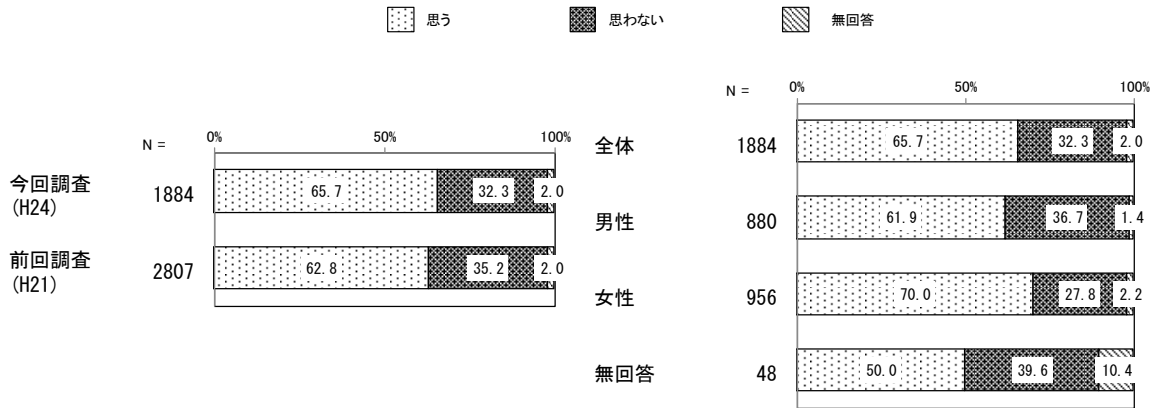


## 11 健康的な生活習慣

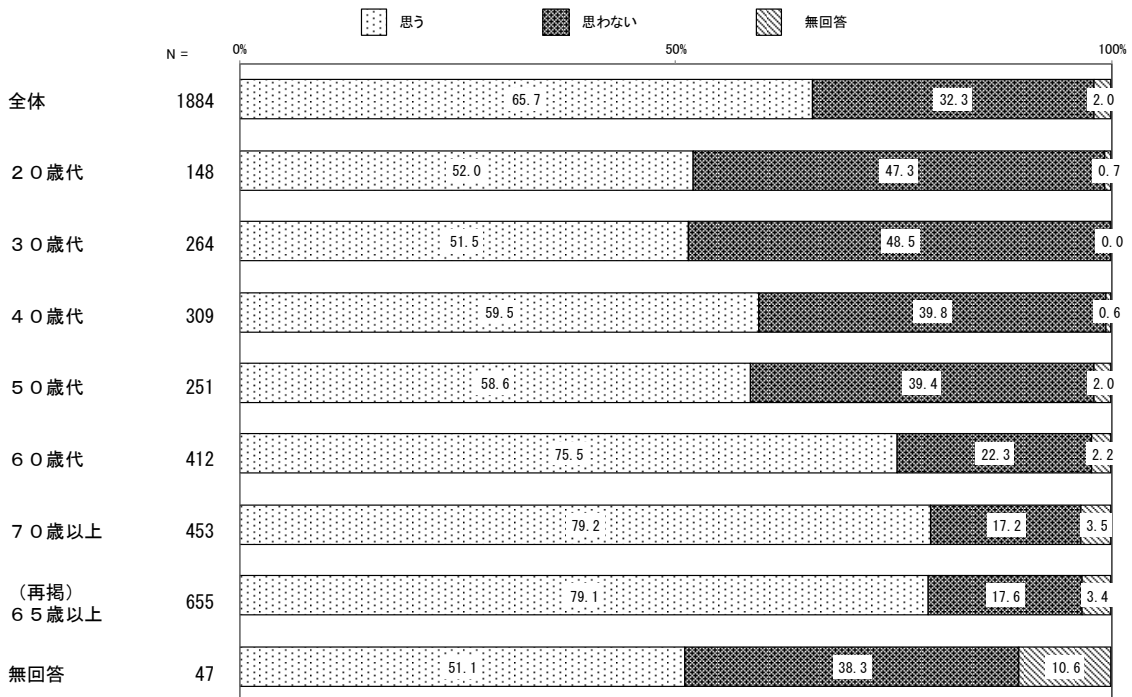
問6 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

1 思う 2 思わない

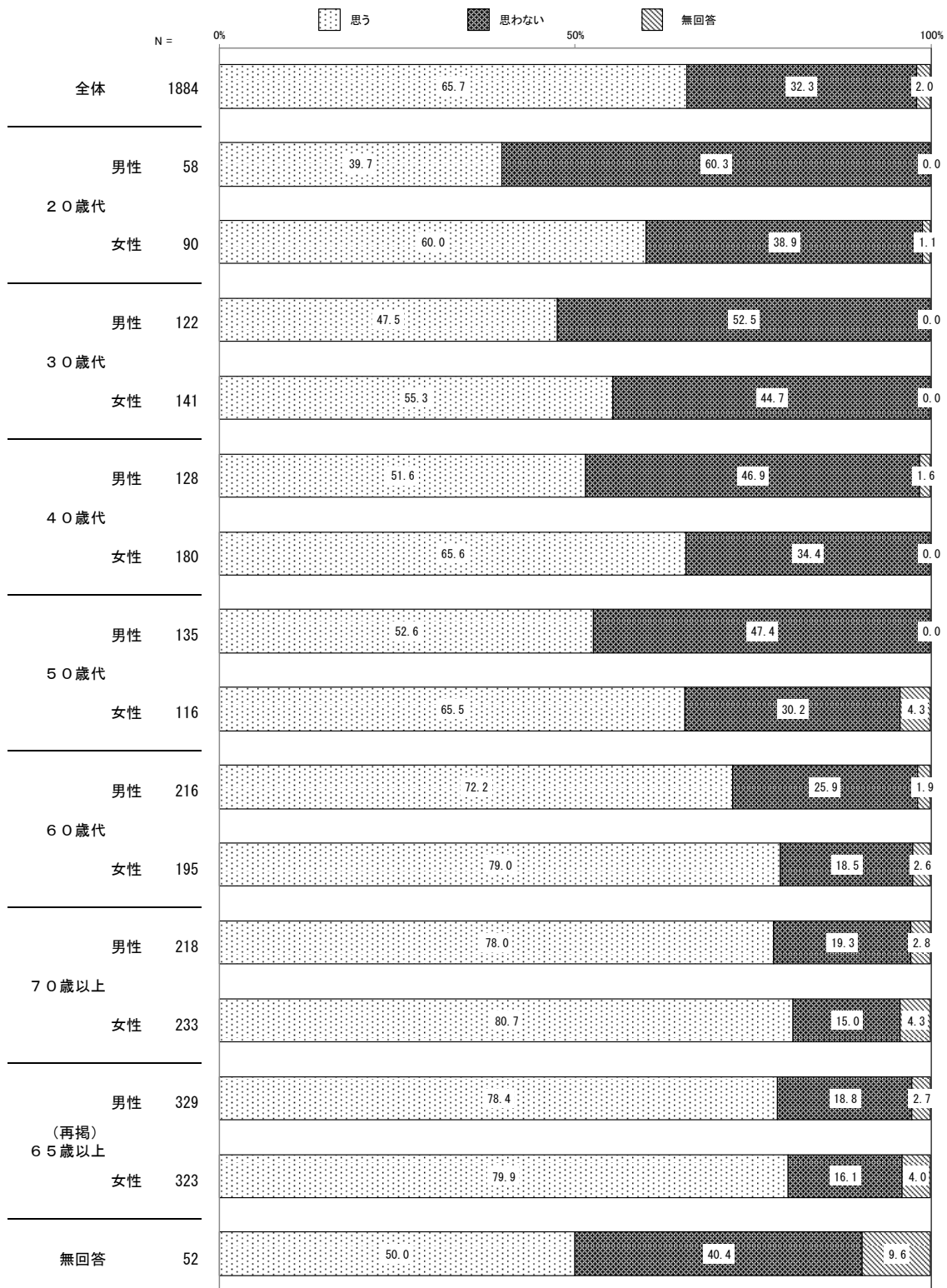
- ・「思う」としたのは、前回調査の62.8%に対し今回は65.7%と微増している。
- ・全体の65.7%が現在健康的な生活を送っていると思っており、女性（70.0%）の方が男性（61.9%）よりも高い結果となった。



- ・年代別では、70歳以上が79.2%と最も高く、60歳代が75.5%と続いている。
- 逆に30歳代は51.5%と最も低かった。



・性年代別では、男女とも60歳代以上で「思う」が7割以上と高くなっており、同年代で比べると、いずれの年代においても、男性よりも女性の方が高い結果となった。

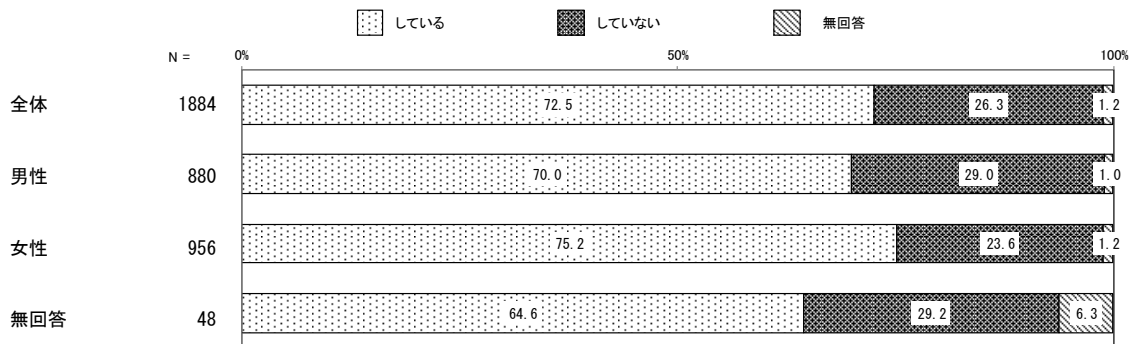


## 12 家庭での定期的な体重測定の有無

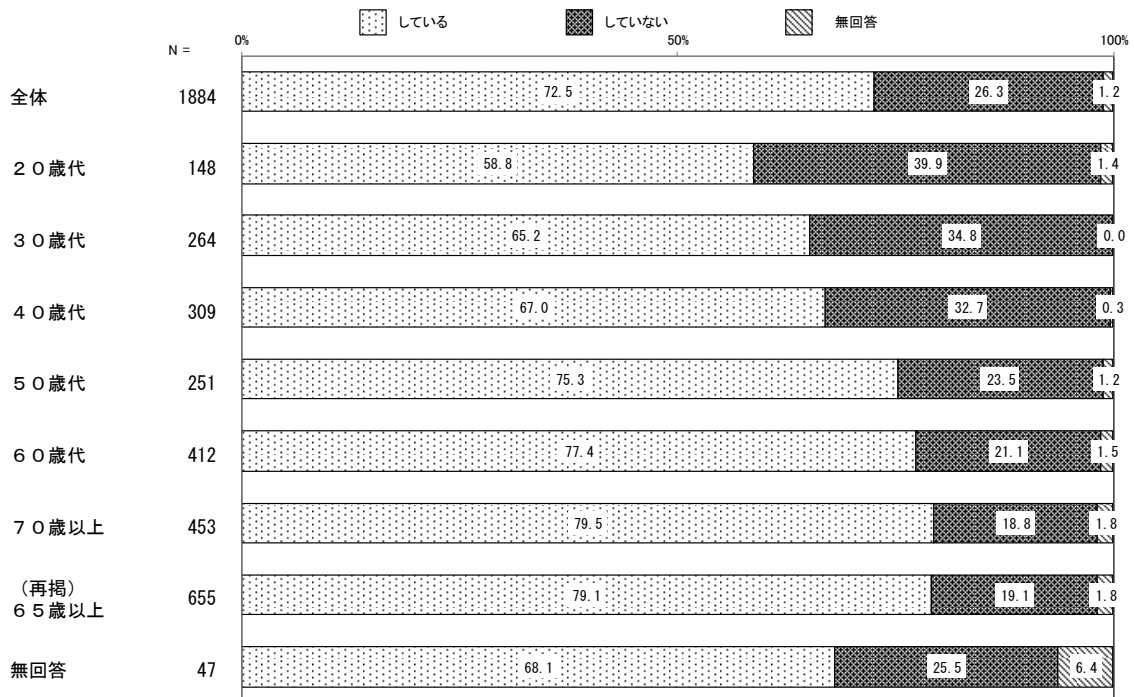
問7 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1ヶ月に1回以上）家庭で体重を測定していますか。

1 している 2 していない

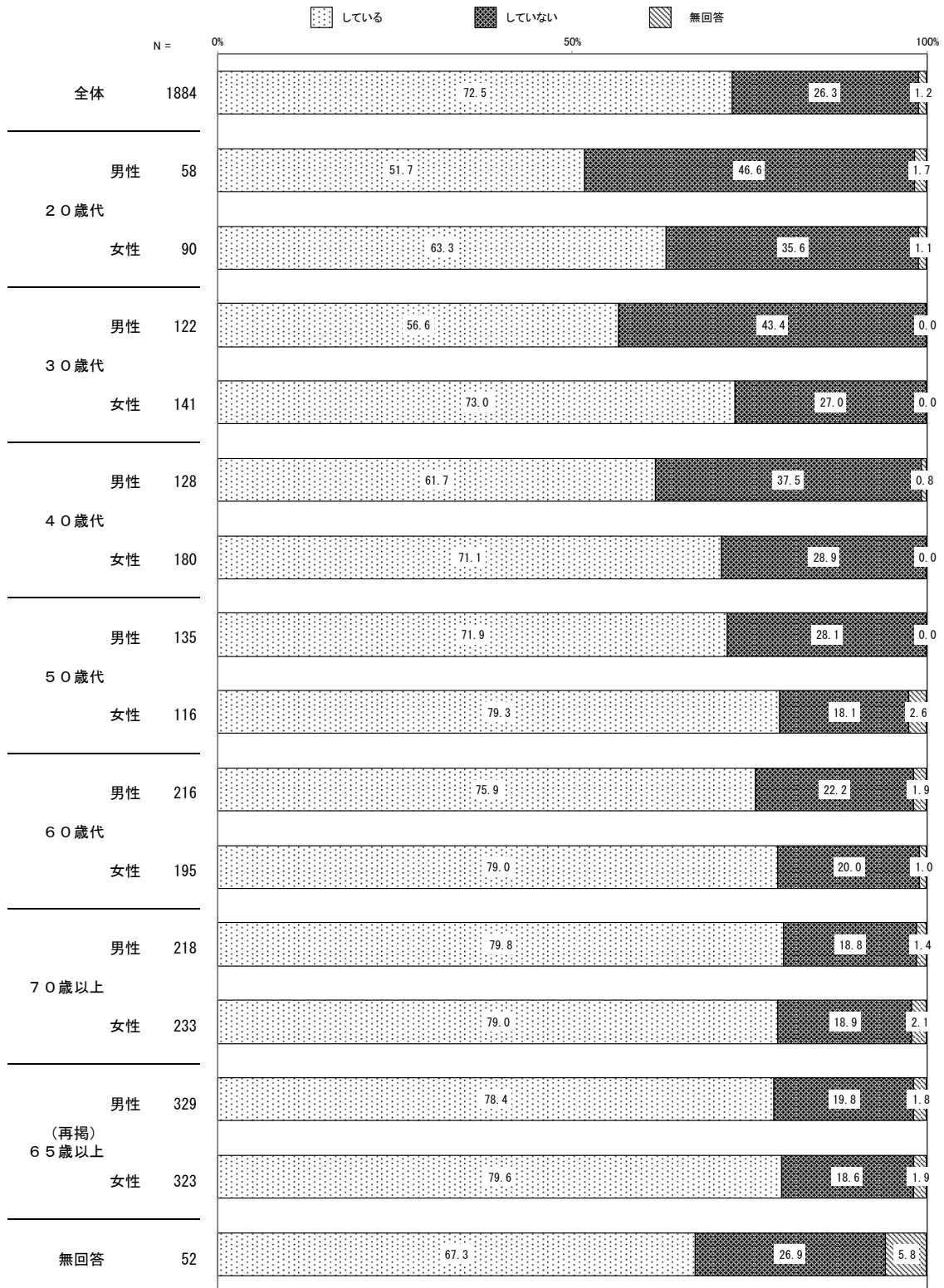
- ・全体の72.5%が定期的に家庭で体重を測定しており、女性（75.2%）の方が男性（70.0%）よりもやや高い結果となった。



- ・年代別でみると、年代が上がるごとに自宅で体重を測定する割合が増えている。



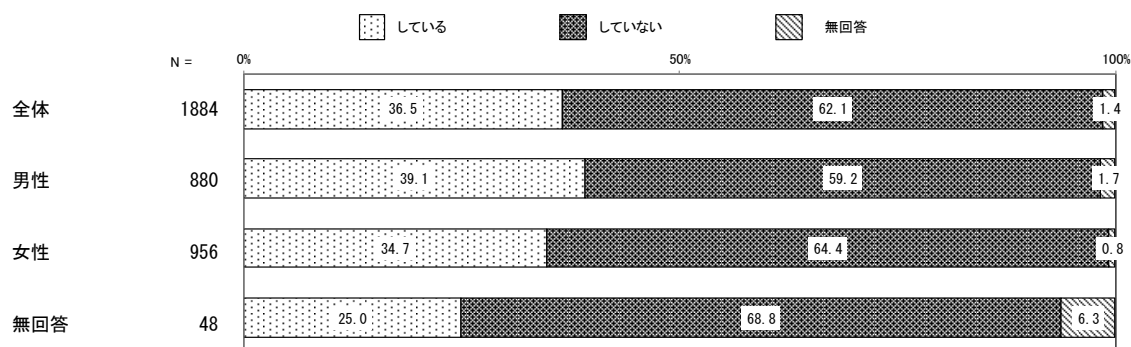
- ・性年代別では、男性は年代が上がるごとに定期的な体重測定をしている割合が増加している。
- ・20歳代から40歳代までの年代では、女性が男性に比べ、定期的に家庭で体重を測定している割合が高くなっている。



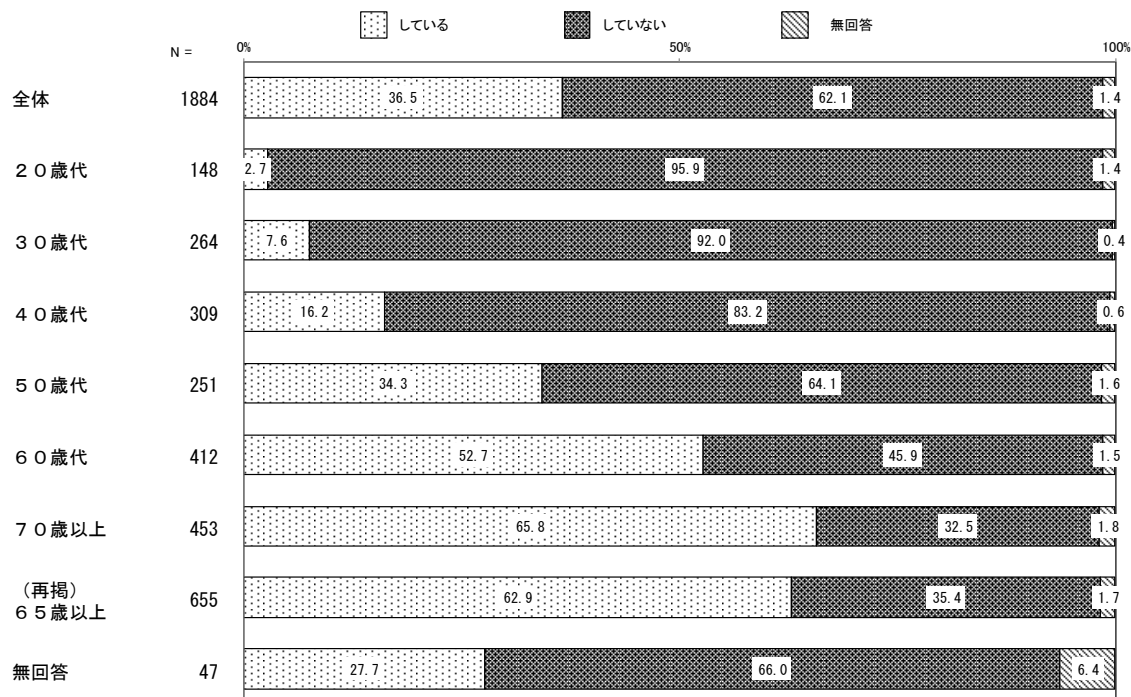
### 13 家庭での定期的な血圧測定の有無

問8 あなたは定期的に（目安：1ヶ月に1回以上）家庭で血圧を測定していますか。  
1 している 2 していない

- ・定期的な血圧の測定について全体の36.5%が「している」と回答しており、男性（39.1%）の方が女性（34.7%）より4.4ポイント高い結果となった。



- ・年代別でみると、年代が上がるごとに定期的に血圧を測定する割合が増えている。

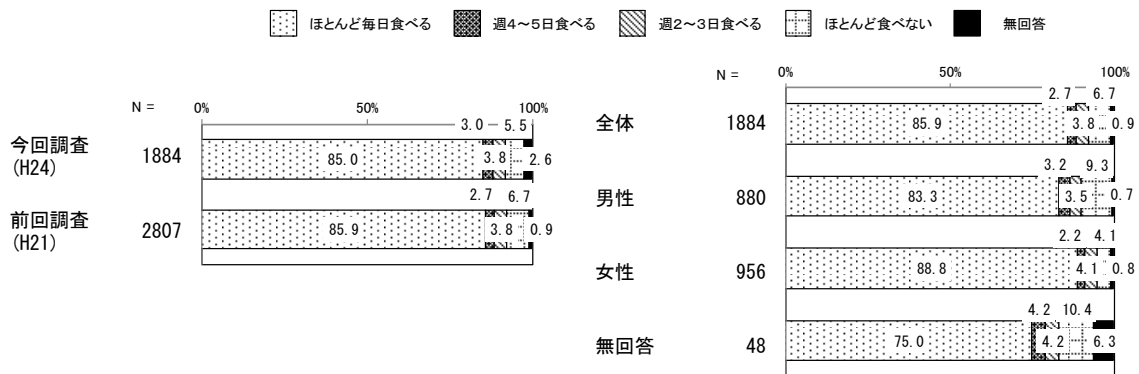


## 14 朝食の摂食状況

### 問9 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

1 ほとんど毎日食べる 2 週に4～5日食べる 3 週に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

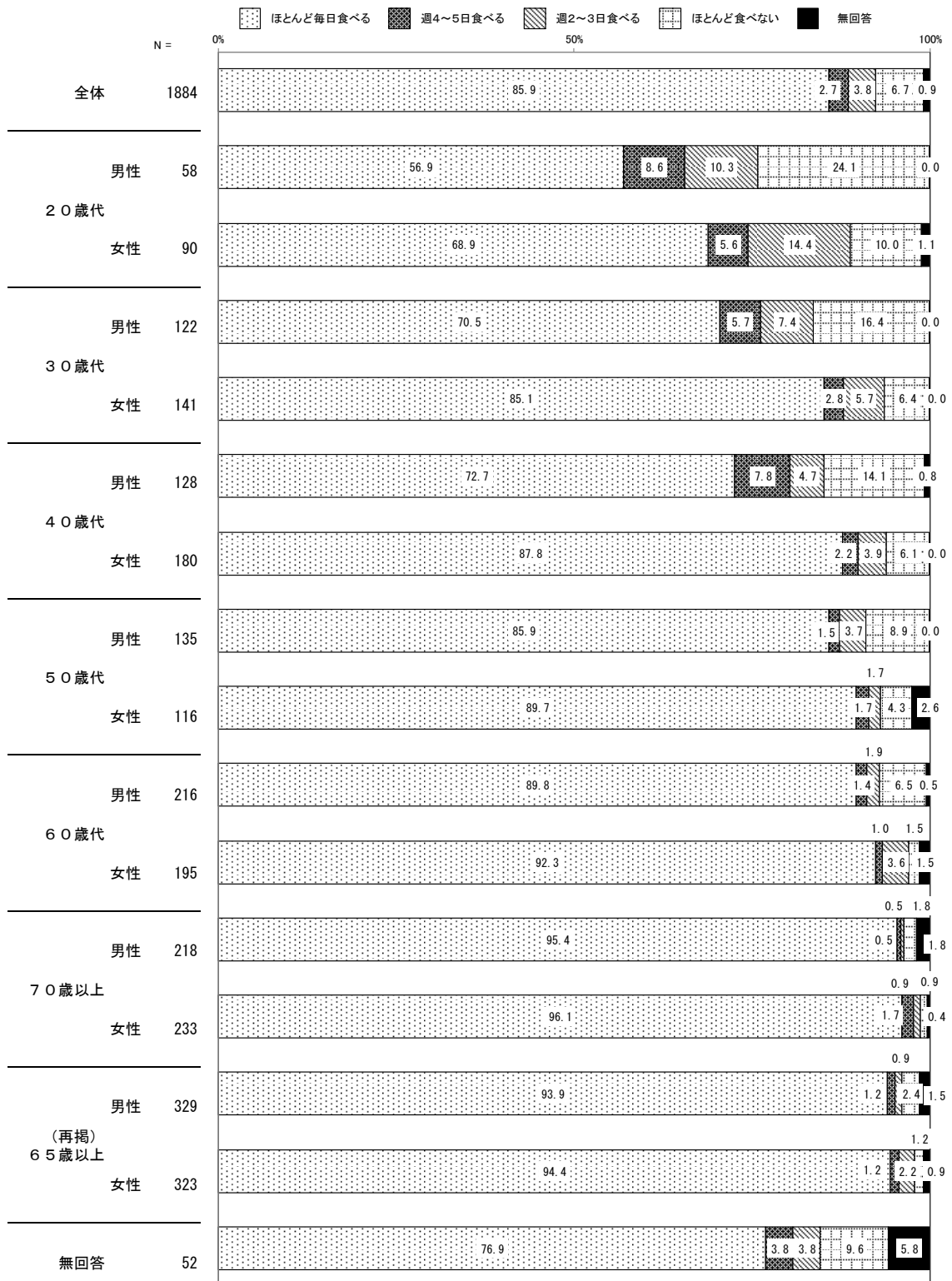
- ・ふだん朝食を食べるかについて、全体の5.5%が「ほとんど食べない」と回答しており、前回調査(6.7%)と大きく変わらなかった。
- ・性別では、「ほとんど食べない」のは男性が9.3%と女性の4.1%と比べやや高くなっている。



- ・年代別でみると「ほとんど食べない」の回答は年代が高くなるにつれて低くなっており、特に20歳代は「ほとんど食べない」が15.5%で、他の年代に比べて高くなっている。



・性年代別でみると、20歳代は「ほとんど食べない」が男性24.1%、女性10.0%となっており、他の性年代と比較して高い割合となっている。

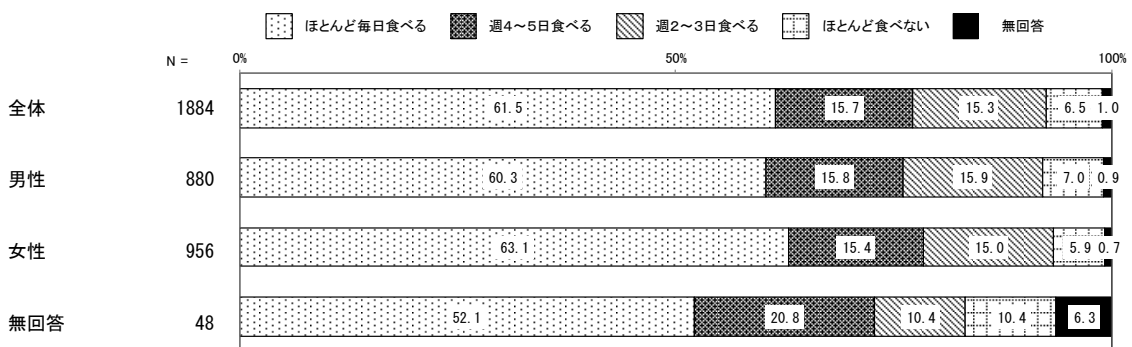


## 15 適切な量と質の食事の摂取状況

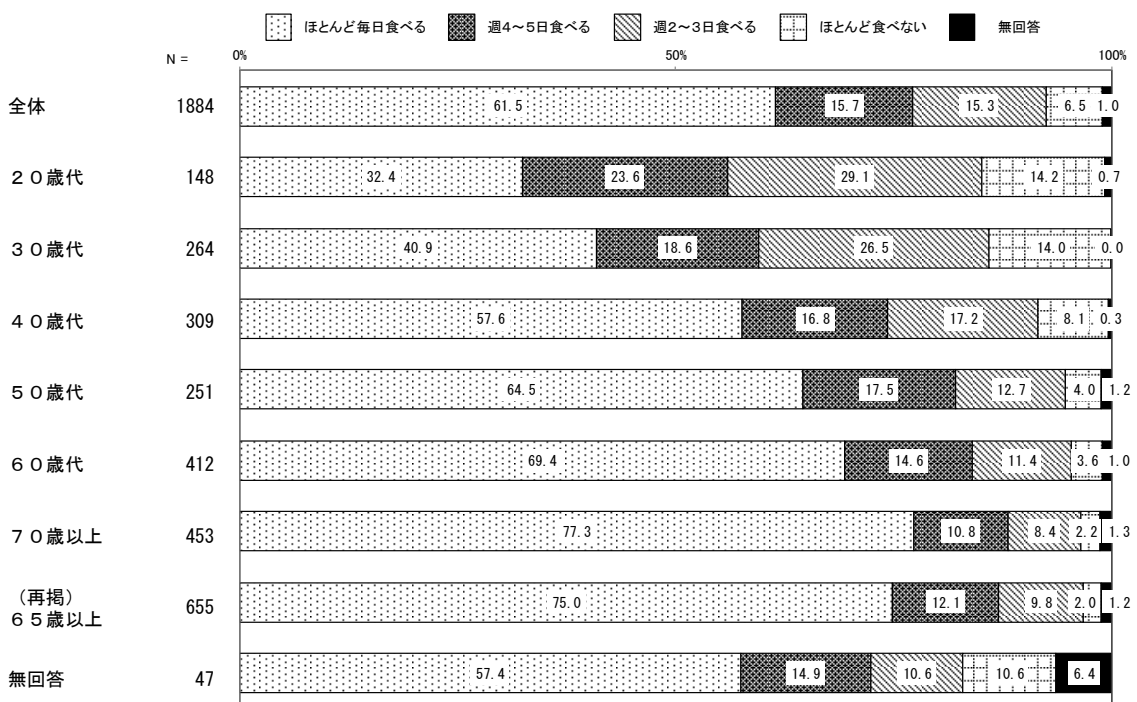
問10 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

1 ほとんど毎日食べる 2 週に4～5日食べる 3 週に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

・1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1週間に何日あるかについて、全体の6.5%が「ほとんど食べない」と回答しており、男性が7.0%に対し女性が5.9%と男性の方が「ほとんど食べない」割合がやや高い。

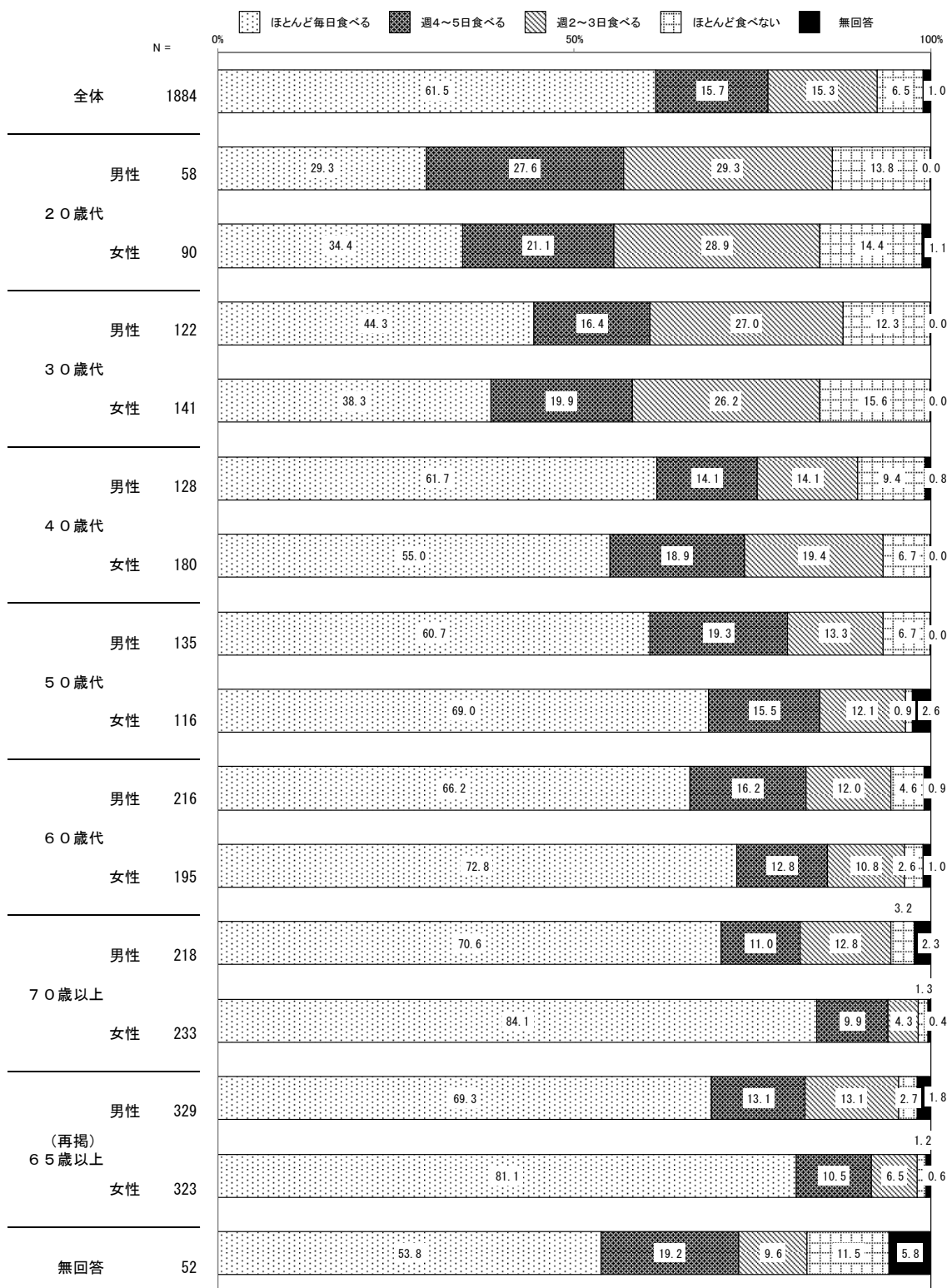


・年代別で見ると「ほとんど食べない」の回答は年代が上がるにつれ低くなっている。特に20歳代(14.2%)と30歳代(14.0%)は「ほとんど食べない」が1割以上となっており、他の年代と比較して高くなっている。





・性年代別で見ると、女性 30 歳代は「ほとんど食べない」が 15.6%と、他の性年代と比較して高い割合となっており、女性 20 歳代 (14.4%)、男性 20 歳代 (13.8%)、男性 30 歳代 (12.3%) も 1 割以上の結果であった。

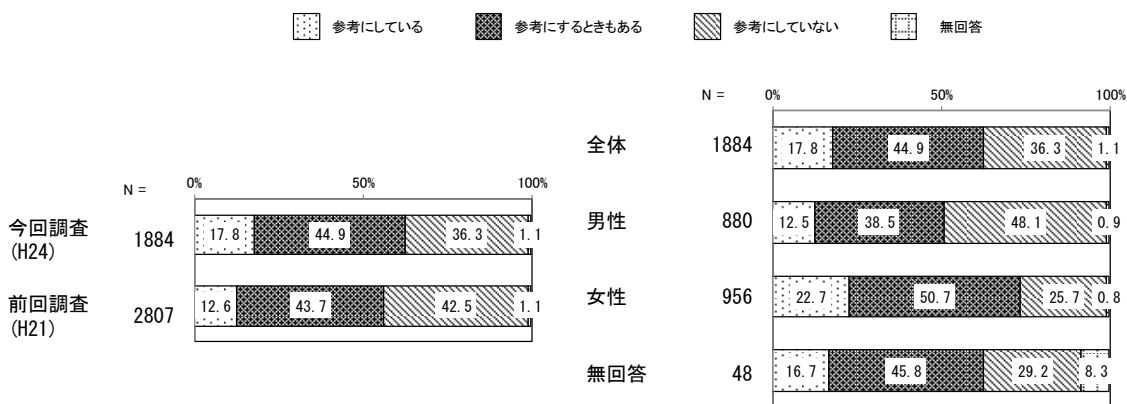


## 16 栄養成分表示の活用状況

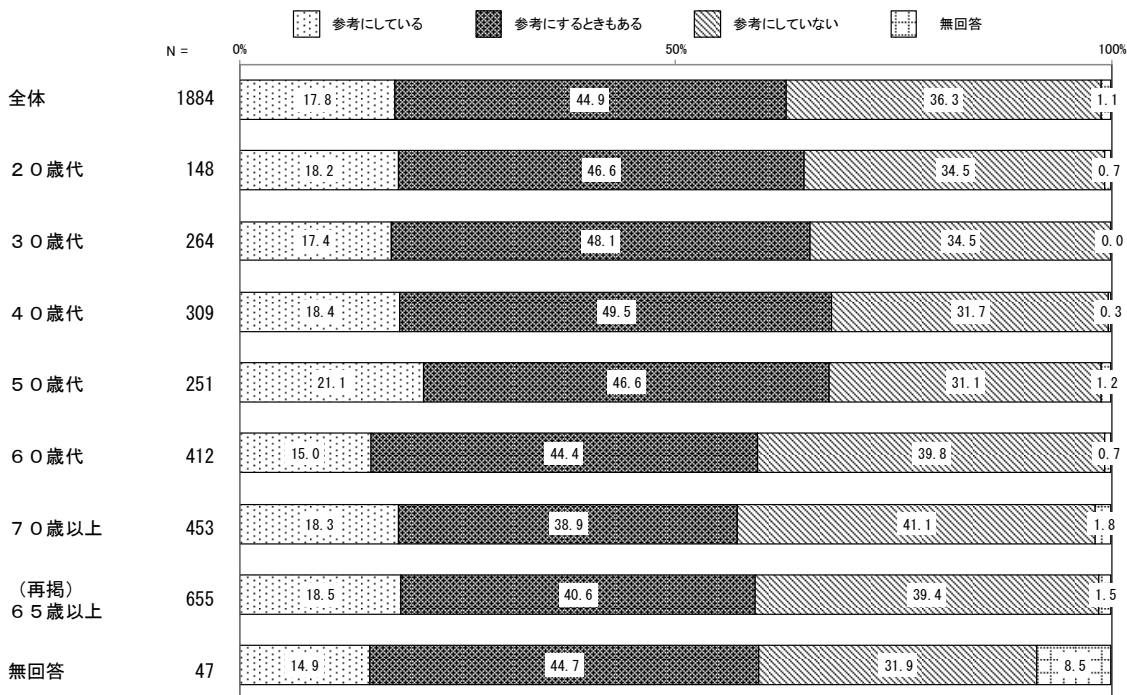
問 1 1 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

1 参考にしている 2 参考にするときもある 3 参考にしていない

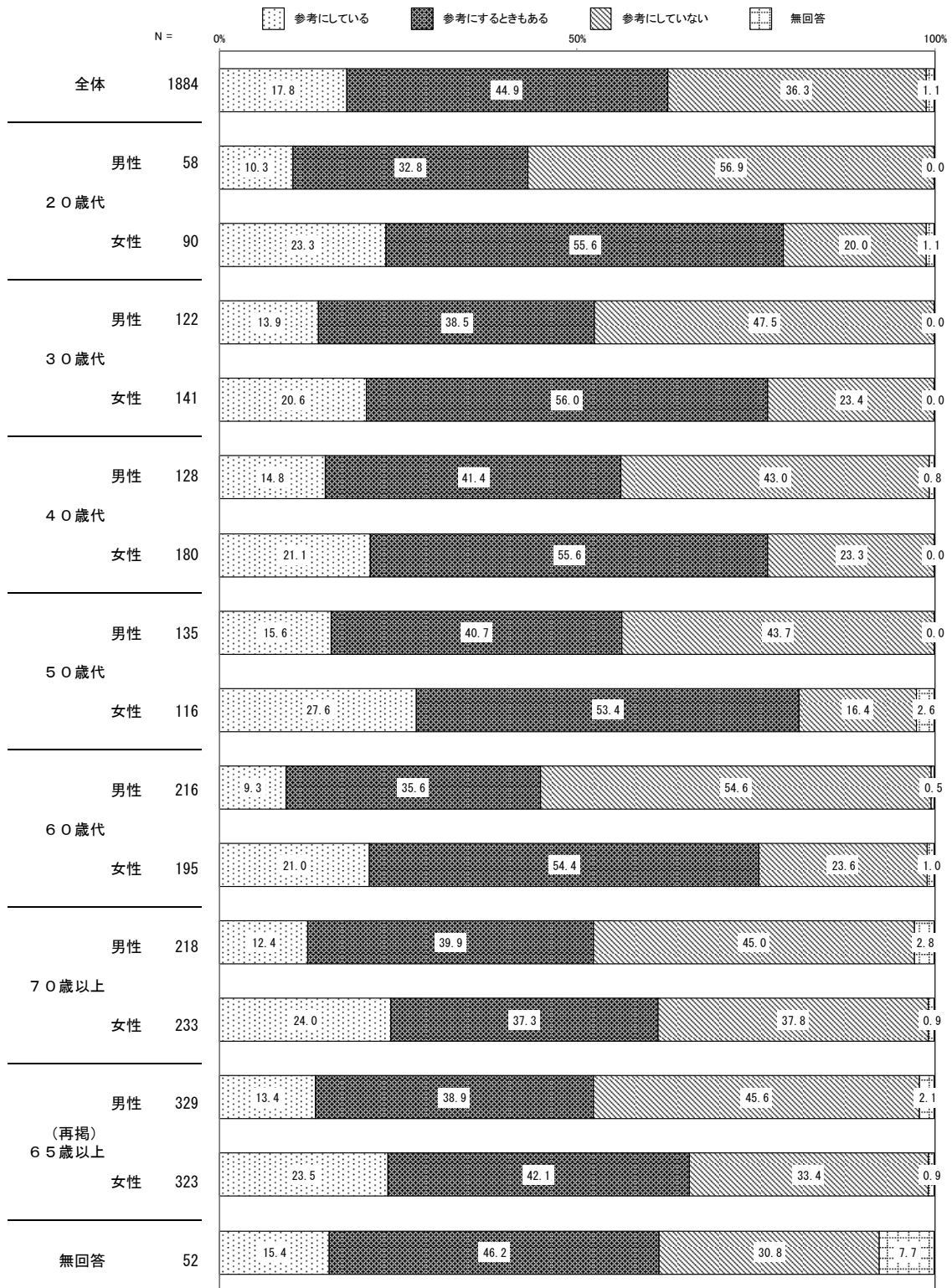
- ・外食時にカロリーなどの栄養成分表示を参考にしているかについては、「参考にしている」「参考にするときもある」を合わせると全体の62.7%がカロリーなどの栄養成分表示を活用しているといえ、前回調査(56.3%)より増加している。
- ・性別でみると、女性については「参考にしている」「参考にするときもある」を合わせると7割を超えるのに対し、男性は約5割と低い。



- ・年代別でみると、「参考にしている」「参考にするときもある」を合わせた割合が、60歳代、70歳以上は他の年代に比べてやや低くなっている。



- ・性年代別では、女性 20 歳代から 60 歳代にかけて「参考にしている」「参考にすると  
きもある」とする割合が 8 割前後と高いが、男性は同じ年代の女性と比較するとすべ  
ての年代で低い。特に男性 20 歳代、男性 60 歳代が 5 割以下と低くなっている。

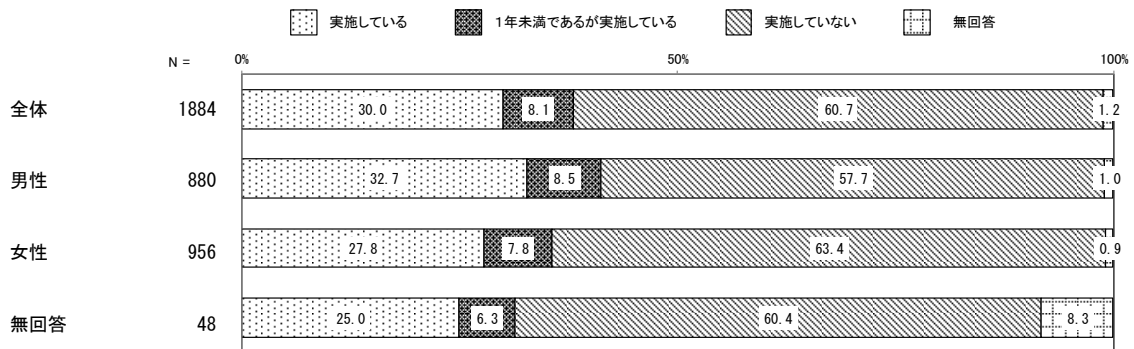


## 17 運動習慣の有無

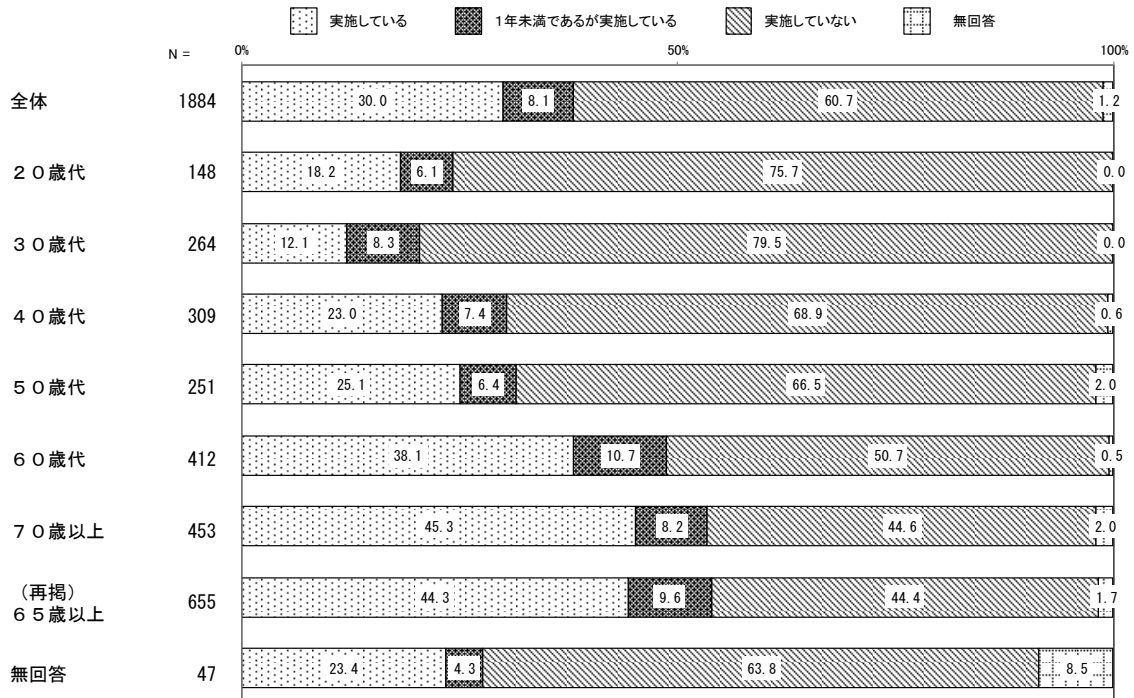
問 1 2 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。  
(○印は1つ)

1 実施している 2 1年未満であるが実施している 3 実施していない

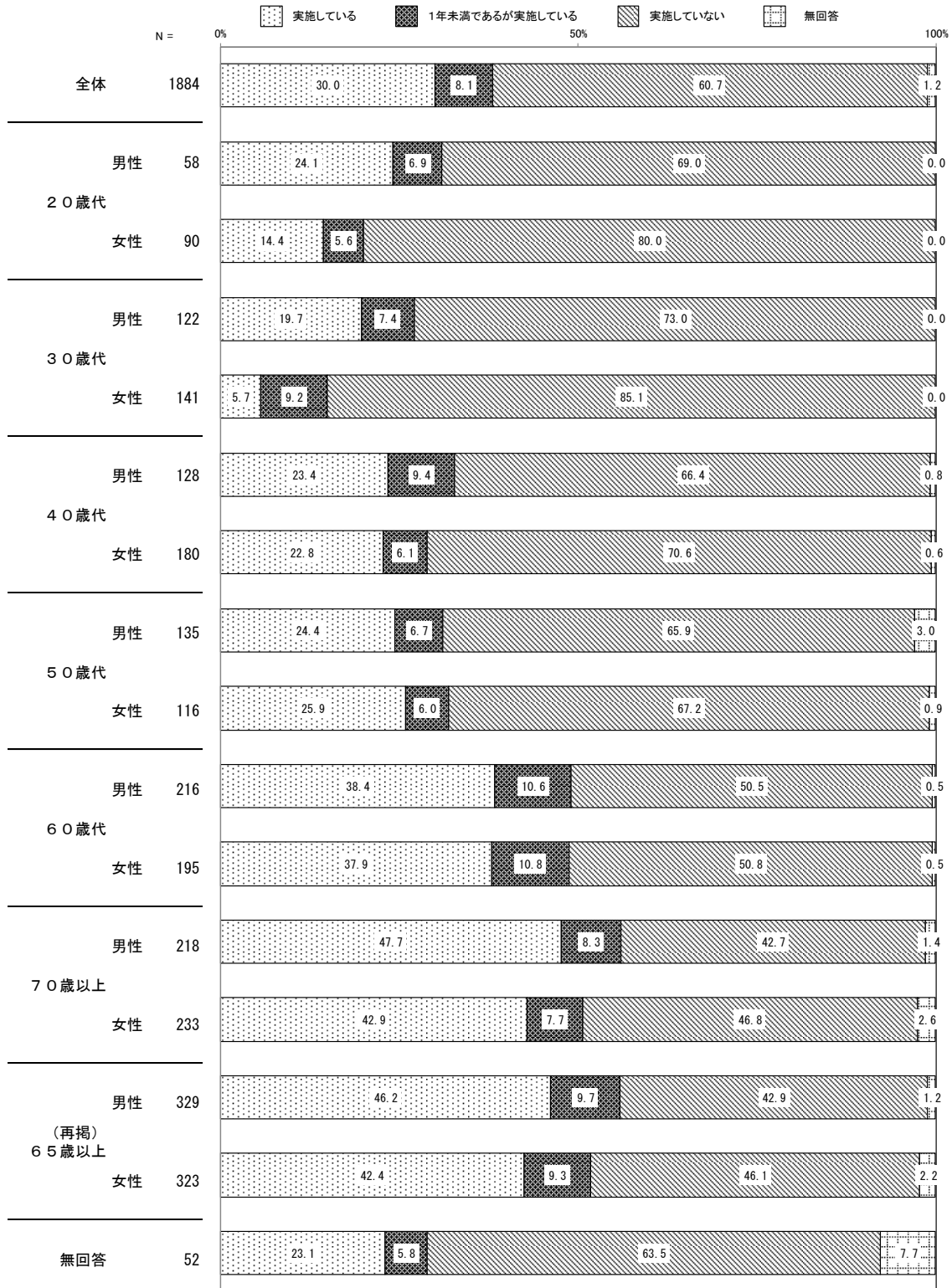
- ・1日30分以上かつ週2回以上の運動の実施について、「実施している」との回答は全体の約3割である。
- ・性別では、男性(32.7%)のほうが女性(27.8%)と比べ「実施している」割合がやや高い。



- ・年代別では、60歳代以上でおよそ4割が「実施している」のに対し、20歳代、30歳代では2割に満たない。



- ・性年代別では、女性 30 歳代の「実施している」人は、5.7%と他の性年代に比べて低くなっている。
- ・60 歳以上については男性・女性ともに「実施している」人が約 4 割を占める。

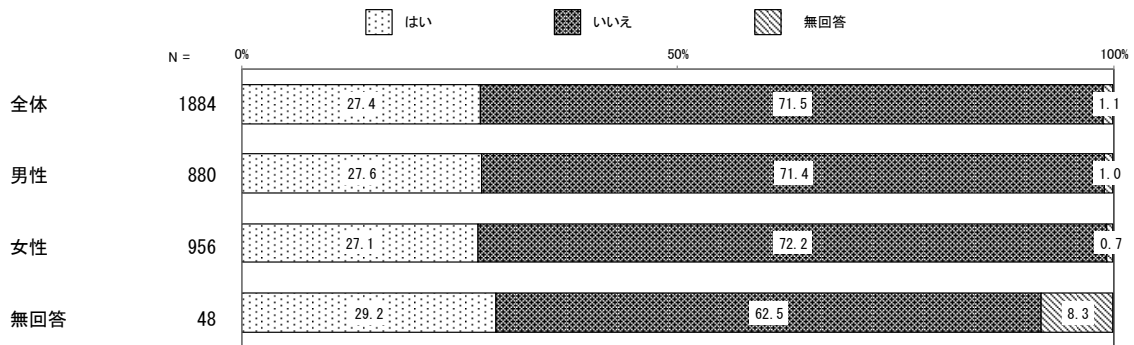


## 18 歩数計の所持状況

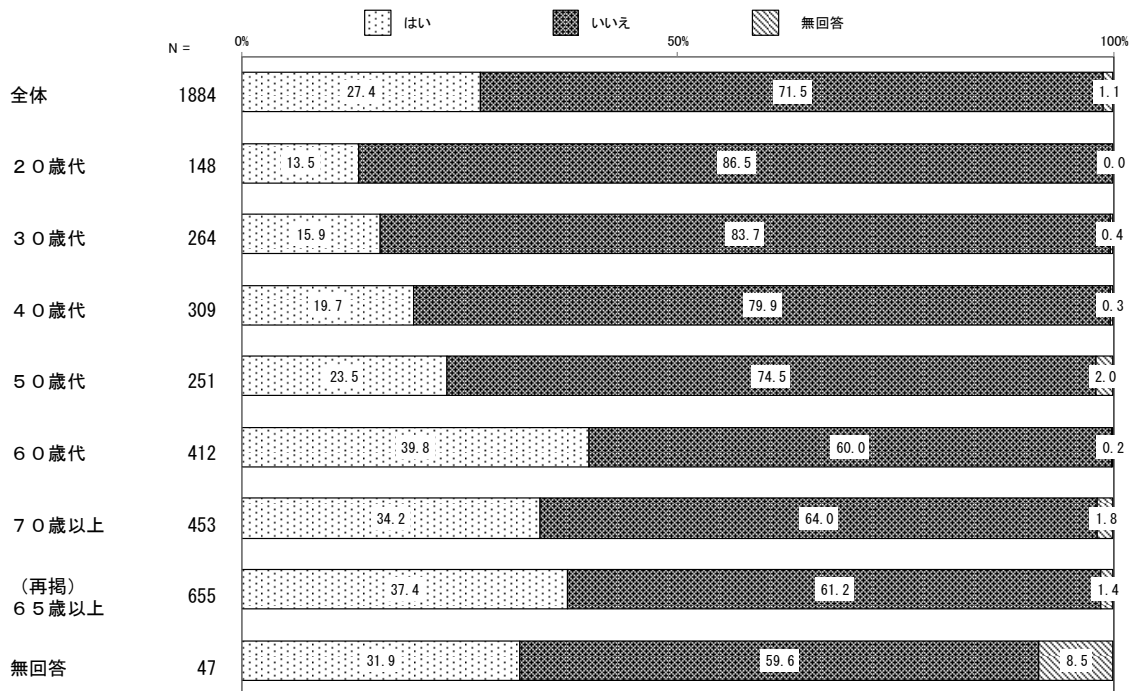
問 1 3 あなたは歩数計を持っていますか。

1 はい 2 いいえ

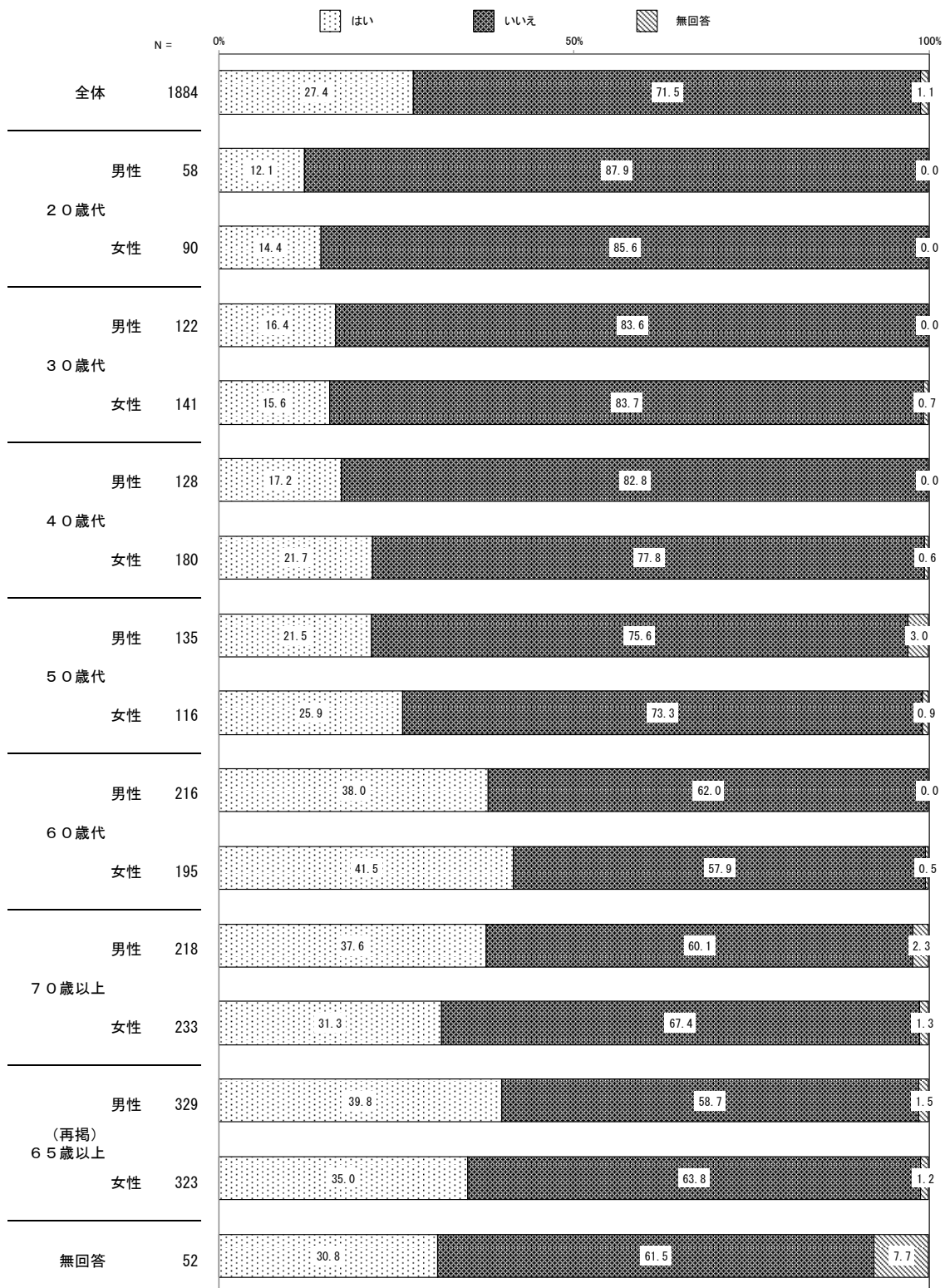
・歩数計の所有率は全体の 27.4%であり、男女で差は見られなかった。



・年代別では、60歳代が 39.8%と 4割近くの所有率で、70歳以上が 34.2%と続いているのに対し、20歳代 (13.5%) 30歳代 (15.9%) 40歳代 (19.7%) は所有率が 2割に満たない。



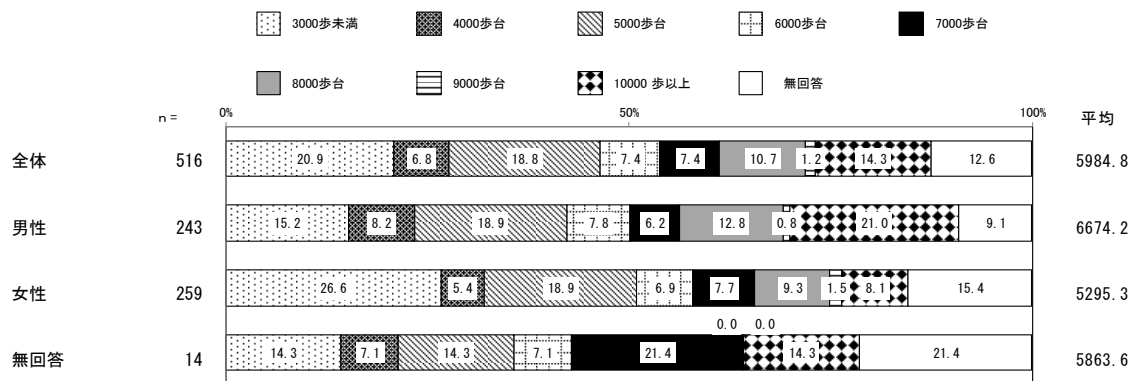
・性年代別では女性 60 歳代の所有率が 41.5%と最も高く、20 歳代男性が 12.1%と最も低い。



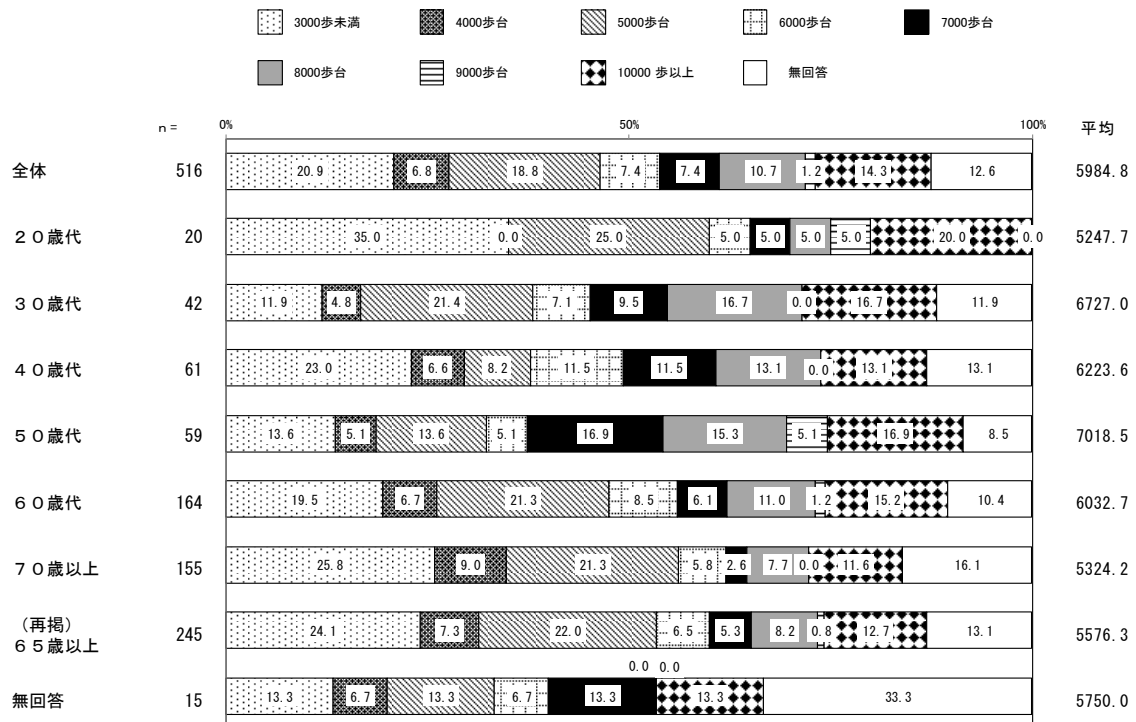
## 19 1日の歩数

<問13で「1 はい」と回答した方におたずねします。>  
 問13-1 一日平均何歩くらい歩きますか。

- ・歩数計所有者の歩数について、全体では平均 5984.8 歩で、歩数別の区分に分けると「3000 歩未満」が 20.9%と最も高く、次いで「5000 歩台」18.8%、「10000 歩以上」14.3%と続いている。
- ・性別でみると、男性は平均 6674.2 歩、女性は 5295.3 歩と、男性が平均 1378.9 歩多く歩いている。歩数別の区分に分けると、「3000 歩未満」が男性で 15.2%に対して、女性で 26.6%と女性が 11.4 ポイント高く、「10000 歩以上」は男性 21.0%に対し女性 8.1%と男性が 12.9 ポイント高くなっている。



- ・年代別では、50 歳代が平均 7018.5 歩で最も高く、歩数別の区分でみると「3000 歩未満」の人が 20 歳代で 35.0%と他の年代よりも高くなっている。さらに「10000 歩以上」の人も 20 歳代が 20.0%と他の年代よりも高くなっている。





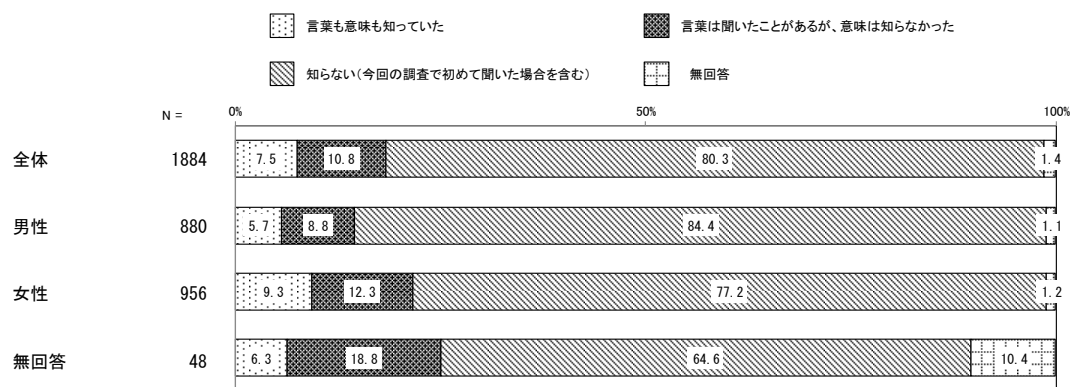
## 20 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

問14 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。歩行速度が遅い高齢者ほど、要介護状態になりやすいことが知られています。

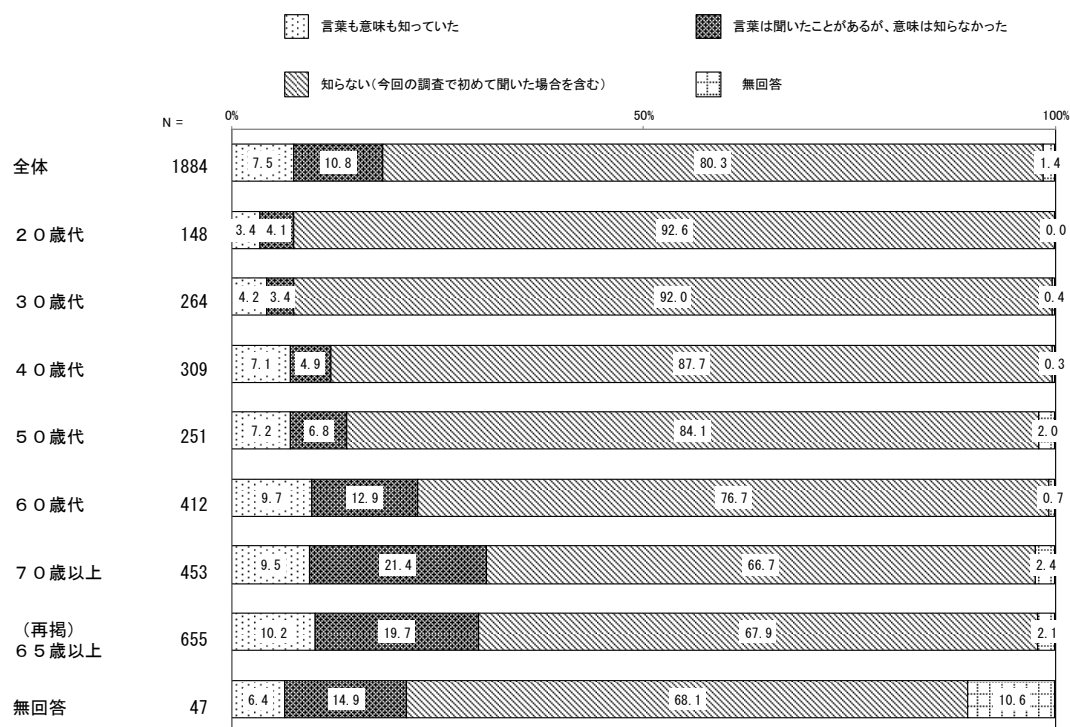
あなたはこのロコモティブシンドロームを知っていましたか。（○印は1つ）

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった  
3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

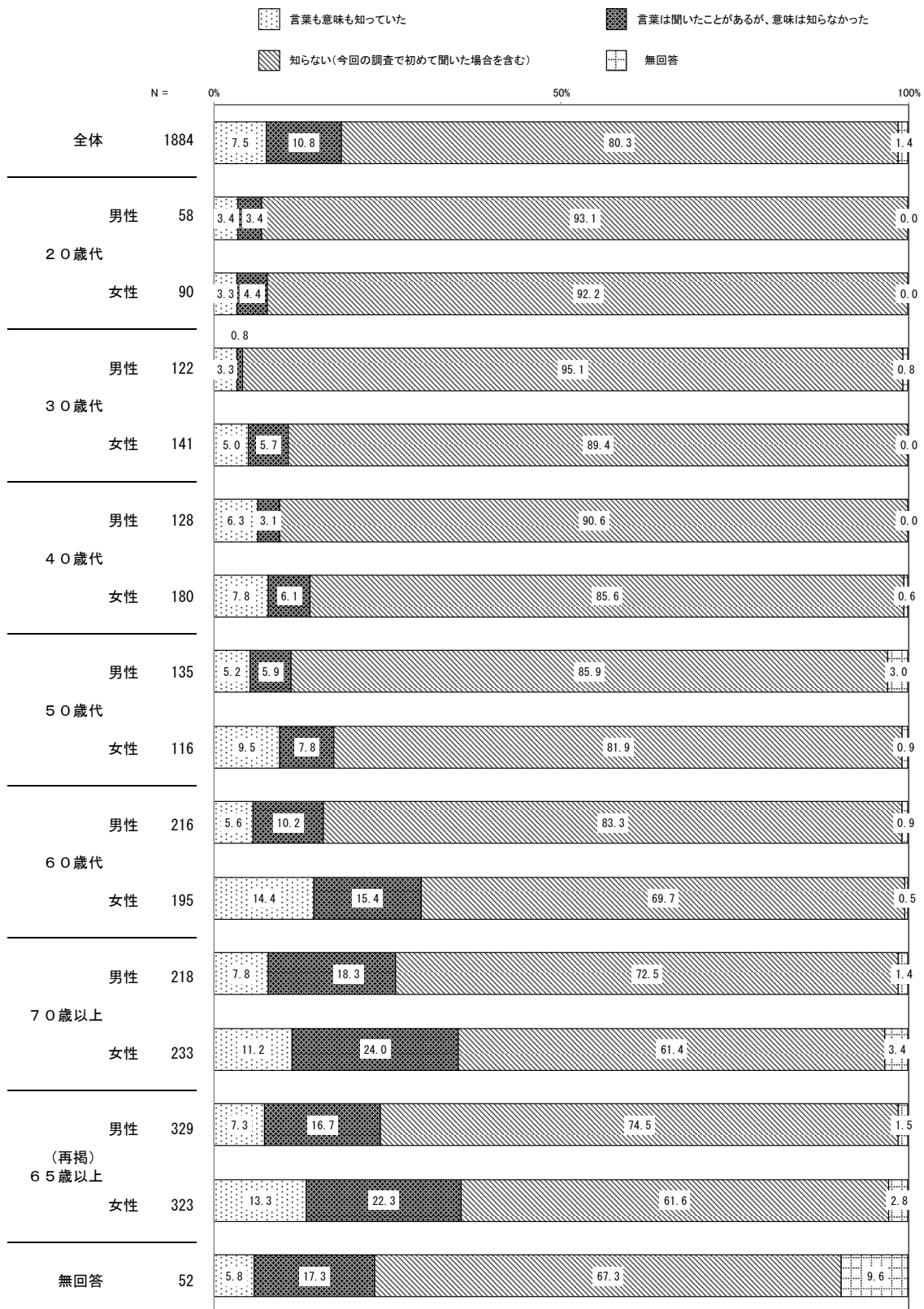
- ・ロコモティブシンドロームの認知度について「言葉も意味も知っていた」のは7.5%で、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」と回答した人を合わせた『認知している』人の割合も2割に満たない。
- ・性別では、男性より女性のほうが『認知している』人の割合が高かった。



- ・年代別では、20歳代、30歳代で『認知している』人の割合が1割未満であるが、年代が上がるにつれて認知度が高くなっている。



- ・性年代別でみると、『認知している』人の割合は女性の70歳代が35.2%と最も高い割合となっている。男性については、20歳代から60歳代までは2割未満であった。

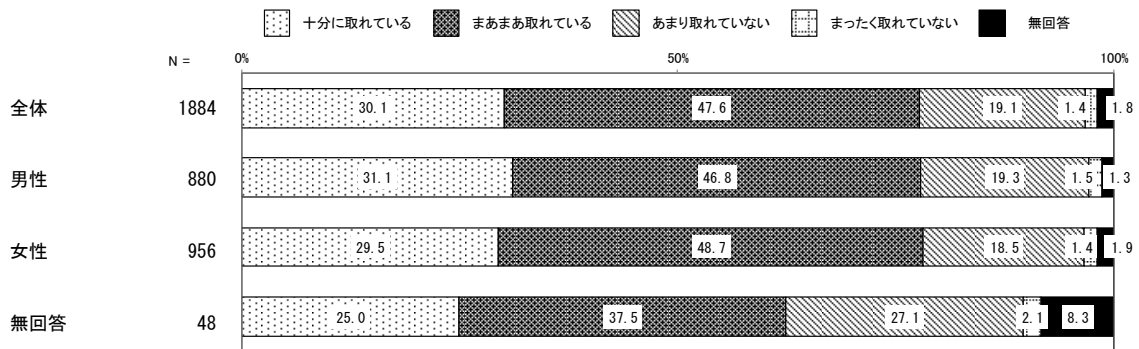


## 21 睡眠による休養の状況

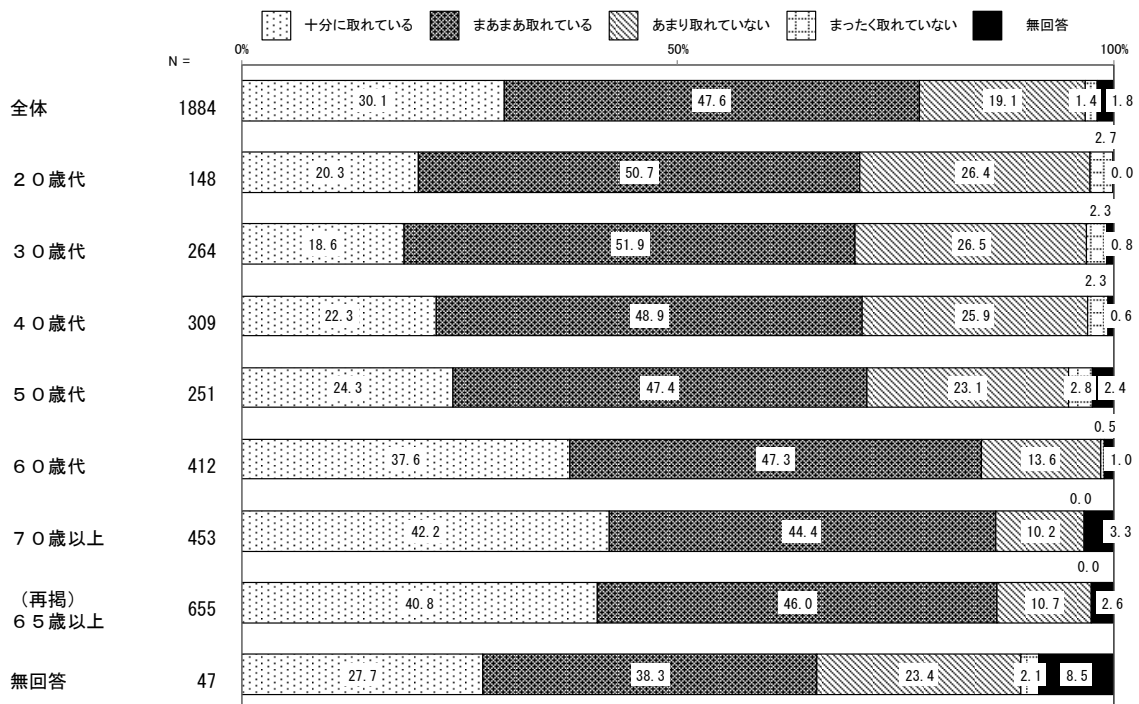
問15 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

1 十分に取れている 2 まあまあ取れている 3 あまり取れていない 4 まったく取れていない

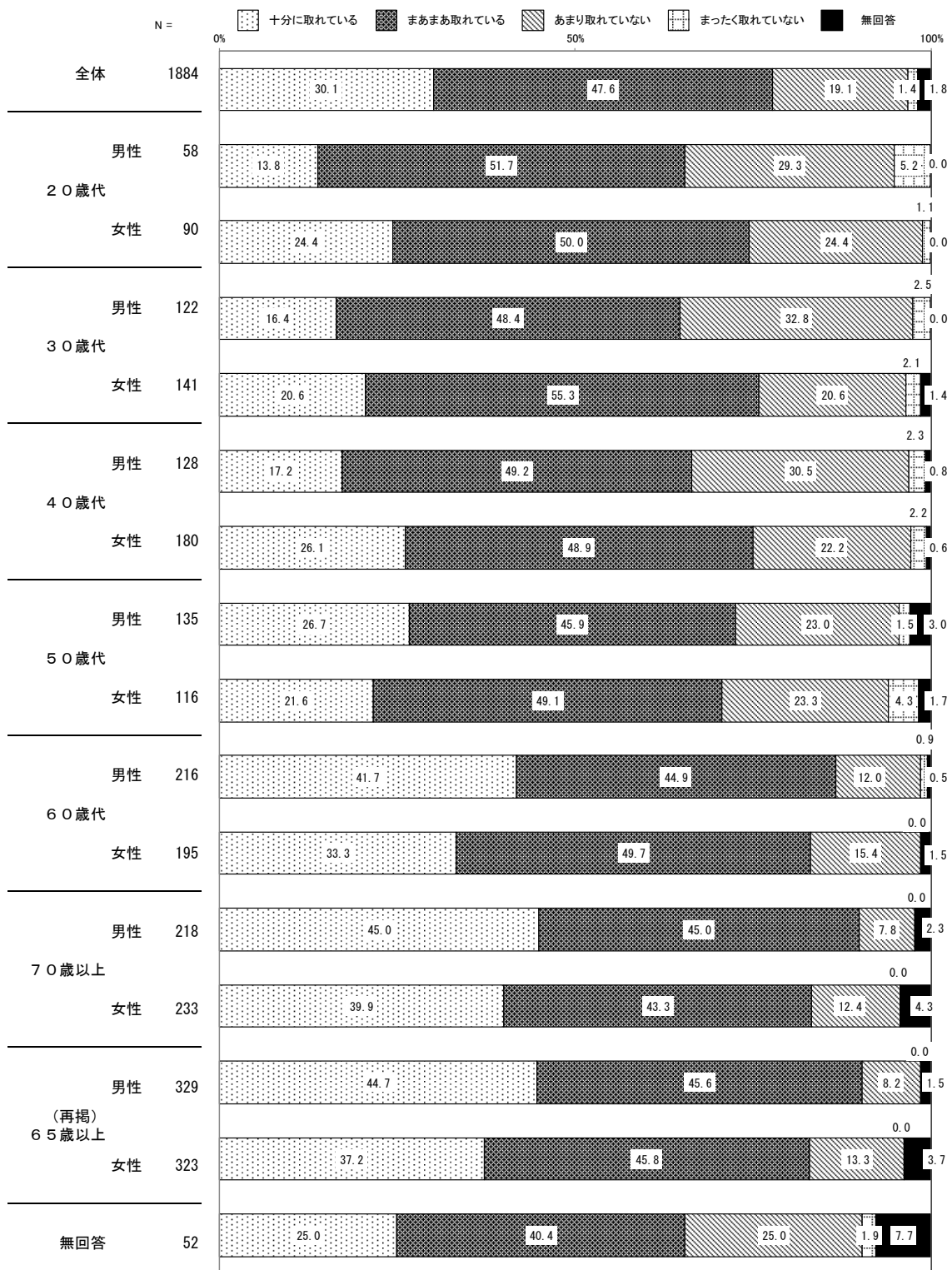
・最近1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れているかについて、全体の約3割が「十分に取れている」と回答し、「まあまあ取れている」と合わせると、8割弱を占めており、男女間で大きな差は見られなかった。



・年代別では60歳以上の8割以上が「十分に取れている」または「まあまあ取れている」と回答しているのに対し、20歳代から50歳代では7割程度となっている。



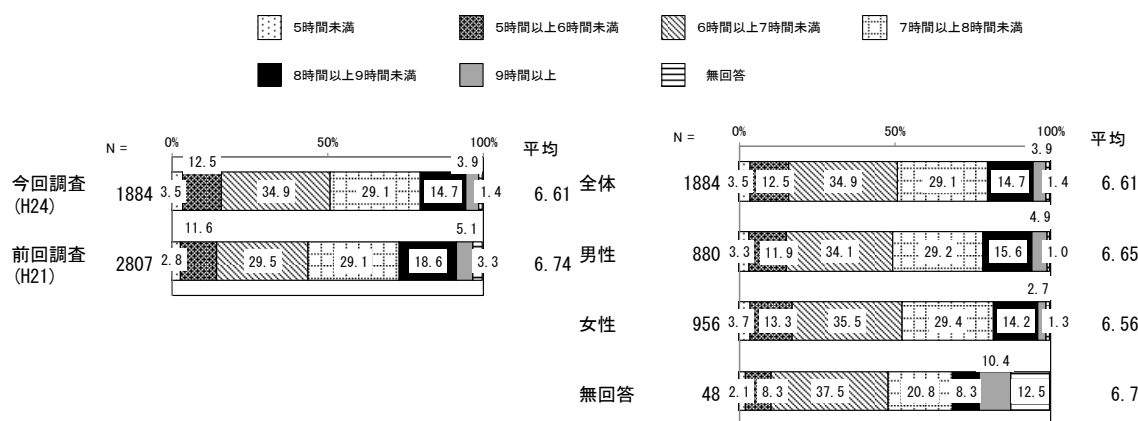
・性年代別でみると、男性 20 歳代から 40 歳代は睡眠による休養を「十分に取れている」または「まあまあ取れている」と回答しているのが 7 割未満であり、同年代の女性と比較して低くなっている。



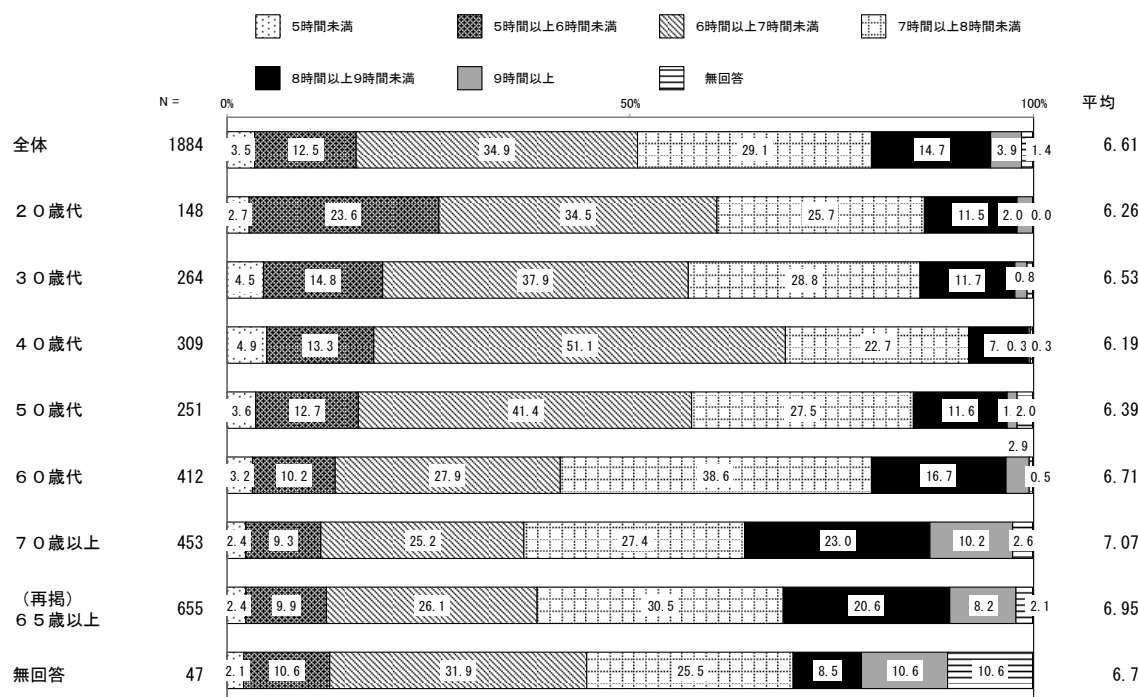
## 22 睡眠時間

問 16 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1ヶ月間）して何時間くらいですか。また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記でご記入ください。

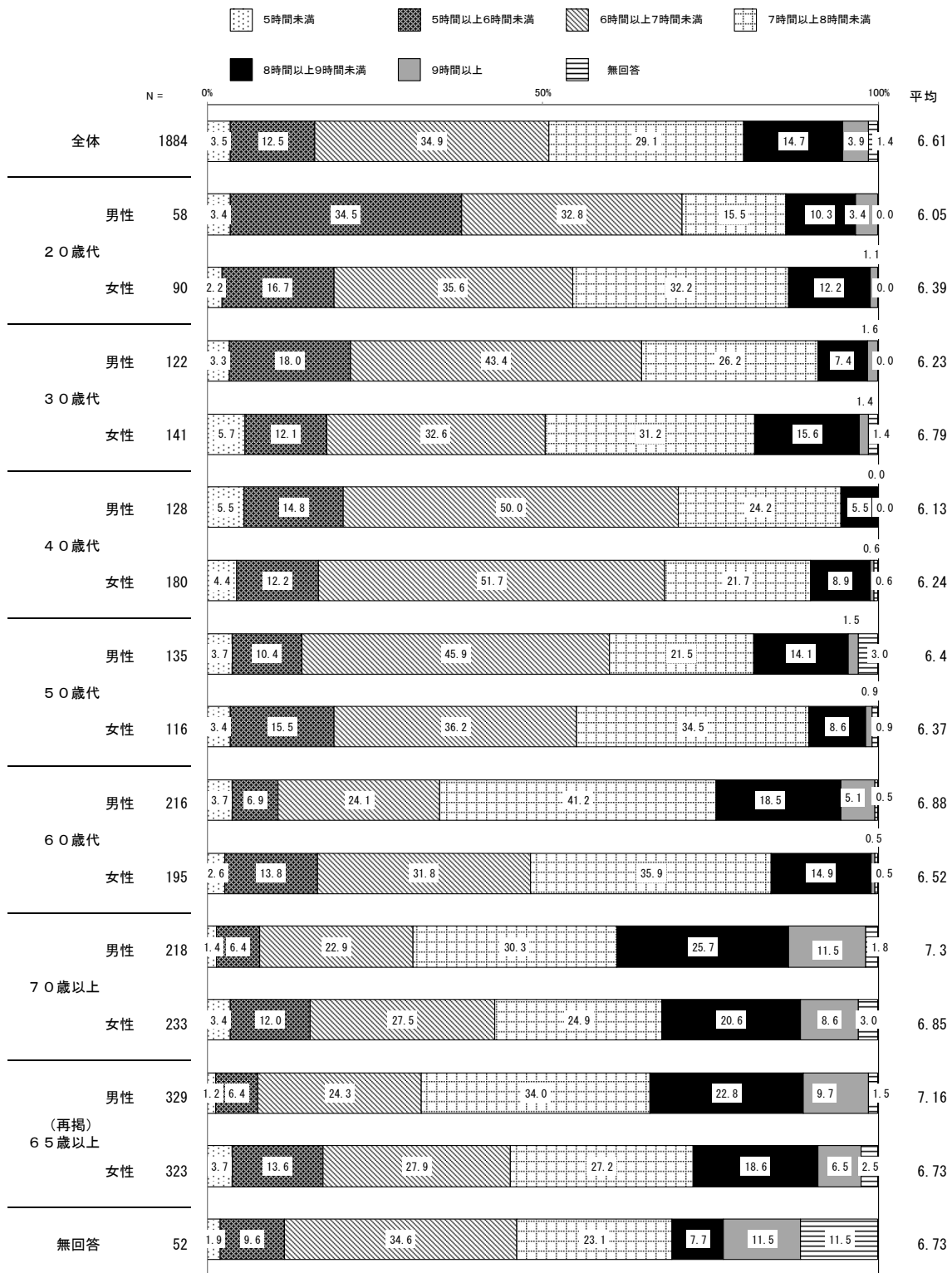
- ・1日あたりの平均睡眠時間は6.61時間（約6時間37分）で、時間別の区分で見ると「6時間以上7時間未満」が34.9%で最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が29.1%と続いている。男女間で大きな差は見られなかった。
- ・前回調査と比較すると、平均睡眠時間は前回調査の6.74時間から今回調査の6.61時間となり0.13時間（約8分）短くなっている。



- ・年代別で見ると、6時間未満の睡眠時間の割合は年代が上がるにつれて低くなっている。

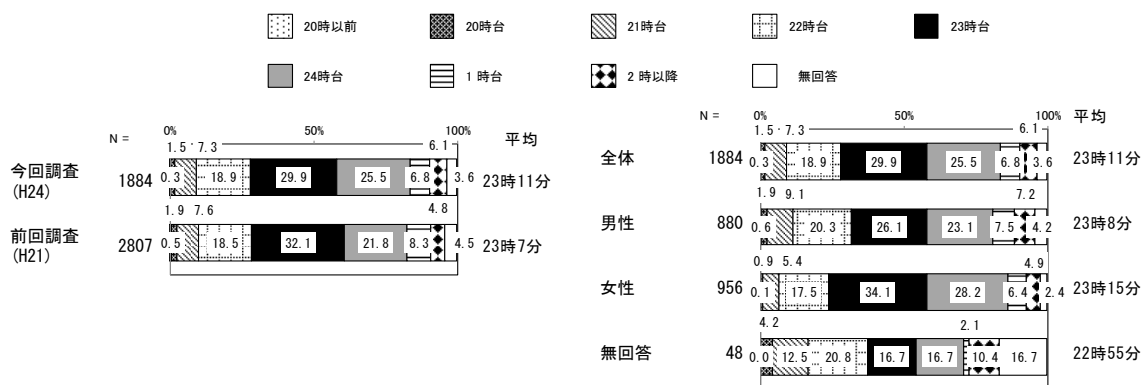


・性年代別では、男性 20 歳代の 4 割近くが 6 時間未満の睡眠時間となっており、他の性年代と比較して高い割合を占めている。これに対し、男性 70 歳以上の 4 割弱が 8 時間以上の睡眠時間となっている。

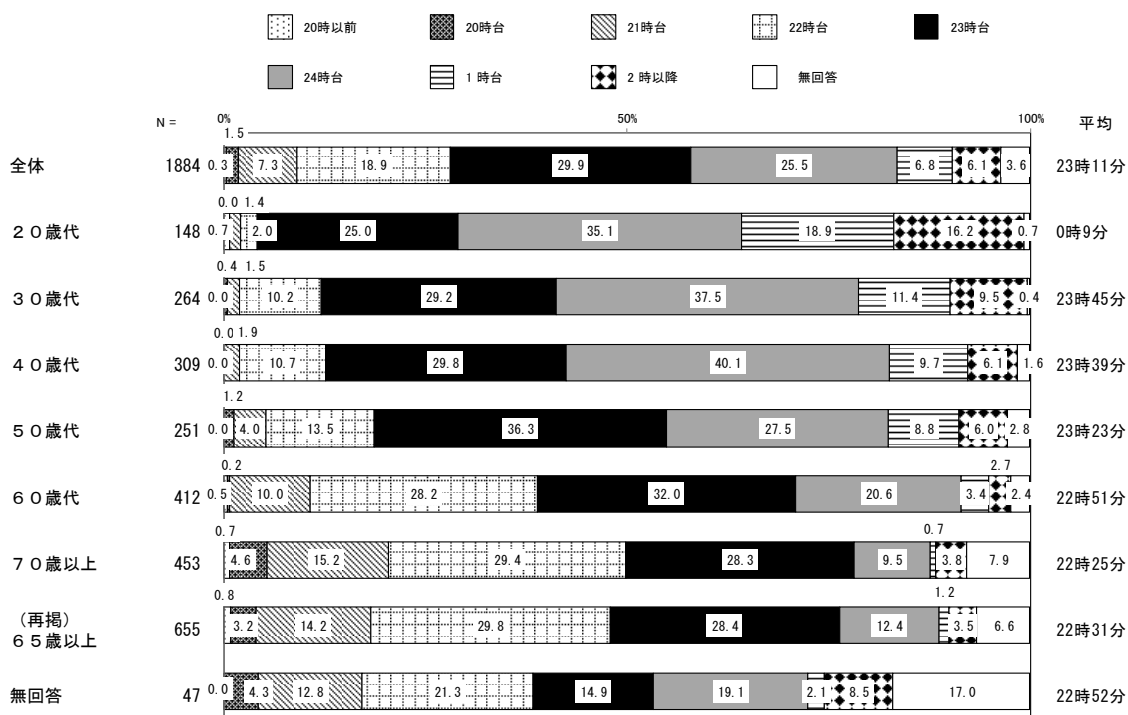


## 23 就寝時刻

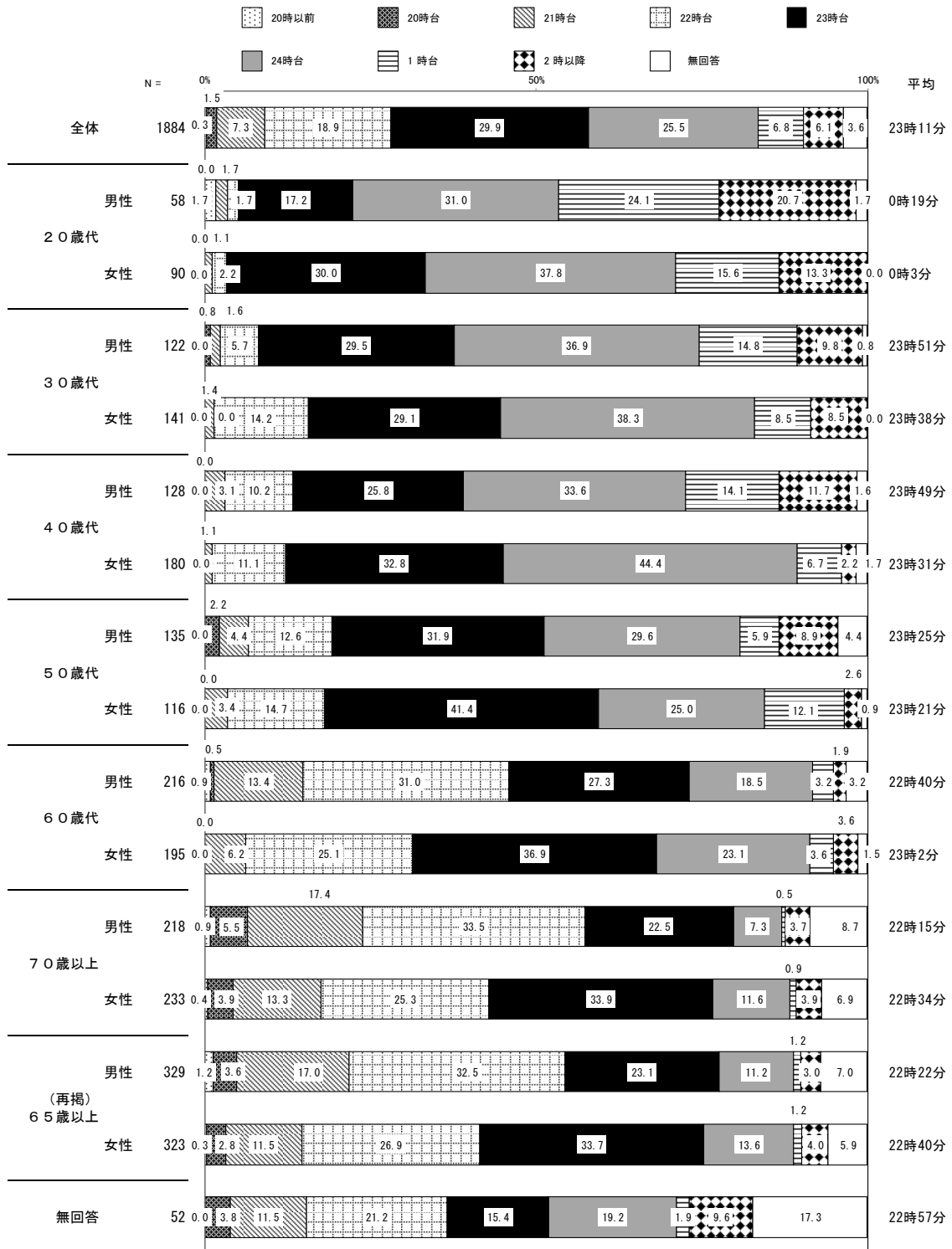
- ・ふだんの就寝時刻について、全体では平均で23時11分となっている。また、23時から1時までの間に全体の半数以上（55.4%）が就寝しており、前回調査と大きな差はなかった。
- ・性別では、男性で平均23時8分であるのに対し、女性は23時15分と女性の方が平均で7分遅い。



- ・年代別で見ると、20歳代では平均0時9分であるのに対し、70歳以上では平均22時25分となっている。



・性年代別でみると、20歳代における男性の4割以上および女性の約3割、が1時以降の就寝となっている。



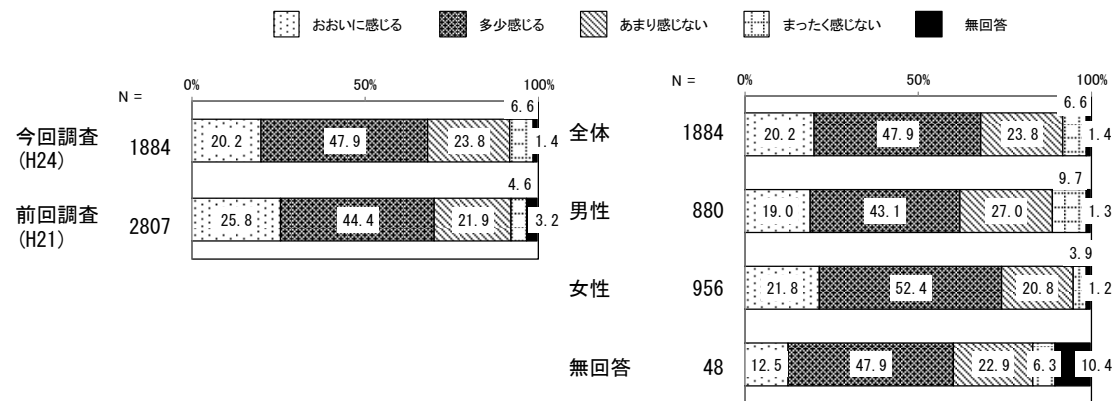


## 24 ストレスの有無

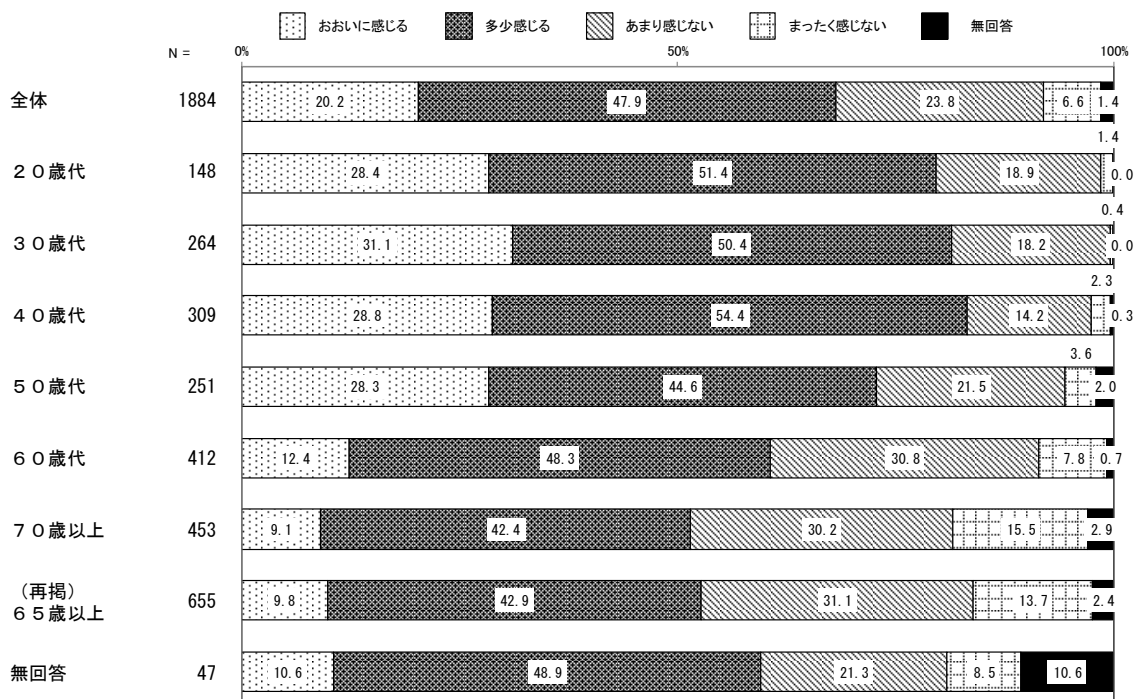
問17 あなたは、ここ1ヶ月間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

1 おおいに感じる 2 多少感じる 3 あまり感じない 4 まったく感じない

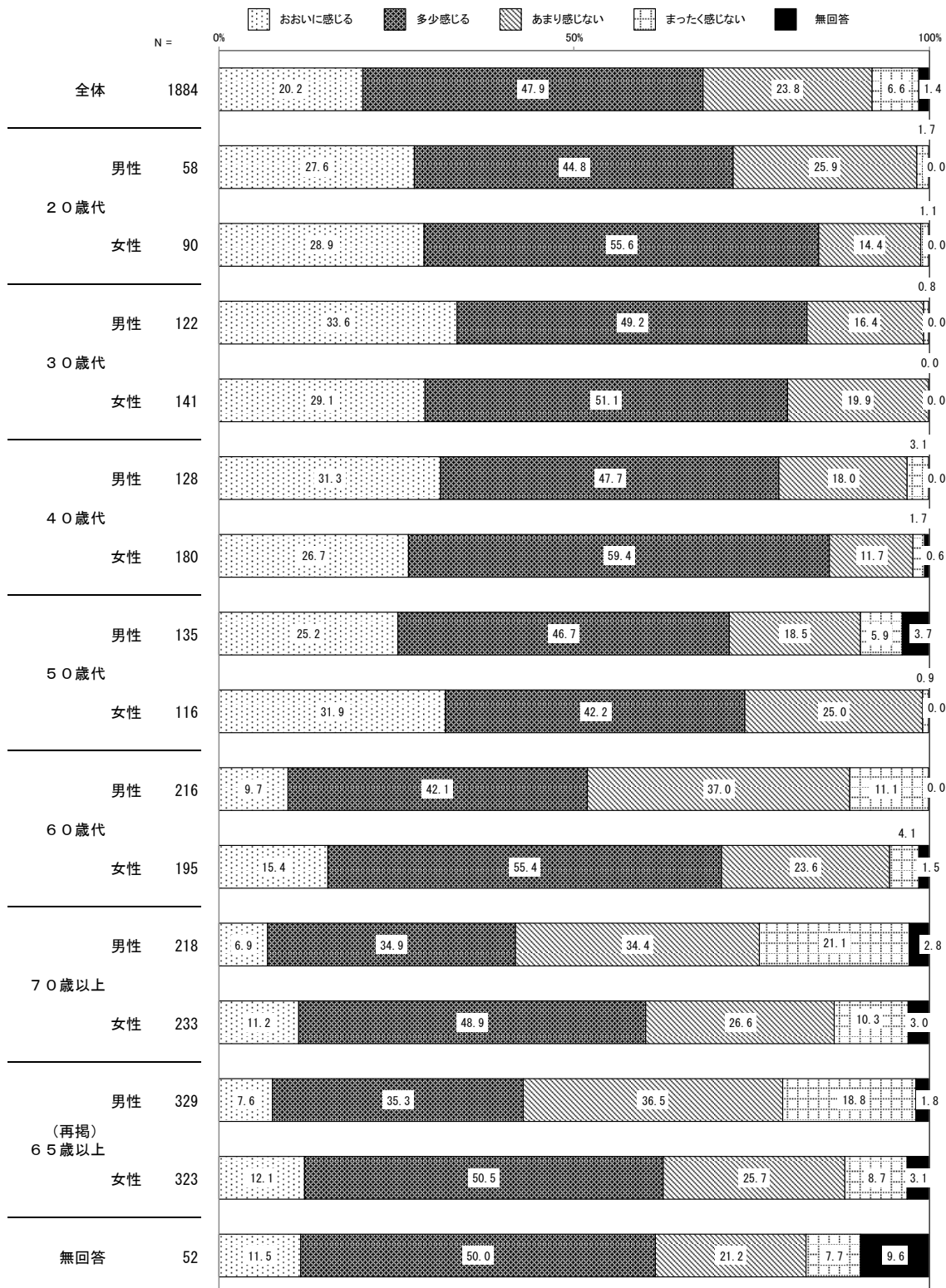
- ・ここ1ヶ月間のストレスの感じ方について、全体の2割が「おおいに感じる」としており、「多少感じる」と合わせたストレスを『感じる』人は7割弱を占め、前回調査(70.2%)よりもやや減少している。
- ・性別でみると、ストレスを『感じる』人は男性が62.1%であるのに対して、女性は74.2%と男性より12.1ポイント高くなっている。



- ・年代別では、ストレスを『感じる』人は20歳代(79.8%)以降、年代が高くなるにつれて高くなり、40歳代(83.2%)で最も高く、以降は年代が高くなるにつれて低くなっている。



・性年代別でみると、20歳代では約12ポイント、60歳代及び70歳代では約20ポイント男性より女性の方がストレスを『感じる』人の割合が高い。



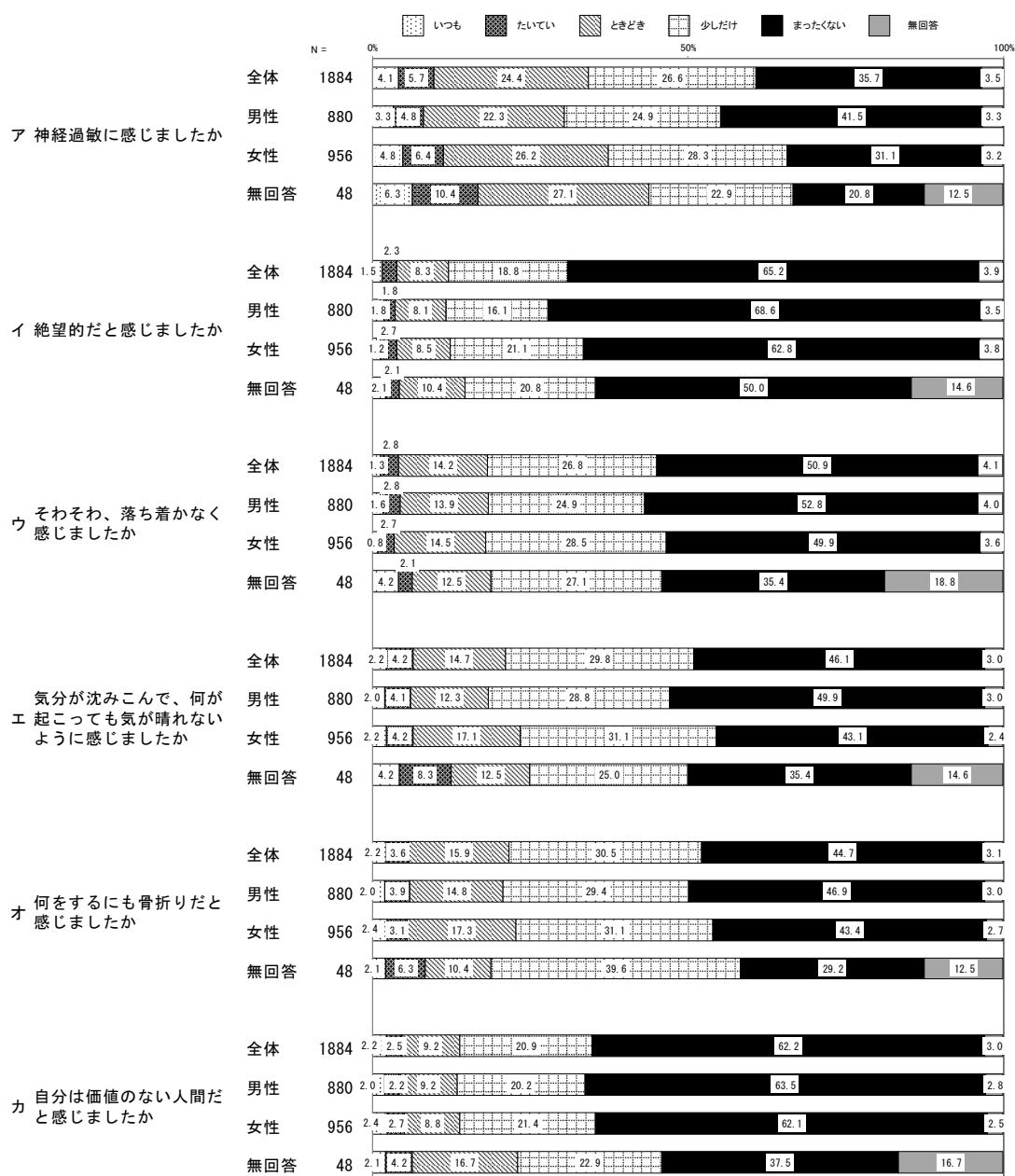
## 25 こころの健康状態

問18 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようなであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

- ア 神経過敏に感じましたか
- イ 絶望的だと感じましたか
- ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- エ 気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか
- オ 何をすることも骨折りだと感じましたか
- カ 自分は価値のない人間だと感じましたか

1いつも 2たいてい 3ときどき 4少しだけ 5まったくない

- ・こころの健康状態について、全体では「神経過敏に感じましたか」について「いつも」「たいてい」をあわせた『感じた』人が9.8%と最も高かった。
- ・性別にみると、どの質問も『感じた』人の割合が男性に比べて女性が高かった。



・年代別にみると、どの質問も20歳代から40歳代で『感じた』人の割合が高く、年代が高くなるにつれて減少する傾向があった。

