

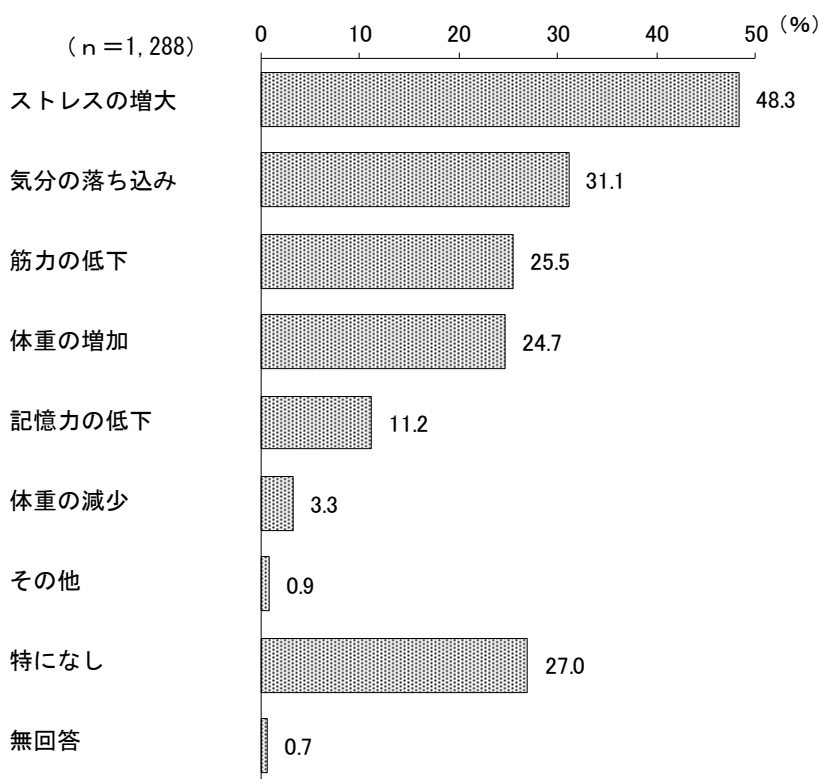
## 12 生活習慣等や健康意識について

### (1) 新型コロナウイルス感染拡大による心身の状態の変化

問32 新型コロナウイルス感染症拡大前と現在を比較して、心身の状態に変化はありましたか。  
次の中からいくつでも選んでください。

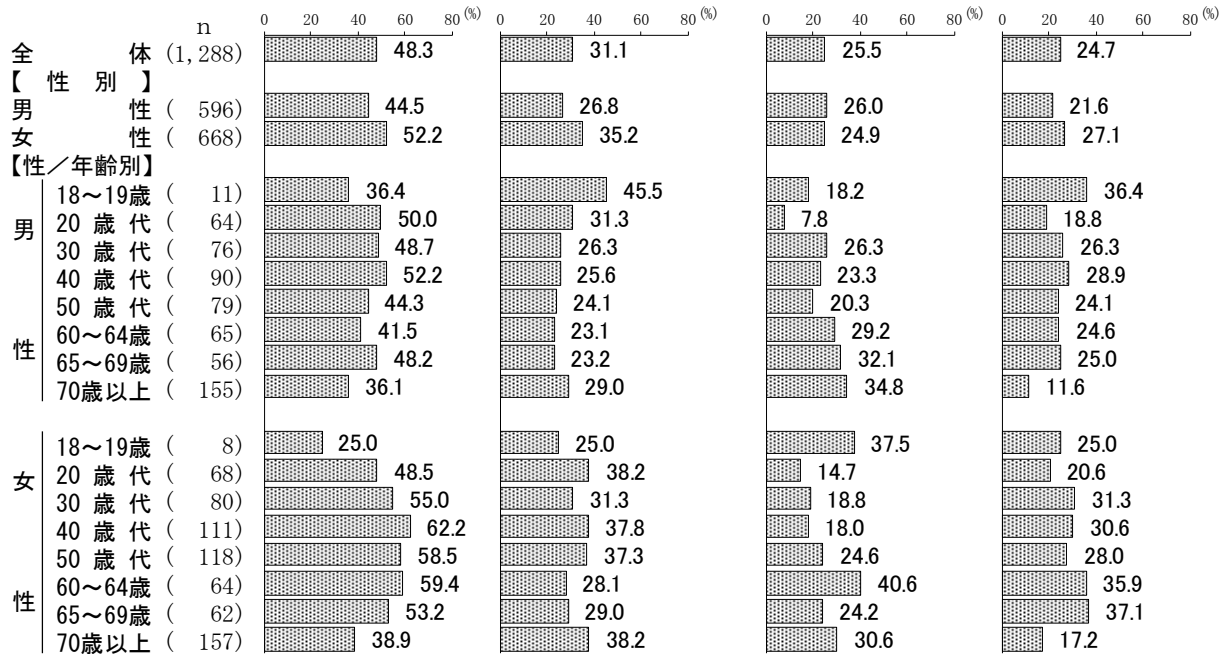
[n=1,288]

1	体重の増加	24.7%	5	気分の落ち込み	31.1%
2	体重の減少	3.3	6	記憶力の低下	11.2
3	筋力の低下	25.5	7	その他	0.9
4	ストレスの増大	48.3	8	特になし	27.0
				(無回答)	0.7

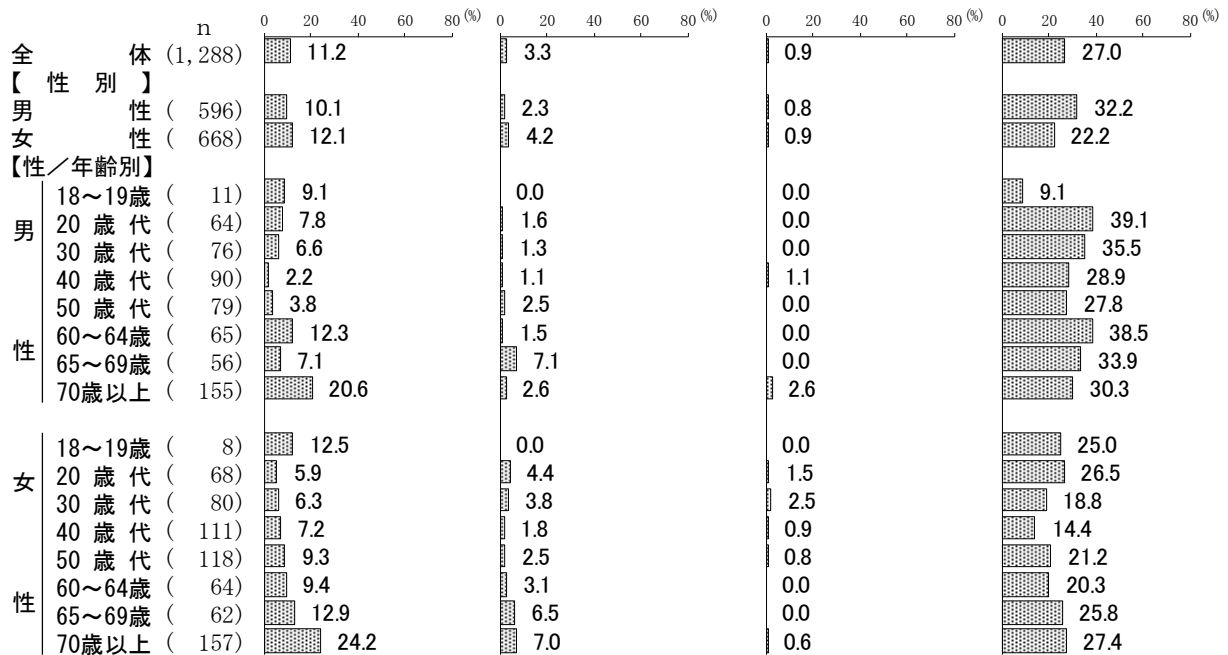


全体で見ると、「ストレスの増大」(48.3%)が5割近くで最も高く、次いで「気分の落ち込み」(31.1%)、「筋力の低下」(25.5%)、「体重の増加」(24.7%)、「記憶力の低下」(11.2%)の順となっている。一方、「特になし」は27.0%となっている。

[性別・性／年齢別] □ストレスの増大 □気分の落ち込み □筋力の低下 □体重の増加



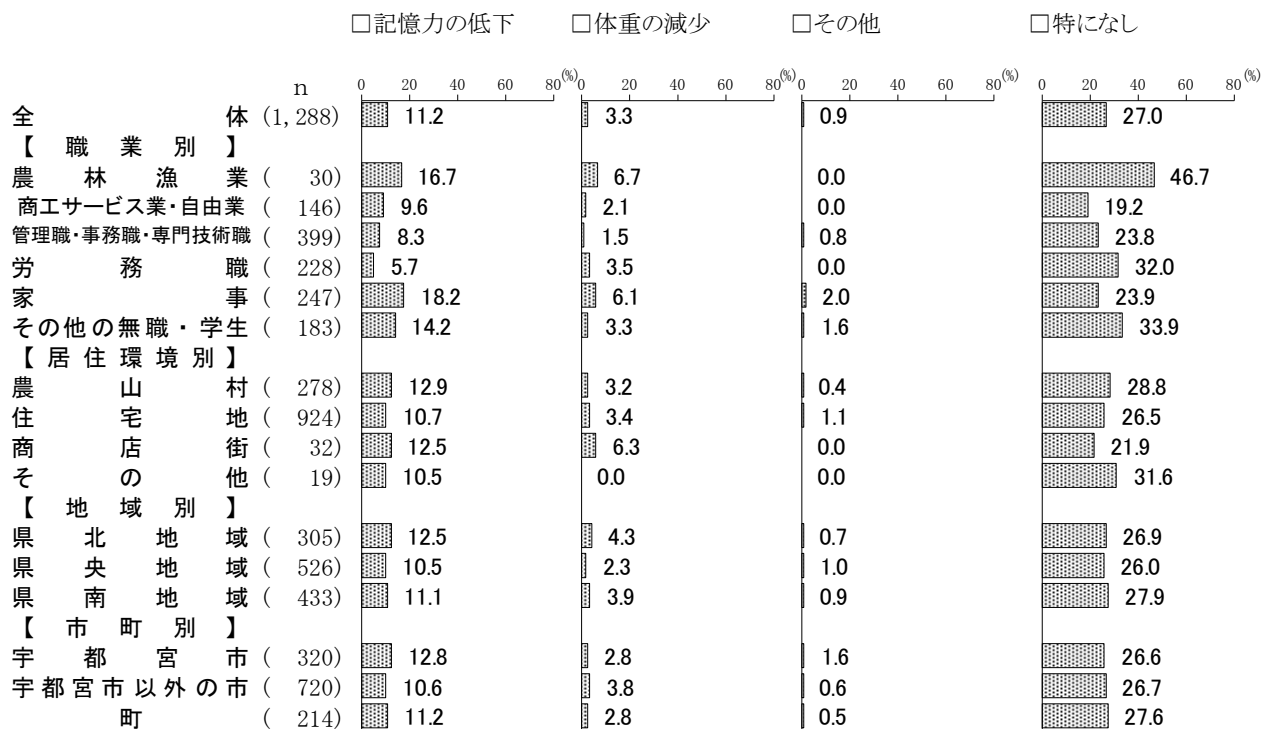
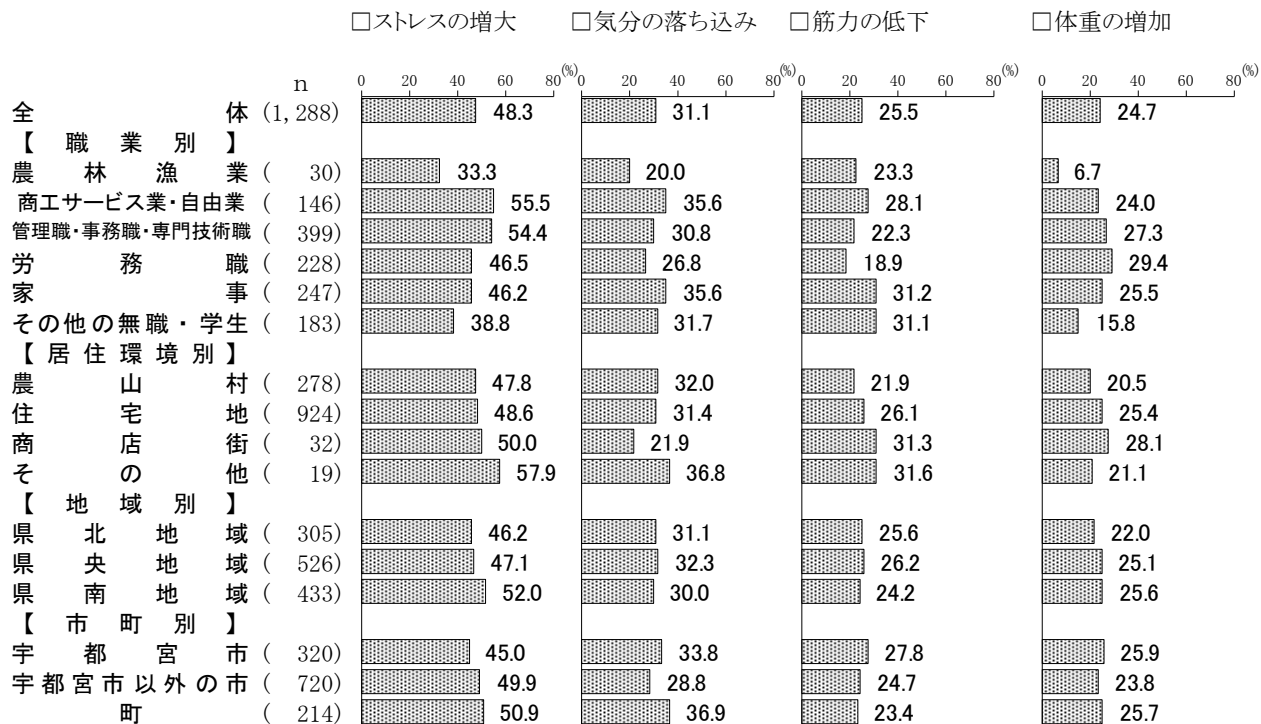
□記憶力の低下 □体重の減少 □その他 □特になし



性別で見ると、「ストレスの増大」では〈女性〉(52.2%)が〈男性〉(44.5%)より7.7ポイント高くなっている。「気分の落ち込み」では〈女性〉(35.2%)が〈男性〉(26.8%)より8.4ポイント高くなっている。「特になし」では〈男性〉(32.2%)が〈女性〉(22.2%)より10.0ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「ストレスの増大」では〈女性40歳代〉が62.2%と高くなっている。「筋力の低下」では〈女性60~64歳〉が40.6%、〈男性70歳以上〉が34.8%と高くなっている。一方、「特になし」では〈男性20歳代〉が39.1%、〈男性60~64歳〉が38.5%と高くなっている。

[職業別・居住環境別・地域別・市町別]



職業別で見ると、「ストレスの増大」では〈商工サービス業・自由業〉が55.5%、〈管理職・事務職・専門技術職〉が54.4%と高くなっている。「気分の落ち込み」では〈商工サービス業・自由業〉及び〈家事〉がともに35.6%と高くなっている。一方、「特になし」では〈農林漁業〉が46.7%、〈その他の無職・学生〉が33.9%、〈労務職〉が32.0%と高くなっている。

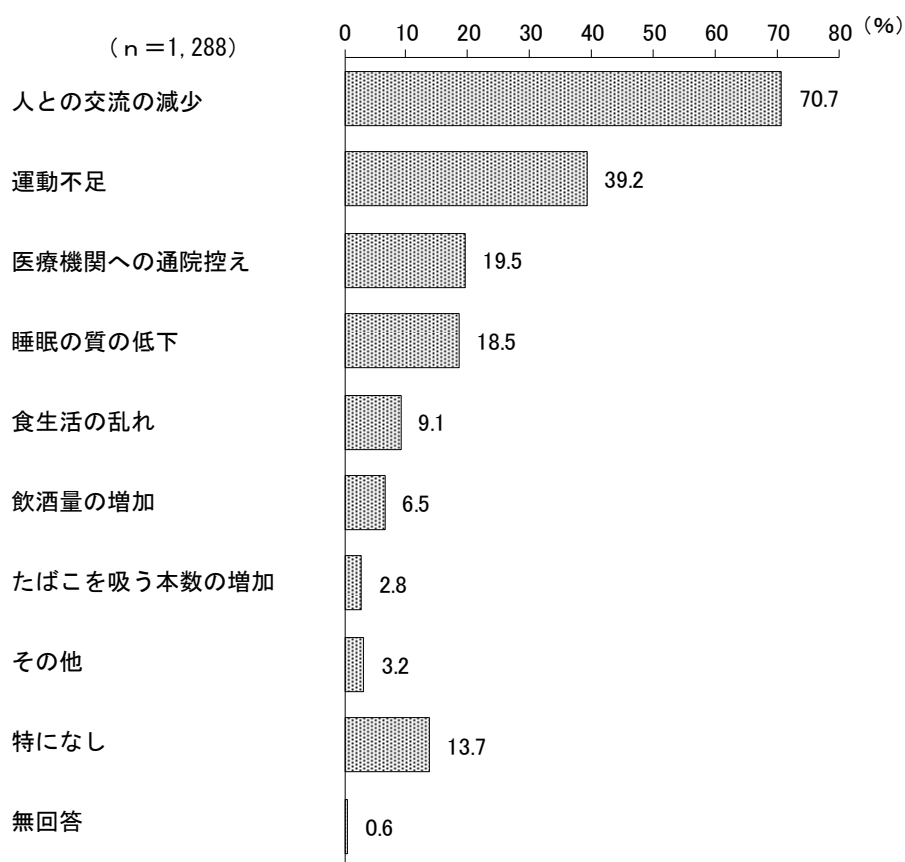
居住環境別・地域別・市町別では、大きな傾向の違いはみられない。

## (2) 新型コロナウイルス感染拡大による生活面の変化

問33 新型コロナウイルス感染症拡大前と現在を比較して、生活面で変化はありましたか。次の中からいくつでも選んでください。

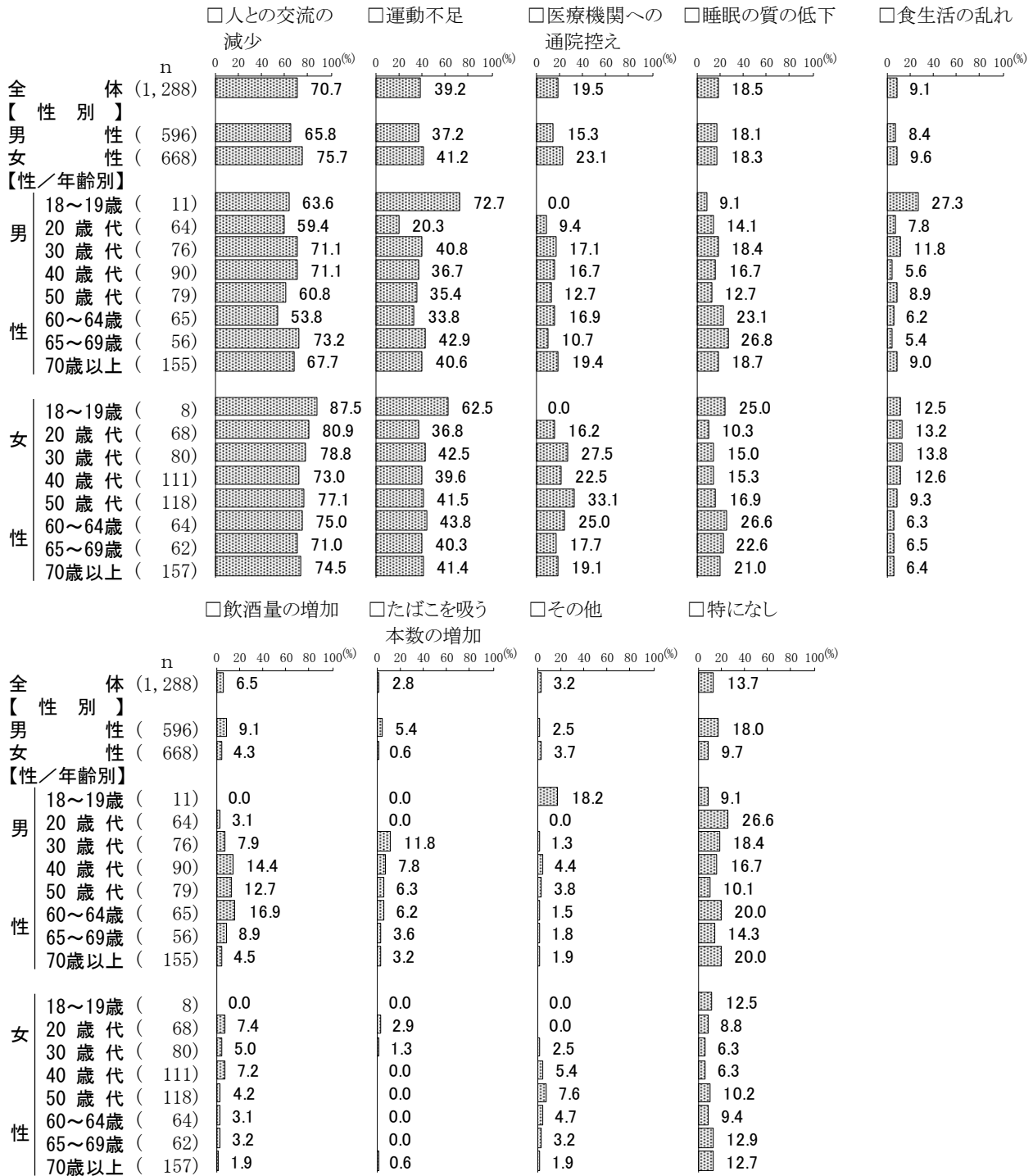
[n=1,288]

1	運動不足	39.2%	6	医療機関への通院控え	19.5%
2	食生活の乱れ	9.1	7	人との交流の減少	70.7
3	たばこを吸う本数の増加	2.8	8	その他	3.2
4	飲酒量の増加	6.5	9	特になし	13.7
5	睡眠の質の低下	18.5		(無回答)	0.6



全体で見ると、「人との交流の減少」(70.7%)がほぼ7割で最も高く、次いで「運動不足」(39.2%)、「医療機関への通院控え」(19.5%)、「睡眠の質の低下」(18.5%)、「食生活の乱れ」(9.1%)の順となっている。一方、「特になし」は13.7%となっている。

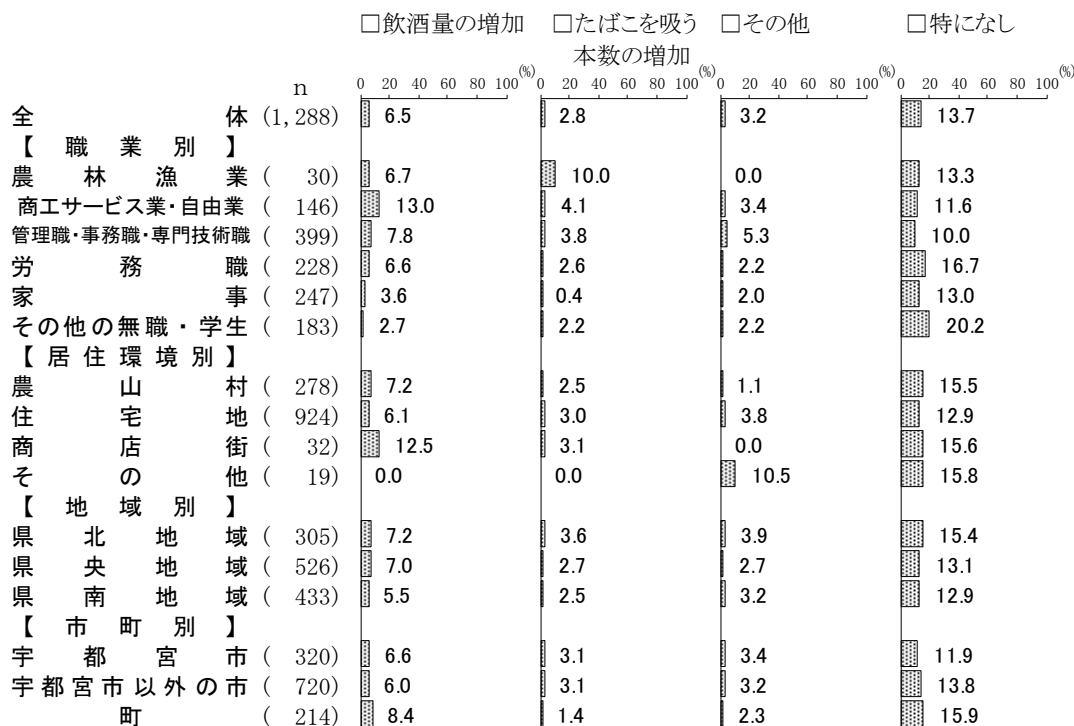
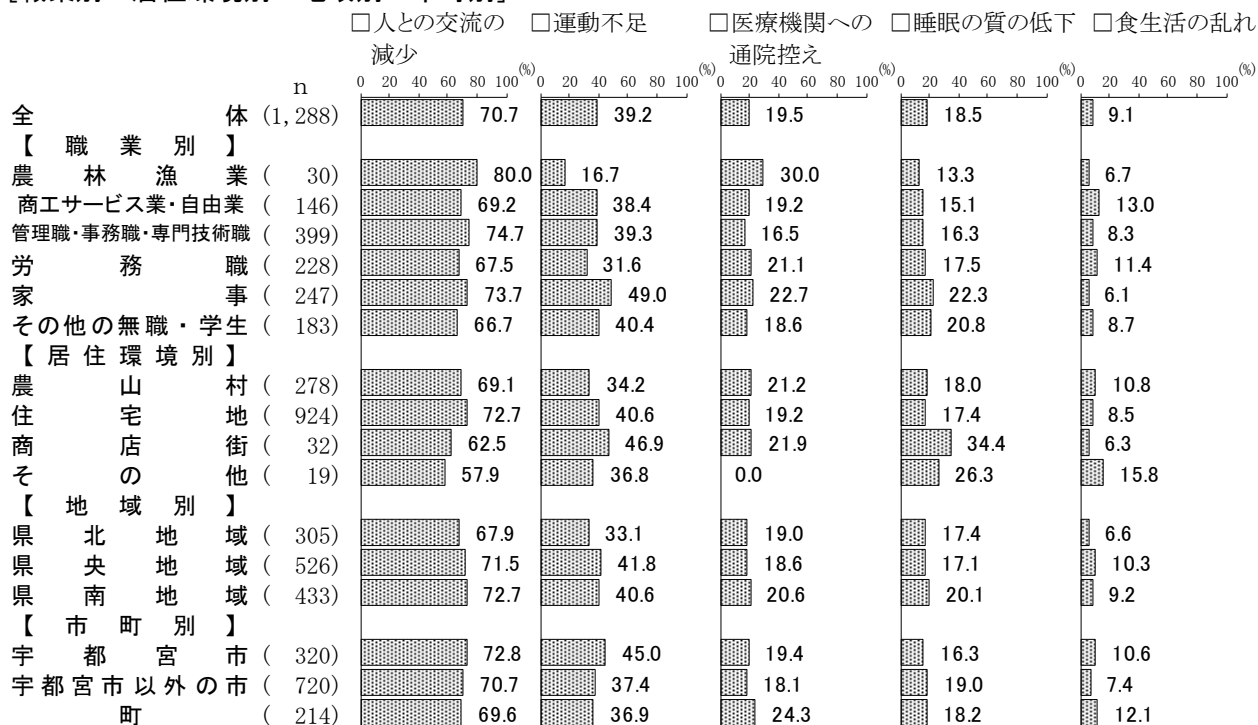
[性別・性／年齢別]



性別で見ると、「人との交流の減少」では〈女性〉(75.7%)が〈男性〉(65.8%)より9.9ポイント高くなっている。一方、「特になし」では〈男性〉(18.0%)が〈女性〉(9.7%)より8.3ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「医療機関への通院控え」では〈女性50歳代〉が33.1%と高くなっている。「睡眠の質の低下」では〈男性65~69歳〉が26.8%、〈女性60~64歳〉が26.6%と高くなっている。一方、「特になし」では〈男性20歳代〉が26.6%と高くなっている。

[職業別・居住環境別・地域別・市町別]



職業別でみると、「運動不足」では〈家事〉が49.0%と高くなっている。「睡眠の質の低下」では〈家事〉が22.3%、〈その他の無職・学生〉が20.8%と高くなっている。一方、「特になし」では〈その他の無職・学生〉が20.2%と高くなっている。

居住環境別でみると、「人との交流の減少」では〈住宅地〉が72.7%と高くなっている。

地域別でみると、「運動不足」では〈県北地域〉が33.1%で他の地域と比べて低くなっている。

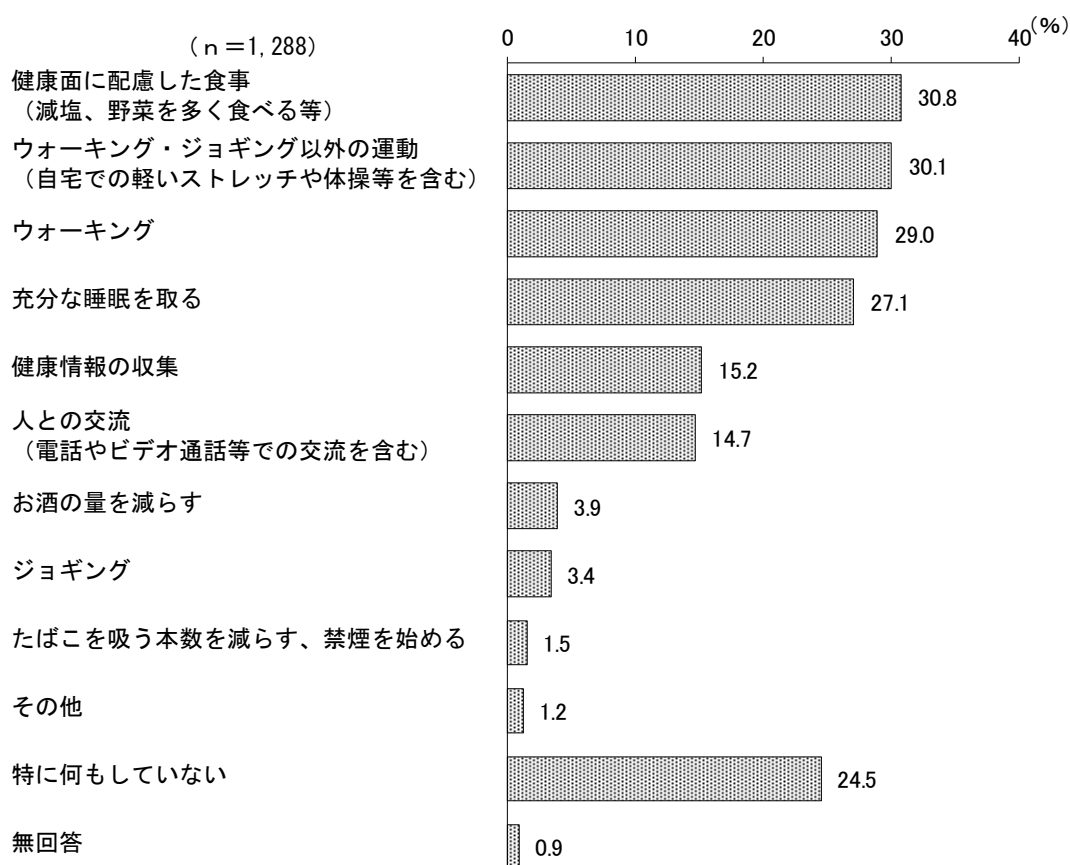
市町別でみると、「運動不足」では〈宇都宮市〉が45.0%と高くなっている。

### (3) コロナ禍において心身の健康づくりのために取り組んでいること

問34 コロナ禍において、現在、心身の健康づくりのために意識して取り組んでいることはありますか。次の中からいくつでも選んでください。

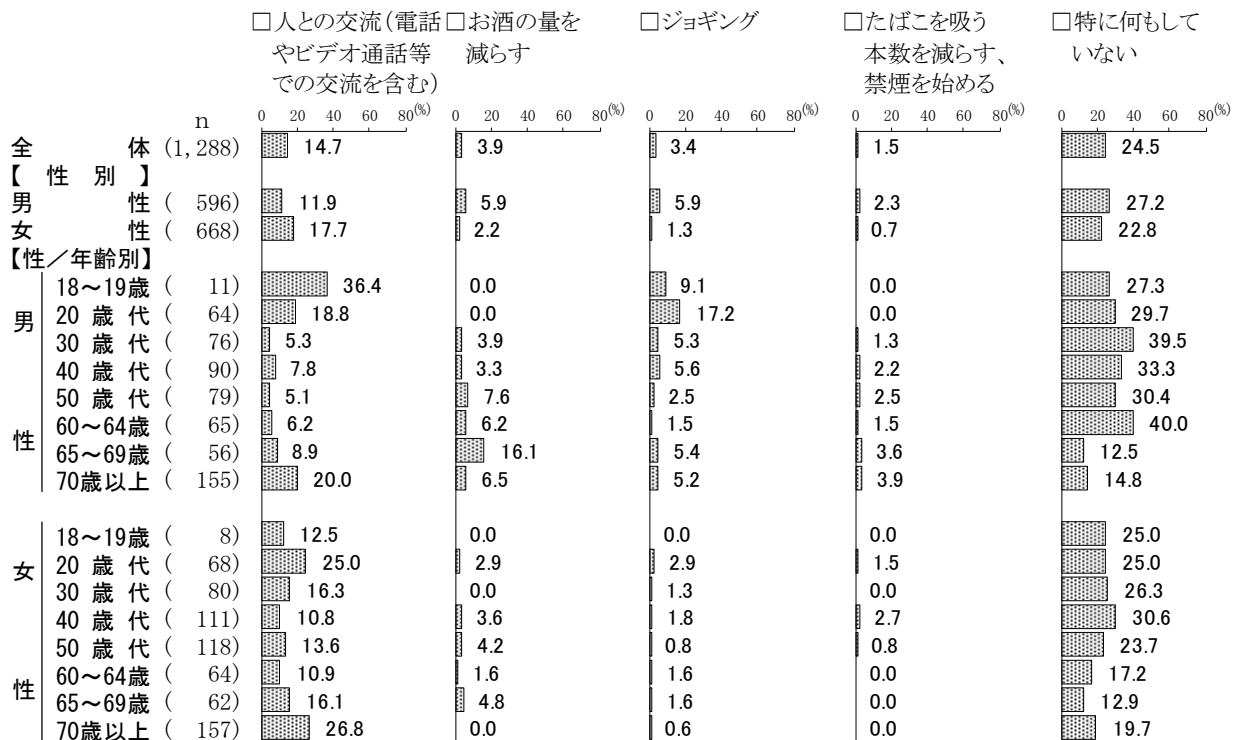
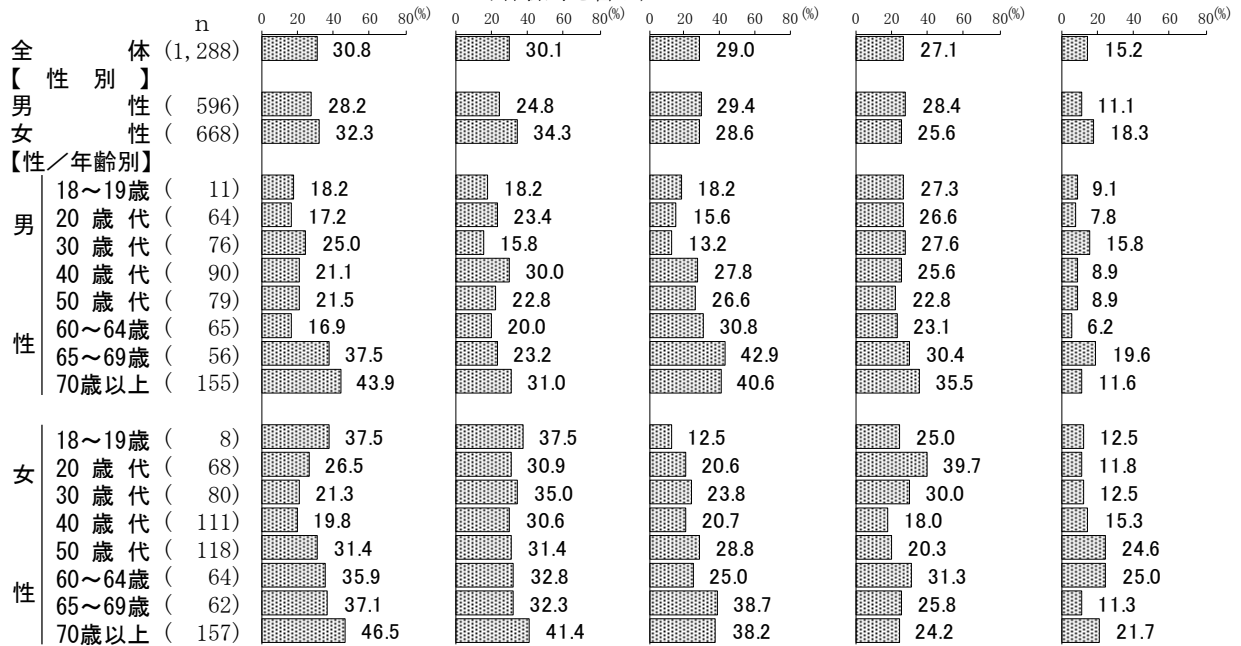
[n=1,288]

1	ウォーキング	29.0%	6	お酒の量を減らす	3.9%
2	ジョギング	3.4	7	十分な睡眠を取る	27.1
3	1・2以外の運動（自宅での軽いストレッチや体操等を含む）	30.1	8	人との交流（電話やビデオ通話等での交流を含む）	14.7
4	健康面に配慮した食事（減塩、野菜を多く食べる等）	30.8	9	健康情報の収集	15.2
5	たばこを吸う本数を減らす、禁煙を始める	1.5	10	その他	1.2
			11	特に何もしていない	24.5
				(無回答)	0.9



全体で見ると、「健康面に配慮した食事（減塩、野菜を多く食べる等）」（30.8%）がほぼ3割で最も高く、次いで「ウォーキング・ジョギング以外の運動（自宅での軽いストレッチや体操等を含む）（以下『ウォーキング・ジョギング以外の運動』とする。）」（30.1%）、「ウォーキング」（29.0%）、「十分な睡眠を取る」（27.1%）、「健康情報の収集」（15.2%）の順となっている。一方、「特に何もしていない」は24.5%となっている。

【性別・性／年齢別】 □健康面に配慮した食事(減塩、野菜を多く食べる等) □ウォーキング・ジョギング以外の運動(自宅での軽いストレッチや体操等を含む) □ウォーキング □十分な睡眠を取る □健康情報の収集

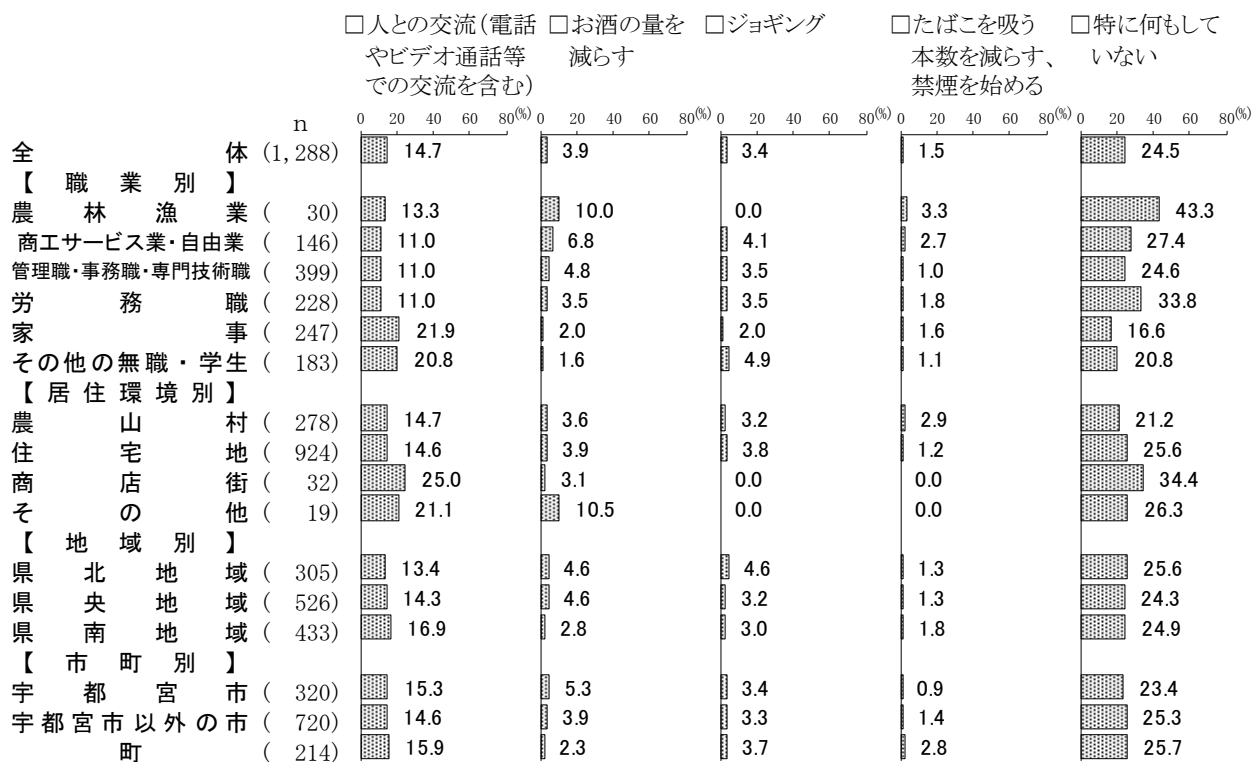
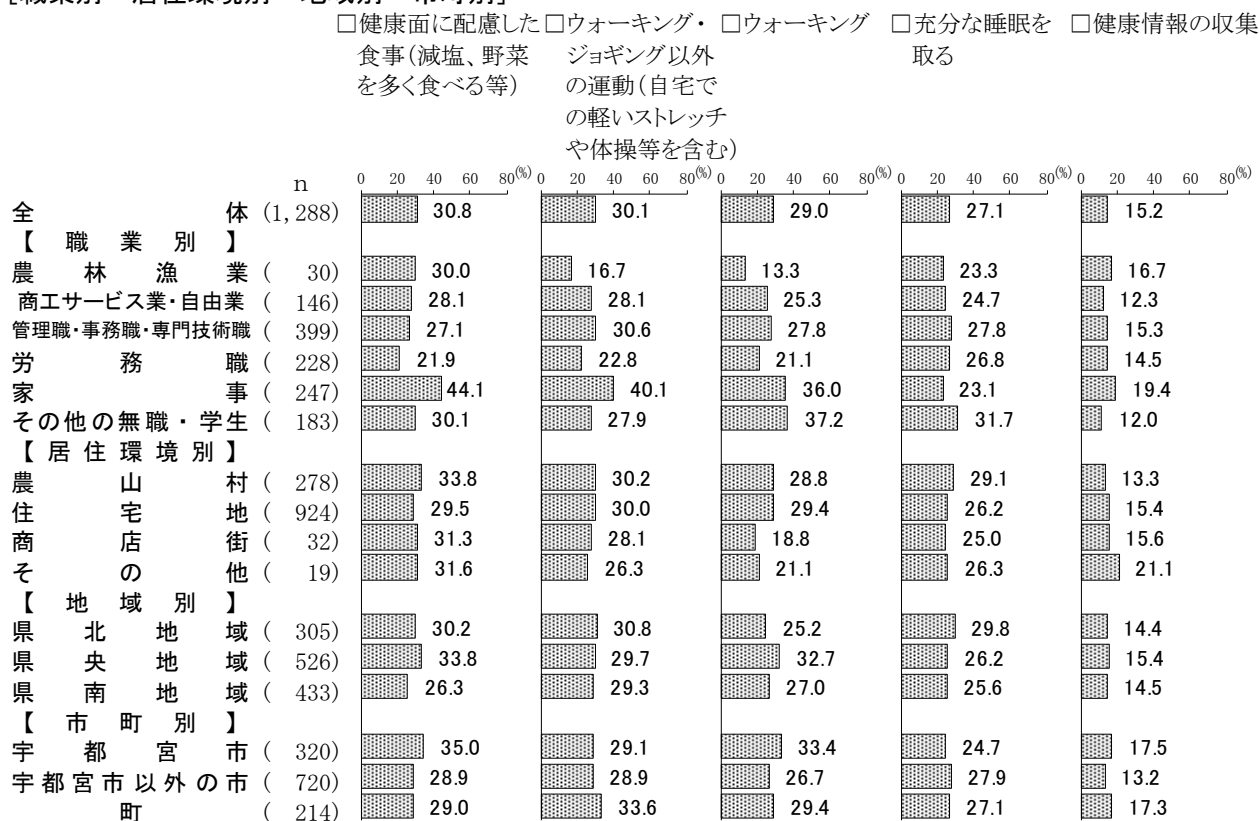


性別でみると、『ウォーキング・ジョギング以外の運動』では〈女性〉(34.3%)が〈男性〉(24.8%)より9.5ポイント高くなっている。「健康情報の収集」では〈女性〉(18.3%)が〈男性〉(11.1%)より7.2ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「健康面に配慮した食事(減塩、野菜を多く食べる等)」では〈女性70歳以上〉が46.5%、〈男性70歳以上〉が43.9%と高くなっている。『ウォーキング・ジョギング以外の運動』では〈女性70歳以上〉が41.4%と高くなっている。「ウォーキング」では〈男性65~69歳〉が42.9%、〈男性70歳以上〉が40.6%と高くなっている。「健康情報の収集」では〈女性60~64歳代〉が25.0%、〈女性50歳代〉が24.6%と高くなっている。一方、「特に何もしていない」では〈男性60~64歳〉が40.0%、〈男性30歳代〉が39.5%と高くなっている。



[職業別・居住環境別・地域別・市町別]



職業別でみると、「健康面に配慮した食事（減塩、野菜を多く食べる等）」では〈家事〉が44.1%と高くなっている。『ウォーキング・ジョギング以外の運動』では〈家事〉が40.1%と高くなっている。「ウォーキング」では〈その他の無職・学生〉が37.2%、〈家事〉が36.0%と高くなっている。

居住環境別でみると、「特に何もしていない」では〈商店街〉が34.4%と高くなっている。

地域別でみると、「ウォーキング」では〈県央地域〉が32.7%で他の地域と比べて高くなっている。

市町別でみると、「健康面に配慮した食事（減塩、野菜を多く食べる等）」では〈宇都宮市〉が35.0%で他の市町と比べて高くなっている。

#### (4) 健康寿命について

問35 あなたは、何歳まで健康で長生きしたいと思いますか。次の中から1つ選んでください。

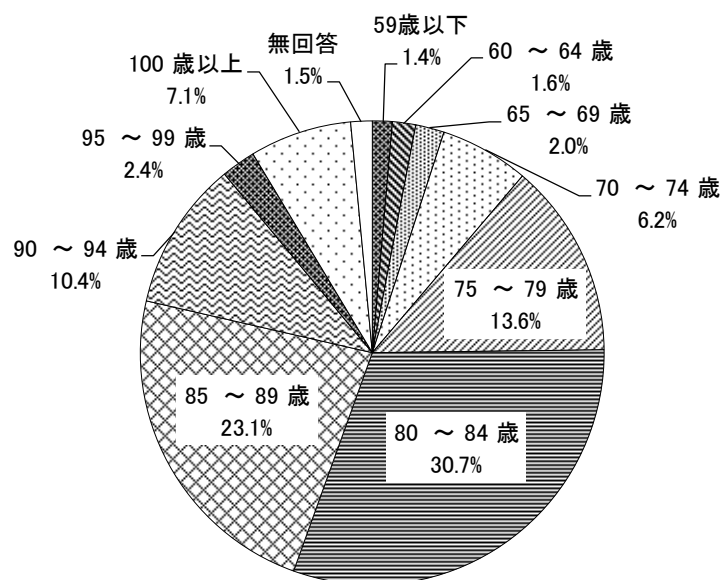
【参考】本県の平均寿命 (2015年調査) 男性80.10年、女性86.24年

本県の健康寿命(※) (2016年調査) 男性72.12年、女性75.73年

※ 「健康寿命」とは、寝たきりになったり、介護が必要になるなど、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。

[n=1,288]

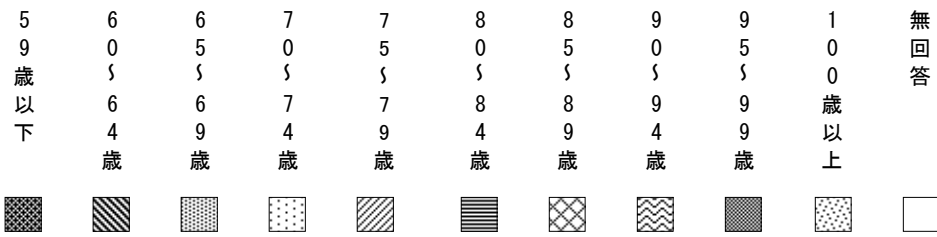
1	59歳以下	1.4%	6	80～84歳	30.7%
2	60～64歳	1.6%	7	85～89歳	23.1%
3	65～69歳	2.0%	8	90～94歳	10.4%
4	70～74歳	6.2%	9	95～99歳	2.4%
5	75～79歳	13.6%	10	100歳以上	7.1%
				(無回答)	1.5%



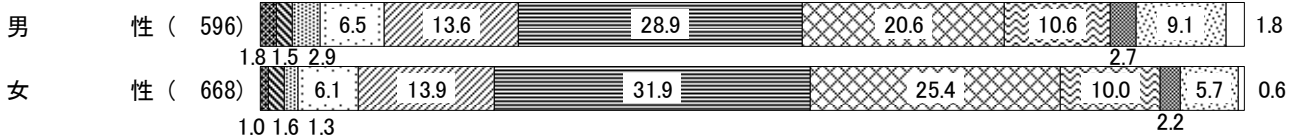
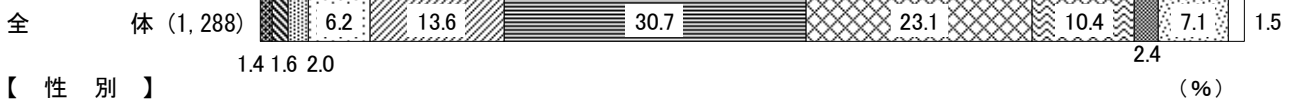
(n=1,288)

全体でみると、「80～84歳」(30.7%)がほぼ3割で最も高く、次いで「85～89歳」(23.1%)、「75～79歳」(13.6%)、「90～94歳」(10.4%)、「100歳以上」(7.1%)の順となっている。

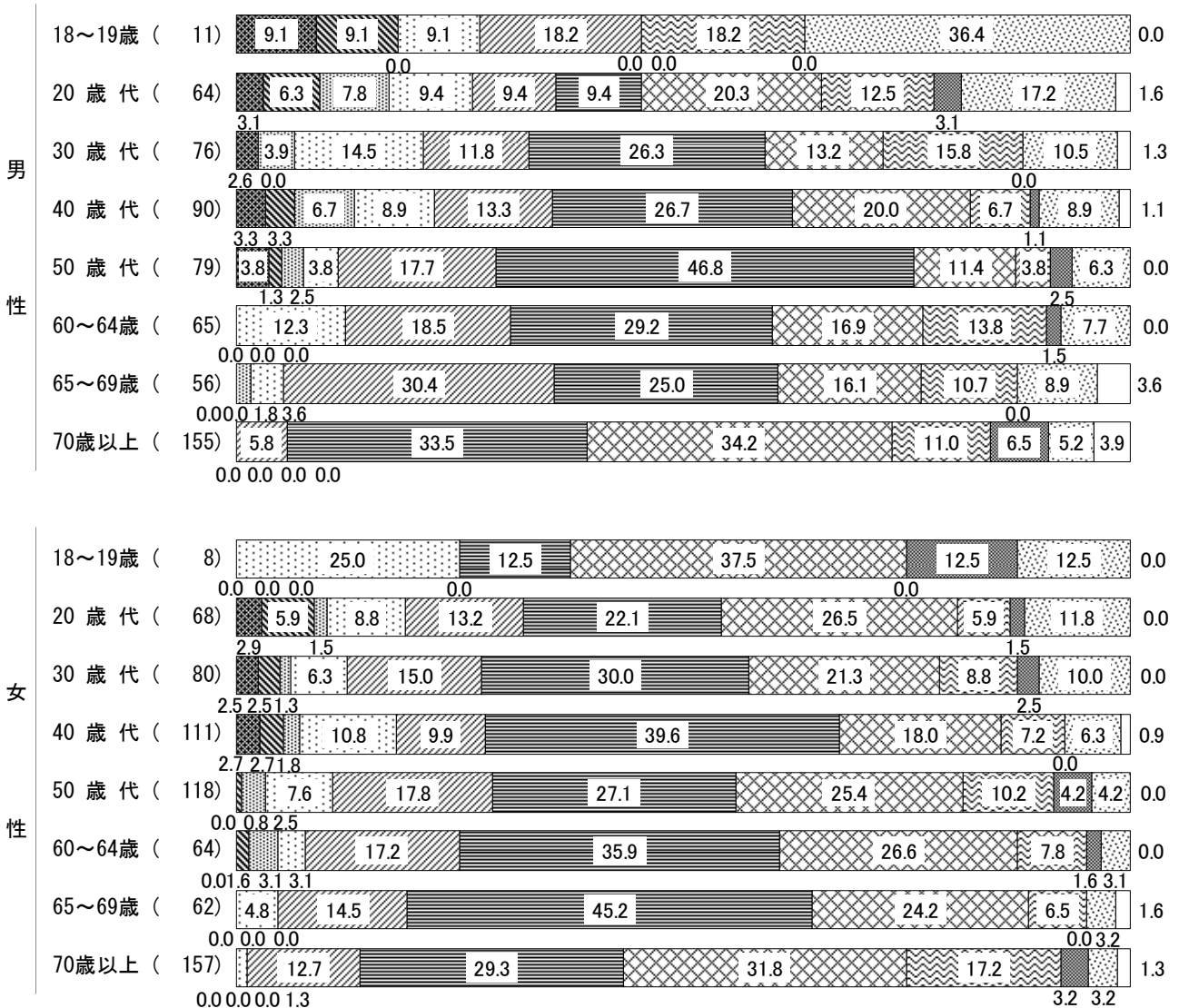
[性別・性／年齢別]



n



【性／年齢別】



性別でみると、大きな傾向の違いはみられない。

性／年齢別でみると、「75~79歳」では〈男性65~69歳〉が30.4%と高くなっている。「80~84歳」では〈男性50歳代〉が46.8%、〈女性65~69歳〉が45.2%と高くなっている。「85~89歳」では〈男性70歳以上〉が34.2%、〈女性70歳以上〉が31.8%と高くなっている。