

さいたま市  
健康についての調査  
結果報告書

平成 24 年 11 月





# 目次

---

調査の概要	1
1 調査の目的	3
2 調査設計	3
3 回収結果	3
4 報告書の見方	4
総括	5
調査結果	19
1 はじめに、あなたご自身のことについて、おうかがいします。	21
2 健康観、現在の健康状況について、おうかがいします。	27
3 栄養・食生活について、おうかがいします。	31
4 身体活動・運動について、おうかがいします。	41
5 休養・こころの健康について、おうかがいします。	51
6 たばこについて、おうかがいします。	75
7 お酒（アルコール）について、おうかがいします。	91
8 歯の健康について、おうかがいします。	100
9 疾病予防・健康診断や検査について、おうかがいします。	108
10 さいたま市の健康づくりに関する施策について、おうかがいします。	135
調査票	143

## 調査の概要

---



## 1 調査の目的

本調査は、市民の現在の健康状態や生活習慣、各種健（検）診の状況などをお聞きし、平成24年で計画終期を迎える「さいたま市ヘルスプラン21」の最終評価および次期計画策定の基礎資料とするために実施しました。

## 2 調査設計

調査地域：市内全域

調査対象者：市内在住の15歳以上の男女各2,500人 計5,000人

調査期間：平成24年6月1日～平成24年6月29日

調査方法：郵送配布・郵送回収による郵送調査方法

抽出方法：15～19歳、20～29歳、30～39歳、40～49歳、50～59歳、60～69歳、70歳以上の7階層に分け、無作為抽出（端数2名は70歳以上の男女に1人ずつ加算）

設問分野：健康観・健康状況、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、お酒、歯、疾病予防・健康診断、市の施策について

## 3 回収結果

	配布数(票)	有効回収数(票)	有効回収率(%)
15～19歳	714	261	36.6
20～29歳	714	247	34.6
30～39歳	714	299	41.9
40～49歳	714	298	41.7
50～59歳	714	358	50.1
60～69歳	714	440	61.6
70歳以上	716	486	67.9
年齢不詳	-	18	-
合計	5,000	2,407	48.1
参考(前回調査)	10,000	4,233	42.3

## 4 報告書の見方

回答結果の割合「%」は、有効回答数に対するそれぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析内容、グラフ、表にも反映しています。

複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100%を超える場合があります。

図表中「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。

図表中「n (number of case)」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。

クロス集計については、対象の無回答者を除いて集計しています。

クロス集計の表については、下記のとおり横軸で見た際の第1位と第2位の回答を表しています。

第1位...	35.7	第2位...	30.0
--------	------	--------	------

本報告書においては、有意差検定による分析を行っています。

「有意差」とは、「統計的に『意』味の『有』る『差』」という意味で、本報告書における有意差検定は、平成14年調査（項目によっては平成17年調査）と今回調査の集計結果の間に統計的な差（有意差）があるかどうかを判断するために実施しています。

有意差は、割合（%）ではなく、標本数（n）に基づいて算出されるため、割合で差が見られたとしても、必ずしも統計的に差があるとは言えない可能性があるため、「統計的に差がないのに差があると判断する誤り」をおかさないために行っています。

## 総括

---





## さいたま市ヘルスプラン 2.1 評価結果概要

### (1) 目標の達成状況

「さいたま市ヘルスプラン 2.1」で定めた指標について、全 106 項目のうち目標値に達した (A) のは 13 項目 (12.3%)、また、目標値に達していないが改善傾向にある (B) が 43 項目 (40.6%) と、あわせて 52.9% が目標値に達成又は改善傾向にあるという結果となっています。また、変わらない (C) が 28 項目 (26.4%)、悪化している (D) が 19 項目 (17.9%)、評価困難 (E) が 3 項目 (2.8%) となっています。

目標値に達した (A) のは、健康管理分野の健康寿命の延伸、女性の乳がん・子宮がん検診の受診率、身体活動・運動分野における環境整備、たばこ分野における禁煙希望者及び未成年者の喫煙開始年齢 (小学生)、そしてアルコール分野における未成年者の飲酒開始年齢 (小学生) などとなっています。

また、目標値には達していないが改善傾向にある (B) のは、栄養・食生活の分野でのおいしく食事をしている人、身体活動・運動分野の運動習慣のある人、たばこ分野では喫煙している人、アルコール分野では毎日飲酒をしている人、歯の健康分野でむし歯のない幼児の割合や歯科健診受診者、健康管理分野の定期健康診査を受けていない人やがん検診受診者などとなっています。

一方で、悪化している (D) のは、栄養・食生活分野の野菜を毎日食べる人、休養・こころの健康づくり分野のストレスを感じている人、健康管理分野の生活習慣病による死亡率などとなっています。

全体的に、健康に関する知識や意識については改善が見られます。しかしながら、運動の継続など生活習慣改善の実施については 60 歳以上で改善傾向が見られますが、20～30 歳代の若い世代に大きな変化が見られませんでした。また、休養・こころの健康づくりに関しては全ての項目において改善が見られませんでした。

#### 目標の達成状況

(項目数)

評価区分 (策定時の値と直近値を比較)	全体		1 栄養 食生活	2 身体 活動・ 運動	3 休養・こころ の健康づくり	4 たばこ	5 アルコール	6 歯の 健康	7 健康 管理
	A 目標値に達した	13	12.3%	0	1	0	2	1	2
B 目標値に達していないが 改善傾向にある	43	40.6%	2	4	0	12	11	7	7
C 変わらない	28	26.4%	7	4	4	1	7	0	5
D 悪化している	19	17.9%	5	0	4	2	2	0	6
E 評価困難	3	2.8%	0	2	0	0	0	1	0
合計	106	100.0%	14	11	8	17	21	10	25

評価区分は国の健康日本 21 最終評価と同様のものを用いています。

E 評価困難は制度の変更などにより現状値の把握が困難なため評価ができないものを表しています。

## (2) 栄養・食生活について(31~40頁参照)

【背景】核家族化の進展、共働き家庭の増加、高齢者世帯の増加など世帯構造の変化に伴い生活スタイルも多様化しており、個人の食行動は社会環境に大きな影響を受けています。このような中、本市では平成20年に「さいたま市食育推進計画」を策定し、食育関係団体や学校・保育園・幼稚園等と食育の普及啓発を中心とした推進を図ってきました。

また、ポータルサイト「さいたま市食育ナビ」を開設し、簡単朝食レシピや地域の団体の取組みを紹介する等、情報の発信を行ってきました。

### 1日3食、楽しく、バランスのとれた食生活の推進

#### [1] 食生活の改善

朝食を毎日食べない人の割合は、20歳代男女及び30歳代男性が他の年代より高く、改善していません。また、1日3食食べる人の割合も20歳代男女及び30歳代男性で、増加傾向にはあるものの、有意な改善は見られません。自分にとって適切な食事の内容・量を知っている人の割合は、成人女性はほとんど改善が見られず、成人男性は悪化しています。野菜を毎食食べる人の割合は20歳代、30歳代男女で悪化していますが、これは全年代で同様の傾向があり、食育に関する調査実施時(平成23年7月)の野菜の価格高騰の影響も考えられるところではありますが、20歳代30歳代の野菜摂取の頻度は少なくなっています。

#### [2] 食環境の向上

特定給食施設<sup>1</sup>や小規模給食施設<sup>2</sup>で栄養成分表示をしている割合は、目標値には達しないものの、大幅に増加しています。

<sup>1</sup>特定給食施設：特定かつ多数の人に対して継続的に食事を提供する施設のうち、栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定める施設で、1回100食以上又は1日250食以上の食事を提供する施設。

<sup>2</sup>小規模給食施設：特定給食施設以外で、特定多数人に対して1回50食以上又は1日100食以上の食事を提供する施設。

【課題】1日3食食べる人の全体での割合は82.6%(31頁参照)となっており、おいしく楽しく食事をしている人の割合も前回調査に比べて増加しています(32頁参照)が、若い世代の朝食の欠食や野菜摂取の頻度が低いことが課題であることから、若い世代からの正しい食習慣の形成に向けた取組みを引き続き推進していく必要があります。

## 栄養・食生活 関連指標一覧

目標指標	さいたま市					国(最終評価)		
	ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価	現状	目標	
おいしく楽しく食事をしている人の割合	全体	46.3%	44.1%	52.9%	55%以上	B		
	20歳代男性	48.9%	48.1%	44.5%	25%以下	C	33.0%	15%以下
朝食を毎日食べない人の割合	30歳代男性	36.7%	42.5%	36.5%	25%以下	C	29.2%	15%以下
	20歳代女性	35.9%	43.8%	36.0%	25%以下	C		
	20歳代男性	53.8%	55.2%	61.1%	65%以上	C		
1日3食食べる人の割合	30歳代男性	66.0%	64.5%	67.3%	80%以上	C		
	20歳代女性	64.5%	61.9%	71.9%	80%以上	C		
	成人男性	40.9%	34.1%	34.6%	50%以上	D	75.0%	80%以上
自分にとって適切な食事の内容・量を知っている人の割合	成人女性	44.2%	40.5%	42.2%	50%以上	C	78.2%	80%以上
	20歳代男性	22.0%	25.9%	11.9%	40%以上	D		
野菜を毎食食べる人の割合	20歳代女性	23.6%	25.6%	19.4%	40%以上	D		
	30歳代男性	25.0%	23.1%	13.4%	40%以上	D		
	30歳代女性	26.2%	29.0%	16.1%	40%以上	D		
	特定給食施設や小規模給食施設で栄養成分表示している割合	関係施設		65.0%	81.9%	100%	B	

太枠で囲った、色が付いている項目は、重点プログラムに設定されている指標です。

出典：さいたま市「食育に関する調査」  
さいたま市保健所調べ

### (3) 身体活動・運動について(41~50頁参照)

【背景】高齢化社会の進展に伴い、健康増進・保持のため身体活動・運動の重要性はますます高まっています。本市では取り組みやすい運動としてウォーキングを推奨し、ウォーキングマップの作成やウォーキングイベントの紹介などを通じた普及啓発に努めています。

また、「さいたま市スポーツ振興まちづくり条例」の施行、「さいたま市スポーツ振興まちづくり計画」の策定により「一市民一スポーツ」を目標に推進しています。

#### 積極的な身体活動と生活習慣の推進

##### [1] 身体活動の活発化

意識的に体を動かしている人は、30~40歳代男性や20~40歳代女性でよく動かしている割合が低く、目標値に対して有意な改善は見られません。

##### [2] 運動習慣の定着

運動習慣があるという人の割合は、男女とも若い世代で低いものの、30~40歳代男性と20~40歳代女性に有意な改善が見られます。また、男女とも60~70歳代で運動習慣のある割合(45頁参照)が高くなっており、運動の種類としてはウォーキングが半数以上(47頁参照)となっています。また、運動習慣の条件は満たさないが、運動をしている人を含めると、全体では50%超の人が運動している(45頁参照)という結果になっています。

##### [3] 環境の整備

スポーツ振興会<sup>1</sup>は全行政区に設置され、目標値に達しています。

<sup>1</sup>スポーツ振興会：さいたま市の生涯スポーツの振興を図るため各区で組織するもの。

【課題】運動習慣があるという人は増加しています。特に男女とも60・70歳代で(45頁参照)で割合が高くなっています。一方、30~50歳代男性、20~50歳代女性で(45頁参照)運動習慣のある人の割合が低いことが課題となっていることから、忙しくて時間の取れない人たちでも運動に取り組めるような手法や支援のあり方について検討する必要があります。

#### 身体活動・運動 関連指標一覧

目標指標	さいたま市					国(最終評価)		
	ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価	現状	目標	
意識的に体を動かしている人の割合	男性	29.0%	27.3%	29.4%	35%以上	C	58.7%	63%以上
	女性	21.8%	22.3%	20.5%	26%以上	C	60.5%	63%以上
	30~40歳代男性	14.9%	16.9%	19.0%	22%以上	C		
	20~40歳代女性	11.6%	11.4%	11.6%	17%以上	C		
運動習慣のある人の割合	男性	26.5%	26.6%	31.0%	36%以上	B	32.2%	39%以上
	女性	18.8%	19.2%	25.6%	27%以上	B	27.0%	35%以上
	30~40歳代男性	12.6%	15.2%	19.5%	19%以上	B		
	20~40歳代女性	7.9%	11.1%	13.4%	12%以上	B		
日常生活における1日の歩数	男性				9,200歩以上	E	7,243歩	9,200歩以上
	女性				8,300歩以上	E	6,481歩	8,300歩以上
スポーツ振興会が設置されている区の数	行政区		8区	10区	10区	A		

太枠で囲った、色が付いている項目は、重点プログラムに設定されている指標です。

国の目標は、「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動<sup>『いつもしている』と『時々している』割合の合算。</sup>

出典：さいたま市スポーツ振興課調べ

#### (4) 休養・こころの健康づくりについて(51~74頁参照)

【背景】仕事や人間関係などから生じる精神的ストレスにより、うつ病に代表される精神疾患が増加しています。また、自殺も大きな問題となっており、国全体で年間3万人を超える自殺者が出ていることから、平成18年10月に自殺対策基本法が施行され、これを基に自殺対策の指針として基本的かつ総合的な事柄を定めた自殺総合対策大綱が策定されました。本市においても、毎年200人を超える市民が自殺により亡くなられている状況を踏まえ、平成21年3月に「さいたま市自殺対策推進計画」を策定し、自殺対策を推進しています。

#### 上手にストレスを解消し、心身の疲労回復のための休養の推進

##### [1] ストレスの解消

ストレスを感じている人の割合は増加し、ストレスが解消できていない人の割合は有意な改善は見られません。また、相談相手のいない人の割合も、有意な改善は見られませんでした。

##### [2] 睡眠による休養の確保

睡眠により休養を十分にとれていない人の割合は、10~40歳代の男女ともに有意な改善は見られませんでした。また、睡眠時にアルコールを使用する人の割合が増加しています。

##### [3] 生きがい・やりがいのある生活の支援

生きがいを持っている人の割合は減少傾向にあります。一方で60歳以上の男女で、生きがいを持っている人の割合が増加しています。

【課題】20~50歳代の若い世代でストレスを感じている割合(51頁参照)が高く、特に男性では、ストレスの解消方法が「寝る」「お酒を飲む」が上位回答(58頁参照)となっていることや睡眠確保のためにアルコールを使用する人の割合(69頁参照)が増加していることから、上手なストレスの解消方法について普及させる必要があります。

また、睡眠による十分な休養をとれていない人が増加していることから、良質な睡眠のとり方について普及啓発を行う必要があります。

#### 休養・こころの健康づくり 関連指標一覧

目標指標		さいたま市					国(最終評価)	
		ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価	現状	目標
ストレスを感じている人の割合	全体	63.9%	65.0%	70.3%	57%以下	D	61.3%	49%以下
ストレスが解消できていない人の割合	全体	30.7%	31.8%	30.8%	25%以下	C		
相談相手のいない人の割合		14.1%	15.5%	14.1%	10%以下	C		
睡眠により休養を十分とれていない人の割合	全体	21.4%	22.0%	23.9%	18%以下	D	18.4%	21%以下
	10~40歳代男性	35.7%	34.9%	31.6%	28%以下	C		
	10~40歳代女性	35.8%	30.3%	32.7%	28%以下	C		
睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合	成人	16.9%	16.6%	28.3%	15%以下	D	19.5%	13%以下
生きがいを持っている人の割合		71.2%	67.6%	66.6%	85%以上	D		

太枠で囲った、色が付いている項目は、重点プログラムに設定されている指標です。

## (5) たばこについて (75~90 頁参照)

【背景】喫煙は、多くの疾病の原因となり、たばこの煙は吸わない人の健康にも悪影響を与えることから、社会全体で受動喫煙防止、禁煙サポートの推進、未成年者の喫煙防止などの取組みが進められています。また、平成 15 年 5 月に施行された健康増進法において、「受動喫煙の防止」に関する規定が定められ、公共施設の禁煙化・分煙化は進んでいますが、職場や飲食店などの施設では今後更なる取組みが求められています。

### 防煙（未成年）・分煙の推進と禁煙支援

#### 〔1〕たばこの害についての理解向上

喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識がある人の割合は全体的に増加しています。一方、胃かいように関する知識については、有意な改善は見られない状況です。

#### 〔2〕分煙・禁煙・節煙の推進

健康増進法により受動喫煙防止対策が進んだことを反映し、分煙化・禁煙化を推進する人の割合が増加しています。また、喫煙をとりまく環境の変化により、喫煙者が減少するとともに、禁煙希望者が増加しています。

#### 〔3〕未成年者の喫煙防止（防煙）

未成年者の喫煙率は減少しています。また、未成年者の喫煙開始時期については、小学生以下では目標を達成、中学生では有意な改善が見られるものの、16~19 歳で喫煙を開始した人の割合が高く、現在喫煙率の高い男性の 30 歳代で 48.4%、40 歳代で 65.7% がこの時期に喫煙を開始したと回答しています。(77 頁参照)

【課題】喫煙者が減少しています。一方で、未成年者の喫煙が課題となっており、引き続き受動喫煙防止や禁煙支援とともに、未成年者の喫煙防止に向けた取組みを推進していく必要があります。

### たばこ 関連指標一覧

目標指標	さいたま市					国(最終評価)		
	ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価	現状	目標	
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識がある人の割合	肺がん	85.0%	84.4%	89.2%	100%	B	87.5%	100%
	ぜんそく	62.7%	63.9%	70.8%	100%	B	62.8%	100%
	気管支炎	68.9%	70.7%	78.5%	100%	B	65.1%	100%
	心臓病	51.5%	56.8%	57.7%	100%	B	50.7%	100%
	脳卒中	45.1%	55.4%	60.2%	100%	B	50.9%	100%
	胃かいよう	37.3%	39.5%	35.8%	100%	C	35.1%	100%
	妊娠への影響	74.8%	75.0%	83.0%	100%	B	83.5%	100%
	歯周病	34.1%	40.6%	45.5%	100%	B	40.4%	100%
分煙化・禁煙化を推進する人の割合	全体	77.3%	71.0%	82.8%	100%	B		
禁煙・節煙希望者の割合	禁煙(成人)	26.3%	32.9%	35.1%	32%以上	A		
	節煙(成人)	50.4%	43.5%	38.8%	60%以上	D		
喫煙している人の割合	男性(成人)	38.3%	32.7%	24.8%	23%以下	B		
	女性(成人)	12.5%	10.7%	9.3%	8%以下	B		
未成年者の喫煙率	20歳未満	18.1%	6.2%	1.5%	なくす	B		
未成年者の喫煙開始年齢	小学生以下	24.1%	13.0%	0%	なくす	A		0%
	中学生	48.1%	60.9%	33.3%	なくす	B	1.6%(男性)	0%
							0.9%(女性)	0%
	16~19歳	27.8%	26.1%	66.7%	なくす	D	8.6%(男性)	0%
						3.8%(女性)	0%	

## (6) アルコールについて(91~99頁参照)

【背景】過度の飲酒は、生活習慣病の要因となり、アルコールへの依存を形成し、身体的・精神的健康を損なうとともに、医療費の増大など社会的にも大きな損失となります。

本市では、保健分野での啓発だけでなく、小中学校において未成年者の飲酒防止についての啓発も行っています。また、こころの健康センターでは、関係部署と連携した相談体制を整え、アルコール依存症の本人や家族からの相談に対応しています。

### 節度ある適度な飲酒の推進・未成年の禁酒

#### [1] 節度ある飲酒習慣の啓発

毎日飲酒をしている人の割合は、40~60歳代男性において改善している一方、多量飲酒者については有意な改善が見られません。

アルコールによる身体への影響に関する知識については、胃腸病、脂質異常症と心臓病を除き全般的に有意な改善が見られます。

#### [2] 未成年の飲酒防止

未成年者の飲酒の経験については大幅な改善が見られ、特に小学生以下や中学生で飲酒を開始した割合が大きく減少しています。また、16~19歳から飲酒を開始した人は20~60歳代男性で40~50%台、20~40歳代女性で30~40%台(95頁参照)となっています。

【課題】毎日飲酒をしている人の割合は減少し、適度な飲酒を心がける人が増加している傾向にあります。一方で、多量飲酒者の割合が増加しており、引き続き適度な飲酒について普及啓発を行う必要があります。

### アルコール 関連指標一覧

目標指標	さいたま市					国(最終評価)		
	ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価	現状	目標	
毎日飲酒をしている人の割合	成人男性	34.3%	32.6%	30.2%	27%以下	B		
	40~60歳代男性	53.4%	40.8%	37.6%	32%以下	B		
多量飲酒者(一日平均3合以上)の割合	成人男性	3.6%	5.3%	4.9%	2.8%以下	C	4.8%	3.2%以下
	成人女性	1.7%	1.8%	2.9%	1.1%以下	C	0.4%	0.2%以下
	40歳代男性	5.8%	7.0%	8.8%	4.6%以下	C		
	50歳代男性	7.2%	9.7%	10.0%	5.8%以下	C		
	20~30歳代女性	3.2%	1.5%	4.6%	0.2%以下	C		
アルコールによる身体への影響について正しい知識のある人の割合	肝臓病		85.8%	89.1%	100%	B		
	胃腸病		54.1%	55.2%	100%	C		
	糖尿病		60.1%	65.7%	100%	B		
	肥満		57.7%	64.0%	100%	B		
	脂質異常症		52.7%	44.7%	100%	D		
	心臓病		48.1%	50.5%	100%	C		
	妊娠中の影響		72.1%	81.9%	100%	B		
	依存症		73.6%	85.5%	100%	B		
	脳障害		46.8%	51.1%	100%	B		
高血圧		58.2%	62.6%	100%	B			
未成年者の飲酒の経験	20歳未満	62.2%	36.3%	12.3%	なくす	B		
未成年者の飲酒開始年齢	小学生以下	23.1%	8.2%	0%	なくす	A		
	中学生	40.9%	23.9%	9.5%	なくす	B	8.0%(男性)	0%
	16~19歳						9.1%(女性)	0%
			33.9%	64.9%	90.5%	なくす	D	21.0%(男性)
						18.5%(女性)	0%	



## (7) 歯の健康について(100～107頁参照)

【背景】高齡化社会が進行していく中で、歯と口腔の健康づくりは、生涯にわたる健康の保持増進に欠くことのできないものであり、生活習慣病予防の面でも重要です。平成12年度からは、歯の健康寿命の延長のため、満80歳で20本以上の歯を残そうとする「8020運動」が厚生労働省や日本歯科医師会により推進されているところです。また、埼玉県においては、定期健診や予防処置、個々に応じたアドバイスなどを行う「かかりつけ歯科医」による支援を進めています。本市においても、平成18年度から1歳6か月児歯科健康診査時のフッ素塗布事業の開始や市内保育園への歯科巡回指導を実施するなど、乳幼児期からの歯科保健対策に取り組んでいます。

### むし歯と歯周病予防の推進

#### [1] 乳幼児・学齢期のむし歯

1歳6か月児及び3歳児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合は改善傾向にあります。また、小学生・中学生で未処置歯のある者の割合は大きく減少し、目標を達成しています。

#### [2] 成人期の歯周病予防

定期的な歯科健康診査や成人歯科健康診査の受診者は増加し、歯や口の状態が良くないという人は減少傾向にあります。1日1回は歯を丁寧に磨いている人や歯間部清掃用具を使用している人などの増加が見られるように、歯と口腔の健康を意識する人が増えています(105頁参照)。

【課題】歯の健康については概ね改善傾向にありますが、引き続き、歯科健康診査の受診や口腔機能の維持・向上に向けた動機付けを行っていくことが重要です。

### 歯の健康 関連指標一覧

目標指標		さいたま市					国(最終評価)	
		ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価	現状	目標
1歳6か月児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合	1歳6か月	95.6%	96.2%	97.5%(H23)	100%	B		
3歳児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合	3歳児	63.8%	74.4%	82.4%(H23)	90%以上	B	77.1%	80%以上
3歳児で定期的にフッ素塗布を受けている幼児の割合	3歳児				増やす	E	64.6%	50%以上
小学生で未処置歯のある者の割合	小学生	27.9%	24.2%	16.2%	20%以下	A		
中学生で未処置歯のある者の割合	中学生	19.4%	17.6%	13.5%	14%以下	A		
定期的な歯科健康診査受診者の割合	全体	14.5%	18.5%	25.8%	30%以上	B	36.8%	30%以上
成人歯科健康診査受診者数	成人	1,879人	8,158人	10,378人(H23)	20,000人以上	B		
歯間部清掃用具の使用割合	40歳男女	33.3%	35.5%	44.6%(H21)	60%以上	B	44.6%	50%以上
	50歳男女	30.4%	31.3%	45.7%(H21)	60%以上	B	45.7%	50%以上
歯や口の状態が良くない人の割合	全体	58.2%	53.0%	40.4%	30%以下	B		

出典: 1歳6か月児歯科健診結果  
 ・ 3歳児歯科健診結果  
 ・ さいたま市教育委員会調べ  
 ・ 成人歯科健診結果

## (8) 健康管理について(25~30、108~134 頁参照)

【背景】平成20年度より、医療保険者による40歳以上の被保険者・被扶養者に対するメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導が実施されています。また、国民の死因の第一位となっている悪性新生物(がん)に関しては、平成19年4月にがん対策基本法が施行され、これに基づき「がん対策推進基本計画」が策定されるなど、がん対策の推進が図られてきています。

### 自分の健康管理と定期的な健康診査の推進

#### [1] 健康管理意識の向上

健康であると意識している人の割合が高まるとともに、定期的に健康診査を受けていない人が減少するなど、市民の健康に対する意識や行動が改善している傾向にあります。一方で、健康に配慮していない人の割合は20~40歳代の男性で改善しているものの、男女ともに他の年代と比較すると割合が高く(29頁参照)日頃運動ができていないこととの関連が高いと思われます。また、適正体重を維持している人の割合については、有意な改善は見られませんが、40歳代男性の肥満者の割合(26頁参照)については、改善傾向にあります。

#### [2] 生活習慣病の予防

悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病による死亡率が悪化しており、これは生活習慣病が高齢者に多い疾患であることから、高齢者の増加が主な要因と考えられます。各種がん検診について、市では医療機関と連携し各種検診の充実に努めており、乳がん、子宮がんの受診率は目標値を上回り、肺がん、大腸がん、胃がん検診についても受診率が向上しています。また、メタボリックシンドロームを知っている人の割合は目標値に達しているものの、特定健康診査の受診率に大きな変化はありませんでした。一方、特定保健指導の実施率は目標値には届かないものの大きな伸びを見せており、メタボリックシンドロームの予備群・該当者の減少割合の目標値に達しています。

【課題】男性の肥満者の割合が高いことや20歳代女性のやせの問題などが課題となっています。また、今後も各種健(検)診受診率の向上に努め、疾病の早期発見・早期治療の推進を図っていく必要があります。

#### 健康管理 関連指標一覧

目標指標	さいたま市					国(最終評価)		
	ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価	現状	目標	
65歳の健康寿命	男性	16.07年	16.96年(H22)	伸ばす	A	70.42	延伸	
	女性	18.73年	19.72年(H22)	伸ばす	A	73.63	延伸	
健康であると意識している人の割合	全体	65.2%	64.7%	82.5%	80%以上	A		
健康に配慮していない人の割合	20~40歳代男性	28.4%	30.7%	22.8%	15%以下	B		
	20~40歳代女性	18.1%	20.9%	22.0%	10%以下	C		
適正体重を維持している人	20歳代女性のやせの者	23.6%	23.3%	25.2%	15%以下	C	22.3%	15%以下
	20~60歳代男性の肥満者	22.3%	23.5%	24.1%	14%以下	C	31.7%	15%以下
	40~60歳代女性の肥満者	16.6%	16.2%	15.2%	13%以下	C	21.8%	20%以下
定期的に健康診査を受けていない人の割合	全体	28.9%	24.4%	22.6%	20%以下	B		
	20~40歳代女性	44.4%	32.9%	32.8%	30%以下	B		

出典： 埼玉県算出データ

目標指標		さいたま市					国(最終評価)	
		ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価	現状	目標
各種がん検診受診者	肺がん検診	21.7%	28.1%	26.5%(H23)	38%以上	B	24.9%(男性) 21.1%(女性)	1,540万人以上
	大腸がん検診	19.6%	24.2%	23.7%(H23)	30%以上	B	27.4%(男性) 22.6%(女性)	1,850万人以上
	胃がん検診	15.1%	17.1%	20.4%(H23)	30%以上	B	34.3%(男性) 26.3%(女性)	2,100万人以上
	乳がん検診	7.8%	11.3%	17.3%(H23)	15%以上	A	31.4%	1,600万人以上
	子宮がん検診	7.7%	10.2%	21.5%(H23)	15%以上	A	32.0%	1,860万人以上
生活習慣病による死亡率 (人口10万対)	悪性新生物	男性 225.1 女性 145.6	男性 246.2 女性 149.2	男性 258.1(H22) 女性 169.5(H22)	下げる	D		
	心疾患	男性 105.7 女性 91.8	男性 108.6 女性 107.1	男性 134.6(H22) 女性 123.0(H22)	下げる	D		
	脳血管疾患	男性 74.3 女性 68.1	男性 78.7 女性 75.0	男性 75.3(H22) 女性 73.3(H22)	下げる	D		
	メタボリックシンドロームを知っている人の割合	91.1%(H19)		98.1%(H23)	95%以上	A		
	特定健康診査の受診率・ 特定保健指導の実施率	特定健康診査 35.3%(H20) 特定保健指導 1.8%(H20)		33.0%(H22) 25.0%(H22)	65% 45%	C B		
	メタボリックシンドローム予備群・メタボリックシンドローム該当者の減少			11.8%(H22)	10%	A		

出典： 、 、 さいたま市国民健康保険課調べ  
厚生労働省人口動態統計  
「さいたま市 食育に関する調査」

## (9) 重点プログラムについて

### 1 朝食を大切にしたい食習慣の定着と、食を通じた豊かなコミュニケーションの醸成

朝食は、栄養と生活リズムの両面から、一日のはじまりとして特に大切であるとの考え方から、朝食から始まる規則正しい生活を促す意識啓発活動や朝食を欠かさずするため、毎年10月を「朝ご飯を食べよう強化月間」と定め、簡単朝食レシピの作成配布等食育の取り組みと連携してきました。

調査によると、朝食摂取については、20歳代男女及び30歳代男性ではほとんど改善していませんが、10歳代女性がこの10年で大きく改善しています(34頁参照)。また、1日3食食べる人の割合でも20歳代男女及び30歳代男性で有意な改善が見られないことから、引き続き若い世代を中心とした朝食摂取と規則正しい食事について普及啓発に努める必要があります。

### 関連指標一覧

目標指標		さいたま市				
		ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価
朝食を毎日食べない人の割合	20歳代男性	48.9%	48.1%	44.5%	25%以下	C
	30歳代男性	36.7%	42.5%	36.5%	25%以下	C
	20歳代女性	35.9%	43.8%	36.0%	25%以下	C
1日3食食べる人の割合	20歳代男性	53.8%	55.2%	61.1%	65%以上	C
	30歳代男性	66.0%	64.5%	67.3%	80%以上	C
	20歳代女性	64.5%	61.9%	71.9%	80%以上	C

## 2 上手なストレスの解消

こころの健康は体の健康と密接に関わり、また、社会生活を健全に営むうえでも重要であることから、適切なストレス解消方法や、ストレス蓄積による「うつ」に関して、職場や家庭での理解と、対応力を高める正しい知識の普及啓発に努めるとともに、相談窓口・相談事業の充実を図ってきました。

調査によると、ストレスを感じている人の割合は増加し、ストレスが解消できていない人の割合も有意な改善は見られません。また、相談相手のいない人の割合はこの10年間で変化が見られず、男性で相談相手がない割合が女性に比べて高くなっています（60頁参照）。さらに、睡眠時にアルコールを使用する人の割合がこの10年間で悪化しており、特に男性の40～70歳代で40%を超えています（68、69頁参照）。

そのため、引き続き、ストレスの解消方法や上手な睡眠のとり方について、働き盛りの男性を中心に普及啓発を図るとともに、気軽に相談できる周囲のサポート体制づくりに取り組んでいく必要があります。

### 関連指標一覧

目標指標		さいたま市				
		ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価
ストレスが解消できていない人の割合	全体	30.7%	31.8%	31.3%	25%以下	C
相談相手のいない人の割合		14.1%	15.5%	14.1%	10%以下	C
睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合	成人	16.9%	16.6%	28.3%	15%以下	D

## 3 働く世代の肥満予防

肥満は様々な生活習慣病の要因となります。また、若いころからの乱れた生活習慣の積み重ねが肥満を招くことになることから、生活習慣改善の必要性の啓発とともに、行動変容に向けた動機付けと具体的な取り組み方法に関する情報提供、環境づくりに努めてきました。

調査によると、20～60歳代男性の肥満者の割合については、有意な改善は見られません。また、意識的に体を動かしている男性の割合についても同様です。特に、30歳代男性で意識的に体を動かしている割合が低く（41頁参照）、肥満者の割合が高い傾向（25頁参照）がうかがえます。

そのため、引き続き、若い世代からの生活習慣の改善に向けて取り組んでいく必要があります。

### 関連指標一覧

目標指標		さいたま市				
		ベース値 (H14年)	中間値 (H17年)	達成状況	目標値	評価
適正体重を維持している人	20～60歳代男性の肥満者	22.3%	23.5%	24.1%	14%以下	C
意識的に体を動かしている人の割合	男性	29.0%	27.3%	29.4%	35%以上	C



## 調查結果

---

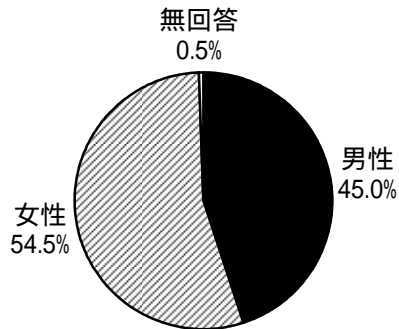


# 1 はじめに、あなたご自身のことについて、おうかがいします。

## 問1 あなたの性別を教えてください。( は1つだけ)

性別については、「男性」が45.0%、「女性」が54.5%で、「女性」が「男性」をやや上回っています。

問1(単数回答) n=2,407

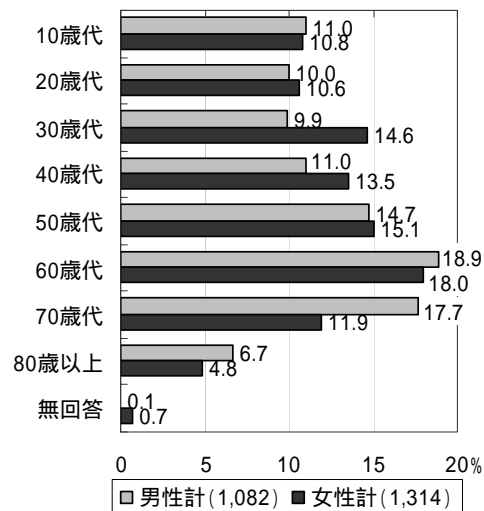
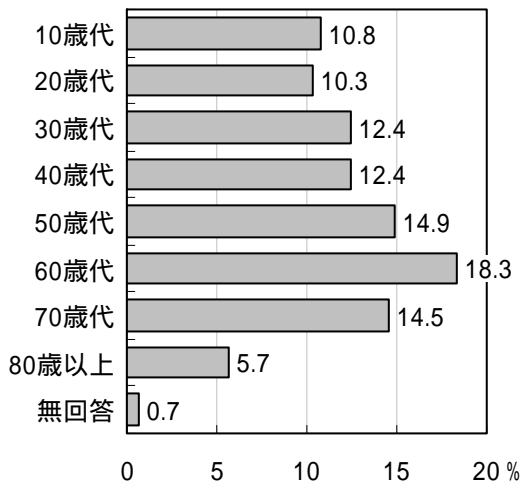


## 問2 あなたの年齢を教えてください。(平成24年6月1日現在の満年齢でお答えください)

年齢については、「60歳代」が18.3%で最も高く、次いで「50歳代」が14.9%、「70歳代」が14.5%となっています。

性別にみると、男女とも「60歳代」が最も高くなっており、特に、男性は50~70歳代が51.3%、女性は20~40歳代が38.7%と高くなっています。

問2(数量回答) n=2,407





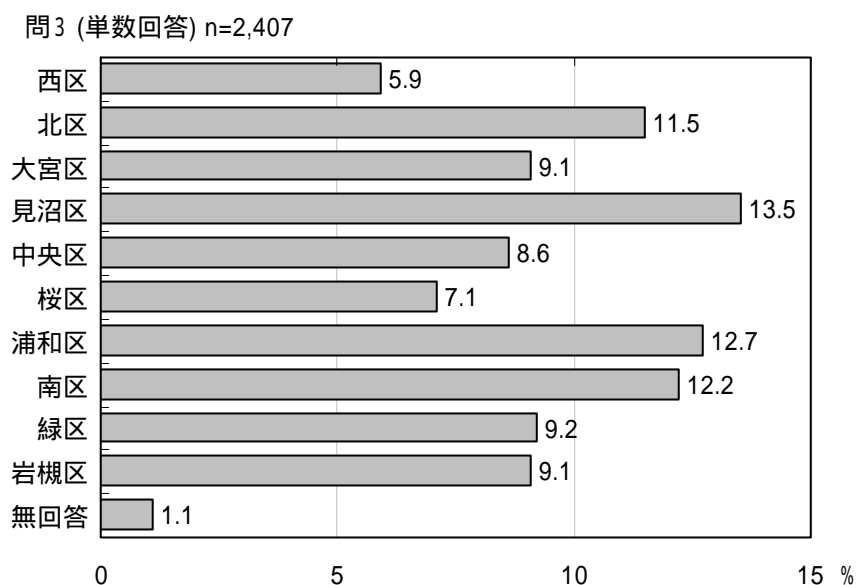
## 前回比較

前回と比較すると、回答者全体に占める男性の割合が前回に比べて 2.8 ポイント増加しています。また、女性の 40 歳代で 2.4 ポイント増加し、女性の 70 歳以上で 3.4 ポイント減少しています。

	今回	前回 (平成17年)	前々回 (平成14年)	今回-前回	今回-前々回	
全体(実数)	2,407	4,740	4,232	-2,333	-1,825	
全体に占める割合	男性計	45.0	42.2	44.6	2.8	0.4
	男性 / 10歳代	4.9	3.3	3.1	1.6	1.8
	20歳代	4.5	4.5	4.3	0.0	0.2
	30歳代	4.4	3.9	4.4	0.5	0.0
	40歳代	4.9	3.7	3.8	1.2	1.1
	50歳代	6.6	5.9	5.8	0.7	0.8
	60歳代	8.5	9.7	11.0	-1.2	-2.5
	70歳以上	11.0	11.2	12.1	-0.2	-1.1
	女性計	54.5	54.3	54.1	0.2	0.4
	女性 / 10歳代	5.9	4.4	4.0	1.5	1.9
	20歳代	5.8	7.4	7.1	-1.6	-1.3
	30歳代	8.0	6.5	6.4	1.5	1.6
	40歳代	7.4	5.0	6.6	2.4	0.8
	50歳代	8.3	8.0	7.7	0.3	0.6
	60歳代	9.8	10.5	10.6	-0.7	-0.8
	70歳以上	9.1	12.5	11.5	-3.4	-2.4
	無回答	0.5	3.4	1.3	-2.9	2.1

## 問3 あなたは、どちらにお住まいですか。

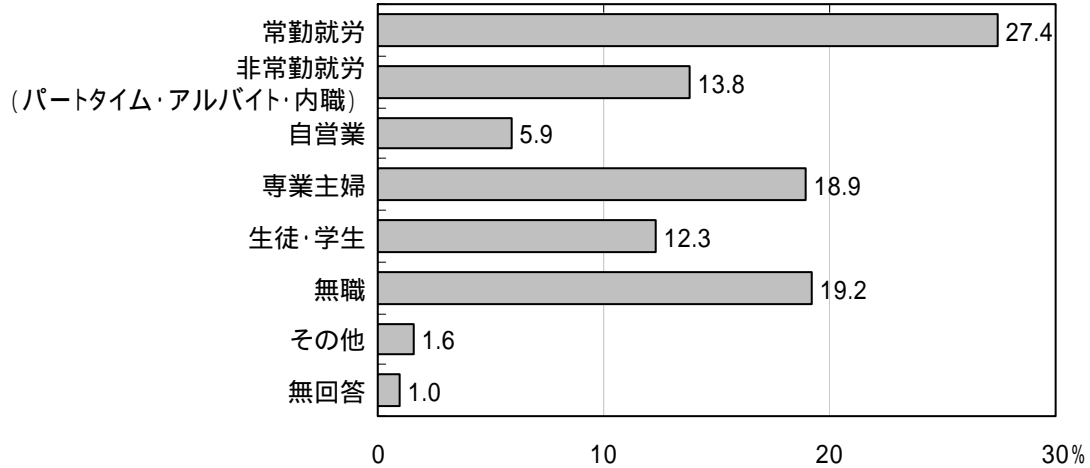
居住地区については、「見沼区」が 13.5% で最も高く、次いで「浦和区」が 12.7%、「南区」が 12.2% となっています。



#### 問4 現在のあなたの就労状況は、次のうちどれにあたりますか。( は1つだけ)

就労状況については、「常勤就労」が27.4%で最も高く、次いで「無職」が19.2%、「専業主婦」が18.9%となっています。

問4 (単数回答) n=2,407



性別年代別

性別年代別にみると、男性は10歳代で「生徒・学生」、20～50歳代で「常勤就労」、60歳以上で「無職」が多くなっています。また、女性は10歳代で「生徒・学生」、20歳代と40歳代、80歳以上をのぞく年代で「専業主婦」が多くなっています。

単位: %

	n数	常勤就労	非常勤就労 (パートタイム・アルバイト・内職)	自営業	専業主婦	生徒・学生	無職	その他	無回答
全体	2,407	27.4	13.8	5.9	18.9	12.3	19.2	1.6	1.0
男性計	1,082	40.2	6.9	8.7	0.1	12.4	29.7	1.6	0.5
10歳代	119	6.7	0.0	0.0	0.0	91.6	0.0	1.7	0.0
20歳代	108	55.6	13.0	1.9	0.0	23.1	6.5	0.0	0.0
30歳代	107	84.1	5.6	4.7	0.0	0.0	3.7	0.9	0.9
40歳代	119	83.2	1.7	6.7	0.8	0.0	5.0	2.5	0.0
50歳代	159	73.6	4.4	11.3	0.0	0.0	10.1	0.0	0.6
60歳代	204	27.5	10.8	18.6	0.0	0.0	41.7	1.5	0.0
70歳代	192	2.6	11.5	8.3	0.0	0.0	74.5	2.6	0.5
80歳以上	73	0.0	2.7	9.6	0.0	0.0	82.2	4.1	1.4
女性計	1,314	17.1	19.4	3.7	34.5	12.3	10.5	1.7	0.8
10歳代	142	0.0	0.7	0.7	0.0	97.9	0.7	0.0	0.0
20歳代	139	52.5	8.6	0.7	15.1	15.8	4.3	2.9	0.0
30歳代	192	25.0	25.0	3.1	40.6	0.0	4.7	1.6	0.0
40歳代	178	23.6	38.8	3.4	30.3	0.0	1.7	1.1	1.1
50歳代	199	20.6	33.7	6.0	35.2	0.0	3.5	1.0	0.0
60歳代	236	7.6	22.0	8.1	45.3	0.0	13.6	1.7	1.7
70歳代	156	1.3	1.3	2.6	64.1	0.0	26.3	3.2	1.3
80歳以上	63	0.0	0.0	0.0	30.2	0.0	61.9	3.2	4.8

## 前回比較

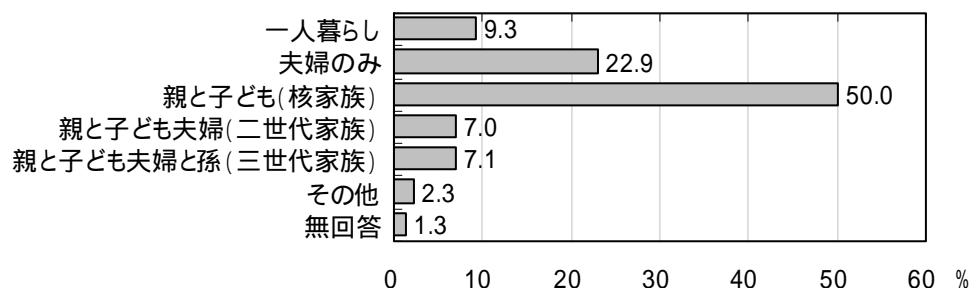
前回と比較すると、常勤就労の割合が 3.2 ポイント増加し、無職が 3.6 ポイント減少しています。

	今回	前回 (平成17年)	前々回 (平成14年)	今回-前回	今回-前々回
常勤就労	27.4	24.2	24.3	3.2	3.1
非常勤就労	13.8	12.5	12.4	1.3	1.4
自営業	5.9	7.0	7.7	-1.1	-1.8
専業主婦	18.9	17.0	19.8	1.9	-0.9
生徒・学生	12.3	10.9	8.7	1.4	3.6
無職	19.2	22.8	23.4	-3.6	-4.2
その他	1.6	1.9	1.7	-0.3	-0.1
無回答	1.0	3.6	2.1	-2.6	-1.1

## 問5 あなたのご家庭は、次のうちどれにあたりますか。( は1つだけ)

家族構成については、「親と子ども(核家族)」が 50.0%で半数を占めており、次いで「夫婦のみ」が 22.9%、「一人暮らし」が 9.3%となっています。

問5 (単数回答) n=2,407



## 前回比較

前回と比較すると、「親と子ども(核家族)」が 5.1 ポイント増加し、「親と子ども夫婦と孫(三世世代家族)」が 4.1 ポイント減少しています。

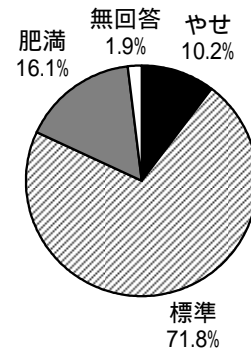
	今回	前回 (平成17年)	前々回 (平成14年)	今回-前回	今回-前々回
一人暮らし	9.3	9.1	7.8	0.2	1.5
夫婦のみ	22.9	23.0	24.1	-0.1	-1.2
親と子ども(核家族)	50.0	44.9	44.1	5.1	5.9
親と子ども夫婦(二世世代家族)	7.0	6.9	8.0	0.1	-1.0
親と子ども夫婦と孫(三世世代家族)	7.1	11.2	10.8	-4.1	-3.7
その他	2.3	1.8	2.9	0.5	-0.6
無回答	1.3	3.1	2.3	-1.8	-1.0

## 問6 あなたの身長と体重を教えてください。

BMI (数量回答) n=2,407

### BMI

BMIについては、「標準」が71.8%で最も高くなっています。一方、「肥満」が10%を超えています。

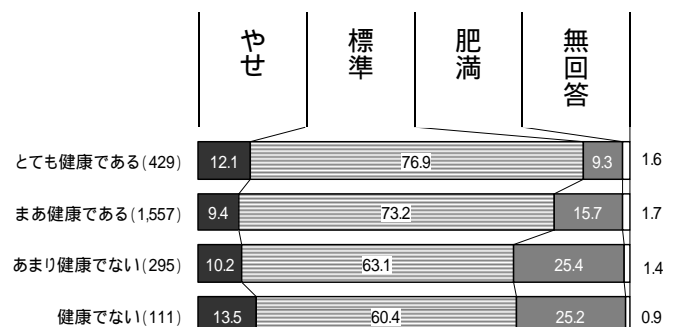
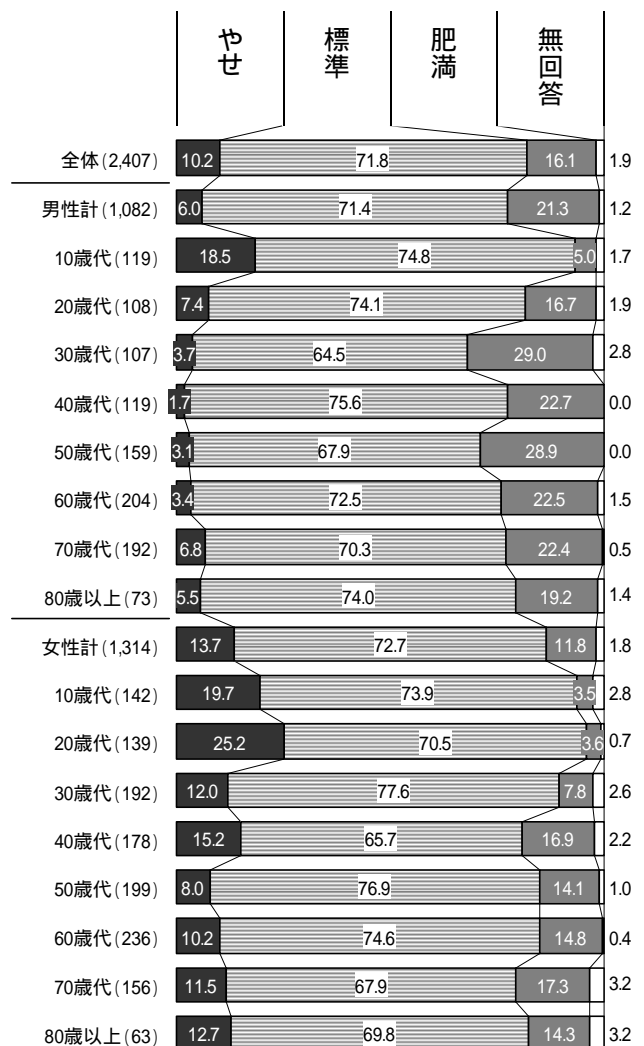


### 性別年代別

性別年代別にみると、男性の30歳代以降で「肥満」、女性の10~20歳代で「やせ」が多くなっています。

### 健康状態別

健康状態別にみると、健康でない層ほど「肥満」の割合が高くなっており、あまり健康でない層や健康でない層では「肥満」が25%超と高くなっています。



## 前回比較

前回と比較すると、男性の40歳代で「標準」が13.9ポイント増加し、「肥満」が13.3ポイント減少しています。また、女性の40歳代で「標準」が9.6ポイント減少しており、「やせ」が3.7ポイント、「肥満」が4.6ポイント増加しています。また、女性の60歳代で「肥満」が6.2ポイント減少しています。

	今回			前回(平成17年)			前々回(平成14年)			今回-前回			今回-前々回			
	やせ	標準	肥満	やせ	標準	肥満	やせ	標準	肥満	やせ	標準	肥満	やせ	標準	肥満	
全体	10.2	71.8	16.1	9.5	70.0	16.0	9.4	71.5	15.7	0.7	1.8	0.1	0.8	0.3	0.4	
全体に占める割合	男性計	6.0	71.4	21.3	5.3	72.3	20.8	6.3	72.9	19.5	0.7	-0.9	0.5	-0.3	-1.5	1.8
	男性 / 10歳代	18.5	74.8	5.0	15.3	77.1	7.0	14.6	74.6	10.8	3.2	-2.3	-2.0	3.9	0.2	-5.8
	20歳代	7.4	74.1	16.7	8.0	80.7	10.4	6.6	80.8	12.6	-0.6	-6.6	6.3	0.8	-6.7	4.1
	30歳代	3.7	64.5	29.0	4.8	71.5	23.7	3.2	73.4	22.9	-1.1	-7.0	5.3	0.5	-8.9	6.1
	40歳代	1.7	75.6	22.7	1.7	61.7	36.0	2.5	66.5	29.8	0.0	13.9	-13.3	-0.8	9.1	-7.1
	50歳代	3.1	67.9	28.9	1.8	71.8	25.4	2.5	77.0	19.7	1.3	-3.9	3.5	0.6	-9.1	9.2
	60歳代	3.4	72.5	22.5	2.2	72.9	23.6	3.4	70.8	24.5	1.2	-0.4	-1.1	0.0	1.7	-2.0
	70歳代	6.8	70.3	22.4	7.3	71.0	18.3	8.4	73.8	16.5	-0.5	-0.7	4.1	-1.6	-3.5	5.9
	80歳以上	5.5	74.0	19.2	-	-	-	18.2	65.9	9.8	-	-	-	-12.7	8.1	9.4
	女性計	13.7	72.7	11.8	13.1	71.3	12.7	12.1	72.0	13.0	0.6	1.4	-0.9	1.6	0.7	-1.2
	女性 / 10歳代	19.7	73.9	3.5	20.5	70.0	5.2	22.5	68.6	2.4	-0.8	3.9	-1.7	-2.8	5.3	1.1
	20歳代	25.2	70.5	3.6	23.3	67.6	4.8	23.6	70.1	3.7	1.9	2.9	-1.2	1.6	0.4	-0.1
	30歳代	12.0	77.6	7.8	15.6	74.6	6.5	16.2	76.4	5.2	-3.6	3.0	1.3	-4.2	1.2	2.6
	40歳代	15.2	65.7	16.9	11.5	75.3	12.3	8.9	78.3	10.7	3.7	-9.6	4.6	6.3	-12.6	6.2
	50歳代	8.0	76.9	14.1	6.9	80.5	12.1	7.1	76.6	14.8	1.1	-3.6	2.0	0.9	0.3	-0.7
60歳代	10.2	74.6	14.8	7.0	70.9	21.0	6.3	70.8	21.7	3.2	3.7	-6.2	3.9	3.8	-6.9	
70歳代	11.5	67.9	17.3	12.8	64.9	16.9	7.4	69.7	18.6	-1.3	3.0	0.4	4.1	-1.8	-1.3	
80歳以上	12.7	69.8	14.3	-	-	-	16.1	59.1	19.0	-	-	-	-3.4	10.7	-4.7	

## 2 健康観、現在の健康状況について、おうかがいします。

### 問7 現在、あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。( は1つだけ)

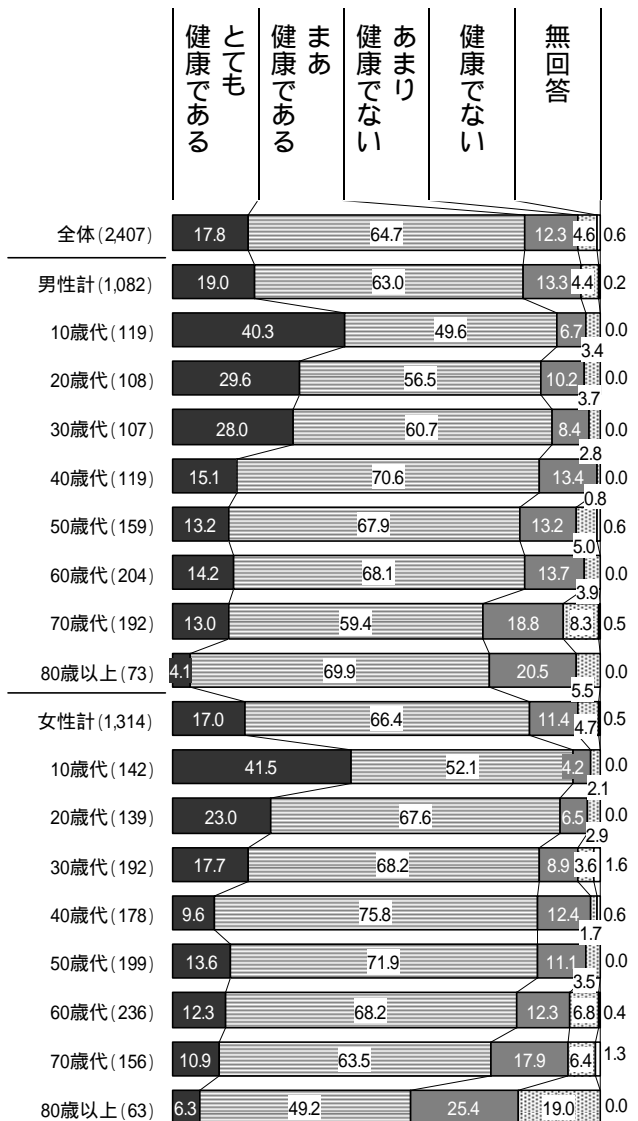
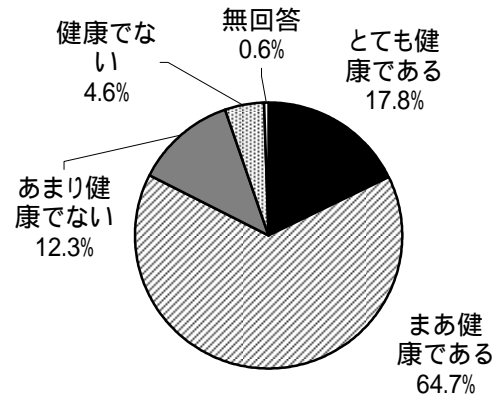
健康状態については、「とても健康である」と「まあ健康である」を合わせた『健康である』が82.5%となっています。

一方で、「あまり健康でない」と「健康でない」を合わせた『健康でない』が16.9%となっています。

#### 性別年代別

性別年代別にみると、男女とも10歳代では「とても健康である」が40%を超えているものの、その後高齢になるにつれて減少する傾向がうかがえます。特に、男性の70歳以上と女性の70歳代では『健康でない』が20%超、女性の80歳以上では44.4%と高くなっています。

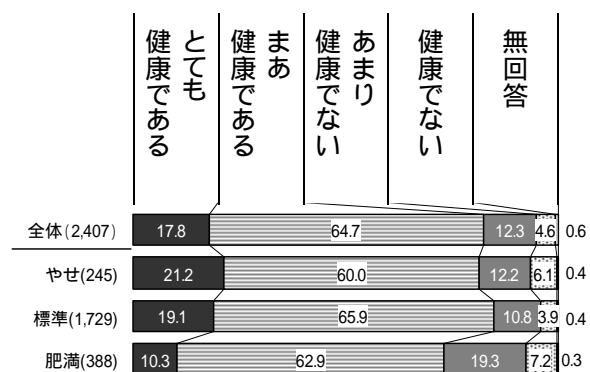
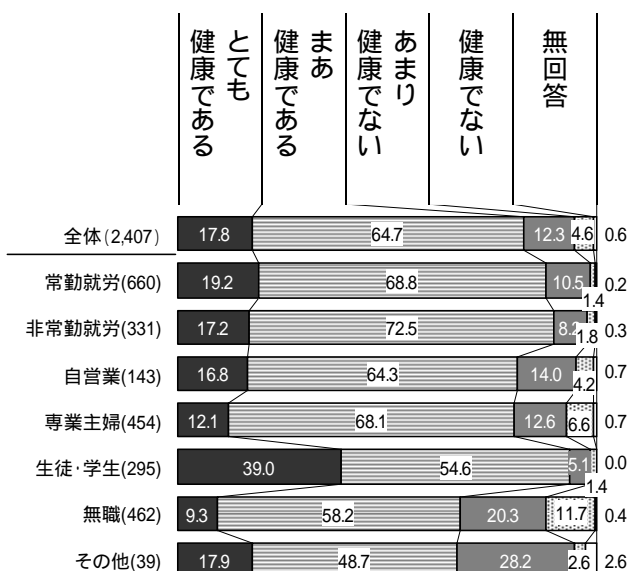
問7(単数回答) n=2,407



## 就労形態別、BMI別

就労形態別にみると、『健康である』が常勤就労、非常勤就労では90%弱、自営業や専業主婦では約80%となっています。また、生徒・学生では「とても健康である」が39.0%と他の就労形態の人に比べ高くなっています。一方で、無職では「とても健康である」が9.3%と最も低く、『健康でない』が32.0%と高くなっています。

BMI別にみると、やせや標準では「とても健康である」が20%前後であるのに対し、肥満では10%程度となっています。



## 前回比較

前回と比較すると、選択肢が変わっているため、直接的な比較はできませんが、『健康である』が82.5%と大きく増加しています。

	とても健康である	まあ健康である	あまり健康でない	健康でない	無回答
今回	17.8	64.7	12.3	4.6	0.6
前回(平成17年)	12.0	52.7	17.5	2.4	13.6
前々回(平成14年)	9.8	55.4	16.7	2.3	15.0
今回-前回	5.8	12.0	-5.2	2.2	-13.0
今回-前々回	8.0	9.3	-4.4	2.3	-14.4

前回選択肢      とても健康      まあ健康      疲労気味      病気がち      療養中

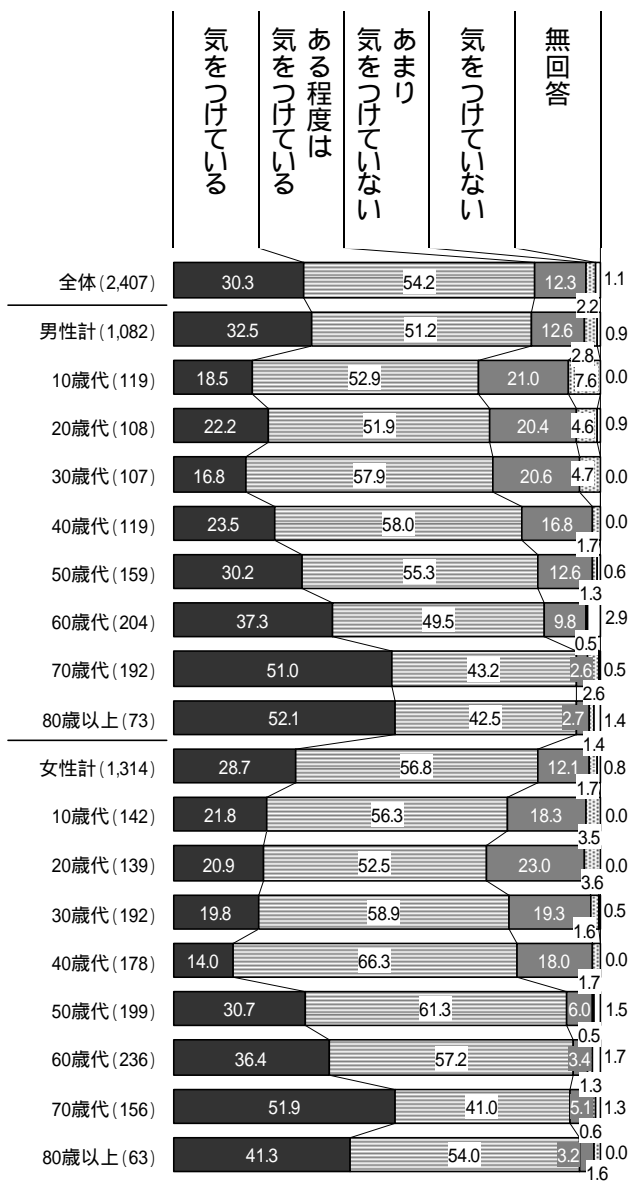
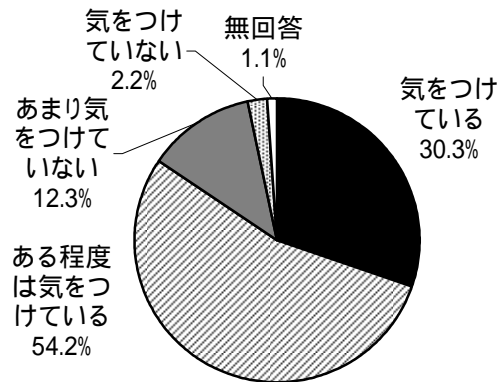
### 問8 あなたは、日頃、自分の健康に気をつけていますか。( は1つだけ)

健康に気をつけているかについては、「気をつけている」と「ある程度は気をつけている」を合わせた『気をつけている』が84.5%となっています。

#### 性別年代別

性別年代別にみると、男女とも高齢になるほど『気をつけている』の割合が高くなる傾向があり、40歳以上で80%を超えています。一方で、男女とも10~30歳代では、「気をつけていない」と「あまり気をつけていない」を合わせた『気をつけていない』が20%超となっており、他の年代よりも高くなっています。

問8(単数回答) n=2,407

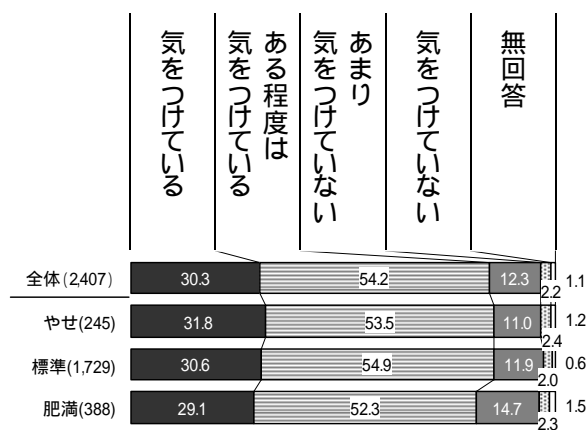
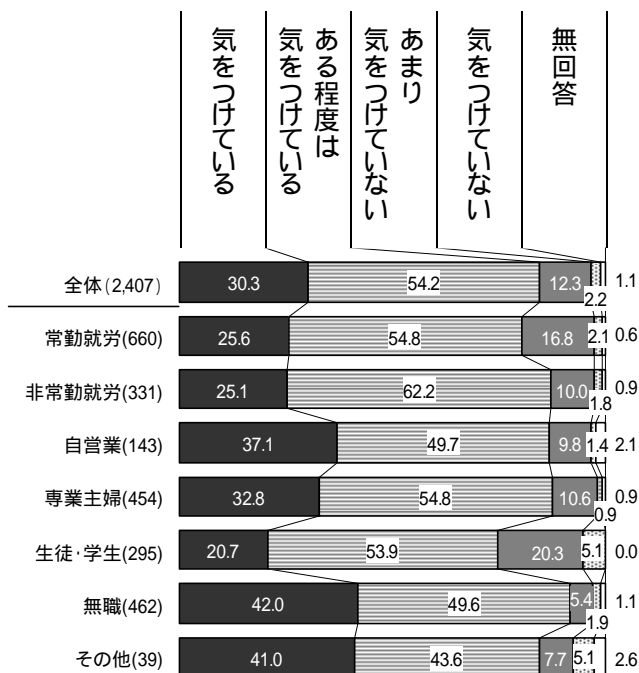




## 就労形態別、BMI別

就労形態別にみると、「気をつけている」が無職とその他で40%超、自営業で37.1%となっています。一方で、生徒・学生では『気をつけている』が74.6%と、他の就労状況の人と比べやや低く、「あまり気をつけていない」が20.3%となっています。

BMI別にみると、肥満で「あまり気をつけていない」の割合がやや高くなっているものの、特徴的な差はみられませんでした。



## 前回比較

前回と比較すると、『気をつけている』が若干増加しているものの、あまり変化はみられません。

	気をつけている	ある程度は気をつけている	あまり気をつけていない	気をつけていない
今回	30.3	54.2	12.3	2.2
前回(平成17年)	29.4	52.8	14.2	1.4
前々回(平成14年)	32.1	52.4	13.1	1.5
今回-前回	0.9	1.4	-1.9	0.8
今回-前々回	-1.8	1.8	-0.8	0.7

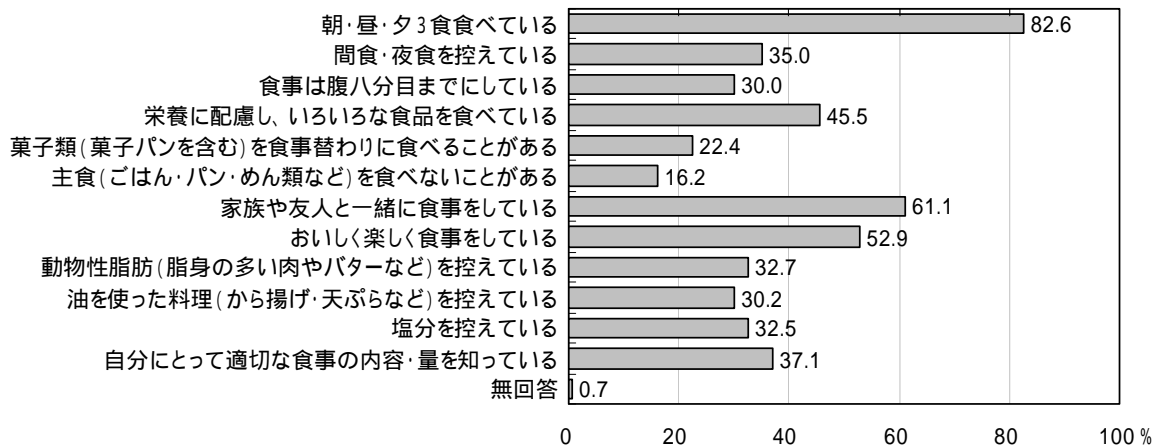
注)無回答は略

### 3 栄養・食生活について、おうかがいします。

#### 問9 現在の(日常)の食生活の状況をお答えください。( はあてはまるものすべて)

食生活の状況については、「朝・昼・夕3食食べている」が82.6%で最も高く、次いで「家族や友人と一緒に食事をしている」が61.1%、「おいしく楽しく食事をしている」が52.9%となっています。

問9 (複数回答) n=2,407



#### 性別年代別

性別年代別にみると、女性の20歳代をのぞくすべてで「朝・昼・夕3食食べている」、女性の20歳代では「家族や友人と一緒に食事をしている」が最も多くなっています。また、男女とも高齢になるほど、塩分や脂肪分などの栄養面に配慮する傾向がみられます。

単位: %

	n数	3朝・昼・夕食食べている	間食・夜食を控えている	食事は腹八分目までにしている	栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている	菓子類(菓子パンを含む)を食事代わりに食べることがある	主食(ごはん・パン・めん類など)を食べないことがある	家族や友人と一緒に食事をしている	おいしく楽しく食事をしている	動物性脂肪(脂身の多い肉やバターなど)を控えている	油を使った料理(から揚げ・天ぷらなど)を控えている	塩分を控えている	自分にとって適切な食事の内容・量を知っている	無回答
全体	2,407	82.6	35.0	30.0	45.5	22.4	16.2	61.1	52.9	32.7	30.2	32.5	37.1	0.7
男性計	1,082	79.4	34.8	32.4	40.6	16.7	13.7	52.9	50.0	26.8	24.2	28.8	33.7	0.7
10歳代	119	83.2	17.6	25.2	31.1	26.1	8.4	75.6	60.5	8.4	9.2	5.0	26.9	0.0
20歳代	108	61.1	28.7	20.4	30.6	32.4	17.6	60.2	49.1	9.3	6.5	8.3	26.9	1.9
30歳代	107	67.3	15.9	12.1	27.1	19.6	12.1	49.5	50.5	9.3	8.4	10.3	12.1	1.9
40歳代	119	75.6	31.1	26.1	28.6	19.3	19.3	47.1	42.0	15.1	14.3	16.0	21.0	0.8
50歳代	159	78.0	38.4	27.7	37.1	7.5	13.2	53.5	45.3	21.4	22.0	24.5	30.8	0.6
60歳代	204	83.3	47.1	40.7	48.0	9.8	14.7	52.5	48.5	40.2	33.8	41.2	39.2	0.0
70歳代	192	88.5	41.7	46.9	54.7	11.5	12.0	45.8	52.6	45.3	44.8	54.2	52.1	0.5
80歳以上	73	91.8	46.6	52.1	60.3	21.9	11.0	37.0	54.8	53.4	38.4	54.8	50.7	1.4
女性計	1,314	85.6	35.3	28.1	49.7	27.2	18.3	68.3	55.7	37.5	35.3	35.8	40.0	0.2
10歳代	142	95.1	30.3	19.0	32.4	32.4	18.3	83.1	62.7	14.8	10.6	7.7	24.6	0.0
20歳代	139	77.9	28.8	16.5	36.7	39.6	27.3	74.1	62.6	18.0	18.7	12.2	26.6	0.0
30歳代	192	80.2	28.6	18.8	46.9	34.4	16.7	69.8	56.8	20.3	23.4	24.5	33.9	0.5
40歳代	178	80.3	30.9	20.8	48.9	37.1	28.7	79.8	59.0	30.9	26.4	28.1	36.5	0.0
50歳代	199	85.9	35.2	26.6	52.3	22.6	21.6	67.8	53.8	40.7	40.7	34.7	40.2	0.0
60歳代	236	88.6	44.5	38.6	58.5	17.8	11.4	59.7	50.4	62.7	55.5	58.1	52.5	0.0
70歳代	156	94.9	46.8	43.6	65.4	13.5	12.2	59.6	55.1	59.6	60.3	64.1	59.0	0.6
80歳以上	63	90.5	36.5	49.2	55.6	22.2	7.9	39.7	38.1	47.6	33.3	60.3	44.4	0.0

## 就労形態別、BMI別

就労形態別にみると、すべての就労形態で「朝・昼・夕3食食べている」の割合が最も高くなっているものの、自営業と専業主婦では60%台に止まっており、他の就労形態と比べ、やや低くなっています。また、塩分や脂肪分などの栄養面に対する配慮が、非常勤就労、自営業、専業主婦では10%前後であるのに対し、常勤就労や無職では20%を超えています。

BMI別にみると、すべての項目で「朝・昼・夕3食食べている」の割合が最も高くなっています。また、「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」では、最も高いやせで40.8%、最も低い肥満で29.1%と10ポイント以上の差がみられます。

単位:%

	n数	3朝食・昼・夕食べている	間食・夜食を控えている	食事は腹八分目までにしている	栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている	菓子類(菓子パンを含む)を食事代わりに食べることもある	主食(ごはん・パン・めん類など)を食べないことがある	家族や友人と一緒に食事をしている	おいしく楽しく食事をしている	動物性脂肪(脂身の多い肉やバターなど)を控えている	油を使った料理(から揚げ・天ぷらなど)を控えている	塩分を控えている	自分にとって適切な食事の内容・量を知っている	無回答
全体	2,407	82.6	35.0	30.0	45.5	22.4	16.2	61.1	52.9	32.7	30.2	32.5	37.1	0.7
常勤就労	660	79.4	34.9	32.5	40.6	16.7	13.6	52.8	50.0	26.8	24.2	28.9	33.8	0.7
非常勤就労	331	83.2	17.6	25.2	31.1	26.1	8.4	75.6	60.5	8.4	9.2	5.0	26.9	0.0
自営業	143	61.1	28.7	20.4	30.6	32.4	17.6	60.2	49.1	9.3	6.5	8.3	26.9	1.9
専業主婦	454	67.3	15.9	12.1	27.1	19.6	12.1	49.5	50.5	9.3	8.4	10.3	12.1	1.9
生徒・学生	295	75.6	31.1	26.1	28.6	19.3	19.3	47.1	42.0	15.1	14.3	16.0	21.0	0.8
無職	462	78.0	38.4	27.7	37.1	7.5	13.2	53.5	45.3	21.4	22.0	24.5	30.8	0.6
その他	39	83.3	47.1	40.7	48.0	9.8	14.7	52.5	48.5	40.2	33.8	41.2	39.2	0.0
やせ	245	82.9	33.1	33.5	44.5	25.3	15.1	66.9	53.9	30.6	27.3	30.6	40.8	0.8
標準	1,729	82.8	35.7	30.4	46.4	22.4	16.0	62.0	53.6	33.0	30.8	32.5	38.8	0.5
肥満	388	82.0	33.5	28.1	43.0	20.4	18.0	54.9	50.3	33.0	30.4	34.8	29.1	0.0

## 前回比較

前回と比較すると、「おいしく楽しく食事をしている」が8.5ポイント増加しています。また、「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」で7.0ポイント、「動物性脂肪(脂身の多い肉やバターなど)を控えている」と「油を使った料理(から揚げ・天ぷらなど)を控えている」で6.0ポイント減少しています。

	今回	前回(平成17年)	前々回(平成14年)	今回-前回	今回-前々回
朝・昼・夕3食食べている	82.6	80.0	83.0	2.6	-0.4
家族や友人と一緒に食事をしている	61.1	57.4	60.4	3.7	0.7
おいしく楽しく食事をしている	52.9	44.4	49.1	8.5	3.8
栄養に配慮し、いろいろな食品を食べている	45.5	44.1	46.3	1.4	-0.8
自分にとって適切な食事の内容・量を知っている	37.1	44.1	45.0	-7.0	-7.9
間食・夜食を控えている	35.0	39.7	44.6	-4.7	-9.6
動物性脂肪(脂身の多い肉やバターなど)を控えている	32.7	38.7	41.9	-6.0	-9.2
塩分を控えている	32.5	36.8	40.2	-4.3	-7.7
油を使った料理(から揚げ・天ぷらなど)を控えている	30.2	36.2	41.2	-6.0	-11.0
食事は腹八分目までにしている	30.0	31.6	31.2	-1.6	-1.2
菓子類(菓子パンを含む)を食事代わりに食べることもある	22.4	19.2	19.4	3.2	3.0
主食(ごはん・パン・めん類など)を食べないことがある	16.2	14.4	11.5	1.8	4.7

**問10 あなたは、朝食をとっていますか。  
(は1つだけ)**

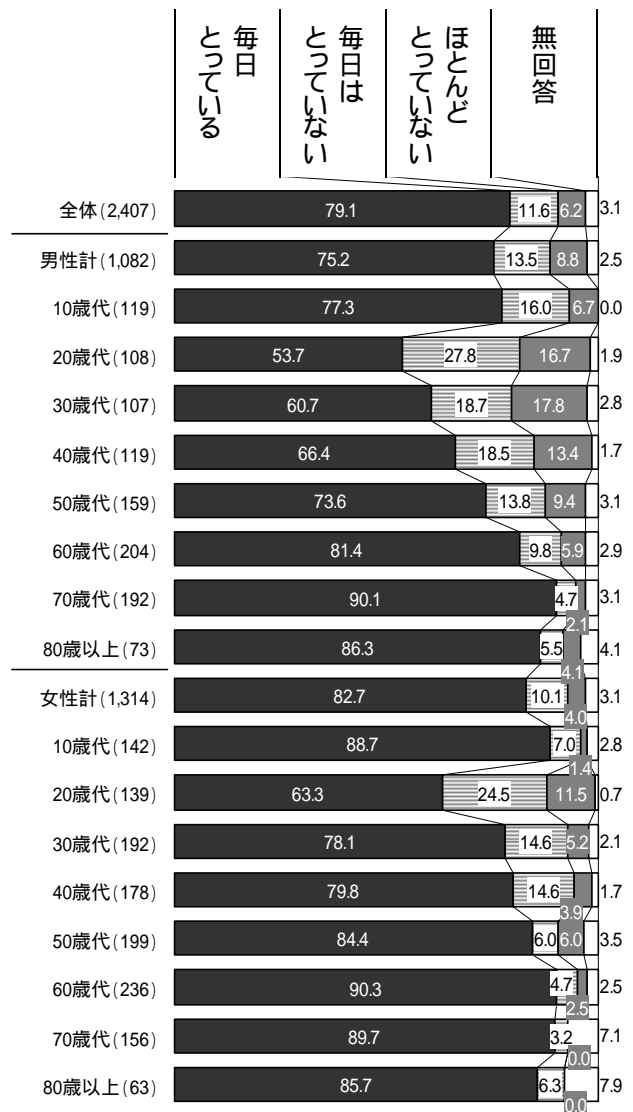
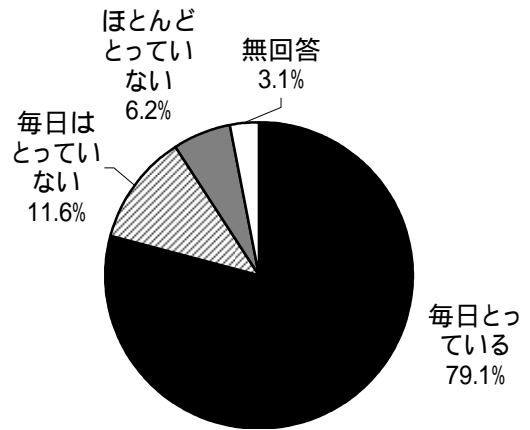
朝食をとっているかについては、「毎日とっている」が79.1%で最も高くなっています。

一方、「毎日とはっていない」と「ほとんどとはっていない」を合わせた『とはっていない』が17.8%となっています。

**性別年代別**

性別年代別にみると、「毎日とっている」が男性の10歳代では77.3%、女性の10歳代で88.7%と高くなっているものの、男性の20歳代で53.7%、女性の20歳代で63.3%と、大きく減少しています。

問10(単数回答) n=2,407



## 就労形態別、家族形態別

単位：%

就労形態別にみると、すべての就労形態で「毎日とっている」の割合が最も高くなっており、常勤就労と自営業及びその他以外では80%を超えています。しかし、常勤就労では「ほとんどとっていない」が11.2%と、他の就労状況の人と比べ、やや高くなっています。

家族形態別にみると、すべての家族形態で「毎日とっている」の割合が最も高くなっており、夫婦のみ世帯や三世代家族世帯では80%を超えています。しかし、一人暮らし世帯では「ほとんどとっていない」が12.0%と、他の家族形態と比べ、やや高くなっています。

	n数	毎日とっている	毎日とっていない	ほとんどとっていない	無回答
全体	2,407	79.1	11.6	6.2	3.1
常勤就労	660	70.3	16.1	11.2	2.4
非常勤就労	331	82.5	10.6	5.1	1.8
自営業	143	79.0	9.1	7.7	4.2
専業主婦	454	86.3	7.0	2.9	3.7
生徒・学生	295	81.0	13.9	3.4	1.7
無職	462	81.8	9.5	5.0	3.7
その他	39	76.9	15.4	2.6	5.1
一人暮らし世帯	225	70.2	15.6	12.0	2.2
夫婦のみ世帯	550	84.2	8.5	4.4	2.9
核家族世帯	1,203	78.5	12.2	6.2	3.2
二世代家族世帯	169	76.9	13.0	5.9	4.1
三世代家族世帯	172	84.3	9.9	4.1	1.7
その他	56	76.8	16.1	7.1	0.0

## 前回比較：（「毎日とっていない」と「ほとんどとっていない」の計）

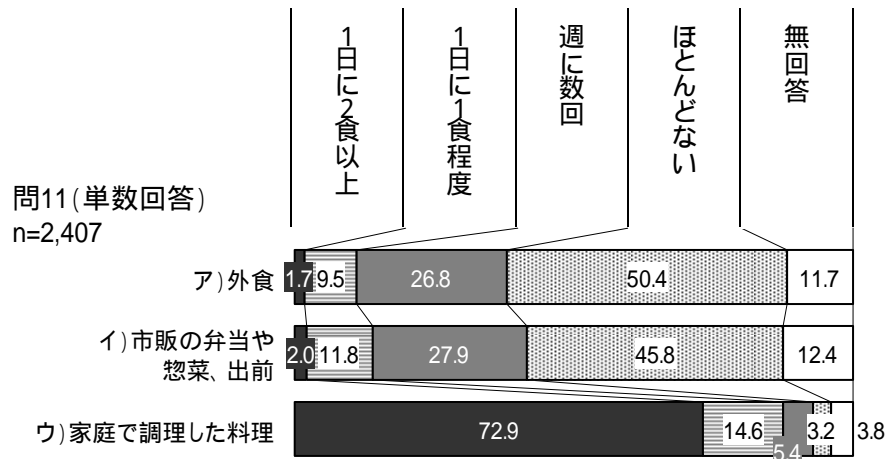
前回と比較すると、朝食を『とっていない』は、全体ではあまり大きく変わっていないものの、男性の30歳代で6.0ポイント、男性の20歳代で3.6ポイント減少しています。女性の20歳代は前回に比べると7.8ポイント減少しているものの、前々回に比べると0.1ポイントの増加となっています。また、女性の10歳代は前回に比べて24.9ポイントと大きく減少しています。

	今回	前回 (平成17年)	前々回 (平成14年)	今回-前回	今回-前々回
全体	17.8	18.7	15.9	-0.9	1.9
男性 / 20歳代	44.5	48.1	48.9	-3.6	-4.4
30歳代	36.5	42.5	36.7	-6.0	-0.2
女性 / 10歳代	8.4	33.3	23.0	-24.9	-14.6
20歳代	36.0	43.8	35.9	-7.8	0.1

問11 あなたは日常的にどのような食事を利用していますか。( はそれぞれ1つずつ)

日常の食事については、(ア) 外食と(イ) 市販の弁当や惣菜、出前では、「ほとんどない」が40%を超え、次いで「週に数回」が20%を超え比較的高くなっています。

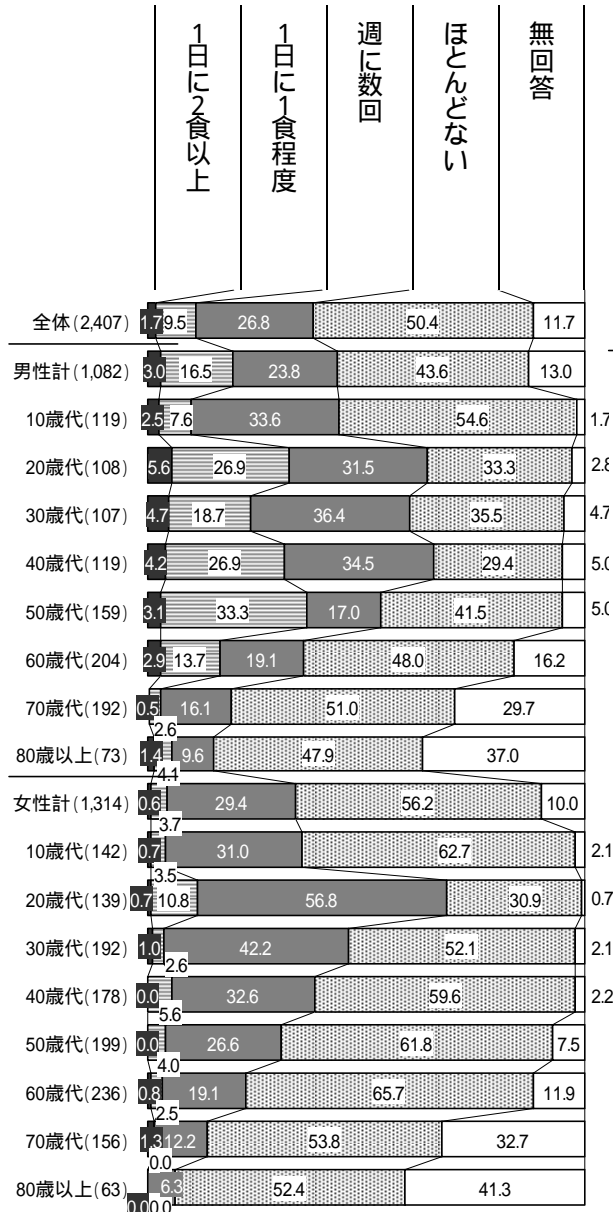
一方、(ウ) 家庭で調理した料理では、「1日に2食以上」が70%を超え、最も高くなっています。



## ア) 外食

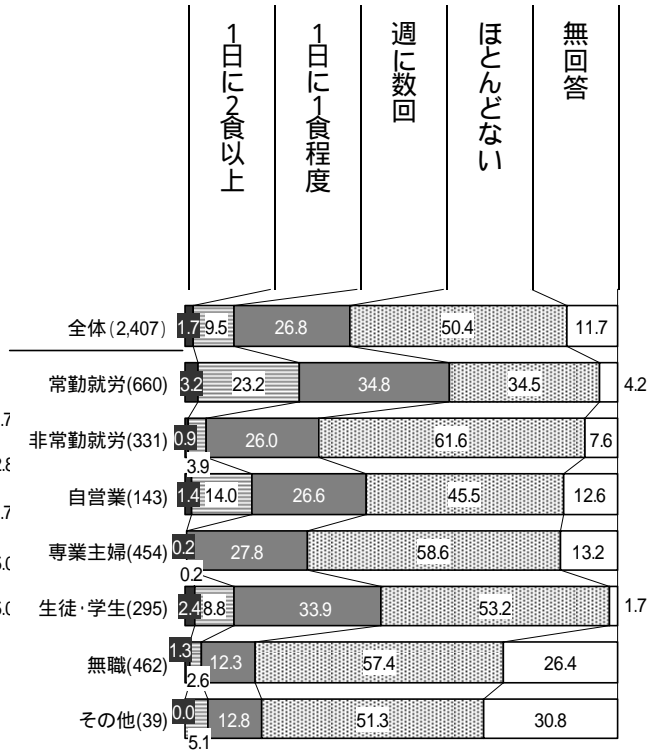
### 性別年代別

外食について、性別年代別にみると、男性では20～50歳代、女性では20歳で半数以上が、「週に数回」以上は外食していると回答しており、男女とも高齢になるほど外食をする機会が少なくなる傾向がうかがえます。



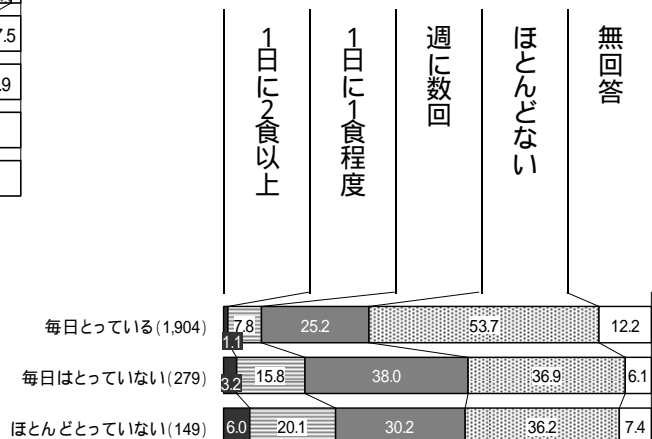
### 就労形態別

就労形態別にみると、1日1食以上外食する人が常勤就労では26.4%、自営業では15.4%、生徒・学生で11.2%となっています。また、「ほとんどない」が非常勤就労では61.6%、専業主婦や無職、生徒・学生では50%台となっています。



### 朝食の有無別

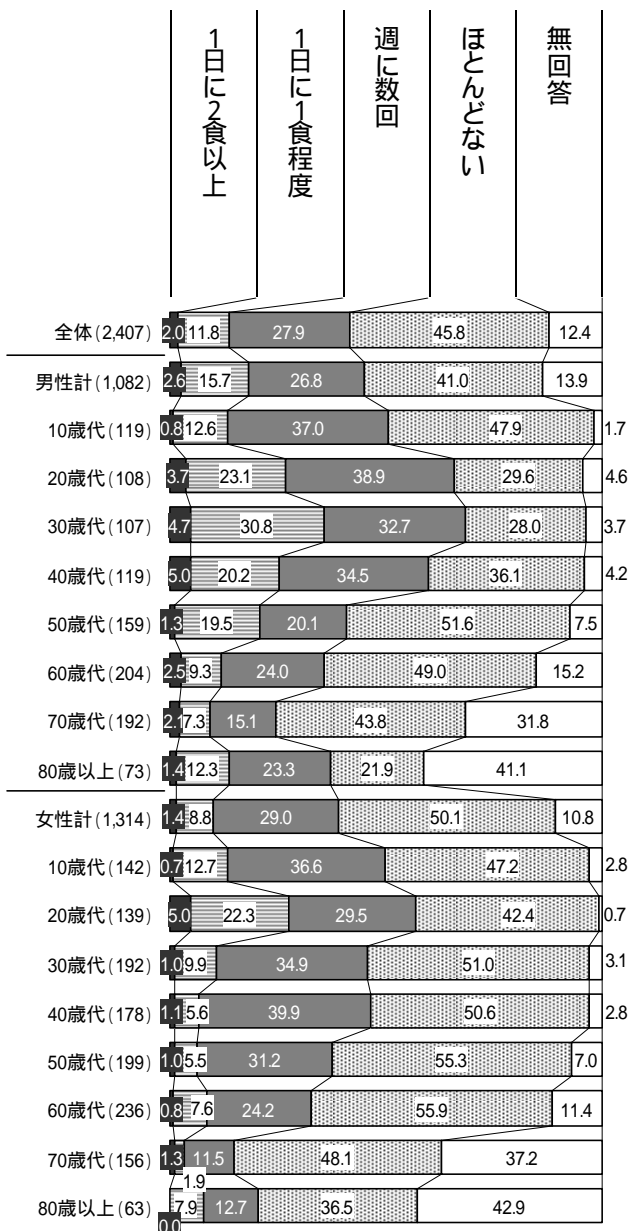
朝食の有無別にみると、朝食をとっていない層ほど、外食の頻度が高くなっています。



## イ) 市販の弁当や惣菜、出前

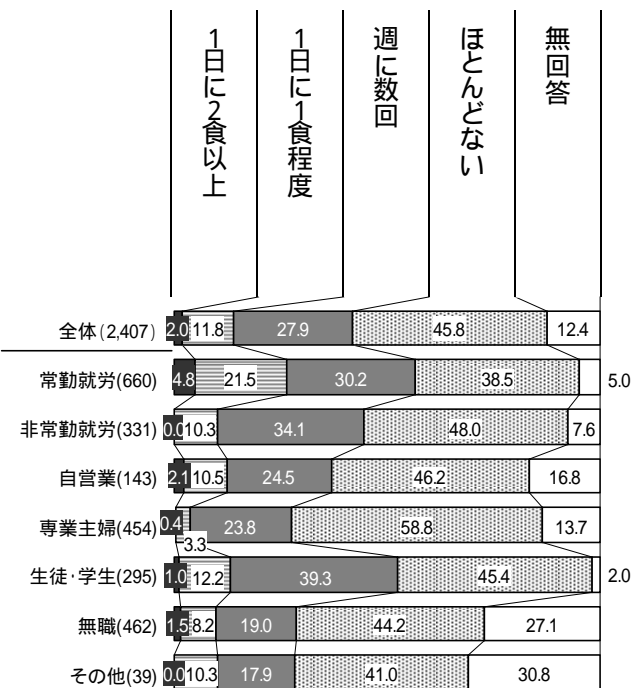
### 性別年代別

市販の弁当や惣菜、出前について、性別年代別に見ると、男性では20～30歳代で60%超、女性では10～20歳代で半数以上が、「週に数回」以上は市販の弁当や惣菜、出前を利用していると回答しています。



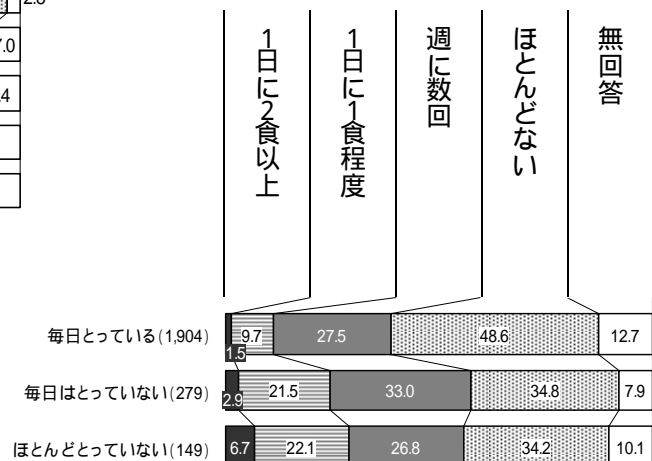
### 就労形態別

就労形態別にみると、「週に数回」以上市販の弁当や惣菜、出前を利用する人が、常勤就労や生徒・学生で50%超となっています。また、「ほとんどない」が専業主婦では58.8%と、他の就労形態の人と比べやや高くなっています。



### 朝食の有無別

朝食の有無別にみると、朝食をとっていない層ほど、市販の弁当や惣菜、出前の利用頻度が高くなっています。

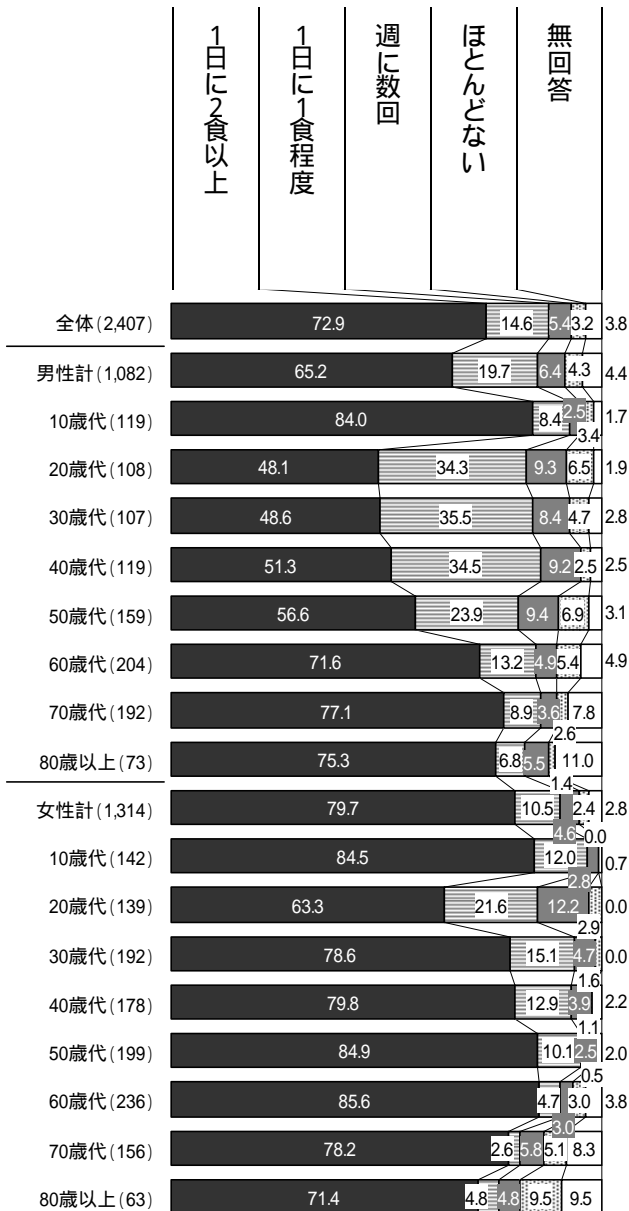




## ウ) 家庭で調理した料理

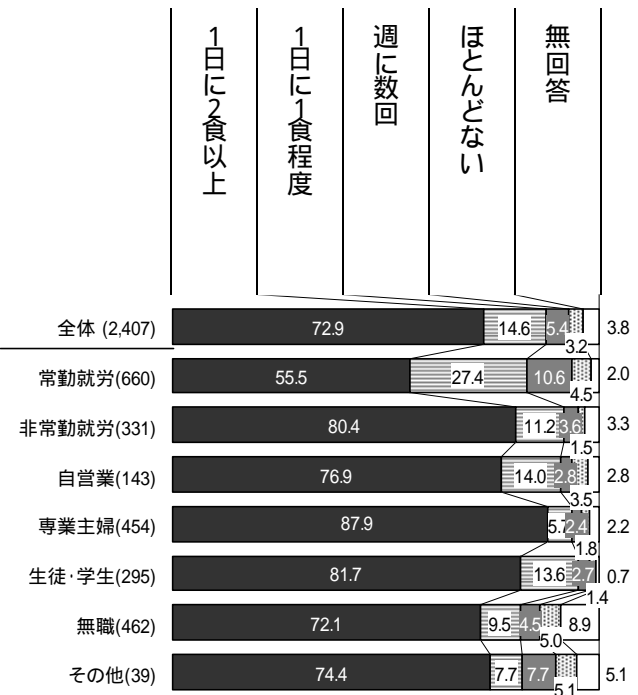
### 性別年代別

家庭で調理した料理について、性別年代別にみると、「1日2食以上」が男女とも10歳代では80%を超え高くなっているものの、男性では20～30歳代で半数以下、女性では20歳代で63.3%となっています。



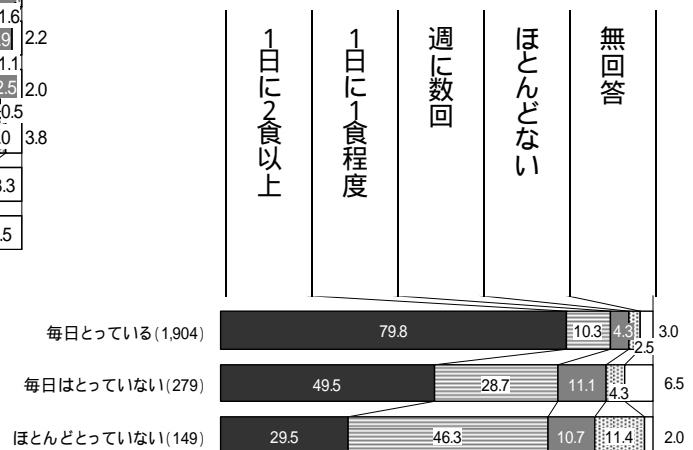
### 就労形態別

就労形態別にみると、「1日2食以上」が、常勤就労をのぞくすべての項目で、70%超と高くなっています。一方で、常勤就労では「1日2食以上」が55.5%に止まっています。



### 朝食の有無別

朝食の有無別にみると、朝食をとっている層ほど家庭で調理した料理を食べる頻度が高くなっています。



**問 12 あなたは、飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。（は1つだけ）**

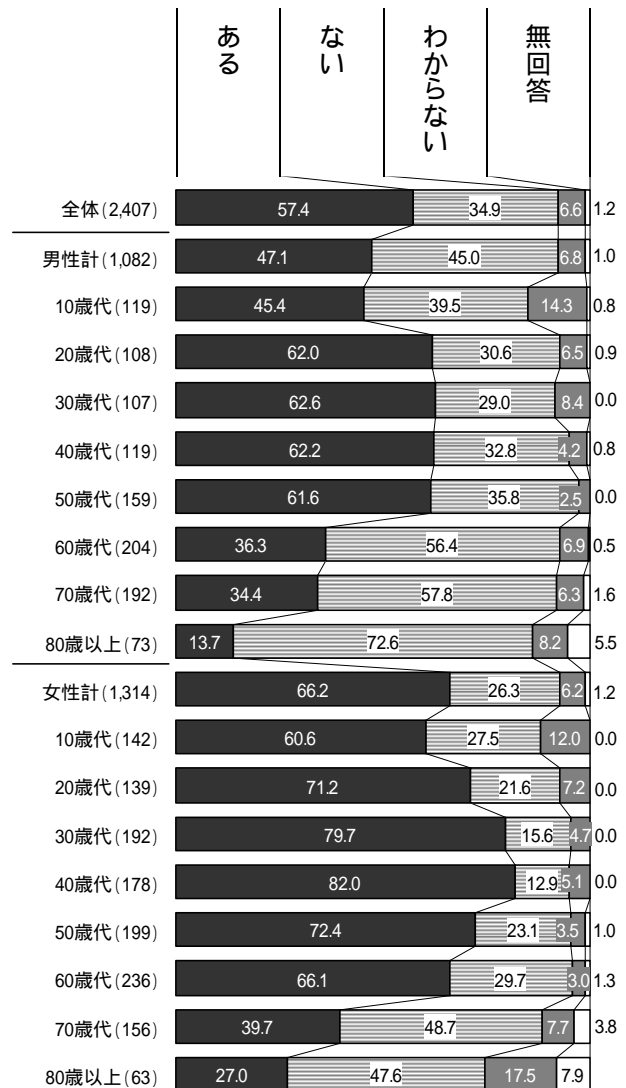
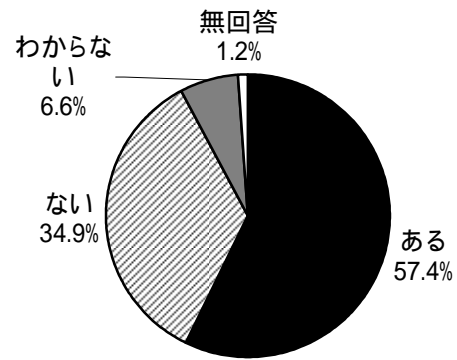
栄養成分表示を見たことがあるかについては、「ある」が57.4%と最も高くなっています。

一方、「ない」が34.9%と比較的高くなっています。

**性別年代別**

性別年代別にみると、全体として男性よりも女性で「ある」の割合が高くなっています。特に、男性の20～50歳では60%弱に止まっているのに対し、女性の20～50歳では70%超となっています。

問12 (単数回答) n=2,407



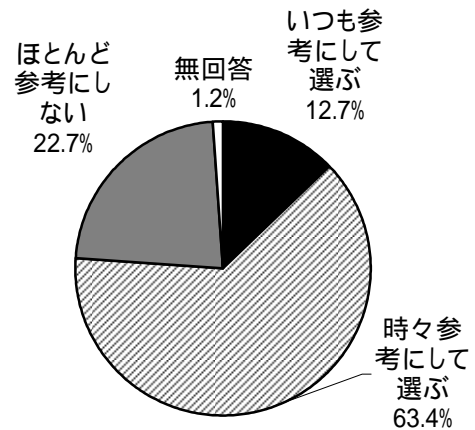
【問12で「1.ある」とお答えの方のみ】

問12-1 その場合、栄養成分を参考にしてメニューを選びますか。(は1つだけ)

栄養成分を参考にするかについては、「いつも参考にして選ぶ」と「時々参考にして選ぶ」を合わせた『参考にして選ぶ』が76.1%となっています。

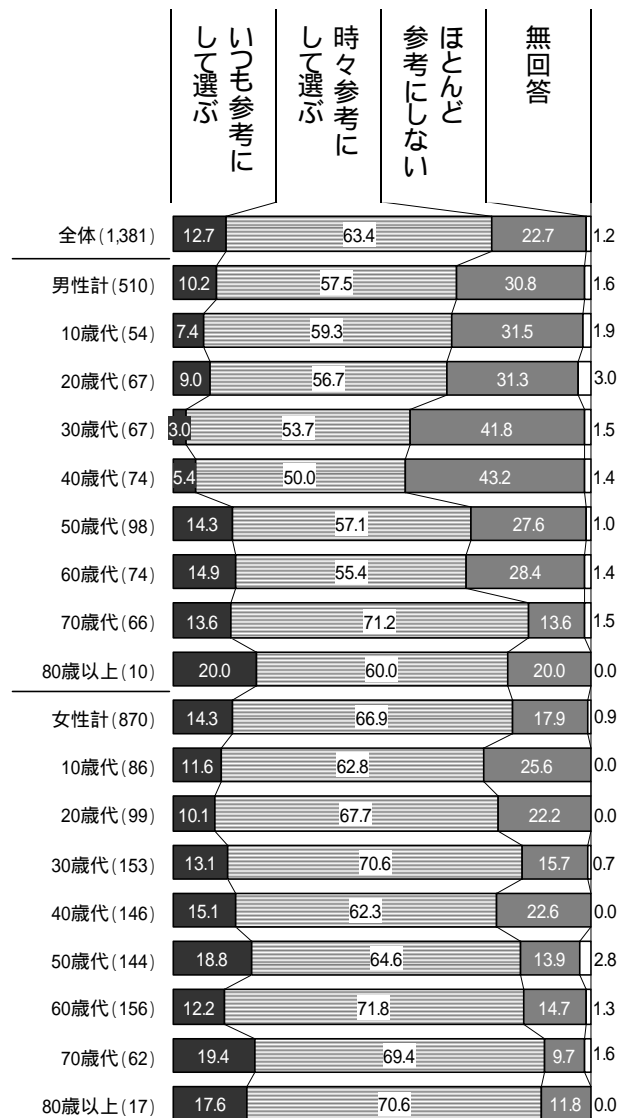
一方、「ほとんど参考にしない」は22.7%となっています。

問12-1(単数回答) n=1,381



性別年代別

性別年代別にみると、全体として男性よりも女性で『参考にして選ぶ』の割合が高くなっています。しかし、男性では高齢になるほど『参考にして選ぶ』が高くなる傾向があり、50～60歳代で70%超、70歳以上で80%超となっています。



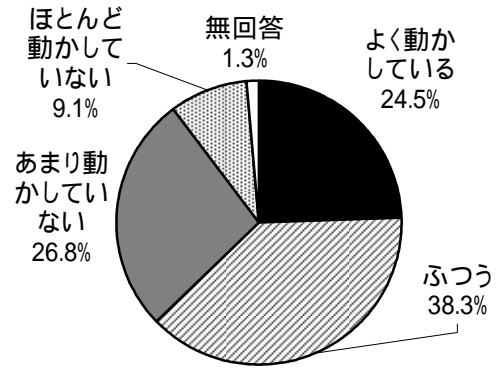
## 4 身体活動・運動について、おうかがいします。

### 問13 あなたは日頃から、意識的に体を動かしていますか。( は1つだけ)

日頃から、意識的に体を動かしているかについては、「ふつう」が 38.3%で最も高く、次いで「あまり動かしていない」が 26.8%となっています。

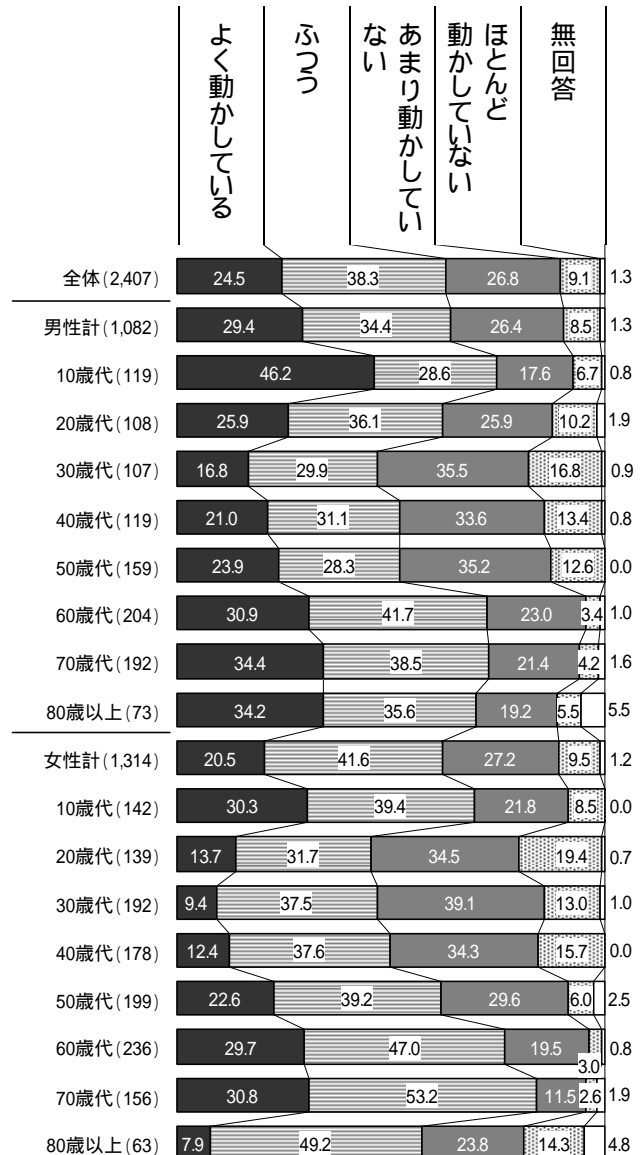
また、「あまり動かしていない」と「ほとんど動かしていない」を合わせた『動かしていない』が 35.9%と、やや高くなっています。

問13(単数回答) n=2,407



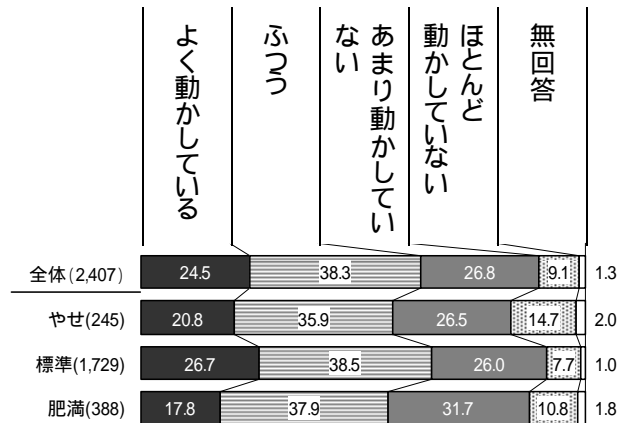
#### 性別年代別

性別年代別にみると、「よく動かしている」の割合が男性では10歳代で高く、20~50歳代で低くなり、60歳以上で再び高くなっています。女性も男性とほぼ同様の傾向となっているものの、80歳以上では『動かしていない』の割合が高くなっています。



## BMI別

BMI別にみると、「よく動かしている」が、最も高い標準で26.7%、最も低い肥満で17.8%と10ポイント弱の差がみられます。



## 前回比較：(「よく動かしている」の割合)

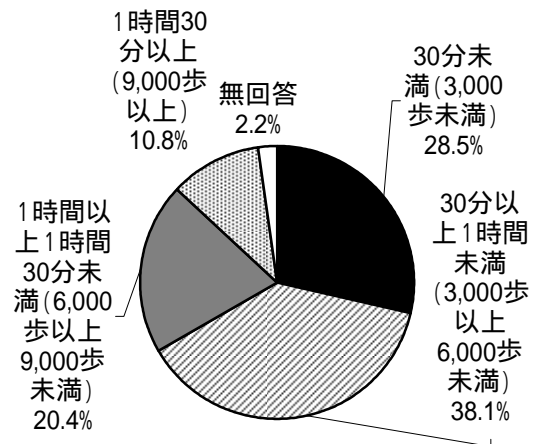
前回と比較すると、「よく動かしている」の割合は、男性の40歳代で3.3ポイント、女性の20歳代で3.5ポイント増加しています。特に、男性の40歳代は前々回と比較すると9.2ポイントの増加となっています。

	全体	男性計		女性計				
		30歳代	40歳代	20歳代	30歳代	40歳代		
今回	24.5	29.4	16.8	21.0	20.5	13.7	9.4	12.4
前回(平成17年)	24.5	27.3	16.1	17.7	22.3	10.2	12.1	12.3
前々回(平成14年)	25.0	29.0	17.6	11.8	21.8	8.3	12.5	14.2
今回-前回	0.0	2.1	0.7	3.3	-1.8	3.5	-2.7	0.1
今回-前々回	-0.5	0.4	-0.8	9.2	-1.3	5.4	-3.1	-1.8

**問 14 あなたは、ふだん通勤・買い物・散歩等の日常生活で歩く時間を合計すると、1日に何分くらい歩きますか。目安として10分=1,000歩でお考えください。(は1つだけ)**

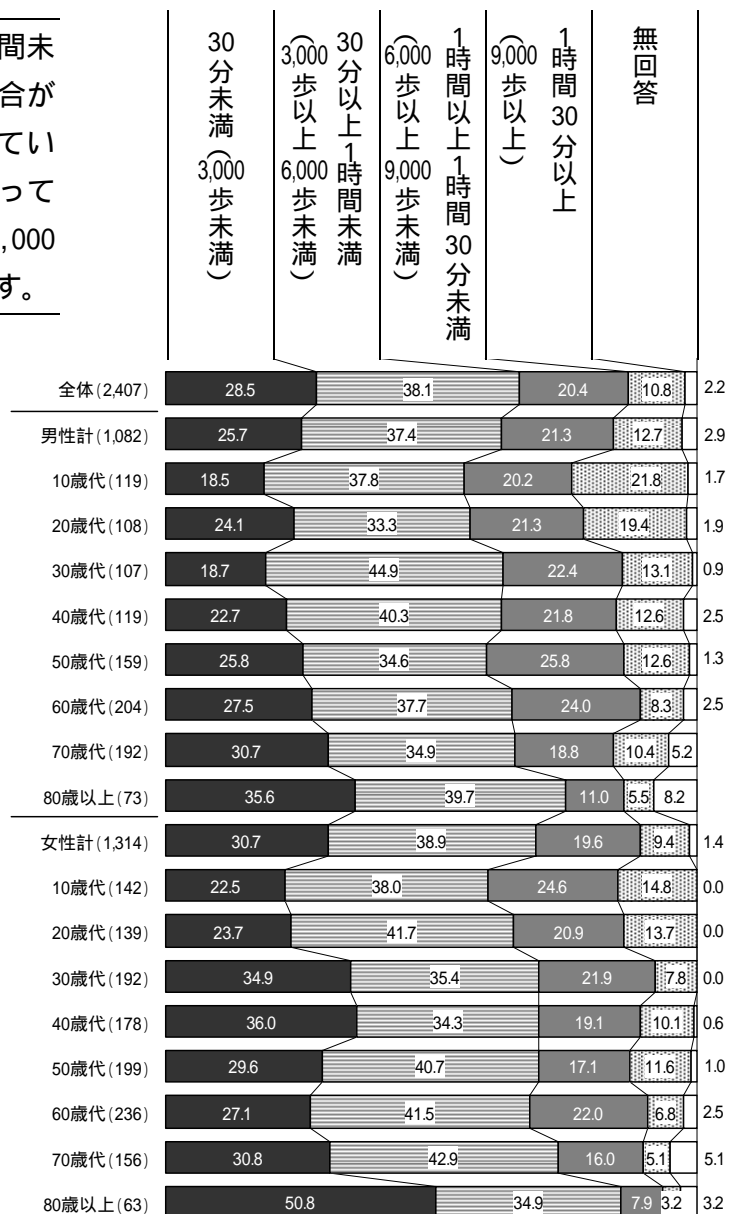
1日に何分くらい歩くかについては、「30分以上1時間未満(3,000歩以上6,000歩未満)」が38.1%で最も高く、次いで「30分未満(3,000歩未満)」が28.5%、「1時間以上1時間30分未満(6,000歩以上9,000歩未満)」が20.4%となっています。

問14(単数回答) n=2,407



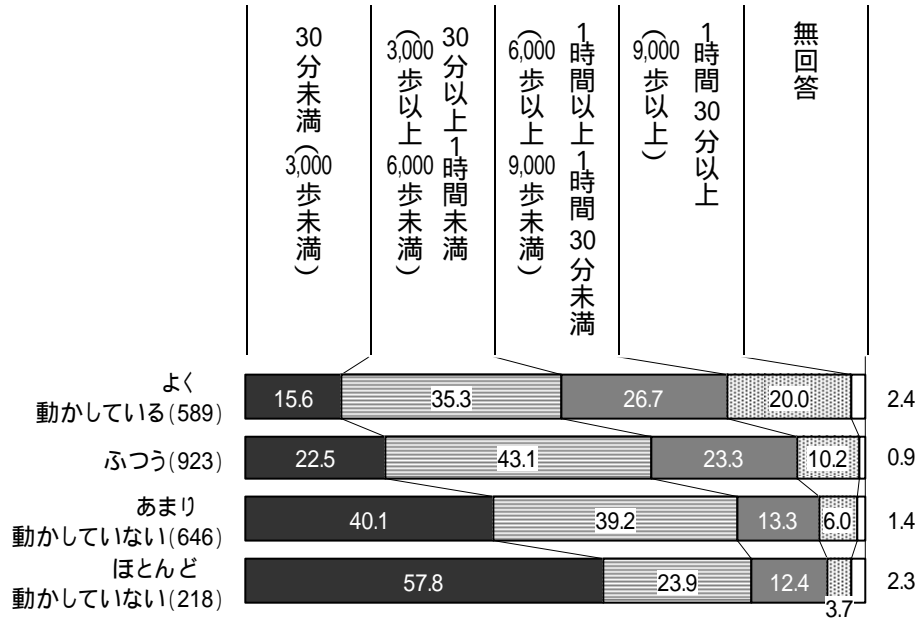
**性別年代別**

性別年代別にみると、「30分以上1時間未満(3,000歩以上6,000歩未満)」の割合が男性ではすべての年代で最も高くなっています。女性も男性とほぼ同様の傾向となっているものの、80歳以上では「30分未満(3,000歩未満)」が半数を超え高くなっています。



日頃体を動かしている頻度別

日頃体を動かしている頻度別にみると、動かしている層ほど1日に歩く時間は長く、動かしていない層ほど短くなっています。

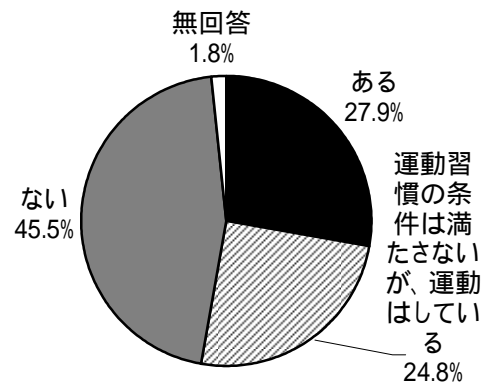


**問 15 あなたは運動習慣がありますか。**  
**( は1つだけ)**  
**(「運動習慣」とは、1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施し、1年以上継続している場合をいいます。)**

運動習慣については、「ない」が45.5%と最も高くなっています。

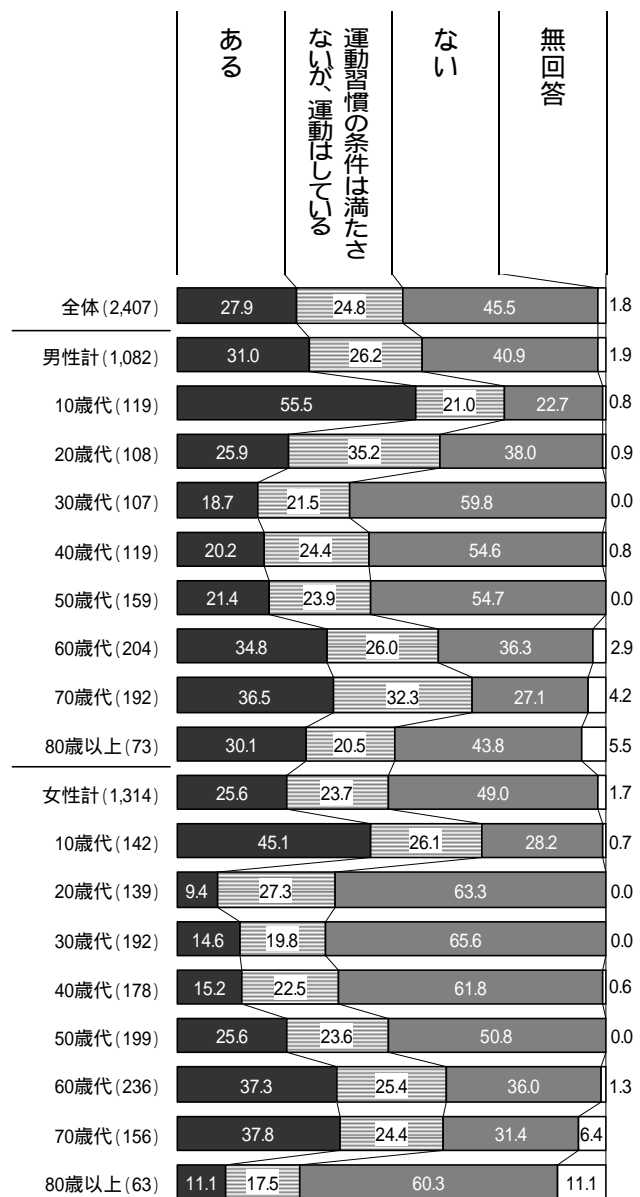
一方、「ある」は27.9%となっています。

問15(単数回答) n=2,407



**性別年代別**

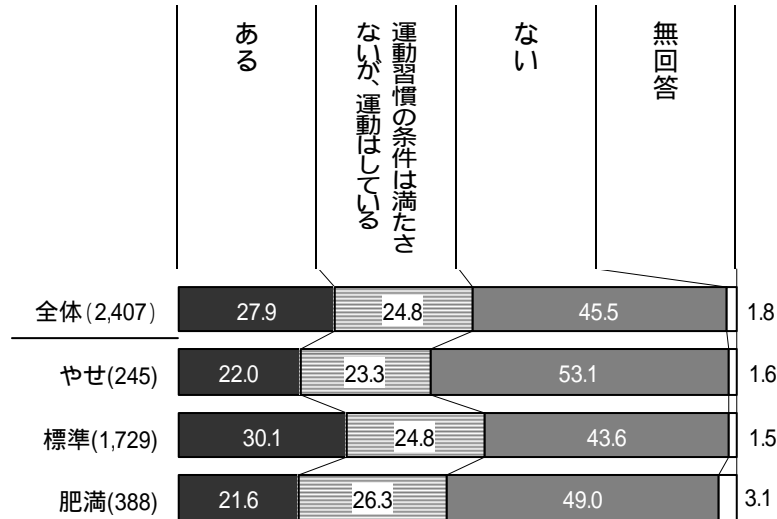
性別年代別にみると、男女とも10歳代で「ある」が他の年代に比べ、最も高くなっています。しかし、男性の30~50歳代、女性の20~50歳代と80歳以上では「ない」が半数を超えており、30~50歳代前後の世代で運動する機会が少なくなっていることがうかがえます。





## BMI別

BMI別にみると、「ある」が、最も高い標準で30.1%、最も低い肥満で21.6%と10ポイント弱の差がみられます。また、「ない」がやせで半数を超えています。



## 前回比較：(「ある」の割合)

前回と比較すると、運動習慣が「ある」割合は、男性の30歳代・40歳代ともに4.2ポイント、女性の30歳代で3.2ポイント増加しています。

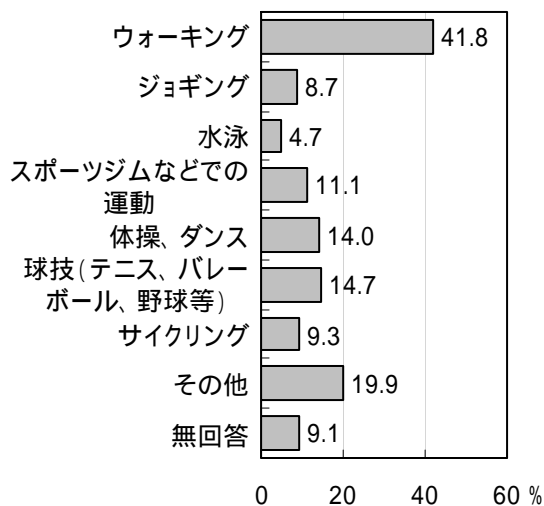
	全体	男性計		女性計				
		30歳代	40歳代	20歳代	30歳代	40歳代		
今回	27.9	31.0	18.7	20.2	25.6	9.4	14.6	15.2
前回(平成17年)	22.7	26.6	14.5	16.0	19.2	9.4	11.4	13.2
前々回(平成14年)	22.4	26.5	10.1	15.5	18.8	7.0	8.9	14.2
今回-前回	5.2	4.4	4.2	4.2	6.4	0.0	3.2	2.0
今回-前々回	5.5	4.5	8.6	4.7	6.8	2.4	5.7	1.0

【問 15 で「1. ある」「2. 運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている」とお答えの方のみ】

問 15- 1 具体的に何をしていますか。  
( はあてはまるものすべて)

具体的に何をしているかについては、「ウォーキング」が 41.8%で最も高く、次いで「球技(テニス、バレーボール、野球等)」が 14.7%、「体操、ダンス」が 14.0%となっています。

問15 - 1(複数回答) n=1,269



性別年代別

性別年代別にみると、10 歳代では「球技(テニス、バレーボール、野球等)」の割合が高く、それ以降は「ウォーキング」が高くなっています。男性の 20~50 歳代では「ジョギング」、女性の 70 歳代では「体操、ダンス」も比較的高くなっています。

単位: %

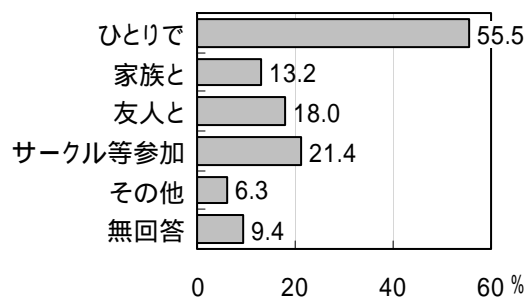
	n 数	ウォーキング	ジョギング	水泳	スポーツジムなどでの運動	体操、ダンス	球技(テニス、バレーボール、野球等)	サイクリング	その他	無回答
全体	1,269	41.8	8.7	4.7	11.1	14.0	14.7	9.3	19.9	9.1
男性計	618	42.2	12.1	5.3	9.5	6.0	18.0	9.7	20.9	10.4
10歳代	91	7.7	14.3	2.2	4.4	1.1	53.8	5.5	25.3	6.6
20歳代	66	28.8	24.2	9.1	12.1	1.5	24.2	12.1	19.7	7.6
30歳代	43	27.9	20.9	4.7	18.6	2.3	27.9	20.9	14.0	7.0
40歳代	53	32.1	18.9	3.8	9.4	3.8	17.0	9.4	13.2	18.9
50歳代	72	41.7	19.4	8.3	13.9	1.4	9.7	8.3	20.8	11.1
60歳代	124	60.5	8.1	5.6	9.7	8.9	6.5	8.1	21.8	8.1
70歳代	132	62.1	2.3	5.3	8.3	8.3	6.1	10.6	20.5	13.6
80歳以上	37	51.4	0.0	2.7	2.7	24.3	5.4	8.1	29.7	10.8
女性計	648	41.4	5.4	4.2	12.7	21.8	11.6	8.8	19.1	7.9
10歳代	101	14.9	9.9	0.0	2.0	22.8	42.6	15.8	23.8	5.9
20歳代	51	33.3	17.6	2.0	17.6	17.6	7.8	11.8	21.6	11.8
30歳代	66	33.3	7.6	1.5	10.6	18.2	6.1	13.6	25.8	4.5
40歳代	67	40.3	6.0	1.5	19.4	23.9	7.5	9.0	13.4	9.0
50歳代	98	41.8	2.0	2.0	24.5	23.5	7.1	8.2	17.3	10.2
60歳代	148	58.8	1.4	9.5	14.2	16.2	5.4	3.4	16.2	8.1
70歳代	97	52.6	3.1	8.2	4.1	30.9	4.1	6.2	17.5	6.2
80歳以上	18	44.4	0.0	0.0	5.6	22.2	0.0	5.6	27.8	5.6

【問 15 で「1. ある」「2. 運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている」とお答えの方のみ】

問 15-2 どのような方としていますか。  
( はあてはまるものすべて)

誰と運動しているかについては、「ひとりで」が 55.5%で最も高く、次いで「サークル等参加」が 21.4%、「友人と」が 18.0%となっています。

問15 - 2(複数回答) n=1,269



性別年代別

性別年代別にみると、男女とも 10 歳代では「友人と」の割合が最も高く、それ以降は「ひとりで」が高くなっています。また、女性は 10 歳代と 40 歳以上で「サークル等参加」も高くなっています。

単位: %

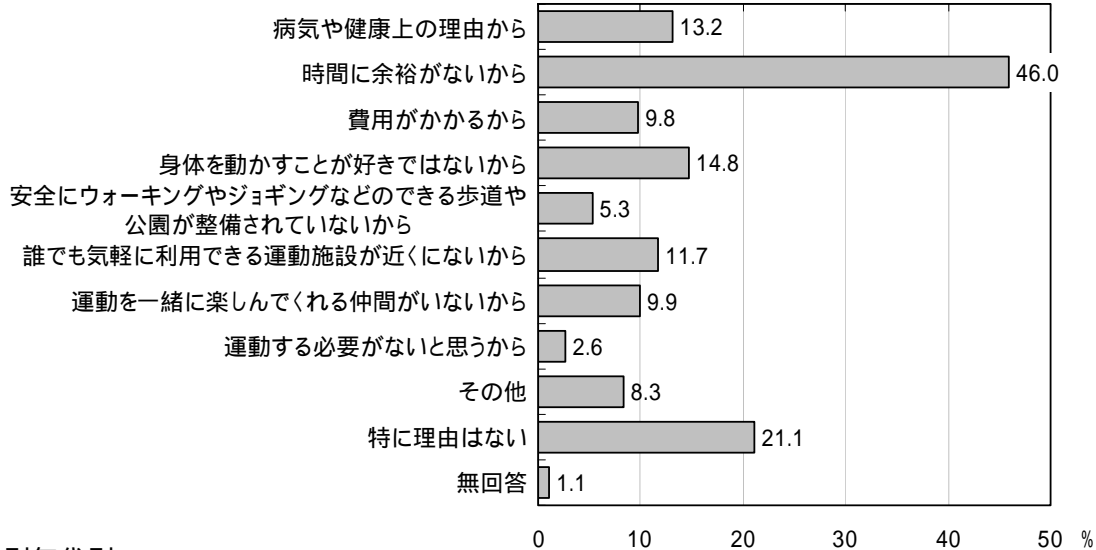
	n 数	ひとりで	家族と	友人と	サークル等参加	その他	無回答
全体	1,269	55.5	13.2	18.0	21.4	6.3	9.4
男性計	618	60.2	11.2	16.7	15.9	6.8	9.1
10歳代	91	20.9	2.2	33.0	28.6	26.4	13.2
20歳代	66	59.1	7.6	22.7	21.2	3.0	4.5
30歳代	43	69.8	4.7	25.6	14.0	4.7	0.0
40歳代	53	64.2	15.1	17.0	9.4	1.9	13.2
50歳代	72	70.8	8.3	5.6	9.7	6.9	11.1
60歳代	124	72.6	16.1	9.7	10.5	2.4	8.9
70歳代	132	68.9	15.9	14.4	14.4	1.5	8.3
80歳以上	37	48.6	13.5	8.1	21.6	8.1	10.8
女性計	648	50.9	15.0	19.3	26.7	5.9	9.7
10歳代	101	21.8	5.0	39.6	34.7	14.9	7.9
20歳代	51	62.7	25.5	17.6	15.7	0.0	7.8
30歳代	66	62.1	24.2	16.7	16.7	4.5	10.6
40歳代	67	56.7	19.4	14.9	20.9	6.0	11.9
50歳代	98	52.0	11.2	18.4	23.5	6.1	12.2
60歳代	148	55.4	16.2	18.2	29.1	3.4	9.5
70歳代	97	54.6	14.4	10.3	33.0	3.1	8.2
80歳以上	18	50.0	5.6	0.0	38.9	11.1	11.1

【問15で「3.ない」とお答えの方のみ】

問15-3 運動していない理由は何ですか。( はあてはまるものすべて)

運動していない理由については、「時間に余裕がないから」が46.0%で最も高く、次いで「特に理由はない」が21.1%、「身体を動かすことが好きではないから」が14.8%となっています。

問15-3 (複数回答) n=1,094



性別年代別

性別年代別にみると、男性では60歳代まで、女性では50歳代までは「時間に余裕がないから」の割合が最も高くなっています。また、男性の70歳以上と女性の80歳以上では「病気や健康上の理由から」、女性の60~70歳代では「特に理由はない」が高くなっています。

単位: %

	n数	病気や健康上の理由から	時間に余裕がないから	費用がかかるから	身体を動かすことが好きではないから	安全にウォーキングやジョギングなどのできる歩道や公園が整備されていないから	誰でも気軽に利用できる運動施設が近くにないから	運動を一緒に楽しんでくれる仲間がいないから	運動する必要があると思うから	その他	特に理由はない	無回答
全体	1,094	13.2	46.0	9.8	14.8	5.3	11.7	9.9	2.6	8.3	21.1	1.1
男性計	443	13.1	47.0	8.1	12.2	4.7	10.8	9.9	4.5	6.3	21.7	0.9
10歳代	27	7.4	59.3	3.7	29.6	0.0	7.4	14.8	7.4	7.4	14.8	0.0
20歳代	41	2.4	65.9	7.3	9.8	9.8	12.2	19.5	12.2	7.3	12.2	0.0
30歳代	64	1.6	70.3	14.1	10.9	3.1	14.1	14.1	1.6	3.1	15.6	1.6
40歳代	65	4.6	58.5	16.9	16.9	6.2	12.3	9.2	1.5	7.7	15.4	0.0
50歳代	87	8.0	51.7	8.0	12.6	6.9	17.2	9.2	3.4	5.7	27.6	0.0
60歳代	74	13.5	36.5	4.1	8.1	5.4	6.8	9.5	5.4	2.7	32.4	2.7
70歳代	52	34.6	13.5	3.8	9.6	1.9	1.9	1.9	3.8	11.5	28.8	0.0
80歳以上	32	50.0	9.4	0.0	6.3	0.0	6.3	3.1	6.3	9.4	12.5	3.1
女性計	644	13.2	45.5	11.0	16.8	5.7	12.4	9.8	1.2	9.6	20.5	1.2
10歳代	40	5.0	52.5	7.5	25.0	7.5	22.5	10.0	0.0	2.5	25.0	0.0
20歳代	88	1.1	61.4	21.6	19.3	9.1	17.0	13.6	0.0	12.5	11.4	0.0
30歳代	126	6.3	59.5	8.7	11.1	4.0	9.5	11.1	1.6	13.5	15.1	2.4
40歳代	110	7.3	58.2	15.5	11.8	5.5	10.9	10.0	0.0	7.3	21.8	0.0
50歳代	101	11.9	50.5	13.9	24.8	7.9	19.8	10.9	3.0	7.9	19.8	0.0
60歳代	85	21.2	21.2	4.7	20.0	3.5	9.4	7.1	1.2	8.2	30.6	3.5
70歳代	49	28.6	12.2	4.1	14.3	2.0	2.0	6.1	2.0	10.2	30.6	2.0
80歳以上	38	57.9	5.3	0.0	7.9	5.3	5.3	0.0	2.6	13.2	13.2	2.6

**問 16 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（ は1つだけ）**

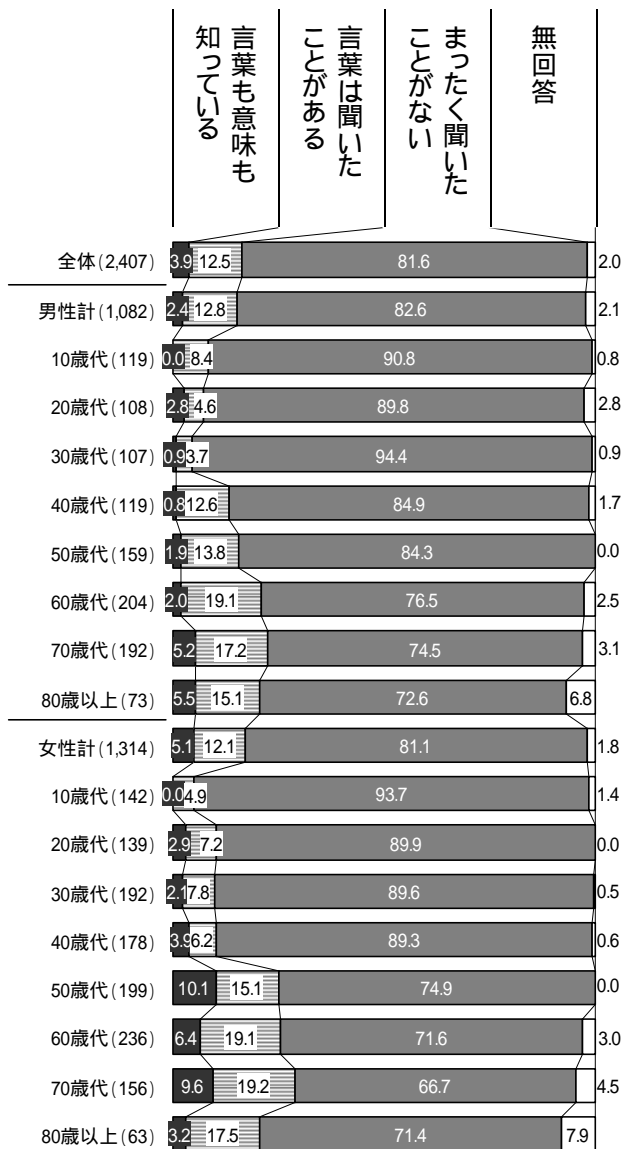
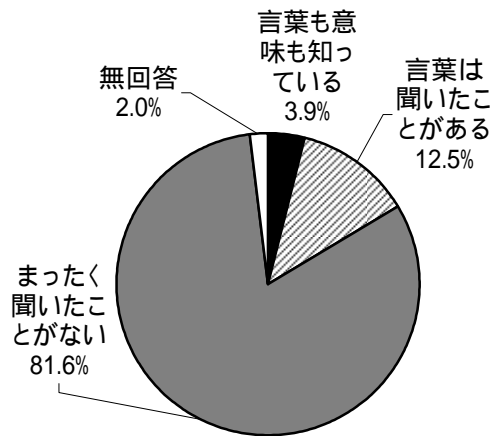
ロコモティブシンドロームとは、「運動器（足腰の骨や関節、筋力など）の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度については、「まったく聞いたことがない」が 81.6%と最も高くなっています。

**性別年代別**

性別年代別にみると、男女ともすべての年代で「まったく聞いたことがない」の割合が最も高くなっています。また、男性では 40 歳以上、女性では 50 歳以上で、「言葉も意味も知っている」と「言葉は聞いたことがある」を合わせた『言葉は知っている』の割合が、やや高くなっています。

問16(単数回答) n=2,407



## 5 休養・こころの健康について、おうかがいします。

### 問17 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることはありませんか。( は1つだけ)

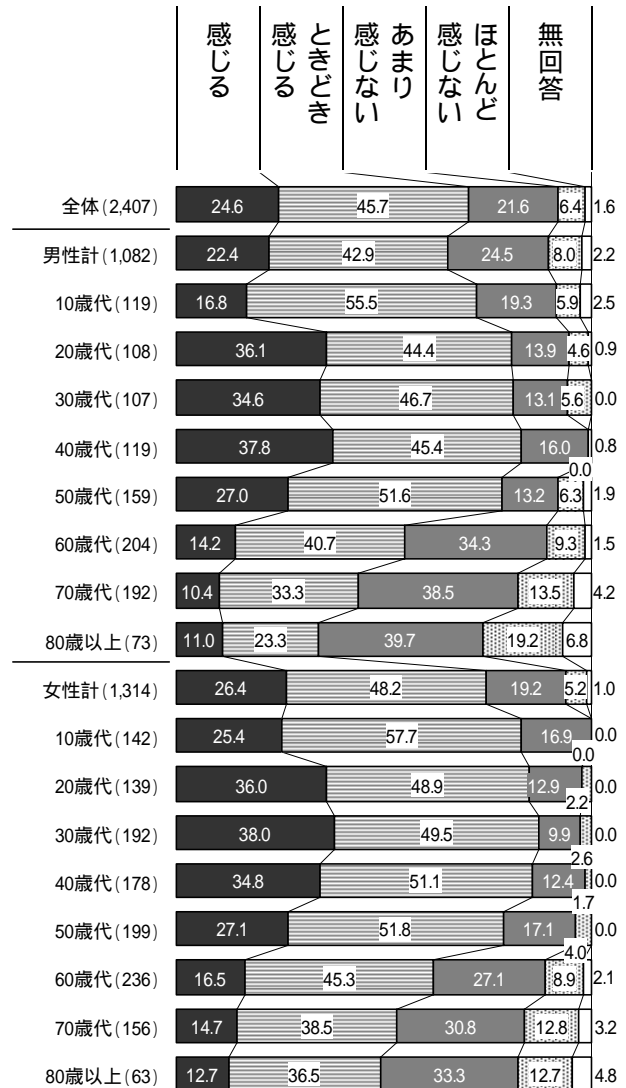
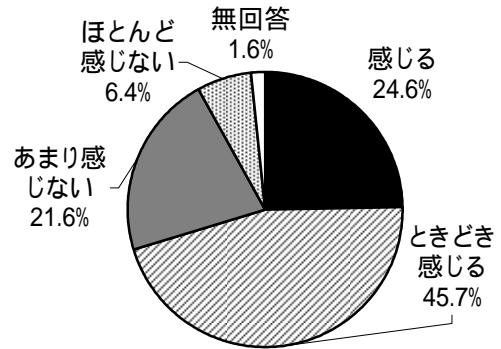
毎日の生活の中でストレスを感じるかについては、「感じる」と「ときどき感じる」を合わせた『感じる』が70.3%となっています。

一方、「あまり感じない」と「ほとんど感じない」を合わせた『感じない』は28.0%となっています。

#### 性別年代別

性別年代別にみると、男女とも20～50歳代で『感じる』が70%超と高くなっており、60歳代以降になるほどストレスを感じる人の割合が低くなる傾向がみられます。

問17(単数回答) n=2,407



## 就労形態別、家族形態別

就労形態別にみると、すべての就労形態で「ときどき感じる」の割合が最も高く、専業主婦や生徒・学生では半数を超えています。また、無職やその他では『感じる』が50%台に止まっているのに対し、常勤就労では80.8%と他の就労形態と比べ、やや高くなっています。

家族形態別にみると、すべての家族形態で「ときどき感じる」の割合が最も高くなっているものの、夫婦のみ世帯では37.8%と、やや低くなっています。また、核家族世帯や二世世代家族世帯、三世世代家族世帯では『感じる』が70%台で、一人暮らし世帯や夫婦のみ世帯と比べやや高くなっています。

単位: %

	n数	感じる	ときどき感じる	あまり感じない	ほとんど感じない	無回答
全体	2,407	24.6	45.7	21.6	6.4	1.6
常勤就労	660	34.1	46.7	15.3	3.3	0.6
非常勤就労	331	27.8	43.5	21.1	6.3	1.2
自営業	143	28.0	43.4	18.9	8.4	1.4
専業主婦	454	18.7	51.1	22.0	7.3	0.9
生徒・学生	295	21.4	57.3	18.6	2.0	0.7
無職	462	16.0	35.7	32.0	12.3	3.9
その他	39	25.6	33.3	30.8	5.1	5.1
一人暮らし世帯	225	22.7	43.6	22.2	10.2	1.3
夫婦のみ世帯	550	19.6	37.8	31.1	9.1	2.4
核家族世帯	1,203	27.5	49.5	17.6	4.7	0.7
二世世代家族世帯	169	26.0	44.4	20.1	7.1	2.4
三世世代家族世帯	172	21.5	49.4	20.9	4.7	3.5
その他	56	26.8	53.6	12.5	7.1	0.0

## 健康状態別、相談相手の有無別、睡眠時間別

健康状態別にみると、健康でない層ほど毎日の生活でのストレスをより感じています。

相談相手の有無別にみると、身近にいる層では「感じる」は23.0%と低くなっていますが、身近ではないがいるや、いない層では「感じる」が30%超と高くなっています。

睡眠時間別にみると、睡眠時間が短いほど、毎日の生活でのストレスを感じやすくなっており、特に6時間未満では31.3%が「感じる」としており高くなっています。

単位: %

	n数	感じる	ときどき感じる	あまり感じない	ほとんど感じない	無回答
とても健康である	429	17.0	42.0	28.4	12.4	0.2
まあ健康である	1,557	23.4	48.4	21.3	5.5	1.4
あまり健康でない	295	36.3	42.0	15.6	3.7	2.4
健康でない	111	38.7	34.2	16.2	4.5	6.3
身近にいる	1,677	23.0	47.5	22.2	6.4	0.8
身近ではないがいる	311	31.2	47.6	15.8	4.5	1.0
いない	340	31.2	37.9	20.6	7.9	2.4
6時間未満	830	31.3	47.0	16.6	3.7	1.3
6時間以上8時間未満	1,396	21.6	46.4	23.1	7.4	1.5
8時間以上	165	18.2	33.3	34.5	11.5	2.4

## 前回比較

前回と比較すると、ストレスを『感じる』が5.3ポイント増加しています。

	感じる	ときどき感じる	あまり感じない	ほとんど感じない
今回	24.6	45.7	21.6	6.4
前回 (平成17年)	19.8	45.2	25.4	7.2
前々回 (平成14年)	19.4	44.5	27.0	8.4
今回-前回	4.8	0.5	-3.8	-0.8
今回-前々回	5.2	1.2	-5.4	-2.0

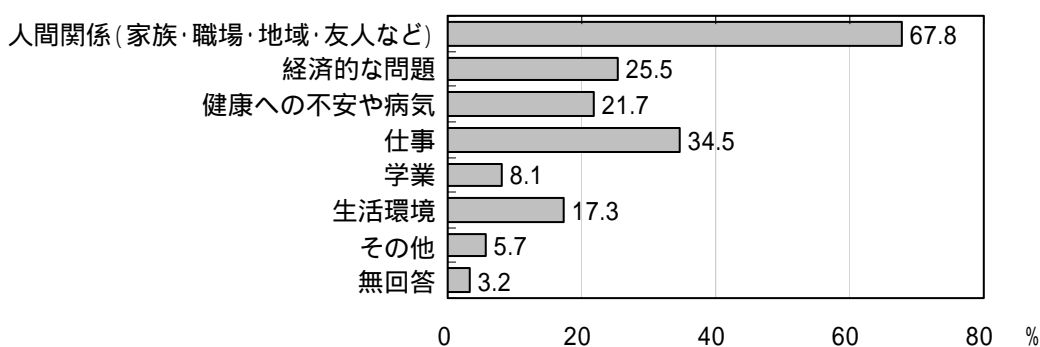
注) 無回答は略

【問17で「1.感じる」「2.ときどき感じる」とお答えの方のみ】

問17-1 　　にイライラやストレスを感じていますか。(はあてはまるものすべて)

ストレスを感じることは、「人間関係(家族・職場・地域・友人など)」が67.8%で最も高く、次いで「仕事」が34.5%、「経済的な問題」が25.5%となっています。

問17-1 (複数回答) n=1,694



性別年代別

性別年代別にみると、男女とも「人間関係(家族・職場・地域・友人など)」が最上位または第二位となっています。男性では、30～40歳代と60歳代で「仕事」、70歳以上では「健康への不安や病気」も高くなっています。また、女性も80歳以上では「健康への不安や病気」が高くなっています。

単位: %

	n数	人間関係(家族・職場・地域・友人など)	経済的な問題	健康への不安や病気	仕事	学業	生活環境	その他	無回答
全体	1,694	67.8	25.5	21.7	34.5	8.1	17.3	5.7	3.2
男性計	706	60.5	26.9	19.8	48.6	7.6	15.9	4.1	3.5
10歳代	86	66.3	14.0	3.5	7.0	46.5	25.6	7.0	1.2
20歳代	87	70.1	35.6	11.5	62.1	16.1	24.1	5.7	1.1
30歳代	87	69.0	32.2	9.2	70.1	0.0	8.0	1.1	2.3
40歳代	99	66.7	24.2	14.1	76.8	0.0	8.1	2.0	2.0
50歳代	125	68.0	28.8	12.8	62.4	0.0	12.0	3.2	4.8
60歳代	112	43.8	29.5	35.7	45.5	0.0	19.6	3.6	4.5
70歳代	84	44.0	26.2	44.0	17.9	0.0	15.5	4.8	7.1
80歳以上	25	44.0	16.0	48.0	8.0	0.0	16.0	12.0	8.0
女性計	981	73.3	24.4	23.0	24.3	8.6	18.1	6.7	3.0
10歳代	118	78.0	16.1	8.5	4.2	61.0	22.0	2.5	1.7
20歳代	118	68.6	21.2	14.4	50.0	8.5	19.5	8.5	4.2
30歳代	168	72.6	22.0	9.5	29.8	0.0	19.6	14.3	1.8
40歳代	153	82.4	39.2	15.7	35.3	1.3	15.0	3.3	4.6
50歳代	157	81.5	27.4	31.8	27.4	0.0	18.5	7.6	3.2
60歳代	146	69.2	27.4	34.9	15.8	0.0	15.8	4.8	4.1
70歳代	83	56.6	14.5	45.8	1.2	0.0	16.9	4.8	0.0
80歳以上	31	48.4	6.5	64.5	0.0	0.0	22.6	3.2	3.2



## 就労形態別、家族形態別

就労形態別にみると、自営業をのぞくすべての就労形態で「人間関係(家族・職場・地域・友人など)」、自営業では「仕事」の割合が最も高くなっています。また、常勤就労や非常勤就労では「仕事」、専業主婦や無職及びその他では「健康への不安や病気」、生徒・学生では「学業」の割合も高くなっています。

家族形態別では、すべての家族形態で「人間関係(家族・職場・地域・友人など)」の割合が最も高くなっています。また、一人暮らし世帯や核家族世帯、二世世代家族世帯、三世世代家族世帯では「仕事」、夫婦のみ世帯では「健康への不安や病気」も高くなっています。

単位:%

	n数	人間関係 (地域・友人など) (家族・職場・)	経済的な問題	健康への不安や病気	仕事	学業	生活環境	その他	無回答
全体	1,694	67.8	25.5	21.7	34.5	8.1	17.3	5.7	3.2
常勤就労	533	72.2	24.6	12.0	68.7	0.4	11.6	3.0	2.4
非常勤就労	236	75.8	34.7	22.0	45.8	0.0	12.3	4.2	1.7
自営業	102	52.9	35.3	18.6	62.7	1.0	9.8	2.0	4.9
専業主婦	317	72.6	20.5	30.0	2.2	0.3	21.8	10.1	3.8
生徒・学生	232	72.8	16.8	6.0	6.5	57.3	22.4	5.6	1.3
無職	239	47.7	28.0	46.0	6.3	0.4	26.8	7.1	5.4
その他	23	43.5	30.4	34.8	17.4	0.0	17.4	26.1	17.4
一人暮らし世帯	149	58.4	28.2	32.9	46.3	1.3	28.9	4.0	3.4
夫婦のみ世帯	316	60.8	21.5	35.4	32.3	0.3	12.0	5.1	3.8
核家族世帯	926	70.0	26.2	16.1	34.7	11.8	16.4	6.3	2.5
二世世代家族世帯	119	69.7	21.8	10.1	28.6	6.7	24.4	7.6	4.2
三世世代家族世帯	122	77.0	24.6	23.8	29.5	13.1	16.4	2.5	5.7
その他	45	75.6	33.3	20.0	28.9	2.2	17.8	8.9	4.4

【問 17 で「1.感じる」「2.ときどき感じる」とお答えの方のみ】

問 17-2 あなたはそのイライラやストレスを解消できていますか。( は1つだけ)

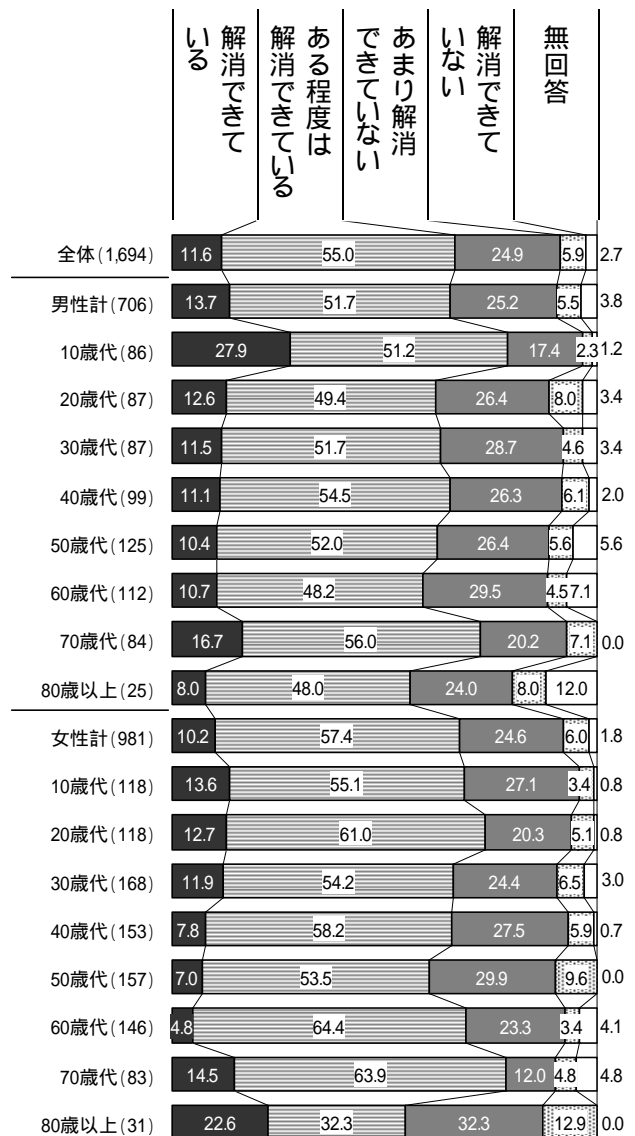
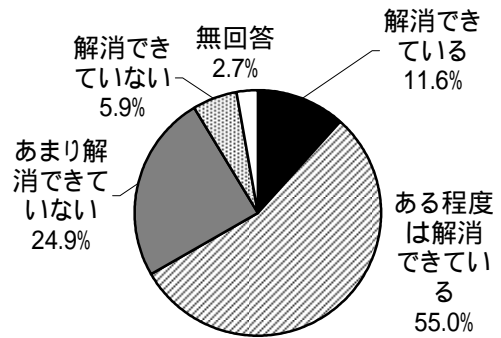
ストレスを解消できているかについては、「解消できている」と「ある程度は解消できている」を合わせた『解消できている』が66.6%と比較的高くなっています。

一方、「あまり解消できていない」と「解消できていない」を合わせた『解消できていない』は30.8%となっています。

性別年代別

性別年代別にみると、男性の10歳代と70歳代、女性の20歳代と70歳代では『解消できている』が70%を超え、比較的高くなっています。

問17 - 2(単数回答) n=1,694



## 就労形態別、家族形態別

就労形態別にみると、すべての就労形態で「ある程度は解消できている」の割合が最も高くなっています。また、専業主婦や生徒・学生では『解消できている』が70%を超えているのに対し、無職では53.5%とやや低くなっています。

家族形態別にみると、すべての家族形態で「ある程度は解消できている」の割合が最も高くなっているものの、三世代家族世帯では半数を下回っており、やや低くなっています。また、一人暮らし世帯では「あまり解消できていない」が30.9%と他の家族形態と比べ、やや高くなっています。

単位：%

	n数	解消できている	ある程度は解消できている	あまり解消できていない	解消できていない	無回答
全体	1,694	11.6	55.0	24.9	5.9	2.7
常勤就労	533	10.7	55.7	26.1	5.4	2.1
非常勤就労	236	10.6	54.7	25.4	7.6	1.7
自営業	102	9.8	55.9	26.5	4.9	2.9
専業主婦	317	11.4	59.9	20.2	5.0	3.5
生徒・学生	232	18.5	57.3	20.7	2.6	0.9
無職	239	9.6	43.9	30.5	10.5	5.4
その他	23	13.0	56.5	21.7	4.3	4.3
一人暮らし世帯	149	10.1	50.3	30.9	7.4	1.3
夫婦のみ世帯	316	12.3	54.4	24.1	6.0	3.2
核家族世帯	926	12.0	56.4	23.4	5.7	2.5
二世代家族世帯	119	10.9	54.6	23.5	5.9	5.0
三世代家族世帯	122	13.1	49.2	28.7	6.6	2.5
その他	45	2.2	62.2	28.9	4.4	2.2

## 毎日の生活でのストレス別

毎日の生活でのストレス別にみると、「解消できている」が、ときどき感じる層では14.9%に対し、感じる層では5.6%と低くなっており、感じる層では「あまり解消できていない」や「解消できていない」が多くなっています。

単位：%

	n数	解消できている	ある程度は解消できている	あまり解消できていない	解消できていない	無回答
感じる	593	5.6	38.8	39.1	13.3	3.2
ときどき感じる	1,101	14.9	63.7	17.2	1.9	2.4

## 前回比較

前回と比較すると、『解消できている』は、今回が66.6%、前回は66.2%となっており、大きな変化はみられません。

	解消できている	ある程度は解消できている	あまり解消できていない	解消できていない
今回	11.6	55.0	24.9	5.9
前回 (平成17年)	10.0	56.2	24.8	7.0
前々回 (平成14年)	10.1	57.6	25.0	5.7
今回-前回	1.6	-1.2	0.1	-1.1
今回-前々回	1.5	-2.6	-0.1	0.2

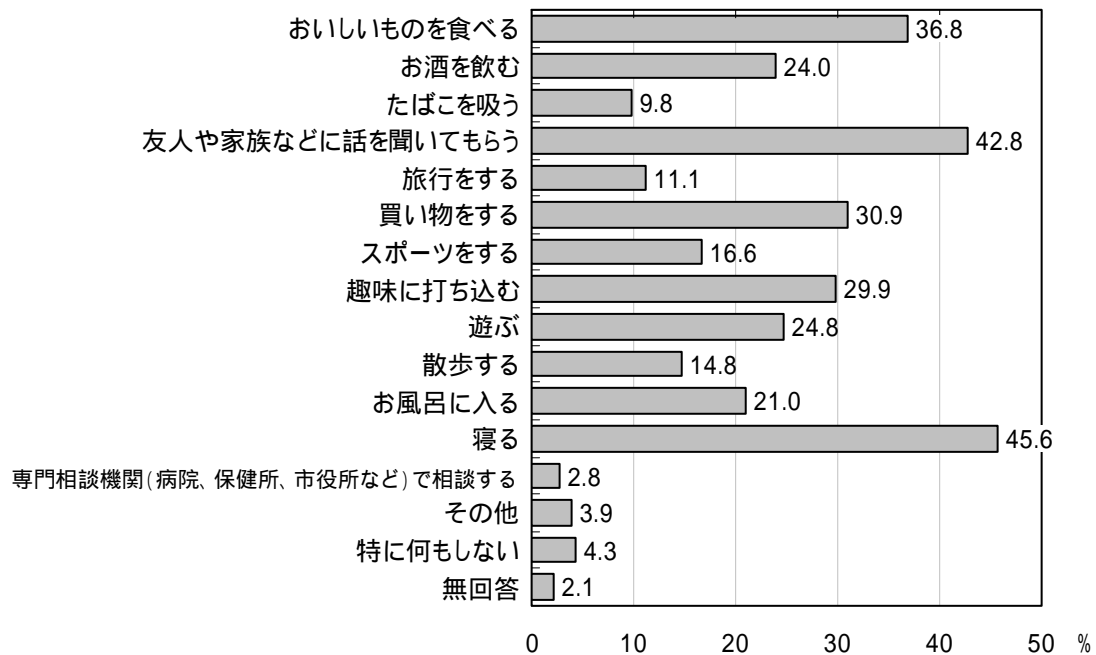
注)無回答は略

【問17で「1.感じる」「2.ときどき感じる」とお答えの方のみ】

問 17-3 イライラやストレスを解消するために、どのようなことをしますか。(はあてはまるものすべて)

ストレスを解消するためにしていることについては、「寝る」が45.6%で最も高く、次いで「友人や家族などに話を聞いてもらう」が42.8%、「おいしいものを食べる」が36.8%となっています。

問17-3 (複数回答) n=1,694



性別年代別、就労形態別、家族形態別

性別年代別にみると、男性では「寝る」、女性では「友人や家族などに話を聞いてもらう」と回答する人の割合が大きくなっています。また、男性の10歳代では「遊ぶ」、50歳代では「お酒を飲む」、70歳代では「趣味に打ち込む」、80歳以上では「散歩する」、女性の10歳代と80歳以上では「寝る」、20歳代では「おいしいものを食べる」も高くなっています。

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
全体 (1,694)	寝る 45.6%	友人や家族などに話を聞いてもらう 42.8%	おいしいものを食べる 36.8%	買い物をする 30.9%	趣味に打ち込む 29.9%
男性計 (706)	寝る 48.7%	お酒を飲む 33.7%	趣味に打ち込む 33.7%	遊ぶ 26.8%	
10歳代 (86)	遊ぶ	寝る	スポーツをする	友人や家族などに話を聞いてもらう	趣味に打ち込む
20歳代 (87)	寝る	趣味に打ち込む	遊ぶ	おいしいものを食べる	友人や家族などに話を聞いてもらう
30歳代 (87)	寝る	遊ぶ	おいしいものを食べる	お酒を飲む	趣味に打ち込む
40歳代 (99)	寝る	お酒を飲む	趣味に打ち込む	おいしいものを食べる	遊ぶ
50歳代 (125)	お酒を飲む	寝る	趣味に打ち込む	友人や家族などに話を聞いてもらう	買い物をする
60歳代 (112)	寝る	お酒を飲む	趣味に打ち込む	散歩する	お風呂に入る
70歳代 (84)	趣味に打ち込む	散歩する	寝る	お酒を飲む	お風呂に入る
80歳以上 (25)	散歩する	寝る	お酒を飲む	旅行をする	
女性計 (981)	友人や家族などに話を聞いてもらう 57.8%	おいしいものを食べる 47.7%	寝る 43.6%	買い物をする 42.8%	趣味に打ち込む 27.3%
10歳代 (118)	寝る	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	遊ぶ	趣味に打ち込む
20歳代 (118)	おいしいものを食べる	友人や家族などに話を聞いてもらう	買い物をする	寝る	遊ぶ
30歳代 (168)	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	寝る	買い物をする	遊ぶ
40歳代 (153)	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	寝る	買い物をする	お酒を飲む
50歳代 (157)	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	買い物をする	寝る	趣味に打ち込む
60歳代 (146)	友人や家族などに話を聞いてもらう	趣味に打ち込む	買い物をする	散歩する	おいしいものを食べる
70歳代 (83)	友人や家族などに話を聞いてもらう	買い物をする	趣味に打ち込む	散歩する	おいしいものを食べる
80歳以上 (31)	寝る	友人や家族などに話を聞いてもらう	買い物をする	趣味に打ち込む	

## 就労形態別、家族形態別

就労形態別にみると、常勤就労、自営業、生徒・学生、無職では「寝る」、非常勤就労や専業主婦、その他では「友人や家族などに話を聞いてもらう」が最も高くなっています。また、常勤就労や自営業では「お酒を飲む」、非常勤就労や専業主婦、その他では「おいしいものを食べる」、生徒・学生では「遊ぶ」、無職では「散歩する」も高くなっています。

家族形態別にみると、一人暮らし世帯、核家族世帯、二世世代家族世帯では「寝る」、夫婦のみ世帯、三世世代家族世帯、その他では「友人や家族などに話を聞いてもらう」が最も高くなっています。

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
常勤就労 (533)	寝る	お酒を飲む	おいしいものを食べる	友人や家族などに話を聞いてもらう	買い物をする
非常勤就労 (236)	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	寝る	買い物をする	趣味に打ち込む
自営業 (102)	寝る	お酒を飲む	友人や家族などに話を聞いてもらう	趣味に打ち込む	お風呂に入る
専業主婦 (317)	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	買い物をする	寝る	趣味に打ち込む
生徒・学生 (232)	寝る	遊ぶ	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	趣味に打ち込む
無職 (239)	寝る	散歩する	趣味に打ち込む	お風呂に入る	お酒を飲む
その他 (23)	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	寝る	散歩する	お酒を飲む
一人暮らし世帯 (149)	寝る	おいしいものを食べる	お酒を飲む	趣味に打ち込む	友人や家族などに話を聞いてもらう
夫婦のみ世帯 (316)	友人や家族などに話を聞いてもらう	寝る	趣味に打ち込む	おいしいものを食べる	買い物をする
核家族世帯 (926)	寝る	友人や家族などに話を聞いてもらう	おいしいものを食べる	買い物をする	趣味に打ち込む
二世世代家族世帯 (119)	寝る	おいしいものを食べる	友人や家族などに話を聞いてもらう	買い物をする	趣味に打ち込む
三世世代家族世帯 (122)	友人や家族などに話を聞いてもらう	寝る	おいしいものを食べる	買い物をする	趣味に打ち込む
その他 (45)	友人や家族などに話を聞いてもらう	寝る	おいしいものを食べる	お酒を飲む	趣味に打ち込む

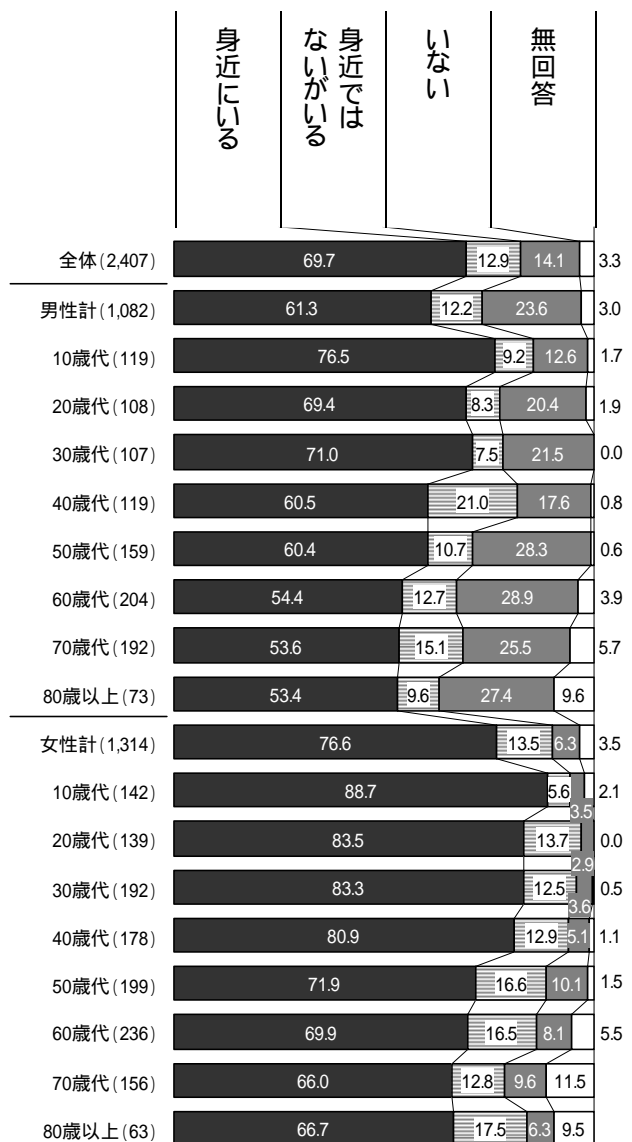
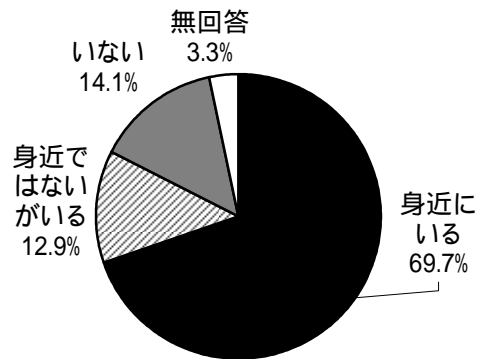
**問 18 日頃、自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談にのってくれる人がいますか。( は1つだけ)**

相談相手がいるかについては、「身近にいる」が69.7%と最も高くなっています。  
一方、「いない」は14.1%となっています。

**性別年代別**

性別年代別にみると、男性よりも女性で「身近にいる」人が多くっており、特に女性の10～40歳代では80%を超えています。  
一方、男性は「いない」が23.6%と高くなっています。

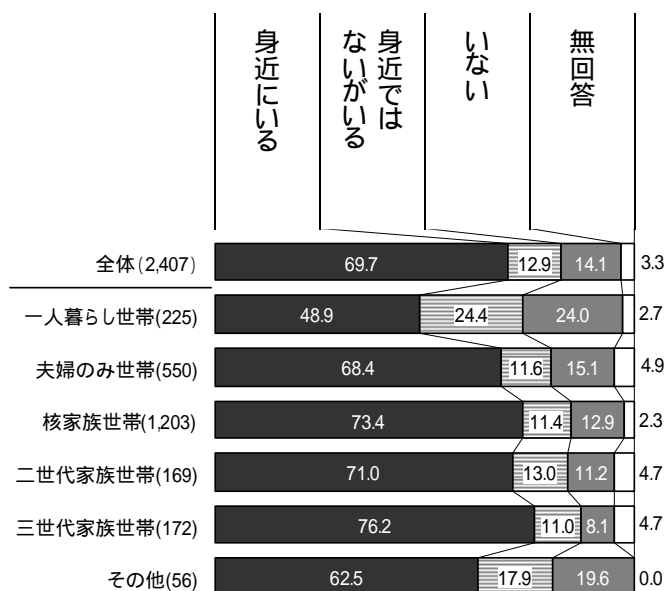
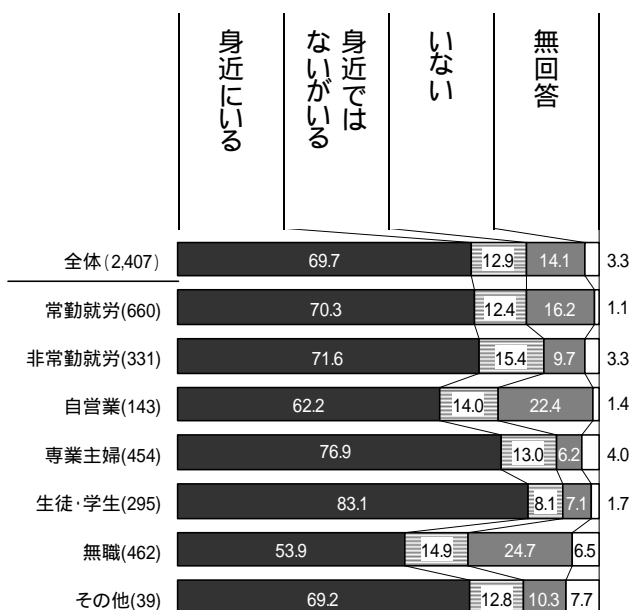
問18(単数回答) n=2,407



## 就労形態別、家族形態別

就労形態別にみると、「身近にいる」が生徒・学生では 83.1%、常勤就労、非常勤就労、専業主婦では 70%超となっています。一方で、自営業や無職では「いない」が 20%を超え、他の就労形態と比べやや高くなっています。

家族形態別にみると、一人暮らし世帯で「身近にいる」人が半数を下回り「いない」が 24.0%となっています。



## 前回比較

前回と比較すると、「身近にいる」が 4.2 ポイント増加しています。

	身近にいる	身近ではないがいる	いない
今回	69.7	12.9	14.1
前回 (平成17年)	65.5	15.3	15.5
前々回 (平成14年)	69.9	13.6	14.1
今回-前回	4.2	-2.4	-1.4
今回-前々回	-0.2	-0.7	0.0

注) 無回答は略

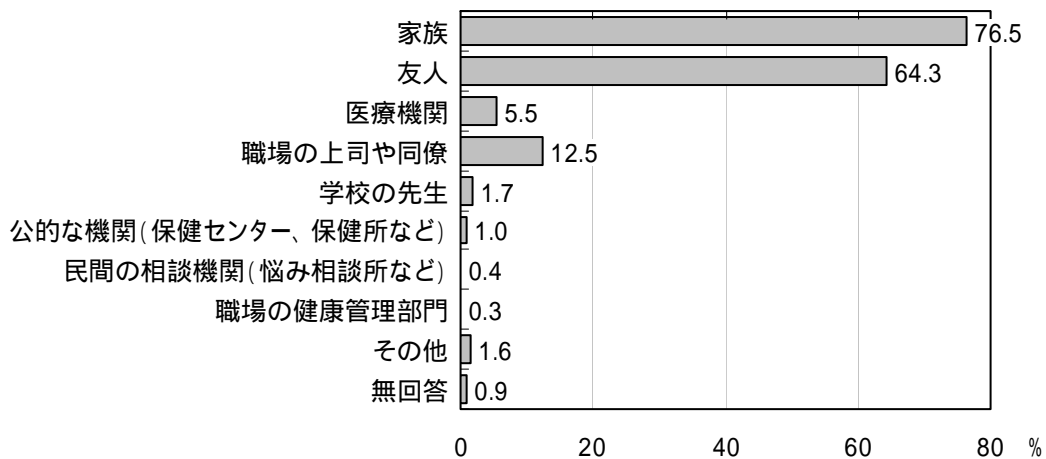


【問18で「1.身近にいる」「2.身近ではないがいる」とお答えの方のみ】

問18-1 相談にのってくれるのは誰ですか。( はあてはまるものすべて)

相談相手については、「家族」が76.5%で最も高く、次いで「友人」が64.3%、「職場の上司や同僚」が12.5%となっています。

問18-1 (複数回答) n=1,988



性別年代別

性別年代別にみると、男女とも「家族」や「友人」の割合が高くなっています。また、20～50歳代では「職場の上司や同僚」の割合も比較的高くなっています。

単位: %

	n数	家族	友人	医療機関	職場の上司や同僚	学校の先生	公的な機関 (保健センター、保健所など)	民間の相談機関 (悩み相談所など)	職場の健康管理部門	その他	無回答
全体	1,988	76.5	64.3	5.5	12.5	1.7	1.0	0.4	0.3	1.6	0.9
男性計	795	76.4	50.8	6.7	15.1	1.8	0.6	0.5	0.8	1.4	1.1
10歳代	102	68.6	89.2	1.0	4.9	10.8	2.0	0.0	0.0	0.0	1.0
20歳代	84	64.3	66.7	2.4	26.2	3.6	0.0	0.0	0.0	3.6	0.0
30歳代	84	83.3	48.8	1.2	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0
40歳代	97	72.2	44.3	6.2	25.8	0.0	1.0	2.1	2.1	1.0	1.0
50歳代	113	74.3	41.6	8.0	27.4	0.0	1.8	0.0	1.8	0.0	0.0
60歳代	137	83.2	43.8	8.8	7.3	0.0	0.0	0.0	1.5	2.9	1.5
70歳代	132	81.8	39.4	12.9	2.3	0.0	0.0	1.5	0.0	0.8	2.3
80歳以上	46	80.4	30.4	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	4.3
女性計	1,185	76.6	73.4	4.7	10.8	1.7	1.2	0.3	0.0	1.7	0.6
10歳代	134	68.7	89.6	2.2	1.5	9.7	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0
20歳代	135	74.8	85.2	1.5	20.7	3.0	0.0	0.0	0.0	4.4	1.5
30歳代	184	84.2	71.2	5.4	16.8	1.1	3.8	1.1	0.0	0.5	0.0
40歳代	167	81.4	74.3	3.0	21.0	0.6	1.2	0.0	0.0	0.0	0.6
50歳代	176	77.3	80.7	5.7	11.9	0.0	1.1	0.0	0.0	2.3	0.6
60歳代	204	73.0	72.1	6.4	4.9	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	0.5
70歳代	123	69.9	54.5	7.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	1.6
80歳以上	53	86.8	32.1	5.7	0.0	0.0	3.8	1.9	0.0	1.9	0.0

## 就労形態別

就労形態別にみると、生徒・学生をのぞくすべての就労形態で「家族」の割合が最も高く、次いで「友人」が高くなっています。また、生徒・学生では「友人」の割合が最も高くなっています。常勤就労や非常勤就労では「職場の上司や同僚」、自営業や無職では「医療機関」、生徒・学生では「学校の先生」の割合も比較的高くなっています。

単位：%

	n数	家族	友人	医療機関	職場の上司や同僚	学校の先生	公的な機関 (保健センター、保健所など)	民間の相談機関 (悩み相談所など)	職場の健康管理部門	その他	無回答
全体	1,988	76.5	64.3	5.5	12.5	1.7	1.0	0.4	0.3	1.6	0.9
常勤就労	546	75.5	59.0	2.6	32.4	0.2	0.2	0.0	1.1	0.7	0.7
非常勤就労	288	77.8	74.3	1.7	19.4	0.3	1.4	0.3	0.0	1.4	0.3
自営業	109	78.9	59.6	11.9	4.6	1.8	0.9	0.0	0.0	2.8	0.0
専業主婦	408	82.1	70.1	6.9	0.2	0.2	1.7	0.2	0.0	1.7	0.7
生徒・学生	269	65.4	89.2	1.1	1.9	10.4	0.7	0.0	0.0	1.9	0.4
無職	318	77.7	39.0	13.2	0.3	0.3	1.3	1.6	0.0	2.2	2.2
その他	32	78.1	59.4	9.4	3.1	0.0	0.0	3.1	0.0	3.1	0.0

## ストレス解消の有無別

ストレス解消の有無別にみると、解消できている層ほど「家族」や「友人」の割合が高くなっています。

単位：%

	n数	家族	友人	医療機関	職場の上司や同僚	学校の先生	公的な機関 (保健センター、保健所など)	民間の相談機関 (悩み相談所など)	職場の健康管理部門	その他	無回答
解消できている	173	80.9	69.4	2.3	13.3	1.7	1.7	0.0	0.0	2.3	0.6
ある程度は解消できている	834	76.5	68.5	5.0	15.6	1.7	1.0	0.2	0.2	1.1	0.5
あまり解消できていない	322	70.2	63.7	5.9	12.1	1.9	1.2	0.9	0.0	1.9	0.9
解消できていない	68	57.4	58.8	11.8	5.9	0.0	1.5	1.5	0.0	2.9	1.5

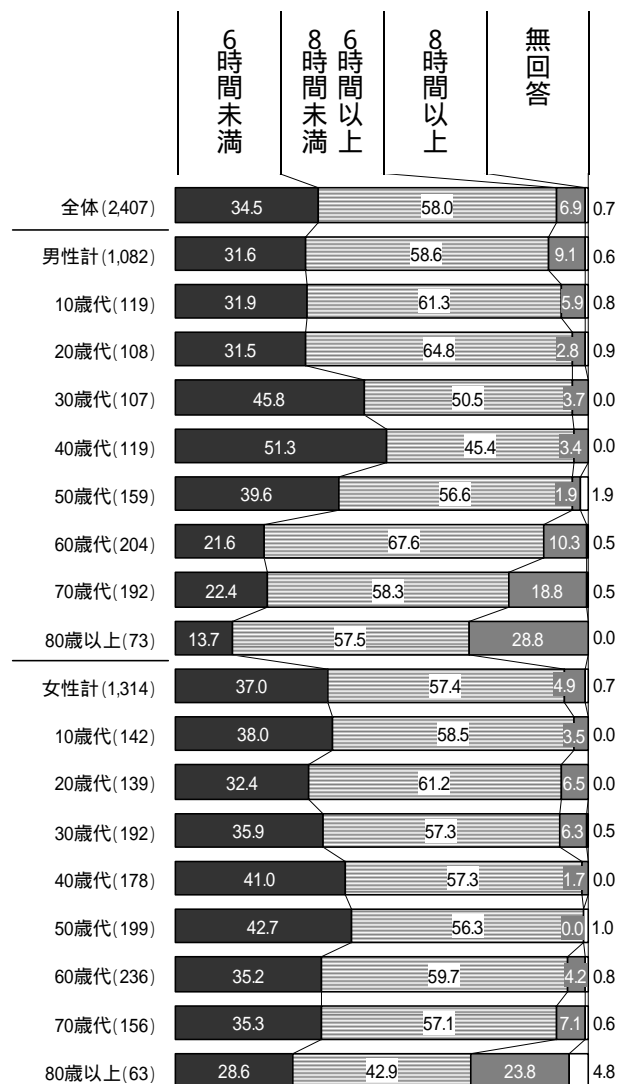
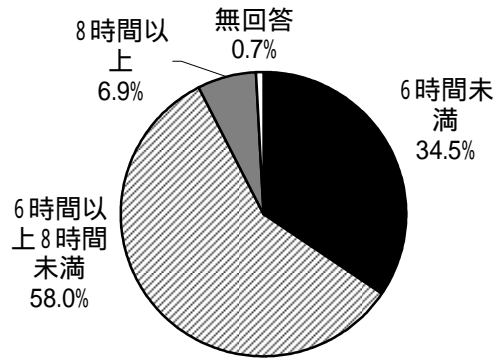
## 問 19 あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。( は1つだけ)

平均睡眠時間については、「6時間以上8時間未満」が58.0%となっています。

### 性別年代別

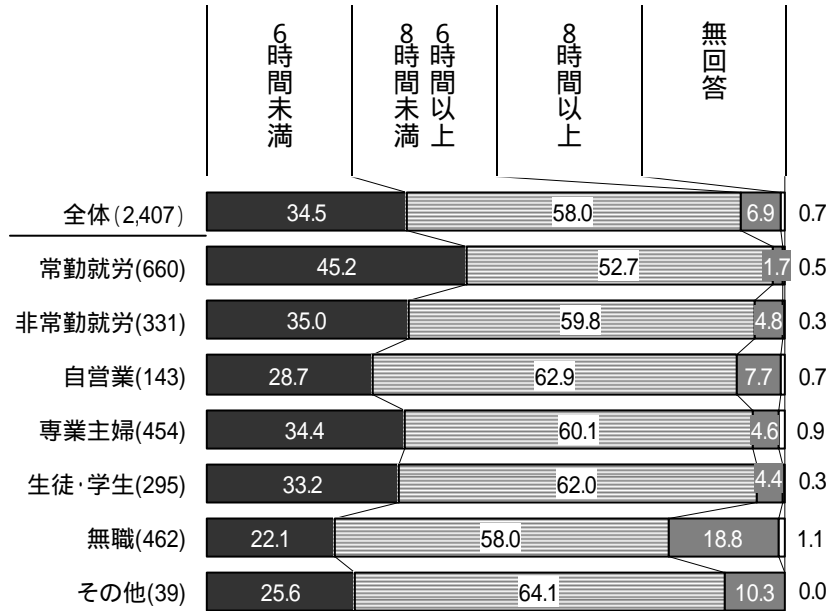
性別年代別にみると、男性の30～50歳代で「6時間未満」、男性の60歳以上と女性の80歳以上で「8時間以上」の割合が、他の年代よりも高くなっています。

問19(単数回答) n=2,407



## 就労形態別

就労形態別にみると、「6時間未満」が常勤就労では45.2%と、他の就労形態に比べやや高くなっています。



**問 20 睡眠で休養が十分とれていると  
思いますか。( は1つだけ)**

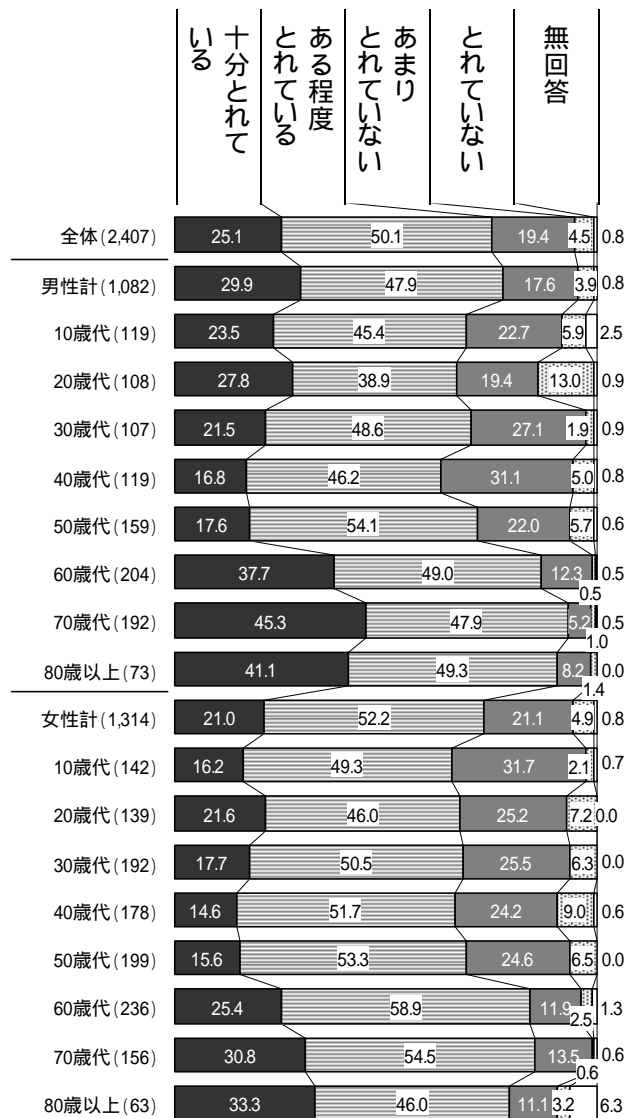
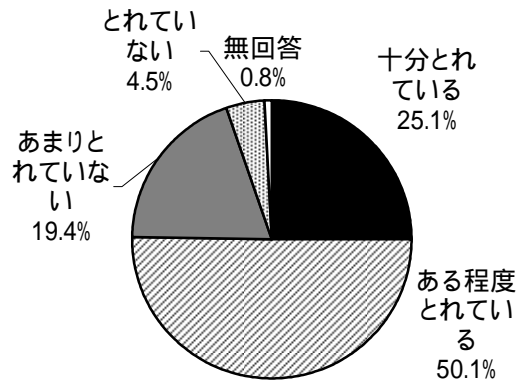
睡眠で休養が十分とれているかについては、「十分とれている」と「ある程度とれている」を合わせた『とれている』が 75.2% と比較的高くなっています。

一方、「あまりとれていない」と「とれていない」を合わせた『とれていない』が 23.9% と、比較的高くなっています。

**性別年代別**

性別年代別にみると、男性では 10～40 歳代、女性では 10～50 歳代で『とれていない』の割合が他の年代よりも高く、男女とも 60 歳以上で『とれている』が 80% 前後から 90% 台と高くなっています。

問20(単数回答) n=2,407

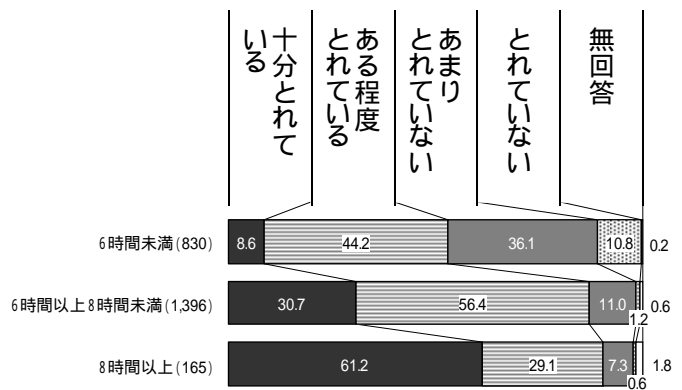
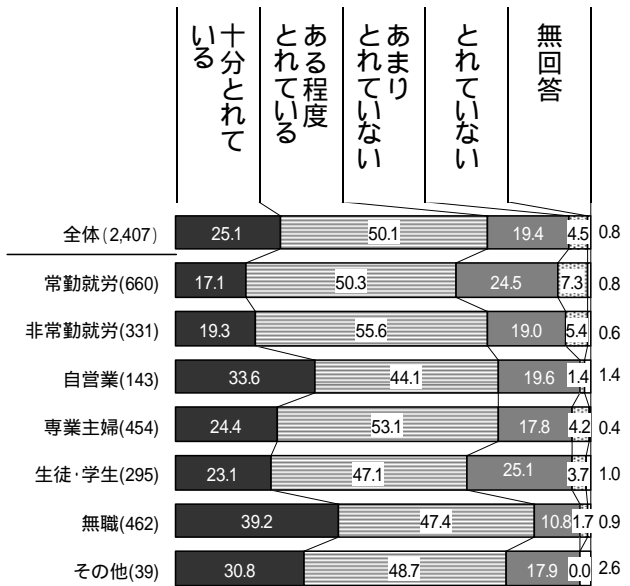


### 就労形態別

就労形態別にみると、自営業や無職では「十分とれている」が30%超と、他の就労形態と比べやや高くなっています。一方、常勤就労では「とれていない」が7.3%となっており、他の就労形態と比べやや高くなっています。

### 睡眠時間別

睡眠時間別にみると、睡眠時間が短いほど、十分な睡眠はとれていないとの回答が多くなっています。



### 前回比較

前回と比較すると、『とれていない』が男性の10歳代と女性で若干増加しているものの、男性の20歳代以降で減少しており、特に30歳代で11.3ポイント減少しています。

	今回			前回(平成17年)			前々回(平成14年)			今回-前回	今回-前々回
	あまりとれていない (1)	とれていない (2)	睡眠を十分とれない人の割合 A=(1)+(2)	あまりとれていない (3)	とれていない (4)	睡眠を十分とれない人の割合 B=(3)+(4)	あまりとれていない (5)	とれていない (6)	睡眠を十分とれない人の割合 C=(5)+(6)		
全体	19.4	4.5	23.9	17.6	4.3	22.0	17.4	4.0	21.4	1.9	2.5
男性 / 10歳代	22.7	5.9	28.6	19.1	7.0	26.1	25.4	10.8	36.2	2.5	-7.6
20歳代	19.4	13.0	32.4	24.1	10.4	34.4	25.3	9.3	34.6	-2.0	-2.2
30歳代	27.1	1.9	29.0	26.9	13.4	40.3	28.7	8.5	37.2	-11.3	-8.2
40歳代	31.1	5.0	36.1	29.1	8.6	37.7	27.3	7.5	34.8	-1.6	1.3
女性 / 10歳代	31.7	2.1	33.8	26.7	3.8	30.5	33.1	8.3	41.4	3.3	-7.6
20歳代	25.2	7.2	32.4	24.7	5.4	30.1	24.3	6.3	30.6	2.3	1.8
30歳代	25.5	6.3	31.8	22.5	5.5	28.0	30.6	6.6	37.2	3.8	-5.4
40歳代	24.2	9.0	33.2	27.7	5.5	33.2	27.8	6.4	34.2	0.0	-1.0

**問 21 眠りを助けるためにアルコールを飲んだりすることがありますか。飲む場合は、どの程度ですか。(は1つだけ)**

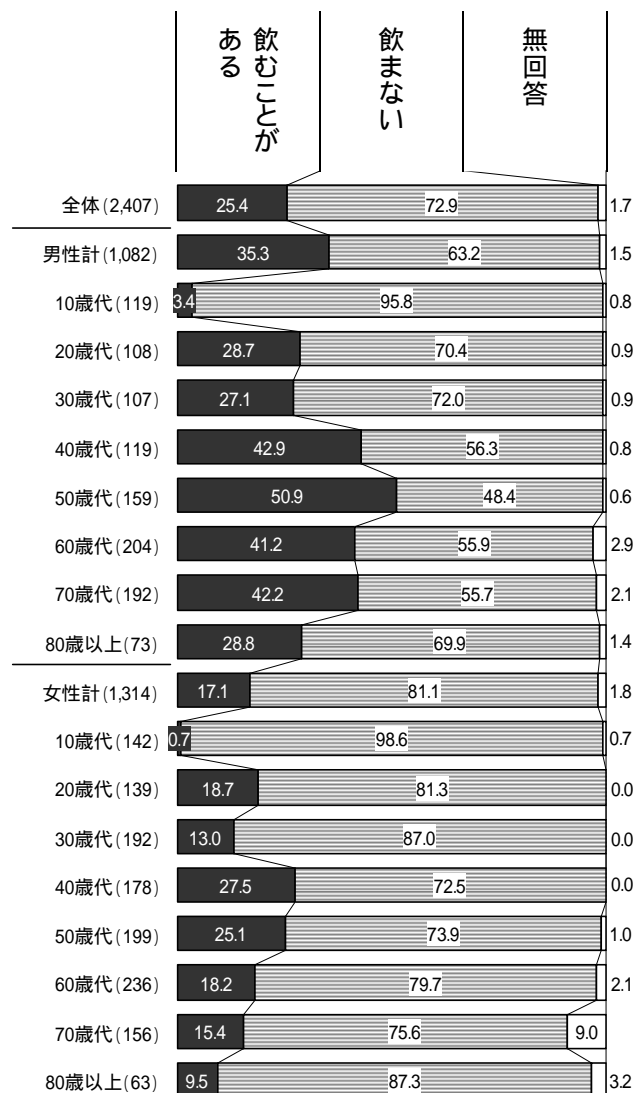
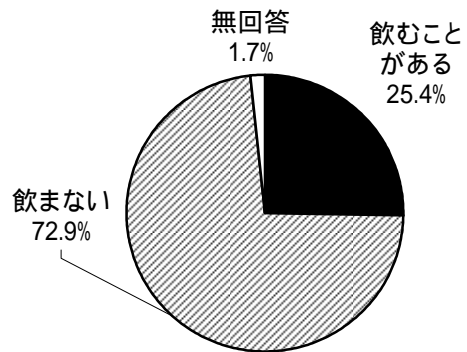
寝酒については、「飲まない」が72.9%となっています。

一方、「飲むことがある」が25.4%と比較的高くなっています。

**性別年代別**

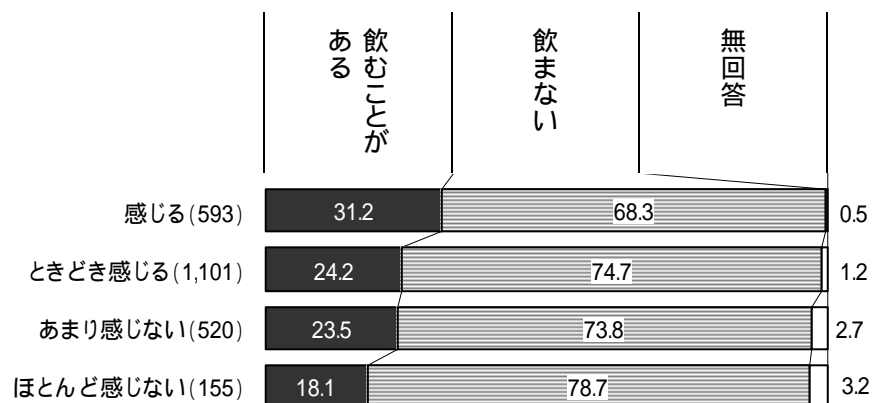
性別年代別にみると、女性よりも男性で「飲むことがある」人が多く、特に50歳代で50%超と半数を超えています。

問21(単数回答) n=2,407



毎日の生活でのストレス別

毎日の生活でのストレス別にみると、感じる層ほど「飲むことがある」が多くなっています。



前回比較 : (「飲むことがある」の割合)

前回と比較すると、アルコールを「飲むことがある」が8.8ポイント増加しています。

	アルコール	睡眠剤
今回	25.4	-
前回(平成17年)	16.6	9.5
前々回(平成14年)	睡眠剤やアルコール 16.9	
今回 - 前回	8.8	-



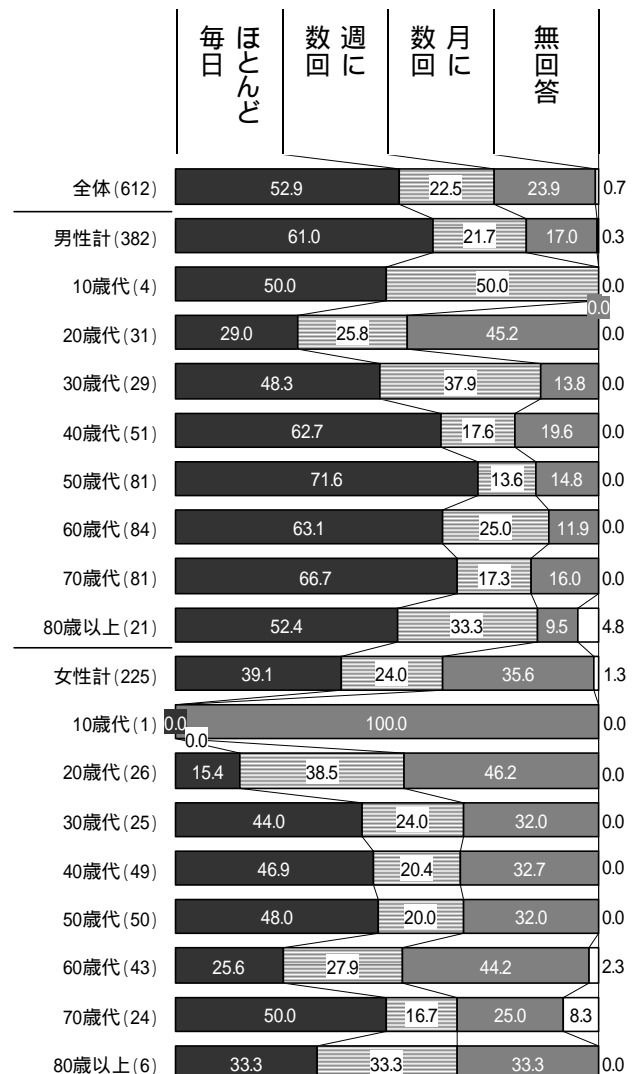
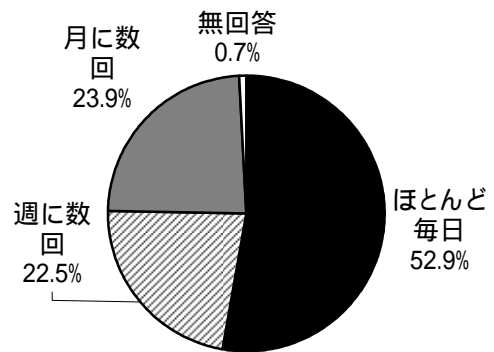
## 飲む場合の程度

寝酒の程度については、「ほとんど毎日」が52.9%と高くなっています。

### 性別年代別

性別年代別にみると、女性よりも男性で「ほとんど毎日」飲む人が多くっており、40～70歳代で60%超と高くなっています。

飲む場合の程度 (単数回答) n=612



**問 22 あなたは、生きがい・やりがいを  
持っていますか。( は1つだけ)**

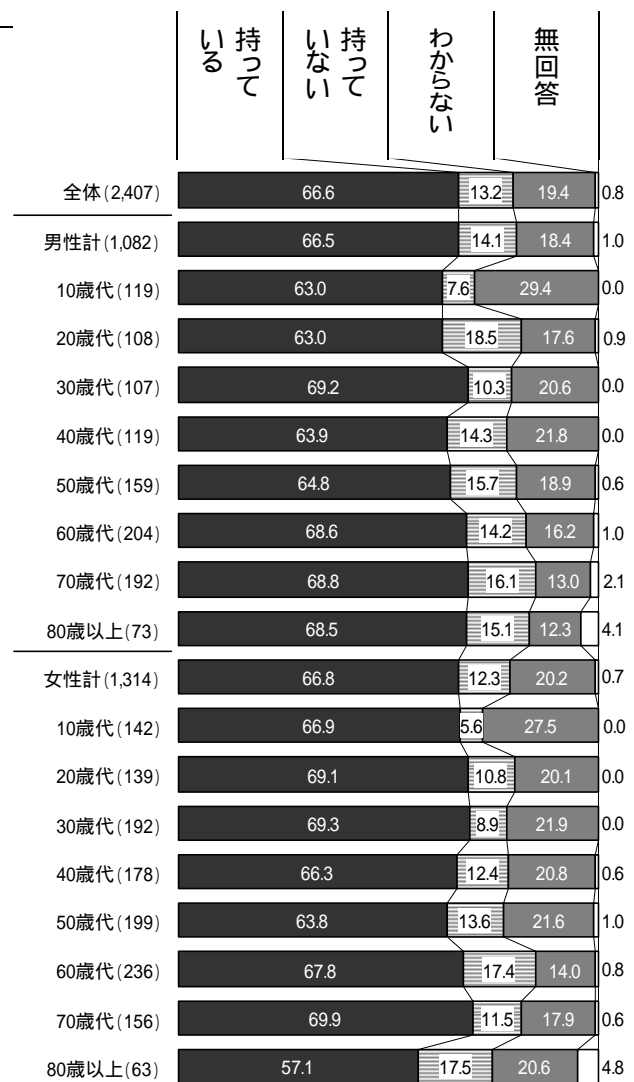
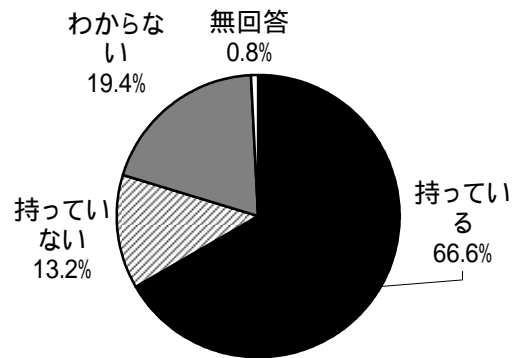
生きがい・やりがいを持っているかについては、「持っている」が66.6%と最も高くなっています。

一方、「持っていない」は13.2%となっています。

**性別年代別**

性別年代別では特徴的な差がみられませんでした。

問22(単数回答) n=2,407



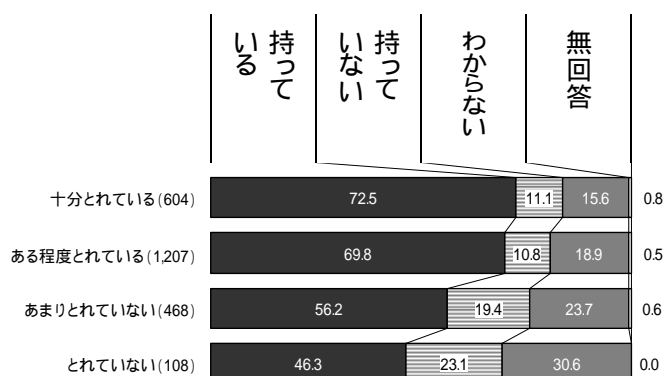
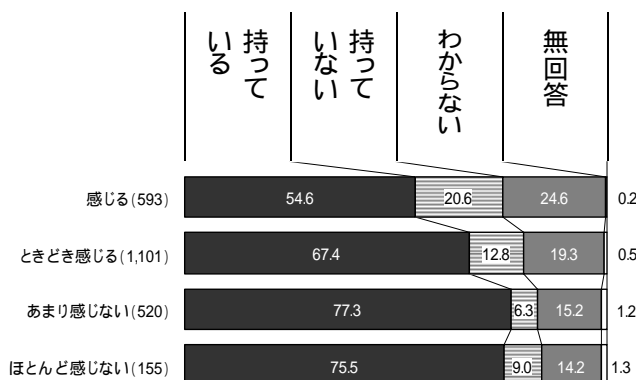
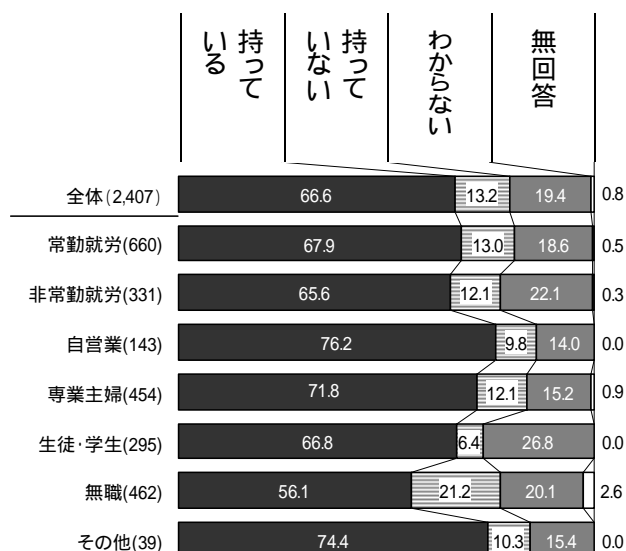
## 就労形態別

就労形態別にみると、自営業や専業主婦では「持っている」が70%超と、他の就労形態よりも比較的高くなっています。一方、無職では「持っていない」が21.2%と、やや高くなっています。

## 毎日の生活でのストレス別、十分な睡眠の摂取別

毎日の生活でのストレス別にみると、感じていない層ほど、生きがい・やりがいを持っている割合が高くなっています。

十分な睡眠の摂取別にみると、とれている層ほど、生きがい・やりがいを持っている割合が高くなっています。



## 前回比較：(「持っている」の割合)

前回と比較すると、「持っている」割合にあまり大きな変化はみられません。

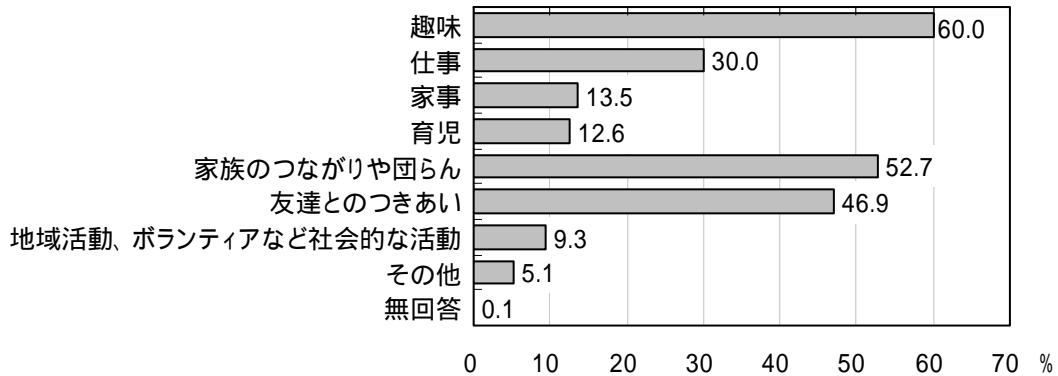
	持っている
今回	66.6
前回(平成17年)	67.6
前々回(平成14年)	71.2
今回-前回	-1.0
今回-前々回	-4.6

【問22で「1.持っている」とお答えの方のみ】

問22-1 それは具体的にどのようなことですか。( はあてはまるものすべて)

生きがい・やりがいについては、「趣味」が60.0%で最も高く、次いで「家族のつながりや団らん」が52.7%、「友達とのつきあい」が46.9%となっています。

問22-1 (複数回答) n=1,602



性別年代別

性別年代別では、男性では30～40歳代をのぞく年代で「趣味」、30～40歳代で「家族のつながりや団らん」、女性では10～20歳代で「友達とのつきあい」、30～50歳代で「家族のつながりや団らん」、60歳以上で「趣味」の割合が最も高くなっています。

単位: %

	n数	趣味	仕事	家事	育児	家族のつながりや団らん	友達とのつきあい	地域活動、ボランティアなど社会的な活動	その他	無回答
全体	1,602	60.0	30.0	13.5	12.6	52.7	46.9	9.3	5.1	0.1
男性計	719	67.0	36.4	6.0	5.7	48.7	36.6	10.6	5.0	0.1
10歳代	75	73.3	14.7	1.3	1.3	20.0	62.7	2.7	13.3	0.0
20歳代	68	70.6	35.3	2.9	7.4	45.6	42.6	4.4	5.9	0.0
30歳代	74	56.8	48.6	8.1	25.7	67.6	23.0	2.7	2.7	1.4
40歳代	76	50.0	50.0	6.6	14.5	69.7	22.4	7.9	2.6	0.0
50歳代	103	57.3	46.6	3.9	1.9	55.3	31.1	8.7	2.9	0.0
60歳代	140	75.7	42.9	9.3	2.1	50.0	32.1	10.7	3.6	0.0
70歳代	132	75.0	28.8	6.1	0.0	43.9	43.2	19.7	4.5	0.0
80歳以上	50	70.0	14.0	8.0	0.0	30.0	36.0	26.0	8.0	0.0
女性計	878	54.6	24.8	19.6	18.2	56.0	55.6	8.2	5.1	0.1
10歳代	95	65.3	5.3	3.2	0.0	33.7	74.7	7.4	18.9	0.0
20歳代	96	45.8	32.3	12.5	28.1	59.4	68.8	3.1	7.3	0.0
30歳代	133	39.8	26.3	24.8	57.9	60.2	44.4	2.3	1.5	0.0
40歳代	118	39.8	38.1	12.7	36.4	62.7	39.0	3.4	0.0	0.0
50歳代	127	48.8	35.4	21.3	6.3	66.1	49.6	13.4	3.9	0.0
60歳代	160	74.4	28.1	23.8	1.3	55.0	60.0	13.8	4.4	0.0
70歳代	109	64.2	8.3	31.2	1.8	52.3	63.3	13.8	2.8	0.0
80歳以上	36	61.1	2.8	25.0	2.8	47.2	47.2	2.8	8.3	2.8

## 就労形態別

就労形態別にみると、常勤就労や非常勤就労、専業主婦、その他では「家族のつながりや団らん」、自営業では「仕事」、生徒・学生や無職では「趣味」の割合が最も高くなっています。また、自営業や専業主婦、無職では「地域活動、ボランティアなど社会的な活動」が10%を超えており、他の就労形態と比べるとやや高くなっています。

単位：%

	n 数	趣味	仕事	家事	育児	家族の つながりや 団らん	友達との つきあい	地域活動、ボ ランティアな 社会的な活 動	その他	無回 答
全体	1,602	60.0	30.0	13.5	12.6	52.7	46.9	9.3	5.1	0.1
常勤就労	448	52.0	52.0	4.5	13.2	58.0	33.5	4.2	3.1	0.2
非常勤就労	217	56.2	53.0	12.4	15.2	63.1	49.3	8.8	1.8	0.0
自営業	109	56.0	73.4	13.8	4.6	44.0	34.9	17.4	2.8	0.0
専業主婦	326	58.0	1.5	35.9	28.5	65.3	56.4	11.3	2.5	0.0
生徒・学生	197	71.6	7.6	2.0	0.5	28.9	69.5	6.1	16.8	0.0
無職	259	73.0	5.0	10.0	1.5	41.7	41.7	13.9	6.2	0.4
その他	29	55.2	55.2	13.8	20.7	62.1	58.6	24.1	6.9	0.0



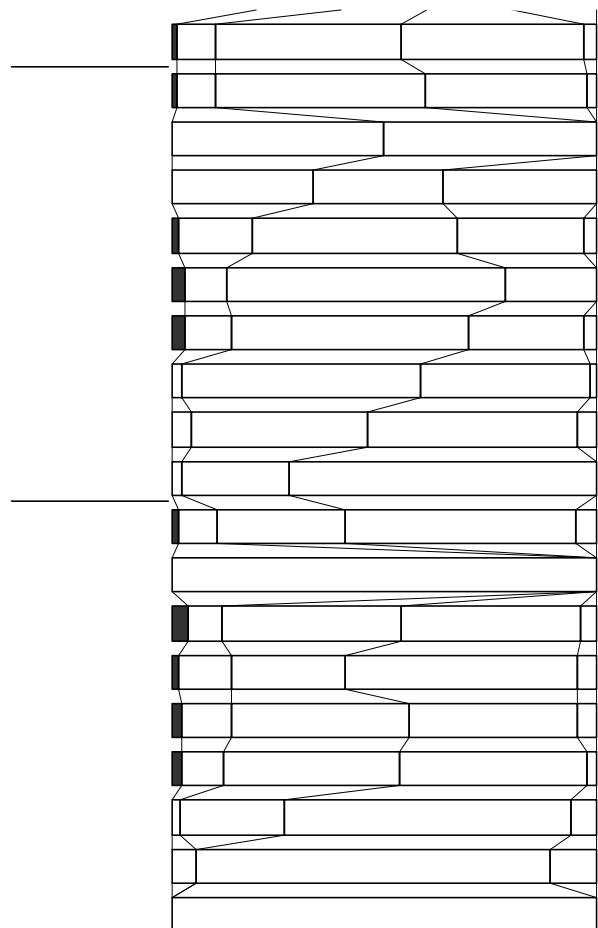
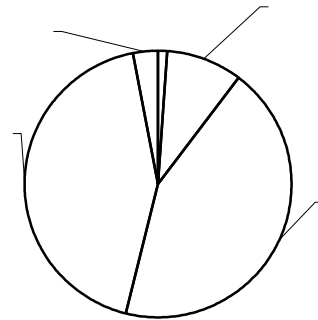


2đ p® }uO<sup>-</sup> ® }Ž<sup>2</sup>uloMh

Uz°Šh<sup>-</sup>qStQwMw<sup>^</sup> 3

đ xaŠozhy\›ulhw

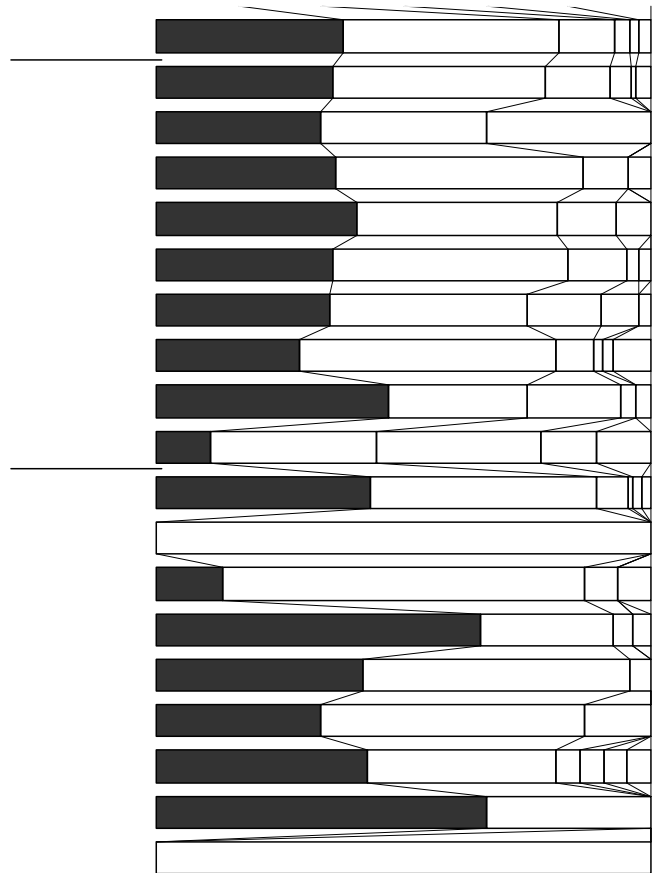
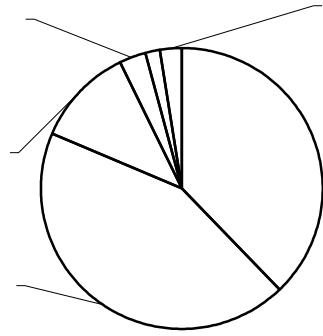
x?@pbT{¢Óx miZ£



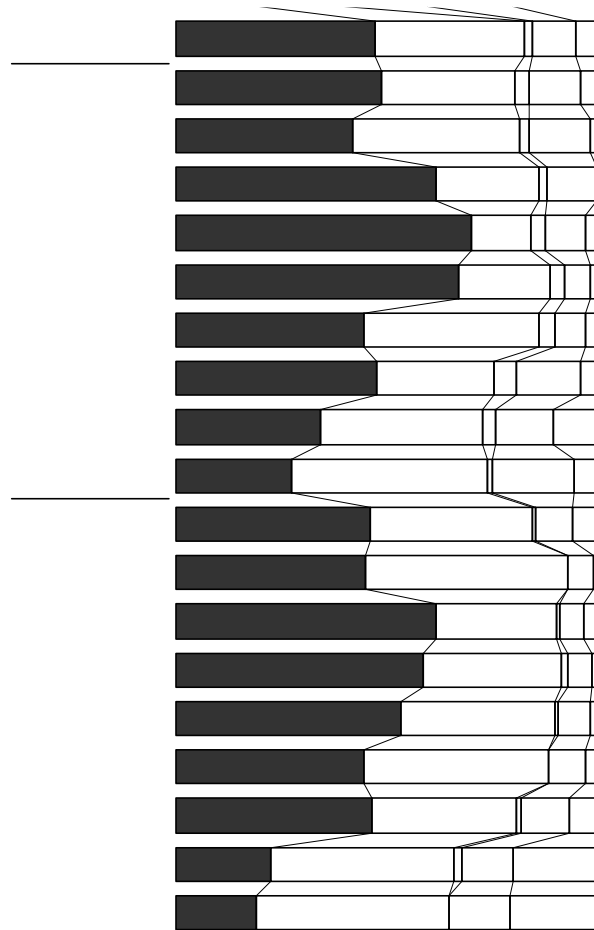
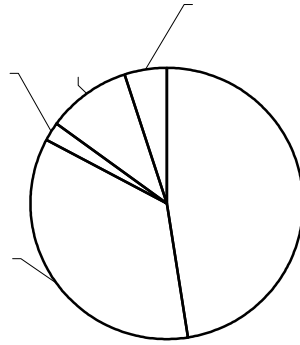


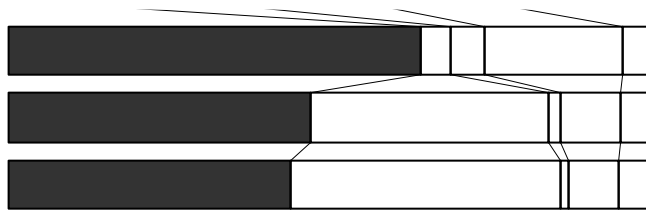


2 ð p® }uO<sup>-</sup>qStQwMw<sup>^</sup> 3  
ð hy\>uOqVt\*“w  
w!^d t>>mTloM‡  
bT{¢Óx miZ£

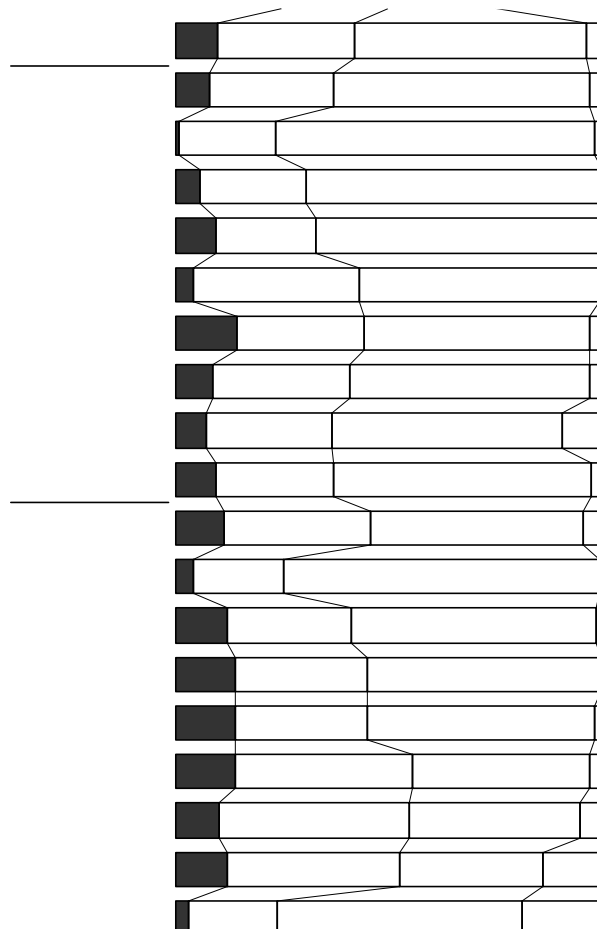
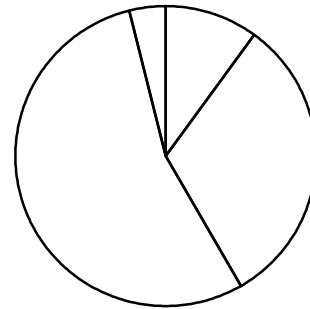


Š Kshxzü =~Đ => Š  
",Vi q¥M ‡bT{ €Óx m  
iZ£






ð Kshx \$% ¢«Q 9Q  
iñ£ tmMoCEIoM‡bT{ ¢Ó  
x miZ£  
\$% x'ÊpxsXz > °«Q>  
§ srw 9Q iñsrwi‡pb{



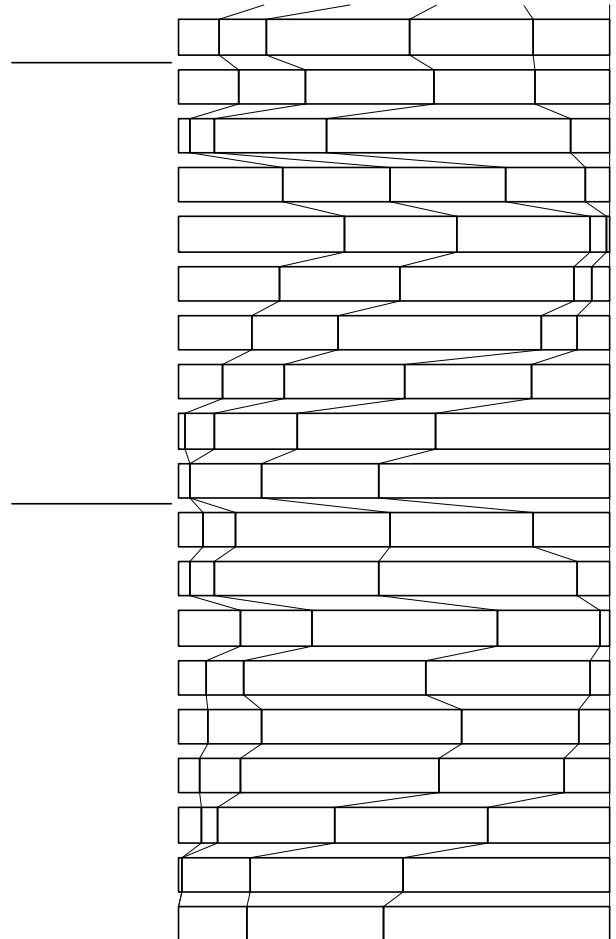
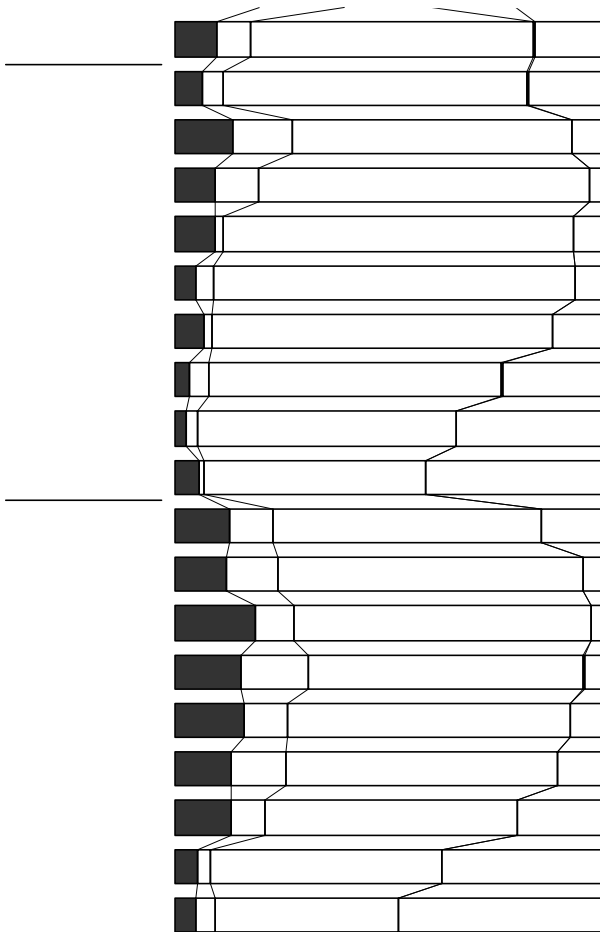


đ Kshx\w òD tŽ<w Ôtpz×üŽŽw UuloMhhy\w  
›uO;qUK“‡`hT{ çÓxf°g° mcm£

The diagram consists of a grid of rectangular cells. The grid is composed of 10 rows and 4 columns. The cells are filled with different patterns: some are solid black, some are white, and some have perspective lines drawn on them, suggesting a 3D effect. The perspective lines are drawn from the top corners of the cells towards the center, creating a sense of depth. The grid is positioned in the center of the page.

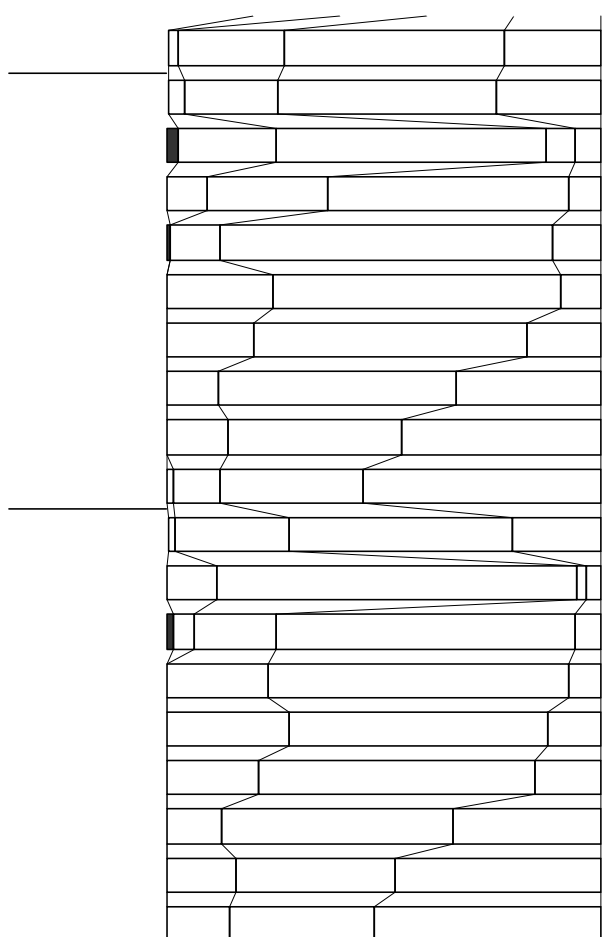
ΣΕΗ

ΕΙΘ

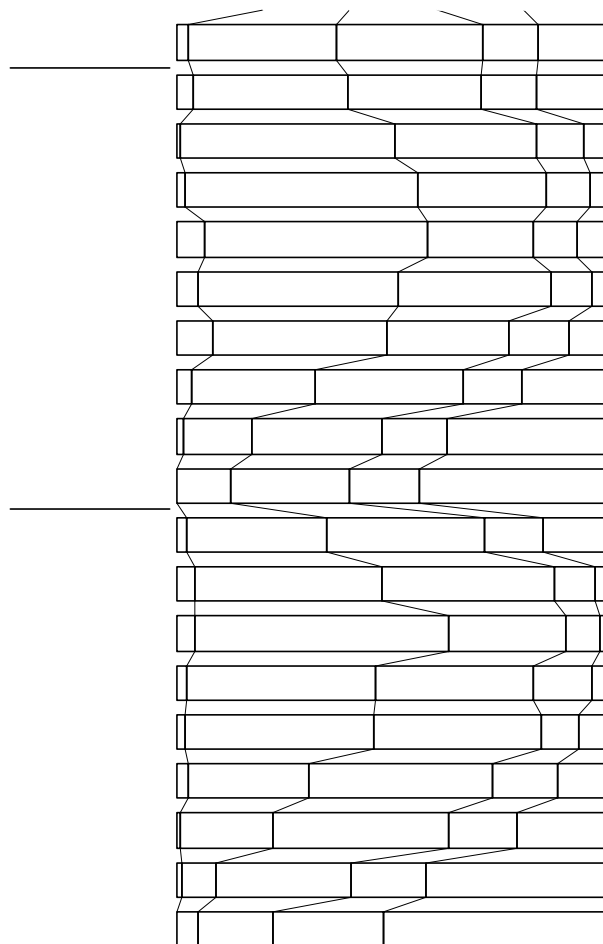




£¶í



£¿í3



!£!UÔ

\$£æS;

