

令和4(2022)年度愛知県生活習慣関連調査 調査結果概要

調査票A (対象者：満20歳以上)

意識

健康的な生活習慣を送っていると「思う」と回答した者の割合は、61.2%であった。(図1)

(前回調査2016年：65.9%)

性別で見ると、男女で大きな差はなかったが、女性の方が2.0ポイント高くなっている。(図2)

図1：健康的な生活習慣を送っていると「思う」者の割合

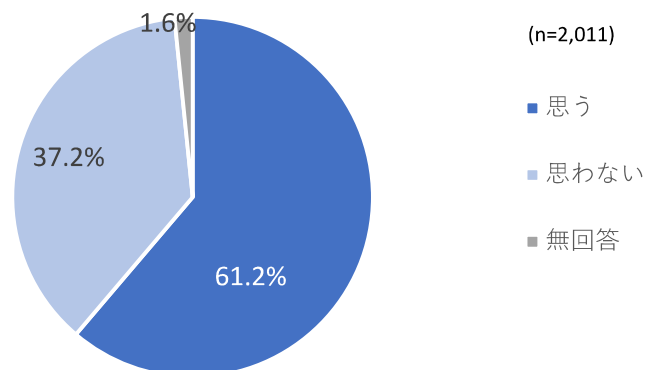
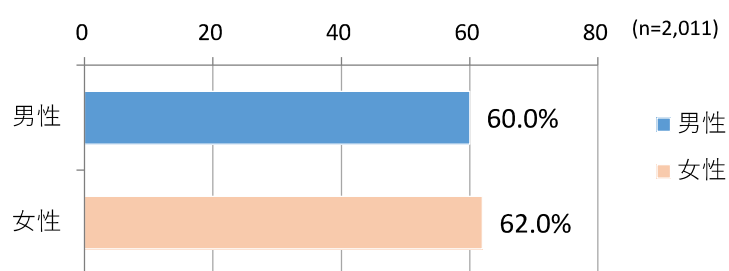


図2：健康的な生活習慣を送っていると「思う」者の割合 (性別)

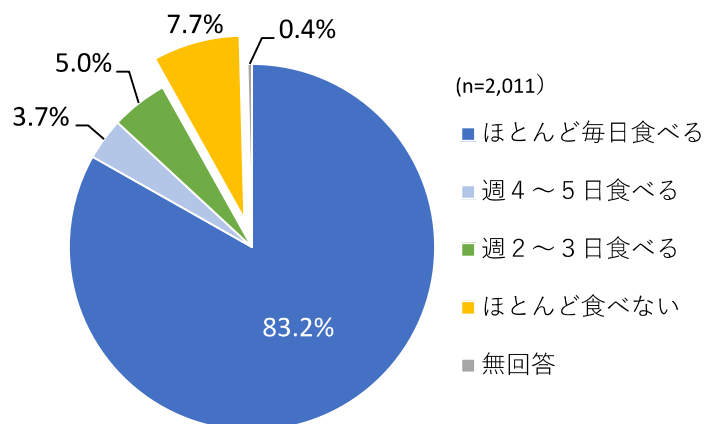


食生活

朝食の摂取状況について、全体の7.7%が「ほとんど食べない」と回答している。(図3)

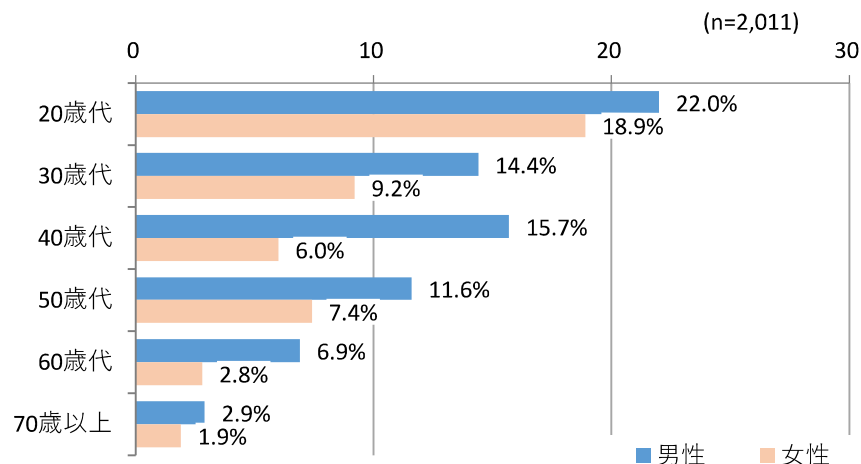
(前回調査2016年：6.0%)

図3：朝食の摂取状況



性年代別で見ると、20歳代が男女ともに「ほとんど食べない」者の割合が高くなっている。(図4)

図4：ふだん朝食をほとんど食べない者の割合

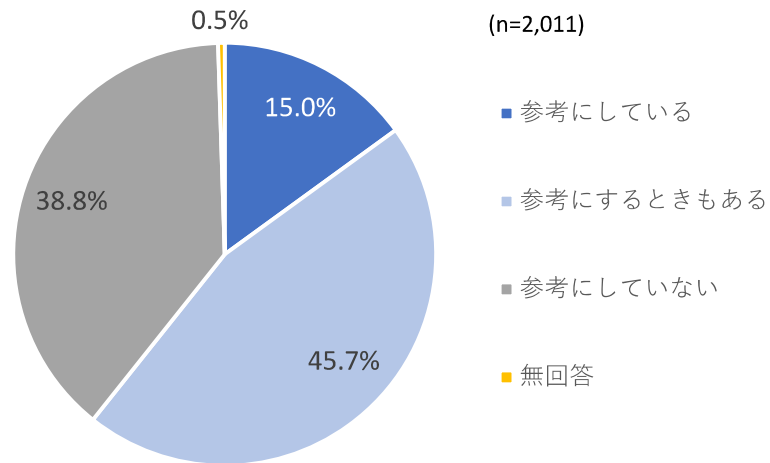


栄養

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「参考に使っている」と「参考にするときもある」と者を合わせた割合は、60.7%であった。（図5）

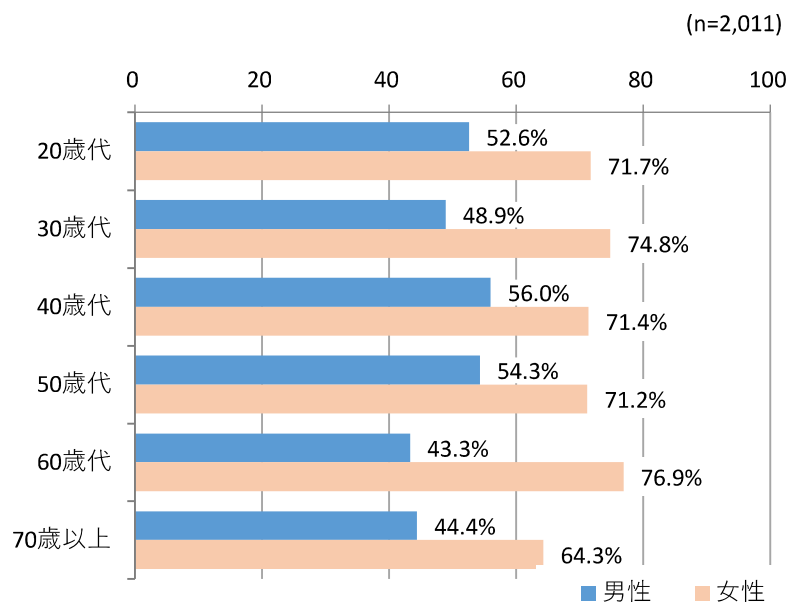
（前回調査2016年：61.9%）

図5：栄養成分表示を参考にする者の割合



性年代別にみると、女性はすべての年代で「参考に使っている」と「参考にするときもある」と者を合わせた割合が6割以上であり、逆に男性はすべての年代で6割未満と低くなっている。（図6）

図6：栄養成分表示を参考にする者の割合（性年代別）



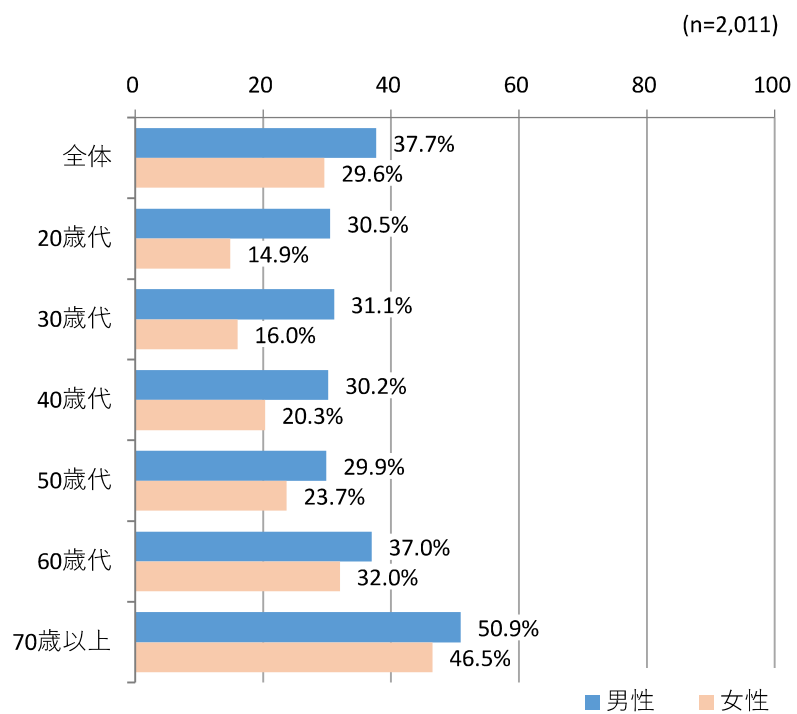
運動

運動習慣者（1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上実施している者）は、すべての年代で男性の割合が高かった。

性年代別でみると、20代女性が14.9%、30代女性が16.0%と、他の性年代別と比べて特に低くなっている。（図7）

（前回調査2016年：全体男性35.9%、全体女性30.4%）

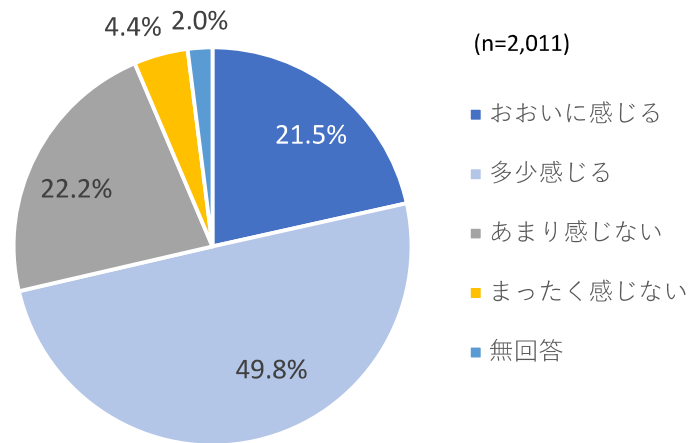
図7：運動習慣者の割合（性年代別）



こころ

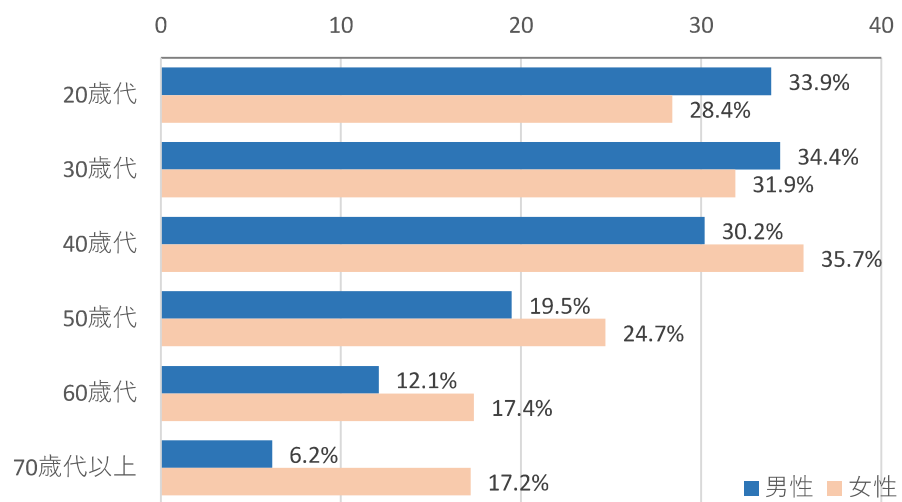
ここ1か月間にストレスを「おおいに感じる」と回答した者の割合は、21.5%であった。（図8）
（前回調査2016年：21.0%）

図8：ここ1か月にストレスを感じた者の割合



性年代別でみると、20歳代・30歳代は男性が女性より高く、40歳代・50歳代・60歳代・70歳代以上は女性が男性より高くなっている。（図9）

図9：ストレスを「おおいに感じる」者の割合（性年代別）



喫煙

喫煙の状況について、全体の14.2%はたばこを「吸う」と回答している。（図10）
（前回調査2016年：15.6%）

そのうち、24.6%の者は「禁煙したい」と回答している。（図11）

（前回調査2016年：26.9%）

図10：喫煙状況

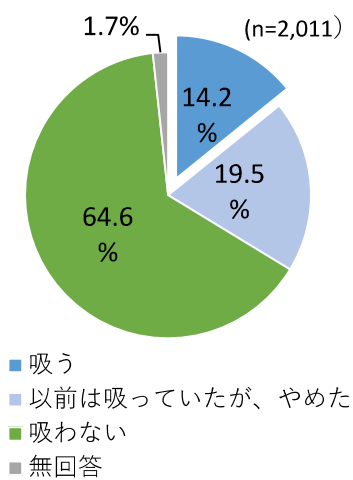
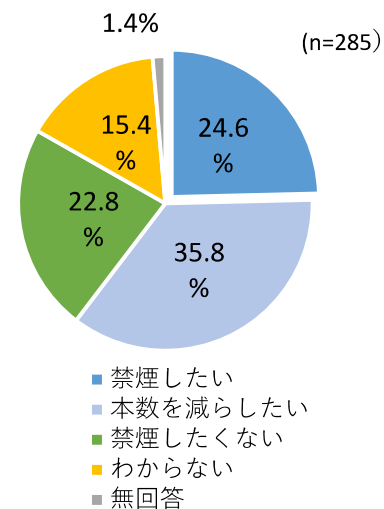


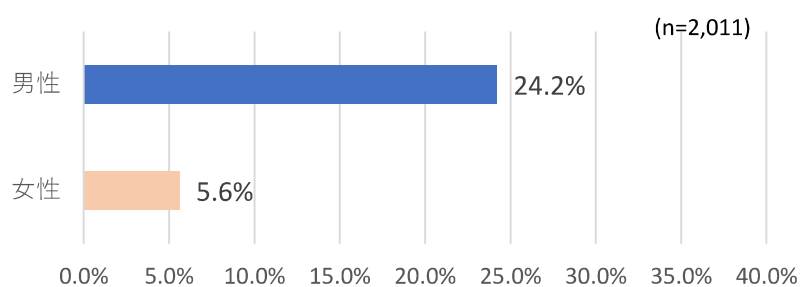
図11：禁煙の意向



性別でみると、男性は24.2%であるのに対し、女性が5.6%と、男性の方が18.6ポイント高くなっている。（図12）

（前回調査2016年：男性25.9%、女性6.3%）

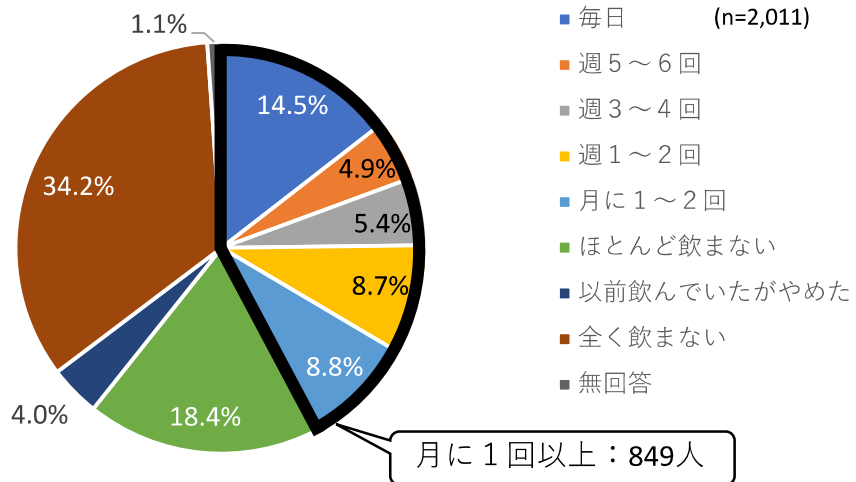
図12：たばこを「吸う」者の割合（性別）



飲酒

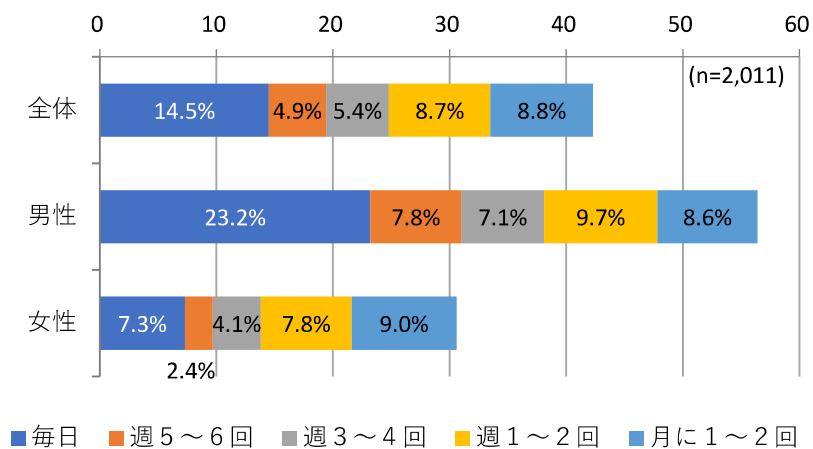
飲酒の状況について、毎日飲酒する者の割合は、全体で14.5%となっている。
 (図13-1)
 (前回調査2016年：18.0%)

図13-1：飲酒状況



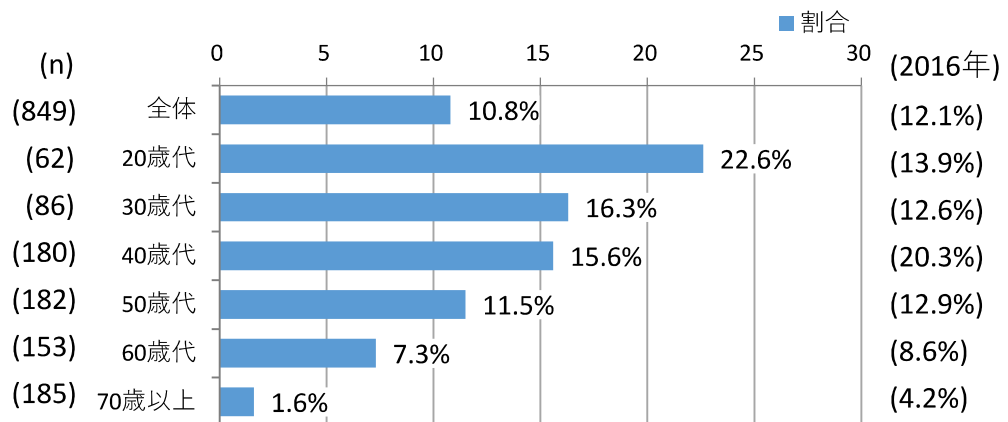
月に1回以上飲酒する者の飲酒頻度では「毎日」と回答した者が、男性が23.2% (27.8%)、女性が7.3% (9.1%)であった。(図13-2)
 ()は前回調査2016年数値

図13-2：月に1回以上飲酒する者の飲酒頻度内訳(性別)



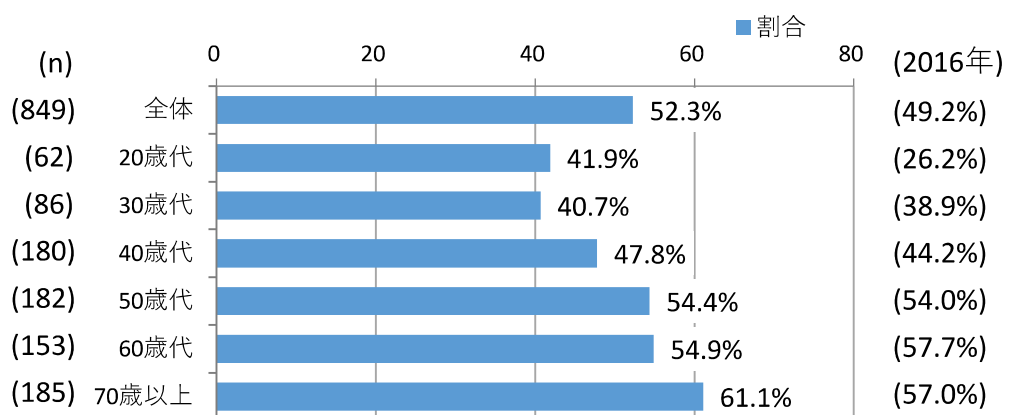
月に1回以上飲酒する者のうち、多量飲酒(清酒3合程度以上)をしている者の割合は、10.8%であり、年代別にみると20歳代が22.6%と最も高くなっている。(図14)

図14：多量飲酒者(月に1回以上飲酒している者のうち、清酒3合程度以上の飲酒をしている者)の割合



「節度ある適度な飲酒量(1日平均ビール中瓶1本程度(純アルコールで約20g))」を知っている者の割合は、20歳代が41.9%、30歳代が40.7%であり、年代が若くなるほど知っている者の割合が低くなっている。(図15)

図15：節度ある適度な飲酒量の認知度



健診

健診（健康診断や健康診査）や人間ドックの受診状況について、過去1年間に受診した者の割合は、81.1%となっている。（図16）
（前回調査2016年：80.7%）

そのうち、健診の結果、肥満、高血圧（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（コレステロール・中性脂肪が高い）に関する指摘を受け、医療機関での治療または保健指導を勧められた者の割合は、43.7%となっている。（図17）
（前回調査2016年：37.6%）

その中で、医療機関を受診したり、保健指導を受けず、「何もしていない」と回答した者の割合は、14.3%となっている。（図18）
（前回調査2016年：13.5%）

図16：健診や人間ドックの過去1年間の受診状況

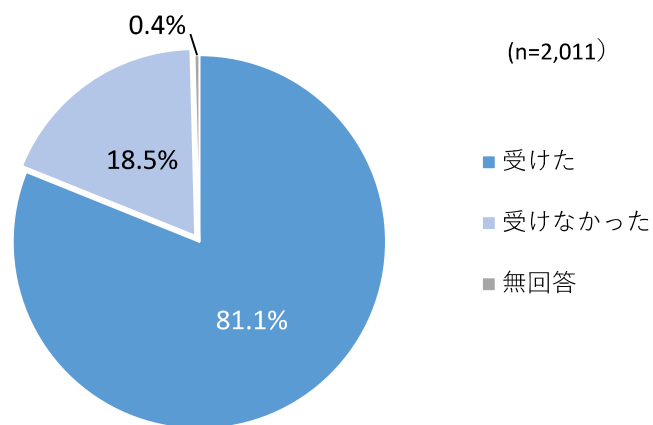


図17：要医療者・要指導者の割合

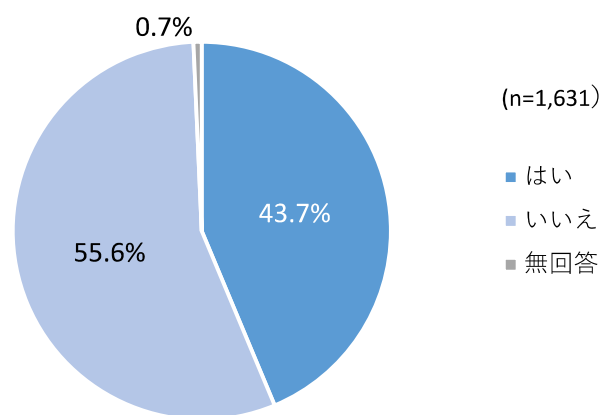
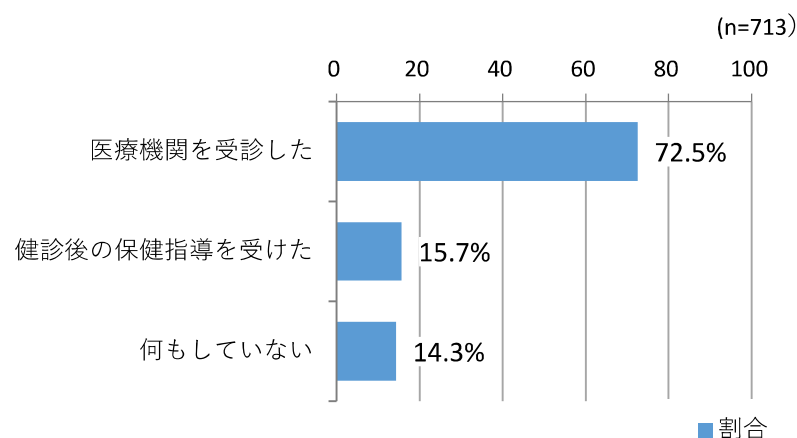


図18：要医療者・要指導者のその後の状況



調査票B (対象者：満16歳から満19歳まで)

喫煙

満16～19歳までの喫煙経験が「ある」者は1.0%であった。(図19-1)
(前回調査2016年：3.2%)

図19-1：喫煙経験

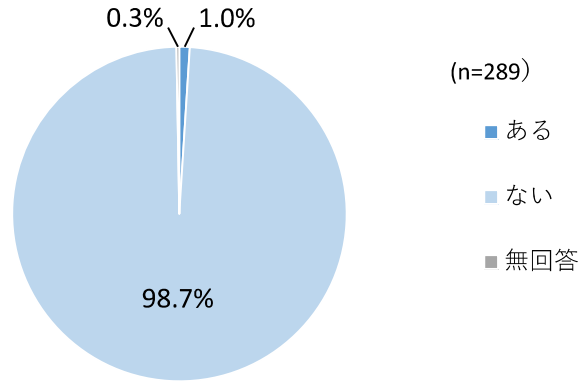
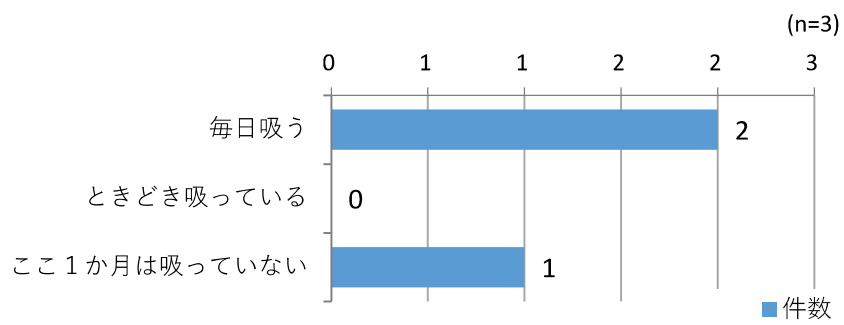


図19-2：喫煙頻度



飲酒

満16～19歳までの飲酒経験が「ある」者は、4.8%であった。(図20-1)
(前回調査2016年：19.8%)

図20-1：飲酒経験

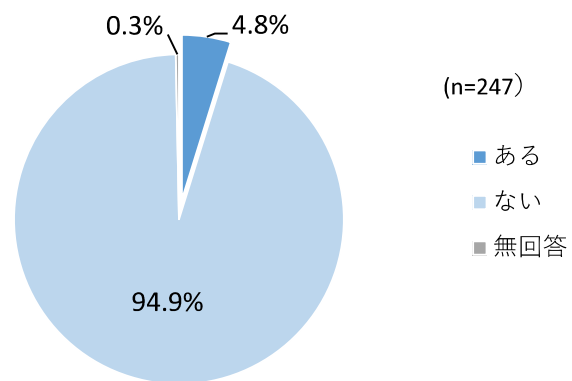
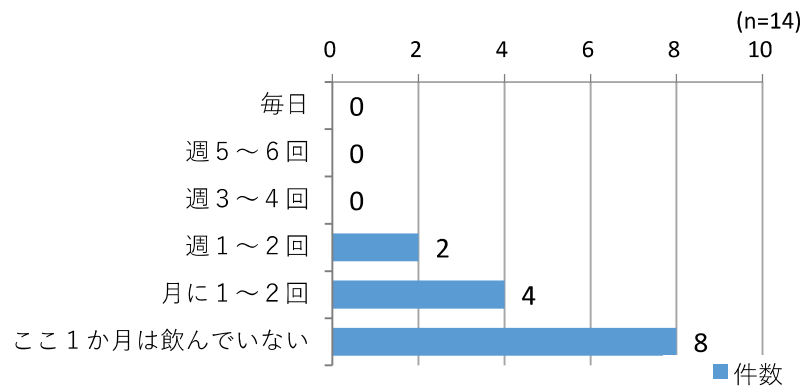


図20-2：飲酒頻度



調査票C (対象者：満16歳以上)

野菜

年代別で見ると、野菜を主材料とした料理をほとんど毎日（週6日以上）食べる頻度について、朝食では70歳代の35.1%、昼食では16～19歳の30.9%、夕食では60歳代の47.9%が最も高い年代であった。

また、野菜を主材料とした料理をほとんど毎日（週6日以上）食べる頻度について、朝食では20歳代の7.5%、昼食では30歳代の14.4%、夕食では20歳代の43.8%が最も低い年代であった。（図21）

図21：野菜を主材料とした料理をほとんど毎日（週6日以上）食べる者

