

令和3年度兵庫県健康づくり実態調査 結果報告（速報）

※本報告内容は、集計途中の速報値であり、今後精査によって数値が変動する可能性があります



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

調査の概要

- 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	1,872	37.4%	9	0	1863

前回:53.4%

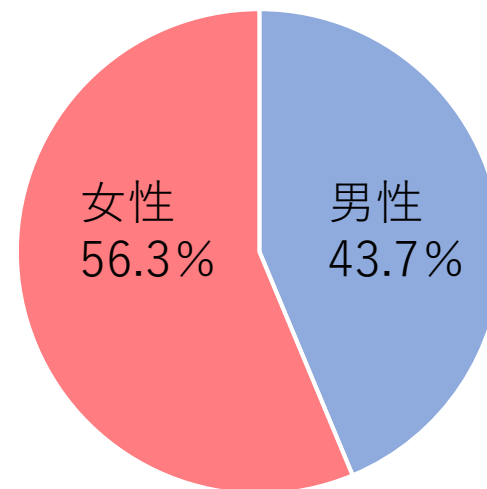
- 全県値の算出方法

集計対象とした1,872人のうち、有効回答1,863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。

回答者の属性 (単純集計)

- 性別

男性	女性	その他	無回答
814	1048	0	0



- 年代

20代	30代	40代	50代	60代	70代	80以上
118 6.3%	181 9.7%	241 12.9%	282 15.1%	367 19.7%	430 23.1%	235 12.6%

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

番号	選択肢	今回(R3)	前回(H28)
1	健康のために積極的にやっていることや、特に注意を払っていることがある	17.0	14.7
2	健康のために生活習慣には気をつけるようにしている	34.3	33.4
3	病気にならないように気をつけているが、特に何かをやっているわけではない	39.1	36.9
4	特に意識しておらず、具体的には何も行っていない	9.1	13.2
-	無回答	0.4	1.9

単位：%

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：%

* 前回項目になかったため、医師は「兵庫の豊かさ指標（H28）」歯科医は「県民意識調査（H27）」の結果を参考として掲載しています。

継続した運動習慣（問34）

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

番号	選択肢	今回(R3)	前回(H28)
1	週3回以上、1年以上継続している	22.2	19.5
2	週2回、1年以上継続している	13.2	13.4
3	継続して運動しているが1年未満である	10.6	6.2
4	ほとんど運動していない(1回30分未満、週1回以下)	30.3	30.0
5	まったく運動していない	22.4	28.0
-	無回答	1.3	2.8

単位：％

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

番号	選択肢	今回(R3)	前回(H28)
1	毎日	19.4	17.1
2	週5～6日	5.7	6.0
3	週3～4日	5.7	4.6
4	週1～2日	8.8	9.4
5	月に1～3回	11.2	9.8
6	やめた（1年以上やめている）	3.0	2.5
7	ほとんど飲まない（飲めない）	44.7	47.2
-	無回答	1.4	3.4

単位：% 8

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）

番号	選択肢	今回(R3)	前回(H28)
1	1合（180 ml）未満	47.2	41.4
2	1合以上2合（360 ml）未満	30.0	28.8
3	2合以上3合（540 ml）未満	12.4	13.8
4	3合以上4合（720 ml）未満	5.9	7.4
5	4合以上5合（900 ml）未満	1.2	2.8
6	5合（900 ml）以上	2.0	3.1
-	無回答	1.3	2.6

単位：%

喫煙（問37）

たばこを吸いますか

番号	選択肢	今回(R3)	前回(H28)
1	毎日吸っている	11.2	13.0
2	時々吸う日がある	1.2	1.2
3	以前は吸っていたが、1カ月以上吸っていない	7.6	8.7
4	吸わない	79.0	74.9
-	無回答	1.0	2.2

単位：%

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

番号	選択肢	今回(R3)	前回(H28)
1	受けた	60.2	55.7
2	受けていない	38.6	41.5
-	無回答	1.2	2.8

単位：％

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

項目	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない
(ア)神経過敏に感じましたか	4.4 (4.3)	6.9 (5.3)	23.0 (18.7)	22.6 (20.8)	40.8 (47.0)
(イ)絶望的だと感じましたか	2.1 (1.5)	2.2 (1.7)	9.3 (7.6)	17.3 (15.4)	67.2 (69.5)
(ウ)そわそわ、落ち着かなく 感じましたか	1.9 (0.9)	2.5 (2.3)	13.3 (11.0)	25.5 (22.7)	55.3 (59.0)
(エ)気分が沈み込んで、何が 起こっても気が晴れないよ うに感じましたか	2.6 (1.4)	3.4 (3.5)	14.1 (14.9)	28.1 (25.5)	49.7 (50.9)
(オ)何をするのも骨折りだと 感じましたか	2.1 (1.4)	3.4 (3.8)	13.6 (12.7)	28.6 (26.5)	50.5 (51.6)
(カ)自分は価値のない人間だ と感じましたか	3.1 (1.7)	2.8 (3.3)	7.9 (9.2)	19.2 (18.8)	65.4 (63.2)

※抑うつあり 36.4%（前回：32.1%）

いつも：5点～まったくない：1点とし、11点以上を抑うつありとして判定

単位：%

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

番号	選択肢	今回(R3)	*前回(H27)
1	よくある	19.3	26.8
2	ときどきある	40.3	41.0
3	あまりない	21.4	20.2
4	ほとんどない	17.8	10.4
-	無回答	1.2	1.5

単位：%

*前回項目になかったため、「県民意識調査（H27）」の結果を参考として掲載しています。

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。

（イ）寝付きが悪い、熟睡できない

番号	選択肢	今回(R3)	*前回(H27)
1	よくある	14.7	16.4
2	ときどきある	33.1	32.3
3	あまりない	25.0	24.9
4	ほとんどない	26.0	24.2
-	無回答	1.2	2.2

単位：%

*前回項目になかったため、「県民意識調査（H27）」の結果を参考として掲載しています。

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

番号	選択肢	今回(R3)	前回(H28)
1	手洗い	95.1	87.1
2	うがい	64.3	67.1
3	マスク	98.2	49.8
4	薬品を使用した環境消毒	67.2	-
5	ワクチン接種	89.3	38.6
6	その他	4.7	3.0
-	無回答	0.9	3.2

単位：%

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。

番号	選択肢	R1以前	R2以降
1	週3日以上	29.1	26.7
2	週2日	12.3	11.0
3	週1日	13.8	15.5
4	運動はしない	43.3	44.9
-	無回答	1.6	1.9

単位：%

回答者個人でのR1→R2の変化	今回
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

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

項目	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
自宅で料理や食事をする機会	34.0	60.8	1.5	2.5	1.2
食事の準備（買い物、料理）にかける時間	16.0	67.4	11.1	4.3	1.2
食材や調味料などの買い物頻度	14.0	58.9	20.8	4.9	1.4
そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や、出前の利用頻度	19.0	54.3	7.5	17.6	1.6
外食の頻度	1.2	22.5	57.6	17.5	1.2
誰かと一緒に食事をする等食事を通じたコミュニケーションの機会	1.3	20.9	64.5	12.1	1.2
ビールや日本酒など、アルコール飲料を飲む量	5.1	36.9	14.9	41.6	1.4
菓子類を食べる量	14.5	65.6	10.2	8.6	1.1

単位：%

コロナによる健康状態の変化（問57）

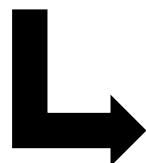
新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由を思う事柄を選択してください。

(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

番号	選択肢	今回
1	外出の自粛	65.4
2	コロナ感染への不安・恐怖	17.2
3	勤務形態の変化（テレワーク等）	13.1
4	収入の減少	8.0
5	食習慣の変化	28.5
6	インターネットやテレビ鑑賞の増加	24.2
7	生活が制限されることへのストレス	31.1
8	その他	10.9
-	無回答	0.3

その原因と思う事柄



コロナによる健康状態の変化（問57）

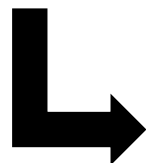
新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由を思う事柄を選択してください。

(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

番号	選択肢	今回
1	外出の自粛	22.8
2	コロナ感染への不安・恐怖	12.4
3	勤務形態の変化（テレワーク等）	6.3
4	収入の減少	4.9
5	食習慣の変化	45.0
6	インターネットやテレビ鑑賞の増加	3.5
7	生活が制限されることへのストレス	12.6
8	その他	30.6
-	無回答	1.4

その原因と思う事柄



コロナによる健康状態の変化（問57）

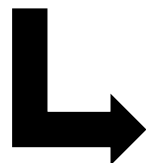
新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由を思う事柄を選択してください。

(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

番号	選択肢	今回
1	外出の自粛	36.0
2	コロナ感染への不安・恐怖	24.1
3	勤務形態の変化（テレワーク等）	12.1
4	収入の減少	8.9
5	食習慣の変化	27.8
6	インターネットやテレビ鑑賞の増加	10.3
7	生活が制限されることへのストレス	32.5
8	その他	21.6
-	無回答	1.1

その原因と思う事柄



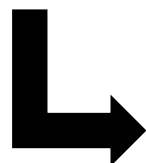
コロナによる健康状態の変化（問57）

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、その理由を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



番号	選択肢	今回
1	外出の自粛	26.7
2	コロナ感染への不安・恐怖	23.6
3	勤務形態の変化（テレワーク等）	8.9
4	収入の減少	10.3
5	食習慣の変化	5.5
6	インターネットやテレビ鑑賞の増加	20.6
7	生活が制限されることへのストレス	38.5
8	その他	23.4
-	無回答	3.3

コロナによる健康状態の変化（問57）

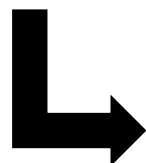
新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由を思う事柄を選択してください。

(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

番号	選択肢	今回
1	外出の自粛	60.6
2	コロナ感染への不安・恐怖	50.5
3	勤務形態の変化（テレワーク等）	8.2
4	収入の減少	15.6
5	食習慣の変化	5.5
6	インターネットやテレビ鑑賞の増加	7.8
7	生活が制限されることへのストレス	51.9
8	その他	10.2
-	無回答	1.2

その原因と思う事柄



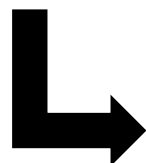
コロナによる健康状態の変化（問57）

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、その理由を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



番号	選択肢	今回
1	外出の自粛	11.9
2	コロナ感染への不安・恐怖	7.3
3	勤務形態の変化（テレワーク等）	7.7
4	収入の減少	3.9
5	食習慣の変化	2.5
6	インターネットやテレビ鑑賞の増加	59.4
7	生活が制限されることへのストレス	10.1
8	その他	26.3
-	無回答	2.8