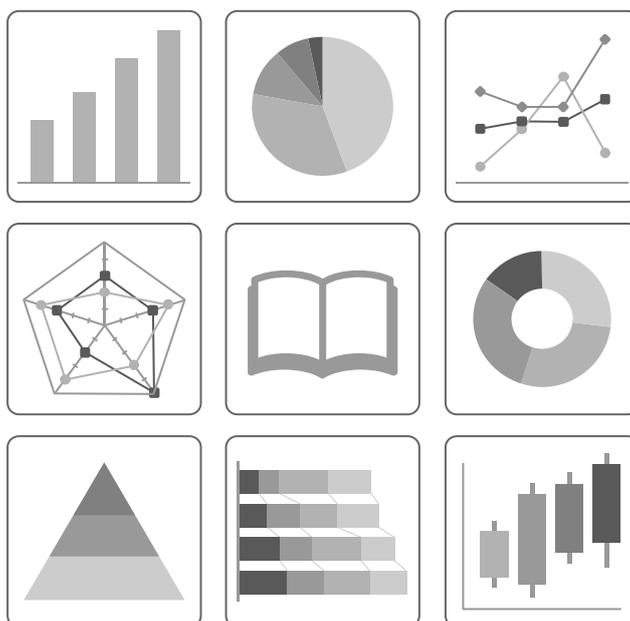


吹田市
緊急事態宣言下前後における健康活動等の調査 2021
調査結果報告書



令和 3 年（2021 年）10 月

吹 田 市

目 次

I	調査の概要.....	1
1	調査の目的.....	1
2	調査対象.....	1
3	調査期間.....	1
4	調査方法.....	1
5	回収数.....	1
6	調査結果の表示方法.....	1
II	調査結果.....	2
III	調査結果のまとめ.....	29

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、「健康すいた21（第3次）」の策定の基礎資料として、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う外出自粛による生活習慣の変化等について、現状を把握するために実施したものです。

2 調査対象

吹田市在住（20歳以上）のうち、民間アンケート調査モニター（株式会社 インテージ）に登録する会員

3 調査期間

令和3年10月7日から令和3年10月11日

4 調査方法

インターネットによる回答

5 回収数

有効回答数
1,615 通

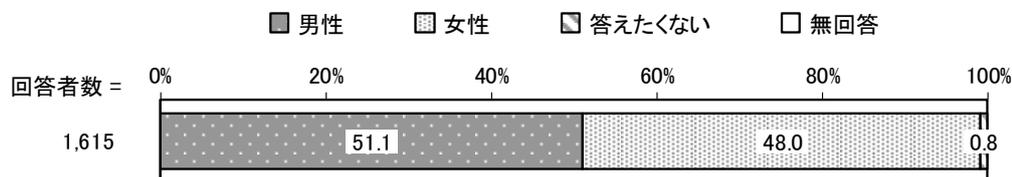
6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）
- ・回答者数が1桁の場合、回答件数による表記としています。

II 調査結果

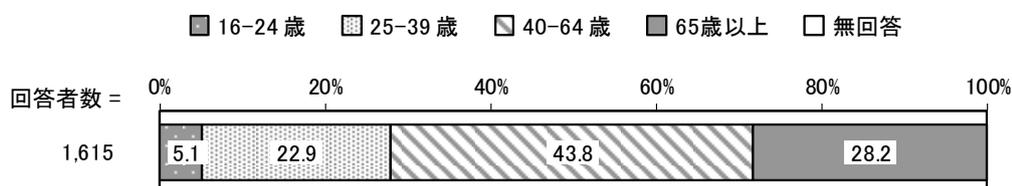
問1 あなたの性別を教えてください。

「男性」の割合が51.1%と最も高く、次いで「女性」の割合が48.0%となっています。



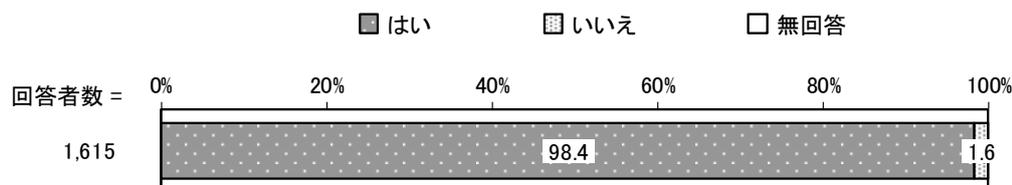
問2 あなたの年齢を入力してください。

「40-64歳」の割合が43.8%と最も高く、次いで「65歳以上」の割合が28.2%、「25-39歳」の割合が22.9%となっています。



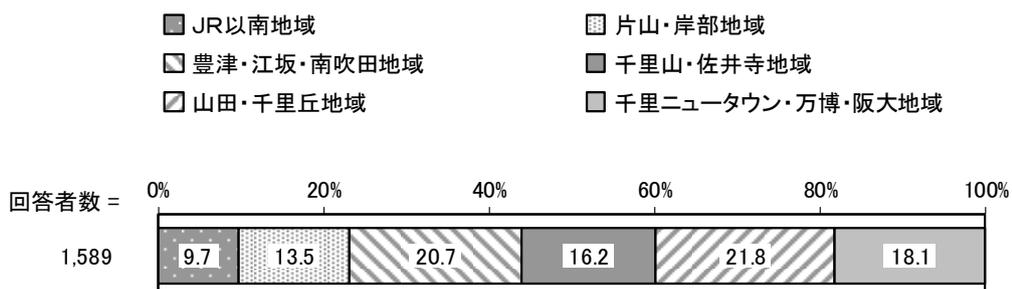
問3 あなたは吹田市にお住まいですか。

「はい」の割合が98.4%、「いいえ」の割合が1.6%となっています。
 なお、問4の以降の結果は、本問で「はい」と回答したのみの調査結果を反映しています。



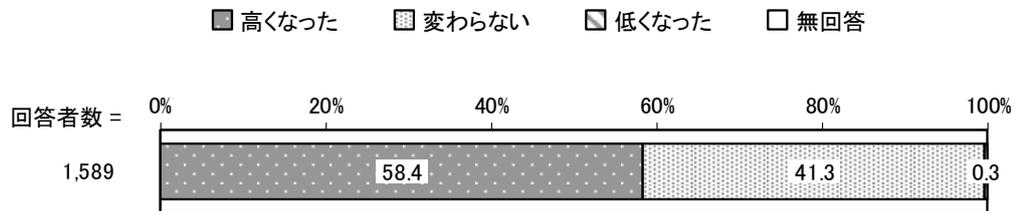
問4 あなたが現在お住まいの地域はどこですか。(1つに○)

「山田・千里丘地域」の割合が21.8%と最も高く、次いで「豊津・江坂・南吹田地域」の割合が20.7%、「千里ニュータウン・万博・阪大地域」の割合が18.1%となっています。



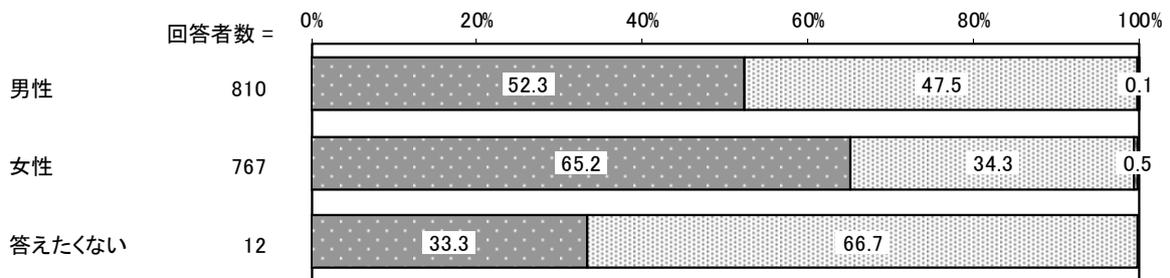
問5 新型コロナウイルス感染症の拡大によって、あなたの健康意識に変化はありましたか。

「高くなった」の割合が58.4%と最も高く、次いで「変わらない」の割合が41.3%となっています。



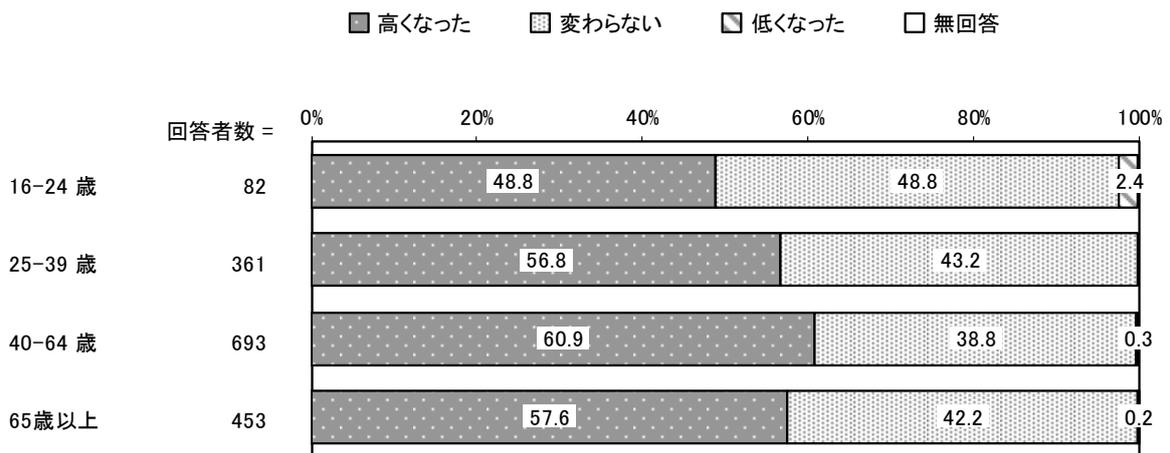
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「高くなった」の割合が高くなっています。



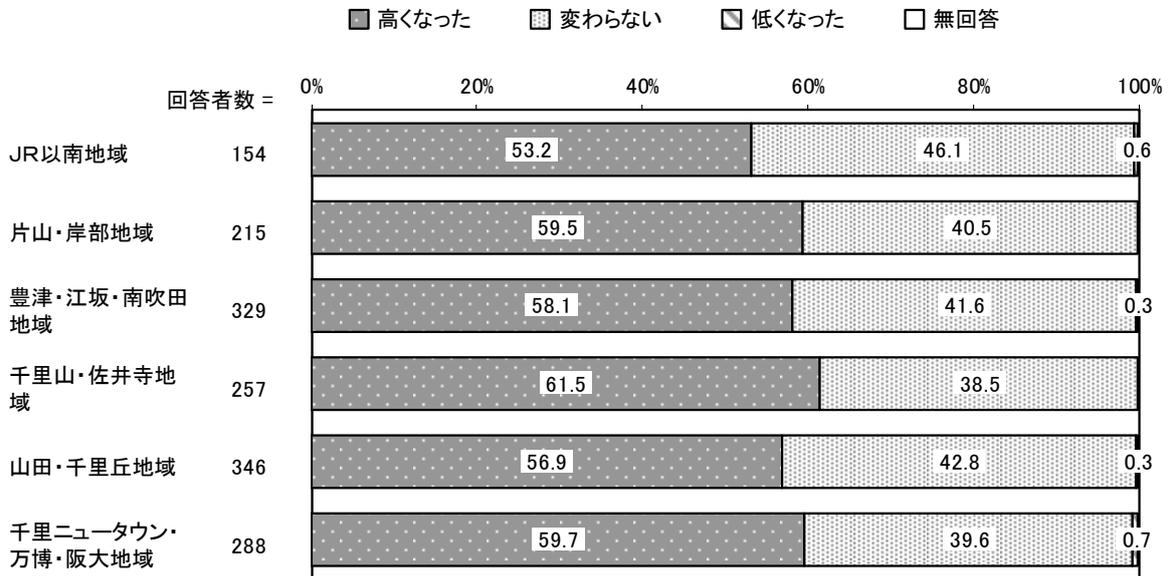
【年代別】

年代別でみると、64歳以下で年齢が高くなるにつれ「高くなった」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、16-24歳で「変わらない」の割合が高くなっています。



【地域別】

地域別でみると、「高くなった」の割合で、千里山・佐井寺地域が最も高く、JR以南地域で最も低くなっています。

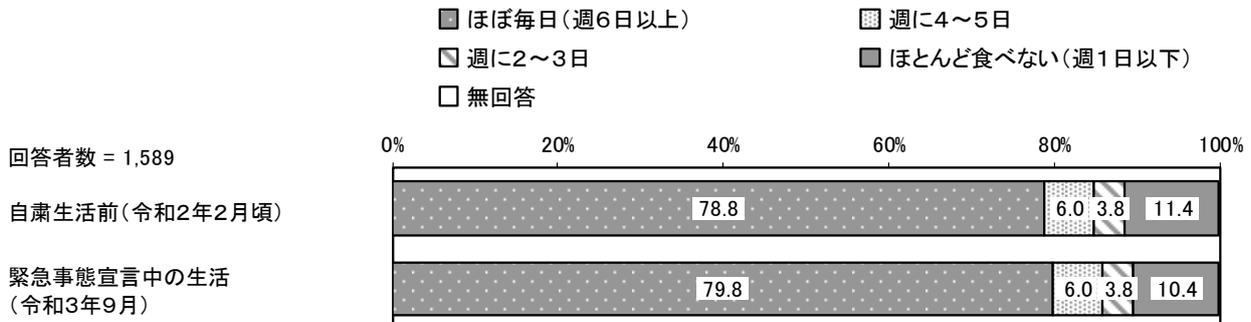


問6 朝食を食べていますか。(緊急事態宣言中の生活と自粛生活前のそれぞれ1つずつに○)

自粛生活前（令和2年2月頃）では、「ほぼ毎日（週6日以上）」の割合が78.8%と最も高く、次いで「ほとんど食べない（週1日以下）」の割合が11.4%となっています。

緊急事態宣言中の生活（令和3年9月）では、「ほぼ毎日（週6日以上）」の割合が79.8%と最も高く、次いで「ほとんど食べない（週1日以下）」の割合が10.4%となっています。

自粛生活前と緊急事態宣言中の生活を比較すると「ほぼ毎日（週6日以上）」割合が1.0%高くなっています。

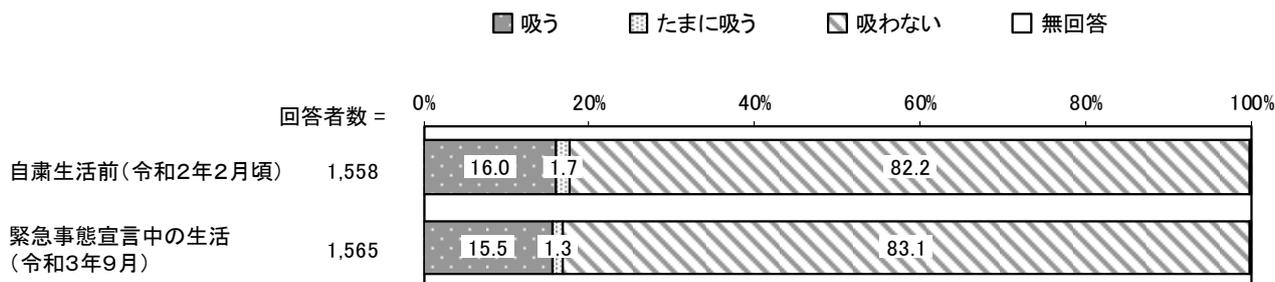


問7 あなたはたばこを吸いますか。
(緊急事態宣言中の生活と自粛生活前のそれぞれ1つずつに○)

自粛生活前（令和2年2月頃）では、「吸わない」の割合が82.2%と最も高く、次いで「吸う」の割合が16.0%となっています。

緊急事態宣言中の生活（令和3年9月）では、「吸わない」の割合が83.1%と最も高く、次いで「吸う」の割合が15.5%となっています。

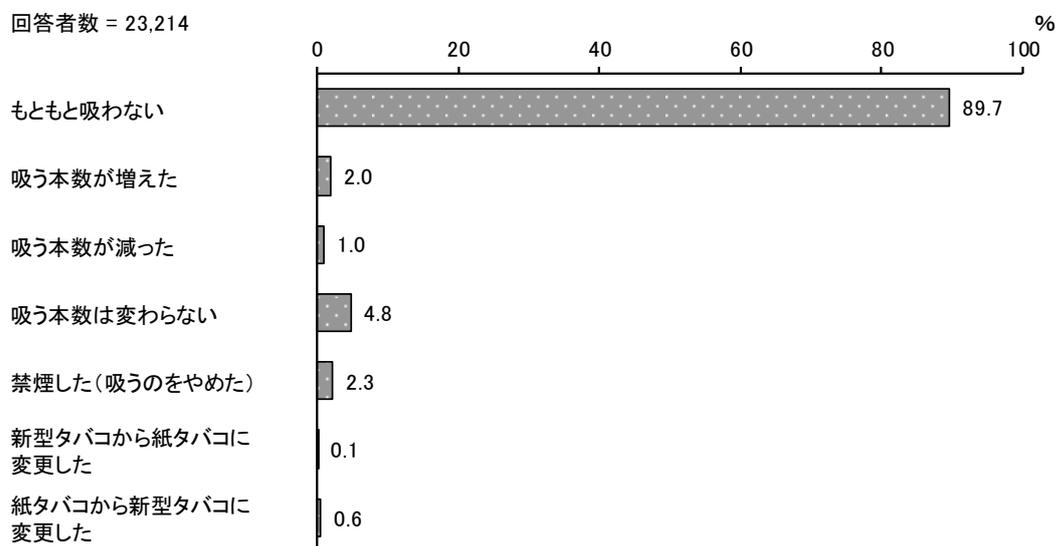
自粛生活前と緊急事態宣言中の生活を比較すると、「吸わない」の割合が0.9%高くなっています。



※回答者数の差異については、自粛生活前に20歳未満であったものを除いていることによるものです。

【大阪府調査（参考）】喫煙状況が変化しましたか。（複数回答）

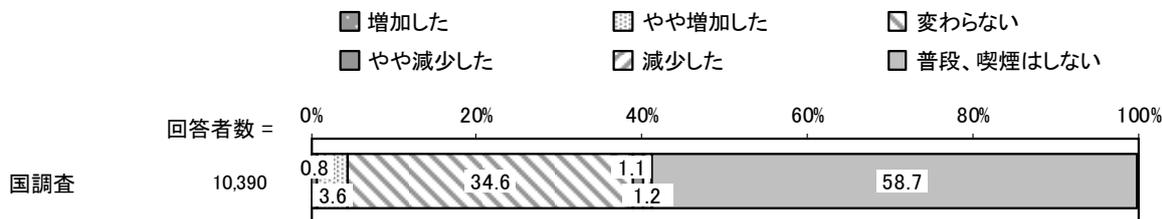
大阪府調査との比較は、設問が異なるため参考とします。



※大阪府 令和3年「緊急事態宣言中の健康活動等の変化に関する調査」より

【国調査（参考）】喫煙に関する質問と調査結果

国調査との比較は、設問が異なるため参考とします。



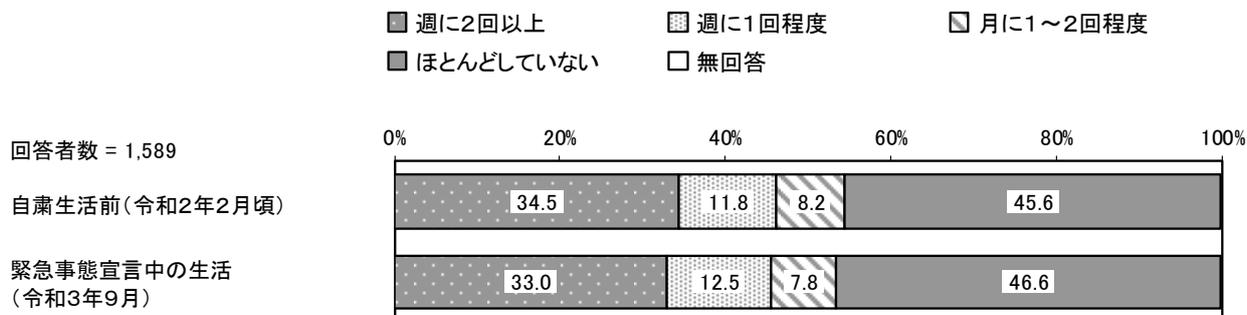
※厚生労働省 令和2年「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」より

問8 あなたは、日頃から日常生活の中で1日30分以上の運動をしていますか。 (緊急事態宣言中の生活と自粛生活前のそれぞれ1つずつに○)

自粛生活前（令和2年2月頃）では、「ほとんどしていない」の割合が45.6%と最も高く、次いで「週に2回以上」の割合が34.5%、「週に1回程度」の割合が11.8%となっています。

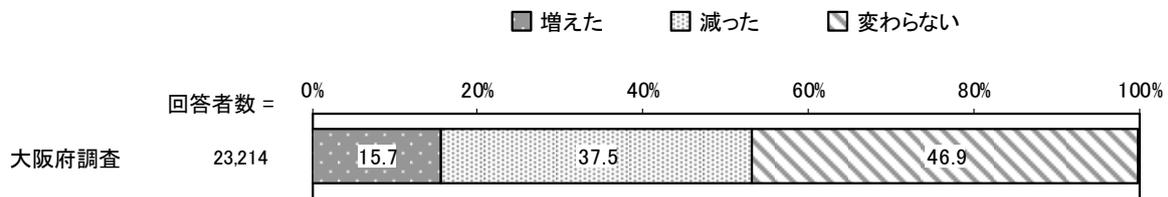
緊急事態宣言中の生活（令和3年9月）では、「ほとんどしていない」の割合が46.6%と最も高く、次いで「週に2回以上」の割合が33.0%、「週に1回程度」の割合が12.5%となっています。

自粛生活前と緊急事態宣言中の生活を比較すると、「ほとんどしていない」の割合が1.0%高くなっています。



【大阪府調査（参考）】運動する回数が増えましたか。

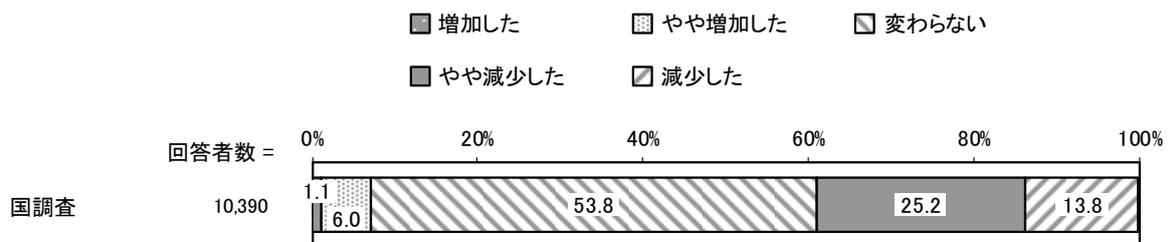
大阪府調査では、緊急事態宣言以降、運動する回数が増えた人が15.7%となっており、吹田市調査では自粛前後の状況が大きく変化していないのと対照的となっています。



※大阪府 令和3年「緊急事態宣言中の健康活動等の変化に関する調査」より

【国調査（参考）】運動・身体活動に関する質問と調査結果

国調査では、緊急事態宣言以降、運動する回数が増えた人が7.1%となっており、吹田市調査では自粛前後の状況が大きく変化していないのと対照的となっています。



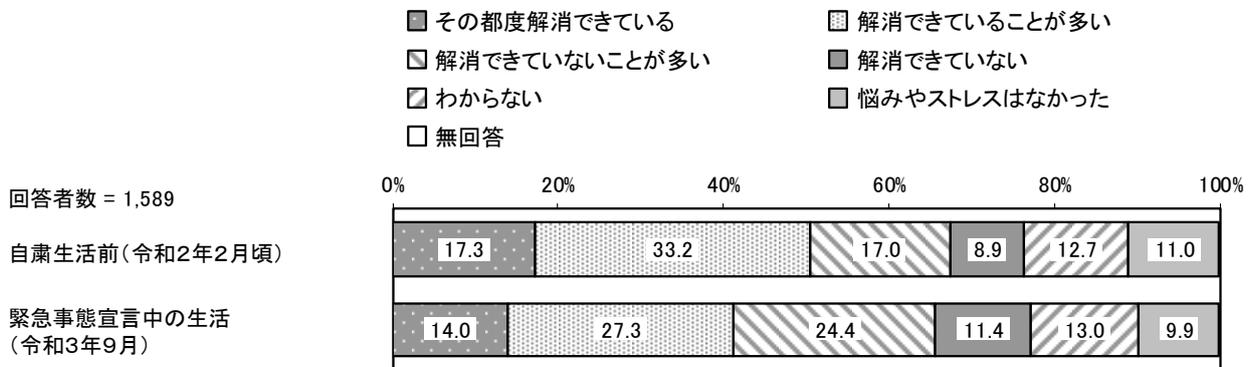
※厚生労働省 令和2年「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」より

**問9 この1か月間の日常生活での悩みやストレスについて解消できていますか。
(緊急事態宣言中の生活と自粛生活前のそれぞれ1つずつに○)**

自粛生活前（令和2年2月頃）では、「解消できていることが多い」の割合が33.2%と最も高く、次いで「その都度解消できている」の割合が17.3%、「解消できていないことが多い」の割合が17.0%となっています。

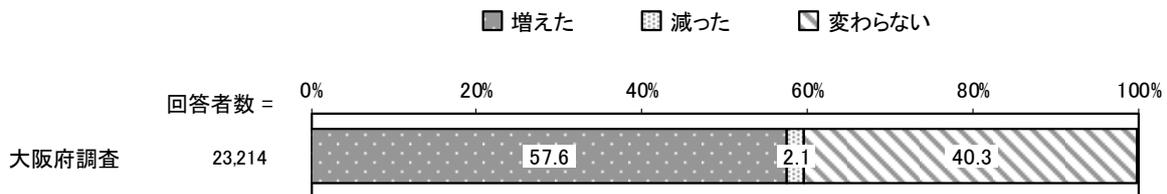
緊急事態宣言中の生活（令和3年9月）では、「解消できていることが多い」の割合が27.3%と最も高く、次いで「解消できていないことが多い」の割合が24.4%、「その都度解消できている」の割合が14.0%となっています。

自粛前後の生活状況をみると、自粛生活前（令和2年2月頃）に比べ、現在の生活（令和3年9月）で「解消できていないことが多い」の割合が高くなっています。一方、現在の生活（令和3年9月）に比べ、自粛生活前（令和2年2月頃）で「解消できていることが多い」の割合が高くなっています。



【大阪府調査（参考）】運動する回数が増えましたか。

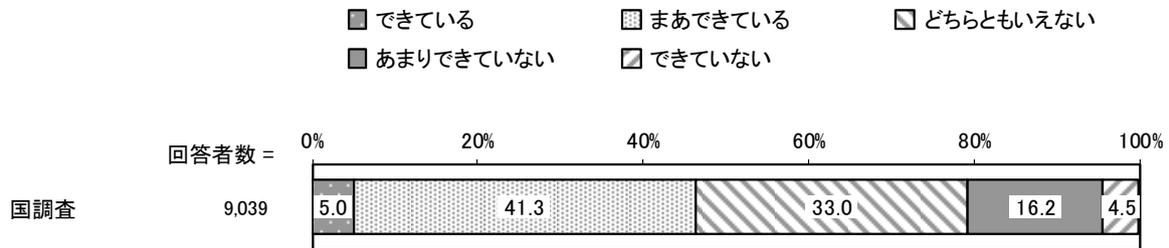
大阪府調査では、緊急事態宣言以降、ストレスが「増えた」人の割合が57.6%となっています。吹田市調査でも自粛生活前から自粛生活後でストレスを「解消できていないことが多い」の割合が高くなっており、大阪府と吹田市ともにストレスが増えている傾向がみられます。



※大阪府 令和3年「緊急事態宣言中の健康活動等の変化に関する調査」より

【国調査（参考）】こころの健康に関する質問と調査結果

国調査と比較すると、選択肢は異なるものの、ストレスを解消できている人の割合（吹田市は「その都度解消できている」と「解消できていることが多い」の合計、国は「できている」と「まあできている」の合計）に大きな差異はみられません。



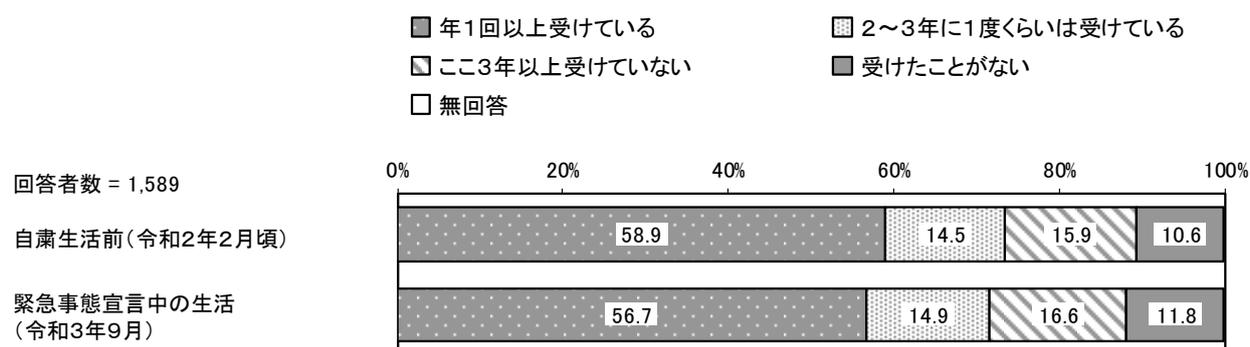
※厚生労働省 令和2年「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」より

**問 10 あなたは定期的に歯科検診を受診していますか。
(緊急事態宣言中の生活と自粛生活前のそれぞれ1つずつに○)**

自粛生活前（令和2年2月頃）では、「年1回以上受けている」の割合が58.9%と最も高く、次いで「ここ3年以上受けていない」の割合が15.9%、「2～3年に1度くらいは受けている」の割合が14.5%となっています。

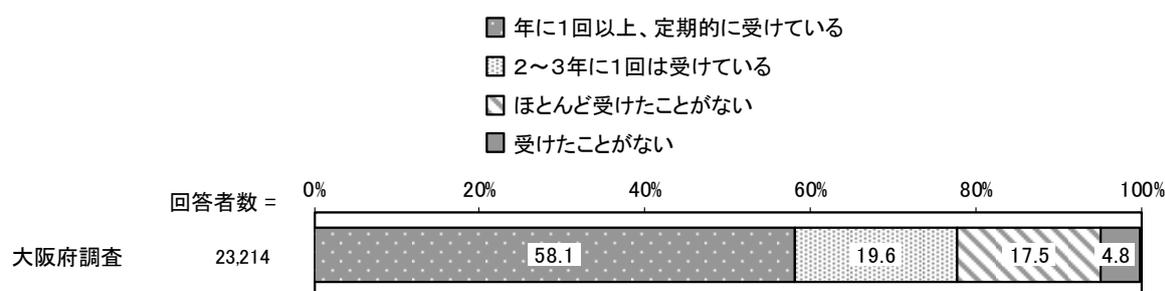
緊急事態宣言中の生活（令和3年9月）では、「年1回以上受けている」の割合が56.7%と最も高く、次いで「ここ3年以上受けていない」の割合が16.6%、「2～3年に1度くらいは受けている」の割合が14.9%となっています。

自粛生活前と緊急事態宣言中の生活前を比較すると、「年1回以上受けている」の割合が2.2%低くなっています。



【大阪府調査（参考）】運動する回数が増えましたか。

大阪府調査と吹田市調査を比較すると、大阪府に比べ、吹田市で「受けたことがない」人の割合が高くなっています。



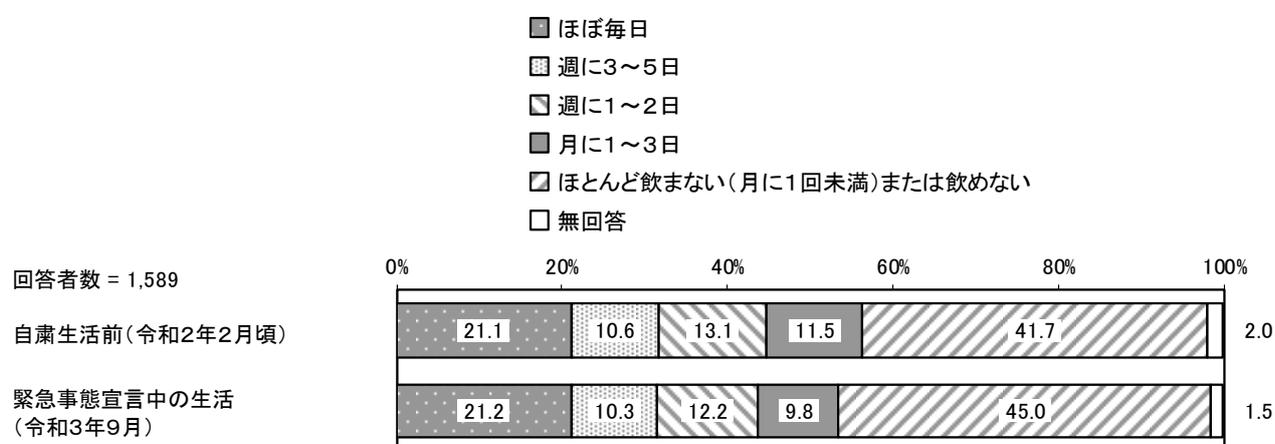
※大阪府 令和3年「緊急事態宣言中の健康活動等の変化に関する調査」より

**問 11 あなたはふだんお酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。
(緊急事態宣言中の生活と自粛生活前のそれぞれ1つずつに○)**

自粛生活前（令和2年2月頃）では、「ほとんど飲まない（月に1回未満）または飲めない」の割合が41.7%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」の割合が21.1%、「週に1～2日」の割合が13.1%となっています。

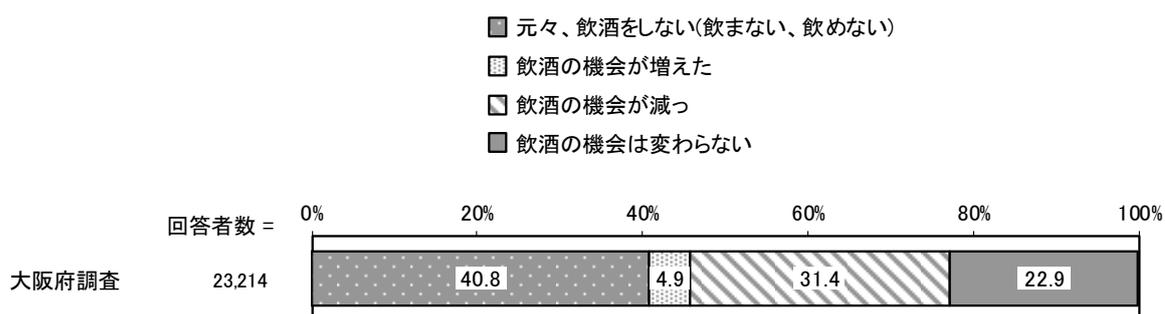
緊急事態宣言中の生活（令和3年9月）では、「ほとんど飲まない（月に1回未満）または飲めない」の割合が45.0%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」の割合が21.2%、「週に1～2日」の割合が12.2%となっています。

自粛生活前と緊急事態宣言中の生活を比較すると、「ほとんど飲まない（月に1回未満）または飲めない」の割合が3.3%増加しています。



【大阪府調査（参考）】飲酒する機会が変化しましたか。

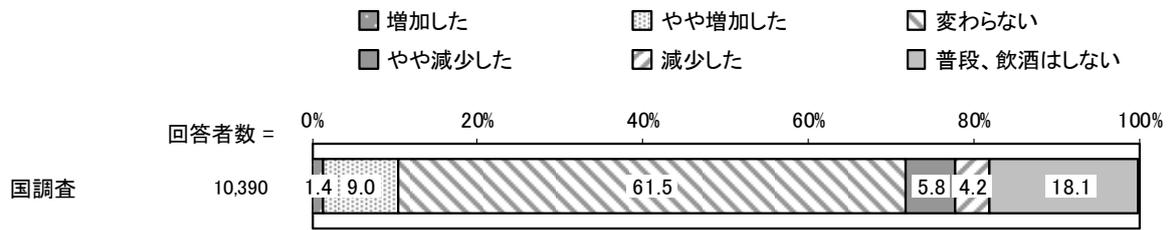
大阪府調査と吹田市調査との比較は、設問が異なるため参考とします。



※大阪府 令和3年「緊急事態宣言中の健康活動等の変化に関する調査」より

【国調査（参考）】飲酒に関する質問と調査結果

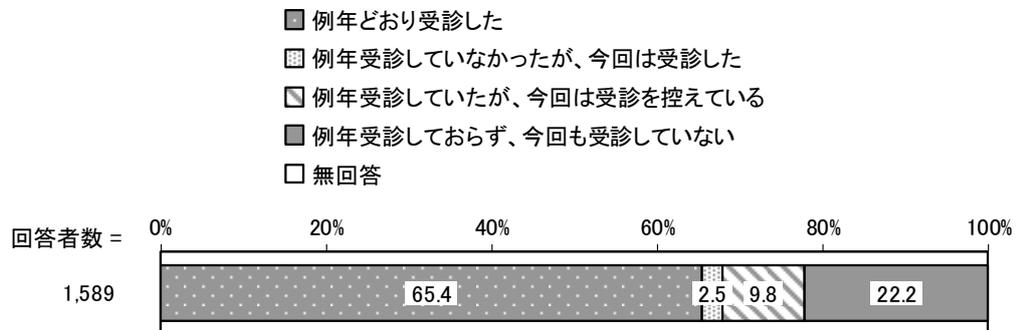
国調査との比較は、設問が異なるため参考とします。



※厚生労働省 令和2年「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」より

問 12 令和2年9月から令和3年8月までの1年間の間で、特定検診（メタボ検診）、がん検診、職場の健康診断、人間ドック等のいずれかを受診しましたか。

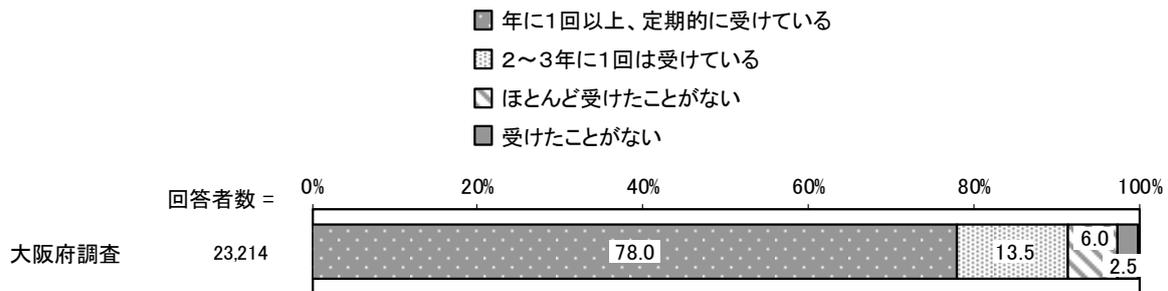
「例年どおり受診した」の割合が65.4%と最も高く、次いで「例年受診しておらず、今回も受診していない」の割合が22.2%となっています。



【大阪府調査（参考）】

あなたは、健康診断（検診、健診、人間ドック）を受けていますか（歯科を除く）。

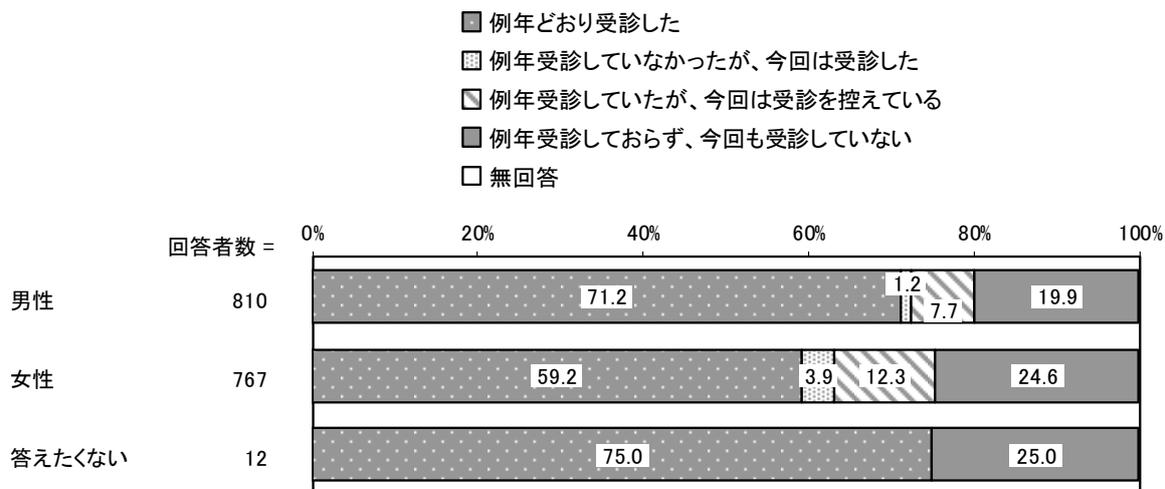
大阪府調査と吹田市調査との比較は、設問が異なるため参考とします。



※大阪府 令和3年「緊急事態宣言中の健康活動等の変化に関する調査」より

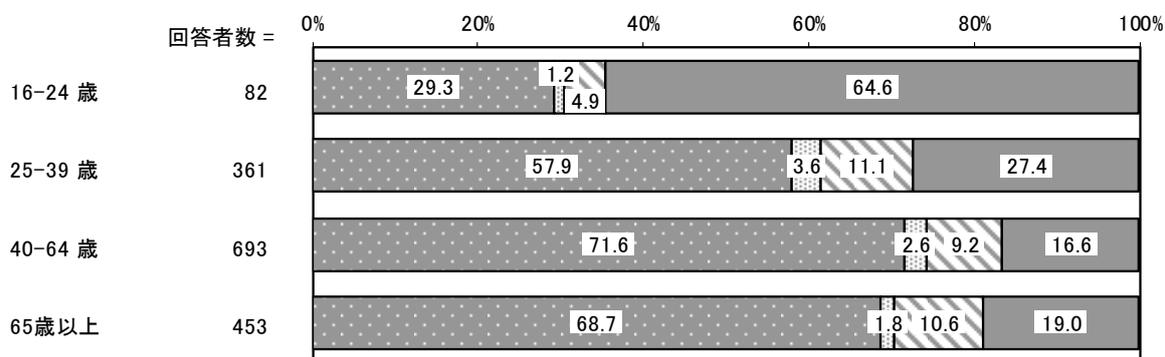
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「例年どおり受診した」の割合が高くなっています。



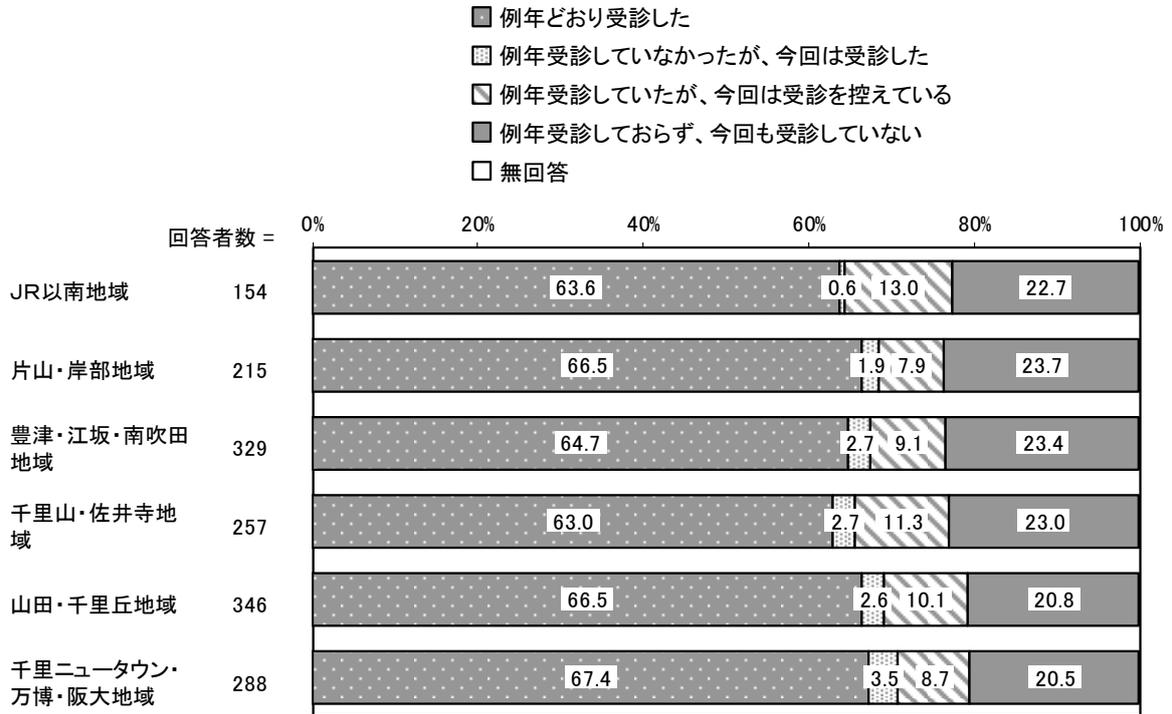
【年代別】

年代別でみると、年代が高くなるにつれ「例年どおり受診した」の割合が高くなる傾向がみられます。また、年代が低くなるにつれ「例年受診しておらず、今回も受診していない」の割合が高くなる傾向がみられます。



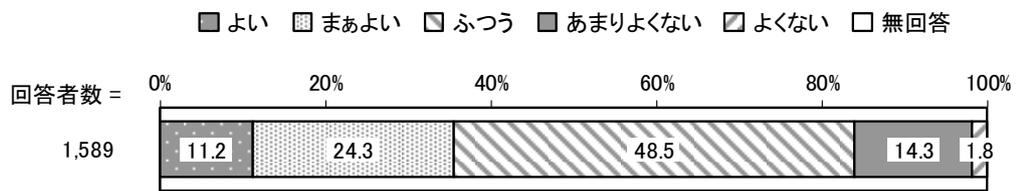
【地域別】

地域別でみると、大きな差異はみられません。



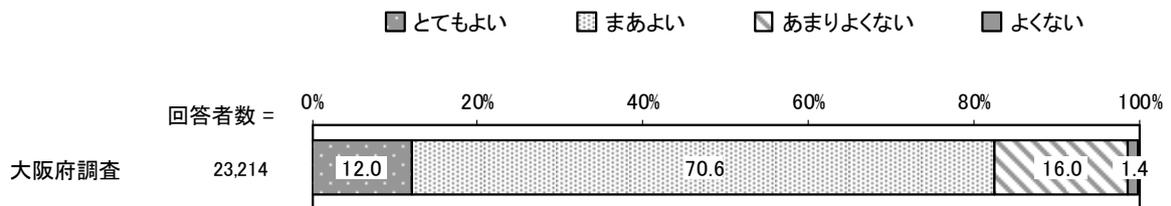
問 13 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

「よい」と「まあよい」をあわせた“よい”の割合が35.5%、「ふつう」の割合が48.5%、「あまりよくない」と「よくない」をあわせた“よくない”の割合が16.1%となっています。



【大阪府調査（参考）】現在のあなたの身体（からだ）の健康状態はいかがですか。

大阪府調査と比較すると、選択肢は異なるものの、“よくない”の割合に大きな差異はみられません。

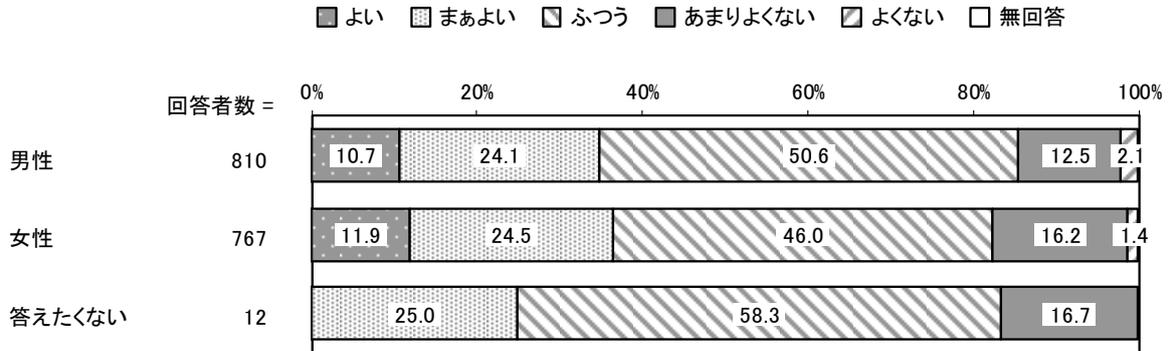


※大阪府 令和3年「緊急事態宣言中の健康活動等の変化に関する調査」より

【性別】

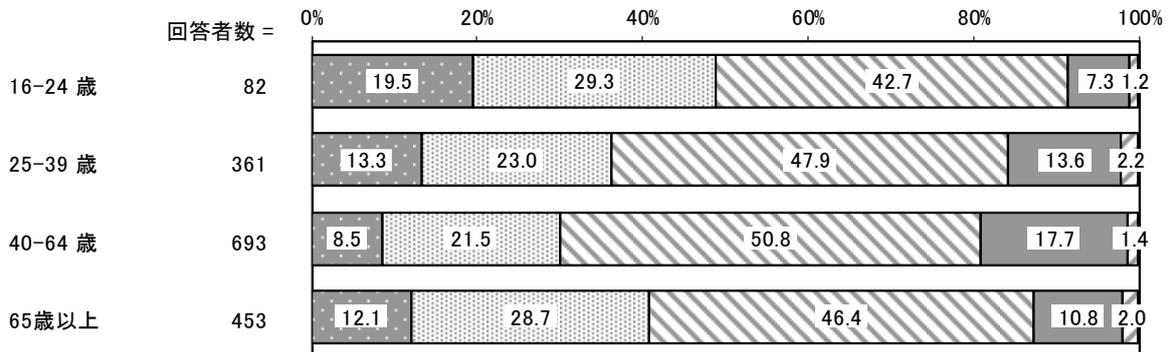
性別でみると、「よい」または「まあよい」と答えた割合は、男性より女性の割合が、1.6%高くなっています。

一方、「あまりよくない」または「よくない」と答えた割合も、男性より女性の割合が、3.0%高くなっています。



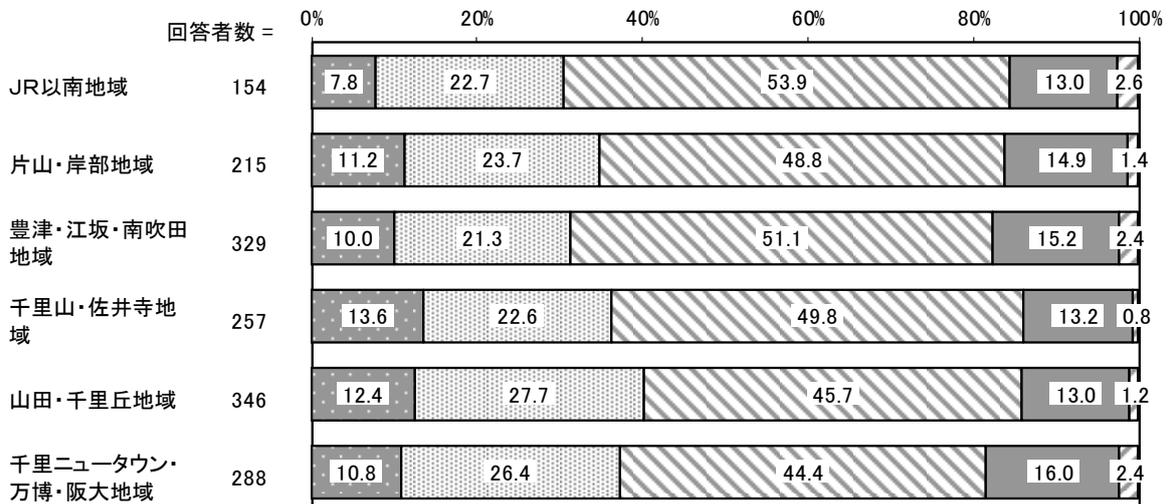
【年代別】

年齢別でみると、他に比べ、16-24歳で「よい」と「まあよい」の割合が高くなっています。また、40-64歳で「あまりよくない」と「よくない」の割合が高くなっています。



【地域別】

地域別でみると、山田・千里丘地域で“よい”の割合が高くなっています。



問 14 それはなぜですか。(自由にお答えください。)

【健康状態毎の主な意見】

1 健康状態【よい】

- ・ 特に異常がないため (107 件)
- ・ 体調が良い・調子が良い (16 件)
- ・ 健康的な生活
- ・ 毎日朝のウォーキング
- ・ 常に健康第一
- ・ 仕事柄体を動かしているから
- ・ 睡眠十分で毎日楽しく暮らせている
- ・ お酒の頻度はかなり減った
- ・ 適度な運動もできているので
- ・ 規則正しい生活をしているから
- ・ 病気にならないし病院に行くことが無いから
- ・ 食生活を整え、ゆっくり眠れる時間が増えた。
- ・ 運動していた甲斐もあって、お腹周りが細くなった。
- ・ 毎日運動をしてこの2年で体重が50キロ減ったから。
- ・ 人間ドックのアドバイスを参考にして生活しているから。
- ・ 手洗いやうがいをすることで風邪を引かなくなったから。
- ・ コロナで健康に関する意識が変わって、風邪等をひかない。
- ・ 食事は毎日三食食べて、適度な運動をして身体に気をつけます。
- ・ 歯科と眼科の検診とワクチン接種以外は医者に行くことがない。
- ・ マスクや消毒のお陰か、コロナ禍では風邪も一度もひかなかった。
- ・ 毎日気持ちよく起き食事をして運動をして、ぐっすり眠れている。
- ・ スポーツクラブに週6日通っているので健康には気を付けている。
- ・ 生活のリズムは、変わらず、運動や食事も、規則正しく行なってます。
- ・ コロナにかからない体づくり、移さない体、健康に充分注意して暮らしている。
- ・ 毎日バランスの良い食事と運動をこころがけていましたし健康維持しています！
- ・ コロナが流行ってからは、風邪にも気を付けるようになり、食事睡眠が十分であるから。
- ・ この一年、病気にかかっていないし、食事もしっかり取り、健康に気を付けているから。
- ・ 週4スポーツクラブに通い、人とのコミュニケーションで楽しく過ごし、食事に気を付けて大した不調なく過ごしている
- ・ 体調に気を配ったり常時マスクを着けるようになってから、風邪をひくことがなくなった。また、コロナの影響で仕事が減ってしまった為、休みが増え、休息が十分に取れるようになったから体調が良い。
- ・ 健診で異常がないため (21 件)
- ・ 前より、健康に気を付けるようになった
- ・ 体重が減った
- ・ 太った
- ・ 健康に暮らしている
- ・ 快食、快眠、快便なので
- ・ 食慾旺盛。毎日、速歩 10000 歩
- ・ 適度な運動
- ・ 毎日規則正しい生活が送れているから

2 健康状態【まあよい】

- ・ 特に変化はなし (209 件)
- ・ 健診で異常がないため (17 件)
- ・ 適度に運動をしているため (6 件)
- ・ なんとなく (4 件)
- ・ 気力はない
- ・ 毎月、病院にいつている
- ・ 若干、下痢気味
- ・ コロナ禍での鬱が再発した
- ・ 疾患の治療をしているので
- ・ 毎日お酒がおいしい
- ・ 血圧なども安定しているから
- ・ ストレスはあるが健康です
- ・ 睡眠不足が解消したため
- ・ 体は元気だけど、ストレスが溜まる
- ・ 手洗いやうがいをしているから
- ・ たまに寝不足になるので
- ・ ストレスが少し溜まっている
- ・ 普段の成果が出来ている
- ・ 普段より少しだけ体力が落ちた
- ・ 体重が落ちて、血圧など正常値に
- ・ コロナとは関係のない手術をしたから
- ・ 令和元年に癌切除後 経過観察中
- ・ バランス良く食事は三食とっている
- ・ 仕事疲れがとれなくなってしんどい
- ・ 減量してるので、身体が軽くなり調子が良い
- ・ 癌の術後 10 年無事に経過し、一安心している。
- ・ 睡眠時間がやや足りないが特に病気していない。
- ・ 日頃から自由に過ごしているので気分爽快です。
- ・ 食事も美味しくいただけ、体に痛無所もない為。
- ・ 左腕に痛みがありますが、それ以外は良好です。
- ・ 毎年人間ドックを受けてるのでまあ安心している。
- ・ 大きな病気はないが風邪を引きやすくなったため。
- ・ 酒を飲む機会が減った以外は大きくは変わりなし。
- ・ 昨年入院して、悪いところを治していただきました。
- ・ 日常の生活が難なくでき 食欲睡眠など不安は無い。
- ・ 特に病気はしていないが、疲れはたまっているから。
- ・ 脳梗塞以降血圧降下剤を服用してるのでまあまあ良い。
- ・ 特に痛いところ等は無いが、肌荒れ等はしているから。
- ・ 体調が良い・調子が良いため (17 件)
- ・ 規則正しい生活を送っているため (11 件)
- ・ ストレスが少ない (5 件)
- ・ 貧血のため (3 件)
- ・ 前向きにプラス思考で生きている
- ・ 高血圧
- ・ 疲れがたま溜まるから
- ・ 定期的を受診している
- ・ 胃の調子が悪い
- ・ 食生活を変えたので
- ・ 食事に気をつけている
- ・ 2 年ぐらい風邪を引いてないから。
- ・ 体重もかわらない
- ・ 少しメンタルが病んでいる
- ・ 毎日楽しい
- ・ 少し手に強張りがある
- ・ マスク着用のため？
- ・ 毎日 1 万歩歩いてるので痩せたから
- ・ 怪我、病気もなく、また不調もないため
- ・ やや肥満だから
- ・ 病気で通院、入院をした事がない
- ・ 今は、温度差等の影響で少ししんどい
- ・ 軽度の腰痛等はあるが大きな支障はない

- ・ カゼも引かないしケガもないが少し腰がいたくなった。
- ・ ストレスを残さないように気分転換に気をつけている。
- ・ 1型糖尿病であるが、これからも対応していく要あり。
- ・ 仕事は忙しいが、食事や睡眠はきちんと取れてる。
- ・ コロナにより外出が減少。趣味のゴルフに行けていない。
- ・ 特に体調不良で欠勤などはなかったが、だるさはあるので。
- ・ 持病はあるが、パートも趣味も 上手くこなせているから。
- ・ 持病はなく、人間ドックでも重大な診断が出ていないから。
- ・ 毎日散歩も気持ちよく出来ているし、趣味のダンスも楽しい。
- ・ 経過観察はあるが、治療中の病気はなく、薬も服用していない。
- ・ ストレスは感じていないけど、あんまり長く寝れていないから。
- ・ 欲もあるし、どこも痛い所はないし、毎日思うように動いている。
- ・ 歳による衰えは感じるが大きな病気もせず仕事も出来ているため。
- ・ たまに疲れている日はあるがほとんど翌日には回復しているから。
- ・ 食毎日、歩いている。 エスカレータではなく、階段を使っている。
- ・ 高血圧でいつも指摘を受けていたが、今年は普通になっているので。
- ・ マスクもしているし人混みに行かないので風邪などひきにくくなった。
- ・ 食事の見直し、ダイエット、週3～4回のテニスが続けられているから。
- ・ 運動と食事コントロールを続けて減量し体調が以前より良くなっている。
- ・ 妊娠中のためストレスが、溜まるが、コロナの影響で発散しにくい状態です。
- ・ 年齢とともに肩こり、腰痛が悪化している。それとともに老眼が進行している。
- ・ お酒の量が増えて、肝機能の数値が悪くなった。基準値範囲内で問題はないが。
- ・ 産後3ヶ月しか経っていないので、まだ本調子ではない。寝不足も続いている。
- ・ ヒザ痛があるのでその部分だけが気になってますが、その他は健康そのものです。
- ・ 暴飲暴食はせず、割りと規則正しい生活。趣味等でストレスも緩和されている駄目。
- ・ 起床時のストレッチは毎日 30 分程度、1 時間程度の坂道ウォーキングは週に4～5回睡眠不足は昼寝を1時間程度毎日している
- ・ 元々貧血を指摘されたりされなかったりで今年は指摘されたが、体調は特に変わりはないため。
- ・ 外科的要因の病気（神経痛）や眼科の病気（加齢黄斑変性）はあるものの、内臓関連の病気はないので、大丈夫かと認識している。
- ・ 残業時間が半分以下になり、でも外食や外出はできないので、家で体を休めることができる。
- ・ 慢性的な疲労感はありますが、コロナの影響より 更年期だと思っているので仕方ないかと感じています。
- ・ コロナウイルス感染もなく、風邪も引くこともなく、健康に気をつけて、日々平穏に過ごしていますから。
- ・ 毎月内科と皮膚科で処方箋を貰っているが、健康面で特に困ることなく普通に暮らしているが、コロナでジムを退会したので運動不足を感じています
- ・ 緊急事態宣言前も最中も適度に運動していたこと。昨年の春の最初の緊急事態宣言前までは飲酒を伴う外出が月に2-3回あったのが、それ以後皆無なので。

- ・ 感染対策で、常にマスク。以前以上に手洗い等が日常的になりむしろ健康を気遣うようになったかも
- ・ 毎日早朝に歩いていたが、運動不足で体重が増えた。でもその他はあまり変わらないように思う。
- ・ ジムに行けないのが辛かった。ウォーキングは欠かさずやっています。筋力トレーニングは自宅でしています。
- ・ 15年ほどになるが、早朝のサイクリング、公園でのストレッチ体操を続けている。コロナがきつい時は、精勤にはなったが、人との交流もあり、食生活も楽しくこなせている。明日への意欲が続いている。
- ・ 5年前に乳がんになり、手術を受けました。それ以来ホルモン剤を毎日飲み続けています。薬の影響で少し辛い時もありましたが、それ以外は、とても健康だと思っています。
- ・ コロナ生活が長引いているので、それなりの暮らし方が身についてきたように思う。もう、もとに戻すほうがストレスになるかもわからない
- ・ 血液検査での数値がすべて正常なので、良いと思います。腰痛があるので100%健康とは言えないと思う
- ・ 医者通いを続けており、身体の異常については即相談ができる。今は健康状態はいいと思っている。
- ・ 外に出られないので食費などの出費が減ったが、服を買ったり自己満できる物に支出するようになりストレスはあまり溜まっていないから
- ・ 風邪等ひかないように気をつけて生活しているので少しでも体調が悪い気がするとう葛根湯を飲むようになった。
- ・ 飲みに行くこともなく、遊びに行くこともなく、自宅と職場の往復だけで、比較的健康的に過ごしている
- ・ 基本的には体調はいいと思っていたが、数ヶ月前に風邪の症状が続いた時期があったので少し不安になっている。
- ・ 毎日のように手洗いやうがいを習慣化したために、風邪をひきにくくなった。また、日頃からバランス良い食事に気をつけたり、体調が悪くなりそうな兆しを感じたら無理をしないように心がけている成果が表れているように思う。
- ・ サプリなどを取りつつ食生活に気を付け、生活リズムを崩さないように心掛けていますが、4歳と0歳の子供を育てているので、なかなか万全な体調にはならないです。ただ、子育てで疲れている割には元気だと思っています。

3 健康状態【ふつう】

- ・ 特に変わりはない (477 件)
- ・ 普通だから (55 件)
- ・ 体重が増えたため (6 件)
- ・ 熟睡できない
- ・ 体重が少し減り動き易くなった
- ・ 今年はまだ健康診断を受けていない
- ・ 自粛中に太りました
- ・ 特に病気はしなないが年齢的なものもある
- ・ 運動不足で筋肉が落ちた
- ・ 再検査に引っかかった
- ・ 軽い糖尿病
- ・ 健康診断の結果で判断した
- ・ 運動できている
- ・ 太ってきた
- ・ 健康だが疲労は溜まっている
- ・ テスト期間で少し寝不足
- ・ 平常値
- ・ 年をとると 100%完璧ではない
- ・ 健康診断を受けた
- ・ 不安なモノはない
- ・ 糖尿病で定期検診には行っている
- ・ 健康診断で異常なし
- ・ 投薬を受けながら健康に過ごしている
- ・ 疲れやすい
- ・ 健康診断の結果
- ・ 薬を飲んで維持している
- ・ 健康に心がけている
- ・ 体重が減った
- ・ 栄養が偏っている
- ・ 毎年の健診結果を見て
- ・ 咳発熱タンなし
- ・ こんなものだと思っているので
- ・ 特に困ってないが不安もあるから
- ・ 健診結果に大きな変化が無かった為
- ・ 疲れが取れない
- ・ ストレスを感じることが多い
- ・ 自粛生活で運動不足が気になる
- ・ 特に良くも悪くもないから (56 件)
- ・ なんとなく (12 件)
- ・ ワクチンを打って体調が悪くなった
- ・ 既往症はあるが治療中である
- ・ ある程度の周期で検査通院している
- ・ 2.3 要観察があった
- ・ 規則正しい生活
- ・ 特に病院等に行くことがない
- ・ 毎日の過ごし方
- ・ 健康診断の結果から
- ・ 側弯症で腰痛持ちの為
- ・ ジムで運動しています
- ・ 年をとってあちこちしんどいから
- ・ 睡眠不足
- ・ いい日と悪い日が半々
- ・ 寝不足が続いてる
- ・ ストレスだけあるから
- ・ 年齢なりのガタがある
- ・ 高血圧が下がってきている
- ・ 同じ生活が続いている
- ・ 毎日 快食 快便 快眠 の為
- ・ 大きく健康を崩すことは無い
- ・ 生活事態、ほとんど変わってない為
- ・ 平均的な BMI
- ・ 良いとは言えない
- ・ 定期的に医者がチェック
- ・ 健康診断補助で調べました
- ・ メンタル不調
- ・ ストレスの便秘があるくらいだから
- ・ 毎日体重計に乗って 気をつけてる
- ・ かなりひどい腰痛がある
- ・ 健康だが、運動不足
- ・ 怪我をしたから
- ・ 定期的に病院で検査を受けている
- ・ 美味しく食べられてよく眠れるから
- ・ 痛い所もあるが生活は出来ている
- ・ 医師であり自分でみる

- ・ 前からめまいや貧血があるので
- ・ 健康診断結果
- ・ 別の定期検診を受けている
- ・ 毎日検温しているが大丈夫なので
- ・ 規則正しい生活をしている
- ・ 毎月病院へ通っている
- ・ 手洗いうがいを徹底して行っていた為
- ・ ドック検診の結果変化なしのため
- ・ 何も感じないので
- ・ マイペースに暮らしている
- ・ 疲れても寝れば元気になる
- ・ 一年に数回、血液検査をしているから
- ・ 毎日 3,000 歩以上歩くようにしている
- ・ コロナが移ると怖いので、外出は控えている
- ・ 何時もの生活リズムで日々過ごしている。
- ・ 身体は元気だが、ストレスが溜まっている。
- ・ ヘルペスなど皮膚科に行く事が何度かあったから。
- ・ 若干血圧は高いもののそれ以外の数値はおおむね正常だから。
- ・ 持病があるので健康とは言えないが特に悪化することもなく困っていない。
- ・ 高血圧、糖尿病は 10 年以上薬を飲んでおり特に健康を害してはいない。
- ・ マイナートラブルはありつつも、日常生活をおくれているから。
- ・ 特に悪いと言うことはありませんが、ストレスがたまって精神的に良くない。
- ・ 毎月病院でメディカルチェックを受けています。
- ・ 特に緊急性のある疾病はないが、運動不足による生活習慣病の指摘を受けた。
- ・ コレステロール値が気になるが、善玉が多いので大丈夫とのことでした。
- ・ 糖尿病、冠動脈攣縮性狭心症が基礎疾患だが、いずれも寛解状態である。
- ・ これまでと変わりなく過ごせたのと健康診断の結果も良かったため。
- ・ 健康診断を受けていないのでわかりません。
- ・ 疲れやすいが、日常生活に支障は無いから。
- ・ チョコレート嚢胞があり、症状に悩まされていたが、摘出後、症状が改善されている。
- ・ 加齢で体力の衰えを感じるが、大病はしていないので。
- ・ ストレスは発散しにくいですが、深酒も減ったから。
- ・ もともと頭痛持ちで体調が良い日が続くことは少なく、波があるから。
- ・ 通院服薬はしているが特に心配なことはないから。
- ・ 健康状態は 普通だが、体力が落ちている。
- ・ 運動不足。友達に会えなくて精神的に発散できない。
- ・ 持病は通院して薬物コントロール出来ているから。
- ・ 持病があるので、定期的に病院に通い、検査を受けている。
- ・ コレステロールは高いが、いつも通り過ごしている。
- ・ 健康診断では貧血がひどいと診断されたものの、日常生活には支障がないため。
- ・ 特に指摘された事がないから
- ・ 適度な運動、食べ物
- ・ 血液検査は定期的に行っている
- ・ 病気はないが、ストレスは感じている
- ・ 定期的に病院通いして投薬しています
- ・ 通院して治療の効果が出ているから
- ・ 経過観察もある
- ・ 妊娠しているため
- ・ ストレスが高い
- ・ 毎年の健診結果を見て
- ・ 掛かり付け医に定期的に受診している
- ・ 低血圧と貧血と鉄分不足だけで他は健康

- ・ 毎月近くの内科医師に診てもらっている。
- ・ 不調は感じていないが、太ったので痩せたい。
- ・ 食欲もあり、日々特に問題なく過ごしているので。
- ・ 体は異常ないがストレスがかなりたまっている。
- ・ 他人と比べると良き所もあれば劣る所もある。
- ・ 低気圧の影響かわからないが、日によって頭痛がすることがある。
- ・ 基礎疾患はあるので毎月の通院はある。まあ、コントロールは出来ていると思う。
- ・ 持病があり、3ヶ月毎に血液検査、半年ごとにエコー検査を受診している。
- ・ 経過観察のものばかりで特に緊急性もない病気ばかりなので普通。
- ・ 運動不足を感じてはいるが、体の調子はすこぶる良い。
- ・ 黄色信号はあるけれど、20年近く寝込んだことがないから。
- ・ 高血圧、白内障や肩こりと、年相応な、病はありますが、こんな事と日々過ごしてます。
- ・ どこかが痛い訳では無いが、指定難病2つ持ちの為。
- ・ 健診や気になる検査や、持病の検査と治療は継続しているので。
- ・ とくに病気は抱えてないが、血液の数値は少し高い。
- ・ 持病があるが通院治療していて特には問題ありません。
- ・ 買い物に行く頻度が少なくなって、あまり歩かないのが良くないぐらいです。
- ・ 加齢により、身体はそれなりに老化していますので、それなりに対応しているつもりです。
- ・ コロナ禍で仕事が忙しく休養はとれなかったが、特に体調を崩すことはなかった。
- ・ コロナとは関係なく、体調面を気にしないといけない機会が何度かあったため。
- ・ 自由に出かけられないストレスはあるが体の違和感を感じていない。
- ・ 内臓系は問題なしだが、からだの歪みからの不調があるから。
- ・ 大きな怪我や病気にはなっていない。ただし体型が標準を上回っているので心配。
- ・ 手洗い、マスクをしているせいか風邪はひきにくくなった。外出が減ったので太った上に筋力が減ってきたのが気になる。
- ・ しばらく健康診断に行っていないので少し不安。 コロナが落ち着いたら行こうと思っている。
- ・ 去年は健康診断でひっかかり、入院、オペもしたが、一応完治。その後は、元気はつらつ！と、までは行かないが、まあ可もなく不可もなくという感じ。
- ・ どうしても肩こりなどがひどくなるし、子育てをしていると、そのストレスがよく溜まって、小さい賃貸ではなかなか解消しないので。
- ・ 自粛中も友人と電話等していたのであまりストレスを感じずに過ごしていたので体調は変化なし。
- ・ 検診の結果を受けて、意識して散歩など運動をするようになったが、健康状態が良くなっているか、わからない。
- ・ 特別病院通いをしているわけでもなく腰や膝が痛いぐらいなのでこれは加齢のせいかなと思いつめている。
- ・ 脳出血で脳梗塞になって右半身マヒになっておりそのマヒの改善のため毎日自前リハビリをしていますので、マヒの他健康状態は普通です。
- ・ 遠出ができなかったり、周りの目が気になってストレスを感じるが、学校行事の人間関係によるストレスは減った。

- ・ 外に出にくい、親戚家族と集まりにくい。家族以外の人と集まりにくいのがストレスに感じる。
- ・ 歳を重ねているので少しずつ大変ですが世界中の人達が大変なので頑張りたいと思います。
- ・ 自分では健康と思っているが、検診を受診していない為、受診したら何かあるのではと思う為。
- ・ 特に用事がなければ、家でゆっくりしています。友達もいますので、時々会ってお茶等しています。
- ・ 去年は胃部不快で食欲不振で体重減少（4、5キロ）。薬（コレステロール）を止め、3キロ強戻る。食べられる今は、不調もあるが、よし、と考える。加齢もあるしね！
- ・ 運動などはしていませんが、定期的に血圧関連でクリニックに通っており、特別な指摘は今のところないです。また、自分の健康状態にも自覚する異常は無しです。
- ・ コロナが広がっていくと同時に妊娠し仕事を辞め、家に引きこもった生活をしていて、産後も変わらず生活できているから。
- ・ 自分では気づいていないストレスがたまっているようで、歯科受診をしたら咬筋ががちがちに硬くなっていると指摘されたため。
- ・ 持病持ちなので定期的に病院で検査を受けている。現状維持を言われて医者からは、油断をしないように言われている。
- ・ 病院にかかり辛くなると思い、体調管理に気をつけコロナ感染もせず過ごしてきたが、いつ感染するかとの不安でストレスが半端ないから、体は病気ではないが、精神的に辛いから。

4 健康状態【あまりよくない】

- ・ 体調が良くないため (36 件)
- ・ 体重増加が増えたため (14 件)
- ・ 血圧が高いため (10 件)
- ・ 特に理由はない (7 件)
- ・ 体力が低下しているため (5 件)
- ・ 答えたくない
- ・ 気分がふさがち
- ・ 肝機能の数値が悪化している
- ・ 糖尿病の薬を飲んでいる
- ・ コロナで、しんどい
- ・ 少食、食欲があまりない
- ・ 不整脈
- ・ 貧困生活の為
- ・ 精神的に不安定
- ・ 目眩で通院治療中
- ・ 糖尿病の感じがする
- ・ 自律神経失調症です
- ・ 閉じこもりがちなので
- ・ やや血糖値が高く、両側膝関節が痛い
- ・ 橋本病になった！
- ・ 生活習慣病
- ・ 逆流性食道炎
- ・ 肩こりがひどくなった
- ・ 過度な飲酒
- ・ がん療養中
- ・ ドックで精密検査の指示
- ・ 心身不安定である
- ・ 脚の怪我、座骨神経痛
- ・ コレステロールが高い
- ・ 外出が減ったので運動不足になった
- ・ 胃の具合がよくなり、食欲不振である
- ・ 糖尿病
- ・ 病院に行くことが多くなった
- ・ 半年前に心筋梗塞になった
- ・ 不健康とされる数値があった
- ・ 癌治療後のため
- ・ 飲酒量が増えた
- ・ ストレスのため (25 件)
- ・ 疲れているため (10 件)
- ・ 持病があるため (8 件)
- ・ 睡眠不足のため (7 件)
- ・ 運動不足のため (3 件)
- ・ コレステロールが高い
- ・ 良い時もあれば、悪いときもある
- ・ コロナ前に病気になった
- ・ 前ほど通院せず、薬も減っている
- ・ 糖尿病治療中
- ・ 心療内科に通うようになった
- ・ 季節的にアトピーが悪化している為
- ・ 肩こり
- ・ コロナに感染した
- ・ 腰痛症で、体を動かすのが辛い。
- ・ 歳の成果、物忘れ、根気か、薄れてきた
- ・ 痩せ過ぎで血圧が少し高い
- ・ 首痛い
- ・ 残業が多くなった
- ・ 気分がふさぐ
- ・ 心も体もつらい
- ・ 各数値が異常
- ・ 脂質異常症
- ・ 精神が不調気味
- ・ 基礎疾患があるため
- ・ 更年期
- ・ いわゆる成人病
- ・ 不整脈、ペースメーカー装着
- ・ 粘り強さがげんたいした
- ・ 癌治療が終了したばかり…
- ・ 加齢
- ・ 特定疾患を患っているから
- ・ 年齢には勝てない
- ・ 年令とともに、全てがおとろえてきた
- ・ 現在月 1 回通院中
- ・ 肝臓
- ・ コレステロールが高かったから

- ・ 手術をした
- ・ 家にいる時間が増えた
- ・ 娘の風邪がうつった
- ・ 精神的な疾患を抱えている
- ・ 現在治療中
- ・ 前立腺肥大の検査を控えている
- ・ 只今甲状腺がんと乳がんの闘病中
- ・ 検査結果、いろんな数値が悪くなっている！
- ・ 腎臓病の為透析中で、普段から疲れやすい。
- ・ 9月にペースメーカーを入れる手術をした。
- ・ 仕事が忙しすぎて身体のメンテなんかできない。
- ・ 例年より異常値となっている項目が増えている。
- ・ コロナ禍により病院に行く事を控えたかったら。
- ・ コロナ前に病気になり、自宅療養を続けているため。
- ・ ガンマの数値が高い、血尿が出る。疲れが取れない。
- ・ 膝の痛みが最近出てリハビリを週二回受けているから。
- ・ 健康的には問題無いと思うけど、リウマチを患っている。
- ・ 右肩と腕と指が痛くて痛みで夜中目が覚めることがある。
- ・ 病気の種類が多すぎて現在六つの病院にかかっています。
- ・ 風邪をひいている 乳幼児がいるので運動どころじゃない。
- ・ うつ病、コレステロールが高値だが生活に大きな支障がない。
- ・ 8月に急性腎盂腎炎で入院したので生活のリズムが変わった。
- ・ 内科、整形外科、歯科、眼科、耳鼻咽喉科に通院しているから。
- ・ あちらこちらと痛みが出ている 高血圧と逆流性食道炎の診断を受けた。
- ・ 血液ガン治療の為、移植手術を受け、その後の副作用などに悩まされているから。
- ・ 朝ウォーキングをしていましたが心拍数が上がりしんどくなることもあり毎日していたが控えています。
- ・ 肩こりなどが激しくむち打ちのような状態になってしまった 友達と会う機会が減って自分がわからなくなることがあった
- ・ 運動をする機会が少なくなったせいか年をとったせいかわからないが、両膝が痛くなり治らない
- ・ 在宅介護 10年目で意識はしていても、自分の精神的、肉体的健康を気遣えない。在宅介護の限界を日々感じている。
- ・ 自粛生活が普通になってはいるが、自由に出かけられない苦痛。ストレスの吐き出しできないことがない。
- ・ うつ病の受診を止めてしまった。ただ、やめて10ヶ月になるが悪くはなっていない。ちなみにうつ病では15年も通院していた。
- ・ 脂質異常症・変形関節症で通院中
- ・ テレワークで歩く量が減ったから。
- ・ 降圧剤を使用している
- ・ 血糖値が高い
- ・ 倦怠感がある
- ・ 今後がどうなるのか不安感があるため

5 健康状態【よくない】

- ・ 答えたくない（4件）
- ・ 痛風
- ・ 癌
- ・ なんとなく
- ・ 不整脈が酷い
- ・ 体調不良が続いている
- ・ 疲れやすく、熟睡が出来ない
- ・ 肩が激痛で気分が悪く、食欲もない
- ・ 数年前から体調を崩していて状況が変わらない。
- ・ 精神障害者で、新型コロナウイルスの影響で悪化したから。
- ・ ストレス（2件）
- ・ 産後のため
- ・ メンタルが不安定
- ・ 肥満、脚の衰え
- ・ 慢性腎不全
- ・ 痛み
- ・ 生理が来ない
- ・ うつ気味
- ・ 疲労がたまる
- ・ 透析治療中
- ・ 心疾患が思わしく無い
- ・ 最近2ヶ月間骨折で入院していた
- ・ 子宮筋腫が見つかり手術することになった

Ⅲ 調査結果のまとめ

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、健康意識が高くなった人が男性で5割強、女性で6割半ばと高くなっています。

この1か月間の日常生活での悩みやストレスについて、緊急事態宣言中の生活（令和3年9月）では、「解消できていないことが多い」と「解消できていない」をあわせた“解消できていない”人の割合が3割半ばと自粛生活前（令和2年2月頃）に比べ10ポイント増加しています。

令和2年9月から令和3年月までの1年間の間で、特定検診（メタボ検診）、がん検診、職場の健康診断、人間ドック等の受診状況について、「例年受診したが、今回は受診を控えている」人が約1割となっており、男性に比べ女性で多くなっています。

一方、朝食の摂取状況、喫煙状況、運動状況、歯科検診状況、飲酒状況については、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う外出自粛による生活習慣の変化による影響は見られませんでした。