

結果の概要

- 第1部 生活習慣病及び肥満の状況
- 第2部 身体活動及び運動習慣の状況
- 第3部 生活習慣病に関連する栄養素等の摂取状況
- 第4部 健康・食生活に関する意識（アンケート調査）

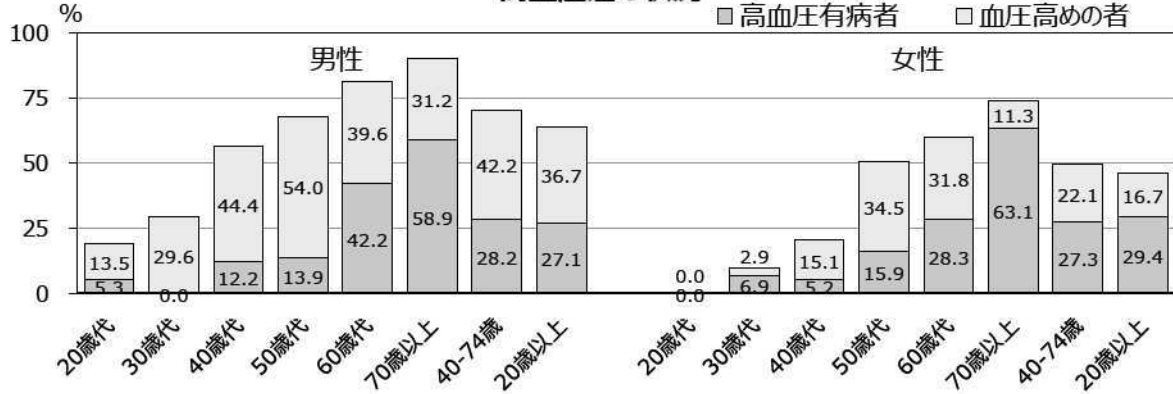
- ・ 図表中の「年齢調整値」は平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値である
- ・ コメントのうち、経年変化や全国との比較において、「高い（低い、増加した、減少した）」等については、統計学的な検定（両側有意水準5%とした）に基づき記述した

第1部 生活習慣病及び肥満の状況

1 生活習慣病の状況

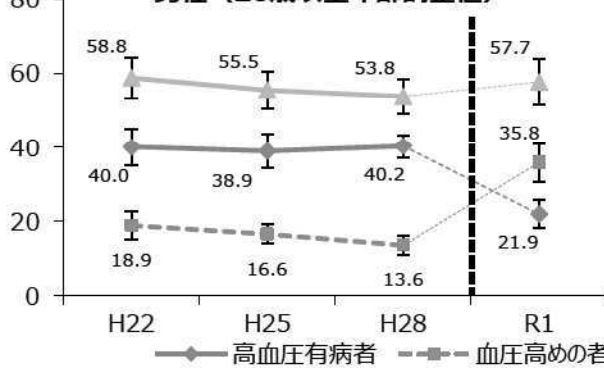
高血圧症、糖尿病、脂質異常症の状況は、「高血圧症」有病者の割合が最も高く、20歳以上全体で、男性27.1%、女性29.4%であり、「糖尿病が強く疑われる者」は男性8.8%、女性13.1%である。

高血圧症の状況

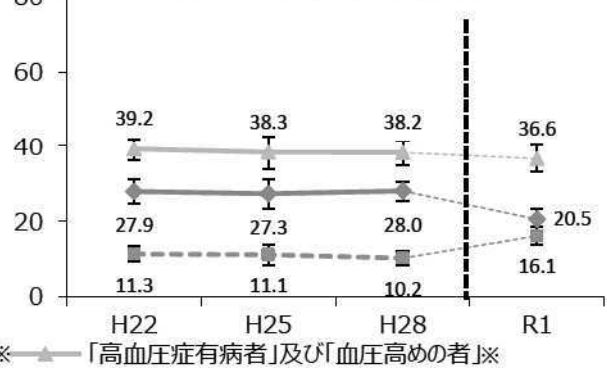


高血圧症有病者: 収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、または血圧を下げる薬を服用している者
 血圧高め(正常高値・高値血圧)の者: 収縮期血圧120-139mmHg、または拡張期血圧80-89mmHgで、「高血圧症有病者」以外の者

男性 (20歳以上年齢調整値)

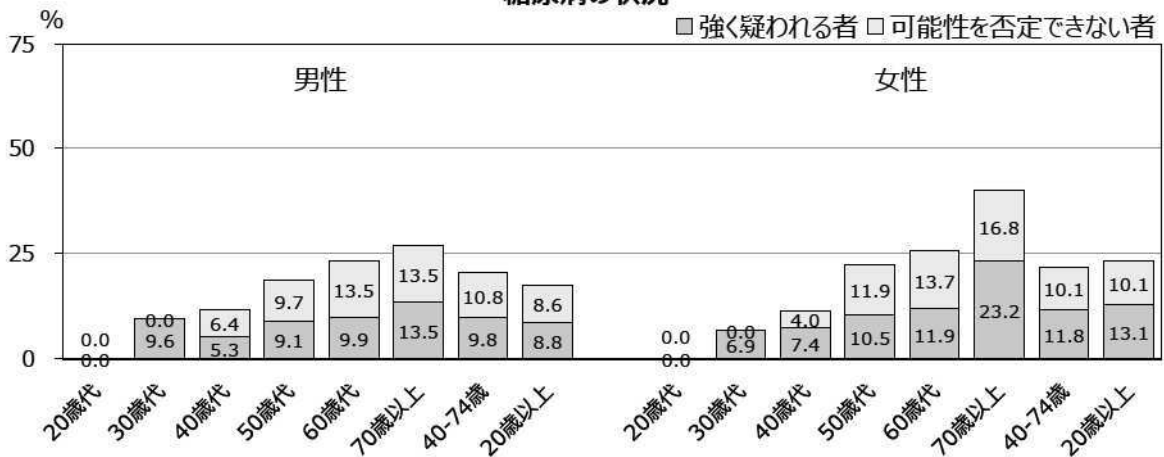


女性 (20歳以上年齢調整値)



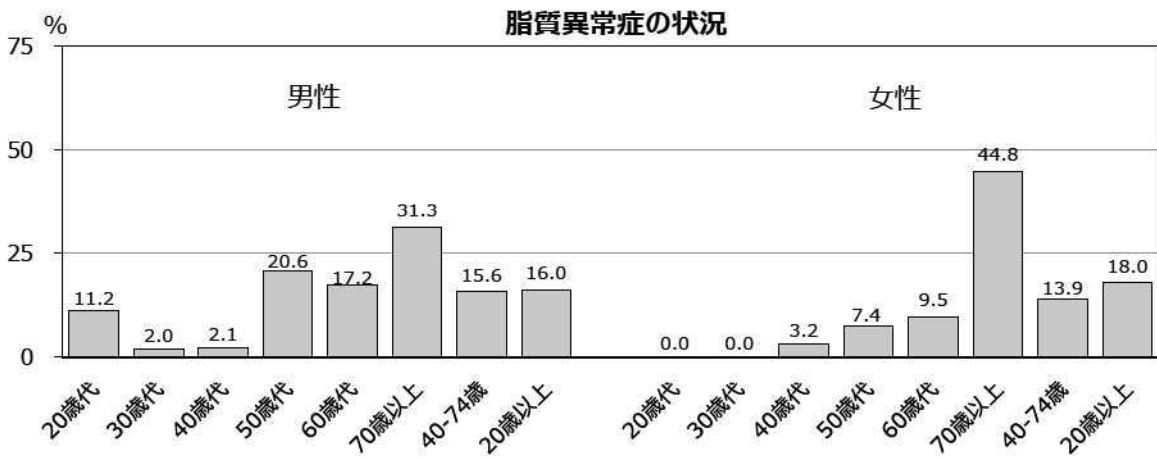
注:平成22年～平成28年は水銀血圧計、令和元年は水銀を使用しない血圧計で測定した値を基に判定
 ※平成22年～平成28年は高血圧治療ガイドライン2014に基づく正常高値血圧の者(収縮期血圧130-139mmHgまたは拡張期血圧85-89mmHgで、高血圧症以外の者)、令和元年は高血圧ガイドライン2019に基づく正常高値及び高値血圧の者(収縮期血圧120-139mmHgまたは拡張期血圧80-89mmHgで、高血圧症以外の者)の割合

糖尿病の状況

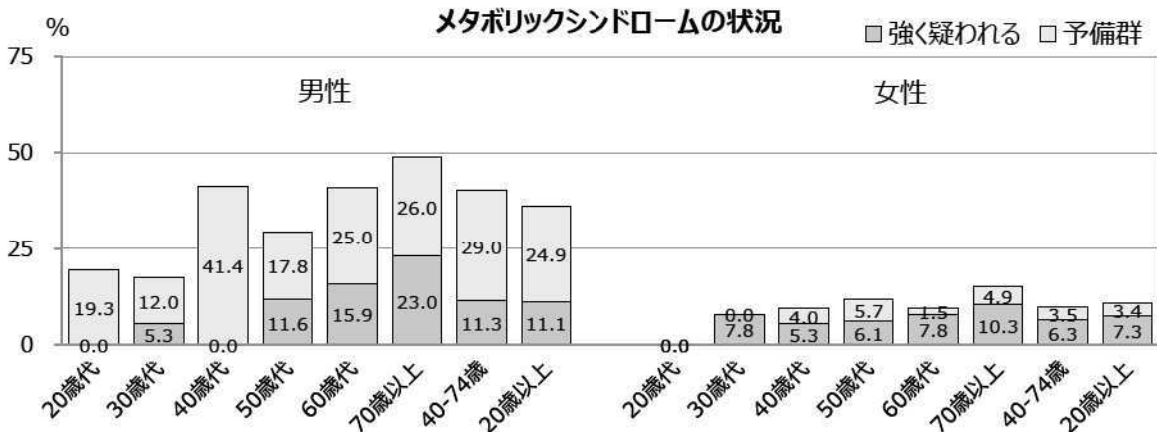


糖尿病が強く疑われる者:HbA1c(NGSP値)6.5%以上、または、治療中の者
 糖尿病の可能性を否定できない者:HbA1c(NGSP値)6.0%以上、6.5%未満で、「強く疑われる者」以外の者

「脂質異常症が疑われる者」は、20歳以上全体で、男性16.0%、女性18.0%である。
 メタボリックシンドロームの状況は、20歳以上全体では、「強く疑われる者」に該当する人の割合は男性11.1%、女性7.3%であり、男性は「予備群と考えられる人」を含めると36.0%である。

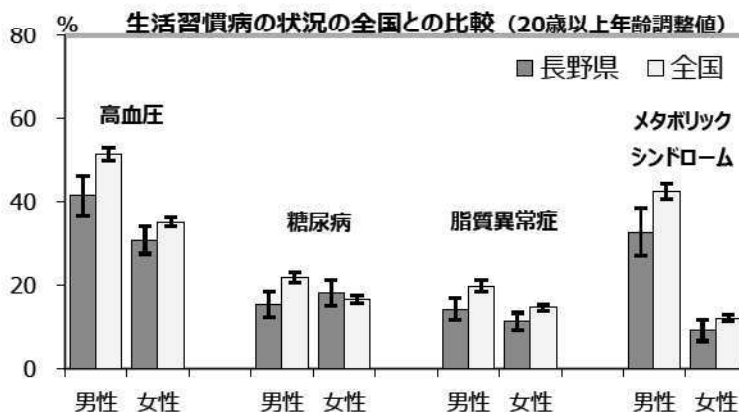


脂質異常症が疑われる者:HDLコレステロール40mg/dl未満、もしくは薬(コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬)を服用している者



腹囲該当(男性85cm以上、女性90cm以上)かつ下記3項目のうち2項目以上該当する者を「強く疑われる」、1項目該当する者を「予備群」としている。
 ①HDLコレステロール40mg/dl未満、かつ/または薬(コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬)を服用
 ②収縮期血圧130mmHg以上、かつ/または 拡張期血圧85mmHg以上、若しくは血圧を下げる薬を服用
 ③HbA1c(NGSP値)6.0%以上かつ/または、インスリン注射使用または血糖を下げる薬を服用

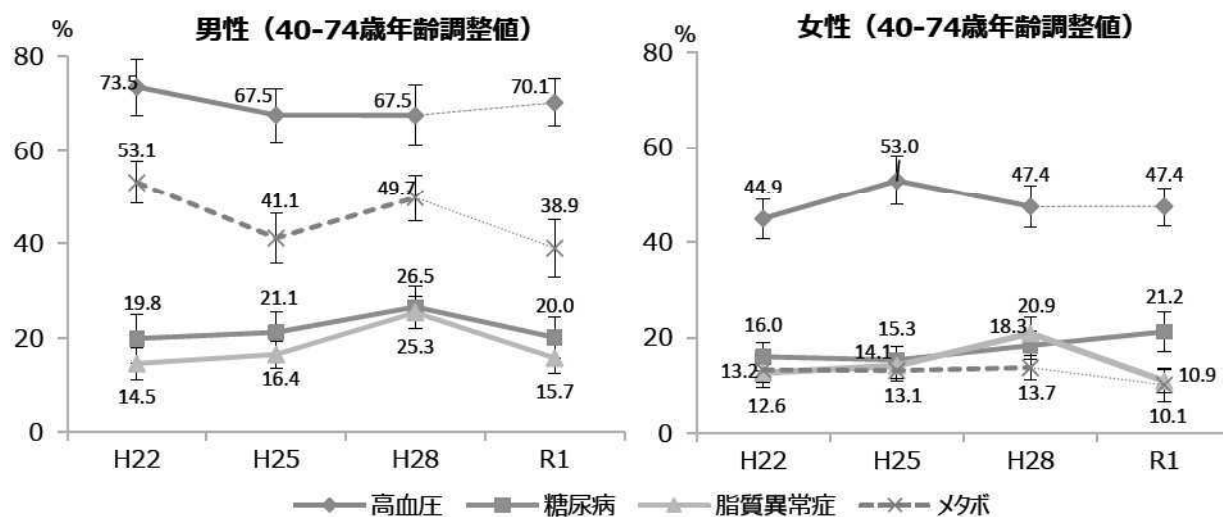
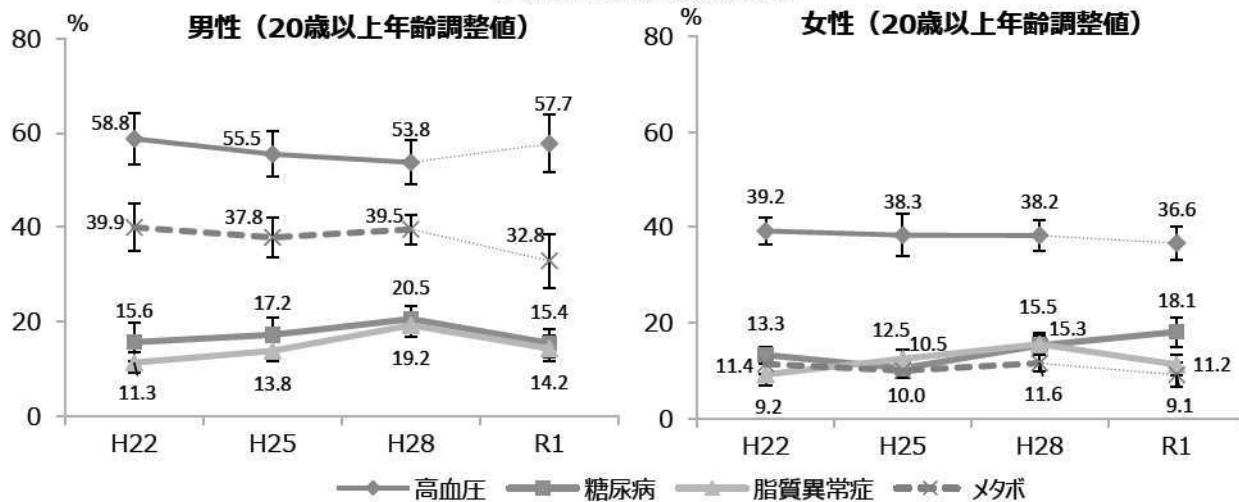
高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームの状況を全国と比較すると、いずれも全国と同水準である。



〈高血圧〉
 高血圧症及び正常高値者の合計
 (※高血圧治療ガイドライン2014に基づく分類)
 〈糖尿病〉
 強く疑われる者及び可能性が否定できない者の合計
 〈脂質異常症〉
 疑われる者
 〈メタボリックシンドローム〉
 強く疑われる者及び予備群の合計
 全国:令和元年国民健康・栄養調査報告
 年齢調整値:平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値
 誤差線:標準誤差(全国は公表された人数及び割合から計算した値であり参考値)

生活習慣病の状況（可能性を否定できない者、予備群等を含む）について、平成22年からの推移をみると、男女ともに横ばいの状況である。

生活習慣病の状況の推移



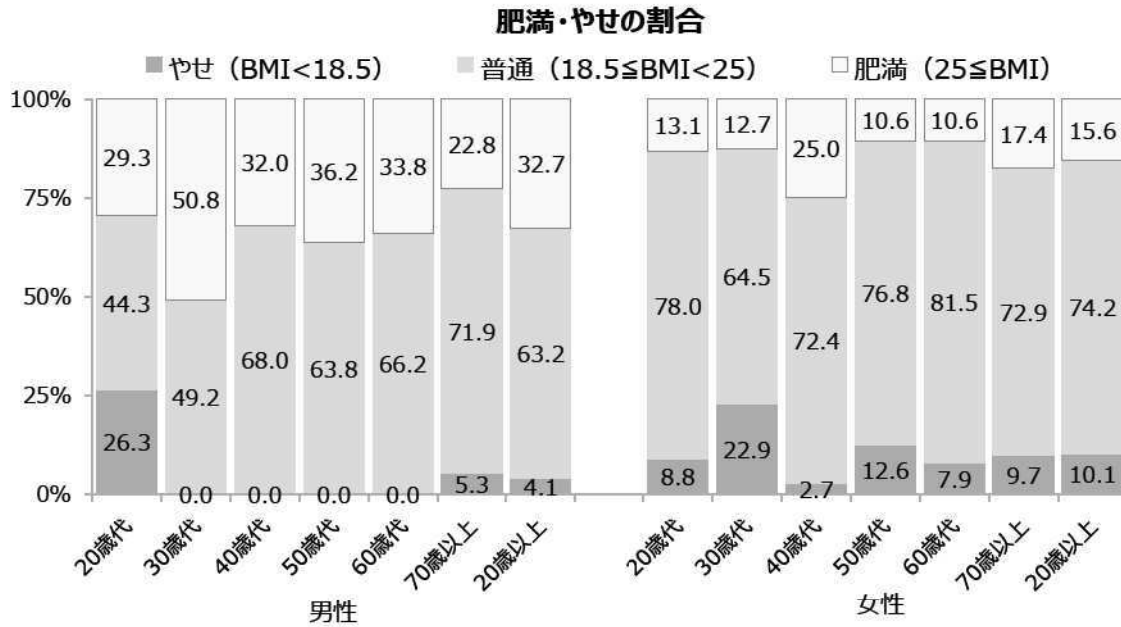
〈高血圧〉 高血圧症及び血圧高めの方の合計
 〈脂質異常症〉 疑われる者

〈糖尿病〉 強く疑われる者及び可能性が否定できない者の合計
 〈メタボリックシンドローム〉 強く疑われる者及び予備群の合計

2 「肥満」及び「やせ」の状況

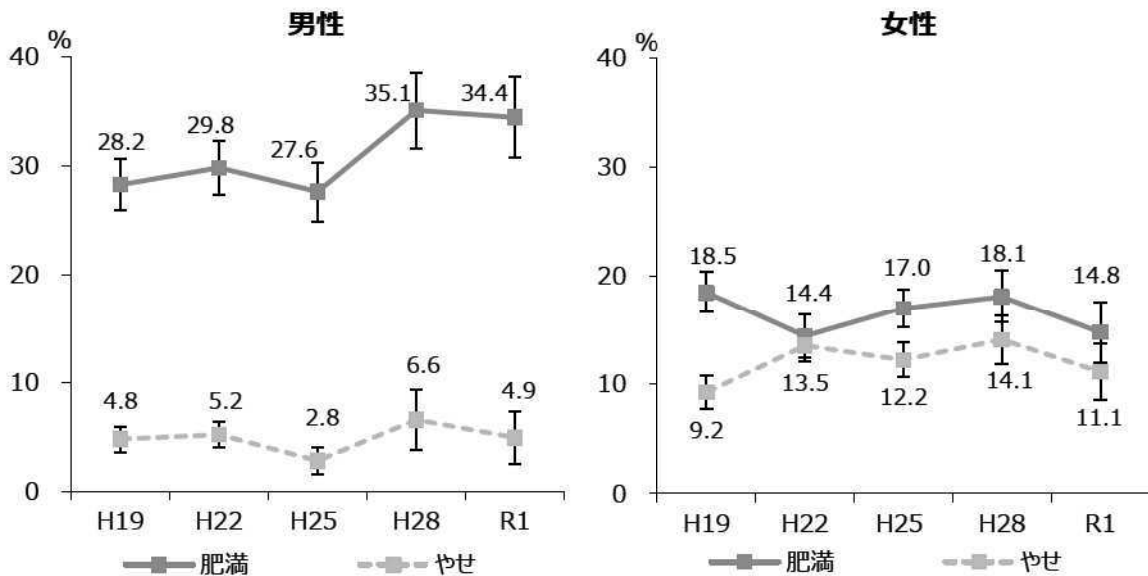
適正体重を維持している人の割合は、20歳以上全体では、男性は63.2%、女性は74.2%である。
 男性は、女性に比べて「肥満」の割合が高く32.7%であり、女性は、男性に比べて「やせ」の割合が高く10.1%である。

「肥満」及び「やせ」について、平成19年からの推移をみると、横ばいの状況である。



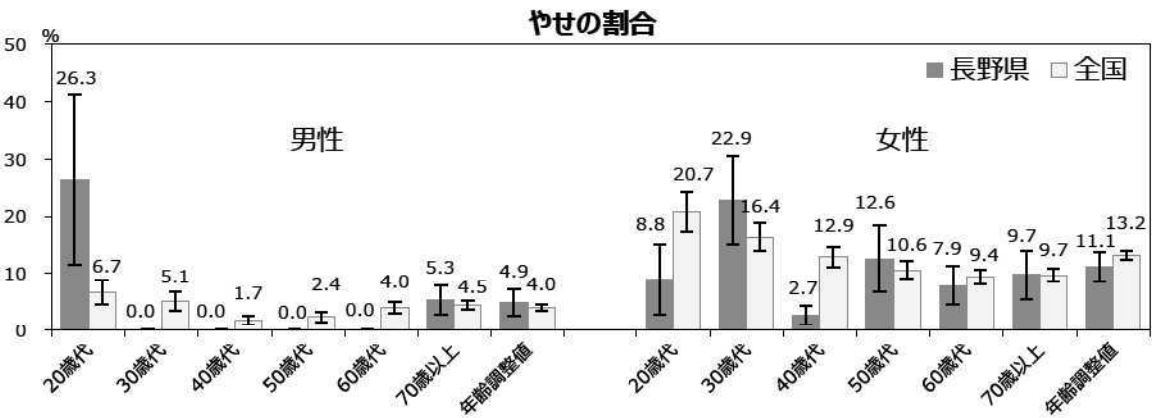
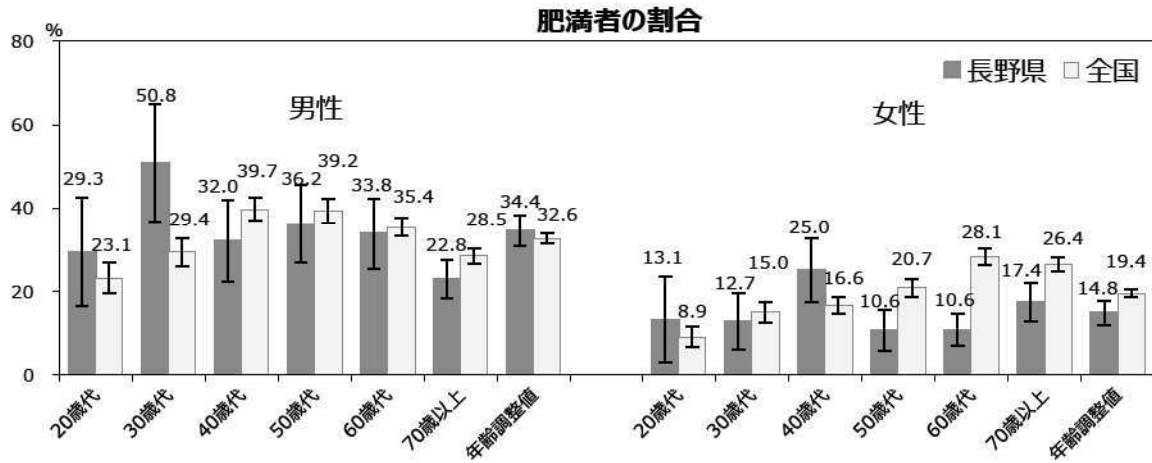
※BMI (BodyMassIndex) [kg/m²] = 体重 [kg] / (身長 [m])²

肥満・やせの割合の推移 (20歳以上年齢調整値)



年齢調整値: 平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値
 誤差線: 標準誤差

肥満及びやせの状況を全国と比較すると、20歳以上全体ではいずれも男女ともに全国と同水準である。

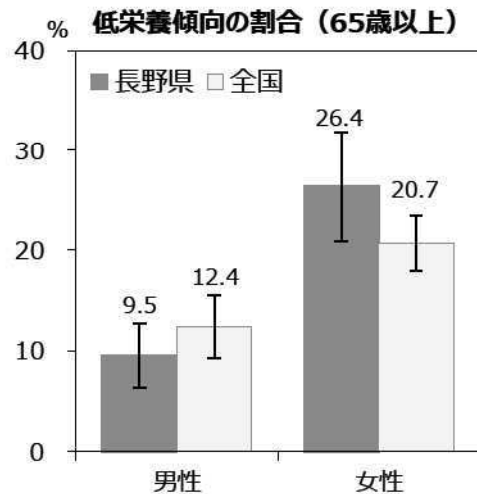
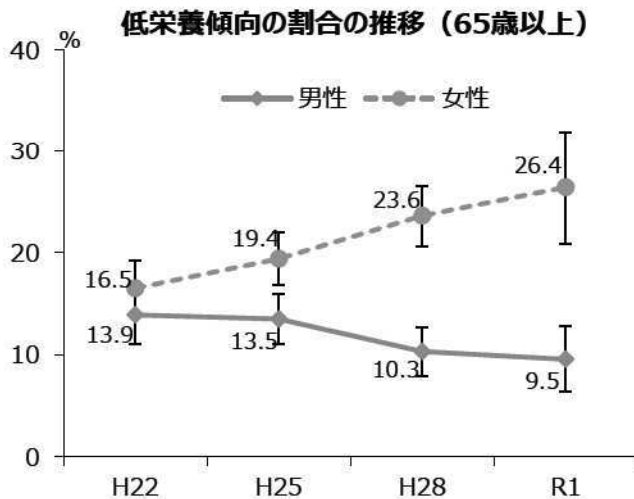


全国:令和元年国民健康・栄養調査報告

年齢調整値:平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値

誤差線:標準誤差(全国は公表された人数及び割合から計算した値であり参考値)

低栄養傾向の高齢者の割合 (BMIが20以下) は、男性9.5%、女性は26.4%であり、平成22年からの推移をみると、女性は増加している。



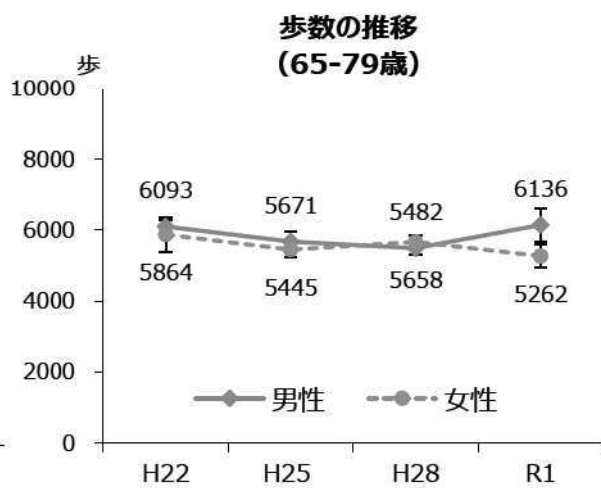
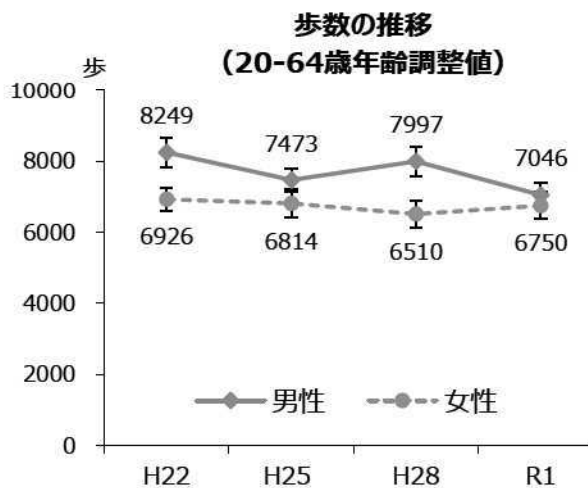
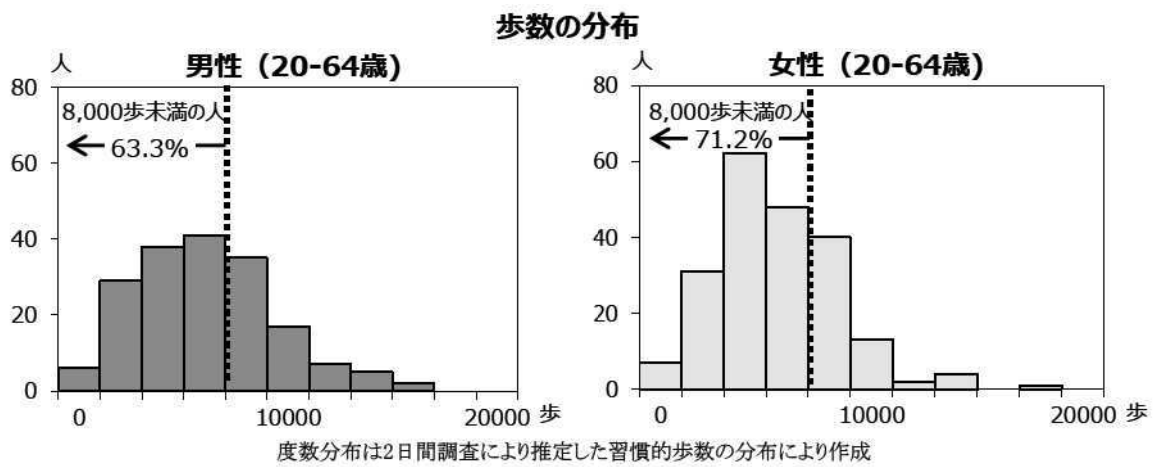
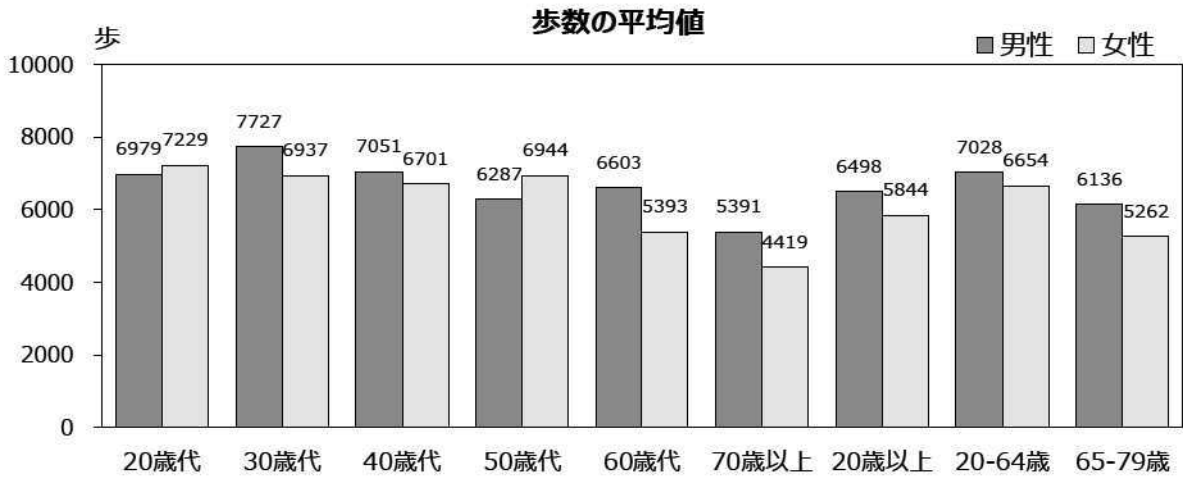
第2部 身体活動及び運動習慣の状況

1 歩数の状況

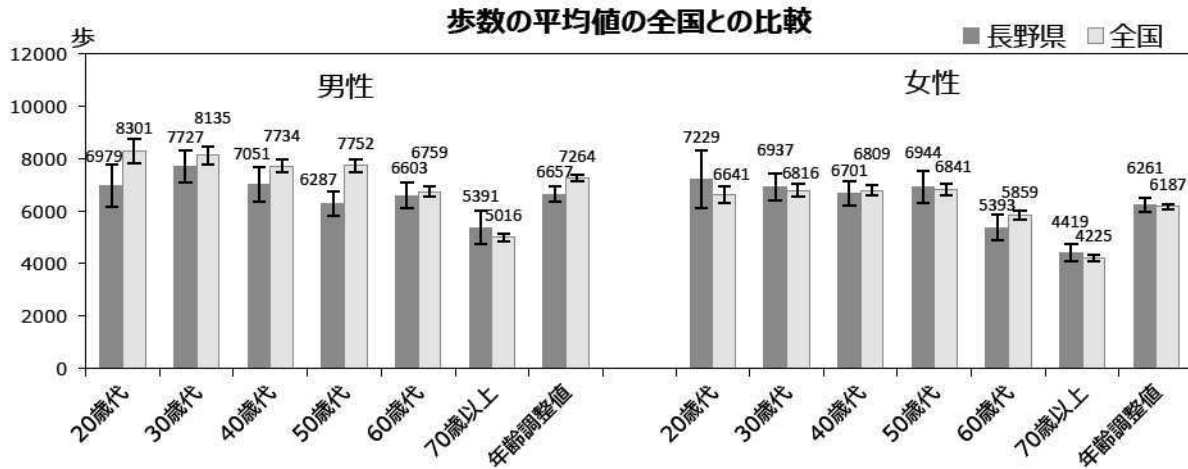
20-64歳の1人1日当たりの歩数は、男性7,028歩、女性6,654歩であり、平成22年からの推移をみると、女性は横ばいであるが、男性は減少している。

20-64歳の人のうち、1日当たりの歩数が少ない人*の割合は、男性は約6割、女性は約7割である。

※「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に8,000歩未満の人の割合を集計



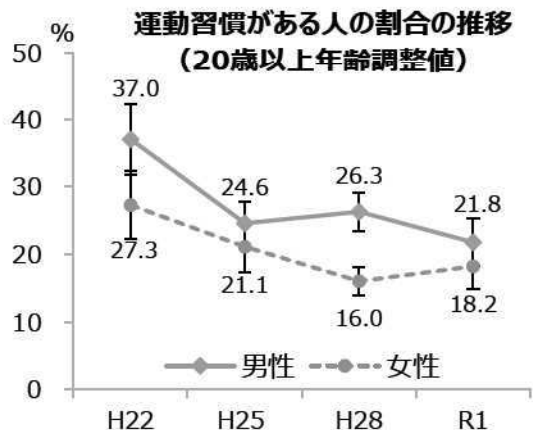
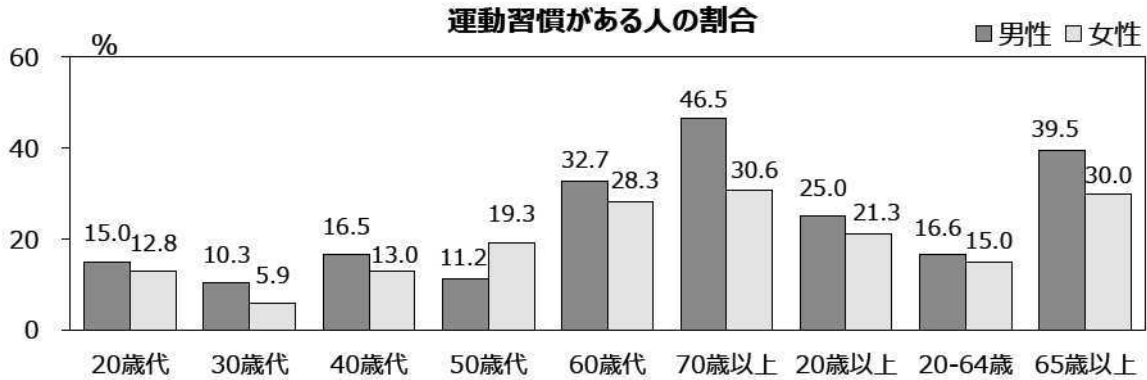
歩数の平均値を全国と比較すると、20歳以上全体では男女ともに全国と同水準である。



全国：令和元年国民健康・栄養調査結果報告書
 年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値
 誤差線：標準誤差（全国は公表された標準偏差から算出した値であり参考値）

2 運動習慣の状況

「運動習慣がある人」の割合は、20歳以上全体では、男性25.0%、女性21.3%であり、平成22年からの推移をみると、男女とも減少している。
 年齢階級別にみると、20～50歳代の割合が低い。



「運動習慣がある人」は下記3項目全部が該当する人
 ①運動の実施頻度：週2回以上
 ②運動の持続時間：30分以上
 ③運動の継続期間：1年以上

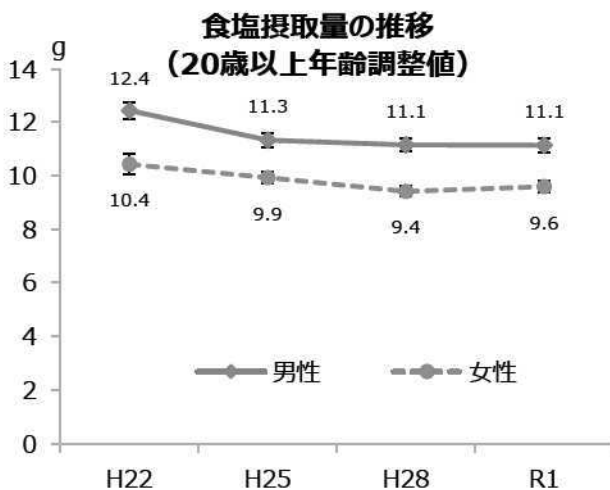
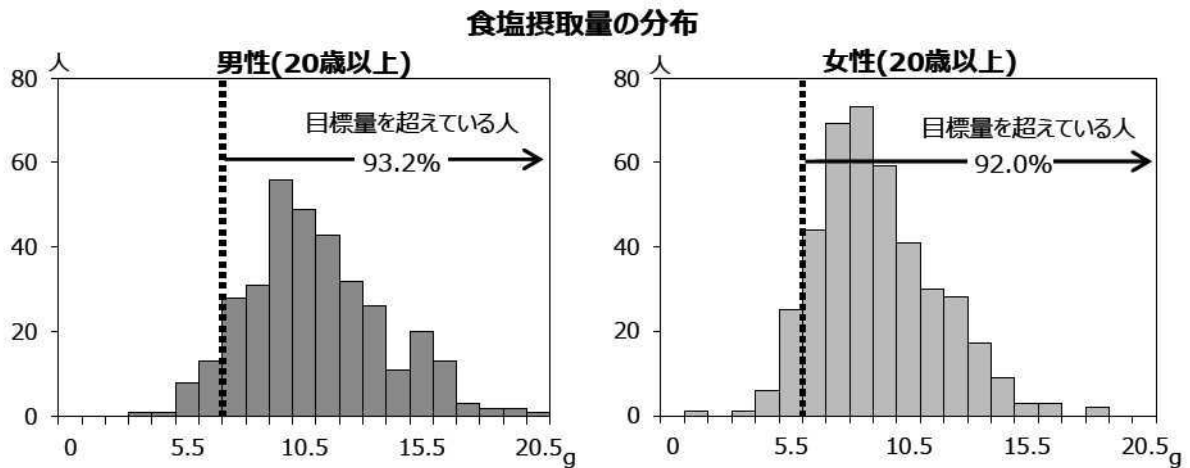
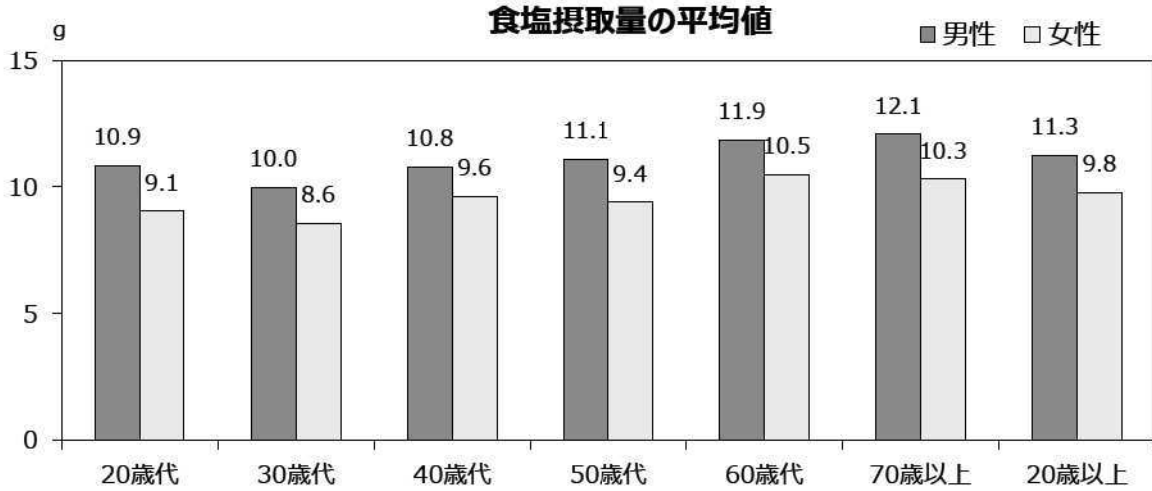
第3部 生活習慣病に関連する栄養素等の摂取状況

1 食塩相当量

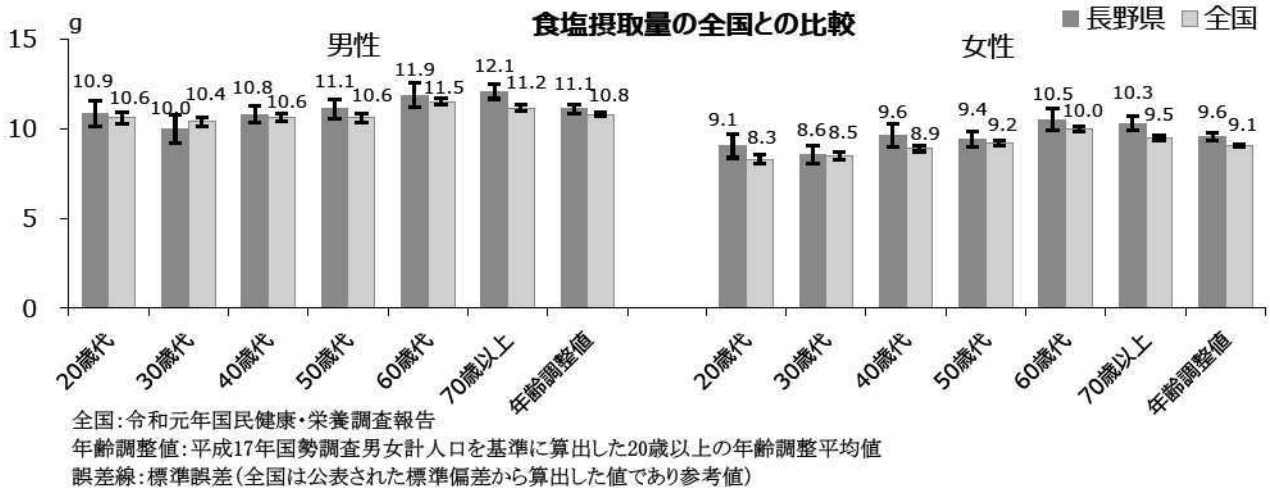
1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、20歳以上全体では、男性11.3g、女性9.8gであり、食塩を摂り過ぎている人※の割合は、男女ともに約9割である。

平成22年からの推移をみると、男女ともに減少しているが、近年は横ばいの状況になっている。

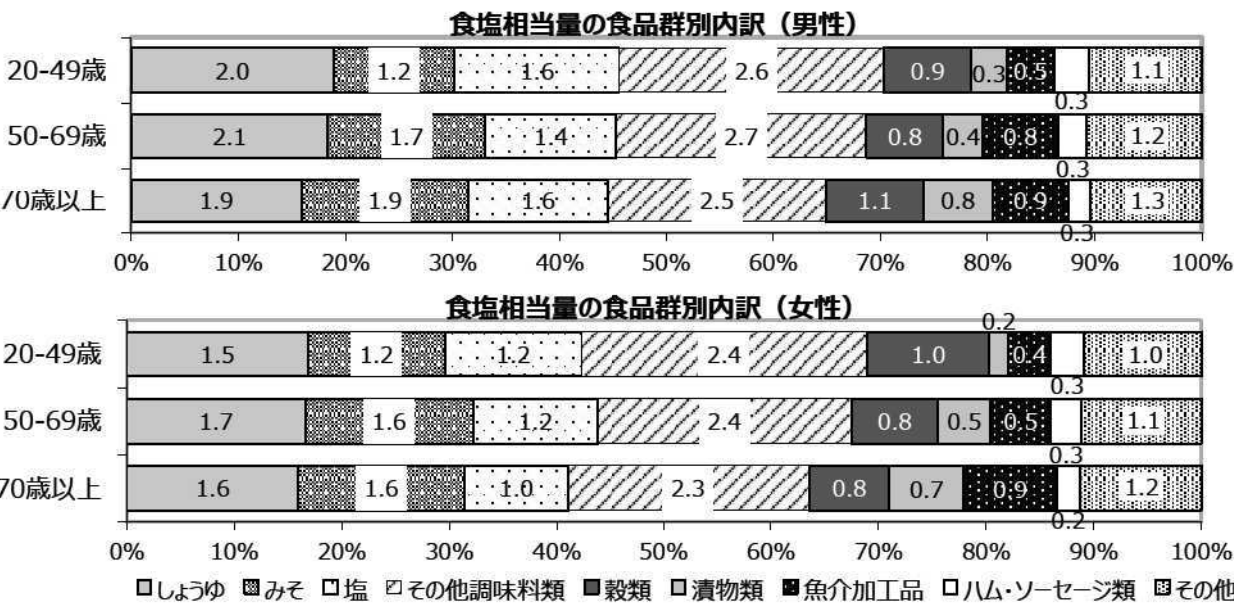
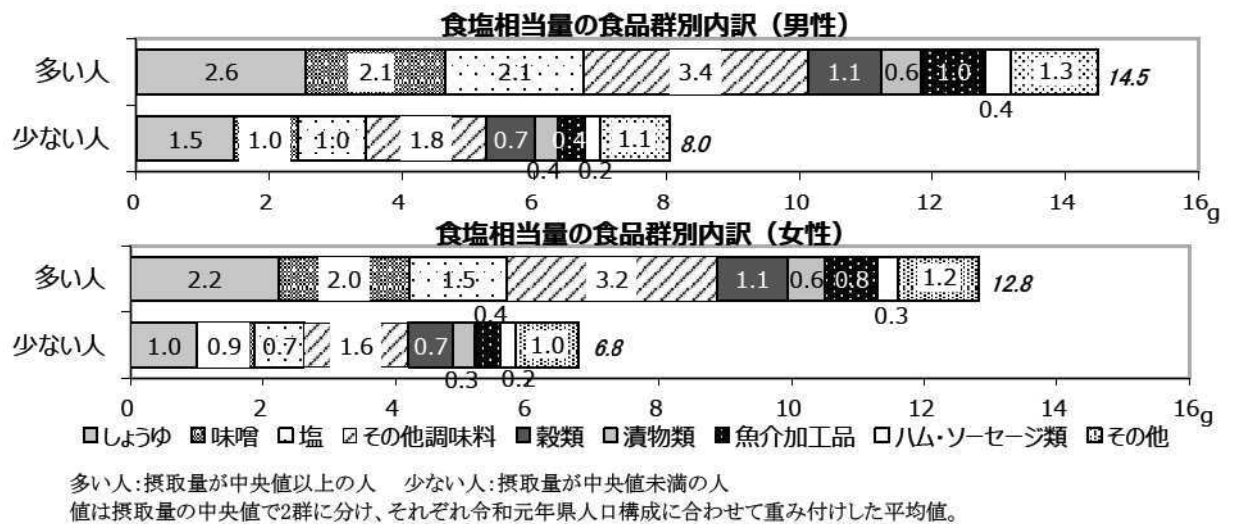
※生活習慣病予防の観点から目指したい減塩の目標量（1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満：日本人の食事摂取基準2020年版）を超えている人



食塩摂取量を全国の状況と比較すると、女性の20歳以上全体では長野県は全国よりも摂取量が多い。



食塩は、調味料（「しょうゆ」、「みそ」、「塩」、「その他調味料」）からの摂取が全体の約7割を占めている。食塩摂取量が多い人と少ない人では、調味料から摂取する量の差が大きい。年代別にみると、低い年代ほど「調味料」から摂取する食塩摂取量の割合が高く、高い年代ほど「漬物」や「魚介加工品」から摂取する割合が高い。

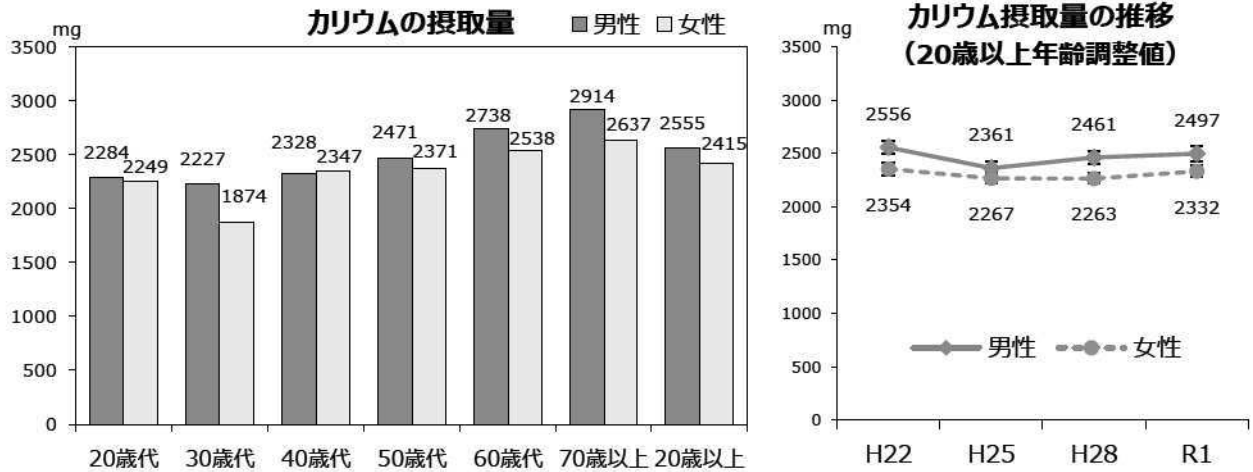


2 カリウム

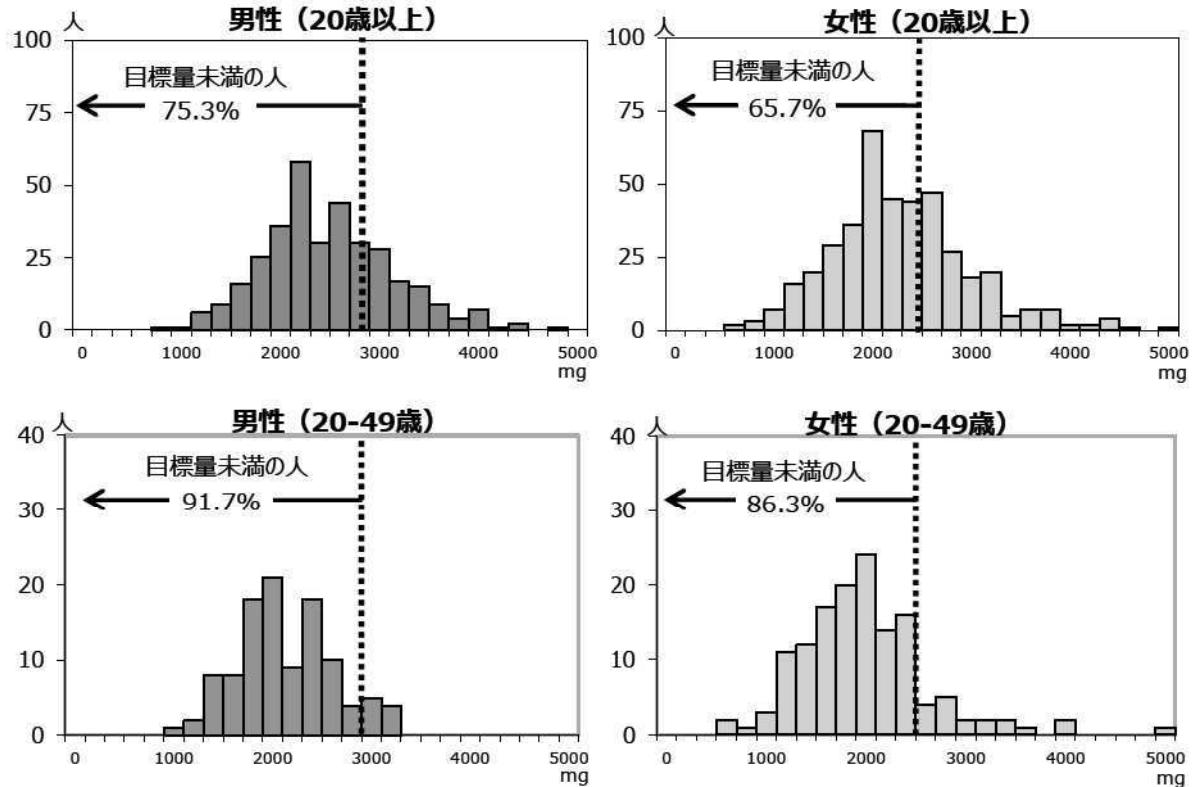
1人1日当たりのカリウム摂取量は、20歳以上全体では、男性は2,555mg、女性は2,415mgであり、目標量（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）※に満たない人の割合は、男性は約8割、女性は約7割である。年齢階級別にみると、20歳～40歳代は、目標量に満たない人の割合が男女ともに約9割である。

平成22年からの推移をみると、カリウム摂取量は男女ともに横ばいの状況。

※生活習慣病予防の観点から目指したい1日当たりのカリウム摂取量（日本人の食事摂取基準2020年版）
男性18歳以上 3,000mg以上 女性18歳以上 2,600mg以上

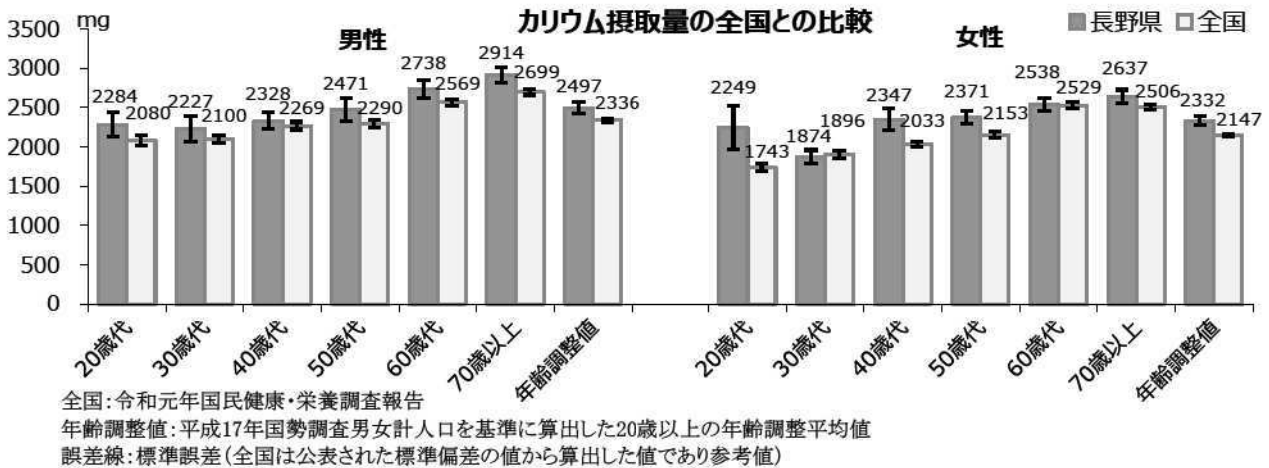


カリウムの習慣的摂取量の分布

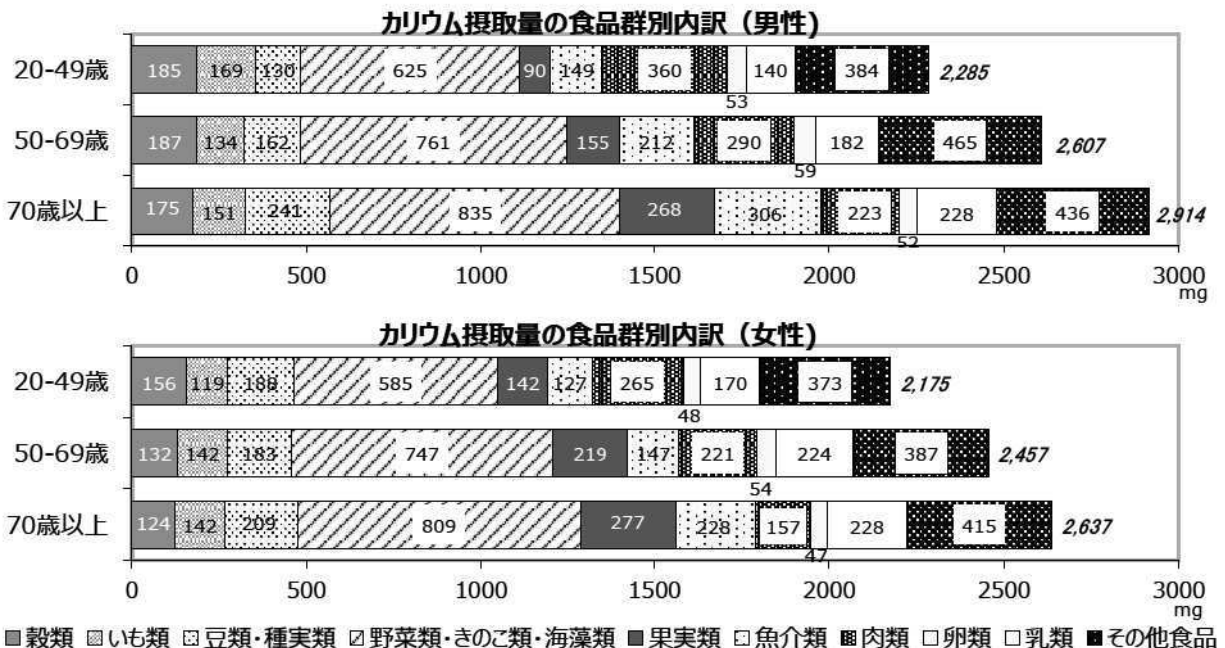
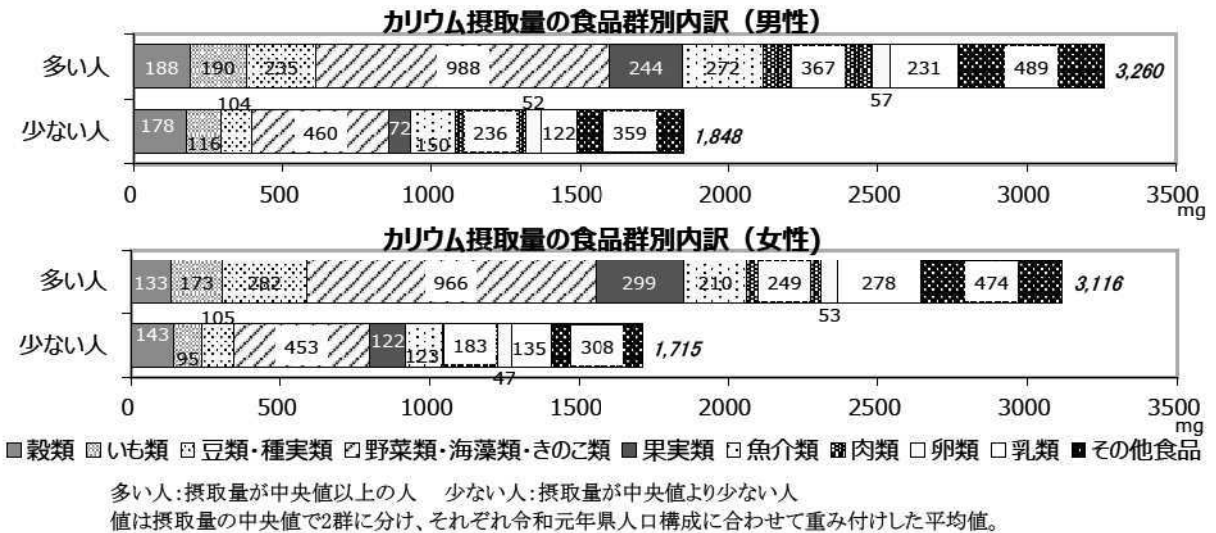


度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

カリウムの摂取量を全国の状況と比較すると、20歳以上全体では男女ともに長野県は全国よりも摂取量が多い。



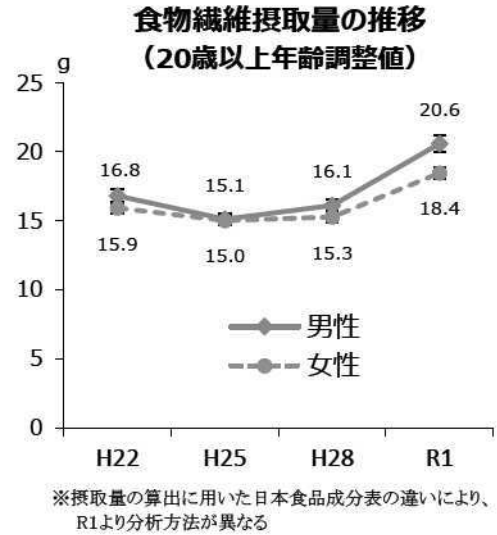
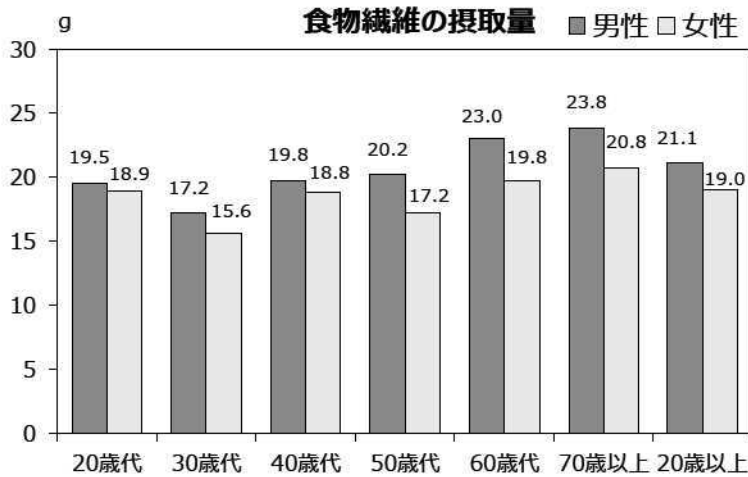
カリウムは「野菜類・海藻類・きのこ類」から摂取する量が最も多い。摂取量が少ない人は、特に「豆類・種実類」、「野菜類・海藻類・きのこ類」、「果実類」から摂る量が少なくなっている。
 年代別にみると、若い世代ほど「野菜・海藻類・きのこ類」、「果物類」から摂る量が少なくなっている。



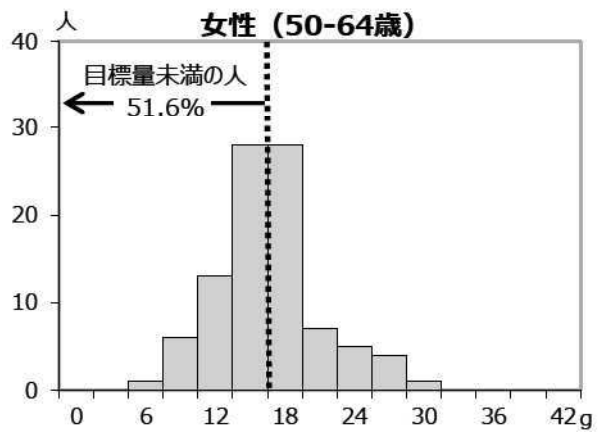
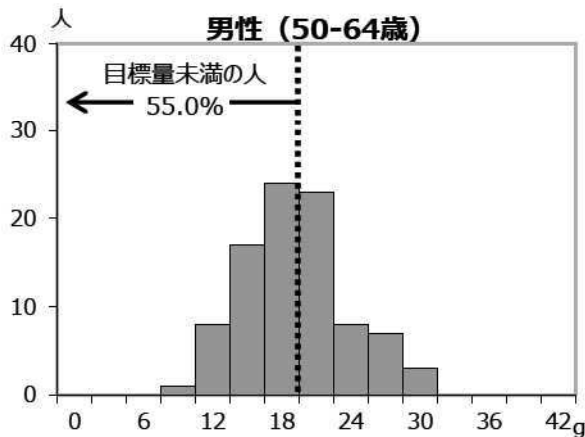
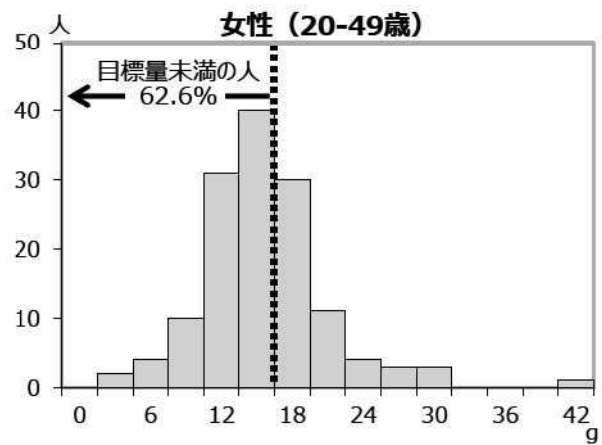
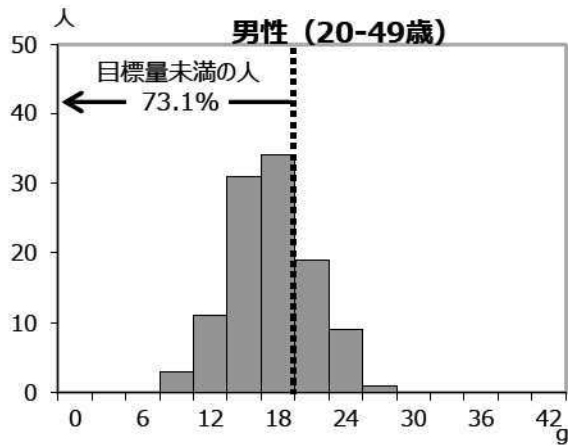
3 食物繊維

1人1日当たりの食物繊維摂取量の平均値は、20歳以上全体では、男性は21.1g、女性は19.0gであり、20歳～49歳では、目標量※（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）に満たない人の割合が男性は約7割、女性は約6割である。

※生活習慣病予防の観点から目指したい1日当たりの食物繊維摂取量（日本人の食事摂取基準2020年版）
 男性：18～64歳 21g以上、65歳以上 20g以上、女性：18～64歳 18g以上、65歳以上 17g以上

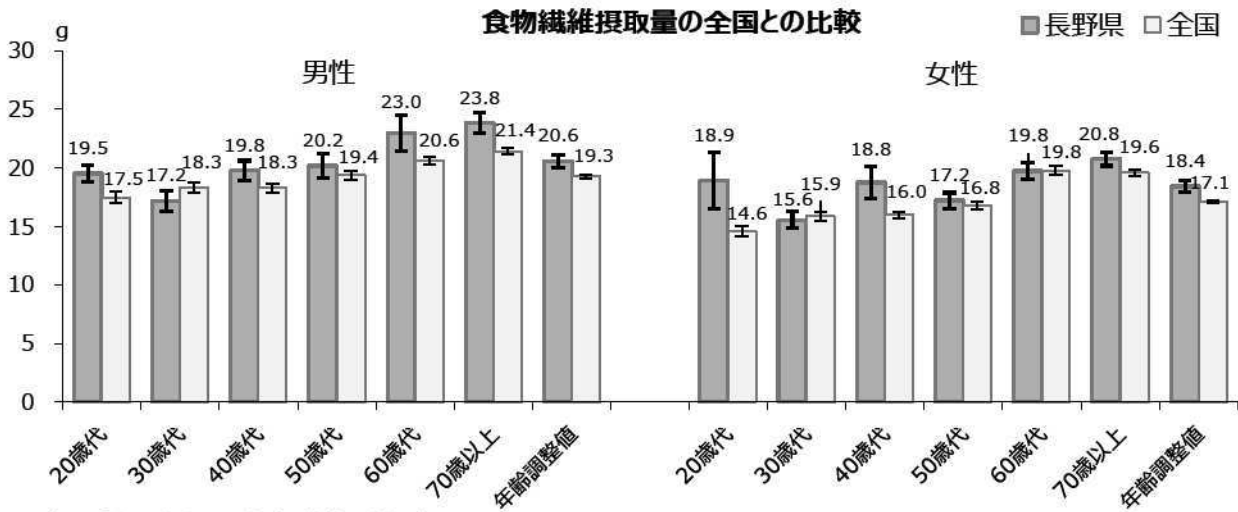


食物繊維の習慣的摂取量の分布



度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

食物繊維摂取量を全国の状況と比較すると、20歳以上全体では、長野県は男女ともに全国に比べて摂取量が多い。

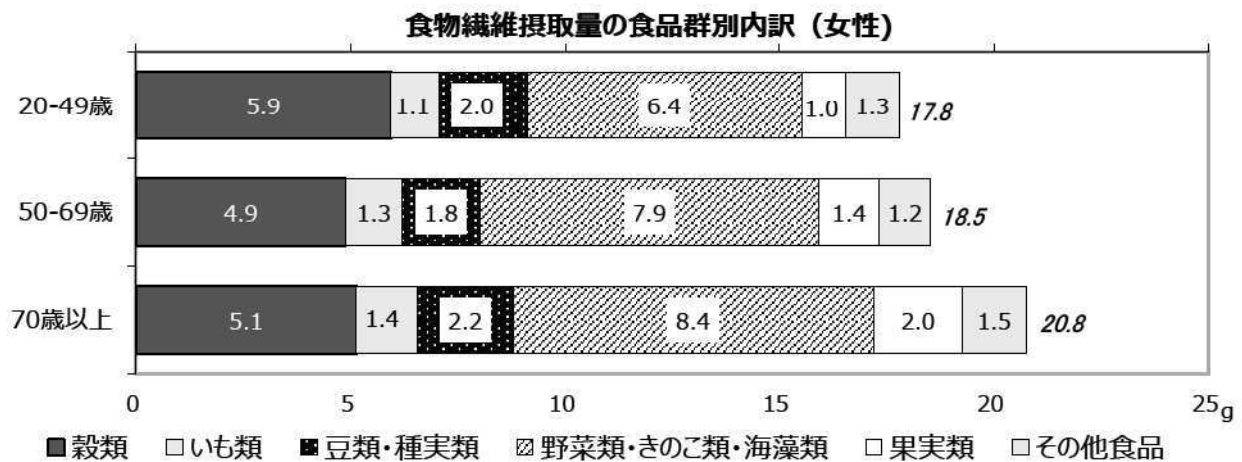
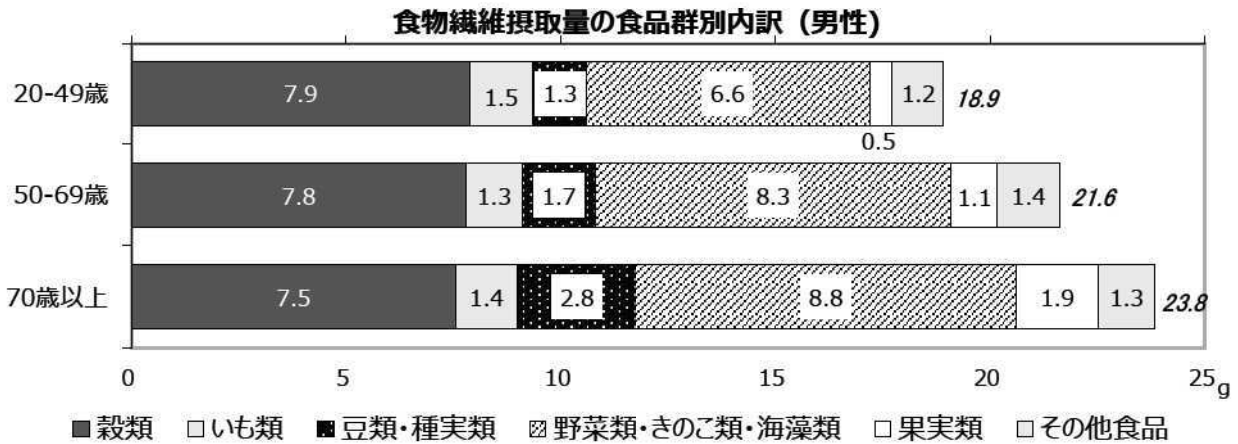


全国: 令和元年国民健康・栄養調査報告

年齢調整値: 平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値

誤差線: 標準誤差(全国は公表された標準偏差の値から算出した値であり参考値)

食物繊維の摂取量は年代が若いほど少なく、特に「野菜類・きのこ類・海藻類」から摂る食物繊維が少なくなっている。

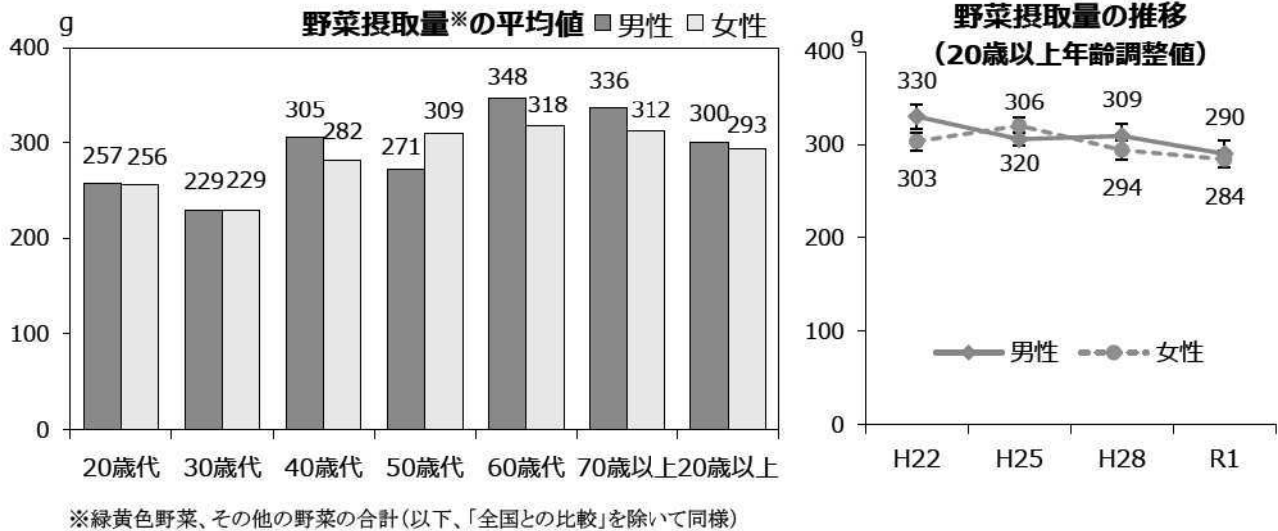


4 野菜類

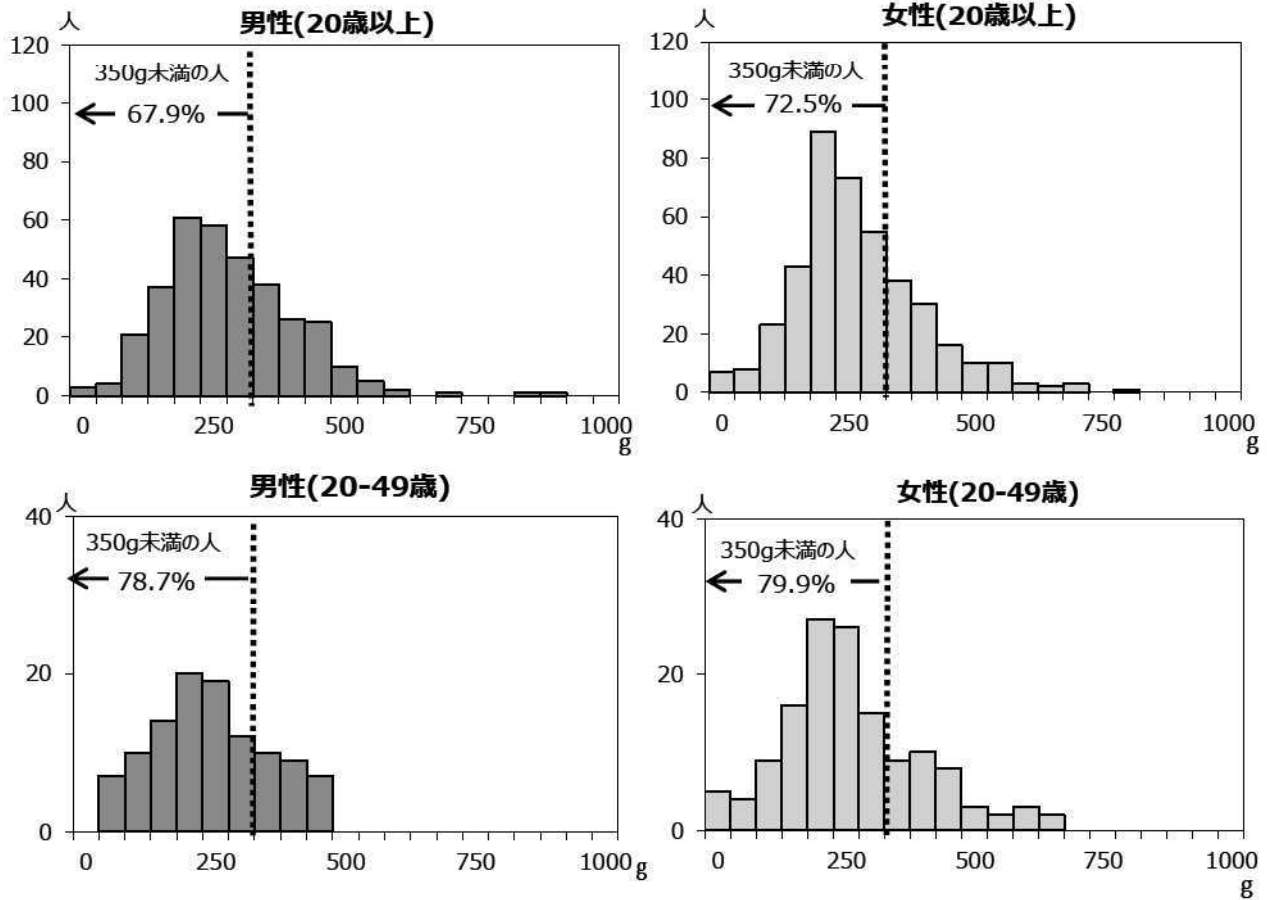
食物繊維やカリウムの主な摂取源である野菜類の摂取量は、20歳以上全体では、男性300g、女性293gであり、1日に摂取したい量（350g）に満たない人の割合は、男女ともに約7割である。

年齢階級別にみると、20歳～50歳代の摂取量が少ない。

平成22年からの推移をみると、男女ともに減少している。

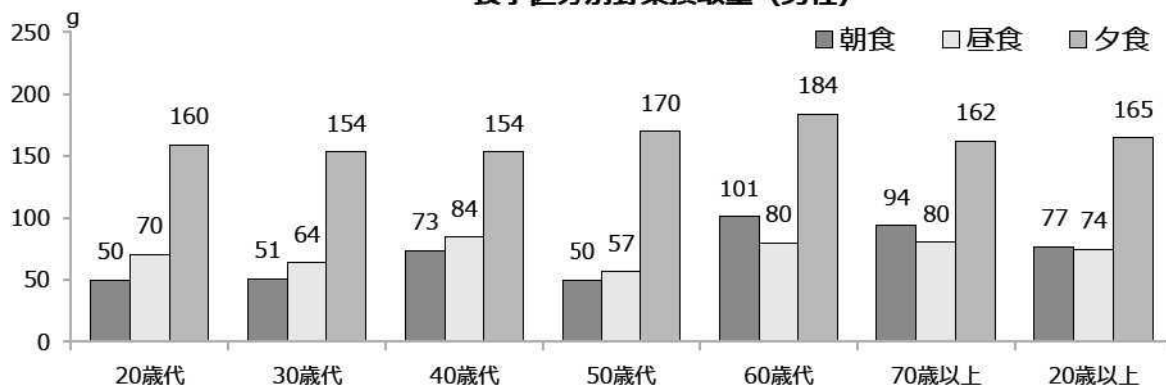


野菜摂取量の分布

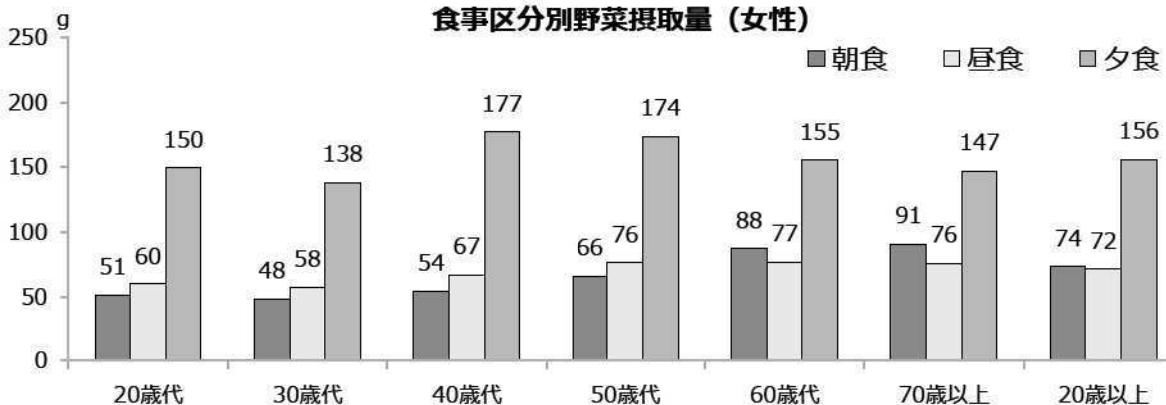


野菜摂取量を朝食、昼食、夕食ごとにみると、男女ともに朝食及び昼食における摂取量が少ない。
20歳～50歳代では朝食の摂取量が最も少なく、60歳以上では昼食の摂取量が最も少ない。

食事区分別野菜摂取量（男性）



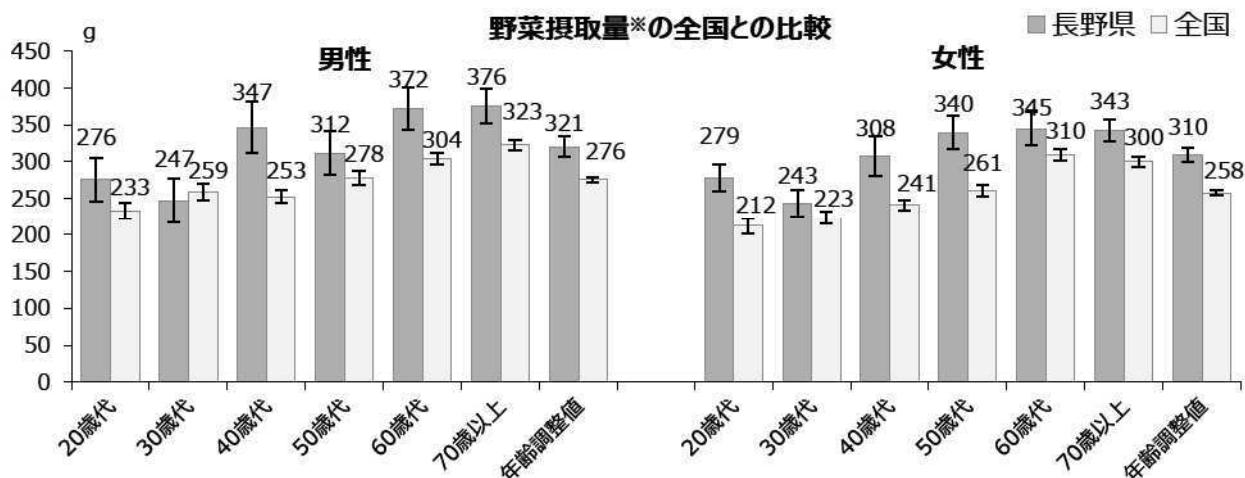
食事区分別野菜摂取量（女性）



朝食、昼食、夕食ともに欠食していない人を集計対象とした値

野菜摂取量※を全国の状況と比較すると、20歳以上全体では男女とも長野県は全国より摂取量が多い。

野菜摂取量※の全国との比較



※緑黄色野菜、その他の野菜、野菜ジュース、漬物の合計

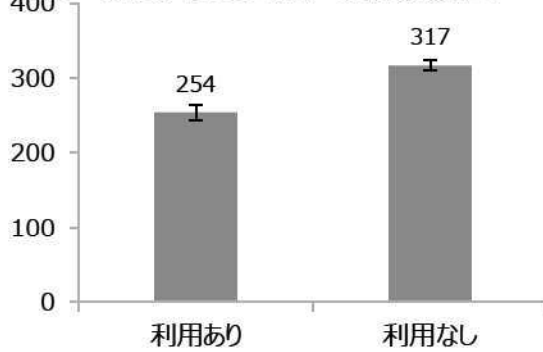
全国：令和元年国民健康・栄養調査結果報告

年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値

誤差線：標準誤差（全国は公表された標準偏差から算出した値であり参考値）

外食・中食を利用した人^{※1}は、利用しなかった人に比べて1日の野菜摂取量が約60g少ない。

g 外食・中食の利用[※]と野菜摂取量

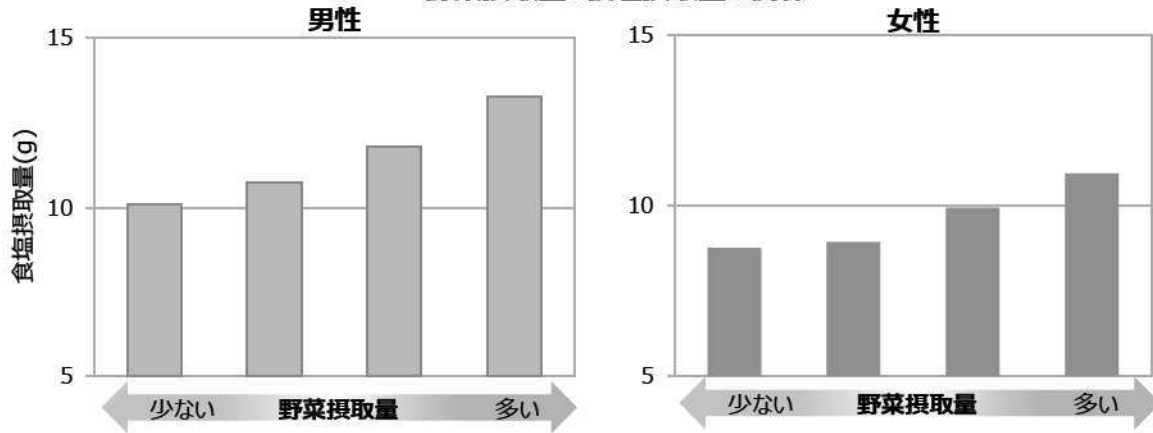


※1 1日に1回以上外食または中食を利用した人

値は年齢、性別、エネルギー摂取量を調整した平均値(誤差線は標準誤差)

野菜摂取量と食塩摂取量の関連をみると、野菜摂取量が多くなるほど食塩摂取量が多くなっている。

野菜摂取量と食塩摂取量の関係

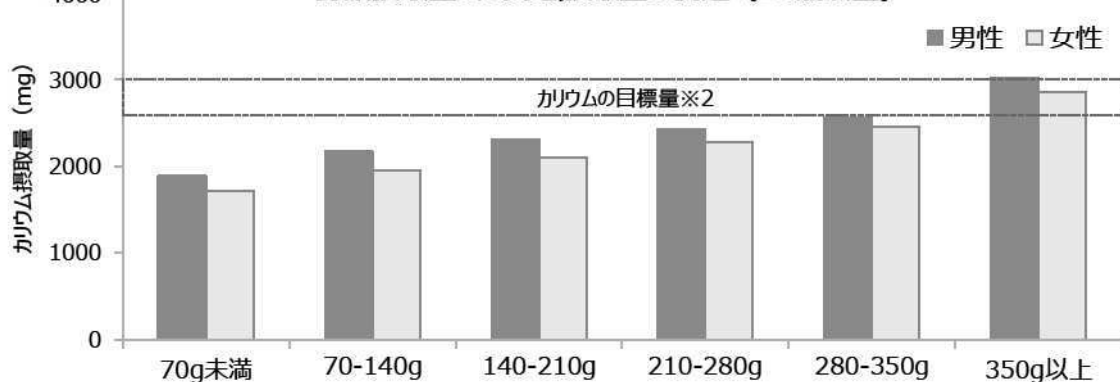


値は年齢、エネルギー摂取量を調整した平均値

野菜を350g以上摂取している人は、カリウムの摂取量が目標量^{※2}に達しているのに対し、野菜の摂取量が350gに満たない人では目標量に達していない。

※2 高血圧等の予防のために目指したい1日当たりの摂取量(18歳以上:男性3,000mg、女性2,600mg以上) 日本人の食事摂取基準2020年版

野菜摂取量とカリウム摂取量の関連 (20歳以上)



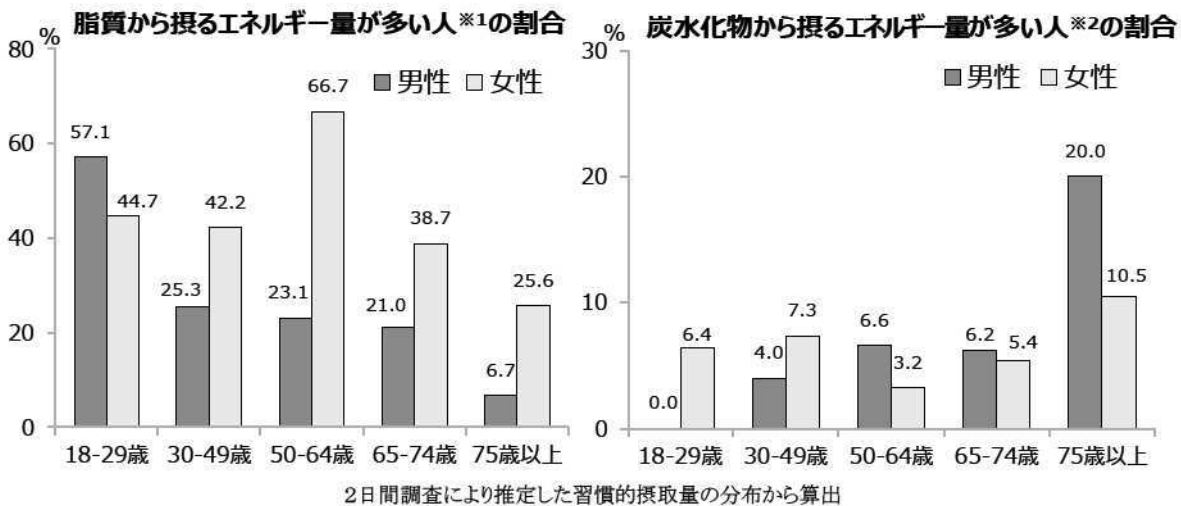
値は年齢、エネルギー摂取量を調整した平均値

5 エネルギー産生栄養素バランス（食事のバランス）

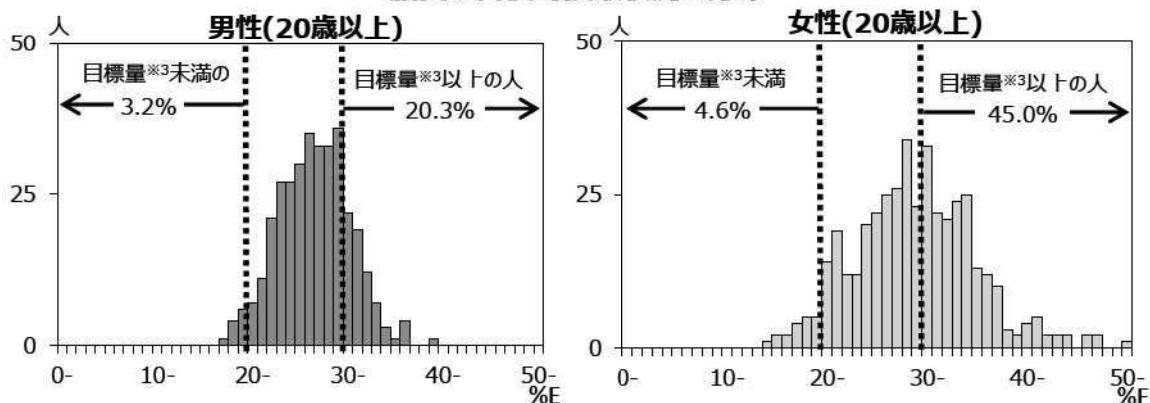
総エネルギー摂取量のうち脂質から摂るエネルギー量が多い人※1の割合は、男性では年代が若いほど高く、女性では50～64歳で約7割と最も高く、75歳以上を除くその他の年代では約4割である。
 炭水化物から摂るエネルギー量が多い人※2の割合は、75歳以上で男性2割、女性約1割と最も高い。

※1 総エネルギー摂取量に占める脂質から摂取するエネルギー量の割合が30%以上の人（日本人の食事摂取基準2020年版の目標量以上の人）

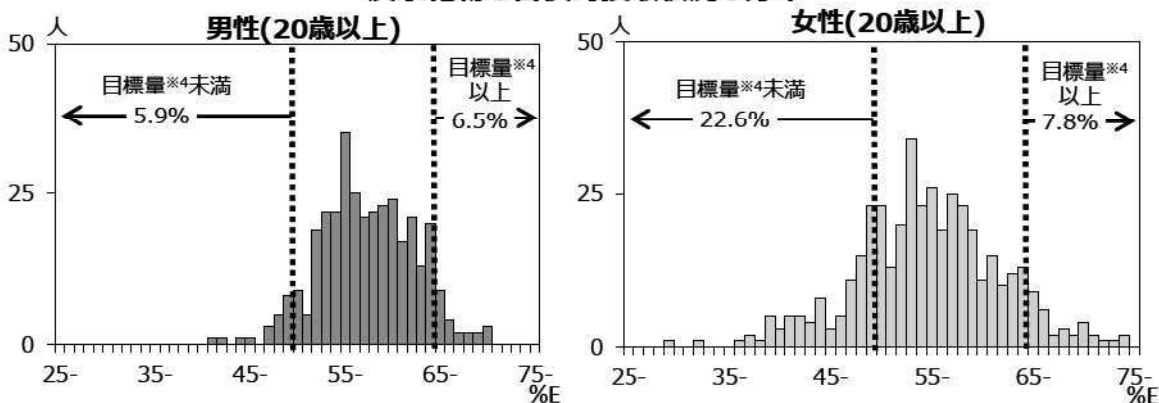
※2 総エネルギー摂取量に占める炭水化物から摂取するエネルギー量の割合が65%以上の人（日本人の食事摂取基準2020年版の目標量以上の人）



脂質の習慣的摂取状況の分布



炭水化物の習慣的摂取状況の分布



度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により

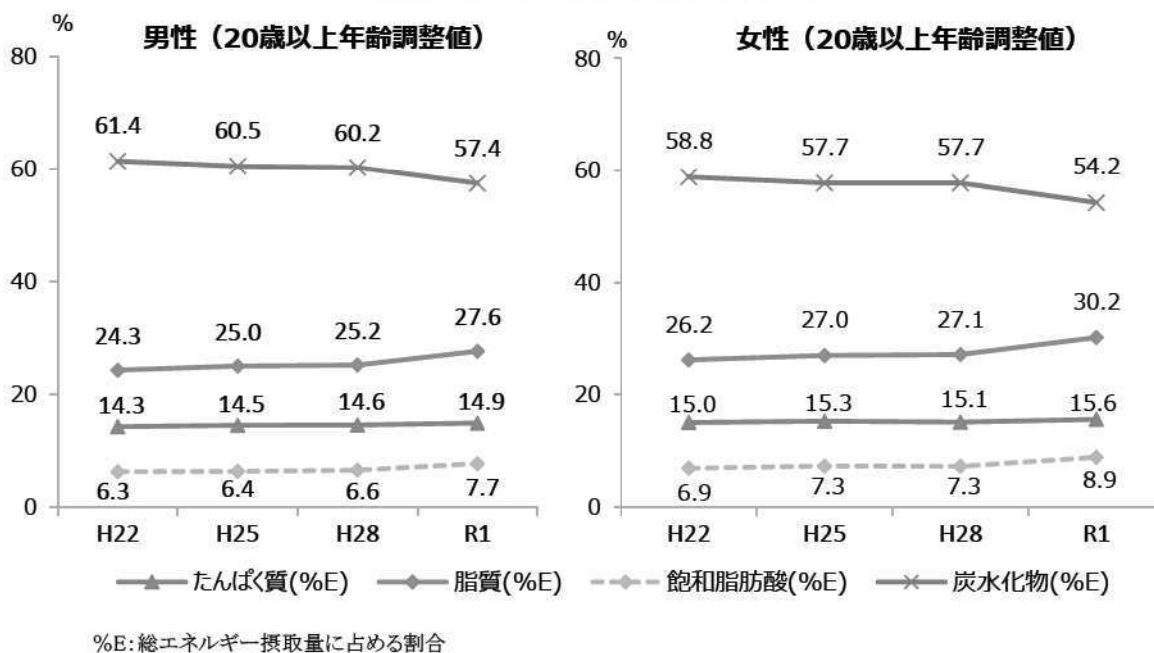
※3 総エネルギー摂取量に占める脂質から摂取するエネルギー量の割合 20～30%（日本人の食事摂取基準2020年版）

※4 総エネルギー摂取量に占める炭水化物から摂取するエネルギー量の割合 50～65%（日本人の食事摂取基準2020年版）

%E: 総エネルギー摂取量に占める割合

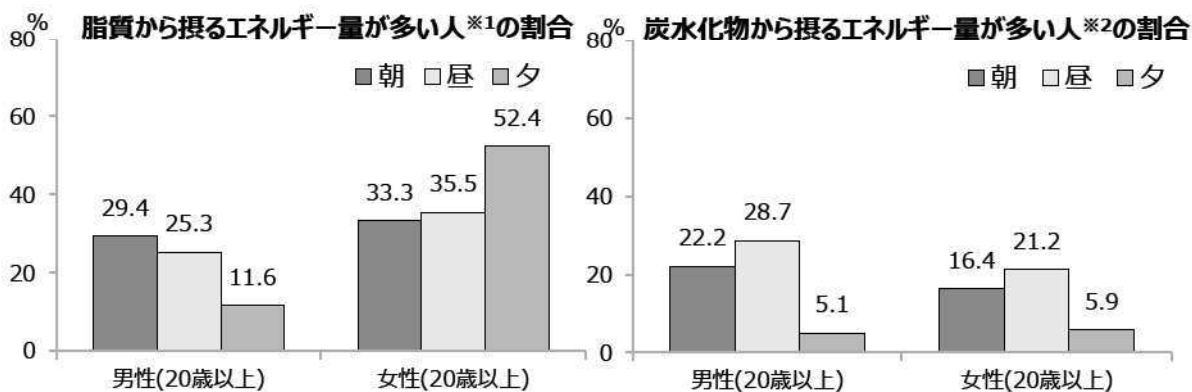
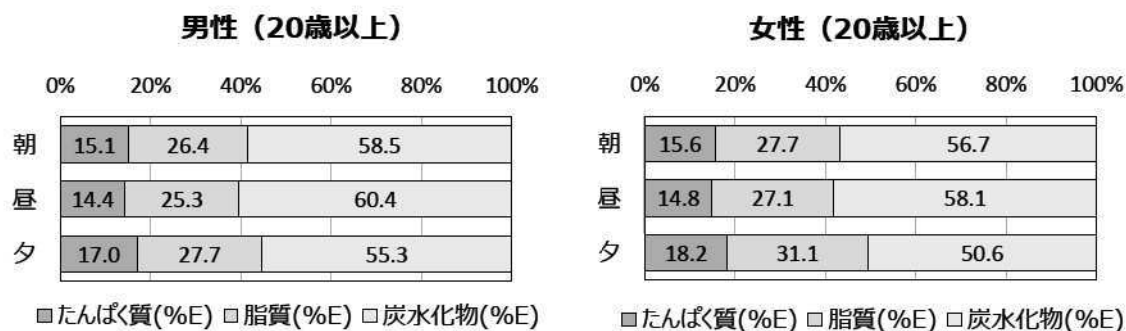
脂質、炭水化物、たんぱく質の各エネルギー比率（総エネルギー摂取量に占める脂質・炭水化物・たんぱく質から摂るエネルギー量の割合）について、平成22年からの推移をみると、脂質は上昇し、炭水化物は低下している。

エネルギー産生栄養素の摂取状況の推移



たんぱく質、脂質、炭水化物の各エネルギー比率を朝食、昼食、夕食ごとにみると、男女ともに夕食ではたんぱく質及び脂質の比率が高く、炭水化物の比率が低い。

食事区別エネルギー産生栄養素摂取状況



※1、※2は前頁参照
朝食、昼食、夕食ともに欠食していない人を対象として集計した平均値

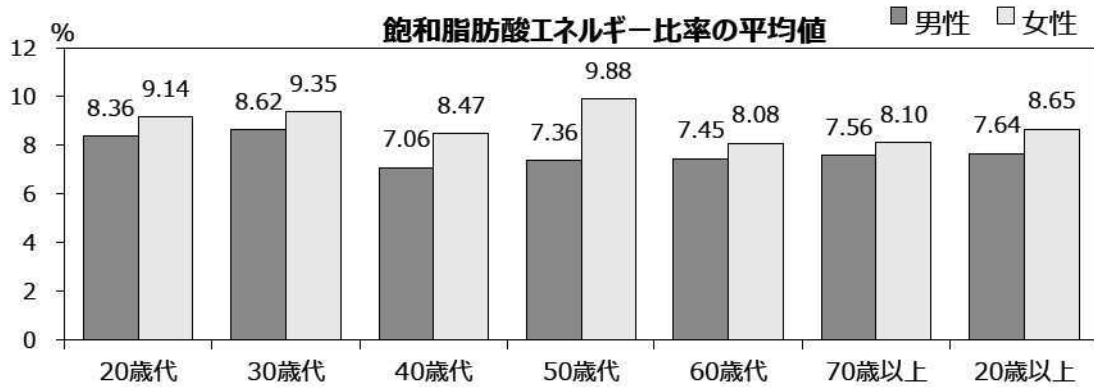
6 脂質（飽和脂肪酸）

飽和脂肪酸エネルギー比率^{※1}の平均値は、すべての年代で目標量（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）^{※2}である7%を超えており、その割合は、20歳以上全体では男性約6割、女性約7割であり、20歳代～40歳代の男女、50～64歳の女性では約8割と高くなっている。

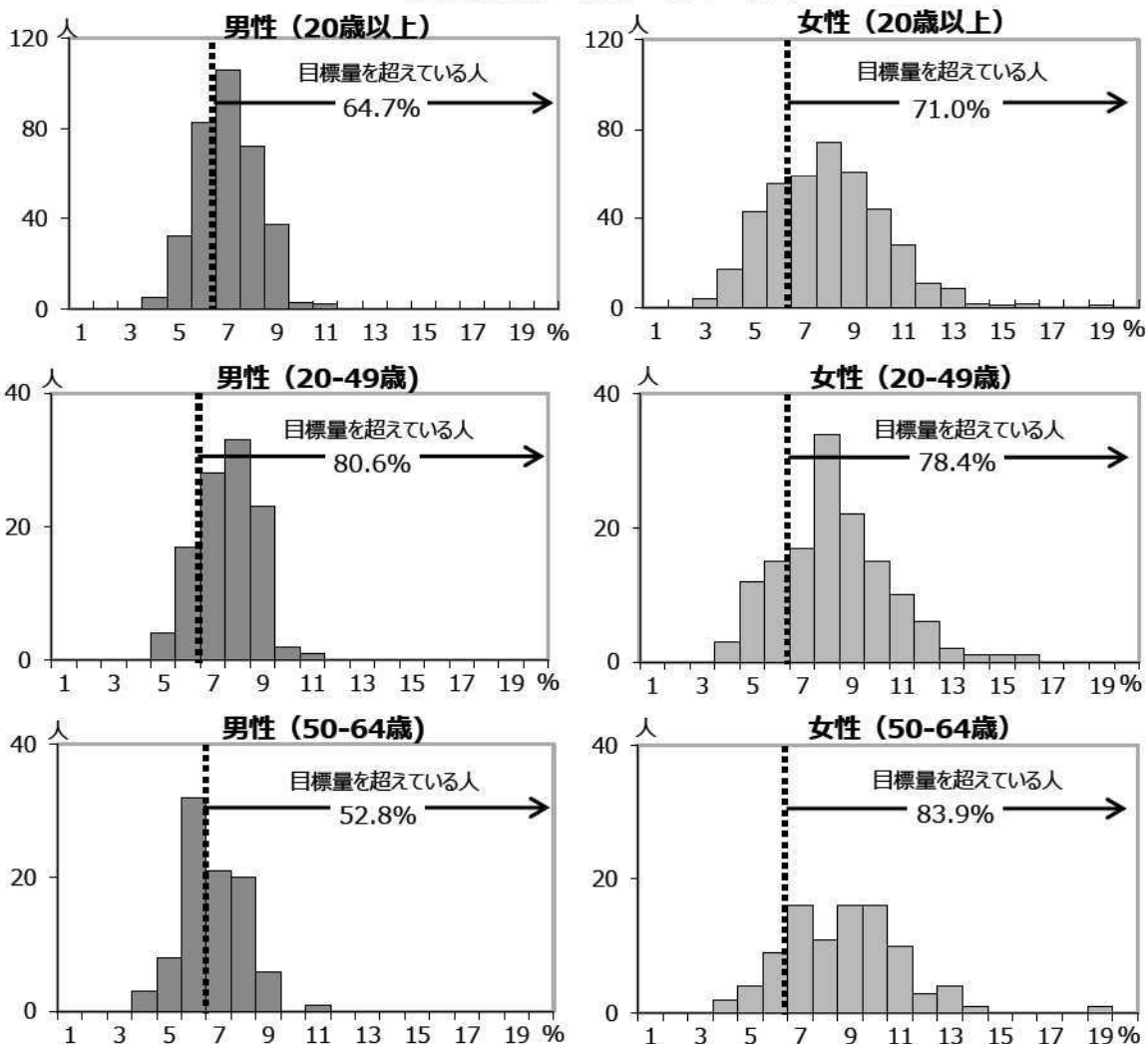
※1 総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸から摂るエネルギー量の割合

※2 生活習慣病予防の観点から目指したい飽和脂肪酸エネルギー比率（日本人の食事摂取基準2020年版）

18歳以上 7%以下（総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸由来のエネルギー摂取量として）

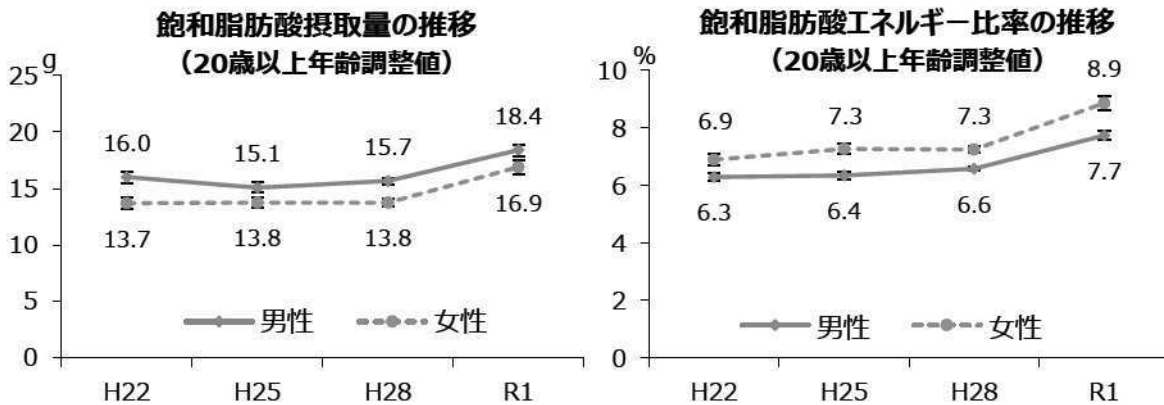


飽和脂肪酸エネルギー比率の分布

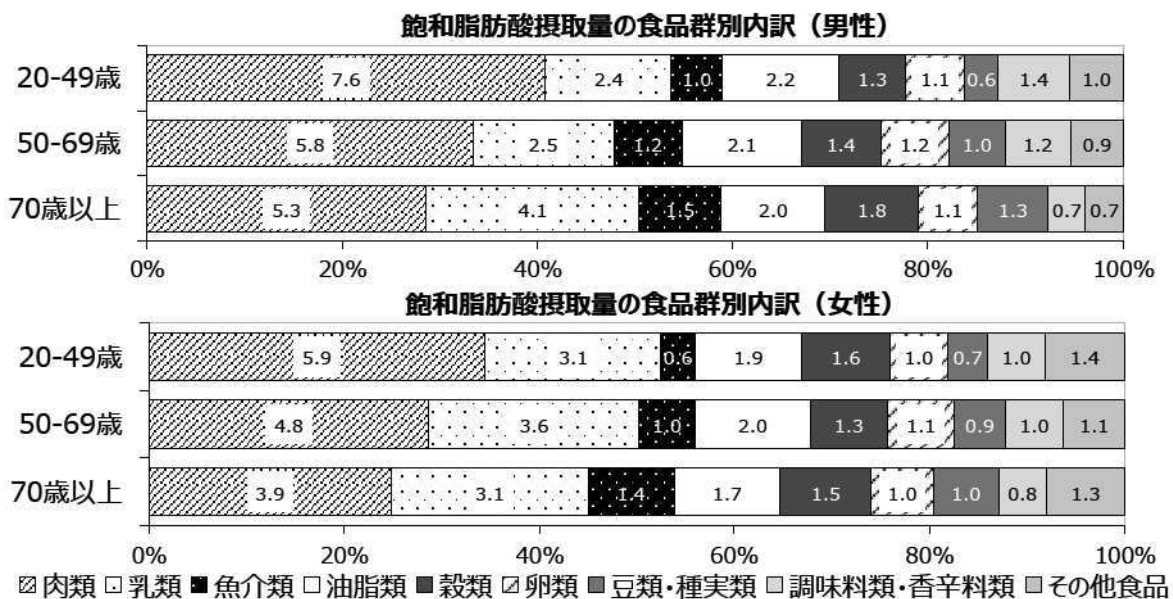
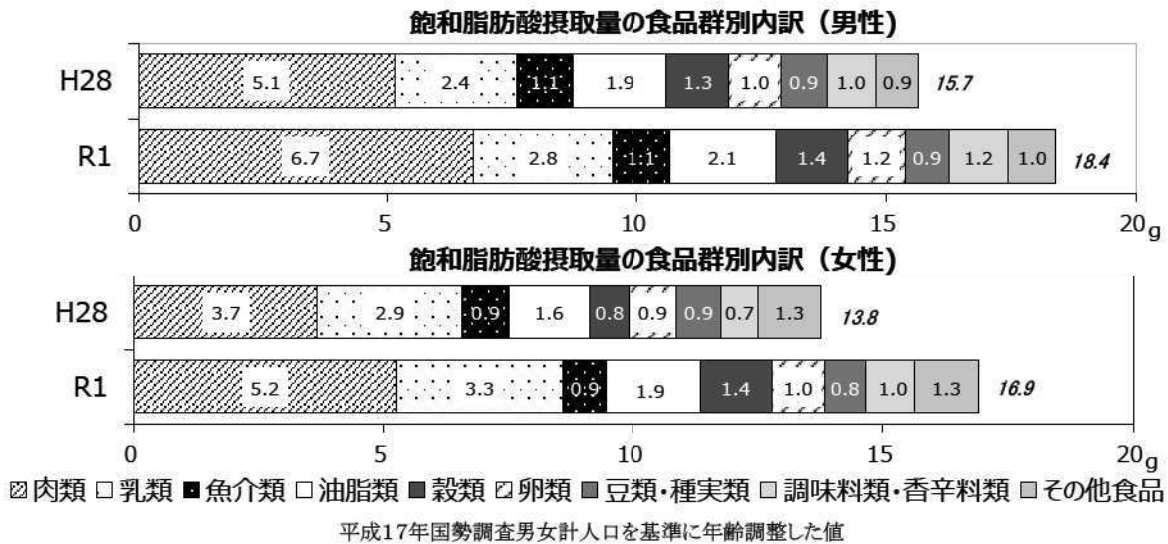


度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

平成22年からの推移をみると、飽和脂肪酸エネルギー比率は男女とも増加している。



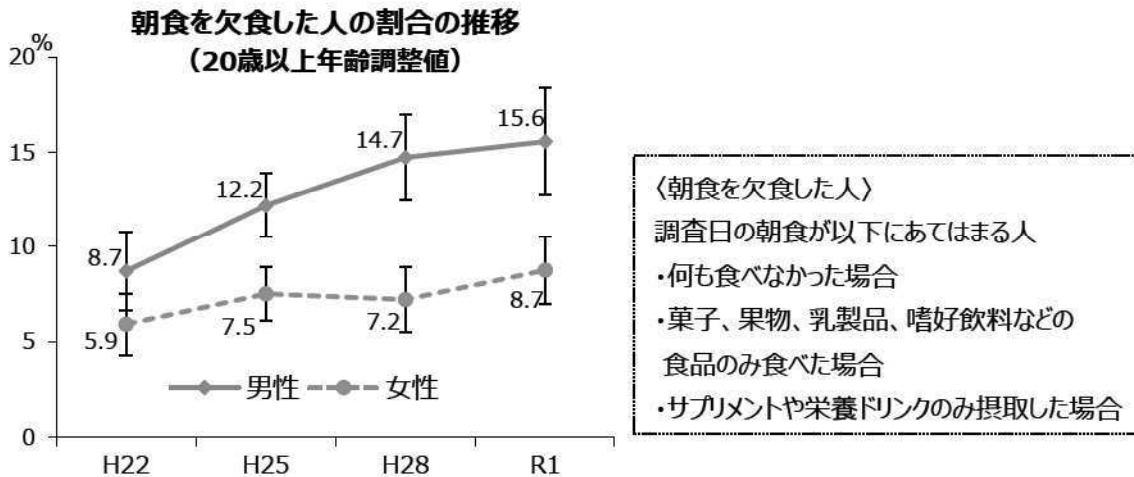
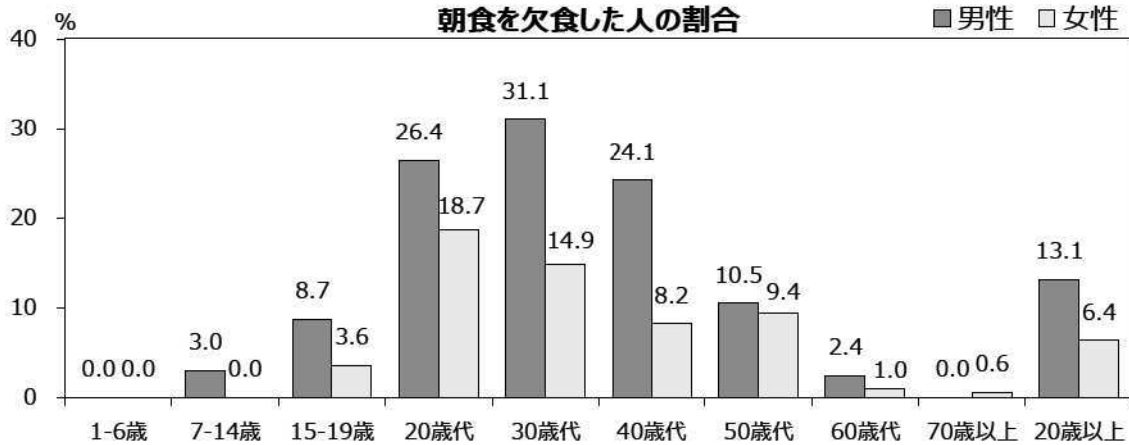
令和元年では平成28年と比べて「肉類」から摂取される飽和脂肪酸摂取量が特に多くなっている。年代別にみると、若い年代の人ほど「肉類」から摂取する割合が高い。



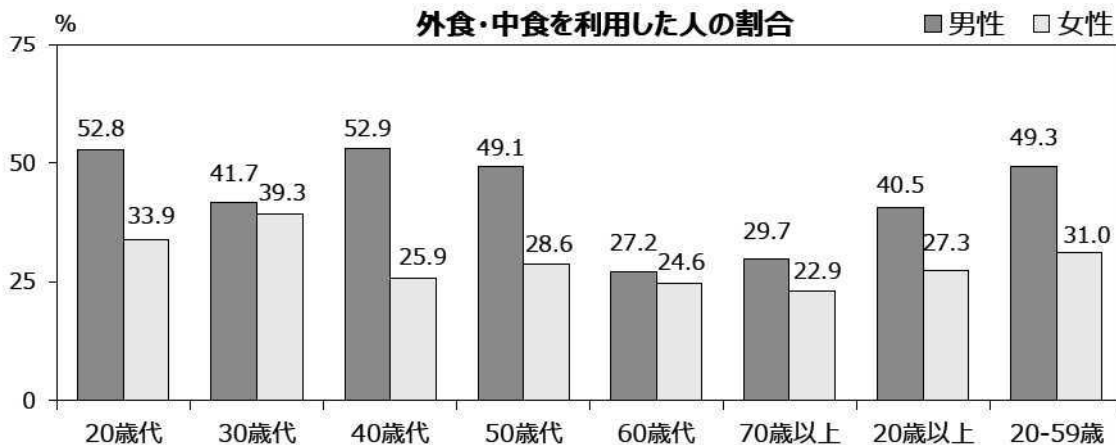
7 食事状況（朝食欠食・外食・中食）の状況

朝食欠食について、調査日の朝食を欠食した人の割合は20歳代-40歳代で高く、最も高い30歳代の男性は31.1%、次いで20歳代の男性は26.4%である。

成人の朝食欠食の状況について、平成22年からの推移をみると、男性は朝食欠食の割合が増加している。



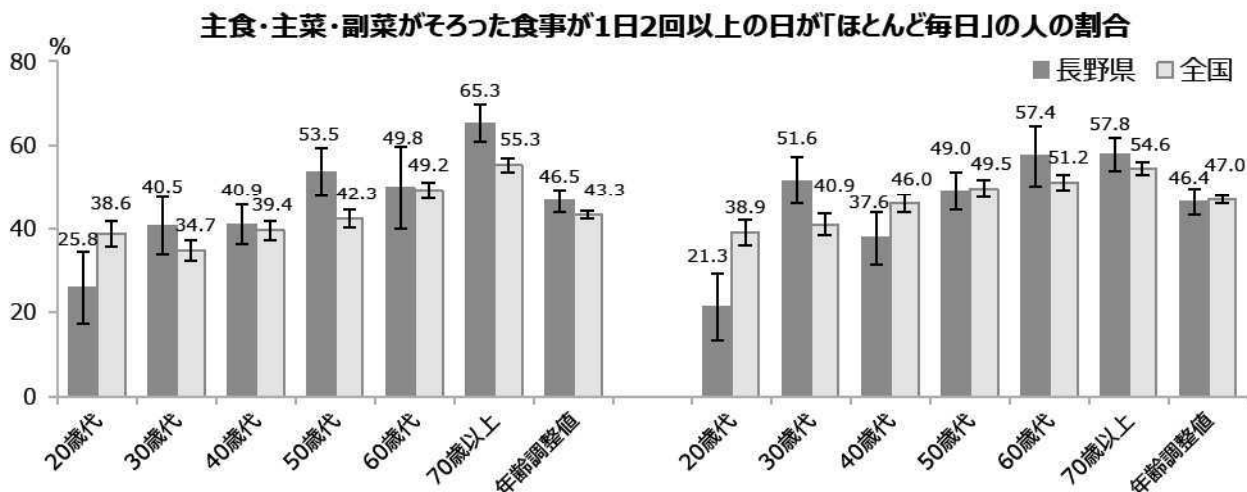
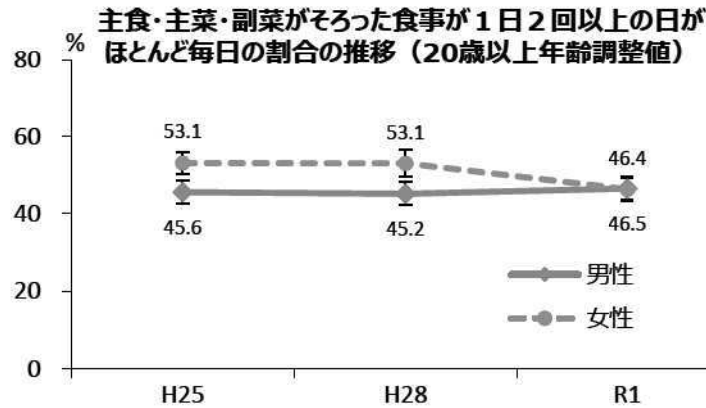
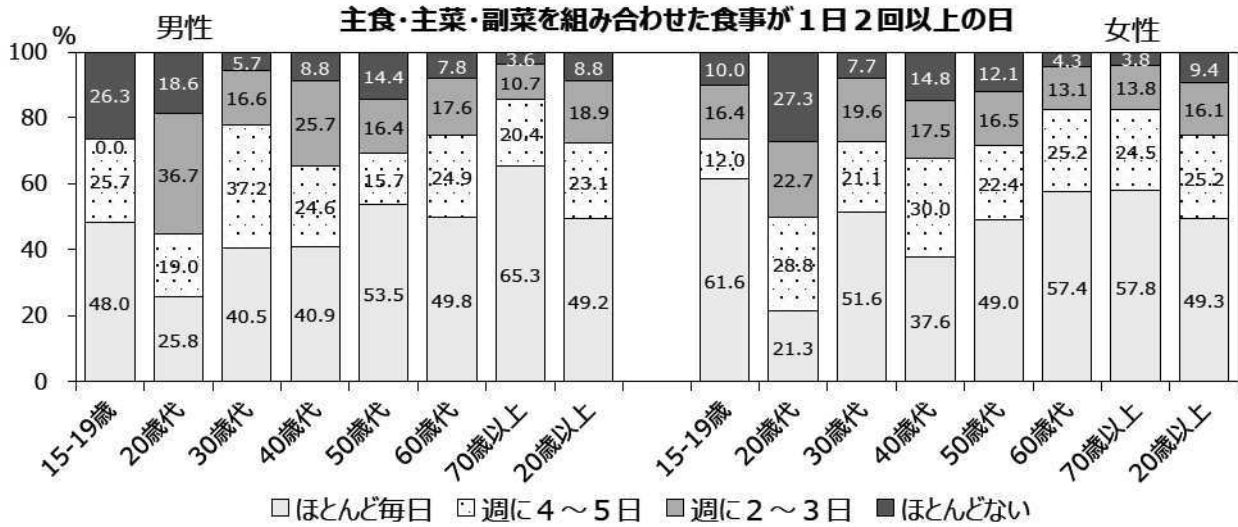
外食や中食（市販品の惣菜等を買ってきて家庭で食べる）について、調査日に外食や中食を1回以上利用した人の割合は20歳-50歳代の男性で高く、20-59歳全体では49.3%である。



第4部 健康・食生活に関する意識（アンケート調査）

1 バランスがとれた食事

「主食・主菜・副菜がそろった食事が1週間のうちで1日2回以上の日」が、「ほとんど毎日」の人の割合は、20歳以上の男性49.2%、女性49.3%であり、年齢階級別にみると、男性の20歳～40歳代、女性の20歳代及び40歳代ではその割合が低い。
 全国との状況と比較すると、20歳以上全体では男女ともに同水準である。

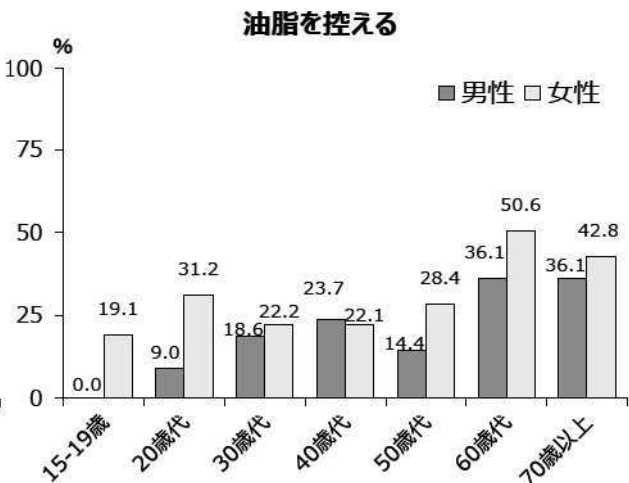
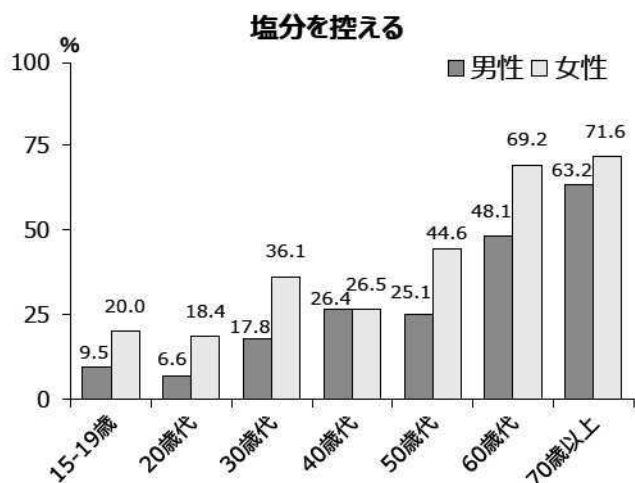
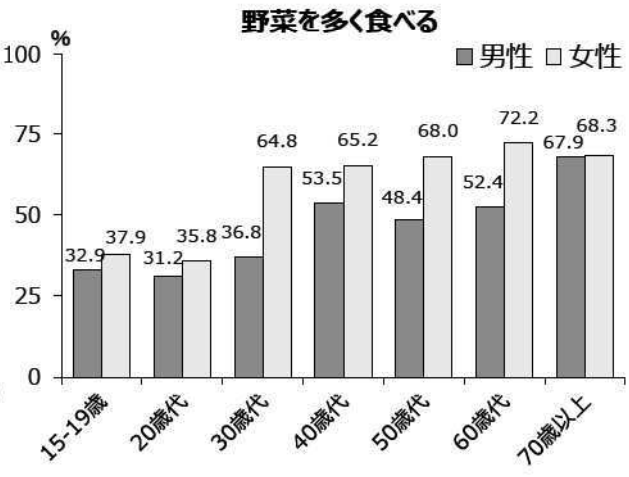
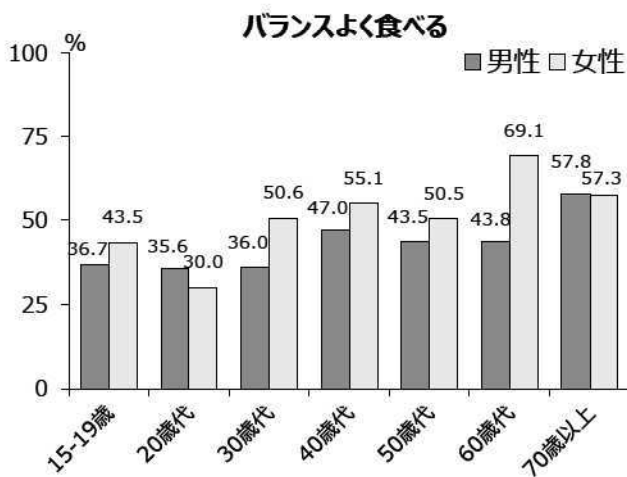
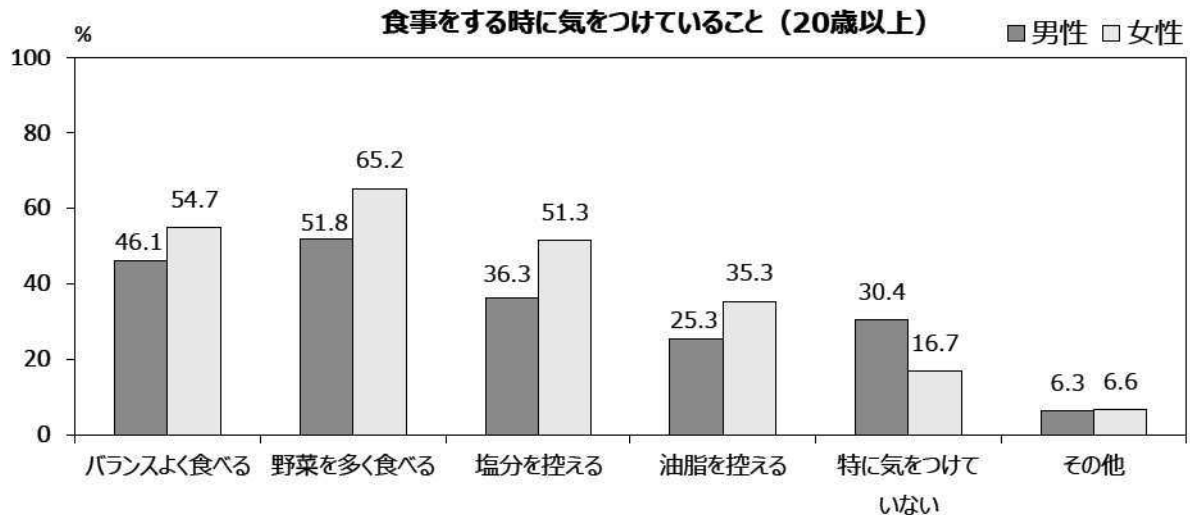


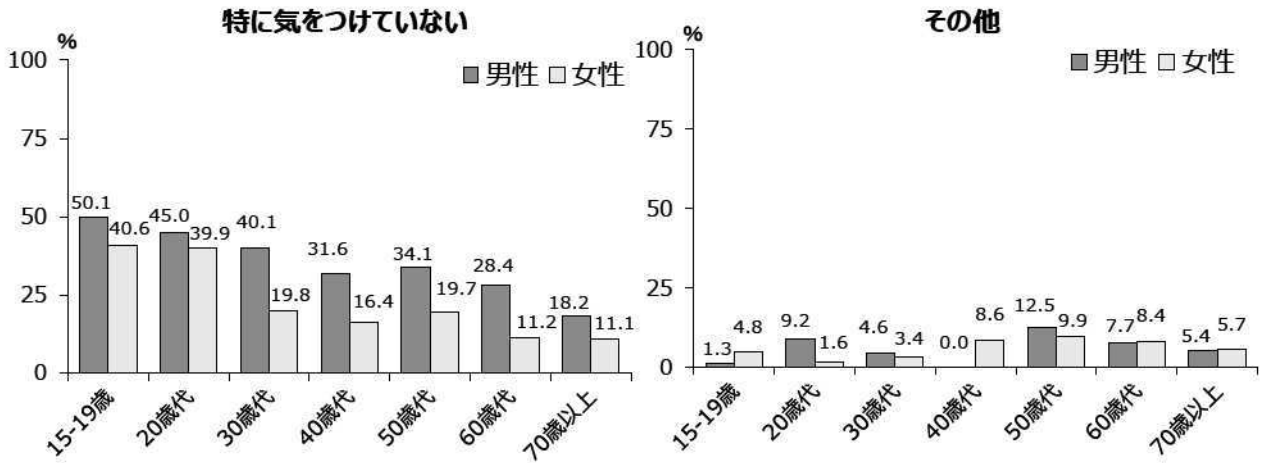
全国：平成30年国民健康・栄養調査結果報告（令和元年は同一の設問がないため）
 年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値
 誤差線：標準誤差（全国は公表された人数及び割合から計算した値であり参考値）

2 食事をするとときに気をつけていること

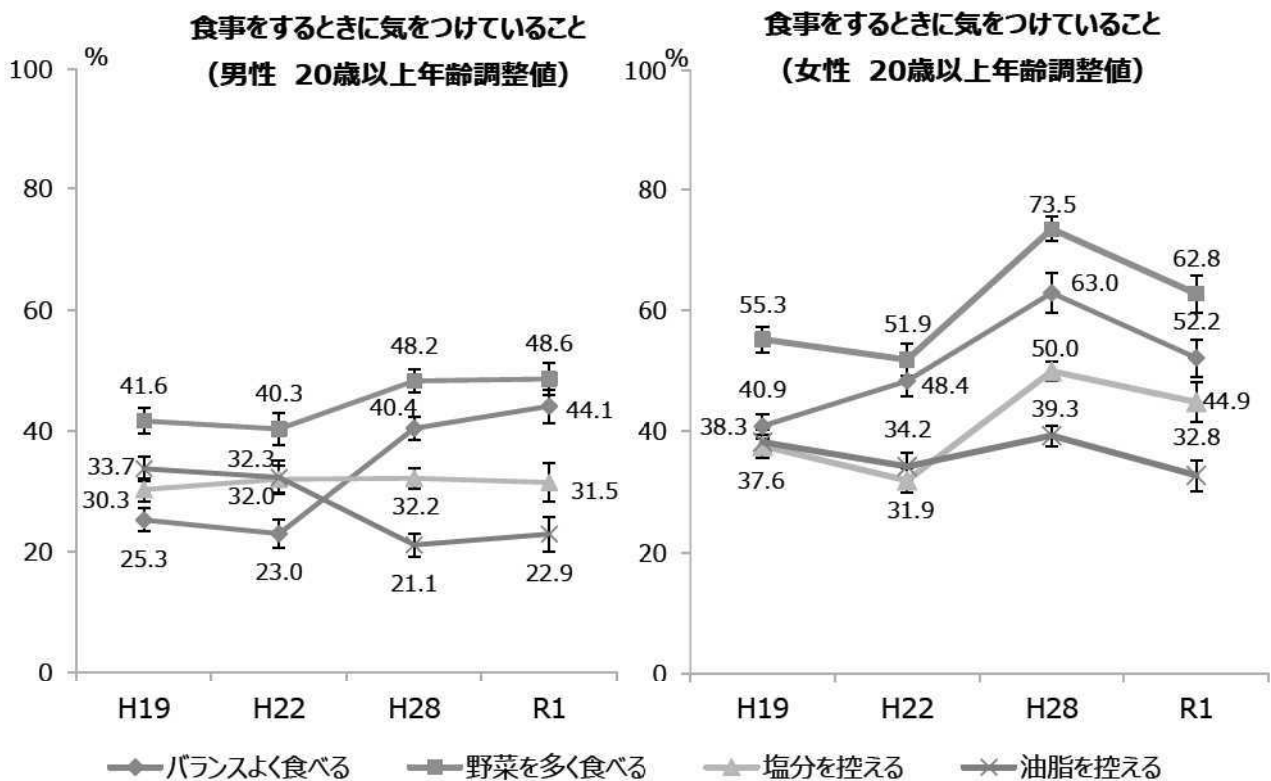
食事をするとときに気をつけていることは、20歳以上全体では、「野菜を多く食べる」と回答した人の割合が男女ともに最も高く、男性51.8%、女性65.2%である。

年齢階級別の状況を見ると、「塩分を控える」を気をつけていると回答した人の割合は、年代が若いほど低くなっており、「特に気をつけていない」人の割合は、年代が若いほど高くなっている。





平成19年からの「食事をするときに気をつけていること」の推移をみると、「バランスよく食べる」及び「野菜を多く食べる」に気をつけている人の割合は、男女ともに増加した。
「塩分を控える」に気をつけている人の割合は、女性は増加している一方で男性は横ばいである。
「油脂を控える」に気をつけている人の割合は、男性では減少した。

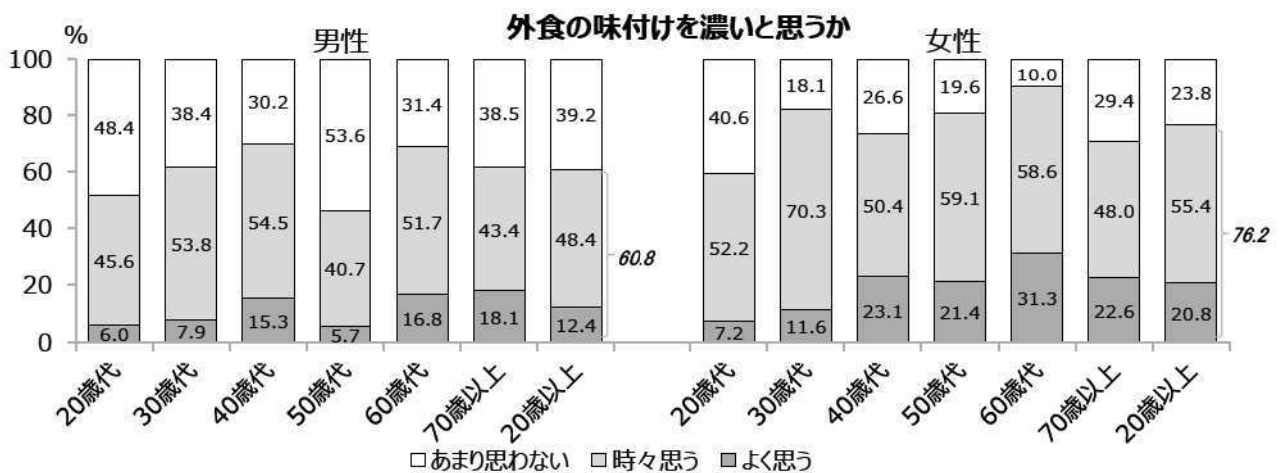
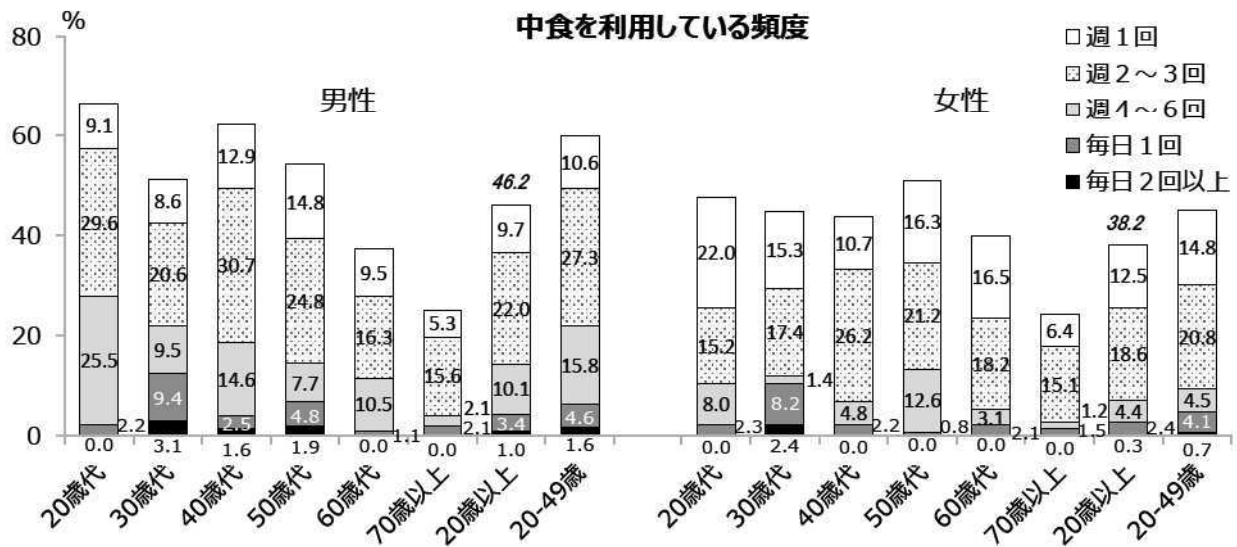
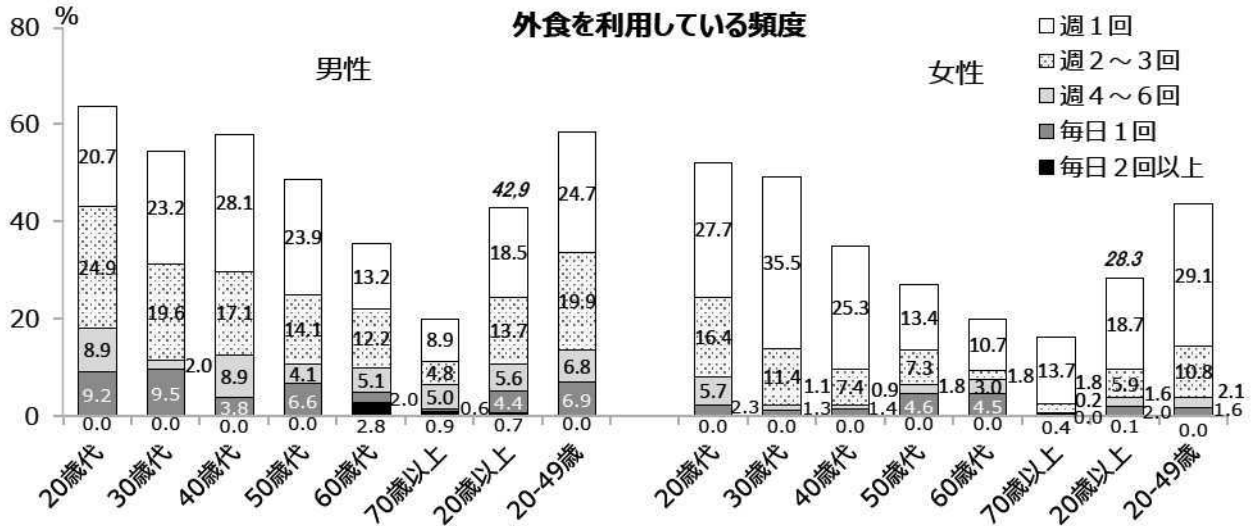


注:平成19年及び平成22年の質問方法は「選択肢11項目からあてはまる項目を3つまで選択」、平成28年及び令和元年の質問方法は「選択肢6項目からあてはまる項目をすべて選択」

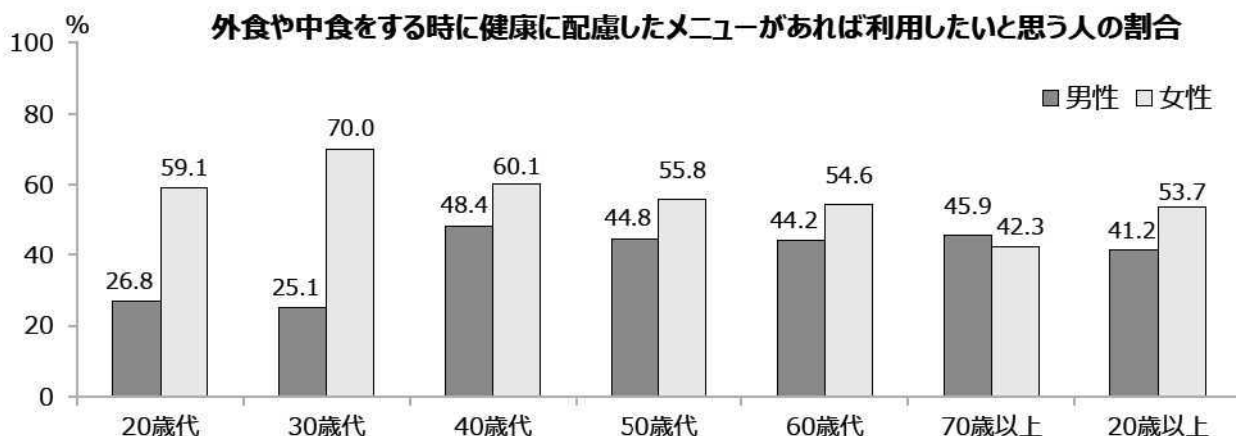
3 外食・中食の利用

外食を週1回以上利用している者の割合は、20歳以上全体で男性42.9%、女性28.3%であり、若い世代ほど割合が高い。中食を週1回以上利用している者の割合は、20歳以上全体で男性46.2%、女性38.2%であり、20-50歳代で割合が高い。

外食をする時に味付けが濃いと思うことがある者の割合（よく思う及び時々思う）は、20歳以上全体で男性60.8%、女性76.2%である。

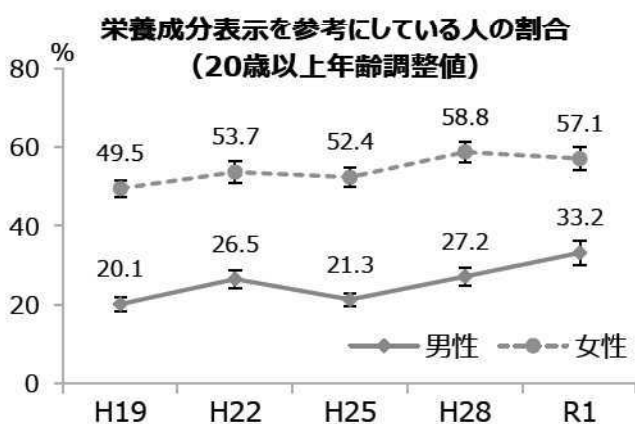
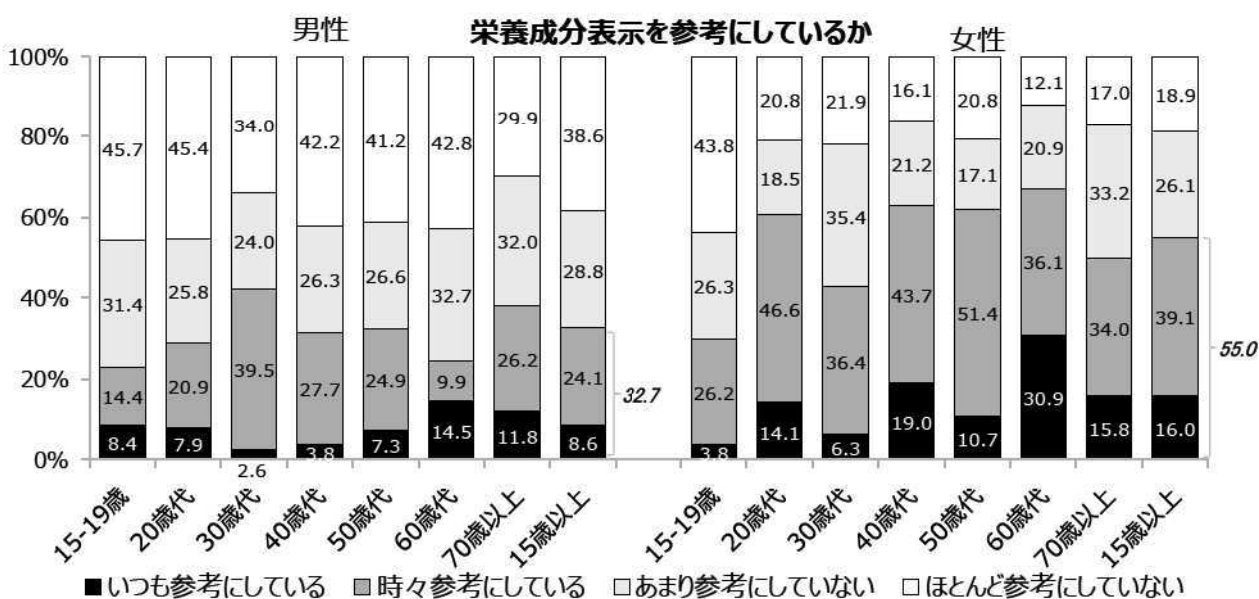


外食や中食を利用する際に「健康に配慮したメニューを提供するお店があれば利用したい」と回答した人の割合は、20歳以上全体では、男性は41.2%、女性は53.7%である。



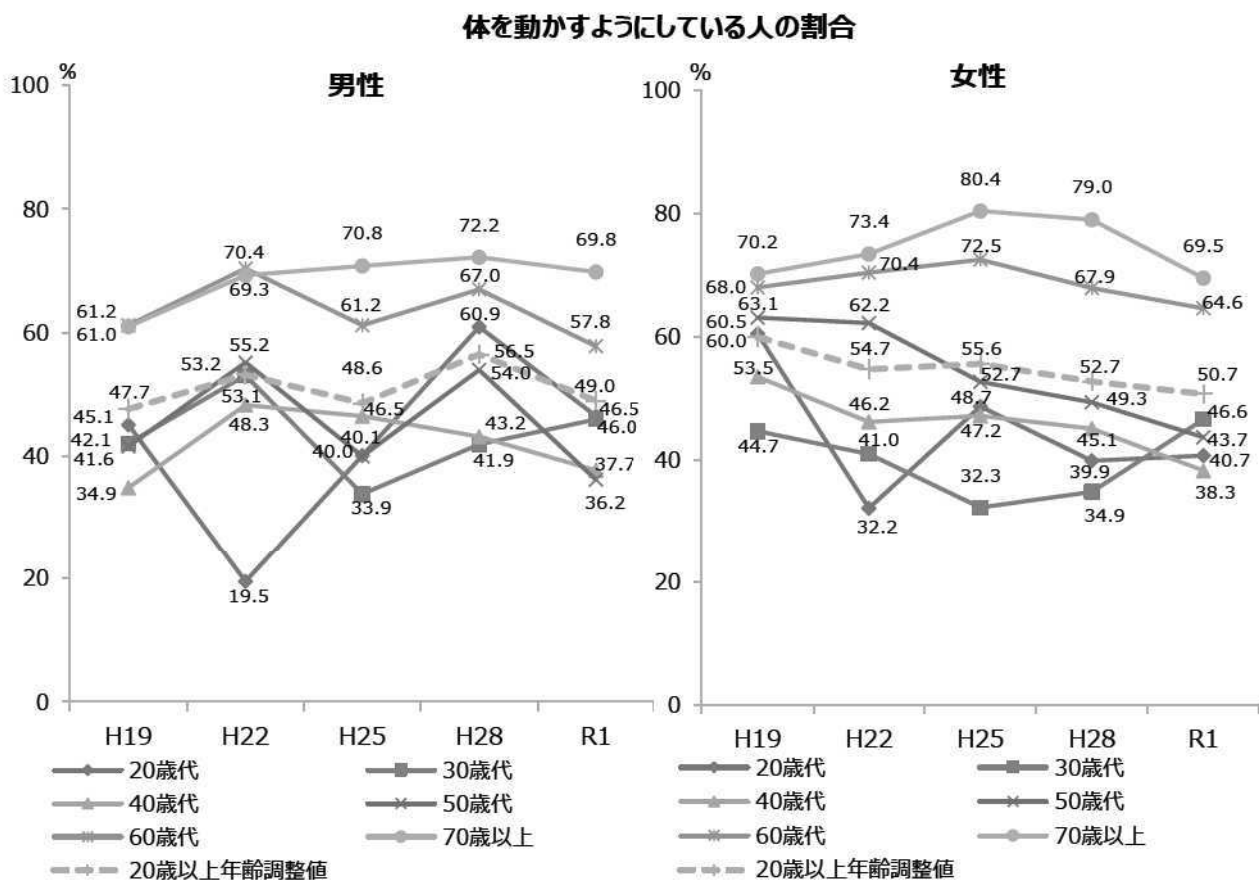
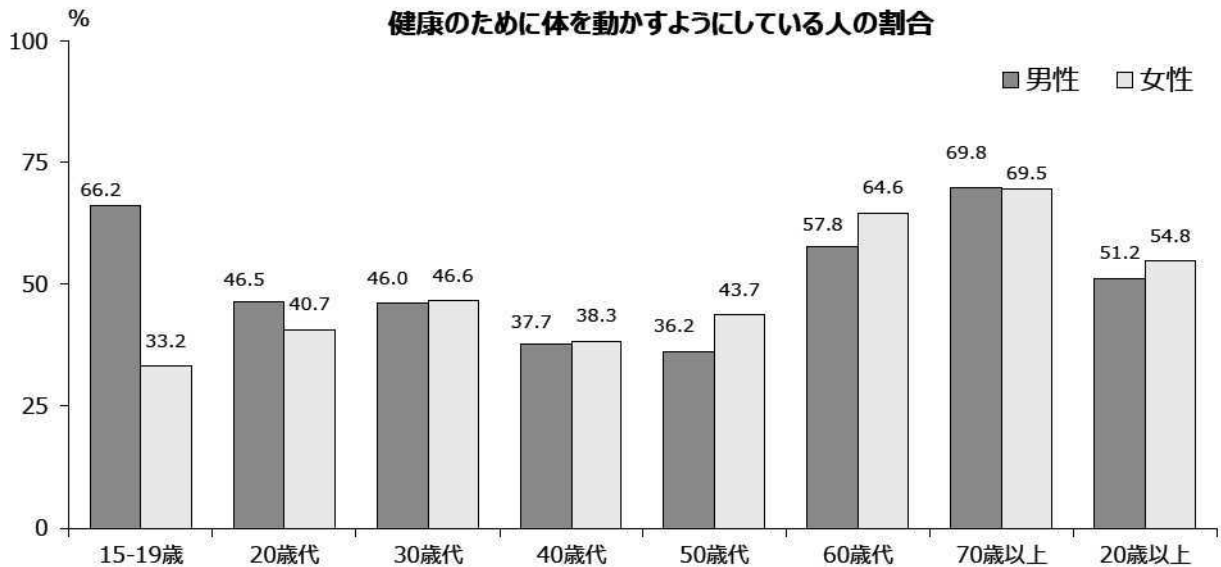
4 栄養成分表示

外食時や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人（いつも参考にしている及び時々参考にしている）の割合は、15歳以上全体では、男性32.7%、女性55.0%である。
平成19年からの推移をみると男女ともに増加している。



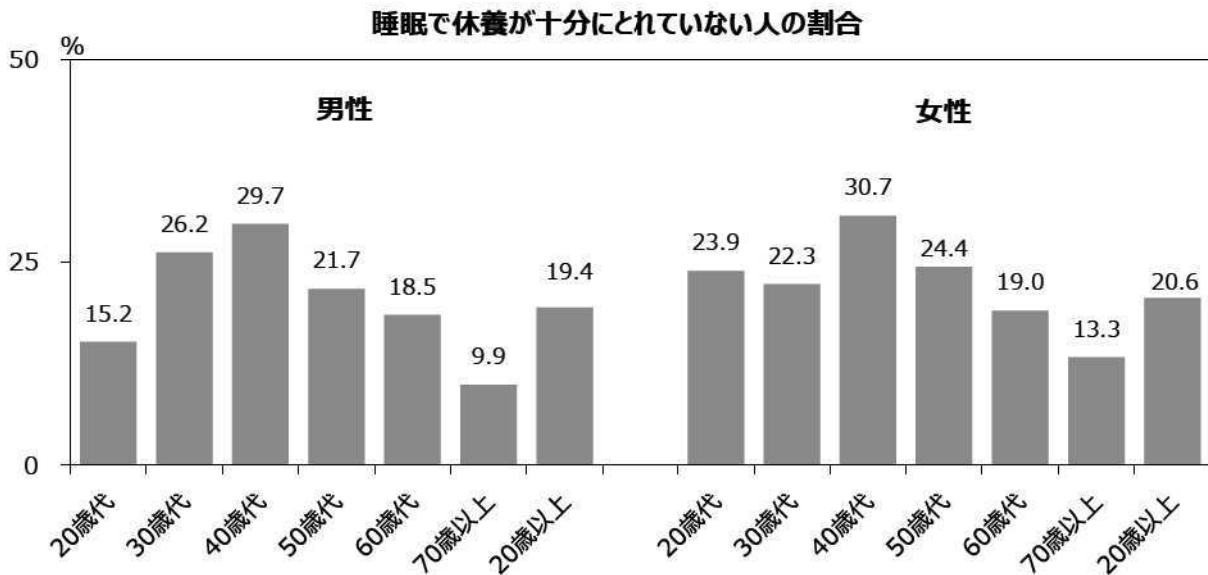
5 身体活動・運動に対する意識

健康のために普段から意識的に体を動かしている人の割合は、20歳以上全体では男性51.2%、女性54.8%であり、平成19年からの推移をみると、50歳代以下の女性は減少傾向がみられる。



6 睡眠の状況

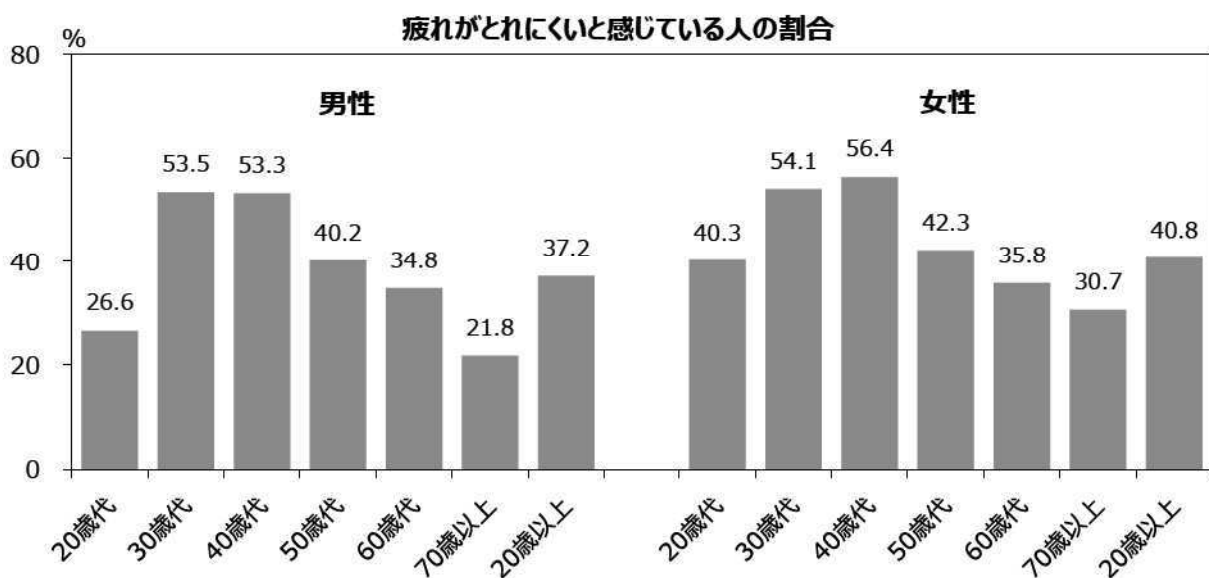
睡眠で休養が十分にとれない*と回答した人の割合は、20歳以上全体では、男性19.4%、女性20.6%であり、年齢階級別にみると、男性の30歳～40歳代、女性の40歳代の割合が高い。



*「睡眠で休養が十分にとれない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者

7 疲労の状況

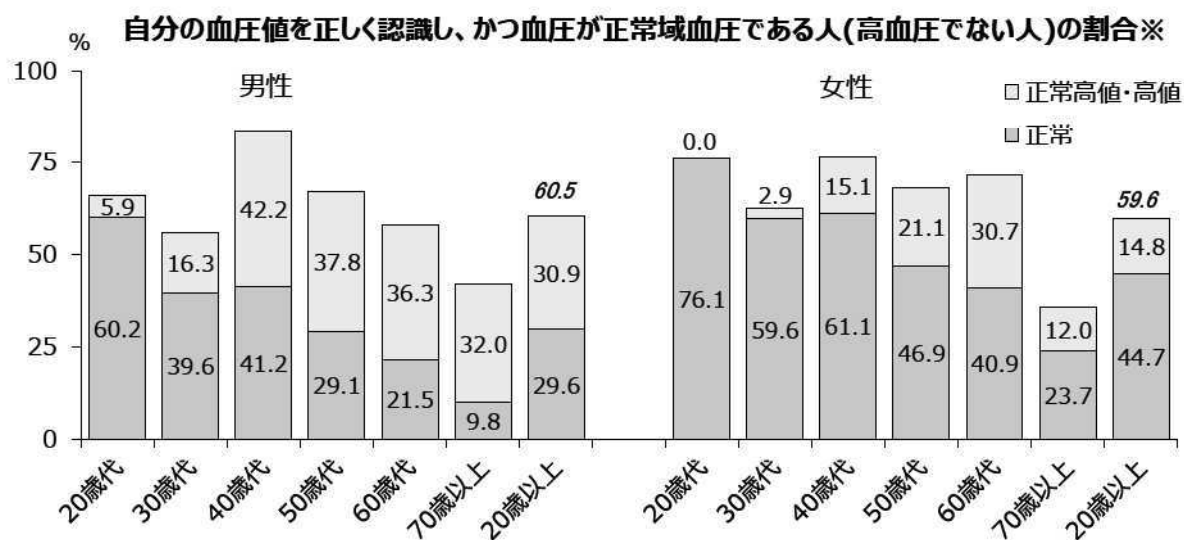
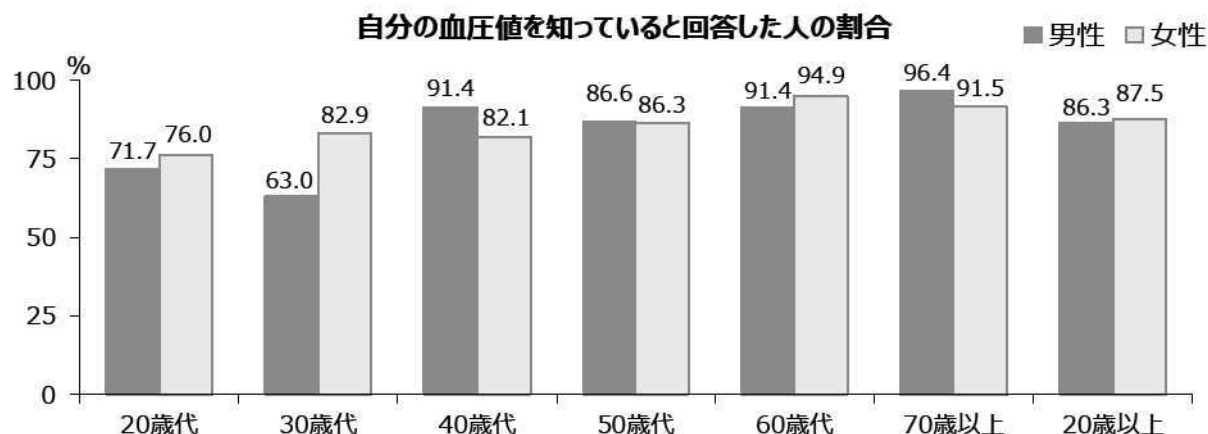
疲れがとれにくいと回答した人の割合は、20歳以上全体では、男性37.2%、女性40.8%であり、年齢階級別にみると、男女ともに30歳～40歳代の割合が高い。



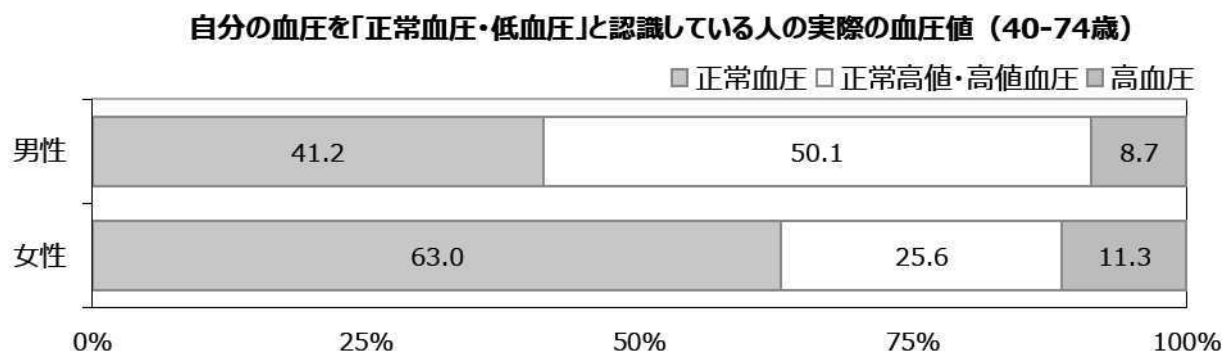
8 自分の血圧値の認識

自分の血圧の値を知っている人の割合は、20歳以上全体では、男性86.3%、女性87.5%と高率である一方で、「自分の血圧値を正しく認識し、かつ血圧が正常域血圧である人(高血圧でない人)」の割合※は、男性60.5%、女性59.6%である。

40-74歳について、自分の血圧が正常範囲または低血圧と認識している人のうち、男性8.7%、女性11.3%は、実際の血圧値が高血圧だった。



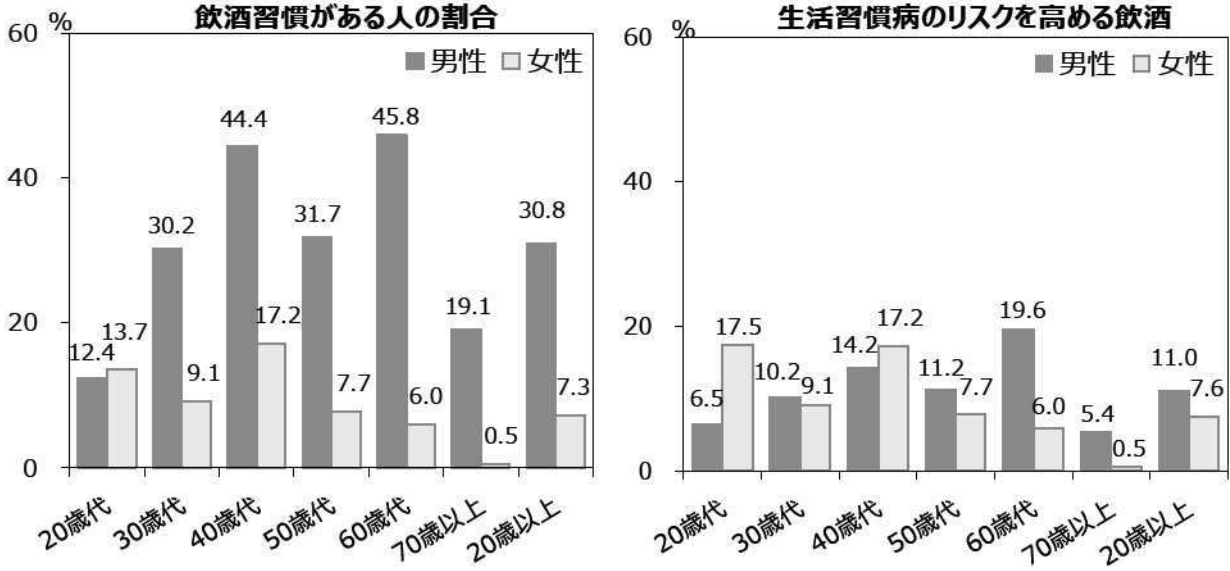
※血圧管理の観点から、血圧測定実施者全体に占める、自分の血圧を「正常範囲・低血圧」と認識し、かつ実際に測定した血圧が「正常血圧」及び「正常高値・高値血圧」だった人の割合とした



9 飲酒の状況

飲酒習慣のある人の割合は、20歳以上全体では、男性30.8%、女性7.3%であり、年齢階級別にみると男性は40歳代及び60歳代、女性は40歳代の割合が高くなっている。

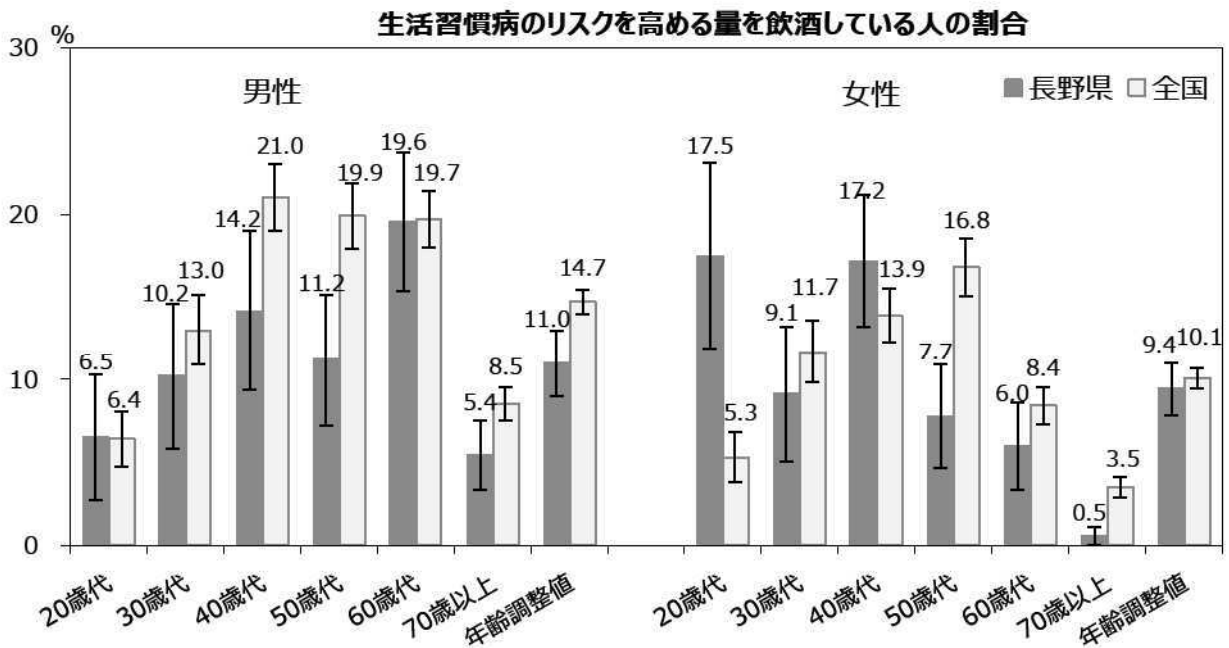
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、20歳代全体では、男性11.0%、女性7.6%である。



飲酒習慣のある者：週3日以上、1日1合以上飲酒する者

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒：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で以上

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合を全国の状況と比較すると、男性は全国に比べて低くなっている。



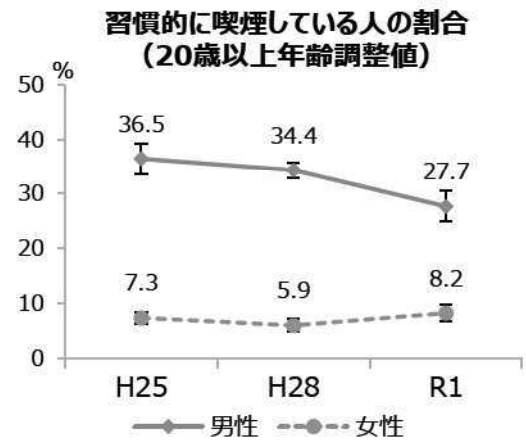
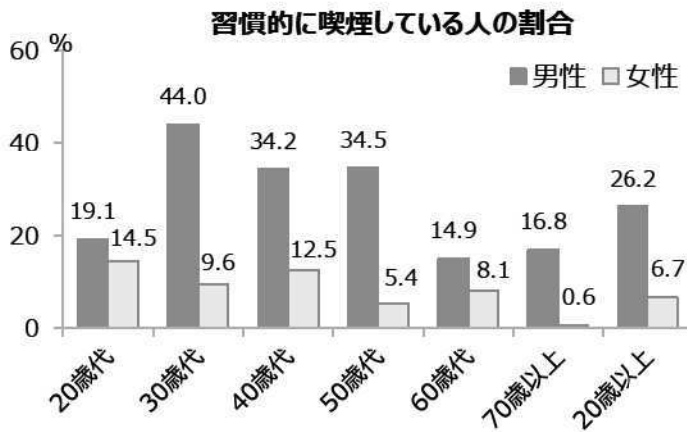
全国：令和元年国民健康・栄養調査報告

年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値

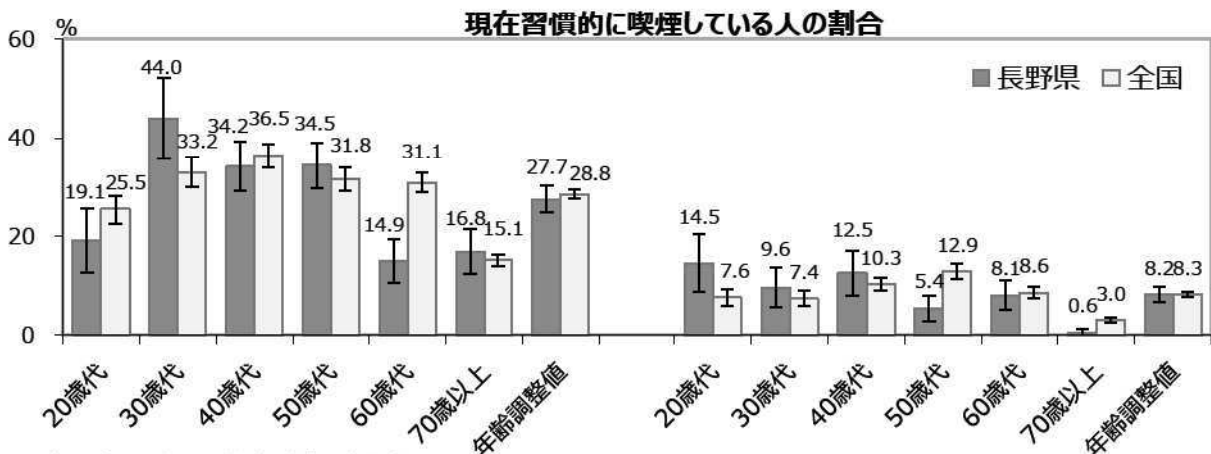
誤差線：標準誤差(全国は公表された人数及び割合から計算した値であり参考値)

10 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している人の割合は、20歳以上全体では、男性26.2%、女性6.7%であり、平成25年からの推移をみると、男性では減少している。全国の状況と比較すると、男女とも全国と同水準である。習慣的に喫煙している人のうち、男女ともに約3割は「喫煙をやめたい」と回答している。



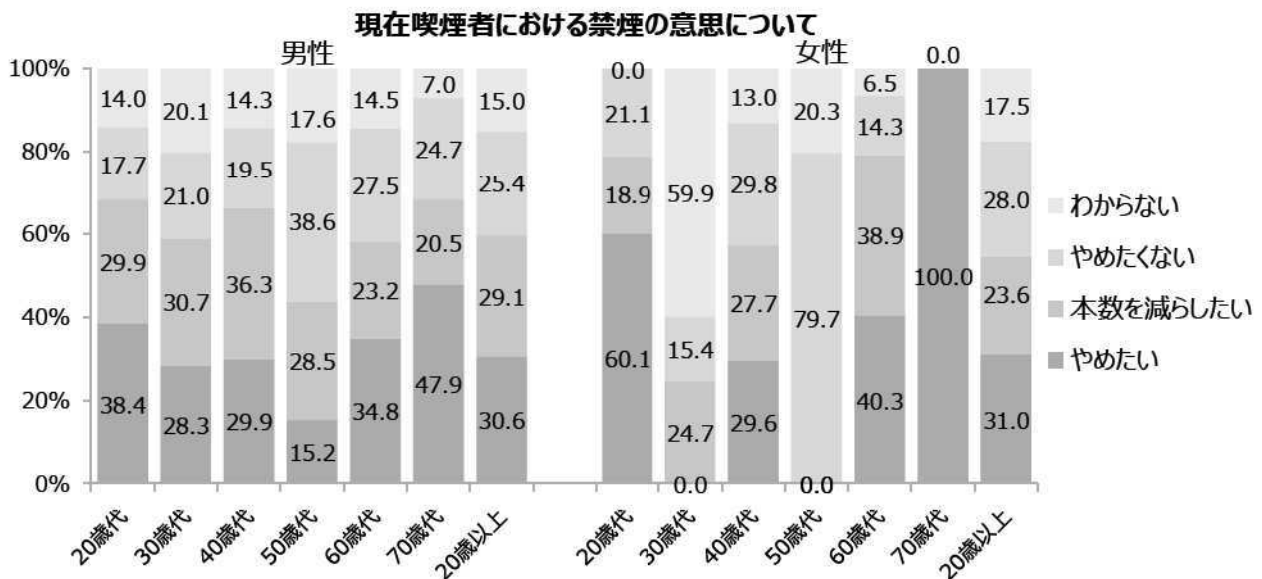
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した人



全国：令和元年国民健康・栄養調査報告

年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値

誤差線：標準誤差(全国は公表された人数及び割合から計算した値であり参考値)



11 受動喫煙の状況

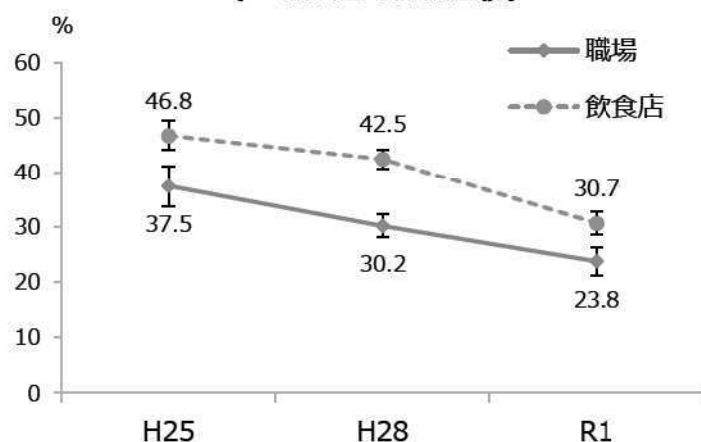
過去1か月間に、受動喫煙の機会があった人（自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会があった人※）は、「遊技場」「飲食店」「職場」「路上」において受動喫煙があったと回答した人の割合が高くなっている。「飲食店」「職場」における受動喫煙の機会があった者の推移をみると、どちらも減少している。

自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合（20歳以上）



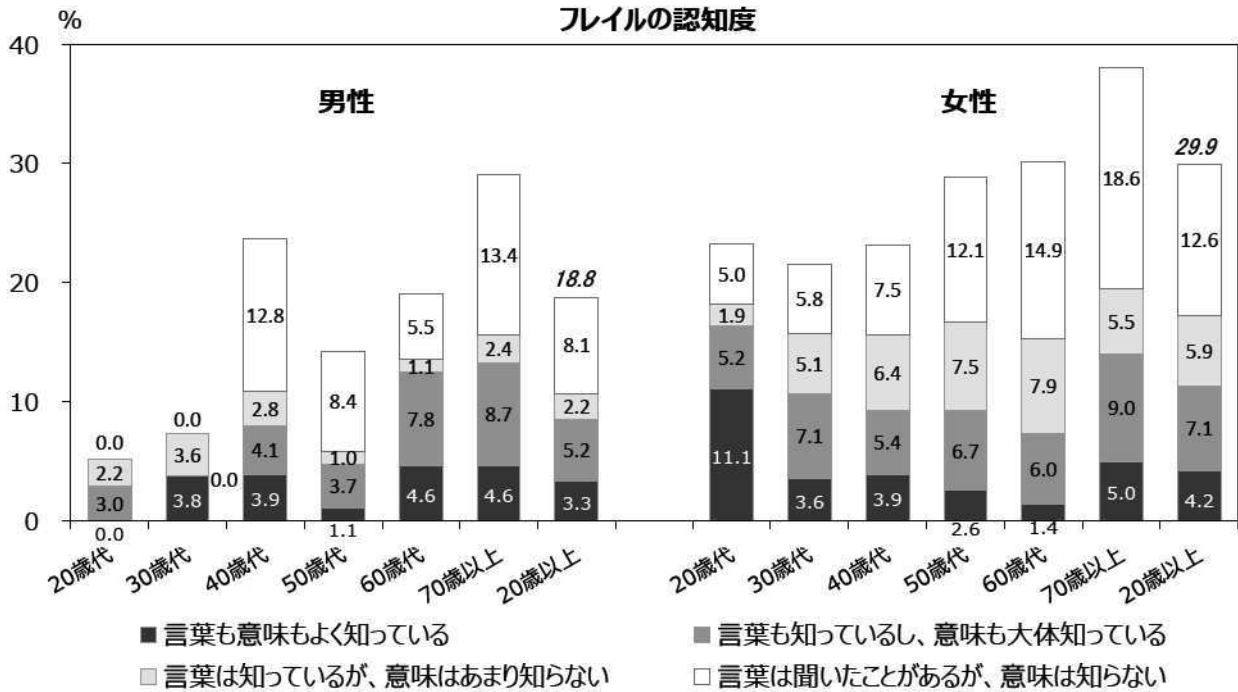
※自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する人
 家庭：毎日受動喫煙の機会を有する人
 家庭以外の場所：月1回以上受動喫煙を有する人

受動喫煙の機会を有する者の割合の推移（20歳以上年齢調整値）



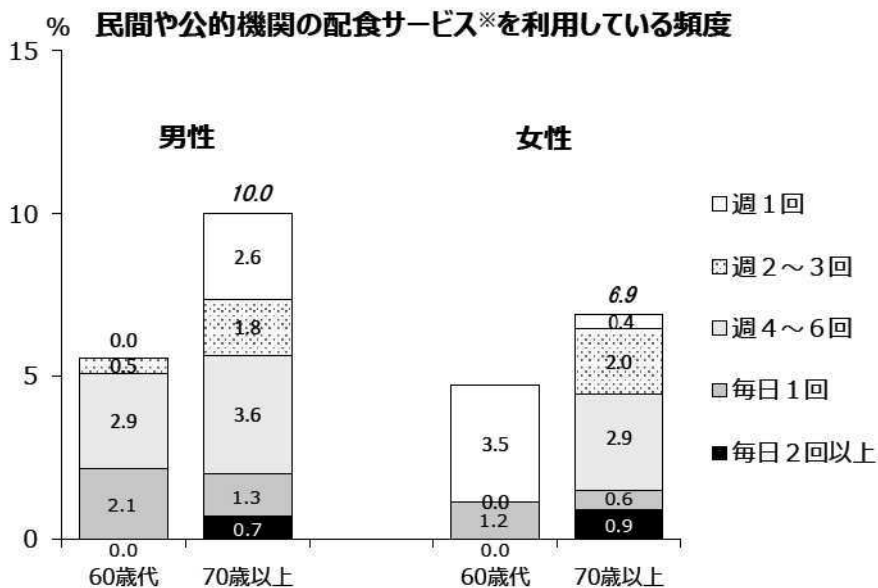
12 フレイル

フレイルの認知度（言葉を聞いたことがある人の割合）は、20歳以上全体では、男性18.8%、女性29.9%であり、最も高い70歳代女性では38.1%である。



13 配食サービスの利用

配食サービスを週1回以上利用している割合は、70歳以上では男性10.0%、女性6.9%である。



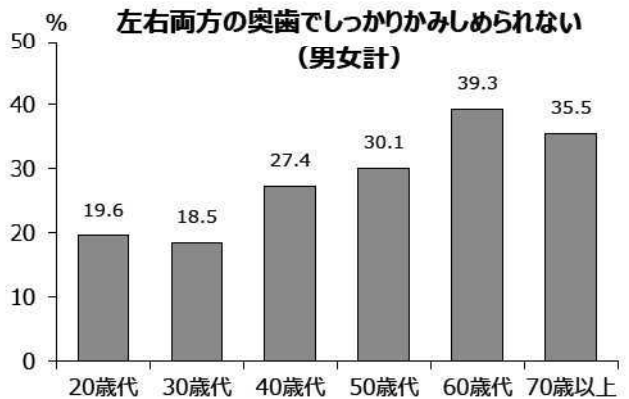
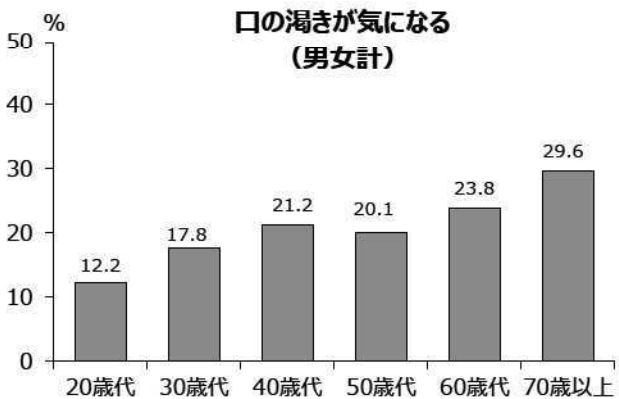
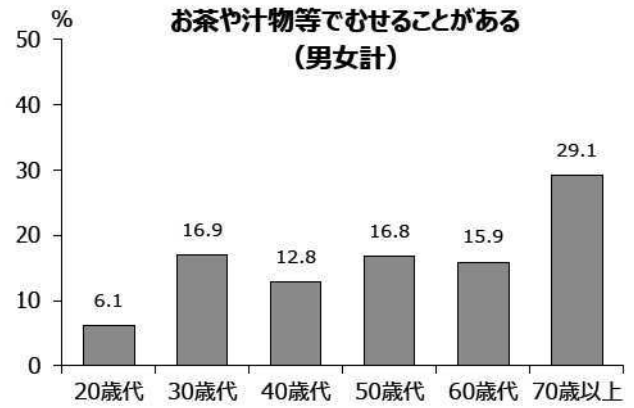
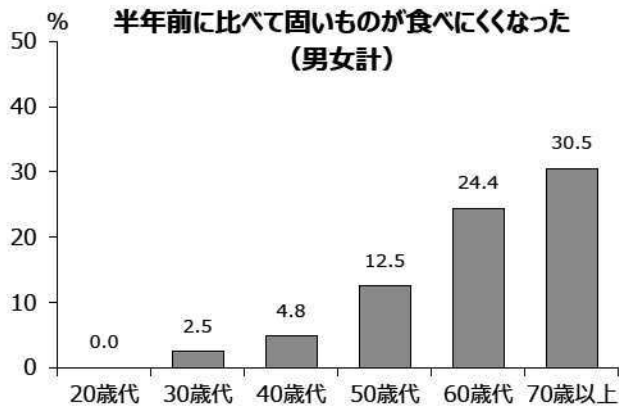
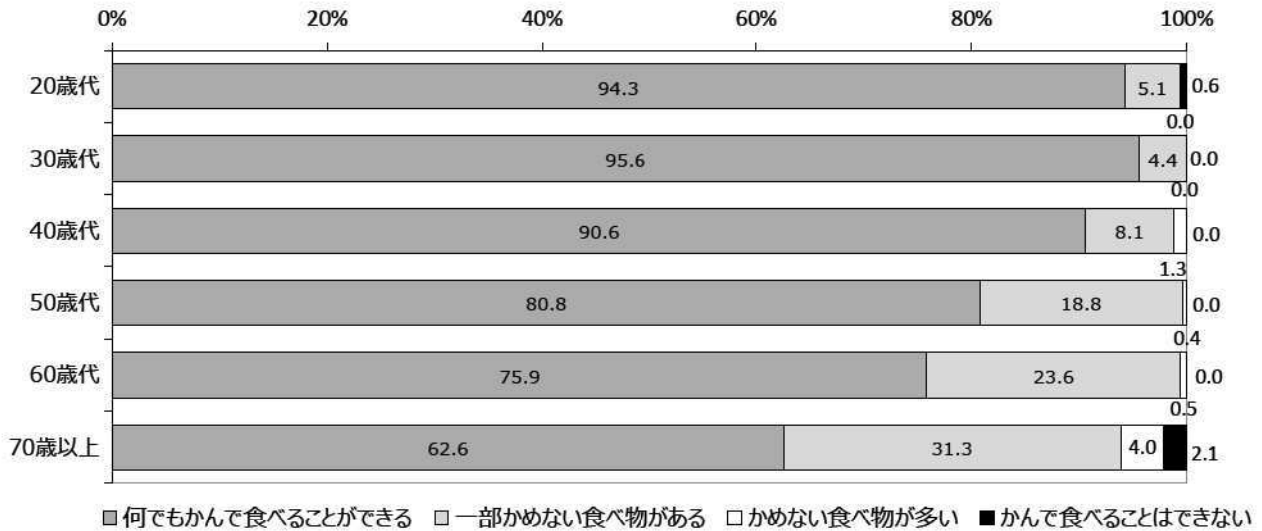
※主に自宅での摂取用として、主食、主菜及び副菜の組合せを基本(主食なしのものも含む)とし、1食分を単位とした調理済みの弁当形式の食事(冷凍食品、チルド食品等を含む)の配食サービスをさす

14 食事中の様子

かんで食べるときの状態で、「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、70歳以上（男女計）では62.6%である。

「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」と回答した者の割合は70歳以上で最も高く、それぞれ30.5%、29.1%、29.6%である。「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」者の割合は、60歳代で39.3%、70歳以上で35.5%である。

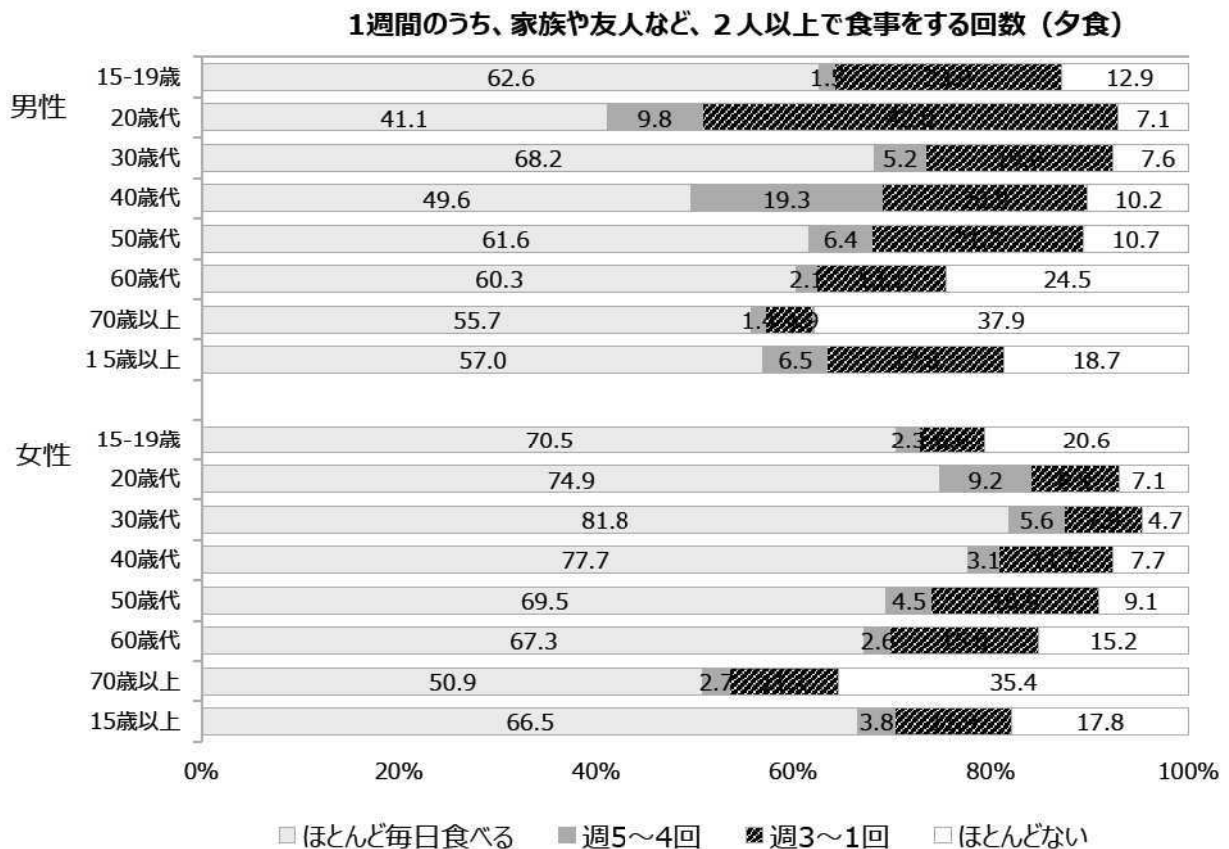
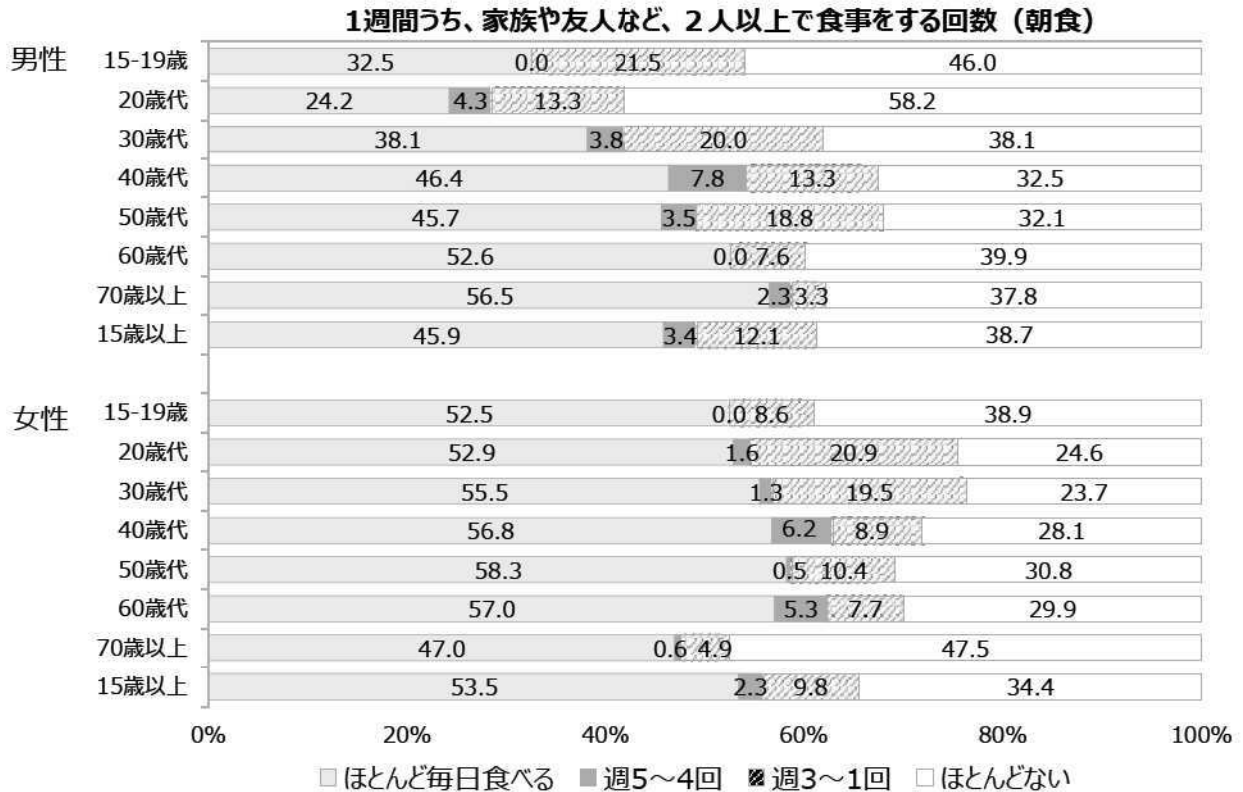
かんで食べるときの状態（男女計）



(食育)

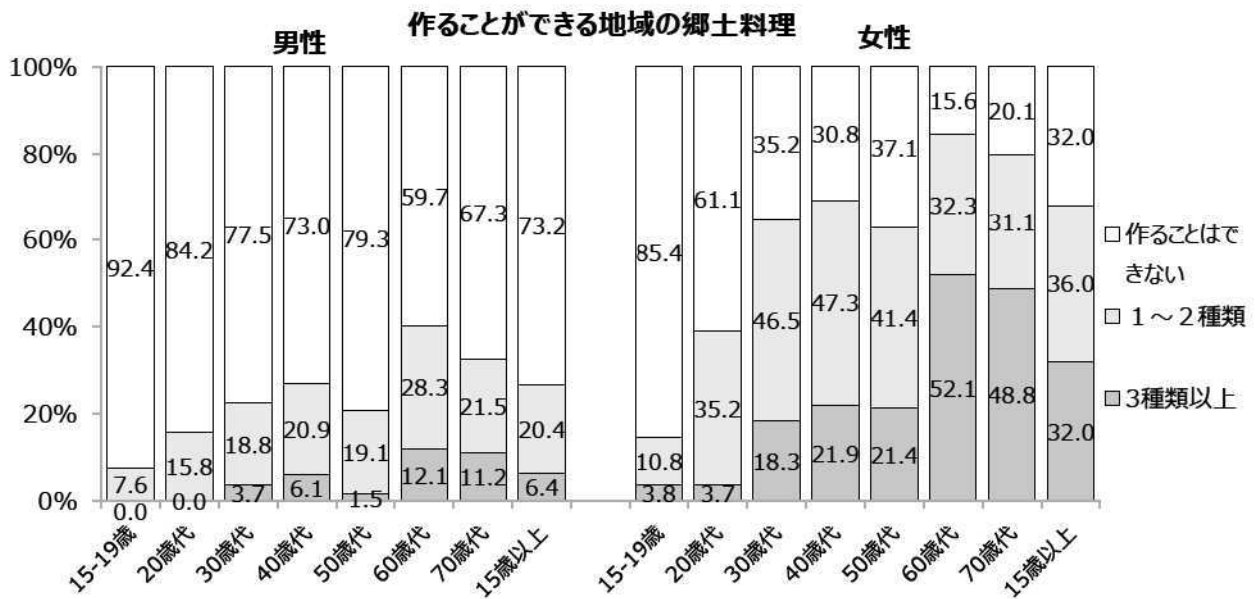
15 家族や友人など2人以上で食事する回数

家族または友人など2人以上で食事をとることが「ほとんどない」と回答した人の割合は、朝食では15歳以上全体で、男性38.7%、女性34.4%であり、夕食では15歳以上全体で、男性18.7%、女性17.8%である。



16 作ることができる郷土料理や伝統食の数

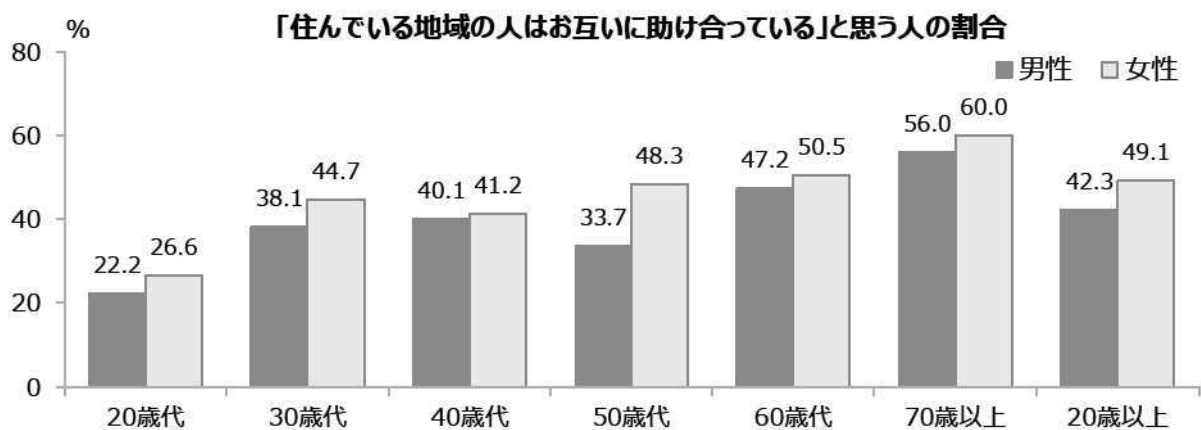
住んでいる地域の郷土料理について、作ることができないと回答した人は、15歳以上全体では、男性73.2%、女性32.0%であり、男女ともに年代が若いほどその割合が高い。



17 地域のつながり

「住んでいる地域の人はお互いに助け合っている」と回答した人の割合は、20歳以上全体では、男性42.3%、女性49.1%であり、年齢階級別にみると若い世代ではその割合が低い。

平成25年からの推移をみると減少している。



「住んでいる地域の人はお互いに助け合っている」と思う人の割合の推移 (男女計・20歳以上年齢調整値)

