

調査の結果

I 健康づくりに関する市民意識調査

「健康づくりに関する市民意識調査」の集計結果は以下のとおりとなっている。また、本調査において、前回調査（平成 29 年「健康づくりに関する市民意識調査」）、前々回調査（平成 24 年「健康づくりに関する市民意識調査」）と比較可能な項目については、前回調査、前々回調査の調査結果と比較している。

1 食事・食習慣について

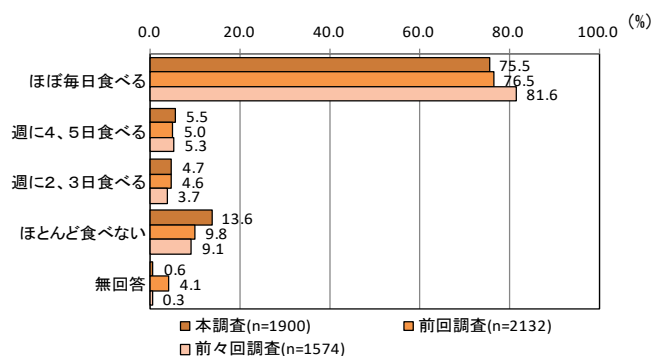
(1) 朝食の摂取状況

朝食を食べているかを聞いたところ、「ほぼ毎日食べる」が 75.5%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 13.6%、「週に 4、5 日食べる」、「週に 2、3 日食べる」はそれぞれ 5.5%、4.7% などとなっている。

前回調査と比べると、「ほぼ毎日食べる」が 1.0 ポイント微減しており、前々回調査と比べると 6.1 ポイント減少するなど、摂取状況は悪化している。

「ほとんど食べない」では、前回調査より 3.8 ポイント増加しており、前々回調査と比べると 4.5 ポイント増加するなど、「ほとんど食べない」でみても、摂取状況は悪化している。

図 I -1 朝食の摂取状況



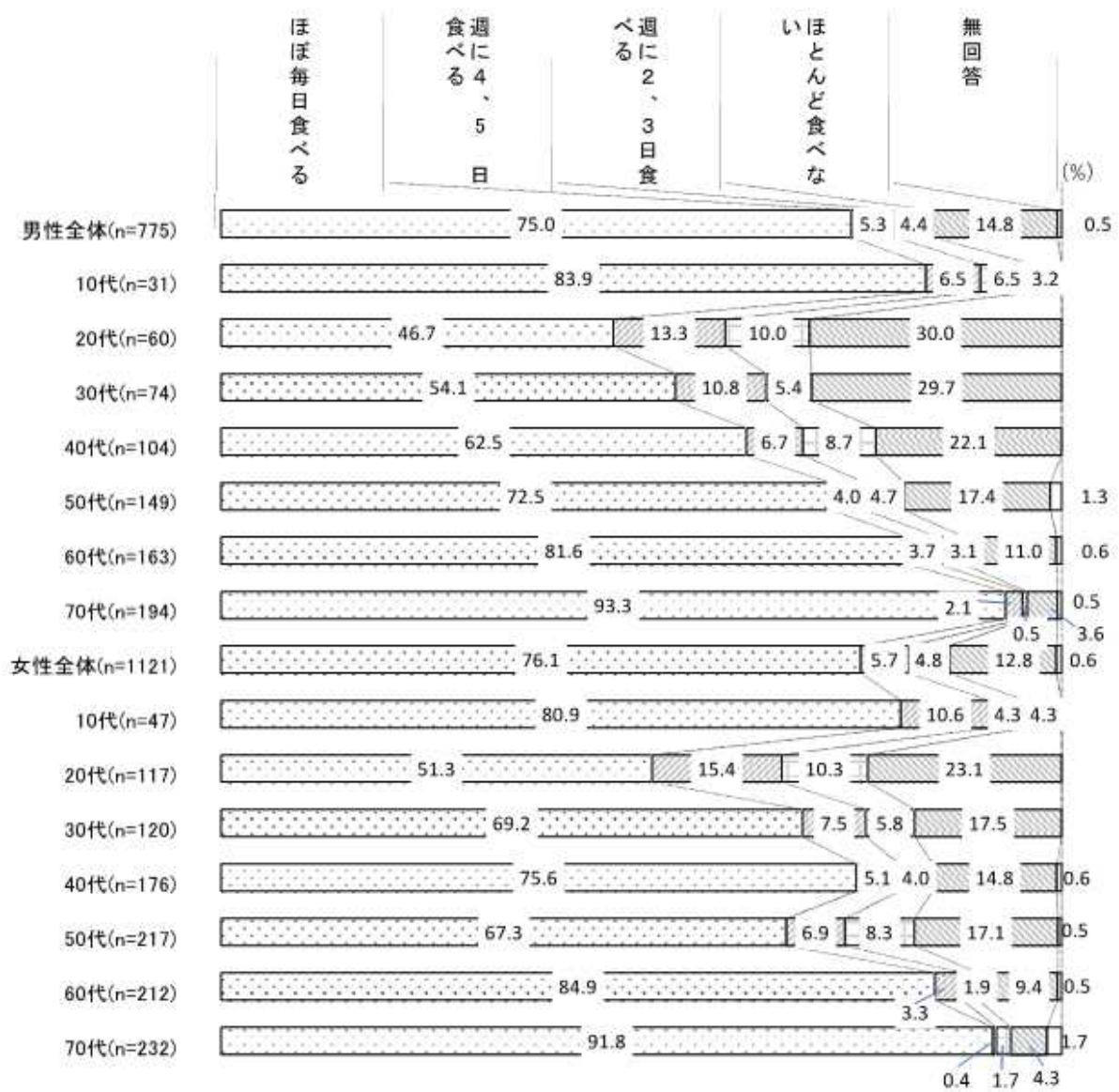
性・年代別で前回調査と比べると、「ほぼ毎日食べる」の割合は男性で 1.0 ポイント微増しているが、前々回調査と比べると 1.8 ポイント減少している。女性では、2.3 ポイント減少しており、前々回調査と比べると 9.2 ポイント減少している。男女とも 20 代の割合が最も低く、60 代、70 代で特に高くなる傾向に変化はみられない。

前回調査と比べ 5 ポイント以上の差があったのは、男性では 10 代で 7.8 ポイントの増加、20 代で 6.1 ポイントの減少、女性では 10 代、20 代、30 代、40 代、60 代でそれぞれ 5.9 ポイント、12.3 ポイント、16.5 ポイント、9.7 ポイント、6.3 ポイントいずれも減少し、70 代では、5.0 ポイント増加している。

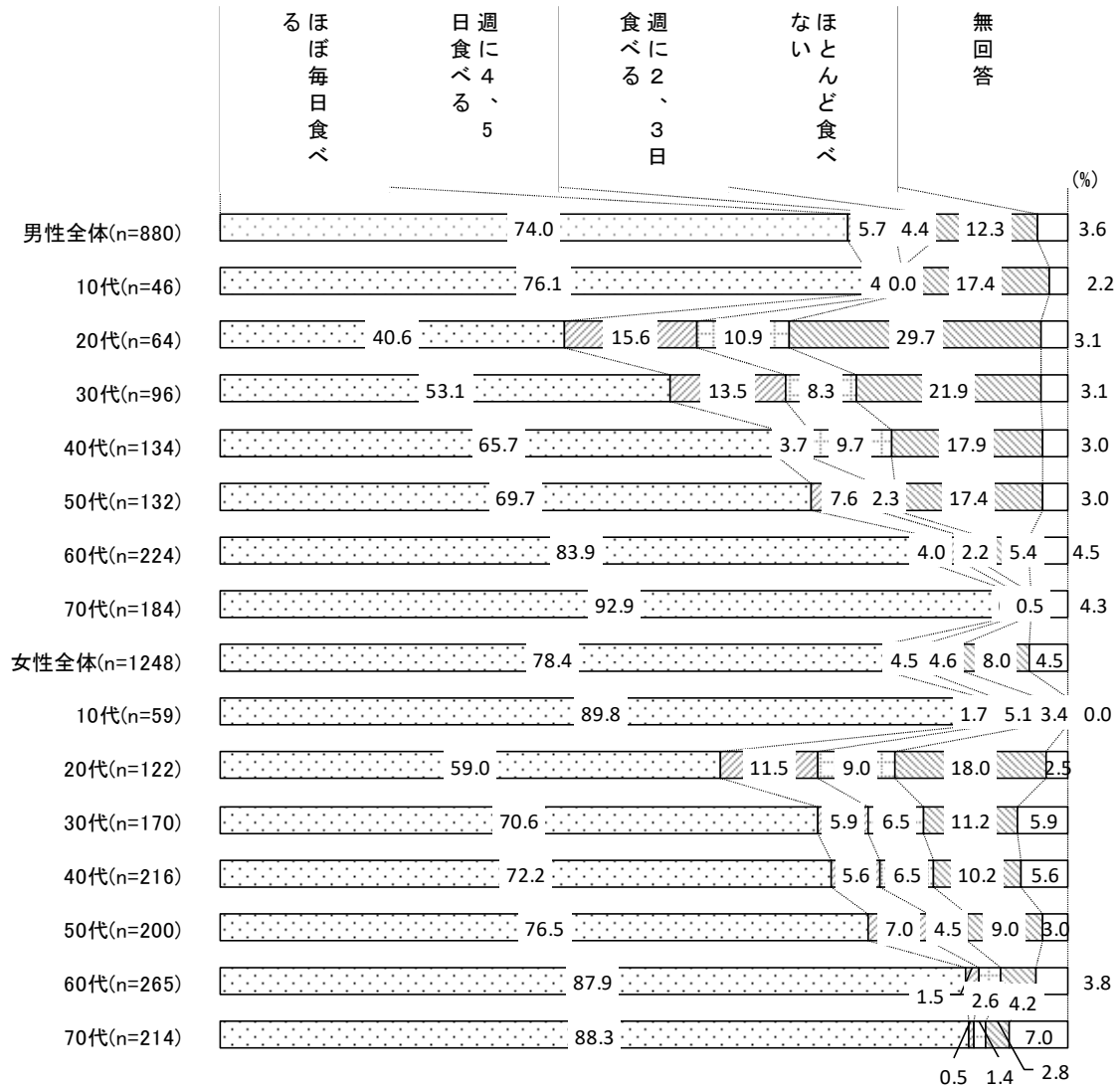
前々回調査と比べ10ポイント以上の差があったのは、男性では10代で14.7ポイントの増加、30代で14.2ポイントの減少、女性では20代、30代、40代でそれぞれ22.3ポイント、27.3ポイント、21.1ポイントいずれも減少している。

図 I - 2 朝食の摂取状況（性・年代別）

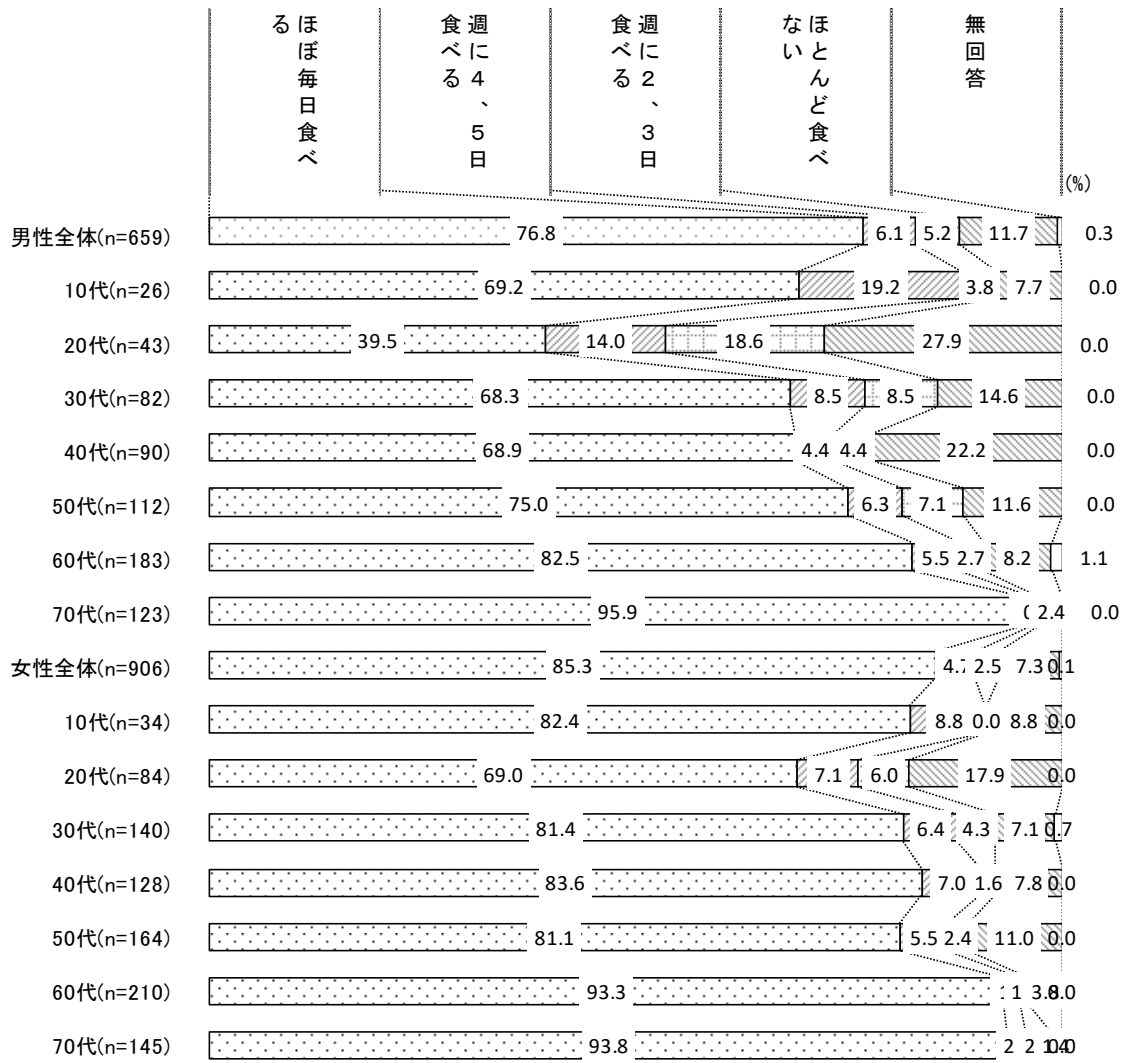
【本調査】



【前回調査】



【前々回調査】



健康の自己評価と朝食の摂取状況の関係をみると、「ほぼ毎日食べる」は、健康の自己評価が「よい」と回答した人で 81.6%、「まあよい」と回答した人では 78.3%と全体の数値を上回っている。「あまりよくない」と回答した人は 69.2%、「よくない」と回答した人は 63.2%と全体の数値を下回っており、健康の自己評価と朝食の摂取状況には関連性がうかがわれる。

表 I-3 健康の自己評価と朝食の摂取状況

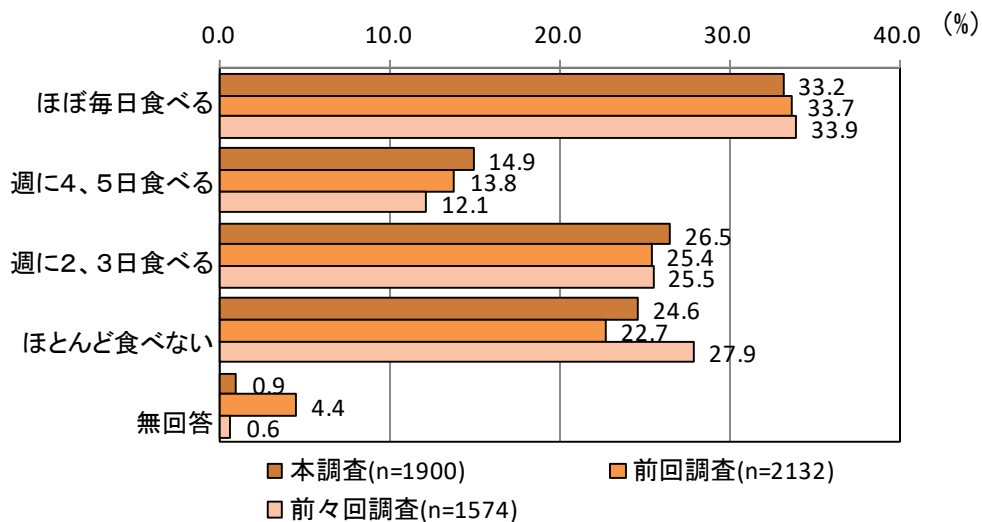
		調査数	朝食の摂取				
			ほぼ毎日食べる	週に4、5日食べる	週に2、3日食べる	ほとんど食べない	無回答
全体		1,900 100.0	1,435 75.5	105 5.5	90 4.7	258 13.6	12 0.6
健康の自己評価	よい	256 100.0	209 81.6	12 4.7	10 3.9	25 9.8	-
	まあよい	586 100.0	459 78.3	21 3.6	29 4.9	75 12.8	2 0.3
	ふつう	655 100.0	491 75.0	38 5.8	30 4.6	91 13.9	5 0.8
	あまりよくない	308 100.0	213 69.2	25 8.1	15 4.9	54 17.5	1 0.3
	よくない	57 100.0	36 63.2	6 10.5	5 8.8	10 17.5	-
	無回答	38 100.0	27 71.1	3 7.9	1 2.6	3 7.9	4 10.5

(2) 間食の摂取状況

間食を食べているかを聞いたところ、「ほぼ毎日食べる」が 33.2%と最も高く、次いで「週に2、3日食べる」が 26.5%、「ほとんど食べない」が 24.6%などとなっている。

前回調査では、「ほとんど食べない」と回答した人は 5.2 ポイント減少していたが、本調査では前回調査と比べ、1.9 ポイント増加している。

図 I-4 間食の摂取状況

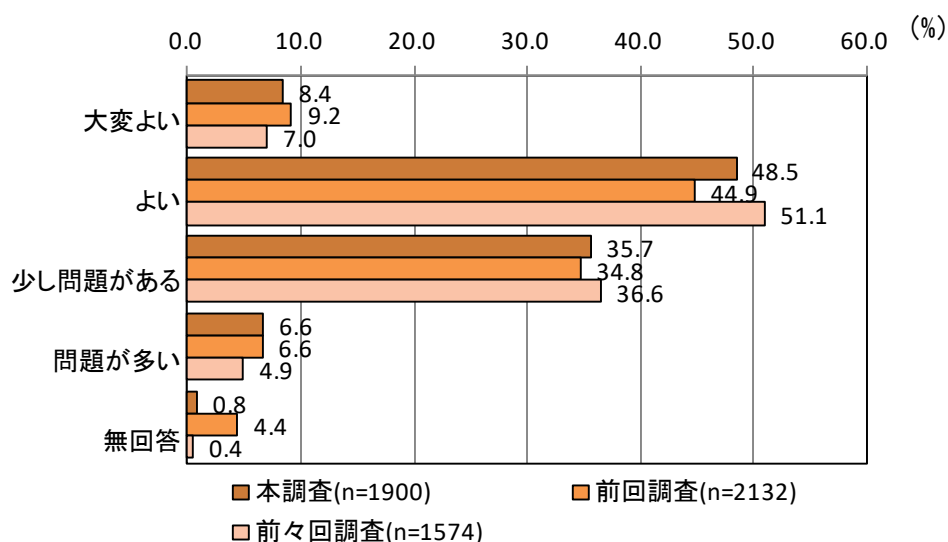


(3) 食事の自己評価

自分の食事をどのように思っているかを聞いたところ、「よい」が48.5%と最も高く、次いで「少し問題がある」が35.7%、「大変よい」が8.4%などとなっている。

3回の調査いずれも、「大変よい」「よい」と回答した割合は50%を超える結果となった。

図 I -5 食事の自己評価

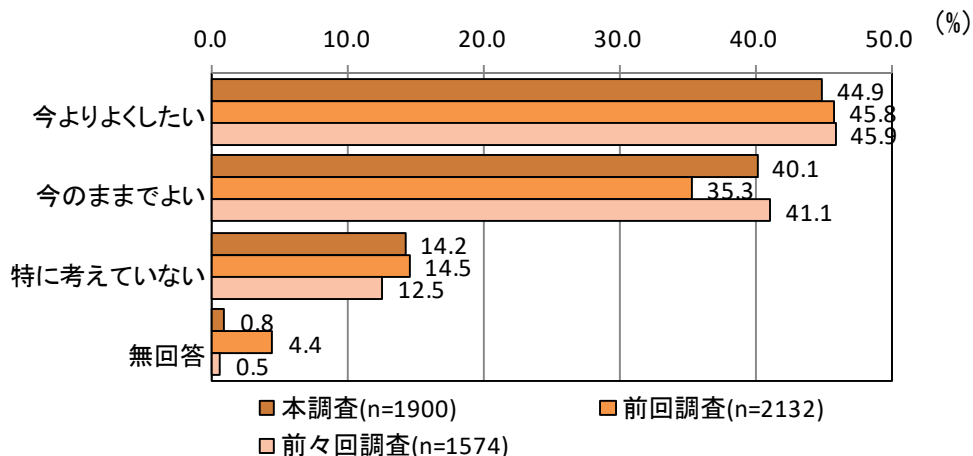


(4) 食事の改善意向

自分の食事について、今後どのようにしたいかを聞いたところ、「今よりよくしたい」が44.9%と最も高く、次いで「今のままでよい」が40.1%、「特に考えていない」は14.2%となっている。

前回調査と比べると、「今のままでよい」が4.8ポイント増加しているが、前々回調査と比べると、ほとんど差はなく、どの項目でも、ほとんど差はみられない結果となった。

図 I -6 食事の改善意向

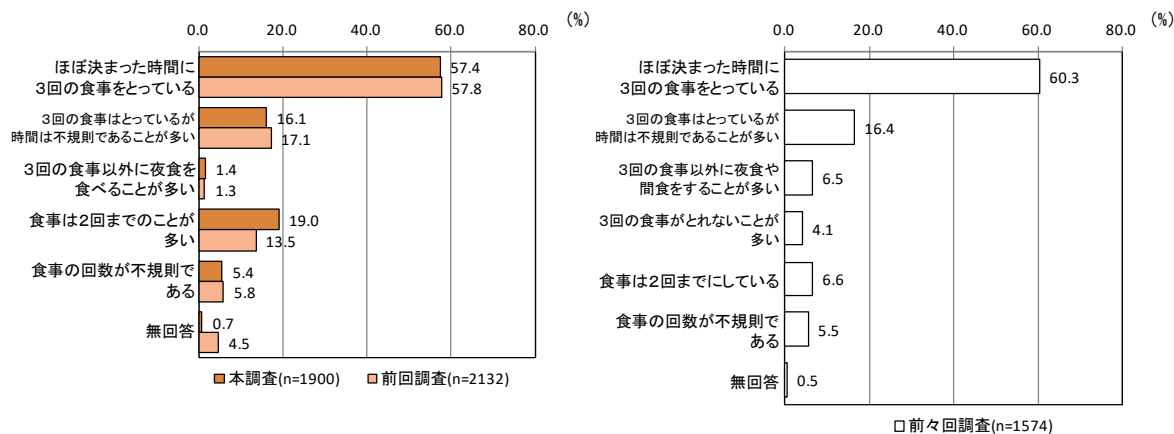


(5) 食事の規則性

1日の食事をどのようにとっているかを聞いたところ、「ほぼ決まった時間に3回の食事をとっている」が57.4%と最も高く、次いで「食事は2回までのことが多い」が19.0%、「3回の食事はとっているが、時間は不規則であることが多い」が16.1%などとなっている。

前回調査と比べると、「食事が2回までのことが多い」の割合は5.5ポイント増加している。

図 I - 7 食事の規則性

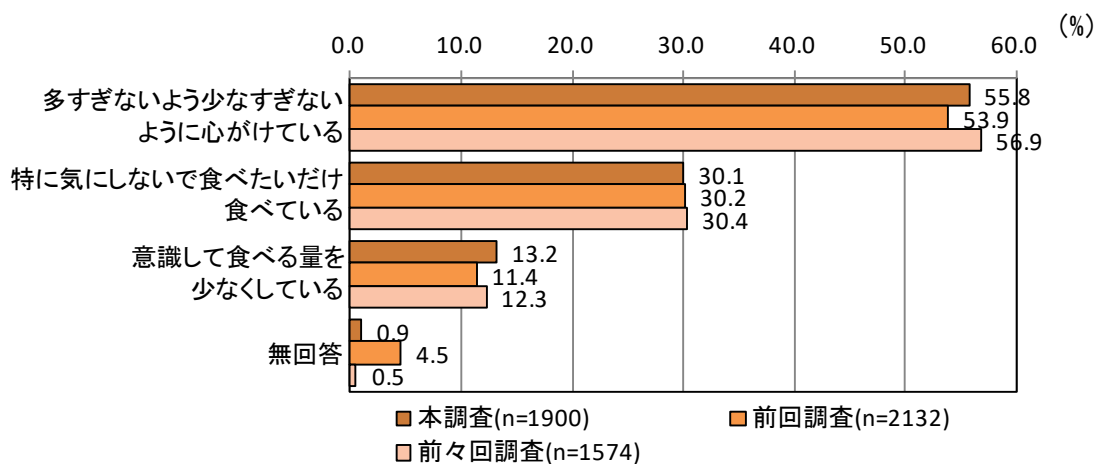


(6) 食事量についての意識

1回の食事で食べる量に気をつけているかを聞いたところ、「多すぎないように、少なすぎないように心がけている」が55.8%と最も高く、次いで「特に気にしないで、食べたいだけ食べている」が30.1%、「意識して食べる量を少なくしている」が13.2%となっている。

前回調査と比べると、「多すぎないように、少なすぎないように心がけている」の割合は1.9ポイント増加し、「意識して食べる量を少なくしている」の割合も1.8ポイント増加している。

図 I - 8 食事量についての意識



年代別にみると、「多すぎないよう、少なすぎないように心がけている」は、10代で32.1%、20代で41.2%に対し、60代で64.4%、70代では67.8%まで上昇しており、高齢になるほど高くなる傾向がみられる。

一方「特に気にしないで、食べたいだけ食べている」は10代で66.7%、20代で49.7%と若年層で高く、高齢になるほど低くなる傾向にあり、60代で22.9%、70代では17.1%となっている。

表 I - 9 食事量についての意識（年代別）

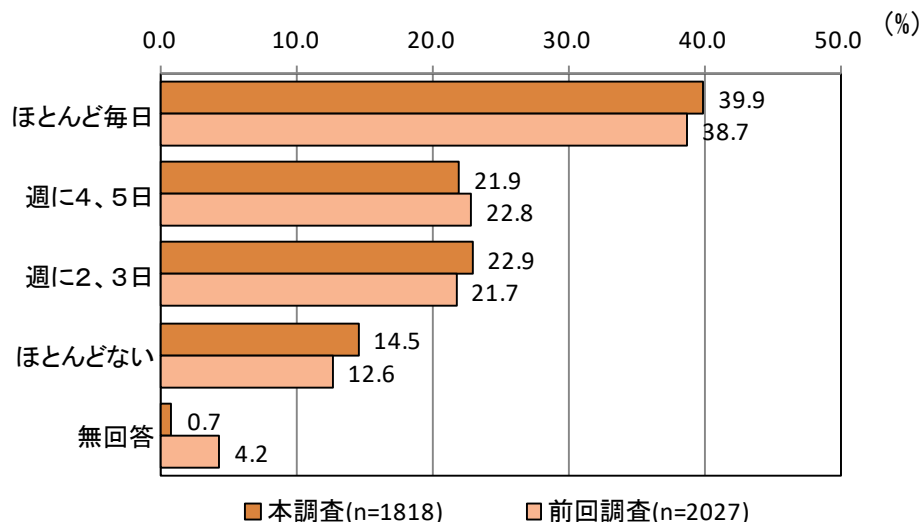
		上段:実数、下段:%				
		食事量についての意識				
		調査数	けす多 てぎす いなぎ るいな いなき うよ うよ にう 心少 がな	るべ特 たに い気 だに けし 食な べい てで い食	少意 な識 くし て食 いべ る量 を	無回 答
年代別	全体	1900	1060	571	251	18
		100.0	55.8	30.1	13.2	0.9
	10代	78	25	52	1	-
		100.0	32.1	66.7	1.3	-
	20代	177	73	88	16	-
		100.0	41.2	49.7	9.0	-
	30代	194	97	66	31	-
		100.0	50.0	34.0	16.0	-
	40代	280	130	104	45	1
		100.0	46.4	37.1	16.1	0.4
	50代	366	202	102	58	4
	100.0	55.2	27.9	15.8	1.1	
60代	376	242	86	44	4	
	100.0	64.4	22.9	11.7	1.1	
70代	426	289	73	56	8	
	100.0	67.8	17.1	13.1	1.9	
無回答	3	2	-	-	1	
	100.0	66.7	-	-	33.3	

(7) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる習慣

1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが週にどの程度あるのかを聞いたところ、「ほとんど毎日」が39.9%と最も高く、「週に4、5日」、「週に2、3日」がそれぞれ21.9%、22.9%となっている。

前回調査と比べると、大きな差はみられないが、「ほとんどない」の割合が1.9ポイント増加となっている。

図 I - 10 主食・主菜・副菜をそろえて食べる習慣

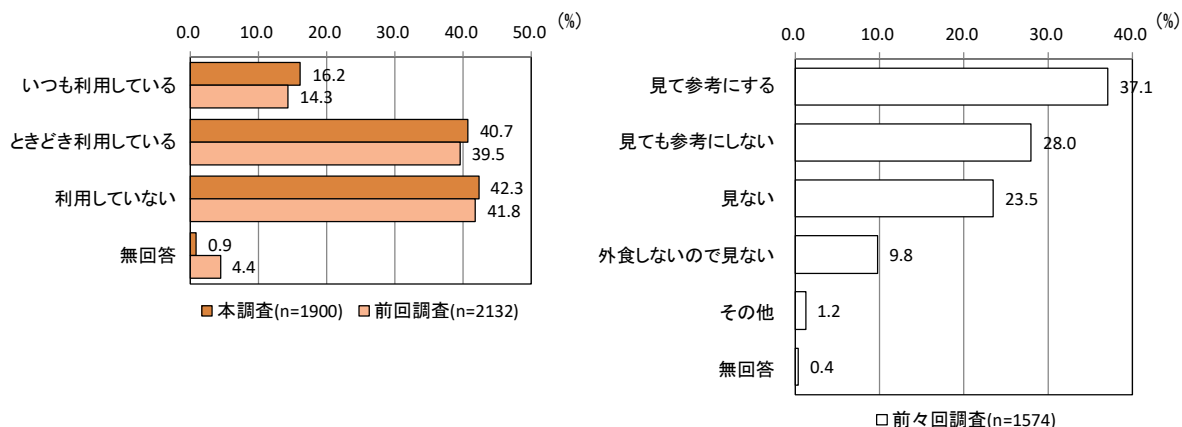


(8) 加工食品・外食料理などの栄養成分表示の利用

加工食品・外食料理などの栄養成分表示を利用するかを聞いたところ、「利用していない」と回答した人は42.3%と最も高くなっている。一方「ときどき利用している」、「いつも利用している」と回答した人は、それぞれ40.7%、16.2%となっている。

前回調査と比べると、「いつも利用している」、「ときどき利用している」「利用していない」と回答した人の割合が、それぞれ1.9ポイント、1.2ポイント、0.5ポイント微増している。

図 I - 11 加工食品・外食料理などの栄養成分表示の利用

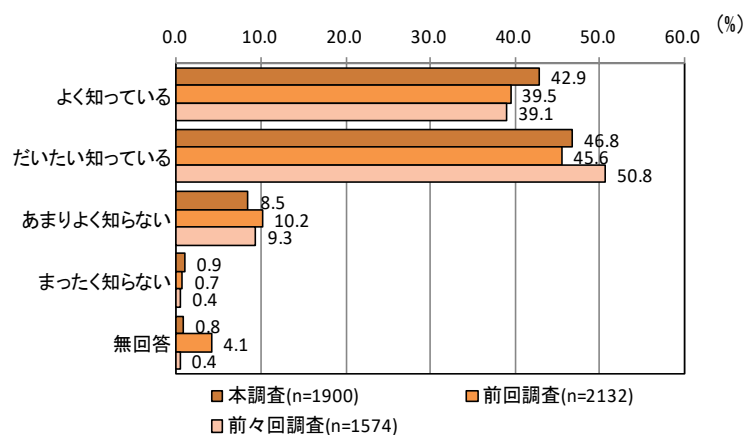


(9) 食事と病気の関係

糖尿病、がん、高血圧などの病気が食事と深い関係にあることを知っているかを聞いたところ、「だいたい知っている」が 46.8%と最も高く、次いで「よく知っている」が 42.9%となっており、合わせて 89.7%が《知っている》と回答している。

前回調査と比べると、《知っている》の割合が 4.6 ポイント増加し、前々回調査の 89.9%とほとんど差がなくなっている。

図 I - 12 食事と病気の関係



性別にみると、《知っている》と回答した人は女性の方が 4.3 ポイント高くなっている。

年代別にみると、《知っている》と回答した人は、すべての年代で 80%以上となっている。

表 I - 13 食事と病気の関係 (性別、年代別)

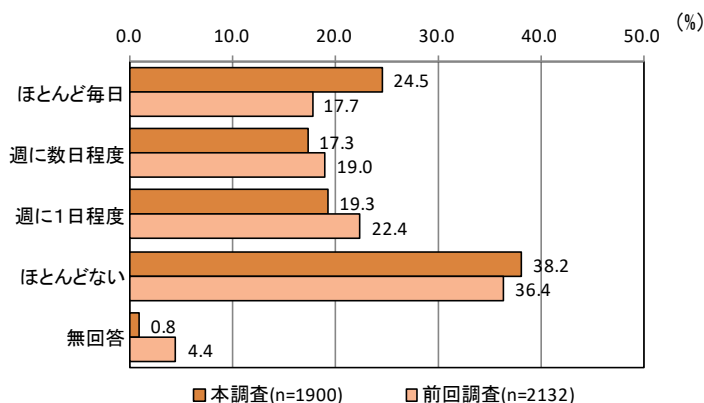
		食事と病気の関係					上段:実数、下段:%
		調査数	よく知っている	だいたい知っている	あまり知らない	まったく知らない	無回答
性別	全体	1900	816	890	161	18	15
		100.0	42.9	46.8	8.5	0.9	0.8
	男性	775	321	356	83	10	5
		87.3	41.4	45.9	10.7	1.3	0.6
	女性	1121	494	532	78	8	9
	91.6	44.1	47.5	7.0	0.7	0.8	
	無回答	4	1	2	-	-	1
		4.3	25.0	50.0	-	-	25.0
年代別	10代	78	29	37	9	3	-
		100.0	37.2	47.4	11.5	3.8	-
	20代	177	85	62	25	4	1
		100.0	48.0	35.0	14.1	2.3	0.6
	30代	194	75	89	24	6	-
		100.0	38.7	45.9	12.4	3.1	-
	40代	280	123	127	26	3	1
		100.0	43.9	45.4	9.3	1.1	0.4
	50代	366	155	180	28	-	3
		100.0	42.3	49.2	7.7	-	0.8
60代	376	160	184	27	1	4	
	100.0	42.6	48.9	7.2	0.3	1.1	
70代	426	188	210	22	1	5	
	100.0	44.1	49.3	5.2	0.2	1.2	
	無回答	3	1	1	-	-	1
		100.0	33.3	33.3	-	-	33.3

(10) 体重を量る習慣

自分の体重を量るかについて聞いたところ、「ほとんどない」が38.2%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」が24.5%となっている。

前回調査と比べると、「ほとんど毎日」の割合が6.8ポイント増加している一方、「週に数日程度」、「週に1日程度」はそれぞれ1.7ポイント、3.1ポイント減少し、「ほとんどない」は1.8ポイント増加している。

図 I - 14 体重を量る習慣

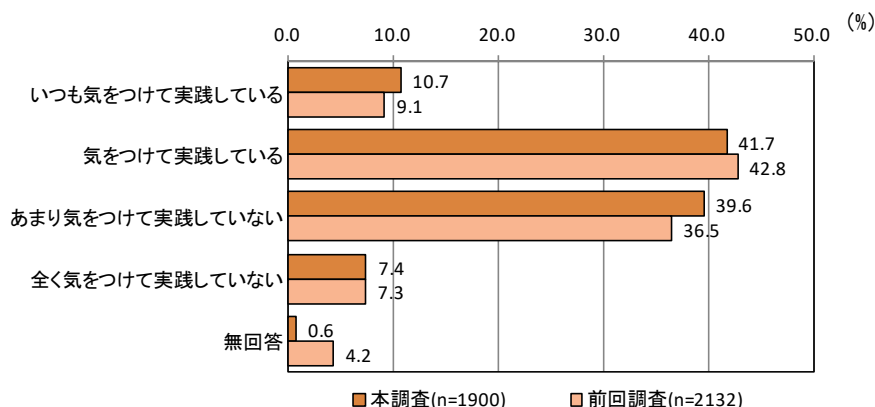


(11) 生活習慣病の予防・改善のための食生活の実践

生活習慣病の予防や改善のために気をつけた食生活の実践をしているかについて聞いたところ、「気をつけて実践している」が41.7%と最も高く、次いで「あまり気をつけて実践していない」が39.6%、「いつも気をつけて実践している」が10.7%などとなっている。

前回調査と比べると、「あまり気をつけて実践していない」が3.1ポイント増加している。

図 I - 15 生活習慣病の予防・改善のための食生活の実践



性別で見ると、「気をつけて実践している」の割合は、女性(43.9%)が男性(38.7%)を5.2ポイント上回っている。「あまり気をつけて実践していない」の割合は、男性(41.0%)が女性(38.5%)を2.5ポイント上回っており、実践度は女性の方がやや高くなっている。

年代別にみると、「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」と回答した人の割合は、20代以降は年齢が高くなるにつれ高くなっており、70代では71.1%に達している。

表 I -16 生活習慣病の予防と・改善のための食生活の実践（性別、年代別）

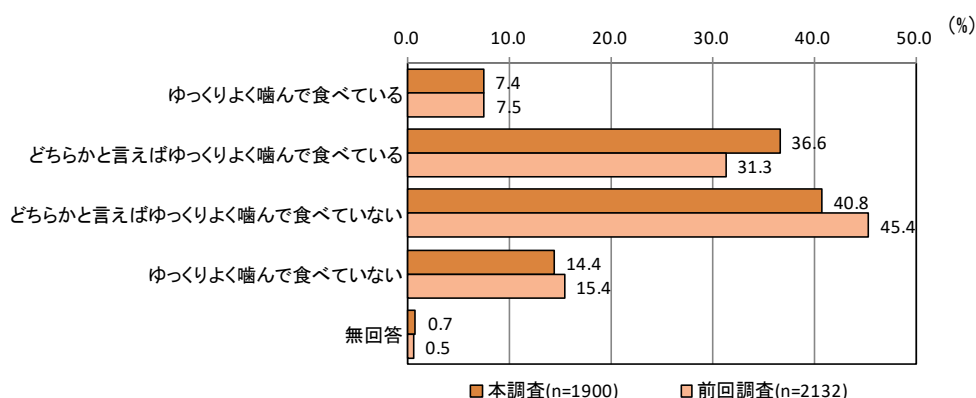
		上段:実数、下段:%					
		調査数	生活習慣病の予防・改善のための食生活の実践			無回答	
			しいつもある気をつけて実践	る気をつけて実践している	してあまりない気をつけて実践		て全くない気をつけて実践
全体		1900 100.0	203 10.7	793 41.7	752 39.6	140 7.4	12 0.6
性別	男性	775 100.0	84 10.8	300 38.7	318 41.0	69 8.9	4 0.5
	女性	1121 100.0	119 10.6	492 43.9	432 38.5	71 6.3	7 0.6
	無回答	4 100.0	- -	1 25.0	2 50.0	- -	1 25.0
年代別	10代	78 100.0	4 5.1	21 26.9	42 53.8	11 14.1	- -
	20代	177 100.0	16 9.0	42 23.7	85 48.0	34 19.2	- -
	30代	194 100.0	15 7.7	66 34.0	94 48.5	19 9.8	- -
	40代	280 100.0	26 9.3	92 32.9	137 48.9	24 8.6	1 0.4
	50代	366 100.0	33 9.0	143 39.1	162 44.3	25 6.8	3 0.8
	60代	376 100.0	48 12.8	186 49.5	126 33.5	13 3.5	2 0.5
	70代	426 100.0	61 14.3	242 56.8	105 24.6	14 3.3	5 1.2
	無回答	3 100.0	- -	1 33.3	1 33.3	- -	1 33.3

(12) 咀嚼の習慣

普段からゆっくりよく噛んで食べているかについて聞いたところ、「どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べていない」が40.8%と最も高く、次いで「どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べている」が36.6%、「ゆっくりよく噛んで食べていない」が14.4%などとなっている。

前回調査と比べると、「どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べていない」の割合が4.6ポイント減少し、「どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べている」の割合が5.3ポイント増加するなど、咀嚼の習慣は改善してきている。

図 I -17 咀嚼の習慣

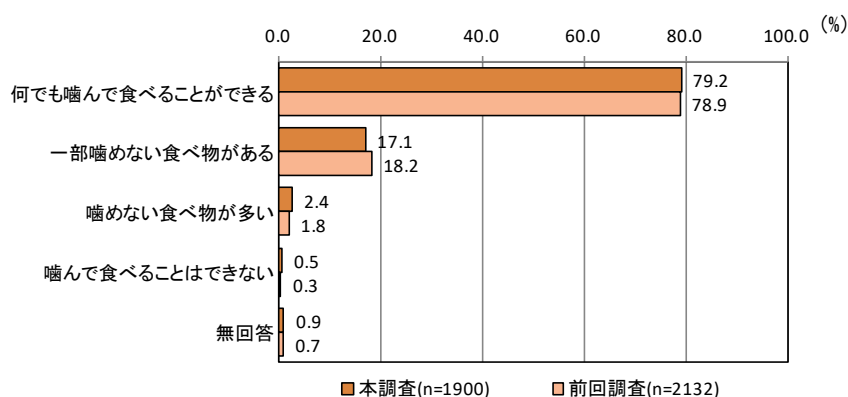


(13) 噛んで食べる時の状態について

噛んで食べているときの状態について聞いたところ、「何でも噛んで食べることができる」と回答した人が79.2%と多数を占め、「一部噛めない食べ物がある」は17.1%などとなっている。

前回調査と比べても、ほとんど差がない結果となっている。

図 I -18 噛んで食べる時の状態について



性別でみると、「何でも噛んで食べることができる」の割合は、女性（80.3%）が男性（77.7%）を2.6ポイント上回っており、噛んで食べる時の状態については、女性の方がやや良好である。

年代別にみると、「何でも噛んで食べることができる」の割合は、40代までに差はみられないが、50代を境に年齢が高くなるほど低くなり、60代が72.6%、70代が63.6%となっている。

表 I -19 噛んで食べる時の状態について (性別、年代別)

上段:実数、下段:%

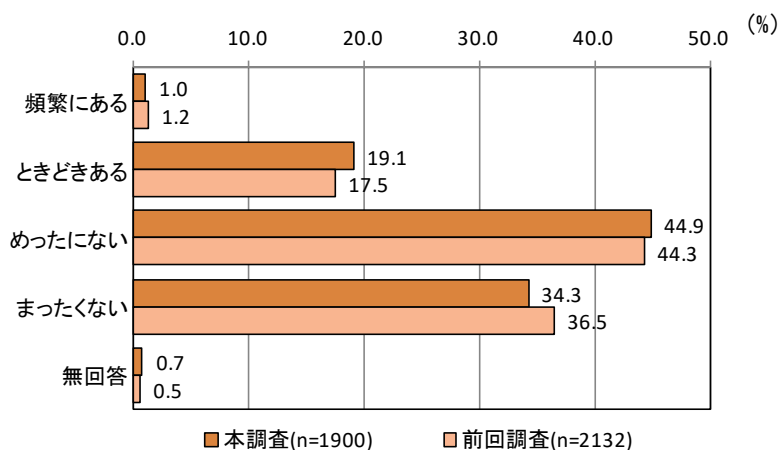
	調査数	噛んで食べる時の状態				無回答	
		と何でも噛んで食べるこ	あ一部噛めない食べ物が	噛めない食べ物が多い	きかないで食べることはで		
全体	1900 100.0	1504 79.2	324 17.1	46 2.4	9 0.5	17 0.9	
性別	男性	775 100.0	602 77.7	129 16.6	29 3.7	8 1.0	7 0.9
	女性	1121 100.0	900 80.3	194 17.3	17 1.5	1 0.1	9 0.8
	無回答	4 100.0	2 50.0	1 25.0	-	-	1 25.0
年齢	10代	78 100.0	72 92.3	5 6.4	-	1 1.3	-
	20代	177 100.0	161 91.0	14 7.9	2 1.1	-	-
	30代	194 100.0	177 91.2	12 6.2	4 2.1	1 0.5	-
	40代	280 100.0	256 91.4	22 7.9	2 0.7	-	-
	50代	366 100.0	293 80.1	53 14.5	10 2.7	3 0.8	7 1.9
	60代	376 100.0	273 72.6	84 22.3	13 3.5	2 0.5	4 1.1
	70代	426 100.0	271 63.6	133 31.2	15 3.5	2 0.5	5 1.2
	無回答	3 100.0	1 33.3	1 33.3	-	-	1 33.3

(14) 飲み込みにくい・むせる頻度について

食べ物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることがあるかについて聞いたところ、「めったにない」が44.9%と最も高く、次いで「まったくない」が34.3%、「ときどきある」が19.1%で、「頻繁にある」は1.0%と極めて少ない。

前回調査と比べると、「ときどきある」の割合が1.6ポイント増加し、「まったくない」の割合が2.2ポイント減少している。

図 I - 20 飲み込みにくい・むせる頻度について

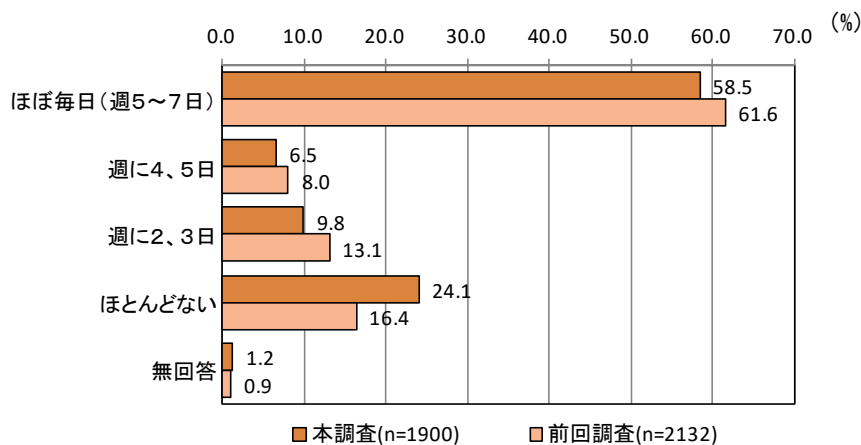


(15) 家族や友人等と食事をする習慣

家族や友人などと、食事をとることがどの程度あるのか聞いたところ、「ほぼ毎日（週に5～7日）」が58.5%と最も高く、次いで「ほとんどない」が24.1%、「週に2、3日」9.8%などとなっている。

前回調査と比べると、「ほぼ毎日（週に5～7日）」、「週に4、5日」、「週に2、3日」の割合はそれぞれ3.1ポイント、1.5ポイント、3.3ポイント減少し、「ほとんどない」は7.7ポイント増加している。

図 I - 21 家族や友人等と食事をする習慣



年代別にみると、「ほぼ毎日（週に5～7日）」の割合は、特に10代で84.6%と高く、30・40代もそれぞれ66.5%、63.9%と全体の数値を上回っている。70代では「ほとんどない」が34.7%と、家族や友人等と食事をする機会が少ない人が他の年代に比べて多くなっている。

表 I - 22 家族や友人等と食事をする習慣（年代別）

上段:実数、下段:%

	調査数	家族や友人などの食事習慣					
		(ほぼ毎日 5～7日)	週に4、5日	週に2、3日	ほとんどない	無回答	
全体	1900 100.0	1111 58.5	123 6.5	187 9.8	457 24.1	22 1.2	
年代別	10代	78 100.0	66 84.6	4 5.1	5 6.4	3 3.8	- -
	20代	177 100.0	90 50.8	20 11.3	27 15.3	40 22.6	- -
	30代	194 100.0	129 66.5	11 5.7	22 11.3	31 16.0	1 0.5
	40代	280 100.0	179 63.9	13 4.6	25 8.9	63 22.5	- -
	50代	366 100.0	203 55.5	34 9.3	36 9.8	87 23.8	6 1.6
	60代	376 100.0	218 58.0	29 7.7	38 10.1	85 22.6	6 1.6
	70代	426 100.0	225 52.8	11 2.6	34 8.0	148 34.7	8 1.9
	無回答	3 100.0	1 33.3	1 33.3	- -	- -	1 33.3

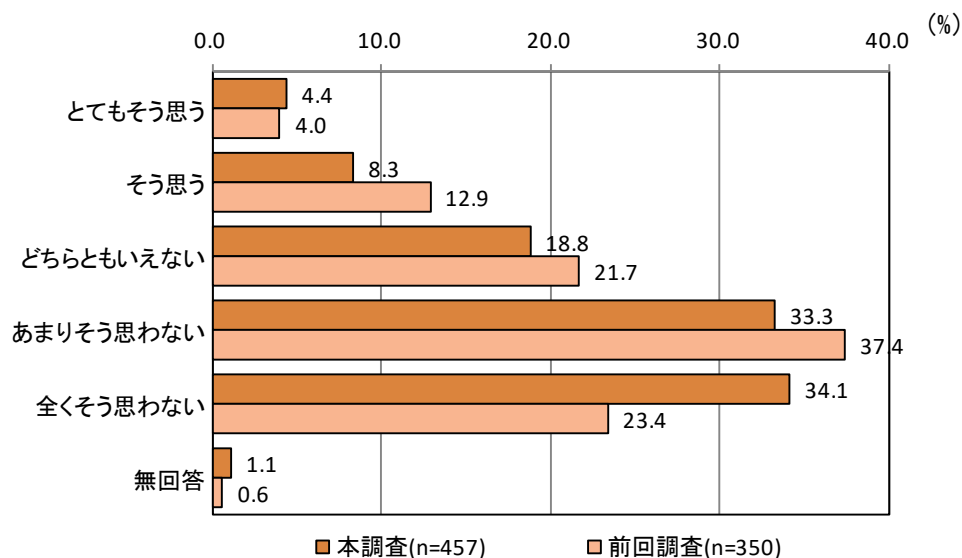
(16) 地域での食事会などへの参加意向

家族や友人などと、食事をとることが「ほとんどない」と回答した 457 人に、地域で食事会などの機会があれば参加したいかについて聞いたところ、「全くそう思わない」が 34.1%と最も高く、「あまりそう思わない」が 33.3%、「どちらともいえない」が 18.8%となっている。「とてもそう思う」が 4.4%、「そう思う」が 8.3%となっており、参加意向がある人は 12.7%にとどまっている。

前回調査と比べると、「全くそう思わない」の割合が 10.7 ポイント増加している。

参加意向がある人の割合は、前回調査の 16.9%から 4.2 ポイント減少している。

図 I-23 地域での食事会などへの参加意向



2 食育について

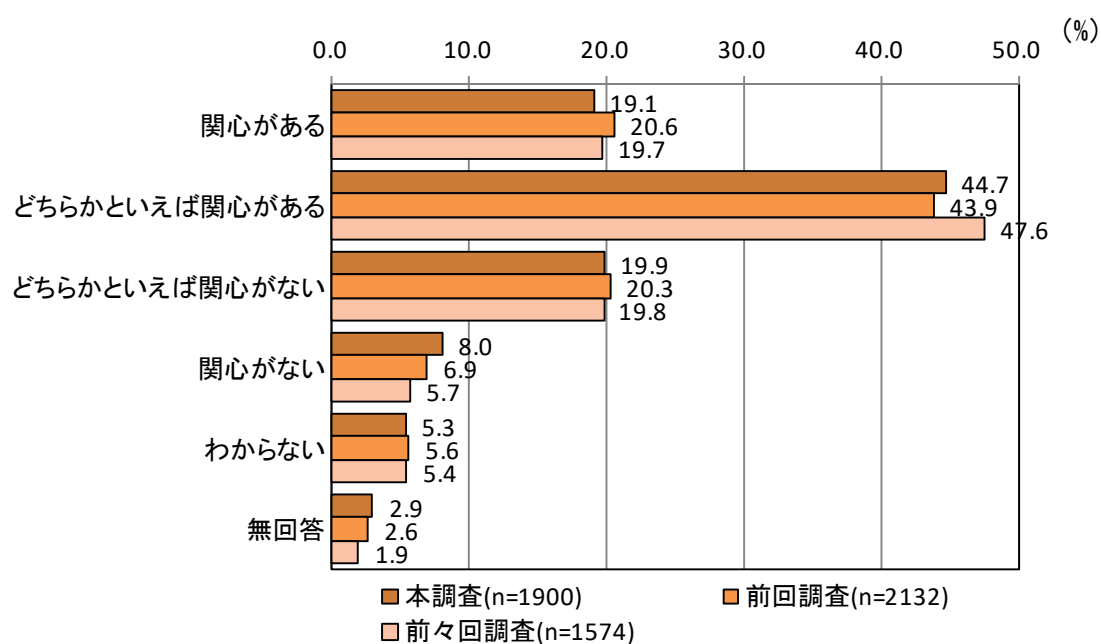
(1) 食育への関心

「食育」に関心があるかを聞いたところ、「どちらかといえば関心がある」が44.7%と最も高く、次いで「どちらかといえば関心がない」が19.9%、「関心がある」が19.1%となっている。

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した割合は、合わせて63.8%《関心がある》となっている。

前回調査と比べると、どの項目においてもほとんど差異はみられないものの、前々回調査と比べると、《関心がある》は3.5ポイント低くなっている。

図 I - 24 食育への関心



性別では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた《関心がある》の割合は、男性 57.2%に対し女性では 68.6%と女性が 11.4 ポイント高くなっている。

年代別にみると、《関心がある》の割合は、70代で 67.8%と最も高く、10代で 47.4%と最も低い。30代～60代は 60%台で、全体の数値と大きな差はみられないが、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた《関心がない》の割合は、10代で 43.6%と最も高くなっている。

表 I - 25 食育への関心 (性別、年代別)

上段:実数、下段:%

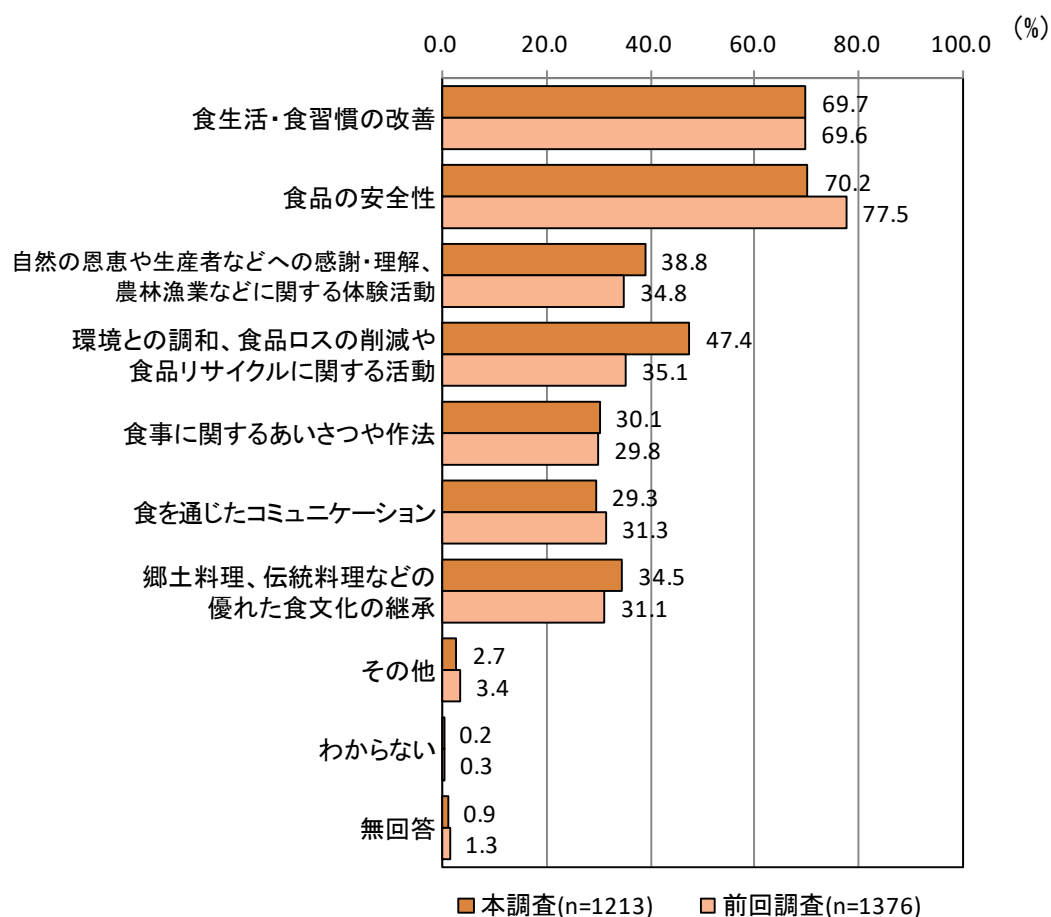
	調査数	食育への関心						
		関心がある	が いど あえ ち ら ば ら 関 心 と	が いど な え ち ら ば ら 関 心 と	関心がない	わ か ら な い	無回答	
全体	1900 100.0	363 19.1	850 44.7	378 19.9	152 8.0	101 5.3	56 2.9	
性別	男性	775 100.0	123 15.9	320 41.3	174 22.5	86 11.1	51 6.6	21 2.7
	女性	1121 100.0	240 21.4	529 47.2	204 18.2	65 5.8	49 4.4	34 3.0
	無回答	4 100.0	- -	1 25.0	- -	1 25.0	1 25.0	1 25.0
年代別	10代	78 100.0	9 11.5	28 35.9	23 29.5	11 14.1	5 6.4	2 2.6
	20代	177 100.0	40 22.6	65 36.7	37 20.9	19 10.7	13 7.3	3 1.7
	30代	194 100.0	44 22.7	85 43.8	34 17.5	22 11.3	7 3.6	2 1.0
	40代	280 100.0	66 23.6	121 43.2	52 18.6	23 8.2	12 4.3	6 2.1
	50代	366 100.0	64 17.5	160 43.7	77 21.0	35 9.6	19 5.2	11 3.0
	60代	376 100.0	61 16.2	180 47.9	83 22.1	19 5.1	23 6.1	10 2.7
	70代	426 100.0	79 18.5	210 49.3	72 16.9	23 5.4	21 4.9	21 4.9
	無回答	3 100.0	- -	1 33.3	- -	- -	1 33.3	1 33.3

(2) 食育について関心がある内容

「食育」に「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した 1,213 人に、関心がある内容について聞いたところ、「食品の安全性」が 70.2%と最も高く、次いで「食生活・食習慣の改善」が 69.7%とこれら 2 項目の割合が高くなっている。以下、「環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動」、「自然の恩恵や生産者などへの感謝・理解、農林漁業などに関する体験活動」がそれぞれ 47.4%、38.8%となっている。

前回調査と比べると、「食品の安全性」が最も高いことに変わりはないが、割合で見ると 7.3 ポイント減少している。一方、「環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動」の割合は、12.3 ポイント増加している。

図 I-26 食育について関心がある内容

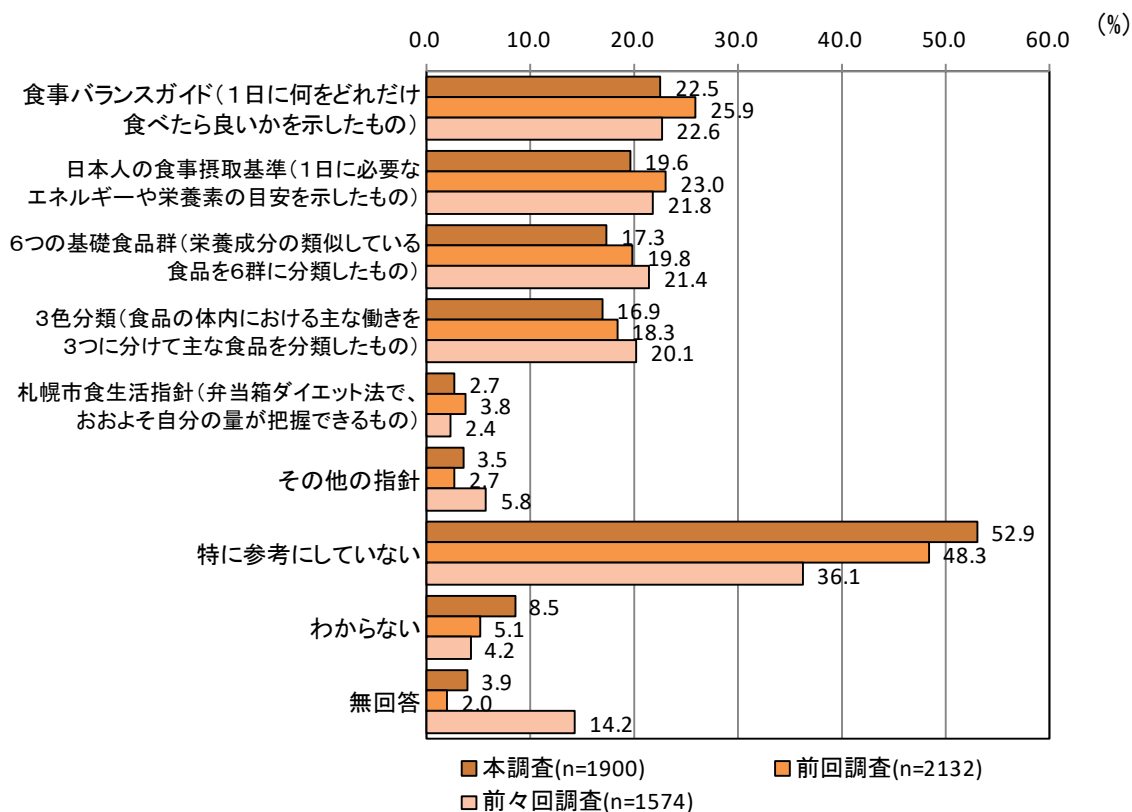


(3) 健全な食生活のために参考にしている指針

日頃の健全な食生活を実践するにあたって参考にしている指針について聞いたところ、「特に参考にしていない」が52.9%と最も高く、参考指針を持つ人は半数を下回っている。参考にしている指針では、「食事バランスガイド（1日に何をどれだけ食べたらよいかを示したもの）」22.5%、「日本人の食事摂取基準（1日に必要なエネルギーや栄養素の目安を示したもの）」19.6%などとなっている。

前回調査と比べると、「特に参考にしていない」が4.6ポイント増加し、前々回調査と比べると、16.8ポイントと大きく増加している。

図 I -27 健全な食生活のために参考にしている指針



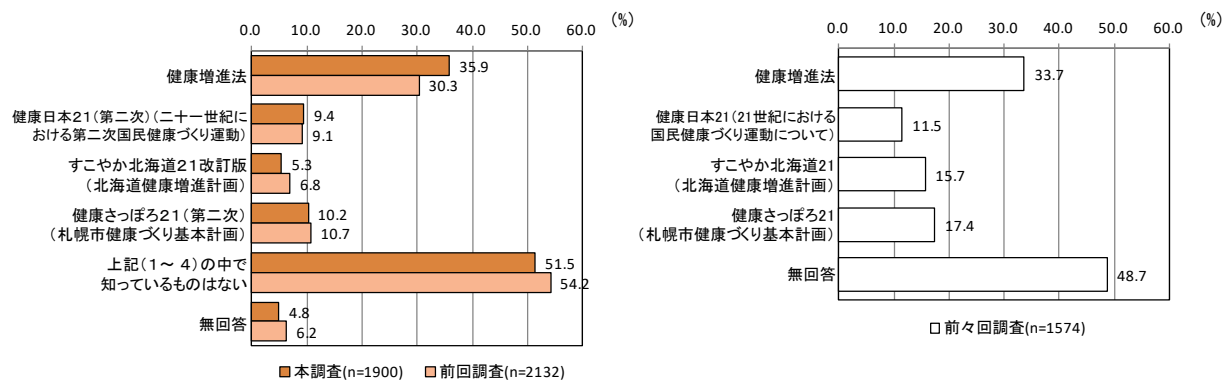
3 健康・運動習慣について

(1) 健康に関わる制度等の認知度

健康に関する制度等について知っているかを聞いたところ、「回答選択肢の1～4の中で知っているものはない」が51.5%と過半数を占めており、いずれか1つ以上の認知率は半数を下回っている。知っている制度等としては、「健康増進法」が35.9%と最も高く、「健康さっぽろ21（第二次）（札幌市健康づくり基本計画）」が10.2%、「健康日本21（第二次）（二十一世紀における第二次国民健康づくり運動）」が9.4%、「すこやか北海道21改訂版（北海道健康増進計画）」が5.3%となっている。

前回調査と比べると、「健康増進法」の割合が5.6ポイント上昇しており、他の3制度ではほとんど差異はない。前々回調査と比べると、特に「すこやか北海道21改訂版（北海道健康増進計画）」の割合が10.4ポイントと大幅に減少している。

図 I - 28 健康に関わる制度等の認知度

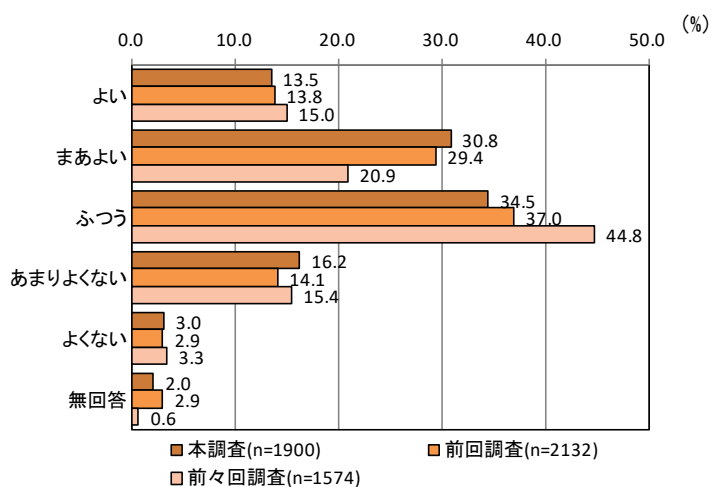


(2) 健康の自己評価

自分の健康状態をどのように感じているかを聞いたところ、「ふつう」が34.5%と最も高く、次いで「まあよい」が30.8%、「あまりよくない」が16.2%、「よい」が13.5%などとなっている。

前回調査、前々回調査と比べると、「よい」または「まあよい」と回答した人の割合は本調査で44.3%、前回調査で43.2%、前々回調査で35.9%と上昇しており、自身を健康と感じる人の割合は高くなっている。「ふつう」と回答した割合では、本調査で34.5%、前回調査で37.0%、前々回調査で44.8%と減少傾向にある。

図 I - 29 健康の自己評価



年代別にみると、10代で「よい」と「まあよい」を合わせた割合は73.0%となっており、他の年代に比べ高くなっている。60代では38.8%と他の年代に比べ低くなっている。

表 I - 30 健康の自己評価 (年代別)

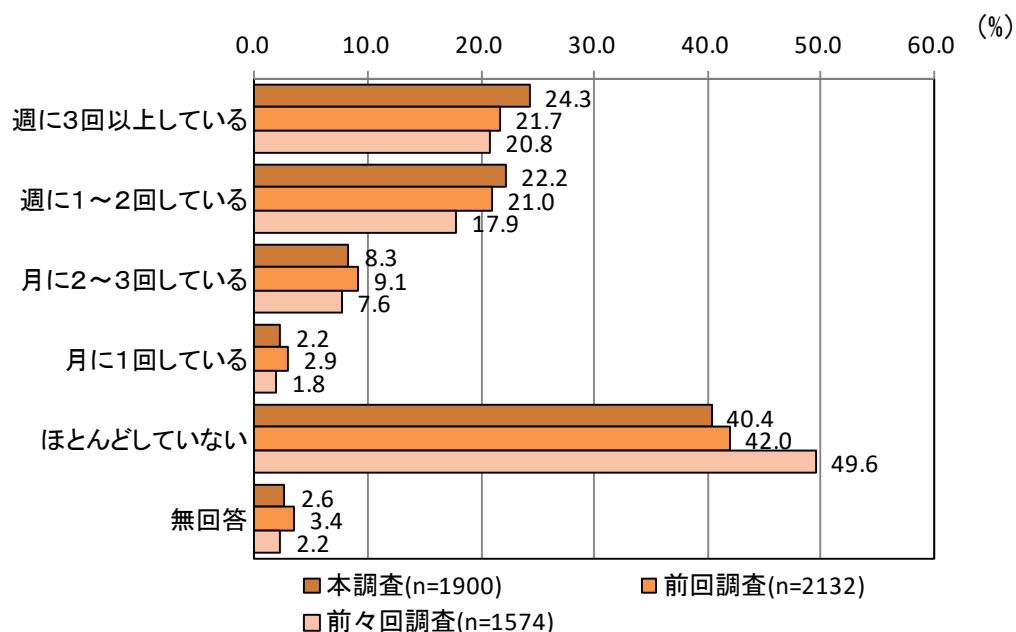
	調査数	健康の自己評価					
		よい	まあよい	ふつう	よくない	あまりよくない	無回答
全体	1900	256	586	655	308	57	38
	100.0	13.5	30.8	34.5	16.2	3.0	2.0
10代	78	37	20	13	6	1	1
	100.0	47.4	25.6	16.7	7.7	1.3	1.3
20代	177	39	55	52	21	8	2
	100.0	22.0	31.1	29.4	11.9	4.5	1.1
30代	194	31	57	65	35	4	2
	100.0	16.0	29.4	33.5	18.0	2.1	1.0
40代	280	35	90	88	55	8	4
	100.0	12.5	32.1	31.4	19.6	2.9	1.4
50代	366	41	106	133	63	15	8
	100.0	11.2	29.0	36.3	17.2	4.1	2.2
60代	376	28	118	149	62	11	8
	100.0	7.4	31.4	39.6	16.5	2.9	2.1
70代	426	45	140	153	66	10	12
	100.0	10.6	32.9	35.9	15.5	2.3	2.8
無回答	3	-	-	2	-	-	1
	100.0	-	-	66.7	-	-	33.3

(3) 日頃の運動頻度

日頃から健康の維持、増進のために意識的に運動しているかを聞いたところ、「ほとんどしていない」が40.4%と最も高く、「週に3回以上している」が24.3%、「週に1～2回している」が22.2%などとなっている

前回調査と比べると、「週に3回以上している」、「週に1～2回している」の割合はそれぞれ2.6ポイント、1.2ポイント高くなっている。「ほとんどしていない」は1.6ポイント減少し、前々回調査からみると9.2ポイント減少しており、日頃、何らかの運動をする人の割合は高くなっている。

図 I - 31 日頃の運動頻度



性別では、「ほとんどしていない」の割合が男性36.4%、女性43.2%となっていることから、運動の機会・頻度は男性の方が多くなっていることがうかがえる。

年代別にみると、「週に3回以上している」と「週に1～2回している」を合わせた《週1回以上》の割合は、70代で60.1%と最も高く、20代で32.8%と最も低い。30代～60代ではそれぞれ40%台となっており、余暇時間と日頃の運動頻度の関係性がうかがえる。

表 I - 32 日頃の運動頻度（性別、年代別）

上段：実数、下段：%

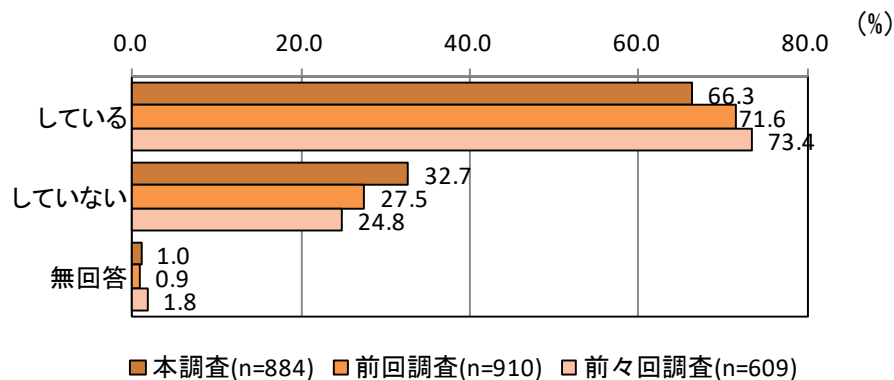
	調査数	日頃の運動頻度					無回答
		上週 しに て3 い回 る以	回週 しに て1 いゝ る2	回月 しに て2 いゝ る3	て月 いに る1 回し	てほ いと なん いど し	
全体	1900	462	422	157	42	767	50
	100.0	24.3	22.2	8.3	2.2	40.4	2.6
性別 男性	775	193	179	80	23	282	18
	100.0	24.9	23.1	10.3	3.0	36.4	2.3
性別 女性	1121	268	243	76	19	484	31
	100.0	23.9	21.7	6.8	1.7	43.2	2.8
無回答	4	1	-	1	-	1	1
	-	25.0	-	25.0	-	25.0	25.0
年代別 10代	78	24	14	9	3	27	1
	100.0	30.8	17.9	11.5	3.8	34.6	1.3
20代	177	32	26	22	4	91	2
	100.0	18.1	14.7	12.4	2.3	51.4	1.1
30代	194	39	49	13	4	86	3
	100.0	20.1	25.3	6.7	2.1	44.3	1.5
40代	280	51	61	26	7	131	4
	100.0	18.2	21.8	9.3	2.5	46.8	1.4
50代	366	75	79	23	13	168	8
	100.0	20.5	21.6	6.3	3.6	45.9	2.2
60代	376	100	77	33	8	149	9
	100.0	26.6	20.5	8.8	2.1	39.6	2.4
70代	426	140	116	31	3	114	22
	100.0	32.9	27.2	7.3	0.7	26.8	5.2
無回答	3	1	-	-	-	1	1
	100.0	33.3	-	-	-	33.3	33.3

(4) 運動習慣（1回30分以上で、週2回以上、1年以上継続している運動の実践）

日頃から運動を「週に3回以上している」または「週に1~2回している」と回答した884人に、1回30分以上の運動を週に2回以上実施し、1年以上継続しているかを聞いたところ、「している」が66.3%、「していない」が32.7%となった。

前回調査、前々回調査と比べると、「している」の割合は、減少傾向にある。前々回調査から見ると、7.1ポイント減少している。

図 I - 33 運動習慣



性・年代別で見ると、「している」の割合は男性が68.8%、女性は64.4%で女性の方が4.4ポイント低くなっている。

男性では、30代、40代がそれぞれ53.8%、53.7%と全体の数値（66.3%）に比べて10ポイント以上低くなっており、女性では30代が30.6%と最も低くなっており、次いで20代が41.0%、40代が57.7%となっている。

男女とも60代、70代では、男性がそれぞれ76.6%、75.2%、女性が71.0%、76.3%となっており、全体の数値より高くなっている。

表 I - 34 運動習慣 (性・年代別)

上段:実数、下段:%

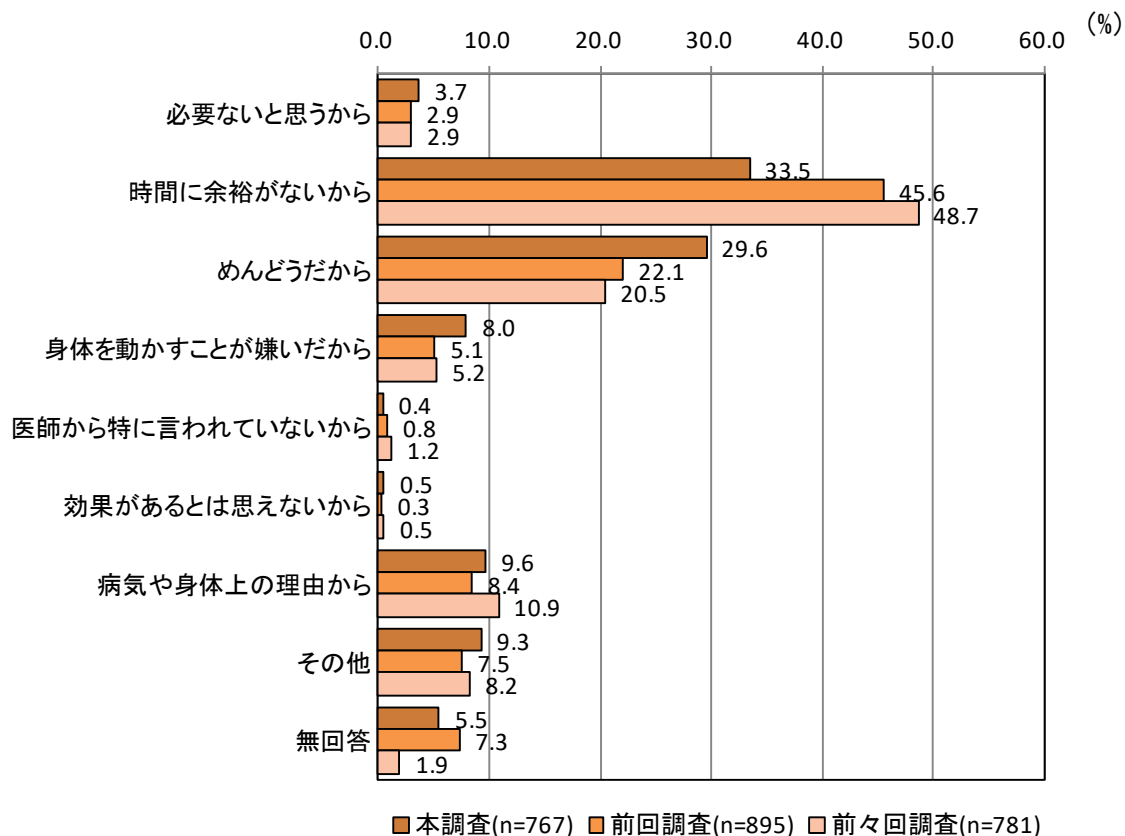
	調査数	運動習慣			
		している	していない	無回答	
全体	884 100.0	586 66.3	289 32.7	9 1.0	
性年代別	男性全体	372 100.0	256 68.8	113 30.4	3 0.8
	10代	16 100.0	14 87.5	2 12.5	-
	20代	19 100.0	12 63.2	7 36.8	-
	30代	39 100.0	21 53.8	18 46.2	-
	40代	41 100.0	22 53.7	19 46.3	-
	50代	63 100.0	40 63.5	23 36.5	-
	60代	77 100.0	59 76.6	17 22.1	1 1.3
	70代	117 100.0	88 75.2	27 23.1	2 1.7
	女性全体	511 100.0	329 64.4	176 34.4	6 1.2
	10代	22 100.0	14 63.6	8 36.4	-
	20代	39 100.0	16 41.0	23 59.0	-
	30代	49 100.0	15 30.6	33 67.3	1 2.0
	40代	71 100.0	41 57.7	28 39.4	2 2.8
	50代	91 100.0	66 72.5	24 26.4	1 1.1
	60代	100 100.0	71 71.0	28 28.0	1 1.0
	70代	139 100.0	106 76.3	32 23.0	1 0.7
	無回答	1 100.0	1 100.0	-	-

(5) 運動をしない理由

日頃から運動を「ほとんどしていない」と回答した 767 人に、運動をしない主な理由を1つあげてもらったところ、「時間に余裕がないから」が 33.5%と最も高く、次いで「めんどうだから」が 29.6%、「病気や身体上の理由から」が 9.6%などとなっている。

前回調査と比べると、「時間に余裕がないから」の割合は 12.1 ポイント減少しており、「めんどうだから」の割合は 7.5 ポイント増加している。

図 I - 35 運動をしない理由

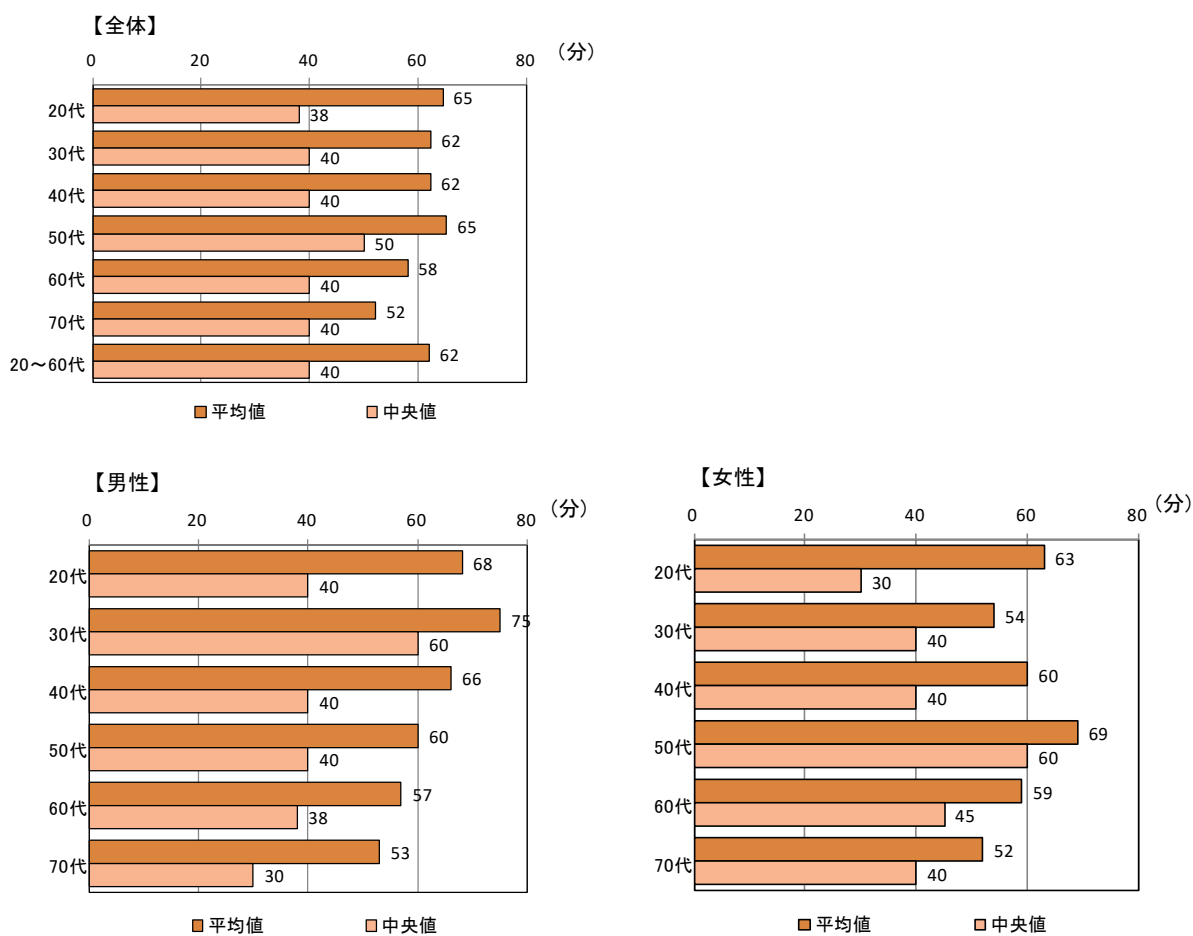


(6) 1日の歩行時間（新規設問）

1日の歩行時間について聞いたところ、20～60代の平均値が62分、中央値が40分であった。また、70代は平均値が52分、中央値が40分であった。

性・年代別にみると、男性は30代の平均値が75分と最も高く、次いで20代が68分、40代以降は歩行時間が減少し、70代で53分となっている。女性は50代の平均値が69分と最も高く、以降20代、40代、60代、30代と続き、70代で52分となっている。歩行時間は性別により異なる傾向を示している。

図 I - 36 成人の1日の歩行時間 平均値と中央値

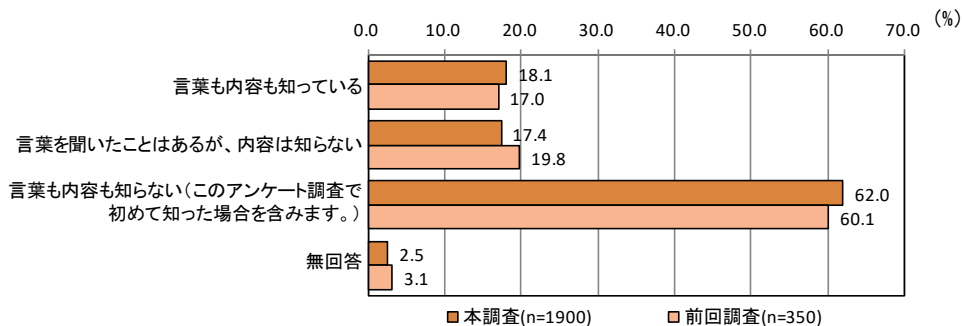


(7) ロコモティブシンドロームの周知度

「ロコモティブシンドローム」という言葉と内容（意味）について知っているかを聞いたところ、「言葉も内容も知らない」が62.0%と最も高い。以下、「言葉も内容も知っている」18.1%、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」17.4%となっている。

前回調査と比べると、ほとんど差異はみられないものの、「言葉も内容も知っている」が1.1ポイント増加している。「言葉も内容も知らない」も1.9ポイント増加している。

図 I - 37 ロコモティブシンドロームの周知度



年代別にみると、「言葉も内容も知っている」と「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」を合わせた、少なくとも「言葉までは知っている」の割合は、50代で32.5%、60代で38.1%、70代で53.1%と高齢層で高くなる傾向にある。

表 I - 38 ロコモティブシンドロームの周知度（年代別）

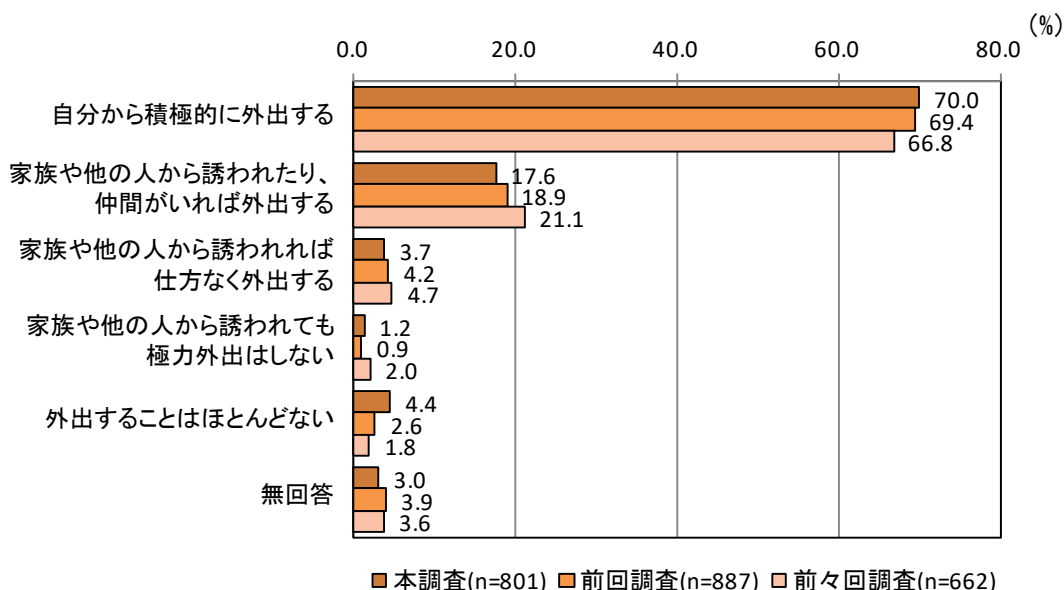
	調査数	ロコモティブシンドロームの周知度				
		知言葉も内容も	言葉も内容も知らない	言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	無回答	
全体	1900	344	330	1178	48	
	100.0	18.1	17.4	62.0	2.5	
年代別	10代	78	6	11	60	1
		100.0	7.7	14.1	76.9	1.3
	20代	177	28	17	127	5
		100.0	15.8	9.6	71.8	2.8
	30代	194	22	22	147	3
		100.0	11.3	11.3	75.8	1.5
	40代	280	44	36	196	4
		100.0	15.7	12.9	70.0	1.4
	50代	366	67	52	236	11
		100.0	18.3	14.2	64.5	3.0
60代	376	80	63	226	7	
	100.0	21.3	16.8	60.1	1.9	
70代	426	97	129	184	16	
	100.0	22.8	30.3	43.2	3.8	
無回答	3	-	-	2	1	
	100.0	-	-	66.7	33.3	

(8) 60歳以上の外出状況

60歳以上の回答者801人に、日常生活での買い物や散歩などを含めた外出について聞いたところ、「自分から積極的に外出する」が70.0%と最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」が17.6%などとなっている。

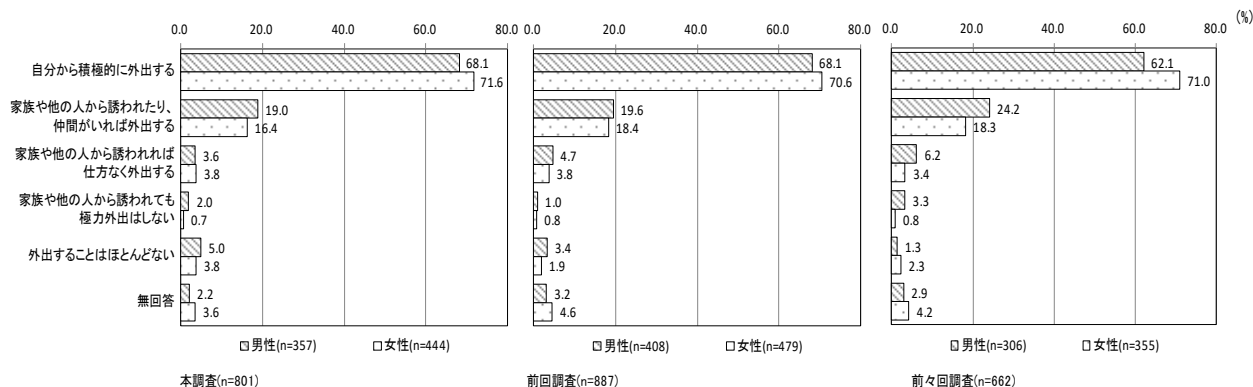
前回調査と比べると、「自分から積極的に外出する」と回答した人の割合は0.6ポイント微増し、前々回調査と比べると3.2ポイント増加している。それに対し、「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」と回答した人の割合は、前回調査より1.3ポイント、前々回調査より3.5ポイント減少している。

図 I - 39 60歳以上の外出状況



性別で比べると、本調査、前回調査、前々回調査において、「自分から積極的に外出する」と回答した人の割合は女性の方が高く、「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する」と回答した人の割合は男性の方が高くなっている。60歳以上の外出状況では、男性より女性の方が積極的という傾向にある。

図 I - 40 60歳以上の外出状況 (性別)

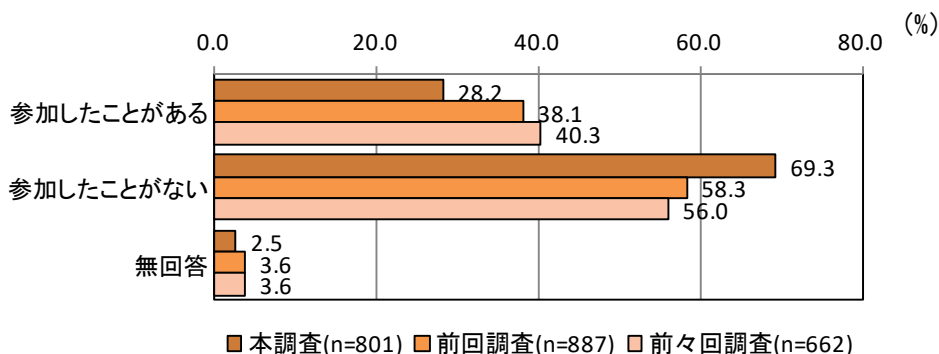


(9) 60歳以上の各種活動への参加状況

60歳以上の回答者801人に、この1年間に、グループや団体などで自主的に行われている活動（俳句、体操、シルバー人材センター、学習会、緑化推進、まちづくり、交通安全、在宅高齢者の介護・家事援助、祭りや地域の催しものなど）に参加したことがあるかを聞いたところ、「参加したことがある」が28.2%、「参加したことがない」が69.3%となっている。

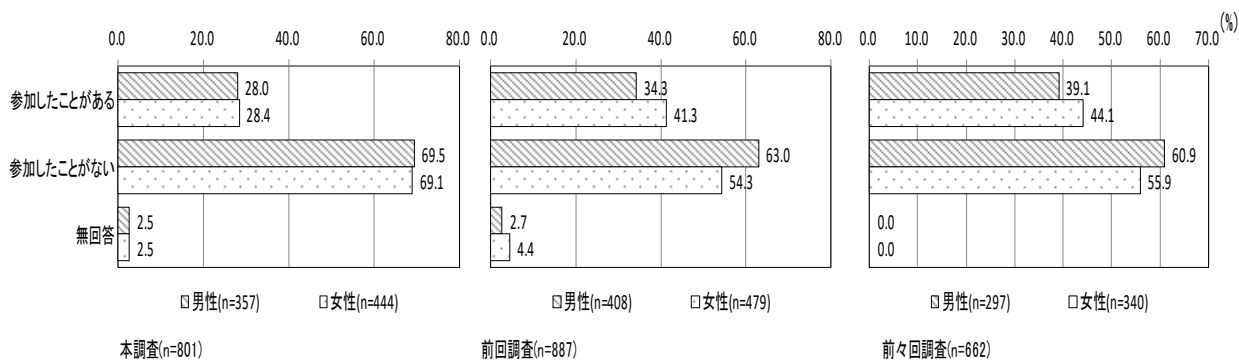
前回調査と比べると、「参加したことがある」は9.9ポイント低くなっている。

図 I - 41 60歳以上の各種活動への参加状況



性別で、前回調査と比べると、「参加したことがある」は男性で6.3ポイント、女性で12.9ポイント低くなっており、前々回調査と比較すると、男性で11.1ポイント、女性で15.7ポイント低くなっている。

図 I - 42 60歳以上の各種活動への参加状況（性別）



4 地域との交流について

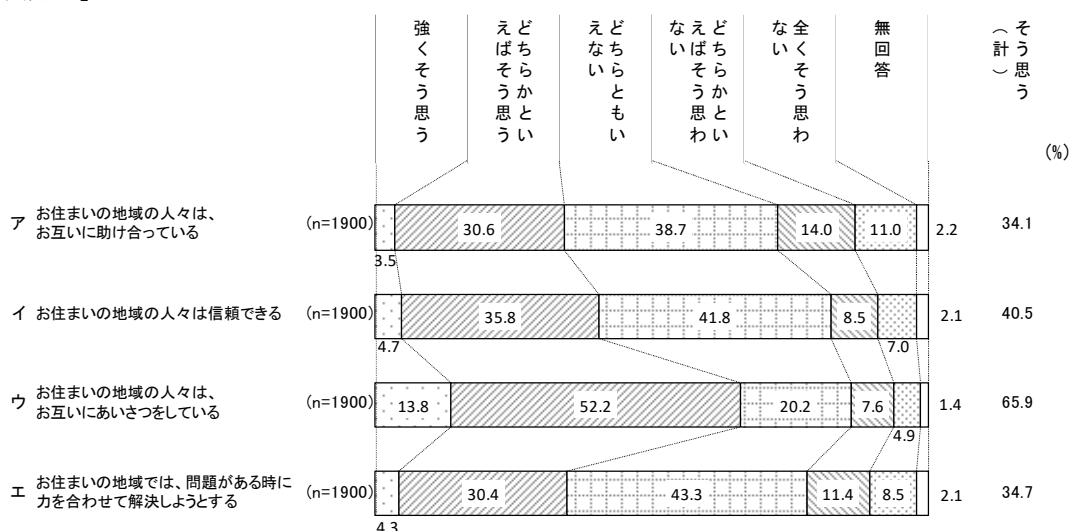
(1) 地域との交流について

住んでいる地域との交流について、4つの指標（図I-43 ア、イ、ウ、エ）をあげ、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合で見ると、《ア 地域の人々は助け合っている》が34.1%、《イ 地域の人々は信頼できる》が40.5%、《ウ あいさつをしている》が66%、《エ 問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとする》が34.7%となっている。

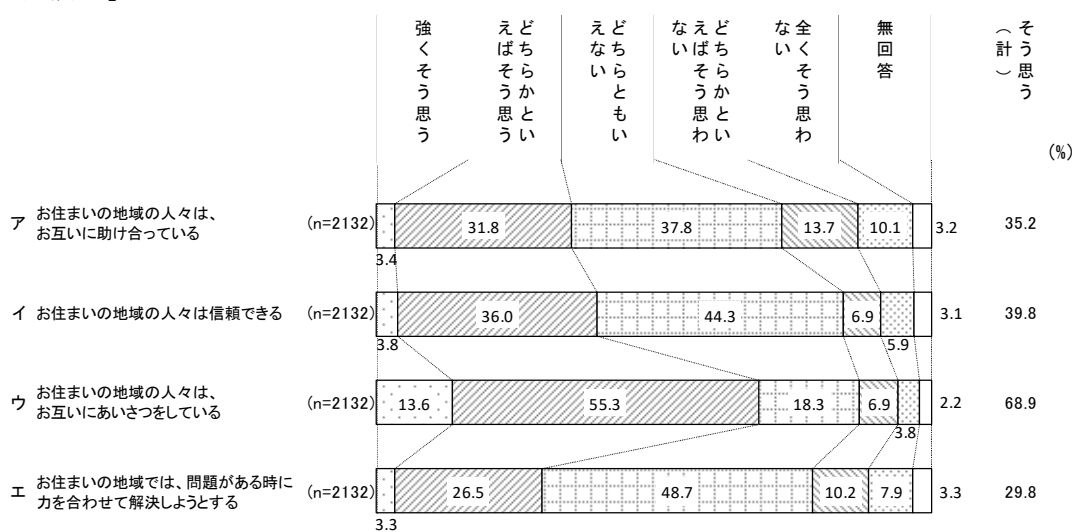
前回調査と比べると、《ア 地域の人々は助け合っている》、《ウ あいさつをしている》はそれぞれ1.1ポイント、2.9ポイント減少し、《イ 地域の人々は信頼できる》、《エ 問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとする》はそれぞれ0.7ポイント、4.9ポイント増加している。

図I-43 地域との交流について

【本調査】



【前回調査】



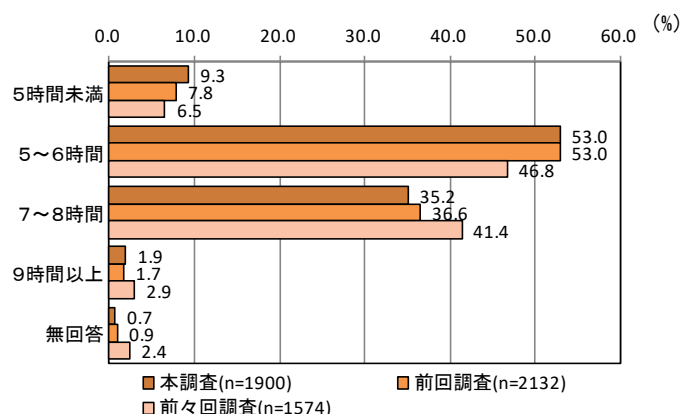
5 睡眠、悩み・ストレスについて

(1) 睡眠時間

平均的な睡眠時間を聞いたところ、「5～6 時間」が 53.0%と最も高く過半数を占め、次いで「7～8 時間」が 35.2%、「5 時間未満」が 9.3%などとなっている。

前回調査と比べると、「5 時間未満」と回答した人の割合は 1.5 ポイント増加、「7～8 時間」は 1.4 ポイント減少しており、前々回調査からみても、睡眠時間が短くなっている傾向がみられる。

図 I - 44 睡眠時間



年代別にみると、40代・50代の睡眠時間が他の年代に比べやや短い傾向がみられる。また、「5 時間未満」と回答した割合は、女性の方が男性より 1.5 ポイント高い。

表 I - 45 睡眠時間（性別、年代別）

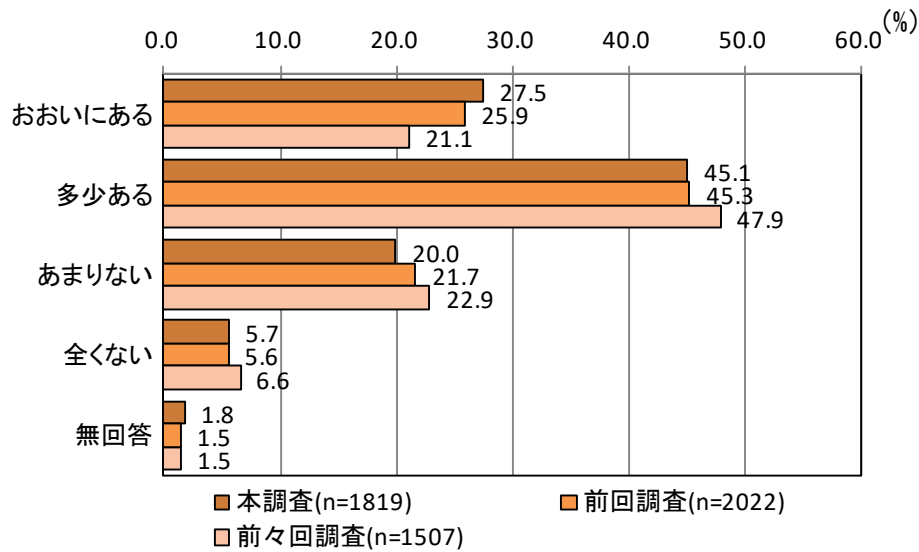
		調査数	睡眠時間				
			5時間未満	5～6時間	7～8時間	9時間以上	無回答
全体		1900	176	1007	668	36	13
		100.0	9.3	53.0	35.2	1.9	0.7
性別	男性	775	65	393	293	18	6
		100.0	8.4	50.7	37.8	2.3	0.8
	女性	1121	111	613	373	18	6
	100.0	9.9	54.7	33.3	1.6	0.5	
	無回答	4	-	1	2	-	1
	100.0	-	25.0	50.0	-	25.0	
年代別	10代	78	3	41	30	3	1
		100.0	3.8	52.6	38.5	3.8	1.3
	20代	177	13	82	75	6	1
		100.0	7.3	46.3	42.4	3.4	0.6
	30代	194	17	98	74	3	2
		100.0	8.8	50.5	38.1	1.5	1.0
	40代	280	29	168	79	2	2
		100.0	10.4	60.0	28.2	0.7	0.7
	50代	366	42	220	101	2	1
		100.0	11.5	60.1	27.6	0.5	0.3
60代	376	33	201	130	8	4	
	100.0	8.8	53.5	34.6	2.1	1.1	
70代	426	39	197	177	12	1	
	100.0	9.2	46.2	41.5	2.8	0.2	
	無回答	3	-	-	2	-	1
	100.0	-	-	66.7	-	33.3	

(2) ストレス

この1か月間にストレスを感じたことがあるかを聞いたところ、「多少ある」が45.1%と最も高く、次いで「おおいにある」が27.5%、「あまりない」が20.0%などとなっている。

前回調査と比べると、「多少ある」の割合は0.2ポイント減少しているものの、「おおいにある」の割合は1.6ポイント増加しており、前々回調査と比べても6.4ポイント増加している。ストレスを感じている人は増加傾向にある。

図 I -46 成人のストレス



性別では、「おおいにある」と「多少ある」を合わせた《ある》の割合は、男性64.0%、女性78.5%で女性の方がストレスを感じている。

年代別にみると、《ある》の割合は30代～50代で80%以上と高くなっているが、60代では68.6%、70代では54.7%と低くなっている。

表 I -47 成人のストレス（性別、年代別）

上段:実数、下段:%

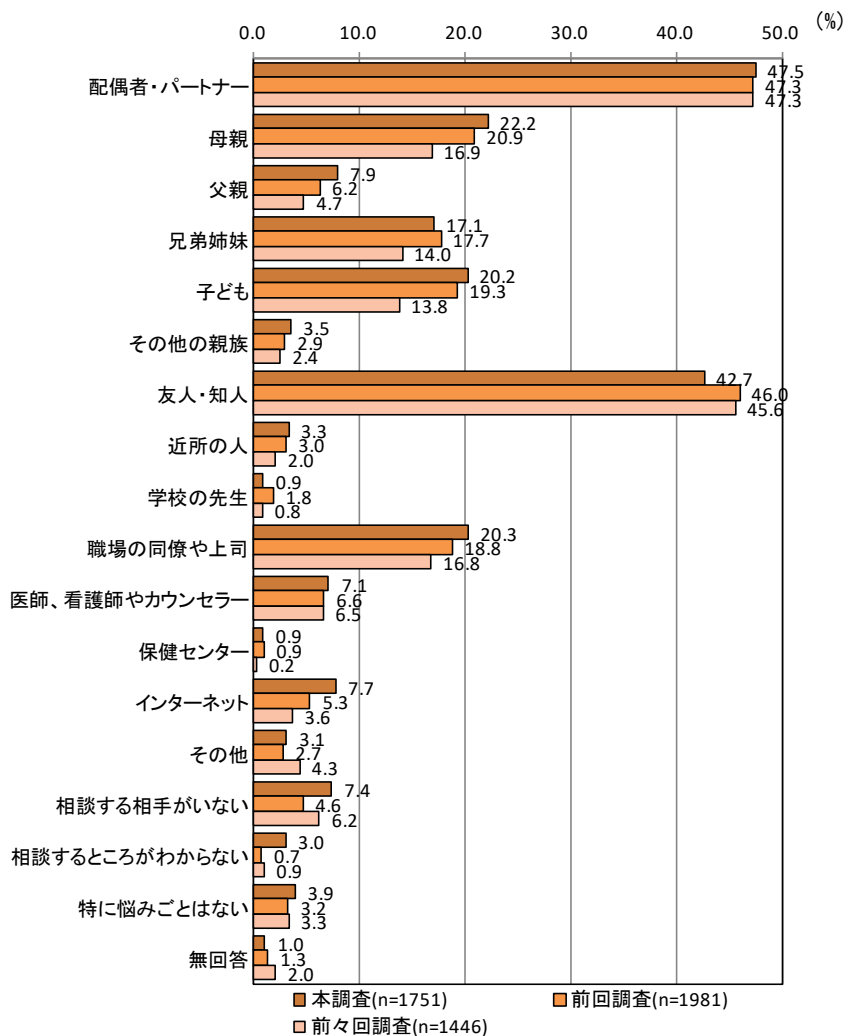
	調査数	ストレス					無回答
		おおいにある	多少ある	あまりない	全くない		
全体	1819 100.0	500 27.5	820 45.1	363 20.0	103 5.7	33 1.8	
性別	男性	744 100.0	165 22.2	311 41.8	196 26.3	62 8.3	10 1.3
	女性	1074 100.0	335 31.2	508 47.3	167 15.5	41 3.8	23 2.1
	無回答	1 100.0	- -	1 100.0	- -	- -	- -
年齢	20代	177 100.0	62 35.0	75 42.4	29 16.4	10 5.6	1 0.6
	30代	194 100.0	82 42.3	83 42.8	21 10.8	5 2.6	3 1.5
	40代	280 100.0	113 40.4	116 41.4	39 13.9	10 3.6	2 0.7
	50代	366 100.0	124 33.9	174 47.5	54 14.8	12 3.3	2 0.5
	60代	376 100.0	73 19.4	185 49.2	88 23.4	21 5.6	9 2.4
	70代	426 100.0	46 10.8	187 43.9	132 31.0	45 10.6	16 3.8

(3) 悩みなどの相談者

この1か月間にストレスを感じたことが「おおいにある」、「多少ある」、「あまりない」のいずれかと回答した1,751人に、悩んでいる時や相談したい時にだれ（どこ）に相談するかを聞いたところ、「配偶者（夫または妻）・パートナー」が47.5%と最も高く、次いで「友人・知人」が42.7%と、この2項目が高くなっている。以下、「母親」(22.2%)、「職場の同僚や上司」(20.3%)、「子ども」(20.2%)、「兄弟姉妹」(17.1%) などとなっている。

前回調査、前々回調査と比べると、「母親」、「子ども」、「職場の同僚や上司」と回答した人の割合は増加傾向にある。

図 I - 48 悩みなどの相談者

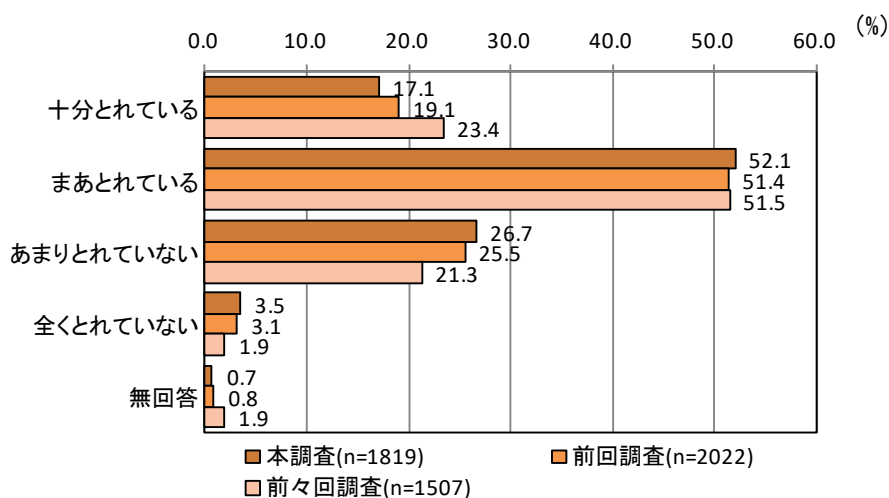


(4) 睡眠による休養

いつもとっている睡眠で休養が十分にとれていると思うかを聞いたところ、「まあとれている」が51.9%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が26.5%、「十分とれている」が17.2%となっている。

前回調査と比べると、「まあとれている」の割合にほとんど差はないものの、「十分とれている」の割合は2.0ポイント減少し、前々回調査と比べても6.3ポイント減少している。「あまりとれていない」の割合も増加傾向にあり、睡眠による休養がとれていない人は増加傾向にある。

図 I - 49 成人の睡眠による休養



睡眠による休養と睡眠時間の関係をみると、睡眠による休養がとれていると思っている人ほど睡眠時間は長くなっていることから、休養がとれたという実感と睡眠時間の長さに関係性がうかがわれる。

表 I - 50 成人の睡眠による休養（睡眠時間別）

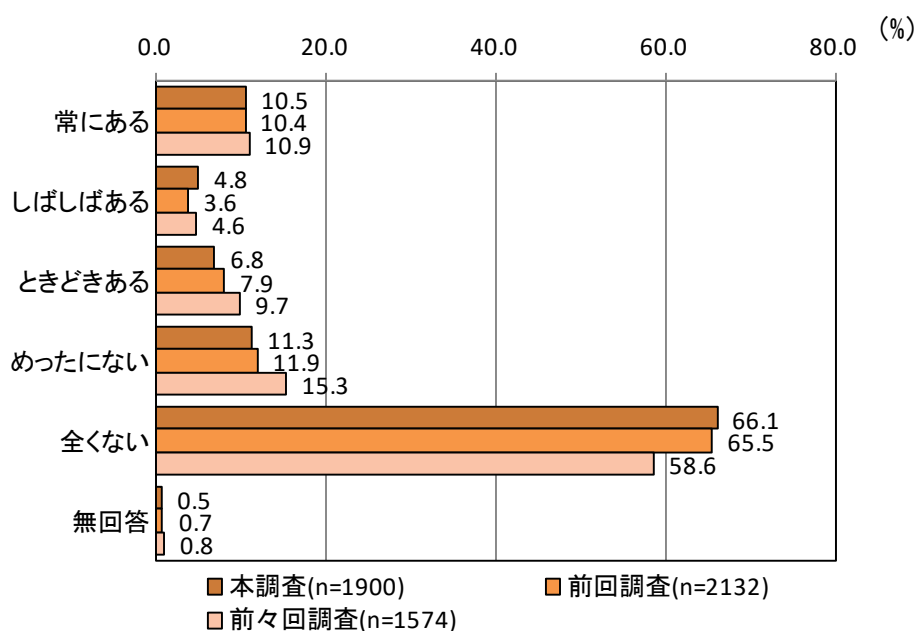
	調査数	睡眠による休養					
		と十分とれている	とまあとれている	とあまりとれていない	と全くとれていない	無回答	
全体	1819	311	947	485	63	13	
	100.0	17.1	52.1	26.7	3.5	0.7	
睡眠時間	5時間未満	173	5	44	98	24	2
		100.0	2.9	25.4	56.6	13.9	1.2
	5～6時間	966	91	518	326	30	1
		100.0	9.4	53.6	33.7	3.1	0.1
	7～8時間	636	195	374	56	8	3
		100.0	30.7	58.8	8.8	1.3	0.5
9時間以上	33	20	7	5	1	-	
	100.0	60.6	21.2	15.2	3.0	-	
無回答	11	-	4	-	-	7	
	100.0	-	36.4	-	-	63.6	

(5) 睡眠補助薬の利用や飲酒

眠りを助けるために睡眠補助薬（睡眠薬・精神安定剤）を使用したり、飲酒することがあるかを聞いたところ、「全くない」が66.1%と最も高く、次いで「めったにない」が11.3%、「常にある」が10.5%などとなっている。

前回調査、前々回調査と比べると、「常にある」の割合に大きな変化はないが、「全くない」の割合は増加傾向にあり、眠りを助けるために睡眠補助薬の利用することや飲酒することは少なくなっていることがうかがわれる。

図 I -51 睡眠補助薬の利用や飲酒



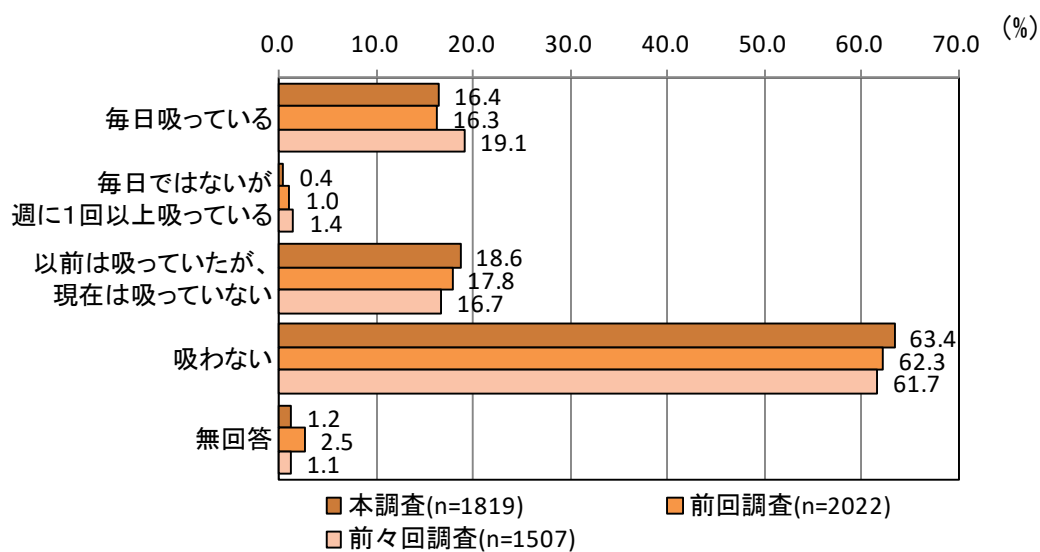
6 たばこ・喫煙習慣について

(1) 喫煙状況

喫煙状況について聞いたところ、「吸わない」が63.4%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」が18.6%、「毎日吸っている」が16.4%となっている。

前回調査と比べると、「毎日吸っている」と回答した人の割合は0.1ポイント増加しており、「吸わない」と回答した人の割合は1.1ポイント増加している。前々回調査からみても、喫煙率は低下傾向にある。

図 I -52 喫煙状況

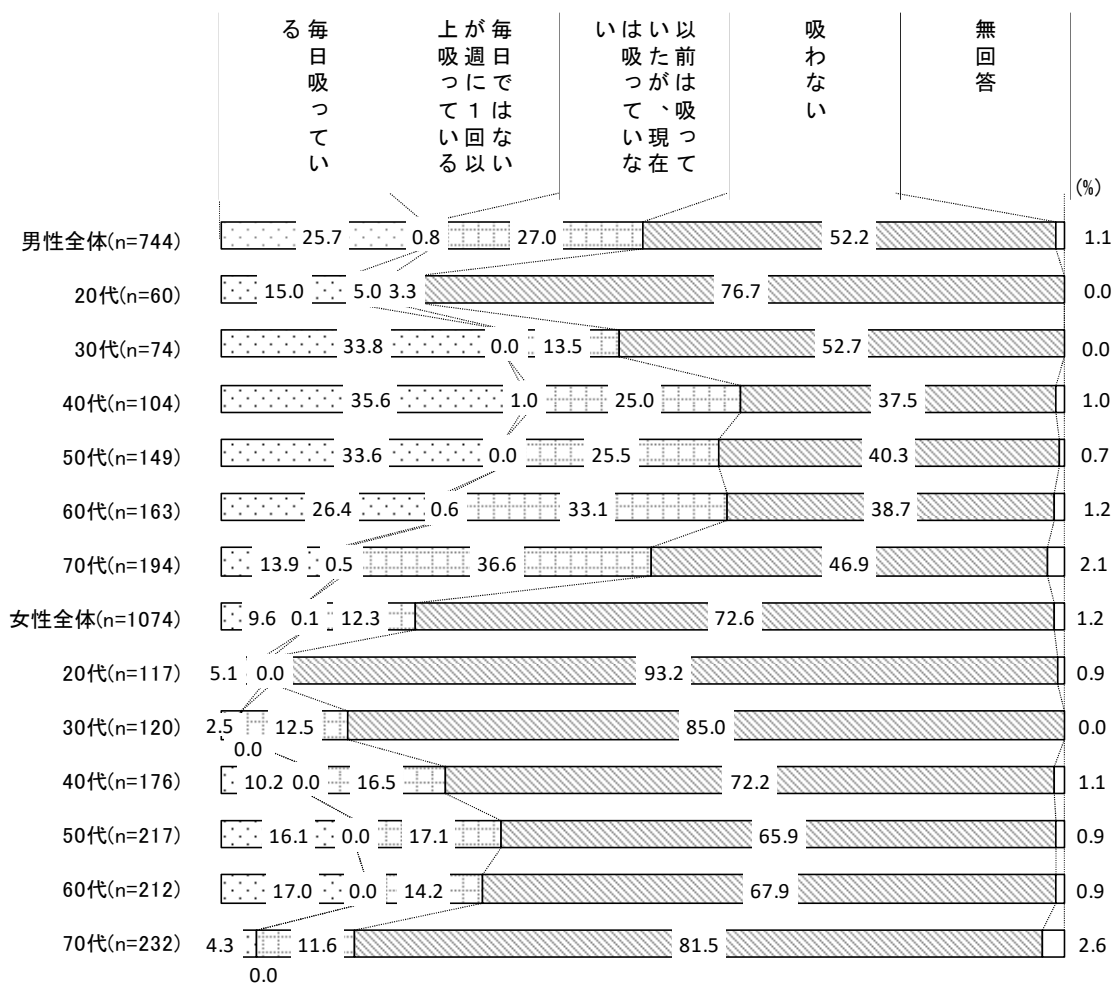


性・年代別で前回調査と比べると、「毎日吸っている」の割合は男性で2.0ポイント増加し、女性で1.5ポイント減少している。男女差が大きく、本調査では男性が25.7%、女性は9.6%で16.1ポイント、前回調査では男性が23.7%、女性は11.1%で12.6ポイント男性の方が高くなっている。

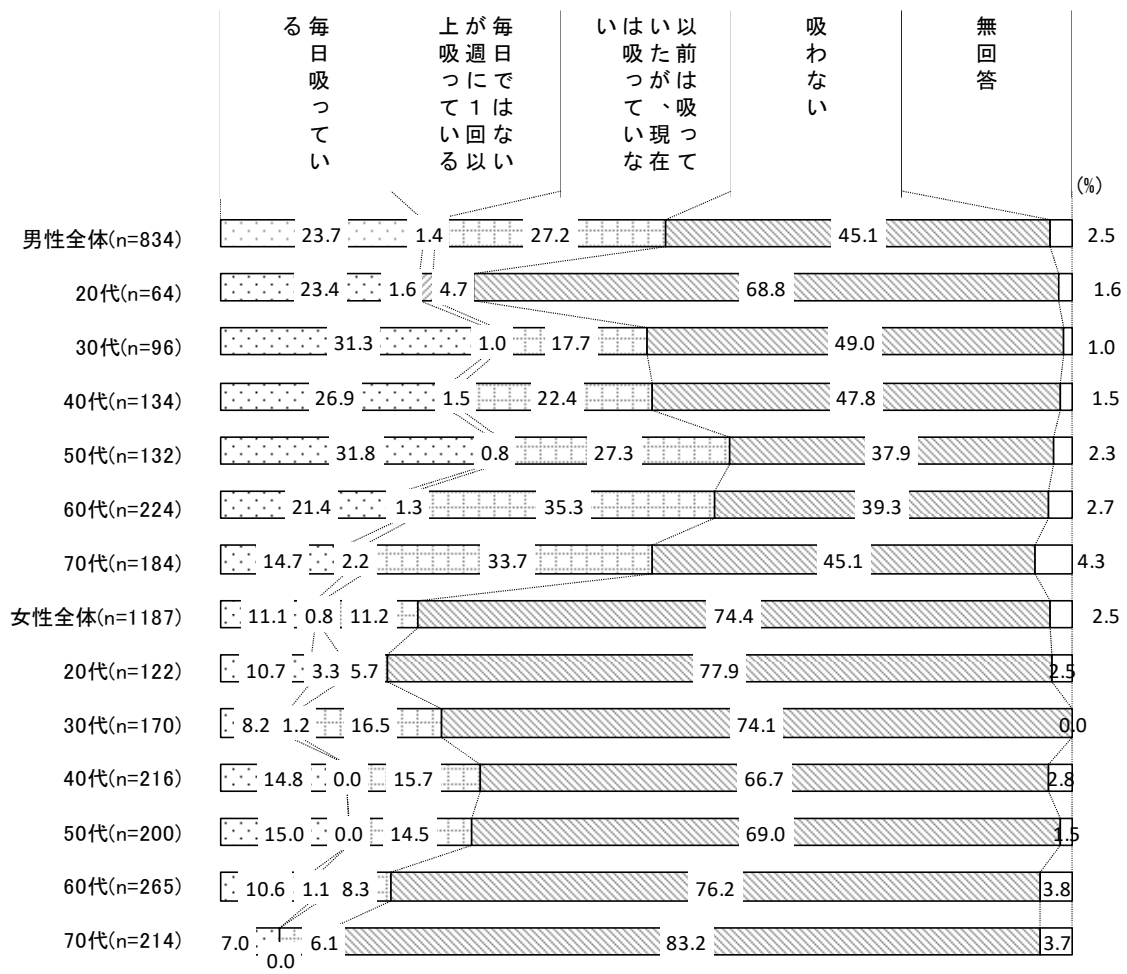
前回調査と比べて男性では、20代が8.4ポイント減少しているものの、30代、40代、50代、60代でそれぞれ2.5ポイント、8.7ポイント、1.8ポイント、5.0ポイント増加している。女性では、60代が6.4ポイント増加しているものの、20代、30代、40代でそれぞれ5.6ポイント、5.7ポイント、4.6ポイント減少している。

図 I - 53 喫煙状況 (性・年代別)

【本調査】



【前回調査】

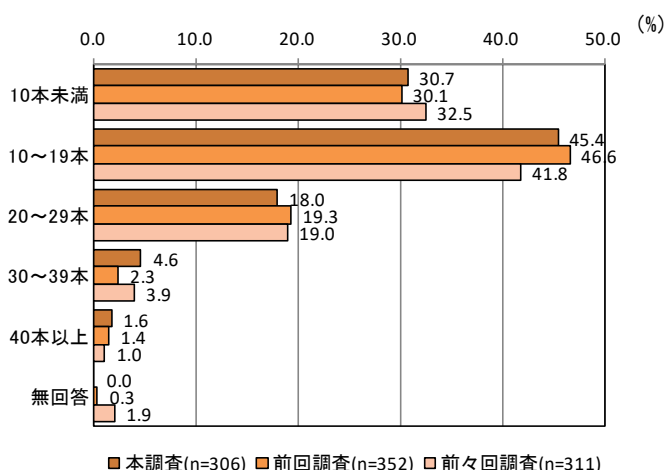


(2) 喫煙本数

たばこを「毎日吸っている」または「毎日ではないが週1回以上吸っている」と回答した306人に、1日平均して何本くらいのたばこを吸うかを聞いたところ、「10～19本」が45.4%と最も高く、次いで「10本未満」が30.7%、「20～29本」が18.0%などとなっている。

前回調査と比べると、「10本未満」の割合に大きな差はないが、「10～19本」の割合は1.2ポイント減少し、「20～29本」の割合は1.3ポイント減少していることから、喫煙者の喫煙本数はやや減少傾向にあると考えられる。

図 I -54 喫煙本数

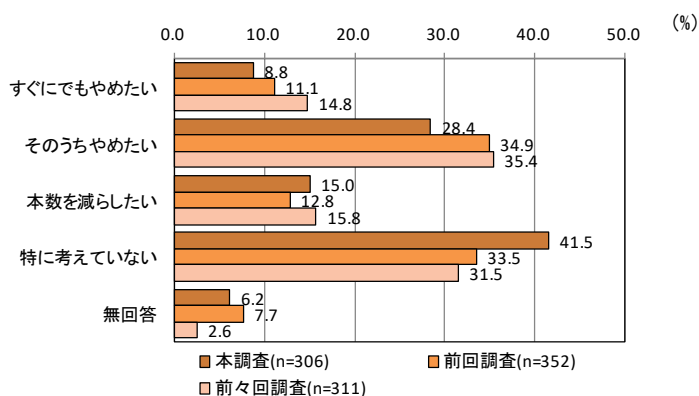


(3) 禁煙の意向

たばこを「毎日吸っている」または「毎日ではないが週1回以上吸っている」と回答した306人にたばこをやめたいと思うかを聞いたところ、「特に考えていない」が41.5%と最も高く、次いで「そのうちやめたい」が28.4%、「本数を減らしたい」が15.0%となっている。

前回調査と比べると、「そのうちやめたい」、「すぐにでもやめたい」と回答した人の割合は、それぞれ6.5ポイント、2.3ポイント減少しており、「特に考えていない」と回答した人の割合は、8.0ポイント増加している。前々回調査からみても同様の傾向があることから、喫煙者の禁煙意向は低くなっていると考えられる。

図 I -55 禁煙の意向

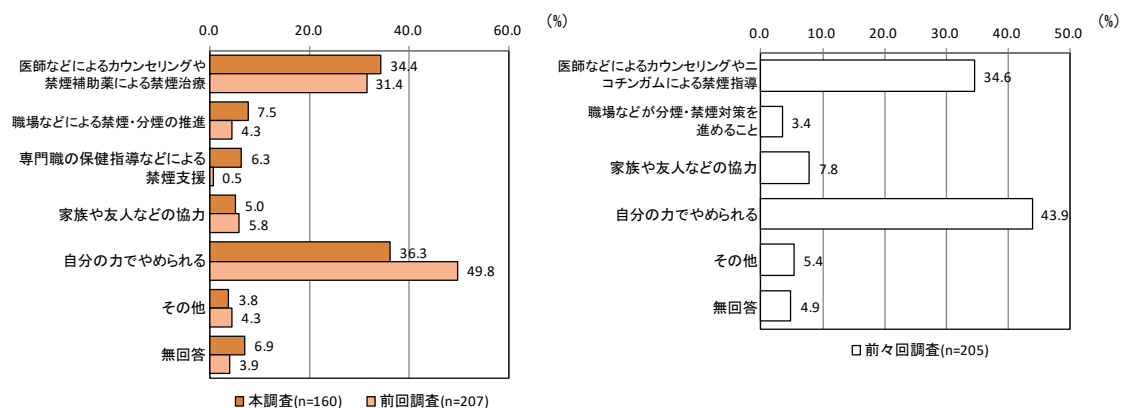


(4) 禁煙の方法

禁煙の意向についての質問に対して、「すぐにでもやめたい」、「そのうちやめたい」、「本数を減らしたい」のいずれかと回答した 160 人に、どのような方法が必要かを聞いたところ、「自分の力でやめられる」が 36.3%と最も高く、次いで「医師などによるカウンセリングや禁煙補助薬による禁煙治療」が 34.4%、以下「職場などによる禁煙・分煙の推進」が 7.5%、「専門職の保健指導などによる禁煙支援」が 6.3%などとなっている。

前回調査と比べると、「自分の力でやめられる」と回答した人の割合は、13.5 ポイントと大幅に減少しており、一方、「医師などによるカウンセリングや禁煙補助薬による禁煙治療」、「職場などによる禁煙・分煙の推進」、「専門職の保健指導などによる禁煙支援」が、それぞれ 3.0 ポイント、3.2 ポイント、5.8 ポイント増加している。

図 I -56 禁煙の方法



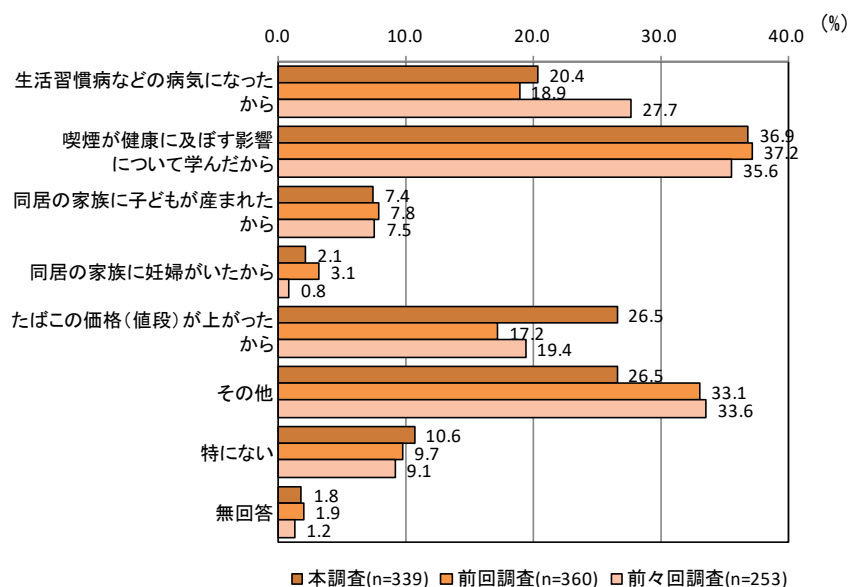
(5) 禁煙の理由

たばこを「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」と回答した 339 人に、たばこを吸わなくなった理由を聞いたところ、「喫煙が健康に及ぼす影響について学んだから」が 36.9%と最も高く、次いで「たばこの価格（値段）が上がったから」と「その他」が 26.5%と同数、「生活習慣病などの病気になったから」が 20.4%などとなっている。

前回調査と比べると、「たばこの価格（値段）が上がったから」と回答した人の割合が、9.3ポイントと大きく増加している。

「その他」(90 件) の主な内容としては、「自分や家族などが病気や怪我、体調不良などを感じたから」などの健康上の問題、「喫煙できる場所が減ったから」、「結婚した、妊娠した・子どもがほしいから」などが多くなっている。また、「新型コロナが流行したから」という回答もみられた。

図 I -57 禁煙の理由

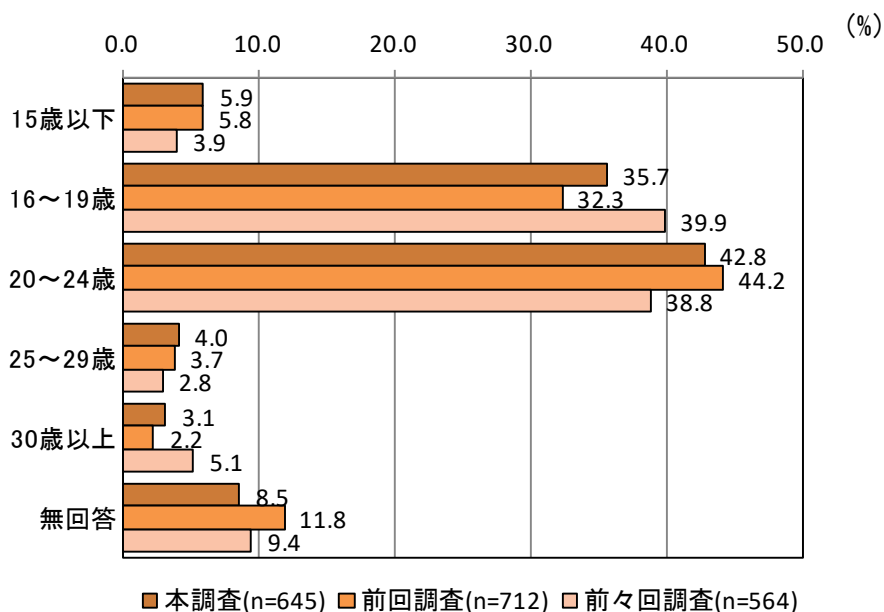


(6) 喫煙を始めた年齢

たばこを「毎日吸っている」、「毎日ではないが週1回以上吸っている」、「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」のいずれかと回答した645人に、何歳からたばこを吸い始めたかを聞いたところ、「20～24歳」が42.8%と最も高く、次いで「16～19歳」が35.7%、「15歳以下」が5.9%となっている。

前回調査と比べると、喫煙を始めた年齢が「20歳未満」の割合は3.5ポイント増加し、「20～24歳」の割合は1.4ポイント減少している。

図 I - 58 喫煙を始めた年齢

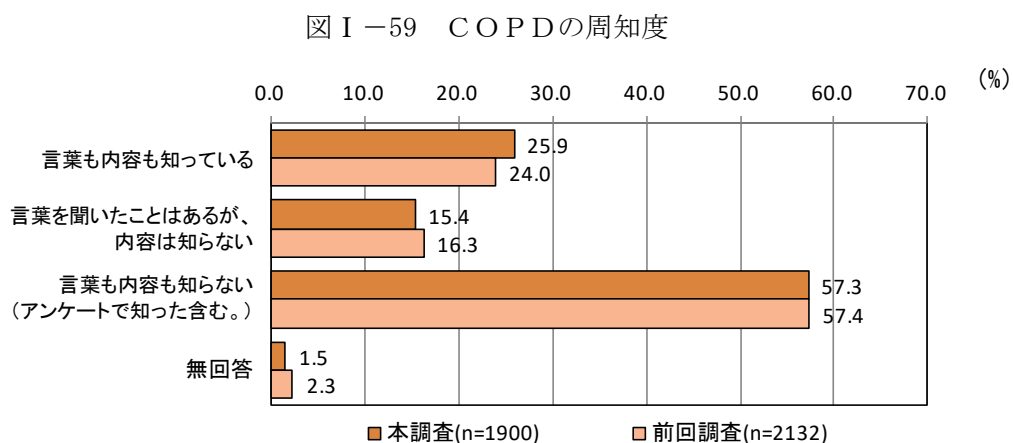


7 たばこと健康との関わりについて

(1) COPDの周知度

「COPD」という言葉と内容（意味）について知っているかを聞いたところ、「言葉も内容も知らない」が57.3%と最も高く、「言葉も内容も知っている」(25.9%)、「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」(15.4%)で、少なくとも《言葉までは知っている》人は約40%を占める。

前回調査と比べても、《言葉までは知っている》人の割合にほとんど変化はみられない。



性別にみると、「言葉も内容も知っている」の割合は男性が 22.8%、女性が 28.1%で女性の方が 5.3 ポイント高くなっている。

年代別にみると、「言葉も内容も知っている」と「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」を合わせた、少なくとも「言葉までは知っている」の割合は、10代で19.2%と他の年代に比べ、大幅に低くなっている。

表 I-60 COPDの周知度（性別、年代別）

上段:実数、下段:%

		調査数	COPDの周知度			無回答
			るも言 知葉 つも て内 い容	はるた言 知がこ葉 ら、とを ない内は聞 い容あい	含ト(も言 むでア知葉 。知ンらも)っヶな内 た い容	
全体		1900 100.0	492 25.9	292 15.4	1088 57.3	28 1.5
性別	男性	775 100.0	177 22.8	110 14.2	478 61.7	10 1.3
	女性	1121 100.0	315 28.1	181 16.1	610 54.4	15 1.3
	無回答	4 100.0	- -	1 25.0	- -	3 75.0
年代別	10代	78 100.0	6 7.7	9 11.5	63 80.8	- -
	20代	177 100.0	48 27.1	24 13.6	105 59.3	- -
	30代	194 100.0	45 23.2	27 13.9	122 62.9	- -
	40代	280 100.0	88 31.4	38 13.6	152 54.3	2 0.7
	50代	366 100.0	96 26.2	51 13.9	216 59.0	3 0.8
	60代	376 100.0	108 28.7	69 18.4	193 51.3	6 1.6
	70代	426 100.0	101 23.7	74 17.4	237 55.6	14 3.3
	無回答	3 100.0	- -	- -	- -	3 100.0

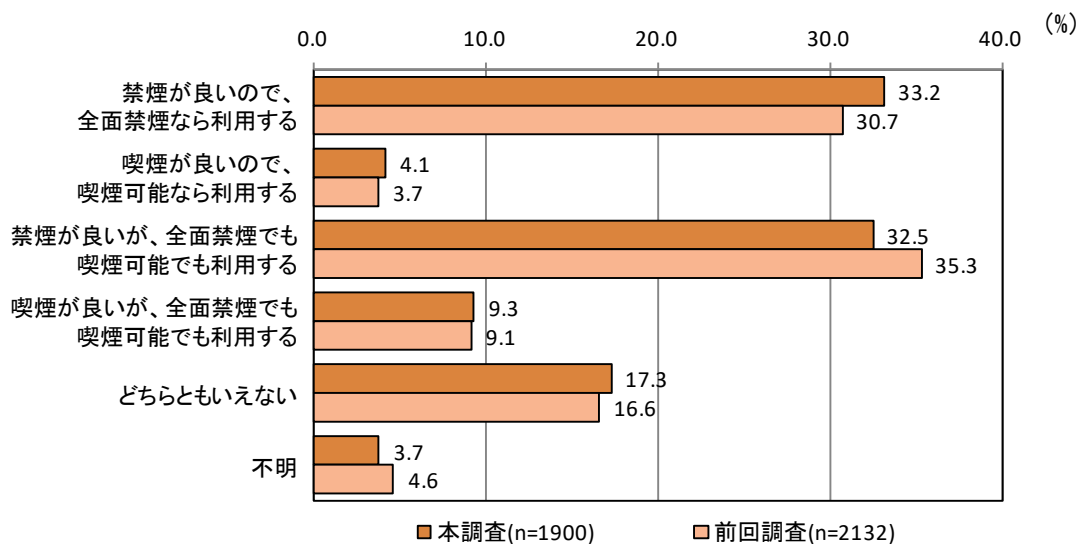
(2) 喫煙可否による飲食店や遊技場などの利用について

飲食店や遊技場などの利用について、喫煙の可否を理由に利用するか否かを判断するかについて聞いたところ、「禁煙が良いので、全面禁煙なら利用する」が33.2%と最も高く、次いで「禁煙が良いが、全面禁煙でも喫煙可能でも利用する」が32.5%、「どちらともいえない」が17.3%となっている。

「禁煙が良いので、全面禁煙なら利用する」と「禁煙が良いが、全面禁煙でも喫煙可能でも利用する」を合わせた《禁煙希望》の割合は、合わせて65.7%となっている。

前回調査と比べても、《禁煙希望》の割合にほとんど差はみられない。

図 I -61 喫煙可否による飲食店や遊技場などの利用について



性別にみると、「禁煙が良いので、全面禁煙なら利用する」、「禁煙が良いが、全面禁煙でも喫煙可能でも利用する」の《禁煙肯定派》は、女性の方が高く、「喫煙が良いので、喫煙可能なら利用する」、「喫煙が良いが、全面禁煙でも喫煙可能でも利用する」の《禁煙否定派》は、男性の方が高くなっている。

年代別にみると、20代で、「禁煙が良いので、全面禁煙なら利用する」の割合が23.7%で最も低く、「禁煙が良いが、全面禁煙でも喫煙可能でも利用する」の割合が45.8%で最も高くなっている。

「禁煙が良いが、全面禁煙でも喫煙可能でも利用する」の割合は、70代が24.2%と最も低くなっている。

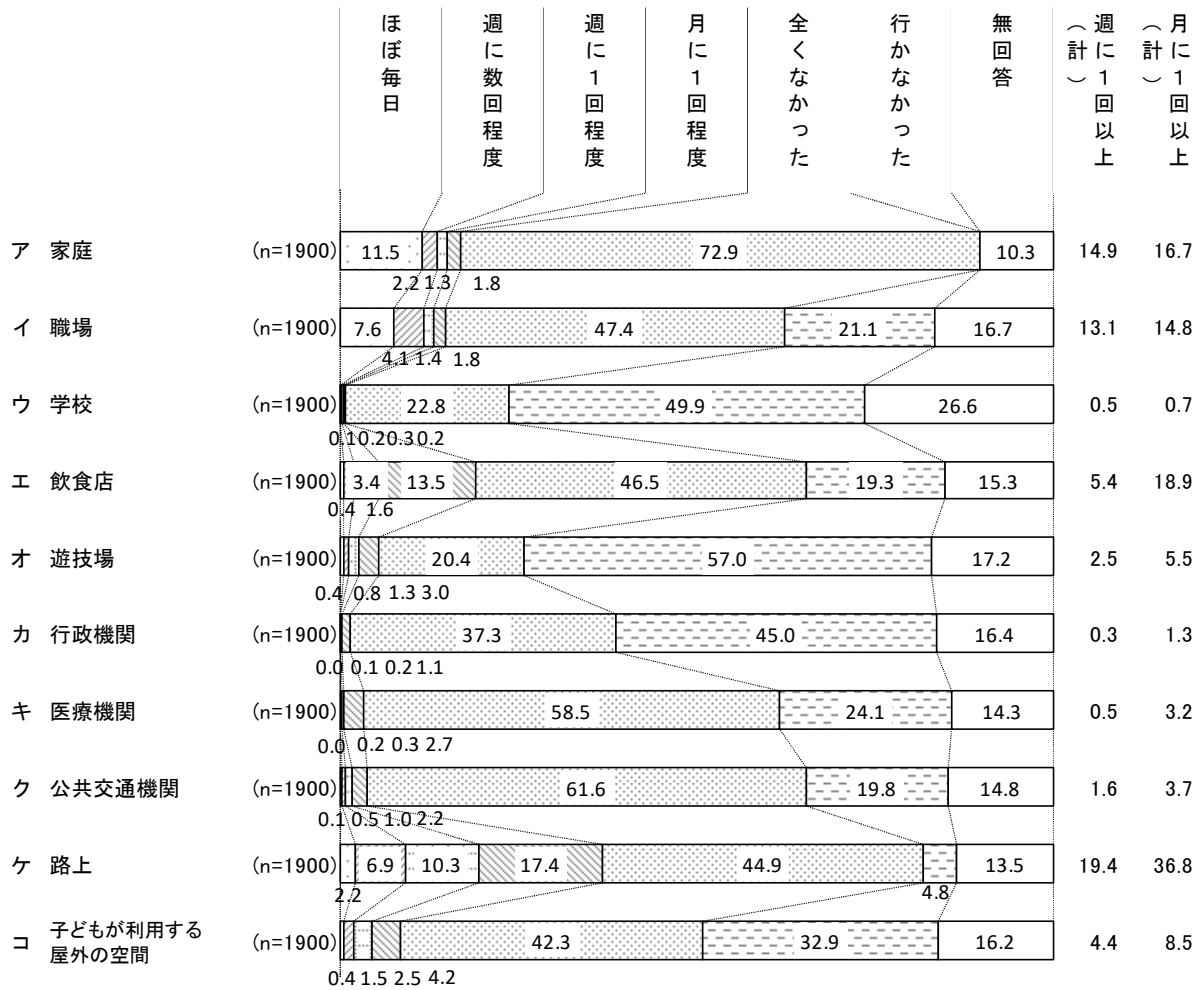
表 I -62 喫煙可否による飲食店や遊技場などの利用について（性別、年代別）

		上段:実数、下段:%							
		喫煙可否による飲食店や遊技場の利用について							
		調査数	禁煙ながら利用する、全面	禁煙ながら利用する、喫煙	可能ながら利用する、喫煙	用煙でも喫煙可能、全面利禁	用煙でも喫煙可能、全面利禁	どちらともいえない	無回答
全体		1900 100.0	630 33.2	78 4.1	617 32.5	176 9.3	328 17.3	71 3.7	
性別	男性	775 100.0	217 28.0	52 6.7	219 28.3	110 14.2	153 19.7	24 3.1	
	女性	1121 100.0	413 36.8	26 2.3	397 35.4	66 5.9	175 15.6	44 3.9	
	無回答	4 100.0	-	-	1 25.0	-	-	3 75.0	
年齢	10代	78 100.0	31 39.7	-	23 29.5	3 3.8	19 24.4	2 2.6	
	20代	177 100.0	42 23.7	1 0.6	81 45.8	15 8.5	37 20.9	1 0.6	
	30代	194 100.0	61 31.4	5 2.6	75 38.7	19 9.8	34 17.5	-	
	40代	280 100.0	78 27.9	9 3.2	105 37.5	36 12.9	50 17.9	2 0.7	
	50代	366 100.0	111 30.3	19 5.2	137 37.4	38 10.4	53 14.5	8 2.2	
	60代	376 100.0	145 38.6	21 5.6	93 24.7	45 12.0	63 16.8	9 2.4	
	70代	426 100.0	162 38.0	23 5.4	103 24.2	20 4.7	72 16.9	46 10.8	
	無回答	3 100.0	-	-	-	-	-	3 100.0	

(3) 日常生活の中での受動喫煙機会の有無

この1か月の中で、日常生活に関わる10の場所ごとに、ここ1か月間でのたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)の有無について聞いてみたところ、「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」を合わせた《週1回以上》の割合が高いのは、《ケ 路上》が19.4%、《ア 家庭》が15%、《イ 職場》が13.1%、《エ 飲食店》が5.4%、《コ 子どもが利用する屋外の空間》が4.4%、《オ 遊技場》が2.5%などとなっている。

図 I - 63 日常生活の中での受動喫煙機会の有無

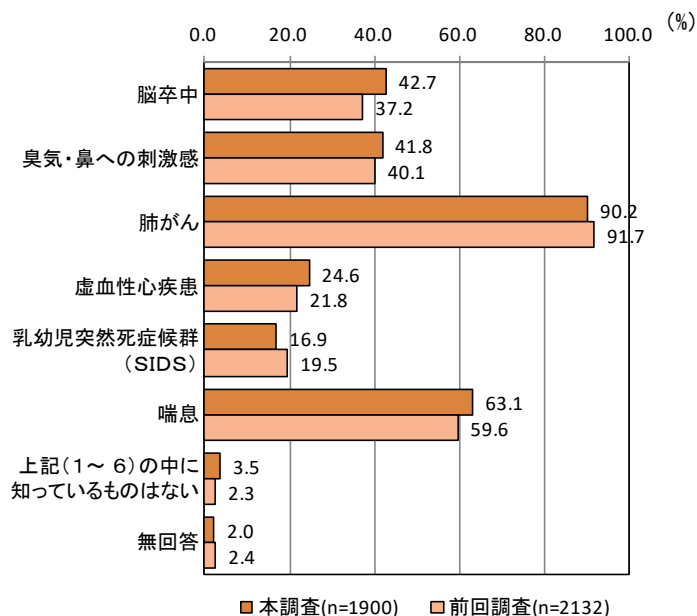


(4) 受動喫煙による健康への影響の周知状況

受動喫煙による健康への影響について知っていることを聞いたところ、「肺がん」が90.2%と特に高く、次いで「喘息」(63.1%)、「脳卒中」(42.7%)、「臭気・鼻への刺激感」(41.8%)などとなっている。

前回調査と比べると、「肺がん」と回答した人の割合は、1.5ポイント減少したものの、ともに90%以上と高い数値となっている。「脳卒中」、「臭気・鼻への刺激感」、「虚血性心疾患」、「喘息」と回答した人の割合は、それぞれ5.5ポイント、1.7ポイント、2.8ポイント、3.5ポイント増加しており、受動喫煙による健康への影響の周知状況は、向上してきている。

図 I - 64 受動喫煙による健康への影響の周知状況



年代別にみると、「肺がん」には年代による差はほとんどみられないが、「脳卒中」、「臭気・鼻への刺激感」、「乳幼児突然死症候群（SIDS）」は70代が最も低く、すべての項目においても、70代は全体の数値を下回る結果となっている。

表 I -65 受動喫煙による健康への影響の周知状況（年代別）

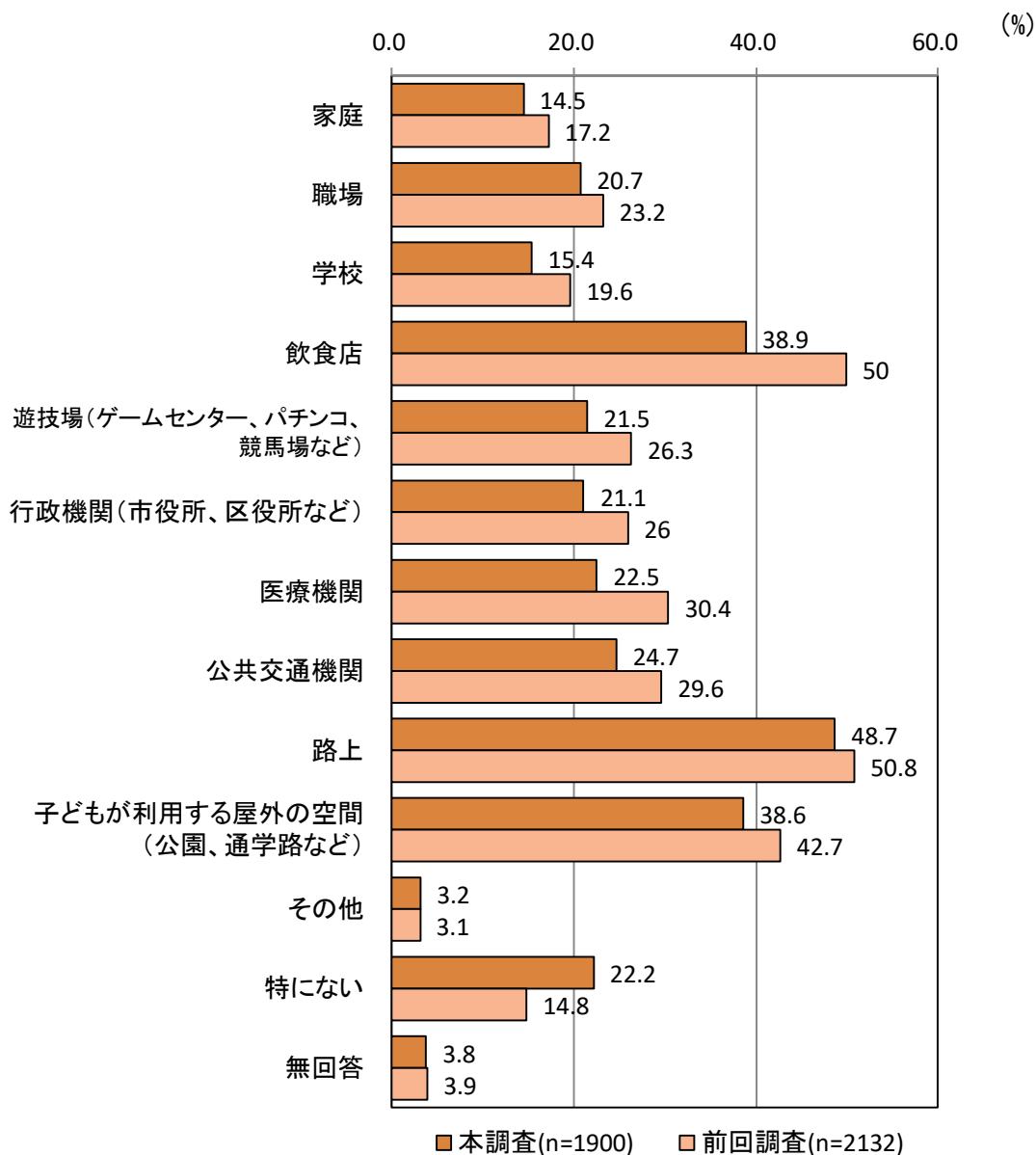
上段:実数、下段:%

	受動喫煙による健康への影響の周知状況									
	調査数	脳卒中	の臭気・刺激感・鼻へ	肺がん	患虚血性心疾	SIDS群突然	乳幼児突然	喘息	も知6上 のつ〜記 はてのへ ない中1 いるに↓	無回答
年代別	全体	1900 100.0	812 42.7	795 41.8	1713 90.2	467 24.6	322 16.9	1198 63.1	66 3.5	38 2.0
	10代	78 100.0	46 59.0	28 35.9	71 91.0	11 14.1	11 14.1	46 59.0	4 5.1	1 1.3
	20代	177 100.0	78 44.1	94 53.1	159 89.8	40 22.6	41 23.2	132 74.6	10 5.6	- -
	30代	194 100.0	101 52.1	88 45.4	177 91.2	50 25.8	60 30.9	123 63.4	7 3.6	3 1.5
	40代	280 100.0	131 46.8	129 46.1	253 90.4	78 27.9	68 24.3	175 62.5	8 2.9	1 0.4
	50代	366 100.0	147 40.2	156 42.6	323 88.3	80 21.9	64 17.5	230 62.8	18 4.9	3 0.8
	60代	376 100.0	157 41.8	158 42.0	348 92.6	105 27.9	45 12.0	234 62.2	9 2.4	7 1.9
	70代	426 100.0	152 35.7	142 33.3	382 89.7	103 24.2	33 7.7	258 60.6	10 2.3	20 4.7
	無回答	3 100.0	-	-	-	-	-	-	-	3 100.0

(5) 受動喫煙防止対策の推進を望む場所

受動喫煙対策が今よりも推進されることを望む場所について聞いたところ、「路上」が48.7%と最も高く、次いで「飲食店」が38.9%、「子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）」が38.6%、「公共交通機関」が24.7%、「医療機関」が22.5%などとなっている。

図 I -66 受動喫煙対策の推進を望む場所



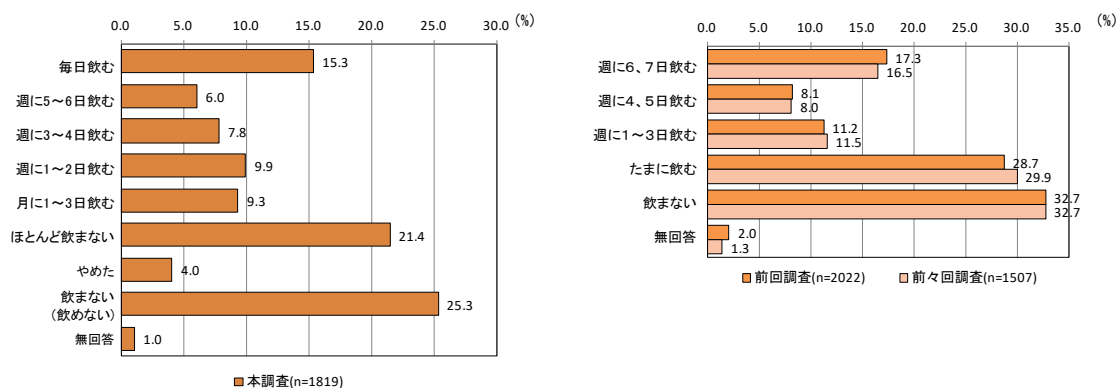
8 飲酒習慣について

* 飲酒習慣に関する設問は、本調査より内容を一部変更していることから、前回調査及び前々回調査は参考値として記載する。

(1) 飲酒状況

飲酒状況について聞いたところ、「飲まない（飲めない）」が 25.3%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が 21.4%、「毎日飲む」が 15.3%となっている。

図 I -67 飲酒状況



性別にみると、男性は「毎日飲む」が24.3%と最も高く、「飲まない(飲めない)」が16.0%、「ほとんど飲まない」が17.6%となっているのに対し、女性は「飲まない(飲めない)」が31.7%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が24.1%となっている。「毎日飲む」は男性が女性より15.2ポイント高く、男女の差が大きくなっている。

年代別にみると、「毎日飲む」の割合は、40代、50代、60代、70代でそれぞれ14.6%、21.9%、18.4%、15.3%で、他の年代と比べ高くなっている。

表 I - 68 飲酒状況 (性別、年齢別)

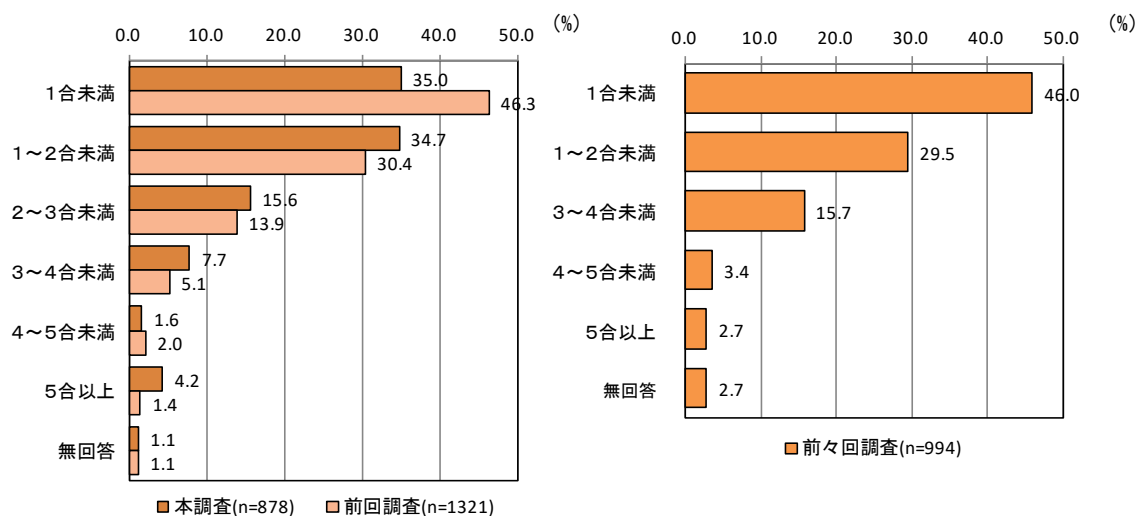
	調査数	飲酒状況								
		毎日飲む	6週日に飲む	4週日に飲む	2週日に飲む	3月に飲む	飲まないと	やめた	(飲めない)	無回答
全体	1819	279	109	141	180	169	390	73	460	18
	100.0	15.3	6.0	7.8	9.9	9.3	21.4	4.0	25.3	1.0
男性	744	181	65	75	80	51	131	37	119	5
	100.0	24.3	8.7	10.1	10.8	6.9	17.6	5.0	16.0	0.7
女性	1074	98	44	66	100	118	259	36	340	13
	100.0	9.1	4.1	6.1	9.3	11.0	24.1	3.4	31.7	1.2
無回答	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
20代	177	6	6	13	31	29	46	3	43	-
	100.0	3.4	3.4	7.3	17.5	16.4	26.0	1.7	24.3	-
30代	194	18	6	13	15	29	50	12	50	1
	100.0	9.3	3.1	6.7	7.7	14.9	25.8	6.2	25.8	0.5
40代	280	41	18	29	34	26	60	10	60	2
	100.0	14.6	6.4	10.4	12.1	9.3	21.4	3.6	21.4	0.7
50代	366	80	30	24	45	46	67	14	58	2
	100.0	21.9	8.2	6.6	12.3	12.6	18.3	3.8	15.8	0.5
60代	376	69	35	34	30	24	69	10	100	5
	100.0	18.4	9.3	9.0	8.0	6.4	18.4	2.7	26.6	1.3
70代	426	65	14	28	25	15	98	24	149	8
	100.0	15.3	3.3	6.6	5.9	3.5	23.0	5.6	35.0	1.9

(2) 飲酒量

お酒を「毎日飲む」、「週に5～6日飲む」、「週に3～4日飲む」、「週に1～2日飲む」、「月に1～3日飲む」のいずれかと回答した878人に1日にどのくらいのお酒を飲むかを聞いたところ、「1合未満」が35.0%と最も高く、次いで「1～2合未満」が34.7%、「2～3合未満」が15.6%となっている。

参考値となるが、前回調査と比べると、「1合未満」と回答した人の割合は、11.3ポイント減少しており、「1～2合未満」、「2～3合未満」、「3～4合未満」はそれぞれ4.3ポイント、1.7ポイント、2.6ポイント増加していることから、1日あたりの飲酒量は増加傾向にある。

図 I - 69 飲酒量



性・飲酒状況別にみると、男性、女性ともに飲酒機会が少なくなるほど、飲酒量は減る傾向がある。

表 I - 70 飲酒量 (性・飲酒状況別)

		飲酒量							上段:実数、下段:%
		調査数	1 合 未 満	1 〜 2 合 未 満	2 〜 3 合 未 満	3 〜 4 合 未 満	4 〜 5 合 未 満	5 合 以 上	無 回 答
全 体		878	307	305	137	68	14	37	10
		100.0	35.0	34.7	15.6	7.7	1.6	4.2	1.1
飲 酒 状 況	男性全体	452	105	164	92	54	11	23	3
		100.0	23.2	36.3	20.4	11.9	2.4	5.1	0.7
	毎日飲む	181	25	61	49	24	7	13	2
		100.0	13.8	33.7	27.1	13.3	3.9	7.2	1.1
	週に5〜6日飲む	65	10	24	13	15	1	2	-
		100.0	15.4	36.9	20.0	23.1	1.5	3.1	-
	週に3〜4日飲む	75	19	27	18	8	2	1	-
		100.0	25.3	36.0	24.0	10.7	2.7	1.3	-
	週に1〜2日飲む	80	28	36	7	5	1	2	1
		100.0	35.0	45.0	8.8	6.3	1.3	2.5	1.3
	月に1〜3日飲む	51	23	16	5	2	-	5	-
		100.0	45.1	31.4	9.8	3.9	-	9.8	-
女性全体	426	202	141	45	14	3	14	7	
	100.0	47.4	33.1	10.6	3.3	0.7	3.3	1.6	
毎日飲む	98	34	42	10	5	1	5	1	
	100.0	34.7	42.9	10.2	5.1	1.0	5.1	1.0	
週に5〜6日飲む	44	15	15	10	-	1	2	1	
	100.0	34.1	34.1	22.7	-	2.3	4.5	2.3	
週に3〜4日飲む	66	33	23	4	1	-	3	2	
	100.0	50.0	34.8	6.1	1.5	-	4.5	3.0	
週に1〜2日飲む	100	49	36	10	4	-	-	1	
	100.0	49.0	36.0	10.0	4.0	-	-	1.0	
月に1〜3日飲む	118	71	25	11	4	1	4	2	
	100.0	60.2	21.2	9.3	3.4	0.8	3.4	1.7	

(3) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者とは、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者であり、以下の方法で算出する。

男性	「毎日×2合以上」または「週5～6日×2合以上」または「週3～4日×3合以上」 または「週1～2日×5合以上」または「月1～3日×5合以上」
女性	「毎日×1合以上」または「週5～6日×1合以上」または「週3～4日×1合以上」 または「週1～2日×3合以上」または「月1～3日×5合以上」

性・年代別にみると、男性は19.1%、女性は12.1%が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しており、男性が女性より7.0ポイント高く、男女の差が大きくなっている。

また、50代、60代男性がそれぞれ33.6%、20.9%と、20%を上回り、高い数値となっている。

図I-71 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（性・年代別）

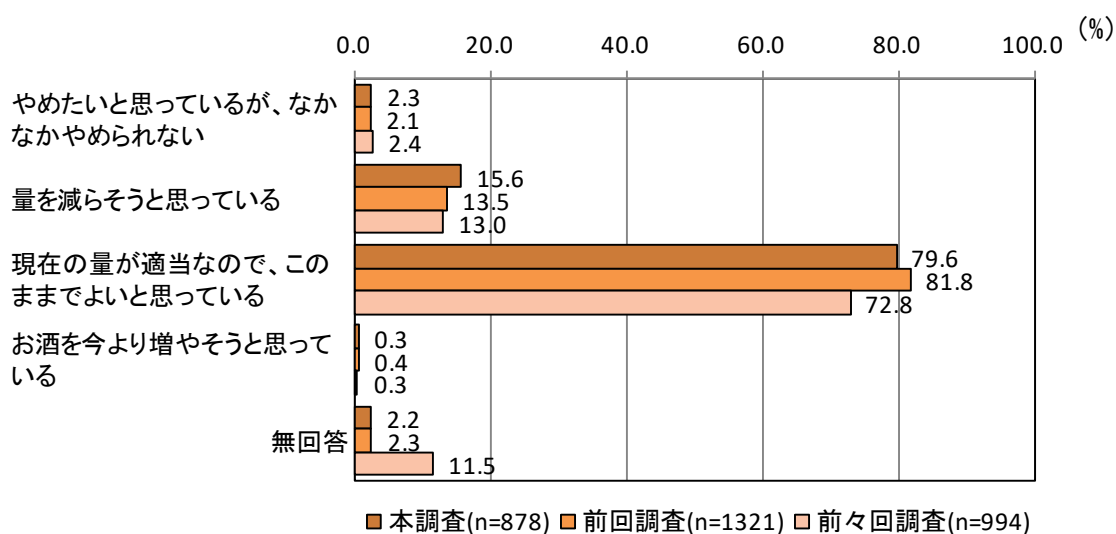
		上段:実数、下段:%		
		調査数	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者	該当しない
全体		1819	272	1547
		100.0	15.0	85.0
性年代別	男性全体	744	142	602
		100.0	19.1	80.9
	20代	60	4	56
		100.0	6.7	93.3
	30代	74	13	61
		100.0	17.6	82.4
	40代	104	19	85
		100.0	18.3	81.7
	50代	149	50	99
		100.0	33.6	66.4
	60代	163	34	129
		100.0	20.9	79.1
	70代	194	22	172
		100.0	11.3	88.7
	女性全体	1074	130	944
		100.0	12.1	87.9
20代	117	12	105	
	100.0	10.3	89.7	
30代	120	11	109	
	100.0	9.2	90.8	
40代	176	30	146	
	100.0	17.0	83.0	
50代	217	38	179	
	100.0	17.5	82.5	
60代	212	30	182	
	100.0	14.2	85.8	
70代	232	9	223	
	100.0	3.9	96.1	
無回答	1	-	1	
	100.0	-	100.0	

(4) 飲酒についての考え方

「お酒を毎日飲む」、「週に5～6日飲む」、「週に3～4日飲む」、「週に1～2日飲む」、「月に1～3日飲む」のいずれかと回答した878人にお酒についてどのように考えているかを聞いたところ、「現在の量が適当なので、このままでよいと思っている」が79.6%と最も高く、次いで「量を減らそうと思っている」が15.6%、「やめたいと思っているが、なかなかやめられない」が2.3%などとなっている。

参考値となるが、前回調査と比べると、「現在の量が適当なので、このままでよいと思っている」と回答した人の割合は2.2ポイント減少している。「量を減らそうと思っている」との回答した人の割合は、2.1ポイント上昇し、前々回調査からみても増加傾向にある。

図 I -72 飲酒についての考え方



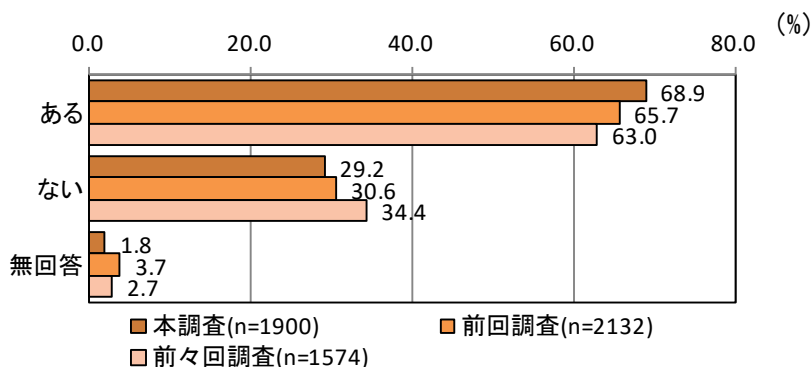
9 健診について

(1) 健診の受診状況

過去1年間の健診（健康診断や健康診査）や人間ドックの受診状況については、「受けたことがある」が68.9%、「受けたことがない」が29.2%となっている。

前回調査と比べると、「受けたことがある」（受診率）の割合は3.2ポイント増加し、前々回調査からみても増加している。

図 I - 73 健診の受診状況



性別にみると、「受けたことがある」の割合は、男性が71.6%、女性が67.4%で、男性の方が女性より4.2ポイント高くなっている。

年代別にみると、「受けたことがある」の割合は、30代が74.2%、40代が78.6%、50代が78.4%、60代が72.6%で70%を超えて高くなっている。

表 I - 74 健診の受診状況（性別、年齢別）

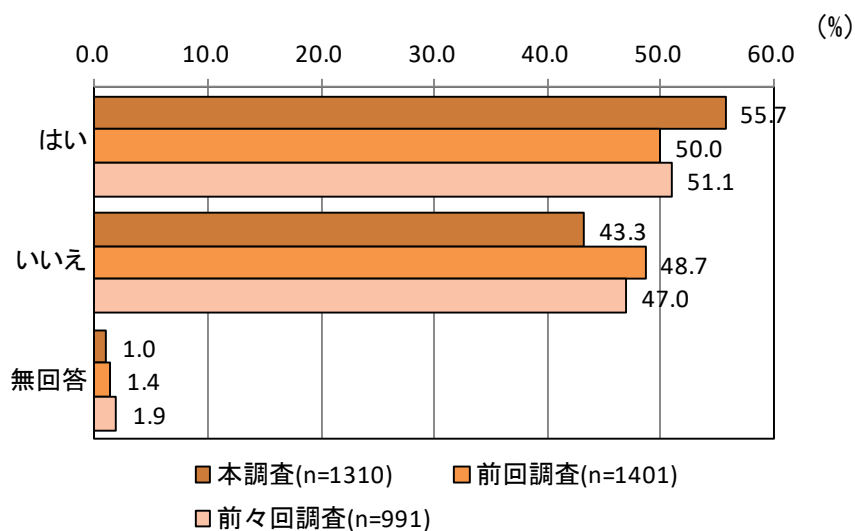
	調査数	上段:実数、下段:%			
		健診の受診状況			
		ある	ない	無回答	
全体	1900	1310	555	35	
	100.0	68.9	29.2	1.8	
	775	555	209	11	
	100.0	71.6	27.0	1.4	
性別	1121	755	345	21	
	100.0	67.4	30.8	1.9	
	無回答	4	-	1	
	100.0	-	25.0	75.0	
年代別	10代	78	33	45	-
	100.0	42.3	57.7	-	
	20代	177	112	65	-
	100.0	63.3	36.7	-	
	30代	194	144	50	-
	100.0	74.2	25.8	-	
	40代	280	220	58	2
	100.0	78.6	20.7	0.7	
	50代	366	287	78	1
	100.0	78.4	21.3	0.3	
60代	376	273	96	7	
100.0	72.6	25.5	1.9		
70代	426	241	163	22	
100.0	56.6	38.3	5.2		
無回答	3	-	-	3	
100.0	-	-	100.0		

(2) 健診での指摘の有無

過去 1 年間に健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを「受けたことがある」と回答した 1,310 人に健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、または HDL（善玉）コレステロールが低い〕に関する指摘を受けたかを聞いたところ、「指摘を受けた（はい）」が 55.7%、「指摘を受けていない（いいえ）」が 43.3%となっている。

前回調査と比べると、「指摘を受けた（はい）」が 5.7 ポイント増加している。

図 I -75 健診での指摘の有無

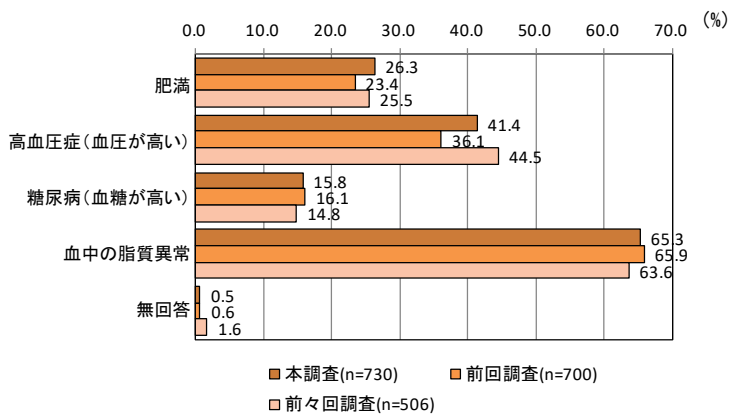


(3) 健診で指摘された内容

健診の結果、肥満、高血圧症、糖尿病、血中の脂質異常に関して「指摘を受けた」と回答した 730 人にどのような指摘を受けたかを聞いたところ、「血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、または HDL（善玉）コレステロールが低い〕」が 65.3%と最も高く、次いで「高血圧症（血圧が高い）」が 41.4%、「肥満」が 26.3%となっている。

前回調査と比べると、「高血圧症（血圧が高い）」の割合が 5.3 ポイント増加している。

図 I - 76 健診で指摘された内容



性別では、「肥満」が 11.7 ポイント、「高血圧症（血圧が高い）」が 17.2 ポイント、「高血圧症（血糖が高い）」が 8.1 ポイント、男性の方が高くなっているが、「血中の脂質異常」の割合は、男性が 59.1%に対し、女性は 70.9%で 11.8 ポイント女性の方が高くなっている。

年代別では、「肥満」の割合は、20代が 58.3%で最も高く、70代が 13.6 と最も低くなっており、年齢が高くなるほど肥満の割合は低下している。「高血圧症（血圧が高い）」の割合は、年齢が高くなるほど増加しており、60代で 47.9%、70代では 56.5%となっている。「糖尿病（血糖が高い）」は 70代が 23.2%で最も高くなっている。「血中の脂質異常」の割合は、40代が 76.2%、50代が 70.0%で高くなっている。

表 I - 77 健診で指摘された内容（性別、年代別）

		調査数	検診で指摘された内容				上段:実数、下段:%	
			肥満	高血圧症 (血圧が高い)	糖尿病 (血糖が高い)	常血中の脂質異常	無回答	
全体		730	192	302	115	477	4	
		100.0	26.3	41.4	15.8	65.3	0.5	
性別	男性	345	112	174	69	204	2	
		100.0	32.5	50.4	20.0	59.1	0.6	
	女性	385	80	128	46	273	2	
		100.0	20.8	33.2	11.9	70.9	0.5	
無回答		-	-	-	-	-	-	
年齢	10代	1	1	-	-	1	-	
		100.0	100.0	-	-	100.0	-	
	20代	24	14	1	3	10	-	
		100.0	58.3	4.2	12.5	41.7	-	
	30代	51	23	9	5	30	-	
		100.0	45.1	17.6	9.8	58.8	-	
	40代	105	35	33	10	80	-	
		100.0	33.3	31.4	9.5	76.2	-	
	50代	180	54	67	26	126	1	
	100.0	30.0	37.2	14.4	70.0	0.6		
60代	192	41	92	30	122	2		
	100.0	21.4	47.9	15.6	63.5	1.0		
70代	177	24	100	41	108	1		
	100.0	13.6	56.5	23.2	61.0	0.6		
無回答		-	-	-	-	-	-	

調査数が100未満の層が多いため、参考値となるが、性・年代別にみると、「高血圧症（血圧が高い）」の割合は、男女とも概ね年齢が高くなるほど増加しており、男性は60代で57.6%、70代で66.7%、女性は70代が47.3%で最も高くなっている。「肥満」の割合は、男女とも70代で最も低く、男性が14.3%、女性が12.9%となっている。「糖尿病（血糖が高い）」は、男性の方が高く、概ね年齢が高くなるほど増加する傾向にあり、70代は32.1%で最も高くなっている。「血中の脂質異常」の割合は、男性では40代が82.0%、女性では60代が78.0%で最も高くなっている。

表 I-78 健診で指摘された内容（性・年代別）

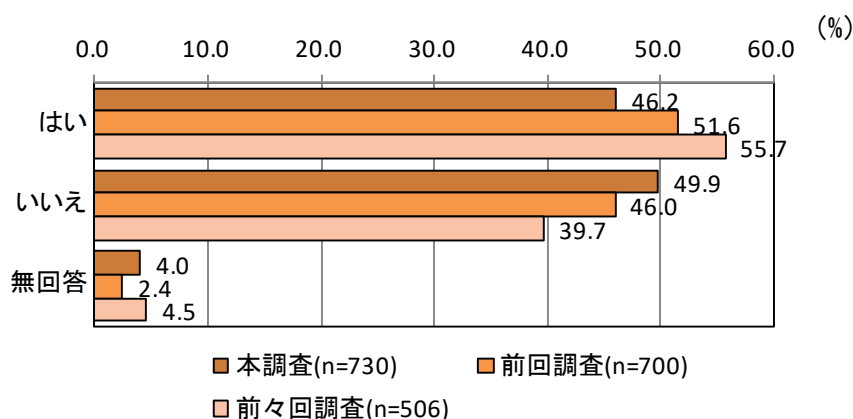
		上段:実数、下段:%					
		健診で指摘された内容					
		調査数	肥満	高血圧症 (血圧)	糖尿病 (血糖が)	血中の脂質異常	無回答
全体		730	192	302	115	477	4
		100.0	26.3	41.4	15.8	65.3	0.5
性年代別	男性全体	345	112	174	69	204	2
		100.0	32.5	50.4	20.0	59.1	0.6
	10代	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-
	20代	8	6	-	1	3	-
		100.0	75.0	-	12.5	37.5	-
	30代	26	10	7	1	17	-
		100.0	38.5	26.9	3.8	65.4	-
	40代	50	24	18	6	41	-
		100.0	48.0	36.0	12.0	82.0	-
	50代	85	33	40	17	52	1
		100.0	38.8	47.1	20.0	61.2	1.2
	60代	92	27	53	17	44	1
		100.0	29.3	57.6	18.5	47.8	1.1
	70代	84	12	56	27	47	-
		100.0	14.3	66.7	32.1	56.0	-
	女性全体	385	80	128	46	273	2
		100.0	20.8	33.2	11.9	70.9	0.5
	10代	1	1	-	-	1	-
	100.0	100.0	-	-	100.0	-	
20代	16	8	1	2	7	-	
	100.0	50.0	6.3	12.5	43.8	-	
30代	25	13	2	4	13	-	
	100.0	52.0	8.0	16.0	52.0	-	
40代	55	11	15	4	39	-	
	100.0	20.0	27.3	7.3	70.9	-	
50代	95	21	27	9	74	-	
	100.0	22.1	28.4	9.5	77.9	-	
60代	100	14	39	13	78	1	
	100.0	14.0	39.0	13.0	78.0	1.0	
70代	93	12	44	14	61	1	
	100.0	12.9	47.3	15.1	65.6	1.1	
無回答	-	-	-	-	-	-	
	-	-	-	-	-	-	

(4) 保健指導の受診状況

健診の結果、肥満、高血圧症、糖尿病、血中の脂質異常に関して「指摘を受けた」と回答した 730 人に指摘を受けた内容について保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けたかを聞いたところ、「保健指導を受けた（はい）」が 46.2%、「保健指導を受けていない（いいえ）」が 49.9%となっている。

前回調査と比べると、「保健指導を受けた（はい）」（受診率）の割合は 5.4 ポイント減少しており、前々回調査からみても減少傾向にある。

図 I - 79 保健指導の受診状況

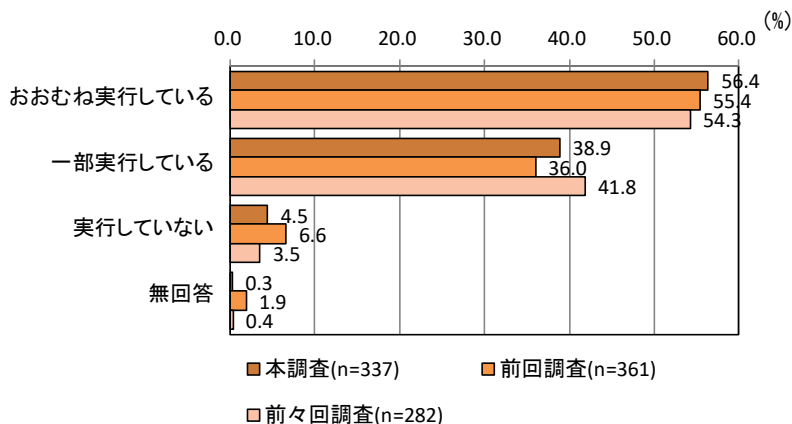


(5) 保健指導で指摘された内容についての実行

保健指導の受診状況について「保健指導を受けた（はい）」と回答した 337 人に指導された内容をどの程度実行しているかを聞いたところ、「おおむね実行している」が 56.4%、「一部実行している」が 38.9%、「実行していない」は 4.5%となっている。

前回調査と比べると、「おおむね実行している」と「一部実行している」を合わせた割合（実行率）は 3.9 ポイント増加しているが、前々回調査と比べると、0.8 ポイント微減している。

図 I - 80 保健指導で指摘された内容についての実行

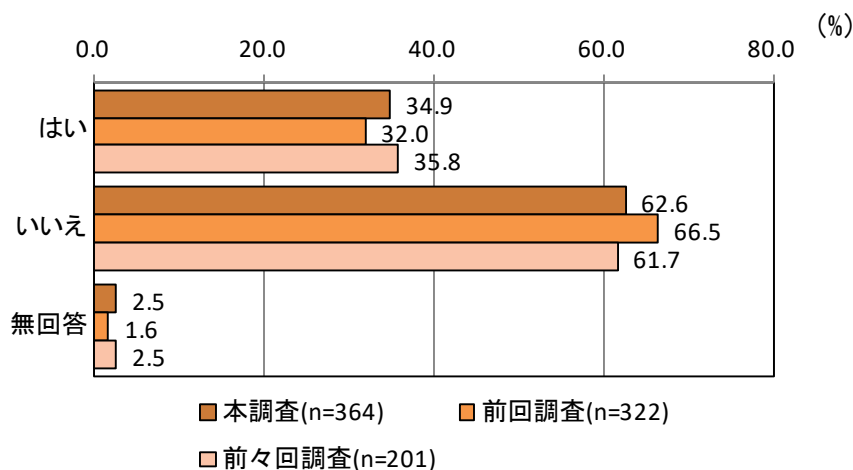


(6) 医療機関の受診の勧め

保健指導の受診状況について「保健指導を受けなかった (いいえ)」と回答した 364 人に最終的に医療機関を受診するように勧められたかを聞いたところ、「勧めを受けた (はい)」が 34.9%、「勧めを受けていない (いいえ)」が 62.6%となっている。

前回調査と比べると、「勧めを受けた (はい)」の割合は 2.9 ポイント増加しているが、前々回調査と比べると、0.9 ポイント微減している。

図 I - 81 医療機関の受診の勧め

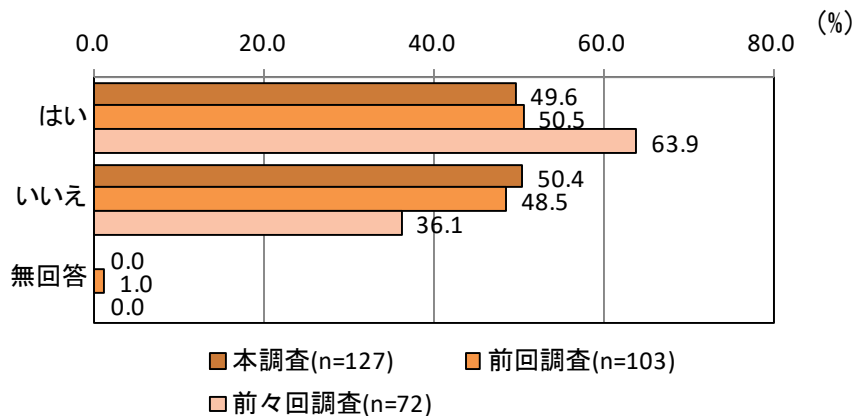


(7) 医療機関の受診

医療機関を受診するよう勧められた 127 人にその後、医療機関を受診したかを聞いたところ、「医療機関を受診した (はい)」が 49.6%、「医療機関を受診していない (いいえ)」が 50.4%となっている。

前回調査と比べると、概ね差異がない結果となっているが、前々回調査と比べると、「受診した (はい)」の割合は 14.3 ポイントの大きな減少となっている。

図 I - 82 医療機関の受診

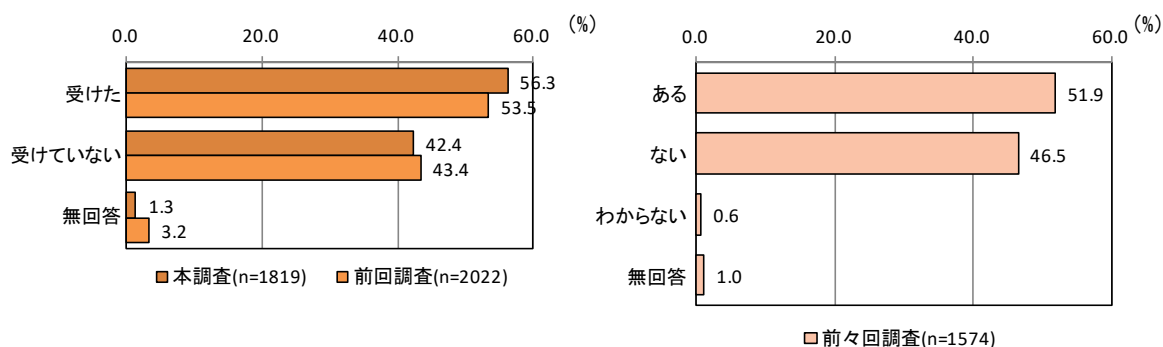


(8) 歯科健診の受診状況

この1年間に歯科医院などで歯科検診を受けたことがあるかを聞いたところ、「受けた」(受診率)が56.3%、「受けていない」が42.4%となっている。

前回調査と比べると、「受けた」(受診率)の割合は2.8ポイント増加し、前々回調査と比べても4.4ポイント増加し、受診率は増加傾向にある。

図 I - 83 歯科健診の受診状況



性別にみると、「受けた」の割合は、男性が48.9%、女性が61.5%で、女性の方が12.6ポイント高くなっている。

年代別にみると、「受けた」の割合は、70代が60.3%で最も高く、次いで50代が59.3%などとなっている。20代が46.3%で最も低くなっている。

表 I - 84 歯科健診の受診状況 (性別、年齢別)

	調査数	上段:実数、下段:%			
		歯科健診の受診状況			
		受けた	受けていない	無回答	
全体	1819	1024	771	24	
	100.0	56.3	42.4	1.3	
性別	男性	744	364	371	9
		100.0	48.9	49.9	1.2
	女性	1074	660	399	15
		100.0	61.5	37.2	1.4
無回答	1	-	1	-	
	100.0	-	100.0	-	
年齢	20代	177	82	95	-
		100.0	46.3	53.7	-
	30代	194	95	99	-
		100.0	49.0	51.0	-
	40代	280	162	116	2
		100.0	57.9	41.4	0.7
	50代	366	217	147	2
		100.0	59.3	40.2	0.5
	60代	376	211	161	4
		100.0	56.1	42.8	1.1
70代	426	257	153	16	
	100.0	60.3	35.9	3.8	
無回答	3	-	-	3	
	100.0	-	-	100.0	

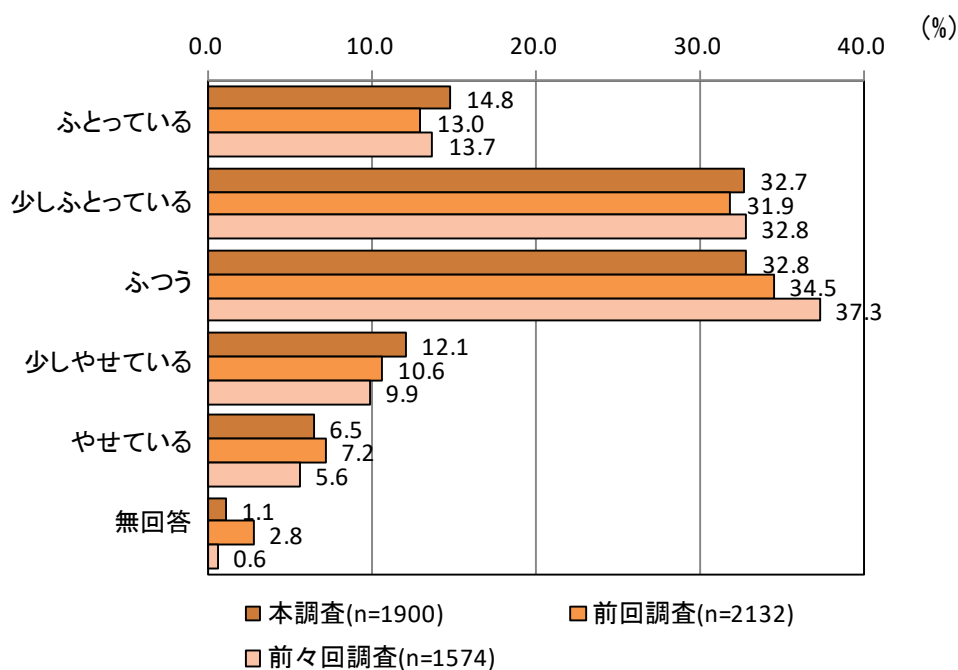
10 自身の体型について

(1) 体型についての自己認識

自分の体型についてどのように思っているかを聞いたところ、「ふつう」が32.8%と最も高く、次いで「少しふとっている」が32.7%、「ふとっている」が14.8%となっている。

前回調査、前々回調査からみても、「少しふとっている」、「ふつう」と回答した人の割合は、それぞれ30%以上となっている。「ふとっている」と回答した人の割合は、それぞれ14%前後となっており、「ふとっている」と「少し太っている」を合わせた《ふとっている》の認識が高い傾向にある。

図 I -85 体型についての自己認識



(2) 身長

身長については、男性では「170cm～175cm 未満」が 29.0%で最も高く、次いで、「165cm～170cm 未満」が 27.9%となっている。女性では「158～162cm 未満」が 24.7%で最も高く、次いで、「150～155cm 未満」(23.7%)、「155～158cm 未満」(19.9%)となっている。平均身長は、男性が 169.8cm、女性が 156.6cm となっている。

年代別に見ると、50 代以上では年代が高くなるほど 150 cm未満の身長割合が増加する傾向がみられる。

表 I - 86 身長 (性別、年代別)

		上段:実数、下段:%									
		身長									
		調査数	150cm 未満	150～ 155cm 未満	155～ 158cm 未満	158～ 162cm 未満	162～ 165cm 未満	165～ 170cm 未満	170～ 175cm 未満	175cm 以上	無回答
性別	全体	1900	117	269	236	341	182	296	238	185	36
		100.0	6.2	14.2	12.4	17.9	9.6	15.6	12.5	9.7	1.9
	男性	775	1	3	13	64	59	216	225	184	10
		100.0	0.1	0.4	1.7	8.3	7.6	27.9	29.0	23.7	1.3
	女性	1121	116	266	223	277	123	80	13	1	22
		100.0	10.3	23.7	19.9	24.7	11.0	7.1	1.2	0.1	2.0
	無回答	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
年代別	10代	78	2	7	9	16	11	14	14	5	-
		100.0	2.6	9.0	11.5	20.5	14.1	17.9	17.9	6.4	-
	20代	177	4	24	21	42	16	28	19	23	-
		100.0	2.3	13.6	11.9	23.7	9.0	15.8	10.7	13.0	-
	30代	194	7	20	29	34	14	28	32	26	4
		100.0	3.6	10.3	14.9	17.5	7.2	14.4	16.5	13.4	2.1
	40代	280	7	33	36	45	30	49	31	42	7
		100.0	2.5	11.8	12.9	16.1	10.7	17.5	11.1	15.0	2.5
	50代	366	9	50	35	75	44	56	50	42	5
		100.0	2.5	13.7	9.6	20.5	12.0	15.3	13.7	11.5	1.4
60代	376	30	54	48	63	31	64	52	29	5	
	100.0	8.0	14.4	12.8	16.8	8.2	17.0	13.8	7.7	1.3	
70代	426	58	81	58	66	36	57	40	18	12	
	100.0	13.6	19.0	13.6	15.5	8.5	13.4	9.4	4.2	2.8	
	無回答	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
		100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0

(3) 体重

体重については、男性では「70～80kg 未満」が26.8%と最も高く、次いで、「65～70kg 未満」が19.1%、「60～65kg 未満」が17.3%となっている。女性では「50～55kg 未満」が24.6%と最も高く、次いで、「45～50kg 未満」(19.8%)、「55～60kg 未満」(17.4%)となっている。平均体重は、男性が68.8kg、女性が53.8kgとなっている。

年代別にみると、《60kg 未満》の割合では、10代が70.5%、20代が63.2%であるのに対し、30代以上の各年代では50%前後を推移しており、30代を境に差がみられる。

表 I - 87 体重 (性別、年代別)

		調査数	体重							上段:実数、下段:%	
			45kg未満	45～50kg 未満	50～55kg 未満	55～60kg 未満	60～65kg 未満	65～70kg 未満	70～80kg 未満	80kg以上	無回答
全体		1900 100.0	153 8.1	239 12.6	322 16.9	275 14.5	240 12.6	205 10.8	261 13.7	150 7.9	55 2.9
性別	男性	775 100.0	2 0.3	17 2.2	46 5.9	80 10.3	134 17.3	148 19.1	208 26.8	126 16.3	14 1.8
	女性	1121 100.0	151 13.5	222 19.8	276 24.6	195 17.4	106 9.5	57 5.1	53 4.7	24 2.1	37 3.3
	無回答	4 100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	4 100.0
年代別	10代	78 100.0	10 12.8	12 15.4	21 26.9	12 15.4	11 14.1	9 11.5	1 1.3	1 1.3	1 1.3
	20代	177 100.0	22 12.4	25 14.1	34 19.2	31 17.5	22 12.4	17 9.6	12 6.8	13 7.3	1 0.6
	30代	194 100.0	9 4.6	30 15.5	31 16.0	29 14.9	26 13.4	18 9.3	27 13.9	18 9.3	6 3.1
	40代	280 100.0	19 6.8	30 10.7	53 18.9	30 10.7	32 11.4	33 11.8	37 13.2	36 12.9	10 3.6
	50代	366 100.0	23 6.3	40 10.9	46 12.6	51 13.9	44 12.0	41 11.2	71 19.4	38 10.4	12 3.3
	60代	376 100.0	27 7.2	54 14.4	59 15.7	56 14.9	42 11.2	38 10.1	62 16.5	29 7.7	9 2.4
	70代	426 100.0	43 10.1	48 11.3	78 18.3	66 15.5	63 14.8	49 11.5	51 12.0	15 3.5	13 3.1
	無回答	3 100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	3 100.0

(4) BMI

身長と体重から BMI を算出し、性・年代別で前回調査、前々回調査と比べると、男女ともに「標準 (BMI=18.5~25 未満)」が最も高く、その割合は、本調査では、男性が 61.7%、女性が 67.9%、前回調査では、男性が 64.8%、女性が 67.1%となっており、前回調査と比べ、男性で 3.1 ポイント減少し、女性で 0.8 ポイント微増している。

「肥満 (BMI=25~30 未満)」と「高度肥満 (BMI=30 以上)」を合わせた《肥満》の割合は、本調査では、男性が 32.6%、女性は 15.5%で男性の方が 17.1 ポイント高く、前回調査では、男性が 25.3%、女性は 14.2%で男性の方が 11.1 ポイント高くなっており、前回調査と比べ、男性で 7.3 ポイント、女性で 1.3 ポイント増加している。

また、BMI の平均値 (本調査) は、男性が 23.8、女性が 21.9 となっている。

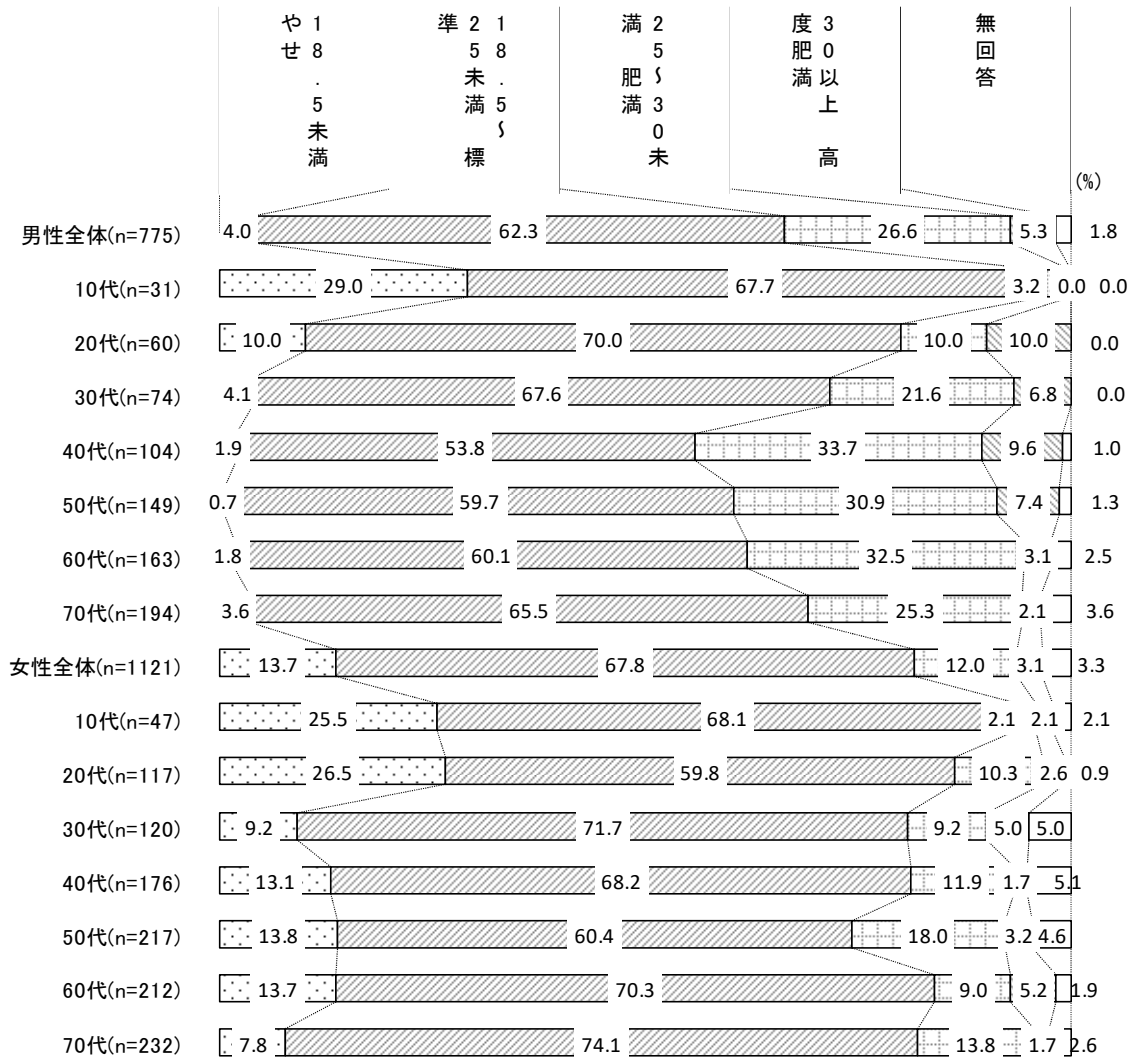
「標準 (BMI=18.5~25 未満)」について、前回調査と比べ、5 ポイント以上の差があったのは、男性では 40 代で 9.8 ポイント減少、50 代で 8.4 ポイント増加、60 代で 9.1 ポイント減少、女性では、40 代で 4.6 ポイント増加、50 代で 12.1 ポイント減少、70 代で 6.8 ポイント増加している。

「肥満 (BMI=25~30 未満)」と「高度肥満 (BMI=30 以上)」を合わせた《肥満》の割合について前回調査と比べ、5 ポイント以上の差があったのは、男性では 20 代、30 代、40 代、60 代でそれぞれ 7.5 ポイント、11.8 ポイント、12.2 ポイント、11.7 ポイントの増加、女性では 50 代で 6.6 ポイント増加している。

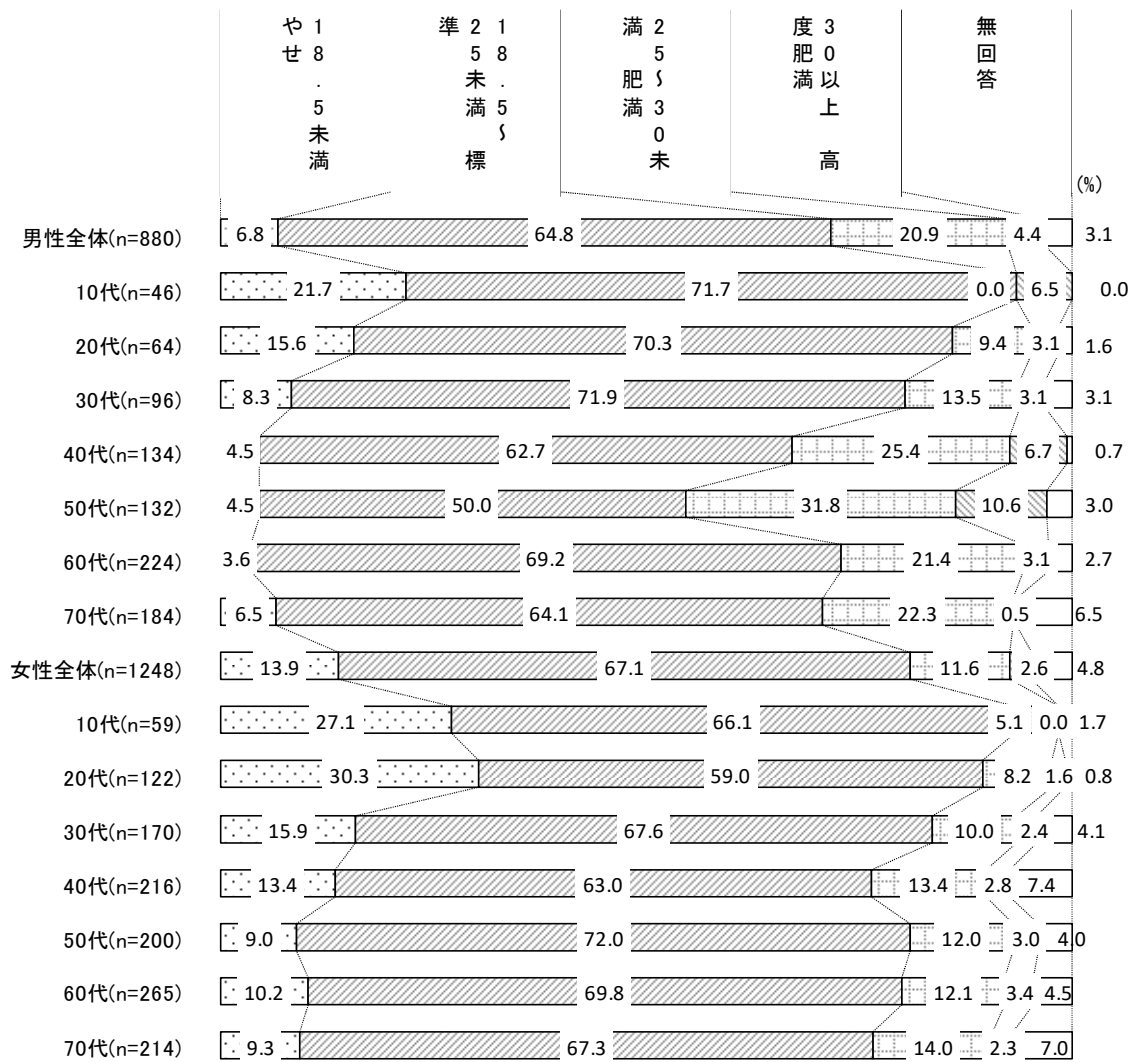
男性の 40 代、60 代、女性の 50 代で「標準 (BMI=18.5~25 未満)」の割合が減少し、「肥満 (BMI=25~30 未満)」と「高度肥満 (BMI=30 以上)」を合わせた《肥満》の割合が増加している。

図 I - 88 BMI (性・年代別)

【本調査】



【前回調査】



【前々回調査】

