

## 調査結果の要約

### 1 心身の状態

#### ■肥満とやせの状況

- 肥満（BMI 25以上）は男性の40～64歳が3割台と多く、男性では増加傾向にある。
- やせ（BMI 18.5未満）は女性の20歳代が約3割と多い。

#### ■ストレスの状況とその対処法

- ストレスを感じたことが「よくある」人は、男女とも20～50歳代で4～5割台と多く、特に女性の30～40歳代が最も多い。昨年度調査に比べ、男女ともに増加している。
- ストレスの内容は、若年層・中年層の男性及び20歳代の女性は「仕事の問題」や「職場の人間関係」、女性は30歳代から「家族の問題」が多く、高齢層では男女とも「健康の問題」や「家族の問題」が多い傾向にある。
- ストレスが「よくある」人ほど睡眠時間が短い傾向にある。
- 職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人は、40～64歳では男性が女性に比べて10ポイント以上高い。

### 2 生活習慣について

#### ■食生活習慣

- 健康な食生活習慣のために半年以上継続して取り組んでいることが「ある」人は、女性が男性に比べて多く、また男性は70歳代、女性は60歳代までは年齢が高いほど多い傾向にある。
- 「ほとんど『日本型食生活』である」人は男女とも年齢が高いほど多い傾向で、若年層で配慮していない人が多く、男女とも昨年度に比べ、やや減少している。
- 時間をかけてよく噛んで「食べていない」人は、肥満の人に多い傾向にある。

#### ■外出、運動習慣

- 外出せず、もっぱら家及びその周辺で過ごす日数は、中年期からは年齢が高いほど多い傾向にあり、男性の65歳以上と女性の60歳以上では「3～4日」（週の半分程度）以上の人が4割を超えている。
- 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上の実践者、1日30分以上の歩行実践者は、いずれも30歳代と40歳代で少なく、高齢層で多い傾向にある。
- 日常生活で最も利用する交通手段は、男女ともに「自動車」が多い。「徒歩」の割合は男女ともに30歳代が一番少なく、加齢とともに増える傾向にある。

#### ■飲酒・喫煙の状況

- 毎日飲酒者は男性の50～79歳で3割前後と多く、男女とも昨年度調査に比べて、減少している。
- 現在喫煙者は、男性は30歳代、女性は40歳代で最も多く、男女とも過去5回の調査を通じて大きな変化はない。
- たばこを「やめたい」人は、男性で50～74歳が比較的少ない。
- 受動喫煙は、全体では「飲食店」「職場」「遊技場」「行政機関」「家庭」「医療機関」の順に多い。

### 3 医療や健診（検診）の受診状況

---

#### ■内科的な健康診断の受診状況

- 内科的な健康診断の受診率は7割台であり、昨年度に比べ男女ともに横ばいであった。
- 年齢と職業からみた内科的な健康診断の受診率は、職場等で健診等の受診機会がある会社員や公務員で高く、特定健康診査等を自発的に受診する必要がある自営業や農林水産業、無職で低い。

#### ■がん検診の受診状況

- がん検診の受診率は4割台であり、男女とも昨年度に比べて増加した。
- がん検診の受診率は、男性は「胃がん」、女性が「大腸がん」が最も高い。「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率はいずれも男性が女性に比べて高い。
- 受診したがん検診の実施主体は、「会社員」や「公務員」では「職場や健康保険組合の検診」が最も多い。「自営業」や「農林水産業」、高齢層や家事専門を含めた女性が多いと思われる「無職」や「学生」では「市町村の検診」が最も多い。
- がん検診を受診しなかった理由は、男女とも「時間的な余裕がないから」「面倒だから」「健康なので必要ないと思うから」が上位にあげられている。若年層では「費用がかかるから」、高齢層では「病気で医師にかかっているから」も上位にある。
- がん検診の受診勧奨の有無からみたがん検診の受診率は、受診勧奨があった人がなかった人に比べて高い。

### 4 歯と口腔の健康

---

#### ■歯と口腔の状態

- 「6024達成者」は県全体が72.0%で、昨年度（72.1%）に比べて減少。
- 「8020達成者」は県全体が40.5%で、昨年度（38.3%）に比べて増加。

#### ■歯と口腔の健康づくり

- 定期的な歯科検診の受診率は、男性は若年層ほど低い傾向。受診率は昨年度に比べて男女ともに増加。

### 5 地域との関わりについて（社会資本・ソーシャルキャピタル）

---

#### ■社会参加の状況

- 地域や組織での活動の参加率は、県全体では45.9%で、昨年度（44.9%）に比べて増加。
- 会や組織での活動に健康づくりを目的としたものが含まれる割合は、県全体では17.4%で、昨年度（16.2%）に比べて増加。

#### ■つきあい・交流、信頼の状況

- 近所で信頼して相談できる人が「いる」人は、いずれの年齢でも女性が男性に比べて多い。
- 地域でお裾分けなどを気軽にしあう関係がある地域は南和保健医療圏が最も多く、以下、東和保健医療圏、中和保健医療圏、西和保健医療圏、奈良保健医療圏と続いている。