

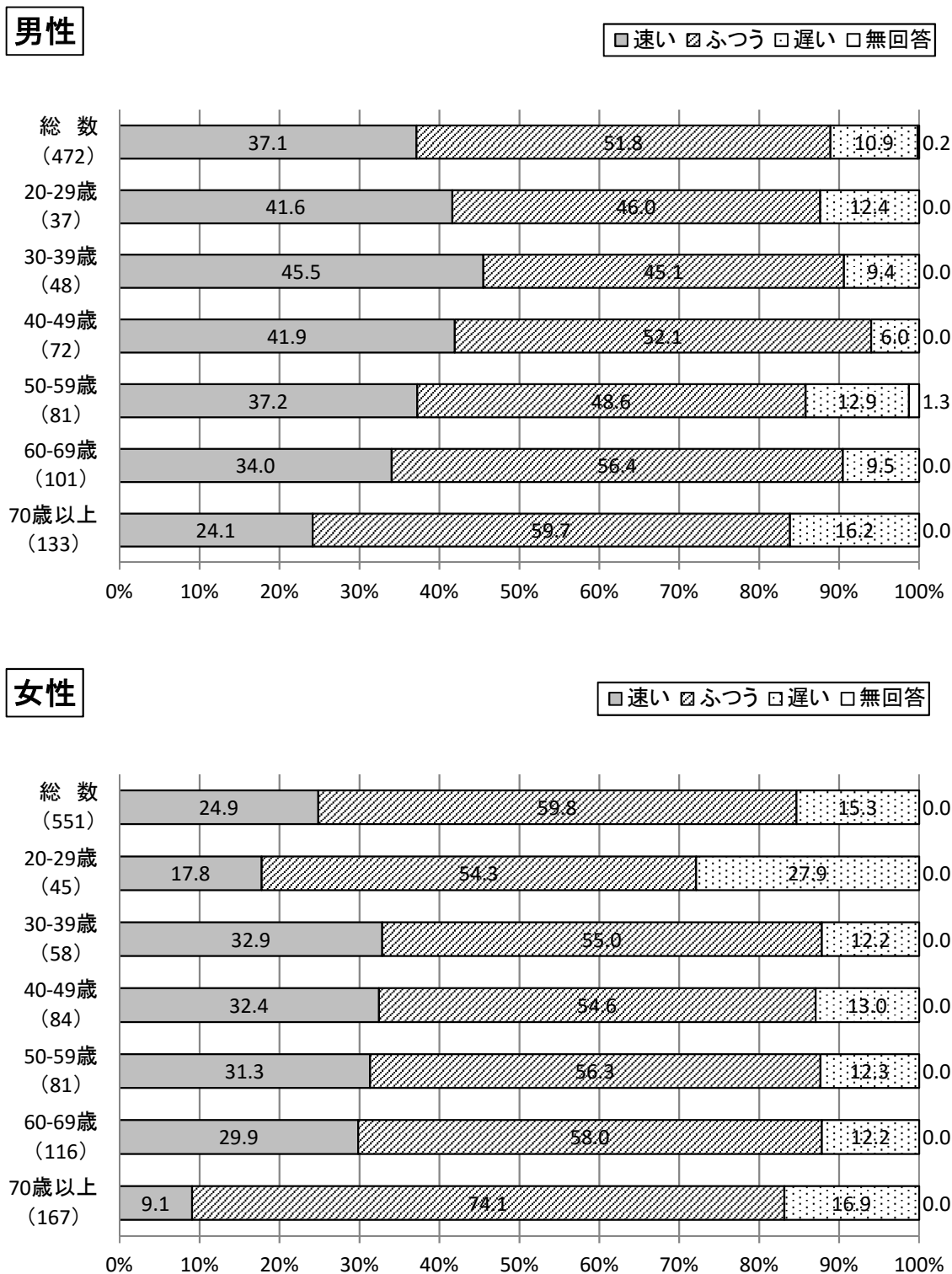
## (6) 食習慣の状況

### 1. 食べる速度

人と比較した際に食べる速度が速いと感じる者の割合は、男性 37.1%、女性 24.9%である。男性は20歳代、30歳代、40歳代で40.0%以上が、女性は30歳代、40歳代、50歳代で30.0%以上が人よりも食べるのが速いと回答している。

図 18 人と比較した際の食べる速さの自覚(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、人と比較して食べる速度が速いですか。]

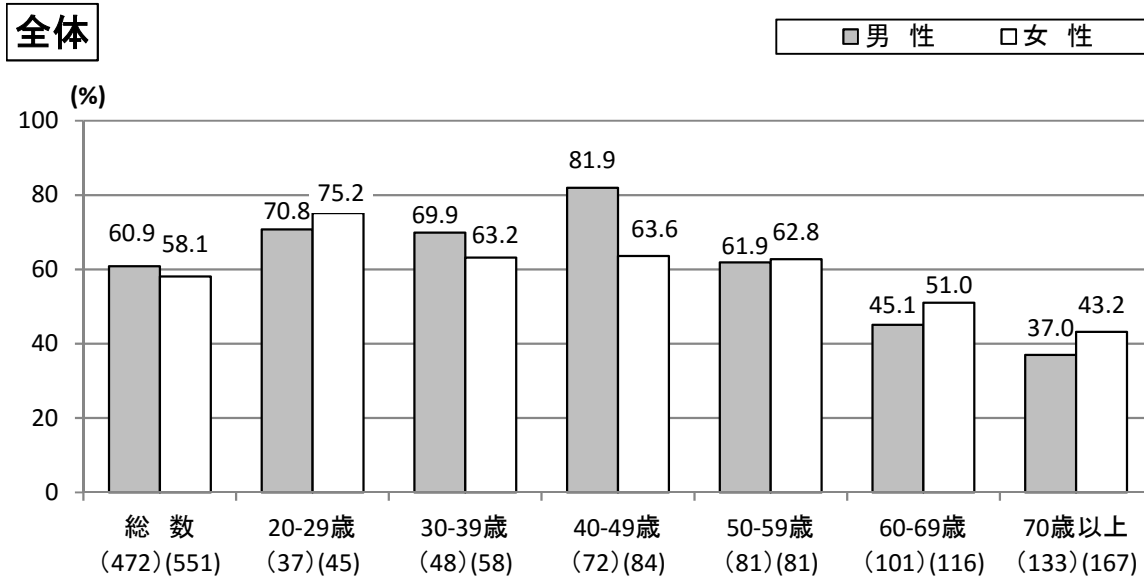


## 2. 満腹になるまで食べることについて

満腹になるまで食べていると回答した者の割合は男性 60.9%、女性 58.1%である。男性は 40 歳代 81.9%、女性は 20 歳代 75.2%で最も割合が高い。

図 19 満腹になるまで食べていると回答した者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、つついお腹いっぱい食べるほうですか。]

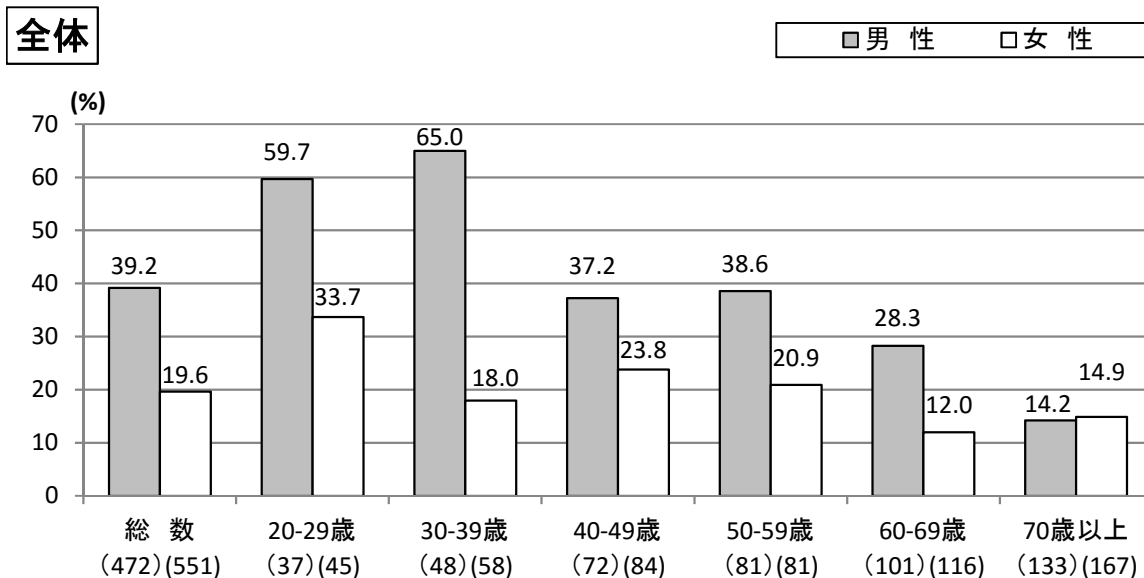


## 3. 就寝前 2 時間以内の夕食について

就寝前 2 時間以内に夕食を食べることが週 3 回以上と回答した者の割合は、男性 39.2%、女性 19.6%である。男性は 30 歳代 65.0%、女性は 20 歳代 33.7%で最も高い。

図 20 就寝前 2 時間以内に夕食を食べることが週 3 回以上と回答した者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ありますか。]

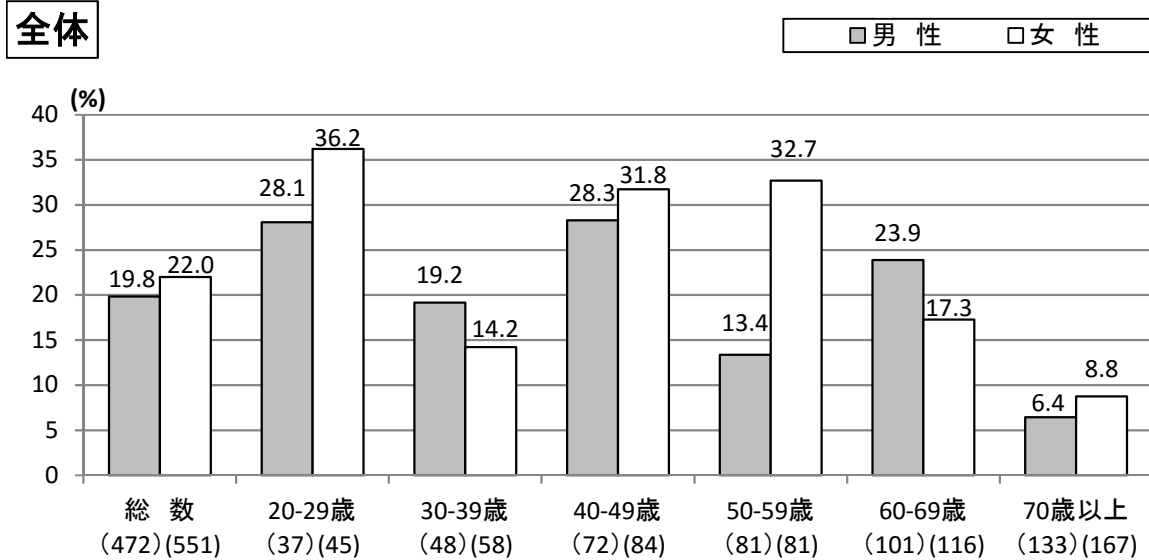


#### 4. 夕食後の間食について

夕食後に間食を食べることが週3回以上と回答した者の割合は男性 19.8%、女性 22.0%である。男性は 40 歳代 28.3%、女性は 20 歳代 36.2%で最も高い。

図 21 夕食後に間食を食べることが週3回以上と回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか。]

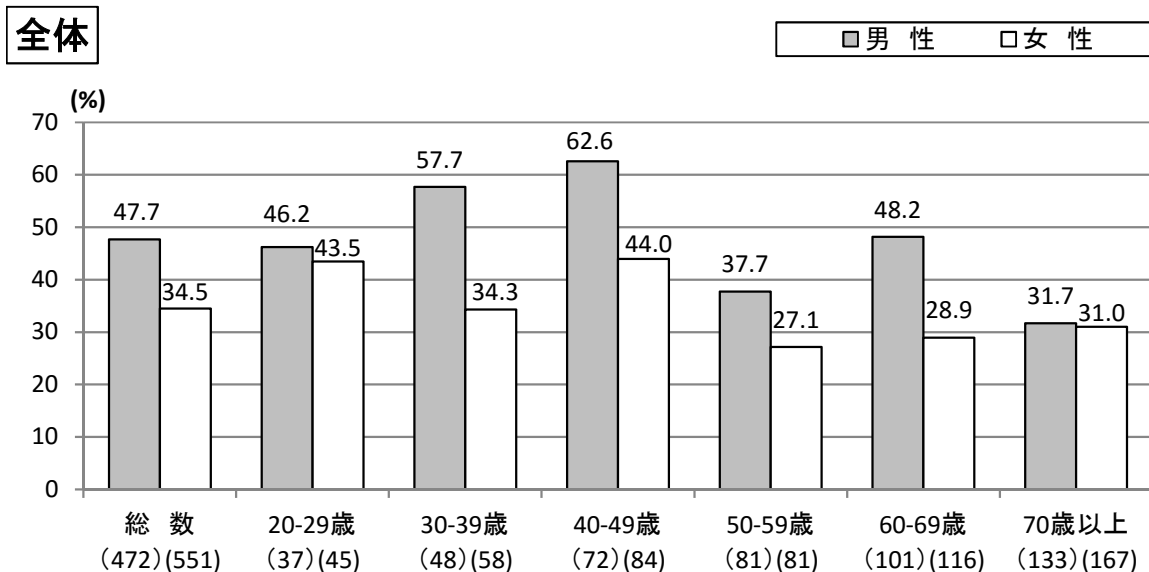


#### 5. 清涼飲料の摂取頻度について

清涼飲料をほぼ毎日飲むと回答した者の割合は男性 47.7%、女性 34.5%である。男性は 40 歳代 62.6%、女性は 40 歳代 44.0%で最も高い。

図 22 清涼飲料をほぼ毎日飲むと回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、甘みのある茶類やコーヒー、炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンクなどをほぼ毎日飲みますか。]

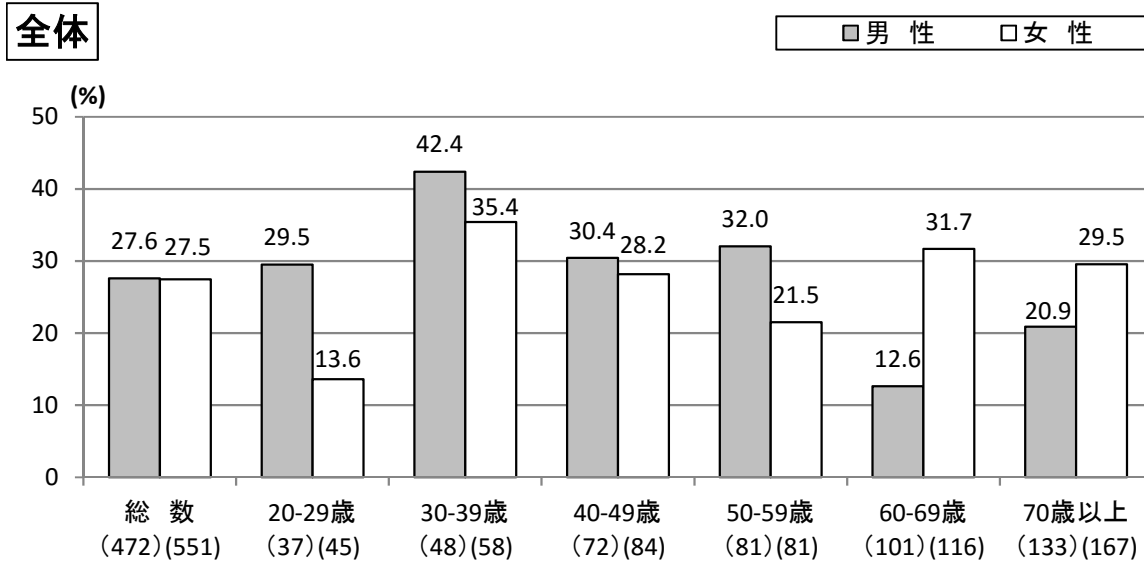


## 6. 家庭の煮物などの味付けについて

家庭の煮物の味付けが濃いと感ずると回答した者の割合は、男性 27.6%、女性 27.5%である。

図 23 家庭の煮物などの味付けが濃いと感ずると回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたの家庭の煮物などの味付けは濃いほうですか。]

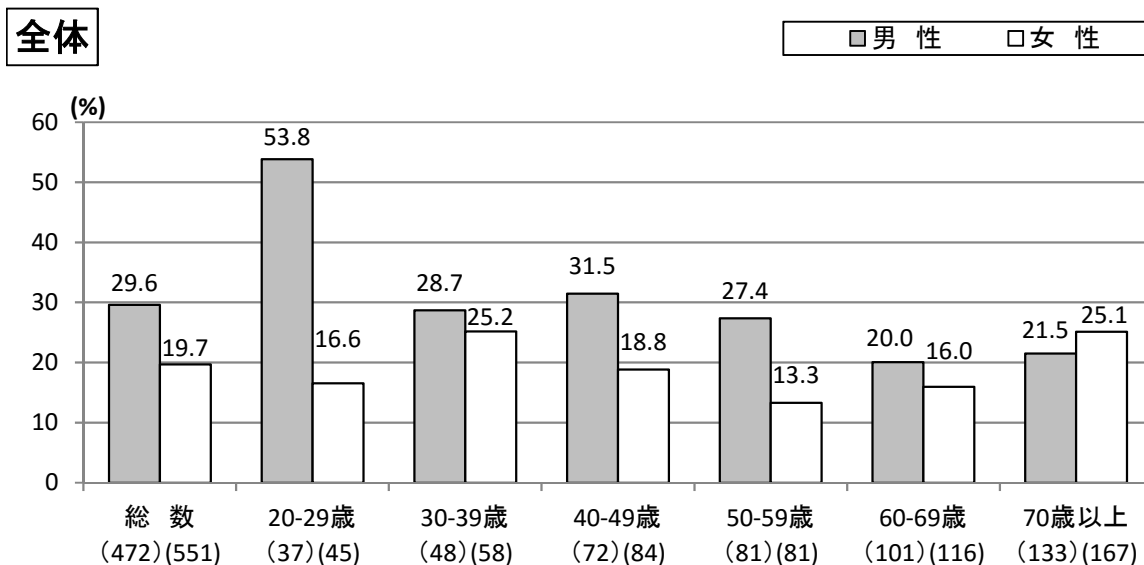


## 7. 汁物(みそ汁、スープ類)を飲む習慣

汁物を1日2杯以上飲むと回答した者の割合は、男性 29.6%、女性 19.7%である。

図 24 汁物を1日2杯以上飲むと回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、汁物(みそ汁、スープ類)を1日2杯以上飲みますか。]

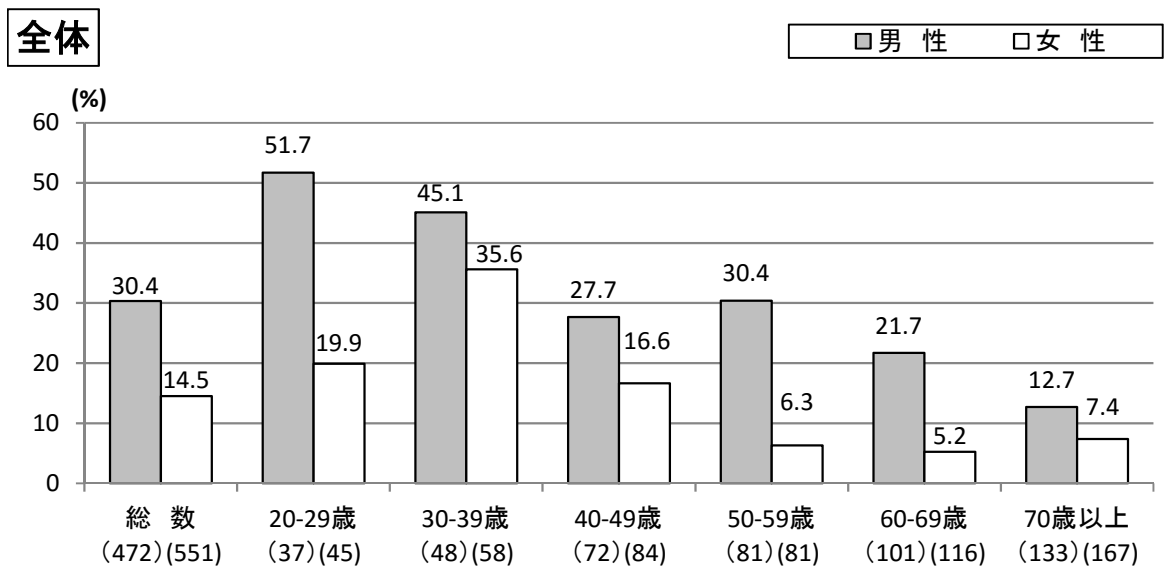


### 8. 単品料理(丼物、カレーライス、めん類など)を食べる習慣

単品料理を週3日以上食べると回答した者の割合は男性30.4%、女性14.5%である。  
 男性は20歳代で51.7%と最も高く、年齢とともに低くなる傾向にある。女性は、30歳代で35.6%と最も高い。

図25 単品料理を週3日以上食べると回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、単品料理(牛丼、天丼などの丼物、カレーライスやめん類など)を食べる日は、週に3日以上ですか。]

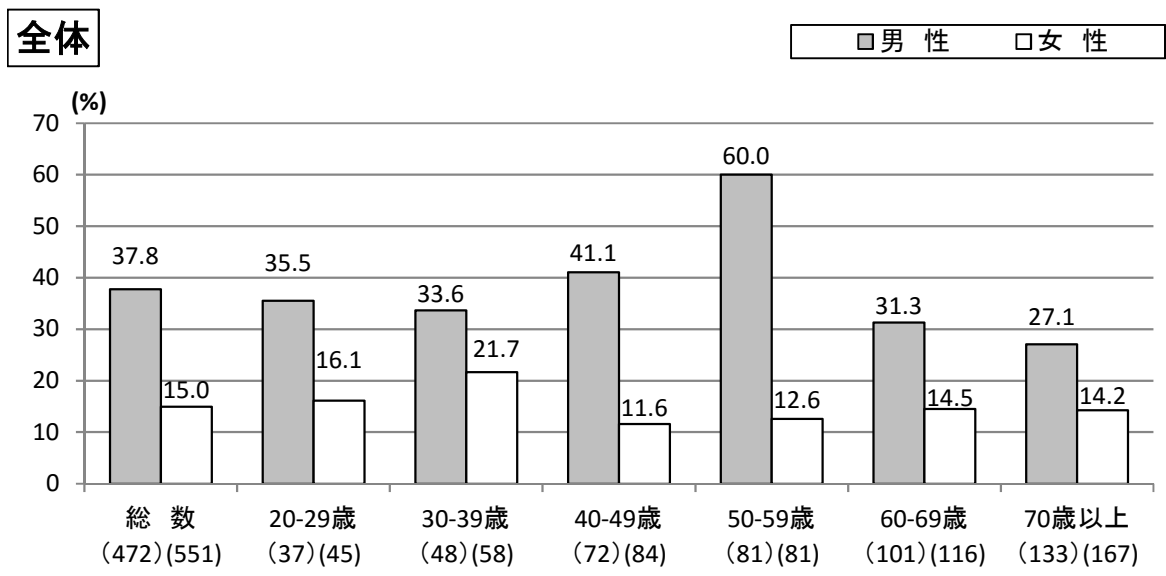


### 9. めん類の汁を飲む習慣

めん類の汁をほとんど全部飲むと回答した者の割合は男性37.8%、女性15.0%である。男性は50歳代で60.0%と最も高い。

図26 めん類の汁をほとんど全部飲むと回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、めん類の汁をほとんど全部飲みますか。]

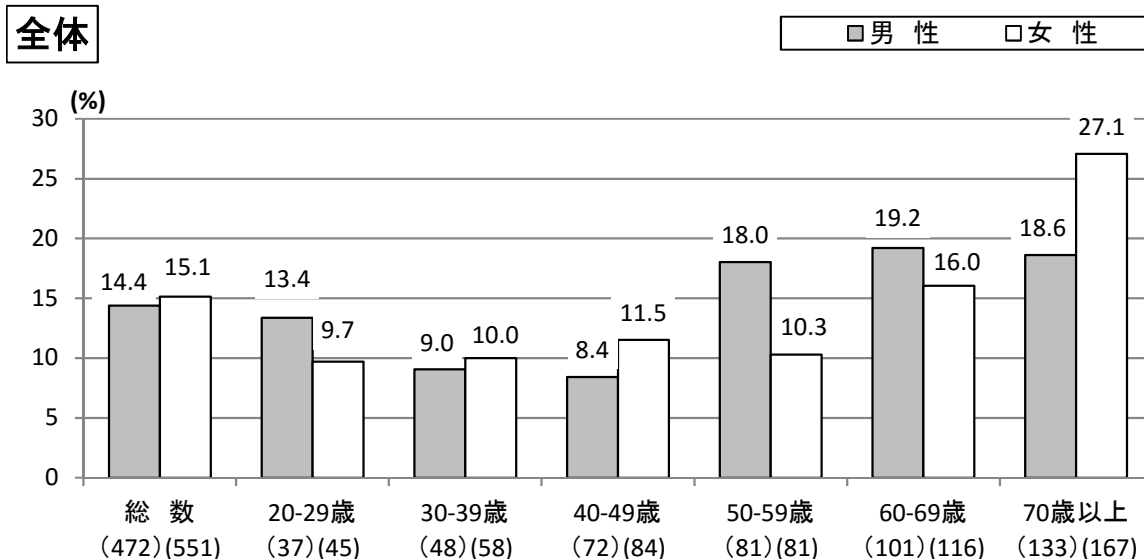


### 10. 塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮など)を食べる習慣

塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮など)を週3日以上食べると回答した者の割合は、男性は14.4%、女性は15.1%である。男女ともに年齢とともに割合が高くなる傾向にある。

図 27 塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮など)を週3日以上食べると回答した者の割合  
(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮など)を食べる日は、週に3日以上ですか。]

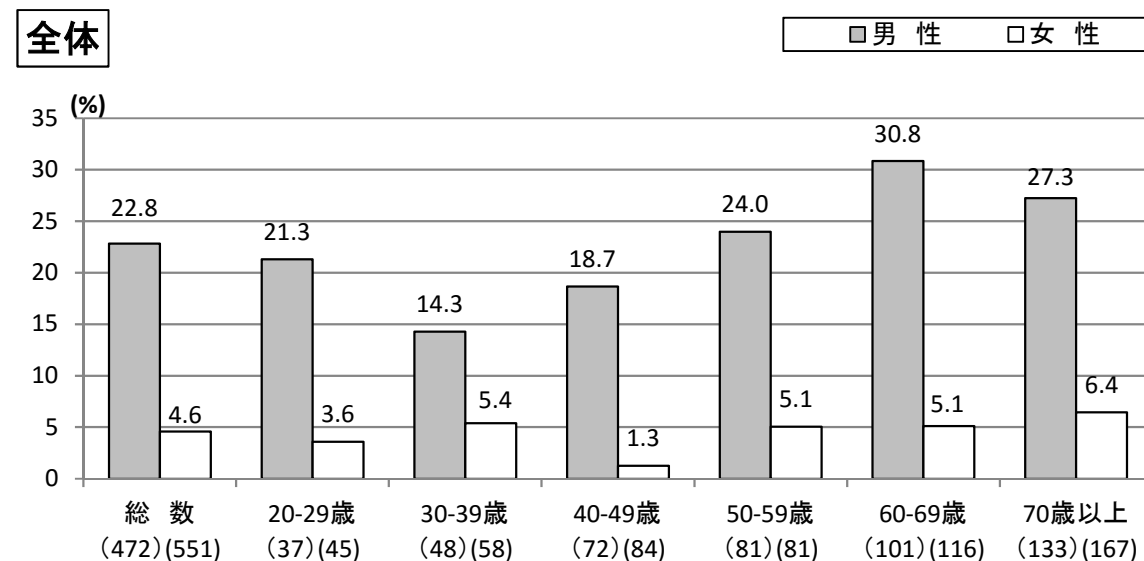


### 11. 調味料をかける習慣

漬物や味付けしてあるおかずに、調味料をかけることが多いと回答した者の割合は、男性22.8%、女性4.6%である。男性は60歳代で30.8%と最も高い。

図 28 漬物や味付けしてあるおかずに、調味料をかけることが多いと回答した者の割合  
(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、漬物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやソースをかけることが多いですか。]

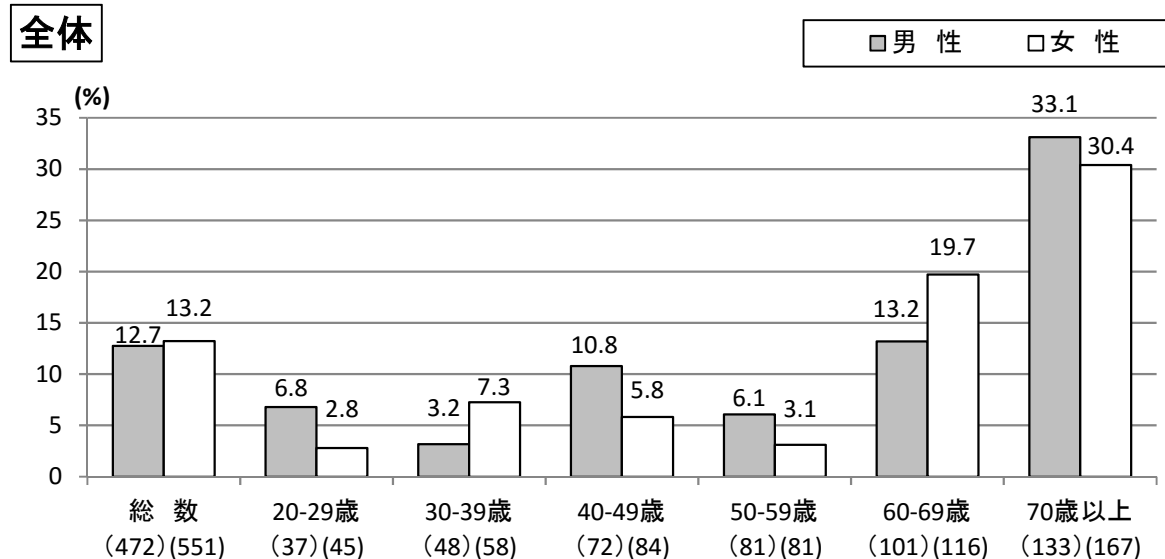


## 12. 漬物を食べる習慣

漬物を1日2回以上食べると回答した者の割合は、男性12.7%、女性13.2%である。男女ともに60歳代以上で増加し、70歳以上で30.0%以上となり最も高い。

図 29 漬物を1日2回以上食べると回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、漬物を1日2回以上食べますか。]



## 13. 食塩摂取量の知識について

1日あたりの食塩摂取目標量を知っていると回答した者の割合は、男性10.0%、女性24.8%である。また、正しく目標量を回答できた者の割合は、男性5.3%、女性10.5%である。

図 30-1 1日あたりの食塩摂取目標量を知っていると回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、1日の食塩の摂取目標量を知っていますか。]

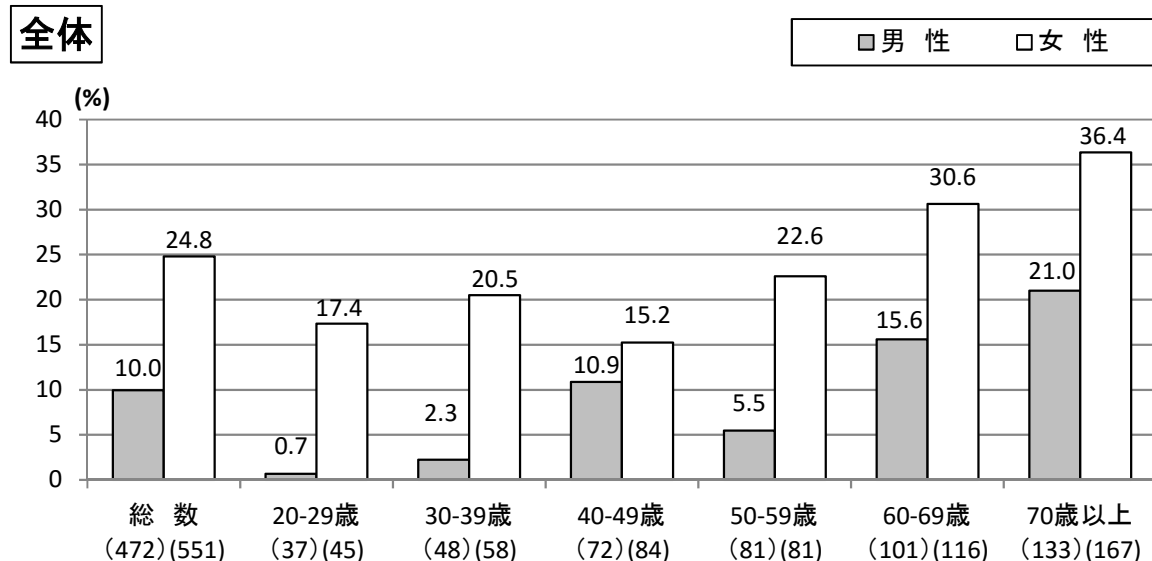
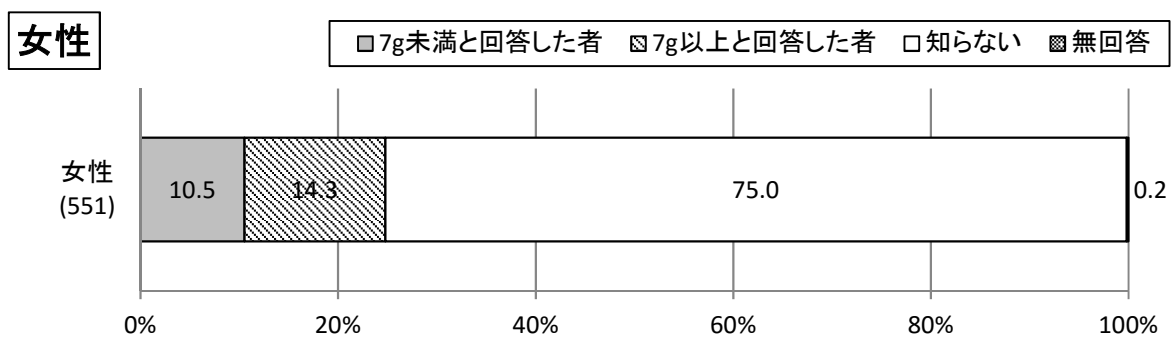
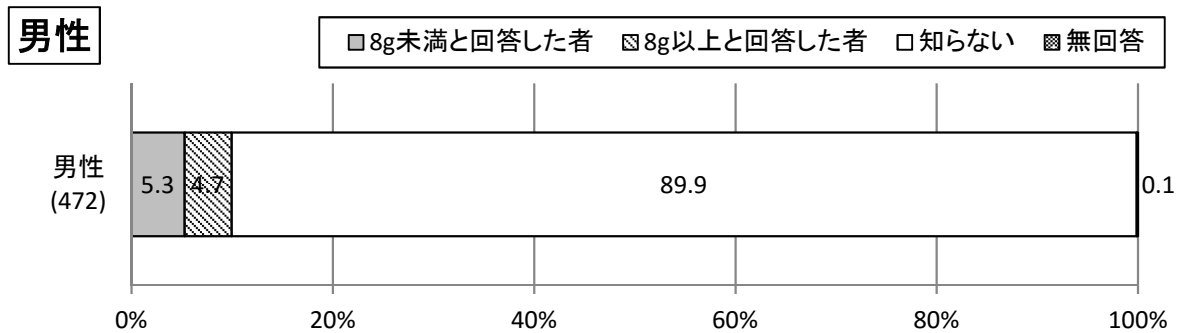


図 30-2 1日あたりの食塩摂取目標量(男性 8g 未満、女性 7g 未満)を正確に回答できた者の割合

(20 歳以上、性・年齢階級別)

[問 (1日あたりの食塩摂取量について)何グラムですか]



日本人の食事摂取基準(2015)では、男性 8.0g 未満、女性 7g 未満が食塩摂取量の目標値となっています。

注 1) 生活習慣調査② 問 14 で 1日の食塩摂取目標量を知らないと回答した者を「知らない」として算出

注 2) 保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の実際の H27 人口構成に合わせるための重み付けをした値

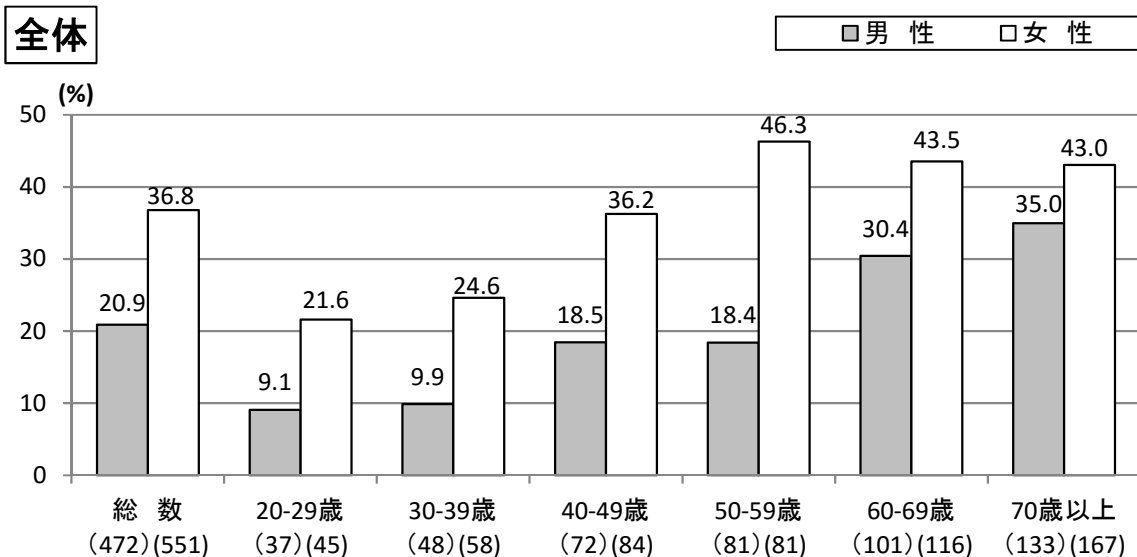


#### 14. 食品の食塩の表示の活用状況

食塩の表示を参考にしていると回答した者の割合は男性 20.9%、女性 36.8%である。男女ともに、年齢とともに割合が高くなる傾向にある。

図 31 食品購入時に食塩の表示を参考にしていると回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、食品購入時、食塩の表示(ナトリウム量や食塩相当量、「減塩」などの表示)を参考にしていますか。]



### 15. 減塩の取り組み状況

減塩に取り組んでいる（積極的に取り組んでいる・少し取り組んでいる）と回答した者の割合は、男性 38.2%、女性 64.0%である。

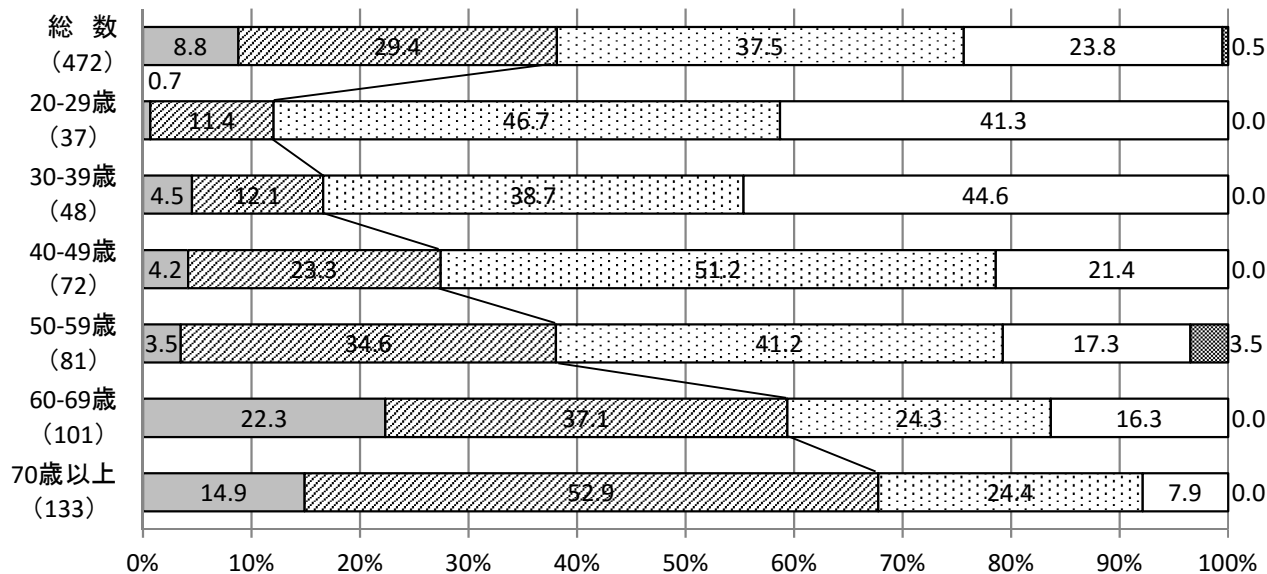
男女ともに、取り組んでいる者の割合は年齢とともに高くなる傾向にある。

図 32 減塩に取り組んでいると回答した者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）

[問 あなたは、ふだんの食事において、減塩に取り組んでいますか。]

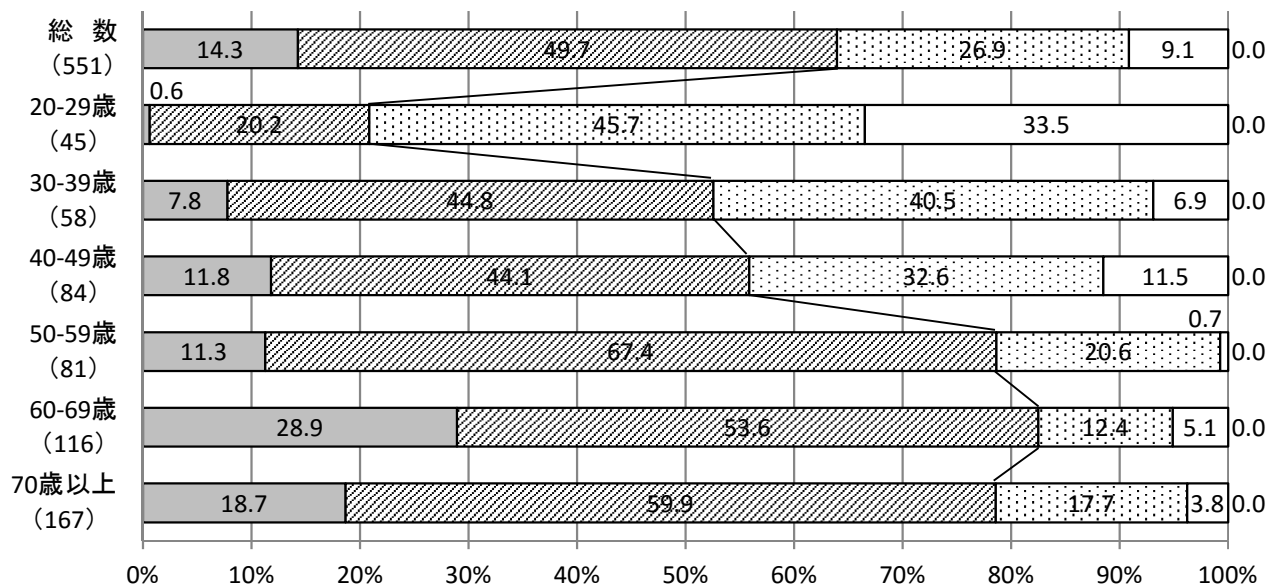
#### 男性

積極的に取り組んでいる     少し取り組んでいる     あまり取り組んでいない  
 まったく取り組んでいない     無回答・重回答



#### 女性

積極的に取り組んでいる     少し取り組んでいる     あまり取り組んでいない  
 まったく取り組んでいない     無回答・重回答



16. 野菜摂取量の知識について

1日あたりの望ましい野菜摂取量を知っていると回答した者の割合は、男性 10.7%、女性 21.2%である。  
 また、正しく目標量を回答できた者の割合は、男性 7.4%、女性 16.4%である。

図 33-1 1日あたりの望ましい野菜摂取量を知っていると回答した者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、健康のために1日に食べることが望ましい野菜の重量を知っていますか。]

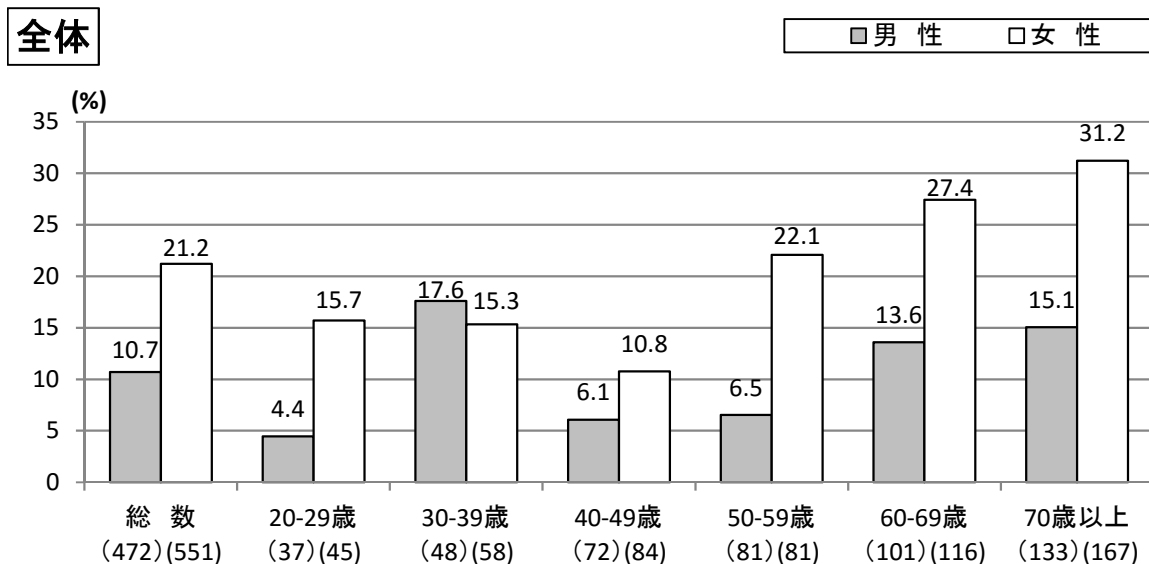
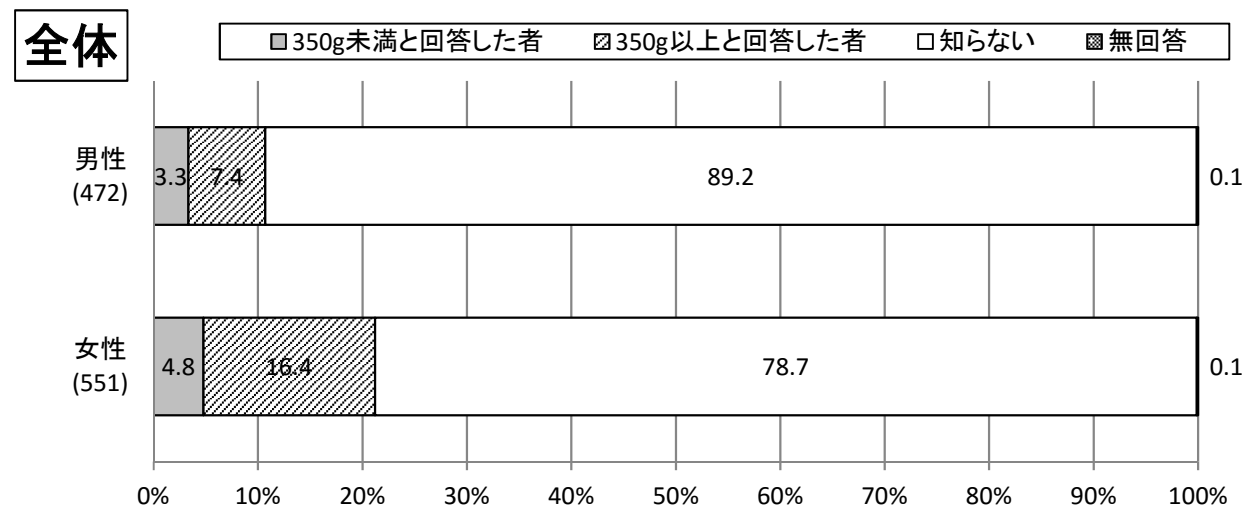


図 33-2 1日あたりの望ましい野菜摂取量(350g以上)を正確に回答できた者の割合

(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 (1日あたりの望ましい野菜摂取量について)何グラムですか]



健康日本 21(第二次)、健康ちば 21(第2次)では、野菜摂取量の目標値を 350g としています。

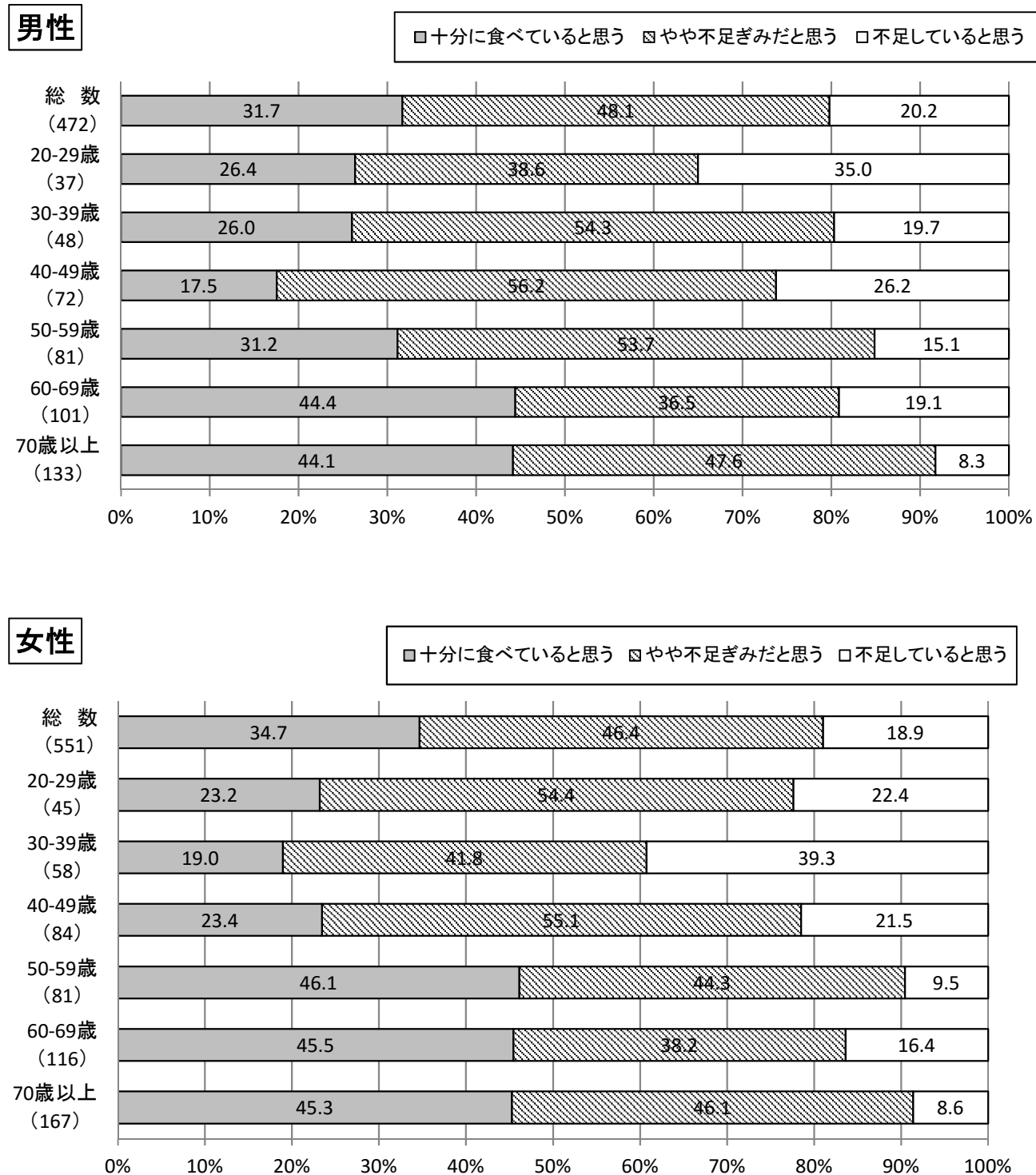
注 1) 生活習慣調査② 問 17 で 1日の野菜摂取目標量を知らないと回答した者を「知らない」として算出  
 注 2) 保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の実際の H27 人口構成に合わせるための重み付けをした値

## 17. 野菜の摂取状況(自覚)

野菜を十分に食べていると思うと回答した者の割合は男性 31.7%、女性 34.7%である。男女ともに、50歳以上から、十分に食べていると思う者が増加する。

図 34 野菜摂取に関する自覚(20歳以上、性・年齢階級別)

[問 あなたは、ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか。]

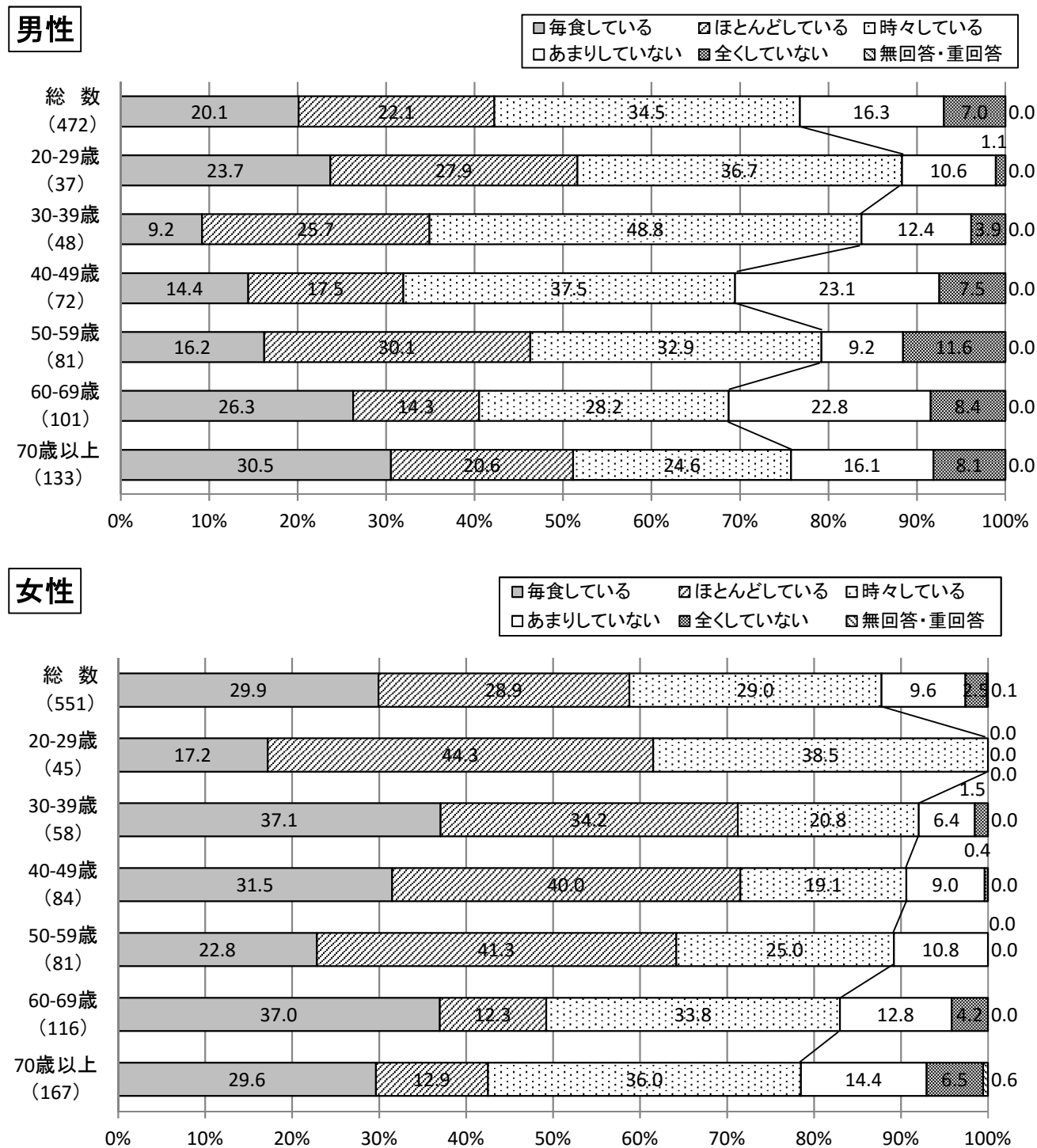


18. 食を通じたコミュニケーションの状況

食事の時、誰かと一緒に食卓を囲むなど、食を通じたコミュニケーションをとっている者（毎食している・ほとんどしている・時々している）の割合は、男性 76.7%、女性 87.8%である。

図 35 食事の時、誰かと一緒に食卓を囲むなど、食を通じたコミュニケーションをとっている者の割合  
（20 歳以上、性・年齢階級別）

[問 あなたは、家族や友達と食卓を囲み、食事を楽しむ機会を持つなど、食を通じたコミュニケーションをとっていますか。]



## 19. 食習慣と体型及び食塩摂取量

### <食習慣と BMI の平均値>

20～39 歳、65 歳以上の男性は、「人と比較して食べる速度が速い」「満腹まで食べる」「よく噛んで食べない」者の方が、そうでない者に比べて BMI が有意に高い。

また、65 歳以上の男性は「夕食後に夜食をとることが週 3 回以上ある」者の方が、そうでない者に比べ BMI が有意に高い。

40～64 歳、65 歳以上の女性は、「満腹まで食べる」者の方が、そうでない者に比べ BMI が有意に高い。また 65 歳以上の女性は「人と比較して食べる速度が速い」者の方が、そうでない者に比べ BMI が有意に高い。

BMI の平均値は「人と比較して食べる速度が速い」「満腹まで食べる」「夕食後に夜食をとることが週 3 回以上ある」「よく噛んで食べない」と回答した者の方が高かった。

### <食習慣と食塩摂取量の平均値>

20～39 歳男性は「塩蔵品を週 3 日以上食べる」者は、そうでない者に比べ食塩摂取量が有意に多い。

40～64 歳男性は「麺類の汁を全部飲む」者は、そうでない者に比べ食塩摂取量が有意に多い。

20～39 歳女性は「汁物を 1 日 2 杯以上飲む」者はそうでない者に比べ、食塩摂取量が有意に多い。

40～64 歳女性は「漬物を 1 日 2 回以上食べる」者はそうでない者に比べ食塩摂取量が有意に多い。

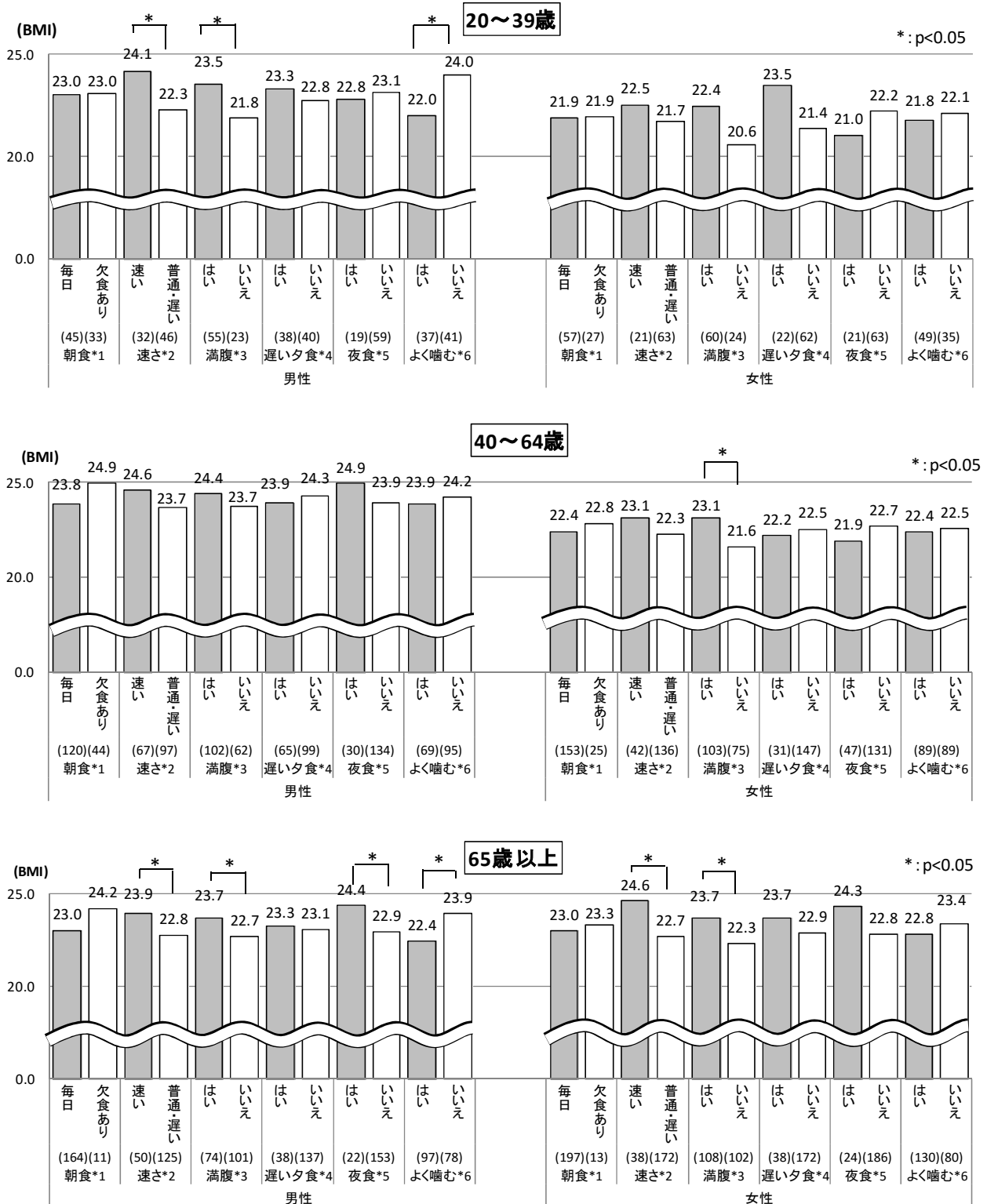
65 歳以上女性は「汁物を 1 日 2 杯以上飲む」「塩蔵品を週 3 日以上食べる」「漬物を 1 日 2 回以上食べる」者はそうでない者に比べ食塩摂取量が有意に多い。

食塩摂取量の平均値は「汁物を 1 日 2 杯以上飲む」「麺類の汁を全部飲む」「塩蔵品を週 3 日以上食べる」「漬物を 1 日 2 回以上食べる」と回答した者の方が高かった。

### <食塩過剰摂取につながる食習慣の数別の食塩摂取量の平均値>

男女ともに、食塩のとりすぎにつながる食習慣の数が増えると食塩摂取量が多くなるという有意な傾向性が見られた。

図 36 食習慣とBMIの平均値(20歳以上)

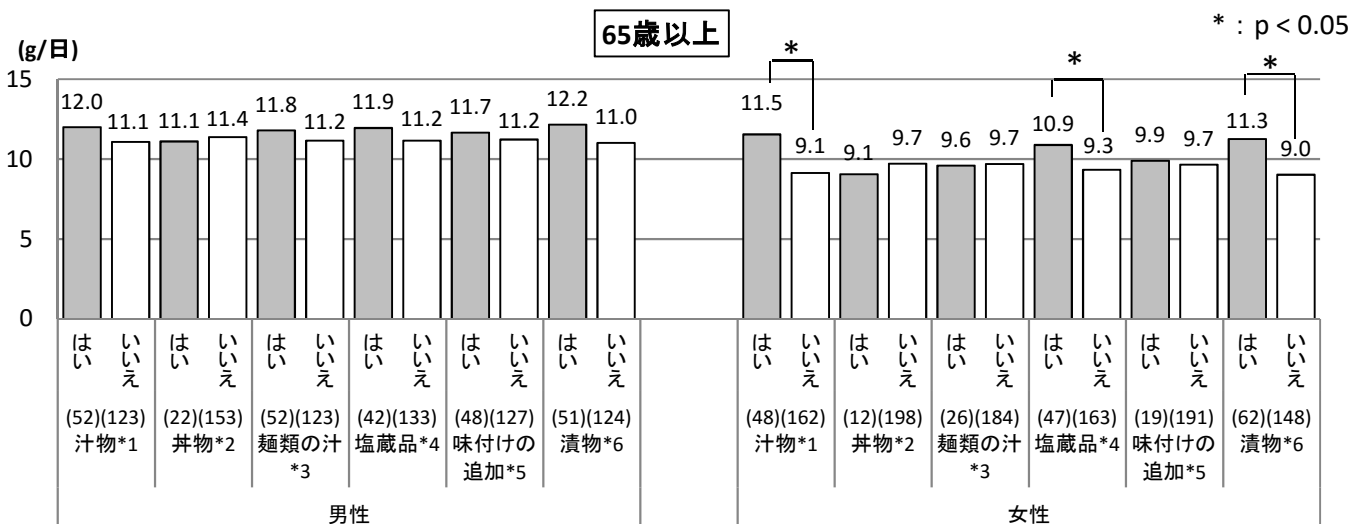
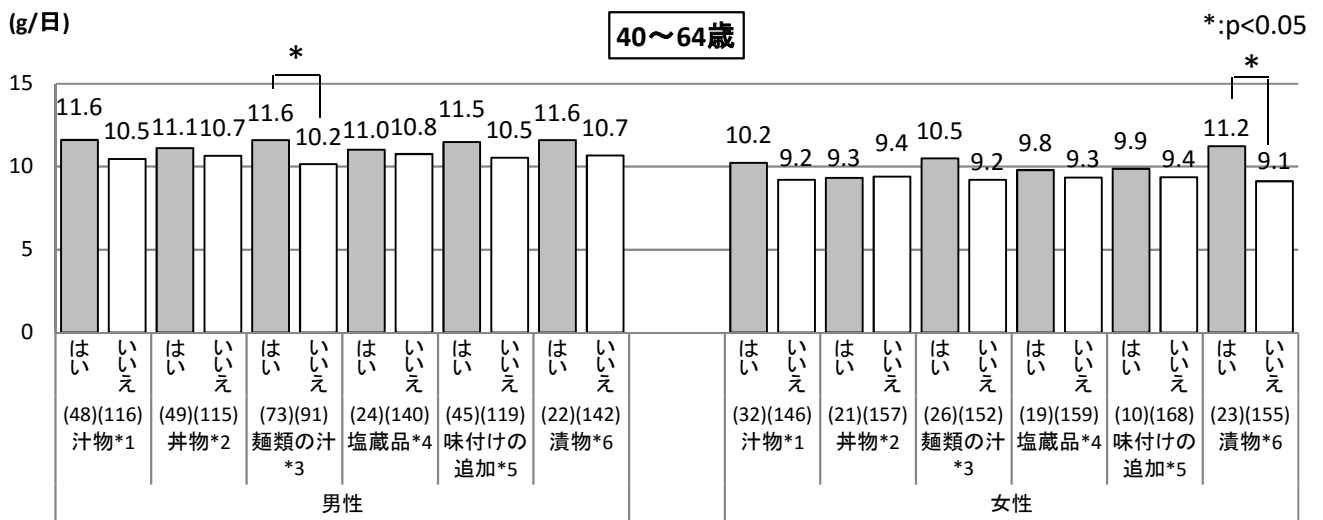
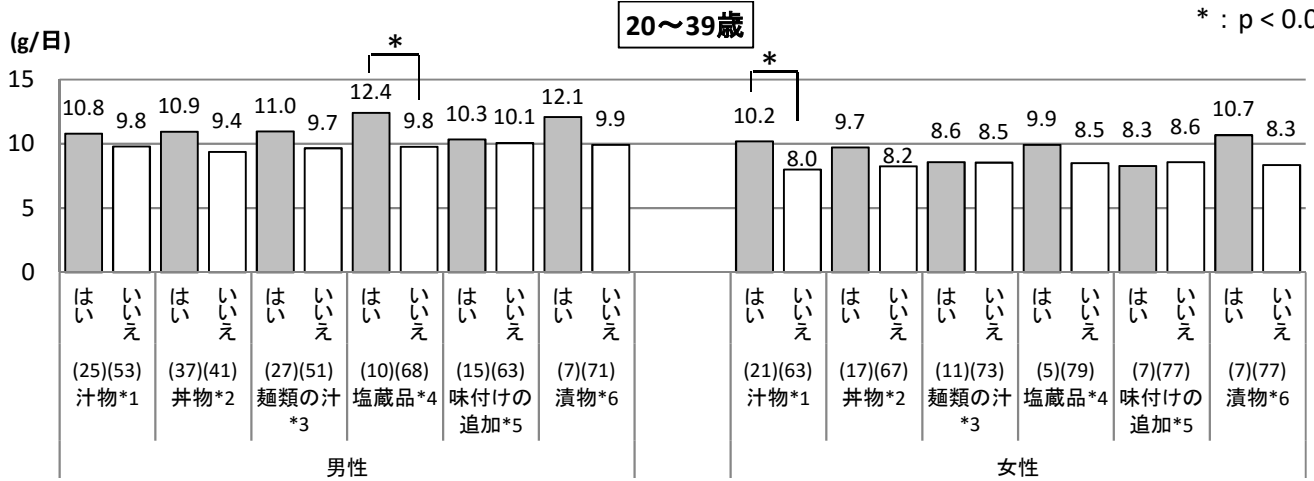


生活習慣調査②より

- \*1 : 普段朝食を食べるか。
- \*2 : 人と比較して食べる速度が速いですか。
- \*3 : ついつい満腹になるまで食べる方か。
- \*4 : 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上あるか。
- \*5 : 夕食後に夜食をとることが週3回以上あるか。
- \*6 : ゆっくりよく噛んで食事をするか。

図 37 食習慣と食塩摂取量の平均値(20 歳以上)

\* : p < 0.05



生活習慣調査②より

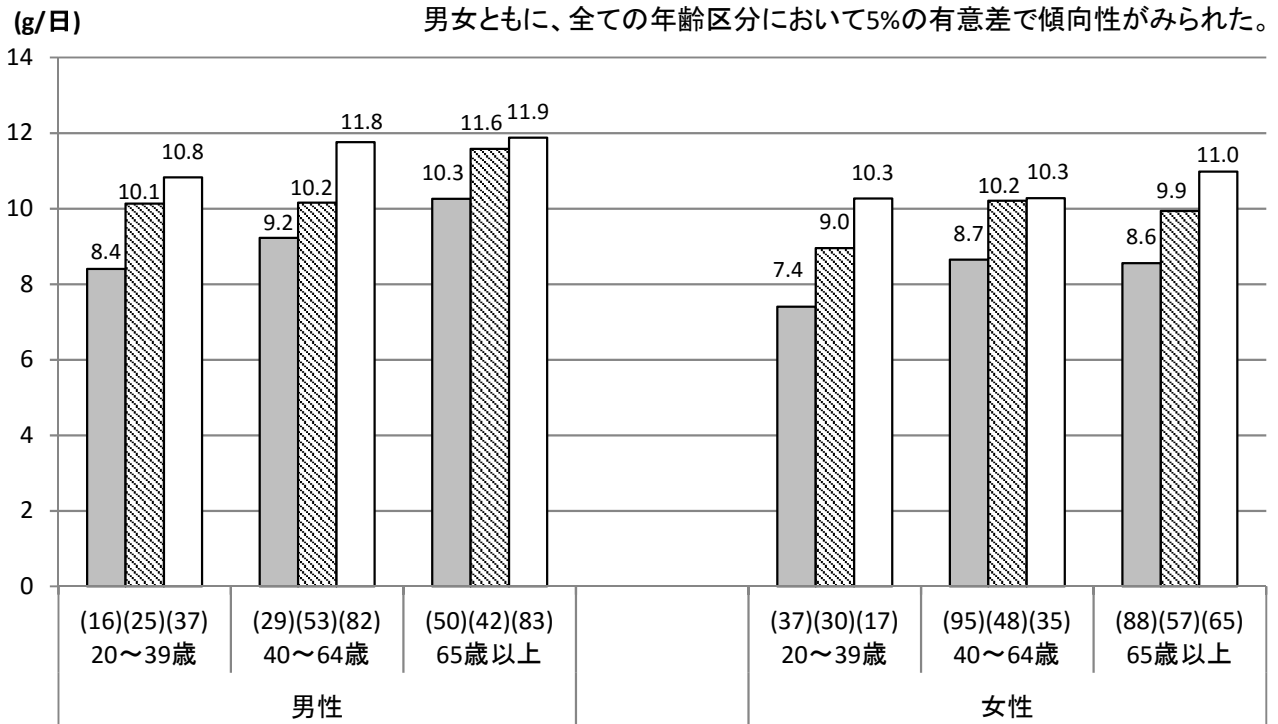
- \*1 : 汁物の摂取頻度。『はい』1日2杯以上、『いいえ』1日2杯未満。
- \*2 : 丼物、カレー、麺類の摂取頻度。『はい』週3日以上、『いいえ』週3日未満。
- \*3 : 麺類の汁を全部飲む。『はい』全部飲む、『いいえ』全部飲まない。
- \*4 : 塩蔵品の摂取頻度。『はい』週3日以上、『いいえ』週3日未満。
- \*5 : 漬物や味付け済みの食品に醤油やソースをかける。『はい』かける、『いいえ』かけない。
- \*6 : 漬物の摂取頻度。『はい』1日2回以上、『いいえ』1日2回未満。



図 38 食塩過剰摂取につながる食習慣の数別の食塩摂取量の平均値(20 歳以上)

**全体**

(項目数) □0つ ▨1つ □2つ以上



上記の項目数は、下記の設問に対して『はい』と回答した数である。(最少0つ～最大6つ)

生活習慣調査②より

問 8 : あなたは、汁物(味噌汁、スープ類)を1日2杯以上飲みますか。

問 9 : あなたは、単品料理(牛丼、天丼などの丼物、カレーライスや麺類など)を食べる日は週に3日以上ですか。

問 10 : あなたは、めん類の汁をほとんど全部飲みますか。

問 11 : あなたは、塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮など)を食べる日は週に3日以上ですか。

問 12 : あなたは、漬物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやソースをかけることが多いですか。

問 13 : あなたは、漬物を1日2回以上食べますか。

(7) 睡眠・喫煙・歯の状況

1. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男性は「6時間以上7時間未満」が多く39.6%、女性は6時間未満が多く40.8%である。年次推移は、ほぼ変わらない状況である。

図 39-1 1日の平均睡眠時間（20歳以上、性・年齢階級別）

[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。]

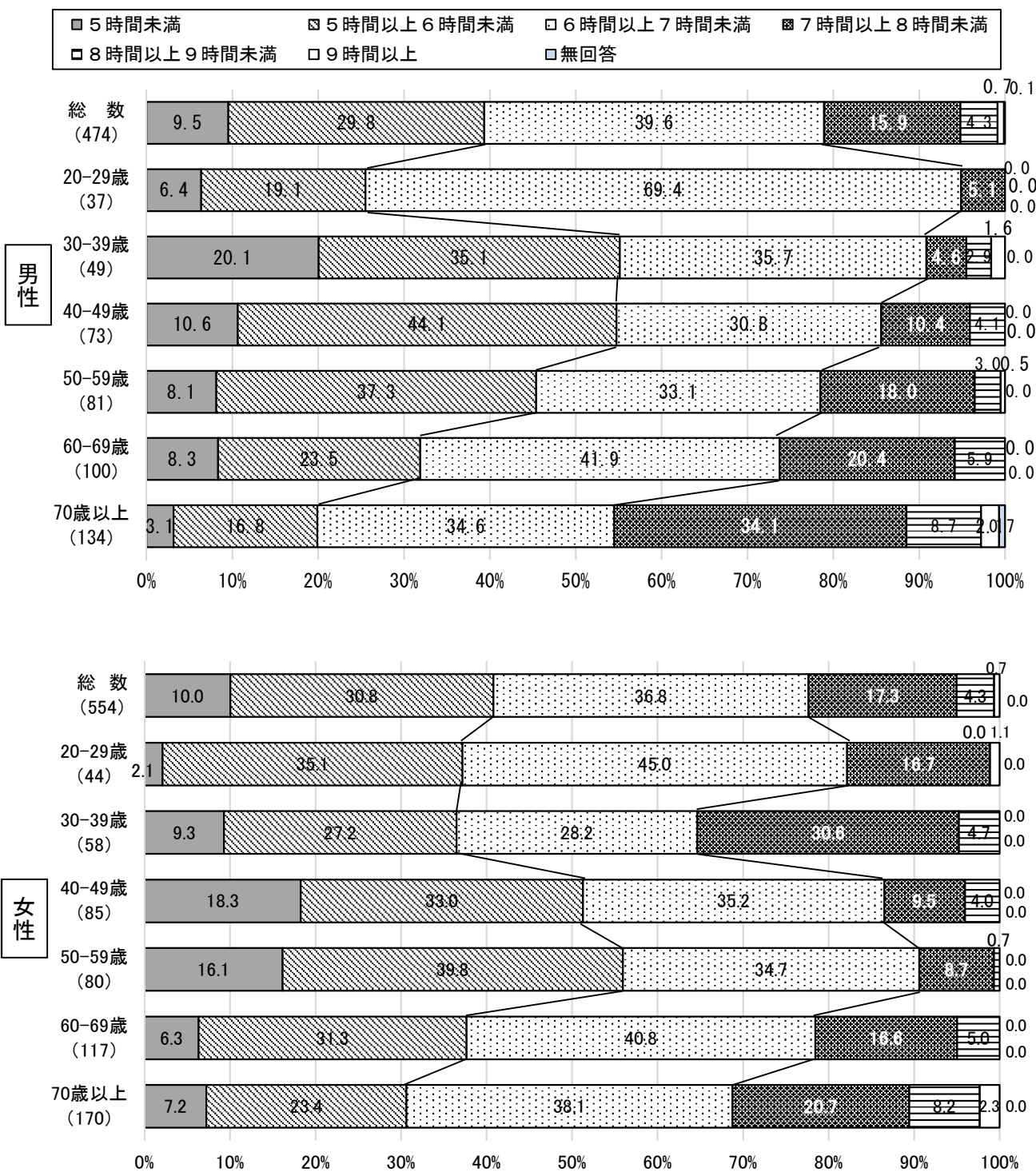
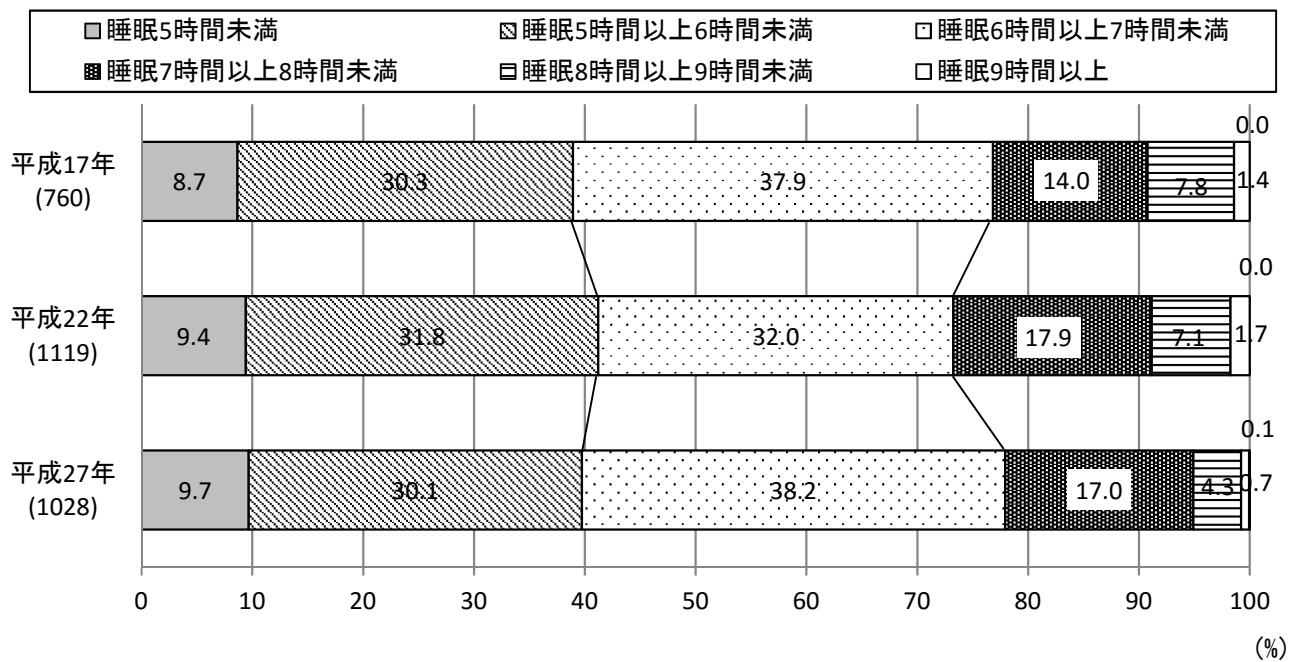


図 39-2 1日の平均睡眠時間 年次推移(20歳以上、男女計、年齢調整値)

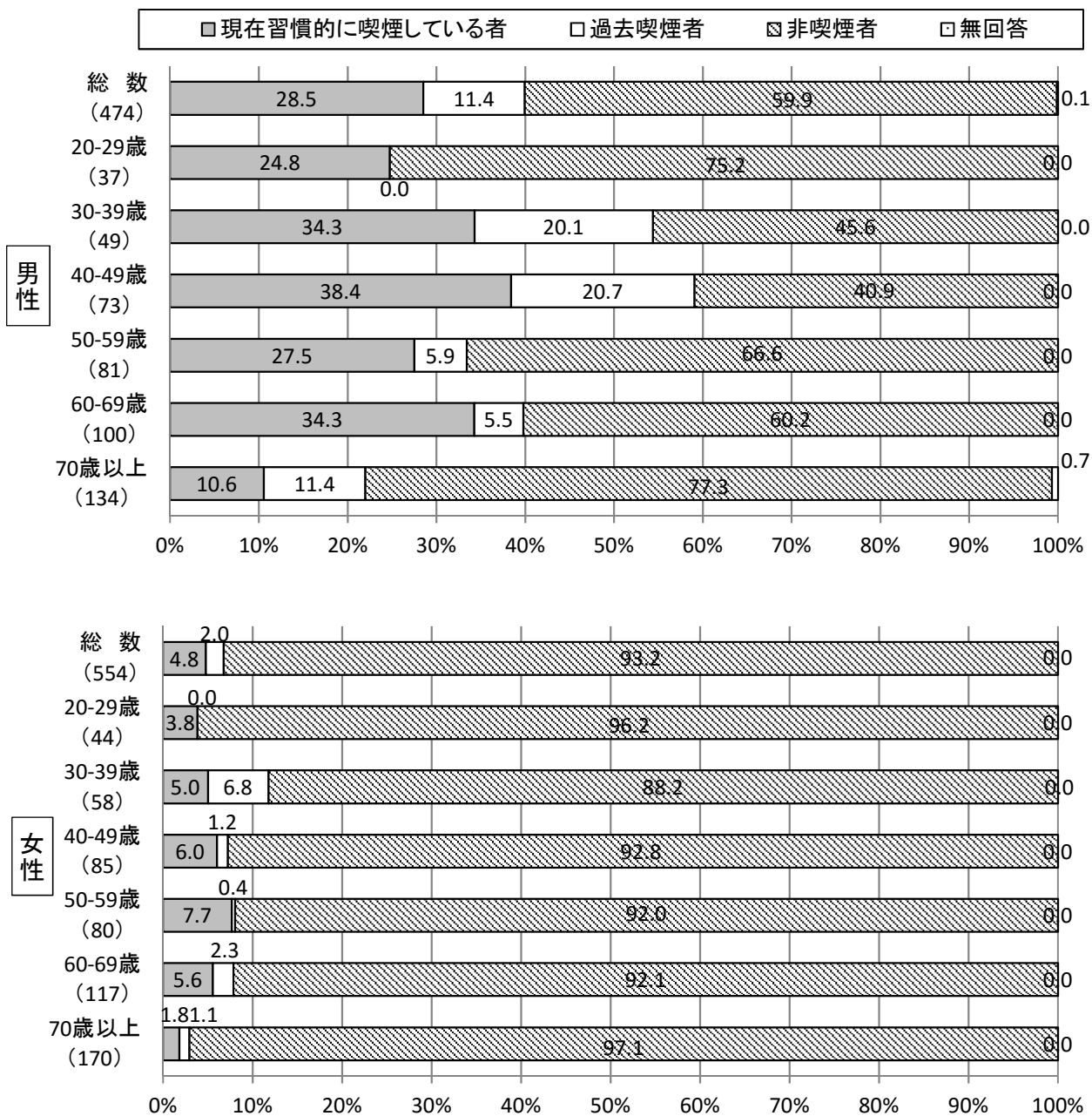


## 2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 28.5%、女性 4.8%である。男性では 40 歳代で 38.4%、女性では 50 歳代で 7.7%と最も割合が高い。

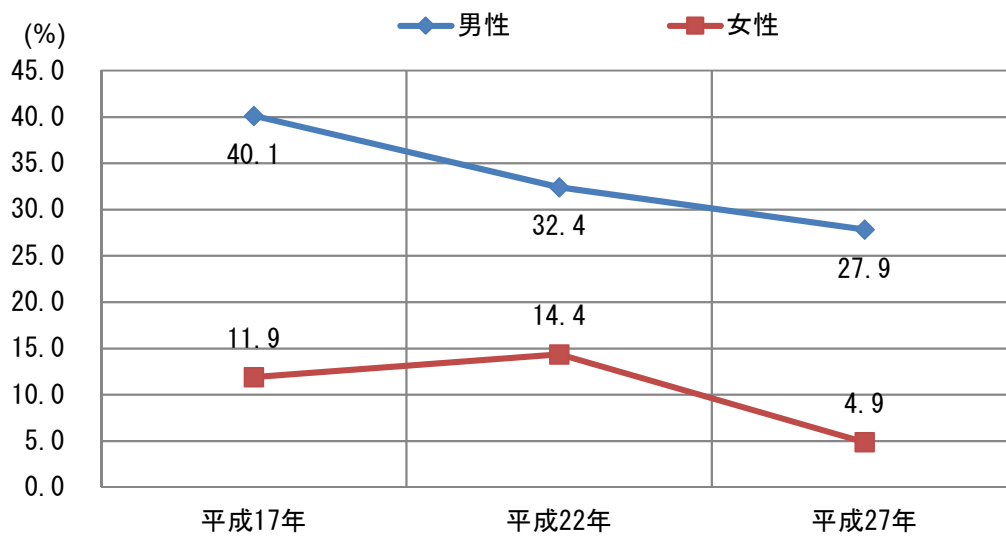
平成 22 年に比べて現在喫煙者の割合は、男女共に減少し、女性は有意に減少している。

図 40-1 喫煙の状況（20 歳以上、性・年齢階級別） [問 あなたはたばこを吸いますか。]



※現在習慣的に喫煙している者とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。  
過去喫煙者とは、「以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」と回答した者。

図 40-2 現在習慣的に喫煙している者の割合 年次推移（20 歳以上、性別、年齢調整値）



※平成17、22年は

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 か月以上たばこを吸っている(吸っていた)」者のうち、「この 1 か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 か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。

### 3. 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15.8本、女性14.8本である。平成22年に比べ、男女ともにほぼ横ばいである。

1日に21本以上吸う者の割合は、男性9.5%、女性16.6%である。平成22年と比べ男女ともに横ばいである。

図 41-1 現在習慣的に喫煙している者の平均喫煙本数（20歳以上、性・年齢階級別）

[問 あなたは、通常、1日何本たばこを吸いますか。]

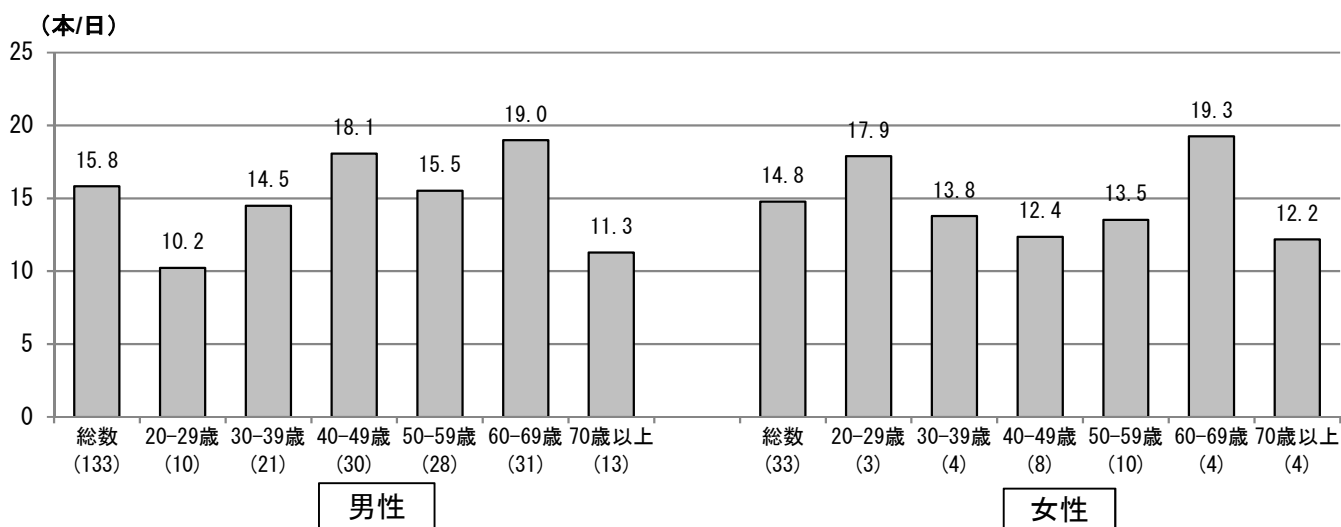


図 41-2 現在習慣的に喫煙している者の平均喫煙本数 年次推移（20歳以上、性別、年齢調整値）

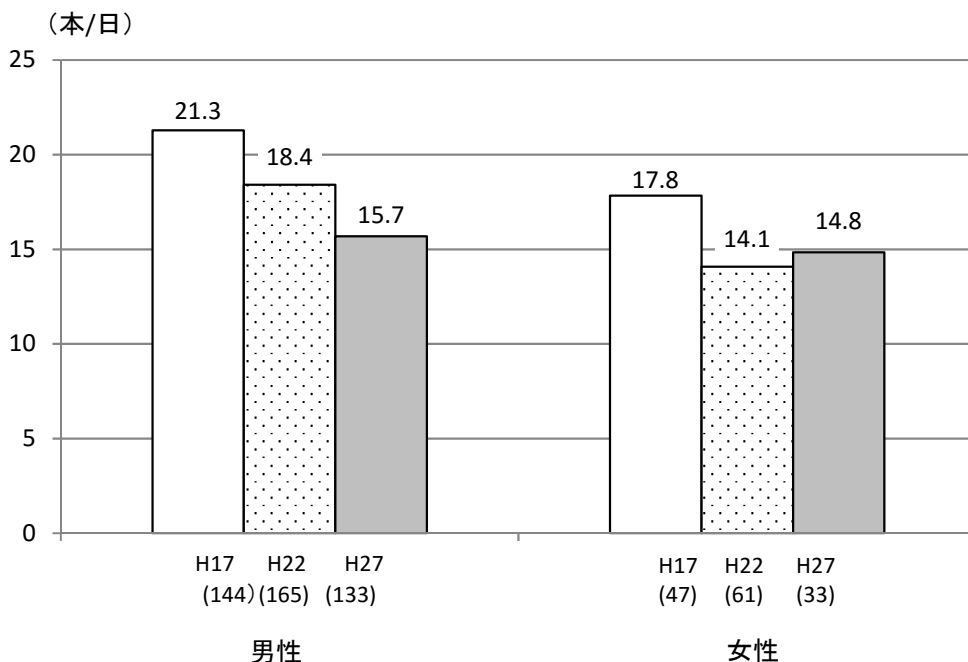
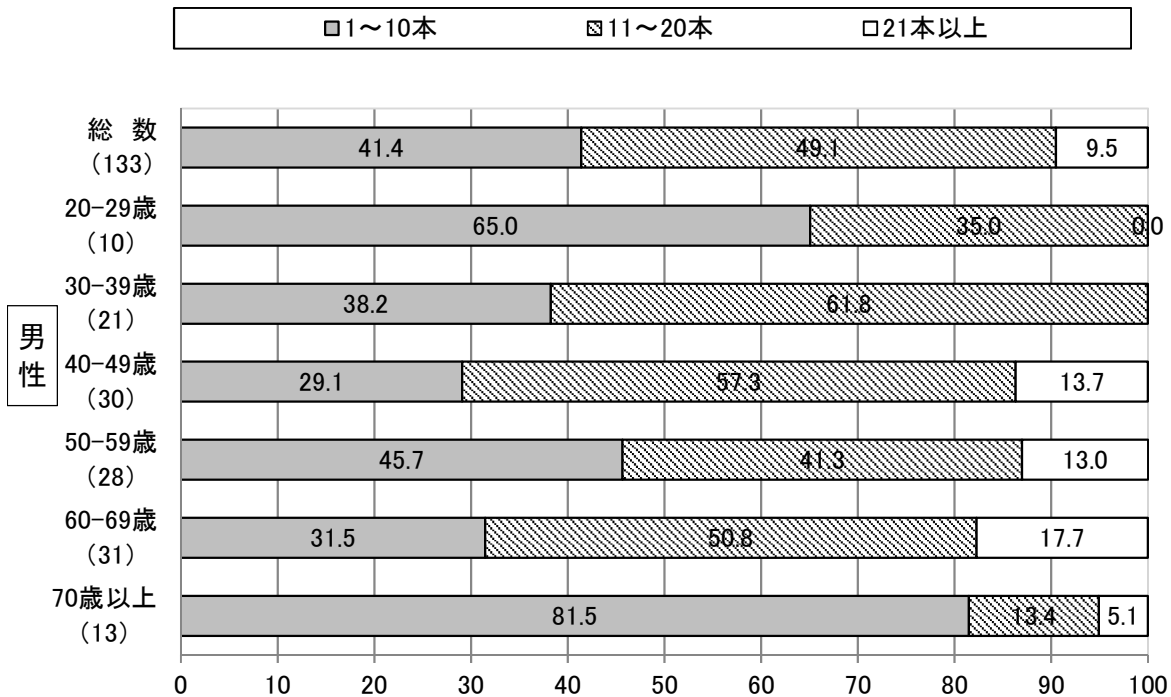
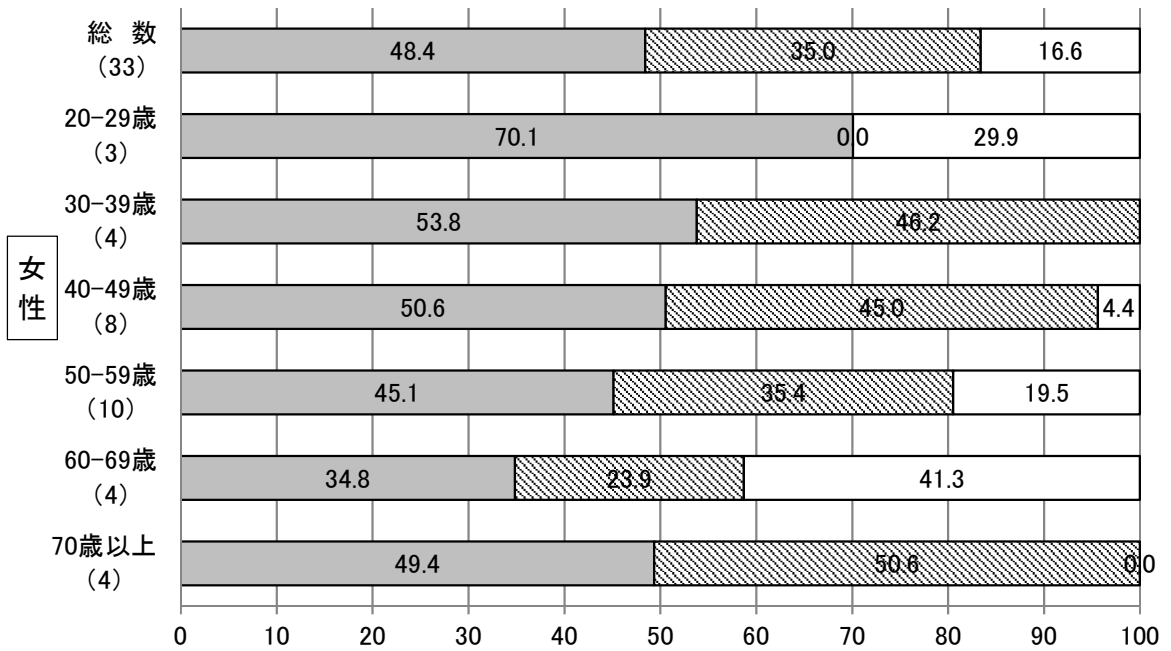


図 42-1 現在習慣的に喫煙している者の喫煙本数の分布（20 歳以上、性・年齢階級別）

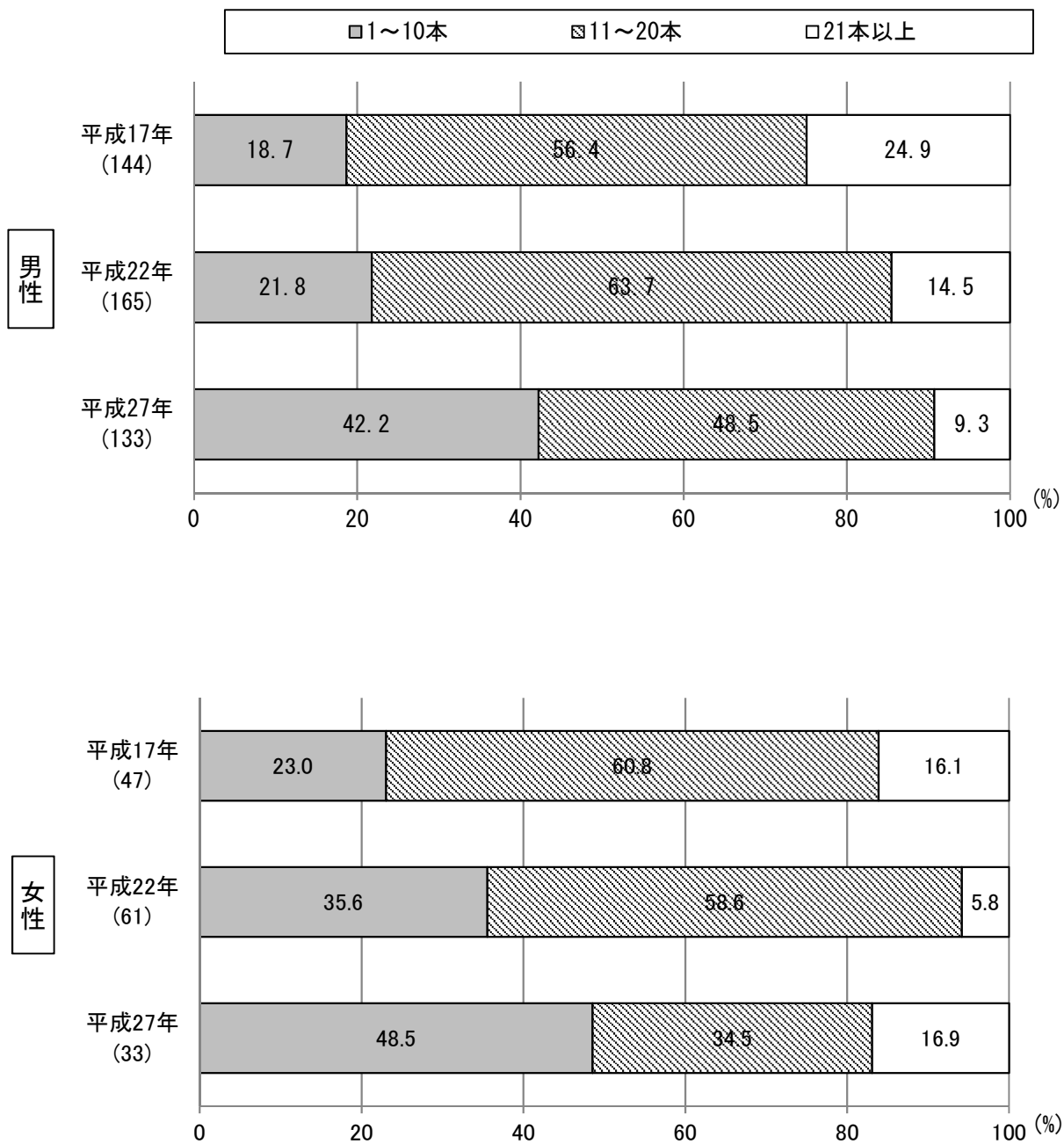


(%)



(%)

図 42-2 現在習慣的に喫煙している者の喫煙本数分布 年次推移(20 歳以上、性別、年齢調整値)



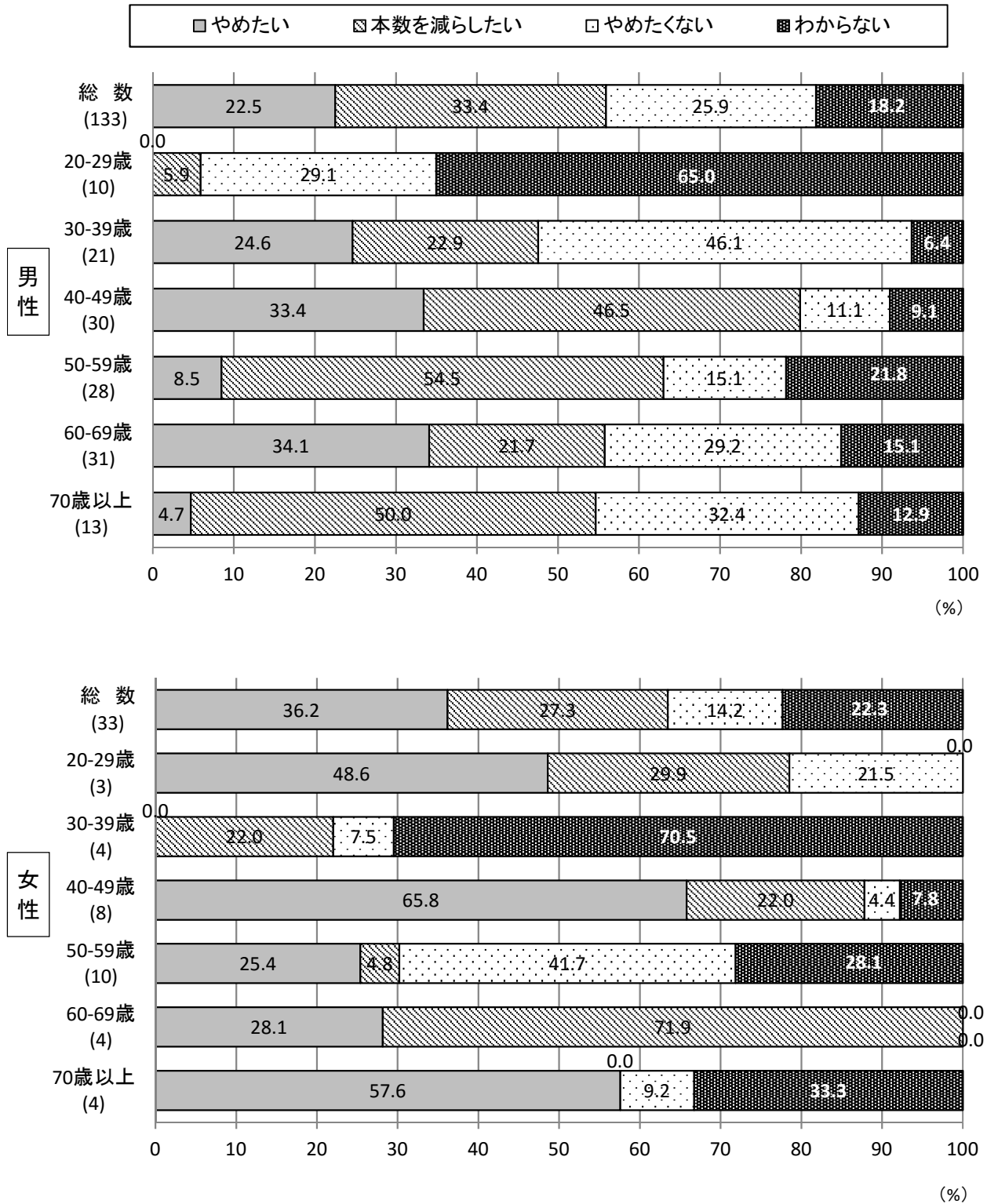


#### 4. 現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思

現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思について、「やめたい」と回答した者は男性 22.5%で、女性 36.2%である。

図 43 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、性・年齢階級別）

[問 たばこをやめたいと思いますか。]



## 5. 受動喫煙の環境

現在喫煙者を除き、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、男性では「飲食店」で高く、次に「遊技場」の順で高い。女性は「路上」が高く、次に「飲食店」が高い。

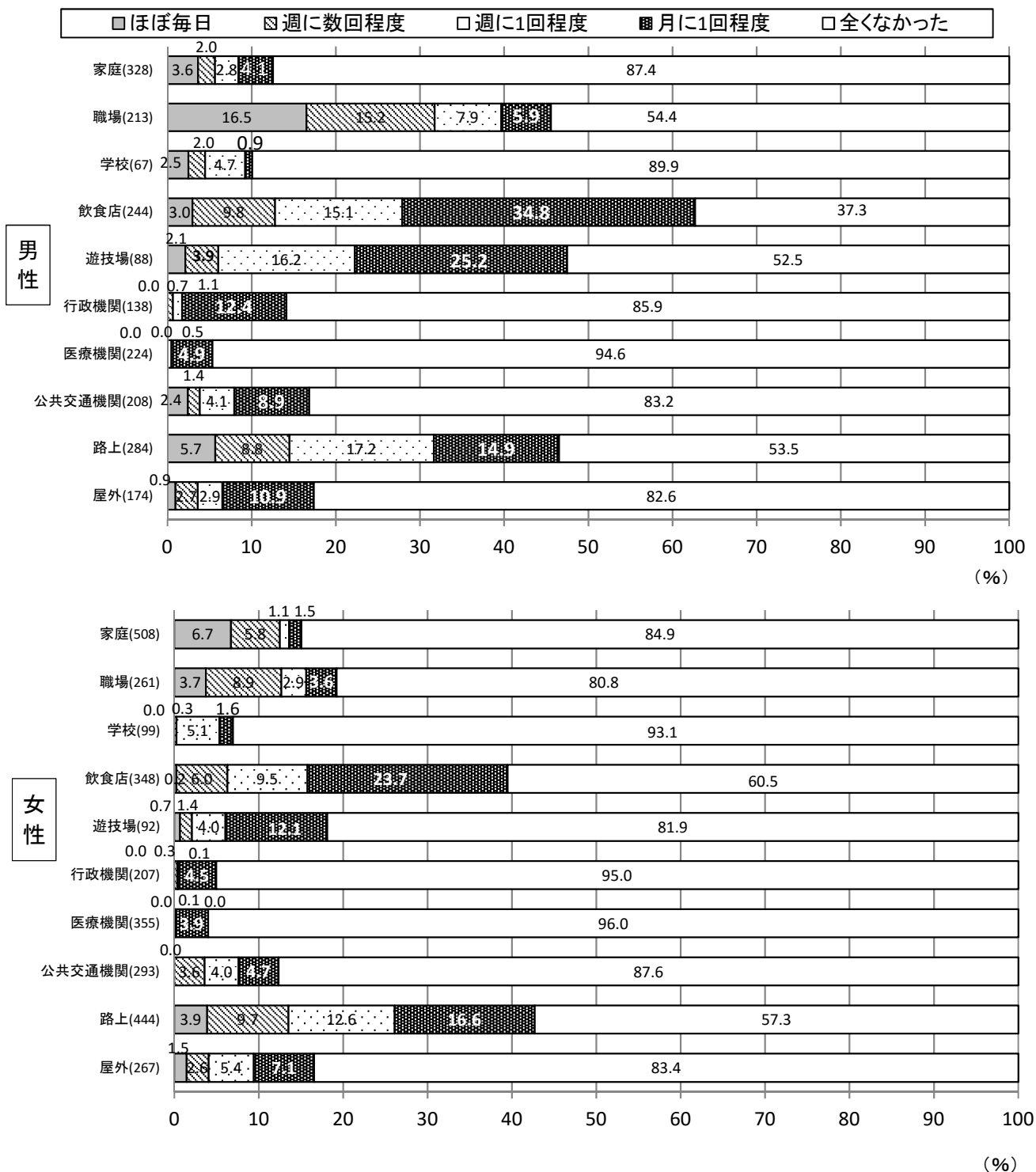
非喫煙者が受動喫煙防止対策の推進を望むのは、「路上」が最も高く、次に「飲食店」が高い。

(※「受動喫煙をうける機会のあった者」とは「月1回程度」以上の受動喫煙の機会を有する者)

図 44 受動喫煙の機会

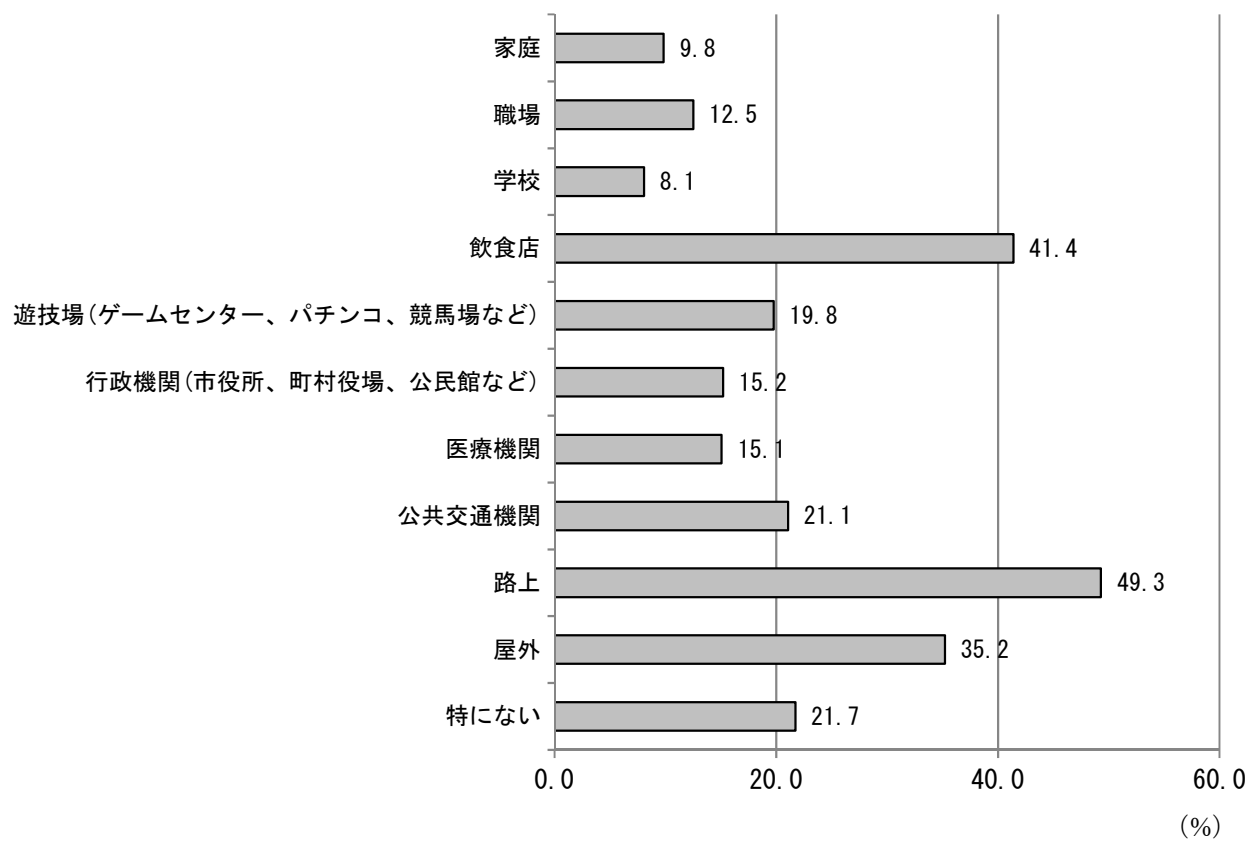
(現在喫煙者・無回答・重回答を除く、「家庭」以外は「行かなかった」を除く、20歳以上、性別)

[問 あなたはこの1ヶ月間に自分以外の人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。]



※現在喫煙者:現在習慣的に喫煙している者 ※屋外:子供が利用する屋外の空間(講演、通学路など)

図 45 非喫煙者における受動喫煙防止対策が推進されることを望む場所



6. 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、年齢と共に減少する。  
 平成 22 年に比べ、60 歳（55～64 歳）で 24 本以上の歯を有する者の割合は、男女ともに高くなっており、女性は有意に高くなっている。80 歳（75～84 歳）で 20 本以上の歯を有する者の割合は、男女ともに平成 22 年に比べ有意に高い。

図 46 自分の歯を 20 本以上有する者の割合（40 歳以上、性・年齢別）

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

さし歯は含みます。)]

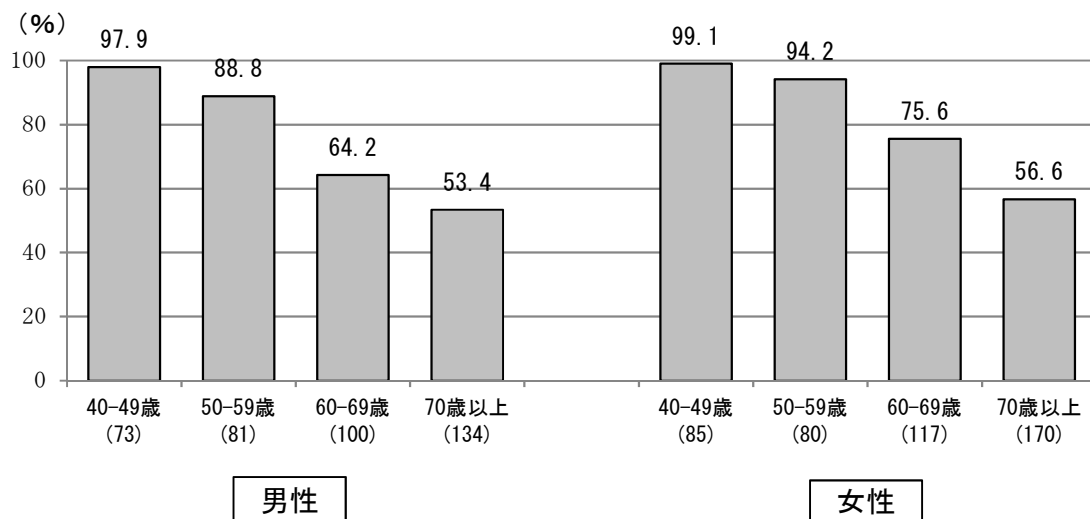
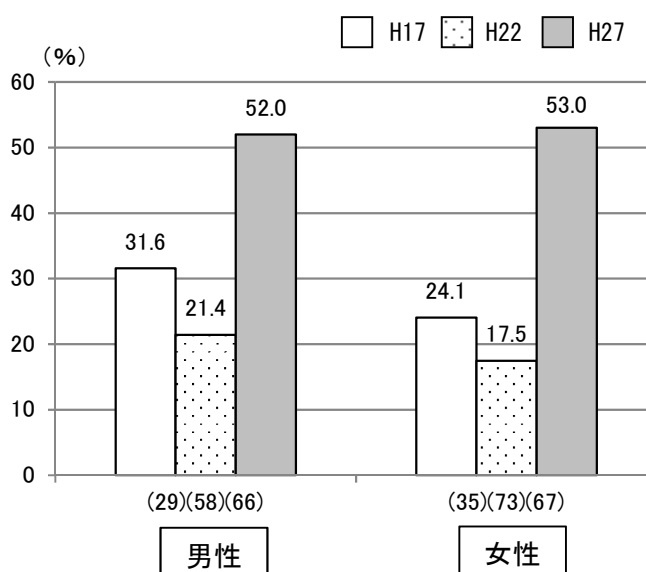
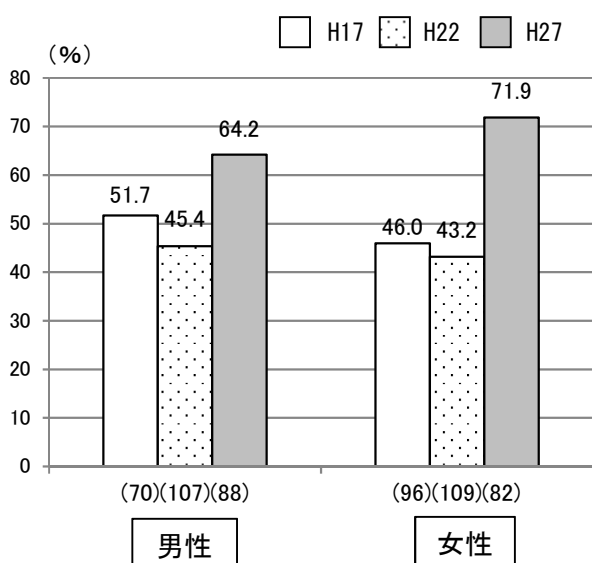


図 47 60 歳（55～64 歳）で 24 本以上、80 歳（75～84 歳）で 20 本以上の歯を有する者の割合（性別）

60 歳（55～64 歳）で 24 本以上の歯を有する者の割合（年齢調整値）

80 歳（75～84 歳）で 20 本以上の歯を有する者の割合（年齢調整値）



何でもかんで食べることができる者は、50歳代で8割台になり、高齢になるほど何でもかんで食べることができる者の割合は減少している。70歳以上では何でもかんで食べることができる者は62.4%である。

図 48 かねで食べる時の状況(20歳以上、男女計、年齢階級別)

[問 かねで食べる時の状態について、あてはまる番号を1つ選んでください。]

