

5 身体活動・運動について

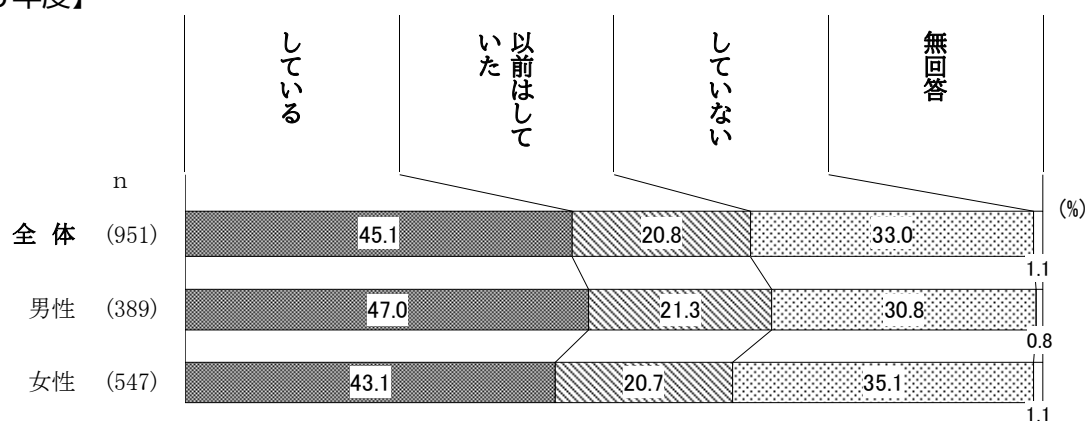
(1) 運動習慣の有無

◇「している」が4割台半ばだが、《現在していない》が5割台半ばと高い

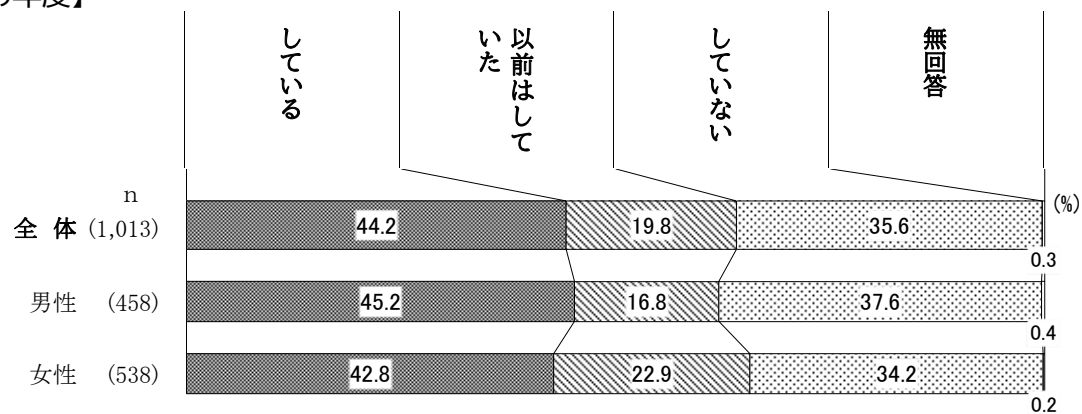
問32-1 あなたは、健康のために定期的に、または毎日、運動・スポーツをしていますか。
(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-5-1>運動習慣の有無

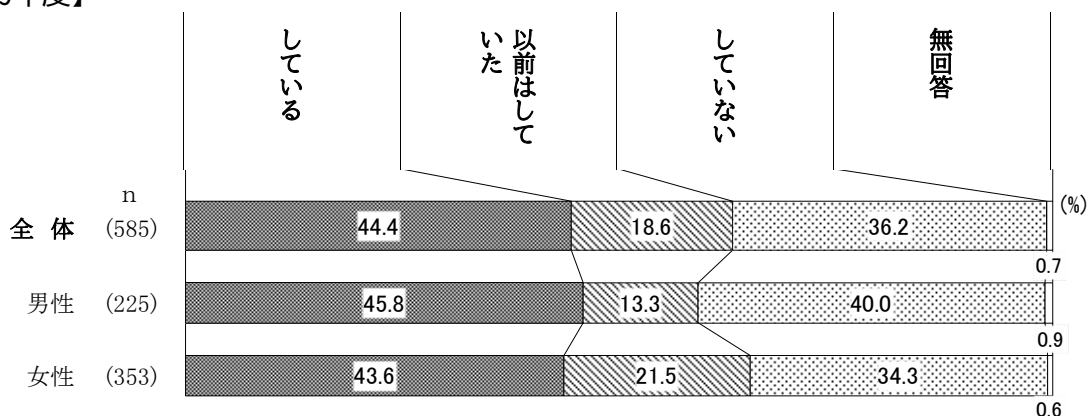
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



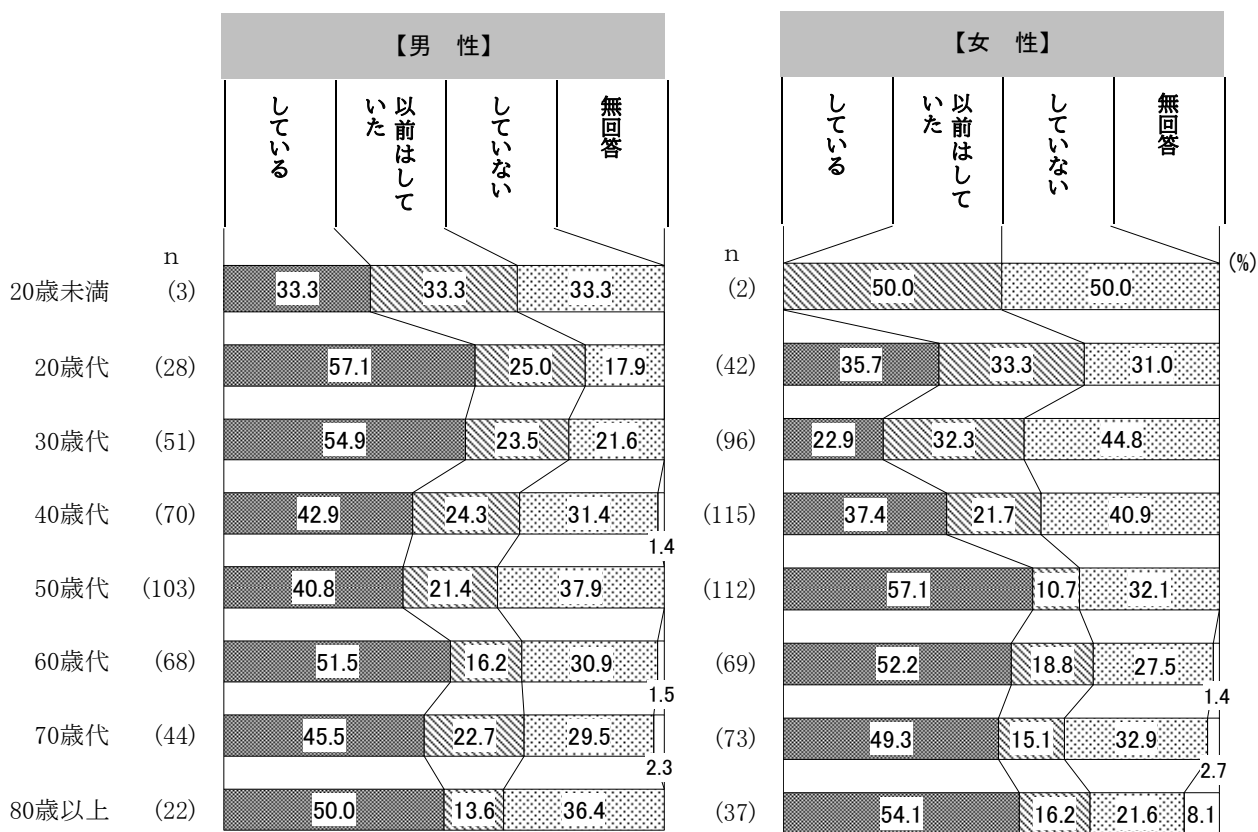
健康のために定期的に運動・スポーツをしているか聞いたところ、「している」(45.1%)は4割台半ばとなっている。一方、「以前はしていた」(20.8%)と「していない」(33.0%)を合わせた《現在していない》(53.8%)は5割台半ばとなっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

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、男性で「していない」が減少傾向にあり、平成25年度から9ポイント、平成29年度から6ポイント減となっている。(図表Ⅲ－5－1)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－5－2>



男性では「している」は、30歳代、60歳代で5割台と高くなっている。「していない」は40歳～60歳代で3割台、《現在していない》では50歳代が約6割、次いで40歳代、70歳代が5割台となっている。女性では「している」は、50歳代が約6割と高くなっている。「以前はしていた」は20歳代、30歳代が3割台、《現在していない》では30歳代で約8割、次いで20歳代、40歳代で6割台となっている。(図表Ⅲ－5－2)

(2) 1回あたりの運動時間

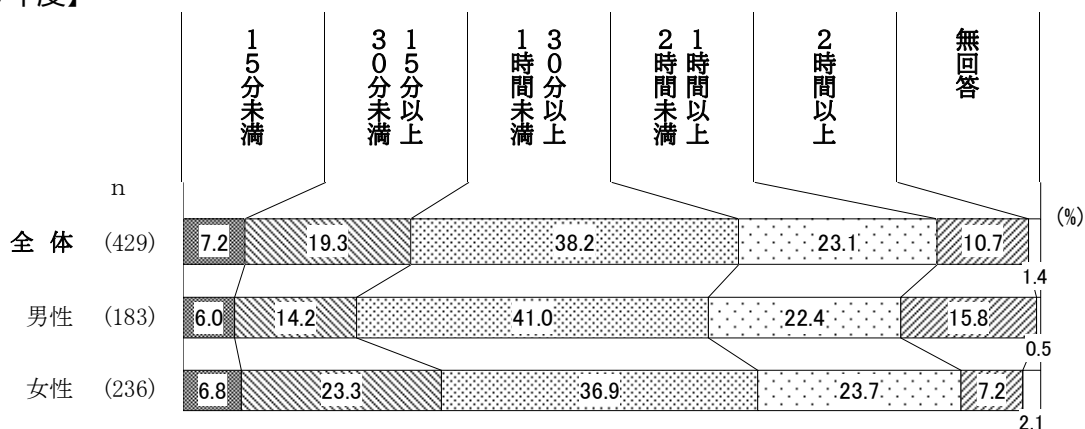
◇《30分以上》が7割を超える

(問32-1で、「1 している」とお答えの方に)

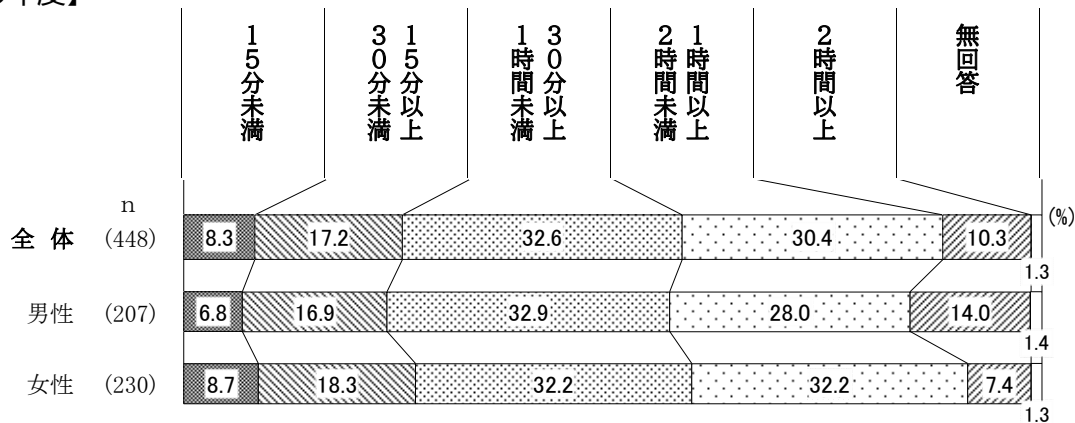
問32-2 1回あたりの運動時間はどれくらいですか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-5-3> 1回あたりの運動時間

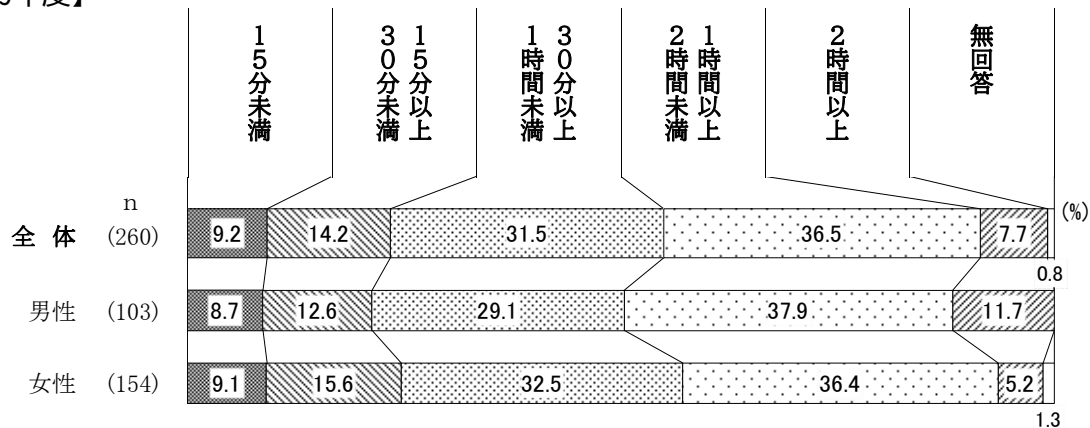
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



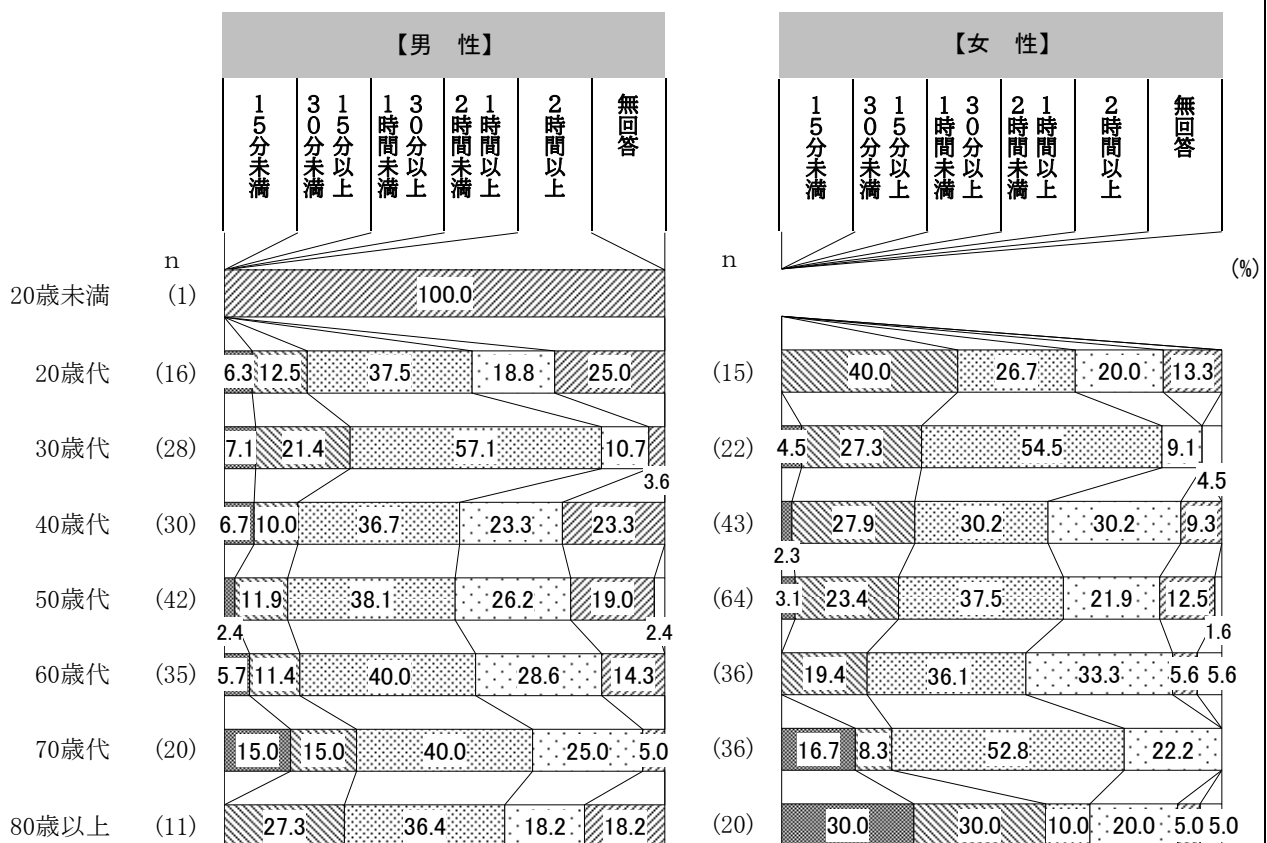
問32-1で、定期的に運動・スポーツを「している」と回答した人の1回あたりの運動時間を聞いたところ、「30分以上1時間未満」(38.2%)が約4割と最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」(23.1%)が2割台半ば、「15分以上30分未満」(19.3%)が約2割となっている。

性別でみると、「30分以上」は男性が女性よりも11ポイント高く、約8割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体、男女とも「1時間以上2時間未満」の減少が顕著で、全体では、平成25年度から13ポイント、平成29年度から7ポイント減少している。また、男性が平成25年度から15ポイント、平成29年度から5ポイント、女性が平成25年度から12ポイント、平成29年度から8ポイントの減少となっている。「30分以上1時間未満」では男性が平成29年度から8ポイント増加している。(図表Ⅲ-5-3)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ-5-4>



※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。

nが30人を超えた層（男性40歳～60歳代、女性40歳～70歳代）での限定になるが、男性では「30分以上1時間未満」が60歳代で4割、「1時間以上2時間未満」が40歳～60歳代で2割台となっている。女性では「30分以上1時間未満」が70歳代で5割を超え、「1時間以上2時間未満」が40歳代と60歳代で3割台となっている。(図表Ⅲ-5-4)

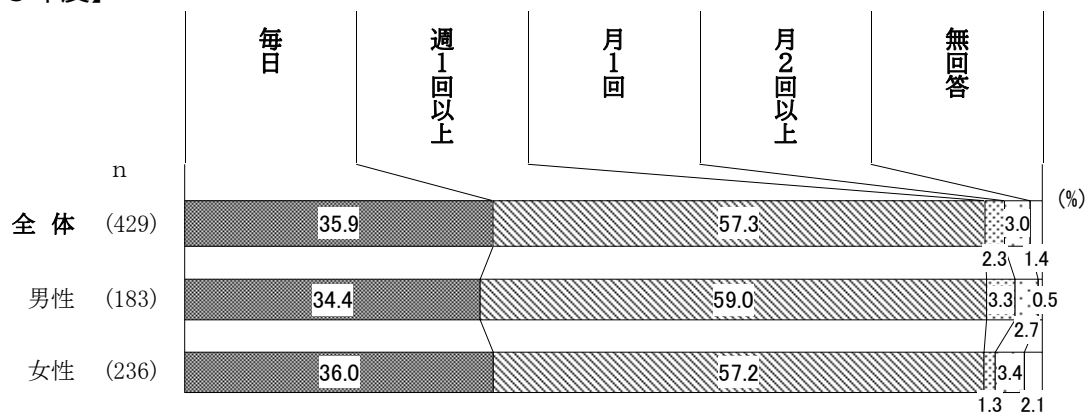
(3) 運動の間隔

◇「週1回以上」が約6割で最も高く、「毎日」は3割台半ば

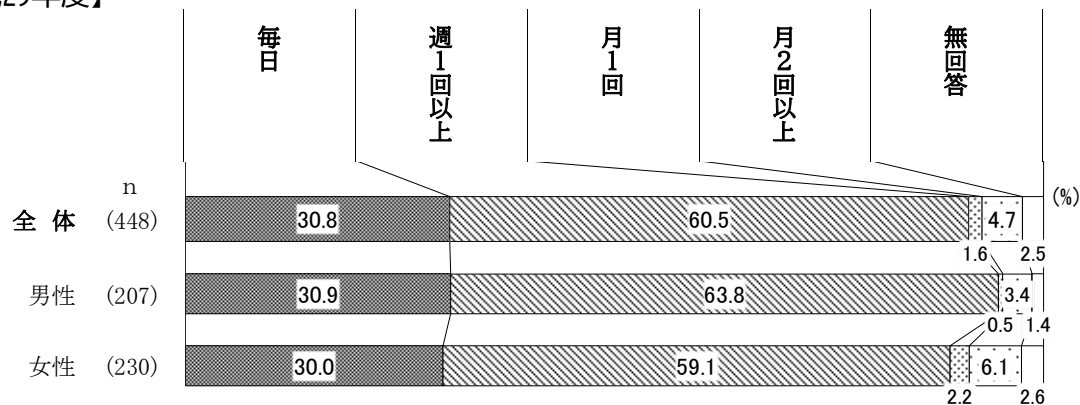
(問32-1で、「1 している」とお答えの方に)
問32-3 運動はどのような間隔でしていますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-5-5>運動の間隔

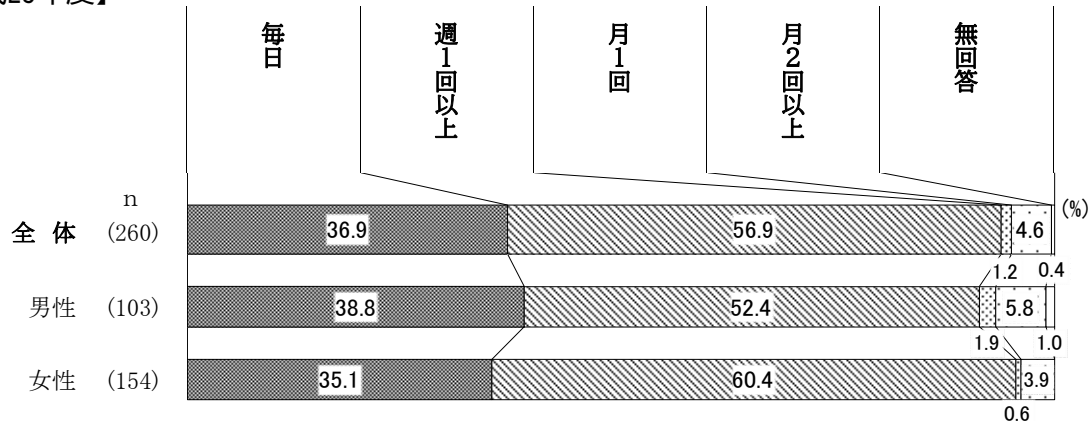
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問32－1で、定期的に運動・スポーツを「している」と回答した人に運動間隔を聞いたところ、「週1回以上」（57.3％）が約6割と最も高く、次いで「毎日」（35.9％）が3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。

過去の調査結果と比較すると、全体及び女性で「毎日」が平成29年度から5ポイント、6ポイント増加となっており、男性も含め、平成29年度にみられた減少傾向から数値を戻している。（図表Ⅲ－5－5）

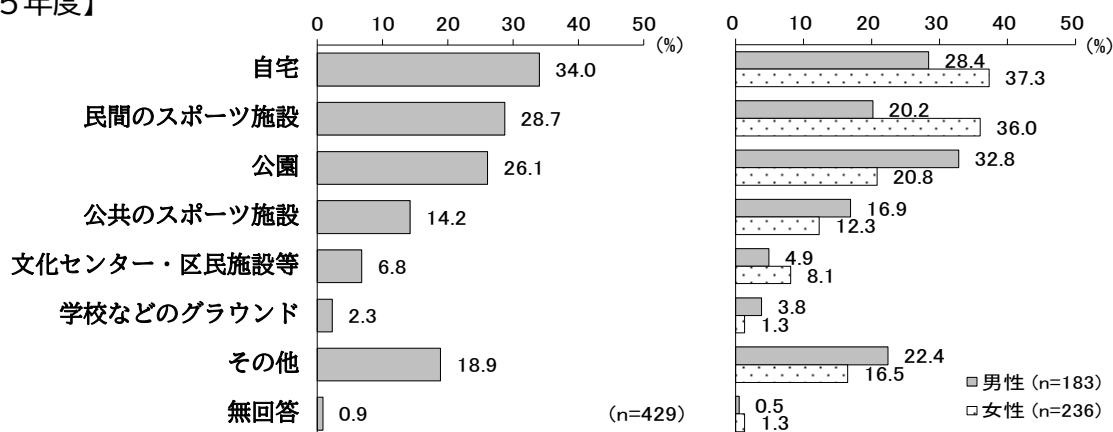
(4) 運動する場所

◇「自宅」が3割台半ばで最も高く、次いで「民間のスポーツ施設」の約3割

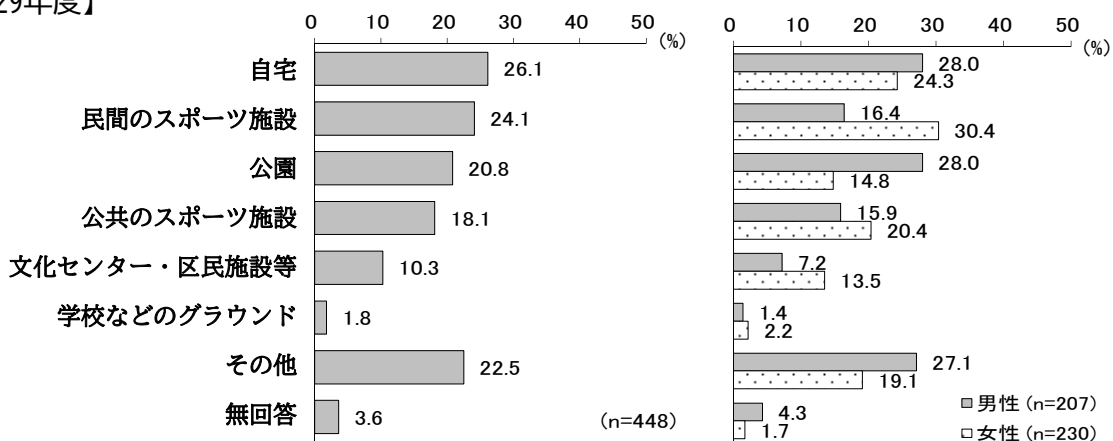
(問32-1で、「1 している」とお答えの方に)
 問32-4 主に運動をする場所はどこですか。(〇はいくつでも)

<図表Ⅲ-5-6>運動する場所

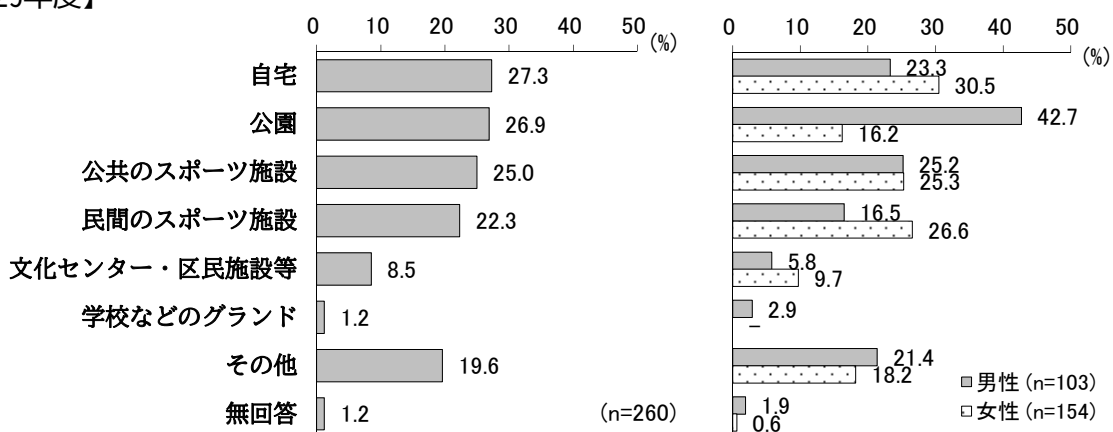
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問32－1で、定期的に運動・スポーツを「している」と回答した人に運動する場所を聞いたところ、「自宅」(34.0%)が3割台半ばで最も高く、次いで「民間のスポーツ施設」(28.7%)が約3割、「公園」(26.1%)が2割台半ばとなっている。

性別でみると、「自宅」は女性が男性よりも8ポイント高く、約4割、「民間のスポーツ施設」でも女性が男性よりも15ポイント高く、3割台半ばとなっている。「公園」は男性が女性より12ポイント高く、3割を超えている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「自宅」と「公園」が、それぞれ7ポイント、5ポイント増加している。性別では、女性は「自宅」が平成29年度から13ポイント、「民間のスポーツ施設」が5ポイント、「公園」が6ポイント増加している。一方、「公共のスポーツ施設」が8ポイント、「文化センター・区民施設等」が5ポイント減少している。(図表Ⅲ－5－6)

(5) 運動を続ける理由

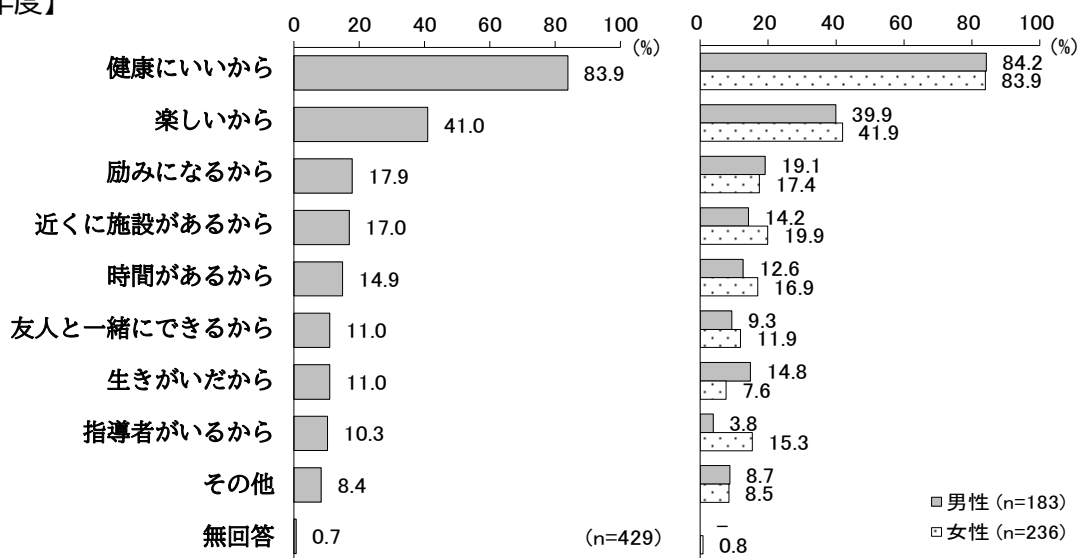
◇「健康にいいから」が8割台半ばで最も高く、続く「楽しいから」は4割を超える

(問32-1で、「1 している」とお答えの方に)

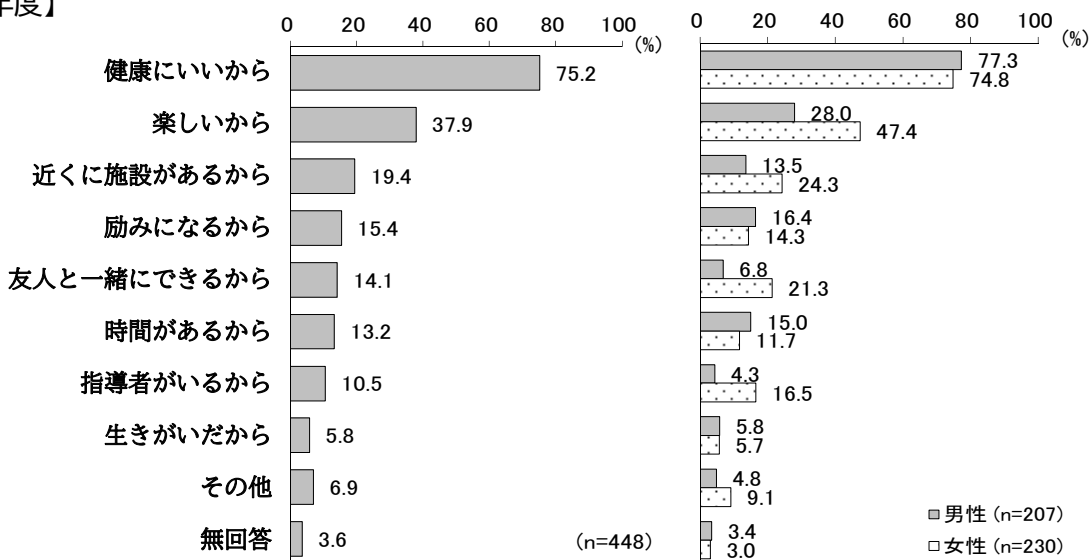
問32-5 運動を続ける理由は何ですか。(〇はいくつでも)

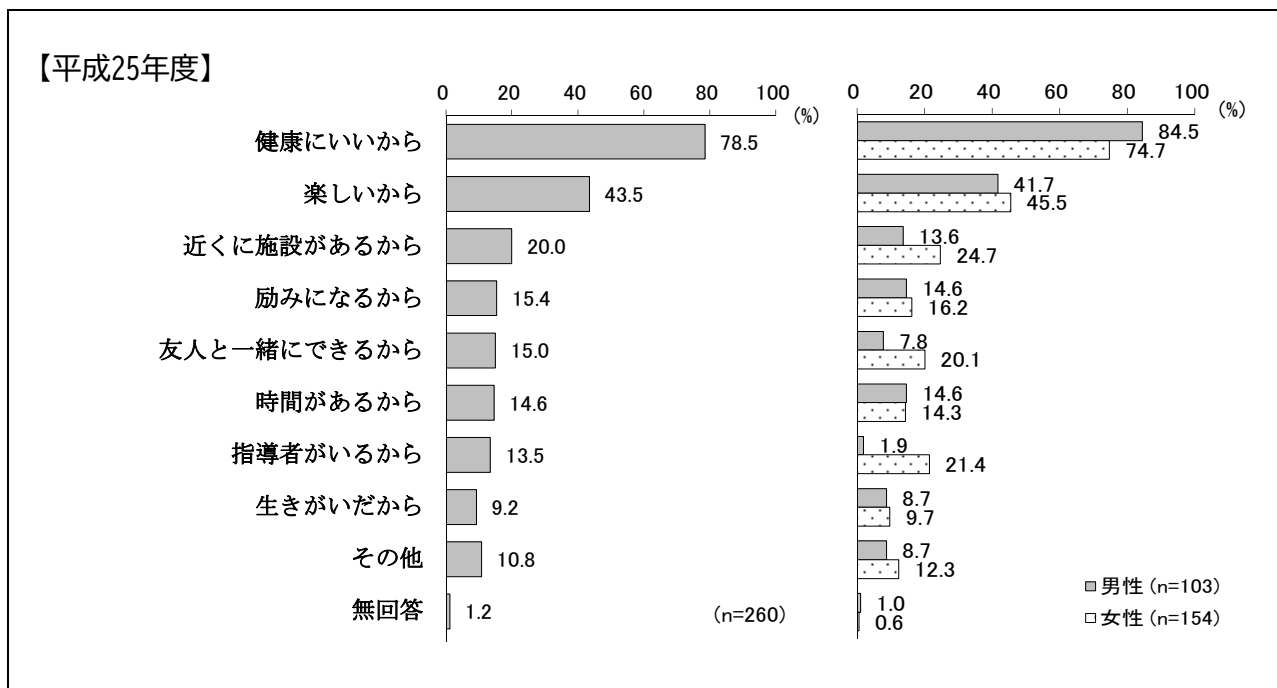
<図表Ⅲ-5-7>運動を続ける理由

【令和5年度】



【平成29年度】





問32-1で、定期的に運動・スポーツを「している」と回答した人に運動を続ける理由を聞いたところ、「健康にいいから」(83.9%)が8割台半ばで最も高く、次いで「楽しいから」(41.0%)が4割を超え、「励みになるから」(17.9%)、「近くに施設があるから」(17.0%)が約2割となっている。

性別でみると、「指導者がいるから」は女性が男性より11ポイント、「近くに施設があるから」は同5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「健康にいいから」が平成29年度から8ポイント増加している。性別では、男女ともに平成29年度から変動している項目が多く、男性は「健康にいいから」が6ポイント、「楽しいから」が11ポイント、「生きがいだから」が9ポイント、それぞれ増加している。女性は「健康にいいから」が9ポイント、「時間があるから」が5ポイント増加している。一方、「楽しいから」が5ポイント、「友人と一緒にできるから」が9ポイント減少している。(図表Ⅲ-5-7)

(6) 運動をしない理由ややめた理由

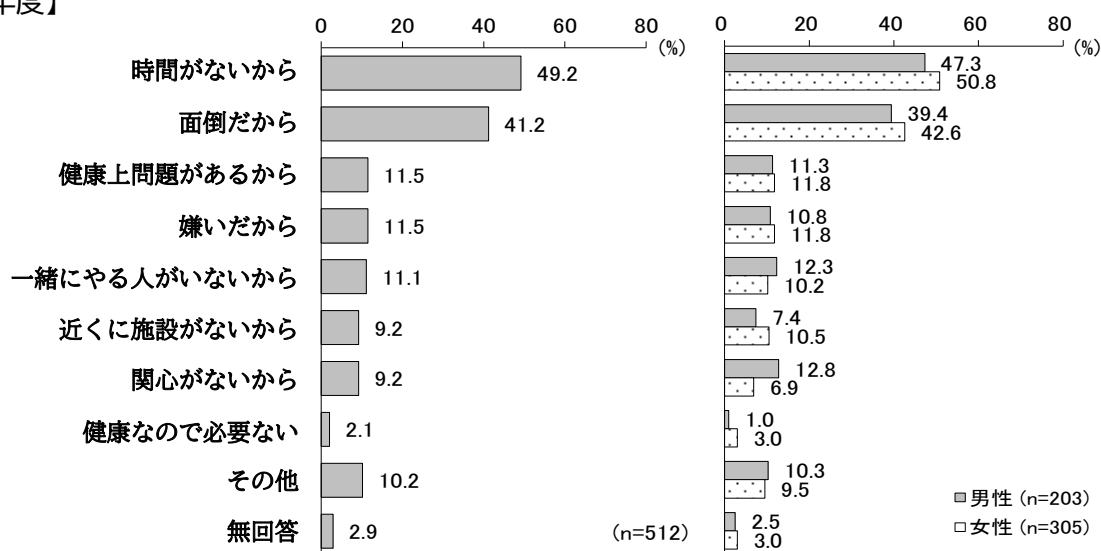
◇「時間がないから」が約5割で最も高く、次いで「面倒だから」が4割を超える

(問32-1で、「2」か「3」とお答えの方に)

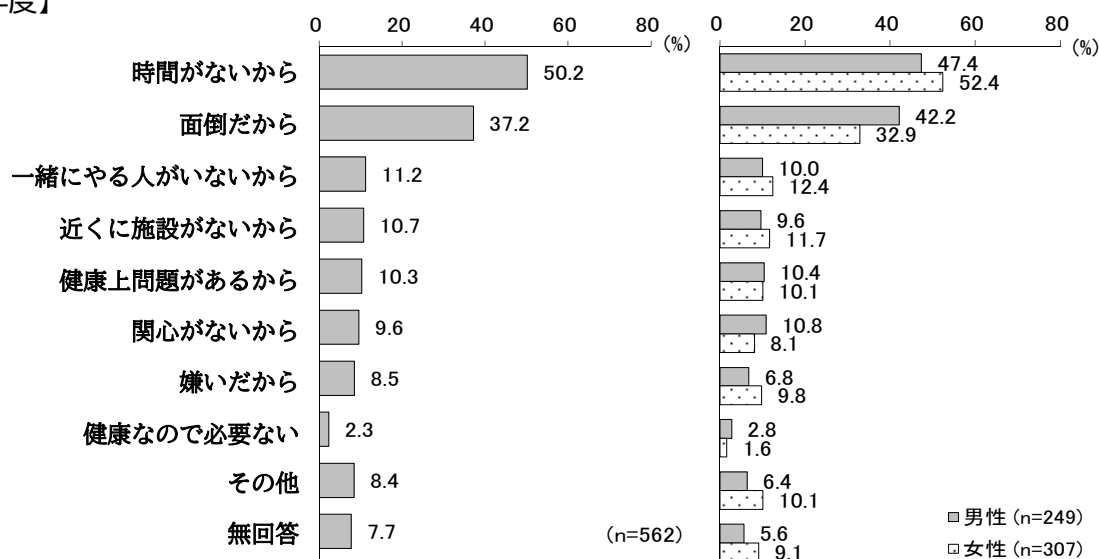
問32-6 運動をしない、またはやめた理由は何ですか。(〇はいくつでも)

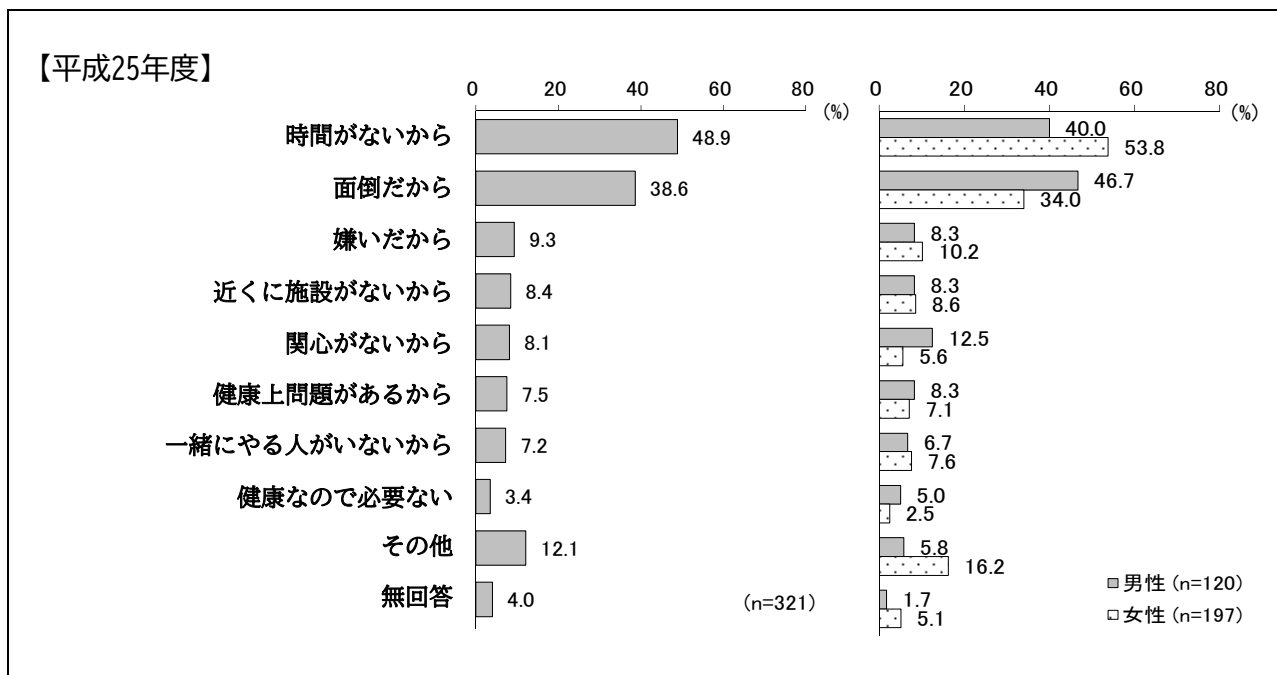
<図表Ⅲ-5-8>運動をしない理由ややめた理由

【令和5年度】



【平成29年度】





問32－1で、定期的に運動・スポーツを「以前はしていた」か「していない」と回答した人に運動しない、またはやめた理由を聞いたところ、「時間がないから」(49.2%)が約5割で最も高く、次いで「面倒だから」(41.2%)が4割を超え、「健康上問題があるから」「嫌いだから」(ともに11.5%)、「一緒にやる人がいないから」(11.1%)が1割を超えている。

性別でみると、「関心がないから」は男性が女性より5ポイント高くなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では特に大きな違いはみられない。性別では、女性は「面倒だから」が平成29年度から9ポイント増加している。(図表Ⅲ－5－8)

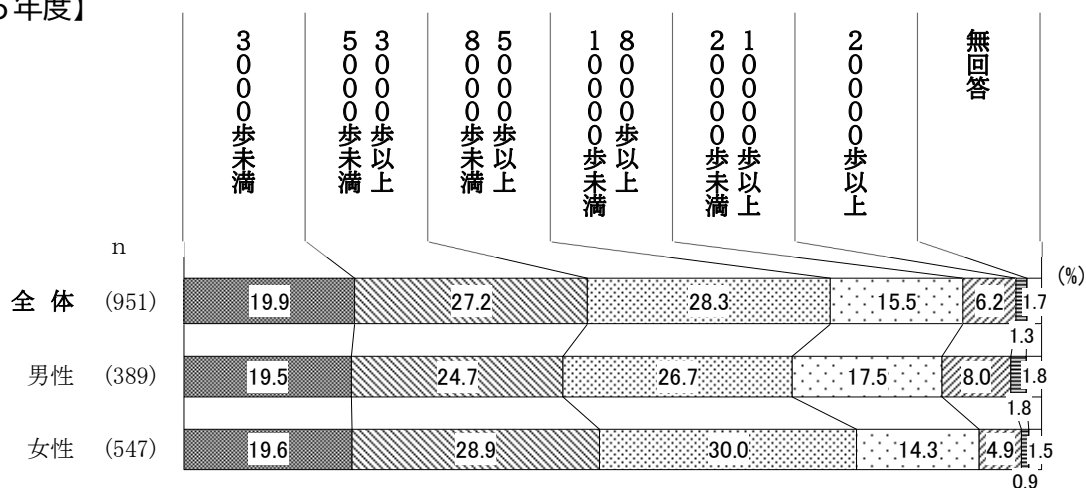
(7) 一日の平均歩行数

◇「5000歩以上8000歩未満」と「3000歩以上5000歩未満」が約3割

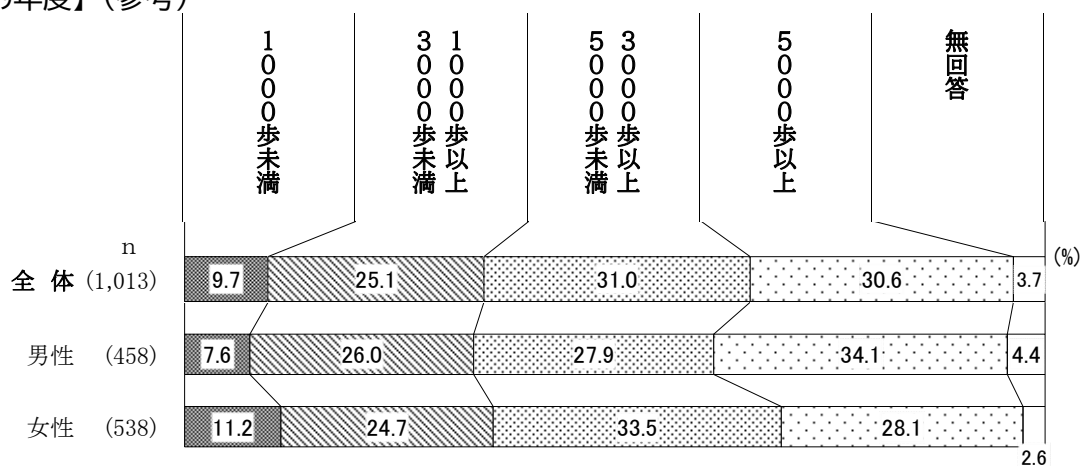
問33 あなたは、一日に平均してどれくらい歩きますか。なお、通勤のための徒歩、室内の移動、散歩を含みます。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ－5－9>一日の平均歩行数

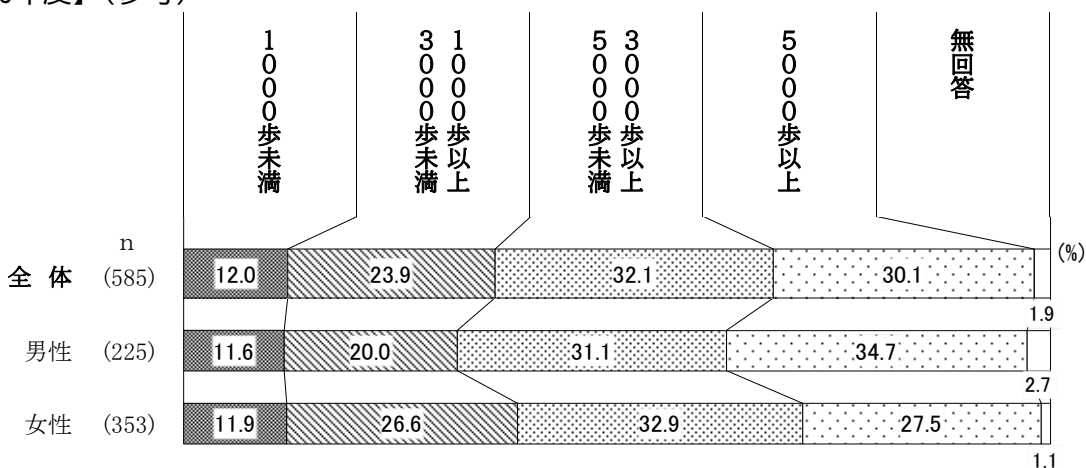
【令和5年度】



【平成29年度】(参考)



【平成25年度】(参考)



一日の平均歩行数としては、「5000歩以上8000歩未満」（28.3％）と「3000歩以上5000歩未満」（27.2％）が約3割と高く、「3000歩未満」（19.9％）が約2割となっている。

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、男女とも平成29年度から《5000歩以上》が増加し、全体で20ポイント、男性で19ポイント、女性で22ポイント増となっている。（図表Ⅲ－5－9）

6 こころの健康・休養について

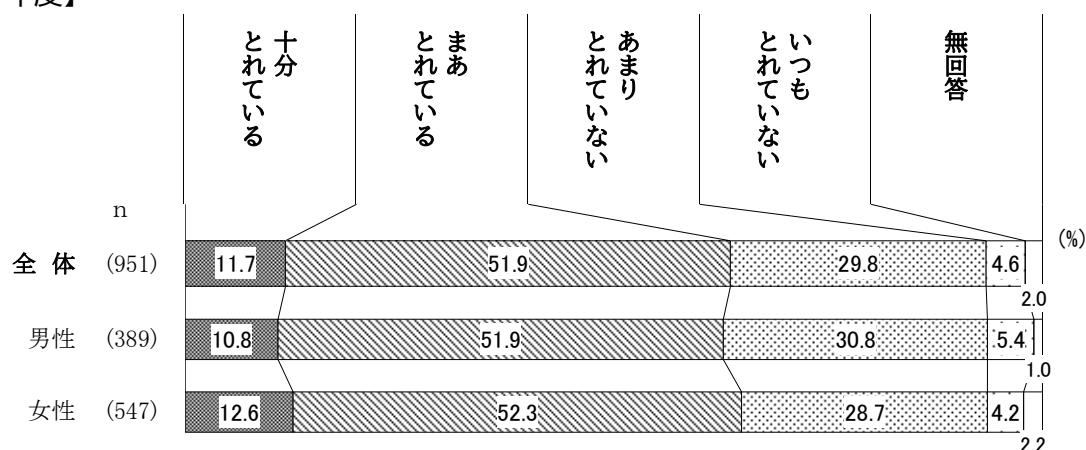
(1) こころと体の休養の充足度

◇《とれている》は6割台半ば、一方、《とれていない》は3割台半ば

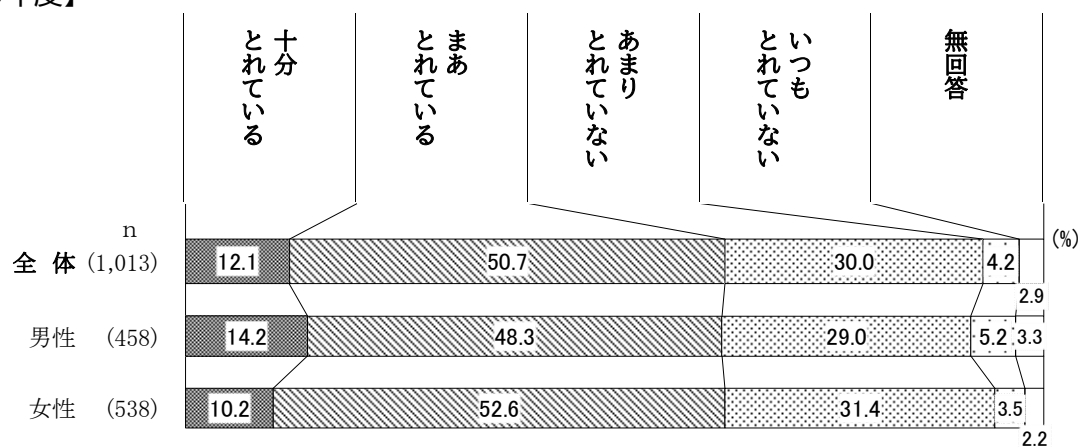
問34 あなたは、こころと体の休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ－6－1>こころと体の休養の充足度

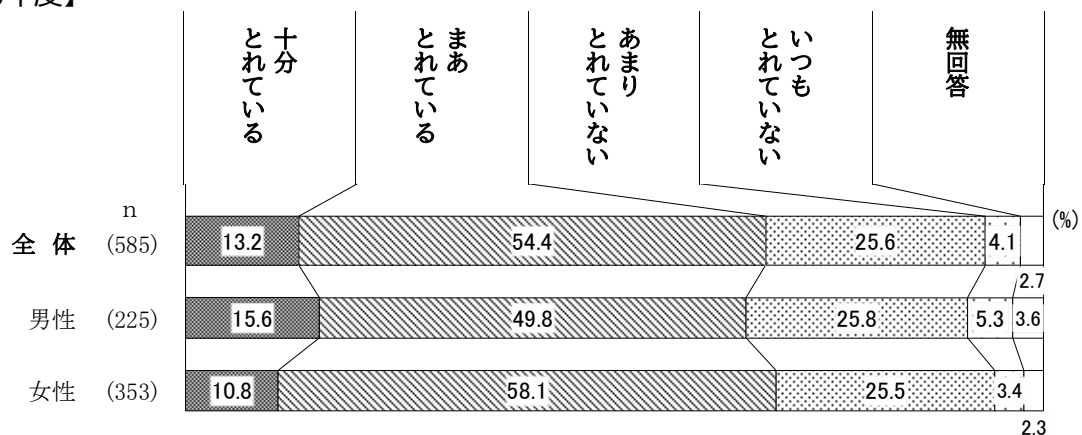
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



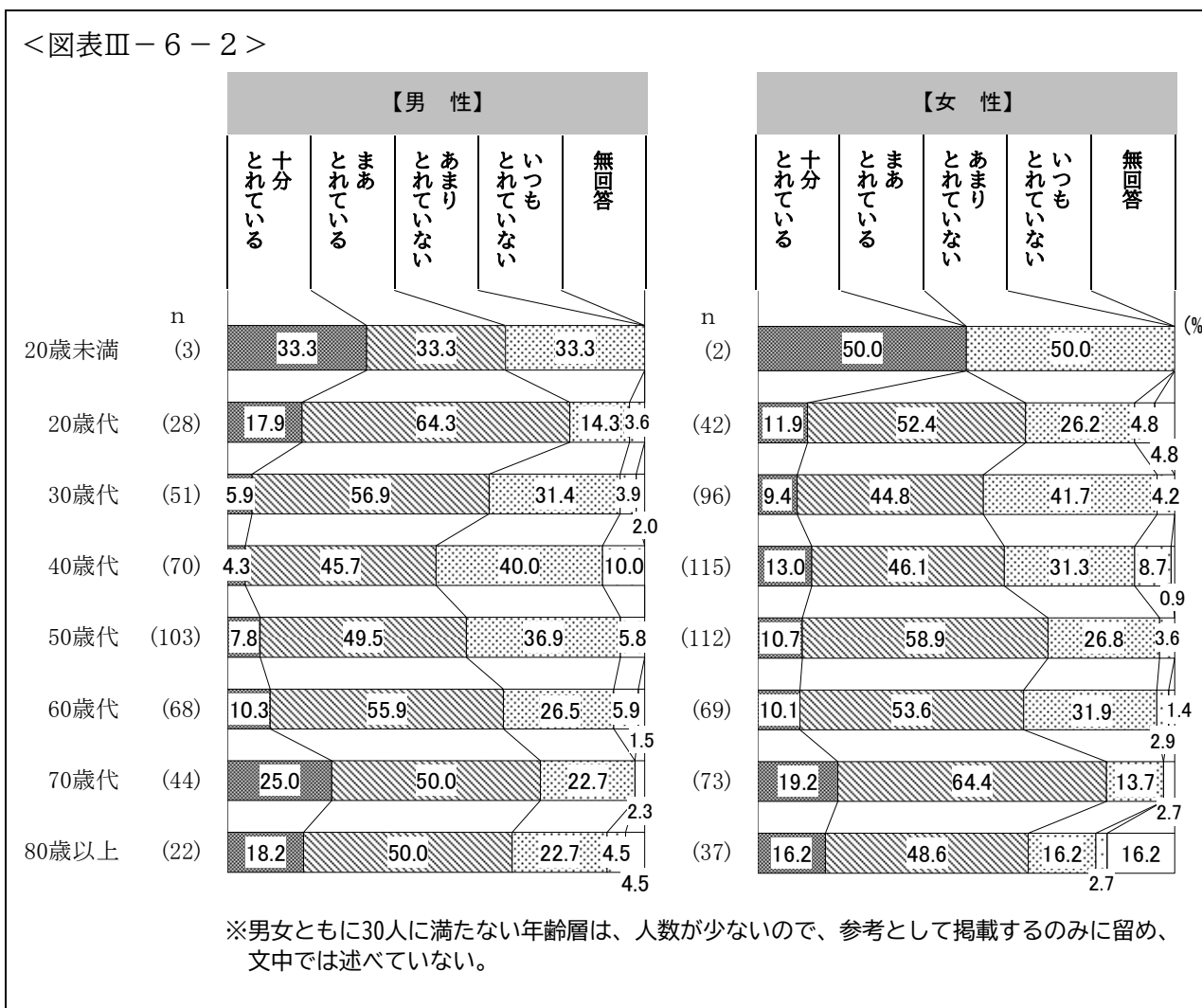
こころと体の休養の充足度を聞いたところ、「十分とれている」(11.7%)と「まあとれている」(51.9%)を合わせた、《とれている》(63.6%)は6割台半ばとなっている。一方、「あまりとれていない」(29.8%)と「いつもとれていない」(4.6%)を合わせた《とれていない》(34.4%)は3割台半ばとなっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

過去の調査結果との比較では、全体、性別とも特に大きな違いはみられない。(図表Ⅲ－6－1)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－2>



男性では《とれている》は、70歳代が7割台半ばと高くなっている。《とれていない》は、40歳代が5割と高く、次いで50歳代が4割を超えている。女性では《とれている》は、70歳代が8割台半ばを占め、50歳代が約7割となっている。《とれていない》は、30歳代が4割台半ばとなっている。(図表Ⅲ－6－2)

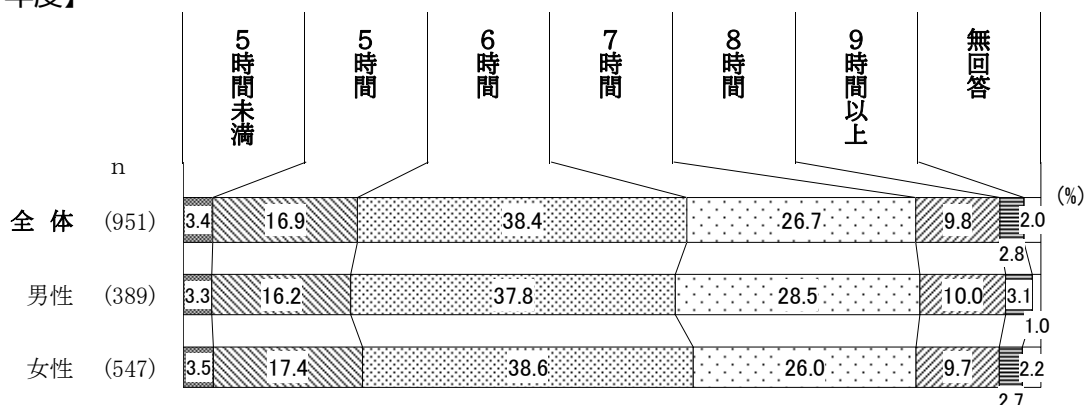
(2) 平均睡眠時間

◇平均睡眠時間は6.3時間

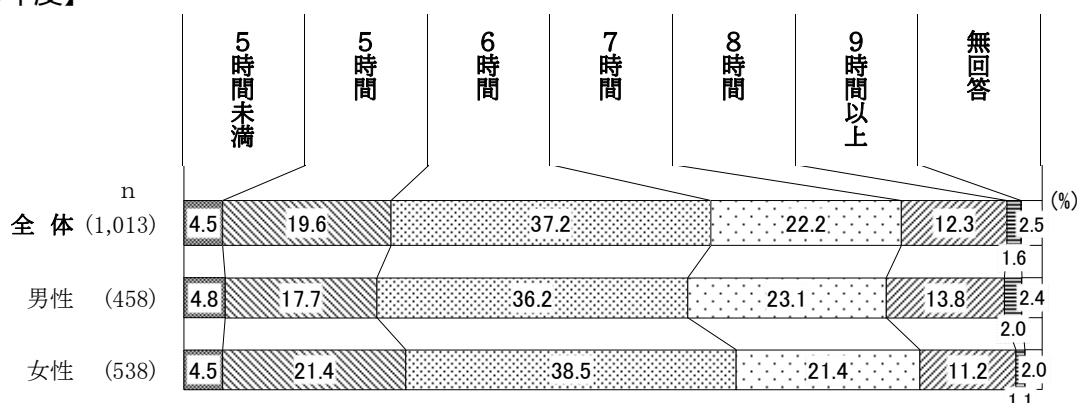
問35 あなたの平均睡眠時間は何時間ですか。整数でご記入ください。

<図表Ⅲ－6－3> 平均睡眠時間

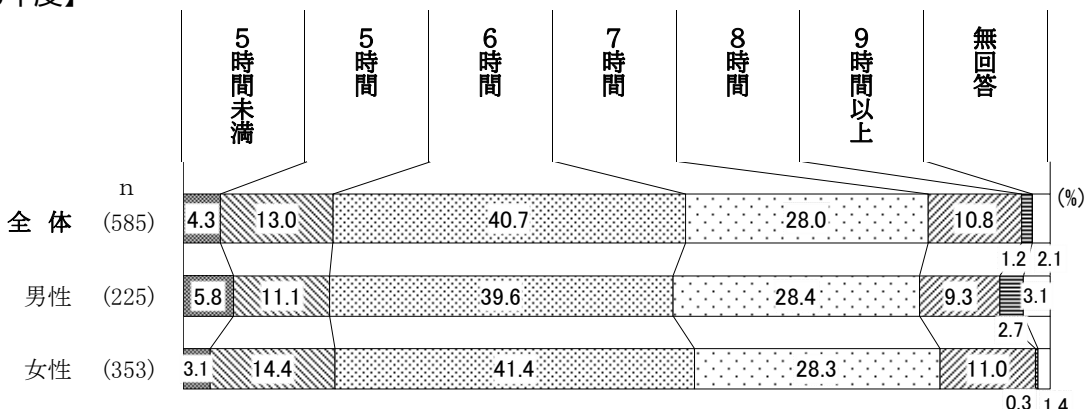
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



平均睡眠時間は6.3時間で、構成比では、「6時間」(38.4%)が約4割で最も高く、次いで「7時間」(26.7%)が2割台半ばとなっている。

性別でみると、男性の平均睡眠時間が6.4時間で、女性の平均睡眠時間が6.3時間だが、構成比で特に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、大きな違いはみられない。性別では、男性は「7時間」が平成29年度から5ポイント増加している。(図表Ⅲ－6－3)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－4>

〔平均睡眠時間〕

(時間)

	全体	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
全体	<u>6.3</u>	<u>7.0</u>	<u>6.4</u>	<u>6.3</u>	<u>6.2</u>	<u>6.1</u>	<u>6.2</u>	<u>6.7</u>	<u>7.2</u>
男性	<u>6.4</u>	7.0	6.7	6.2	6.1	6.2	6.2	7.2	7.2
女性	<u>6.3</u>	7.0	6.3	6.3	6.3	6.1	6.2	6.4	7.1

※「全体」には、太字で下線を施している。

※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。

男性は70歳代が7.2時間、女性は80歳以上が7.1時間と長くなっている。最も平均睡眠時間が短いのは、男性の40歳代、女性の50歳代で、ともに6.1時間となっている。(図表Ⅲ－6－4)

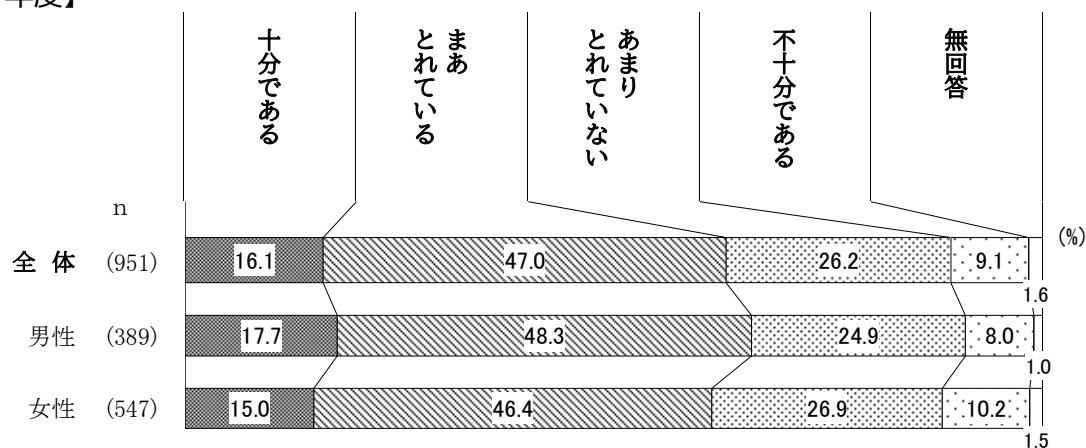
(3) 睡眠時間の充足度

◇《とれている》は6割台半ば、一方、《とれていない》は3割台半ば

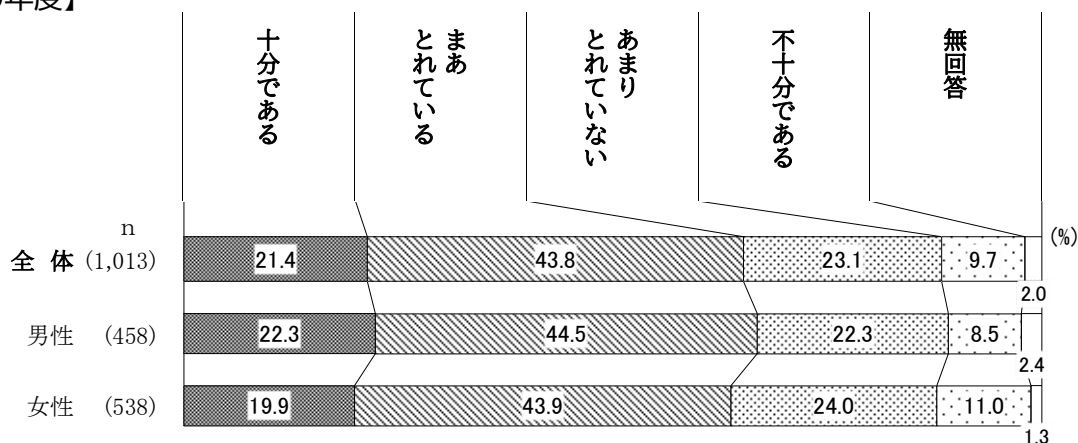
この睡眠時間は、あなたにとって十分な時間ですか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ－6－5>睡眠時間の充足度

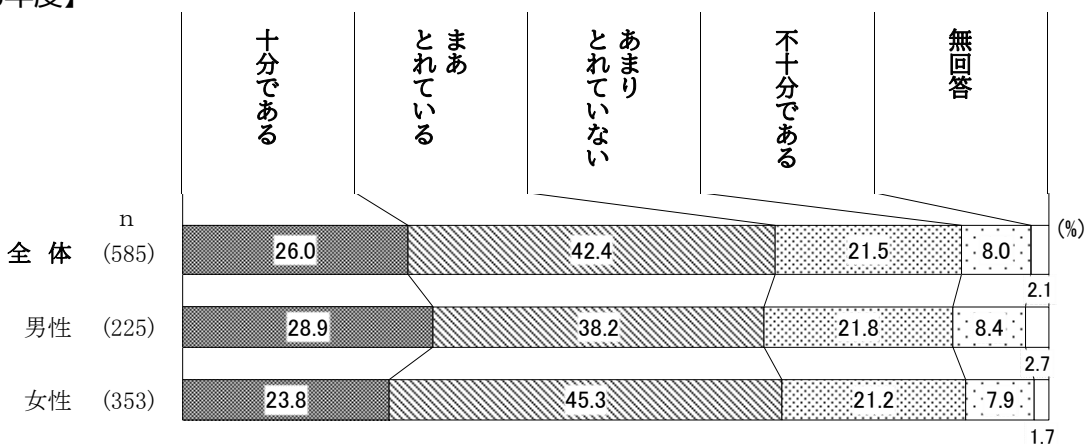
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



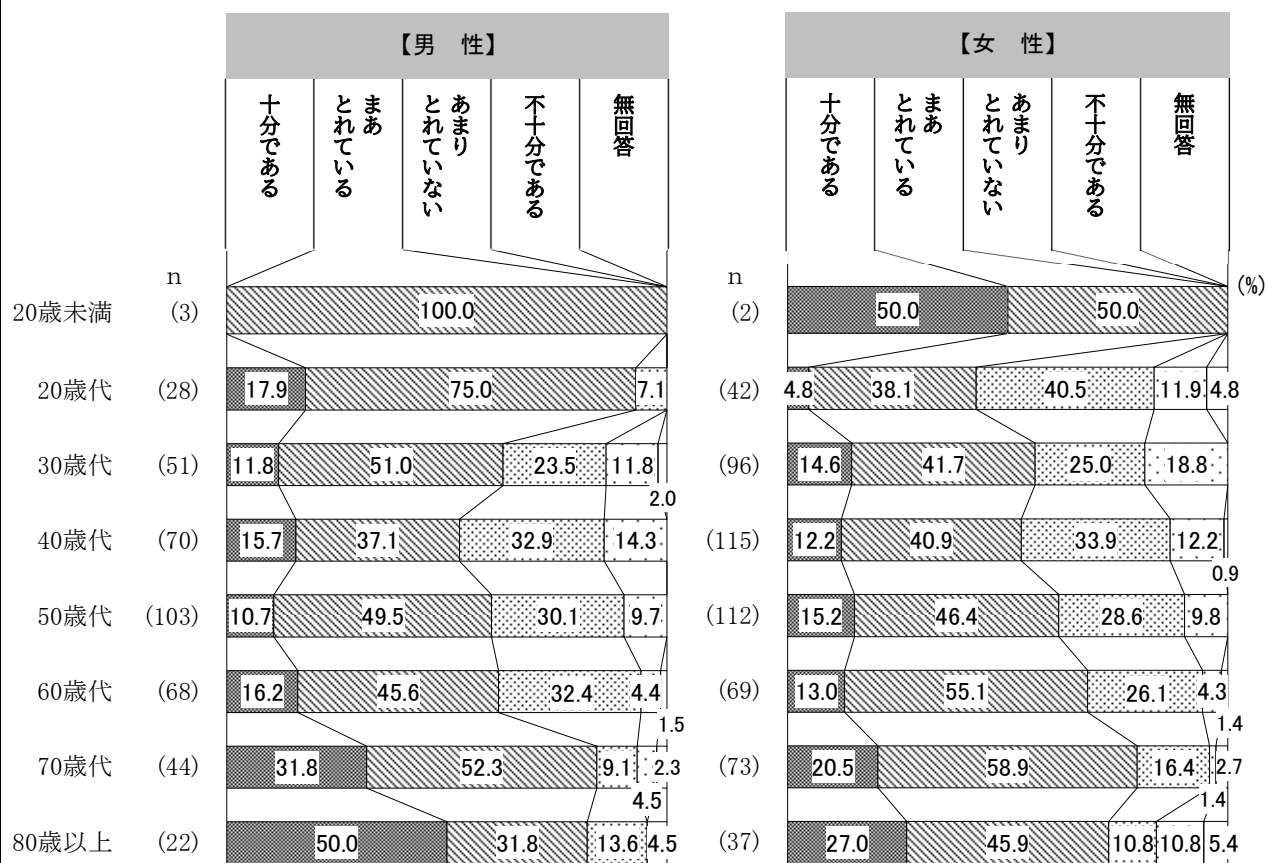
睡眠時間の充足度を聞いたところ、「十分である」(16.1%)と「まあとれている」(47.0%)を合わせた《とれている》(63.1%)は6割台半ばとなっている。一方、「あまりとれていない」(26.2%)が2割台半ば、これに「不十分である」(9.1%)を合わせた《とれていない》(35.3%)は3割台半ばとなっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

過去の調査結果と比較すると、全体では、「十分である」が平成29年度から5ポイント減少している。また、《とれている》は全体、男女ともに、平成25年度から漸減傾向にあり、全体で5ポイント、女性で7ポイント減少している。(図表Ⅲ－6－5)

【性／年齢別】

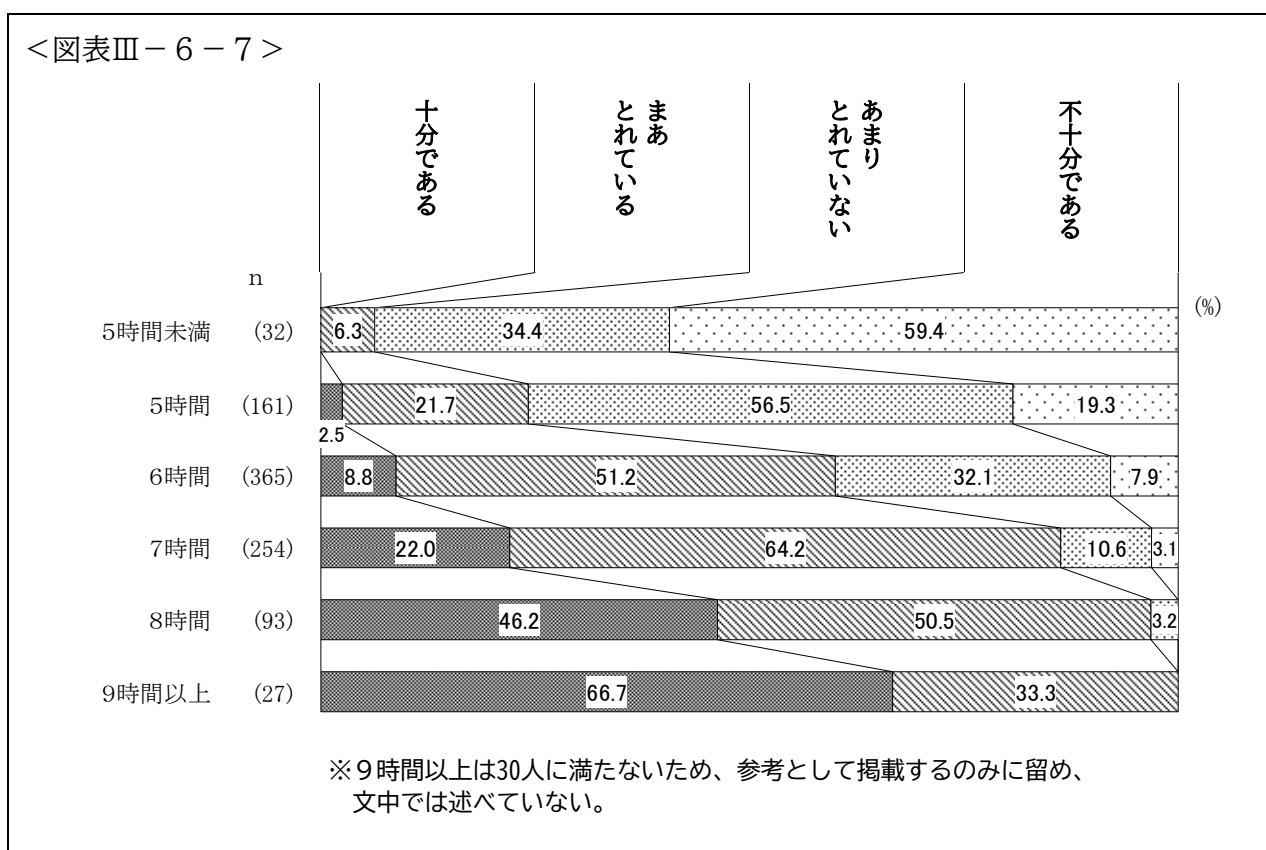
<図表Ⅲ－6－6>



※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。

男性では《とれている》は、70歳代が8割台半ばで高く、《とれていない》は、40歳代が約5割となっている。女性では《とれている》は、70歳代が約8割と高く、80歳以上でも7割を超えている。《とれていない》は、40歳代が4割台半ばとなっている。(図表Ⅲ－6－6)

【睡眠時間別】



前述の『(2) 平均睡眠時間』(P.149)の回答別で睡眠時間の充足度をみたところ、睡眠時間が長い人ほど《とれている》が高く、逆に、睡眠時間が短い人ほど《とれていない》が高い。(図表Ⅲ－6－7)

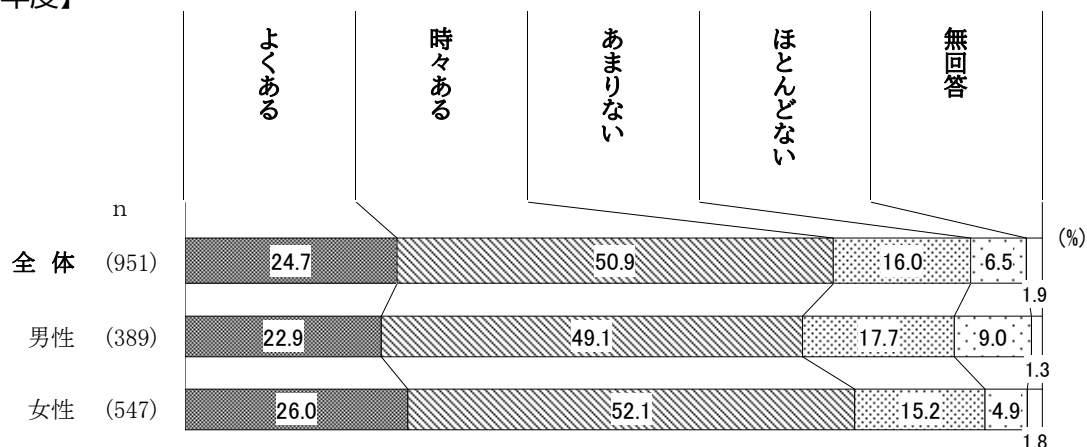
(4) 悩みやストレスの有無

◇《ある》は7割台半ば、一方、《ない》は2割を超える

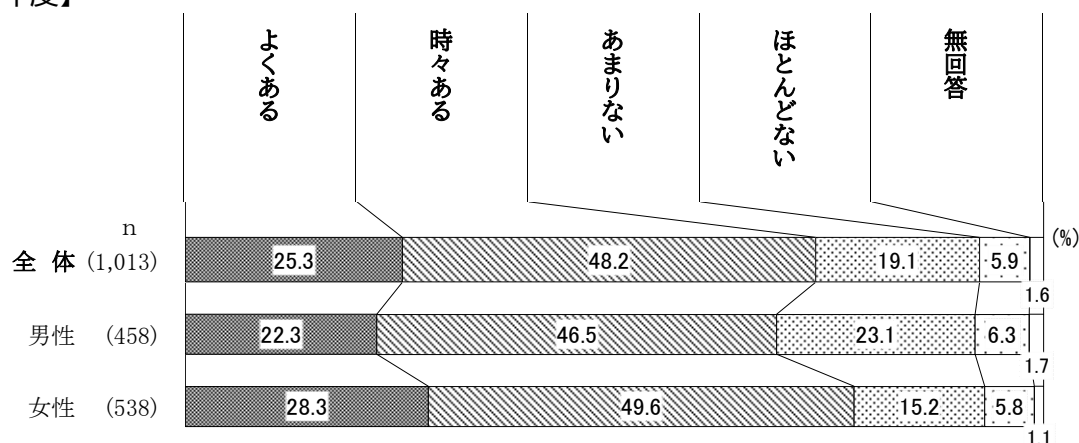
問36-1 あなたは毎日の中で悩みがあったりストレスを感じることがありますか。
(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-6-8> 悩みやストレスの有無

【令和5年度】



【平成29年度】



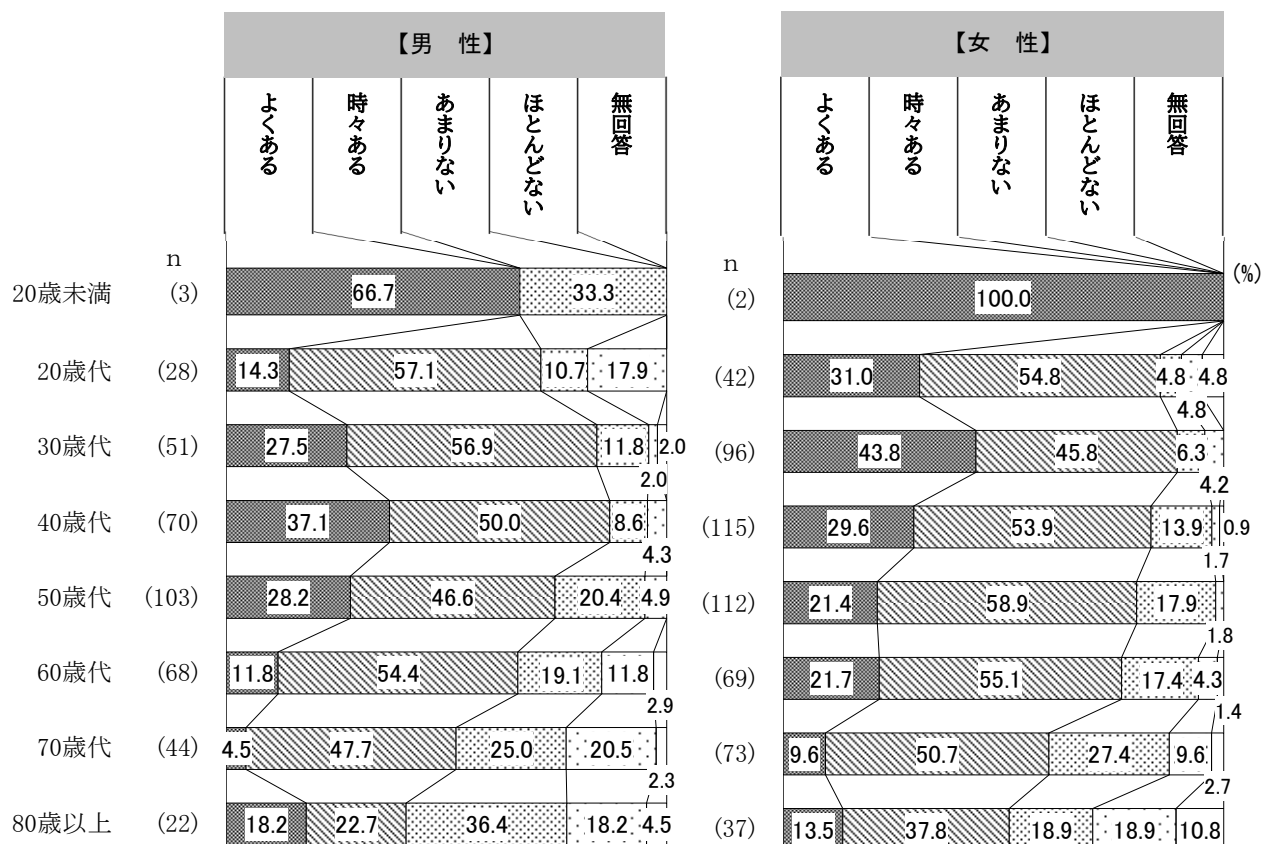
悩みやストレスの有無について聞いたところ、「よくある」(24.7%)と「時々ある」(50.9%)を合わせた《ある》(75.6%)は7割台半ばとなっている。一方、「あまりない」(16.0%)と「ほとんどない」(6.5%)を合わせた《ない》(22.5%)は2割を超えている。

性別でみると、《ある》は女性が男性より6ポイント高く、約8割となっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では大きな違いはみられない。性別では「あまりない」は、男性が平成29年度から5ポイント減少している。(図表Ⅲ-6-8)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－9>



※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。

男性では「よくある」は、40歳代が約4割と高く、「時々ある」は30歳代、60歳代が5割台半ばと高くなっている。《ある》は、40歳代が約9割を占め、30歳代でも8割台半ばとなっている。女性では「よくある」は、30歳代が4割台半ばと高く、「時々ある」は50歳代が約6割、40歳代、60歳代が5割台半ばとなっている。《ある》は、30歳代が約9割を占め、40歳代が8割台半ばとなっている。(図表Ⅲ－6－9)

(5) 悩みやストレスの原因

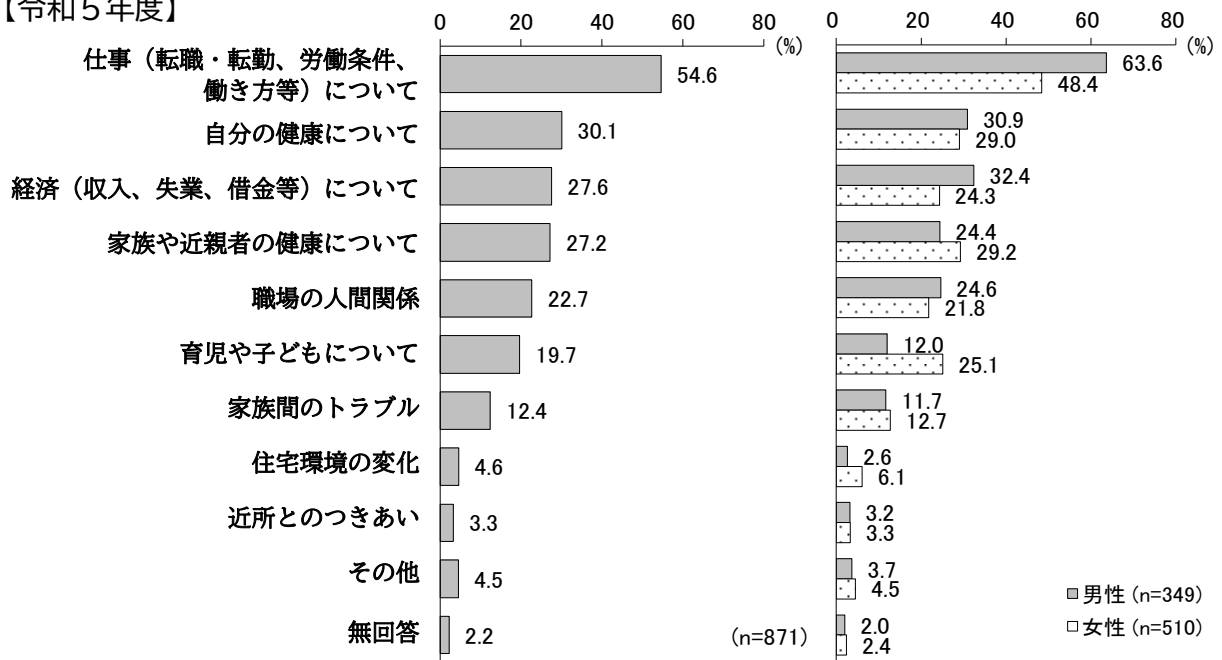
◇「仕事（転職・転勤、労働条件、働き方等）」が5割台半ばで最も高い

（問36－1で、「1」～「3」とお答えの方に）

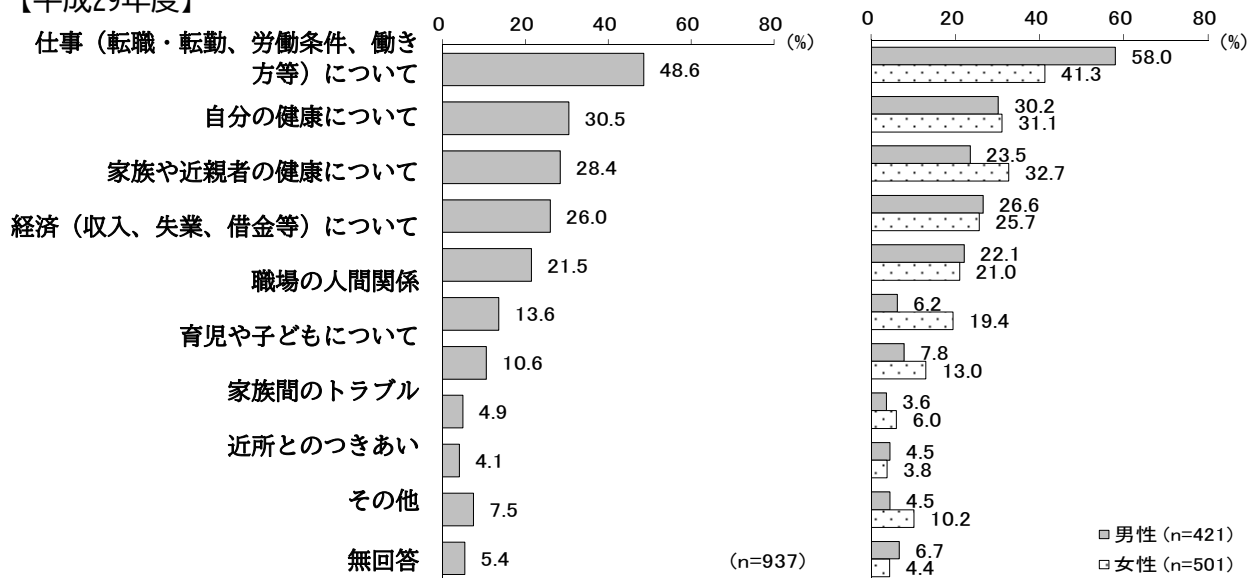
問36－2 それは、どんな問題が原因ですか。（○はいくつでも）

<図表Ⅲ－6－10>悩みやストレスの原因

【令和5年度】



【平成29年度】



問36－1で、「1」～「3」と回答した人に、悩みや不安、ストレスの原因を聞いたところ、「仕事（転職・転勤、労働条件、働き方等）について」（54.6%）が5割台半ばで最も高く、次いで「自分の健康について」（30.1%）が3割、「経済（収入、失業、借金等）について」（27.6%）と「家族や近親者の健康について」（27.2%）が約3割となっている。

性別でみると、「仕事（転職・転勤、労働条件、働き方等）について」と「経済（収入、失業、借金等）について」は男性が女性より高く、それぞれ15ポイント、8ポイント高くなっている。「育児や子どもについて」は女性が男性より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「仕事（転職・転勤、労働条件、働き方等）について」が6ポイント増加している。性別では「仕事（転職・転勤、労働条件、働き方等）について」が男性で5ポイント、女性で7ポイント増加している。（図表Ⅲ－6－10）

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－11>（全項目）

			(%)											
			n	自分の健康について	家族や近親者の健康について	住宅環境の変化	仕事（転職・転勤、労働条件、働き方等）について	職場の人間関係	経済（収入、失業、借金等）について	近所とのつきあい	家族間のトラブル	育児や子どもについて	その他	無回答
性／年齢別	男性	20歳未満	3	-	-	-	33.3	-	33.3	-	33.3	-	33.3	-
		20歳代	23	26.1	17.4	8.7	73.9	30.4	52.2	4.3	21.7	-	8.7	-
		30歳代	49	20.4	6.1	4.1	75.5	18.4	28.6	-	8.2	22.4	4.1	-
		40歳代	67	23.9	25.4	4.5	80.6	31.3	35.8	4.5	11.9	22.4	1.5	-
		50歳代	98	30.6	23.5	1.0	71.4	34.7	33.7	2.0	12.2	12.2	2.0	-
		60歳代	58	34.5	31.0	-	58.6	20.7	36.2	1.7	13.8	5.2	6.9	1.7
		70歳代	34	50.0	38.2	-	20.6	8.8	20.6	8.8	8.8	2.9	-	8.8
		80歳以上	17	52.9	41.2	5.9	11.8	-	5.9	5.9	-	-	5.9	17.6
	女性	20歳未満	2	50.0	50.0	-	50.0	50.0	-	-	-	-	-	-
		20歳代	38	10.5	7.9	5.3	71.1	34.2	18.4	-	10.5	10.5	13.2	-
		30歳代	92	14.1	18.5	8.7	73.9	26.1	30.4	3.3	12.0	47.8	1.1	1.1
		40歳代	112	25.0	19.6	3.6	61.6	30.4	26.8	3.6	14.3	38.4	0.9	1.8
		50歳代	110	28.2	39.1	7.3	50.0	25.5	24.5	2.7	11.8	25.5	3.6	0.9
		60歳代	65	40.0	47.7	1.5	30.8	12.3	21.5	3.1	16.9	12.3	9.2	3.1
		70歳代	64	43.8	39.1	7.8	9.4	4.7	23.4	6.3	12.5	-	7.8	3.1
		80歳以上	26	65.4	26.9	11.5	-	-	11.5	3.8	7.7	-	3.8	15.4

※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「仕事について」は40歳代で8割と最も高く、次いで30歳代で7割台半ばとなっている。「自分の健康について」は70歳代で5割と、年齢が上がるにつれ増加している。「経済について」は40歳～60歳代で3割台半ばとなっている。

女性では「仕事について」は30歳代で7割台半ばと最も高く、次いで20歳代で7割を超えている。「育児や子どもについて」は30歳代で約5割、40歳代で約4割と高く、どの年齢も男性の同年齢の2倍ほどを示している。「自分の健康について」は70歳代で4割台半ばと、年齢が上がるにつれ増加している。（図表Ⅲ－6－11）

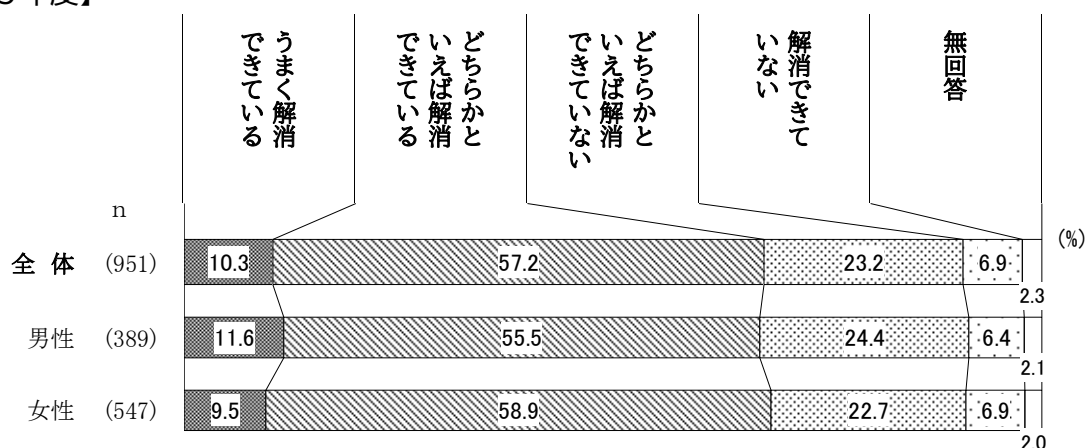
(6) ストレス解消の有無

◇《解消できている》は約7割、一方、《解消できていない》は3割

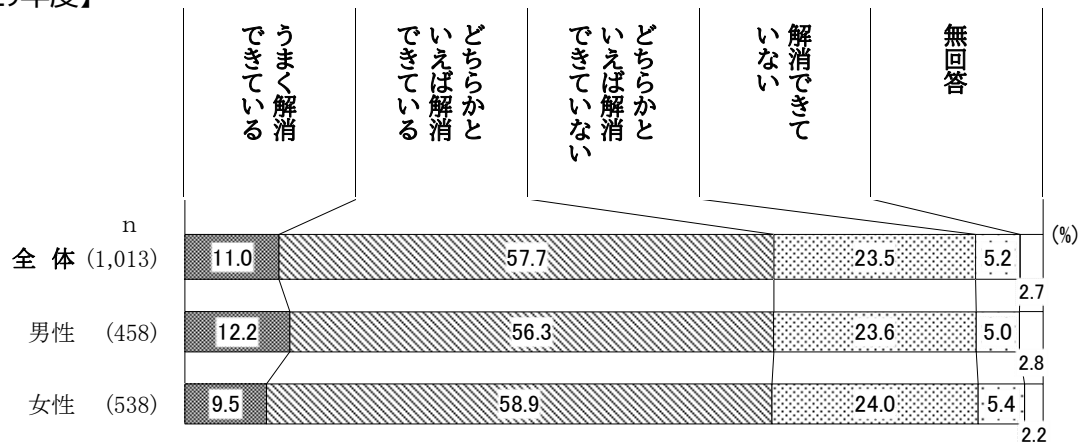
問37 あなたはストレスの解消ができていますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ－6－12> ストレス解消の有無

【令和5年度】



【平成29年度】



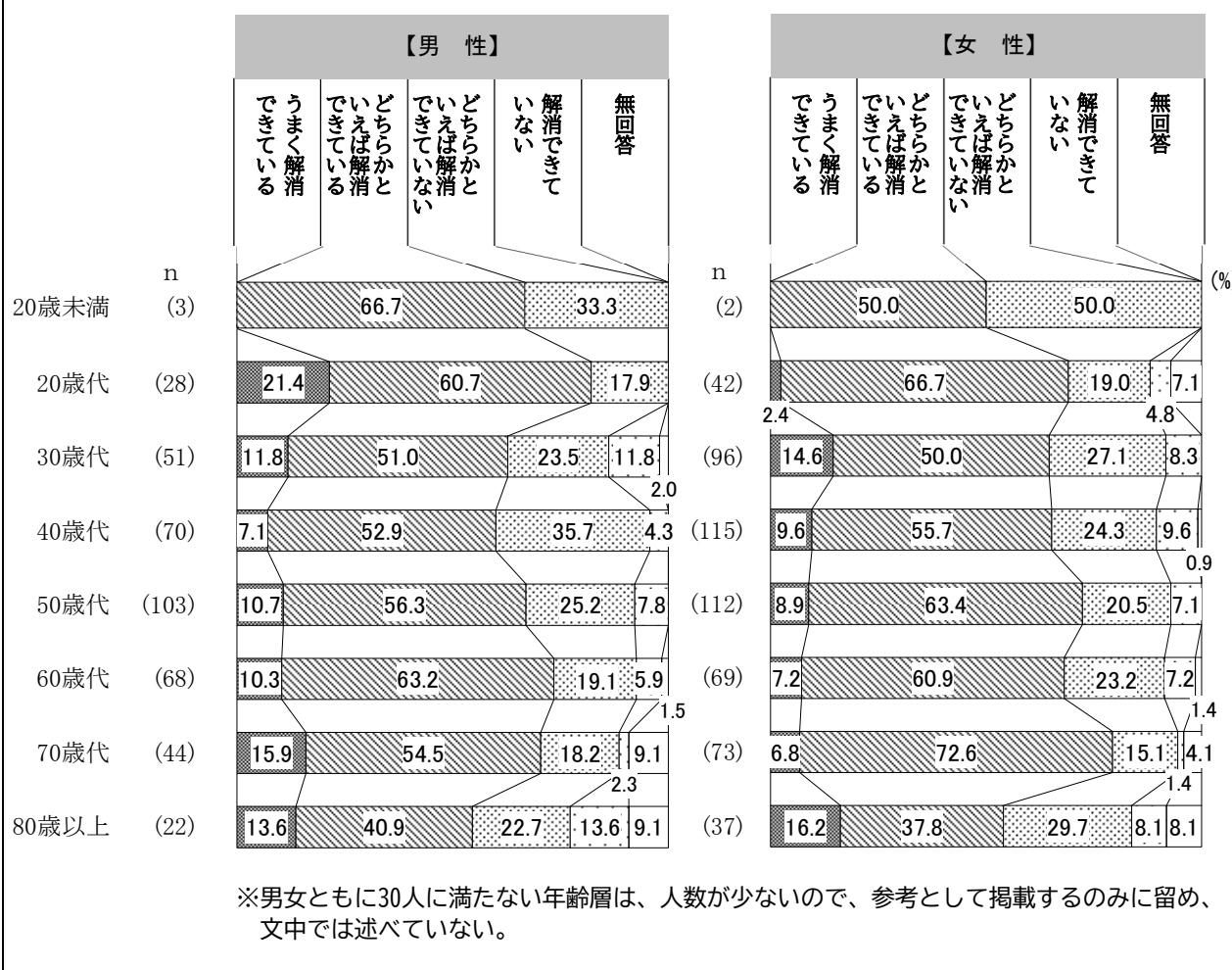
ストレス解消の有無について聞いたところ、「うまく解消できている」(10.3%)と「どちらかといえば解消できている」(57.2%)を合わせた《解消できている》(67.5%)は約7割となっている。一方、「どちらかといえば解消できていない」(23.2%)と「解消できていない」(6.9%)を合わせた《解消できていない》(30.1%)は3割となっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

平成29年度の調査結果との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表Ⅲ－6－12)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－13>



男性では《解消できている》は、60歳代が7割台半ばで高く、次いで70歳代が7割となっている。《解消できていない》は40歳代が4割と最も高くなっている。女性では《解消できている》は、70歳代が約8割と高く、50歳代が7割を超えている。《解消できていない》は、80歳以上が約4割と高く、30歳代、40歳代、60歳代が3割台となっている。(図表Ⅲ－6－13)

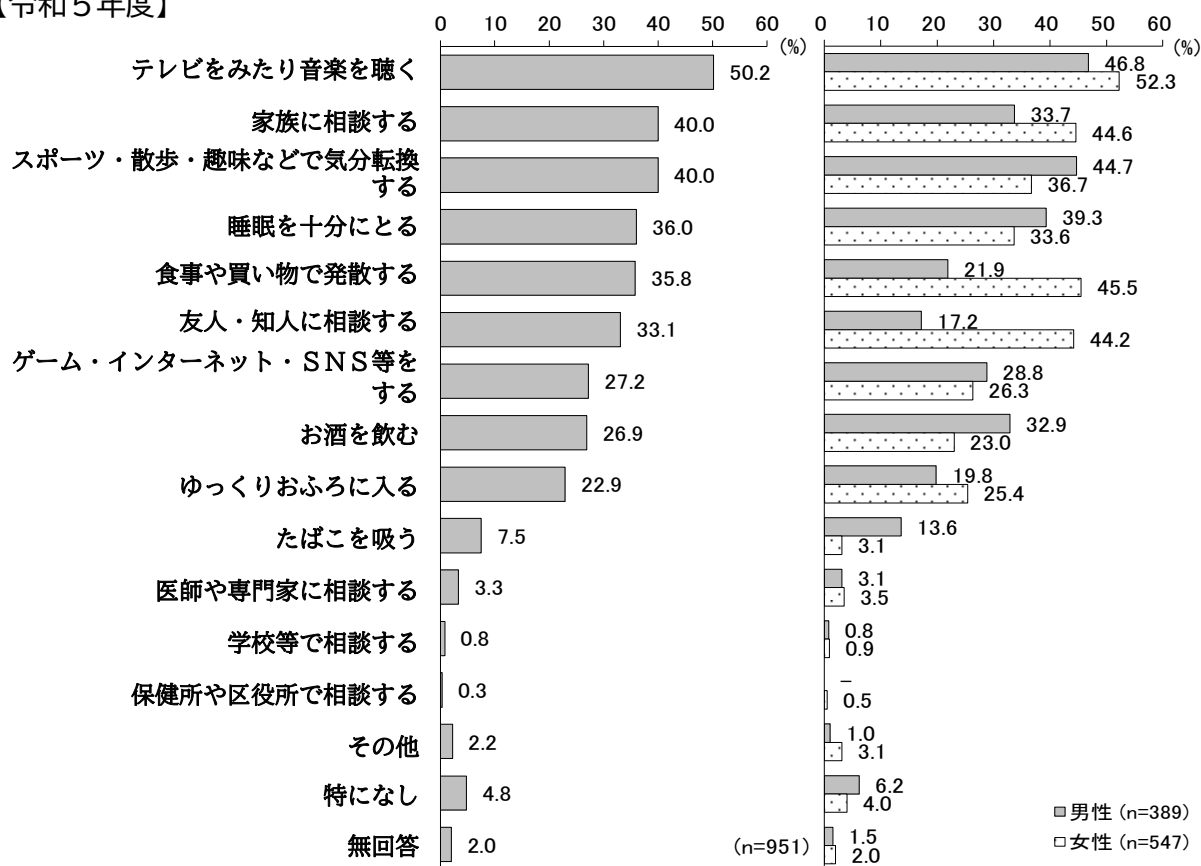
(7) ストレスを感じたときの解消方法

◇「テレビをみたり音楽を聴く」「家族に相談する」「スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する」などが上位

問38 悩みや不安、ストレスを感じたとき、どのようにして解消しますか。(○はいくつでも)

<図表Ⅲ－6－14> ストレスを感じたときの解消方法

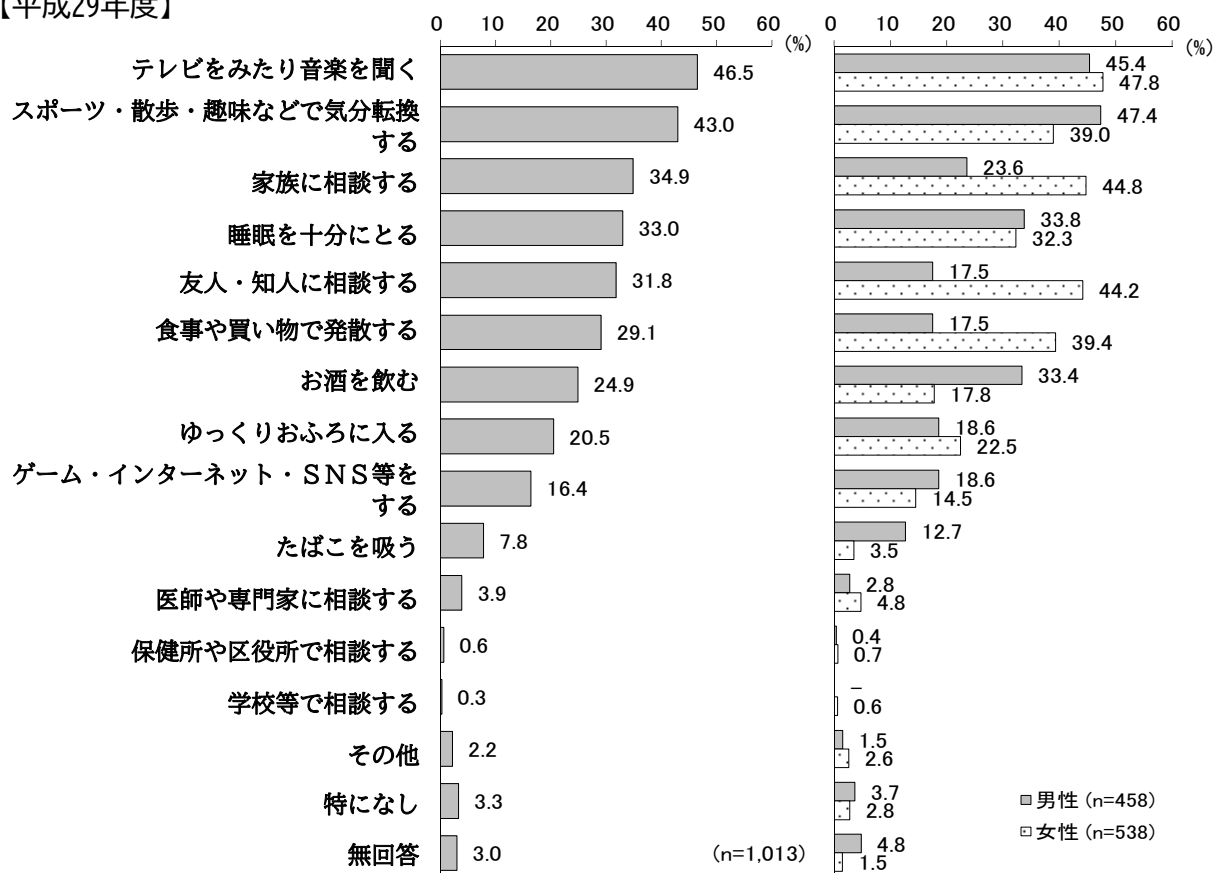
【令和5年度】



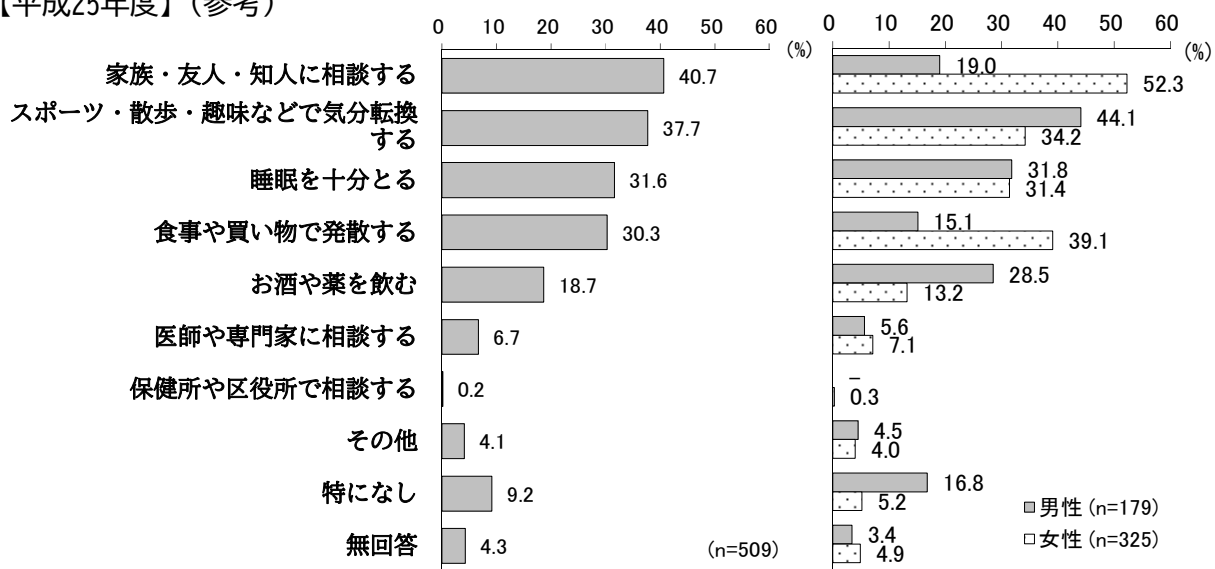
悩みや不安、ストレスを感じたときの解消方法を聞いたところ、「テレビをみたり音楽を聴く」(50.2%)が5割で最も高く、次いで「家族に相談する」と「スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する」(ともに40.0%)が4割となっている。

性別でみると、男女差のある項目が多く、なかでも「友人・知人に相談する」「食事や買い物で発散する」「家族に相談する」は女性が男性より大幅に高い項目で、それぞれ27ポイント、23ポイント、10ポイント差となっている。一方、男性が女性より高い項目は「たばこを吸う」で10ポイント、「お酒を飲む」で9ポイント、「スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する」で8ポイント差となっている。

【平成29年度】



【平成25年度】（参考）



過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「ゲーム・インターネット・SNS等をする」が10ポイント、「食事や買い物で発散する」が6ポイント高くなっている。性別で平成29年度からの増加幅が目立った項目としては、男性の「家族に相談する」が10ポイント、男女共の「ゲーム・インターネット・SNS等をする」が、男性10ポイント、女性11ポイントとなっている。（図表Ⅲ－6－14）

また、ここでは性別によって比率の高い順が比較的異なっており、男女の上位5項目を整理すると、次のようになる。(図表Ⅲ－6－15)

<図表Ⅲ－6－15>性別順位表（上位5項目）

	男性	%	女性	%
第1位	テレビをみたり音楽を聴く	46.8	テレビをみたり音楽を聴く	52.3
第2位	スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する	44.7	食事や買い物で発散する	45.5
第3位	睡眠を十分にとる	39.3	家族に相談する	44.6
第4位	家族に相談する	33.7	友人・知人に相談する	44.2
第5位	お酒を飲む	32.9	スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する	36.7

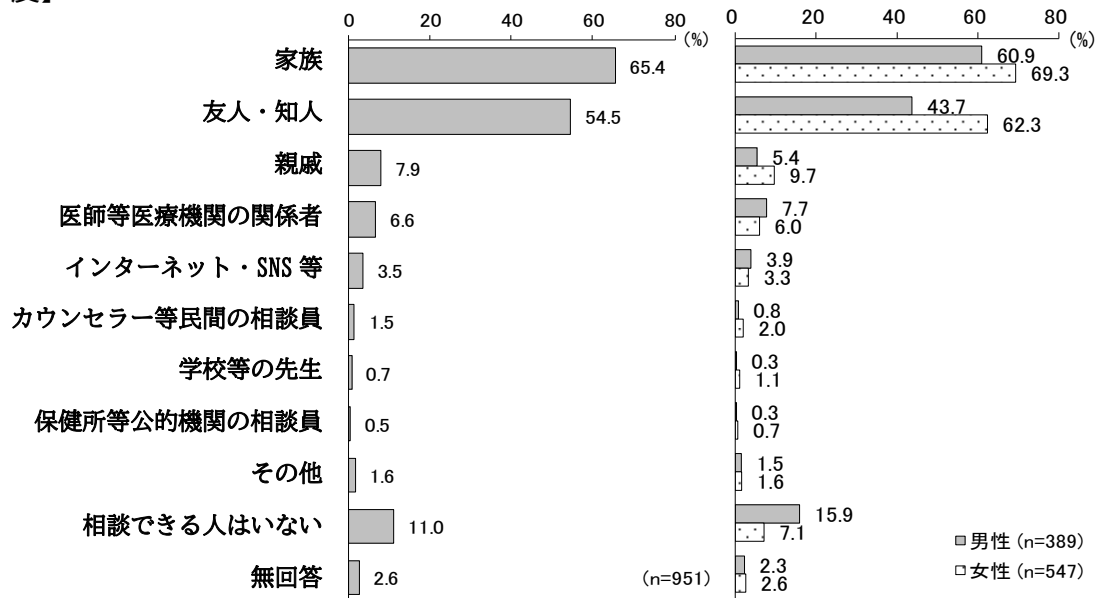
(8) 悩みやストレスの相談相手

◇「家族」が6割台半ば、「友人・知人」が5割台半ばで上位2項目が突出

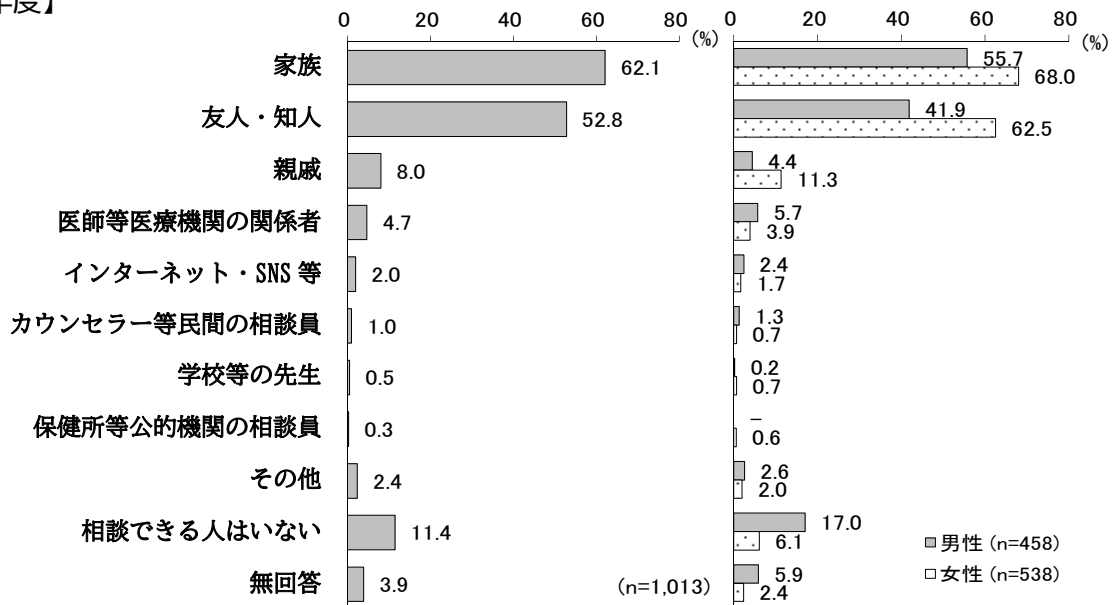
問39 あなたが悩みやストレスを相談できる人は誰ですか。(○はいくつでも)

<図表Ⅲ－6－16> 悩みやストレスの相談相手

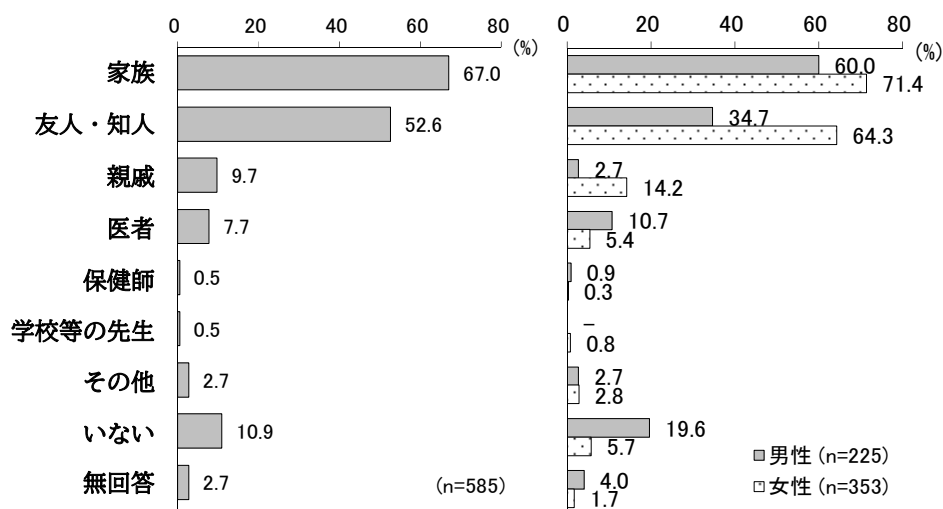
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】（参考）



悩みやストレスの相談相手を聞いたところ、「家族」（65.4％）が6割台半ばで最も高く、次いで「友人・知人」（54.5％）が5割台半ばとなっている。一方、「相談できる人はいない」（11.0％）は1割を超えている。

性別でみると、女性が男性より「友人・知人」で18ポイント、「家族」で8ポイント高くなっている。「相談できる人はいない」は男性が女性より8ポイント高くなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では大きな違いがみられない。性別では、「家族」が男性で平成29年度から5ポイント増加している。（図表Ⅲ－6－16）

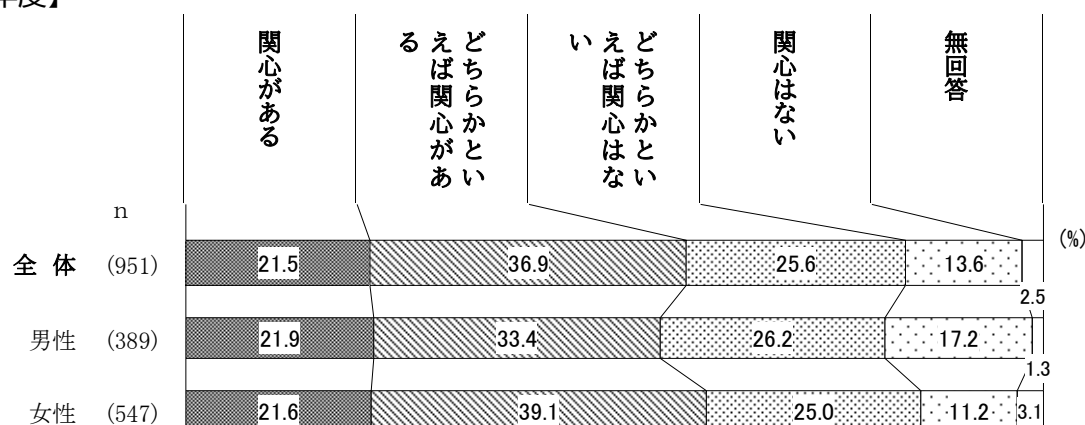
(9) うつ病に対する関心度

◇《関心はない》は約4割、一方、《関心がある》は約6割

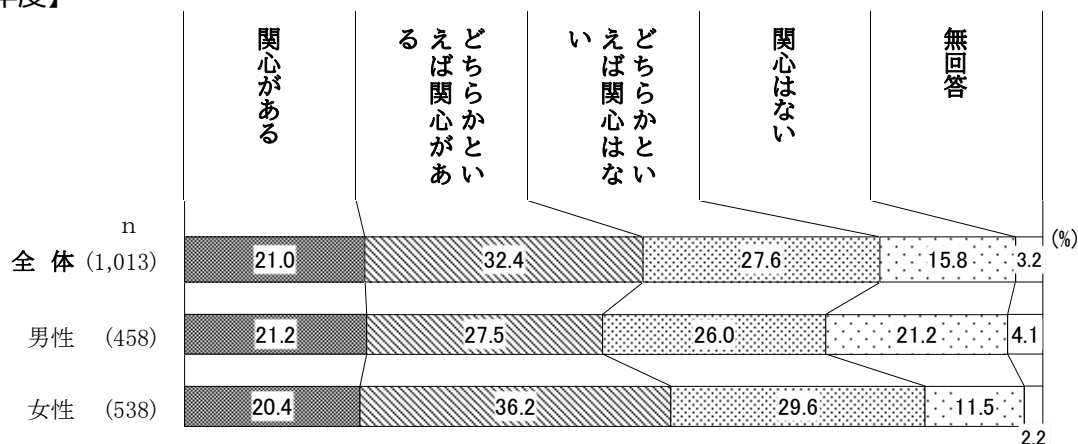
問 40 うつ病についてうかがいます。うつ病について関心がありますか（○は1つだけ）

<図表Ⅲ－6－17>うつ病に対する関心度

【令和5年度】



【平成29年度】



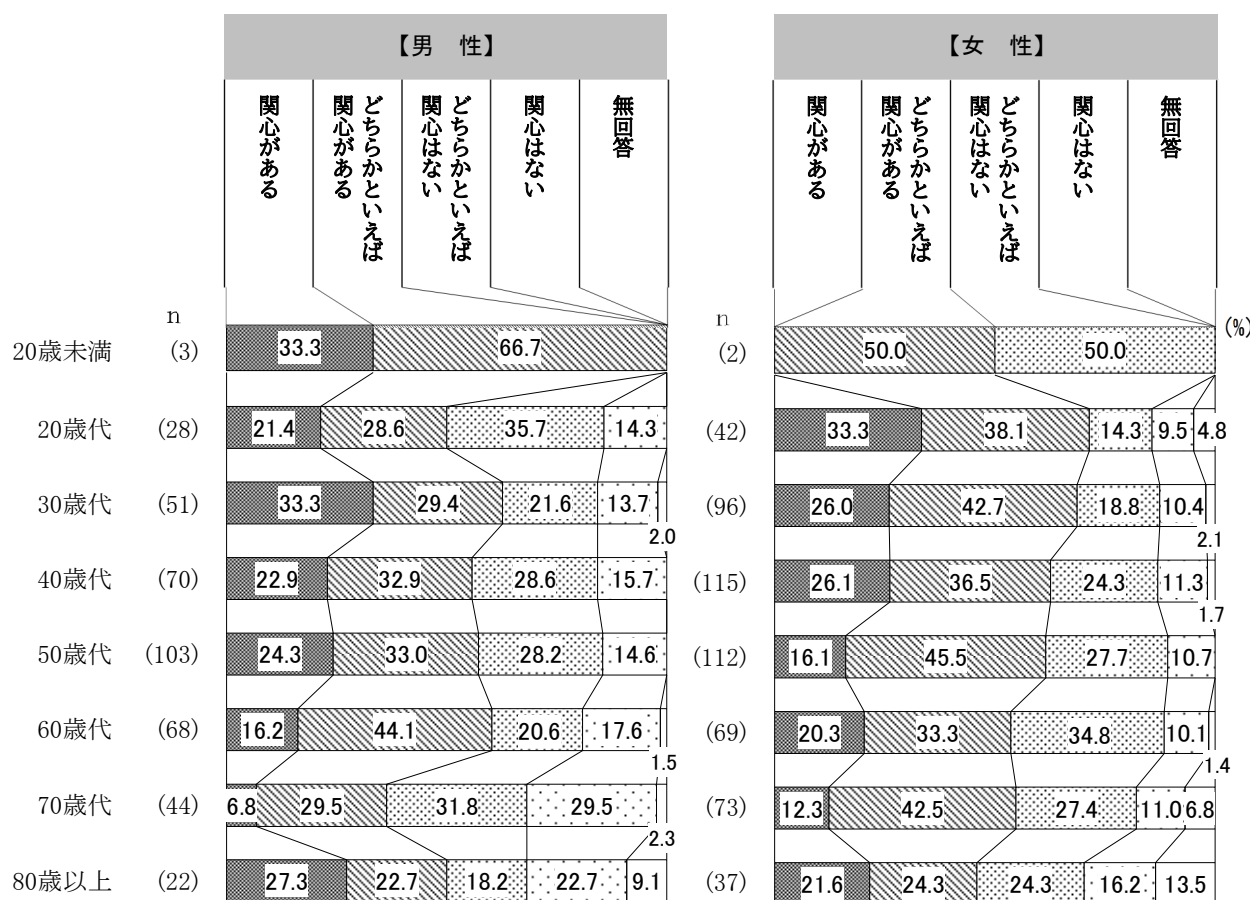
うつ病への関心度を聞いたところ、「関心がある」（21.5％）と「どちらかといえば関心がある」（36.9％）を合わせた《関心がある》（58.4％）は約6割となっている。一方、「どちらかといえば関心はない」（25.6％）と「関心はない」（13.6％）を合わせた《関心はない》（39.2％）は約4割となっている。

性別でみると、《関心がある》は女性が男性より5ポイント高く、6割、《関心はない》は男性が女性より7ポイント高く、4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《関心がある》が5ポイント増加している。性別では、男性は《関心がある》が6ポイント増加している。（図表Ⅲ－6－17）

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－18>



※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。

男性では「関心がある」は、30歳代が約3割台半ばと高く、「どちらかといえば関心がある」は60歳代が4割台半ばとなっている。《関心がある》は、30歳代、60歳代で6割台となっている。《関心はない》は、70歳代は6割を超えて高くなっている。女性では「関心がある」は、20歳代で3割台半ば、「どちらかといえば関心がある」は、30歳代、50歳代、70歳代が4割台となっている。《関心がある》は、20歳代が7割を超えて高く、年齢が上がるにつれて減少している。《関心はない》は、60歳代が4割台半ばとなっている。(図表Ⅲ－6－18)

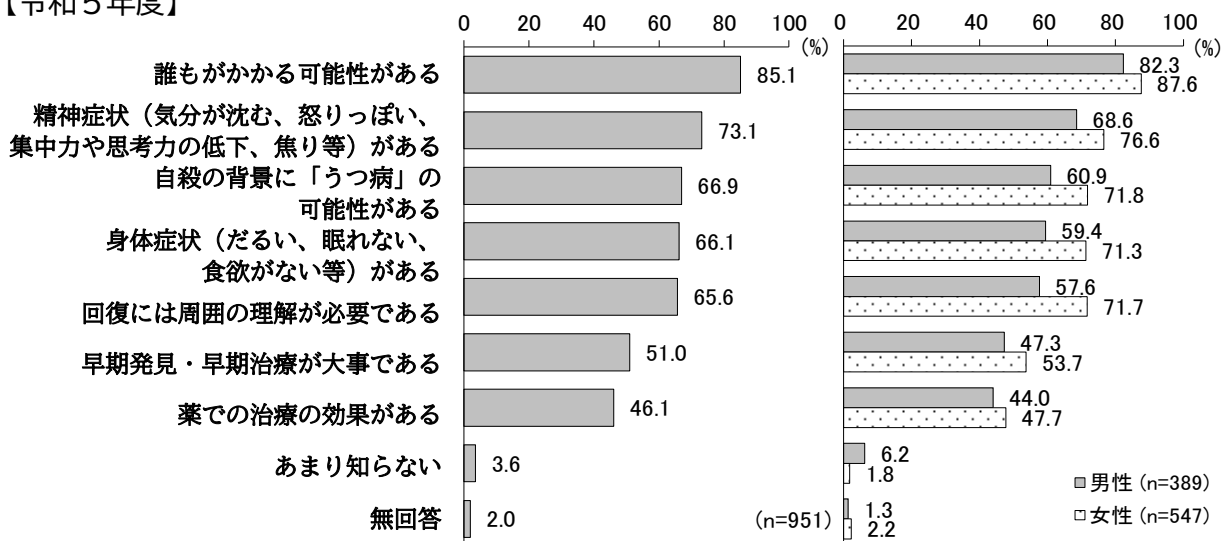
(10) うつ病に関する認知度

◇「誰もがかかる可能性がある」が8割台半ばで最も高い

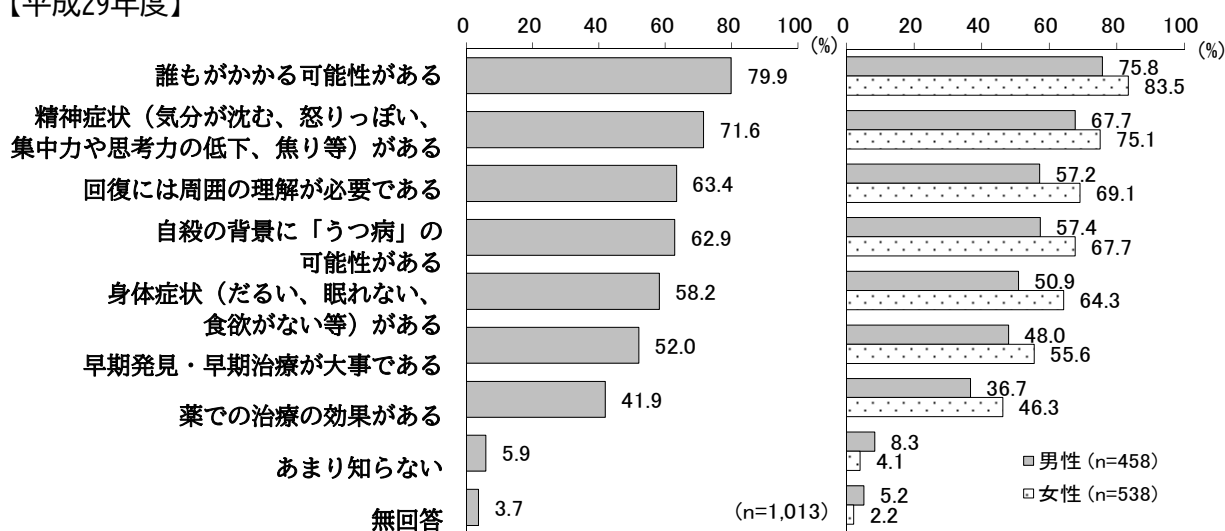
問41 うつ病について知っていることに○をつけてください。(○はいくつでも)

<図表Ⅲ－6－19>うつ病に関する認知度

【令和5年度】



【平成29年度】



うつ病に関する認知度は、「誰もがかかる可能性がある」（85.1%）が8割台半ばで最も高く、次いで「精神症状（気分が沈む、怒りっぽい、集中力や思考力の低下、焦り等）がある」（73.1%）が7割台半ば、「自殺の背景に『うつ病』の可能性がある」（66.9%）が6割台半ばとなっている。

性別でみると、すべての項目で女性の方が高く、「回復には周囲の理解が必要である」は14ポイント、「身体症状（だるい、眠れない、食欲がない等）がある」は11ポイント、「自殺の背景に『うつ病』の可能性がある」は10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「身体症状（だるい、眠れない、食欲がない等）がある」が7ポイント、「誰もがかかる可能性がある」が5ポイント増加している。性別では、「身体症状（だるい、眠れない、食欲がない等）がある」は男性が8ポイント、女性が7ポイント増加している。また、男性では「薬での治療の効果がある」が7ポイント、「誰もがかかる可能性がある」が6ポイント増加している。（図表Ⅲ－6－19）

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－20>

			(%)									
			n	誰もが かかる 可能性 がある	早期 発見・ 早期 治療 が大事 である	精神 症状（ 気分が 沈む、 怒りつ ぽい、 焦り等） がある	身体 症状（ だるい、 眠れな い、食 欲がな い等） がある	薬で の治 療の 効果 があ る	回復 には 周囲 の理 解が 必要 であ る	自殺 の背 景に 「うつ 病」 の可 能性 があ る	あま り知 らな い	無回 答
性 ／ 年 齢 別	男 性	20歳未満	3	100.0	66.7	100.0	66.7	66.7	66.7	66.7	-	-
		20歳代	28	85.7	25.0	64.3	60.7	32.1	35.7	53.6	7.1	-
		30歳代	51	90.2	49.0	78.4	66.7	56.9	60.8	68.6	2.0	2.0
		40歳代	70	90.0	55.7	75.7	71.4	50.0	65.7	70.0	5.7	-
		50歳代	103	86.4	49.5	73.8	66.0	45.6	65.0	68.0	1.0	-
		60歳代	68	80.9	52.9	70.6	52.9	42.6	61.8	66.2	5.9	1.5
		70歳代	44	70.5	38.6	47.7	36.4	34.1	50.0	34.1	13.6	2.3
		80歳以上	22	40.9	31.8	36.4	36.4	22.7	18.2	27.3	27.3	9.1
	女 性	20歳未満	2	100.0	50.0	-	-	-	50.0	50.0	-	-
		20歳代	42	92.9	47.6	85.7	73.8	45.2	64.3	71.4	-	4.8
		30歳代	96	94.8	50.0	79.2	76.0	51.0	77.1	77.1	1.0	-
		40歳代	115	90.4	53.9	80.9	83.5	58.3	73.9	73.9	1.7	0.9
		50歳代	112	88.4	60.7	79.5	77.7	57.1	78.6	82.1	2.7	0.9
		60歳代	69	85.5	55.1	87.0	76.8	42.0	76.8	81.2	-	1.4
		70歳代	73	79.5	56.2	65.8	54.8	34.2	65.8	54.8	2.7	4.1
		80歳以上	37	70.3	40.5	43.2	27.0	18.9	40.5	37.8	5.4	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、30歳代、40歳代で認識が高く、以降年齢が上がるにつれ減少していく項目が多く、「誰がかかる可能性がある」は30歳代、40歳代が9割、「精神症状（気分が沈む、怒りっぽい、集中力や思考力の低下、焦り等）がある」は30歳代が約8割と高くなっている。

女性では「誰がかかる可能性がある」は、20歳代～40歳代が9割台と高くなっている。「精神症状（気分が沈む、怒りっぽい、集中力や思考力の低下、焦り等）がある」は60歳代が約9割、20歳代が8割台半ば、「身体症状（だるい、眠れない、食欲がない等）がある」は40歳代で8割台半ばと高くなっている。また、「自殺の背景に「うつ病」の可能性がある」は、50歳代、60歳代が8割を超えている。（図表Ⅲ－6－20）

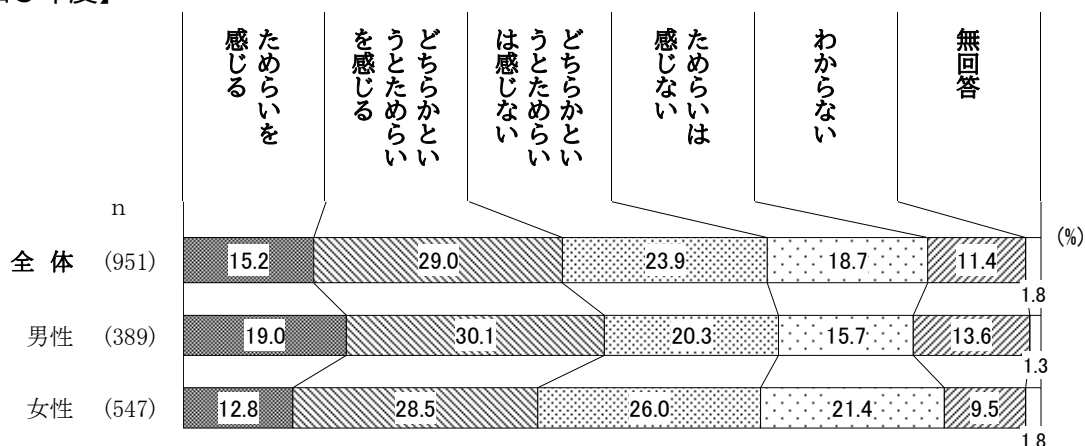
(11) 精神的に不調になったときに相談、助けを求めることへのためらい

◇《ためらいを感じる》が4割台半ば、《ためらいは感じない》が4割を超える

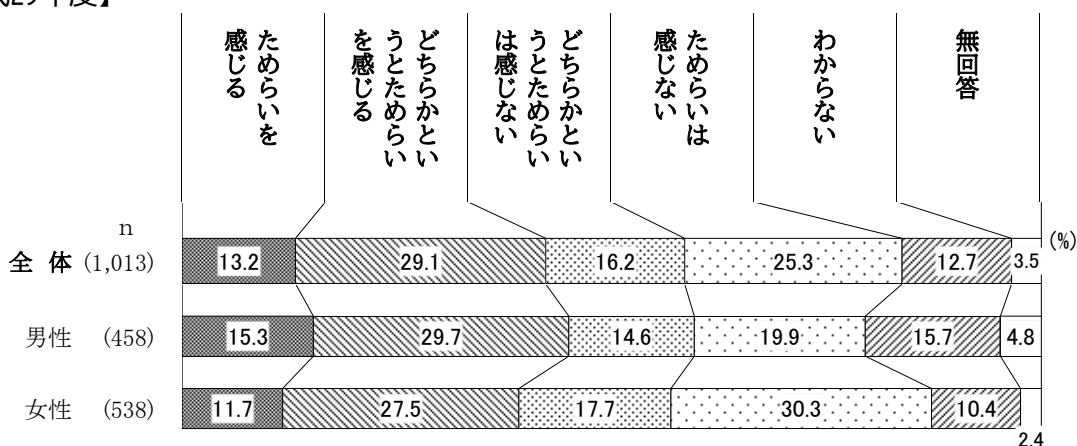
問42 あなたは精神的に不調になったときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることのためらいを感じますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ－6－21>精神的に不調になったときに相談、助けを求めることへのためらい

【令和5年度】



【平成29年度】



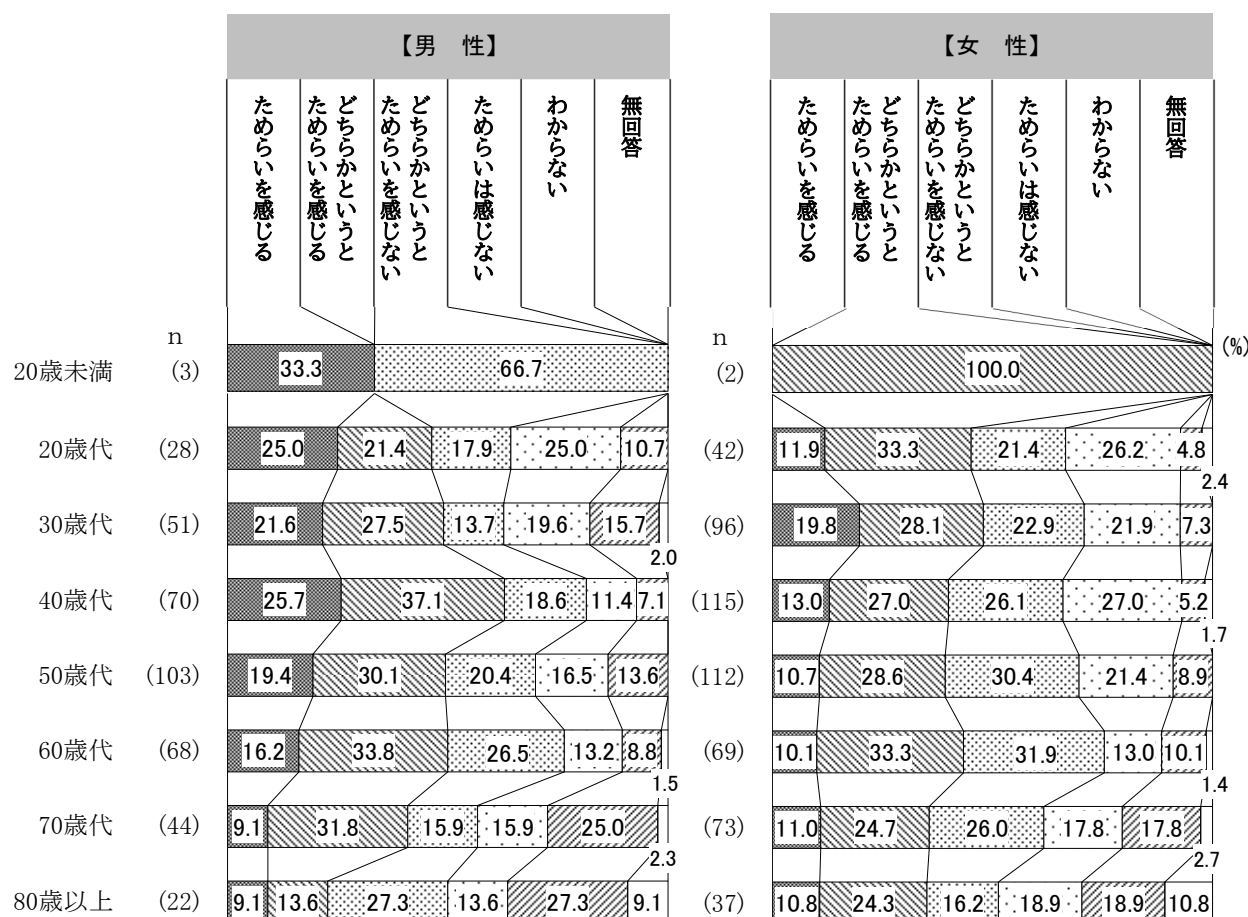
精神が不調になったときに相談・助けを求めることへのためらいがあるか聞いたところ、「ためらいを感じる」(15.2%)と「どちらかというためらいを感じる」(29.0%)を合わせた《ためらいを感じる》(44.2%)は4割台半ばとなっている。一方、「どちらかというためらいは感じない」(23.9%)と「ためらいは感じない」(18.7%)を合わせた《ためらいは感じない》(42.6%)は4割を超えている。

性別でみると、《ためらいを感じる》は男性が女性より7ポイント高く、約5割となっている。《ためらいは感じない》は女性が男性より11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「どちらかというためらいは感じない」が7ポイント増加、「ためらいは感じない」が6ポイント減少している。この傾向は女性がより顕著で、「どちらかというためらいは感じない」が8ポイント増加、「ためらいは感じない」が8ポイント減少している。(図表Ⅲ－6－21)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－22>



※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。

男性では「どちらかというためらいを感じる」は、40歳代が約4割と高く、50歳～70歳代が3割台となっている。《ためらいを感じる》は、40歳代が6割を超え、50歳代、60歳代で5割前後と高くなっている。《ためらいは感じない》は、60歳代が約4割となっている。女性では「どちらかというためらいを感じる」は、20歳代、60歳代が3割台半ば、「どちらかというためらいは感じない」は、50歳代、60歳代が3割台となっている。《ためらいを感じる》は、30歳代が約5割、60歳代が4割台半ばとなっている。《ためらいは感じない》は、40歳代が5割台半ば、50歳代が5割を超えて高くなっている。(図表Ⅲ－6－22)

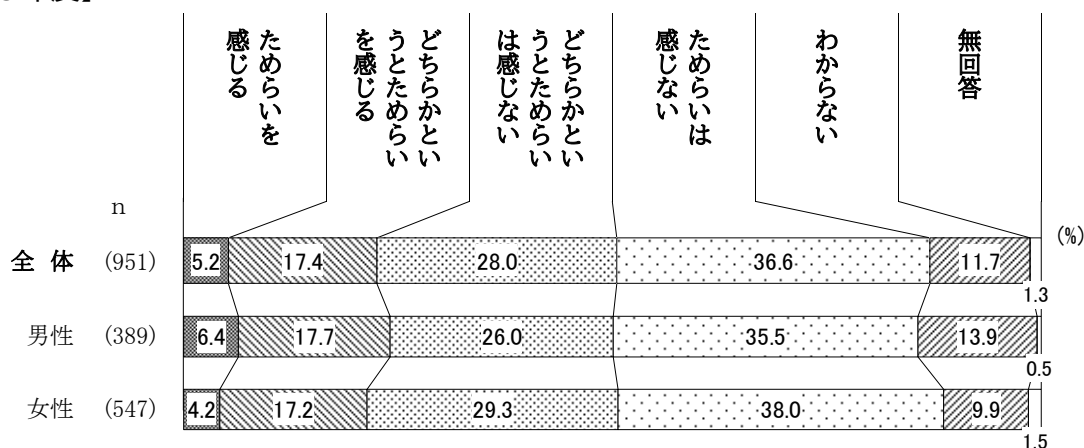
(12) 周囲の人が精神的に不調になったときに相談をすすめることへのためらい

◇《ためらいを感じる》は2割を超えるが、《ためらいは感じない》は6割台半ばと高い

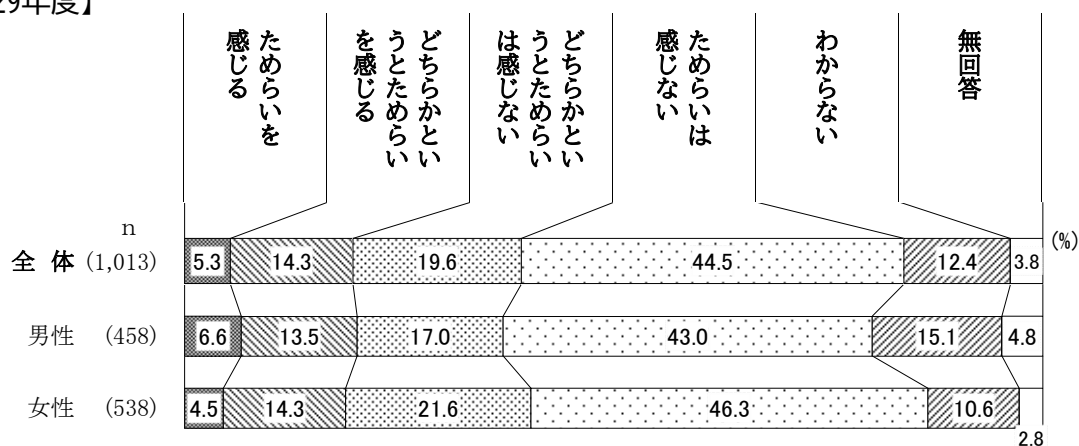
問43 あなたは、周囲の人（家族や友人等）が精神的に不調になったときに相談するようにすすめたりすることにためらいを感じますか。（○は1つだけ）

<図表Ⅲ－6－23>周囲の人が精神的に不調になったときに相談をすすめることへのためらい

【令和5年度】



【平成29年度】



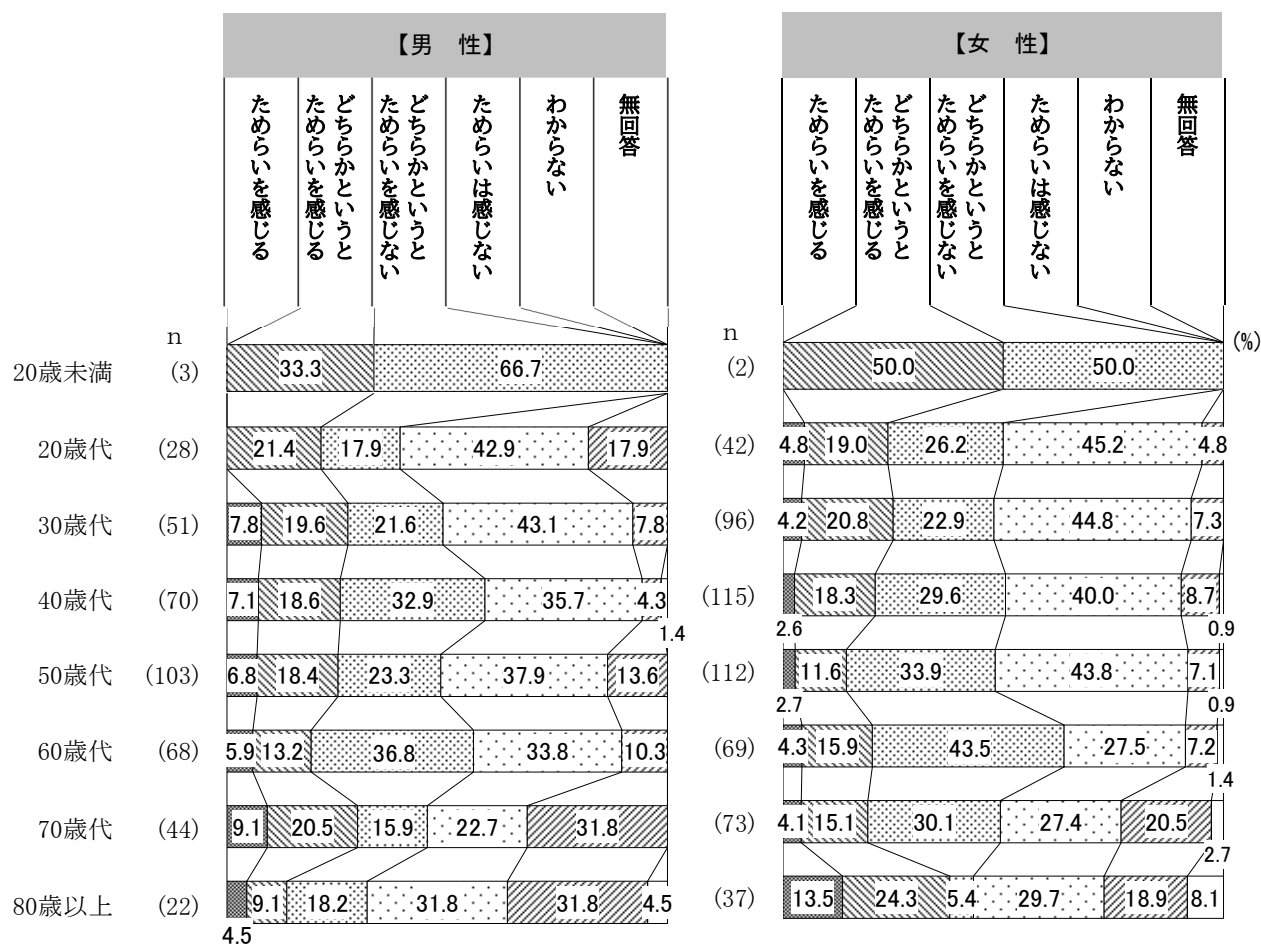
周囲の人が精神的に不調になったときに相談をするようにすすめることにためらいを感じるか聞いたところ、「ためらいを感じる」(5.2%)と「どちらかというとならうと感じる」(17.4%)を合わせた《ためらいを感じる》(22.6%)は2割を超えている。一方、「どちらかというとならうと感じない」(28.0%)と「ためらいは感じない」(36.6%)を合わせた《ためらいは感じない》(64.6%)は6割台半ばとなっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では「どちらかというとならうと感じない」が8ポイント増加、「ためらいは感じない」が7ポイント減少している。性別では「どちらかというとならうと感じない」は男性が9ポイント、女性が7ポイントの増加、「ためらいは感じない」は男性が7ポイント、女性が8ポイントの減少となっている。(図表Ⅲ－6－23)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－6－24>



※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。

男性では「ためらいは感じない」は、30歳代が4割台半ばと高く、40歳代、50歳代が3割台となっている。《ためらいを感じる》は、70歳代が約3割、《ためらいは感じない》は、60歳代が7割、40歳代が約7割で高くなっている。女性では「ためらいは感じない」は、20歳～50歳代が4割台となっている。《ためらいを感じる》は、80歳以上が約4割、《ためらいは感じない》は、50歳代が約8割、20歳代、60歳代が7割を超えて高くなっている。(図表Ⅲ－6－24)

7 たばこ・アルコールについて

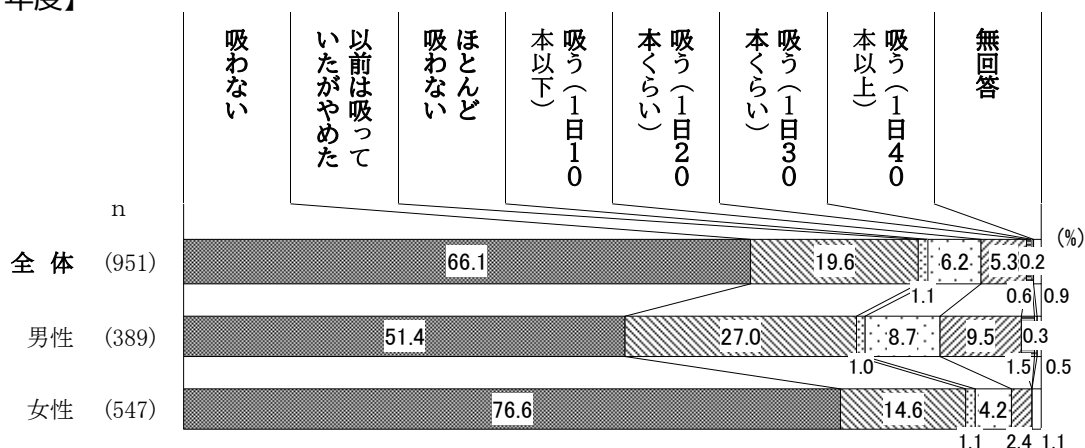
(1) 喫煙の有無

◇《現在吸わない》が8割台半ばと高い

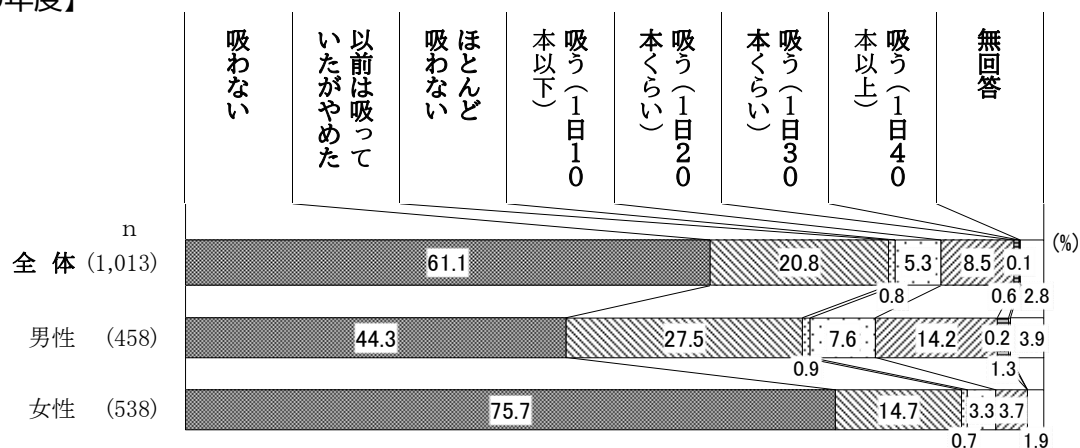
問44-1 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-7-1>喫煙の有無

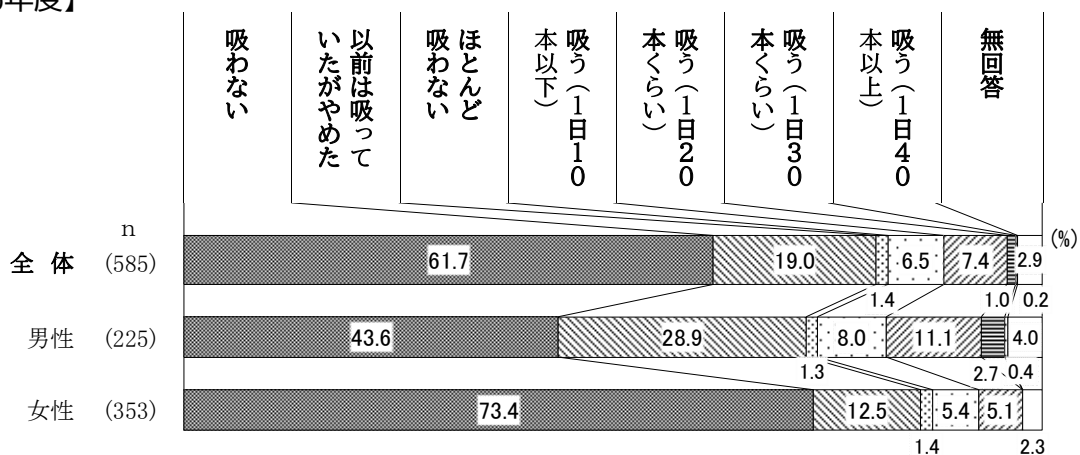
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



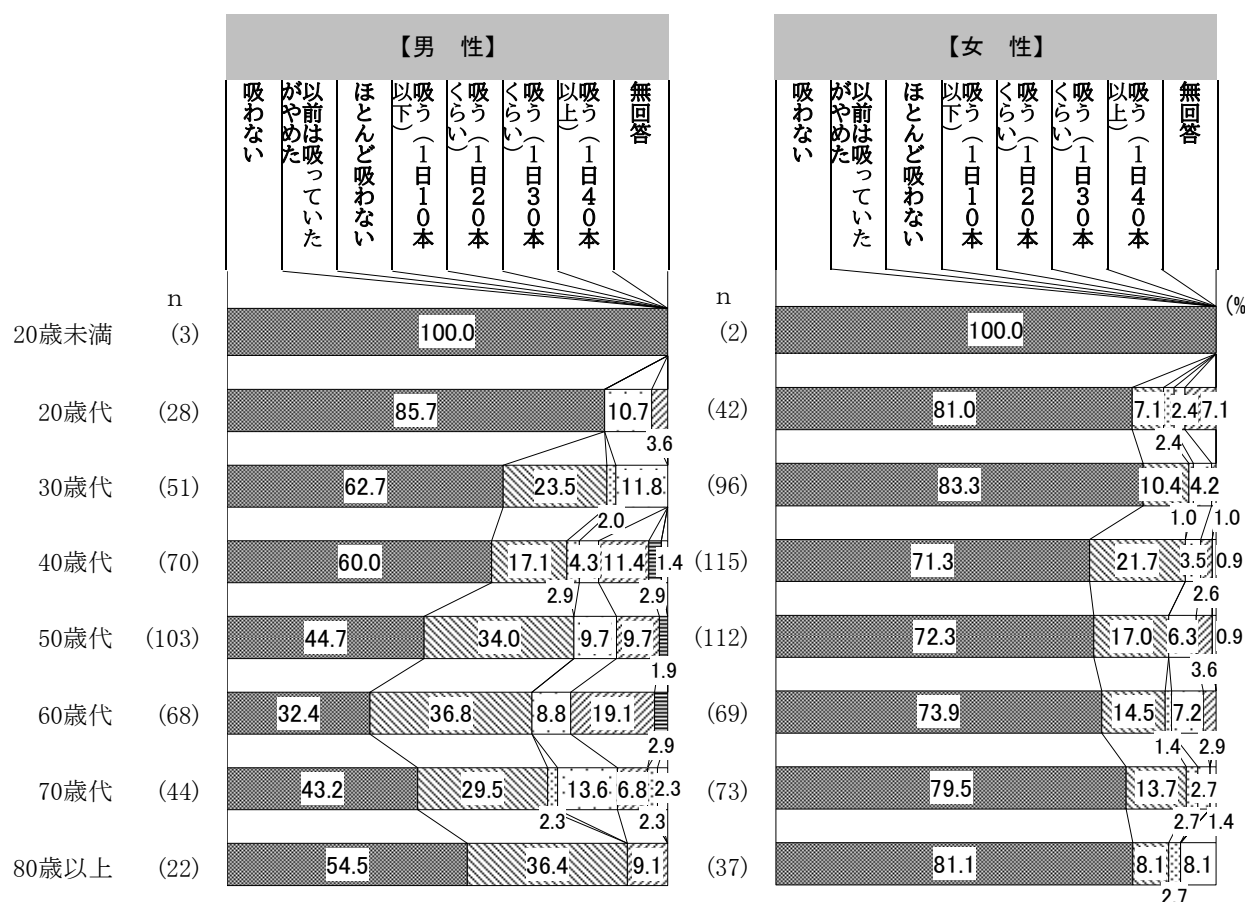
たばこを「吸わない」(66.1%)と「以前は吸っていたがやめた」(19.6%)を合わせた《現在吸わない》(85.7%)は8割台半ばとなっている。一方、「ほとんど吸わない」(1.1%)、「吸う(1日10本以下)」(6.2%)、「吸う(1日20本くらい)」(5.3%)、「吸う(1日30本くらい)」(0.6%)、「吸う(1日40本以上)」(0.2%)を合わせた《吸う》(13.4%)は1割台半ばとなっている。

性別でみると、「吸わない」は女性が男性より25ポイント高く、7割台半ばとなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「吸わない」が平成29年度から5ポイント増加している。また、《現在吸わない》が増加傾向にあり、平成25年度から5ポイント増となっている。性別では、男性は平成29年度から「吸わない」が7ポイント、《現在吸わない》でも6ポイント増加している。(図表Ⅲ－7－1)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－2>



※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。

男性では「吸わない」は、30歳代、40歳代で6割台と高くなっている、《現在吸わない》は、30歳代が約8割台半ばと高く、40歳代、50歳代が約8割となっている。《吸う》は、60歳代が3割となっている。女性では「吸わない」は、30歳代が8割台半ば、20歳代、70歳以上も8割前後と高くなっている。《現在吸わない》は、30歳代、40歳代で9割台半ばを占めている。(図表Ⅲ－7－2)

(2) 喫煙を始めた年齢とやめた年齢

①喫煙を始めた年齢

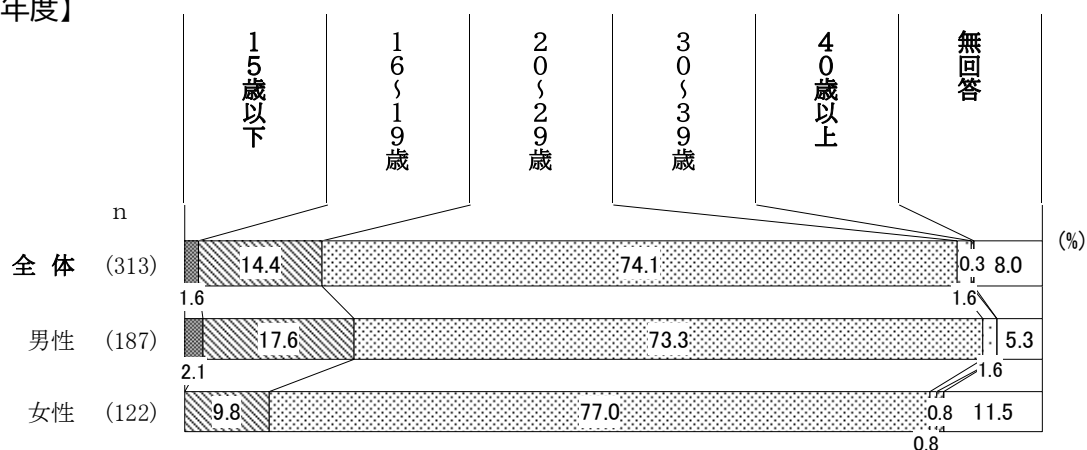
◇喫煙を始めた平均年齢は20.4歳だが、《20歳未満》での喫煙が1割台半ば

(問44-1で、「2」～「7」とお答えの方に)

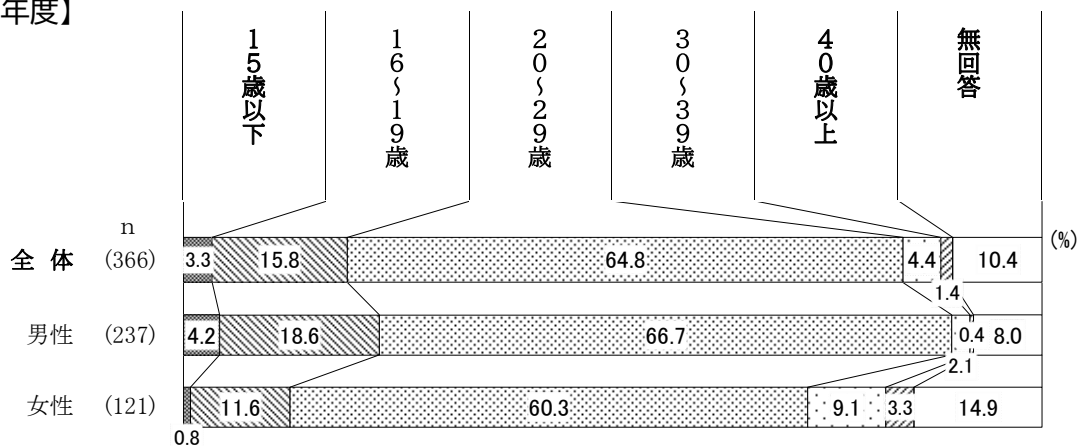
問44-2 何歳からたばこを吸いましたか。やめた方は、そのときの年齢も記入してください。

<図表Ⅲ-7-3>喫煙を始めた年齢

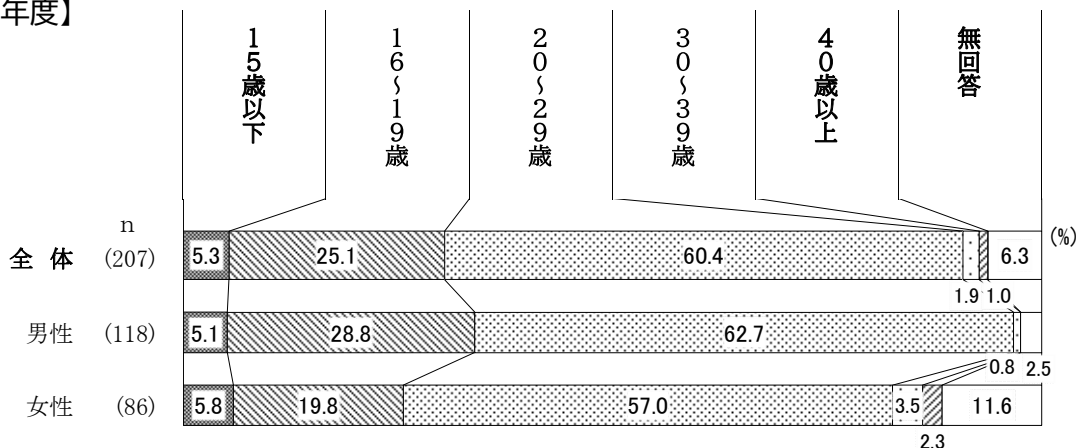
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問44－1で、「2」～「7」と回答した人に喫煙を始めた年齢を聞いたところ、「20～29歳」(74.1%)が7割台半ばで最も高く、次いで「16～19歳」(14.4%)が1割台半ばとなっている。

性別でみると、男性の平均年齢は20.0歳で、女性の平均年齢は20.9歳となっている。従って、男女の差は0.9歳である。構成比では「16～19歳」は、男性が女性より7ポイント高く、約2割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「20～29歳」は増加傾向にあり、平成25年度から13ポイント、平成29年度から9ポイント増となっている。「16～19歳」は減少傾向にあり、平成25年度から10ポイント減となっている。また、男女とも同様の傾向にあり、「20～29歳」は、平成25年度から男性で10ポイント、女性で20ポイント、平成29年度から男性で6ポイント、女性で16ポイントの増加となっている。「16～19歳」は、平成25年度から男性で11ポイント、女性で10ポイント減少している。(図表Ⅲ－7－3)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－4>

〔喫煙を始めた平均年齢〕

(歳)

	全体	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
全体	<u>20.4</u>	－	<u>20.4</u>	<u>21.2</u>	<u>20.2</u>	<u>19.9</u>	<u>20.4</u>	<u>21.3</u>	<u>19.6</u>
男性	<u>20.0</u>	－	21.0	21.6	20.2	19.7	19.7	20.0	19.7
女性	<u>20.9</u>	－	20.0	20.7	20.2	20.4	22.3	23.3	19.3

※「全体」には、太字で下線を施している。

※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。

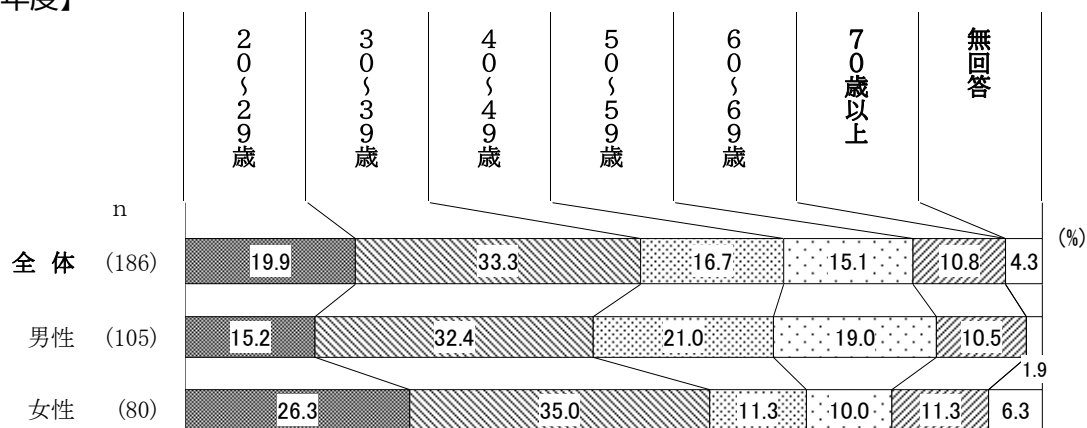
男性の50歳代、60歳代では、吸い始めた平均年齢が20歳未満となっている。なお、他の年齢は回答者数が30人に満たないため、参考までに留める。(図表Ⅲ－7－4)

②喫煙をやめた年齢

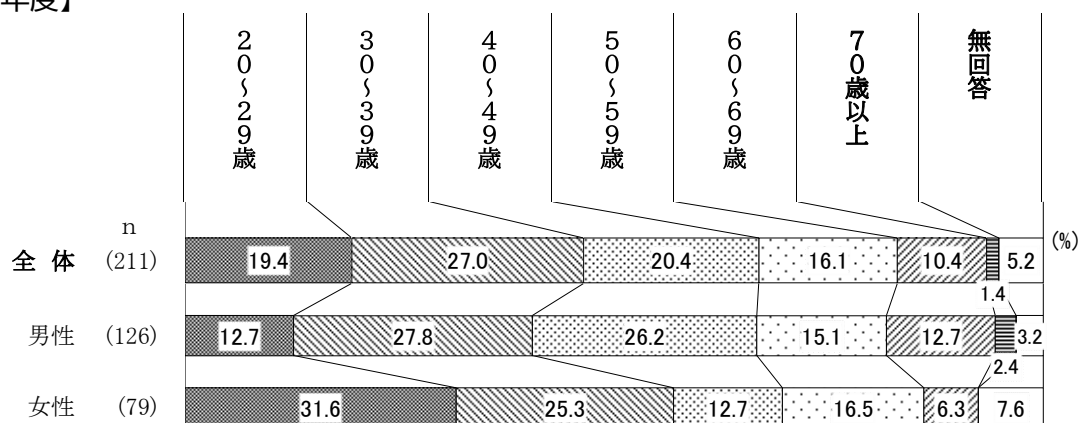
◇喫煙をやめた平均年齢は39.4歳

<図表Ⅲ－7－5>喫煙をやめた年齢

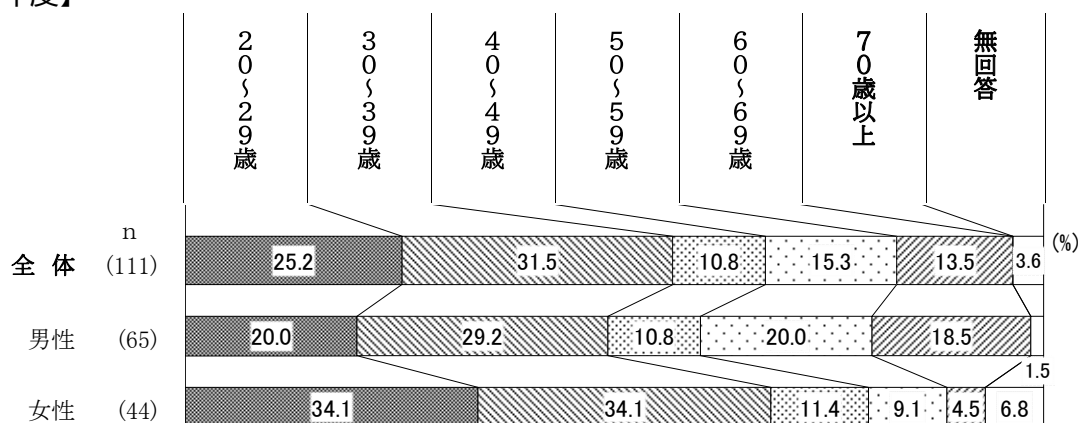
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問44－1で、「以前は吸っていたがやめた」と回答した人に喫煙をやめた年齢を聞いたところ、「30～39歳」（33.3％）が最も高く、次いで「20～29歳」（19.9％）、「40～49歳」（16.7％）、「50～59歳」（15.1％）となり、平均としては39.4歳になっている。

性別でみると、男性は40.9歳で、女性は37.5歳となっている。従って、男女の差は3.4歳であり、吸い始めた平均年齢で男性がやや早かったことも勘案すると、男性の方が長い期間吸っている傾向にあるかが分かる。

過去の調査結果と比較すると、全体では、平成29年度から「30～39歳」が6ポイント増加している。性別では、男性は平成25年度から「40～49歳」が10ポイント増加し、「60～69歳」が8ポイント減少している。女性は平成25年度から「20～29歳」が7ポイント減少し、「60～69歳」が6ポイント増加している。また、「30～39歳」は平成29年度から9ポイント増加している。（図表Ⅲ－7－5）

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－6>

〔喫煙をやめた平均年齢〕

（歳）

	全体	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
全体	<u>39.4</u>	－	<u>22.7</u>	<u>29.2</u>	<u>31.1</u>	<u>39.1</u>	<u>44.1</u>	<u>50.1</u>	<u>58.2</u>
男性	<u>40.9</u>	－	－	28.8	31.5	40.1	42.5	47.8	59.5
女性	<u>37.5</u>	－	22.7	29.7	30.9	37.0	48.4	53.3	54.7

※「全体」には、太字で下線を施している。

※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。

ほとんどの年齢層で回答数が少ないため、参考までに留める。（図表Ⅲ－7－6）

(3) 健康のための禁煙意向

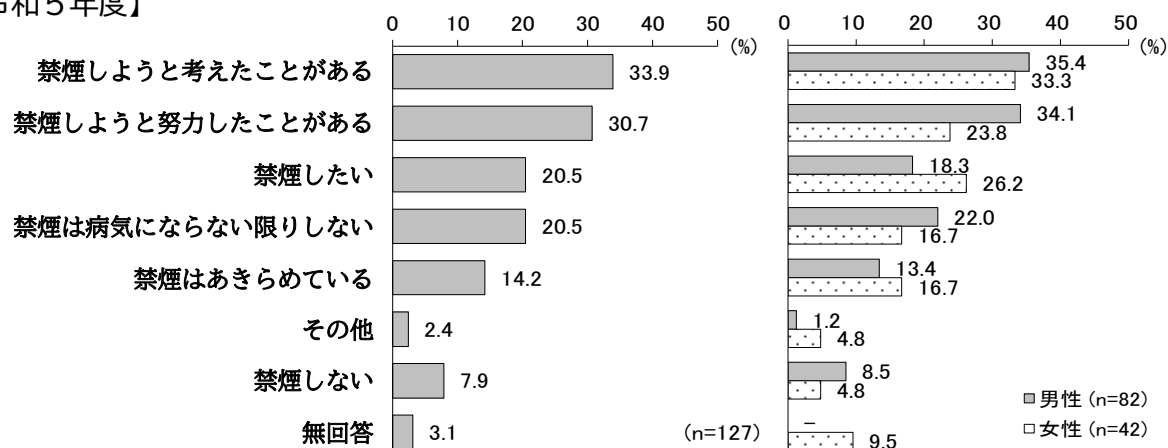
◇「考えたことがある」が3割台半ば、「努力したことがある」が3割

(問44-1で、「3」～「7」とお答えの方に)

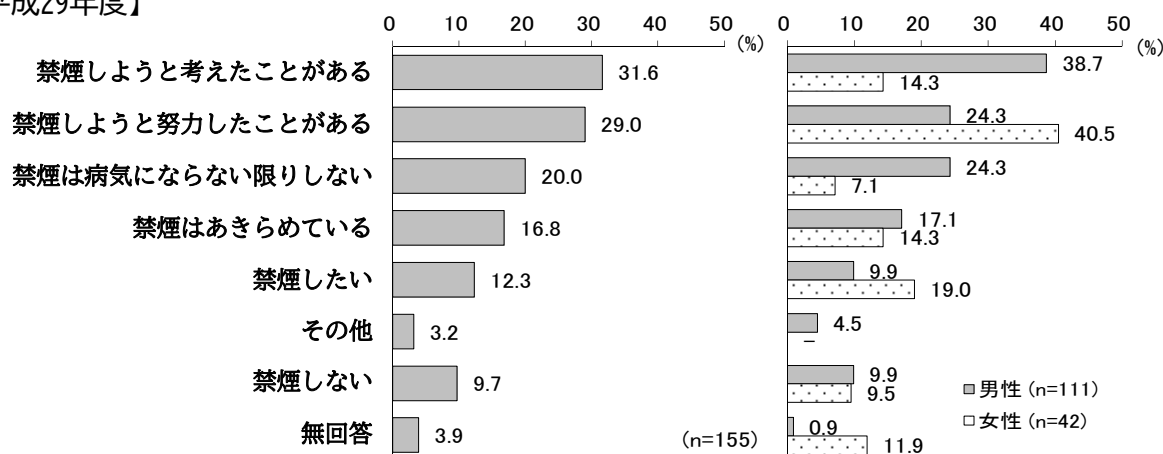
問44-3 あなたは、これから健康のために、禁煙をしようと思いますか。(〇はいくつでも)

<図表Ⅲ-7-7>健康のための禁煙意向

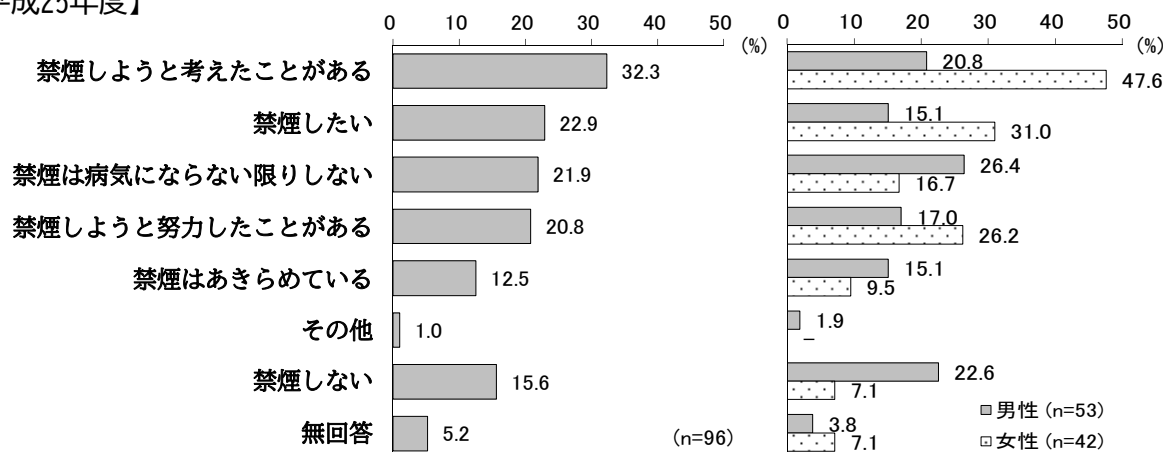
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問44－1で、「3」～「7」とお答えの方に健康のための禁煙意向を聞いたところ、「禁煙しようと思ったことがある」(33.9%)が3割台半ばで最も高く、次いで「禁煙しようとしたことがある」(30.7%)が3割、「禁煙したい」と「禁煙は病気にならない限りしない」(ともに20.5%)が2割となっている。

性別でみると、「禁煙しようとしたことがある」は、男性が女性より10ポイント高く、「禁煙は病気にならない限りしない」も同5ポイント高くなっている。また、「禁煙したい」は、女性が男性より7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「禁煙したい」が平成29年度から8ポイント増加している。性別では、男性は平成29年度から「禁煙しようとしたことがある」が9ポイント、「禁煙したい」が8ポイント増加している。女性は平成29年度から「禁煙しようと思ったことがある」が19ポイント、「禁煙したい」が7ポイント増加し、「禁煙しようとしたことがある」が16ポイント減少している。(図表Ⅲ－7－7)

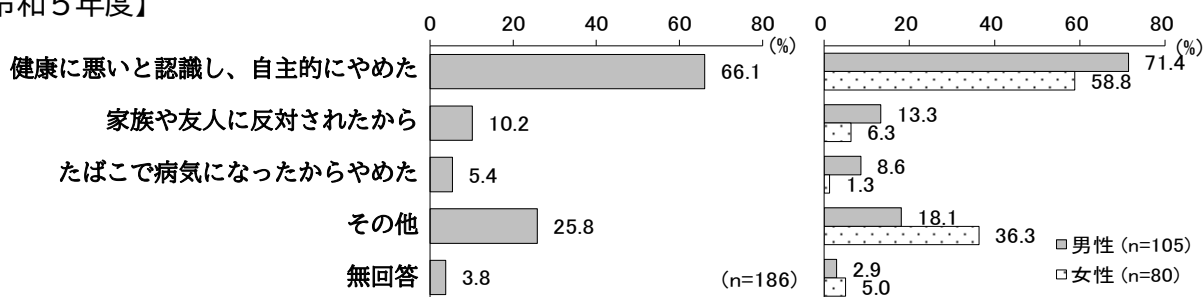
(4) 喫煙をやめた理由

◇「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」が6割台半ば

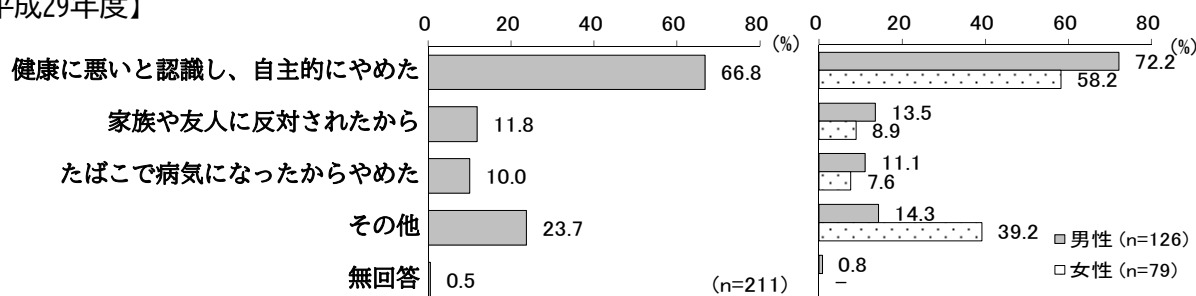
(問44-1で、「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方に)
 問44-4 たばこをやめた方にうかがいます。やめた理由は何ですか。(○はいくつでも)

<図表Ⅲ-7-8>喫煙をやめた理由

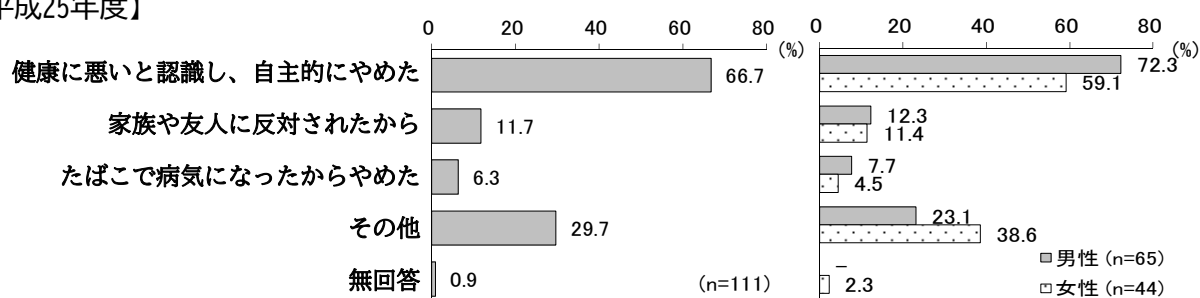
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問44-1で「以前は吸っていたがやめた」と回答した方にやめた理由を聞いたところ、「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」(66.1%)が6割台半ばで最も高くなっている。

性別でみると、男性が女性より高く、「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」が12ポイント、「家族や友人に反対されたから」と「たばこで病気になったからやめた」が7ポイント、それぞれ高くなっている。

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「たばこで病気になったからやめた」が平成29年度から女性で6ポイント減少している。(図表Ⅲ-7-8)

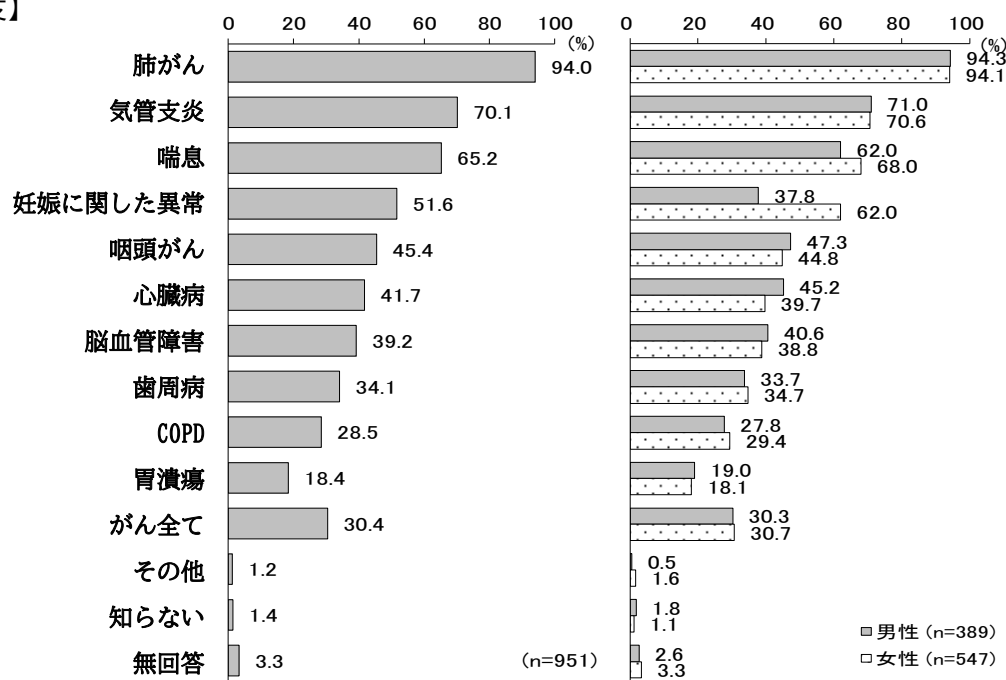
(5) 喫煙が悪影響を及ぼす疾病の認知度

◇「肺がん」は9割台半ばが認識し、最も高い

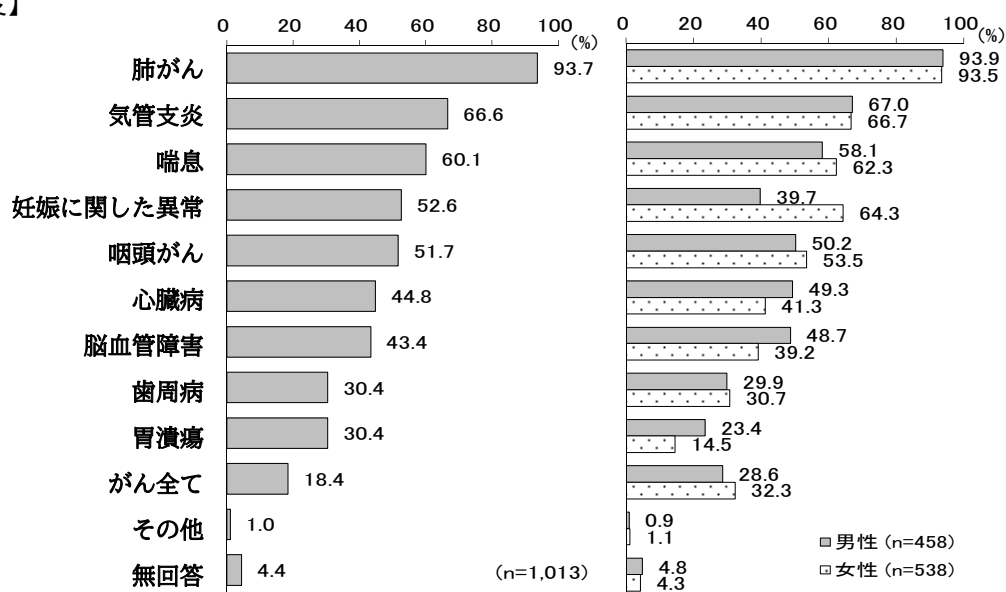
問45 喫煙が悪影響を及ぼすと思う病気について知っているものを、次の中から選んでください。(○はいくつでも)

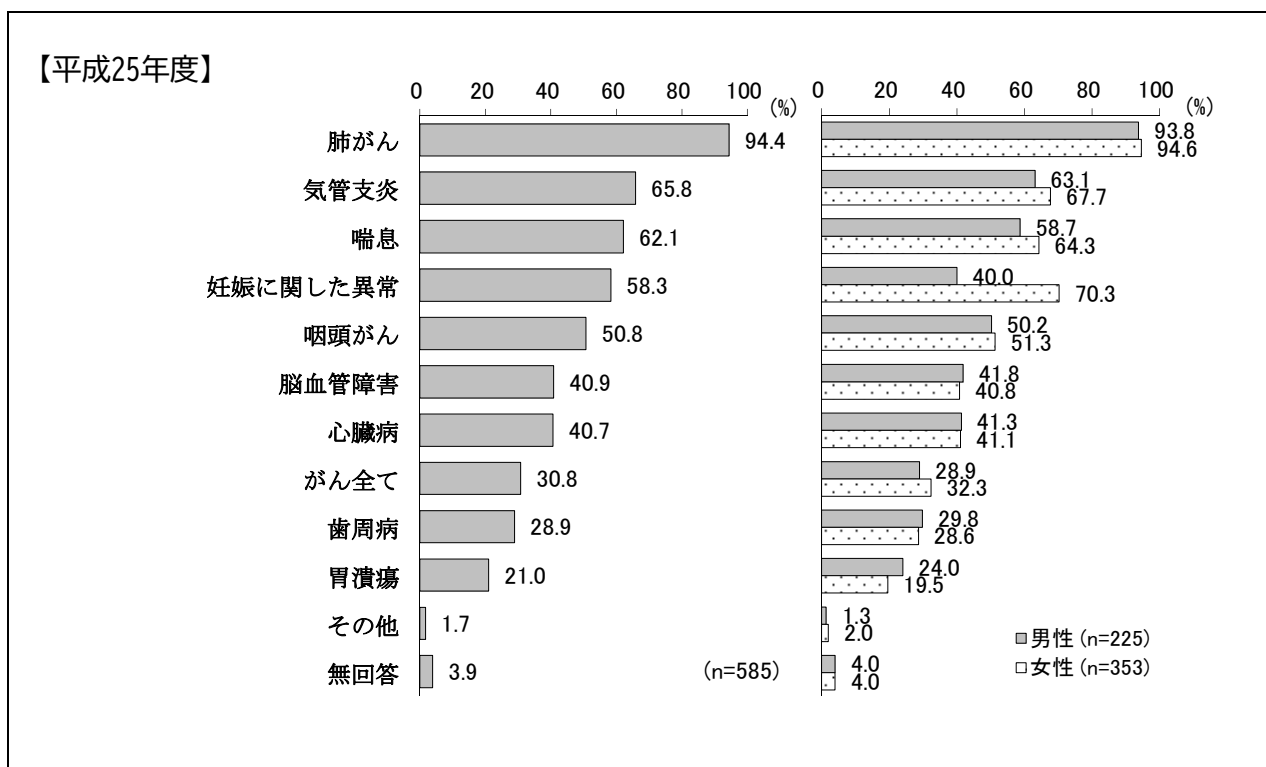
<図表Ⅲ－7－9> 喫煙が悪影響を及ぼす疾病の認知度

【令和5年度】



【平成29年度】





喫煙が悪影響を及ぼす疾病の認知度は、「肺がん」(94.0%) が9割台半ばで最も高く、次いで「気管支炎」(70.1%)は7割、「喘息」(65.2%)が6割台半ばとなっている。「妊娠に関する異常」(51.6%)は5割を超えている。

性別でみると、「妊娠に関する異常」は女性が男性より24ポイント高く、6割を超え、「喘息」でも同6ポイント高く、約7割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「喘息」が平成29年度から5ポイント増加している。性別では、女性は平成29年度から「喘息」が5ポイント増加し、「咽頭がん」が8ポイント減少している。また、「妊娠に関する異常」は平成25年度から8ポイント減で漸減傾向にある。男性は「脳血管障害」が平成29年度から8ポイント減少している。(図表Ⅲ－7－9)

また、男女の上位5項目を整理すると、次のようになる。ただし、「その他」と「無回答」は除いている。(図表Ⅲ－7－10)

<図表Ⅲ－7－10>性別順位表（上位5項目）

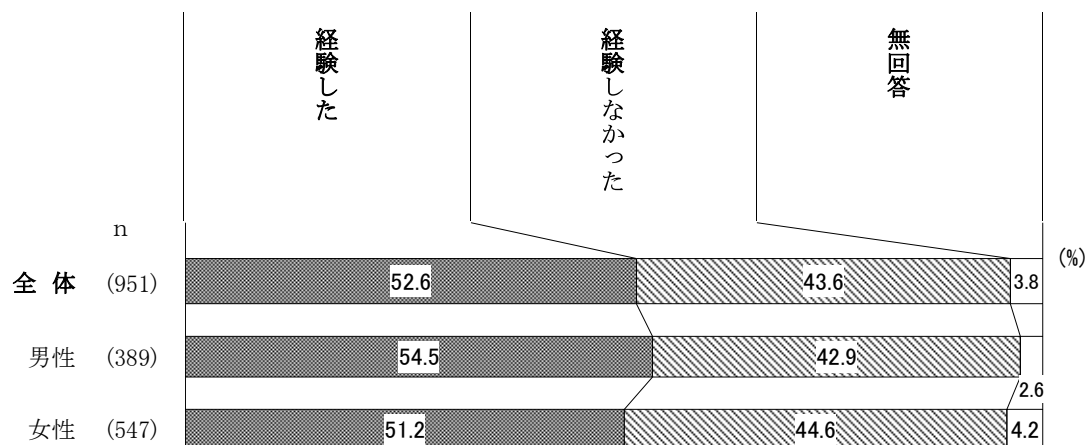
	男性	%	女性	%
第1位	肺がん	94.3	肺がん	94.1
第2位	気管支炎	71.0	気管支炎	70.6
第3位	喘息	62.0	喘息	68.0
第4位	咽頭がん	47.3	妊娠に関する異常	62.0
第5位	心臓病	45.2	咽頭がん	44.8

(6) この1年間の受動喫煙の経験

◇「経験した」が5割を超え、「経験しなかった」が4割台半ば

問46－1 あなたは、およそ1年の間に「受動喫煙」を経験しましたか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ－7－11>この1年間の受動喫煙の経験

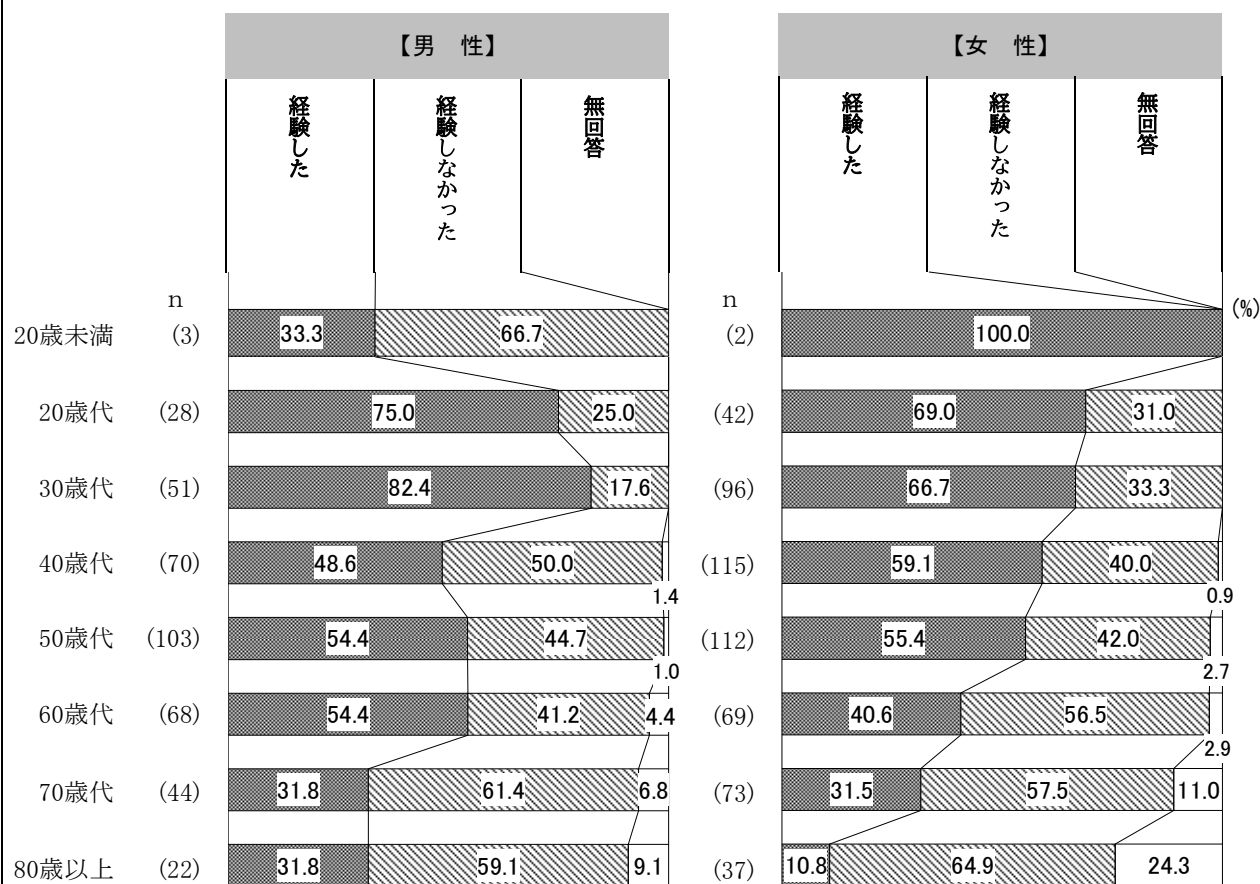


およそ1年の間に「受動喫煙」を経験したか聞いたところ、「経験した」(52.6%)が5割を超え、「経験しなかった」(43.6%)が4割台半ばとなっている。

性別では、大きな違いはみられない。(図表Ⅲ－7－11)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－12>



※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。

男性では「経験した」が30歳代で8割を超えて高くなっている。「経験しなかった」は、70歳代で6割を超えている。女性では「経験した」が20歳代で約7割と最も高く、年齢が上がるとともに減少し、80歳以上では「経験しなかった」が6割台半ばとなっている。(図表Ⅲ－7－12)

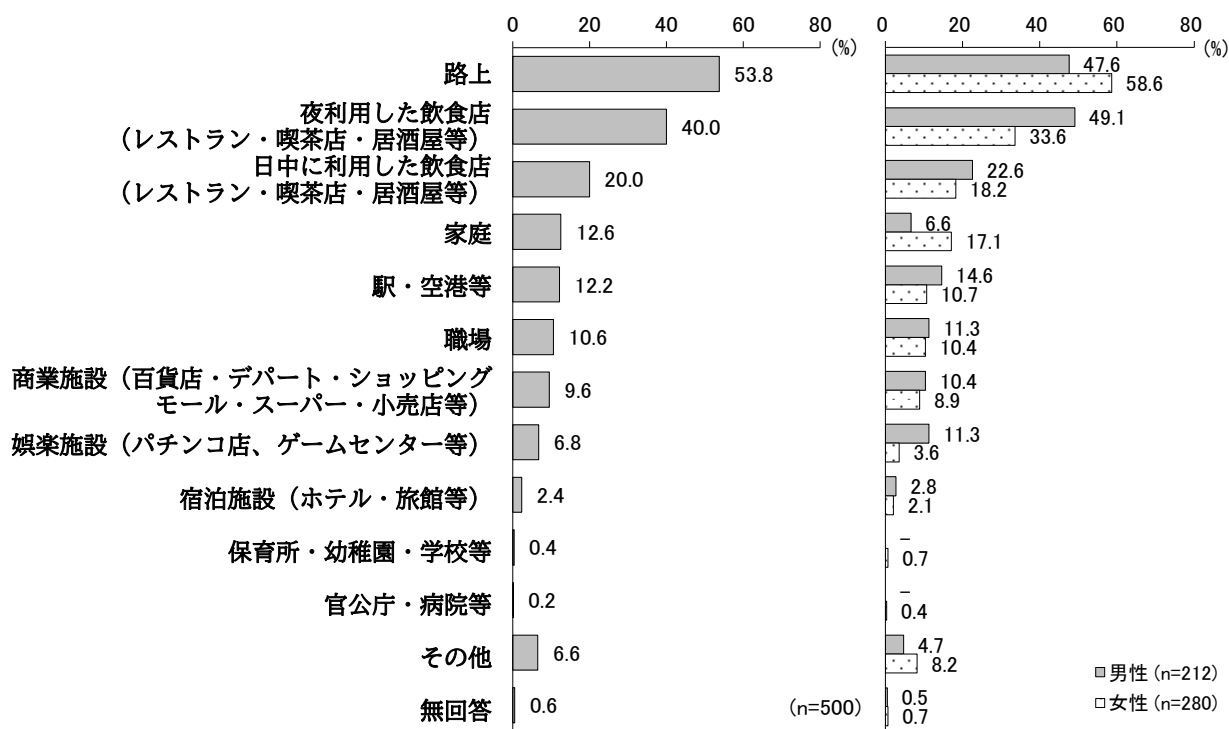
(7) 受動喫煙を経験した場所

◇「路上」が5割台半ば、「夜利用した飲食店」が4割で上位

(問46-1で、「1 経験した」とお答えの方に)

問46-2 どこで受動喫煙を経験しましたか。(○はいくつでも)

<図表Ⅲ-7-13> 受動喫煙を経験した場所



受動喫煙を経験した場所としては、「路上」(53.8%)が5割台半ばで最も高く、次いで「夜利用した飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)」(40.0%)は4割、「日中利用した飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)」(20.0%)が2割となっている。

性別でみると、「夜利用した飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)」は男性が女性より15ポイント高く、約5割、「娯楽施設(パチンコ店、ゲームセンター等)」は同7ポイント高く、1割を超えている。また、「路上」は女性が男性より11ポイント高く、約6割、「家庭」でも同10ポイント高く、約2割となっている。(図表Ⅲ-7-13)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－14>

			(%)														
			n	喫茶店・居酒屋等	日中に利用した飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）	夜利用した飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）	商業施設（百貨店・デパート・ショッピングモール・スーパー・小売店等）	宿泊施設（ホテル・旅館等）	娯楽施設（パチンコ店、ゲームセンター等）	駅・空港等	保育所・幼稚園・学校等	官公庁・病院等	家庭	職場	路上	その他	無回答
性／年齢別	男性	20歳未満	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-	-
		20歳代	21	23.8	61.9	14.3	4.8	14.3	19	-	-	14.3	19.0	47.6	-	-	
		30歳代	42	16.7	40.5	9.5	2.4	14.3	9.5	-	-	4.8	9.5	52.4	2.4	-	
		40歳代	34	38.2	52.9	17.6	5.9	14.7	26.5	-	-	5.9	5.9	41.2	8.8	-	
		50歳代	56	21.4	42.9	10.7	1.8	3.6	14.3	-	-	3.6	10.7	51.8	5.4	1.8	
		60歳代	37	13.5	59.5	8.1	2.7	13.5	10.8	-	-	8.1	18.9	45.9	8.1	-	
		70歳代	14	28.6	50.0	-	-	14.3	14.3	-	-	7.1	7.1	42.9	-	-	
		80歳以上	7	28.6	42.9	-	-	14.3	-	-	-	14.3	-	28.6	-	-	
	女性	20歳未満	2	50.0	50.0	-	-	-	-	-	-	-	-	50.0	-	-	-
		20歳代	29	20.7	58.6	10.3	3.4	13.8	13.8	3.4	-	10.3	10.3	51.7	6.9	3.4	
		30歳代	64	21.9	34.4	9.4	1.6	4.7	20.3	1.6	-	15.6	12.5	65.6	7.8	1.6	
		40歳代	68	13.2	32.4	11.8	-	1.5	5.9	-	1.5	19.1	7.4	58.8	8.8	-	
		50歳代	62	12.9	35.5	3.2	-	3.2	3.2	-	-	21.0	8.1	66.1	6.5	-	
		60歳代	28	28.6	28.6	10.7	7.1	-	3.6	-	-	14.3	14.3	46.4	3.6	-	
		70歳代	23	13.0	8.7	8.7	4.3	-	21.7	-	-	21.7	13.0	52.2	21.7	-	
		80歳以上	4	50.0	-	25.0	25.0	-	25.0	-	-	-	-	25.0	-	-	

※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「夜利用した飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）」が60歳代で約6割、「路上」は30歳代で5割を超え高くなっている。女性では「路上」と「夜利用した飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）」が50歳代で高く、それぞれ6割台半ば、3割台半ばとなっている。（図表Ⅲ－7－14）

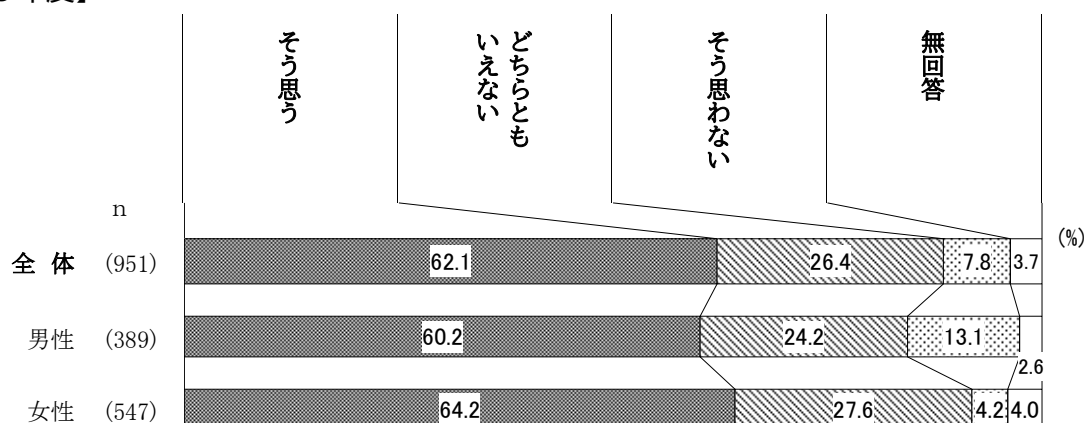
(8) 学校や職場での禁煙教育の取り組み

◇「そう思う」が6割を超える

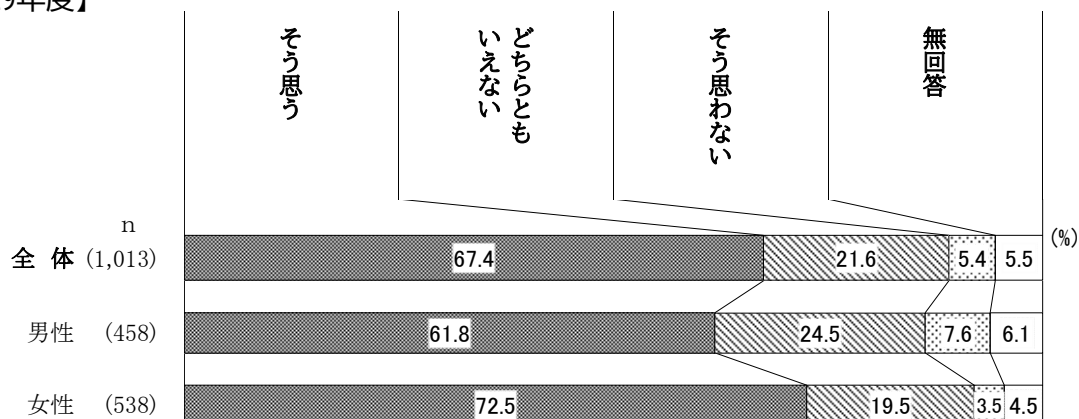
問47 学校や職場で、さらに積極的に禁煙教育に取り組むべきだと思いますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ－7－15> 学校や職場での禁煙教育の取り組み

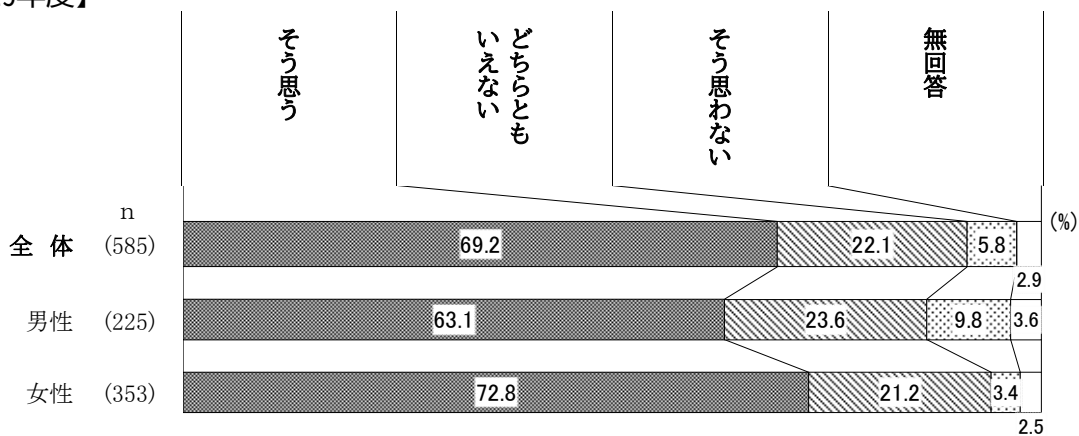
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



学校や職場での禁煙教育に取り組むべきかについて聞いたところ、「そう思う」(62.1%)が6割を超えている。一方、「そう思わない」(7.8%)は1割に満たない。

性別でみると、「そう思わない」は男性が女性より8ポイント高く、1割台半ばとなっている。

過去の調査結果と比較しても、全体では「そう思う」は減少傾向にあり、平成25年度から7ポイント、平成29年度から5ポイント減となっている。性別では、「そう思わない」は男性が平成29年度から5ポイント増加している。女性は、平成29年度から「そう思う」が8ポイント減少、「どちらともいえない」が8ポイント増加している。(図表Ⅲ－7－15)

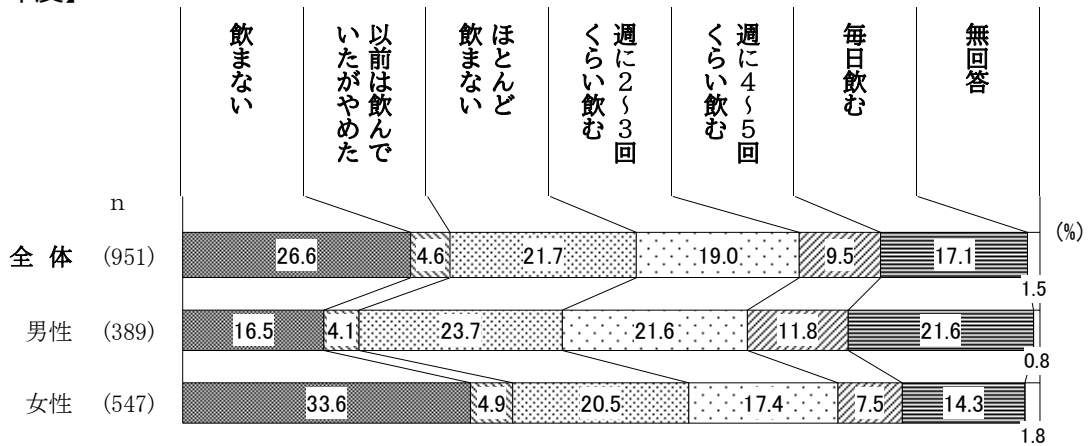
(9) アルコール摂取の有無

◇《現在飲まない》は3割を超える一方、《飲む》は約7割

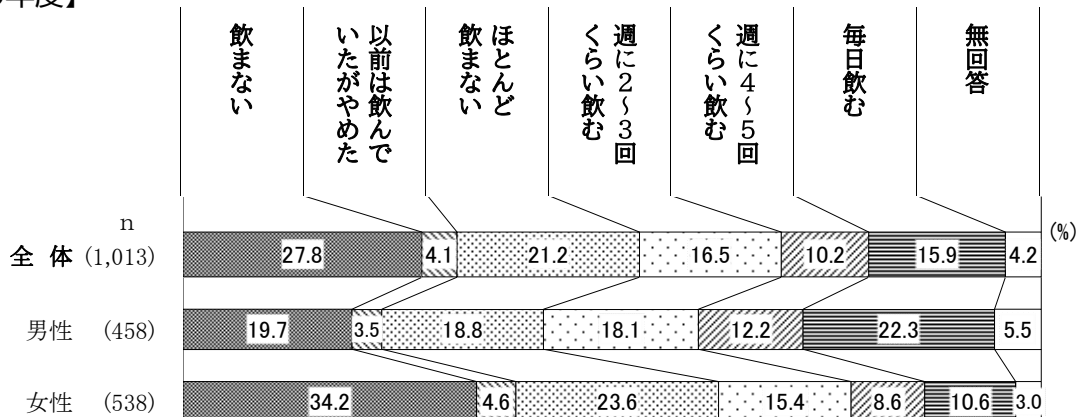
問48-1 あなたは、アルコールを飲みますか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-7-16> アルコール摂取の有無

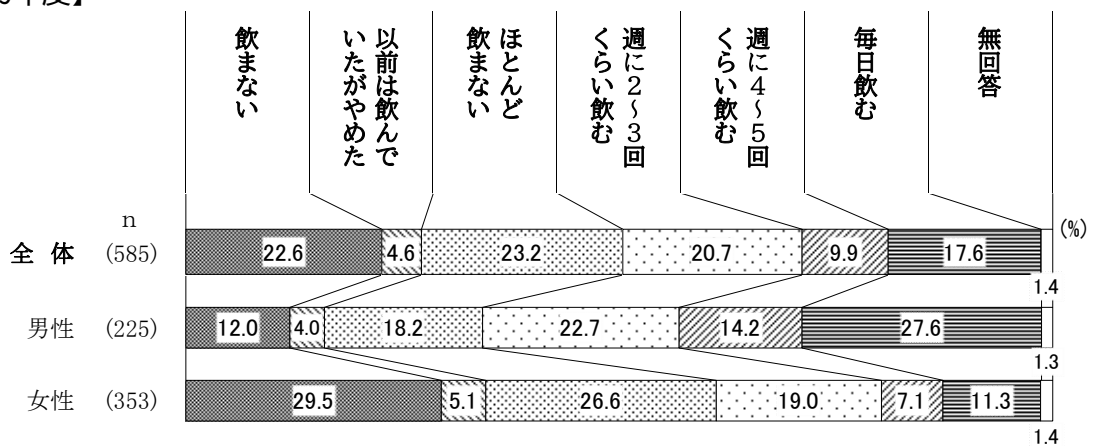
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



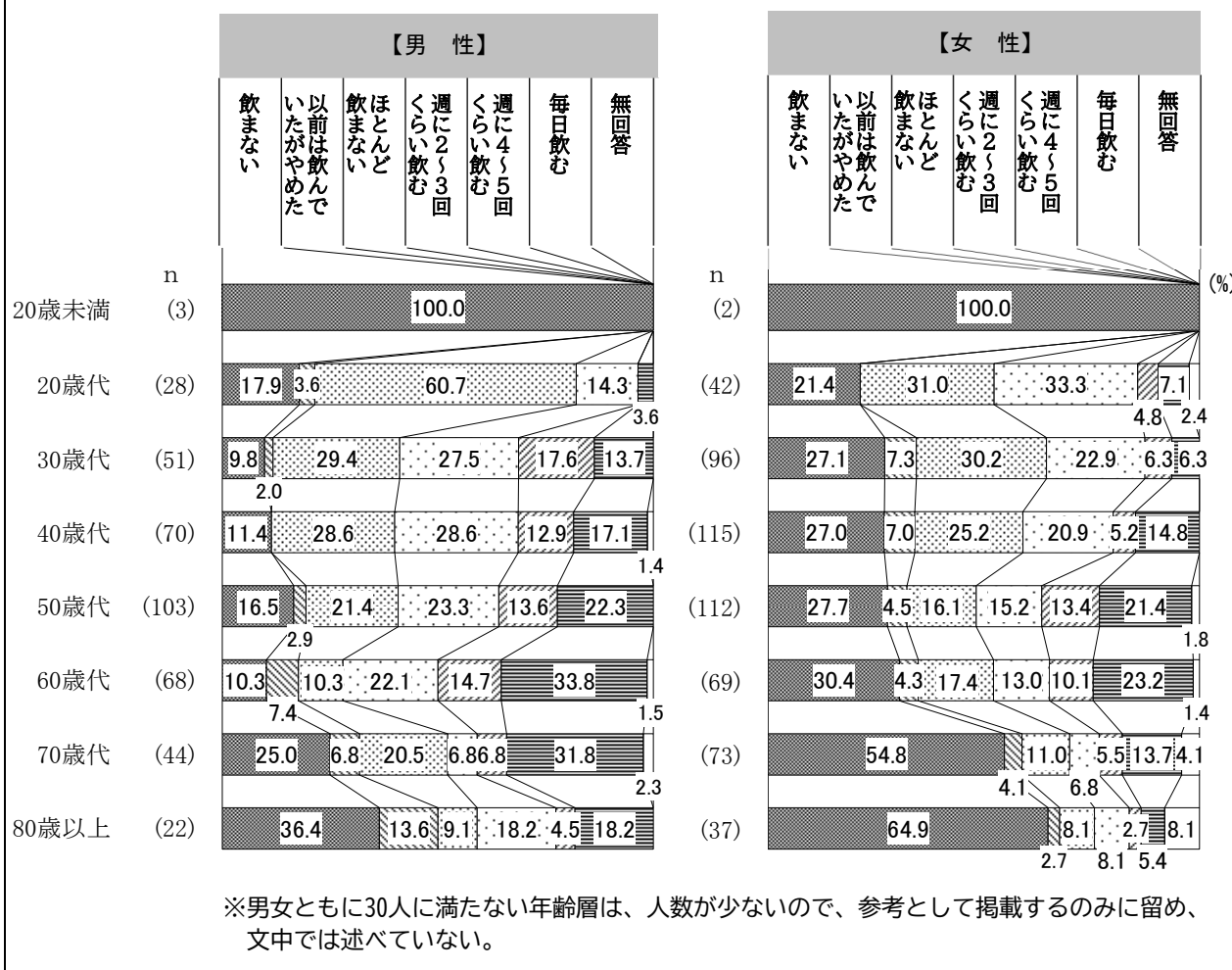
アルコール摂取の有無について聞いたところ、「飲まない」(26.6%)と「以前は飲んでいたがやめた」(4.6%)を合わせた《現在飲まない》(31.2%)は3割を超えている。一方、「ほとんど飲まない」(21.7%)、「週に2～3回くらい飲む」(19.0%)、「週に4～5回くらい飲む」(9.5%)、「毎日飲む」(17.1%)までを合わせた、《飲む》(67.3%)は約7割となっている。

性別でみると、《現在飲まない》は、女性が男性より17ポイント高く、約4割、《飲む》は男性が女性より19ポイント高く、約8割となっている。

過去の調査結果と比較すると、特に大きな違いはみられない。性別では、男性は「毎日飲む」が漸減傾向にあり、平成25年度から6ポイント減少している。女性は「ほとんど飲まない」で漸減傾向にあり、平成25年度から6ポイント減少している。(図表Ⅲ－7－16)

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－17>



男性では「飲まない」は、70歳代が2割台半ばとなっている。「ほとんど飲まない」は30歳代、40歳代が約3割、「毎日飲む」は60歳代、70歳代が3割台と高くなっている。女性では「飲まない」は、80歳以上が6割台半ば、70歳代が5割台半ばと高く、おおむね年齢が上がるにつれ漸増している。「ほとんど飲まない」は、20歳代、30歳代3割台、「週に2～3回くらい飲む」は、20歳代が3割台半ばとなっている。(図表Ⅲ－7－17)

(10) アルコール摂取を始めた年齢とやめた年齢

① アルコール摂取を始めた年齢

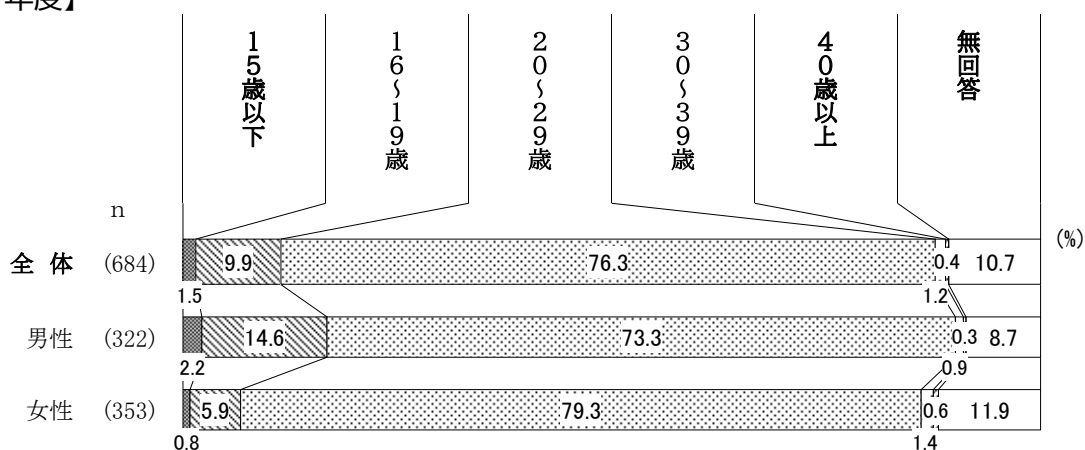
◇平均年齢は20.3歳も、《20歳未満》での飲酒が1割を超える

(問48-1で、「2」～「6」とお答えの方に)

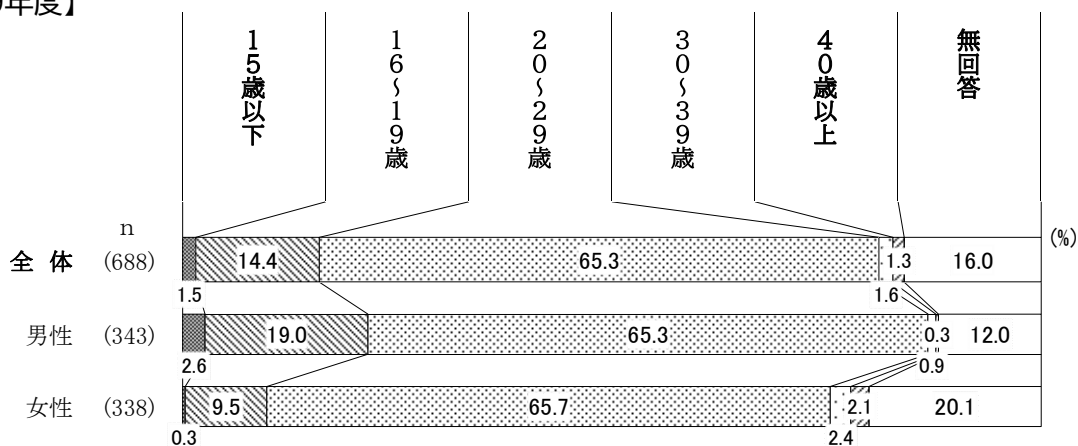
問48-2 何歳からアルコールを飲みましたか。やめた方は、その時の年齢も記入してください。

<図表Ⅲ-7-18> アルコール摂取を始めた年齢

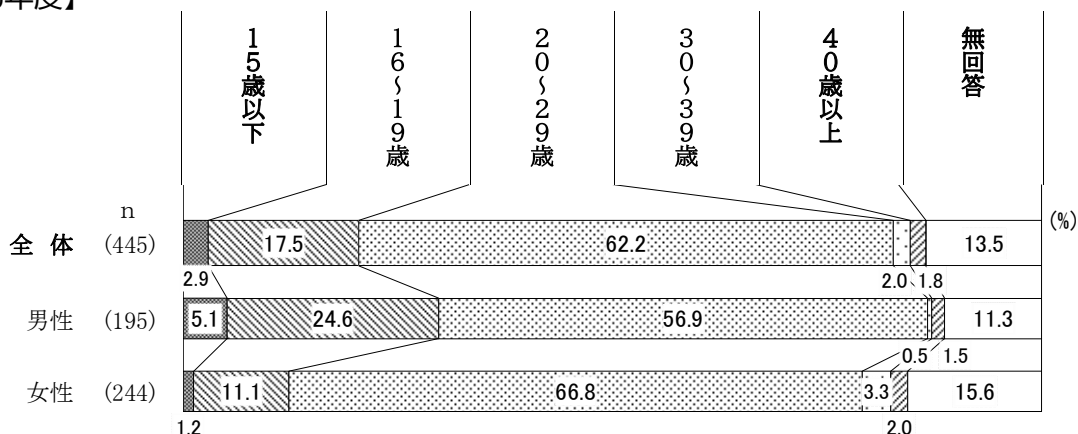
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問48－1で、「2」～「6」と回答した人にアルコール摂取を始めた年齢を聞いたところ、「20～29歳」（76.3%）が7割台半ばで最も高く、次いで「16歳～19歳」（9.9%）が約1割となり、平均は20.3歳となっている。

性別でみると、男性の平均年齢は19.9歳で、女性の平均年齢は20.6歳となっている。従って、男女の差は0.7歳である。構成比では、「16～19歳」で男性が女性より8ポイント高く、1割台半ば、「20～29歳」で女性が男性より6ポイント高く、約8割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「20～29歳」が増加傾向にあり、平成25年度から14ポイント、平成29年度から11ポイント増加している。一方、「16～19歳」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、男女ともに「16～19歳」が減少し、「20～29歳」が増加する傾向にある。（図表Ⅲ－7－18）

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－19>

〔アルコール摂取を始めた平均年齢〕

（歳）

	全体	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
全体	<u>20.3</u>	－	<u>20.0</u>	<u>20.2</u>	<u>19.9</u>	<u>19.8</u>	<u>20.2</u>	<u>22.4</u>	<u>22.1</u>
男性	<u>19.9</u>	－	20.0	20.7	19.8	19.5	19.4	21.0	20.4
女性	<u>20.6</u>	－	20.0	19.9	20.0	20.2	21.1	24.1	27.0

※「全体」には、太字で下線を施している。

※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。

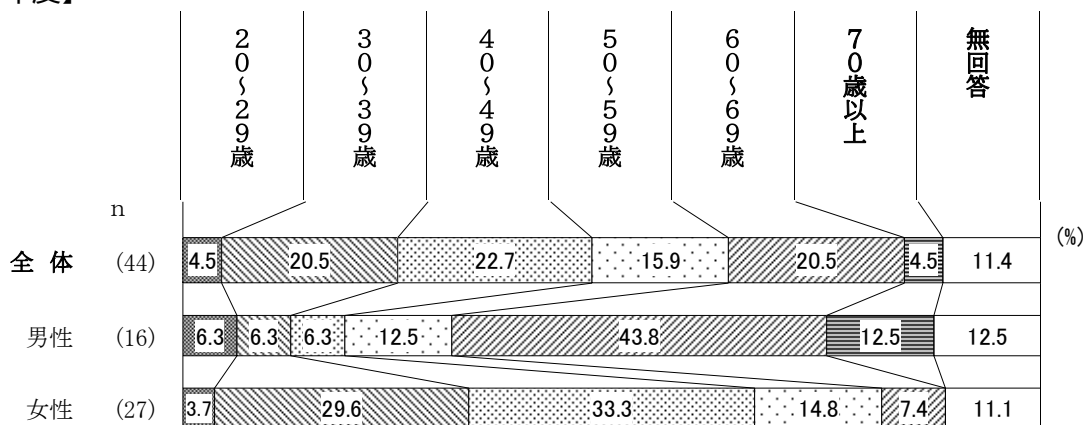
男性では、年齢が上がるにつれ、飲み始めた平均年齢が下がる傾向にあり、60歳代では19.4歳となっている。一方、女性は男性とは逆に、年齢が上がるにつれ、飲み始めた平均年齢が上がる傾向で、30歳代の19.9歳が最も早くなっている。（図表Ⅲ－7－19）

②アルコール摂取をやめた年齢

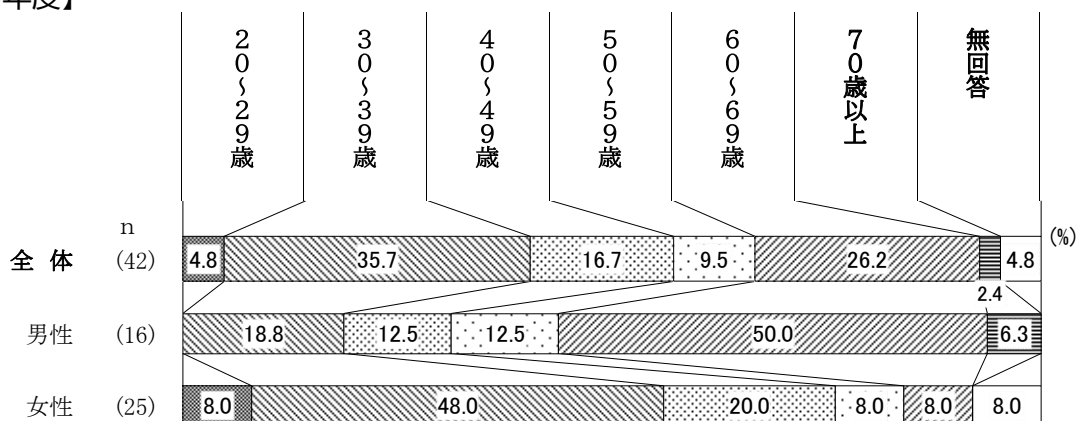
◇アルコール摂取をやめた平均年齢は47.7歳

<図表Ⅲ－7－20> アルコール摂取をやめた年齢

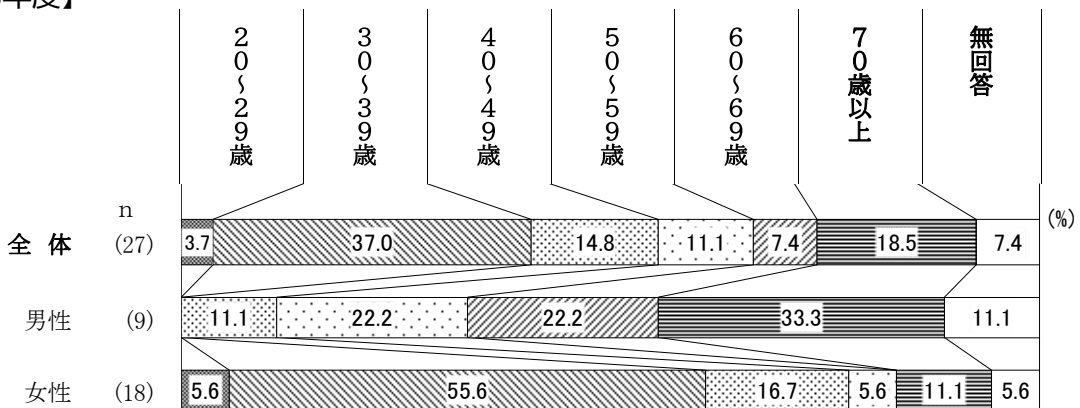
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



※平成25年度の全体及びすべての性別は、人数が少ないので参考までに掲載するに留め、文中では述べていない。

問48－1で「以前は飲んでいたがやめた」と回答した人にアルコール摂取をやめた年齢を聞いたところ、「40～49歳」（22.7％）が2割を超え、「30歳～39歳」「60～69歳」（ともに20.5％）が2割となり、平均年齢は47.7歳となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「40～49歳」が6ポイント増加し、「30～39歳」が15ポイント、「60～69歳」が5ポイント減少している。（図表Ⅲ－7－20）

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－21>

〔アルコール摂取をやめた平均年齢〕

（歳）

	全体	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
全体	<u>47.7</u>	－	<u>24.0</u>	<u>32.9</u>	<u>43.7</u>	<u>43.0</u>	<u>55.8</u>	<u>59.8</u>	<u>69.7</u>
男性	<u>58.2</u>	－	24.0	35.0	－	50.5	61.4	69.5	69.7
女性	<u>41.5</u>	－	－	32.6	43.7	40.0	48.3	53.3	－

※「全体」には、太字で下線を施している。

※各年齢層の人数が少ないので参考までに掲載するに留め、文中では述べていない。

すべて回答者数が少ないため、参考までに留める。（図表Ⅲ－7－21）

(11) 1回あたりの摂取量

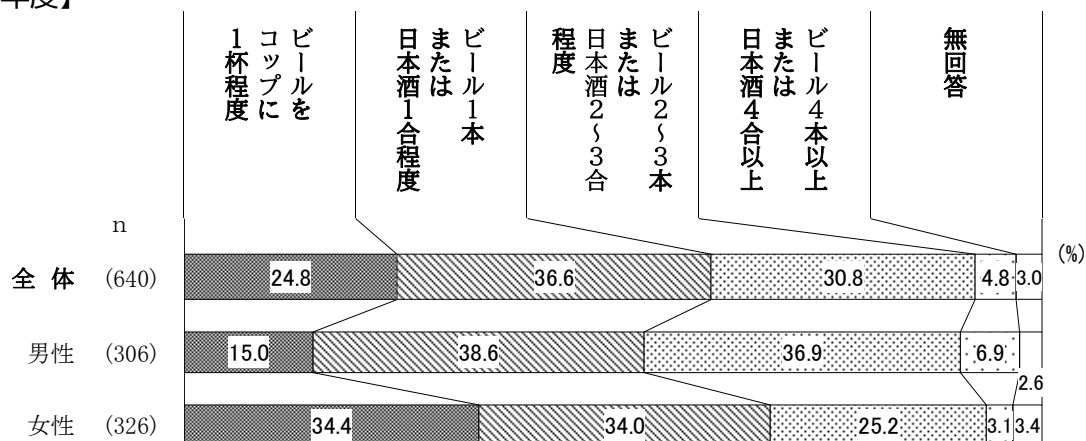
◇「ビール1本または日本酒1合程度」が3割台半ばで最も高い

(問48-1で、「3」～「6」とお答えの方に)

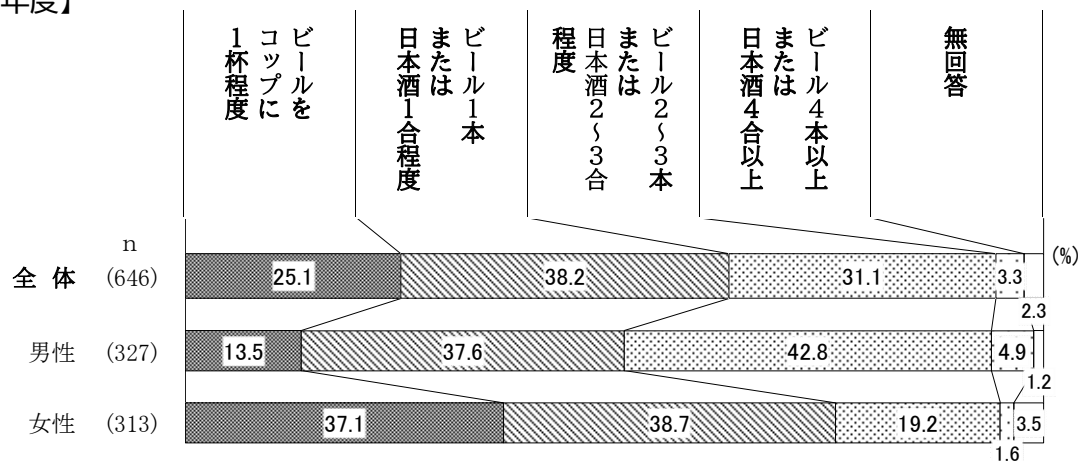
問48-3 1回の飲酒は、どれくらいの量ですか。(○は1つだけ)

<図表Ⅲ-7-22> 1回あたりの摂取量

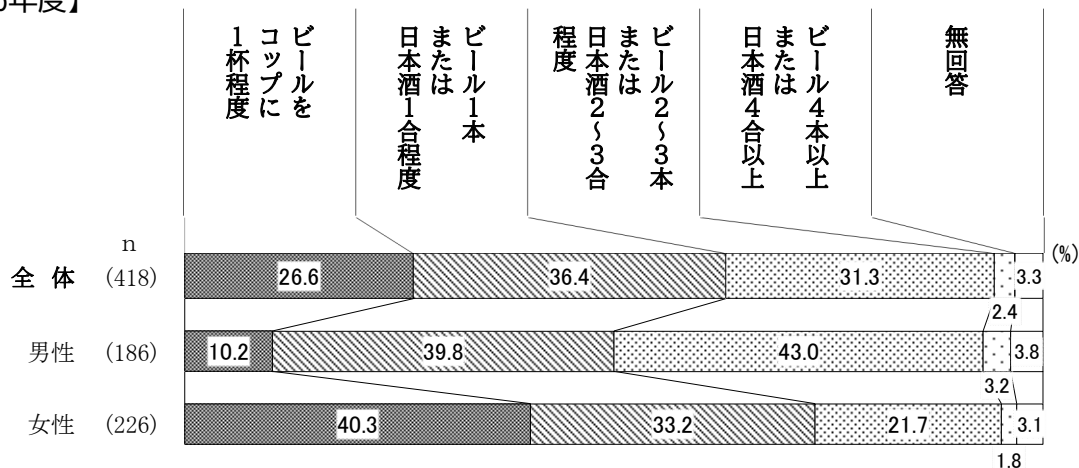
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



※ビールの目安：中瓶(500ml)

＝日本酒 1合(180ml)、ウイスキーダブル 1杯(60ml)、焼酎 1合(120ml)、ワイン グラス1杯(120ml)

問48－1で「3」～「6」と回答した人に1回あたりの摂取量を聞いたところ、「ビール1本または日本酒1合程度」(36.6%)が3割台半ばと最も高く、次いで「ビール2～3本または日本酒2～3合程度」(30.8%)が3割、「ビールをコップに1杯程度」(24.8%)が2割台半ばとなっている。

性別でみると、「ビール2～3本または日本酒2～3合程度」は男性が女性より11ポイント高く、3割台半ば、「ビールをコップに1杯程度」は女性が男性より19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「ビール2～3本または日本酒2～3合程度」は男性が平成29年度から5ポイント減少している。「ビールをコップに1杯程度」は女性で減少傾向にあり、平成25年度から5ポイント減となっている。また、「ビール4本以上または日本酒4合以上」は女性で平成29年度から6ポイント増加している。(図表Ⅲ－7－22)

【生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合（男性）】

<図表Ⅲ－7－23>

上段：人数（人）
下段：比率（％）

(n=386)

『1回あたりの摂取量』 『アルコール摂取の有無』	ビールを コップに1杯 程度	ビール1本 または日本酒 1合程度	ビール2～3本 または日本酒 2～3合程度	ビール4本 以上または 日本酒4合 以上
ほとんど飲まない	29 31.5	34 37.0	22 23.9	5 5.4
週に2～3回くらい飲む	13 15.5	32 38.1	33 39.3	5 6.0
週に4～5回くらい飲む	1 2.2	22 47.8	17 37.0	4 8.7
毎日飲む	3 3.6	30 35.7	41 48.8	7 8.3

※「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者」とは、1日あたりの純アルコール摂取量が、男性40g以上のものとし、以下の方法で算出

男性：「毎日飲む×ビール4本以上または日本酒4合以上」＋「毎日飲む×ビール2～3本または日本酒2～3合程度」＋「週に4～5回くらい飲む×ビール4本以上または日本酒4合以上」＋「週に4～5回くらい飲む×ビール2～3本または日本酒2～3合程度」の合計数／全体数（nの数）

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は17.9%となっており、前回（17.9%）から変化はみられない。（図表Ⅲ－7－23）

【生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合（女性）】

<図表Ⅲ－7－24>

(n=544)		上段：人数（人） 下段：比率（％）			
『1 回あたりの摂取量』 <					

※「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者」とは、1日あたりの純アルコール摂取量が、女性20g以上のものとし、以下の方法で算出

女性：「毎日飲む×ビール4本以上または日本酒4合以上」＋「毎日飲む×ビール2～3本または日本酒2～3合程度」＋「毎日飲む×ビール1本または日本酒1合程度」＋「週に4～5回くらい飲む×ビール4本以上または日本酒4合以上」＋「週に4～5回くらい飲む×ビール2～3本または日本酒2～3合程度」＋「週に2～3回くらい飲む×ビール4本以上または日本酒4合以上」＋「週に2～3回くらい飲む×ビール2～3本または日本酒2～3合程度」の合計数／全体数（nの数）

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は20.0%となっており、前回（14.3%）から5ポイント増加している。（図表Ⅲ－7－24）

(12) 健康のための節酒意向

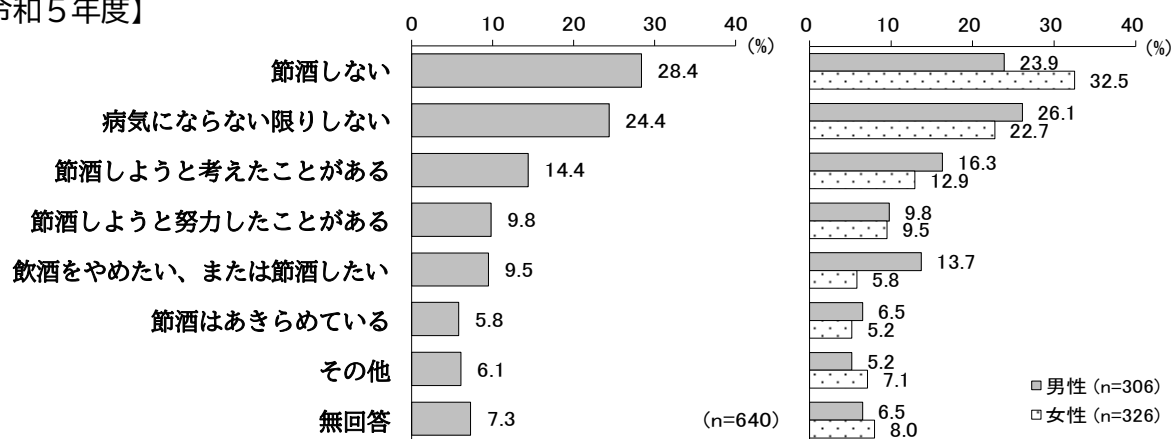
◇「節酒しない」の約3割、「病気にならない限りしない」の2割台半ばが上位2項目

(問48-1で、「3」～「6」とお答えの方に)

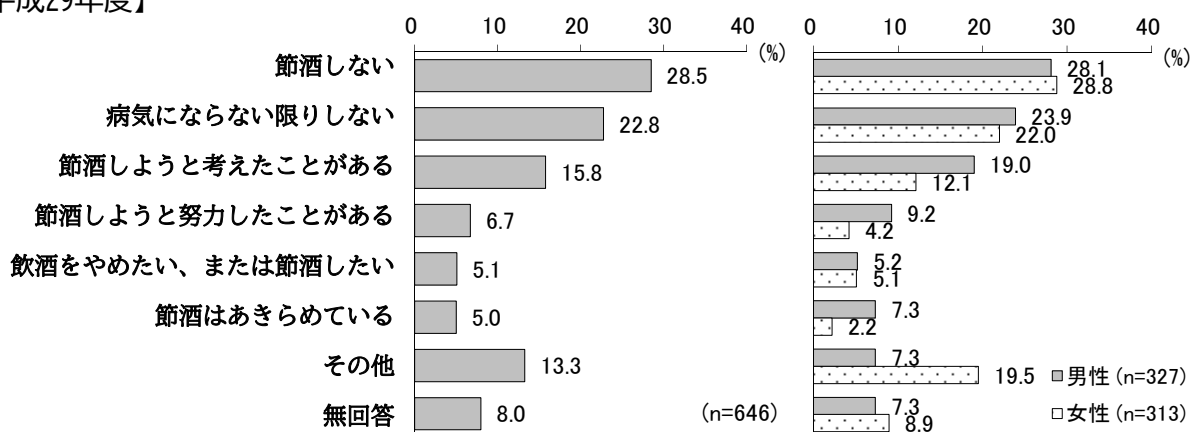
問48-4 あなたは、これから健康のために、節酒をしようと思いませんか。(○はいくつでも)

<図表Ⅲ-7-25>健康のための節酒意向

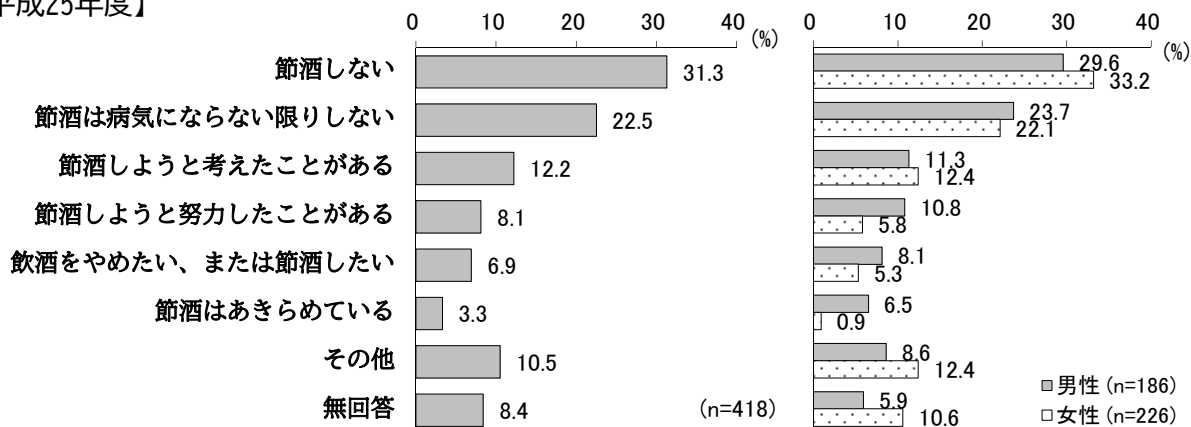
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問48－1で、「3」～「6」とお答えの方に健康のための節酒意向を聞いたところ、「節酒しない」(28.4%)が約3割で最も高く、次いで「病気にならない限りしない」(24.4%)が2割台半ば、「節酒しようと思ったことがある」(14.4%)が1割台半ばとなっている。

性別でみると、「飲酒をやめたい、または節酒したい」は男性が女性より7ポイント高く、1割台半ばとなっている。「節酒しない」は女性が男性より8ポイント高く、3割を超えている。

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「飲酒をやめたい、または節酒したい」が男性で平成29年度から8ポイント増加している。(図表Ⅲ－7－25)

また、男女の上位5項目を整理すると、次のようになる。ただし、「その他」と「無回答」は除いている。(図表Ⅲ－7－26)

<図表Ⅲ－7－26>性別順位表（上位5項目）

	男性	%	女性	%
第1位	病気にならない限りしない	26.1	節酒しない	32.5
第2位	節酒しない	23.9	病気にならない限りしない	22.7
第3位	節酒しようと思ったことがある	16.3	節酒しようと思ったことがある	12.9
第4位	飲酒をやめたい、または節酒したい	13.7	節酒しようとしたことがある	9.5
第5位	節酒しようとしたことがある	9.8	飲酒をやめたい、または節酒したい	5.8

【性／年齢別】

<図表Ⅲ－7－27> (全項目)

			(%)								
			n	また飲酒をやめたい、	た節酒しようと考え	し節酒しようと考え	いる節酒はあきらめて	な節酒は病気になる	節酒しない	その他	無回答
性／年齢別	男性	20歳未満	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		20歳代	22	36.4	13.6	—	—	18.2	27.3	4.5	—
		30歳代	45	13.3	20.0	4.4	8.9	24.4	33.3	2.2	—
		40歳代	61	8.2	8.2	11.5	8.2	41.0	24.6	4.9	—
		50歳代	83	14.5	24.1	14.5	6.0	21.7	21.7	6.0	3.6
		60歳代	55	12.7	16.4	9.1	5.5	27.3	20.0	7.3	10.9
		70歳代	29	10.3	10.3	6.9	6.9	20.7	24.1	6.9	24.1
		80歳以上	11	9.1	9.1	18.2	9.1	9.1	9.1	—	36.4
	女性	20歳未満	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		20歳代	32	6.3	9.4	9.4	9.4	28.1	37.5	3.1	—
		30歳代	63	11.1	12.7	4.8	4.8	23.8	34.9	9.5	—
		40歳代	76	6.6	14.5	9.2	6.6	21.1	34.2	5.3	6.6
		50歳代	74	6.8	16.2	14.9	4.1	18.9	31.1	2.7	9.5
		60歳代	44	—	15.9	11.4	2.3	15.9	29.5	13.6	15.9
		70歳代	27	—	3.7	3.7	7.4	25.9	33.3	11.1	18.5
		80歳以上	9	—	—	11.1	—	55.6	11.1	11.1	22.2

※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「節酒は摂取病気になる限りしない」は、40歳代が4割を超え、「節酒しようと考えたことがある」は、50歳代が2割台半ばと高くなっている。「節酒しない」は30歳代が3割台半ばとなっている。

女性では「節酒は病気になる限りしない」は20歳代が約3割で、以降年齢が上がるにつれ減少している。「節酒しない」は、20歳代が約4割と高く、以降年齢が上がるにつれ漸減している。(図表Ⅲ－7－27)

(13) アルコールをやめた理由

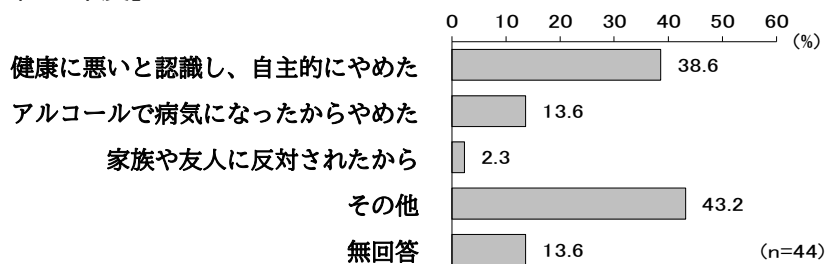
◇「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」が約4割

(問48-1で、「2 以前は飲んでいたがやめた」とお答えの方に)

問48-5 アルコールをやめた方にうかがいます。やめた理由は何ですか。(○はいくつでも)

<図表Ⅲ-7-28> アルコールをやめた理由

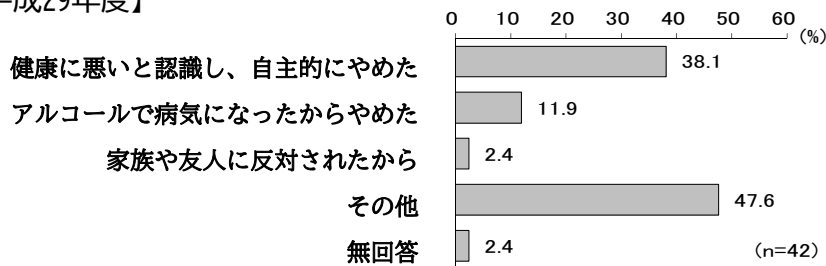
【令和5年度】



(人)

	調査数	健康に悪いと認識し、自主的にやめた	アルコールで病気になったからやめた	家族や友人に反対されたから	その他	無回答
全体	44	17	6	1	19	6
男性	16	6	4	-	4	3
女性	27	11	2	1	14	3

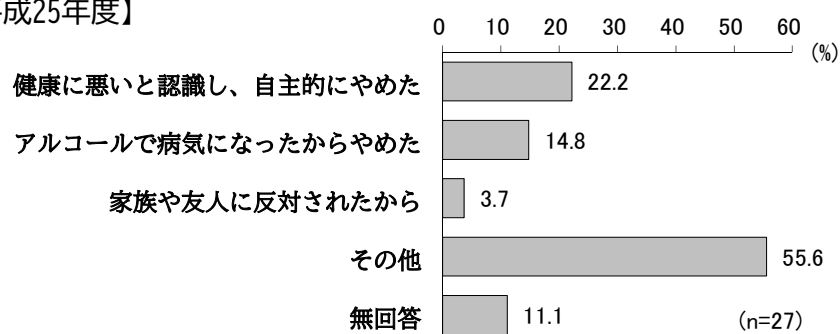
【平成29年度】



(人)

	調査数	健康に悪いと認識し、自主的にやめた	アルコールで病気になったからやめた	家族や友人に反対されたから	その他	無回答
全体	42	16	5	1	20	1
男性	16	11	3	-	2	1
女性	25	5	1	1	18	-

【平成25年度】



(人)

	調査数	健康に悪いと認識し、自主的にやめた	アルコールで病気になったからやめた	家族や友人に反対されたから	その他	無回答
全体	27	6	4	1	15	3
男性	9	3	3	－	3	1
女性	18	3	1	1	12	2

問48－1で、「以前は飲んでいたがやめた」と回答した方にアルコールをやめた理由を聞いたところ、「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」(38.6%)が約4割で最も高く、次いで「アルコールで病気になったからやめた」(13.6%)は1割台半ばとなっている。

性別では、男女ともnが少なく、参考のため、人数を掲載している。

過去の調査結果との比較では、全体で平成29年度から大きな違いはみられない(図表Ⅲ－7－28)