

令和5年度

第4回 県政アンケート調査結果報告書



長野県

目 次

I	調査の概要	-----	1
II	結果の内容	-----	4
	【沖縄県との交流連携について】		
	問1 沖縄県との交流連携協定の認知度		5
	問2 沖縄県との交流連携に期待する分野		6
	問3 沖縄県との交流連携へのご意見		7
	【人権に関する意識について】		
	問4 人権を尊重する意識の状況		8
	問5 身近で起きている人権問題		9
	問6 効果的な人権啓発方法		10
	【男女共同参画に関する意識について】		
	問7 男女共同参画に関する意識の状況		11
	問8 固定的性別役割分担意識の状況		12
	【運動・スポーツに関する実感について】		
	問9 この1年間に行った運動・スポーツの種類		13
	問10 この1年間に運動・スポーツを行った日数		14
	問11 この1年間に運動・スポーツを行った理由		15
	問12 この1年間に行った運動・スポーツを週に1日以上できなかった理由		16
	問13 運動・スポーツをする以外の関わり方		17
	【健康づくりについて】		
	問14 自分の健康状態をどのように感じているか		18
	問15 健康の維持・増進に関して取り組んでいることについて		19
	問16 健康の維持や増進に関することに取り組まない理由		20
	問17 健康づくりを進める上で必要な環境づくり		21
	問18 コロナ禍での体調変化		22
III	調査票	-----	23

I 調査の概要

1 調査の目的・項目

県政の課題について「県政アンケート調査」を実施しました。
今回の調査においては次の項目について18問を設定しました。

- (1) 沖縄県との交流連携について
今後の沖縄県との交流連携の取組の参考とするため、協定の認知度や交流連携に期待することなどについて調査
- (2) 人権に関する意識について
人権が尊重される長野県づくりの取組の参考とするとともに、「しあわせ信州創造プラン3.0」の指標達成状況を把握するため、県民の人権に対する意識を調査
- (3) 男女共同参画に関する意識について
「しあわせ信州創造プラン3.0」及び「第5次長野県男女共同参画計画」の指標達成状況を把握するため、男女共同参画に関する意識について調査
- (4) 運動・スポーツに関する実感について
「しあわせ信州創造プラン3.0」及び「第3次長野県スポーツ推進計画」の指標達成状況を把握するため、運動・スポーツへの取組状況、関わり方等を調査
- (5) 健康づくりについて
「第2期信州保健医療総合計画」の指標達成状況を把握するため、健康づくりの取組状況について調査

2 調査の方法

- (1) 調査地域：長野県全域
- (2) 調査対象：県内在住の18歳以上の男女（民間調査会社が保有するモニターを活用）
回答者1,000人
- (3) 調査方法：インターネット
- (4) 調査期間：令和6年1月23日(火)～令和6年1月26日(金)

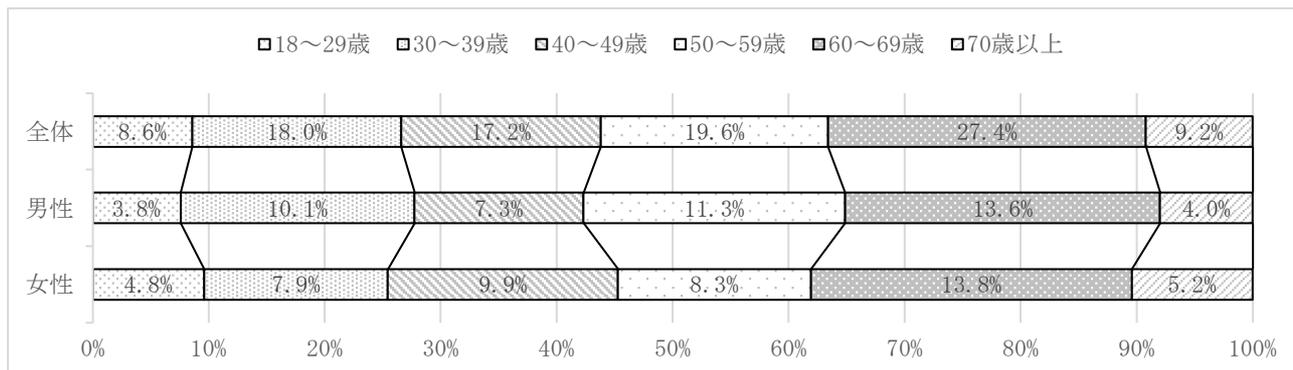
3 回答状況

【男女別・年代別】

(上段 回答者数：下段 割合)

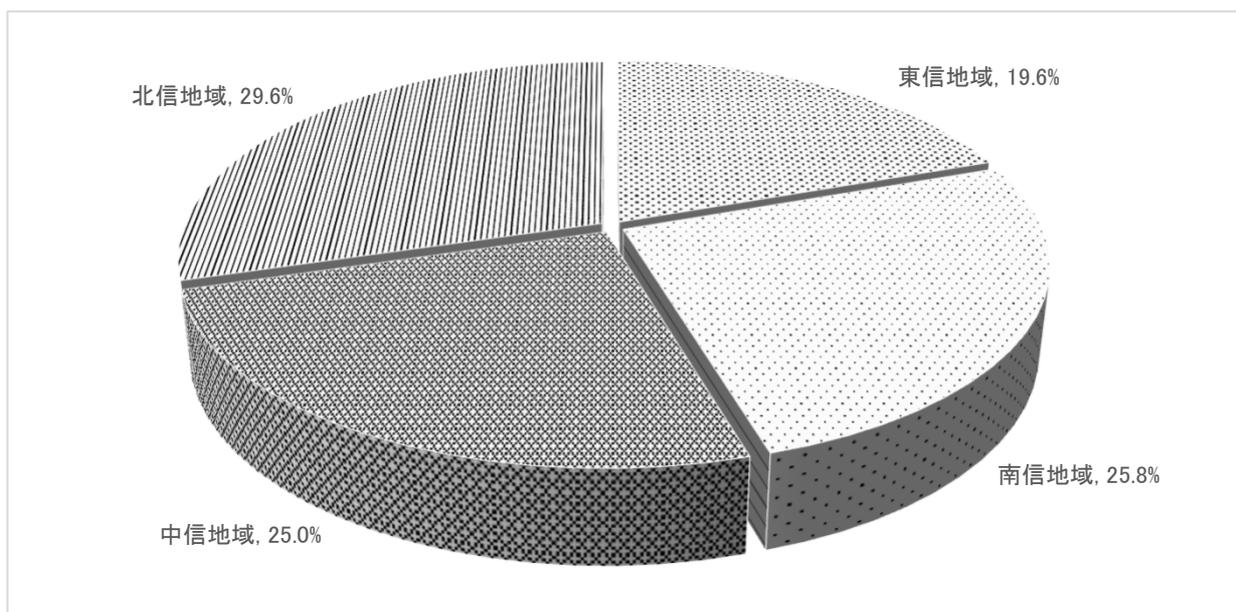
	総数	18～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
総数	1000人	86人	180人	172人	196人	274人	92人
	100.0%	8.6%	18.0%	17.2%	19.6%	27.4%	9.2%
男性	501人	38人	101人	73人	113人	136人	40人
	50.1%	3.8%	10.1%	7.3%	11.3%	13.6%	4.0%
女性	499人	48人	79人	99人	83人	138人	52人
	49.9%	4.8%	7.9%	9.9%	8.3%	13.8%	5.2%

※ 割合(%)はすべて、回答総数(n=1000)に対する割合



【地域別】

	回答者	
	人数	割合
東信地域	196人	19.6%
南信地域	258人	25.8%
中信地域	250人	25.0%
北信地域	296人	29.6%
合計	1000人	100.0%



4 その他

- (1) 調査結果の割合は、百分率で表記した。百分率の値は、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点以下第1位までを表示している。したがって、割合の合計が100%とまらない場合がある。
なお、調査の設問には単数回答と複数回答があり、複数回答の場合には割合の合計が100%を上回ることがある。
- (2) 「Ⅱ 結果の内容」中、設問の表記は、便宜上補足（選択肢の番号など）を加えている場合がある。
また、設問の選択肢で文字数が多いものについては、本文や図表中で便宜上短く省略している場合がある。
- (3) 過去に、県政モニターアンケート調査で同じ内容の調査を行ったものについては、参考値として掲載しているものがある。

Ⅱ 結果の内容

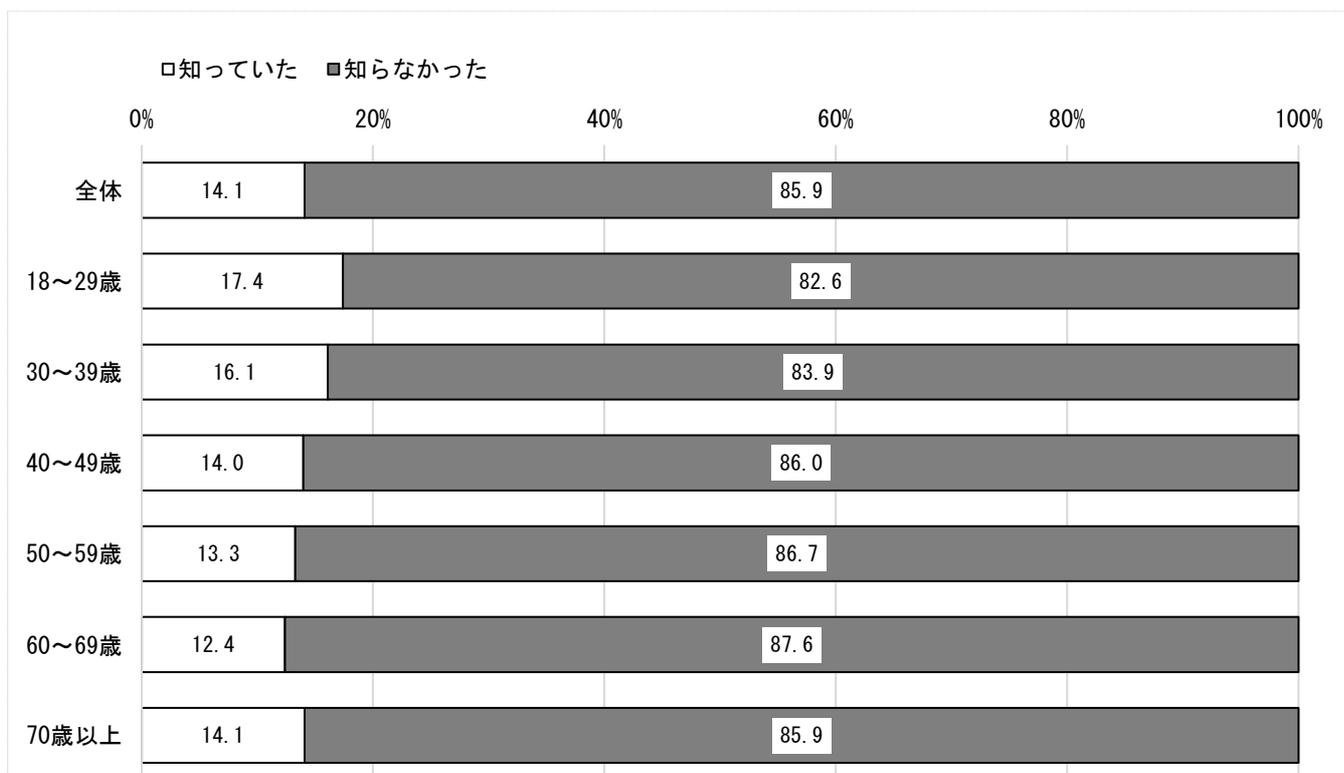
《沖縄県との交流連携について》

＜沖縄県との交流連携協定の認知度＞
「知らなかった」が全体の8割超

問1 あなたは、長野県と沖縄県が交流連携協定を締結していることを知っていましたか。
当てはまるものを選んでください。

	n=1,000	回答数 (人)	割合 (%)
知っていた		141	14.1
知らなかった		859	85.9

●「知らなかった」が全体の85.9%となっている。年代別でも、全年代で「知らなかった」が8割超から9割弱となっている。

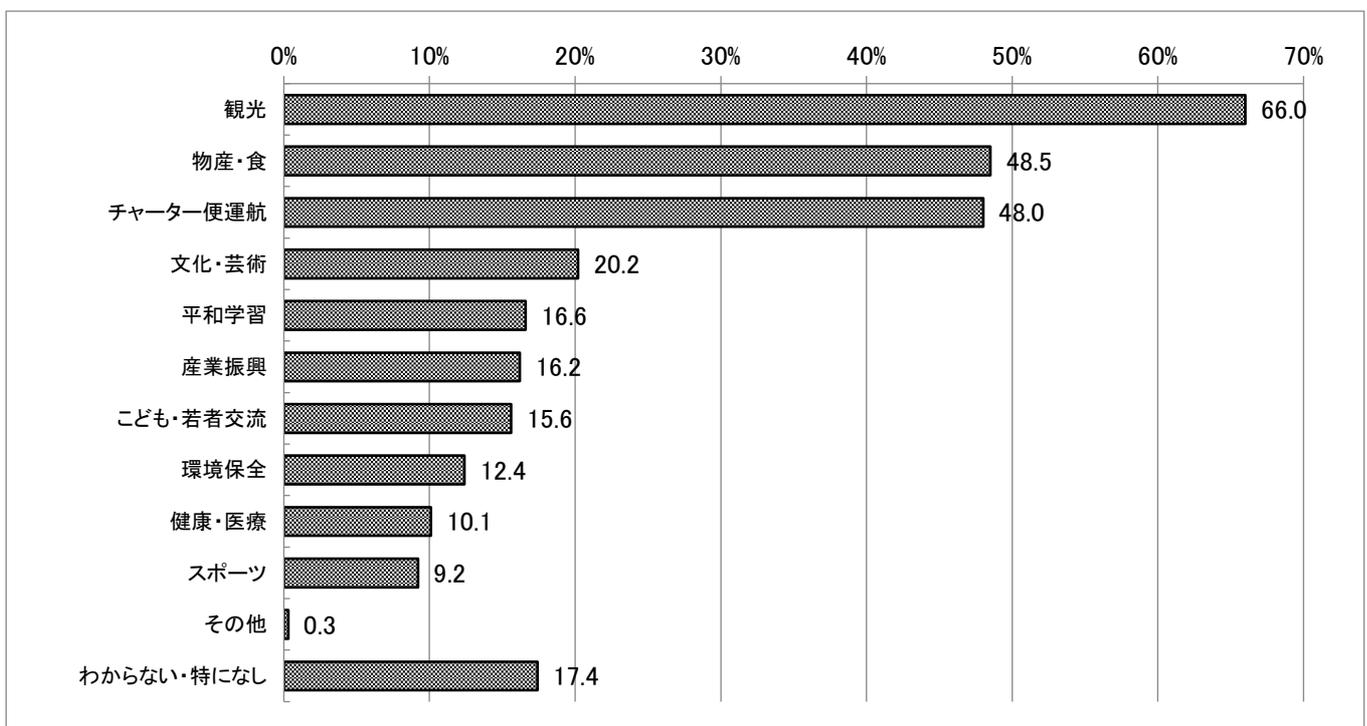


＜沖縄県との交流連携に期待する分野＞
 「観光」が7割弱、「物産・食」「チャーター便運航」が約5割

問2 あなたが、長野県と沖縄県の交流連携に期待する分野は何ですか。
 当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

	n=1,000	回答数(人)	割合(%)
観光		660	66.0
物産・食		485	48.5
チャーター便運航		480	48.0
文化・芸術		202	20.2
平和学習		166	16.6
産業振興		162	16.2
子ども・若者交流		156	15.6
環境保全		124	12.4
健康・医療		101	10.1
スポーツ		92	9.2
その他		3	0.3
わからない・特になし		174	17.4

●「観光」が66.0%と最も高く、次に「物産・食」(48.5%)、「チャーター便運航」(48.0%)、「文化・芸術」(20.2%)、平和学習(16.6%)と続いている。



＜沖縄県との交流連携へのご意見＞

問3 長野県と沖縄県の交流連携に具体的に期待することやご意見等あればご自由にお書きください。

	n= 1000	回答数 (人)	割合 (%)
意見数		616	61.6

主な回答は以下のとおり（一部抜粋）。

- 交流連携への期待に関するご意見
 - ・海のない長野県民として、自然の海の恵みに触れることができる沖縄に大きな興味がある。
 - ・高校生の修学旅行は、沖縄県でした。ひめゆりの塔とか、衝撃的だったと子供たちは、感じた様です。このまま、交流して欲しいです。

- イベント等企画に関するご意見
 - ・産業、観光、文化・芸術等のあらゆる分野で、それぞれ具体的なテーマを決めて、沢山の人が関わられるような企画をお願いしたい。それには行政の大きな支援も欠かせないので予算取りもお願いしたい。
 - ・長野県内のスーパーなどで、随時沖縄の食べ物を販売したり催し物としてオリンピック施設で物産展をやってほしい。よくあるものだけでなく、珍しい焼き物や沖縄でしか手に入れなかったアパレルなどもあるといい。沖縄では長野のスキー場や温泉施設を存分にアピールして欲しい。

- チャーター便の運航等交通アクセスに関するご意見
 - ・チャーター便が出て、松本から直行できるようになれば沖縄への距離がかなり近くなり何度でも行ってみたいと思う。沖縄から各島々へも気軽に行かれるようになるので嬉しい。
 - ・松本から沖縄へ行くのは、とても大変なので、チャーター便で、多くの人達の行き交いがあれば、より交流が深まると思う。

- 情報発信・その他に関するご意見
 - ・信州から、暖かい沖縄に観光等で伺うのはとても有難いと思っています。周囲の方たちは沖縄に行かれる方が少ないように見受けられます。もう少し宣伝に力を入れたら、と思います。
 - ・交流連携していることを知らなかったのもっと周知してほしい。物流や人流が活発化することを期待したい。
 - ・交流連携先が沖縄県である理由がわからない。

《人権に関する意識について》

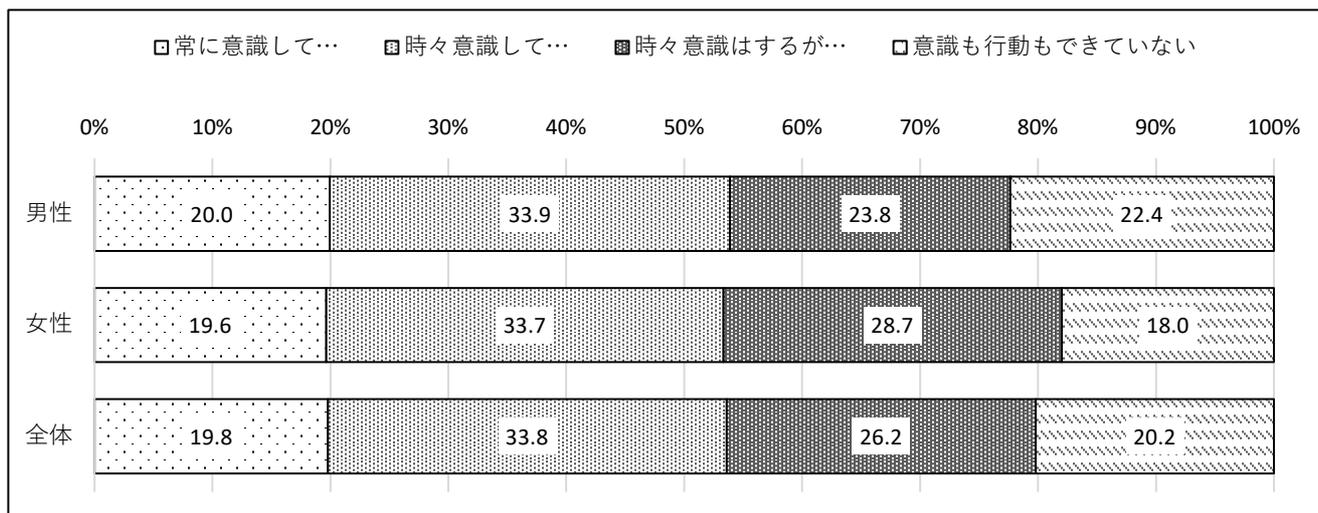
＜人権を尊重する意識の状況＞

「常に意識して行動している」と「時々意識して行動している」が合わせて5割超

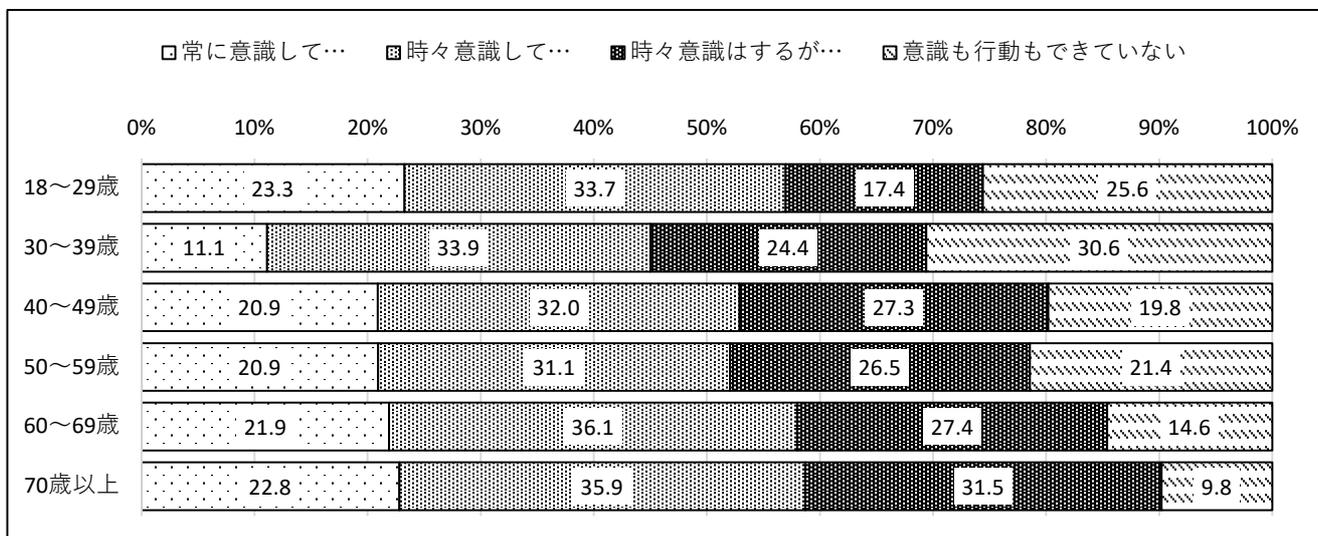
問4 あなたは、他者の人権を尊重することについて、普段から意識して行動していますか。当てはまるものを選んでください。

	今回調査 n=1,000		(参考) R5.1県政モニター アンケート調査n=822	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
常に意識して行動している	198	19.8	386	47.0
時々意識して行動している	338	33.8	248	30.2
時々意識はするが、行動につなげていない	262	26.2	149	18.1
意識も行動もできていない	202	20.2	23	2.8

- 「常に意識して行動している」、「時々意識して行動している」を合わせた割合は53.6%となっている。
- 男女別では、「常に意識して行動している」、「時々意識して行動している」に大きな差は見られない。



- 年代別では、「常に意識して行動している」、「時々意識して行動している」を合わせた割合が最も高いのは70歳以上(58.7%)、「時々意識はするが、行動につなげていない」、「意識も行動もできていない」を合わせた割合が最も高いのは30代(55.0%)となっている。

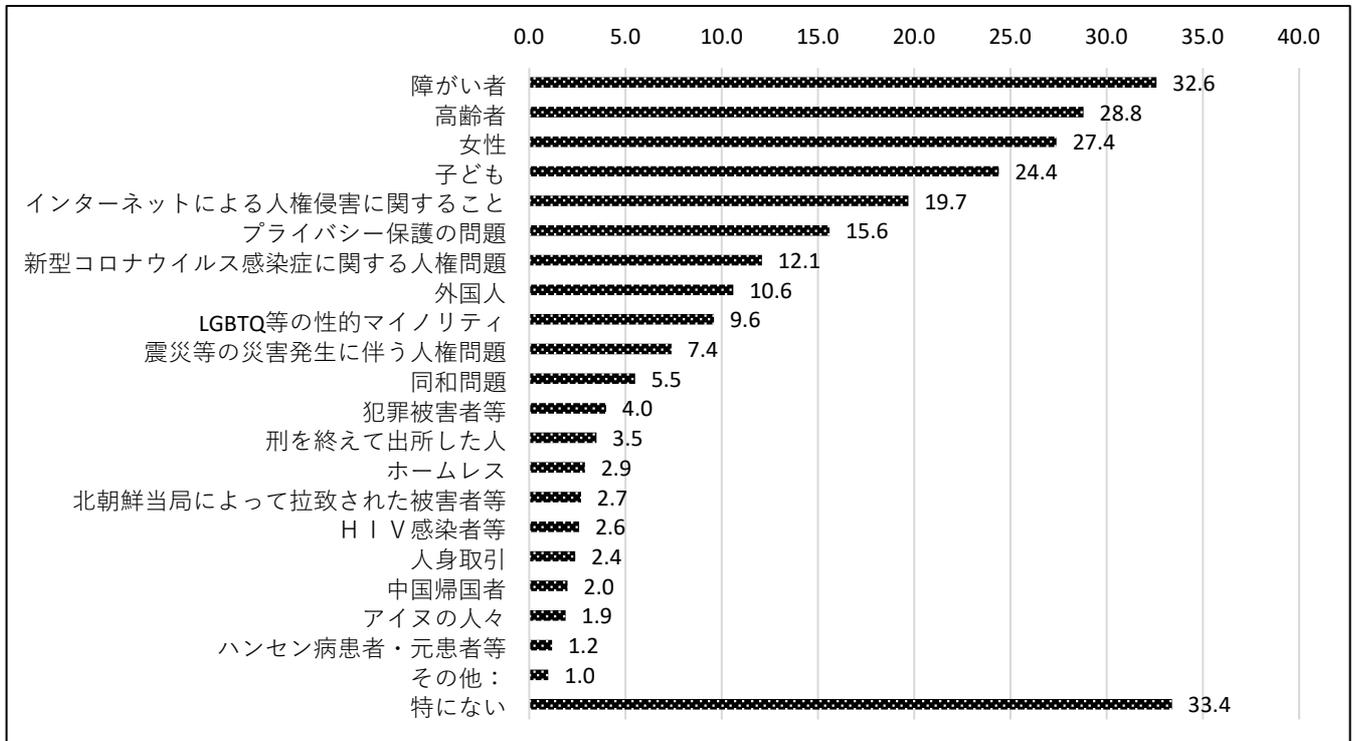


＜身近で起きている人権問題＞
「障がい者に関すること」が3割超、「高齢者に関すること」が約3割

問5 あなたの身の回りで起きている身近な人権問題は何ですか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

	今回調査 n=1000		(参考)R5.1県政モニターアンケート調査n=822	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
障がい者に関すること	326	32.6	342	41.6
高齢者に関すること	288	28.8	288	35.0
女性に関すること	274	27.4	233	28.4
子どもに関すること	244	24.4	188	22.9
インターネットによる人権侵害に関すること	197	19.7	178	21.7
プライバシー保護の問題に関すること	156	15.6	200	24.3
新型コロナウイルス感染症に関する人権問題(不当な取扱いや誹謗中傷)に関すること	121	12.1	171	20.8
外国人に関すること	106	10.6	80	9.7
LGBTQ等の性的マイノリティに関すること	96	9.6	87	10.6
震災等の災害発生に伴う人権問題に関すること	74	7.4	14	1.7
同和問題に関すること	55	5.5	65	7.9
犯罪被害者等に関すること	40	4.0	27	3.3
刑を終えて出所した人に関すること	35	3.5	24	2.9
ホームレスに関すること	29	2.9	25	3.0
北朝鮮当局によって拉致された被害者等に関すること	27	2.7	31	3.8
HIV感染者等に関すること	26	2.6	12	1.5
人身取引(性的搾取、強制労働等を目的とした人身取引)に関すること	24	2.4	22	2.7
中国帰国者(永住帰国した中国残留邦人等)に関すること	20	2.0	14	1.7
アイヌの人々に関すること	19	1.9	9	1.1
ハンセン病患者・元患者等に関すること	12	1.2	9	1.1
その他	10	1.0	17	2.1
特になし	334	33.4	180	21.9

●「障がい者に関すること」が32.6%と最も高く、次に「高齢者に関すること」(28.8%)、「女性に関すること」(27.4%)と続いている。



「その他」としては、「県外からの移住者に対する差別」「よそ者扱い」等の回答が見られた。

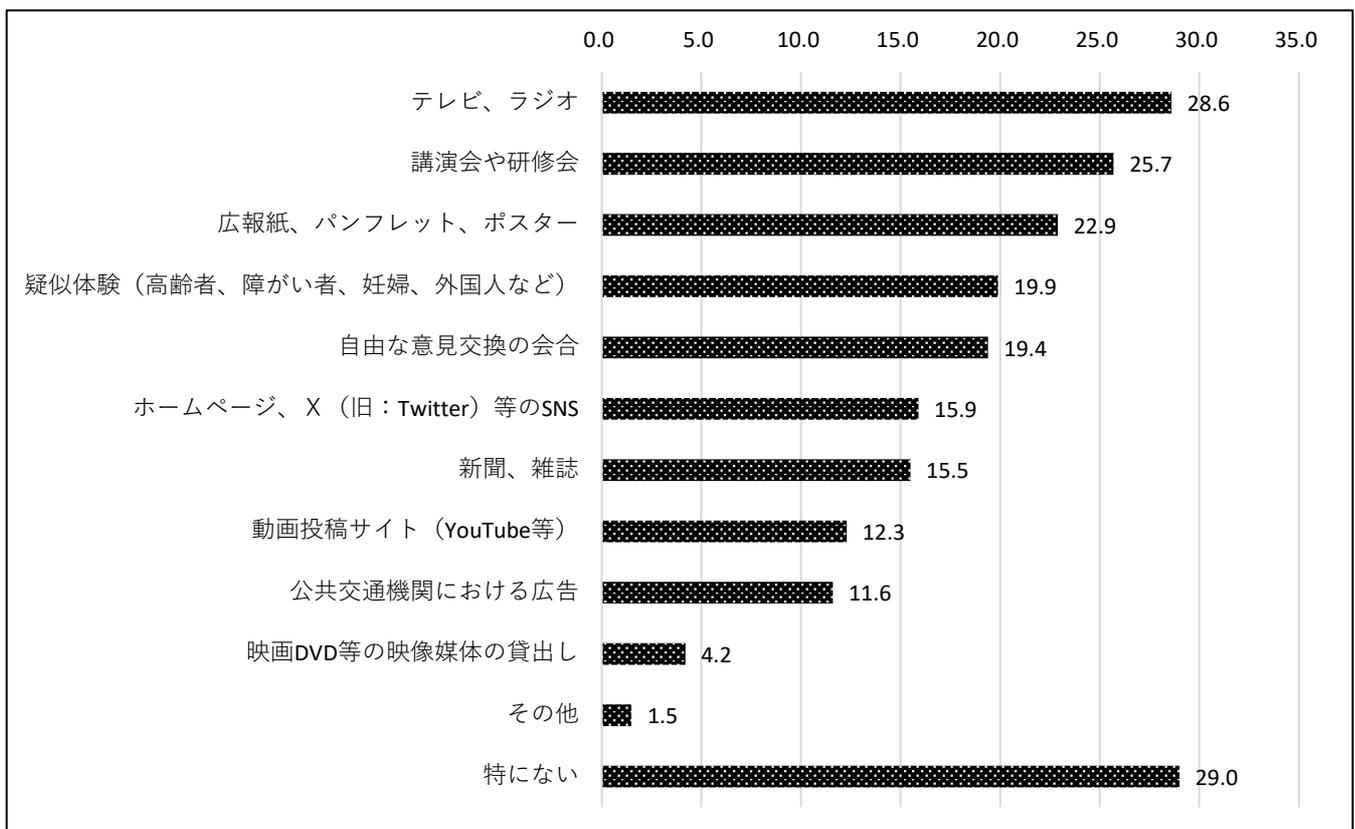
＜効果的な人権啓発方法＞

「テレビ、ラジオ」が約3割、「講演会や研修会」、「広報紙、パンフレット、ポスター」が2割超

問6 あなたは、人権の啓発に当たり、県はどのような啓発広報活動を行うことが効果的だと思いますか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

	n=1,000	回答数 (人)	割合 (%)
テレビ、ラジオ		286	28.6
講演会や研修会		257	25.7
広報紙、パンフレット、ポスター		229	22.9
疑似体験(高齢者、障がい者、妊婦、外国人など)		199	19.9
自由な意見交換の会合(ワークショップ(専門家を交えた少人数の意見交換・討論)、交流会など)		194	19.4
ホームページ、X(旧:Twitter)等のSNS		159	15.9
新聞、雑誌		155	15.5
動画投稿サイト(Youtube等)		123	12.3
公共交通機関における広告(電車やバス等の車内広告、駅での広告)		116	11.6
映画DVD等の映像媒体の貸出し		42	4.2
その他		15	1.5
特にない		290	29.0

●「テレビ、ラジオ」が28.6%と最も高く、次に「講演会や研修会」(25.7%)、「広報紙、パンフレット、ポスター」(22.9%)と続いている。



「その他」としては、「学校教育」「地域活動等への支援」等の回答が見られた。

《男女共同参画に関する意識について》

＜男女共同参画に関する意識の状況＞

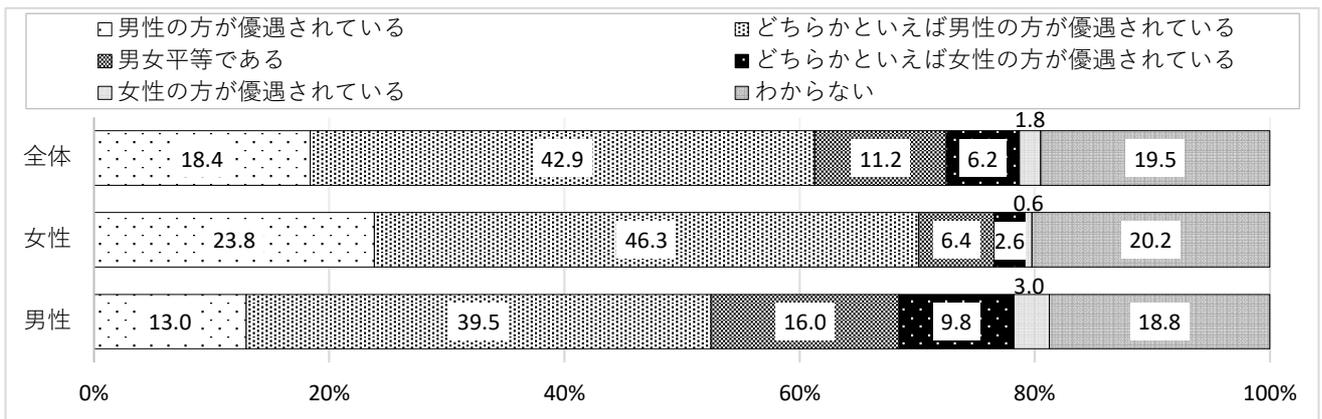
「男性のほうが優遇されている」と「どちらかといえば男性の方が優遇されている」が約6割

問7 あなたは、社会全体を見た場合、男女の地位は平等になっていると思いますか。当てはまるものを選んでください。

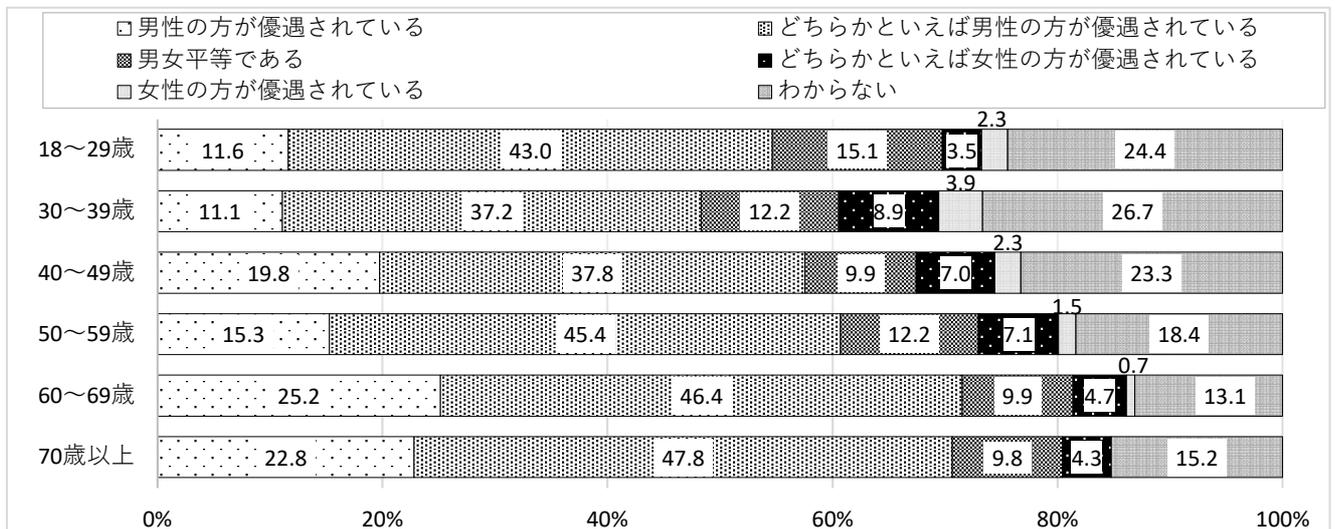
	今回調査 n=1,000		(参考) R1県民意識調査 n=1,059	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
男性の方が優遇されている	184	18.4	160	15.1
どちらかといえば男性の方が優遇されている	429	42.9	626	59.1
男女平等である	112	11.2	100	9.4
どちらかといえば女性の方が優遇されている	62	6.2	36	3.4
女性の方が優遇されている	18	1.8	6	0.6
わからない	195	19.5	111	10.5
無回答	-	-	20	1.9

●「男性の方が優遇されている」、「どちらかといえば男性の方が優遇されている」を合わせた割合は61.3%であり、「男女平等である」の割合は11.2%となっている。

●男女別では、「男性の方が優遇されている」、「どちらかといえば男性の方が優遇されている」を合わせた割合は女性(70.1%)と男性(52.5%)で17.6ポイントの差となっている。



●年代別では、「男性の方が優遇されている」、「どちらかといえば男性の方が優遇されている」を合わせた割合が最も高いのは60～69歳(71.6%)、次いで70歳以上(70.6%)であり、「男女平等である」の割合が最も高いのは18～29歳(15.1%)となっている。

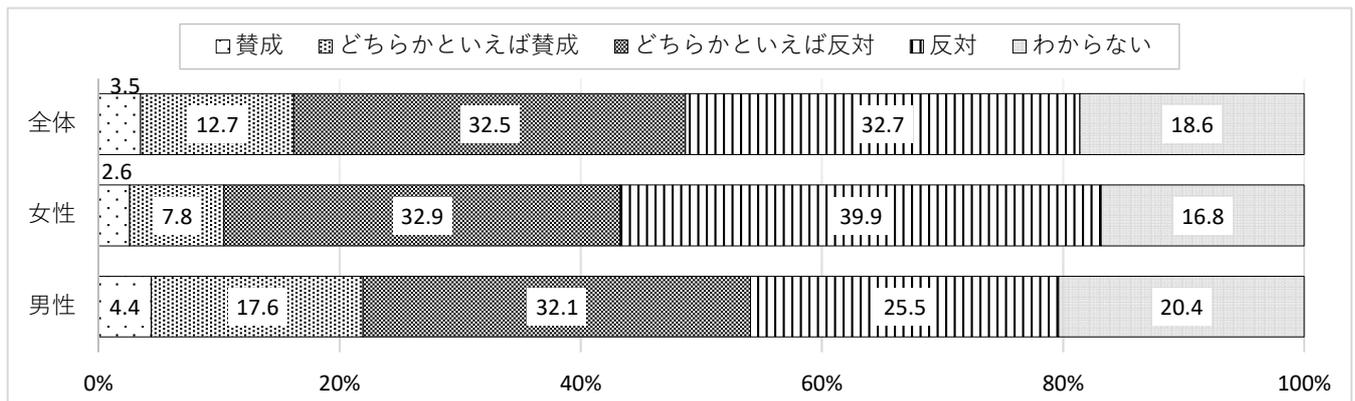


<固定的性別役割分担意識の状況>
「反対」と「どちらかといえば反対」が合わせて6割超

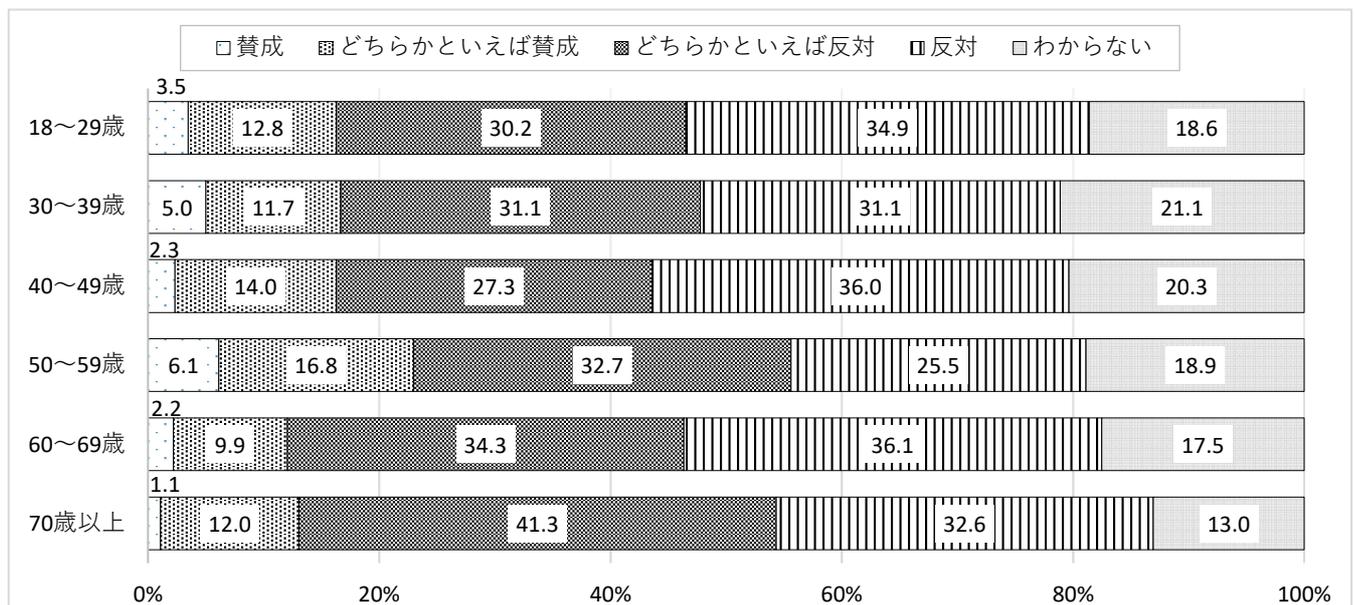
問8 あなたは、「男は仕事、女は家庭」のような、性別によって役割を固定する考え方について、どう思いますか。当てはまるものを選んでください。

	今回調査 n=1,000		(参考) R1県民意識調査 n=1,059	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
賛成	35	3.5	28	2.6
どちらかといえば賛成	127	12.7	191	18.0
どちらかといえば反対	325	32.5	385	36.4
反対	327	32.7	338	31.9
わからない	186	18.6	108	10.2
無回答	-	-	9	0.8

- 「どちらかといえば反対」、「反対」を合わせた割合は65.2%となっている。
- 男女別では、「どちらかといえば反対」、「反対」を合わせた割合は女性(72.8%)と男性(57.6%)で15.2ポイントの差となっている。



- 年代別では、「賛成」、「どちらかといえば賛成」を合わせた割合が最も高いのは50～59歳(22.9%)で、「どちらかといえば反対」、「反対」を合わせた割合が最も高いのは70歳以上(73.9%)、次いで60～69歳(70.4%)となっている。



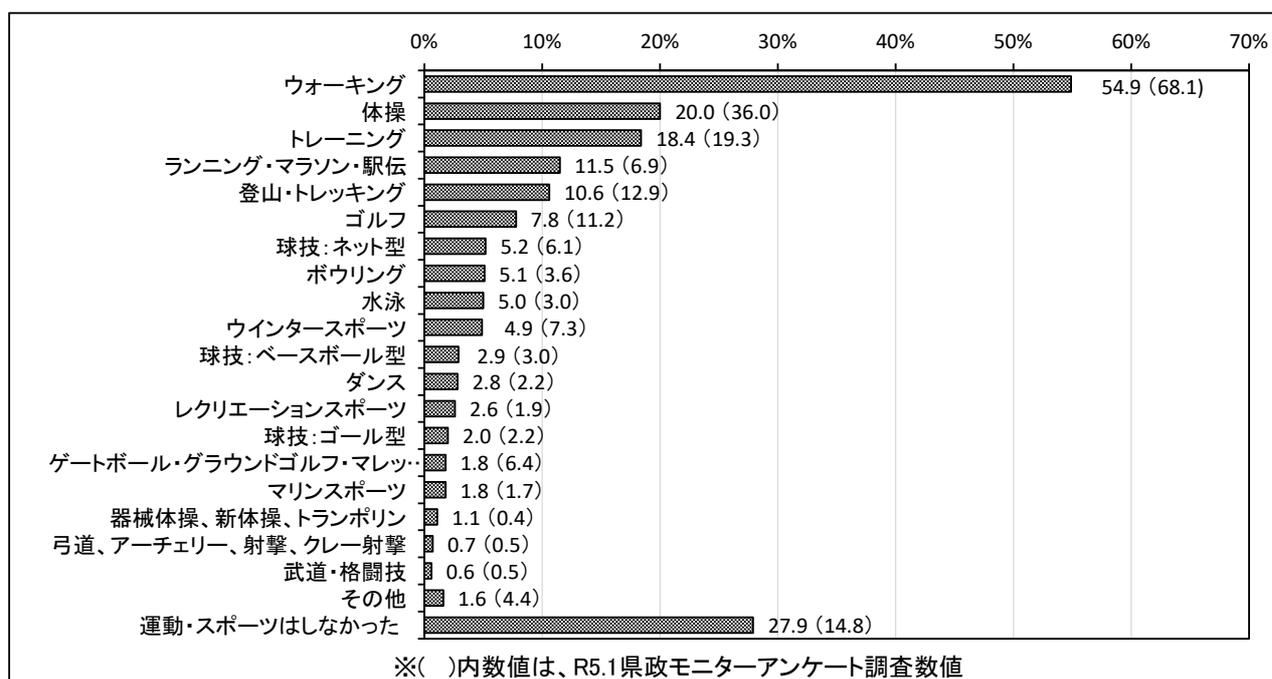
《運動・スポーツに関する実感について》

＜この1年間に行った運動・スポーツの種類＞
「ウォーキング」が5割超、「体操」が約2割

問9 以下の中であなたがこの1年間に行った運動やスポーツがあれば、当てはまるものを選んでください。ただし、学校の体育の授業として行ったものや、職業として行ったものは除きます。(いくつでも)

	今回調査 n=1000		(参考)R5.1県政モニターアンケート調査 n=822	
	回答数 (人)	割合 (%)	回答数 (人)	割合 (%)
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	549	54.9	560	68.1
体操(ラジオ体操、ご当地オリジナル体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びなど)	200	20.0	296	36.0
トレーニング(筋肉トレーニング、トレッドミル、室内運動器具を使ってする運動など)	184	18.4	159	19.3
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	115	11.5	57	6.9
登山・トレッキング(クライミング含む)、キャンプ、ハイキング、ワンダーフォーゲル	106	10.6	106	12.9
ゴルフ(コース・練習場)	78	7.8	92	11.2
球技:ネット型(バレーボール、テニス、バドミントン、卓球など)	52	5.2	50	6.1
ボウリング	51	5.1	30	3.6
水泳(競泳・水球・飛込・アーティスティックスイミング、アクアエクササイズなど)	50	5.0	25	3.0
ウィンタースポーツ(スキー・スノーボード・スケート・アイスホッケー・カーリングなど)	49	4.9	60	7.3
球技:ベースボール型(野球(硬式・軟式)・ソフトボール(キャッチボールなど含む))	29	2.9	25	3.0
ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンスなど)	28	2.8	18	2.2
レクリエーションスポーツ(ティーボール・インディアカ・スポーツチャンバラ・ボッチャ・スポーツ吹矢・ドッジボールなど)	26	2.6	16	1.9
球技:ゴール型(サッカー・フットサル、バスケットボールなど)	20	2.0	18	2.2
ゲートボール・グラウンドゴルフ・マレットゴルフ・パターゴルフ・スナッグゴルフなど	18	1.8	53	6.4
マリンスポーツ(ボート・カヌー・ヨット・水上スキー・ダイビング・サーフィン・釣りなど)	18	1.8	14	1.7
器械体操、新体操、トランポリン	11	1.1	3	0.4
弓道、アーチェリー、射撃、クレー射撃	7	0.7	4	0.5
柔道、剣道、空手、相撲、ボクシング、レスリング	6	0.6	4	0.5
その他:	16	1.6	36	4.4
この1年間に運動・スポーツはしなかった	279	27.9	122	14.8

●「ウォーキング」が54.9%と最も高く、次いで「体操」(20.0%)、「トレーニング」(18.4%)となっており、生活リズムに合わせて身近で手軽にできる運動・スポーツの人気傾向が続いている。一方、「運動・スポーツはしなかった」が高い数字を示した。



その他としては、「ヨガ」「サイクリング」「ピラティス」「ボルダリング」等の回答が見られた。

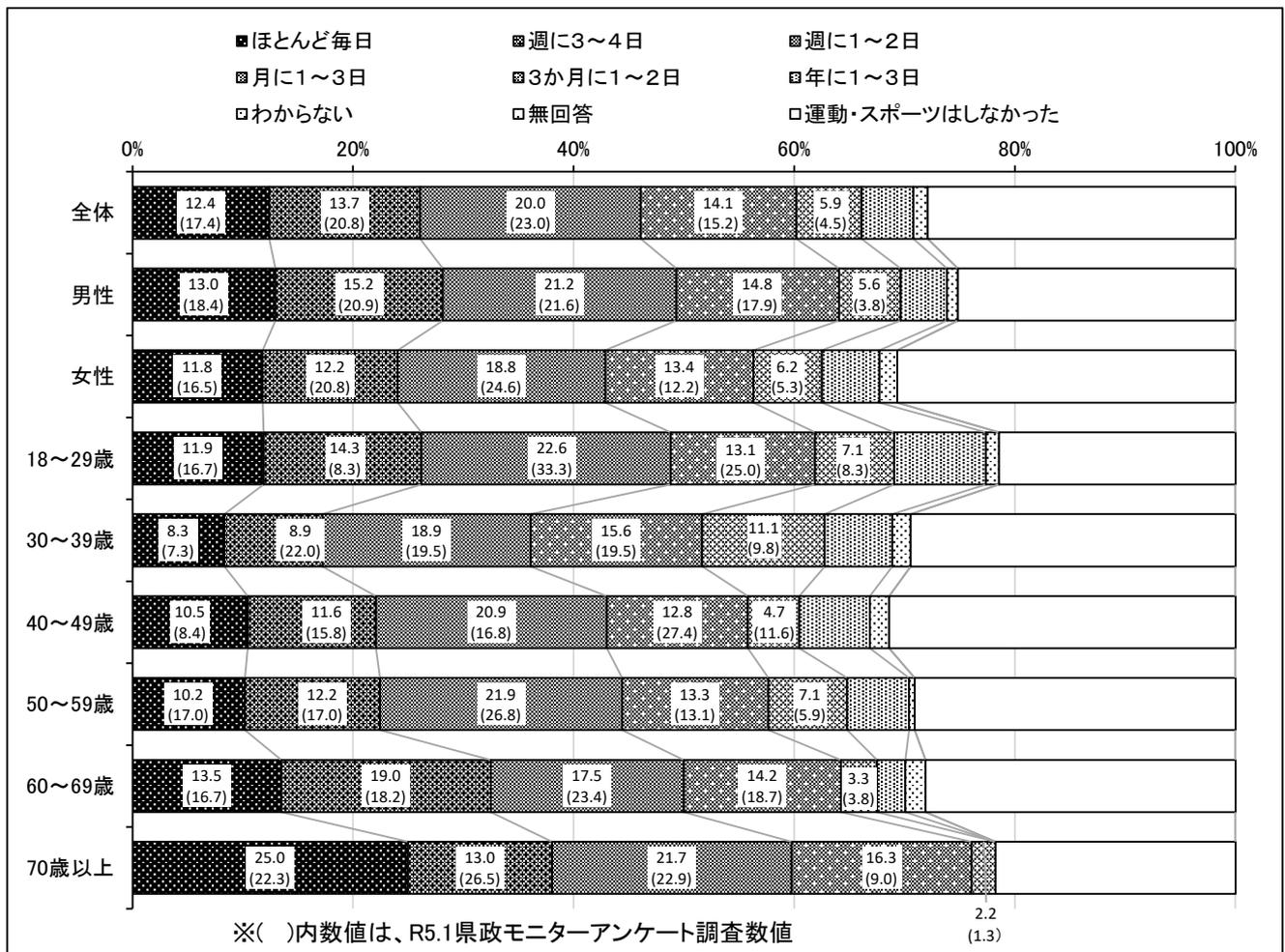
<この1年間に運動・スポーツを行った日数>
週1日以上行っている人が5割弱

問10 前問であげた種目を含め、あなたはこの1年間に運動・スポーツを何日程度行いましたか。当てはまるものを選んでください。

	今回調査 n=1000		(参考)R5.1県政モニターアンケート調査 n=822	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
ほとんど毎日	124	12.4	143	17.4
週に3～4日	137	13.7	171	20.8
週に1～2日	200	20.0	189	23.0
月に1～3日	141	14.1	125	15.2
3カ月に1～2日	59	5.9	37	4.5
年に1～3日	47	4.7	25	3.0
わからない・このなかにはない	13	1.3	6	0.7
無回答	0	0.0	4	0.5
この1年間に運動・スポーツはしなかった(※)	279	27.9	122	14.8

※問9で「この1年間に運動・スポーツはしなかった」を選択した人(279人)も含めて割合算出

●週1日以上運動・スポーツを行っている人の割合(スポーツ実施率)は46.1%(R5.1県政モニターアンケート調査比-15.1)で、「第3次長野県スポーツ推進計画」の令和9年度目標である70%を大きく下回った。「週1日以上」の年齢別では、R5.1県政モニターアンケート調査同様に70歳以上が59.7%と最も高く、最も低い年齢層は30歳代の36.1%であった。



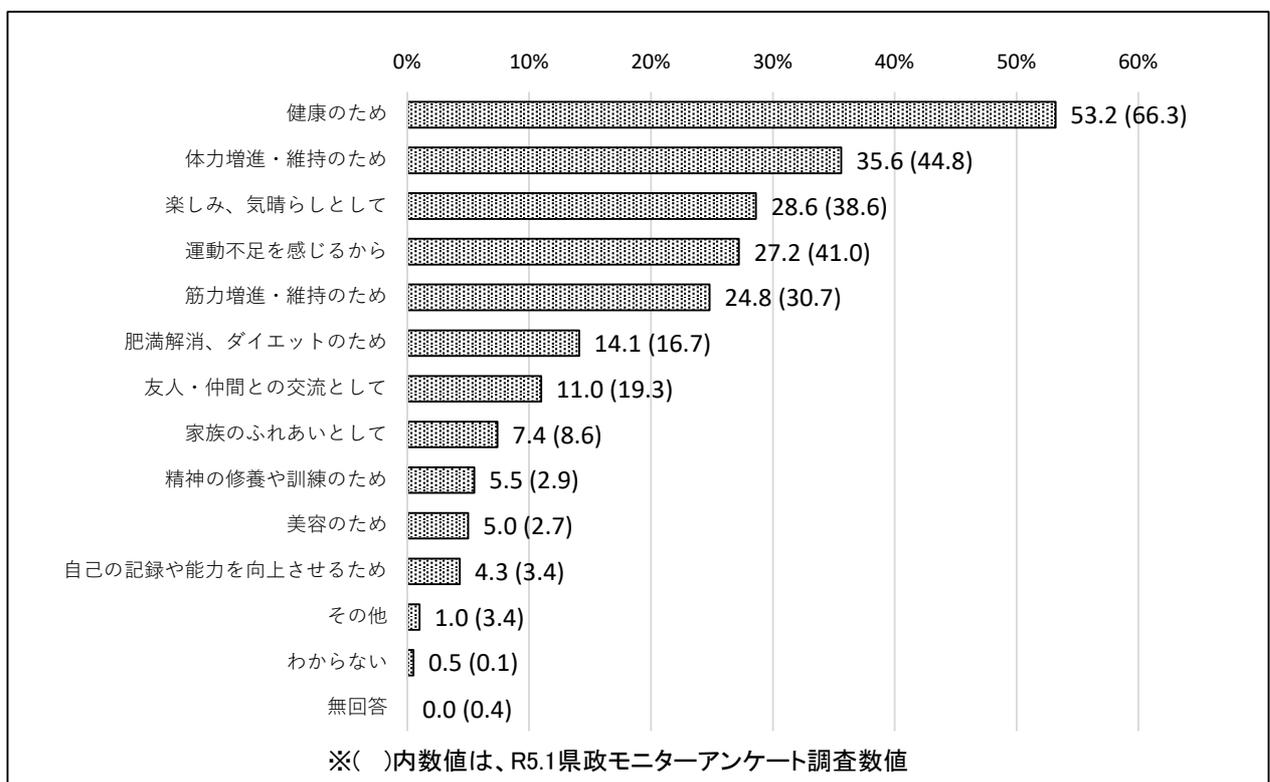
<この1年間に運動・スポーツを行った理由>
 「健康のため」が5割超、「体力増進・維持のため」が3割超

問11 この1年間に、あなたが運動やスポーツを実施したのはどのような理由からですか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

	今回調査 n=1000		(参考)R5.1県政モニターアンケート調査 n=822	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
健康のため	532	53.2	545	66.3
体力増進・維持のため	356	35.6	368	44.8
楽しみ、気晴らしとして	286	28.6	317	38.6
運動不足を感じるから	272	27.2	337	41.0
筋力増進・維持のため	248	24.8	252	30.7
肥満解消、ダイエットのため	141	14.1	137	16.7
友人・仲間との交流として	110	11.0	159	19.3
家族のふれあいとして	74	7.4	71	8.6
精神の修養や訓練のため	55	5.5	24	2.9
美容のため	50	5.0	22	2.7
自己の記録や能力を向上させるため	43	4.3	28	3.4
その他	10	1.0	28	3.4
わからない	5	0.5	1	0.1
無回答	0	0.0	3	0.4
この1年間に運動・スポーツはしなかった(※)	279	27.9	122	14.8

※問9で「この1年間に運動・スポーツはしなかった」を選択した人(279人)も含めて割合を算出

●「健康のため」が53.2%と最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(35.6%)、「楽しみ、気晴らしとして」(28.6%)、「運動不足を感じるから」(27.2%)となっている。健康志向の理由が上位を占めている。



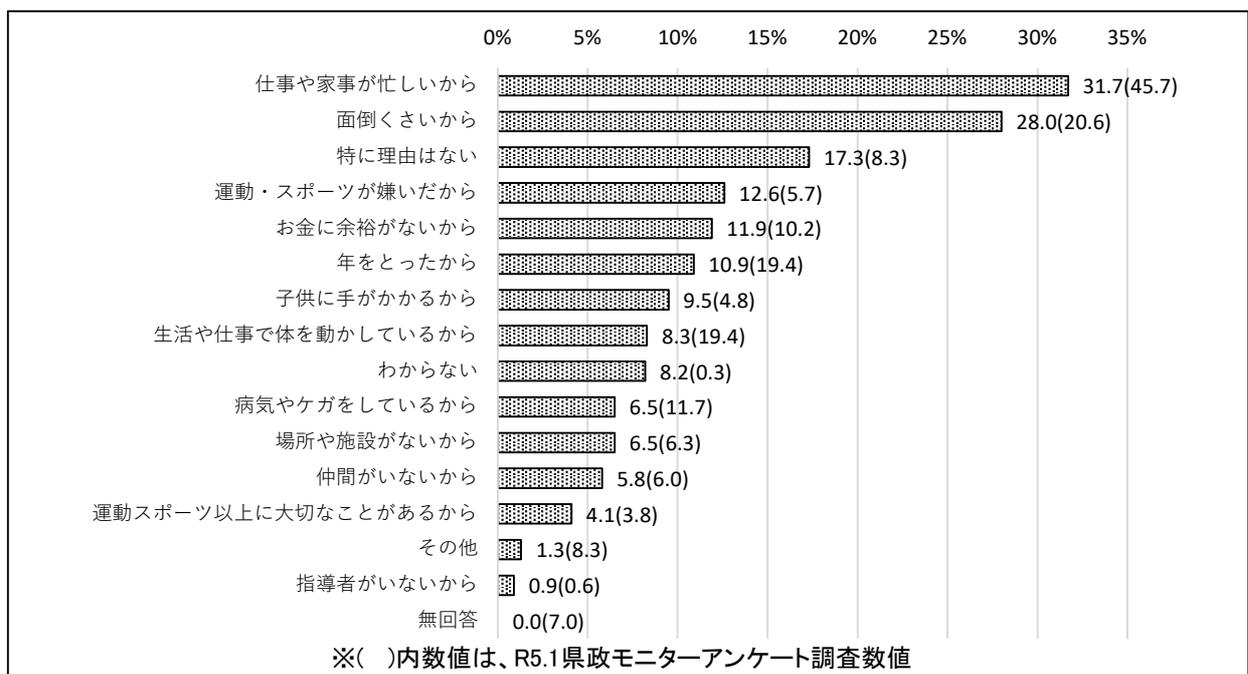
その他としては、「犬の散歩」等の回答が見られた。

＜この1年間に行った運動・スポーツを週に1日以上できなかった理由＞
 「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」が約3割、「特に理由はない」が2割弱

問12 問9で①又は問10で④～⑦のいずれかを回答した方に伺います。週に1日以上運動・スポーツを実施できなかった理由は何ですか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

	今回調査 n=539		(参考)R5.1県政モニターアンケート調査 n=315	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
仕事や家事が忙しいから	171	31.7	144	45.7
面倒くさいから	151	28.0	65	20.6
特に理由はない	93	17.3	26	8.3
運動・スポーツが嫌いだから	68	12.6	18	5.7
お金の余裕がないから	64	11.9	32	10.2
年をとったから	59	10.9	61	19.4
子供に手がかかるから	51	9.5	15	4.8
生活や仕事で体を動かしているから	45	8.3	61	19.4
わからない	44	8.2	1	0.3
病気やケガをしているから	35	6.5	37	11.7
場所や施設がないから	35	6.5	20	6.3
仲間がいないから	31	5.8	19	6.0
運動スポーツ以上に大切なことがあるから	22	4.1	12	3.8
その他	7	1.3	26	8.3
指導者がいないから	5	0.9	2	0.6
無回答	0	0.0	22	7.0

●「仕事や家事が忙しいから」が31.7%と最も高く、次いで「面倒くさいから」(28.0%)、「特に理由はない」(17.3%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(12.6%)となっている。



その他としては「習慣がない」「家族の介護」等の回答が見られた。

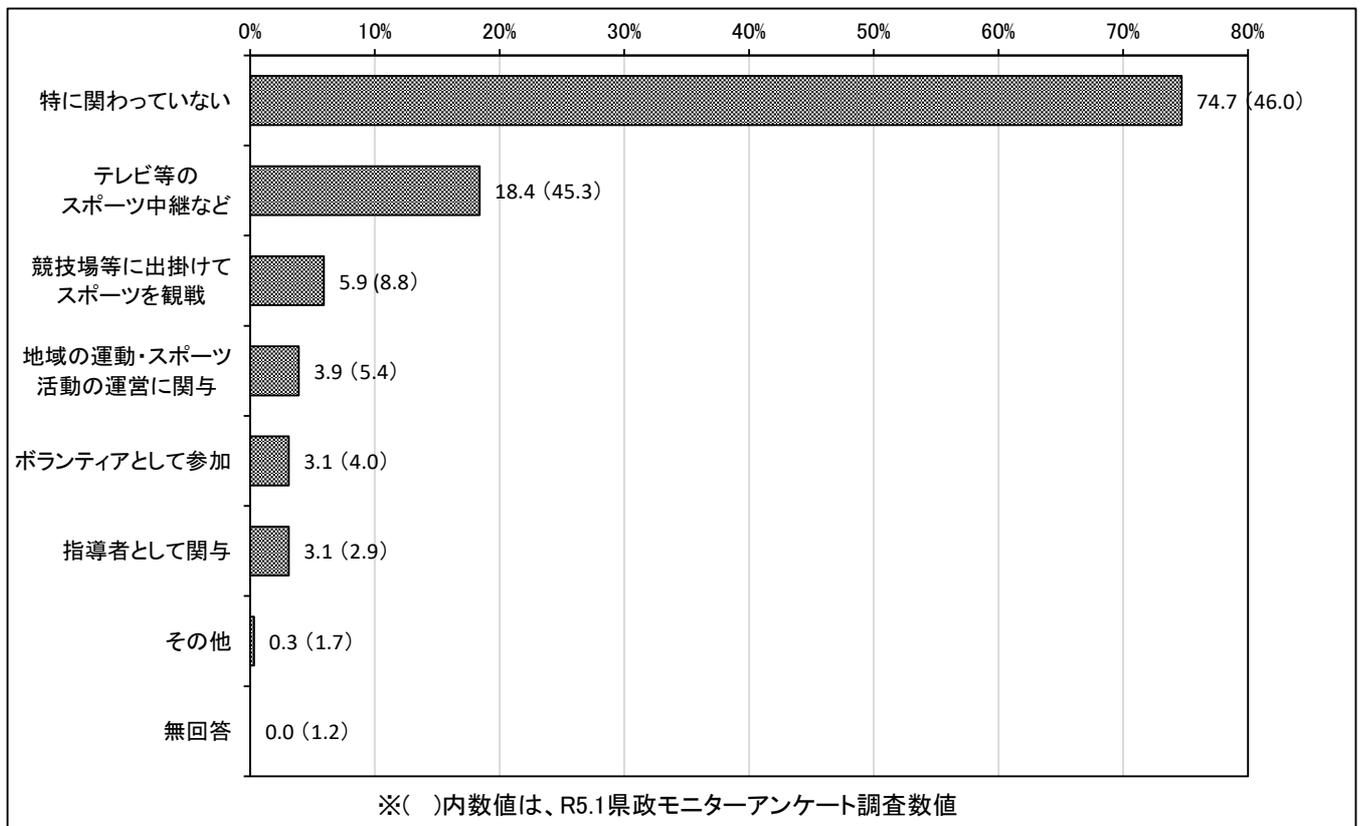
＜運動・スポーツをする以外の関わり方＞

「テレビ等により日常的にスポーツ中継やスポーツ情報に接している」が約2割、「特に関わっていない」が7割超

問13 あなたは自ら運動・スポーツをする以外に、運動・スポーツにどのような関わり方をしていますか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

	今回調査 n=1000		(参考)R5.1県政モニターアンケート調査 n=822	
	回答数 (人)	割合 (%)	回答数 (人)	割合 (%)
特に関わっていない	747	74.7	378	46.0
テレビ等により日常的にスポーツ中継やスポーツ情報に接している	184	18.4	372	45.3
競技場等に出掛けて、スポーツを観戦している	59	5.9	72	8.8
地域の運動・スポーツ活動の運営に携わっている	39	3.9	44	5.4
各種運動・スポーツ行事、大会、教室等へボランティアとして参加している	31	3.1	33	4.0
指導者として関わっている	31	3.1	24	2.9
その他	3	0.3	14	1.7
無回答	0	0.0	10	1.2

●「特に関わっていない」が74.7%と最も高く、次いで「テレビ等により日常的にスポーツ中継やスポーツ情報に接している」が18.4%、「競技場等に出掛けてスポーツを観戦している」が5.9%となっている。



その他としては「応援に関わることがある」等の回答が見られた。

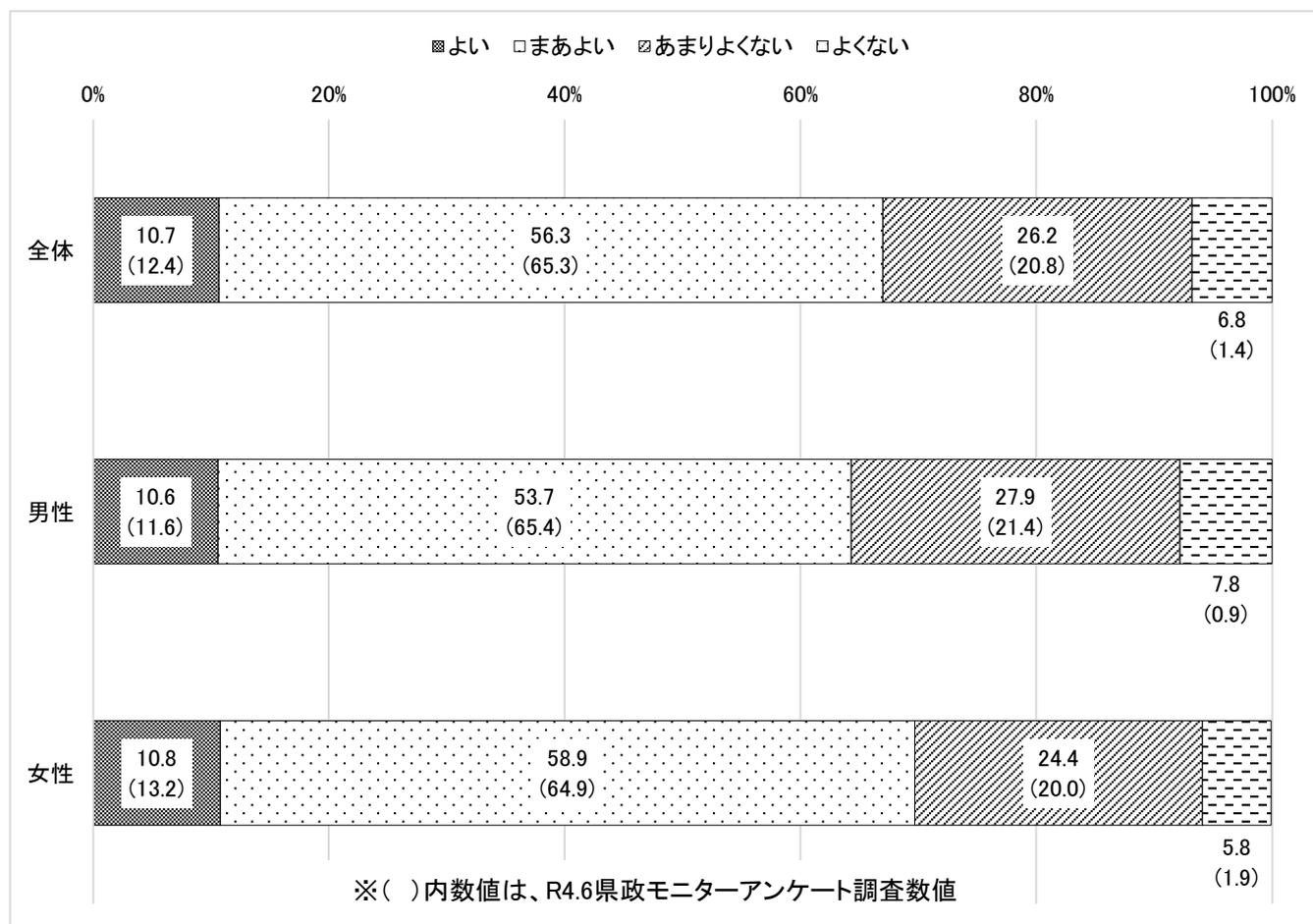
《健康づくりについて》

＜自分の健康状態をどのように感じているか＞
「よい」、「まあよい」と感じている人は7割弱

問14 あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか。当てはまるものを選んでください。

	今回調査 n=1000		(参考)R4.6県政モニターアンケート調査 n=862	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
よい	107	10.7	107	12.4
まあよい	563	56.3	563	65.3
あまりよくない	262	26.2	179	20.8
よくない	68	6.8	12	1.4
無回答	0	0.0	1	0.1

●自分の健康状態を「よい」、「まあよい」と感じている割合は67.0%であり、R4.6県政モニターアンケート調査（77.7%）より減少している。



＜健康の維持・増進に関して取り組んでいることについて＞
 「食生活に関すること」「飲酒に関すること」「健康診断受診に関すること」の「取り組んでいる」、「少し取り組んでいる」を合わせた割合が約7割

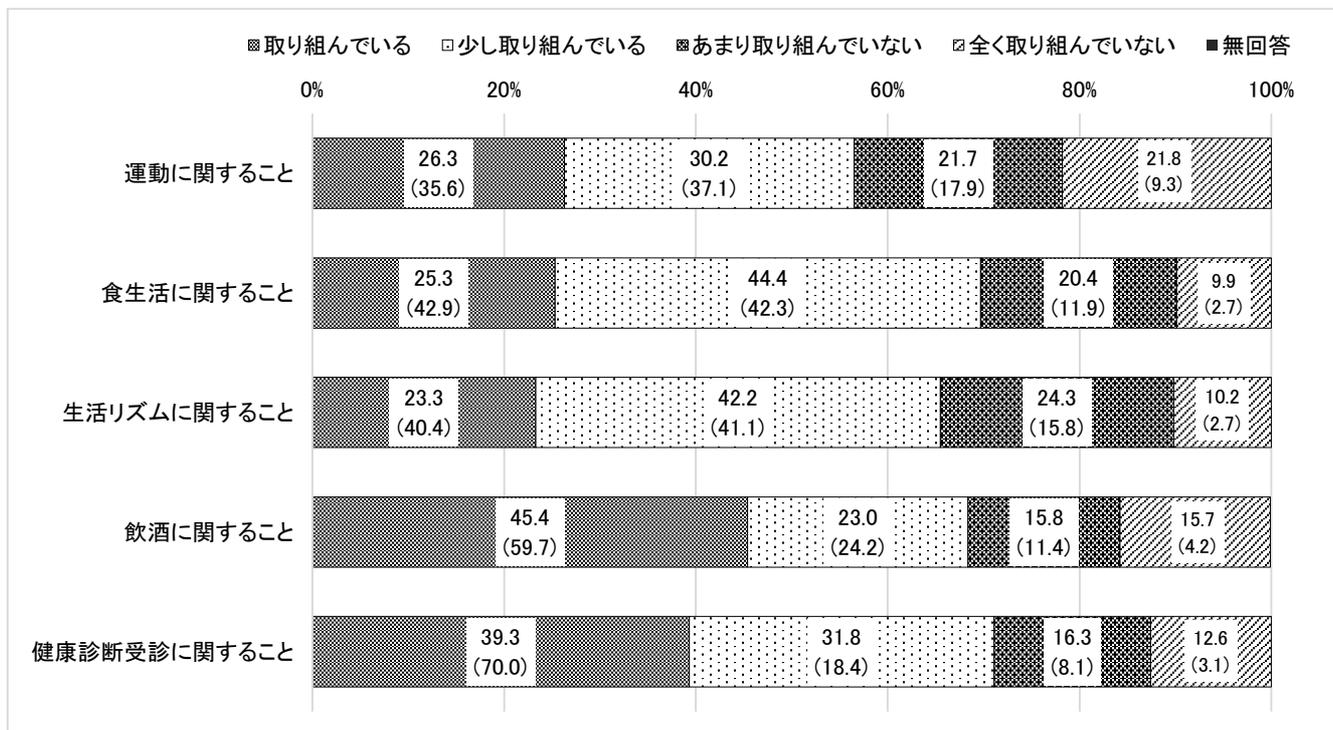
問15 あなたは、現在(または過去1年間)、次の中で取り組んでいることがありますか。(1)～(5)のそれぞれについて、該当するものを選んでください。

n=1000 (※飲酒に関することはn=998)	回答数(人)					割合(%)				
	取り組んでいる	少し取り組んでいる	あまり取り組んでいない	全く取り組んでいない	無回答	取り組んでいる	少し取り組んでいる	あまり取り組んでいない	全く取り組んでいない	無回答
運動に関すること	263	302	217	218	-	26.3	30.2	21.7	21.8	-
食生活に関すること	253	444	204	99	-	25.3	44.4	20.4	9.9	-
生活リズムに関すること	233	422	243	102	-	23.3	42.2	24.3	10.2	-
飲酒に関すること(※)	453	230	158	157	-	45.4	23.0	15.8	15.7	-
健康診断受診に関すること	393	318	163	126	-	39.3	31.8	16.3	12.6	-

(参考)R4.6県政モニターアンケート調査

n=862	回答数(人)					割合(%)				
	取り組んでいる	少し取り組んでいる	あまり取り組んでいない	全く取り組んでいない	無回答	取り組んでいる	少し取り組んでいる	あまり取り組んでいない	全く取り組んでいない	無回答
運動に関すること	307	320	154	80	1	35.6	37.1	17.9	9.3	0.1
食生活に関すること	370	365	103	23	1	42.9	42.3	11.9	2.7	0.1
生活リズムに関すること	348	354	136	23	1	40.4	41.1	15.8	2.7	0.1
飲酒に関すること	515	209	98	36	4	59.7	24.2	11.4	4.2	0.5
健康診断受診に関すること	603	159	70	27	3	70.0	18.4	8.1	3.1	0.3

●「運動」「食生活」「生活リズム」「飲酒」「健康診断受診」に関することについて「取り組んでいる」または「少し取り組んでいる」は、それぞれ56.5%、69.7%、65.5%、68.4%、71.1%で、「運動」に関することを除き6割以上となっている。



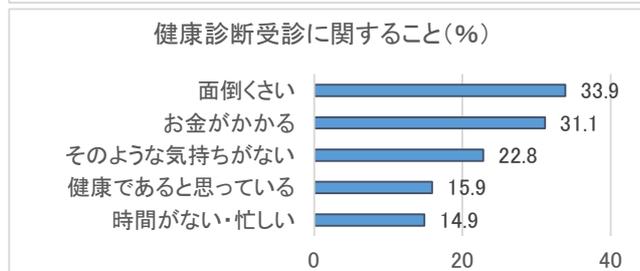
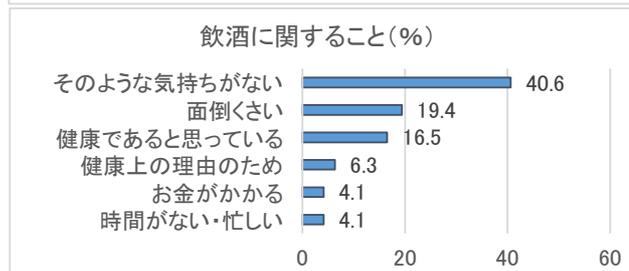
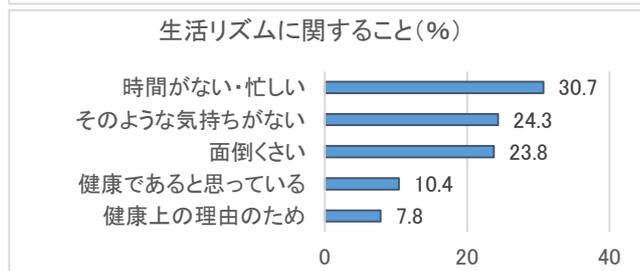
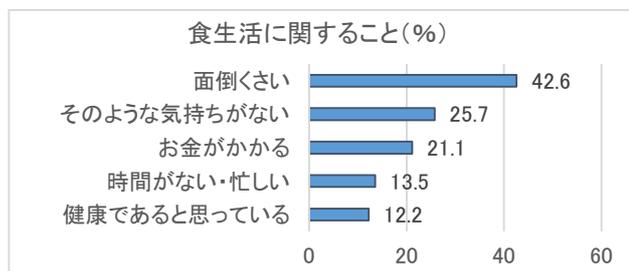
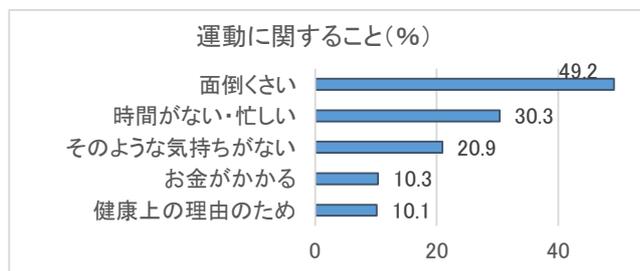
※()内数値は、R4.6県政モニターアンケート調査数値

＜健康の維持や増進に関することに取り組まない理由＞
「面倒くさい」は運動に関することで約5割、食生活に関することで4割超

問16 前問の(1)から(5)の項目の内、1項目でも「3.あまり取り組んでいない」か「4.全く取り組んでいない」を回答した方は、その理由を選んでください。(いくつでも)

	運動に関すること n=435		食生活に関すること n=303		生活リズムに関すること n=345		飲酒に関すること n=315		健康診断受診に関すること n=289	
	回答数 (人)	割合 (%)	回答数 (人)	割合 (%)	回答数 (人)	割合 (%)	回答数 (人)	割合 (%)	回答数 (人)	割合 (%)
健康上の理由のため	44	10.1	15	5.0	27	7.8	20	6.3	13	4.5
時間がない・忙しい	132	30.3	41	13.5	106	30.7	13	4.1	43	14.9
場所がない	23	5.3	8	2.6	7	2.0	7	2.2	10	3.5
面倒くさい	214	49.2	129	42.6	82	23.8	61	19.4	98	33.9
仲間がいない	21	4.8	9	3.0	7	2.0	10	3.2	5	1.7
お金がかかる	45	10.3	64	21.1	17	4.9	13	4.1	90	31.1
そのような気持ちがない	91	20.9	78	25.7	84	24.3	128	40.6	66	22.8
感染症が心配で外出を控えているため	9	2.1	5	1.7	9	2.6	5	1.6	10	3.5
健康であると思っているから	35	8.0	37	12.2	36	10.4	52	16.5	46	15.9
その他	8	1.8	3	1.0	19	5.5	39	12.4	6	2.1

●「運動」「食生活」「健康診断受診」に関することについて、「面倒くさい」が49.2%、42.6%、33.9%と最も多くなっている。

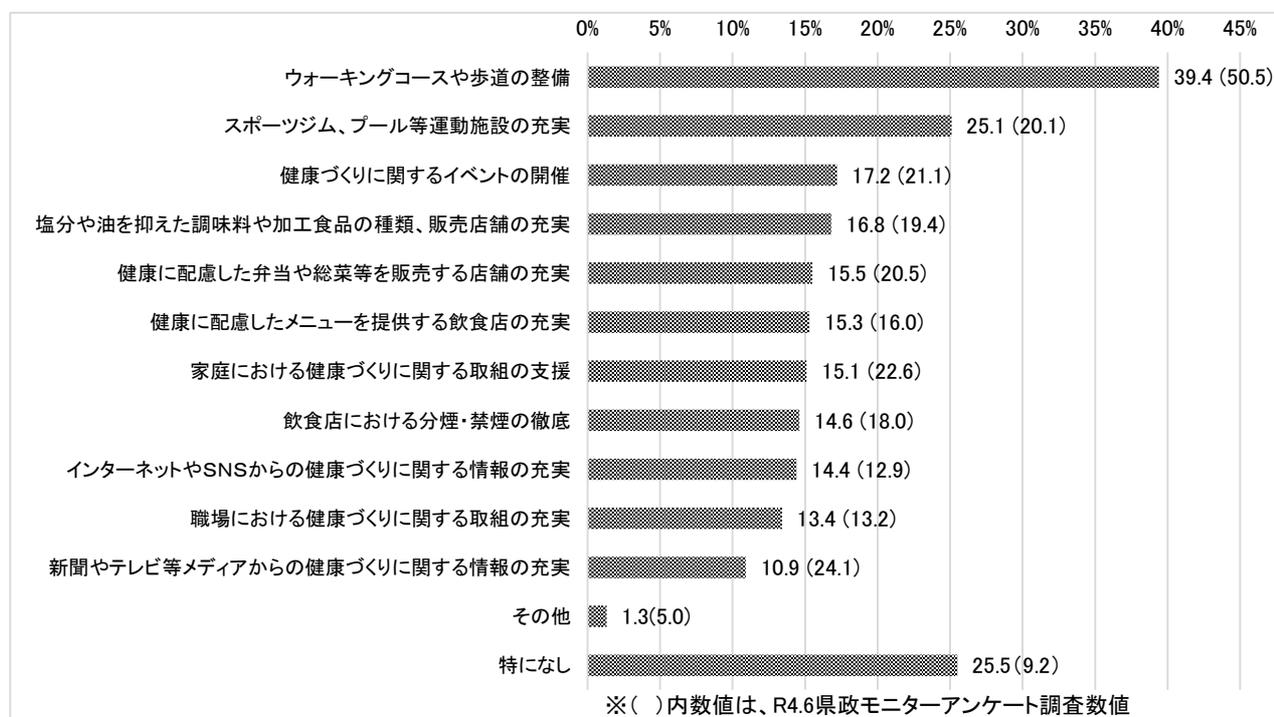


＜健康づくりを進める上で必要な環境づくり＞
 「ウォーキングコースや歩道の整備」が約4割、「スポーツジム、プール等運動施設の充実」が2割超

問17 あなたは、ご自身の健康づくりを進める上で、どのような環境づくりが必要だと思いますか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

	今回調査 n=1000		(参考)R4.6県政モニターアンケート調査 n=862	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
ウォーキングコースや歩道の整備	394	39.4	435	50.5
スポーツジム、プール等運動施設の充実	251	25.1	173	20.1
健康づくりに関するイベントの開催	172	17.2	182	21.1
塩分や油を抑えた調味料や加工食品の種類、販売店舗の充実	168	16.8	167	19.4
健康に配慮した弁当や総菜等を販売する店舗の充実	155	15.5	177	20.5
健康に配慮したメニューを提供する飲食店の充実	153	15.3	138	16.0
家庭における健康づくりに関する取組の支援	151	15.1	195	22.6
飲食店における分煙・禁煙の徹底	146	14.6	155	18.0
インターネットやSNSからの健康づくりに関する情報の充実	144	14.4	111	12.9
職場における健康づくりに関する取組の充実	134	13.4	114	13.2
新聞やテレビ等メディアからの健康づくりに関する情報の充実	109	10.9	208	24.1
その他	13	1.3	43	5.0
特になし	255	25.5	79	9.2
無回答	0	0.0	8	0.9

●「ウォーキングコースや歩道の整備」が、39.4%と最も高く、次に「スポーツジム、プール等運動施設の充実」(25.1%)、「健康づくりに関するイベントの開催」(17.2%)が続いている。



＜コロナ禍での体調変化＞

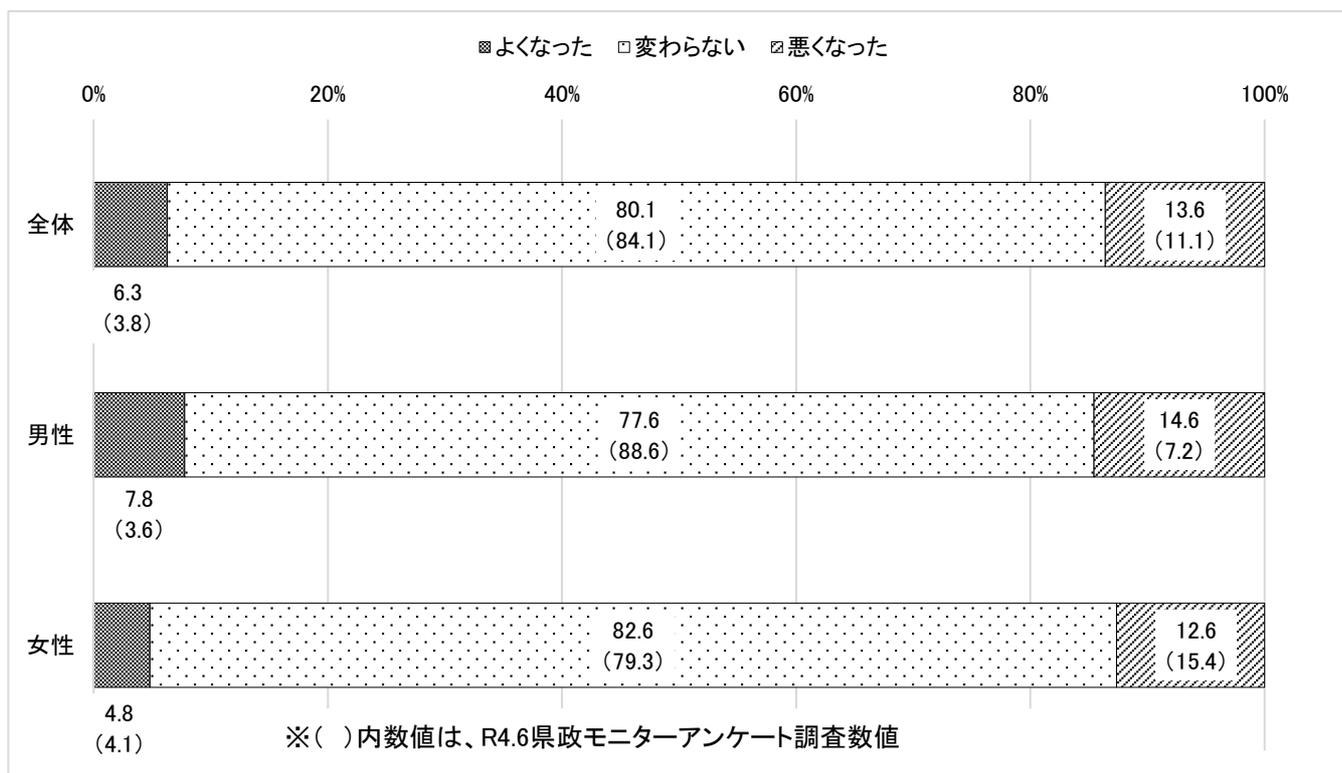
「変わらない」が約8割であり、「悪くなった」が1割超

問18 あなたは、コロナ禍以前と比べ体調の変化をどのように感じていますか。当てはまるものを選んでください。「③悪くなった」を回答した方は、その理由を具体的に記載してください。

	今回調査 n=1000		(参考)R4.6県政モニターアンケート調査 n=862	
	回答数(人)	割合(%)	回答数(人)	割合(%)
よくなった	63	6.3	33	3.8
変わらない	801	80.1	725	84.1
悪くなった	136	13.6	96	11.1
無回答	0	0.0	8	0.9

●コロナ禍での体調変化について、「変わらない」が80.1%と最も高かった。「悪くなった」女性は12.6%とR4.6県政モニターアンケート調査の15.4%より減少した一方、男性は14.6%と7.2%より増加している。

●「悪くなった理由」として「運動不足や筋力低下」等の回答があった。



Ⅲ 調 査 票

【沖縄県との交流連携について】

これまで、長野県と沖縄県の間では、松本空港発着のチャーター便の運航や観光、物産交流など、様々な分野で交流を進めてきました。今後もより一層の交流を促進するため、令和5年3月に交流連携協定(※)を締結しました。

つきましては、今後の取組の参考とするため、以降の質問にお答えください。

(※)交流連携協定の内容

○協定の目的

「長野の山」と「沖縄の海」に代表されるように対極となる強みや魅力を有する両県が、民間同士の交流などを含め、各分野において交流を促進し、連携・補完関係を強化することにより、両県の発展、ひいてはSDGsの達成に寄与する。

○協定の内容

- (1) 将来の定期便の就航を目指した相互連携による観光誘客の促進
- (2) 両県の特長を活かした産業振興に資する取組の促進
- (3) こども・若者の交流促進
- (4) 地球環境の保全に関する取組の促進
- (5) 健康長寿に関する取組の促進
- (6) その他協定の目的を達成するために必要と認める事項

問1 あなたは、長野県と沖縄県が交流連携協定を締結していることを知っていましたか。当てはまるものを選んでください。

- ① 知っていた
- ② 知らなかった

問2 あなたが、長野県と沖縄県の交流連携に期待する分野は何ですか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

- | | |
|------------|--------------|
| ① チャーター便運航 | ⑦ 健康・医療 |
| ② 観光 | ⑧ 平和学習 |
| ③ 物産・食 | ⑨ 文化・芸術 |
| ④ 産業振興 | ⑩ スポーツ |
| ⑤ こども・若者交流 | ⑪ その他 () |
| ⑥ 環境保全 | ⑫ わからない・特になし |

問3 長野県と沖縄県の交流連携に具体的に期待することやご意見等あればご自由にお書きください。

【人権に関する意識について】

長野県では、一人ひとりの人権が尊重される社会の実現を目指して、「長野県人権政策推進基本方針」に基づいて施策を実施しております。

つきましては、今後の施策実施の参考とするため、以降の質問にお答えください。

問4 あなたは、他者の人権を尊重することについて、普段から意識して行動していますか。当てはまるものを選んでください。

- | | |
|----------------|------------------------|
| ① 常に意識して行動している | ③ 時々意識はするが、行動につながっていない |
| ② 時々意識して行動している | ④ 意識も行動もできていない |

問5 あなたの身の回りで起きている身近な人権問題は何ですか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

- ① 女性に関すること
- ② 子どもに関すること
- ③ 高齢者に関すること
- ④ 障がい者に関すること
- ⑤ 同和問題に関すること
- ⑥ アイヌの人々に関すること
- ⑦ 外国人に関すること
- ⑧ HIV感染者等に関すること
- ⑨ ハンセン病患者・元患者等に関すること
- ⑩ 刑を終えて出所した人に関すること
- ⑪ 犯罪被害者等に関すること
- ⑫ 北朝鮮当局によって拉致された被害者等に関すること
- ⑬ ホームレスに関すること
- ⑭ LGBTQ等の性的マイノリティに関すること
- ⑮ 人身取引(性的搾取、強制労働等を目的とした人身取引)に関すること
- ⑯ 中国帰国者(永住帰国した中国残留邦人等)に関すること
- ⑰ プライバシー保護の問題に関すること
- ⑱ 震災等の災害発生に伴う人権問題に関すること
- ⑲ 新型コロナウイルス感染症に関する人権問題(不当な取扱いや誹謗中傷)に関すること
- ⑳ インターネットによる人権侵害に関すること
- ㉑ その他()
- ㉒ 特にない

問6 あなたは、人権の啓発に当たり、県はどのような啓発広報活動を行うことが効果的だと思いますか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

- ① 講演会や研修会
- ② 自由な意見交換の会合(ワークショップ(専門家を交えた少人数の意見交換・討論)、交流会など)
- ③ 疑似体験(高齢者、障がい者、妊婦、外国人など)
- ④ 広報紙、パンフレット、ポスター
- ⑤ 公共交通機関における広告(電車やバス等の車内広告、駅での広告)
- ⑥ テレビ、ラジオ
- ⑦ 映画DVD等の映像媒体の貸出し
- ⑧ 新聞、雑誌
- ⑨ ホームページ、X(旧ツイッター)等のSNS
- ⑩ 動画投稿サイト(Youtube等)
- ⑪ その他()
- ⑫ 特にない

【男女共同参画に関する意識について】

長野県では、「第5次長野県男女共同参画計画」に基づき、県民、事業者、市町村等と協働して男女共同参画社会づくりに取り組んでおります。

つきましては、今後の施策実施の参考とするため、以降の質問にお答えください。

問7 あなたは、社会全体を見た場合、男女の地位は平等になっていると思いますか。当てはまるものを選んでください。

- ① 男性の方が優遇されている
- ② どちらかといえば男性の方が優遇されている
- ③ 男女平等である
- ④ どちらかといえば女性の方が優遇されている
- ⑤ 女性の方が優遇されている
- ⑥ わからない

問8 あなたは、「男は仕事、女は家庭」のような、性別によって役割を固定する考え方について、どう思いますか。当てはまるものを選んでください。

- ① 賛成
- ② どちらかといえば賛成
- ③ どちらかといえば反対
- ④ 反対
- ⑤ わからない

【運動・スポーツに関する実感について】

県では、令和5年3月、スポーツ振興のための具体的施策を定めた「第3次スポーツ推進計画」(令和5年度～令和9年度)を策定しました。この計画では、基本目標の1つに、「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画人口の拡大と定着化を設定しています。

つきましては、県民の皆様の実施状況等を把握したいため、以降の質問にお答えください。

問9 以下の中であなたがこの1年間に行った運動やスポーツがあれば、当てはまるものを選んでください。ただし、学校の体育の授業として行ったものや、職業として行ったものは除きます。(いくつでも)
「㉑この1年間に運動・スポーツはしなかった」に当てはまる場合は、問12へ進んでください。

- ① ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)
- ② ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝
- ③ トレーニング(筋肉トレーニング、トレッドミル、室内運動器具を使ってする運動など)
- ④ 体操(ラジオ体操、ご当地オリジナル体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びなど)
- ⑤ 器械体操、新体操、トランポリン
- ⑥ ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンスなど)
- ⑦ 水泳(競泳・水球・飛込・アーティスティックスイミング、アクアエクササイズなど)
- ⑧ 球技:ベースボール型(野球(硬式・軟式)・ソフトボール(キャッチボールなど含む))
- ⑨ 球技:ネット型(バレーボール、テニス、バドミントン、卓球など)
- ⑩ 球技:ゴール型(サッカー・フットサル、バスケットボールなど)
- ⑪ ゴルフ(コース・練習場)
- ⑫ ゲートボール・グラウンドゴルフ・マレットゴルフ・パターゴルフ・スナッグゴルフなど
- ⑬ ボウリング
- ⑭ レクリエーションスポーツ(ティーボール・インディアカ・スポーツチャンバラ・ポッチャ・スポーツ吹矢・ドッジボールなど)
- ⑮ 柔道、剣道、空手、相撲、ボクシング、レスリング
- ⑯ 登山・トレッキング(クライミング含む)、キャンプ、ハイキング、ワンダーフォーゲル
- ⑰ マリンスポーツ(ボート・カヌー・ヨット・水上スキー・ダイビング・サーフィン・釣りなど)
- ⑱ ウィンタースポーツ(スキー・スノーボード・スケート・アイスホッケー・カーリングなど)
- ⑲ 弓道、アーチェリー、射撃、クレー射撃
- ⑳ その他()
- ㉑ この1年間に運動・スポーツはしなかった。(→問12へ)

問10 前問であげた種目を含め、あなたはこの1年間に運動・スポーツを何日程度行いましたか。当てはまるものを選んでください。

- | | |
|----------|------------------|
| ① ほとんど毎日 | ⑤ 3カ月に1～2日 |
| ② 週に3～4日 | ⑥ 年に1～3日 |
| ③ 週1～2日 | ⑦ わからない・このなかにはない |
| ④ 月に1～3日 | |

問11 この1年間に、あなたが運動やスポーツを実施したのはどのような理由からですか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ① 健康のため | ⑧ 家族のふれあいとして |
| ② 体力増進・維持のため | ⑨ 友人・仲間との交流として |
| ③ 筋力増進・維持のため | ⑩ 美容のため |
| ④ 楽しみ、気晴らしとして | ⑪ 肥満解消、ダイエットのため |
| ⑤ 運動不足を感じるから | ⑫ その他() |
| ⑥ 精神の修養や訓練のため | ⑬ わからない |
| ⑦ 自己の記録や能力を向上させるため | |

問12 問9で②または問10で④～⑦のいずれかを回答した方に伺います。週に1日以上運動・スポーツを実施できなかった理由は何ですか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

- ① 仕事や家事が忙しいから
- ② 子供に手がかかるから
- ③ 病気やケガをしているから
- ④ 年をとったから
- ⑤ 場所や施設がないから
- ⑥ 仲間がいないから
- ⑦ 指導者がいないから
- ⑧ お金に余裕がないから
- ⑨ 運動・スポーツが嫌いだから
- ⑩ 面倒くさいから
- ⑪ 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから
- ⑫ 生活や仕事で体を動かしているから
- ⑬ その他()
- ⑭ 特に理由はない
- ⑮ わからない

問13 あなたは自ら運動・スポーツをする以外に、運動・スポーツにどのような関わり方をしていますか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

- ① 指導者として関わっている
- ② 地域の運動・スポーツ活動の運営に携わっている
- ③ 各種運動・スポーツ行事、大会、教室等へボランティアとして参加している
- ④ 競技場等に出掛けて、スポーツを観戦している
- ⑤ テレビ等により日常的にスポーツ中継やスポーツ情報に接している
- ⑥ その他()
- ⑦ 特に関わっていない

【健康づくりについて】

長野県では、平成30年3月、健康づくりの取組を進めていくための指針となる「第2期信州保健医療総合計画(第3次長野県健康増進計画)」(計画期間:平成30(2018)年度～令和5(2023)年度)を策定しました。この計画では、県民の皆様とともに健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」(※)を推進しています。

つきましては、県民の皆様の健康づくりの状況について、以降の質問にお答えください。

※「信州ACE(エース)プロジェクト」とは
生活習慣病の予防に効果のある「体を動かす:Action」「健診を受ける:Check」「健康に食べる:Eat」等に取り組み、世界一の健康長寿を目指す健康づくり県民運動です。

問14 あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか。当てはまるものを選んでください。

- ① よい
- ② まあよい
- ③ あまりよくない
- ④ よくない

問15 あなたは、現在(または過去1年間)、次の中で取り組んでいることがありますか。(1)～(5)のそれぞれについて、該当するものを選んでください。

(1) 運動(体を動かす)に関すること(スポーツ、ウォーキング、よく歩くこまめに動く、ラジオ体操など)

- ① 取り組んでいる
- ② 少し取り組んでいる
- ③ あまり取り組んでいない
- ④ 全く取り組んでいない

(2) 食生活に関すること(バランスよく食べる、減塩、野菜摂取など)

- ① 取り組んでいる
- ② 少し取り組んでいる
- ③ あまり取り組んでいない
- ④ 全く取り組んでいない

(3) 生活リズムに関すること(睡眠時間、早寝・早起きなど)

- ① 取り組んでいる
- ② 少し取り組んでいる
- ③ あまり取り組んでいない
- ④ 全く取り組んでいない

(4) 飲酒に関すること(過剰飲酒防止、休肝日など)

- ① 取り組んでいる
- ② 少し取り組んでいる
- ③ あまり取り組んでいない
- ④ 全く取り組んでいない

(5) 健康診断受診に関すること(特定健診、職場健診、がん検診・人間ドックなど)

- ① 取り組んでいる
- ② 少し取り組んでいる
- ③ あまり取り組んでいない
- ④ 全く取り組んでいない

問16 前問の(1)から(5)の項目の内、1項目でも「③あまり取り組んでいない」か「④全く取り組んでいない」を回答した方は、その理由を選んでください。(いくつでも)

(1) 運動(体を動かす)に関すること(スポーツ、ウォーキング、よく歩くこまめに動く、ラジオ体操など)

- ① 健康上の理由のため
- ② 時間がない・忙しい
- ③ 場所がない
- ④ 面倒くさい
- ⑤ 仲間がいない
- ⑥ お金がかかる
- ⑦ そのような気持ちがない
- ⑧ 感染症が心配で外出を控えているため
- ⑨ 健康であると思っているから
- ⑩ その他()

(2) 食生活に関すること(バランスよく食べる、減塩、野菜摂取など)

- ① 健康上の理由のため
- ② 時間がない・忙しい
- ③ 場所がない
- ④ 面倒くさい
- ⑤ 仲間がいない
- ⑥ お金がかかる
- ⑦ そのような気持ちがない
- ⑧ 感染症が心配で外出を控えているため
- ⑨ 健康であると思っているから
- ⑩ その他()

(3) 生活リズムに関すること(睡眠時間、早寝・早起きなど)

- ① 健康上の理由のため
- ② 時間がない・忙しい
- ③ 場所がない
- ④ 面倒くさい
- ⑤ 仲間がいない
- ⑥ お金がかかる
- ⑦ そのような気持ちがない
- ⑧ 感染症が心配で外出を控えているため
- ⑨ 健康であると思っているから
- ⑩ その他()

(4) 飲酒に関すること(過剰飲酒防止、休肝日など)

- | | |
|-------------|---------------------|
| ① 健康上の理由のため | ⑥ お金がかかる |
| ② 時間がない・忙しい | ⑦ そのような気持ちがない |
| ③ 場所がない | ⑧ 感染症が心配で外出を控えているため |
| ④ 面倒くさい | ⑨ 健康であると思っているから |
| ⑤ 仲間がいない | ⑩ その他() |

(5) 健康診断受診に関すること(特定健診、職場健診、がん検診・人間ドックなど)

- | | |
|-------------|---------------------|
| ① 健康上の理由のため | ⑥ お金がかかる |
| ② 時間がない・忙しい | ⑦ そのような気持ちがない |
| ③ 場所がない | ⑧ 感染症が心配で外出を控えているため |
| ④ 面倒くさい | ⑨ 健康であると思っているから |
| ⑤ 仲間がいない | ⑩ その他() |

問17 あなたは、ご自身の健康づくりを進める上で、どのような環境づくりが必要だと思いますか。当てはまるものを選んでください。(いくつでも)

- ① ウォーキングコースや歩道の整備
- ② スポーツジム、プール等運動施設の充実
- ③ 健康に配慮したメニューを提供する飲食店の充実
- ④ 健康に配慮した弁当や総菜等を販売する店舗の充実
- ⑤ 塩分や油を抑えた調味料や加工食品の種類、販売店舗の充実
- ⑥ 飲食店における分煙・禁煙の徹底
- ⑦ 新聞やテレビ等メディア(自治体の広報誌等も含む)からの健康づくりに関する情報の充実
- ⑧ インターネットやSNSからの健康づくりに関する情報の充実
- ⑨ 健康づくりに関するイベントの開催
- ⑩ 職場における健康づくりに関する取組の充実
- ⑪ 家庭における健康づくりに関する取組の支援
- ⑫ その他()
- ⑬ 特になし

問18 あなたは、コロナ禍以前と比べ体調の変化をどのように感じていますか。当てはまるものを選んでください。

- ① よくなった
- ② 変わらない
- ③ 悪くなった

「③悪くなった」を回答した方は、その理由を具体的に記載してください。