

## 7 「心身の健康」の実感

### ① 分野別実感の概況

#### ア 分野別実感の推移

実感平均値は 3.18 点であり、基準年調査より 0.17 点上昇しています。

t 検定を行った結果、基準年調査に比べて有意に上昇していることから、当該分野の実感は上昇していると考えられます。

#### イ 属性別の状況

##### ○ 令和5年県民意識調査の状況

- ・ 子の人数別では、「子どもはいない」が低く、「4人以上」が高くなりました。
- ・ 居住年数別では、「20年以上」が低く、「10～20年未満」が高くなりました。

##### ○ 令和5年県民意識調査と基準年調査との比較

基準年調査と比較して有意に変化した属性は表 10 のとおりでした。

表 10 「心身の健康」の実感において有意な変化があった属性と基準年差

属性		H31	R5	R5-H31
県計		3.00	3.18	0.17
性別	男性	2.97	3.13	0.15
	女性	3.03	3.21	0.18
年代	30～39 歳	2.80	3.14	0.34
	40～49 歳	2.85	3.08	0.23
	50～59 歳	2.90	3.12	0.23
	60～69 歳	3.05	3.19	0.15
職業	常用雇用者	2.91	3.16	0.24
	60 歳以上の無職	2.90	3.09	0.19
世帯構成	2 世代世帯	3.00	3.13	0.14
	3 世代世帯	3.01	3.19	0.18
	その他	2.82	3.15	0.33
子の人数	1 人	2.96	3.23	0.27
	3 人	3.02	3.30	0.28
	4 人以上	2.83	3.40	0.56
	子どもはいない	2.82	3.05	0.23
居住年数	20 年以上	2.98	3.16	0.18
広域振興圏	県央広域振興圏	3.09	3.24	0.15
	県南広域振興圏	2.92	3.16	0.24

### ② 分野別実感が上昇した要因

- ・ 県民意識調査の結果、実感が有意に上昇した属性は、表 10 のとおり幅広く存在しており、年代別「30～39 歳」、「40～49 歳」、「50～59 歳」、職業別「常用雇用者」、世帯構成別「その他」、子どもの数別「1 人」、「3 人」、「4 人以上」、「子どもはいない」、広域振興圏別「県南広域振興圏」で上昇幅が大きい傾向にあります。
- ・ 実感の変動については、「心身の健康」で把握しているが、補足調査で把握している「分野別実感の回答理由と関連が強い要因」については、「からだの健康」と「こころの健康」に分けて調査を行っており、実感が上昇した人がそれぞれ選択した上位 3 位

の項目は、以下のとおりでした。

【からだの健康】

- (ア) 睡眠・休養・しごと・学業・運動などの暮らしの時間配分（ワークライフバランス）
- (イ) 健康診断の結果
- (ウ) 食事制限の有無

【こころの健康】

- (ア) 睡眠・休養・しごと・学業・運動などの暮らしの時間配分（ワークライフバランス）
- (イ) 充実した余暇の有無
- (ウ) 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無
- (エ) 相談相手の有無
- (オ) からだの健康状態

- ・ 補足調査結果において、実感が上昇した人と、実感が横ばい又は低下した人の「分野別実感の回答理由と関連が強い要因」の項目を比較すると、「からだの健康」については、「食事の制限の有無」において、「こころの健康」については、「充実した余暇の有無」、「相談相手の有無」において、実感が横ばい、低下した人の回答が少ない一方で、実感が上昇した人で回答がそれぞれ多くなっていました。
- ・ 以上を踏まえ、当該分野の実感が上昇した要因は、からだの健康が「睡眠・休養・しごと・学業・運動などの暮らしの時間配分（ワークライフバランス）が良かったこと（規則正しい生活など）」、「健康診断の結果が良かったこと」、「食事の制限がないこと（好きなものを食べられるなど）」であり、こころの健康が「睡眠・休養・しごと・学業・運動などの暮らしの時間配分（ワークライフバランス）が良かったこと（規則正しい生活、睡眠・仕事とも充実など）」、「余暇が充実していたこと（仕事・学業以外の趣味など）」、「仕事・学業以外の私生活におけるストレスが少ないこと（子ども達が社会で自立・活躍など）」、「相談相手がいること（家族、連れ添いなど）」、「からだの健康状態が良かったこと」であると推測されます。

③ 一貫して高値又は低値で推移している属性とその要因

平成 28 年から令和 4 年までの県民意識調査で、一貫して高値（4 点以上）又は低値（3 点未満）で推移している属性はありませんでした。

○「心身の健康」に係る主な意見

No.	意見内容	発言者	区分	発言部会
1	ちょっと気になったのですが、たまたまなのか、資料の5—2で2と3ページが両隣で「余暇が充実していると感じますか」というの下がっていて、まとめのところで実感が上がった人は充実した余暇があるというのは分かるけれども、これどういうふうに考えたらいいのですかね。	Tee委員	意見	第2回

## ○分野別実感

## ①こころやからだ健康だと感じますか

		H31	R 2	R 3	R 4	R 5
県計 (522)		3.16			3.45	3.44
性別	男性 (265)	3.13			3.48	3.51
	女性 (254)	3.20			3.41	3.38
	その他					
年代	18～19歳 (参考)					
	20～29歳 (25)	3.10			3.81	3.54
	30～39歳 (63)	2.92			3.41	3.40
	40～49歳 (104)	2.93			3.23	3.25
	50～59歳 (103)	3.12			3.53	3.57
	60～69歳 (99)	3.25			3.40	3.46
	70歳以上 (125)	3.58			3.52	3.50
職業	自営業主 (43)	3.33			3.70	3.51
	家族従業員 (8)	3.64			3.50	3.75
	会社役員・団体役員 (30)	2.84			3.61	3.53
	常用雇用者 (197)	3.06			3.44	3.46
	臨時雇用者 (78)	3.32			3.35	3.32
	学生＋その他 (26)	3.61			3.41	3.92
	専業主婦・主夫 (52)	3.19			3.28	3.31
	60歳未満の無職 (参考) (11)	1.56			2.56	2.18
可処分所得	60歳以上の無職 (76)	3.23			3.52	3.53
	100万円未満 (103)				3.26	3.31
	100万円以上300万円未満 (263)				3.45	3.40
	300万円以上500万円未満 (95)				3.53	3.61
	500万円以上700万円未満 (33)				3.66	3.61
	700万円以上1,000万円未満 (14)				4.15	3.93
	1,000万円以上1,500万円未満 (3)				4.00	3.00
世帯構成	1,500万円以上 (2)				3.00	5.00
	ひとり暮らし (62)	3.37			3.43	3.39
	夫婦のみ (110)	3.38			3.68	3.72
	2世代世帯 (216)	3.16			3.38	3.28
	3世代世帯 (76)	3.04			3.43	3.62
子の数	その他 (29)	2.83			3.38	3.34
	1人 (66)	3.17			3.59	3.61
	2人 (190)	3.29			3.50	3.43
	3人 (108)	3.21			3.44	3.49
	4人以上 (17)	3.29			3.57	3.75
住まい	子どもはいない (128)	2.98			3.32	3.33
	持家（一戸建て） (421)				3.45	3.45
	持家（集合住宅(マンション等)） (10)				3.67	3.50
	借家（一戸建て） (21)				3.00	3.14
	借家（集合住宅(アパート等)） (55)				3.49	3.47
居住年数	その他（社宅、寮、下宿など） (6)				3.71	4.00
	10年未満 (15)	3.00			3.69	3.33
	10～20年未満 (16)	3.52			3.10	3.25
広域振興圏	20年以上 (483)	3.15			3.46	3.46
	県央 (143)	3.28			3.57	3.46
	県南 (132)	3.01			3.43	3.43
	沿岸 (121)	3.28			3.47	3.53
	県北 (125)	3.09			3.32	3.34

( ) は、R5調査のサンプル数

## ○分野別実感

## ①こころやからだ健康だと感じますか(からだの健康)

		H31	R 2	R 3	R 4	R 5
県計 (522)			3.42	3.40	3.33	3.33
性別	男性 (265)		3.40	3.41	3.35	3.35
	女性 (254)		3.45	3.42	3.31	3.30
	その他					
年代	18～19歳 (参考)					
	20～29歳 (25)		3.66	3.54	3.97	3.48
	30～39歳 (63)		3.45	3.39	3.47	3.46
	40～49歳 (104)		3.19	3.26	3.15	3.19
	50～59歳 (103)		3.39	3.50	3.44	3.44
	60～69歳 (99)		3.48	3.37	3.25	3.20
	70歳以上 (125)		3.49	3.48	3.19	3.35
職業	自営業主 (43)		3.66	3.64	3.60	3.26
	家族従業員 (8)		3.83	3.17	3.40	3.63
	会社役員・団体役員 (30)		3.37	3.36	3.48	3.38
	常用雇用者 (197)		3.46	3.32	3.43	3.41
	臨時雇用者 (78)		3.35	3.66	3.26	3.22
	学生＋その他 (26)		3.58	3.47	3.24	3.88
	専業主婦・主夫 (52)		3.30	3.57	2.98	3.06
	60歳未満の無職 (参考) (11)		2.30	2.53	2.56	2.00
	60歳以上の無職 (76)		3.36	3.39	3.27	3.39
可処分所得	100万円未満 (103)		3.31	3.29	3.15	3.13
	100万円以上300万円未満 (263)		3.39	3.42	3.36	3.31
	300万円以上500万円未満 (95)		3.65	3.42	3.41	3.46
	500万円以上700万円未満 (33)		3.59	3.56	3.49	3.53
	700万円以上1,000万円未満 (14)		3.86	3.67	3.92	3.71
	1,000万円以上1,500万円未満 (3)		3.75	3.50	3.67	3.00
	1,500万円以上 (2)		3.00	4.00	3.00	4.50
世帯構成	ひとり暮らし (62)		3.31	3.43	3.33	3.34
	夫婦のみ (110)		3.43	4.06	3.58	3.42
	2世代世帯 (216)		3.46	3.76	3.25	3.21
	3世代世帯 (76)		3.56	3.76	3.41	3.59
	その他 (29)		3.24	3.67	3.05	3.17
子の数	1人 (66)		3.35	3.45	3.45	3.48
	2人 (190)		3.53	3.44	3.34	3.30
	3人 (108)		3.50	3.49	3.25	3.34
	4人以上 (17)		3.59	3.89	3.52	3.59
	子どもはいない (128)		3.25	3.28	3.34	3.27
住まい	持家(一戸建て) (421)		3.43	3.41	3.30	3.32
	持家(集合住宅(マンション等)) (10)		3.00	3.62	3.60	3.10
	借家(一戸建て) (21)		3.35	3.26	3.06	3.29
	借家(集合住宅(アパート等)) (55)		3.50	3.42	3.59	3.40
	その他(社宅、寮、下宿など) (6)		3.45	4.00	3.57	3.83
居住年数	10年未満 (15)		3.58	3.67	3.77	3.27
	10～20年未満 (16)		3.57	3.15	3.00	3.25
	20年以上 (483)		3.41	3.42	3.34	3.33
広域振興圏	県央 (143)		3.46	3.42	3.41	3.34
	県南 (132)		3.35	3.42	3.29	3.30
	沿岸 (121)		3.53	3.36	3.36	3.42
	県北 (125)		3.34	3.41	3.27	3.24

( ) は、R5調査のサンプル数

## ○分野別実感

## ①こころやからだ健康だと感じますか(こころの健康)

		H31	R 2	R 3	R 4	R 5
県計 (522)			3.63	3.55	3.53	3.52
性別	男性 (265)		3.65	3.62	3.56	3.56
	女性 (254)		3.59	3.49	3.49	3.50
	その他					
年代	18～19歳 (参考)					
	20～29歳 (25)		3.43	3.30	3.76	3.28
	30～39歳 (63)		3.46	3.28	3.42	3.25
	40～49歳 (104)		3.33	3.32	3.19	3.27
	50～59歳 (103)		3.65	3.63	3.54	3.64
	60～69歳 (99)		3.86	3.69	3.67	3.65
	70歳以上 (125)		3.85	3.85	3.67	3.75
職業	自営業主 (43)		3.95	3.85	3.78	3.62
	家族従業員 (8)		3.83	3.17	3.10	3.75
	会社役員・団体役員 (30)		3.77	3.50	3.58	3.33
	常用雇用者 (197)		3.54	3.44	3.50	3.50
	臨時雇用者 (78)		3.59	3.54	3.40	3.35
	学生+その他 (26)		3.60	3.76	3.50	3.85
	専業主婦・主夫 (52)		3.83	3.72	3.47	3.63
	60歳未満の無職 (参考) (11)		2.30	2.33	2.78	2.27
可処分所得	60歳以上の無職 (76)		3.71	3.81	3.68	3.74
	100万円未満 (103)		3.51	3.49	3.35	3.38
	100万円以上300万円未満 (263)		3.54	3.50	3.52	3.50
	300万円以上500万円未満 (95)		3.76	3.61	3.63	3.63
	500万円以上700万円未満 (33)		4.00	3.81	3.56	3.64
	700万円以上1,000万円未満 (14)		4.21	4.11	4.46	3.93
	1,000万円以上1,500万円未満 (3)		4.00	4.00	4.67	3.00
世帯構成	1,500万円以上 (2)		5.00	5.00	3.00	5.00
	ひとり暮らし (62)		3.47	3.59	3.48	3.39
	夫婦のみ (110)		3.93	3.89	3.86	3.90
	2世代世帯 (216)		3.63	3.53	3.41	3.41
	3世代世帯 (76)		3.45	3.46	3.46	3.51
	その他 (29)		3.42	3.19	3.60	3.41
子の数	1人 (66)		3.63	3.54	3.61	3.73
	2人 (190)		3.79	3.68	3.58	3.56
	3人 (108)		3.76	3.69	3.62	3.58
	4人以上 (17)		3.86	4.05	3.67	3.94
	子どもはいない (128)		3.25	3.29	3.36	3.31
住まい	持家 (一戸建て) (421)		3.63	3.59	3.54	3.55
	持家 (集合住宅(マンション等)) (10)		3.80	3.62	3.87	3.60
	借家 (一戸建て) (21)		3.39	3.39	3.00	3.24
	借家 (集合住宅(アパート等)) (55)		3.67	3.43	3.55	3.45
	その他 (社宅、寮、下宿など) (6)		3.55	3.67	3.57	4.00
居住年数	10年未満 (15)		3.85	3.78	3.85	3.27
	10～20年未満 (16)		3.85	3.45	3.10	3.56
	20年以上 (483)		3.60	3.56	3.54	3.54
広域振興圏	県央 (143)		3.75	3.74	3.70	3.53
	県南 (132)		3.54	3.51	3.47	3.47
	沿岸 (121)		3.76	3.49	3.54	3.58
	県北 (125)		3.45	3.45	3.39	3.51

( ) は、R5調査のサンプル数

分野別実感(1)「心身の健康」の分布(H31とR5)(単位：人)

H31→ R5 ↓	5 感じる	4 やや感じる	3 どちらともいえない	2 あまり感じない	1 感じない	0 わからない (該当しない)	不明、未記入、複数回答	(計)
5 感じる	25	28	12	6	3	0	0	74
4 やや感じる	25	93	46	30	12	2	0	208
3 どちらともいえない	15	30	59	25	9	0	0	138
2 あまり感じない	1	11	12	22	21	0	0	67
1 感じない	2	5	3	5	15	0	0	30
0 わからない (該当しない)	0	0	0	0	0	0	0	0
不明 未記入 複数回答	1	2	0	1	1	0	0	5
(計)	69	169	132	89	61	2	0	522

- ① 実感が上昇した人(斜体かつ灰色セル)

171 人

H31からR5にかけて1段階以上上昇した人  
(ただし、H31調査「1(感じない)」→R5「2(あまり感じない)」は除く。)
- ② 実感が変化なしの人(黒色セル、白文字)

214 人
- ③ 実感が低下した人(水玉パターンのセル)

84 人

H31からR5にかけて1段階以上低下した人。  
(ただし、H31調査「5(感じる)」→R5「4(やや感じる)」は除く。)

※ 「からだの健康」及び「こころの健康」の内訳

心身の健康(H31とR5)		R5回答の内訳	からだの健康 (R5)	こころの健康 (R5)
実感が上昇	171 人	感じる・やや感じる	115 人	125 人
実感が変化なし	214 人	どちらともいえない	56 人	64 人
実感が低下	84 人	感じない・あまり感じない	38 人	31 人

分野別実感の回答理由  
(1) - 1 からだの健康

補足調査

ア 実感の変化別

分 野	上昇	横ばい	低下
R2			
R3	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ 持病の有無	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ 持病の有無	ア 持病の有無 イ 健康診断の結果 ウ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス)
R4	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ こころの健康状態	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ 持病の有無	ア 持病の有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ こころの健康状態
R5	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ 食事の制限の有無	ア 健康診断の結果 イ 持病の有無 ウ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス)	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ こころの健康状態 ウ スポーツの習慣の有無

イ 単純集計 (各調査年)

分 野	感じる・やや感じる	どちらともいえない	あまり感じない・感じない
R2	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ こころの健康状態	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 持病の有無 ウ 健康診断の結果	ア 持病の有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ こころの健康状態
R3	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ こころの健康状態	ア 持病の有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ 健康診断の結果	ア 持病の有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ 健康診断の結果 エ こころの健康状態
R4	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ こころの健康状態	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ 持病の有無	ア 持病の有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ 健康診断の結果 エ こころの健康状態
R5	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分 イ 健康診断の結果 ウ 持病の有無	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 健康診断の結果 ウ 持病の有無	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ こころの健康状態 ウ 持病の有無



分野別実感の回答理由

(1) - 2 こころの健康

補足調査

ア 実感の変化別

分 野	上昇	横ばい	低下
R2			
R3	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ からだの健康状態 ウ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 ウ からだの健康状態	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無
R4	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ からだの健康状態 ウ 仕事・学業におけるストレスの有無 エ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 ウ からだの健康状態	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ からだの健康状態
R5	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 充実した余暇の有無(仕事・学業以外の趣味など) ウ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 エ 相談相手の有無 オ からだの健康状態	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 仕事・学業におけるストレスの有無 ウ からだの健康状態	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 ウ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス)

イ 単純集計 (各調査年)

分 野	感じる・やや感じる	どちらともいえない	あまり感じない・感じない
R2	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ からだの健康状態 ウ 充実した余暇の有無(仕事・学業以外の趣味など)	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 ウ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス)	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無
R3	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ からだの健康状態 ウ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 ウ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス)
R4	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ からだの健康状態 ウ 充実した余暇の有無(仕事・学業以外の趣味など)	ア 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 イ 仕事・学業におけるストレスの有無 ウ からだの健康状態	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) ウ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 エ からだの健康状態
R5	ア 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス) イ 充実した余暇の有無(仕事・学業以外の趣味など) ウ 相談相手の有無	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ からだの健康状態 ウ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス)	ア 仕事・学業におけるストレスの有無 イ 仕事・学業以外の私生活におけるストレスの有無 ウ 睡眠・休養・仕事・学業・運動などのくらしの時間配分(ワークライフバランス)