

# 結果の概要

- ・結果の概要における「高かった」「低かった」「増加した」「減少した」など、集計結果の評価に関わるコメントは、統計学的な検定（有意水準5%とした）に基づき記述した。
- ・解析対象者数については（ ）内で併記した。

# 第1部 社会環境と生活習慣等に関する状況

## 1. 食習慣改善の意思

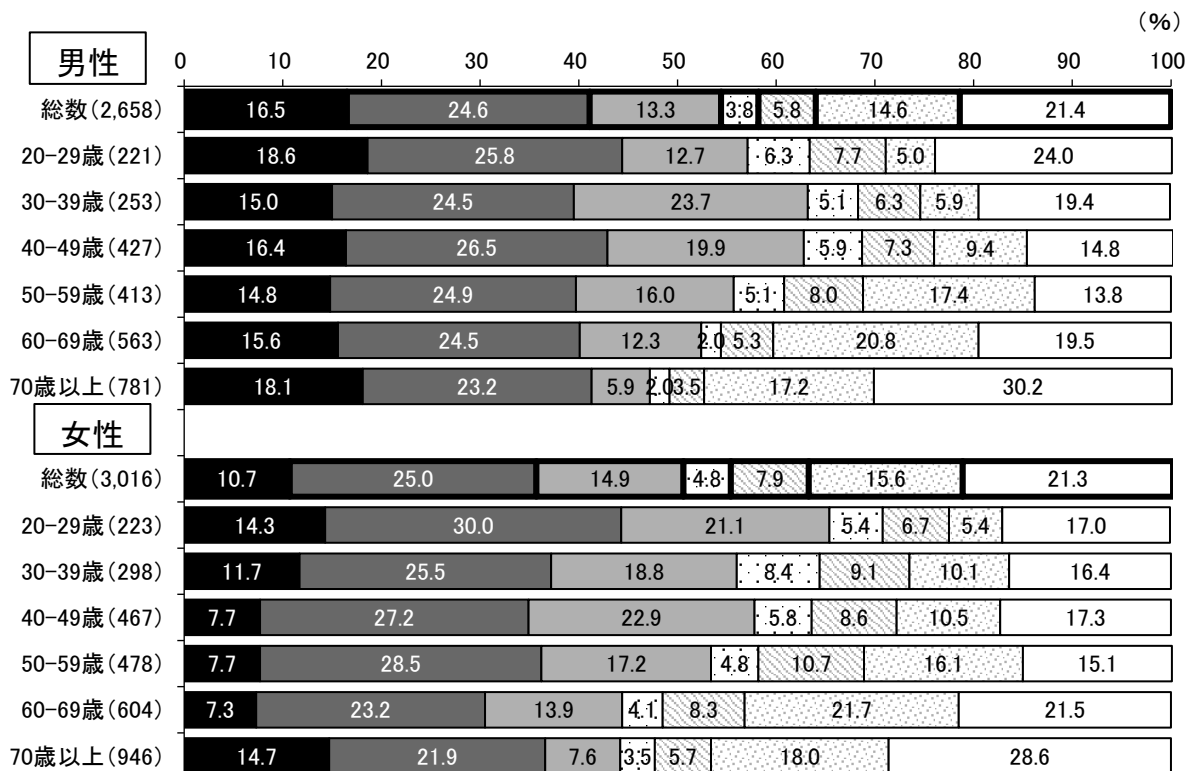
食習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、男性で24.6%、女性で25.0%であった。

BMIの状況別、食習慣改善の意思について、男女ともにBMIが普通及び肥満の者では、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、やせの者では、「食習慣に問題はないため改善する必要はない」と回答した者の割合が最も高い。

食塩摂取量の状況別、食習慣改善の意思について、男女ともに1日の食塩摂取量が8g未満の者であっても、8g以上の者であっても、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高い。

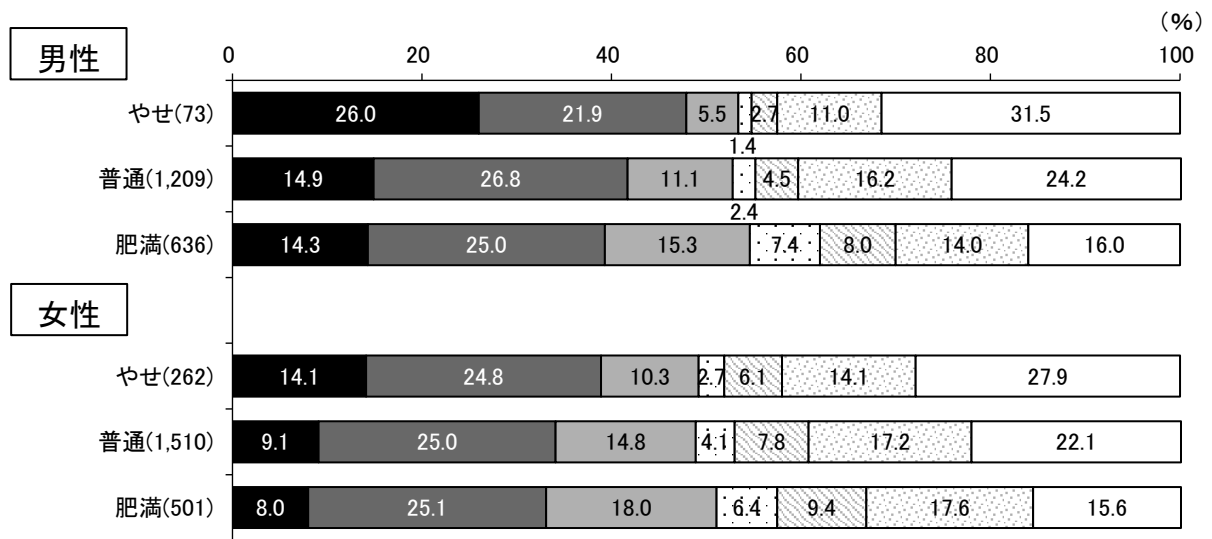
図1 食習慣改善の意思(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。



- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

図2 BMI の状況別、食習慣改善の意思 (20 歳以上、男女別)



- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

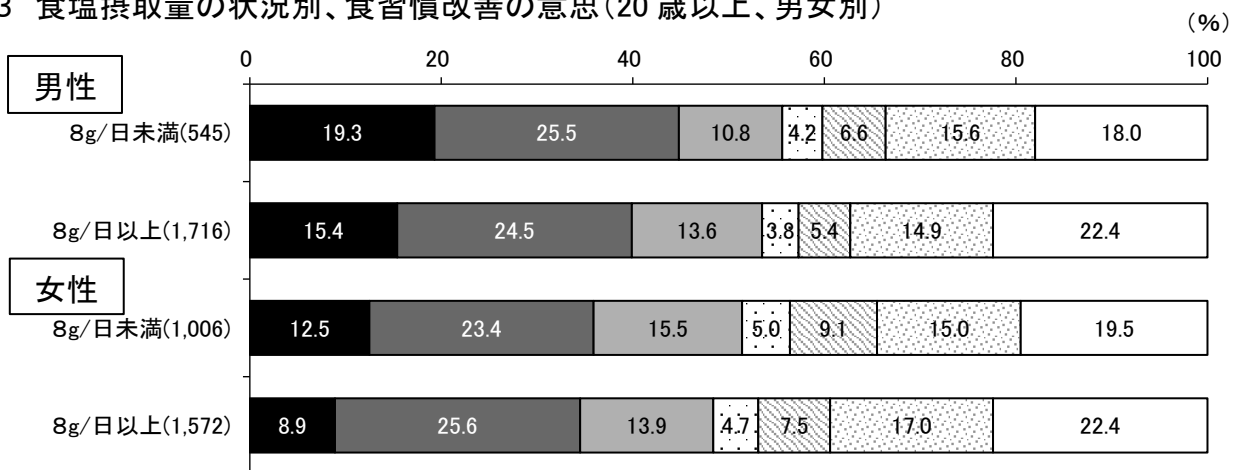
※BMI は体重(kg) / (身長(m))<sup>2</sup>で算出し、以下のとおり判定。

やせ: 18.5 未満

普通: 18.5 以上 25 未満

肥満: 25 以上

図3 食塩摂取量の状況別、食習慣改善の意思 (20 歳以上、男女別)



- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

食塩摂取量の減少

目標値: 1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

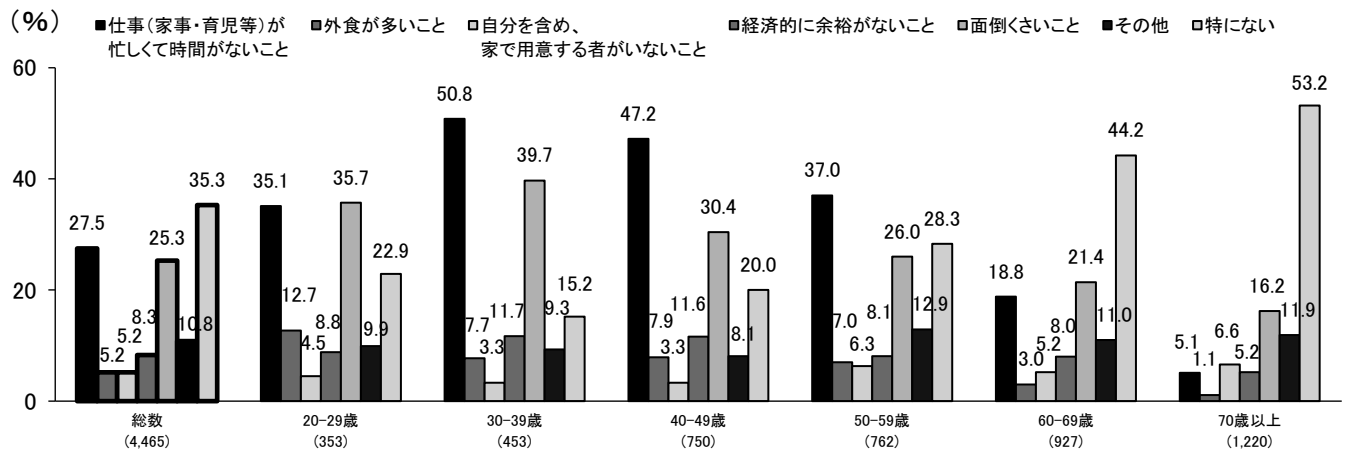
## 2. 健康な食習慣の妨げとなる点

健康な食習慣の妨げとなる点は、「特にない」と回答した者の割合が 35.3%と最も高く、次いで「仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと」と回答した者の割合が 27.5%、「面倒くさいこと」と回答した者の割合は 25.3%だった。

食習慣改善の意思別にみると、「改善することに関心がない」者、「関心はあるが改善するつもりはない」者及び「既に改善に取り組んでいる」者は「特にない」と回答した者の割合が最も高く、「改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)」者及び「近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである」者は「仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと」と回答した者の割合が最も高い。

図4 健康な食習慣の妨げとなる点(20歳以上、男女計、年齢階級別)

問:あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか。



※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

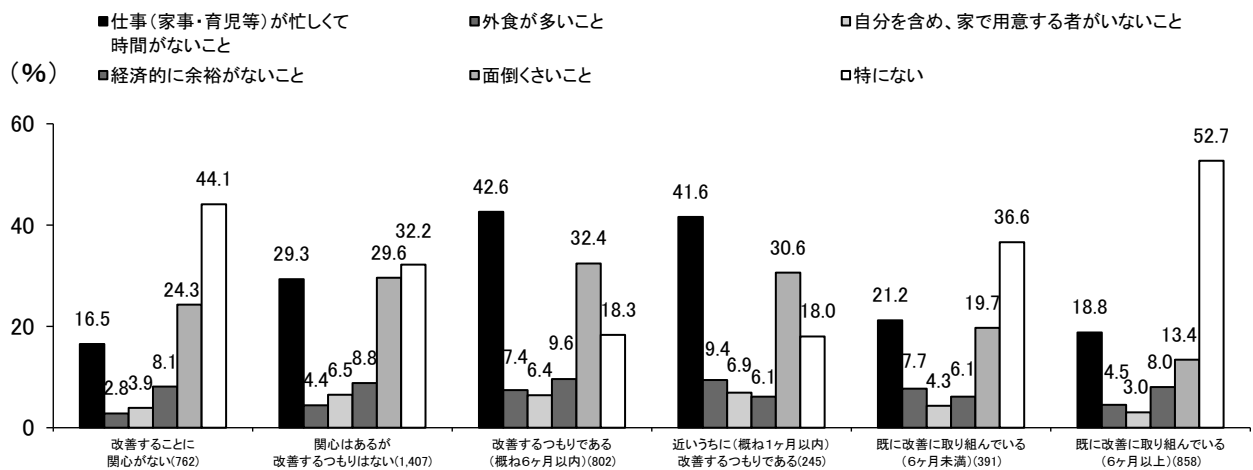
表1 健康な食習慣の妨げとなる点(20歳以上、性・年齢階級別)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	2,090	-	168	-	204	-	364	-	356	-	453	-	545	-	
男性	仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	524	25.1	52	31.0	99	48.5	165	45.3	117	32.9	73	16.1	18	3.3
	外食が多いこと	165	7.9	24	14.3	24	11.8	43	11.8	42	11.8	23	5.1	9	1.7
	自分を含め、家で用意する者がいないこと	142	6.8	10	6.0	11	5.4	16	4.4	28	7.9	32	7.1	45	8.3
	経済的に余裕がないこと	156	7.5	15	8.9	17	8.3	33	9.1	25	7.0	40	8.8	26	4.8
	面倒くさいこと	491	23.5	61	36.3	66	32.4	105	28.8	83	23.3	92	20.3	84	15.4
	その他	196	9.4	17	10.1	16	7.8	29	8.0	42	11.8	39	8.6	53	9.7
	特にない	753	36.0	40	23.8	40	19.6	73	20.1	106	29.8	197	43.5	297	54.5
	わからない	105	5.0	9	5.4	5	2.5	15	4.1	13	3.7	21	4.6	42	7.7
総数	2,375	-	185	-	249	-	386	-	406	-	474	-	675	-	
女性	仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	702	29.6	72	38.9	131	52.6	189	49.0	165	40.6	101	21.3	44	6.5
	外食が多いこと	69	2.9	21	11.4	11	4.4	16	4.1	11	2.7	5	1.1	5	0.7
	自分を含め、家で用意する者がいないこと	91	3.8	6	3.2	4	1.6	9	2.3	20	4.9	16	3.4	36	5.3
	経済的に余裕がないこと	215	9.1	16	8.6	36	14.5	54	14.0	37	9.1	34	7.2	38	5.6
	面倒くさいこと	637	26.8	65	35.1	114	45.8	123	31.9	115	28.3	106	22.4	114	16.9
	その他	287	12.1	18	9.7	26	10.4	32	8.3	56	13.8	63	13.3	92	13.6
	特にない	822	34.6	41	22.2	29	11.6	77	19.9	110	27.1	213	44.9	352	52.1
	わからない	100	4.2	10	5.4	9	3.6	12	3.1	11	2.7	14	3.0	44	6.5

※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も高い項目。

図5 食習慣改善の意思別、健康な食習慣の妨げとなる点(20歳以上、男女計)



※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

表2 食習慣改善の意思別、健康な食習慣の妨げとなる点(20歳以上、男女別)

	総数	改善することに 関心がない		関心はあるが 改善するつもり はない		改善する つもりである (概ね6ヶ月以 内)		近いうちに(概 ね1ヶ月以内) 改善するつもり である		既に改善に 取り組んでいる (6ヶ月未満)		既に改善に 取り組んでいる (6ヶ月以上)			
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	2,090	-	439	-	654	-	354	-	100	-	154	-	389	-	
男性	仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	524	25.1	73	16.6	164	25.1	144	40.7	41	41.0	39	25.3	63	16.2
	外食が多いこと	165	7.9	17	3.9	46	7.0	39	11.0	14	14.0	19	12.3	30	7.7
	自分を含め、家で用意する者がいないこと	142	6.8	21	4.8	64	9.8	25	7.1	10	10.0	8	5.2	14	3.6
	経済的に余裕がないこと	156	7.5	37	8.4	46	7.0	30	8.5	7	7.0	8	5.2	28	7.2
	面倒くさいこと	491	23.5	109	24.8	186	28.4	99	28.0	28	28.0	24	15.6	45	11.6
	その他	196	9.4	27	6.2	48	7.3	49	13.8	10	10.0	18	11.7	44	11.3
	特にな	753	36.0	188	42.8	217	33.2	66	18.6	18	18.0	58	37.7	206	53.0
	わからない	105	5.0	39	8.9	33	5.0	9	2.5	3	3.0	6	3.9	15	3.9
	総数	2,375	-	323	-	753	-	448	-	145	-	237	-	469	-
女性	仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	702	29.6	53	16.4	248	32.9	198	44.2	61	42.1	44	18.6	98	20.9
	外食が多いこと	69	2.9	4	1.2	16	2.1	20	4.5	9	6.2	11	4.6	9	1.9
	自分を含め、家で用意する者がいないこと	91	3.8	9	2.8	28	3.7	26	5.8	7	4.8	9	3.8	12	2.6
	経済的に余裕がないこと	215	9.1	25	7.7	78	10.4	47	10.5	8	5.5	16	6.8	41	8.7
	面倒くさいこと	637	26.8	76	23.5	230	30.5	161	35.9	47	32.4	53	22.4	70	14.9
	その他	287	12.1	23	7.1	70	9.3	65	14.5	25	17.2	49	20.7	55	11.7
	特にな	822	34.6	148	45.8	236	31.3	81	18.1	26	17.9	85	35.9	246	52.5
	わからない	100	4.2	30	9.3	36	4.8	12	2.7	5	3.4	9	3.8	8	1.7

※食習慣改善の意思について「食習慣に問題はないため改善する必要はない」以外の回答を選択し、健康な食習慣の妨げとなる点についても回答した者を集計対象とした。

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、食習慣改善の意思のカテゴリで最も高い項目。

### 3. 食生活に影響を与えている情報源

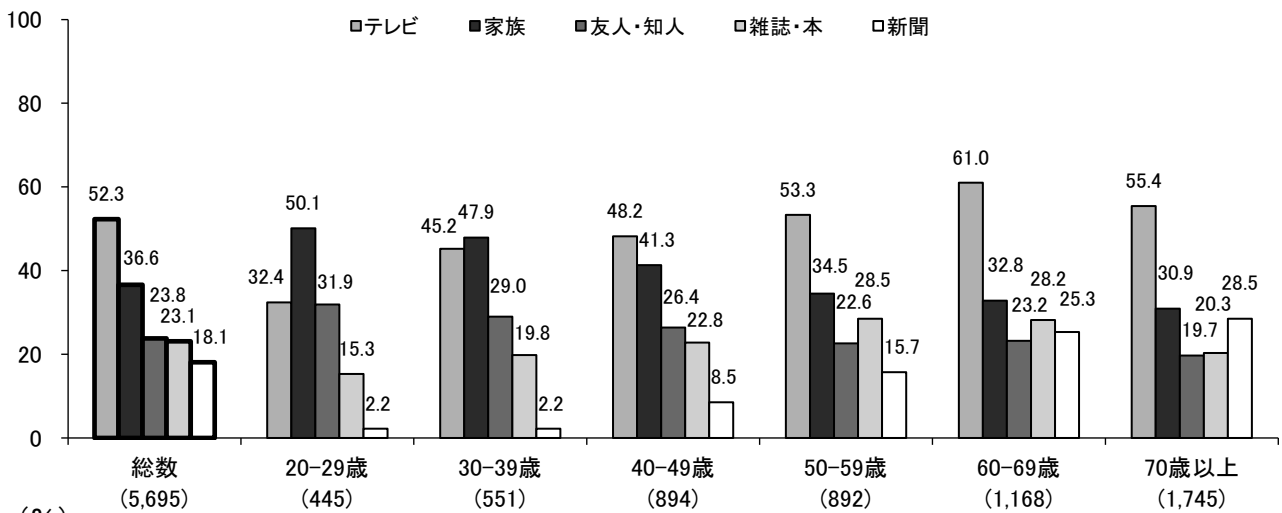
食生活に影響を与えている情報源は、「テレビ」と回答した者の割合が52.3%と最も高く、男性では50歳以上、女性では30歳以上でその割合が最も高い。次いで、「家族」と回答した者の割合が36.6%と高く、男性では20～50歳代、女性では20歳代でその割合が最も高い。

また、食習慣改善の意思別にみると、男性は「改善することに関心がない」者では「特になし」と回答する者の割合が最も高く、「関心はあるが改善するつもりはない」者、「改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)」者及び「既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)」者では「テレビ」の割合が最も高く、「近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである」者、「既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)」者及び「食生活に問題はないため改善する必要はない」者では「家族」の割合が最も高い。女性は食習慣改善の意思の状況にかかわらず「テレビ」の割合が最も高い。

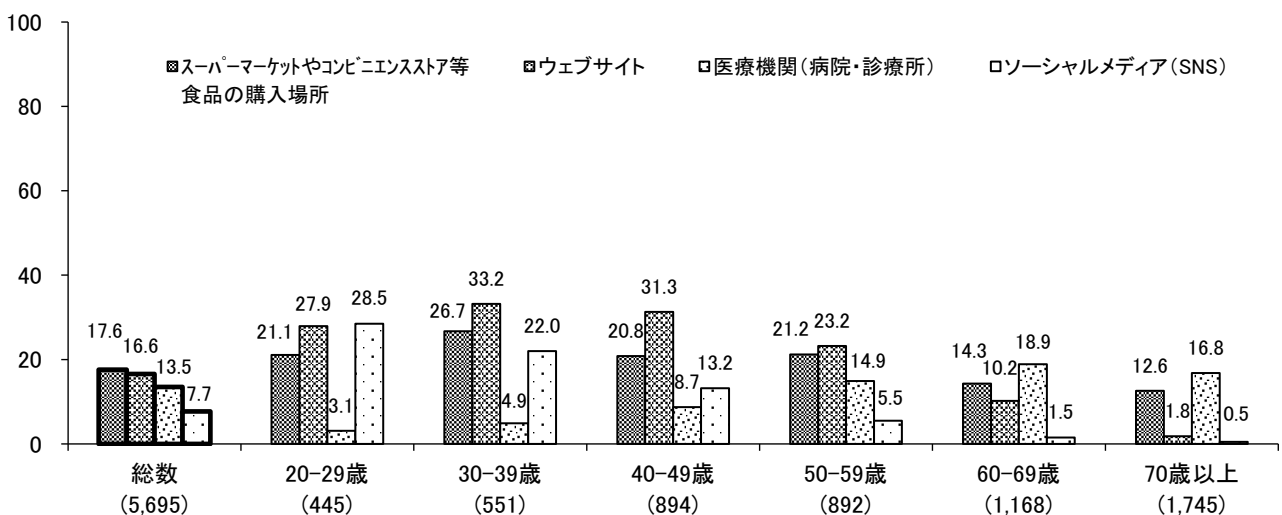
図6 食生活に影響を与えている情報源(20歳以上、男女計、年齢階級別)

問: あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。

(%)



(%)



※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

表3 食生活に影響を与えている情報源(20歳以上、性・年齢階級別)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性														
総数	2,665	-	221	-	253	-	426	-	413	-	563	-	789	-
家族	1,094	41.1	96	43.4	115	45.5	198	46.5	169	40.9	220	39.1	296	37.5
友人・知人	429	16.1	63	28.5	52	20.6	84	19.7	63	15.3	73	13.0	94	11.9
保健所・保健センター	39	1.5	0	0.0	0	0.0	11	2.6	5	1.2	14	2.5	9	1.1
医療機関(病院・診療所)	424	15.9	8	3.6	10	4.0	41	9.6	72	17.4	129	22.9	164	20.8
介護施設	18	0.7	1	0.5	1	0.4	2	0.5	2	0.5	2	0.4	10	1.3
健康教室や講演会	33	1.2	2	0.9	1	0.4	1	0.2	6	1.5	5	0.9	18	2.3
スポーツ施設	30	1.1	8	3.6	4	1.6	2	0.5	3	0.7	8	1.4	5	0.6
テレビ	1,150	43.2	50	22.6	90	35.6	162	38.0	169	40.9	289	51.3	390	49.4
ラジオ	137	5.1	2	0.9	9	3.6	29	6.8	24	5.8	28	5.0	45	5.7
新聞	433	16.2	3	1.4	5	2.0	30	7.0	53	12.8	124	22.0	218	27.6
雑誌・本	392	14.7	20	9.0	29	11.5	68	16.0	70	16.9	97	17.2	108	13.7
ポスター等の広告	56	2.1	4	1.8	4	1.6	3	0.7	8	1.9	16	2.8	21	2.7
ウェブサイト	411	15.4	48	21.7	72	28.5	106	24.9	94	22.8	68	12.1	23	2.9
ソーシャルメディア(SNS)	150	5.6	39	17.6	33	13.0	46	10.8	18	4.4	10	1.8	4	0.5
地域や職場のサークル等グループ活動	30	1.1	8	3.6	1	0.4	2	0.5	5	1.2	4	0.7	10	1.3
スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所	361	13.5	35	15.8	48	19.0	61	14.3	70	16.9	68	12.1	79	10.0
その他	53	2.0	7	3.2	3	1.2	9	2.1	9	2.2	7	1.2	18	2.3
特にない	446	16.7	39	17.6	46	18.2	55	12.9	72	17.4	90	16.0	144	18.3
わからない	83	3.1	15	6.8	10	4.0	14	3.3	13	3.1	8	1.4	23	2.9
女性														
総数	3,030	-	224	-	298	-	468	-	479	-	605	-	956	-
家族	992	32.7	127	56.7	149	50.0	171	36.5	139	29.0	163	26.9	243	25.4
友人・知人	925	30.5	79	35.3	108	36.2	152	32.5	139	29.0	198	32.7	249	26.0
保健所・保健センター	46	1.5	1	0.4	5	1.7	5	1.1	2	0.4	13	2.1	20	2.1
医療機関(病院・診療所)	343	11.3	6	2.7	17	5.7	37	7.9	61	12.7	92	15.2	130	13.6
介護施設	33	1.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	4	0.8	2	0.3	26	2.7
健康教室や講演会	91	3.0	0	0.0	3	1.0	5	1.1	9	1.9	20	3.3	54	5.6
スポーツ施設	48	1.6	5	2.2	2	0.7	5	1.1	13	2.7	13	2.1	10	1.0
テレビ	1,829	60.4	94	42.0	159	53.4	269	57.5	306	63.9	424	70.1	577	60.4
ラジオ	150	5.0	7	3.1	6	2.0	10	2.1	27	5.6	35	5.8	65	6.8
新聞	597	19.7	7	3.1	7	2.3	46	9.8	87	18.2	171	28.3	279	29.2
雑誌・本	926	30.6	48	21.4	80	26.8	136	29.1	184	38.4	232	38.3	246	25.7
ポスター等の広告	67	2.2	12	5.4	2	0.7	7	1.5	10	2.1	15	2.5	21	2.2
ウェブサイト	533	17.6	76	33.9	111	37.2	174	37.2	113	23.6	51	8.4	8	0.8
ソーシャルメディア(SNS)	291	9.6	88	39.3	88	29.5	72	15.4	31	6.5	7	1.2	5	0.5
地域や職場のサークル等グループ活動	106	3.5	7	3.1	8	2.7	9	1.9	13	2.7	24	4.0	45	4.7
スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所	642	21.2	59	26.3	99	33.2	125	26.7	119	24.8	99	16.4	141	14.7
その他	64	2.1	6	2.7	3	1.0	10	2.1	13	2.7	16	2.6	16	1.7
特にない	324	10.7	17	7.6	22	7.4	43	9.2	59	12.3	45	7.4	138	14.4
わからない	72	2.4	13	5.8	9	3.0	6	1.3	6	1.3	9	1.5	29	3.0

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も高い項目。

表4 食習慣改善の意思別、食生活に影響を与えている情報源(20歳以上、男女別)

	総数	改善することに関心がない		関心はあるが改善するつもりはない		改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)		近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである		既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)		既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)		食習慣に問題はないため改善する必要はない			
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
男性	総数	2,654	-	439	-	652	-	354	-	99	-	154	-	389	-	567	-
	家族	1,090	41.1	130	29.6	260	39.9	174	49.2	49	49.5	70	45.5	150	38.6	257	45.3
	友人・知人	425	16.0	33	7.5	104	16.0	80	22.6	21	21.2	34	22.1	59	15.2	94	16.6
	医療機関(病院・診療所)	421	15.9	17	3.9	71	10.9	69	19.5	12	12.1	49	31.8	138	35.5	65	11.5
	テレビ	1,144	43.1	112	25.5	299	45.9	183	51.7	37	37.4	62	40.3	215	55.3	236	41.6
	ラジオ	135	5.1	6	1.4	33	5.1	28	7.9	5	5.1	8	5.2	27	6.9	28	4.9
	新聞	428	16.1	28	6.4	105	16.1	55	15.5	14	14.1	16	10.4	94	24.2	116	20.5
	雑誌・本	390	14.7	22	5.0	89	13.7	64	18.1	14	14.1	34	22.1	83	21.3	84	14.8
	ウェブサイト	411	15.5	38	8.7	96	14.7	80	22.6	23	23.2	32	20.8	68	17.5	74	13.1
	ソーシャルメディア(SNS)	150	5.7	14	3.2	38	5.8	37	10.5	11	11.1	7	4.5	16	4.1	27	4.8
	スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所	360	13.6	49	11.2	109	16.7	62	17.5	18	18.2	18	11.7	43	11.1	61	10.8
	特になし	443	16.7	158	36.0	111	17.0	20	5.6	9	9.1	13	8.4	30	7.7	102	18.0
女性	総数	3,013	-	323	-	752	-	448	-	145	-	237	-	467	-	641	-
	家族	987	32.8	77	23.8	259	34.4	158	35.3	59	40.7	83	35.0	137	29.3	214	33.4
	友人・知人	919	30.5	57	17.6	238	31.6	150	33.5	48	33.1	84	35.4	157	33.6	185	28.9
	医療機関(病院・診療所)	341	11.3	12	3.7	47	6.3	52	11.6	21	14.5	51	21.5	116	24.8	42	6.6
	テレビ	1,819	60.4	122	37.8	459	61.0	293	65.4	94	64.8	154	65.0	316	67.7	381	59.4
	ラジオ	148	4.9	8	2.5	38	5.1	23	5.1	7	4.8	14	5.9	34	7.3	24	3.7
	新聞	594	19.7	31	9.6	111	14.8	90	20.1	23	15.9	46	19.4	146	31.3	147	22.9
	雑誌・本	920	30.5	45	13.9	186	24.7	154	34.4	61	42.1	93	39.2	175	37.5	206	32.1
	ウェブサイト	532	17.7	29	9.0	136	18.1	117	26.1	38	26.2	57	24.1	74	15.8	81	12.6
	ソーシャルメディア(SNS)	291	9.7	14	4.3	85	11.3	76	17.0	27	18.6	25	10.5	31	6.6	33	5.1
	スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所	641	21.3	47	14.6	196	26.1	123	27.5	39	26.9	45	19.0	75	16.1	116	18.1
	特になし	322	10.7	93	28.8	82	10.9	24	5.4	6	4.1	9	3.8	22	4.7	86	13.4

※回答者の5%未満が選択した項目は集計しなかった。(「保健所・保健センター」「介護施設」「健康教室や講演会」「スポーツ施設」「ポスター等の広告」「地域や職場のサークル等グループ活動」「その他」「わからない」)

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、食習慣改善の意思のカテゴリで最も高い項目。



### 4. 外食、持ち帰りの弁当・惣菜、配食サービス、健康食品の利用状況

外食を週1回以上利用している者の割合は、男性 41.6%、女性 26.7%であり、若い世代ほどその割合が高い。持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合は、男性 47.2%、女性 44.3%であり、20～50 歳代でその割合が高い。配食サービスを週1回以上利用している者の割合は、男性で 5.8%、女性で 4.6%である。

健康食品を摂取している者の割合は、男性で 30.2%、女性で 38.2%であり、男女ともに 60 歳代で最も高い。健康食品を摂取している目的について、20 歳代男性で「たんぱく質の補充」、20 歳代女性で「ビタミンの補充」と回答した者の割合がそれぞれ最も高く、その他の年代では「健康の保持・増進」と回答した者の割合が最も高い。

図7 外食を利用している頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。

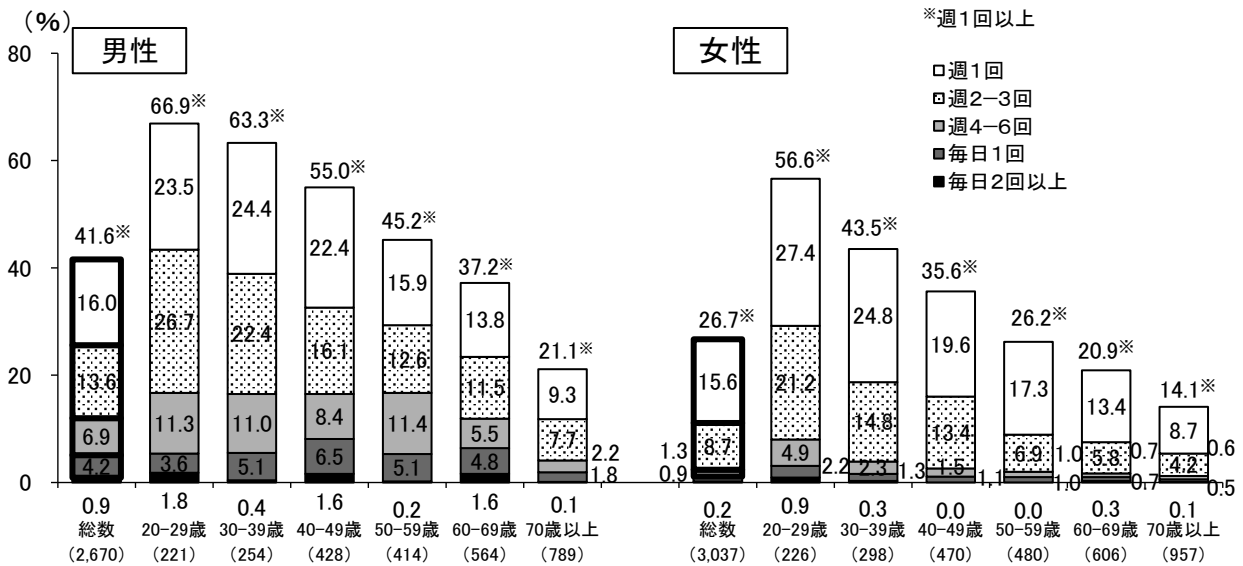


図8 持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

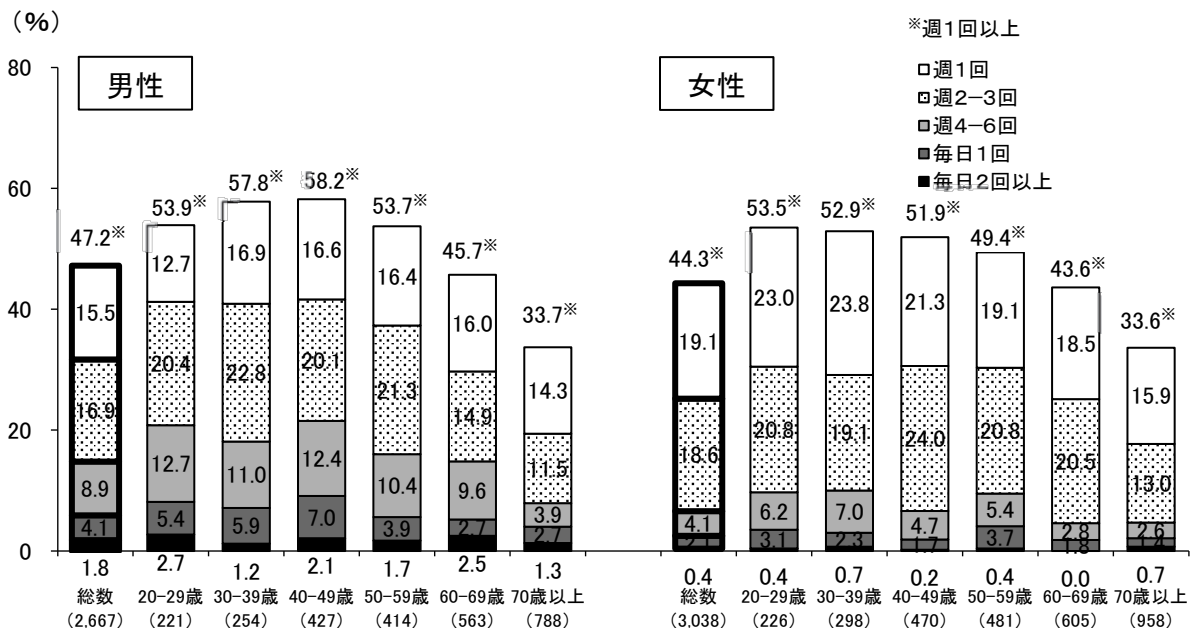


図9 民間や公的機関の配食サービスを利用している頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、民間や公的機関による定期的な配食サービスをどのくらい利用していますか。

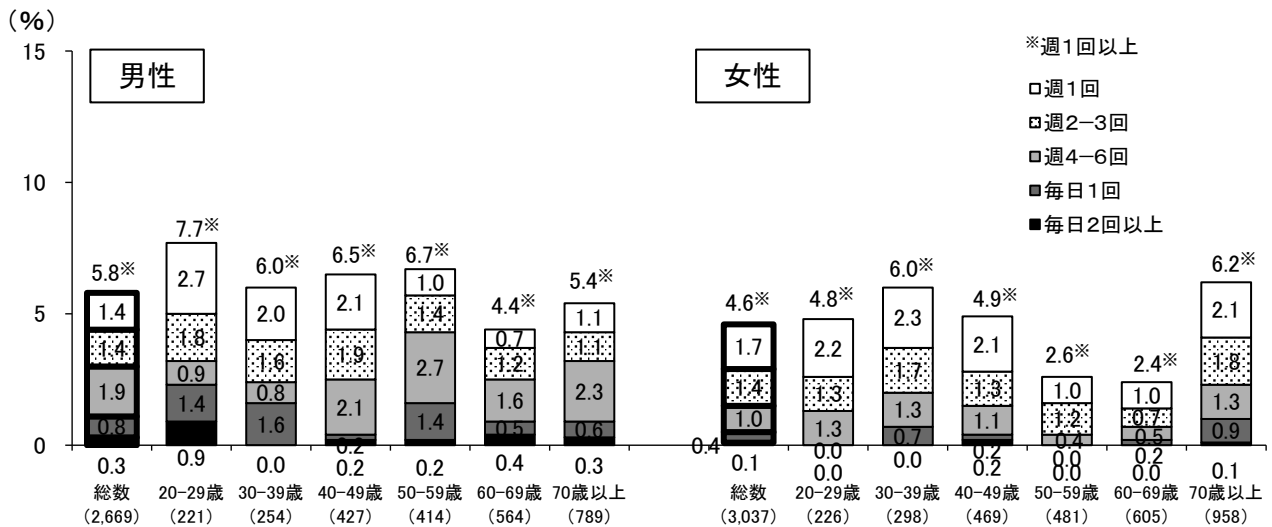


図10 健康食品を摂取している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、サプリメントのような健康食品(健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品)を食べたり、飲んだりしていますか。

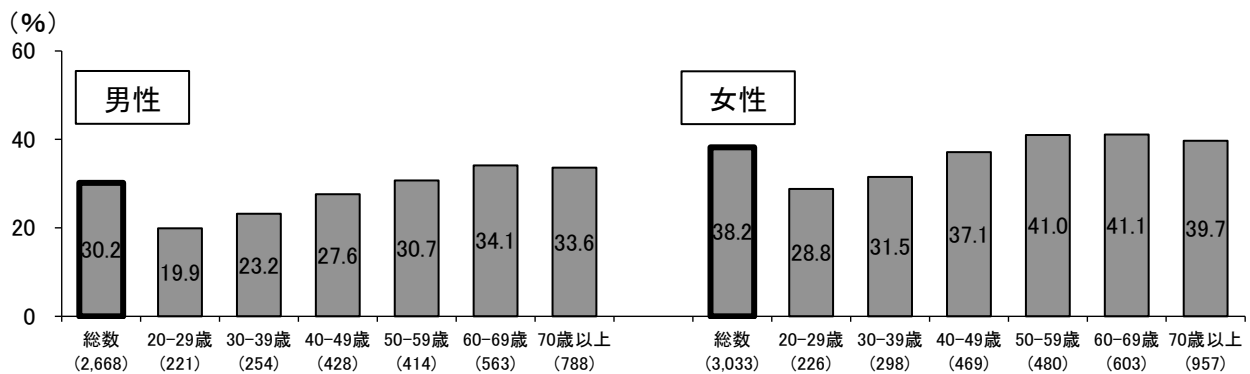


表5 健康食品を摂取している目的(20歳以上、性・年齢階級別)

問: 健康食品を利用する目的は何ですか。

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	805	-	44	-	59	-	118	-	127	-	192	-	265	-
	健康の保持・増進	582	72.3	19	43.2	37	62.7	70	59.3	94	74.0	155	80.7	207	78.1
	たんぱく質の補充	84	10.4	22	50.0	10	16.9	18	15.3	11	8.7	10	5.2	13	4.9
	ビタミンの補充	243	30.2	19	43.2	30	50.8	42	35.6	33	26.0	52	27.1	67	25.3
	ミネラルの補充	87	10.8	7	15.9	7	11.9	19	16.1	10	7.9	21	10.9	23	8.7
	その他	123	15.3	7	15.9	7	11.9	19	16.1	18	14.2	28	14.6	44	16.6
女性	総数	1,158	-	65	-	94	-	174	-	197	-	248	-	380	-
	健康の保持・増進	818	70.6	25	38.5	55	58.5	114	65.5	140	71.1	184	74.2	300	78.9
	たんぱく質の補充	109	9.4	11	16.9	6	6.4	15	8.6	17	8.6	29	11.7	31	8.2
	ビタミンの補充	374	32.3	45	69.2	34	36.2	74	42.5	61	31.0	66	26.6	94	24.7
	ミネラルの補充	128	11.1	10	15.4	12	12.8	21	12.1	20	10.2	28	11.3	37	9.7
	その他	192	16.6	8	12.3	23	24.5	34	19.5	36	18.3	41	16.5	50	13.2

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も高い項目。

### 5. 運動習慣改善の意思

運動習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、男性で23.9%、女性で26.3%であった。

BMIの状況別、運動習慣改善の意思について、男女ともにBMIが普通及び肥満の者では、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高い。また、やせの男性では、「改善することに関心がない」と回答した者の割合が最も高く、やせの女性では「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高い。

運動習慣の状況別、運動習慣改善の意思について、男女ともに運動習慣のある者では、「既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)」と回答した者の割合が最も高く、男性34.3%、女性40.5%であった。また、運動習慣のない者では、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、男性31.2%、女性28.2%であった。

図 11 運動習慣改善の意思 (20 歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。

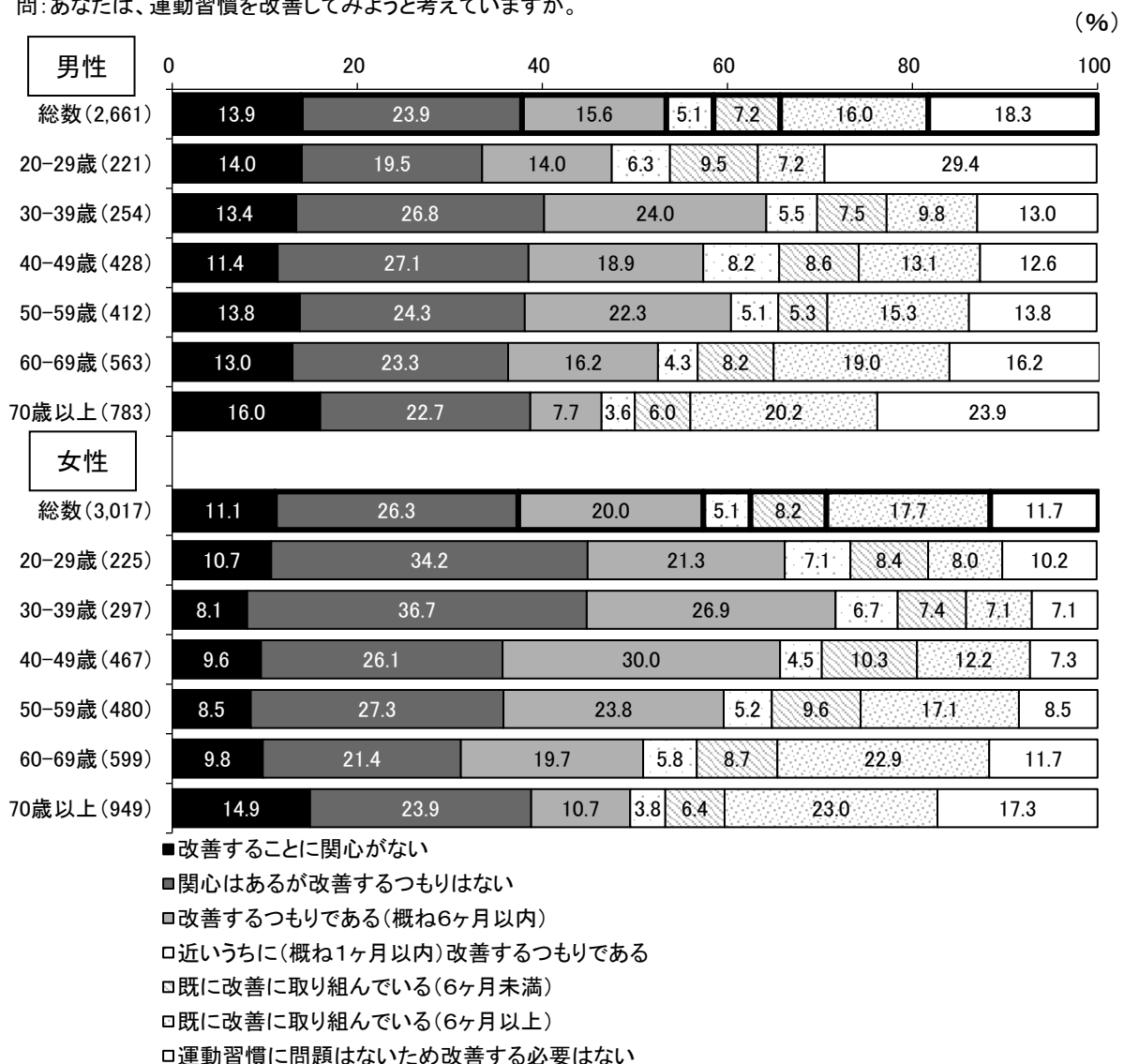


図 12 BMI の状況別、運動習慣改善の意思 (20 歳以上、男女別)

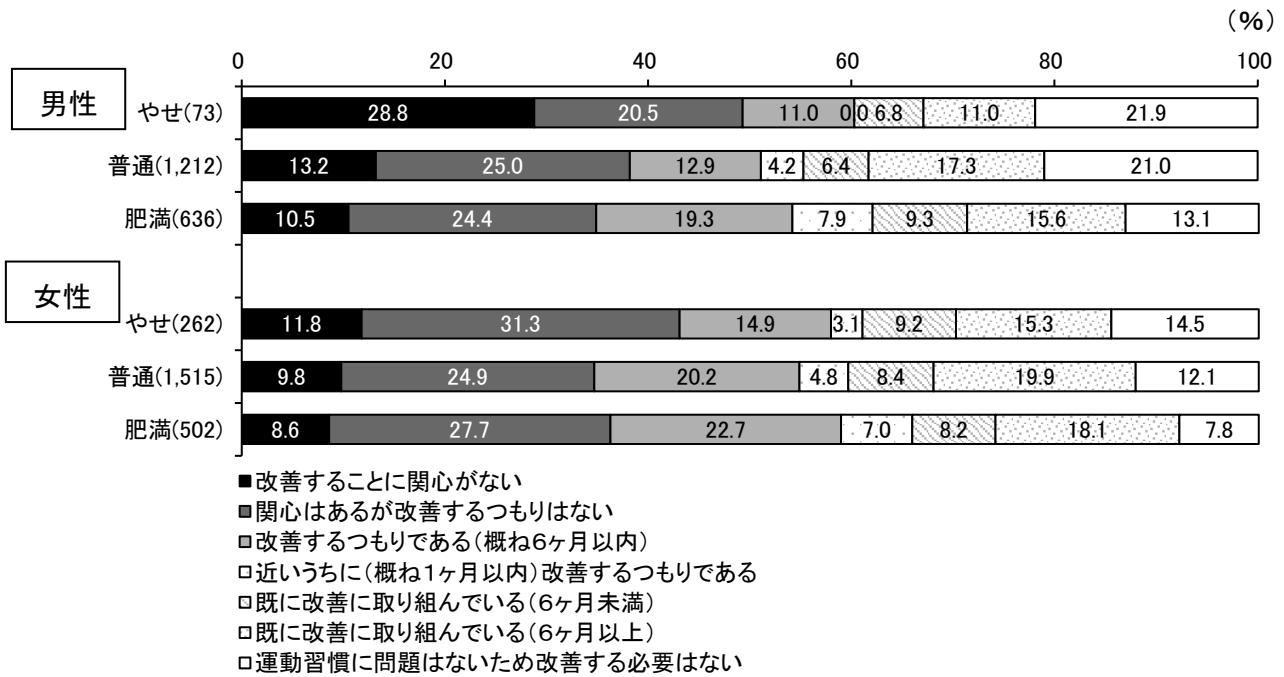
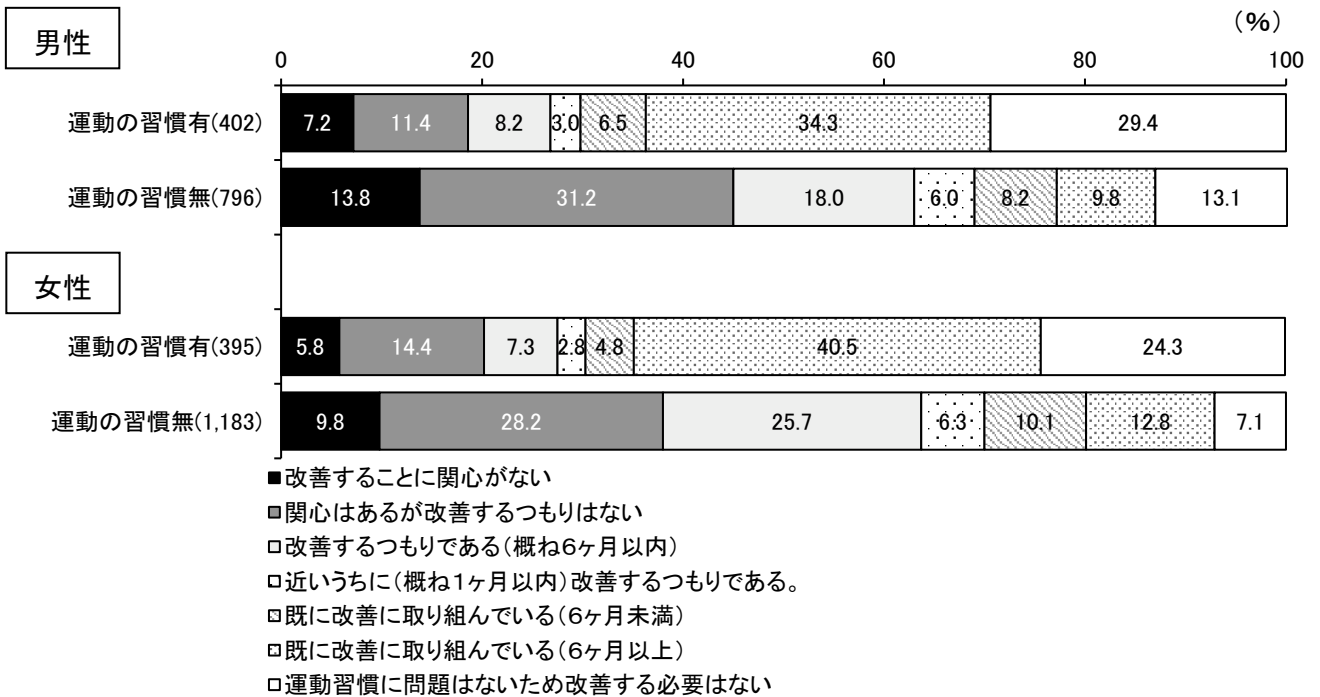


図 13 運動習慣の状況別、運動習慣改善の意思 (20 歳以上、男女別)



※「運動習慣のある者」とは、1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

## 6. 運動習慣の定着の妨げとなる点

運動習慣の定着の妨げとなる点は、運動習慣改善の意思別にみると、「関心はあるが改善するつもりはない」者、「改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)」者、「近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである」者及び「既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)」者で、「仕事(家庭・育児等)が忙しくて時間がないこと」と回答した者の割合が高い。また、「改善することに関心がない」者及び「既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)」者で、「特になし」と回答した者の割合が高い。

図 14 運動習慣改善の意思別、運動習慣の定着の妨げとなる点(20歳以上、男女計)

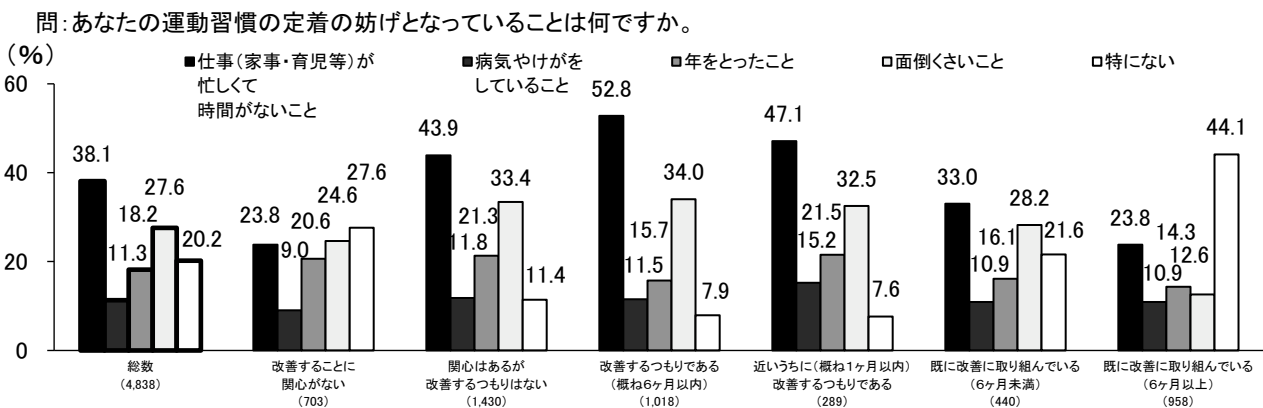


表 6 運動習慣改善の意思別、運動習慣の定着の妨げとなる点(20歳以上、男女別)

		総数		改善することに関心がない		関心はあるが改善するつもりはない		改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)		近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである		既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)		既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	2,174	-	369	-	636	-	416	-	136	-	192	-	425	-
	仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	803	36.9	86	23.3	267	42.0	213	51.2	69	50.7	68	35.4	100	23.5
	病气やけがをしていること	229	10.5	32	8.7	76	11.9	48	11.5	14	10.3	20	10.4	39	9.2
	年をとったこと	412	19.0	62	16.8	131	20.6	82	19.7	29	21.3	38	19.8	70	16.5
	場所や施設がないこと	102	4.7	6	1.6	28	4.4	29	7.0	11	8.1	11	5.7	17	4.0
	仲間がいないこと	105	4.8	16	4.3	36	5.7	27	6.5	12	8.8	4	2.1	10	2.4
	指導者がいないこと	42	1.9	4	1.1	9	1.4	9	2.2	6	4.4	5	2.6	9	2.1
	経済的に余裕がないこと	137	6.3	24	6.5	52	8.2	24	5.8	11	8.1	12	6.3	14	3.3
	運動が嫌いなこと	112	5.2	27	7.3	40	6.3	20	4.8	8	5.9	11	5.7	6	1.4
	面倒くさいこと	602	27.7	97	26.3	212	33.3	138	33.2	42	30.9	55	28.6	58	13.6
	その他	90	4.1	8	2.2	25	3.9	21	5.0	3	2.2	7	3.6	26	6.1
	特になし	473	21.8	110	29.8	87	13.7	29	7.0	14	10.3	44	22.9	189	44.5
	わからない	40	1.8	16	4.3	14	2.2	2	0.5	1	0.7	2	1.0	5	1.2
女性	総数	2,664	-	334	-	794	-	602	-	153	-	248	-	533	-
	仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	1,038	39.0	81	24.3	361	45.5	324	53.8	67	43.8	77	31.0	128	24.0
	病气やけがをしていること	316	11.9	31	9.3	93	11.7	69	11.5	30	19.6	28	11.3	65	12.2
	年をとったこと	467	17.5	83	24.9	173	21.8	78	13.0	33	21.6	33	13.3	67	12.6
	場所や施設がないこと	153	5.7	8	2.4	40	5.0	63	10.5	11	7.2	16	6.5	15	2.8
	仲間がいないこと	149	5.6	6	1.8	49	6.2	52	8.6	18	11.8	16	6.5	8	1.5
	指導者がいないこと	58	2.2	3	0.9	16	2.0	23	3.8	10	6.5	3	1.2	3	0.6
	経済的に余裕がないこと	211	7.9	21	6.3	79	9.9	65	10.8	8	5.2	16	6.5	22	4.1
	運動が嫌いなこと	373	14.0	53	15.9	145	18.3	90	15.0	21	13.7	32	12.9	32	6.0
	面倒くさいこと	734	27.6	76	22.8	266	33.5	208	34.6	52	34.0	69	27.8	63	11.8
	その他	152	5.7	11	3.3	35	4.4	36	6.0	13	8.5	28	11.3	29	5.4
	特になし	503	18.9	84	25.1	76	9.6	51	8.5	8	5.2	51	20.6	233	43.7
	わからない	41	1.5	14	4.2	11	1.4	2	0.3	2	1.3	2	0.8	10	1.9

※運動習慣改善の意思について「運動習慣に問題はないため改善する必要はない」以外の回答を選択し、運動習慣の定着の妨げとなる点についても回答した者を集計対象とした。

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、運動習慣改善の意思のカテゴリで最も高い項目。

## 7. 非常用食料の用意の状況

災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合は、53.8%であり、地域ブロック別に見ると、関東Ⅰブロックが72.3%と最も高く、南九州ブロックが33.1%と最も低い。

非常用食料を用意している世帯のうち、3日以上非常用食料を用意している世帯は69.9%である。

用意している非常用食料の種類は、主食が80.0%、副食が79.0%、飲料が90.3%である。

図15 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合(20歳以上、地域ブロック別)

問: あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。

※世帯の代表者(非常食の用意を担当している者)が回答。

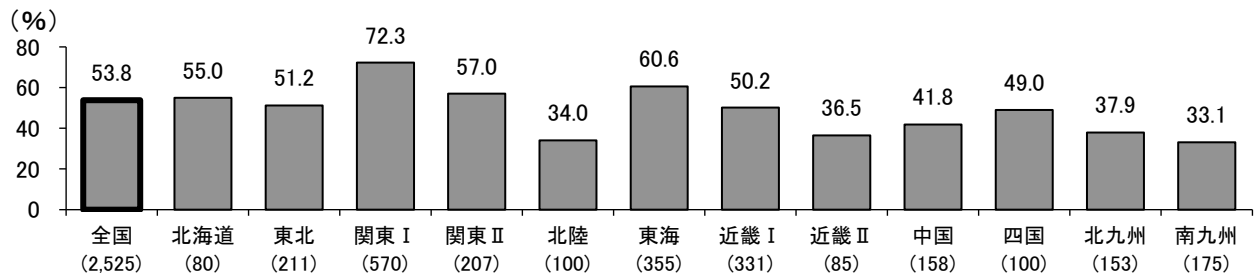


図16 用意している非常用食料の量(20歳以上、地域ブロック別)

問: 非常用の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。

※非常用食料を用意している世帯(1,359世帯)における回答。

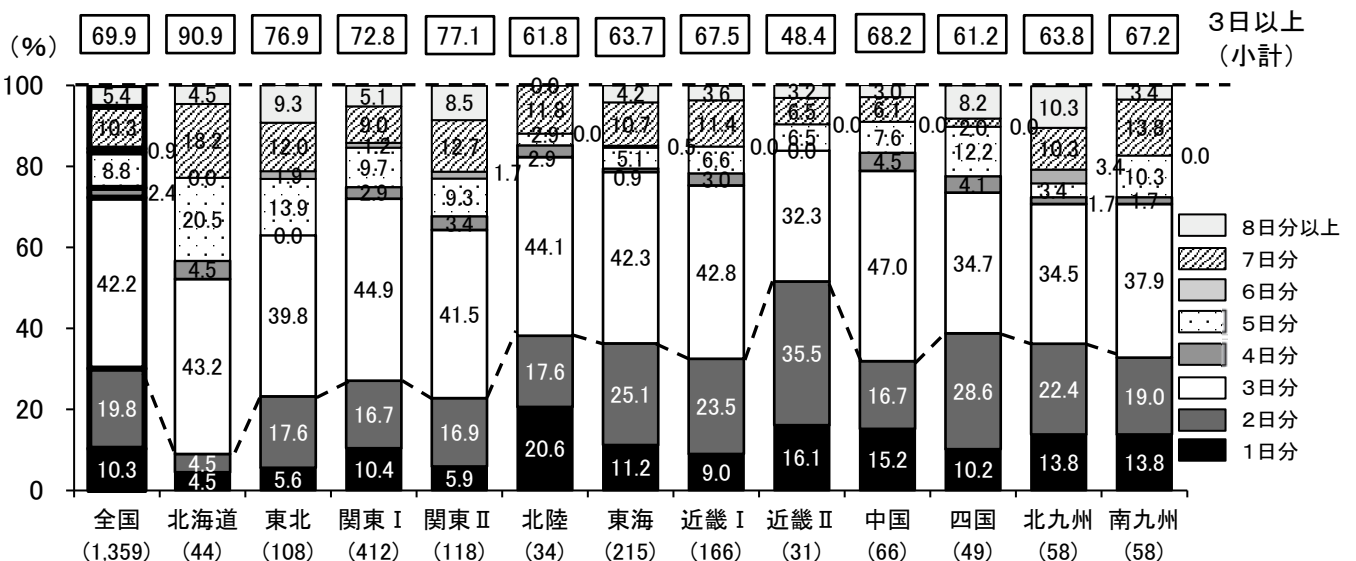
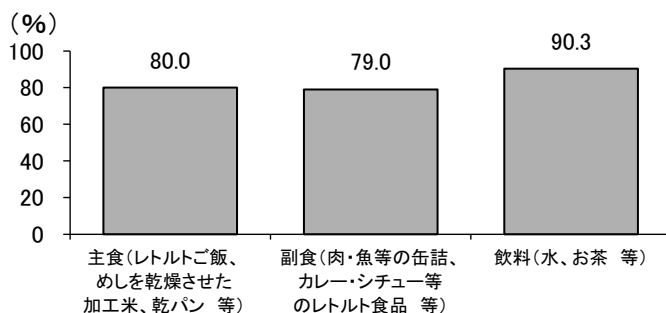


図17 用意している非常用食料の種類(20歳以上、全国)

問: 非常用食料としてどんなものを用意していますか。

※非常用食料を用意している世帯(1,359世帯)における回答。



### 地域ブロックの内訳

北海道: 北海道  
 東北: 青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県  
 関東Ⅰ: 埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県  
 関東Ⅱ: 茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県  
 北陸: 新潟県、富山県、石川県、福井県  
 東海: 岐阜県、愛知県、三重県、静岡県  
 近畿Ⅰ: 京都府、大阪府、兵庫県  
 近畿Ⅱ: 奈良県、和歌山県、滋賀県  
 中国: 鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県  
 四国: 徳島県、香川県、愛媛県、高知県  
 北九州: 福岡県、佐賀県、長崎県、大分県  
 南九州: 熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

## 第2部 基本項目

### 第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況

#### 1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性 33.0%、女性 22.3%であり、この10年間でみると、女性では有意な増減はみられないが、男性では平成25年から令和元年の間に有意に増加している。

やせの者(BMI $< 18.5$  kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性 3.9%、女性 11.5%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。また、20歳代女性のやせの者の割合は20.7%である。65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者(BMI $\leq 20$  kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性 12.4%、女性 20.7%であり、この10年間でみると男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女とも85歳以上でその割合が高い。

▼肥満の判定▼

BMI(Body Mass Index[kg/m<sup>2</sup>], 体重[kg] / (身長[m])<sup>2</sup>)を用いて判定 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 平成23年)

図18-1 肥満者(BMI $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)

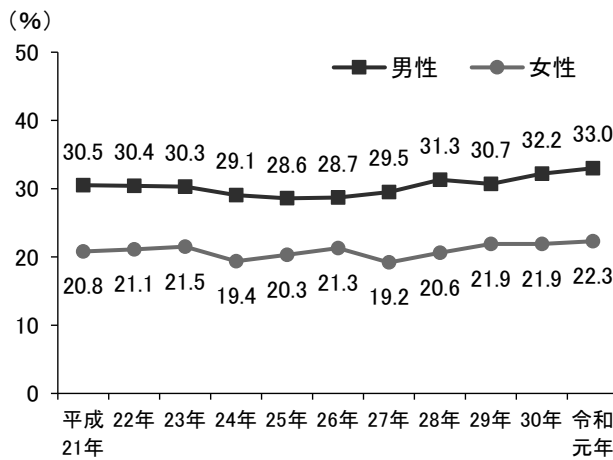


図18-2 年齢調整した、肥満者(BMI $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)

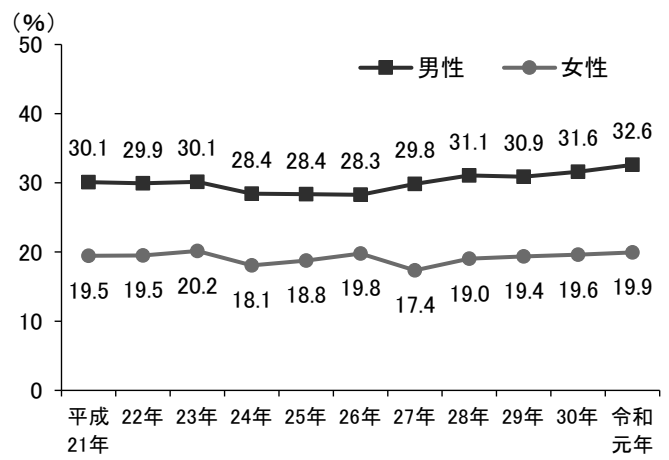
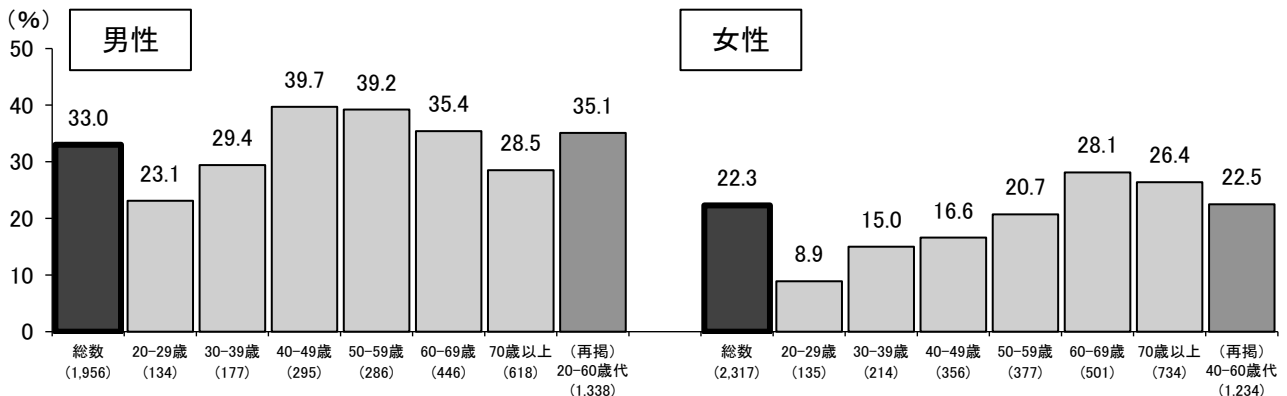


図19 肥満者(BMI $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI $\geq 25$  以上)、やせ(BMI $< 18.5$  未満)の減少)

目標値: 20~60歳代男性の肥満者の割合 28%、40~60歳代女性の肥満者の割合 19%

図 20-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)

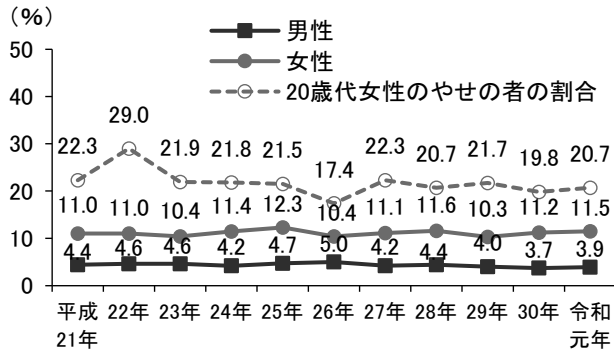
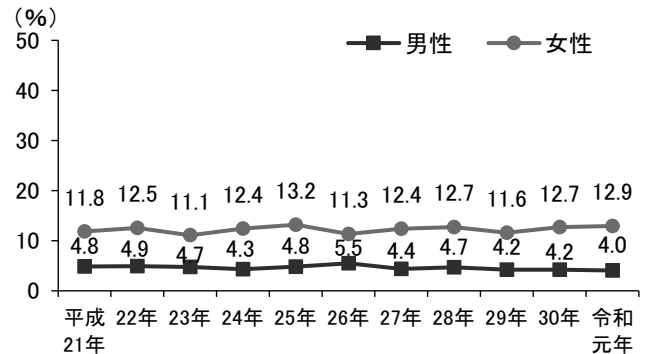


図 20-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)  
目標値: 20歳代女性のやせの者の割合 20%

図 21-1 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(65歳以上)(平成21~令和元年)

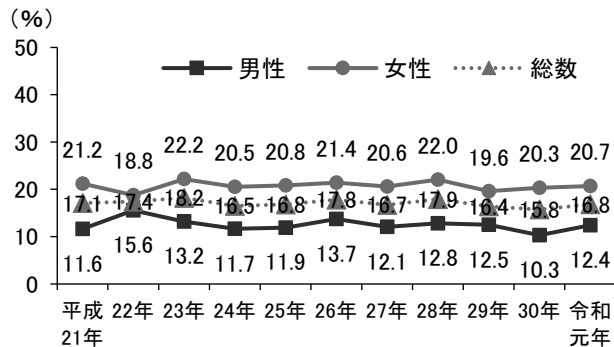
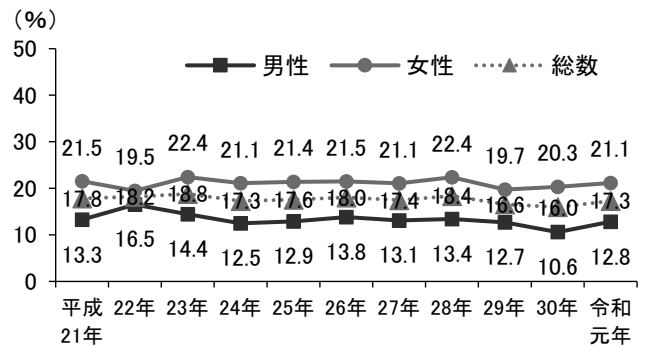
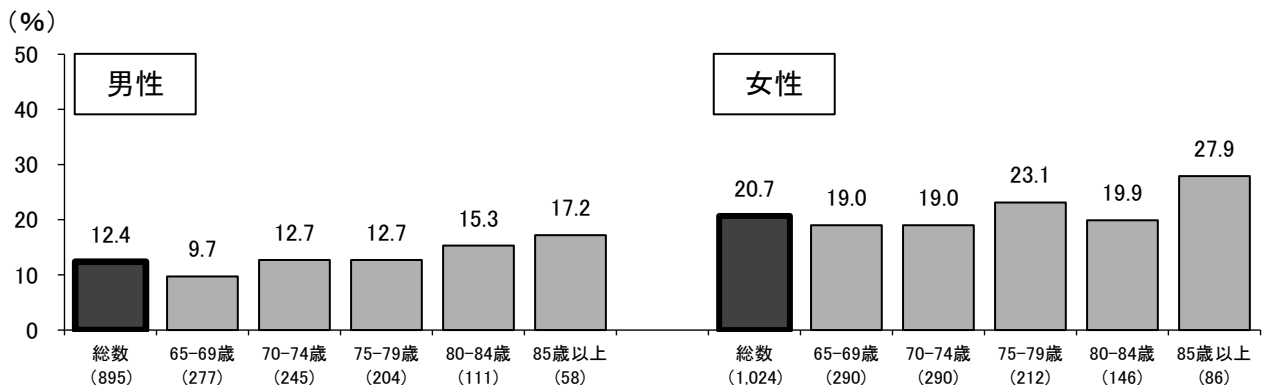


図 21-2 年齢調整した、低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(65歳以上)(平成21~令和元年)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 目標値: 22%

図 22 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合(65歳以上、性・年齢階級別)



(参考)低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)について  
「健康日本21(第二次)」では、「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、より緩やかな基準を用いて「低栄養傾向にある高齢者」の割合を減少させることを重視している。その際、「低栄養傾向」の基準として、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されているBMI20以下を指標として設定している。



## 2. 糖尿病に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性 19.7%、女性 10.8%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高い。

▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

ヘモグロビン A1c の測定値があり、身体状況調査票の問診において「これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無」、「現在、糖尿病治療の有無」及び「現在の状況」が有効回答である者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP)値が 6.5%以上(平成 23 年まではヘモグロビン A1c(JDS)値が 6.1%以上)又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。

図 23-1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)

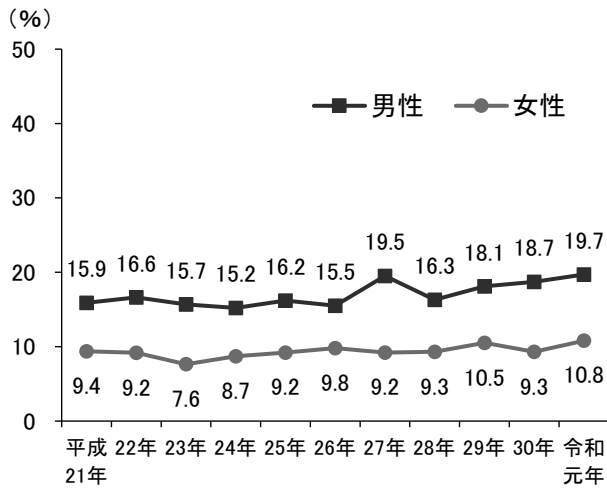


図 23-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)

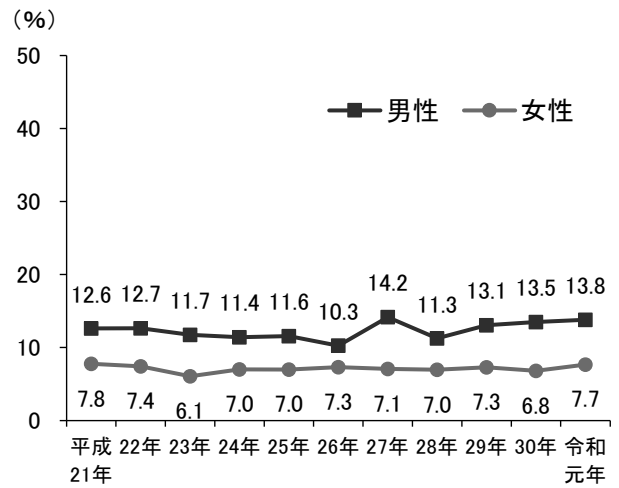
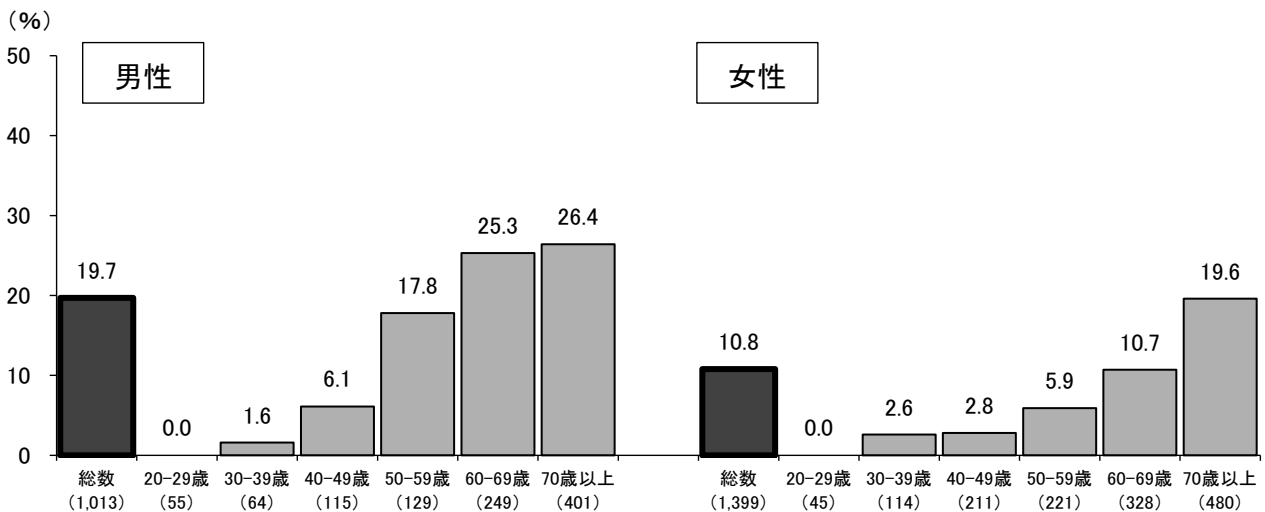


図 24 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



### 3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は男性 132.0mmHg、女性 126.5mmHg である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合は男性 29.9%、女性 24.9%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

図 25-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)

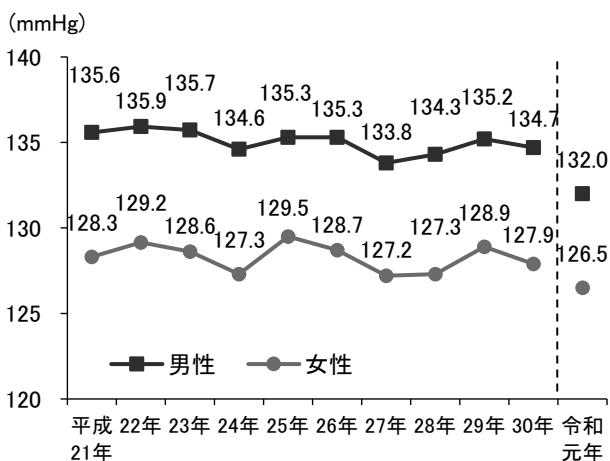
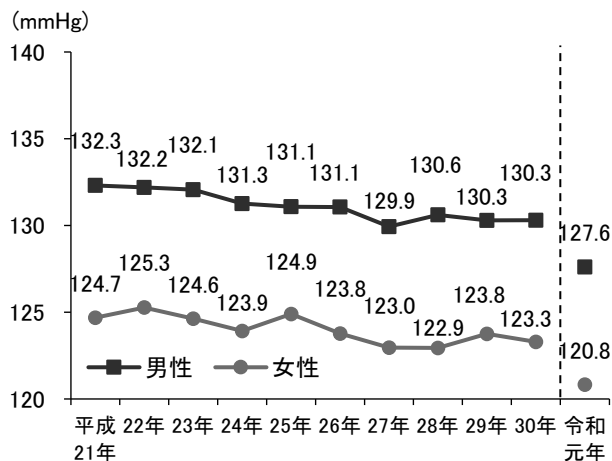


図 25-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)



※令和元年より、水銀を使用しない血圧計を使用。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標  
 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下:40~89 歳)  
 目標値: 男性 134mmHg、女性 129mmHg

図 26-1 収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)

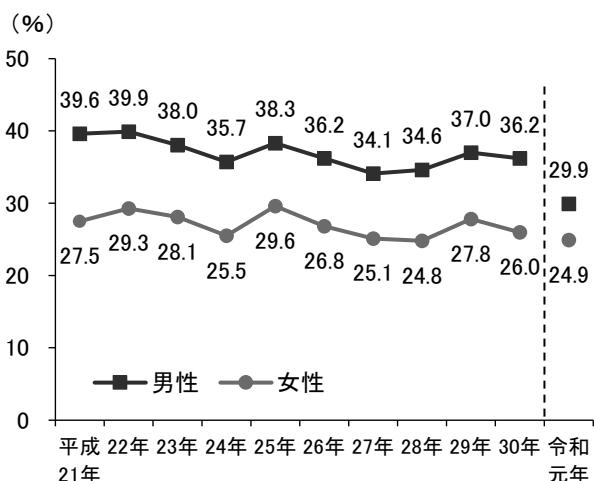
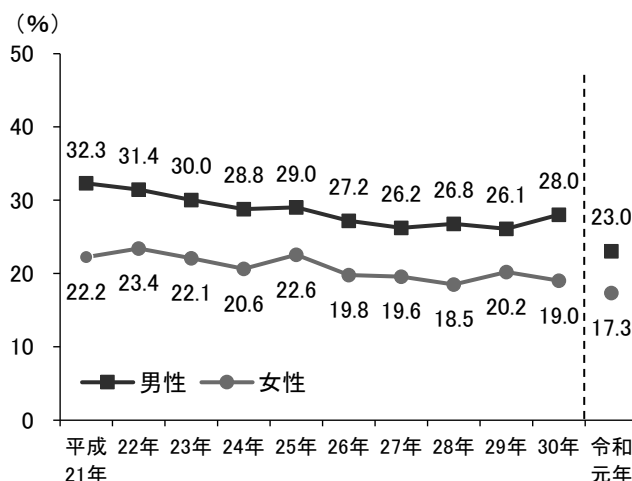


図 26-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)



#### 4. 血中コレステロールに関する状況

血清総コレステロール値が 240mg/dL 以上の者の割合は男性 12.9%、女性 22.4%である。この 10 年間でみると、男性では有意な増減はみられないが、女性では有意に増加している。血清 non HDL コレステロール値の平均値は男性 141.9 mg/dL、女性 145.9 mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

図 27-1 血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)

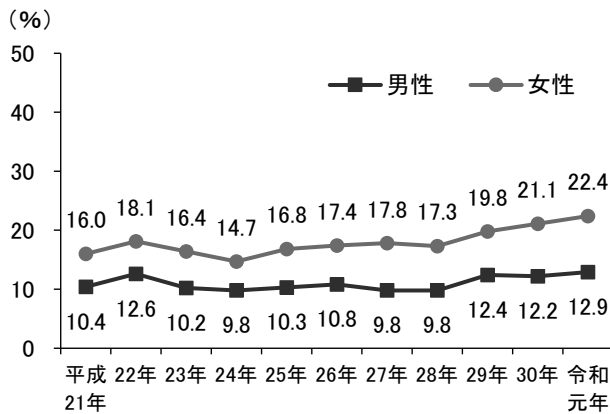
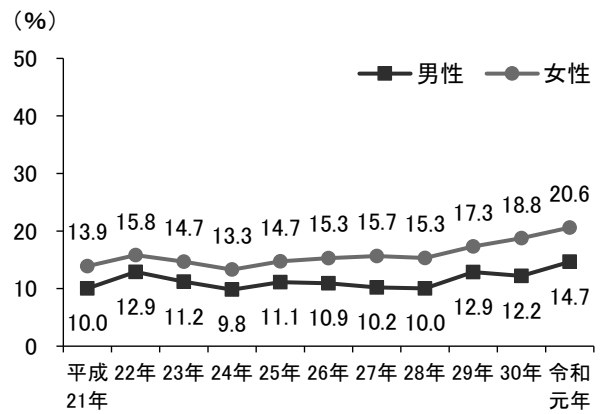


図 27-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
脂質異常症の減少(40~79 歳)  
目標値: 総コレステロール 240 mg/dL 以上の者の割合 男性 10%、女性 17%

図 28-1 血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)

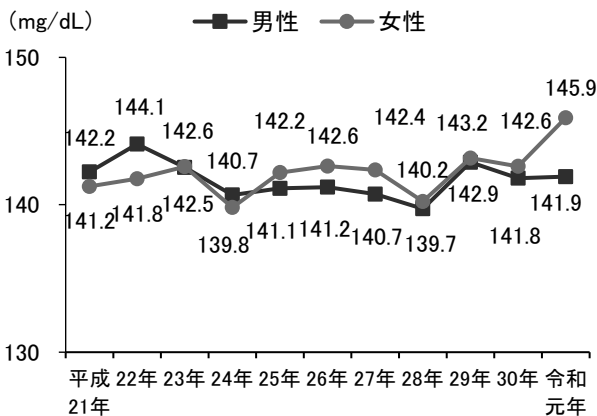
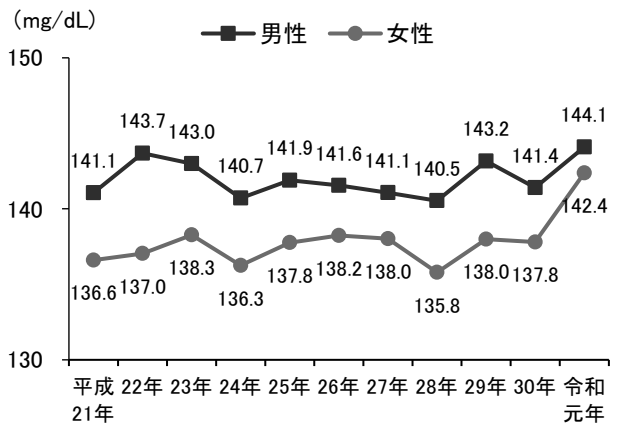


図 28-2 年齢調整した、血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)



※non HDL コレステロール(mg/dL) = 総コレステロール(mg/dL) - HDL コレステロール(mg/dL)

## 第2章 栄養・食生活に関する状況

### 1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は10.1gであり、男性10.9g、女性9.3gである。この10年間でみると、男性では有意に減少、女性では平成21～27年は有意に減少、平成27～令和元年は有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高い。

図29-1 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成21～令和元年)

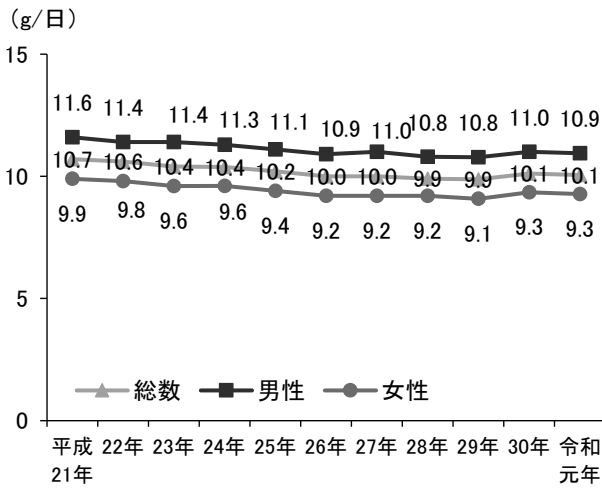


図29-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成21～令和元年)

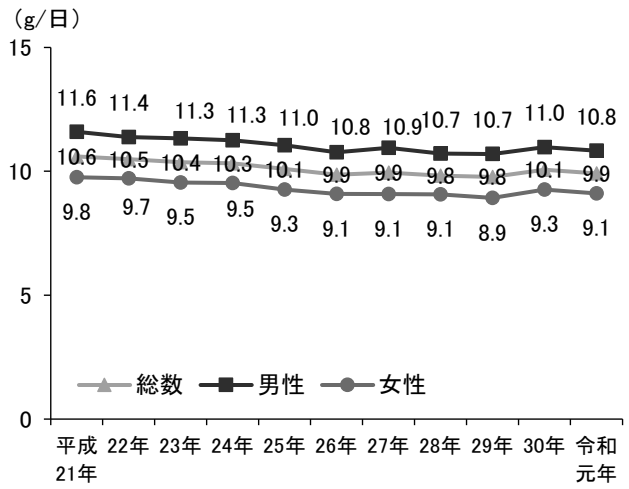
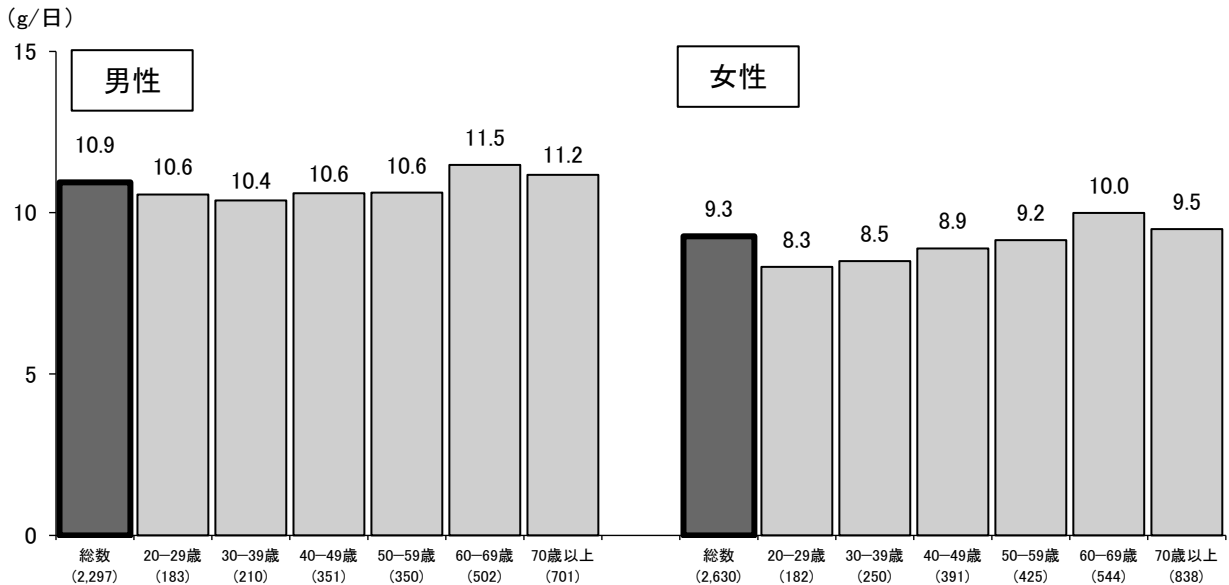


図30 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
食塩摂取量の減少  
目標値: 1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

## 2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 280.5 g であり、男性 288.3 g、女性 273.6 g である。この 10 年間でみると、いずれも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女ともに 20～40 歳代で少なく、60 歳以上で多い。

図 31-1 野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)

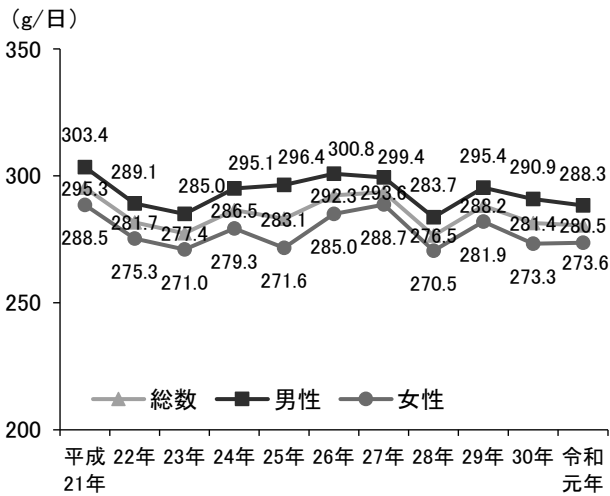


図 31-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)

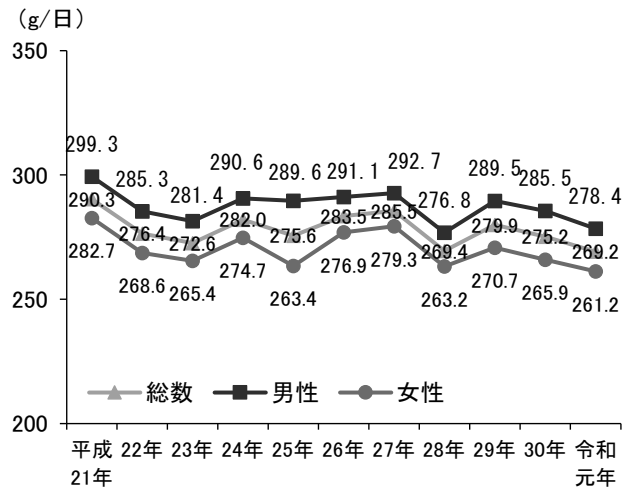
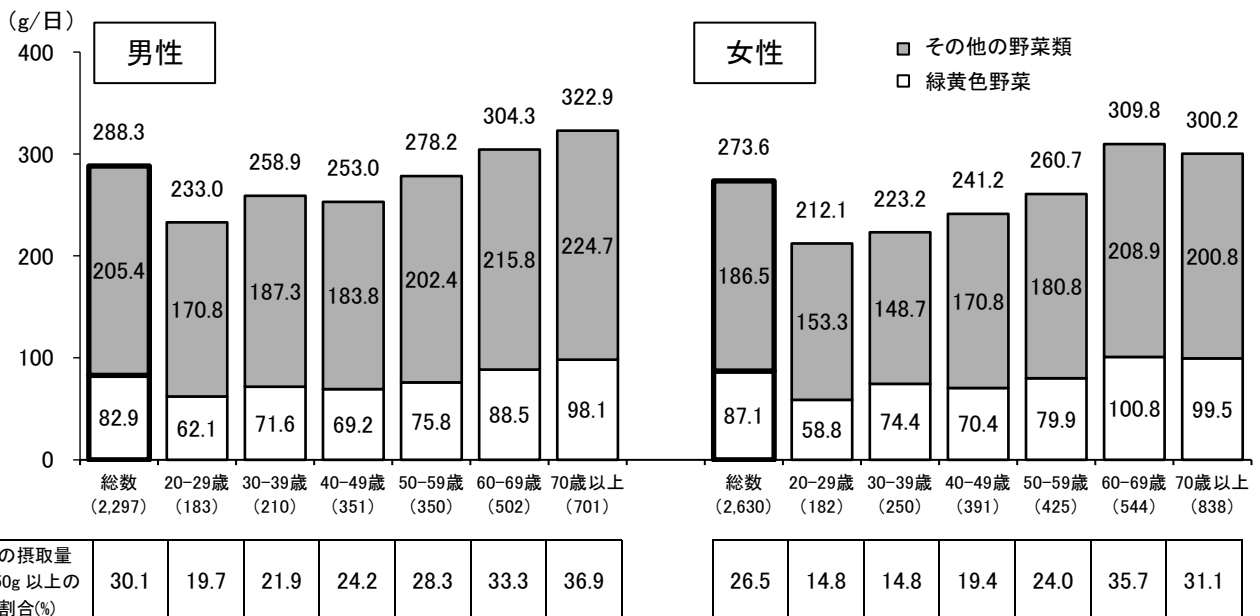


図 32 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標  
 野菜の摂取量の増加  
 目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

### 第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

#### 1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少している。年齢階級別にみると、その割合は、男性では40歳代、女性では30歳代で最も低く、それぞれ18.5%、9.4%である。

図33-1 運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)

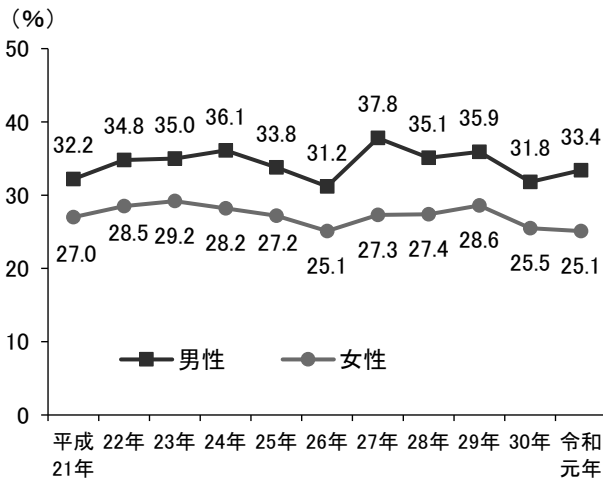
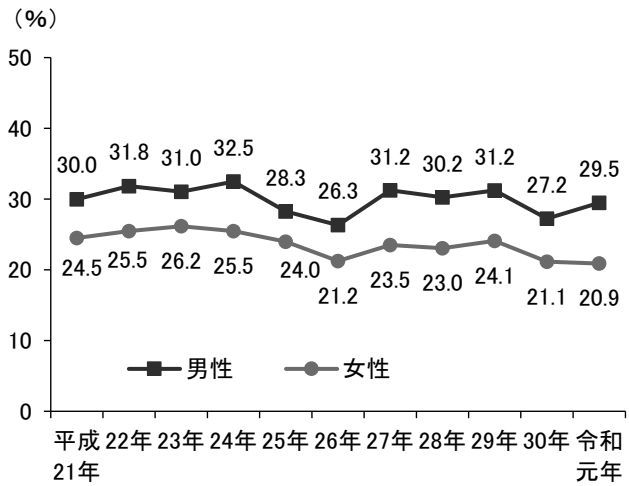
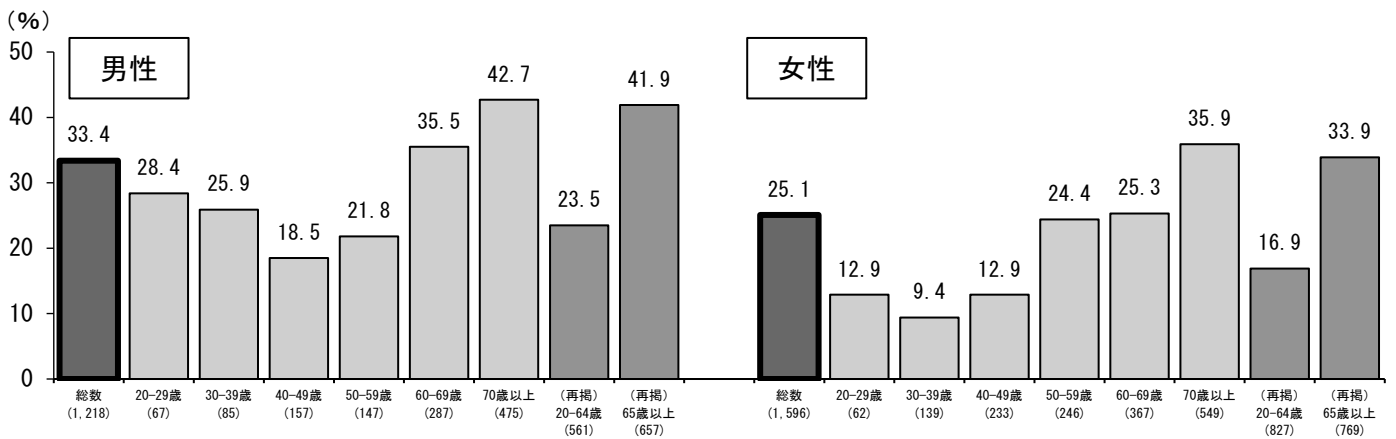


図33-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)



※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

図34 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標  
 運動習慣者の割合の増加  
 目標値: 20~64歳 男性36% 女性33%  
 65歳以上 男性58% 女性48%

## 2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性で 6,793 歩、女性で 5,832 歩であり、この 10 年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少している。20～64 歳の歩数は、男性 7,864 歩、女性 6,685 歩であり、65 歳以上では男性 5,396 歩、女性 4,656 歩である。

図 35-1 歩数の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)

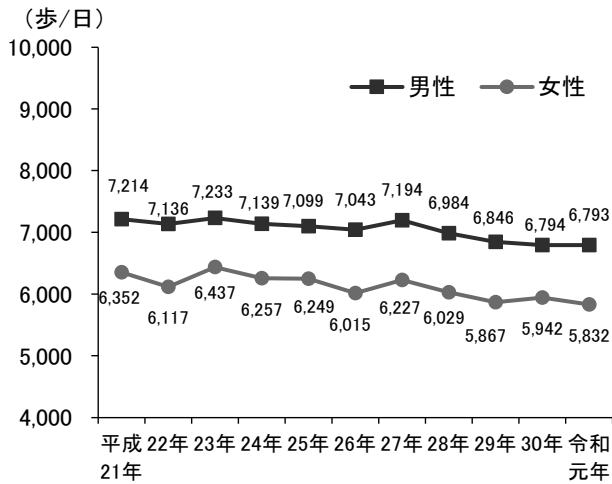
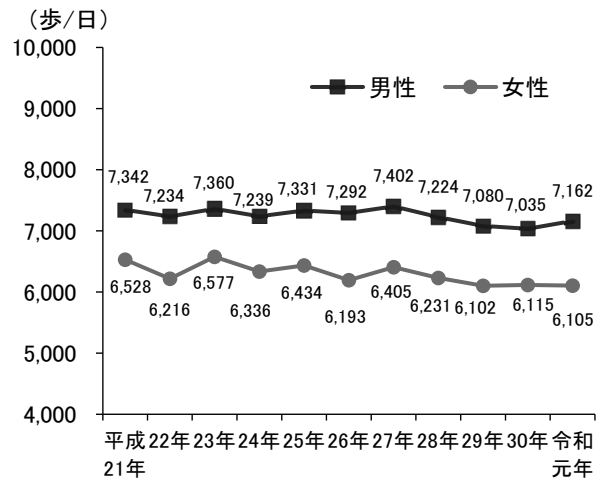
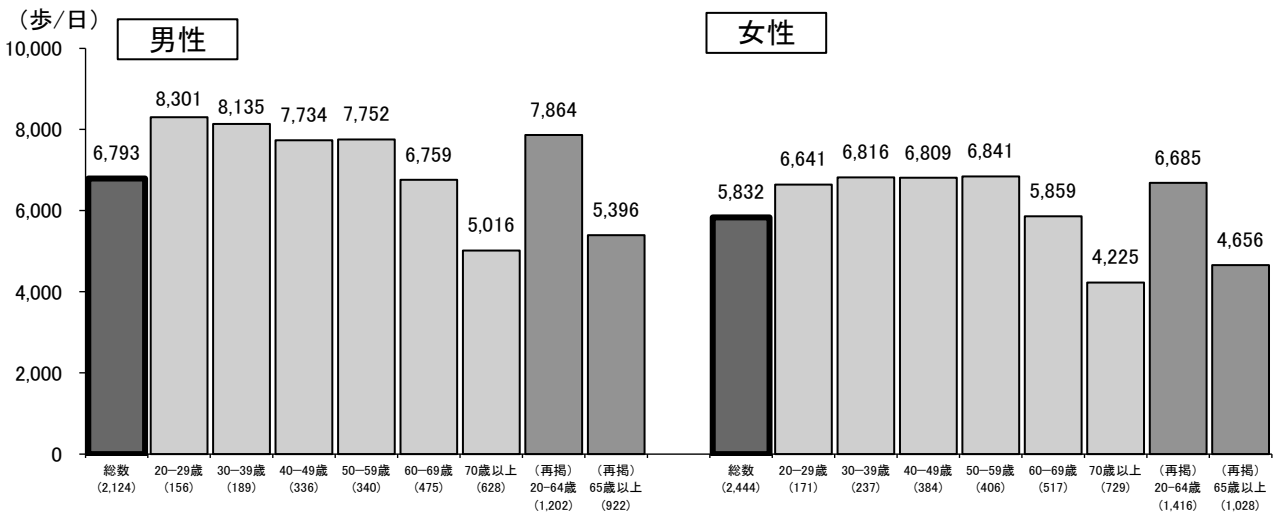


図 35-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)



※平成 24 年以降は、100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

図 36 歩数の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

(参考) 「健康日本 21 (第二次)」の目標  
 日常生活における歩数の増加  
 目標値: 20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩  
 65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

### 3. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性 36.2%である。6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割を超えている。

睡眠の質の状況について、男女ともに20～50歳代では「日中、眠気を感じた」、70歳代女性では、「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」と回答した者の割合が最も高かった。

睡眠の確保の妨げとなる点について、男女ともに20歳代では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」、30～40歳代男性では「仕事」、30歳代女性では「育児」と回答した者の割合が最も高い。

図 37 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。

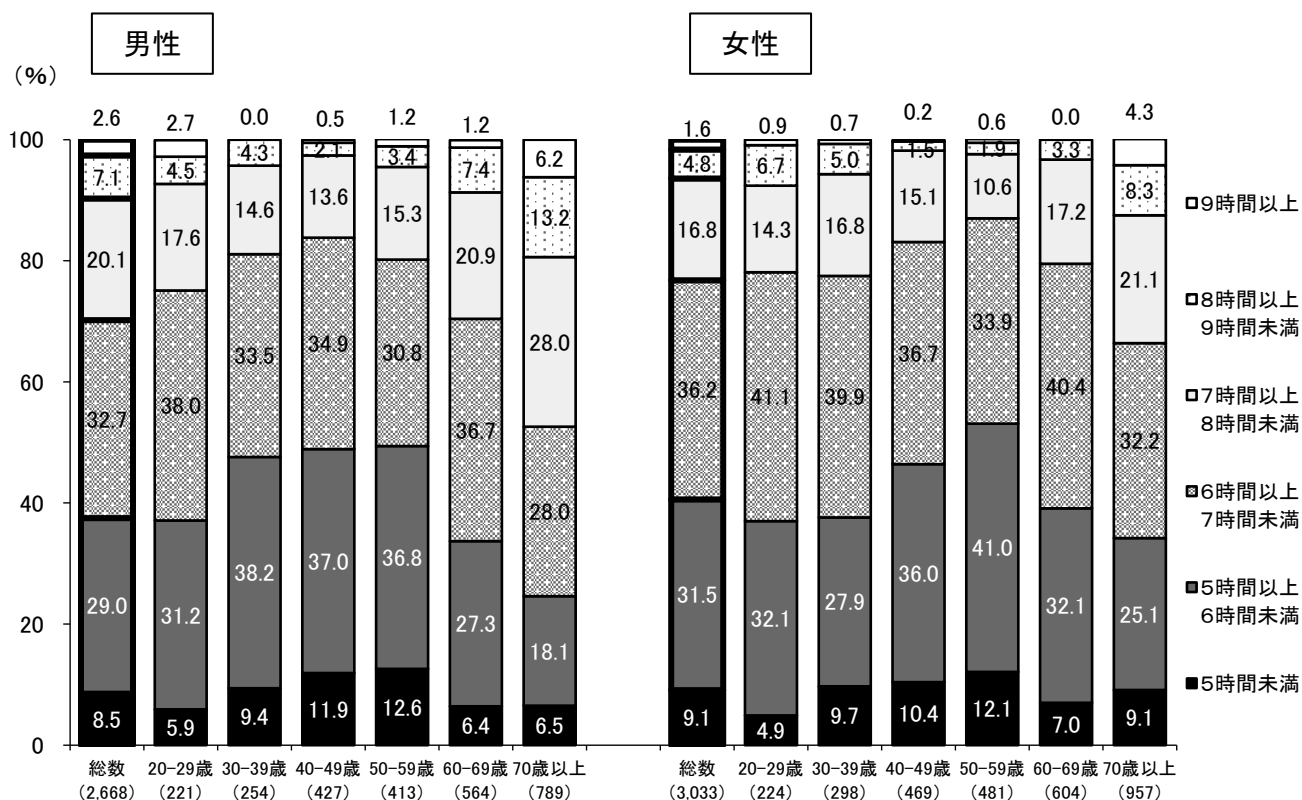




表7 睡眠の質の状況(20歳以上、男女別)

問:睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1ヶ月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	2,667	-	220	-	254	-	427	-	413	-	564	-	789	-
	寝付き(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	283	10.6	37	16.8	23	9.1	42	9.8	31	7.5	62	11.0	88	11.2
	夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	677	25.4	26	11.8	44	17.3	98	23.0	96	23.2	155	27.5	258	32.7
	起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	453	17.0	13	5.9	27	10.6	57	13.3	85	20.6	120	21.3	151	19.1
	睡眠時間が足りなかった	462	17.3	71	32.3	68	26.8	108	25.3	90	21.8	61	10.8	64	8.1
	睡眠全体の質に満足できなかった	576	21.6	63	28.6	64	25.2	115	26.9	112	27.1	108	19.1	114	14.4
	日中、眠気を感じた	861	32.3	89	40.5	95	37.4	139	32.6	129	31.2	171	30.3	238	30.2
	上記のようなことはなかった	851	31.9	60	27.3	85	33.5	124	29.0	119	28.8	188	33.3	275	34.9
女性	総数	3,035	-	225	-	298	-	468	-	480	-	606	-	958	-
	寝付き(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	509	16.8	48	21.3	54	18.1	45	9.6	60	12.5	94	15.5	208	21.7
	夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	786	25.9	39	17.3	75	25.2	90	19.2	113	23.5	157	25.9	312	32.6
	起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	474	15.6	16	7.1	32	10.7	40	8.5	62	12.9	105	17.3	219	22.9
	睡眠時間が足りなかった	601	19.8	81	36.0	84	28.2	126	26.9	128	26.7	96	15.8	86	9.0
	睡眠全体の質に満足できなかった	667	22.0	66	29.3	97	32.6	124	26.5	121	25.2	121	20.0	138	14.4
	日中、眠気を感じた	1,121	36.9	105	46.7	128	43.0	197	42.1	190	39.6	195	32.2	306	31.9
	上記のようなことはなかった	910	30.0	60	26.7	76	25.5	144	30.8	144	30.0	200	33.0	286	29.9

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も多い項目。

表8 睡眠の確保の妨げとなる点(20歳以上、男女別)

問:あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	2,663	-	220	-	254	-	428	-	412	-	563	-	786	-
	仕事	610	22.9	75	34.1	107	42.1	166	38.8	148	35.9	80	14.2	34	4.3
	家事	41	1.5	2	0.9	11	4.3	13	3.0	6	1.5	7	1.2	2	0.3
	育児	45	1.7	5	2.3	17	6.7	20	4.7	2	0.5	0	0.0	1	0.1
	介護	20	0.8	0	0.0	0	0.0	2	0.5	4	1.0	5	0.9	9	1.1
	健康状態	321	12.1	13	5.9	15	5.9	36	8.4	44	10.7	72	12.8	141	17.9
	通勤・通学の所用時間	105	3.9	19	8.6	13	5.1	30	7.0	29	7.0	10	1.8	4	0.5
	睡眠環境(音、照明など)	115	4.3	13	5.9	10	3.9	21	4.9	21	5.1	21	3.7	29	3.7
	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	324	12.2	95	43.2	68	26.8	78	18.2	44	10.7	25	4.4	14	1.8
	その他	337	12.7	21	9.5	17	6.7	50	11.7	47	11.4	93	16.5	109	13.9
	特に困っていない	1,257	47.2	57	25.9	78	30.7	141	32.9	171	41.5	314	55.8	496	63.1
女性	総数	3,034	-	225	-	298	-	469	-	481	-	603	-	958	-
	仕事	430	14.2	63	28.0	57	19.1	107	22.8	109	22.7	63	10.4	31	3.2
	家事	394	13.0	9	4.0	70	23.5	135	28.8	91	18.9	57	9.5	32	3.3
	育児	201	6.6	28	12.4	92	30.9	67	14.3	7	1.5	5	0.8	2	0.2
	介護	70	2.3	0	0.0	3	1.0	2	0.4	14	2.9	30	5.0	21	2.2
	健康状態	338	11.1	17	7.6	19	6.4	41	8.7	57	11.9	57	9.5	147	15.3
	通勤・通学の所用時間	57	1.9	24	10.7	7	2.3	13	2.8	7	1.5	5	0.8	1	0.1
	睡眠環境(音、照明など)	185	6.1	11	4.9	26	8.7	33	7.0	40	8.3	29	4.8	46	4.8
	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	370	12.2	96	42.7	80	26.8	88	18.8	55	11.4	35	5.8	16	1.7
	その他	497	16.4	19	8.4	28	9.4	52	11.1	85	17.7	134	22.2	179	18.7
	特に困っていない	1,324	43.6	52	23.1	79	26.5	155	33.0	177	36.8	304	50.4	557	58.1

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も多い項目。

## 第4章 飲酒・喫煙に関する状況

### 1. 飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 14.9%、女性 9.1%である。平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。年齢階級別にみると、その割合は男性では 40 歳代、女性では 50 歳代が最も高く、それぞれ 21.0%、16.8%である。

図 38-1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22～令和元年)

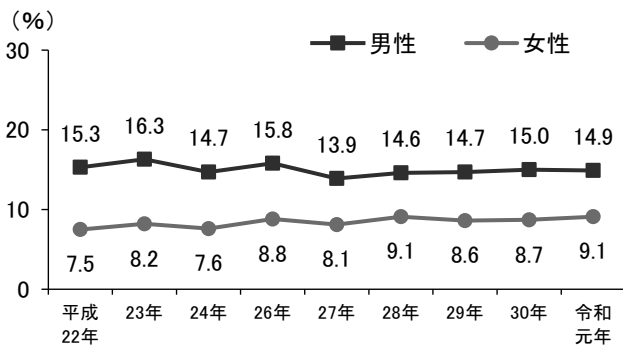
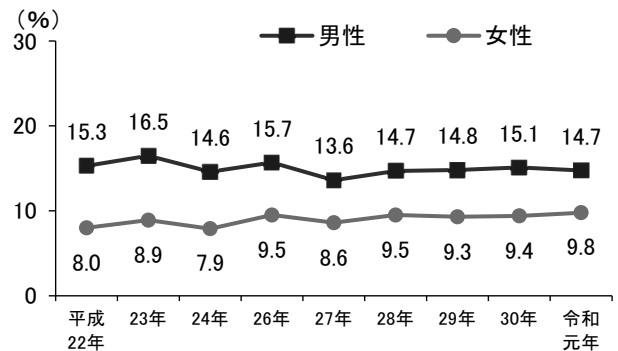


図 38-2 年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22～令和元年)



※平成 25 年は未実施。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出。

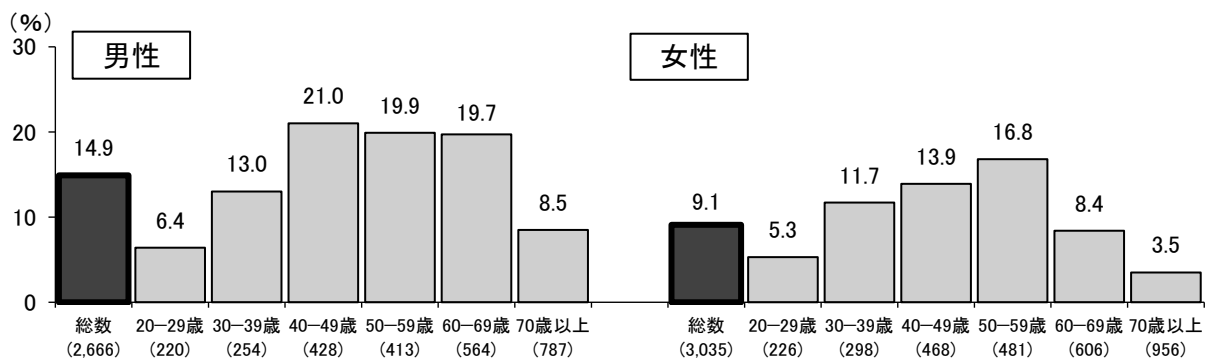
①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶1本(約 500ml)、焼酎 20 度(135ml)、焼酎 25 度(110ml)、焼酎 30 度(80ml)、チューハイ 7 度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

図 39 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

目標値: 男性 13% 女性 6.4%

## 2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は16.7%であり、男性27.1%、女性7.6%である。この10年間でみると、いずれも有意に減少している。年齢階級別にみると、30～60歳代男性ではその割合が高く、3割を超えている。

図 40-1 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21～令和元年)

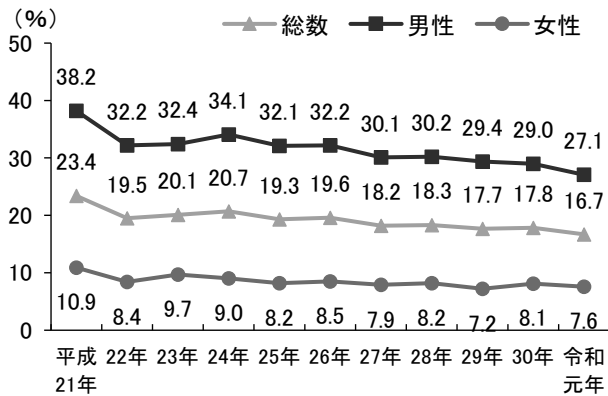
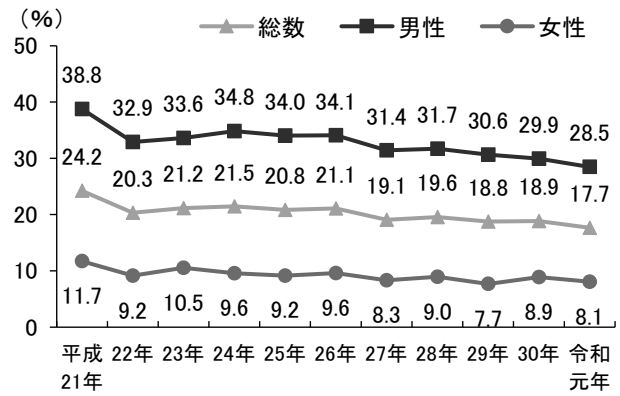
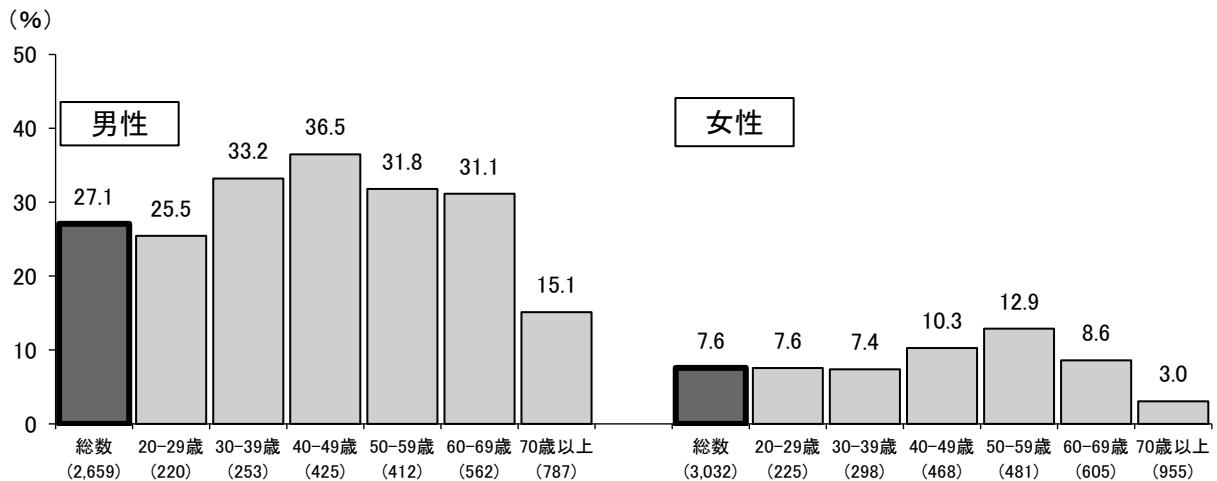


図 40-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21～令和元年)



※「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。  
 なお、平成23、24年は、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者であり、平成21、22年は、合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者。

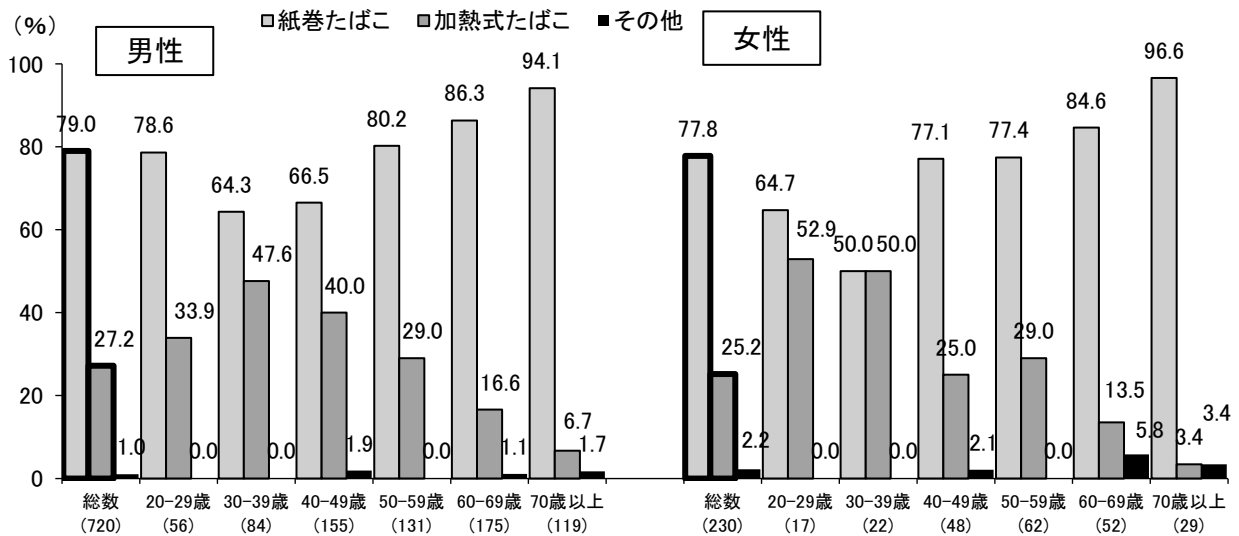
図 41 現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標  
 成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)  
 目標値: 12%

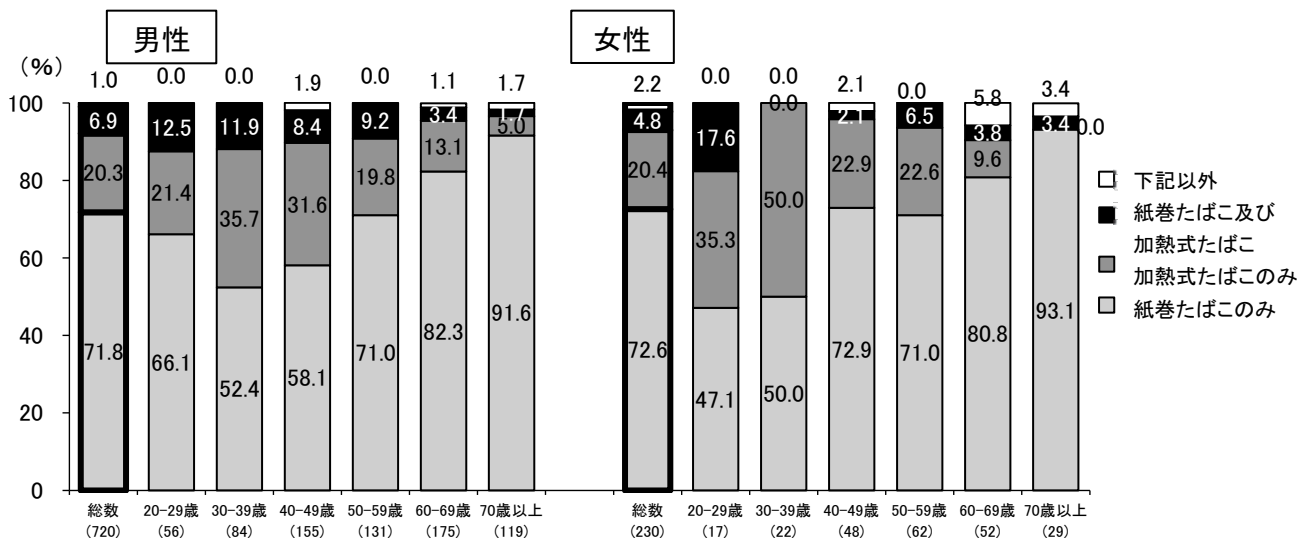
現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻たばこ」の割合が男性 79.0%、女性 77.8%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性 27.2%、女性 25.2%である。たばこ製品の組合せについて、「紙巻たばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では、71.8%、20.3%、6.9%であり、女性では、72.6%、20.4%、4.8%である。

図 42 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類（20 歳以上、性・年齢階級別）



※「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。  
 ※たばこ製品は、「紙巻たばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

図 43 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組合せの状況（20 歳以上、性・年齢階級別）



※「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻たばこ」及び「加熱式たばこ」の両方を選択した者である。

### 3. 禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は26.1%であり、男女別にみると男性24.6%、女性30.9%である。この10年間でみると女性では有意な増減はみられないが、男性では有意に減少している。

図 44-1 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)

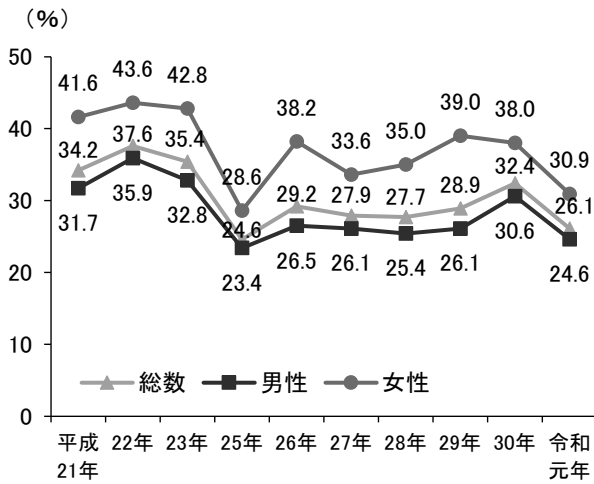
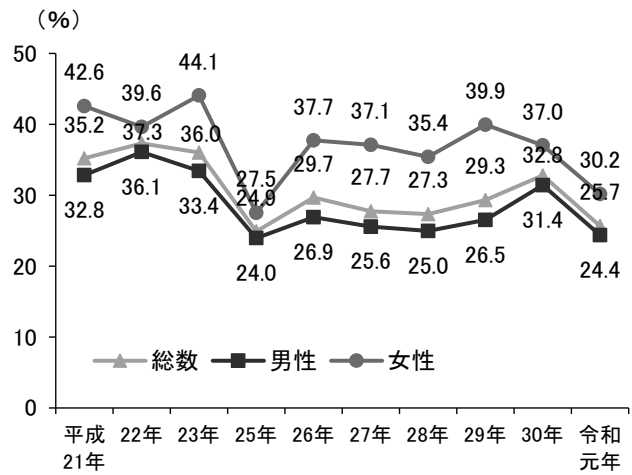
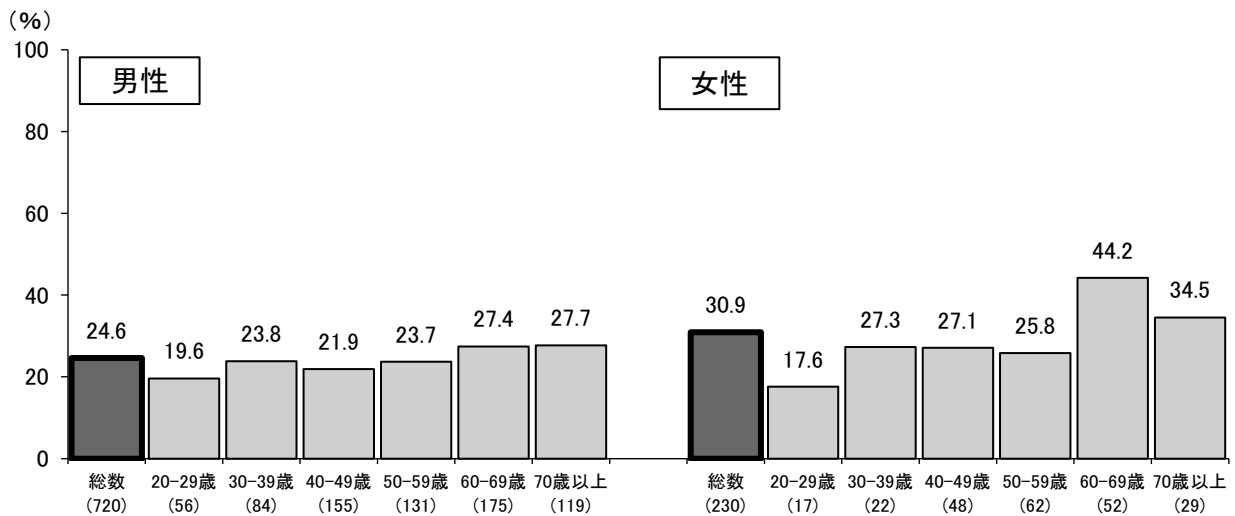


図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)



※平成24年は未実施。

図 45 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

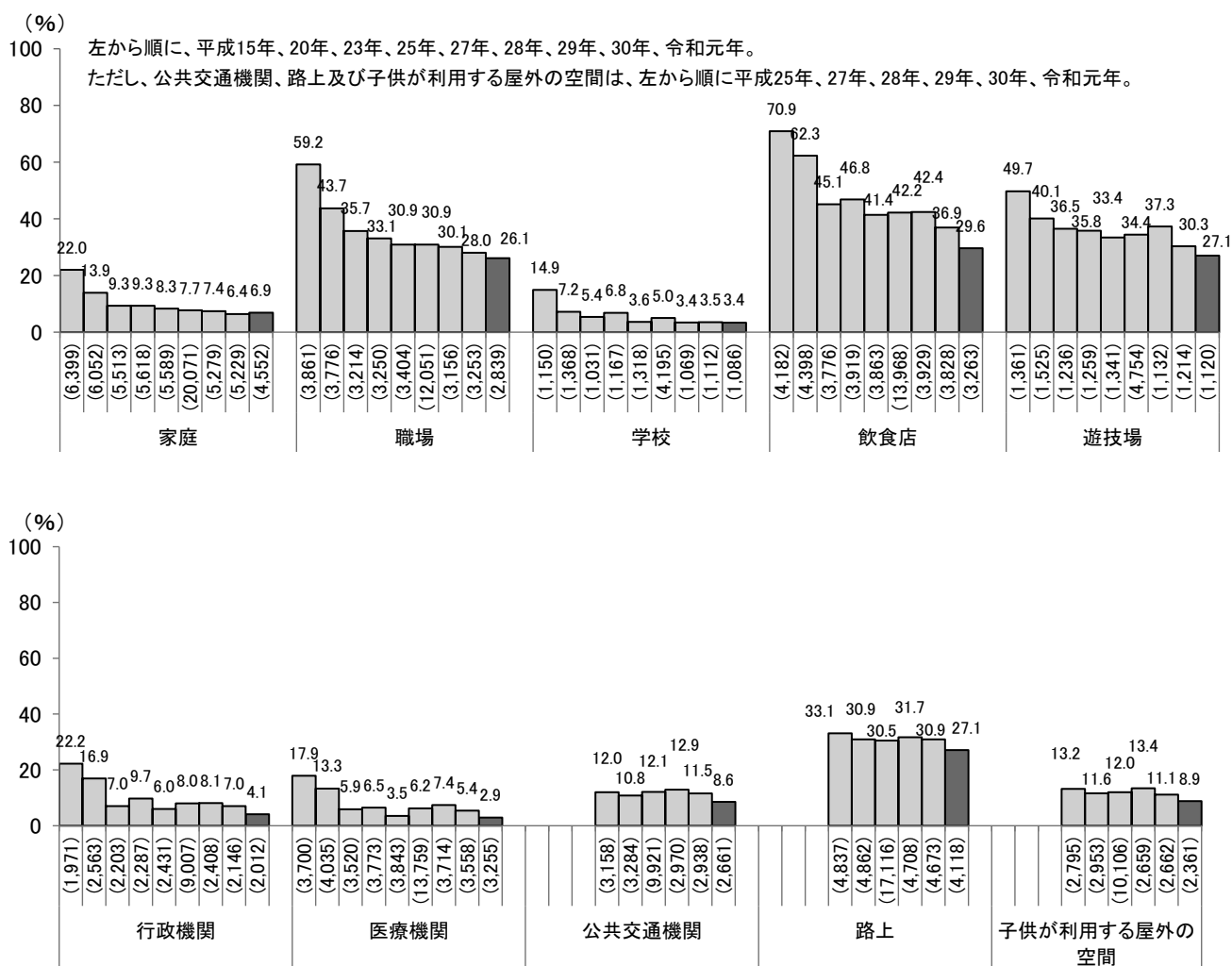


## 4. 受動喫煙の状況

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)を有する者(現在喫煙者を除く)の割合について場所別にみると、「飲食店」では29.6%と最も高く、次いで「遊技場」「路上」では27.1%となっている。平成15年以降の推移でみると、全ての場所で有意に減少している。

図46 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)を有する者の割合の年次比較(20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成15年、20年、23年、25年、27年、28年、29年、30年、令和元年)

問:あなたはこの1ヶ月間に、望まず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」とは現在習慣的に喫煙している者。

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭:毎日受動喫煙の機会を有する者、その他:月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
望まない受動喫煙のない社会の実現

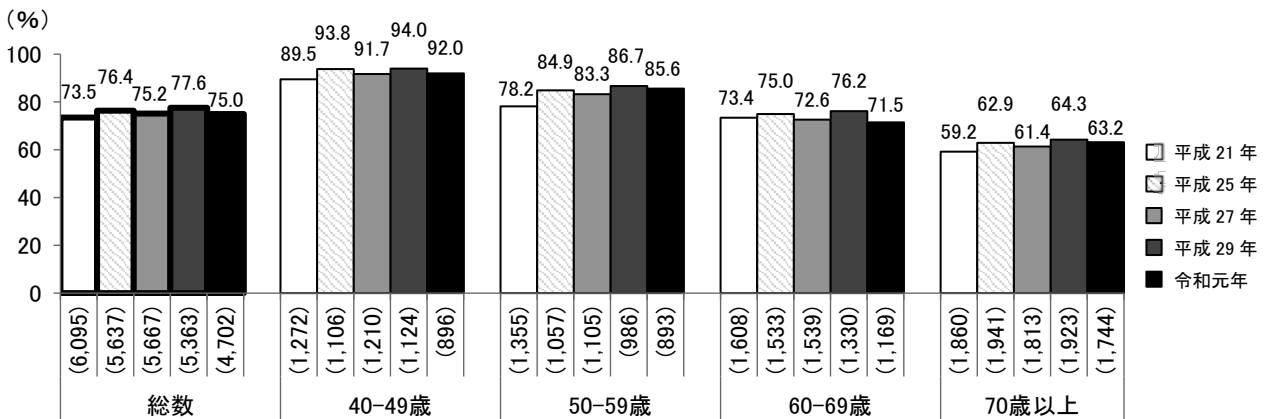
## 第5章 歯・口腔の健康に関する状況

### 1. 歯・口腔の健康に関する状況

何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、75.0%である。平成21年、25年、27年、29年、令和元年の推移をみると、有意に増加している。

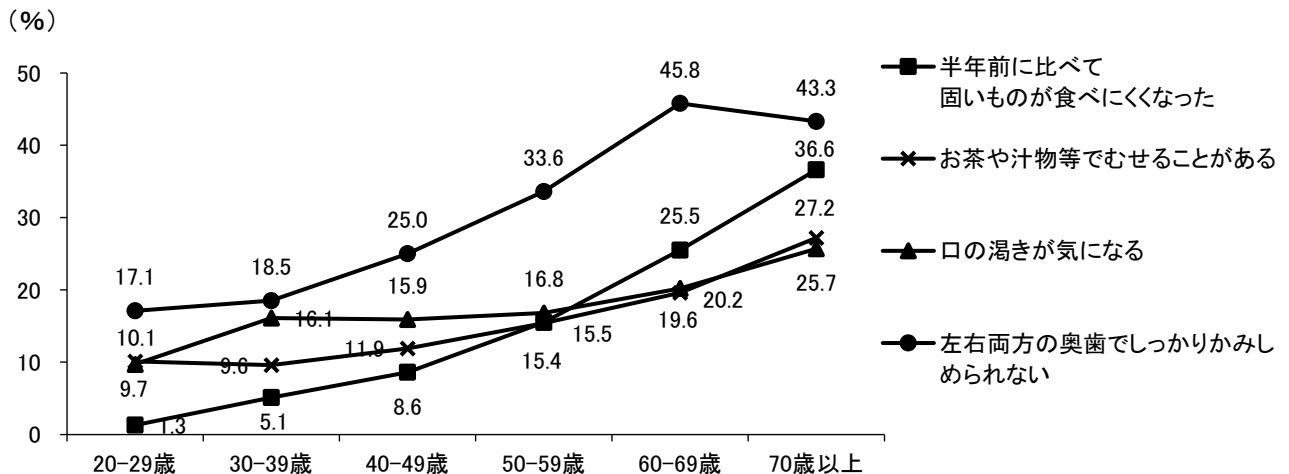
食事中の様子について「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」と回答した者の割合は、60歳代で45.8%、70歳以上で43.3%であり、4割を超えている。「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」者の割合は70歳以上で最も高く、それぞれ36.6%、27.2%、25.7%である。

図47 「何でもかんで食べることができる」者の割合の年次比較(40歳以上、男女計)  
(平成21年、25年、27年、29年、令和元年)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
口腔機能の維持・向上(60歳代における咀嚼良好者の割合の増加)  
目標値: 80%

図48 食事中の様子(20歳以上、男女計・年齢階級別)



※図中の数値は、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」に「はい」と回答した者、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる」に「いいえ」と回答した者の割合。

## 第6章 地域のつながりに関する状況

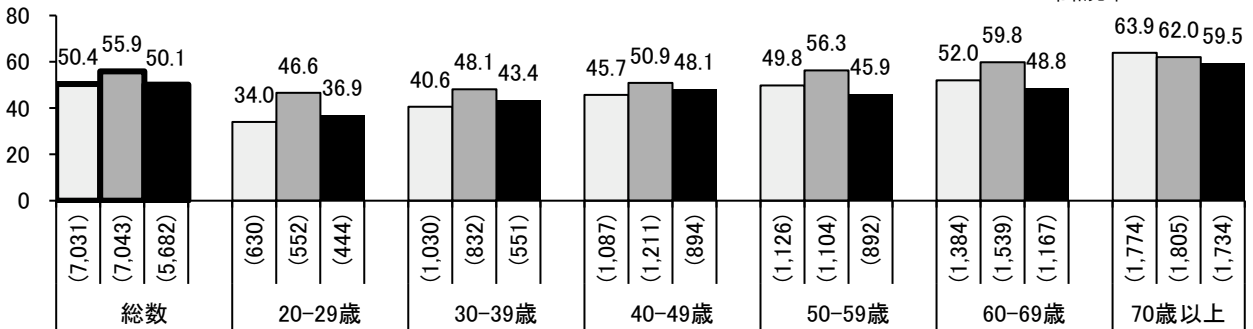
### 1. 地域社会のつながりの状況

居住する地域の人々が、「お互いに助け合っている」と思う者の割合は50.1%であり、平成23年、平成27年、令和元年の推移でみると、有意な増減はみられなかった。また、「地域の人々とのつながりは強い」と思う者の割合は40.2%である。どちらの項目も、年代が高くなるほど、思うと回答した者の割合は高い。

社会活動の参加状況について、「町内会や地域行事などの活動」に参加している者の割合が男性42.8%、女性43.4%と最も多く、「ボランティア活動」「スポーツ関係のグループ活動」「趣味関係のグループ活動」「その他のグループ活動」に参加している者は、いずれも約2割であった。

図49 居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合

(%) (20歳以上、男女計・年齢階級別) (平成23年、平成27年、令和元年)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

地域のつながりの強化(居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加)

目標値: 65%

表9 地域のつながりに関する状況(20歳以上、男女計)

問:あなたのお住まいの地域についておたずねします。

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
お互いに助け合っている	総数	5,682	100.0	444	100.0	551	100.0	894	100.0	892	100.0	1,167	100.0	1,734	100.0
	思う	2,844	50.1	164	36.9	239	43.4	430	48.1	409	45.9	570	48.8	1,032	59.5
	強く思う	410	7.2	18	4.1	28	5.1	49	5.5	35	3.9	65	5.6	215	12.4
	どちらかといえば思う	2,434	42.8	146	32.9	211	38.3	381	42.6	374	41.9	505	43.3	817	47.1
	どちらともいえない	2,002	35.2	179	40.3	218	39.6	343	38.4	346	38.8	431	36.9	485	28.0
	思わない	836	14.7	101	22.7	94	17.1	121	13.5	137	15.4	166	14.2	217	12.5
	どちらかといえば思わない	506	8.9	45	10.1	46	8.3	69	7.7	88	9.9	107	9.2	151	8.7
	全く思わない	330	5.8	56	12.6	48	8.7	52	5.8	49	5.5	59	5.1	66	3.8
つながりは強い	総数	5,682	100.0	444	100.0	551	100.0	894	100.0	892	100.0	1,167	100.0	1,734	100.0
	思う	2,283	40.2	103	23.2	159	28.9	299	33.4	323	36.2	460	39.4	939	54.2
	強く思う	383	6.7	14	3.2	24	4.4	34	3.8	26	2.9	65	5.6	220	12.7
	どちらかといえば思う	1,900	33.4	89	20.0	135	24.5	265	29.6	297	33.3	395	33.8	719	41.5
	どちらともいえない	2,162	38.0	194	43.7	234	42.5	374	41.8	345	38.7	469	40.2	546	31.5
	思わない	1,237	21.8	147	33.1	158	28.7	221	24.7	224	25.1	238	20.4	249	14.4
	どちらかといえば思わない	752	13.2	73	16.4	82	14.9	124	13.9	146	16.4	154	13.2	173	10.0
	全く思わない	485	8.5	74	16.7	76	13.8	97	10.9	78	8.7	84	7.2	76	4.4



図 50 社会活動に参加している者の割合 (20 歳以上、男女別)

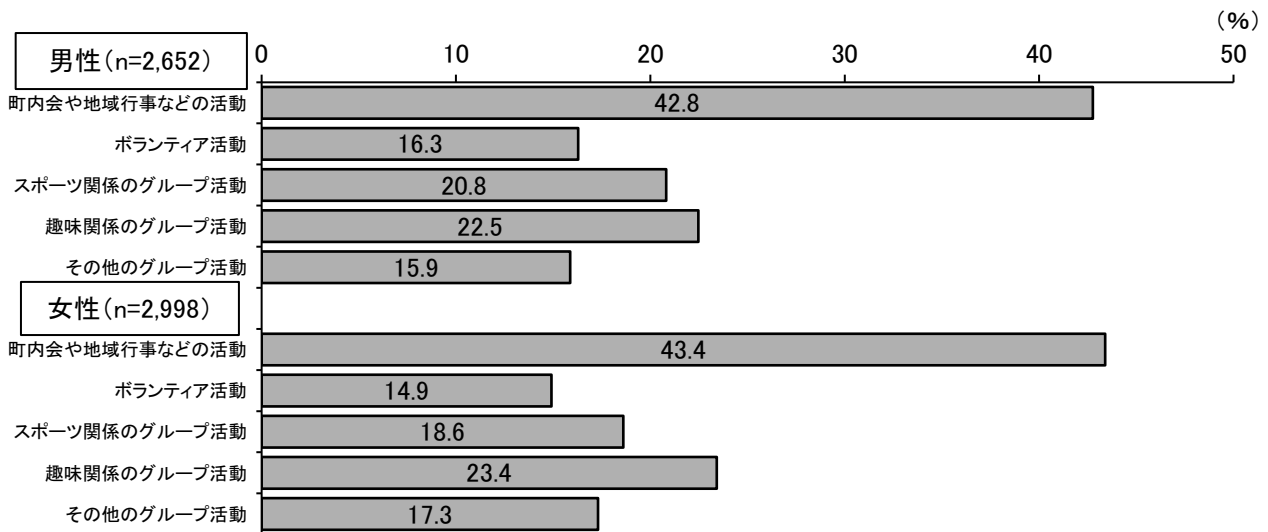


表 10 社会活動に参加している者の割合 (20 歳以上、男女別)

問: 町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。  
 どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。

			総数		20-29 歳		30-39 歳		40-49 歳		50-59 歳		60-69 歳		70 歳以上	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
地域行事などの活動	男性	総数	2,652	100	221	100	252	100	424	100	413	100	561	100	781	100
		参加している	1,134	42.8	38	17.2	86	34.1	176	41.5	177	42.9	272	48.5	385	49.3
		参加していない	1,518	57.2	183	82.8	166	65.9	248	58.5	236	57.1	289	51.5	396	50.7
	女性	総数	2,998	100	223	100	298	100	464	100	478	100	598	100	937	100
		参加している	1,301	43.4	33	14.8	113	37.9	224	48.3	205	42.9	298	49.8	428	45.7
		参加していない	1,697	56.6	190	85.2	185	62.1	240	51.7	273	57.1	300	50.2	509	54.3
ボランティア活動	男性	総数	2,652	100	221	100	252	100	424	100	413	100	561	100	781	100
		参加している	432	16.3	17	7.7	33	13.1	58	13.7	59	14.3	99	17.6	166	21.3
		参加していない	2,220	83.7	204	92.3	219	86.9	366	86.3	354	85.7	462	82.4	615	78.7
	女性	総数	2,998	100	223	100	298	100	464	100	478	100	598	100	937	100
		参加している	447	14.9	20	9.0	28	9.4	55	11.9	72	15.1	108	18.1	164	17.5
		参加していない	2,551	85.1	203	91.0	270	90.6	409	88.1	406	84.9	490	81.9	773	82.5
スポーツ関係のグループ活動	男性	総数	2,652	100	221	100	252	100	424	100	413	100	561	100	781	100
		参加している	552	20.8	61	27.6	50	19.8	93	21.9	72	17.4	121	21.6	155	19.8
		参加していない	2,100	79.2	160	72.4	202	80.2	331	78.1	341	82.6	440	78.4	626	80.2
	女性	総数	2,998	100	223	100	298	100	464	100	478	100	598	100	937	100
		参加している	558	18.6	25	11.2	41	13.8	80	17.2	78	16.3	128	21.4	206	22.0
		参加していない	2,440	81.4	198	88.8	257	86.2	384	82.8	400	83.7	470	78.6	731	78.0
趣味関係のグループ活動	男性	総数	2,652	100	221	100	252	100	424	100	413	100	561	100	781	100
		参加している	596	22.5	63	28.5	49	19.4	81	19.1	78	18.9	134	23.9	191	24.5
		参加していない	2,056	77.5	158	71.5	203	80.6	343	80.9	335	81.1	427	76.1	590	75.5
	女性	総数	2,998	100	223	100	298	100	464	100	478	100	598	100	937	100
		参加している	702	23.4	46	20.6	45	15.1	68	14.7	109	22.8	153	25.6	281	30.0
		参加していない	2,296	76.6	177	79.4	253	84.9	396	85.3	369	77.2	445	74.4	656	70.0
その他のグループ活動	男性	総数	2,652	100	221	100	252	100	424	100	413	100	561	100	781	100
		参加している	421	15.9	27	12.2	34	13.5	53	12.5	59	14.3	100	17.8	148	19.0
		参加していない	2,231	84.1	194	87.8	218	86.5	371	87.5	354	85.7	461	82.2	633	81.0
	女性	総数	2,998	100	223	100	298	100	464	100	478	100	598	100	937	100
		参加している	519	17.3	25	11.2	36	12.1	57	12.3	71	14.9	111	18.6	219	23.4
		参加していない	2,479	82.7	198	88.8	262	87.9	407	87.7	407	85.1	487	81.4	718	76.6

※ 「参加している」は「年に数回」「月1~3回」「週1回」「週2~3回」「週4回以上」と回答した者の合計

