

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）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

- 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

- 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、職業別で見ると、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

- 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、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、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、「やせ」、「普通」と比べ、「肥満」の人が低い。

■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「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、男性が30歳代、女性は40歳代が最も低い。

■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、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

- 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

- 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。
- がん検診の受診勧奨があった人の受診率は半数を超えているが、受診勧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

- 「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

- 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

- 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

- 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。