

8. 健康について

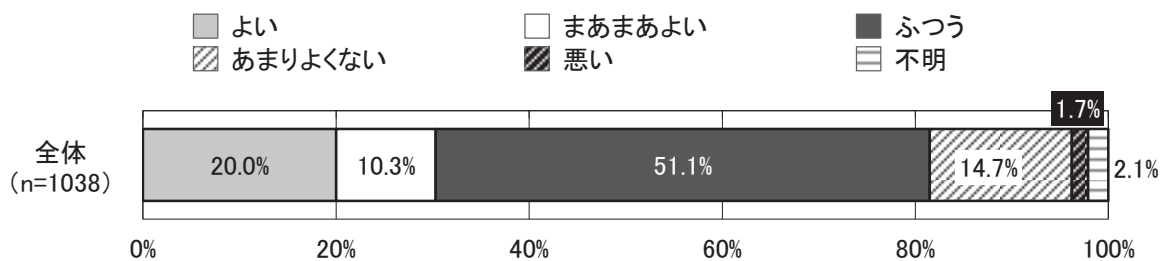
問 40 健康状態

問 40 あなたの健康状態はいかがですか？

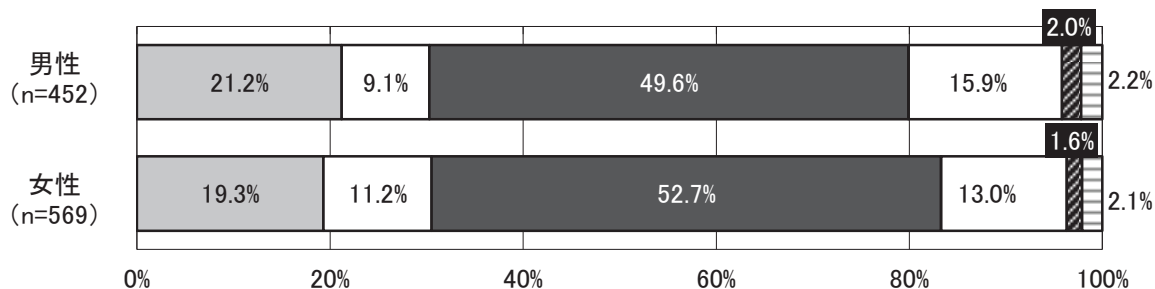
- | | | |
|-----------|--------|------------|
| 1. よい | 3. ふつう | 4. あまりよくない |
| 2. まあまあよい | 5. 悪い | |

健康状態は、「よい」(20.0%)と「まあまあよい」(10.3%)を合わせたよい計は30.3%、「あまりよくない」(14.7%)と「悪い」(1.7%)を合わせた悪い計は16.4%、「ふつう」は51.1%となっている。

年代別にみると、「よい」と「まあまあよい」を合わせたよい計は18~19歳(66.6%)が最も高く、「あまりよくない」と「悪い」を合わせた悪い計は80歳以上が32.7%と最も高くなっている。

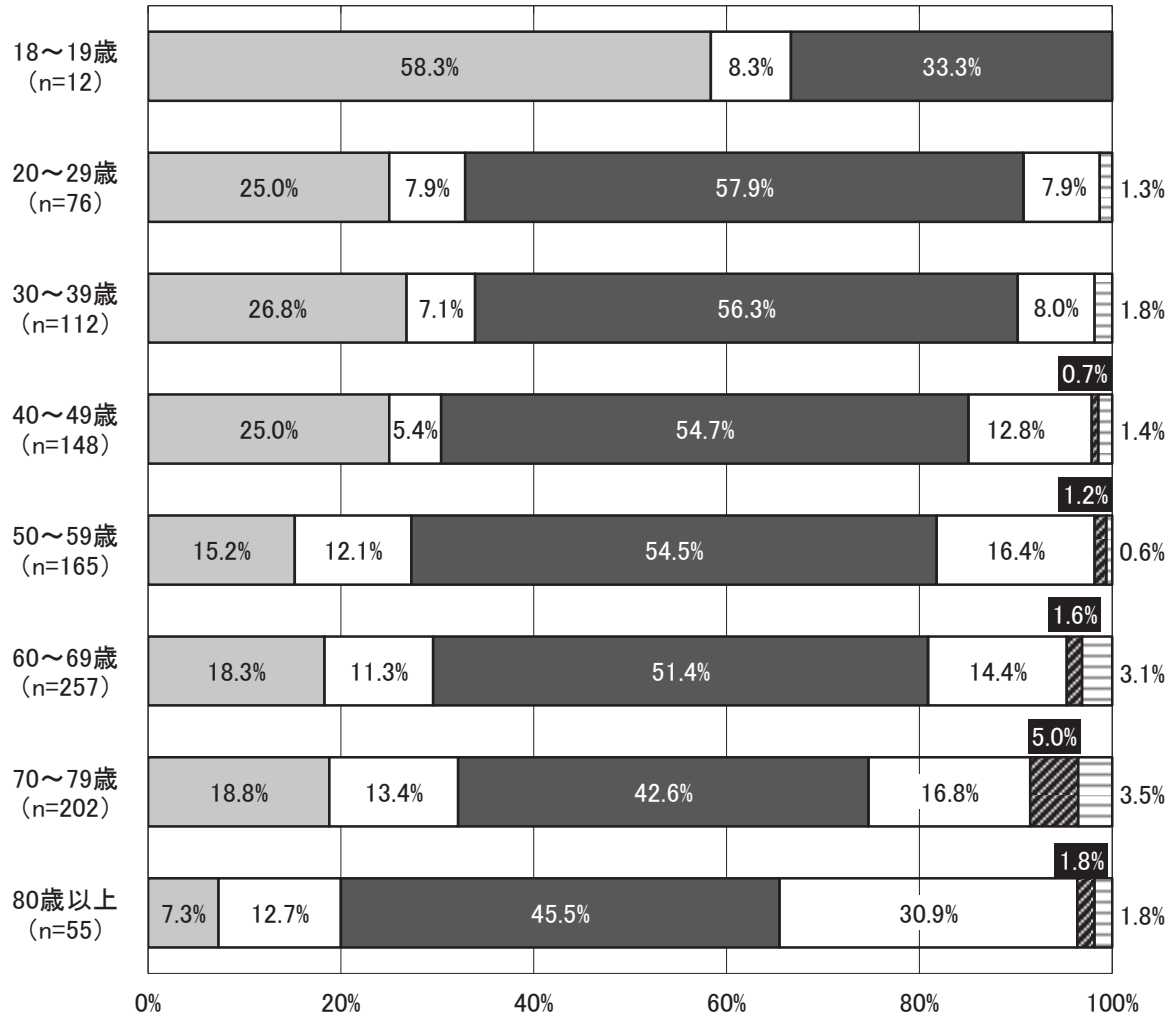


<性別>





<年代別>



問 41 健康づくりへの意識的な取り組み

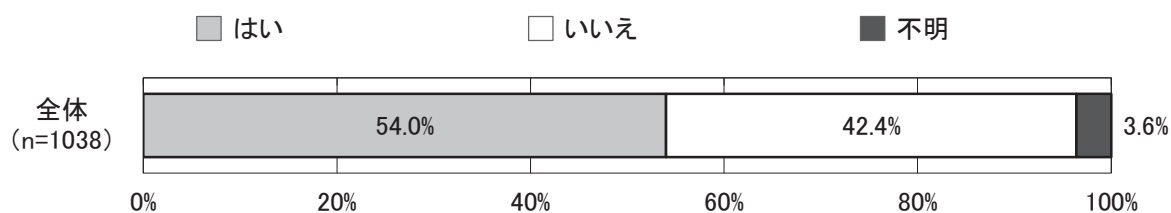
問 41 あなたは、意識的に健康づくりに取り組んでいますか？

1. はい

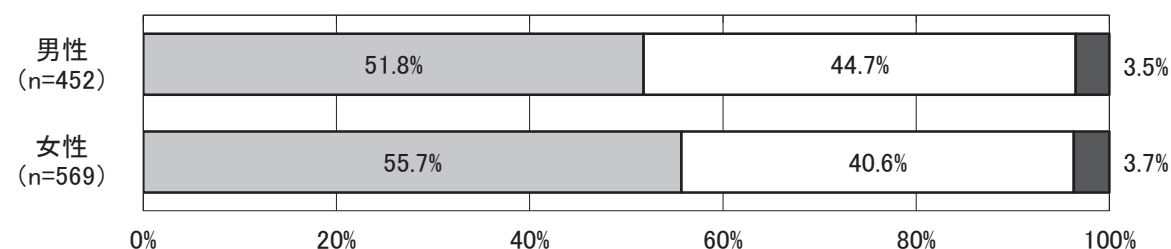
2. いいえ

意識的に健康づくりに取り組んでいるかどうかについて、「はい」が54.0%、「いいえ」が42.4%となっている。

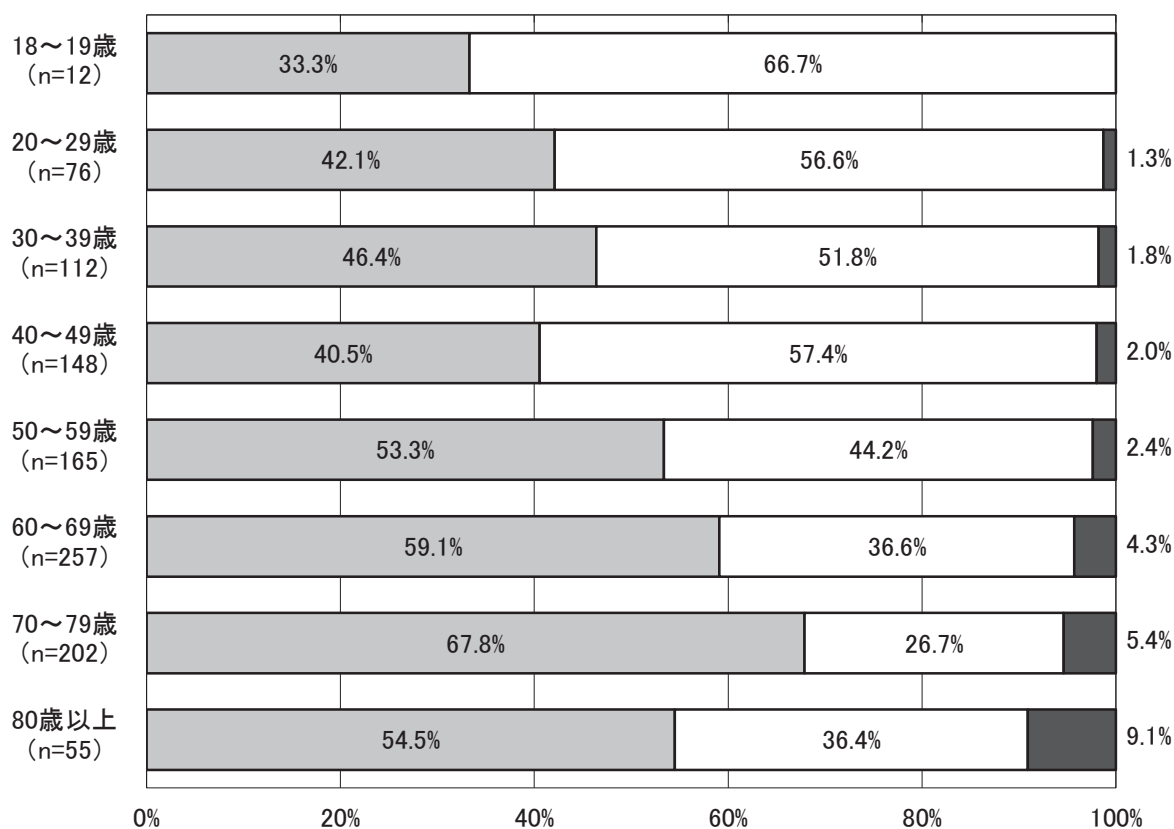
年代別にみると、50歳以上で「はい」が50%を超えている。



<性別>



<年代別>



問 42 喫煙状況

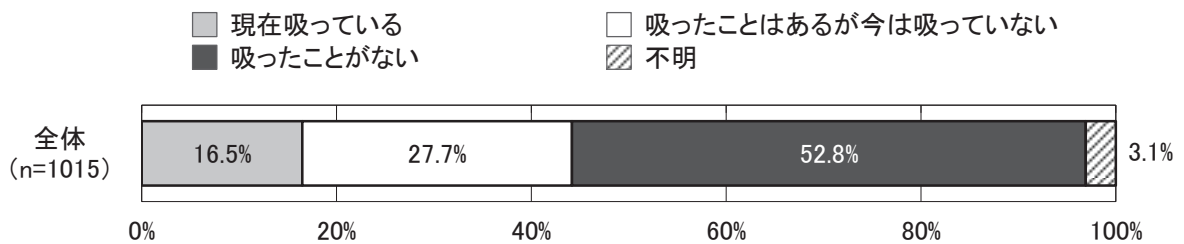
問 42 あなたは、タバコを吸っていますか？（20歳以上の方のみお答えください。）

- 1. 現在吸っている
- 2. 吸ったことはあるが今は吸っていない
- 3. 吸ったことがない

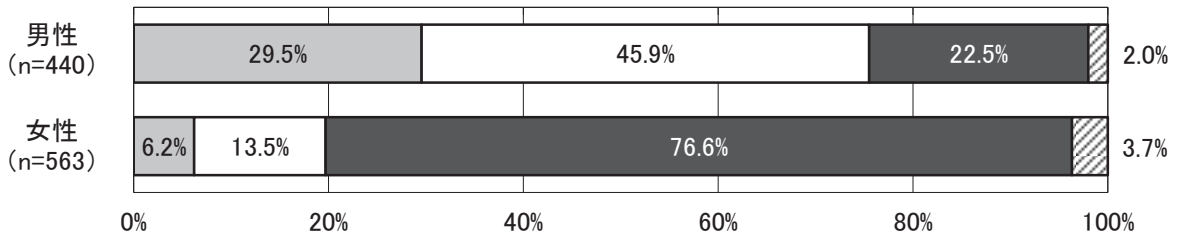
喫煙状況は、「現在吸っている」が16.5%、「吸ったことはあるが今は吸っていない」が27.7%、「吸ったことがない」が52.8%となっている。

性別にみると、「現在吸っている」は男性が29.5%、女性が6.2%で男性が23.3ポイント上回る。

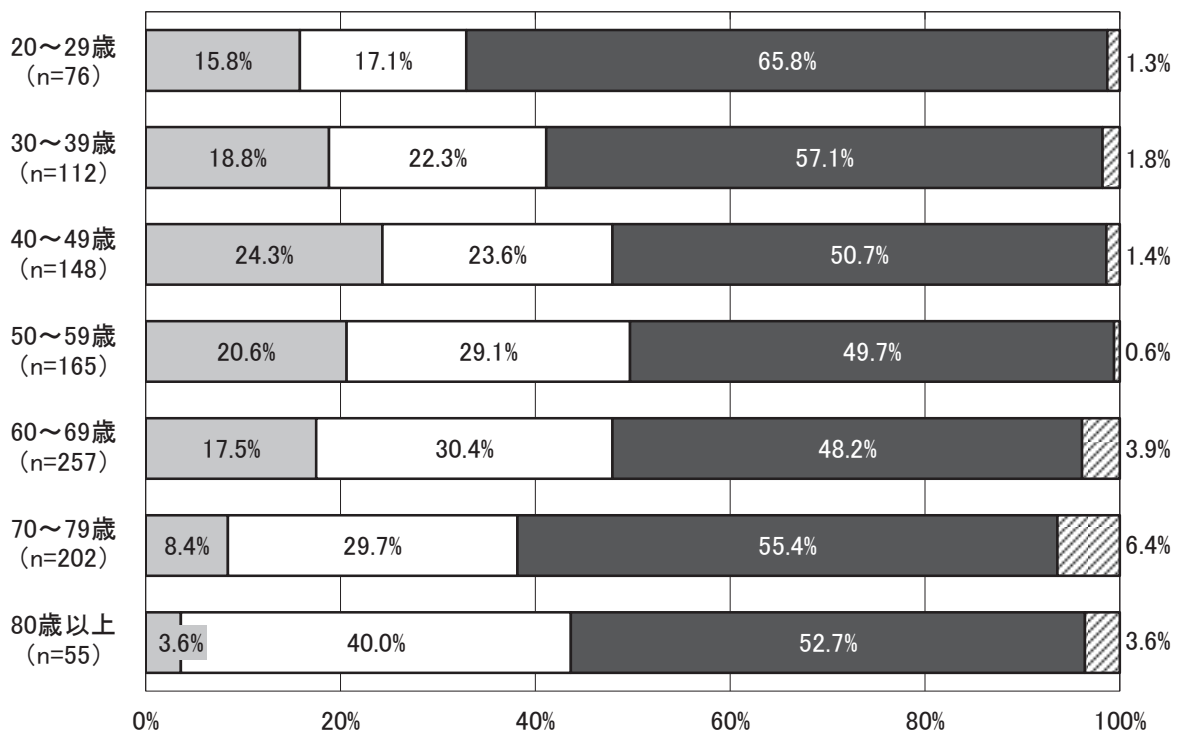
年代別にみると、「現在吸っている」は40～49歳で24.3%と最も高く、次いで50～59歳（20.6%）となっている。



<性別>



<年代別>



問 43 がん検診受診状況

問 43 あなたは、定期的に、がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんのいずれか）を受けていますか？

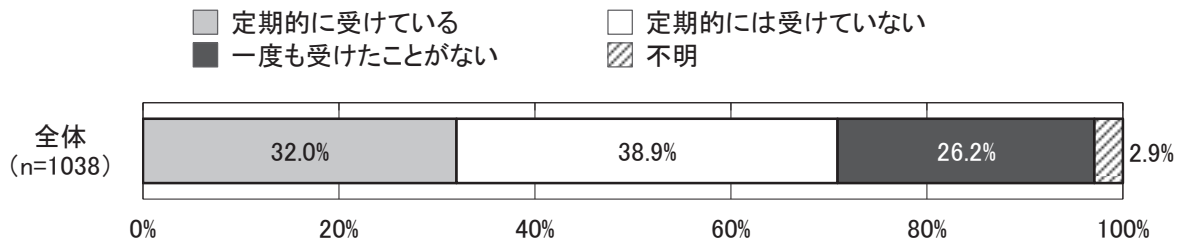
1. 定期的に受けている 2. 定期的には受けていない 3. 一度も受けたことがない

※ 定期的な検診とは、「胃がん・肺がん・大腸がん」は1年に1回、「子宮頸がん・乳がん」は2年に1回の検診を受けることです。

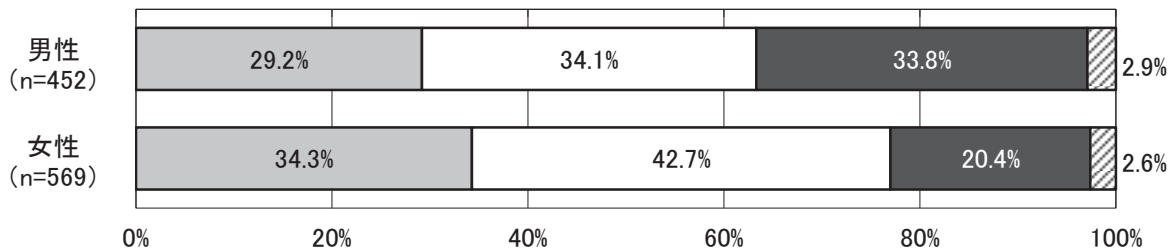
がん検診の受診状況は、「定期的に受けている」が32.0%、「定期的には受けていない」が38.9%、「一度も受けたことがない」が26.2%となっている。

性別にみると、「定期的に受けている」が女性（34.3%）より男性（29.2%）が5.1ポイント低くなっている。

年代別にみると、「定期的に受けている」が40歳以上で30%を超えており、「定期的に受けている」が最も高いのは50～59歳（39.4%）となっている。

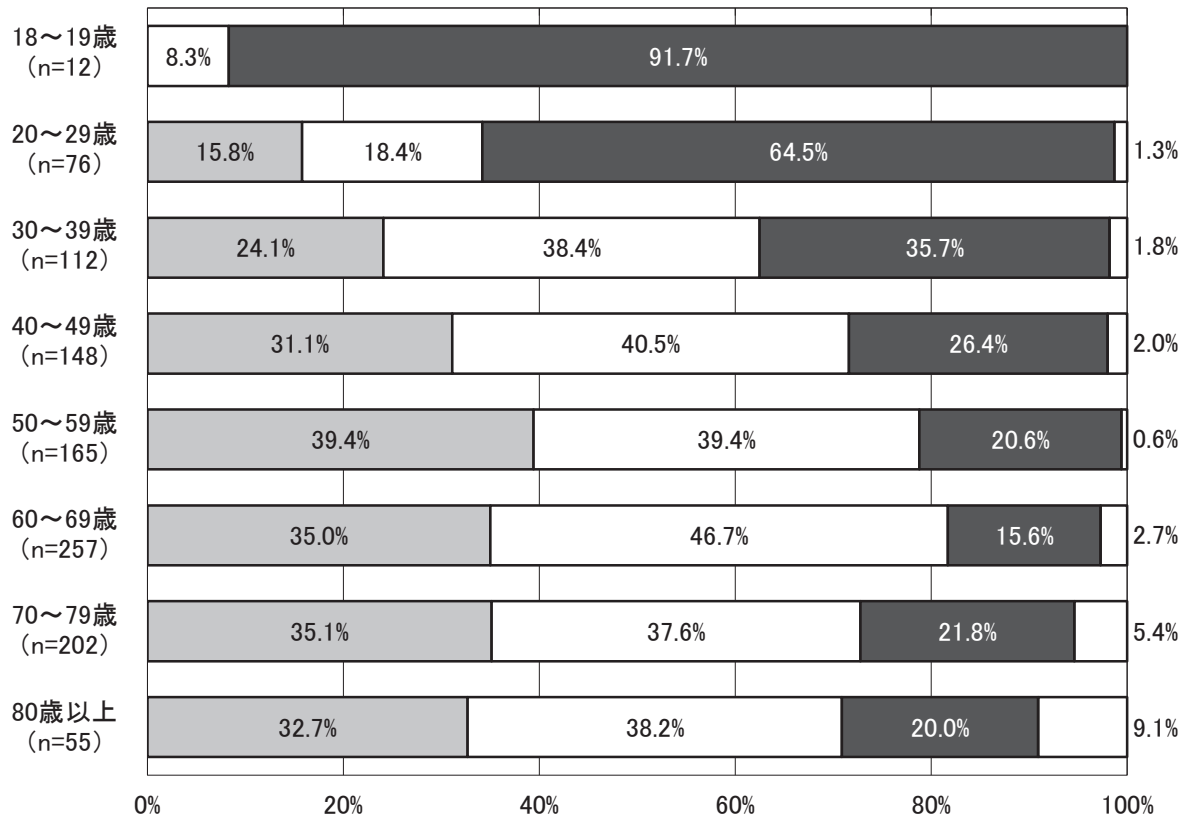


<性別>



定期的に受けている
 定期的には受けていない
 一度も受けたことがない
 不明

<年代別>



問 44 朝食の習慣

問 44 あなたは、ふだん朝食を食べていますか？

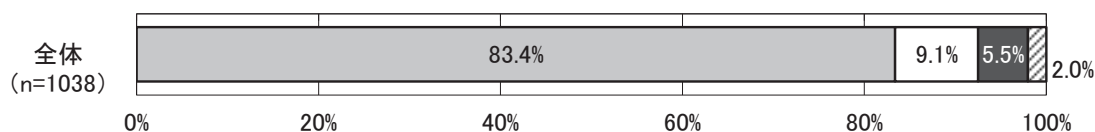
1. 毎日食べる

2. 時々食べる

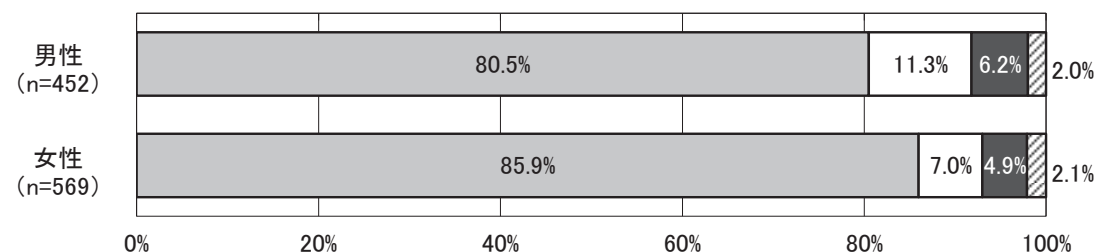
3. 食べない

朝食について、「毎日食べる」が83.4%、「時々食べる」が9.1%、「食べない」が5.5%となっている。性別にみると、「毎日食べる」が女性（85.9%）より男性（80.5%）が5.4ポイント低くなっている。年代別にみると、29歳以下で「毎日食べる」が70%を下回っている。

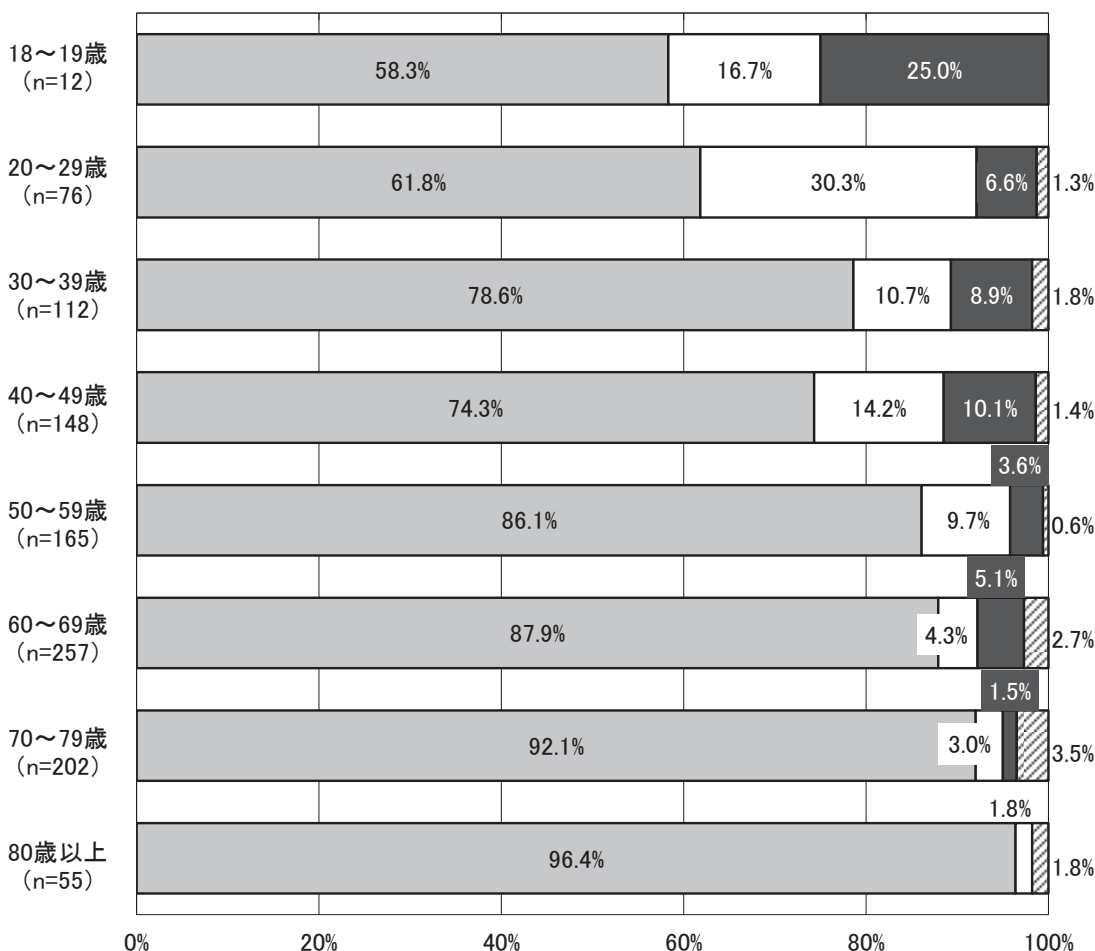
■ 毎日食べる □ 時々食べる
 ■ 食べない ▨ 不明



<性別>



<年代別>



問 45 一日の歩数

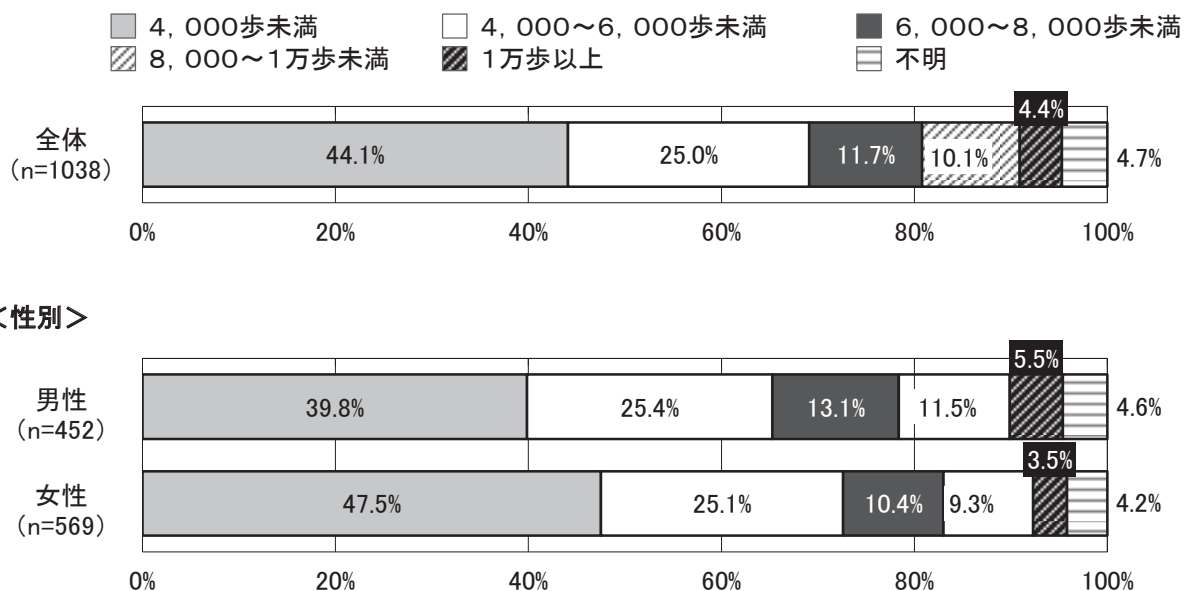
問 45 あなたは、1日平均してどの程度歩いていると思いますか？

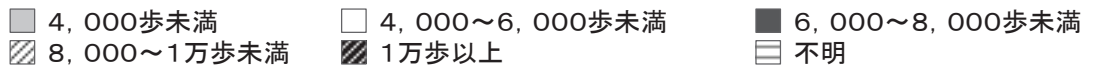
- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 4,000歩未満 | 4. 8,000～1万歩未満 |
| 2. 4,000～6,000歩未満 | 5. 1万歩以上 |
| 3. 6,000～8,000歩未満 | |

※目安として、10分歩くと1,000歩程度、また外出しない方は3,000歩未満とお考えください。

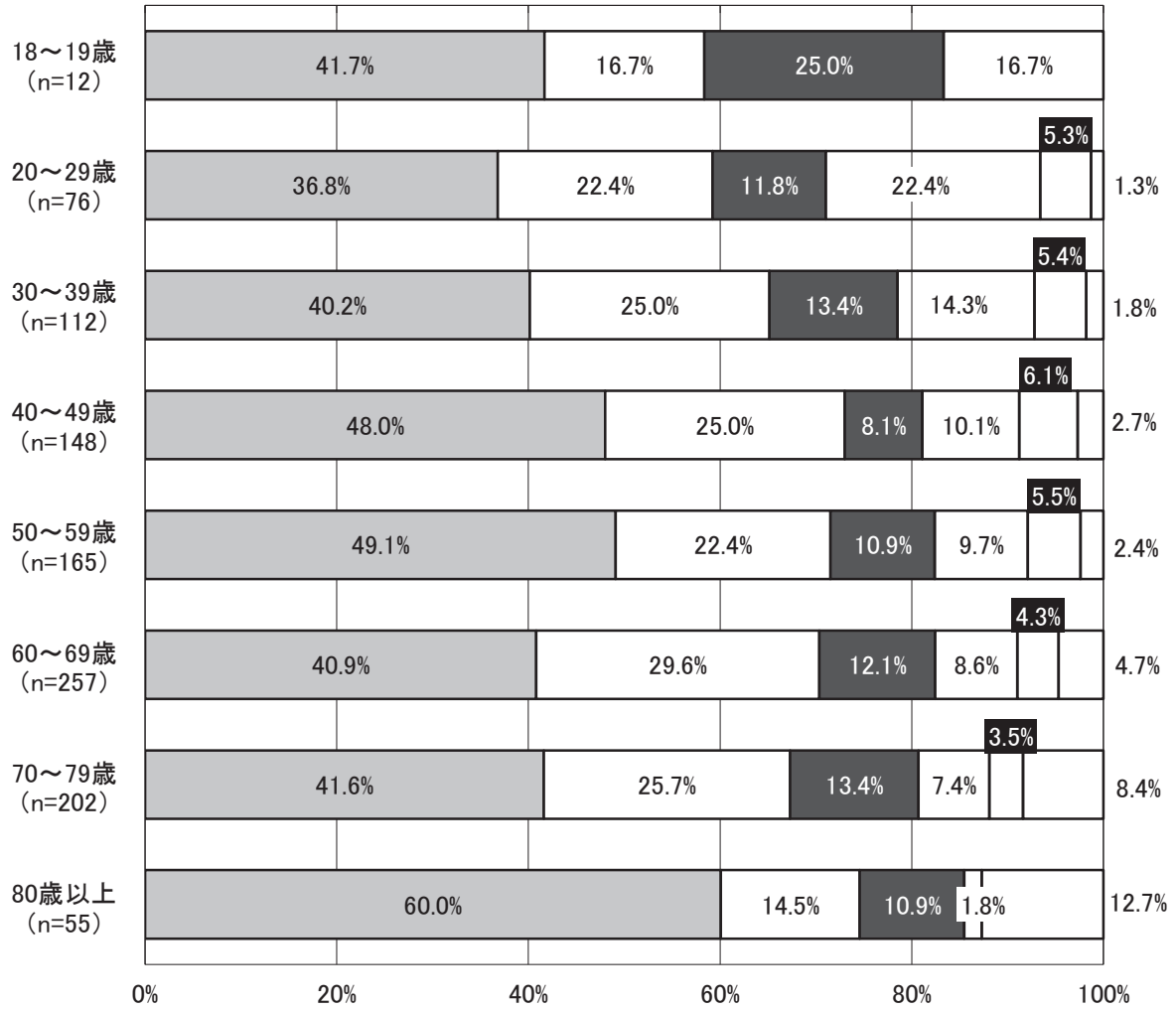
一日の平均歩数は、「4,000歩未満」が44.1%と最も高く、次いで「4,000～6,000歩未満」(25.0%)となっている。

性別にみると、「4,000歩未満」が男性(39.8%)より女性(47.5%)が7.7ポイント高くなっている。





<年代別>



問 46 睡眠状況

問 46 あなたは、睡眠による休養をとれていますか？

1. とれている 2. ある程度はとれている 3. とれていない

睡眠について、「とれている」が33.0%、「ある程度はとれている」が55.0%、「とれていない」が9.5%となっている。

年代別にみると、「とれている」が80歳以上で52.7%と最も高く、40～49歳（20.9%）で最も低くなっている。

