

## II. 結果の概要

### 第1章

身体の状態、健康意識、一日の歩数について

## 1. 生活習慣病を有している者の状況

生活習慣病を有している人の割合は男性で52.6%、女性で48.5%  
 年代別で見ると80歳以上で81.8%と最も高い割合を示している。

生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症・痛風・貧血・肥満などのいずれか)を有していると回答した方(図1)は全体で50.4%。男女間での差はあまりなく、年代別(図2)で見ると80歳以上で最も高い割合で、次いで40歳代が高い割合となっている。

図1 生活習慣病の有無(性別)

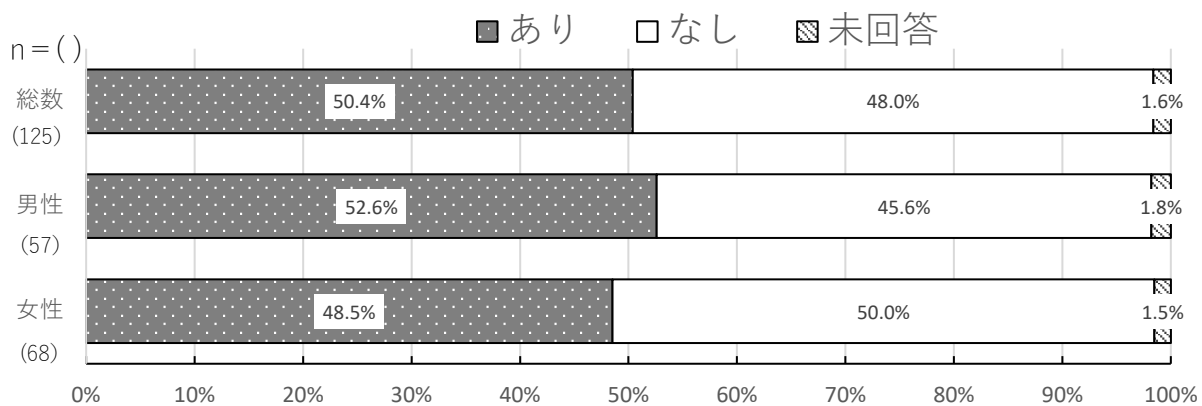
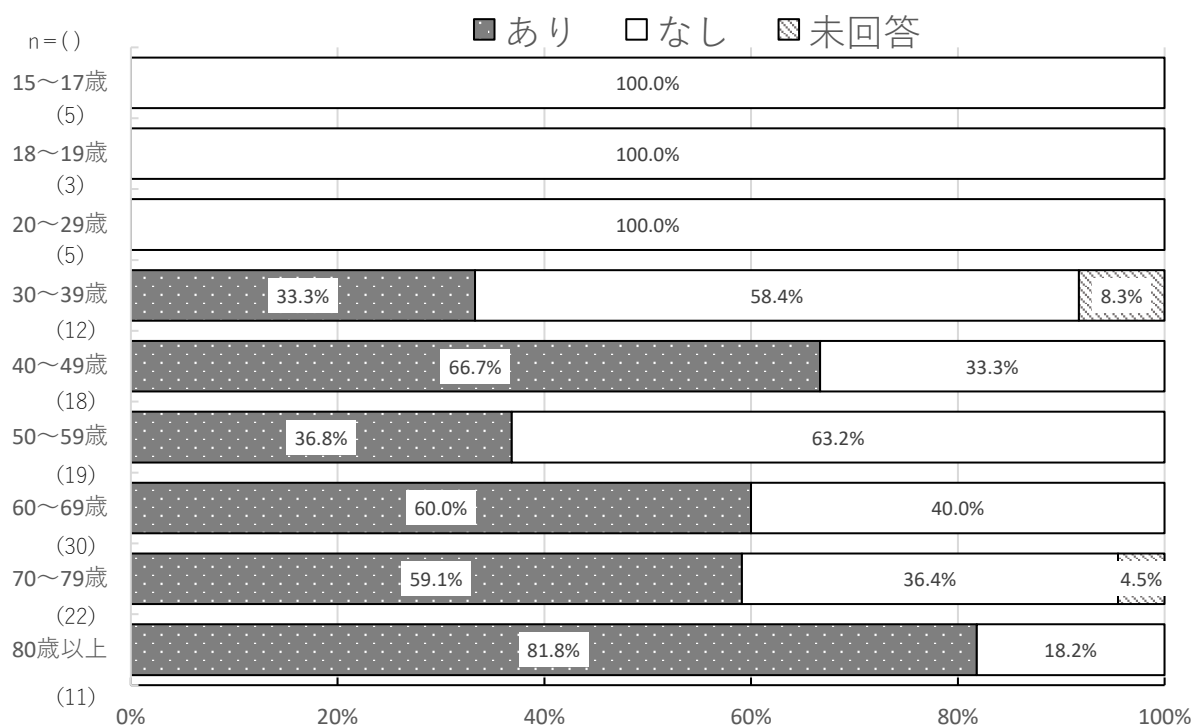


図2 生活習慣病の有無(年代別)



## 2. BMIの状況

肥満者の割合は男性43.1%、女性27.9%  
年代別にみると40歳代が56.2%と最も高い割合を示している。

BMIの状況(図3)をみると全体の34.9%、男性の43.1%、女性27.9%が「肥満」であり男性の割合が高めである。年代別(図4)では40歳代で56.2%と最も高い割合となっている。「やせ」の状況をみると全体では7.1%、男性1.7%、女性11.8%と女性の割合が高めであり、年代別にみえていくと、「やせ」の方がいる年代は30歳代と60歳代のみである。30歳代では20.0%が「やせ」となっている。BMIが25以上の割合の比較(図5)では、10年前(平成23年)とほとんど変わらない結果となった。

図3 BMIの状況(性別)

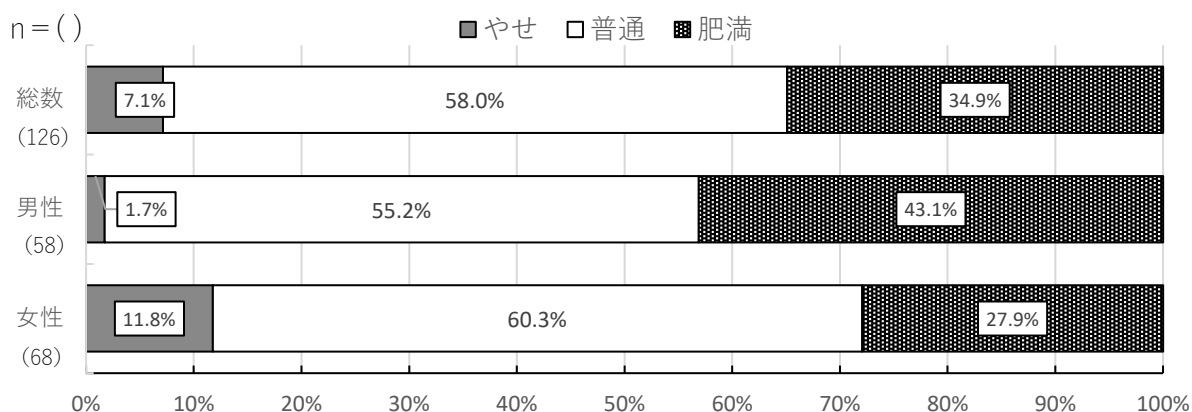


図4 BMIの状況(年齢別)

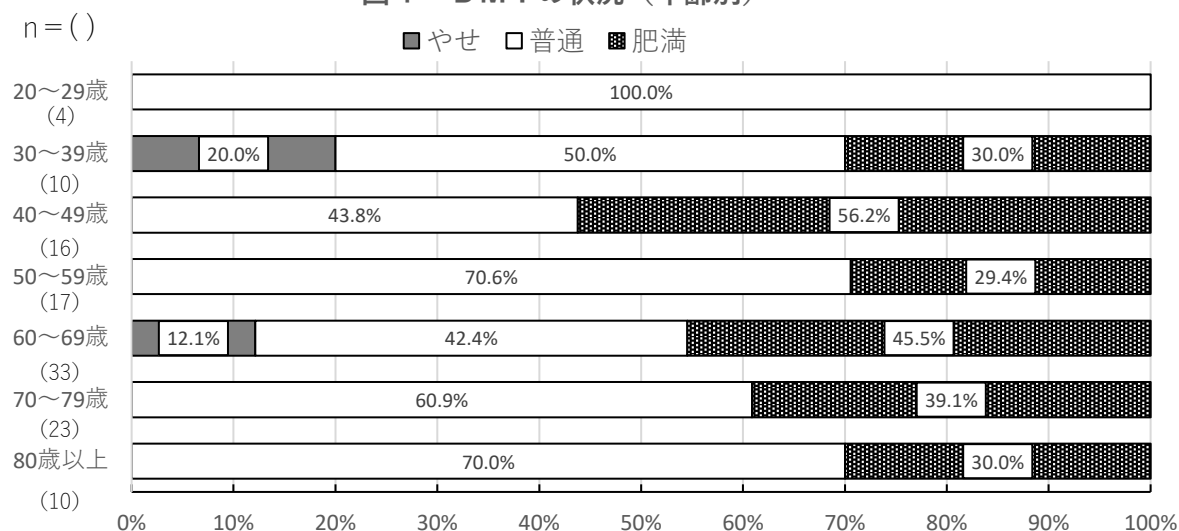
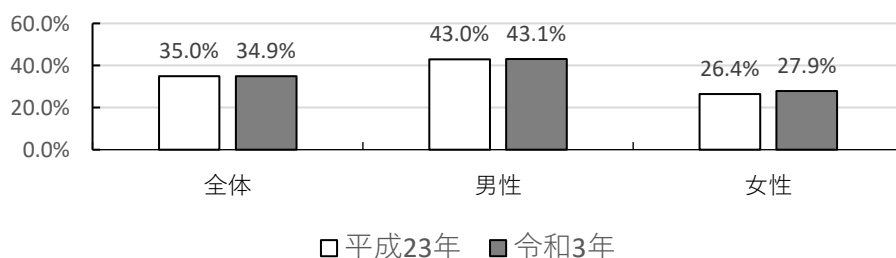


図5 BMIが25以上の割合の比較

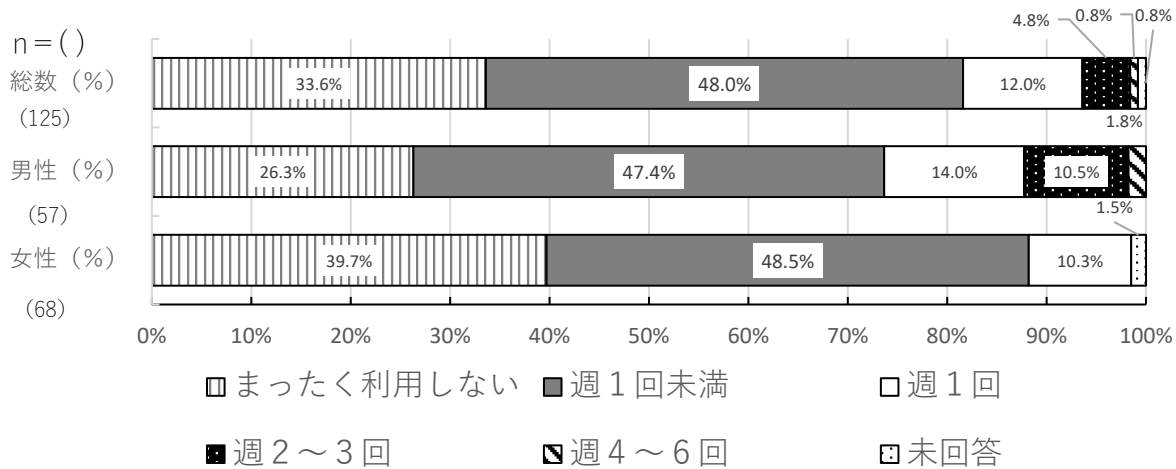


### 3. 外食や中食の頻度

外食の頻度は「週1回未満」の割合が最も高く、男性47.4%、女性48.5%。

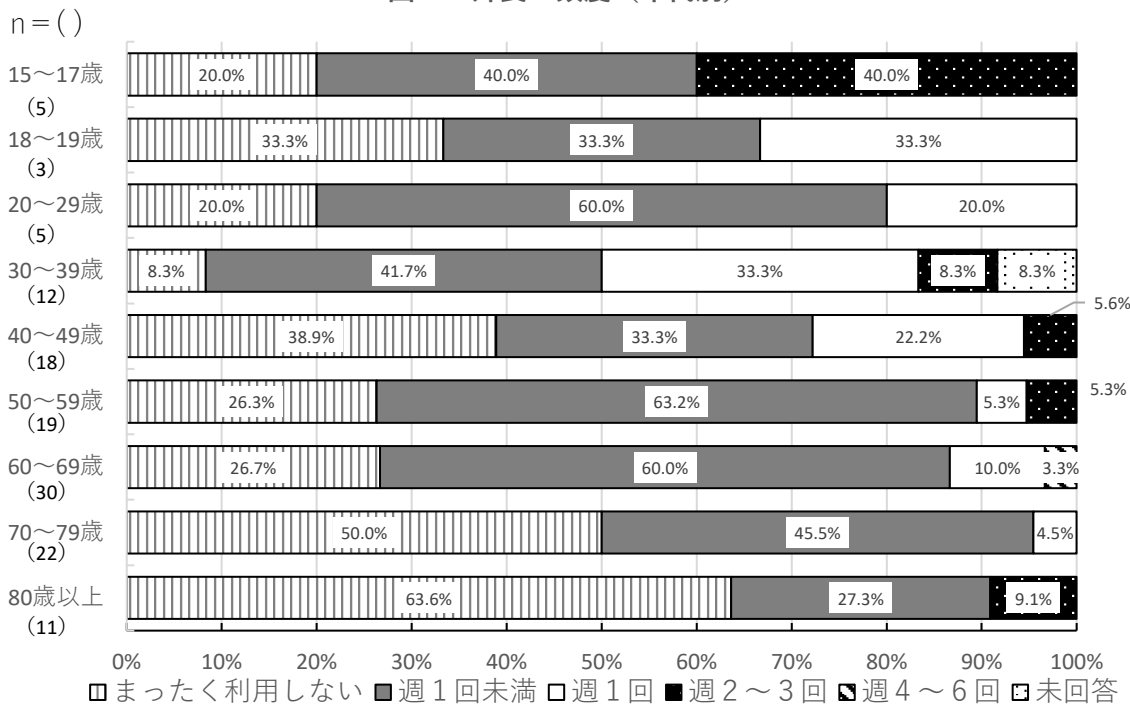
外食の状況について、性別(図6)にみると「まったく利用しない」割合は男性26.3%、女性39.7%であり、女性の方が利用しない割合が多いことがわかった。男女ともに割合が最も高いのは「週1回未満」であり、全体的に外食の利用頻度が低いことがわかった。

図6 外食の頻度(性別)



年代別(図7)にみると、週1回以上外食を利用している割合は30歳代で最も高く、49.9%。「まったく利用しない」割合は80歳代で最も高く、63.6%。

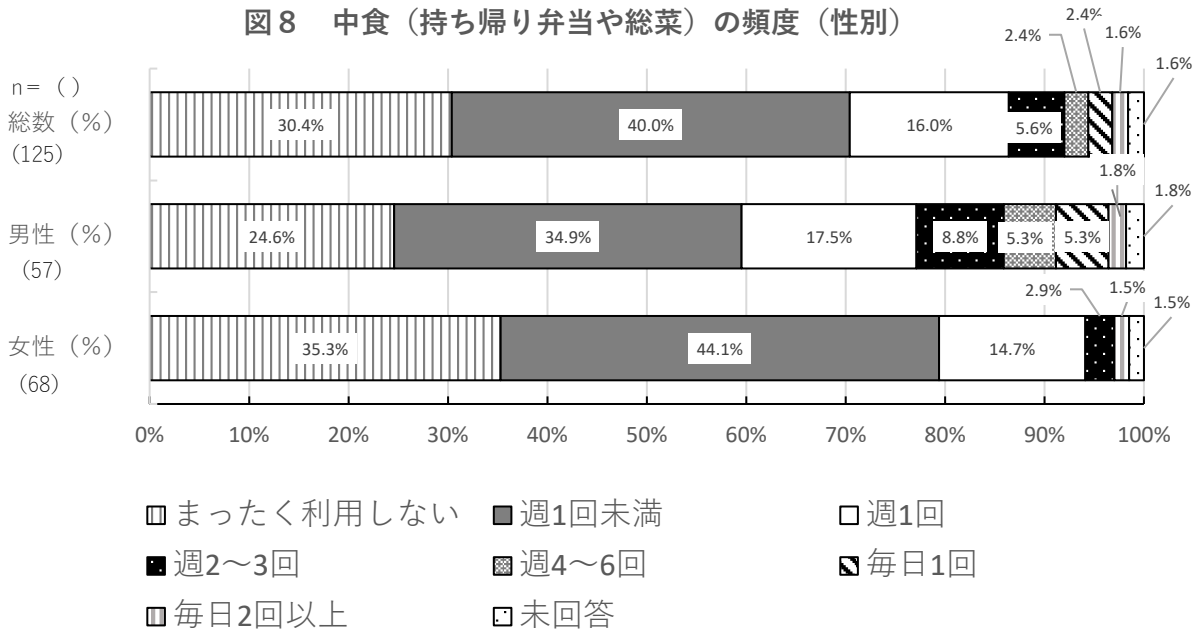
図7 外食の頻度(年代別)



中食(持ち帰り弁当や総菜)の頻度は「週1回未満」の割合が最も高く、男性34.9%、女性44.1%。

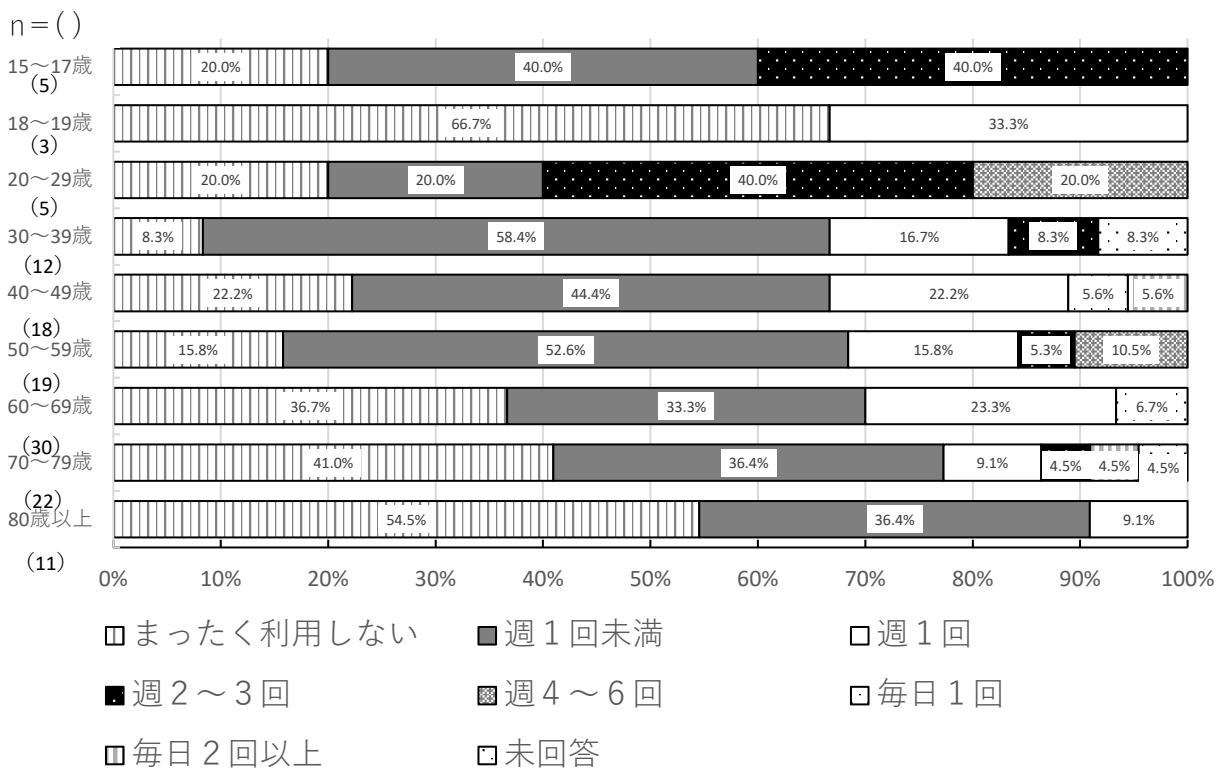
中食の状況を性別(図8)にみると「まったく利用しない」割合は全体で30.4%、男性で24.6%、女性で35.3%。「週2~3回」「週4~6回」と回答した方の割合を合計すると男性14.1%、女性2.9%で男性の方が利用頻度が高い。「毎日1回」「毎日2回以上」と回答した割合は男性7.1%、女性1.5%であり、全体的に利用頻度が低いといえる。

図8 中食(持ち帰り弁当や総菜)の頻度(性別)



年代別(図9)にみると「まったく利用しない」「週1回未満」と回答した割合は80歳代で最も高く、90.9%。次いで70歳代で77.4%。週2~3回以上利用する割合は20歳代で最も高く、60%。

図9 中食の頻度(年代別)



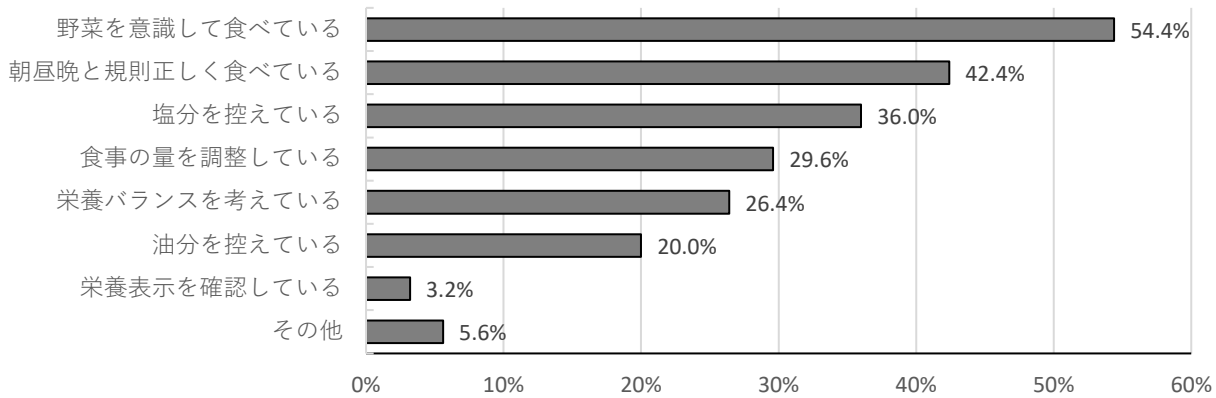
#### 4. 健康のために食生活で気を付けていること

健康のために食生活で気を付けている内容の1位は「野菜を意識して食べている」、2位は「朝昼晩と規則正しく食べている」、3位は「塩分を控えている」であった。

健康のために食生活で気を付けている内容(図10)について、「野菜を意識して食べている」と回答した方の割合が54.4%と最も高かった。次いで「朝昼晩と規則正しく食べている」という割合が42.4%で高い。「その他」を選択した方のなかには「プロテインを飲んでいる」「糖분을控えている」という回答があった。

図10 健康のために食生活で気を付けていること

(複数回答あり)



## 5. サプリメントの利用

サプリメントを利用している割合は男性が19.3%、女性が39.7%  
 サプリメントの目的は「健康増進のため」の割合が最も高く、20.8%。

サプリメントを利用している方の割合(図11)は男性が19.3%、女性が39.7%であり、女性の方が利用している割合が高い。サプリメントの目的(図12)は「健康の保持・増進」が全体20.8%で最も高く、次いで「たんぱく質の補充」「ビタミンの補充」が5.6%で同率となっている。「その他」を選択した方のなかには「カルシウムの補給」、「コラーゲンの補給」という回答があった。

図11 サプリメントの利用(性別)

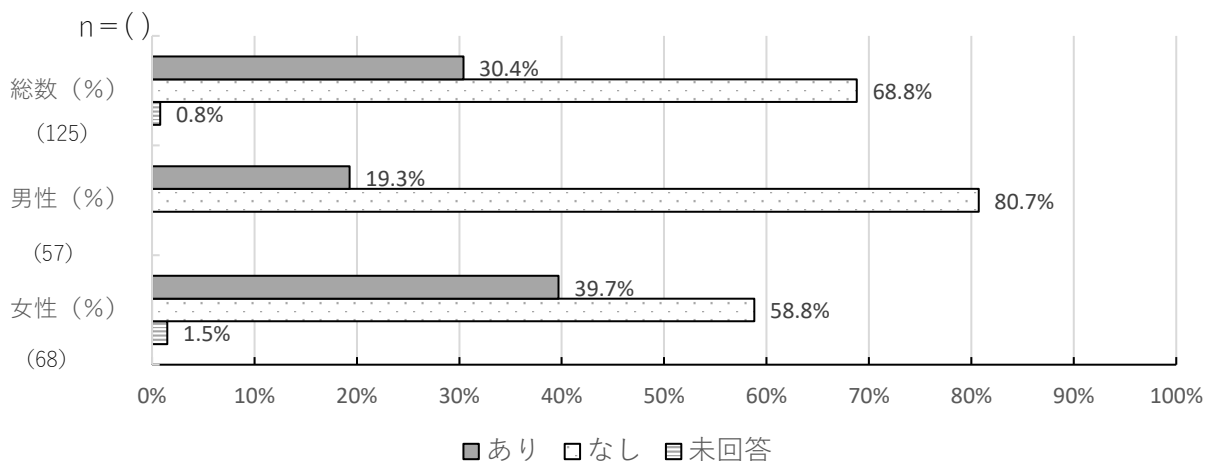
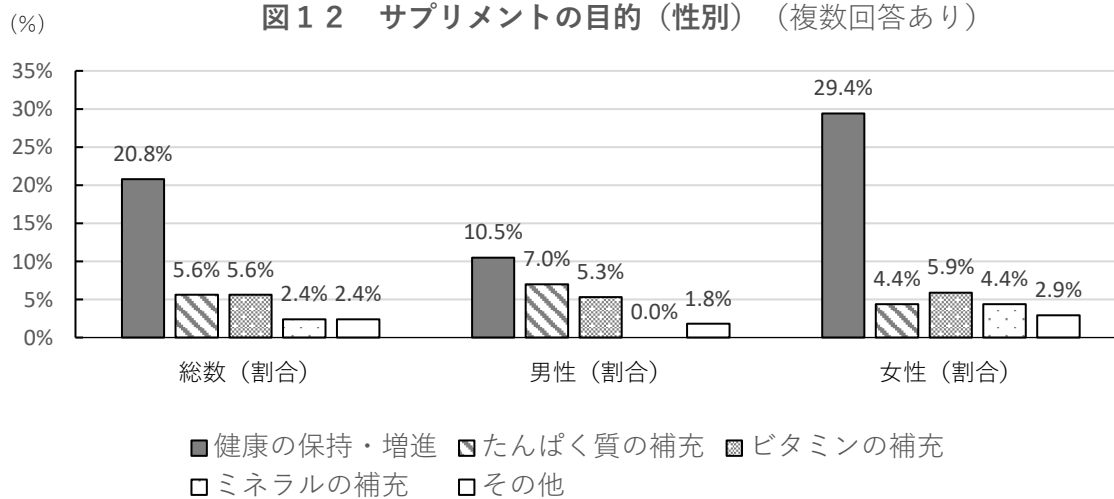


図12 サプリメントの目的(性別) (複数回答あり)



## 6. 健康な食生活の妨げ

健康な食生活の妨げとなる点について1位は「特にない」、2位は「面倒」、3位は「忙しい」となっている。

健康な食生活の妨げとなる点(図13)について「特にない」と回答した割合が50.4%と最も高い。性別(図14)ごとにみていくと男性は「特にない」が52.6%で最も多く、次いで「忙しい」が26.3%。女性は「特にない」が48.5%、次いで「面倒」が25.0%となった。

図13 健康な食生活の妨げ(全体) (複数回答あり)

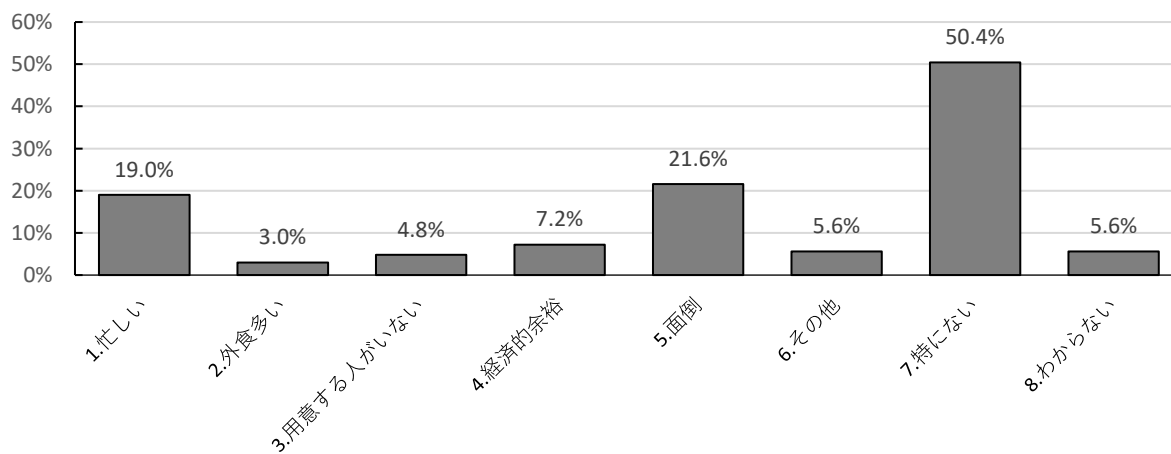
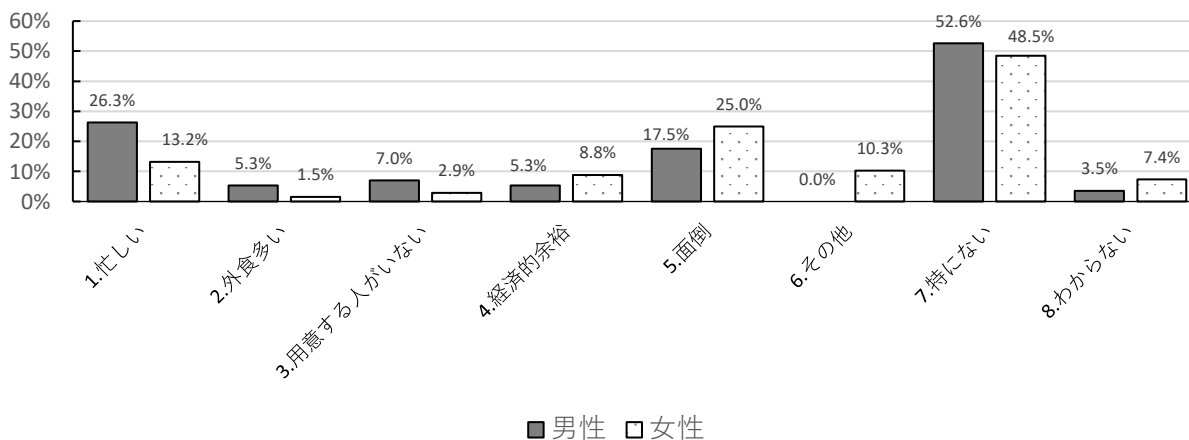


図14 健康な食生活の妨げ(性別) (複数回答あり)

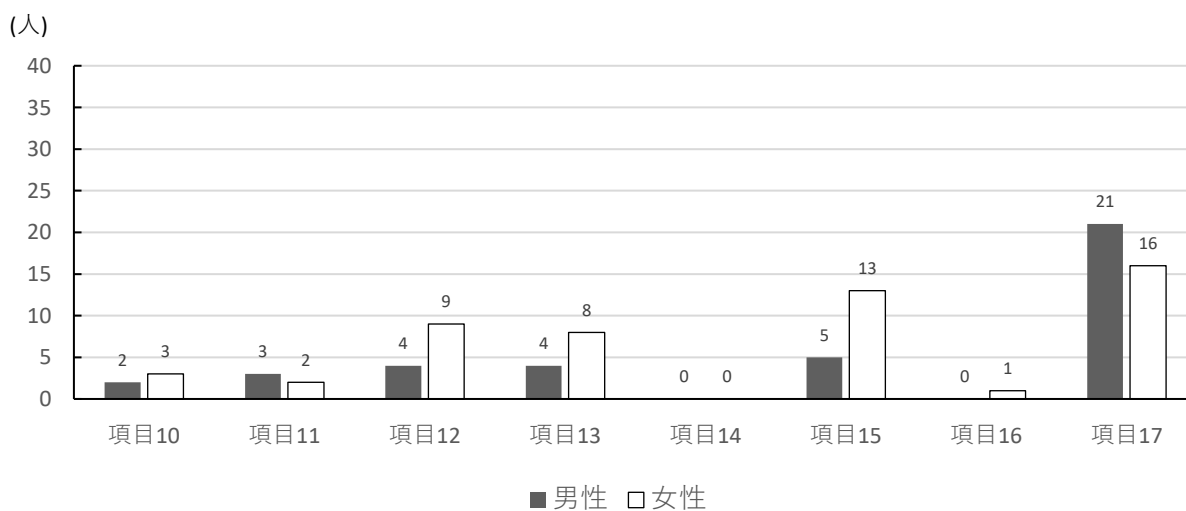
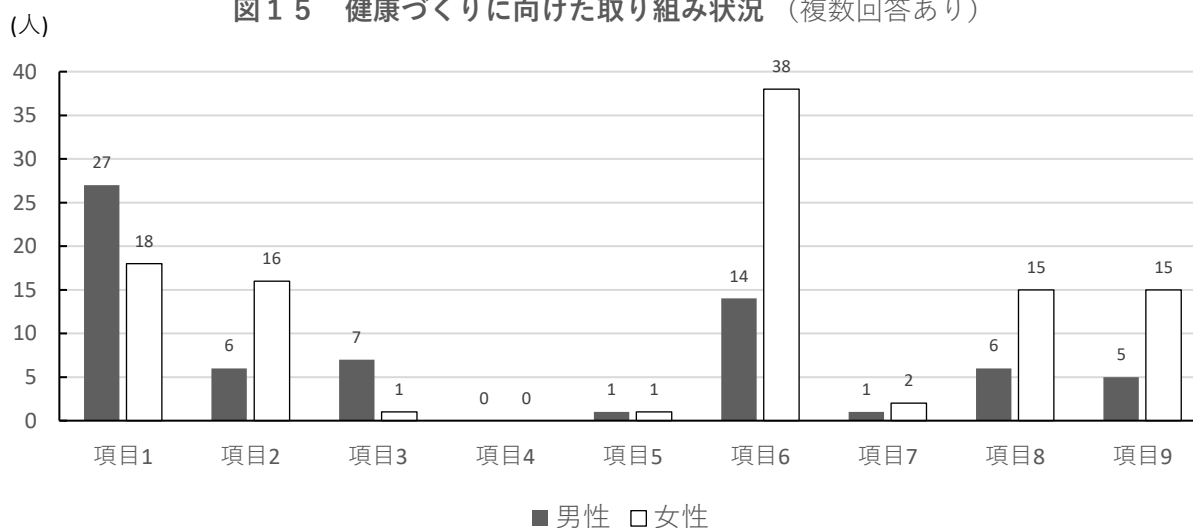




## 7. 食生活に影響を与える情報源

食生活に影響を与える情報源について、男性は「家族」が最も多く、次いで「特にない」となっている。女性は「テレビ」が最も多く、次いで「家族」となっている。

図 1 5 健康づくりに向けた取り組み状況（複数回答あり）



<取り組みの内容>

項目1	家族	項目9	雑誌・本
項目2	友人・知人	項目10	町の広報・カレンダー等
項目3	医療機関	項目11	ポスター・チラシ等の広告
項目4	介護施設	項目12	ウェブサイト
項目5	健康教室や講演会	項目13	ソーシャルメディア（SNS）
項目6	テレビ	項目14	地域や職場のサークル等グループ活動
項目7	ラジオ	項目15	スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所
項目8	新聞	項目16	その他
		項目17	特にない

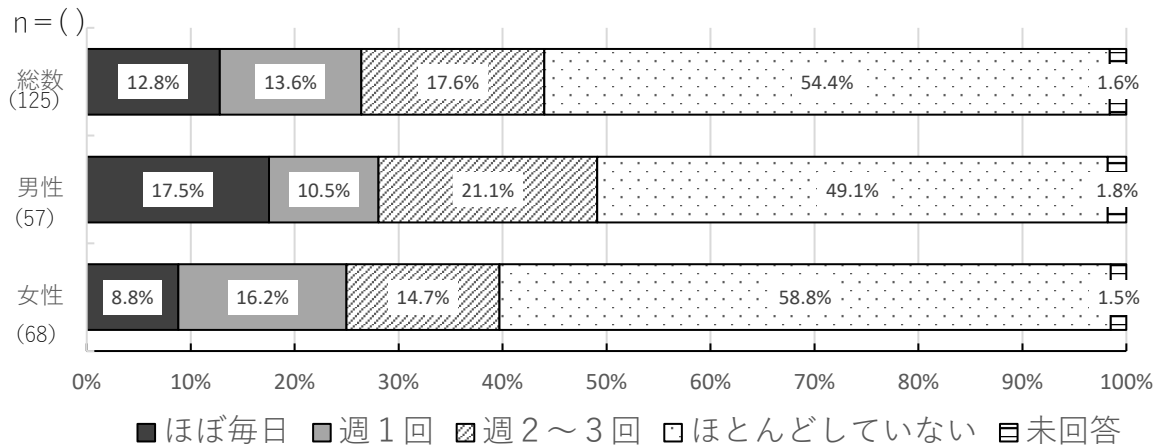
## 8. 運動の状況について

運動の頻度について、「ほとんどしていない」の割合は男性49.1%、女性58.8%。  
年代別にみると「ほとんどしていない」の割合が高いのは18～19歳、次いで80歳代となった。

運動の頻度について、「ほとんどしていない」と回答した方は全体の54.4%で、約半数の方が運動習慣がないという結果であった。

男女別にみると「ほとんどしていない」の割合は男性49.1%、女性58.8%で女性の方が運動習慣のない方が多い。「ほぼ毎日」の割合は男性17.5%、女性8.8%で男性の方が毎日運動している方が多い。

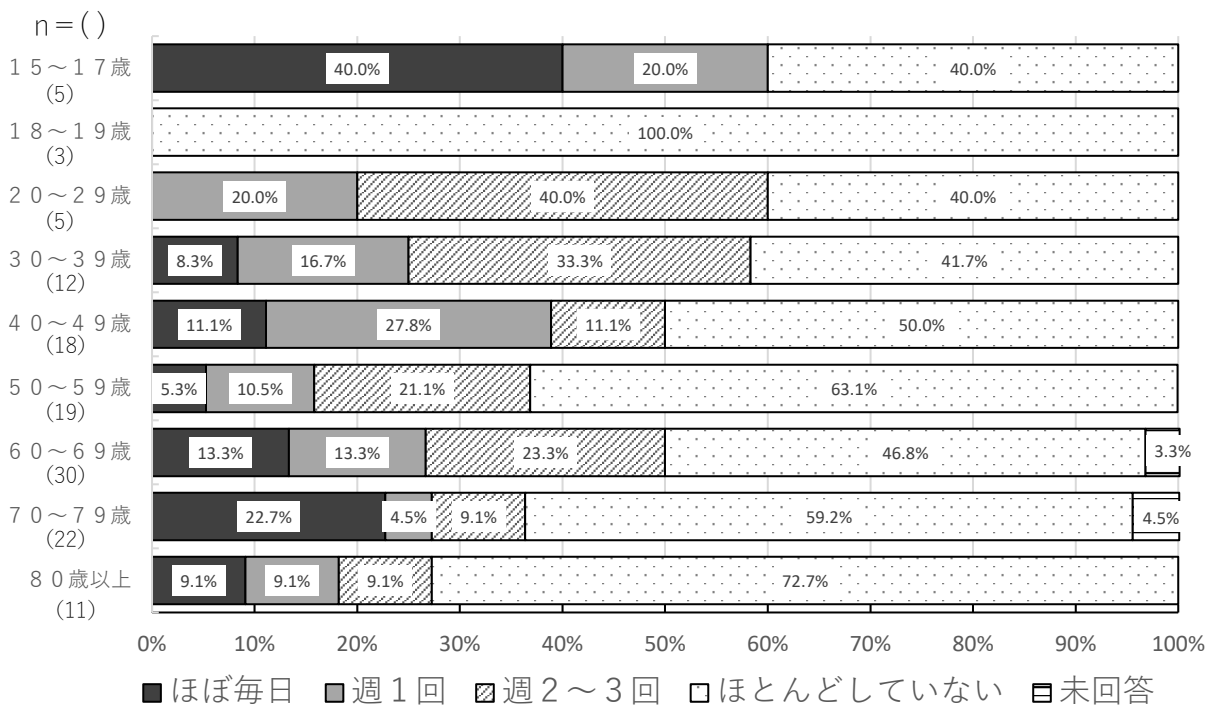
図16 運動頻度について



年代別(図17)にみると「ほとんどしていない」の割合が最も高いのは18～19歳(100%)であり、次いで80歳代(72.7%)であった。

「ほぼ毎日」の割合は15～17歳(40.0%)が最も高く、次いで70歳代(22.7%)であった。

図17 運動頻度について

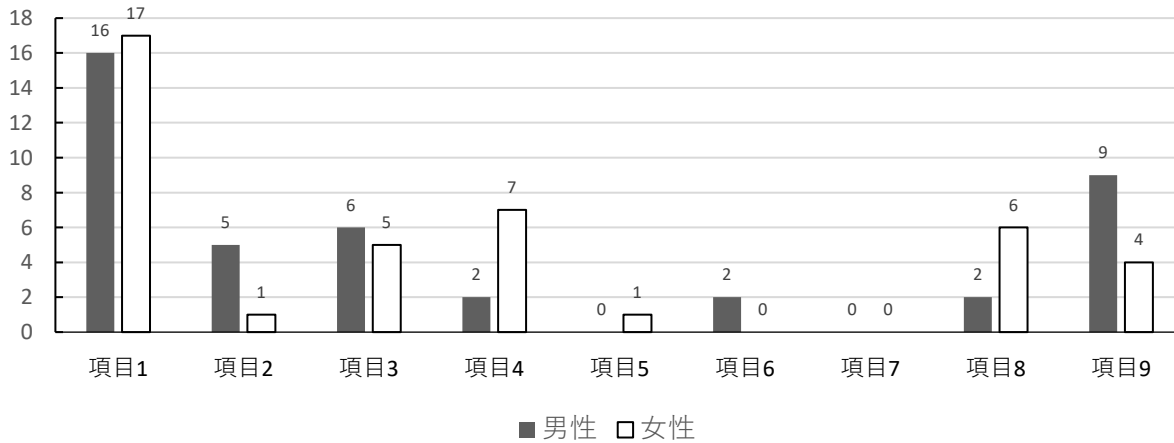


運動の内容について、男女ともに「ウォーキング・散歩」に取り組む人が多かった。

運動の内容について、男性の1位は「ウォーキング・散歩」、2位は「その他」、3位は「筋力トレーニング」。その他では「サイクリング」「スキー」「部活動」等の回答があった。女性の1位は「ウォーキング・散歩」、2位は「体操」、3位は「筋力トレーニング」となっている。

(人)

図18 運動の内容（複数回答あり）



<運動の内容>

項目1	ウォーキング・散歩	項目5	水泳・スイミング
項目2	ジョギング・マラソン	項目6	ゴルフ
項目3	筋力トレーニング	項目7	登山
項目4	体操	項目8	ヨガ・ストレッチ
		項目9	その他

運動の妨げとなる点について、1位は「面倒」2位は「特にない」3位は「忙しい」となっている。

運動の妨げとなる点について、「面倒」が最も多く、28.8%。

性別(図20)にみると男性は「特にない」が29.8%で最も多く、次いで「面倒」と「忙しい」が26.3%で同率となっている。女性は「面倒」が30.9%で最も多く、次いで「特にない」が22.1%となっている。

図19 運動の妨げについて (全体)

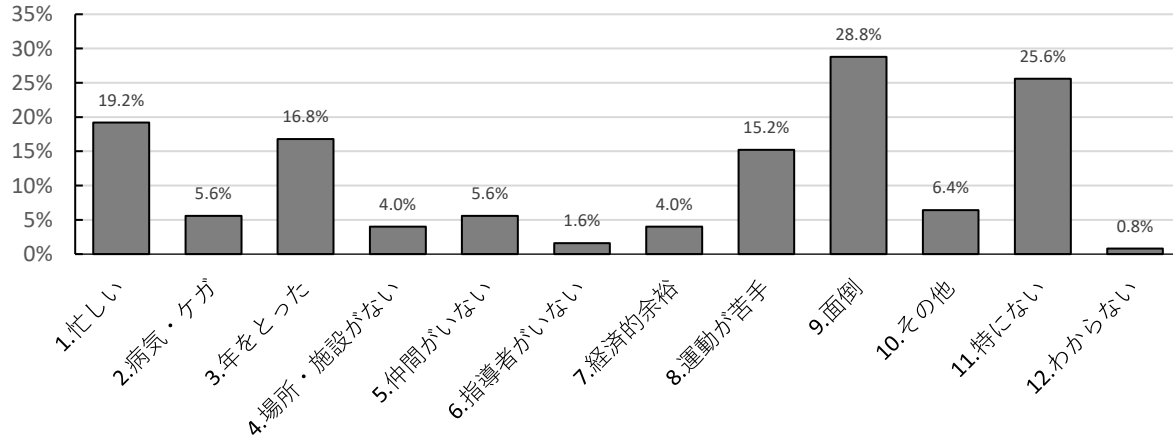
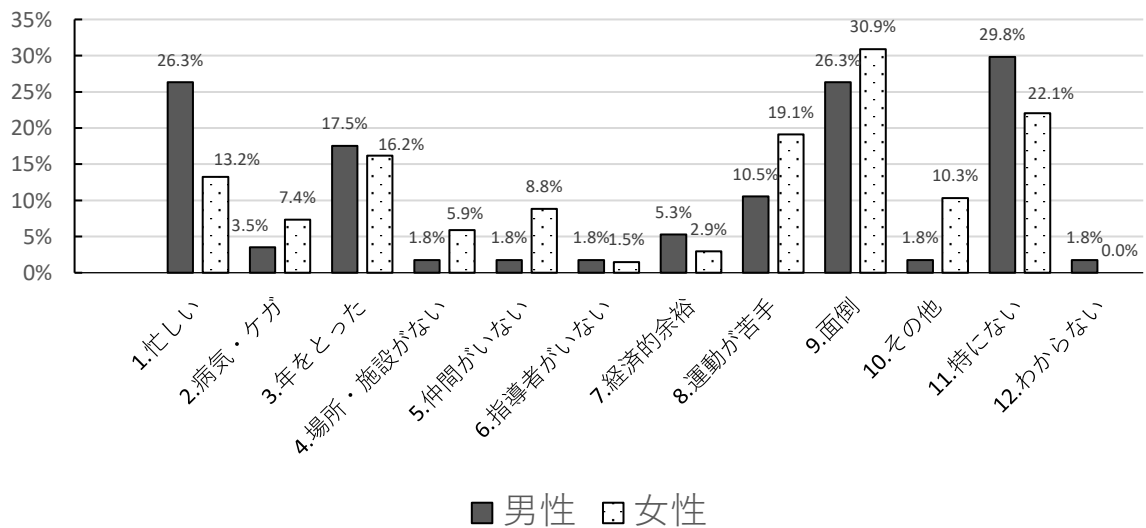


図20 運動の妨げ (性別)



## 9.心の健康

精神的なストレスについて「多少は感じている」が最も多く、56.8%。  
「常を感じている」と回答した方は男性17.5%女性11.8%

精神的なストレスについて(図21)、「常を感じている」と回答した方は全体14.4%、男性17.5%、女性11.8%となっており、男性の方が割合が高い。また、年代別(図22)に見ていくと「常を感じている」と回答したのは40歳代が27.8%でもっとも多く、次いで50歳代が26.3%という結果であった。

図 2 1 精神的なストレスを感じているか

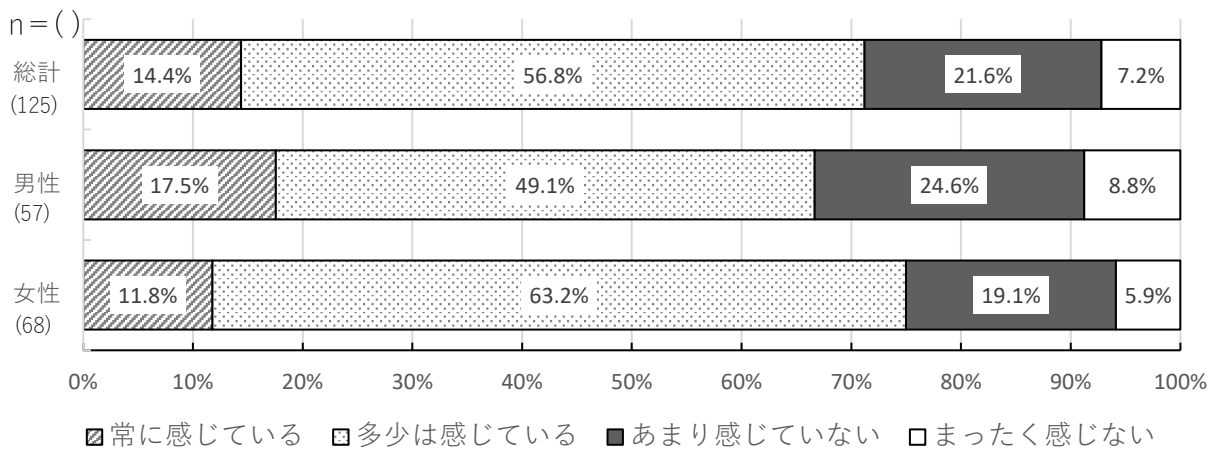
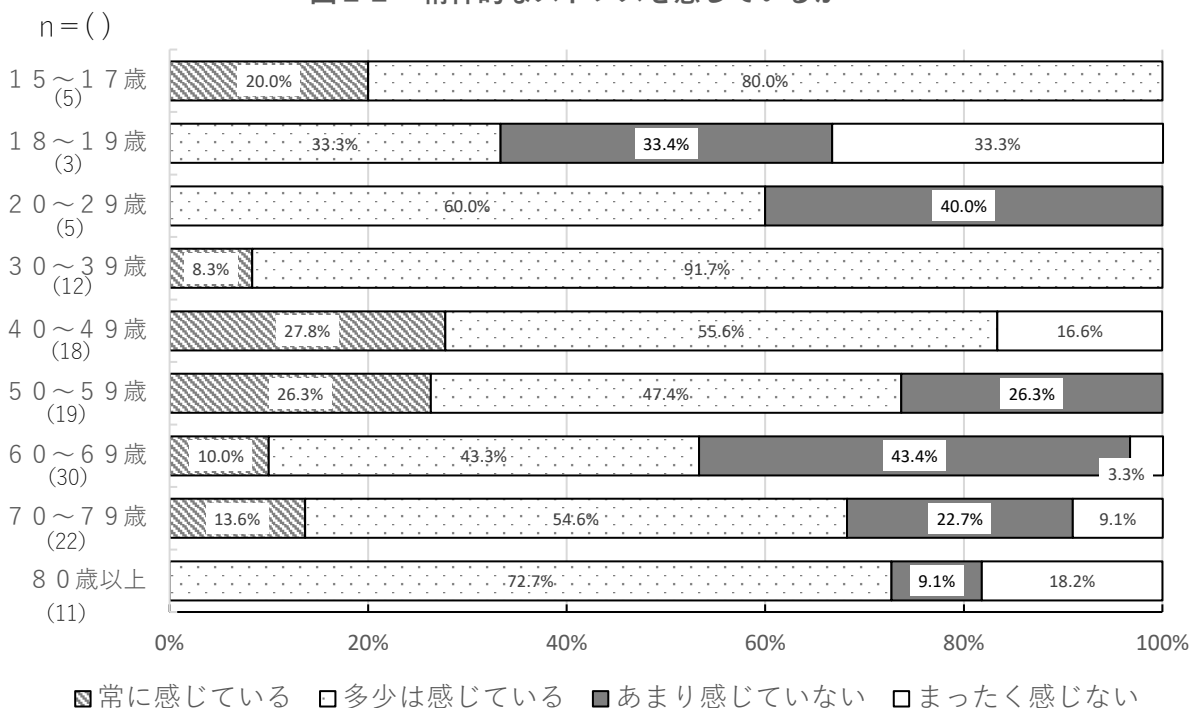


図 2 2 精神的なストレスを感じているか

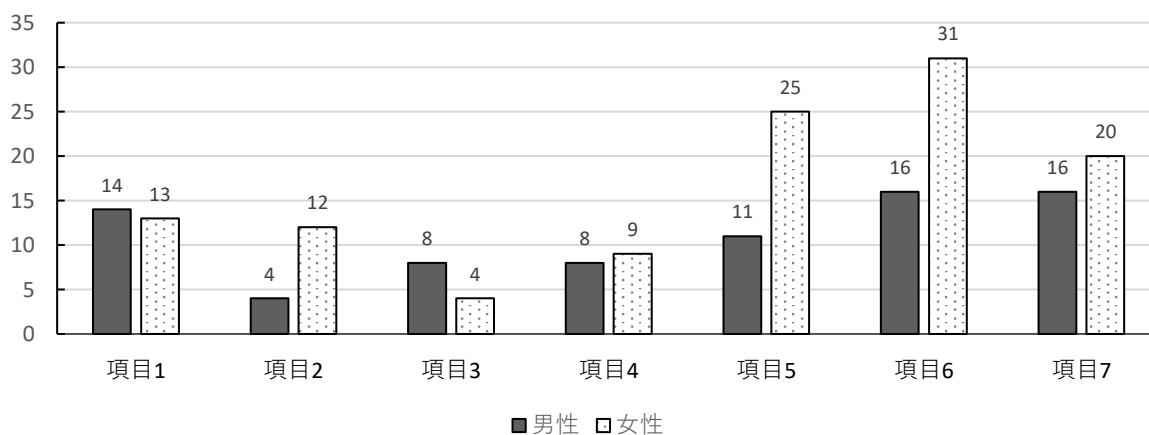


ストレスの解消法について男性は「食べる」「寝る」が最も多く、次いで「音楽」となっている。  
女性も「食べる」が最も多く、次いで「買い物」、「人と話す」となっている。

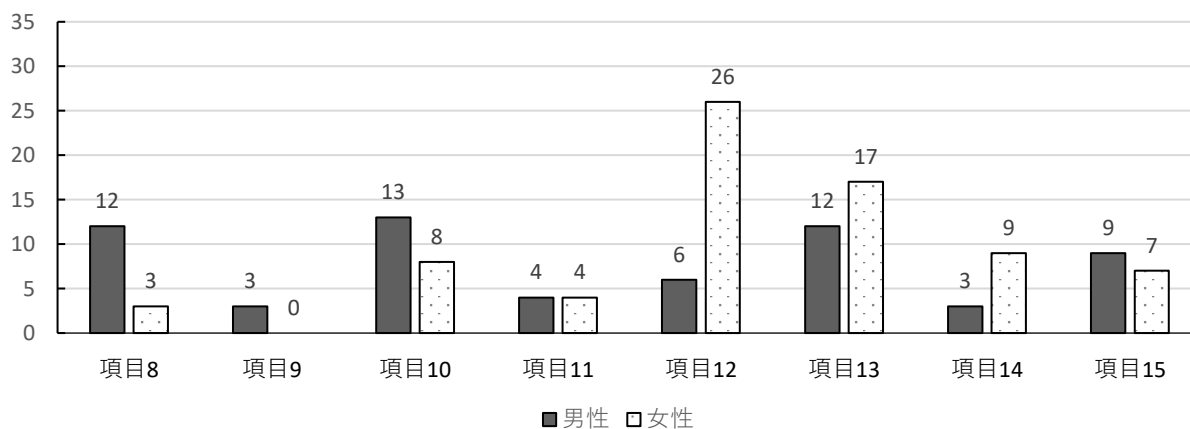
ストレスの解消法(図23)について、男女ともに「食べる」が最も多いという結果となった。男性は「食べる」と同率で「寝る」が多く、次いで「音楽」という結果となった。女性は「食べる」の次は「買い物」が多く、次いで「人と話す」であり、2位以降は男女間で違いがあった。その他には「ゲーム」「テレビ」「家事」「家庭菜園」などの回答があった。

図23 ストレス解消方法

(人)



(人)



<ストレス解消の内容>

項目1	音楽	項目8	タバコ
項目2	読書	項目9	ギャンブル
項目3	スポーツ	項目10	お酒
項目4	映画やDVD鑑賞	項目11	旅行
項目5	人と話す	項目12	買い物
項目6	食べる	項目13	ゆっくりお風呂に入る
項目7	寝る	項目14	その他
		項目15	特になし

## 10.睡眠の状況について

1日の平均睡眠時間について男性は「5～6時間」の割合が最も高く、35.1%。  
 女性は「6～7時間」の割合が最も高く、36.8%。

必要な睡眠時間について、個人差はあるが6時間以上8時間未満が適切と考えられている。※  
 1日の平均睡眠時間(図24)について、6時間未満の者の割合は男性42.1%、女性38.3%であり、男性の方が睡眠時間が短いことがわかった。  
 年代別(図25)でみると6時間未満の者の割合が最も高いのは40～49歳であった。  
 ※健康づくりのための睡眠指針2014より

図24 1日の平均睡眠時間について(性別)

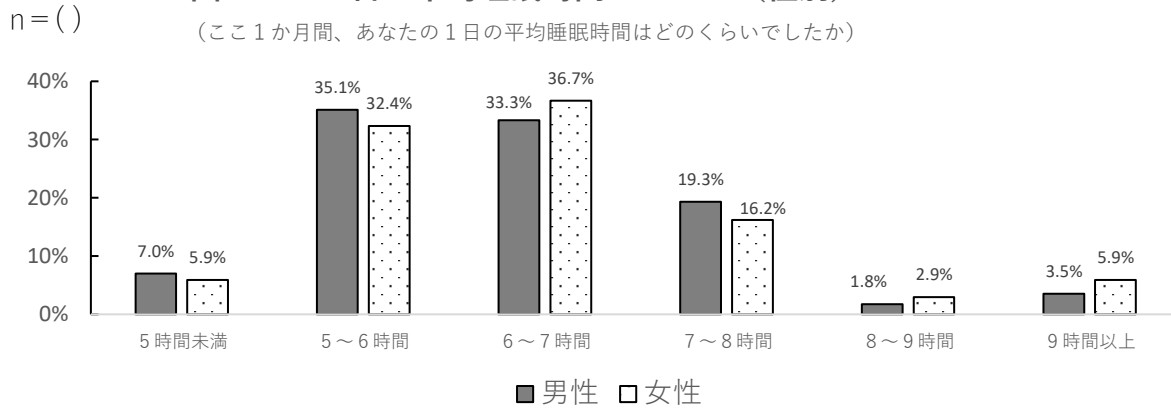
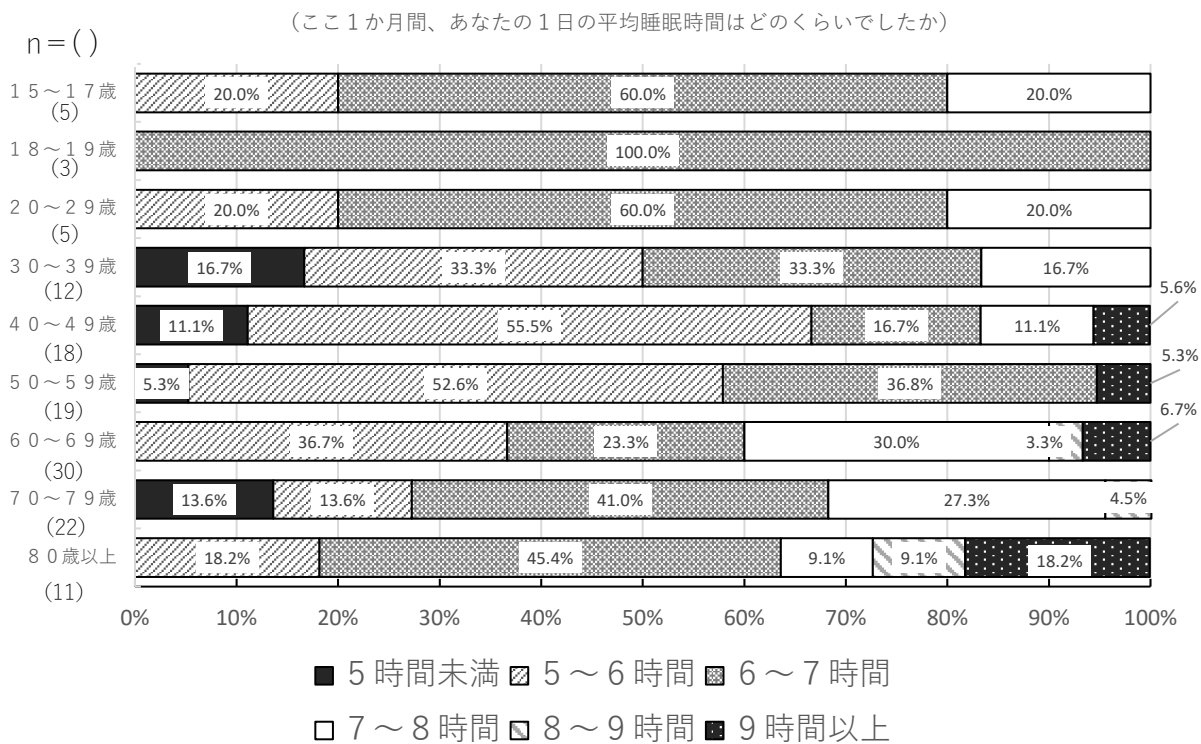


図25 1日の平均睡眠時間について(性別)



睡眠で十分休養がとれているかについて「まったくとれていない」「あまりとれていない」と回答した割合は男性21.1%、女性16.2%と男性の方が睡眠不足の割合が高い。

睡眠で十分休養がとれているか(図26)について、「まったくとれていない」「あまりとれていない」割合は男性21.1%、女性16.2%と睡眠不足を感じている割合は男性の方がやや高い。  
年代別(図27)では「あまりとれていない」割合は30～39歳が33.3%と最も高い。

図26 この1か月、睡眠で休養がとれているか

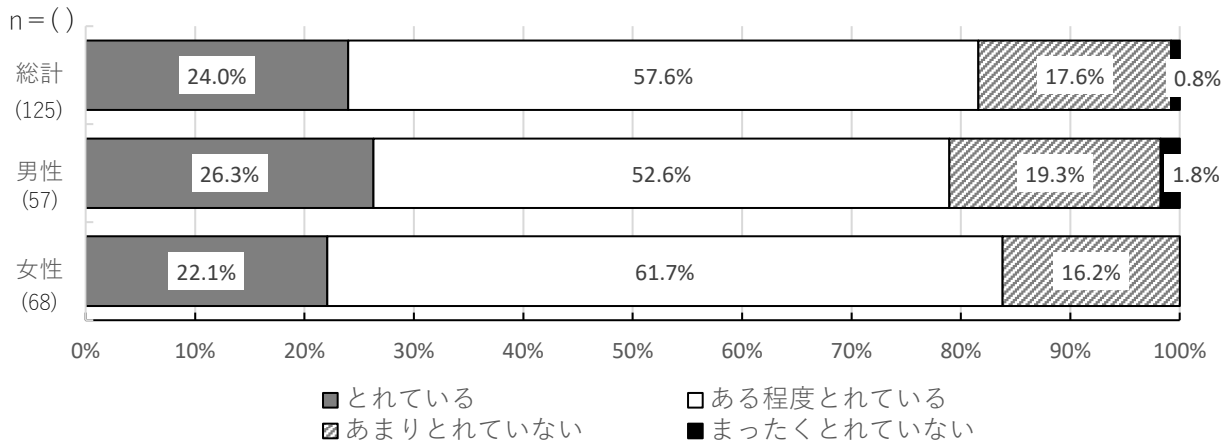
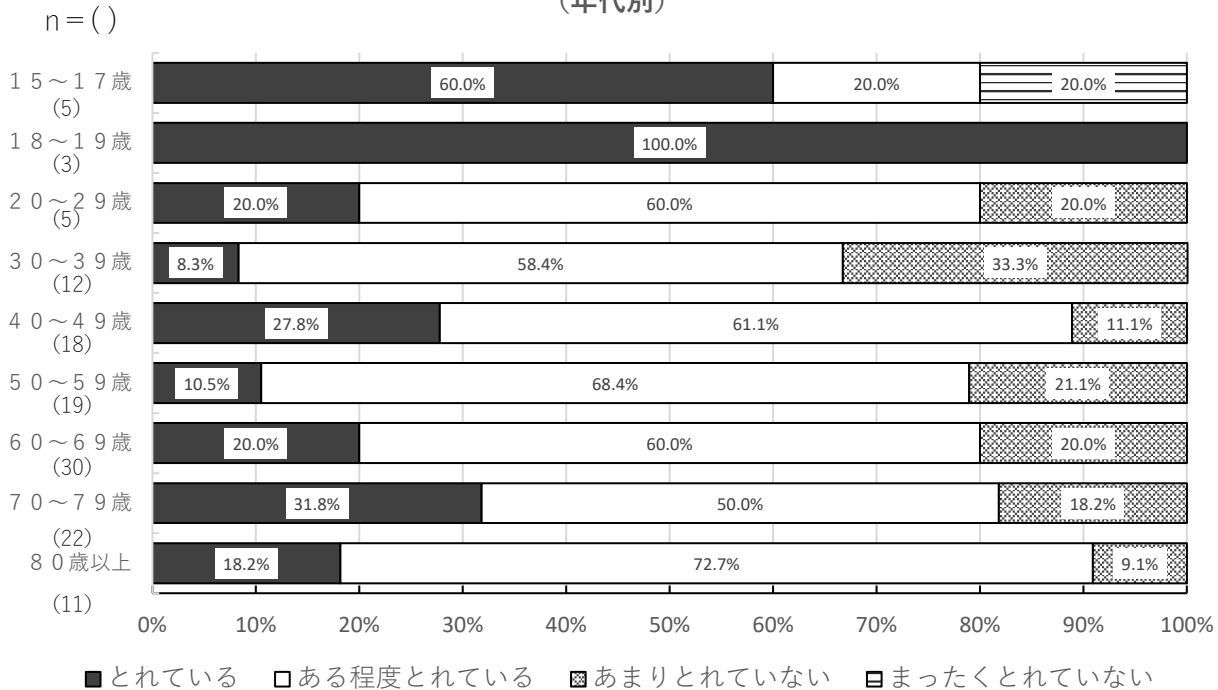


図27 この1か月、睡眠で十分休養がとれているか

(年代別)





睡眠の妨げとなる点について、1位は「特に困っていない」2位「就寝前のメディア」3位「仕事」となっている。

睡眠の妨げとなる点について、「特に困っていない」が最も高く、48.0%。  
 性別(図29)にみると男性は「特に困っていない」が54.4%最も高く、次いで「仕事」が15.8%。  
 女性は「特に困っていない」が42.6%で最も高く、次いで「就寝前のメディア」が14.0%。

図 28 睡眠の妨げについて（全体）（複数回答あり）

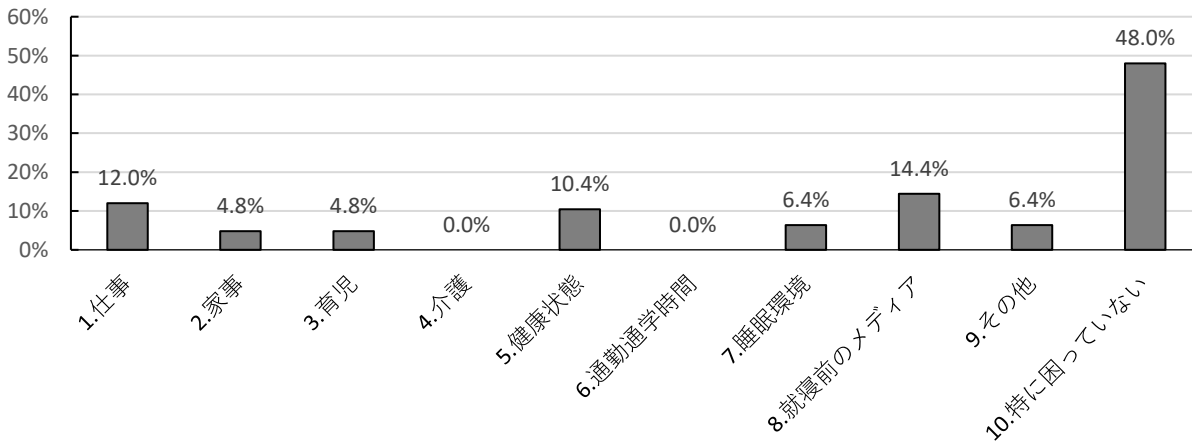
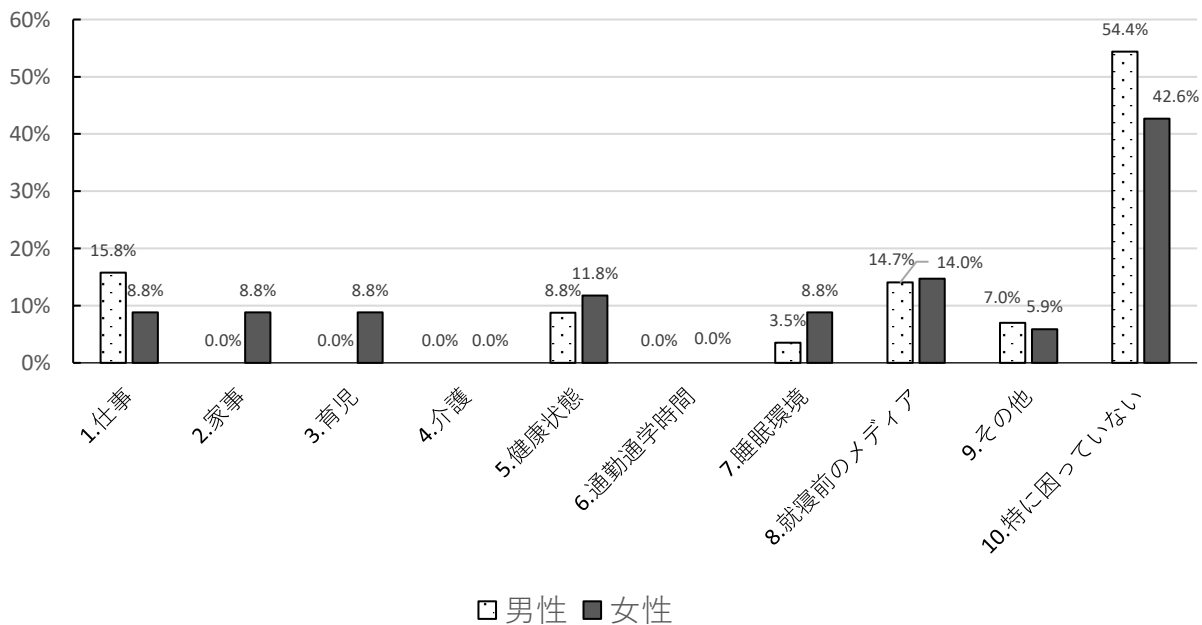


図 29 睡眠の妨げ（性別）（複数回答あり）

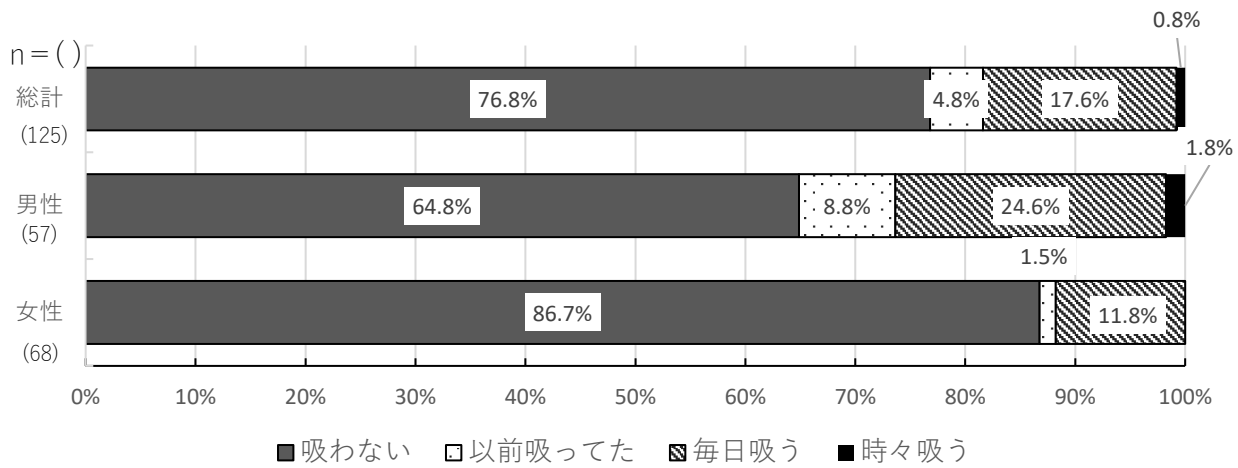


## 11.喫煙の状況

喫煙について「毎日吸う」と回答した割合は男性24.6%、女性11.8%  
 「吸わない」と回答した割合男性64.8%、女性86.7%

喫煙について、「毎日吸う」と回答した割合(図30)は男性24.6%、女性11.8%であり、男性の方が喫煙率が高い。  
 「以前は吸っていた」という割合は男性8.8%で女性1.5%。

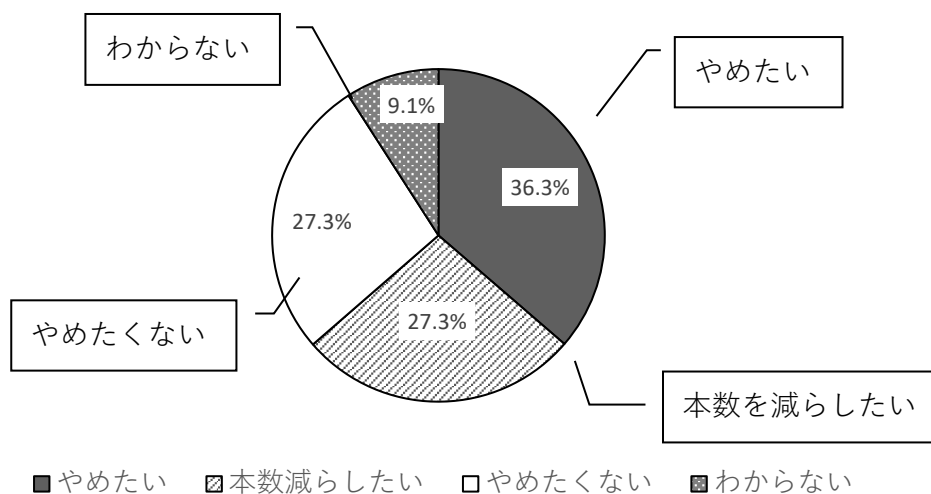
図30 喫煙の状況(性別)



喫煙者のうち、たばこを「やめたい」と感じている割合は36.3%  
 「やめたくない」と感じている割合は27.3%

禁煙意識について、「やめたい」「本数を減らしたい」と回答した割合は63.6%であり、半数以上の方が禁煙または節煙したいと考えていることがわかった。「やめたくない」と回答した方は27.3%であった。

図31 禁煙意識

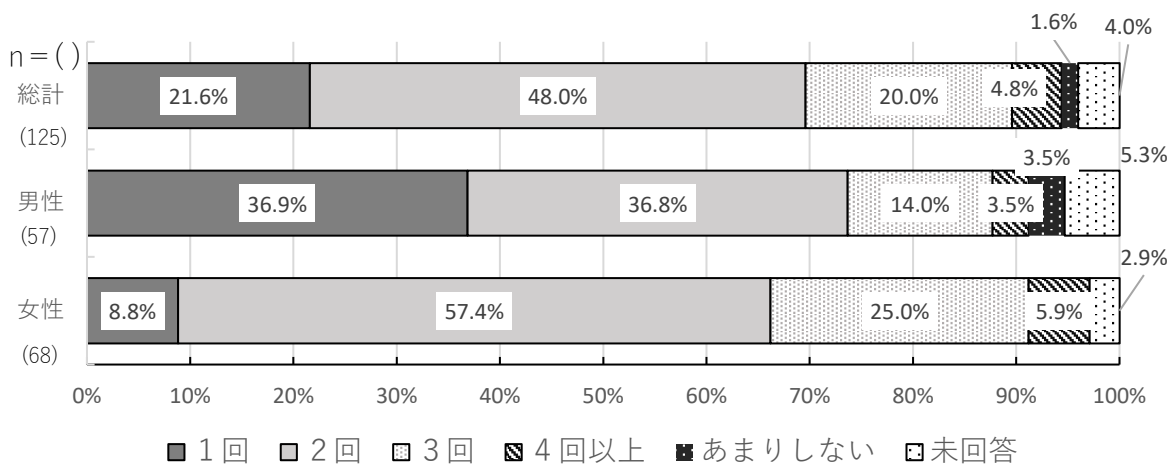


## 12. 歯・口腔の健康に関する状況について

1日の歯磨きの回数について、「2回」と回答した割合が48.0%で最も高い。

歯磨きの回数について、性別(図32)にみていくと男性は「1回」が36.9%、「2回」が36.8%でほぼ同率。女性は「2回」が57.4%で最も多く、次いで「3回」が25.0%であった。

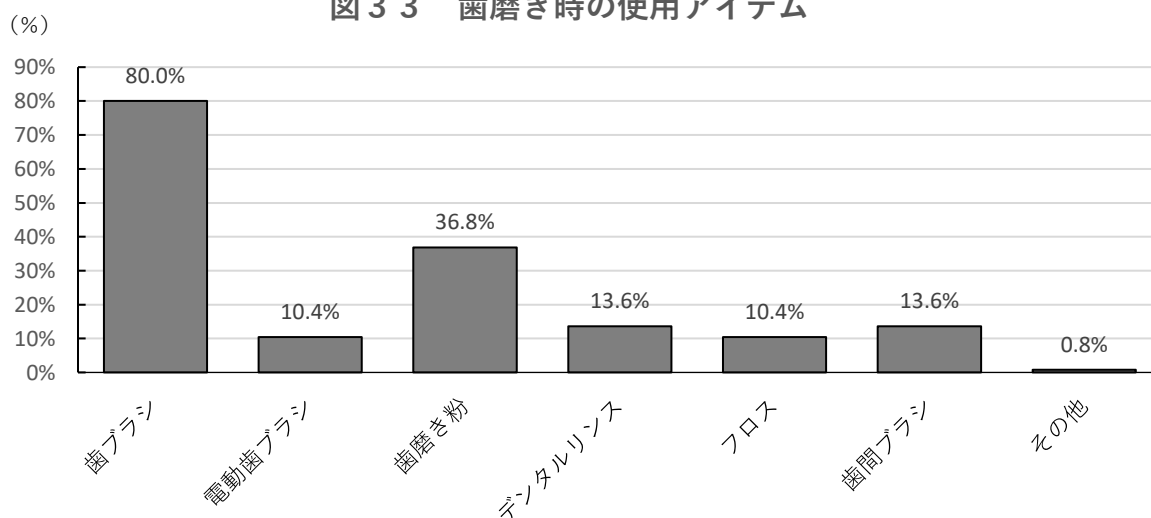
図32 歯磨きの回数



歯磨き時の使用アイテムについて、「フロス」の利用は10.4%、「歯間ブラシ」の利用は13.6%。

歯ブラシの種類について「(一般的な)歯ブラシ」と回答した割合は80.0%、「電動歯ブラシ」と回答した割合は10.4%という結果であった。歯ブラシだけでは取り除きにくい歯垢を除くグッズとして「フロス」「歯間ブラシ」があるが、「フロス」の利用は10.4%、「歯間ブラシ」の利用は13.6%であり、いずれも使用率は全体の1割程度という結果となった。

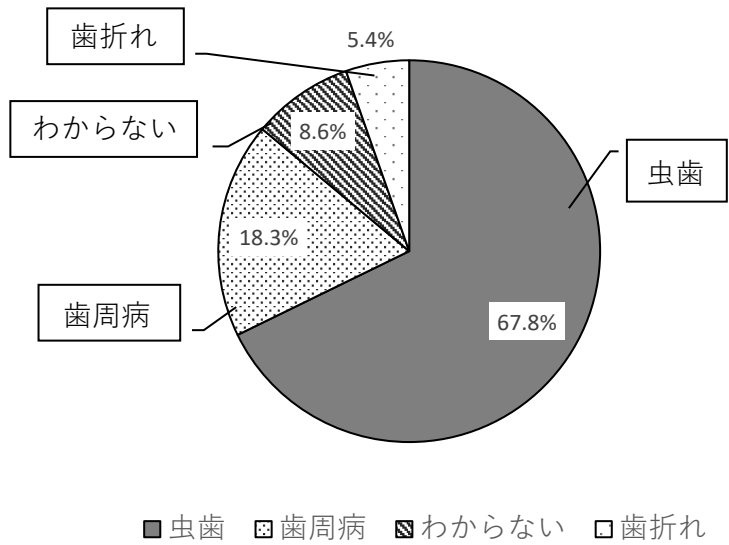
図33 歯磨き時の使用アイテム



永久歯を抜歯した原因について、「虫歯」と回答した割合が67.8%で最も高い。

抜歯の原因について、「虫歯」と回答した割合は67.8%で最も多く、抜歯を経験した方の3人のうち2人は「虫歯」が原因ということがわかった。

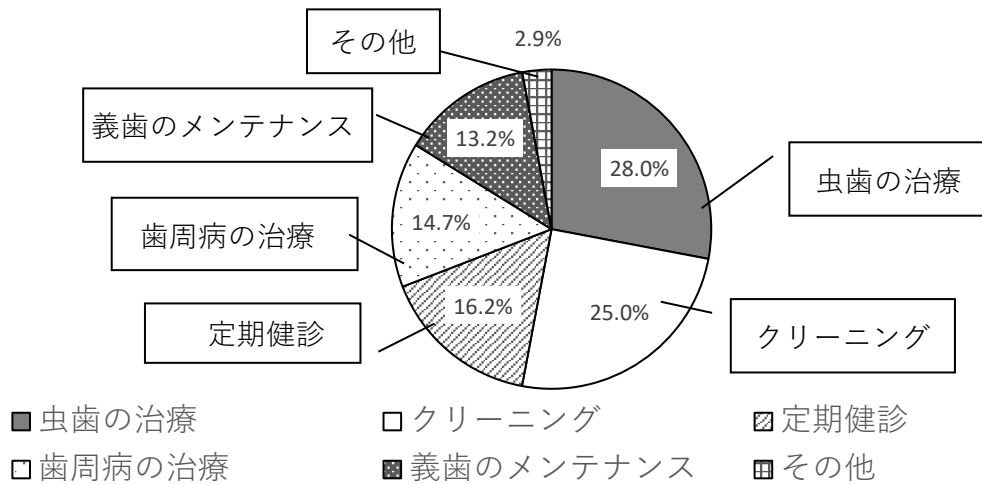
図34 抜歯した原因 (%)



歯科医受診の目的について、「虫歯の治療」と回答した割合が最も多く、27.9%。

歯科医受診の目的について「虫歯の治療」「歯周病の治療」を合わせると42.7%であり、約半数の方が虫歯や歯周病の治療のために通院していることがわかった。定期健診として歯科受診をしている割合は16.2%。

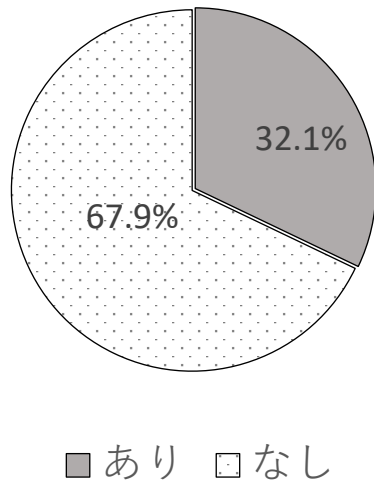
図35 歯の定期健診の目的 (%)



### 13.非常食の用意

災害時に備えて非常用の食料の準備が「あり」と回答した割合は32.1%  
 「なし」と回答した割合は67.9%

図36 災害時に備えて  
非常用の食料を用意していますか (%)



何日分の食料を用意しているかについて、「3日分」が最も多く、52.6%。  
 非常食として準備しているものは「飲料」が88.8%で最も高く、非常食を備えていると回答した方の約9割が飲料を備蓄していることがわかった。  
 「主食」「副食」はそれぞれ約6割程度であり、飲料に比べて食料を備蓄している割合は少ない。

図37 何日分の食料を用意していますか  
(世帯人数分として) (%)

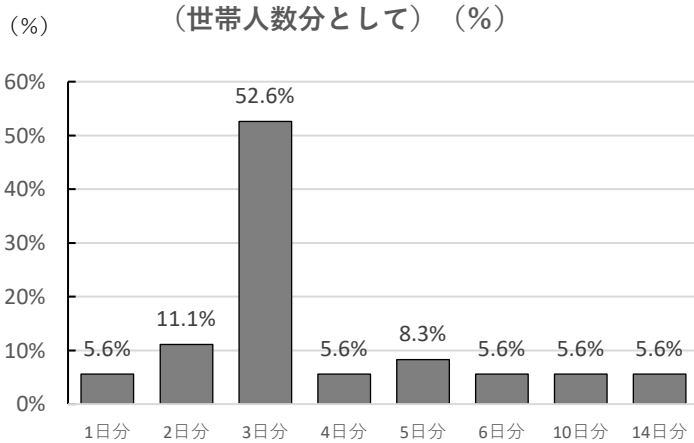
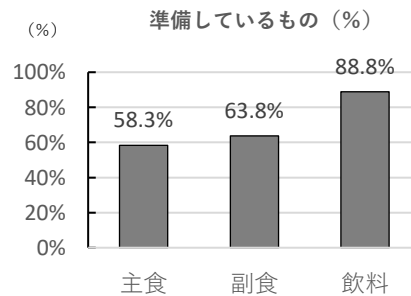


図38 非常食として



## 14.1日の歩行数

1日の歩行数分布で最も多かったのは男性「6,000歩以上8,000歩」未満。  
 女性は「2,000歩以上4,000歩未満」と「4,000歩以上6,000歩未満」が同数であった。  
 平均値は男性7,418歩(図41)女性5,888歩(図42)。

図39 1日の歩行数分布 (男性 n = 47人)

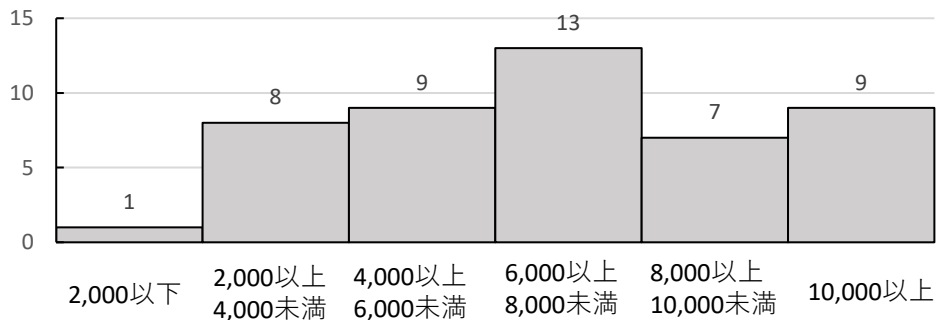


図40 1日の歩行数分布 (女性 n = 51人)

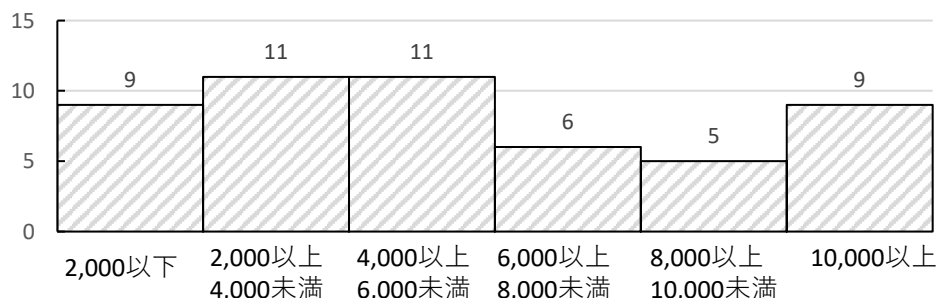


図41 1日の歩行数平均値 (男性)

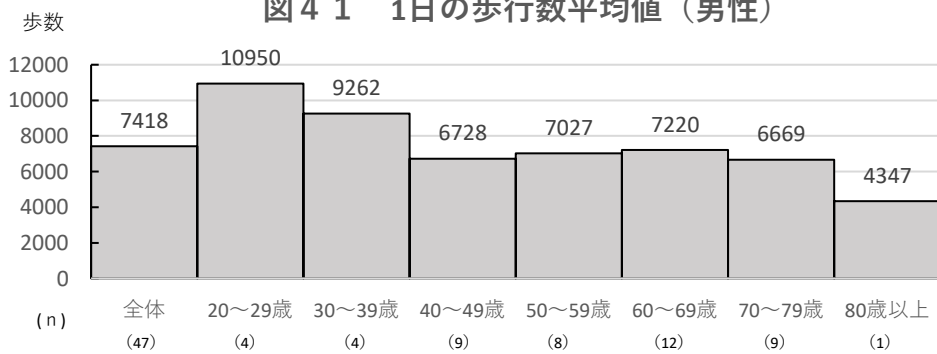


図42 1日の歩行数平均値 (女性)

