

Ⅱ. 調査結果（概要）

Ⅱ. 調査結果（概要）

1 身体状況・健康状態について

「肥満」の割合は、男性が女性よりも高く、前回と比較して特に男性の30歳代が増加しています。BMI平均（指数）については、男性の50歳代が最も高く、併せて、20歳からの体重変動について「10 kg以上増加した」割合についても最も高くなっています。

「やせ」の割合は、男女ともに20歳代が最も高くなっており、男性の20歳代では11.1%、女性の20歳代では22.6%となっています。今後の体重意向については、男性の20歳代は6割近くが「このままでよい」と回答しており、女性の20歳代は半数近くが「今より減らしたい」と回答しています。

2 栄養・食生活について

朝食は、全体の7割以上の方が「ほとんど毎日食べる」と回答しています。「ほとんど食べない」人の割合は、男性が女性よりも高く、特に男性の20歳代から50歳代では「ほとんど食べない」人が2割以上となっています。

間食は、女性が男性よりも「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。

外食は、「ほとんどしない」が全体の約7割となっています。一方、「ほとんど毎日外食する」人の割合は、男性の20歳代が約1割となっており、他の性・年齢と比較して最も多くなっています。

3 運動について

日常生活の中で意識的に体を動かしたり、運動を『している』人は、全体の6割近くとなっています。運動を『していない』人の割合を性・年齢別で見ると、男性は50歳代、女性は30歳代で半数以上と最も多くなっています。

運動習慣がある人は20歳から64歳では男性が女性よりも高く、約3割となっています。また、65歳以上の方が20歳から64歳までの人よりも運動習慣がある人が多く、65歳以上の人では男女ともに半数以上となっています。

運動しない人の理由については、「忙しくて時間がない」が最も多くなっています。

4 休養・こころの健康について

睡眠は全体の8割近くが睡眠を『とれている』と回答しています。『とれていない』と回答した人については、全体で2割近くおり、その理由としては「ストレス」や「仕事」が多くなっています。

眠れないときの対処方法は、「特に何もしていない」が7割近くで最も多くなっており、性・年齢別で見ると、「お酒を飲む」が男性の40歳代と50歳代で多くなっており、「医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する」については、男女ともに70歳代以上が最も多くなっています。

ストレスの有無については、『ストレスがある』と回答した人は7割近くとなっており、その原因には、「仕事」が半数以上となっています。

5 喫煙、飲酒について

全体の喫煙率は、全体の2割を下回っていますが、男性は2割以上の喫煙率となっており、男性が女性よりも多くなっています。特に男性の40歳代では喫煙率が約4割で最も高くなっています。また、禁煙意向については「やめる気がない」人が4割以上おり、受動喫煙に関する認知については男女ともに9割以上が「意味も含めて知っている」と回答しています。

飲酒については、全体で「ほとんど飲まない」が3割以上と最も多く、『飲む人』については、性・年齢別において、男性の40歳以上は半数以上となっています。「毎日」飲酒している人については、男性では3割近く、女性では1割未満となっており、性・年齢別にみると、特に男性の70歳代以上で約4割の人が「毎日」飲酒しています。また、生活習慣病のリスクが高い量の飲酒をしている人について男性では13.5%、女性では9.9%となっており、男性が女性よりも多くなっています。

6 歯の健康について

歯の本数は、全体の平均で26.1本となっています。歯磨きの回数では、全体の97.3%の人が少なくとも、1日に1回は歯を磨いており、歯磨きの回数は、男性が女性よりも少ないなど、男性の方が歯磨きに対する意識が低い傾向がみられます。

1年以内の歯周健康診査・口腔ケアを受けた人は約6割、歯周病が及ぼす影響について知っている人は、7割強となっています。

7 生活習慣病や健康診査、がん検診について

生活習慣については、全体で7割以上が『生活習慣の改善が必要』と回答しています。また、このうち30.0%が「既に取り組み・行動を始めている」、35.2%が「必要だとは思いますが、今すぐ変えようとは思わない」と回答しています。

生活習慣病の認知度については、「言葉も内容も知っている」がCOPD、CKDはそれぞれ3割程度、ロコモティブシンドロームについては、2割程度の認知度となっています。

健診・人間ドックについては、全体の76.8%が1年以内に「受けた」と回答しており、その結果指摘された内容については、「血中の脂質異常」が最も多くなっています。また、検診を受けなかった人については、「特に自覚症状もなく健康だから」が3割程度で最も多くなっています。

がん検診については、4割以上の方が過去1年間（乳がん及び胃がんについては過去2年間）に「受けた」と回答しています。また、40歳から69歳の受診率は「乳がん検診」が5割近い受診率となっており、他の検診と比較して非常に高くなっています。

※「血中の脂質異常」…総コレステロール、LDLコレステロールや中性脂肪が高い

8 その他

マタニティマーク・発達障害は約7割が、「言葉も内容も知っている」と回答しています。また、その割合は、マタニティマーク、発達障害ともに20歳代と30歳代が最も高くなっており、高齢になるにつれて、割合は低くなっています。

健康づくりのための地域活動は、約1割が「参加したことがある」と回答し、健康くるめ21を「知っていた」人は、1割弱です。

健康づくりに関する情報源としては、「インターネット」が最も多く、特に20歳代から50歳代で高くなっています。

健康づくりに関して知りたい情報は、「運動」についての情報が3割、「からだ」、「食事・栄養」についての情報が3割弱となっています。