

## 11. 健康について

### 問37 健康づくりへの意識的な取り組み

問37 あなたは、意識的に健康づくりに取り組んでいますか？

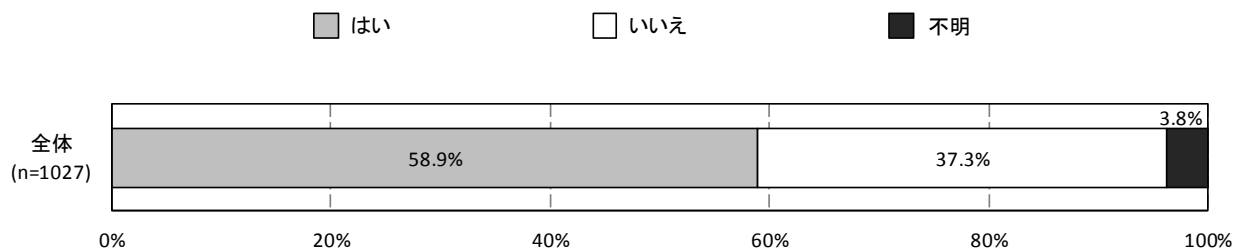
1. はい

2. いいえ

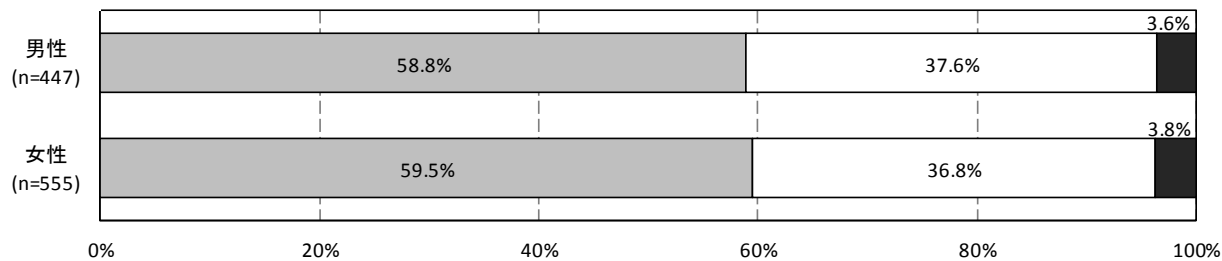
意識的に健康づくりに取り組んでいるかどうかについて、「はい」が58.9%、「いいえ」が37.3%となっている。

男女別にみると、男女で大きな違いはみられない。

年代別にみると、いずれの年代でも「はい」が40%を超えており、20～29歳で42.2%と最も低くなっている。

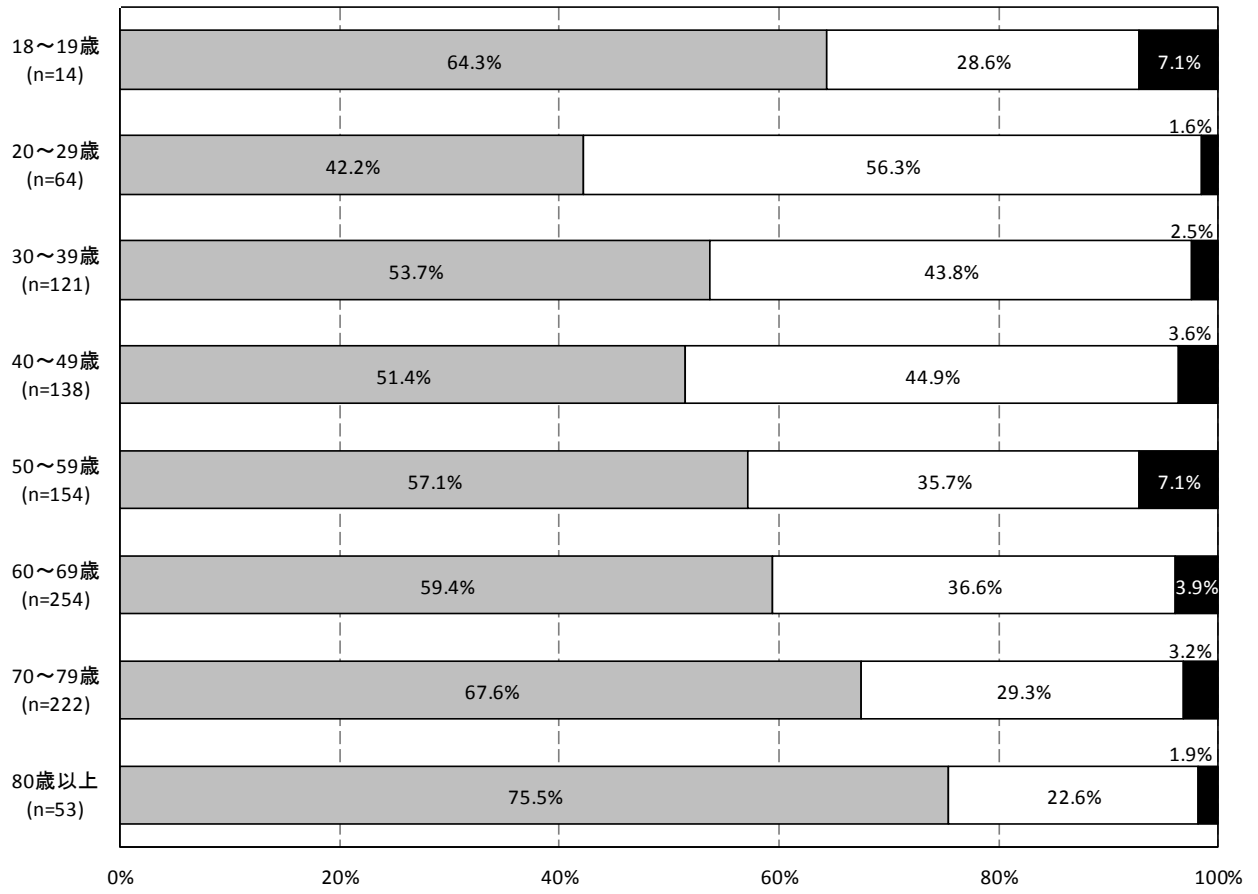


#### <男女別>



■ はい      □ いいえ      ■ 不明

<年代別>



問 38 喫煙状況

問 38 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。）あてはまるものを1つお選びください。

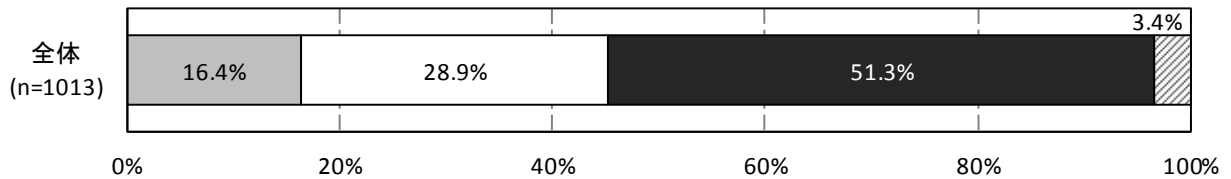
1. 現在吸っている
2. 吸ったことはあるが今は吸っていない
3. 吸ったことがない

喫煙状況は、「現在吸っている」が16.4%、「吸ったことはあるが今は吸っていない」が28.9%、「吸ったことがない」が51.3%となっている。

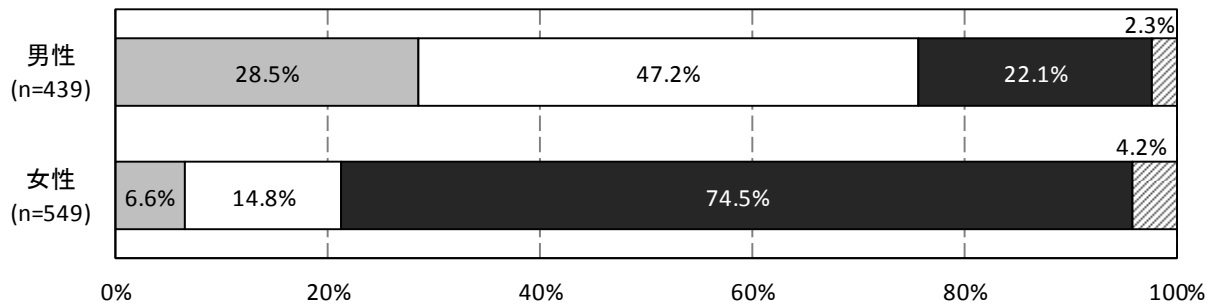
男女別にみると、「現在吸っている」は男性（28.5%）が女性（6.6%）を21.9ポイント上回っている。

年代別にみると、「現在吸っている」は30～39歳で29.8%と最も多く、次いで20～29歳（23.4%）、40～49歳（22.5%）の順となっている。

■ 現在吸っている □ 吸ったことはあるが今は吸っていない ■ 吸ったことがない ▨ 不明

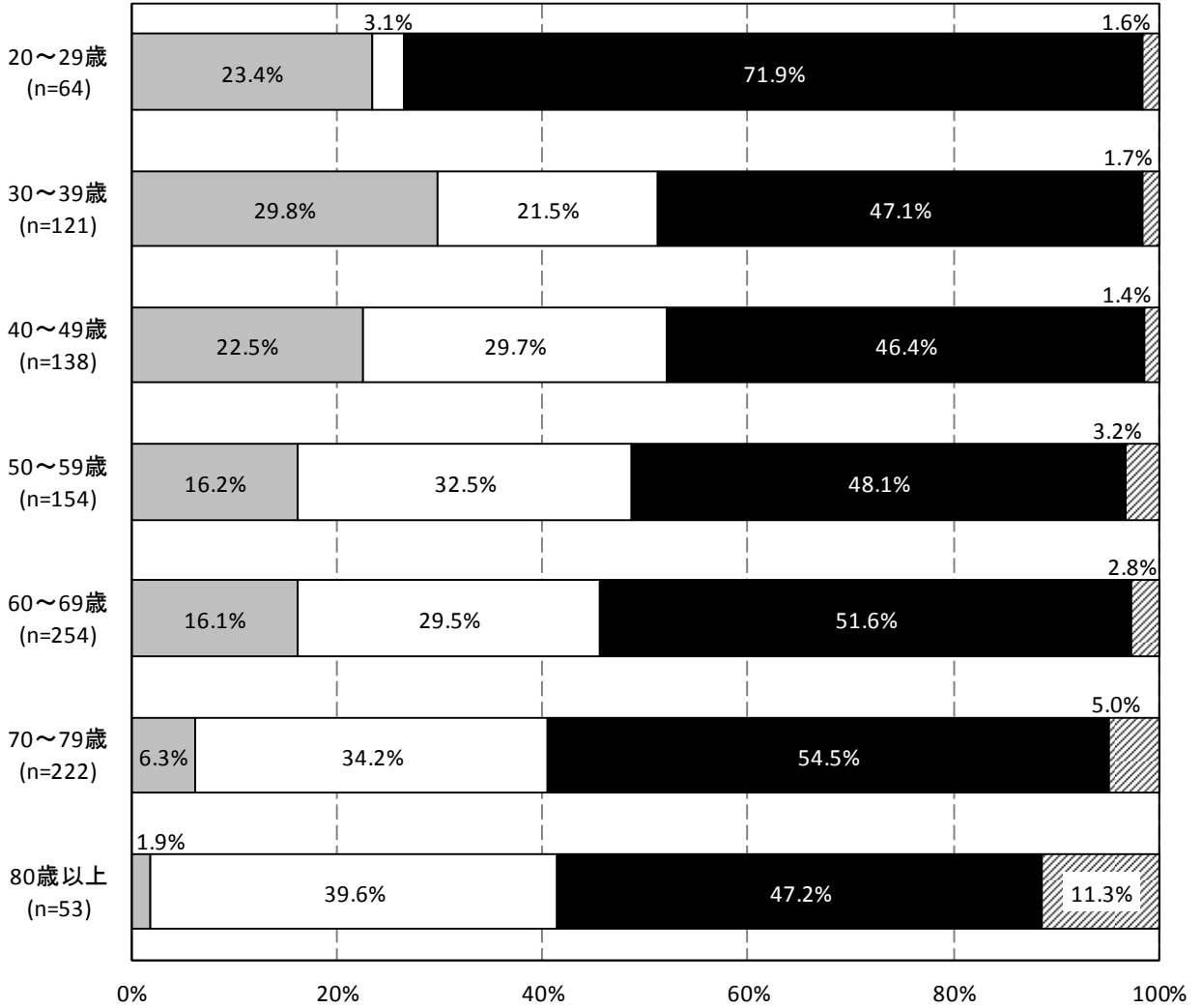


<男女別>



現在吸っている
  吸ったことはあるが今は吸っていない
  吸ったことがない
  不明

<年代別>



問 39 がん検診の受診状況

問 39 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・乳がん等のいずれか）を受けていますか？あてはまるものを1つお選びください。

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

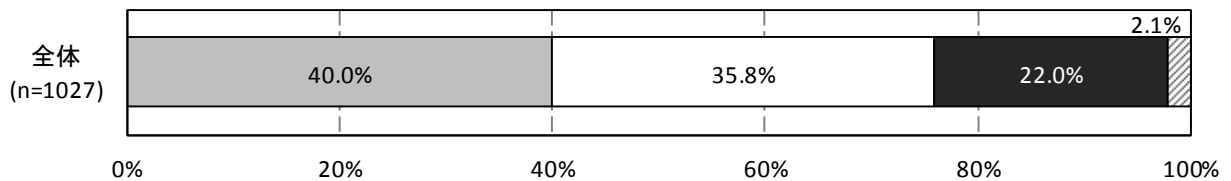
※定期的な検診とは、「肺がん・大腸がん」は1年に1回、「胃がん・子宮頸がん・乳がん」は2年に1回の検診を受けることです。

がん検診の受診状況は、「定期的に受けている」が40.0%、「定期的には受けていない」が35.8%、「一度も受けたことがない」が22.0%となっている。

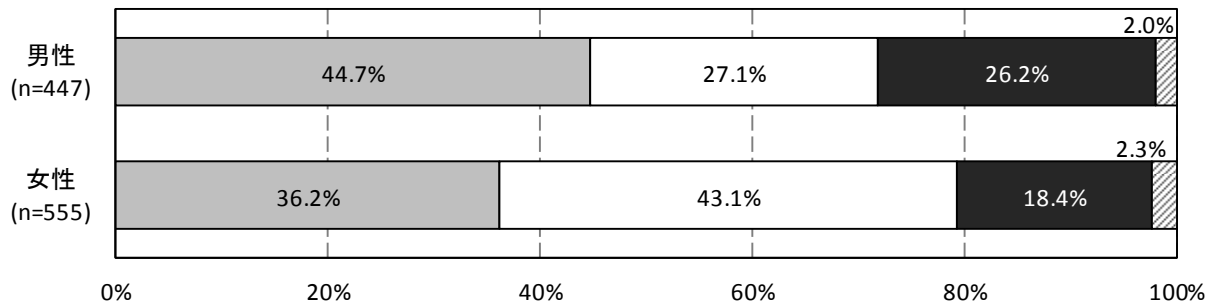
男女別にみると、「一度も受けたことがない」が女性（18.4%）より男性（26.2%）が7.8ポイント上回っている。

年代別にみると、「定期的に受けている」が40歳以上で40%を超えており、最も高いのは60～69歳（45.3%）となっている。

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

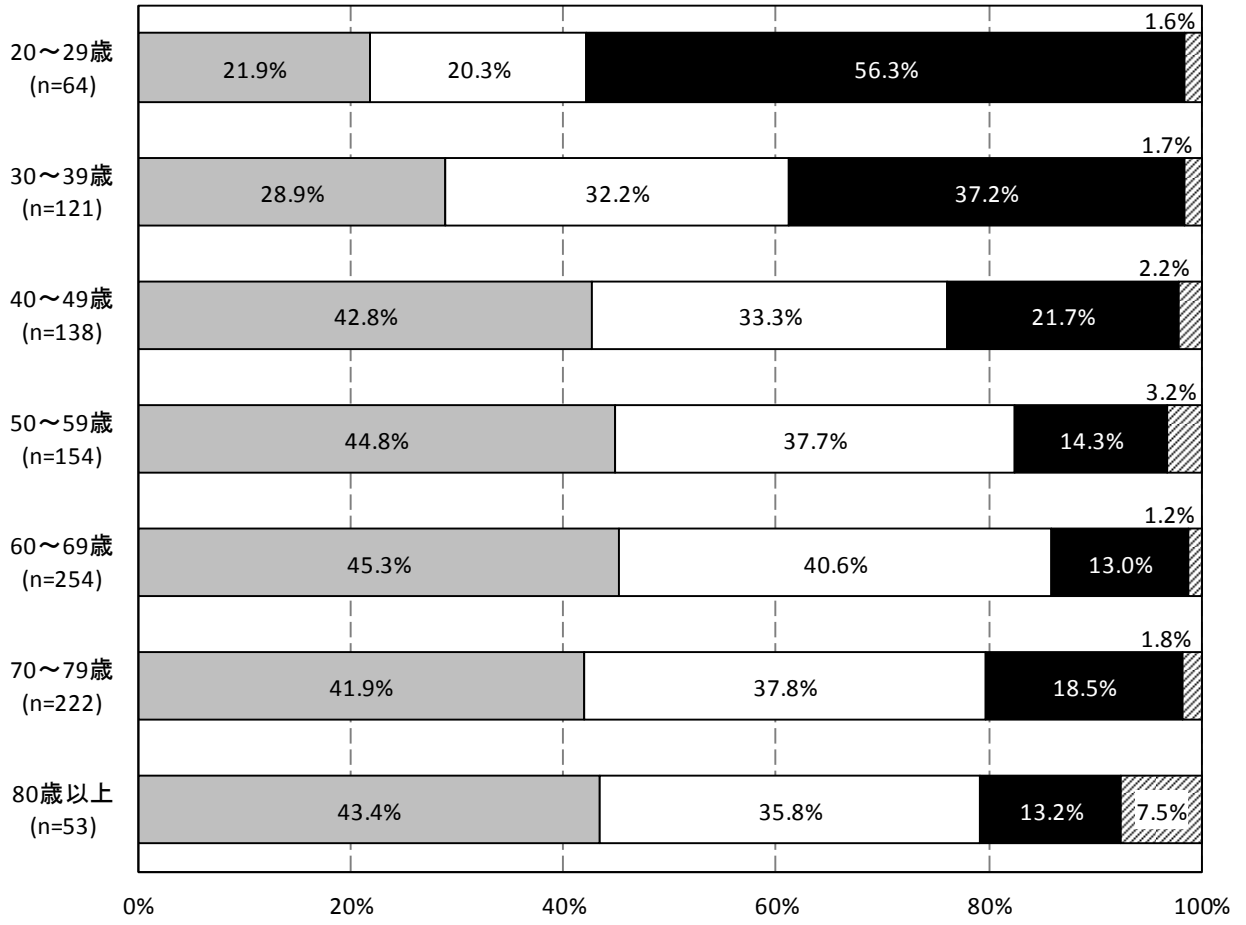


<男女別>



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 40 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

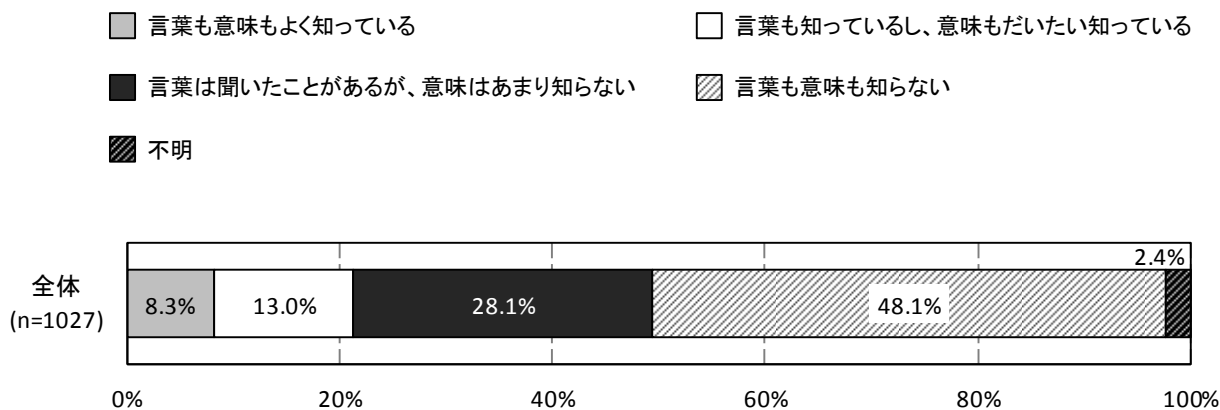
問 40 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っていますか？あてはまるものを1つお選びください。

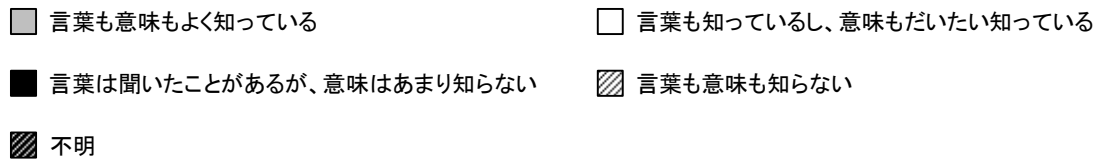
1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っているし、意味もだいたい知っている
3. 言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない
4. 言葉も意味も知らない

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病である。

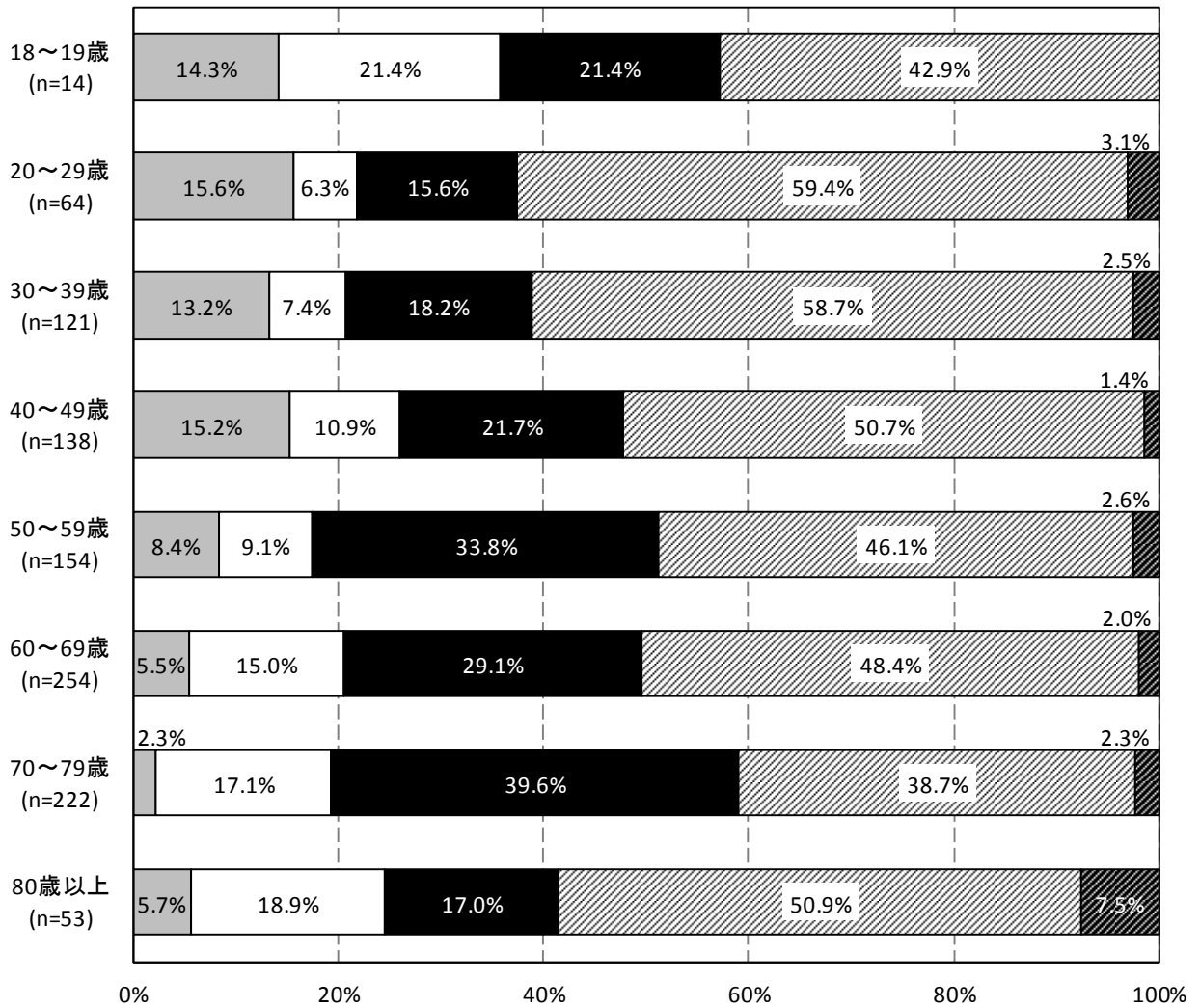
COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、「言葉も意味もよく知っている」（8.3%）と「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」（13.0%）をあわせた21.3%が知っているとなっている。「言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない」は28.1%、「言葉も意味も知らない」は48.1%となっている。

年代別にみると、認知率が最も高いのは18～19歳で35.7%、最も低いのは50～59歳で17.5%となっている。





<年代別>





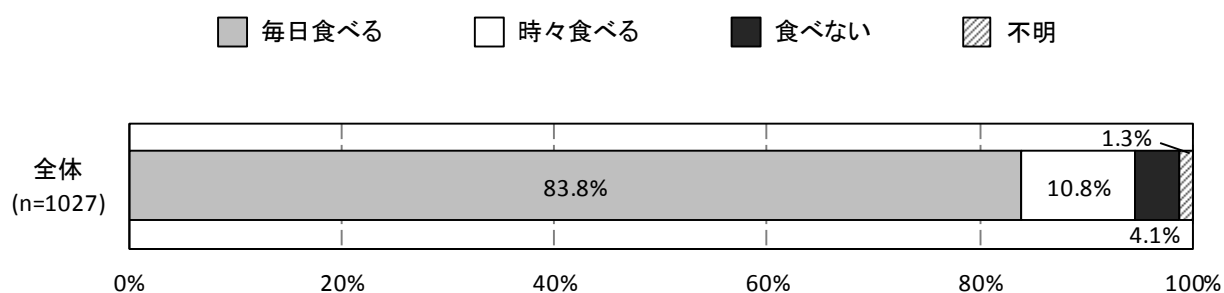
## 問 41 朝食の習慣

問 41 あなたは、ふだん朝食を食べていますか？あてはまるものを1つお選びください。

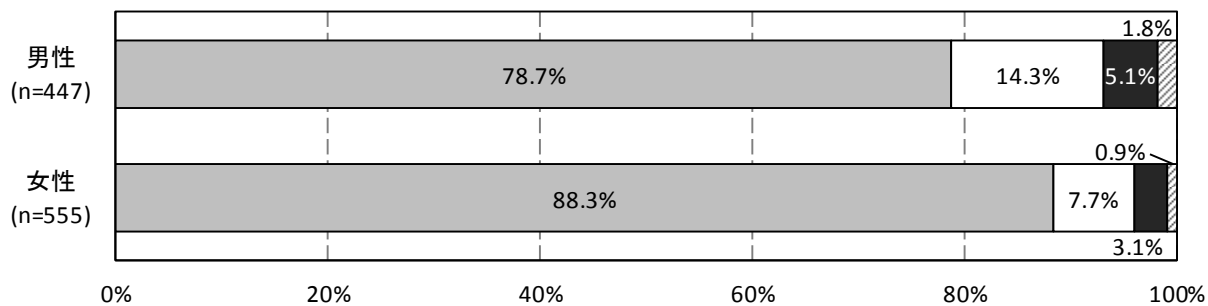
1. 毎日食べる
2. 時々食べる
3. 食べない

朝食について、「毎日食べる」が83.8%、「時々食べる」が10.8%、「食べない」が4.1%となっている。

男女別にみると、「毎日食べる」は男性（78.7%）が女性（88.3%）より9.6ポイント下回っている。年代別にみると、40歳以上で「毎日食べる」が70%を上回っている。

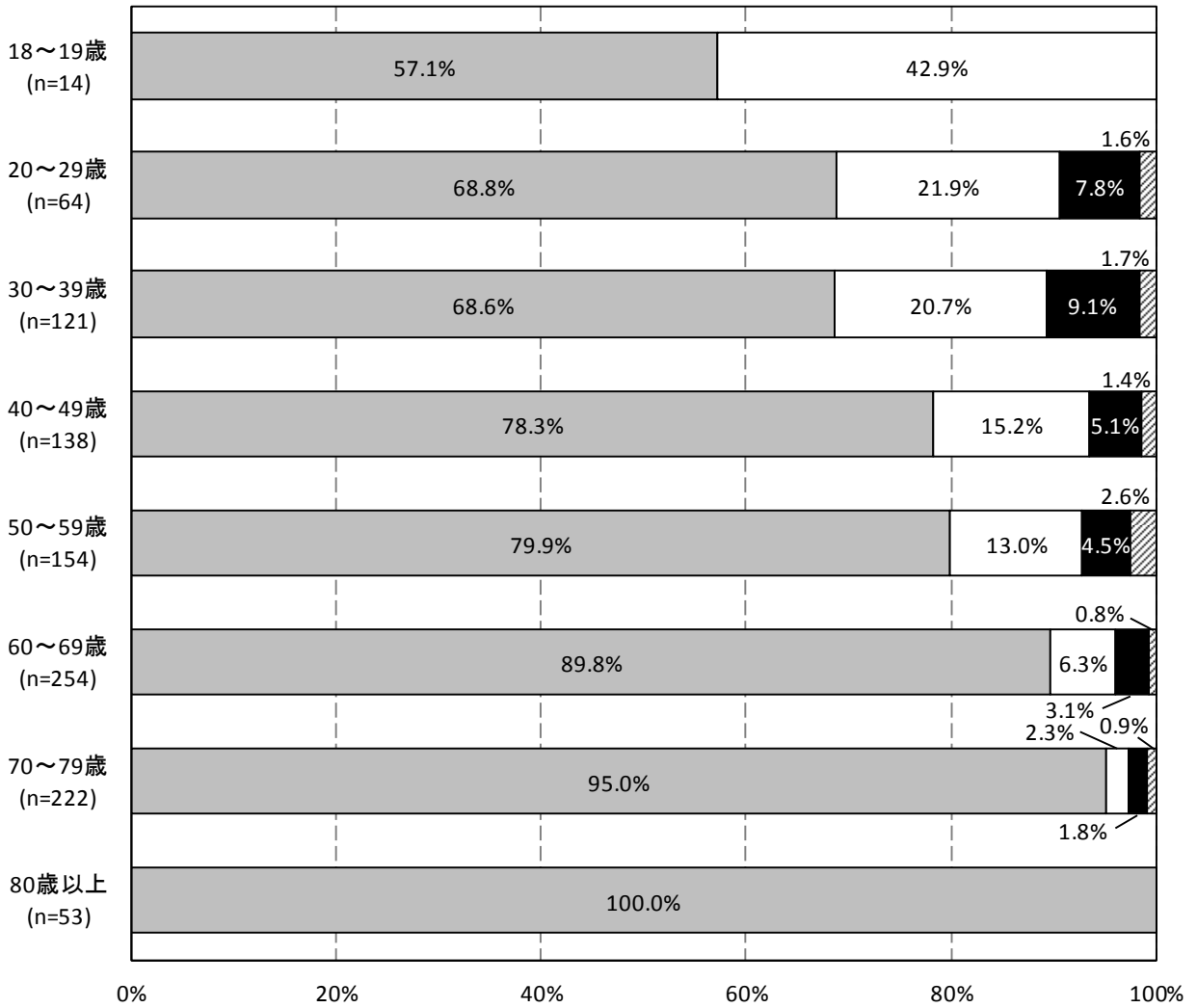


### <男女別>



毎日食べる
  時々食べる
  食べない
  不明

<年代別>



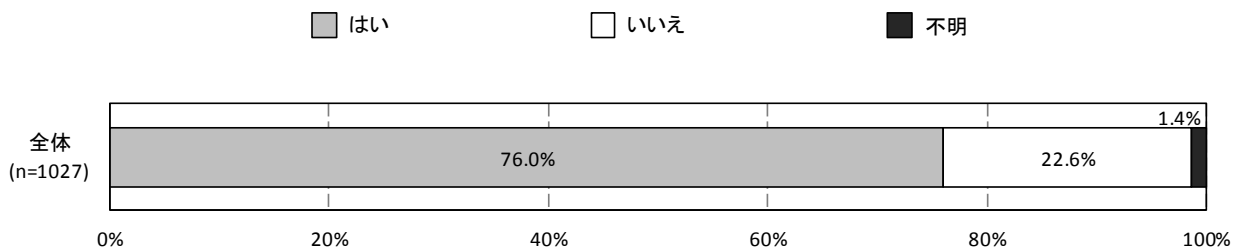
## 問 42 規則正しく食べる習慣

問 42 あなたは、ふだん食事を1日3回規則正しく食べていますか？

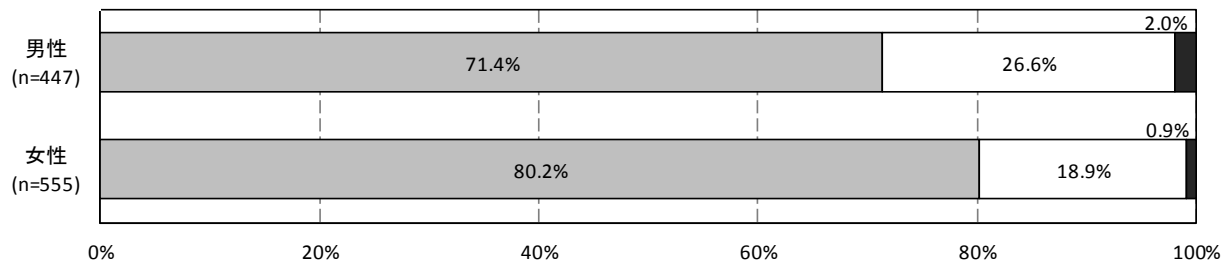
1. はい

2. いいえ

1日3回規則正しく食べる習慣について、「はい」は76.0%、「いいえ」は22.6%となっている。  
男女別にみると、「はい」は女性（80.2%）が男性（71.4%）より8.8ポイント上回っている。  
年代別にみると、いずれの年代も「はい」が50%を超えているが、18～19歳で50.0%と最も低くなっている。

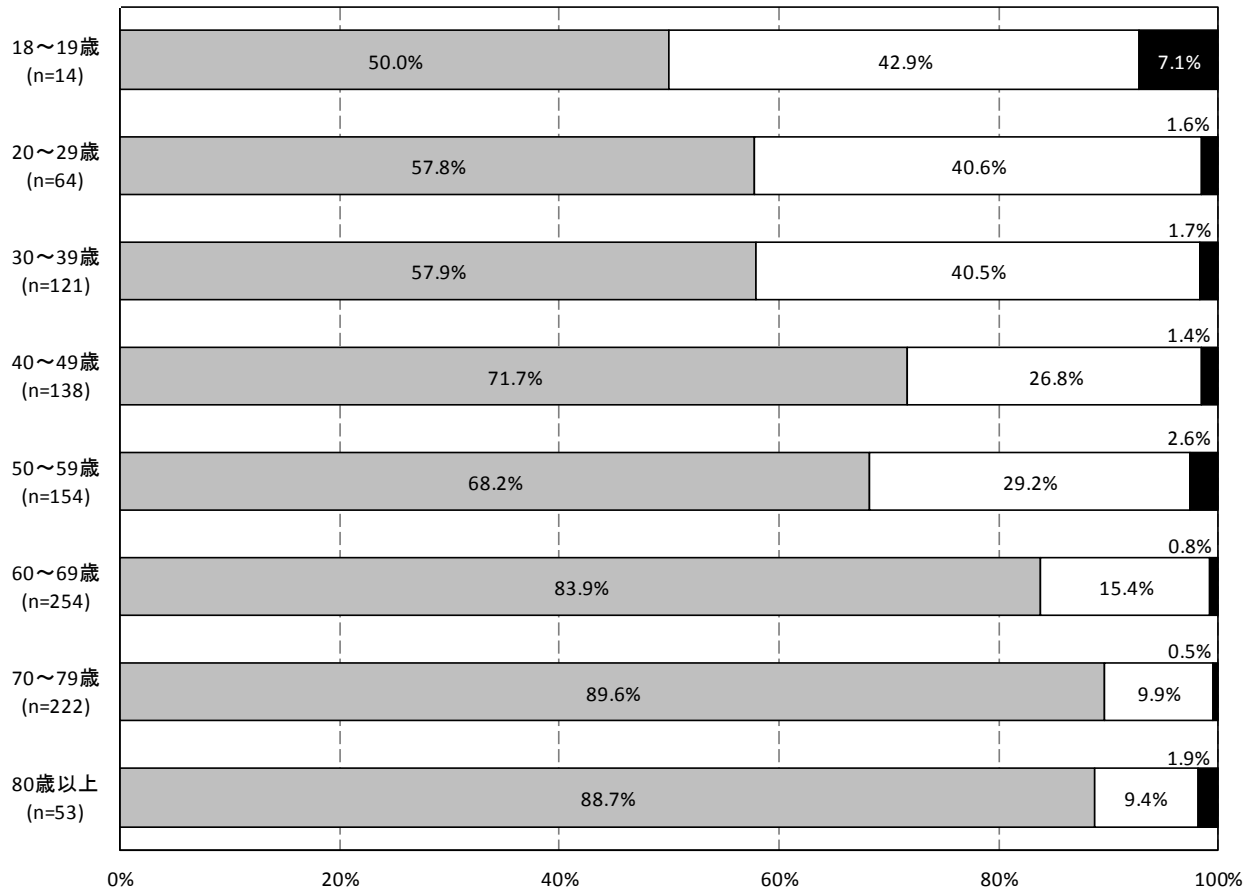


### <男女別>



■ はい      □ いいえ      ■ 不明

<年代別>



問 43 一日の歩数

問 43 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？あてはまるものを1つお選びください。

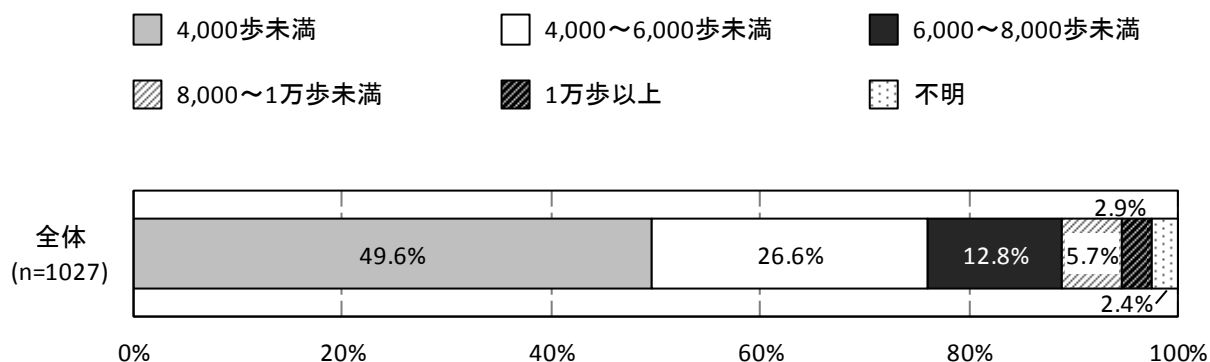
1. 4,000歩未満
2. 4,000～6,000歩未満
3. 6,000～8,000歩未満
4. 8,000～1万歩未満
5. 1万歩以上

※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歩未満としてお考えください。

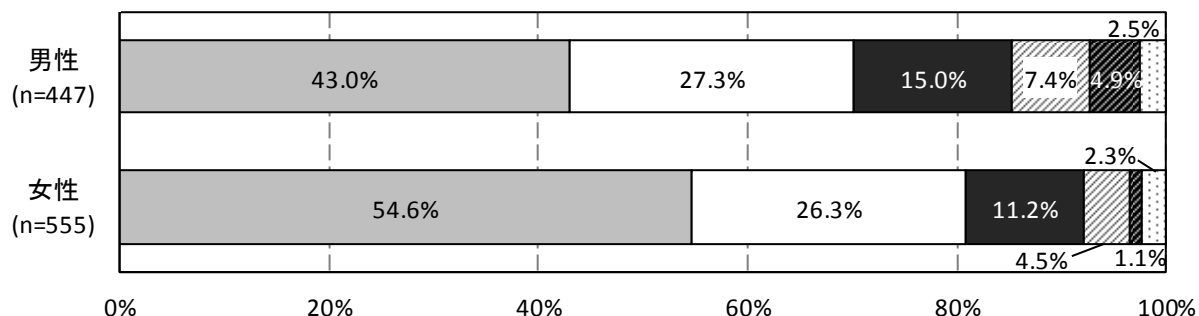
1日の平均歩数は、「4,000歩未満」が49.6%と最も多く、次いで「4,000～6,000歩未満」(26.6%)となっている。

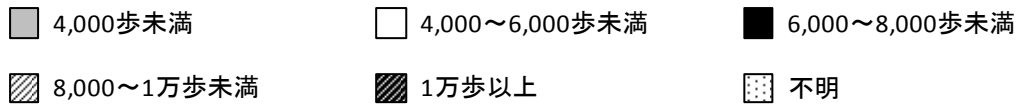
男女別にみると、「4,000歩未満」は女性(54.6%)が男性(43.0%)より11.6ポイント上回っている。

年代別にみても、18～19歳、30歳以上で「4,000歩未満」が最も多くなっている。

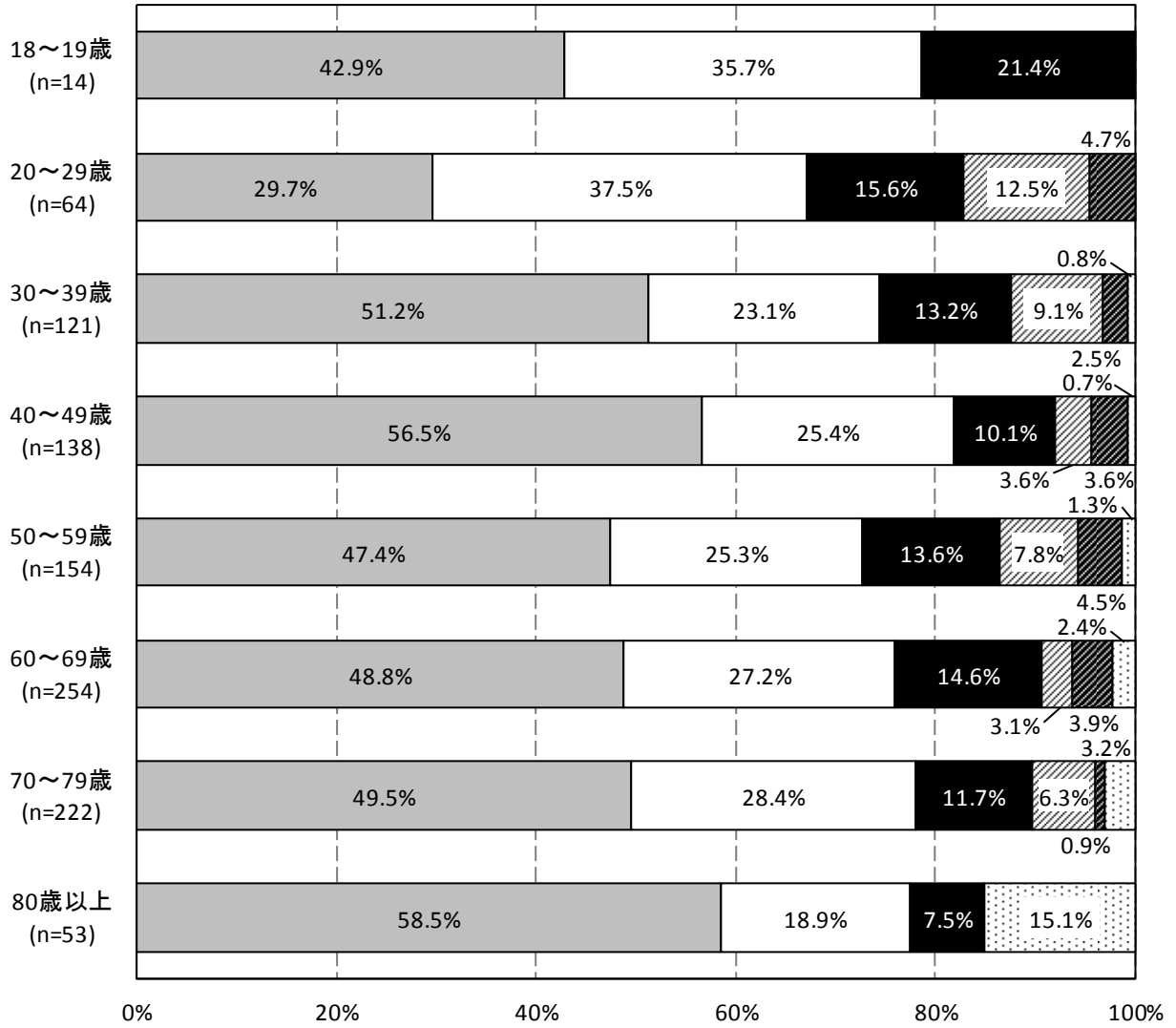


<男女別>





<年代別>



## 問 44 運動習慣について

問 44 あなたは、ふだんから運動習慣がありますか？あてはまるものを1つお選びください。

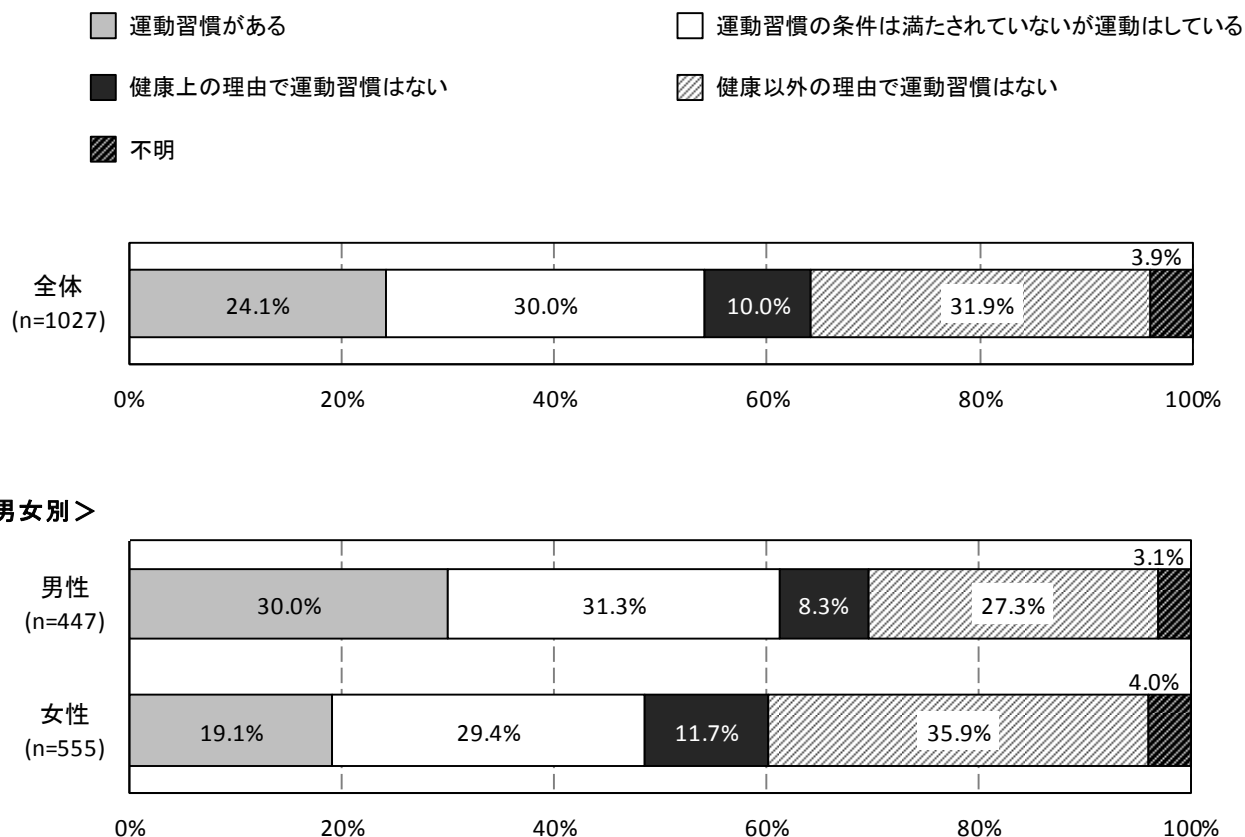
1. 運動習慣がある
2. 運動習慣の条件は満たされていないが運動はしている
3. 健康上の理由で運動習慣はない
4. 健康以外の理由で運動習慣はない

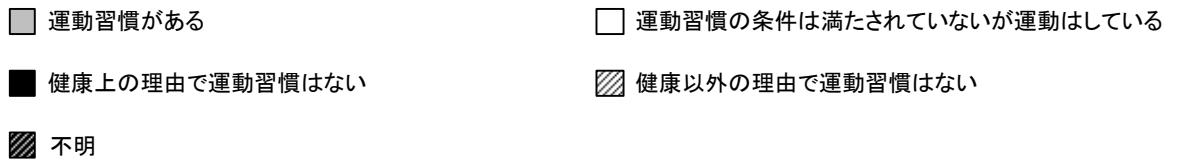
※「運動習慣」とは、およそ1日30分以上、週2回以上、1年以上の継続とします。

運動習慣について、「運動習慣がある」(24.1%)と「運動習慣の条件は満たされていないが運動はしている」(30.0%)をあわせた54.1%は運動をしているとなっている。「健康上の理由で運動習慣はない」(10.0%)と「健康以外の理由で運動習慣はない」(31.9%)をあわせた41.9%は運動をしていないとなっている。

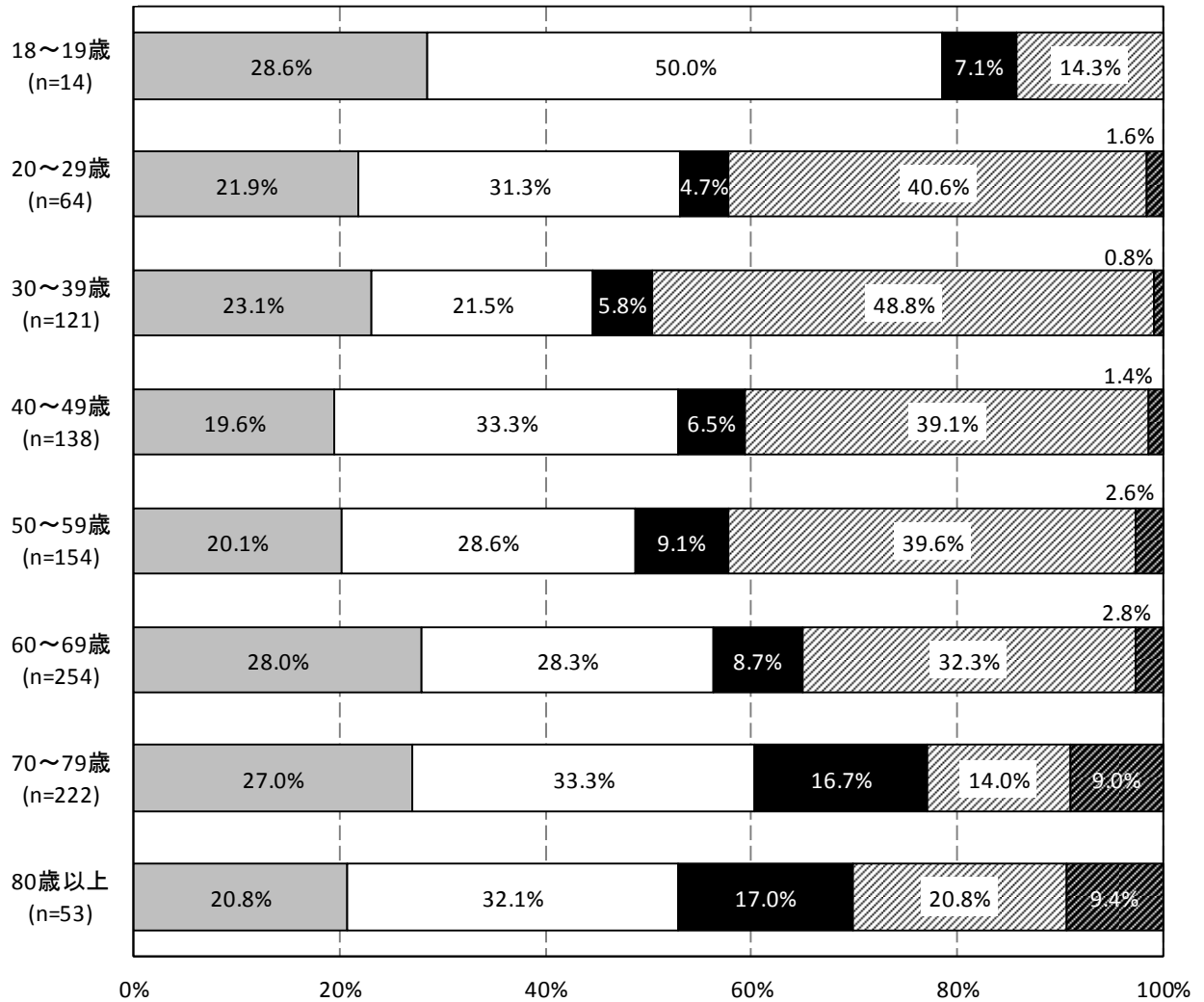
男女別にみると、男性は「運動習慣の条件は満たされていないが運動はしている」(31.3%)が最も高く、女性は「健康以外の理由で運動習慣はない」(35.9%)が最も高くなっている。

年代別にみると、運動をしている比率は18~19歳が78.6%と最も高く、30~39歳が44.6%と最も低くなっている。





<年代別>





## 問 45 ストレスについて

問 45 あなたは、最近1か月の間にストレスを感じましたか？あてはまるものを1つお選びください。

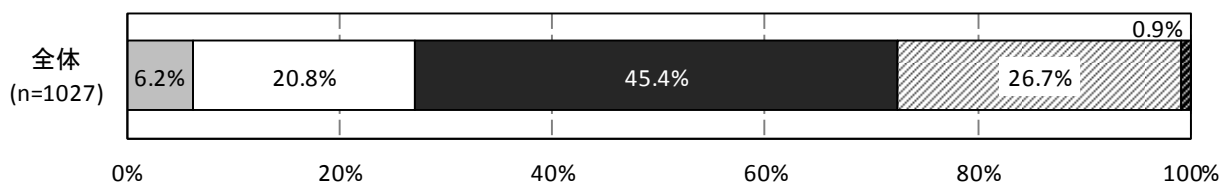
1. まったく感じなかった
2. ほとんど感じなかった
3. 少し感じた
4. かなり感じた

ストレスについては、「まったく感じなかった」(6.2%)と「ほとんど感じなかった」(20.8%)をあわせた27.0%がストレスを感じなかったとなっている。「少し感じた」(45.4%)と「かなり感じた」(26.7%)をあわせた72.1%がストレスを感じたとなっている。

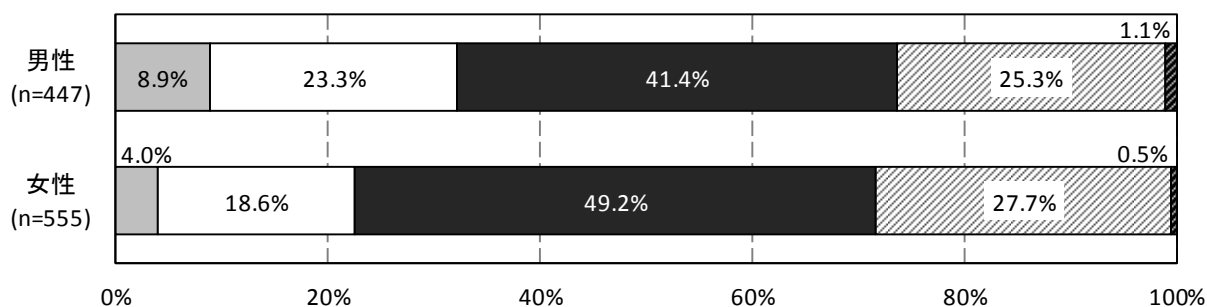
男女別にみると、ストレスを感じた比率は、女性(76.9%)が男性(66.7%)より10.2ポイント上回っている。

年代別にみると、ストレスを感じた比率は40～49歳が85.5%と最も高く、次いで50～59歳(84.4%)、30～39歳(83.4%)の順となっている。60歳以上では、ストレスを感じなかった比率が他の年代より高くなっている。

■ まったく感じなかった □ ほとんど感じなかった ■ 少し感じた ▨ かなり感じた ■ 不明

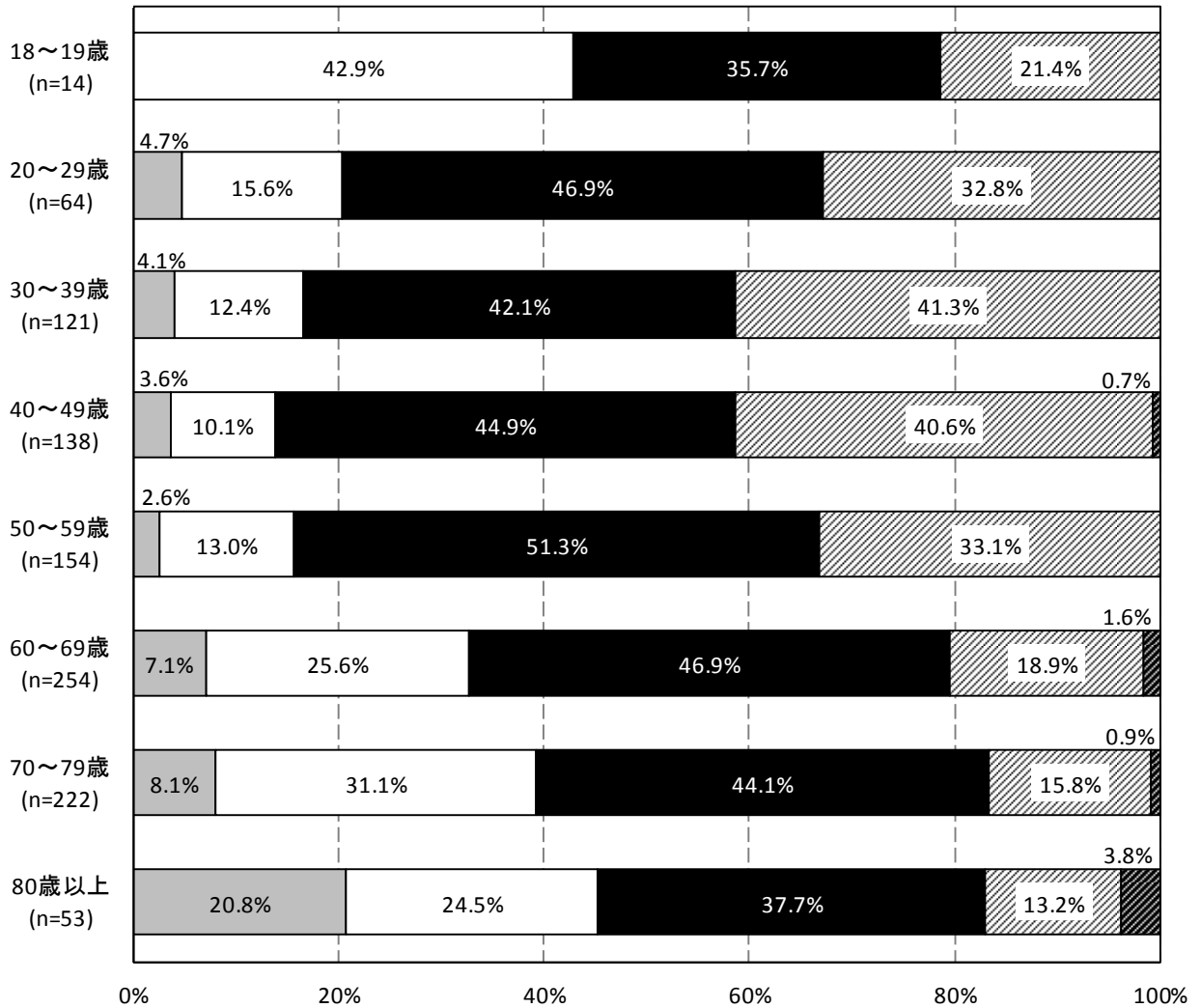


### <男女別>



まったく感じなかった
  ほとんど感じなかった
  少し感じた
  かなり感じた
  不明

<年代別>



## 問 46 睡眠状況

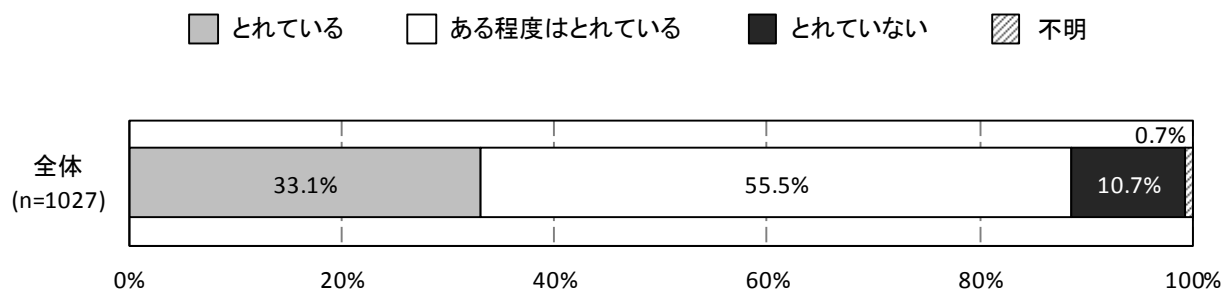
問 46 あなたは、睡眠による休養をとれていますか？あてはまるものを1つお選びください。

1. とれている
2. ある程度はとれている
3. とれていない

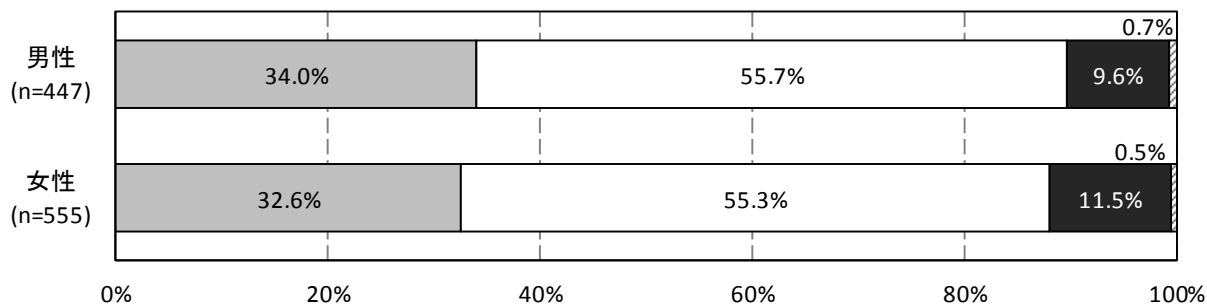
睡眠について、「とれている」が33.1%、「ある程度はとれている」が55.5%、「とれていない」が10.7%となっている。

男女別にみると、男女で大きな違いはみられない。

年代別にみると、「とれている」が80歳以上で58.5%と最も高く、40～49歳で22.5%と最も低くなっている。

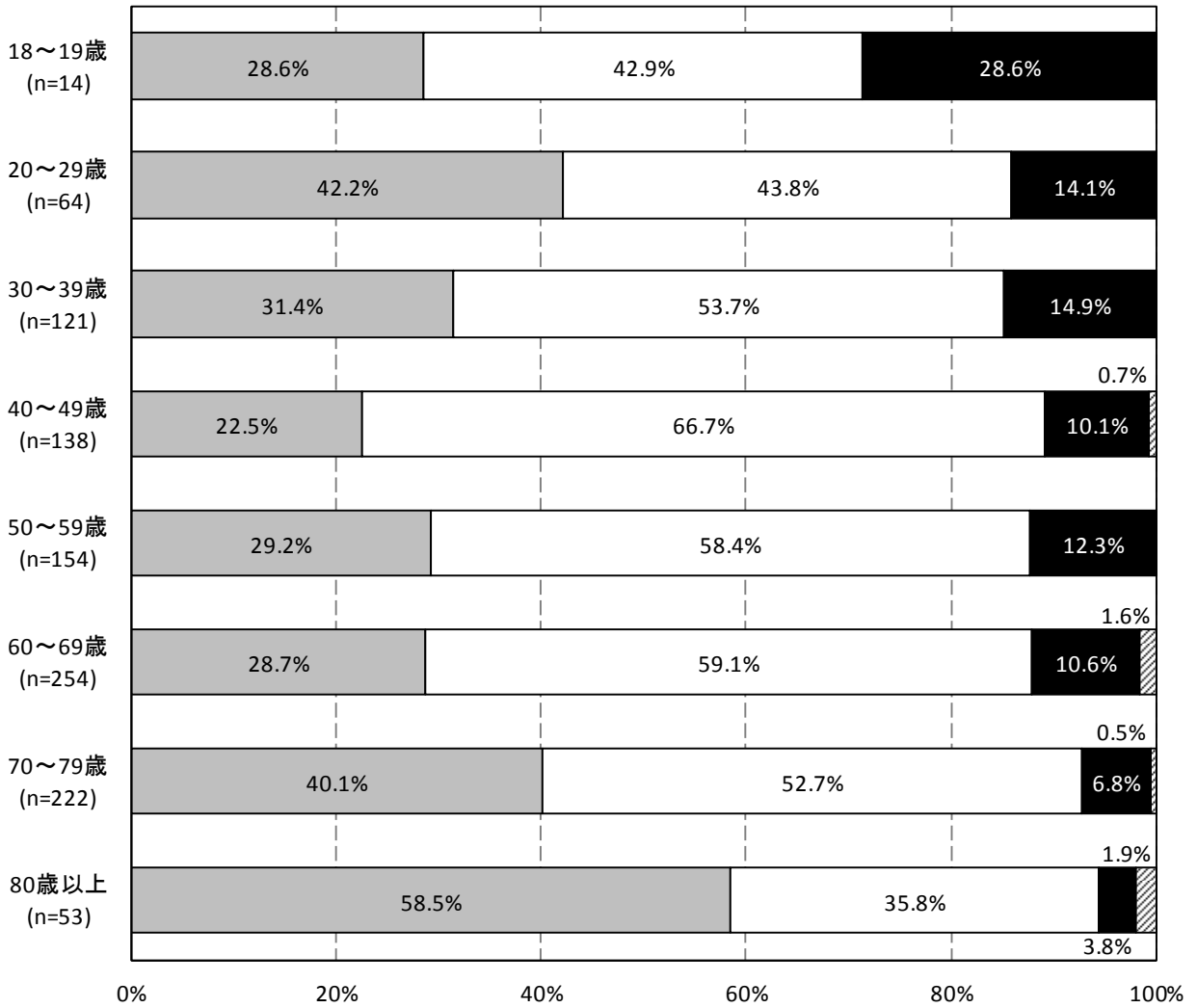


### <男女別>



とれている
  ある程度はとれている
  とれていない
  不明

<年代別>



## 問 47 飲酒状況

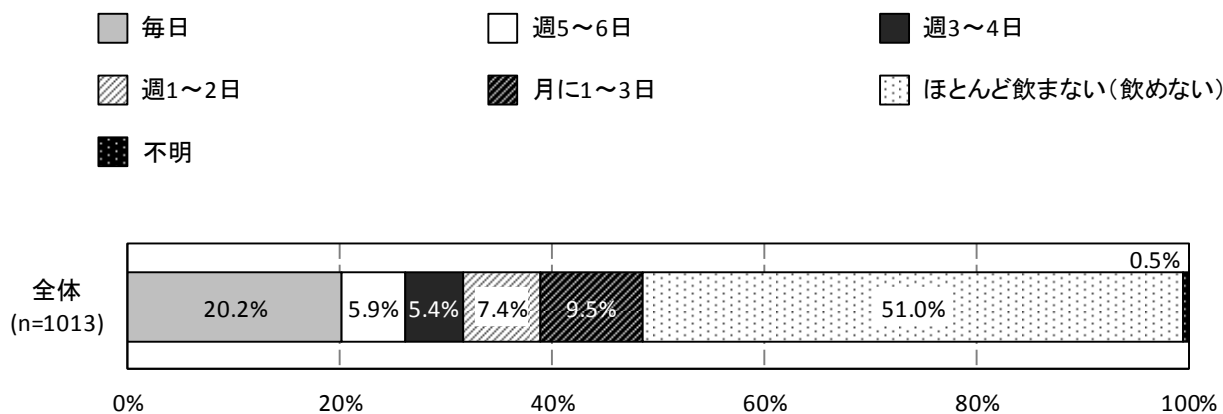
問 47 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか？  
あてはまるものを1つお選びください。

1. 毎日
2. 週5～6日
3. 週3～4日
4. 週1～2日
5. 月に1～3日
6. ほとんど飲まない（飲めない）

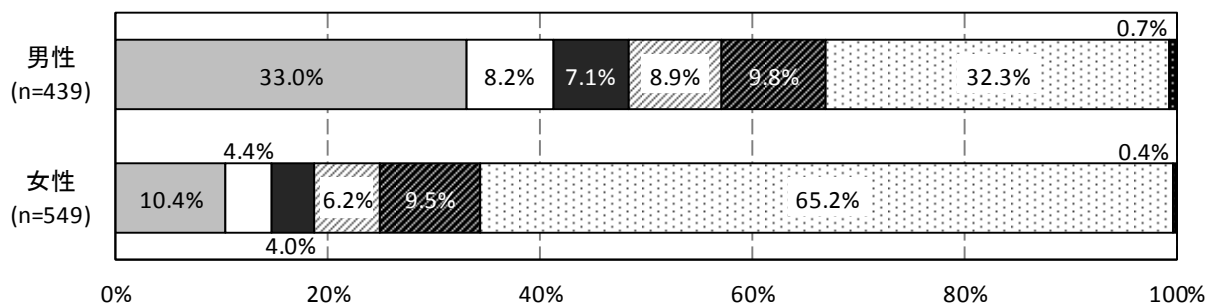
飲酒の状況は、「ほとんど飲まない（飲めない）」が51.0%と最も多く、次いで「毎日」（20.2%）、「月に1～3日」（9.5%）、「週1～2日」（7.4%）の順となっている。

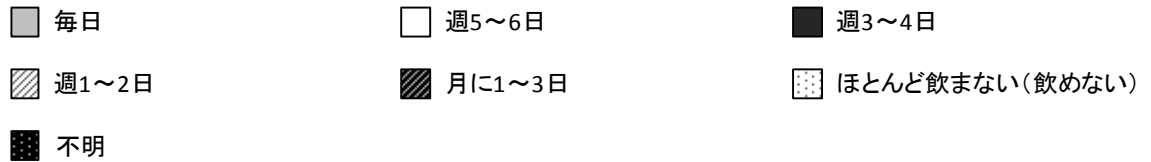
男女別にみると、「毎日」は男性（33.0%）が女性（10.4%）より22.6ポイント上回っている。

年代別にみると、「毎日」は60～69歳が24.0%と最も高く、20～29歳は6.3%と最も低くなっている。

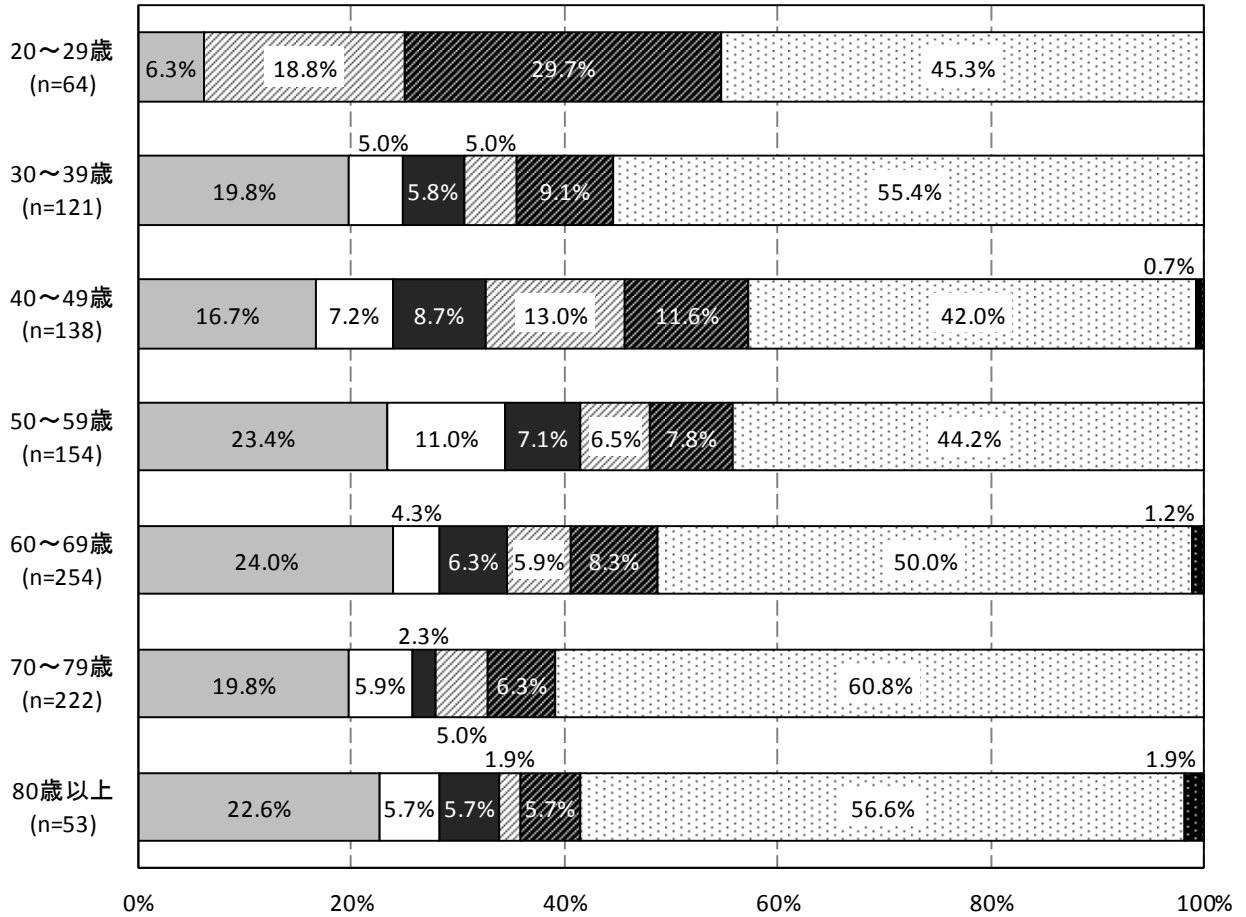


### <男女別>





<年代別>



## 問 47-1 飲酒量

問 47-1 問 47 で「6. ほとんど飲まない（飲めない）」以外を回答された方のみお答えください。  
あなたは、お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか？清酒に換算し、あてはまるものを1つお選びください。

※清酒1合（180ml）は、つぎの量にほぼ相当します。

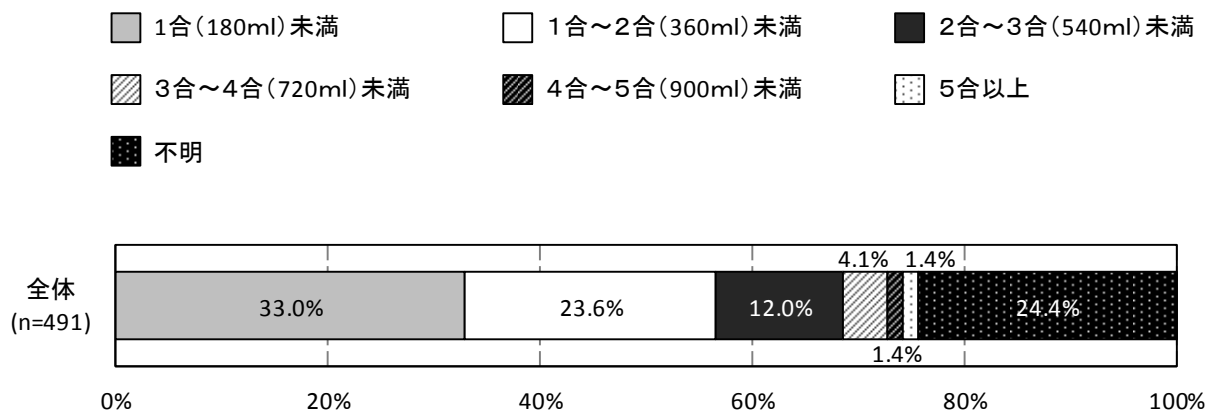
ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、焼酎35度（80ml）  
チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

1. 1合（180ml）未満
2. 1合～2合（360ml）未満
3. 2合～3合（540ml）未満
4. 3合～4合（720ml）未満
5. 4合～5合（900ml）未満
6. 5合以上

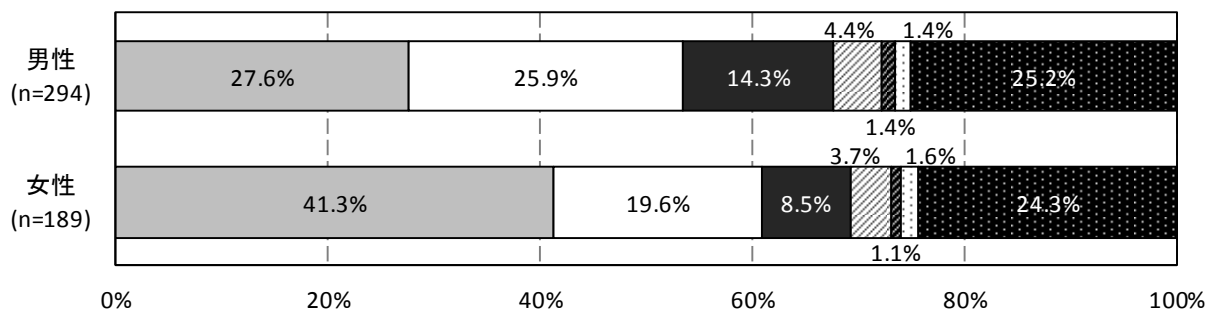
問 47 で「6. ほとんど飲まない（飲めない）」以外を回答した 491 人について、飲酒の量は、「1 合（180ml）未満」が 33.0%と最も多く、次いで「1 合～2 合（360ml）未満」（23.6%）、「2 合～3 合（540ml）未満」（12.0%）の順となっている。

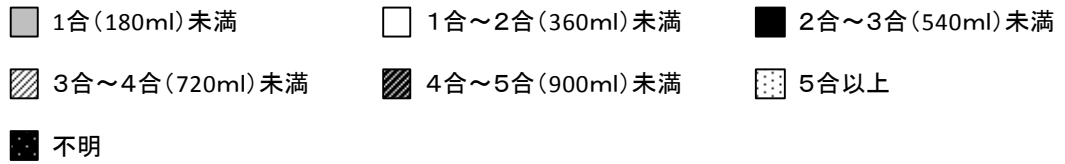
男女別にみると、「1 合（180ml）未満」は女性（41.3%）が男性（27.6%）より 13.7 ポイント上回っており、1 合以上の比率は男性（47.4%）が女性（34.5%）より 12.9 ポイント上回っている。

年代別にみると、3 合以上の比率は 20～29 歳が 11.5%と最も高くなっている。

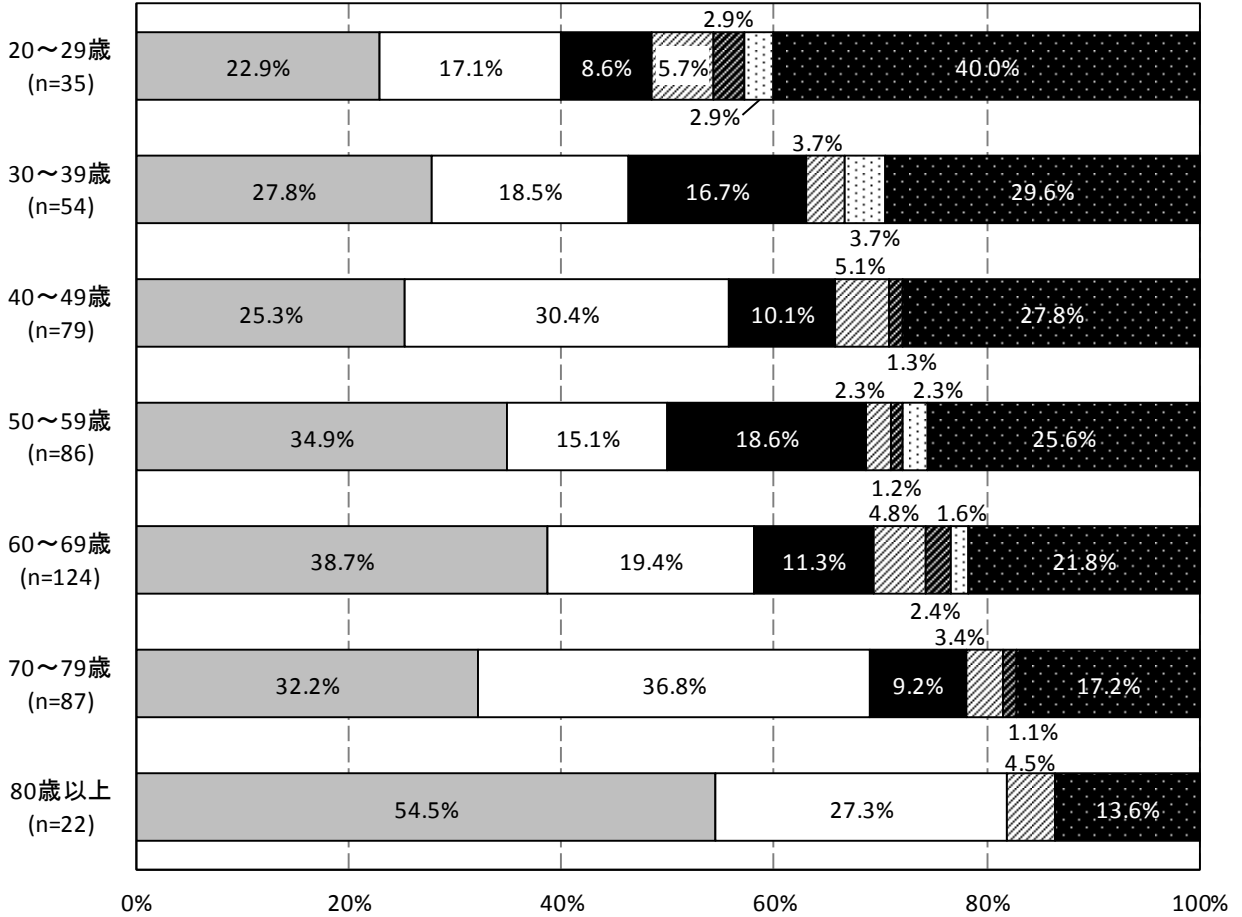


### <男女別>





<年代別>





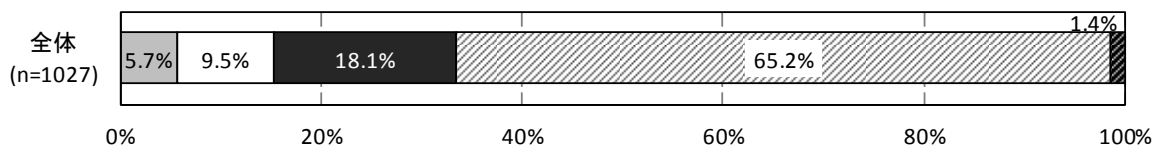
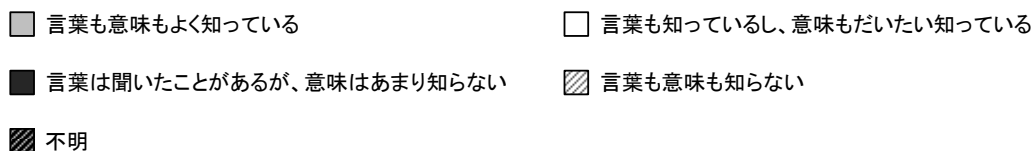
問 48 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

問 48 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか？  
あてはまるものを1つお選びください。

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っているし、意味もだいたい知っている
3. 言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない
4. 言葉も意味も知らない

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について、「言葉も意味もよく知っている」(5.7%)と「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」(9.5%)をあわせた15.2%が知っているとなっている。「言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない」は18.1%、「言葉も意味も知らない」は65.2%となっている。

年代別にみると、認知率は50～59歳が17.5%と最も高く、次いで40～49歳(17.4%)となっている。



<年代別>

