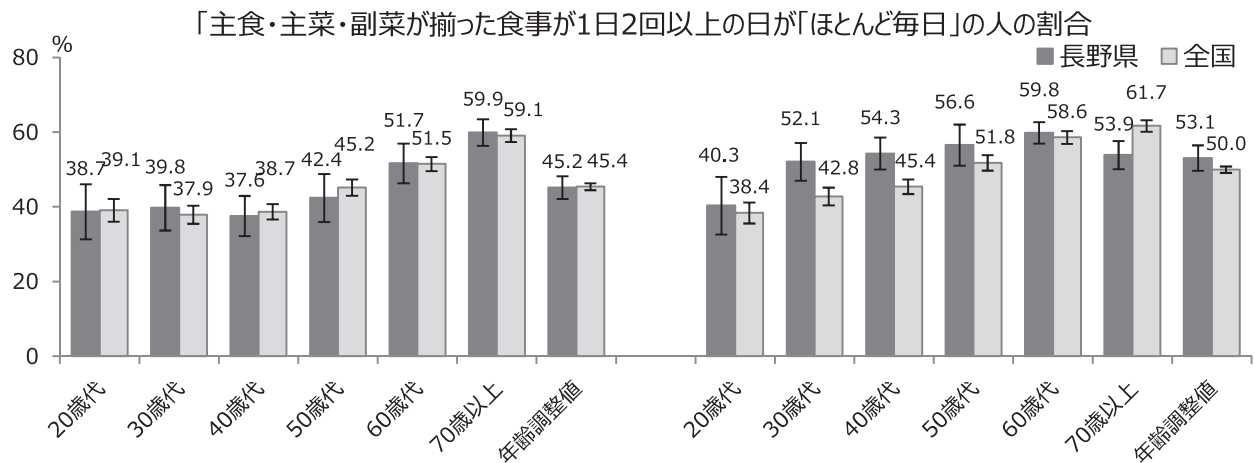
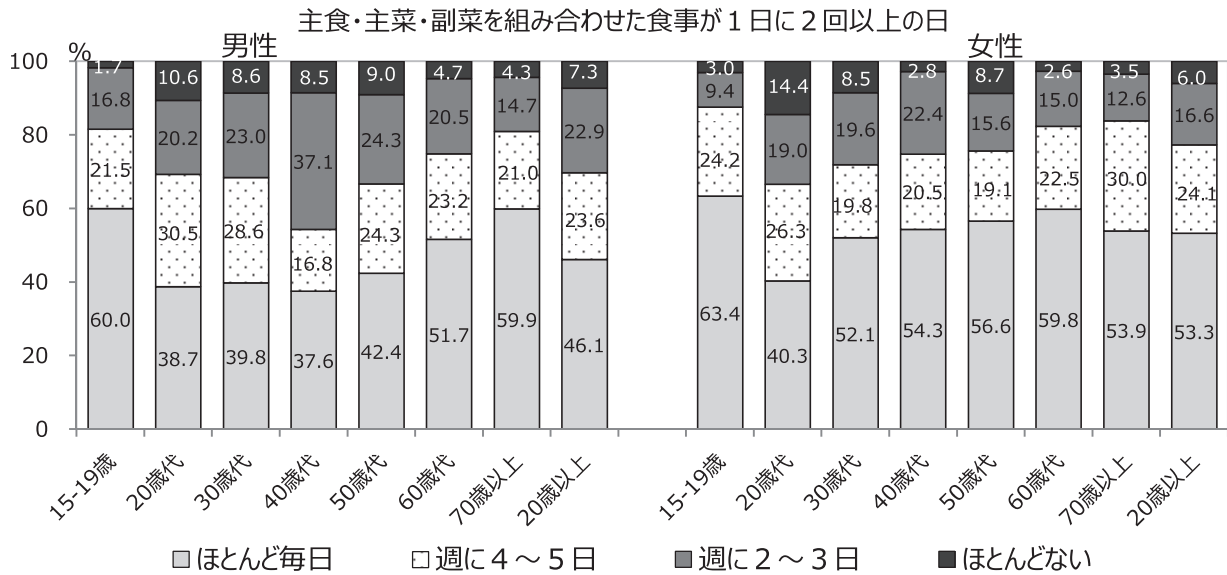


## 第4部 健康・食生活に関する意識（アンケート調査）

### 1 バランスがとれた食事

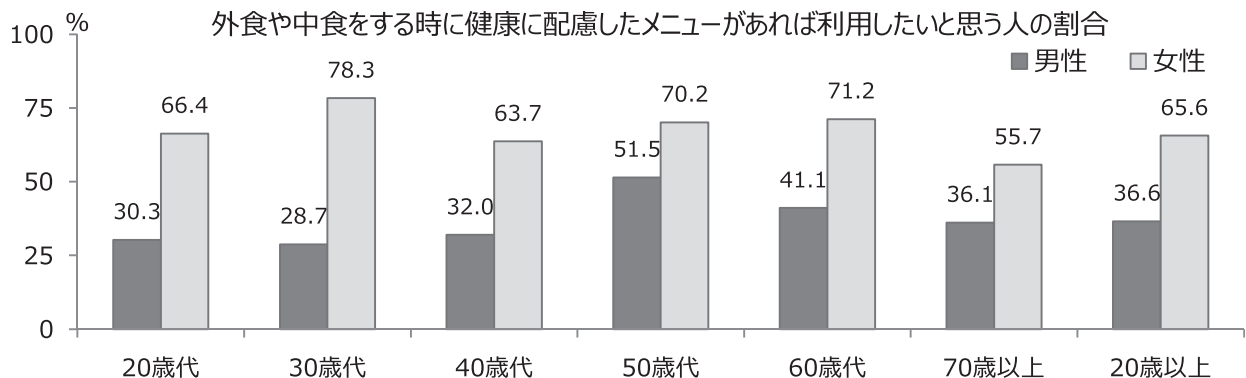
「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1週間のうちで1日2回以上の日」が、「ほとんど毎日」の人の割合は、男性46.1%、女性53.3%であり、年齢階級別にみると、20歳代の男女及び男性の30歳～50歳代ではその割合が低い。



全国：平成27年国民健康・栄養調査結果報告（平成28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年齢調整した20歳以上の平均値  
 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）

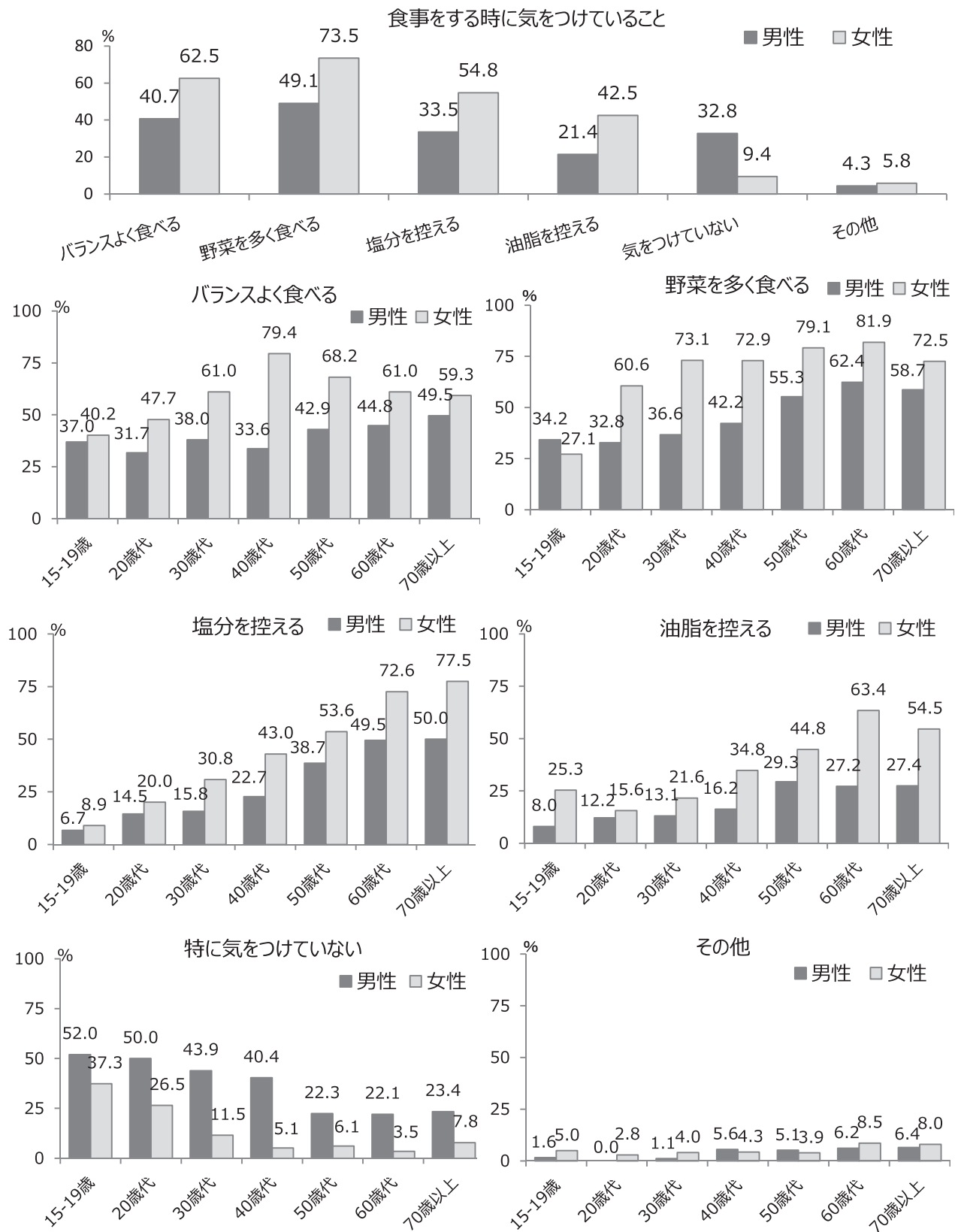
### 2 外食や中食を利用する際の健康への配慮

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36.6%、女性は65.6%である。

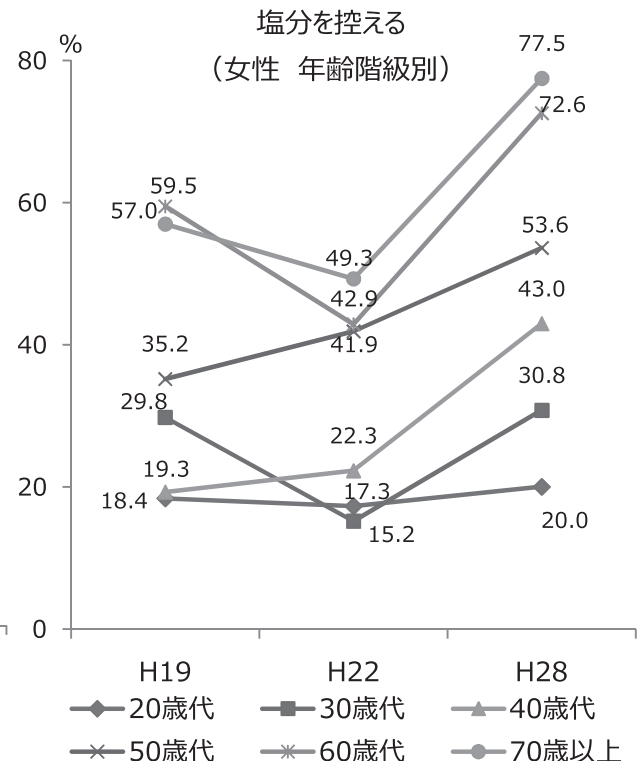
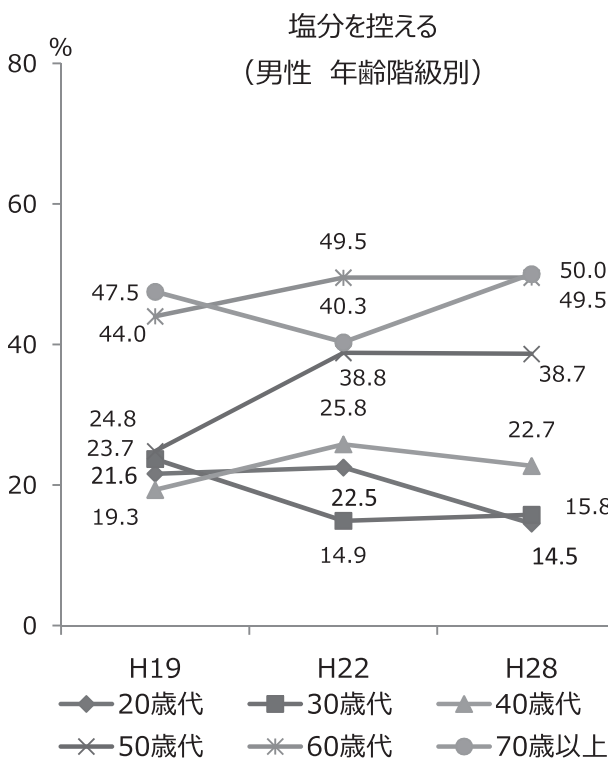
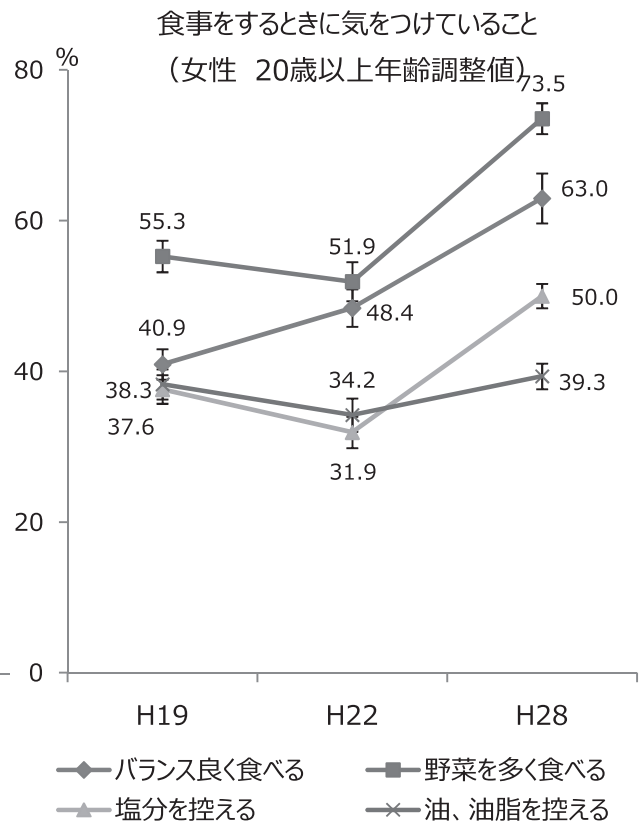
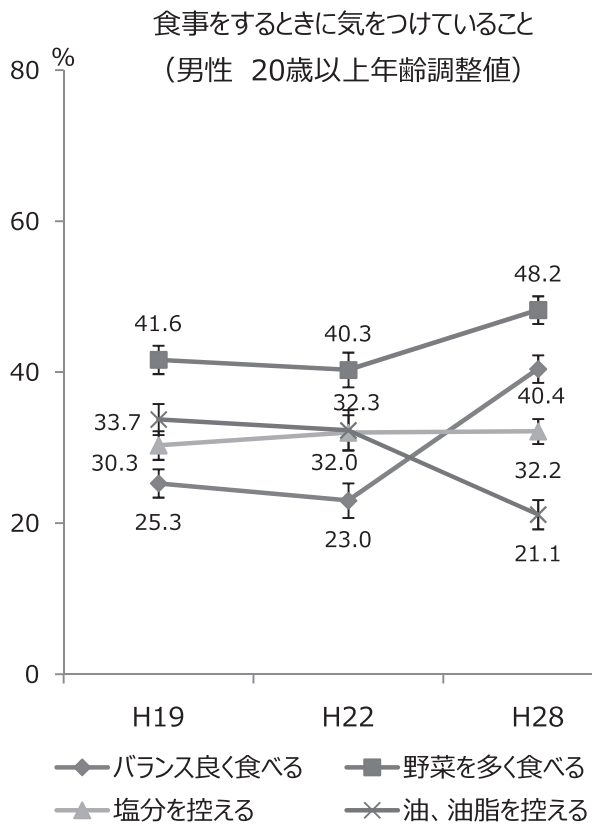


### 3 食事をするときに気をつけていること

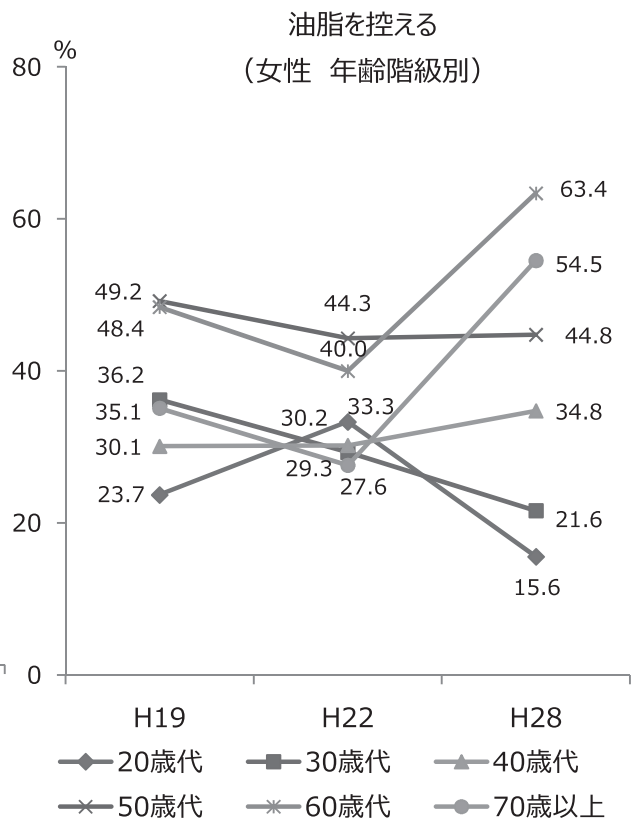
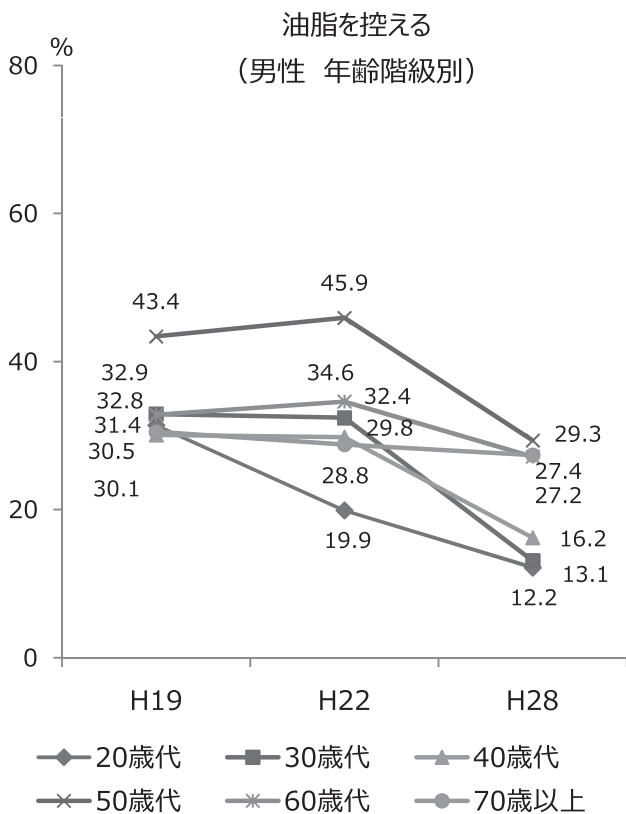
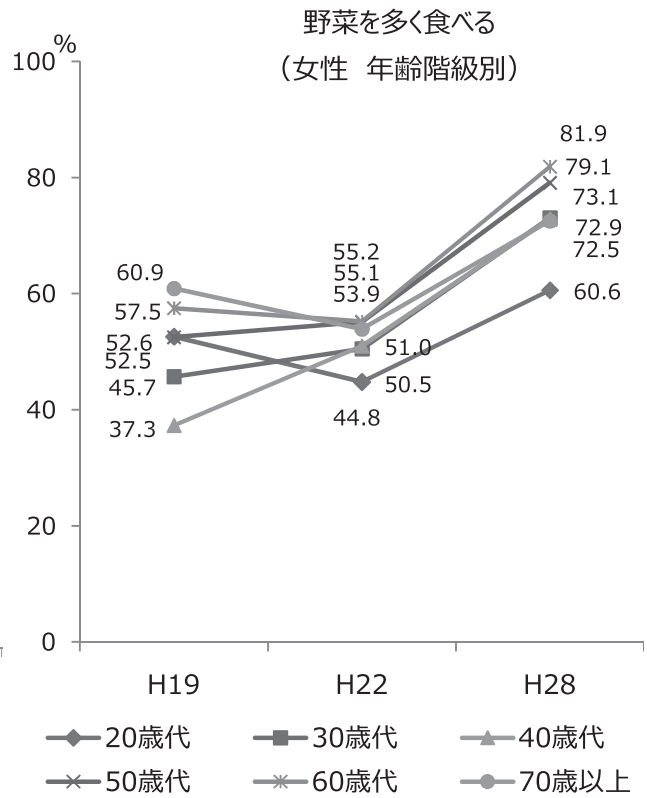
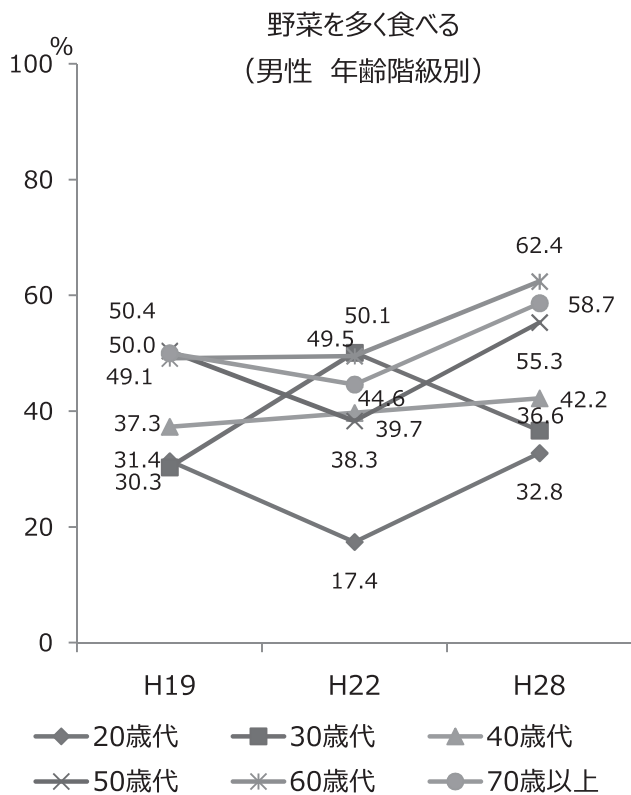
食事をするときに気をつけていることは、20歳以上全体では、「野菜を多く食べる」と回答した人の割合が男49.1%、女性73.5%であり、男女ともに最も高い。  
 年齢階級別の状況を見ると、「塩分を控える」を気をつけていると回答した人の割合は、年代が若いほど低くなっている。



「食事をするときに気をつけていること」の推移をみると、「食事のバランス」及び「野菜を多く食べる」については男女ともに気をつけている人の割合が増加した。  
 「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増加していない。  
 男性は「油、油脂を控える」に気をつけている人の割合が減少した。



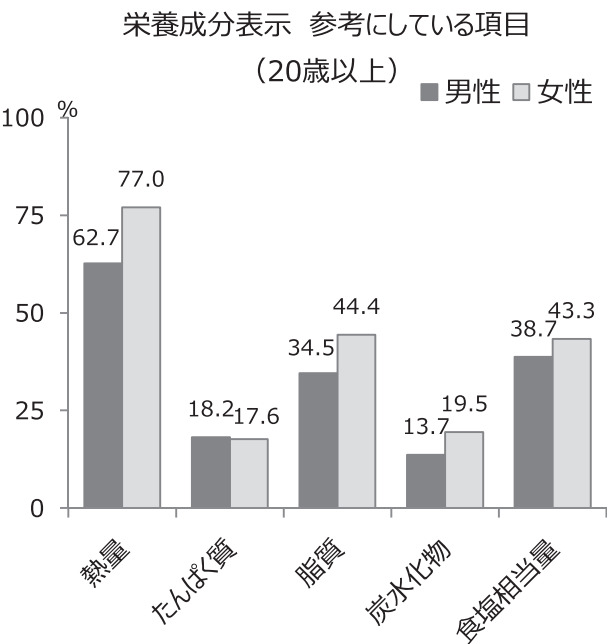
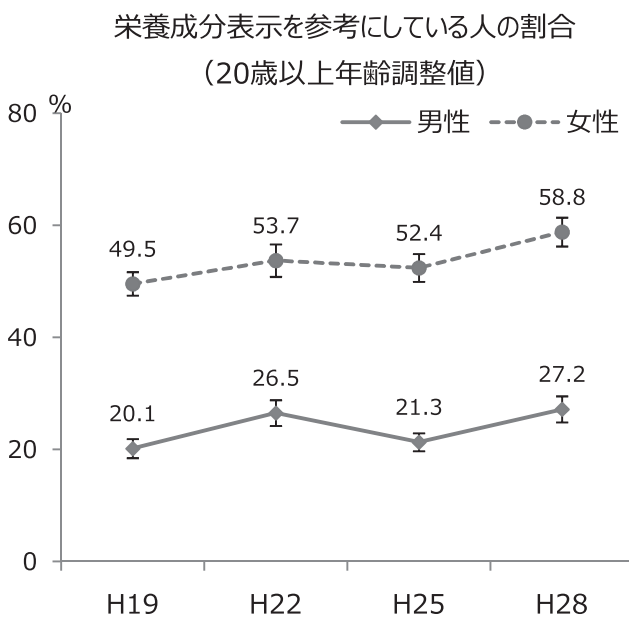
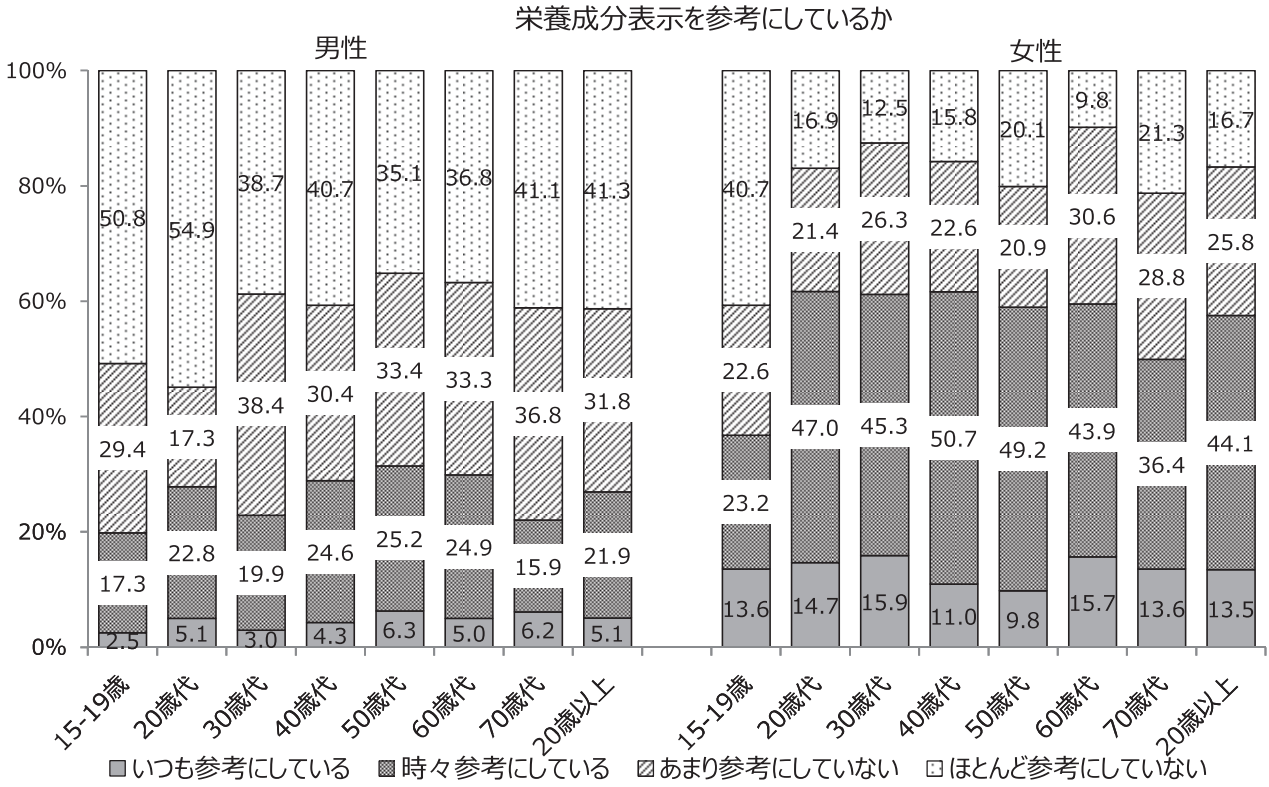
注:平成19年及び平成22年の質問方法は「選択肢11項目からあてはまる項目を3つまで選択」、平成28年の質問方法は「選択肢6項目からあてはまる項目をすべて選択」



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」

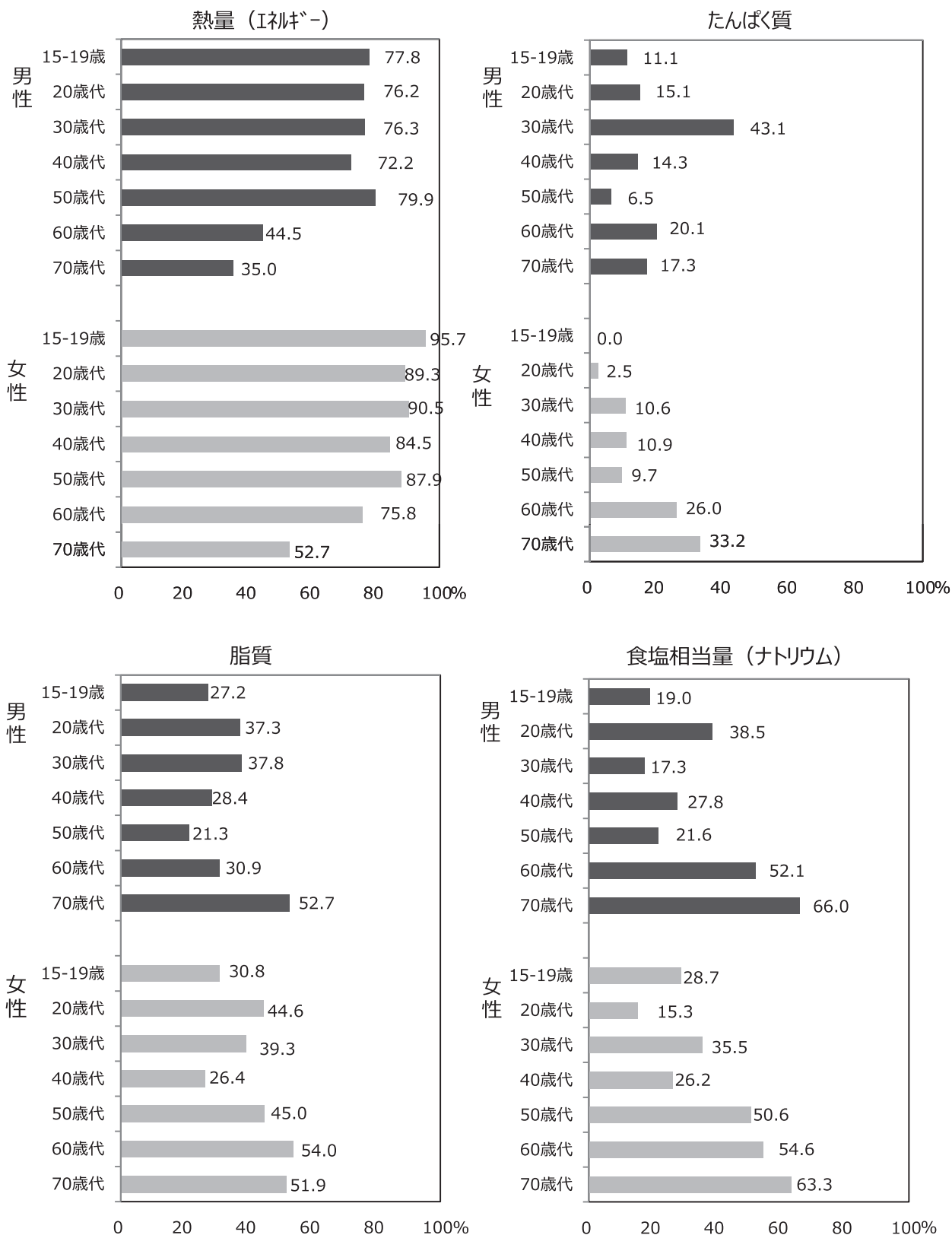
#### 4 栄養成分表示

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、20歳以上全体では、男性27.0%、女性57.6%であり、平成19年からの推移をみると男女ともに増加している。  
 参考にしている項目は、「熱量（エネルギー）」「脂質」「食塩相当量（ナトリウム）」と回答した人の割合が高い。



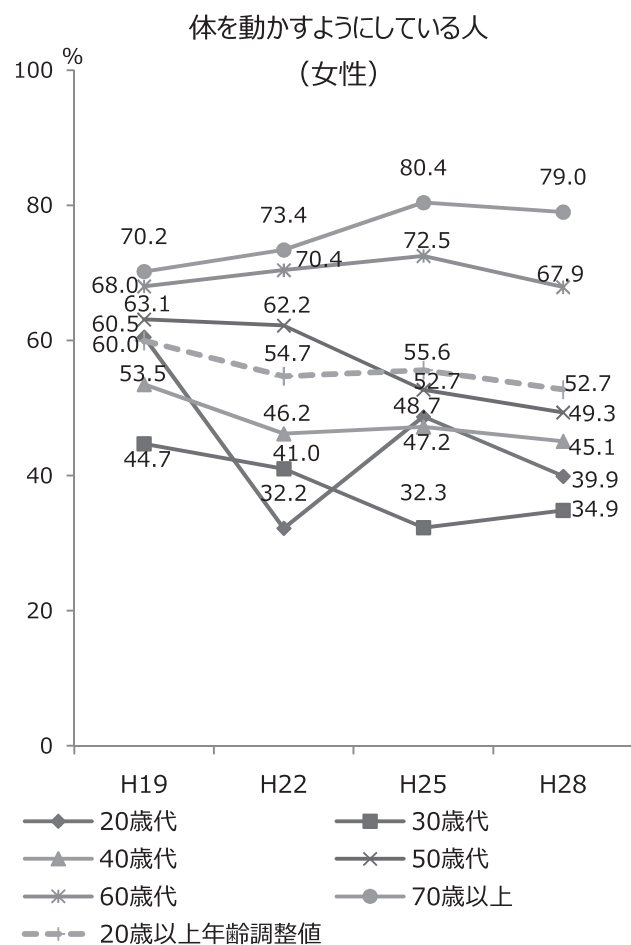
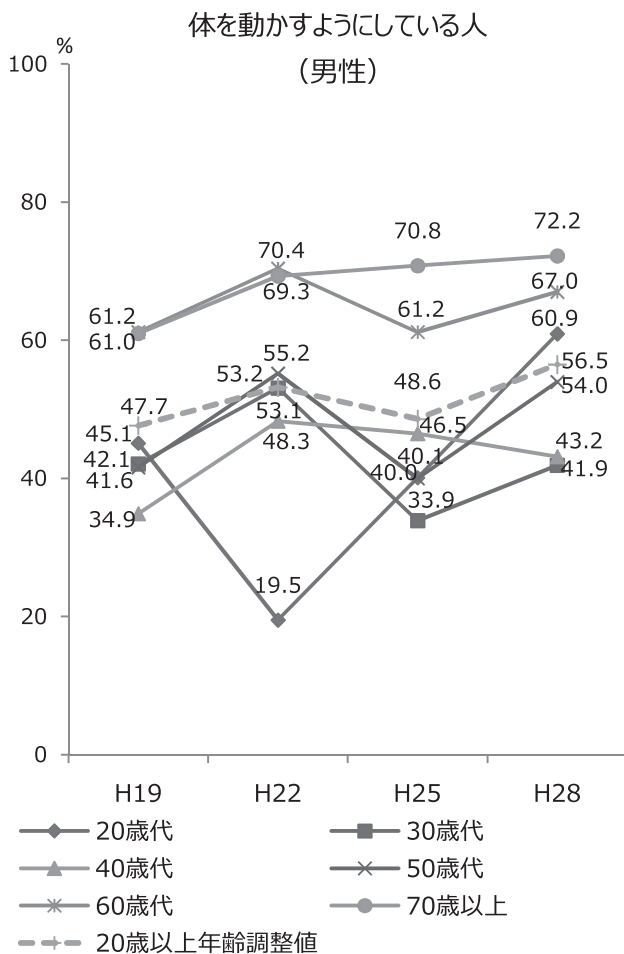
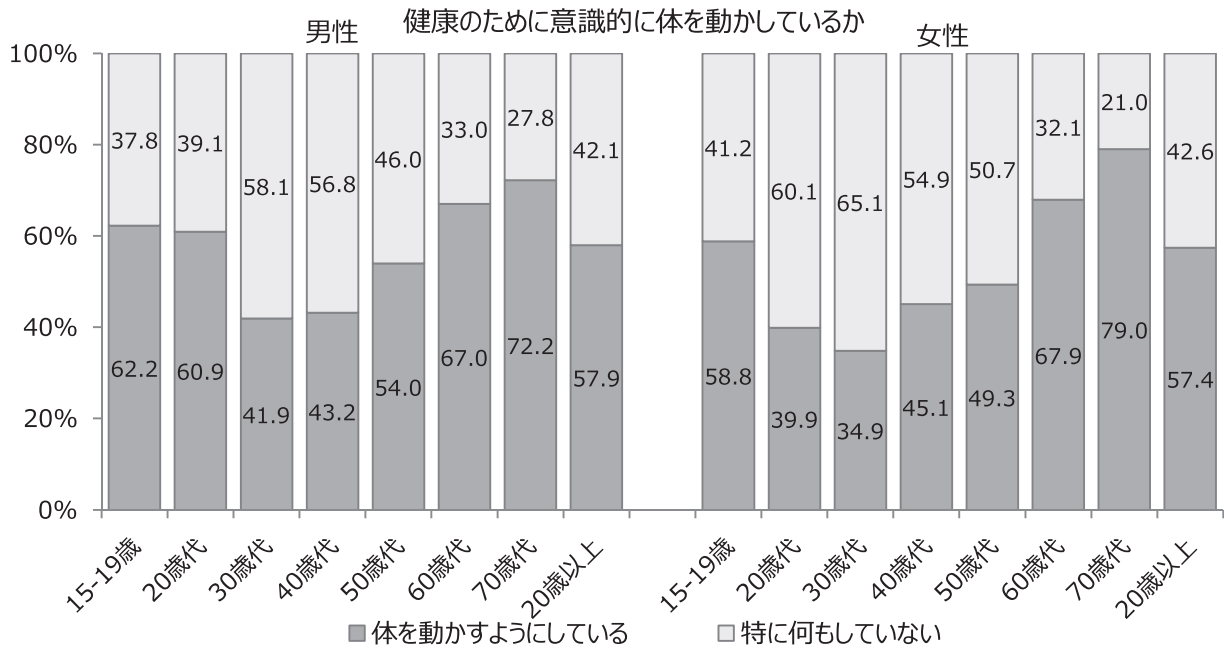
栄養成分表示を参考にしている人のうち、「熱量（エネルギー）」を参考にしている人は、50歳代以下の年代で高く7割を超えている。  
 「食塩相当量」と「脂質」については若い世代のほうが参考にしている人の割合が低い。  
 「たんぱく質」を参考にしている人の割合は、男性の30歳代では43.1%と高くなっている。

### 栄養成分表示 参考にしている項目



## 5 身体活動・運動に対する意識

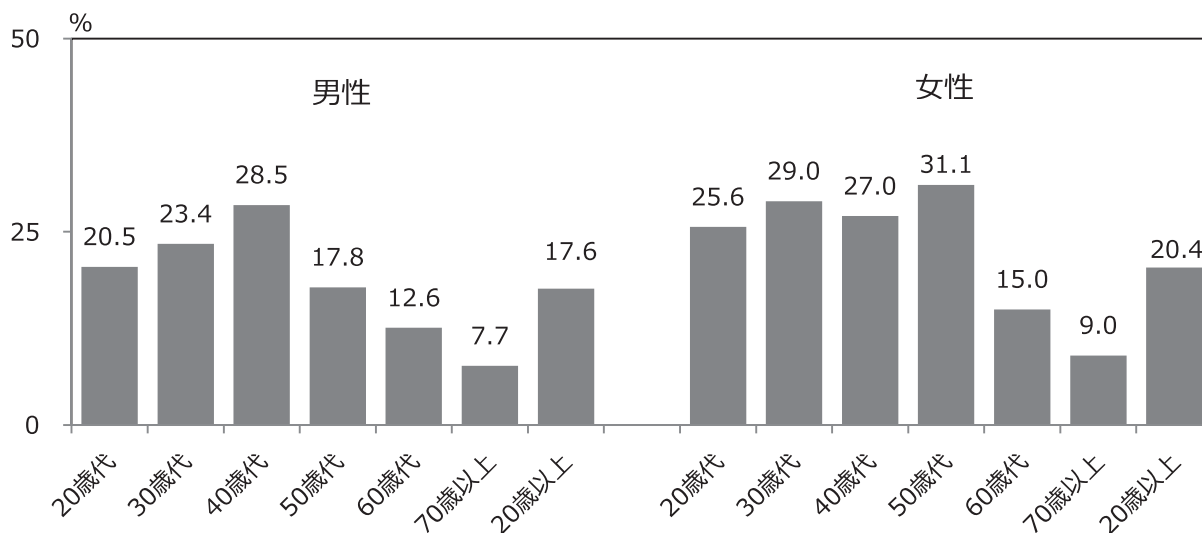
健康のために普段から意識的に体を動かしている人の割合は、20歳以上全体では男性57.9%、女性57.4%であり、平成19年からの推移をみると、男性は増加傾向にある一方で50歳以下の女性は減少傾向がみられる。



## 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17.6%、女性20.4%であり、年齢階級別にみると、男性の40歳代、女性の30歳～50歳代の割合が高い。

睡眠で休養が十分にとれていない人の割合（20歳以上）

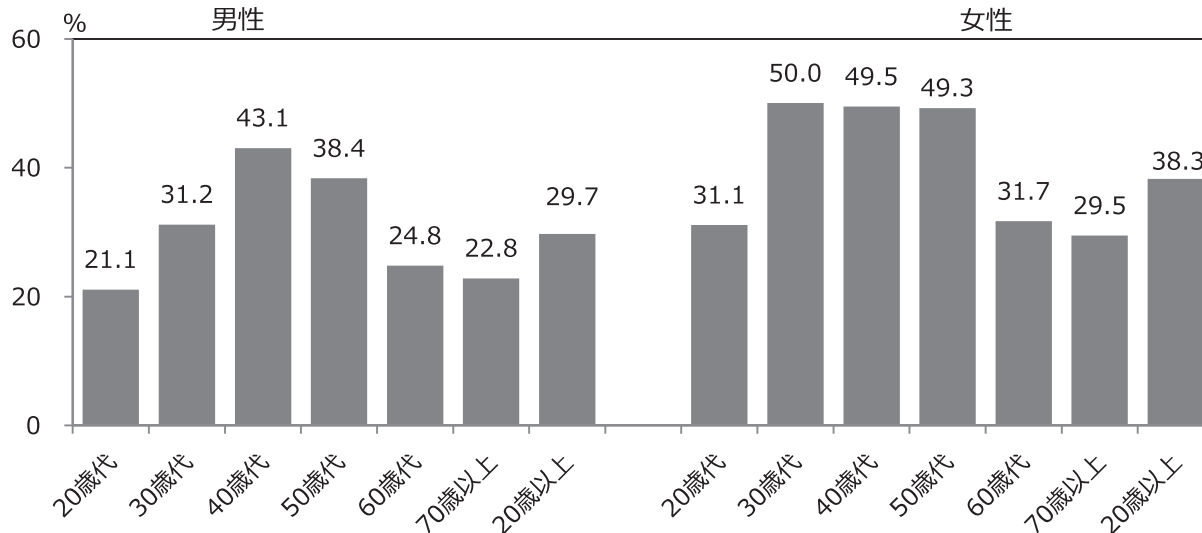


※「睡眠で休養が十分にとれない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者

## 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29.7%、女性38.3%であり、年齢階級別にみると、男性の40歳代及び女性の30歳～50歳代の割合が高い。

疲れがとれにくいと感じている人の割合（20歳以上）

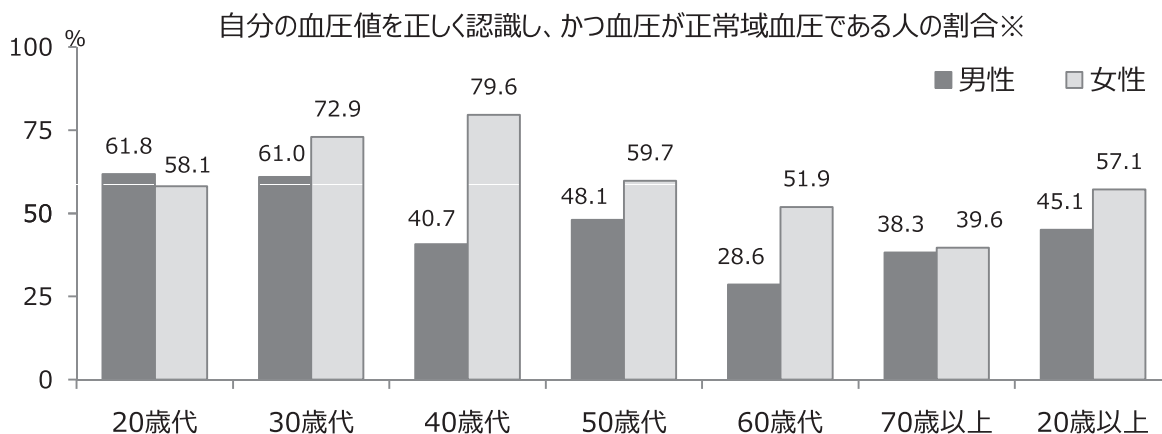
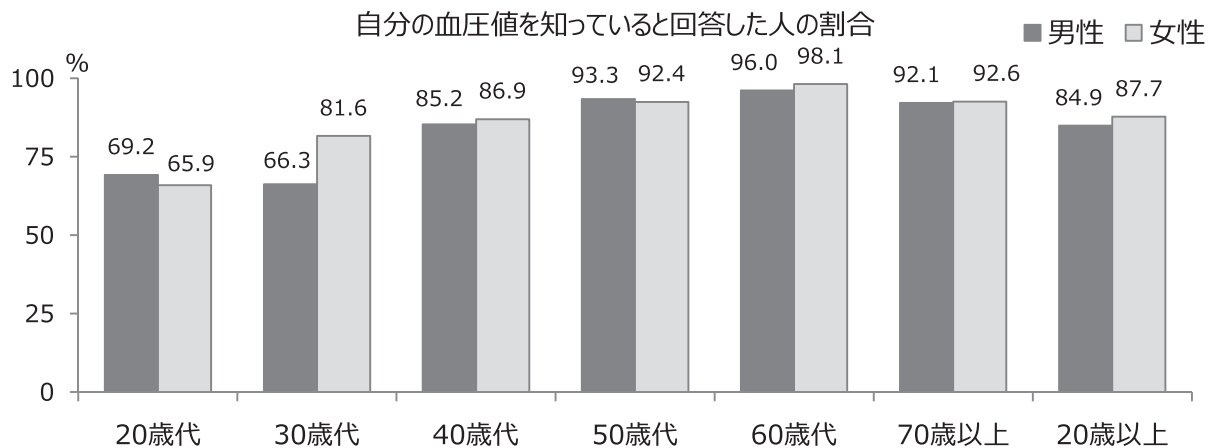




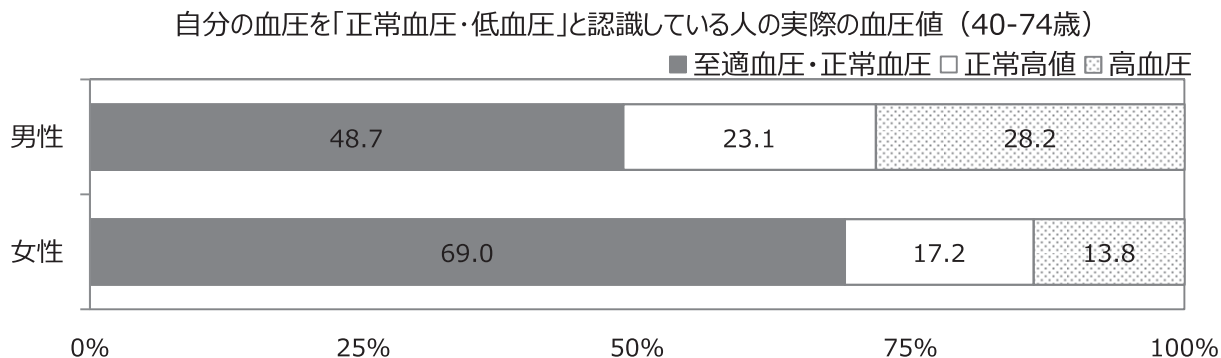
## 8 自分の血圧値の認識

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84.9%、女性87.7%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」の割合※は、男性45.1%、女性57.1%である。

40-74歳について、自分の血圧が正常域または低血圧と認識している人のうち、男性28.2%、女性13.8%は、実際の血圧値が高血圧になっている。

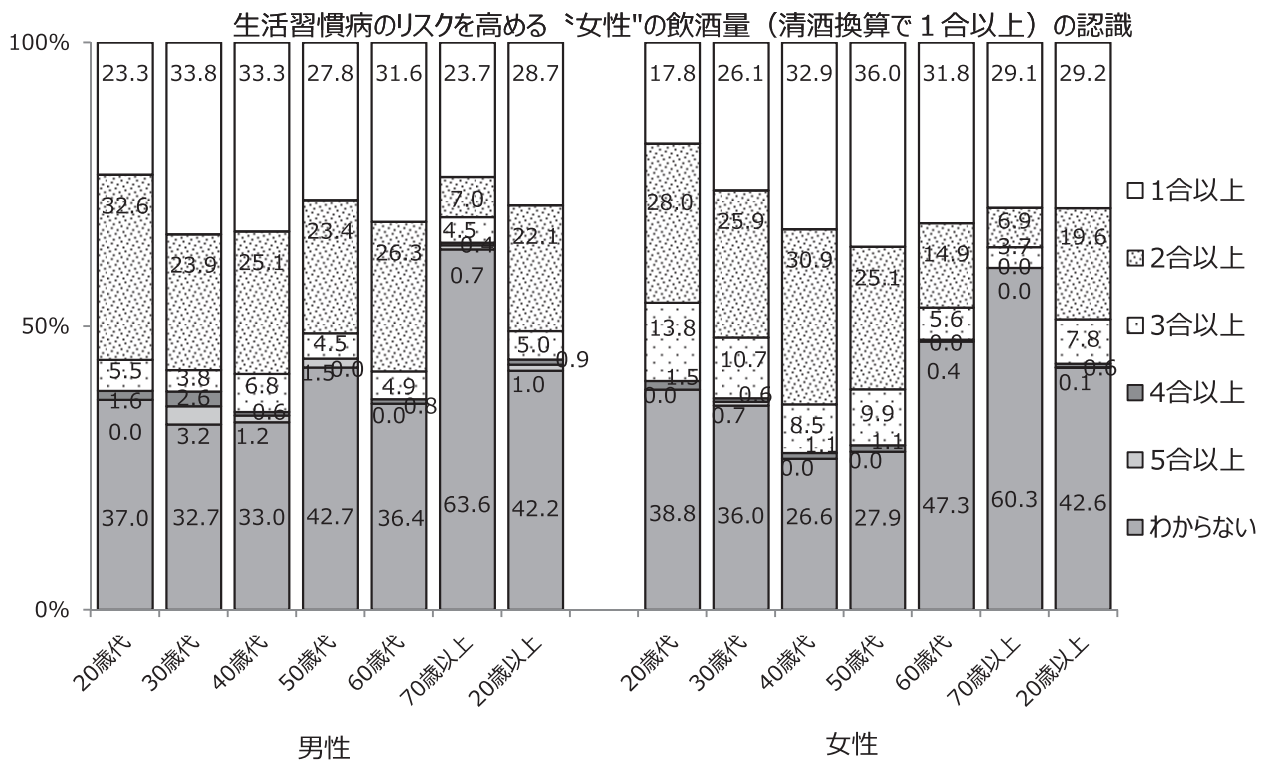
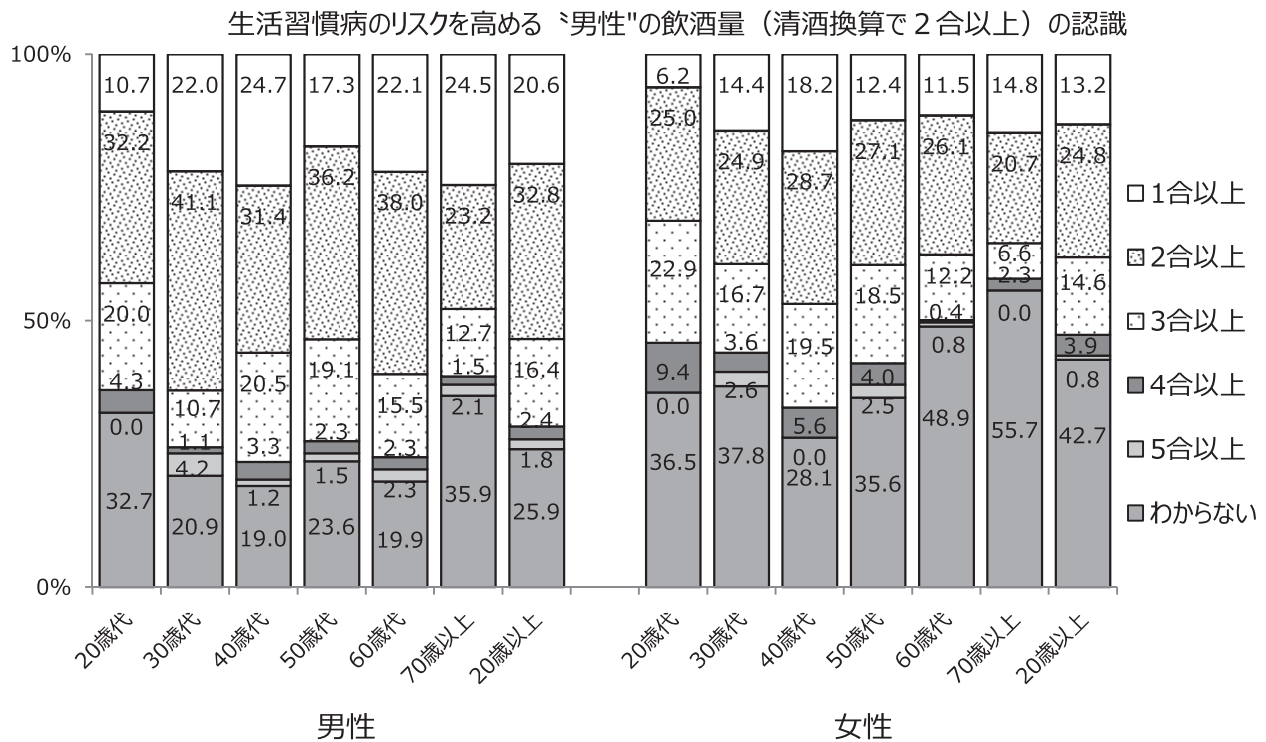


※血圧管理の観点から、血圧測定実施者全体に占める、自分の血圧を「正常血圧・低血圧」と認識し、かつ実際に測定した血圧が「正常域血圧」だった人の割合とした



## 9 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認識

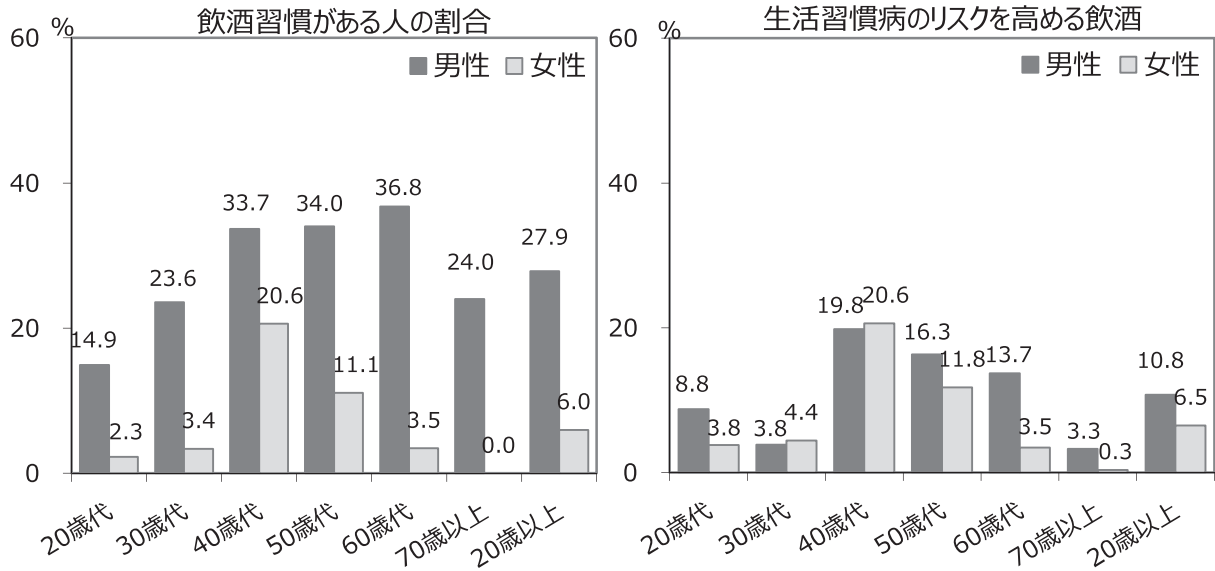
生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量※を正しく認識している人の割合は、20歳以上全体では、男性32.8%、女性24.8%であり、女性の飲酒量を認識している人の割合は男性28.7%、女性29.2%である。



※生活習慣病のリスクを高める量（男性：日本酒換算で2合以上 女性：日本酒換算で1合以上）  
 ※日本酒（清酒）1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。 ビール・発泡酒中瓶(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、  
 焼酎35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)

## 10 飲酒の状況

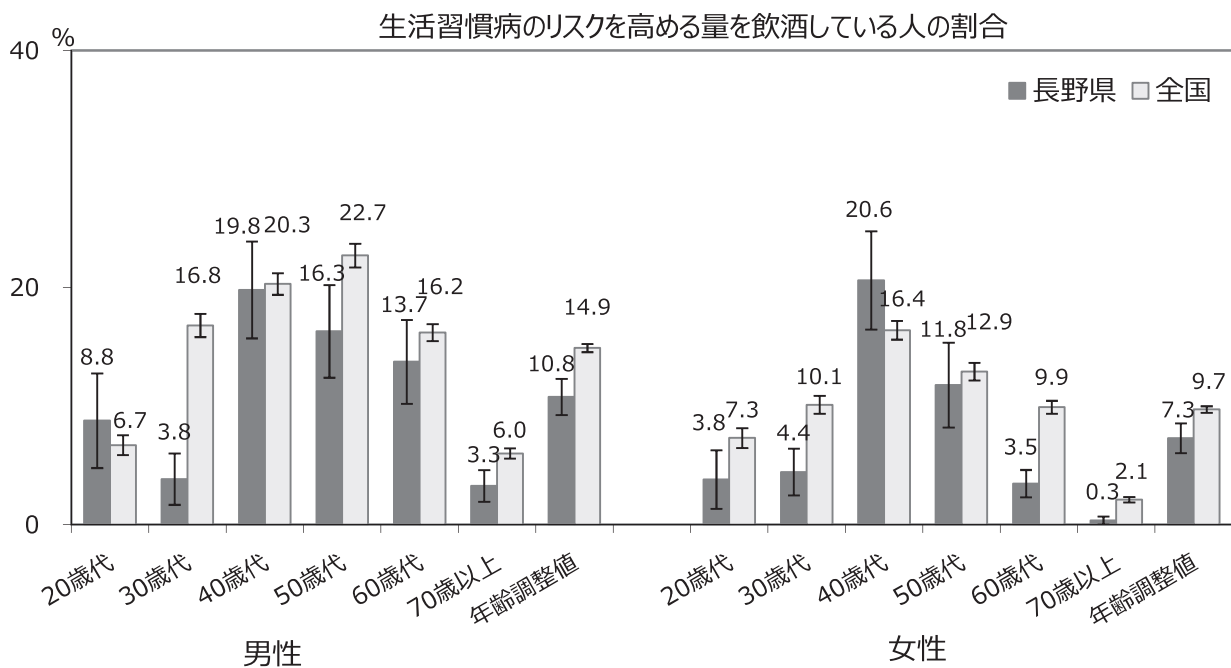
飲酒習慣のある人の割合は、20歳以上全体では、男性27.9%、女性10.8%であり、年齢階級別にみると男性は40～60歳代、女性は40歳代の割合が高くなっている。  
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、男女ともに40歳代が高い。



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、男女ともに長野県は全国に比べて低くなっている。



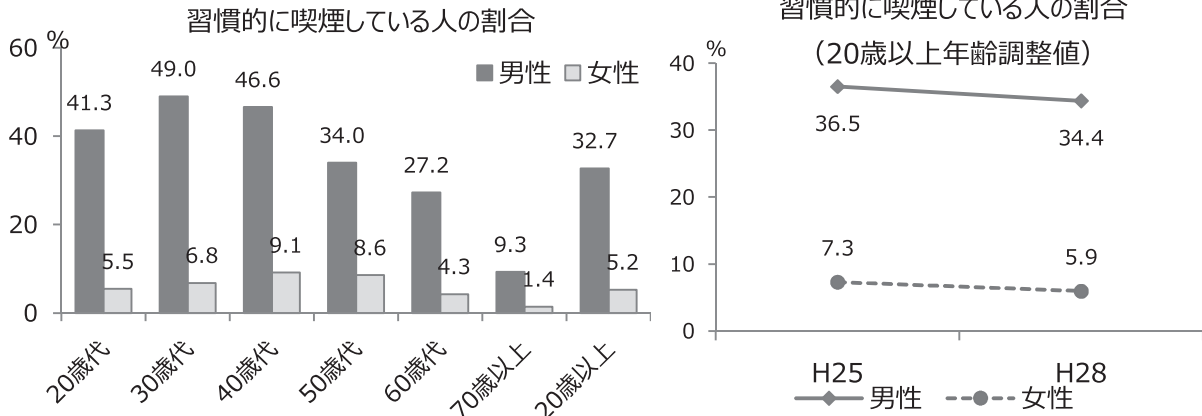
全国：平成28年国民健康・栄養調査報告

年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した20歳以上の平均値

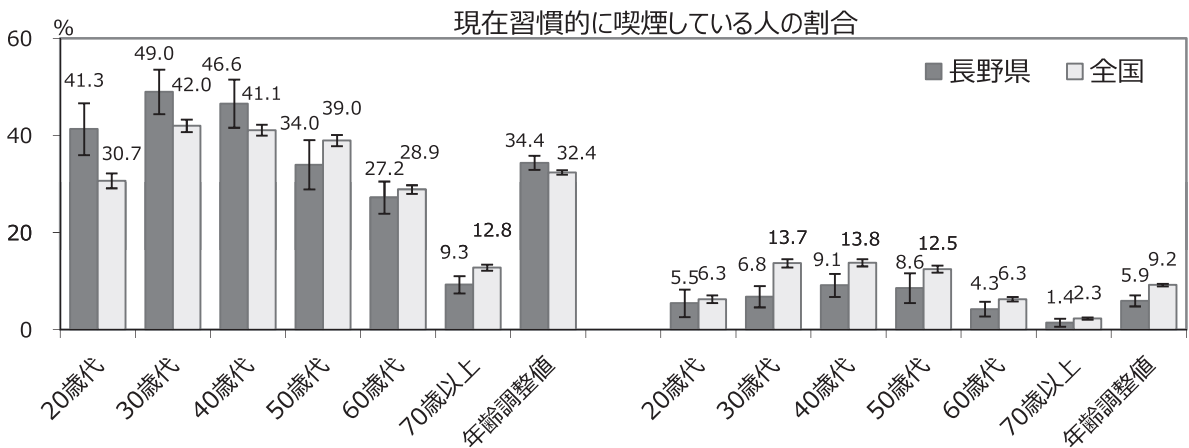
誤差線：標準誤差(全国は公表された標準偏差から算出した値であり参考値)

# 11 喫煙の状況

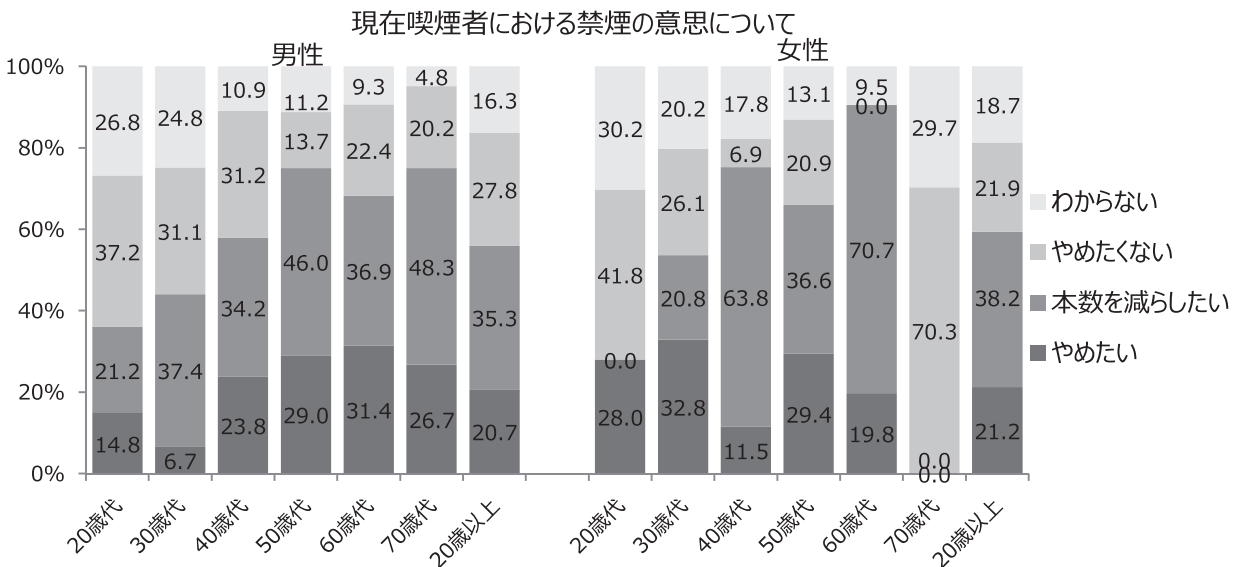
現在習慣的に喫煙している人の割合は、20歳以上全体では、男性32.7%、女性5.2%であり、男女ともに減少傾向がみられる。全国の状況と比較すると、女性は全国よりも低い。  
 習慣的に喫煙している人のうち、男女ともに約2割は「喫煙をやめたい」と回答している。



※「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

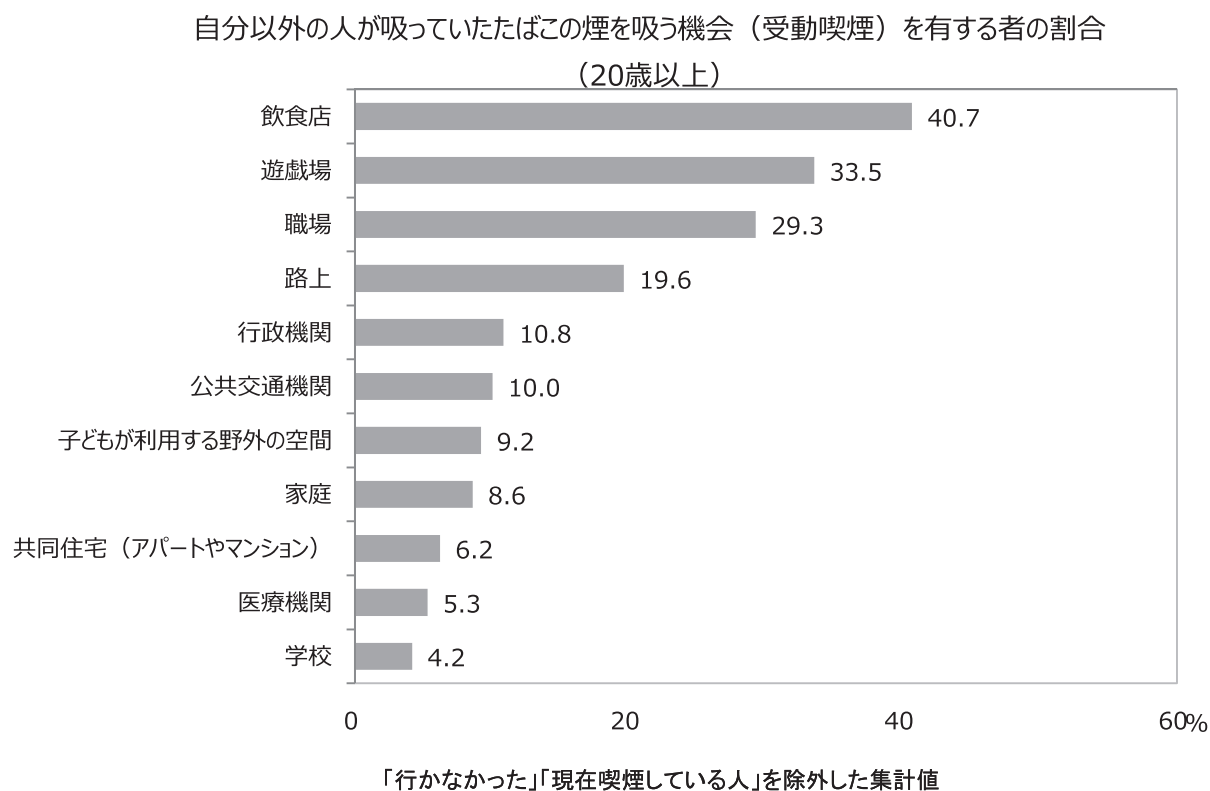


全国：平成28年国民健康・栄養調査報告  
 年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した20歳以上の平均値  
 誤差線：標準誤差 (全国は公表された人数及び割合から計算した値であり参考値)



## 12 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たばこの煙を吸う機会があった人※）は、「飲食店」「遊技場」「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。

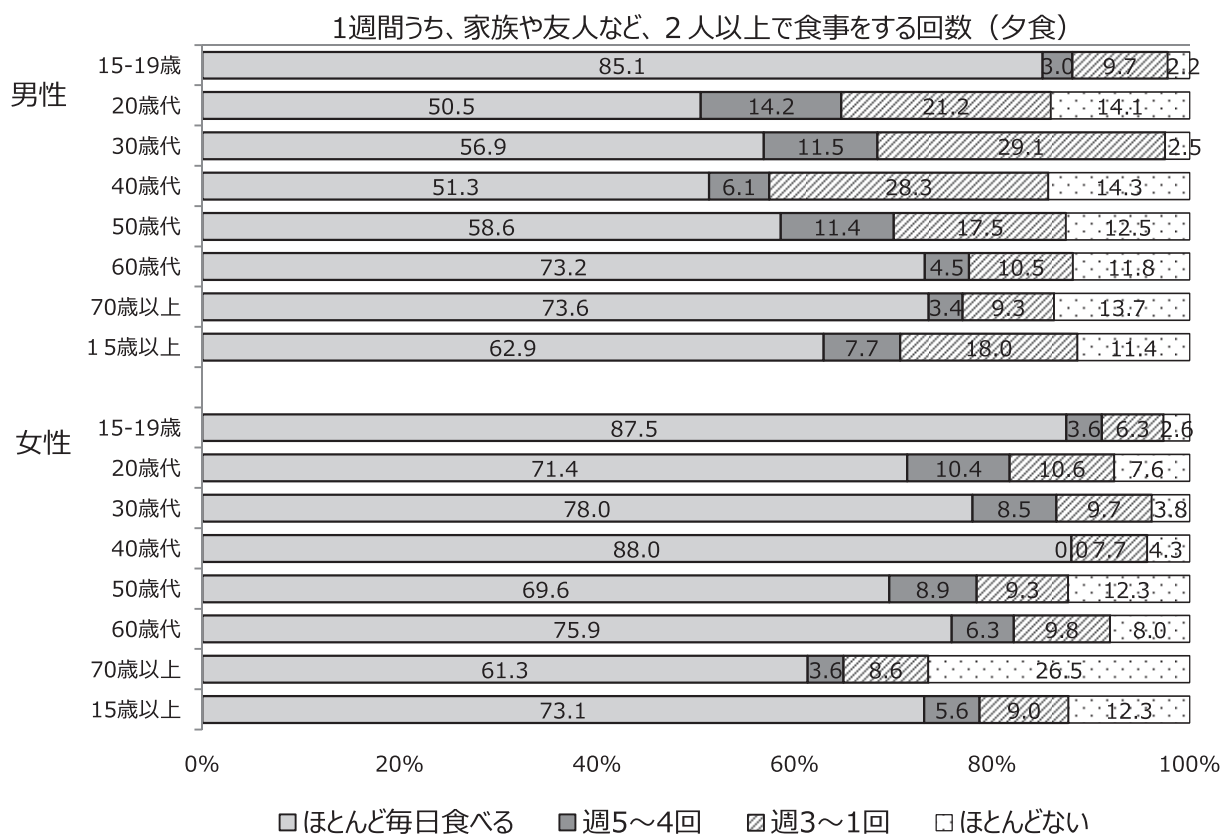
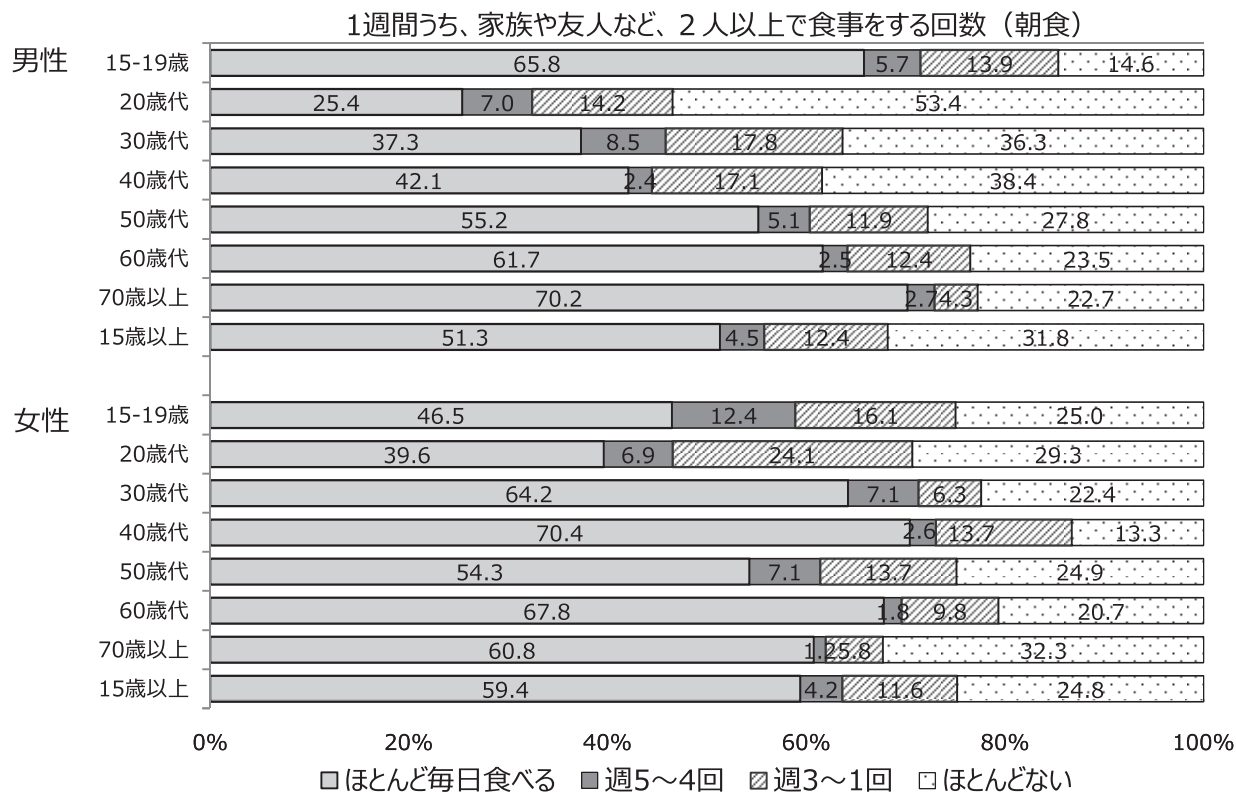


※自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する人  
 家庭：毎日受動喫煙の機会を有する人  
 家庭以外の場所：月1回以上受動喫煙を有する人

(食育)

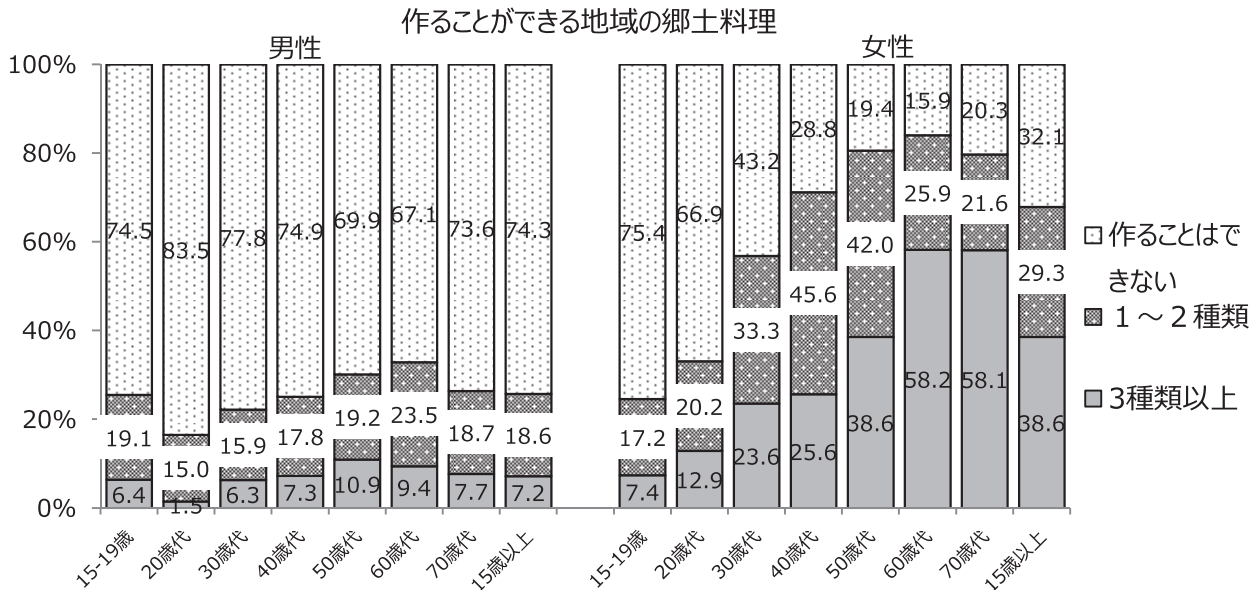
13 家族や友人など2人以上で食事する回数

家族または友人など2人以上で朝食をとることが「ほとんどない」と回答した人の割合は、15歳以上全体では、男性31.8%、女性24.8%であり、年齢階級別にみると、男性は20～40歳代の割合が高く、女性は20歳代及び70歳以上の割合が高い。



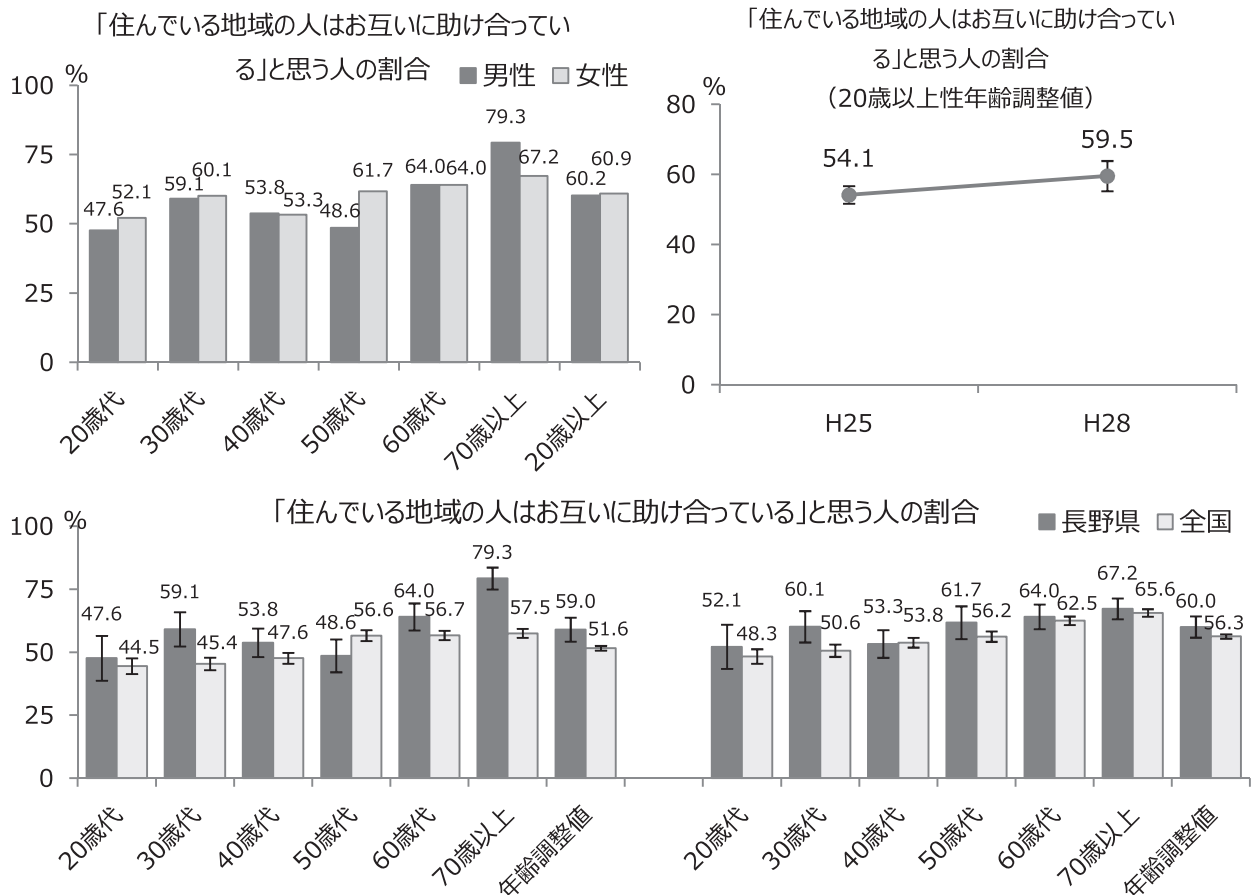
## 14 作ることができる郷土料理や伝統食の数

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74.3%、女性31.1%であり、男女ともに年代が若いほどその割合が高い。



## 15 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60.2%、女性60.9%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。全国の状況と比較すると、長野県は全国よりもその割合が高くなっている。



全国：平成27年国民健康・栄養調査報告（平成28年は同一の設問がないため平成27年と比較）  
 年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した20歳以上の平均値  
 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）