

## 2. 健康について

### 問8 健康づくりについて

問8 あなたは、意識的に健康づくりに取り組んでいますか？（○は1つ）

1. はい

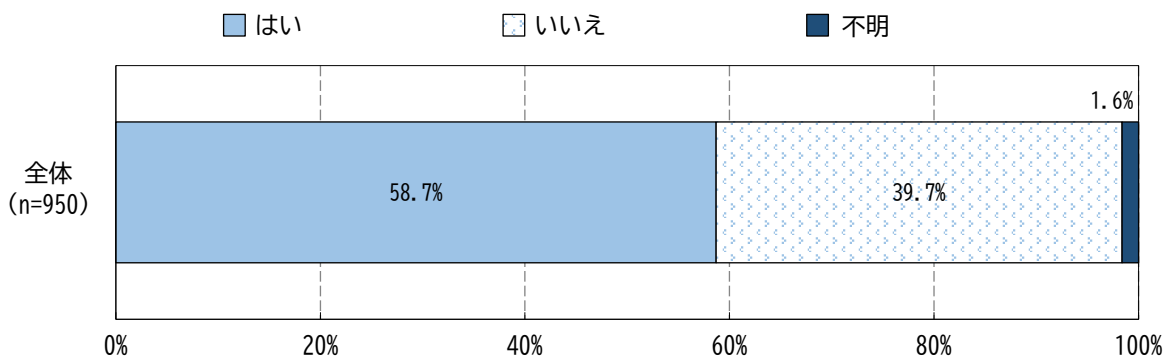
2. いいえ

意識的に健康づくりに取り組んでいるかについて、「はい」と回答された方の割合は58.7%、「いいえ」が39.7%となっている。

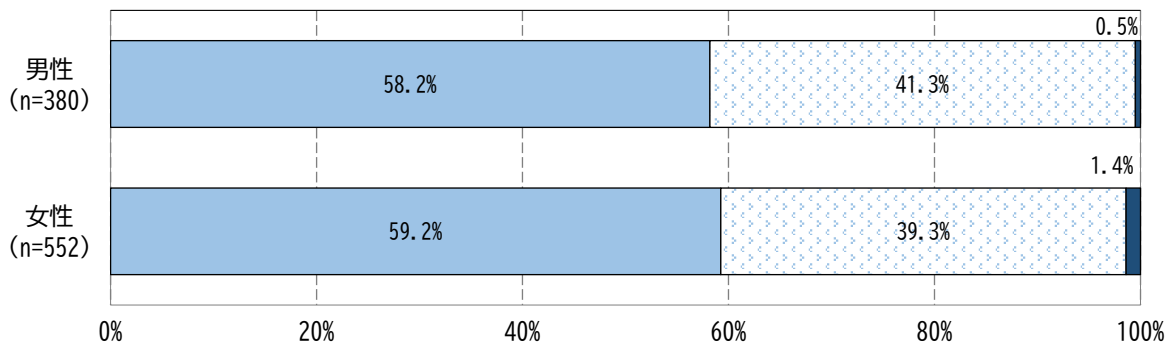
男女別で大きな差はみられない。

年代別でみると、「70～79歳」で「はい」と回答された方の割合が65.4%と最も多く、次いで「50～59歳」（61.7%）、「60～69歳」（61.5%）となっている。

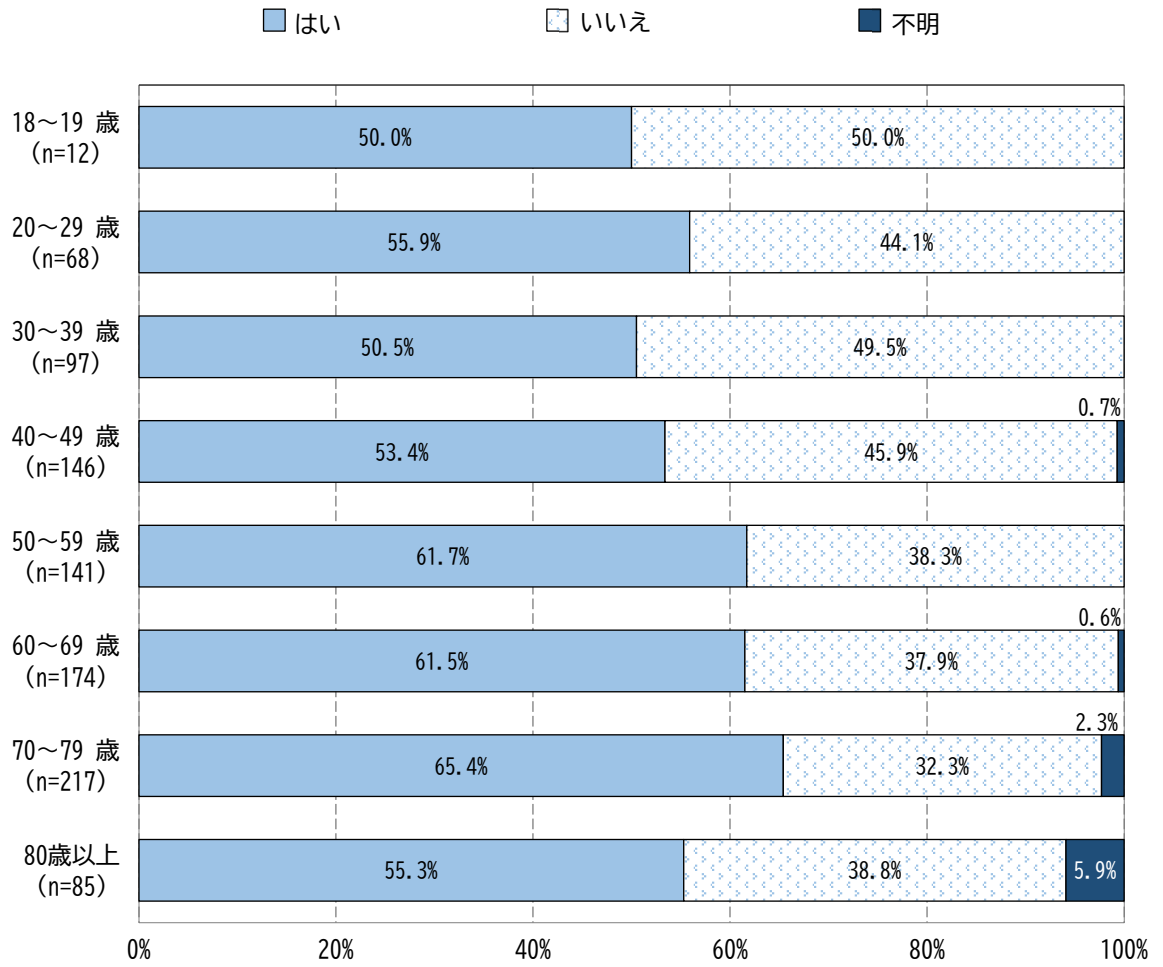
<全体>



<男女別>



<年代別>



## 問9 がん検診の受診状況

問9 あなたは、定期的ながん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんのいずれか）を受けていますか？（○は1つ）

※定期的な検診とは「肺がん・大腸がん」は1年に1回、「胃がん・子宮頸がん・乳がん」は2年に1回の検診を受けることです。

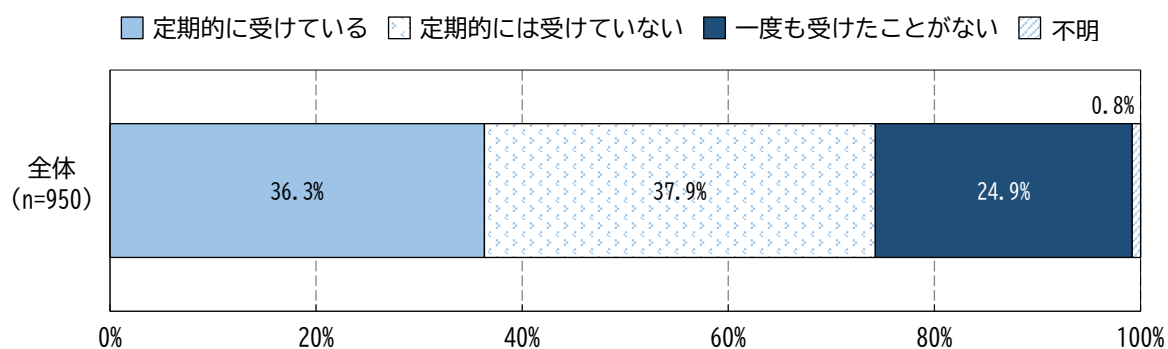
1. 定期的を受けている 2. 定期的には受けていない 3. 一度も受けたことがない

がん検診の受診状況について、「定期的には受けていない」と回答された方の割合が37.9%と最も多く、次いで「定期的を受けている」（36.3%）、「一度も受けたことがない」（24.9%）となっている。

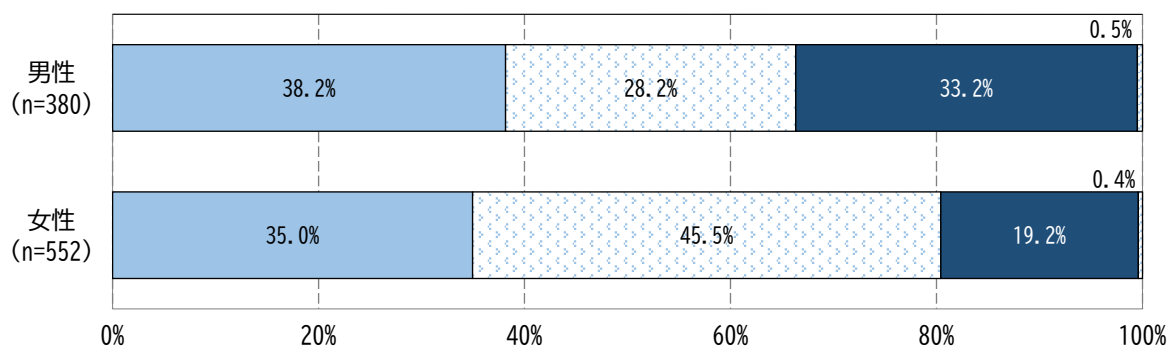
男女別でみると、「男性」で「一度も受けたことがない」と回答された方の割合が33.2%と、「女性」より14ポイント高くなっている。

年代別でみると、「50～59歳」で「定期的を受けている」と回答された方の割合が43.3%と最も多く、次いで「60～69歳」（41.4%）、「30～39歳」（39.2%）となっている。

<全体>

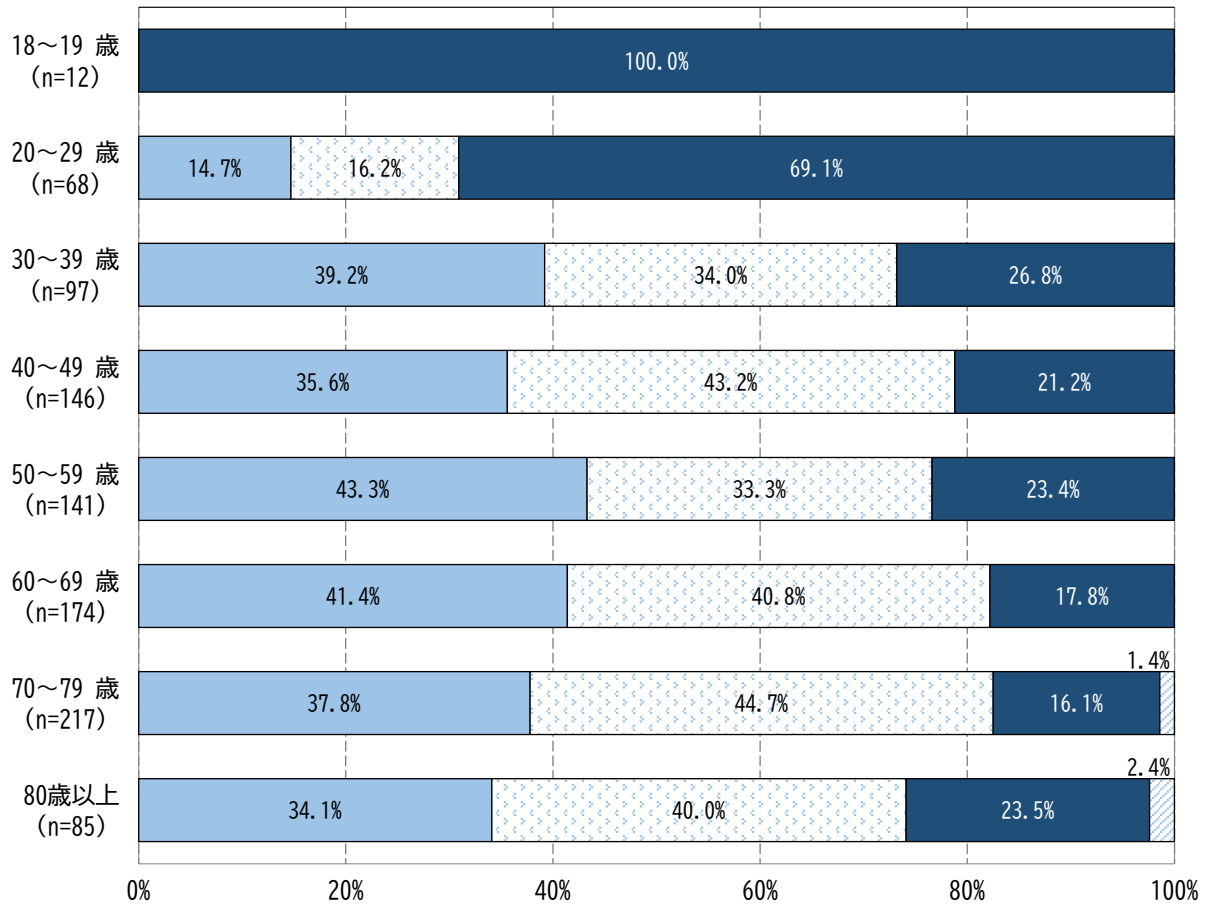


<男女別>



<年代別>

定期的に受けている
  定期的には受けていない
  一度も受けたことがない
  不明



## 問10 朝食の摂取状況

問10 あなたは、ふだん朝食を食べますか？（○は1つ）

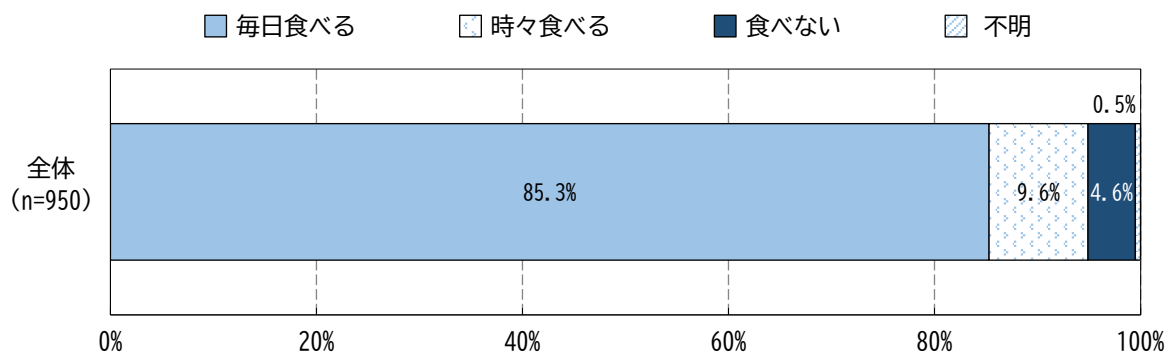
1. 毎日食べる                      2. 時々食べる                      3. 食べない

朝食の摂取状況について、「毎日食べる」と回答された方の割合が85.3%と最も多く、次いで「時々食べる」（9.6%）、「食べない」（4.6%）となっている。

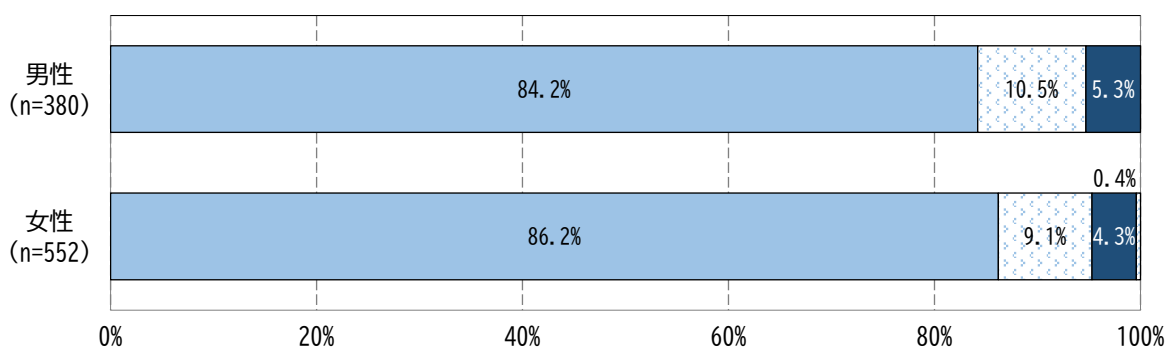
男女別大きな差はみられない。

年代別で見ると、年齢が上がるにつれ「毎日食べる」と回答された方の割合が高くなり、60歳以上では9割を超えている。

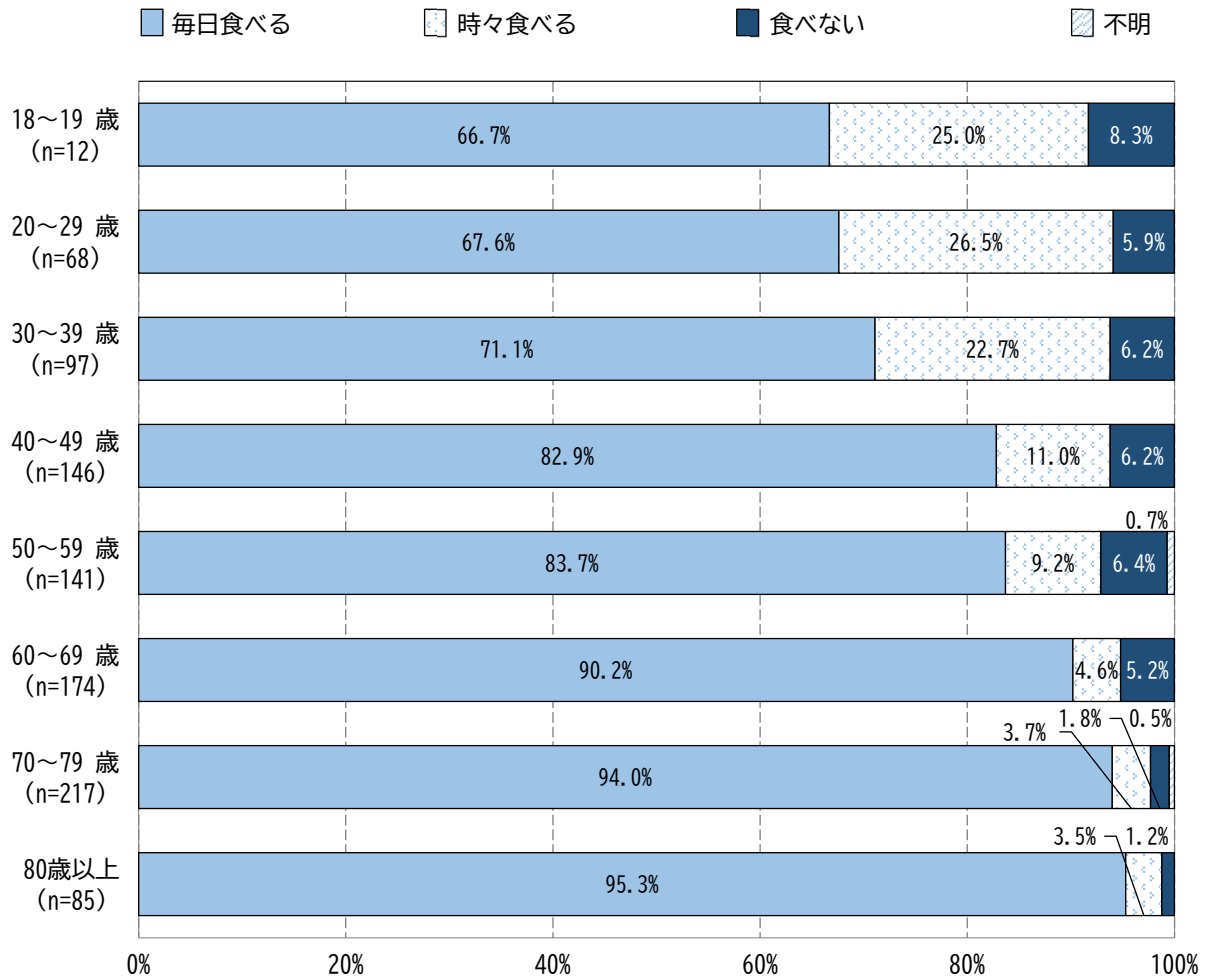
<全体>



<男女別>



<年代別>



## 問11 食事の摂取状況について

問11 あなたは、1日3食規則正しく食べていますか？（○は1つ）

1. はい

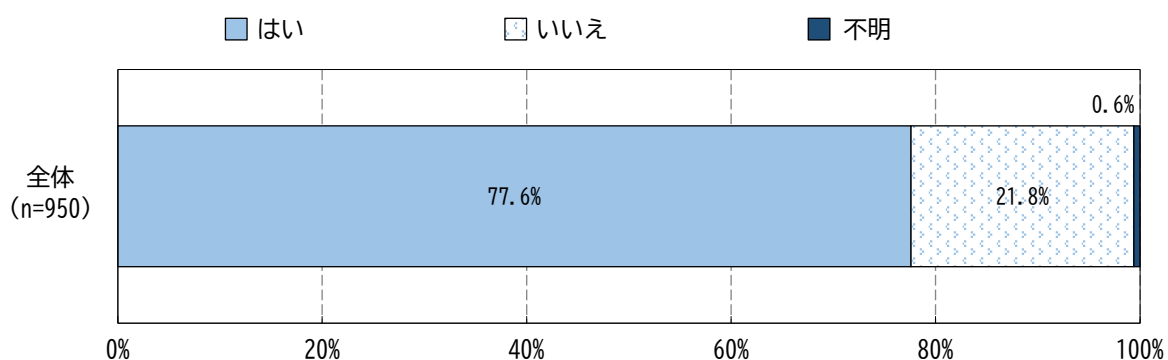
2. いいえ

1日3食規則正しく食べているかについて、「はい」と回答された方の割合は77.6%、「いいえ」が21.8%となっている。

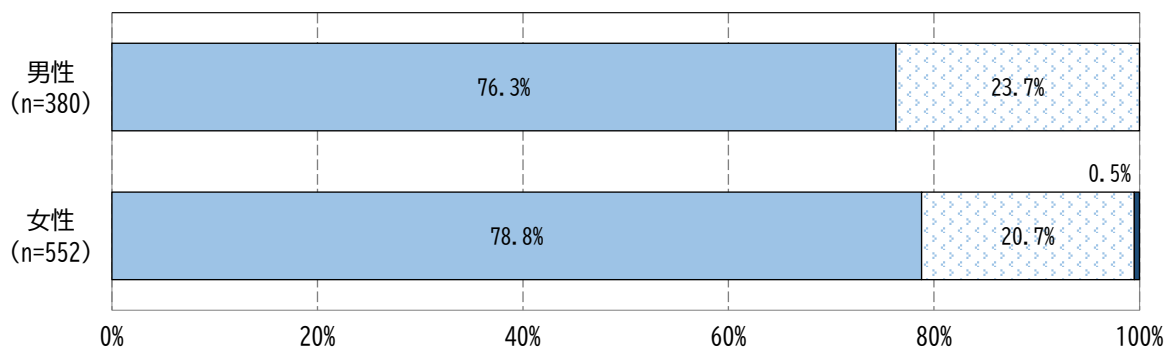
男女別で大きな差はみられない。

年代別でみると、「80歳以上」で「はい」と回答された方の割合が88.2%と最も多く、次いで「70～79歳」（87.1%）、「60～69歳」（83.9%）となっている。

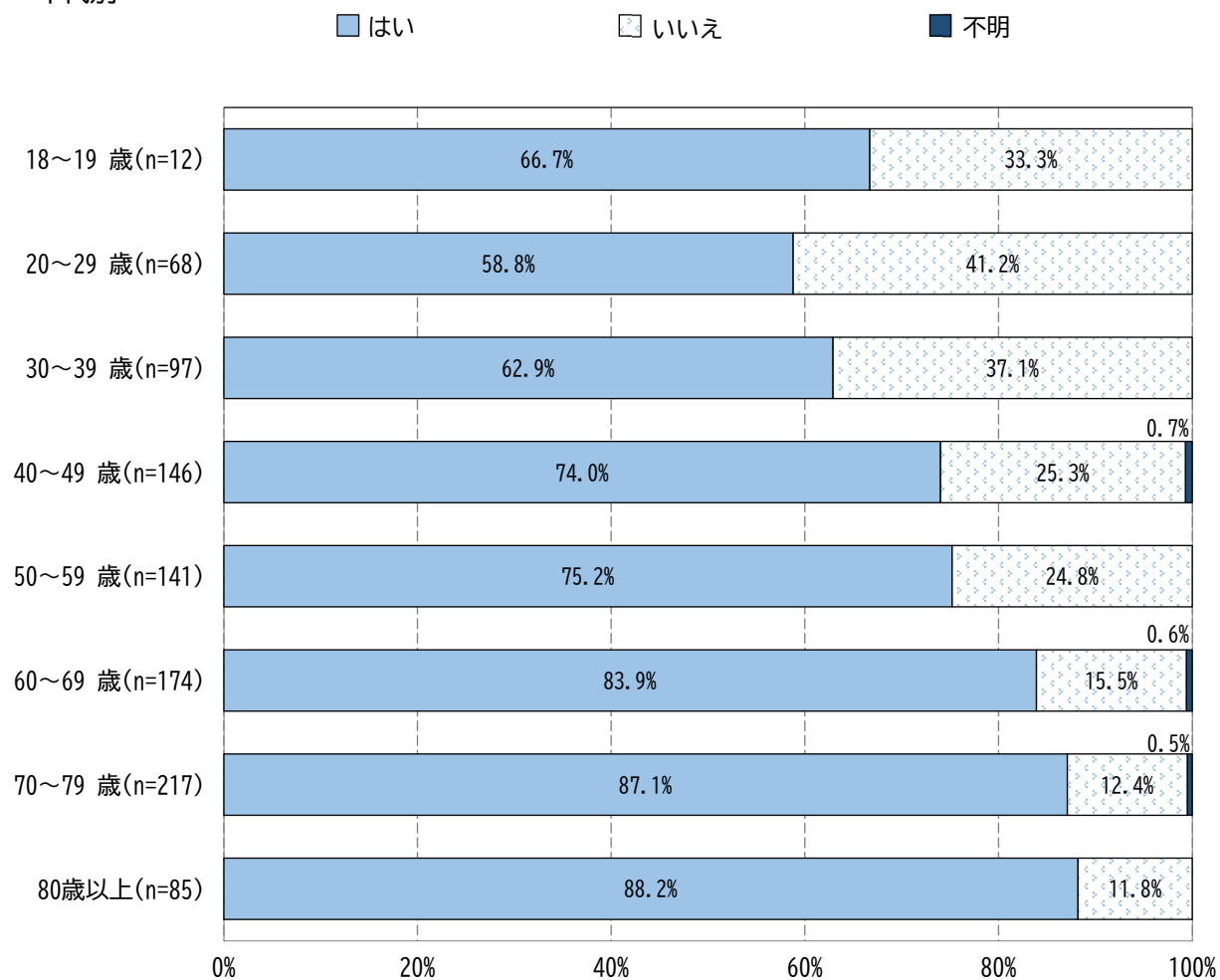
<全体>



<男女別>



<年代別>





## 問12 運動習慣について

問12 あなたは、ふだんから運動習慣がありますか？（○は1つ）

※運動習慣：1日30分以上、週2回以上、1年以上継続して運動する習慣

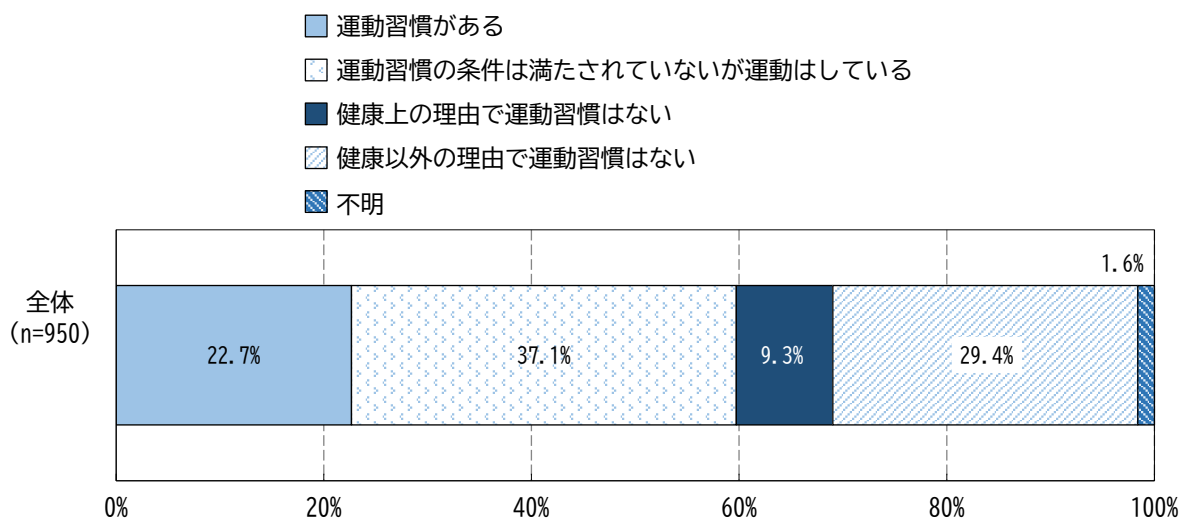
1. 運動習慣がある
2. 運動習慣の条件は満たされていないが運動はしている
3. 健康上の理由で運動習慣はない
4. 健康以外の理由で運動習慣はない

運動習慣について、「運動習慣の条件は満たされていないが運動はしている」と回答された方の割合が37.1%と最も多く、次いで「健康以外の理由で運動習慣はない」（29.4%）、「運動習慣がある」（22.7%）となっている。

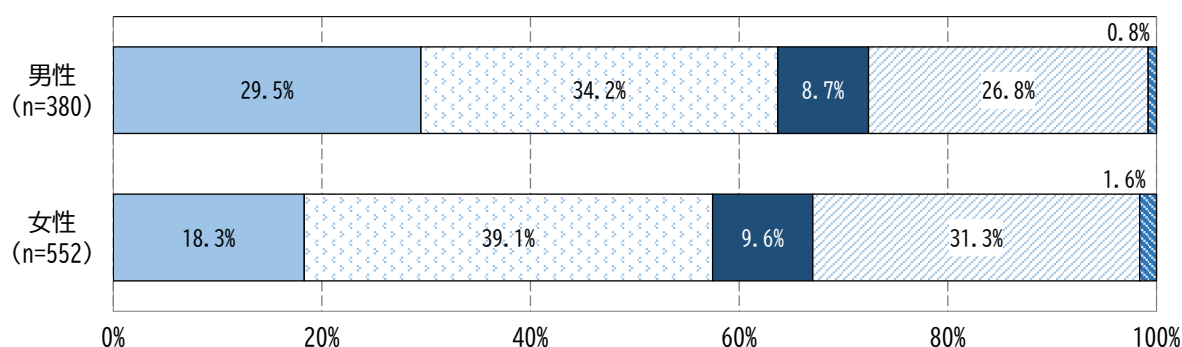
男女別でみると、「男性」で「運動習慣がある」と回答された方の割合が29.5%と、「女性」より11.2ポイント高くなっている。

年代別でみると、「18～19歳」で「運動習慣がある」と回答された方の割合が58.3%と最も多く、次いで「70～79歳」（28.6%）、「30～39歳」（24.7%）となっている。

<全体>

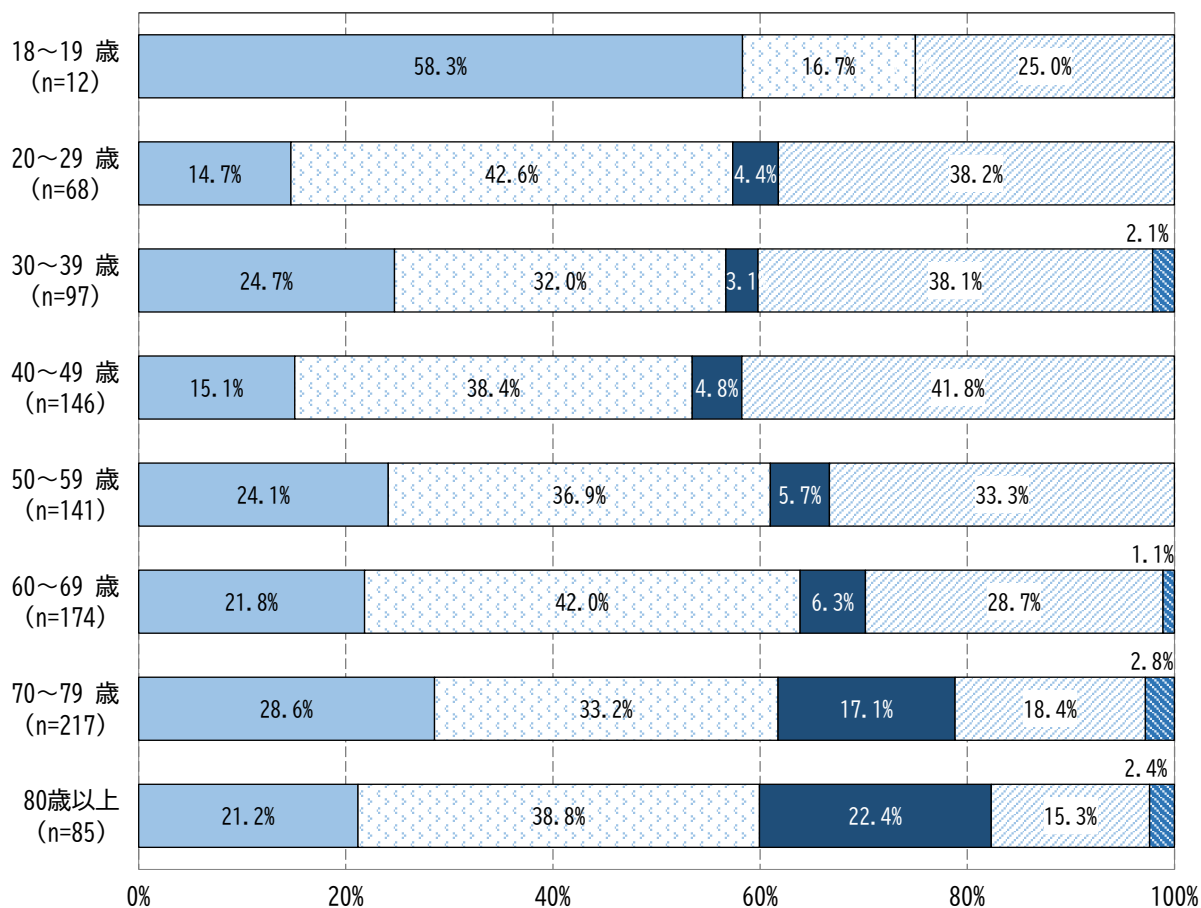


<男女別>



<年代別>

- 運動習慣がある
- 運動習慣の条件は満たされていないが運動はしている
- 健康上の理由で運動習慣はない
- 健康以外の理由で運動習慣はない
- 不明



### 問13 1日の平均歩数

問13 あなたは、1日平均してどの程度歩いていますか？（○は1つ）

※目安として、10分歩くと1,000歩程度、また外出しない方は4,000歩未満としてお考えください。

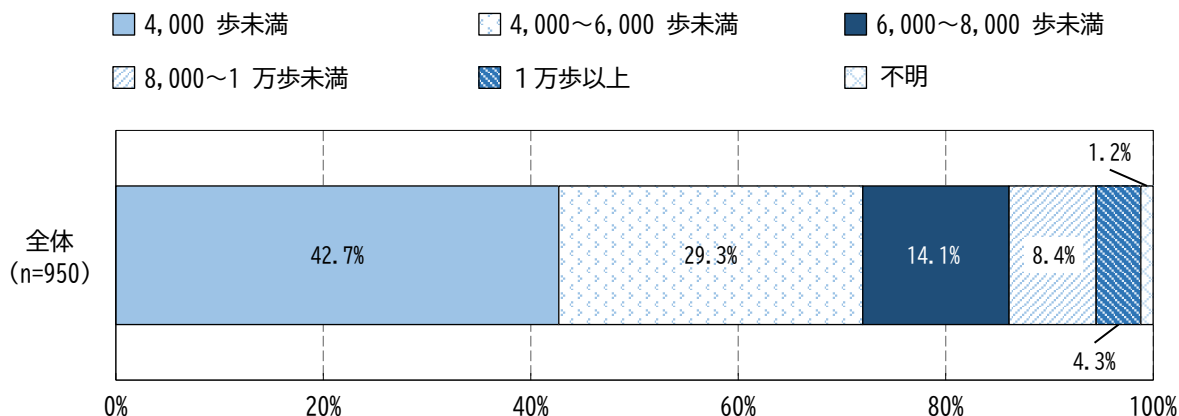
- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 4,000歩未満       | 2. 4,000～6,000歩未満 |
| 3. 6,000～8,000歩未満 | 4. 8,000～1万歩未満    |
| 5. 1万歩以上          |                   |

1日の平均歩数について、「4,000歩未満」と回答された方の割合が42.7%と最も多く、次いで「4,000～6,000歩未満」（29.3%）、「6,000～8,000歩未満」（14.1%）となっている。

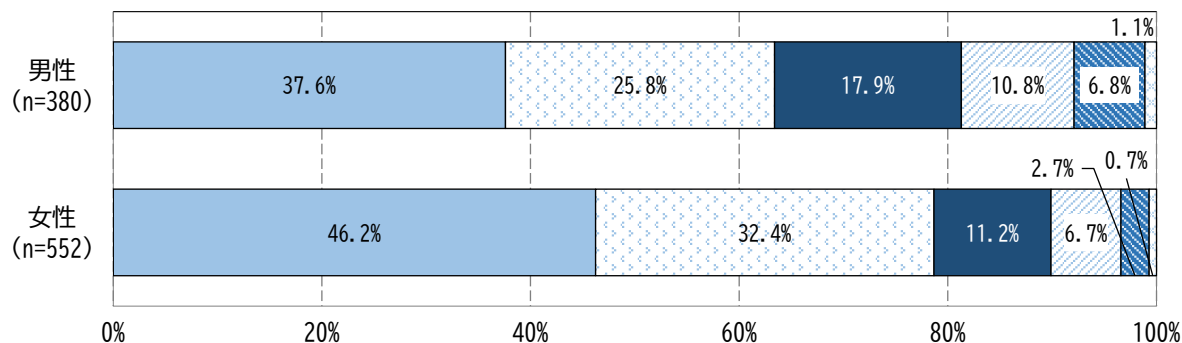
男女別でみると、「女性」で「4,000歩未満」と回答された方の割合が46.2%と、「男性」より8.6ポイント高くなっている。

年代別でみると、「80歳以上」で「4,000歩未満」と回答された方の割合が63.5%と最も多く、次いで「70～79歳」（48.8%）、「60～69歳」（44.8%）となっている。

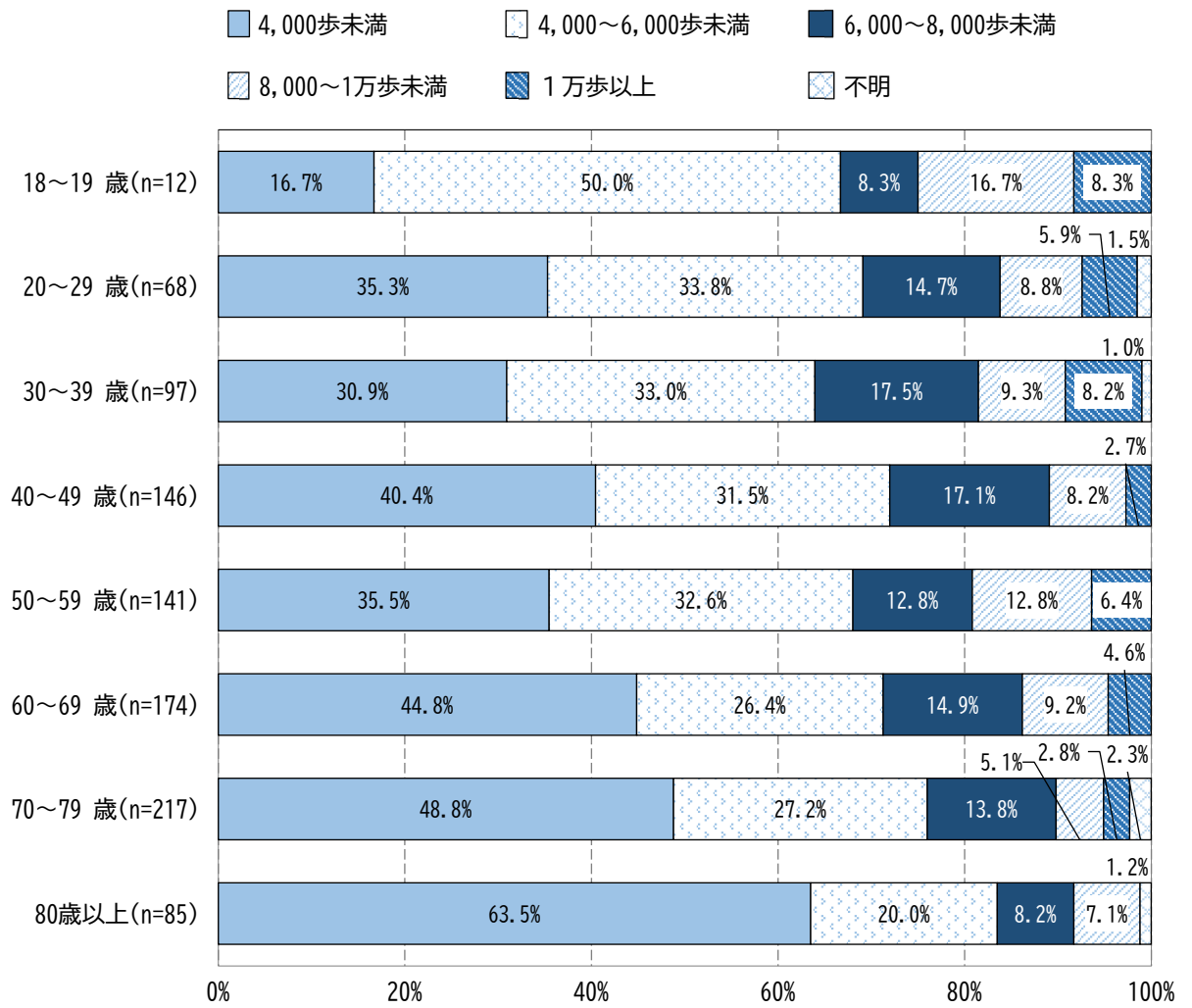
<全体>



<男女別>



<年代別>



## 問14 ストレスについて

問14 あなたは、最近1か月の間にストレスを感じましたか？（○は1つ）

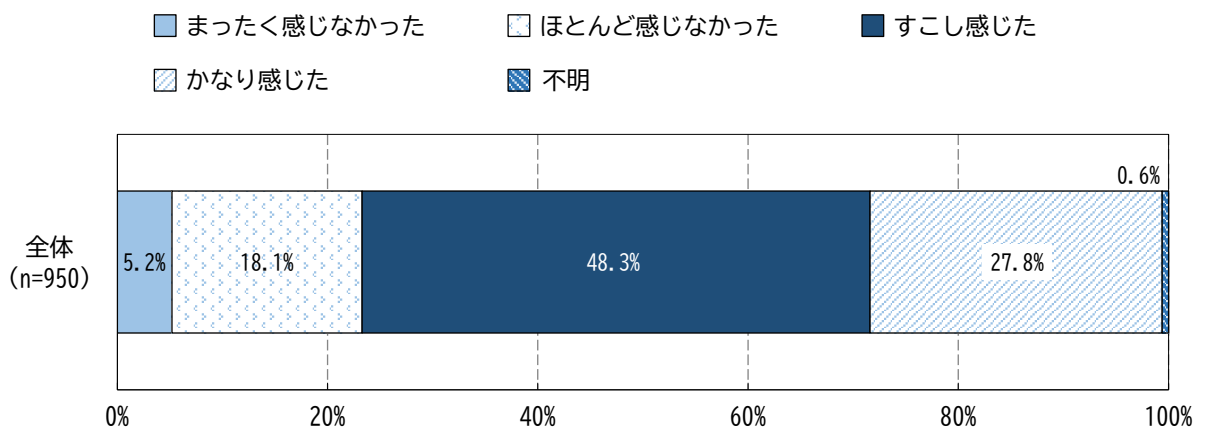
- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. まったく感じなかった | 2. ほとんど感じなかった |
| 3. すこし感じた     | 4. かなり感じた     |

ストレスについて、「すこし感じた」と回答された方の割合が48.3%と最も多く、次いで「かなり感じた」（27.8%）、「ほとんど感じなかった」（18.1%）となっている。

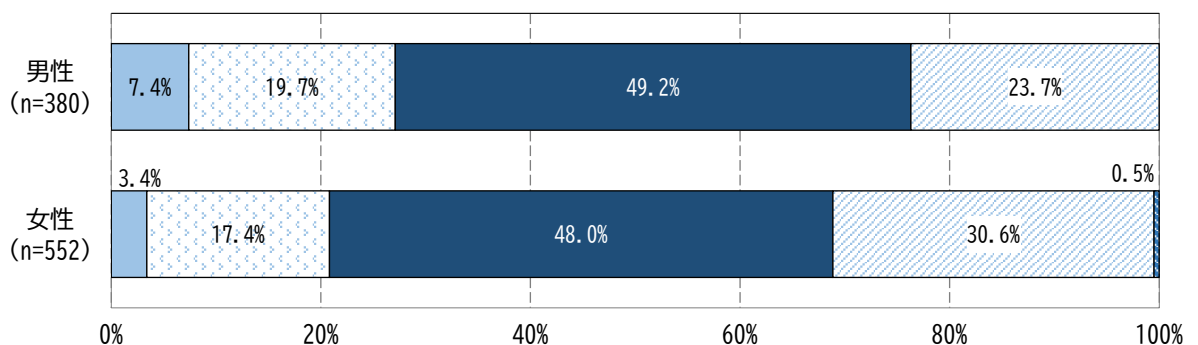
男女別で見ると、「女性」で「かなり感じた」と回答された方の割合が30.6%と、「男性」より6.9ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「40～49歳」で「かなり感じた」と回答された方の割合が40.4%と最も多く、次いで「50～59歳」（39.0%）、「20～29歳」（36.8%）となっている。

### <全体>



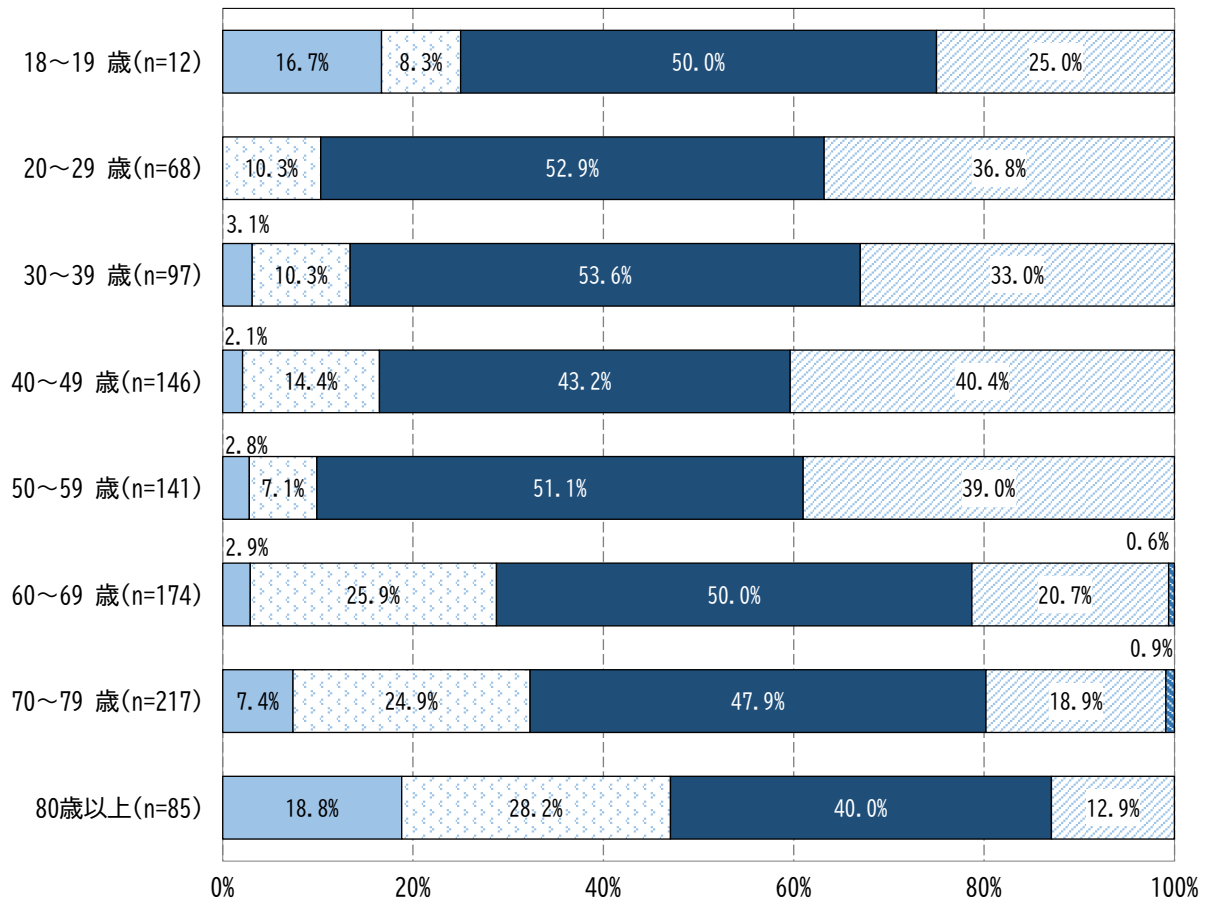
### <男女別>



<年代別>

まったく感じなかった
 
 ほとんど感じなかった
 
 すこし感じた
   

 かなり感じた
 
 不明



## 問15 睡眠による休養について

問15 あなたは、睡眠による休養をとれていますか？（○は1つ）

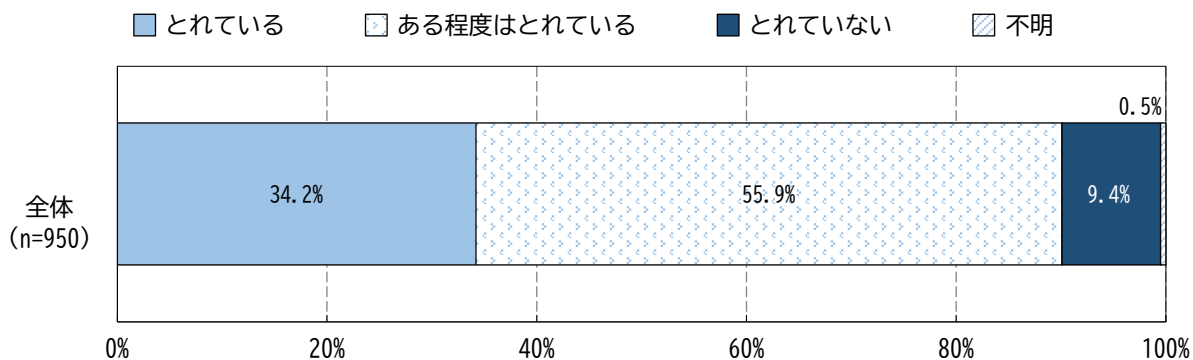
1. とれている                      2. ある程度はとれている                      3. とれていない

睡眠による休養をとれているかについて、「ある程度はとれている」と回答された方の割合が55.9%と最も多く、次いで「とれている」（34.2%）、「とれていない」（9.4%）となっている。

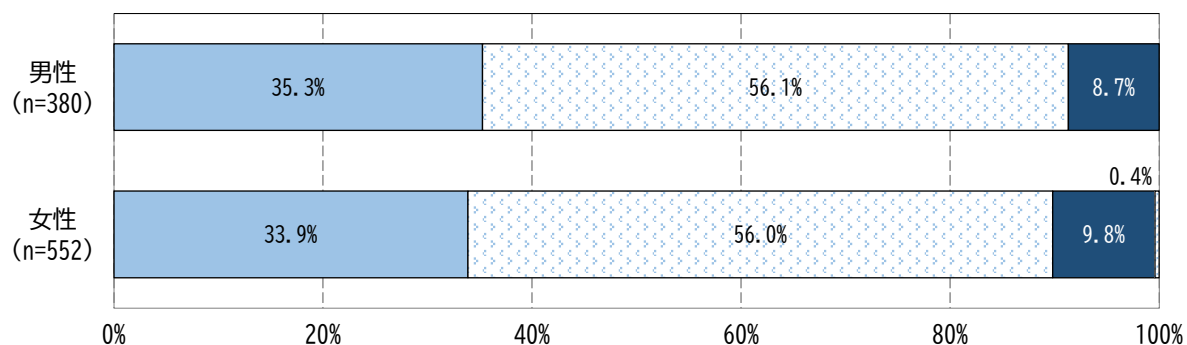
男女別で大きな差はみられない。

年代別でみると、「18～19歳」で「とれていない」と回答された方の割合が16.7%と最も多く、次いで「50～59歳」（14.9%）、「40～49歳」（10.3%）となっている。

<全体>

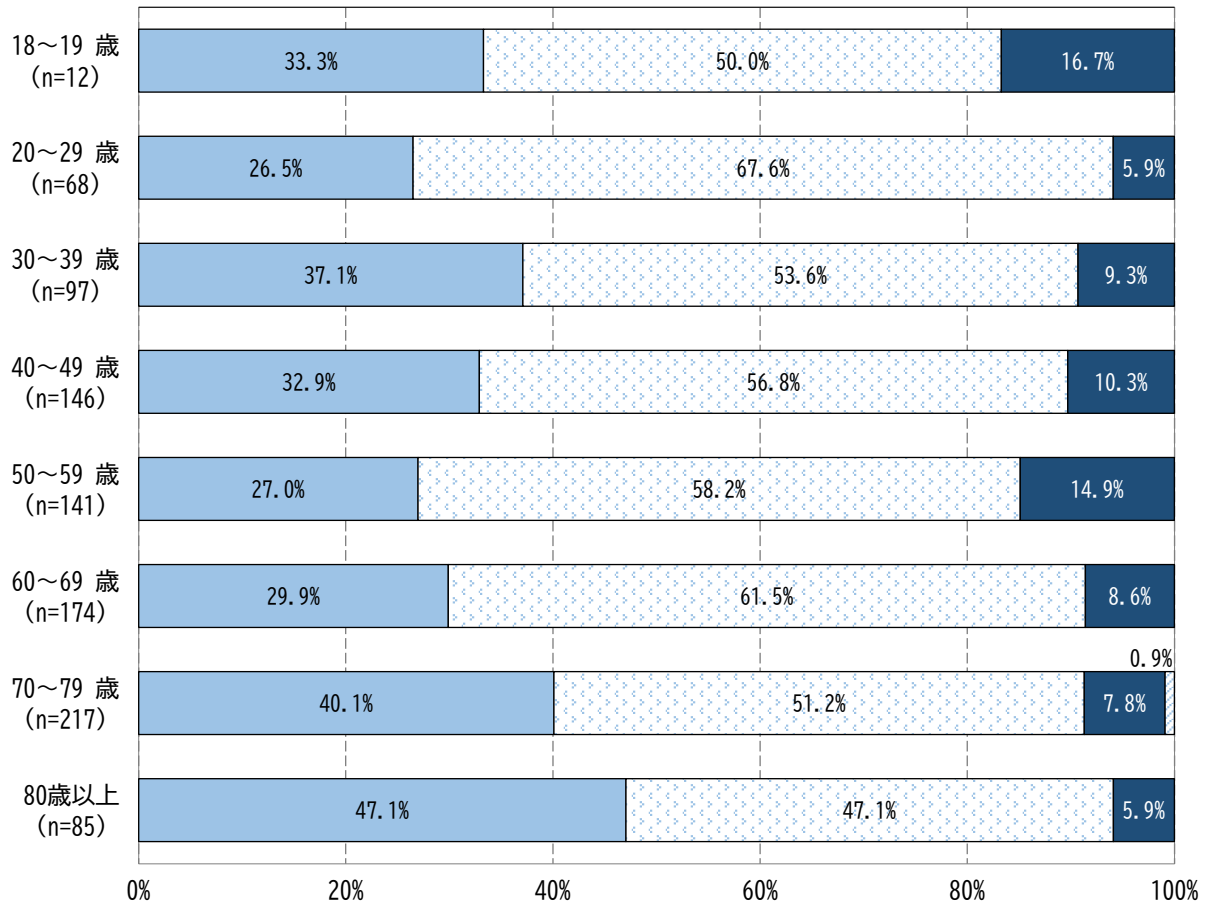


<男女別>



<年代別>

■ とれている    ■ ある程度はとれている    ■ とれていない    ■ 不明





## 問16 喫煙状況について

問16 あなたは、タバコを吸っていますか？（○は1つ）

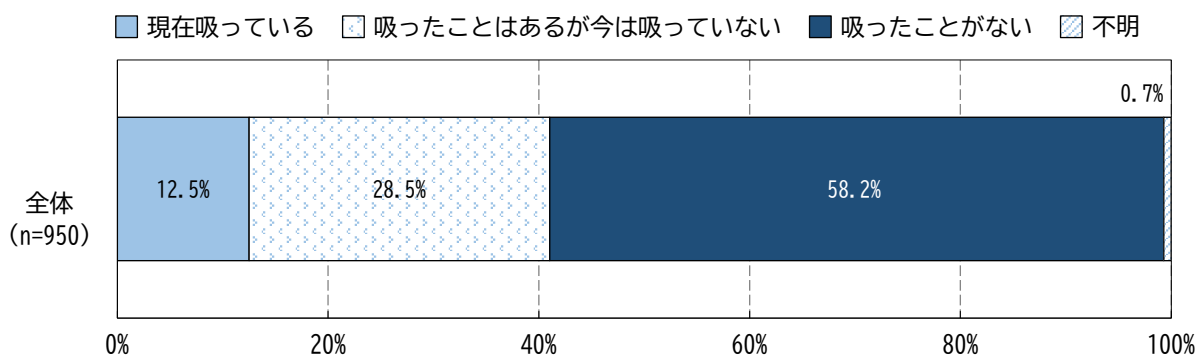
1. 現在吸っている
2. 吸ったことはあるが今は吸っていない
3. 吸ったことがない

喫煙状況について、「吸ったことがない」と回答された方の割合が58.2%と最も多く、次いで「吸ったことはあるが今は吸っていない」（28.5%）、「現在吸っている」（12.5%）となっている。

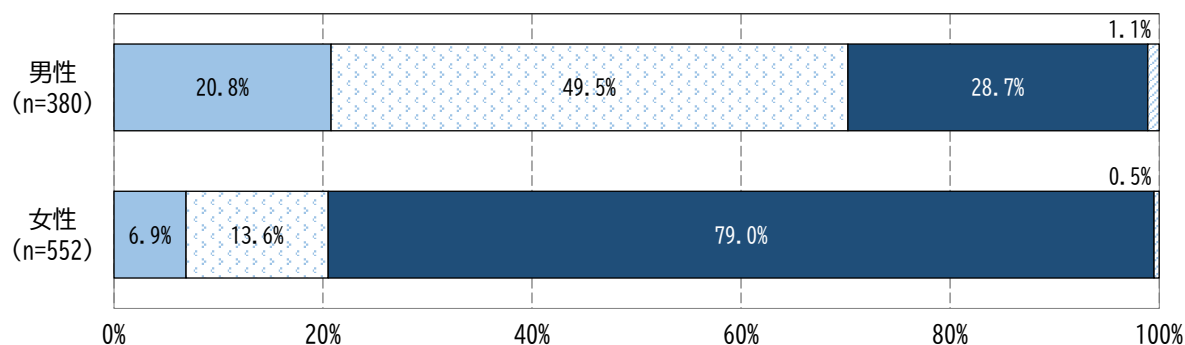
男女別でみると、「男性」で「現在吸っている」（20.8%）、「吸ったことはあるが今は吸っていない」（49.5%）と喫煙経験がある方の割合が70.3%と、「女性」より49.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、「50～59歳」で「現在吸っている」と回答された方の割合が22.0%と最も多く、次いで「40～49歳」（13.7%）、「60～69歳」（12.6%）となっている。

<全体>

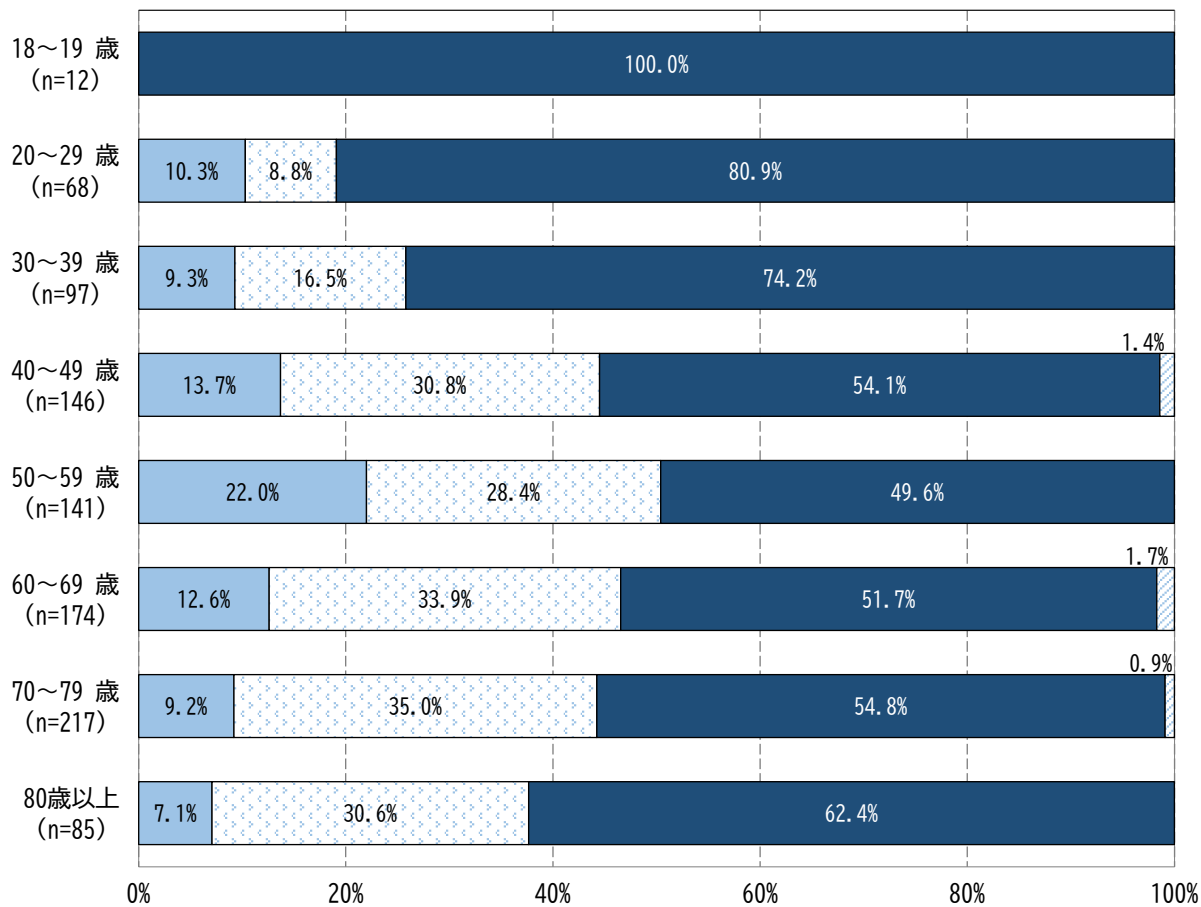


<男女別>



<年代別>

■ 現在吸っている ■ 吸ったことはあるが今は吸っていない ■ 吸ったことがない ■ 不明



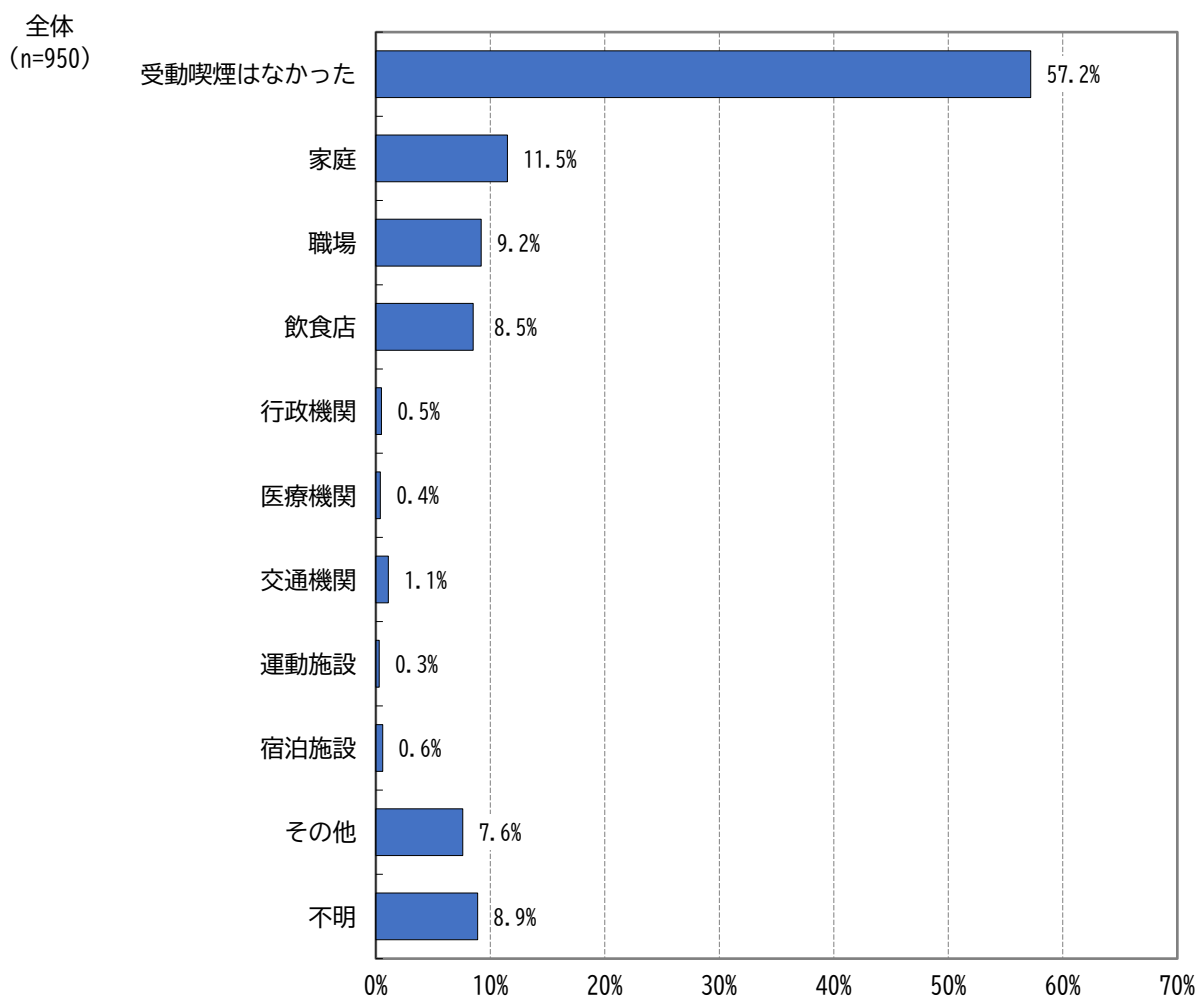
## 問17 受動喫煙の経験について

問17 最近1か月の間に、受動喫煙をどこで経験しましたか？（あてはまるものすべてに○）

※受動喫煙とは、他人の喫煙によりタバコから発生した煙にさらされることです。

- |              |         |         |
|--------------|---------|---------|
| 1. 受動喫煙はなかった | 2. 家庭   | 3. 職場   |
| 4. 飲食店       | 5. 行政機関 | 6. 医療機関 |
| 7. 交通機関      | 8. 運動施設 | 9. 宿泊施設 |
| 10. その他      |         |         |

受動喫煙の経験について、「受動喫煙はなかった」と回答された方の割合が57.2%と最も多く、次いで「家庭」（11.5%）、職場（9.2%）となっている。



その他：「道路」、「スーパー」、「公園」など

## 問18 飲酒状況について

問18 あなたは、週に何日位お酒を飲みますか？（○は1つ）

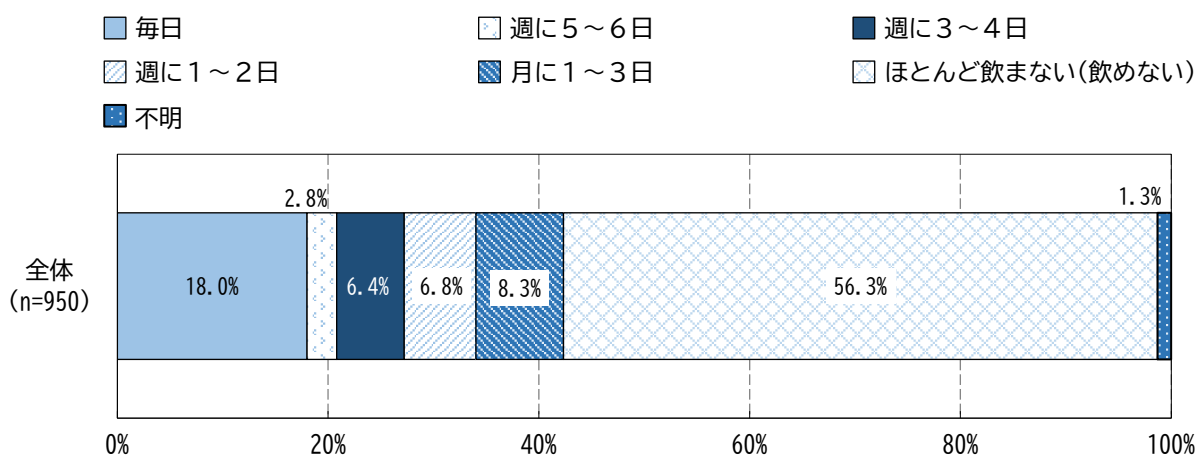
- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| 1. 毎日     | 2. 週に5～6日         |
| 3. 週に3～4日 | 4. 週に1～2日         |
| 5. 月に1～3日 | 6. ほとんど飲まない(飲めない) |

飲酒状況について、「ほとんど飲まない（飲めない）」と回答された方の割合が56.3%と最も多く、次いで「毎日」（18.0%）、「月に1～3回」（8.3%）となっている。

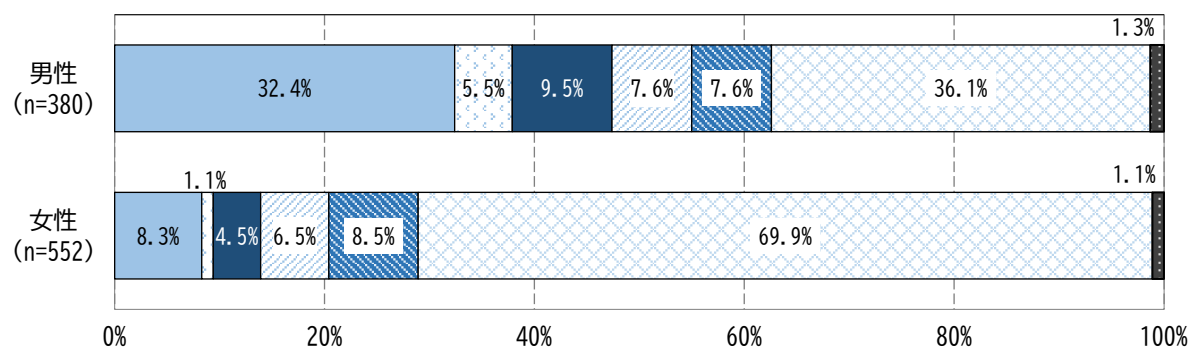
男女別でみると、「男性」で「毎日」と回答された方の割合が32.4%と、「女性」より24.1ポイント高くなっている。

年代別でみると、「60～69歳」で「毎日」と回答された方の割合が24.7%と最も多く、次いで「50～59歳」（24.1%）、「70～79歳」（22.6%）となっている。

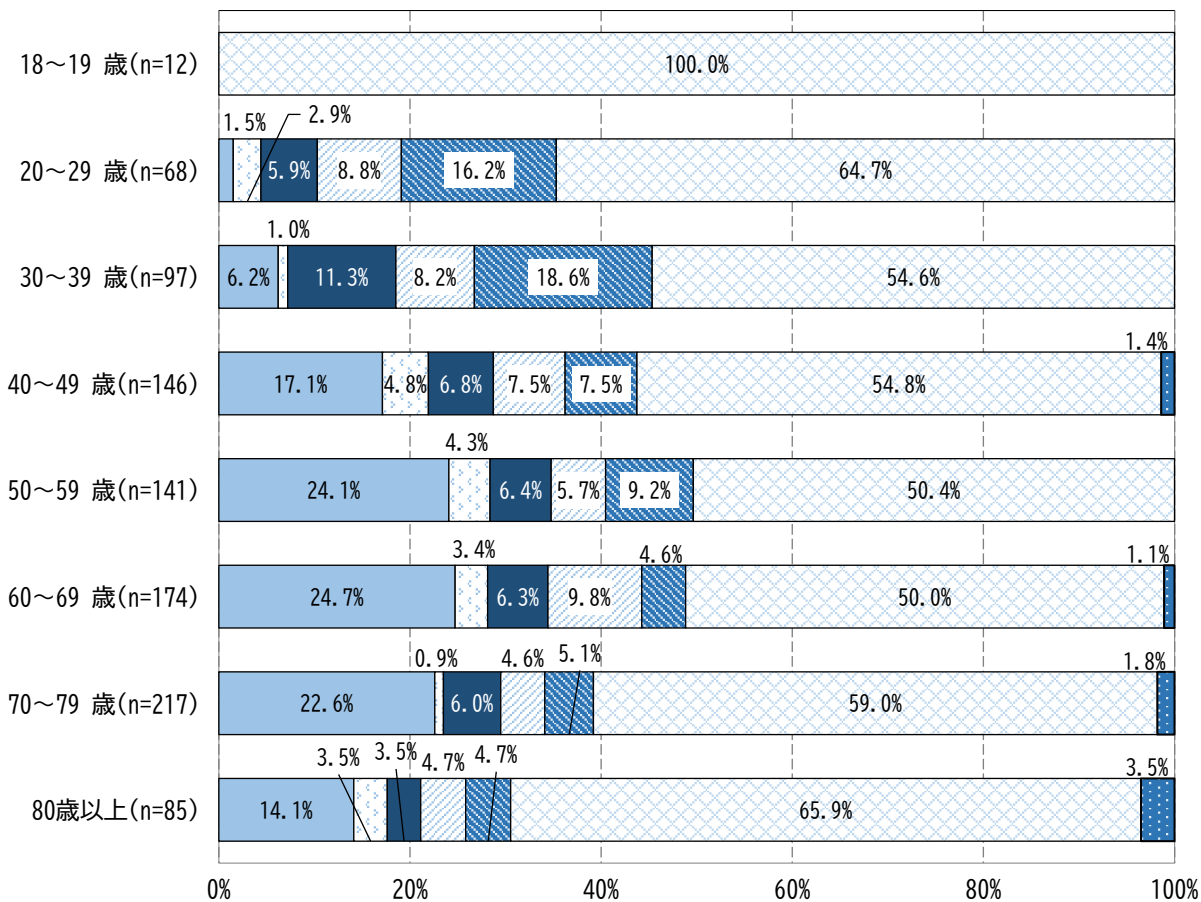
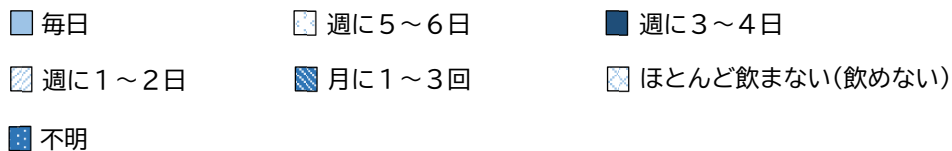
<全体>



<男女別>



<年代別>



## 問18-1 飲酒量について

問18-1 問18で「6.ほとんど飲まない(飲めない)」以外の回答をされた方のみお答えください。あなたは、1日あたり、どれくらいの量を飲みますか？  
(○は1つ)

※他のアルコール類を清酒として換算してください。清酒(14度の1合) = ビール(5度の中瓶500ml) = 焼酎(25度の100ml) = ウイスキー原酒(40度の60ml)

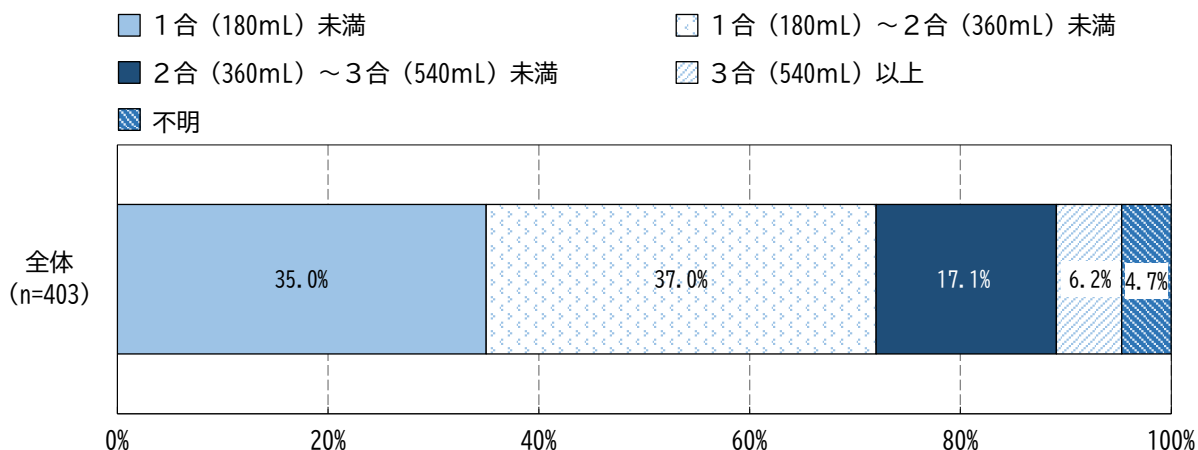
1. 1合(180mL)未満
2. 1合(180mL)～2合(360mL)未満
3. 2合(360mL)～3合(540mL)未満
4. 3合(540mL)以上

飲酒量について、「1合(180mL)～2合(360mL)未満」と回答された方の割合が37.0%と最も多く、次いで「1合(180mL)未満」(35.0%)、「2合(360mL)～3合(540mL)未満」(17.1%)となっている。

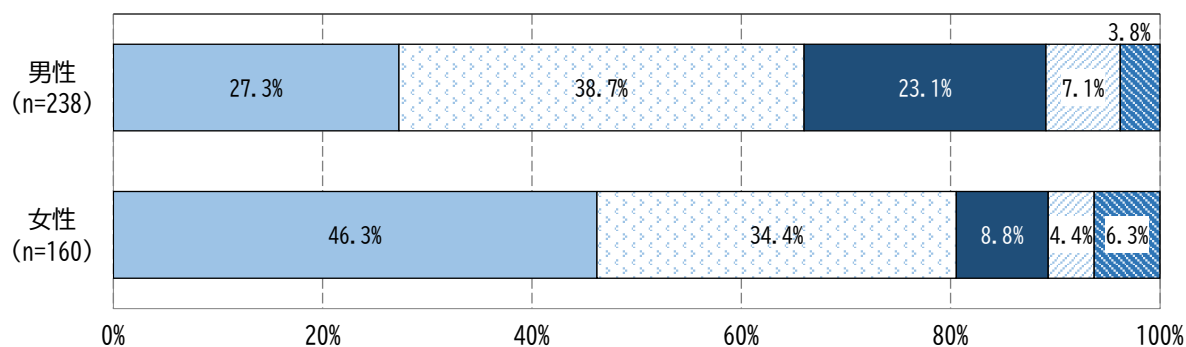
男女別で見ると、「男性」で「2合(360mL)～3合(540mL)未満」と回答された方の割合が23.1%と、「女性」より14.3ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「50～59歳」で「3合(540mL)以上」と回答された割合が11.4%最も多く、次いで「30～39歳」(9.1%)、「40～49歳」(6.3%)となっている。

### <全体>

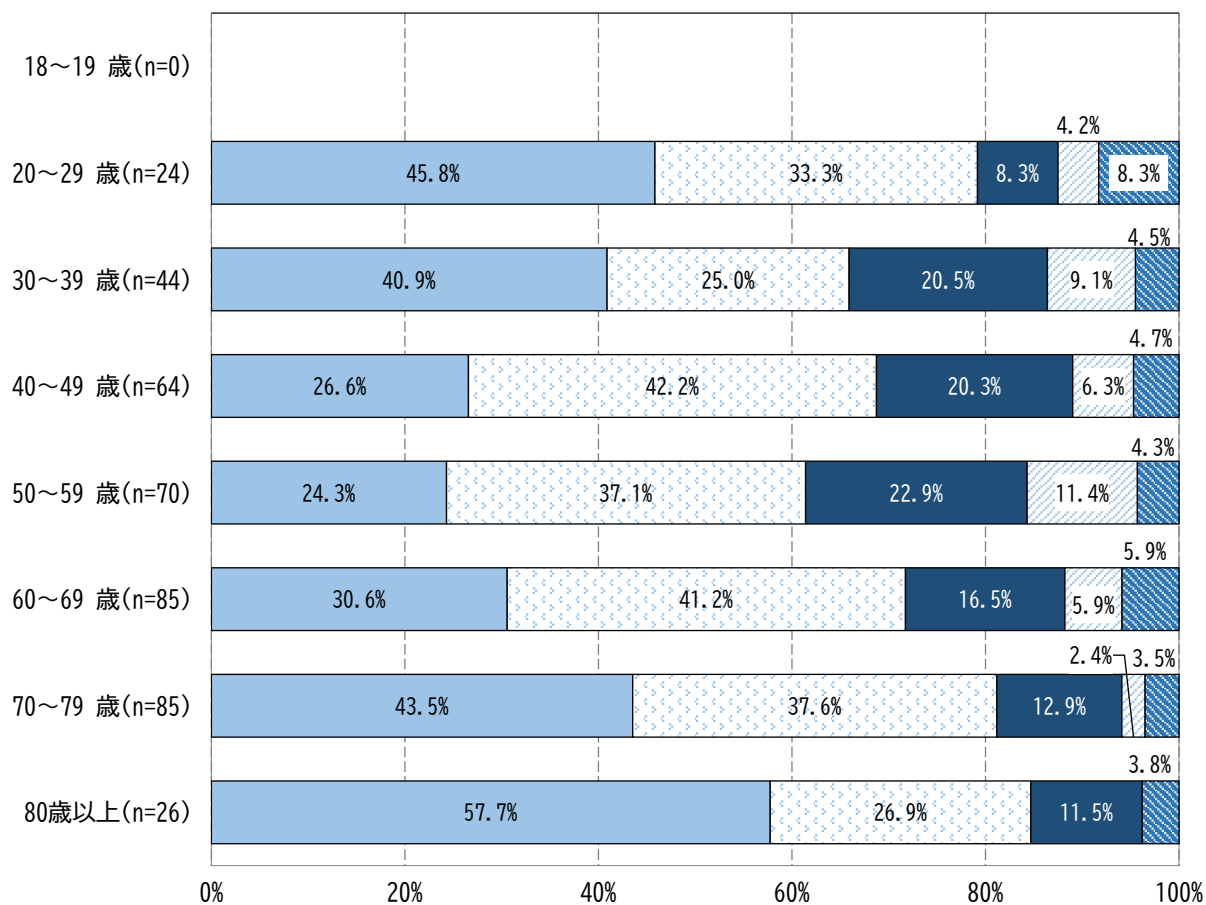


### <男女別>



<年代別>

- 1合 (180mL) 未満
- 1合 (180mL) ~ 2合 (360mL) 未満
- 2合 (360mL) ~ 3合 (540mL) 未満
- 3合 (540mL) 以上
- 不明



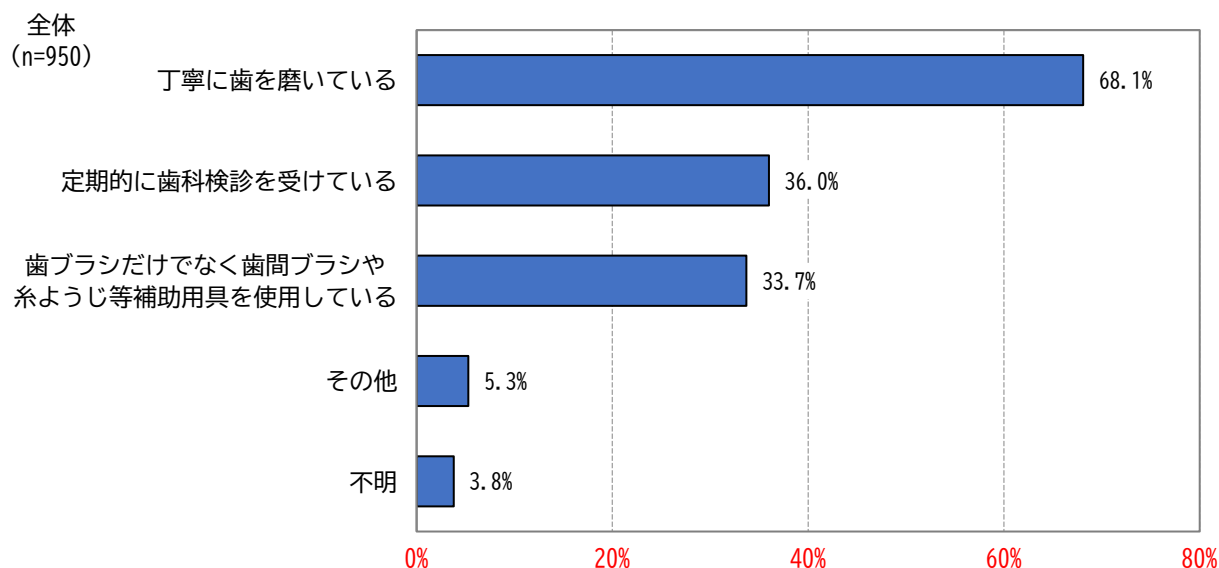
## 問19 お口の健康について

問19 あなたは、お口の健康について気をつけていることがありますか？

(あてはまるものすべてに○)

1. 丁寧に歯を磨いている
2. 定期的に歯科検診を受けている
3. 歯ブラシだけでなく歯間ブラシや糸ようじ等補助用具を使用している
4. その他

お口の健康について気をつけていることは、「丁寧に歯を磨いている」と回答された方の割合が68.1%と最も多く、次いで「定期的に歯科検診を受けている」(36.0%)、「歯ブラシだけでなく歯間ブラシや糸ようじ等補助用具を使用している」(33.7%)となっている。



その他：「就寝前にデンタルリンス」、「歯肉マッサージ」など



## 問20 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について

問20 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか？（○は1つ）

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っているし、意味もだいたい知っている
3. 言葉は聞いたことはあるが、意味はあまり知らない
4. 言葉も意味も知らない

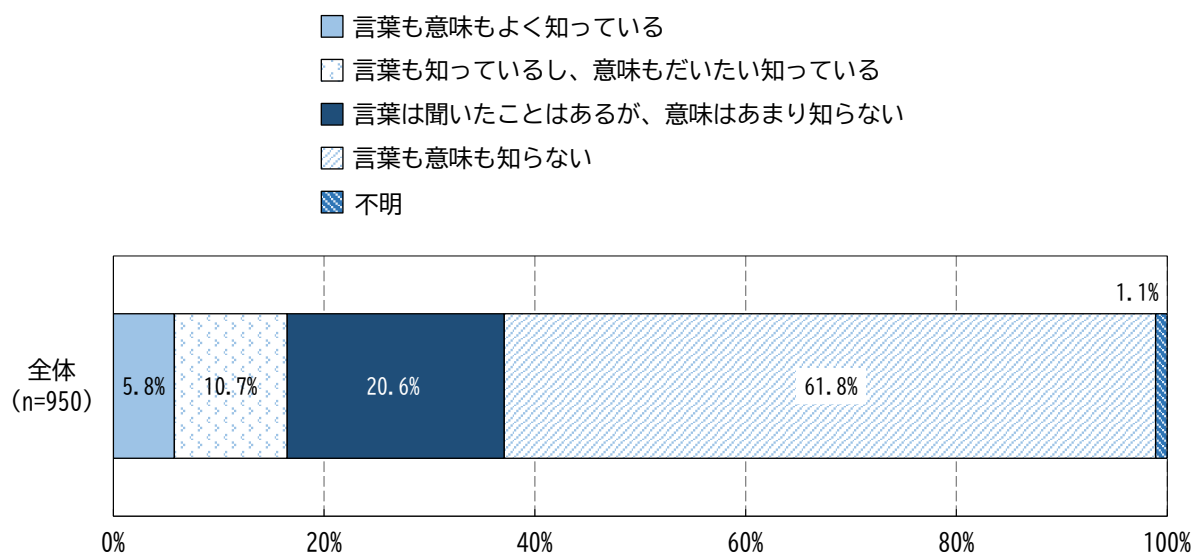
※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器（骨、筋肉、関節、靭帯、腱、神経）の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態、移動機能の低下をきたした状態をいう。

ロコモティブシンドロームの認知度について、「言葉も意味も知らない」と回答された方の割合が61.8%と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない」（20.6%）、「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」（10.7%）となっている。

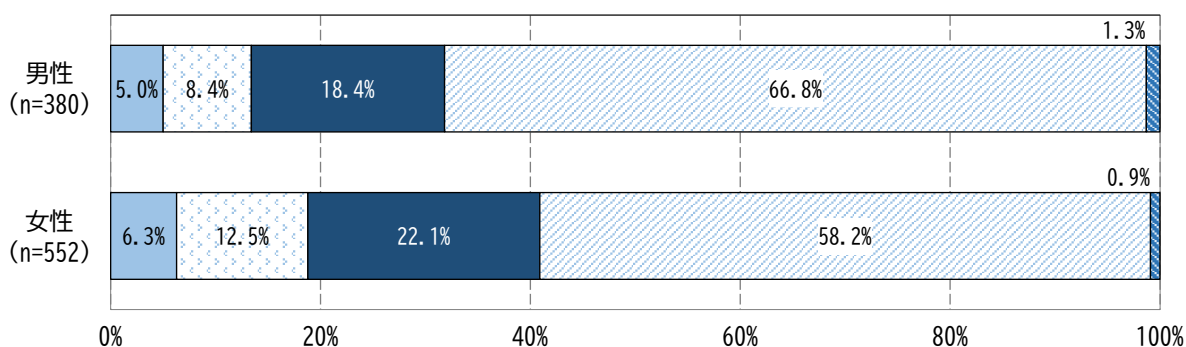
男女別でみると、「女性」の認知度の割合がやや高くなっている。

年代別でみると、「言葉も意味もよく知っている」と「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」をあわせた割合が、「20～29歳」（22.0%）と最も多く、次いで「60～69歳」（20.1%）「50～59歳」（18.5%）、となっている。

<全体>

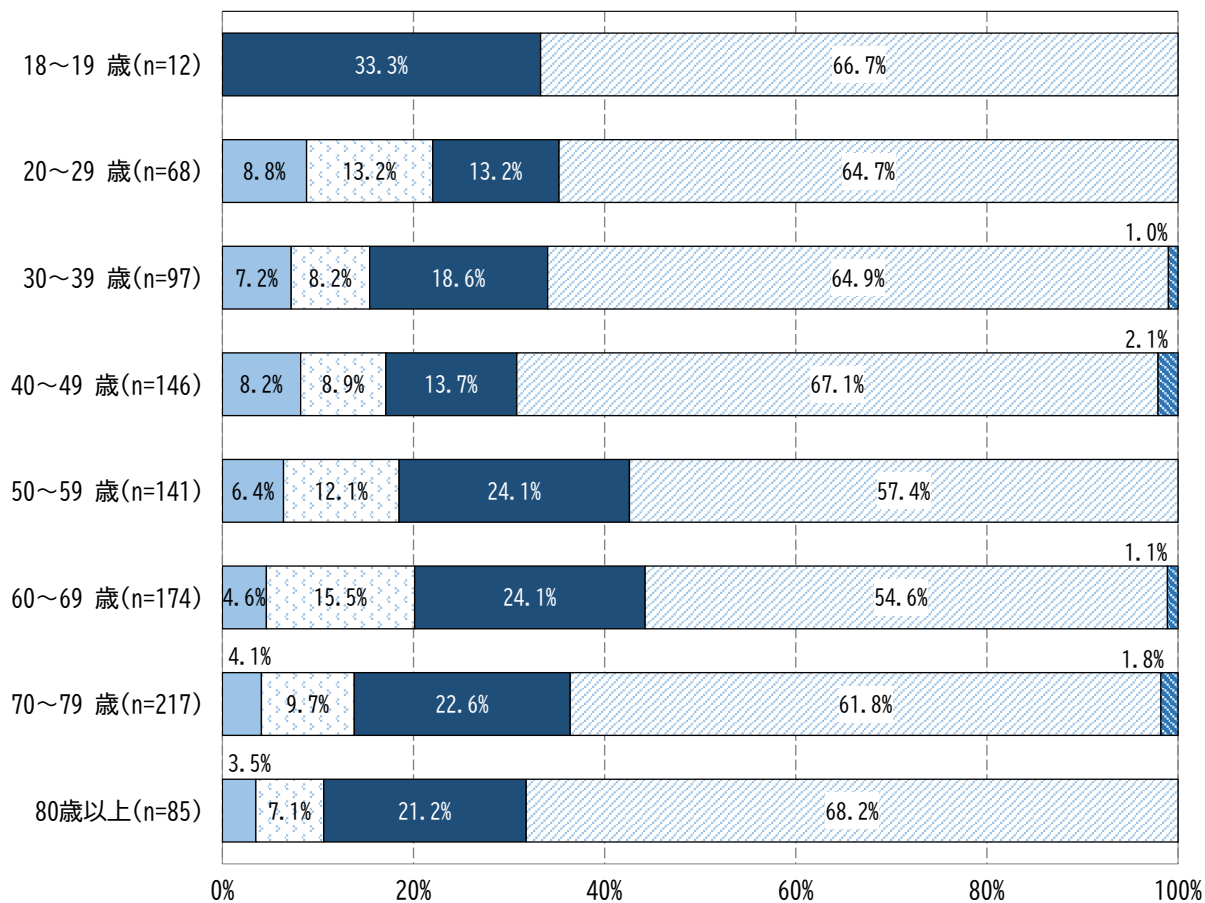


<男女別>



<年代別>

- 言葉も意味もよく知っている
- ▨ 言葉も知っているし、意味もだいたい知っている
- 言葉は聞いたことはあるが、意味はあまり知らない
- ▨ 言葉も意味も知らない
- 不明



## 問21 COPD（慢性閉塞性肺疾患）について

問21 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っていますか？

（○は1つ）

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っているし、意味もだいたい知っている
3. 言葉は聞いたことはあるが、意味はあまり知らない
4. 言葉も意味も知らない

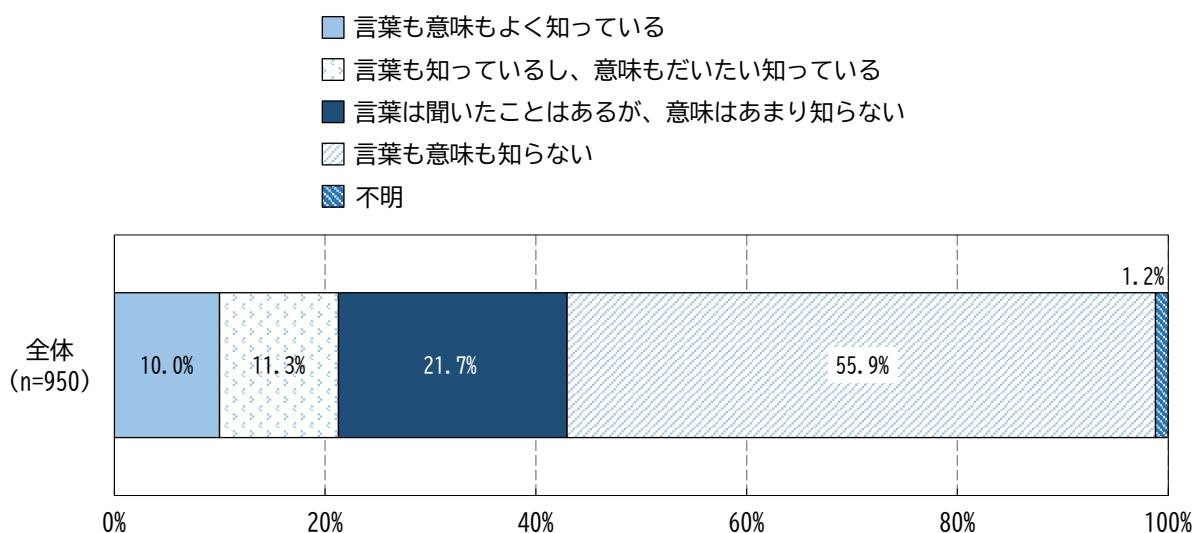
※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙を主とする有毒物質を長期間吸入することによって肺に炎症が起き、気道が狭くなる病気をいう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度について、「言葉も意味も知らない」と回答された方の割合が55.9%と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない」（21.7%）、「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」（11.3%）となっている。

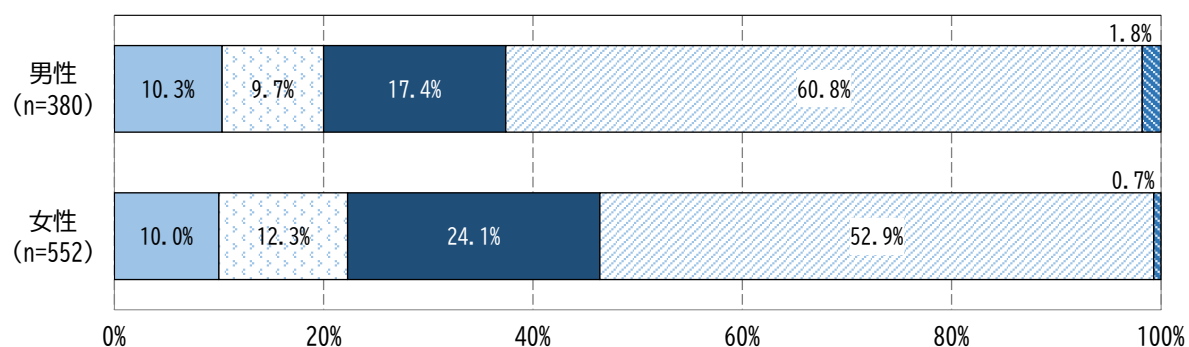
男女別で見ると、「女性」の認知度の割合が高くなっている。

年代別で見ると、「言葉も意味もよく知っている」と「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」をあわせた割合が、「30～39歳」（27.9%）と最も多く、次いで「40～49歳」（26.1%）「20～29歳」（25.0%）、となっている。

<全体>



<男女別>



<年代別>

- 言葉も意味もよく知っている
- 言葉も知っているし、意味もだいたい知っている
- 言葉は聞いたことはあるが、意味はあまり知らない
- 言葉も意味も知らない
- 不明

