

平成28年度 なら健康長寿基礎調査
報 告 書

平成29年3月

奈 良 県

－ 目 次 －

| | | |
|-----|------------------------------|----|
| I | 調査の実施概要 | 1 |
| 1 | 調査の目的 | 1 |
| 2 | 調査の実施要領 | 1 |
| 3 | 調査票の配付・回収の状況 | 1 |
| 4 | 集計方法、数値の取り扱いについて | 1 |
| II | 調査結果の要約 | 2 |
| 1 | 心身の状態 | 2 |
| 2 | 生活習慣について | 2 |
| 3 | 医療や健診（検診）の受診状況 | 3 |
| 4 | 歯と口腔の健康 | 3 |
| 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） | 3 |
| III | 調査の結果 | 4 |
| 1 | 回答者の基本属性 | 4 |
| 2 | 心身の状態 | 6 |
| 3 | 生活習慣について | 13 |
| 4 | 医療や健診（検診）の受診状況 | 24 |
| 5 | 歯と口腔の健康 | 32 |
| 6 | 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） | 36 |
| IV | 調査票 | 42 |

I 調査の実施概要

1 調査の目的

本調査は、県民の健康づくりに関する意識や実態を把握し、県の健康づくり施策に反映させるための基礎資料とすることを目的とする。平成22年度から毎年実施され、今年で7回目である。

2 調査の実施要領

- 調査地域：県内全市町村
- 調査対象：平成28年7月1日現在で県内在住の20歳以上の方から無作為抽出した11,400人
標本抽出は、県内39市町村ごとの人口及び年齢構成に応じて設定
- 調査方法：郵送配付・郵送回収。無記名方式。調査期間中に礼状兼催促状を1回送付
- 調査期間：平成28年10月7日～平成28年10月24日
- 調査項目：
 - ・回答者の属性
 - ・健康的な生活習慣の実施状況
 - ・医療と健診の受診状況
 - ・地域との関わりや地域活動の実践状況

3 調査票の配付・回収の状況

| 配付件数 | 回収数・率 | 有効回答数・率 | (参考) 過去6回の 有効回答率 |
|---------|--------------|--------------|--|
| 11,400件 | 5,886件・51.6% | 5,886件・51.6% | 平成22年度：45.1% 平成23年度：48.4% 平成24年度：56.7% 平成25年度：54.5% 平成26年度：50.8% 平成27年度：55.5% |

※「回収率」及び「有効回答率」は「配付件数」に対する割合。「有効回答数」は「回収数」から白票など無効票を除外した数

4 集計方法、数値の取り扱いについて

- 集計は百分率（％）によるもので、集計結果は小数第2位を四捨五入して小数第1位までを表記している。
- 単数回答の選択肢の構成比の合計は、端数処理の関係で100.0%にならない場合がある。
- 複数回答の選択肢の構成比の合計は100.0%を超える場合がある。
- 過去の調査結果（平成12年度「健康・生活習慣調査」、平成16年度「県民健康生活調査」、平成22年度～27年度「なら健康長寿基礎調査」）及び「なら健康長寿基本計画（平成25年7月策定）」の重点健康指標や健康指標との比較は、文中及び図表中にその旨を表記している。
- 図表中の「全体」の値には、性別や年齢の無回答も含む。

Ⅱ 調査結果の要約

1 心身の状態

■肥満とやせの状況 (P. 6)

- 肥満 (BMI 25以上) の割合は、男性の50歳代が34.6%と最も高い。
- やせ (BMI 18.5未満) の割合は、女性の20歳代が22.4%と最も高い。

■平日の平均睡眠時間 (P. 7)

- 平日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」の割合が最も高い。

■ストレスの状況とその対処法 (P. 8~P. 12)

- 過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人の割合は、男性は30~50歳代、女性は20~50歳代で4割台と高い。
- ストレスの内容は、男性の20歳代~64歳では「仕事の問題」、65歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。また、女性の20歳代では「仕事の問題」、30歳代~74歳では「家族の問題」、75歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。なお、職業別でみると、男女ともに「会社員」、「公務員」では「仕事の問題」の割合が最も高い。
- ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合は、女性が男性に比べて高い。
- 職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合は、男性が女性に比べて高い。

2 生活習慣について

■食生活習慣 (P. 13~P. 14)

- 健康な食生活習慣のために半年以上継続している取り組みが「ある」人の割合は、男女ともに20歳代~64歳まで年代が上がるにつれ、割合が高い。
- 「ほとんど『日本型食生活』である」人の割合は、男女ともに30歳代から年代が上がるにつれ、割合が高い。また、時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合は、肥満の人が低い。

■外出、運動習慣 (P. 15~P. 19)

- 外出せず、もっぱら家及びその周辺で過ごす日数は、男女ともに週「1~2日」の割合が最も高く、40歳代から年代が上がるにつれ、週に「0日(ない)」と「1~2日」を合計した割合が低い。
- 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人の割合は、男性が70~74歳、女性が75~79歳が最も高い。
- 1日30分以上歩いている人の割合は、男性では60~64歳、女性では20歳代が最も高い。
- 日常生活で最も利用する交通手段は、男女ともに「自動車」の割合が最も高い。「徒歩」の割合は、男性は30歳代、女性は40歳代が最も低い。

■飲酒・喫煙の状況 (P. 20~P. 23)

- アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合は、いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女ともに60~64歳が最も高い。
- たばこを「現在吸っている」人の割合は、いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女ともに40歳代が最も高い。なお、たばこを「やめたい」人の割合は、男女ともに約5割を占める。
- 受動喫煙を経験した人の割合は、全体では「飲食店」の割合が最も高く、次いで、「路上」「遊技場」「職場」「公共交通機関」「家庭」「行政機関」「医療機関」「学校」の順で高い。

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（P. 25～P. 26）

- 内科的な健康診断の受診率は、男女ともに7割以上であり、過年の調査に比べて最も高い。
- 年代と職業からみた内科的な健康診断の受診率は、年代に関係なく「会社員、公務員」の割合が最も高い。

■がん検診の受診状況（P. 27～P. 31）

- 過去1年間のがん検診の受診率は、男性が46.9%、女性が51.0%であり、男女ともに過去の調査に比べて最も高い。
- 性別と種類別でみたがん検診の受診率は、過去1年間では、男性が「胃がん」、女性が「大腸がん」の受診率が最も高く、「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。なお、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率は、いずれも昨年度の調査に比べて高く、「胃がん」は過去の調査に比べて最も高い。
- 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」の割合が最も高い。「自営業」や「農林水産業」、「無職」では「市町村の検診」の割合が最も高い。
- がん検診を受診しなかった理由は、男女ともに「健康なので必要ないと思うから」「時間的な余裕がないから」「面倒だから」の割合が高い。それ以外の理由として、20～50歳代では「費用がかかるから」、男性の60歳以上および女性の65歳以上では「病気で医師にかかっているから」の割合が高い。
- がん検診の受診推奨があった人の受診率は半数を超えているが、受診推奨がなかった人の受診率は約4割にとどまっている。

4 歯と口腔の健康

■歯と口腔の状態（P. 32～P. 33）

- 「6024達成者」の割合は、県全体が74.1%で、女性は過去の調査に比べて最も高い。
- 「8020達成者」の割合は、県全体が44.1%で、男女ともに過去の調査に比べて最も高い。

■歯と口腔の健康づくり（P. 34～P. 35）

- 定期的な歯科検診の受診率は、いずれの年代も女性が男性に比べて高い。なお、女性は過去の調査に比べて最も高い。

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（P. 36～P. 40）

- 地域や組織での活動の参加率は、県全体では46.1%であり、過去の調査に比べて最も高い。
- 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20.4%であり、過去の調査に比べて最も高い。

■つきあい・交流、信頼の状況（P. 41）

- 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合は、いずれの年代でも女性が男性に比べて高い。

Ⅲ 調査の結果

1 回答者の基本属性

(1) 回答者の性・年代

- 有効回答5,886件のうち、男性が2,454人(41.7%)、女性が3,414人(58.0%)となっている。【図表1-1】
- 年代別の回答者構成比は、県人口構成比に比べると、20～40歳代および80歳以上の回答率は実際の県人口構成比より低く、50～70歳代の回答率は実際の県人口構成比より高い。【図表1-1】

【図表1-1】 回答者の性・年代

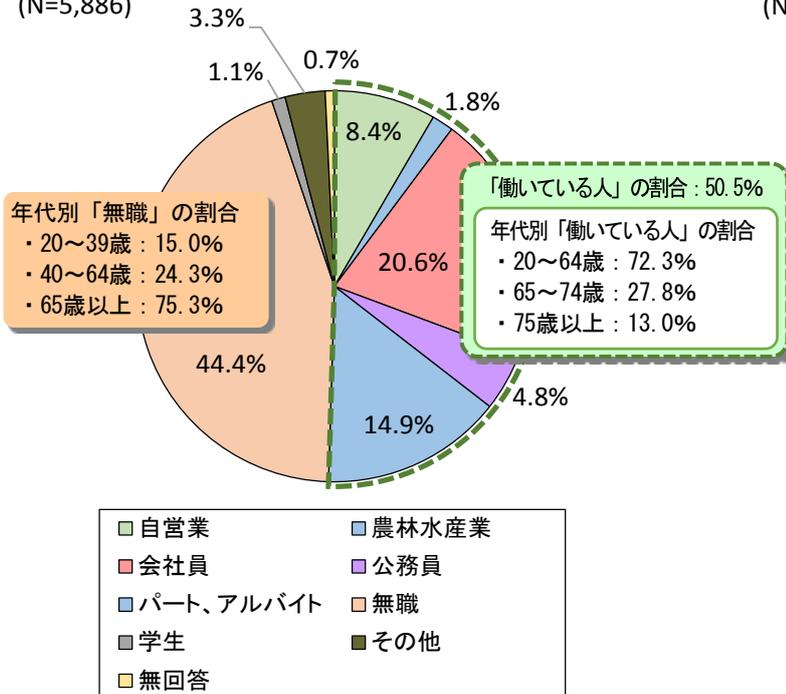
| | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60～64歳 | 65～69歳 | 70～74歳 | 75～79歳 | 80歳以上 | 無回答 | 合計 | |
|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| | | | | | | | | | | | 人数 | 構成比 |
| 男性(人) | 160 | 221 | 313 | 382 | 283 | 363 | 242 | 300 | 183 | 7 | 2,454 | 41.7% |
| 女性(人) | 192 | 351 | 528 | 586 | 355 | 414 | 296 | 404 | 279 | 9 | 3,414 | 58.0% |
| 無回答(人) | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | | 4 | 1 | 3 | 18 | 0.3% |
| 合計(人) | 353 | 574 | 842 | 969 | 641 | 779 | 538 | 708 | 463 | 19 | 5,886 | 100.0% |
| 回答者構成比 | 6.0% | 9.8% | 14.3% | 16.5% | 10.9% | 13.2% | 9.1% | 12.0% | 7.9% | 0.3% | | 100.0% |
| (参考) 県人口構成比 | 11.6% | 13.2% | 17.5% | 14.7% | 8.0% | 10.6% | 7.8% | 6.7% | 9.9% | | | 100.0% |

※「(参考) 県人口構成比」は20歳以上県人口の年代別構成比。県人口は「年齢階級市町村別人口」(平成28年10月1日現在)による。県人口：1,381,711人／20歳以上：1,141,500人・20歳以上男性：534,178人(46.8%)・20歳以上女性：607,322人(53.2%)

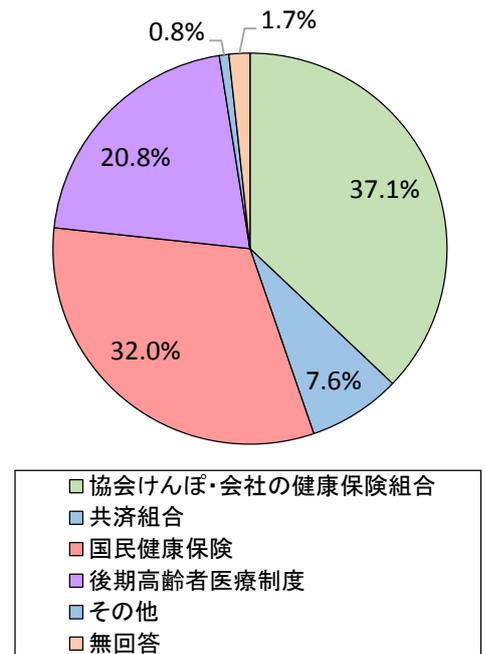
(2) 回答者の職業、加入医療保険

- 回答者の職業は、「自営業」「農林水産業」「会社員」「公務員」「パート、アルバイト」を合計した「働いている人」の割合は50.5%を占めている。さらに、20～64歳では72.3%、65～74歳では27.8%を占めている。一方、65歳以上では7割以上の人々が「無職」となっている。【図表1-2】
- 回答者の加入医療保険は、「協会けんぽ・会社の健康保険組合」と「国民健康保険」の割合がそれぞれ3～4割、「後期高齢者医療制度」の割合は約2割を占めている。【図表1-3】

【図表1-2】 回答者の職業 (N=5,886)



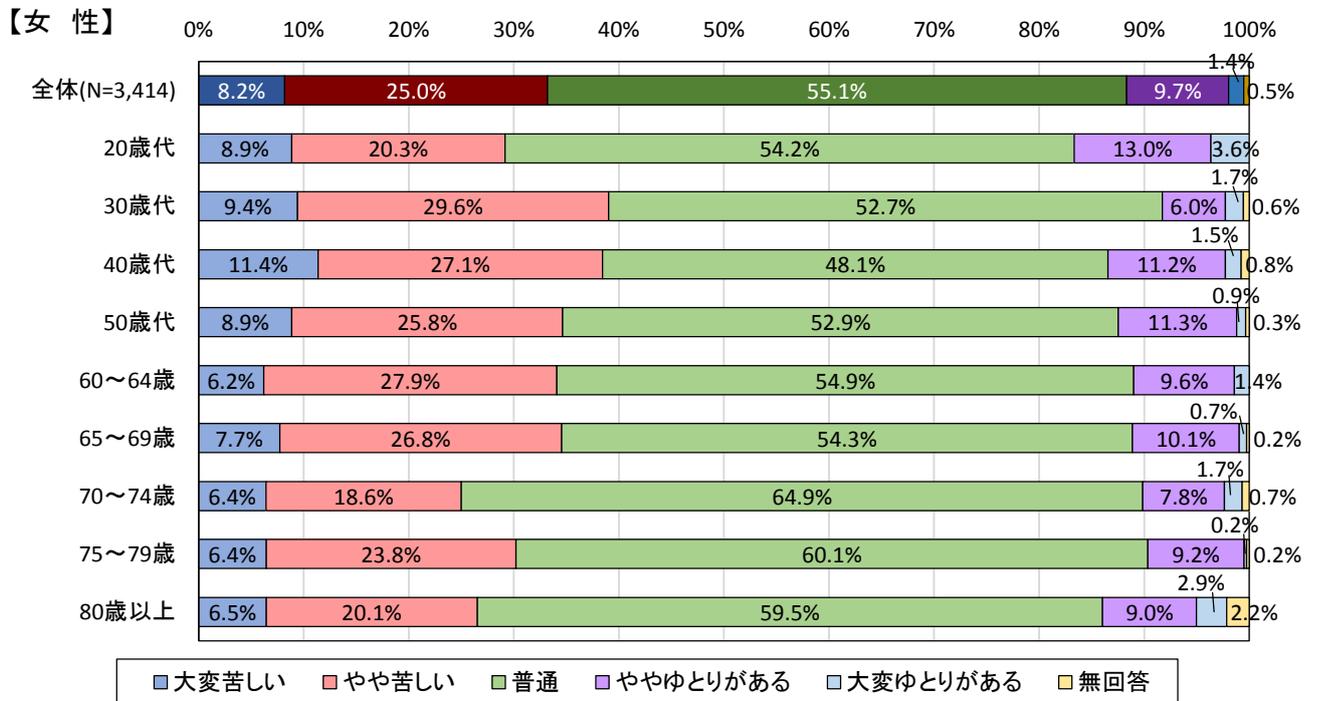
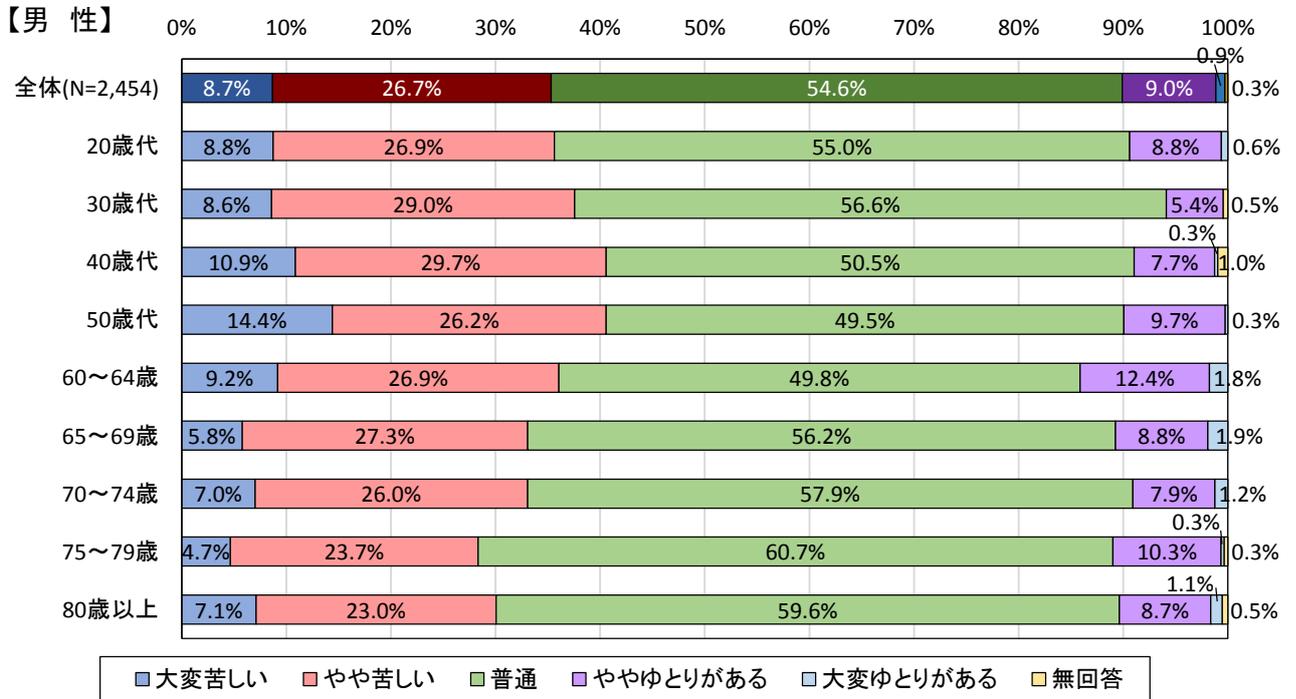
【図表1-3】 回答者の加入医療保険 (N=5,886)



(3) 回答者の現在の暮らしの状況

○ 回答者の現在の暮らしの状況は、「大変苦しい」と「やや苦しい」を合計した割合は、男性では40歳代および50歳代が同率で40.6%と最も高く、女性では30歳代が39.0%と最も高い。【図表1-4】

【図表1-4】 回答者の現在の暮らしの状況



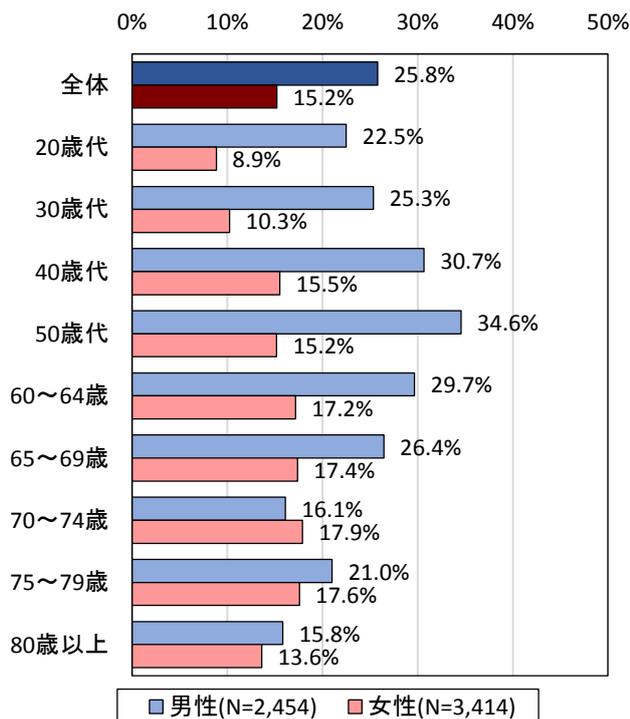
2 心身の状態

(1) 「肥満」と「やせ」の状況

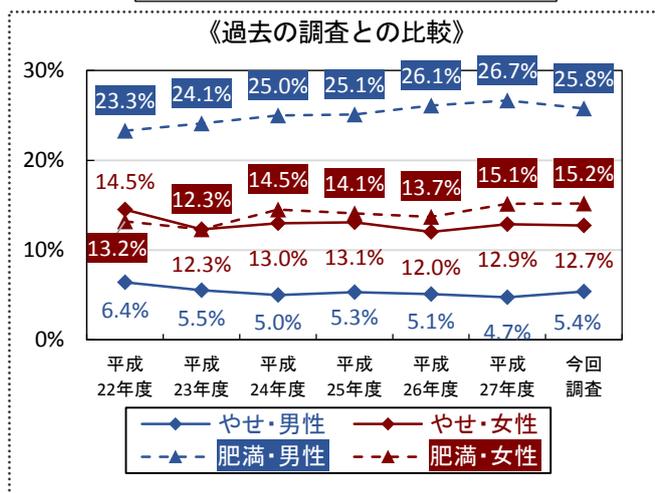
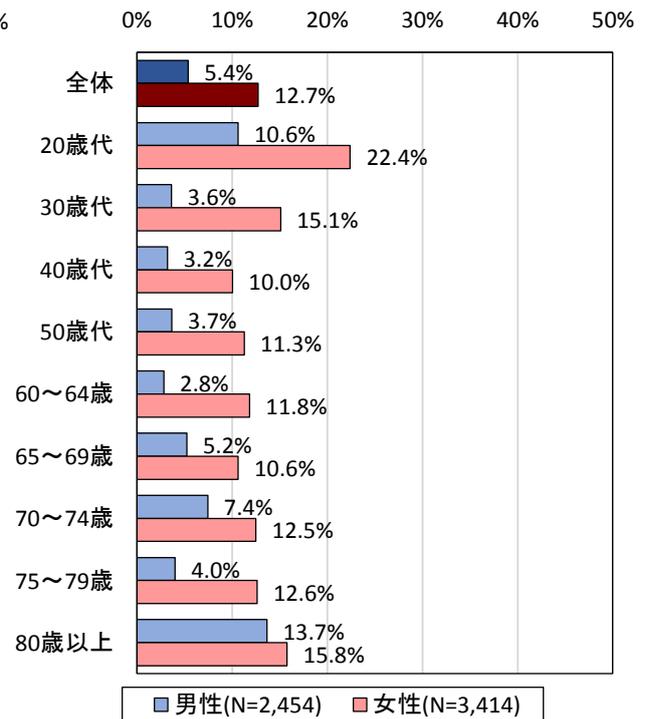
- 肥満の人の割合は、男性が25.8%、女性が15.2%で、男性が高い。また、男性の50歳代が34.6%と最も高い。なお、女性は過去の調査に比べて最も高い。【図表2-1】
- やせの人の割合は、男性が5.4%、女性が12.7%で、女性が高い。また、女性の20歳代が22.4%と最も高い。【図表2-2】

※肥満度（BMI）は、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出した値で、18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通」、25以上が「肥満」とされている。

【図表2-1】肥満（BMI 25以上）の人の割合



【図表2-2】やせ（BMI 18.5未満）の人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

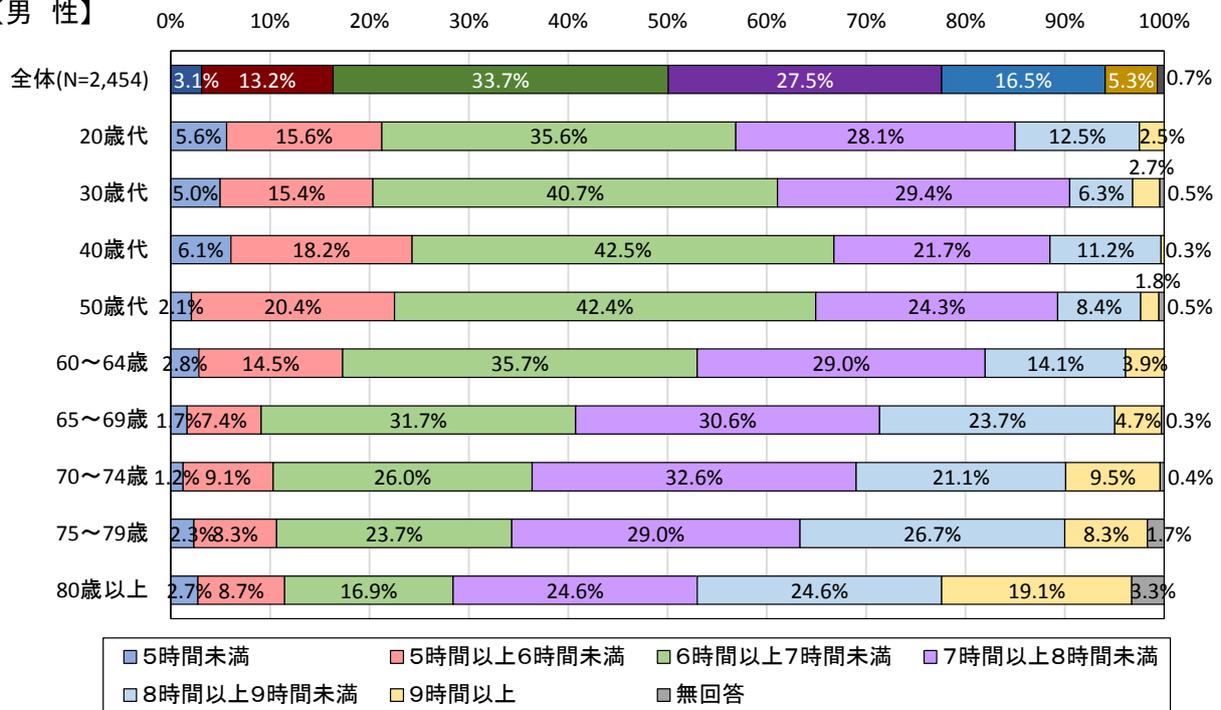
- 肥満者の割合…20歳代～60歳代男性：29.0%〈目標値：26.0%〉
40歳代～60歳代女性：16.1%〈目標値：14.0%〉
- 20歳代女性のやせの割合…22.4%〈目標値：20.0%〉
- 低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者（65歳以上）の割合…21.3%〈目標値：21.2%（現状維持）〉

(2) 平日の平均睡眠時間

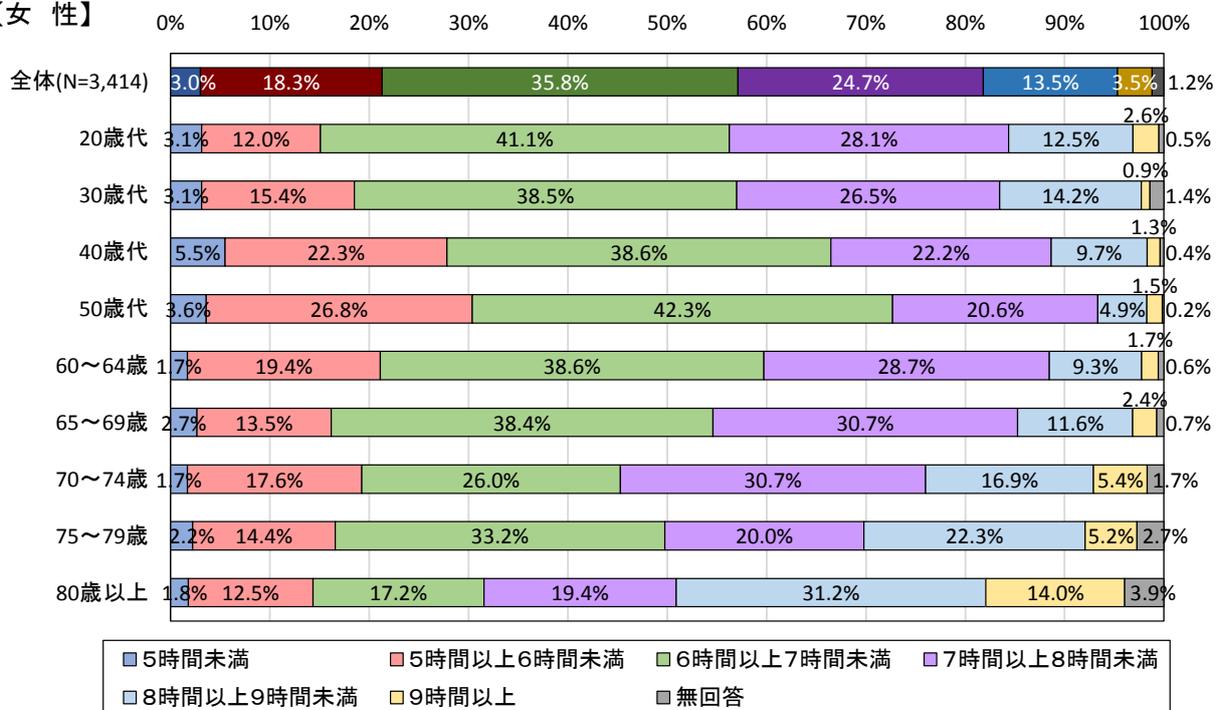
○ 平日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」の割合が最も高い。男性の70歳以上では、「7時間以上8時間未満」の割合が高く、女性では50歳代から年代が上がるにつれ、「8時間以上9時間未満」の割合が高い。【図表2-3】

【図表2-3】 平日の平均睡眠時間

【男性】



【女性】



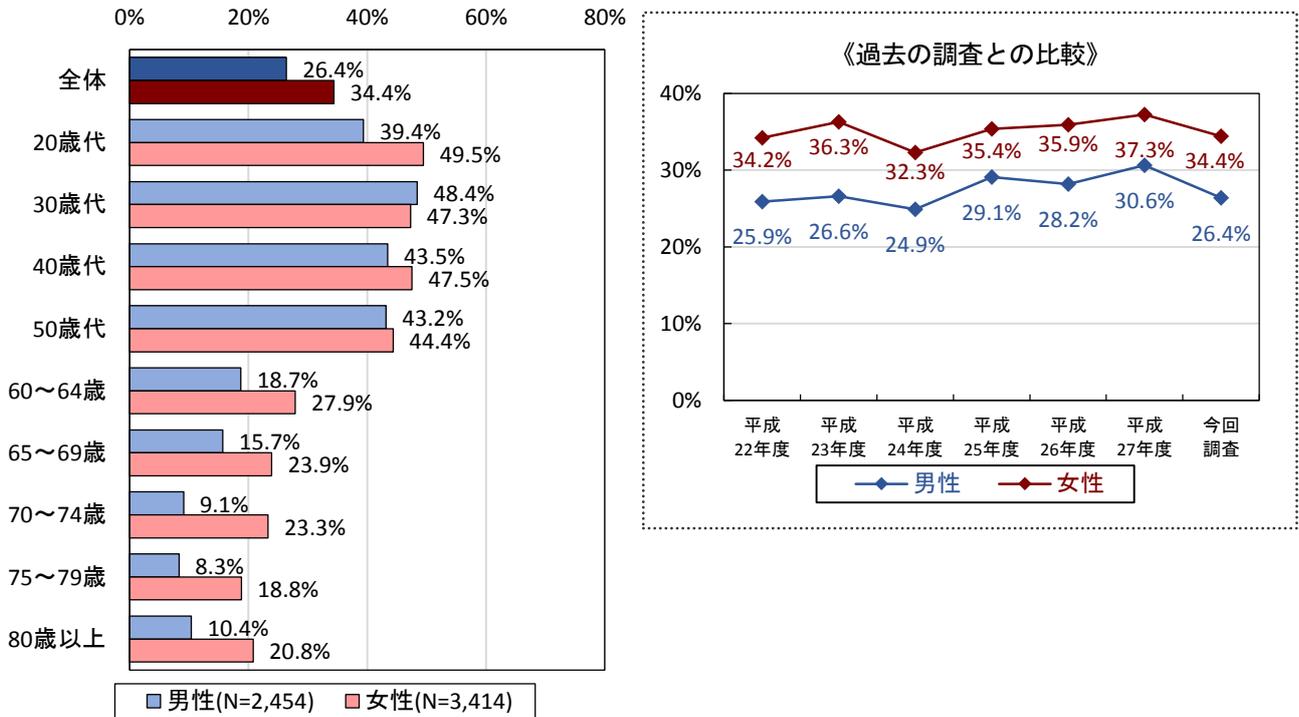
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

● 7時間睡眠の人の割合…20～59歳全体：34.9% 〈目標値：31.9%〉

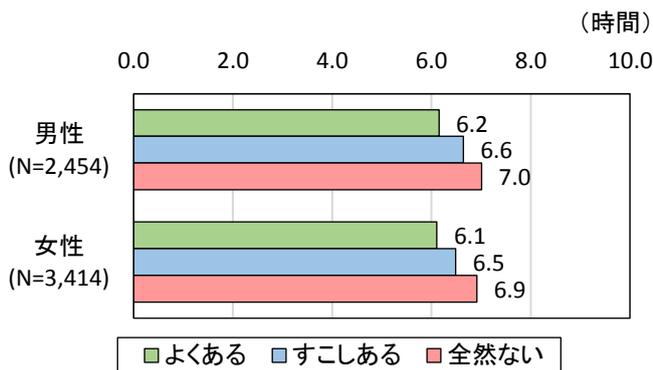
(3) 過去1か月間のストレスの状況

- 過去1か月にストレスを感じたことが「よくある」人の割合は、男性が26.4%、女性が34.4%で、女性が高い。また、男性は30～50歳代、女性は20～50歳代で4割台と高い。なお、男女ともに昨年度調査に比べて低い。【図表2-4】
- ストレスを感じたことが「よくある」人は、そうでない人に比べて男女ともに平均睡眠時間が短い。【図表2-5】

【図表2-4】 過去1か月にストレスを感じたことが「よくある」人の割合



【図表2-5】 ストレスの程度からみた平均睡眠時間

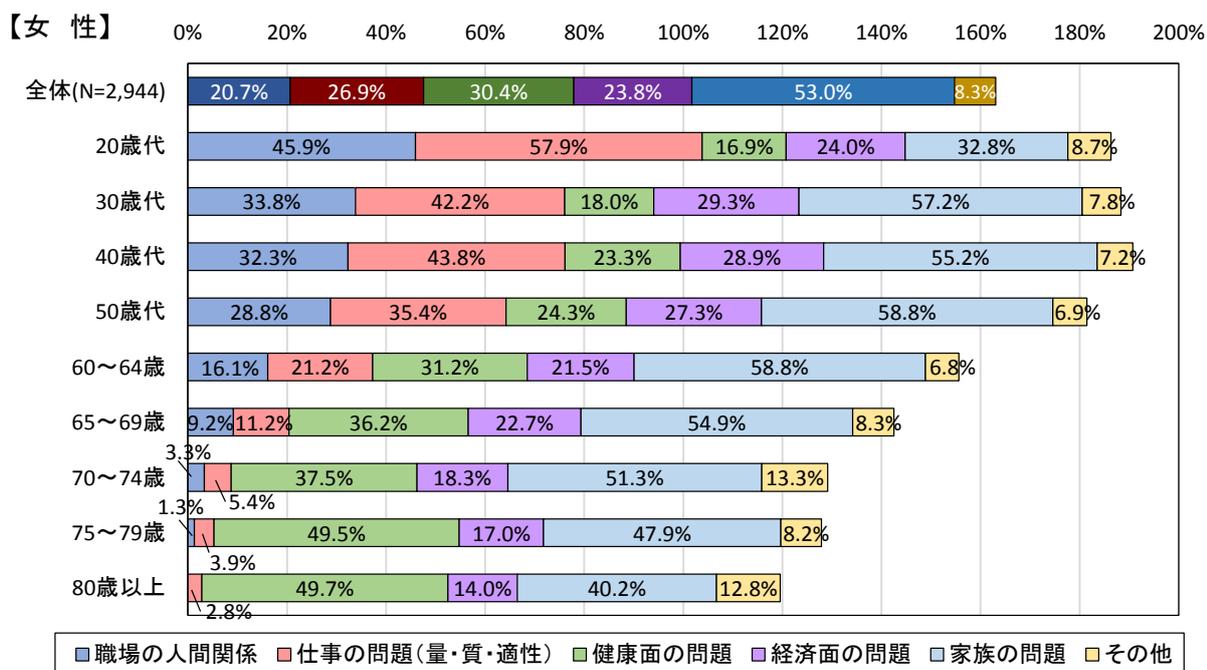
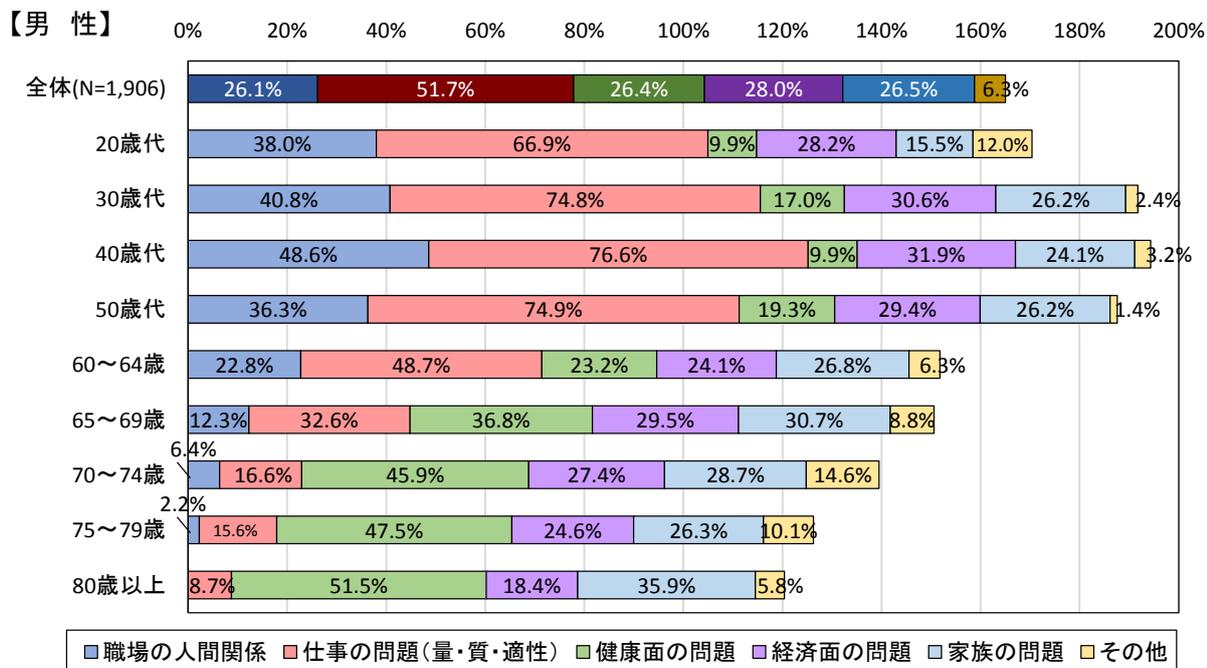


《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- ストレスを感じたことがある人^(※)の割合…男性：77.7%〈目標値：67.1%〉、女性：86.2%〈目標値：74.6%〉
 (※) ストレスを感じたことがある人：本調査は「よくある」と「すこしある」の合計

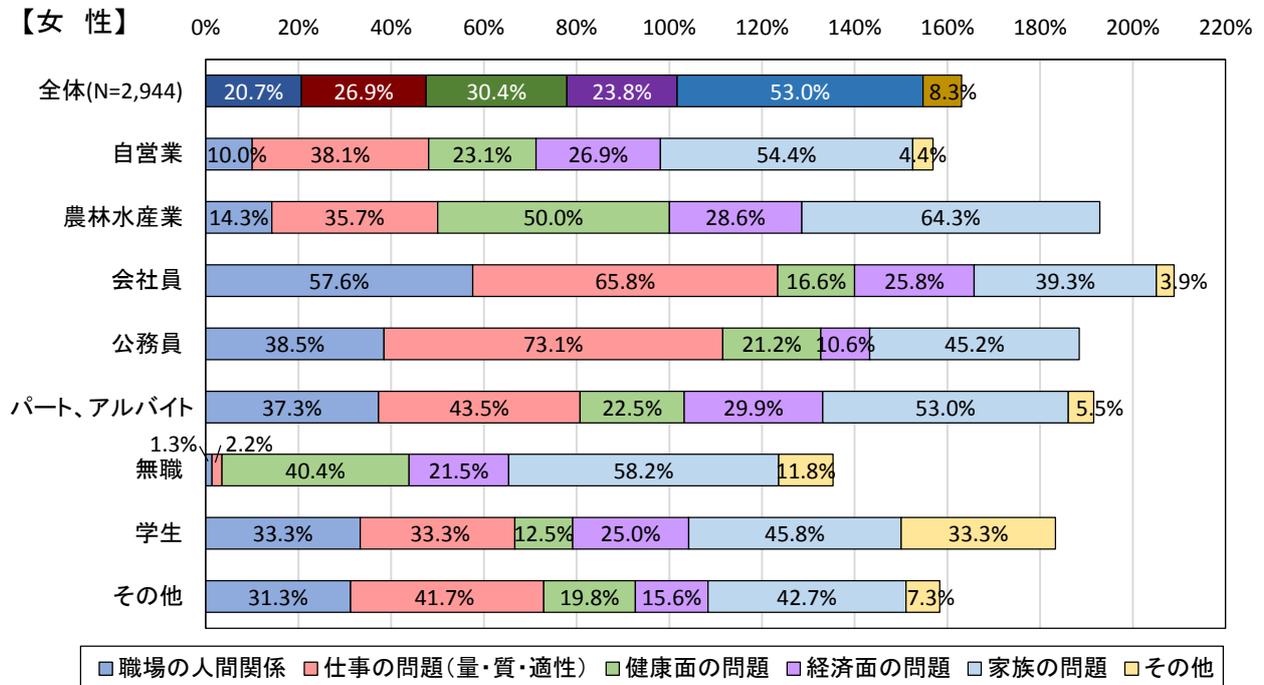
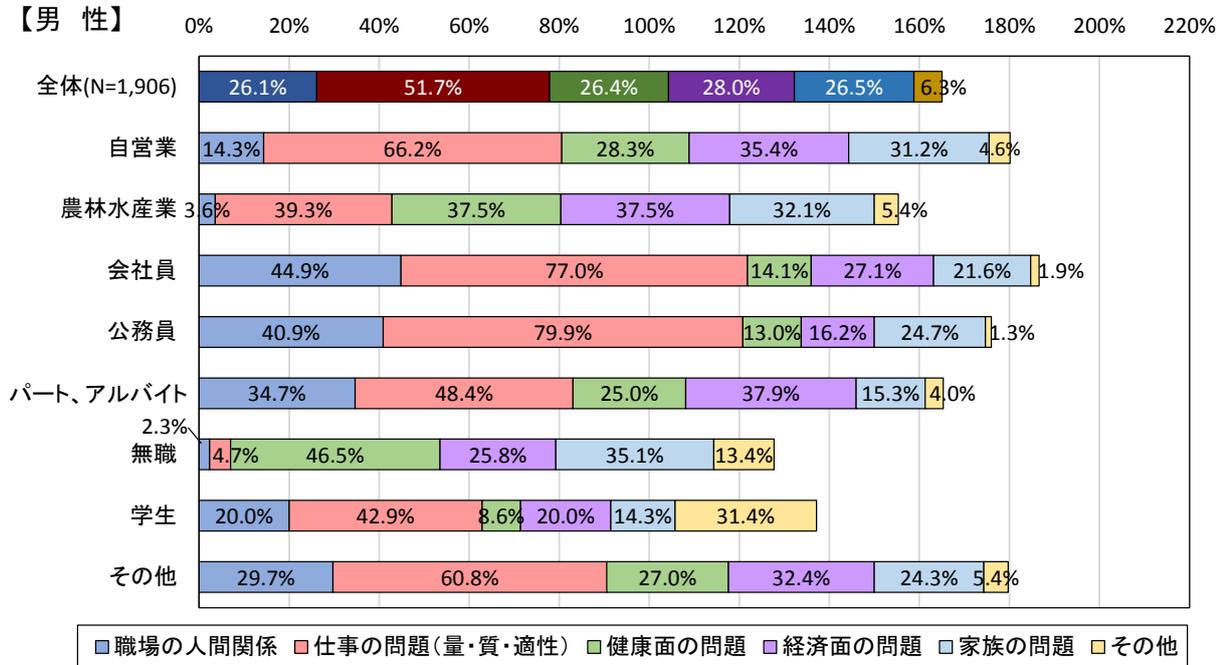
- 過去1か月間に感じたストレスの内容は、男性では「仕事の問題」の割合が51.7%と最も高く、女性では「家族の問題」の割合が53.0%と最も高い。【図表2-6】
- 男性の20～64歳では「仕事の問題」の割合が最も高く、特に30～50歳代では7割以上で高い。また、65～69歳から年代が上がるにつれ、「健康面の問題」の割合が高い。【図表2-6】
- 女性の20歳代では「仕事の問題」の割合が最も高く、30～74歳では「家族の問題」の割合が5割以上で最も高い。また、75歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。【図表2-6】

【図表2-6】 過去1か月間にストレスを感じたことがある人が感じたストレスの内容（複数回答）



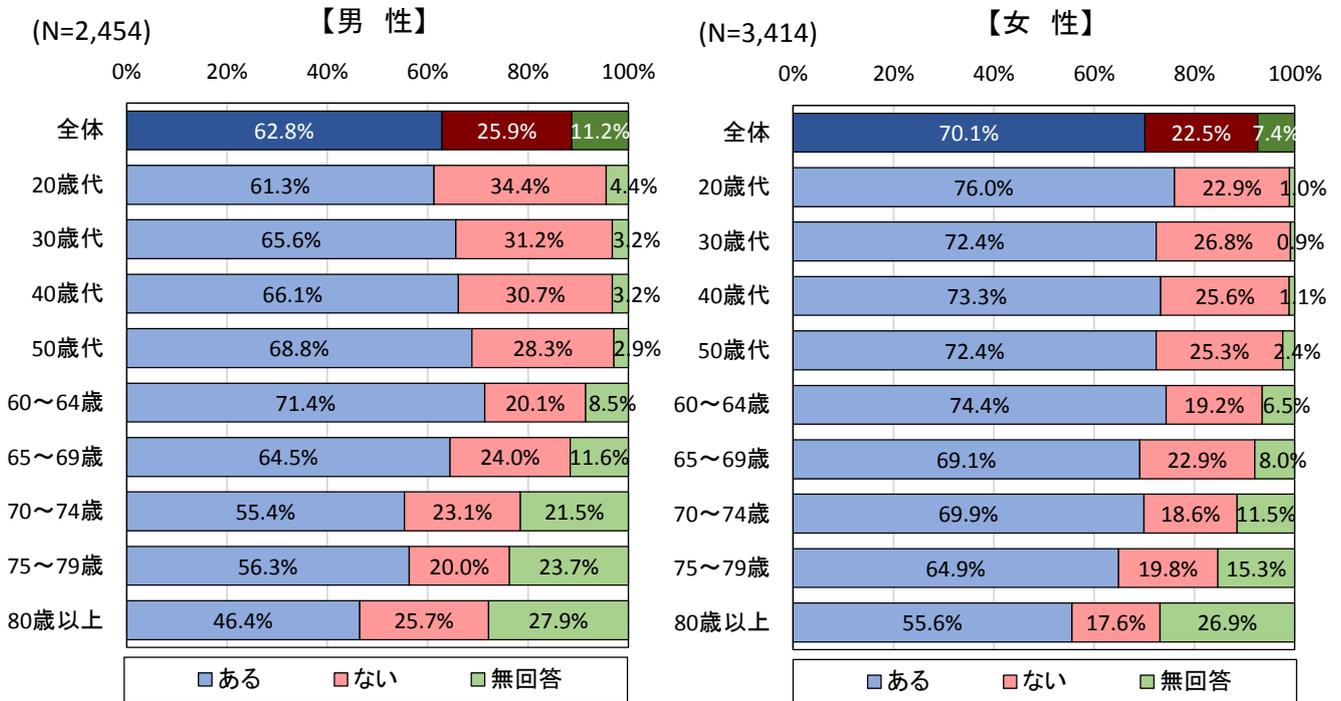
- 職業からみた過去1か月間に感じたストレスの内容は、男女ともに「会社員」、「公務員」では「仕事の問題」の割合が最も高い。【図表2-7】
- 男性では「無職」以外の職業は、「仕事の問題」の割合が最も高い。【図表2-7】
- 女性では「会社員」、「公務員」以外の職業は、「家族の問題」の割合が最も高い。【図表2-7】

【図表2-7】 職業からみた過去1か月間にストレスを感じたことがある人が感じたストレスの内容（複数回答）



○ ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合は、男性が62.8%、女性が70.1%で、女性が高い。
また、男性は20歳代～64歳まで年代が上がるにつれ、対処法が「ある」人の割合が高い。【図表2-8】

【図表2-8】 ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 自分なりのストレス対処法をもっている人^(※)の割合…男性：62.8%〈目標値：85.0%〉
女性：70.1%〈目標値：87.2%〉

※自分なりのストレス対処法をもっている人：ストレスがあったときの対処法で「特にない」「我慢して耐える」を回答した人以外の割合

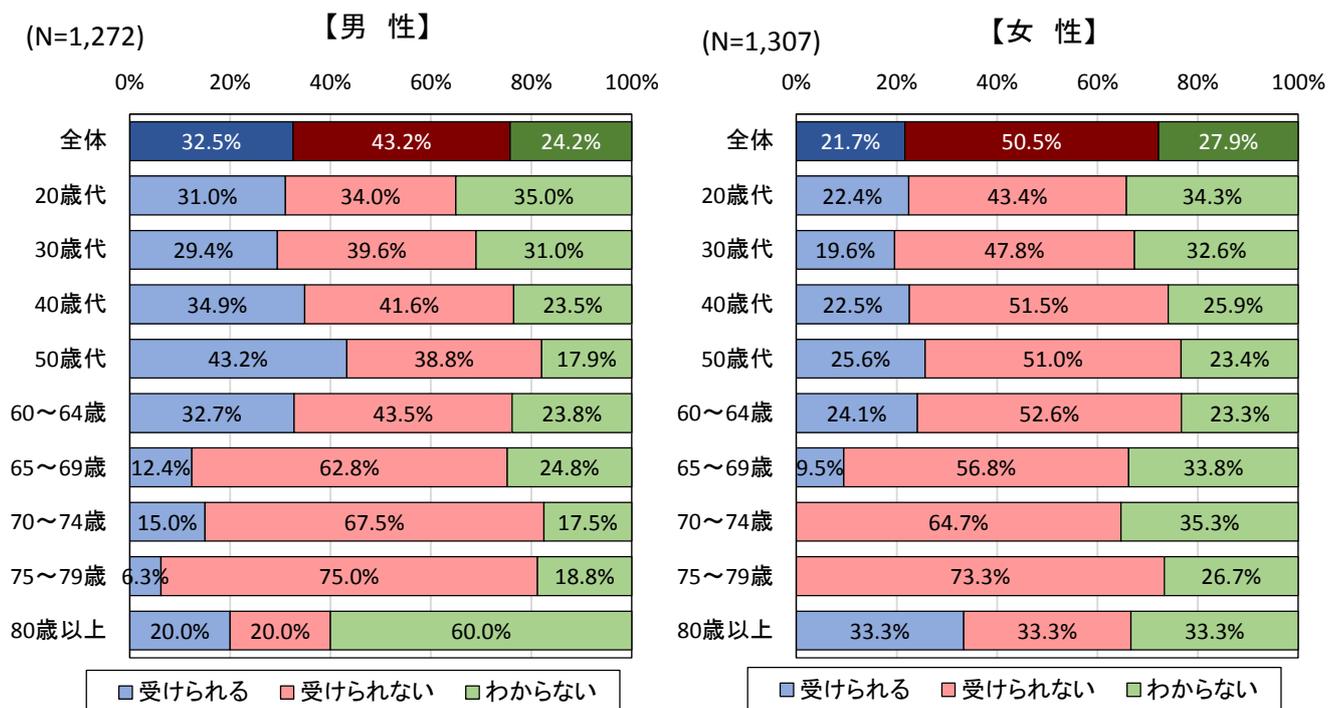
(4) 職場でのメンタルヘルスに関する支援の状況

- 職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合は、男性が32.5%、女性が21.7%で、男性が高い。また、男性では50歳代が43.2%と最も高く、女性では80歳以上が33.3%と最も高い。

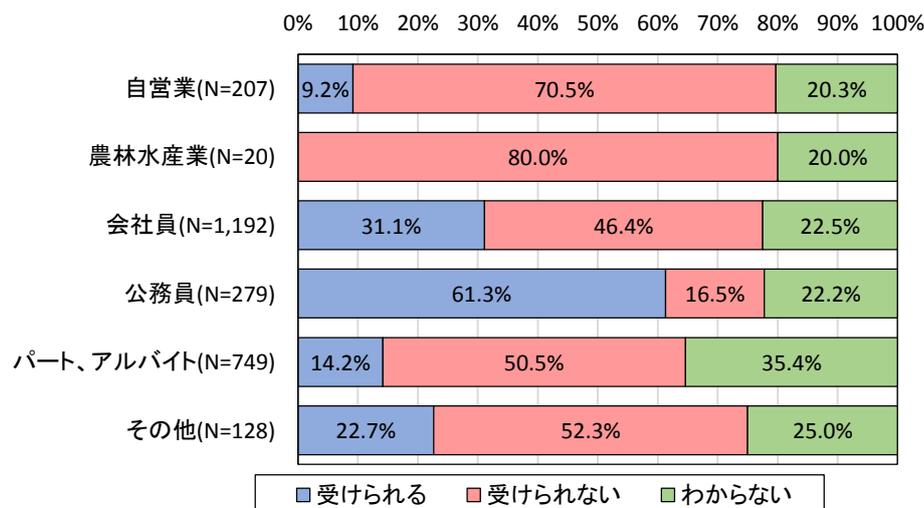
【図表2-9】

- 職業からみた職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合は、「公務員」の割合が61.3%で最も高く、次いで「会社員」の割合が31.1%を占めている。【図表2-10】

【図表2-9】 職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合



【図表2-10】 職業からみた職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合



※いずれも「会社に勤めていない」と「無回答」を除いて集計

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- メンタルヘルスに関する支援を受けられる職場の割合…全体：27.0%〈目標値：未設定〉

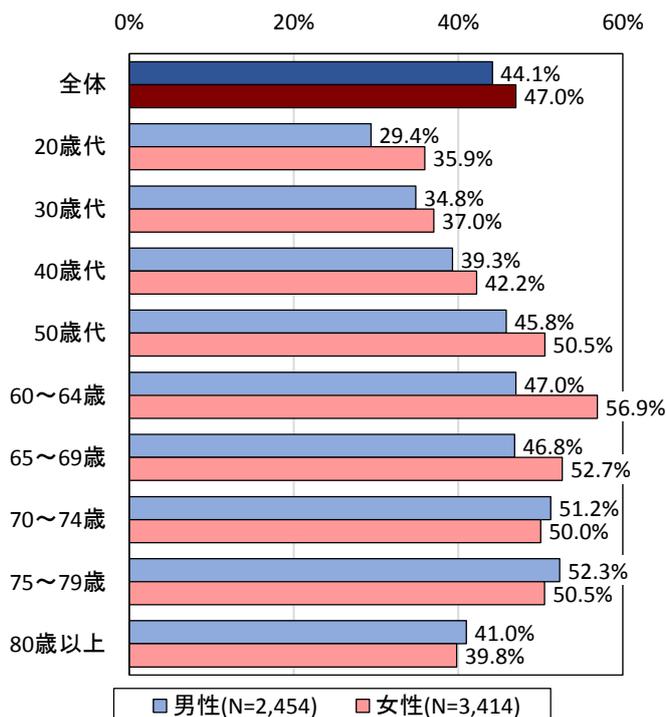
※本調査の「学生」と「無職」を除いた割合。「その他」には、具体的な職業や職種、雇用（就労）形態不明の回答が含まれる。

3 生活習慣について

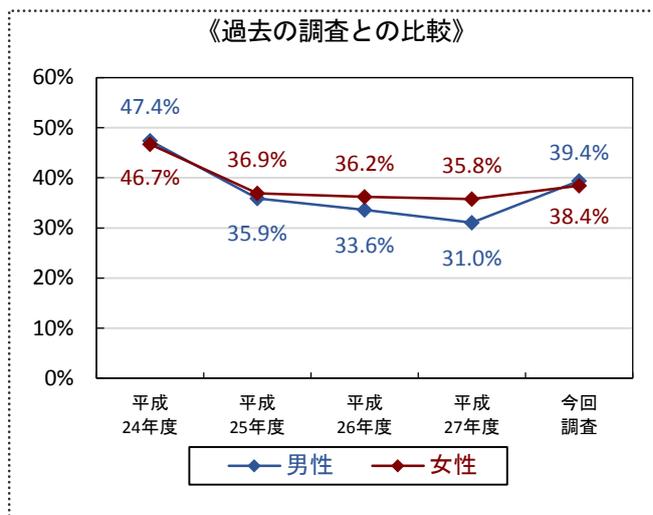
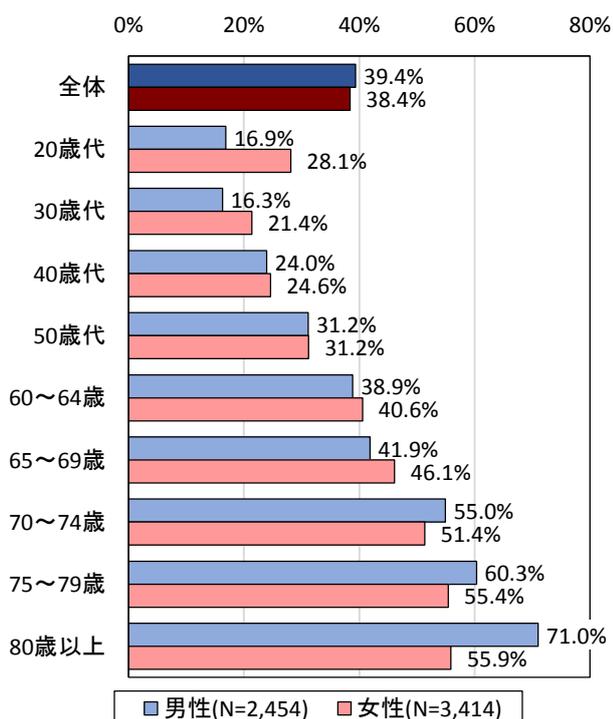
(1) 食生活習慣

- 健康な食生活習慣のために半年以上継続している取り組みが「ある」人の割合は、男性が44.1%、女性が47.0%で、女性が高い。また、男女ともに20歳代～64歳まで年代が上がるにつれ、継続している取り組みが「ある」人の割合が高い。【図表3-1】
- 「ほとんど『日本型食生活』である」人の割合は、男性が39.4%、女性が38.4%で、男性が高い。また、男女ともに30歳代から年代が上がるにつれ、「ほとんど『日本型食生活』である」人の割合が高い。なお、男女ともに昨年度調査に比べて高い。【図表3-2】

【図表3-1】健康な食生活習慣のために半年以上継続している取り組みが「ある」人の割合



【図表3-2】「ほとんど『日本型食生活』である」人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

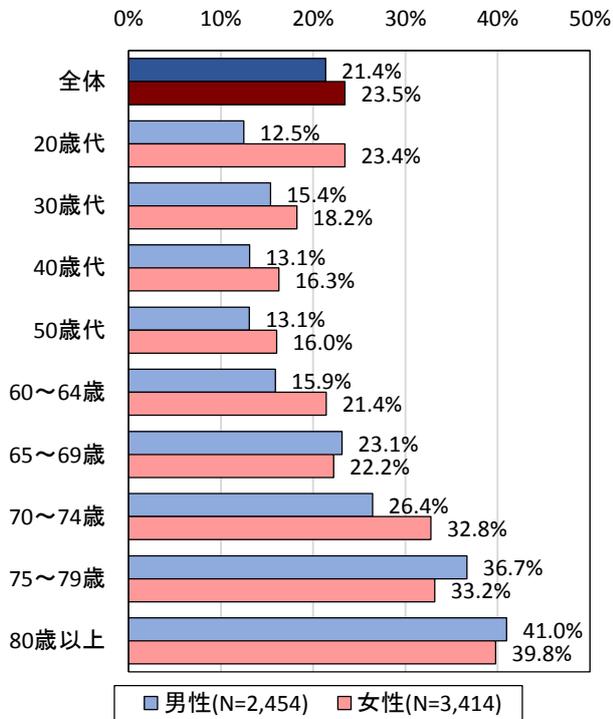
●日本型食生活をほぼ毎日とっている人の割合

…全体：38.8%〈目標値：52.0%〉

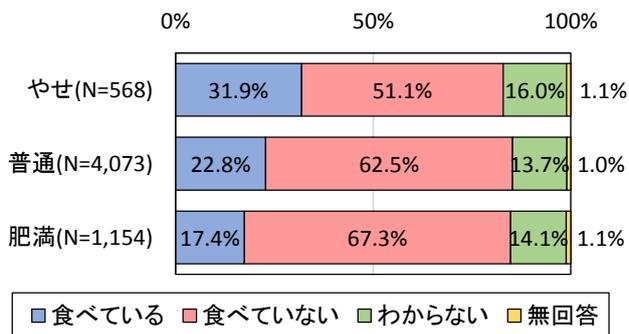
※本調査の「ほとんど『日本型食生活』である」の割合

- 時間をかけてよく噛んで（ひと口20～30回）「食べている」人の割合は、男性が21.4%、女性が23.5%で、女性が高い。また、男女ともに50歳代から年代が上がるにつれ、よく噛んで「食べている」人の割合が高い。【図表3-3】
- 「肥満」の人は「やせ」「普通」の人と比べ、時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合は低い。【図表3-4】

【図表3-3】時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合



【図表3-4】体型からみた時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合

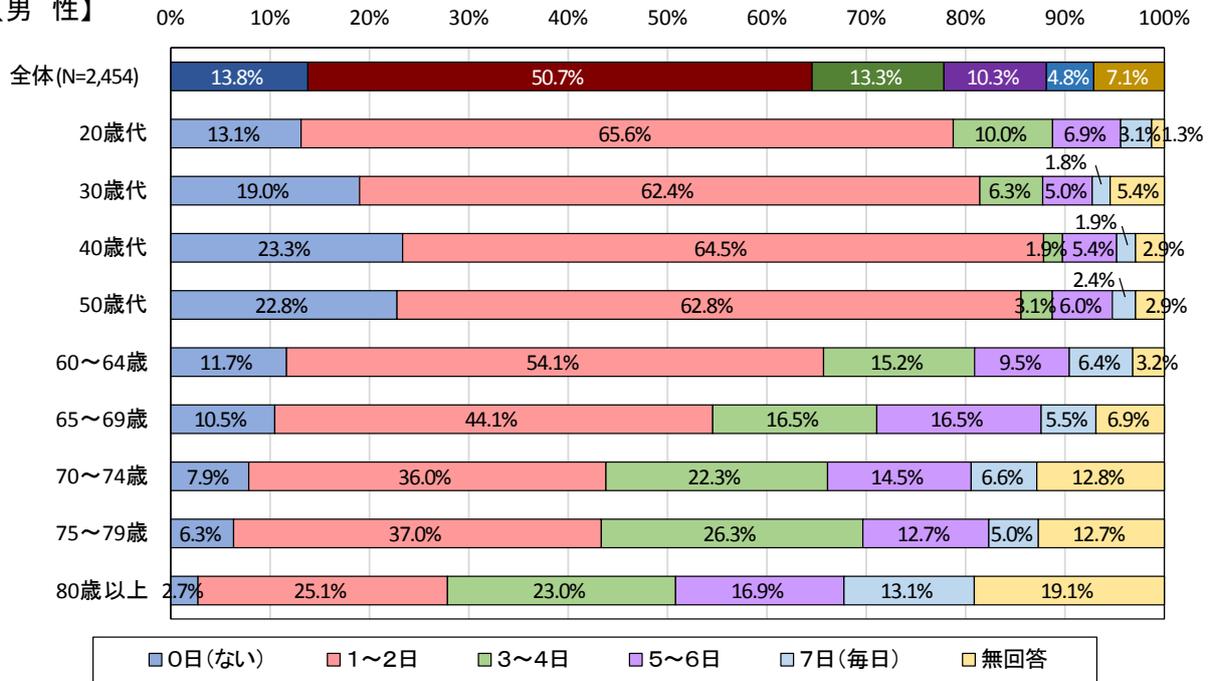


(2) 外出、運動習慣

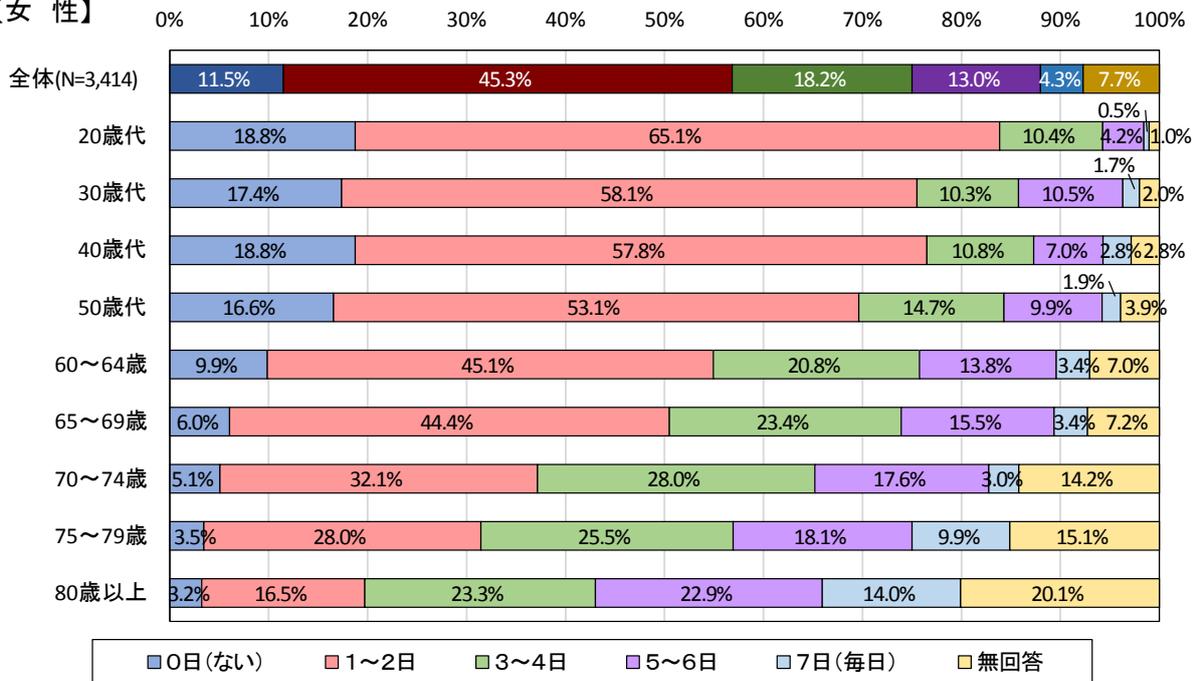
- 外出せず、もっぱら家及びその周辺で過ごす日数は、男女ともに週に「1～2日」の割合が最も高く、男性では50.7%、女性では45.3%を占めている。【図表3-5】
- 男女ともに40歳代から年代が上がるにつれ、週に「0日(ない)」と「1～2日」を合計した割合(週2日以下の割合)が低い。【図表3-5】

【図表3-5】 外出せず、もっぱら家及びその周辺で過ごす日数

【男性】

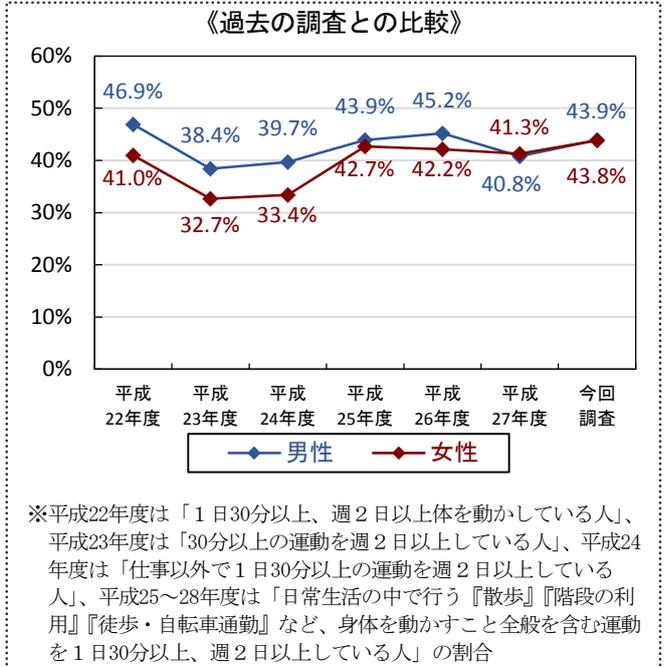
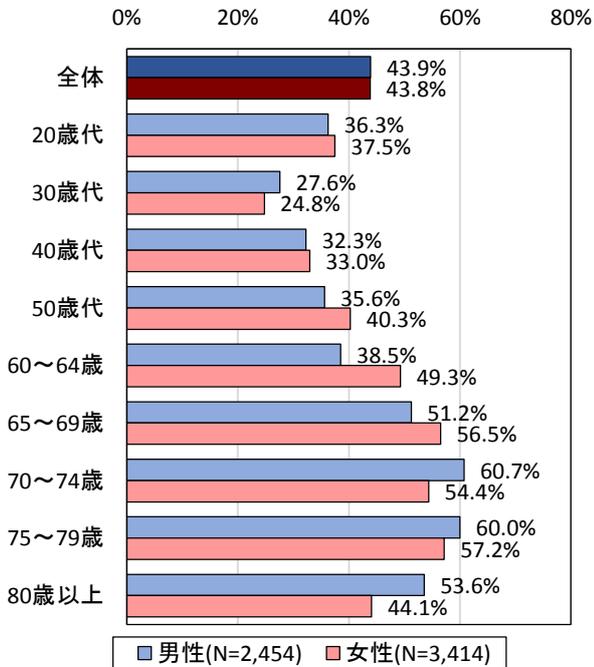


【女性】



- 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人の割合は、男性が43.9%、女性が43.8%で、男性が高い。また、男性は70～74歳が60.7%と最も高く、女性は75歳～79歳が57.2%と最も高い。なお、男女ともに昨年度調査に比べて高い。【図表3-6】
- 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が63.2%、女性が56.2%で、男性が高い。また、男性では60～64歳が69.3%と最も高く、女性では20歳代が64.6%と最も高い。なお、男女ともに過去の調査に比べて最も高い。【図表3-7】

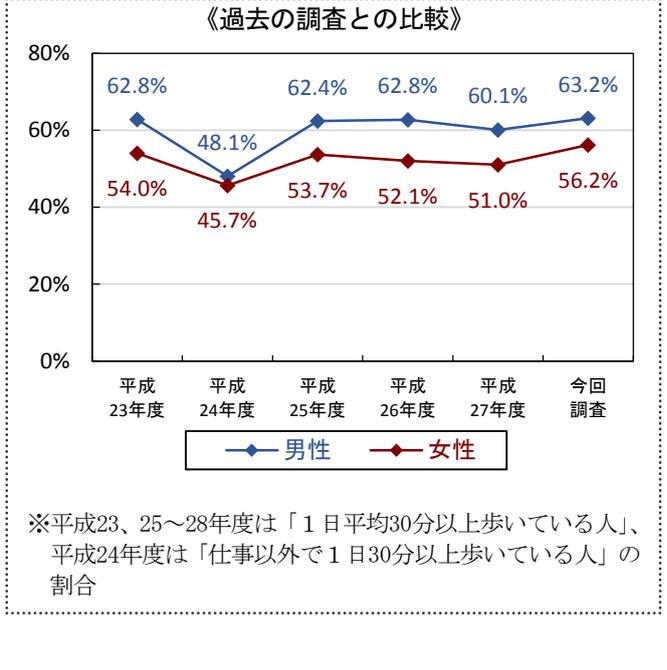
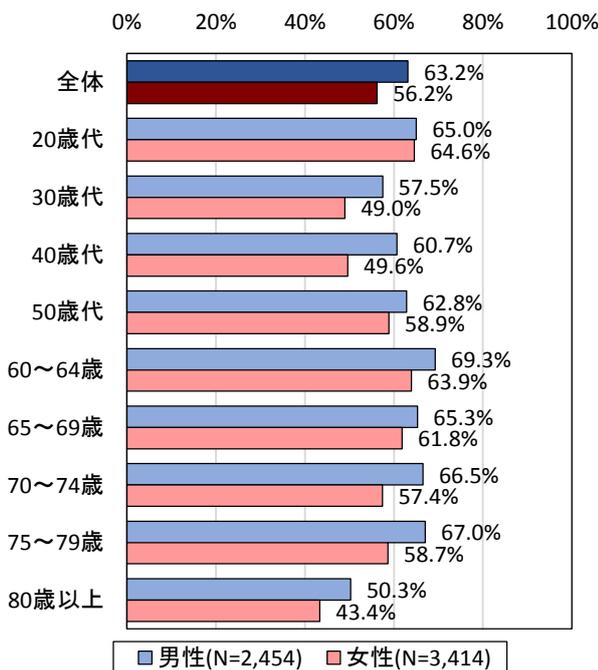
【図表3-6】 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

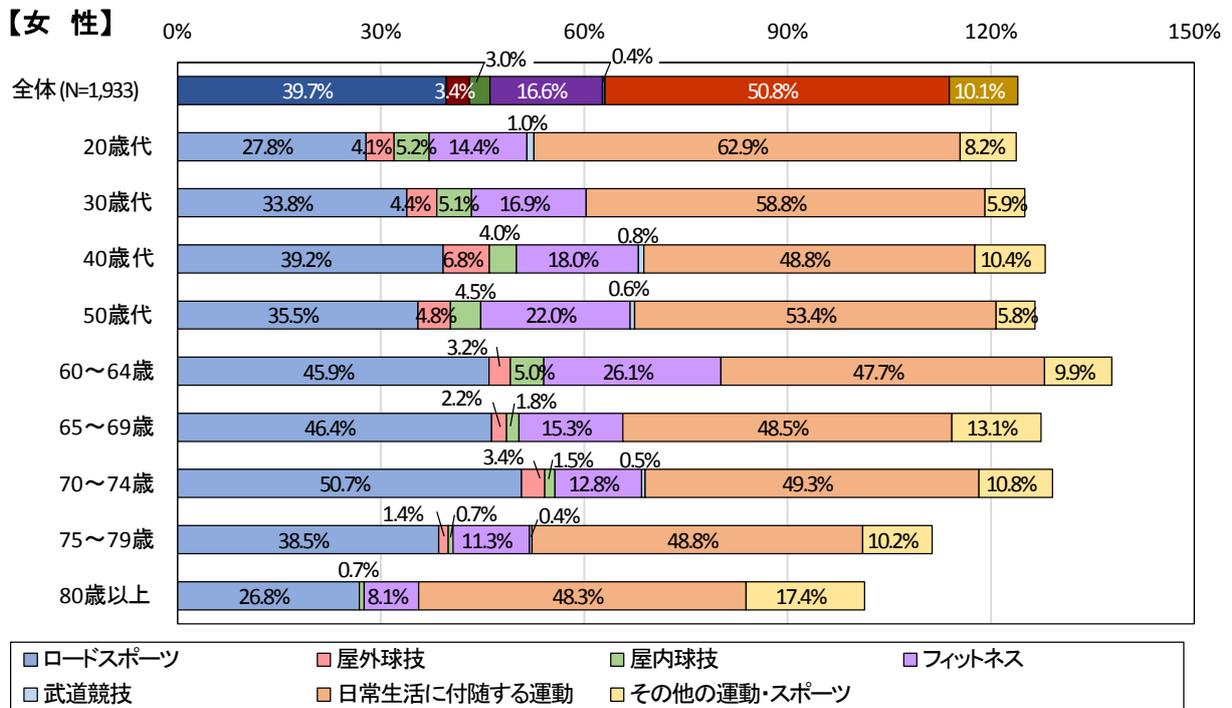
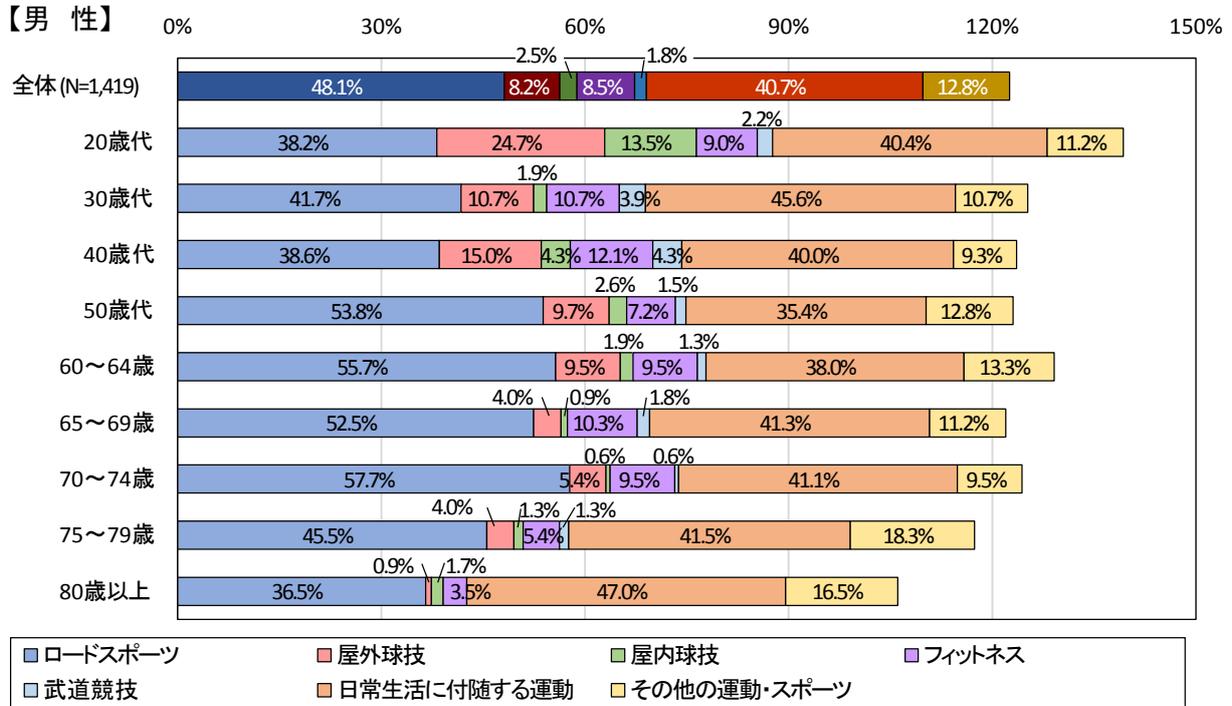
- 運動習慣者（1日30分以上の運動を週2日以上）の割合
 - …20～64歳男性：34.2%（目標値：42.0%）、20～64歳女性：37.0%（目標値：39.0%）
 - …65歳以上男性：56.2%（目標値：62.0%）、65歳以上女性：53.8%（目標値：50.0%）

【図表3-7】 1日30分以上歩いている人の割合



- 1日合計30分以上取り組んでいる運動・スポーツの内容は、男性は「ロードスポーツ」の割合が48.1%と最も高く、女性では「日常生活に付随する運動」の割合が50.8%と最も高い。【図表3-8】
- 男性の50～79歳では「ロードスポーツ」の割合が最も高く、他の年代では「日常生活に付随する運動」の割合が高い。【図表3-8】
- 女性は70～74歳を除き、いずれの年代でも「日常生活に付随する運動」の割合が最も高い。【図表3-8】

【図表3-8】 1日合計30分以上取り組んでいる運動・スポーツの内容（複数回答）

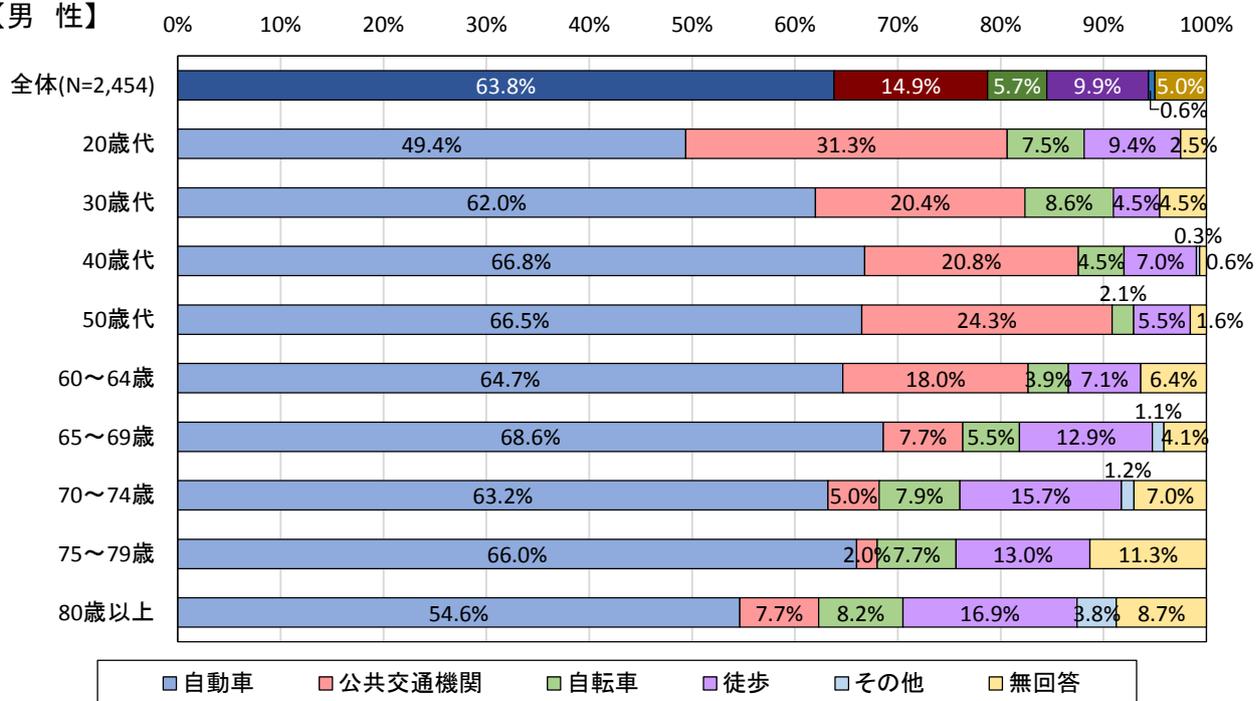


※ 「ロードスポーツ」：ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など、「屋外球技」：野球・サッカー・テニスなど、「屋内球技」：バスケットボール・バレーボールなど、「フィットネス」：エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど、「武道競技」：柔道・剣道・弓道・空手など、「日常生活に付随する運動」：通勤・農作業・運搬作業・買い物など

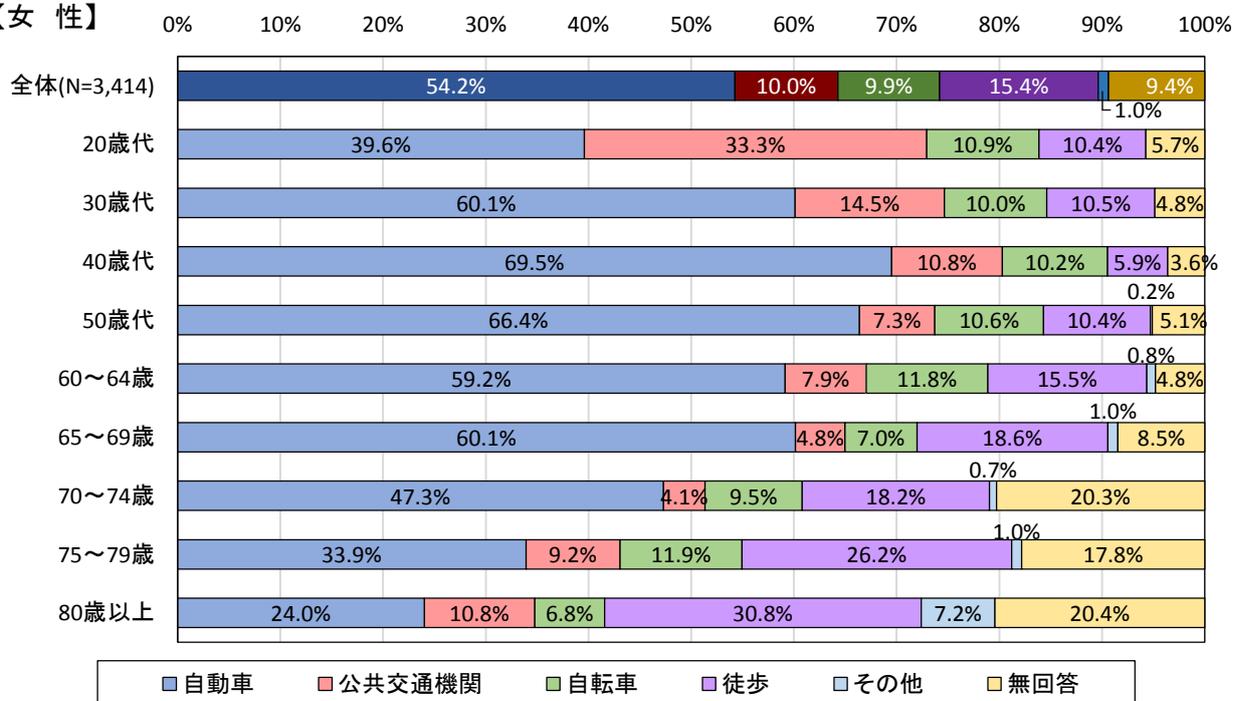
- 日常生活で最も利用する交通手段は、男女ともに「自動車」の割合が最も高く、男性は63.8%、女性は54.2%を占めている。【図表3-9】
- 「公共交通機関」の割合は、男女ともに20歳代が最も高く、3割以上を占めている。また、「徒歩」の割合は、男性は30歳代が4.5%で最も低く、女性は40歳代が5.9%で最も低い。【図表3-9】

【図表3-9】日常生活で最も利用する交通手段

【男性】

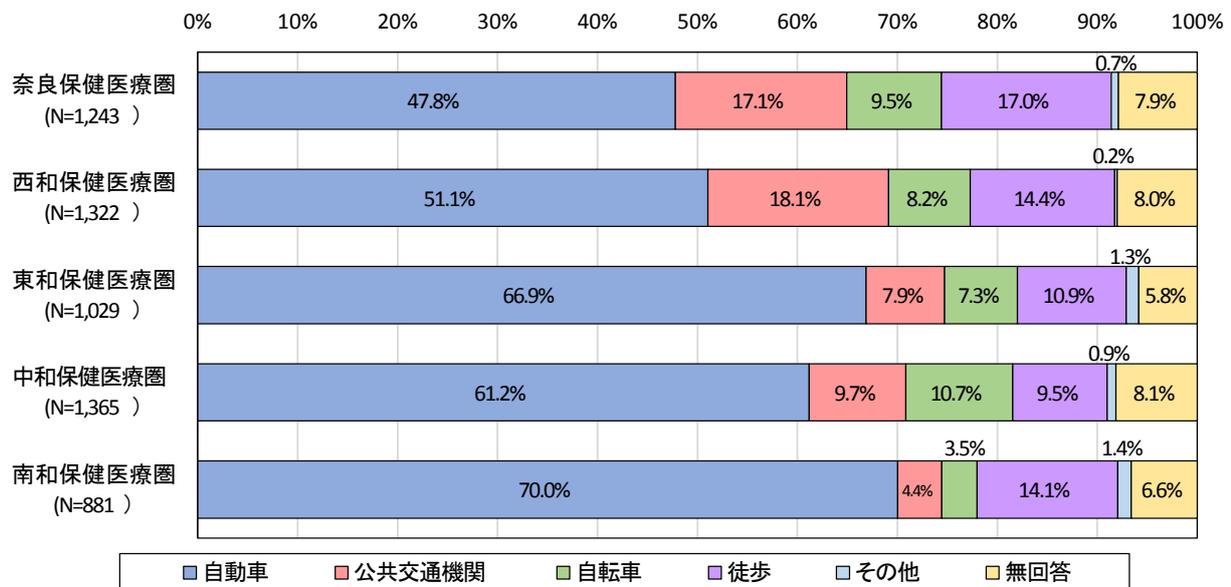


【女性】



- 保健医療圏からみた日常生活で最も利用する交通手段は、いずれの保健医療圏も「自動車」の割合が最も高く、東和及び中和、南和保健医療圏は6割以上を占めている。【図表3-10】
- 「公共交通機関」の割合は、西和保健医療圏が18.1%で最も高く、南和保健医療圏が4.4%で最も低い。また、「自転車」の割合は、中和保健医療圏が10.7%で最も高く、南和保健医療圏が3.5%で最も低い。【図表3-10】

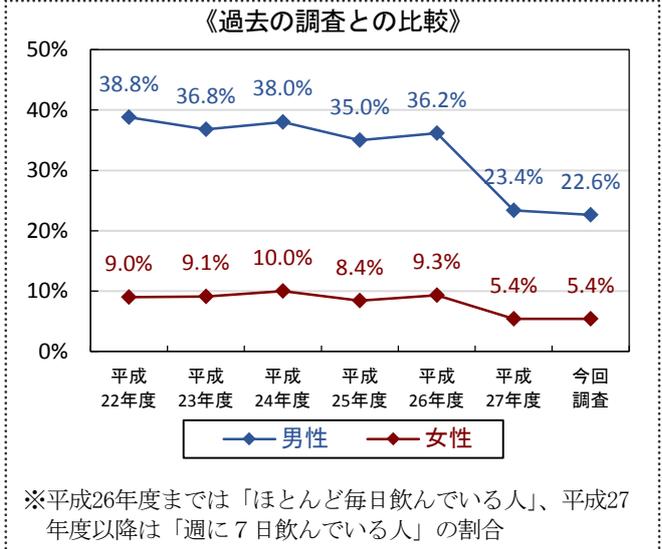
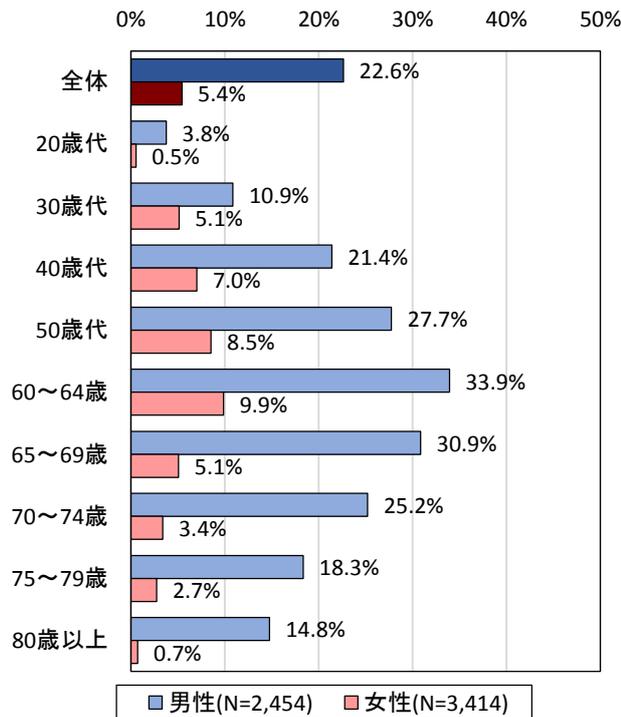
【図表3-10】 保健医療圏からみた日常生活で最も利用する交通手段



(3) 飲酒・喫煙の状況

- アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合は、男性が22.6%、女性が5.4%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女ともに60～64歳が最も高い。なお、男性は過去の調査に比べて最も低い。【図表3-11】
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は、男性が11.2%、女性が5.7%で、男性が高い。20歳代を除き、いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女ともに40歳代が最も高い。【図表3-12】

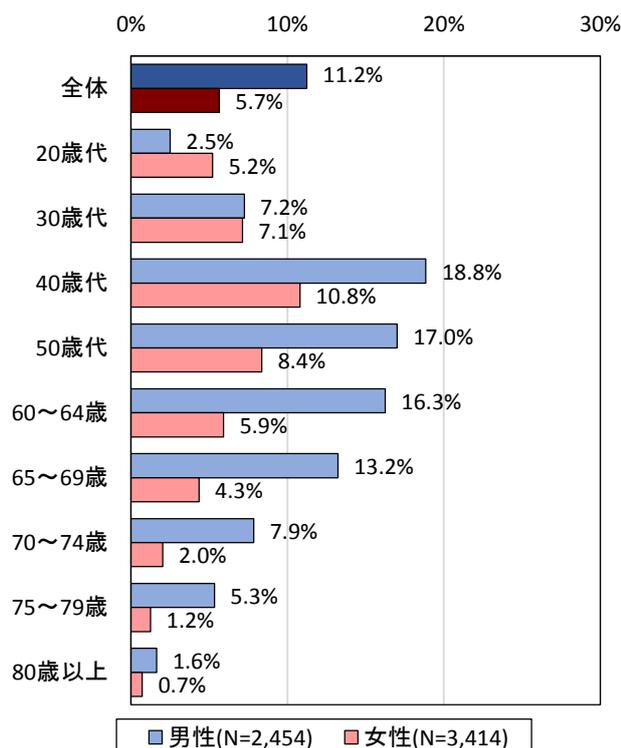
【図表3-11】 アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 毎日飲酒をしている人の割合
 - …男性：22.6% < 目標値：25.1%
 - …女性：5.4% < 目標値：5.9%

【図表3-12】 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

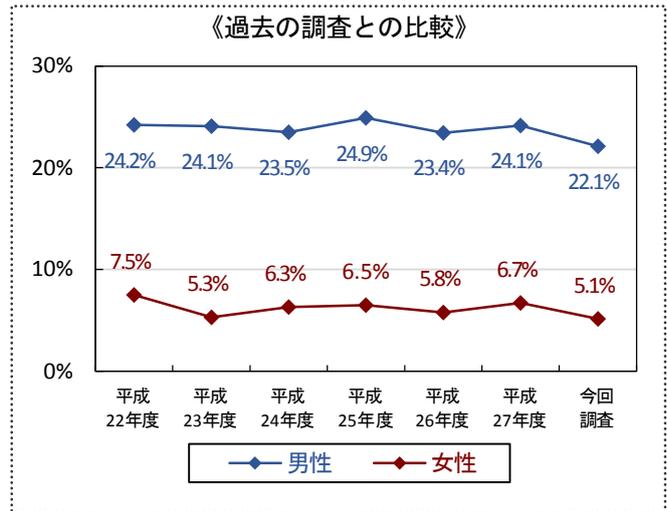
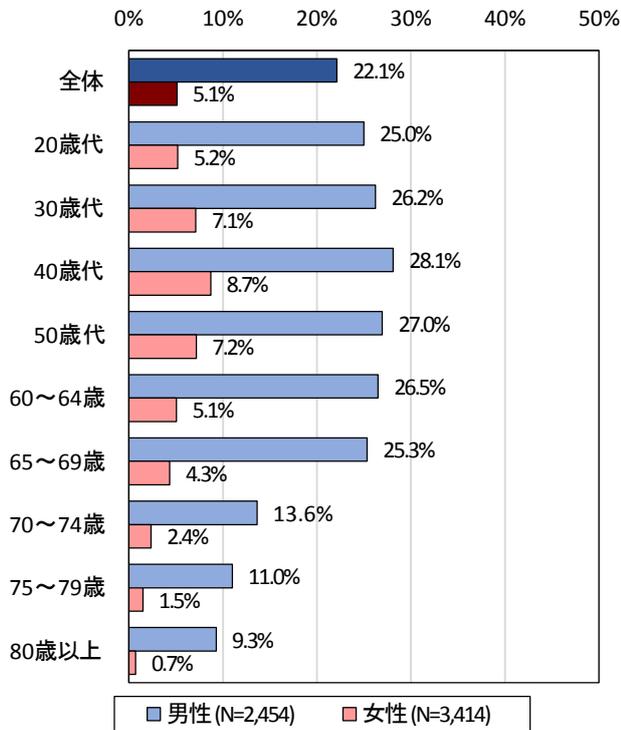
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者
 - …男性：11.2% < 目標値：13.3%
 - …女性：5.7% < 目標値：9.9%

※「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人」に該当する者とは、アルコールを「週1日以上飲む」人のうち、下記①～④のいずれかに該当する者

- 【男性】純アルコール換算で摂取量が280g以上/週の者
- ①週1～2日飲酒で、1回あたり「5合以上」
 - ②週3日飲酒で、1回あたり「4合以上」
 - ③週4日飲酒で、1回あたり「3合以上」
 - ④週5～7日飲酒で、1回あたり「2合以上」
- 【女性】純アルコール換算で摂取量が140g以上/週の者
- ①週1日飲酒で、1回あたり「5合以上」
 - ②週2日飲酒で、1回あたり「3合以上」
 - ③週3日飲酒で、1回あたり「2合以上」
 - ④週4～7日飲酒で、1回あたり「1合以上」

- たばこを「現在吸っている」人の割合は、男性が22.1%、女性が5.1%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女ともに40歳代が最も高い。なお、男女ともに過去の調査に比べて最も低い。【図表3-13】
- たばこを「現在吸っている」人のうち、たばこを「やめたい」人の割合は、男性が48.8%、女性が49.1%で、男女ともに約5割を占める。【図表3-14】
※女性は喫煙者が少ないため、年代別の比較は上記では割愛している。

【図表3-13】 たばこを「現在吸っている」人の割合

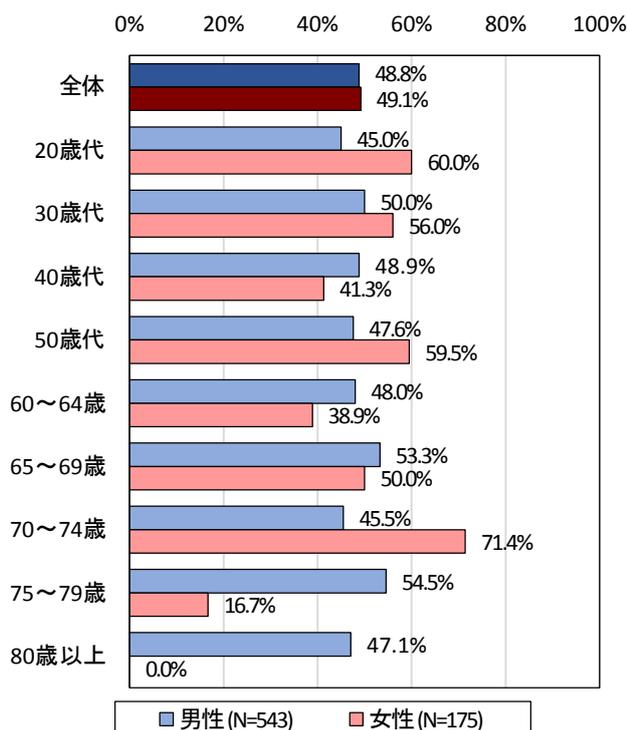


《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●成人の喫煙率

- …全体：12.2% <目標値：9.9%>
- …男性：22.1% <目標値：18.0%>
- …女性：5.1% <目標値：2.8%>

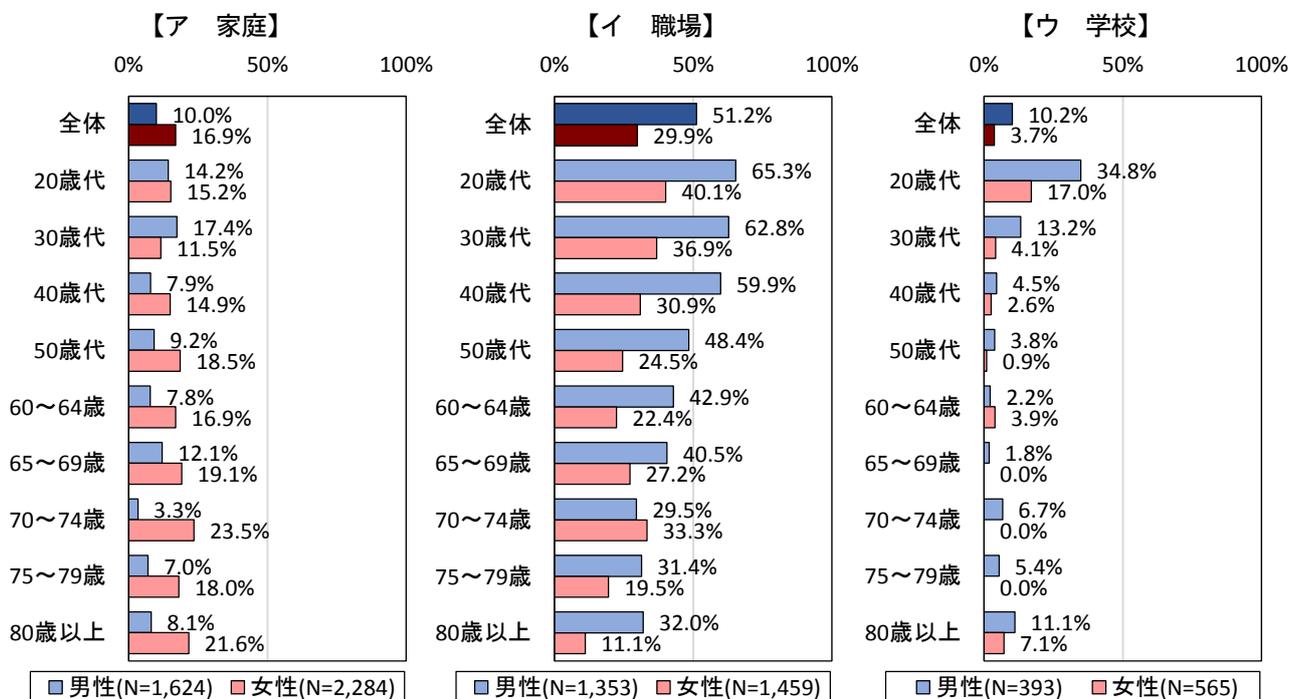
【図表3-14】 たばこを「やめたい」人の割合



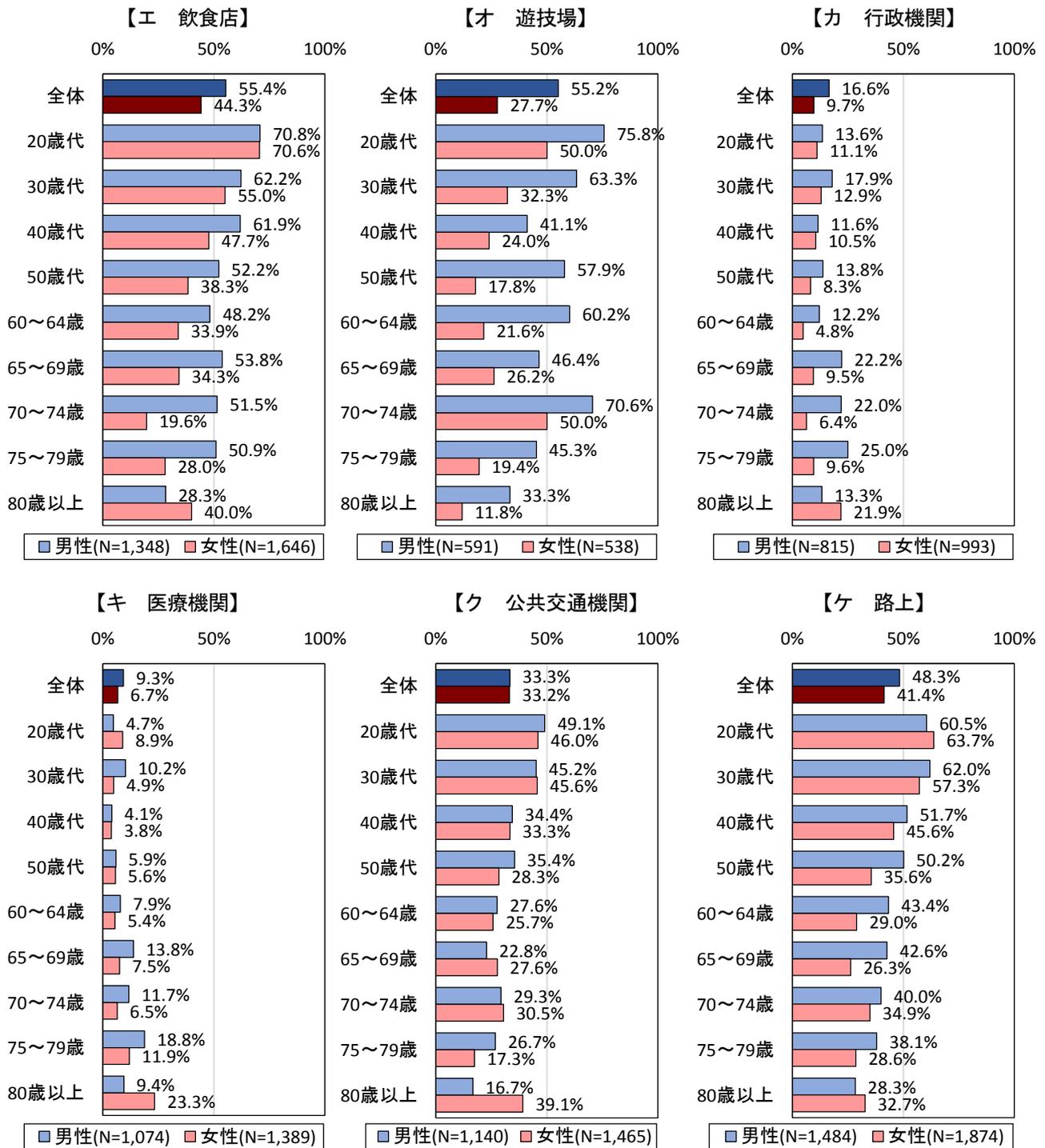
(4) 受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解

- 過去1か月間にア～ケの9つの場面で受動喫煙を経験した人の状況は、以下のとおりである。
- 「ア 家庭」では、男性が10.0%、女性が16.9%で、女性が高い。30歳代を除き、いずれの年代でも女性が男性に比べて高い。【図表3-15-ア】
- 「イ 職場」では、男性が51.2%、女性が29.9%で、男性が高い。70～74歳を除き、いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。【図表3-15-イ】
- 「ウ 学校」では、男性が10.2%、女性が3.7%で、男性が高い。男女ともに20歳代が最も高く、男性が34.8%、女性が17.0%で、男女間で10ポイント以上の差がある。【図表3-15-ウ】
- 「エ 飲食店」では、男性が55.4%、女性が44.3%で、男性が高い。80歳以上を除き、いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。【図表3-15-エ】
- 「オ 遊技場」では、男性が55.2%、女性が27.7%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。【図表3-15-オ】
- 「カ 行政機関」では、男性が16.6%、女性が9.7%で、男性が高い。80歳以上を除き、いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。【図表3-15-カ】
- 「キ 医療機関」では、男性が9.3%、女性が6.7%で、男性が高い。20歳代および80歳以上を除き、いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。【図表3-15-キ】
- 「ク 公共交通機関」では、男性が33.3%、女性が33.2%で、男性が高い。男女ともに20歳代が最も高く、男性が49.1%、女性が46.0%を占めている。【図表3-15-ク】
- 「ケ 路上」では、男性が48.3%、女性が41.4%で、男性が高い。20歳代および80歳以上を除き、いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。【図表3-15-ケ】

【図表3-15】 過去1か月間に受動喫煙を経験した人の割合



※「ア 家庭」は「ほぼ毎日」の割合、その他は「ほぼ毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」の合計の割合。
集計母数は「ほぼ毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」「全くなかった」の合計



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●日常生活で受動喫煙の機会を有する人

- ・家庭…全体：14.0% <目標値：2.6%>
- ・飲食店…全体：49.4% <目標値：14.8%>
- ・医療機関…全体：7.9% <目標値：0.0%>
- ・職場…全体：40.1% <目標値：12.4%>
- ・行政機関…全体：12.8% <目標値：0.0%>

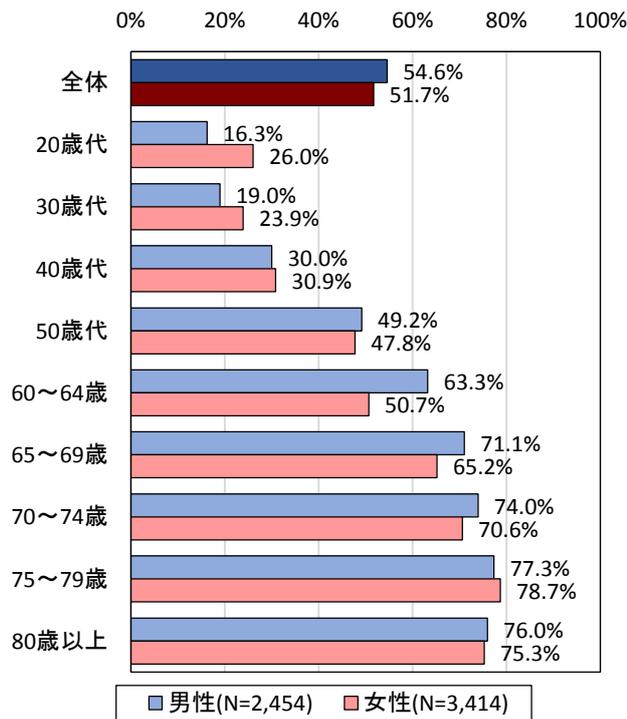
※計算にあたり、現在喫煙者は除いている。

4 医療や健診（検診）の受診状況

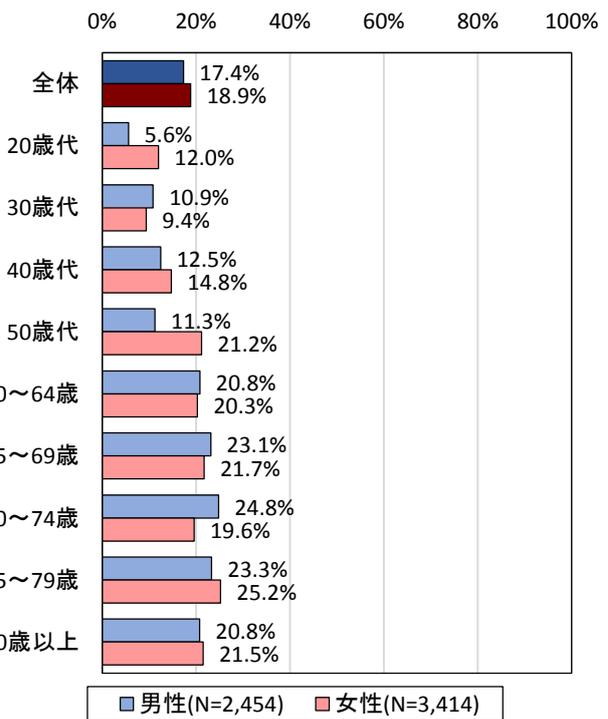
(1) 医療機関への受診状況

- 現在、「医科」を受診している人の割合は、男性が54.6%、女性が51.7%で、男性が高い。また、男性は20歳代～79歳まで、女性は30歳代～79歳まで年代が上がるにつれ、受診している人の割合が高く、男女ともに60歳以上では半数以上を占めている。なお、女性は過去の調査に比べて最も高い。【図表4-1】
- 現在「歯科」を受診している人の割合は、男性が17.4%、女性が18.9%で、女性が高い。なお、男女ともに過去の調査に比べて最も高い。【図表4-2】

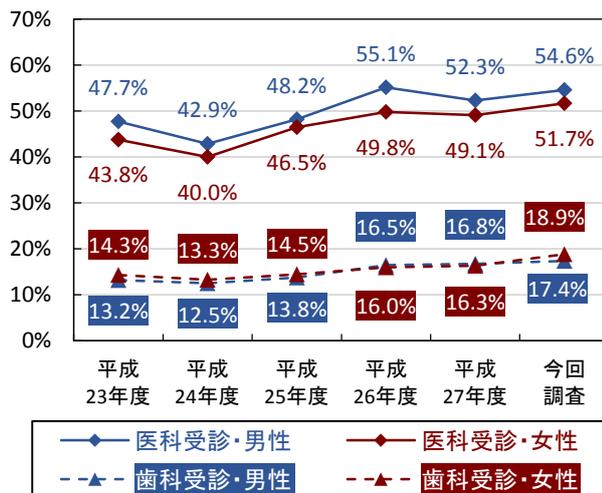
【図表4-1】 現在「医科」を受診している人の割合



【図表4-2】 現在「歯科」を受診している人の割合



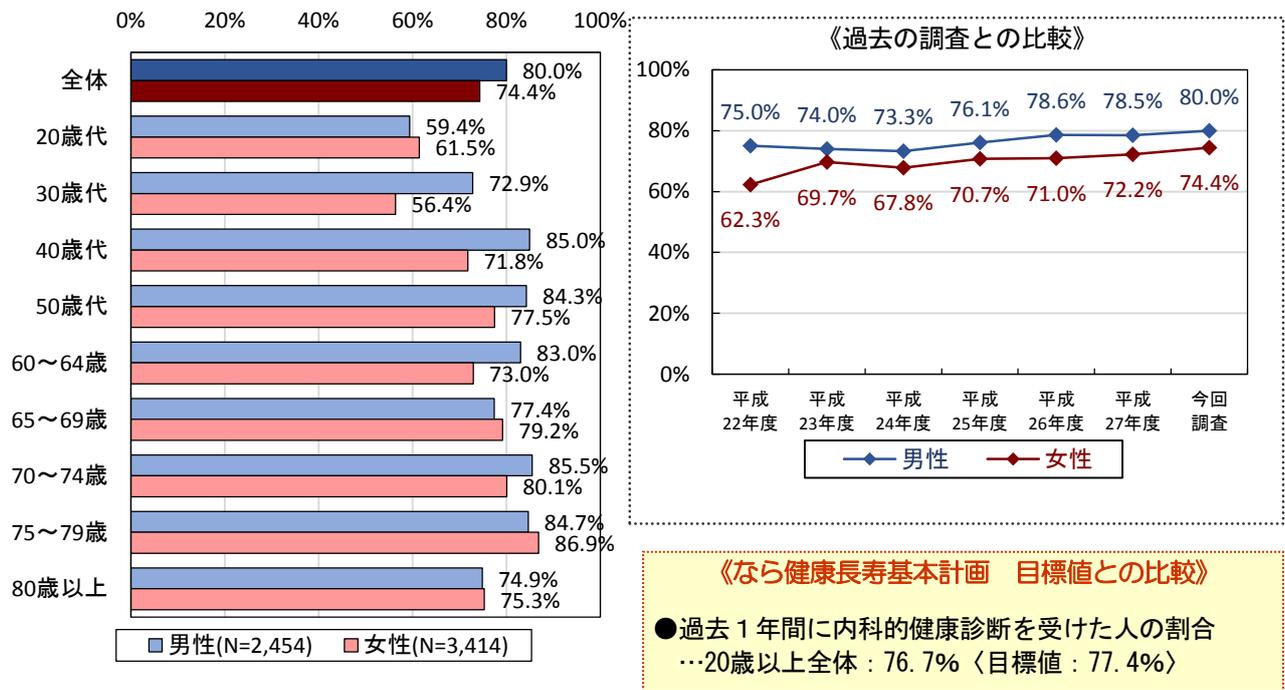
《過去の調査との比較》



(2) 内科的な健康診断の受診状況

- 過去1年間に内科的な健康診断を受診した人の割合は、男性が80.0%、女性が74.4%で、男性が高い。男女ともにいずれの年代でも半数を超えているが、男性は20歳代が59.4%と最も低く、女性は30歳代が56.4%と最も低い。なお、男女ともに過去の調査に比べて最も高い。【図表4-3】
- 内科的な健康診断を受診し、専門家から結果説明や生活習慣指導を受けた人の割合は、男性が62.5%、女性が58.5%で、男性が高い。また、男女ともに70～74歳から年代が下がるにつれ、指導を受けた人の割合が低い。なお、男女ともに昨年度調査に比べて高い。【図表4-4】

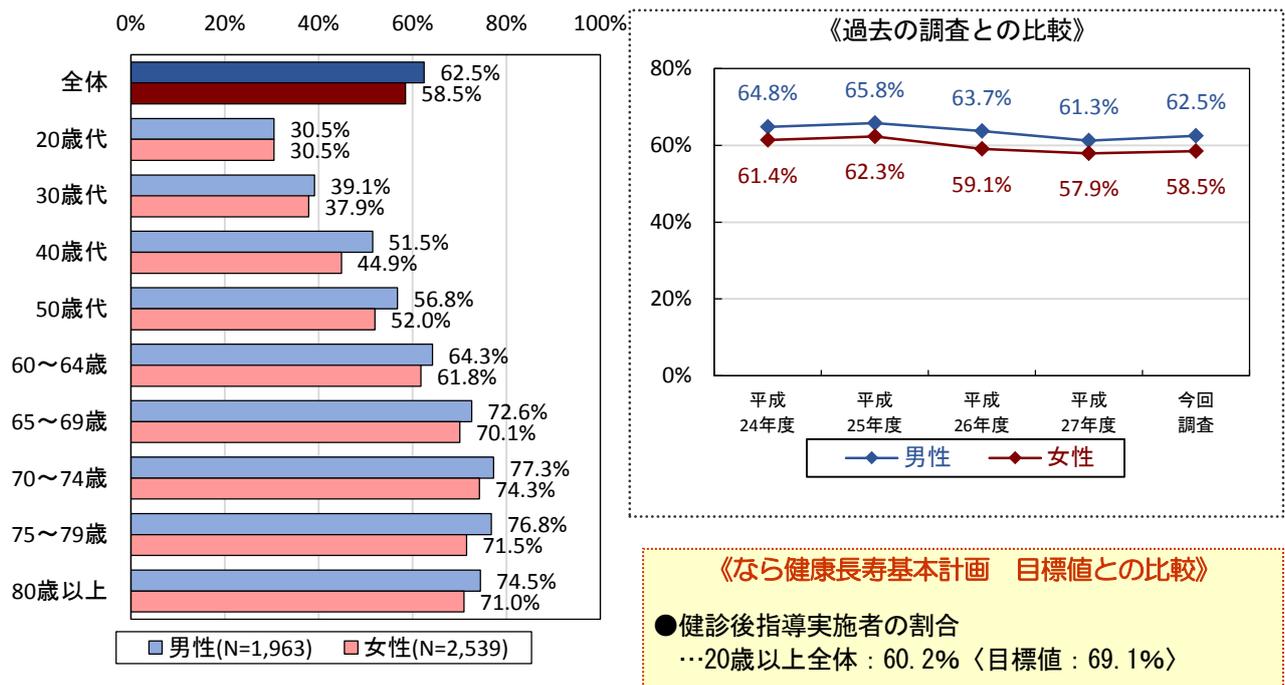
【図表4-3】 過去1年間に内科的な健康診断を受診した人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 過去1年間に内科的健康診断を受けた人の割合
 …20歳以上全体：76.7% <目標値：77.4%>

【図表4-4】 内科的な健康診断を受診し、専門家から結果説明や生活習慣指導を受けた人の割合

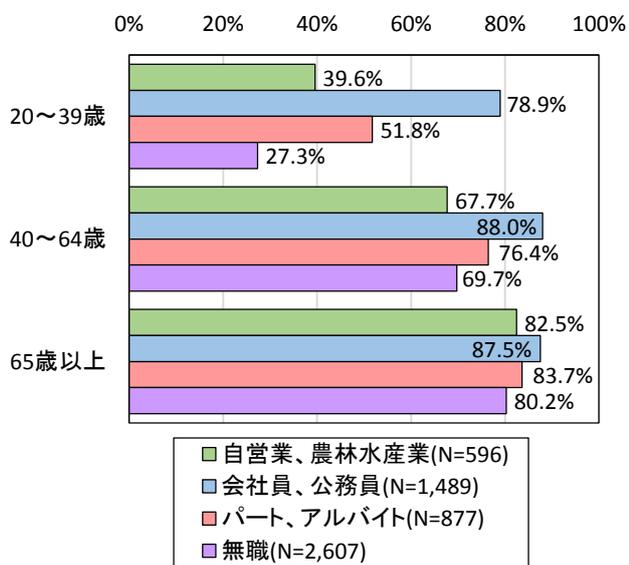


《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 健診後指導実施者の割合
 …20歳以上全体：60.2% <目標値：69.1%>

○ 年代と職業からみた内科的な健康診断の受診率は、年代に関係なく「会社員、公務員」の割合が最も高い。【図表4-5】

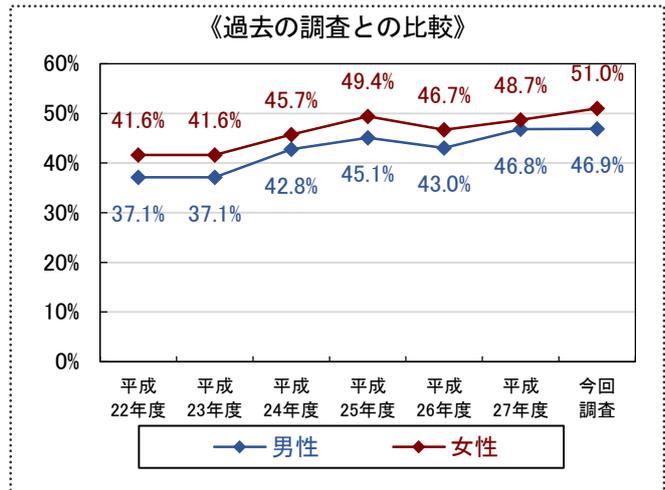
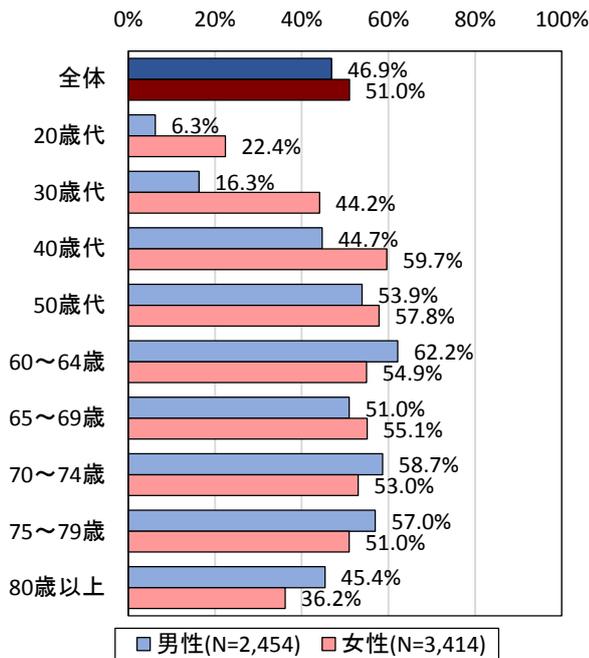
【図表4-5】 年代と職業からみた内科的な健康診断の受診率



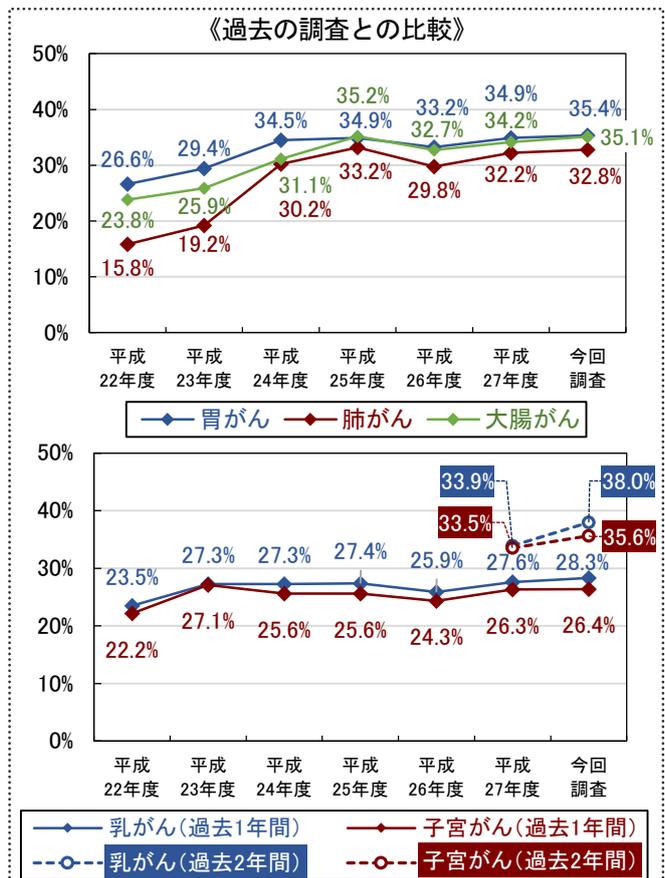
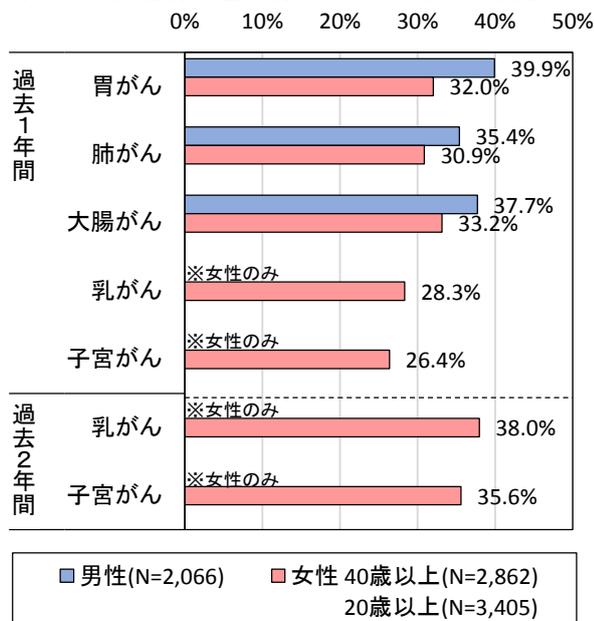
(3) がん検診の受診状況

- 過去1年間にがん検診を受診した人の割合は、男性が46.9%、女性が51.0%で、女性が高い。50歳代以下では女性が男性に比べて高い。なお、男女ともに過去の調査に比べて最も高い。【図表4-6】
- 性別と種類別でみたがん検診の受診率は、過去1年間では、男性が「胃がん」、女性が「大腸がん」の受診率が最も高く、「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。なお、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率は、いずれも昨年度の調査に比べて高く、「胃がん」は過去の調査に比べて最も高い。また、「乳がん」「子宮がん」の受診率は、過去1年間と過去2年間とも昨年度の調査に比べて高い。【図表4-7】

【図表4-6】 過去1年間にがん検診を受診した人の割合



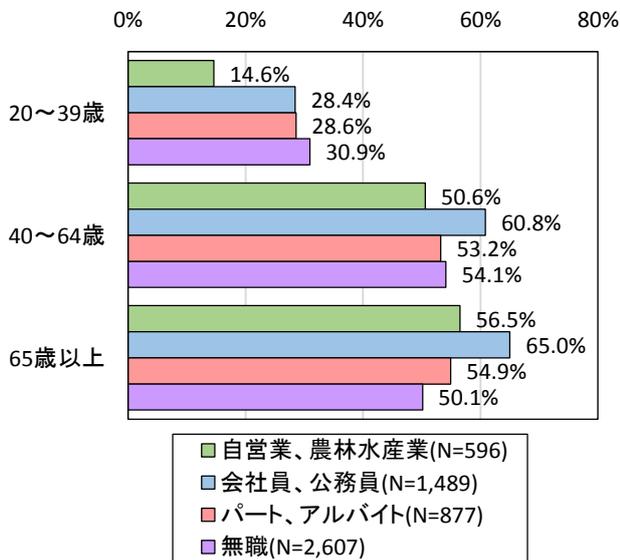
【図表4-7】 性別と種類別でみたがん検診の受診率



※集計母数は、子宮がんは20歳以上、それ以外は40歳以上とし、年齢の無回答・不明は含まない。
 ※乳がんと子宮がんは女性のみ。
 ※乳がんと子宮がん検診に関しては、原則として2年に1回の受診のため、平成27年度調査から過去2年間の受診率も併記した。

○ 年代と職業からみたがん検診の受診率は、40歳以上では「会社員、公務員」の割合が最も高い。
【図表4-8】

【図表4-8】 年代と職業からみたがん検診の受診率



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●がん検診の受診率

【過去1年間】

- ・胃がん…40～69歳 全体：36.9% 〈目標値：50.0%〉
- ・肺がん…40～69歳 全体：34.6% 〈目標値：50.0%〉
- ・大腸がん…40～69歳 全体：36.4% 〈目標値：50.0%〉
- ・乳がん…40～69歳 女性：35.6% 〈目標値：50.0%〉
- ・子宮がん…20～69歳 女性：32.1% 〈目標値：50.0%〉

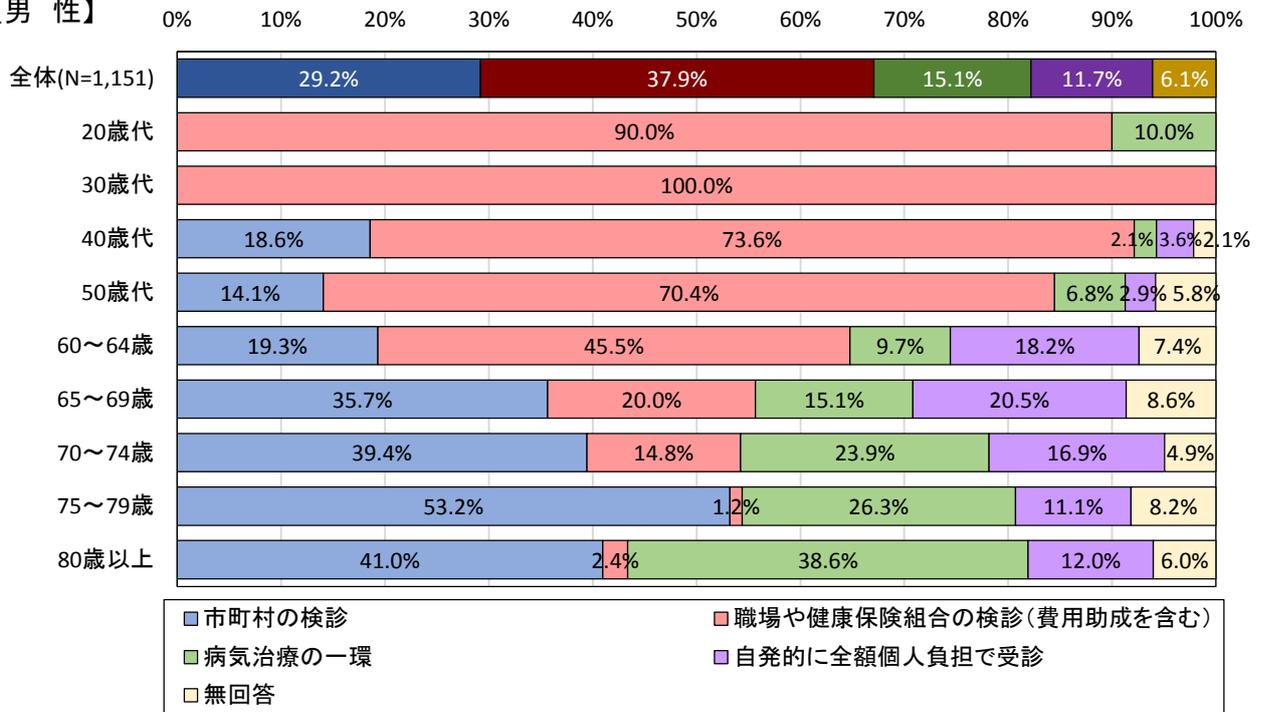
【過去2年間】

- ・乳がん…40～69歳 女性：47.7% 〈目標値：50.0%〉
- ・子宮がん…20～69歳 女性：43.4% 〈目標値：50.0%〉

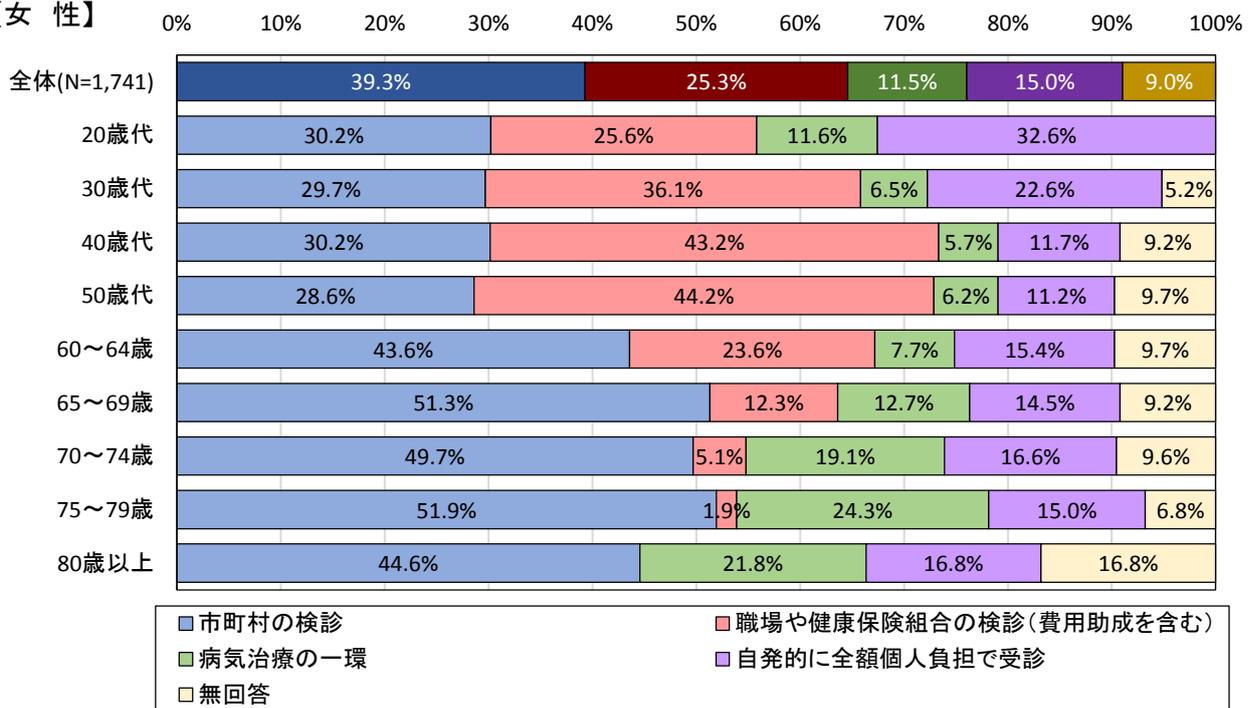
- 受診したがん検診の実施主体は、男性では「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」の割合が37.9%で最も高く、次いで「市町村の検診」、「病気治療の一環」、「自発的に全額個人負担で受診」の順となっている。【図表4-9】
- 女性では「市町村の検診」の割合が39.3%で最も高く、次いで「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」、「自発的に全額個人負担で受診」、「病気治療の一環」の順となっている。【図表4-9】

【図表4-9】 受診したがん検診の実施主体

【男性】

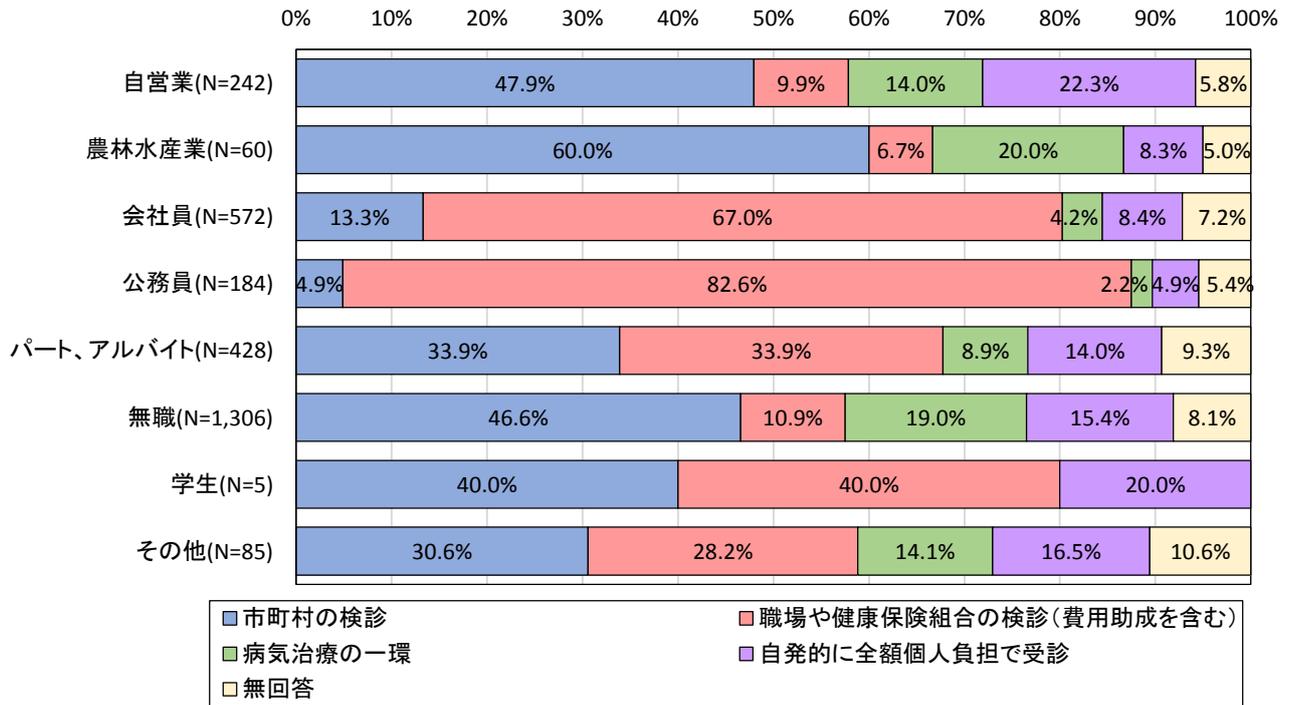


【女性】



- 職業からみた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（費用助成を含む）」が最も高い。「自営業」や「農林水産業」、「無職」では「市町村の検診」が最も高い。【図表4-10】
- がん検診を受診しなかった理由は、男女ともに「健康なので必要ないと思うから」「時間的な余裕がないから」「面倒だから」の割合が高い。それ以外の理由として、20～50歳代では「費用がかかるから」、男性の60歳以上および女性の65歳以上では「病気で医師にかかっているから」の割合が高い。【図表4-11】

【図表4-10】 職業からみた受診したがん検診の実施主体



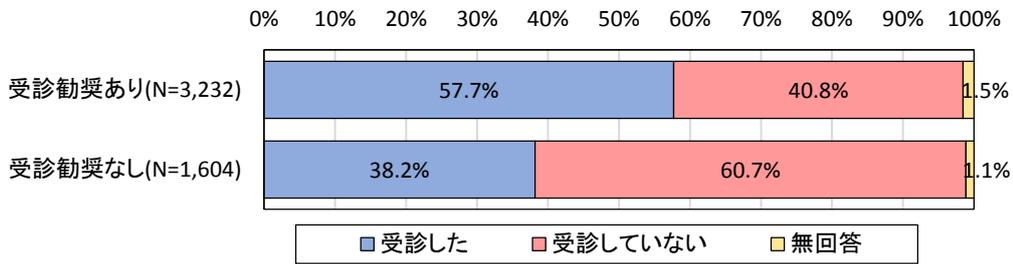
【図表4-11】 がん検診を受診しなかった理由（複数回答）

| | | 健康診断・検診があることを知らなかったから | 受診方法(場所・時間など)が分からなかったから | 病気で医師にかかっているから | 健康なので必要ないと思うから | 結果を信用していないから | 時間的な余裕がないから | 面倒だから | 費用がかかるから | 結果を知るのが怖いから | 職場で受けられないから | その他 |
|---------------|--------|-----------------------|-------------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------|----------|-------------|-------------|-------|
| 男性 N=1,451 | 全体 | 7.8% | 8.6% | 20.3% | 27.2% | 1.2% | 20.7% | 21.6% | 18.9% | 4.9% | 10.8% | 3.3% |
| | 20歳代 | 14.0% | 15.3% | 1.3% | 48.7% | 0.0% | 19.3% | 28.0% | 26.0% | 2.7% | 22.7% | 2.7% |
| | 30歳代 | 13.3% | 17.1% | 6.1% | 27.6% | 1.7% | 29.8% | 22.1% | 29.8% | 2.2% | 25.4% | 1.7% |
| | 40歳代 | 11.1% | 7.0% | 7.6% | 21.1% | 0.6% | 40.4% | 28.1% | 23.4% | 2.3% | 14.6% | 5.8% |
| | 50歳代 | 8.6% | 10.3% | 14.4% | 20.7% | 1.1% | 39.7% | 30.5% | 25.9% | 6.9% | 11.5% | 1.7% |
| | 60～64歳 | 7.8% | 11.8% | 19.6% | 22.5% | 2.0% | 15.7% | 24.5% | 18.6% | 12.7% | 4.9% | 2.9% |
| | 65～69歳 | 1.8% | 4.3% | 30.5% | 24.4% | 2.4% | 7.9% | 18.9% | 12.2% | 9.8% | 1.2% | 4.3% |
| | 70～74歳 | 3.3% | 1.1% | 46.7% | 27.8% | 1.1% | 4.4% | 14.4% | 8.9% | 4.4% | 1.1% | 1.1% |
| | 75～79歳 | 0.9% | 0.0% | 42.2% | 32.8% | 1.7% | 0.9% | 6.0% | 4.3% | 1.7% | 0.0% | 6.0% |
| | 80歳以上 | 3.6% | 1.2% | 46.4% | 16.7% | 0.0% | 0.0% | 9.5% | 4.8% | 1.2% | 0.0% | 3.6% |
| 女性 N=1,683 | 全体 | 3.7% | 4.8% | 19.6% | 21.4% | 1.5% | 24.3% | 20.7% | 16.4% | 9.0% | 5.6% | 6.1% |
| | 20歳代 | 16.6% | 11.0% | 3.4% | 31.7% | 1.4% | 36.6% | 13.8% | 20.7% | 3.4% | 19.3% | 4.8% |
| | 30歳代 | 11.5% | 11.5% | 1.6% | 18.2% | 1.0% | 36.5% | 20.3% | 26.0% | 5.7% | 13.5% | 10.4% |
| | 40歳代 | 1.9% | 4.3% | 5.7% | 16.7% | 1.4% | 42.6% | 28.7% | 24.4% | 10.0% | 7.2% | 6.7% |
| | 50歳代 | 0.4% | 1.7% | 13.3% | 22.9% | 2.1% | 36.3% | 33.8% | 23.3% | 12.9% | 5.8% | 5.4% |
| | 60～64歳 | 0.7% | 3.9% | 20.3% | 26.1% | 2.6% | 21.6% | 26.1% | 15.0% | 15.7% | 2.6% | 5.2% |
| | 65～69歳 | 1.1% | 3.4% | 25.7% | 19.4% | 1.7% | 18.3% | 21.7% | 15.4% | 9.7% | 0.6% | 5.1% |
| | 70～74歳 | 1.6% | 3.2% | 31.5% | 25.8% | 0.8% | 8.1% | 21.0% | 4.8% | 13.7% | 0.0% | 4.8% |
| | 75～79歳 | 0.6% | 2.3% | 43.4% | 18.5% | 1.2% | 3.5% | 8.7% | 4.6% | 6.9% | 0.0% | 3.5% |
| | 80歳以上 | 0.6% | 3.2% | 42.2% | 16.2% | 1.3% | 0.6% | 3.9% | 3.2% | 2.6% | 0.0% | 7.8% |

※網かけは、各年代の上位3項目を示している。

○ 受診勧奨があった人のうち、がん検診を受診した人は半数を越えている。一方、受診勧奨がなかった人のうち、がん検診を受診した人は約4割にとどまっている。【図表4-12】

【図表4-12】 がん検診の受診勧奨の有無からみたがん検診の受診状況



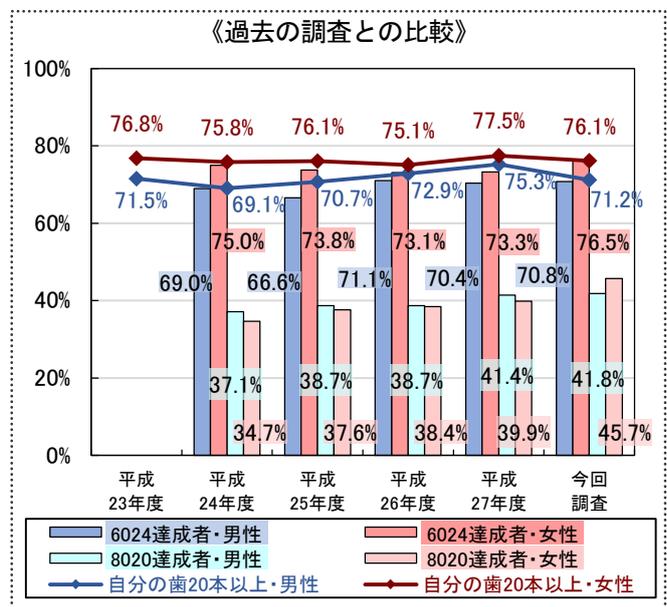
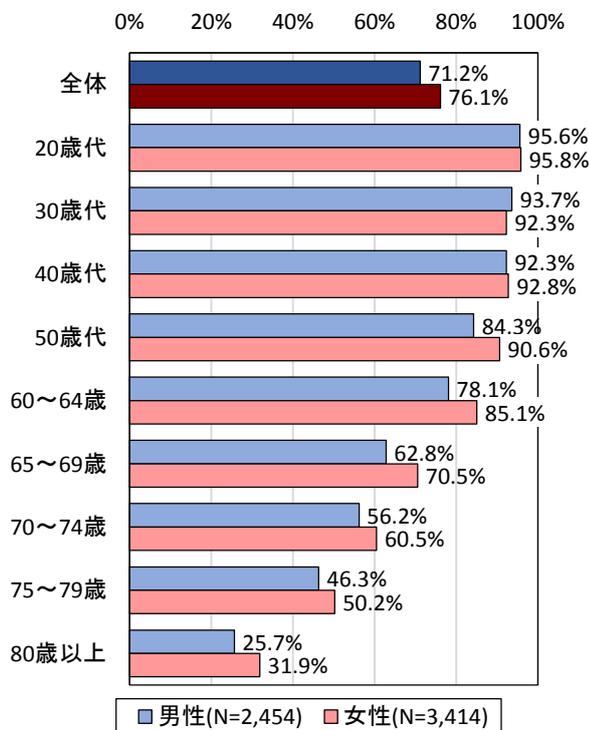
5 歯と口腔の健康

(1) 歯と口腔の状態

- 自分の歯が20本以上ある人の割合は、男性が71.2%、女性が76.1%で、女性が高い。男女ともに20歳代が最も高く、男女ともに40歳代から年代が上がるにつれ、自分の歯が20本以上ある人の割合が低い。
【図表5-1】
- 「6024達成者」の割合は、県全体が74.1%、男性が70.8%、女性が76.5%を占めている。女性は過去の調査に比べて最も高い。【図表5-1】
- 「8020達成者」の割合は、県全体が44.1%、男性が41.8%、女性が45.7%を占めている。男女ともに過去の調査に比べて最も高い。【図表5-1】

※「自分の歯」には、治療してかぶせた歯やさし歯は含むが、入れ歯は含まない。

【図表5-1】 自分の歯が20本以上ある人の割合



◆60歳（55～64歳）で自分の歯が24本以上ある「6024達成者」の割合

全体：74.1% 男性：70.8% 女性：76.5%

◆80歳（75～84歳）で自分の歯が20本以上ある「8020達成者」の割合

全体：44.1% 男性：41.8% 女性：45.7%

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

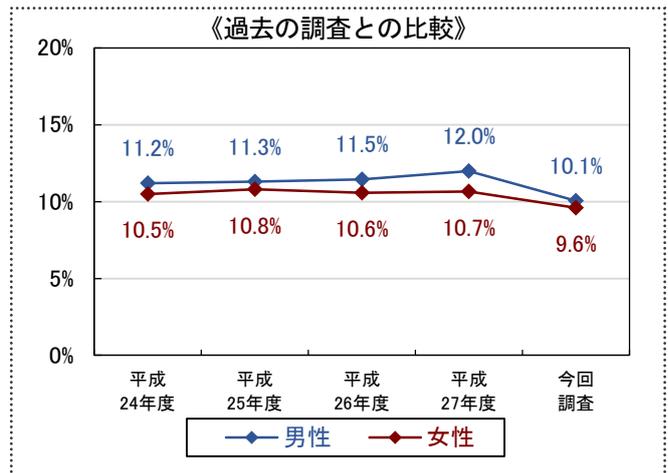
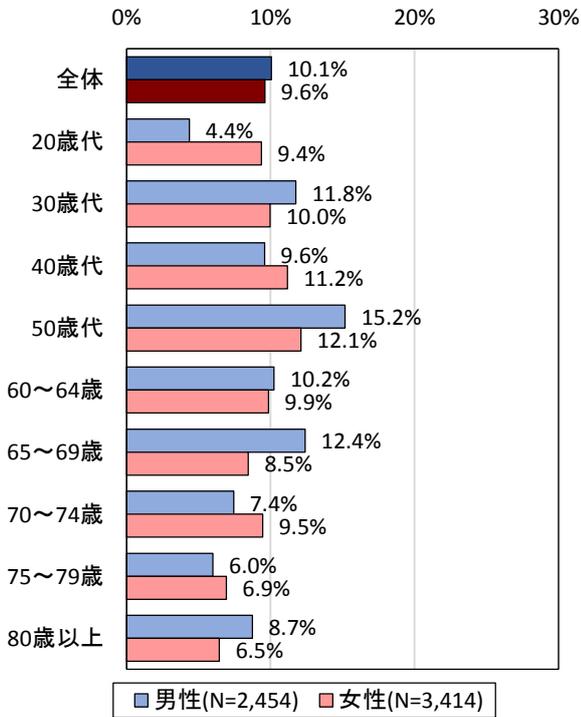
●60歳で24本以上の自分の歯がある人の割合…全体：74.1%〈目標値：75.0%〉

●80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合…全体：44.1%〈目標値：55.0%〉

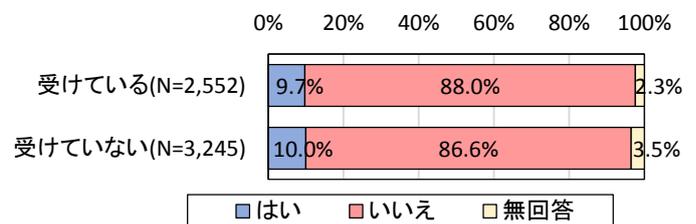
※本調査は、「6024達成者」は55～64歳全体、「8020達成者」は75～84歳全体の値

- 歯ぐきの腫れがある人の割合は、男性が10.1%、女性が9.6%で、男性が高い。また、男女ともに50歳代が最も高い割合で、男性は15.2%、女性は12.1%を占めている。なお、男女ともに過去の調査に比べて最も低い。【図表5-2】
- 定期的な歯科検診の受診状況からみた歯ぐきの腫れの状況は、歯科検診の受診状況による大差はない。【図表5-3】
- 歯をみがいたときに出血がある人の割合は、男性が20.6%、女性が15.1%で、男性が高く、いずれの年代も男性が女性に比べて高い。なお、女性は過去の調査に比べて最も低い。【図表5-4】

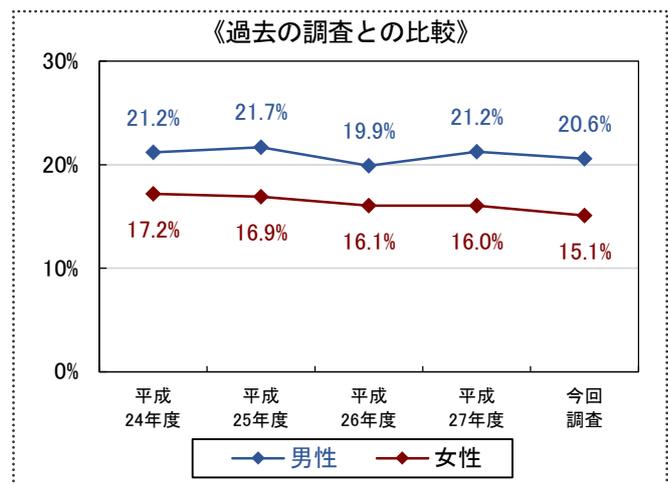
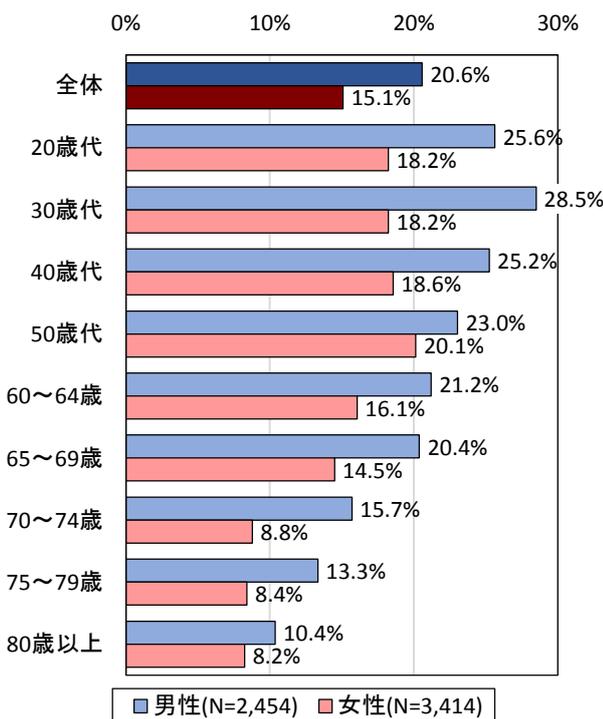
【図表5-2】 歯ぐきの腫れがある人の割合



【図表5-3】 定期的な歯科検診の受診状況からみた歯ぐきの腫れの状況



【図表5-4】 歯をみがいたときに出血する人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

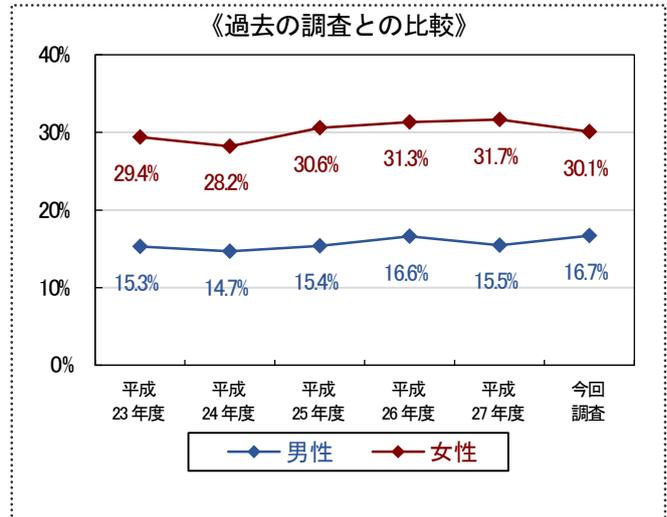
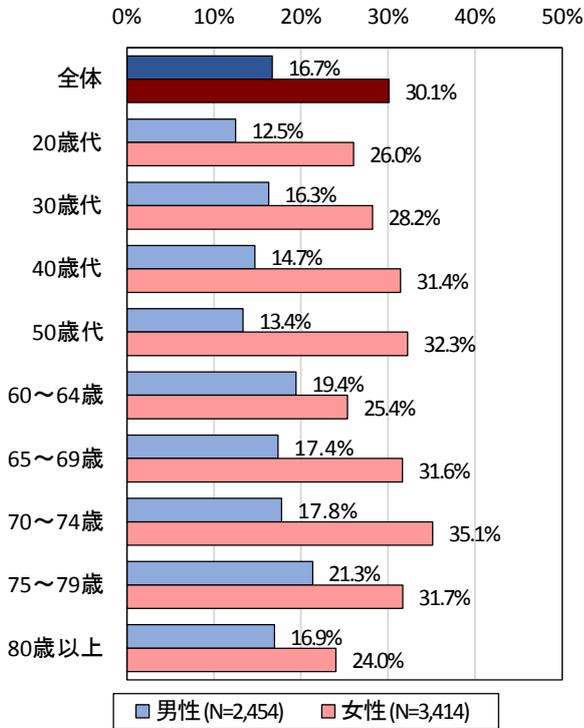
- 20歳代で歯肉に炎症所見がある人の割合
...26.6% <目標値: 24.4%>

※本調査は、20歳代で歯ぐきに腫れがある人又は歯みがき時に出血がある人の合計

(2) 歯と口腔の健康づくり

- 1日に3回以上歯みがきする人の割合は、男性が16.7%、女性が30.1%で、女性が高い。いずれの年代も女性が男性に比べて高い。なお、男性は過去の調査に比べて最も高い。【図表5-5】
- 定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男性が37.6%、女性が47.5%で、女性が高い。いずれの年代も女性が男性に比べて高い。なお、女性は過去の調査に比べて最も高い。【図表5-6】

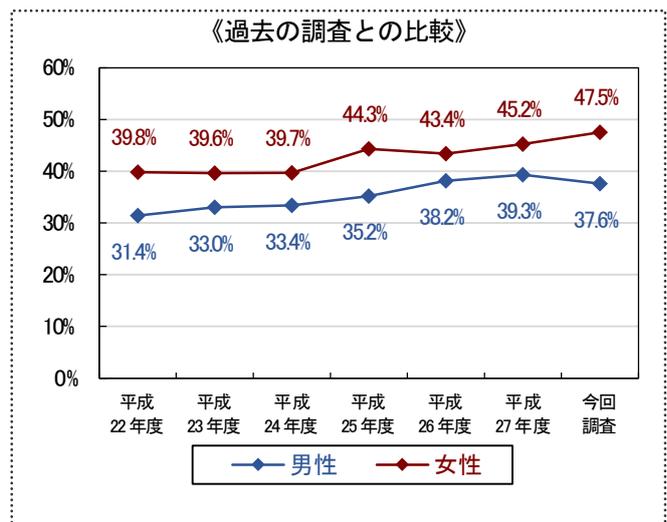
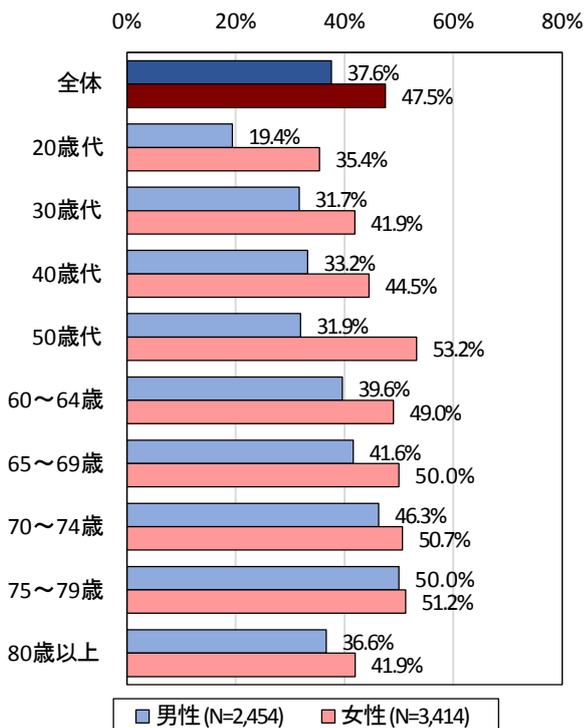
【図表5-5】 1日に3回以上歯みがきする人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合
 …65歳以上全体：38.1% <目標値：36.3%

【図表5-6】 定期的に（1年に1回以上）歯科検診を受診している人の割合

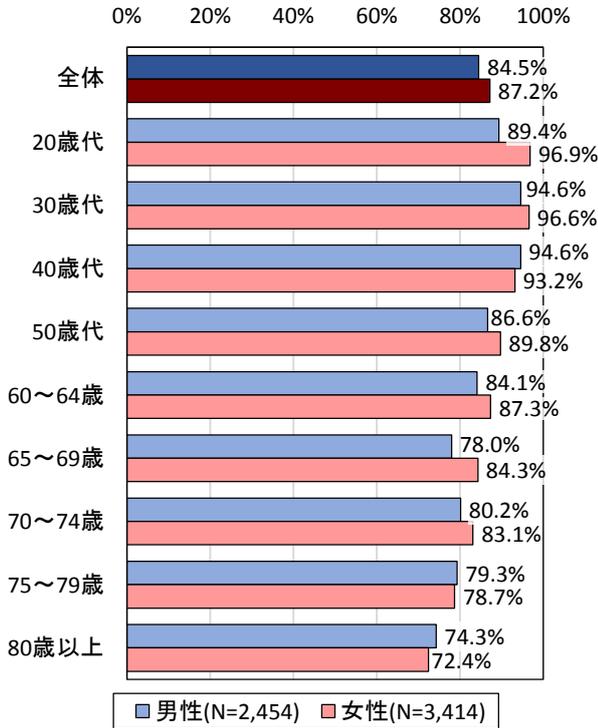


《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 歯科医師による定期的なチェック（1年に1回）を受けている人の割合
 …20歳以上男性：37.6% <目標値：50.0%
 …20歳以上女性：47.5% <目標値：50.0%

○ 何でも噛んで食べることができる人の割合は、男性が84.5%、女性が87.2%で、女性が高い。また、女性は20歳代から年代が上がるにつれ、何でも噛んで食べることができる人の割合が低い。【図表5-7】

【図表5-7】 何でも噛んで食べることができる人の割合



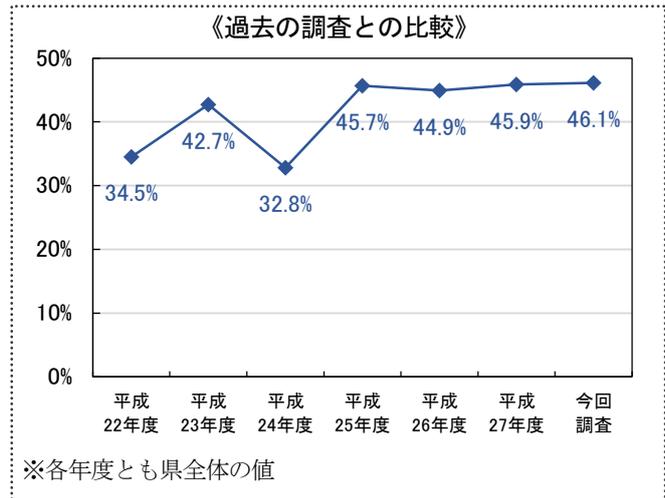
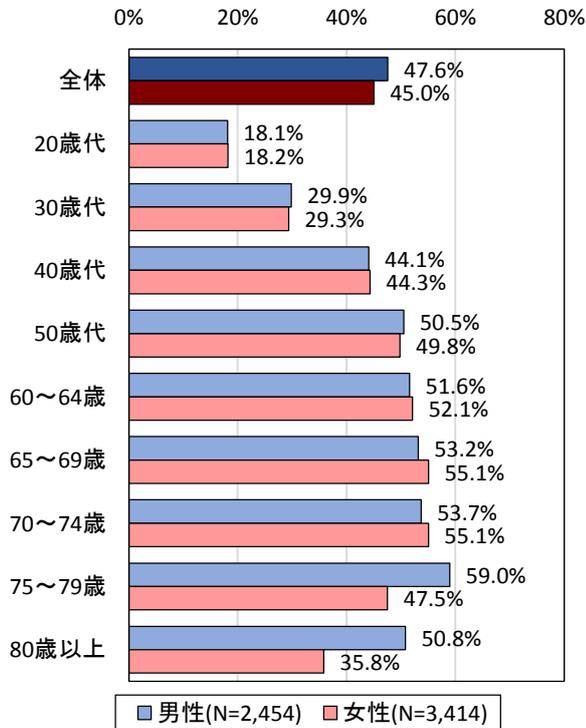
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》
 ●60歳代で咀嚼が良好な人の割合
 …83.4%〈目標値：91.6%（現状維持）〉

6 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）

（1）社会参加の状況

- 地域や組織での活動に「参加している」人の割合は、男性が47.6%、女性が45.0%で、男性が高い。また、男女ともに20歳代～69歳まで年代が上がるにつれ、地域や組織での活動に「参加している」人の割合が高い。なお、県全体の割合は、過去の調査に比べて最も高い。【図表6-1】

【図表6-1】地域や組織での活動に「参加している」人の割合



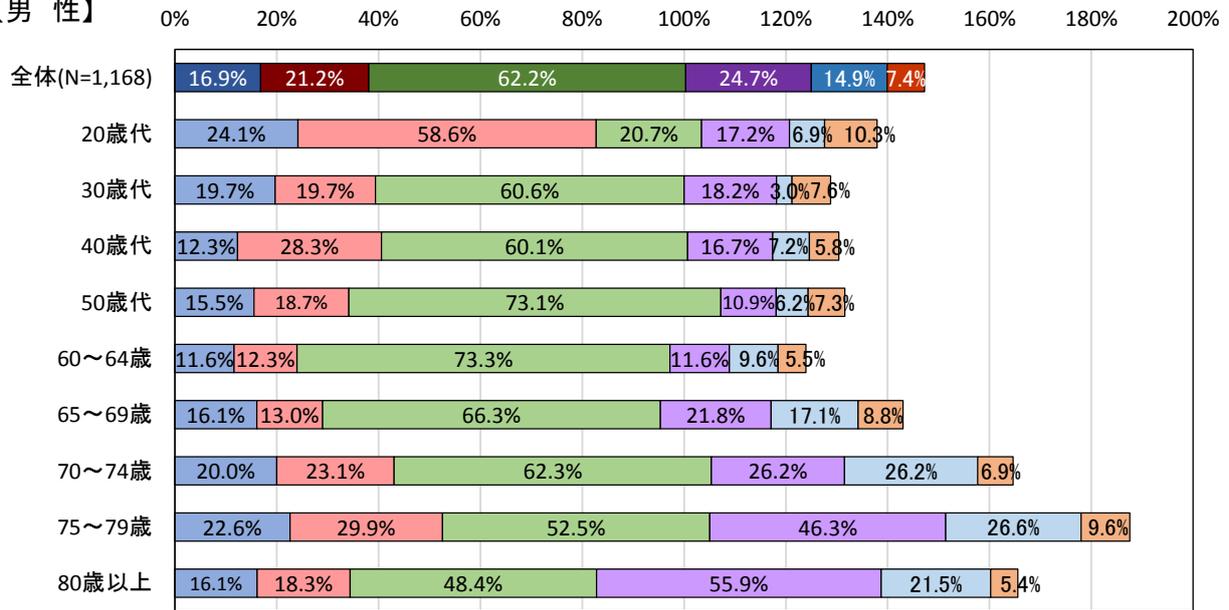
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 地域活動参加率…全体：46.1%〈目標値：36.1%〉

- 参加している組織や会の活動内容は、男性の20歳代では「スポーツ関係のグループやクラブ」、30歳代～79歳までは「町内会」、80歳以上では「老人クラブ・消防団等」の割合が最も高い。【図表6-2】
- 女性では、20歳代～74歳までは「町内会」、75歳以上では「老人クラブ・消防団等」の割合が最も高い。【図表6-2】

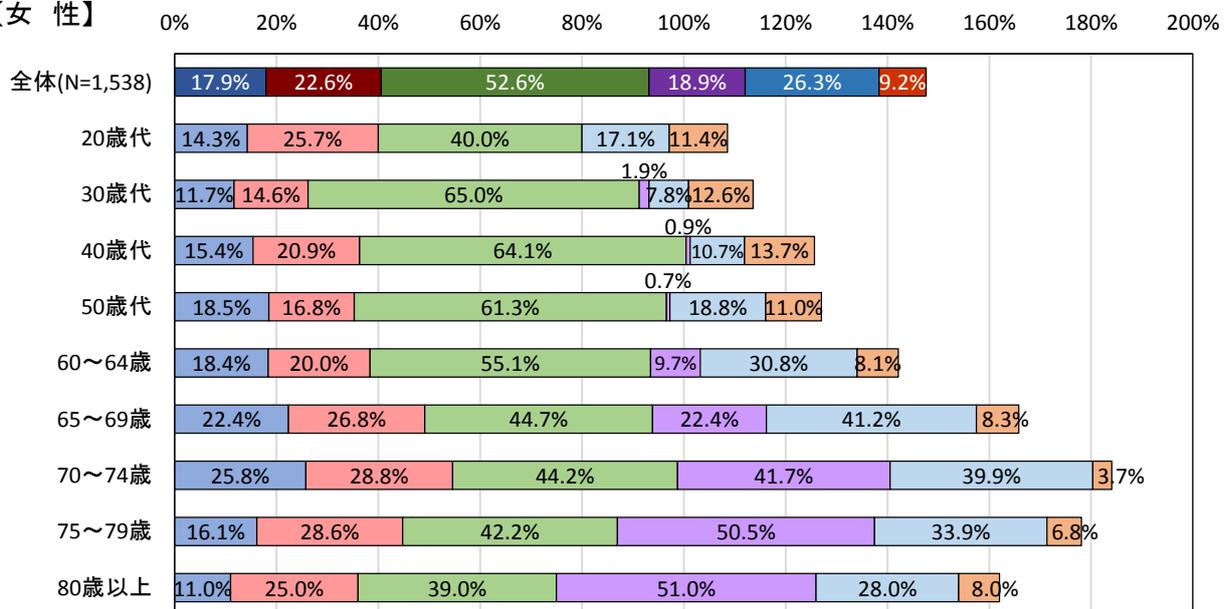
【図表6-2】 参加している組織や会の活動内容（複数回答）

【男性】



■ ボランティアのグループ ■ スポーツ関係のグループやクラブ ■ 町内会 ■ 老人クラブ・消防団等 ■ 趣味の会 ■ その他

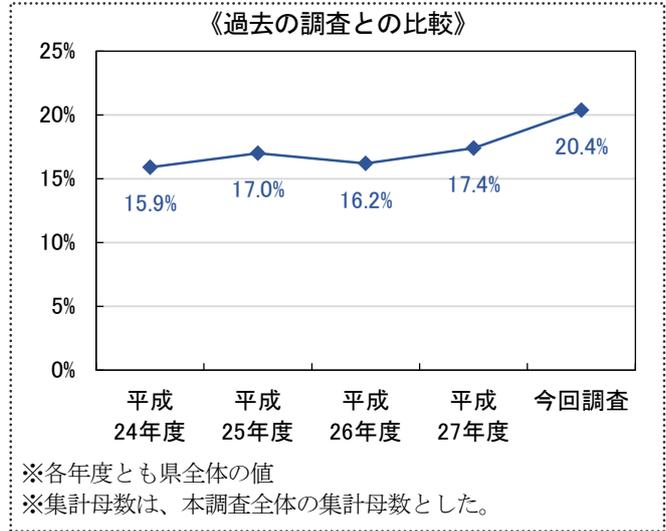
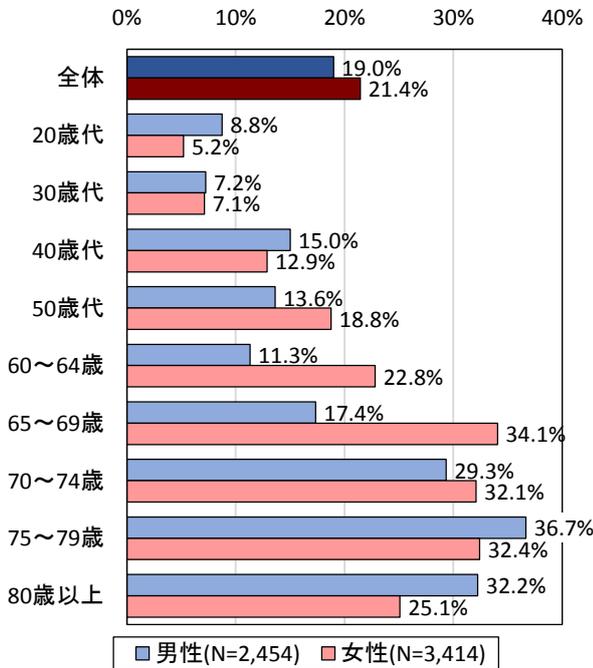
【女性】



■ ボランティアのグループ ■ スポーツ関係のグループやクラブ ■ 町内会 ■ 老人クラブ・消防団等 ■ 趣味の会 ■ その他

- 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ている割合は、男性が19.0%、女性が21.4%で、女性が高い。なお、県全体の割合は、過去の調査に比べて最も高い。【図表6-3】
- 会や組織での活動で役員を務めている人の割合は、男性が46.9%、女性が29.9%で、男性が高く、いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。【図表6-4】

【図表6-3】 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

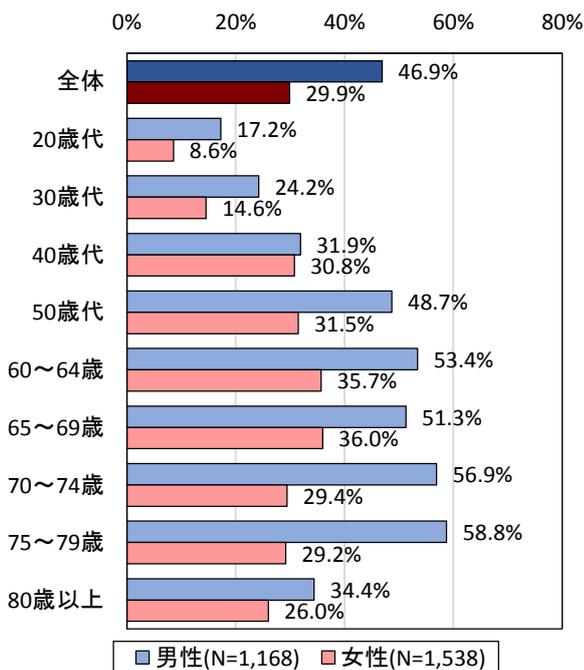


※集計母数は、本調査全体の集計母数とした。

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている人の割合…全体：20.4%〈目標値：17.5%〉

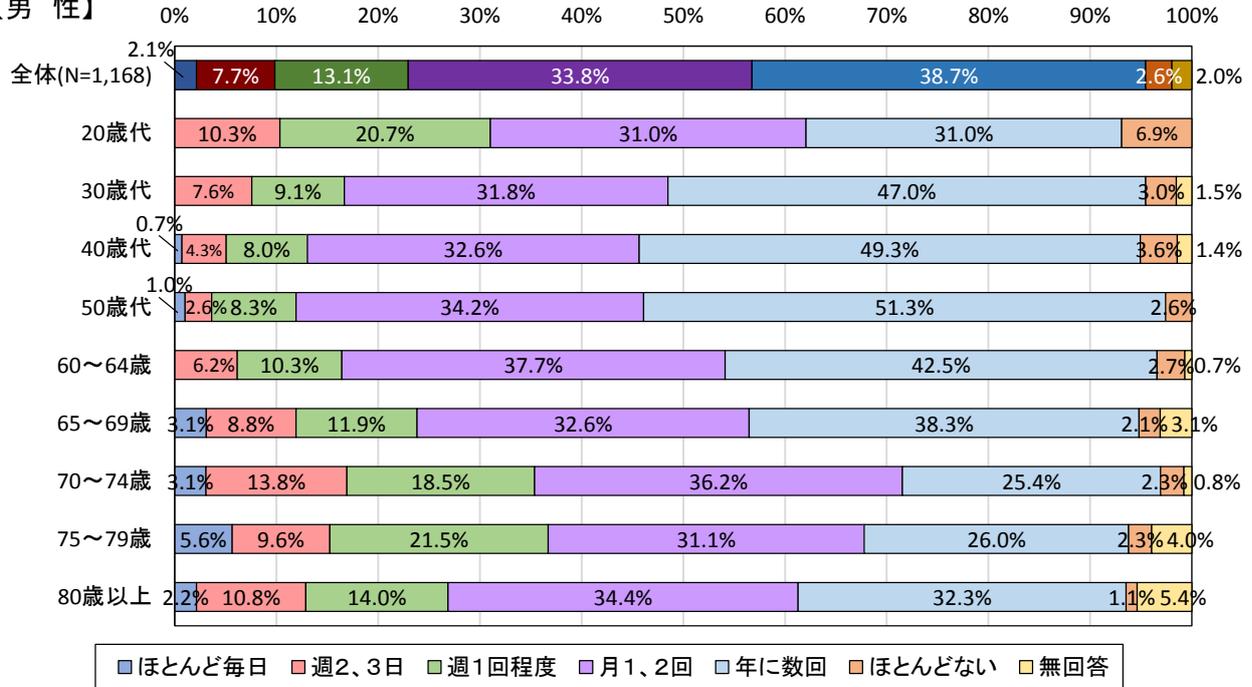
【図表6-4】 会や組織での活動で役員を務めている人の割合



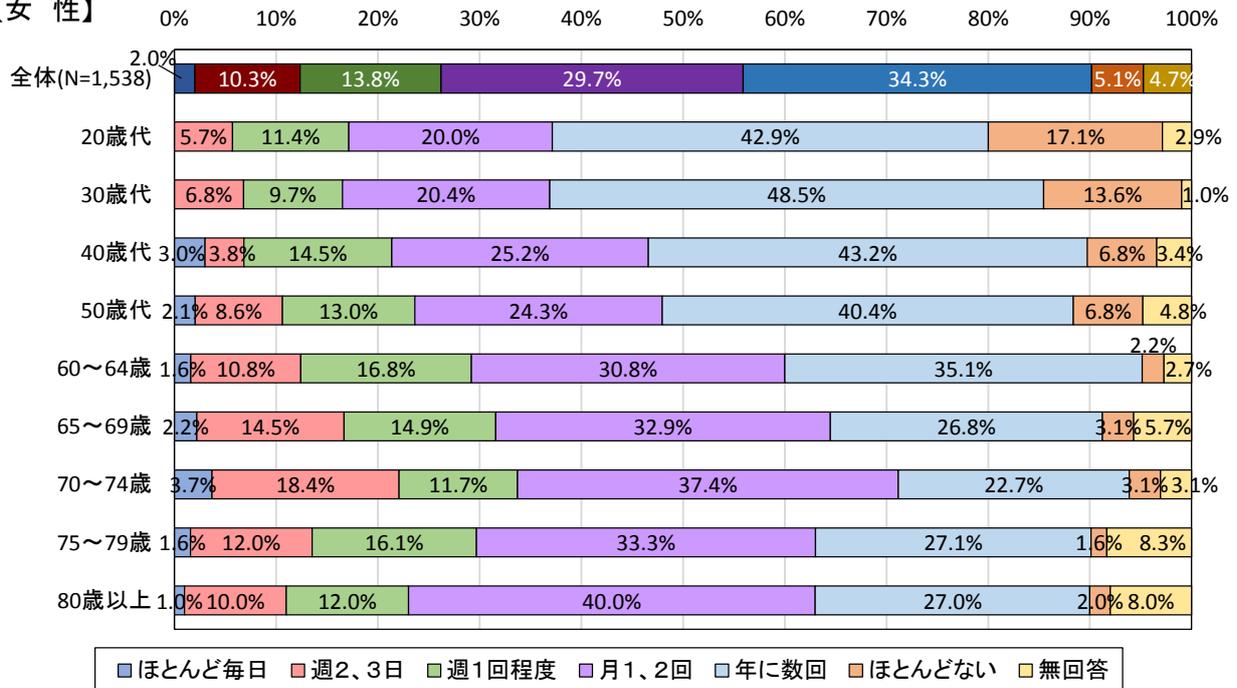
- 会や組織での活動への出席頻度は、男女ともに「年に数回」の割合が最も高く、次いで「月1、2回」の割合が高い。【図表6-5】
- 男性は30歳代～69歳で「年に数回」の割合が最も高く、70歳以上では「月1、2回」の割合が最も高い。一方、女性は、20歳代～64歳で「年に数回」の割合が最も高く、65歳以上では「月1、2回」の割合が最も高い。【図表6-5】

【図表6-5】 会や組織での活動への出席頻度

【男性】



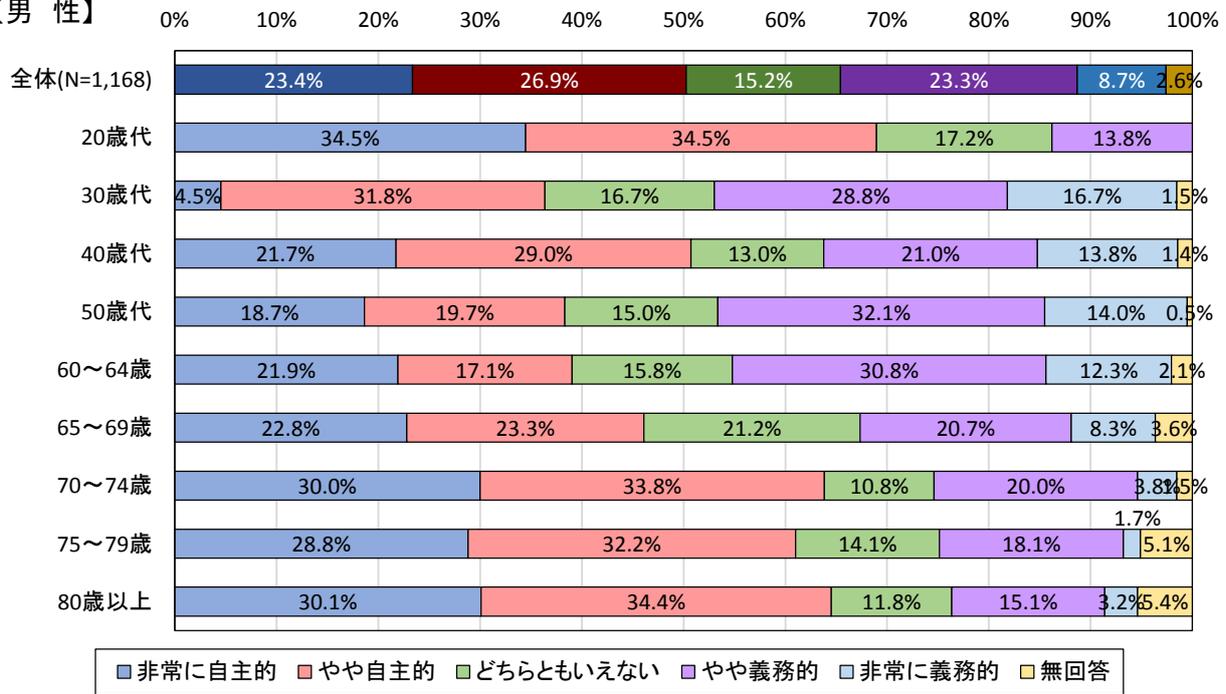
【女性】



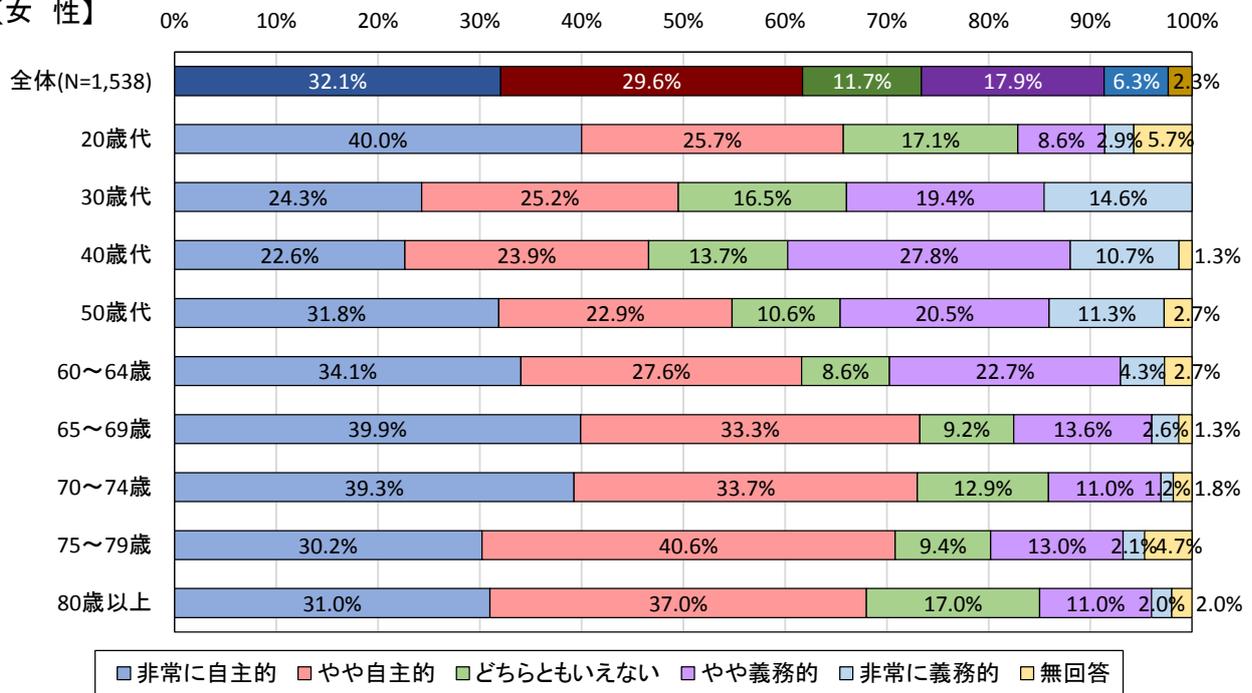
○ 会や組織での活動への参加姿勢は、「非常に自主的」と「やや自主的」を合計した割合は、男性が50.3%、女性が61.7%で、女性が高い。一方、「非常に義務的」と「やや義務的」を合計した割合は、男性が32.0%、女性が24.2%で男性が高く、男性は50歳代、女性は40歳代が高い。【図表6-6】

【図表6-6】 会や組織での活動への参加姿勢

【男性】



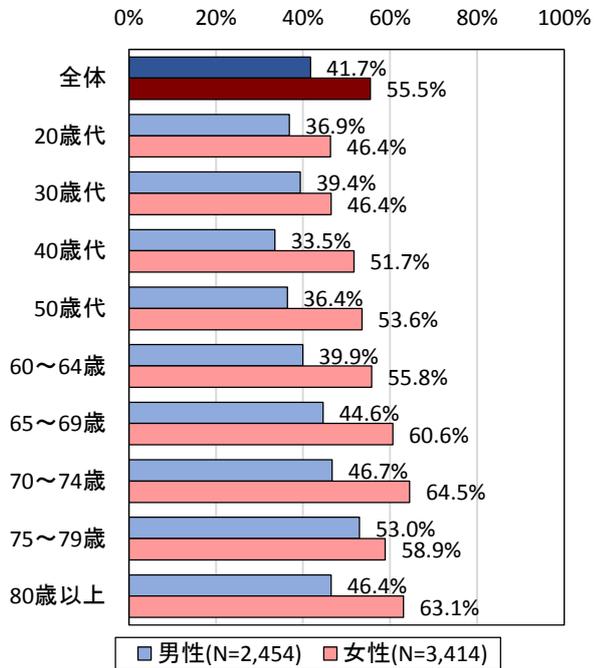
【女性】



(2) 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」人の割合は、男性が41.7%、女性が55.5%で、女性が高く、いずれの年代でも女性が男性に比べて高い。また、40歳代～74歳では、男女間で10ポイント以上の差がある。

【図表6-7】近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 居住地でお互いに助け合っていると思う人の割合
 …全体：49.7% < 目標値：65.0%>

なら健康長寿基礎調査 ご協力をお願い

平素より、奈良県行政に対しまして、ご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、奈良県では、県民の皆様の健康づくりの意識や実態を把握し、健康づくり施策の基礎資料を得ることを目的として、平成 22 年度から毎年度アンケート調査を実施しており、今年度も実施することといたしました。

つきましては、お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

■ アンケート調査について ■

1. 本調査の対象は、奈良県内にお住まいの 20 歳以上の方（平成 28 年 7 月 1 日現在）から無作為に抽出しています。
2. この調査は、無記名方式です。
3. 調査票は 8 頁あり、記入するのに 10 分程度かかります。
4. 回答欄の該当番号に○をつけるか、数字を記入して下さい。特に説明がない限り、回答は1つだけです。
5. 調査結果は統計的に処理しますので、個人にご迷惑がかかることはありません。
6. 回答は、ご自身のことを、ご自身の判断でお答え下さい。（ご自身で記入できない場合は代理の方が記入していただいても結構です。）
7. 記入は、ボールペン、鉛筆のどちらを使っても結構です。
8. ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、平成 28 年 10 月 24 日（月）までに郵便ポストに投函してください。（切手の貼付は不要です。）

○昨年度の調査結果の概要につきましては、奈良県健康福祉部健康づくり推進課のホームページに掲載してあります。

昨年度の調査結果の概要はこちら⇒

平成27年度なら健康長寿基礎調査

検索

本調査に関するお問い合わせ先

奈良県 健康福祉部 健康づくり推進課 健康推進係

所在地：奈良市登大路町 30 番地 電話：0742-27-8662 FAX：0742-22-5510

※今年度の本調査に関する業務は、奈良県が株式会社 長大 奈良事務所に委託して実施しています。

問12 あなたは、日常生活で、どの移動手段を最も長時間利用していますか。

- 1. 自動車 (自動車、バイクを含む)
- 2. 公共交通機関 (電車、バス等)
- 3. 自転車
- 4. 徒歩
- 5. その他 ()

1. 自動車 (自動車、バイクを含む) と答えた方にお聞きします。

一日のうち、自動車を利用している時間はどのくらいですか。

約 時間 分

問13 あなたは、外出せず、もっぱら、家及びその周辺で過ごす日が週何日ありますか。

週 日 程度

問14 あなたは、アルコール類を飲みますか。

- 1. 週1日以上飲む
- 2. たま (週1日未満) に飲む
- 3. 飲まない

1. 週1日以上飲む) と答えた方にお聞きします。

週のうち、アルコール類を飲む日は何日くらいですか。

週 日 程度

1. 週1日以上飲む) または 2. たま (週1日未満) に飲む) と答えた方にお聞きします。

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。

※清酒1合 (180ml) の目安：ビール・発泡酒ロング缶1本 (500ml)、焼酎35度 (80ml)、ウイスキーダブル1杯 (60ml)、ワイン2杯 (240ml)

- 1. 1合(180ml)未満
- 2. 1合以上～2合(360ml)未満
- 3. 2合以上～3合(540ml)未満
- 4. 3合以上～4合(720ml)未満
- 5. 4合以上～5合(900ml)未満
- 6. 5合(900ml)以上

問15 あなたは、たばこを吸っていますか。

- 1. 現在吸っている
- 2. 以前は吸っていたが、現在は吸っていない
- 3. 以前から吸っていない

1. 現在吸っている) と答えた方にお聞きします。

あなたは、たばこをやめたいですか。

- 1. やめたい
- 2. やめたくない

3.

問16 あなたは、過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会 (受動喫煙) がありましたか。次の「ア」から「ケ」それぞれについてお答え下さい。

※ 学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

| | 1. 毎日 | 2. 週に数回 | 3. 週に1回 | 4. 月に1回 | 5. 全くなかった | 6. 行ったことがなかった |
|----------------------------|-------|---------|---------|---------|-----------|---------------|
| ア 家庭 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| イ 職場 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ウ 学校 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| エ 飲食店 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| カ 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| キ 医療機関 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ク 公共交通機関 (鉄道、バス、野球場など) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ケ 路上 (公道) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

問17 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは、どのような病気が知っていますか。

- 1. 内容を知っている
- 2. 言葉を知っているが、内容は知らない
- 3. 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

問18 あなたの歯は何本ありますか。

本

手帳で確認して、自分の歯が何本あるか数えてみて下さい。抜けてかぎかけた歯や、さし歯も、自分の歯として数えます。入れ歯は、自分の歯として数えません。

※成人の歯は、親知らずを含めて32本が正常本数です。

問19 あなたは、1日に何回歯をみがきますか。

回

問20 あなたの歯ぐきの状態についてお答え下さい。

- ①歯ぐきが腫れていますか。 1. はい 2. いいえ
- ②歯をみがいたときに血が出ますか。 1. はい 2. いいえ

4.

問21 あなたは、定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けていますか。

1. 受けている 2. 受けていない

問22 あなたは、何でも噛んで食べることができますか。

1. はい 2. いいえ

問23 あなたの平日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか。

| | |
|--|-------|
| | 時間くらい |
|--|-------|

問24 ストレスについてお答え下さい。

①過去1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか。

1. よくある 2. 十二しある 3. 全然ない

②「1.よくある」または「2.十二しある」と答えた方はお答え下さい。

ストレスを感じる内容はどれですか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 職場の人間関係 2. 仕事の問題（量・質・量性）
3. 健康面の問題 4. 経済面の問題 5. 家族の問題 6. その他（ ）

③ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 積極的な問題の解決に取り組む 2. 体を動かして運動する
3. 趣味を楽しんだりリラクゼーションをする 4. テレビを見たり、ラジオを聴く
5. 家族や友人に悩みを聞いてもらう 6. 解決を求めて放棄する
7. 我慢して耐える 8. なんとかせよと強制的に考えようと努める
9. 相談や助言を求める 10. 酒を飲む
11. たばこを吸う 12. 食べる
13. 休まない 14. その他（ ）

問25 あなたの会社では、専門家によるストレスなどの相談が受けられますか。

1. 受けられる 2. 受けられない 3. わからない 4. 会社に勤めていない

問26 あなたは、健康づくりのために、取り組んでいることがありますか。

1. ある 2. ない

5

医師と歯科に関することについてお答え下さい。

問27 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない

問28 あなたは、現在健康上の問題で、日常生活に何か影響がありますか。

1. ある 2. ない

①「1.ある」と答えた方にお答え下さい。

それはどのようなことに影響がありますか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）
2. 外出（時間や作業量などが制限される）
3. 仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）
4. 運動（スポーツなど）
5. その他（ ）

問29 あなたは、現在、医療機関（病院、診療所）にかかっていますか。（1、2は複数回答可）

1. 内科の医師機関で受診中 2. 歯科以外（内科、整形外科など）の医療機関で受診中
3. かかっていない

問30 あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの・人間ドックを含む）を受診しましたか。

1. 受診した 2. 受診していない

①「1.受診した」と答えた方にお答え下さい。

専門家からの結果説明や生活習慣指導を受けましたか。

1. はい 2. いいえ

問31 あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。

1. 受診した 2. 受診していない

①「1.受診した」と答えた方にお答え下さい。

どんながん検診を受けましたか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 胃（バリウム検査や胃内視鏡検査など） 2. 肺（胸のレントゲン検査やCT検査など）
3. 大腸（検便など） 4. 乳房（マンモグラフィ検査など）
5. 子宮（細胞診検査など） 6. その他（ ）

6

「1. 受診した」と答えた方にお聞きします。
主にどのがん検診を受診しましたか。1つを選んで下さい。

1. 市町村のがん検診
2. 職場や健康保険組合のがん検診（費用助成を含む）
3. 病気の治療の一環
4. 自発的に全部個人負担で受診

「2. 受診していない」と答えた方にお聞きします。
あなたが、がん検診を受けないかった理由は何か。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 健康診断・検診があることを知らなかったから
2. 受診方法（場所・時間など）が分からなかった
3. 病気で医師にかかっているから
4. 健康なので必要ないと思うから
5. 結果を借用していないから
6. 時間的な余裕がなかったから
7. 面倒だから
8. 費用がかかるから
9. 結果を知るのが怖いから
10. 職場で受けられなかったから
11. その他（ ）

【女性のみお答えください】

問32. あなたは、過去2年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている下記のがん検診（人間ドックを含む）を受けましたか。

1. 乳房（マンモグラフィ検査など）
2. 子宮（頸がん検診など）
3. 1～2は受けていない

問33. あなたは、過去1年間に、市町村や職場などから、がん検診受診を勧める通知が届きましたか。

1. あった
2. なかった

地域との関わりについてお答え下さい。

問34. あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。

1. 参加している
2. 参加していない

「1. 参加している」と答えた方にお聞きします。
あなたは、どのような組織や会に入っていますか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. ボランティアのグループ（有償ボランティアも含む）
2. スポーツ関係のグループやクラブ
3. 町内会
4. 老人クラブ・酒仲間等
5. 趣味の会
6. その他（ ）

これらの活動で、会長・世話役・会計係などの役員をしていますか。

1. はい
2. いいえ

これらの活動の出席頻度は、どれくらいですか。

1. ほとんど毎日
2. 週2、3日
3. 週1回程度
4. 月1、2回
5. 年に数回
6. ほとんどない

これらの活動への参加は自主的なものでか、それとも義務的なものでか。

1. 非常に自主的
2. やや自主的
3. どちらともいえない
4. やや義務的
5. 非常に義務的

これらの活動には、健康づくりを目的としたものが含まれますか。

1. はい
2. いいえ

問35. あなたは、近所で信頼して相談できる人がいますか。

1. いる
2. いない

ご協力いただきましてありがとうございます。同時の返信用封筒に入れて、

10月24日(月)までにポストへ投函してください。よろしくお願いたします。

平成28年度 なら健康長寿基礎調査 報告書

平成29年3月

奈良県健康福祉部健康づくり推進課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地

電話 0742-27-8662