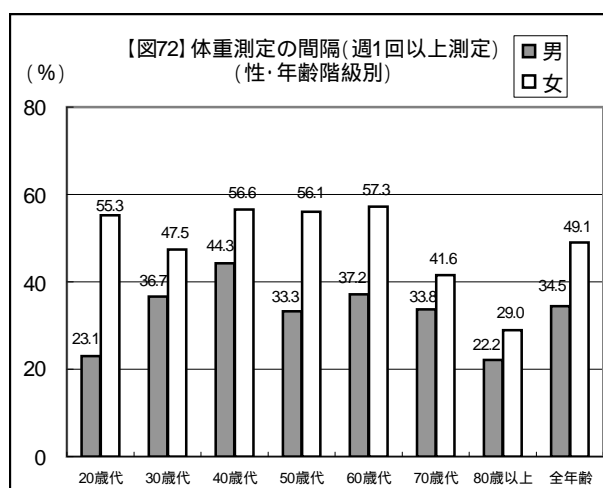
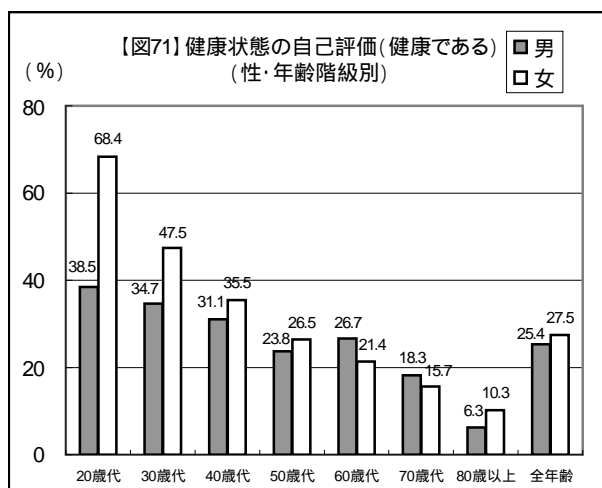


3 生活状況調査結果の概要

健康に関すること

- ・今の健康状態を健康であると感じている者の割合は、年代が上がるとともに低下傾向がみられた。(図71)
- ・体重を週1回以上測定している者は、男性は34.5%、女性は49.1%であった。すべての年代で女性の方が高かった。(図72)

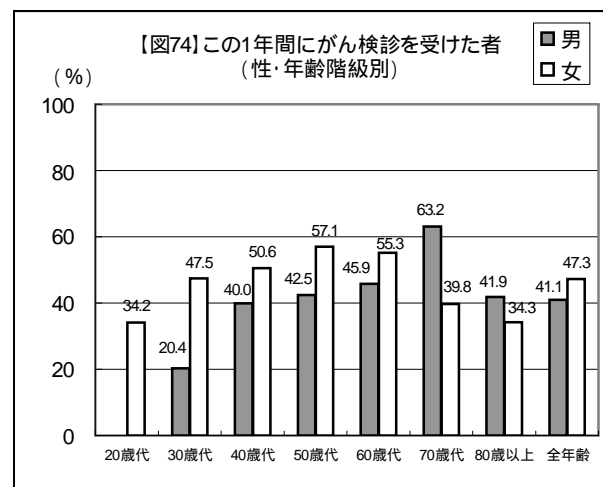
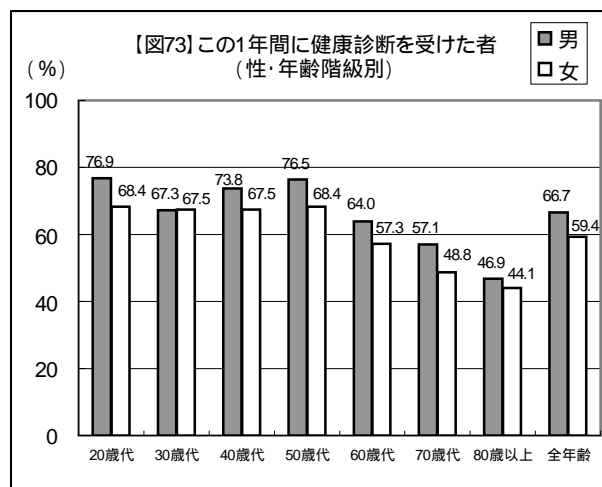
以上の結果から、女性の方が男性に比べると健康に関する意識が高い傾向にあった。健康で質の高い生活を送るために、自分の健康は自分でつくる意識啓発と情報提供が今後、より必要である。



健診に関すること

- ・この1年間に健康診断を受けた者は、男性は66.7%、女性は59.4%であった。年代別にみると、男女ともに60歳以上になると受診率が低下傾向にあった。(図73)
- ・この1年間にがん検診を受けたことがある者は、男性は41.1%、女性は47.3%であった。年代別にみると、男性は70歳代、女性は50歳代の受診率が最も高かった。(図74)

以上の結果から、健康診断に比べてがん検診は受ける者が少ない。健康管理のため、健康診断、がん検診ともに受診するよう意識啓発が必要である。



食生活に関すること

・毎日食べる以外を欠食とすると、朝食の欠食率は男性は26.9%、女性は16.4%であった。年代別では、男女ともに20歳代で欠食率が最も高く、男性は20歳～30歳代で50%を超えていた。(図75)

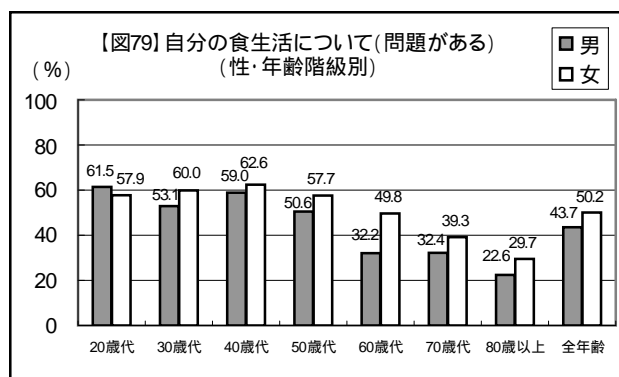
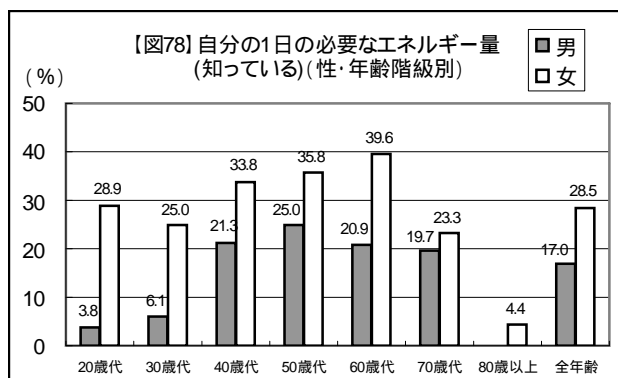
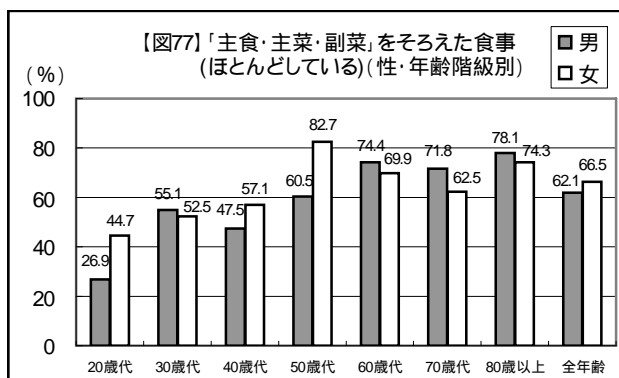
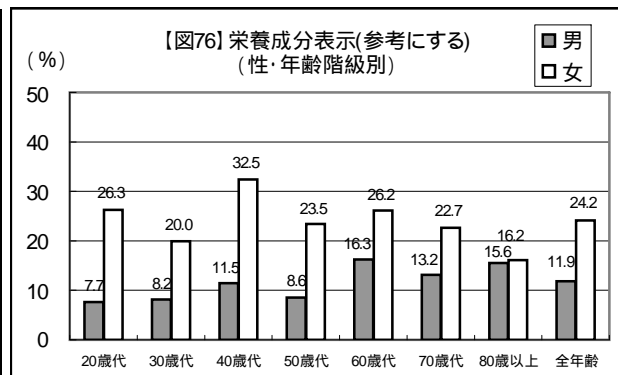
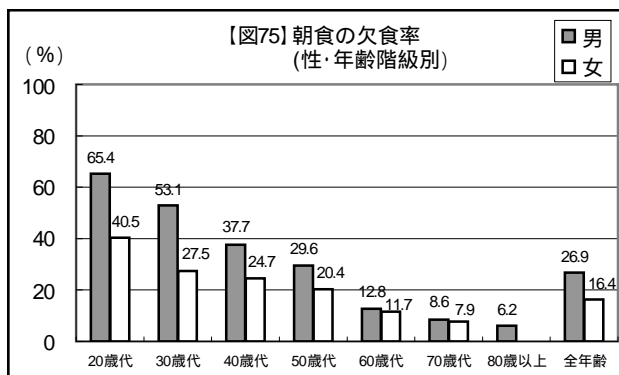
・外食をする時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする者の割合は、男性は11.9%、女性は24.2%であった。すべての年代で女性の方が高かった。(図76)

・「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をほとんどしている者の割合は、男性は62.1%、女性は66.5%であった。年代別では、男女ともに20歳代で最も割合が低かった。(図77)

・自分の1日の必要なエネルギー量を知っている者の割合は、男性は17.0%、女性は28.5%であった。年代別では、20歳～30歳代の男性の割合が特に低かった。(図78)

・自分の現在の食生活について問題があると思っている者の割合は、男性は43.7%、女性は50.2%であった。(図79)

以上の結果から、年代が下がるほど、また女性よりも男性の方が朝食の欠食率が高く、「主食・主菜・副菜」をそろえたバランスのいい食事をする者の割合が低い状況にあった。今後、特に若い男性に対しての働きかけが必要である。



休養に関すること

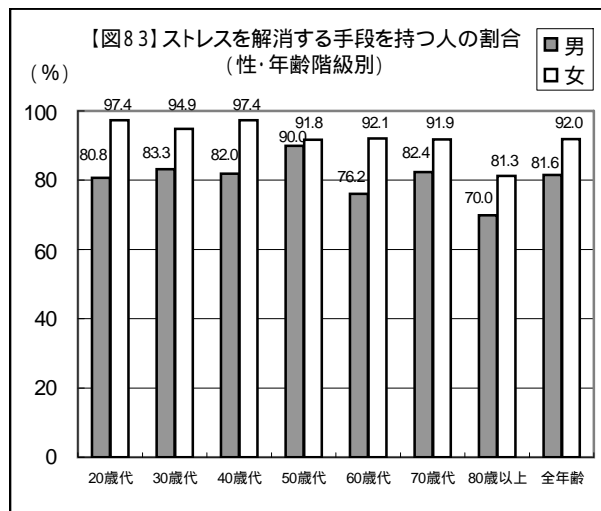
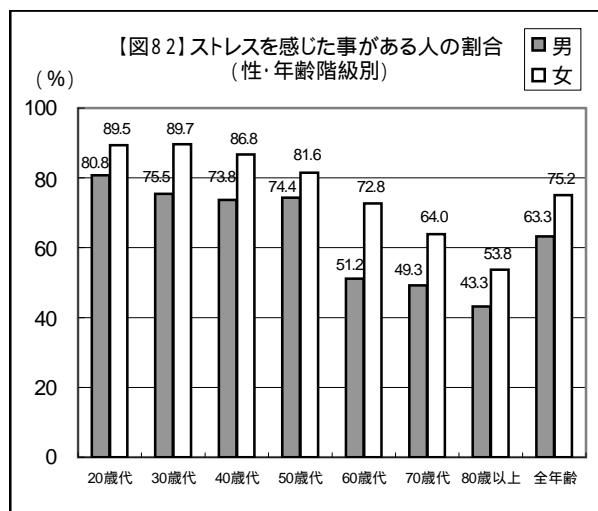
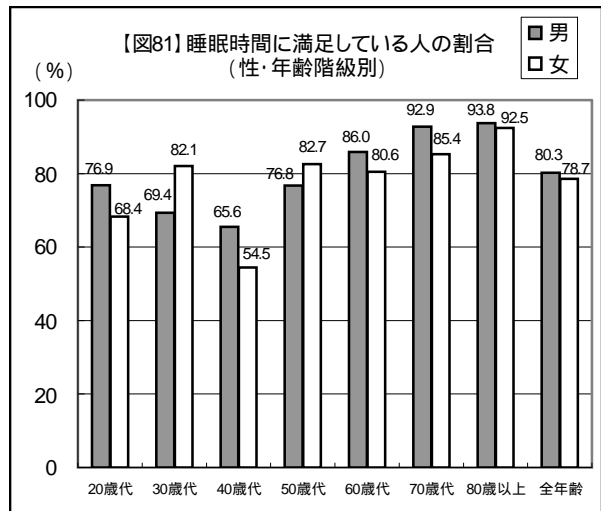
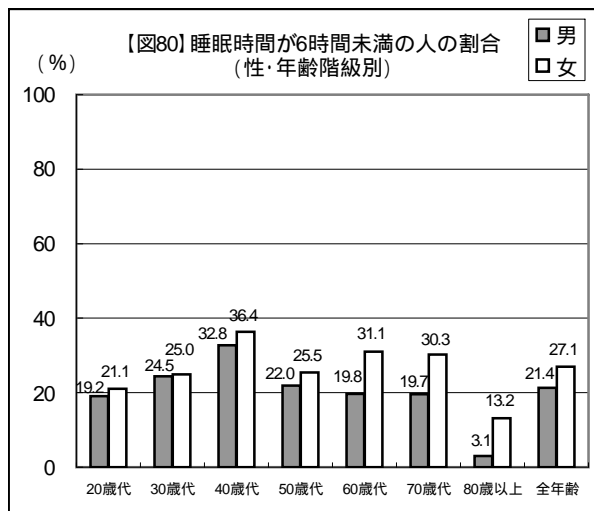
・睡眠時間が6時間未満の者の割合は、男性は21.4%、女性は27.1%であった。年代別では、40歳代が最も高かった。（図80）

・睡眠時間の自己評価で、満足している者の割合は、男性は80.3%、女性は78.7%であった。満足度には個人差があると思われるが、40歳代が最も現状の睡眠時間に満足していなかった。（図81）

・最近1ヶ月以内にストレスを感じたことがある者の割合（「よくある」、「時々ある」と回答した者）は、男性は63.3%、女性は75.2%であった。すべての年代で女性の方が高く、年代が下がるほど高い傾向にあった。（図82）

・ストレスを解消する手段を持っている者の割合は、男性は81.6%、女性は92.0%であった。すべての年代で女性の方が高かった。（図83）

以上の結果から、40歳代は睡眠時間が短く、睡眠の充足感が少ない事から、疲れの蓄積が懸念される。



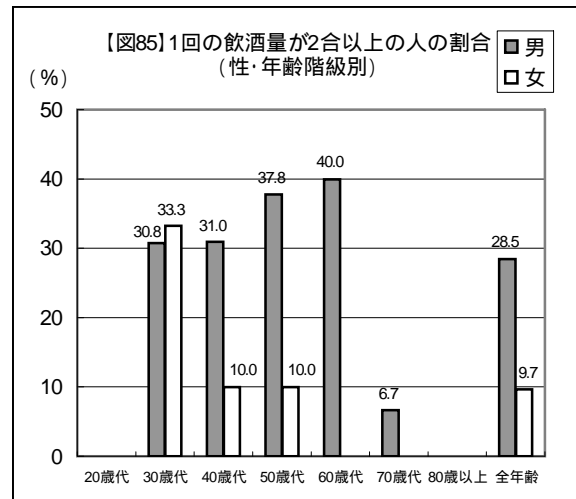
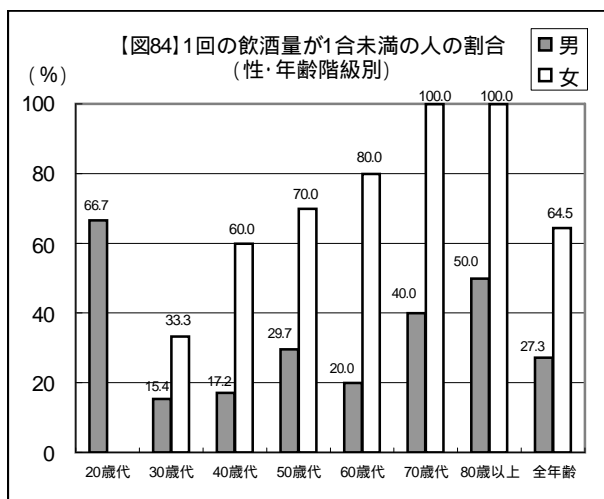
飲酒に関すること

・アルコール類(お酒)を毎日飲んでいる者の割合は、男性は60歳代の46.5%、女性は30歳代の10.0%が最も高かった。

・週5日以上飲酒する者のうち、1回の飲酒量が1合未満の者の割合は、男性は27.3%、女性は64.5%だった。(図84)

・週5日以上飲酒する者のうち、1回の飲酒量が2合以上の者の割合は、男性は28.5%、女性は9.7%だった。年代別では男性は60歳代まで年齢が上がるほど高い傾向にあった。(図85)

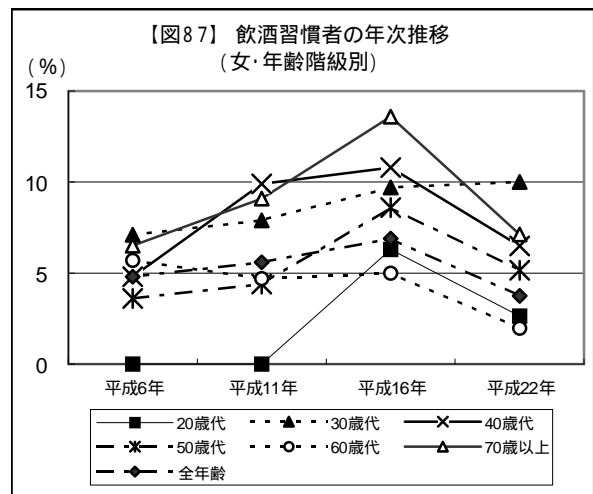
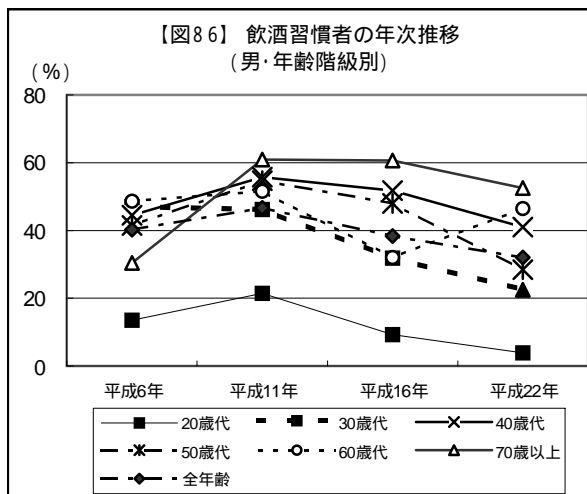
以上の結果から、毎日飲酒している者は男性に多く、1回の飲酒量が適量を過ぎている者も多いため、適正飲酒についての情報提供が必要である。



年次推移

飲酒習慣者(毎日)の年次推移

・飲酒習慣者(毎日)の割合は、男性は60歳代を除いて減少傾向であり、女性は30歳代を除き減少していた。

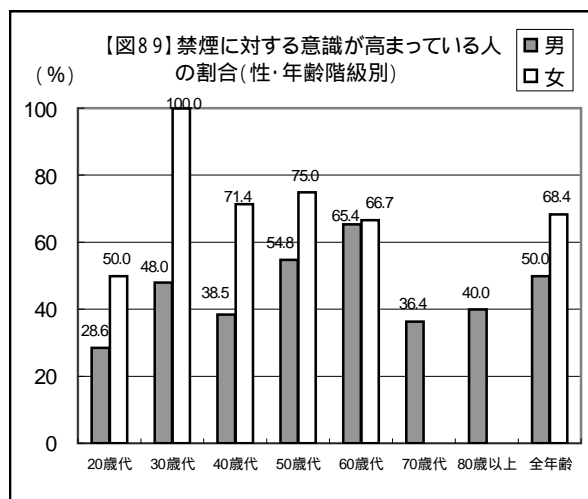
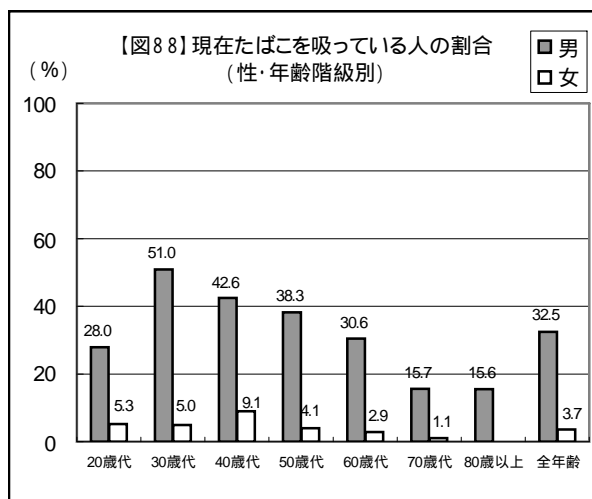


喫煙に関すること

・現在たばこを吸っている者の割合は、男性は30歳代の51.0%、女性は40歳代の9.1%が最も高かった。（図88）

・禁煙に関する意識では、「チャンスがあれば禁煙したいと思う」「この1ヶ月以内に禁煙する予定である」をあわせると男性は60歳代が最も多く65.4%、女性は30歳代が100%であった。（図89）

以上の結果から、20歳代で喫煙率が低下しているが、30歳代からの喫煙率が高い状況にあり、早い時期からの喫煙対策が重要である。また、禁煙に対する意識が高まっており、禁煙支援をよりすすめていく必要がある。



年次推移

喫煙習慣者の年次推移

・喫煙習慣者の割合は、男性は各年代で緩やかな減少傾向にあるが、女性は全年齢で横ばいであった。

