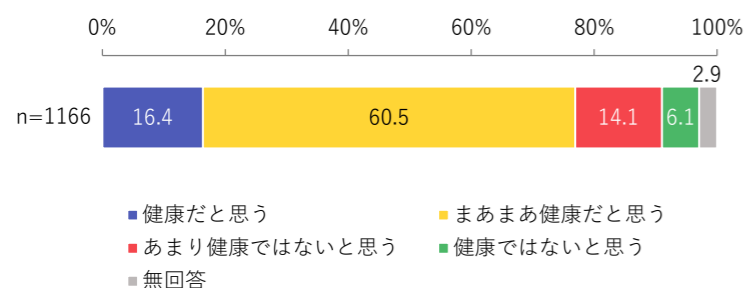


調査対象	山梨県全域 層化二段階無作為抽出法 県内に居住する20歳以上の者 2,000人
調査方法	郵送による配布・回収
調査期間	令和5年1月20日～令和5年2月6日
有効回答数	1,166人
有効回答率	58.3%

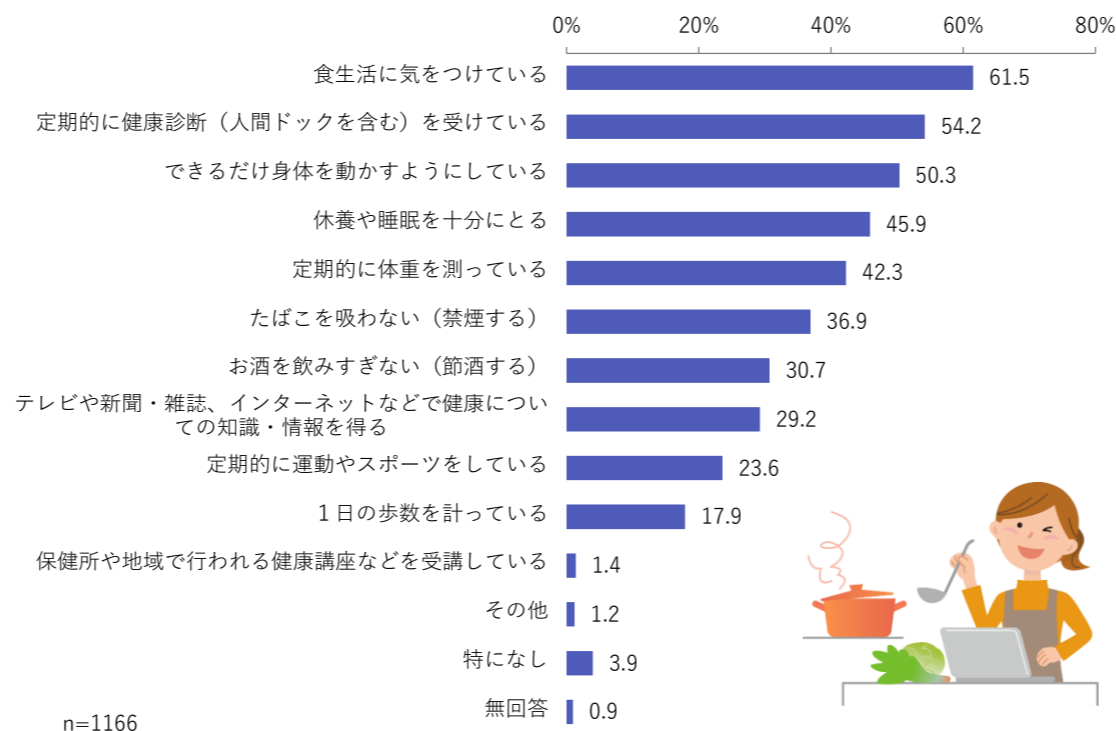
### 健康寿命に関すること

▶ 「まあまあ健康だと思う」が60.5%で最も割合が高く、「健康だと思う」（16.4%）と合わせた割合は8割弱（76.9%）に上っています。一方、「あまり健康ではないと思う」（14.1%）、「健康ではないと思う」（6.1%）を合わせると約2割（20.2%）になっています。

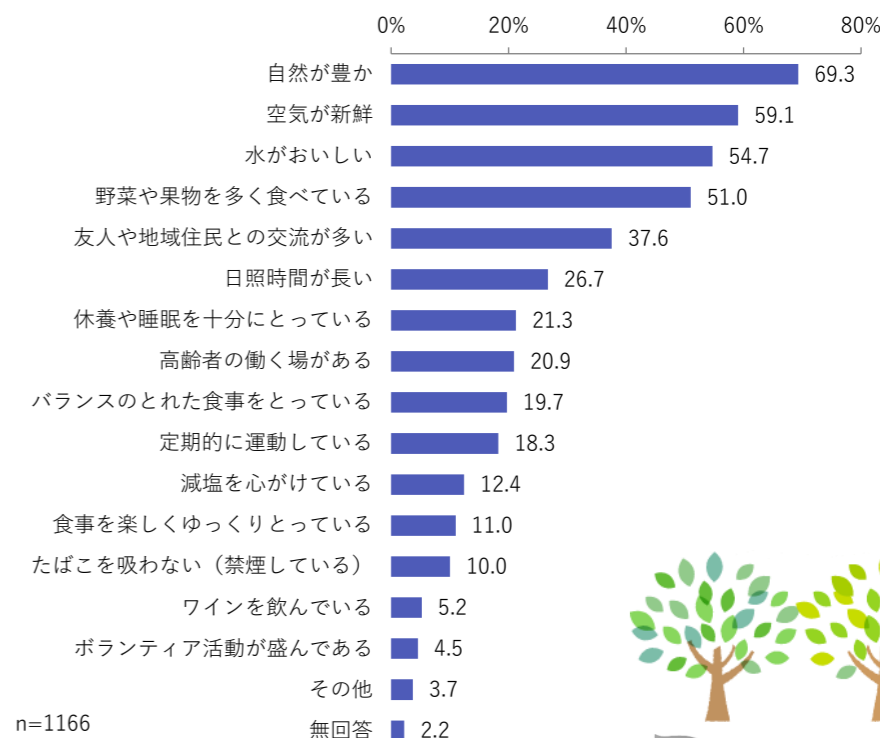
#### ■ 自分のことを健康だと思うか



#### ■ 健康づくりのために、どのようなことを行っているか



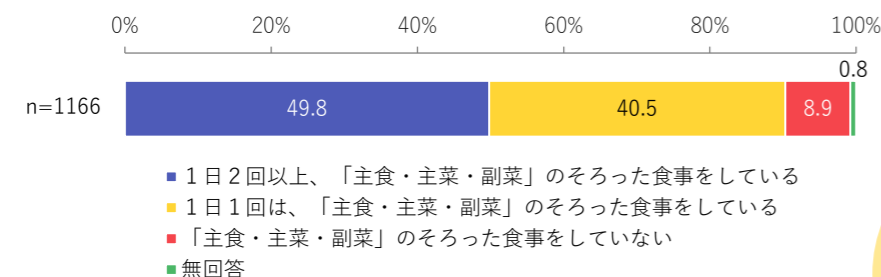
#### ■ 山梨県は健康寿命が男女共にトップクラスである理由は何だと思うか



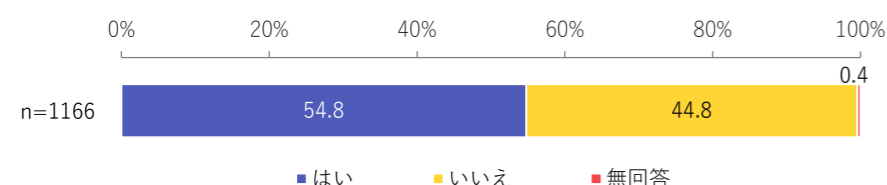
### 食生活の状況

▶ 「1日2回以上、『主食・主菜・副菜』のそろった食事をしている」が49.8%で最も割合が高くなっており、「1日1回は、『主食・主菜・副菜』のそろった食事をしている」が40.5%、「『主食・主菜・副菜』のそろった食事をしていない」は8.9%となっています。

#### ■ 「主食・主菜・副菜」のそろったバランスの良い食事をしているか



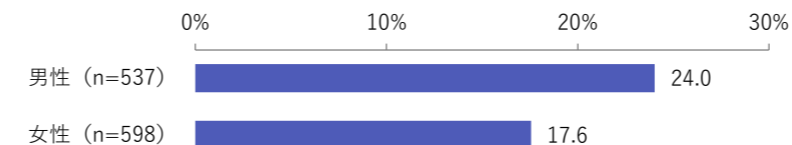
#### ■ 普段の食事において減塩をしているか



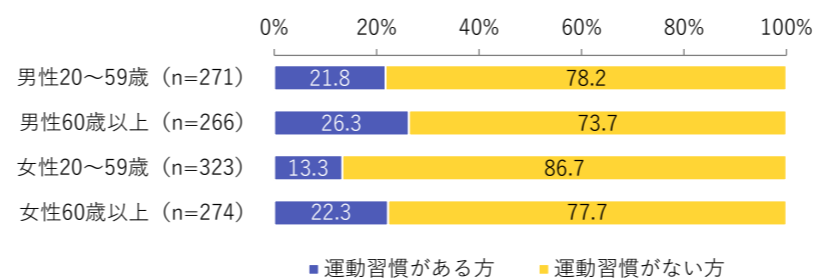
### 運動の状況

▶ 年齢別にみると、「60歳以上（男性）」が26.3%と最も割合が高く、次いで「60歳以上（女性）」が22.3%、「20～59歳（男性）」が21.8%、「20～59歳（女性）」が13.3%の順となっています。

#### ■ 運動習慣がある方の割合

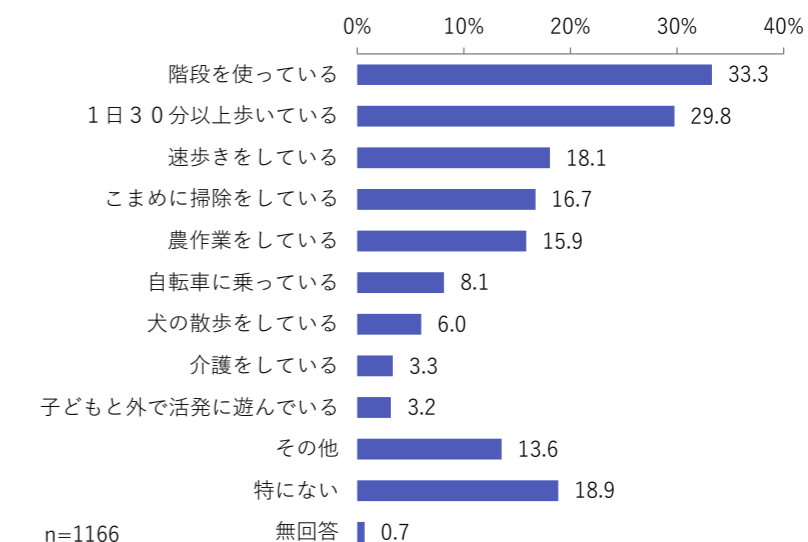


#### ■ 運動習慣がある方の割合



※運動習慣がある方：週に2～3回以上、1回あたり30分以上、半年以上運動・スポーツを行っている方

#### ■ 普段の生活で、どのように身体を動かしているか

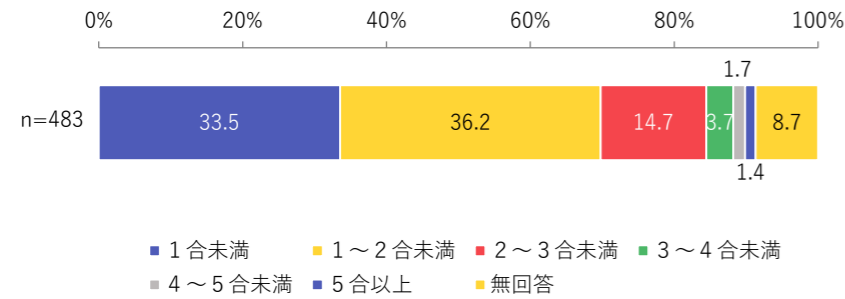


飲酒の状況

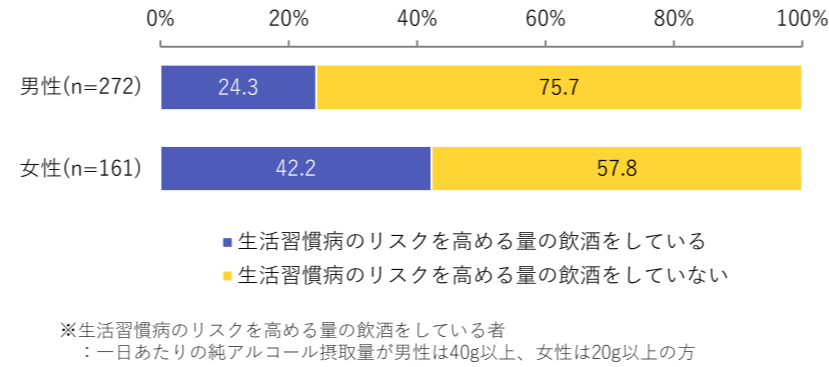
▶ 「お酒をどのくらいの頻度で飲むか」との質問で「ほとんど毎日」「週2～3日」「週1日くらい」と回答した483人に1回あたりの量を尋ねたところ、「1～2合未満」が36.2%で最も高く、次いで「1合未満」が33.5%となっています。



■ 1回あたり、どのくらいの量を飲むか（日本酒換算）



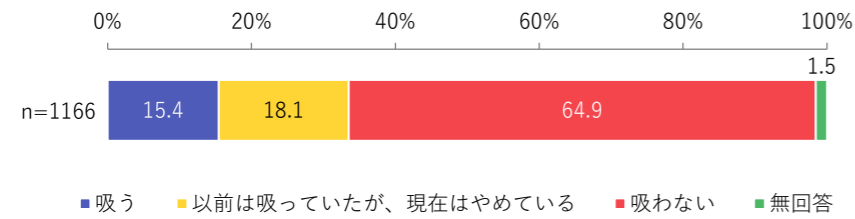
■ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合



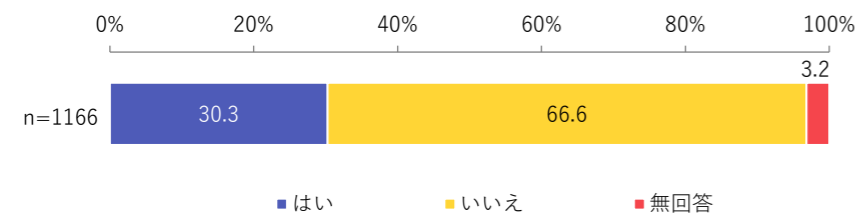
喫煙の状況

▶ 「吸わない」が64.9%で最も割合が高くなっており、「以前は吸っていたが、現在はやめている」18.1%と合わせる83.0%となっています。一方、「吸う」は15.4%となっています。

■ たばこを吸うか



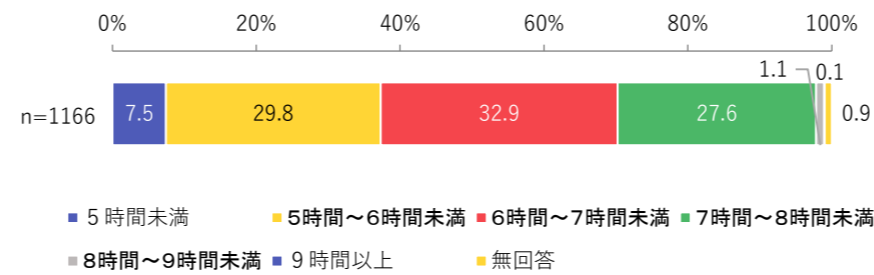
■ 最近1か月の間で、受動喫煙で嫌な（不快な）思いをしたか



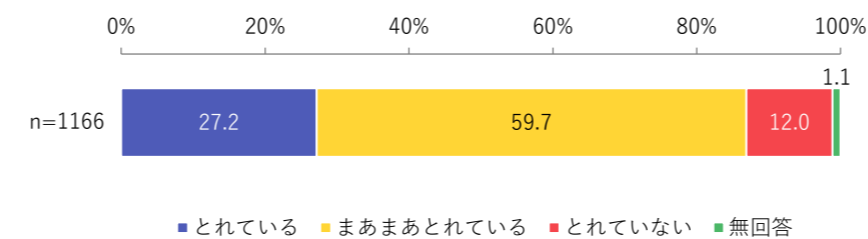
睡眠の状況

▶ 「6時間～7時間未満」が32.9%で最も割合が高く、次いで「5時間～6時間未満」が29.8%、「7時間～8時間未満」が27.6%となっています。

■ 1日の平均睡眠時間は、およそどれくらいか



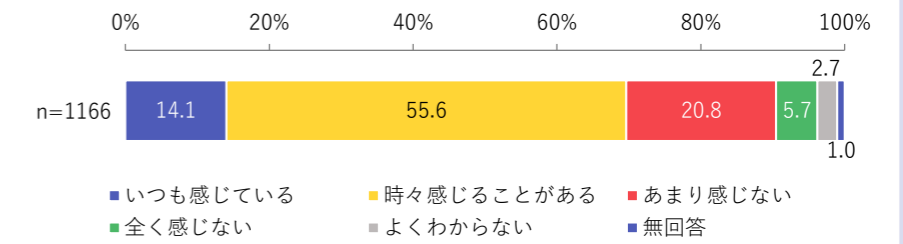
■ 睡眠によって休養が十分とれているか



ストレスの状況

▶ 「時々感じることがある」が55.6%で最も割合が高く、「いつも感じている」の14.1%を合わせると、69.6%が「感じている」としています。一方、「あまり感じない」は20.8%で、「全く感じない」の5.7%を合わせた「感じない」は26.6%となっています。

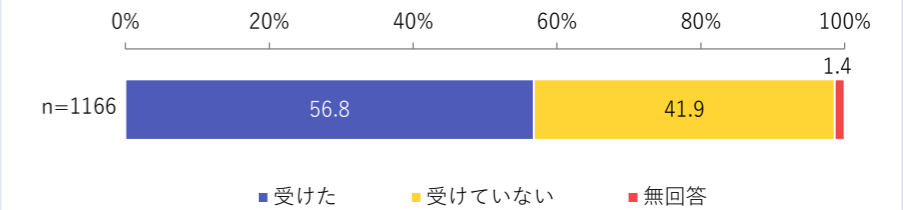
■ 普段、イライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じることがあるか



歯の健康



■ この1年間に歯科健診を受けたか



■ かねて食べる時の状態について×年齢（60～69歳）

