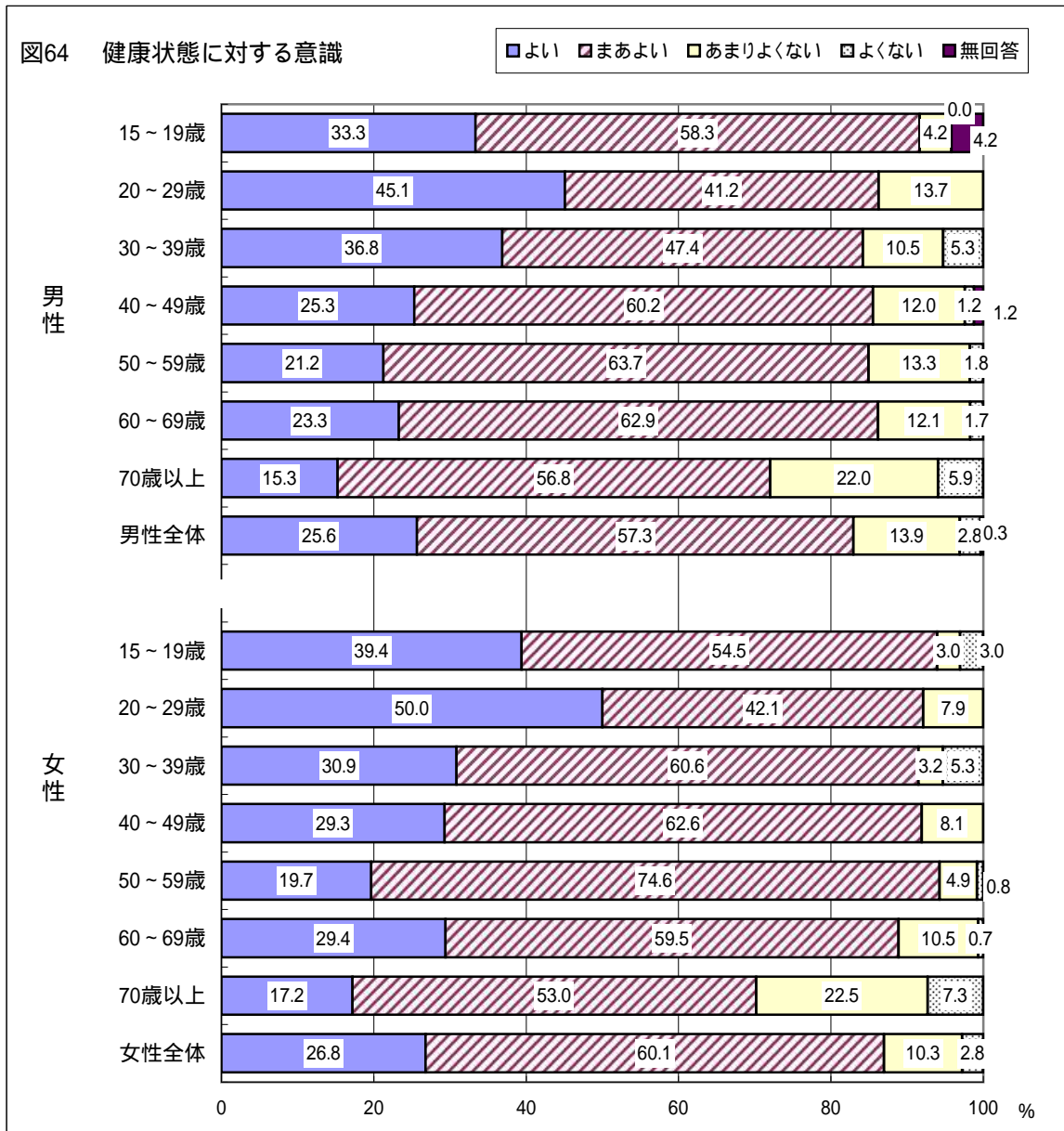


第5部 健康・食生活意識

1 健康状態に対する意識

健康状態が「よい」「まあよい」と回答した人の割合は男女とも約8割。

健康状態に対する意識の状況を図64に示した。
 男性は82.9%、女性は86.9%が「よい」「まあよい」と回答している。
 「よくない」と回答した人の割合は70歳以上が最も高く、男性22.0%、女性22.5%となっている。



2 食生活に対する意識

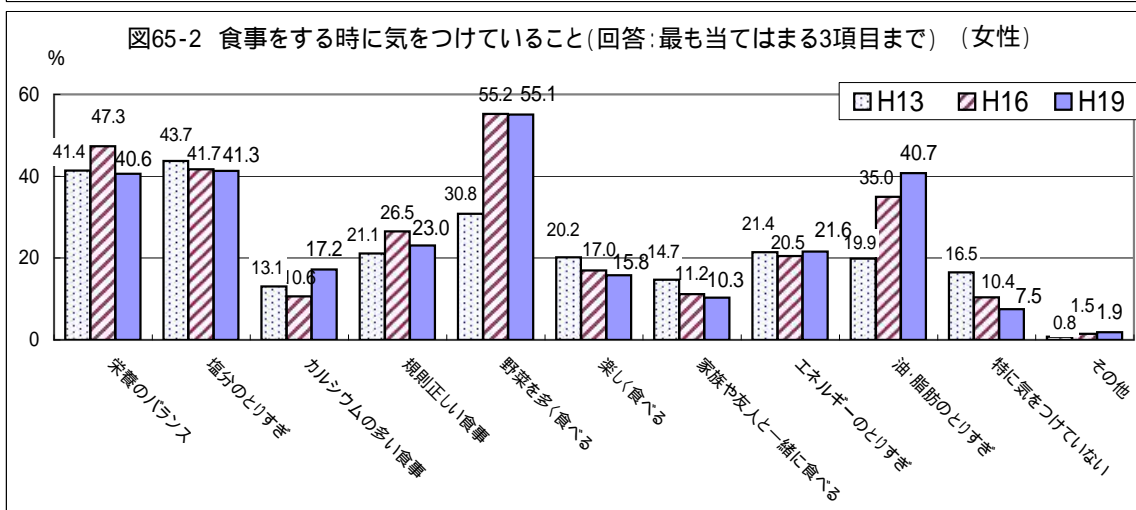
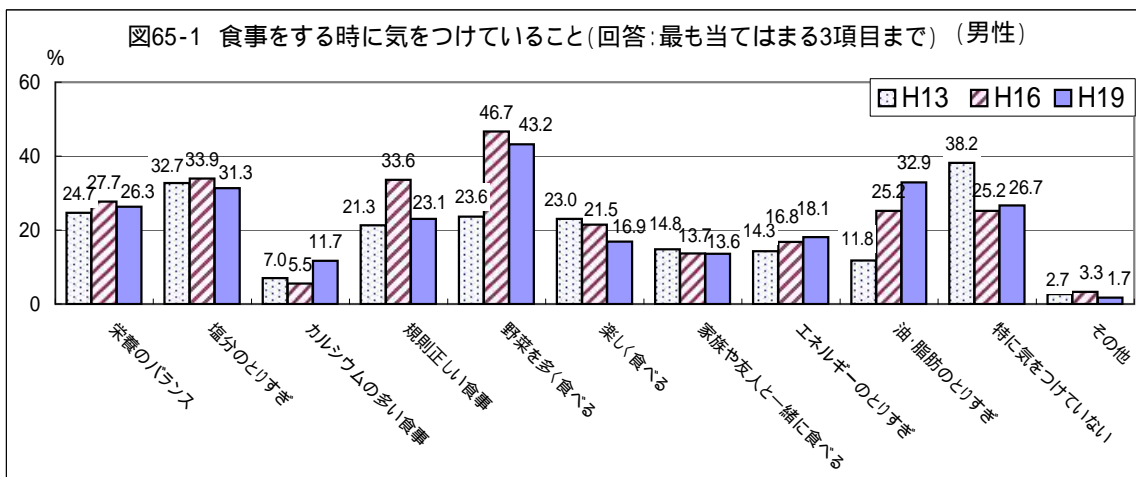
(1) 食事をする時に気をつけていること

食事をする時に気をつけていることは、男女とも「野菜を多く食べる」と回答した人の割合が高い。
男女とも「脂肪のとりすぎ」と回答した割合が増加傾向。

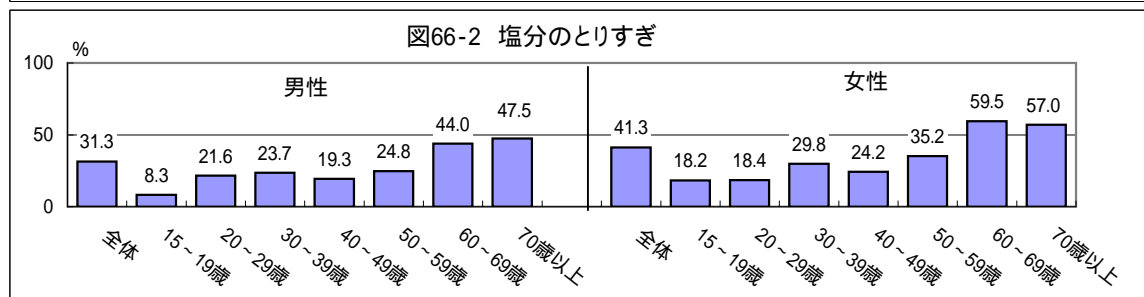
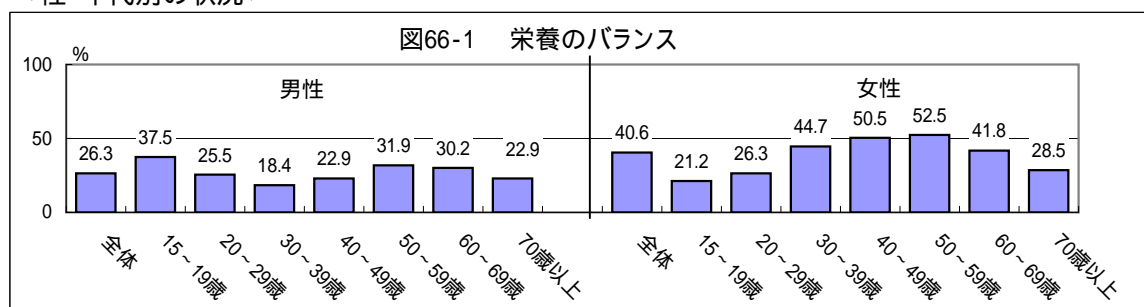
食事をする時に気をつけていることについて図65及び図66に示した。

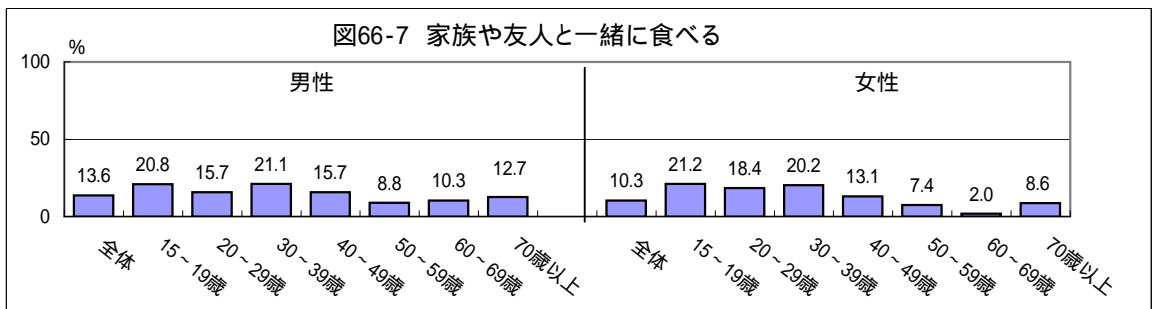
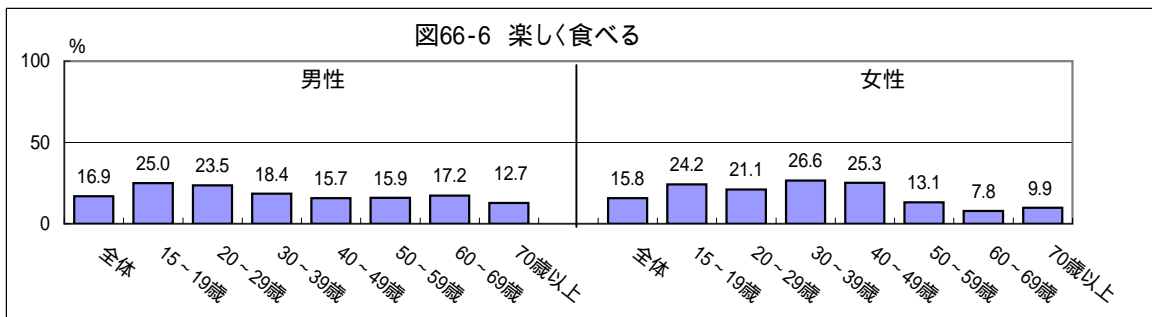
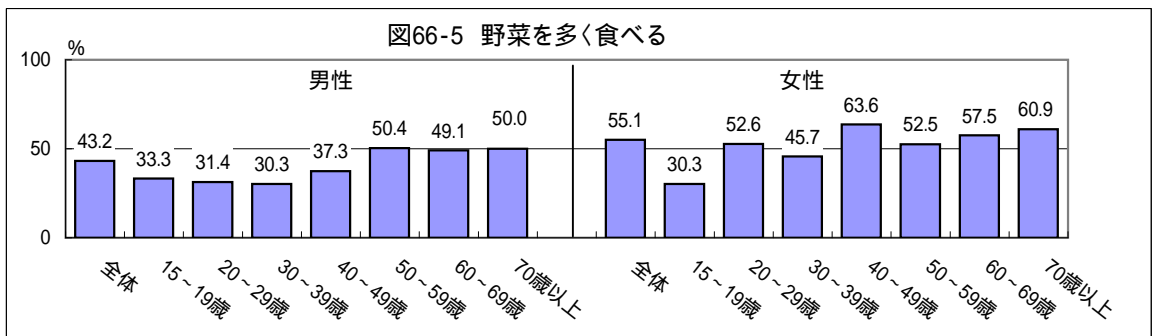
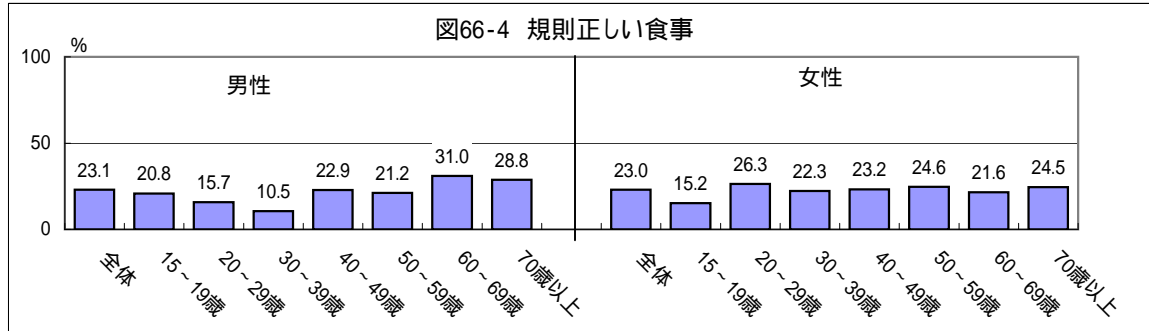
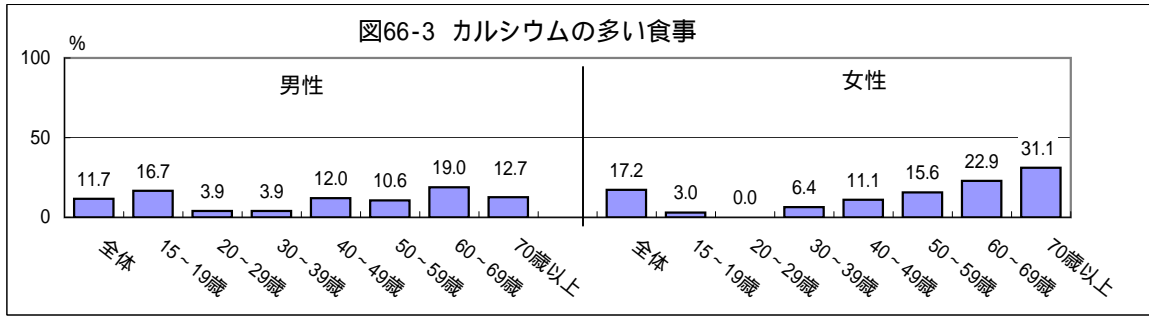
「野菜を多く食べる」と回答した人の割合が高く、男性43.2%、女性55.1%となっている。

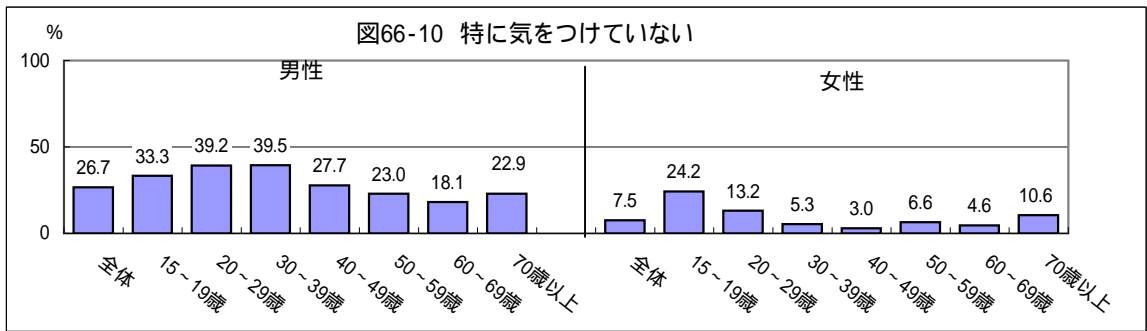
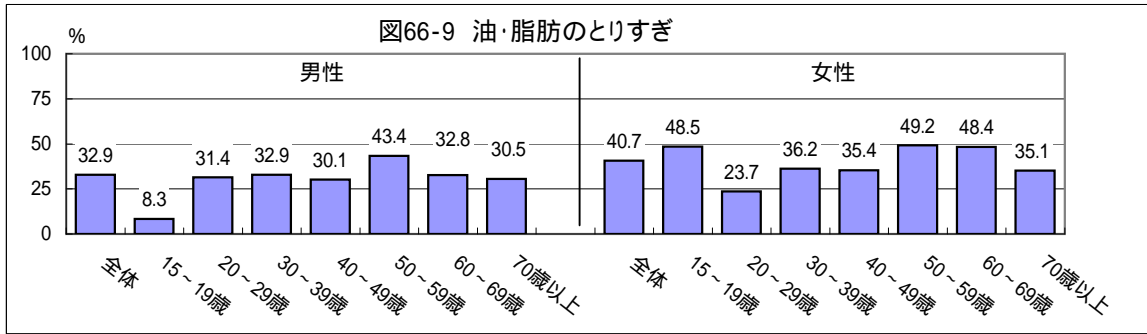
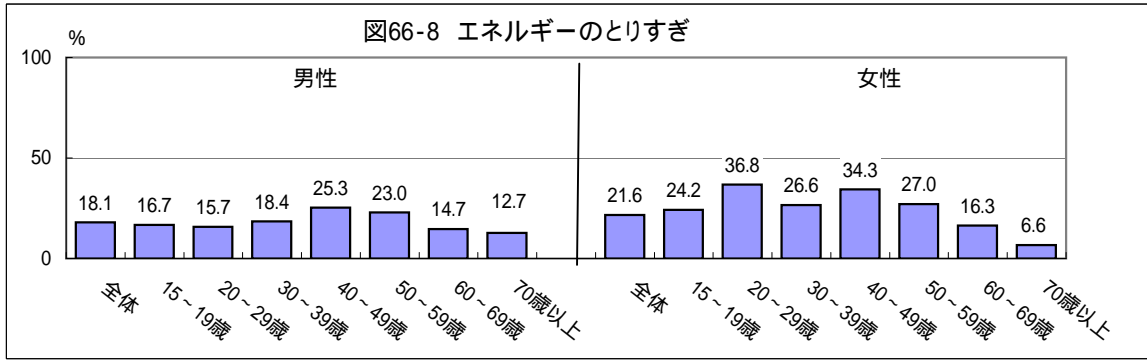
「油、脂肪のとりすぎ」と回答した人の割合は、男性32.9%、女性40.7%でH13から比較すると増加傾向がみられる。



< 性・年代別の状況 >





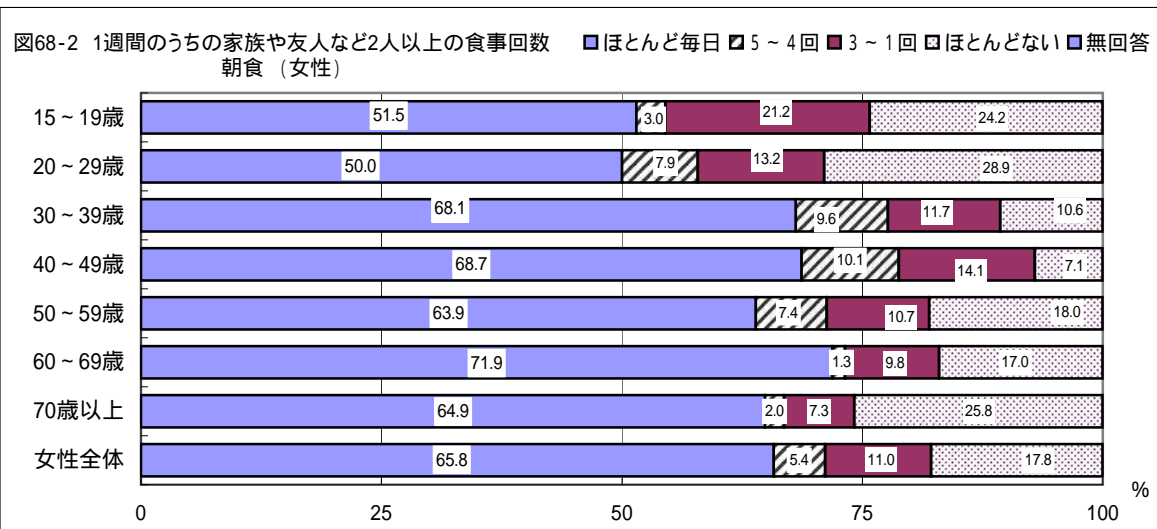
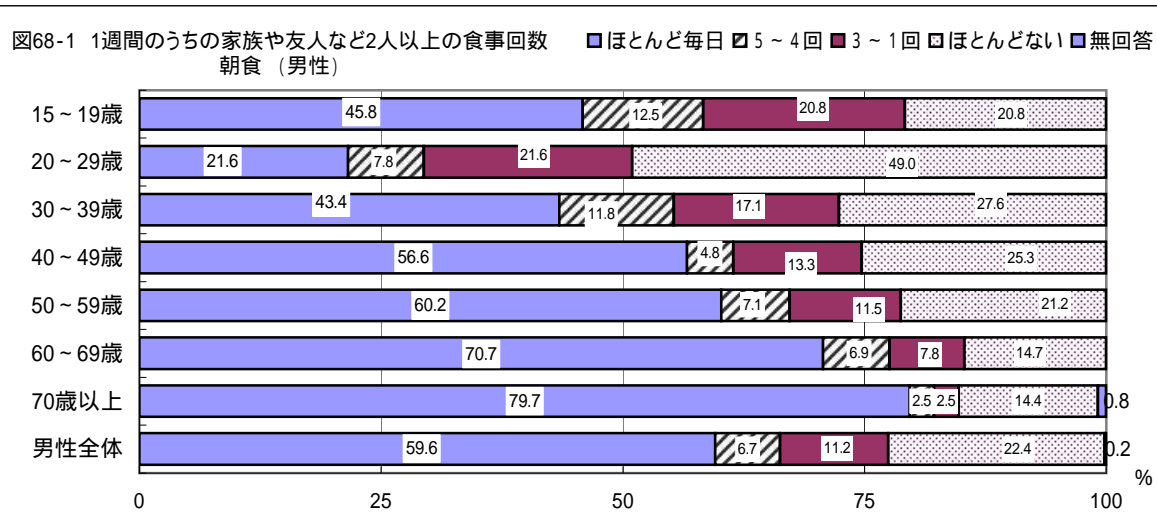
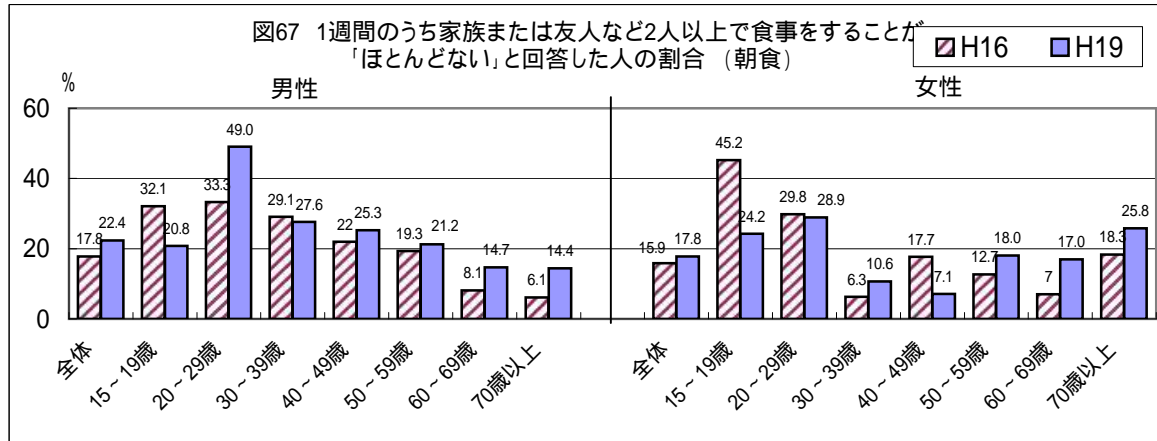


(2) 家族や友人との食事

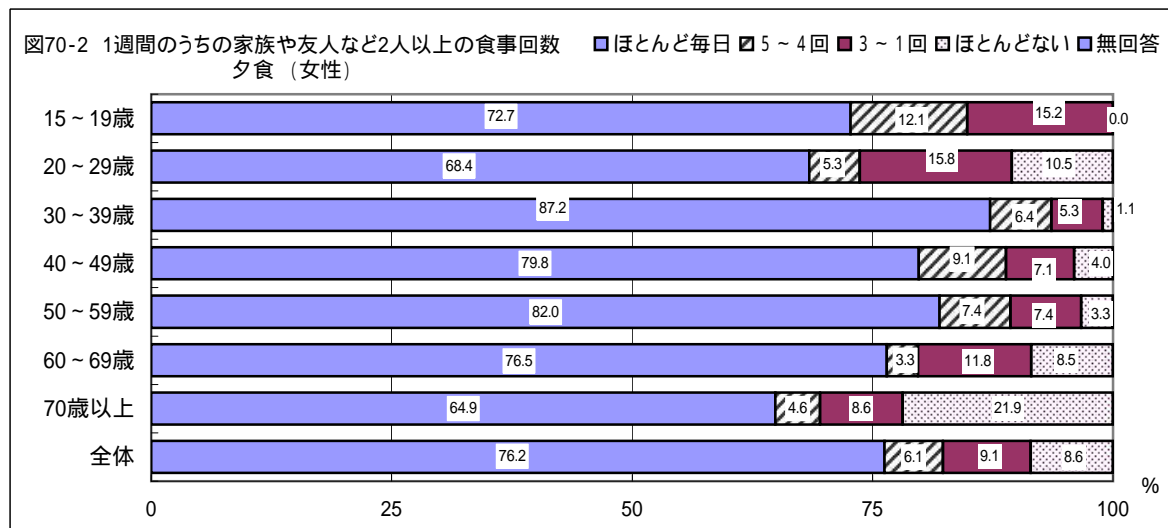
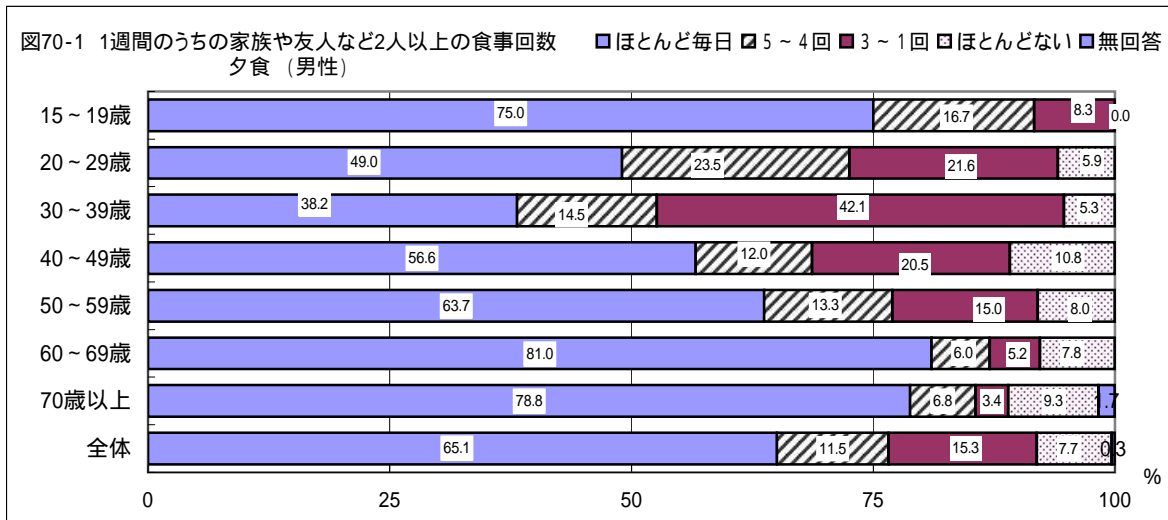
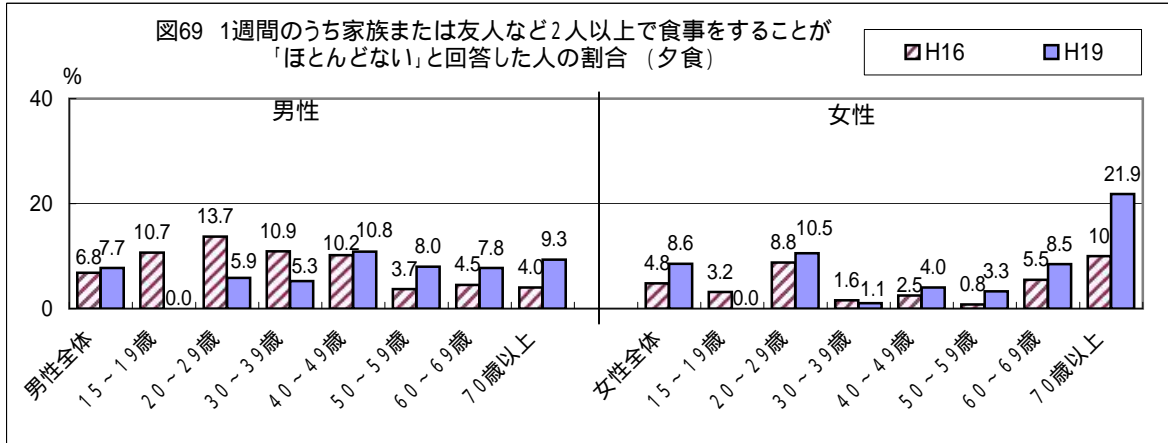
ア 1週間のうち家族または友人など2人以上で食事をする回数(朝食)

朝食について、家族または友人など2人以上での食事が「ほとんどない」人の割合は約2割。

「1週間のうち家族または友人など2人以上で食事をする回数」の状況を図67から図70に示した。朝食は、家族または友人など2人以上で食事をする人が「ほとんどない」と回答した人の割合が男性22.4%、女性17.8%となっている。



イ 1週間のうち家族または友人など2人以上で食事をする回数(夕食)

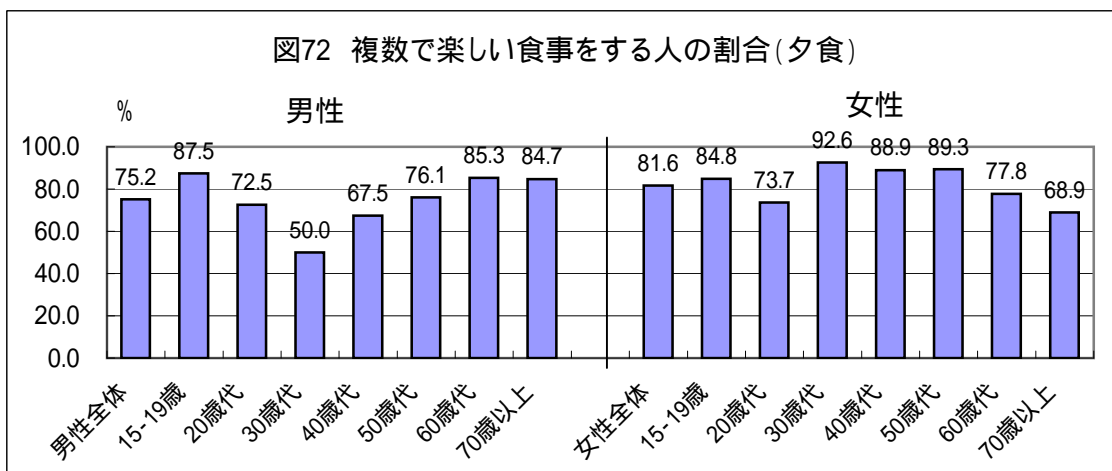
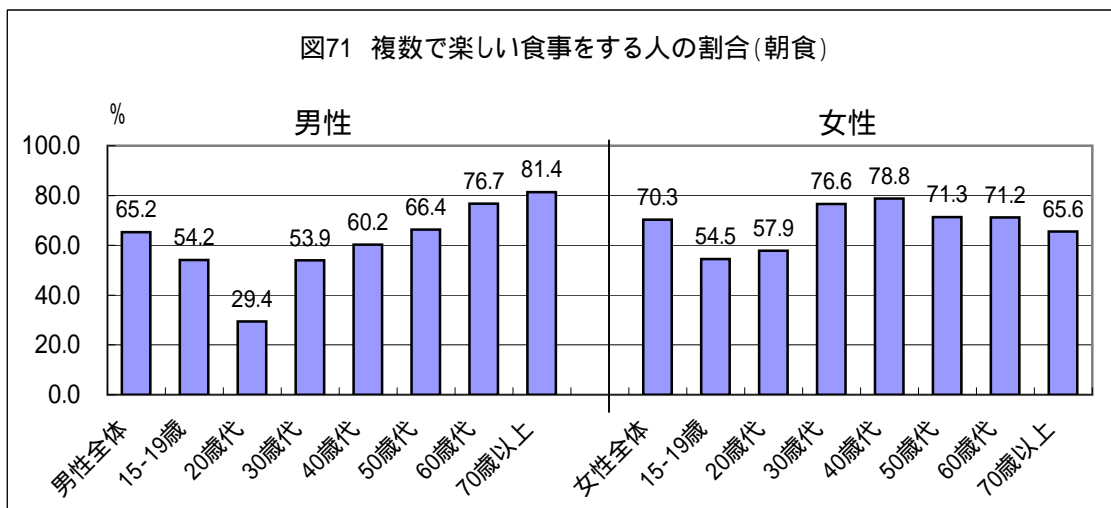


ウ 複数で楽しい食事をする人の割合

家族または友人など2人以上で楽しい食事をする人の割合は、朝食では約7割、夕食では約8割。

1週間のうち家族や友人など2人以上での食事が「ほとんど毎日」または「4～5日」と回答し、かつ家族や友人と食べる食事が「楽しい」または「どちらかという楽しい」と回答した人の割合を図71及び図72に示した。

朝食は、男性65.2%、女性70.3%、夕食では男性75.2%、女性81.6%となっている

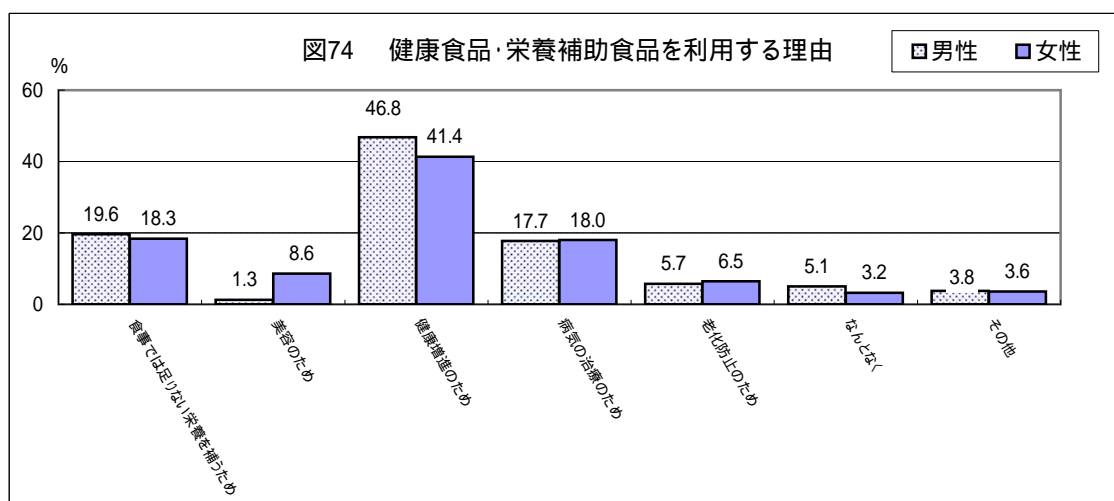
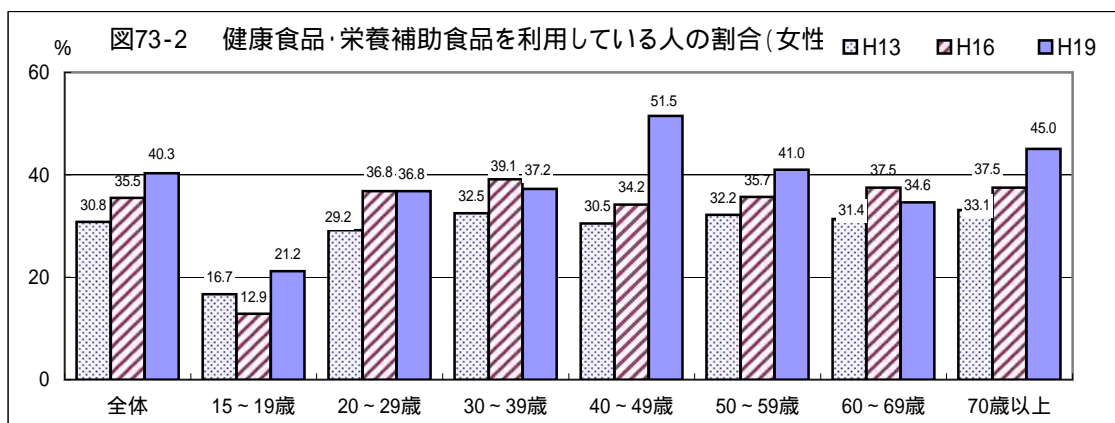
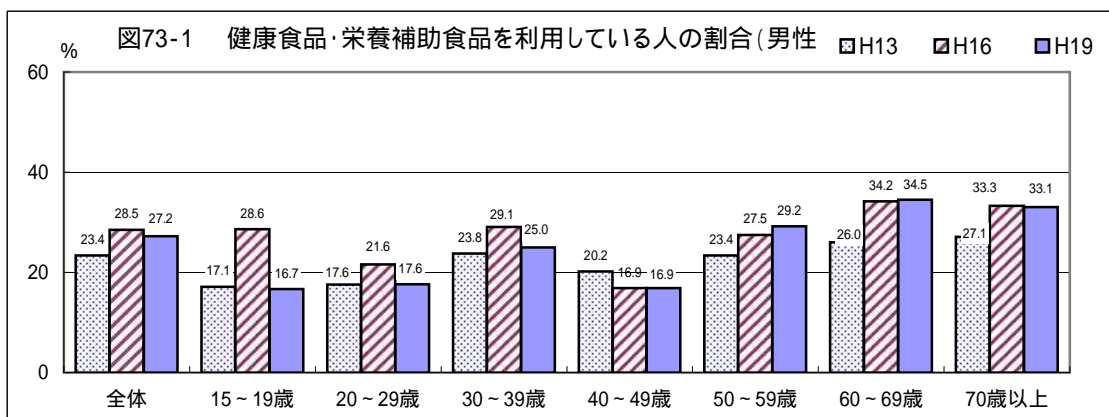


3 健康食品や栄養補助食品(サプリメント等)の利用状況

女性は、健康食品や栄養補助食品(サプリメント等)を利用する人の割合が増加傾向。

健康食品・栄養補助食品を「利用している」と回答した人の割合の年次推移を図73に、利用する理由の回答状況を図74に示した。

女性は40.3%でH13から比較して増加傾向がみられる。
利用する理由は「健康増進のため」が最も多く、男性46.8%、女性41.4%となっている。



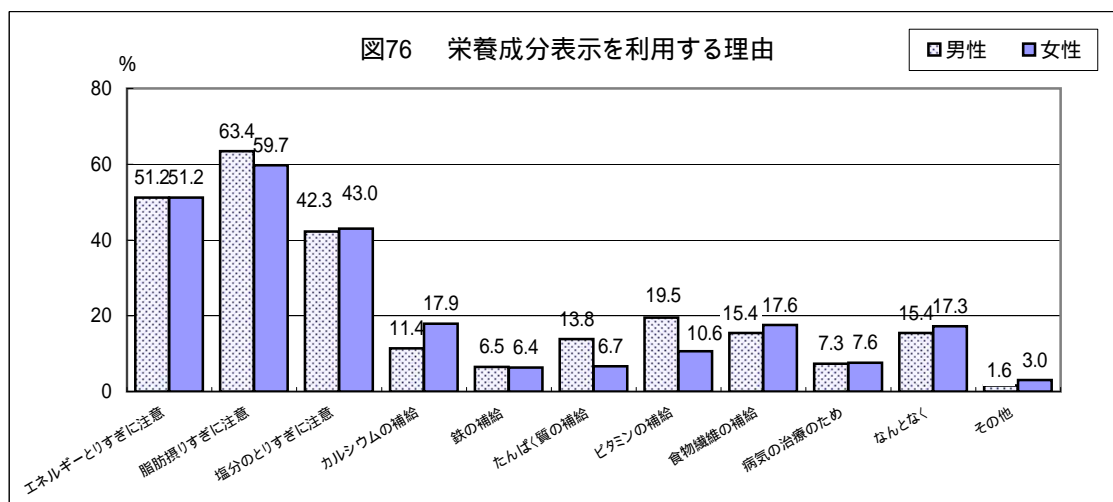
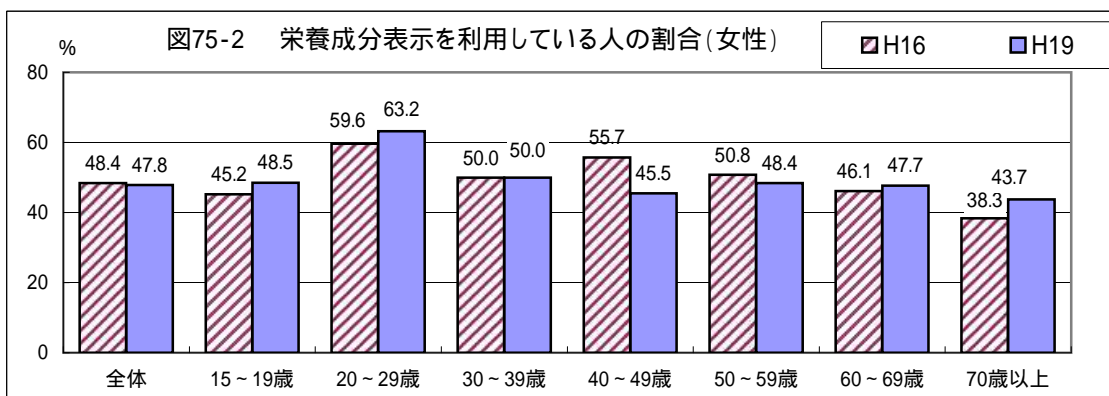
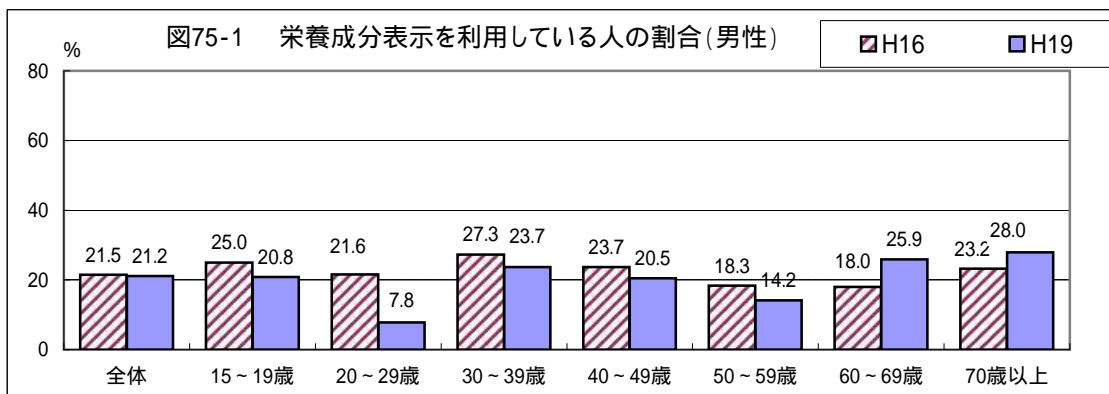
4 栄養成分表示の利用状況

外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考に行っている人の割合は、男性では約2割、女性では約5割。

外食や食品購入時に栄養成分表示を参考に行っている人（「いつも参考に行っている」と及び「時々参考に行っている」と回答した人）の割合を図75に、参考に行っている理由の回答状況を図76に示した。

参考に行っている人の割合は男性21.2%、女性47.8%で、男性の割合が低い。

参考に行っている理由は、男女とも「脂肪のとりすぎに注意するため」、「エネルギーのとりすぎに注意するため」、「塩分のとりすぎに注意するため」が高くなっている。



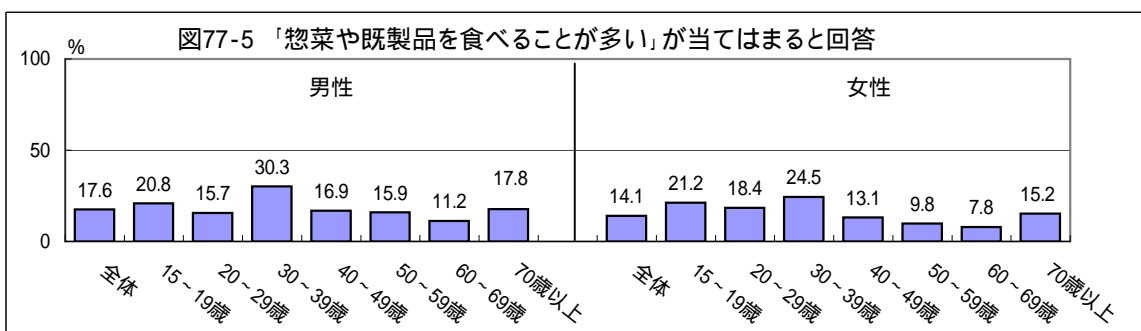
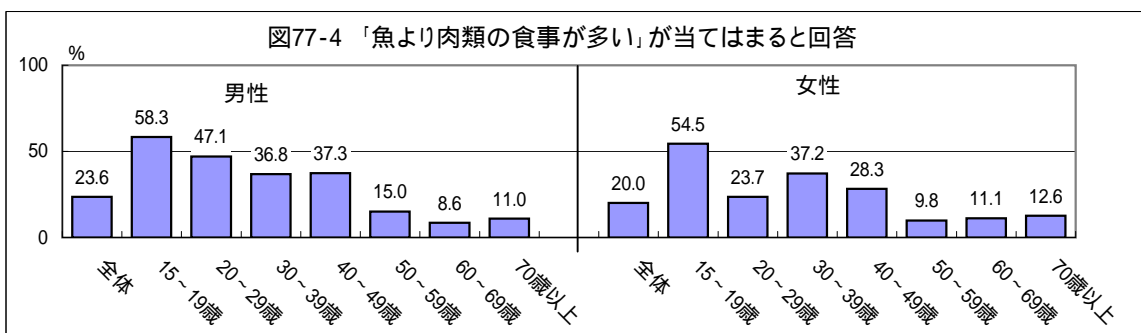
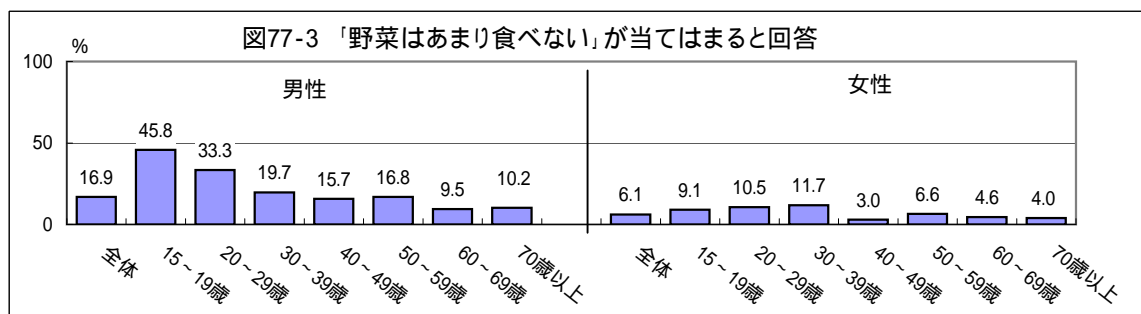
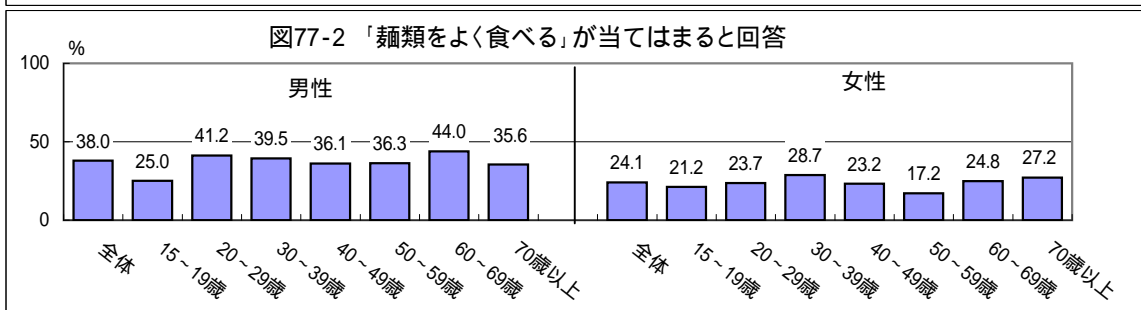
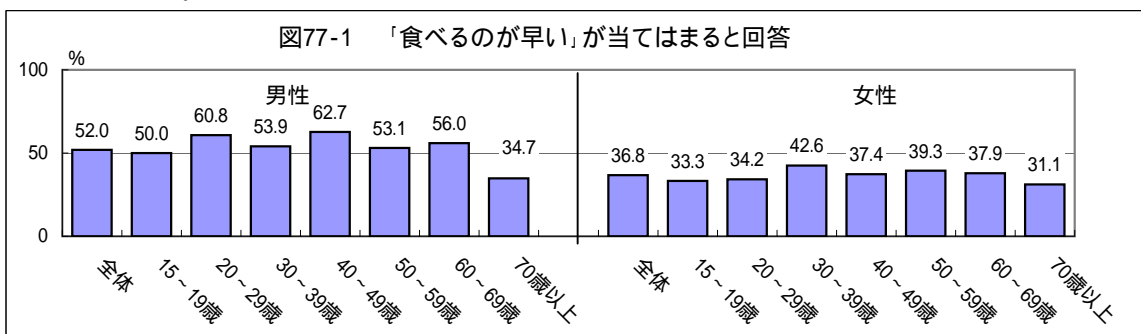
5 食習慣

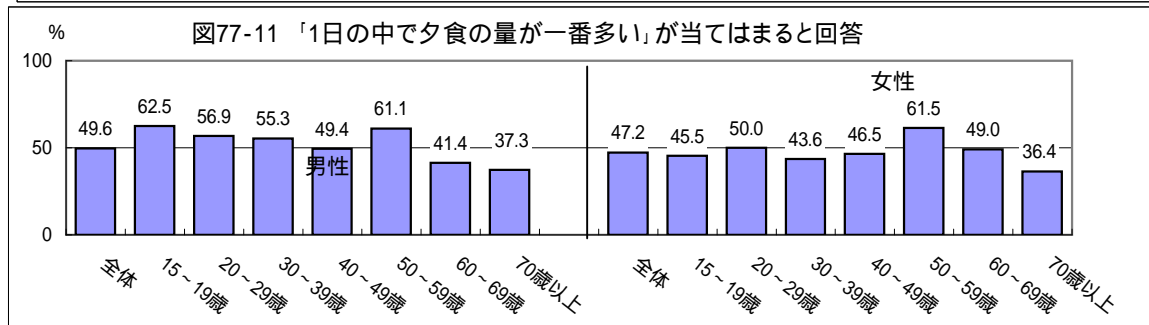
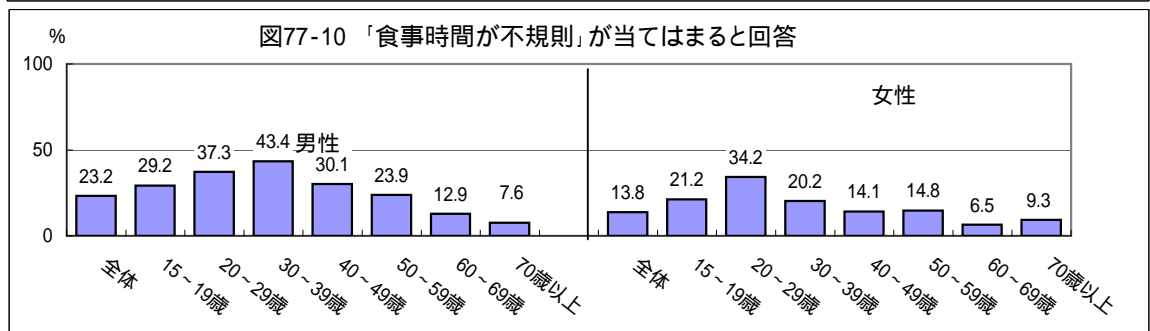
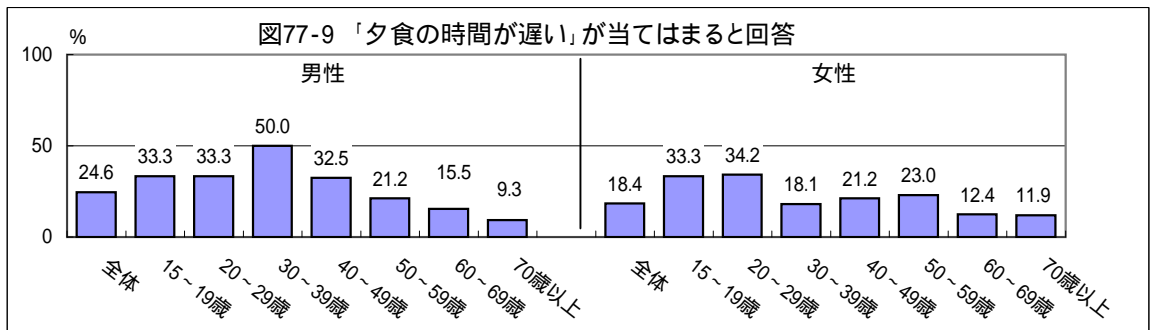
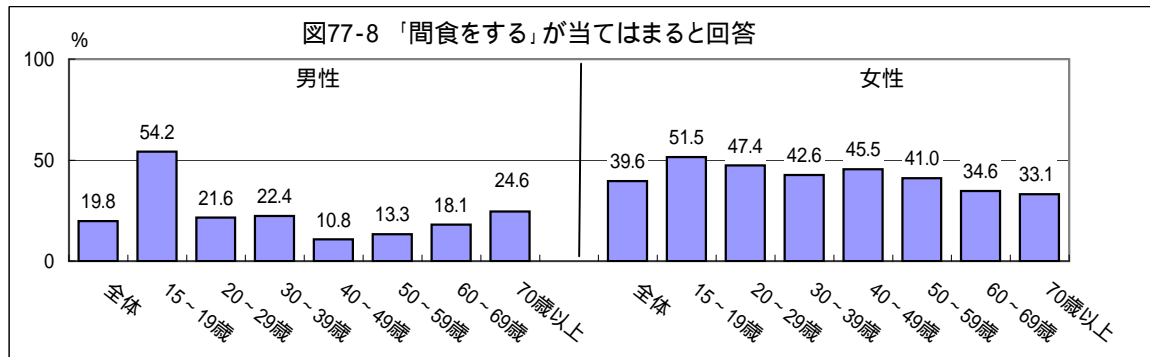
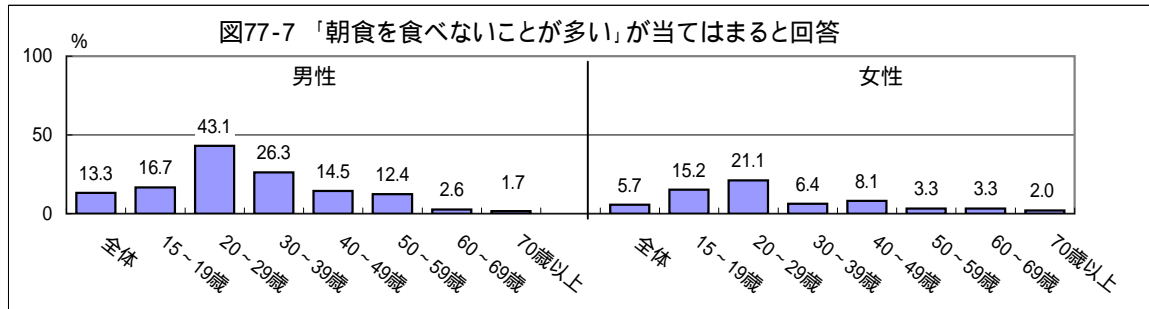
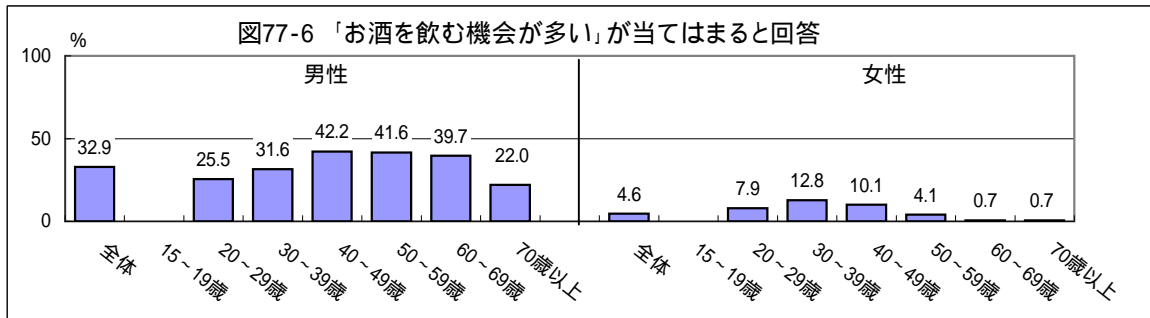
(1) 普段の食事に当てはまると思うことについて

普段の食事に当てはまると思うことは、男性では「食べるのが早い」及び「1日の中で夕食の量が一番多い」、女性では「1日の中で夕食の量が一番多い」と回答した人の割合が約5割。

「普段の食事に当てはまると思うこと」の回答状況を図77に示した。

男性では「食べるのが早い」が52.0%と最も高く、次いで「1日の中で夕食の量が一番多い」が49.6%となっている。女性では「1日の中で夕食の量が一番多い」が47.2%と最も高く、次いで「間食をする」が39.6%となっている。





(2) 食習慣と肥満の状況

「食べるのが早い」が「当てはまる」と回答した人では、「当てはまらない」人よりも肥満（BMI25以上）の人の割合が高い。

「普段の食事に当てはまると思うこと」で、男女とも「当てはまる」と回答した人の割合が高かった項目「食べるのが早い」について、「当てはまる」と回答した人と、当てはまらない人に群分けをし、それぞれの肥満の人（BMI25以上）の割合を図78に示した。

「食べるのが早い」が当てはまる人のほうが、当てはまらない人に比べて肥満の人の割合が高くなっている。

< 成人男性 >

図78-1「食べるのが早い」当てはまらない

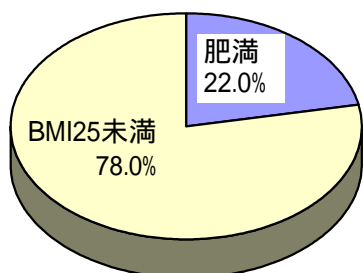
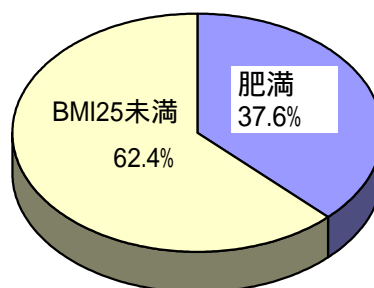


図78-2「食べるのが早い」当てはまる



< 成人女性 >

図78-3「食べるのが早い」当てはまらない

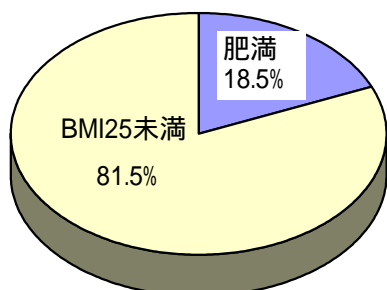
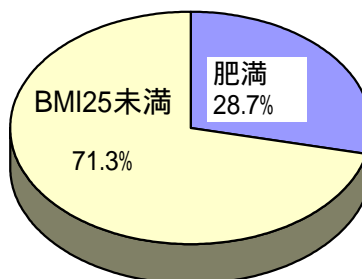


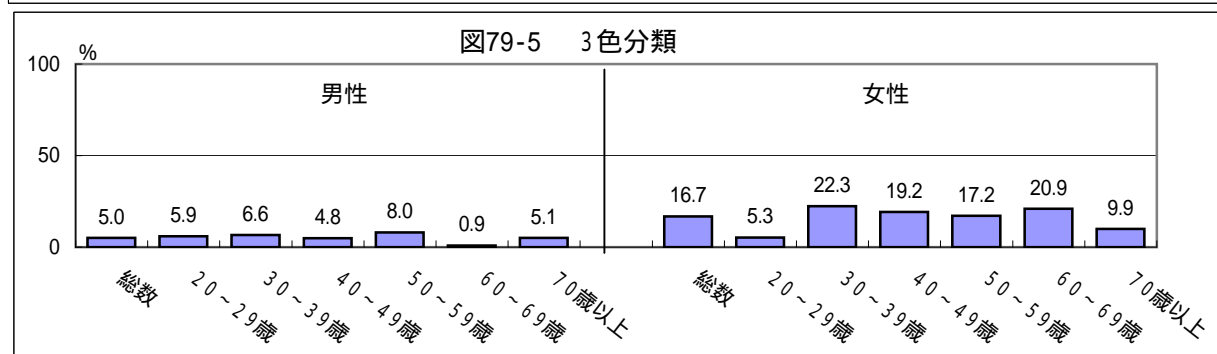
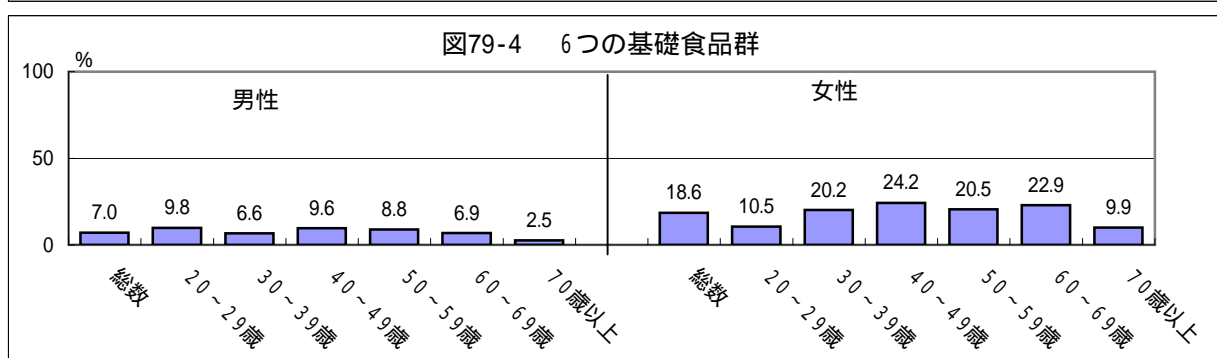
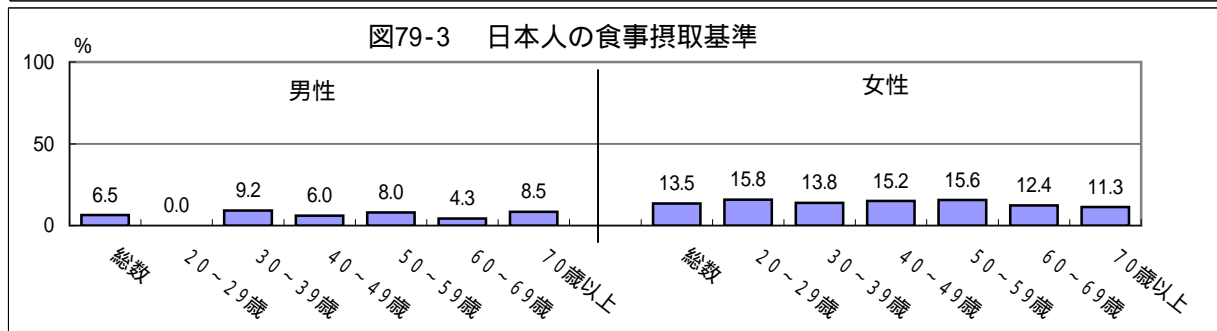
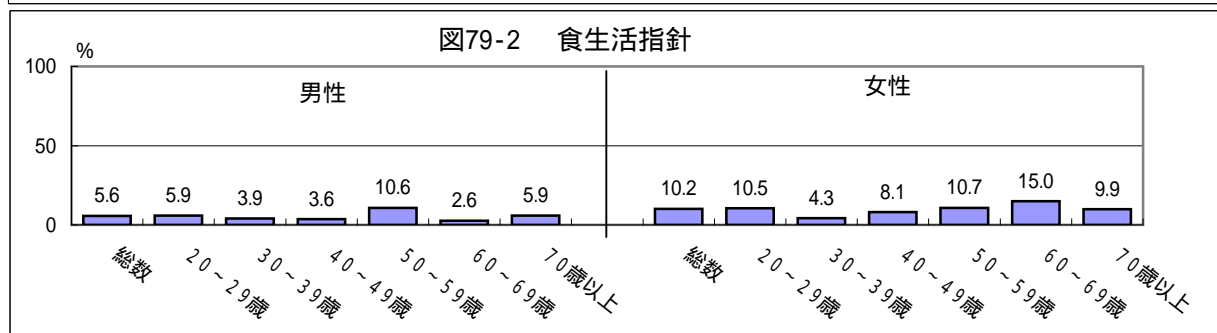
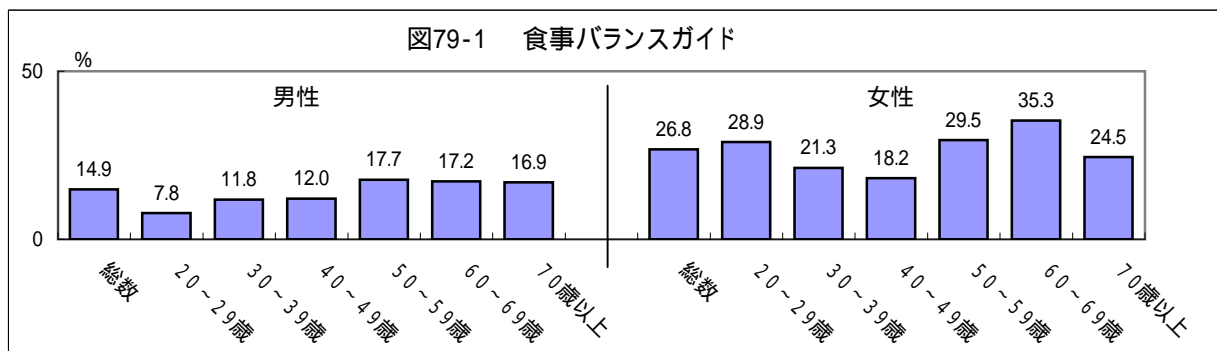
図78-4「食べるのが早い」当てはまる

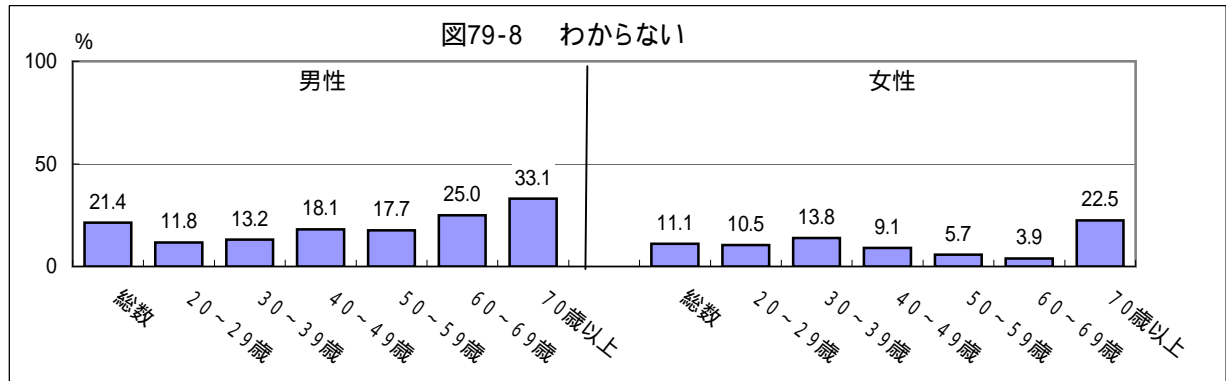
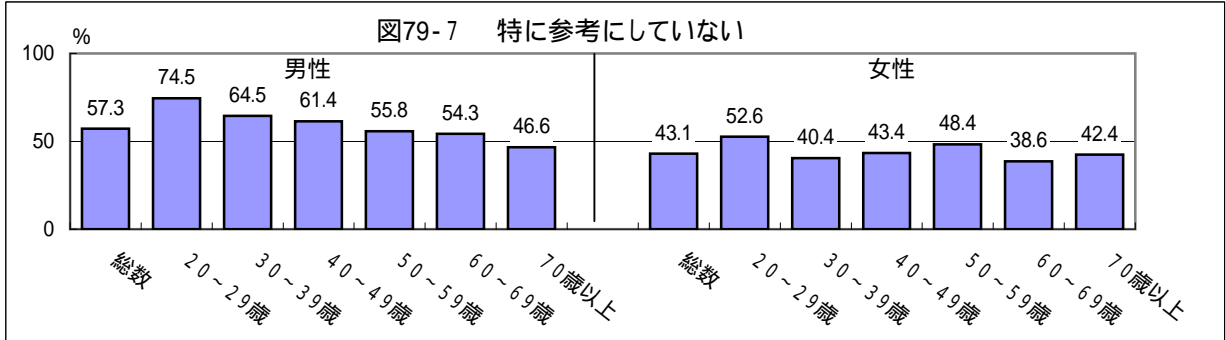
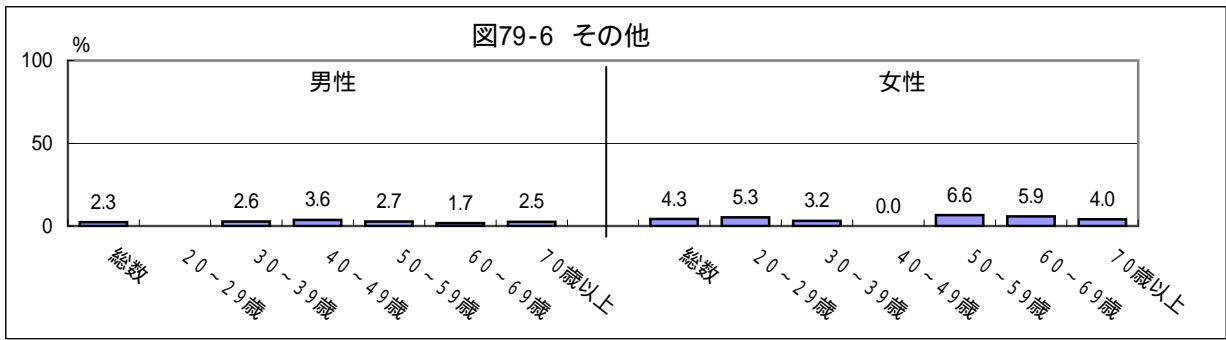


(3) 健全な食生活の実践ために参考にしている指針等

「食事バランスガイド」を参考にしている人の割合は、男性では約1割、女性では約3割。

「健全な食生活を実践するために参考にしている指針」の回答状況を図79に示した。
 「特に何も参考にしていない」と回答した割合が、男性では57.3%、女性では43.1%で男女とも最も高い。「食事バランスガイド」は男性14.9%、女性26.8%となっている。



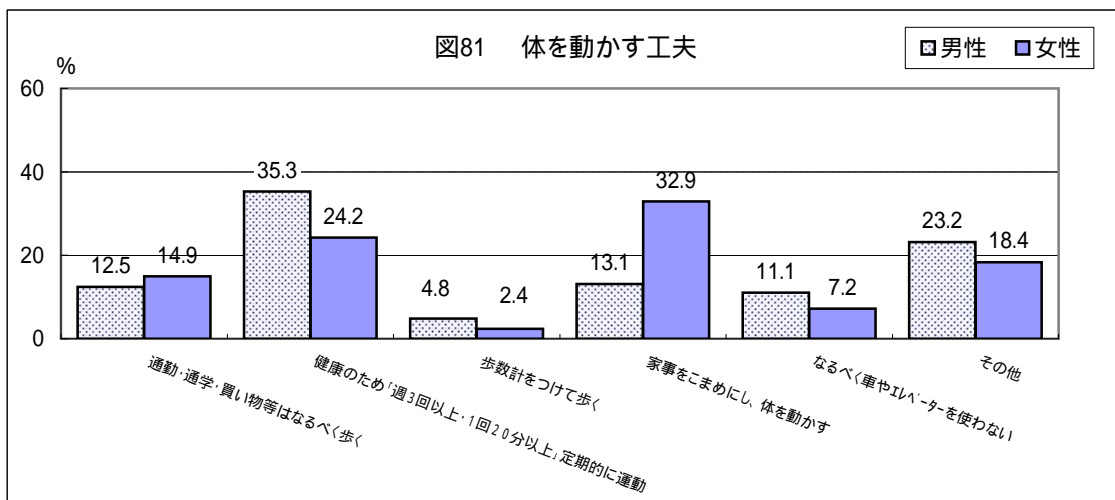
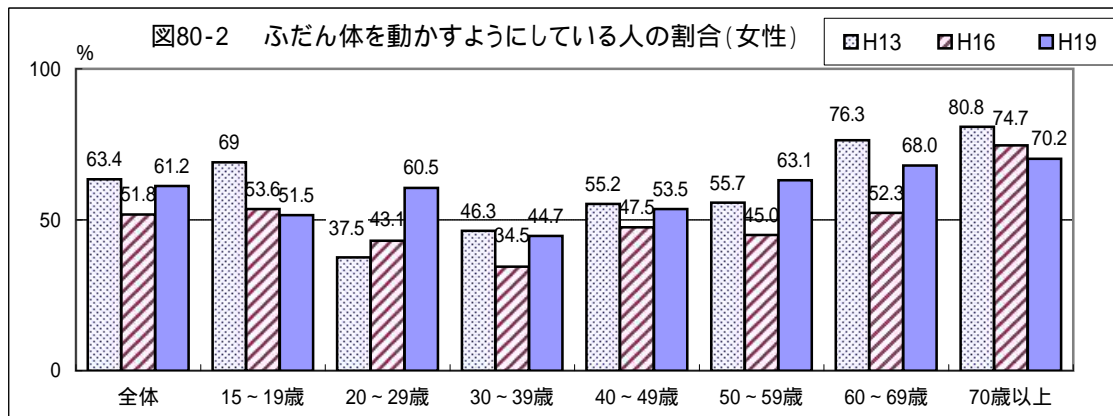
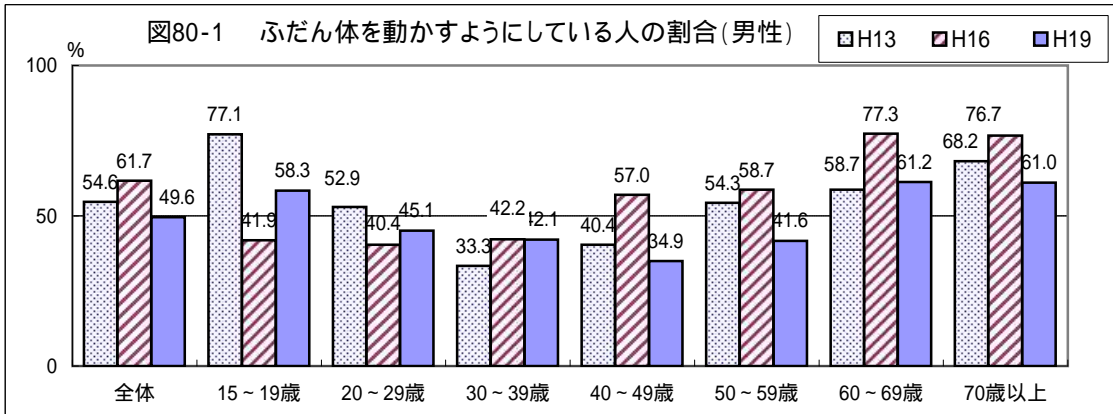


6 運動

ふだん、健康のために意識的に体を動かすようにしている人の割合は、男性では約5割、女性では約6割。

「普段、健康のために意識的に体を動かすようにしている」と回答した人の割合を図80に、体を動かすようにしていると回答した人の「体を動かす工夫」の回答状況を図81に示した。

普段、体を動かすようにしている人は、男性では49.6%、女性では61.2%となっている。体を動かすようにしていると回答した人について、「体を動かす工夫」の回答状況は男性では「定期的な運動」が最も高く35.3%、女性では「家事をこまめにする」が最も高く32.9%となっている。



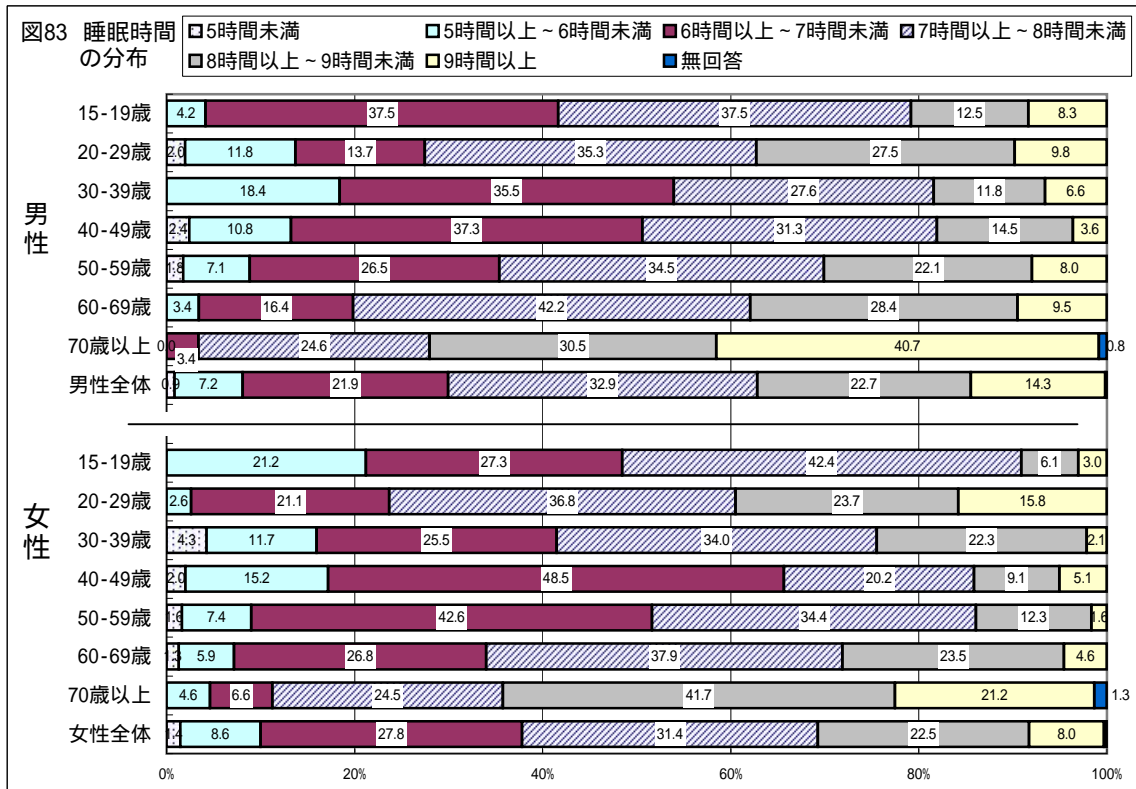
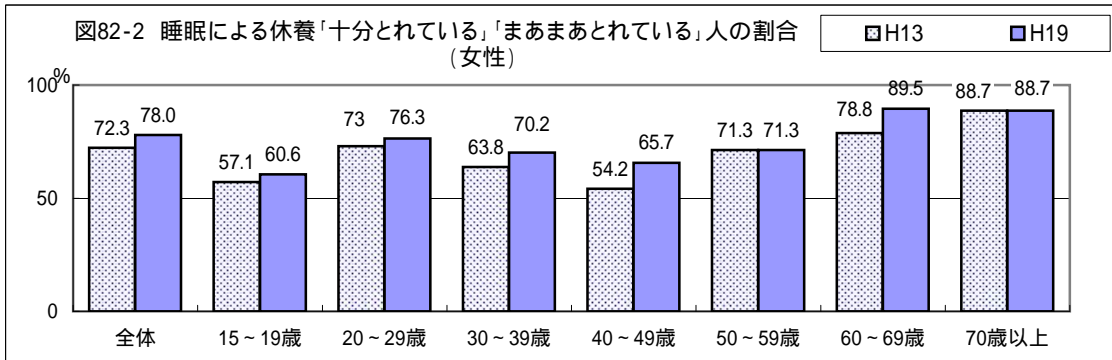
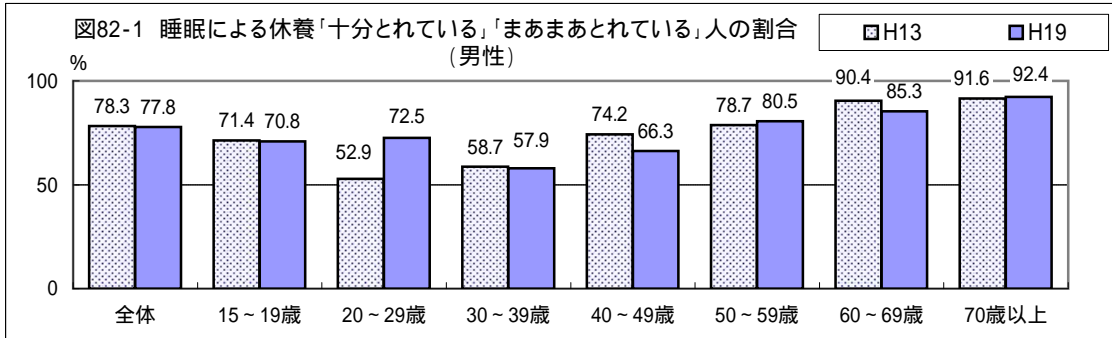
7 休養

(1) 睡眠の状況

睡眠による休養が十分にとれている人の割合は、男女とも約8割。

「ここ1か月睡眠で十分な休養」が「十分とれている」及び「まあまあとれている」と回答した人の割合を図82に示した。

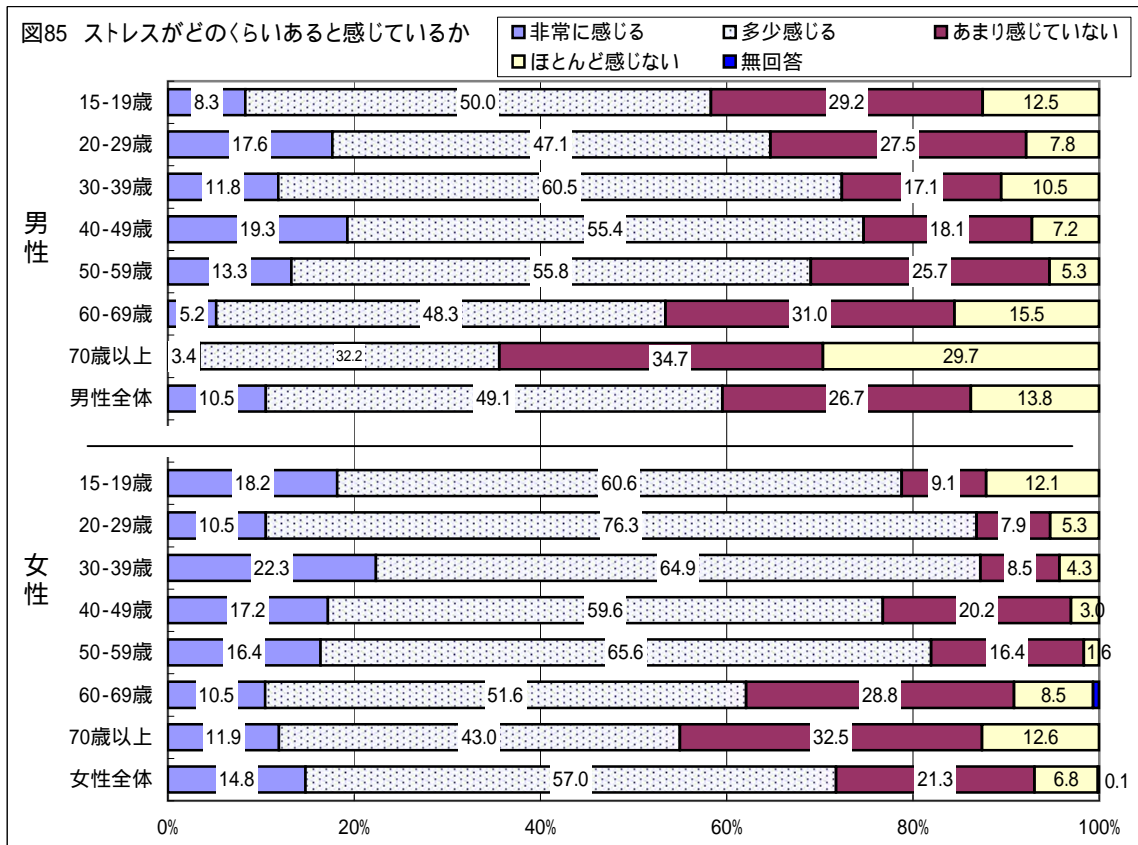
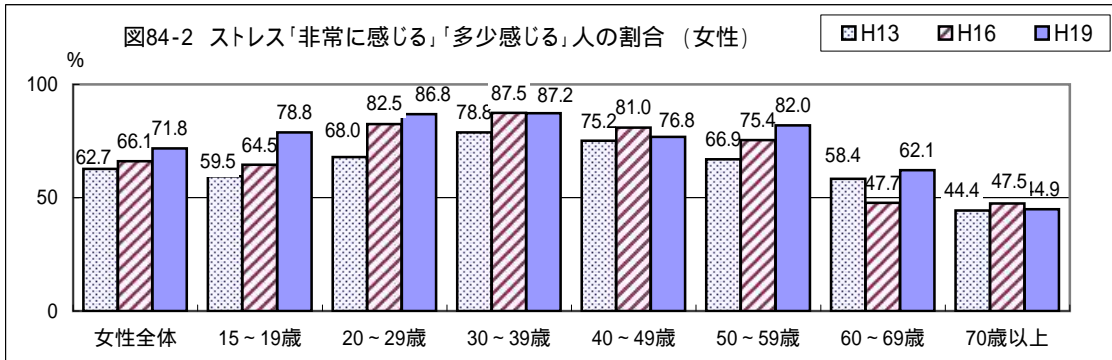
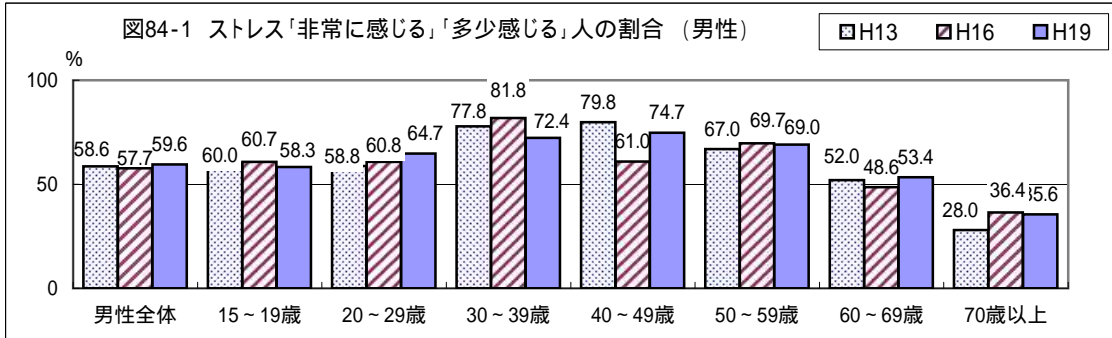
「十分とれている」「まあまあとれている」人の割合は、男性77.8%、女性78.0%となっている。



(2) ストレスの状況

ストレスがあると感じる人の割合は、男性約6割、女性約7割で、女性は増加傾向。

ストレスが「非常にストレスを感じている」及び「多少ストレスを感じる」人の割合を図84に示した。
男性は59.6%、女性は71.8%で、女性はH13と比較すると増加傾向がみられる。

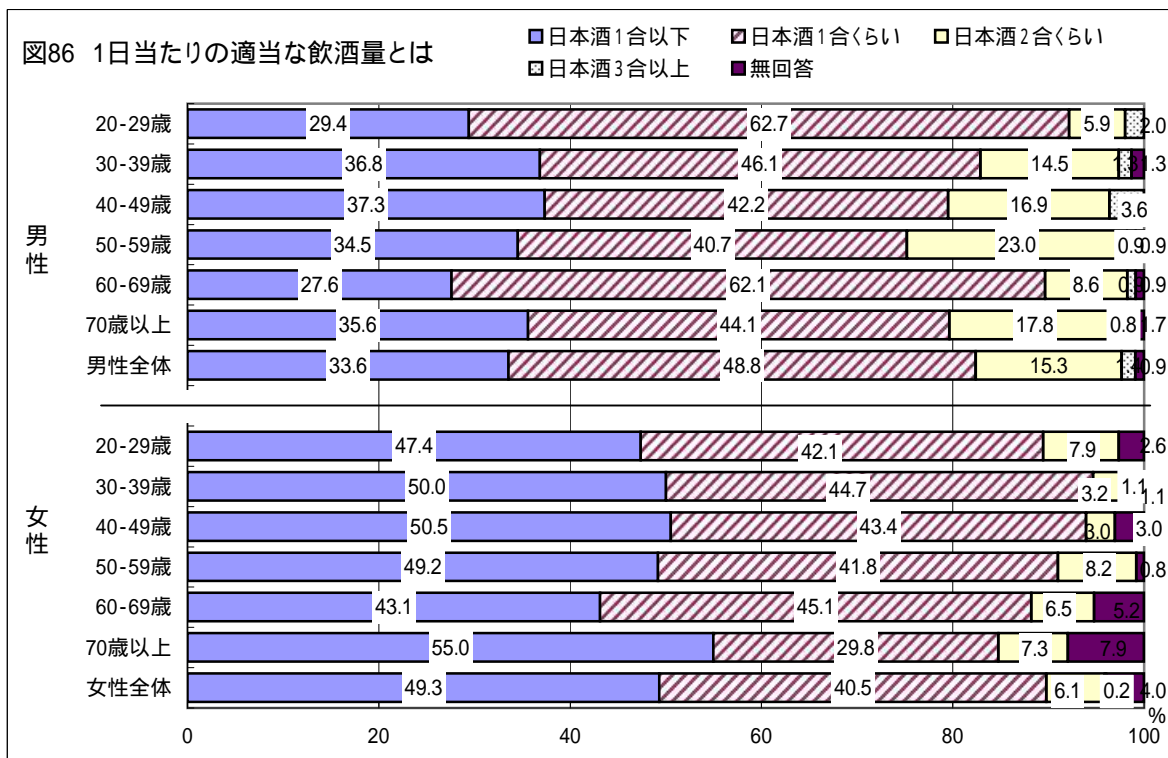


8 飲酒

(1) 適量飲酒の意識

1日当たりの適当な飲酒量とは「日本酒1合以下」「日本酒1合くらい」と回答した人の割合は、男性約8割、女性約9割。

「1日当たりの適当な飲酒量」に対する認識の回答状況を図86に示した。
1日当たりの適当な飲酒量は「日本酒1合以下」「日本酒1合くらい」と回答した人の割合は、男性82.4%、女性89.8%となっている。

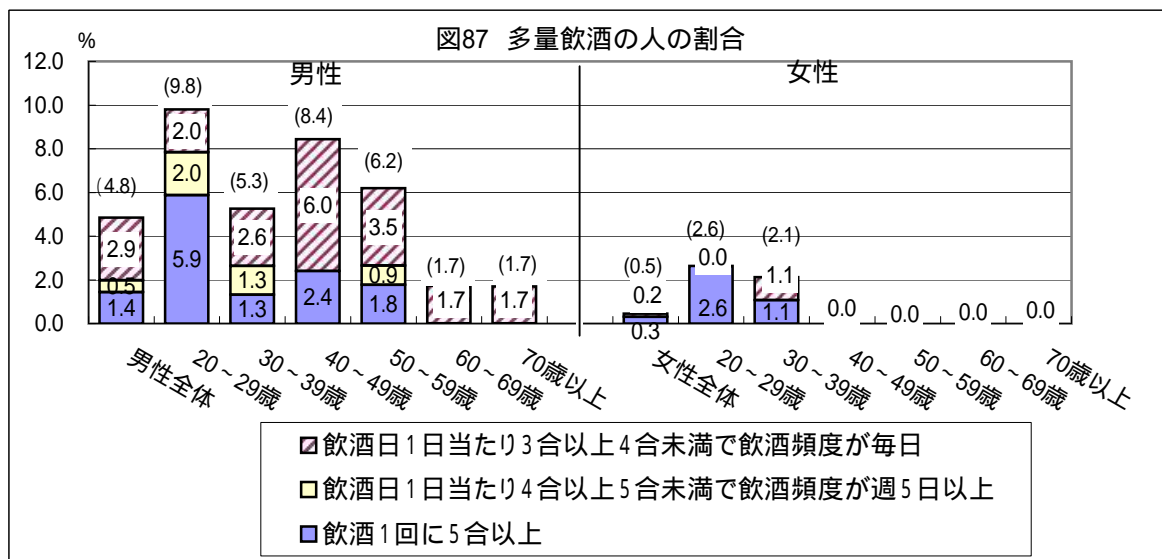


(2) 多量飲酒者の割合

1日当たりの平均飲酒量が3合を超える人（多量飲酒の人）の割合は、男性では4.8%。

多量飲酒者（1回の飲酒量が5合以上または1日当たりの平均飲酒量が3合以上の人）の割合を図87に示した。

男性は4.8%、女性は0.5%で、男性の20歳代が9.8%と最も高く、次いで男性の40歳代が8.4%となっている。



注：値は四捨五入のため内訳の計と合計が一致しない場合がある

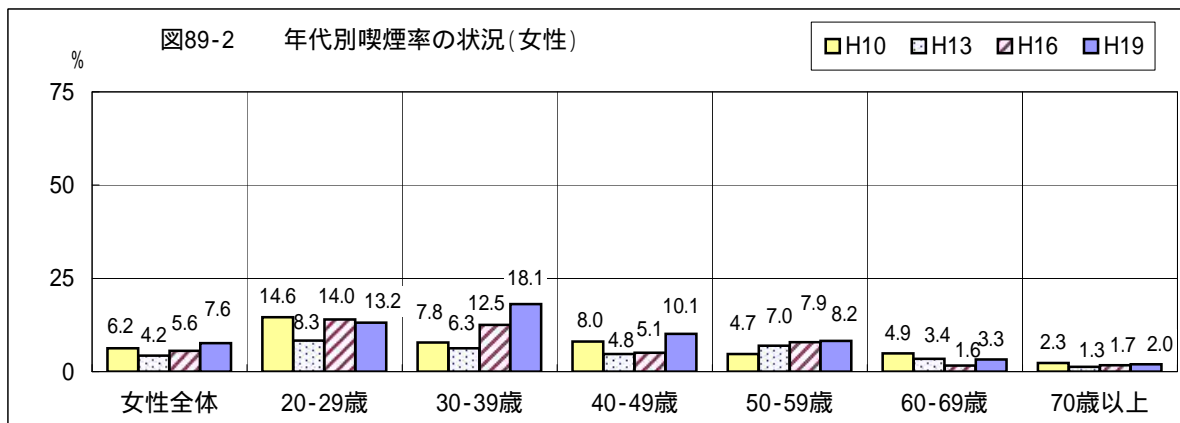
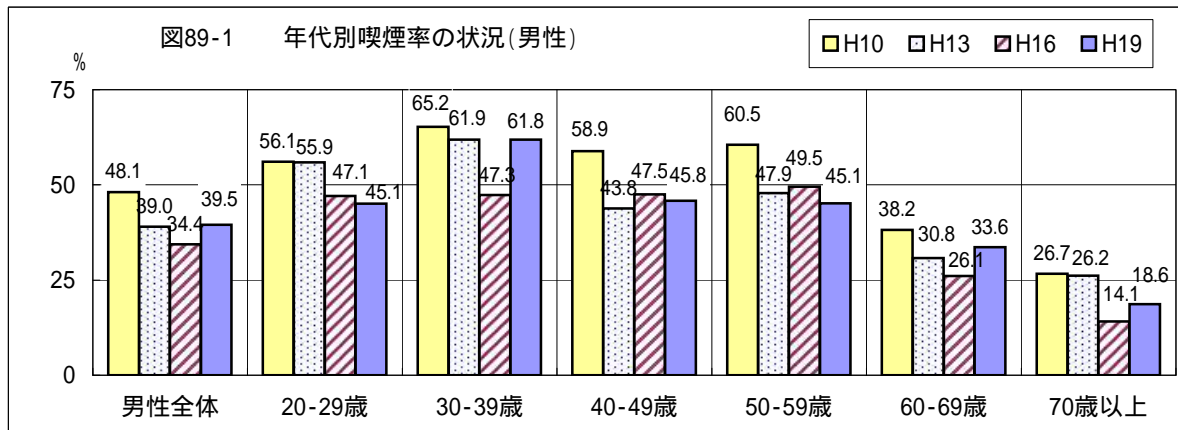
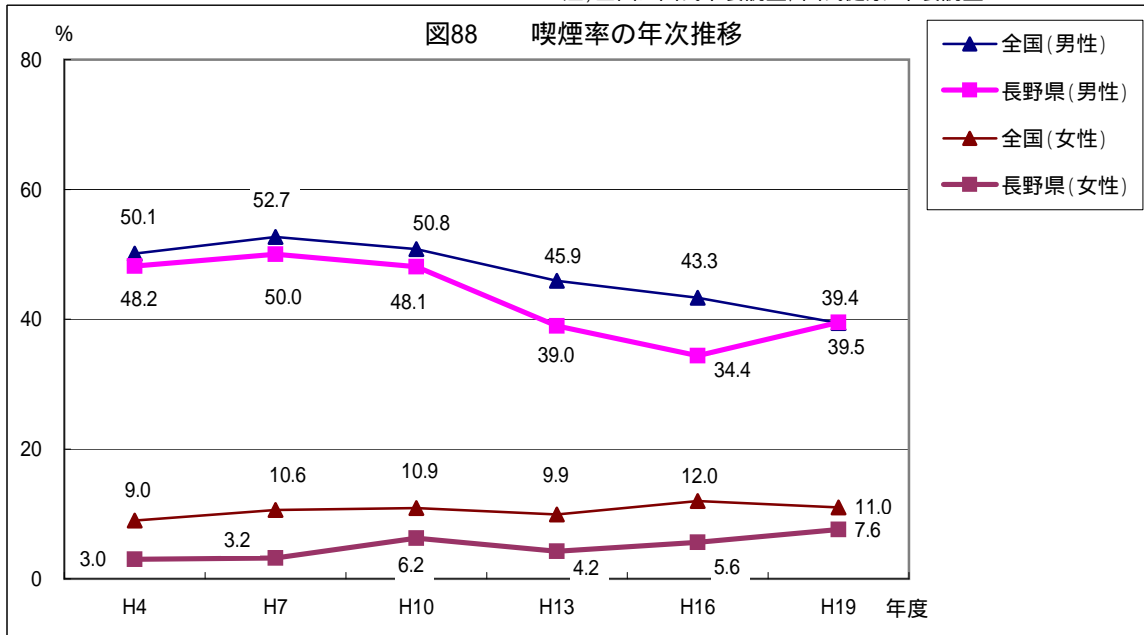
9 喫煙

(1) 喫煙率

男性の喫煙率は減少していたが、H13からは横ばい。
女性の喫煙率は増加傾向がみられる。

喫煙の状況を図88に示した。
男性の喫煙率は39.5%で横ばい、女性は7.6%で増加傾向がみられる。

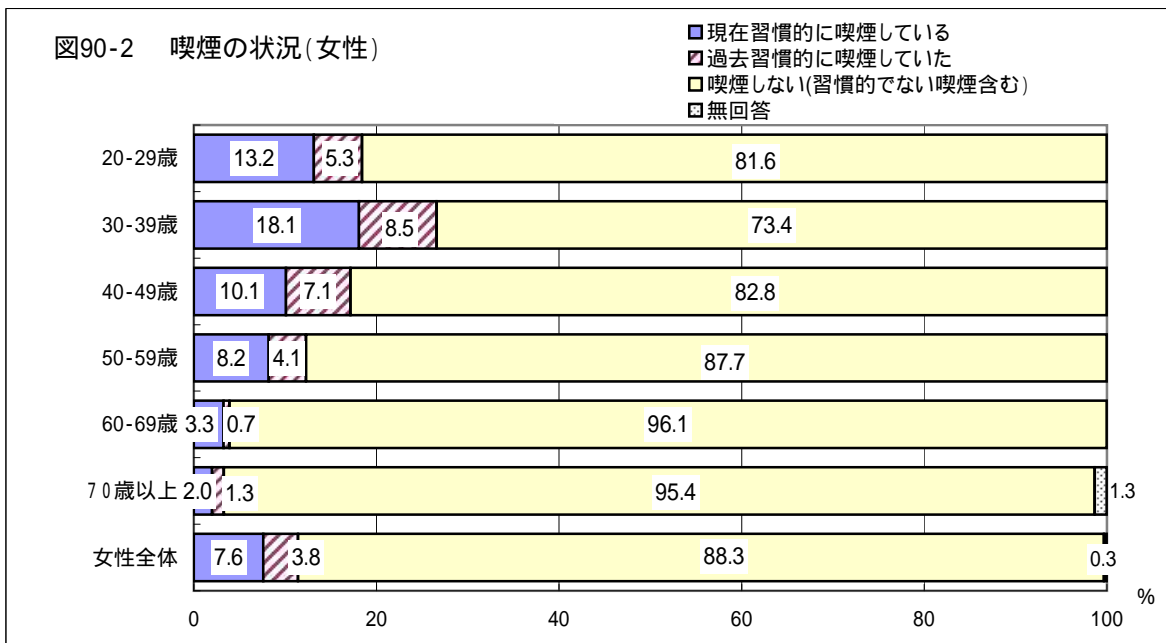
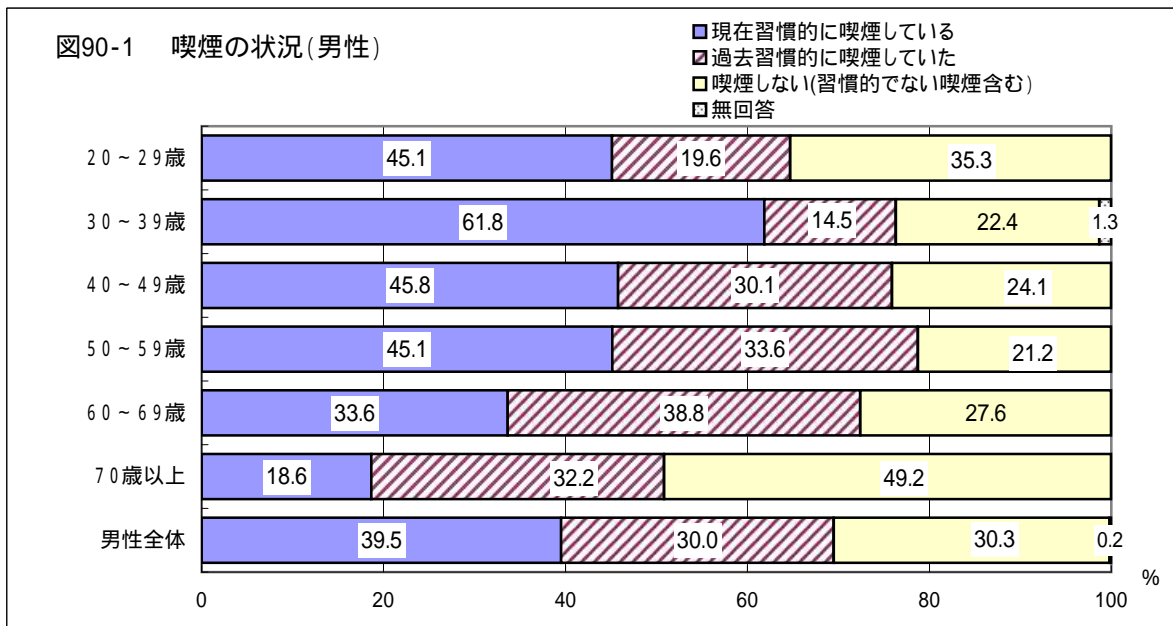
注)全国は国民栄養調査、国民健康・栄養調査



(2) 喫煙の状況

「現在習慣的に喫煙している人」の割合は、30歳代は、男性約6割、女性は約2割と高い。
30歳代からは、年齢が高くなるほど喫煙者は減少傾向。

年代別の喫煙の状況を図90に示した。
男性は、30歳から60歳までは年齢が高くなるほど「過去に習慣的に喫煙していた」人の割合が高くなる傾向がみられ、60歳代では「過去習慣的に喫煙」が38.8%で、「現在習慣的に喫煙」33.6%を上回っている。
女性は30歳代が、「現在習慣的に喫煙」が18.1%、「過去習慣的に喫煙」が8.5%と最も高くなっている。

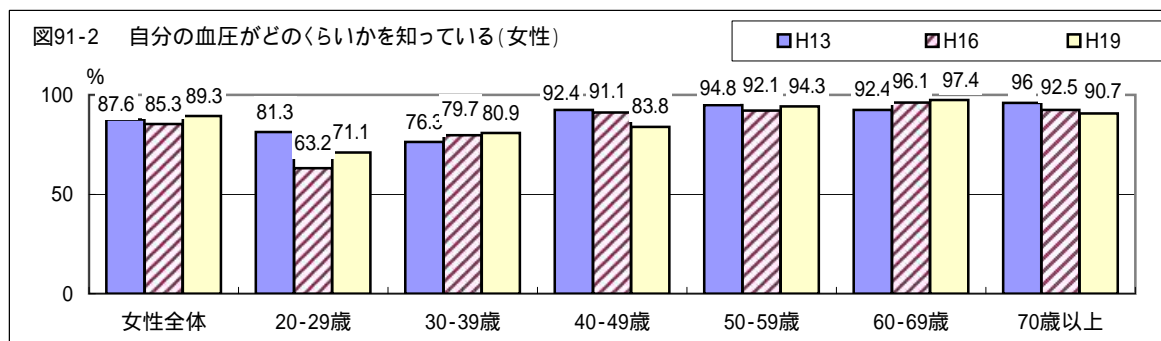
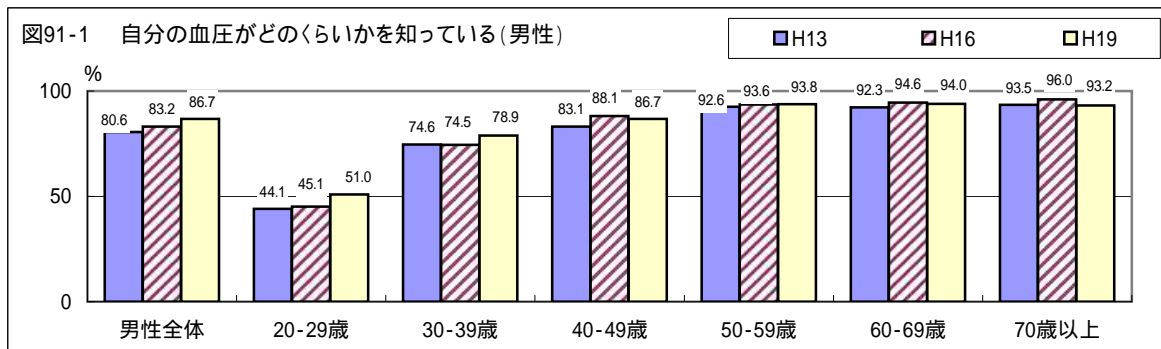


10 血圧に対する認識

(1) 血圧の認識の状況

「自分の血圧がどのくらいかを知っている」人の割合は、50歳代以上では男女とも約9割。

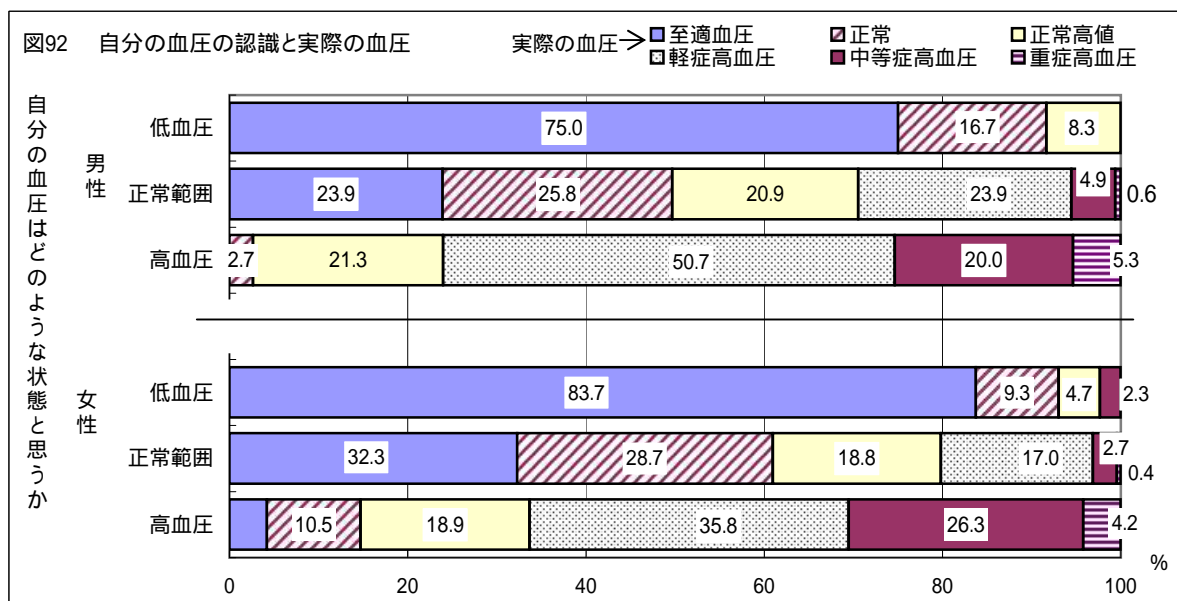
「自分の血圧がどのくらいか知っている」人の割合は、男性は86.7%、女性89.3%で、50歳代以上では、男女とも90%を超えている。



(2) 自分の血圧の認識と実際の血圧

自分の血圧を知っていると回答した人について、「自分の血圧はどのような状態だと思うか」の回答内容と実際の血圧の状況を図92に示した。

男性の「正常範囲」と認識している人で実際の血圧が「中等症」及び「重症高血圧」の人は5.5%、女性では「低血圧」と認識している人で実際の血圧が「中等症」の人が2.3%、「正常範囲」と認識している人で実際の血圧が「中等症」及び「重症高血圧」が3.1%となっている。

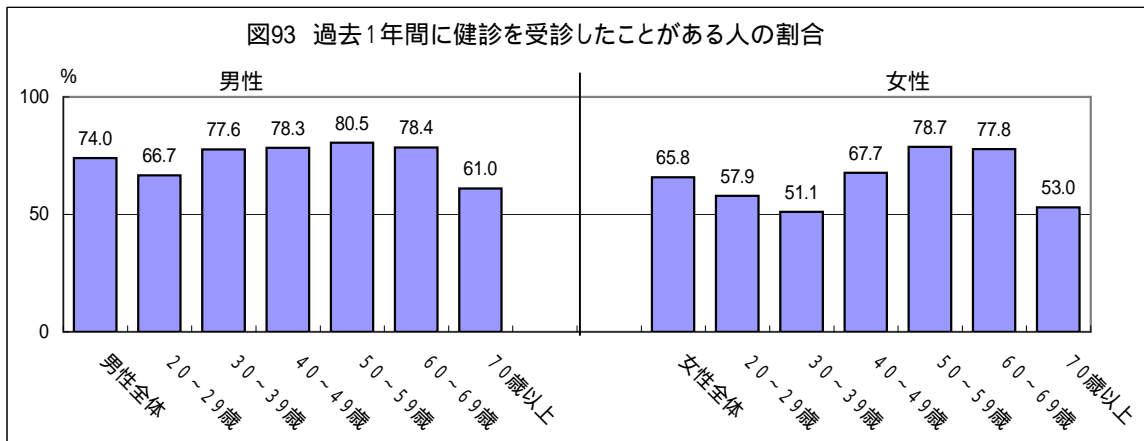


1.1 健診の受診状況

(1) 健診の受診状況

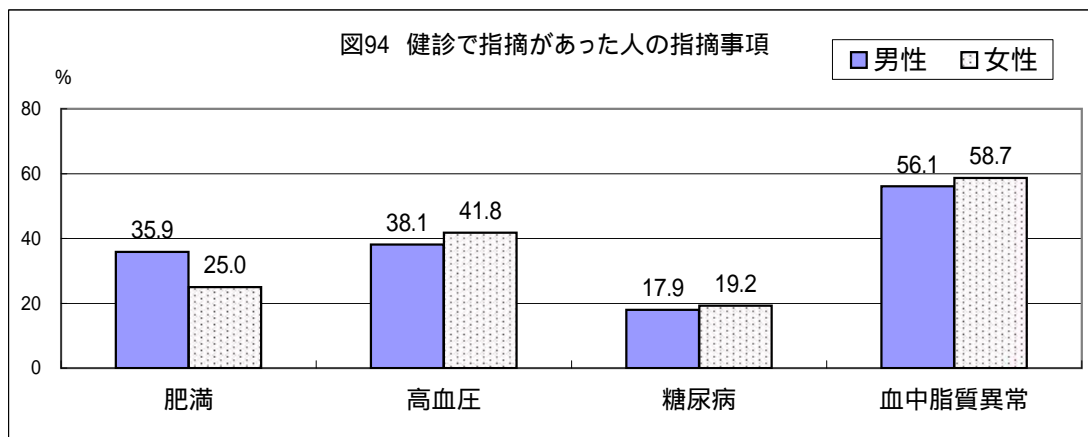
過去1年間に健診を受診したことがある人の割合は約7割。

過去1年間に健診（ガン以外の検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は含まない）を受診したことがある人の割合は、男性74.0%、女性65.8%となっている。



(2) 健診で指摘された項目

過去1年間に健診（ガン以外の検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は含まない）を受診し指摘事項があった人について、指摘された項目の状況を図94に示した。「血中脂質異常」は男性56.1%、女性58.7%と最も高くなっている。また、肥満は男性35.9%、女性25.0%で男性の方が高い傾向がみられる。

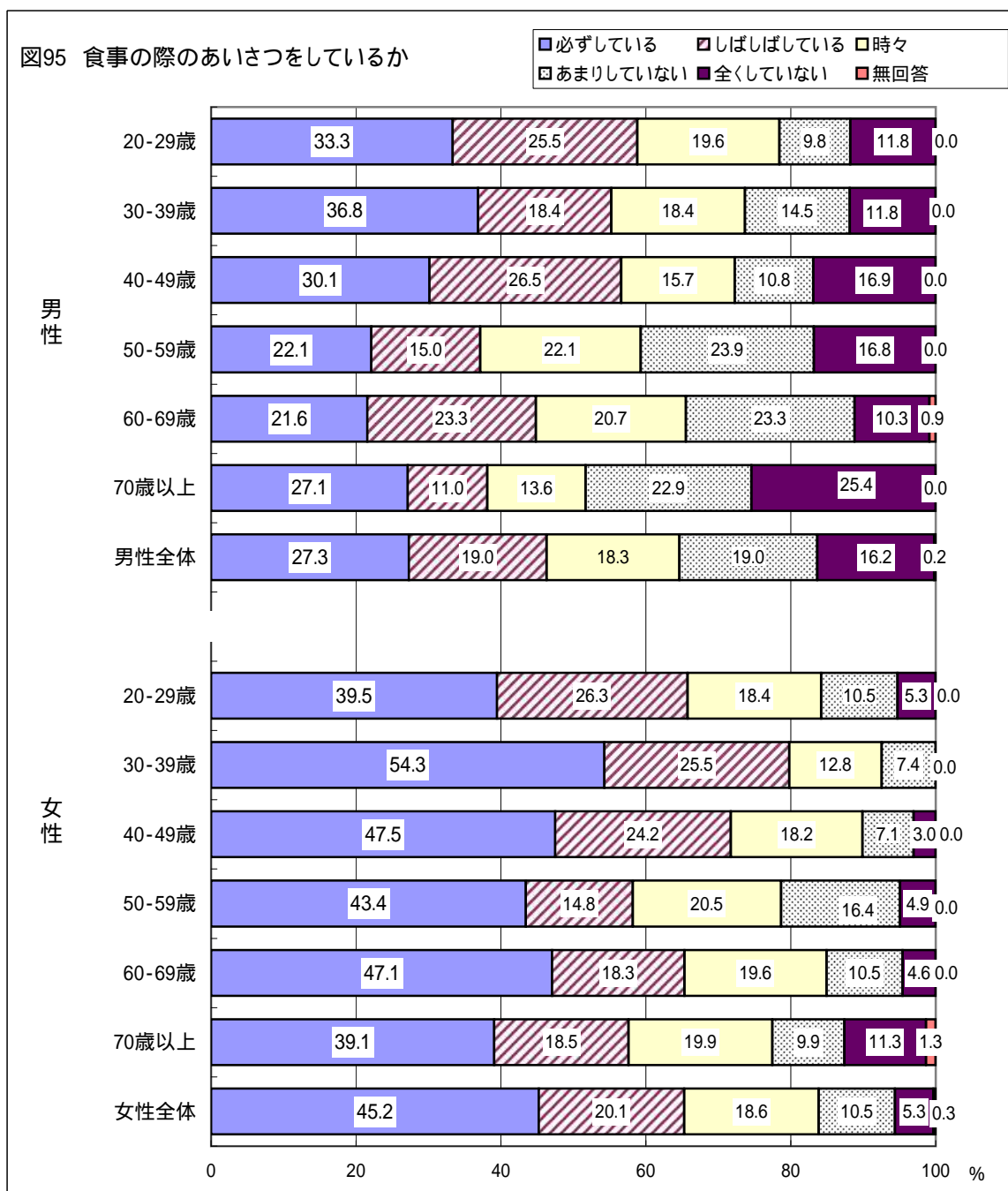


12 食育

(1) 食事の際のあいさつ

食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人は、男性は約5割、女性は約7割。

食事の際の「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人の割合を図95に示した。「必ずしている」「しばしばしている」人の割合は、男性は46.3%、女性は65.3%で女性のほうが高い。

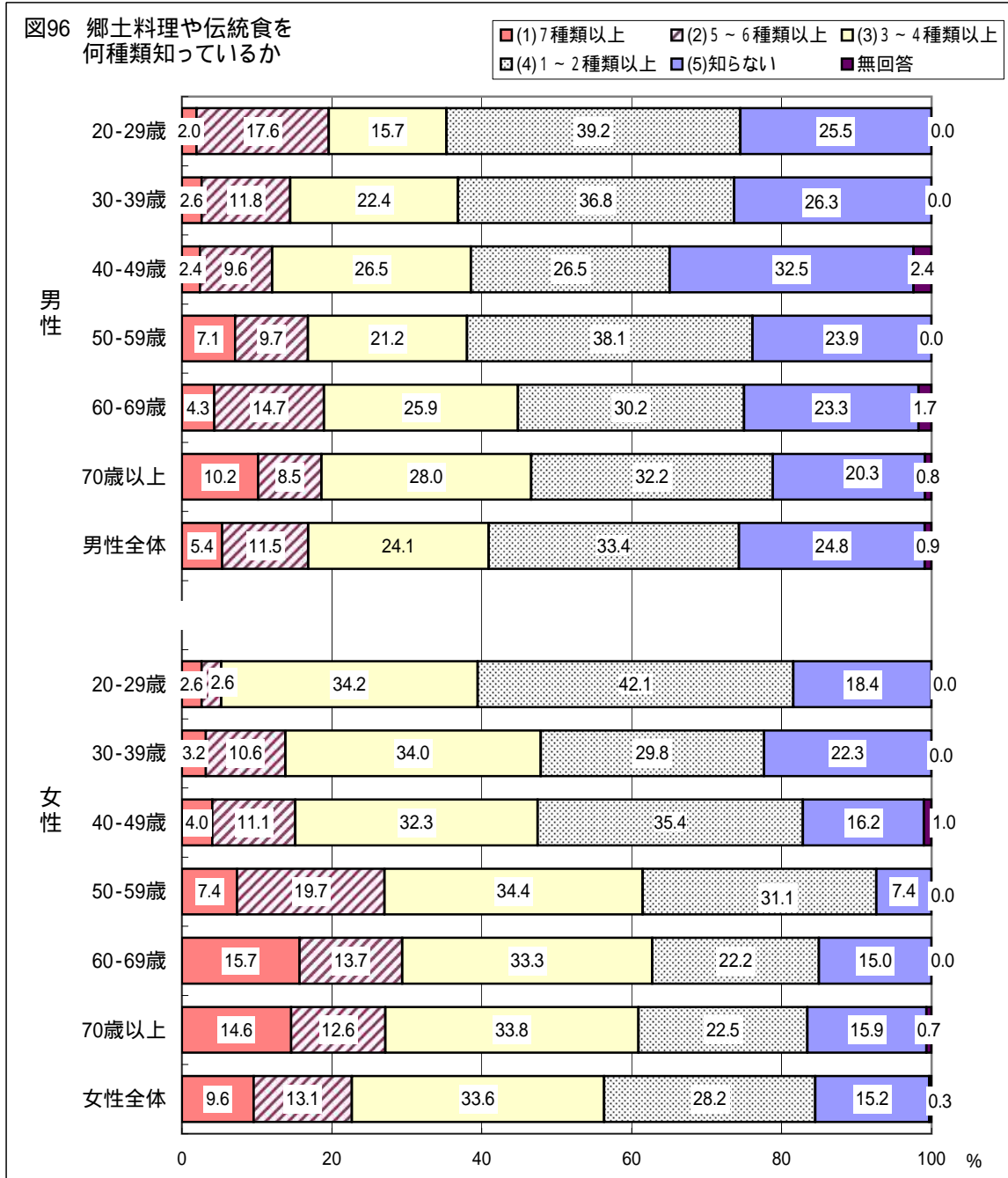


(2) 郷土料理や伝統食の認知度

住んでいる地域の郷土料理や伝統食を「知らない」と回答した人は、男性約3割、女性約2割。

「住んでいる地域の郷土料理や伝統食を何種類知っているか」について、回答状況を図96に示した。

「知らない」と回答した人は、男性では24.8%、女性では15.2%で、男性のほうが高い。年代別にみると40歳代男性が32.5%と高くなっている。



「住んでいる地域の郷土料理や伝統食を何種類作ることができるか」について、回答状況を図97に示した。

「作ることができない」と回答した人の割合は男性では約7割と高い。女性では20～30歳代が5割以上と高くなっている。

