

# 結 果 の 概 要

- ・ 本調査結果は、統計学的な処理に基づき、コメントを記述している。
- ・ 対象者数については（ ）内で併記した。
- ・ 本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

## 第1部 食生活に関する状況

### 1. 生鮮食品の摂取状況

成人の野菜類と果物類の摂取量の平均値は、それぞれ277.4g、110.3gで、魚介類と肉類の摂取量の平均値はそれぞれ78.6g、80.7gである。平成13年の摂取量と比べると、野菜類、果物類、魚介類は減少し、肉類は増加した。  
年齢階級別では、20～40歳代の野菜類、果物類、魚介類の摂取量が少ない。

図1-1 野菜類、果物類の摂取量の平均値(20歳以上、男女計・年齢階級別)(平成13年との比較)

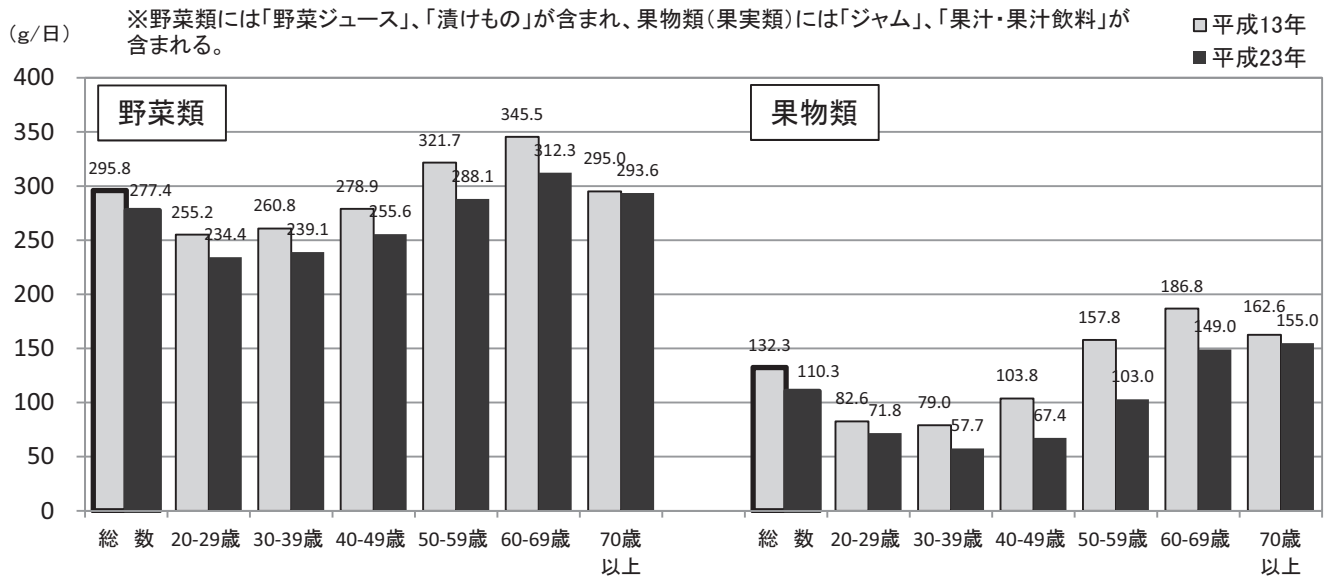
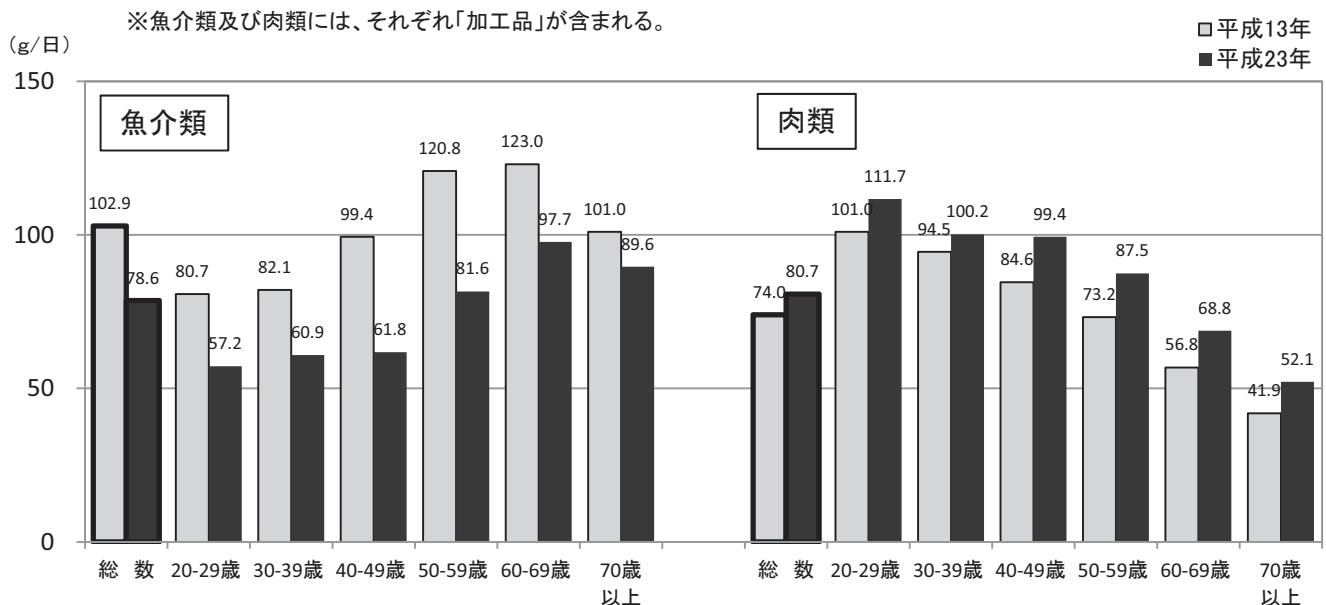


図1-2 魚介類、肉類の摂取量の平均値(20歳以上、男女計・年齢階級別)(平成13年との比較)



解析対象者

|       |    | 総数    | 20-29歳 | 30-39歳 | 40-49歳 | 50-59歳 | 60-69歳 | 70歳以上 |
|-------|----|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 平成13年 | 人数 | 9,825 | 1,282  | 1,545  | 1,666  | 1,963  | 1,716  | 1,653 |
|       | %  | 100.0 | 13.0   | 15.7   | 17.0   | 20.0   | 17.5   | 16.8  |
| 平成23年 | 人数 | 6,753 | 587    | 1,004  | 1,038  | 1,076  | 1,349  | 1,699 |
|       | %  | 100.0 | 8.7    | 14.9   | 15.4   | 15.9   | 20.0   | 25.2  |

## 2. 生鮮食品の入手状況

生鮮食品(野菜、果物、魚、肉等)をふだん入手(買い物等)している者の割合は、男性36.3%、女性83.8%であり、40～60歳代女性では9割以上だが、男女とも20歳代でその割合が最も低い。

生鮮食品をふだん入手している者が、生鮮食品を買うためにスーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストアなどに行く頻度は、男性では「週に1～2日」の割合が最も高く51.2%、女性では「週に3～5日」の割合が最も高く41.4%である。

図2 生鮮食品(野菜、果物、魚、肉等)をふだん入手(買い物等)している者の割合  
(性・年齢階級別)

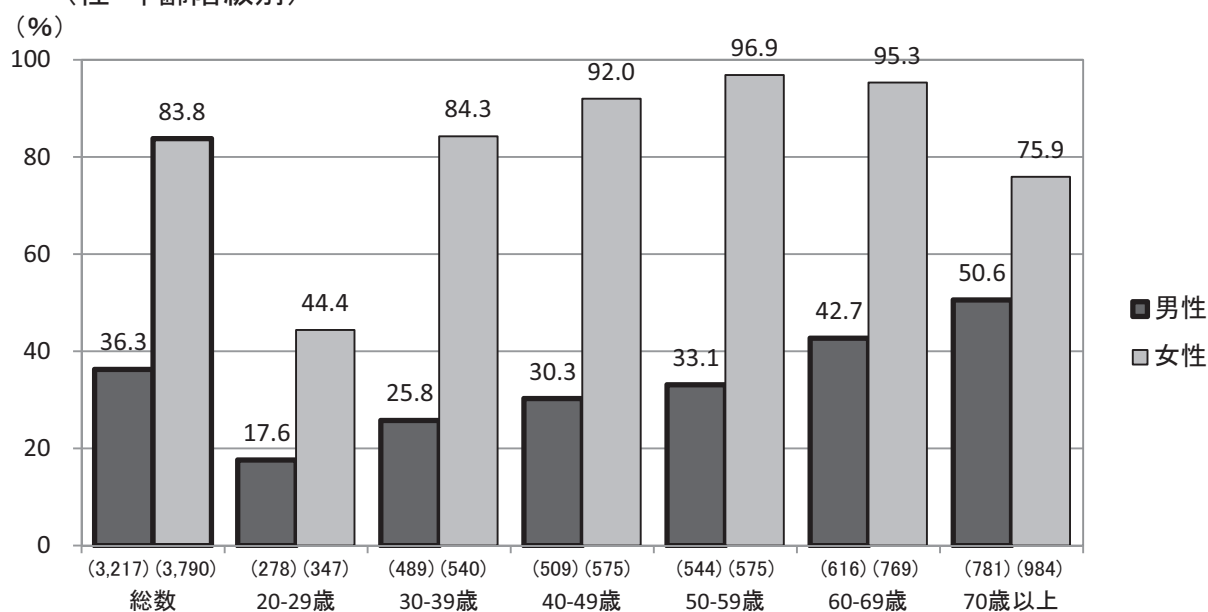
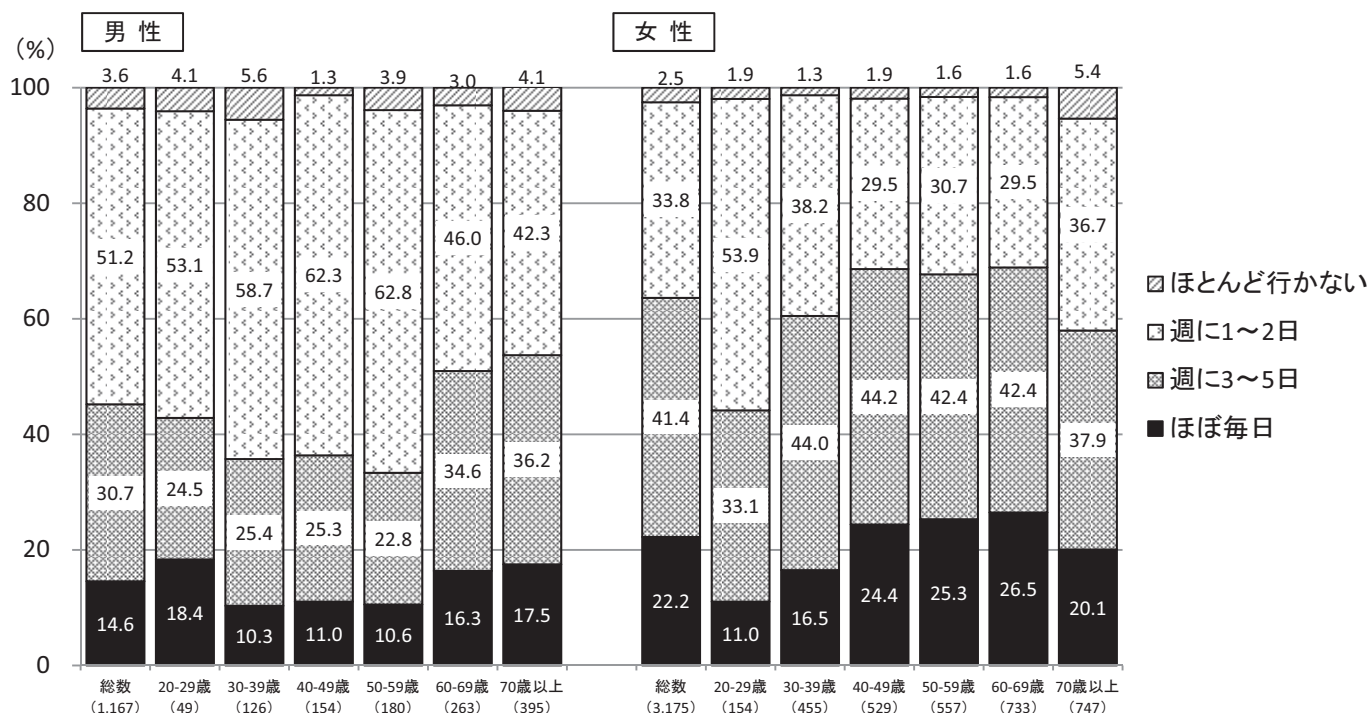


図3 生鮮食品を買うためにスーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストアなどに行く頻度  
(性・年齢階級別) ※ふだん生鮮食品を入手している者のみ回答



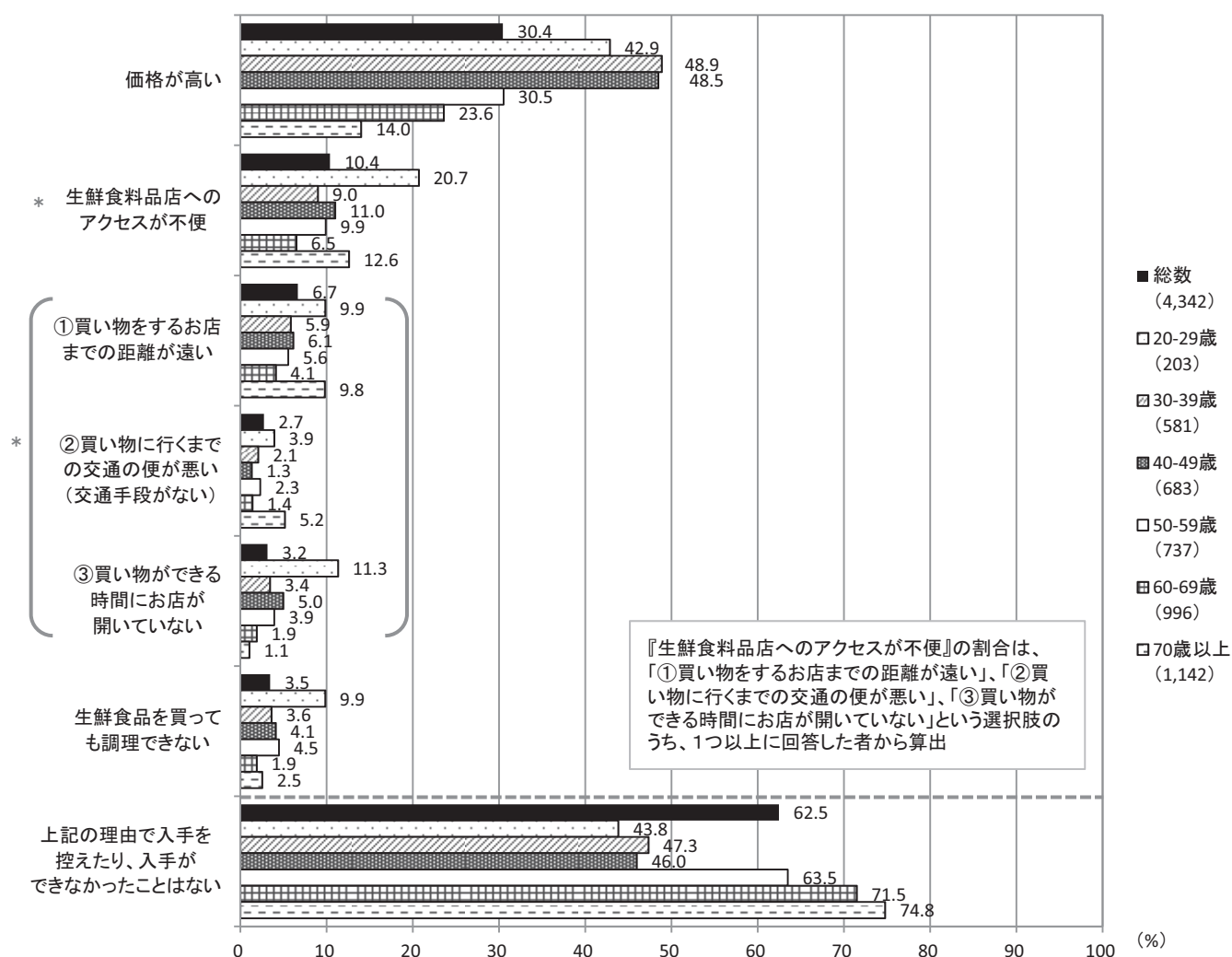
### 3. 生鮮食品の入手が困難な理由

ふだん生鮮食品を入手している者のうち、この1年間に、生鮮食品の入手を控えたり、入手できなかった理由として、「価格が高い」と回答した者の割合が最も高く、30.4%であり、20～40歳代では4割を超えている。

近年、「食料品等の日常の買い物が不便」、「店舗までの距離が遠く、交通手段がない」という、いわゆる買い物弱者が社会的課題となっているが、今回の調査においては、入手困難の理由として、「価格が高い」ことが最も高い割合を示している。

図4 生鮮食品(野菜、果物、魚、肉等)の入手を控えたり、入手できなかった理由  
(男女計・年齢階級別)

※ふだん生鮮食品を入手している者のみ回答(複数回答)



#### <参考> 買い物弱者について

##### ○経済産業省「地域生活インフラを支える流通のあり方研究会報告書」(平成22年5月)

買い物弱者とは、流通機能や交通の弱体化とともに、食料品等の日常の買い物が困難な状況に置かれている人々であり、内閣府「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査(平成17年)」で「日常の買物に不便を感じている」と回答した60歳以上の高齢者(16.6%)に全国の60歳以上高齢者数(総務省「人口推計(平成17年、21年)」)を掛け合わせるとおよそ600万人程度となる。

##### ○農林水産省 農林水産政策研究所「食料品アクセス問題の現状と対応方向」(平成24年3月)

食料品アクセス問題とは、食料品へのアクセスに不便や苦労がある状況である。買い物に自動車を利用できる場合は不便や苦労が大幅に軽減されることから、生鮮食料品販売店舗までの直線距離が500m以上で、自動車を保有しない人口を推計すると、910万人(7.1%)、うち高齢者(65歳以上)は350万人(13.5%)と推計される。

## 4. 所得と食品摂取量

世帯の所得を3区分(200万円未満、200万円以上600万円未満、600万円以上)に分け、年齢・世帯員数を調整した上で、世帯の年間収入が600万円以上の世帯員を基準として、200万円未満、200万円以上600万円未満の世帯員の食品摂取量を比較した結果は以下のとおりである。

1. 野菜類の摂取量は、男性では200万円未満と200万円以上600万円未満の世帯で少なかった。
2. 果物類の摂取量は、男女とも200万円未満の世帯で少なかった。
3. 魚介類の摂取量は、男女とも差がみられなかった。
4. 肉類の摂取量は、男女とも200万円未満の世帯で少なかった。

表1 世帯の所得別、食品摂取量(20歳以上、性別)

|                | 単位(g/日)*           |                             |                    |                                      |                         |
|----------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------------|-------------------------|
|                | 世帯所得<br>200万円未満    | 世帯所得<br>200万円以上～<br>600万円未満 | 世帯所得<br>600万円以上    | 600万円以上の世帯の<br>世帯員と比較**<br>(★は有意差あり) |                         |
|                | 男性 404人<br>女性 621人 | 男性 1,585人<br>女性 1,789人      | 男性 719人<br>女性 793人 | 200万円<br>未満                          | 200万円以<br>上～600万<br>円未満 |
| 1. 野菜類の摂取量(男性) | 258.7              | 266.0                       | 283.4              | ★                                    | ★                       |
| (女性)           | 266.5              | 271.2                       | 283.4              |                                      |                         |
| 2. 果物類の摂取量(男性) | 73.9               | 94.8                        | 93.9               | ★                                    |                         |
| (女性)           | 110.6              | 124.8                       | 135.6              | ★                                    |                         |
| 3. 魚介類の摂取量(男性) | 75.7               | 80.6                        | 82.8               |                                      |                         |
| (女性)           | 63.9               | 68.4                        | 68.0               |                                      |                         |
| 4. 肉類の摂取量(男性)  | 88.1               | 99.8                        | 102.0              | ★                                    |                         |
| (女性)           | 64.2               | 71.0                        | 74.3               | ★                                    |                         |

世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

\*年齢と世帯員数で調整した値

\*\*世帯の所得について600万円以上を基準とする多変量解析(線形回帰)を実施

※東日本大震災の影響により、岩手県、宮城県及び福島県を除く

### <参考> 解析対象世帯の年間収入

※解析対象：調査実施世帯数3,412世帯のうち、生活習慣調査票と栄養摂取状況調査票の両方に回答が得られた3,182世帯から、わからないと回答した161世帯を除く3,021世帯

|                 | 世帯数   | %     |
|-----------------|-------|-------|
| 総数              | 3,021 | 100.0 |
| 200万円未満         | 716   | 23.7  |
| 200万円以上～600万円未満 | 1,652 | 54.7  |
| 600万円以上         | 653   | 21.6  |

## 5. 災害時のための食料の備蓄

災害時に備えて非常用の食料を用意している世帯の割合は、47.4%である。地域ブロック別にみると、東海ブロックが最も高く65.9%であり、九州ブロックが最も低く24.6%である。用意している非常用食料の種類は、飲料(水、お茶等)が最も高く86.2%である。

図5 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合(地域ブロック別)

※世帯の代表者(非常食の用意を担当している者)が回答

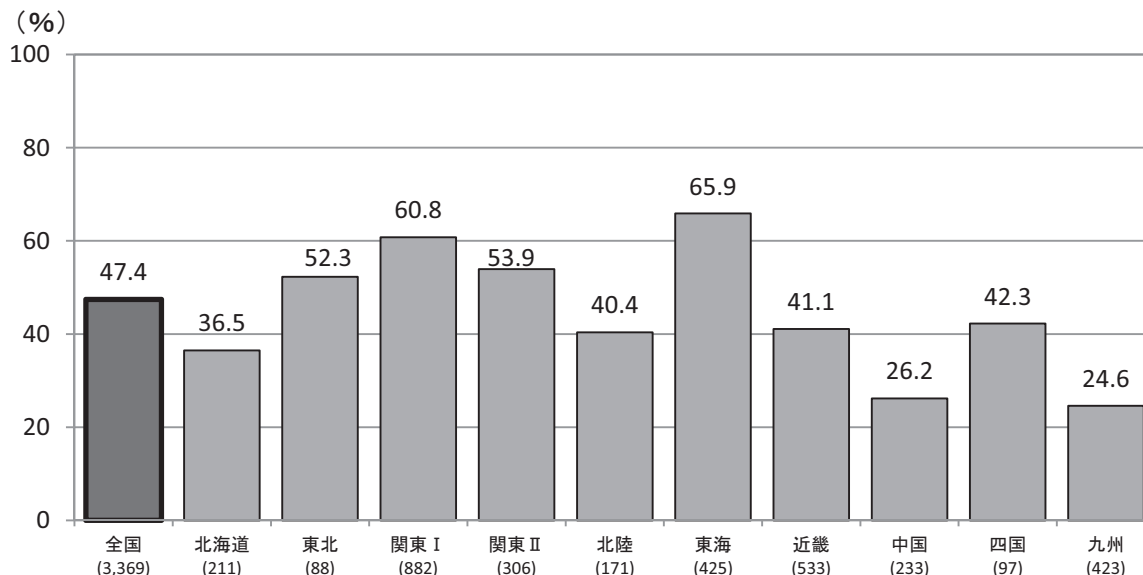
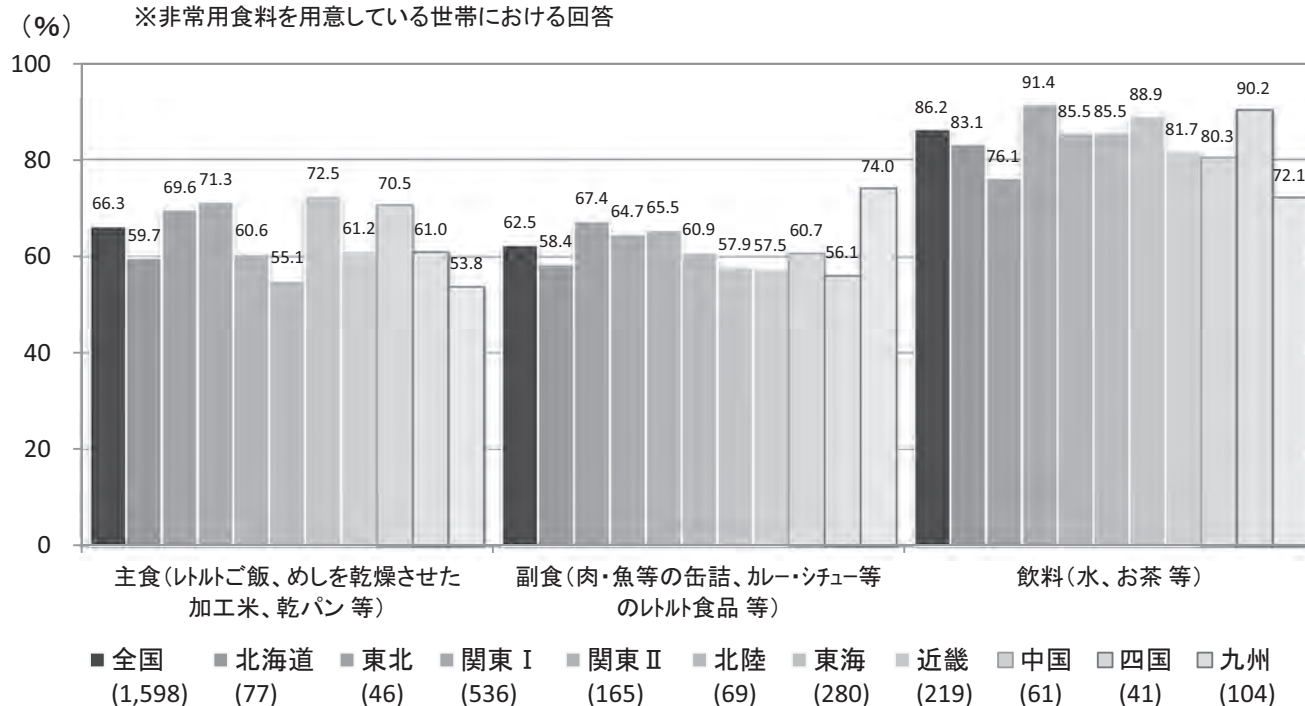


図6 用意している非常用食料の種類(地域ブロック別)

※非常用食料を用意している世帯における回答



北海道: 北海道

東北: 青森県、秋田県、山形県

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: 京都府、大阪府、兵庫県、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

九州: 福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

※東日本大震災の影響により、岩手県、宮城県及び福島県を除く

## 第2部 身体活動・運動に関する状況

### 1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性35.0%、女性29.2%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

図7-1 運動習慣のある者の割合の年次推移（平成15～23年の年次推移）

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

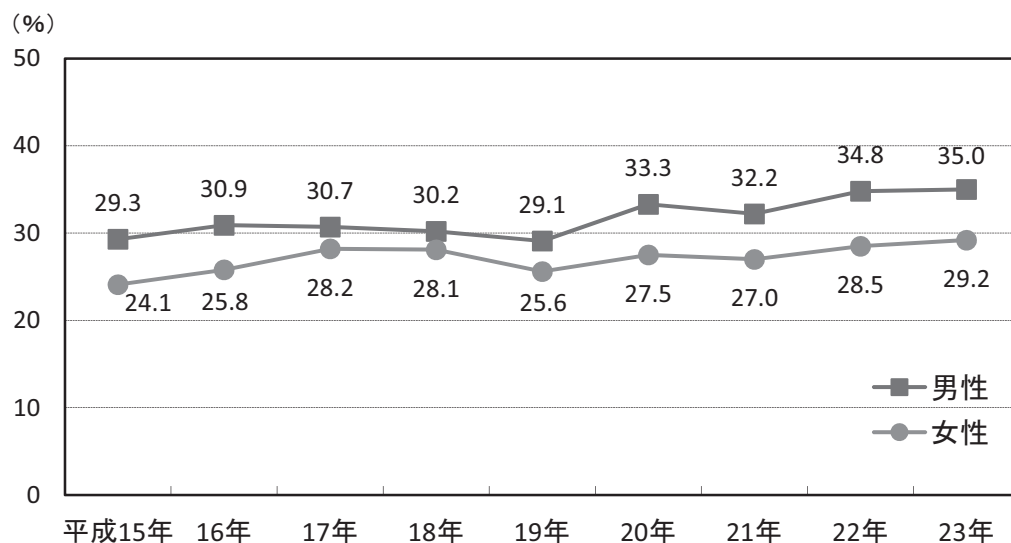
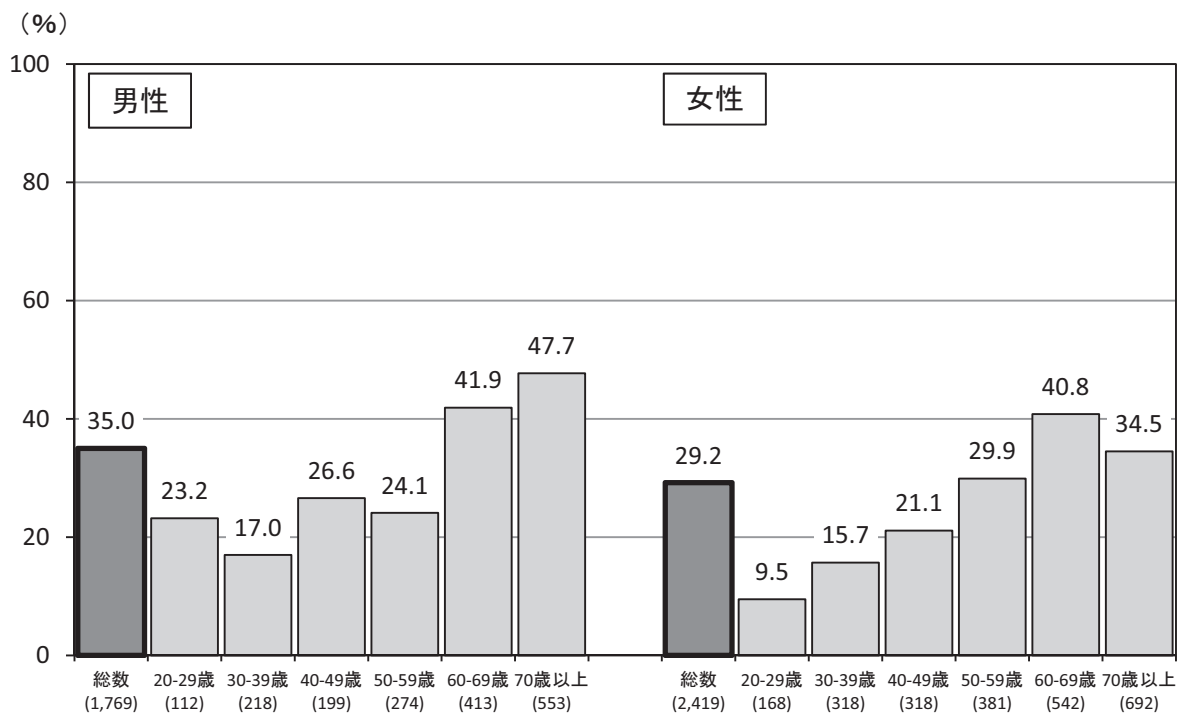


図7-2 運動習慣のある者の割合（性・年齢階級別）



(参考) 「健康日本21」の目標  
運動習慣者の増加  
目標値：男性39% 女性35%

## 2. 歩数の状況

歩数の平均値は、男性7,233歩、女性6,437歩であり、前年に比べて男性は変わらず、女性は増加している。

図8－1 歩数の平均値の年次推移(20歳以上) (平成15～23年の年次推移)

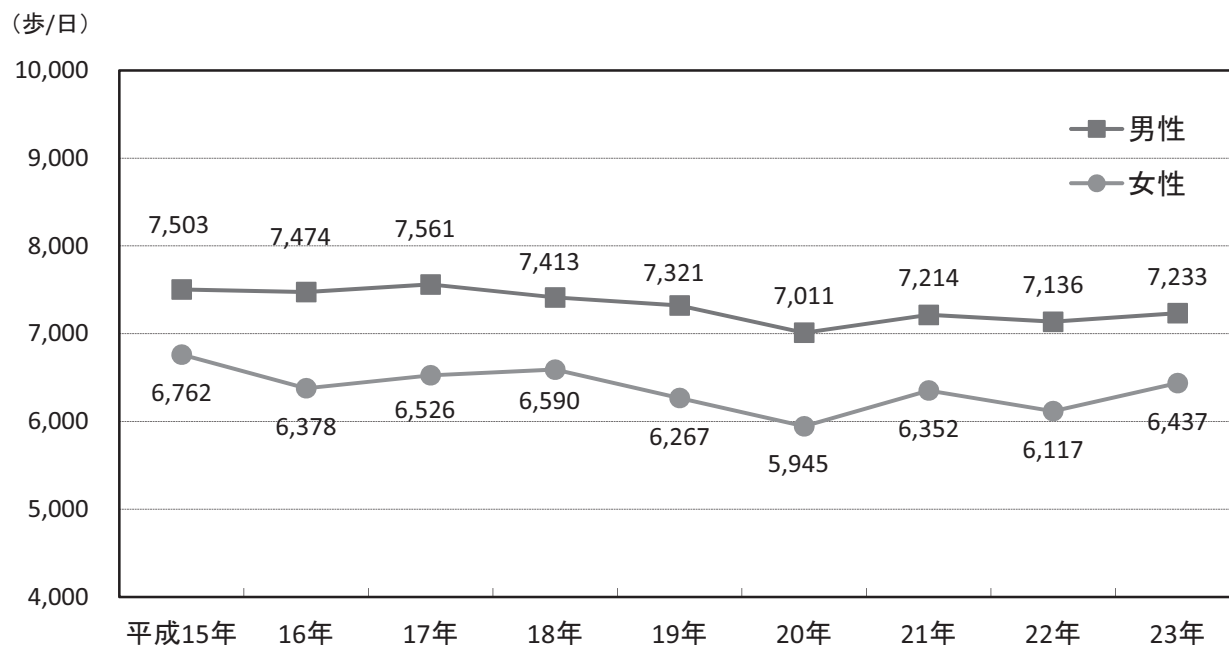
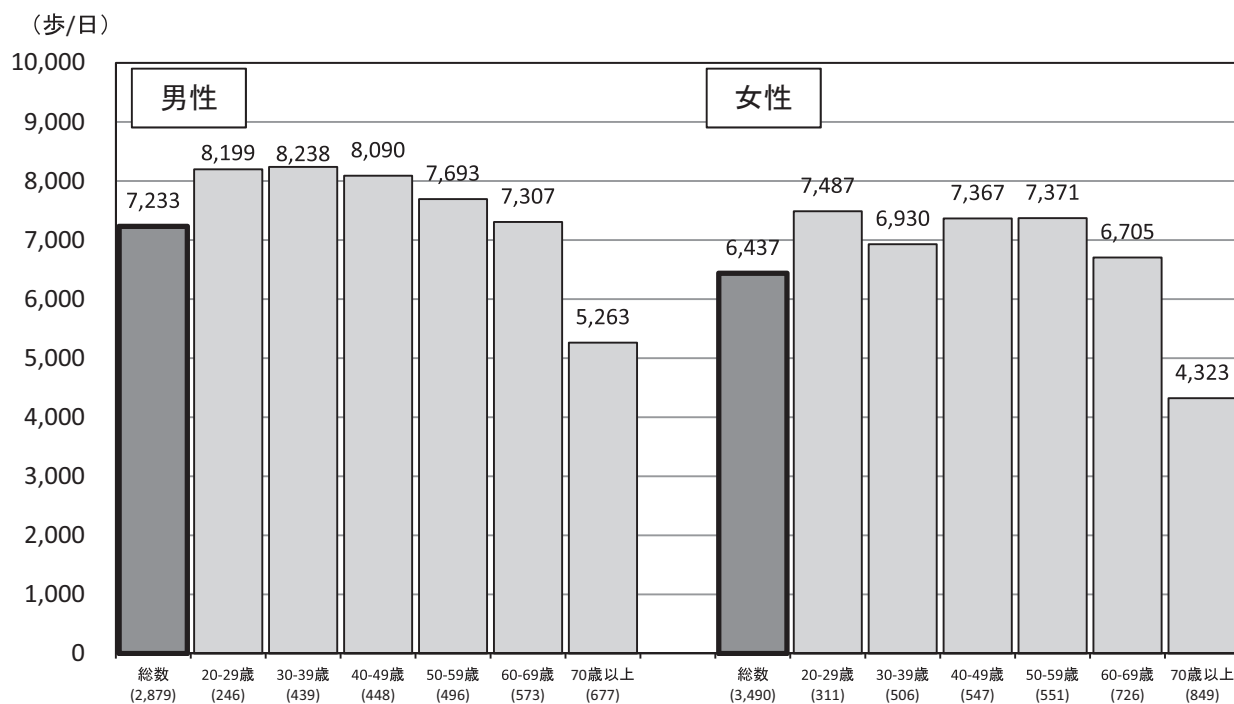


図8－2 歩数の平均値 (20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21」の目標  
 日常生活における歩数の増加  
 目標値：成人男性 9,200歩以上  
 成人女性 8,300歩以上  
 (策定時の値に対して約1,000歩の増加)

### 3. 健康づくりのための身体活動や運動の実践状況及び期待する効果

現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践している者の割合は、39.4%であり、70歳以上では半数を超えている。

身体活動や運動に期待する効果としては、男女とも「生活習慣病や肥満の予防・改善」と回答した者の割合が最も高く、男性62.2%、女性64.0%である。なお、20～30歳代の女性は、「スタイルの維持・改善」と回答した者の割合が最も高く、70歳以上では男女とも「要介護とならないため、もしくは悪化させないため」と回答した者の割合が最も高い。

図9 健康づくりのための身体活動や運動の実践状況(男女計・年齢階級別)

問: あなたは現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。  
※競技としての運動など、健康づくりの目的以外に行っている運動は含みません。

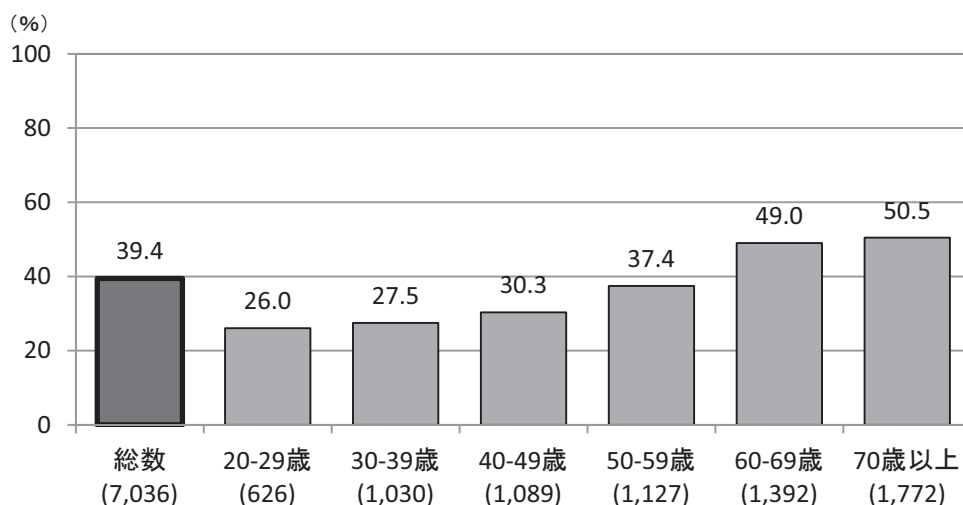


表2 身体活動や運動に期待する効果(性・年齢階級別)

問: あなたは身体活動や運動を実践することによってどのような効果を期待していますか。  
当てはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

|    |                             | 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 | 生活習慣病や肥満の予防・改善              | 2,005 | 62.2 | 137    | 49.1 | 301    | 61.4 | 382    | 75.3 | 393    | 72.0 | 415    | 67.3 | 377   | 48.1 |
|    | スタイルの維持・改善<br>(いわゆるダイエット)   | 724   | 22.5 | 113    | 40.5 | 171    | 34.9 | 177    | 34.9 | 139    | 25.5 | 76     | 12.3 | 48    | 6.1  |
|    | 要介護とならないため、<br>もしくは悪化させないため | 723   | 22.4 | 13     | 4.7  | 20     | 4.1  | 41     | 8.1  | 69     | 12.6 | 164    | 26.6 | 416   | 53.1 |
|    | ストレス解消                      | 959   | 29.8 | 109    | 39.1 | 159    | 32.4 | 167    | 32.9 | 178    | 32.6 | 185    | 30.0 | 161   | 20.6 |
|    | その他の効果                      | 297   | 9.2  | 30     | 10.8 | 45     | 9.2  | 33     | 6.5  | 45     | 8.2  | 65     | 10.5 | 79    | 10.1 |
|    | 期待していない                     | 424   | 13.2 | 44     | 15.8 | 72     | 14.7 | 50     | 9.9  | 65     | 11.9 | 78     | 12.6 | 115   | 14.7 |
|    | 総数                          | 3,222 | -    | 279    | -    | 490    | -    | 507    | -    | 546    | -    | 617    | -    | 783   | -    |
|    |                             |       |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |       |      |
| 女性 | 生活習慣病や肥満の予防・改善              | 2,437 | 64.0 | 186    | 53.3 | 355    | 65.5 | 446    | 77.0 | 460    | 79.4 | 553    | 71.7 | 437   | 44.3 |
|    | スタイルの維持・改善<br>(いわゆるダイエット)   | 1,336 | 35.1 | 265    | 75.9 | 369    | 68.1 | 291    | 50.3 | 200    | 34.5 | 139    | 18.0 | 72    | 7.3  |
|    | 要介護とならないため、<br>もしくは悪化させないため | 1,106 | 29.1 | 15     | 4.3  | 21     | 3.9  | 69     | 11.9 | 132    | 22.8 | 293    | 38.0 | 576   | 58.4 |
|    | ストレス解消                      | 1,260 | 33.1 | 122    | 35.0 | 201    | 37.1 | 227    | 39.2 | 225    | 38.9 | 258    | 33.5 | 227   | 23.0 |
|    | その他の効果                      | 242   | 6.4  | 19     | 5.4  | 32     | 5.9  | 30     | 5.2  | 34     | 5.9  | 55     | 7.1  | 72    | 7.3  |
|    | 期待していない                     | 306   | 8.0  | 18     | 5.2  | 23     | 4.2  | 29     | 5.0  | 40     | 6.9  | 64     | 8.3  | 132   | 13.4 |
|    | 総数                          | 3,807 | -    | 349    | -    | 542    | -    | 579    | -    | 579    | -    | 771    | -    | 987   | -    |
|    |                             |       |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |       |      |

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない  
※各年代で最も多い項目に網掛け

### 第3部 喫煙に関する状況

#### 1. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、20.1%であり、前年と変わらない。  
性別では、男性32.4%、女性9.7%であり、前年に比べて男性は変わらず、女性は増加している。

図10-1 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（平成15～23年）

※現在習慣的に喫煙している者：これまで習慣的にたばこを吸っていたことがある者\*のうち、「この1ヶ月間毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

\*平成15年～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

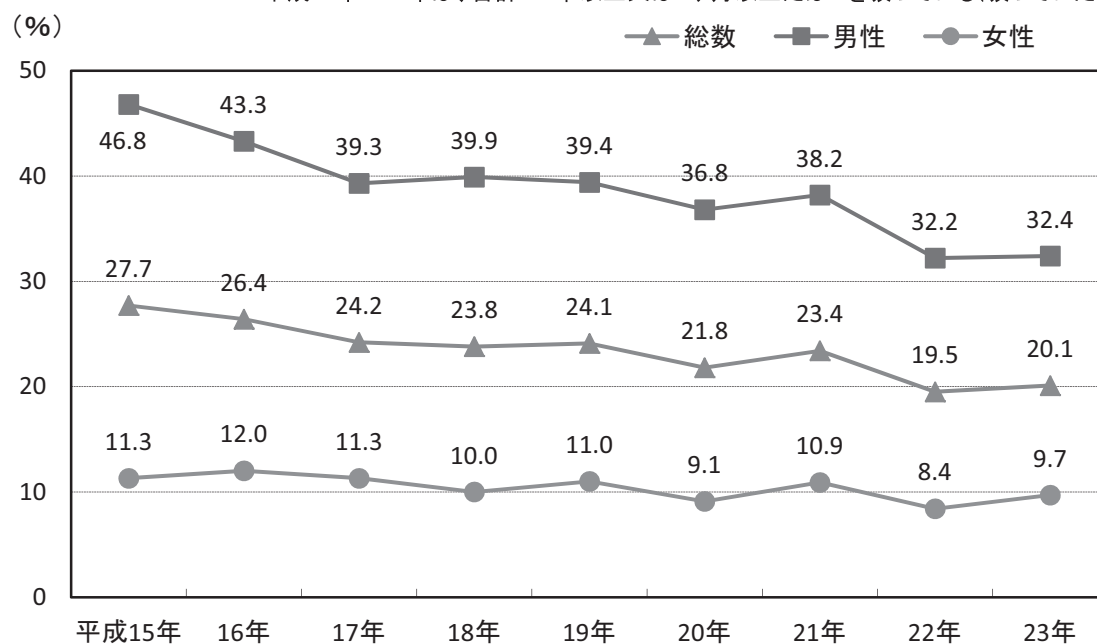
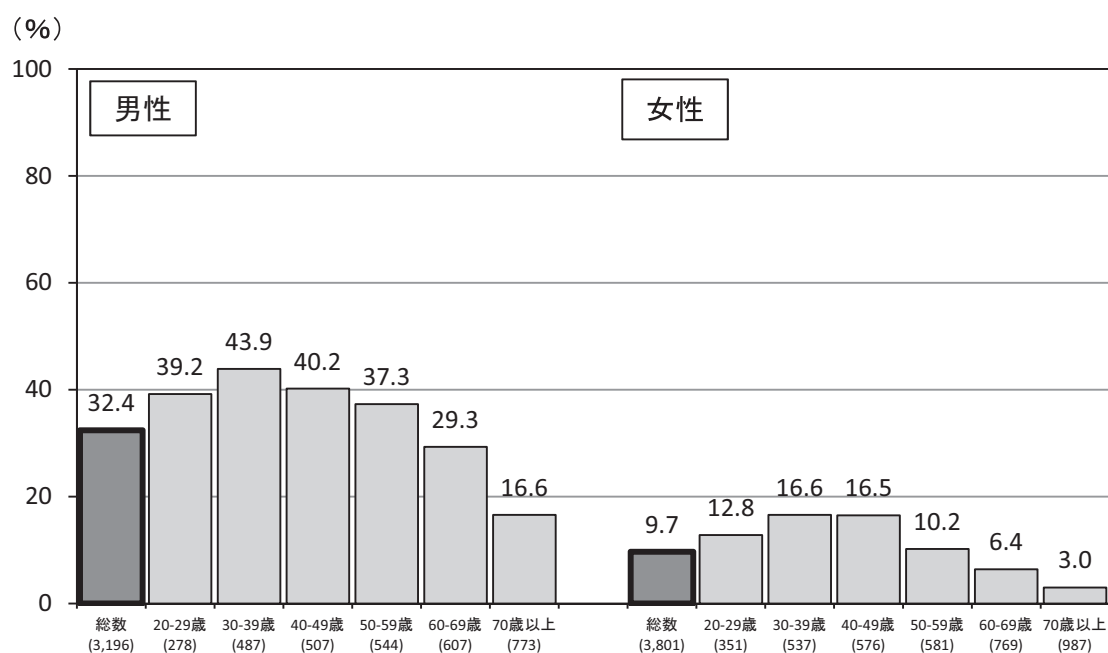


図10-2 現在習慣的に喫煙している者の割合（性・年齢階級別）



## 2. 喫煙本数の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、1日に21本以上吸う者の割合は、男性14.7%、女性5.4%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

図11-1 現在習慣的に喫煙している者における  
1日に21本以上吸う者の割合の年次推移  
(平成15～23年)

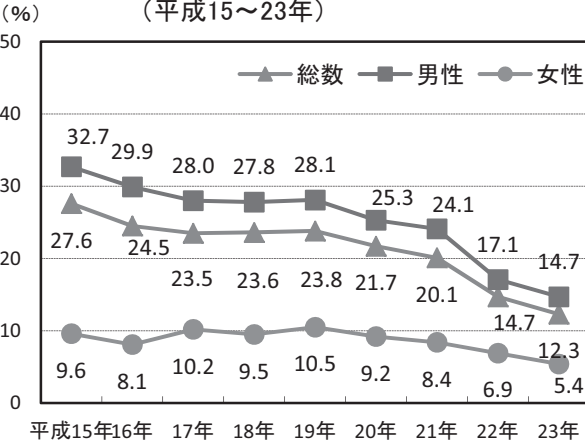


図11-2 現在習慣的に喫煙している者における  
1日に21本以上吸う者の割合  
(性・年齢階級別)

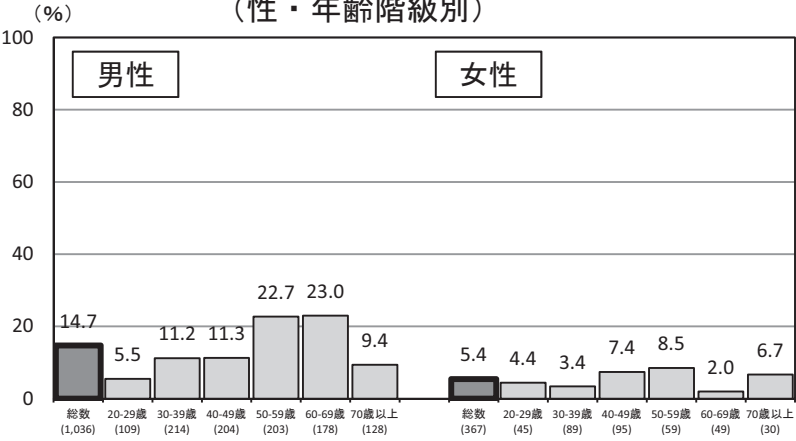


表3 現在習慣的に喫煙している者における1日の喫煙本数の平均値

(本)

|    | 平成15年 | 16年  | 17年  | 18年  | 19年  | 20年  | 21年  | 22年  | 23年  |
|----|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 総数 | 20.3  | 19.8 | 19.6 | 22.4 | 19.7 | 18.8 | 18.5 | 17.4 | 16.3 |
| 男性 | 21.9  | 21.5 | 21.0 | 24.0 | 21.1 | 20.0 | 19.8 | 18.6 | 17.4 |
| 女性 | 14.9  | 14.6 | 15.6 | 15.9 | 15.4 | 14.8 | 14.7 | 13.7 | 13.3 |

## 3. 禁煙意志の有無

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、男性32.8%、女性42.8%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

図12-1 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 (平成19年～23年)

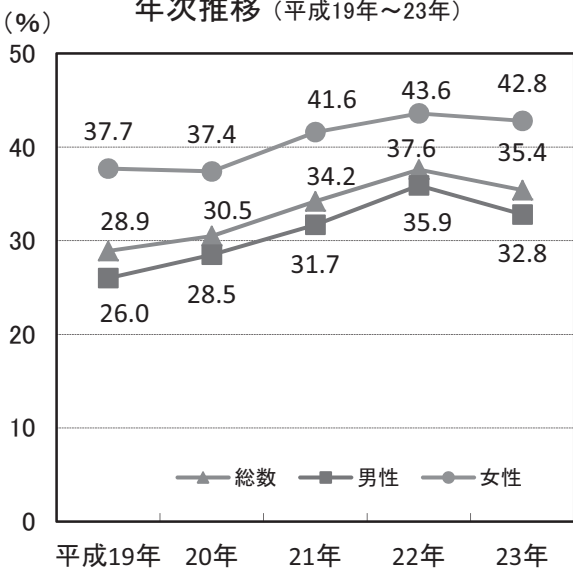
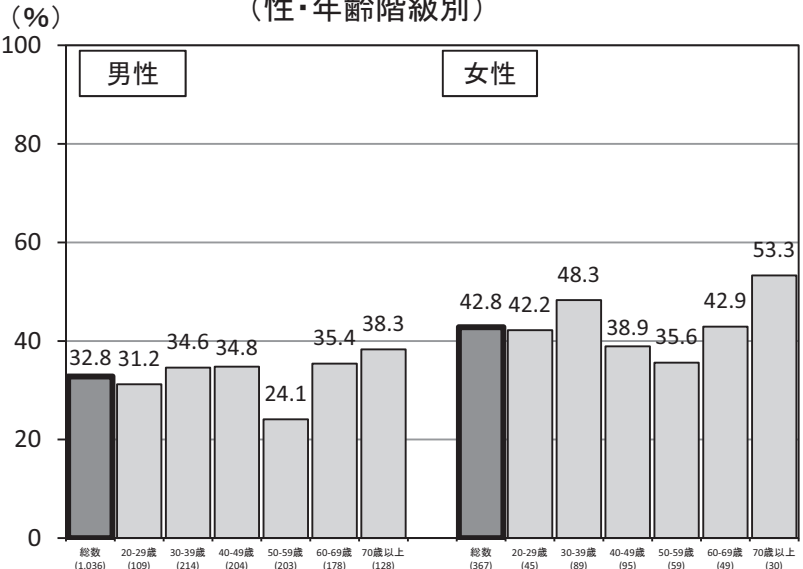


図12-2 現在習慣的に喫煙している者における  
たばこをやめたいと思う者の割合  
(性・年齢階級別)



#### 4. 受動喫煙の状況

過去1ヶ月間、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）が「ほぼ毎日」あったと回答した者（現在喫煙者除く）の割合は、「職場」で12.5%、「家庭」で9.3%である。

表4 喫煙の状況別、受動喫煙の状況（男女計）

|                 |        | 家庭    |       | 職場    |       | 飲食店   |       | 遊技場<br>(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) |       | 行政機関<br>(市役所、町村役場、公民館など) |       | 医療機関  |       | その他<br>(公共交通機関など) |       |
|-----------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|-------------------|-------|
|                 |        | 人数    | %     | 人数    | %     | 人数    | %     | 人数                          | %     | 人数                       | %     | 人数    | %     | 人数                | %     |
| 総数<br>(現在喫煙者含む) | 総数     | 6,894 | 100.0 | 4,322 | 100.0 | 4,703 | 100.0 | 1,700                       | 100.0 | 2,611                    | 100.0 | 4,133 | 100.0 | 3,616             | 100.0 |
|                 | ほぼ毎日   | 1,009 | 14.6  | 1,033 | 23.9  | 94    | 2.0   | 40                          | 2.4   | 11                       | 0.4   | 12    | 0.3   | 43                | 1.2   |
|                 | 週に数回程度 | 221   | 3.2   | 506   | 11.7  | 299   | 6.4   | 164                         | 9.6   | 11                       | 0.4   | 16    | 0.4   | 86                | 2.4   |
|                 | 週に1回程度 | 134   | 1.9   | 210   | 4.9   | 608   | 12.9  | 219                         | 12.9  | 21                       | 0.8   | 34    | 0.8   | 171               | 4.7   |
|                 | 月に1回程度 | 169   | 2.5   | 230   | 5.3   | 1,324 | 28.2  | 362                         | 21.3  | 163                      | 6.2   | 202   | 4.9   | 423               | 11.7  |
|                 | 全くなかった | 5,361 | 77.8  | 2,343 | 54.2  | 2,378 | 50.6  | 915                         | 53.8  | 2,405                    | 92.1  | 3,869 | 93.6  | 2,893             | 80.0  |
| 現在喫煙者のみ         | 総数     | 1,381 | 100.0 | 1,108 | 100.0 | 927   | 100.0 | 464                         | 100.0 | 408                      | 100.0 | 613   | 100.0 | 561               | 100.0 |
|                 | ほぼ毎日   | 494   | 35.8  | 632   | 57.0  | 65    | 7.0   | 28                          | 6.0   | 8                        | 2.0   | 5     | 0.8   | 16                | 2.9   |
|                 | 週に数回程度 | 52    | 3.8   | 150   | 13.5  | 120   | 12.9  | 82                          | 17.7  | 3                        | 0.7   | 5     | 0.8   | 16                | 2.9   |
|                 | 週に1回程度 | 28    | 2.0   | 27    | 2.4   | 178   | 19.2  | 93                          | 20.0  | 4                        | 1.0   | 7     | 1.1   | 31                | 5.5   |
|                 | 月に1回程度 | 31    | 2.2   | 21    | 1.9   | 260   | 28.0  | 131                         | 28.2  | 37                       | 9.1   | 38    | 6.2   | 40                | 7.1   |
|                 | 全くなかった | 776   | 56.2  | 278   | 25.1  | 304   | 32.8  | 130                         | 28.0  | 356                      | 87.3  | 558   | 91.0  | 458               | 81.6  |
| 現在喫煙者除く         | 総数     | 5,513 | 100.0 | 3,214 | 100.0 | 3,776 | 100.0 | 1,236                       | 100.0 | 2,203                    | 100.0 | 3,520 | 100.0 | 3,055             | 100.0 |
|                 | ほぼ毎日   | 515   | 9.3   | 401   | 12.5  | 29    | 0.8   | 12                          | 1.0   | 3                        | 0.1   | 7     | 0.2   | 27                | 0.9   |
|                 | 週に数回程度 | 169   | 3.1   | 356   | 11.1  | 179   | 4.7   | 82                          | 6.6   | 8                        | 0.4   | 11    | 0.3   | 70                | 2.3   |
|                 | 週に1回程度 | 106   | 1.9   | 183   | 5.7   | 430   | 11.4  | 126                         | 10.2  | 17                       | 0.8   | 27    | 0.8   | 140               | 4.6   |
|                 | 月に1回程度 | 138   | 2.5   | 209   | 6.5   | 1,064 | 28.2  | 231                         | 18.7  | 126                      | 5.7   | 164   | 4.7   | 383               | 12.5  |
|                 | 全くなかった | 4,585 | 83.2  | 2,065 | 64.3  | 2,074 | 54.9  | 785                         | 63.5  | 2,049                    | 93.0  | 3,311 | 94.1  | 2,435             | 79.7  |

注)「行かなかった」を除く。

現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者

## 5. たばこの値上げの影響

平成22年10月のたばこの値上げで喫煙状況に影響を受けた者の割合は、29.2%である。そのうち、たばこの値上げで受けた影響として、「吸うのをやめた」と回答した者の割合は15.0%、「ずっと吸っているが、本数を減らした」と回答した者の割合は39.0%である。

図13 平成22年10月のたばこの値上げで喫煙状況に影響を受けた者の割合

※これまでに、たばこを習慣的に吸っていたことがある者のみ回答

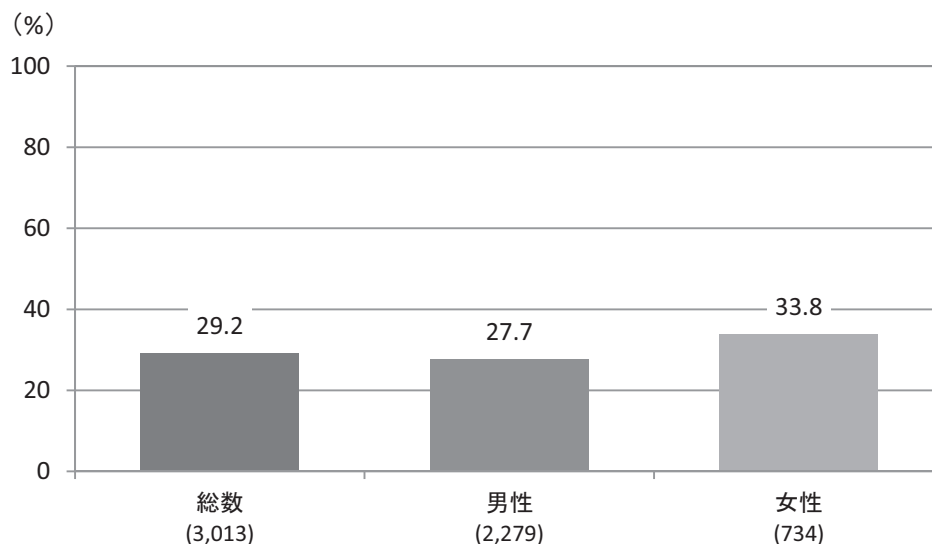
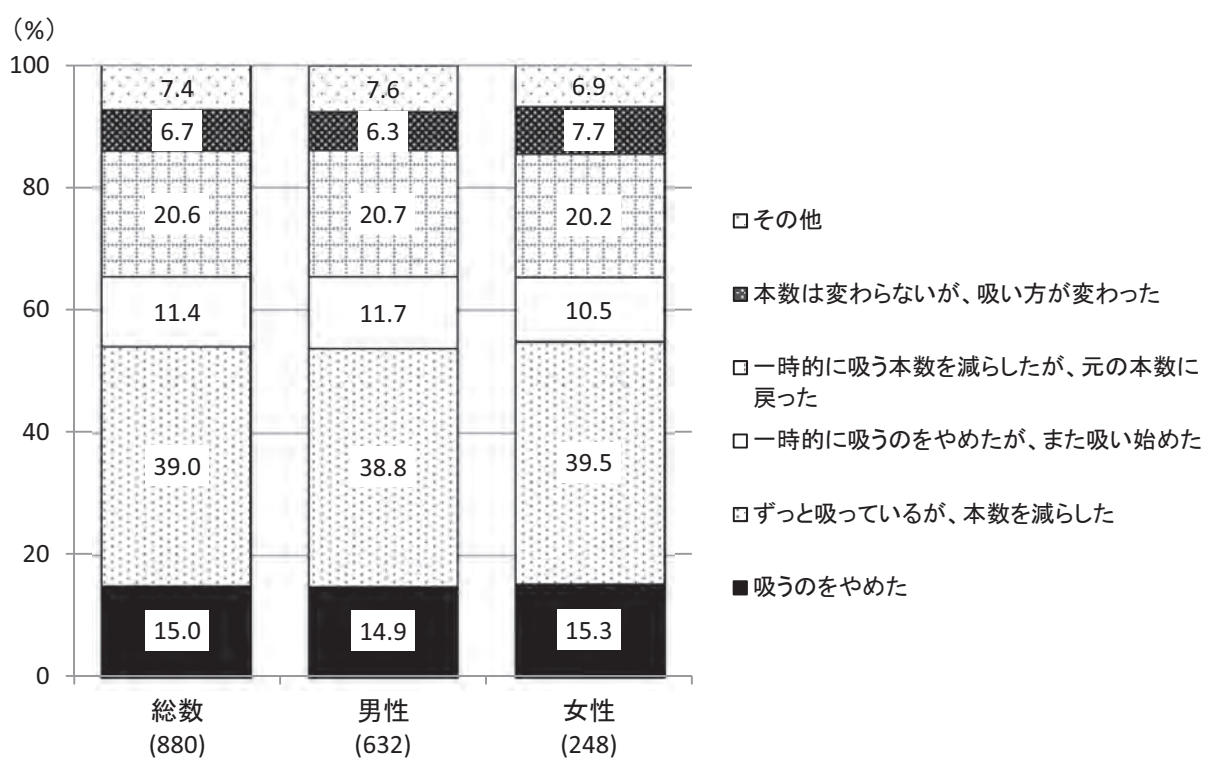


図14 平成22年10月のたばこの値上げで受けた影響

※影響を受けたと答えた者のみ回答



## 第4部 飲酒に関する状況

### 1. 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、男性35.1%、女性7.7%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

図15-1 飲酒習慣のある者の割合の年次推移（平成15～23年）

(%) ※飲酒習慣のある者：週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者

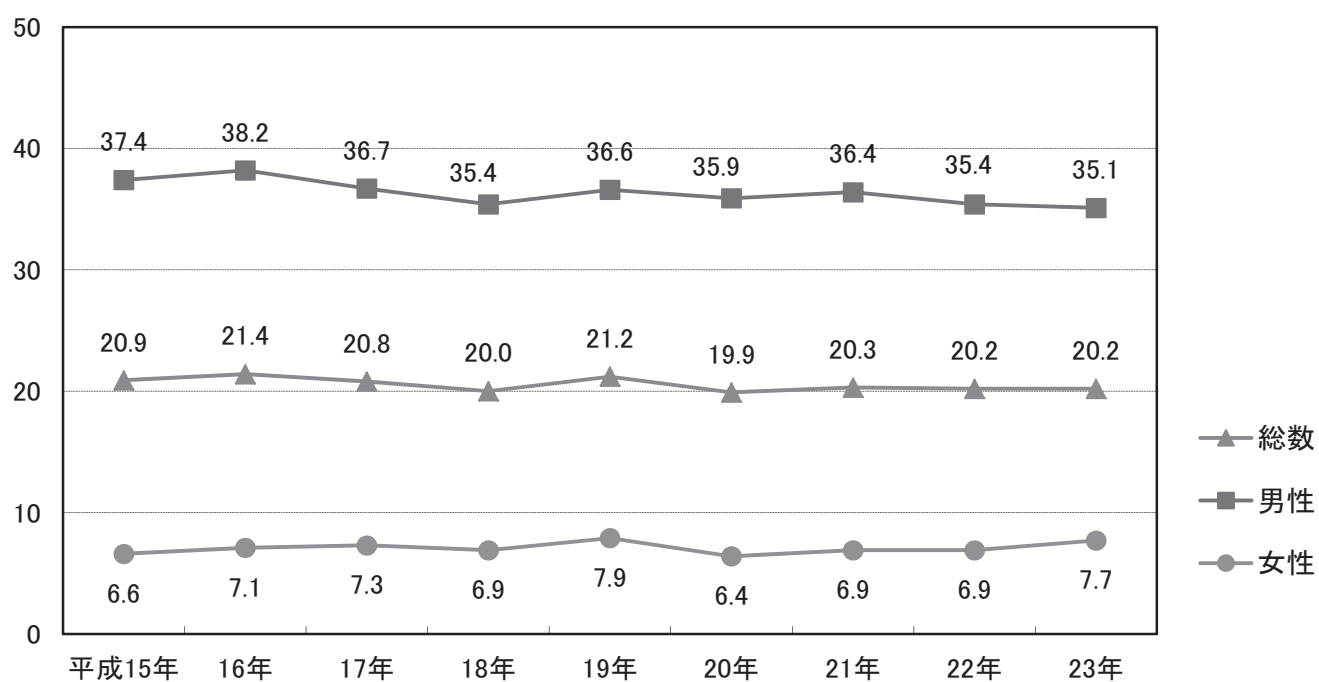
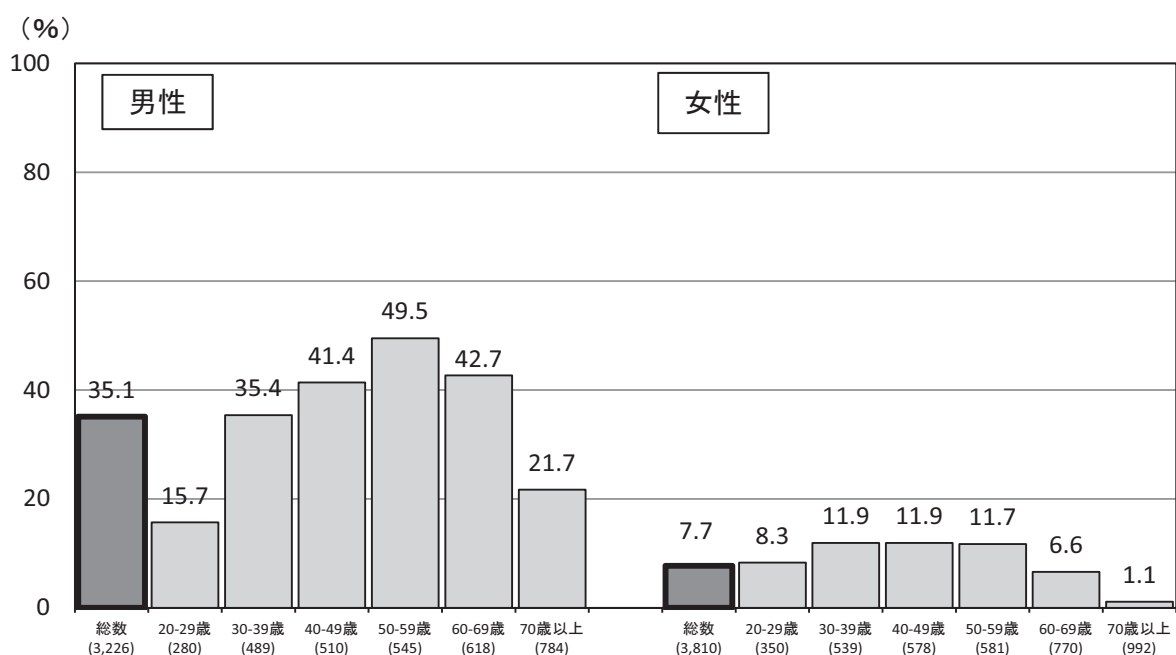


図15-2 飲酒習慣のある者の割合（性・年齢階級別）

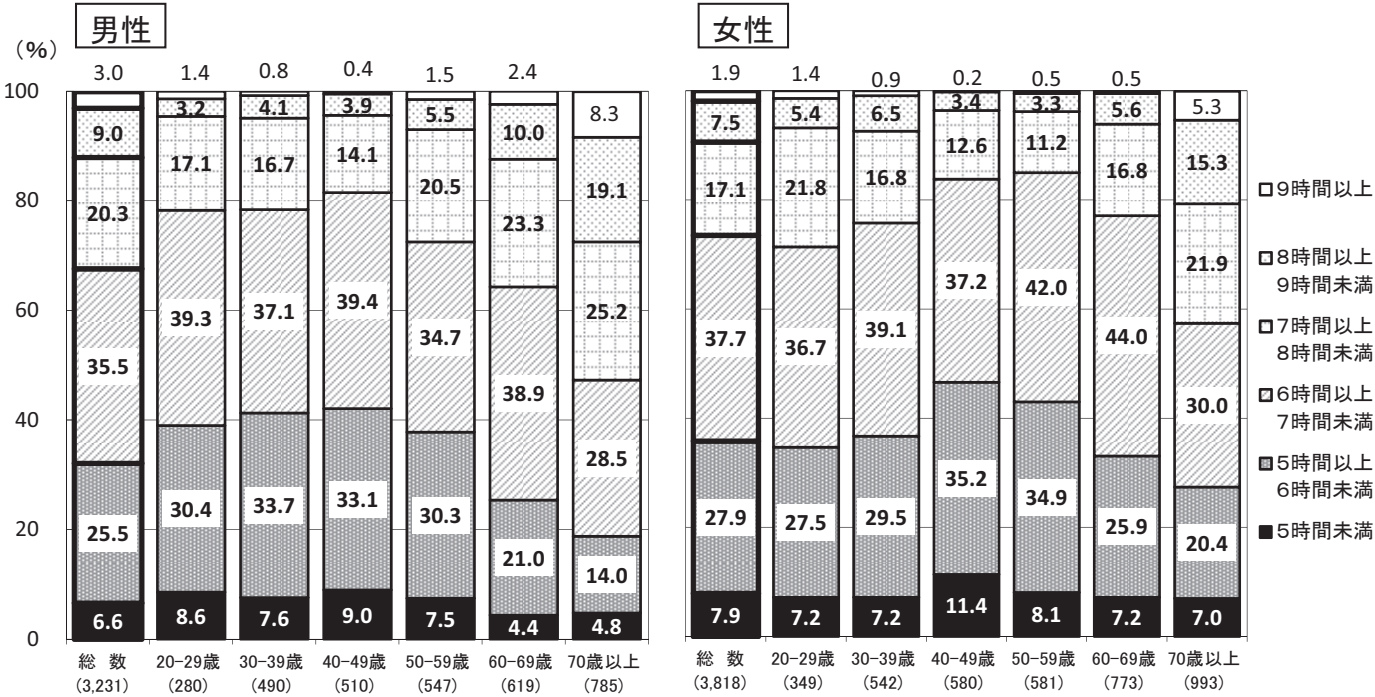


# 第5部 休養等に関する状況

## 1. 睡眠時間

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」と回答した者の割合が最も高く、男性35.5%、女性37.7%である。

図16 1日の平均睡眠時間(性・年齢階級別)

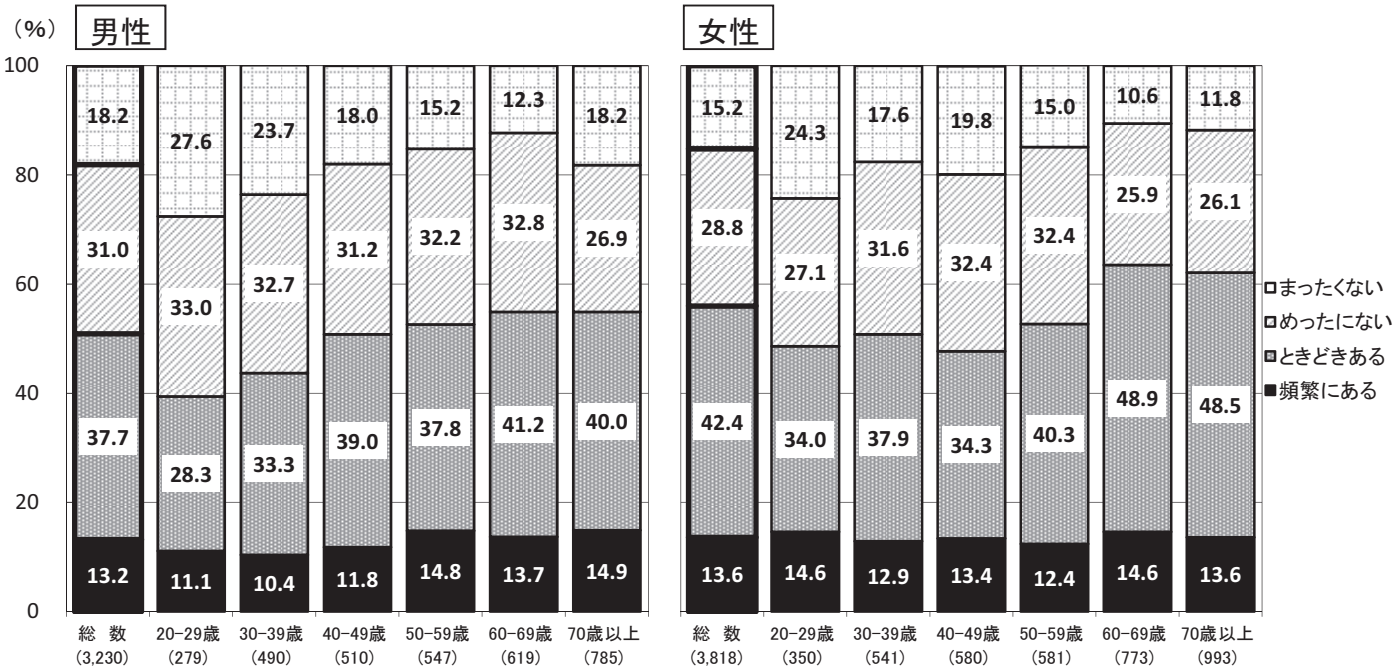


## 2. 睡眠の質

ここ1ヶ月間、眠れないことが頻繁にあった者の割合は、男性13.2%、女性13.6%である。

図17 寝付きの状況(性・年齢階級別)

問:ここ1ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。



### 3. 日常生活の中で感じている悩みや不安

日常生活の中で感じている悩みや不安の理由として、「自分の健康について」と回答した者の割合が男女とも最も高く、男性42.1%、女性48.2%である。20歳代男性と20～40歳代女性では「収入や将来の生活設計について」、30～50歳代男性では「仕事について」と回答した者の割合が最も高い。また、30～40歳代女性の1割以上が、「日々の食事に必要な食費について」と回答している。

図18 日常生活の中で感じている悩みや不安の理由(性別)

問:あなたは日常生活の中で悩みや不安を感じていますか。悩みや不安を感じているのはどのようなことについてですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

※複数回答

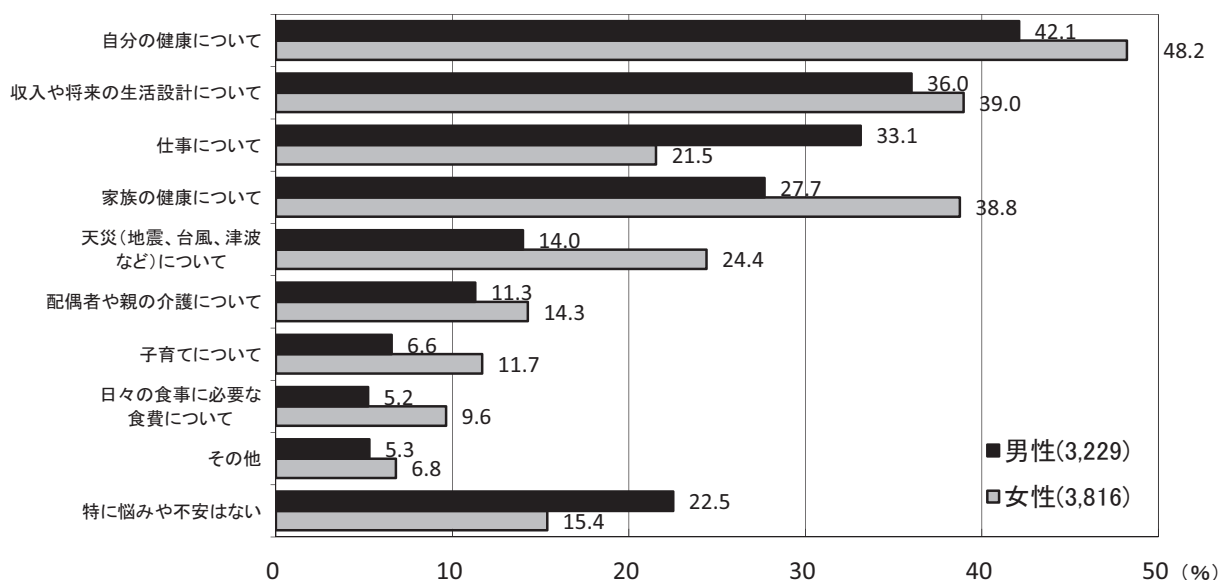


表5 日常生活の中で感じている悩みや不安の理由(性・年齢階級別)

|    |                    | 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 | 自分の健康について          | 1,360 | 42.1 | 70     | 25.1 | 136    | 27.8 | 187    | 36.7 | 249    | 45.5 | 291    | 47.1 | 427   | 54.3 |
|    | 家族の健康について          | 894   | 27.7 | 38     | 13.6 | 126    | 25.7 | 138    | 27.1 | 169    | 30.9 | 171    | 27.7 | 252   | 32.1 |
|    | 子育てについて            | 212   | 6.6  | 14     | 5.0  | 68     | 13.9 | 80     | 15.7 | 34     | 6.2  | 11     | 1.8  | 5     | 0.6  |
|    | 配偶者や親の介護について       | 365   | 11.3 | 9      | 3.2  | 44     | 9.0  | 79     | 15.5 | 102    | 18.6 | 75     | 12.1 | 56    | 7.1  |
|    | 仕事について             | 1,070 | 33.1 | 115    | 41.2 | 250    | 51.0 | 273    | 53.6 | 261    | 47.7 | 132    | 21.4 | 39    | 5.0  |
|    | 日々の食事に必要な食費について    | 169   | 5.2  | 19     | 6.8  | 25     | 5.1  | 30     | 5.9  | 25     | 4.6  | 25     | 4.0  | 45    | 5.7  |
|    | 収入や将来の生活設計について     | 1,163 | 36.0 | 125    | 44.8 | 231    | 47.1 | 224    | 44.0 | 252    | 46.1 | 198    | 32.0 | 133   | 16.9 |
|    | 天災(地震、台風、津波など)について | 452   | 14.0 | 21     | 7.5  | 73     | 14.9 | 67     | 13.2 | 79     | 14.4 | 83     | 13.4 | 129   | 16.4 |
|    | その他                | 171   | 5.3  | 32     | 11.5 | 31     | 6.3  | 27     | 5.3  | 22     | 4.0  | 30     | 4.9  | 29    | 3.7  |
|    | 特に悩みや不安はない         | 727   | 22.5 | 79     | 28.3 | 101    | 20.6 | 89     | 17.5 | 89     | 16.3 | 153    | 24.8 | 216   | 27.5 |
| 総数 |                    | 3,229 | -    | 279    | -    | 490    | -    | 509    | -    | 547    | -    | 618    | -    | 786   | -    |
| 女性 | 自分の健康について          | 1,840 | 48.2 | 98     | 27.9 | 182    | 33.6 | 251    | 43.4 | 281    | 48.4 | 417    | 54.0 | 611   | 61.6 |
|    | 家族の健康について          | 1,479 | 38.8 | 74     | 21.1 | 207    | 38.2 | 255    | 44.1 | 266    | 45.8 | 350    | 45.3 | 327   | 33.0 |
|    | 子育てについて            | 446   | 11.7 | 34     | 9.7  | 176    | 32.5 | 180    | 31.1 | 44     | 7.6  | 6      | 0.8  | 6     | 0.6  |
|    | 配偶者や親の介護について       | 545   | 14.3 | 17     | 4.8  | 41     | 7.6  | 122    | 21.1 | 174    | 29.9 | 115    | 14.9 | 76    | 7.7  |
|    | 仕事について             | 822   | 21.5 | 163    | 46.4 | 175    | 32.3 | 216    | 37.4 | 152    | 26.2 | 93     | 12.0 | 23    | 2.3  |
|    | 日々の食事に必要な食費について    | 368   | 9.6  | 27     | 7.7  | 76     | 14.0 | 88     | 15.2 | 55     | 9.5  | 62     | 8.0  | 60    | 6.0  |
|    | 収入や将来の生活設計について     | 1,487 | 39.0 | 184    | 52.4 | 300    | 55.4 | 319    | 55.2 | 280    | 48.2 | 259    | 33.5 | 145   | 14.6 |
|    | 天災(地震、台風、津波など)について | 931   | 24.4 | 56     | 16.0 | 157    | 29.0 | 125    | 21.6 | 144    | 24.8 | 194    | 25.1 | 255   | 25.7 |
|    | その他                | 258   | 6.8  | 55     | 15.7 | 38     | 7.0  | 42     | 7.3  | 35     | 6.0  | 42     | 5.4  | 46    | 4.6  |
|    | 特に悩みや不安はない         | 587   | 15.4 | 54     | 15.4 | 50     | 9.2  | 60     | 10.4 | 77     | 13.3 | 140    | 18.1 | 206   | 20.8 |
| 総数 |                    | 3,816 | -    | 351    | -    | 542    | -    | 578    | -    | 581    | -    | 772    | -    | 992   | -    |

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない

※各年代で最も多い項目に網掛け

# 第6部 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)の割合は、男性30.3%、女性21.5%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

やせの者(BMI $<$ 18.5)の割合は、男性4.6%、女性10.4%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

※肥満度はBMI(Body Mass Index, 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 2000年)

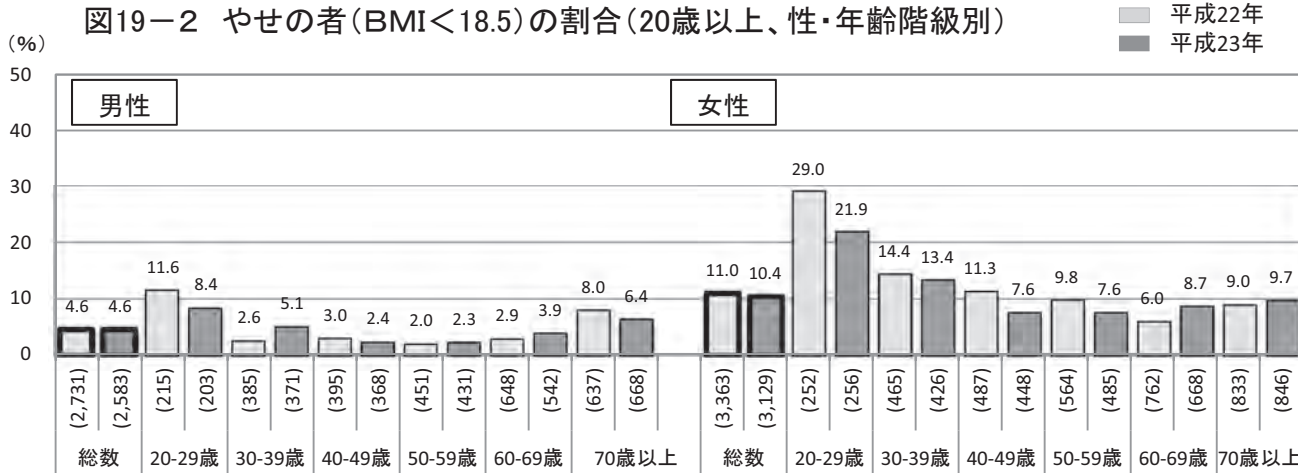
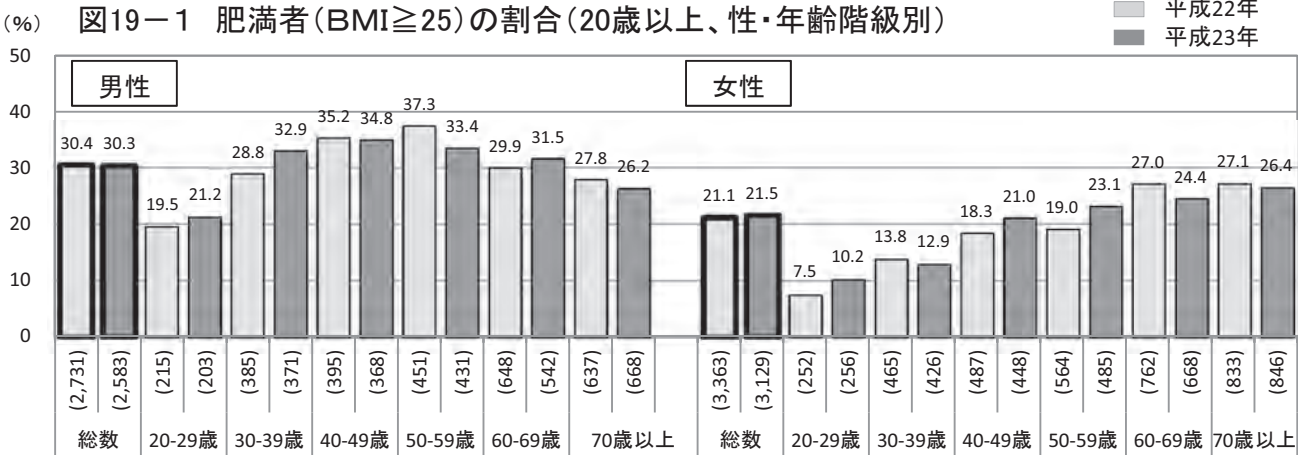
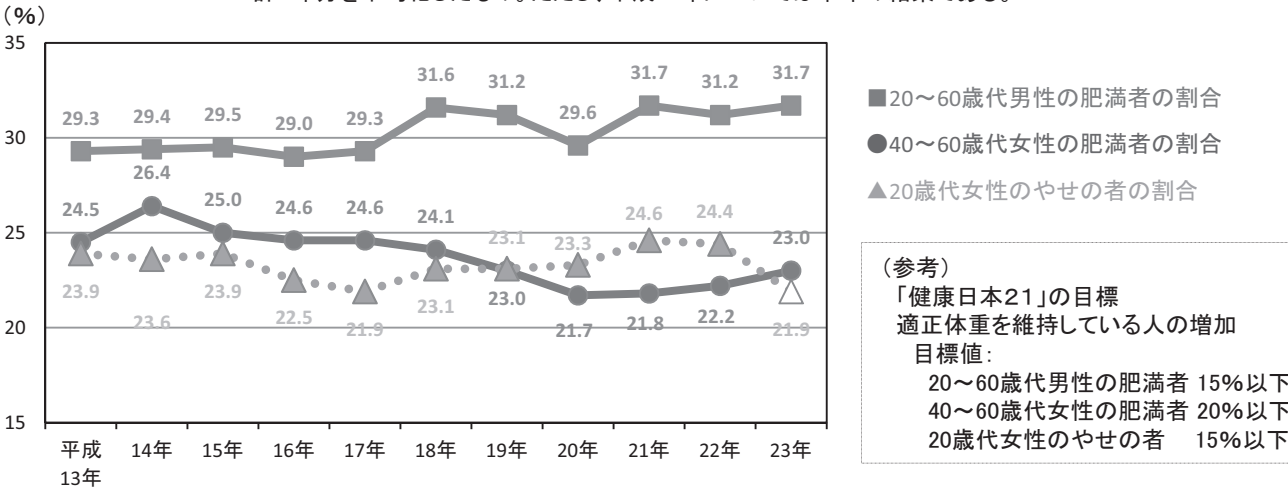


図19-3 肥満及びやせの者の割合の年次推移(平成13年~23年)

※20歳代女性やせの者の割合は、移動平均により平滑化した結果から作成。  
移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果と前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。ただし、平成23年については単年の結果である。



## 2. 糖尿病が強く疑われる者の状況

糖尿病が強く疑われる者の割合は、男性15.7%、女性7.6%であり、前年と比べて男女とも変わらない。

図20-1 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18~23年)

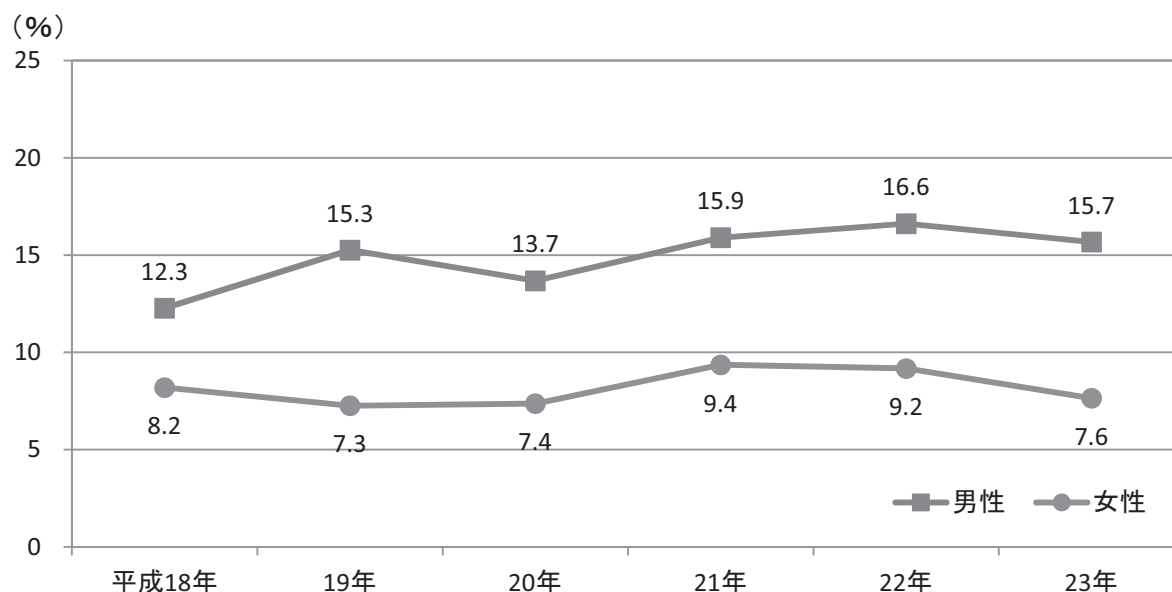
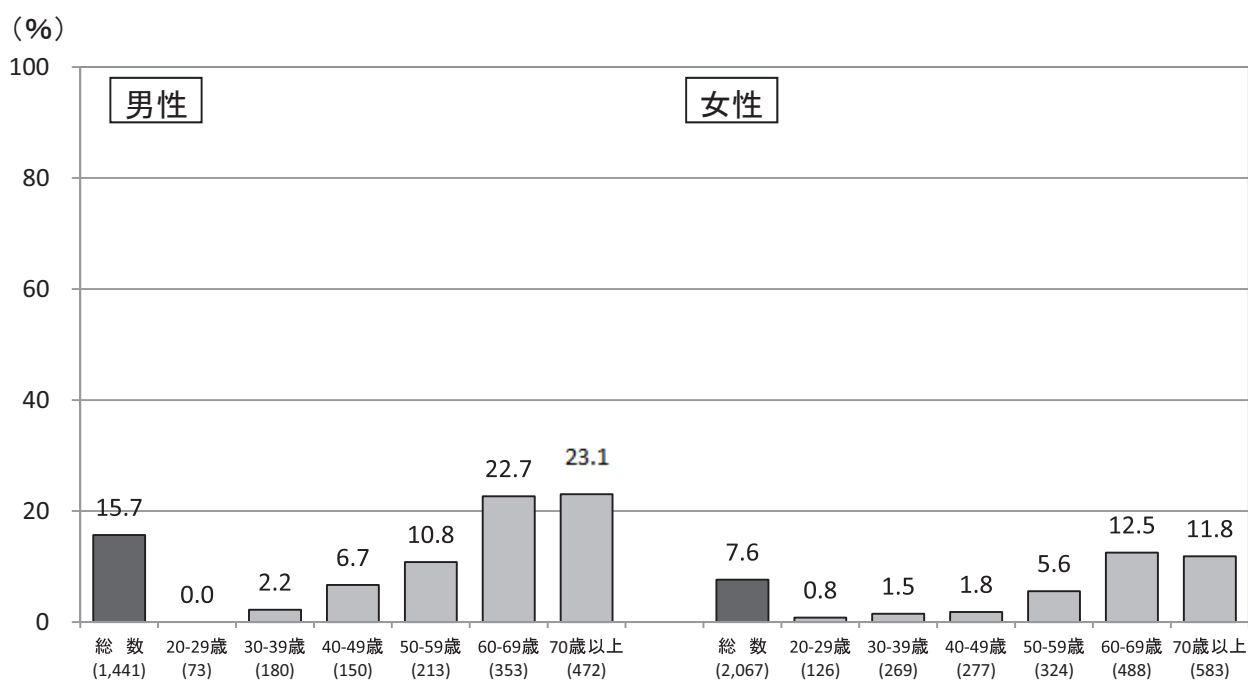


図20-2 糖尿病が強く疑われる者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

ヘモグロビンA1cが6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた者。

### 3. 糖尿病の指摘及び治療に関する状況

糖尿病といわれたことがある者の割合は、男性15.7%、女性8.6%である。  
 そのうち、糖尿病の治療を「これまでに治療を受けたことがない」と回答した者の割合は、男性27.7%、女性25.6%であり、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」と回答した者の割合は、男性11.3%、女性9.8%である。

図21 糖尿病といわれたことがある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。）

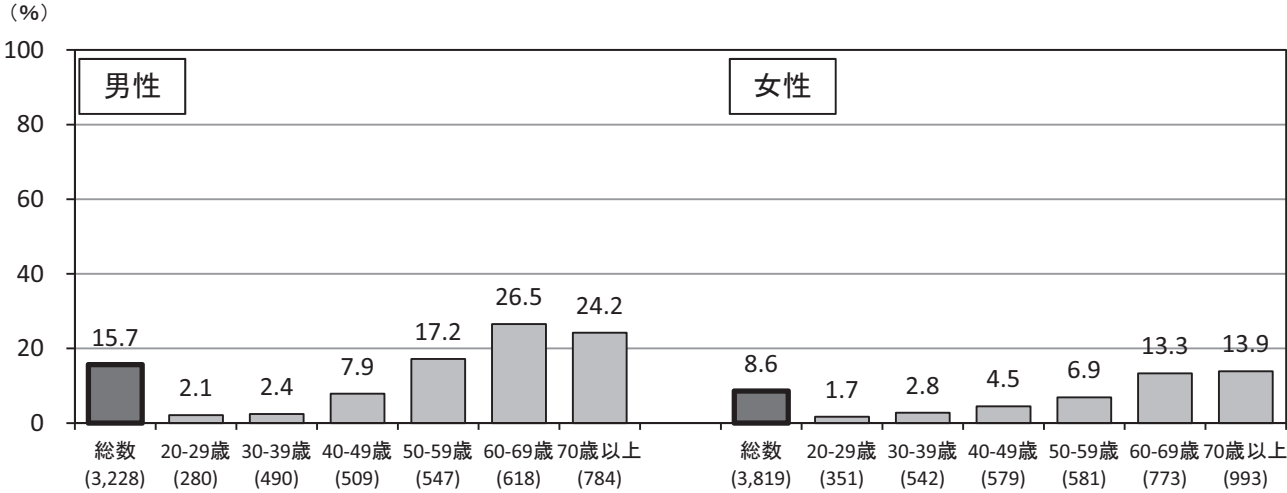
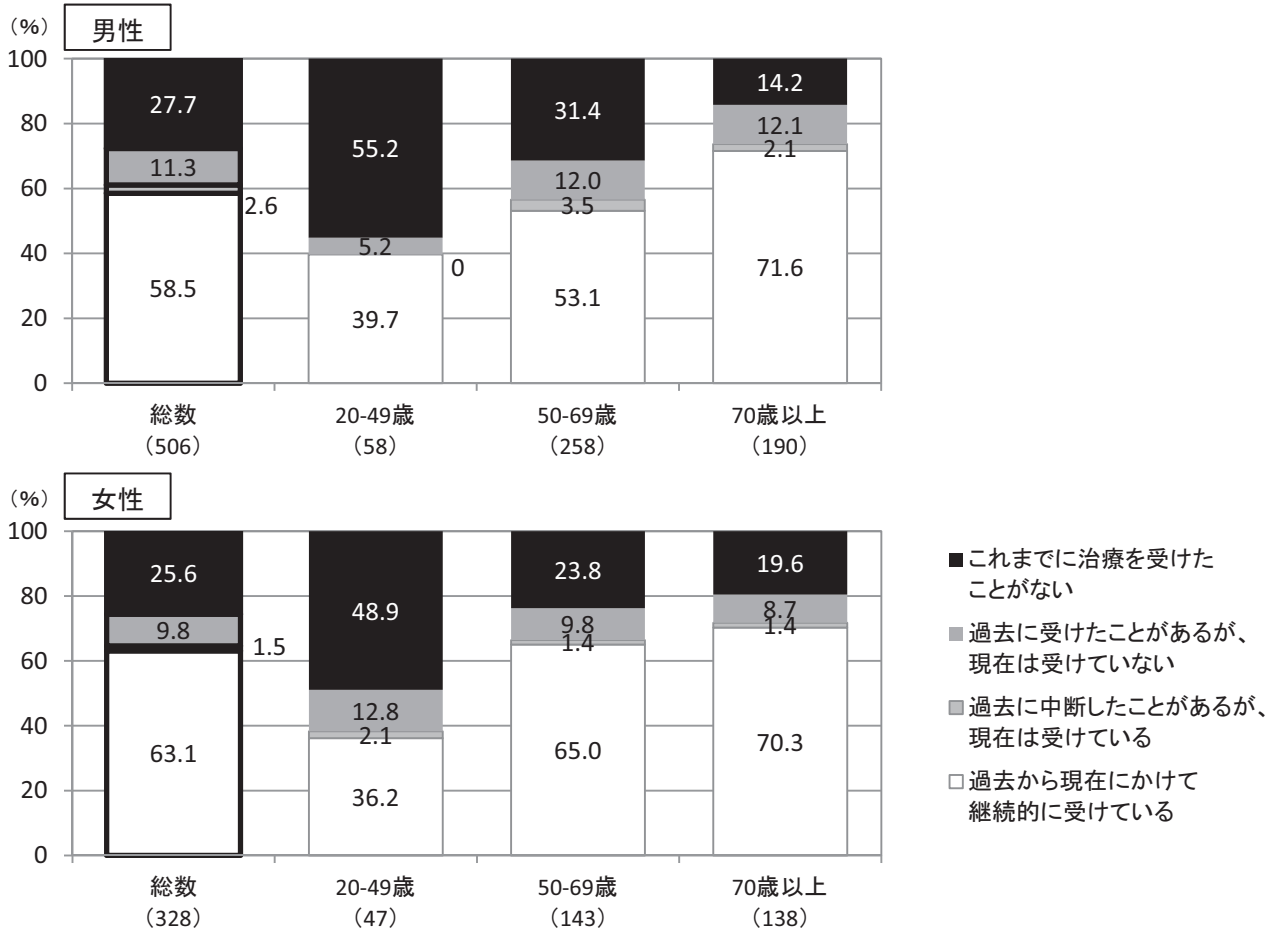


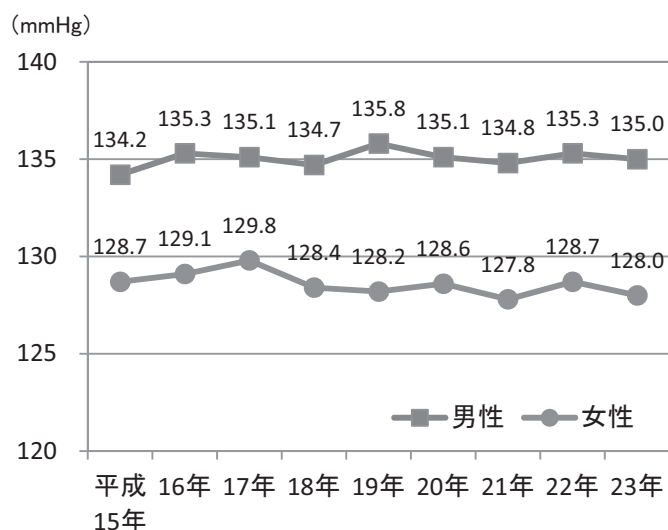
図22 糖尿病といわれたことがある者における、治療の状況（20歳以上、性・年齢階級別）



## 4. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は、男性135.0mmHg、女性128.0mmHgであり、前年と比べて男女とも変わらない。また、収縮期(最高)血圧が140mmHg以上の者の割合は、男性36.9%、女性27.4%で、前年と比べて男女とも変わらない。

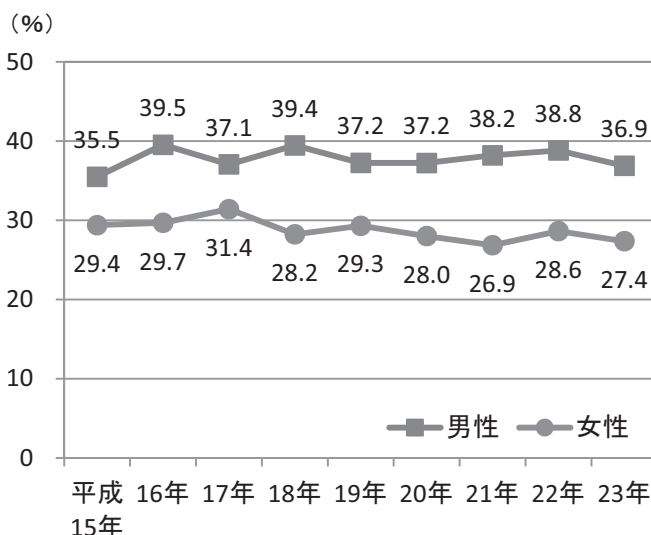
図23 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移  
(15歳以上)(平成15～23年)



※服薬者含む。

※2回の測定値の平均値。1回しか測定できなかった者については、その値を採用。

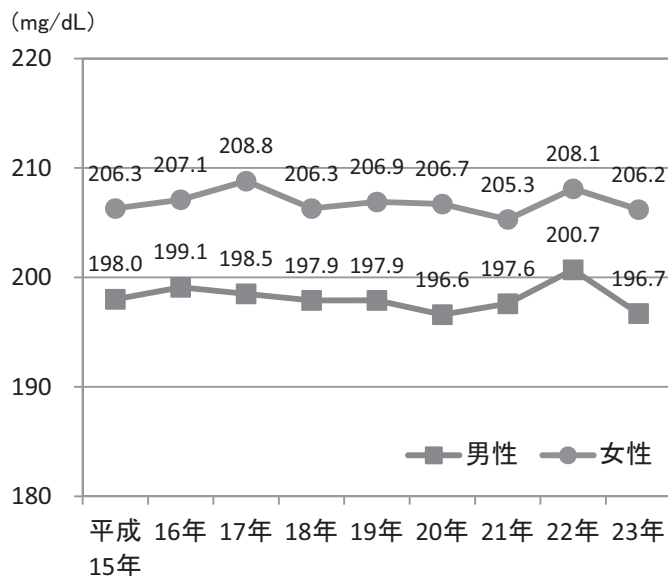
図24 収縮期(最高)血圧が140mmHg以上の者の割合の年次推移(15歳以上)(平成15～23年)



## 5. 血中コレステロールに関する状況

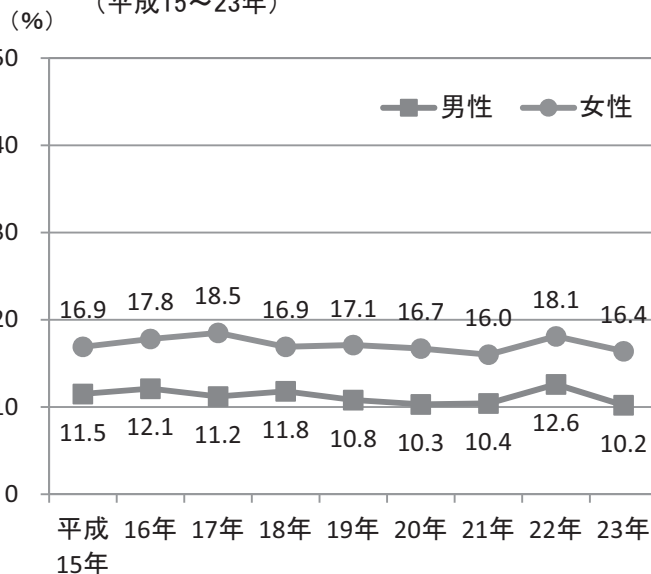
血清総コレステロールの平均値は、男性196.7mg/dL、女性206.2mg/dLであり、前年と比べて男性は減少しているが、女性は変わらない。また、血清総コレステロールが240mg/dL以上の者の割合は、男性10.2%、女性16.4%で、前年と比べて男性は減少しているが、女性は変わらない。

図25 血清総コレステロールの平均値の年次推移  
(20歳以上)(平成15～23年)



※服薬者含む。

図26 血清総コレステロールが240mg/dL以上の者の割合の年次推移(20歳以上)  
(平成15～23年)

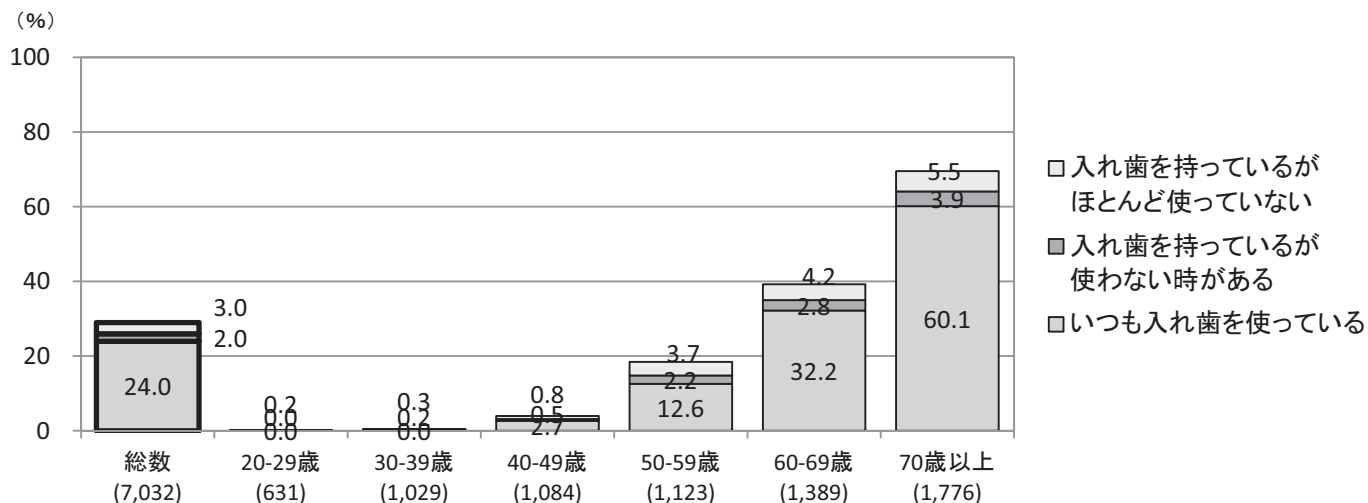


## 第7部 歯の健康に関する状況

### 1. 入れ歯の使用状況

食事の時に、いつも入れ歯を使っている者の割合は、70歳以上で60.1%である。

図27 入れ歯の使用状況(男女計・年齢階級別)



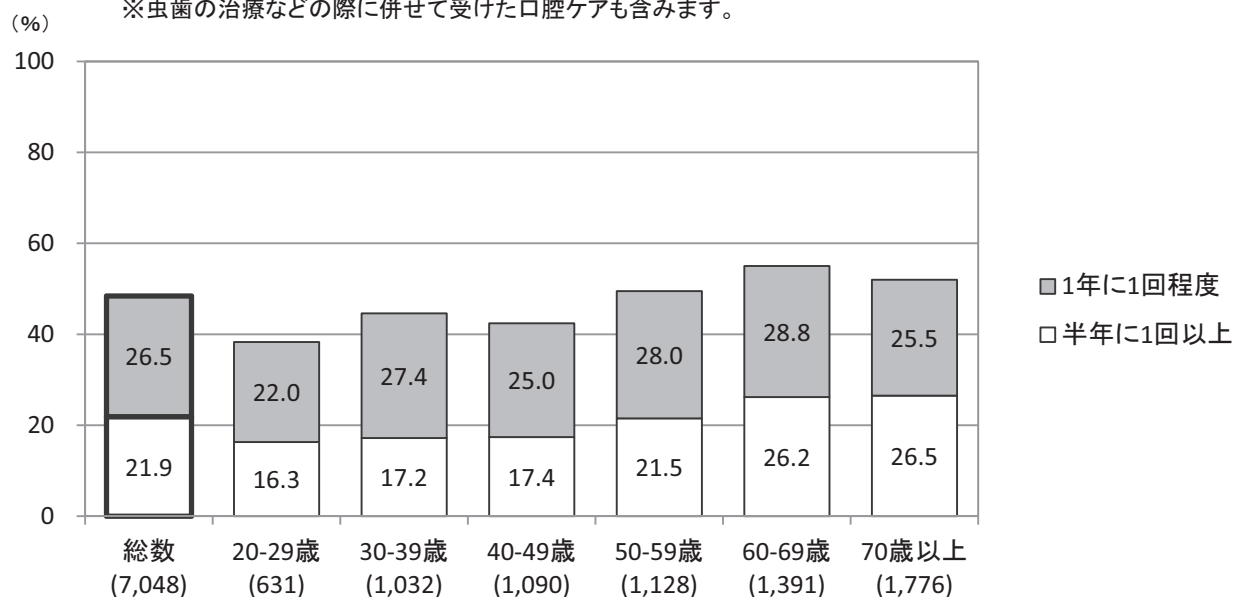
### 2. 歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度

歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度は、「半年に1回以上」と回答した者の割合が21.9%であり、「1年に1回程度」と回答した者の割合が26.5%である。

図28 歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度(男女計・年齢階級別)

問: あなたはこの1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など)を、どのくらいの頻度で受けましたか。

※虫歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含まれます。

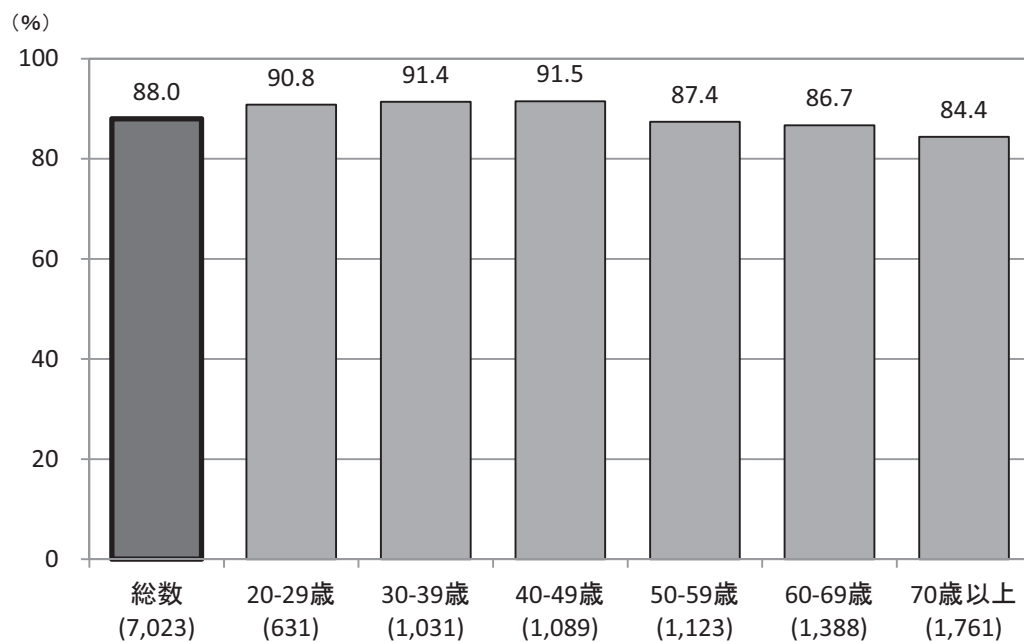


### 3. 咀嚼の状況

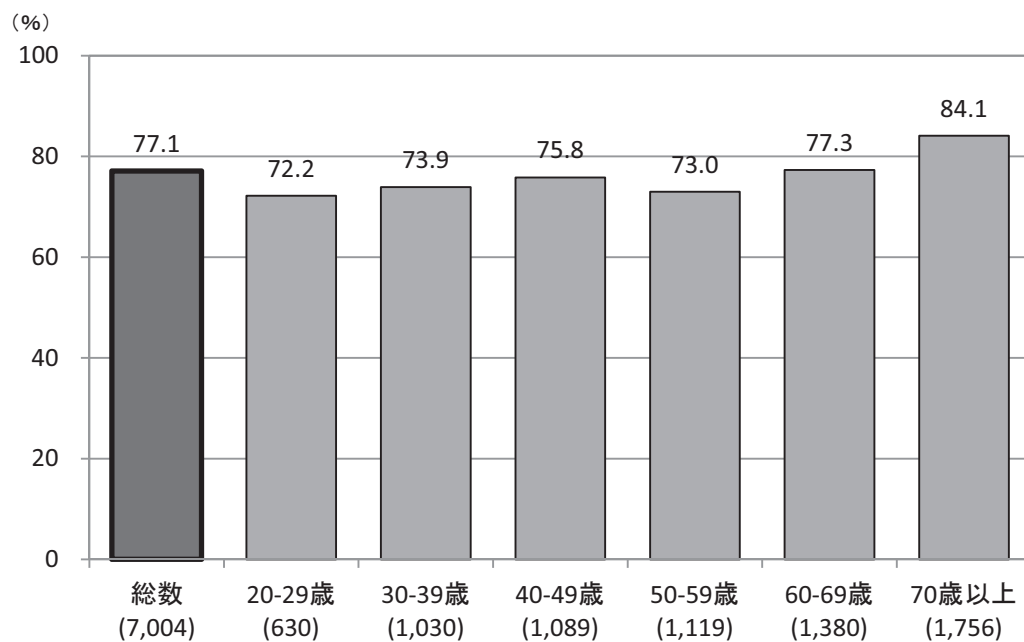
ふだん食べるときに、何でもかんで食べることができる者の割合は88.0%であり、よくかんで味わって食べている者の割合は77.1%である。

図29 咀嚼の状況(男女計・年齢階級別)

#### ア 何でもかんで食べることができる者の割合



#### イ よくかんで味わって食べている者の割合



# 第8部 健康寿命や地域のつながりに関する状況

## 1. 「健康寿命」の認知度及び健康寿命延伸のための取組

「健康寿命」という言葉も意味も知っていた者の割合は20.0%である。  
健康寿命を延伸するために、良い生活習慣を実践している者の割合は38.5%であり、20～30歳代では2割台である。  
良い生活習慣を実践していないと回答した者のうち、「すぐにも改善したい」と回答した者の割合は、全年齢階級で2割以上である。

図30 健康寿命の認知度（男女計・年齢階級別）

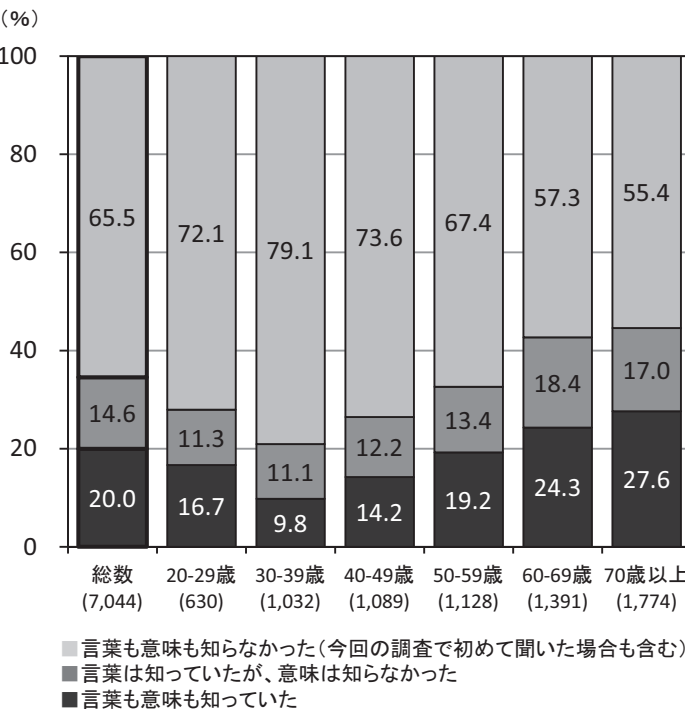


図31 健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践している者の割合（男女計・年齢階級別）

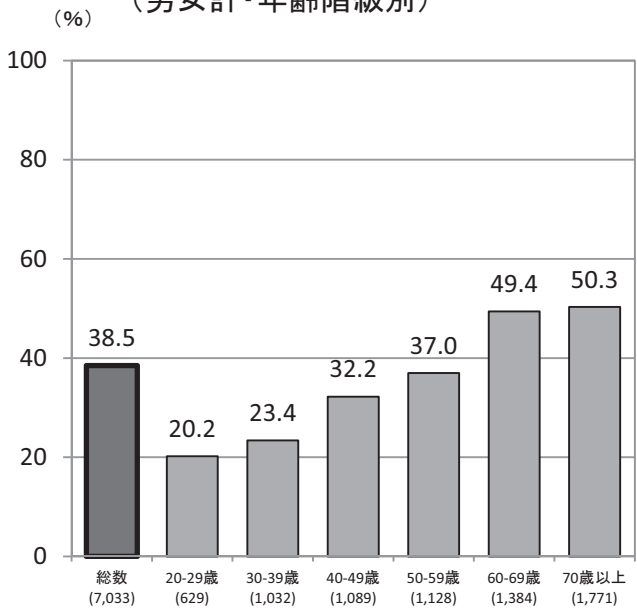


表6 健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践していない者における、取組意識（男女計・年齢階級別）

|                          | 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    | %     |
| すぐにも改善したい                | 751   | 28.4  | 60     | 20.0  | 138    | 27.1  | 146    | 28.7  | 147    | 31.0  | 127    | 30.5  | 133   | 30.5  |
| 今は改善するつもりはないが、将来的には改善したい | 1,540 | 58.2  | 205    | 68.3  | 332    | 65.2  | 317    | 62.3  | 275    | 58.0  | 239    | 57.3  | 172   | 39.4  |
| 生活習慣を改善するつもりはない          | 354   | 13.4  | 35     | 11.7  | 39     | 7.7   | 46     | 9.0   | 52     | 11.0  | 51     | 12.2  | 131   | 30.0  |
| 総数                       | 2,645 | 100.0 | 300    | 100.0 | 509    | 100.0 | 509    | 100.0 | 474    | 100.0 | 417    | 100.0 | 436   | 100.0 |

## 2. 地域のつながりの状況

地域の人々は、「お互いに助け合っている」と思う者の割合は50.4%、「信頼できる」と思う者の割合は52.9%、「お互いにあいさつをしている」と思う者の割合は81.7%、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする」と思う者の割合は50.7%である。

いずれの項目も、年代が高くなるほど、思うと回答した者の割合は高くなる傾向がある。

表7 地域社会のつながりの状況(男女計・年齢階級別)

問:あなたのお住まいの地域についておたずねします。次の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

|                            |                | 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                | 思う             | 3,543 | 50.4  | 214    | 34.0  | 418    | 40.6  | 497    | 45.7  | 561    | 49.8  | 720    | 52.0  | 1,133 | 63.9  |
|                            | 強く思う           | 649   | 9.2   | 24     | 3.8   | 34     | 3.3   | 46     | 4.2   | 81     | 7.2   | 100    | 7.2   | 364   | 20.5  |
|                            | どちらかといえば思う     | 2,894 | 41.2  | 190    | 30.2  | 384    | 37.3  | 451    | 41.5  | 480    | 42.6  | 620    | 44.8  | 769   | 43.3  |
|                            | どちらともいえない      | 2,449 | 34.8  | 284    | 45.1  | 444    | 43.1  | 435    | 40.0  | 396    | 35.2  | 449    | 32.4  | 441   | 24.9  |
|                            | 思わない           | 1,039 | 14.8  | 132    | 21.0  | 168    | 16.3  | 155    | 14.3  | 169    | 15.0  | 215    | 15.5  | 200   | 11.3  |
|                            | どちらかといえばそう思わない | 641   | 9.1   | 68     | 10.8  | 93     | 9.0   | 87     | 8.0   | 111    | 9.9   | 158    | 11.4  | 124   | 7.0   |
|                            | 全くそう思わない       | 398   | 5.7   | 64     | 10.2  | 75     | 7.3   | 68     | 6.3   | 58     | 5.2   | 57     | 4.1   | 76    | 4.3   |
| 総数                         |                | 7,031 | 100.0 | 630    | 100.0 | 1,030  | 100.0 | 1,087  | 100.0 | 1,126  | 100.0 | 1,384  | 100.0 | 1,774 | 100.0 |
| 信頼できる                      | 思う             | 3,725 | 52.9  | 241    | 38.3  | 452    | 43.8  | 539    | 49.6  | 597    | 53.0  | 739    | 53.3  | 1,157 | 65.2  |
|                            | 強く思う           | 653   | 9.3   | 28     | 4.5   | 36     | 3.5   | 53     | 4.9   | 67     | 5.9   | 101    | 7.3   | 368   | 20.7  |
|                            | どちらかといえば思う     | 3,072 | 43.7  | 213    | 33.9  | 416    | 40.3  | 486    | 44.7  | 530    | 47.0  | 638    | 46.0  | 789   | 44.5  |
|                            | どちらともいえない      | 2,632 | 37.4  | 279    | 44.4  | 452    | 43.8  | 443    | 40.8  | 415    | 36.8  | 541    | 39.0  | 502   | 28.3  |
|                            | 思わない           | 679   | 9.7   | 109    | 17.3  | 127    | 12.3  | 105    | 9.7   | 115    | 10.2  | 107    | 7.7   | 116   | 6.5   |
|                            | どちらかといえばそう思わない | 405   | 5.8   | 62     | 9.9   | 69     | 6.7   | 64     | 5.9   | 78     | 6.9   | 69     | 5.0   | 63    | 3.5   |
|                            | 全くそう思わない       | 274   | 3.9   | 47     | 7.5   | 58     | 5.6   | 41     | 3.8   | 37     | 3.3   | 38     | 2.7   | 53    | 3.0   |
| 総数                         |                | 7,036 | 100.0 | 629    | 100.0 | 1,031  | 100.0 | 1,087  | 100.0 | 1,127  | 100.0 | 1,387  | 100.0 | 1,775 | 100.0 |
| お互いにあいさつをしている              | 思う             | 5,748 | 81.7  | 415    | 65.9  | 785    | 76.1  | 873    | 80.2  | 928    | 82.5  | 1,201  | 86.6  | 1,546 | 87.3  |
|                            | 強く思う           | 2,039 | 29.0  | 105    | 16.7  | 179    | 17.3  | 227    | 20.9  | 279    | 24.8  | 441    | 31.8  | 808   | 45.6  |
|                            | どちらかといえば思う     | 3,709 | 52.7  | 310    | 49.2  | 606    | 58.7  | 646    | 59.4  | 649    | 57.7  | 760    | 54.8  | 738   | 41.7  |
|                            | どちらともいえない      | 969   | 13.8  | 155    | 24.6  | 186    | 18.0  | 170    | 15.6  | 145    | 12.9  | 148    | 10.7  | 165   | 9.3   |
|                            | 思わない           | 316   | 4.5   | 60     | 9.5   | 61     | 5.9   | 45     | 4.1   | 52     | 4.6   | 38     | 2.7   | 60    | 3.4   |
|                            | どちらかといえばそう思わない | 215   | 3.1   | 46     | 7.3   | 36     | 3.5   | 22     | 2.0   | 37     | 3.3   | 32     | 2.3   | 42    | 2.4   |
|                            | 全くそう思わない       | 101   | 1.4   | 14     | 2.2   | 25     | 2.4   | 23     | 2.1   | 15     | 1.3   | 6      | 0.4   | 18    | 1.0   |
| 総数                         |                | 7,033 | 100.0 | 630    | 100.0 | 1,032  | 100.0 | 1,088  | 100.0 | 1,125  | 100.0 | 1,387  | 100.0 | 1,771 | 100.0 |
| 問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする | 思う             | 3,568 | 50.7  | 203    | 32.3  | 393    | 38.1  | 479    | 44.1  | 590    | 52.4  | 765    | 55.1  | 1,138 | 64.2  |
|                            | 強く思う           | 736   | 10.5  | 22     | 3.5   | 41     | 4.0   | 63     | 5.8   | 92     | 8.2   | 131    | 9.4   | 387   | 21.8  |
|                            | どちらかといえば思う     | 2,832 | 40.3  | 181    | 28.8  | 352    | 34.1  | 416    | 38.3  | 498    | 44.2  | 634    | 45.7  | 751   | 42.4  |
|                            | どちらともいえない      | 2,726 | 38.8  | 317    | 50.4  | 512    | 49.7  | 487    | 44.8  | 424    | 37.7  | 498    | 35.9  | 488   | 27.5  |
|                            | 思わない           | 739   | 10.5  | 109    | 17.3  | 126    | 12.2  | 120    | 11.0  | 112    | 9.9   | 125    | 9.0   | 147   | 8.3   |
|                            | どちらかといえばそう思わない | 474   | 6.7   | 71     | 11.3  | 75     | 7.3   | 70     | 6.4   | 81     | 7.2   | 88     | 6.3   | 89    | 5.0   |
|                            | 全くそう思わない       | 265   | 3.8   | 38     | 6.0   | 51     | 4.9   | 50     | 4.6   | 31     | 2.8   | 37     | 2.7   | 58    | 3.3   |
| 総数                         |                | 7,033 | 100.0 | 629    | 100.0 | 1,031  | 100.0 | 1,086  | 100.0 | 1,126  | 100.0 | 1,388  | 100.0 | 1,773 | 100.0 |