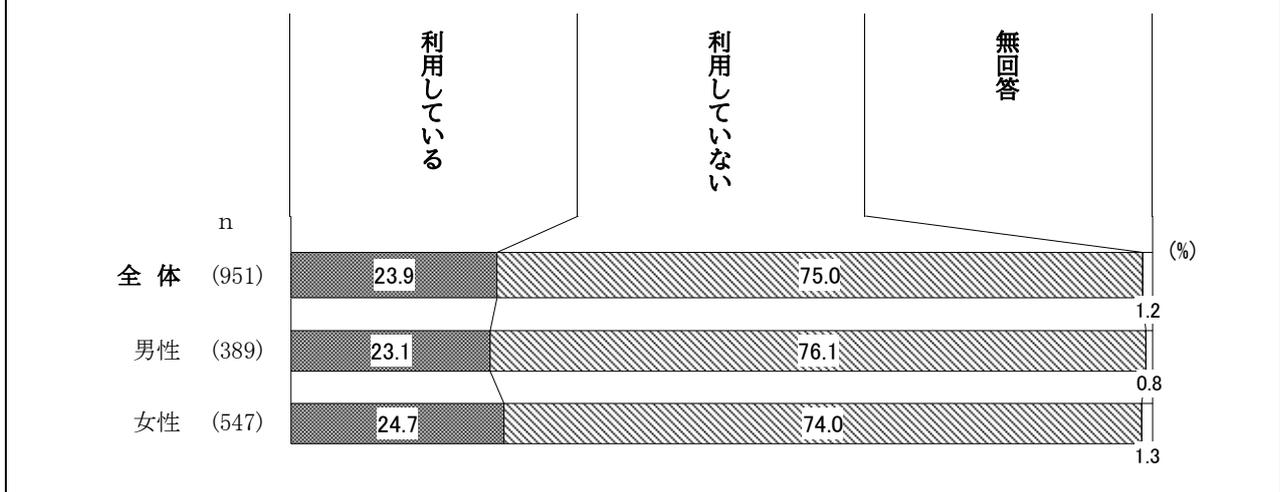
男性では「インターネット」は40歳代で8割台半ばと最も高く、次いで50歳代で7割台半ばとなっている。「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」は70歳代で6割を超え、次いで60歳代が約6割となっており、年齢が上がるにつれ増加している。また、「X (旧 Twitter)・Instagram 等の SNS」は30歳代が約3割で、年齢が上がるにつれ減少している。一方、女性では「インターネット」は40歳代で8割を超え、次いで30歳代、50歳代で7割台半ばとなっている。「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」は70歳代で7割台半ばと最も高く、次いで60歳代で7割を超えており、年齢が上がるにつれ増加している。また、「X (旧 Twitter)・Instagram 等の SNS」は20歳代が5割台半ばで、年齢が上がるにつれ減少している。「区の広報刊行物」は70歳以上が4割台半ばと高くなっている。(図表Ⅲ-2-4)

### (3) 健康づくりのためのICTサービス利用

◇「利用している」は2割台半ば

問17 ふだんの健康づくりに ICT を用いたサービス（オンライン、アプリ、ウェアラブル端末など）を利用していますか。（○は1つだけ）

<図表Ⅲ-2-5>健康づくりのための ICT サービス利用



ふだんの健康づくりに ICT を用いたサービスの利用は、「利用している」(23.9%)が2割台半ば、「利用していない」(75.0%)が7割台半ばとなっている。

性別では、大きな違いはみられない(図表Ⅲ-2-5)

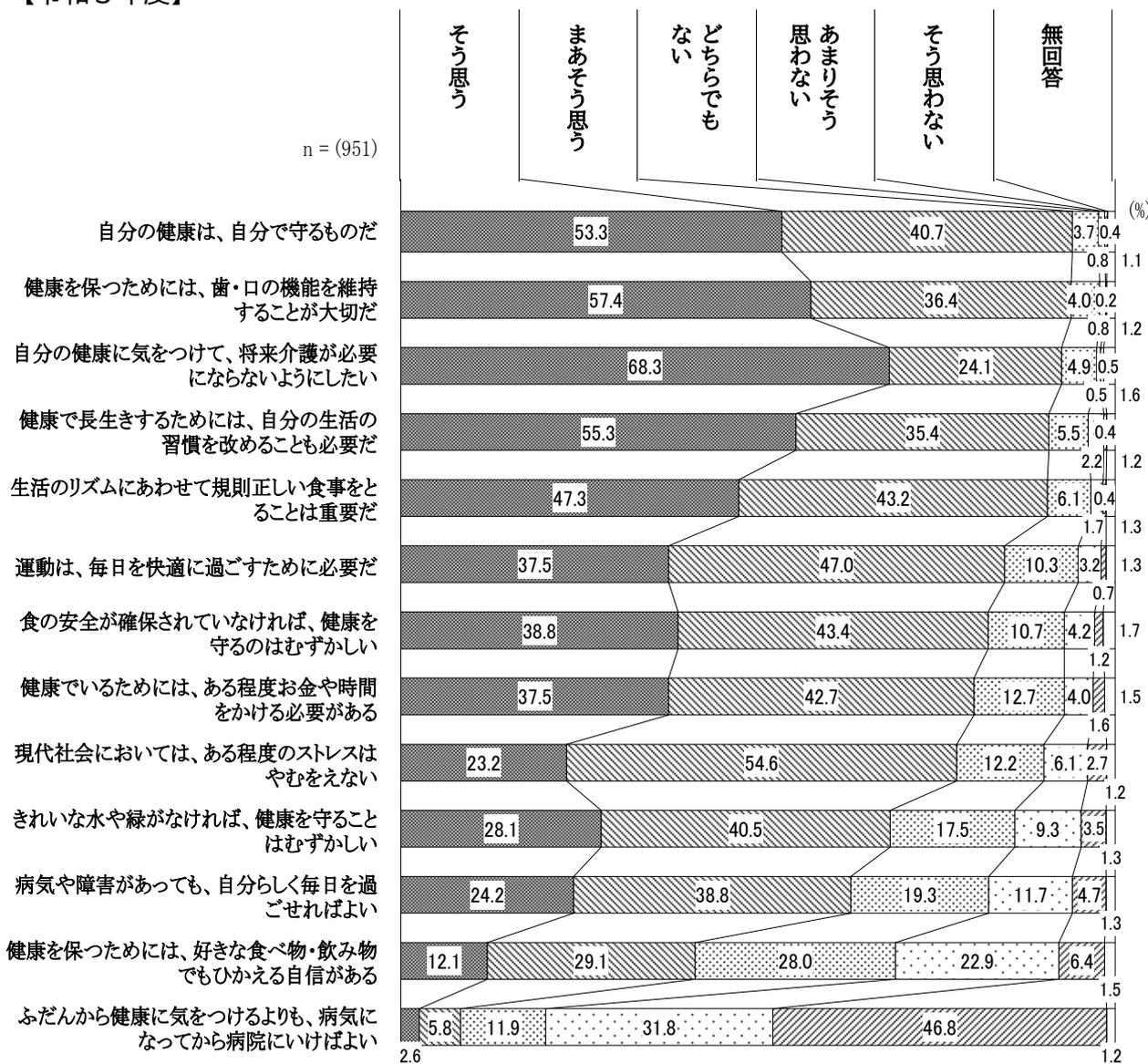
(4) 健康に関する考え方

◇《肯定派》は「自分の健康は、自分で守るものだ」が9割台半ばで最も高い

問18 健康に関するそれぞれの考え方について、あなたのお考えに最も近いものの番号を選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

<図表Ⅲ-2-6> 健康に関する考え方

【令和5年度】

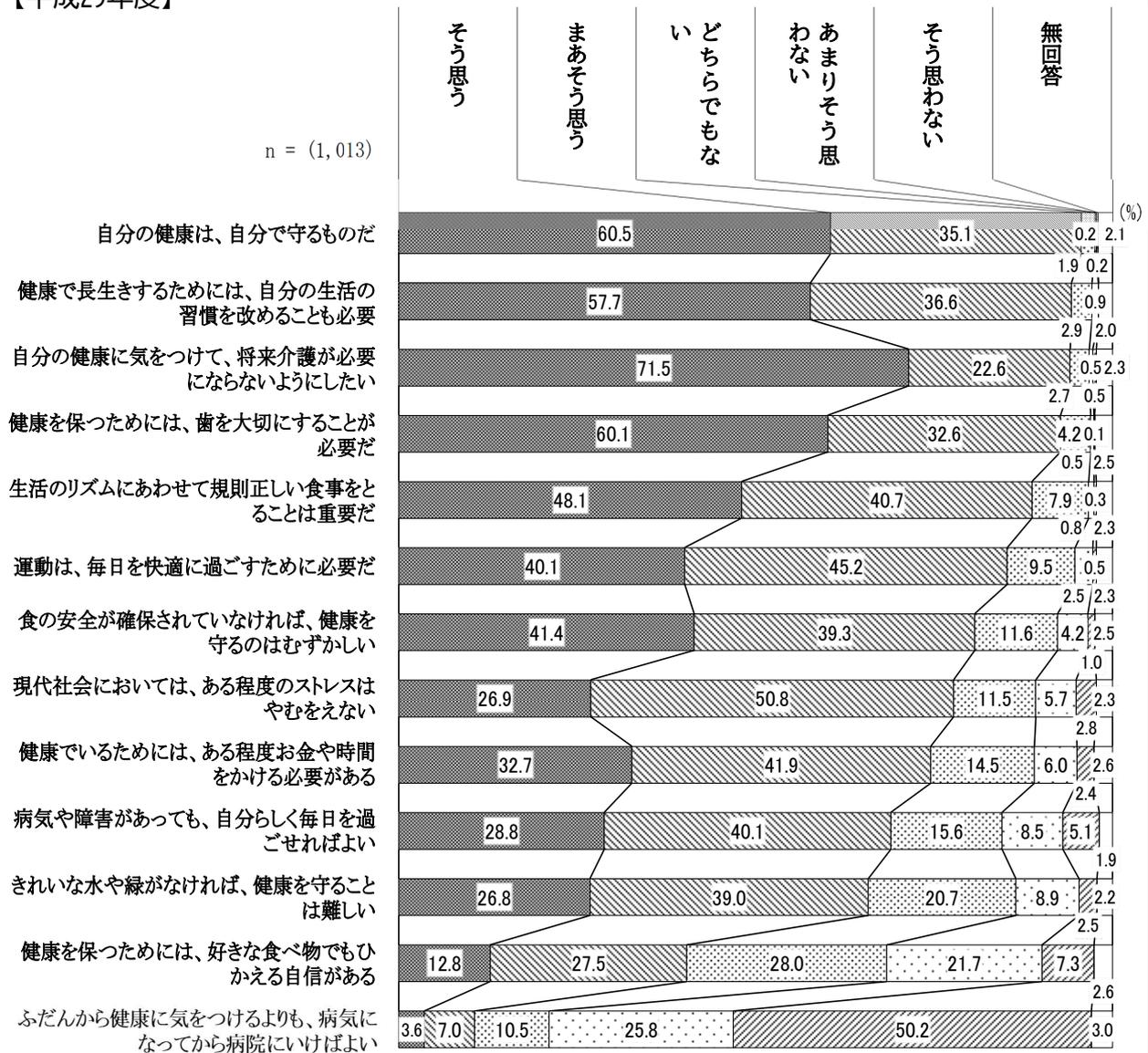


※この図表は《肯定派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

<図表Ⅲ－２－７>

【平成29年度】

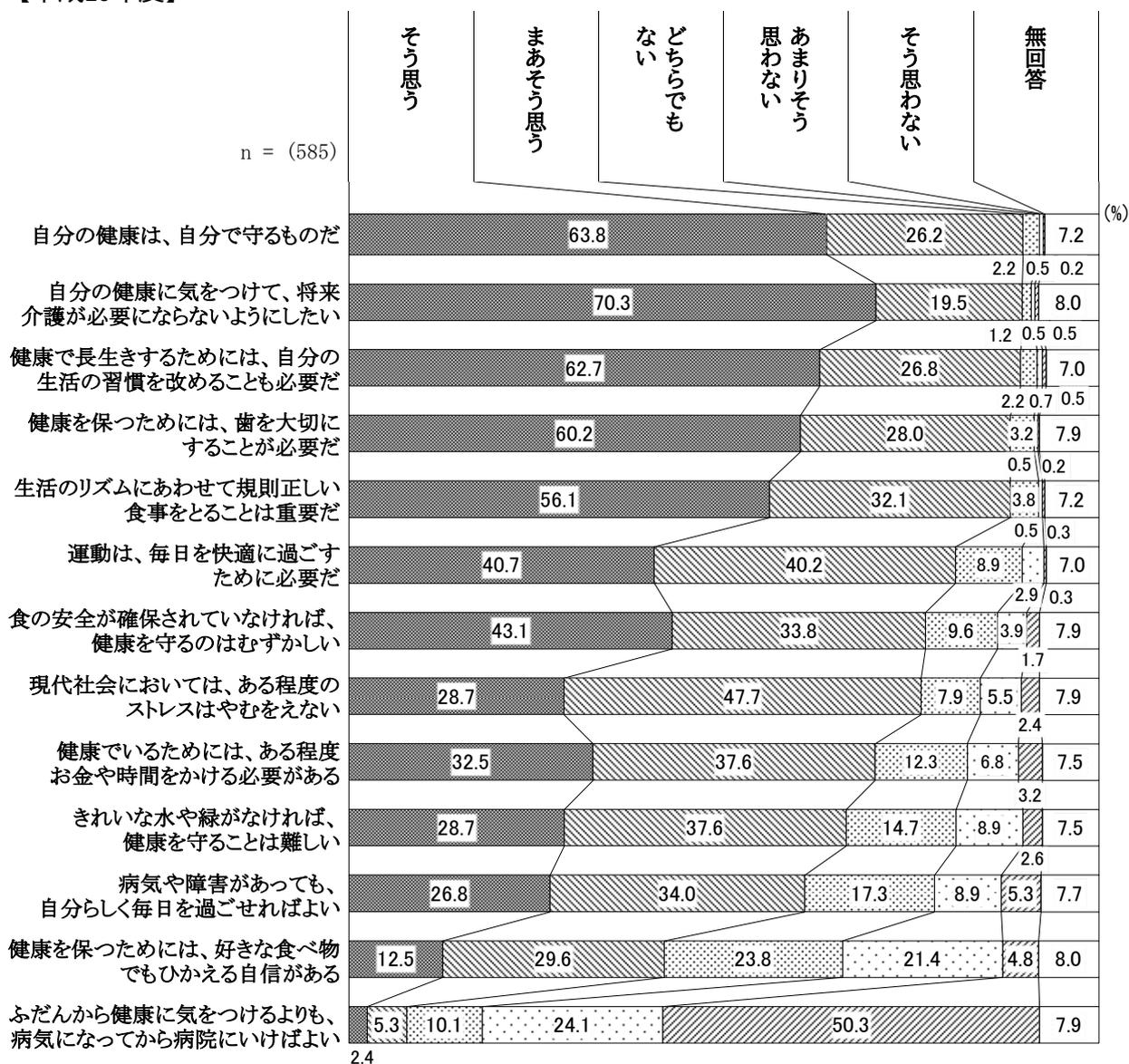
n = (1, 013)



※この図表は《肯定派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

<図表Ⅲ-2-8>

【平成25年度】



※この図表は《肯定派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

---

---

健康に関する考え方を、「そう思う」と「まあそう思う」を合わせて《肯定派》、「あまりそう思わない」と「そう思わない」を合わせて《否定派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理すると次のようになる。

#### 《肯定派》

---

- ①自分の健康は、自分で守るものだ…………… 94.0%
- ②健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ…………… 93.8
- ③自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい…………… 92.4
- ④健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ…………… 90.7
- ⑤生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ…………… 90.5

#### 《否定派》

---

- ①ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい…………… 78.6%
- ②健康を保つためには、好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある…………… 29.3
- ③病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい…………… 16.4
- ④きれいな水や緑がなければ、健康を守ることはむずかしい…………… 12.8
- ⑤現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない…………… 8.8

※《否定派》で「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」の比率が高いことは、健康に関する考え方が肯定的であると捉える必要がある。

過去の調査と比較すると、《肯定派》は「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある」で増加傾向にあり、平成25年度から10ポイント、平成29年度から5ポイント増加している。

順位で見ると、平成29年度は《肯定派》の2位だった「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」は4位になっている。また、「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」は4位から2位に順位を上げているが、今回から文言が変更されたため参考に留める。(図表Ⅲ-2-6~8)

【性別】

<図表Ⅲ-2-9>

	《肯定派》 (「そう思う」+「まあそう思う」) 8割以上の項目	《否定派》 (「あまりそう思わない」+「そう思わない」) 2割以上の項目
男性	①自分の健康は、自分で守るものだ(92.5%) ②歯・口の機能を維持することが大切だ(91.3%) ③将来介護が必要にならないようにしたい(90.2%) ④自分の生活の習慣を改めることも必要だ(90.0%) ⑤規則正しい食事をとることは重要だ(88.9%) ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(83.0%) ⑦健康には、ある程度お金や時間が必要である(80.2%)	①気をつけるより病気になってから病院に行く(74.0%) ②好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある(31.6%) ③病気等があっても、自分らしく過ごせればよい(21.9%)
女性	①歯・口の機能を維持することが大切だ(95.8%) ②自分の健康は、自分で守るものだ(95.2%) ③将来介護が必要にならないようにしたい(94.0%) ④規則正しい食事をとることは重要だ(91.8%) ⑤自分の生活の習慣を改めることも必要だ(91.4%) ⑥食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(85.7%) ⑦運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(85.4%) ⑧現代では、ある程度のストレスはやむをえない(81.0%) ⑨健康には、ある程度お金や時間が必要である(80.7%)	①気をつけるより病気になってから病院に行く(82.5%) ②好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある(27.8%)

※図表中の番号は、その層での順位を表す。

※《否定派》で「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」の比率が高いことは、健康に関する考え方が肯定的であると捉える必要がある。

※紙面の都合上、項目は次のように省略している。以下、表に関してはこの表記とする。

正規	省略文
健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ	→ 自分の生活の習慣を改めることも必要だ
きれいな水や緑がなければ、健康を守ることはむずかしい	→ きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい
食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい	→ 食が安全でないと健康を守るのはむずかしい
ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい	→ 気をつけるより病気になってから病院に行く
自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい	→ 将来介護が必要にならないようにしたい
健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある	→ 健康には、ある程度お金や時間が必要である
健康を保つためには、好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある	→ 好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある
健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ	→ 歯・口の機能を維持することが大切だ
現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない	→ 現代では、ある程度のストレスはやむをえない
生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ	→ 規則正しい食事をとることは重要だ
病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい	→ 病気等があっても、自分らしく過ごせればよい

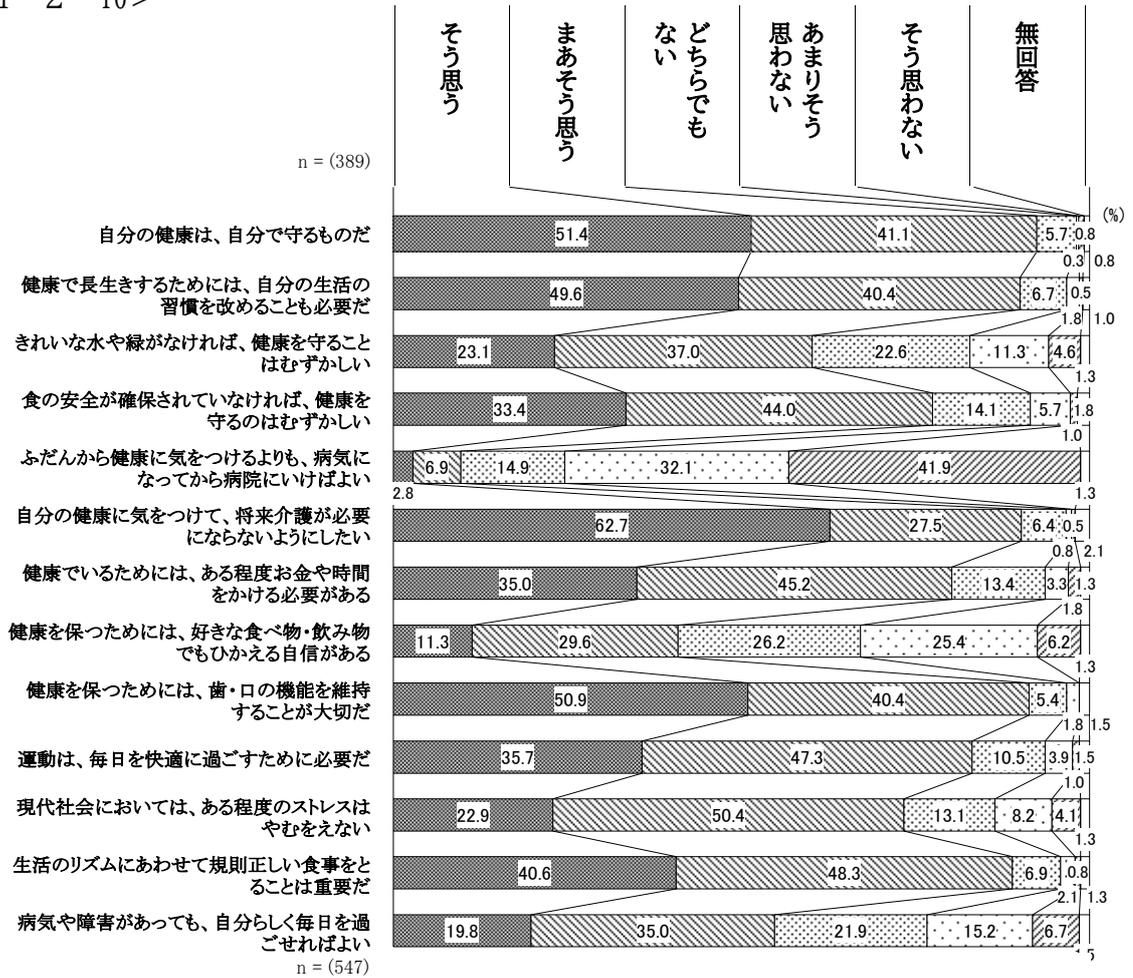
《肯定派》からは、その比率が8割以上の項目を抽出した。一方、《否定派》からは、その比率が2割以上の項目を抽出した。

《肯定派》では、男女ともに「自分の健康は、自分で守るものだ」、「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」、「自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい」、「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」、「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」、「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」、「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある」の7項目がいずれも8割を超え、女性では「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」、「現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない」も8割を超える。

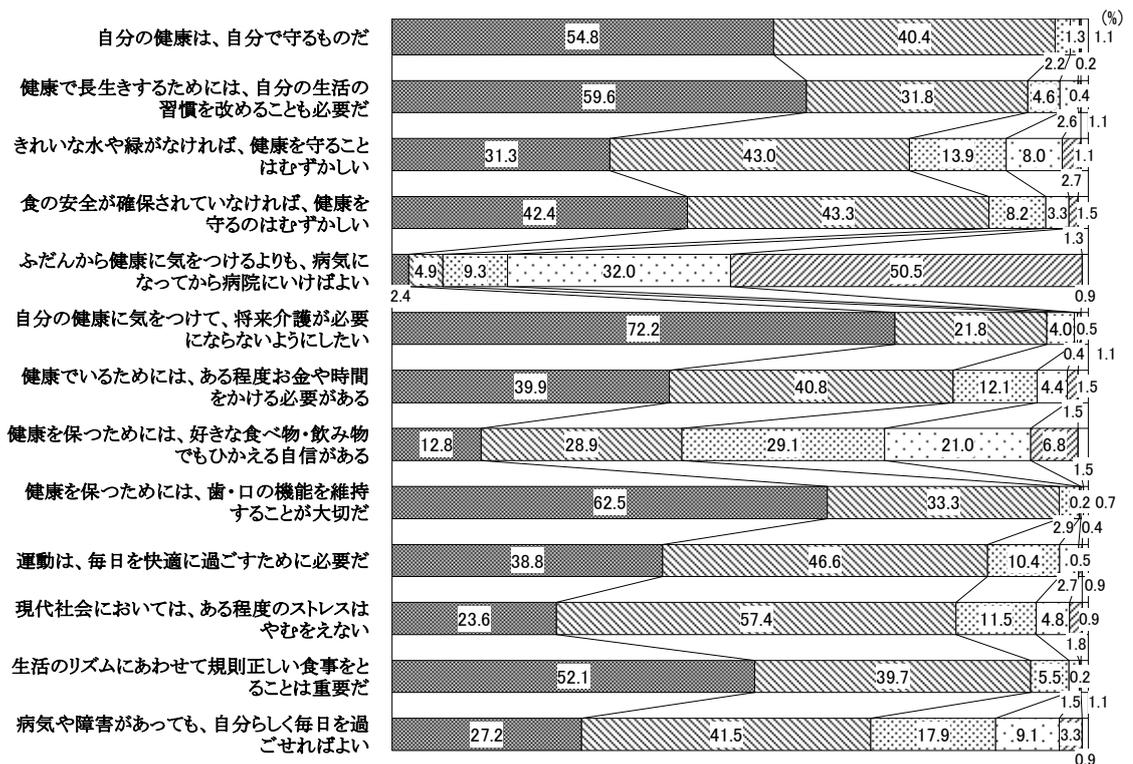
逆に、《否定派》は男女ともに、「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」と「健康を保つためには、好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある」が高く、男性では「病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい」も高くなっている。なお、「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」が高いことは、それだけ健康に関する考え方が肯定的なことであると考えられる。(図表Ⅲ-2-9~10)

<図表Ⅲ-2-10>

男性



女性



【性／年齢別】

<図表Ⅲ-2-11>

		《肯定派》 （「そう思う」＋「まあそう思う」） 8割以上の項目	
		男性	女性
20歳未満		①自分の健康は、自分で守るものだ（100.0%） ①自分の生活の習慣を改めることも必要だ（100.0%） ①きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい（100.0%） ①食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（100.0%） ①将来介護が必要にならないようにしたい（100.0%） ①現代では、ある程度のストレスはやむをえない（100.0%） ①規則正しい食事をとることは重要だ（100.0%） ①病気等があっても、自分らしく過ごせればよい（100.0%）	①自分の健康は、自分で守るものだ（100.0%） ①自分の生活の習慣を改めることも必要だ（100.0%） ①きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい（100.0%） ①食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（100.0%） ①将来介護が必要にならないようにしたい（100.0%） ①健康には、ある程度お金や時間が必要である（100.0%） ①歯・口の機能を維持することが大切だ（100.0%） ①現代では、ある程度のストレスはやむをえない（100.0%）
20歳代		①自分の健康は、自分で守るものだ（92.9%） ②自分の生活の習慣を改めることも必要だ（89.3%） ③食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（82.2%） ③歯・口の機能を維持することが大切だ（82.2%）	①歯・口の機能を維持することが大切だ（100.0%） ②食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（97.7%） ③規則正しい食事をとることは重要だ（97.6%） ③自分の生活の習慣を改めることも必要だ（97.6%） ③将来介護が必要にならないようにしたい（97.6%） ⑥健康には、ある程度お金や時間が必要である（95.3%） ⑦自分の健康は、自分で守るものだ（95.2%） ⑧現代では、ある程度のストレスはやむをえない（85.8%） ⑨きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい（83.4%） ⑩運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（83.3%）
30歳代		①歯・口の機能を維持することが大切だ（96.1%） ②自分の生活の習慣を改めることも必要だ（94.2%） ③自分の健康は、自分で守るものだ（94.1%） ③将来介護が必要にならないようにしたい（94.1%） ⑤規則正しい食事をとることは重要だ（90.2%） ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（86.3%） ⑦健康には、ある程度お金や時間が必要である（80.4%）	①自分の生活の習慣を改めることも必要だ（95.9%） ②歯・口の機能を維持することが大切だ（95.8%） ③自分の健康は、自分で守るものだ（93.7%） ④規則正しい食事をとることは重要だ（91.7%） ④将来介護が必要にならないようにしたい（91.7%） ⑥食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（90.6%） ⑦健康には、ある程度お金や時間が必要である（89.5%）
40歳代		①歯・口の機能を維持することが大切だ（97.1%） ②自分の健康は、自分で守るものだ（91.5%） ③自分の生活の習慣を改めることも必要だ（91.4%） ④健康には、ある程度お金や時間が必要である（88.6%） ⑤将来介護が必要にならないようにしたい（88.5%） ⑥規則正しい食事をとることは重要だ（87.1%） ⑦運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（85.7%） ⑧食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（84.3%）	①自分の健康は、自分で守るものだ（96.5%） ①歯・口の機能を維持することが大切だ（96.5%） ③自分の生活の習慣を改めることも必要だ（93.1%） ④将来介護が必要にならないようにしたい（93.0%） ⑤規則正しい食事をとることは重要だ（92.1%） ⑥現代では、ある程度のストレスはやむをえない（87.0%） ⑦運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（86.1%） ⑧食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（84.3%）
50歳代		①自分の生活の習慣を改めることも必要だ（94.2%） ②自分の健康は、自分で守るものだ（94.1%） ③歯・口の機能を維持することが大切だ（93.2%） ③将来介護が必要にならないようにしたい（93.2%） ⑤規則正しい食事をとることは重要だ（92.3%） ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（84.5%）	①自分の健康は、自分で守るものだ（98.2%） ②将来介護が必要にならないようにしたい（96.4%） ②歯・口の機能を維持することが大切だ（96.4%） ④自分の生活の習慣を改めることも必要だ（93.7%） ⑤規則正しい食事をとることは重要だ（92.0%） ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（88.4%） ⑦健康には、ある程度お金や時間が必要である（87.5%） ⑧現代では、ある程度のストレスはやむをえない（84.9%） ⑨食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（82.1%）

（次ページに続く）

<図表Ⅲ－2－12>

		《肯定派》 （「そう思う」＋「まあそう思う」） 8割以上の項目	
		男性	女性
60歳代	①将来介護が必要にならないようにしたい（94.1%） ①歯・口の機能を維持することが大切だ（94.1%） ③自分の健康は、自分で守るものだ（92.7%） ④規則正しい食事をとることは重要だ（91.2%） ⑤自分の生活の習慣を改めることも必要だ（85.3%） ⑤運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（85.3%） ⑦健康には、ある程度お金や時間が必要である（82.3%）	①自分の健康は、自分で守るものだ（97.1%） ②将来介護が必要にならないようにしたい（95.6%） ②運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（95.6%） ④規則正しい食事をとることは重要だ（94.2%） ④歯・口の機能を維持することが大切だ（94.2%） ⑥自分の生活の習慣を改めることも必要だ（91.3%） ⑦食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（86.9%）	
70歳代	①自分の健康は、自分で守るものだ（91.0%） ②規則正しい食事をとることは重要だ（88.7%） ③将来介護が必要にならないようにしたい（86.3%） ④自分の生活の習慣を改めることも必要だ（84.1%）	①歯・口の機能を維持することが大切だ（93.2%） ②将来介護が必要にならないようにしたい（93.1%） ③規則正しい食事をとることは重要だ（91.8%） ④自分の健康は、自分で守るものだ（89.0%） ⑤自分の生活の習慣を改めることも必要だ（86.3%） ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（82.2%）	
80歳以上	①自分の健康は、自分で守るものだ（86.4%） ②自分の生活の習慣を改めることも必要だ（81.8%） ②将来介護が必要にならないようにしたい（81.8%） ②歯・口の機能を維持することが大切だ（81.8%） ②規則正しい食事をとることは重要だ（81.8%）	①自分の健康は、自分で守るものだ（94.6%） ①歯・口の機能を維持することが大切だ（94.6%） ③食が安全でないと健康を守るのはむずかしい（89.2%） ③将来介護が必要にならないようにしたい（89.2%） ⑤運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（86.5%） ⑥規則正しい食事をとることは重要だ（81.1%） ⑦現代では、ある程度のストレスはやむをえない（81.0%） ⑦病気等があっても、自分らしく過ごせればよい（81.0%）	

※男女ともに“20歳未満”と“80歳以上”は、人数が少ないので参考として図示するに留め、文中では述べていない。  
 ※図表中の番号は、その年齢層での順位を表す。  
 ※項目名に下線が引いてあるものは、各年齢層で性別を比べた際に、一方の性には含まれていない項目である。

性別と同様に、ここでも《肯定派》が8割以上の項目を抽出した。

項目数で見ると、女性の方が男性よりも20歳代は6項目、50歳代、70歳～80歳以上は2、3項目多くなっている。

また、それぞれの年齢層について、性別による違いを整理すると次のようになる。ただし、性別間の差を記述する場合は、5ポイント差以上の項目に限っている。（図表Ⅲ－2－11～12）

#### ■20歳代

女性にあり、男性にない項目として「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」、「自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい」、「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある」、「現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない」、「きれいな水や緑がなければ、健康を守ることはむずかしい」、「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」がある。

同じ項目で差が目立つものとして、女性が男性より高いものが多く、「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」は17ポイント、「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」は15ポイント、「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」は8ポイント、女性が男性より高くなっている。

■30歳代

男性にあり、女性にない項目として「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」がある。逆に、女性にあり、男性にない項目では「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」がある。

同じ項目で差が目立つものとして、「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある」は女性が男性より9ポイント高くなっている。

■40歳代

男性にあり、女性にない項目として「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある」がある。逆に、女性にあり、男性にない項目では「現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない」がある。

同じ項目で差が目立つものとして、「自分の健康は、自分で守るものだ」、「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」は女性が男性より5ポイント高くなっている。

■50歳代

女性にあり、男性にない項目として「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある」、「現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない」、「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」がある。

同じ項目での大きな違いはみられない。

■60歳代

男性にあり、女性にない項目として「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある」がある。逆に、女性にあり、男性にない項目では「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」がある。

同じ項目で差が目立つものとして、女性が男性より、「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」は10ポイント、「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」は6ポイント高くなっている。

■70歳代

女性にあり、男性にない項目として「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」、「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」がある。

同じ項目で差が目立つものとして、「自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい」は女性が男性より7ポイント高くなっている。

### 3 生活習慣病について

#### (1) ふだんの生活習慣について

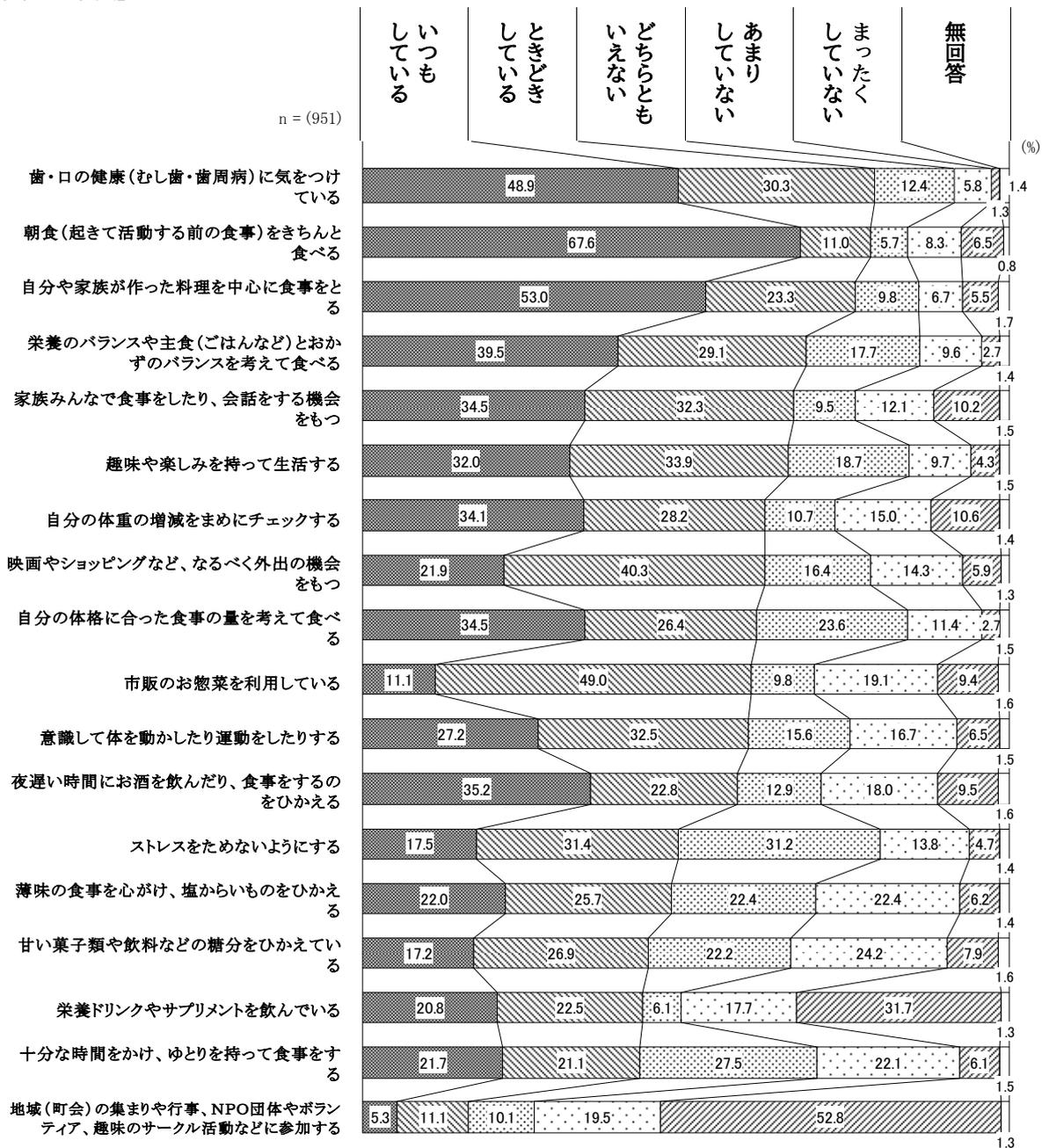
◇《実践派》は「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」が約8割で最も高い

問19 あなたは、ふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

<図表Ⅲ-3-1>ふだんの生活習慣について

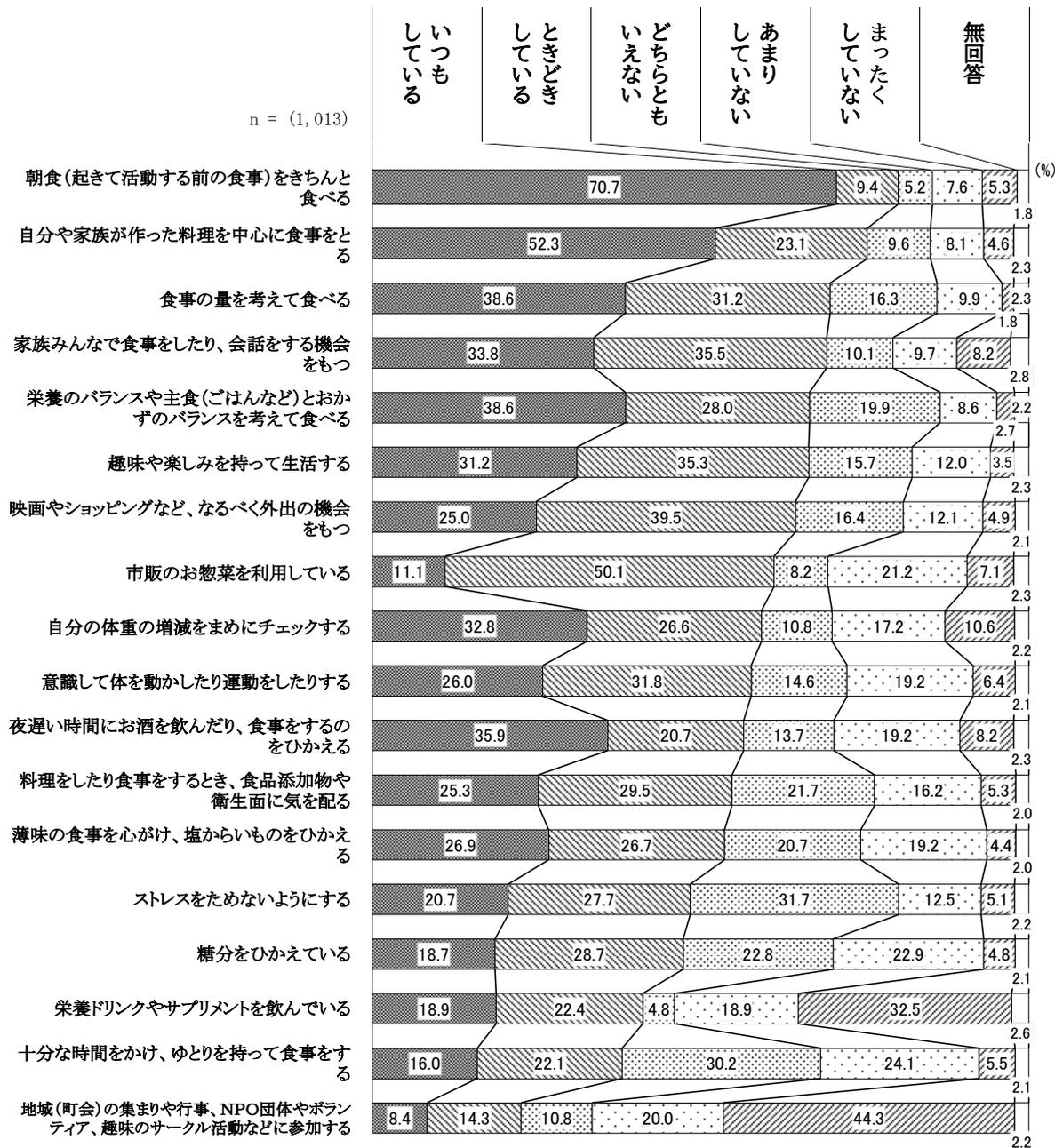
【令和5年度】



※この図表は《実践派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

<図表Ⅲ-3-2>

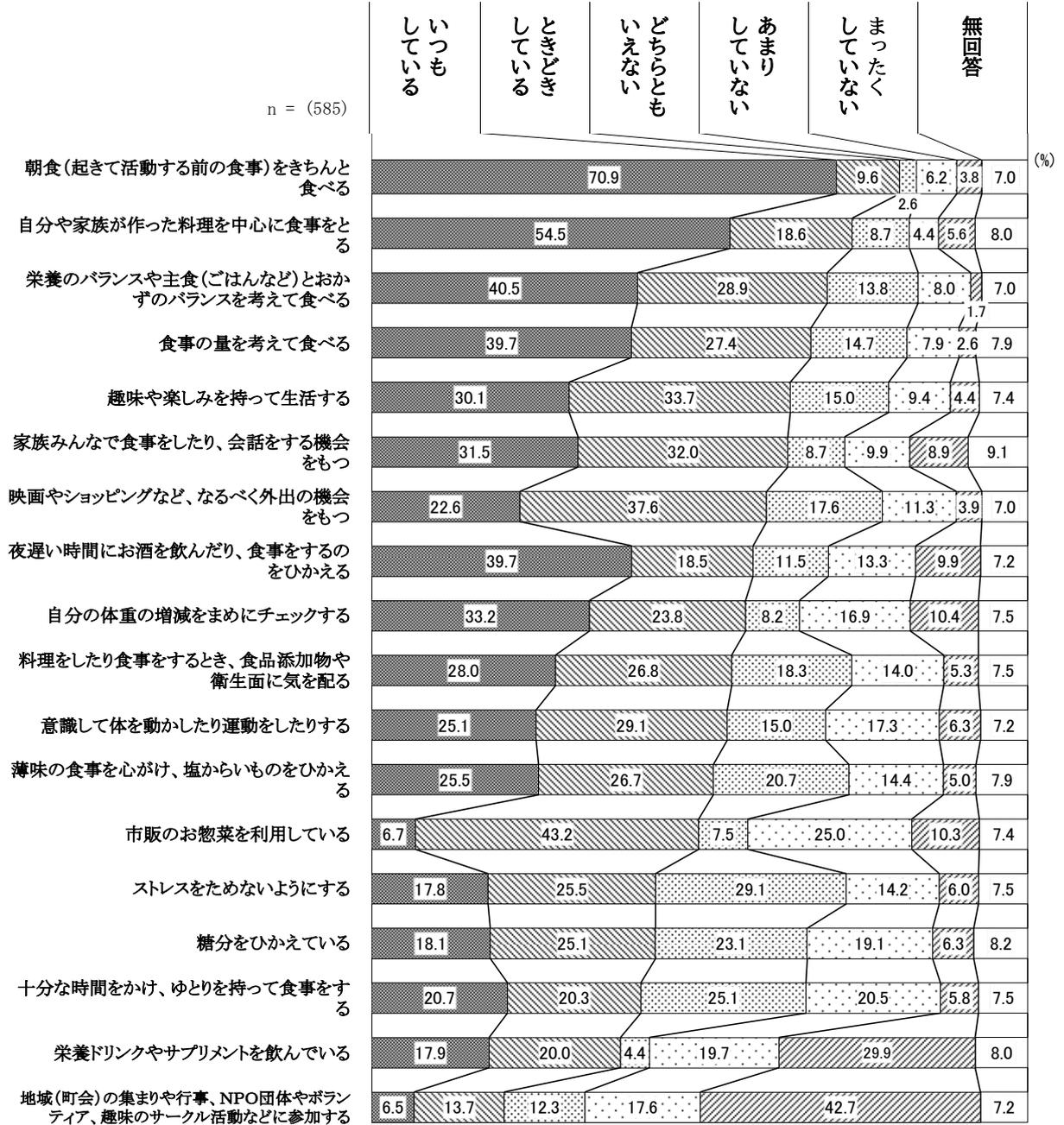
【平成29年度】



※この図表は《実践派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

<図表Ⅲ-3-3>

【平成25年度】



※この図表は《実践派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

ふだんの生活習慣を18項目に分け、どの程度実施しているかを聞いた。「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせて《実践派》、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせて《非実践派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理すると次のようになる。

《実践派》

- ①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている…………… 79.2%
- ②朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる…………… 78.6
- ③自分や家族が作った料理を中心に食事をとる…………… 76.3
- ④栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる… 68.6
- ⑤家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ…………… 66.8

《非実践派》

- ①地域（町会）の集まりや行事、NPO団体やボランティア、趣味のサークル活動などに参加する…………… 72.3%
- ②栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる…………… 49.4
- ③甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている…………… 32.1
- ④薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる…………… 28.6
- ⑤市販のお惣菜を利用している…………… 28.5

過去の調査結果と比較すると、《実践派》は平成29年度から「自分の体格に合った食事の量を考えて食べる」（平成29年度は「食事の量を考えて食べる」）で8ポイント、「薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる」で5ポイント減少している。また、《非実践派》は平成29年度から「地域（町会）の集まりや行事、NPO団体やボランティア、趣味のサークル活動などに参加する」で8ポイント増加している。

順位で見ると、《実践派》は今回調査から新たに追加した「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」が1位となっている。平成29年度の3位だった「自分の体格に合った食事の量を考えて食べる」は9位へ順位を落としているが、今回から「自分の体格に合った」が併記されているので参考に留める。（図表Ⅲ-3-1～3）

【性別】

<図表Ⅲ-3-4>

	《実践派》 （「いつもしている」＋「ときどきしている」） 7割以上の項目	《非実践派》 （「あまりしていない」＋「まったくしていない」） 3割以上の項目
男性	①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（75.0%） ②自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（74.3%） ③朝食をきちんと食べる（73.5%）	①地域の行事や各種サークル活動などに参加する（76.1%） ②栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（51.2%） ③薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる（36.5%） ④甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている（32.9%） ⑤夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（30.3%）
女性	①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（82.4%） ②朝食をきちんと食べる（81.9%） ③自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（78.0%） ④栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（73.0%） ⑤家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（70.5%）	①地域の行事や各種サークル活動などに参加する（69.8%） ②栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（48.1%） ③甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている（32.0%） ④市販のお惣菜を利用している（30.5%）

※図表中の番号は、その層での順位を表す。

※紙面の都合上、項目は次のように省略している。以下、表に関してはこの表記とする。

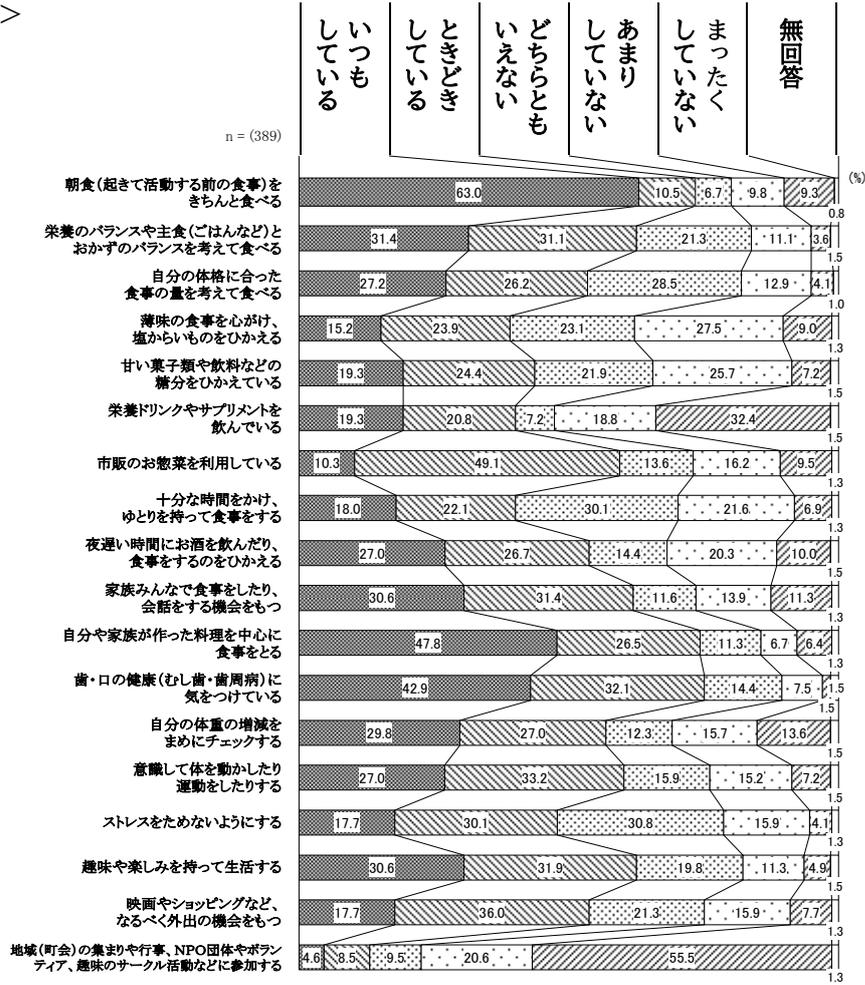
正規	省略文
朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる	→ 朝食をきちんと食べる
栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考慮して食べる	→ 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる
夜遅い時間にお酒を飲んだり、食事をするのをひかえる	→ 夜遅い時間のお酒や食事をひかえる
家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ	→ 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ
映画やショッピングなど、なるべく外出の機会をもつ	→ 映画やショッピングなど、外出の機会をもつ
地域（町会）の集まりや行事、NPO団体やボランティア、趣味のサークル活動などに参加する	→ 地域の行事や各種サークル活動などに参加する

《実践派》からは、その比率が7割以上の項目を抽出した。一方、《非実践派》からは、その比率が3割以上の項目を抽出した。

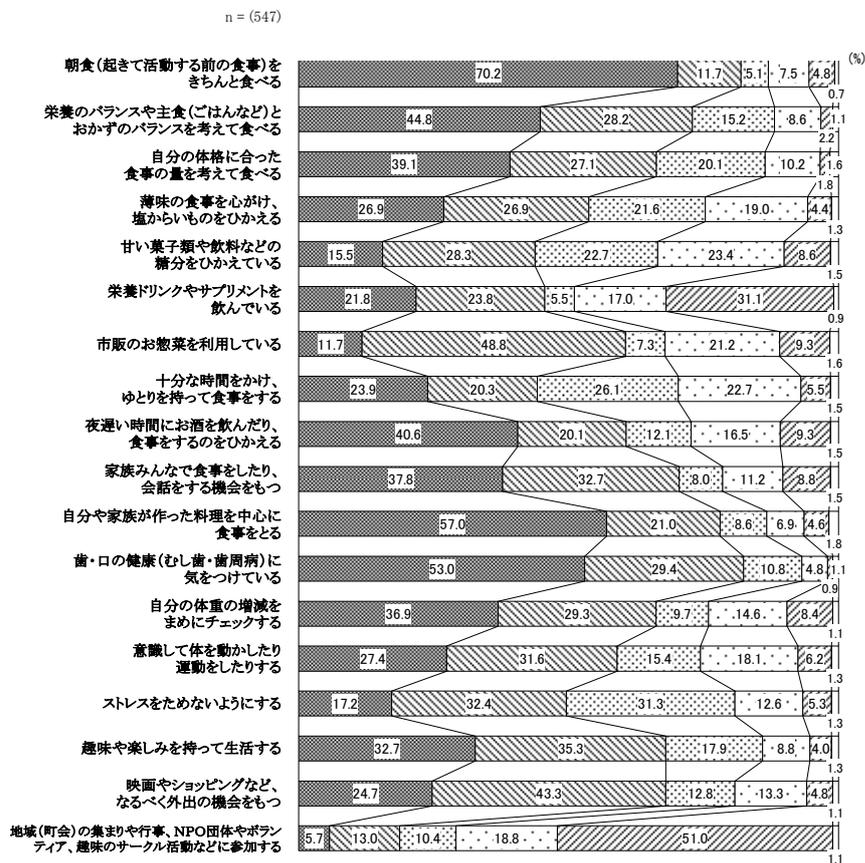
これらを性別で見ると、女性の方が男性よりも実践状況は良いことが分かる。《実践派》で同じ項目を比較すると、女性が男性より「朝食をきちんと食べる」は8ポイント、「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」は7ポイント高くなっている。（図表Ⅲ-3-4～5）

<図表Ⅲ-3-5>

男性



女性



【性／年齢別】

<図表Ⅲ－3－6>

	《実践派》 （「いつもしている」＋「ときどきしている」） 7割以上の項目	
	男性	女性
20歳未満	①朝食をきちんと食べる（100.0%） ①夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（100.0%） ①家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（100.0%） ①自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（100.0%） ①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（100.0%） ①趣味や楽しみを持って生活する（100.0%）	①甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている（100.0%） ①市販のお惣菜を利用している（100.0%） ①自分の体重の増減をまめにチェックする（100.0%） ①ストレスをためないようにする（100.0%） ①趣味や楽しみを持って生活する（100.0%） ①映画やショッピングなど、外出の機会をもつ（100.0%）
20歳代	①趣味や楽しみを持って生活する（89.3%）	①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（83.3%） ②趣味や楽しみを持って生活する（81.0%） ③自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（80.9%） ④映画やショッピングなど、外出の機会をもつ（78.5%） ⑤朝食をきちんと食べる（76.2%） ⑥家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（71.5%）
30歳代	①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（80.4%） ②市販のお惣菜を利用している（74.5%） ③自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（72.5%） ④家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（70.6%） ⑤朝食をきちんと食べる（70.5%）	①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（83.4%） ②自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（77.1%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（76.1%）
40歳代	①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（82.9%） ②自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（72.9%）	①朝食をきちんと食べる（83.5%） ②自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（80.0%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（76.5%） ③歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（76.5%） ⑤栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（74.8%） ⑥趣味や楽しみを持って生活する（72.2%）
50歳代	①朝食をきちんと食べる（77.7%） ②歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（74.8%） ③自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（72.9%） ④栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（70.9%）	①歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（84.8%） ②朝食をきちんと食べる（80.4%） ②家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（80.4%） ④自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（80.3%） ⑤栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（77.7%） ⑥映画やショッピングなど、外出の機会をもつ（73.2%） ⑦趣味や楽しみを持って生活する（72.3%）
60歳代	①自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（80.9%） ②朝食をきちんと食べる（79.4%） ③歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（75.0%）	①朝食をきちんと食べる（89.9%） ②歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（88.4%） ③自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（82.6%） ④栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（78.3%） ⑤自分の体重の増減をまめにチェックする（76.8%） ⑥意識して体を動かしたり運動をしたりする（72.5%）
70歳代	①自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（79.6%） ②朝食をきちんと食べる（77.3%） ③歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（72.7%）	①朝食をきちんと食べる（90.4%） ②歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（82.2%） ③自分の体重の増減をまめにチェックする（79.5%） ④意識して体を動かしたり運動をしたりする（76.8%） ⑤夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（71.2%） ⑤自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（71.2%）
80歳以上	①朝食をきちんと食べる（81.8%） ②栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（72.7%） ②市販のお惣菜を利用している（72.7%）	①朝食をきちんと食べる（89.2%） ①栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（89.2%） ③歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（81.1%） ④自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（70.3%）

※男女ともに“20歳未満”と“80歳以上”は、人数が少ないので参考として図示するに留め、文中では述べていない。  
 ※図表中の番号は、その年齢層での順位を表す。  
 ※項目名に下線が引いてあるものは、各年齢層で性別を比べた際に、一方の性には含まれていない項目である。

性別と同様に、ここでも《実践派》が7割以上の項目を抽出した。

項目数で見ると、30歳代以外では女性の方が男性よりも多くなっている。特記すべきこととして、男性の20歳代と40歳代で1、2項目と少ないことがあげられる。一方、女性については、20歳代、40歳～70歳代での実施状況が良くなっている。

また、それぞれの年齢層について、性別による違いを整理すると次のようになる。ただし、性別間の差を記述する場合は、5ポイント差以上の項目に限っている。なお、20歳代と40歳代は男性の項目数が少ないため、図表を参考にさせていただくこととして、特に記述しないこととする。(図表Ⅲ-3-6)

#### ■30歳代

男性が5項目であるのに対し、女性は3項目となっている。

性別で、同じ項目は3つあるが、ともに女性が男性より高く、「家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ」で5ポイントの差がある。

#### ■50歳代

男性が4項目に対し、女性は7項目と多く、女性の中でも最もこの年齢層の実施状況が良い。

性別で、同じ項目は4つあるが、ともに女性が男性より高く、「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」で10ポイント、「自分や家族が作った料理を中心に食事をとる」で7ポイント、「栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる」で6ポイントの差がある。

#### ■60歳代

男性が3項目であるのに対し、女性は6項目となっている。

性別で、同じ項目は3つあり、いずれも女性が男性よりも高く、特に、「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」で13ポイント、「朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる」で10ポイントの差がある。

#### ■70歳代

男性が3項目であるのに対し、女性は6項目となっている。

同じ項目は3つあるが、女性が男性より「朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる」は13ポイント、「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」は9ポイント高くなっている。逆に、「自分や家族が作った料理を中心に食事をとる」は男性が女性より8ポイント高くなっている。

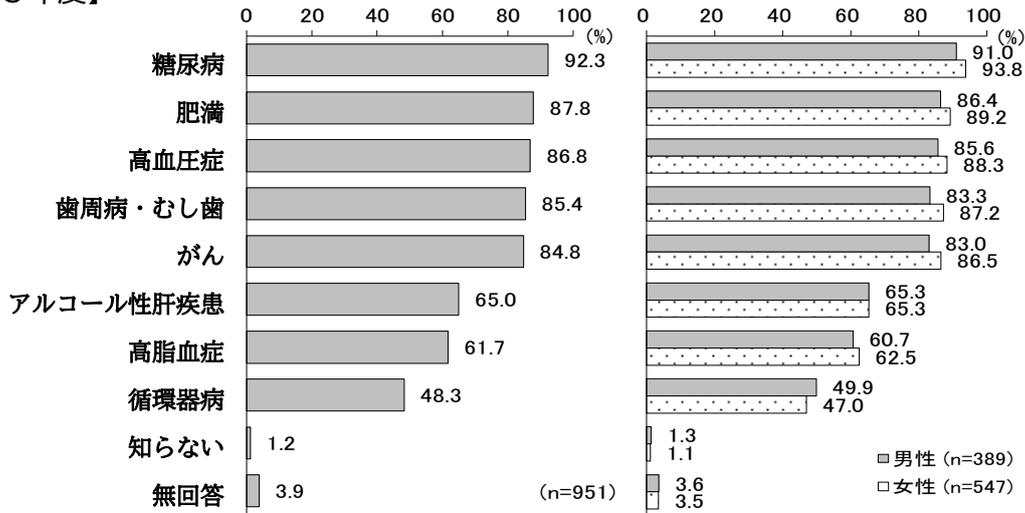
(2) 生活習慣病の認知度

◇「糖尿病」が9割を超えて最も高く、「肥満」が約9割で続く

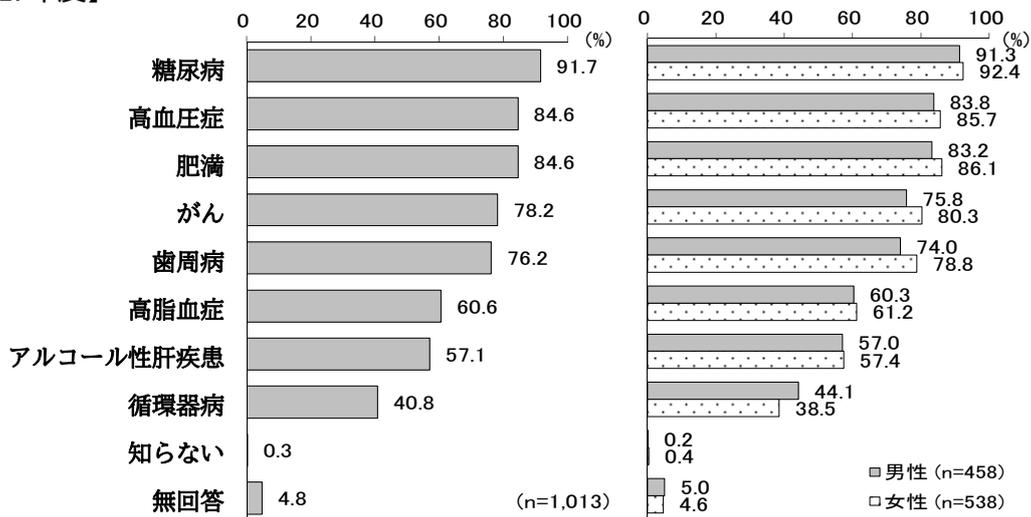
問20 生活習慣病とは、名前のおり、みなさんの「生活習慣」の中で、健康に良くない要素が長い間蓄積されて、命にもかかわる病気として、発症するものです。あなたは次の生活習慣病の名前を知っていますか。(○はいくつでも)

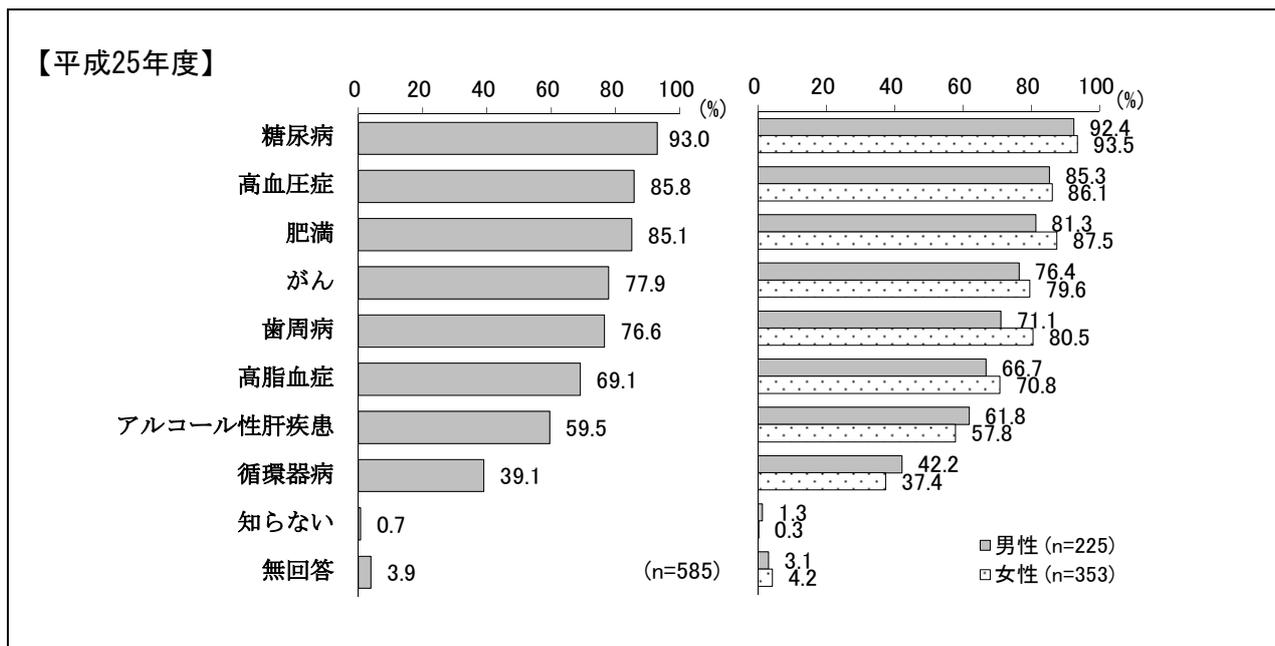
<図表Ⅲ-3-7>生活習慣病の認知度

【令和5年度】



【平成29年度】





生活習慣病の認知度は、「糖尿病」(92.3%)が9割を超えて最も高く、次いで「肥満」(87.8%)が約9割、「高血圧症」(86.8%)、「歯周病・むし歯」(85.4%)、「がん」(84.8%)が8割台半ばとなっている。

性別では、大きな違いはみられない。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「がん」が6ポイント高くなっている。なお、「歯周病・むし歯」も平成29年度から9ポイント高くなっているが、今回の調査から「むし歯」が併記されているので参考に留める。性別でも、男女で「がん」が平成29年度から高くなり、男性で7ポイント、女性で6ポイント増加となっている(図表Ⅲ-3-7)

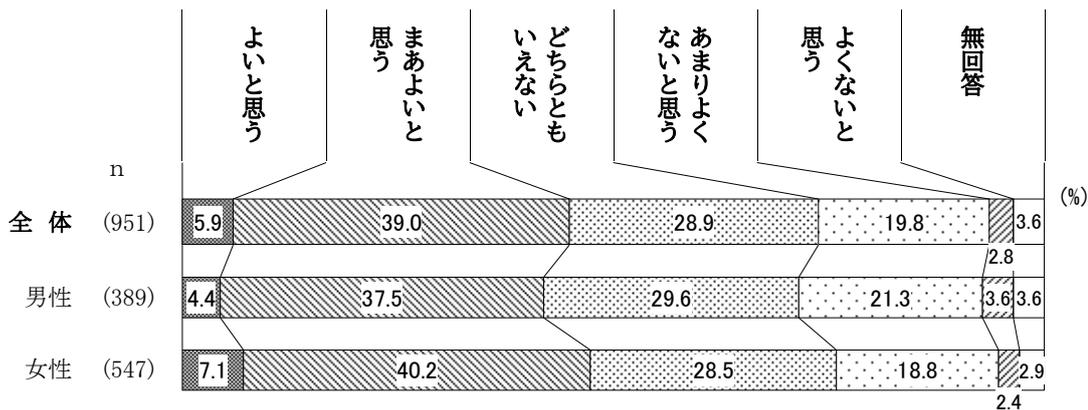
(3) 健康の面からみた自分の生活習慣

◇ 《よいと思う》は4割台半ば、一方、《よくないと思う》は2割を超える

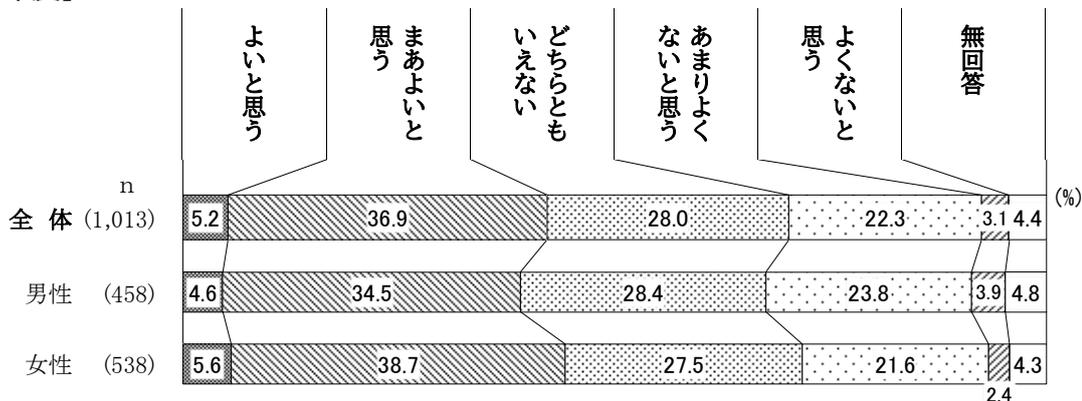
問21-1 あなたは、健康の面から見て自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。  
(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-3-8>健康の面からみた自分の生活習慣

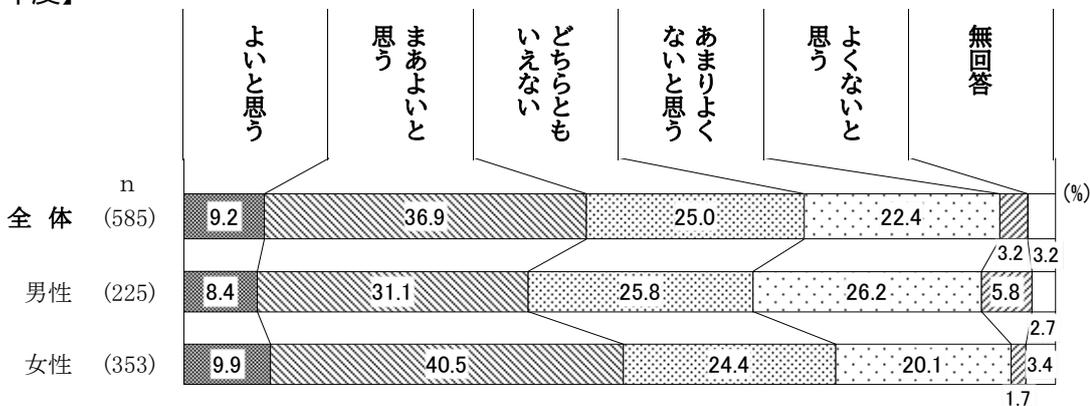
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

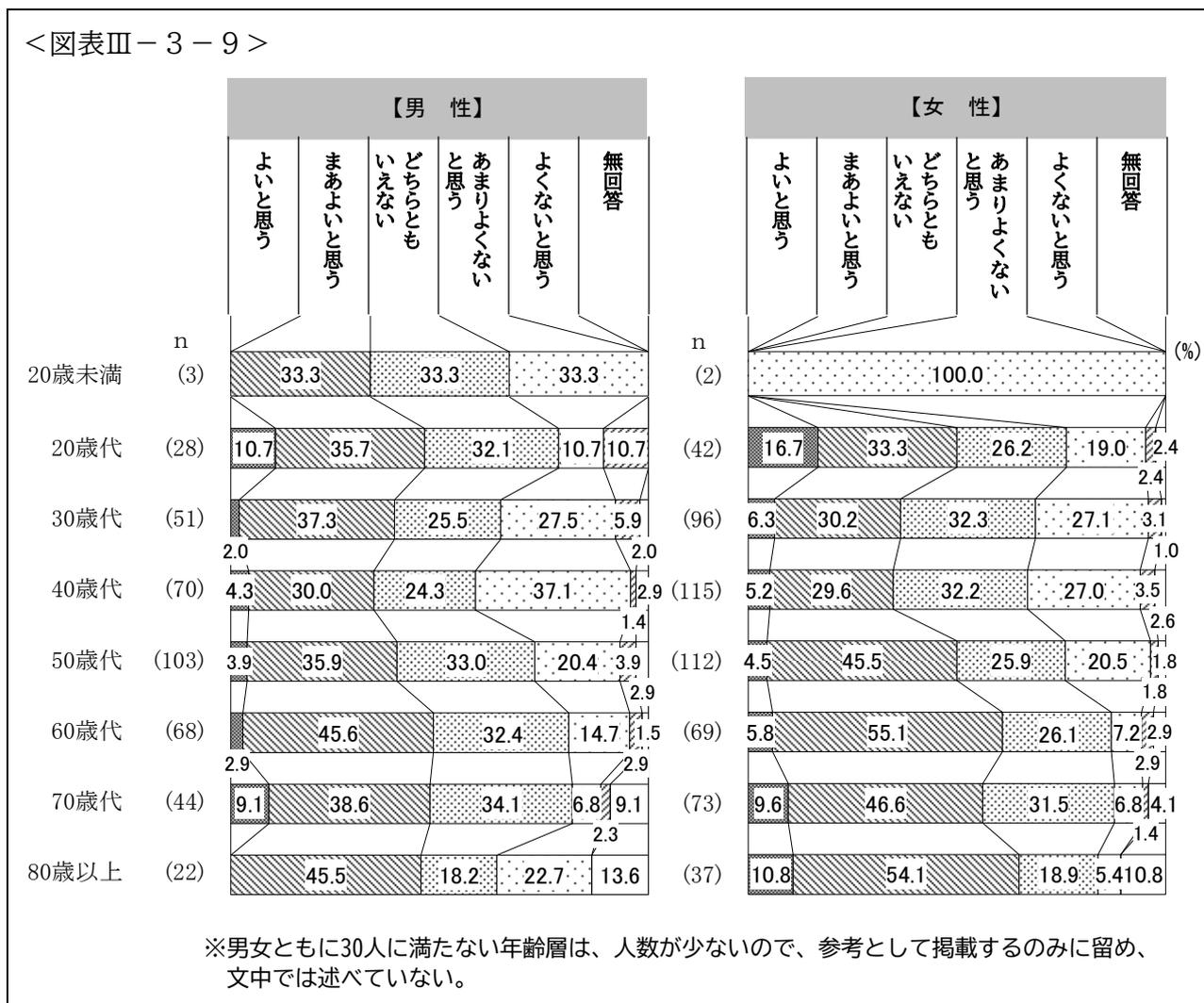


健康の面からみた自分の生活習慣について聞いたところ、「よいと思う」(5.9%)と「まあよいと思う」(39.0%)を合わせた《よいと思う》(44.9%)は4割台半ばとなっている。一方、「あまりよくないと思う」(19.8%)と「よくないと思う」(2.8%)を合わせた《よくないと思う》(22.6%)は2割を超えている。「どちらともいえない」(28.9%)は約3割となっている。

性別でみると、《よいと思う》は女性が男性よりも5ポイント高く、約5割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体、性別でも大きな違いはみられないが、前回の調査結果で述べた《よいと思う》の減少傾向はなく、僅かに高くなっている。(図表Ⅲ-3-8)

【性／年齢別】



男性では、《よいと思う》が60歳代、70歳代で約5割となっている。《よくないと思う》が40歳代で約4割となっている。一方、女性では、《よいと思う》が80歳以上で6割台半ば、60歳代で6割と高くなっている。《よくないと思う》は30歳代と40歳代で3割となっている。(図表Ⅲ-3-9)

(4) 健康維持や健康のための生活改善意向

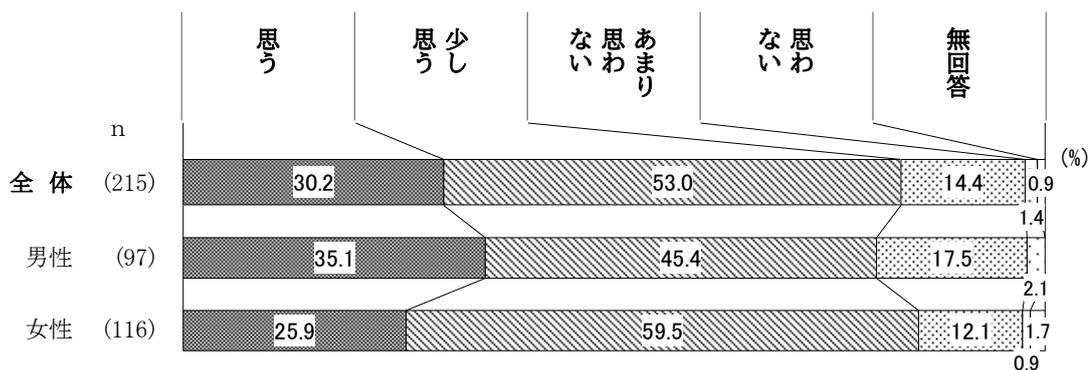
◇生活改善をしようと《思う》が8割台半ばを占める

(問21-1で、「4」か「5」とお答えの方に)

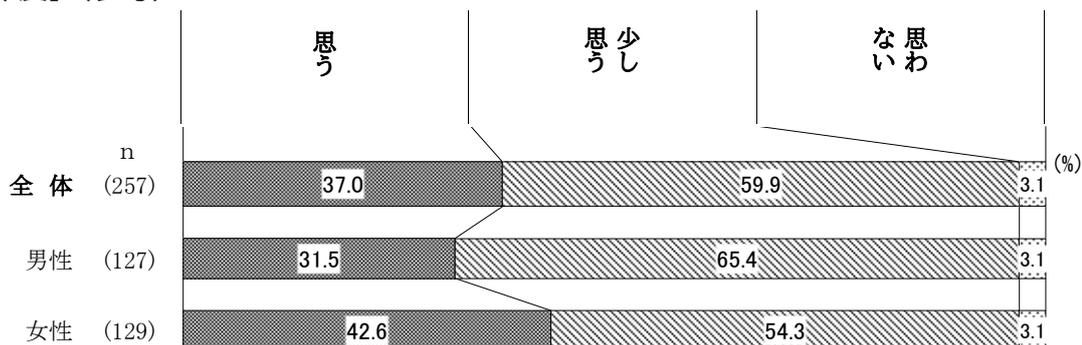
問21-2 これから、健康を維持するために、または健康になるために、生活改善をしようと思いませんか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-3-10> 健康維持や健康のための生活改善意向

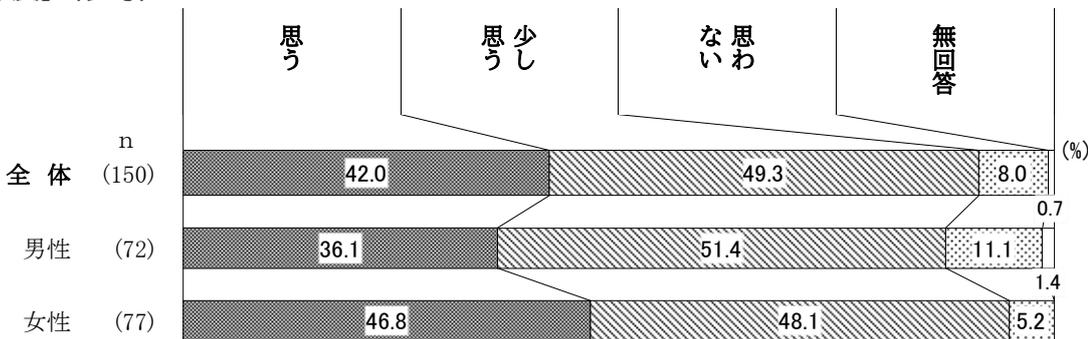
【令和5年度】



【平成29年度】(参考)



【平成25年度】(参考)



問21-1で、健康の面からみた自分の生活習慣を《よくないと思う》と回答した人で、今後生活改善をしようと思うか聞いたところ、「思う」(30.2%)と「少し思う」(53.0%)を合わせた《思う》(83.2%)は8割台半ばとなっている。一方、「あまり思わない」(14.4%)と「思わない」(1.4%)を合わせた《思わない》は1割台半ばとなっている。

性別で見ると、「思う」は男性が女性より9ポイント高く、3割台半ばとなっている。

過去の調査結果との比較では、前回調査までと選択肢が異なるため参考までに留める。(図表Ⅲ-3-10)

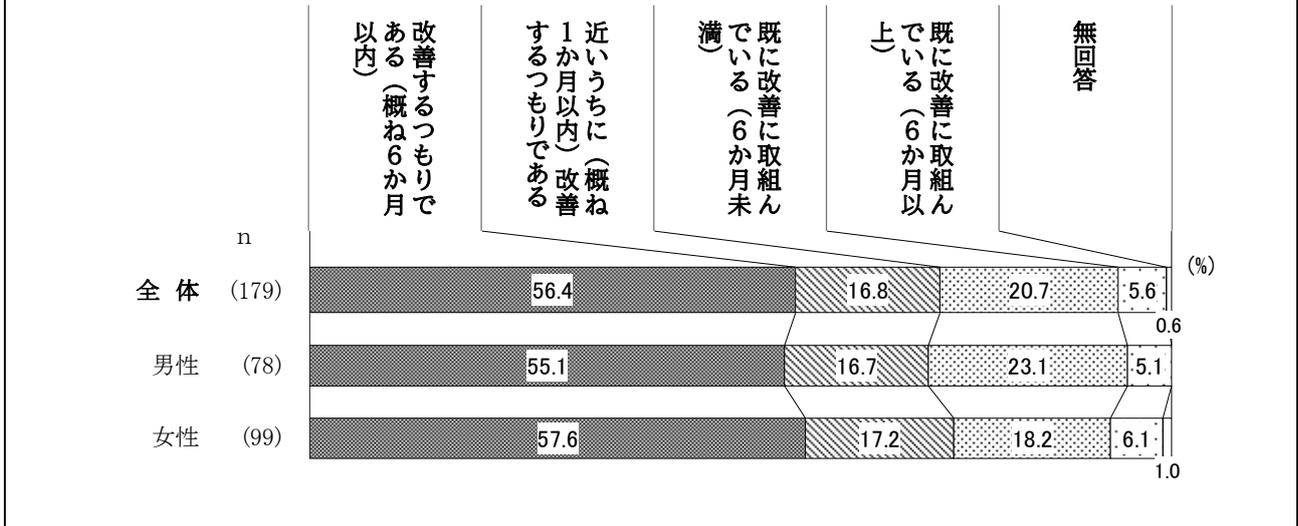
(5) 生活改善の状況

◇《改善するつもり》が7割台半ば、《取組んでいる》が2割台半ば

(問21-2で、「1」か「2」とお答えの方に)

問21-3 あなたの生活改善の状況について教えてください。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-3-11>生活改善の状況



問21-2で、健康の維持、または健康になるために生活改善をしようと《思う》と回答した人に、生活改善の状況について聞いたところ、「改善するつもりである(概ね6か月以内)」(56.4%)が5割台半ば、「近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである」(16.8%)が1割台半ばで、それらを合わせた《改善するつもり》(73.2%)は7割台半ばとなっている。一方、「既に改善に取り組んでいる(6か月未満)」(20.7%)と「既に改善に取り組んでいる(6か月以上)」(5.6%)を合わせた《取組んでいる》(26.3%)は2割台半ばとなっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表Ⅲ-3-11)

## 4 食生活・栄養について

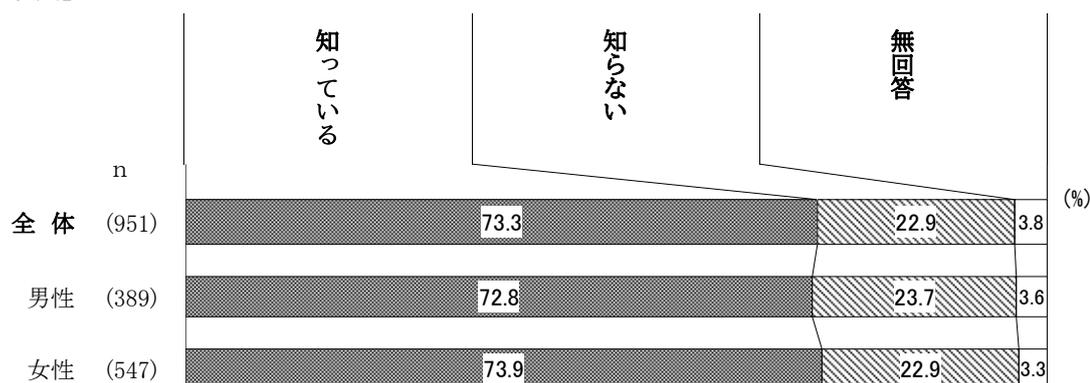
### (1) 適正体重の認知度

◇「知っている」が7割台半ば

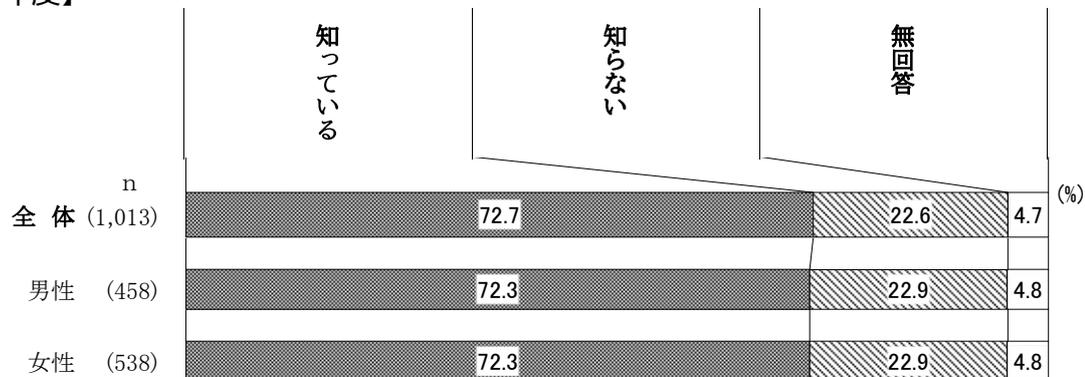
問22-1 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-1> 適正体重の認知度

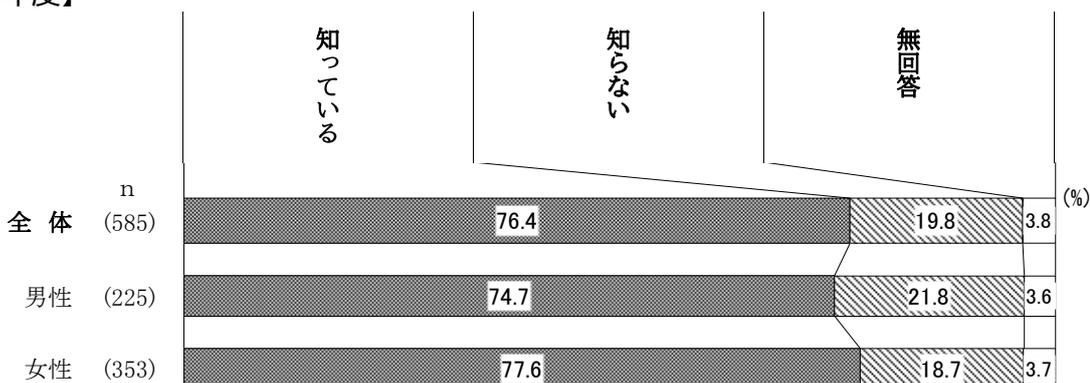
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

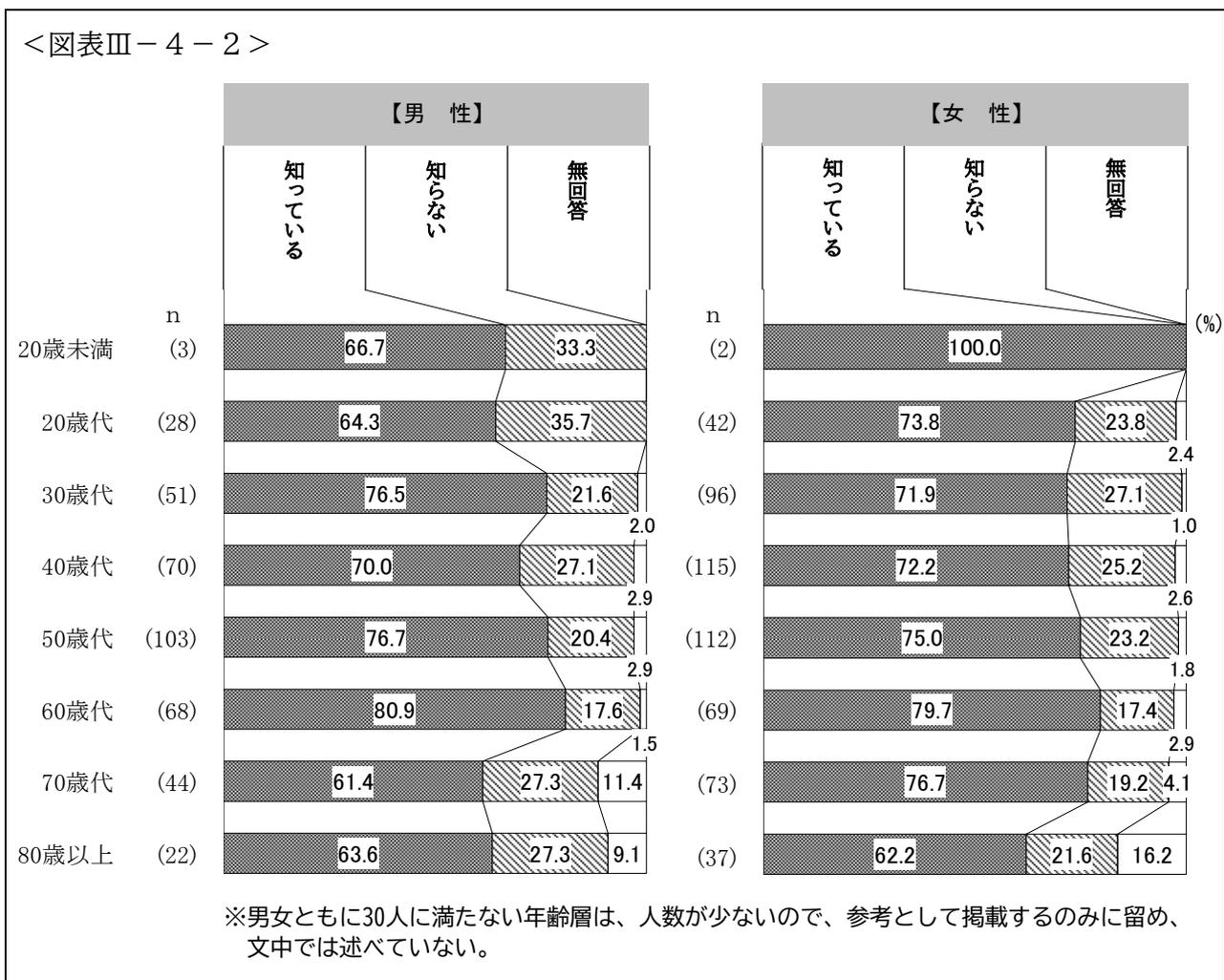


適正体重の認知度は、「知っている」(73.3%)は7割台半ばとなっている。一方「知らない」(22.9%)は2割を超えている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

過去の調査結果との比較では、全体、性別ともに特に大きな違いはみられない。(図表Ⅲ-4-1)

【性／年齢別】



男性では、「知っている」が30歳代～60歳代で7割以上となっている。女性は、「知っている」が80歳以上を除き、7割以上となっている。(図表Ⅲ-4-2)

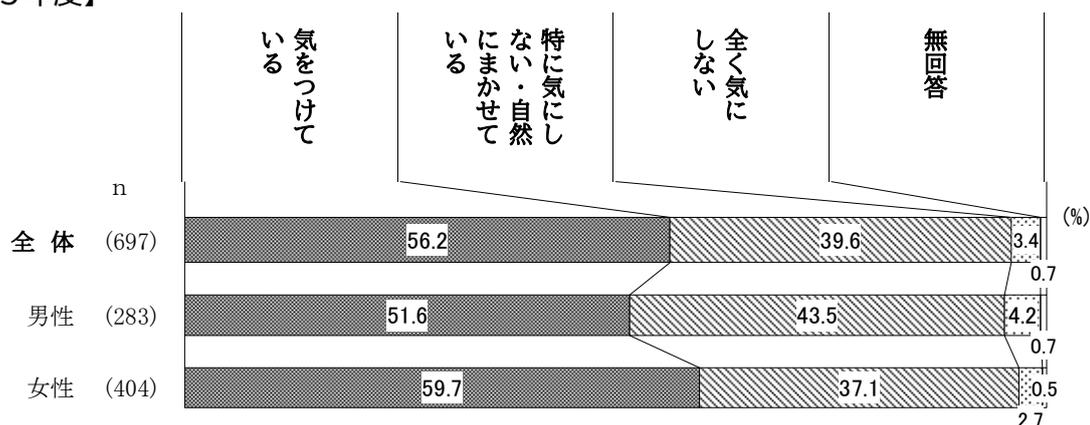
(2) 適正体重を目安とした食事への配慮

◇「気をつけている」が5割台半ば

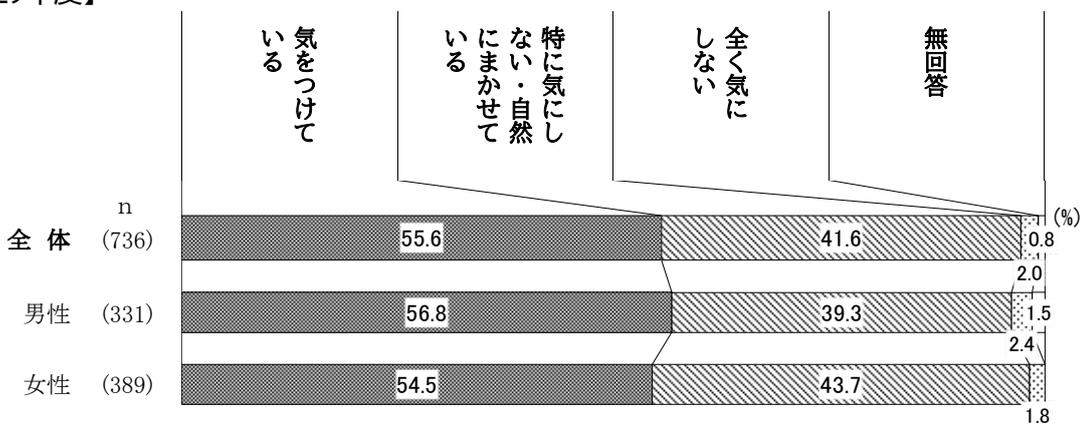
(問22-1で、「1 知っている」とお答えの方に)  
問22-2 適正体重を目安として、食事にごをつけていますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-3>適正体重を目安とした食事への配慮

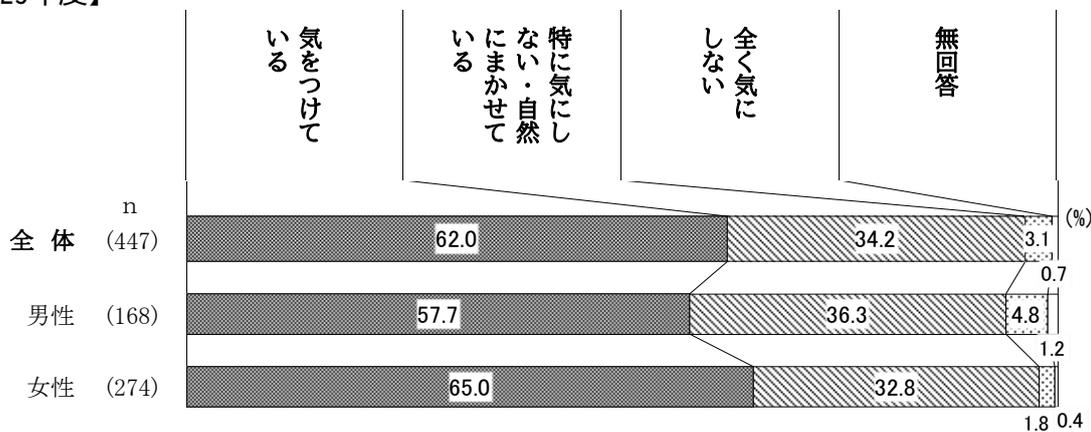
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



---

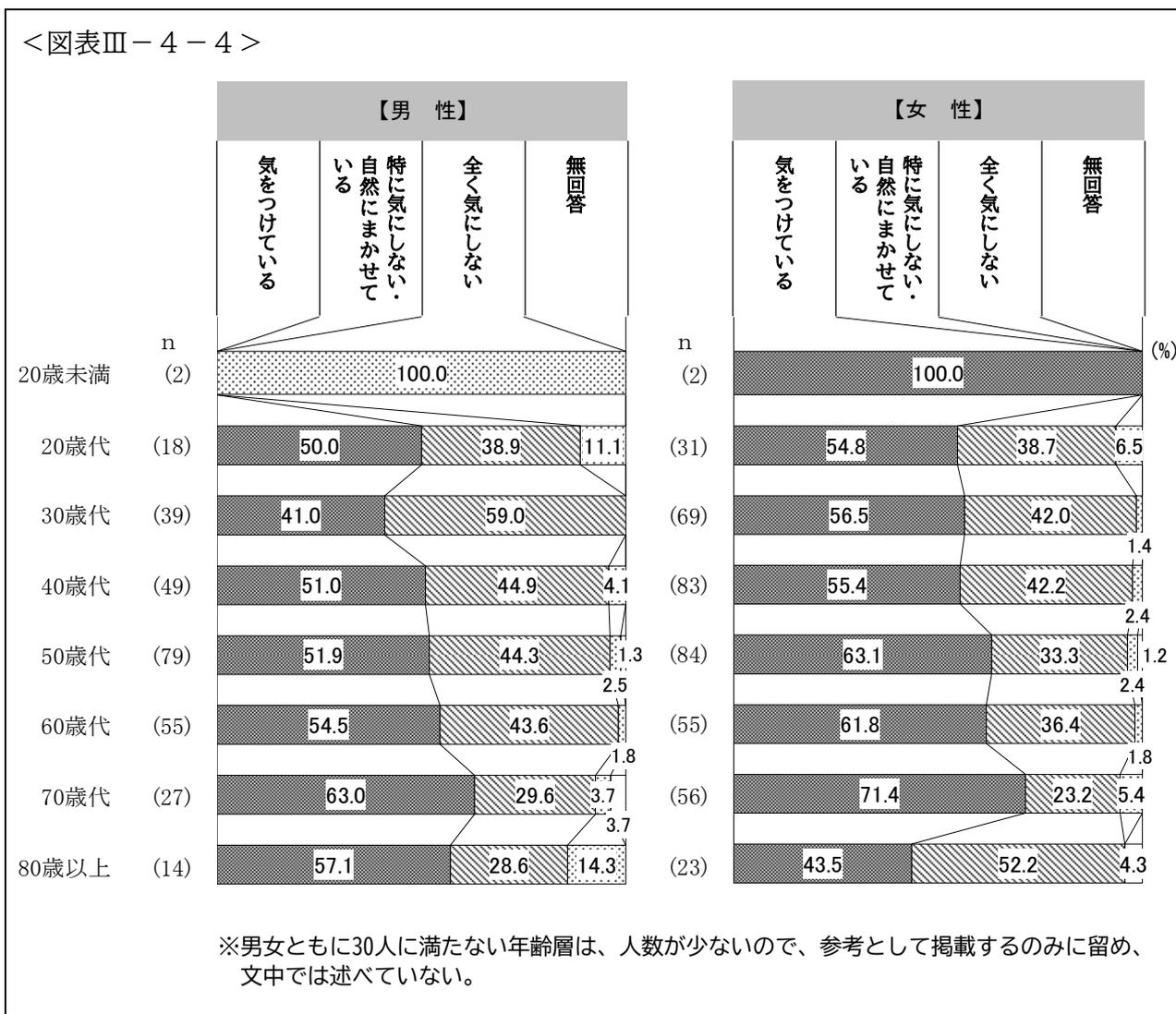
---

問22－1で、適正体重を「知っている」と回答した人に食事に気をつけているか聞いたところ、「気をつけている」(56.2%)が5割台半ば、「特に気にしない・自然にまかせている」(39.6%)が約4割となっている。

性別で見ると、「気をつけている」は女性が男性よりも8ポイント高く、約6割となっている。逆に、「特に気にしない・自然にまかせている」は男性の方が6ポイント高く、4割台半ばである。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から特に大きな違いはみられない。性別では、男性で「気を付けている」が平成29年度から5ポイント減少している。逆に、女性は平成25年度から平成29年度にかけて10ポイント減少していたが、今回5ポイント増加している。また、女性では「特に気にしない・自然にまかせている」が6ポイント減少している。(図表Ⅲ－4－3)

【性／年齢別】



男性では、「気をつけている」は40歳代～60歳代で5割台となっている。「特に気にしない・自然にまかせている」は、30歳代が約6割と高い。一方、女性も「気をつけている」は年齢が上がるにつれて漸増する傾向にあり、70歳代で7割を超えて高くなっている。「特に気にしない・自然にまかせている」は30歳代、40歳代で4割を超えている。(図表Ⅲ-4-4)

(3) 適正体重のコントロール

◇「しようと思う」が5割を超える

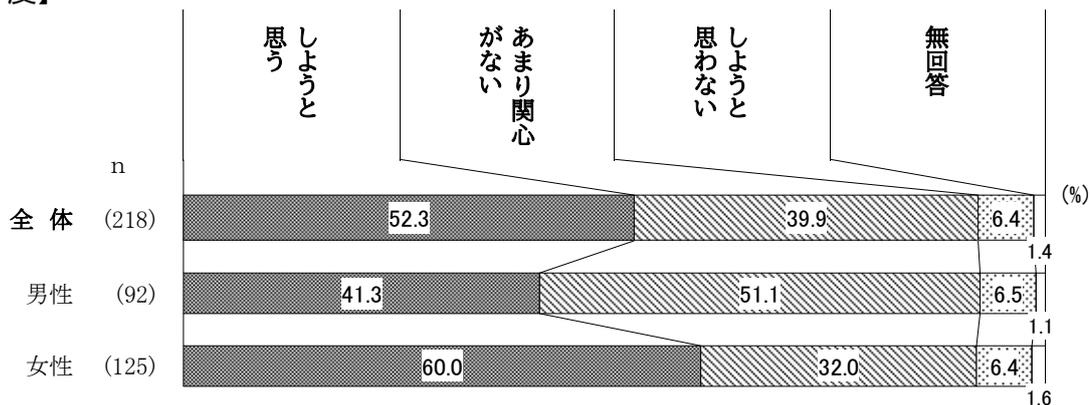
(問22-1で、「2 知らない」とお答えの方に)

問22-3 これから、適正な体重を知り、自分でコントロールしようと思いますか。

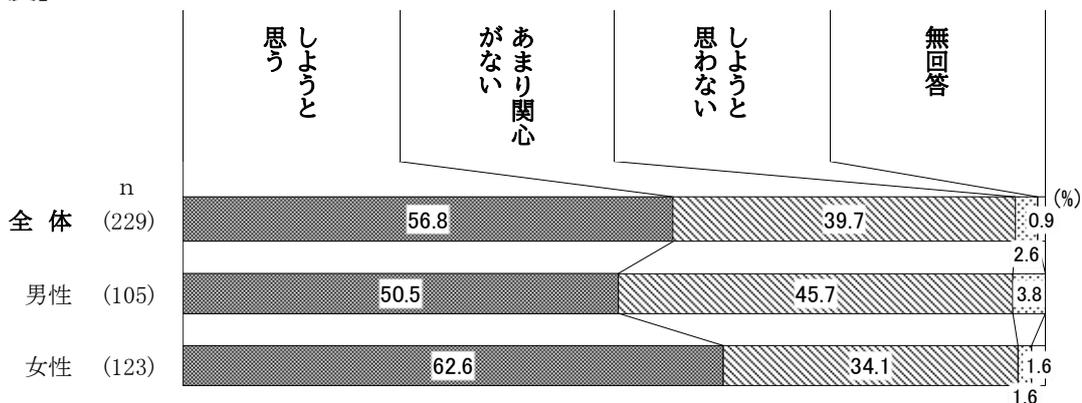
(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-5>適正体重のコントロール

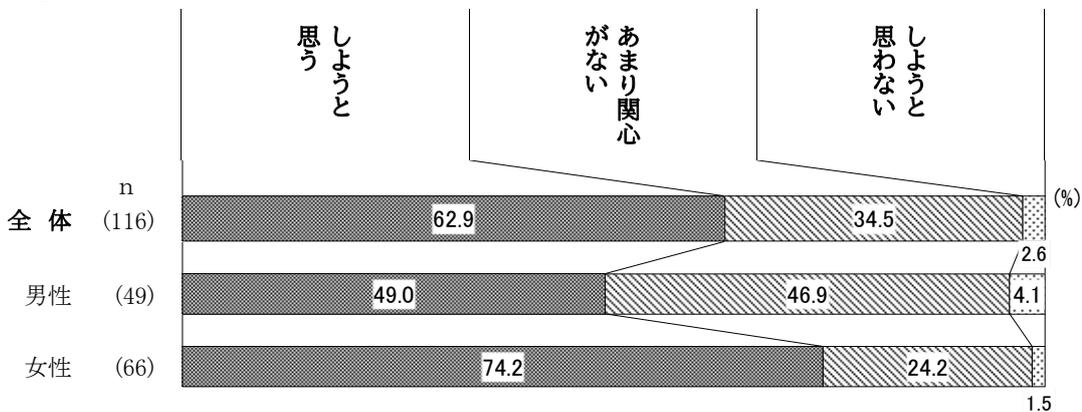
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

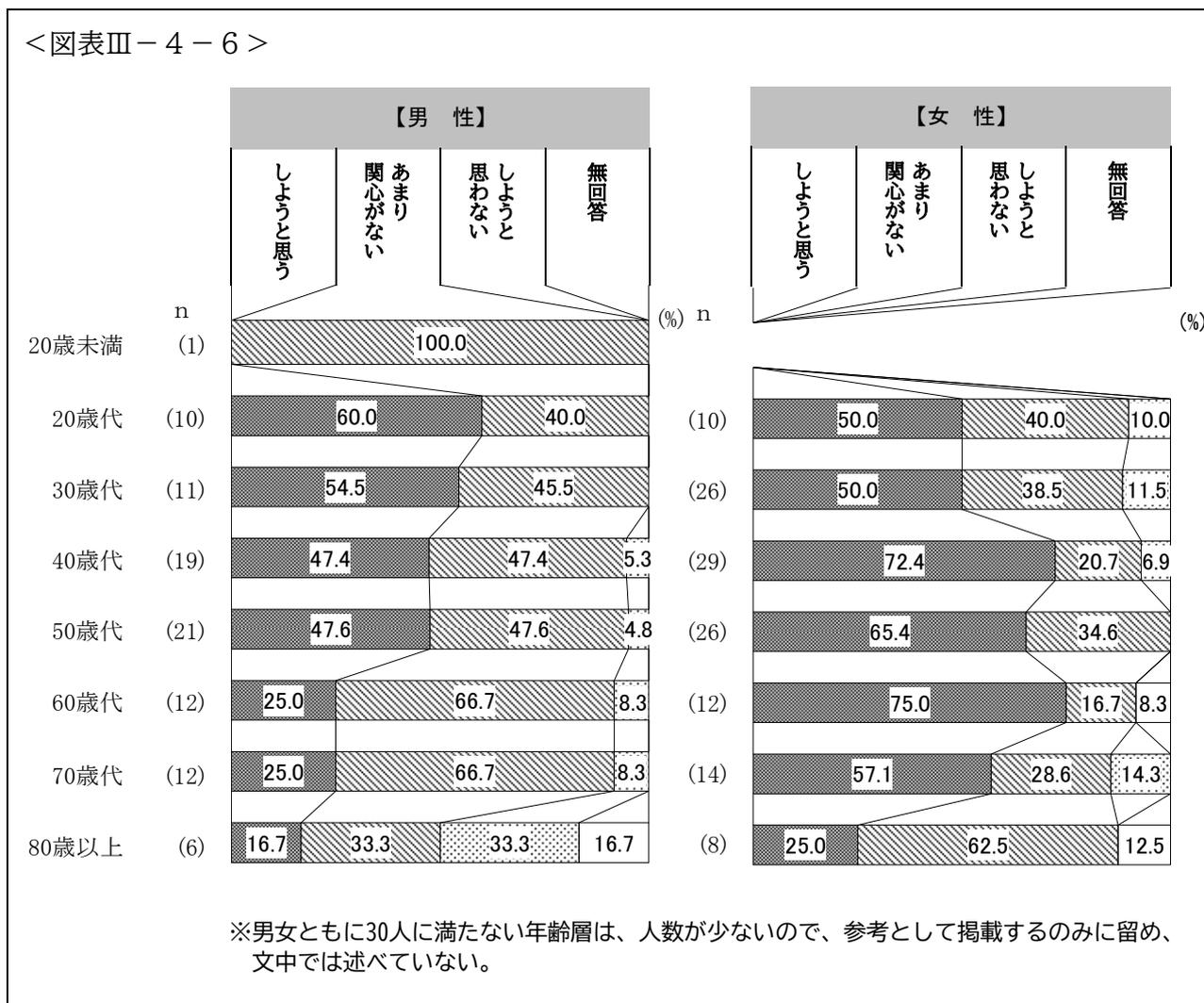


問22-1で、適正体重を「知らない」と回答した人に、適正体重をコントロールする意向があるかを聞いたところ、「しようと思う」(52.3%)が5割を超え、「あまり関心がない」(39.9%)が約4割となっている。

性別でみると、「しようと思う」が女性は男性より18ポイント高く、6割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「しようと思う」は減少傾向にあり、平成25年度からは10ポイント減少している。性別では、男性は「しようと思う」が平成29年度から9ポイント減少し、「あまり関心がない」が5ポイント増加している。(図表Ⅲ-4-5)

【性／年齢別】



男女ともいずれの年齢層も n が少ないため、参考までに留める。(図表Ⅲ-4-6)

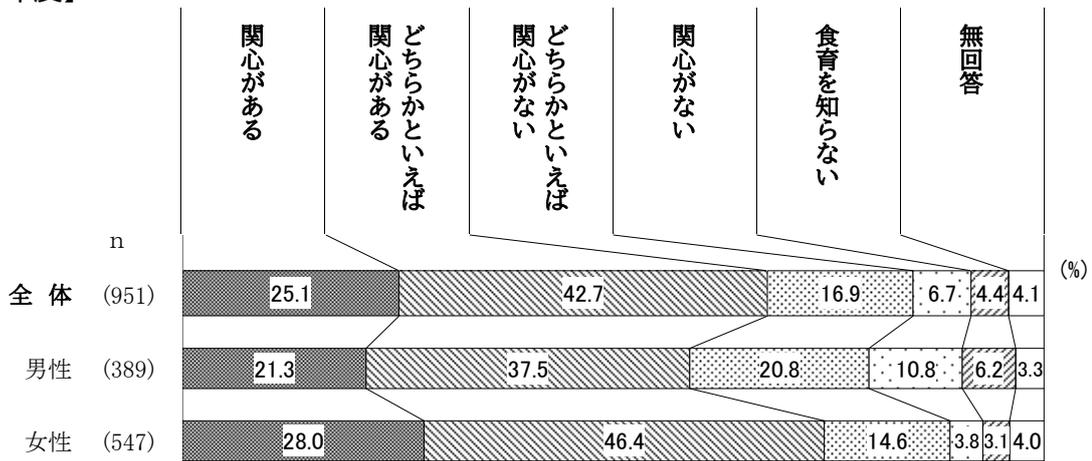
(4) 食育への関心度

◇《関心がある》は約7割

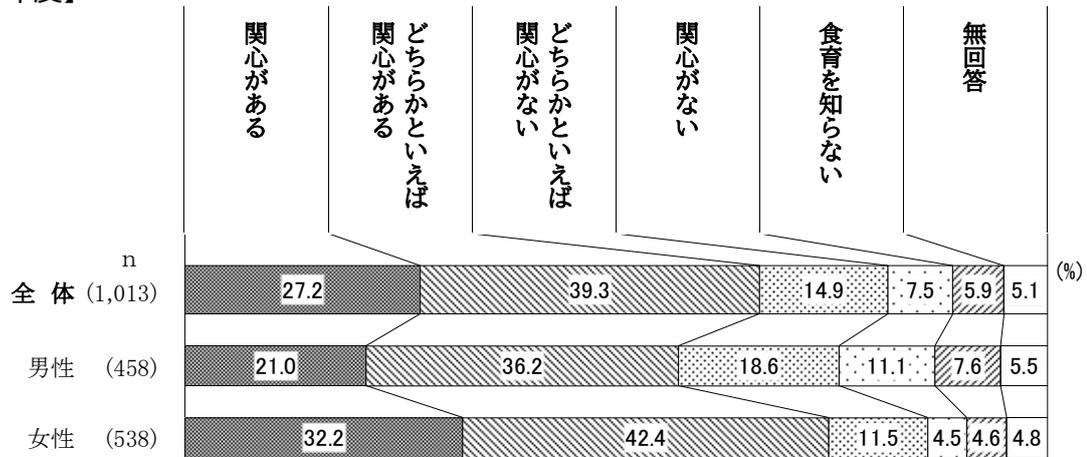
問23 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-7> 食育への関心度

【令和5年度】



【平成29年度】



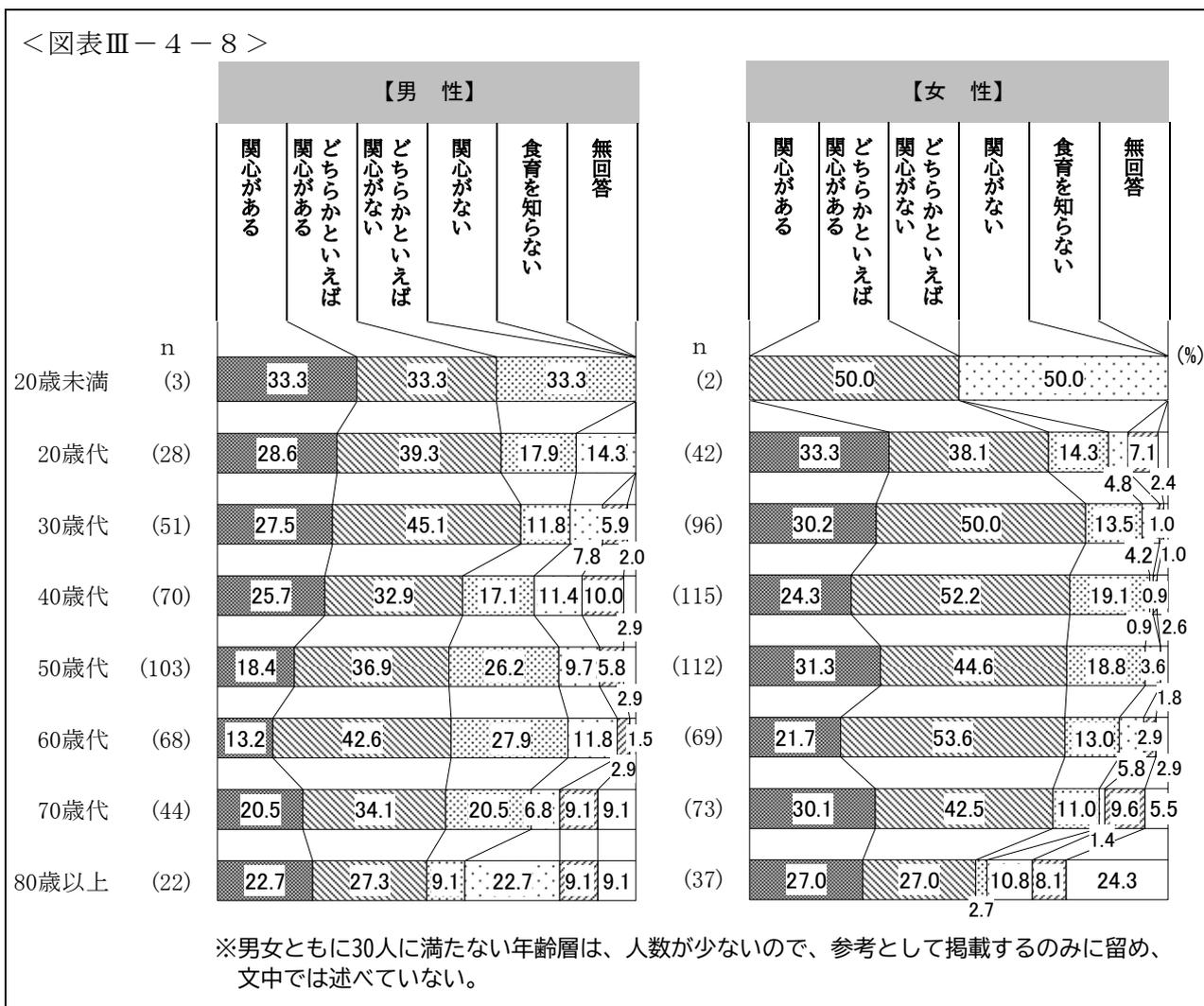
※食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

食育への関心度は、「関心がある」(25.1%)と「どちらかといえば関心がある」(42.7%)を合わせた《関心がある》(67.8%)は約7割となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」(16.9%)と「関心がない」(6.7%)を合わせた《関心がない》(23.6%)は2割台半ばとなっている。

性別で見ると、「関心がある」は女性が男性よりも6ポイント高くなっている。《関心がある》は、女性は男性より15ポイント高く、7割台半ばとなっている。

平成29年度の調査結果との比較では、全体、性別でも特に大きな違いはみられない。(図表Ⅲ-4-7)

【性／年齢別】



男性では、《興味がある》は30歳代が7割を超えて最も高く、年齢が上がるにつれ漸減していく。《興味がない》は60歳代で約4割となっている。一方、女性では、《興味がある》は30歳代が8割と最も高く、《興味がない》は40歳代、50歳代で2割台となっている。(図表Ⅲ-4-8)

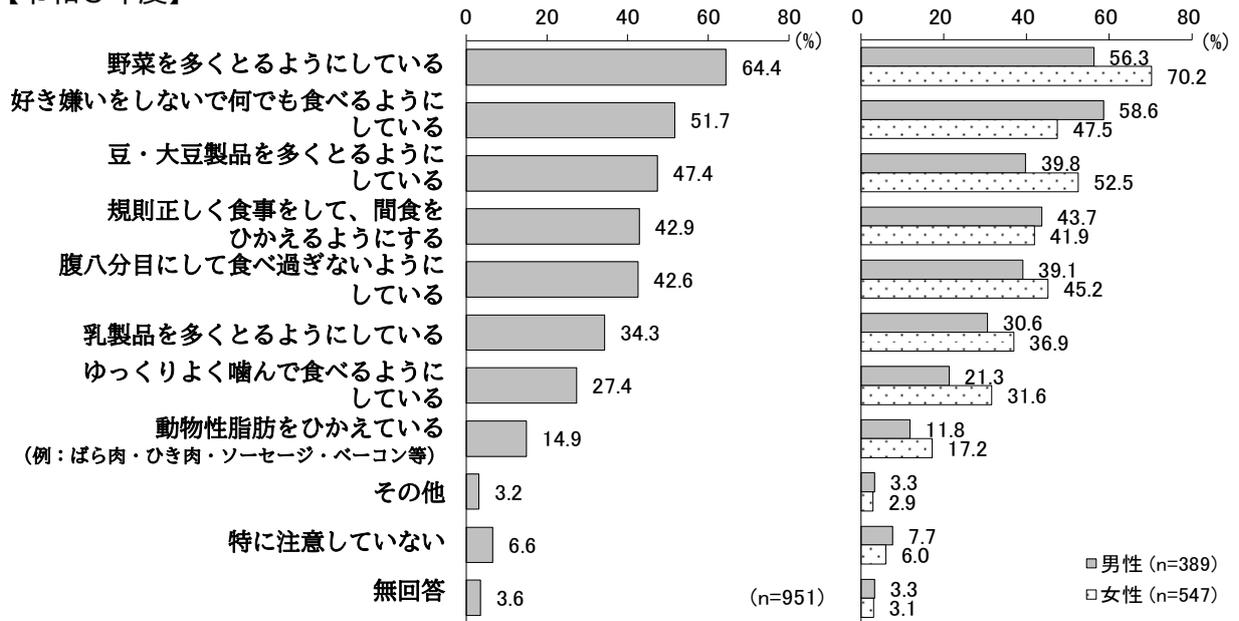
(5) 食事の摂取で心がけていること

◇「野菜を多くとる」「好き嫌いをしない」「豆・大豆製品を多くとる」が上位3項目

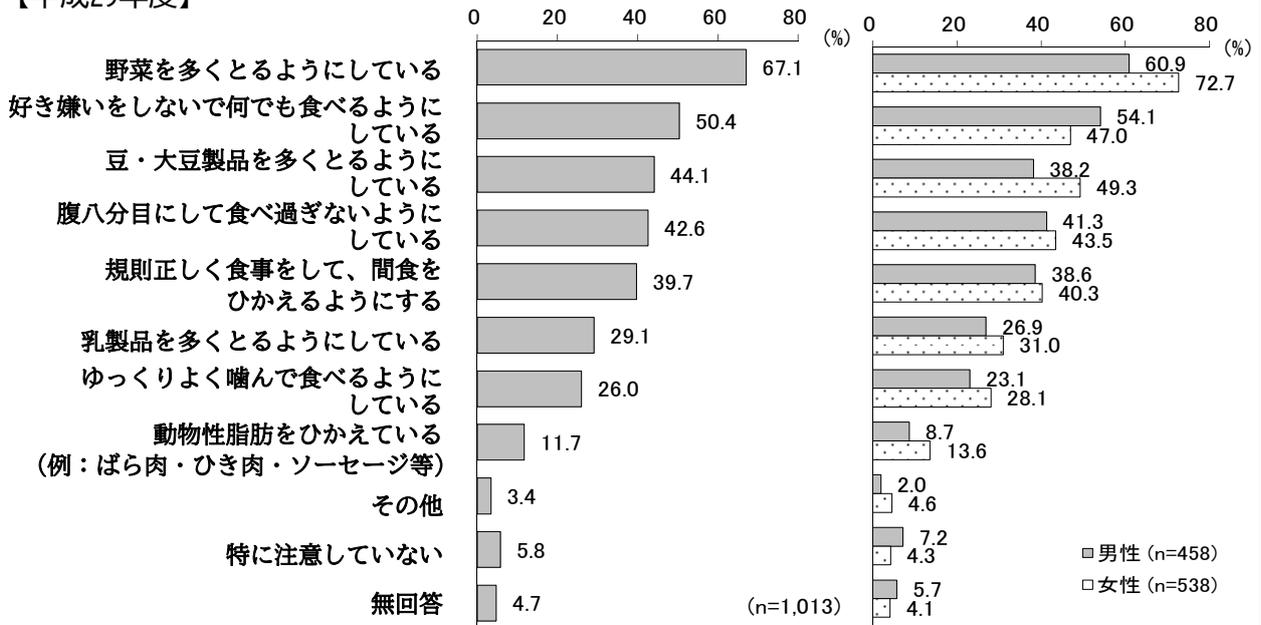
問24 あなたが、食事の摂取で心がけていることについて、次の中から選んでください。  
(○はいくつでも)

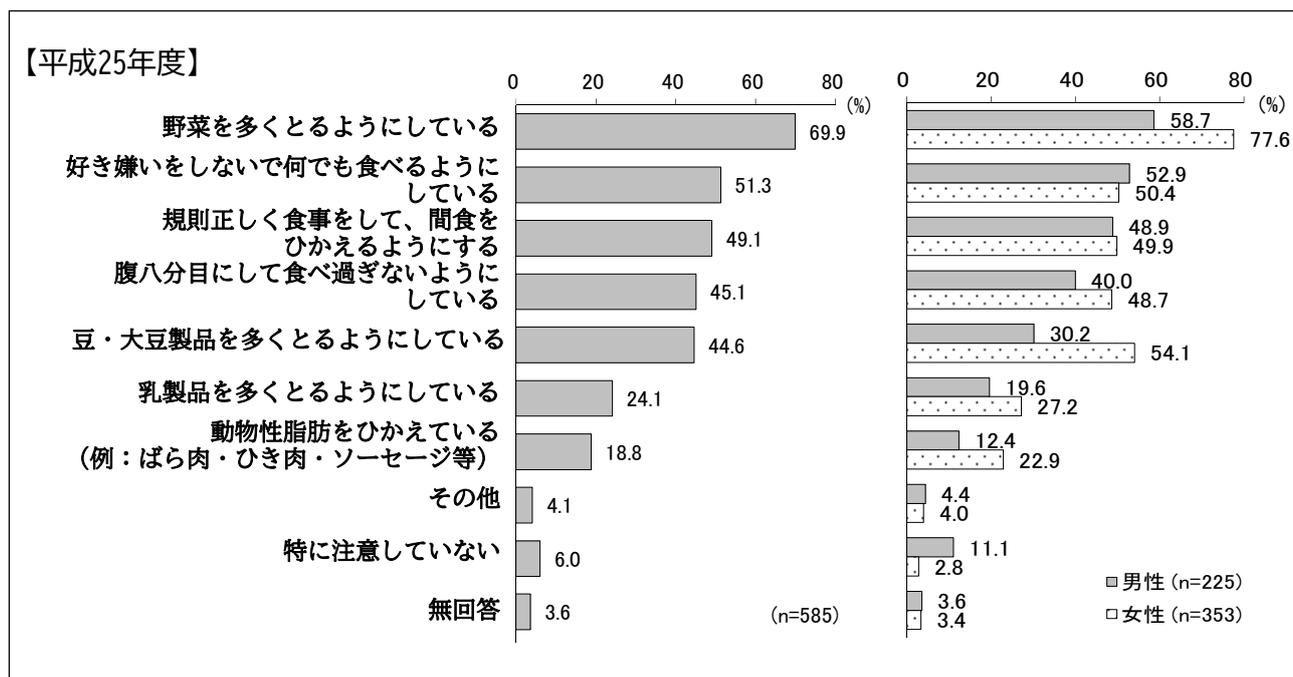
<図表Ⅲ-4-9> 食事の摂取で心がけていること

【令和5年度】



【平成29年度】





食事の摂取で心がけていることを聞いたところ、「野菜を多くとるようにしている」(64.4%)が6割台半ばで最も高く、次いで「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」(51.7%)が5割を超え、「豆・大豆製品を多くとるようにしている」(47.4%)が約5割となっている。

性別で見ると、「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」は男性が女性より11ポイント高くなっている以外は、おおむね女性が男性より高く、「野菜を多くとるようにしている」で13ポイント、「豆・大豆製品を多くとるようにしている」で12ポイント、「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」で10ポイントなどの差がみられる。

過去の調査結果と比較すると、全体では「乳製品を多くとるようにしている」は平成29年度から5ポイント増加している。性別では、女性で「乳製品を多くとるようにしている」が平成29年度から5ポイント増加している。また、平成25年度からみると、男性は「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」が緩やかに増加しており、5ポイント増となっている。女性は「野菜を多くとるようにしている」が緩やかに減少しており、7ポイント減となっている。(図表Ⅲ-4-9)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ-4-10> (全項目)

				好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている	規則正しく食事をして、間食をひかえるようにする	腹八分目にして食べ過ぎないようにしている	ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	乳製品を多くとるようにしている	豆・大豆製品を多くとるようにしている	野菜を多くとるようにしている	動物性脂肪をひかえている (例：ばら肉・ひき肉・ソーセージ・ベーコン等)	その他	特に注意していない	
		n	(%)											
性／年齢別	男性	20歳未満	3	100.0	33.3	33.3	-	33.3	-	-	-	-	-	
		20歳代	28	67.9	32.1	35.7	21.4	28.6	28.6	53.6	17.9	3.6	7.1	
		30歳代	51	62.7	45.1	33.3	21.6	31.4	39.2	49.0	11.8	2.0	11.8	
		40歳代	70	57.1	38.6	30.0	17.1	27.1	38.6	52.9	8.6	8.6	8.6	
		50歳代	103	59.2	47.6	44.7	19.4	36.9	39.8	66.0	11.7	1.0	5.8	
		60歳代	68	52.9	44.1	44.1	22.1	29.4	36.8	60.3	11.8	5.9	7.4	
		70歳代	44	52.3	52.3	40.9	29.5	25.0	52.3	50.0	15.9	-	4.5	
		80歳以上	22	63.6	36.4	40.9	27.3	27.3	50.0	50.0	9.1	-	13.6	
	女性	20歳未満	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
		20歳代	42	59.5	35.7	38.1	45.2	23.8	31.0	57.1	19.0	2.4	9.5	
		30歳代	96	49.0	38.5	42.7	25.0	30.2	46.9	70.8	10.4	2.1	8.3	
		40歳代	115	42.6	36.5	35.7	18.3	31.3	49.6	61.7	10.4	3.5	4.3	
		50歳代	112	42.0	43.8	52.7	31.3	41.1	61.6	75.9	15.2	2.7	5.4	
		60歳代	69	50.7	42.0	49.3	34.8	40.6	55.1	85.5	18.8	2.9	4.3	
		70歳代	73	56.2	47.9	52.1	41.1	47.9	58.9	68.5	31.5	5.5	5.5	
80歳以上		37	40.5	59.5	48.6	54.1	48.6	56.8	70.3	29.7	-	2.7		

※男女ともに30人に満たない年齢層は、人数が少ないので、参考として掲載するのみに留め、文中では述べていない。

※図表の見方としては、人数の確保できた最も比率の高い層を■で区別するようにした。

男性では、「野菜を多くとるようにしている」は50歳代で6割台半ばと高く、この年齢層では「腹八分目にして食べ過ぎないようにしている」が4割台半ば、「乳製品を多くとるようにしている」が3割台半ばと高くなっている。「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」は、30歳代が6割を超えて高くなっている。また、「規則正しく食事をして、間食をひかえるようにする」「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」「豆・大豆製品を多くとるようにしている」「動物性脂肪をひかえている」では、70歳代が最も高くなっている。

一方、女性では、「野菜を多くとるようにしている」は60歳代で8割台半ばと最も高く、30歳代、50歳代、80歳以上でも7割台となっている。「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」は20歳代が約6割で高くなっている。また、「豆・大豆製品を多くとるようにしている」「腹八分目にして食べ過ぎないようにしている」では50歳代が、「規則正しく食事をして、間食をひかえるようにする」「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」「乳製品を多くとるようにしている」では80歳以上が最も高くなっている。(図表Ⅲ-4-10)

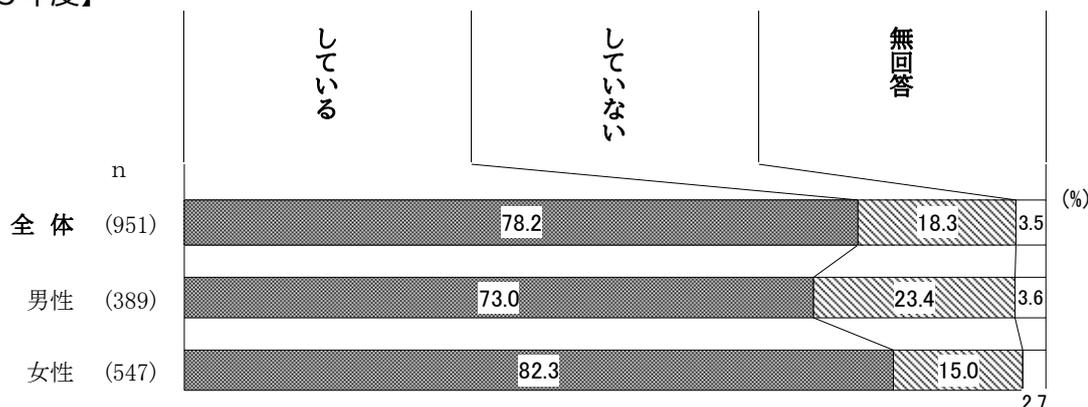
(6) 食品を無駄にしないための行動

◇「している」が約8割、「していない」が約2割

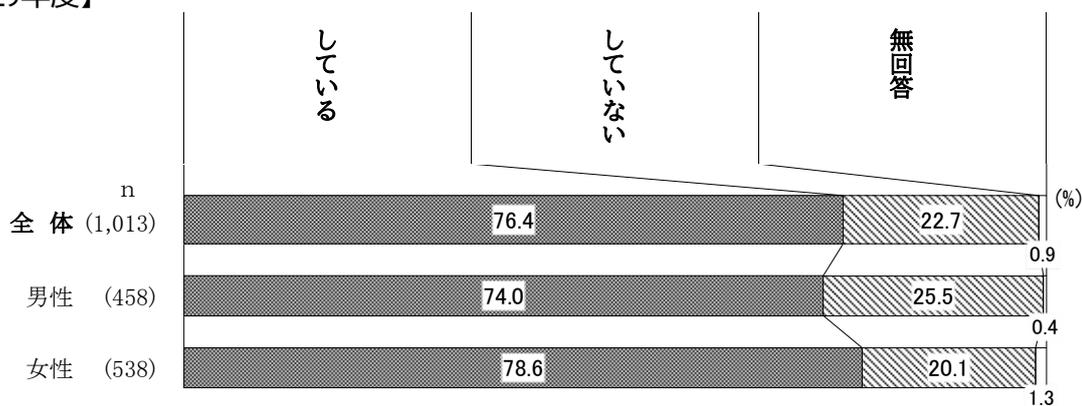
問25-1 あなたは、食品を無駄にしないように何らかの行動をしていますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-11> 食品を無駄にしないための行動

【令和5年度】



【平成29年度】



食品を無駄にしないように行動しているか聞いたところ、「している」(78.2%)が約8割、「していない」(18.3%)が約2割となっている。

性別で見ると、「している」は女性が男性よりも9ポイント高く、8割を超えている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では特に大きな違いはみられない。性別では、「していない」が女性で5ポイント減少している。(図表Ⅲ-4-11)

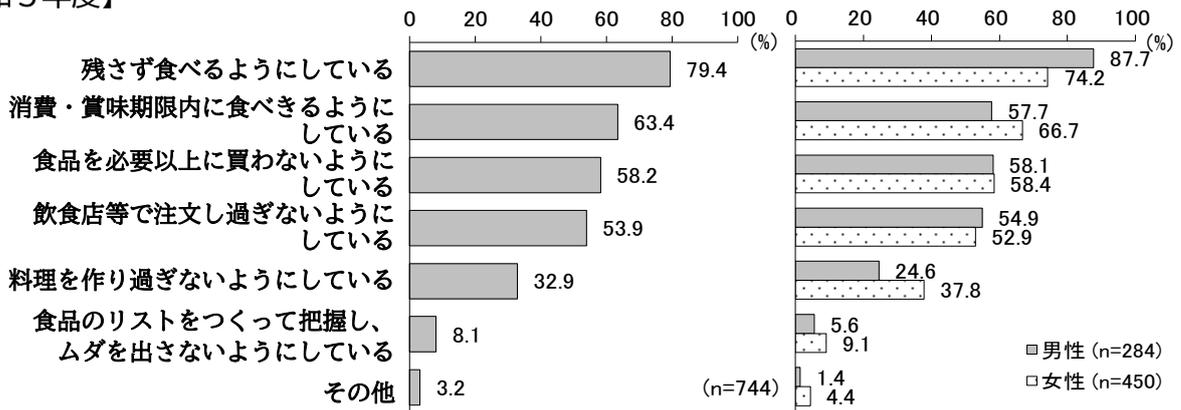
(7) 食品を無駄にしないためにしていること

◇「残さず食べるようにしている」が約8割で最も高い

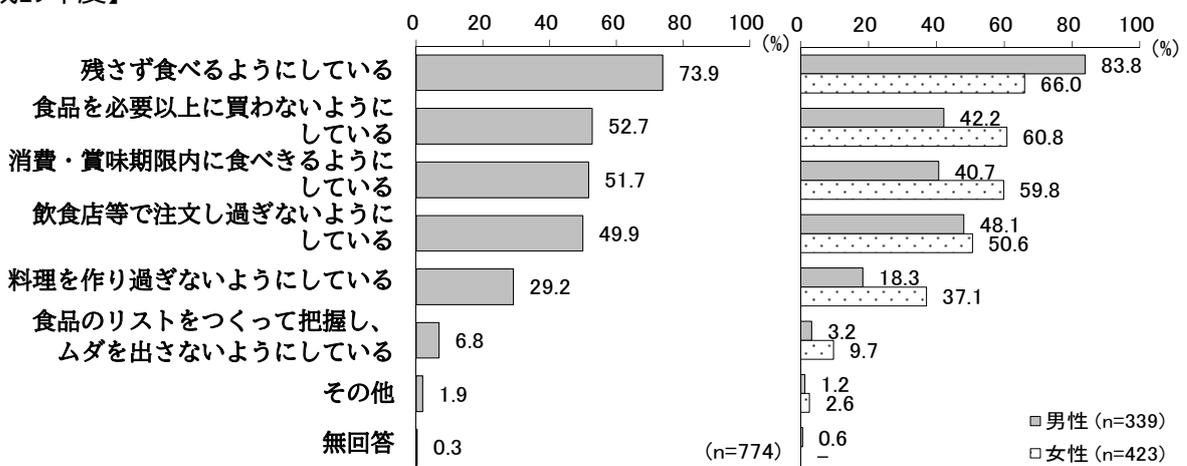
(問25-1で、「1 している」とお答えの方に)  
問25-2 どのようなことをしていますか。(〇はいくつでも)

<図表Ⅲ-4-12>食品を無駄にしないためにしていること

【令和5年度】



【平成29年度】



食品を無駄にしないためにしていることを聞いてみたところ、「残さず食べるようにしている」(79.4%)が約8割で最も高く、次いで「消費・賞味期限内に食べきるようにしている」(63.4%)が6割台半ば、「食品を必要以上に買わないようにしている」(58.2%)が約6割となっている。

性別で見ると、「残さず食べるようにしている」は男性が女性より13ポイント、「料理を作り過ぎないようにしている」は女性が男性より13ポイント、「消費・賞味期限内に食べきるようにしている」は同9ポイント、それぞれ高くなっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体ではすべての項目で増加しており、なかでも「消費・賞味期限内に食べきるようにしている」は11ポイント、「残さず食べるようにしている」と「食品を必要以上に買わないようにしている」は5ポイント増加している。性別では、男女とも増加している項目が多いなか、男性はより顕著で「消費・賞味期限内に食べきるようにしている」は17ポイント、「食品を必要以上に買わないようにしている」は15ポイント、「飲食店等で注文し過ぎないようにしている」と「料理を作り過ぎないようにしている」は6ポイント、それぞれ増加している。また、女性では「残さず食べるようにしている」は8ポイント、「消費・賞味期限内に食べきるようにしている」は6ポイント増加している。(図表Ⅲ-4-12)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－４－１３> (全項目)

		n	(%)							
			残さず食べるようにしている	飲食店等で注文し過ぎないようにしている	食品を必要以上に買わないようにしている	料理を作り過ぎないようにしている	消費・賞味期限内に食べきるようにしている	食品のリストをつくって把握し、ムダを出さないようにしている	その他	
性／年齢別	男性	20歳未満	2	100.0	50.0	-	-	50.0	-	-
		20歳代	23	95.7	56.5	56.5	17.4	47.8	-	-
		30歳代	34	100.0	61.8	70.6	20.6	55.9	2.9	-
		40歳代	51	88.2	62.7	60.8	19.6	56.9	3.9	-
		50歳代	79	86.1	53.2	54.4	22.8	62.0	1.3	2.5
		60歳代	52	84.6	53.8	51.9	30.8	59.6	7.7	3.8
		70歳代	29	72.4	41.4	79.3	44.8	58.6	20.7	-
		80歳以上	14	92.9	50.0	28.6	14.3	50.0	14.3	-
	女性	20歳未満	1	-	100.0	100.0	-	100.0	-	-
		20歳代	36	86.1	58.3	44.4	27.8	63.9	16.7	2.8
		30歳代	79	79.7	53.2	59.5	32.9	67.1	11.4	3.8
		40歳代	84	78.6	54.8	59.5	25.0	64.3	9.5	6.0
		50歳代	94	66.0	61.7	67.0	45.7	64.9	6.4	6.4
		60歳代	61	72.1	52.5	54.1	44.3	70.5	4.9	4.9
		70歳代	62	71.0	37.1	56.5	45.2	71.0	9.7	3.2
80歳以上		32	71.9	43.8	56.3	46.9	62.5	9.4	-	

※男女ともに30人に満たない年齢層は、人数が少ないので、参考として掲載するのみに留め、文中では述べていない。

※図表の見方としては、人数の確保できた最も比率の高い層を■で区別するようにした。

男性では、30歳代で「残さず食べるようにしている」が全数で、「食品を必要以上に買わないようにしている」でも7割と最も高くなっている。「消費・賞味期限内に食べきるようにしている」は50歳代が6割を超え、「飲食店等で注文し過ぎないようにしている」は40歳代で6割を超えて高くなっている。

一方、女性では「残さず食べるようにしている」は20歳代で8割台半ばと高くなっている。「消費・賞味期限内に食べきるようにしている」は70歳代で7割を超え、60歳代でも7割、他の年齢層でも6割台となっている。50歳代では「飲食店等で注文し過ぎないようにしている」と「食品を必要以上に買わないようにしている」が6割台で最も高くなっている。「料理を作り過ぎないようにしている」は80歳以上が4割台半ばと高くなっている。(図表Ⅲ－４－１３)

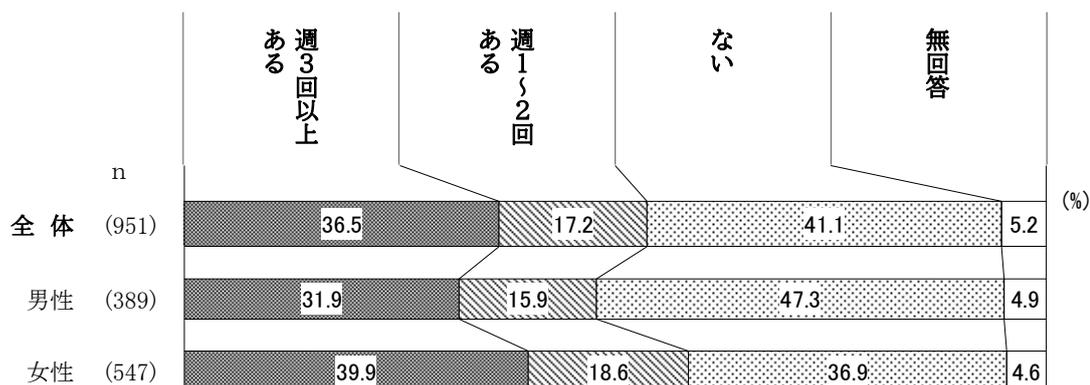
(8) 家族や友人などと食事をする機会

①朝食

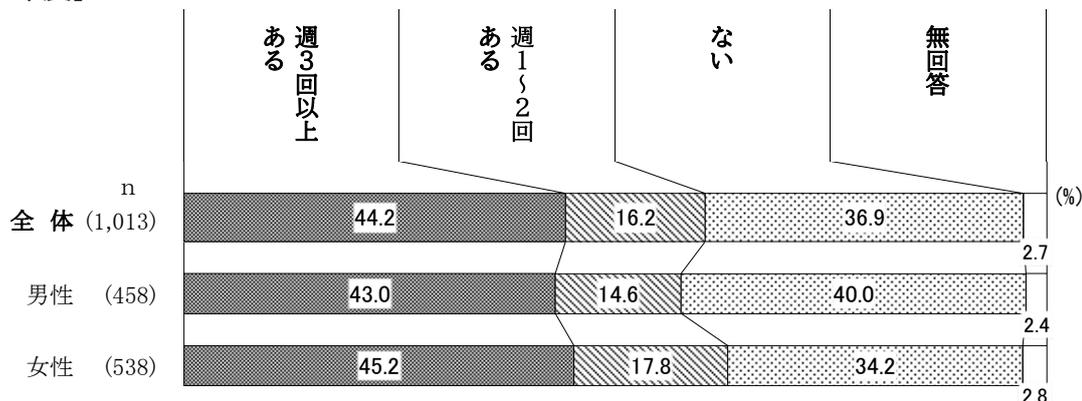
問26 あなたは、家族や友人など、誰かと一緒に食事をする機会がありますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-14>家族や友人などと食事をする機会

【令和5年度】



【平成29年度】



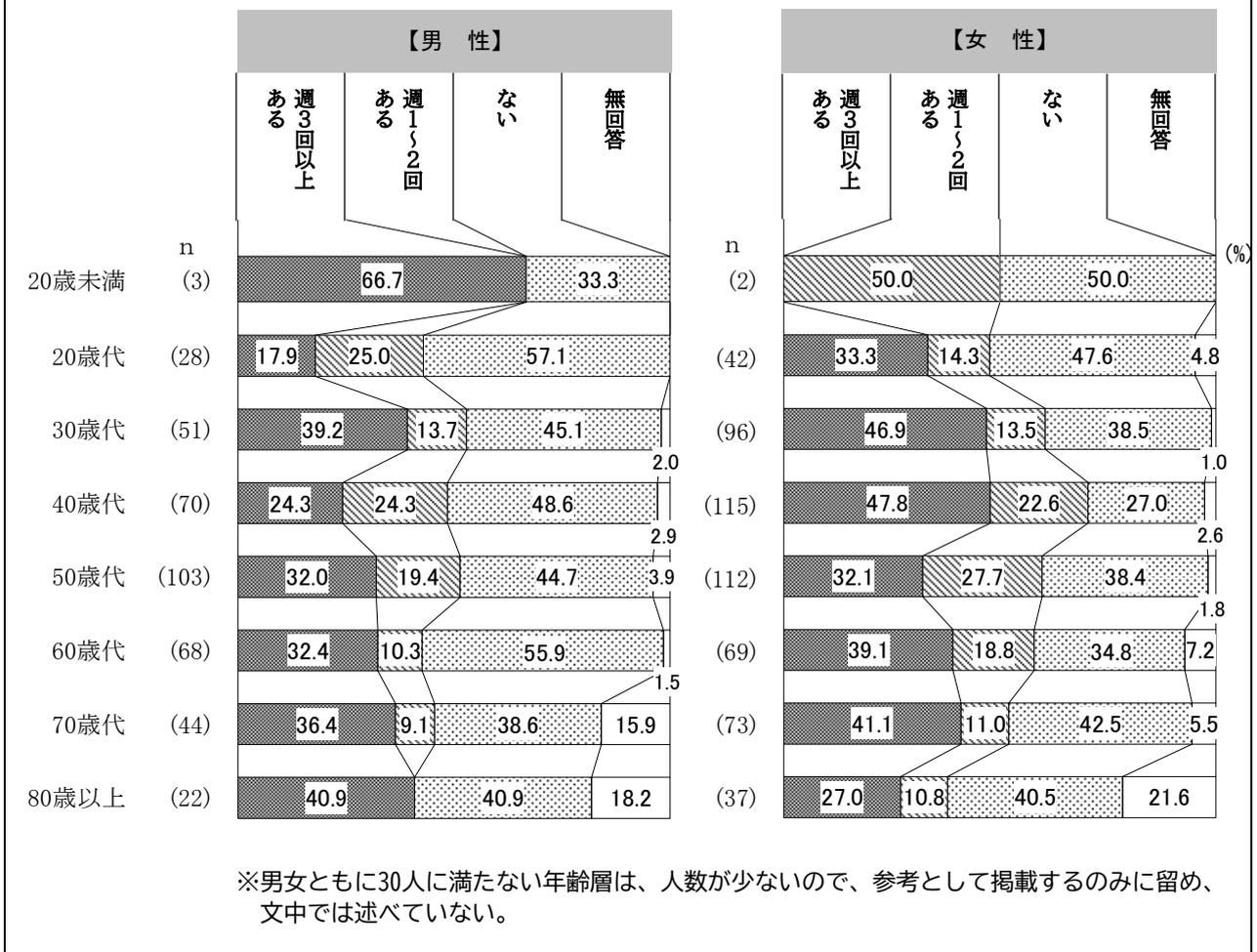
誰かと一緒に食事をする機会を聞いたところ、朝食については「週3回以上ある」(36.5%)が3割台半ば、「週1~2回ある」(17.2%)が約2割となっている。一方、「ない」(41.1%)は4割を超えている。

性別で見ると、「ない」は男性が女性よりも10ポイント高く、約5割となっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では「週3回以上ある」が7ポイント減少している。性別では、男女とも「週3回以上ある」が減少し、男性で11ポイント、女性で5ポイント減となっている。また、男性では「ない」が7ポイント増加している。(図表Ⅲ-4-14)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－４－15> 家族や友人などと食事をする機会



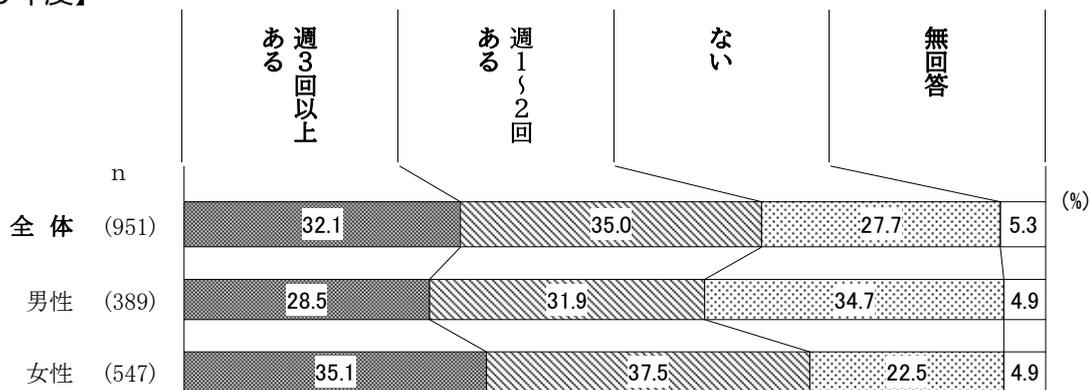
男性では、40歳代のみ「週3回以上ある」が2割台半ばでやや低いものの、「週1～2回ある」では2割台半ばと、逆に他の年齢層より高くなっている。「ない」は60歳代が5割台半ばとなっている。女性は「週3回以上ある」が30歳代で4割台半ば、40歳代で約5割と高くなっている。「ない」は20歳代、70歳以上で4割台となっている。(図表Ⅲ－４－15)

②昼食

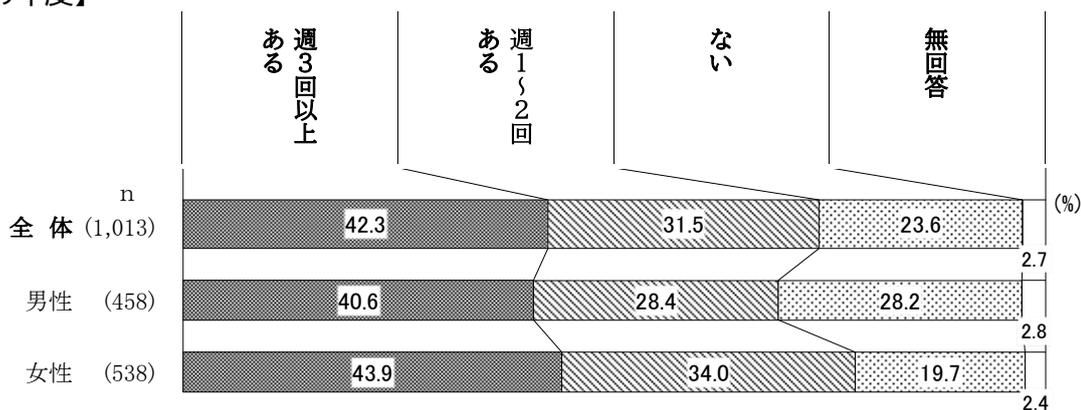
問26 あなたは、家族や友人など、誰かと一緒に食事をする機会がありますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-16> 家族や友人などと食事をする機会

【令和5年度】



【平成29年度】



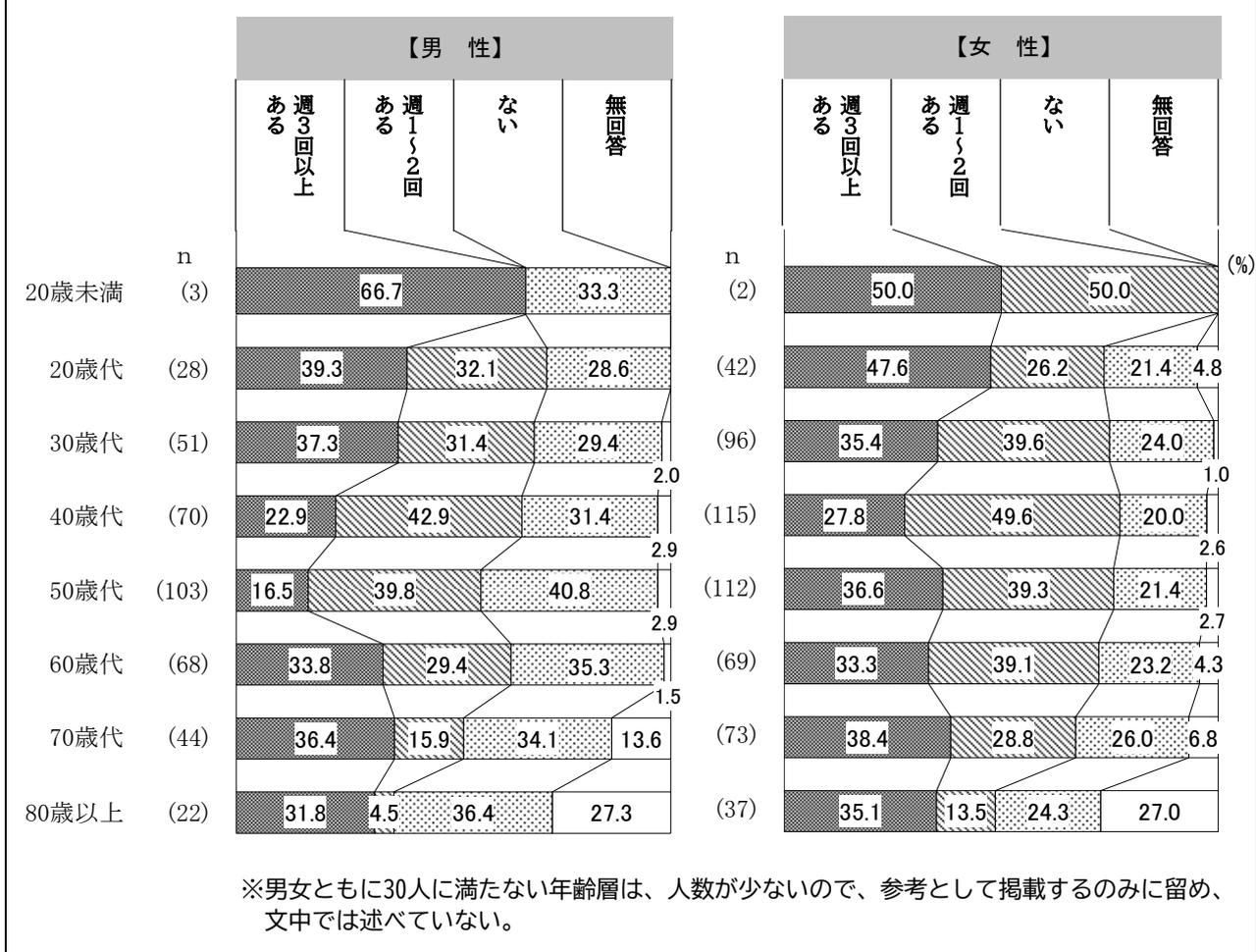
誰かと一緒に食事をする機会を聞いたところ、昼食については「週3回以上ある」(32.1%)が3割を超え、「週1~2回ある」(35.0%)が3割台半ばとなっている。一方、「ない」(27.7%)は約3割となっている。

性別でみると、「週3回以上ある」と「週1~2回」は女性が男性より高く、それぞれ6ポイント、5ポイントの差がみられる。また、「ない」は男性が女性よりも12ポイント高くなっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では「週3回以上ある」が10ポイント減少している。性別では、男女とも「週3回以上ある」が減少し、男性で12ポイント、女性で8ポイント減となっている。また、男性では「ない」が6ポイント増加している。(図表Ⅲ-4-16)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－４－17> 家族や友人と食事をする機会



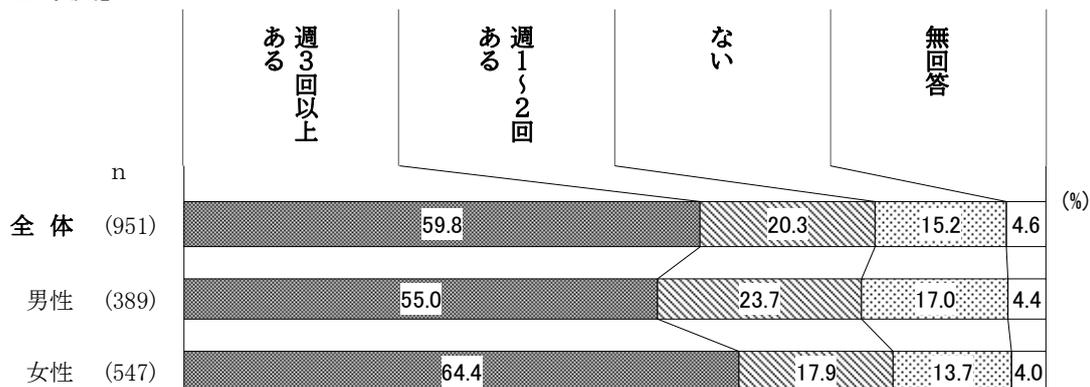
男性では、「週3回以上ある」が40歳代で2割を超え、50歳代で1割台半ばと、他の年齢層より低く、「週1～2回ある」では40歳代で4割を超え、50歳代で約4割と、逆に他の年齢層より高くなっている。「ない」は50歳代が4割となっている。女性は「週3回以上ある」が20歳代で約5割と最も高くなっている。(図表Ⅲ－４－17)

③夕食

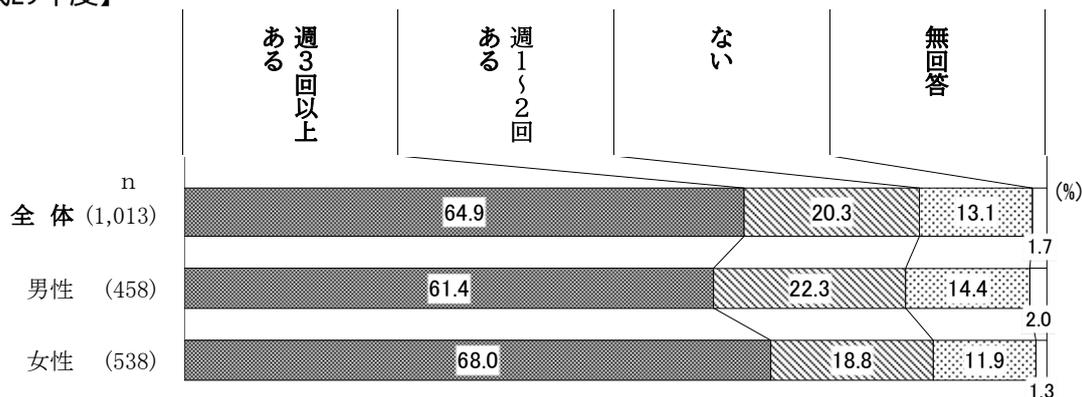
問26 あなたは、家族や友人など、誰かと一緒に食事をする機会がありますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-18> 家族や友人などと食事をする機会

【令和5年度】



【平成29年度】



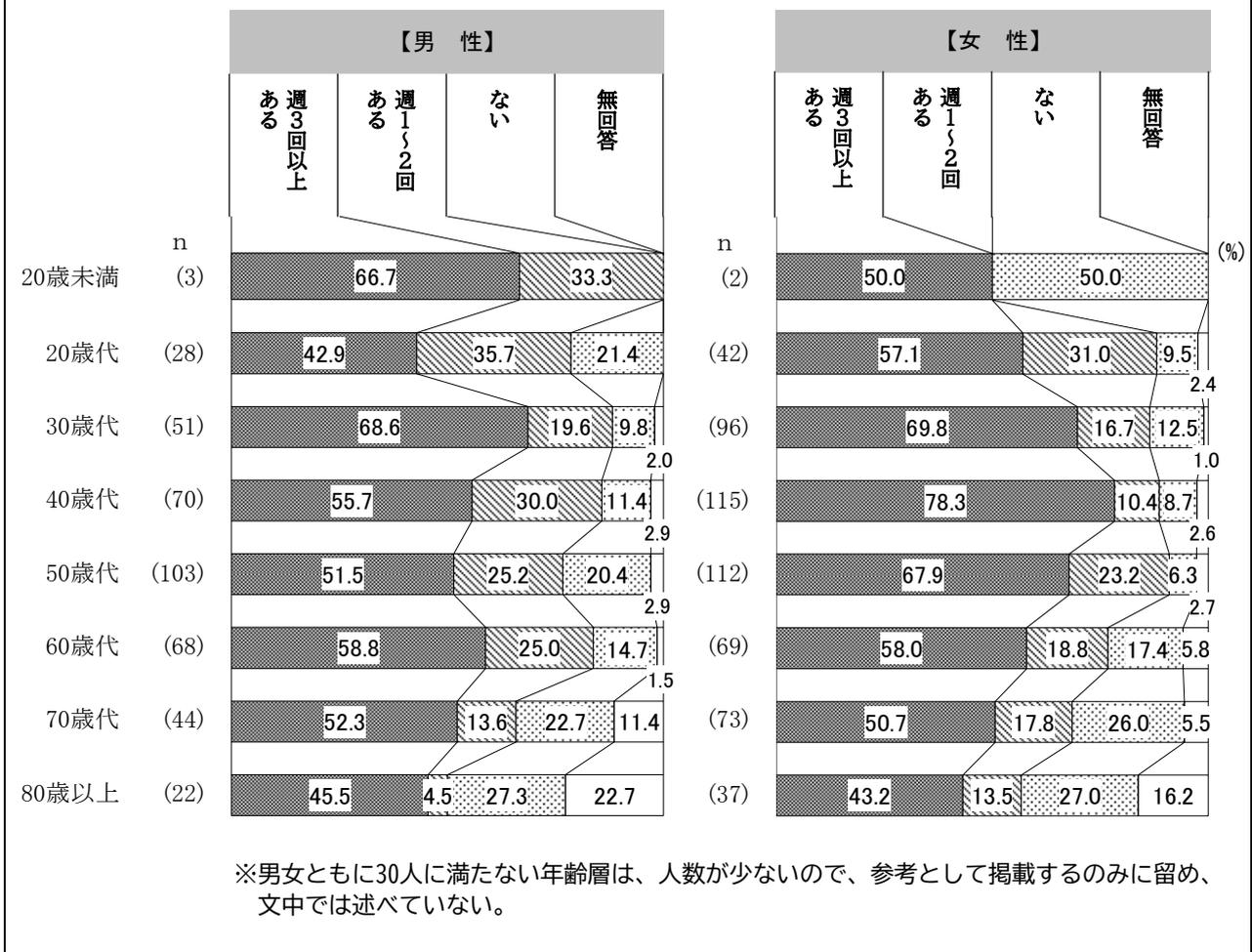
誰かと一緒に食事をする機会を聞いたところ、夕食については「週3回以上ある」(59.8%)が約6割、「週1~2回ある」(20.3%)が2割となっている。一方、「ない」(15.2%)は1割台半ばとなっている。

性別でみると、「週3回以上ある」は女性が男性より9ポイント高く、6割台半ばとなっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では「週3回以上ある」が5ポイント減少している。性別では、男性で「週3回以上ある」が6ポイント減少している。(図表Ⅲ-4-18)

【性／年齢別】

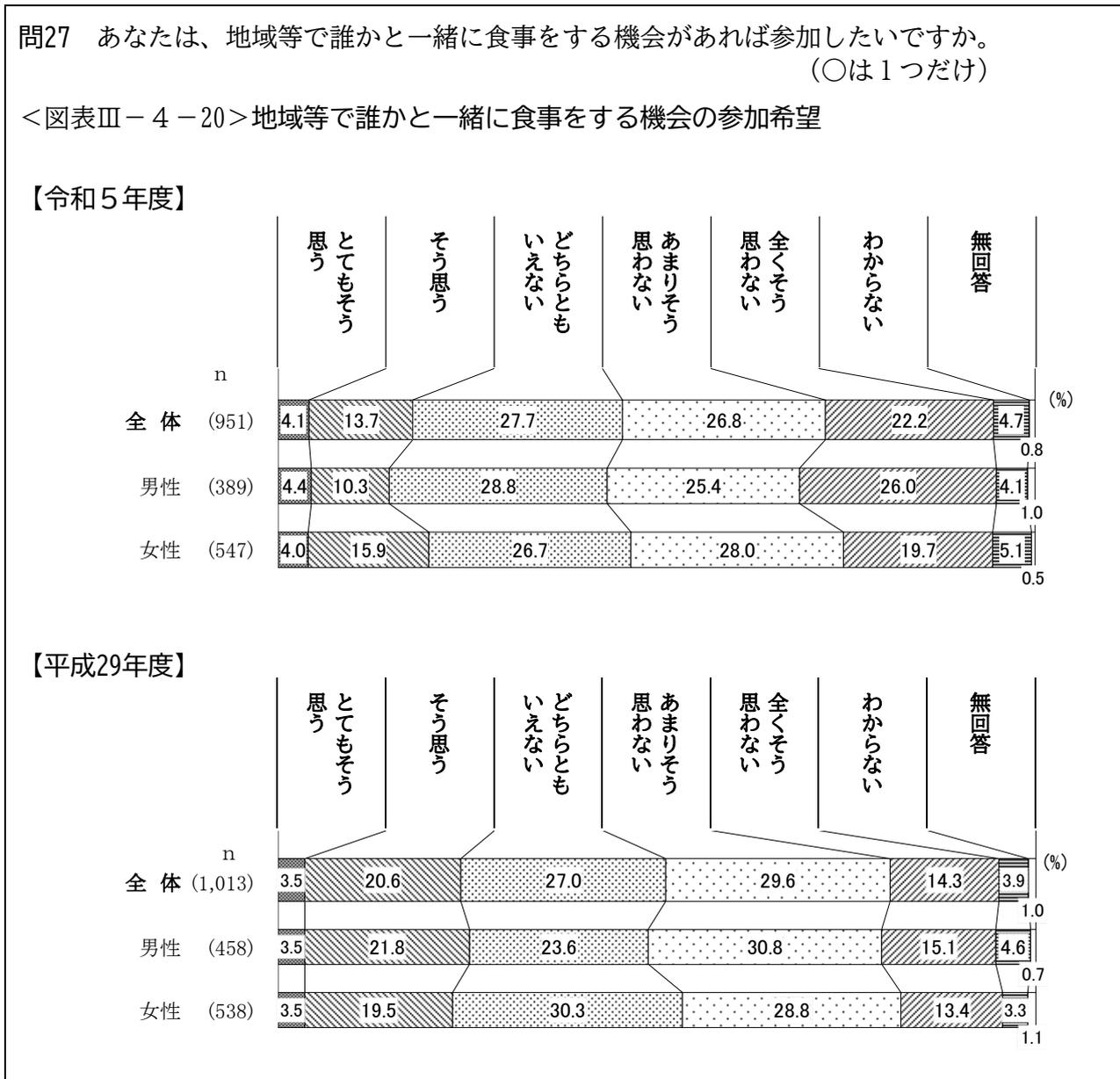
<図表Ⅲ－４－19> 家族や友人などと食事をする機会



男性では、「週3回以上ある」は30歳代が約7割と高くなっている。「ない」は50歳代、70歳代が2割台となっている。女性は「週3回以上ある」で40歳代の約8割が最も高い山型を示している。「ない」は70歳以上で2割台となっている。(図表Ⅲ－４－19)

(9) 地域等で誰かと一緒に食事をする機会の参加希望

◇《そう思う》は約2割、《そう思わない》は約5割



地域等で誰かと一緒に食事をする機会に参加したいかを聞いたところ、「とてもそう思う」(4.1%)と「そう思う」(13.7%)を合わせた《そう思う》(17.8%)は約2割となっている。一方、「あまりそう思わない」(26.8%)と「全くそう思わない」(22.2%)を合わせた《そう思わない》(49.0%)は約5割となっている。

性別でみると、「そう思う」は女性が男性より5ポイント高く、1割台半ばとなり、《そう思う》でも女性が男性より5ポイント高く、約2割となっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、参加希望の減少が明確で、全体では《そう思う》が6ポイントの減少、《そう思わない》が5ポイントの増加となっている。性別では、《そう思う》で男性が10ポイントの減少、《そう思わない》で男女とも5ポイントの増加となり、なかでも「全くそう思わない」は男性が10ポイント、女性が6ポイントの増加となっている。(図表Ⅲ-4-20)

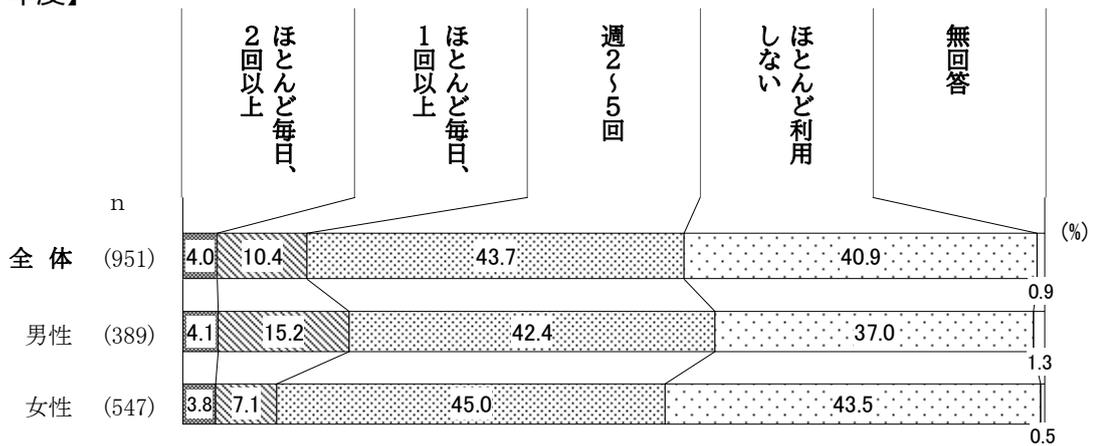
(10) 外食の回数

◇「ほとんど利用しない」が4割と高いものの、《ほとんど毎日》が1割台半ば

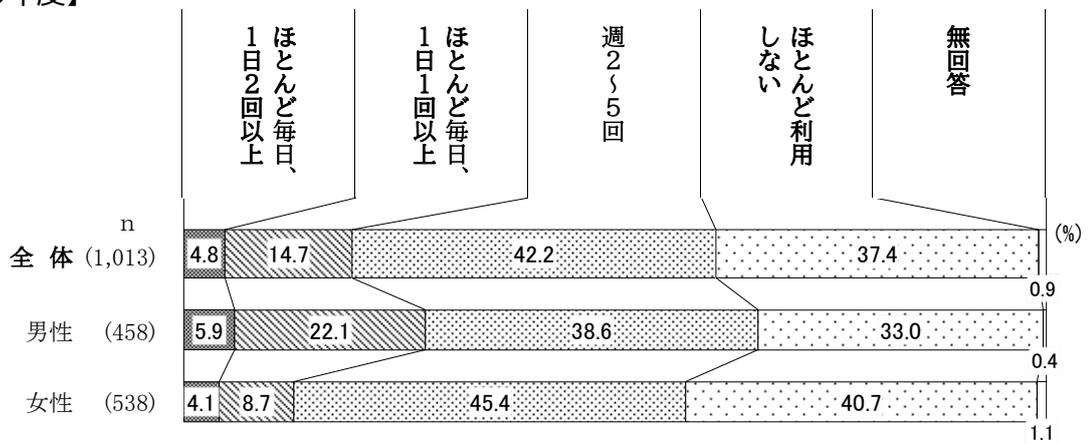
問28 外食（市販の弁当なども含む）をどのくらいしますか。（○は1つだけ）

<図表Ⅲ-4-21>外食の回数

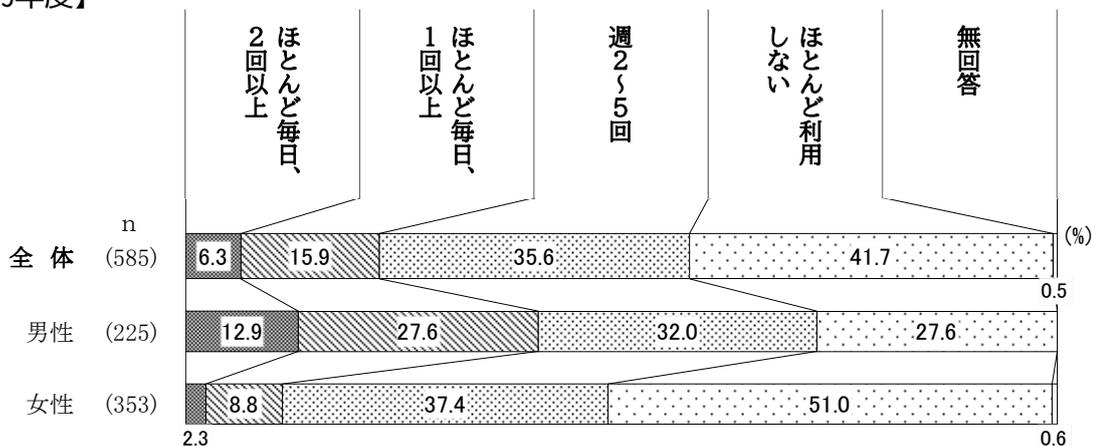
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



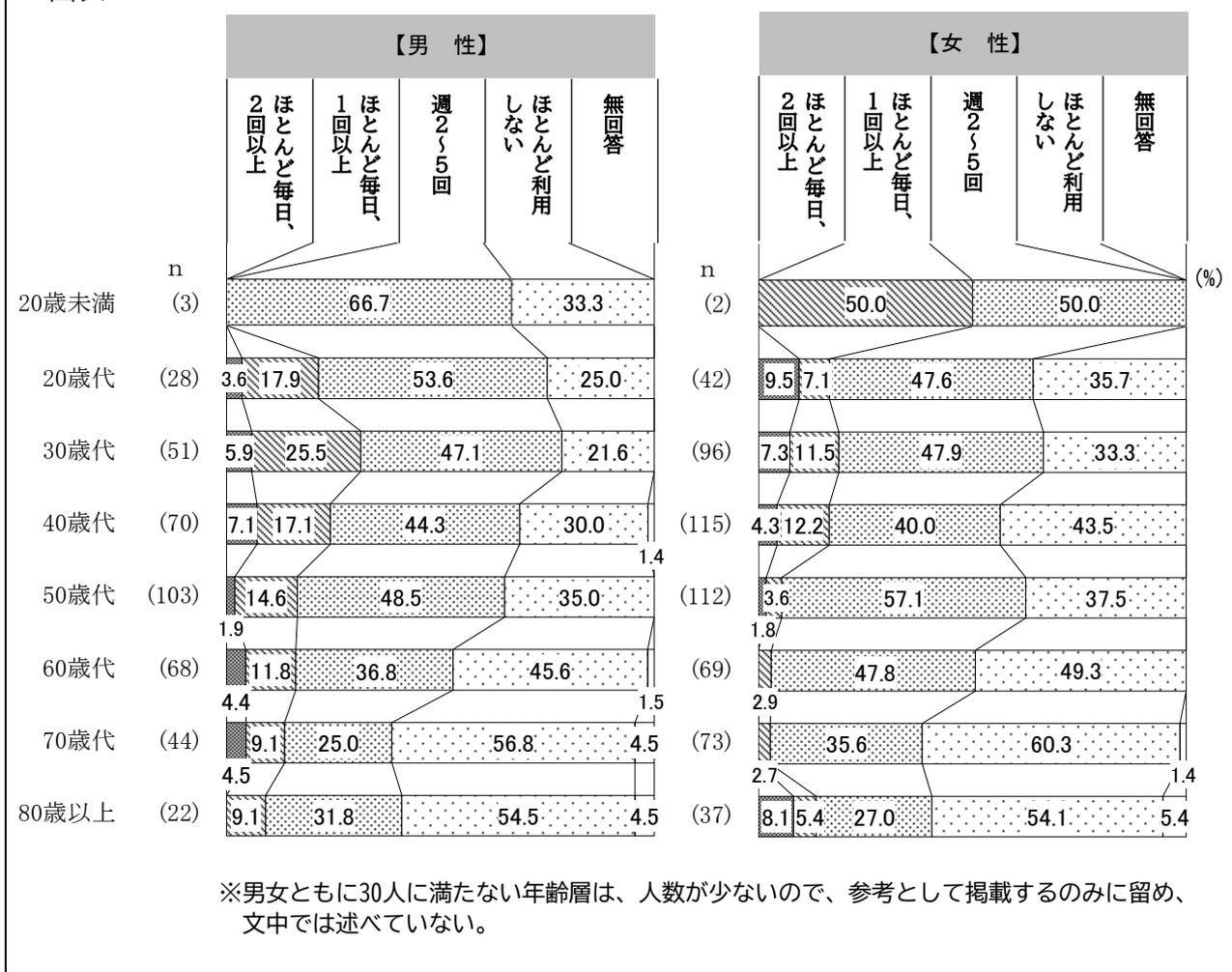
外食の回数を聞いてみたところ、「週2～5回」(43.7%)が4割台半ばで最も高く、次いで「ほとんど利用しない」(40.9%)が4割となっている。一方、「ほとんど毎日、2回以上」(4.0%)と「ほとんど毎日、1回以上」(10.4%)を合わせた《ほとんど毎日》(14.4%)は1割台半ばとなっている。

性別でみると、「ほとんど毎日、1回以上」は男性が女性より8ポイント高くなっている。「ほとんど利用しない」は女性が男性より6ポイント高くなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「週2～5回」が増加傾向にあり、平成25年度からは8ポイント増となっている。《ほとんど毎日》は減少傾向にあり、平成25年度から7ポイント減となっている。性別では、男性は「週2～5回」が増加傾向にあり、平成25年度から10ポイント増となっている。また、《ほとんど毎日》は減少傾向にあり、平成25年度から21ポイント、平成29年度から8ポイントの減少で、なかでも「ほとんど毎日、1回以上」は平成25年度から12ポイント、平成29年度から6ポイントの減少となっている。「ほとんど利用しない」は男性が増加傾向にあり、平成25年度からは9ポイント増となっている。(図表Ⅲ-4-21)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－４－２２>



男性では「週2～5回」は、30歳代、50歳代で約5割となっている。《ほとんど毎日》は30歳代で3割を超え、「ほとんど利用しない」は70歳代で5割台半ばとなっている。女性では「週2～5回」は、50歳代で約6割と高くなっている。《ほとんど毎日》は20歳代～40歳代で1割台後半、「ほとんど利用しない」は70歳代で6割、80歳以上で5割台半ばとなっている。(図表Ⅲ－４－２２)

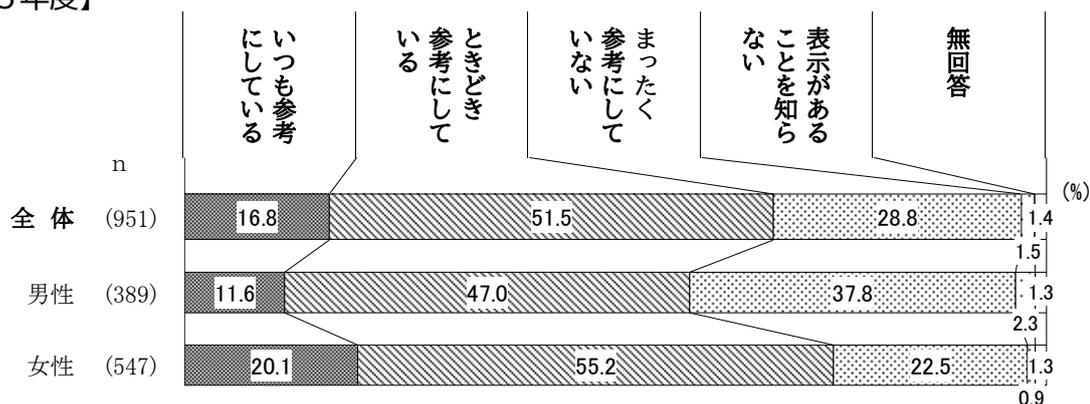
(11) 栄養成分表示を参考にしている程度

◇《参考にしている》は約7割、一方、「まったく参考にしていない」は約3割

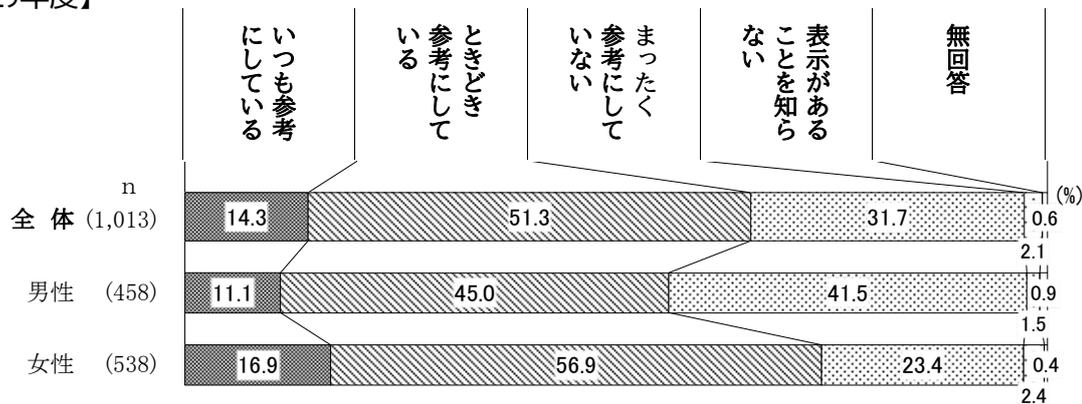
問29 あなたは、飲食店や食品売場等で栄養成分表示を参考にしてメニューや食品を選びますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-23> 栄養成分表示を参考にしている程度

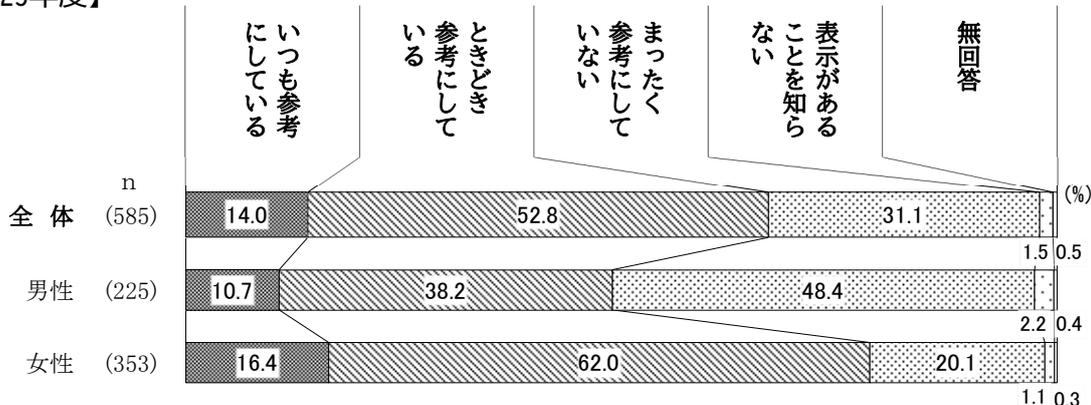
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



---

---

栄養成分表示を参考に行っている程度を聞いたところ、「いつも参考に行っている」(16.8%)と「ときどき参考に行っている」(51.5%)を合わせた《参考に行っている》(68.3%)は約7割となっている。一方、「まったく参考に行っていない」(28.8%)は約3割となっている。

性別で見ると、《参考に行っている》は女性が男性より16ポイント高く、7割台半ば、「まったく参考に行っていない」は男性が女性より15ポイント高く、約4割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では特に大きな違いはみられない。性別では《参考に行っている》は、男性が増加傾向にあり、平成25年度から9ポイント増となっている。(図表Ⅲ-4-23)

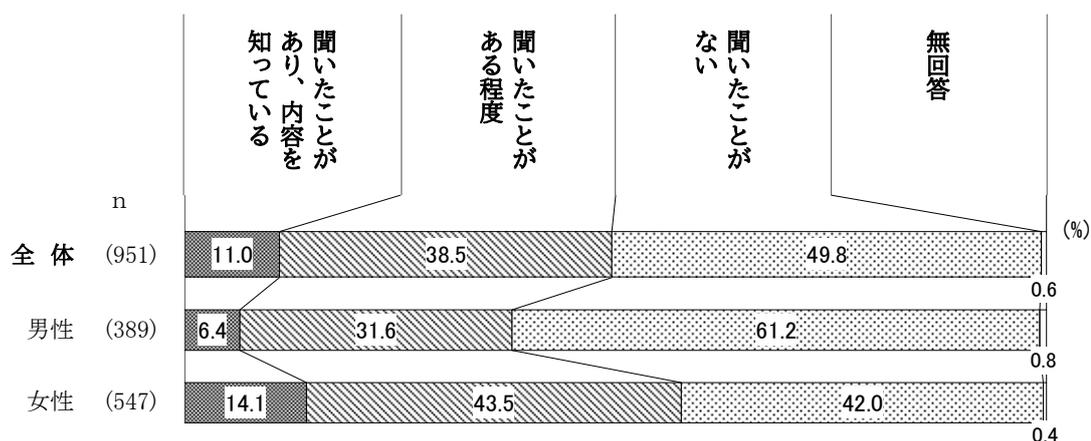
(12) 食事バランスガイドの認知度

◇「聞いたことがない」が約5割と高い

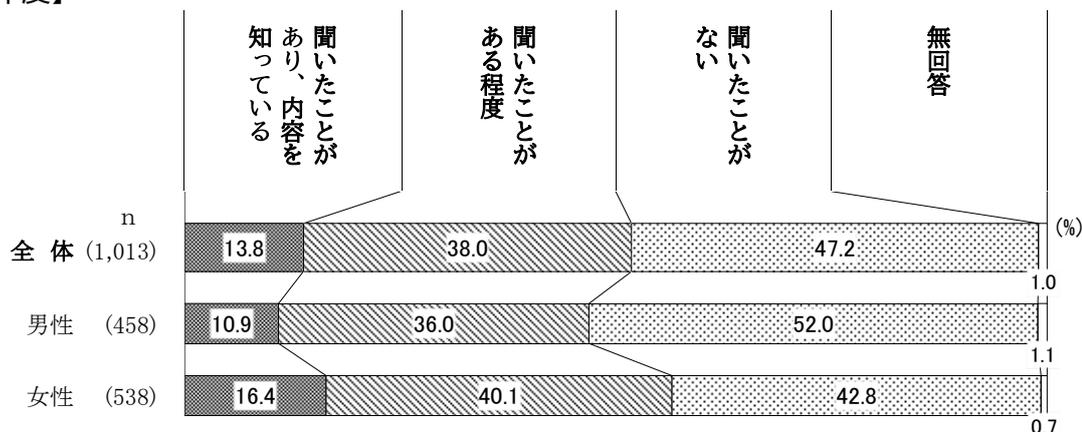
問30 あなたは、食事バランスガイドという言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-24> 食事バランスガイドの認知度

【令和5年度】



【平成29年度】



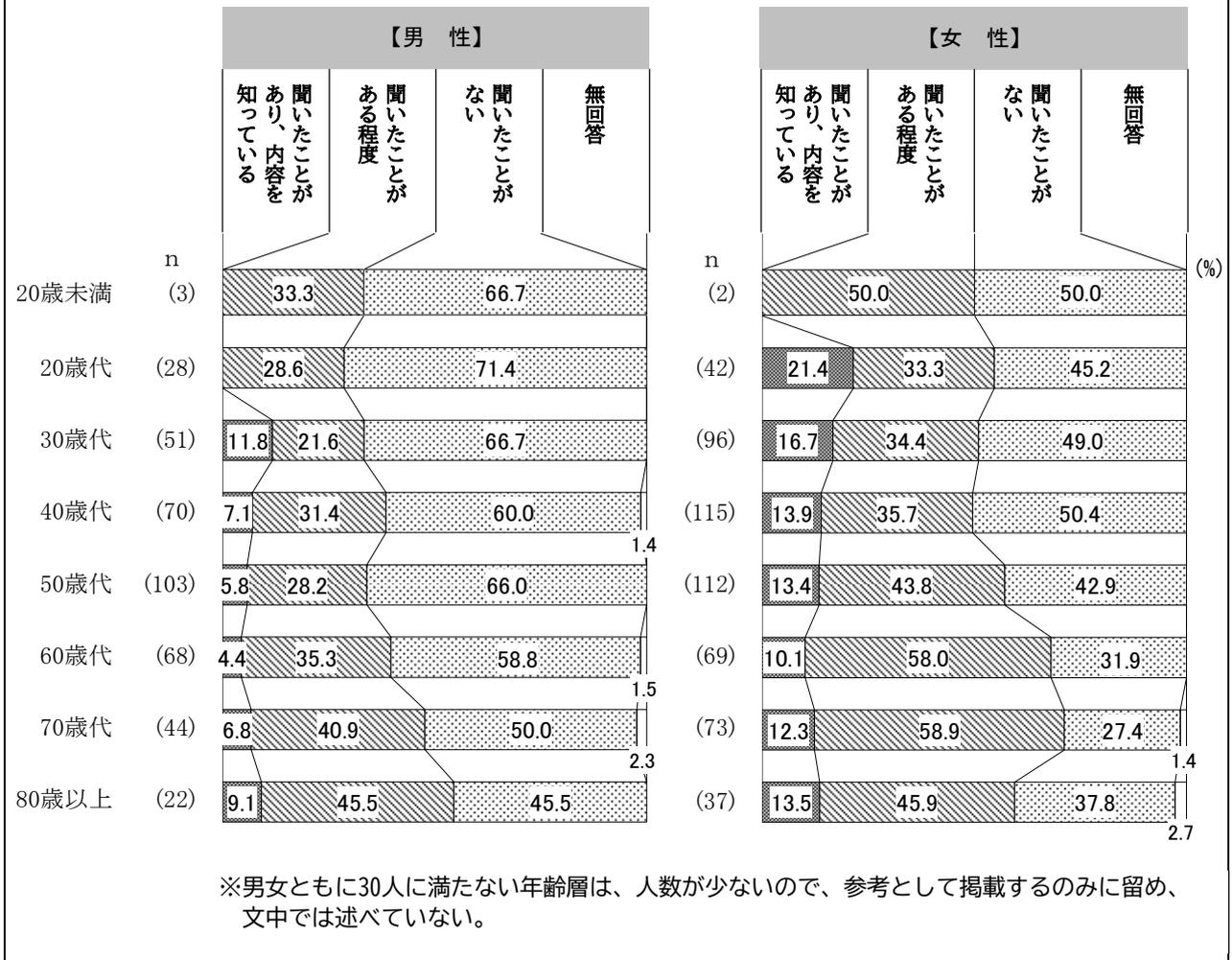
食事バランスガイドという言葉の認知度は、「聞いたことがあり、内容を知っている」(11.0%)と「聞いたことがある程度」(38.5%)を合わせた《聞いたことがある》(49.5%)は約5割となっている。一方、「聞いたことがない」(49.8%)は約5割となっている。

性別でみると、《聞いたことがある》は女性が男性よりも19ポイント高く、約6割、「聞いたことがない」は男性が女性より19ポイント高く、6割を超える。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では大きな違いはみられない。性別では、男性は《聞いたことがある》が8ポイント減少し、「聞いたことがない」が9ポイント増加している。(図表Ⅲ-4-24)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－4－25>



男性では《聞いたことがある》は、70歳代で約5割と高く、おおむね年齢が上がるにつれて増加している。「聞いたことがない」は、30歳代で6割台半ばと高くなっている。女性では《聞いたことがある》は、70歳代で7割を超えて高く、60歳代でも約7割となっている。(図表Ⅲ－4－25)

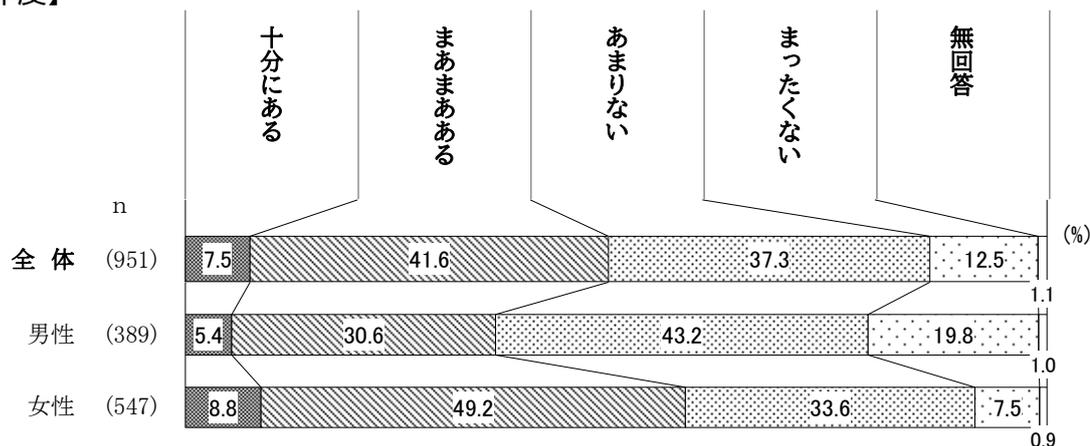
(13) 食事に関する必要な知識や技術の有無

◇ 《ある》と《ない》で二分

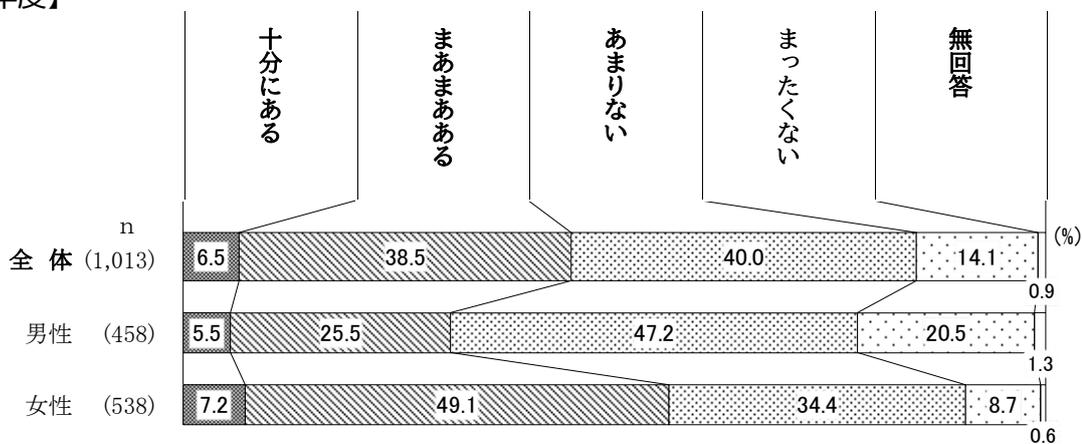
問31 あなたは、食品を選んだり、バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術があると思いますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-4-26> 食事に関する必要な知識や技術の有無

【令和5年度】



【平成29年度】



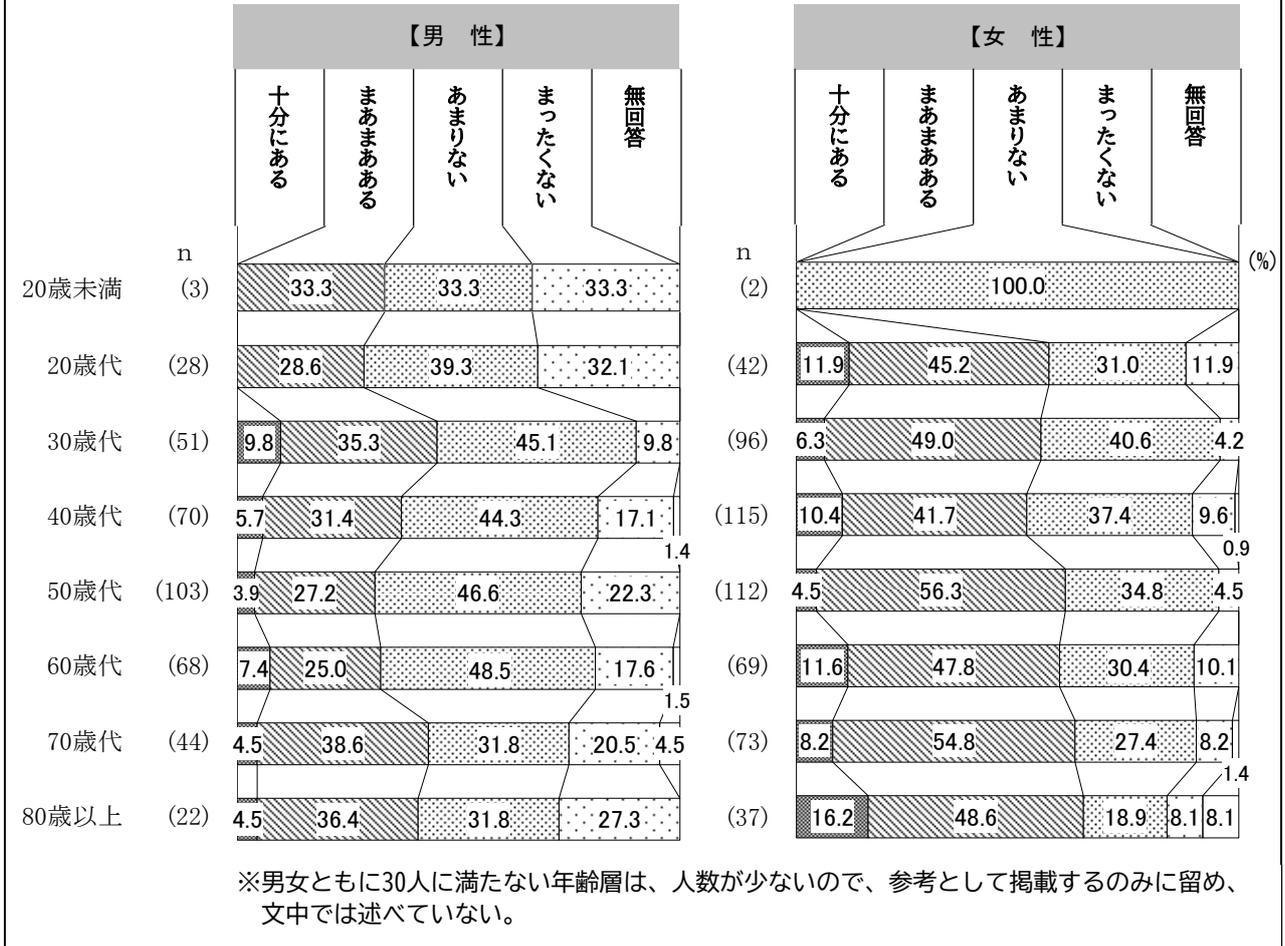
食事に関する必要な知識や技術の有無を聞いたところ、「十分にある」(7.5%)と「まあまあある」(41.6%)を合わせた《ある》(49.1%)は約5割となっている。一方、「あまりない」(37.3%)と「まったくない」(12.5%)を合わせた、《ない》(49.8%)も約5割となっている。

性別で見ると、《ある》は女性が男性より22ポイント高く、約6割、《ない》は男性が女性より21ポイント高く、6割台半ばとなっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では大きな違いはみられない。性別では、男性は「まあまあある」、《ある》とともに5ポイントの増加となっている。(図表Ⅲ-4-26)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－４－２７>



男性では《ある》は、30歳代、70歳代で4割台半ばとなっている。《ない》は、50歳代で約7割、60歳代で6割台半ばと高くなっている。女性では《ある》は、70歳以上で6割台半ばと高く、《ない》は、40歳代が約5割となっている。(図表Ⅲ－４－２７)