

調査の概要

1 調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、県民の現在及び将来における健康づくりについての意見、要望等を把握し、今後の施策立案の基礎資料とすることを目的としている。

2. 調査の項目

- (1) 健康状態と健康意識
- (2) 生活習慣
- (3) 食習慣
- (4) 運動習慣
- (5) 休養・ストレス
- (6) たばこ（喫煙習慣）
- (7) 飲酒について
- (8) メタボリックシンドローム・がん検診について
- (9) 糖尿病
- (10) 歯
- (11) 行政への要望
- (12) 身体状況

3. 調査の設計

調査地域	富山県全域
調査対象	満 20 歳以上 79 歳までの男女
標本数	1,200
抽出方法	層化副次無作為抽出法
調査機関	平成 22 年 12 月 13 日～12 月 30 日
調査方法	調査員による留置調査(調査員が調査票を届け、後日、回収に伺う)

4. 調査機関

(株) ジェック経営コンサルタント

5. 回収の結果

- (1) 標本数 1,200 (100.0%)
- (2) 回収数 882 (73.5%)
- (3) 回収不能数 318 (26.5%)

転居	34	長期(一時)不在	58	住所不明	1
拒否(未回収など含む)	200	病気	14	その他	11

2 サンプル・デザイン

(1) 母集団 富山県内の市町村に居住する満 20 歳以上の男女

(2) 標本数 1,200

(3) 地点数 10 市 4 町 14 市町
110 地点 10 地点 120 地点

(4) 抽出方法

ア．層化副次（二次）無作為抽出法

富山県内の市町村を、市または郡を単位にして、次の 4 単位にした

富山地域 = 富山市

高岡地域 = 高岡市、射水市、氷見市

魚津地域 = 魚津市、滑川市、黒部市、中新川郡、下新川郡

砺波地域 = 砺波市、小矢部市、南砺市

各地域についてはさらに、市部と郡部の町村部に分類し、市については人口 10 万人以上の市（富山市、高岡市）と人口 10 万人未満の市に分類し、それぞれ層とした。

イ．標本数の配分

各地域、各市郡別の層における推定母集団数（平成 21 年 10 月 1 日現在の 20 ~ 79 歳までの人口数）の大きさにより、1,200 の標本数を比例配分した。

ウ．抽出の方法

（ア）第一次抽出単位（調査地点）として、平成 17 年国勢調査時に設定された調査区を使用し、調査地点となる調査区の抽出は、各層ごとに 1 調査地点あたりの標本数が 9 ~ 11 程度になるように層での抽出調査地点数を算出し、各層ごとに

$$\frac{\text{層における国勢人口数計}}{\text{層での抽出調査地点数}} = \text{抽出間隔}$$

を算出して確率比例抽出法によって抽出した。

（イ）抽出に際しての各層内における市町村の配列順序は、平成 17 年国勢調査時の『都道府県都市町村順序一覧』に従った。

（ウ）抽出調査地点での対象者の抽出は、調査地点（調査区）の範囲（町・丁目・番地・部落等の指定）内から、住民基本台帳等で等間隔抽出法によって抽出した。

(工) 結果

抽出の結果、得られた地点数は次のとおりである。

地域別 \ 市郡別	市 部	郡 部	計
富 山 地 域	4 6	0	4 6
高 岡 地 域	3 5	0	3 5
魚 津 地 域	1 4	1 0	2 4
砺 波 地 域	1 5	0	1 5
計	1 1 0	1 0	1 2 0

3 調査地点一覧

市郡	調査地点	対象数	市郡	調査地点	対象数
富山市	新川原町4番	10	富山市	茶屋町507～594番	10
	小泉町84～664番	10		北代3区3686,北代3800～6716番	10
	布瀬町南3丁目1～12番	10		金山新20～276番	10
	宝町2丁目3～5番	10		岩瀬文化町1～34番	10
	稻荷元町3丁目1～12番	10		晴海台9番	10
	西長江2丁目1番	10		針原新町4区北部305番	10
	長江本町11番	10		水橋花の井町296,水橋畠等295～764,水橋池田館764	10
	太郎丸2区	10		水橋上条新町5番,7番	10
	二口町3丁目4～7番	10		稲代11番,22番,200～348番	10
	下堀15番,16番	10		上大久保99～458番,1935～2205番	10
	寺町1区218～382番	10		中滝20～338番	10
	五福9区6122番,441番	10		本宮985～1357番	10
	五福6区475,1665～1899番	10		八尾町福島第1,第3,第4,元村	10
	五艘292,1389～1083番	10		八尾町下笹原	10
	久方町8～13番	10		婦中町砂子田23～707番	10
	栗島町3丁目7～13番	10		婦中町成子41～614番,2085～2116番	10
	犬島4丁目7番,8番	10		高岡市	大手町7番
	豊田町1丁目11番	10	宮田町17番		10
	上富居1丁目,4丁目,9丁目,15丁目	10	瑞穂町15～17番		10
	新庄北町5番,16番,26番,29番	10	木町4番		10
	常盤台17番	10	東上関179～611番		10
	犬島1丁目4	10	東上関八丁道244～445番		10
	中市1丁目27番	10	和田西町和田,和田西町北島		10
	町村120～266番	10	波岡28～31番		10
	太田北区45～80番	10	能町南1丁目		10
	青柳1～108番	10	石瀬本町石瀬20～71番		10
	悪王寺13～252番	10	出来田115～264		10
	赤田171～861番	10	柴野内島45～214		10
	塚原33番,129番,130番,155番	10	国吉手洗野981～1736	10	
中老田399～591番	10	伏木一宮2丁目5番	10		

市郡	調査地点	対象数	市郡	調査地点	対象数
高岡市	伏木古府元町8番	10	黒部市	愛本新326～951番	10
	姫野第四47～940番	10		三日市797～888番,6499～6977番	10
	戸出岡御所	10		石田797～888番,6499～6977番	10
	下麻生伸町三区859	10		荒俣102～182番,964～2066番	10
	福岡大野,福岡町85～423番	10		荻生884～7713番	10
魚津市	北鬼江2丁目5番,6番,20番	10	上市町	大坪,法音寺,横法音寺	10
	木下新181～201番	10		上法音寺78番,北島	10
	出14～32番、1003～1339番	10		正印388～598番,上経田5丁目	10
	緑町2番	10	立山町	柿の木沢10	10
	石垣新3017～3600,袋1121	10		榎1～127番	10
射水市	港町1番,10～15番,23番	10	入善町	瀬戸新24～84番,中林83～193番	10
	中新湊1～9番,13～18番,21番	10		入膳4600～5205番	10
	鏡宮81～707番	10		浦山新151～758番	10
	海老江練合68～169番,510～618番	10	上野571～758番	10	
	黒河新208～334番,1565～4925	10	朝日町	山崎491～5184番	10
	中太閤山2丁目～6丁目	10	砺波市	矢木342	10
	戸破(西楠町)1987～3830番,4383～6313番	10		鷹栖816～1043番	10
	二口655～316番	10		秋元255～466番	10
	枇杷首9番,62番,83番	10		正権寺384～4975番	10
小島	10	庄川町庄1189～3217番		10	
氷見市	南大町23番	10	小矢部市	八和町1～13番	10
	北大町16番	10		論田233～789番	10
	十二町下十二町(矢崎)	10		野寺18～237番,1581～1865番	10
	島尾524～2077番	10		安養寺1581～1877番,戸久28番	10
	新保82～1322番	10	南砺市	苗島550～3321番	10
	床鍋	10		一日市174～285番	10
滑川市	高月町469～608番	10	南砺市	天神32～275番	10
	野町240～1865番	10		中の江,福光,祖谷,香城寺	10
	大島181～372番	10		是安1190～4767番	10
	堀江57～1292番	10		井波2016～2031番,3222～3248番	10

4 調査対象の特性

<性 別>	(%)	(N)
男 性	47.2	416
女 性	52.8	466
計	100.0	882
<年 齢>	(%)	(N)
20～29歳	12.5	110
男性	5.6	49
女性	6.9	61
30～39歳	16.8	148
男性	8.2	72
女性	8.6	76
40～49歳	18.3	161
男性	8.2	72
女性	10.1	89
50～59歳	17.3	153
男性	8.0	71
女性	9.3	82
60～69歳	23.0	203
男性	11.7	103
女性	11.3	100
70歳以上	12.1	107
男性	5.6	49
女性	6.6	58
計	100.0	882

< 本人職業 >

専門的・技術的職業従事者	16.6	146
管理的職業従事者	3.5	31
事務従事者	11.0	97
販売従事者	4.5	40
サービス従事者	10.5	93
保安職業従事者	0.6	5
農業従事者	3.3	29
林業従事者	0.3	3
漁業従事者	0.3	3
運輸・機械運転従事者	2.8	25
生産工程従事者	14.3	126
家事従事者	14.9	131
その他(無職等)	16.2	143
学生	1.1	10
計	100.0	882

< 居住年数 >

	(%)	(N)
1年未満	2.2	19
1年以上5年未満	8.0	71
5年以上10年未満	9.0	79
10年以上20年未満	16.8	148
20年以上	43.4	383
生まれてからずっと	20.6	182
計	100.0	882

< 家族構成 >

単身世帯	5.1	45
1世代世帯(夫婦のみ)	16.1	142
2世代世帯(親と子など)	49.8	439
3世代世帯(親と子と孫)	23.0	203
その他の世帯	6.0	53
計	100.0	882

< 調査地点環境 >

市街部の住宅地	48.2	425
団地・新興住宅地	14.5	128
商店街	0.1	1
商店・住宅混在地区	6.9	61
工場周辺地区	1.0	9
農村漁業地区	18.1	160
山村地区	10.0	88
その他	1.1	10
計	100.0	882

< 市 郡 >

市 部	90.5	798
郡 部	9.5	84
計	100.0	882

< 地 域 >

富山地域	39.6	349
高岡地域	27.0	238
新川地域	20.6	182
砺波地域	12.8	113
計	100.0	882

調査結果の要約

1 健康状態と健康意識

自分の健康状態については、「健康である」と答えた人の割合が 23.0%、「どちらかといえば健康である」と答えた人の割合が 53.7%で、合わせると 76.7%の人が健康と感じている。一方、16.2%（「どちらかといえば健康でない」12.6% + 「健康でない」3.6% 以下同じ）の人が健康でないと答えている。性・年齢別にみると、健康でないと答えた人の割合は、男性では 40 歳以上で、女性では 60 歳以上でそれぞれ高くなっている。前回調査と比較すると、「健康である」「どちらかといえば健康である」と答えた人の割合が、前回 72.8%（H16）から 76.7%と増加している。

「健康」ということについての考えでは、「病気や障害（長期にわたり日常生活または社会生活に相当な制限）がない」と答えた人の割合が 76.5%と最も高く、次いで「気持ちがいきいきしている」が 64.1%となっている。

自分の健康については、「今の健康状態をとにかく保ちたい」と答えた人の割合が 55.8%と最も高く、次いで「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」が 31.5%となっている。また、「健康が今より悪くなるのは困るが、よくしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない」と答えた人の割合は 11.2%となっている。前回調査と比較すると、ほぼ同様の割合となっている。

2 生活習慣

健康の維持・増進のために心がけていることについては、「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」と答えた人の割合が 54.1%と最も高く、次いで「規則正しい生活を心がける」が 47.5%、「カロリーや塩分に気をつけたり、栄養が偏らないように食事に気をつけている」が 39.7%となっている。性別にみると、男女とも「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」と答えた人の割合が最も高く、次いで「規則正しい生活を心がける」となっている。また男性では、「散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている」「たばこを控えている」と答えた人の割合が女性より高い。女性では、「規則正しい生活を心がける」「カロリーや塩分に気をつけたり、栄養が偏らないように食事に気をつけている」と答えた人の割合が男性より高い。

性・年齢別では、どの年代においても、「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」と答えた人の割合が高くなっている。一方、男性の 20～30 歳代、女性の 20 歳代では他の年代より「気をつけていることはない」と答えた人の割合が高くなっている。前回調査と比較すると、「散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている」と答えた人の割合が前回 24.3%（H16）から 28.9%、「たばこを控えている」と答えた

人の割合が前回 9.2% (H16) から 13.3%と増加している。

現在の生活習慣への改善の意向については、「改めたい」と思うと答えた人の割合が 62.9% (「思う」23.1% + 「できれば改めたいと思う」39.8% 以下同じ) 一方、改めたいと思わないと答えた人の割合が 36.9% (「あまり思わない」31.0% + 「思わない」5.9%) となっている。性・年齢別でみると、改めたいと思う人の割合が男性では 30~50 歳代で、女性では 20~50 歳代で高くなっている。前回調査と比較すると、「改めたい」「できれば改めたいと思う」と答えた人の割合が、前回 60.1% (H16) から 62.9%と増加している。

現在の生活を健康的な生活習慣に改めたいと思う (「1. 思う」「2. できれば改めたいと思う」と答えた人の改善したいと思う生活習慣については、「運動」と答えた人の割合が 66.7%と最も高く、次に「食生活」が 53.0%、「休養」が 23.8%となっている。前回調査と比較すると、「運動」と答えた人の割合が前回 57.7% (H16) から 66.7%と増加している。

以前の生活習慣を改めるために、やりはじめたことについては、「やりはじめたことがあり、現在も続けている」と答えた人の割合が 32.4%、「やりはじめたことはあるが、現在はしていない」が 25.9%となっている。一方、「やりはじめたことはない」と答えた人の割合は 41.3%となっている。やりはじめた生活習慣の内容については、「運動」と答えた人の割合は 60.5%と最も高く、次いで「食生活」が 44.8%となっている。性別にみると、「運動」と答えた人の割合は男女とも高い。また、男性では「喫煙」とあげた人の割合が高くなっている。

生活習慣を改めることになったきっかけについては、「健康診断の結果を見て」と答えた人の割合が 24.8%と最も高く、次いで、「家族や友人に勧められて」が 24.5%となっている。性別にみると、「健康診断の結果を見て」と答えた人の割合は、男性が 28.3%と高く、女性では「家族や友人に勧められて」と答えた人の割合が 27.7%と高くなっている。

3 食習慣

外食時や食品購入時において栄養成分の表示を参考にしている人の割合は、42.0% (「いつもしている」9.0% + 「ときどきしている」33.0%) 一方、「あまりしていない」が 27.7%、「ほとんどしていない」は 30.4%と合わせて約 6 割の人が参考にしていない。性別にみると、女性では、参考にしている人の割合が 53.6%に対し、男性では 28.9%と低くなっている。前回調査と比較すると、「いつもしている」「ときどきしている」と答えた人の割合が、前回 35.7% (H16) から 42.0%と増加している。

4 運動習慣

身体を動かすなどの運動については、運動していると答えた人の割合は、53.4% (「いつもしている」13.7% + 「時々している」39.7%) 一方、運動していないと答えた人の割合は 46.6% (「以前していたが、現在はしていない」23.8% + 「全くしていない」22.8%) となっている。性・年齢別でみると、女性では年齢が高くなるほど身体を動かすなどの運動している人の割合が高くなっている。

身体を動かすなどの運動をしている人の中で、運動を1年以上継続している状況については、「行っている」が46.1%で、「行っていない」が53.5%の割合となっている。性・年齢別でみると、年齢が高くなるほど割合が高い傾向となっている。運動を行っている人の定期的に行っている運動やスポーツの内容は、「散歩（ウォーキング、犬の散歩を含む）」が56.7%と最も高い。性別でみると、男性では、「散歩（ウォーキング、犬の散歩を含む）」や「筋力トレーニング（マシンジムなど）」、女性では「散歩（ウォーキング、犬の散歩を含む）」や「体操（太極拳、ストレッチを含む）」と答えた人の割合が高くなっている。

一方、運動やスポーツをしていない理由については、「仕事や家事が忙しくて時間がないから」と答えた人の割合が55.7%と最も高く、次いで「めんどうだから」が26.3%、「年をとったから」が15.3%、「体が疲れるから」が14.6%となっている。

性別にみると、男女とも「仕事や家事が忙しくて時間がないから」と答えた人の割合が最も高く、男性では46.6%、女性では63.8%となっている。次いで、「めんどうだから」と答えた人の割合が男性では30.1%、女性では22.9%となっている。また男性では、「年をとったから」「相手や仲間がいないから」「体を使っているので心配ないから」と答えた人の割合が女性より高く、女性では「お金がかかるから」「運動やスポーツが嫌いだから」と答えた人の割合が男性より高くなっている。年齢別にみると、20歳代では、他の年代よりも「お金がかかるから」「場所や施設がないから」「仕事や家事が忙しくて時間がないから」と答えた人の割合が高くなっている。60歳代以上では、他の年代よりも「年をとったから」「病気やけが、持病があるから」「体を使っているので心配ないから」と答えた人の割合が高くなっている。

5 休養・ストレス

休養の充足度については、「休養はまああるほうだ」と答えた人の割合が45.0%の割合が最も高く、「休養は十分である」と答えた人は24.6%となっている。一方、休養が不足していると感じている人の割合が27.7%（「休養は不足しがちである」20.2%＋「休養不足である」7.5% 以下同じ）となっている。性・年齢別に見ると、男性では「休養は不足しがちである」「休養不足である」を合わせると、男性は30歳代で52.8%、40歳代で37.5%と多く、女性では20歳代から50歳代までが30%以上となっている。前回調査と比較すると、休養がある人の割合は、前回63.0%（H16）から69.6%と高くなっている。

平均睡眠時間については、「6～7時間未満」と答えた人の割合が35.8%と最も高く、次いで「5～6時間未満」が27.9%、「7～8時間未満」が21.0%となっている。性・年齢別にみると、6時間未満の人の割合では、男性は20～30歳代、女性では20～50歳代で高くなっている。前回調査と比較すると、6時間未満の人の割合が、29.5%（H16）から34.6%と高く、男女ともに前回よりも高くなっている。

過去1か月間の心の状況を見る神経過敏などの6つの質問項目で、「いつも」「たいてい」「ときどき」を答えた人の割合が高かった項目については、「神経過敏に感じる」と答えた人の割合が33.2%（いつも5.0%＋たいてい5.9%＋ときどき22.3%）と最も高く、次い

で「何をするのも骨折りだと感じる」が 19.8%、「気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じる」が 19.7%となっている。国の調査結果と比較すると、やや割合が高い。

K6 という 6 項目の質問については、うつ病・自殺予防対策のためのスクリーニングツールとして開発されたものである（平成 14 年度厚生労働科学特別研究で作成された K6 質問票日本語版）。選択肢を 5 段階（「1. まったくない」0 点、「2. 少しだけ」1 点、「3. とときどき」2 点、「4. たいてい」3 点、「5. いつも」4 点）とし、その合計得点が 9 点以上の場合には、気分・不安障害の可能性が高いとされている。

K6 の得点を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人の割合は 83.8% となっており、9 点以上となった人の割合は 16.2% となっている。国の調査結果（自殺対策意識調査 H20.2）と比較すると、9 点以上の割合が、国調査 11.3% よりやや高い。また、年齢別でみると、9 点以上となった人の割合は、20 歳代で 25.5% と最も高く、次いで 30 歳代、50 歳代で 17.6% となっている。

健康状態との関係を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人では、「健康である」が 24.9%、「どちらかといえば健康である」が 57.2% で、合すると 82.1% となるが、9 点以上では「健康である」「どちらかといえば健康である」を合すると 49.0% と低くなり、一方、「どちらかといえば健康でない」と答えた人の割合が 26.6% と高くなっている。

休養状態との関係を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人では、「休養は十分である」が 26.1%、「休養はまああるほうである」が 47.1% で、合すると 73.2% となるが、9 点以上では「休養は十分である」「休養はまああるほうである」を合すると 51.1% と低くなり、一方、「休養は不足しがちである」と答えた人の割合が 25.9% と高くなっている。

ストレス状態との関係を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人では、「ストレスが大いにある」が 11.0%、「ストレスが多少ある」が 48.8% で、合すると 59.8% となるが、9 点以上となった人では「ストレスが大いにある」「ストレスが多少ある」を合すると 91.7% と高くなっている。

ここ 1 か月で、ストレスを感じたことのある人は、65.0%（「大いにある」16.9% + 「多少ある」48.1% 以下同じ）と高くなっている。一方、ストレスを感じたことがない人は 35.1%（「あまりない」24.4% + 「まったくない」10.7% 以下同じ）となっている。性・年齢別でみると、ストレスを感じたことが「大いにある」と答えた人の割合は、男性では 20 歳代で 28.6%、30 歳代で 27.8% と高く、女性では 20 歳代で 31.1% と高い。前回調査と比較をすると、ストレスを感じたことのある人の割合が、前回 67.5%（H16）から 65.0% と減少している。

ストレスの内容については、「仕事上のこと」が 55.1% と最も高く、以下「収入・家計・借金」が 23.6%、「自分の健康・病気」が 21.8%、「生きがい、将来のこと」が 20.9%、「家族との人間関係」が 20.4%、「家族の健康・病気」が 18.7% の順となっている。性別にみると、男性では、「仕事上のこと」が 65.7% と最も高く、次いで、「収入・家計・借金」「生

きがい、将来のこと」が 24.2%となっている。女性では、「仕事のこと」が 46.0%と最も高く、次いで、「家族との人間関係」が 25.2%、「収入・家計・借金」が 23.1%となっている。

ストレス内容を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人では、「仕事上のこと」が 23.4%と最も高く、次いで「収入・家計・借金」が 9.2%となっている。9 点以上となった人では、「仕事のこと」が 16.5%と最も高く、次いで「生きがい、将来のこと」が 12.6%、「自分の健康・病気」が 11.5%となっている。9 点未満と 9 点以上を比較すると、9 点以上では「生きがい、将来のこと」「自分の健康・病気」と答えた人の割合が高くなっている。

年齢別にみると、9 点未満では、20 歳代から 60 歳代までのストレス内容として、「仕事のこと」と答えた人の割合が最も高く、70 歳代では、「自分の健康・病気」と答えた人の割合が最も高い。

9 点以上では、20 歳代から 50 歳代までのストレス内容として、「仕事のこと」と答えた人の割合が最も高くなっており、次いでストレス内容の高いものとして、20 歳代では「生きがい、将来のこと」「家族以外の人との人間関係」が 13.6%となっている。30 歳代では「家族との人間関係」が 12.2%、「家族以外の人との人間関係」が 10.0%となっている。40 歳代では「家族との人間関係」が 15.0%、「自分の健康・病気」が 10.0%となっている。50 歳代では、「生きがい、将来のこと」が 12.4%、「家族の健康・病気」「収入・家計・借金」が 11.2%となっている。60 歳代では、「自分の健康・病気」が 18.4%と最も高く、次いで「収入・家計・借金」が 14.5%、「生きがい、将来のこと」が 13.2%となっている。70 歳代では、「生きがい、将来のこと」「自分の健康・病気」が 26.3%と最も高くなっている。

ストレス内容の数と 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人では、「2 個」が 29.0%と最も高く、次いで「1 個」が 28.7%、「3 個」が 16.1%となっている。9 点以上となった人では、「2 個」が 22.4%と最も高く、次いで「3 個」が 20.3%、「4 個」が 18.9%と複数のストレス内容を抱えている人が多い。

ストレスの解消の方法については、「人としゃべったり話を聞いてもらう」と答えた人の割合が 43.9%と最も高く、次いで「テレビを見たりラジオを聞いたりする」が 33.8%、「のんびりとする時間をとる」が 30.2%、「休養や睡眠を充分とるようにしている」が 28.7%、「寝てしまう」が 23.0%の順となっている。性別にみると、男性では、「テレビを見たりラジオを聞いたりする」が 32.7%、「休養や睡眠を充分とるようにしている」が 30.7%が高く、女性では「人としゃべったり話を聞いてもらう」が 61.1%、「買い物・ショッピング」が 32.5%と高い。また、男性では「酒を飲む」と答えた人の割合が女性より高く、女性では「買い物・ショッピング」と答えた人の割合が高くなっている。

悩みやストレスの相談先については、「家族に相談している」と答えた人の割合が 59.1%と最も高く、次いで「友人に相談している」が 55.6%、「相談したいが誰にも相談できないでいる」が 9.0%となっている。

職場での「こころの健康づくり」に関する取り組みの有無については、「行われていない」

と答えた人の割合が 41.8%と最も高く、次いで「定期健康診断での問診の実施」が 24.2%、「わからない」が 18.2%となっている。

6 たばこ（喫煙習慣）

たばこを吸っている人の割合は、男性が 33.4%、女性が 10.5%となっている。性・年齢別で見ると、喫煙する人の割合は、男性では 40 歳代で 50.0%、次いで 30 歳代で 43.1%となっている。一方、50 歳代以上では「以前は吸っていたがやめた」と答える人の割合が高くなっている。女性では、喫煙する人の割合が 30 歳代で 17.1%と高く、次いで 50 歳代で 14.6%となっている。前回調査と比較すると、喫煙者の割合では、男性が前回 46.1%（H16）から 33.4%と減少している。女性では、前回 10.2%（H16）から 10.5%に微増となっている。

現在、喫煙している人の吸い始めた年齢については、「20～29 歳」が 64.9%と最も高く、次いで「20 歳未満」26.6%となっている。また、1 日当たりの平均喫煙本数では、「11～20 本」が 58.0%と最も高く、次いで「1～10 本」が 31.4%、「21～30 本」が 6.4%の順となっている。前回調査と比較すると、男女とも「1～10 本」「11～20 本」と答えた人の割合が増加し、「21 本以上」が減少している。

「以前は吸っていたが、やめた」と答えた人の吸い始めた年齢については、「20～29 歳」が 53.6%と最も高く、次いで「20 歳未満」が 36.5%となっている。また、吸わなくなっからの期間については、「5 年未満」の人の割合が 31.8%と最も高く、「20 年以上」が 30.7%、「5～9 年」が 18.8%となっている。前回調査と比較すると、「5 年未満」「5～9 年」と答えた人の割合が前回 39.6%（H16）から 50.6%と増加している。

喫煙者の今後の節煙・禁煙への意向については、「本数を減らしたい」と答えた人の割合が 30.3%、「やめたい」と答えた人の割合が 31.4%となっており、節煙、禁煙をしたいと思っている人の割合は 61.7%となっている。一方、「特に考えていない」と答えた人の割合は 35.1%となっている。前回調査と比較すると、「やめたい」と答えた人の割合が、前回 22.5%（H16）から 31.4%と増加しており、男女とも「やめたい」と答えた人の割合が増加している。

他人の喫煙をどのように思っているかについては、迷惑であると感じていると答えた人の割合は 67.0%（「少々迷惑である」36.8% + 「大変迷惑である」27.4% + 「苦しくていたたまれない」2.3% 以下同じ）で、一方、「迷惑でない」と答えた人の割合は 22.8%となっている。性別で見ると、男性では 32.0%、女性では 14.6%となっている。一方、迷惑であると感じている人は男性の 52.7%に対して、女性は 75.3%と高くなっている。

禁煙することがよいと考える場所については、「医療機関（病院・診療所）の待合室」が 83.7%と最も高く、次いで「学校等教育機関」が 66.8%、「公共の施設の窓口やロビー」が 64.1%、「公共交通機関」が 62.8%、「銀行等の窓口やロビー」が 48.2%となっている。性別で見ると、男女とも「医療機関（病院・診療所）の待合室」「学校等教育機関」「公共の施設の窓口やロビー」「公共交通機関」「銀行等の窓口やロビー」と答えた人の割合が高

くなっているが、女性では、「飲食店」「自家用車」と答えた人の割合が男性より高くなっている。前回調査と比較すると、禁煙することがよいと思う場所の割合が前回よりもどの項目においても高くなっている。

たばこの害については、「害があると思う」が 84.6%で最も高く、次いで「多少の害はあるだろうが、たいしたことはないと思う」が 10.0%で、害があると思う人は、全体の 8割以上となっている。また、たばこの害について喫煙者と非喫煙者で比較すると、喫煙者では、73.4%に対し、非喫煙者では、87.6%と高くなっている。

それぞれの疾患に対するたばこの影響については、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と答えた人の割合では、「肺がん」が 80.7%と最も高く、次いで「妊婦への影響（未熟児など）」が 77.3%、「気管支炎」が 59.6%、「心筋梗塞」が 55.9%、「ぜんそく」が 55.4%となっている。また、喫煙者と非喫煙者でそれぞれの疾患に対するたばこの影響について比較すると、非喫煙者の方が健康に与える影響があると答えた人の割合が高くなっている。

勤労者の方（自営業、アルバイト、パート等を含む）に対する職場における喫煙対策の取り組みの状況について、「取り組みがある」と答えた人の割合が 57.7%と高く、次いで「取り組みがない」27.9%となっている。また、「取り組みがある」と答えた人の職場における喫煙対策の取り組み状況については、「喫煙場所がもう設けてある」と答えた人の割合が 74.5%で最も高く、次いで「事業所全体が禁煙である」と答えた人の割合が 32.2%となっている。また、「取り組みがない」と答えた人について、取り組む必要性を感じている人は、37.6%（「是非、取り組んでほしい」17.7% + 「できれば取り組んでほしい」19.9%）となっている。

7 飲酒

飲酒の頻度では、飲まないと答えた人の割合が、49.5%（「ほとんど飲まない」46.3% + 「以前は飲んでしたがやめた」3.2%）、「毎日」飲む人が 17.9%、次いで「月に 1～2回」が 10.4%、「週 1～2回」が 10.3%となっている。性別でみると、「毎日」飲むと答えた人の割合は、男性で 29.8%、女性で 7.3%となっている。前回調査と比較すると、飲まないと答えた人の割合が前回 46.5%（H16）から 49.5%と増加している。

月 1 回以上は飲酒する人の 1 日あたりの飲酒量では、清酒換算で「1 合未満」と答えた人の割合が 46.7%と最も高く、次いで「1 合以上 2 合未満」が 32.8%、「2 合以上 3 合未満」が 13.7%となっている。前回調査とほぼ同様である。

1 回の飲酒量が適正範囲だと「思う」と答えた人の割合が 73.3%、「思わない」と答えた人の割合が 16.6%となっている。前回調査と比較すると適正範囲だと「思う」と答えた人の割合が、前回 46.7%（H16）から 73.3%と増加している。また、適正飲酒量の意識について 1 回の適正飲酒量との関係でみると、「1 合未満」と答えた人では、「思う」と答えた人の割合が 90.9%と高く、「3 合以上 4 合未満」「4 合以上」と答えた人では、「思わない」と答えた人の割合が高くなっている。

8 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・がん検診について

メタボリックシンドロームの認知度については、「内容を知っている」と答えた人の割合が71.5%、「言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない」と答えた人の割合が、25.9%となっている。性・年齢別でみると、男性では、他の年代よりも40～50歳代の認知度の割合が最も高く、20歳代の認知度が低い。女性では、40歳代の認知度の割合が最も高く、70歳代の認知度が低い。

特定健診(メタボ健診)の受診の有無については、「あり」と答えた人の割合が、51.8%となっている。性別でみると、受診したことがある人の割合は、男性が50.8%、女性が52.6%となっている。性・年齢別にみると、男性では40～50歳代が60%以上、女性では40～60歳代が50%以上と他の年代より高くなっている。

特定健診(メタボ健診)の受診の有無について、「なし」と答えた人の受けなかった理由については、「健康なので、受ける必要がないから」と答えた人の割合が39.8%と最も高く、次いで「定期的に通院しているため、医師からすすめられたら来ようと思っている」が26.1%、「受けるのが面倒、時間がないから」が17.6%となっている。

医療機関や健診でメタボリックシンドロームと言われたことの有無については、「ある」と答えた人の割合が15.3%、「なし」と答えた人の割合が84.7%となっている。「ある」と言われた人について、性・年齢別にみると、男性では40歳代が34.7%と最も高く、30歳以上では20%以上となっている。また女性では、60歳以上で10%程度となっている。

がん検診の受診について、「ある」と答えた人の割合が46.5%となっている。性別でみると、受診したことがある人の割合は、男性は36.8%、女性は55.2%と高くなっている。性・年齢別でみると、男性の20～30歳代、女性の20歳代のがん検診の受診の割合が低い。

一方、がん検診を受けなかった理由については、「健康なので、受ける必要がないから」が37.6%と最も高く、次いで「受けるのが面倒、時間がないから」が24.6%、「特に理由がない、わからない」が23.1%となっている。性別でみると、男性では「勤め先でがん検診の実施がないから」「検診の案内がなかったから」が女性より高くなっており、女性では「定期的に通院しているため、医師からすすめられたら受けようと思っている」「何か見つかりかると怖いから」が男性より高くなっている。

9 糖尿病

糖尿病の認知度については、「よく知っている」と答えた人の割合が32.5%、「だいたい知っている」と答えた人の割合が、56.5%となっており、合わせて約9割の人が知っている。また、男女で大きな差はない。年齢別では、年齢が高くなるとともに、糖尿病について知っている人の割合が高くなっている。

医療機関や検診で、「糖尿病と言われたことがある」と答えた人の割合は10.7%、「糖尿病と言われたことがない」と答えた人の割合は89.1%となっている。性・年齢別にみると、「ある」と言われた人の割合は、年齢が高くなるほど増加となっており、男性では60歳以上で、女性では70歳以上で20%以上の人が糖尿病と言われたことがある。

糖尿病の予防や治療に関する情報の入手先については、「テレビ・ラジオ」と答えた人の割合が 54.6%と最も高く、次いで「雑誌・本」が 29.4%、「新聞」が 25.6%、「友人・知人」が 21.3%、「健診・人間ドックなど」が 20.7%となっている。性別にみると、男性では「健診・人間ドックなど」「病院・かかりつけ医」が女性より高く、女性では「友人・知人」「家族」が男性より高くなっている。

糖尿病に関する知識については、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」の正答率（「正しい」と答えた人の割合 以下同じ）が 89.9%と最も高く、次いで「糖尿病になっても自覚症状がないことが多い」が 64.9%、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」が 58.5%、「糖尿病の人には血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い」が 50.3%となっており、いずれも正答率が 5 割を超えている。前回調査とほぼ同様となっている。

糖尿病等についてもっと知りたいと思う情報については、「病気や合併症について」と答えた人の割合が 57.1%と最も高く、次いで「食事療法について」が 41.3%、「最新の治療について」が 30.6%、「運動療法について」が 23.8%、「薬の副作用について」が 23.2%となっている。糖尿病等についてもっと知りたい情報については、いずれの項目においても、前回調査に比べ高くなっている。

10 歯について

自分の歯の数については、「24 本以上」と答えた人の割合が 51.1%と最も高く、次いで「1～19 本」が 23.9%、「20～23 本」が 21.5%となっている。性・年齢別にみると、男女とも 50 歳以上になると 24 本以上の割合が 50%以下となっており、70 歳以上では 10%以下となっている。

歯科健診の受診の有無について、「ある」と答えた人の割合が 37.4%、一方、「なし」と答えた人の割合は 62.5%と高くなっており、男女で大きな差はない。

歯石の除去や歯面の清掃の有無については、「受けた」と答えた人の割合は 33.8%、一方、「なし」と答えた人の割合は 65.8%となっており、男女で大きな差はない。

歯みがきの個人指導の有無について、「受けた」と答えた人の割合は 27.0%、一方、「なし」と答えた人の割合は 72.7%となっており、男女で大きな差はない。

使用している歯間部清掃用器具について、「歯間ブラシ」と答えた人の割合が 39.0%と最も高く、次いで「口の汚れや臭いを取る洗う口液（うがい液）」が 31.4%、「デンタルフロス・糸（付き）ようじ」が 24.0%となっている。性別にみると、歯間部清掃用具を使用している割合は男性より女性の方が高い。

11 行政への要望

行政に期待することとして、施設・設備面に対する要望について、「運動・レクリエーション施設などの健康増進施設の整備」と答えた人の割合が 21.8%と最も高く、次いで「病

院の整備」が15.5%、「相談できる身近な医療機関の充実」が12.9%となっている。性・年齢別にみると、男性では20～50歳代で「運動・レクリエーション施設などの健康増進施設の整備」への要望が高く、女性では、40歳代で「病院の整備」、70歳以上で「相談できる身近な医療機関の充実」への要望が高くなっている。前回調査と比較すると、「病院の整備」と答えた人は、前回20.6%（H16）から21.8%と高くなっており、「相談できる身近な医療機関の充実」と答えた人は前回24.9%（H16）から12.9%と低くなっている。

行政へのその他の要望としては、「健康診断の充実」と答えた人の割合が31.7%と最も高く、次いで「健康づくりに関する正確な情報の提供」が14.2%、「民間サービスの質や価格に対する適切な指導」が8.5%となっている。前回調査と比較すると、「健康診断の充実」と答えた人は、前回27.2%（H16）から31.7%と高くなっており、「健康づくりに関する正確な情報の提供」と答えた人は前回18.6%（H16）から14.2%と低くなっている。

健康づくりについて知りたいこととして、「栄養や食生活について」と答えた人の割合が42.5%で最も高く、次いで「糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について」が31.4%、「精神的ストレスやこころの健康について」が28.6%となっている。性別で見ると、男性では「栄養や食生活について」が38.0%と最も高く、次いで「糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について」が37.3%、「運動について」が29.1%となっている。女性では、「栄養や食生活について」が46.6%と最も高く、次いで「精神的ストレスやこころの健康について」が31.5%、「運動について」が27.7%となっている。

12 身体状況

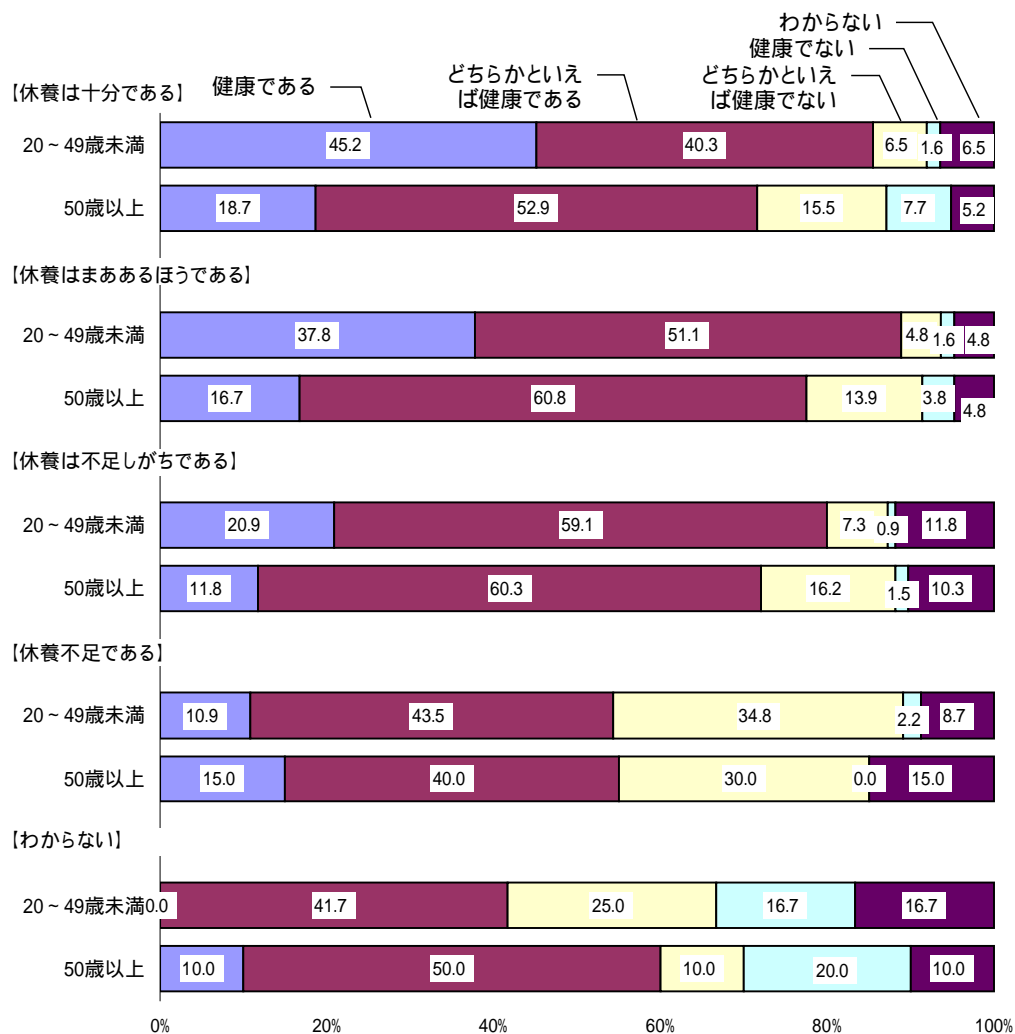
BMIによる肥満傾向（BMI25以上）の割合は、男性では、30歳以上で20%以上となっており、特に30歳代で34.7%と最も高く、次いで、60歳代で31.1%、40歳代で30.6%となっている。一方、やせ傾向（BMI18.5未満）の割合は、男性では、20歳代が20.4%と高く、女性では、20歳代で18.0%、30歳代で15.8%となっている。前回調査よりも、男性では肥満傾向の割合が、前回21.1%（H16）から27.9%、女性ではやせの割合が前回7.1%（H16）から12.1%と高くなっている。

自分の健康状態については、「健康である」と答えた人の割合が 23.0%、「どちらかといえば健康である」と答えた人の割合が 53.7%で、合わせると 76.7%の人が健康と感じている。一方、16.2%（「どちらかといえば健康でない」12.6% + 「健康でない」3.6% 以下同じ）の人が健康でないと答えている。

性・年齢別にみると、健康でないと答えた人の割合は、男性では 40 歳以上で、女性では 60 歳以上でそれぞれ高くなっている。

前回調査と比較すると、「健康である」「どちらかといえば健康である」と答えた人の割合が、前回 72.8%（H16）から 76.7%と増加している。

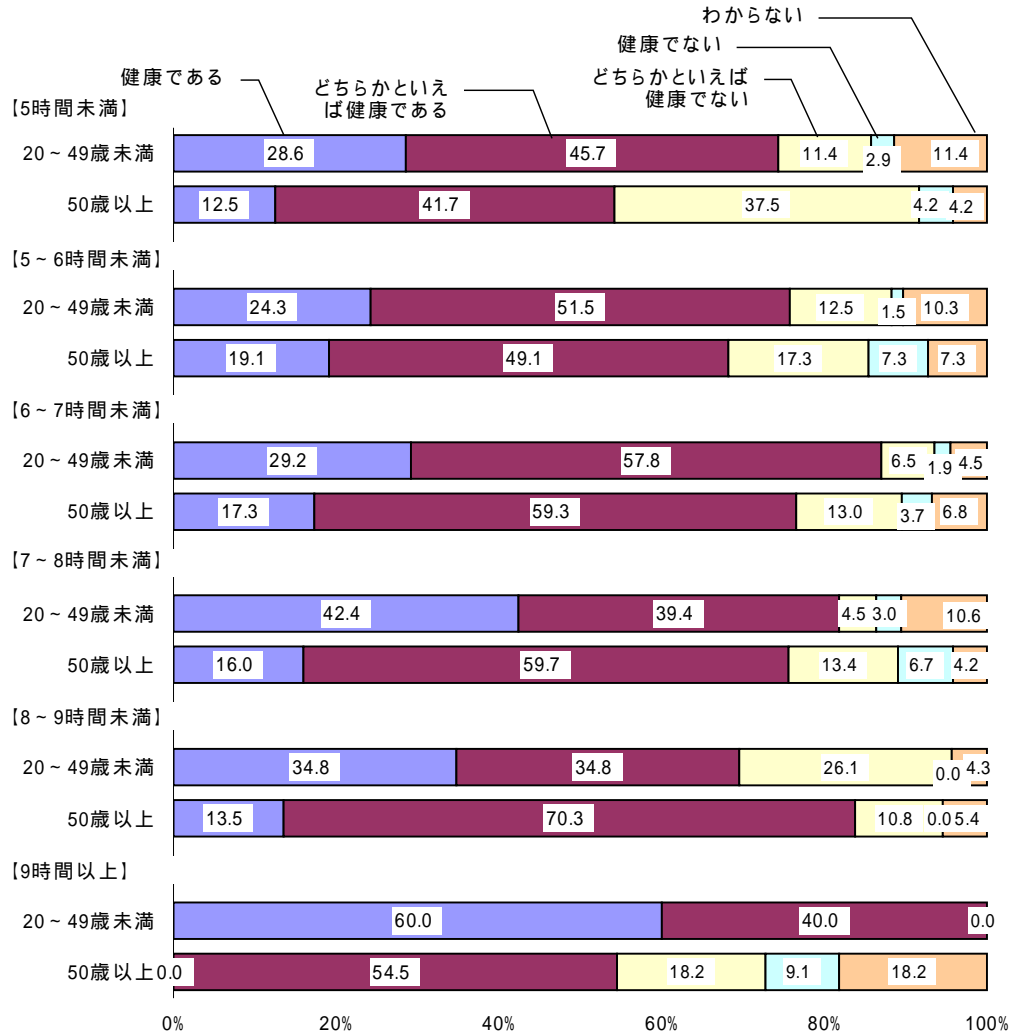
図表 1 2 休養の充足度から見た健康状態



健康状態	区分	休養の充足度					
		健康である	どちらかといえば健康である	どちらかといえば健康でない	健康でない	わからない	
健康状態	休養は十分である	20~49歳未満	45.2	40.3	6.5	1.6	6.5
		50歳以上	18.7	52.9	15.5	7.7	5.2
	休養はまああるほうである	20~49歳未満	37.8	51.1	4.8	1.6	4.8
		50歳以上	16.7	60.8	13.9	3.8	4.8
	休養は不足しがちである	20~49歳未満	20.9	59.1	7.3	0.9	11.8
		50歳以上	11.8	60.3	16.2	1.5	10.3
	休養不足である	20~49歳未満	10.9	43.5	34.8	2.2	8.7
		50歳以上	15.0	40.0	30.0	0.0	15.0
	わからない	20~49歳未満	0.0	41.7	25.0	16.7	16.7
		50歳以上	10.0	50.0	10.0	20.0	10.0
その他	20~49歳未満	0	0	0	0	100	
	50歳以上	0	0	0	100	0	

休養の充足度について、健康状態との関係でみると、休養が不足している人では「どちらかといえば健康でない」の割合が高くなっている。

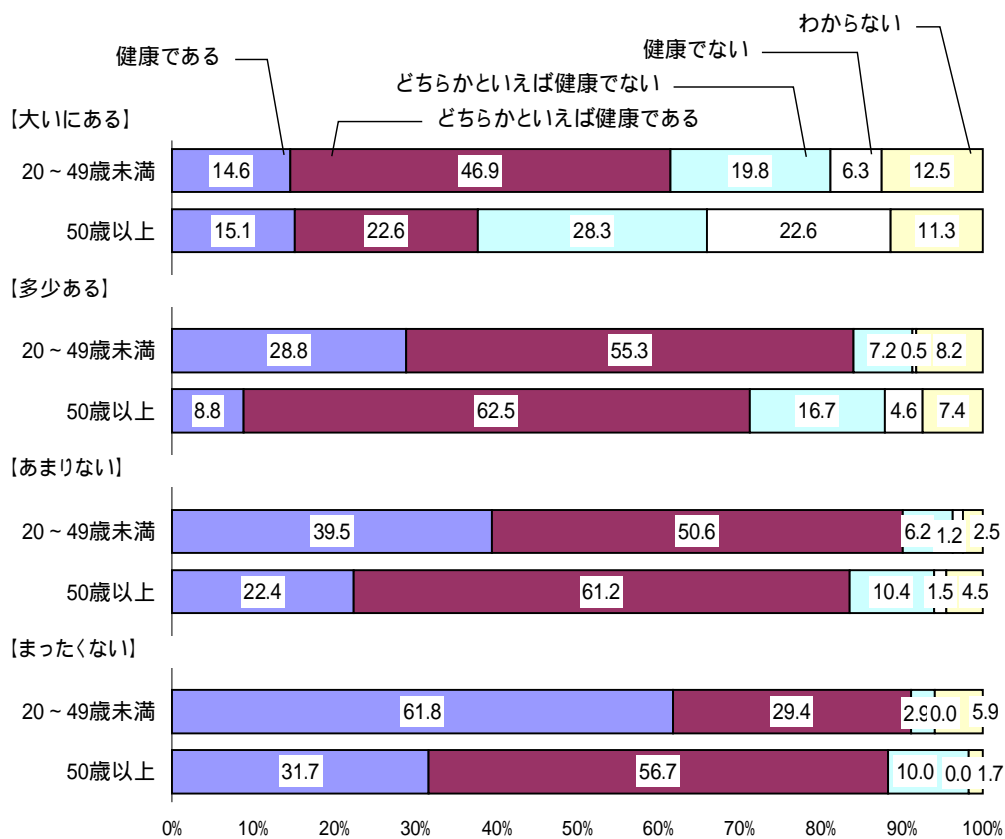
図表 1 3 睡眠時間から見た健康状態



区分			健康状態				
			健康である	どちらかといえば健康である	どちらかといえば健康でない	健康でない	わからない
睡眠時間	5時間未満	20~49歳未満	28.6	45.7	11.4	2.9	11.4
		50歳以上	12.5	41.7	37.5	4.2	4.2
	5~6時間未満	20~49歳未満	24.3	51.5	12.5	1.5	10.3
		50歳以上	19.1	49.1	17.3	7.3	7.3
	6~7時間未満	20~49歳未満	29.2	57.8	6.5	1.9	4.5
		50歳以上	17.3	59.3	13.0	3.7	6.8
	7~8時間未満	20~49歳未満	42.4	39.4	4.5	3.0	10.6
		50歳以上	16.0	59.7	13.4	6.7	4.2
	8~9時間未満	20~49歳未満	34.8	34.8	26.1	0.0	4.3
		50歳以上	13.5	70.3	10.8	0.0	5.4
	9時間以上	20~49歳未満	60.0	40.0	0.0	0.0	0.0
		50歳以上	0.0	54.5	18.2	9.1	18.2

睡眠時間について、健康状態との関係でみると、50歳以上の人では、睡眠時間が短いほど、「どちらかといえば健康でない」の割合が高くなっている。

図表 1 4 ストレス状態から見た健康状態



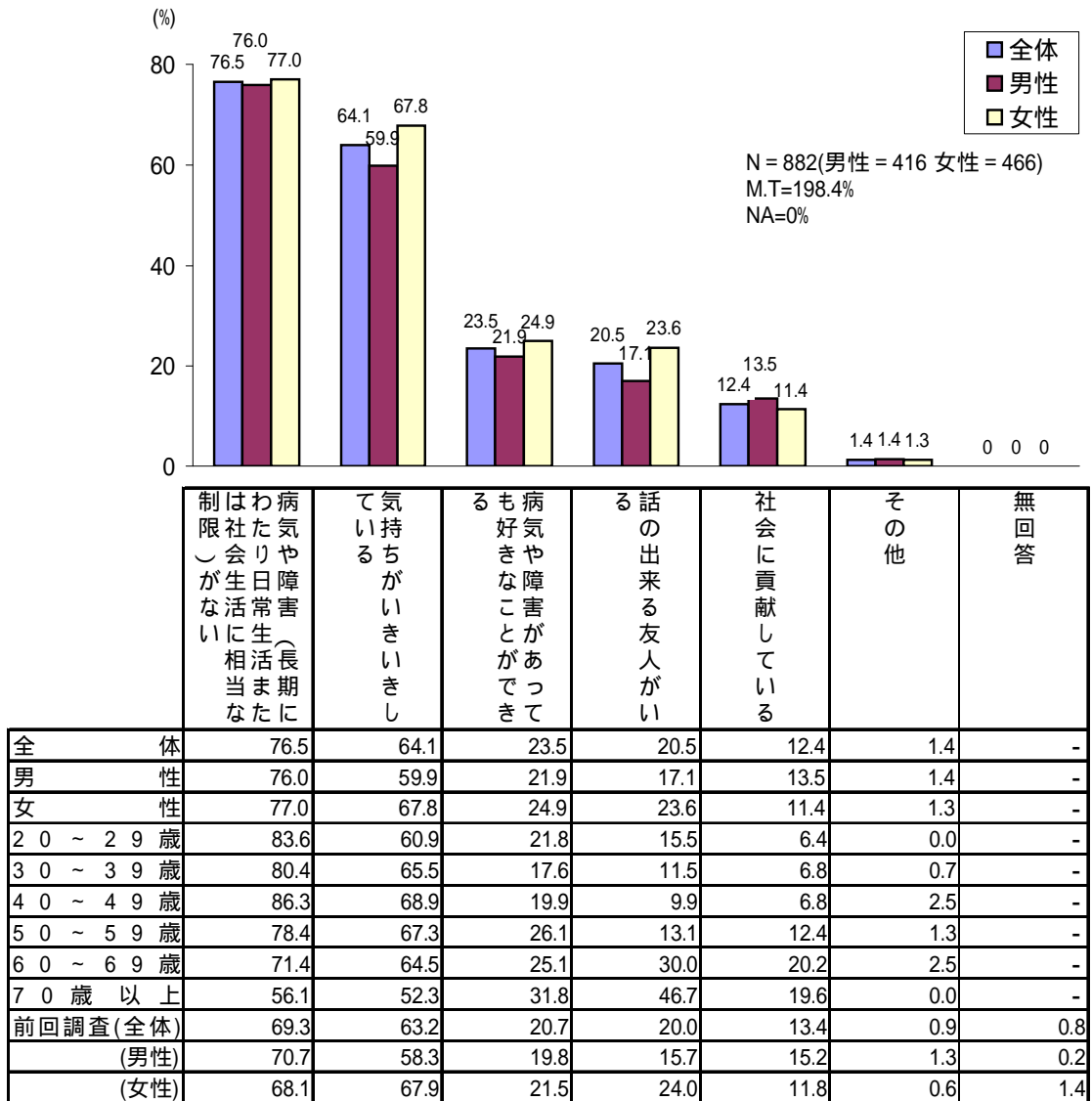
区分		健康状態					
		健康である	どちらかといえば健康である	どちらかといえば健康でない	健康でない	わからない	
ストレス状態	大いにある	20~49歳未満	14.6	46.9	19.8	6.3	12.5
		50歳以上	15.1	22.6	28.3	22.6	11.3
	多少ある	20~49歳未満	28.8	55.3	7.2	0.5	8.2
		50歳以上	8.8	62.5	16.7	4.6	7.4
	あまりない	20~49歳未満	39.5	50.6	6.2	1.2	2.5
		50歳以上	22.4	61.2	10.4	1.5	4.5
	まったくない	20~49歳未満	61.8	29.4	2.9	0.0	5.9
		50歳以上	31.7	56.7	10.0	0.0	1.7

ストレス状態について、健康状態との関係でみると、ストレスが少ないほうが「健康である」「どちらかといえば健康である」が高くなっている。

また、50歳以上の人で「ストレスが大いにある」と答えた人では、「どちらかといえば健康でない」「健康でない」の割合が高くなっている。

問2 あなたは、「健康」ということはどんなことだと思いますか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

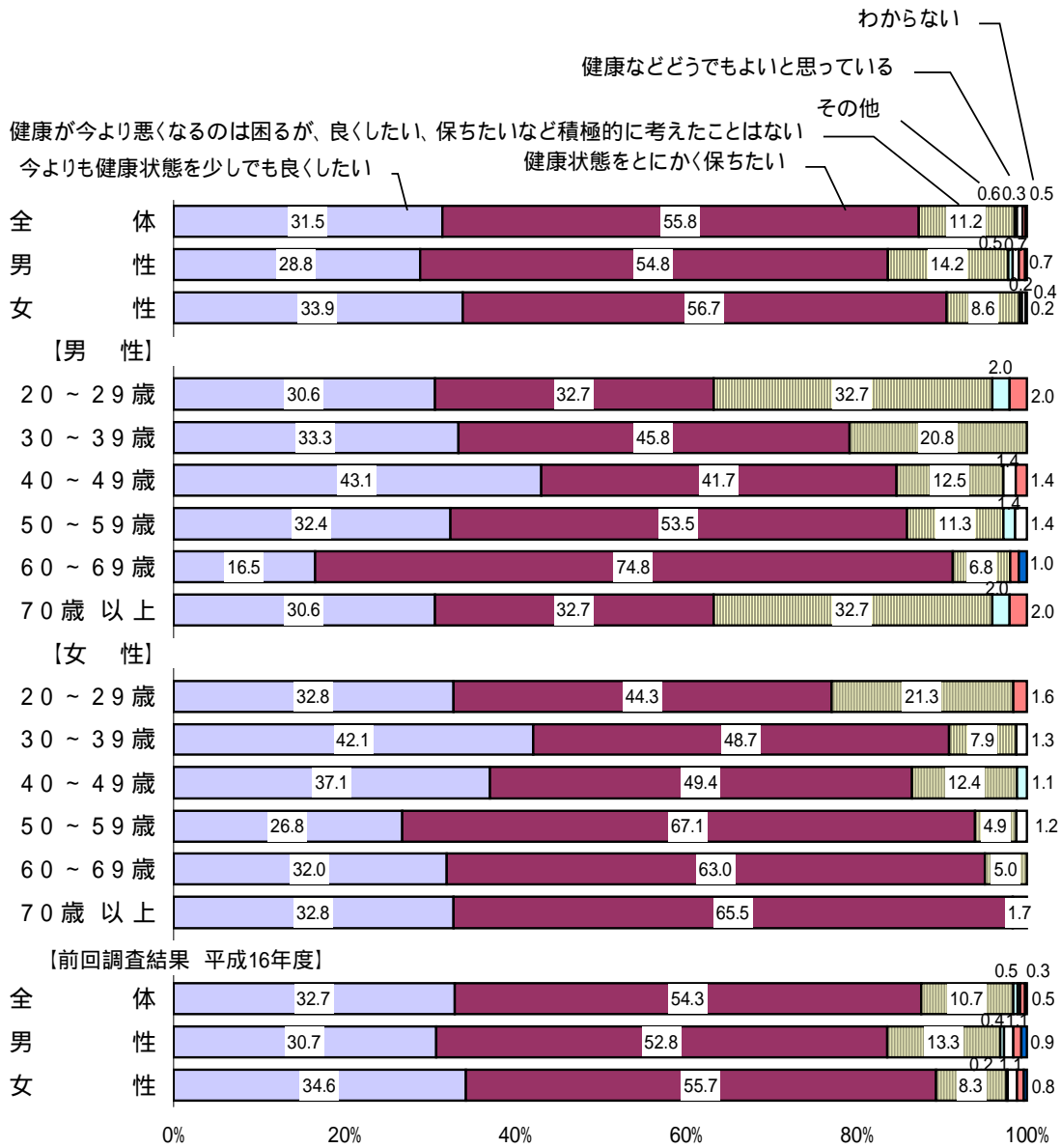
図表2 「健康」についての考え



「健康」ということについては、「病気や障害(長期にわたり日常生活または社会生活に相当な制限)がない」と答えた人の割合が 76.5%と最も高く、次いで「気持ちがいきいきしている」が 64.1%となっている。

問3 あなたは、ご自分の健康についてどのようにしたいと思っていますか。あてはまるものを次の中から 1つ選んで 印をつけてください。

図表3 健康の保持増進に対する意識



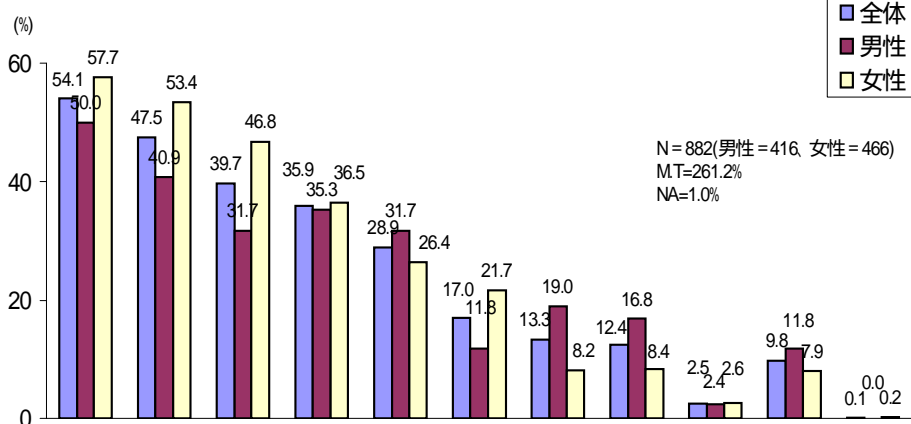
自分の健康については、「今の健康状態をとにかく保ちたい」と答えた人の割合が55.8%と最も高く、次いで「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」が31.5%となっている。また、「健康が今より悪くなるのは困るが、良くしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない」と答えた人の割合は11.2%となっている。

前回調査と比較すると、ほぼ同様の割合となっている。

2 生活習慣

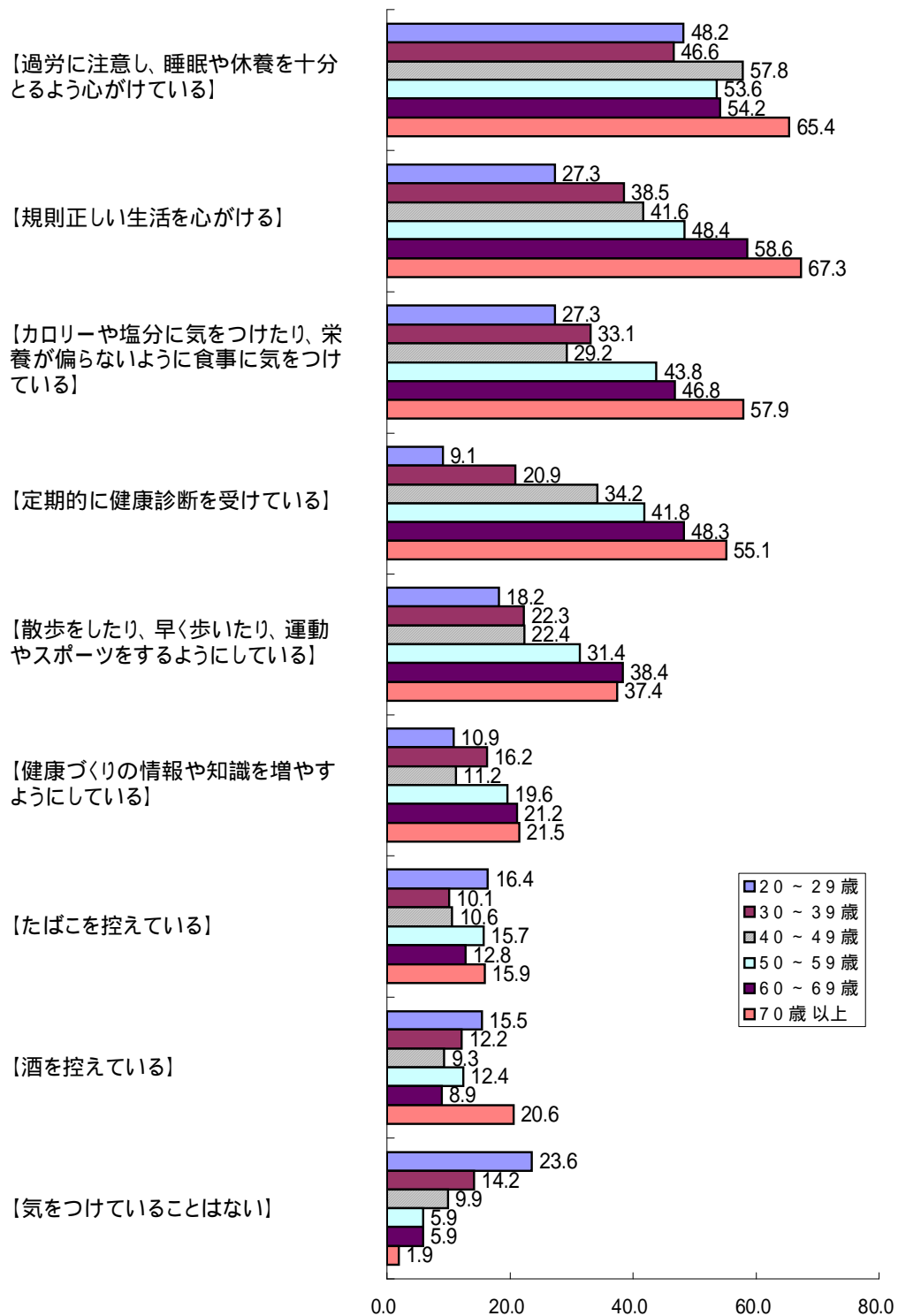
問4 あなたは、日頃から健康の保持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表4-1 健康の維持・増進のために心がけていること



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
全体	54.1	47.5	39.7	35.9	28.9	17.0	13.3	12.4	2.5	9.8	0.1	0.0
男性	50.0	40.9	31.7	35.3	31.7	11.8	19.0	16.8	2.4	11.8	0.0	0.0
女性	57.7	53.4	46.8	36.5	26.4	21.7	8.2	8.4	2.6	7.9	0.2	0.0
男性	20～29歳	44.9	18.4	24.5	14.3	30.6	10.2	28.6	20.4	2.0	18.4	0.0
	30～39歳	40.3	26.4	20.8	11.1	20.8	9.7	13.9	13.9	1.4	22.2	0.0
	40～49歳	55.6	37.5	25.0	33.3	25.0	5.6	12.5	12.5	2.8	15.3	0.0
	50～59歳	56.3	45.1	35.2	42.3	35.2	15.5	21.1	16.9	1.4	4.2	0.0
	60～69歳	48.5	54.4	38.8	50.5	37.9	12.6	18.4	12.6	2.9	7.8	0.0
	70歳以上	55.1	55.1	44.9	53.1	40.8	18.4	24.5	32.7	4.1	4.1	0.0
女性	20～29歳	50.8	34.4	29.5	4.9	8.2	11.5	6.6	11.5	1.6	27.9	0.0
	30～39歳	52.6	50.0	44.7	30.3	23.7	22.4	6.6	10.5	1.3	6.6	0.0
	40～49歳	59.6	44.9	32.6	34.8	20.2	15.7	9.0	6.7	4.5	5.6	1.1
	50～59歳	51.2	51.2	51.2	41.5	28.0	23.2	11.0	8.5	3.7	7.3	0.0
	60～69歳	60.0	63.0	55.0	46.0	39.0	30.0	7.0	5.0	3.0	4.0	0.0
70歳以上	74.1	77.6	69.0	56.9	34.5	24.1	8.6	10.3	0.0	0.0	0.0	
前回調査(全体)	52.0	44.6	37.7	36.6	24.3	15.8	9.2	10.0	1.3	9.1	0.3	0.0
(男性)	50.9	37.8	31.1	38.5	24.8	10.4	13.9	15.4	1.1	12.4	0.7	0.0
(女性)	53.0	51.0	43.9	34.8	23.8	20.7	4.9	4.9	1.4	6.1	0.0	0.0

図表 4-2 健康の維持・増進のために心がけていること(項目別・年齢別)



健康の維持・増進のために心がけていることについては、「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」と答えた人の割合が 54.1%と最も高く、次いで「規則正しい生活を心がける」が 47.5%、「カロリーや塩分に気をつけたり、栄養が偏らないように食事に気をつけている」が 39.7%となっている。

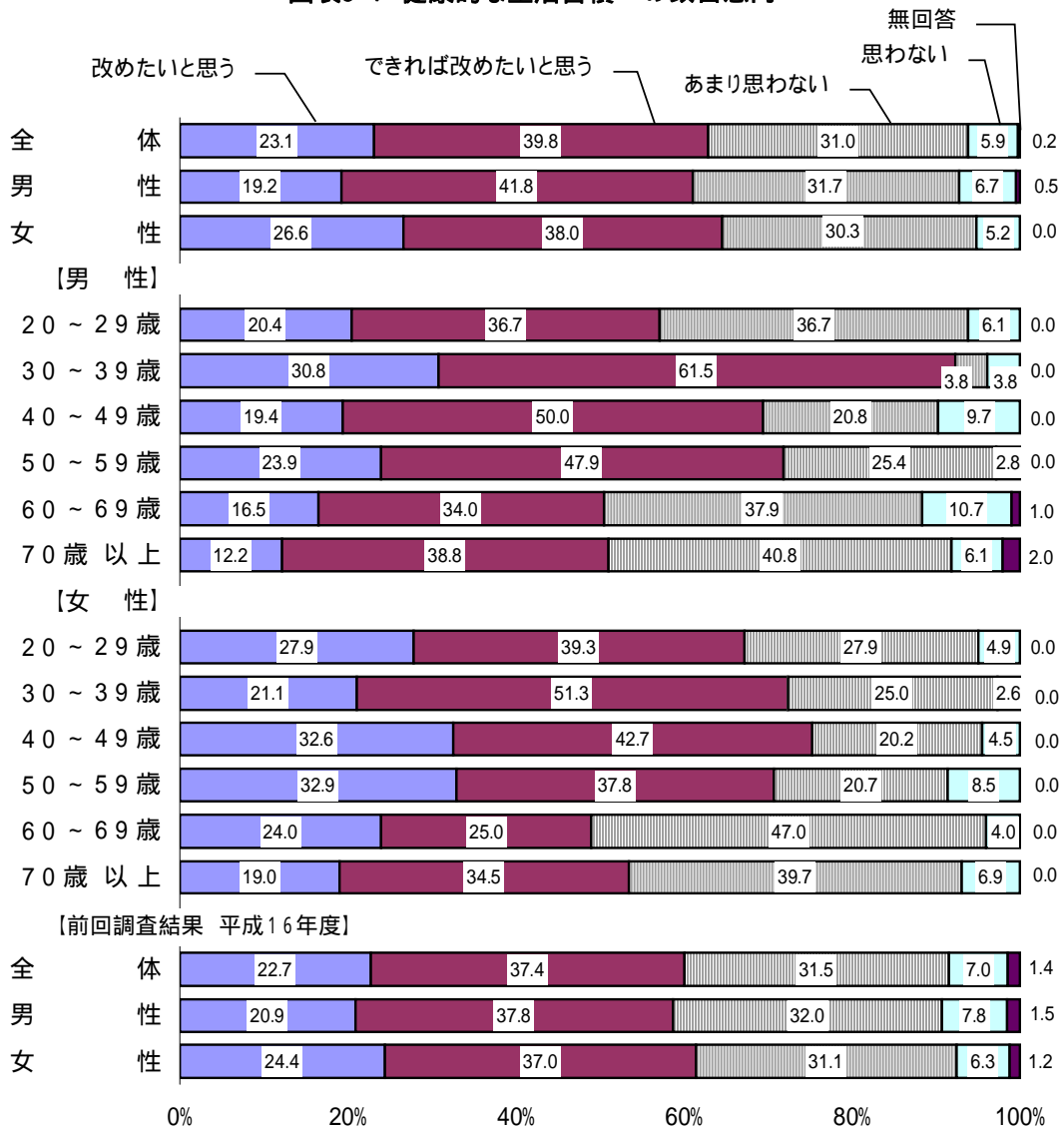
性別で見ると、男女とも「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」と答えた人の割合が最も高く、次いで「規則正しい生活を心がける」となっている。また男性では、「散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている」「たばこを控えている」と答えた人の割合が女性より高い。女性では、「規則正しい生活を心がける」「カロリーや塩分に気をつけたり、栄養が偏らないように食事に気をつけている」と答えた人の割合が男性より高い。

性・年齢別では、どの年代においても、「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるよう心がけている」と答えた人の割合が高くなっている。また男性の 40 歳以上では、「規則正しい生活を心がける」「定期的に健康診断を受けている」と答えた人の割合が 30%以上となっている。女性の 30 歳以上では「規則正しい生活を心がける」「カロリーや塩分に気をつけたり、栄養が偏らないように食事に気をつけている」「定期的に健康診断を受けている」と答えた人の割合が 30%以上となっている。一方、男性の 20~30 歳代、女性の 20 歳代では、他の年代より「気をつけていることはない」と答えた人の割合が高くなっている。

前回調査と比較すると、「散歩をしたり、早く歩いたり、運動やスポーツをするようにしている」と答えた人の割合が、前回 24.3% (H16) から 28.9%、「たばこを控えている」と答えた人の割合が、前回 9.2% (H16) から 13.3%と増加している。

問5 あなたは、現在の生活を健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。次の中から1つ選んで 印をつけてください。

図表5-1 健康的な生活習慣への改善意向



図表 5 - 2 健康保持・増進意識から見た生活習慣への改善の意向

区分		健康的な生活習慣への改善についての意向				
		改めたいと思う	できれば改めたいと思う	あまり思わない	思わない	無回答
健康保持増進等に対する意識	今よりも健康状態を少しでも良くしたい	36.0	43.2	19.1	1.8	0.0
	今の健康状態をとにかく保ちたい	19.1	37.0	35.4	8.1	0.4
	健康が今より悪くなるのは困るが、よくしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない	7.1	44.4	44.4	4.0	0.0
	健康などどうでもよいと思っている	0.0	66.7	0.0	33.3	0.0
	その他	40.0	20.0	20.0	20.0	0.0
	わからない	25.0	25.0	25.0	25.0	0.0
	全体	23.1	39.8	31.0	5.9	0.2
前回調査結果 平成16年度(全体)		22.7	37.4	31.5	7.0	1.4

現在の生活習慣への改善の意向については、「改めたいと思う」と答えた人の割合が62.9%（「思う」23.1% + 「できれば改めたいと思う」39.8% 以下同じ）、一方、「改めたいと思わない」と答えた人の割合が36.9%（「あまり思わない」31.0% + 「思わない」5.9%）となっている。

性・年齢別でみると、改めたいと思う人の割合が男性では30～50歳代で、女性では20～50歳代で高くなっている。

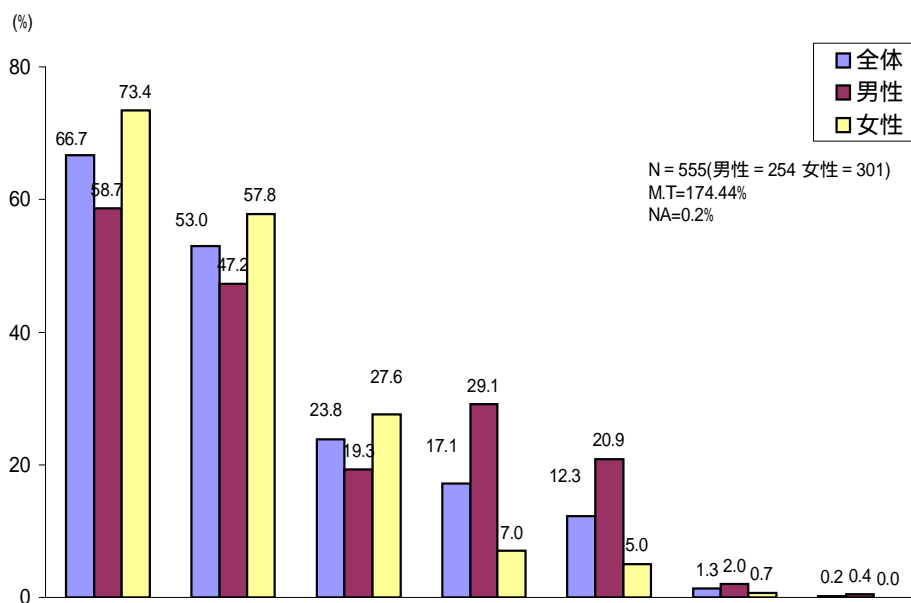
これを先の問3との関係でみると、「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」と答えた人では、「生活習慣を改めたいと思う」と答えた人の割合が高い。

前回調査と比較すると、「改めたい」「できれば改めたいと思う」と答えた人の割合が、前回60.1%（H16）から62.9%と増加している。

(問5で「1.思う」「2.できれば改めたいと思う」と答えた人にお尋ねします。)

問6 それは、どんな生活習慣についてですか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表6 改善したいと思う生活習慣



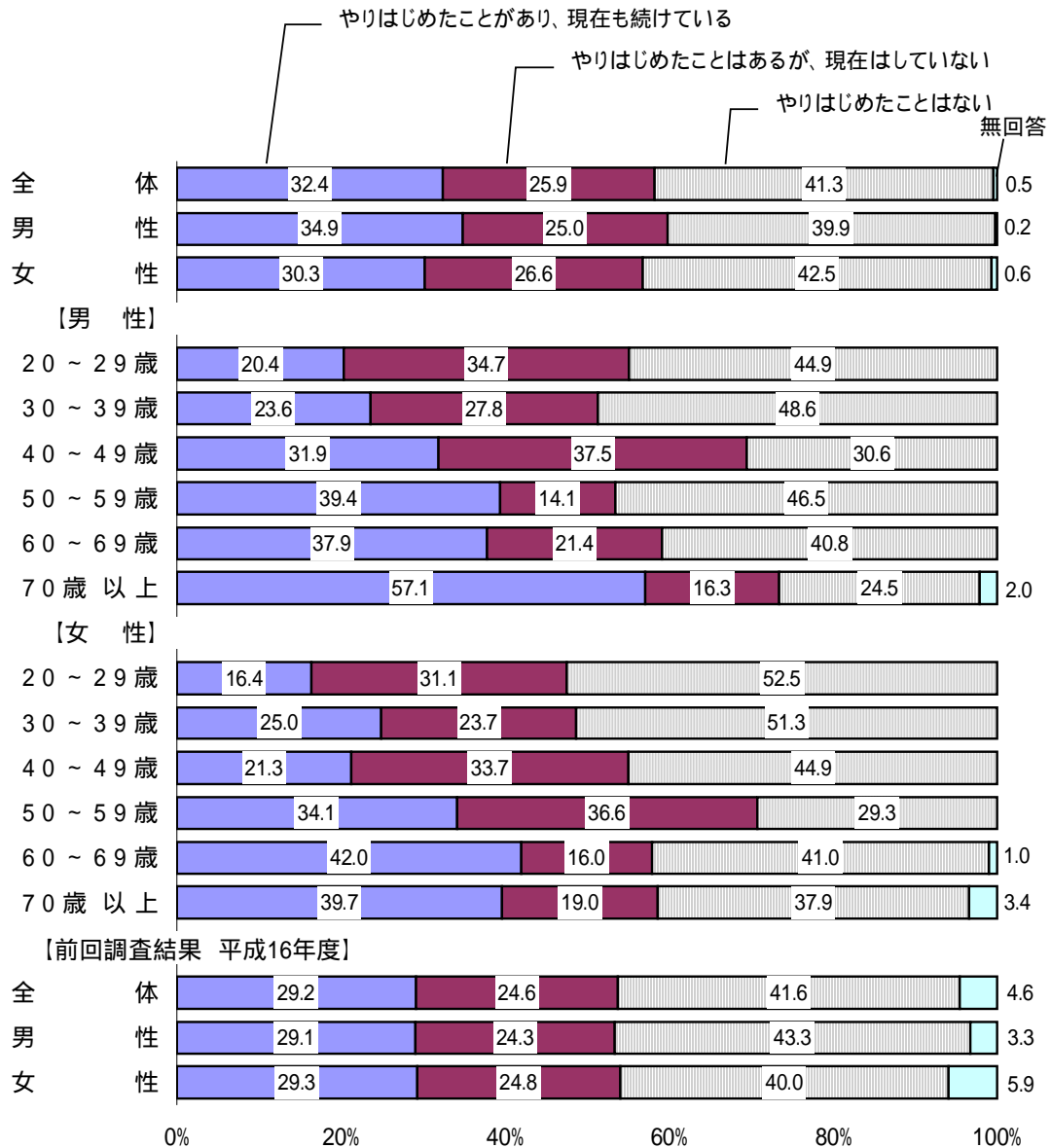
	運動	食生活	休養	喫煙	飲酒	その他	無回答
全 体	66.7	53.0	23.8	17.1	12.3	1.3	0.2
男 性	58.7	47.2	19.3	29.1	20.9	2.0	0.4
女 性	73.4	57.8	27.6	7.0	5.0	0.7	0.0
20～29歳	81.2	62.3	31.9	8.7	2.9	1.4	0.0
30～39歳	69.9	57.3	24.3	15.5	10.7	1.0	0.0
40～49歳	70.9	50.4	17.1	20.5	12.0	0.0	0.0
50～59歳	63.3	43.1	28.4	22.0	14.7	0.9	0.0
60～69歳	56.4	49.5	22.8	19.8	16.8	3.0	0.0
70歳以上	58.9	64.3	19.6	8.9	14.3	1.8	1.8
前回調査(全体)	57.7	58.2	28.5	15.4	11.9	1.4	1.6
(男性)	48.1	47.4	26.3	30.4	22.6	2.2	2.2
(女性)	66.2	67.9	30.5	2.0	2.3	0.7	1.0

問5で、「1.思う」「2.できれば改めたいと思う」と答えた人で、改善したいと思う生活習慣については、「運動」と答えた人の割合が66.7%と最も高く、次に「食生活」が53.0%、「休養」が23.8%となっている。

前回調査と比較すると、「運動」と答えた人の割合が、前回57.7% (H16) から66.7%と増加している。

問7 あなたは、以前の生活を健康的な生活習慣に改めるために、何かをやりはじめたことがありますか。次の中から1つ選んで 印をつけてください。

図表7 生活習慣を改めるための行動の有無

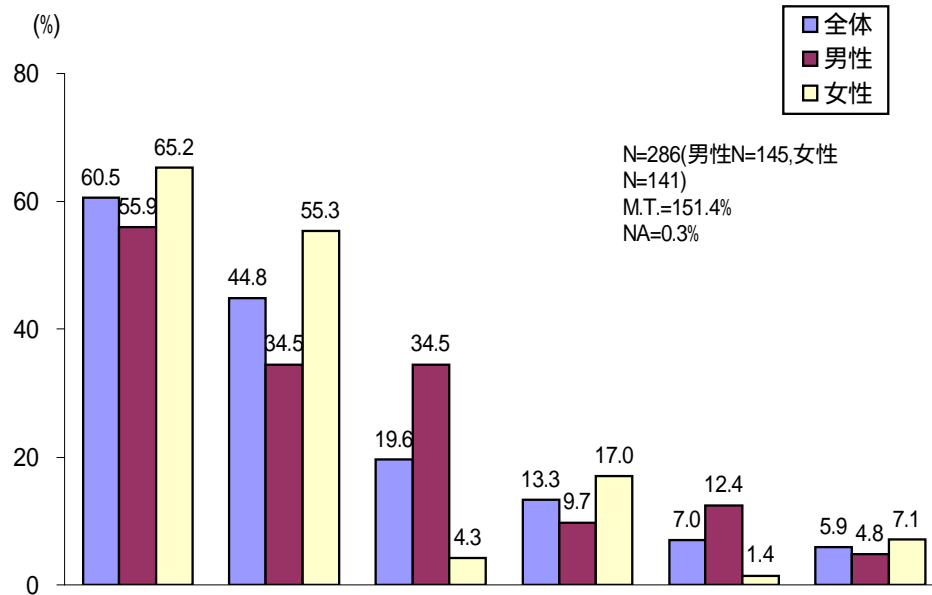


以前の生活習慣を改めるために、やりはじめたことについては、「やりはじめたことが、現在も続けている」と答えた人の割合が32.4%、「やりはじめたことはあるが、現在はしていない」が25.9%となっている。一方、「やりはじめたことはない」と答えた人が41.3%となっている。

(問7で「1. やりはじめたことがあり、現在も続けている」と答えた人にお尋ねします。)

問8 それはどんな生活習慣についてですか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表8 生活習慣を改めるためにやりはじめたこと



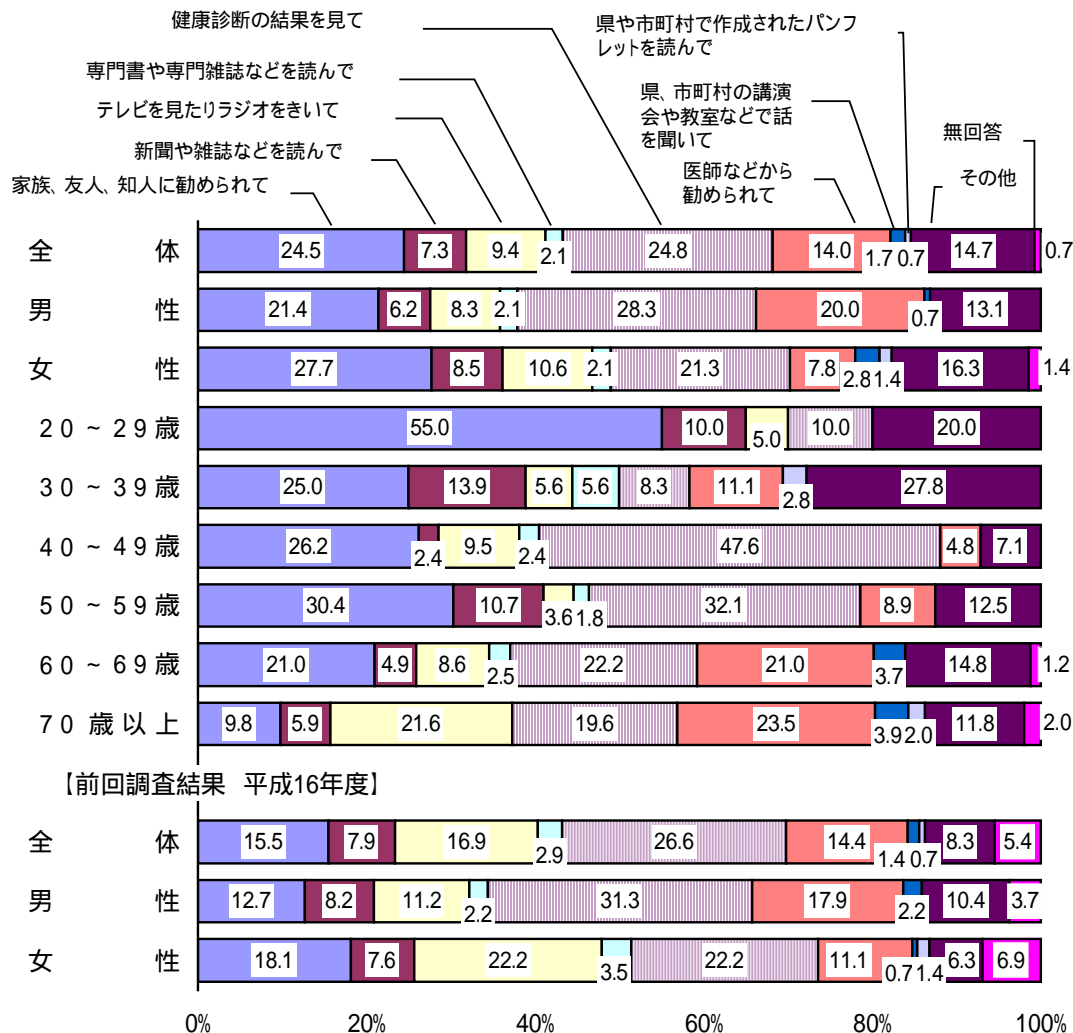
	運動	食生活	喫煙	休養	飲酒	その他
全 体	60.5	44.8	19.6	13.3	7.0	5.9
男 性	55.9	34.5	34.5	9.7	12.4	4.8
女 性	65.2	55.3	4.3	17.0	1.4	7.1
20～29歳	70.0	40.0	10.0	5.0	0.0	5.0
30～39歳	55.6	38.9	11.1	16.7	2.8	5.6
40～49歳	50.0	45.2	31.0	9.5	9.5	2.4
50～59歳	60.7	46.4	21.4	12.5	5.4	7.1
60～69歳	59.3	40.7	22.2	12.3	4.9	8.6
70歳以上	70.6	54.9	13.7	19.6	15.7	3.9
前回調査(全体)	57.6	47.8	14.7	11.2	10.8	4.3
(男性)	55.2	46.3	27.6	9.7	18.7	3.0
(女性)	59.7	49.3	2.8	12.5	3.5	5.6

生活習慣を改めるためにやりはじめたことについては、「運動」と答えた人の割合は60.5%と最も高く、次いで「食生活」が44.8%となっている。

性別にみると、「運動」と答えた人の割合は男女とも高い。また、男性では「喫煙」とあげた人の割合が高くなっている。

問9 生活習慣を改めたきっかけは何ですか。次の中から 1つ選んで 印をつけてください。

図表9 生活習慣を改めたきっかけ



生活習慣を改めることになったきっかけについては、「健康診断の結果を見て」と答えた人の割合が24.8%と最も高く、次いで、「家族や友人に勧められて」が24.5%となっている。

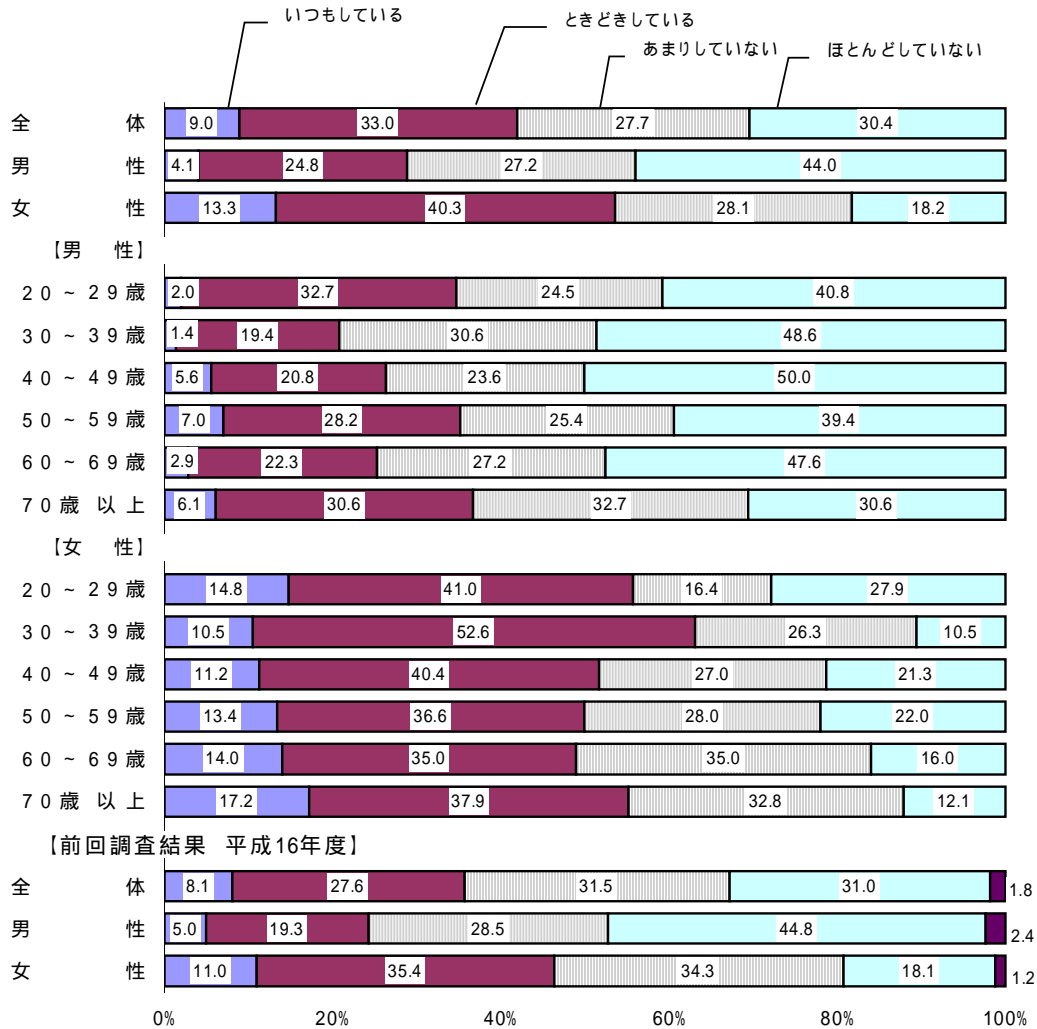
性別にみると、「健康診断の結果を見て」と答えた人の割合は、男性が28.3%と高く、女性では「家族や友人に勧められて」と答えた人の割合が27.7%と高くなっている。

年齢別では「家族や友人に勧められて」と答えた人は、20歳代で55.0%と高く、「健康診断の結果を見て」と答えた人は、40歳代で47.6%、50歳代で32.1%と高くなっている。

3 食習慣

問10 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。次の中から1つ選んで 印をつけてください。

図表10 外食時や食品購入時における栄養成分表示の参考度



外食時や食品購入時において栄養成分の表示を参考にしていると答えた人の割合は、42.0%（「いつもしている」9.0% + 「ときどきしている」33.0%）、一方、「あまりしていない」が27.7%、「ほとんどしていない」は30.4%と合わせて約6割の人が参考にしていない。

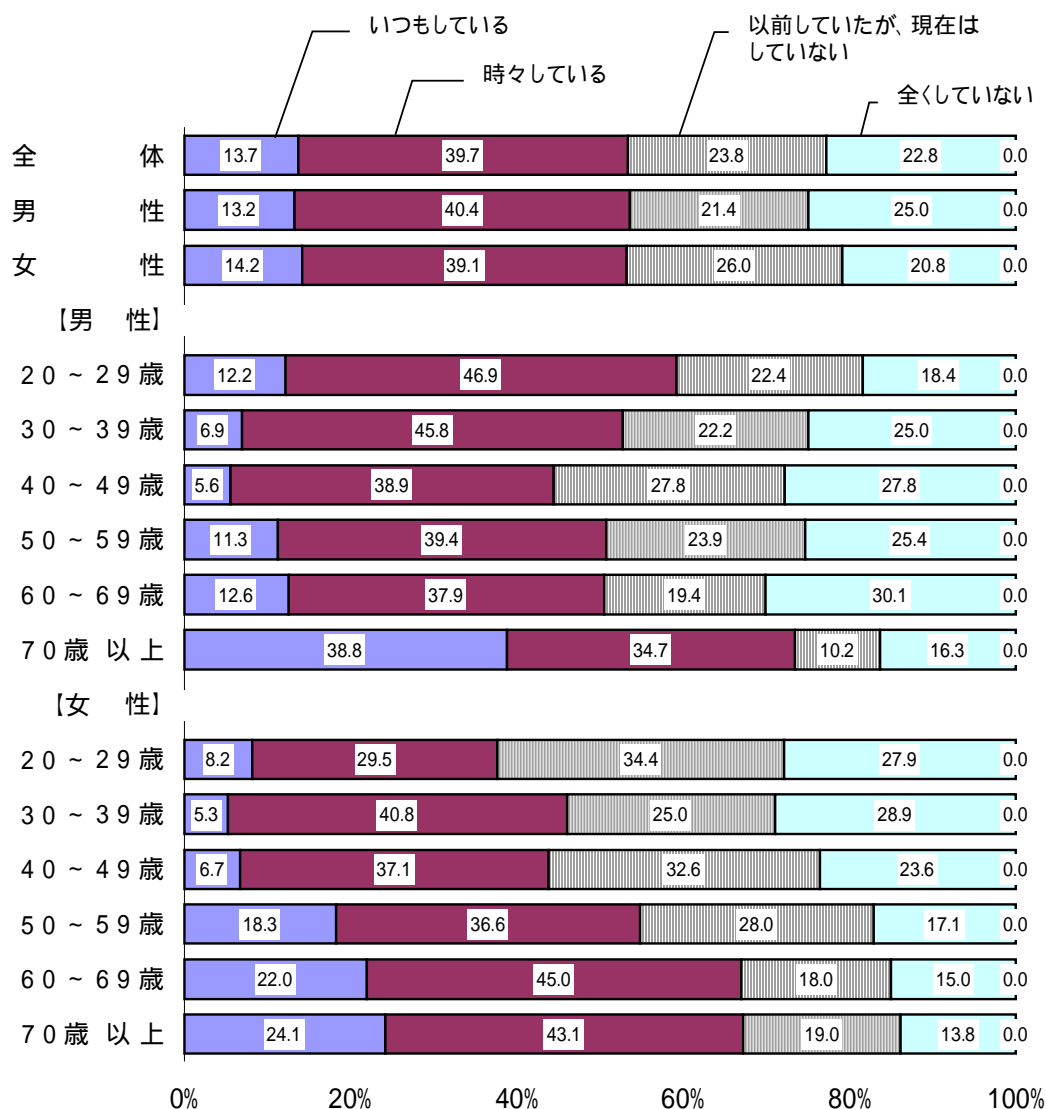
性別にみると、女性では、参考にしている人の割合が53.6%に対し、男性では28.9%と低くなっている。

前回調査と比較すると、「いつもしている」「ときどきしている」と答えた人の割合が、前回35.7%（H16）から42.0%と増加している。

4 運動習慣

問11 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の保持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(ただし、学校等の授業で行っているものは除きます。)次の中から1つ選んで 印をつけてください。

図表11 身体を動かすなどの運動



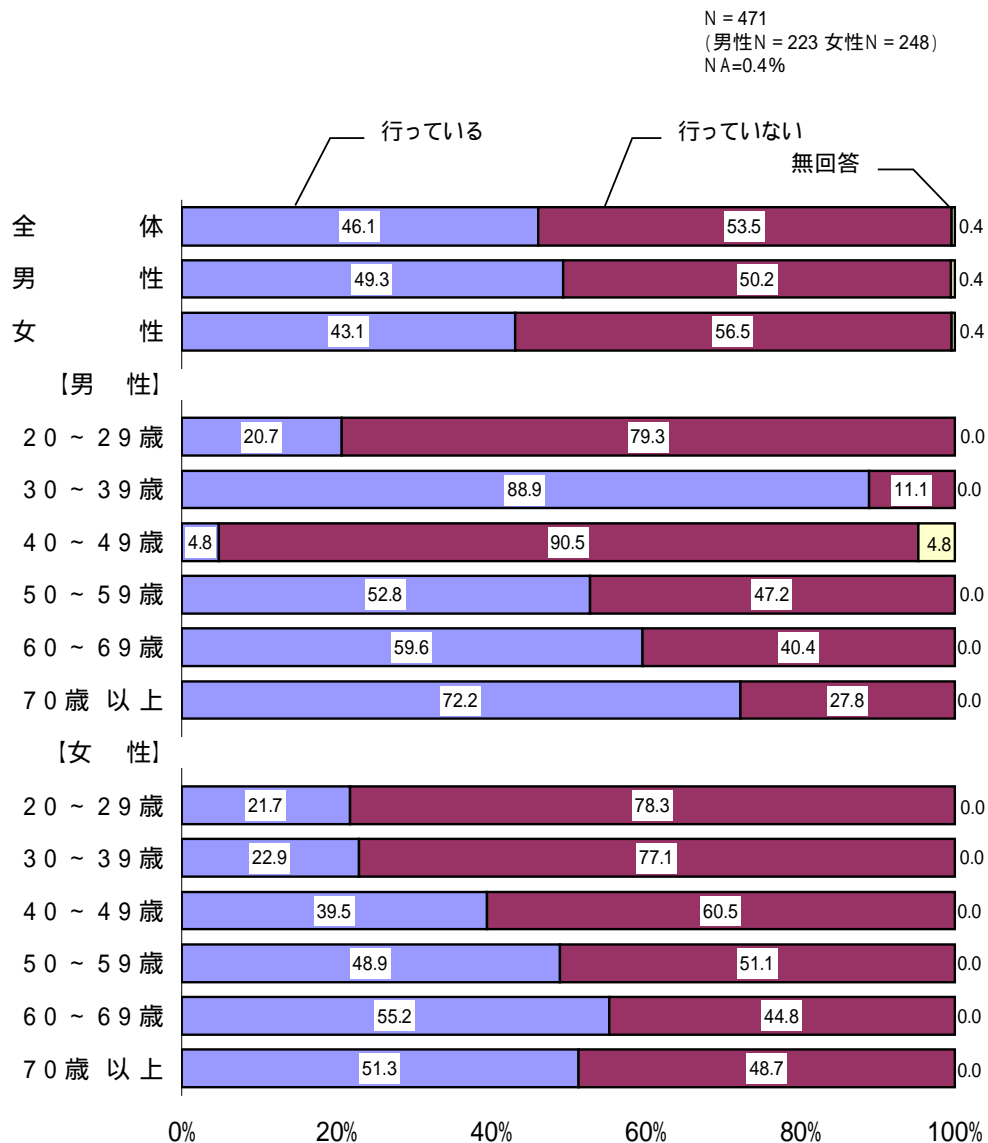
身体を動かすなどの運動については、運動していると答えた人の割合は、53.4%（「いつもしている」13.7% + 「時々している」39.7%）、一方、運動していないと答えた人の割合は46.6%（「以前していたが、現在はしていない」23.8% + 「全くしていない」22.8%）となっている。

性・年齢別で見ると、女性では年齢が高くなるほど身体を動かすなどの運動している人の割合が高くなっている。

(問11で「1.いつもしている」「2.時々している」と答えた人にお尋ねします。)

問12 あなたは、1日30分以上、週2日以上、1年以上継続して行っていますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表12 運動を1年以上継続している状況



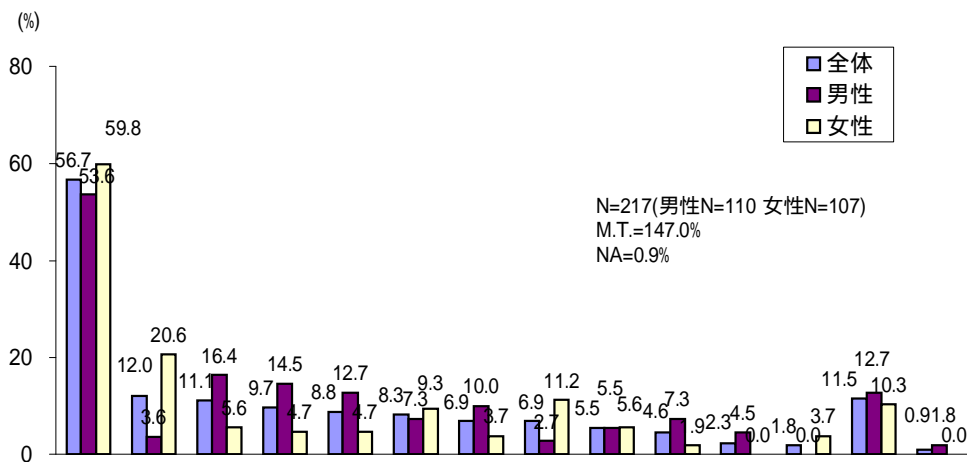
問11で、身体を動かすなどの運動をしている人の中で、運動を1年以上継続している状況については、「行っている」が46.1%で、「行っていない」が53.5%の割合となっている。

性・年齢別で見ると、年齢が高くなるほど割合が高い傾向となっている。男性では30歳代が88.9%と最も高く、次いで70歳以上が72.2%となっている。女性では、60歳代が55.2%と最も高く、次いで70歳以上が51.3%となっている。

(問12で「1.行っている」と答えた人にお尋ねします。)

問13 定期的に行っている運動やスポーツは何ですか。次の中からいくつでも選んで印をつけてください。

図表13 定期的に行っている運動やスポーツ



	散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む)	体操(太極拳、ストレッチを含む)	筋力トレーニング(マシンジムなど)	球技(テニス、野球、サッカーなど)	ジョギング	水泳	サイクリング	ダンス(社交ダンス、エアロビクスを含む)	ビーチボール	ゴルフ	武道	ゲートボール	その他	無回答
全体	56.7	12.0	11.1	9.7	8.8	8.3	6.9	6.9	5.5	4.6	2.3	1.8	11.5	0.9
男性	53.6	3.6	16.4	14.5	12.7	7.3	10.0	2.7	5.5	7.3	4.5	0.0	12.7	1.8
女性	59.8	20.6	5.6	4.7	4.7	9.3	3.7	11.2	5.6	1.9	0.0	3.7	10.3	0.0
20～29歳	36.4	9.1	18.2	18.2	27.3	18.2	18.2	9.1	9.1	0.0	9.1	0.0	9.1	0.0
30～39歳	37.5	12.5	33.3	20.8	4.2	8.3	8.3	8.3	8.3	4.2	4.2	0.0	0.0	4.2
40～49歳	10.0	2.0	3.0	4.0	4.0	3.0	0.0	2.0	1.0	2.0	0.0	0.0	3.0	0.0
50～59歳	53.7	9.8	9.8	7.3	9.8	4.9	4.9	12.2	9.8	9.8	2.4	0.0	12.2	0.0
60～69歳	70.6	11.8	8.8	7.4	7.4	8.8	7.4	4.4	5.9	2.9	1.5	1.5	11.8	0.0
70歳以上	65.2	17.4	2.2	4.3	4.3	8.7	8.7	4.3	0.0	4.3	2.2	6.5	17.4	2.2
前回調査(全体)	40.7	12.5	7.7	16.9	8.5	6.0	4.0	8.9	6.0	9.7	1.2	3.6	10.9	0.0
(男性)	42.4	8.0	11.2	21.6	12.0	4.0	4.8	0.8	4.8	15.2	2.4	4.8	10.4	0.0
(女性)	39.0	17.1	4.1	12.2	4.9	8.1	3.3	17.1	7.3	4.1	0.0	2.4	11.4	0.0

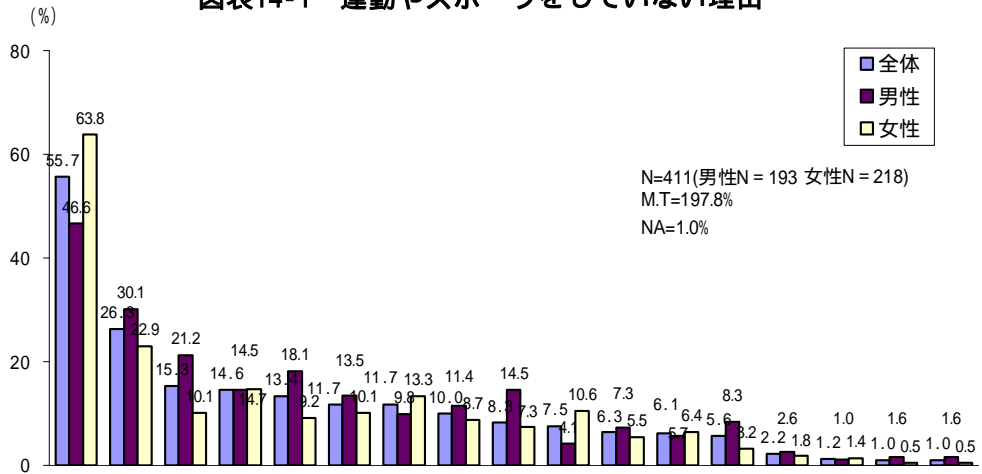
定期的に行っている運動やスポーツについては、「散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む)」が56.7%と最も高い。

性別にみると、男性では、「散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む)」や「筋力トレーニング(マシンジムなど)」、女性では「散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む)」や「体操(太極拳、ストレッチを含む)」と答えた人の割合が高くなっている。

(問11で「3.以前していたが、現在はしていない」「4.全くしていない」と答えた人にお尋ねします。)

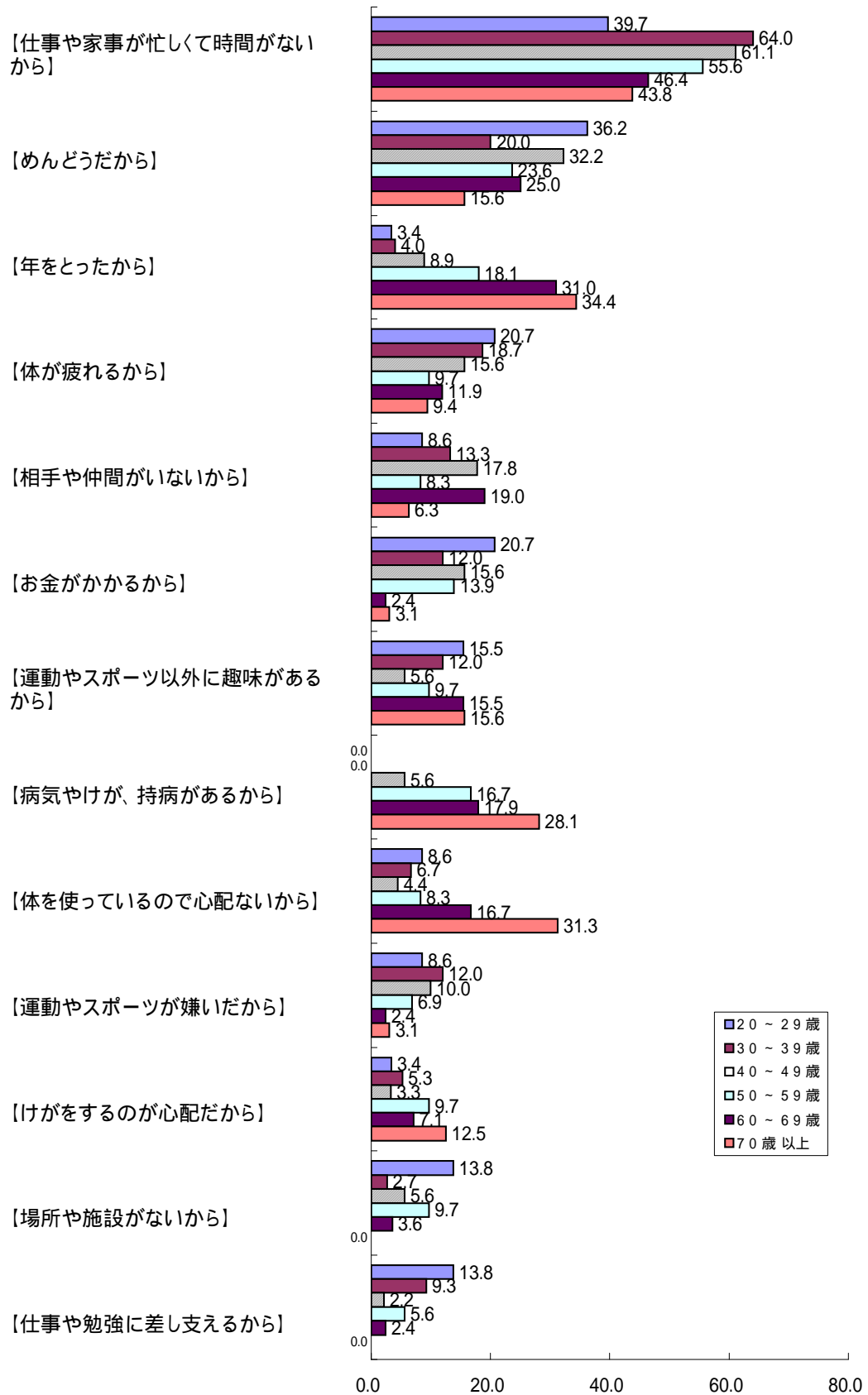
問14 運動やスポーツをしていない理由は何ですか。次の中から3つまで選んで 印をつけてください。

図表14-1 運動やスポーツをしていない理由



	ないから	仕事や家事が忙しくて時間が	めんどうだから	年をとったから	体が疲れるから	相手や仲間がいないから	あるから	運動やスポーツ以外に趣味が	お金がかかるから	病気やけが、持病があるから	から	体を使っているので心配ない	運動やスポーツが嫌いだから	けがをするのが心配だから	場所や施設がないから	仕事や勉強に差し支えるから	ないから	運動が下手でやり方がわから	体が弱いから	指導者がいないから	無回答
全 体	55.7	26.3	15.3	14.6	13.4	11.7	11.7	10.0	8.3	7.5	6.3	6.1	5.6	2.2	1.2	1.0	1.0				
男 性	46.6	30.1	21.2	14.5	18.1	13.5	9.8	11.4	14.5	4.1	7.3	5.7	8.3	2.6	1.0	1.6	1.6				
女 性	63.8	22.9	10.1	14.7	9.2	10.1	13.3	8.7	7.3	10.6	5.5	6.4	3.2	1.8	1.4	0.5	0.5				
20～29歳	39.7	36.2	3.4	20.7	8.6	15.5	20.7	0.0	8.6	8.6	3.4	13.8	13.8	0.0	1.7	0.0	0.0				
30～39歳	64.0	20.0	4.0	18.7	13.3	12.0	12.0	0.0	6.7	12.0	5.3	2.7	9.3	6.7	1.3	1.3	1.3				
40～49歳	61.1	32.2	8.9	15.6	17.8	5.6	15.6	5.6	4.4	10.0	3.3	5.6	2.2	0.0	1.1	0.0	2.2				
50～59歳	55.6	23.6	18.1	9.7	8.3	9.7	13.9	16.7	8.3	6.9	9.7	9.7	5.6	2.8	2.8	0.0	1.4				
60～69歳	46.4	25.0	31.0	11.9	19.0	15.5	2.4	17.9	16.7	2.4	7.1	3.6	2.4	2.4	0.0	1.2	0.0				
70歳以上	43.8	15.6	34.4	9.4	6.3	15.6	3.1	28.1	31.3	3.1	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	0.0				
前回調査(全体)	53.2	18.4	18.9	17.0	14.0	10.3	13.5	0.0	12.0	9.0	4.9	5.4	5.4	6.0	4.9	1.2	0.0				
(男性)	49.8	23.5	23.8	17.6	12.1	9.8	17.3	0.0	14.3	6.5	3.6	4.9	8.5	3.0	4.6	0.7	0.0				
(女性)	56.2	13.9	14.5	16.5	15.7	10.7	10.1	0.0	9.9	11.3	6.1	5.8	2.6	8.1	5.2	1.7	0.0				

図表 14-2 運動やスポーツをしていない理由(項目別・年齢別)



運動やスポーツをしていない理由については、「仕事や家事が忙しくて時間がないから」と答えた人の割合が55.7%と最も高く、次いで「めんどうだから」が26.3%、「年をとったから」15.3%、「体が疲れるから」14.6%となっている。

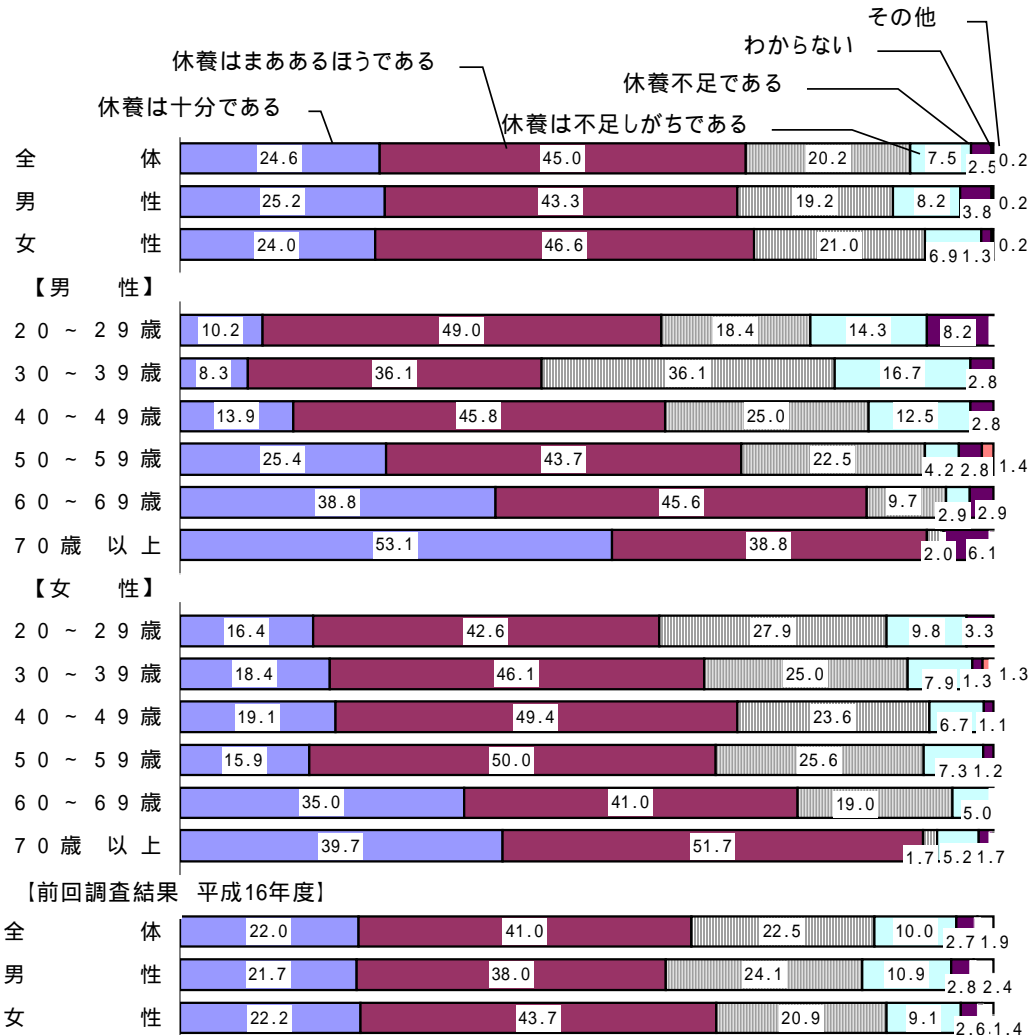
性別にみると、男女とも「仕事や家事が忙しくて時間がないから」と答えた人の割合が最も高く、男性では46.6%、女性では63.8%となっている。次いで、「めんどうだから」と答えた人の割合が男性では30.1%、女性では22.9%となっている。また男性では、「年をとったから」「相手や仲間がいないから」「体を使っているので心配ないから」と答えた人の割合が女性より高く、女性では「お金がかかるから」「運動やスポーツが嫌いだから」と答えた人の割合が男性より高くなっている。

年齢別にみると、20歳代では、他の年代よりも「お金がかかるから」「場所や施設がないから」「仕事や家事が忙しくて時間がないから」と答えた人の割合が高くなっている。60歳代以上では、他の年代よりも「年をとったから」「病気やけが、持病があるから」「体を使っているので心配ないから」と答えた人の割合が高くなっている。

5 休養・ストレス

問15 あなたは、自分の休養は十分だと思いますか。次の中から 1つ選んで 印をつけてください。

図表 15 休養の充足度



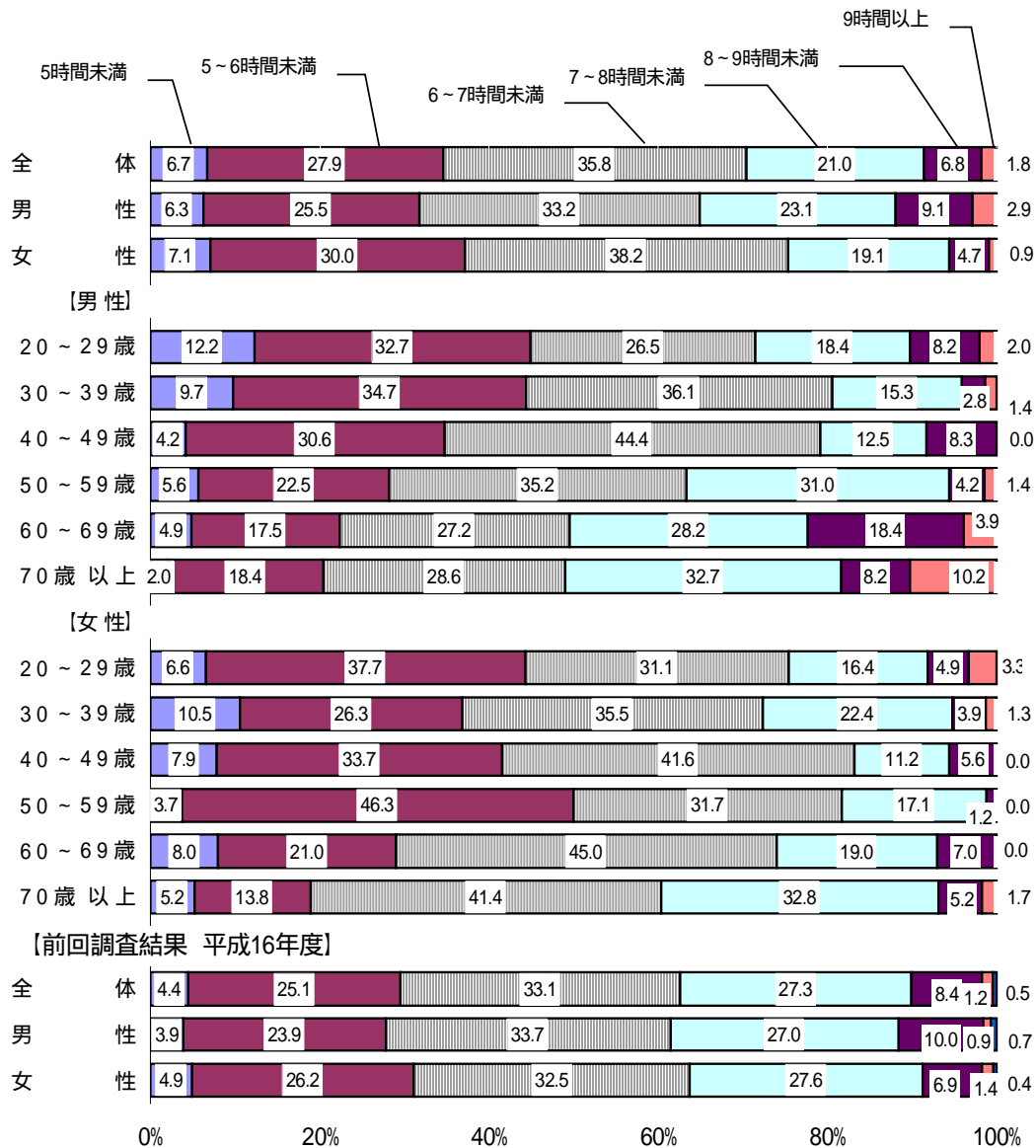
休養の充足度については、「休養はまああるほうだ」と答えた人の割合が45.0%と最も高く、「休養は十分である」と答えた人の割合は24.6%となっている。一方、27.7%（「休養は不足しがちである」20.2% + 「休養不足である」7.5% 以下同じ）の人が休養不足と感じている。

性・年齢別にみると、男性では「休養不足しがちである」「休養不足である」を合わせると、男性は30歳代で52.8%、40歳代で37.5%と多く、女性では20歳代から50歳代までが30%以上となっている。

前回調査と比較すると、休養がある人の割合は、前回63.0%（H16）から69.6%と高くなっている。

問16 あなたの最近1か月の平均的な睡眠時間は、どれだけですか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表16 睡眠時間



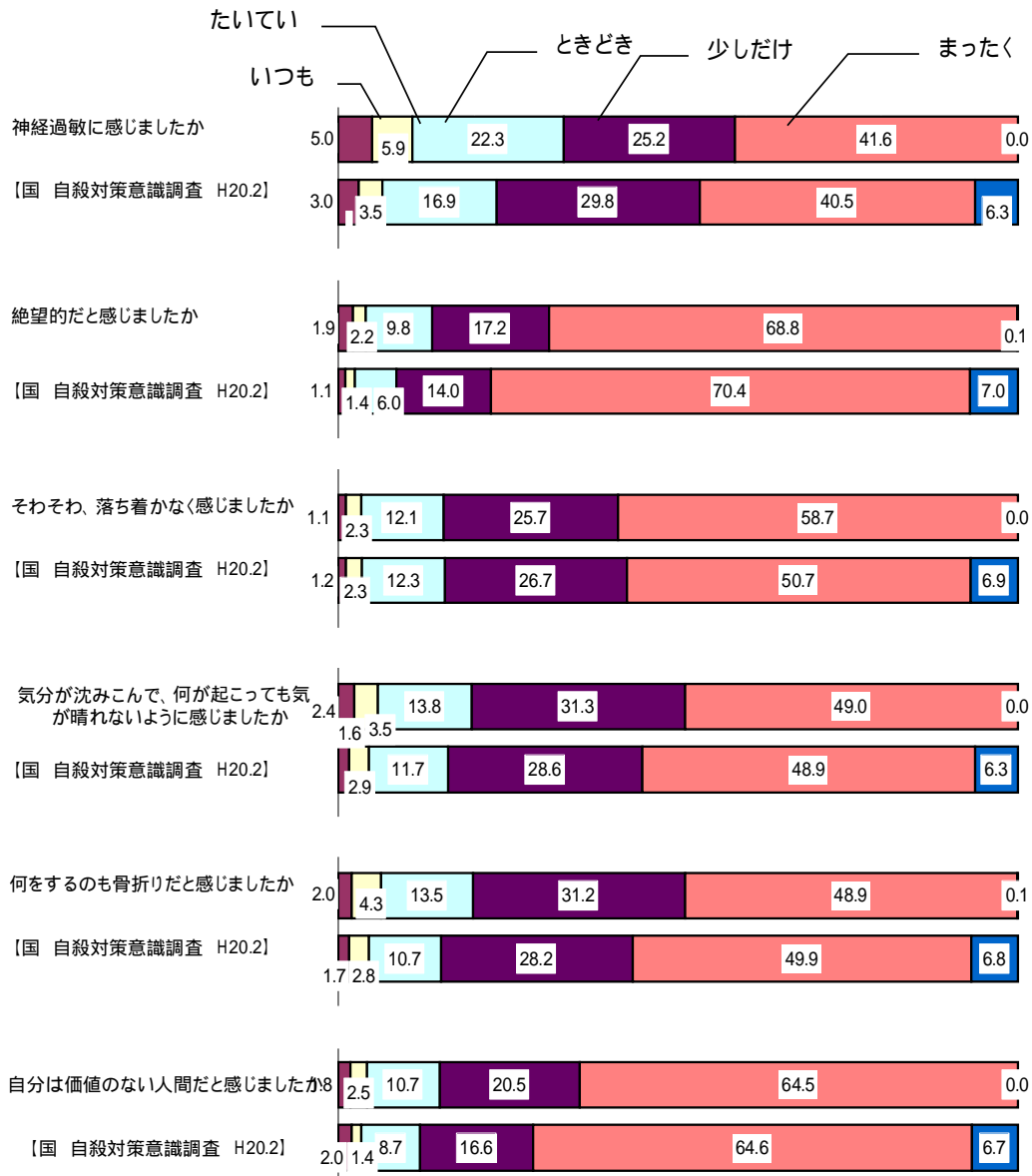
平均睡眠時間については、「6~7時間未満」と答えた人の割合が35.8%と最も高く、次いで「5~6時間未満」が27.9%、「7~8時間未満」が21.0%となっている。

性・年齢別にみると、6時間未満の人の割合では、男性は20~30歳代、女性では20~50歳代が高くなっている。

前回調査と比較すると、6時間未満の人の割合が、前回29.5%（H16）から34.6%と高く、男女ともに前回よりも高くなっている。

問17 次のそれぞれの質問について、過去1か月の間はどのようであったか、それぞれ、あてはまる番号を1つ選んで 印をつけてください。

図表 17-1 過去1か月の間の心の状態



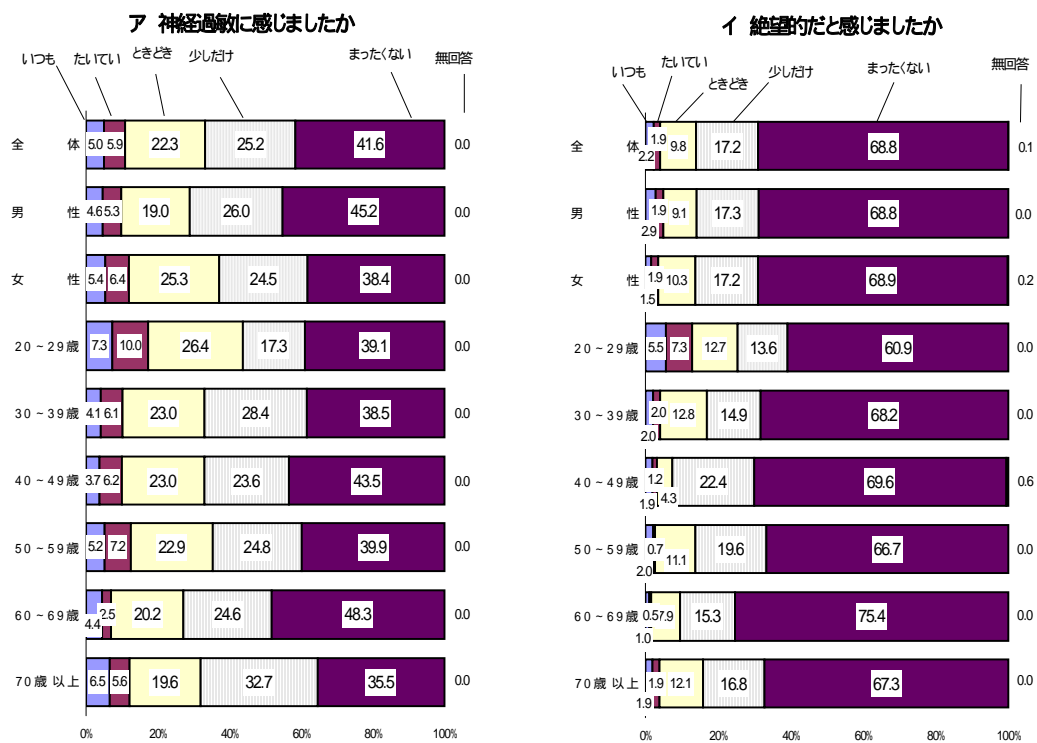
国(内閣府自殺対策推進室)における自殺対策に関する意識調査 H20.2.21～3.9

神経過敏などの各項目で、「いつも」「たいてい」「ときどき」を答えた人の割合が高かった項目については、「神経過敏に感じる」と答えた人の割合が33.2%（いつも5.0%+たいてい

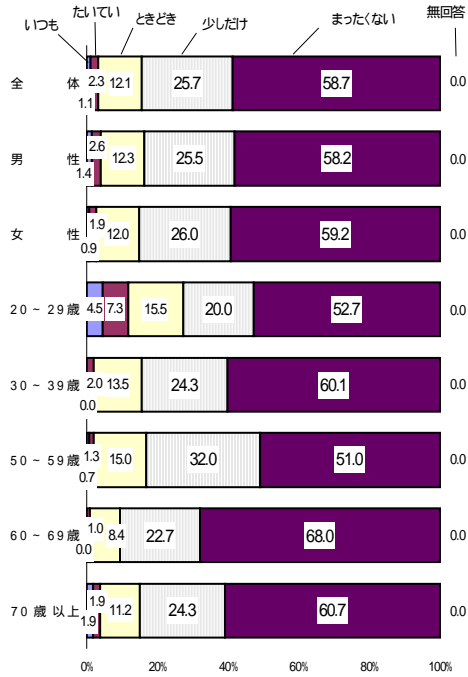
てい5.9% + ときどき 22.3%)と最も高く、次いで「何をするのも骨折りだと感じる」19.8%、「気分が沈みこんで、何が起ころしても気が晴れないように感じる」19.7%となっている。国の調査結果と比較すると、やや割合が高い。

年齢別にみると、20歳代において、いずれの項目においても「いつも」「たいてい」「ときどき」と答えた人の割合が高くなっている。

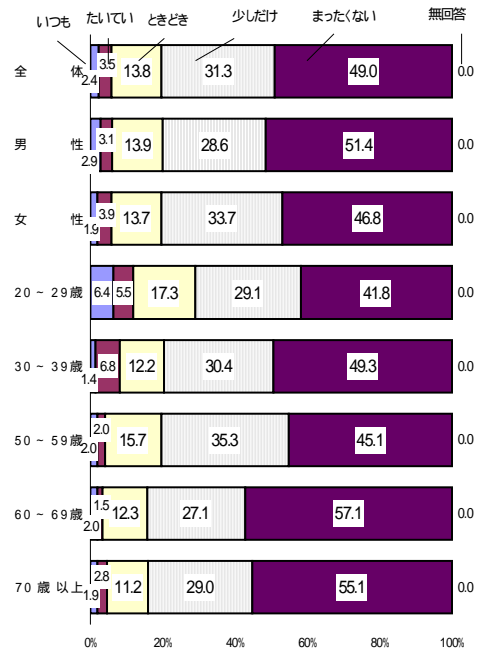
図表 17-2 過去1か月の間の心の状態(性別・年齢別)



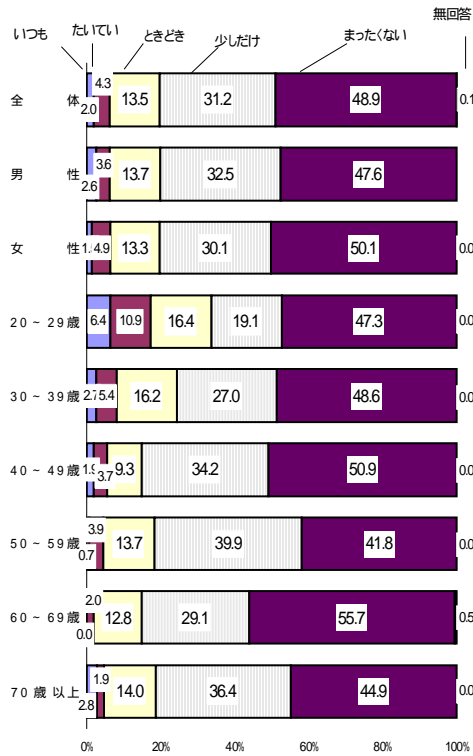
ウ そろそろ 落ち着かなく感じましたか



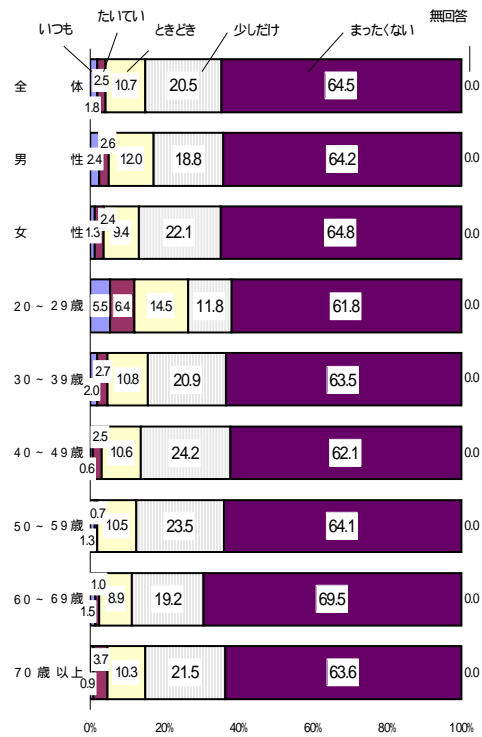
エ 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか



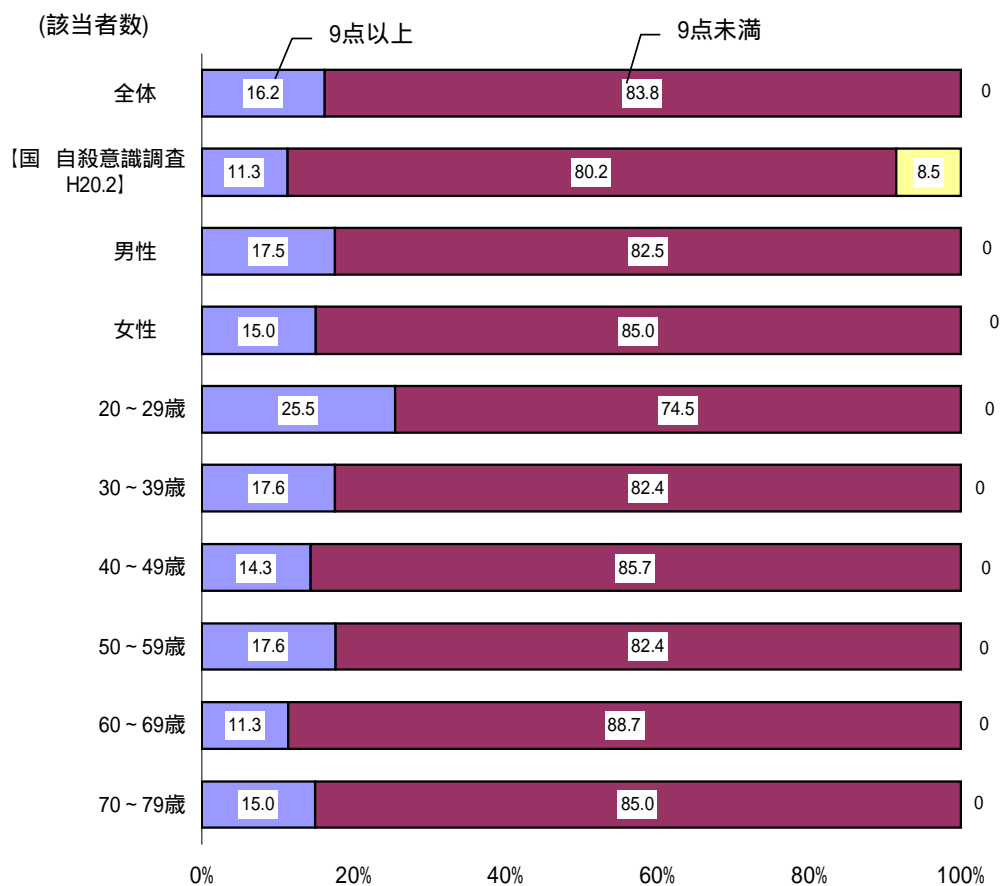
オ 何をしても骨折りだと感じましたか



カ 自分は価値のない人間と感じましたか



図表17 - 3 9点未満と9点以上の割合

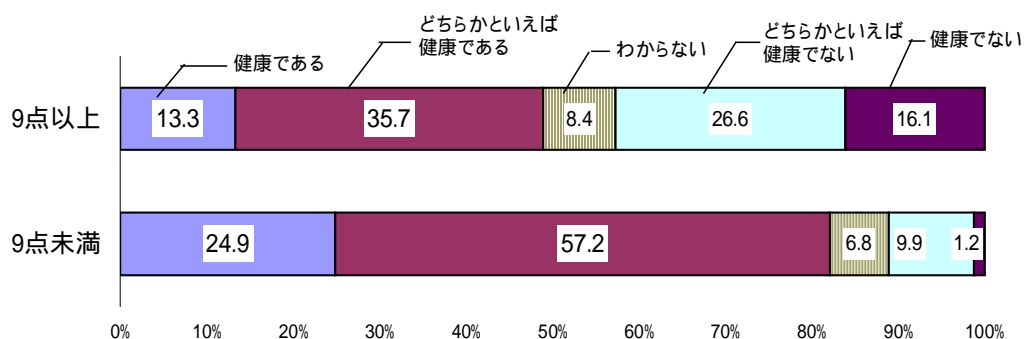


	9点未満	9点以上	無回答
全体	83.8	16.2	-
【国 自殺意識調査 H20.2】	80.2	11.3	8.5
男性	82.5	17.5	-
女性	85.0	15.0	-
20～29歳	74.5	25.5	-
30～39歳	82.4	17.6	-
40～49歳	85.7	14.3	-
50～59歳	82.4	17.6	-
60～69歳	88.7	11.3	-
70～79歳	85.0	15.0	-

ア～カの6項目の質問（【K6】という）については、うつ病・自殺予防対策のためのスクリーニングツールとして開発されたものである（平成14年度厚生労働科学特別研究で作成されたK6質問票日本語版）。選択肢を5段階（「1. まったくない」0点、「2. 少しだけ」1点、「3. とときどき」2点、「4. たいてい」3点、「5. いつも」4点）とし、その合計得点が9点以上の場合には、気分・不安障害の可能性が高いとされている。

K6 の得点を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人の割合は 83.8% となっており、9 点以上となった人の割合は 16.2% となっている。国の調査結果(自殺対策意識調査 H20.2)と比較すると、9 点以上の割合が、国調査 11.3%よりやや高い。また、年齢別でみると、9 点以上となった人の割合は、20 歳代で 25.5%と最も高く、次いで 30 歳代、50 歳代で 17.6%となっている。

図表 17-4 健康状態から見た 9 点未満と 9 点以上の割合

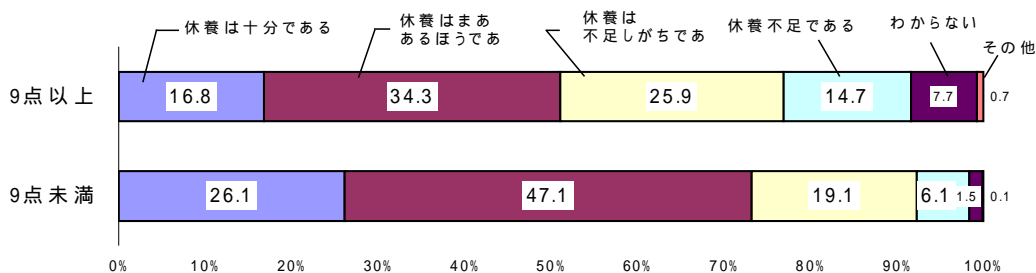


N=882

区分		K6の点数	
		9点未満	9点以上
健康状態	健康である	24.9	13.3
	どちらかといえば健康である	57.2	35.7
	わからない	6.8	8.4
	どちらかといえば健康でない	9.9	26.6
	健康でない	1.2	16.1

健康状態との関係を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人では、「健康である」が 24.9%、「どちらかといえば健康である」が 57.2%で、合すると 82.1%となるが、9 点以上では「健康である」「どちらかといえば健康である」を合すると 49.0%と低くなり、一方、「どちらかといえば健康でない」と答えた人の割合が 26.6%と高くなっている。

図表 17-5 休養状態から見た 9 点未満と 9 点以上の割合

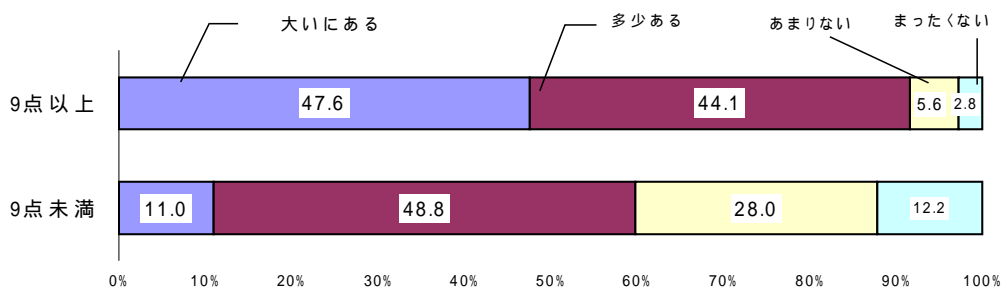


N=882

区分		K6の点数	
		9点未満	9点以上
休養状態	休養は十分である	26.1	16.8
	休養はまああるほうである	47.1	34.3
	休養は不足しがちである	19.1	25.9
	休養不足である	6.1	14.7
	わからない	1.5	7.7
	その他	0.1	0.7

休養状態との関係を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人では、「休養は十分である」が 26.1%、「休養はまああるほうである」が 47.1%で、合すると 73.2%となるが、9 点以上では「休養は十分である」「休養はまああるほうである」を合すると 51.1%と低くなり、一方、「休養は不足しがちである」と答えた人の割合が 25.9%と高くなっている。

図表 17-6 ストレス状態から見た 9 点未満と 9 点以上の割合



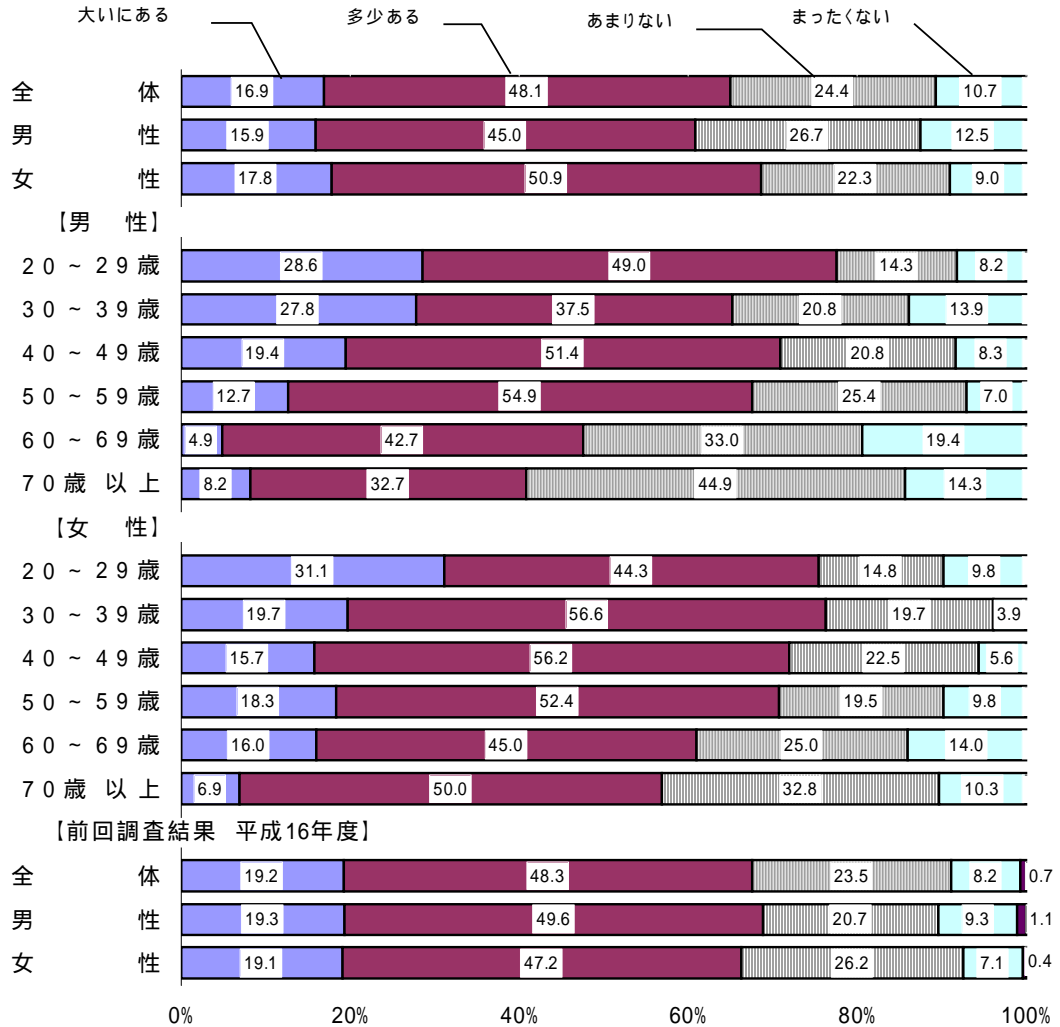
N=882

区分		K6の点数	
		9点未満	9点以上
ストレス状態	大いにある	11.0	47.6
	多少ある	48.8	44.1
	あまりない	28.0	5.6
	まったくない	12.2	2.8
	合計	100.0	100.0

ストレス状態との関係を 9 点未満と 9 点以上の割合でみると、9 点未満となった人では、「ストレスが大いにある」が 11.0%、「ストレスが多少ある」が 48.8%で、合すると 59.8%となるが、9 点以上となった人では「ストレスが大いにある」「ストレスが多少ある」を合すると 91.7%と高くなっている。

問18 あなたは、ここ1か月間で、ストレス(不満・悩み・苦勞)を感じたことがありますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表18 ストレスの状況



ここ1ヶ月で、ストレスを感じたことのある人の割合は、65.0%（「大いにある」16.9% + 「多少ある」48.1% 以下同じ）となっている。一方、ストレスを感じたことがない人は35.1%（「あまりない」24.4% + 「まったくない」10.7% 以下同じ）となっている。

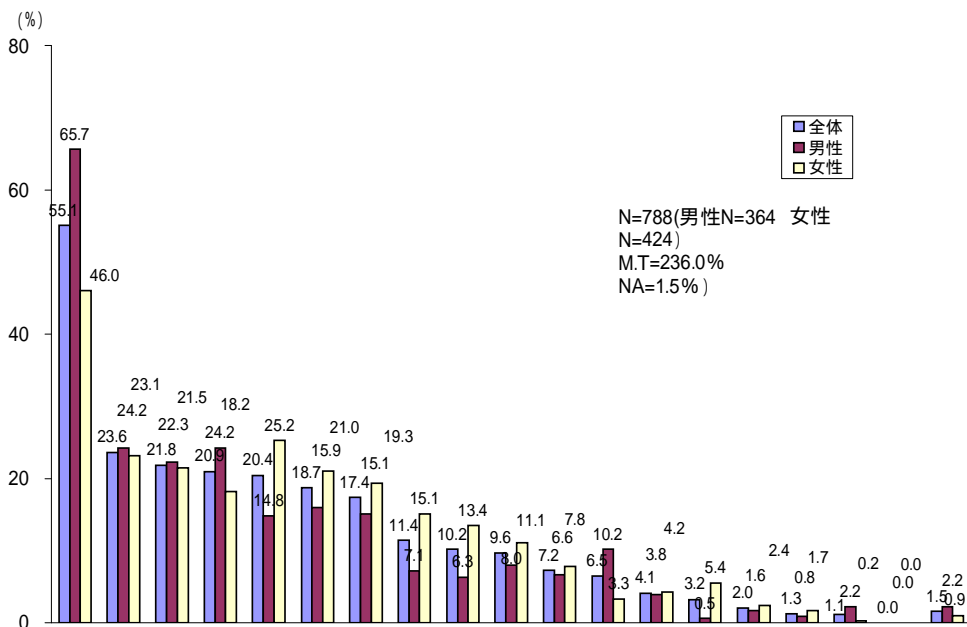
性・年齢別でみると、ストレスを感じたことが「大いにある」と答えた人の割合は、男性では20歳代で28.6%、30歳代で27.8%と高く、女性では20歳代で31.1%と高い。

前回調査と比較をすると、ストレスを感じたことのある人の割合が、前回67.5%（H16）から65.0%と減少となっている。

(問 18 で「 1 .大いにある」「 2 .多少ある」「 3 .あまりない」と答えた人にお尋ねします。)

問 1 9 それほどのような内容ですか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表 19-1 ストレスの内容



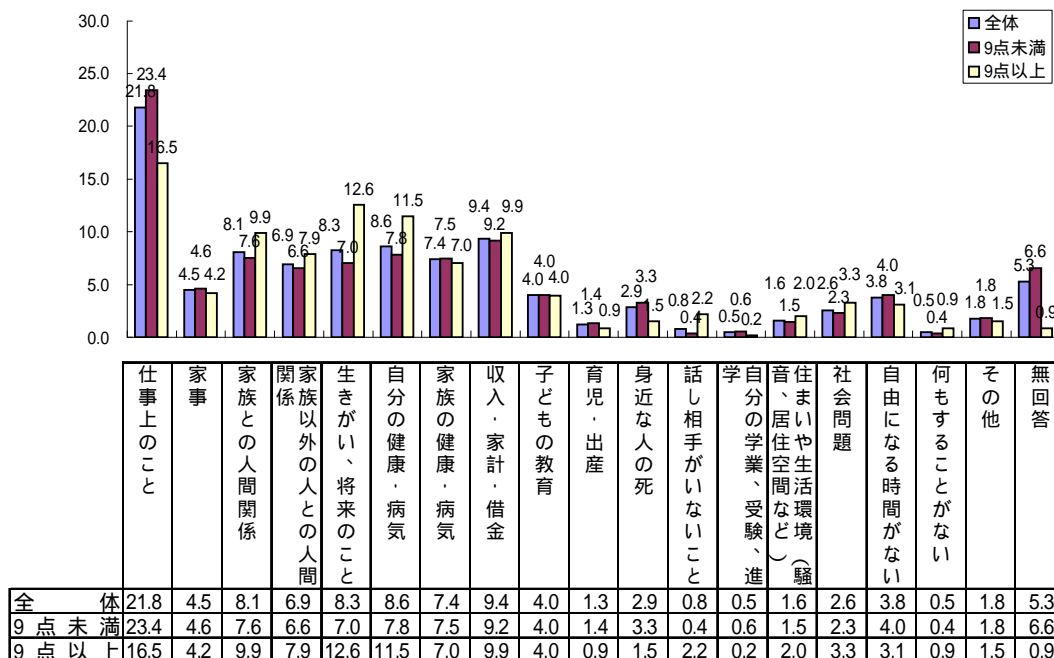
	仕事上のこと	収入・家計・借金	自分の健康・病気	生きがい、将来のこと	家族との人間関係	家族の健康・病気	家族以外の人との人間関係	家事	子どもの教育	自由になる時間がない	身近な人の死	社会問題	住まいや生活環境(騒音、居住空間など)	育児・出産	話し相手がないこと	自分の学業、受験、進学	何もすることがない	その他	無回答
全 体	55.1	23.6	21.8	20.9	20.4	18.7	17.4	11.4	10.2	9.6	7.2	6.5	4.1	3.2	2.0	1.3	1.1	0.0	1.5
男 性	65.7	24.2	22.3	24.2	14.8	15.9	15.1	7.1	6.3	8.0	6.6	10.2	3.8	0.5	1.6	0.8	2.2	0.0	2.2
女 性	46.0	23.1	21.5	18.2	25.2	21.0	19.3	15.1	13.4	11.1	7.8	3.3	4.2	5.4	2.4	1.7	0.2	0.0	0.9
2 0 ~ 2 9 歳	71.0	25.0	8.0	29.0	19.0	7.0	25.0	9.0	4.0	12.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	9.0	1.0	0.0	1.0
3 0 ~ 3 9 歳	73.3	23.0	11.1	16.3	23.7	8.1	23.0	11.1	17.8	14.8	3.0	4.4	5.9	11.9	3.0	0.0	0.7	0.0	1.5
4 0 ~ 4 9 歳	71.3	26.0	14.0	15.3	23.3	18.0	16.7	13.3	27.3	10.7	10.0	3.3	4.0	1.3	0.7	0.7	0.0	0.0	0.7
5 0 ~ 5 9 歳	60.0	28.6	22.9	20.0	20.7	27.1	16.4	8.6	5.7	9.3	7.9	10.7	5.7	1.4	2.1	0.0	1.4	0.0	1.4
6 0 ~ 6 9 歳	36.1	23.7	32.5	22.5	17.8	26.0	14.2	14.2	1.8	6.5	7.1	8.3	2.4	0.0	2.4	0.0	1.8	0.0	1.8
7 0 歳以上	12.8	11.7	43.6	26.6	17.0	21.3	9.6	10.6	0.0	4.3	12.8	6.4	3.2	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	3.2
前回調査(全体)	54.3	20.1	21.0	16.4	17.4	16.5	15.8	10.3	8.4	10.7	4.0	4.4	5.5	3.1	1.6	0.3	0.9	2.4	3.8
(男性)	68.9	24.8	19.7	18.7	13.6	12.9	15.3	2.4	6.1	8.5	3.6	6.3	5.1	1.2	1.7	0.2	1.0	1.7	3.4
(女性)	41.1	15.8	22.2	14.3	20.9	19.8	16.3	17.4	10.5	12.7	4.4	2.6	5.9	4.8	1.5	0.4	0.9	3.1	4.2

ストレスの内容については、「仕事上のこと」と答えた人の割合が55.1%と最も高く、以下「収入・家計・借金」が23.6%、「自分の健康・病気」が21.8%、「生きがい、将来のこと」が20.9%、「家族との人間関係」が20.4%、「家族の健康・病気」が18.7%の順となっている。

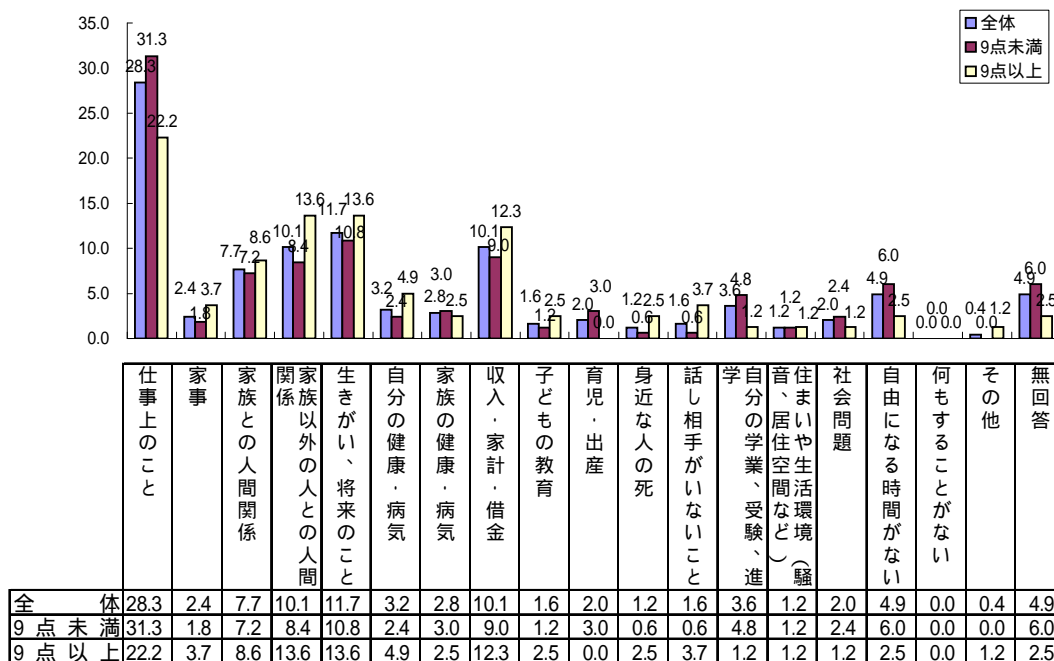
性別にみると、男性では、「仕事上のこと」が65.7%と最も高く、次いで、「収入・家計・借金」「生きがい、将来のこと」が24.2%となっている。女性では、「仕事上のこと」が46.0%と最も高く、次いで、「家族との人間関係」が25.2%、「収入・家計・借金」が23.1%となっている。

図表 19-2 ストレスの内容から見た9点未満と9点以上の割合(年齢別)

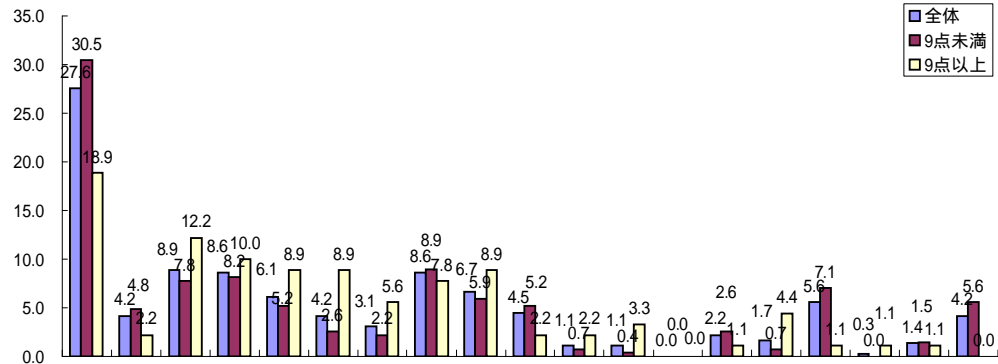
全体



20~29歳

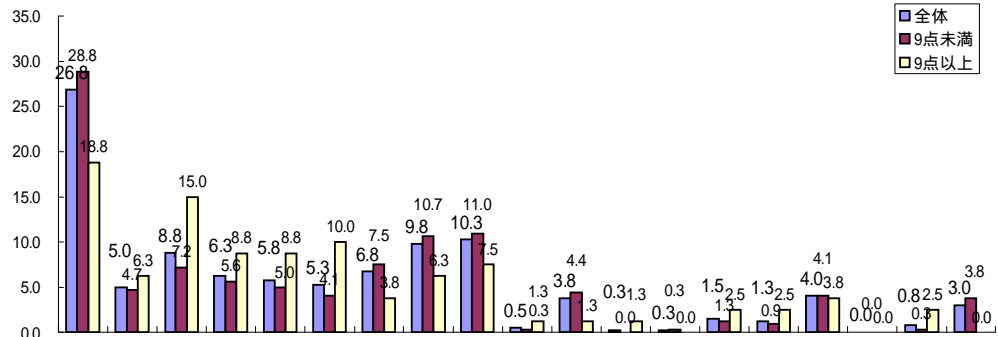


30～39 歳



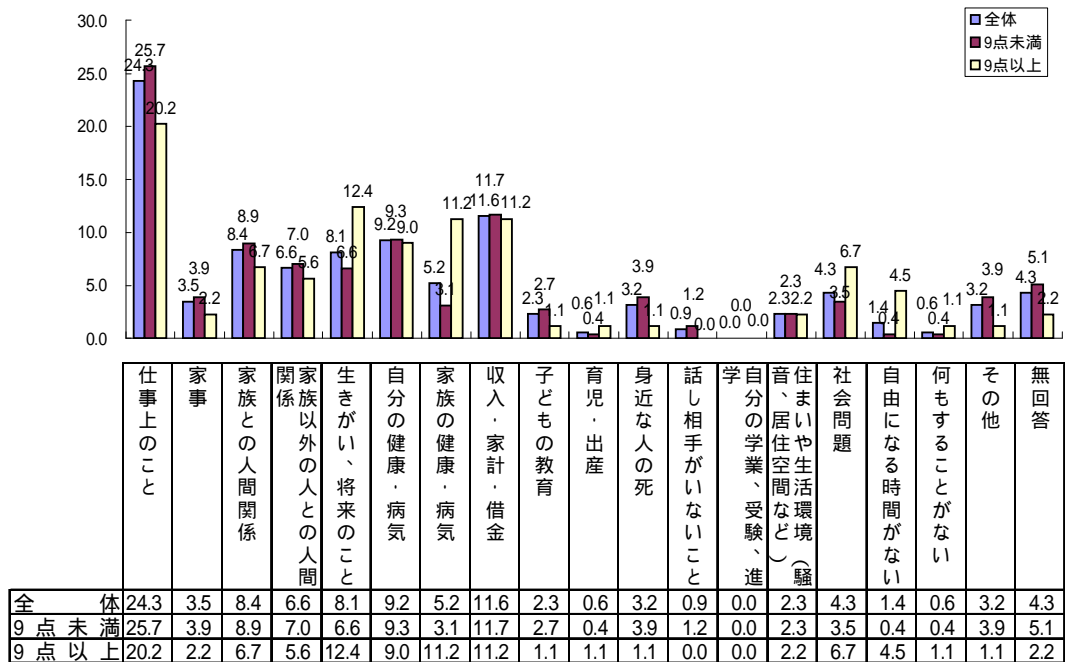
	仕事上のこと	家事	家族との人間関係	家族以外の人との人間関係	生きがい、将来のこと	自分の健康・病気	家族の健康・病気	収入・家計・借金	子どもの教育	育児・出産	身近な人の死	話し相手がないこと	学	自分の学業、受験、進	音、居住空間など(騒	住まいや生活環境	社会問題	自由になる時間がない	何もすることがない	その他	無回答
全 体	27.6	4.2	8.9	8.6	6.1	4.2	3.1	8.6	6.7	4.5	1.1	1.1	0.0	2.2	2.2	1.7	1.7	5.6	0.3	1.4	4.2
9 点 未 満	30.5	4.8	7.8	8.2	5.2	2.6	2.2	8.9	5.9	5.2	0.7	0.4	0.0	2.6	2.6	0.7	0.7	7.1	0.0	1.5	5.6
9 点 以 上	18.9	2.2	12.2	10.0	8.9	8.9	5.6	7.8	8.9	2.2	2.2	3.3	0.0	1.1	1.1	4.4	4.4	1.1	1.1	1.1	0.0

40～49 歳

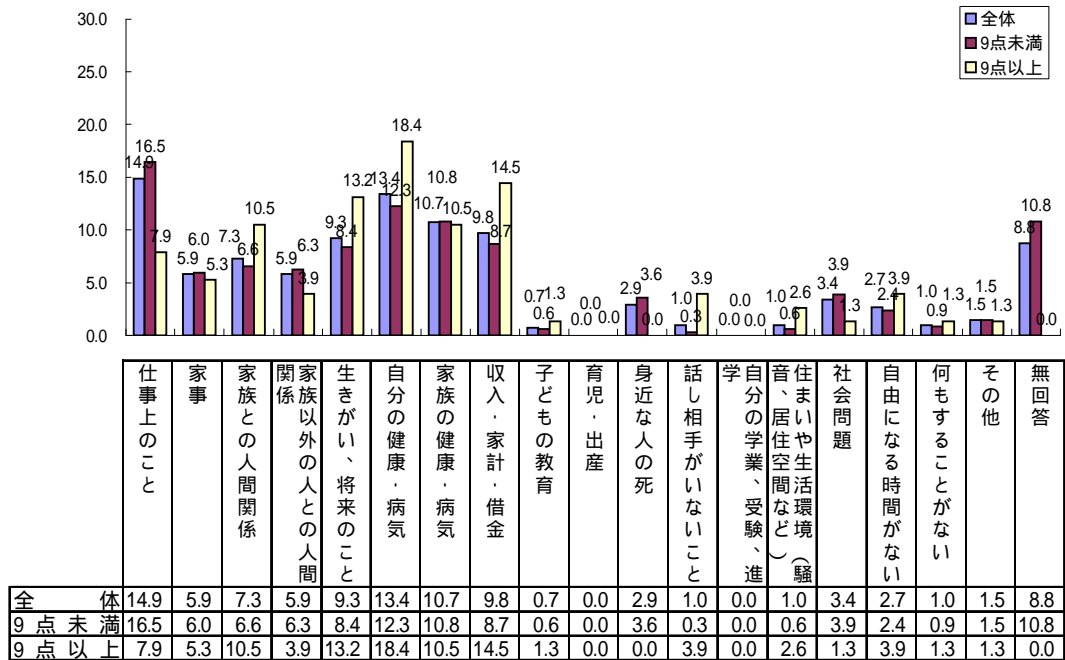


	仕事上のこと	家事	家族との人間関係	家族以外の人との人間関係	生きがい、将来のこと	自分の健康・病気	家族の健康・病気	収入・家計・借金	子どもの教育	育児・出産	身近な人の死	話し相手がないこと	学	自分の学業、受験、進	音、居住空間など(騒	住まいや生活環境	社会問題	自由になる時間がない	何もすることがない	その他	無回答
全 体	26.8	5.0	8.8	6.3	5.8	5.3	6.8	9.8	10.3	0.5	3.8	0.3	0.3	1.5	1.3	1.3	1.3	4.0	0.0	0.8	3.0
9 点 未 満	28.8	4.7	7.2	5.6	5.0	4.1	7.5	10.7	11.0	0.3	4.4	0.0	0.3	1.3	0.9	0.9	0.9	4.1	0.0	0.3	3.8
9 点 以 上	18.8	6.3	15.0	8.8	8.8	10.0	3.8	6.3	7.5	1.3	1.3	1.3	0.0	2.5	2.5	2.5	2.5	3.8	0.0	2.5	0.0

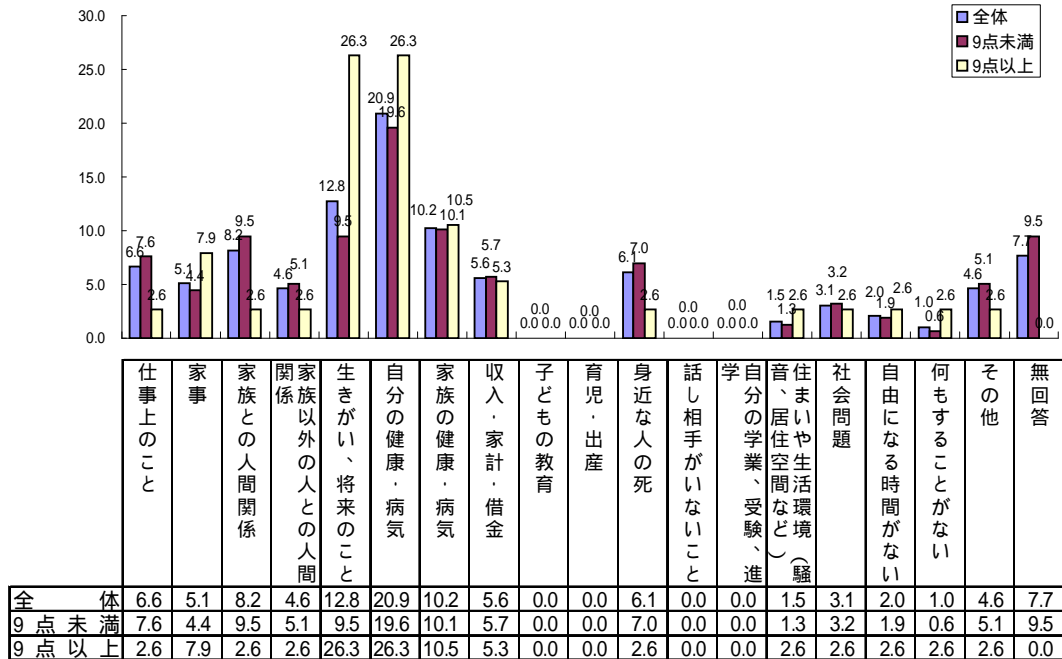
50～59 歳



60～69 歳



70 歳以上



ストレス内容を9点未満と9点以上の割合で見ると、9点未満となった人では、「仕事上のこと」が23.4%と最も高く、次いで「収入・家計・借金」が9.2%となっている。9点以上となった人では、「仕事のこと」が16.5%と最も高く、次いで「生きがい、将来のこと」が12.6%、「自分の健康・病気」が11.5%となっている。9点未満と9点以上を比較すると、9点以上では「生きがい、将来のこと」「自分の健康・病気」が高くなっている。

年齢別で見ると、20歳代では、9点未満となった人では、「仕事上のこと」が31.3%と最も高く、次いで「生きがい、将来のこと」が10.8%となっている。9点以上となった人では、「仕事のこと」が22.2%と最も高く、次いで「家族以外の人との人間関係」「生きがい、将来のこと」が13.6%、「収入・家計・借金」が12.3%となっている。

30歳代では、9点未満となった人では、「仕事上のこと」が30.5%と最も高い。9点以上となった人では、「仕事のこと」が18.9%と最も高く、次いで「家族との人間関係」が12.2%、「家族以外の人との人間関係」が10.0%となっている。

40歳代では、9点未満となった人では、「仕事上のこと」が30.5%と最も高く、次いで「子どもの教育」が11.0%、「収入・家計・借金」が10.7%となっている。9点以上となった人では、「仕事のこと」が18.8%と最も高く、次いで「家族との人間関係」が15.0%、「自分の健康・病気」が10.0%となっている。

50歳代では、9点未満となった人では、「仕事上のこと」が25.7%と最も高く、次いで「収入・家計・借金」11.7%となっている。9点以上となった人では、「仕事のこと」が20.2%と最も高く、次いで「生きがい、将来のこと」12.4%「家族の健康・病気」「収入・家計・借金」が11.2%となっている。

60歳代では、9点未満となった人では、「仕事上のこと」が16.5%と最も高く、次いで「自分の健康・病気」が12.3%、「家族の健康・病気」が10.8%となっている。9点以上となった人では、「自分の健康・病気」18.4%と最も高く、次いで「収入・家計・借金」14.5%、「生きがい、将来のこと」が13.2%となっている。

70歳代では、9点未満となった人では、「自分の健康・病気」が19.6%と最も高く、次いで「家族の健康・病気」が10.1%となっている。9点以上となった人では、「生きがい、将来のこと」「自分の健康・病気」が26.3%と最も高い。

図表 19-3 ストレスの内容の数から見た9点未満と9点以上の割合

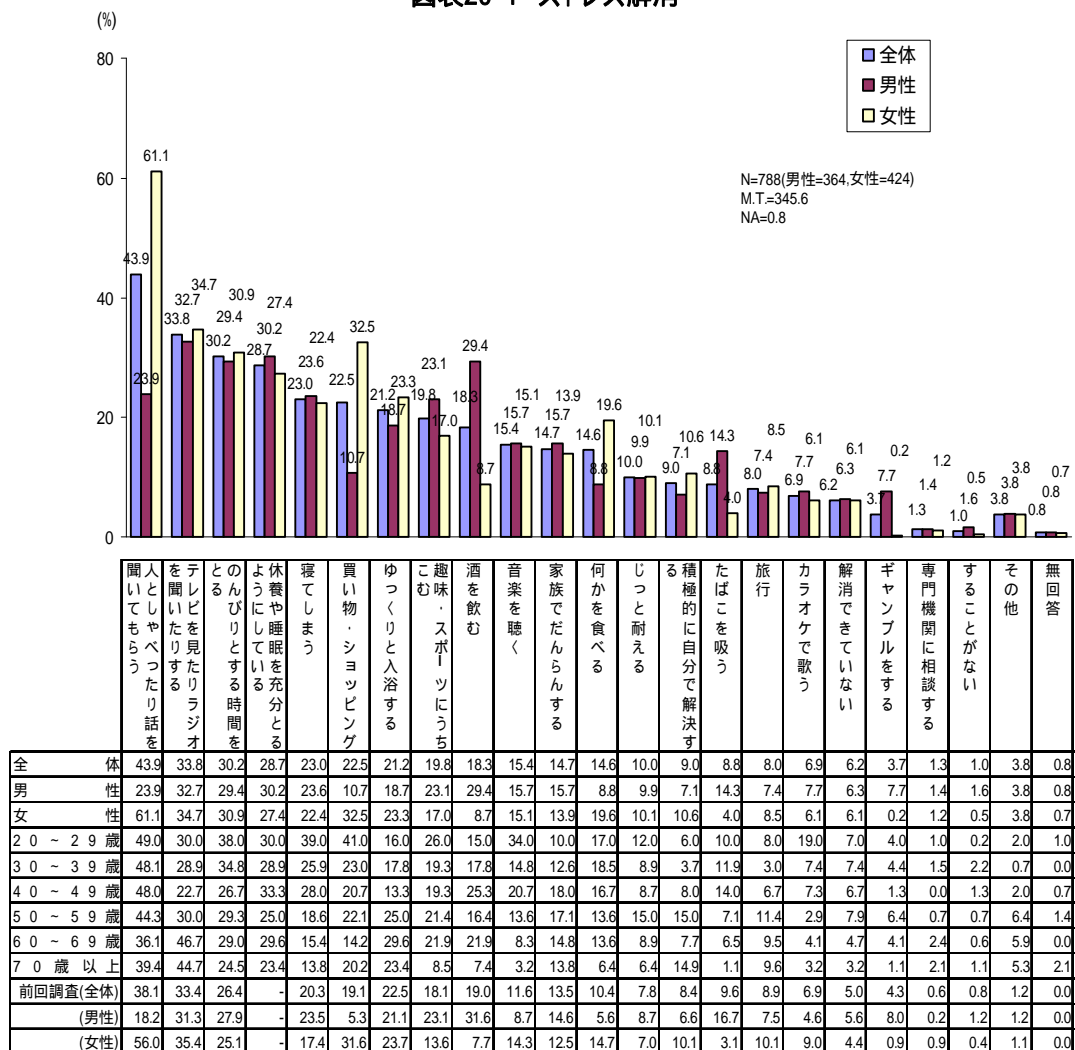
	全体 N=882	N=739	N=143
ストレス内容の数	9点未満 (%)	9点以上 (%)	
0個	101(13.7)	4(2.8)	
1個	212(28.7)	23(16.1)	
2個	214(29.0)	32(22.4)	
3個	118(16.0)	29(20.3)	
4個	60(8.1)	27(18.9)	
5個	17(2.3)	15(10.5)	
6個	10(1.4)	6(4.2)	
7個	2(0.3)	3(2.1)	
8個	5(0.7)	1(0.7)	
9個	0(0.0)	2(1.4)	
10個	0(0.0)	1(0.7)	

ストレス内容の数を9点未満と9点以上の割合で見ると、9点未満となった人では、「2個」29.0%と最も高く、次いで「1個」28.7%、「3個」16.1%となっている。9点以上となった人では、「2個」22.4%と最も高く、次いで「3個」20.3%、「4個」18.9%となっている。

(問 18 で「 1 .大いにある」「 2 .多少ある」「 3 .あまりない」と答えた人にお尋ねします。)

問 2 0 ストレスや悩み、イライラはどうやって解消していますか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表20-1 ストレス解消



ストレスの解消の方法については、「人としゃべったり話を聞いてもらう」と答えた人の割合が 43.9%と最も高く、次いで「テレビを見たりラジオを聞いたりする」が 33.8%が、「のんびりとする時間をとる」が 30.2%、「休養や睡眠を充分とるようにしている」が 28.7%、「寝てしまう」が 23.0%の順となっている。

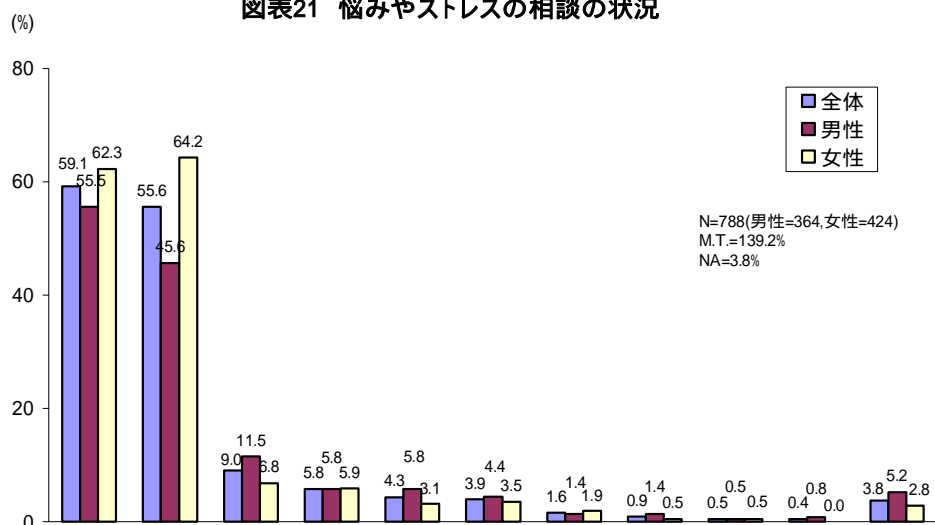
性別にみると、男性では、「テレビを見たりラジオを聞いたりする」が 32.7%、「休養や睡眠を充分とるようにしている」が 30.2%が高く、女性では「人としゃべったり話を聞いてもらう」が 61.1%、「買い物・ショッピング」が 32.5%と高い。

また、男性では「酒を飲む」と答えた人の割合が女性より高く、女性では「買い物・ショッピング」と答えた人の割合が男性より高くなっている。

(問 18 で「 1 .大いにある」「 2 .多少ある」「 3 .あまりない」と答えた人にお尋ねします。)

問 2 1 あなたは、悩みやストレスを、どのように相談していますか。次の中から 2 つ ま で選んで 印をつけてください。

図表21 悩みやストレスの相談の状況



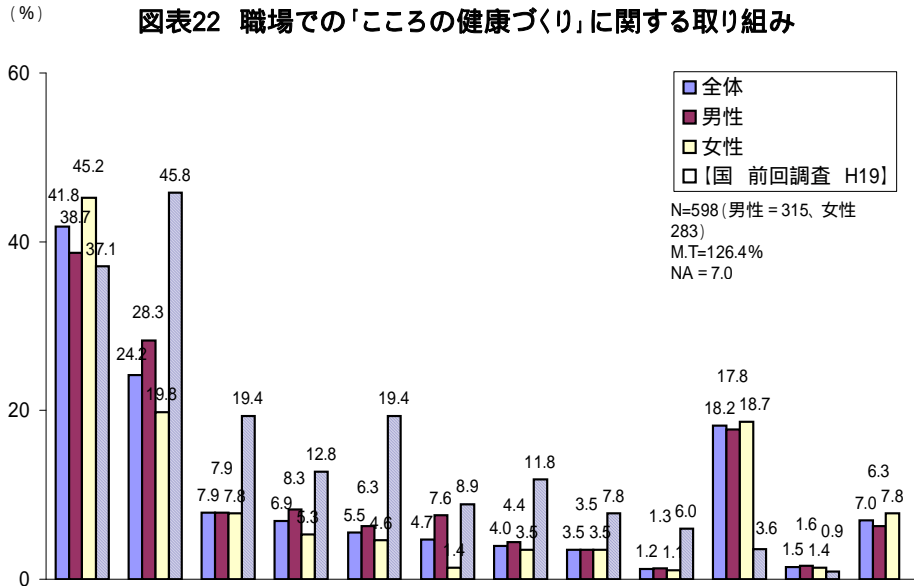
N=788(男性=364,女性=424)
M.T.=139.2%
NA=3.8%

	家族に相談している	友人・知人に相談している	相談したいが誰にも相談できない	病院・診療所の医師に相談している	職場の上司・学校の先生に相談している	相談したいがどこに相談したらよいかかわからない	テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している	公務所・精神保健福祉センター等(厚生センター)の相談窓口を利用している(電話での相談を含む)	民間の相談機関(悩み相談所等)の相談窓口を利用している(電話での相談を含む)	17以外で相談している(職場等の相談窓口等)	無回答
全体	59.1	55.6	9.0	5.8	4.3	3.9	1.6	0.9	0.5	0.4	3.8
男性	55.5	45.6	11.5	5.8	5.8	4.4	1.4	1.4	0.5	0.8	5.2
女性	62.3	64.2	6.8	5.9	3.1	3.5	1.9	0.5	0.5	0.0	2.6
20~29歳	48.9	68.9	2.2	2.2	11.1	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4
30~39歳	50.0	46.8	16.1	3.2	6.5	3.2	3.2	0.0	0.0	0.0	4.8
40~49歳	47.0	39.4	18.2	1.5	12.1	7.6	0.0	1.5	1.5	3.0	4.5
50~59歳	63.6	43.9	10.6	4.5	4.5	4.5	1.5	4.5	0.0	1.5	3.0
60~69歳	60.2	39.8	12.0	7.2	1.2	2.4	1.2	0.0	0.0	0.0	7.2
70歳以上	61.9	42.9	4.8	19.0	0.0	0.0	2.4	2.4	2.4	0.0	7.1
20~29歳	54.5	80.0	10.9	0.0	5.5	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30~39歳	68.5	72.6	6.8	4.1	2.7	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4
40~49歳	60.7	64.3	6.0	6.0	7.1	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4
50~59歳	64.9	66.2	8.1	4.1	0.0	6.8	1.4	0.0	1.4	0.0	1.4
60~69歳	61.6	55.8	5.8	8.1	2.3	4.7	4.7	2.3	1.2	0.0	4.7
70歳以上	61.5	46.2	3.8	13.5	0.0	1.9	5.8	0.0	0.0	0.0	5.8

悩みやストレスの相談先については、「家族に相談している」と答えた人の割合が59.1%と最も高く、次いで「友人・知人に相談している」が55.6%、「相談したいが誰にも相談できない」が9.0%となっている。

また、男性では「相談したいが誰にも相談できない」と答えた人の割合が女性より高く、女性では「友人・知人に相談している」と答えた人の割合が男性より高くなっている。

問2 2 お勤めの方（自営業、アルバイト、パート等を含む）にお尋ねします。あなたの職場では、どのような「こころの健康づくり」に関する取り組みが行われていますか。
 この中からいくつでも選んで 印をつけてください。



	行われていない	定期健康診断での問診の実施	職場内での相談（カウンセリグ）の実施	仕事によるストレスに関するアンケートの実施	労働者に対する教育研修、情報提供の実施	長時間の残業が継続した者への医師による面接・指導の実施	職場外での専門機関等を活用した相談（カウンセリグ）の実施	こころの健康テスト又はストレスに関する自己評価テストの配布	こころの健康づくり計画の策定	わからない	その他	無回答
総数	41.8	24.2	7.9	6.9	5.5	4.7	4.0	3.5	1.2	18.2	1.5	7.0
男性	38.7	28.3	7.9	8.3	6.3	7.6	4.4	3.5	1.3	17.8	1.6	6.3
女性	45.2	19.8	7.8	5.3	4.6	1.4	3.5	3.5	1.1	18.7	1.4	7.8
20～29歳	26.2	20.2	7.1	9.5	7.1	7.1	2.4	6.0	0.0	33.3	0.0	4.8
30～39歳	40.9	23.6	9.4	8.7	2.4	2.4	7.1	2.4	0.8	17.3	3.1	4.7
40～49歳	44.5	30.1	6.8	8.9	9.6	9.6	6.8	6.8	2.7	11.0	0.7	4.8
50～59歳	46.0	29.2	13.3	6.2	6.2	6.2	2.7	2.7	0.9	16.8	0.9	1.8
60～69歳	49.0	15.3	3.1	2.0	2.0	2.0	0.0	0.0	1.0	18.4	3.1	15.3
70歳以上	36.7	20.0	3.3	-	3.3	3.3	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	26.7
[国調査 H19]	37.1	45.8	19.4	12.8	19.4	8.9	11.8	7.8	6.0	3.6	0.9	0.0

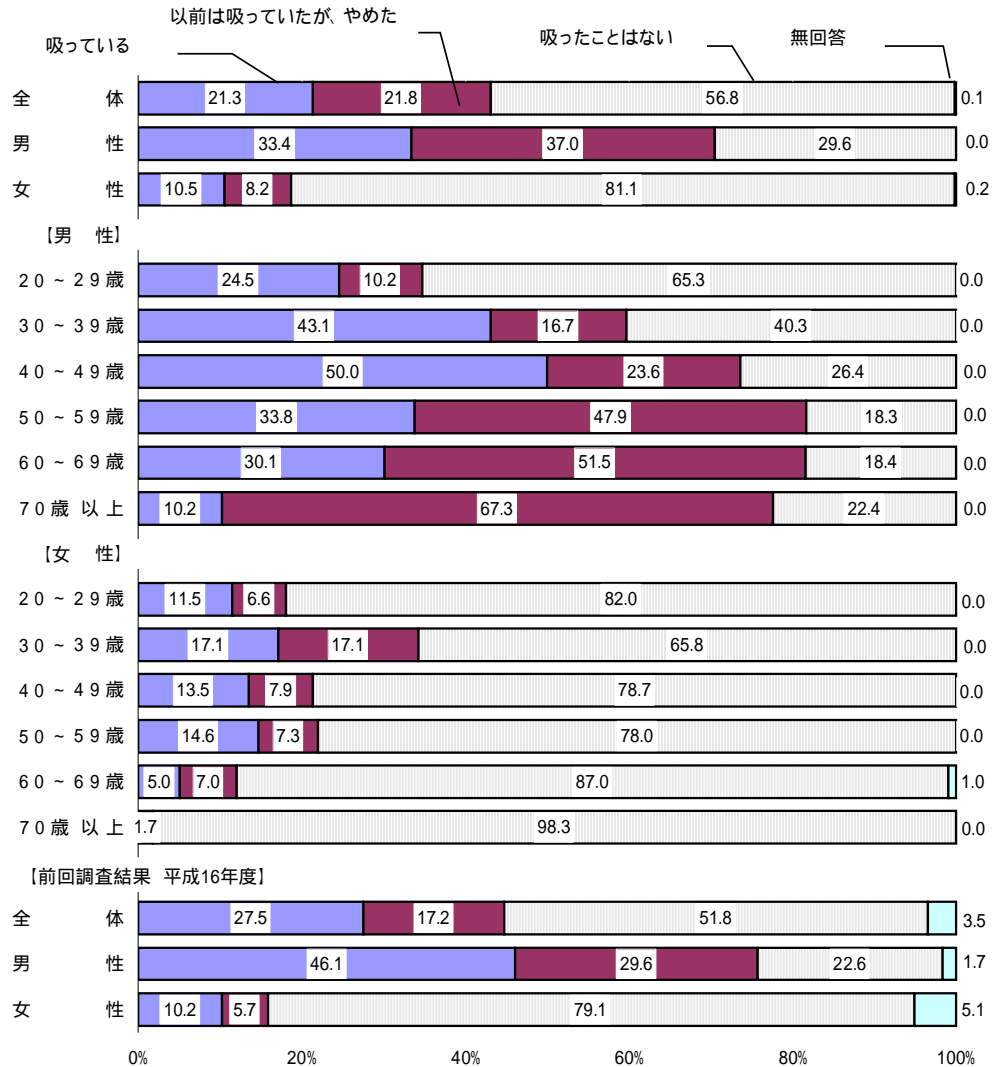
H19.3 自殺予防対策に関する意識調査(内閣府)

職場での「こころの健康づくり」に関する取り組みの有無については、「行われていない」と答えた人の割合が41.8%と最も高く、次いで「定期健康診断での問診の実施」が24.2%、「わからない」が18.2%となっている。

6 たばこ（喫煙習慣）

問23 あなたは、たばこを吸いますか。次の中から1つ選んで 印をつけてください。
また、()の中にあてはまる数字を書いてください。

図表23-1 喫煙の状況

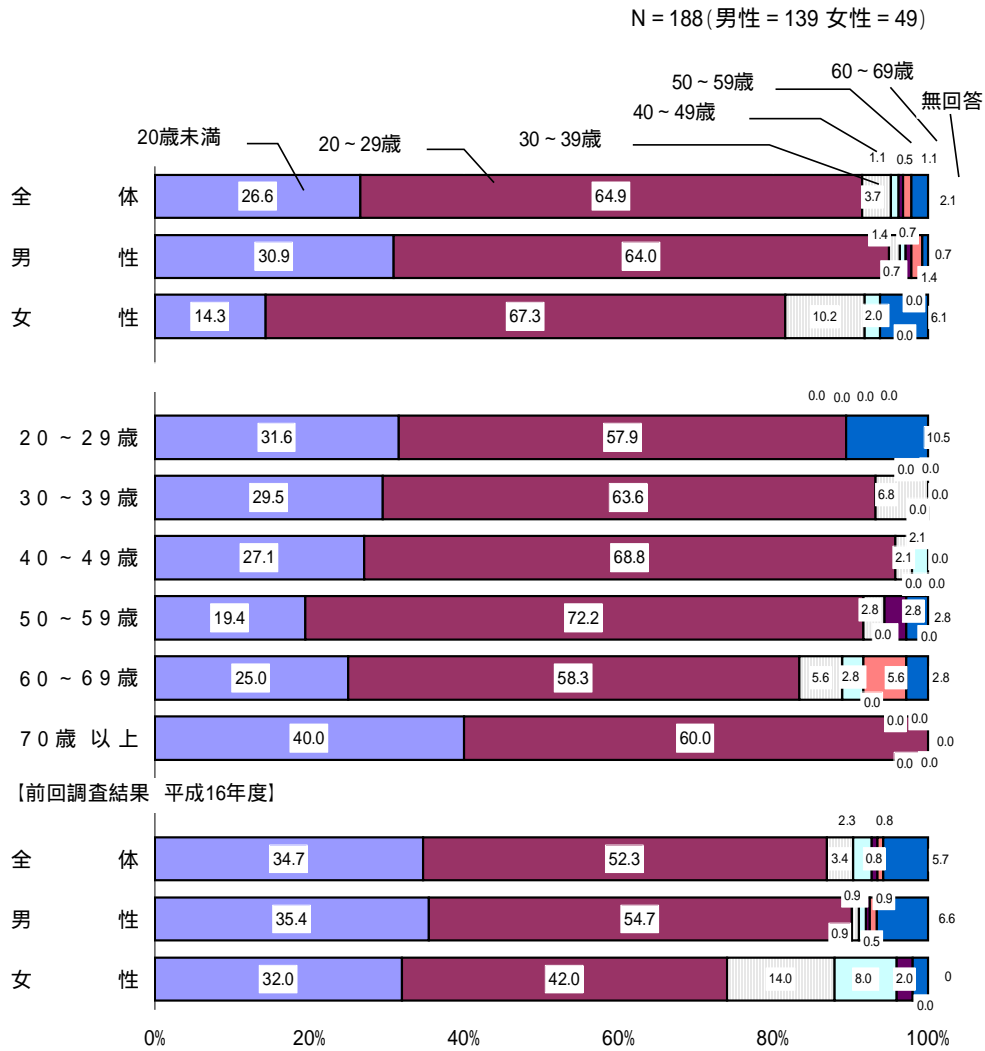


たばこを吸っている人の割合は、男性が33.4%、女性が10.5%となっている。

性・年齢別でみると、喫煙する人の割合は、男性では40歳代で50.0%、次いで30歳代で43.1%となっている。一方、50歳代以上では「以前は吸っていたがやめた」と答える人の割合が高くなっている。女性では、喫煙する人の割合が30歳代で17.1%と高く、次いで50歳代で14.6%となっている。

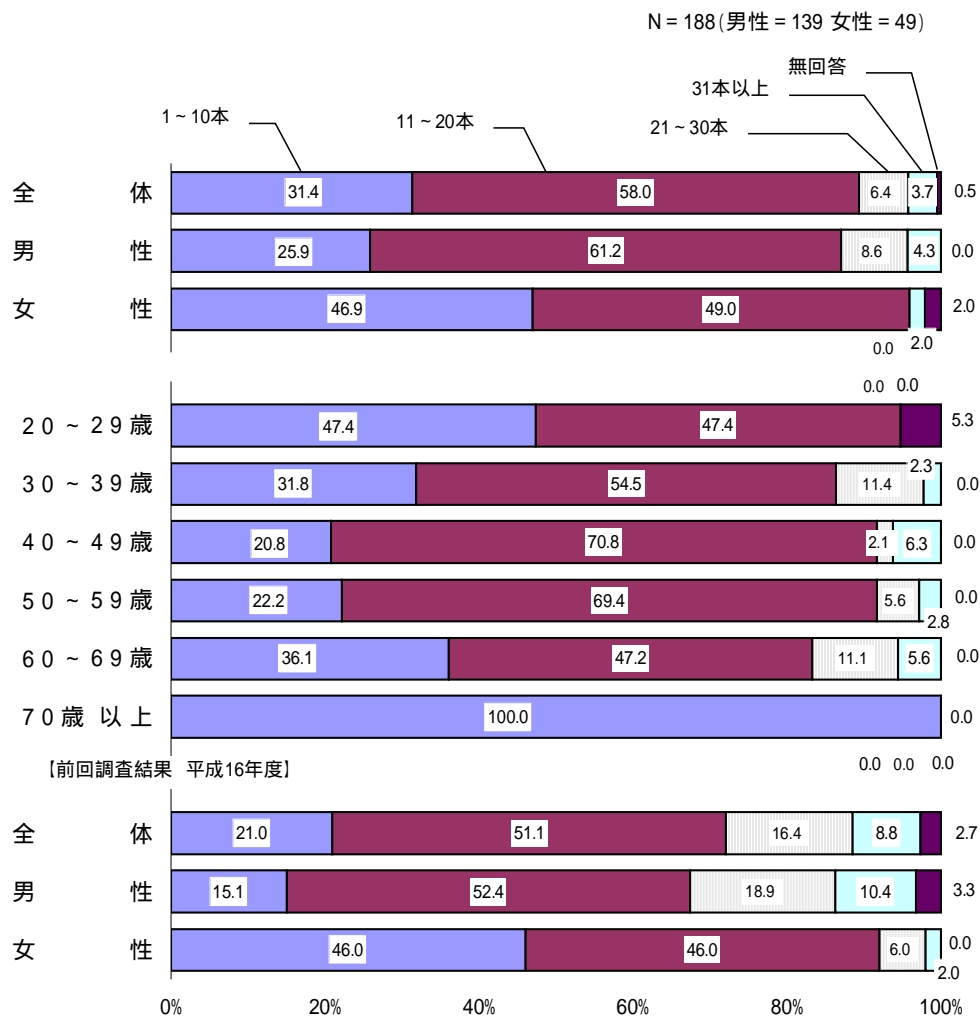
前回調査と比較すると、喫煙者の割合では、男性が前回46.1%（H16）から33.4%と減少している。女性では、前回10.2%（H16）から10.5%に微増となっている。

図表 23 - 2 喫煙者の吸いはじめた年齢



現在、喫煙している人の吸いはじめた年齢については、「20~29歳」が64.9%と最も高く、次いで「20歳未満」26.6%となっている。

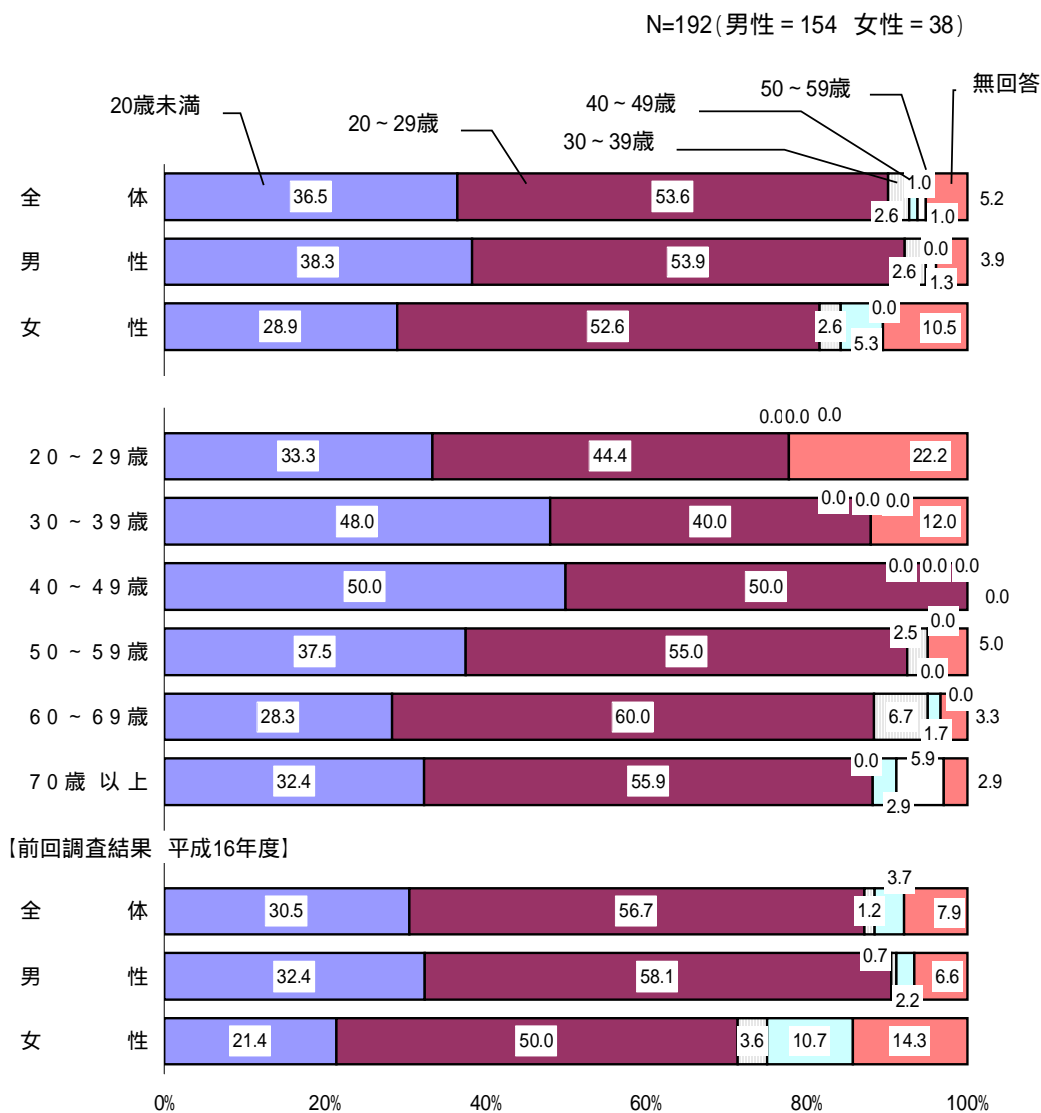
図表 23 - 3 喫煙者 1 日当たりの平均喫煙本数



喫煙している人の1日当たりの平均喫煙本数については、「11~20本」が58.0%と最も高く、次いで「1~10本」が31.4%、「21~30本」が6.4%の順となっている。

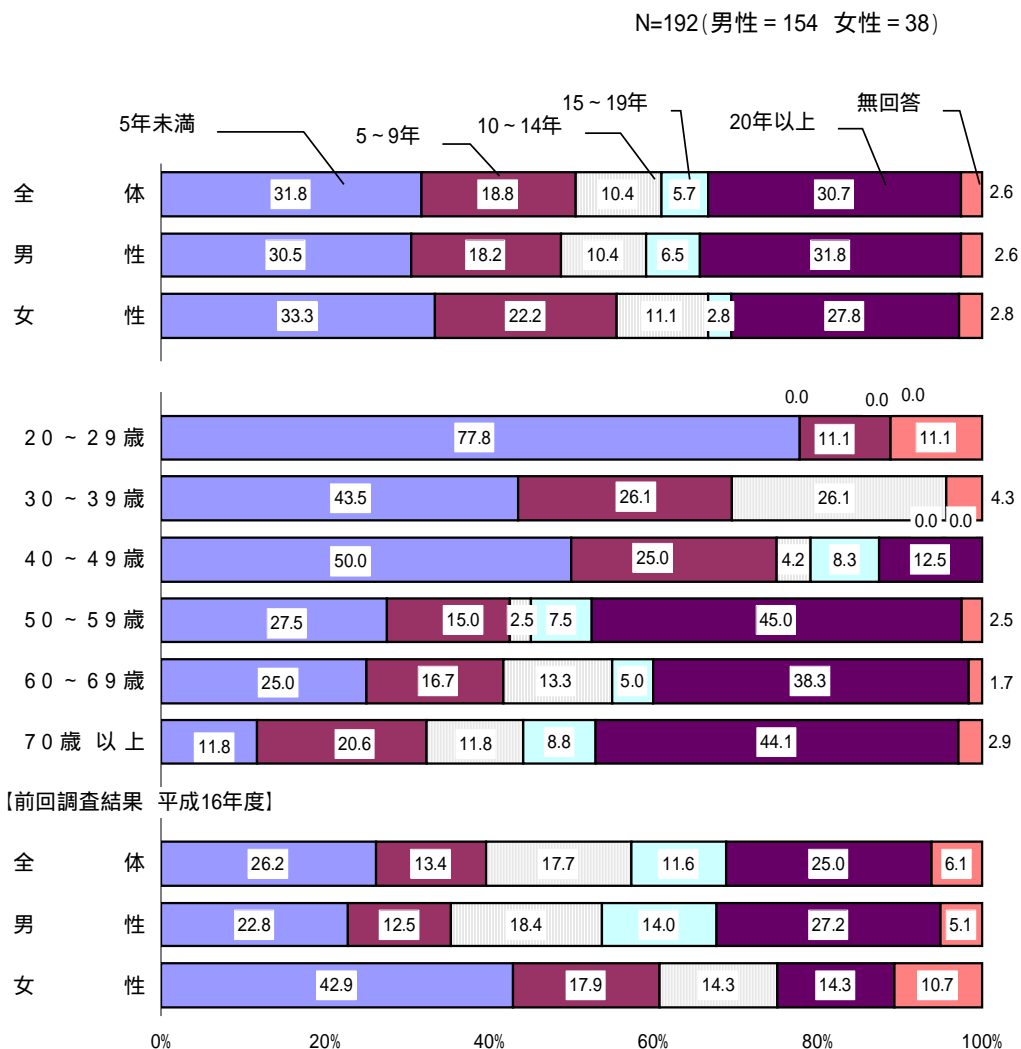
前回調査と比較すると、男女とも「1~10本」「11~20本」と答えた人の割合が増加し、「21本以上」が減少している。

図表 23 - 4 「以前吸っていたが、やめた」と答えた人の吸いはじめた年齢



「以前は吸っていたが、やめた」と答えた人の吸いはじめた年齢については、「20～29歳」が53.6%と最も高く、次いで「20歳未満」が36.5%となっている。

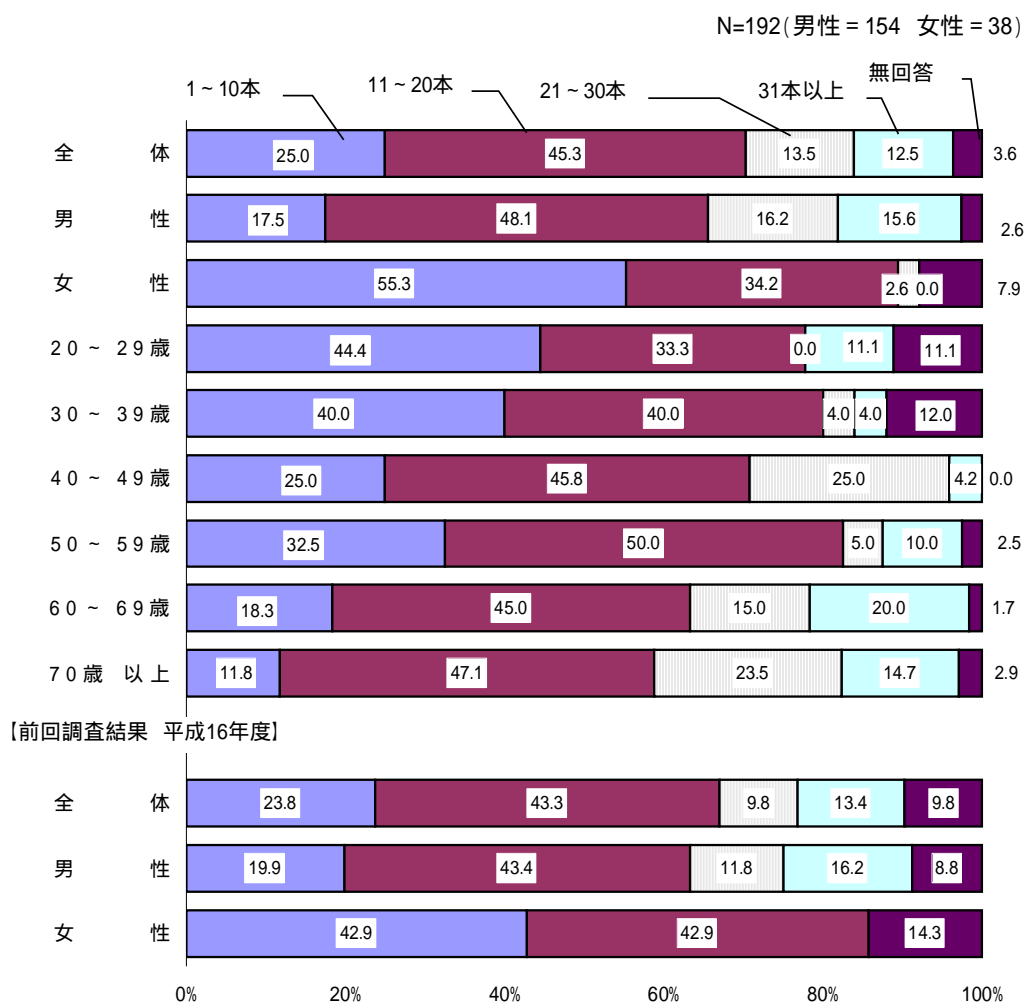
図表 23 - 5 「以前吸っていたが、やめた」と答えた人の吸わなくなってからの期間



「以前吸っていたが、やめた」と答えた人の吸わなくなってからの期間については、「5年未満」の人の割合が31.8%と最も高く、「20年以上」が30.7%、「5~9年」が18.8%となっている。

前回調査と比較すると、「5年未満」「5~9年」と答えた人の割合が前回39.6%（H16）から50.6%と増加している。

図表 23 - 6 「以前吸っていたが、やめた」と答えた人の 1 日当たりの平均喫煙本数

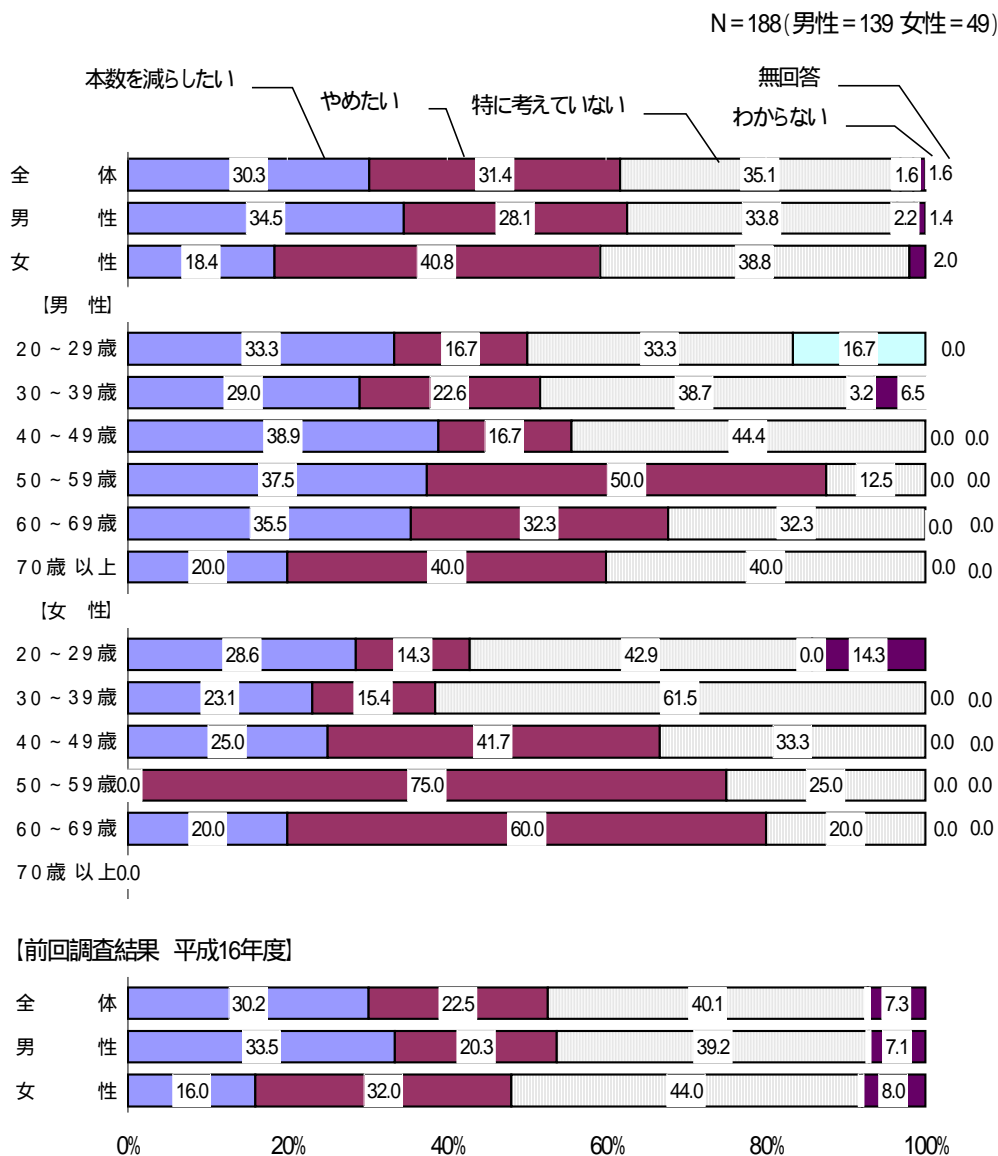


「以前は吸っていたがやめた」と答えた人の、吸っていた時の平均喫煙本数については、「11~20本」が45.3%と最も高く、次いで「1~10本」が25.0%、「21~30本」が13.5%、「31本以上」が12.5%となっている。

(問23で「1 吸っている」と答えた方にお尋ねします。)

問24 今後どのようにしたいと思っていますか。次の中から1つ選んで 印をつけてください。

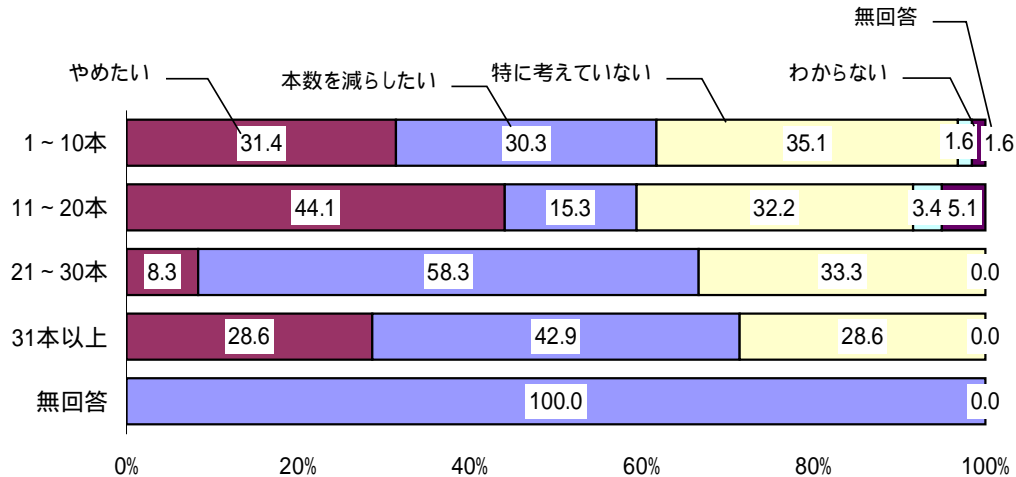
図表 24-1 喫煙者の今後の節煙・禁煙への意向



喫煙者の今後の節煙・禁煙への意向については、「本数を減らしたい」と答えた人の割合が30.3%、「やめたい」と答えた人の割合が31.4%となっており、節煙、禁煙をしたいと思っている人の割合は61.7%となっている。一方、「特に考えていない」と答えた人の割合は35.1%となっている。

前回調査と比較すると、「やめたい」と答えた人の割合が、前回22.5%(H16)から31.4%と増加しており、男女とも「やめたい」と答えた人の割合が増加している。

図表 24-2 1日当たりの平均喫煙本数から見た喫煙者の今後の節煙・禁煙への意向



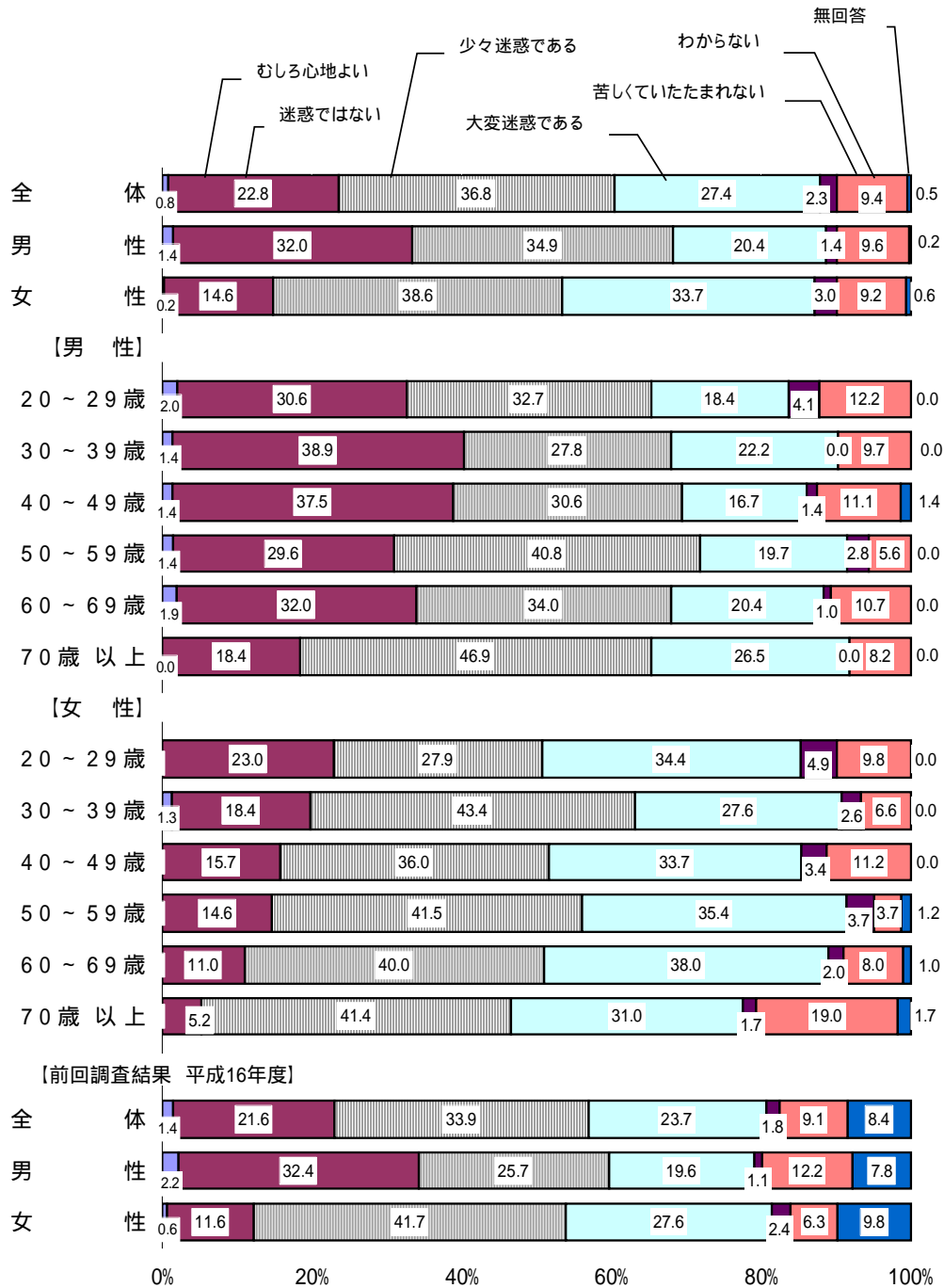
区分		1日当たりの平均喫煙本数からみた喫煙者の今後の節煙・禁煙への意向				
		やめたい	本数を減らしたい	特に考えていない	わからない	無回答
喫煙本数	1～10本	31.4	30.3	35.1	1.6	1.6
	11～20本	44.1	15.3	32.2	3.4	5.1
	21～30本	8.3	58.3	33.3	0.0	0.0
	31本以上	28.6	42.9	28.6	0.0	0.0
	無回答	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0

1日当たりの平均喫煙本数について、喫煙者の今後の節煙・禁煙への意向との関係で見ると、「1～10本」「11～20本」吸う人では、「やめたい」と答えた人の割合が高い。一方、「21～30本」「31本以上」吸う人では、「本数を減らしたい」と答えた人の割合が高い。

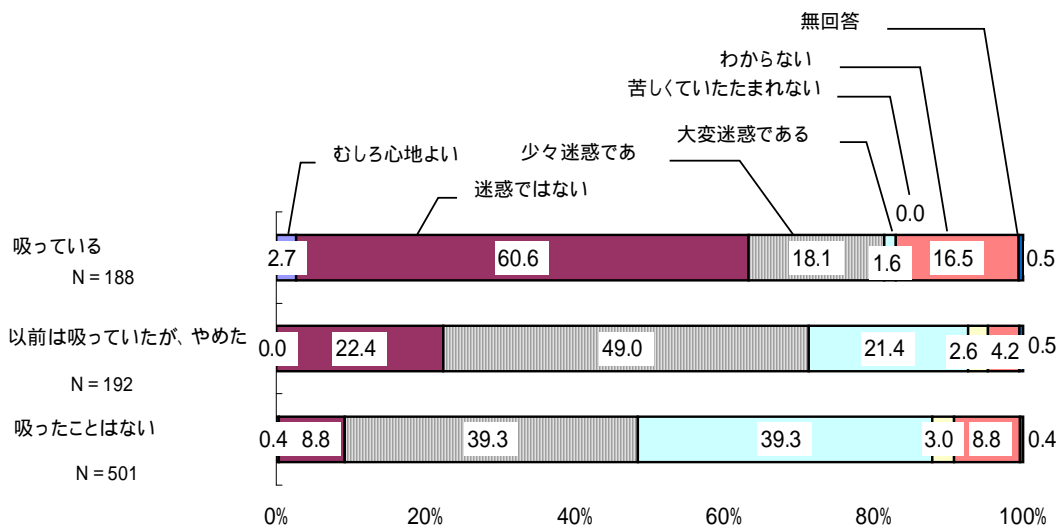
問25 あなたは、他人が吸っていることに対してどのように思いますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表25-1 他人の喫煙について

N = 882
(男性 = 416 女性 = 466)



図表25 - 2 他人の喫煙について(喫煙者・非喫煙者)



区分		他人の喫煙について						
		むしろ心地よい	迷惑ではない	少々迷惑である	大変迷惑である	苦しくていたたまれない	わからない	無回答
喫煙状況	吸っている	2.7	60.6	18.1	1.6	0.0	16.5	0.5
	以前は吸っていたが、やめた	0.0	22.4	49.0	21.4	2.6	4.2	0.5
	吸ったことはない	0.4	8.8	39.3	39.3	3.0	8.8	0.4

他人の喫煙をどのように思っているかについては、迷惑であると感じていると答えた人の割合が 67.0%（「少々迷惑である」36.8% + 「大変迷惑である」27.4% + 「苦しくていたたまれない」2.3% 以下同じ）で、一方、「迷惑でない」と答えた人の割合は 22.8% となっている。

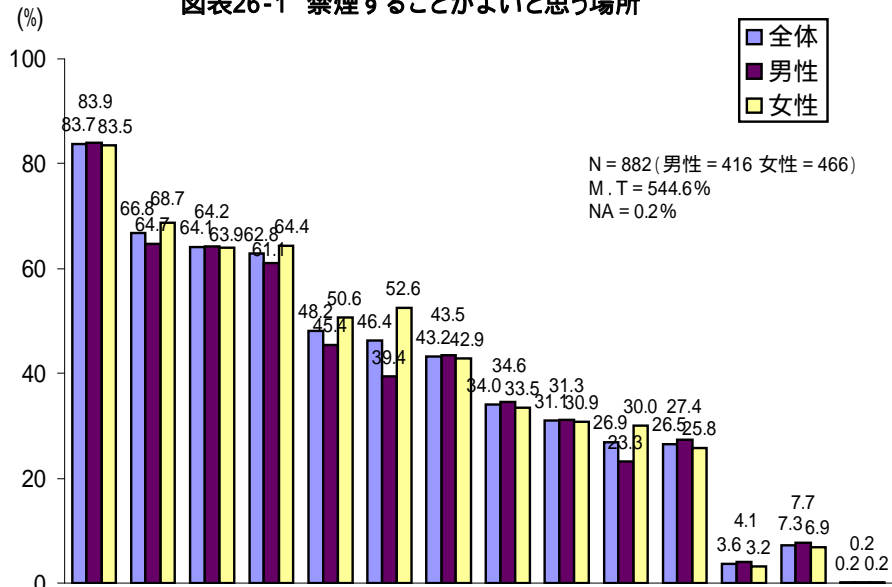
性別にみると、「迷惑でない」と答えた人の割合は男性で 32.0%、女性では 14.6% となっている。一方、「迷惑である」と感じている人は男性の 56.7% に対して、女性は 75.3% と高くなっている。

前回調査と比較すると、「迷惑である」と感じていると答えた人の割合が、前回 59.4%（H16）から 67.0% と増加しており、男女とも「迷惑である」と感じていると答えた人の割合が増加している。

他人の喫煙に対する気持ちについて、問 23 の喫煙の状況との関係でみると、喫煙者では「迷惑でない」60.6% となっている。一方、吸ったことはない人では、「少々迷惑である」が 39.3%、「大変迷惑である」39.3% と迷惑と感じている人の割合が高くなっている。

問26 あなたは、禁煙とすることがよいと考えられるのはどのようなところですか。次のからいくつでも選んで 印をつけてください。

図表26-1 禁煙することがよいと思う場所



	医療機関(病院・診療所)の待合室	学校等教育機関	公共の施設の窓口やロビー	公共交通機関	銀行等の窓口やロビー	飲食店	グロサリー、スーパー、ショッピングセンター	事務室	道路	自家用車	公園	その他	わからない	無回答
全体	83.7	66.8	64.1	62.8	48.2	46.4	43.2	34.0	31.1	26.9	26.5	3.6	7.3	0.2
男性	83.9	64.7	64.2	61.1	45.4	39.4	43.5	34.6	31.3	23.3	27.4	4.1	7.7	0.2
女性	83.5	68.7	63.9	64.4	50.6	52.6	42.9	33.5	30.9	30.0	25.8	3.2	6.9	0.2
前回調査(全体)	77.1	50.7	53.7	59.9	33.7	42.6	-	25.0	26.7	-	22.3	1.5	6.2	6.9
(男性)	77.6	54.3	53.3	59.6	32.4	36.5	-	28.7	26.7	-	22.4	1.7	7.8	5.4
(女性)	76.6	47.4	54.1	60.2	35.0	48.4	-	21.5	26.6	-	22.2	1.2	4.7	8.3

禁煙することがよいと考える場所については、「医療機関(病院・診療所)の待合室」が83.7%と最も高く、次いで「学校等教育機関」が66.8%、「公共の施設の窓口やロビー」が64.1%、「公共交通機関」が62.8%、「銀行等の窓口やロビー」が48.2%となっている。

性別でみると、男女とも「医療機関(病院・診療所)の待合室」「学校等教育機関」「公共の施設の窓口やロビー」「公共交通機関」「銀行等の窓口やロビー」と答えた人の割合が高くなっているが、女性では、「飲食店」「自家用車」と答えた人の割合が男性より高くなっている。

前回調査と比較すると、禁煙することがよいと思う場所の割合がどの項目においても高くなっている。

問 2 7 たばこを吸うと身体に害があると思いますか。次の中から 1つ 選んで 印をつけてください。

図 27-1 たばこを吸うと体に害があると思うか

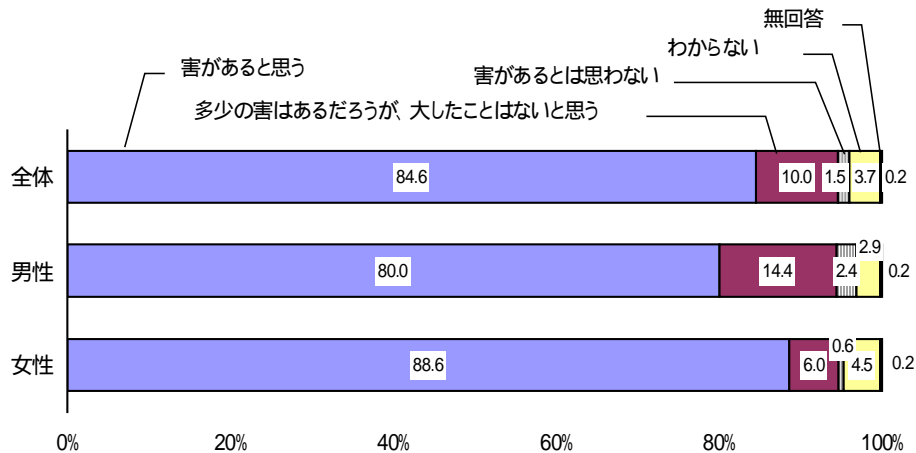
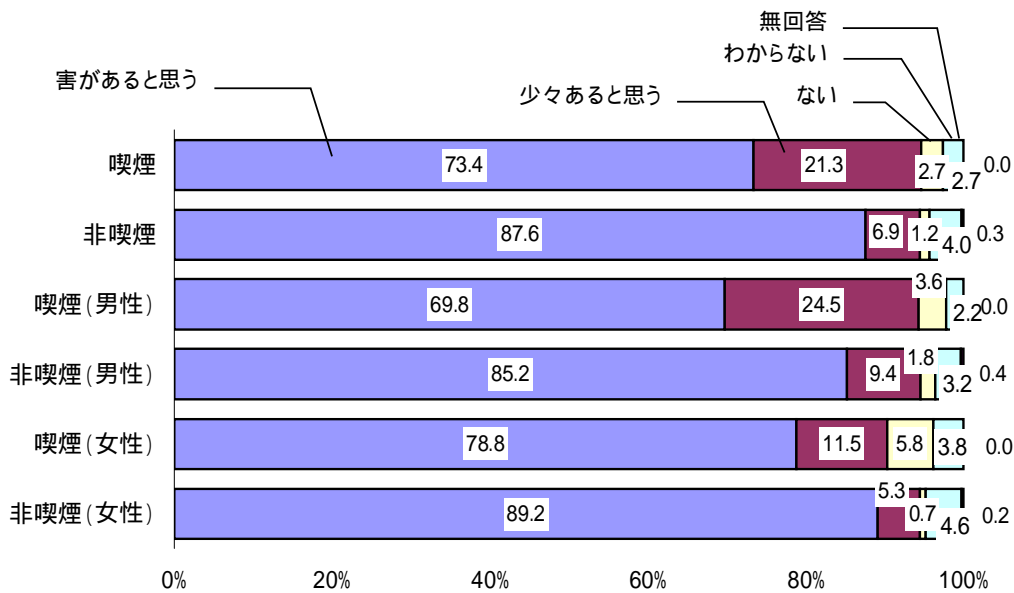


図 27-2 たばこを吸うと体に害があると思うか(喫煙者・非喫煙者)

N=882 喫煙者 = 188 非喫煙者 = 693
 喫煙者(男性) = 139 喫煙者(女性) = 50
 非喫煙者(男性) = 277 非喫煙者(女性) = 416

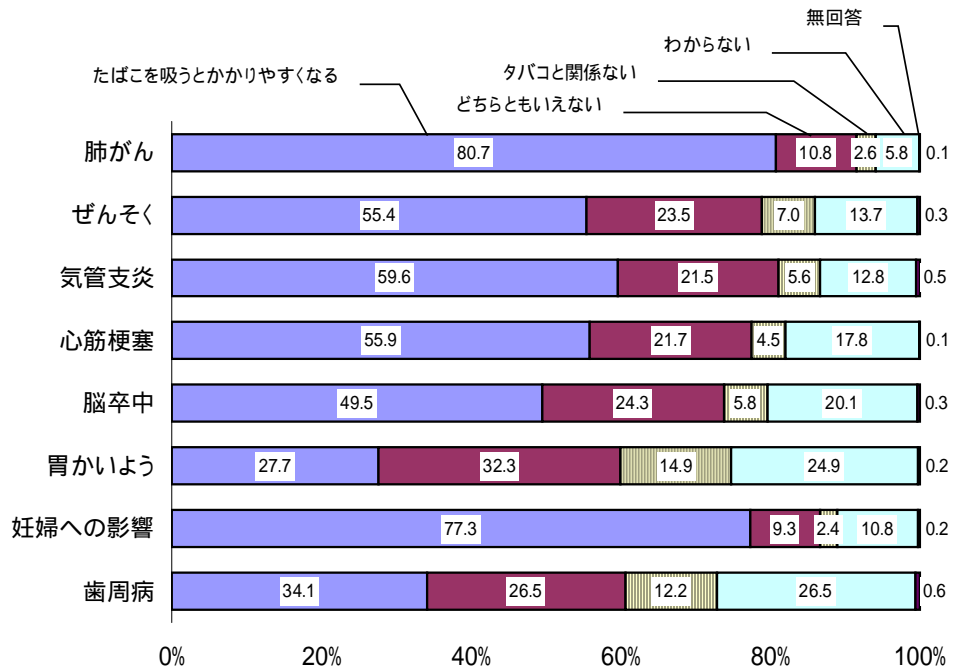


たばこの害については、「害があると思う」が 84.6%で最も高く、次いで「多少の害はあるだろうが、たいしたことはないと思う」が 10.0%で、害があると思う人は、全体の 80%以上となっている。

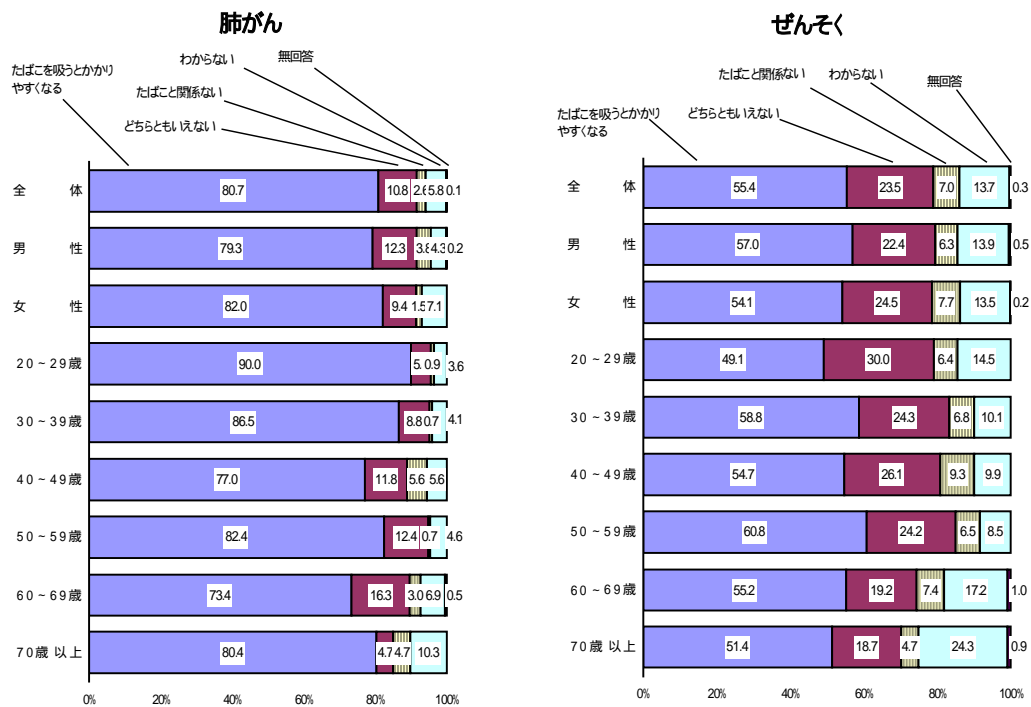
また、たばこの害について喫煙者と非喫煙者で比較すると、喫煙者では、73.4%に対し、非喫煙者では、87.6%と高くなっている。

問 2 8 あなたは、たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。それぞれの病気について1つ選んで 印をつけてください。

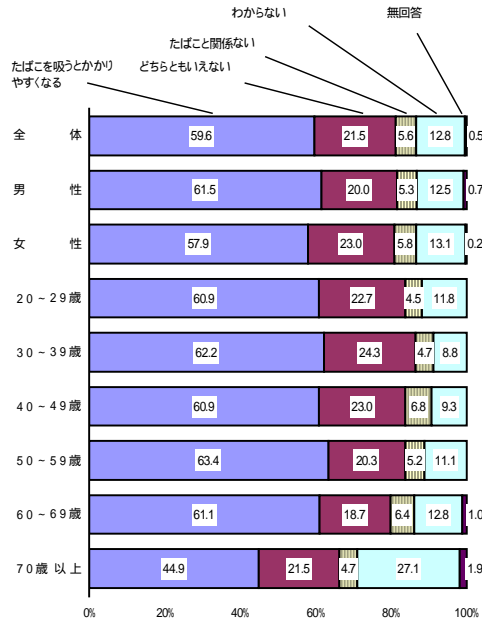
図表 28-1 たばこが健康に与える影響



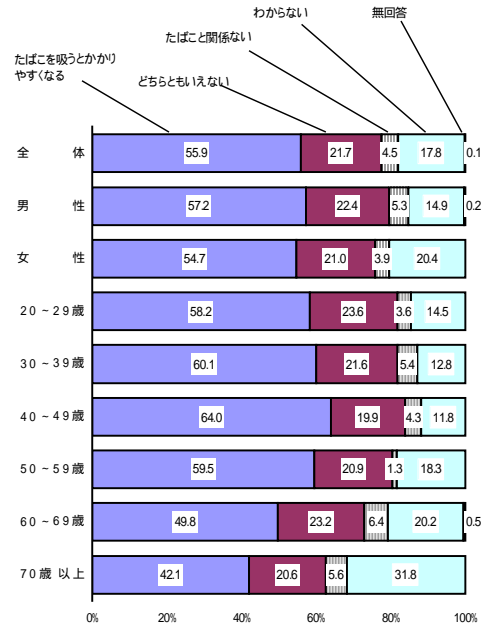
図表 28-2 たばこが健康に与える影響(疾患別・年齢別)



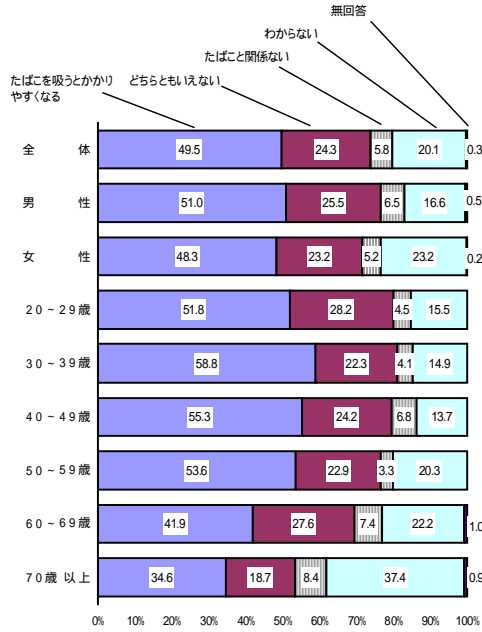
気管支炎



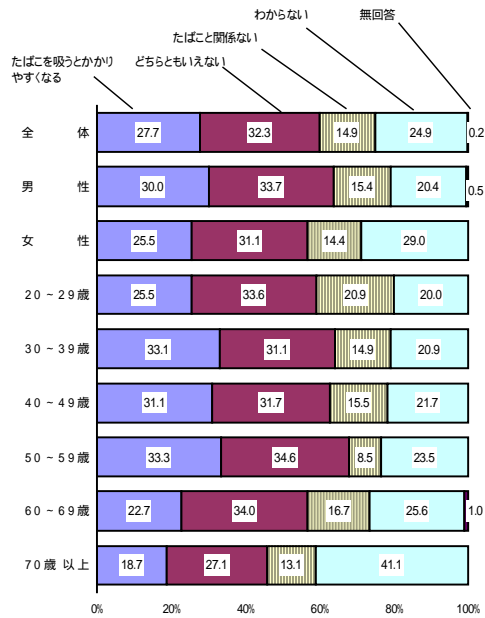
心筋梗塞



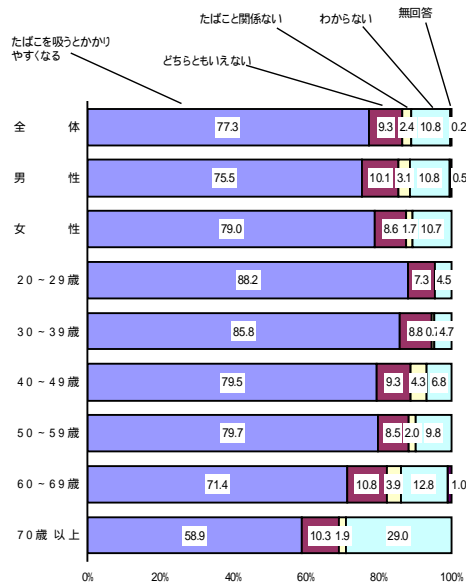
脳卒中



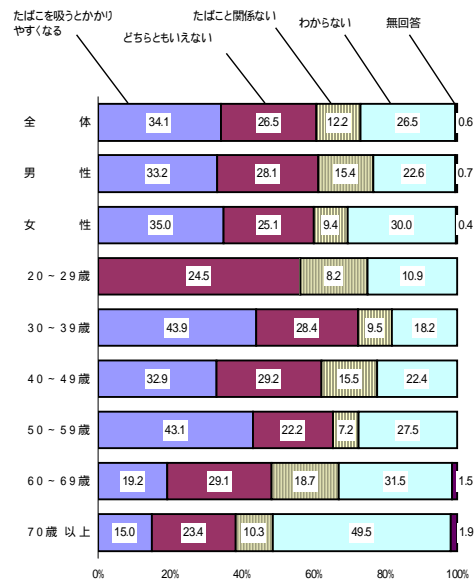
胃潰瘍



妊婦への影響「未熟児など」



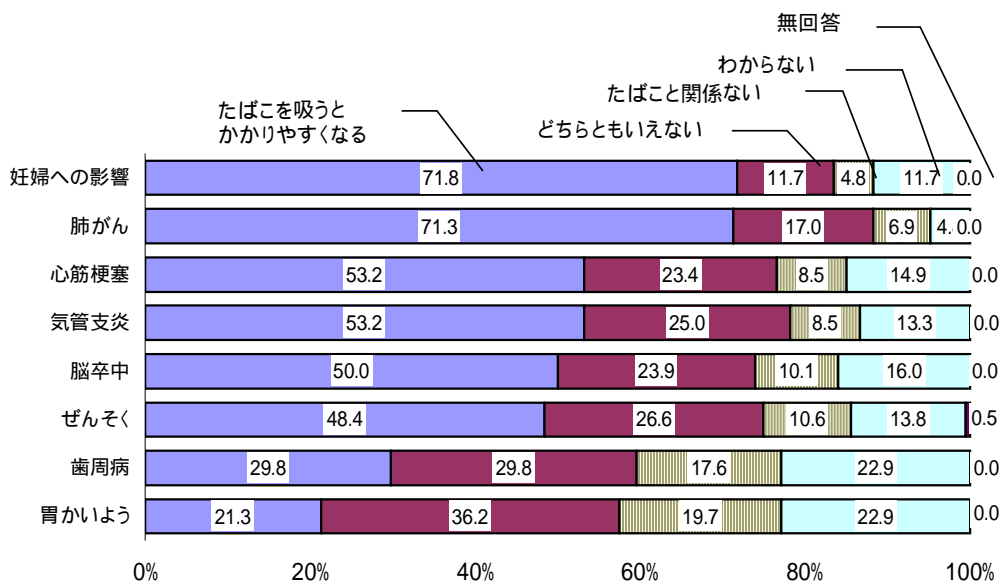
歯周病(歯槽のうろうなど)



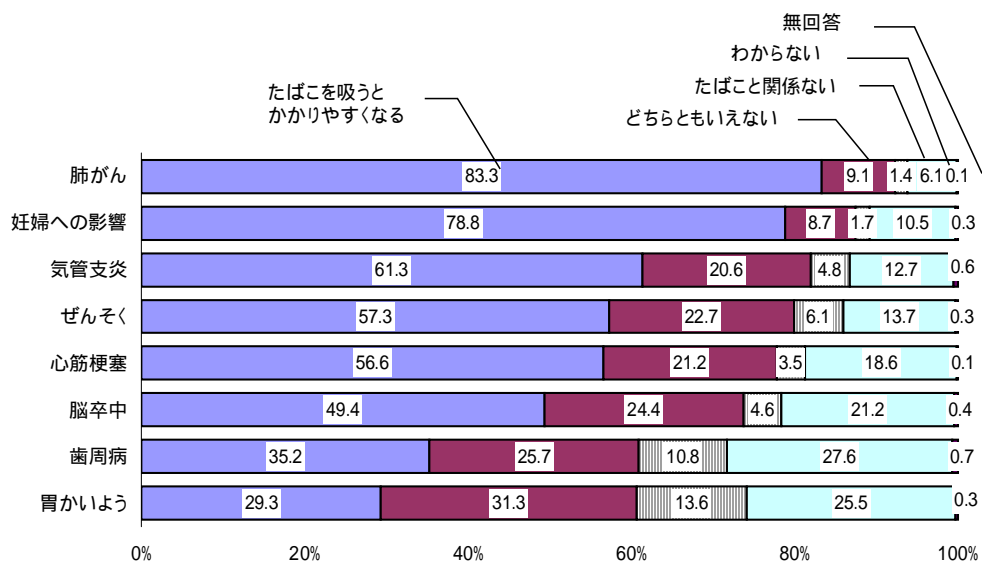
それぞれの疾患に対するたばこの影響については、「たばこを吸うとわかりやすくなる」と答えた人の割合では、「肺がん」が80.7%と最も高く、次いで「妊婦への影響（未熟児など）」が77.3%、「気管支炎」が59.6%、「心筋梗塞」が55.9%、「ぜんそく」が55.4%となっている。以下「脳卒中」が49.5%、「胃かいよう」が27.7%、「歯周病（歯槽のうろうなど）」が34.1%となっている。

図 28-3 たばこが健康に与える影響(喫煙者・非喫煙者)

喫煙者



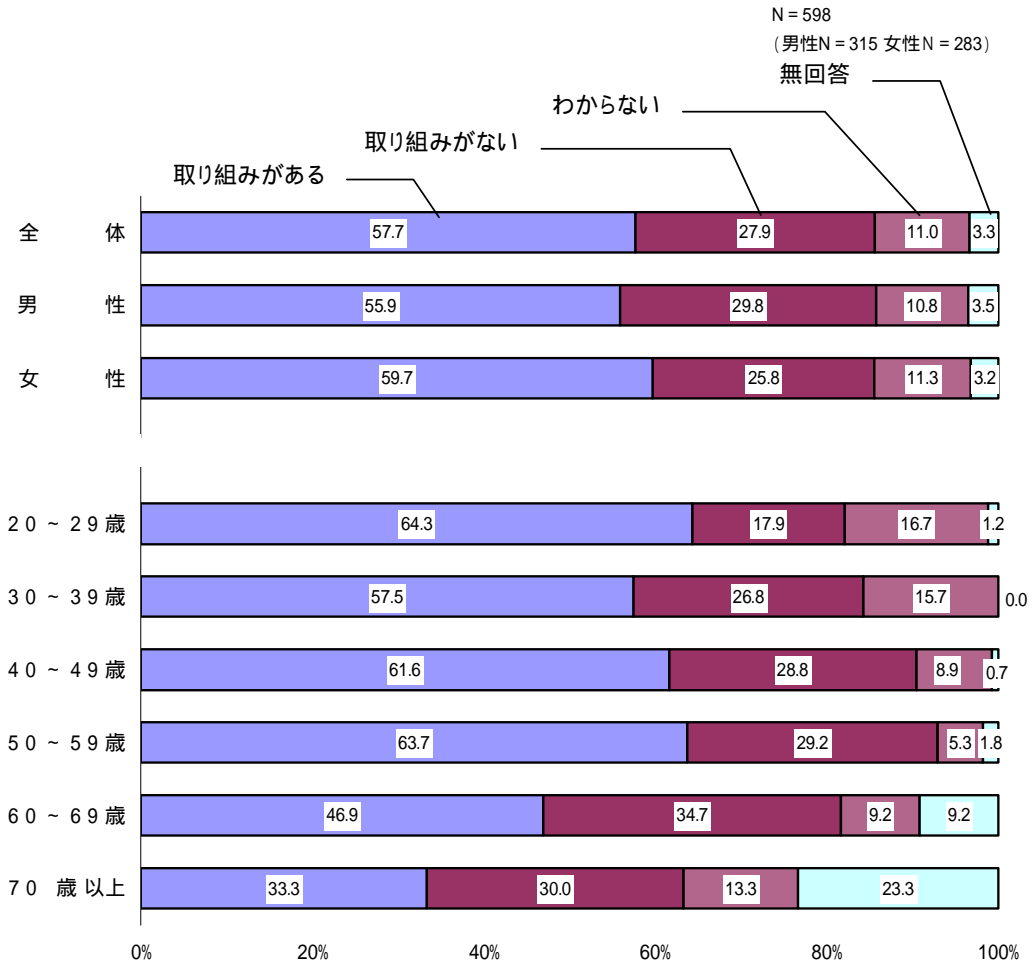
非喫煙者



それぞれの疾患に対するたばこが健康に与える影響について、喫煙者と非喫煙者で比較すると、非喫煙者の方が健康に与える影響があると答えた人の割合が高くなっている。

問29 お勤めの方（自営業、アルバイト、パート等を含む）にお尋ねします。あなたの職場で喫煙対策の取り組みはありますか。次の中から1つ選んで 印をつけてください。

図表 29 職場の禁煙対策

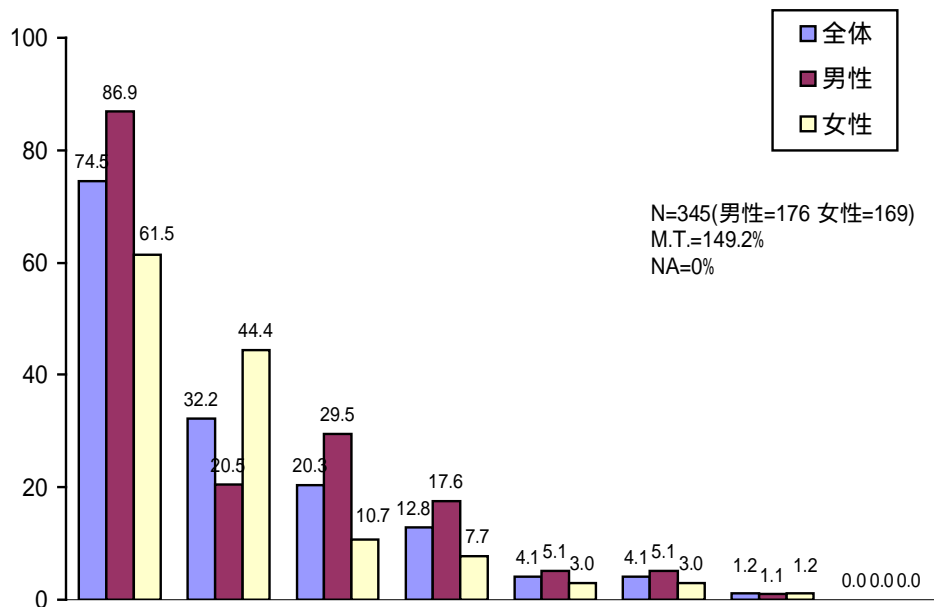


勤労者の方（自営業、アルバイト、パート等を含む）に対する、職場における喫煙対策の取り組みの状況については、「取り組みがある」と答えた人の割合が 57.7%と高く、次いで「取り組みがない」27.9%となっている。

(問29で「1. 取り組みがある」と答えた方にお尋ねします。)

問30 どのような方法で取り組んでいますか。この中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表30 職場での喫煙対策の取り組み状況



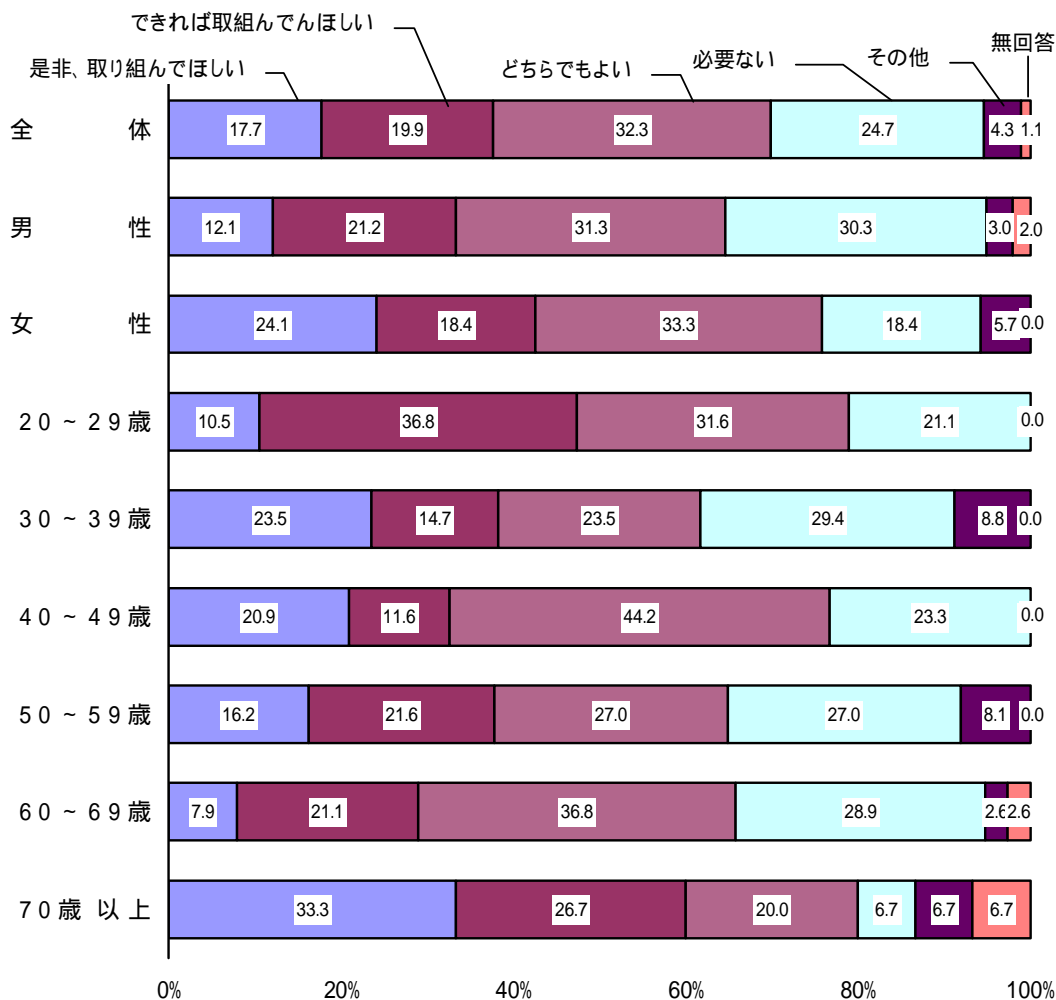
	喫煙場所が設け	事業所全体が禁煙である	会議場、研修室等に禁煙である	たばこを洗うための設備がある	健康相談・健康指導を実施する	禁煙タイルが設	その他	無回答
全体	74.5	32.2	20.3	12.8	4.1	4.1	1.2	-
男性	86.9	20.5	29.5	17.6	5.1	5.1	1.1	-
女性	61.5	44.4	10.7	7.7	3.0	3.0	1.2	-
20～29歳	72.2	27.8	11.1	13.0	1.9	3.7	3.7	-
30～39歳	79.5	26.0	19.2	11.0	6.8	5.5	1.4	-
40～49歳	74.4	34.4	24.4	16.7	5.6	4.4	1.1	-
50～59歳	76.4	34.7	23.6	12.5	2.8	2.8	-	-
60～69歳	71.7	32.6	17.4	6.5	2.2	2.2	-	-
70歳以上	50.0	60.0	30.0	20.0	-	10.0	-	-

問29で、「取り組みがある」と答えた人の職場における喫煙対策の取り組み状況について、「喫煙場所がもう設けてある」と答えた人の割合が74.5%で最も高く、次いで「事業所全体が禁煙である」と答えた人の割合が32.2%となっている。

(問29で「2. 取り組みがない」と答えた方にお尋ねします。)

問31 取り組む必要性を感じますか。次の中から1つ選んで 印をつけてください。

図表31 職場での喫煙対策に取り組む必要性

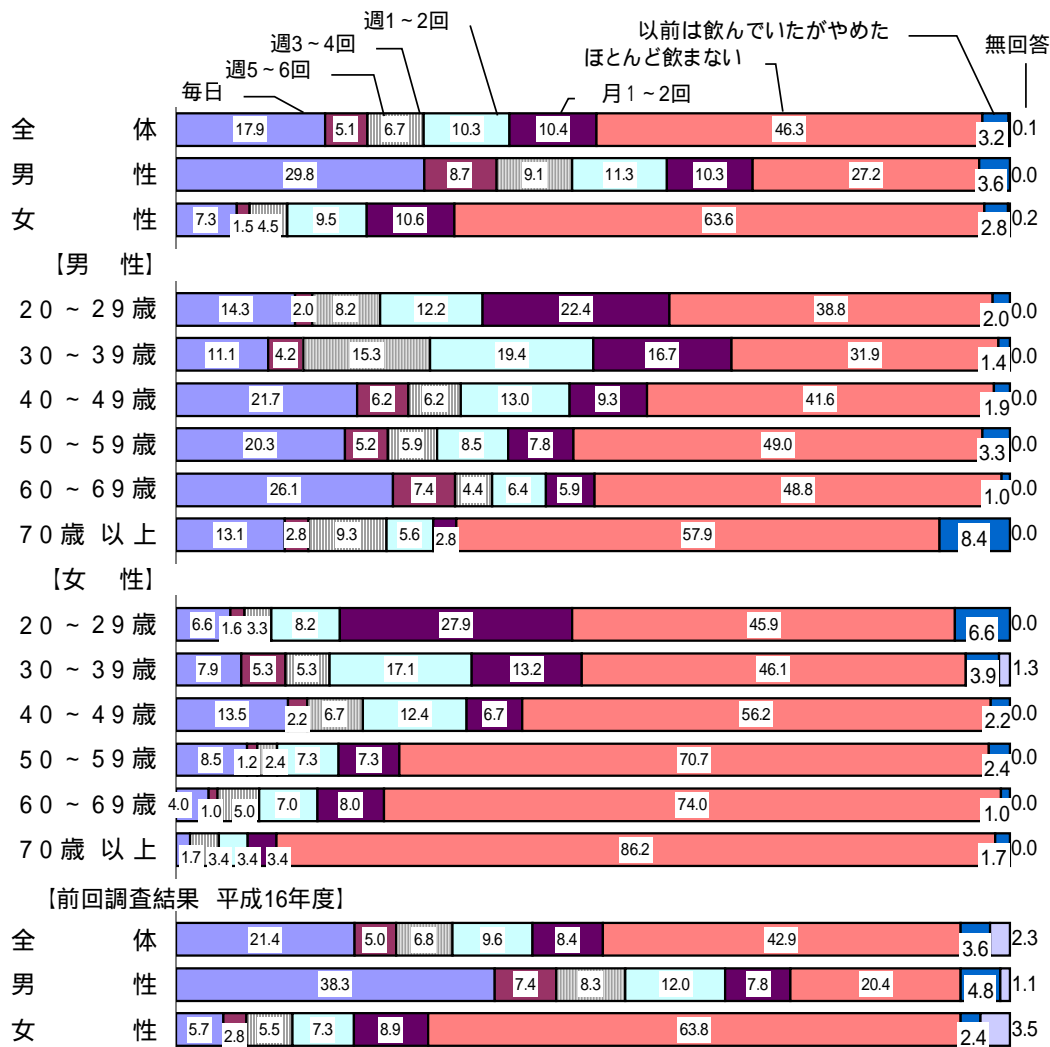


問29で、「取り組みがない」と答えた人について、取り組む必要性を感じている人は、37.6%（「是非、取り組んでほしい」17.7% + 「できれば取り組んでほしい」19.9%）となっている。また、「どちらでもよい」が32.3%、「必要がない」が24.7%となっている。

7 飲酒

問32 あなたは、お酒（アルコール類）をどのくらいの割合で飲みますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表32 飲酒の頻度



飲酒の頻度では、飲まないと答えた人の割合が、49.5%（「ほとんど飲まない」46.3% + 「以前は飲んでしたがやめた」3.2%）、「毎日」飲む人が17.9%、次いで「月に1~2回」が10.4%、「週1~2回」が10.3%となっている。

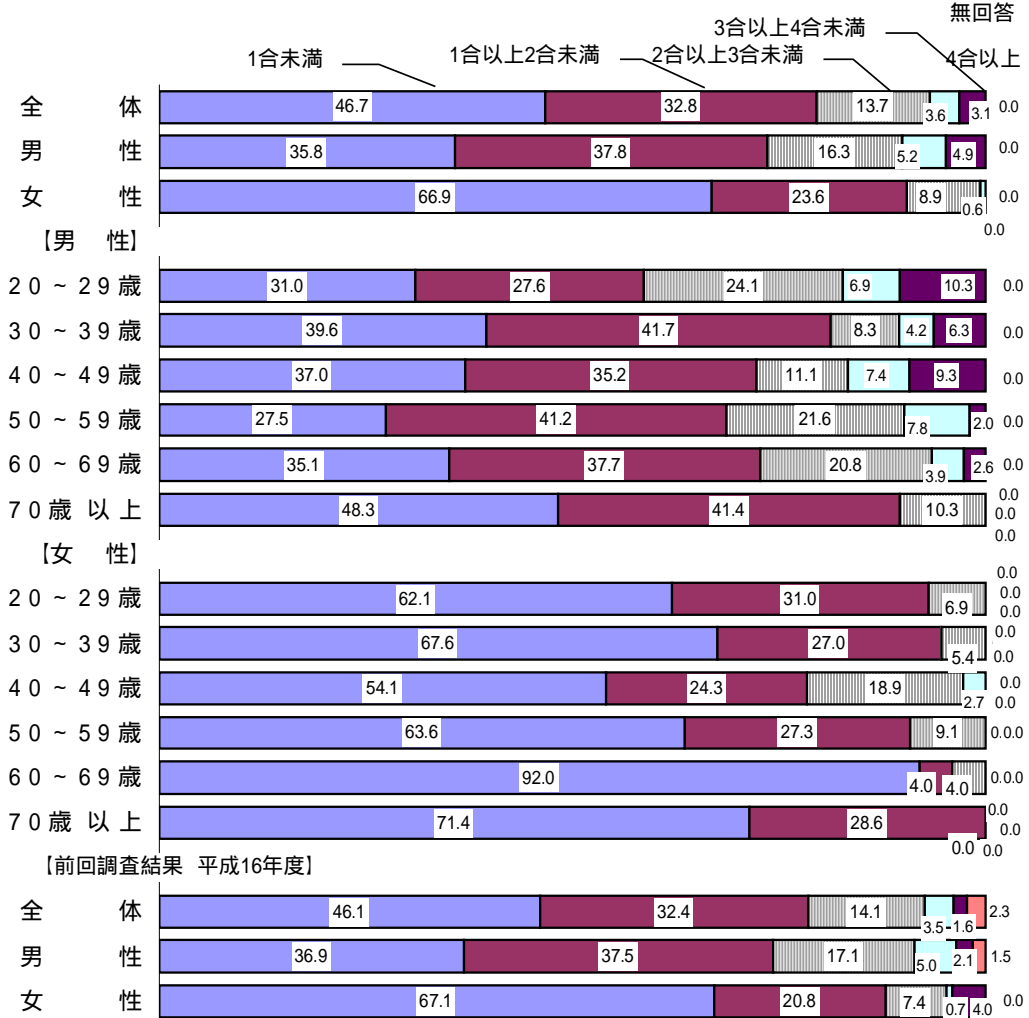
性別にみると、「毎日」飲むと答えた人の割合は、男性で29.8%、女性で7.3%となっている。

前回調査と比較すると、飲まないと答えた人の割合が、前回46.5%（H16）から49.5%と増加している。

(問32で1～5と答えた方にお尋ねします。)

問33 1日あたりの飲酒量はどれぐらいですか。清酒換算して教えてください。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表33 1日あたりの飲酒量 N=445(男性=288、女性=157)

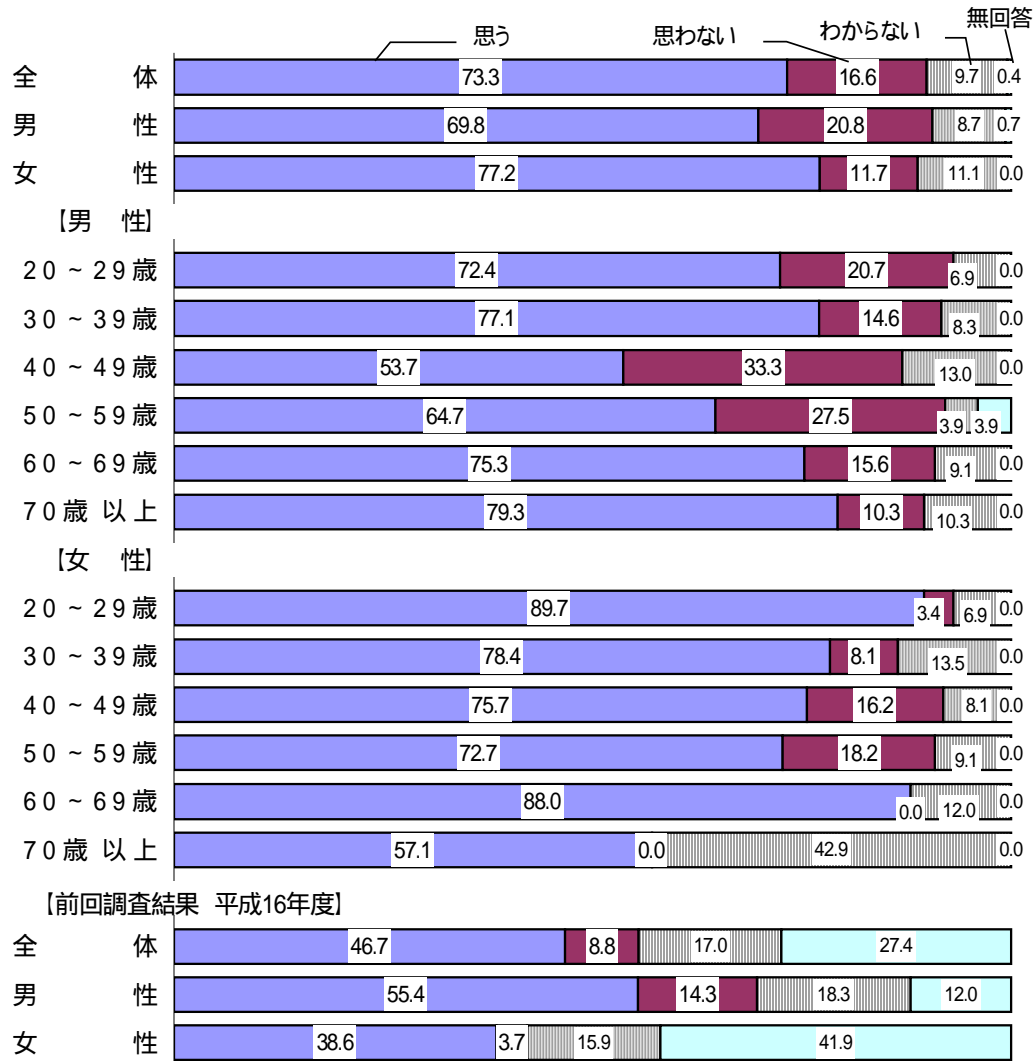


* 清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当しております。
 ビール中ビン1本(約500ml) 焼酎35度(80ml)
 ウイスキーダブル1杯(60ml) ワイン2杯(240ml)

1日あたりの飲酒量では、清酒換算で「1合未満」と答えた人の割合が46.7%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」が32.8%、「2合以上3合未満」が13.7%となっている。前回調査とほぼ同様となっている。

問34 ふだん、自分の1回の飲酒量は適正飲酒量内だと思いますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表 34-1 1回の適正飲酒量について



図表34 - 2 1日当たりの飲酒量から見た適正飲酒量の意識

区分		適正飲酒量の意識			
		思う	思わない	わからない	無回答
1日あたりの飲酒量	1合未満	90.9	2.9	5.8	0.5
	1合以上2号未満	72.6	17.1	10.3	0.0
	2合以上3号未満	44.3	39.3	14.8	1.6
	3合以上4号未満	25.0	62.5	12.5	0.0
	4合以上	0.0	64.3	35.7	0.0
	全体	73.3	16.6	9.7	0.4

1回の飲酒量が適正範囲だと「思う」と答えた人の割合が73.3%、「思わない」と答えた人の割合が16.6%となっている。

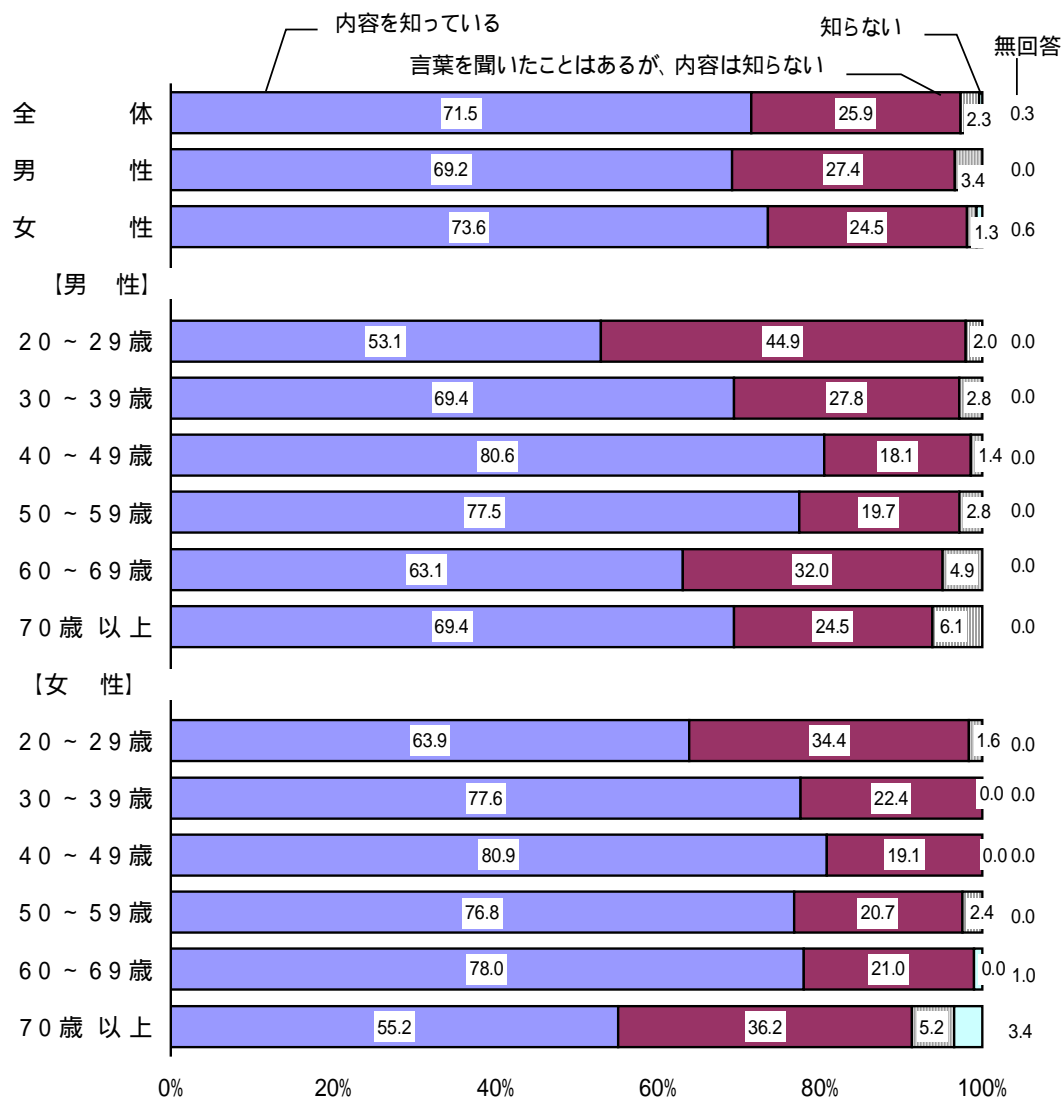
前回調査と比較すると適正範囲だと「思う」と答えた人の割合が、前回46.7%（H16）から73.3%と高くなっている。

適正飲酒量の意識について、問34との関係でみると、「1合未満」と答えた人では、「思う」と答えた人の割合が90.9%と高い。また、「3合以上4号未満」「4合以上」と答えた人では、「思わない」と答えた人の割合が高くなっている。

8 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・がん検診について

問35 メタボリックシンドロームについて知っていますか。次の中から 1つ選んで 印をつけてください。

図表35 メタボリックシンドロームの認知状況

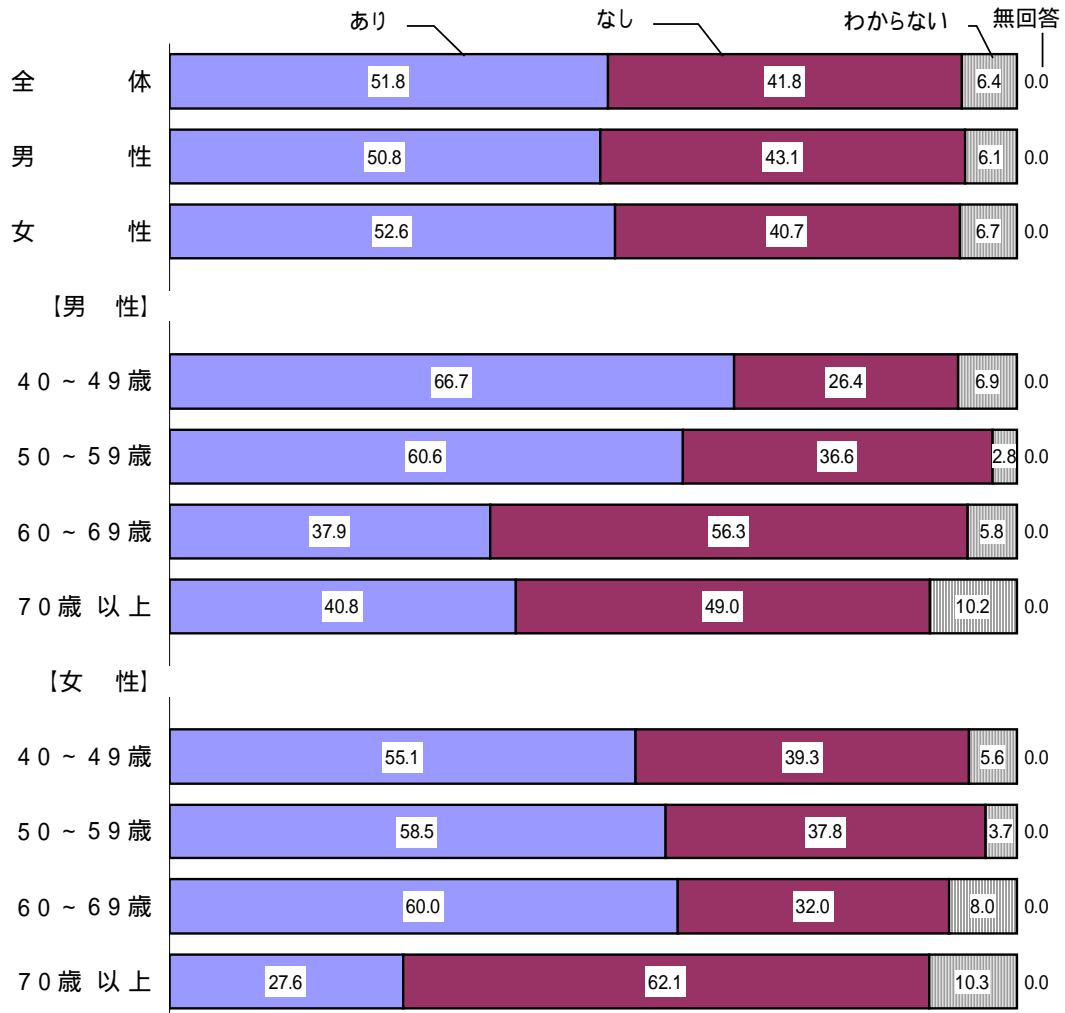


メタボリックシンドロームの認知度については、「内容を知っている」と答えた人の割合が71.5%、「言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない」と答えた人の割合が、25.9%となっている。

性・年齢別でみると、男性では他の年代よりも40～50歳代の認知度の割合が最も高く、20歳代の認知度が低い。女性では40歳代の認知度の割合が最も高く、70歳代の認知度が低い。

問36 40歳以上の方にお尋ねします。あなたは過去1年間に特定健診(メタボ健診)を受けたことがありますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表36 特定健診(メタボ健診)の受診の有無



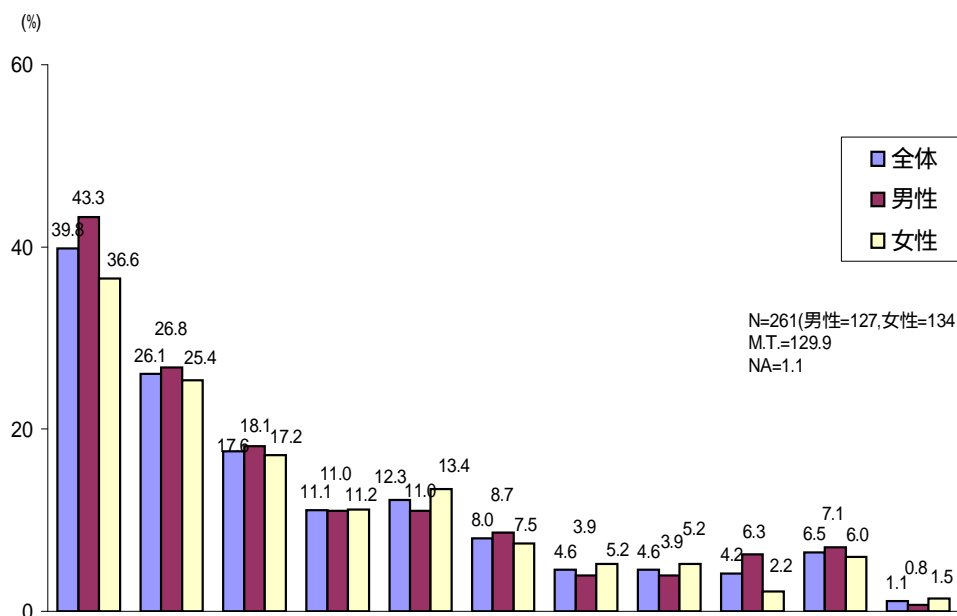
特定健診(メタボ健診)の受診の有無については、「あり」と答えた人の割合が、51.8%となっている。

性別でみると、受診したことがある人の割合は、男性が50.8%、女性が52.6%となっている。性・年齢別にみると、男性では40～50歳代が60%以上となっており、女性では40～60歳代が50%以上と他の年代より高くなっている。

(問36で「2.なし」と答えた方にお尋ねします。)

問37 受けなかった理由は何ですか。次の中からすべて選んで 印をつけてください。

図表37 受けない理由

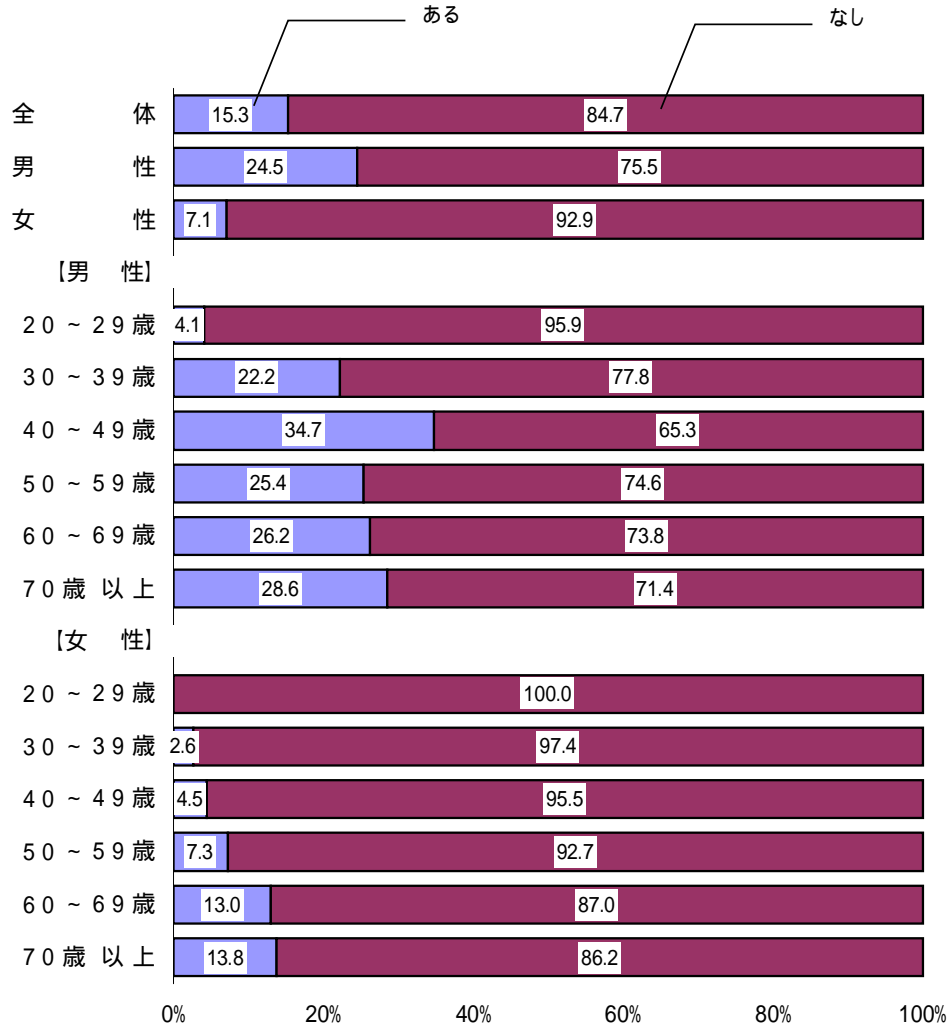


	受(自覚症状もなく)から健康なので、	かから定期的に通院しているため、医師	受けるのが面倒、時間がないから	健診の案内がなかったから	自分が対象と知らなかったから	勤め先で健診の実施がないから	費用が高いから	何か見つかると怖いから	その他	わからない	無回答
全体	39.8	26.1	17.6	12.3	11.1	8.0	4.6	4.6	4.2	6.5	1.1
男性	43.3	26.8	18.1	11.0	11.0	8.7	3.9	3.9	6.3	7.1	0.8
女性	36.6	25.4	17.2	13.4	11.2	7.5	5.2	5.2	2.2	6.0	1.5
男性 40～49歳	42.1	5.3	26.3	15.8	10.5	21.1	0.0	5.3	5.3	21.1	0.0
男性 50～59歳	42.3	15.4	23.1	11.5	7.7	19.2	3.8	3.8	7.7	3.8	0.0
男性 60～69歳	51.7	27.6	19.0	12.1	15.5	3.4	3.4	3.4	5.2	3.4	1.7
男性 70歳以上	25.0	54.2	4.2	4.2	4.2	0.0	8.3	4.2	8.3	8.3	0.0
女性 40～49歳	22.9	2.9	37.1	22.9	22.9	11.4	8.6	5.7	2.9	0.0	2.9
女性 50～59歳	48.4	19.4	12.9	12.9	0.0	12.9	3.2	6.5	0.0	6.5	0.0
女性 60～69歳	37.5	34.4	15.6	9.4	9.4	6.3	3.1	3.1	3.1	9.4	0.0
女性 70歳以上	38.9	44.4	2.8	8.3	11.1	0.0	5.6	5.6	2.8	8.3	2.8

問36で、「なし」と答えた人の受けなかった理由については、「健康なので、受ける必要がないから」が39.8%と答えた人が最も高く、次いで「定期的に通院しているため、医師からすすめられたら来ようと思っている」が26.1%、「受けるのが面倒、時間がないから」が17.6%となっている。

問38 あなたはこれまでに医療機関や健診で、メタボリックシンドロームといわれたことがありますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表38 医師から「メタボリックシンドローム」といわれた人の割合

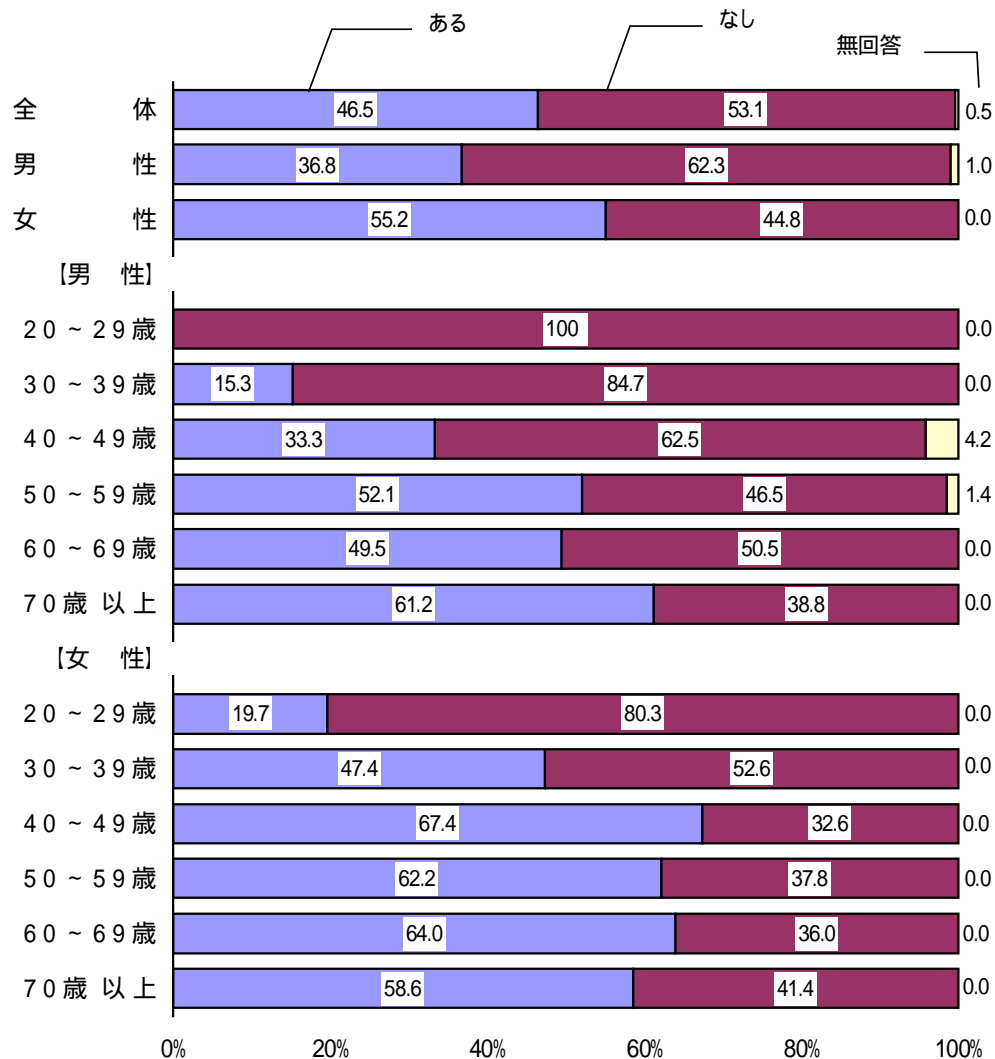


医療機関や健診でメタボリックシンドロームと言われたことの有無については、「ある」と答えた人の割合が15.3%、「なし」と答えた人の割合が84.7%となっている。

性・年齢別にみると、「ある」と言われた人の割合は、男性の30歳以上で20%以上の割合となっており、特に40歳代が34.7%と最も高くなっている。また、女性では、60歳以上で10%程度となっている。

問39 あなたは過去1年間に、がん検診を受けたことがありますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表39 がん検診受診の有無



がん検診の受診について、「ある」と答えた人の割合が46.5%となっている。

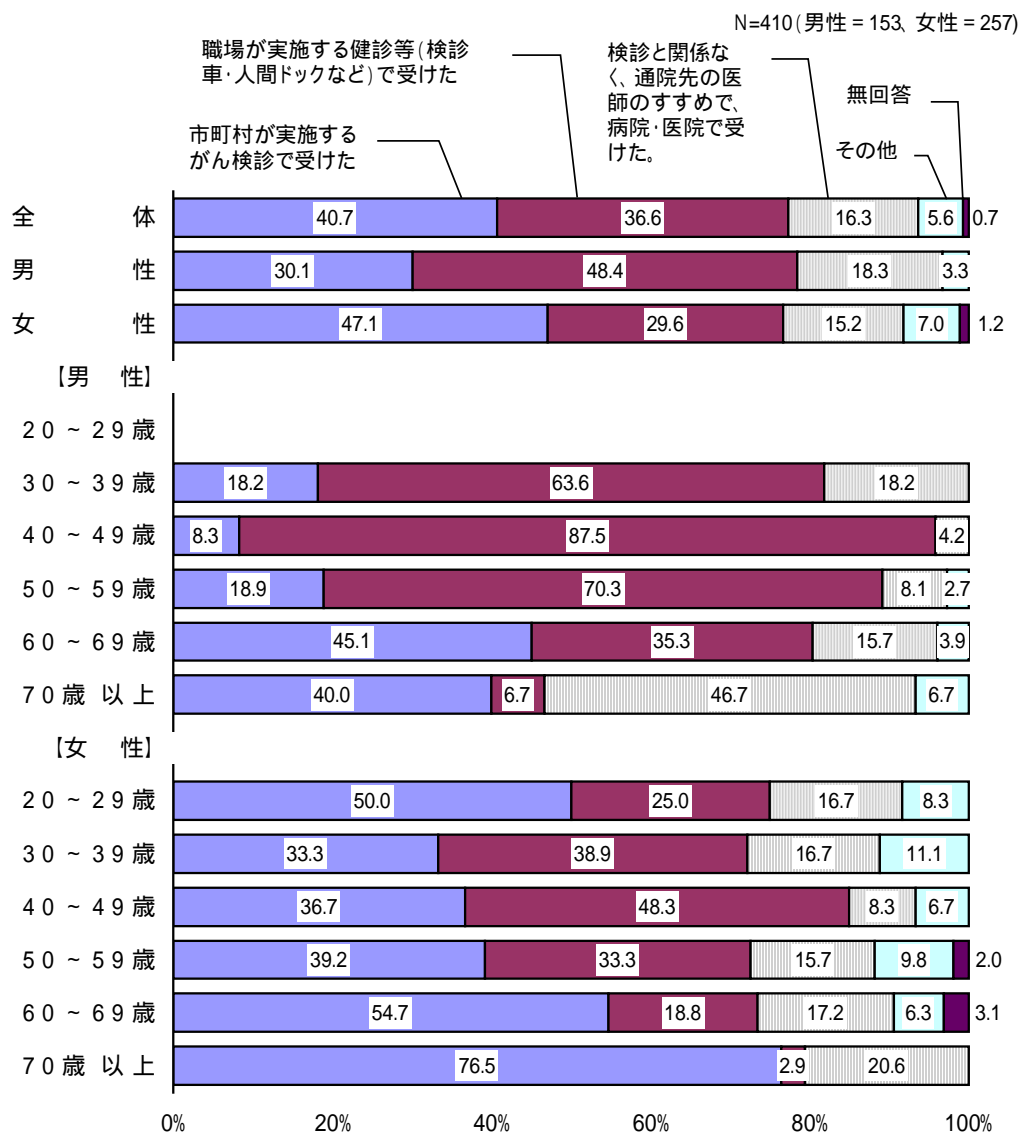
性別で見ると、受診したことがある人の割合は、男性は36.8%、女性は55.2%と高くなっている。

性・年齢別にみると男性の20～30歳代、女性の20歳代のがん検診の受診の割合が低い。

(問39で「1.あり」と答えた方にお尋ねします。)

問40 どこで受診しましたか。次の中から1つ選んで 印をつけてください。

図表40 がん検診の受診場所

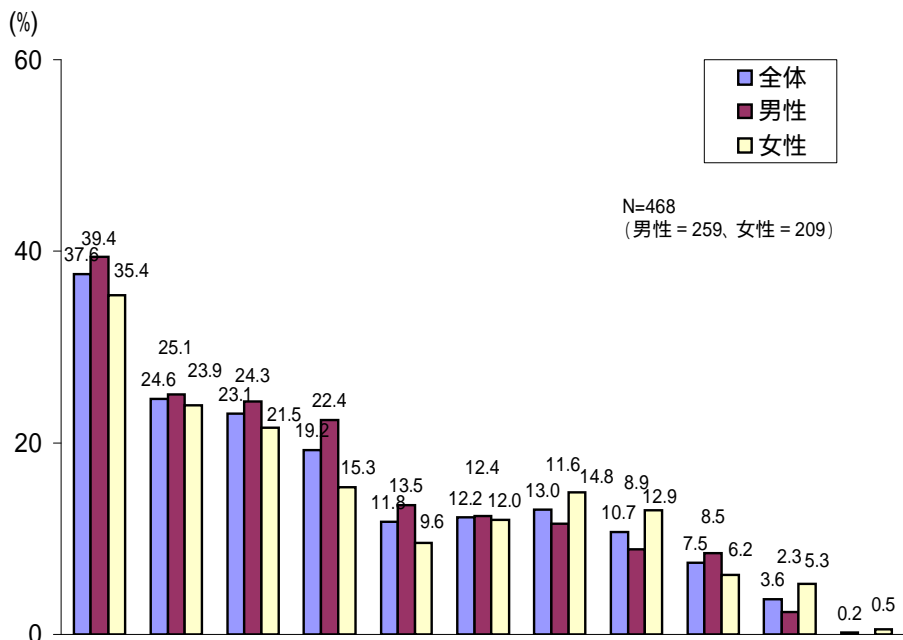


問39で、「あり」と答えた人のがん検診の受診場所については、「市町村が実施するがん検診を受けた」が40.7%と最も高く、次いで「職場が実施する検診等(検診車・人間ドックなどで受けた)」が36.6%、「検診と関係なく通院先の医師のすすめで病院・医院で受けた」が16.3%となっている。

問39で「2.なし」と答えた方にお尋ねします。

問41 受けなかった理由は何ですか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表41 がん検診を受診しなかった理由



	ける必要がないから	受けるのが面倒、時間がないから	特に理由はない、わからない	勤め先でがん検診の実施がないから	検診の案内がなかったから	費用が高いから	定期的に通院しているため、医師からすすめられたら受けようと思っ	何か見つかったら怖いから	自分が対象と知らなかったから	その他	無回答
全 体	37.6	24.6	23.1	19.2	11.8	12.2	13.0	10.7	7.5	3.6	0.2
男 性	39.4	25.1	24.3	22.4	13.5	12.4	11.6	8.9	8.5	2.3	0.0
女 性	35.4	23.9	21.5	15.3	9.6	12.0	14.8	12.9	6.2	5.3	0.5
20～29歳	39.8	23.5	30.6	24.5	13.3	13.3	1.0	3.1	14.3	7.1	0.0
30～39歳	31.7	25.7	23.8	27.7	22.8	12.9	4.0	7.9	11.9	4.0	0.0
40～49歳	32.4	36.5	17.6	25.7	14.9	13.5	6.8	12.2	8.1	1.4	0.0
50～59歳	32.8	26.6	21.9	18.8	7.8	14.1	14.1	23.4	1.6	0.0	0.0
60～69歳	23.9	19.3	15.9	13.6	5.7	10.2	10.2	17.0	1.1	0.0	0.0
70歳以上	39.5	4.7	9.3	2.3	2.3	7.0	51.2	14.0	2.3	2.3	0.0

問39で、「なし」と答えた人のがん検診を受けなかった理由については、「健康なので、

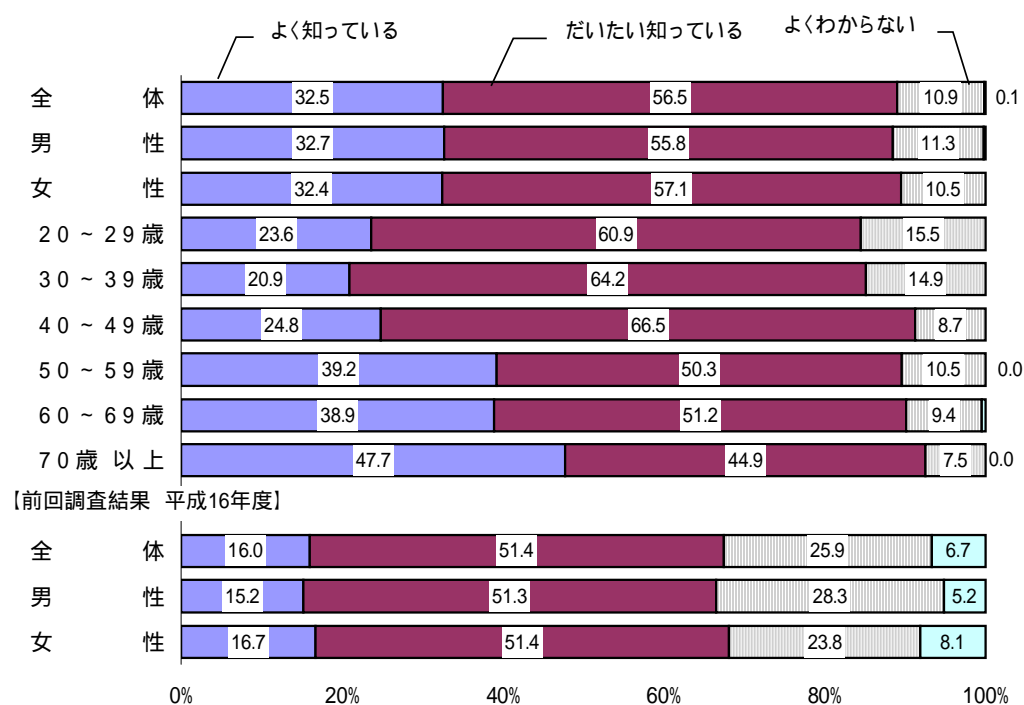
受ける必要がないから」が37.6%と最も高く、次いで「受けるのが面倒、時間がないから」が24.6%、「特に理由がない、わからない」が23.1%となっている。

性別でみると、男性では「勤め先でがん検診の実施がないから」「検診の案内がなかったから」が女性より高くなっており、女性では「定期的に通院しているため、医師からすすめられたら受けようと思っている」「何か見つかるのが怖いから」が男性より高くなっている。

9 糖尿病

問4 2 糖尿病という病気についてご存知ですか。次の中から 1つ選んで 印をつけてください。

図表 42 糖尿病の認知度

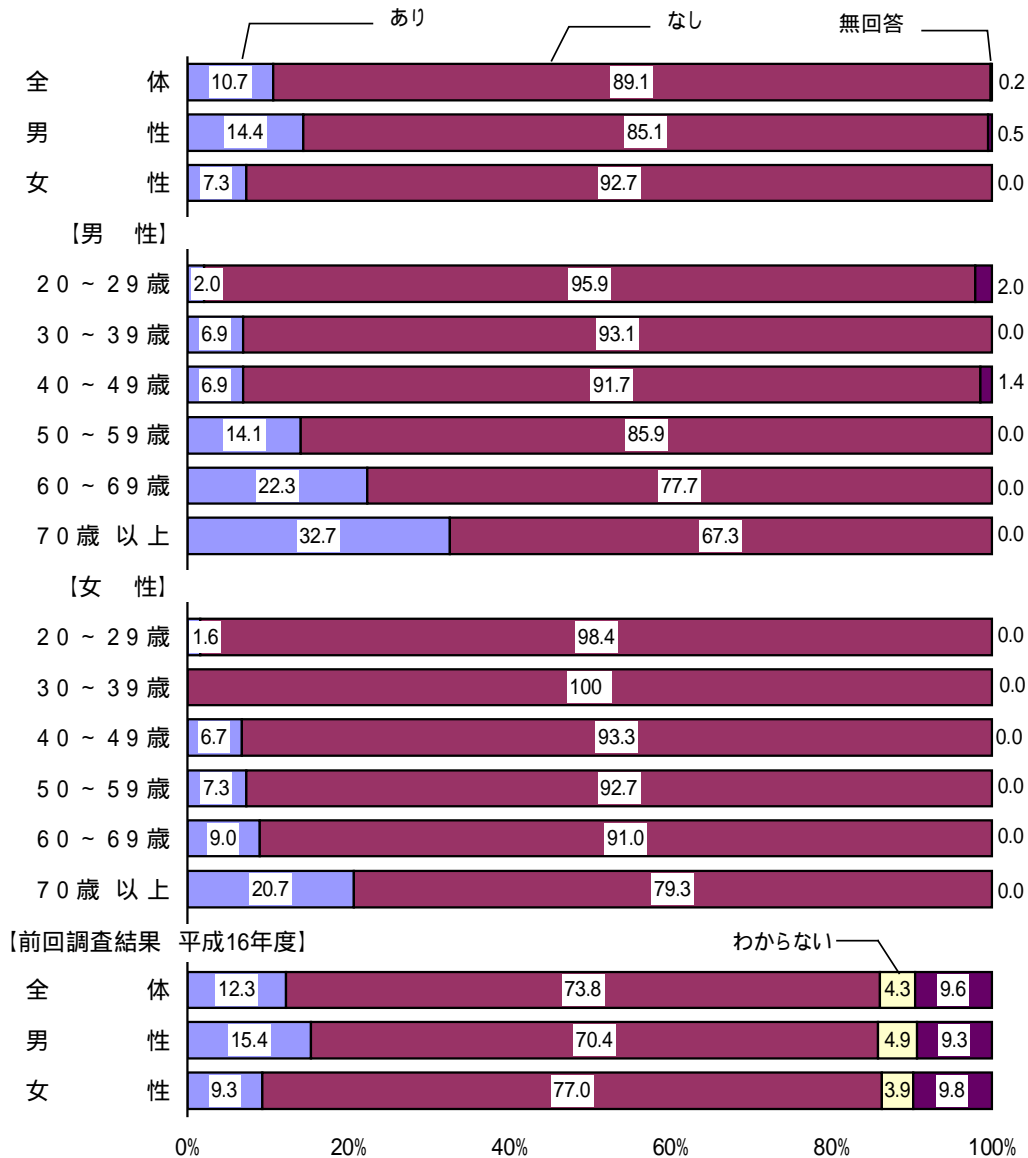


糖尿病の認知度については、「よく知っている」と答えた人の割合が 32.5%、「だいたい知っている」と答えた人の割合が 56.5%となっており、性別で男女に大きな差はない。

年齢別では、年齢が高くなるとともに、糖尿病について知っている人の割合が高くなっている。

問43 あなたは、これまでに医療機関や検診で、糖尿病といわれたことがありますか。
次の中から1つ選んで印をつけてください。（「境界型である」「糖尿病の気がする」「糖尿病になりかけている」などのようにいわれた方も含みます。）

図表43 糖尿病と言われたことがある人の割合

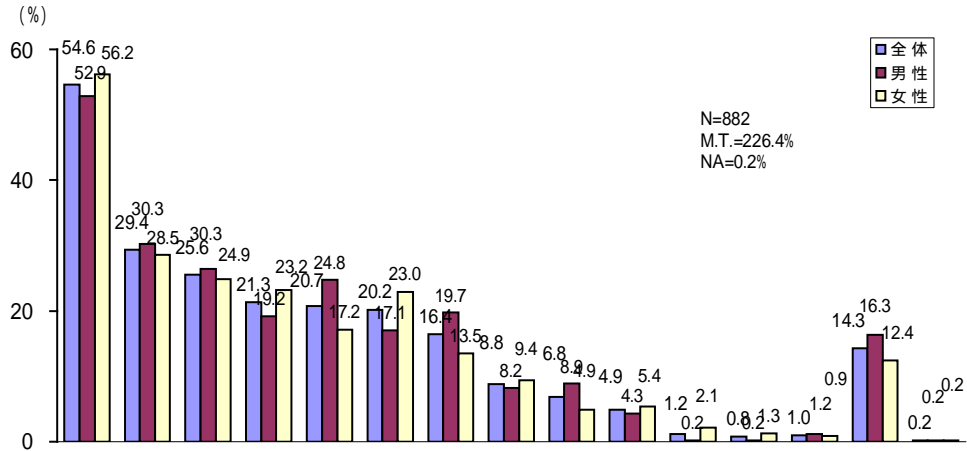


医療機関や検診で、「糖尿病と言われたことがある」と答えた人の割合は 10.7%、「糖尿病と言われたことがない」と答えた人の割合は 89.1%となっている。

性・年齢別にみると、「ある」と言われた人の割合は、年齢が高くなるほど増加しており、男性では 60 歳以上で、女性では 70 歳以上で 20%以上となっている。

問4 4 糖尿病という病気について、その予防や治療に関する情報を何から得ていますか。
次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表44 糖尿病の予防や治療に関する情報源



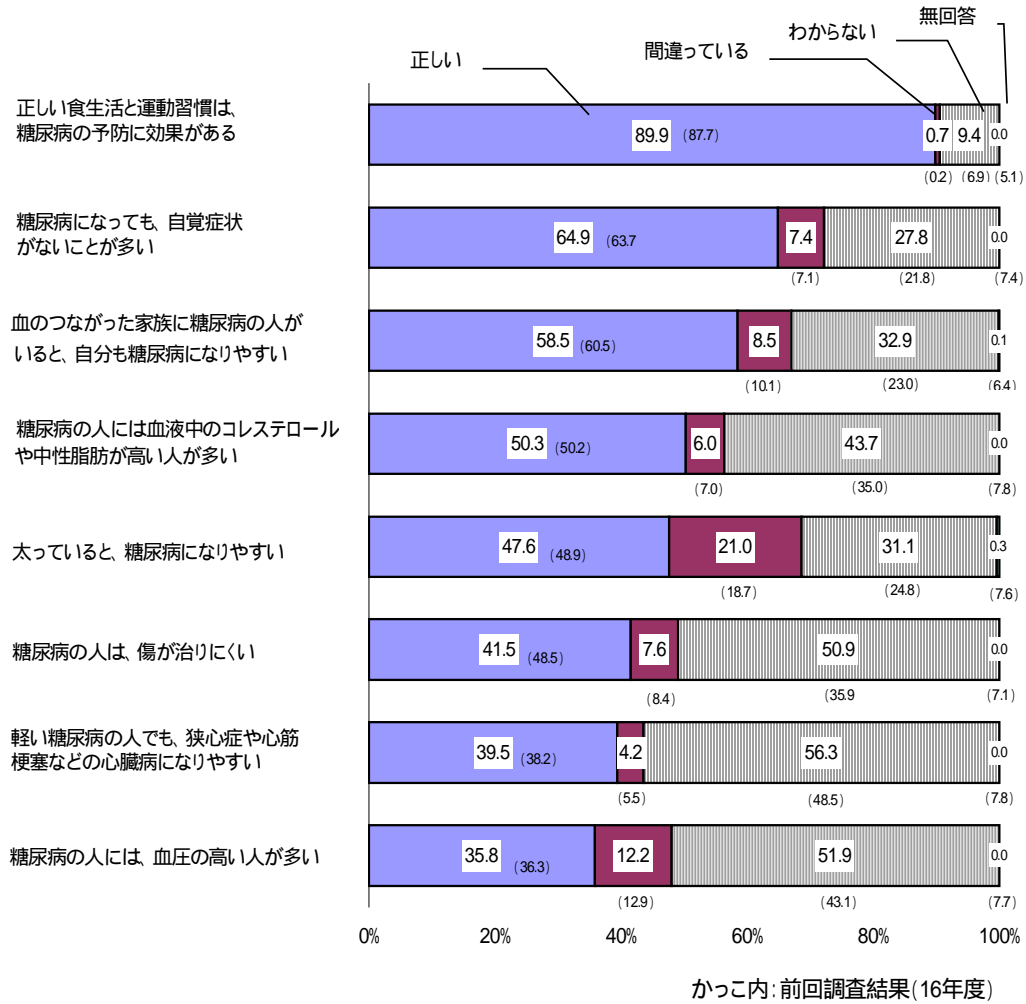
	テレビ・ラジオ	雑誌・本	新聞	友人・知人	健診・人間ドックなど	家族	病院、かかりつけ医	職場	インターネット	町保健所、厚生センター、市	学校	地域のボランティアグループ	その他	特になし	無回答
全体	54.6	29.4	25.6	21.3	20.7	20.2	16.4	8.8	6.8	4.9	1.2	0.8	1.0	14.3	0.2
男性	52.9	30.3	26.4	19.2	24.8	17.1	19.7	8.2	8.9	4.3	0.2	0.2	1.2	16.3	0.2
女性	56.2	28.5	24.9	23.2	17.2	23.0	13.5	9.4	4.9	5.4	2.1	1.3	0.9	12.4	0.2
20～29歳	58.2	17.3	14.5	12.7	4.5	23.6	6.4	8.2	8.2	1.8	7.3	0.0	0.0	19.1	0.0
30～39歳	51.4	26.4	14.9	15.5	10.8	22.3	3.4	7.4	14.2	4.7	2.0	0.0	0.7	26.4	0.7
40～49歳	48.4	31.1	23.0	19.3	21.7	21.1	9.9	13.7	6.8	2.5	0.0	0.0	0.0	14.9	0.0
50～59歳	54.2	39.9	28.8	25.5	31.4	21.6	16.3	12.4	7.8	4.6	0.0	1.3	1.3	11.8	0.0
60～69歳	57.1	31.0	34.5	25.6	29.6	17.2	26.1	7.9	3.0	7.4	0.0	2.0	2.0	9.4	0.5
70歳以上	60.7	25.2	34.6	27.1	17.8	15.9	36.4	0.9	0.9	7.5	0.0	0.9	1.9	4.7	-
前回調査(全体)	53.2	30.9	25.7	25.5	26.3	18.0	17.6	8.5	3.6	13.8	0.6	1.1	1.4	-	-
(男性)	50.0	27.4	25.9	20.9	31.1	14.8	16.1	9.6	4.8	12.0	0.2	0.7	0.7	-	-
(女性)	56.1	34.1	25.6	29.9	21.7	20.9	19.1	7.5	2.4	15.4	1.0	1.4	2.0	-	-

糖尿病の予防や治療に関する情報の入手先については、「テレビ・ラジオ」と答えた人の割合が54.6%と最も高く、次いで「雑誌・本」が29.4%、「新聞」が25.6%、「友人・知人」が21.3%、「健診・人間ドックなど」が20.7%となっている。

性別にみると、男性では「健診・人間ドックなど」「病院・かかりつけ医」が女性より高く、女性では「友人・知人」「家族」が男性より高くなっている。

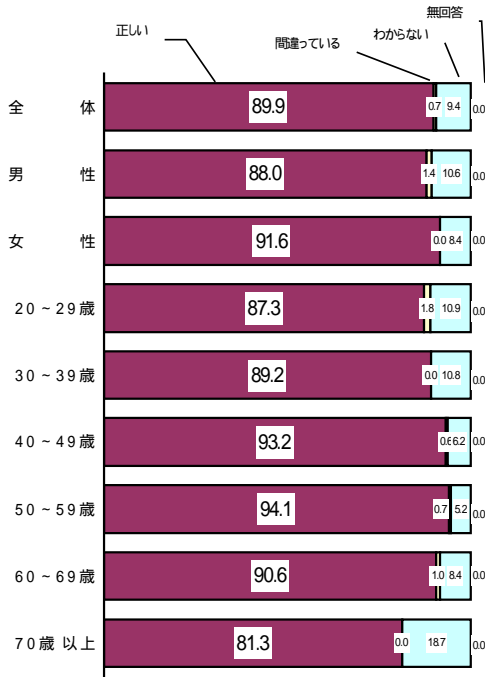
問45 糖尿病に関する以下の記述は正しいと思いますか。それぞれの項目について1つあげてください。

図表 45-1 糖尿病の知識

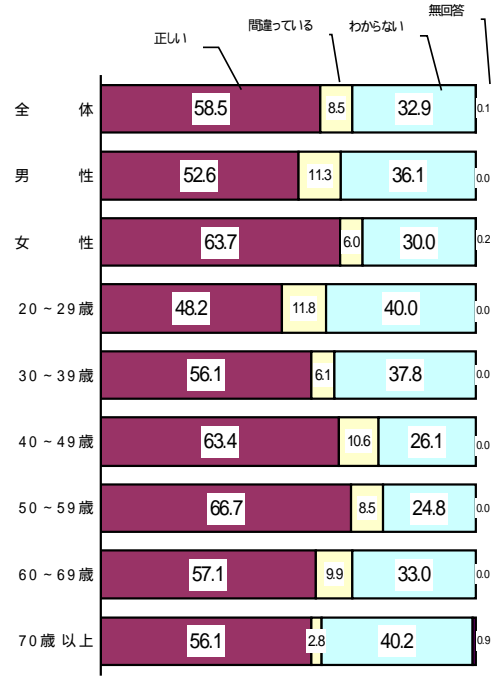


図表 45-2 糖尿病の知識(項目別・年齢別)

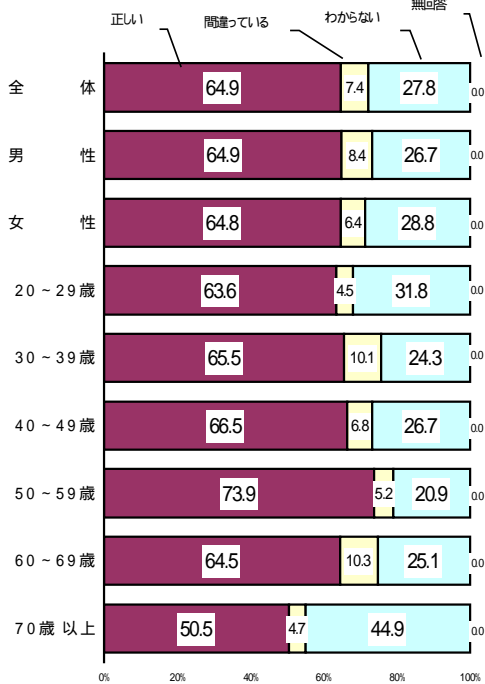
ア 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある



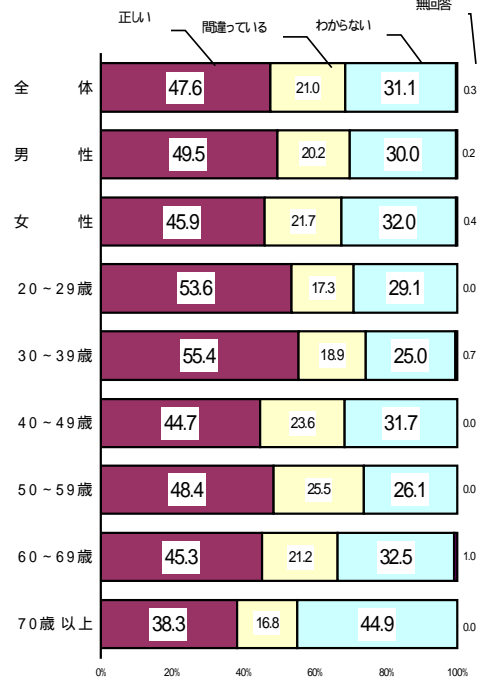
イ 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい



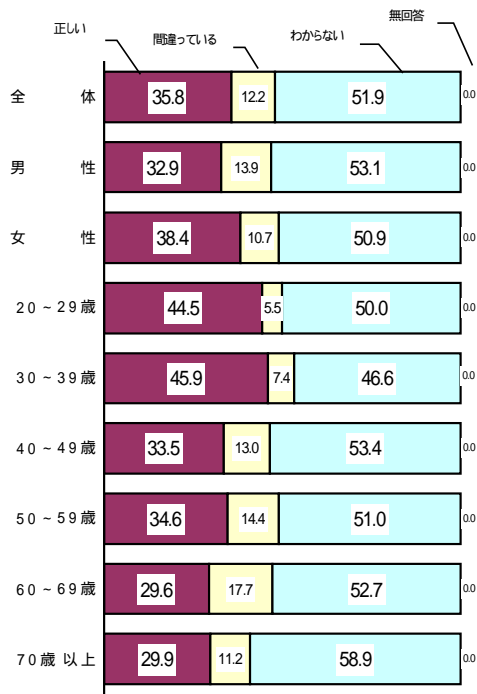
ウ 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い



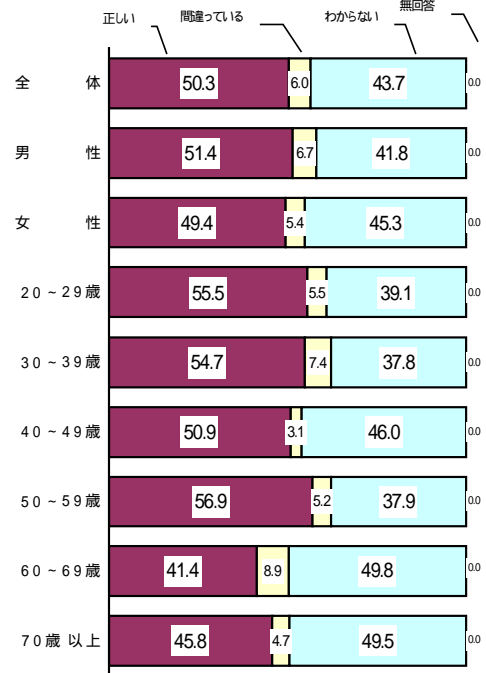
エ 太っていると糖尿病になりやすい



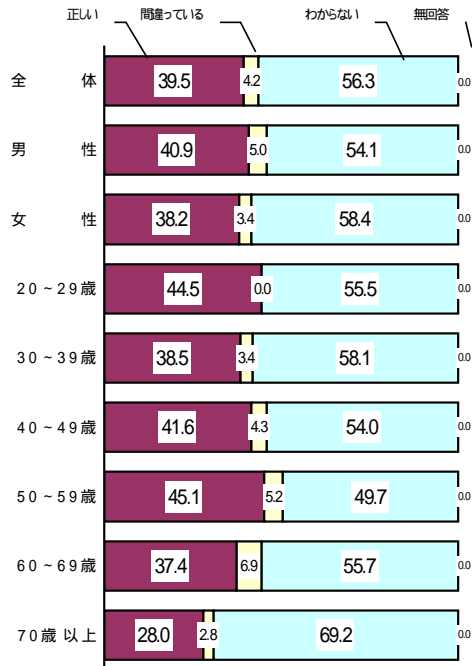
オ 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い



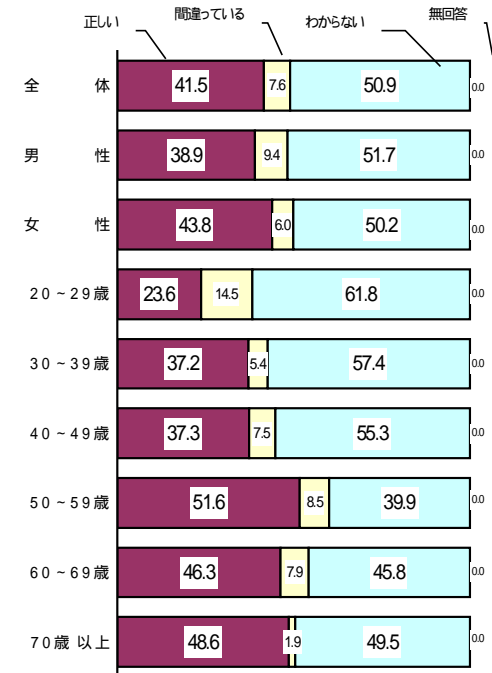
カ 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い



キ 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい



ク 糖尿病の人は、傷が治りにくい

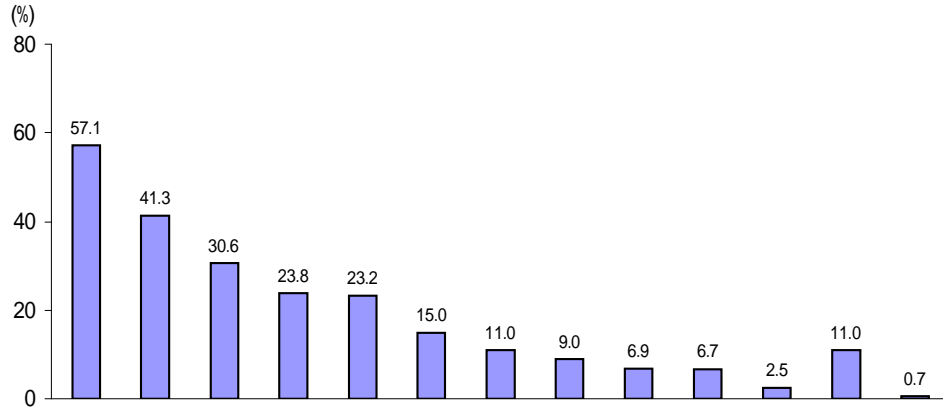


糖尿病に関する知識については、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」の正答率（「正しい」と答えた人の割合 以下同じ）が 89.9%と最も高く、次いで「糖尿病になっても自覚症状がないことが多い」が 64.9%、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」が 58.5%、「糖尿病の人には血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い」が 50.3%となっており、いずれも正答率が 5 割を超えている。

前回調査とほぼ同様となっている。

問46 糖尿病について、もっと知りたいと思う情報はありますか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表46 糖尿病や合併症についてもっと知りたい情報



	病気や合併症について	食事療法について	最新の治療法について	運動療法について	薬の副作用について	食事、食生活などの相談ができる場所	専門医療機関について	自分の病状について	専門医について	運動などの相談ができる場所	他の患者について	その他	無回答
全体	57.1	41.3	30.6	23.8	23.2	15.0	11.0	9.0	6.9	6.7	2.5	11.0	0.7
男性	57.2	41.3	30.0	26.4	23.1	12.5	10.3	11.3	6.5	5.3	2.6	10.8	0.5
女性	57.1	41.2	31.1	21.5	1.9	17.2	11.6	6.9	7.3	7.9	2.4	11.2	0.9
20～29歳	45.5	29.1	25.5	19.1	28.2	13.6	9.1	15.5	8.2	5.5	4.5	14.5	0.0
30～39歳	56.8	38.5	28.4	26.4	27.0	14.9	12.2	13.5	7.4	7.4	4.1	9.5	0.0
40～49歳	56.5	42.9	34.2	19.3	23.6	8.7	11.2	8.1	4.3	3.1	0.6	11.8	1.2
50～59歳	55.6	47.7	33.3	27.5	16.3	19.6	10.5	5.2	3.3	6.5	1.3	7.8	1.3
60～69歳	66.0	50.2	33.5	29.6	25.1	17.2	13.8	9.4	9.9	10.3	3.0	8.9	0.5
70歳以上	56.1	29.0	24.3	15.9	18.7	15.0	6.5	1.9	8.4	5.6	1.9	16.8	0.9
前回調査(全体)	49.1	33.5	25.3	18.4	25.9	10.8	10.3	11.3	7.0	-	2.6	4.2	21.1
(男性)	48.7	30.9	24.6	19.1	22.0	8.3	8.0	13.5	6.5	-	1.7	5.7	19.6
(女性)	49.4	36.0	26.0	17.7	29.7	13.2	12.4	9.3	7.5	-	3.5	2.8	22.6

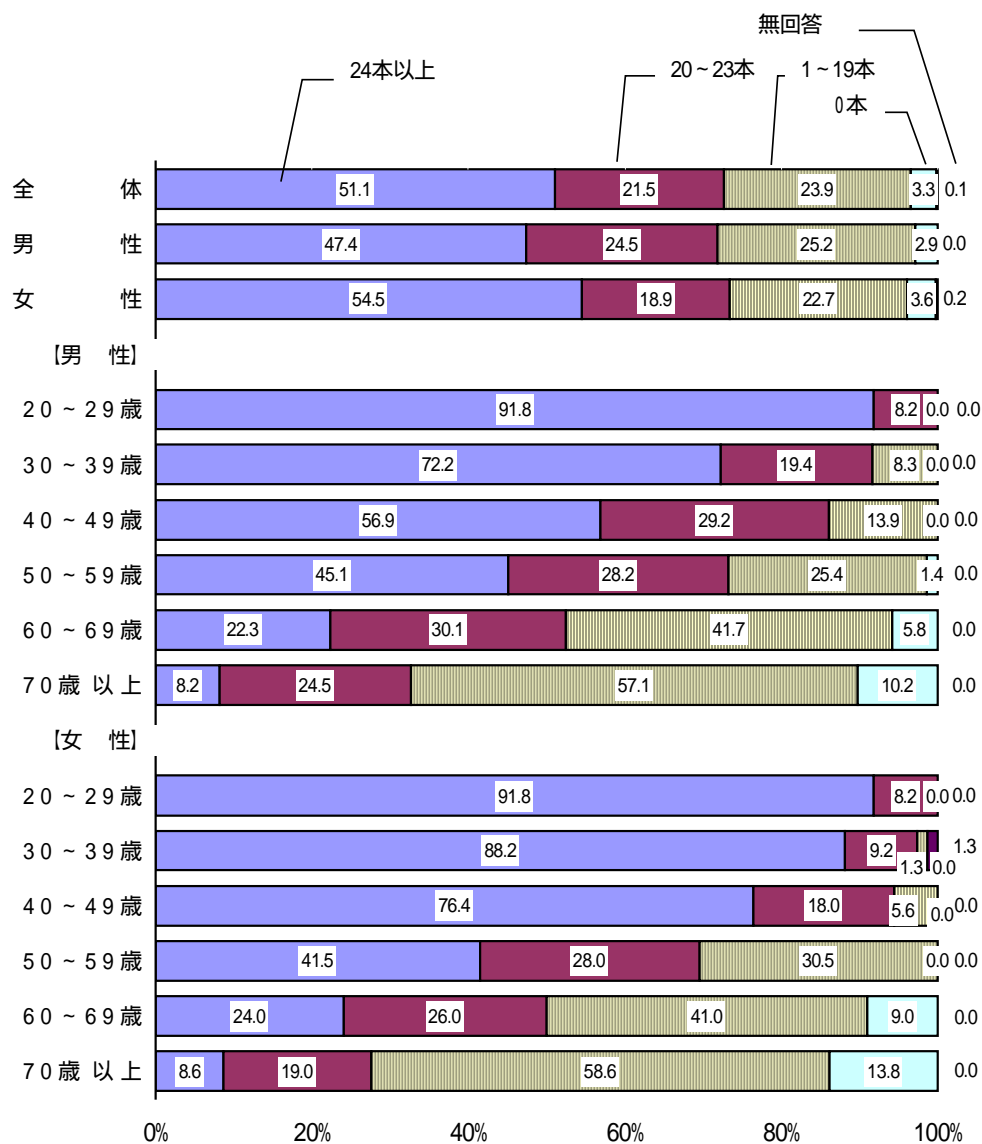
糖尿病等についてもっと知りたいと思う情報については、「病気や合併症について」と答えた人の割合が 57.1%と最も高く、次いで「食事療法について」が 41.3%、「最新の治療法について」が 30.6%、「運動療法について」が 23.8%、「薬の副作用について」が 23.2%となっている。

糖尿病等についてもっと知りたい情報については、いずれの項目においても前回調査に比べ高くなっている。

10 歯について

問47 自分の歯は、何本ありますか。次の中から1つ選んで印をつけてください。
 (親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。)

図表47 歯の数

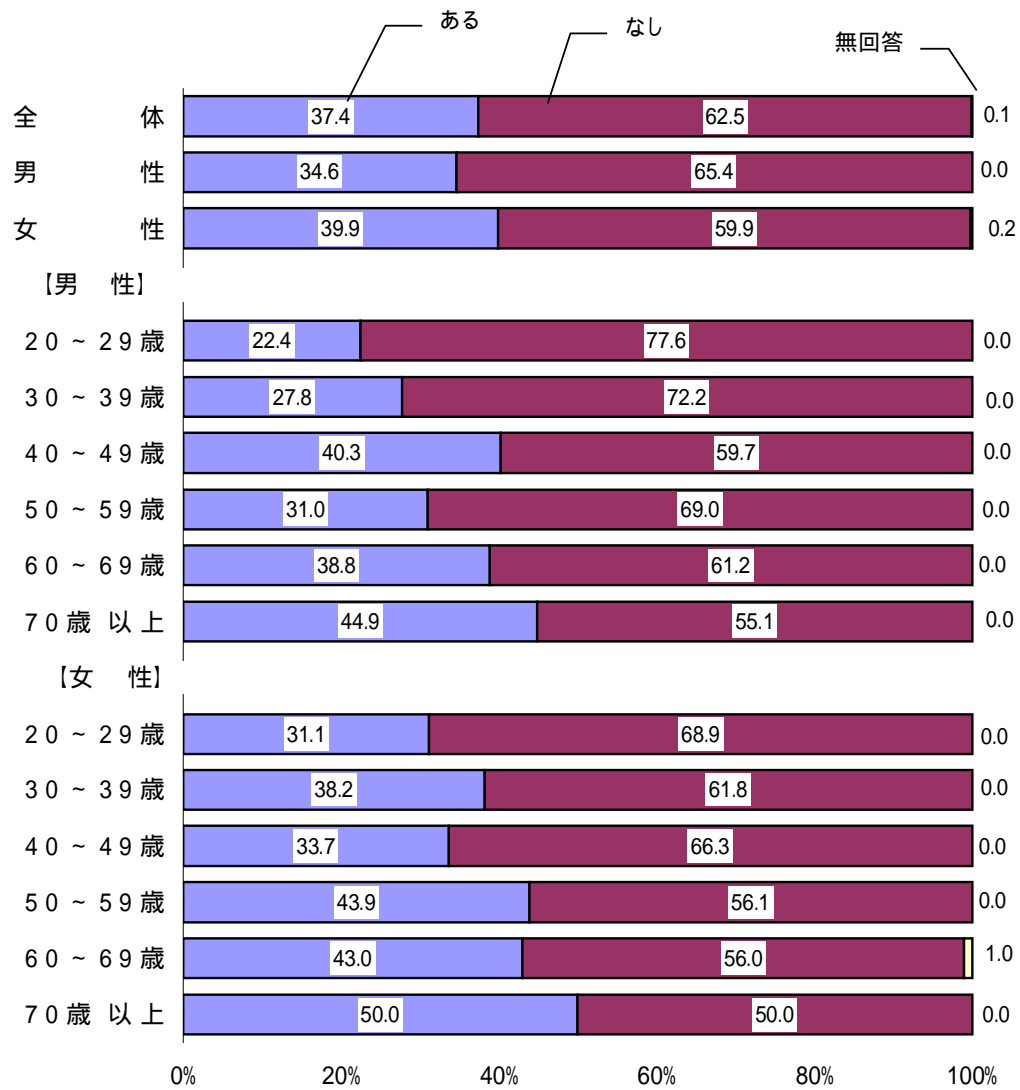


自分の歯の数については、「24本以上」と答えた人の割合が51.1%と最も高く、次いで「1~19本」が23.9%、「20~23本」が21.5%となっている。

性・年齢別にみると、男女とも50歳以上になると24本以上の割合が50%以下となっており、70歳以上では10%以下となっている。

問48 あなたはこの1年間に、歯科健康診査（歯科健診）を受けましたか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

図表48 歯科健診の受診の有無

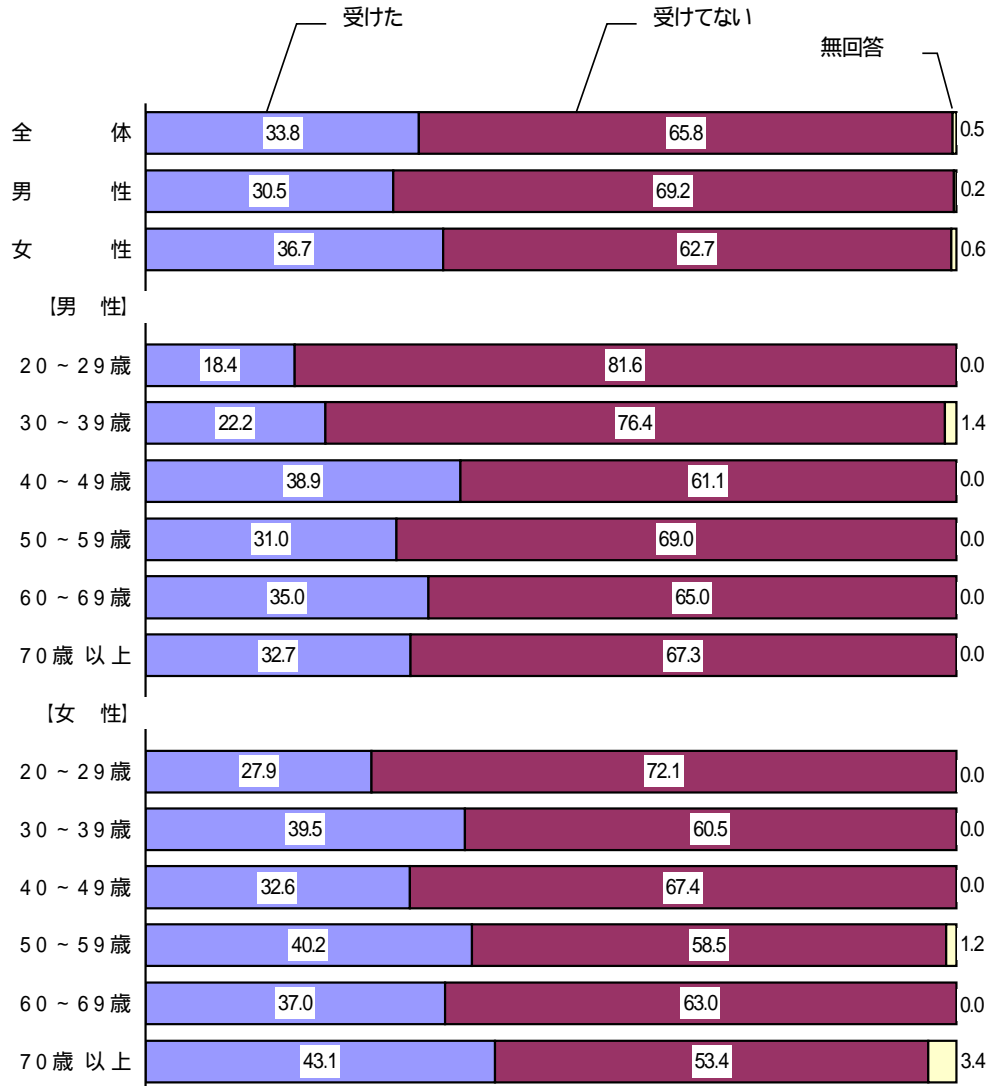


歯科健診の受診の有無については、「ある」と答えた人の割合が37.4%、一方、「なし」と答えた人の割合が62.5%となっている。

性別にみると、男女で大きな差はない。

問49 あなたはこの1年間に、歯石の除去や歯面の清掃を受けましたか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

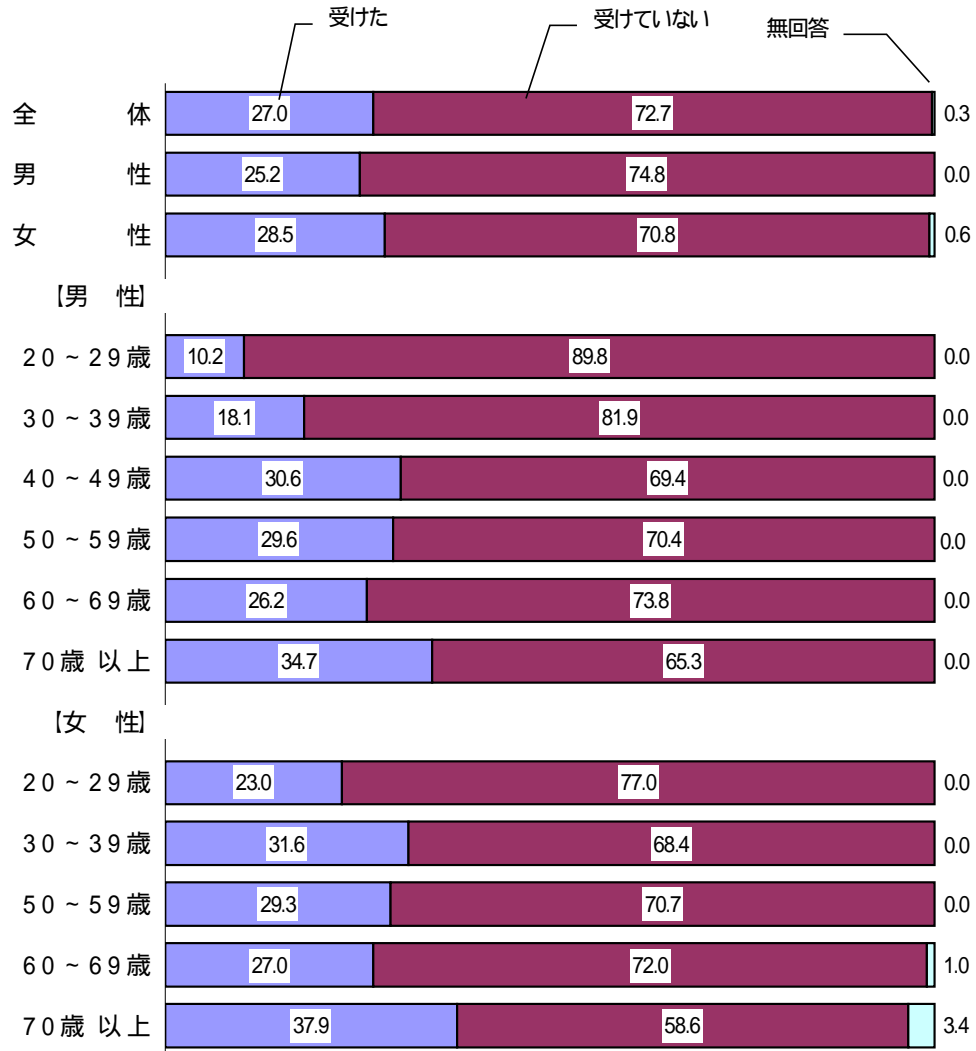
図表49 歯石の除去や歯面の清掃の有無



歯石の除去や歯面の清掃の有無については、「受けた」と答えた人の割合は33.8%、一方、「なし」と答えた人の割合は65.8%となっており、男女で大きな差はない。

問50 あなたはこの1年間に、歯みがきの個人指導（正しい歯ブラシの使い方や歯のみがき方の指導など）を受けましたか。次の中から1つ選んで印をつけてください。

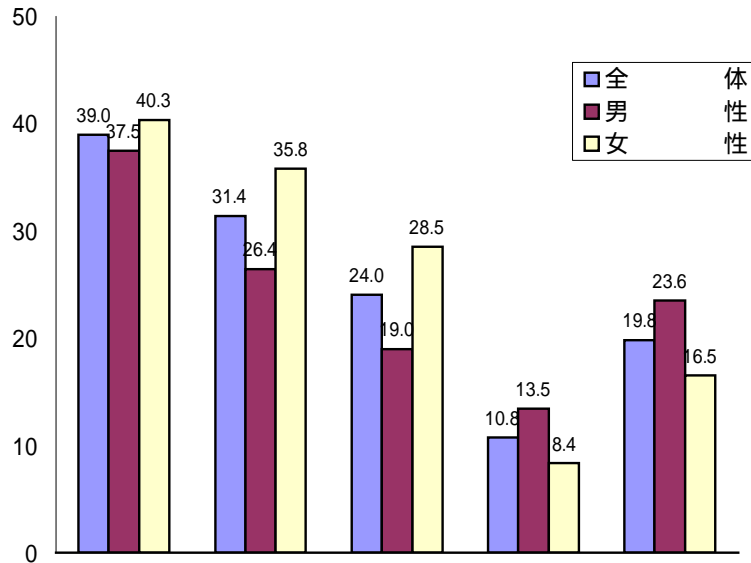
図表50 歯磨きの個人指導の有無



歯みがきの個人指導の有無については、「受けた」と答えた人の割合は27.0%、一方、「なし」と答えた人の割合は72.7%となっており、男女で大きな差はない。

問5 1 あなたは次のもの（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

(%) 図表51 使用している歯間部清掃用器具



	歯間 ブラシ	口の 汚れ 臭い を取る 洗う 口液 (うがい 液)	デン タル フロ ス・ 糸 (付き)	そ の 他	無 回 答
全 体	39.0	31.4	24.0	10.8	19.8
男 性	37.5	26.4	19.0	13.5	23.6
女 性	40.3	35.8	28.5	8.4	16.5
20 ~ 29 歳	23.6	28.2	19.1	13.6	27.3
30 ~ 39 歳	24.3	28.4	33.8	12.8	22.3
40 ~ 49 歳	41.6	25.5	36.0	10.6	17.4
50 ~ 59 歳	39.2	30.7	24.2	10.5	19.0
60 ~ 69 歳	51.2	37.4	16.7	8.4	16.3
70 歳 以上	47.7	37.4	11.2	10.3	20.6

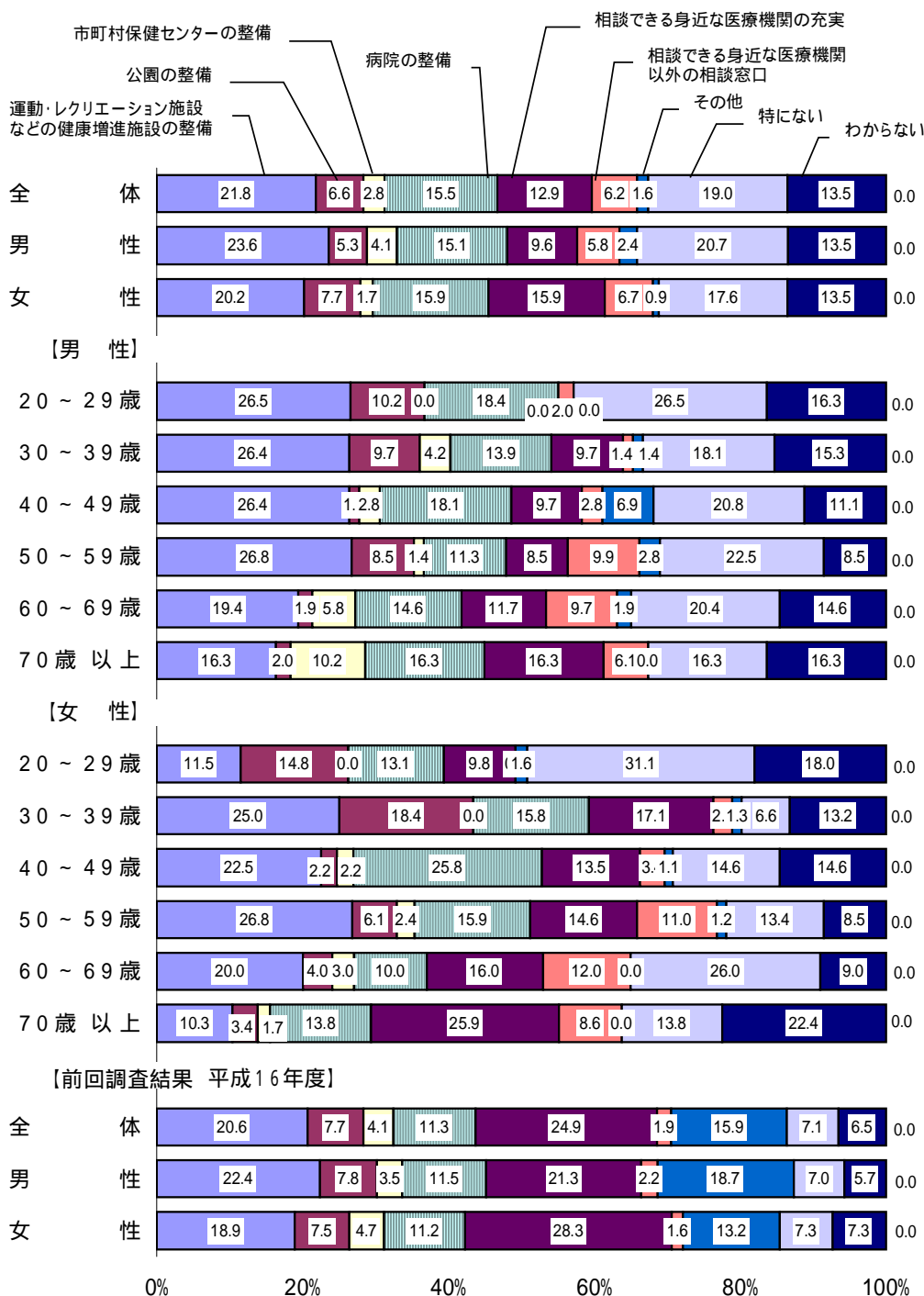
使用している歯間部清掃用器具について、「歯間ブラシ」と答えた人の割合が39.0%と最も高く、次いで「口の汚れや臭いを取る洗う口液（うがい液）」が31.4%、「デンタルフロス・糸（付き）ようじ」が24.0%となっている。

性別にみると、歯間部清掃用具を使用している割合が男性より女性のほうが高い。

11 行政への要望

問52 行政に期待することは何ですか。(1)(2)の中から、それぞれ1つ選んで印をつけてください。

図表52-1 行政に対する期待 施設・設備面について

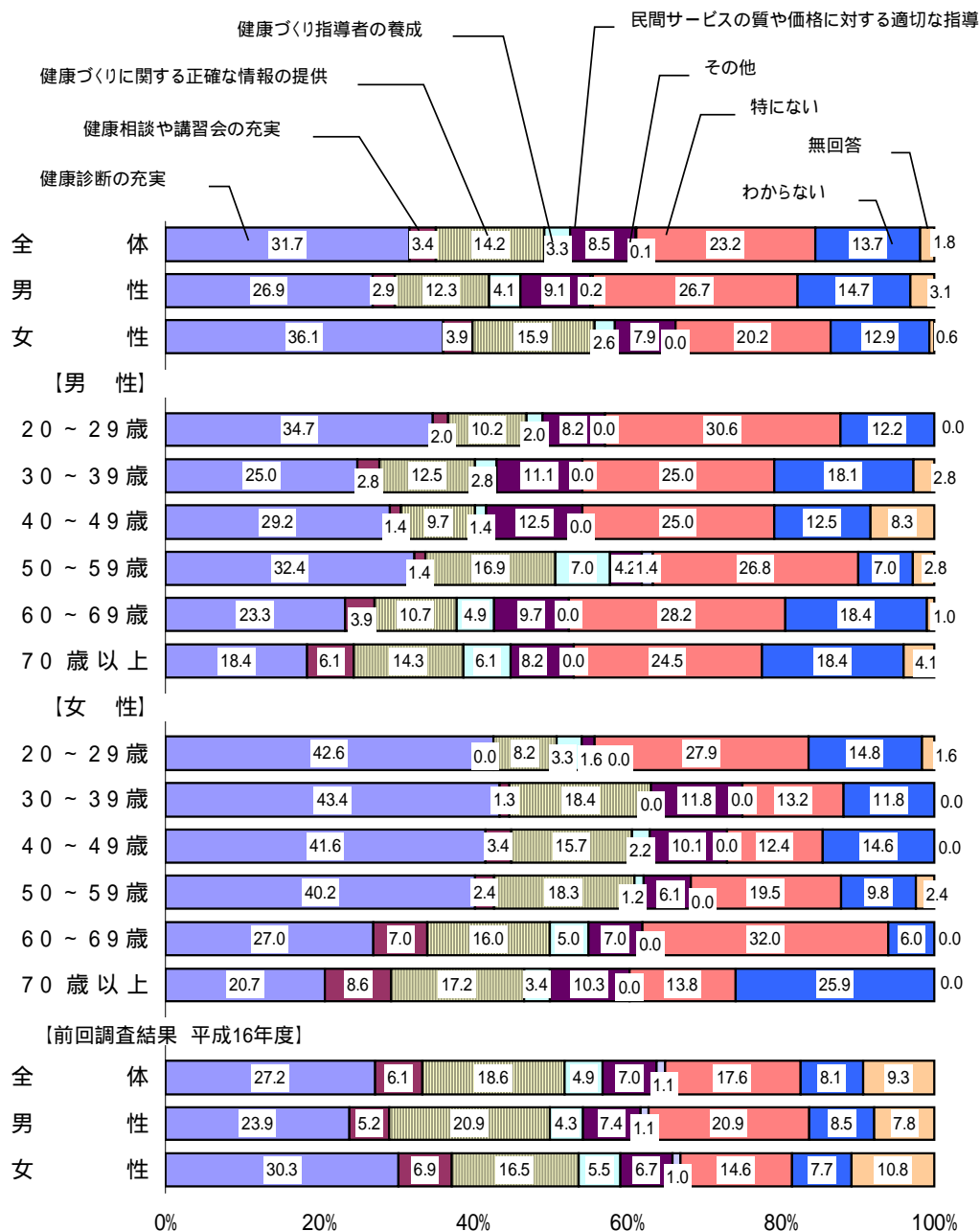


施設・設備面に対する要望については、「運動・レクリエーション施設などの健康増進施設の整備」と答えた人の割合が 21.8%と最も高く、次いで「病院の整備」が 15.5%、「相談できる身近な医療機関の充実」が 12.9%となっている。

性・年齢別にみると、男性では 20～50 歳代で「運動・レクリエーション施設などの健康増進施設の整備」への要望が高くなっている。女性では、40 歳代で「病院の整備」、70 歳以上で「相談できる身近な医療機関の充実」への要望が高くなっている。

前回調査と比較すると、「病院の整備」と答えた人は、前回 20.6%（H16）から 21.8%と高くなっており、「相談できる身近な医療機関の充実」と答えた人は、前回 24.9%（H16）から 12.9%と低くなっている。

図表5 2 - 2 行政への要望 その他



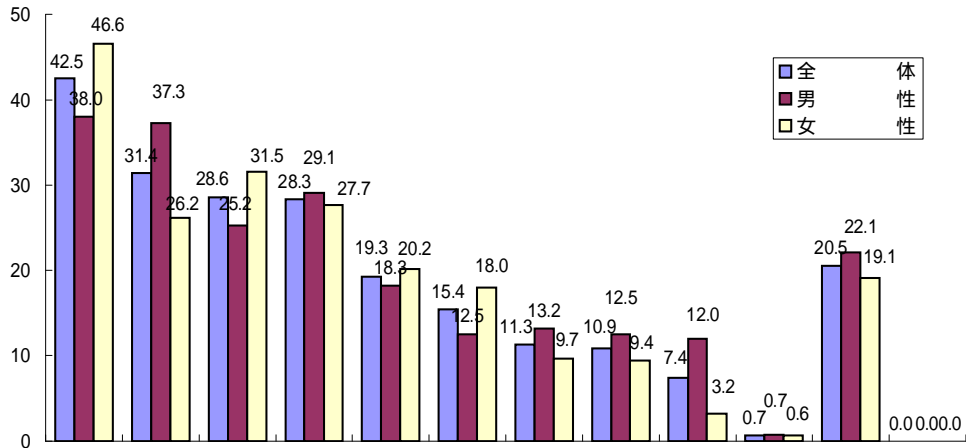
行政へのその他の要望としては、「健康診断の充実」と答えた人の割合が31.7%と最も高く、次いで「健康づくりに関する正確な情報の提供」が14.2%、「民間サービスの質や価格に対する適切な指導」が8.5%となっている。

前回調査と比較すると、「健康診断の充実」と答えた人は、前回27.2%(H16)から31.7%と高くなっており、「健康づくりに関する正確な情報の提供」と答えた人は、前回18.6%(H16)から14.2%と低くなっている。

問5 3 健康づくりについてあなたが知りたいことは何ですか。次の中からいくつでも選んで 印をつけてください。

図表53 健康づくりについて知りたいこと

N = 882 (男性N = 416 女性N=466)
M. T=216. 3%
N.A=0%



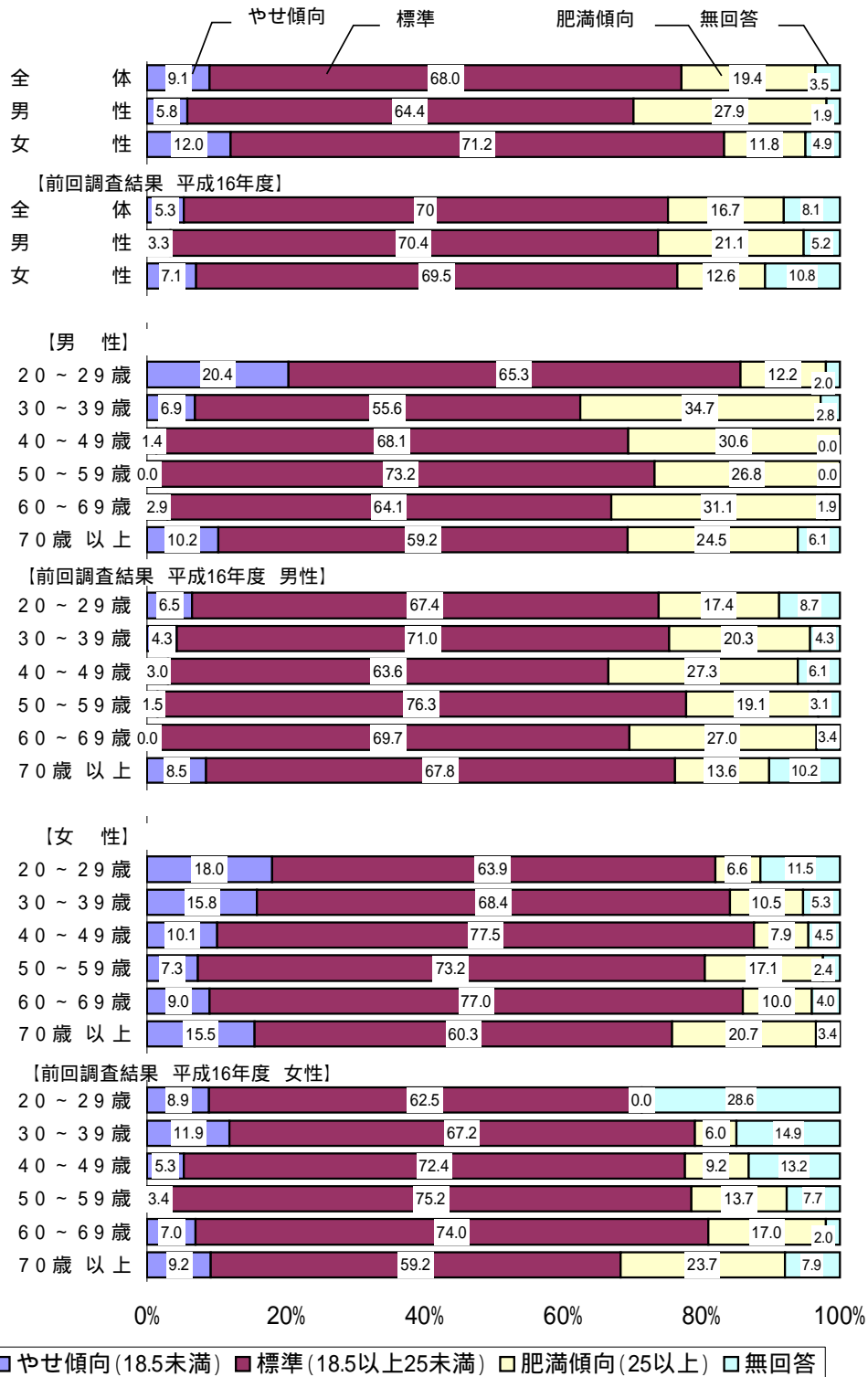
	栄養や食生活について	糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について	精神的ストレスやこころの健康について	運動について	健康増進のための施設について	医療の動向	休養について	歯の健康について	たばこ・酒と健康について	その他	特に知りたいことはない	無回答
全体	42.5	31.4	28.6	28.3	19.3	15.4	11.3	10.9	7.4	0.7	20.5	0.0
男性	38.0	37.3	25.2	29.1	18.3	12.5	13.2	12.5	12.0	0.7	22.1	0.0
女性	46.6	26.2	31.5	27.7	20.2	18.0	9.7	9.4	3.2	0.6	19.1	0.0
20～29歳	43.6	12.7	31.8	37.3	10.0	11.8	17.3	18.2	6.4	0.0	24.5	0.0
30～39歳	48.6	23.0	30.4	27.7	17.6	12.8	16.2	12.2	11.5	0.7	18.9	0.0
40～49歳	41.0	28.6	24.8	29.2	24.2	21.1	9.3	13.7	5.6	0.6	18.0	0.0
50～59歳	37.3	32.7	30.7	26.1	21.6	16.3	11.1	7.8	7.2	0.7	20.9	0.0
60～69歳	43.3	44.3	27.1	28.1	20.7	13.8	9.4	8.9	8.4	1.0	20.7	0.0
70歳以上	41.1	40.2	28.0	22.4	17.8	15.9	5.6	5.6	3.7	0.9	21.5	0.0
前回調査(全体)	39.2	33.6	37.1	23.9	16.3	14.0	10.9	12.1	10.9	0.5	14.9	5.5
(男性)	35.2	35.4	35.9	24.3	13.3	12.0	14.1	10.2	18.0	0.7	18.7	4.3
(女性)	42.9	31.9	38.2	23.6	19.1	15.9	7.9	13.8	4.3	0.4	11.4	6.5

健康づくりについて知りたいこととしては、「栄養や食生活について」と答えた人の割合が42.5%で最も高く、次いで「糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について」が31.4%、「精神的ストレスやこころの健康について」が28.6%となっている。

性別でみると、男性では「栄養や食生活について」が38.0%と最も高く、次いで「糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について」が37.3%、「運動について」が29.1%となっている。女性では、「栄養や食生活について」が46.6%と最も高く、次いで「精神的ストレスやこころの健康について」が31.5%、「運動について」が27.7%となっている。

1 2 身体状況

図表54 BMIによる「やせ」「標準」「肥満」の状況



*身長・体重は、フェイスシートの自己記入によるもの

BMIによる肥満傾向（BMI 25 以上）の割合は、男性では、30 歳以上で 20%以上となっており、特に 30 歳代で 34.7%と最も高く、次いで、60 歳代で 31.1%、40 歳代が 30.6%となっている。一方、やせ傾向（BMI 18.5 未満）の割合は、男性では、20 歳代が 20.4%と高く、女性では、20 歳代で 18.0%、30 歳代で 15.8%となっている。

前回調査よりも、男性では肥満傾向の割合が、前回 21.1%（H16）から 27.9%、女性ではやせの割合が、前回 7.1%（H16）から 12.1%と高くなっている。