

Ⅱ 結果の概要

この報告書に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。

グラフ内に示した括弧の数値は、解析対象者数である。

1. 結果の要約

(1) 体型及び体重の自己管理に関する状況

- ・成人における肥満(BMI \geq 25)の者の割合は、男性で約3人に1人(30.9%)、女性で5人に1人(21.6%)である。女性のやせ(BMI $<$ 18.5)の者の割合は、20、30歳代で約2割である。
- ・この1年間に家庭で体重測定していない者は、すべての年齢階級で男性の方が高く、20、30歳代男性で約3割である。体重測定している者のうち「ほぼ毎日」している者は男性15.2%、女性23.5%である。

(2) 栄養・食生活に関する状況

- ・朝食を欠食する者の割合は、男女ともに20、30歳代で高く、菓子・果物・錠剤等のみを摂取している者を含めると、男性では20歳代で34.6%、女性では30歳代で25.7%である。
- ・野菜類摂取量の平均値は男性278.0g、女性274.7gである。特に男女ともに20、30歳代で少ない。
- ・朝食欠食者の野菜類摂取量は、朝食喫食者に比べて副菜約一皿分(87.4g)少ない。また、豆類および乳類摂取量も朝食欠食者に少ない。
- ・食品の買い物をするうえで困っている者の割合は、女性が高く30、40歳代で約4割、50歳代で約3割である。女性での内容をみると「献立を考えること」が多く、60歳以上では「買ったものを持ち帰るのが大変」、「食品を買える店までの交通の便が悪い」などの買い物の手段に対する回答が約3割を占める。

(3) 身体活動・運動に関する状況

- ・運動習慣がある者の割合は、20～50歳代男性で約2割、60歳代、70歳以上で約3割である。女性は20、30歳代で約1割であるが、年齢とともに増加し、60歳代で約3割である。
- ・歩行数の平均値は、男性7,360歩、女性6,203歩である。男性では年齢とともに歩数は多くなり40歳代で9,016歩と最も多くなるが、50歳以降では約2割減少する。

(4) 睡眠に関する状況

- ・眠れないことがある者の割合は、男性49.1%、女性56.1%である。男女とも50歳代で高い傾向にある。

(5) 喫煙に関する状況

- ・現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性30.6%、女性10.6%である。男性では平成17年に比べて減少しているが、女性では20歳代で増加傾向にある。
- ・この1か月間に受動喫煙を受ける機会があった者の割合は、男女とも「飲食店」、「職場」、「遊技場」が高い。男性では「職場」で受動喫煙を受ける機会があった者のうち

「ほぼ毎日」と回答した者は33.4%である。

(6) 飲酒に関する状況

- ・ 飲酒習慣のある者の割合は、男性34.9%、女性6.1%である。
- ・ 飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがある者の割合は、男性で飲酒量とともに増加し、1日あたり「4合以上」飲む者では20.0%である。

(7) 歯に関する状況

- ・ 自分の歯を20本以上有する者の割合は、男女とも40歳代では90%を超えるが、年齢とともに減少し、70歳以上では約2割である。
- ・ 食べ物や飲み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者の割合は、70歳以上では約4人に1人(24.5%)である。

(8) 生活習慣病等の状況

- ・ これまでに医療機関や健診で高血圧、糖尿病、脂質異常症といわれたことがある者の割合をみると、最も多いものは男性では高血圧(36.5%)、女性では脂質異常症(31.0%)である。男性では高血圧は50歳代、脂質異常症は40歳代から急激に増加し、女性は高血圧、糖尿病、脂質異常症ともに年齢とともに増加する。
- ・ 医療機関や健診で高血圧、糖尿病、脂質異常症といわれたことがある者のうち「これまでに治療を受けたことがない」者は、男女ともに高血圧で約2割、糖尿病で約3割、脂質異常症で約5割である。
- ・ 生活習慣の改善に取り組んでいる者の割合は、男性で45.4%、女性で51.0%である。男女ともに20歳代では最も低く、最も高いのは男性では50歳代(55.6%)、女性では60歳代(60.7%)である。

(9) 健康の自己評価等に関する状況

- ・ 自分が元気だと思う者の割合は男性85.6%、女性82.5%である。年齢階級別では、男性は50歳代(78.7%)、女性は70歳以上(71.3%)で最も低い。
- ・ 食事を楽しんでいる者の割合は、全体で88.6%である。食事を楽しんでいる者は、男女とも「自分が元気だと思う」と回答する者が高く、また食習慣、身体活動、社会活動、睡眠、喫煙習慣、飲酒習慣が良好である。

2. 結果の概要

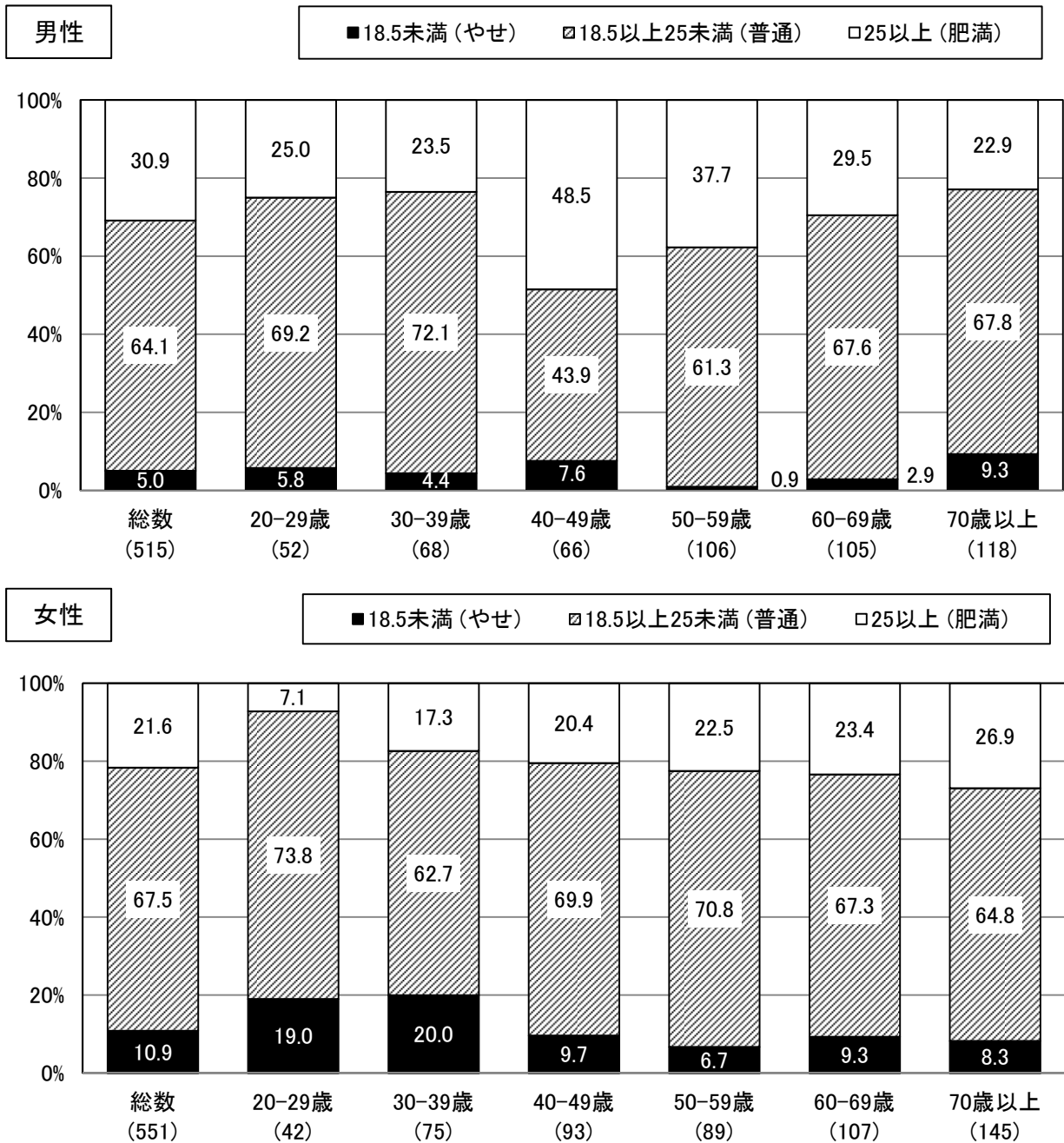
(1) 体型及び体重の自己管理に関する状況

1. 肥満とやせの状況

肥満 (BMI \geq 25) の者の割合は男性 30.9%、女性 21.6%であり、男性は約 3 人に 1 人、女性は 5 人に 1 人である。男性では 30 歳代に比べて 40 歳代で約 2 倍となり、50 歳代でも約 4 割を占める。女性では 30 歳代から年齢とともに増加し、70 歳以上で最も多く約 3 割である。

やせ(BMI<18.5)の者の割合は、男性 5.0%、女性 10.9%。女性では 20、30 歳代で約 2 割である。

図 1 体型の状況 (20 歳以上)



※肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定。BMI=体重[kg] / (身長[m])²により算出
 BMI<18.5 低体重 (やせ)、18.5 \leq BMI<25 普通体重 (正常)、BMI \geq 25 肥満
 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

20～69 歳男性の肥満の者の割合は 33.2%であり、平成 17 年調査に比べて増加傾向である。
 一方、40～69 歳女性は 22.1%で、平成 17 年調査に比べて横ばいである。
 20 歳代女性におけるやせの者の割合は 19.0% であり、平成 17 年に比べて横ばいである。

図 2-1 肥満者の割合 (20～69 歳、男性)

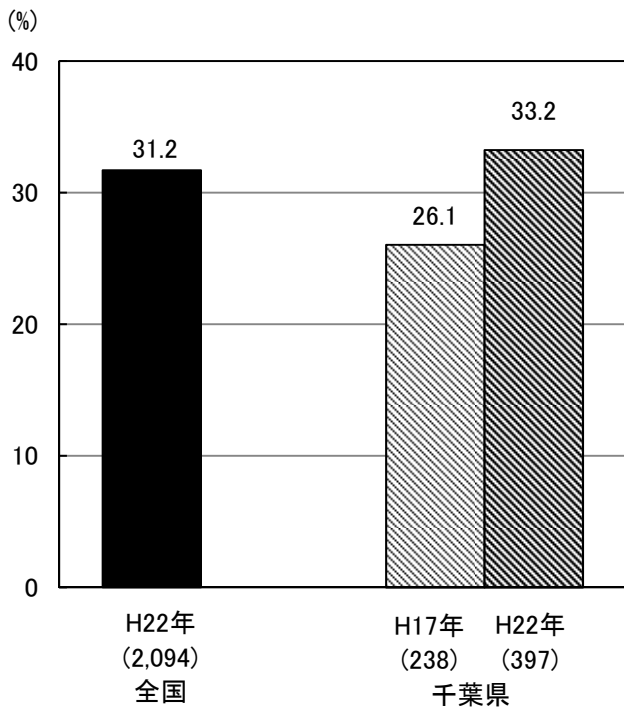


図 2-2 肥満者の割合 (40～69 歳、女性)

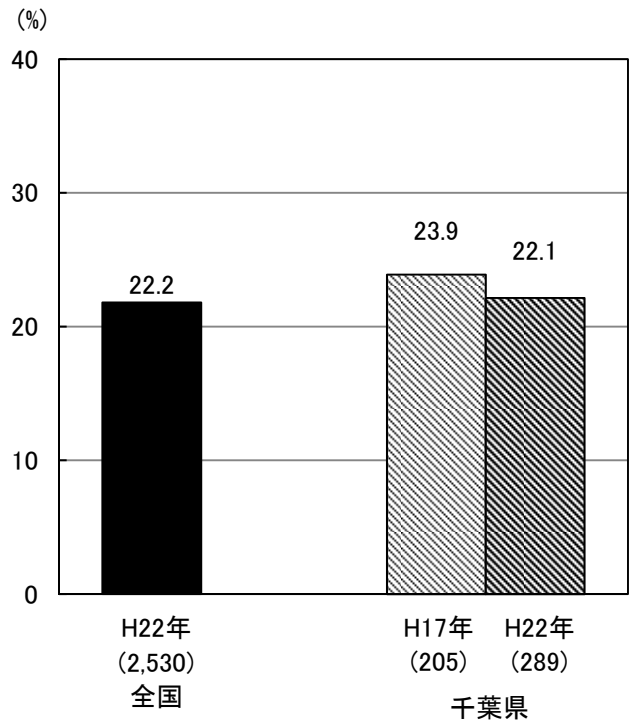
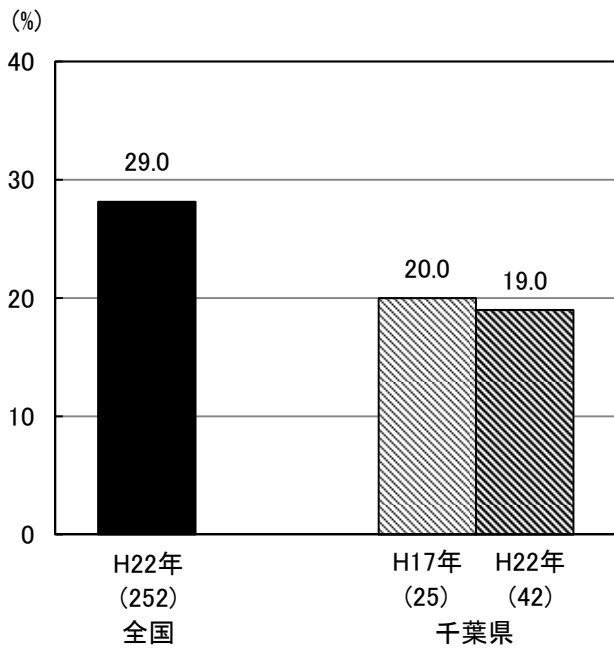


図 3 やせの割合 (20～29 歳、女性)

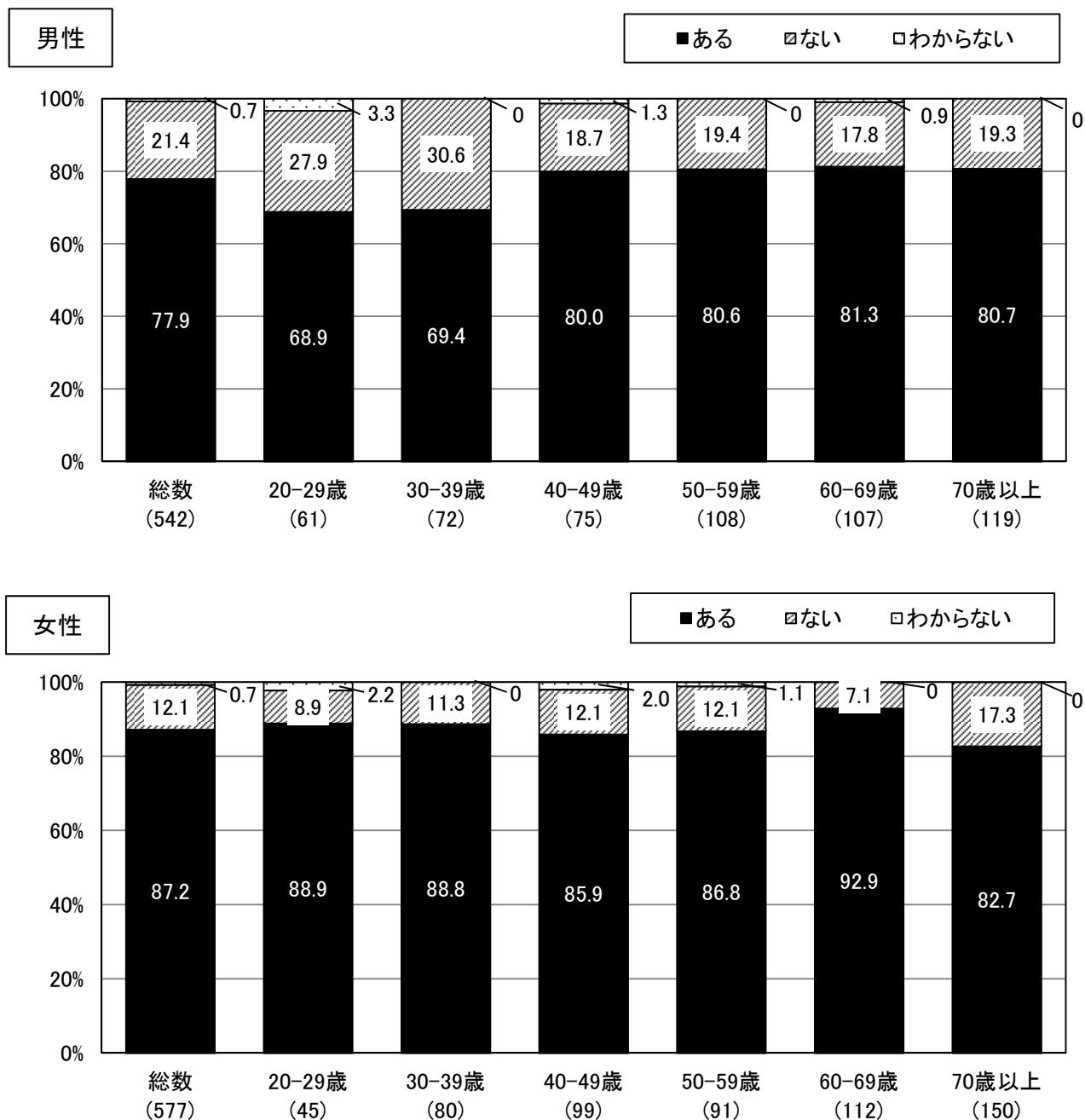


2. 体重測定の状態

この1年間に家庭で体重測定していない者の割合は、すべての年齢階級で男性の方が高く、20、30歳代男性で約3割である。

図4 この1年間に体重測定した者の割合（20歳以上）

[問 あなたはこの1年間に家庭で体重を測定したことがありますか。]

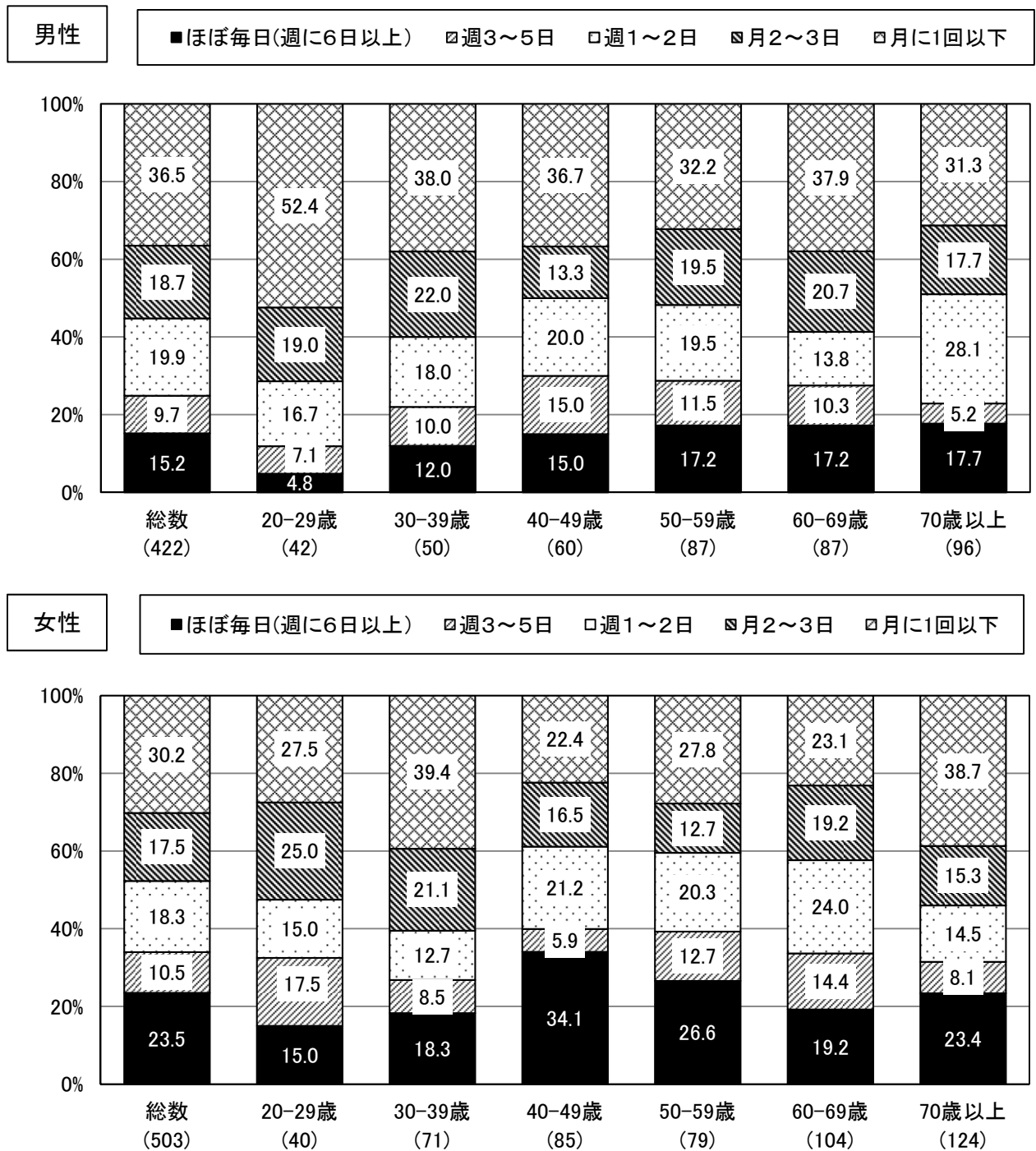


3. 体重測定の種類

この1年間に家庭で体重測定している者についてその頻度をみると、「ほぼ毎日」している者の割合は男性15.2%、女性23.5%である。

図5 体重測定の種類 (20歳以上)

[問 どのくらいの頻度で測っていますか。]



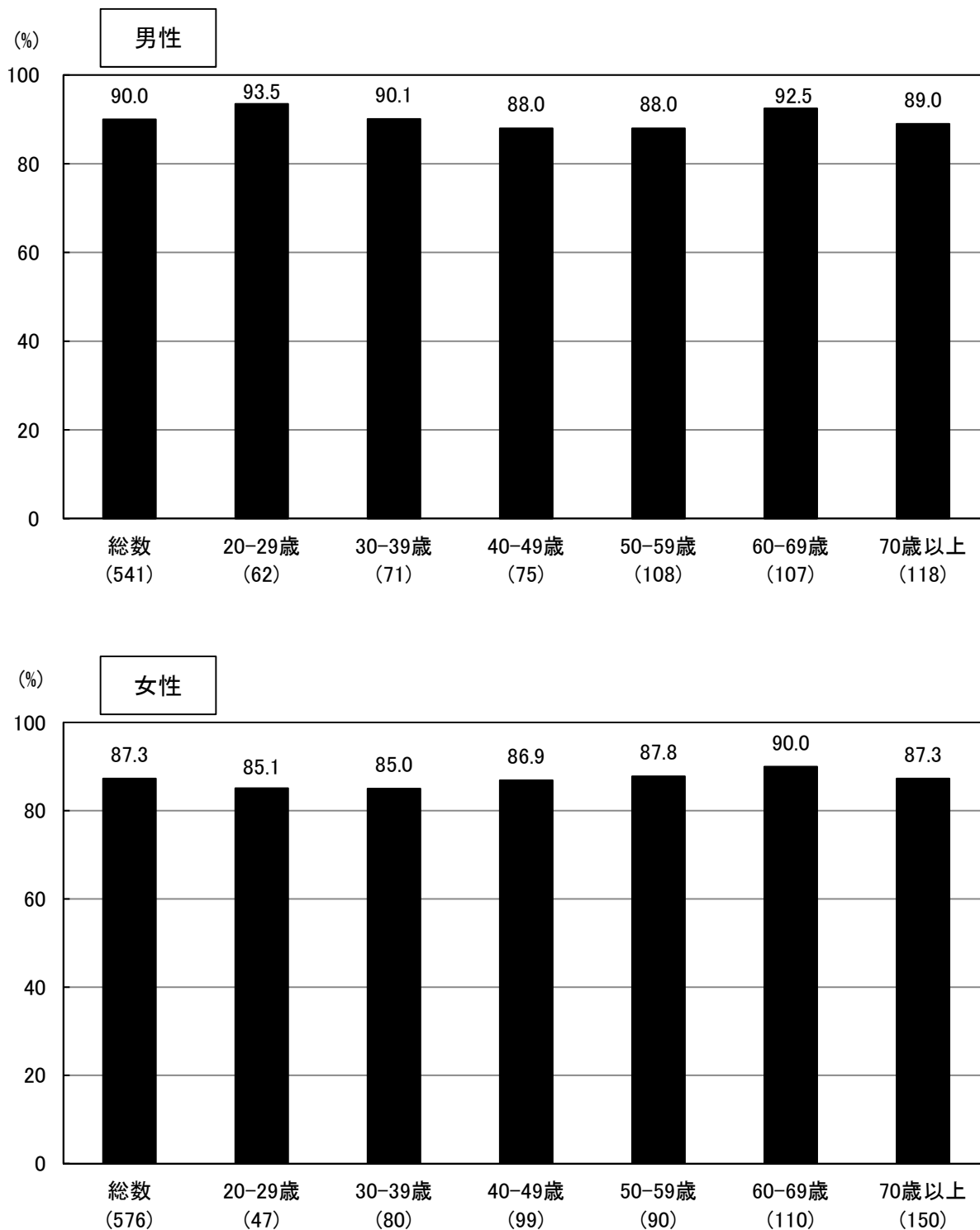
(2) 栄養・食生活に関する状況

1. 食事を楽しんでいる者の状況

食事を楽しんでいる者の割合は、男性 90.0%、女性 87.3%である。

図6 食事を楽しんでいる者の割合（20歳以上）

[問 あなたは、食事を楽しんでいますか。]



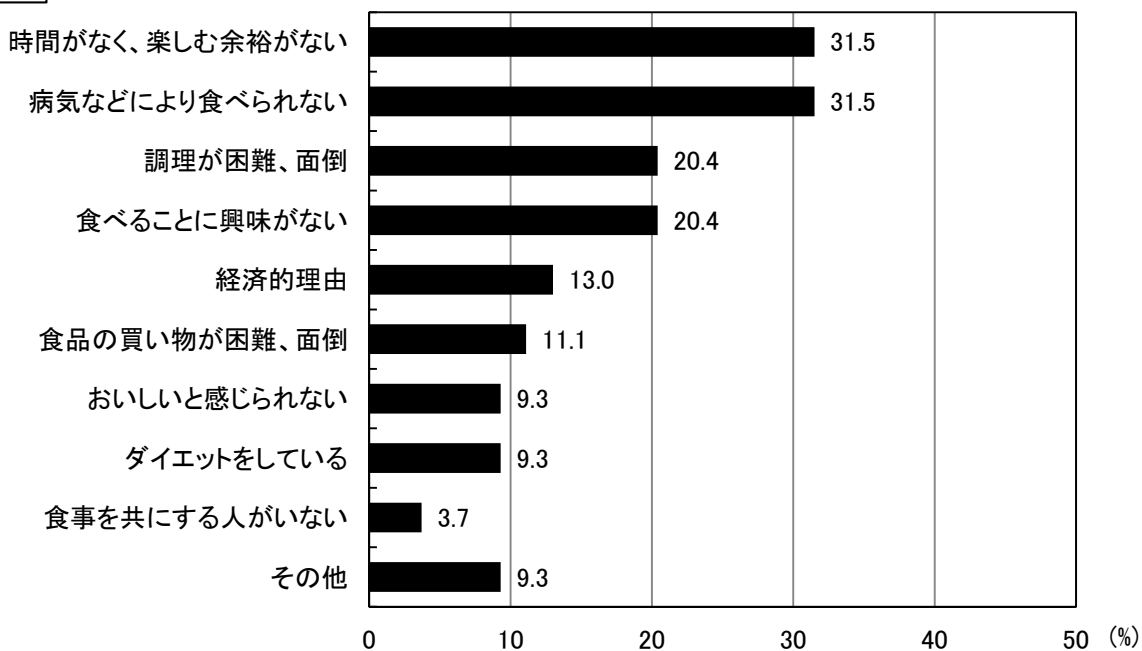
2. 食事を楽しめない理由

食事を楽しめない理由としては、男女ともに「時間がない」、「病気などにより食べられない」が多い。年齢別にみると、20歳代女性では、「ダイエットをしている」が多く、40歳以上男女では「病気などにより食べられない」、「食べることに興味がない」、20～50歳代男女では「時間がない」が多い。

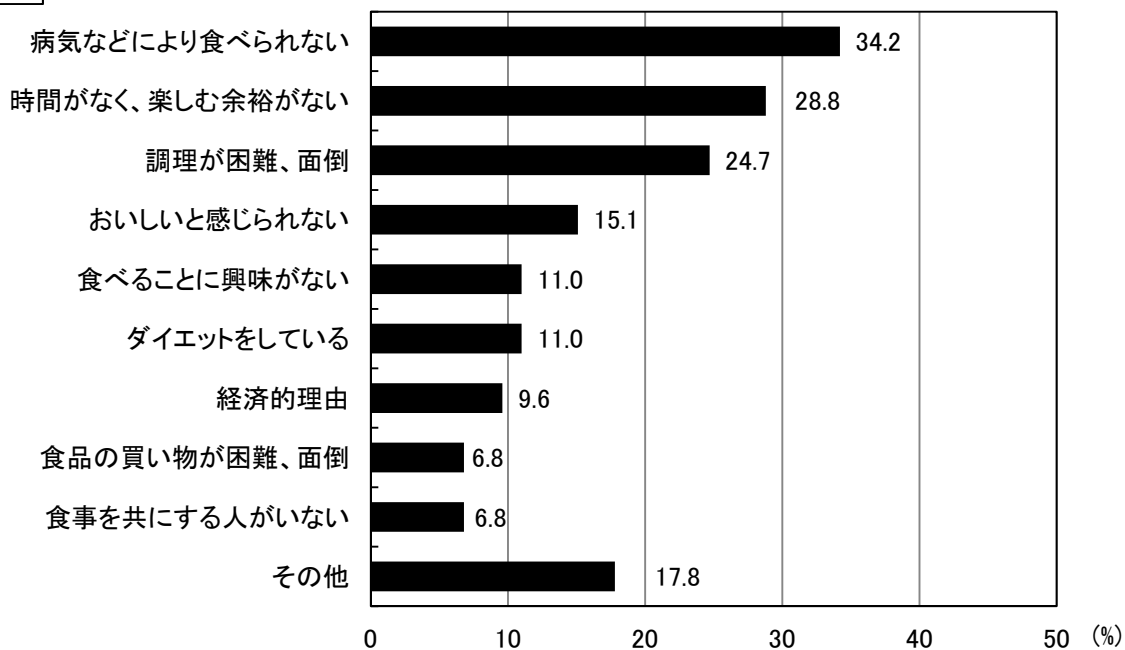
図7 食事を楽しめない理由（20歳以上）

[問 食事を楽しめない理由は何ですか。(複数回答)]

男性 (54)



女性 (73)

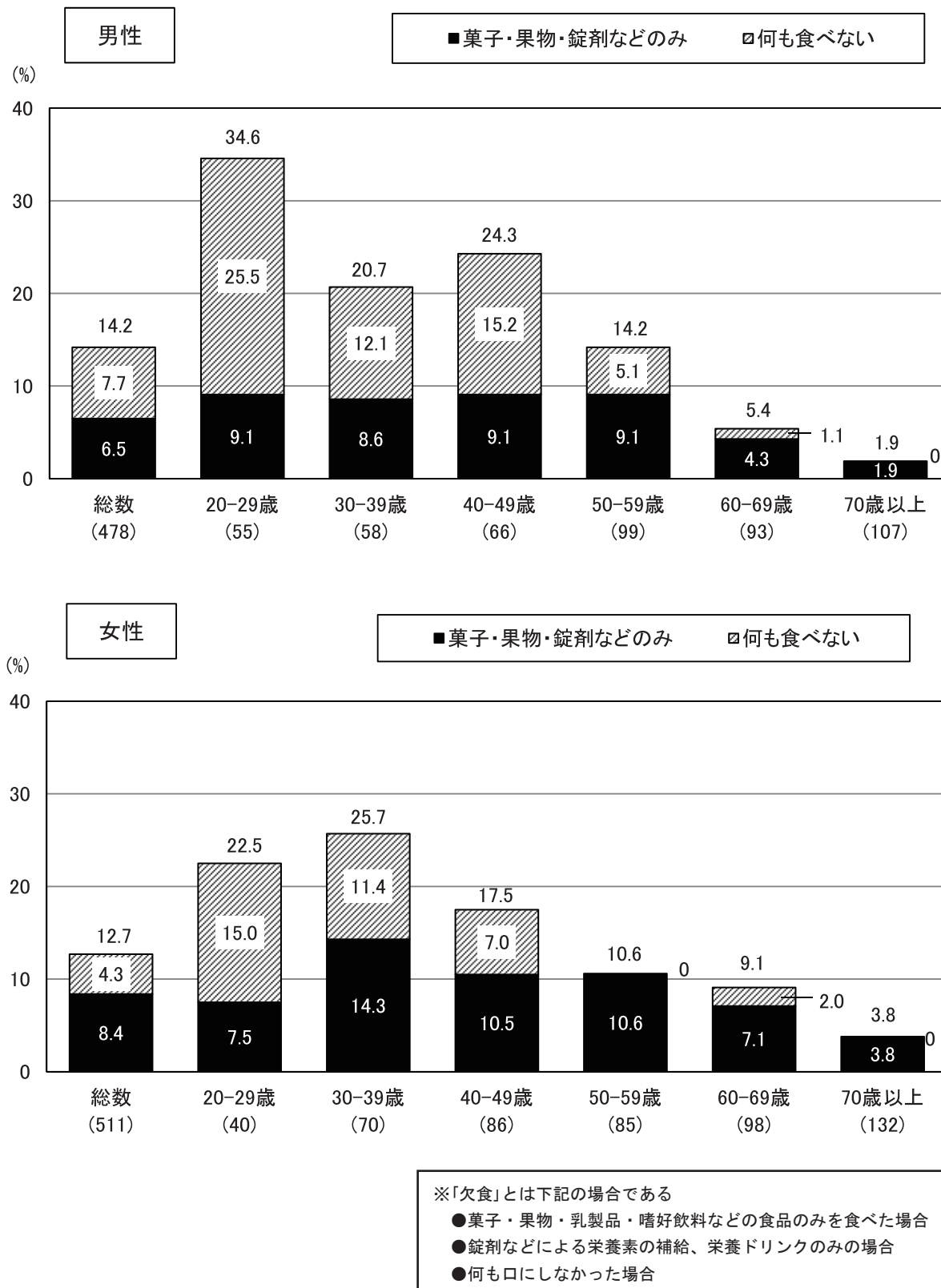


3. 朝食欠食状況

朝食を欠食する者の割合は、男性14.2%、女性12.7%である。年齢別にみると男性は、20歳代で高く34.6%、女性は20歳代22.5%、30歳代で25.7%であり、男女ともに20、30歳代が高い。

図8 朝食欠食状況（20歳以上）

※朝食の欠食率：調査を実施した日（特定の1日）における朝食を欠食した割合



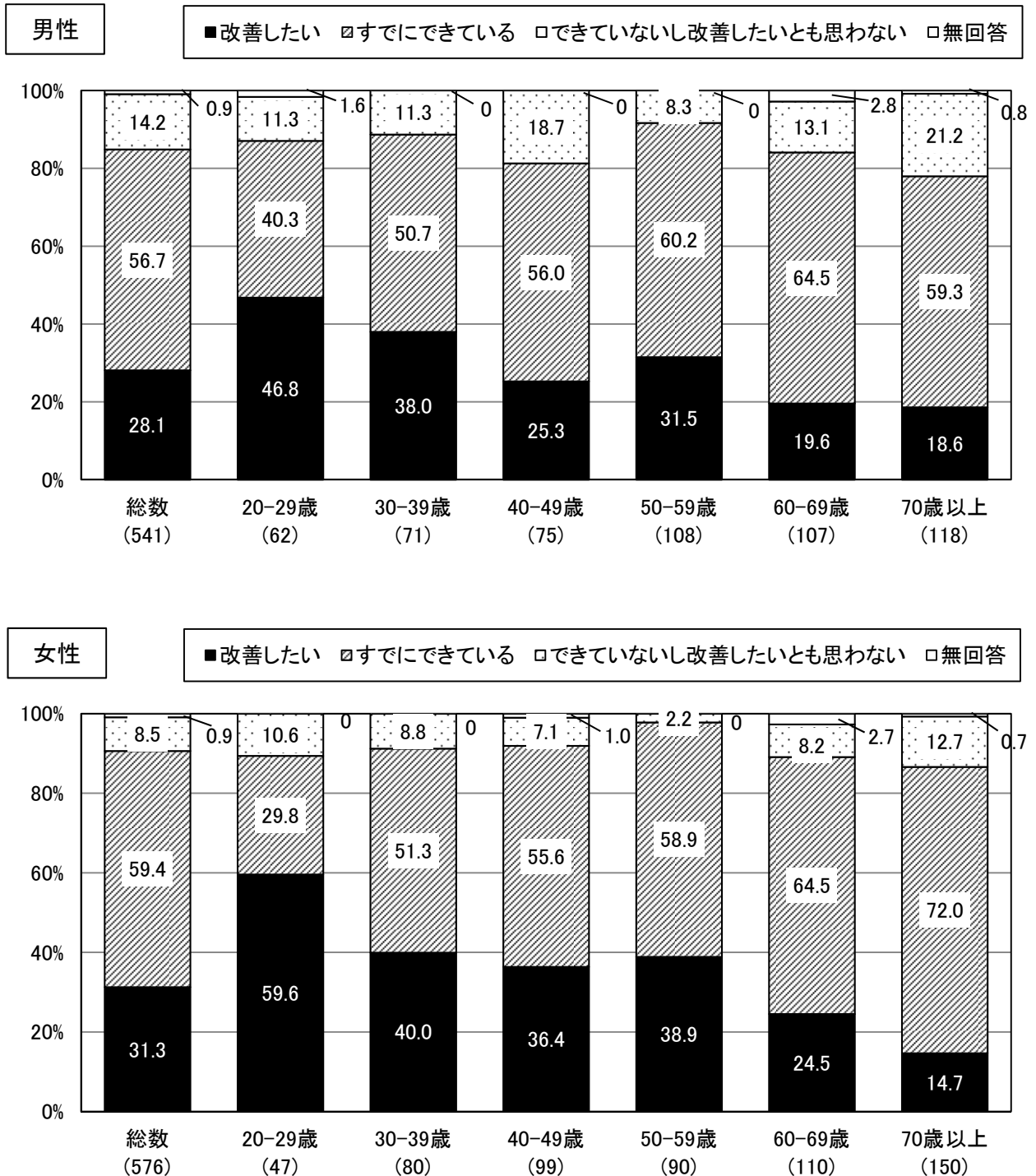
4. 主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べることへの意識

主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べることについて、「すでにできている」と回答した者の割合は、男女とも約6割、「改善したい」は約3割である。

「できていないし改善したいとも思わない」と回答した者は、男性14.2%、女性8.5%と男性に多く、40歳代で約2割である。

図9 主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べることへの改善意識（20歳以上）

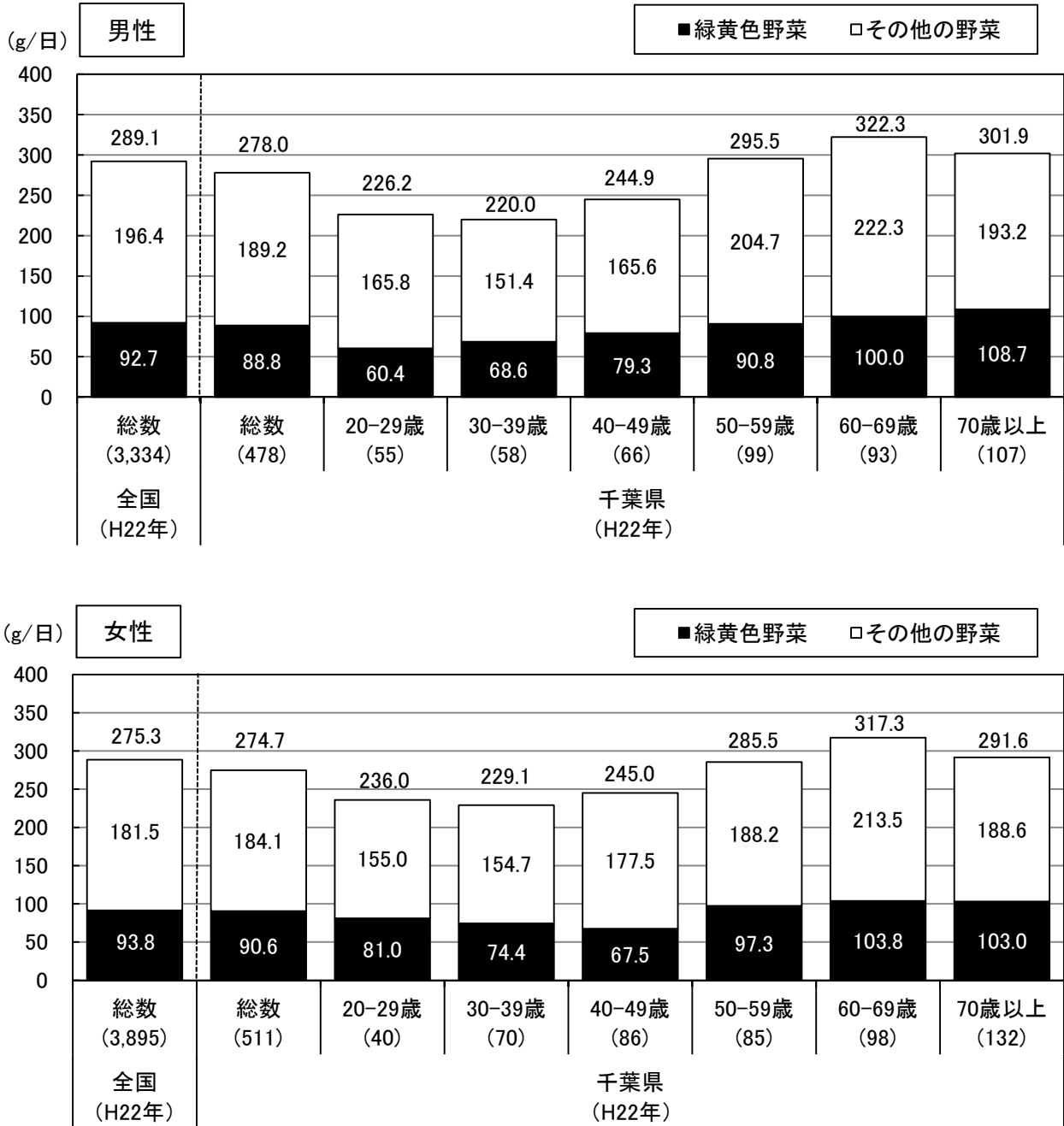
[問 次の各々の質問について改善したいと思いますか。ア. 主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べる]



5. 野菜類摂取量

野菜類摂取量の平均値は、男性 278.0g、女性 274.7g である。男女ともに 20、30 歳代で少なく、20 歳代男性 226.2g、30 歳代では 220.0g、20 歳代女性では 236.0g、30 歳代では 229.1g であり、それに伴い緑黄色野菜も少ない。

図 10 野菜類摂取量の平均値 (20 歳以上)



緑黄色野菜*：可食部 100g 当たりカロテン含量が 600 μ g 以上のもの、及び、トマト、ピーマンなどカロテン含量が 600 μ g 未満であるが摂取量及び頻度等を勘案の上、栄養指導上緑黄色野菜に含めるもの (計 86 食品)

その他の野菜：上記以外の野菜 (野菜ジュース、漬物も含む)

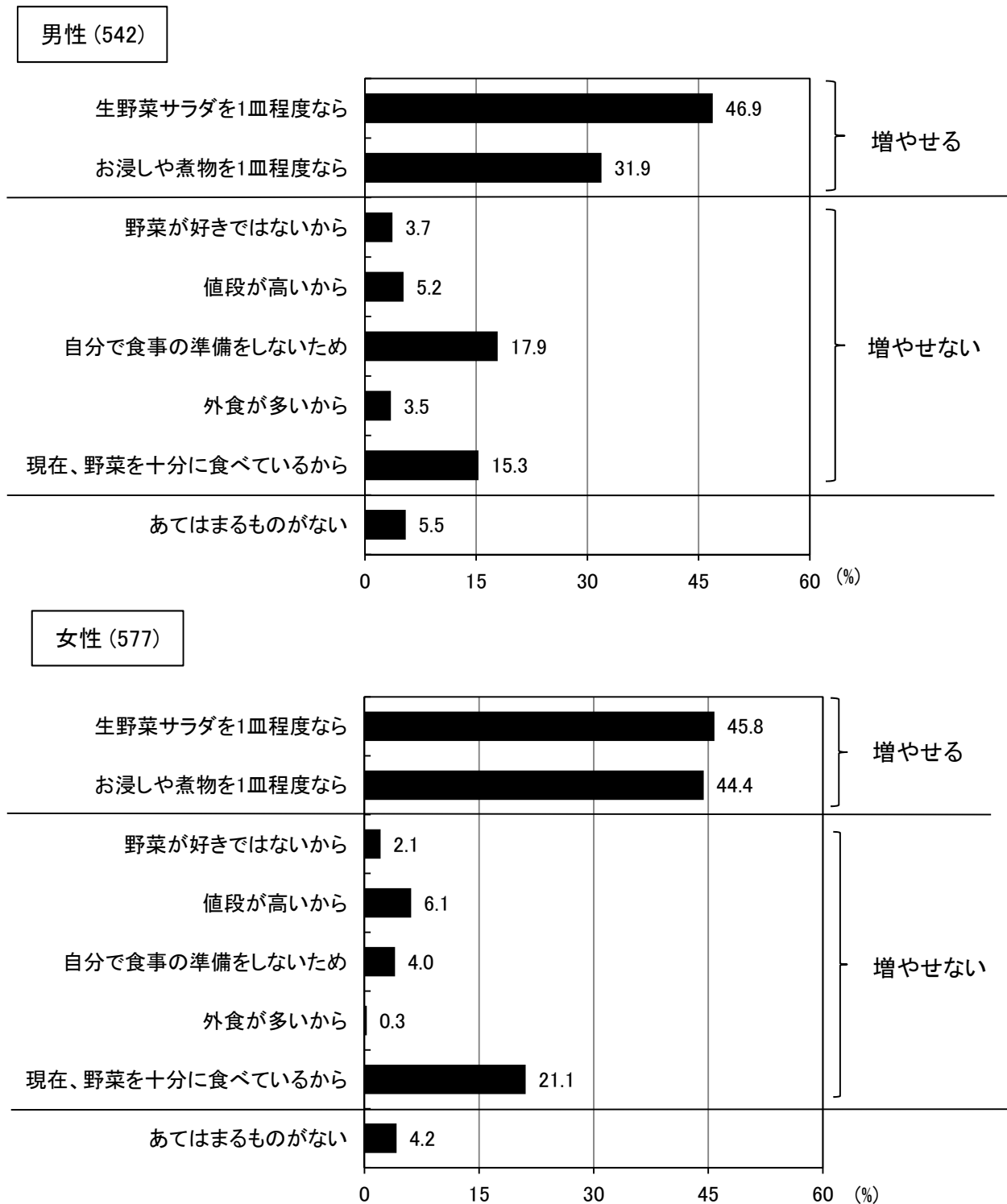
*厚生労働省通知『五訂日本食品標準成分表』の取扱いの留意点についてより

6. 「あと1皿程度野菜を増やすこと」への考え

ふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」について、男女ともに「生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う」、「お浸し、煮物を1皿程度なら増やせると思う」と回答した者が多い。

図 11 「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についての考え（20歳以上）

[問 あなたはふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。
(複数回答)]



7. カルシウムに富む食品群の摂取量

カルシウムに富む食品群の摂取量について、豆類の平均摂取量は男性 56.0g、女性 53.0g、乳類は男性 78.8g、女性 97.1g である。

図 12-1 豆類摂取量の平均値 (20 歳以上)

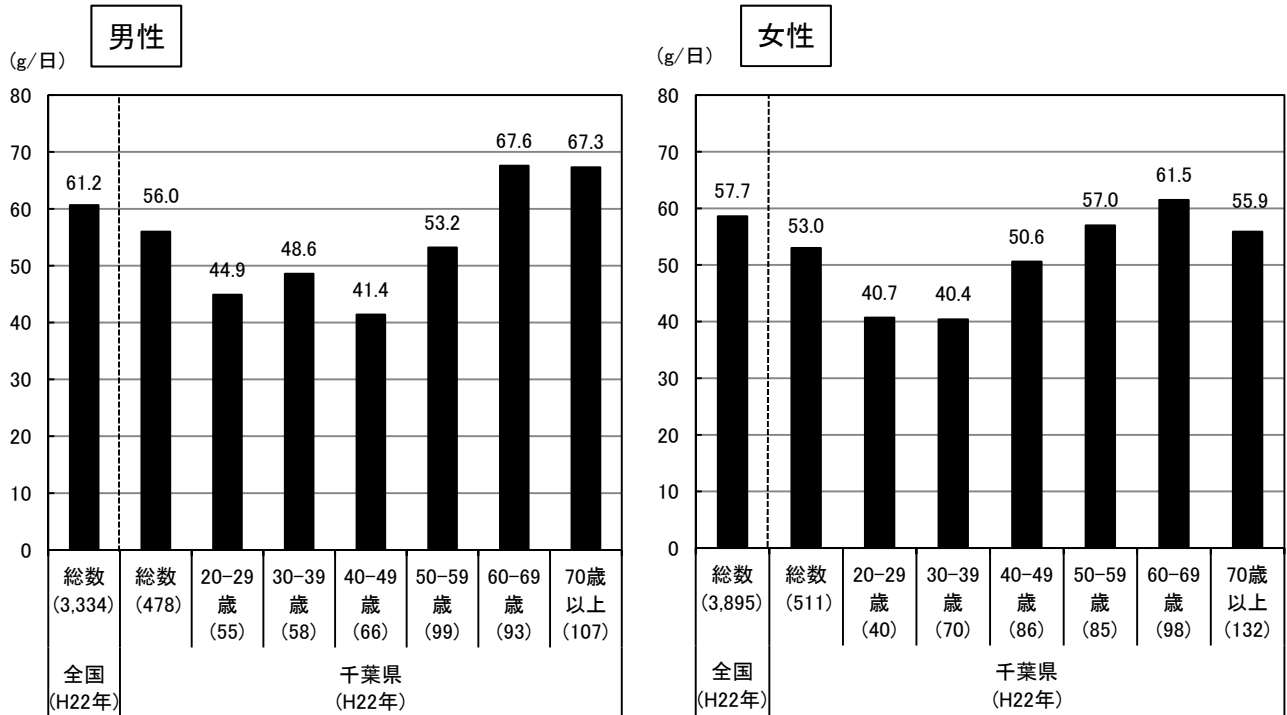
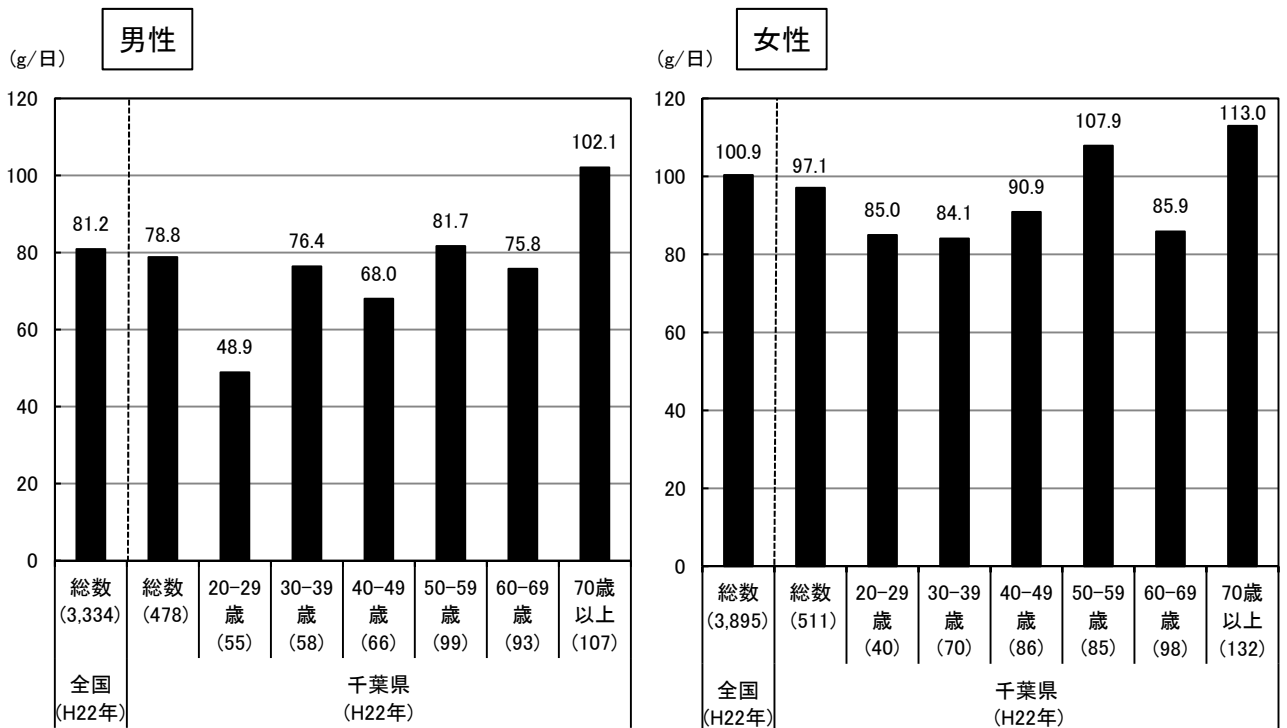


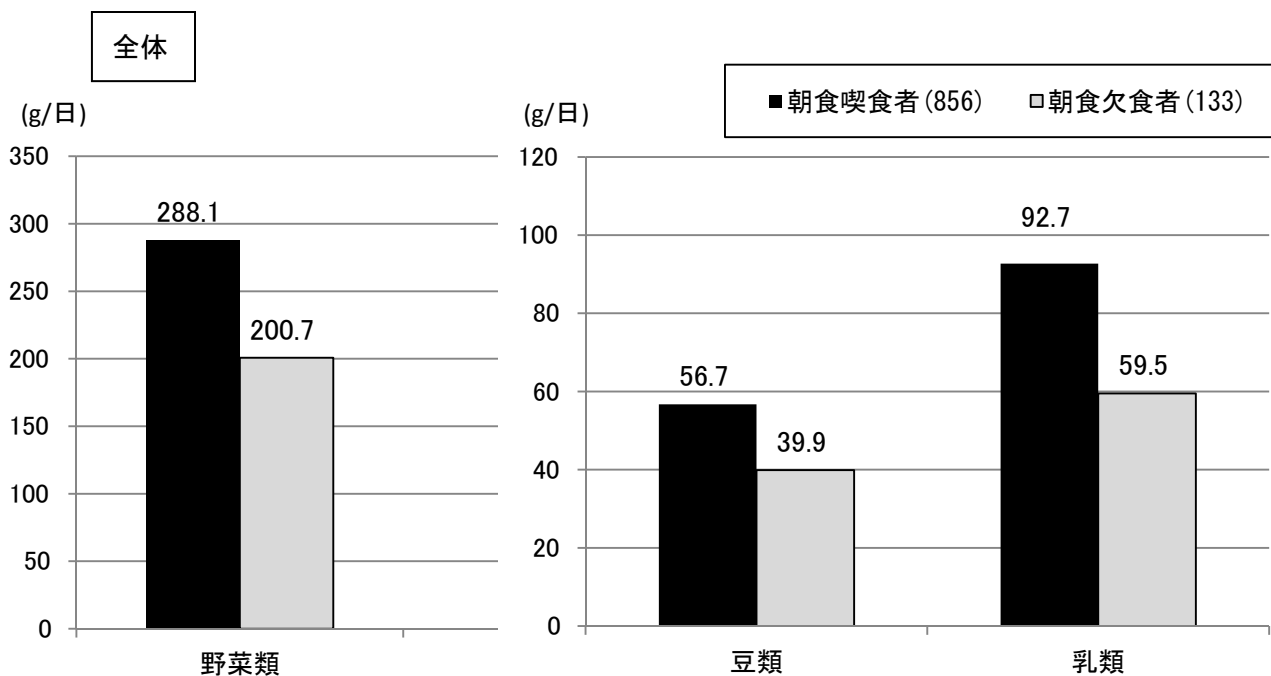
図 12-2 乳類摂取量の平均値 (20 歳以上)



8. 朝食欠食の有無と野菜類、豆類、乳類の摂取量

朝食欠食者の野菜類摂取量は、朝食喫食者に比べて副菜約一皿分(87.4g)ほど少ない。また、豆類および乳類摂取量も朝食欠食者に少ない。

図 13 朝食欠食の有無別野菜類、豆類、乳類摂取量の平均値 (20 歳以上)

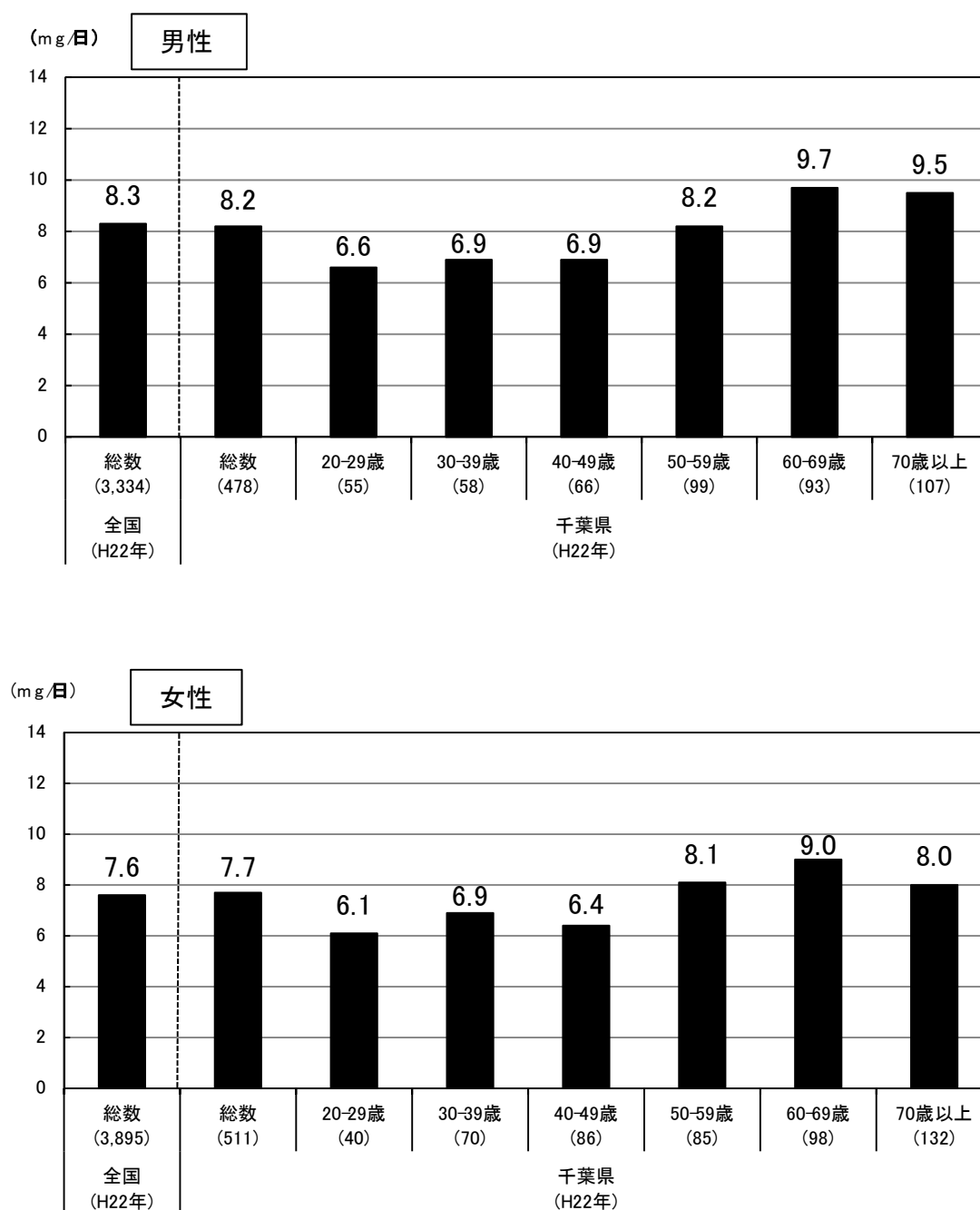


9. 鉄摂取量

鉄摂取量の平均値は男性8.2mg女性7.7mgである。男女ともに20～40歳代は50歳以上に比べて摂取量が少ない。

食品群別にみると、20～40歳代は50歳以上に比べて豆類、野菜類、魚介類などからの鉄の摂取が少ない。

図 14 鉄摂取量平均値 (20 歳以上)



10. 食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は男性 11.8g、女性 10.3g で、60 歳代男性では 13.3g と最も多い。
 食品群別にみると、調味料で約 7 割摂取しており、中でもしょうゆ、味噌、塩の割合が高い。

図 15-1 食塩摂取量平均値 (20 歳以上)

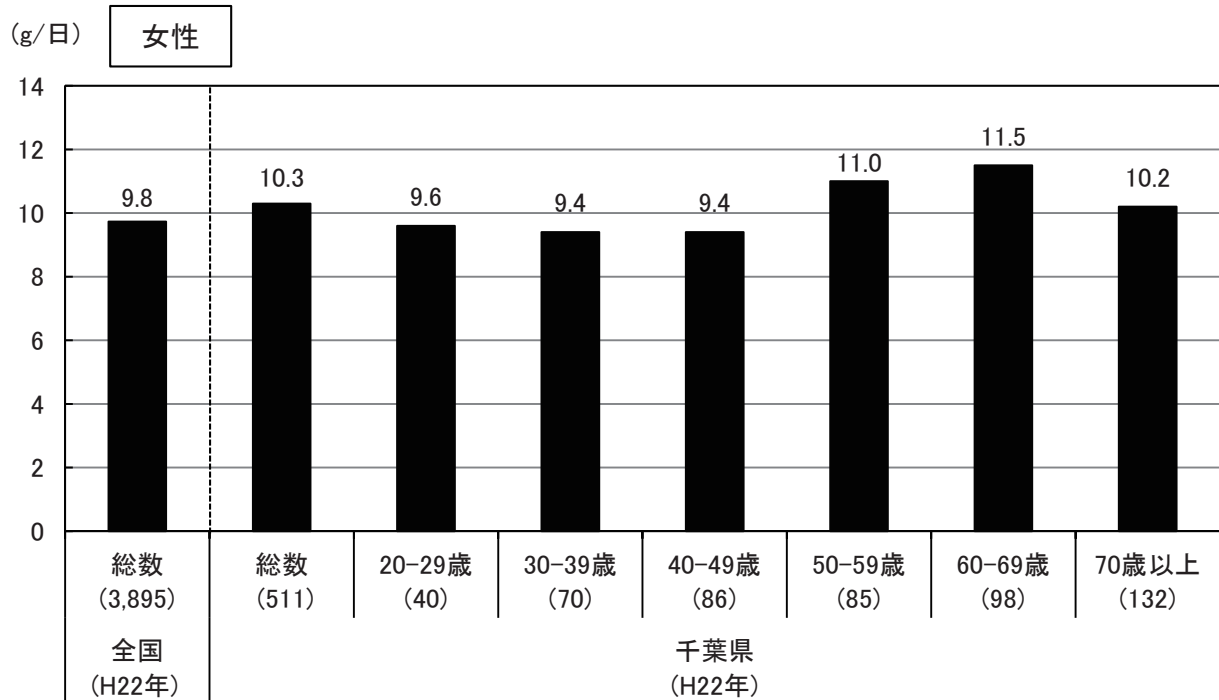
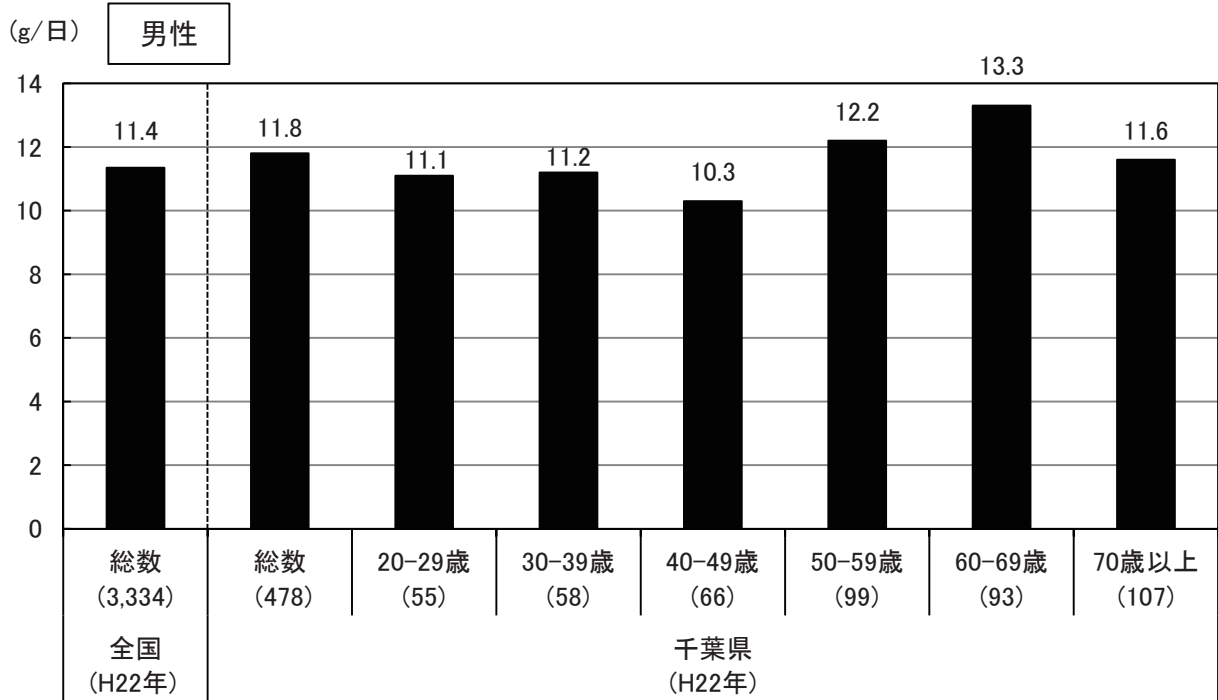


図 15-2 食品群別食塩摂取割合（20 歳以上、全体）

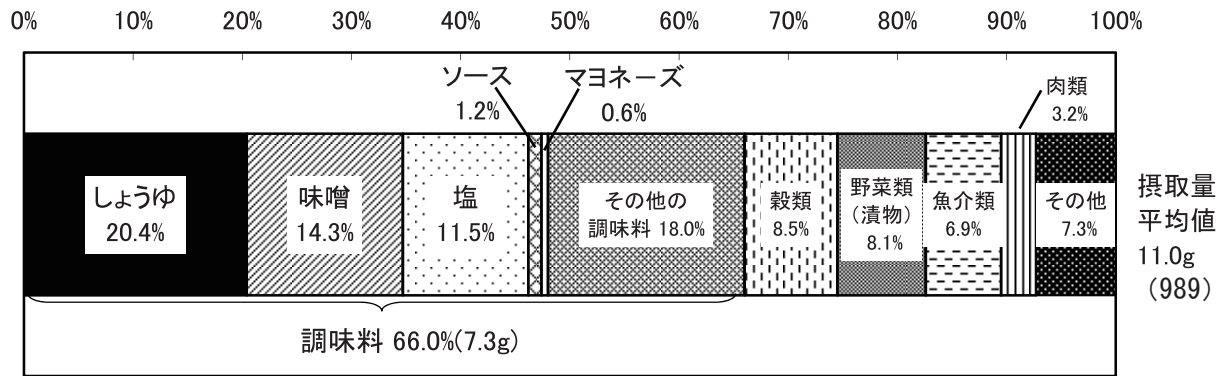
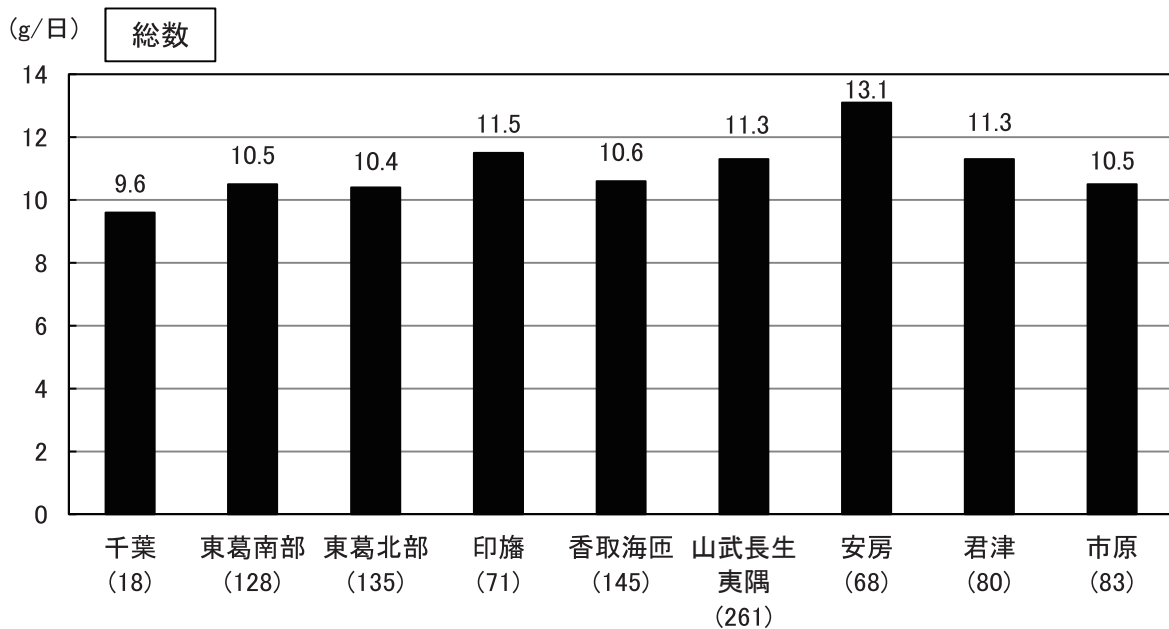


図 15-3 食塩摂取量（20 歳以上、二次医療圏別）

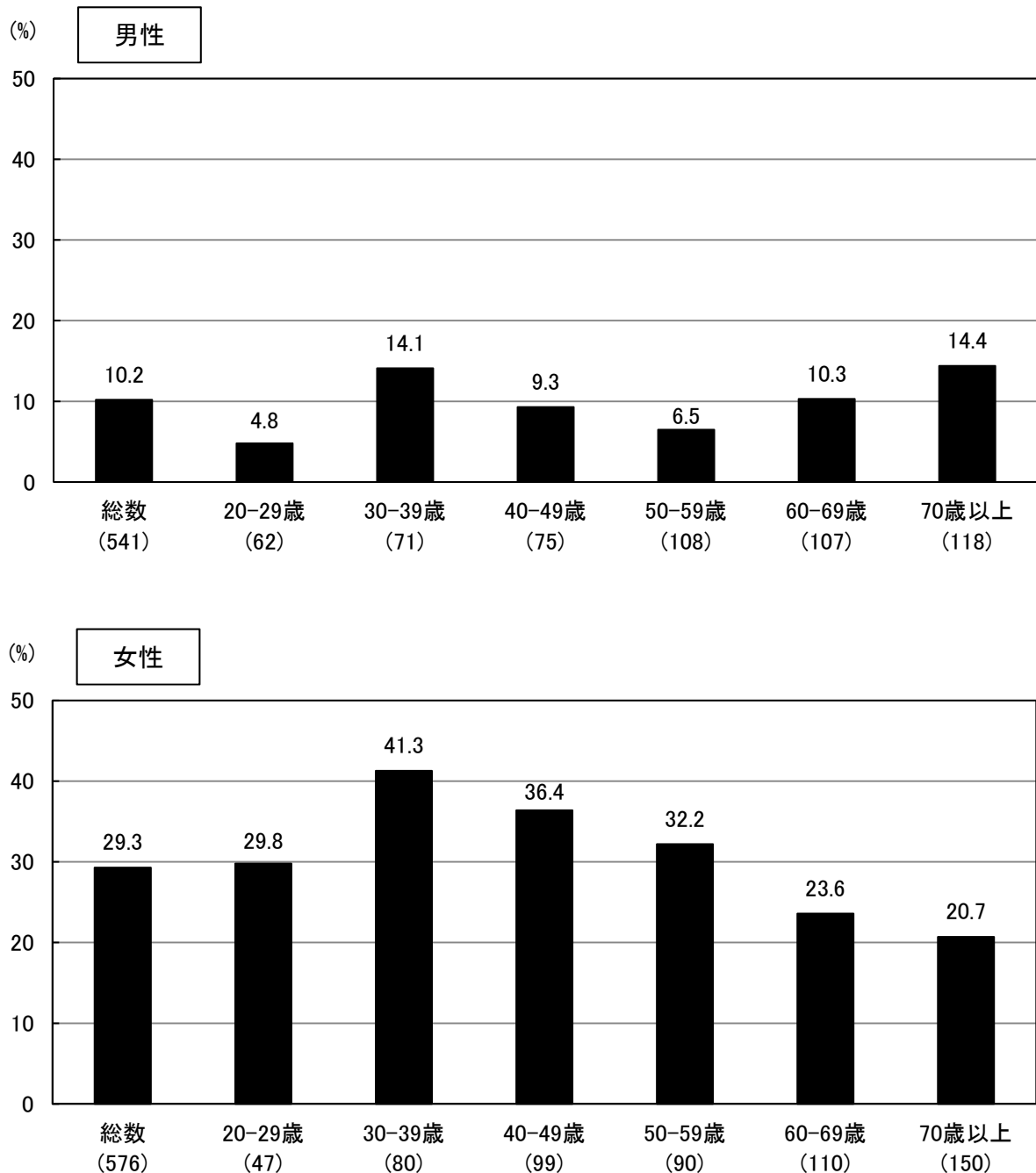


11. 食品の買い物をするうえで困っている者の状況

食品の買い物をするうえで困っている者の割合は、男性 10.2%、女性 29.3%である。全ての年齢階級で女性の方が高く、30、40 歳代で約 4 割、50 歳代で約 3 割となっている。

図 16 食品の買い物をするうえで困っている者の割合（20 歳以上）

[問 あなたは食品の買い物をするうえで困っていることがありますか。]

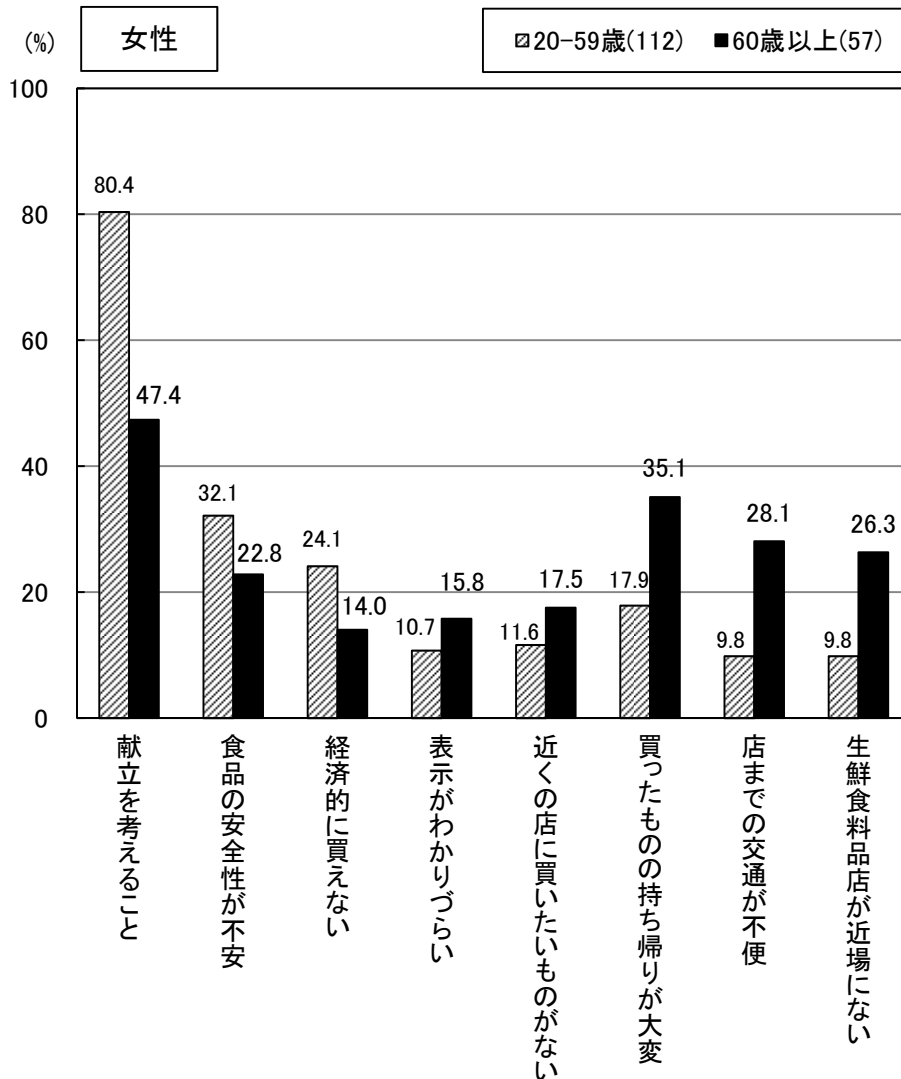


12. 食品の買い物をするうえで困っていること

食品の買い物をするうえで困っていることでは、「献立を考えること」が最も多く 20～50 歳代で約 8 割、60 歳以上で約 5 割である。次いで、20～50 歳代では「食品の安全性が不安」が約 3 割であり、60 歳以上では「買ったものを持ち帰るのが大変」「食品を買える店までの交通の便が悪い」「近くに生鮮食料品を買える店がない」との買い物の手段に対する回答が約 3 割を占める。

図 17 食品の買い物をするうえで困っていること (20 歳以上)

[問 食品の買い物をするうえで、困っていることはどんなことですか。(複数回答)]



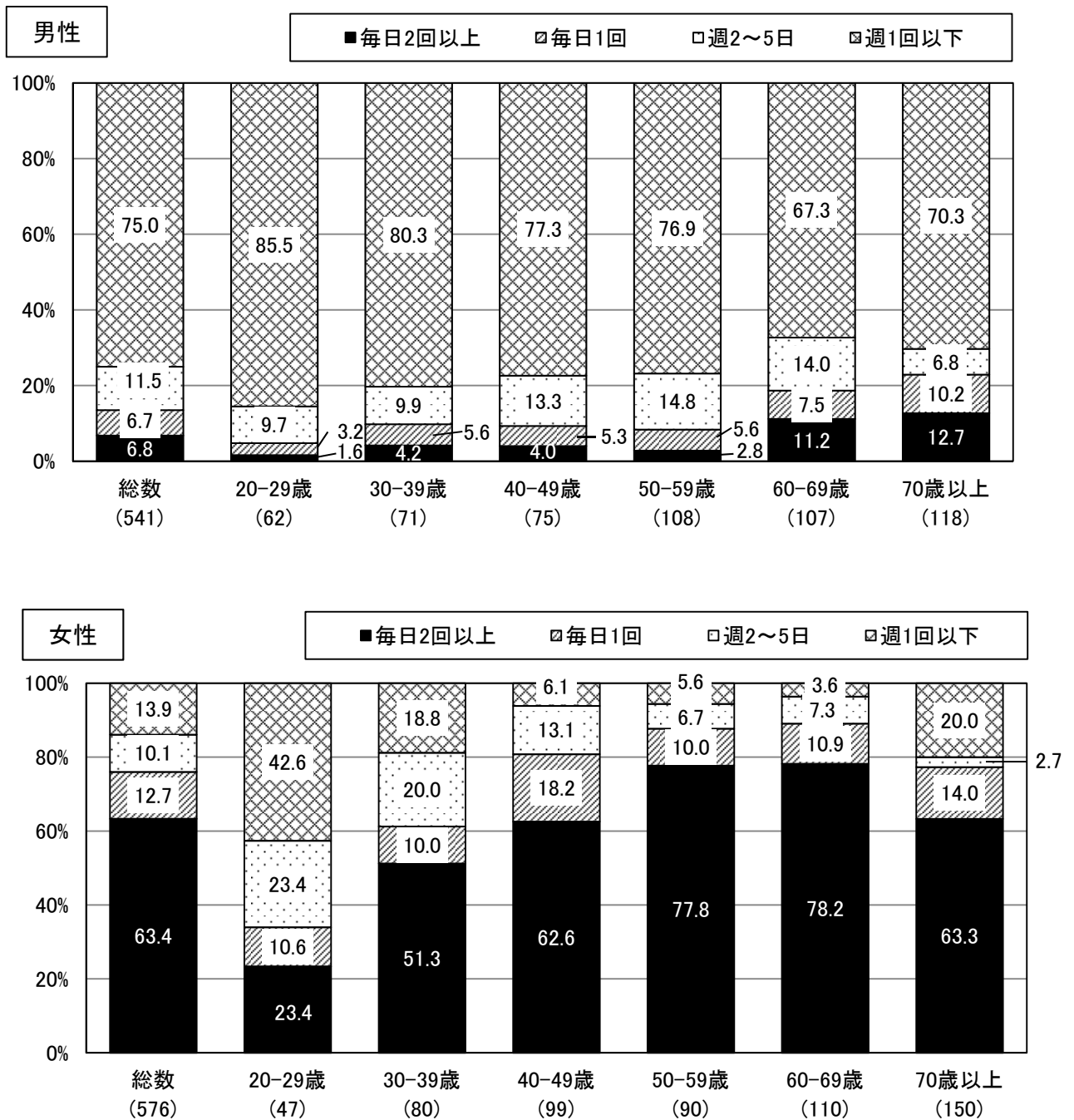
13. 食事づくり(調理)をする機会

食事づくり(調理)をする機会は、男性では「週1回以下」の者が約8割であり、女性では「毎日2回以上」する者が約6割である。

女性についてみると1日1回以上食事づくりをする者は、20歳代で約3割であるが、年齢とともに増加し、50、60歳代では約9割となっている。

図 18 食事づくり(調理)をする機会(20歳以上)

[問 あなたは、1週間のうち、どれくらいの頻度で食事づくり(調理)をしていますか。]

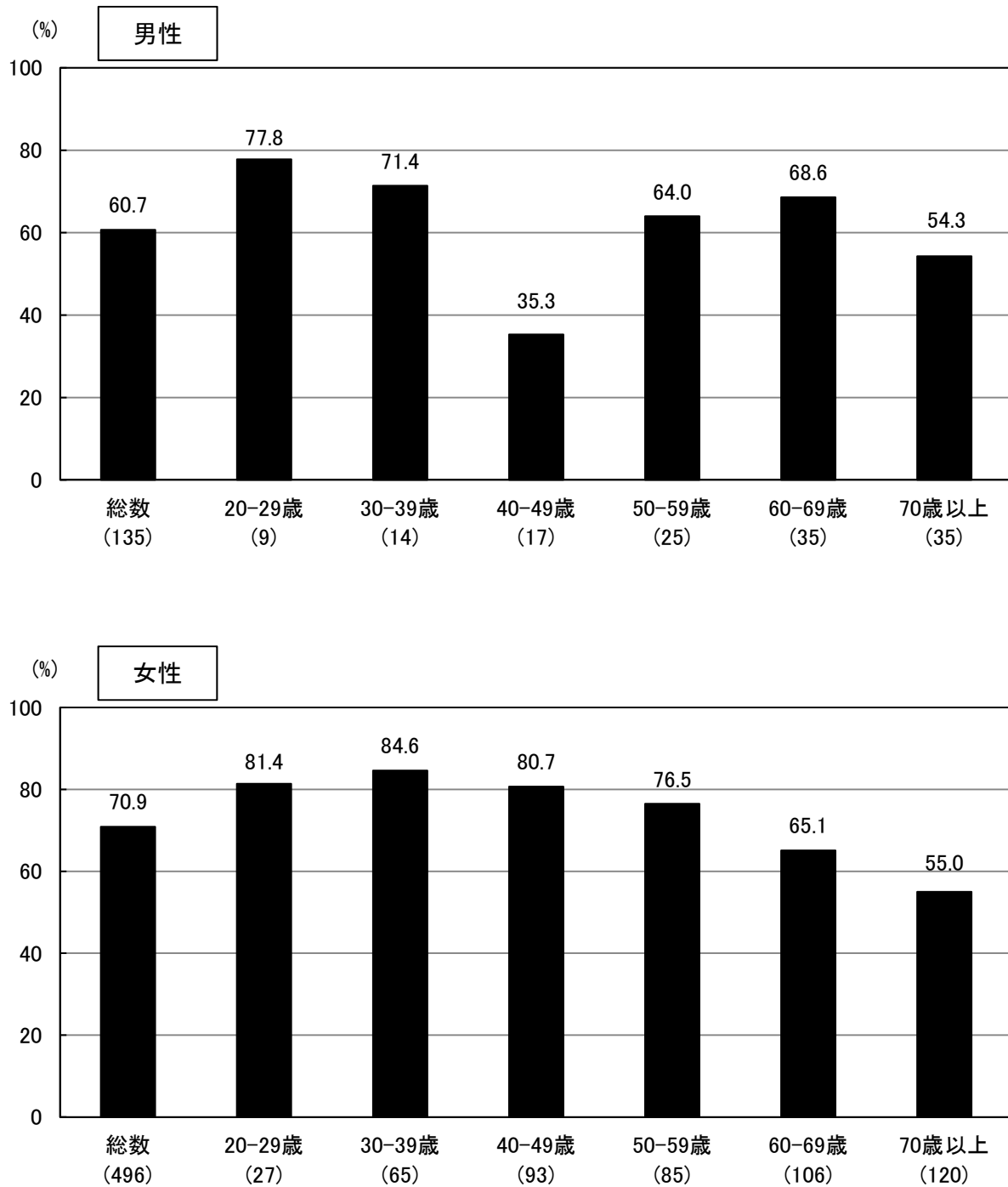


14. 食事づくり(調理)を大変だと感じる者の状況

食事づくり(調理)を「週 2~5 日」以上する者について、食事づくり(調理)を大変だと感じる者の割合は男性で 6 割、女性で 7 割であり、女性の 20~50 歳代では約 8 割である。

図 19 食事づくり(調理)を大変だと感じることがある者(よくある、時々ある)の割合(20 歳以上)

[問 あなたは、食事づくり(調理)を大変だと感じることがありますか。]



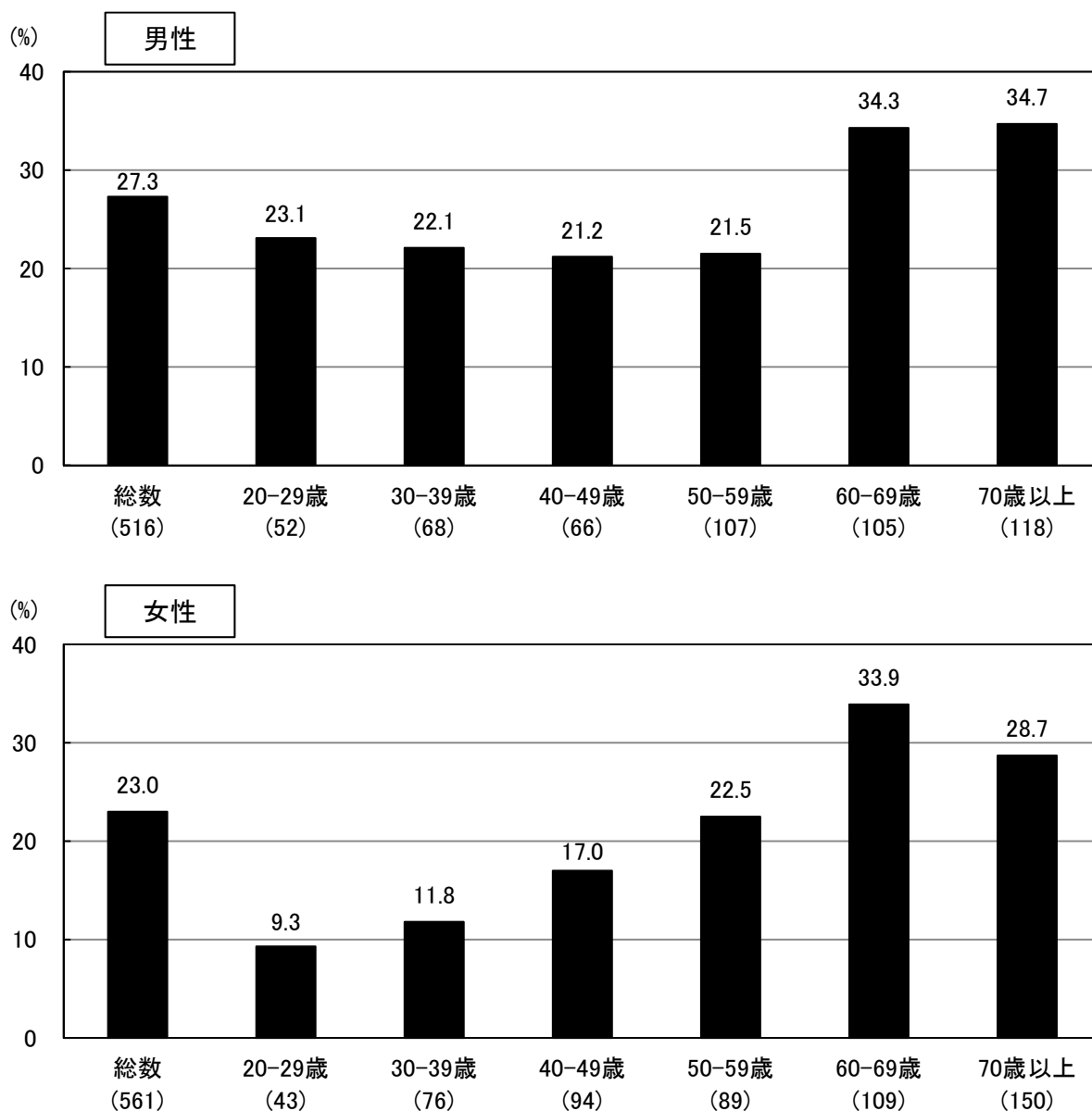
(3) 身体活動・運動に関する状況

1. 運動習慣者の状況

運動習慣がある者の割合は男性 27.3%、女性 23.0%である。

男性では 20～50 歳代で約 2 割であるが、60 歳代で増加し 60 歳代、70 歳以上で 3 割を超える。女性では 20 歳代で約 1 割であるが年齢とともに増加し、60 歳代で約 3 割である。

図 20 運動習慣がある者（1 回 30 分以上、週 2 日以上、1 年間以上継続）の割合（20 歳以上）



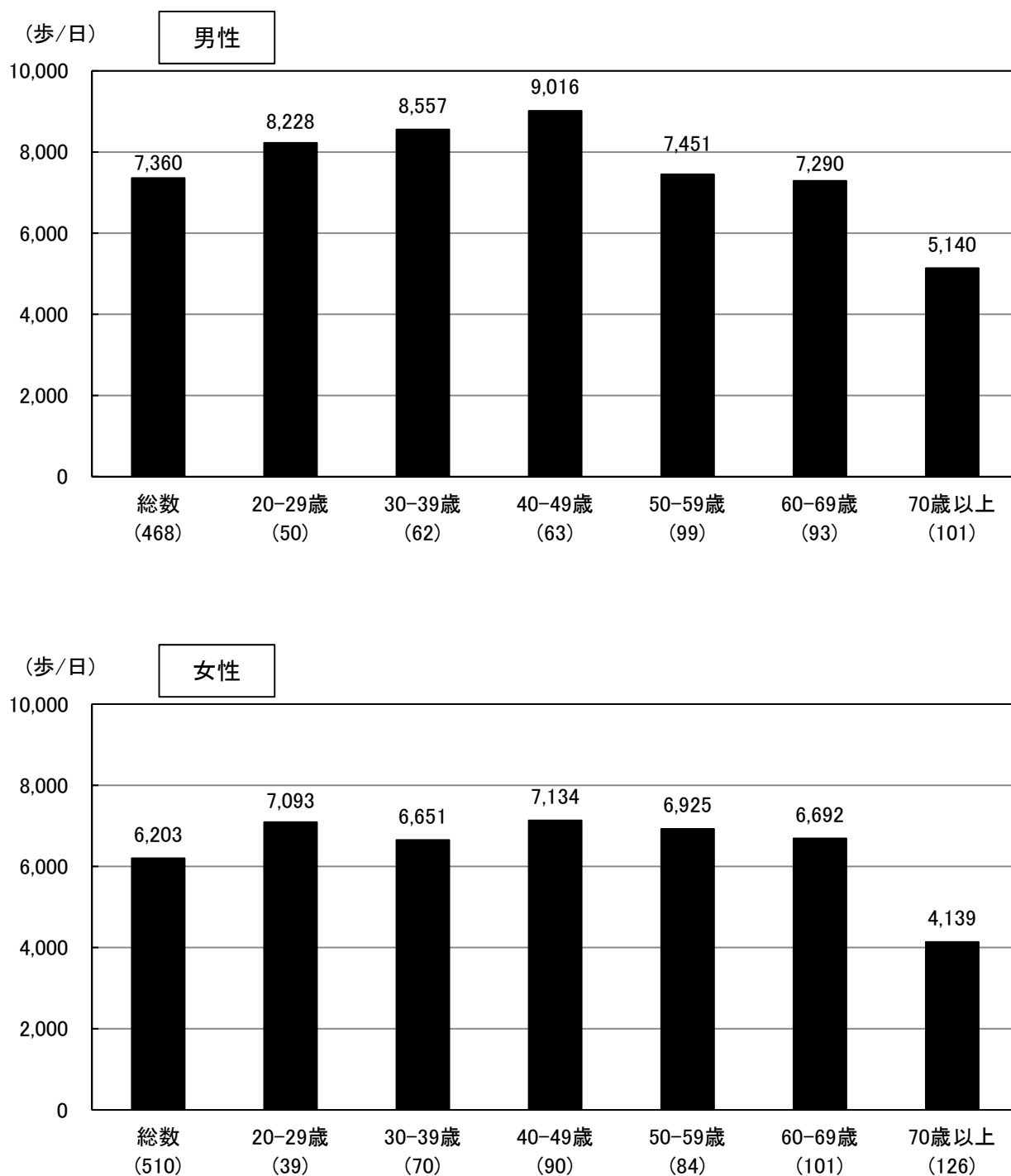
		全国 (平成 22 年)	千葉県 (平成 17 年)	千葉県 (平成 22 年)
男性 (20 歳以上)	%	34.8	31.2	27.3
	人	1,963	154	516
女性 (20 歳以上)	%	28.5	28.9	23.0
	人	2,658	201	561

※運動習慣がある者:週 2 日以上、1 回 30 分以上、1 年間以上継続して運動している者

2. 歩行数

歩行数の平均値は、男性で7,360歩、女性6,203歩である。男性では20、30歳代で8,000歩を超え、40歳代で9,016歩と最も多くなるが、50、60歳代では7,000歩台となる。女性では20～60歳代で約7,000歩となっている。

図 21 歩行数の平均値 (20 歳以上)



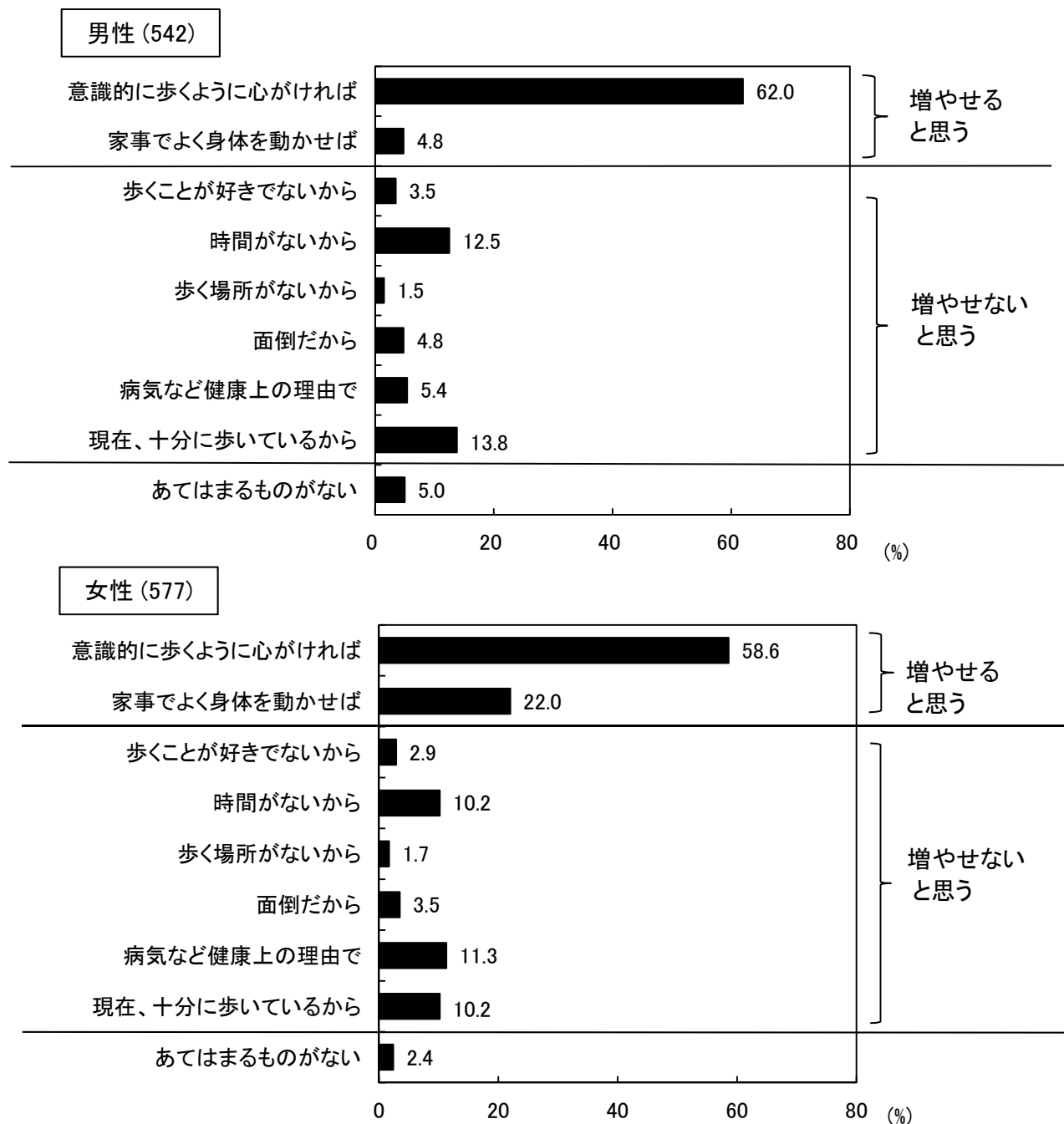
3. 「あと 1,000 歩増やすこと」への考え

ふだんの生活で 1 日あたり歩数を「あと 1,000 歩増やすこと」について、「意識的に歩くように心がければ増やせると思う」と回答した者の割合が男女ともに最も多く、男性 62.0%、女性 58.6%である。女性では「家事でよく身体を動かすようにすれば増やせると思う」と回答した人が約 2 割である。

増やせないと思う理由については、男性では「現在、十分に歩いているから増やせないと思う」、「時間がないから増やせないと思う」という順に多く、女性ではこれに加え「病気などの健康上の理由から増やせないと思う」が多い。

図 22 1 日あたり歩数を「あと 1,000 歩増やすこと」について (20 歳以上)

[問 あなたはふだんの生活で 1 日あたり歩数を「あと 1,000 歩増やすこと」についてどう考えますか。
(複数回答)]



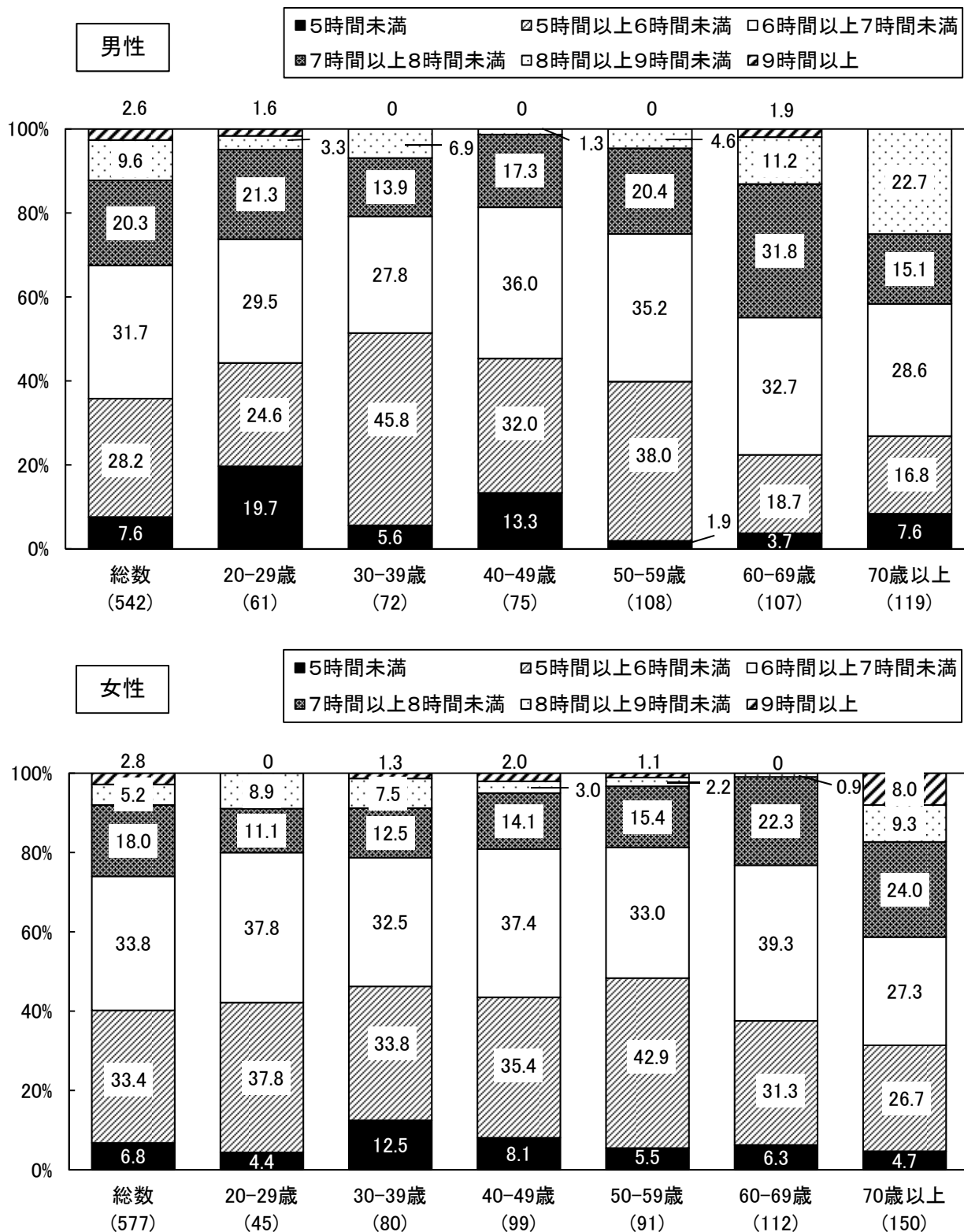
(4)睡眠に関する状況

1. 1日の平均睡眠時間

1日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」が多く、男性31.7%、女性33.8%である。

図 23 睡眠時間の分布 (20歳以上)

[問 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。]

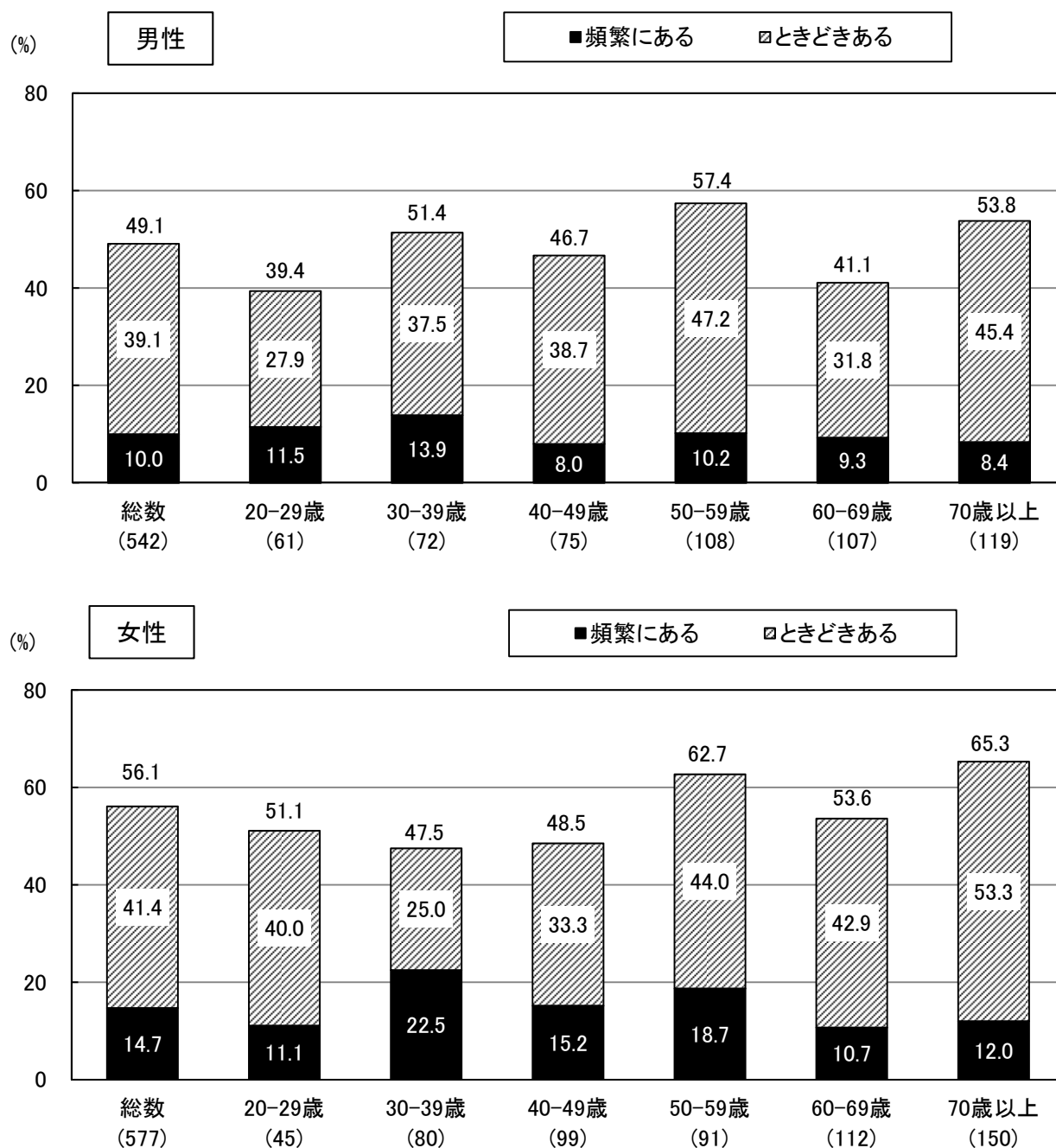


2. 眠れないことがある者の状況

眠れないことがある者の割合は、男性 49.1%、女性 56.1%である。男女とも 50 歳代と 70 歳以上で高い傾向にある。

図 24 眠れないことがある者の割合（20 歳以上）

[問 ここ1ヶ月間、寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありますか。]



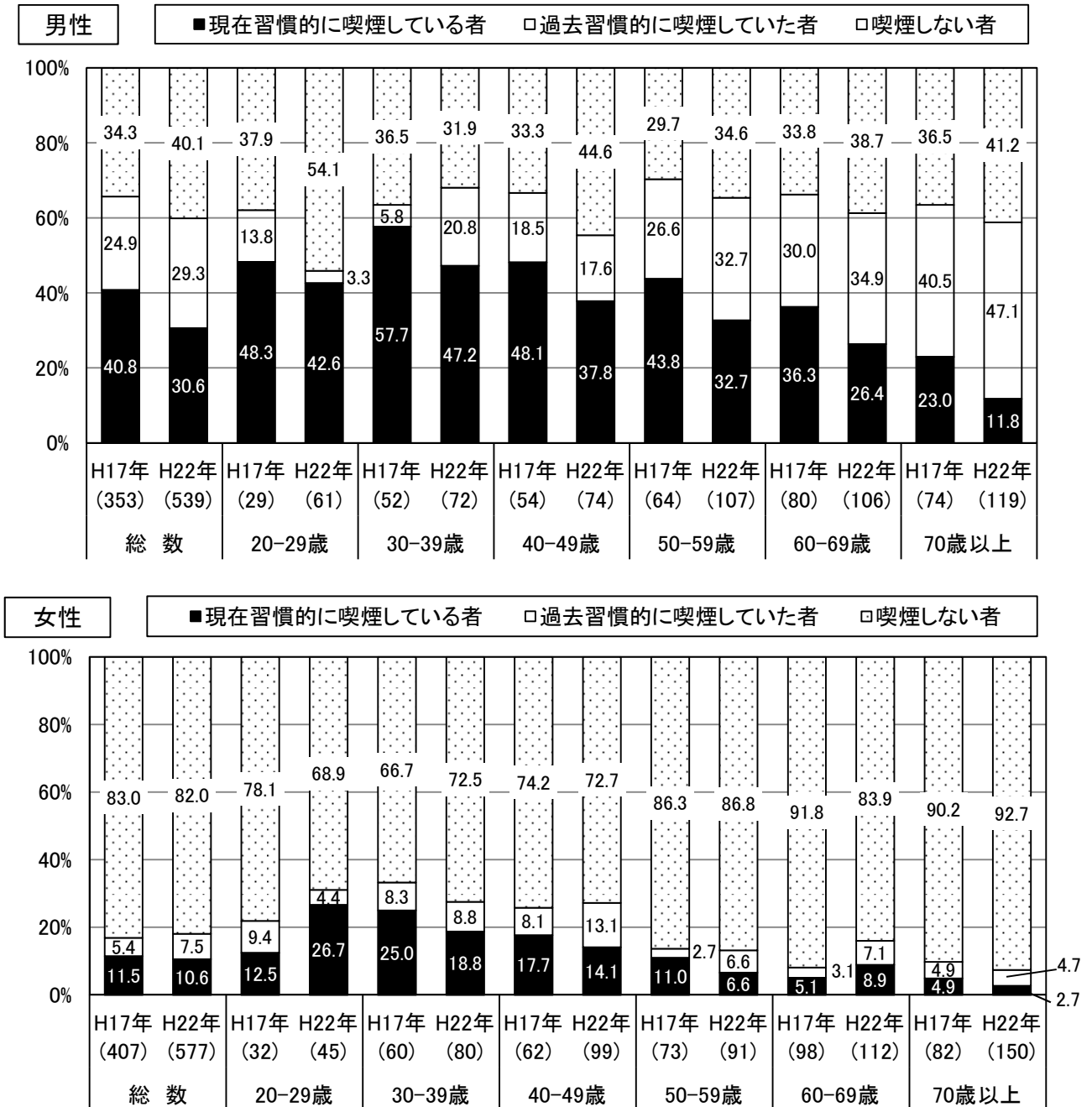
※眠れないことがある者：ここ1ヶ月間、寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことが「頻繁にある」「ときどきある」と答えた者。

(5) 喫煙に関する状況

1. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 30.6%、女性 10.6%である。平成 17 年に比べて男性では減少しており、女性は横ばいである。男性では 20、30 歳代で 4 割を超えており、女性では 20 代で増加傾向にある。

図 25 喫煙の状況（20 歳以上）



※現在習慣的に喫煙している者：「これまで合計 100 本以上または 6 ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)」者のうち、「この 1 ヶ月間に毎日またはときどきたばこを吸っている」と回答した者。
 過去習慣的に喫煙していた者：「これまで合計 100 本以上または 6 ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)」者のうち、「今は吸っていない」と回答した者。
 喫煙しない者：「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計 100 本未満で 6 ヶ月未満である」と回答した者。

2. 現在習慣的に喫煙している者の喫煙本数

現在習慣的に喫煙している者における1日あたりの喫煙本数の平均値は、男性18.3本、女性12.7本である。1日に21本以上吸う者の割合は、男性17.5%、女性3.3%である。

図 26-1 現在習慣的に喫煙している者の喫煙本数の平均値 (20 歳以上)

[問 あなたは、通常、1日何本たばこを吸いますか。]

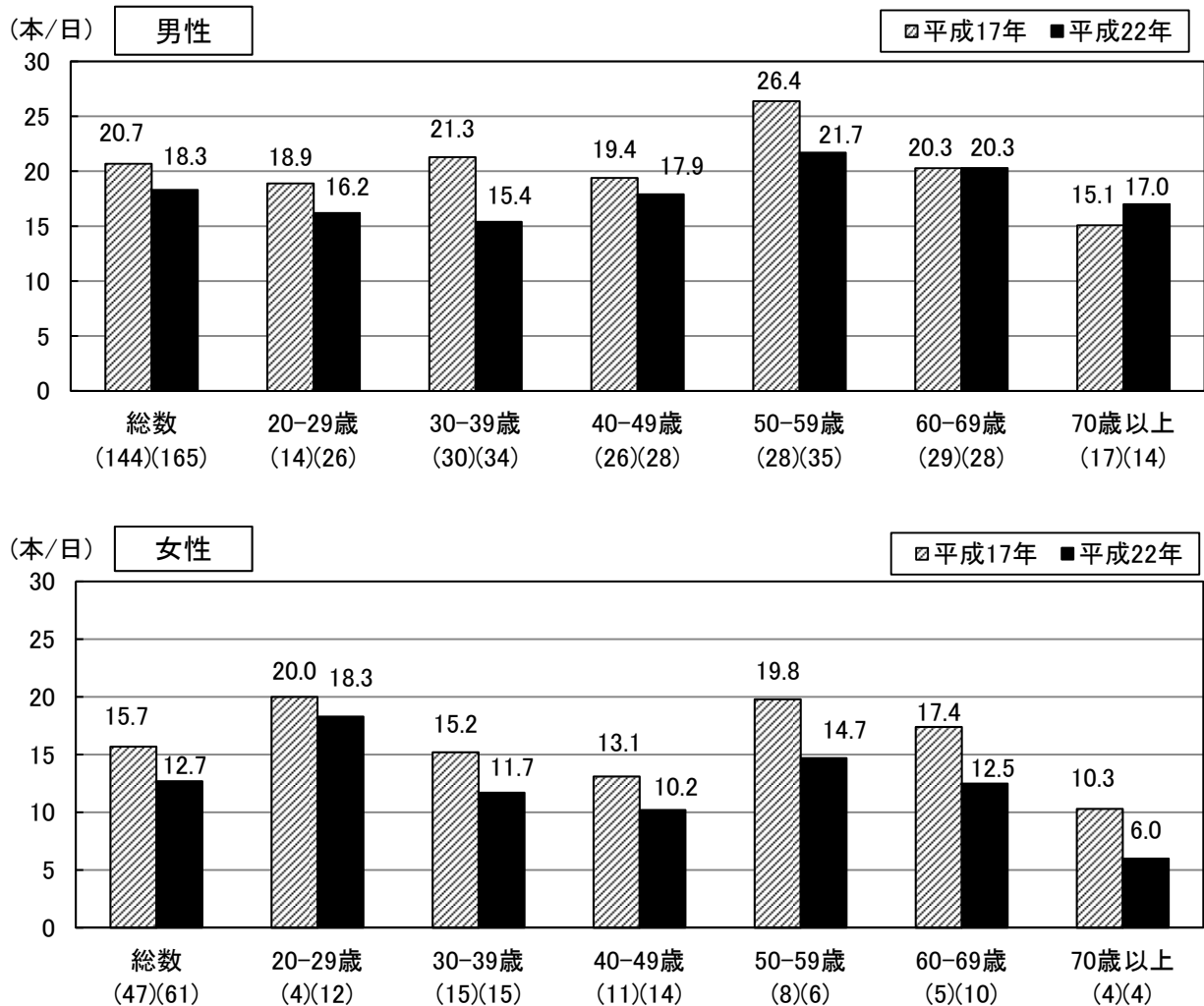
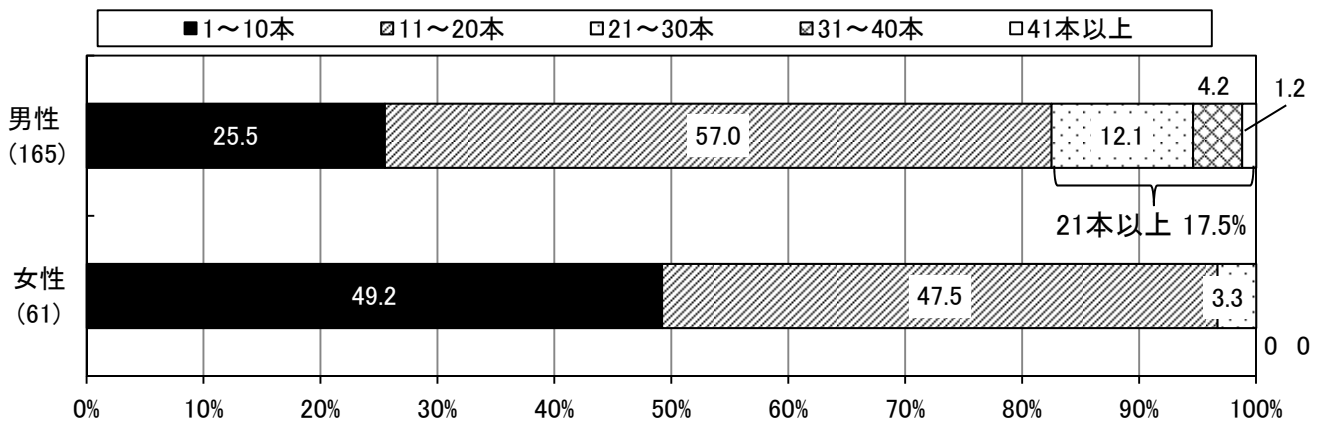


図 26-2 現在習慣的に喫煙している者の喫煙本数の分布 (20 歳以上)

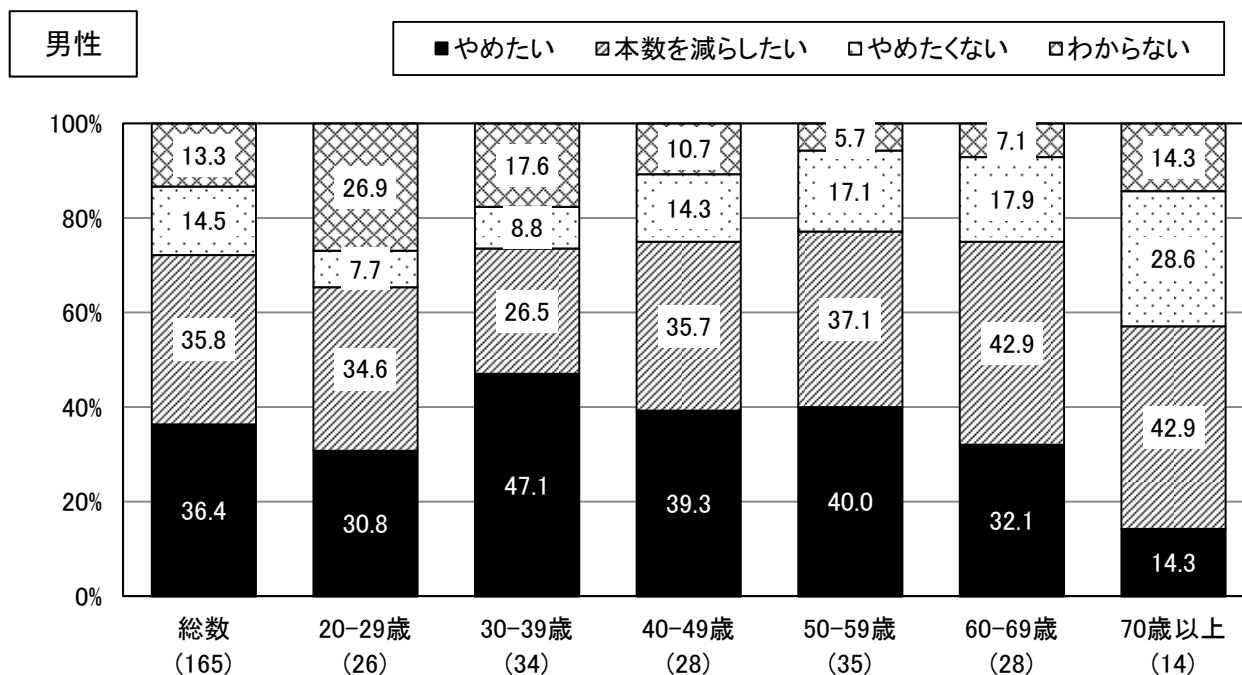


3. 現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思

現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思を男性についてみると、「やめたい」と回答した者は36.4%で、「本数を減らしたい」と回答した者と合わせると7割を超える。

図 27 現在習慣的に喫煙している者における喫煙の意思（20 歳以上）

[問 たばこをやめたいと思いますか。]



4. 受動喫煙の環境

この1ヶ月間に受動喫煙を受ける機会のあった者の割合は、男女とも「飲食店」で高く、男性では「職場」「遊技場」が高い。男性では「職場」で受動喫煙を受ける機会があったと回答した者のうち「ほぼ毎日」と回答した者は33.4%である。

図 28-1 受動喫煙の機会（20歳以上）

[問 あなたはこの1ヶ月間に自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。]

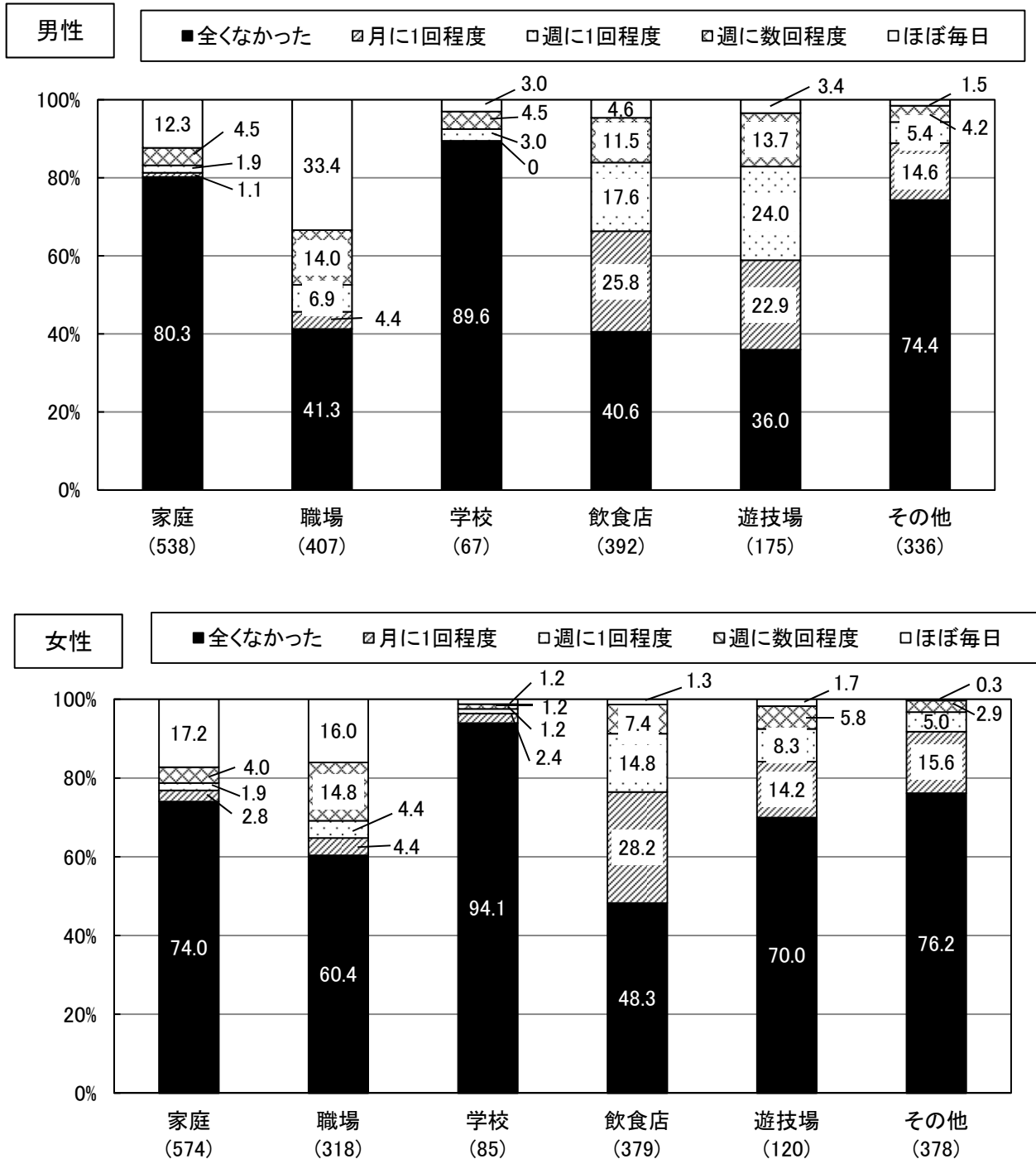
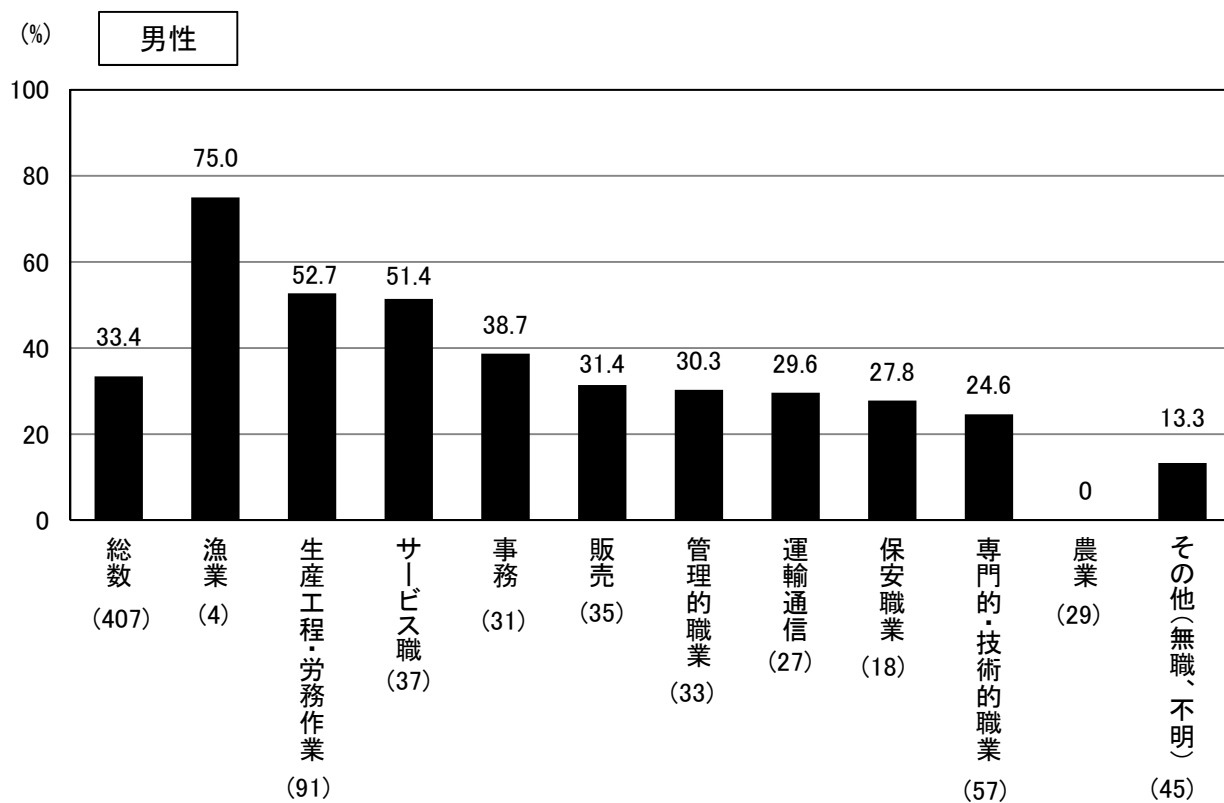


図 28-2 仕事の種類(職業)別、「職場」で受動喫煙を受ける機会が「ほぼ毎日」の者の割合 (20 歳以上)

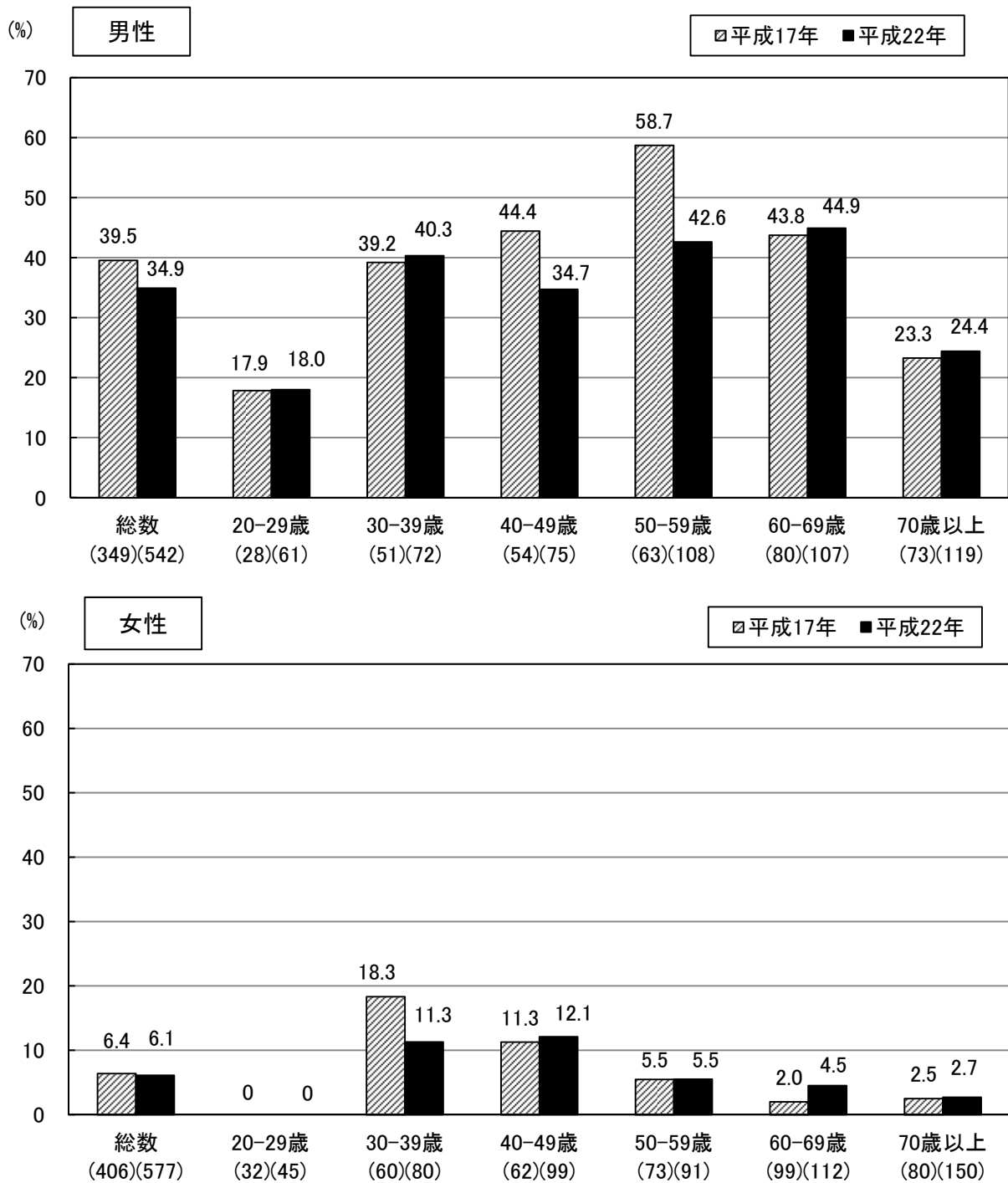


(6) 飲酒に関する状況

1. 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、男性 34.9%、女性 6.1%である。

図 29 飲酒習慣のある者の割合（20 歳以上）

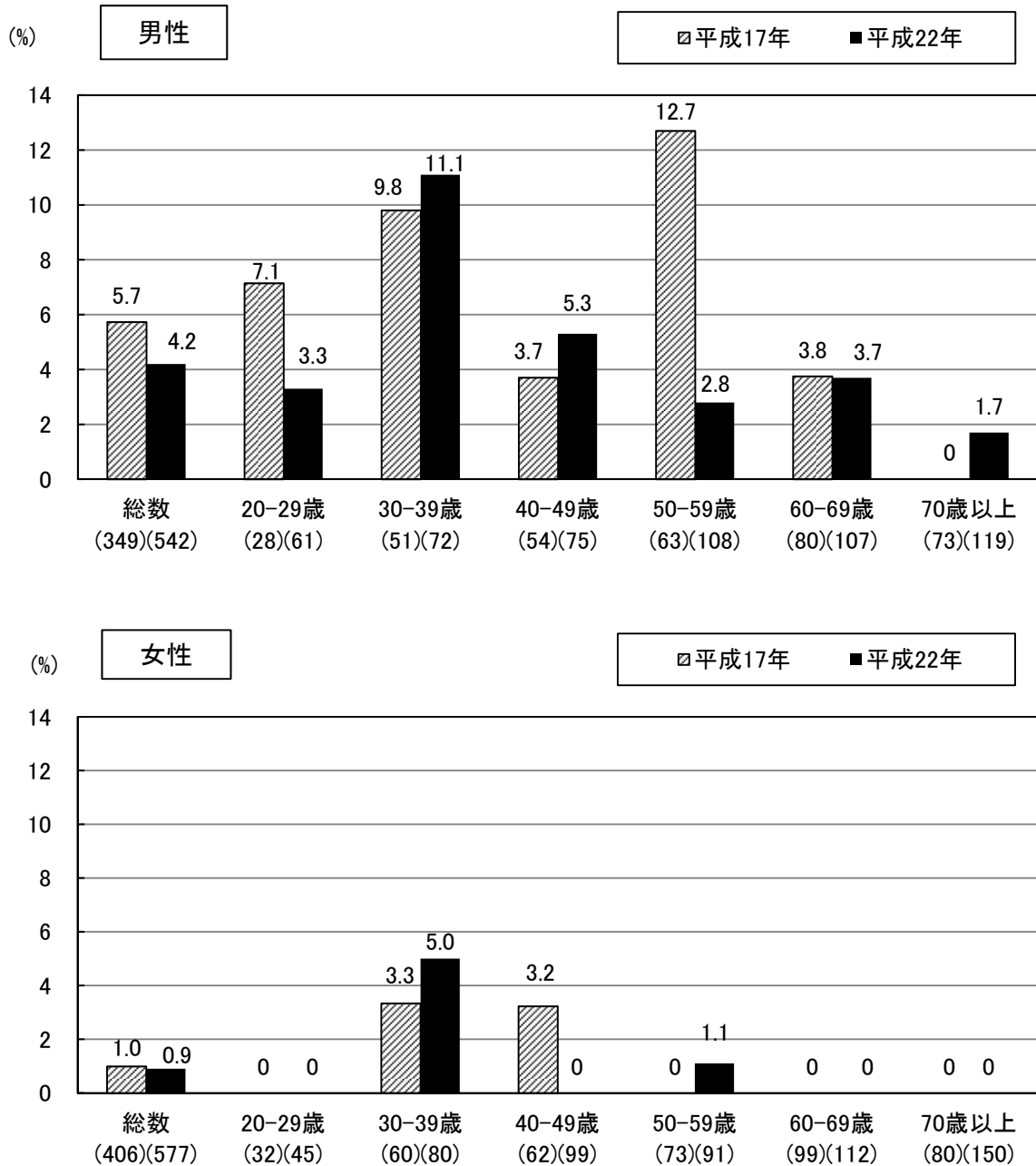


※飲酒習慣のある者：週3日以上、飲酒日1日あたり1合以上飲酒すると回答した者

2. 多量飲酒者の割合

多量飲酒者の割合は、男性 4.2%、女性 0.9%である。

図 30 多量飲酒者の割合 (20 歳以上)



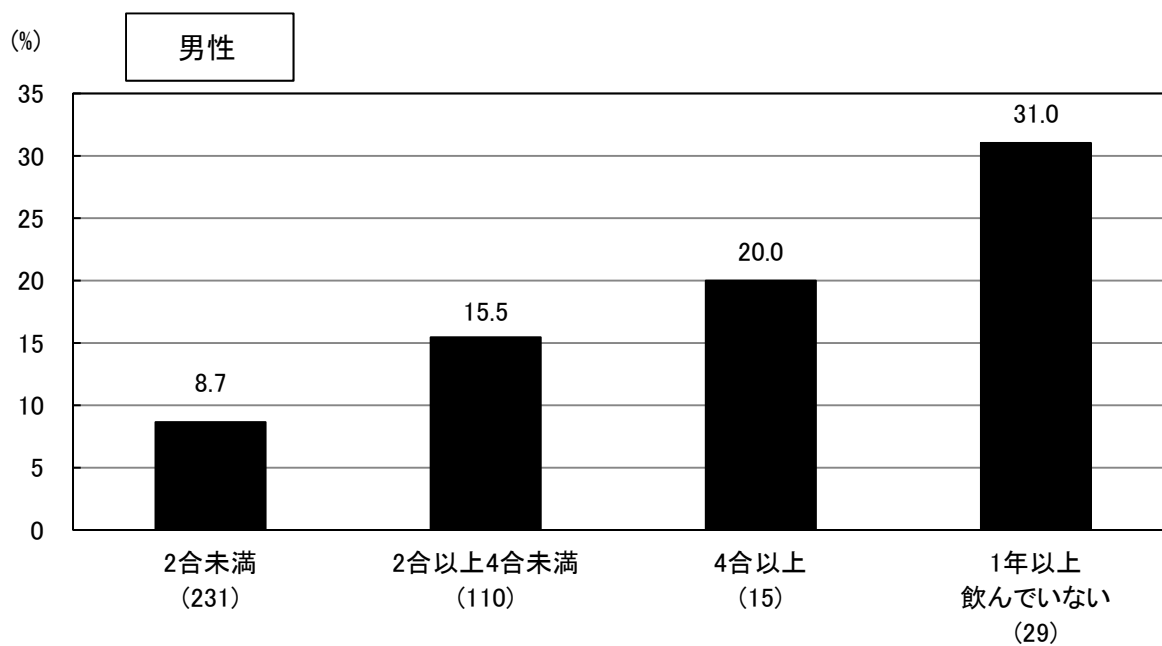
※多量飲酒者:週3日以上、飲酒日1日あたり3合以上飲酒すると回答した者

3. 飲酒による肝機能障害の有無

飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがある者の割合は、男性で飲酒量とともに増加し、1日あたり「4合以上」飲む者では20.0%である。

図 31 飲酒による肝機能障害を指摘された者の割合（20歳以上、飲酒量別）

[問 あなたはこれまでに飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがありますか。]

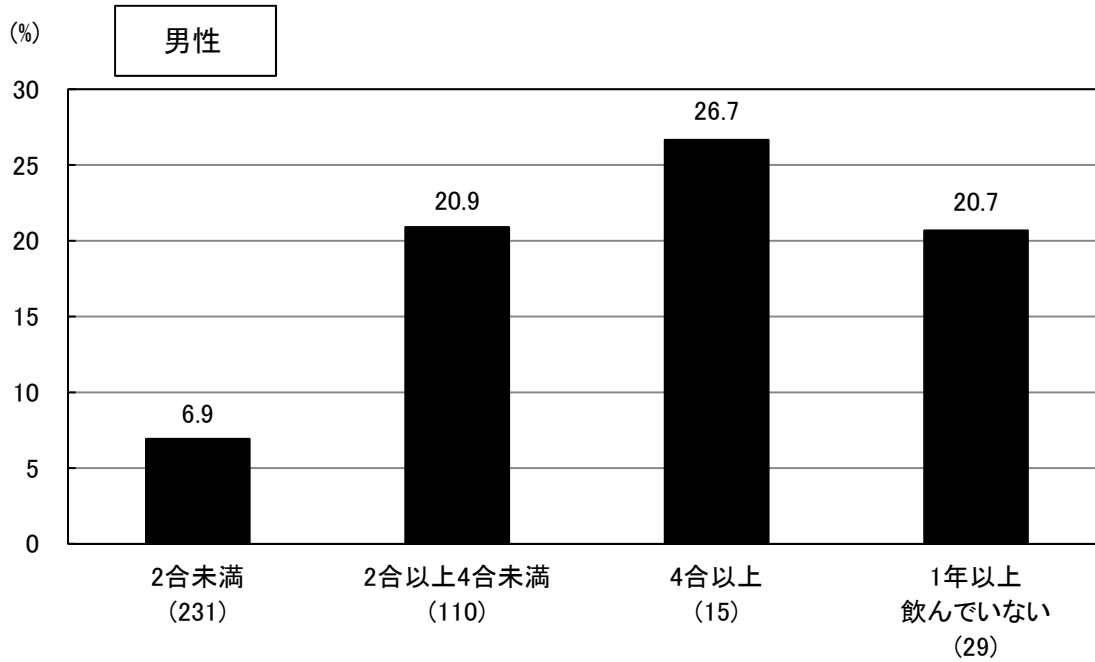


4. 飲酒による自傷他害経験の有無

飲酒が原因で自身か他の誰かをけがさせたことがある者の割合は、男性で飲酒量とともに増加し、4合以上摂取している者で約3割である。

図 32 飲酒による自傷他害経験がある者の割合（20歳以上、飲酒量別）

[問 あなたの飲酒が原因で、これまでにあなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか。]



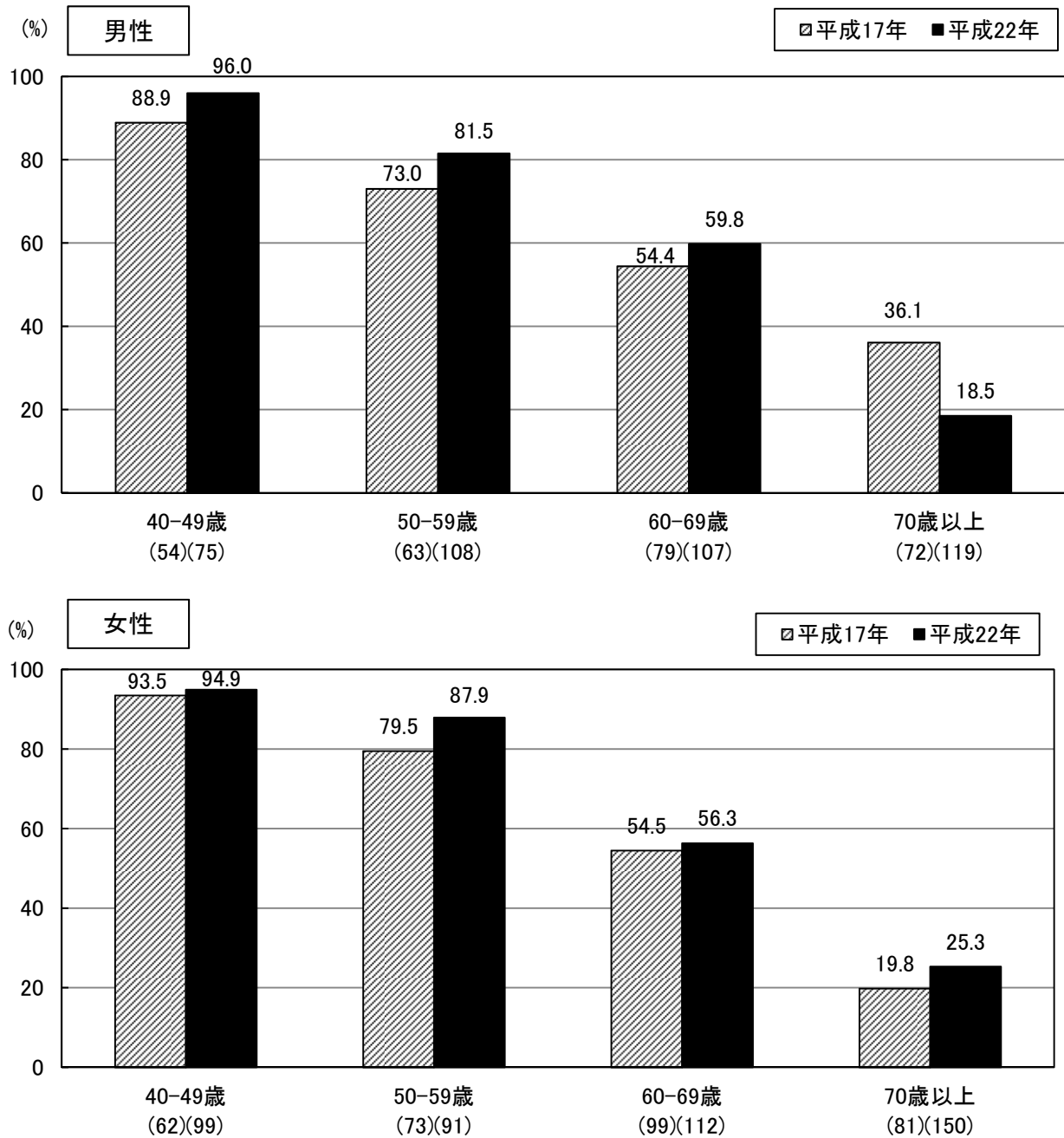
(7) 歯に関する状況

1. 歯の本数の状況

自分の歯を20本以上有する者の割合は、男女とも40歳代で9割を超えるが、年齢と共に減少し、70歳以上では約2割である。

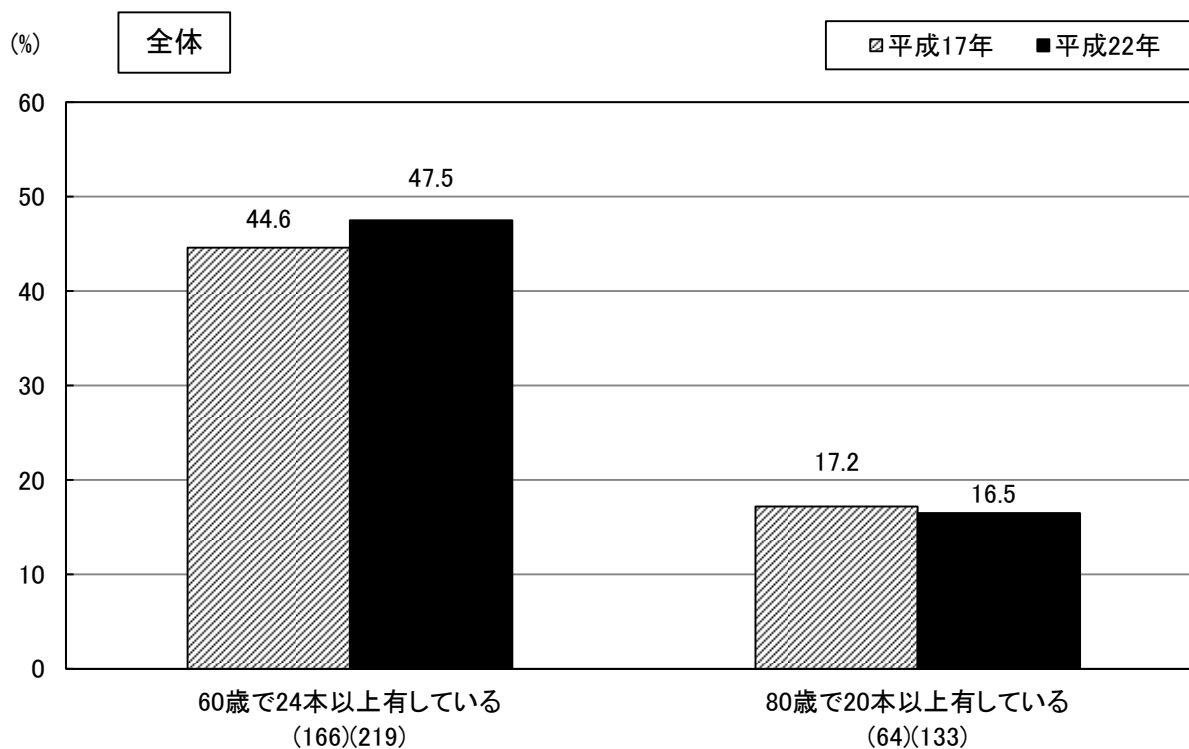
図33 自分の歯を20本以上有する者の割合（40歳以上）

[問 自分の歯は何本ありますか。(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。)]



60歳(55～64歳)で自分の歯を24本以上有する者の割合は47.5%、80歳(75～84歳)で自分の歯を20本以上有する者の割合は16.5%であり、平成17年に比べて横ばいである。

図34 60歳(55～64歳)で24本以上、80歳(75～84歳)で20本以上の歯を有する者の割合

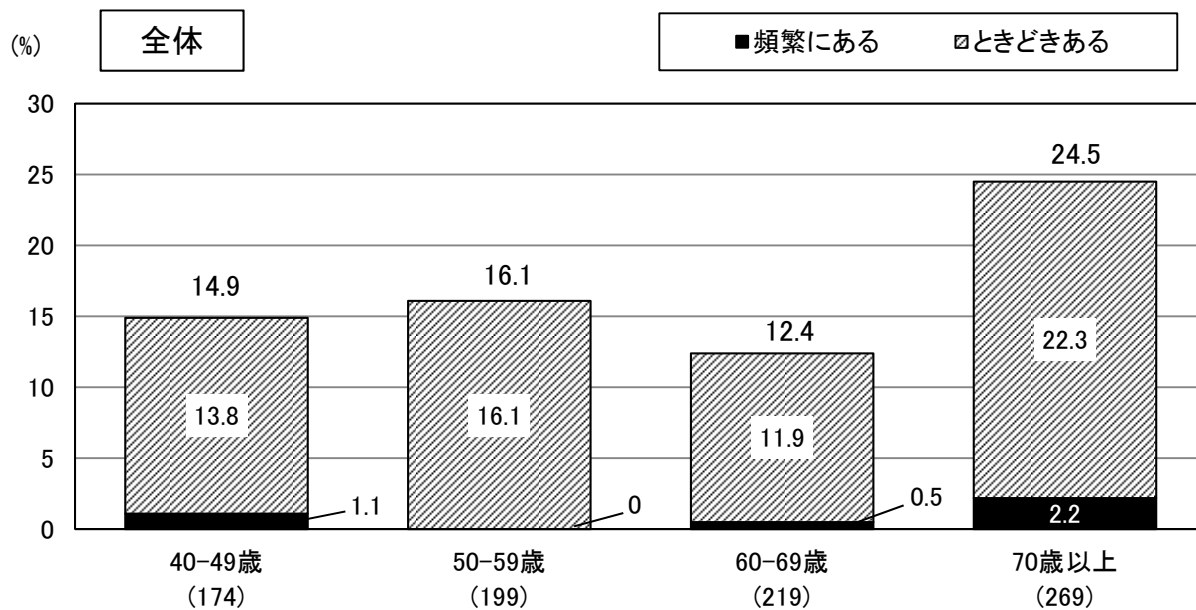


2. 飲み込みにくいことの状況

食べ物や飲み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者の割合は、70歳以上では24.5%である。

図 35 食べ物や飲み物が飲みにくく感じる事等がある者の割合（40歳以上）

[問 あなたは食べ物や飲み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りますか。]



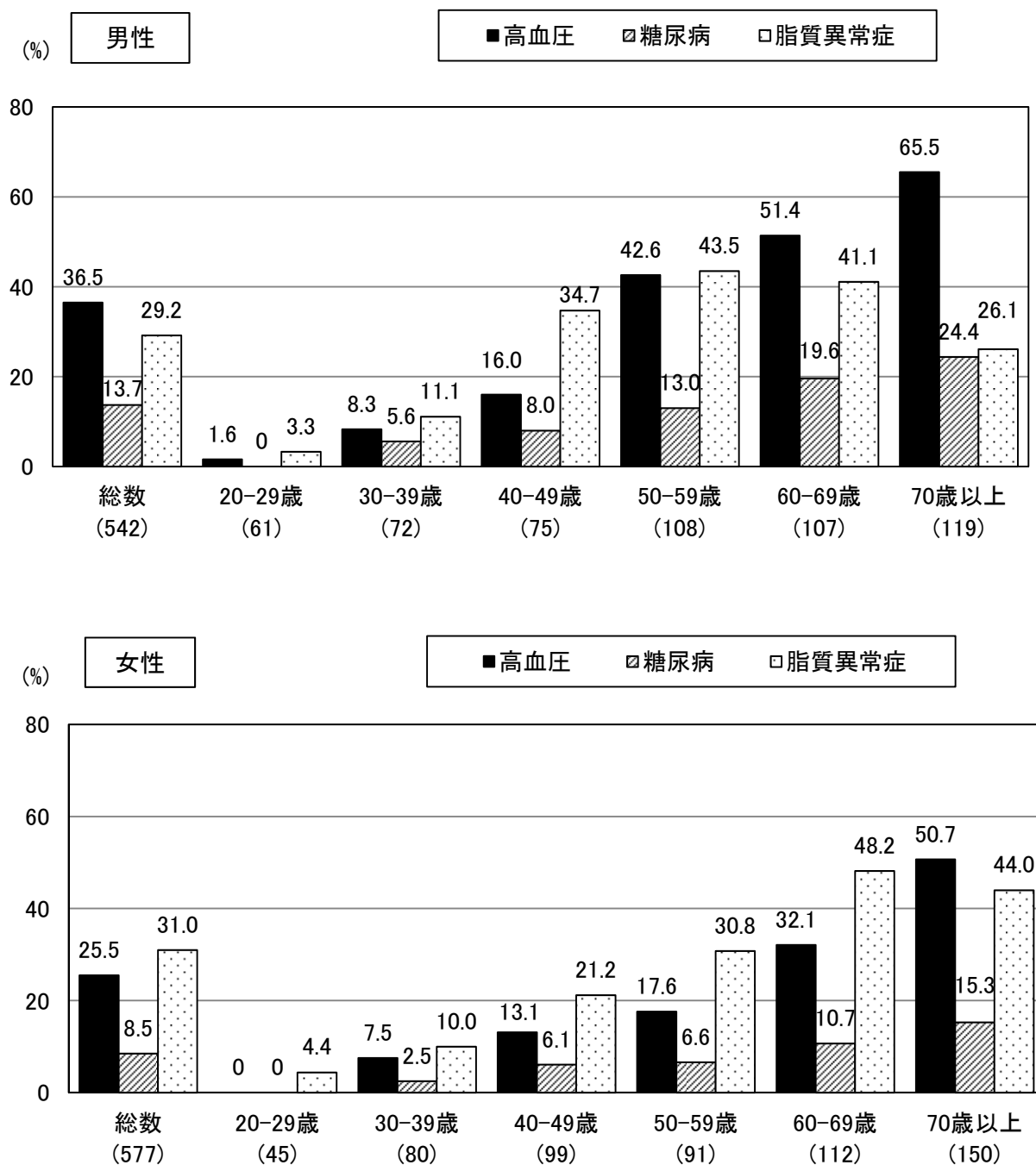
(8) 生活習慣病等に関する状況

1. 医療機関や健診で高血圧、糖尿病、脂質異常症といわれたことがある者の割合

これまでに医療機関や健診で高血圧、糖尿病、脂質異常症といわれたことがある者の割合をみると、最も多いのは男性では高血圧（36.5%）、女性は脂質異常症（31.0%）である。

男性では、高血圧は50歳代、脂質異常症は40歳代から急激に増加する。女性は高血圧、糖尿病、脂質異常症ともに年齢とともに増加する。

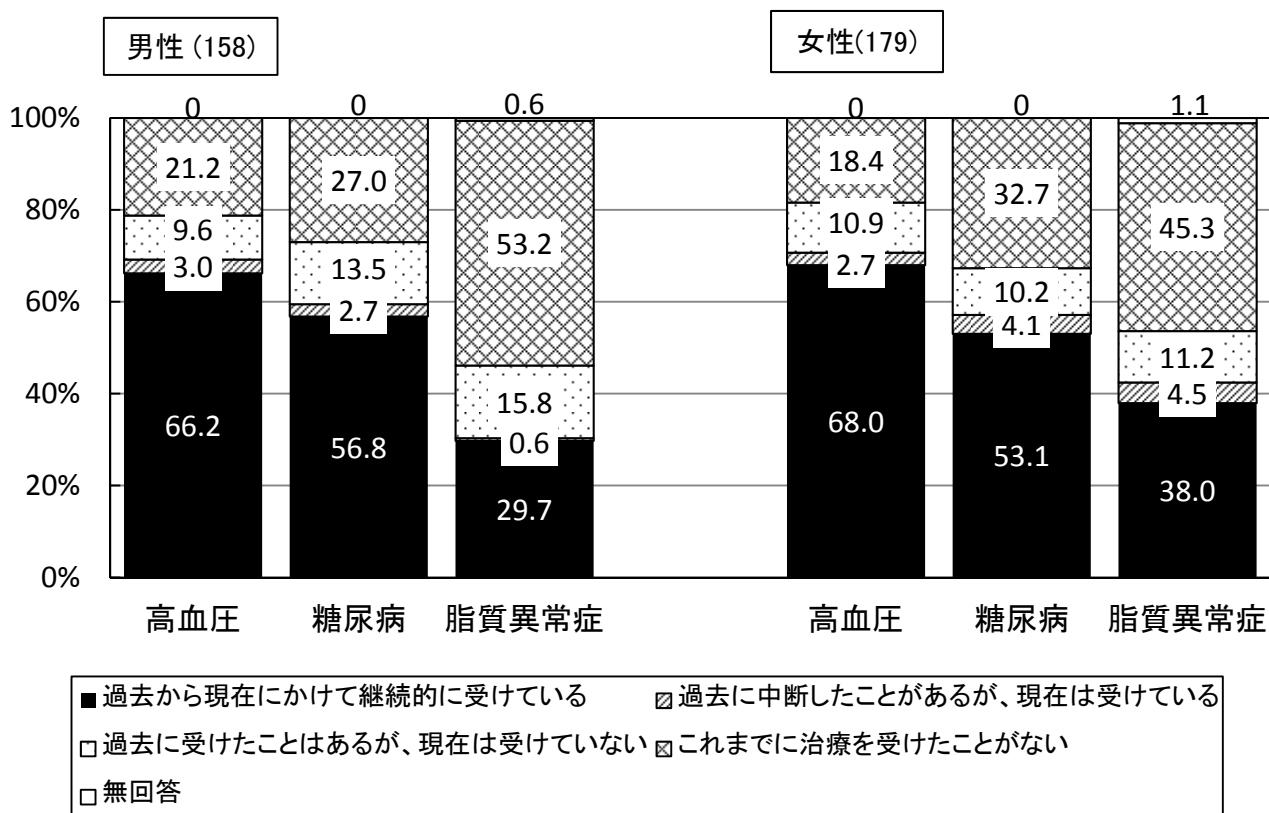
図 36 医療機関や健診で高血圧、糖尿病、脂質異常症といわれたことがある者の割合（20歳以上）



2. 高血圧、糖尿病、脂質異常症といわれたことがある者の治療経験の有無

医療機関や健診で高血圧等といわれたことがある者のうち、「これまでに治療を受けたことがない」者は男女とも高血圧で約2割、糖尿病で約3割、脂質異常症で約5割である。

図 37 高血圧、糖尿病、脂質異常症といわれたことがある者の治療の経験の有無（20 歳以上）

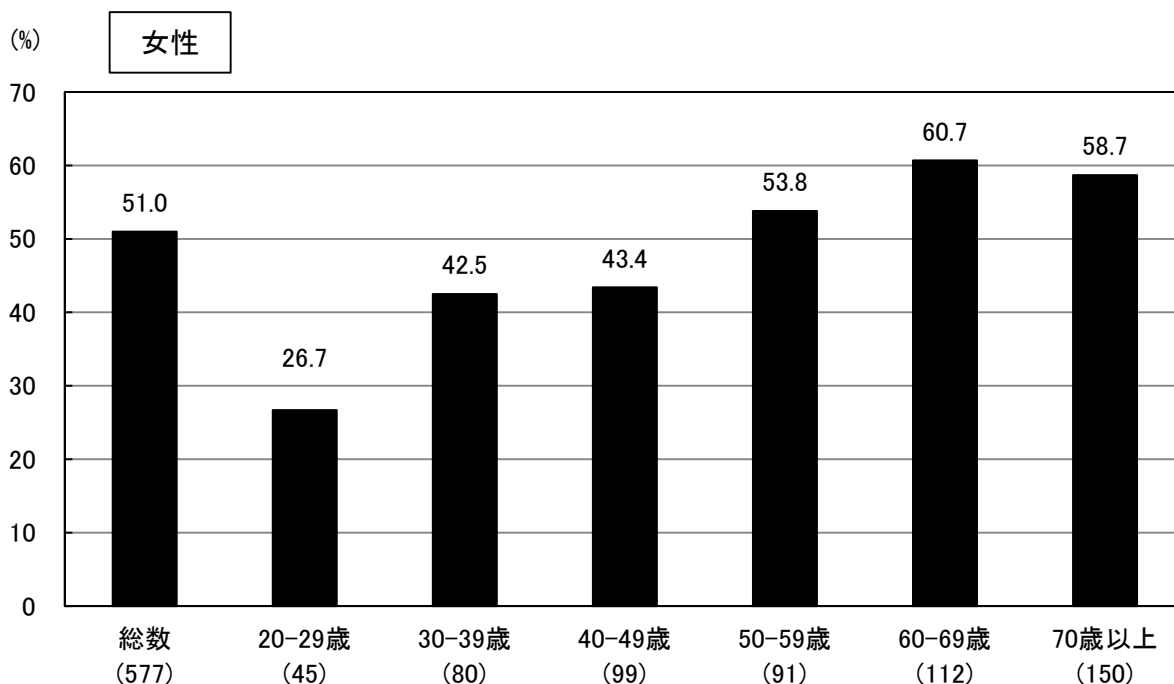
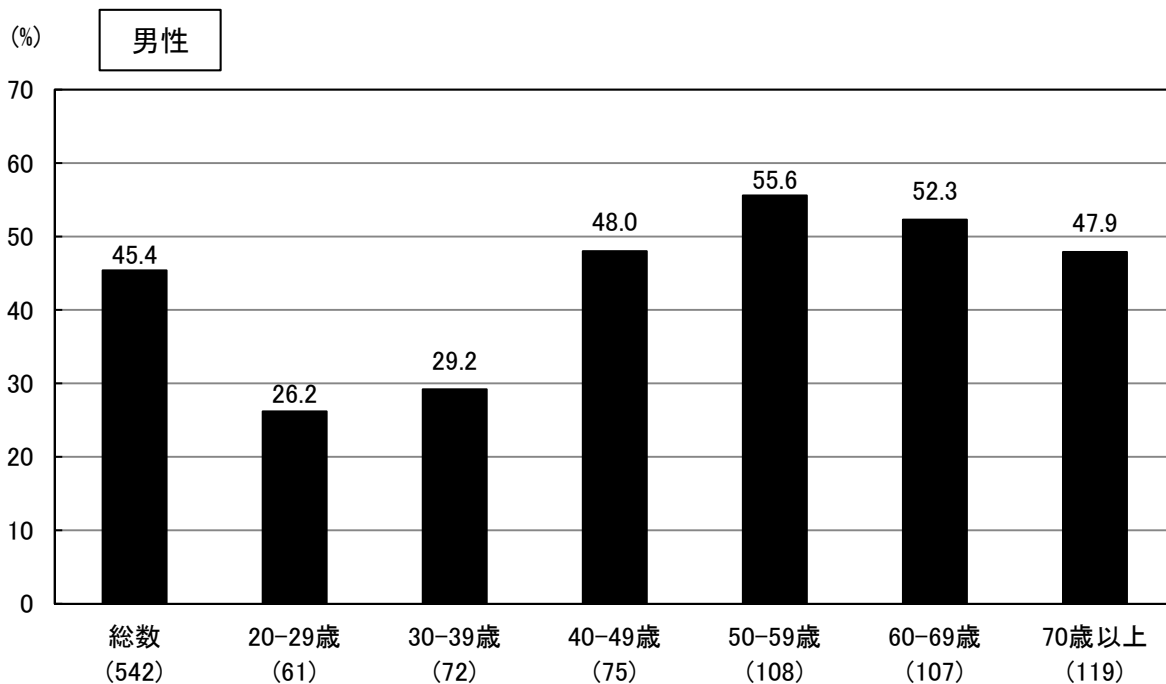


3. メタボリックシンドローム等の予防・改善を目的とした生活習慣の改善の状況

生活習慣の改善に取り組んでいる者の割合は男性で 45.4%、女性では 51.0%である。男女ともに 20 歳代では最も少なく、最も多いのは男性では 50 歳代 (55.6%)、女性では 60 歳代 (60.7%)である。

図 38 生活習慣の改善に取り組んでいる者の割合 (20 歳以上)

[問 あなたは現在高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) 等の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか。]



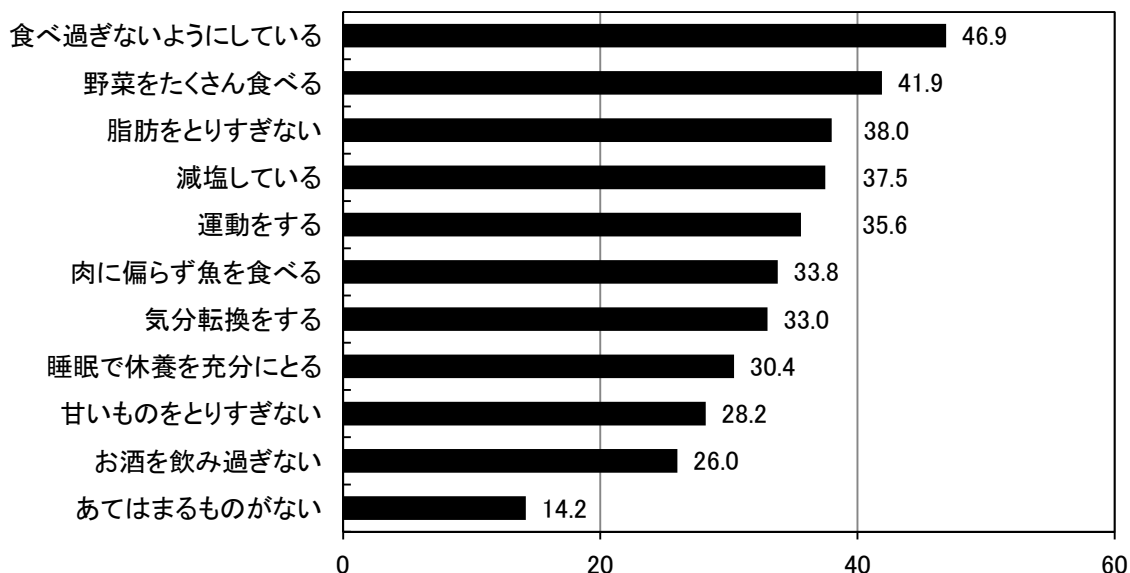
4. メタボリックシンドローム等の予防・改善のために普段の生活で心がけていることの状況

高血圧、糖尿病、高コレステロール、メタボリックシンドロームの予防・改善のために普段の生活で心がけていることは、男性では「食べ過ぎないようにしている」、「野菜をたくさん食べる」、「脂肪をとりすぎない」の順に多く、女性では「野菜をたくさん食べる」、「脂肪をとりすぎない」、「食べ過ぎないようにしている」の順に多かった。

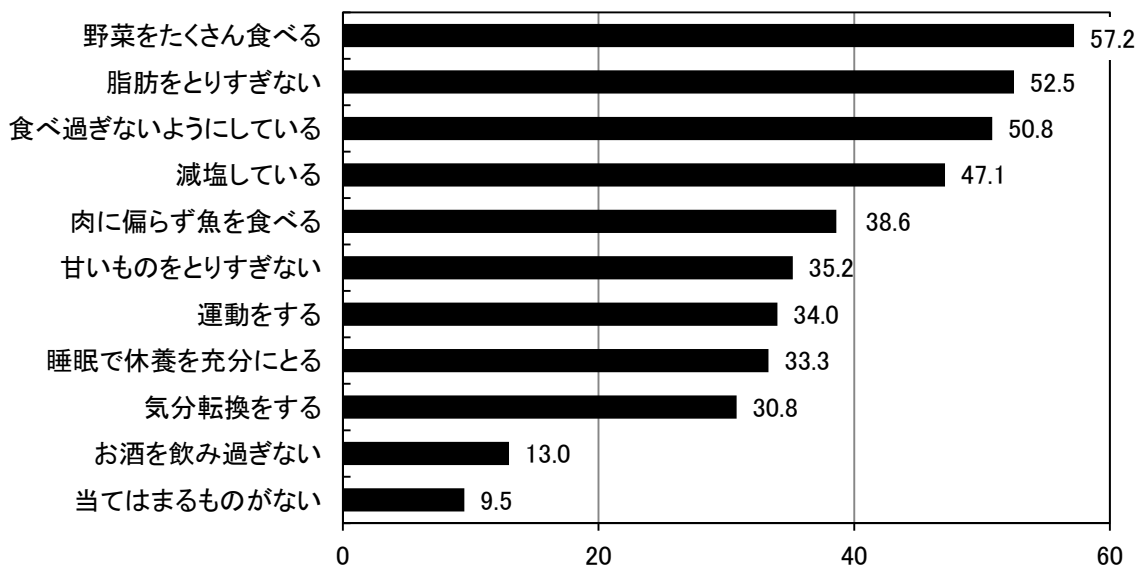
図 39 高血圧、糖尿病、高コレステロール、メタボリックシンドロームの予防・改善のために普段の生活で心がけていること (20 歳以上)

[問 あなたは高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防・改善のために普段の生活で心がけていることがありますか。(複数回答)]

男性(542)



女性(577)



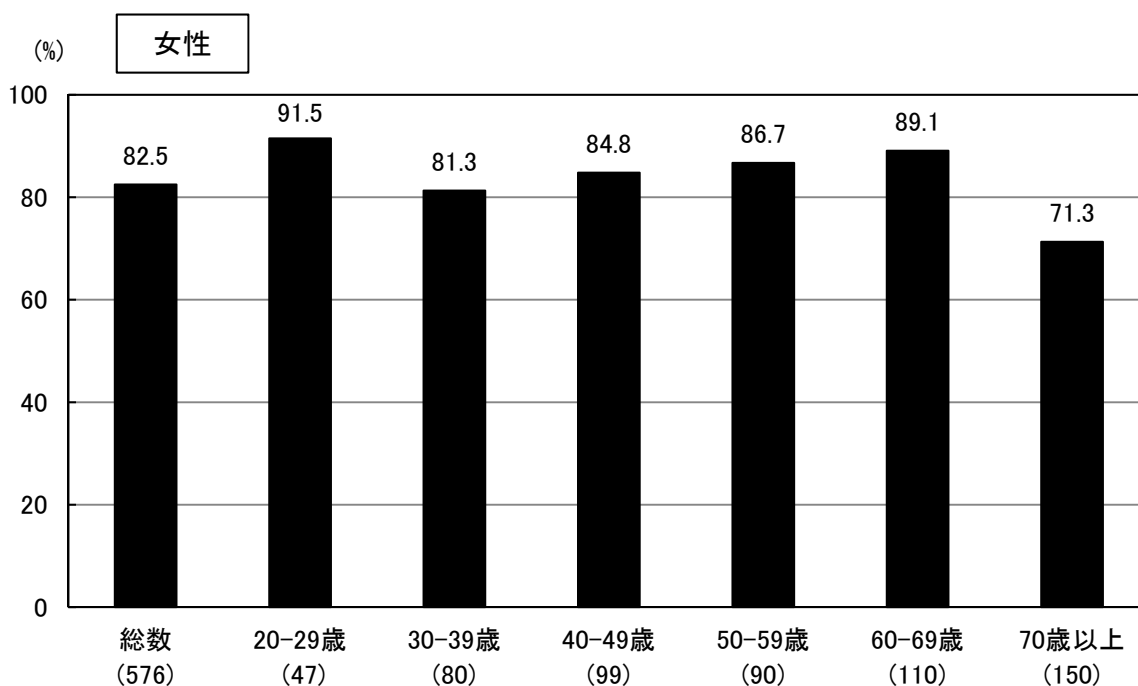
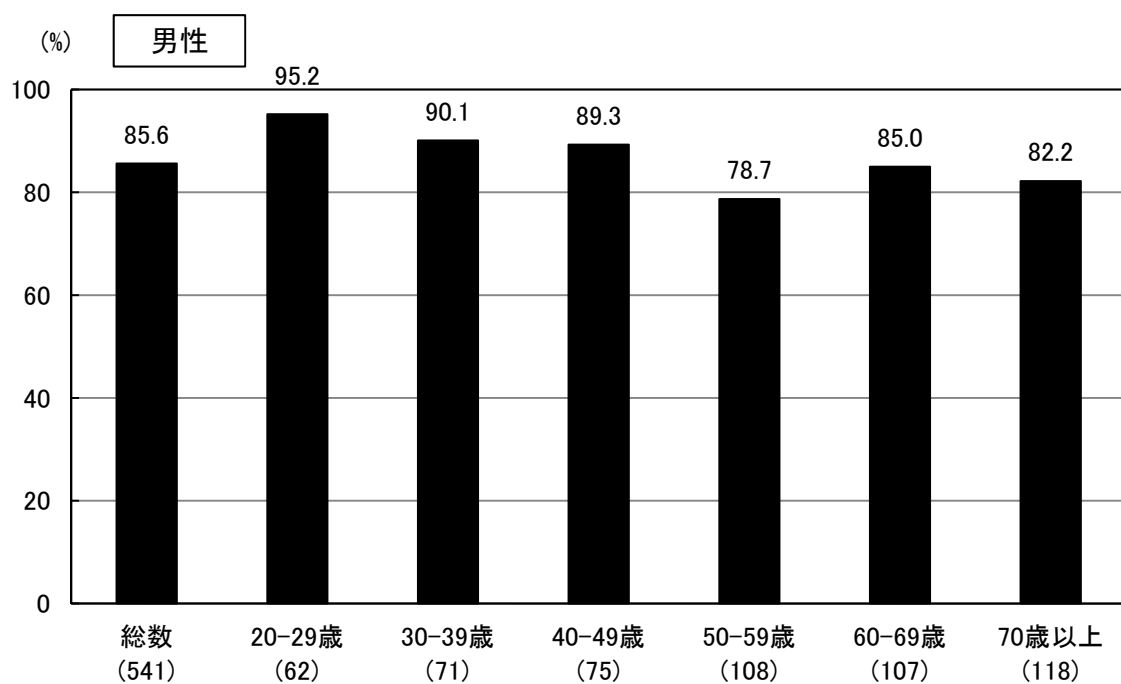
(9)健康の自己評価等に関する状況

1. 健康の自己評価

自分が元気だと思う者の割合は男性 85.6%、女性 82.5%である。年齢階級別では、男性は 50 歳代 (78.7%)、女性は 70 歳以上 (71.3%) で最も低い。

図 40 自分が元気だと思う者の割合 (20 歳以上)

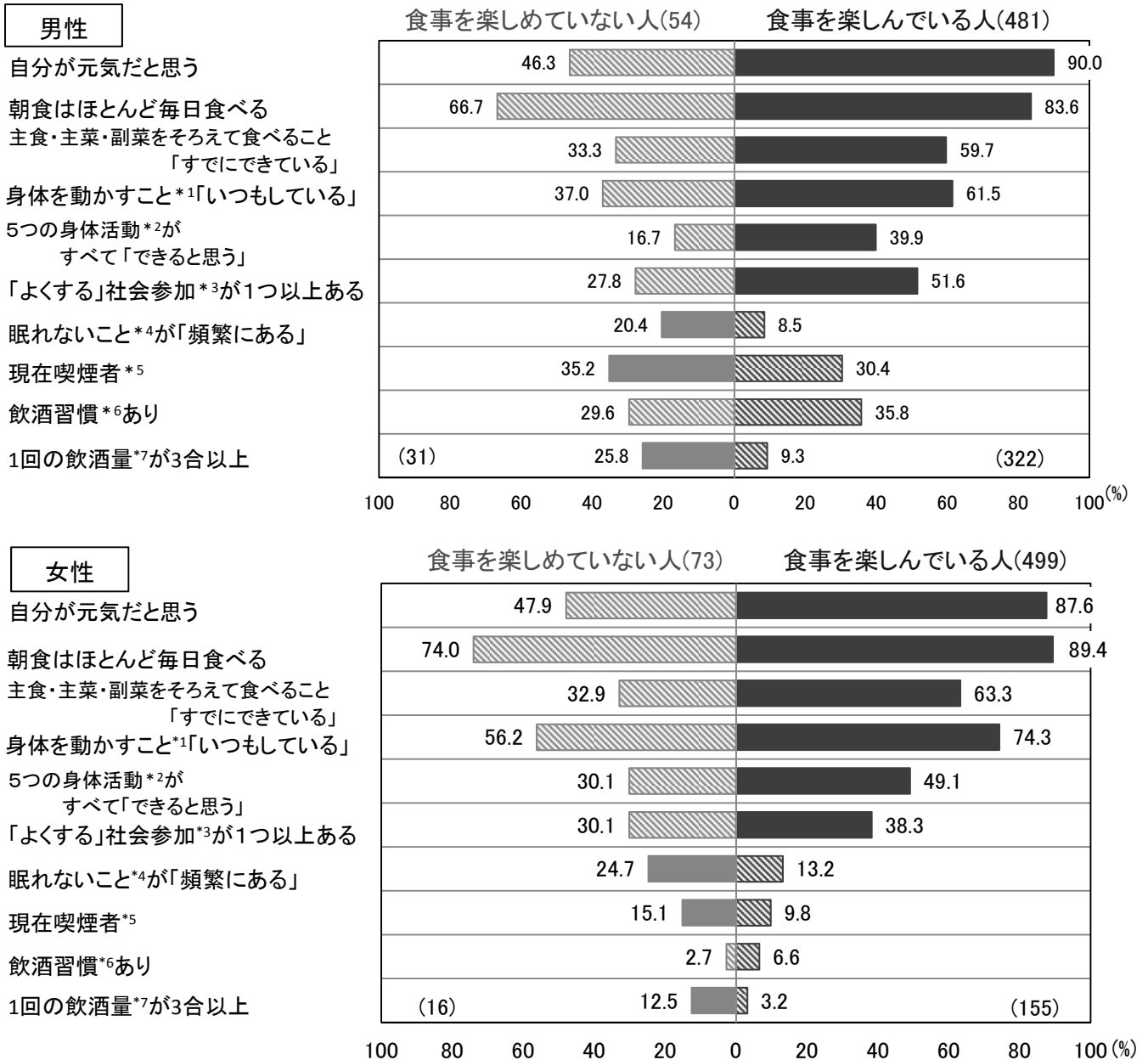
[問 あなたは現在、自分が元気だと思いますか。]



2. 食事を楽しめているか別健康の自己評価、生活習慣の状況

食事を楽しんでいる者は、男女とも「自分が元気だと思う」と回答する者が多く、また食習慣、身体活動、社会参加、睡眠、喫煙習慣、飲酒習慣が良好である。ただし、断面調査であるため、因果関係があるとは言い切れない。

図 41 食事を楽しめているか別健康の自己評価、生活習慣の状況 (20 歳以上)



- *1 身体を動かすこと：ふだんの生活において、歩行、そうじ、階段ののぼりおり、子どもと遊ぶなど身体を動かすことを「いつもしている」と回答した者
- *2 5つの身体活動：①3階まで休まずに階段を上ることができる、②やや急ぎ足で30分間歩くことができる、③いすに座った状態から手の支えを使わず立ち上がることができる、④目を閉じたまま片足で立つことができる、⑤立った姿勢から前屈し膝を伸ばしたまま手が床に届く、がすべて「できると思う」と回答した者
- *3 社会参加：①趣味や稽古ごと、②知人・友人とのつきあい、③同世代の地域の集まり(老人会、青年団など)への参加、④ボランティア活動への参加、⑤地域の行事、から1つ以上「よくする」と回答した者
- *4 眠れないこと：ここ1ヶ月間で寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど眠れないことが「頻繁にある」と回答した者
- *5 現在喫煙者：「これまで合計100本以上または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)」者のうち、「この1ヶ月間に毎日またはときどきたばこを吸っている」と回答した者
- *6 飲酒習慣：「週3日以上、飲酒日1日あたり1合以上飲酒する」と回答した者
- *7 1回の飲酒量：「月に1~3日」以上飲酒する者のうち、飲酒日1日あたり「3合以上」飲酒すると回答した者

