

# 令和3年度兵庫県健康づくり実態調査 結果報告（概要）

1

## 調査の概要

- 調査目的

県民の健康づくりに対する意識や行動を調査し、現行の「兵庫県健康づくり推進実施計画」の進捗状況を評価すると共に、次期計画策定のための目標設定及び推進方針を検討するため

- 調査対象

〔成人〕 20歳以上の男女、5,000人

〔未成年〕 中1、中3、高3相当の年齢の男女、3,000人

- 調査時期

令和3年11月15日～令和3年12月15日

2

# 回収数

- 回収結果（成人）

対象区分	配布数	回収数	回収率	うち 無効票	うち 圏域不明	うち 有効回答
成人	5,000	1,878	37.4%	15	0	1863

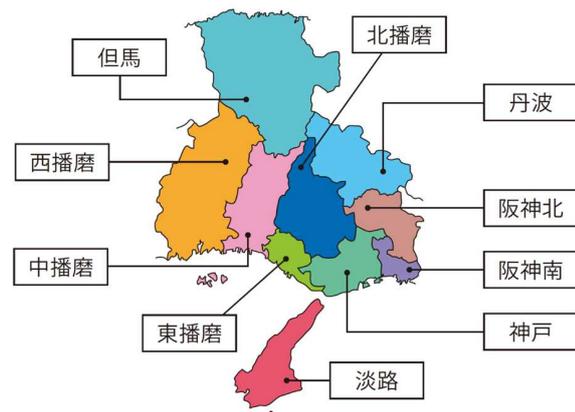
- 回収結果（未成年）

対象区分	配布数	回収数	回収率	うち 無効票	うち 圏域不明	うち 有効回答
未成年	3,000	936	31.2%	9	0	927

3

# 全県値の算出方法

集計対象とした成人:1,878人、未成年:936人のうち、有効回答成人:1,863人、未成年:927人に関して、圏域毎に全県内の母集団構成比を復元するよう重みづけを行った上で、全県値を算出している。



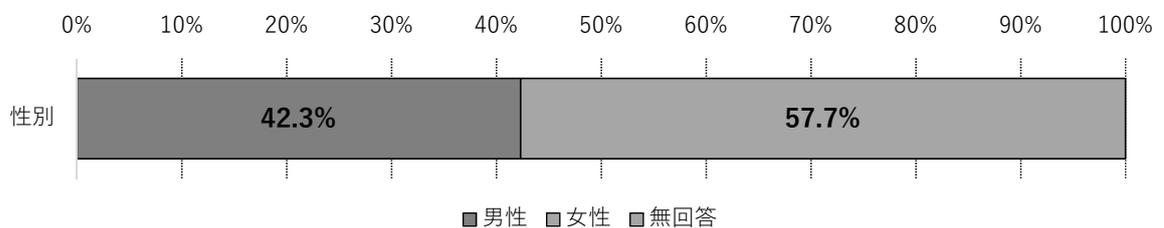
4

# 調査結果：成人編

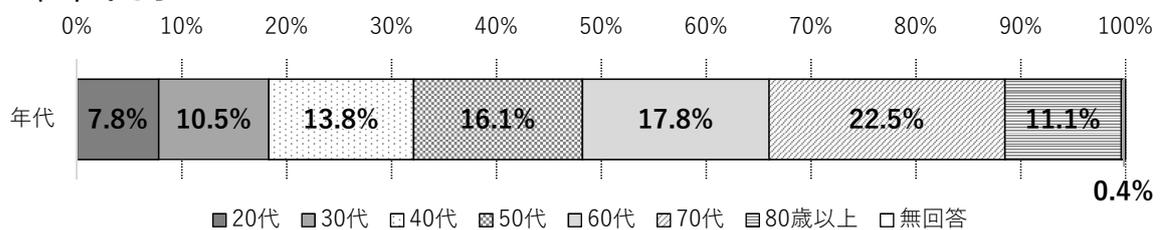
5

## 回答者の属性（成人）

### • 性別



### • 年代別

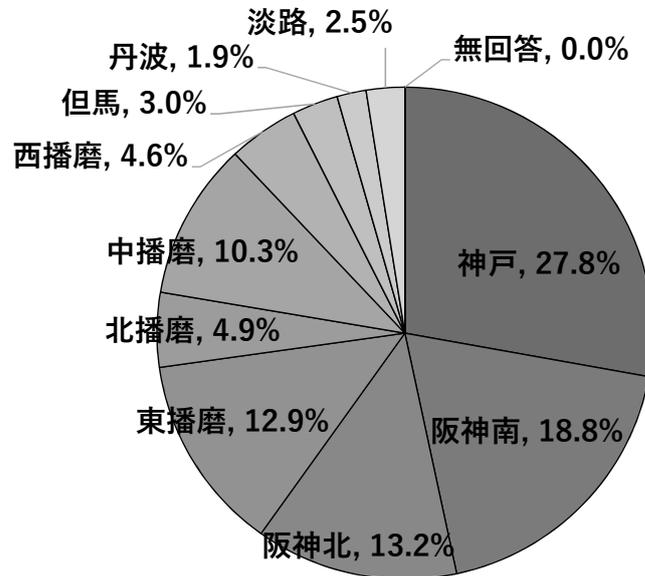


6



# 回答者の属性（成人）

## • 圏域別



7

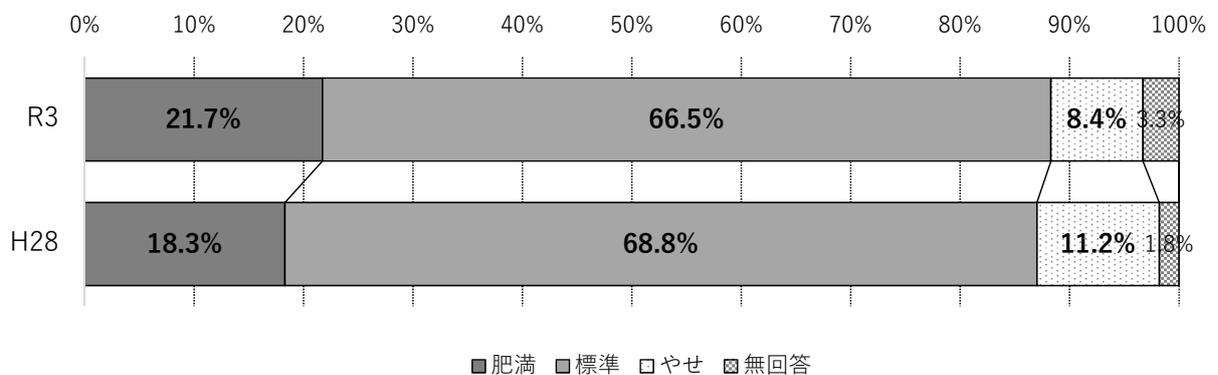


# BMI（問3）

現在の身長と体重をご記入ください

体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)} で算出しました。

BMI < 18.5で「やせ」、18.5 ≦ BMI < 25で「標準」、25 ≦ BMIで「肥満」としています。

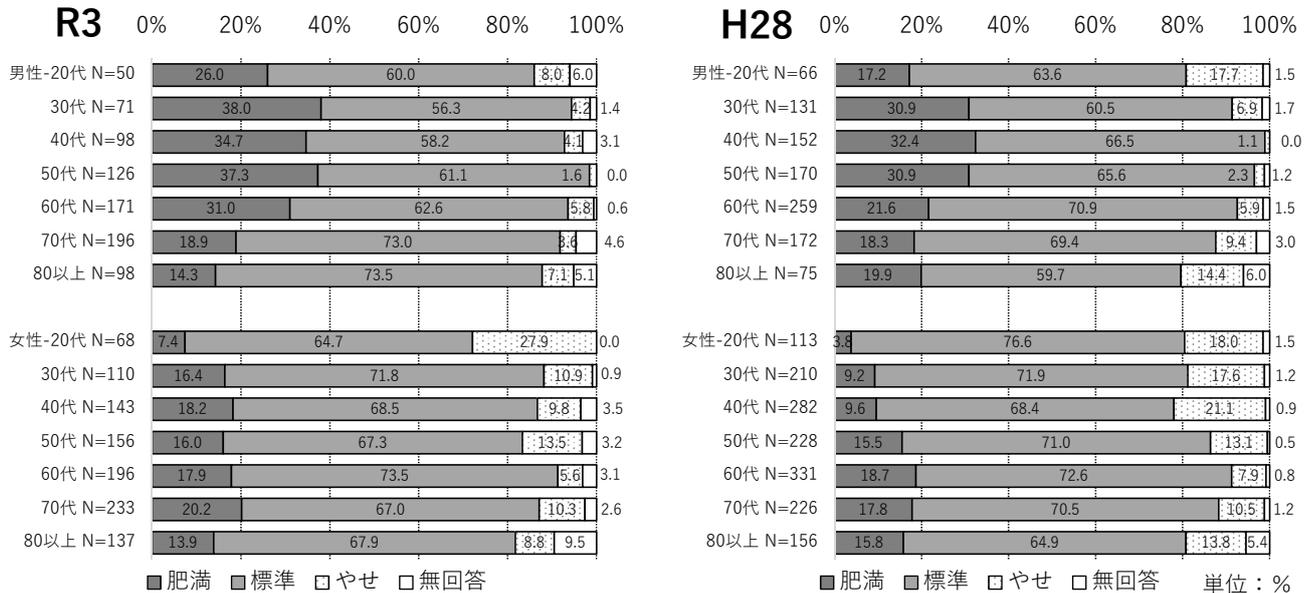


「肥満」が3.4ポイント増加し、「やせ」が2.8ポイント減少している。

8

# BMI (問3)

現在の身長と体重をご記入ください

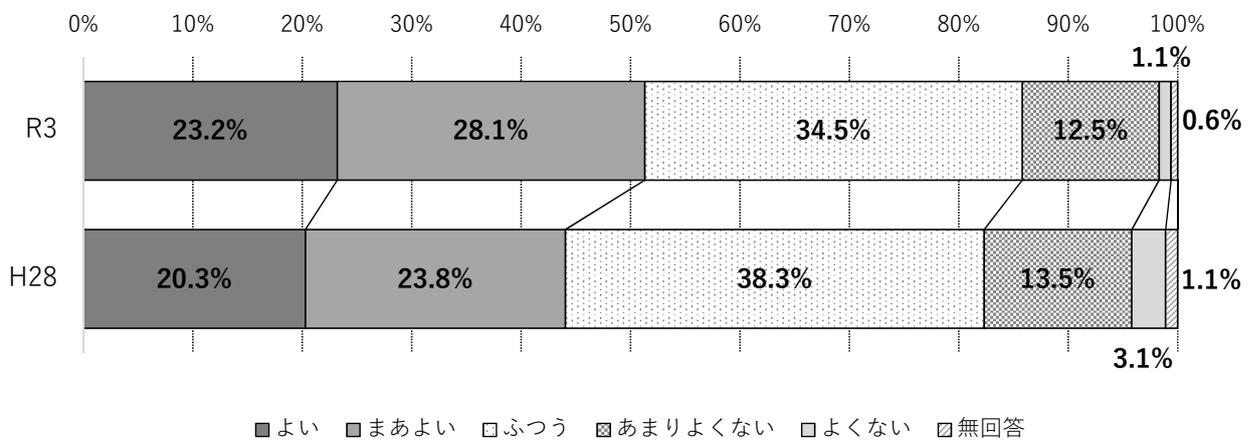


男性20代-60代、女性30代-40代で「肥満」が増加し、女性20代では「やせ」が増加している。

9

# 現在の健康状態 (問6)

現在の健康状態はいかがですか

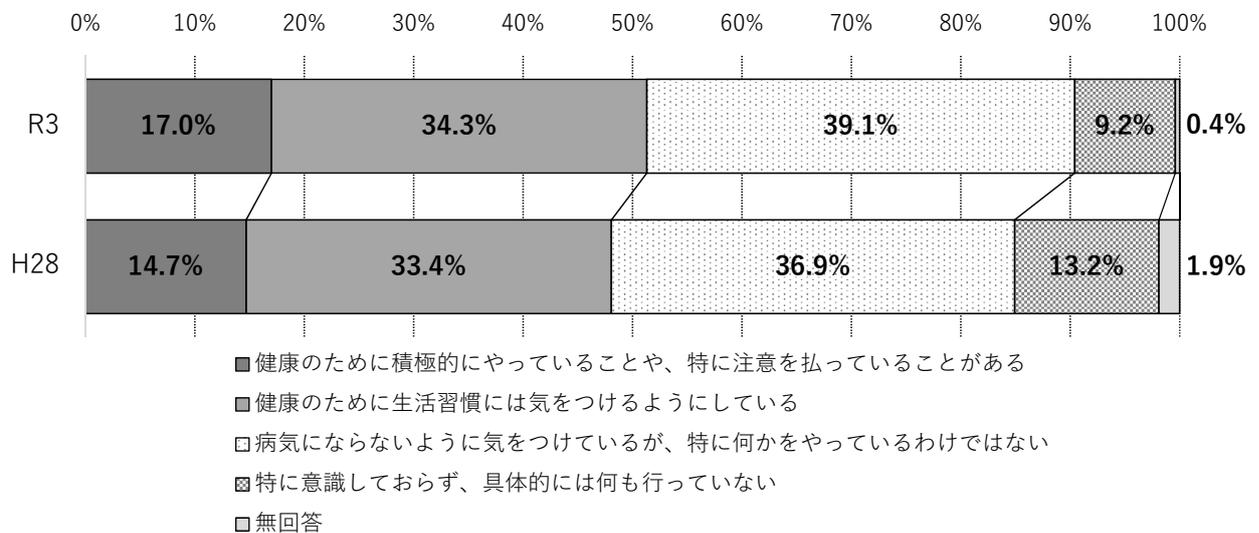


「よい」が2.9ポイント、「まあよい」が4.3ポイント増加しています。「ふつう」が3.8ポイント、「あまりよくない」が1.0ポイント、「よくない」が2.0ポイント減少しており、全体的に健康状態が良いと感じている方の割合が増加しています。

10

# 健康への意識（問8）

普段から健康に気をつけるよう意識していますか



無意識層が減り、健康へ意識を向ける県民が増加している。

11

# かかりつけ（問11）

かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）を決めていますか

番号	選択肢	医師		歯科医		薬剤師	
		今回	前回	今回	前回	今回	前回
1	決めている	69.2	71.2*	75.9	71.5*	35.3	31.8
2	必要と思うが決めていない	23.5	-	15.2	-	34.7	-
3	必要と思わないので決めていない	6.1	-	6.2	-	27.0	66.0
-	無回答	1.1	-	2.7	-	2.1	2.1

単位：%

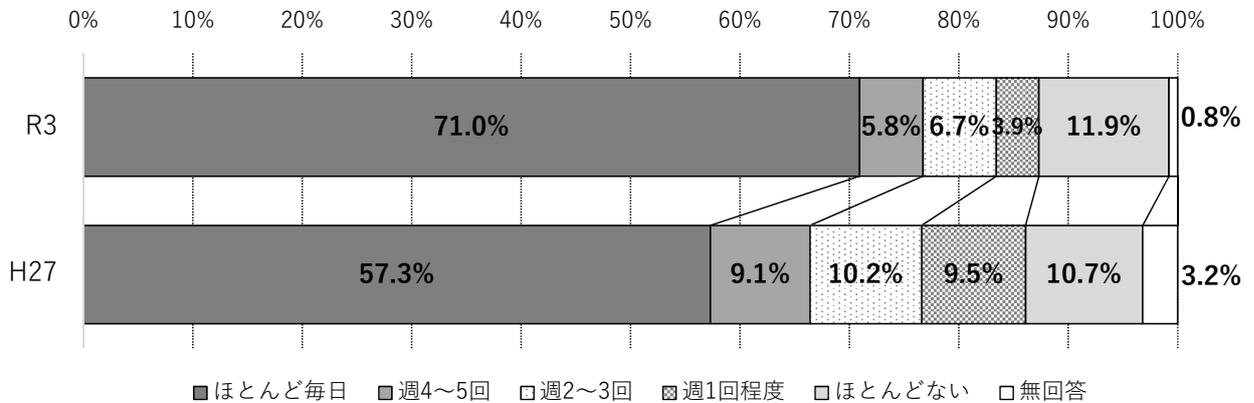
\* 前回項目にないため、医師は「兵庫の豊かさアンケート（H28）」歯科医は「県民意識調査（H27）」の結果を参考として掲載

かかりつけ歯科医・薬剤師（薬局）を決めている県民が増加している。

12

## 食事を楽しむ状況（問13）

あなたは、1日1回以上、家族や友人と楽しく食事を食べていますか



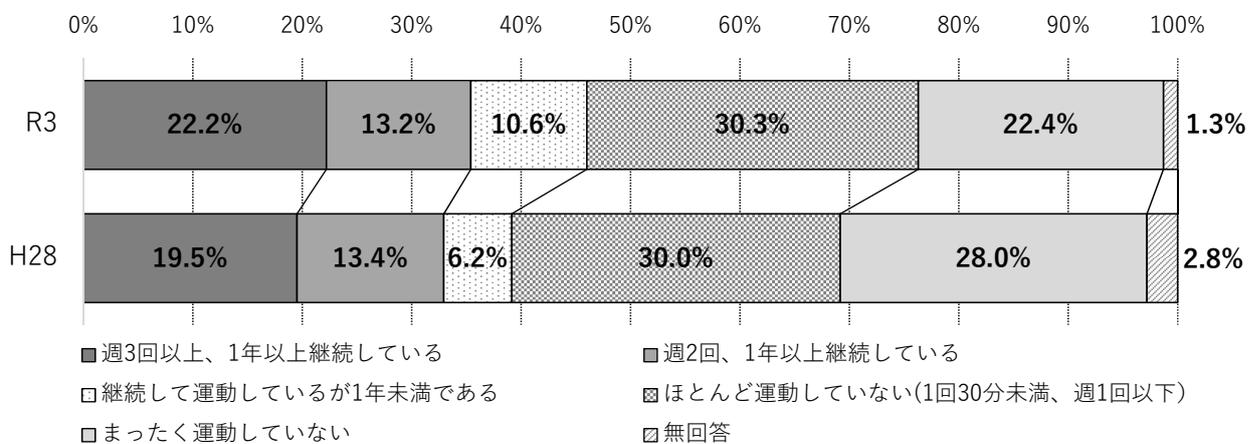
\* 前回項目にないため、「県民意識調査（H27）」の結果を参考として掲載

家族や友人と食事をする機会が増えている一方、「ほとんどない」も1.2ポイント増加している。

13

## 継続した運動習慣（問33）

ウォーキングや健康体操、スポーツなどの運動（1回30分以上、週2回以上）を継続して行っていますか



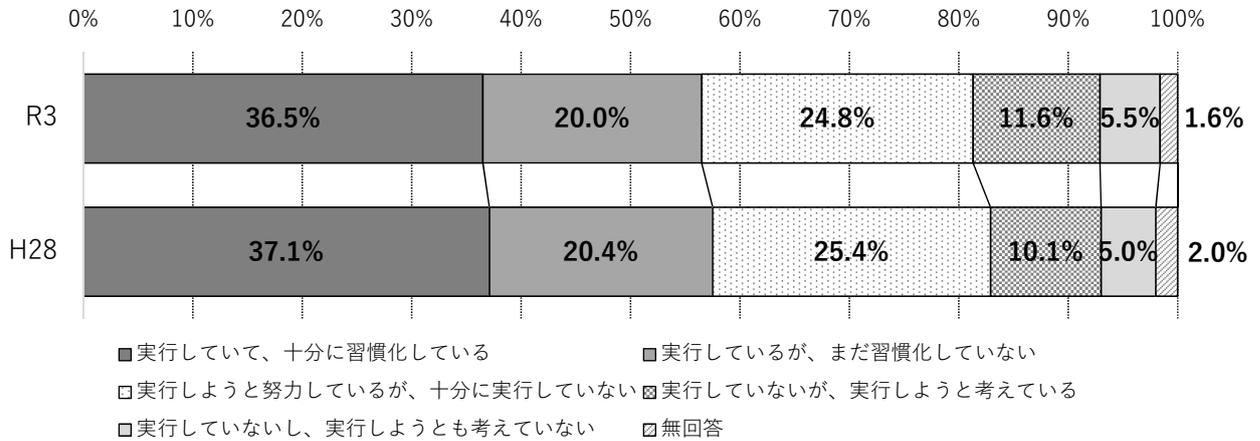
「週3回以上、1年以上継続」が2.7ポイント、「運動を継続し始めて1年未満の方」が4.4ポイント増加している。

14

# 生活活動の状況（問34）

日常生活の中で、体を動かすこと（生活活動）を実行していますか

※体を動かすこと（生活活動）とは、歩く、犬の散歩をする、掃除をする、自転車に乗る、早歩きをする、子供と活発に遊ぶ、農作業をする、階段を早くのぼるなどと同等の動きを指します。

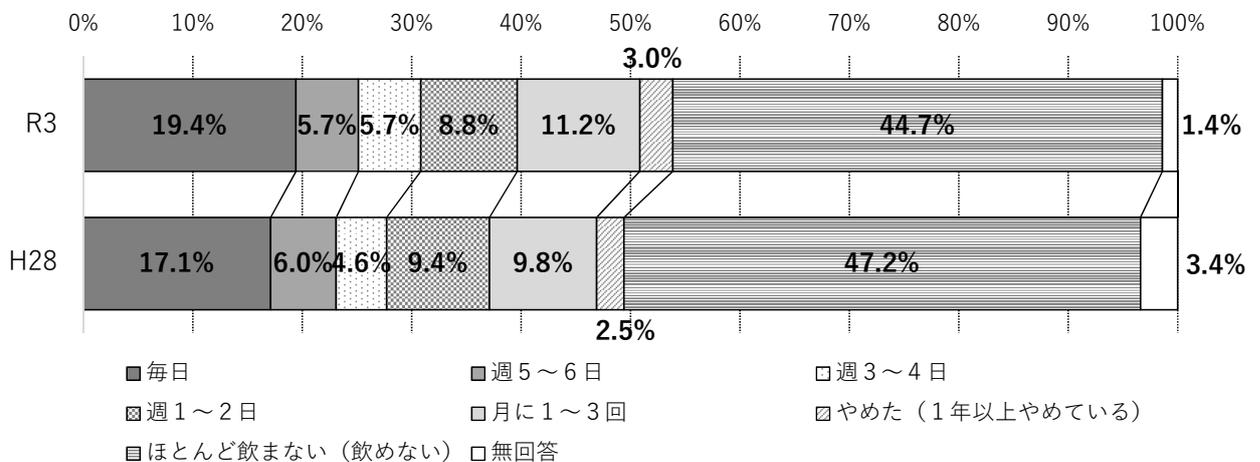


「実行していて、十分に習慣化している」は0.6ポイント減少しているが、全体的に大きな傾向の変化は見られない。

15

# 飲酒頻度（問35）

週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか

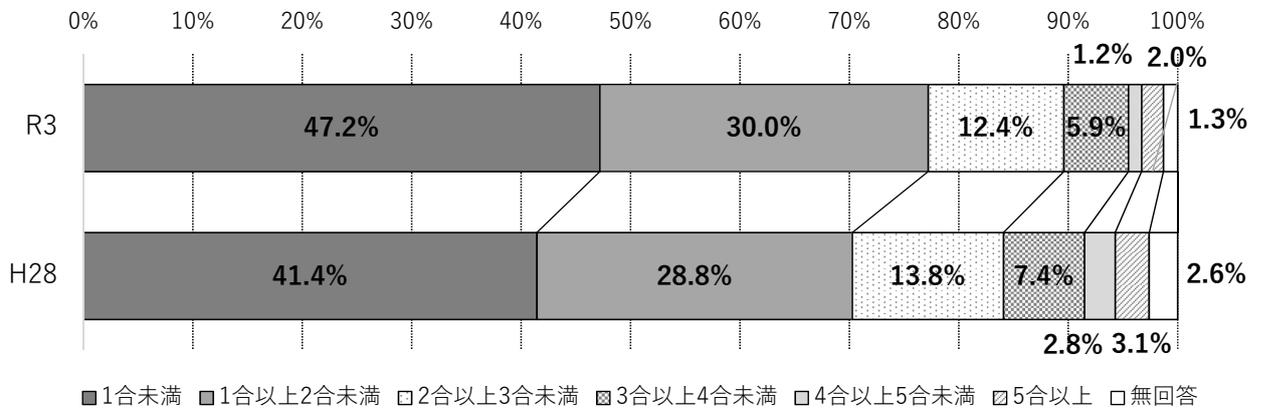


「毎日」飲酒するが、2.3ポイント増加している。

16

# 飲酒量（問35-1）

1日あたり、どれくらいの量を飲みますか  
（問35で1～5と回答した者を対象）



一日の飲酒量は「2合未満」が増加し、「2合以上」が減少している。

# 多量飲酒者

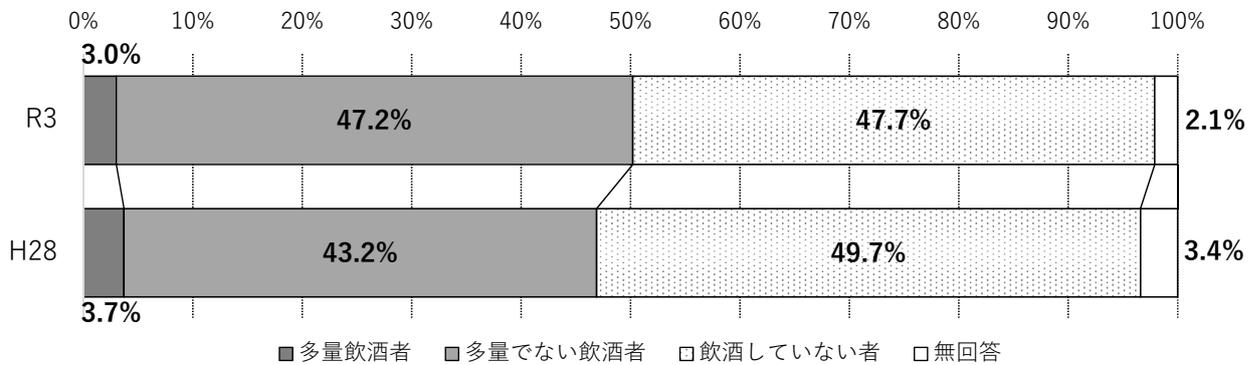
下表の定義により算出

①多量飲酒者、②多量でない飲酒者、③飲酒していない者

問35 \ 問35-1	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3日	やめた	ほとんど飲まない
5合以上	①	①	①	①	①	③	③
4～5合未満	①	①	②	②	②	③	③
3～4合未満	①	②	②	②	②	③	③
2～3合未満	②	②	②	②	②	③	③
1～2合未満	②	②	②	②	②	③	③
1合未満	②	②	②	②	②	③	③

※日本酒1合に含有されるアルコール量は、約20gです。

# 多量飲酒者



「多量飲酒者」は0.7ポイント減少している。

# リスク飲酒者

\*1日あたり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

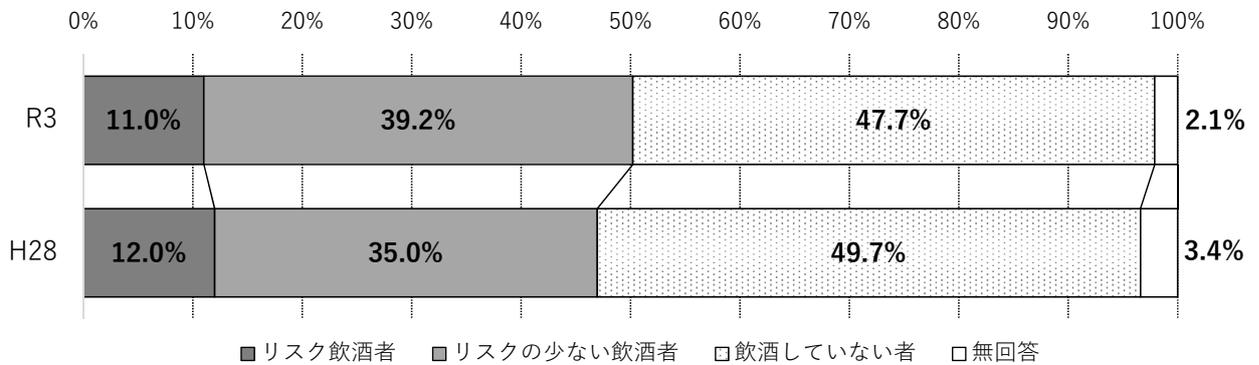
算出方法：健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料（H24年7月通知）に準ずる

①リスク飲酒者、②リスクの少ない飲酒者、③飲酒していない者

問35 問35-1	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3日	やめた	ほとんど飲まない
5合以上	①	①	①	①	①	③	③
4～5合未満	①	①	①	男②、女①	②	③	③
3～4合未満	①	①	①	男②、女①	②	③	③
2～3合未満	①	①	男②、女①	②	②	③	③
1～2合未満	男②、女①	男②、女①	男②、女①	②	②	③	③
1合未満	②	②	②	②	②	③	③

※日本酒1合に含有されるアルコール量は、約20gです。

# リスク飲酒者

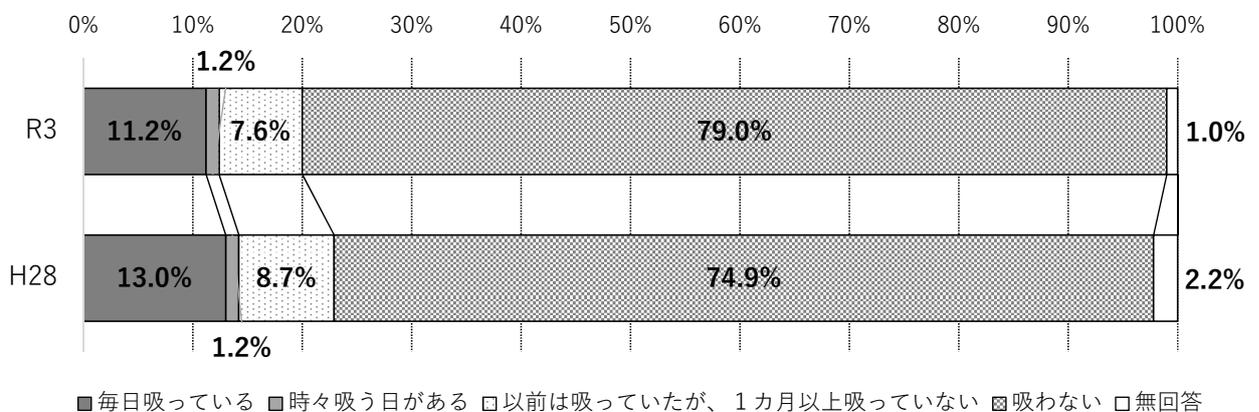


「リスク飲酒者」は1.0ポイント減少している。

21

# 喫煙（問37）

たばこを吸いますか

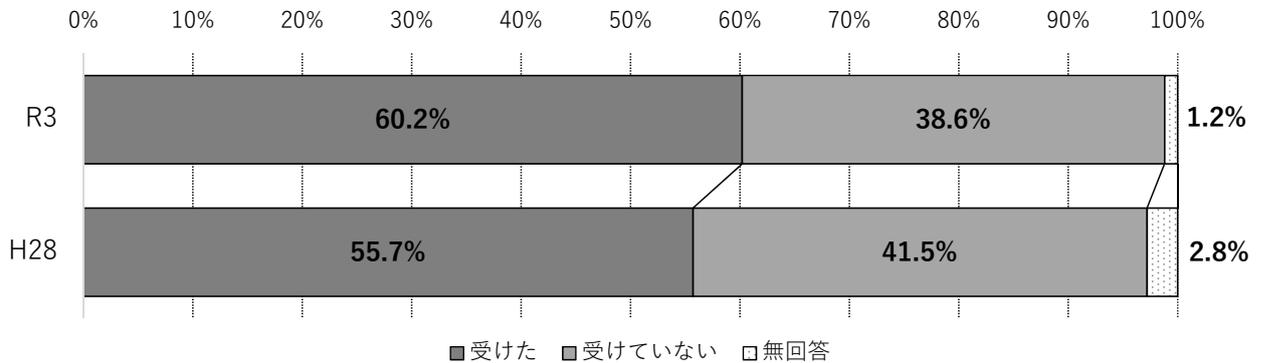


「毎日吸っている」は1.8ポイント減少し、「吸わない」が4.1ポイント増加している。

22

# 歯科健診受診状況（問42）

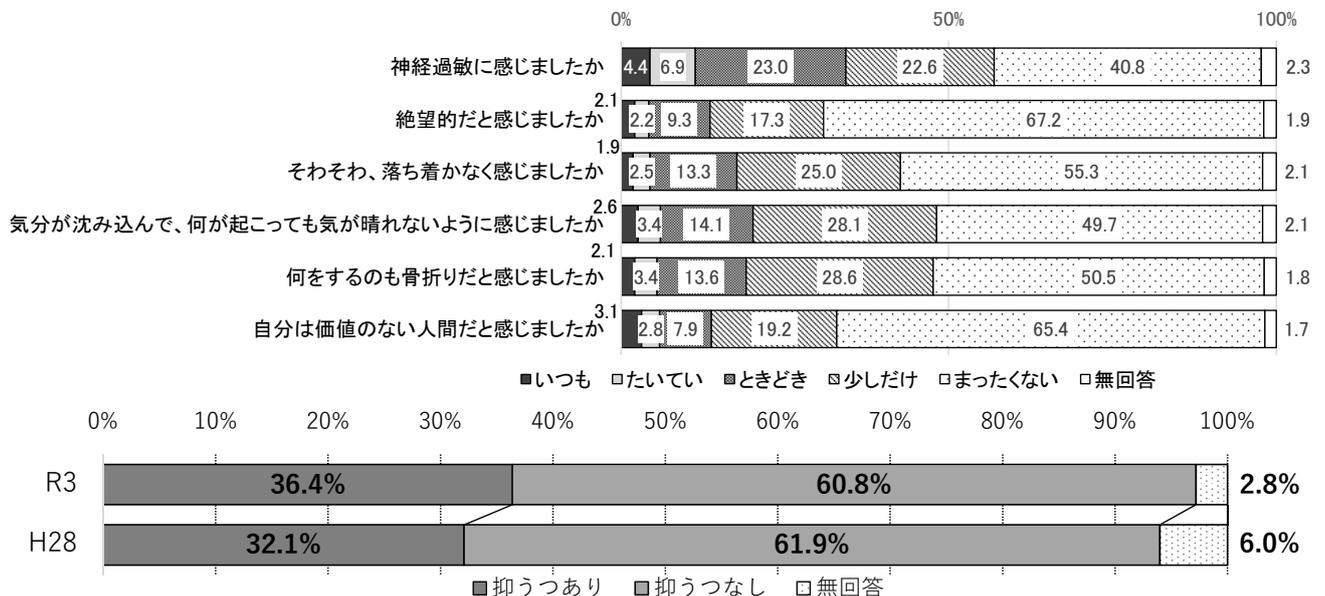
この1年間に、歯科健康診査を受けましたか



「受けた」が4.5ポイント増加している

# 抑うつ（問46）

過去1ヶ月の間に次のことがどれぐらいの頻度でありましたか



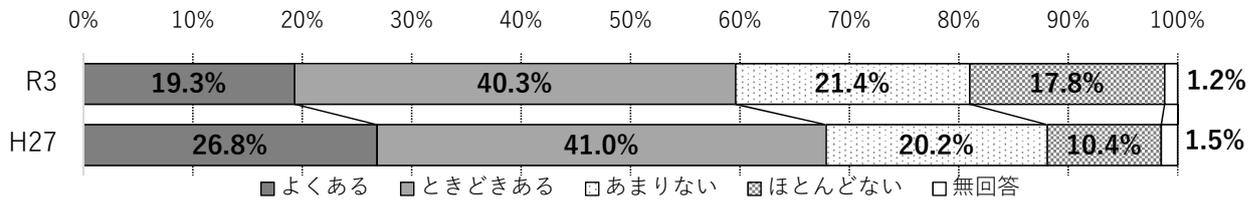
※ケスラー心理的尺度（K6）の計算方法に基づき、点数化、集計を実施。11点以上を「抑うつあり」、11点未満を「抑うつなし」と区分

抑うつありが4.3ポイント増加している。

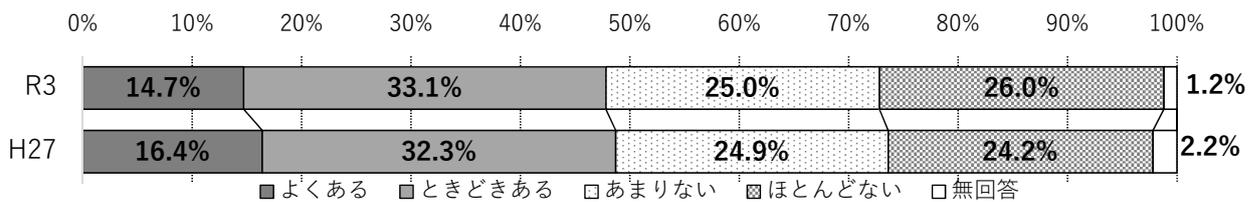
# ストレス・寝つき（問47）

過去1ヶ月の間に、次のようなことがありましたか

(ア) 悩み、苦勞、ストレス、不満がある



(イ) 寝付きが悪い、熟睡できない



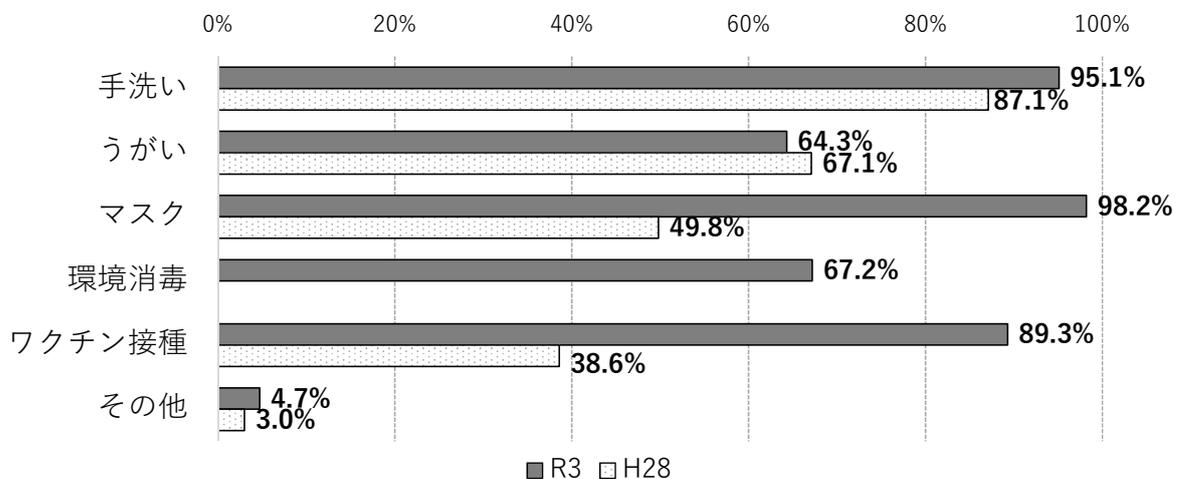
\* 前回項目にないため、「県民意識調査（H27）」の結果を参考として掲載

悩み・苦勞等が「よくある」方は7.4ポイント減少している。  
睡眠に関する諸問題が「よくある」方は1.7ポイント減少している。

25

# 感染予防対策（問52）

感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか

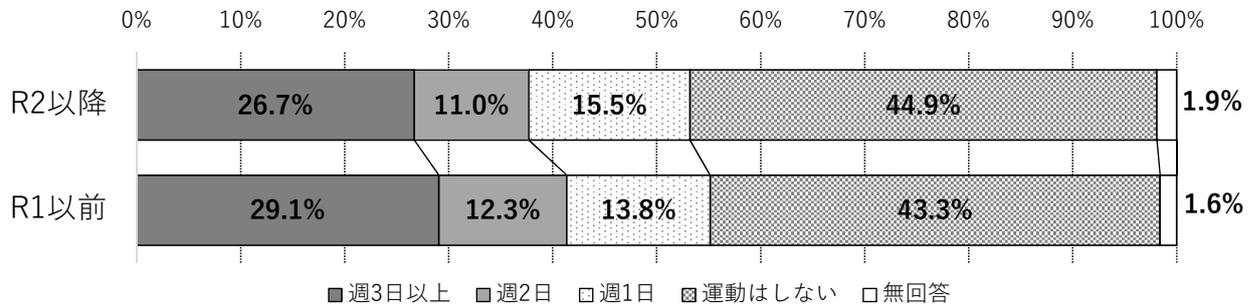


感染対策に取り組む人は増加傾向にあり、特に「ワクチン接種」が50.7ポイント増加している。「うがい」をする割合は、2.8ポイント減少している。

26

## コロナによる運動習慣変化（問55）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、1週間あたりの運動をする日数の平均を教えてください



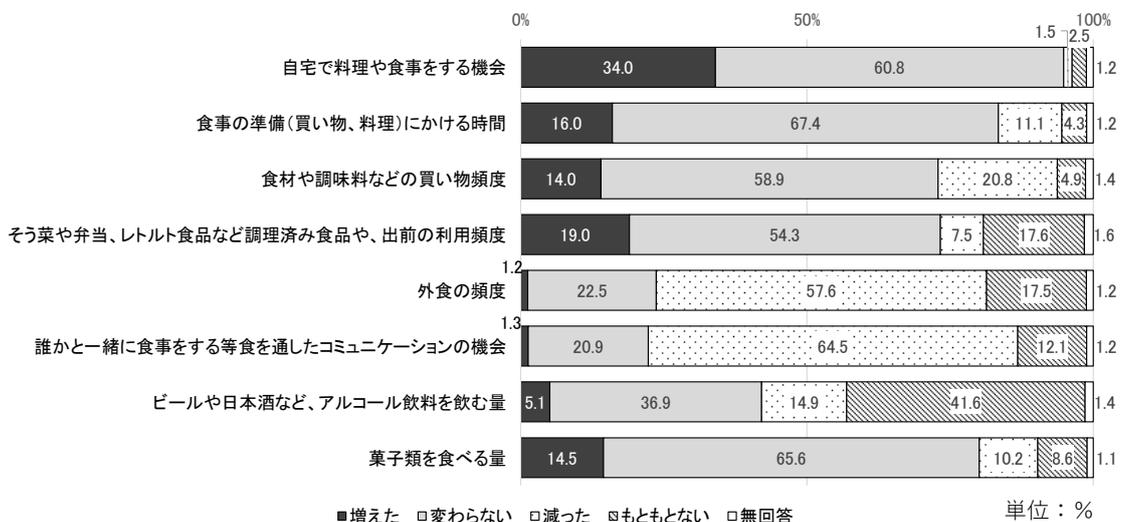
回答者個人でのR1→R2の変化	割合
運動日数が減少している	13.6%
運動日数は変わらない	79.9%
運動日数が増加している	6.5%

R1とR2を比較すると、「運動しない」は1.6ポイント増加している。個人単位で運動日数の変化を分析したところ、「減少」が13.6%、「増加」が6.5%であった。

27

## コロナによる食習慣変化（問56）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、現在のあなたの食生活について、感染症の拡大前に比べて、変わりましたか



「外食の頻度」が「減った」が57.6%、「食事を通したコミュニケーション」が「減った」は64.5%と半数を超えている。また、「アルコール飲料を飲む量」が「減った」は14.9%となっている。

28

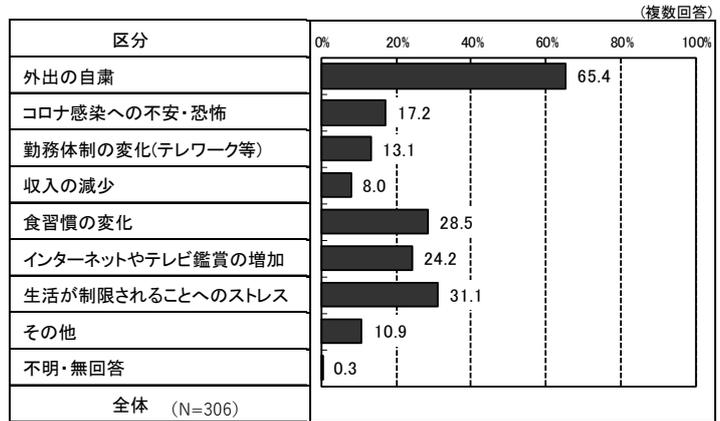
## コロナによる健康状態の変化（問57）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由と思う事柄を選択してください

(ア)体重が増えた（3kg以上）

番号	選択肢	今回
1	はい	18.5
2	いいえ	79.4
-	無回答	2.1

その原因と思う事柄



「はい」が18.5%であり、その要因は「外出の自粛」が最多で65.4%、次いで「生活制限のストレス」が31.1%となっている。

単位：%

29

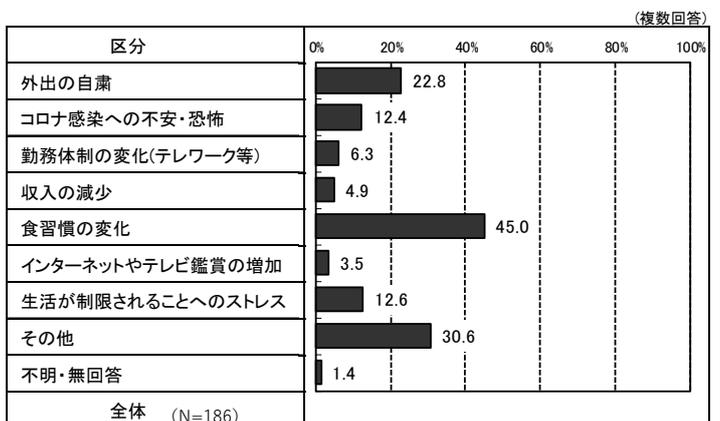
## コロナによる健康状態の変化（問57）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由と思う事柄を選択してください

(イ)体重が減った（3kg以上）

番号	選択肢	今回
1	はい	10.6
2	いいえ	78.2
-	無回答	11.2

その原因と思う事柄



「はい」が10.6%であり、その要因は「食習慣の変化」が最多で45.0%、次いで「その他」が30.6%となっている。

単位：%

30

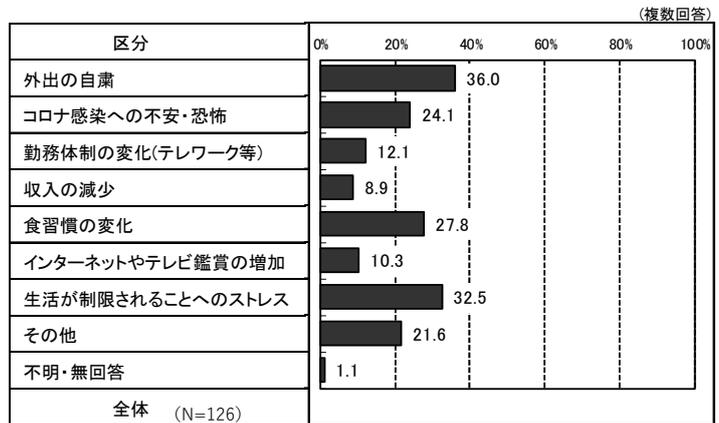
## コロナによる健康状態の変化（問57）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由と思う事柄を選択してください

(ウ)健診の結果や持病が悪化した

番号	選択肢	今回
1	はい	7.4
2	いいえ	91.4
-	無回答	1.2

その原因と思う事柄



「はい」が7.4%であり、その要因は「外出の自粛」が最多で36.0%、次いで「生活制限のストレス」が32.5%となっている。

31

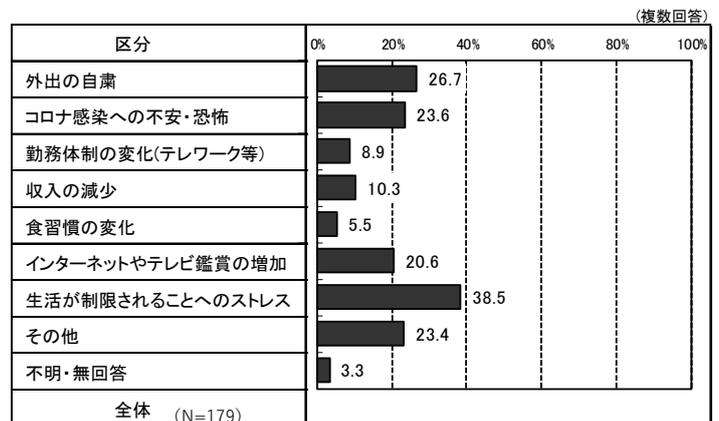
## コロナによる健康状態の変化（問57）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由と思う事柄を選択してください

(エ)睡眠時間が減った

番号	選択肢	今回
1	はい	10.4
2	いいえ	88.0
-	無回答	1.6

その原因と思う事柄



「はい」が10.4%であり、その要因は「生活制限のストレス」が最多で65.4%、次いで「外出の自粛」が26.7%となっている。

32

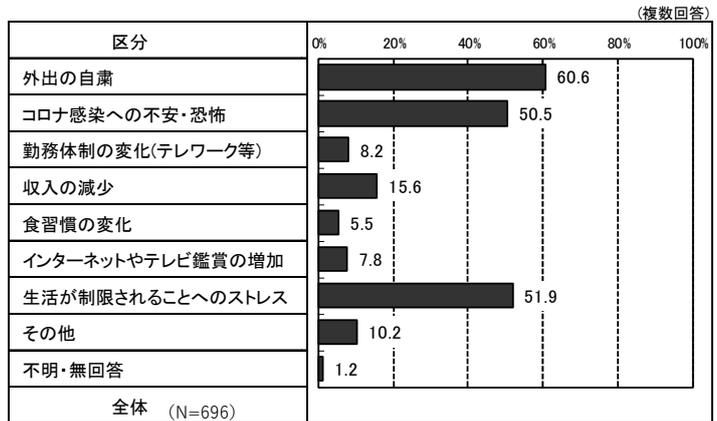
## コロナによる健康状態の変化（問57）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由と思う事柄を選択してください

(オ) ストレスを感じるようになった

番号	選択肢	今回
1	はい	39.4
2	いいえ	58.8
-	無回答	1.8

その原因と思う事柄



「はい」が39.4%であり、その要因は「外出の自粛」が最多で60.6%、次いで「生活制限のストレス」が51.9%となっている。

33

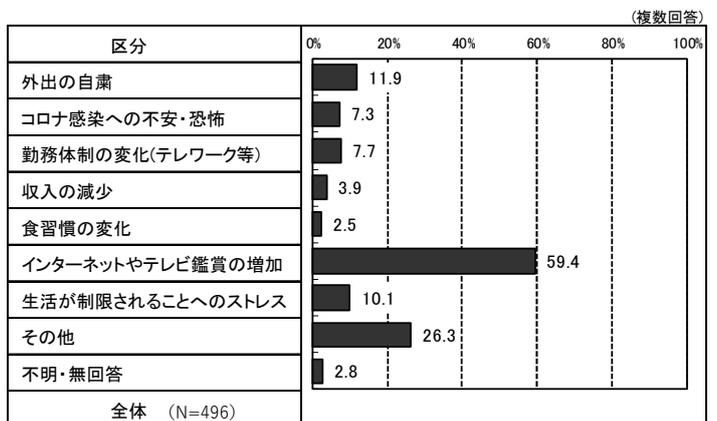
## コロナによる健康状態の変化（問57）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由と思う事柄を選択してください

(カ) 目が悪くなった

番号	選択肢	今回
1	はい	26.6
2	いいえ	71.8
-	無回答	1.6

その原因と思う事柄



「はい」が26.6%であり、その要因は「インターネット・テレビ鑑賞の増加」が最多で59.4%、次いで「その他」が26.3%となっている。

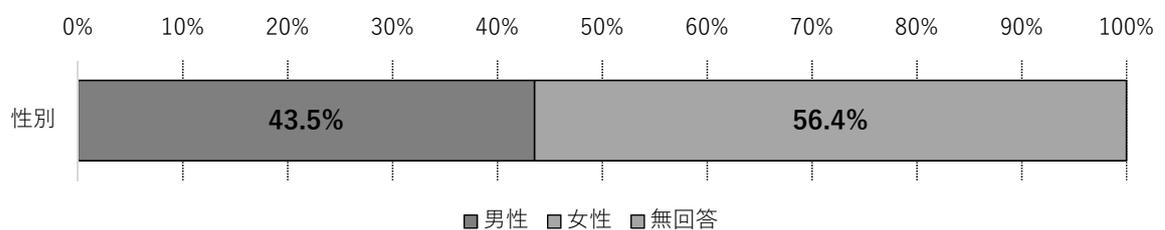
34

# 調査結果：未成年編

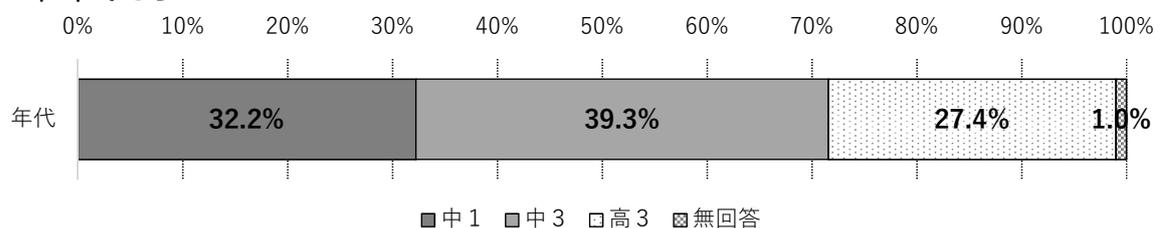
35

## 回答者の属性（未成年）

### • 性別



### • 年代別

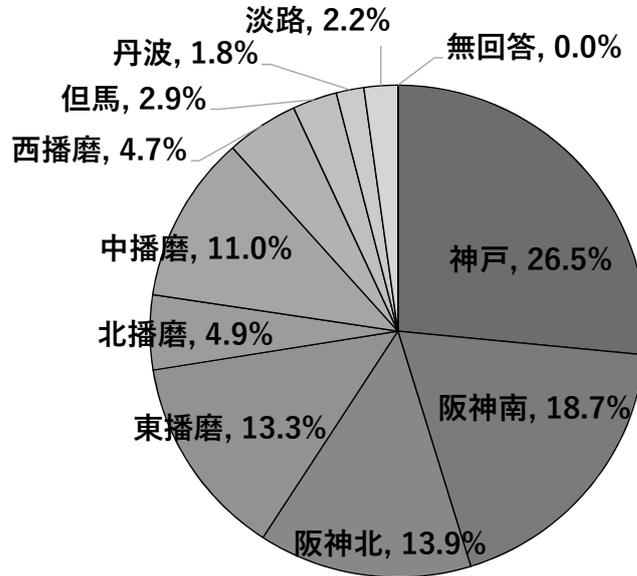


36



# 回答者の属性（未成年）

## • 圏域別



37

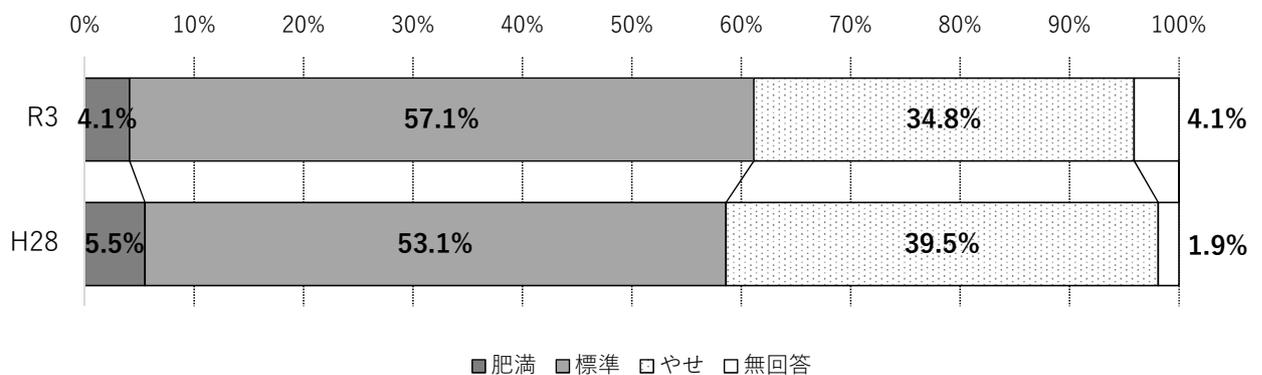


# BMI（問3）

現在の身長と体重をご記入ください

体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)} で算出しました。

BMI < 18.5で「やせ」、18.5 ≦ BMI < 25で「標準」、25 ≦ BMIで「肥満」としています。

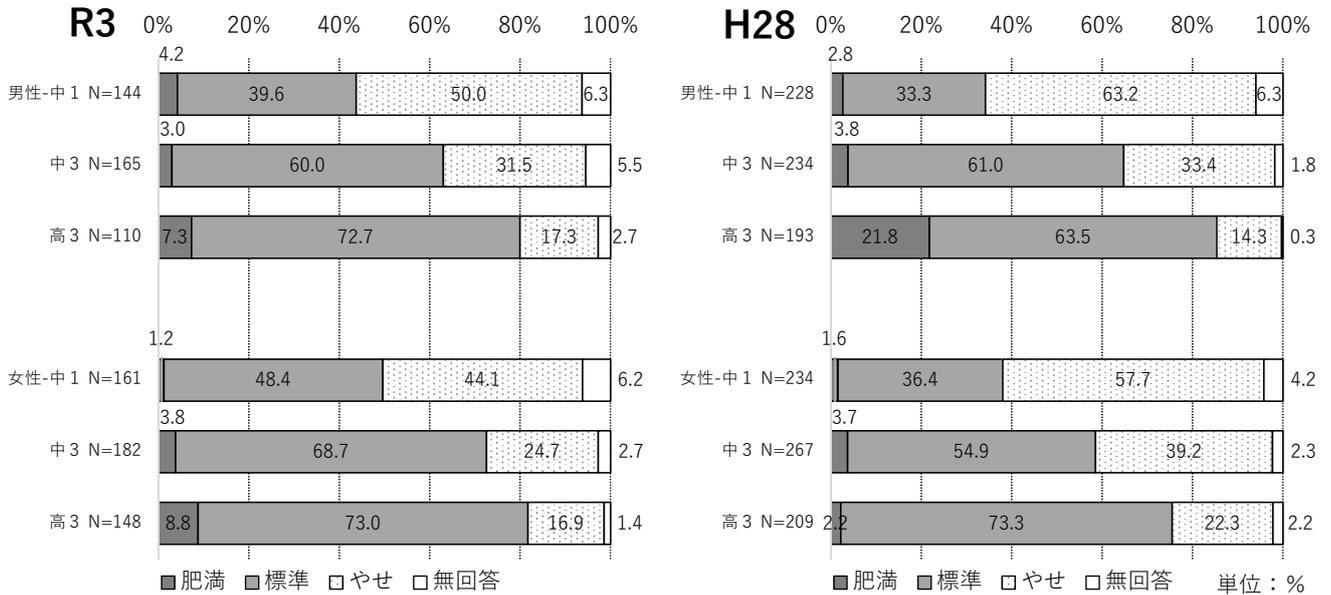


「肥満」が1.4ポイント減少し、「やせ」も4.7ポイント減少している。

38

# BMI (問3)

現在の身長と体重をご記入ください

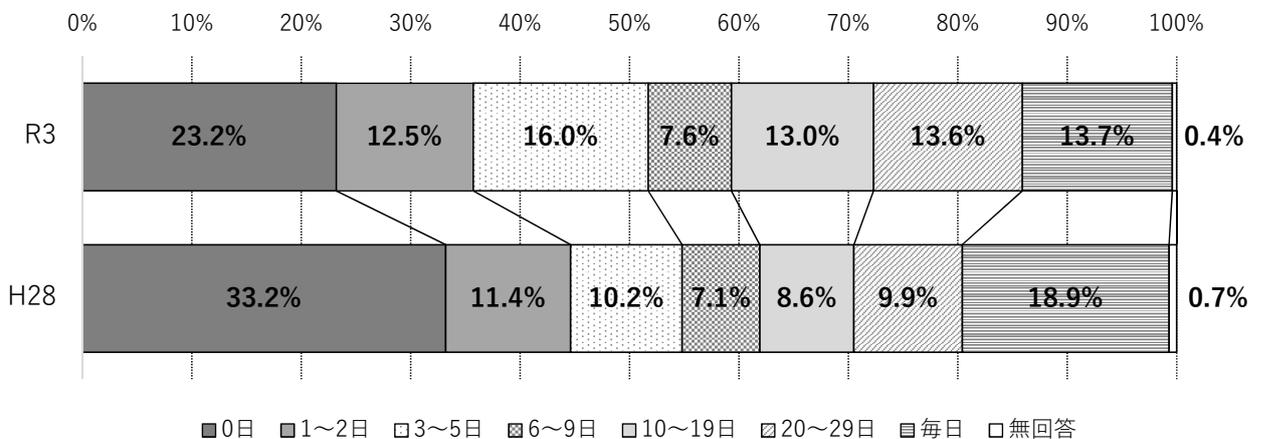


男性-高3で「肥満」が14.5ポイント減少、  
女性-高3で「肥満」が6.6ポイント増加している。

39

# 運動習慣 (問20)

この30日間に、体育の授業以外でスポーツや運動をした日は何日ありましたか



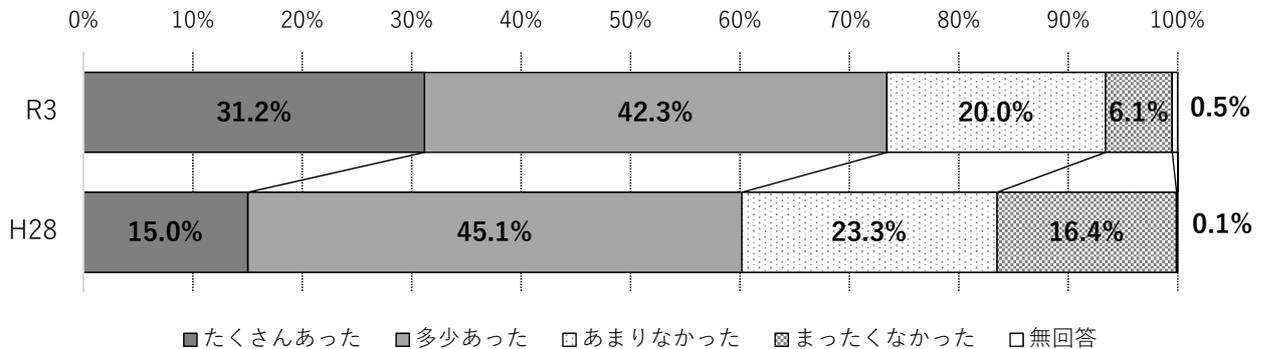
「0日」が10ポイント減少し、「毎日」は5.2ポイント減少している「1~29日」が全体的に増加している。

40



# ストレス（問32）

この1ヶ月の間に、不安・悩み・苦勞・ストレスはどの程度ありましたか

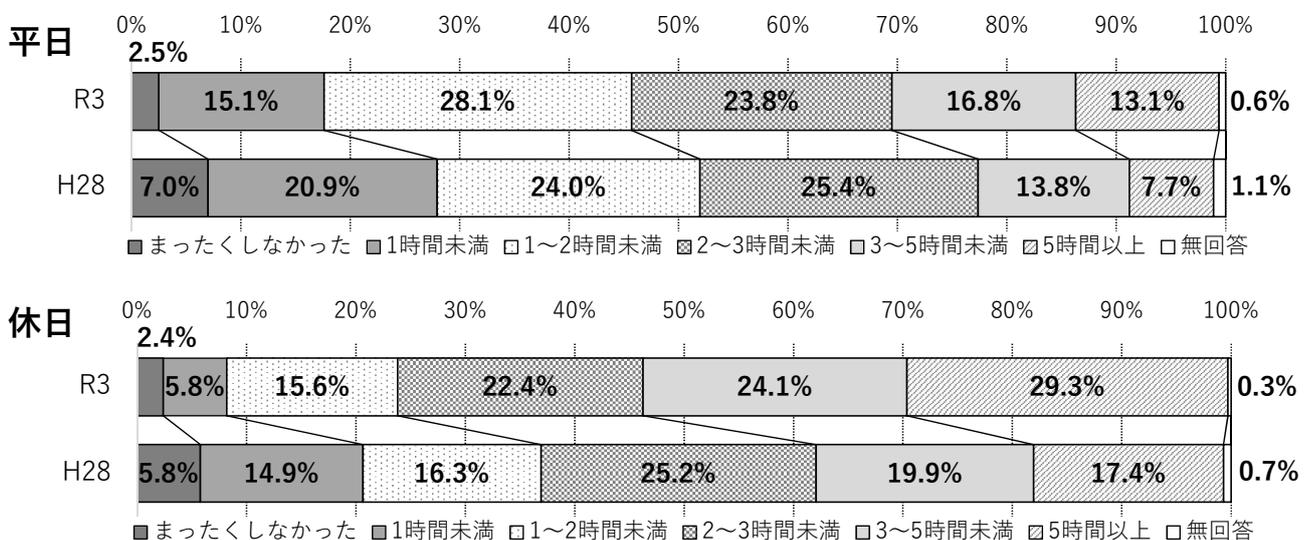


ストレスが「たくさんあった」が、16.2ポイント増加している。



# インターネット利用時間（問35-36）

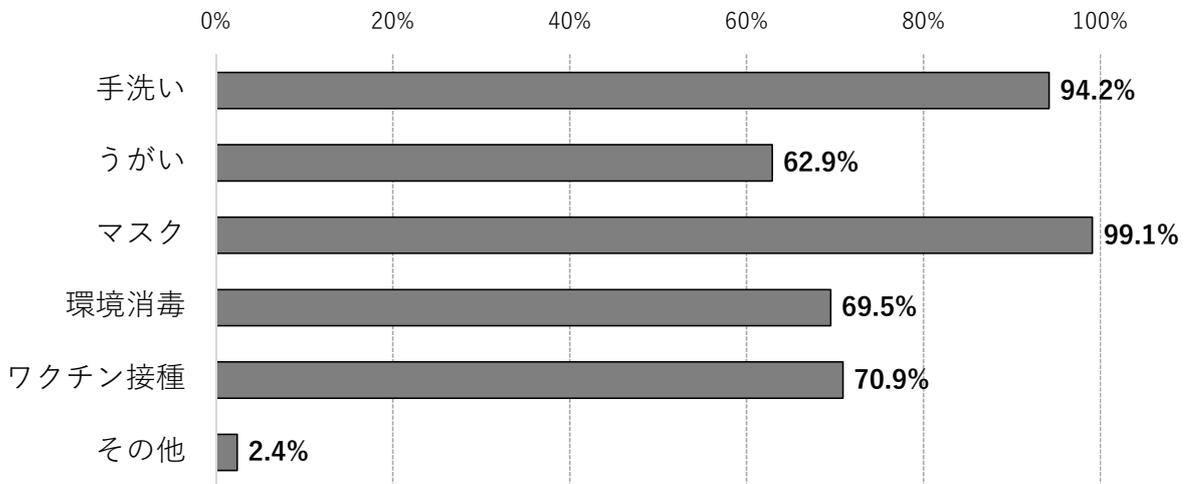
この1ヶ月に、あなたは学校のある日（休みの日）に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか



平日・休日共に増加傾向にあり、長時間化している。

# 感染予防対策（問40）

感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか



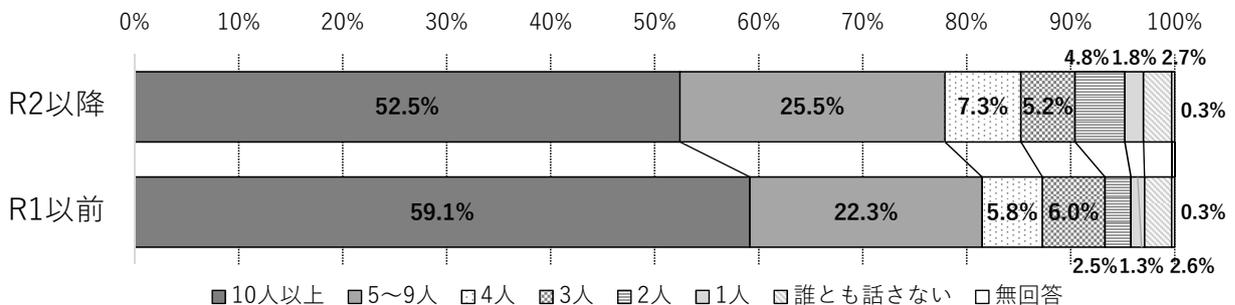
\* 前回項目にないため、比較調査結果はありません

全体的に成人の調査結果とほぼ同程度の値となっている。「ワクチン接種」のみ、成人より18.4ポイント低くなっている。

43

# コロナによるコミュニケーション機会の変化（問42）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、同居する家族以外との会話人数の、1日あたりの平均を教えてください（対面、電話、ビデオ通話含む）



回答者個人でのR1→R2の変化	割合
会話人数が減少している	13.1%
会話人数は変わらない	83.8%
会話人数が増加している	3.1%

大人数（10人以上）とのコミュニケーション機会は、6.6ポイント減少している。

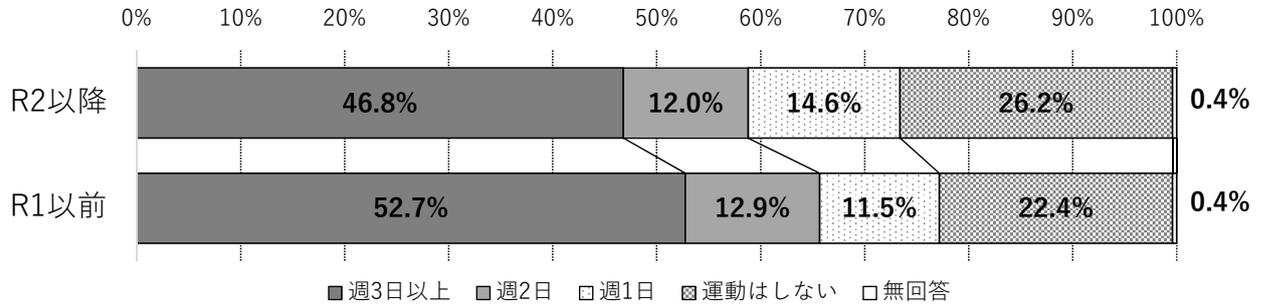
個人単位で分析すると、会話人数が減少した方は13.1%であった。

44



## コロナによる運動習慣の変化（問43）

新型コロナウイルス感染症拡大前後での、1週間あたりの運動をする日数の平均を教えてください



回答者個人でのR1→R2の変化	割合
運動日数が減少している	15.5%
運動日数は変わらない	77.3%
運動日数が増加している	7.2%

R1とR2を比較すると、「運動しない」は3.8ポイント増加している。個人単位で運動日数の変化を分析したところ、「減少」が15.5%、「増加」が7.2%であった。