令和8年度
広島県県民健康意識調査
報告書

令和8年9月

広島県

目　次

Ⅰ　調査概要 3
1　調査の目的 3
2　調査の設計 3
3　回収結果 4
4　報告書の見方 5

Ⅱ　調査結果 9
1　回答者属性について 9

2　健康について 12
（1）　健康上の問題による影響 12
（2）　健康上の問題による影響の主な原因 13
（3）　健康上の問題による影響の内容 14
（4）　現在の健康状態 15
（5）　日ごろの健康意識 16
（6）　健康に関する ICT ツールの活用 17
（7）　運動や睡眠時間についての日ごろの考え 18

3　栄養・食生活について 20
（1）　朝食を食べる頻度 20
（2）　主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度 21
（3）　「栄養成分表示」についての認知 22
（4）　家族とともに食事をする頻度 23
（5）　地域や所属コミュニティでの食事会等の機会 24
（6）　農林漁業体験への参加経験 26
（7）　食文化の受け継ぎ 27

4　身体活動・運動について 28
（1）　１週間あたりの運動日数・運動を行う日の平均運動時間・運動の継続年数..... 28
（2）　１日あたりの歩行時間 32
（3）　ロコモティブシンドロームの認知 35
（4）　骨の健康づくりの認知 36
（5）　「フレイル」についての認知 40

5　睡眠、こころの健康について 41
（1）　睡眠による休養の有無 41

6　飲酒について 42
（1）　お酒を飲む頻度 42
（2）　お酒を飲む量 43
（3）　生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 44

7　たばこについて 45
（1）　たばこを吸う頻度 45
（2）　「受動喫煙」の遭遇の有無 46
（3）　COPD の認知 47

8　CKD について 48
（1）　CKD の認知 48

9　社会環境整備について 49
（1）　行っている社会活動 49
（2）　地域とのつながり 50

10　その他について 51
（1）　身長・体重・BMI 51

Ⅲ　資料 56
1　健康ひろしま 21（第３次）、第４次広島県食育推進計画の目標 56
（1）　生活習慣及び社会環境の改善 56
（2）　主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 57
（3）　個人の健康を支え、守るための社会環境の整備 57

2　調査票 58

Ⅰ.調査概要

Ⅰ 調査概要

1 調査の目的

広島県健康増進計画「健康ひろしま 21（第3次）」及び「第4次広島県食育推進計画」の目標項目等について実態や意識を把握するとともに、本県における健康づくり施策の総合的な推進を図るための基礎資料とする。

2 調査の設計

(1)調査主体	広島県
(2)調査地域	広島県全域
(3)調査対象	県内在住の満 20 歳以上の男女
(4)標本数（計画）	3,000 件
(5)調査方法	インターネットパネル※を利用してのアンケート調査 ※ 調査会社の登録会員に対して、WEB 画面上のアンケートなどのリサーチを実施する手法
(6)調査内容	アンケート調査 ア 健康全般 イ 栄養・食生活 ウ 身体活動・運動 エ 睡眠、こころの健康 オ 飲酒 カ たばこ キ CKD ク 社会環境整備 ケ その他
(7)調査期間	令和8年7月2日（木）～7月 23 日（木）
(8)調査委託先	株式会社サーベイリサーチセンター

3 回収結果

サンプルは、広島県内を次の二次保健医療圏域（9圏域）に分割し、圏域別に人口比に応じたサンプル数を確保した。

圏域名	抽出調査市町	有効 回収数
広島二次保健医療圏域 （広島市域）	広島市	1,268 件
広島二次保健医療圏域 （海田地域）	安芸郡府中町	58 件
	安芸郡海田町	35 件
	安芸郡熊野町	19 件
	安芸郡坂町	13 件
	小計	125 件
広島二次保健医療圏域 （芸北地域）	安芸高田市	32 件
	山県郡安芸太田町	8件
	山県郡北広島町	12 件
	小計	52 件
広島西二次保健医療圏域	大竹市	19 件
	廿日市市	132 件
	小計	151 件
呉二次保健医療圏域	呉市	244 件
	江田島市	19 件
	小計	263 件
広島中央二次保健医療圏域	東広島市	209 件
	竹原市	26 件
	豊田郡大崎上島町	5件
	小計	240 件
尾三二次保健医療圏域	三原市	100 件
	尾道市	147 件
	世羅郡世羅町	15 件
	小計	262 件
福山･府中二次保健医療圏域	福山市	511 件
	府中市	32 件
	神石郡神石高原町	3件
	小計	546 件
備北二次保健医療圏域	三次市	68 件
	庄原市	25 件
	小計	93 件
	合計	3,000 件

4 報告書の見方

（1）回答者数は、広島県の人口（国勢調査）の母集団を性年代別の構成比に合わせて、ウェイトバック集計を行った。

性年代別	計	構成比
男性 20 代	95 件	3.2%
男性 30 代	233 件	7.8%
男性 40 代	282 件	9.4%
男性 50 代	223 件	7.4%
男性 60 代	293 件	9.8%
男性 70 代以上	381 件	12.7%
女性 20 代	183 件	6.1%
女性 30 代	201 件	6.7%
女性 40 代	275 件	9.2%
女性 50 代	368 件	12.3%
女性 60 代	235 件	7.8%
女性 70 代以上	231 件	7.7%
合計	3,000 件	100.0%

■ウェイトバック集計後の各性年代別母数

性年代別	計	構成比
男性 20 代	181 件	6.0%
男性 30 代	207 件	6.9%
男性 40 代	271 件	9.0%
男性 50 代	230 件	7.7%
男性 60 代	224 件	7.5%
男性 70 代以上	338 件	11.3%
女性 20 代	170 件	5.7%
女性 30 代	197 件	6.6%
女性 40 代	269 件	9.0%
女性 50 代	238 件	7.9%
女性 60 代	238 件	7.9%
女性 70 代以上	440 件	14.7%
合計	3,000 件	100.0%

※ウェイトバック集計後の各性年代別母数は整数表示のため、内訳の合計と総数が一致しない場合がある。

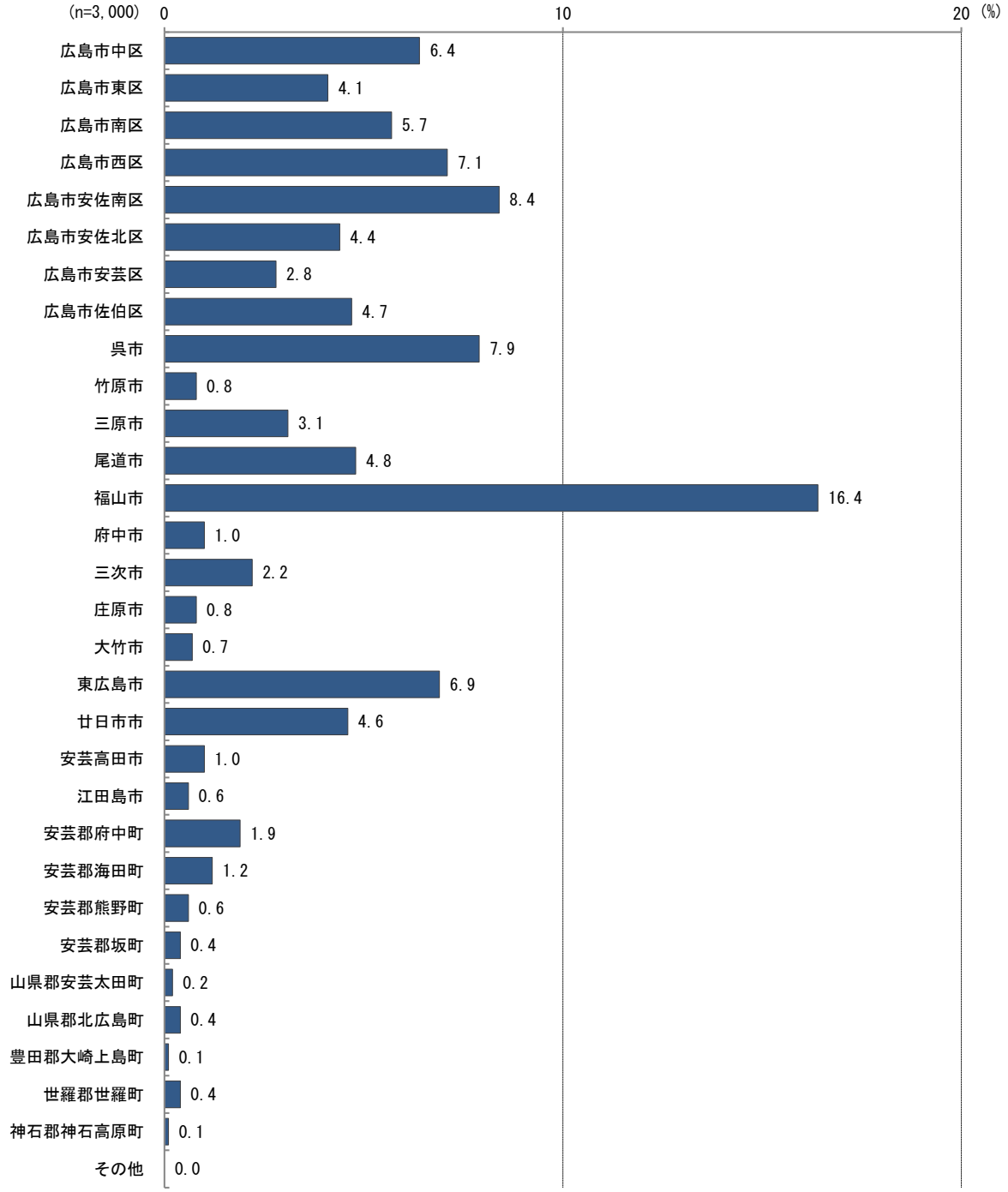
（2）結果は百分率で表示した。文中及び数表、グラフは小数点第2位を四捨五入したため合計が100.0%、または全体計に過不足することがある。

Ⅱ.調査結果

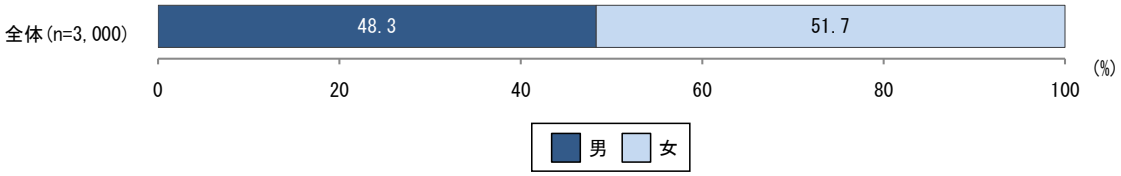
Ⅱ 調査結果

1 回答者属性について

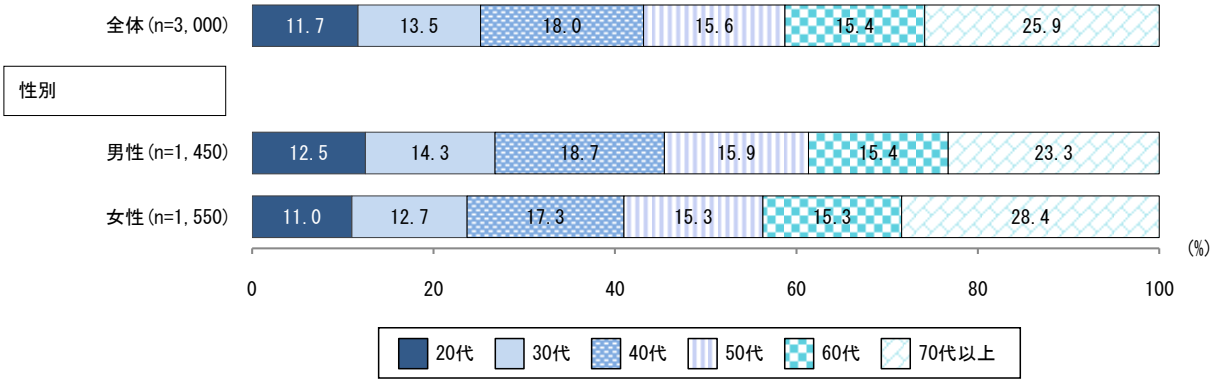
問1 あなたが今お住まいの市町を教えてください。(回答は1つ)



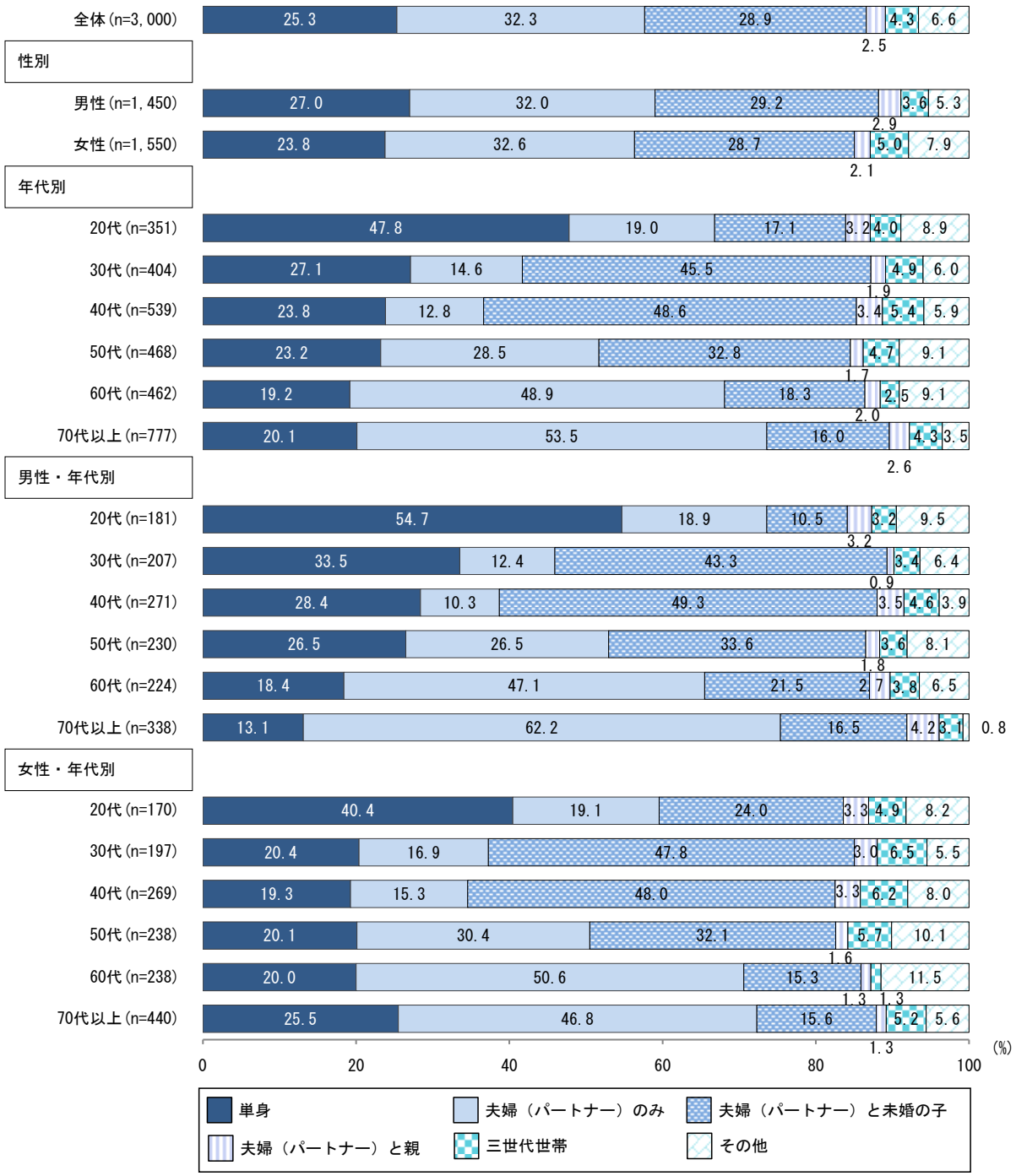
問2　あなたの性別を教えてください。(回答は1つ)



問3　あなたの年齢を教えてください。(令和8年4月1日現在の満年齢)



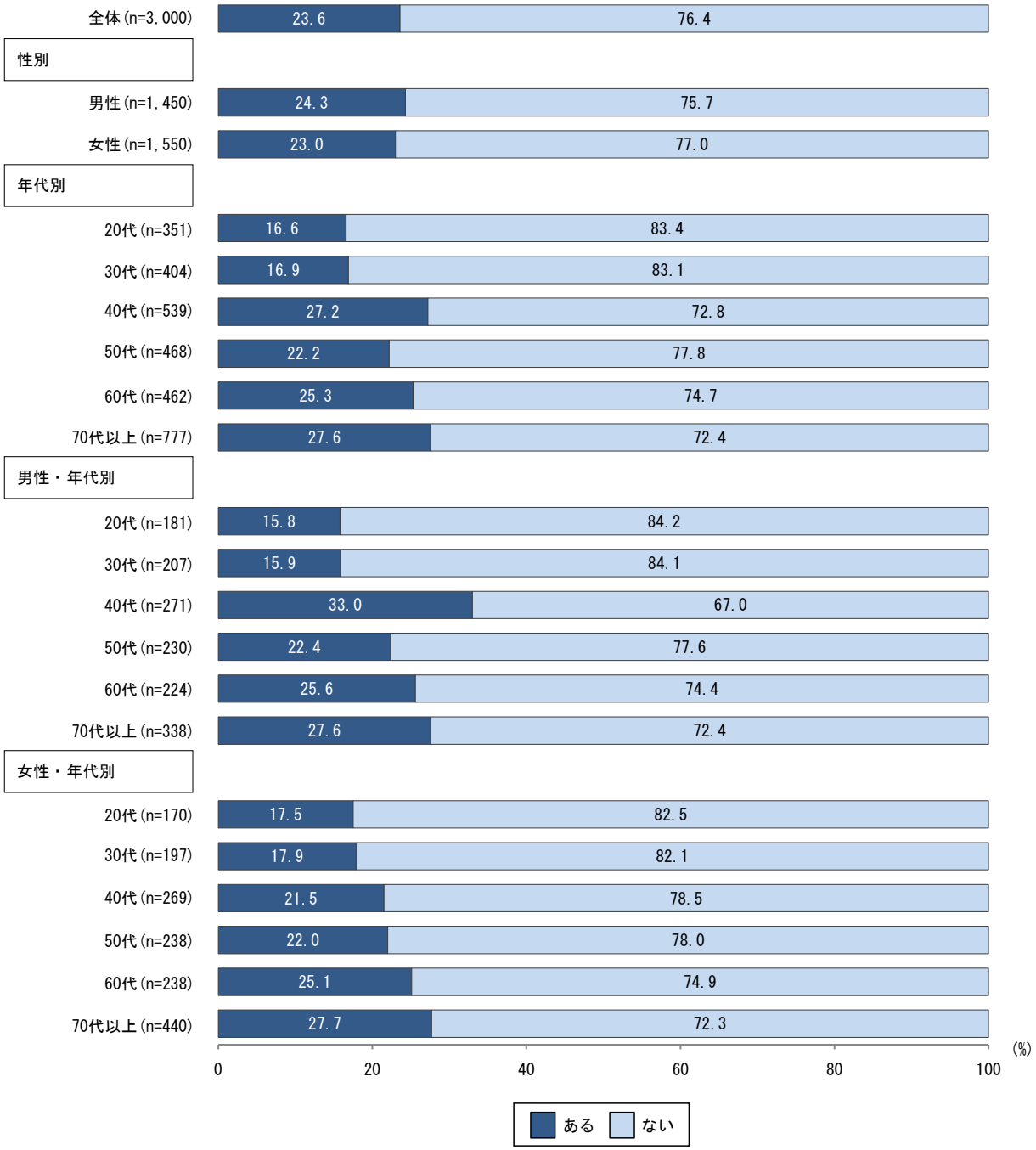
問4　世帯構造について教えてください。(回答は1つ)



2 健康について

(1) 健康上の問題による影響

問5 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(回答は1つ)

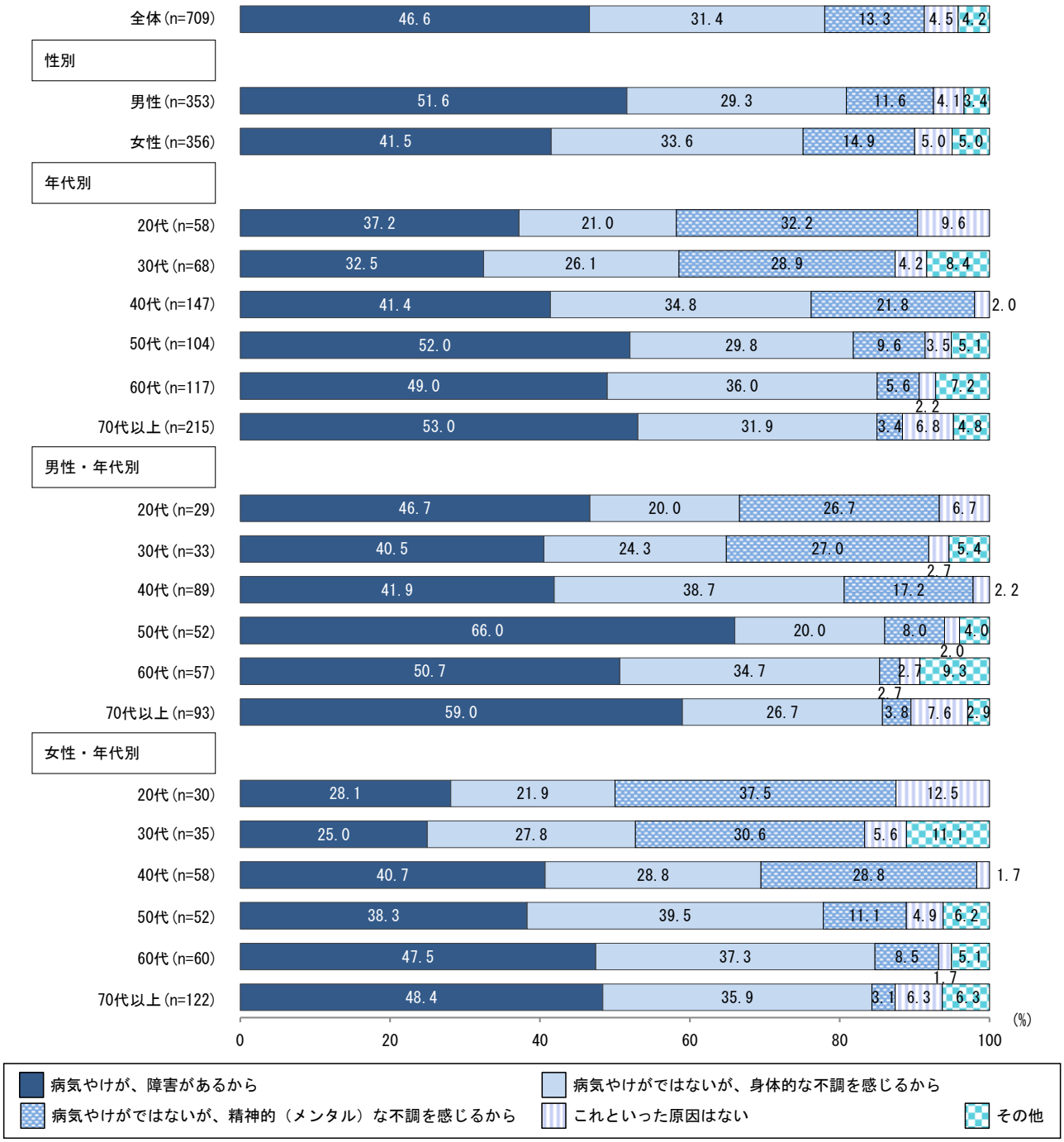


健康上の問題による影響について、「ある」が 23.6%、「ない」が 76.4%となっている。
性別にみると、大きな差はみられない。
年代別にみると、「ある」は40代、70代以上で約3割と高くなっている。
性年代別にみると、「ある」は男性40代で3割台半ば、女性70代以上で約3割と高くなっている。

（2） 健康上の問題による影響の主な原因

問5で健康上の問題で日常生活に影響があると回答された方にお尋ねします。

問6　それはなぜですか？もっとも大きい原因を教えてください。(回答は1つ)



健康上の問題による影響の主な原因について、「病気やけが、障害があるから」が 46.6%と最も高く、次いで「病気やけがではないが、身体的な不調を感じるから」(31.4%)、「病気やけがではないが、精神的(メンタル)な不調を感じるから」(13.3%)などの順となっている。

性別にみると、「病気やけが、障害があるから」は男性(51.6%)が女性(41.5%)を 10.1 ポイント上回っている。

年代別にみると、「病気やけがではないが、精神的(メンタル)な不調を感じるから」は 20 代で3割超、「病気やけが、障害があるから」は 50 代、70 代以上で5割超と高くなっている。

性年代別にみると、「病気やけが、障害があるから」は男性 50 代で6割台半ば、女性 60 代以上で約5割と高くなっている。

（3）健康上の問題による影響の内容

問5で健康上の問題で日常生活に影響があると回答された方にお尋ねします。

問7　それはどのようなことに影響がありますか。(複数回答)

(%)

		n数	仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）	外出（時間や作業量などが制限される）	日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）	運動（スポーツを含む）	その他
全体		709	44.6	39.8	36.2	33.9	7.3
性別	男性	353	43.1	36.7	37.1	37.6	6.8
	女性	356	46.0	42.8	35.3	30.1	7.8
年代別	20代	58	56.4	59.7	41.9	27.6	0.0
	30代	68	55.1	46.6	39.7	26.1	5.5
	40代	147	55.9	38.2	37.5	23.6	5.3
	50代	104	57.2	26.6	34.7	27.4	11.2
	60代	117	41.0	35.8	35.2	37.1	11.3
	70代以上	215	26.1	41.8	34.0	46.4	7.3
性年代別	男性20代	29	53.3	60.0	40.0	40.0	0.0
	男性30代	33	48.6	45.9	40.5	24.3	5.4
	男性40代	89	55.9	35.5	39.8	28.0	5.4
	男性50代	52	50.0	26.0	36.0	34.0	10.0
	男性60代	57	30.7	30.7	40.0	49.3	10.7
	男性70代以上	93	29.5	37.1	31.4	45.7	6.7
	女性20代	30	59.4	59.4	43.8	15.6	0.0
	女性30代	35	61.1	47.2	38.9	27.8	5.6
	女性40代	58	55.9	42.4	33.9	16.9	5.1
	女性50代	52	64.2	27.2	33.3	21.0	12.3
	女性60代	60	50.8	40.7	30.5	25.4	11.9
	女性70代以上	122	23.4	45.3	35.9	46.9	7.8

1位　2位　3位

健康上の問題による影響の内容について、「仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）」が44.6%と最も高く、次いで「外出（時間や作業量などが制限される）」（39.8%）、「日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）」（36.2%）などの順となっている。

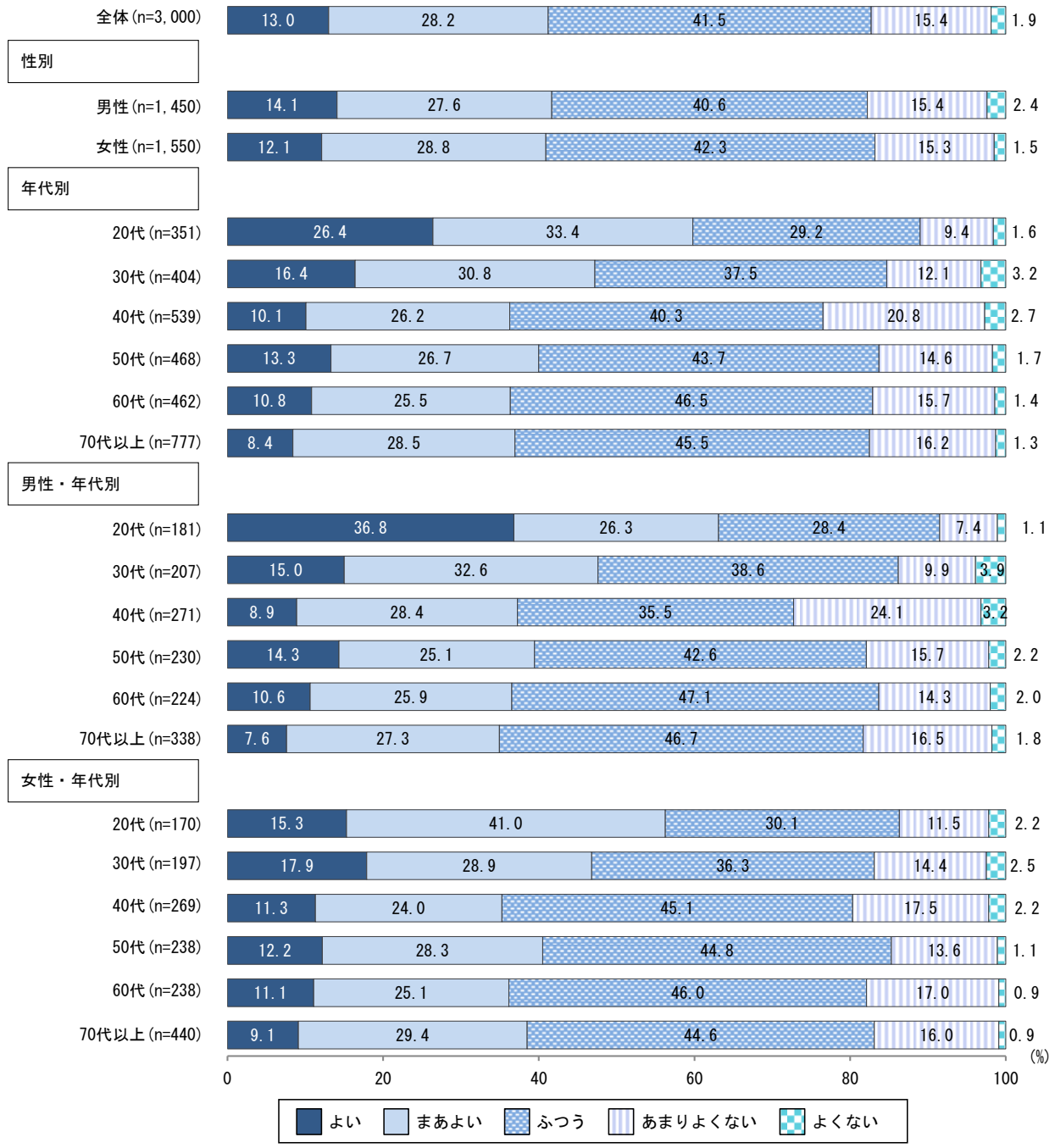
性別にみると、「運動（スポーツを含む）」は男性（37.6%）が女性（30.1%）を 7.5 ポイント、「外出（時間や作業量などが制限される）」は女性（42.8%）が男性（36.7%）を 6.1 ポイント上回っている。

年代別にみると、「仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）」は 20 代～50 代で5割台半ば～約6割、「運動（スポーツを含む）」は 70 代以上で4割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると「仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）」は男性 20 代、40 代で5割台半ば、女性 50 代で6割台半ばと高くなっている。

（4） 現在の健康状態

問8　あなたの現在の健康状態はいかがですか。(回答は1つ)



現在の健康状態について、「ふつう」が 41.5%と最も高く、次いで『よい(「よい」+「まあよい」)』(41.2%)、『よくない(「あまりよくない」+「よくない」)』(17.3%)などの順となっている。

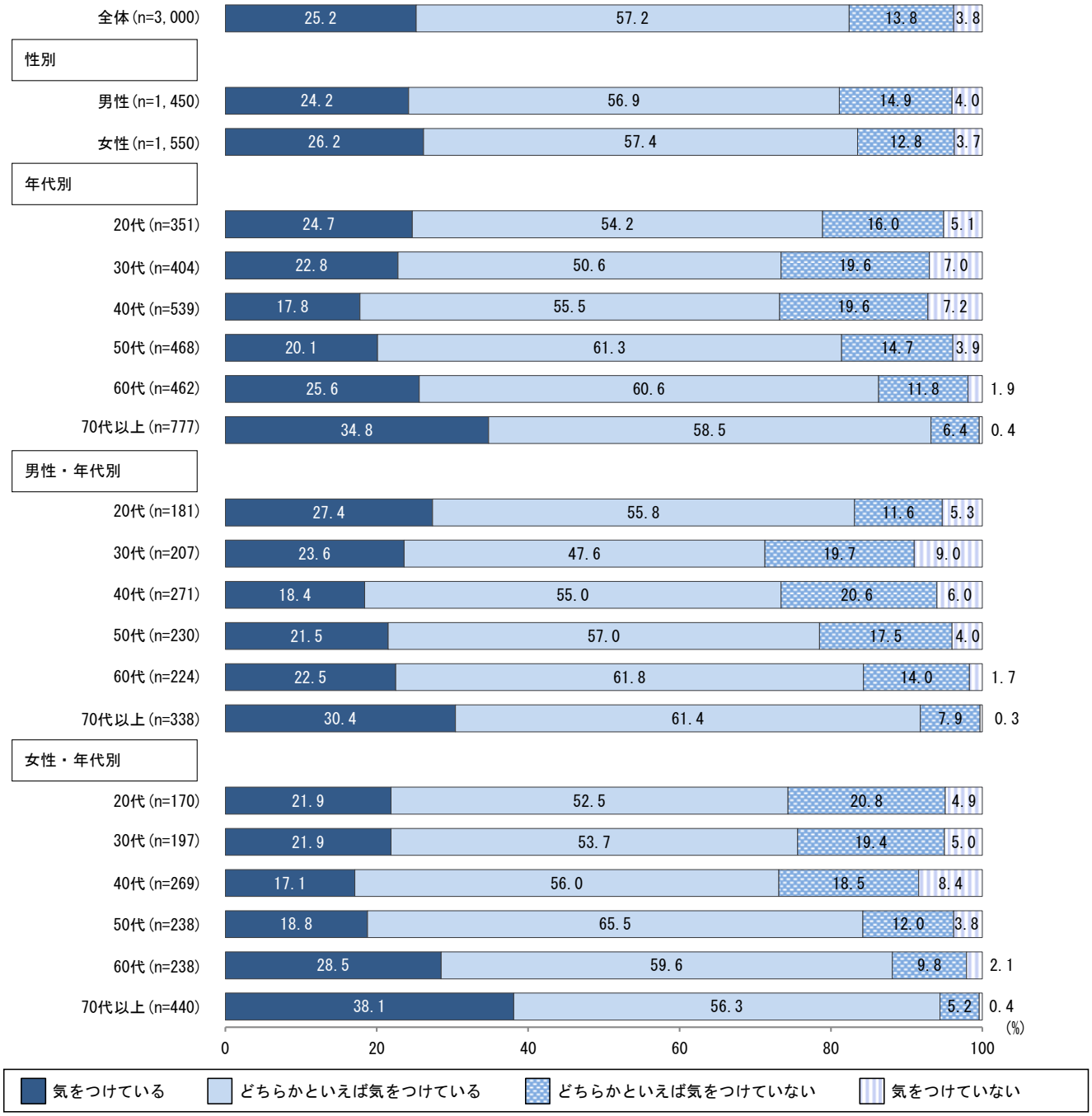
性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、『よくない』は 40 代で2割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、『よくない』は男性 40 代で約3割、女性 40 代、60 代で約2割と高くなっている。

（5）日ごろの健康意識

問9　日ごろから健康に気をつけるよう意識していますか。(回答は1つ)



日ごろの健康意識について、『気をつけている(「気をつけている」+「どちらかといえば気をつけている」)』が82.4%、『気をつけていない(「どちらかといえば気をつけていない」+「気をつけていない」)』が17.6%となっている。

性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、『気をつけている』は70代以上で9割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、『気をつけている』は男女ともに70代以上で9割超、『気をつけていない』は男性30代で約3割と高くなっている。

（6）健康に関する ICT ツールの活用

問10　健康に関するICTツールを活用していますか。(複数回答)

(%)

		n数	健康に関するアプリ(歩数、体重、食事記録、睡眠記録等)を活用している	ウェアラブル端末を活用している	スマートフォンと連動した体重計を活用している	その他のICTツールを活用している	活用していない
全体		3,000	26.8	7.8	6.2	0.6	67.0
性別	男性	1,450	27.1	10.4	7.4	0.5	64.9
	女性	1,550	26.4	5.5	5.0	0.7	69.0
年代別	20代	351	32.4	11.3	9.3	0.3	59.6
	30代	404	28.4	10.8	9.1	0.0	64.1
	40代	539	24.9	8.1	5.9	0.0	68.8
	50代	468	21.8	8.4	7.2	0.1	72.1
	60代	462	26.7	6.2	4.9	1.0	68.2
	70代以上	777	27.6	5.2	3.6	1.4	67.0
性年代別	男性20代	181	29.5	14.7	5.3	0.0	62.1
	男性30代	207	31.8	15.5	11.2	0.0	58.8
	男性40代	271	26.2	11.0	8.9	0.0	64.2
	男性50代	230	21.5	12.1	9.0	0.0	69.1
	男性60代	224	27.0	8.2	5.1	1.7	66.6
	男性70代以上	338	27.6	4.7	5.5	1.0	66.9
	女性20代	170	35.5	7.7	13.7	0.5	56.8
	女性30代	197	24.9	6.0	7.0	0.0	69.7
	女性40代	269	23.6	5.1	2.9	0.0	73.5
	女性50代	238	22.0	4.9	5.4	0.3	75.0
	女性60代	238	26.4	4.3	4.7	0.4	69.8
	女性70代以上	440	27.7	5.6	2.2	1.7	67.1

1位　2位　3位

健康に関する ICT ツールの活用について、「活用していない」が 67.0%と最も高く、次いで「健康に関するアプリ(歩数、体重、食事記録、睡眠記録等)を活用している」(26.8%)、「ウェアラブル端末を活用している」(7.8%)などの順となっている。

性別にみると、大きな差はみられない。

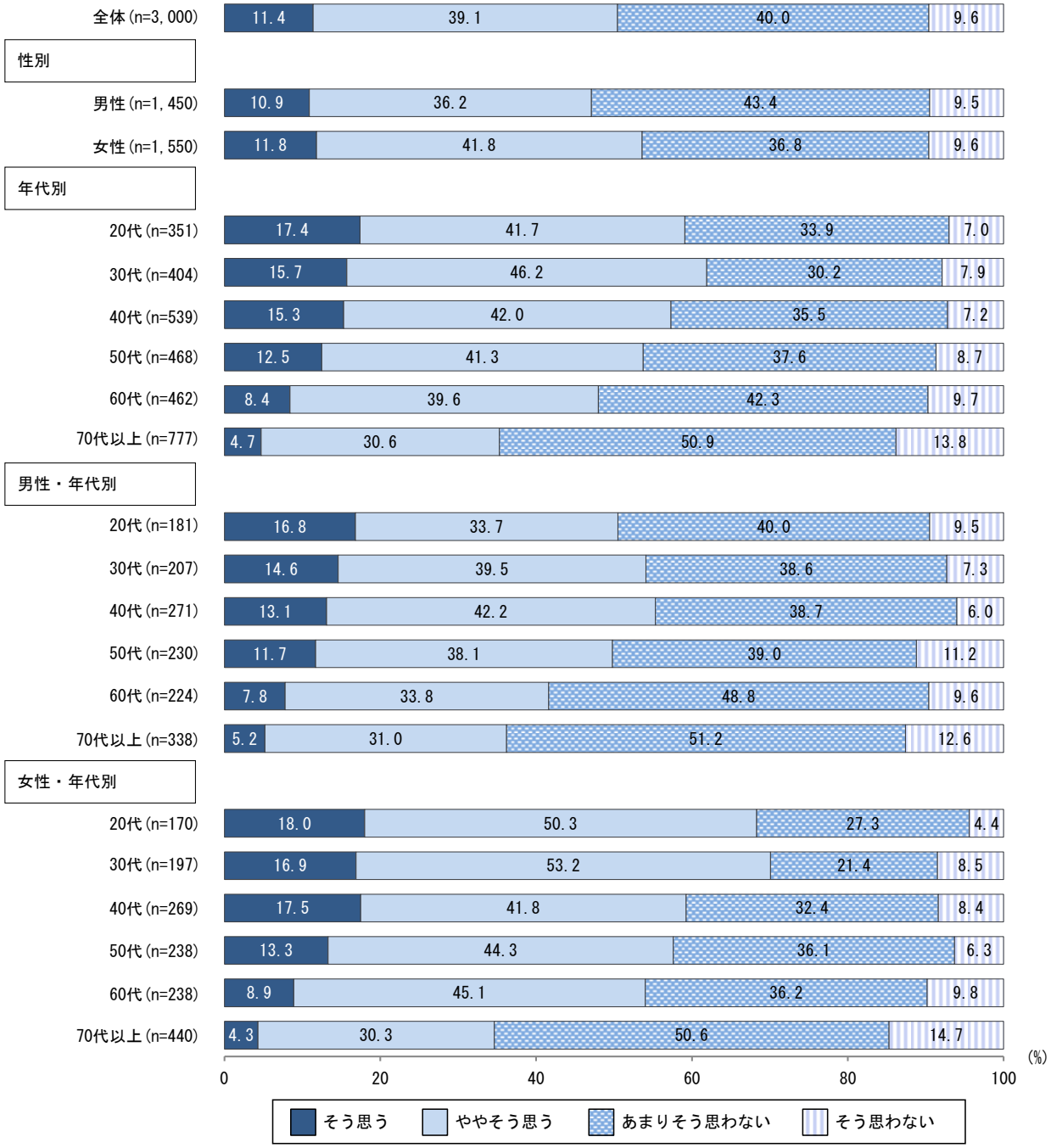
年代別にみると、「健康に関するアプリ(歩数、体重、食事記録、睡眠記録等)を活用している」は 20 代で3割超と高くなっている。

性年代別にみると、「健康に関するアプリ(歩数、体重、食事記録、睡眠記録等)を活用している」は女性 20 代で3割台半ばと高くなっている。

（7） 運動や睡眠時間についての日ごろの考え

問11　次のことについて、日ごろどのように思いますか。(回答は1つ)

①運動するよりも、他のことに時間をつかいたいと思う。



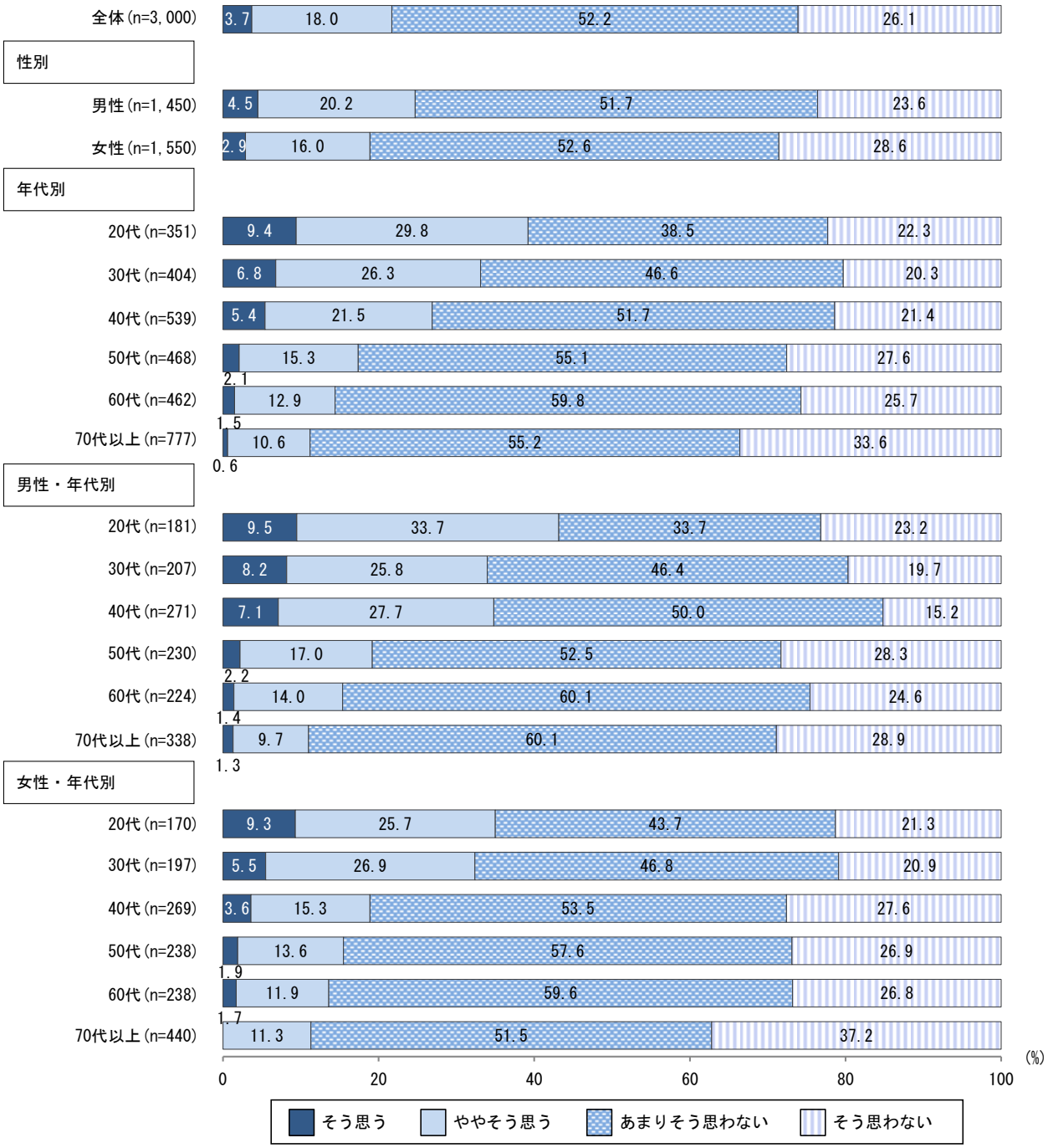
運動するよりも、他のことに時間をつかいたいと思うかについて、『そう思う(「そう思う」＋「ややそう思う」)』が 50.5%、『そう思わない(「あまりそう思わない」＋「そう思わない」)』が 49.6%となっている。

性別にみると、『そう思う』は女性(53.6%)が男性(47.1%)を 6.5 ポイント上回っている。

年代別にみると、『そう思う』は 30 代で6割超、『そう思わない』は 70 代以上で6割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、『そう思う』は女性 20 代～30 代で約7割と高くなっている。

②睡眠時間を確保するより、他のことに時間をつかいたいと思う。



睡眠時間を確保するより、他のことに時間をつかいたいと思うかについて、『そう思う(「そう思う」+「ややそう思う」)』が 21.7%、『そう思わない(「あまりそう思わない」+「そう思わない」)』が 78.3%となっている。

性別にみると、『そう思わない』は女性(81.2%)が男性(75.3%)を 5.9 ポイント上回っている。

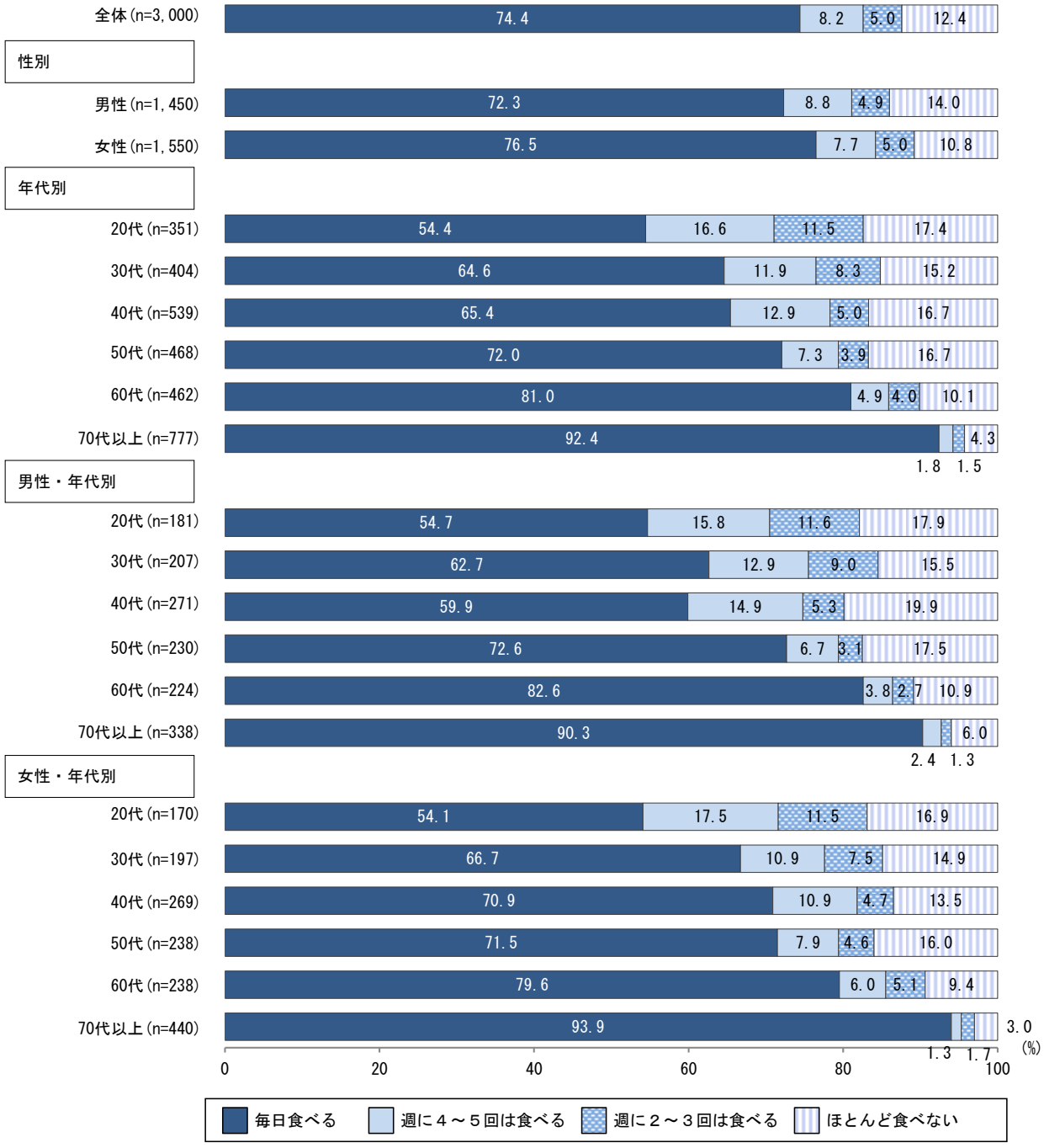
年代別にみると、『そう思う』は 20 代で約4割、『そう思わない』は 70 代以上で約9割と高くなっている。

性年代別にみると、『そう思う』は男性 20 代で4割台半ばと高くなっている。

3 栄養・食生活について

(1) 朝食を食べる頻度

問12 ふだん朝食を食べますか。(回答は1つ)



朝食を食べる頻度について、「毎日食べる」が 74.4%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」(12.4%)、「週に4～5回は食べる」(8.2%)などの順となっている。

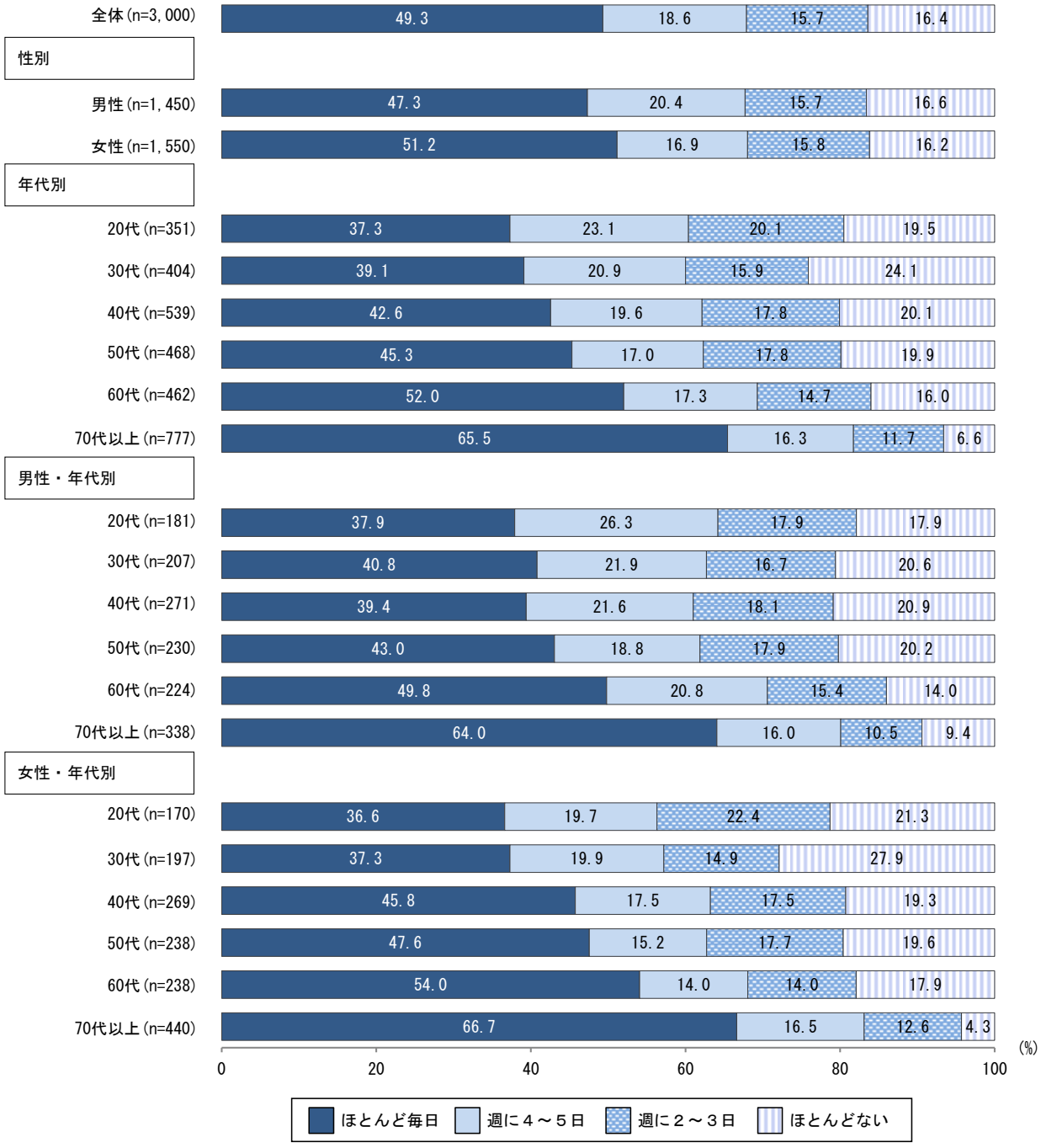
性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、「毎日食べる」は 70 代以上で9割超、「ほとんど食べない」は 20 代で約2割と高くなっている。

性年代別にみると、「毎日食べる」は男女ともに 70 代以上で9割台、「ほとんど食べない」は男性 40 代で約2割と高くなっている。

（2） 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

問13　主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。
（回答は1つ）



主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度について、「ほとんど毎日」が 49.3%と最も高く、次いで「週に4～5日」(18.6%)、「ほとんどない」(16.4%)などの順となっている。

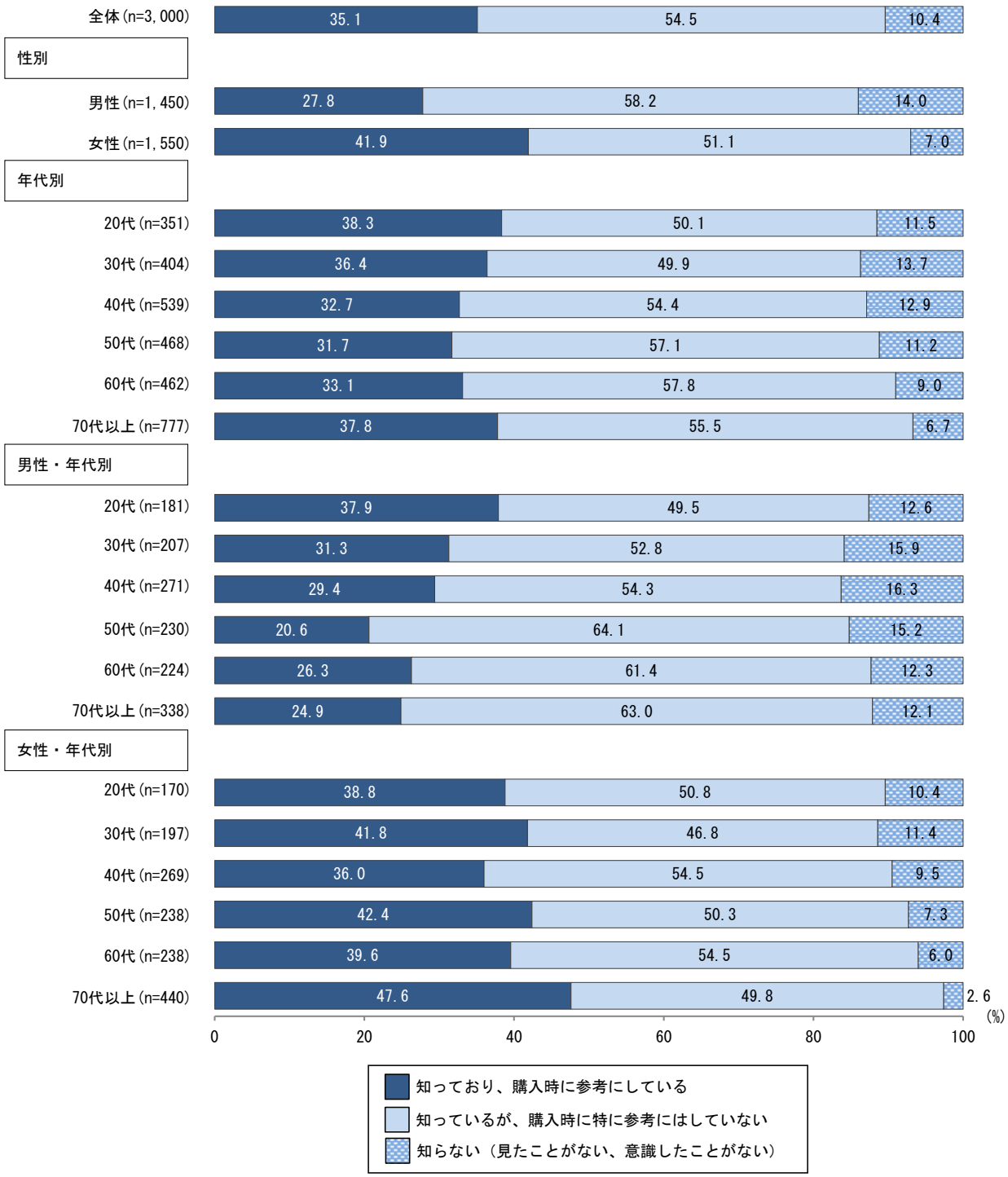
性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、「ほとんど毎日」は年代が上がるにつれて高くなる傾向が見られる。

性年代別にみると、「ほとんど毎日」は男女ともに 70 代以上で6割台半ば、「ほとんどない」は女性 30 代で約3割と高くなっている。

（3）「栄養成分表示」についての認知

問14　加工食品等に表示されている「栄養成分表示」を知っていますか。（回答は1つ）



栄養成分表示の認知について、「知っているが、購入時に特に参考にはしていない」が 54.5%と最も高く、次いで「知っており、購入時に参考にしている」（35.1%）、「知らない（見たことがない、意識したことがない）」（10.4%）などの順となっている。

性別にみると、「知っているが、購入時に特に参考にはしていない」は男性（58.2%）が女性（51.1%）を 7.1 ポイント、「知っており、購入時に参考にしている」は女性（41.9%）が男性（27.8%）を 14.1 ポイント上回っている。

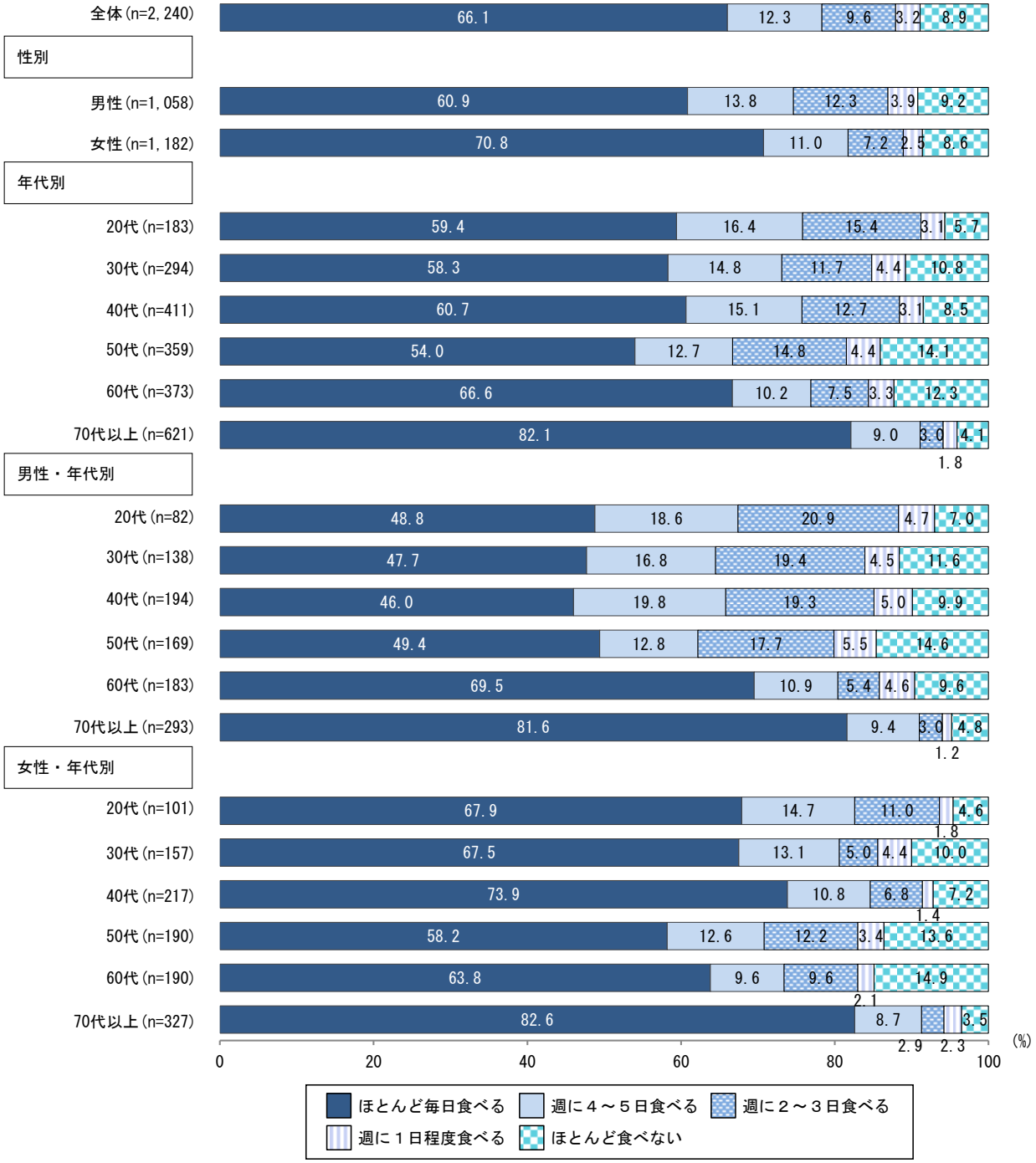
年代別にみると、「知っており、購入時に参考にしている」は 20 代、70 代以上で約4割と高くなっている。

性年代別にみると、「知っており、購入時に参考にしている」は男性 20 代で約4割、女性 70 代以上で約5割と高くなっている。

（4） 家族とともに食事をする頻度

世帯構成で単身以外を回答された方にお尋ねします。

問15　朝食または夕食を、家族とともに食べることは1週間にどのくらいありますか。(回答は1つ)



家族とともに食事をする頻度について、「ほとんど毎日食べる」が66.1%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」(12.3%)、「週に2～3日食べる」(9.6%)などの順となっている。

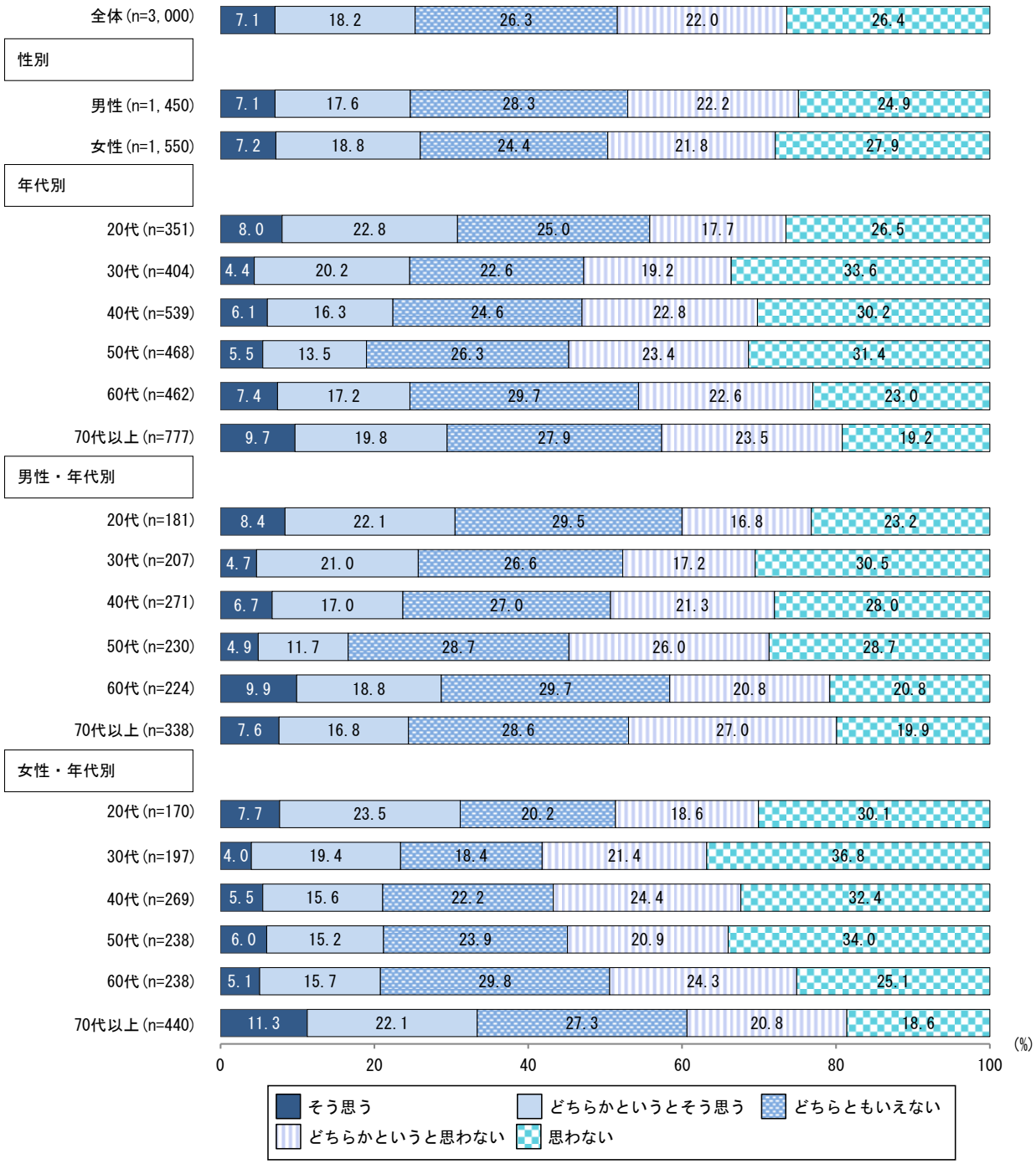
性別にみると、「ほとんど毎日食べる」は女性(70.8%)が男性(60.9%)を 9.9 ポイント、「週に2～3日食べる」は男性(12.3%)が女性(7.2%)を 5.1 ポイント上回っている。

年代別にみると、「ほとんど毎日食べる」は 70 代以上で8割超と高くなっている。

性年代別にみると、「ほとんど毎日食べる」は男女ともに 70 代以上で8割超と高くなっている。

（5）地域や所属コミュニティでの食事会等の機会

問16　地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。（回答は1つ）



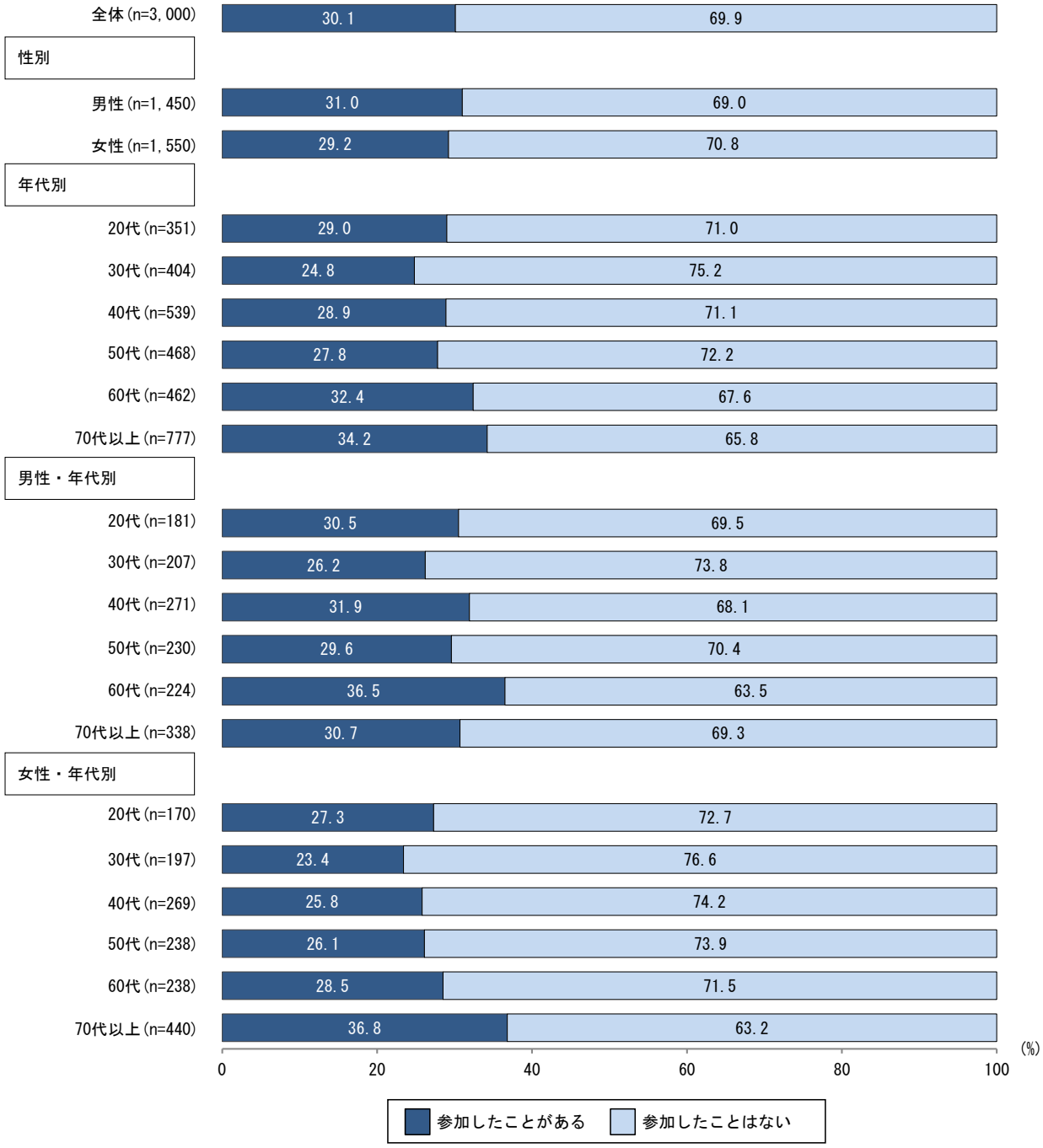
地域や所属コミュニティでの食事会等への参加希望について、『思わない（「どちらかというと思わない」＋「思わない」）』が 48.4%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（26.3%）、『そう思う（「そう思う」＋「どちらかというとそう思う」）』（25.3%）などの順となっている。

性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、『思わない』は 40 代～50 代で5割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、『そう思う』は男女ともに 20 代で約3割、『思わない』は男性 50 代で5割台半ば、女性 30 代で約6割と高くなっている。

問17　地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に、過去1年間のうちに参加したことがありますか。（回答は1つ）



地域や所属コミュニティでの食事会等への参加経験について、「参加したことがある」（30.1%）、「参加したことはない」（69.9%）となっている。

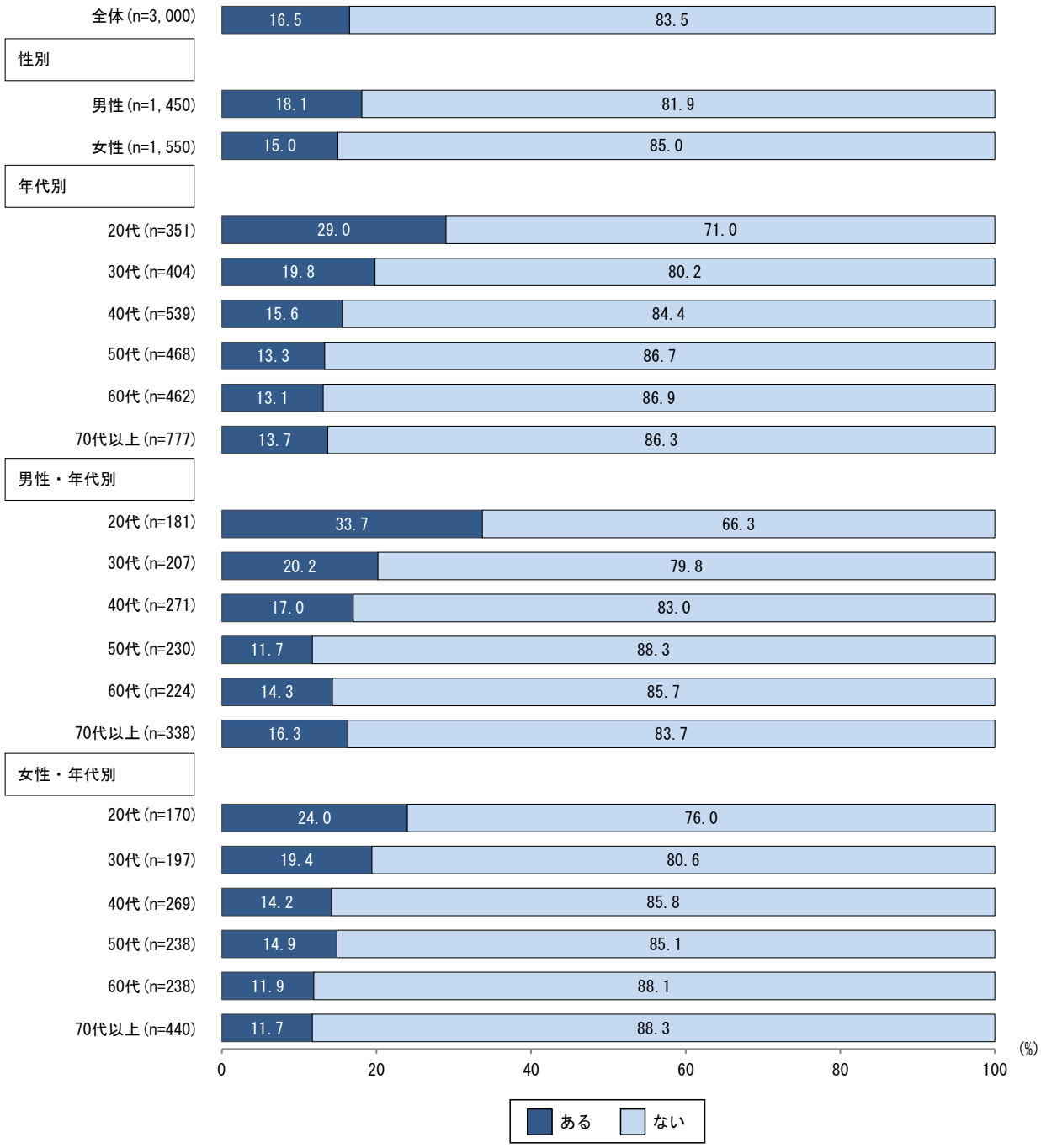
性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、「参加したことがある」は 70 代以上で3割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、「参加したことがある」は男性 60 代、女性 70 代以上で3割台半ばと高くなっている。

（6） 農林漁業体験への参加経験

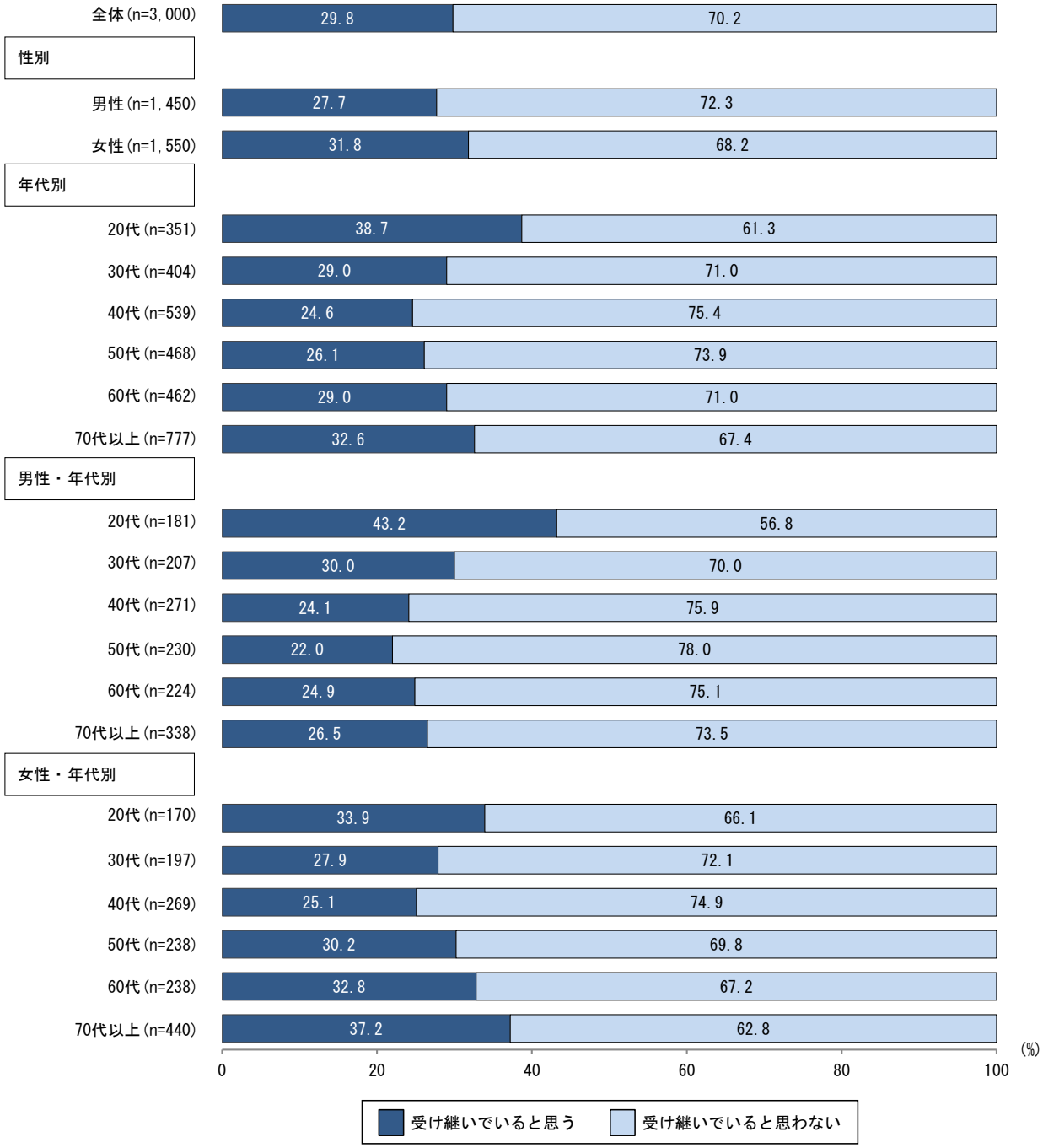
問18　農林漁業の体験に参加したことがありますか。(回答は1つ)



農林漁業体験への参加経験について、「ある」(16.5%)、「ない」(83.5%)となっている。
性別にみると、大きな差はみられない。
年代別にみると、「ある」は 20 代で約3割と高くなっている。
性年代別にみると、「ある」は男性 20 代で3割台半ば、女性 20 代で2割台半ばと高くなっている。

（7） 食文化の受け継ぎ

問19　あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた調理や味、食事の作法などといった「食文化」を受け継いでいると思いますか。（回答は1つ）



食文化の受け継ぎの有無について、「受け継いでいると思う」（29.8％）、「受け継いでいると思わない」（70.2％）となっている。

性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、「受け継いでいると思う」は 20 代で約4割と高くなっている。

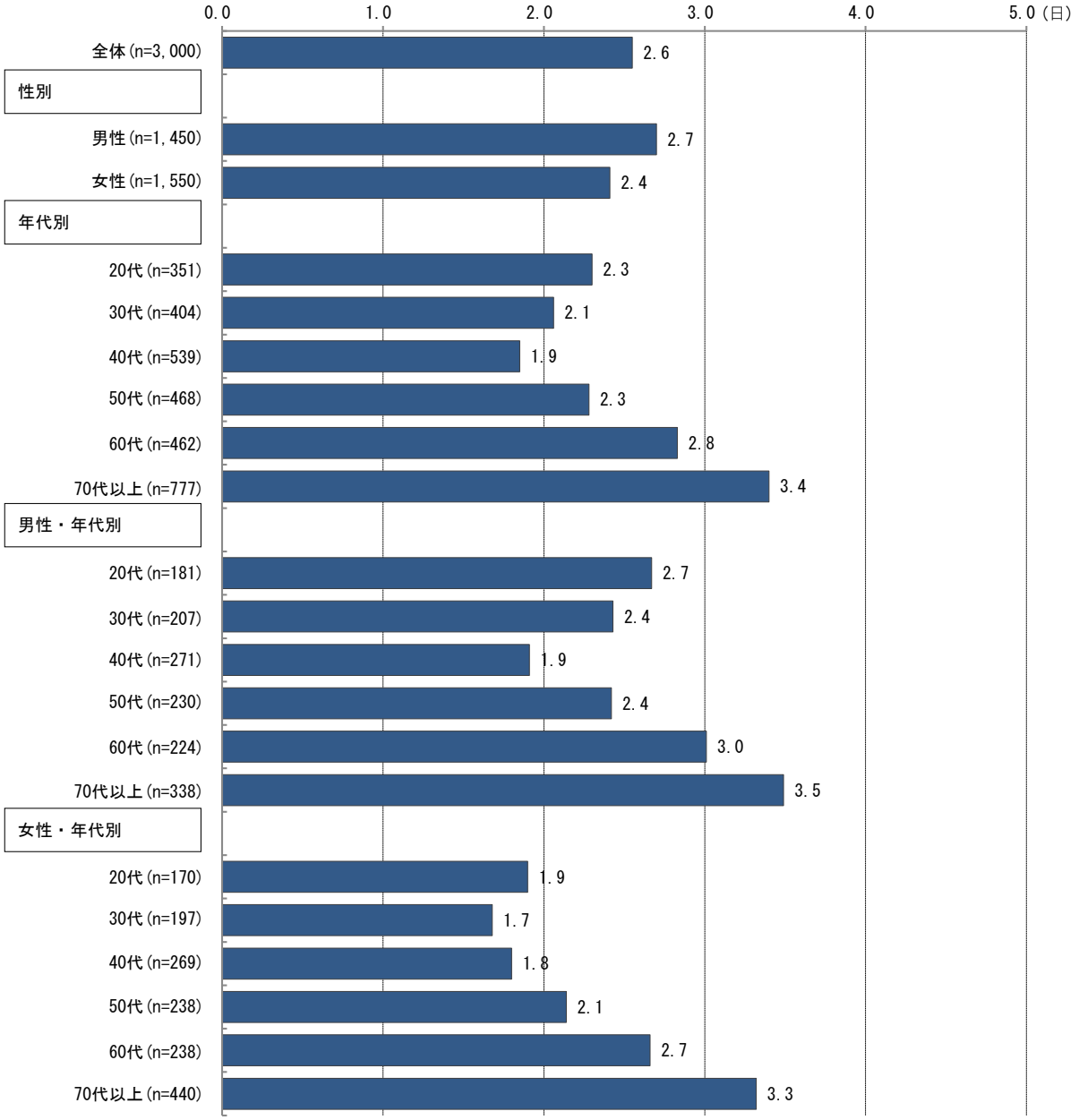
性年代別にみると、「受け継いでいると思う」は男性 20 代で4割台半ば、女性 70 代以上で約4割と高くなっている。

4 身体活動・運動について

(1) 1週間あたりの運動日数・運動を行う日の平均運動時間・運動の継続年数

問20 1週間あたりの運動日数は何日くらいですか。また、運動を行う日の平均運動時間について教えてください。

①1週間あたりの運動日数



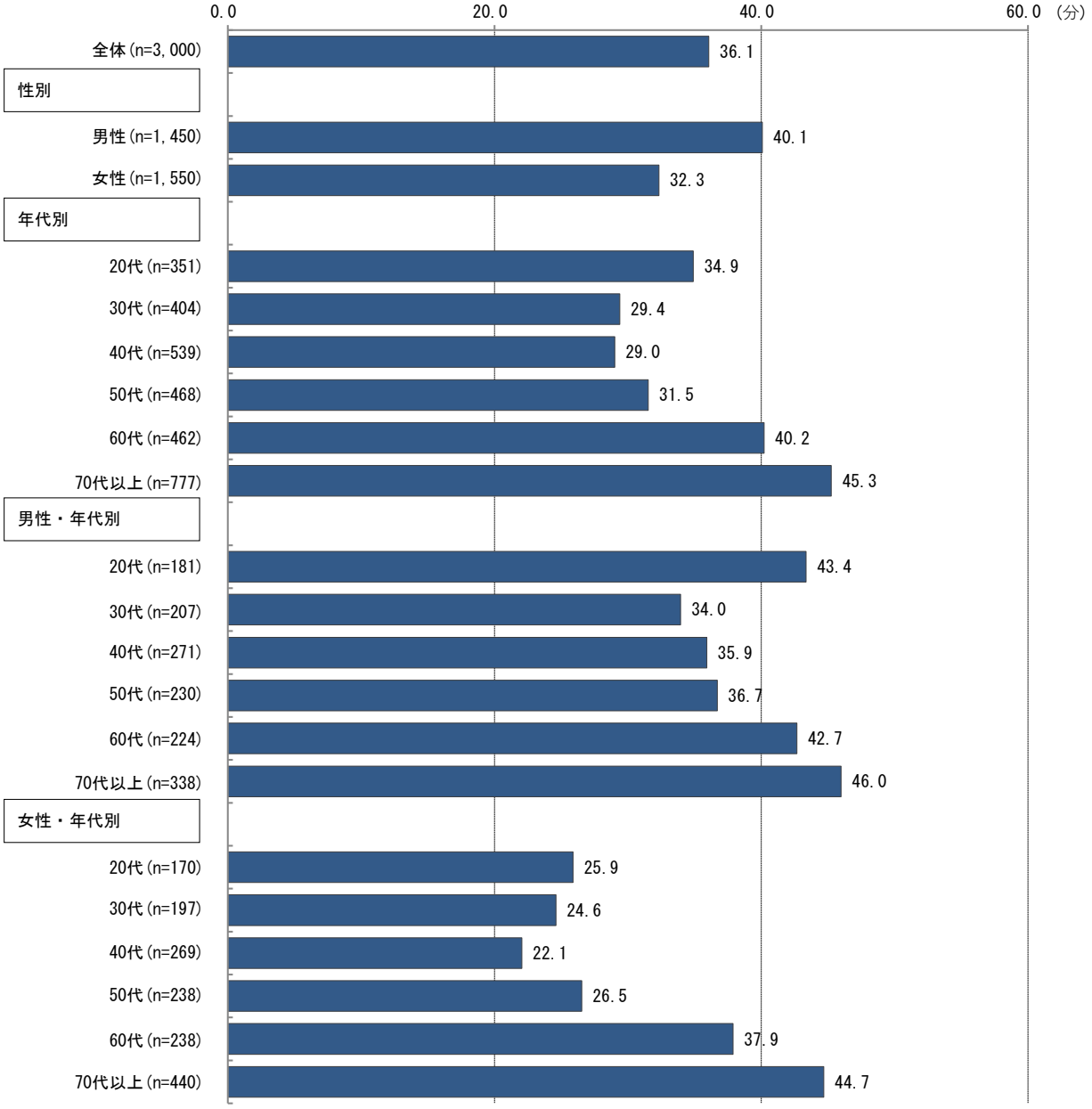
1週間あたりの運動日数について、平均日数は 2.6 日となっている。

性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、70 代以上の平均日数は 3.4 日と高くなっている。

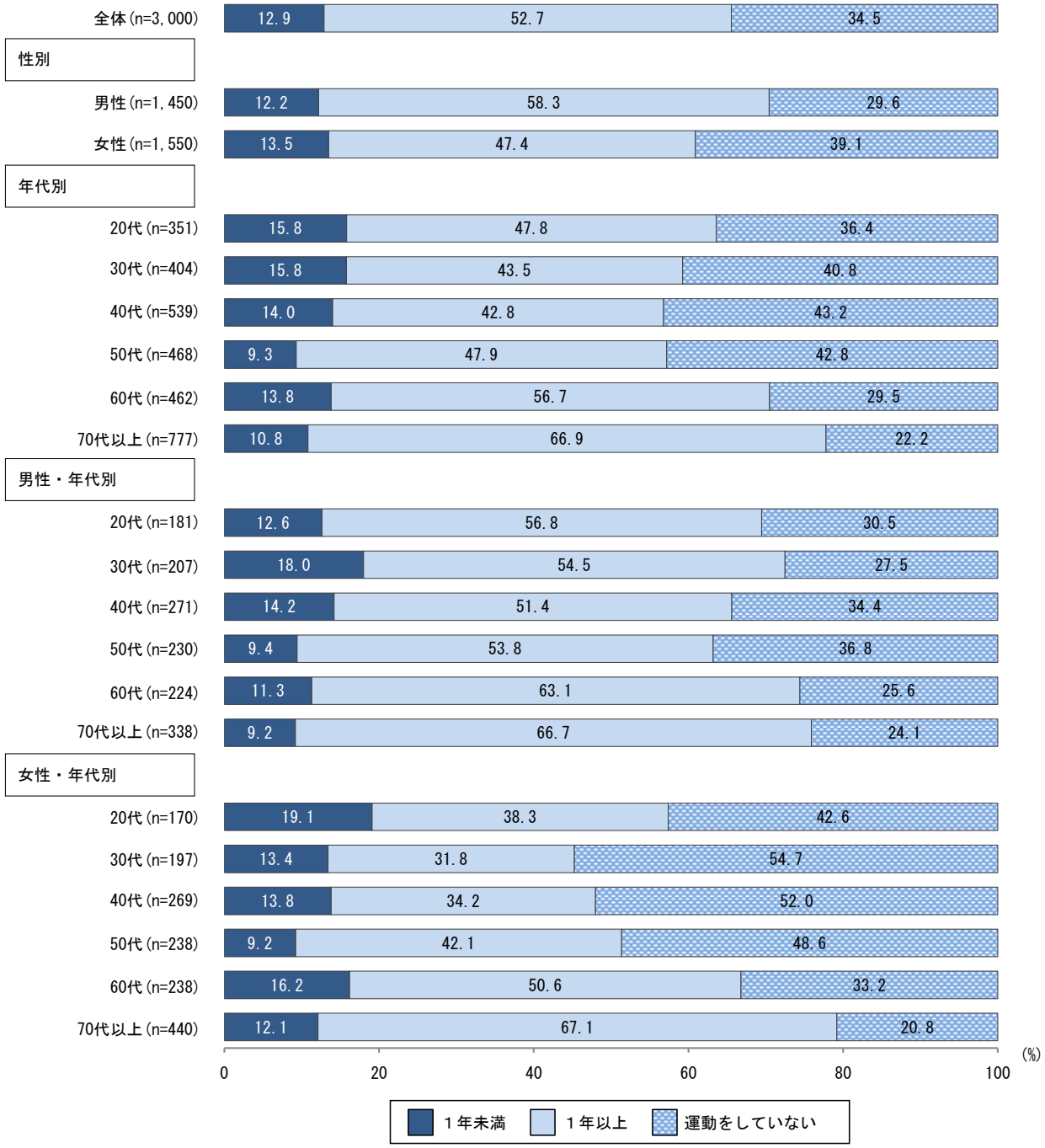
性年代別にみると、男女ともに 70 代以上の平均日数が 3.0 日以上と高くなっている。また、平均日数が最も少ない年代は男性 40 代(1.9 日)、女性 30 代(1.7 日)となっている。

②運動を行う日の平均運動時間



運動を行う日の平均運動時間について、平均時間は 36.1 分となっている。
性別にみると、平均時間は男性（40.1 分）が女性（32.3 分）を 7.8 分上回っている。
年代別にみると、70 代以上の平均時間は 45.3 分と高くなっている。
性年代別にみると、男性 20 代、60 代以上で 40 分以上、女性 70 代以上で 44.7 分と高くなっている。

③運動の継続年数



運動の継続年数について、「1年以上」が 52.7%と最も高く、次いで「運動をしていない」(34.5%)、「1年未満」(12.9%)などの順となっている。

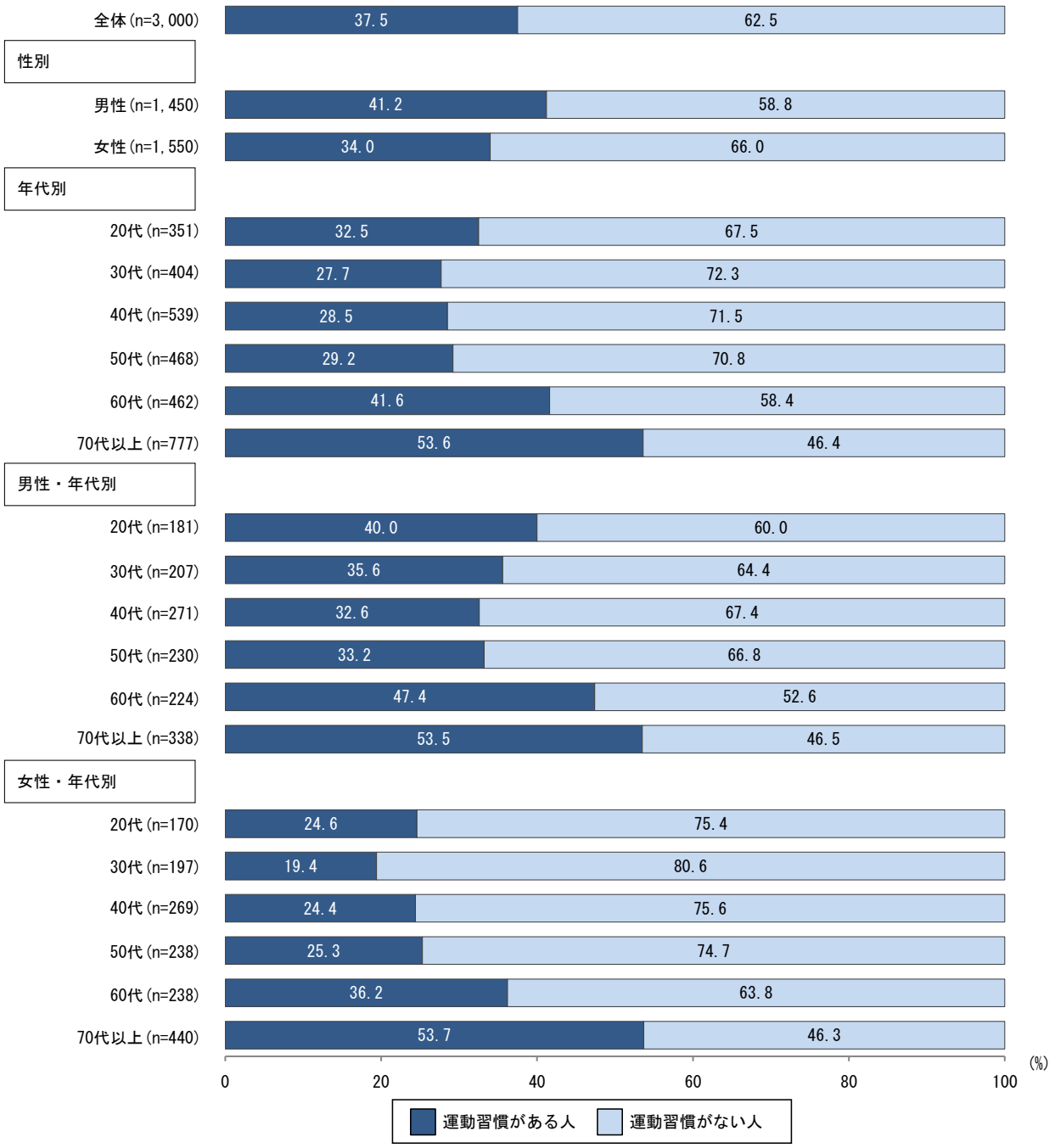
性別にみると、「1年以上」は男性(58.3%)が女性(47.4%)を 10.9 ポイント、「運動をしていない」は女性(39.1%)が男性(29.6%)を 9.5 ポイント上回っている。

年代別にみると、「1年以上」は 70 代以上で6割台半ば、「運動をしていない」は 40 代～50 代で4割超～4割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、「1年以上」は男女ともに 70 代以上で6割台半ば、「1年未満」は男性 30 代、女性 20 代で約2割と高くなっている。また、女性 30 代では「運動をしていない」が5割台半ばとなっており、同年代の男性よりも運動をしていない割合が高くなっている。

④運動習慣のある人の割合

※運動習慣のある人:1 回 30 分以上・週2回以上の運動を1年以上継続している者。



運動習慣のある人の割合について、「運動習慣がある人」が 37.5%、「運動習慣がない人」が 62.5%となっている。

性別にみると、「運動習慣がある人」は男性(41.2%)が女性(34.0%)を 7.2 ポイント上回っている。

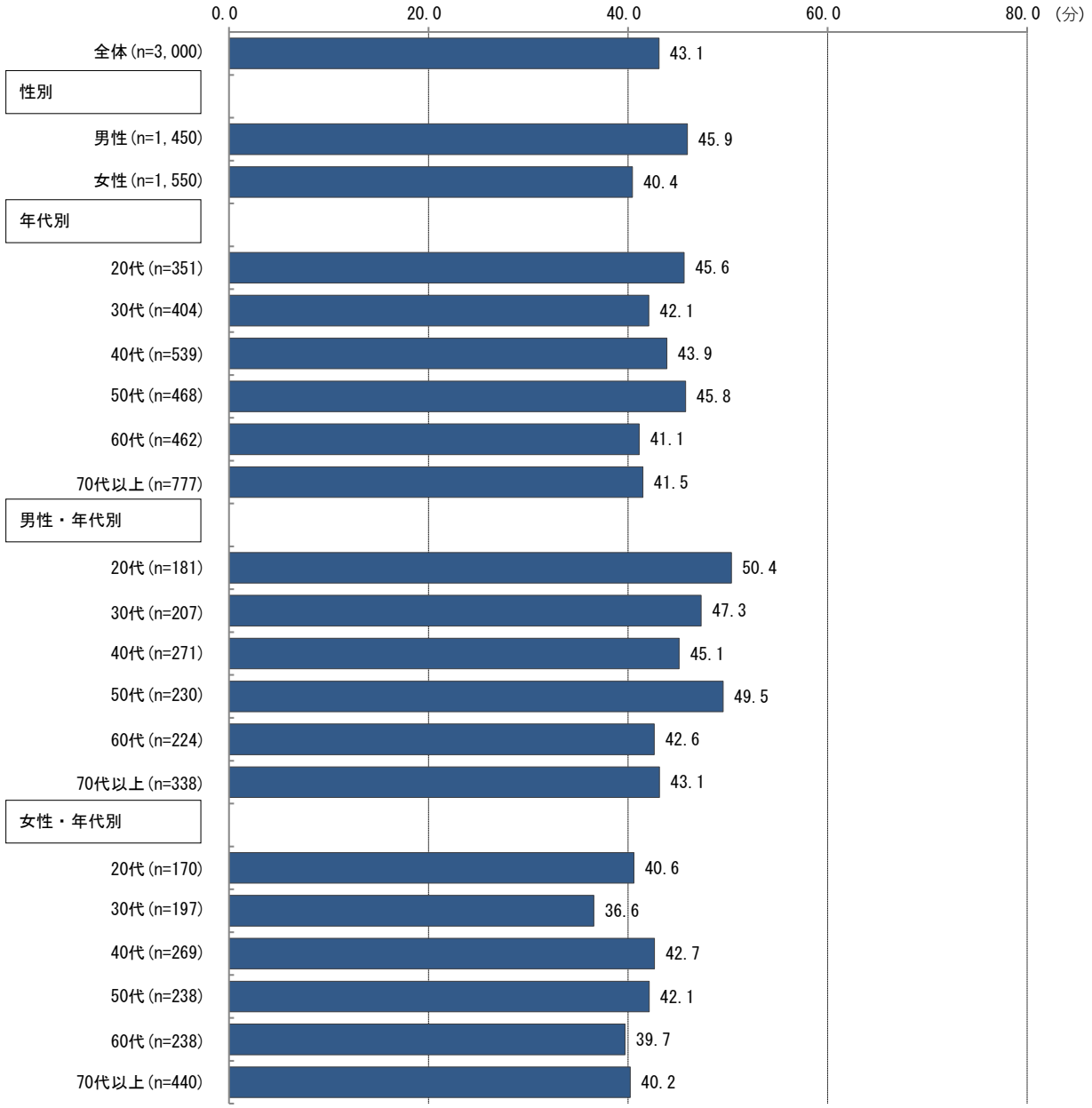
年代別にみると、「運動習慣がある人」は 70 代以上で5割台半ば、「運動習慣がない人」は 30 代～50 代で7割台と高くなっている。

性年代別にみると、「運動習慣がある人」は男女ともに 70 代以上で5割台半ばと高くなっている。また、女性 30 代では「運動習慣がない人」が約8割と高くなっている。

（2）1日あたりの歩行時間

問21　ここ1週間(日曜・祝日を除く)で1日あたりどのくらいの時間歩いていますか。また1日あたり平均して何歩程度歩いていますか。(歩数が不明な場合は空欄としてください。)

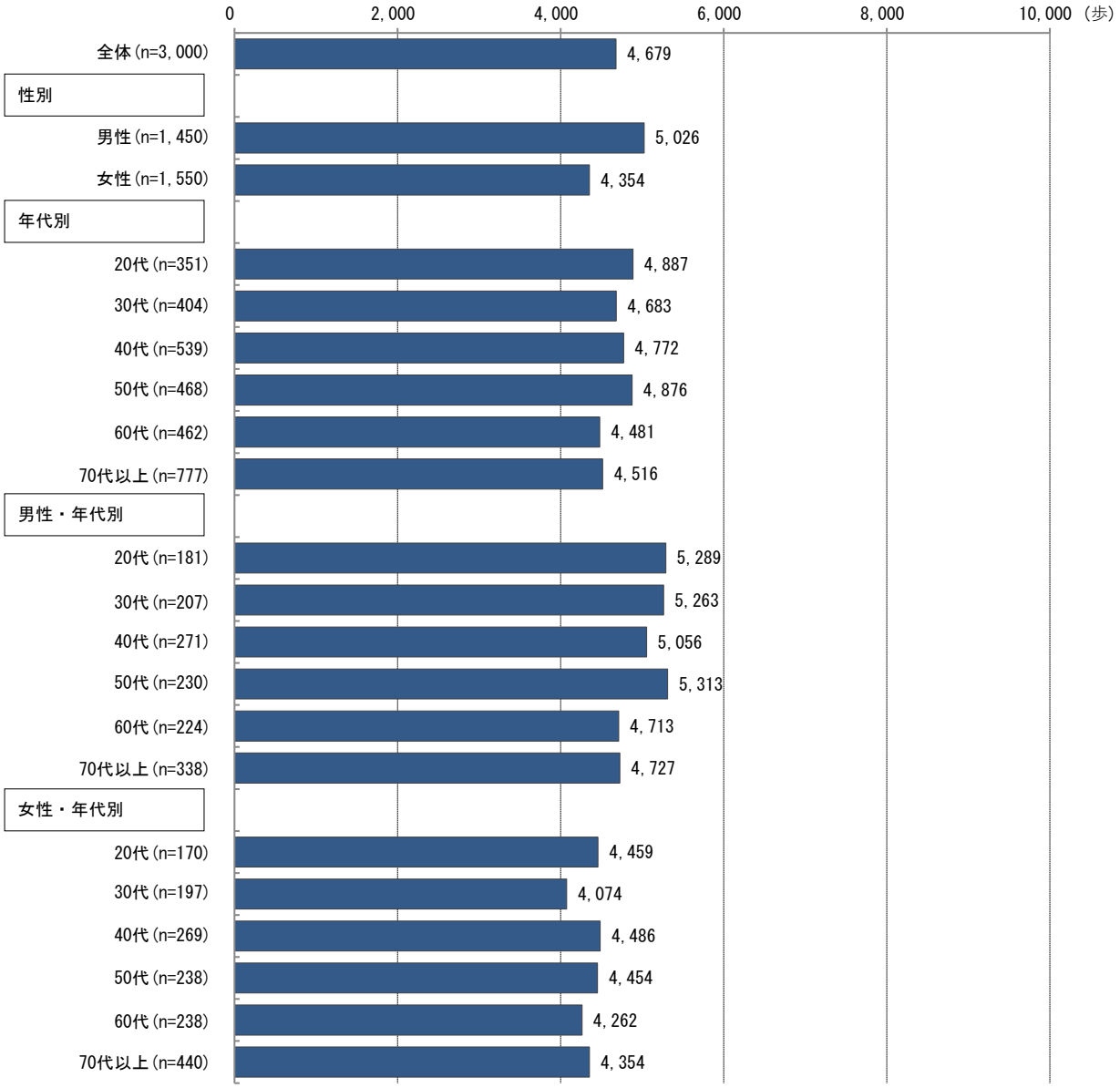
①1日あたりの歩行時間



1日あたりの歩行時間について、平均時間は 43.1 分となっている。
性別にみると、平均時間は男性(45.9 分)が女性(40.4 分)を 5.5 分上回っている。
年代別にみると、20 代、50 代の平均時間は 45 分以上と高くなっている。
性年代別にみると、男性 20 代、50 代で約 50 分、女性 40 代～50 代で 42 分と高くなっている。

②1日あたりの平均歩数

※歩数が空欄(無回答)の場合は、歩行時間 10 分を 1,000 歩で換算し算出している。



1日あたりの平均歩数について、平均歩数は 4,679 歩となっている。

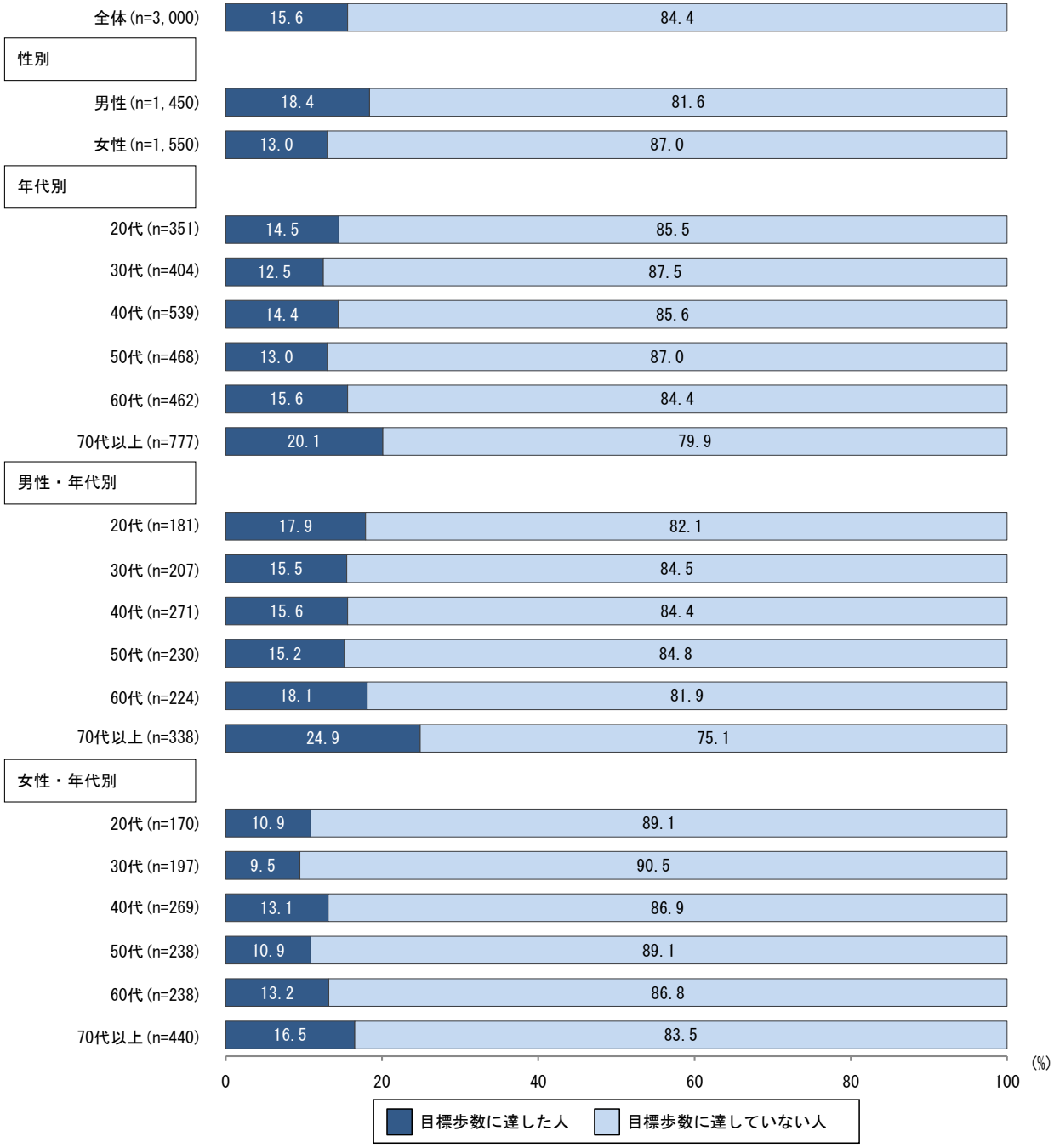
性別にみると、平均歩数は男性(5,026 歩)が女性(4,354 歩)を 672 歩上回っている。

年代別にみると、20 代、50 代平均歩数は 4,800 歩以上と高くなっている。

性年代別にみると、男性 50 代で 5,313 歩、女性 20 代、40 代～50 代で 4,400 歩以上と高くなっている。また、男性 20 代～50 代で 5,000 歩台なのに対し、女性 20 代～50 代で 4,000 歩台と平均歩数に大きな差がみられる。

③目標歩数に達した人の割合

※目標歩数に達した人：以下①～④に該当する者。
①男性 20～64 歳で 9,700 歩以上　　②女性 20～64 歳で 8,600 歩以上
③男性 65 歳以上で 7,000 歩以上　　④女性 65 歳以上で 6,200 歩以上



目標歩数に達した人の割合について、「目標歩数に達した人」が 15.6%、「目標歩数に達していない人」が 84.4%となっている。

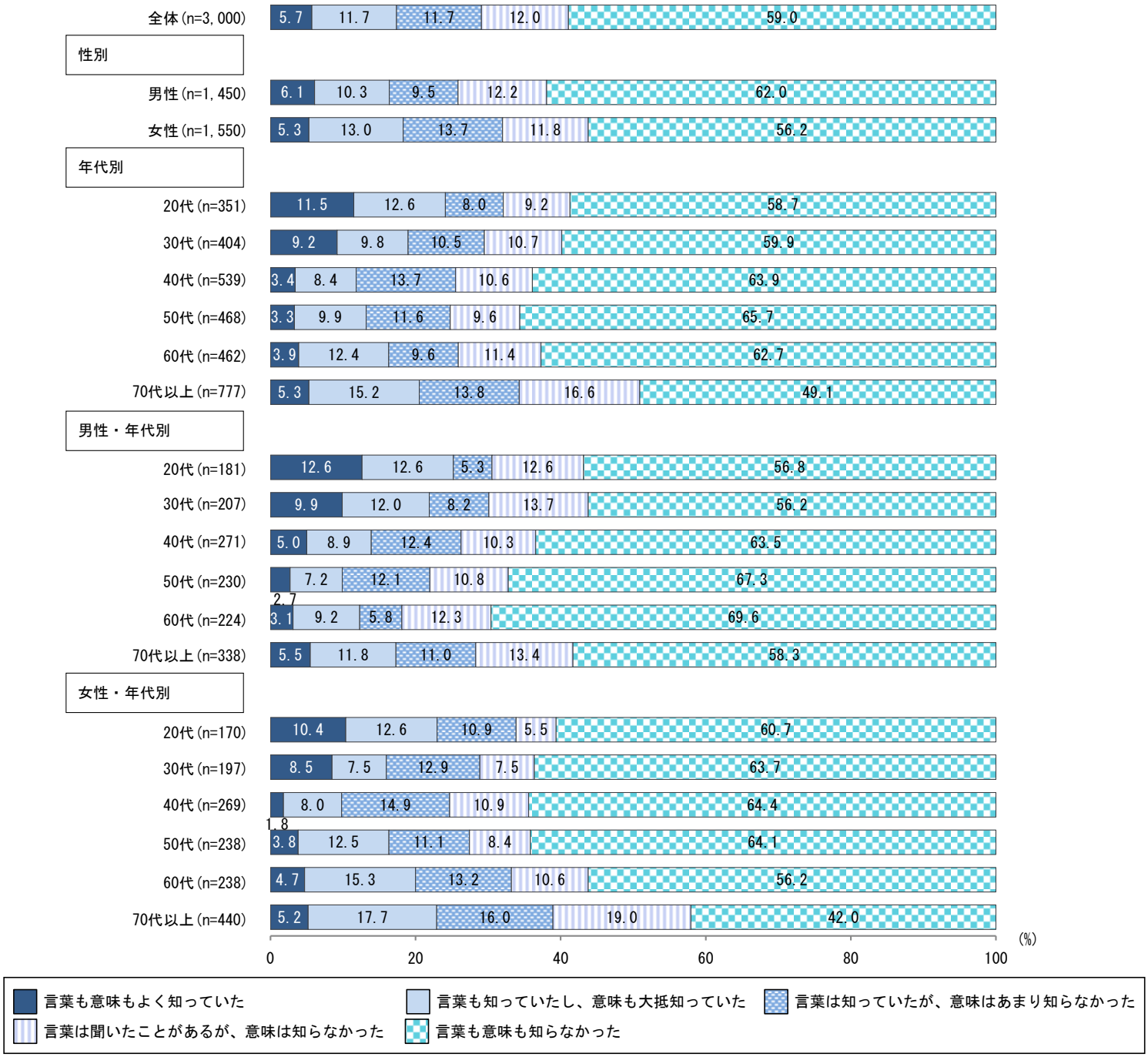
性別にみると、「目標歩数に達した人」は男性（18.4%）が女性（13.0%）を 5.4 ポイント上回っている。

年代別にみると、「目標歩数に達した人」は 70 代以上で約 2 割と高くなっている。

性年代別にみると、「目標歩数に達した人」は男性 70 代以上で2割台半ばと高くなっている、また、どの年代も男性は女性に比べて目標歩数に達した人の割合が高くなっている。

（3）ロコモティブシンドロームの認知

問22　ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉やその意味を知っていましたか。
（回答は1つ）



ロコモティブシンドロームの認知について、「言葉も意味も知らなかった」が 59.0%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」(12.0%)、「言葉も知っていたし、意味も大抵知っていた」、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」(ともに 11.7%)などの順となっている。

性別にみると、「言葉も意味も知らなかった」は男性(62.0%)が女性(56.2%)を 5.8 ポイント上回っている。

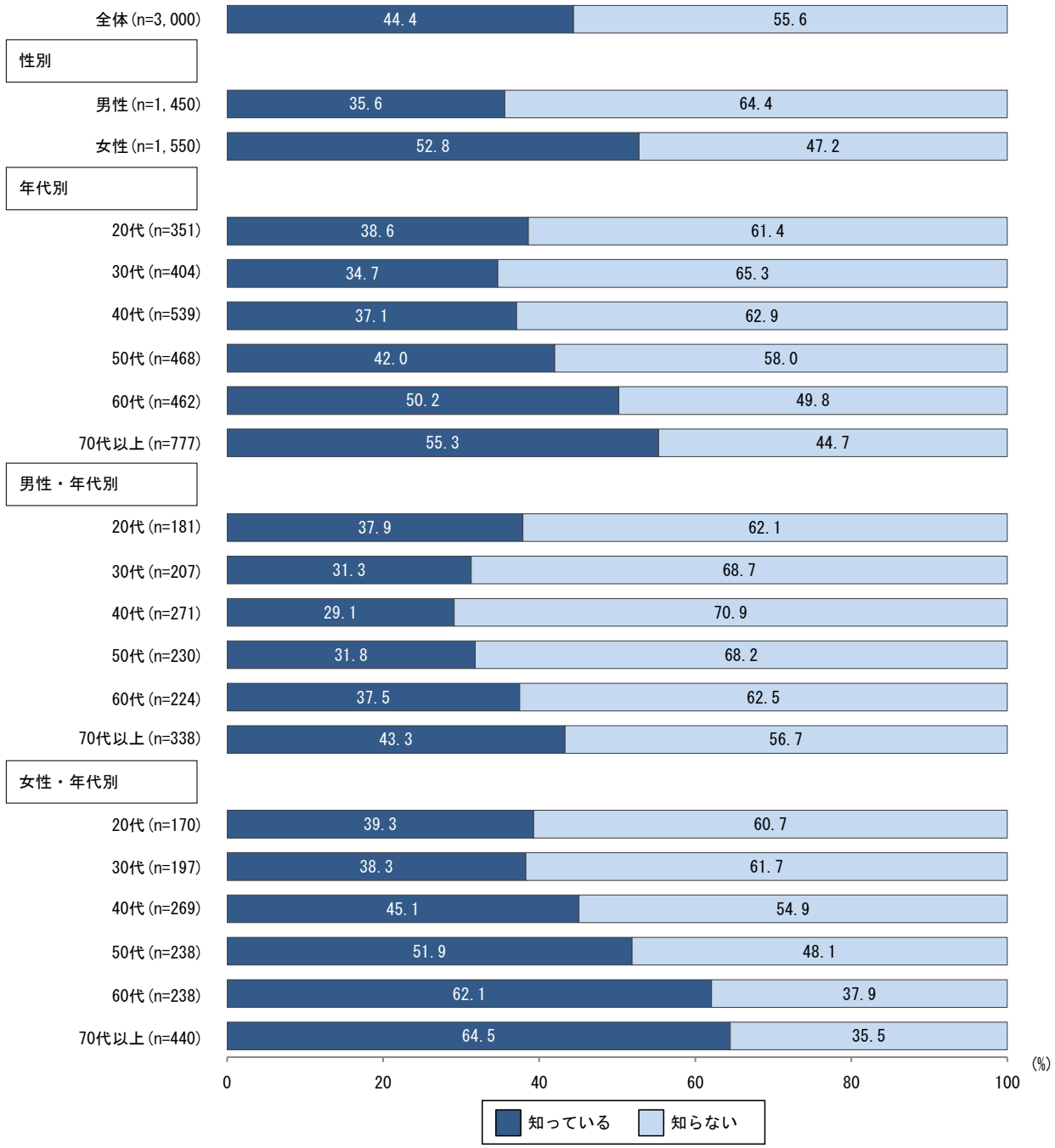
年代別にみると、「言葉も意味も知らなかった」はどの年代でも最も高くなっており、40 代～60 代で6割台となっている。

性年代別にみると、「言葉も意味も知らなかった」は男性 50 代～60 代で約7割と高くなっている。

（4） 骨の健康づくりの認知

問23 骨の健康づくりに関する次のことについて、知っていますか。(回答は1つ)

①骨量のピークは 20 歳ごろである



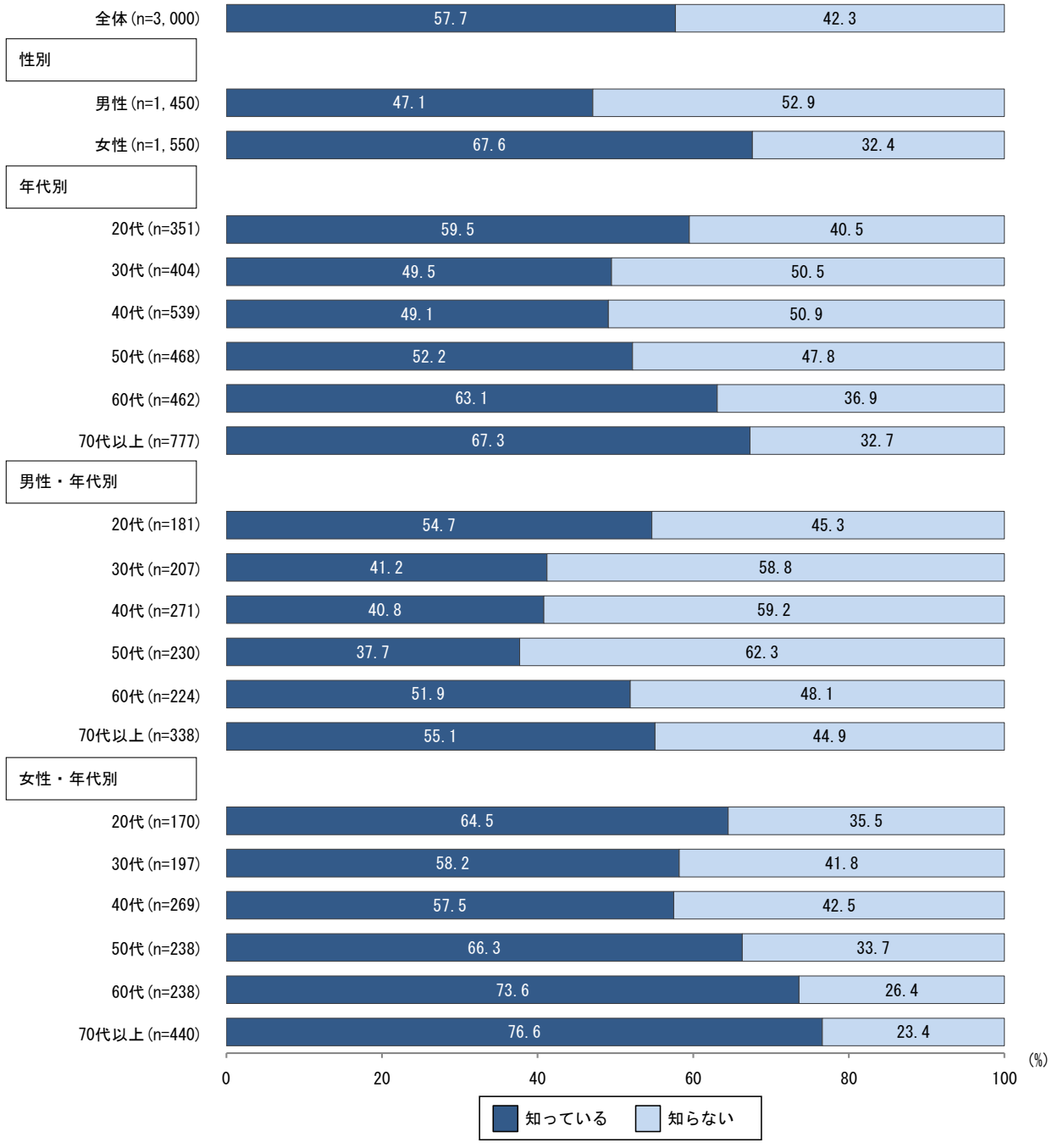
骨量のピークの認知について、「知っている」(44.4%)、「知らない」(55.6%)となっている。

性別にみると、「知っている」は女性(52.8%)が男性(35.6%)を 17.2 ポイント上回っている。

年代別にみると、「知っている」は年代が上がるにつれて高くなる傾向が見られる。

性年代別にみると、「知っている」は女性 60 代以上で6割台と高くなっている。また、「知らない」は男性 30 代～50 代で約7割と高くなっている。

②若いころの食生活や運動習慣は将来の骨折の予防に関係がある



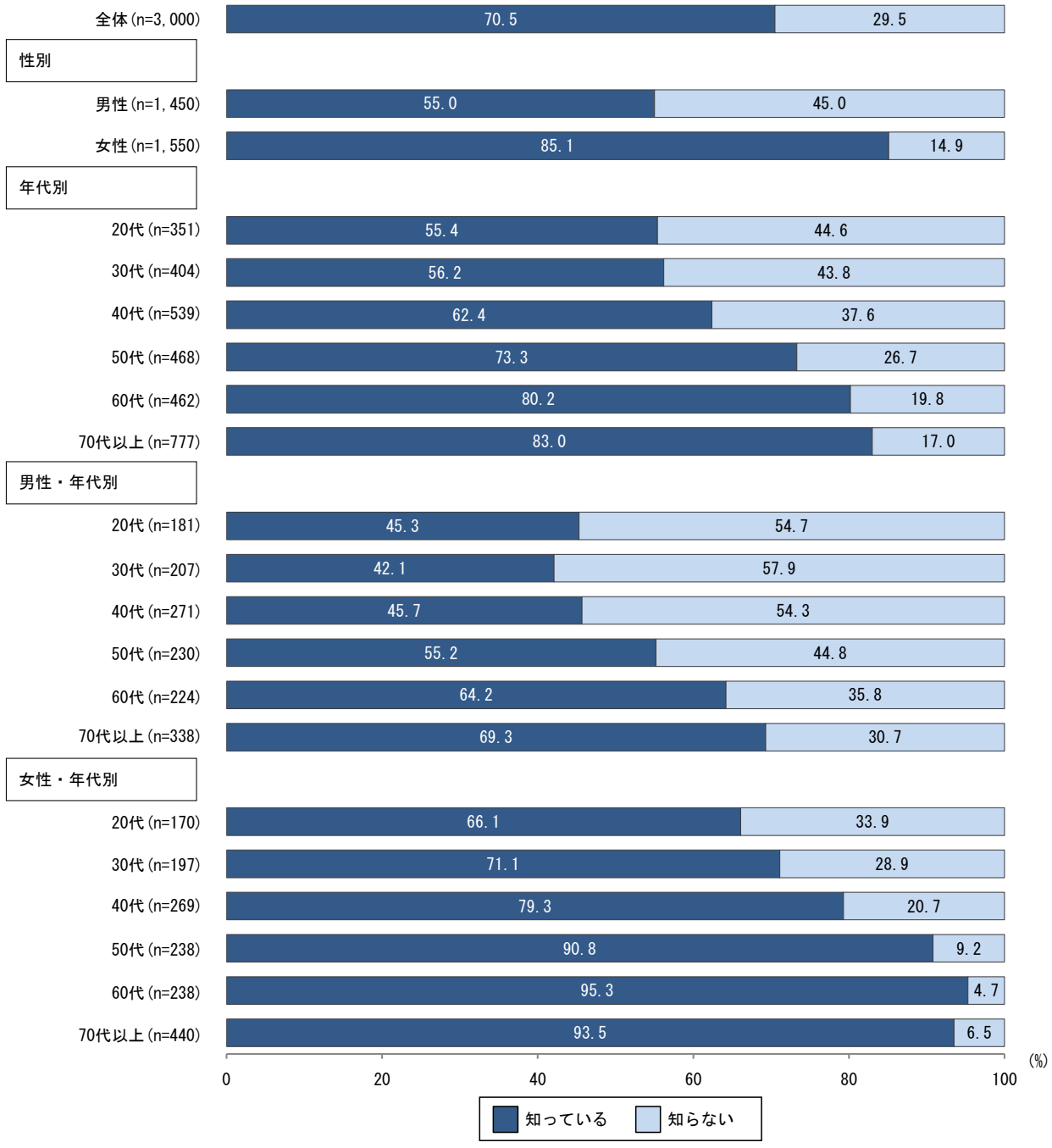
若いころの食生活や運動習慣が将来の骨折予防に関係することについて、「知っている」(57.7%)、「知らない」(42.3%)となっている。

性別にみると、「知っている」は女性(67.6%)が男性(47.1%)を 20.5 ポイント上回っている。

年代別にみると、「知っている」は 70 代以上で約7割と高くなっている。

性年代別にみると、「知っている」は女性 60 代以上で7割台半ばと高くなっている。また、「知らない」は男性 50 代で6割超と高くなっている。

③加齢や閉経によって女性ホルモンが減少することで、骨がもろくなる



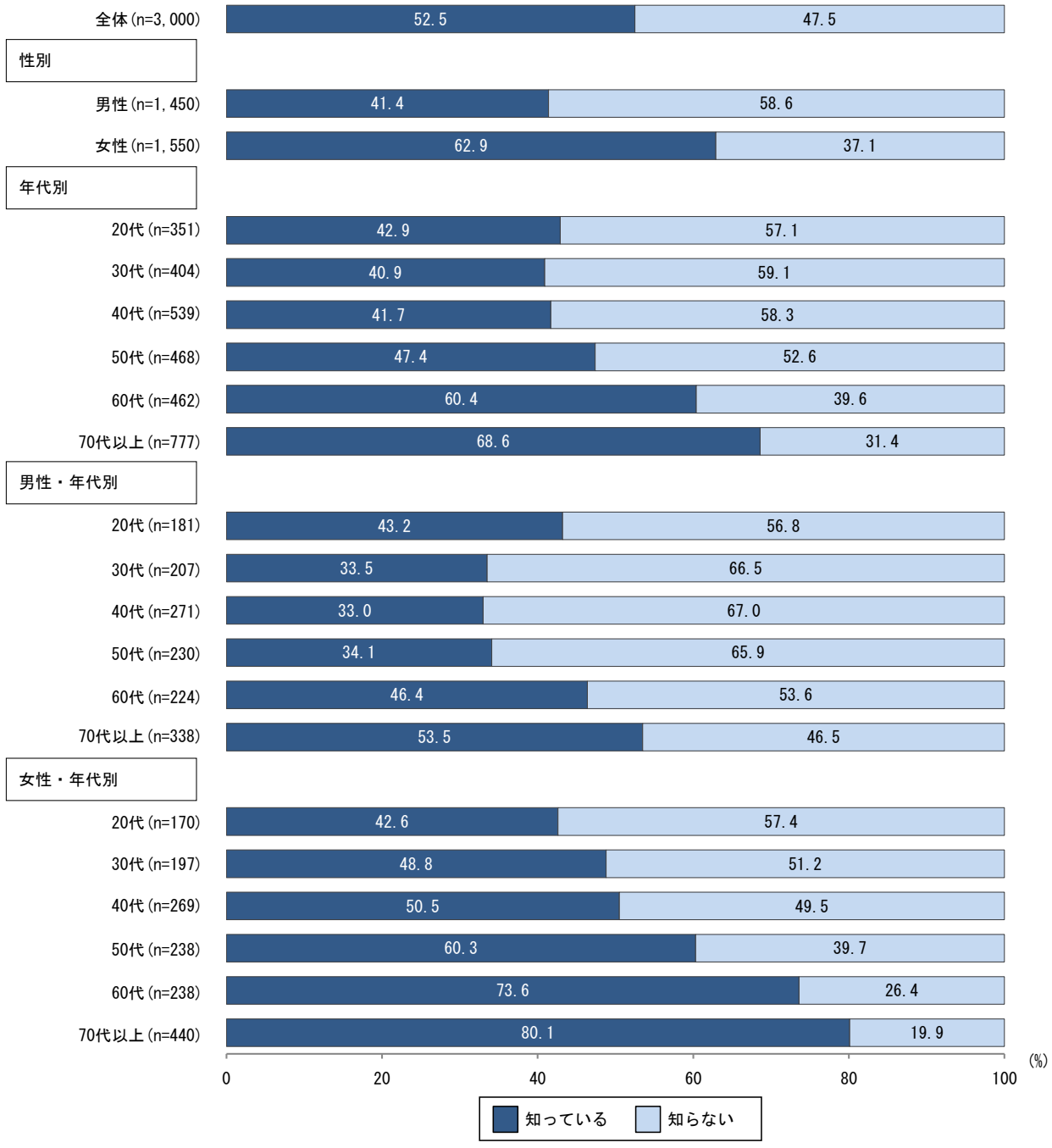
女性ホルモンが減少することで骨がもろくなることについて、「知っている」(70.5%)、「知らない」(29.5%)となっている。

性別にみると、「知っている」は女性(85.1%)が男性(55.0%)を 30.1 ポイント上回っている。

年代別にみると、「知っている」は年代が上がるにつれて高くなる傾向が見られる。

性年代別にみると、「知っている」は女性 50 代以上で9割台と高くなっている。また、男性はすべての年代で「知らない」との回答が女性を上回っており、男性 30 代では約6割と高くなっている。

④骨粗鬆症は治療ができ、将来の骨折を予防できる



骨粗鬆症は治療ができ、将来の骨折を予防できることについて、「知っている」(52.5%)、「知らない」(47.5%)となっている。

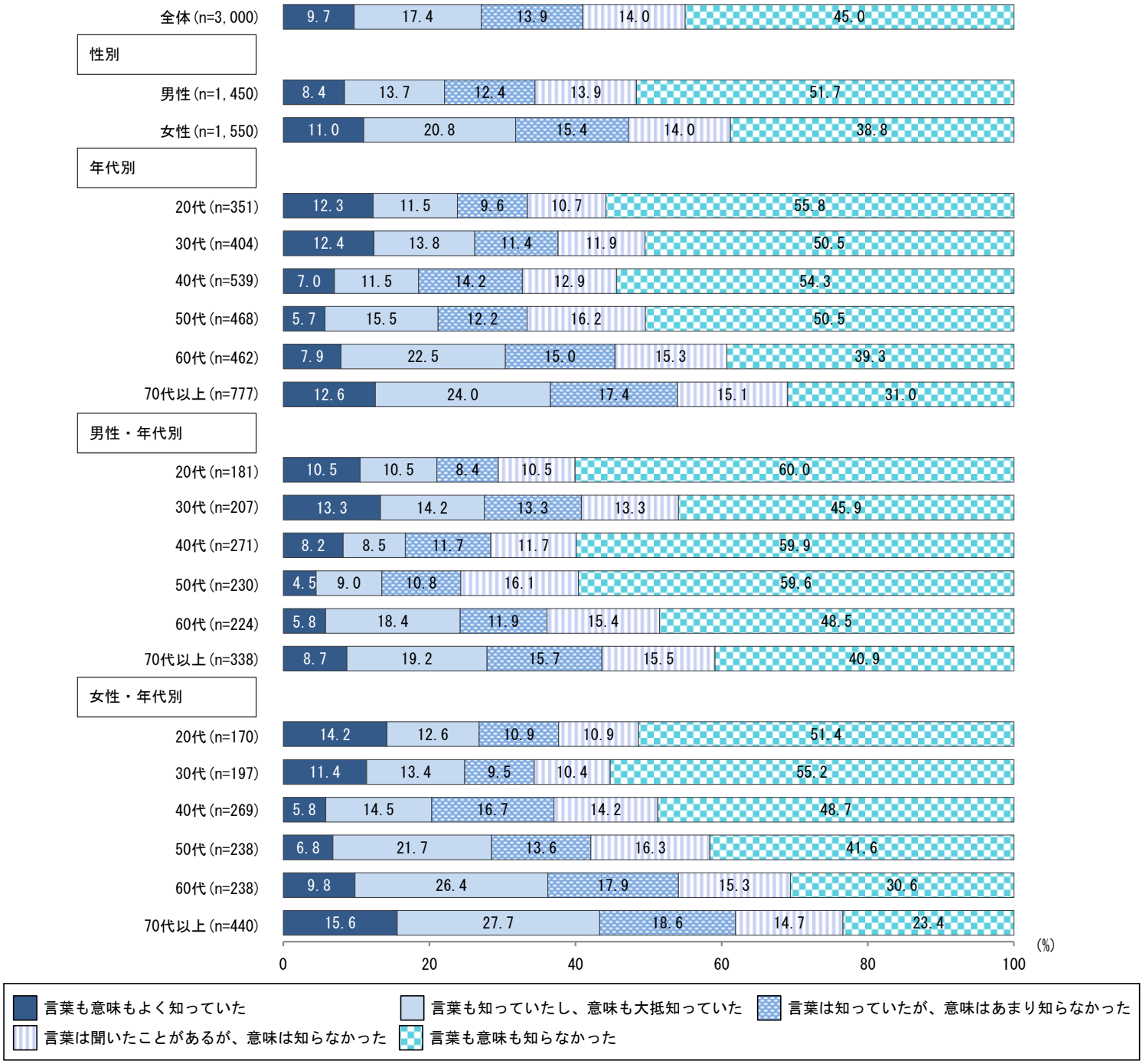
性別にみると、「知っている」は女性(62.9%)が男性(41.4%)を 21.5 ポイント上回っている。

年代別にみると、「知っている」は 70 代以上で約7割と高くなっている。

性年代別にみると、「知っている」は男性 70 代以上で5割台半ば、女性 70 代以上で約8割と高くなっている。また、女性では「知っている」との回答は年代が上がるにつれて高くなる傾向が見られる。

（5）「フレイル」についての認知

問24 「フレイル」という言葉やその意味を知っていましたか。(回答は1つ)



フレイルの認知について、「言葉も意味も知らなかった」が 45.0%と最も高く、次いで「言葉も知っていたし、意味も大抵知っていた」(17.4%)、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」(14.0%)などの順となっている。

性別にみると、「言葉も意味も知らなかった」は男性(51.7%)が女性(38.8%)を 12.9 ポイント上回っている。

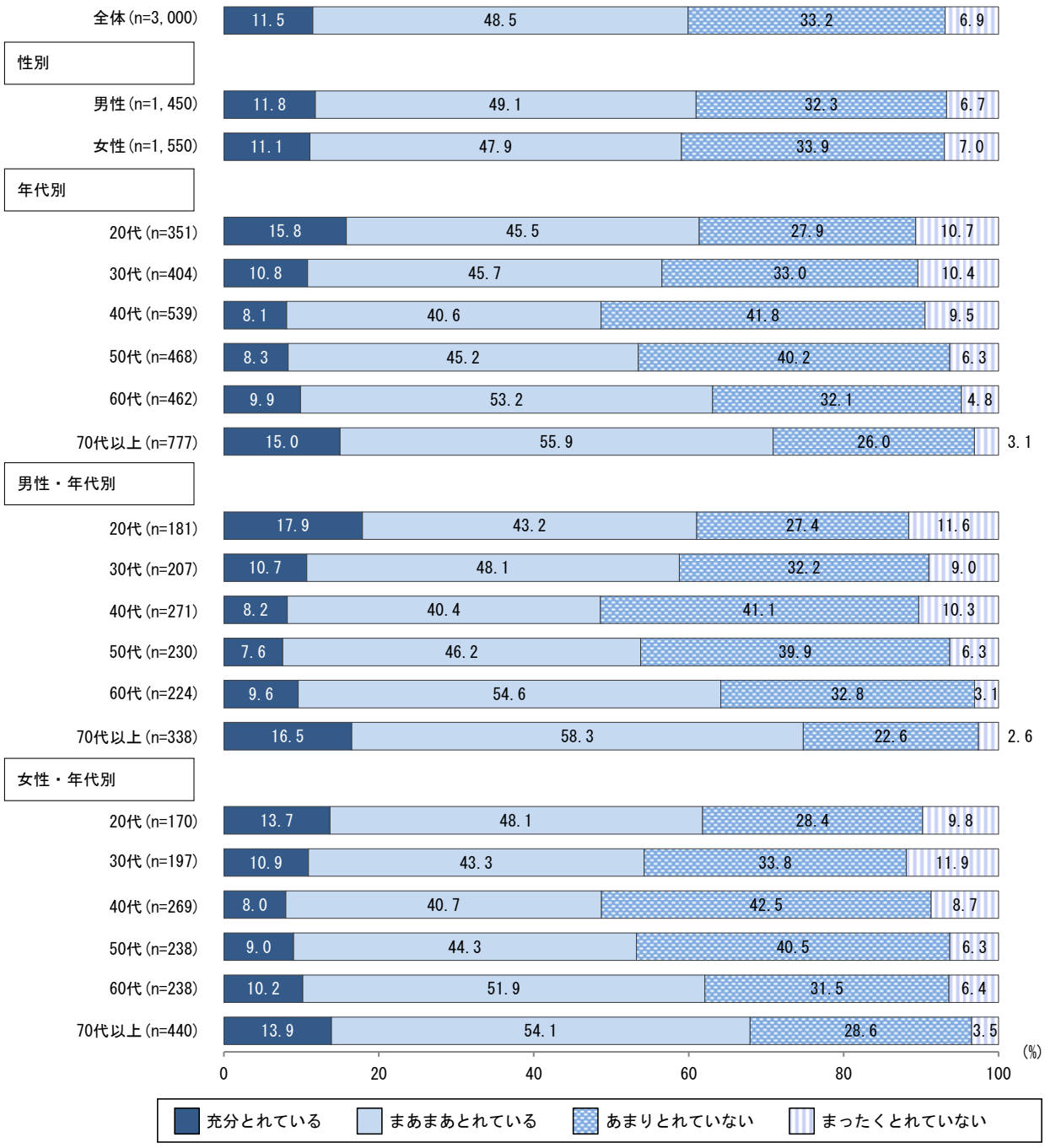
年代別にみると、「言葉も意味も知らなかった」はどの年代でも最も高くなっており、20 代、40 代で5割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、「言葉も意味も知らなかった」は男性 20 代、40 代～50 代で約6割と高くなっている。

5 睡眠、こころの健康について

(1) 睡眠による休養の有無

問25 ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。(回答は1つ)



睡眠による休養の有無について、『睡眠で休養がとれている(「充分にとれている」+「まあまあとれている」)』が 60.0%、『睡眠で休養がとれていない(「あまりとれていない」+「まったくとれていない」)』が 40.1%となっている。

性別にみると、大きな差はみられない。

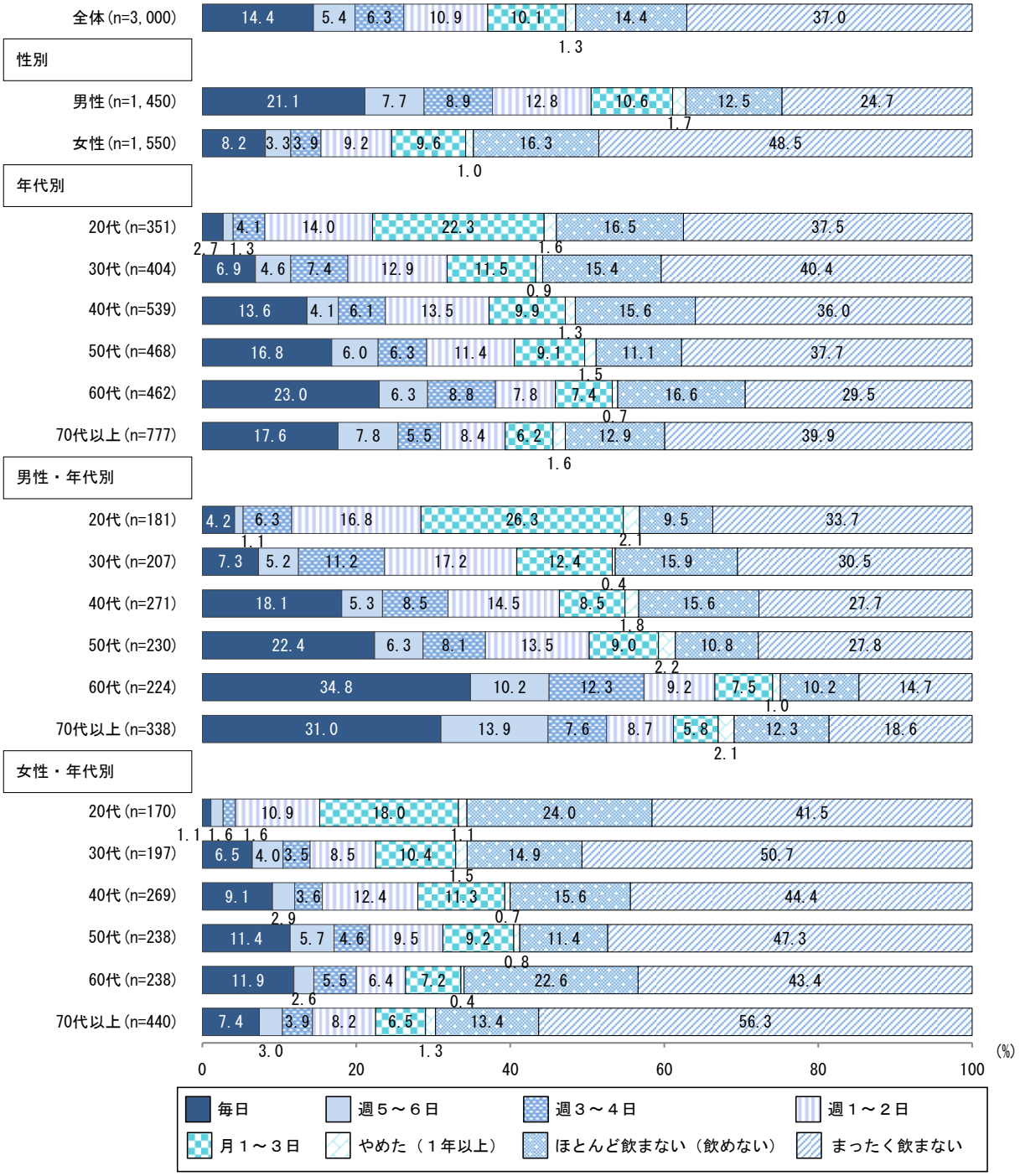
年代別にみると、『睡眠で休養がとれている』は 70 代以上で約7割、『睡眠で休養がとれていない』は 40 代で5割超と高くなっている。

性年代別にみると、『睡眠で休養がとれていない』は男女ともに 40 代で5割超と高くなっている。

6 飲酒について

(1) お酒を飲む頻度

問26 週に何日お酒を飲みますか。(回答は1つ)



お酒を飲む頻度について、「まったく飲まない」が 37.0%と最も高く、次いで「毎日」、「ほとんど飲まない(飲めない)」(ともに 14.4%)、「週1～2日」(10.9%)などの順となっている。

性別にみると、「毎日」は男性(21.1%)が女性(8.2%)を 12.9 ポイント、「まったく飲まない」は女性(48.5%)が男性(24.7%)を 23.8 ポイント上回っている。

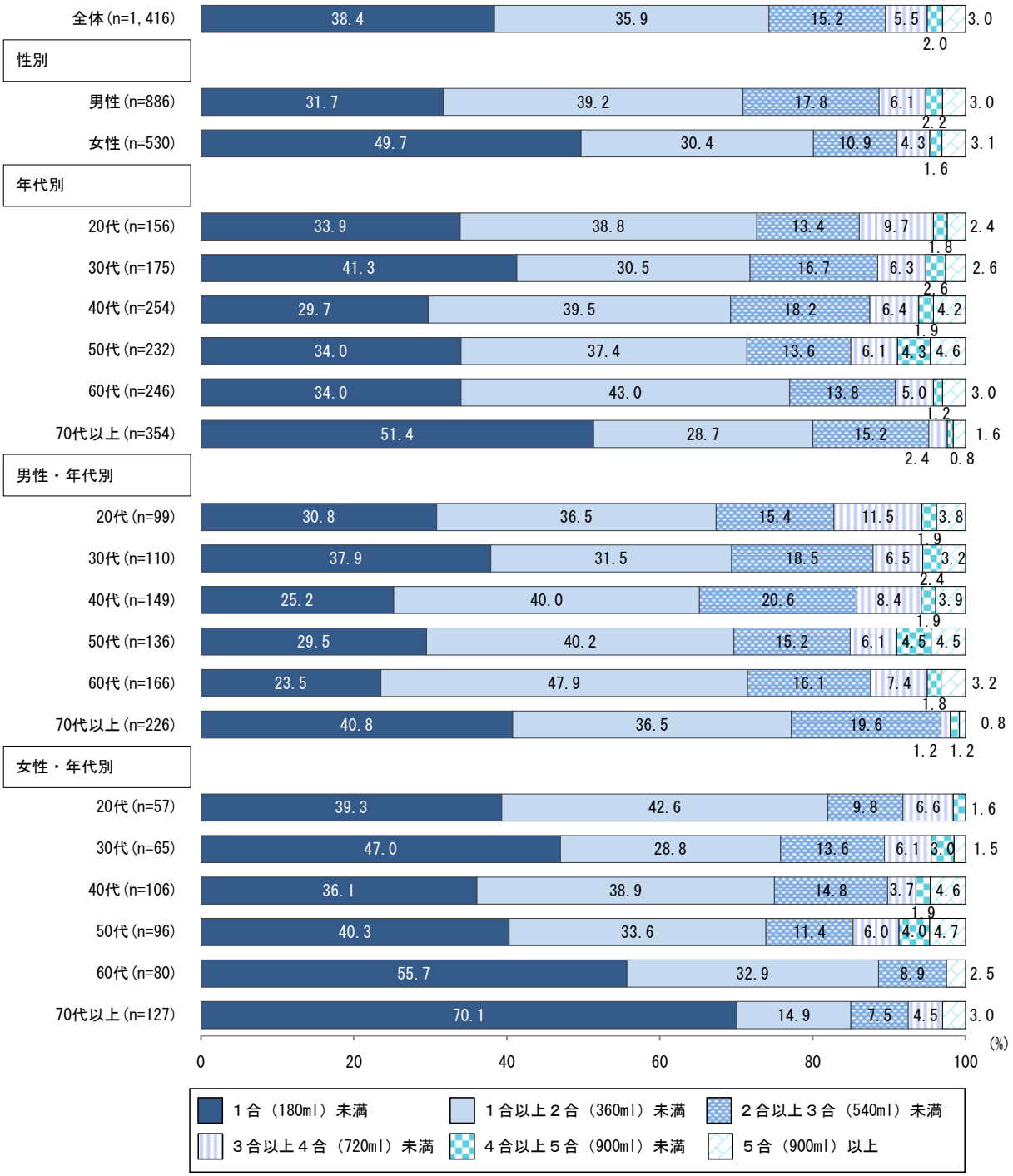
年代別にみると、「毎日」は 60 代で2割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、「毎日」は男性 60 代で3割台半ば、「まったく飲まない」は女性 70 代以上で5割台半ばと高くなっている。

（2）お酒を飲む量

問 26 で「毎日」～「月1～3日」と回答された方にお尋ねします。

問27　1日にどのくらいの量を飲みますか。(回答は1つ)



お酒を飲む量について、「1合(180ml)未満」が 38.4%と最も高く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」(35.9%)、「2合以上3合(540ml)未満」(15.2%)などの順となっている。

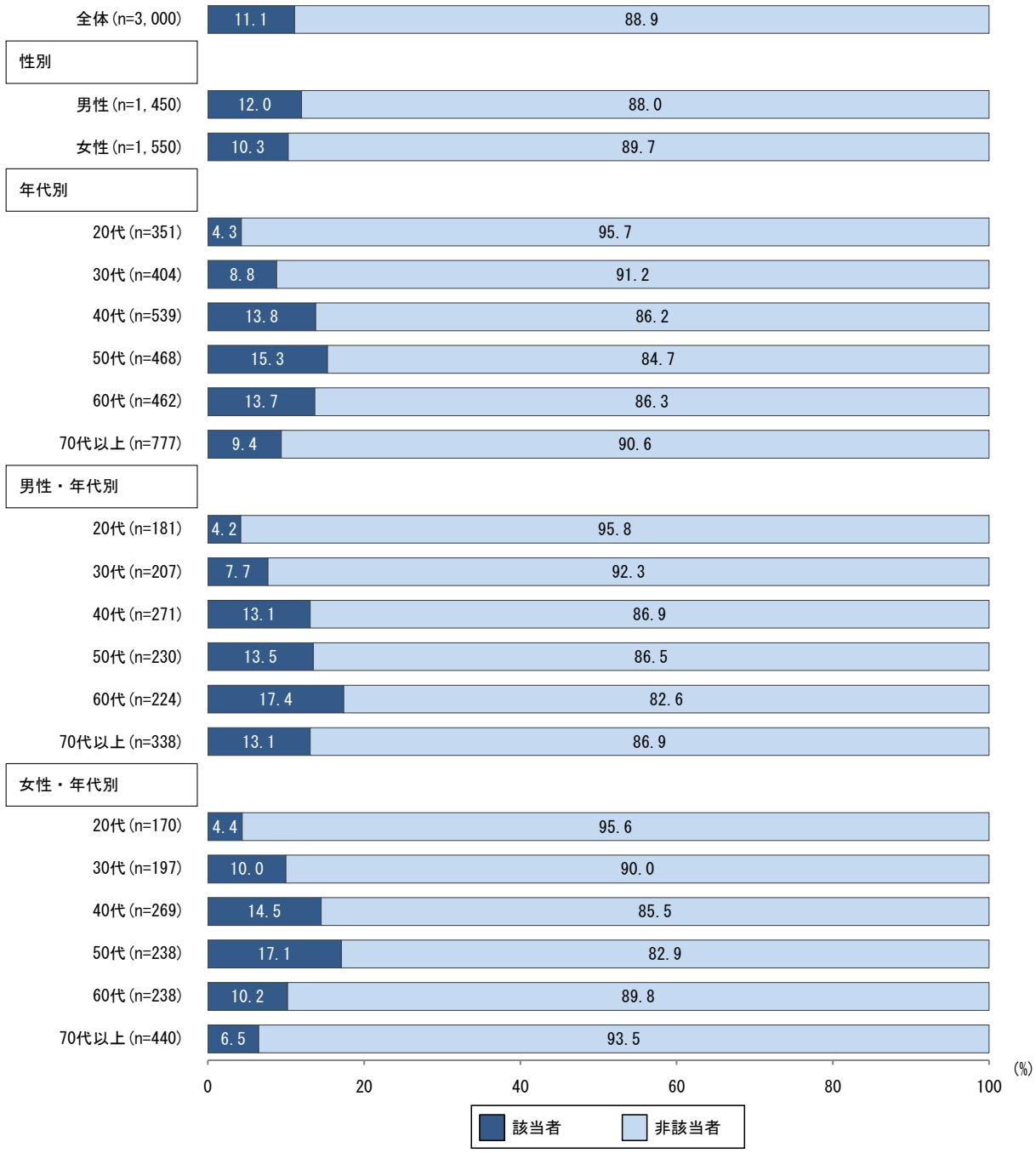
性別にみると、「1合(180ml)未満」は女性(49.7%)が男性(31.7%)を 18.0 ポイント、「1合以上2合(360ml)未満」は男性(39.2%)が女性(30.4%)を 8.8 ポイント上回っている。

年代別にみると、「1合(180ml)未満」は 70 代以上で5割超と高くなっている。

性年代別にみると、「1合(180ml)未満」は男性 70 代以上で約4割、女性 70 代以上で約7割と高くなっている。

（3） 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合

※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(該当者):以下①～②に該当する者。
①男性:「毎日×2合以上」、「週5～6日×2合以上」、「週3～4日×3合以上」、「週1～2日×5合以上」、「月1～3日×5合以上」
②女性:「毎日×1合以上」、「週5～6日×1合以上」、「週3～4日×1合以上」、「週1～2日×3合以上」、「月1～3日×5合以上」



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合について、「該当者」が 11.1%、「非該当者」が88.9%となっている。

性別にみると、大きな差はみられない。

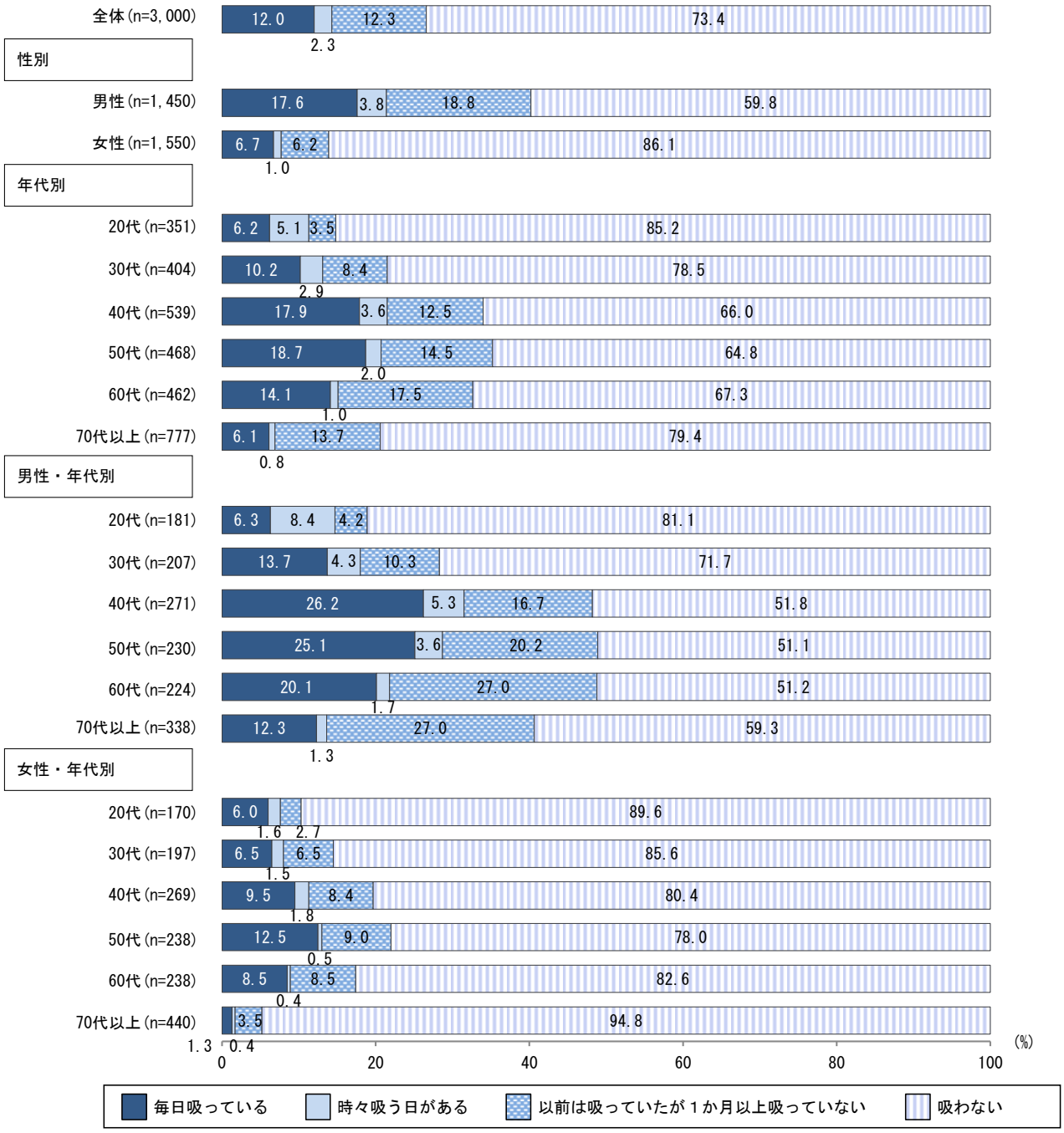
年代別にみると、「該当者」は 40 代～60 代で1割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、「該当者」は男性 60 代、女性 50 代で約2割と高くなっている。

7 たばこについて

(1) たばこを吸う頻度

問28 あなたはたばこを吸いますか。(回答は1つ)
※たばことは、紙巻きたばこ、加熱式たばこ、その他のことをいう(電子たばこは含まない)。



たばこを吸う頻度について、「吸わない」が 73.4%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」(12.3%)、「毎日吸っている」(12.0%)などの順となっている。

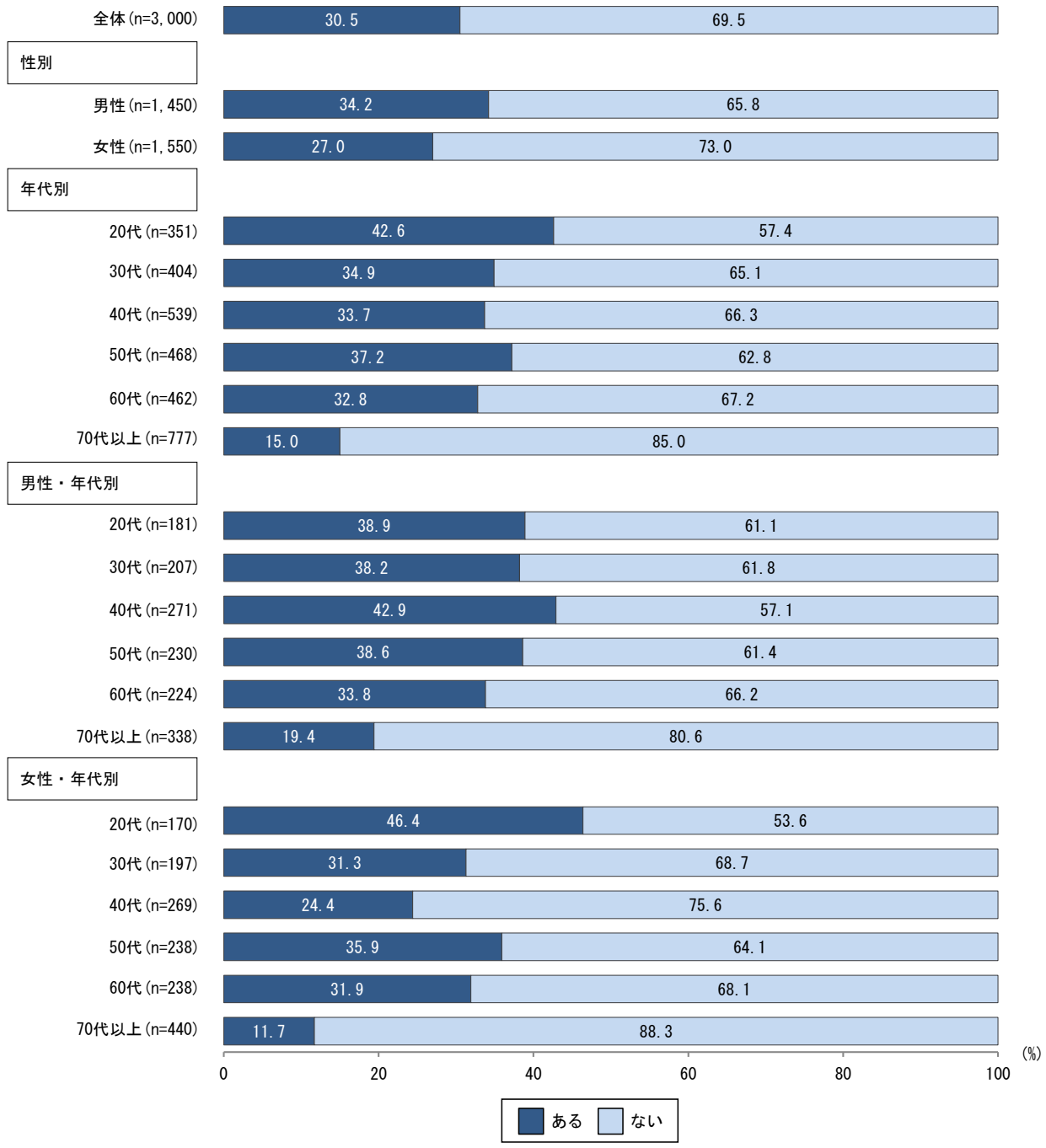
性別にみると、「吸わない」は女性(86.1%)が男性(59.8%)を 26.3 ポイント、「毎日吸っている」は男性(17.6%)が女性(6.7%)を 10.9 ポイント上回っている。

年代別にみると、「吸わない」は 20 代で8割台半ば、30 代、70 代以上で約8割と高くなっている。

性年代別にみると、「毎日吸っている」は男性 40 代～50 代で2割台半ば、女性 50 代で1割超、「吸わない」は男性 20 代で8割超、女性 70 代以上で9割台半ば、女性 20 代で約9割と高くなっている。

（2）「受動喫煙」の遭遇の有無

問29 「受動喫煙」とは、他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることをいいます。あなたは、ここ3ヶ月くらいで受動喫煙にあったことがありますか。(回答は1つ)



「受動喫煙」の遭遇の有無について、「ある」が 30.5%、「ない」が 69.5%となっている。

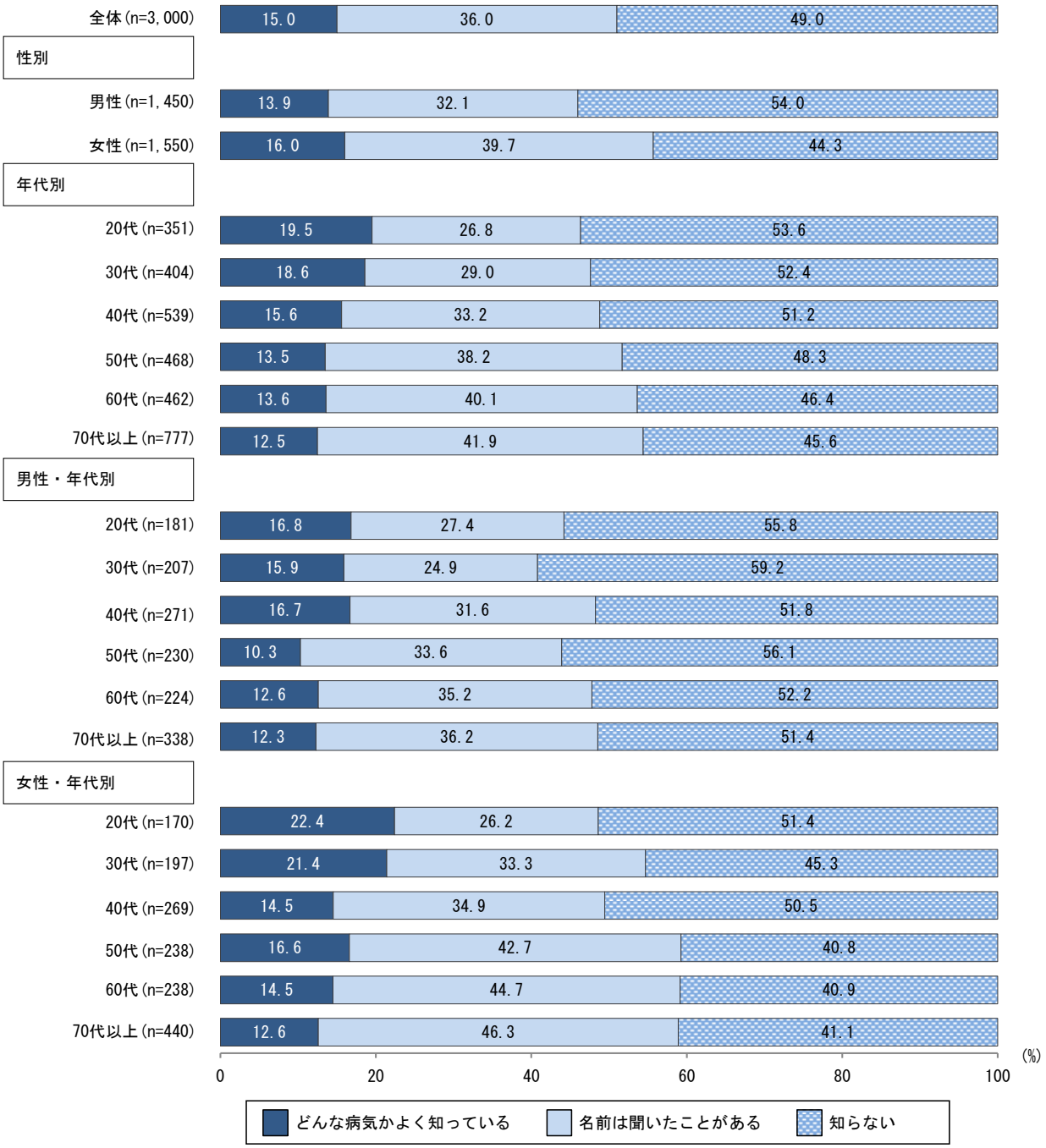
性別にみると、「ある」は男性(34.2%)が女性(27.0%)を 7.2 ポイント上回っている。

年代別にみると、「ある」は 20 代で4割超、「ない」は 70 代以上で8割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、「ある」は男性 40 代で4割超、女性 20 代で4割台半ば、「ない」は男女ともに 70 代以上で8割台と高くなっている。

（3）COPD の認知

問30　たばこが原因とされている慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っていますか。
（回答は1つ）



COPD の認知について、「知らない」が 49.0%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」（36.0%）、「どんな病気かよく知っている」（15.0%）などの順となっている。

性別にみると、「名前は聞いたことがある」は女性（39.7%）が男性（32.1%）を 7.6 ポイント、「知らない」は男性（54.0%）が女性（44.3%）を 9.7 ポイント上回っている。

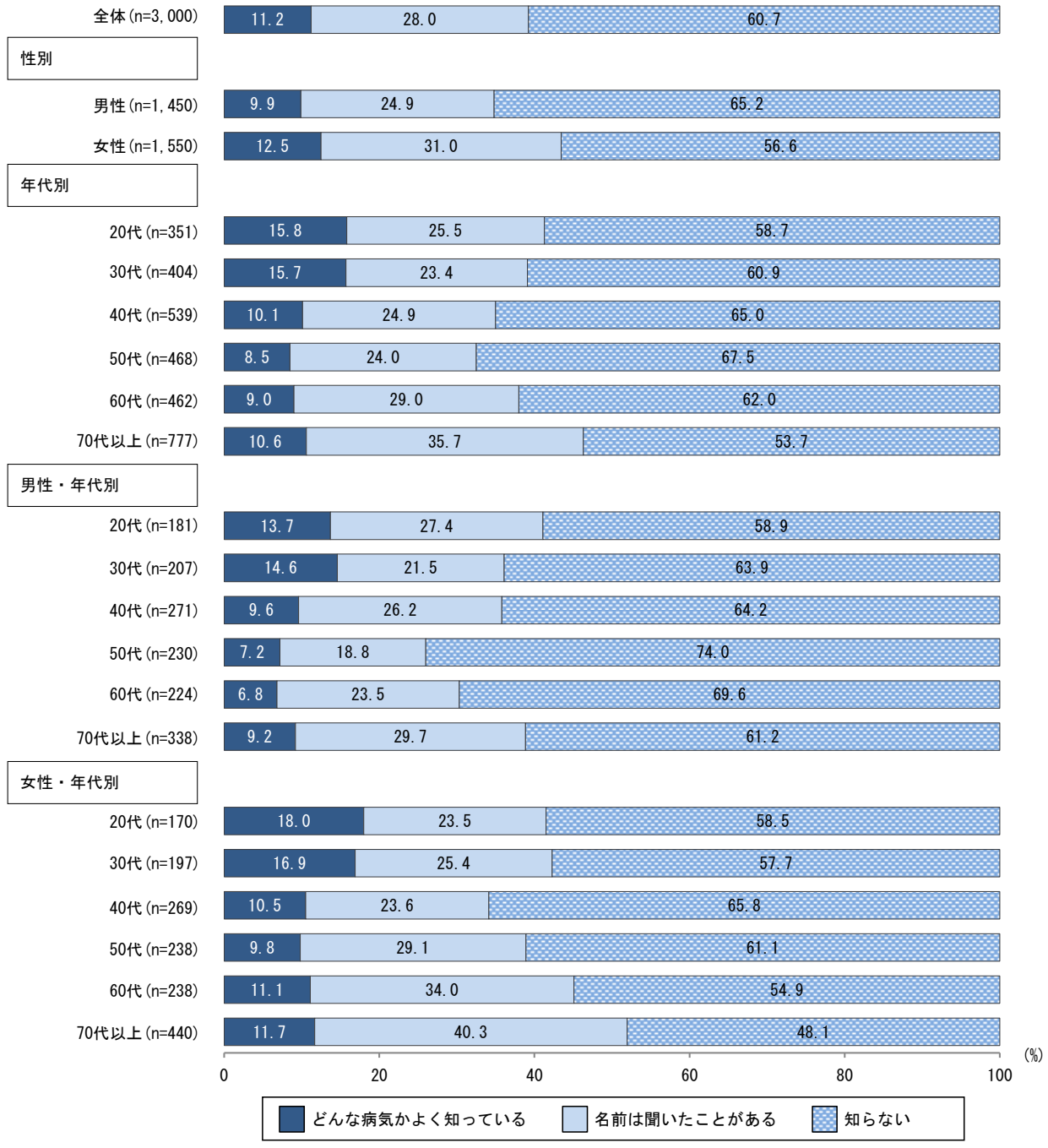
年代別にみると、「知らない」は 20 代～40 代で5割台と高くなっている。

性年代別にみると、「知らない」は男性 30 代で約6割、「どんな病気かよく知っている」は女性 20 代～30 代で2割超と高くなっている。

8 CKD について

(1) CKD の認知

問31 腎臓の働きが低下する慢性腎臓病(CKD)という病気を知っていますか。(回答は1つ)



CKD の認知について、「知らない」が 60.7%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」(28.0%)、「どんな病気かよく知っている」(11.2%)などの順となっている。

性別にみると、「名前は聞いたことがある」は女性(31.0%)が男性(24.9%)を 6.1 ポイント、「知らない」は男性(65.2%)が女性(56.6%)を 8.6 ポイント上回っている。

年代別にみると、「知らない」は 50 代で約7割と高くなっている。

性年代別にみると、「知らない」は男性 50 代で7割台半ば、女性 40 代で6割台半ばと高くなっている。

9 社会環境整備について

(1) 行っている社会活動

問32 どのような社会活動(就労・就学を含む)を行っていますか。(行っていない場合は「参加していない」を選んでください。)(複数回答)

(%)

		n数	就労	自治会・町内会や地域行事への参加	スポーツや趣味関係のグループ活動(社会人チーム、地域のクラブ活動、サークル、サロンなど)	ボランティア活動	就学	通いの場	その他のグループ活動	参加していない
全体		3,000	40.6	14.1	10.9	7.2	2.2	1.8	0.9	42.0
性別	男性	1,450	44.2	14.0	9.8	7.1	2.9	1.3	0.8	40.0
	女性	1,550	37.2	14.2	12.0	7.3	1.6	2.2	1.0	43.9
年代別	20代	351	49.8	4.3	11.3	5.9	9.9	2.7	0.0	34.6
	30代	404	47.8	8.2	6.6	3.8	2.5	2.1	0.2	42.6
	40代	539	53.6	10.8	5.9	4.5	2.9	0.5	0.2	36.1
	50代	468	55.8	9.9	7.6	5.8	1.0	0.8	1.0	36.0
	60代	462	40.9	20.2	10.6	5.9	0.0	1.5	1.1	42.7
	70代以上	777	14.4	22.8	18.7	13.0	0.1	2.8	1.9	52.4
性年代別	男性20代	181	45.3	4.2	15.8	7.4	11.6	3.2	0.0	33.7
	男性30代	207	50.2	9.4	7.3	5.6	3.4	1.3	0.4	38.6
	男性40代	271	59.6	10.6	7.8	5.3	3.2	0.7	0.4	30.9
	男性50代	230	59.6	10.3	8.5	5.8	1.8	0.4	0.4	32.7
	男性60代	224	44.0	20.8	7.8	4.4	0.0	1.4	1.4	41.0
	男性70代以上	338	17.3	22.6	12.1	11.8	0.3	1.3	1.6	55.9
	女性20代	170	54.6	4.4	6.6	4.4	8.2	2.2	0.0	35.5
	女性30代	197	45.3	7.0	6.0	2.0	1.5	3.0	0.0	46.8
	女性40代	269	47.6	10.9	4.0	3.6	2.5	0.4	0.0	41.5
	女性50代	238	52.2	9.5	6.8	5.7	0.3	1.1	1.6	39.1
	女性60代	238	37.9	19.6	13.2	7.2	0.0	1.7	0.9	44.3
	女性70代以上	440	12.1	22.9	23.8	13.9	0.0	3.9	2.2	49.8

1位 2位 3位

行っている社会活動について、「参加していない」が 42.0%と最も高く、次いで「就労」(40.6%)、「自治会・町内会や地域行事への参加」(14.1%)などの順となっている。

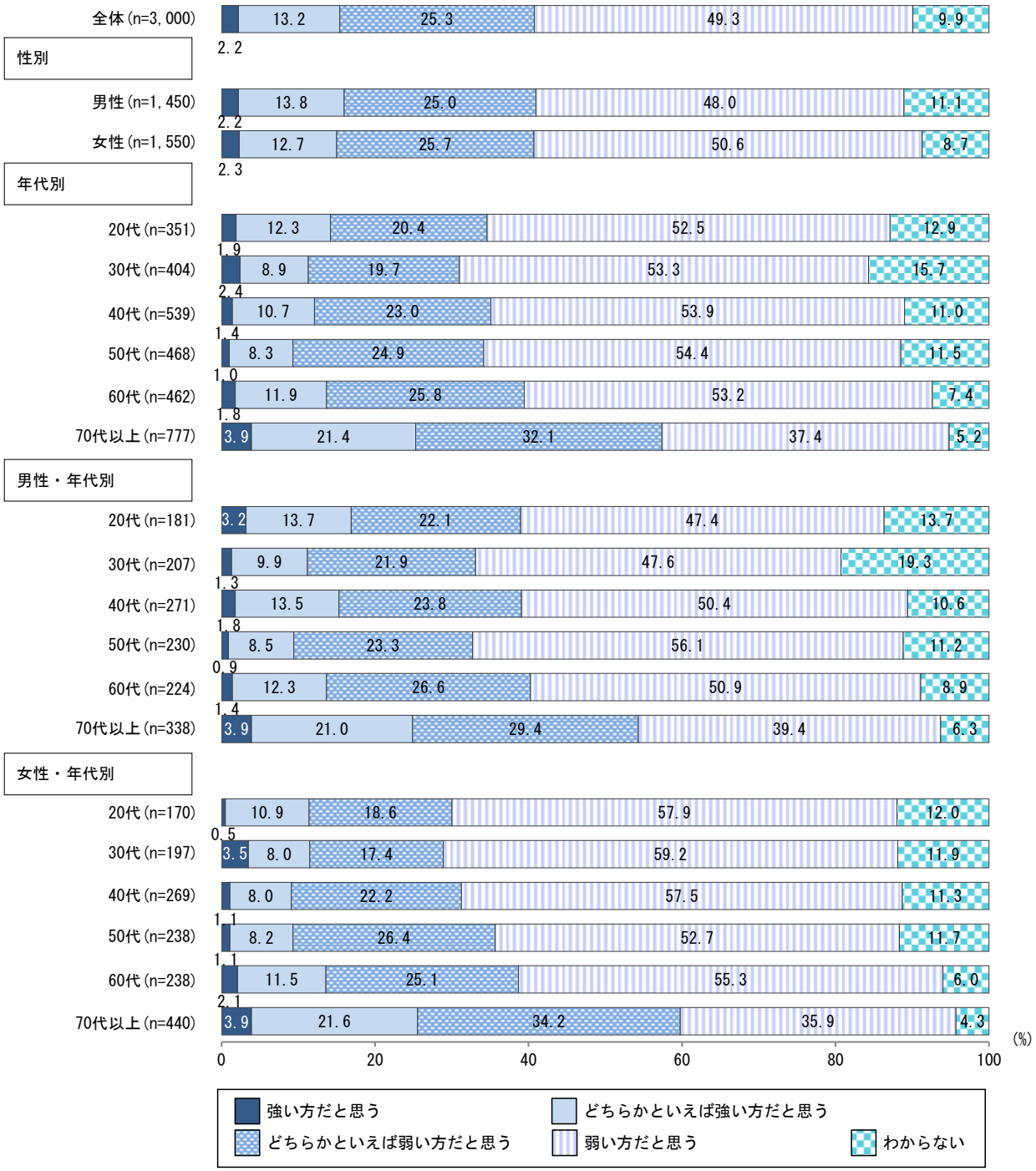
性別にみると、「就労」は男性(44.2%)が女性(37.2%)を 7.0 ポイント上回っている。

年代別にみると、「就労」は 40 代～50 代で5割台半ば、「自治会・町内会や地域行事への参加」は 70 代以上で2割超と高くなっている。

性年代別にみると、「就労」は男性 40 代～50 代で約6割、女性 20 代で5割台半ば、「参加していない」は男性 70 代以上で5割台半ば、女性 70 代以上で約5割と高くなっている。

（2） 地域とのつながり

問33　あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(回答は1つ)



地域とのつながりについて、『強い方だと思う(「強い方だと思う」+「どちらかといえば強い方だと思う」)』が15.4%、『弱い方だと思う(「どちらかといえば弱い方だと思う」+「弱い方だと思う」)』が 74.6%となっている。

性別にみると、大きな差はみられない。

年代別にみると、『弱い方だと思う』は 50 代～60 代で約8割と高くなっている。

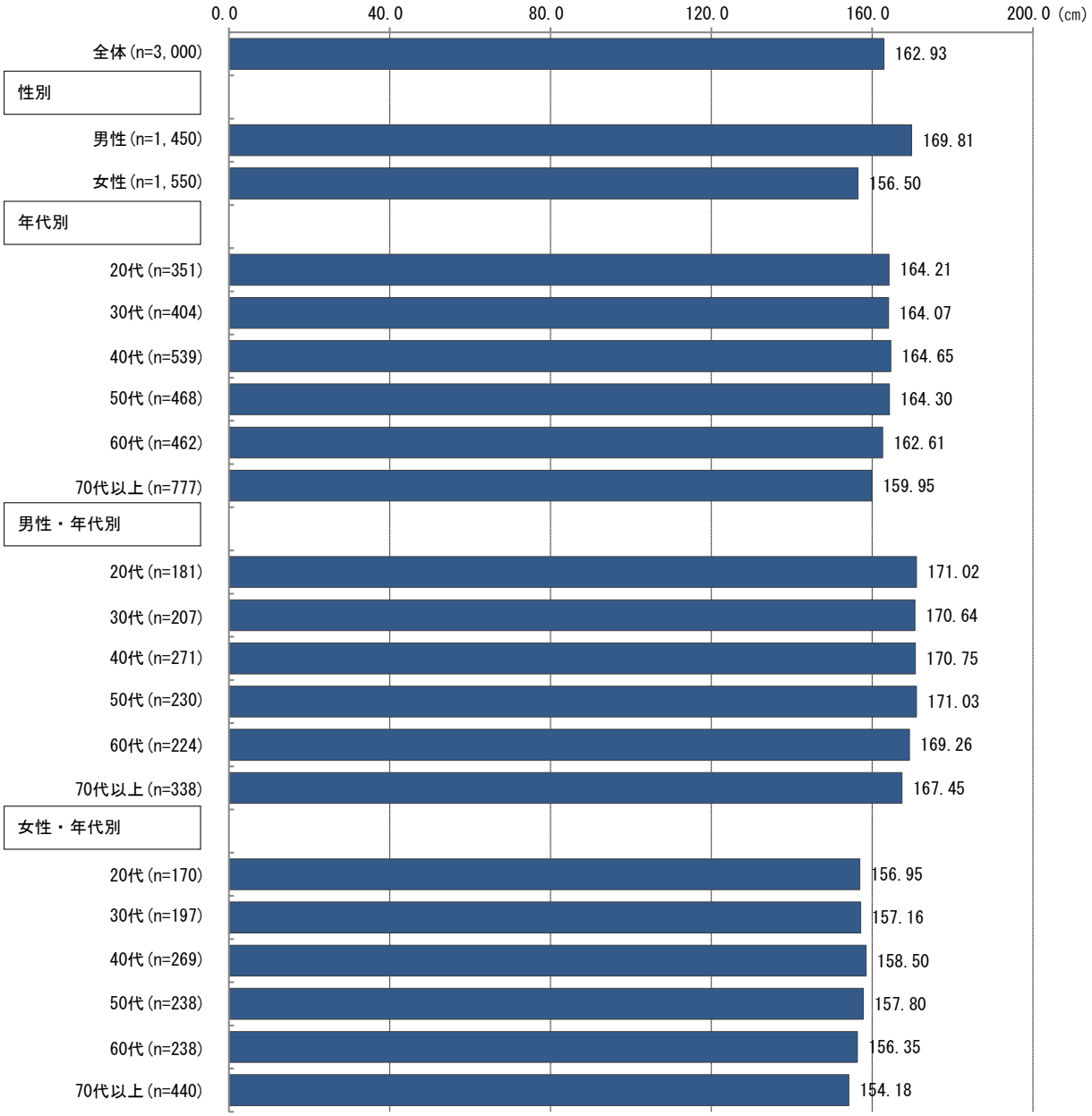
性年代別にみると、『強い方だと思う』は男女ともに 70 代以上で2割台半ば、『弱い方だと思う』は男性 50 代、女性 40 代～60 代で約8割と高くなっている。

10 その他について

（1） 身長･体重･BMI

問34 あなたの身長と体重の直近の測定数値を教えてください。

①身長



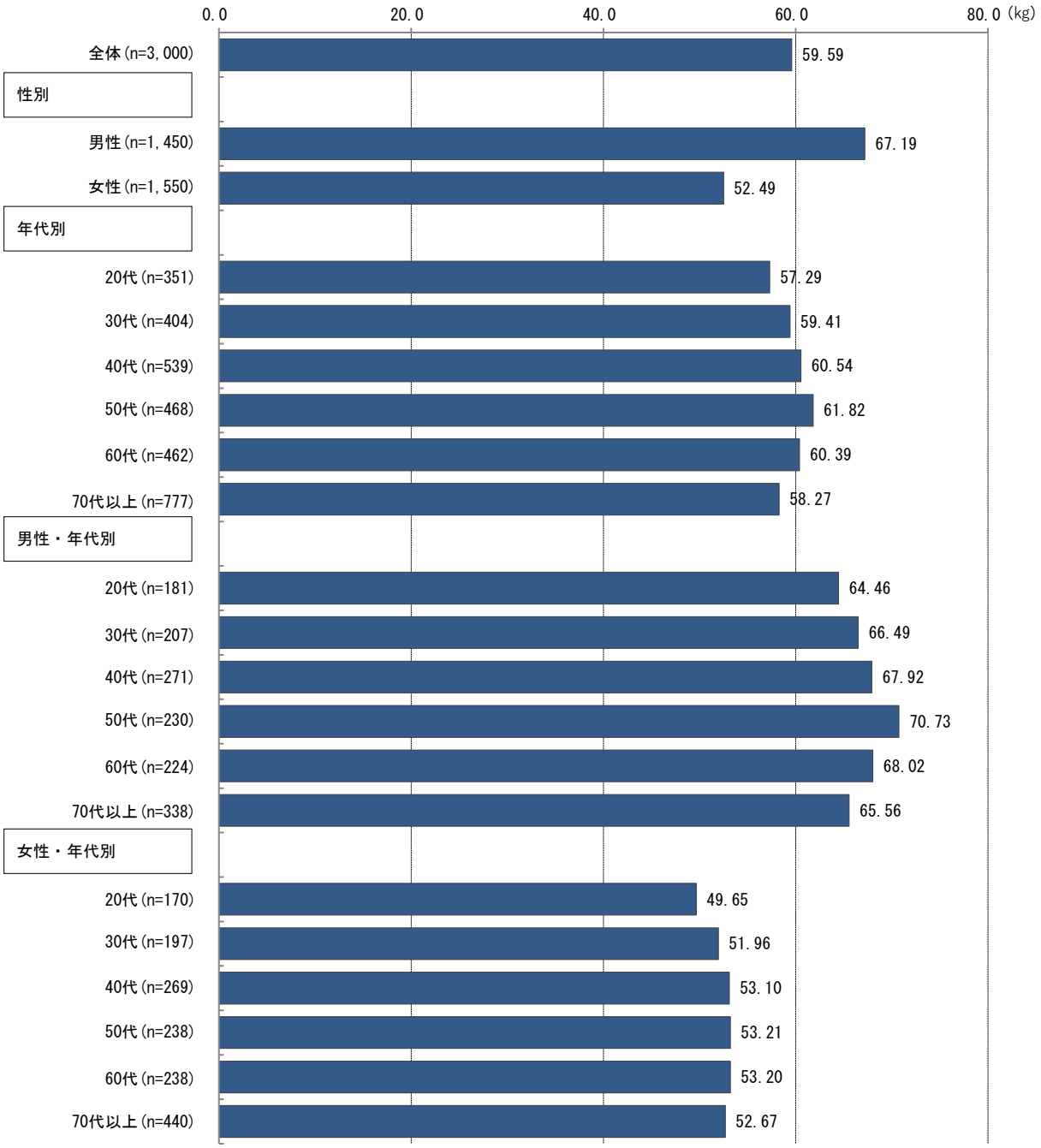
身長について、平均値は 162.93 ㎝となっている。

性別にみると、男性（169.81 ㎝）が女性（156.50 ㎝）を 13.3 ㎝上回っている。

年代別にみると、70 代以上を除くすべての年代で平均値は 160 ㎝以上となっている。

性年代別にみると、男性 20 代～50 代の平均値は 170 ㎝以上となっている。女性 70 代以上を除くすべての年代で平均値は 155 ㎝以上となっている。

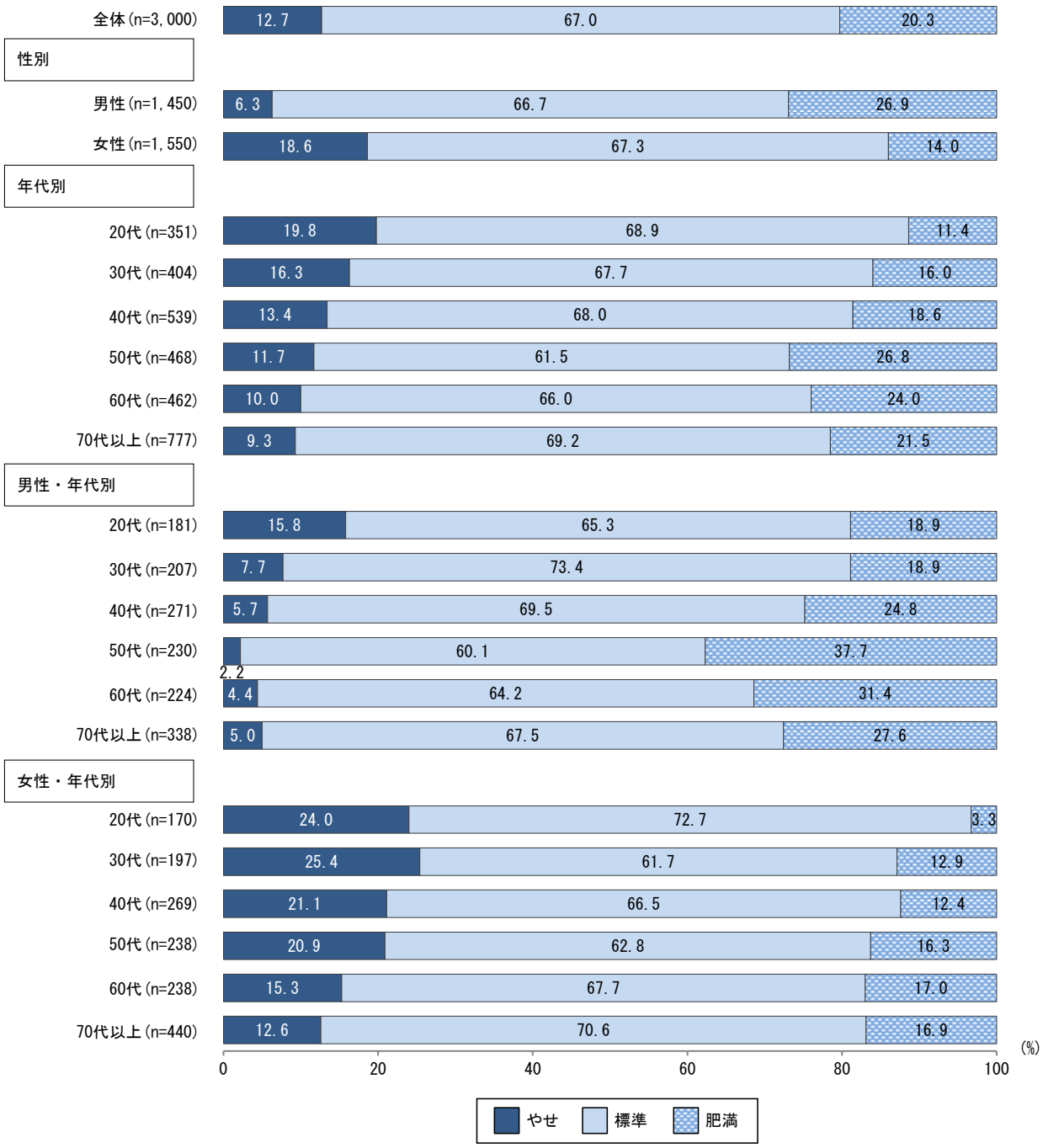
②体重



体重について、平均値は 59.59 kgとなっている。
性別にみると、男性(67.19 kg)が女性(52.49 kg)を 14.7 kg上回っている。
年代別にみると、40 代～60 代で平均値は 60 kg以上となっている。
性年代別にみると、男性 50 代の平均値は 70.73 kgとなっている。女性 20 代を除くすべての年代で平均値は 50 kg台となっている。

③BMI

BMI＝[体重(kg)]÷[身長(m)の２乗]で算出される値。
※やせ:BMI18.5 未満　標準:BMI18.5 以上 BMI25 未満　肥満:BMI25 以上



BMI について、「標準」が 67.0%と最も高く、次いで「肥満」(20.3%)、「やせ」(12.7%)などの順となっている。

性別にみると、「やせ」は女性(18.6%)が男性(6.3%)を 12.3 ポイント、「肥満」は男性(26.9%)が女性(14.0%)を 12.9 ポイント上回っている。

年代別にみると、「やせ」は年代が上がるにつれて低くなる傾向が見られる。また、「肥満」は 50 代～60 代で2割台半ばと高くなっている。

性年代別にみると、「やせ」は男性 20 代で1割台半ば、女性 20 代～30 代で2割台半ば、「肥満」は男性 50 代で約4割、女性 50 代以上で1割台半ばと高くなっている。

Ⅲ.資料

Ⅲ 資料

1 健康ひろしま 21(第3次)、第4次広島県食育推進計画の目標

(1) 生活習慣及び社会環境の改善

区分	項目		対象	策定当初現状値(R6.3)	R6調査	R8調査
栄養・食生活	毎日朝食を食べる県民の割合		20 歳代男性	61.4%	49.3%	54.7%
			20 歳代女性	53.5%	58.9%	54.1%
			30 歳代男性	68.0%	65.4%	62.7%
			30 歳代女性	72.6%	65.6%	66.7%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		20 歳以上	54.8%	49.1%	49.3%
	適正体重を維持している人の割合	肥満(BMI:25 以上)	20～60 歳代男性	28.5%	26.4%	26.7%
			40～60 歳代女性	18.0%	15.7%	15.1%
		やせ(BMI:18.5 未満)	20 歳代女性	25.2%	22.7%	24.0%
	食品の栄養成分表示を知っており、購入時に参考にしている人の割合		成人	37.2%	-	35.1%
	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合		週平均	12.4 回	-	10.9 回
	地域等で共食している人の割合		成人	11.3%	-	15.5%
	農林漁業体験を経験したことがある若い世代(40 歳代以下)の割合		20～40 歳代	30.8%	-	20.5%
	地域の食文化を受け継いでいると思う人の割合		成人	-	-	29.8%
身体活動・運動	日常生活における歩数		20～64 歳男性	7,907 歩	7,061 歩	5,168 歩
			20～64 歳女性	6,951 歩	5,376 歩	4,384 歩
			65 歳以上男性	5,811 歩	5,453 歩	4,726 歩
			65 歳以上女性	4,864 歩	4,936 歩	4,296 歩
	日常生活における目標歩数に達した人の割合		20～64 歳男性	25.3%	24.0%	15.4%
			20～64 歳女性	21.6%	14.7%	11.3%
			65 歳以上男性	23.7%	25.2%	24.6%
			65 歳以上女性	13.7%	17.4%	16.3%
	運動習慣のある人の割合		20～64 歳男性	33.6%	33.8%	35.6%
			20～64 歳女性	25.7%	25.3%	25.1%
			65 歳以上男性	54.5%	54.2%	53.1%
			65 歳以上女性	41.2%	51.2%	51.1%
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合		20 歳以上	38.8%	37.6%	41.1%
	運動するより他のことに時間をつかいたいと思う人の割合		20～64 歳男性	-	-	51.4%
			20～64 歳女性	-	-	61.9%

区分	項目	対象	策定当初現状値（R6.3）	R6調査	R8調査
休養	睡眠による休養が十分に取れていない人の割合	20 歳以上	21.1%	33.6%	40.1%
	睡眠時間を確保するより他のことに時間をつかいたいと思う人の割合	20～64 歳男性	-	-	30.8%
		20～64 歳女性	-	-	22.9%
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	14.7%	14.1%	12.0%
		女性	10.5%	10.7%	10.3%
たばこ	喫煙する人の割合	男性	20.7%	20.4%	21.4%
		女性	6.1%	7.3%	7.7%

（2） 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

区分	項目	対象	策定当初現状値（R6.3）	R6調査	R8調査
COPD	COPD の認知度	成人	56.8%	47.7%	51.0%

（3） 個人の健康を支え、守るための社会環境の整備

区分	項目	対象	策定当初現状値（R6.3）	R6調査	R8調査
こころの健康	精神的な不調が原因で日常生活に影響がある人の割合	20～30 歳代女性	33.0%	26.3%	33.7%
社会とのつながり、多様な主体による健康づくり	日ごろから健康に気をつけるようにしている人の割合	20～64 歳女性	21.5%	19.1%	20.4%
	居住地域でお互いに支え合っていると思う県民の割合	20 歳以上	24.2%	16.1%	15.4%
	社会参加活動を行っている県民の割合の増加	20 歳以上	37.2%	24.3%	25.7%
自然に健康になれる環境づくり	望まない受動喫煙の機会を有する人の割合の減少	-	29.5%	29.2%	30.5%

2 調査票

必須			
Q1		SA	あなたが今お住まいの市町を教えてください。
		1	広島市中区
		2	広島市東区
		3	広島市南区
		4	広島市西区
		5	広島市安佐南区
		6	広島市安佐北区
		7	広島市安芸区
		8	広島市佐伯区
		9	呉市
		10	竹原市
		11	三原市
		12	尾道市
		13	福山市
		14	府中市
		15	三次市
		16	庄原市
		17	大竹市
		18	東広島市
		19	廿日市市
		20	安芸高田市
		21	江田島市
		22	安芸郡 府中町
		23	安芸郡 海田町
		24	安芸郡 熊野町
		25	安芸郡 坂町
		26	山県郡 安芸太田町
		27	山県郡 北広島町
		28	豊田郡 大崎上島町
		29	世羅郡 世羅町
		30	神石郡 神石高原町
		31	その他
		終了条件	
		No	条件名 / 条件式
		1	広島県外 / (Q1 or 31)

改ページ

必須			
Q2		SA	あなたの性別を教えてください。
		1	男
		2	女

改ページ

必須			
Q3		短文FA	あなたの年齢を教えてください。（令和8年4月1日時点の満年齢）
			例）現在30歳で4/2～回答時点までの間に誕生日を迎えられた方の場合は29歳となります。
		1	[FA]【必須】(数字小数不可)(整数7桁まで)歳
		終了条件	
		No	条件名 / 条件式
		2	年齢対象外 / (((Q3_1 val) < 20) OR ((Q3_1 val) >= 100))

改ページ

必須			
Q4		SA	世帯構造について教えてください。
		1	単身
		2	夫婦（パートナー）のみ
		3	夫婦（パートナー）と未婚の子
		4	夫婦（パートナー）と親
		5	三世代世帯
		6	その他[FA](回答必須)(入力制限なし)(200文字まで)

改ページ

必須			
Q5		SA	現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。
		1	ある
		2	ない

改ページ

必須	(Q5 or 1)		
			Q5で健康上の問題で日常生活に影響があると回答された方にお尋ねします。
Q6		SA	それはなぜですか？もっとも大きい原因を教えてください。
		1	病気やけが、障害があるから
		2	病気やけがではないが、身体的な不調を感じるから
		3	病気やけがではないが、精神的（メンタル）な不調を感じるから
		4	これといった原因はない
		5	その他[FA](回答必須)(入力制限なし)(200文字まで)

改ページ

必須	(Q5 or 1)		
			Q5で健康上の問題で日常生活に影響があると回答された方にお尋ねします。
Q7		MA	それはどのようなことに影響がありますか。（複数回答）
		1	日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）
		2	外出（時間や作業量などが制限される）
		3	仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）
		4	運動（スポーツを含む）
		5	その他[FA](回答必須)(入力制限なし)(200文字まで)

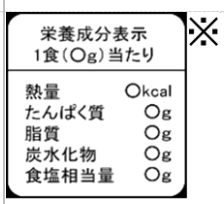
改ページ

必須			
Q8		SA	あなたの現在の健康状態はいかがですか。
		1	よい
		2	まあよい
		3	ふつう
		4	あまりよくない
		5	よくない

改ページ

必須			
Q9		SA	日頃から健康に気をつけるよう意識していますか。
		1	気をつけている
		2	どちらかといえば気をつけている
		3	どちらかといえば気をつけていない
		4	気をつけていない

改ページ

必須			
Q10		MA	健康に関するＩＣＴツール※を活用していますか。（複数回答）
			※ＩＣＴツール スマートフォンのアプリや、情報通信技術を利用したもの。 ※ウェアラブル端末 小型の携帯型コンピュータの一種で、パソコンやスマートフォンとは違い、体に身につけて持ち運び、そのままの状態で使用できるもの。腕時計型（スマートウォッチ）や眼鏡型（スマートグラス）、指輪型などを指す。
		1	健康に関するアプリ（歩数、体重、食事記録、睡眠記録等）を活用している
		2	ウェアラブル端末※を活用している
		3	スマートフォンと連動した体重計を活用している
		4	その他のＩＣＴツールを活用している（1～3以外）[FA](回答必須)(入力制限なし)(200文字まで)
		5	活用していない(排他)
			改ページ
必須			
Q11		マトリクス	次のことについて、日頃どのように思いますか。
			【質問アイテム】
SA		1	運動するよりも、他のことに時間をつかいたいと思う。　必須
SA		2	睡眠時間を確保するより、他のことに時間をつかいたいと思う。　必須
			【選択肢】
		1	そう思う
		2	ややそう思う
		3	あまりそう思わない
		4	そう思わない
			改ページ
必須			
Q12		SA	ふだん朝食を食べますか。
		1	毎日食べる
		2	週に4～5回は食べる
		3	週に2～3回は食べる
		4	ほとんど食べない
			改ページ
必須			
Q13		SA	主食・主菜・副菜※を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。
			※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。 ※「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。 ※「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。
		1	ほとんど毎日
		2	週に4～5日
		3	週に2～3日
		4	ほとんどない
			改ページ
必須			
Q14		SA	加工食品等に表示されている「栄養成分表示」を知っていますか。
			※食品表示法により、容器包装に入れて販売する「加工食品」や「添加物」に「栄養成分表示」が義務付けられました。表示には決まりがあり、食塩相当量などを表示しなければなりません。
		1	知っており、購入時に参考にしている
		2	知っているが、購入時に特に参考にはしていない
		3	知らない（見たことがない、意識したことがない）
			 ※
			改ページ

必須	(Q4 or 2~6)		
			Q4の世帯構造で単身者以外を選択した方にお尋ねします。
Q15		SA	朝食または夕食を、家族とともに食べることは１週間にどのくらいありますか。
		1	ほとんど毎日食べる
		2	週に４～５日食べる
		3	週に２～３日食べる
		4	週に１日程度食べる
		5	ほとんど食べない
改ページ			
必須			
Q16		SA	地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。
		1	そう思う
		2	どちらかというとそう思う
		3	どちらともいえない
		4	どちらかというと思わない
		5	思わない
改ページ			
必須			
Q17		SA	地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に、過去１年間のうちに参加したことがありますか。
		1	参加したことがある
		2	参加したことはない
改ページ			
必須			
Q18		SA	農林漁業体験※に参加したことがありますか。
			※農林漁業体験の例：収穫体験、田植え、稲刈り、地引網など
		1	ある
		2	ない
改ページ			
必須			
Q19		SA	あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた調理や味、食事の作法などといった「食文化」を受け継いでいると思いますか。
		1	受け継いでいると思う
		2	受け継いでいると思わない
改ページ			
必須			
Q20		短文FA	1週間あたりの運動日数は何日くらいですか。また、運動を行う日の平均運動時間について教えてください。
		1	1週間あたりの運動日数[FA]【必須】(数字小数不可)(制限あり:0以上7以内)日
		2	運動を行う日の平均運動時間※（分）[FA]【必須】(数字小数不可)(制限あり:0以上1440以内)分
			※運動時間は分単位でお答えください。 例）1時間半 → 90分
改ページ			

必須			
Q20-1		SA	運動の継続年数について教えてください。
		1	1年未満
		2	1年以上
		3	運動をしていない

改ページ

必須			
Q21		短文FA	ここ1週間（日曜・祝日を除く）で1日あたりどのくらいの時間歩いていますか。また1日あたり平均して何歩程度歩いていますか。（歩数が不明な場合は空欄としてください。）
		1	ここ1週間の1日あたりの歩く時間※（分）[FA]【必須】(数字小数不可)(制限あり:0以上1440以内)分
		2	ここ1週間の1日あたりの歩く歩数[FA](数字小数不可)(整数7桁まで)歩
			※歩く時間は分単位でお答えください。 例）1時間半 → 90分

改ページ

必須			
Q22		SA	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていましたか。
		1	言葉も意味もよく知っていた
		2	言葉も知っていたし、意味も大抵知っていた
		3	言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
		4	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
		5	言葉も意味も知らなかった

改ページ

必須				
Q23		マトリクス	骨の健康づくりに関する次のことについて、知っていますか。	
			【質問アイテム】	
SA		1	骨量のピークは20歳ごろである	必須
SA		2	若いころの食生活や運動習慣は将来の骨折の予防に関係がある	必須
SA		3	加齢や閉経によって女性ホルモンが減少することで、骨がもろくなる	必須
SA		4	骨粗鬆症は治療ができ、将来の骨折を予防できる	必須
			【選択肢】	
		1	知っている	
		2	知らない	

改ページ

必須			
Q24		SA	「フレイル」という言葉やその意味を知っていましたか。
		1	言葉も意味もよく知っていた
		2	言葉も知っていたし、意味も大抵知っていた
		3	言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
		4	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
		5	言葉も意味も知らなかった

改ページ

必須			
Q25		SA	ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。
		1	充分とれている
		2	まあまあとれている
		3	あまりとれていない
		4	まったくとれていない

改ページ

必須			
Q26		SA	週に何日お酒を飲みますか。
		1	毎日
		2	週5～6日
		3	週3～4日
		4	週1～2日
		5	月1～3日
		6	やめた（1年以上）
		7	ほとんど飲まない（飲めない）
		8	まったく飲まない

選択肢表示条件 （前提条件 全て非表示）

No	条件式	表示項目
1	((Q3_1 val) >= 21)	6.やめた（1年以上）
2	(性別 or 男性,女性)	1.毎日
		2.週5～6日
		3.週3～4日
		4.週1～2日
		5.月1～3日
		7.ほとんど飲まない（飲めない）
		8.まったく飲まない

改ページ

必須	(Q26 or 1~5)		
			Q26でお酒を飲むと回答された方にお尋ねします。
Q27		SA	1日にどのくらいの量※を飲みますか。
			※清酒1合（180ml）の換算率 ・ビール・発泡酒で中瓶1本（500ml） ・焼酎20度（135ml）、35度（80ml） ・ワイン2杯（240ml） ・チュウハイ7度（350ml） ・ウイスキーダブル1杯（60ml）
		1	1合（180ml）未満
		2	1合以上2合（360ml）未満
		3	2合以上3合（540ml）未満
		4	3合以上4合（720ml）未満
		5	4合以上5合（900ml）未満
		6	5合（900ml）以上

改ページ

必須			
Q28		SA	あなたはたばこ※を吸いますか。
			※たばことは、紙巻きたばこ、加熱式たばこ、その他のことをいう（電子たばこは含まない）。
		1	毎日吸っている
		2	時々吸う日がある
		3	以前は吸っていたが1か月以上吸っていない
		4	吸わない

改ページ

必須			
Q29		SA	「受動喫煙」とは、他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることをいいます。あなたは、ここ3ヶ月くらいで受動喫煙にあったことがありますか。
		1	ある
		2	ない
改ページ			
必須			
Q30		SA	たばこが原因とされている慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）という病気を知っていますか。
		1	どんな病気かよく知っている
		2	名前は聞いたことがある
		3	知らない
改ページ			
必須			
Q31		SA	腎臓の働きが低下する慢性腎臓病（ＣＫＤ）という病気を知っていますか。
		1	どんな病気かよく知っている
		2	名前は聞いたことがある
		3	知らない
改ページ			
必須			
Q32		MA	どのような社会活動（就労・就学を含む）を行っていますか。（複数回答） （行っていない場合は「8.参加していない」を選んでください。）
		1	就労
		2	就学
		3	自治会・町内会や地域行事への参加
		4	ボランティア活動
		5	スポーツや趣味関係のグループ活動（社会人チーム、地域のクラブ活動、サークル、サロンなど）
		6	通いの場
		7	その他のグループ活動[FA](回答必須)(入力制限なし)(200文字まで)
		8	参加していない(排他)
改ページ			
必須			
Q33		SA	あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。
		1	強い方だと思う
		2	どちらかといえば強い方だと思う
		3	どちらかといえば弱い方だと思う
		4	弱い方だと思う
		5	わからない
改ページ			
必須			
Q34		短文FA	あなたの身長と体重の直近の測定数値を教えてください。 （※小数点以下第1位まで記入してください。）
		1	身長[FA]【必須】(数字小数可)(制限あり:1以上999以内)cm
		2	体重[FA]【必須】(数字小数可)(制限あり:1以上999以内)kg
アンケート終了			

令和8年度　広島県県民健康意識調査　報告書
令和8年9月

広島県　健康福祉局　健康づくり推進課
〒730-8511　広島市中区基町 10 番 52 号
ＴＥＬ:082-513-3214　ＦＡＸ:082-223-3573