

平成24年度 なら健康長寿基礎調査

報 告 書

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	健康づくりの取り組みの状況	3
4	医療や健診（検診）の受診状況	3
5	歯の健康	3
III	調査の結果	4
1	回答者の基本属性	4
2	心身の状態	5
3	生活習慣について	10
4	健康づくりの取り組みの状況	18
5	医療や健診（検診）の受診状況	20
6	歯の健康	28
IV	調査票	31



# 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・23年度に続き3回目の実施である。

## 2 調査の実施要領

- 調査地域：県内全市町村
- 調査対象：平成24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24年9月11日～平成24年9月28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
  - ・健康づくりの取り組み状況

## 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2回の有効回答率
11,400件	6,470件・56.8%	6,461件・56.7%	平成22年度：45.1% 平成23年度：48.4%

※「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。
- 過去の調査や全国調査（国の関連調査）との比較は、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

- 肥満（BMI 25以上）は男性の40歳代と50歳代が3割台と多い。
- やせ（BMI 18.5未満）は女性の20歳代と30歳代が2割台と突出。
- よく噛んで味わって食べていない男性で肥満が多い。

#### ■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歳代～50歳代が3～4割台と多いが、特に女性の20歳代が多い。
- ストレスの内容は、若年層・中年層の男性は「職場の人間関係」や「仕事の問題」、女性は「家族の問題」が多いのが特徴。「健康の問題」は男女とも高齢層ほど多い傾向にある。
- ストレスが「よくある」人ほど睡眠時間が短い傾向にある。
- ストレスの対処法で「我慢して耐える」をあげたのは女性の20歳代が最も多く、学生と公務員がほぼ同率で他の職業に比べて多い。

### 2 生活習慣について

#### ■食生活や食育の状況

- 朝食の欠食率は若年層や男性で高いが、全国と比べると低い。
- 「日本型食生活」を心がけていない人も若年層ほど多い傾向で、朝食の欠食率とともに、若年層で食生活に課題のある人が多いと言える。
- 自分の年齢にあった食事量を知っている人が多い中年層で実際の食事量が「適量より多め」が多い。また、食事量を「なんとなく知っている」人より「専門家などから聞き、正確に知っている」人ほど実際の食事量が「適量」が多く、正しい知識の習得が正しい実践につながっていると言える。
- よく噛んで味わって「食べている」人は、特に男性の30歳代～50歳代で少ない。

#### ■運動習慣

- 仕事以外で1日30分以上の運動を週2日以上している人・1日30分以上歩いている人は、いずれも若年層・中年層で少なく、高齢層で多い傾向。運動習慣のある人は男女とも全国に比べて多い。

#### ■飲酒・喫煙の状況

- ほぼ毎日飲酒者は男性の40歳代～74歳が4割台と多く、60～74歳でより多い。男女とも全国に比べて多い。
- 喫煙率は男女とも20歳代～40歳代が50歳代以上に比べて高く、若い子育て世代で高いことがうかがい知れる。また、男女とも全国に比べて低い。
- 喫煙者・喫煙経験者ほど慢性閉塞性肺疾患（COPD）を詳しく知っている人が多い傾向。

### 3 健康づくりの取り組みの状況

---

- メタボリックシンドロームの予防や改善の取り組みの半年以上の実践継続者は、男女とも65～74歳が3割台と他の性・年齢に比べて多い。半年以上の実践継続者は、男女とも全国に比べて少ない。
- 半年以上の実践継続者は、内科的な健康診断を受診した人が受診していない人に比べて多い。

### 4 医療や健診（検診）の受診状況

---

#### ■医療機関への受診状況

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医がいる人は、ともに年齢が高いほど多い傾向。
- かかりつけ医の有無からみた内科的な健康診断・がん検診の受診率は、ともにかかりつけ医がいる人がいない人に比べて高く、かかりつけ医の有無が健診（検診）の受診に寄与しているとみられる。

#### ■医療機関や健診（検診）による病気の指摘と治療の状況

- 医療機関や健診（検診）で指摘を受けた病気は、若年層・中年層では「コレステロール(脂肪)が高い」、高齢層では「血圧が高い」がそれぞれ最も多い。
- 指摘を受けて治療中の病気は、「コレステロール(脂肪)が高い」よりも「血圧が高い」が多く、男女ともほぼすべての年齢で後者があげられている。

#### ■内科的な健康診断・がん検診の受診状況

- 内科的な健康診断の受診率は、男女とも約7割と高い傾向にある。
- がん検診の受診率は、男女とも昨年度に比べて上昇し、受診率は4割を超えている。
- 内科的な健康診断の結果説明等を専門家等から受けた人ほど運動習慣のある人が多い傾向で、結果説明等が意識変革・行動変容に寄与しているとみられる。
- 40歳以上の人を受診したがん検診の種類は、男女とも「胃がん」が最も多い。「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。
- 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。
- 年齢と職業からみたがん検診の受診率は、40～64歳の会社員や公務員で最も高い。
- 健診（検診）の実施日程や自己都合により受診したいが受診できなかった健診（検診）の種類は、40歳代～64歳では「大腸がん」や「胃がん」が他の年齢に比べて多く、受診意向が高いとみられる。
- 「乳がん」と「子宮がん」（いずれも女性のみ）は、いずれも年齢が低いほど受診意向が高い傾向で、「子宮がん」は20歳代の意向が特に高い。

### 5 歯の健康

---

#### ■歯の状態

- 55～64歳で自分の歯が24本以上ある「6024達成者」は県全体が72.1%。
- 75～84歳で自分の歯が20本以上ある「8020達成者」は県全体が35.7%。

#### ■歯の健康づくり

- 定期的な歯科検診の受診率は若年層ほど低い傾向で、20歳代と30歳代の男性では3割を下回り、特に低い。
- かかりつけ歯科医の有無からみた歯科検診の受診率は、かかりつけ歯科医がいる人が52.2%、いない人が8.5%で、かかりつけ歯科医の有無による受診率の顕著な差がみられる。

※全国との比較は、「食育の現状と意識に関する調査」（内閣府）や「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）による。

### Ⅲ 調査の結果

#### 1 回答者の基本属性

##### (1) 回答者の性・年齢

- 有効回答6,461件のうち、男性が2,905人・45.0%、女性が3,444人・53.3%となっている。
- 県の年齢別人口構成比に比べると、20歳代～40歳代と60～64歳の回答率は実際の人口構成比よりも低く、その他の年齢の回答率は実際の人口構成比より高くなっている。【図表1-1】

【図表1-1】 回答者の性・年齢

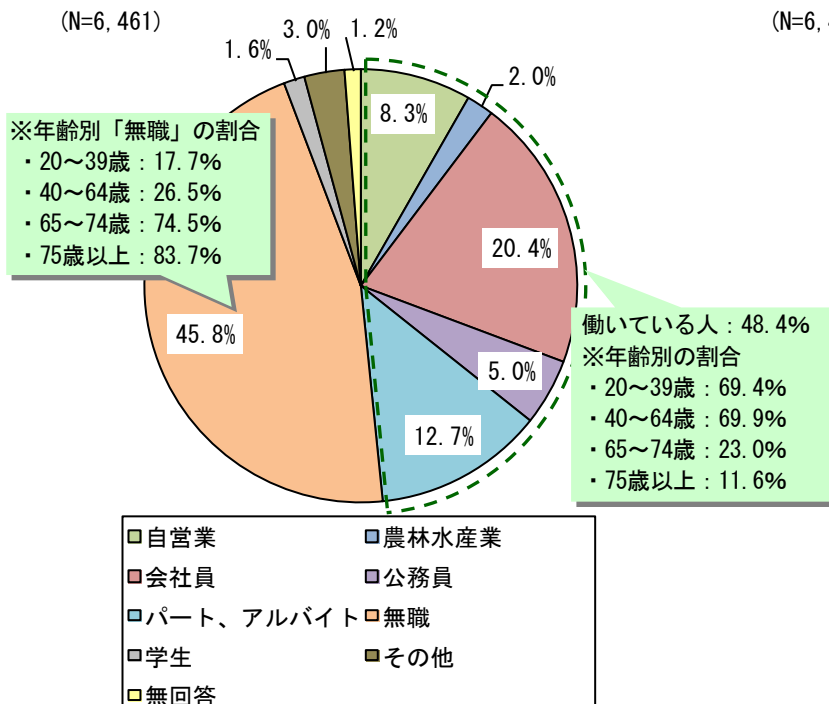
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上	無回答	合計	
											人数	構成比
男性(人)	198	284	321	514	306	333	330	342	269	8	2,905	45.0%
女性(人)	318	365	513	661	301	373	327	316	258	12	3,444	53.3%
無回答(人)	0	3	8	7	10	5	15	15	14	35	112	1.7%
合計(人)	516	652	842	1,182	617	711	672	673	541	55	6,461	100.0%
回答者構成比	8.0%	10.1%	13.0%	18.3%	9.5%	11.0%	10.4%	10.4%	8.4%	0.9%	100.0%	
(参考) 県人口構成比	12.6%	15.2%	16.5%	14.9%	10.4%	8.5%	7.6%	6.0%	8.3%	—	100.0%	

※「(参考) 県人口構成比」は20歳以上県人口の年齢構成比。県人口は「年齢階級市町村別人口」(平成24年10月1日現在)による。県人口1,410,899人/20歳以上県人口1,157,165人・男性542,843人(46.9%)・女性614,322人(53.1%)

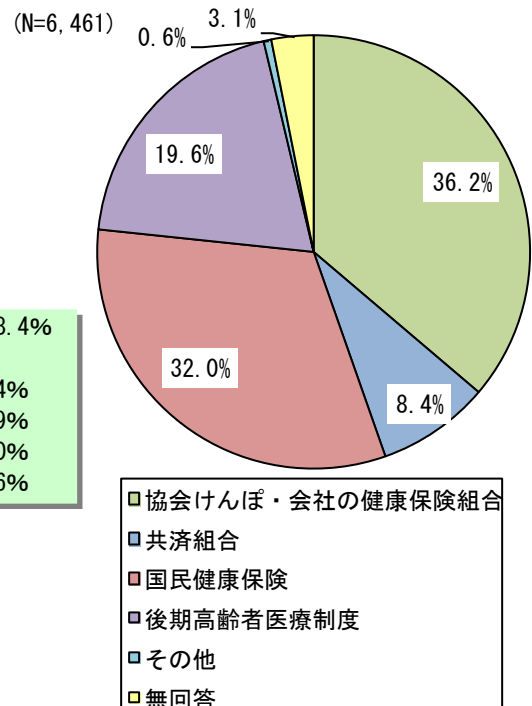
##### (2) 回答者の職業、加入医療保険

- 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」は48.4%となっている。20～64歳では約7割の人が働いており、65歳以上の高齢層では約4分の3以上の人「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」がそれぞれ3割台で多く、以下、「後期高齢者医療制度」(19.6%)と続いている。【図表1-3】

【図表1-2】 回答者の職業



【図表1-3】 回答者の加入医療保険





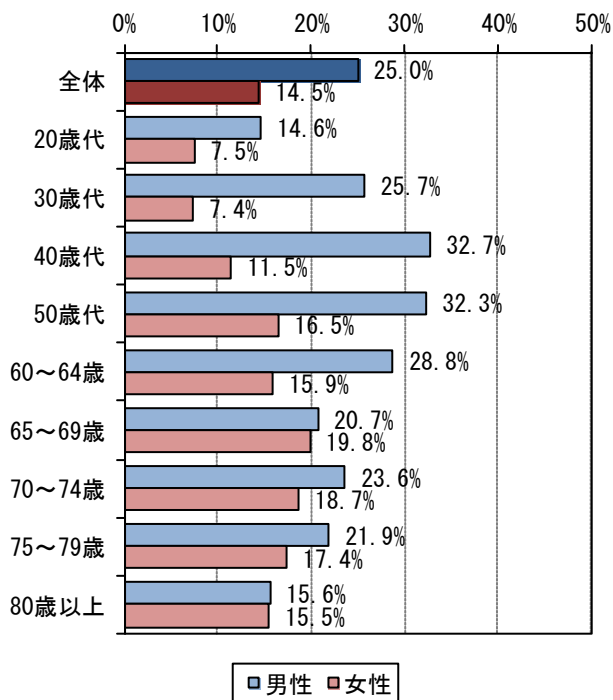
## 2 心身の状態

### (1) 「肥満」と「やせ」の状況

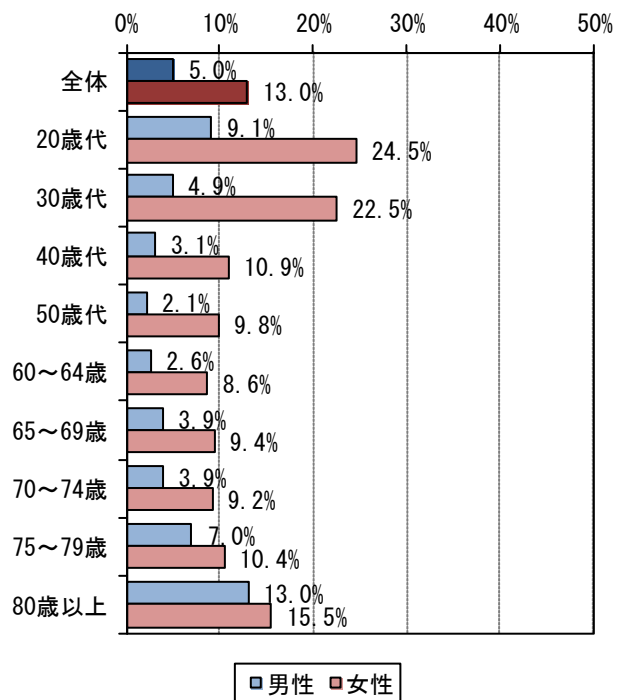
- 肥満の人は、男性が25.0%、女性が14.5%で男性が多く、過去の調査に比べて男性は増加傾向にある。男性の40歳代と50歳代が3割台と特に多い。【図表2-1】
- やせの人は、男性が5.0%、女性が13.0%で女性が多く、過去の調査に比べて男性は減少傾向にある。女性の20歳代と30歳代が2割台と突出している。【図表2-2】
- よく噛んで味わって食べていない男性では、肥満が33.8%と多い。【図表2-3】

※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。

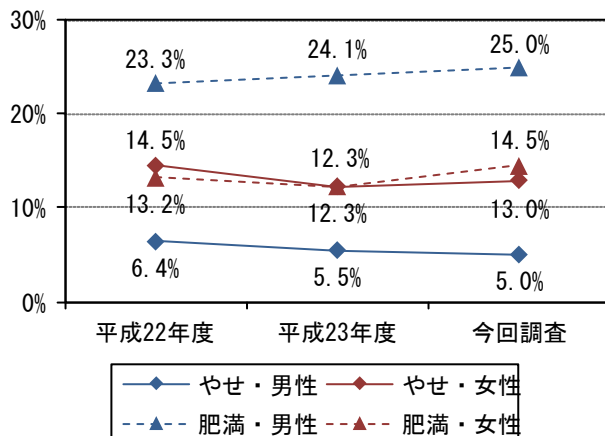
【図表2-1】肥満（BMI 25以上）の人の割合



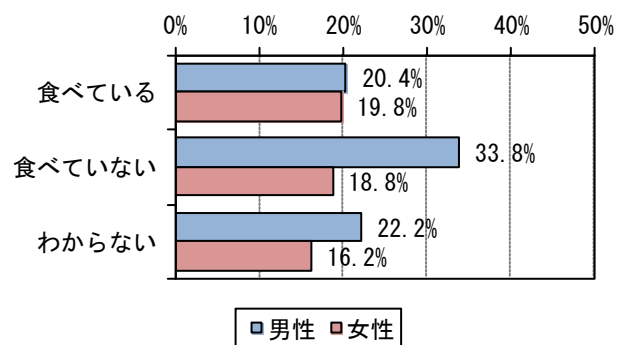
【図表2-2】やせ（BMI 18.5未満）の人の割合



《参考》過去の調査との比較



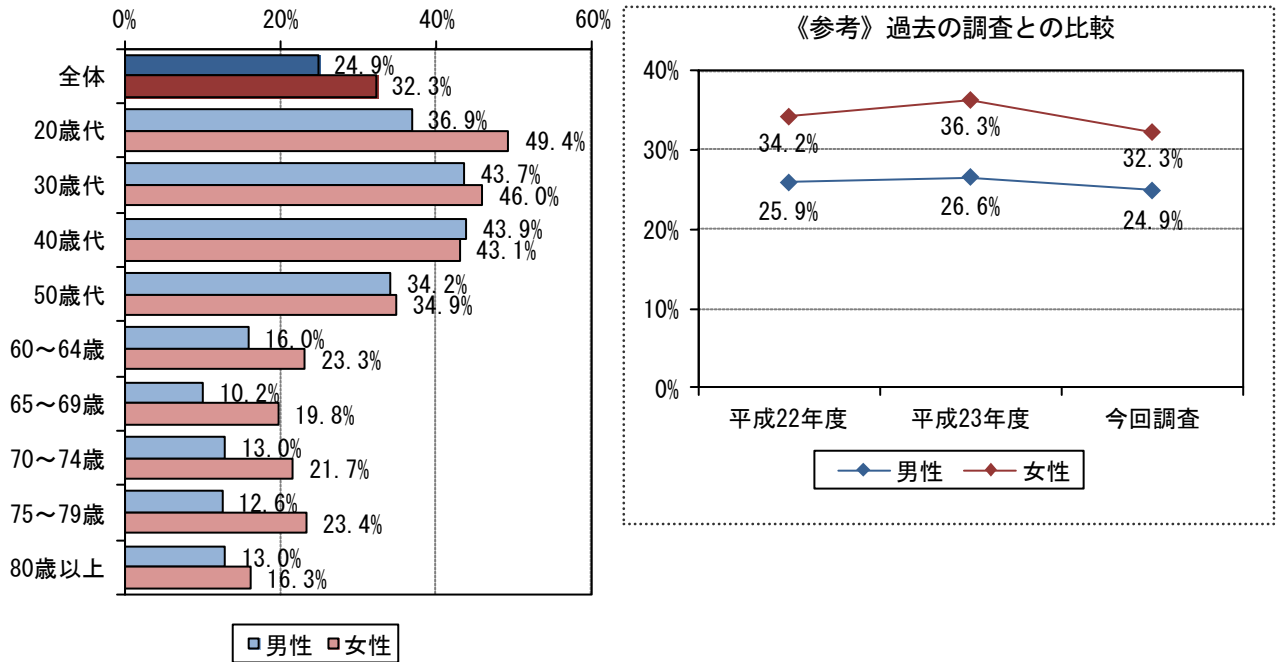
【図表2-3】よく噛んで味わって食べているかどうかからみた肥満の人の割合



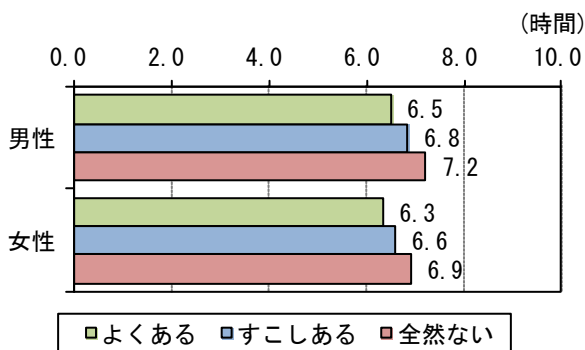
(2) 過去1か月間のストレスの状況とその対処法

- 過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人は、男性が24.9%、女性が32.3%で女性が多く、男女とも昨年度調査に比べてやや減少している。男女とも20歳代～50歳代で3割を超えて多いが、特に女性の20歳代では49.4%と約半数を占めている。【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睡眠時間が短い傾向にある。【図表2-5】

【図表2-4】 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

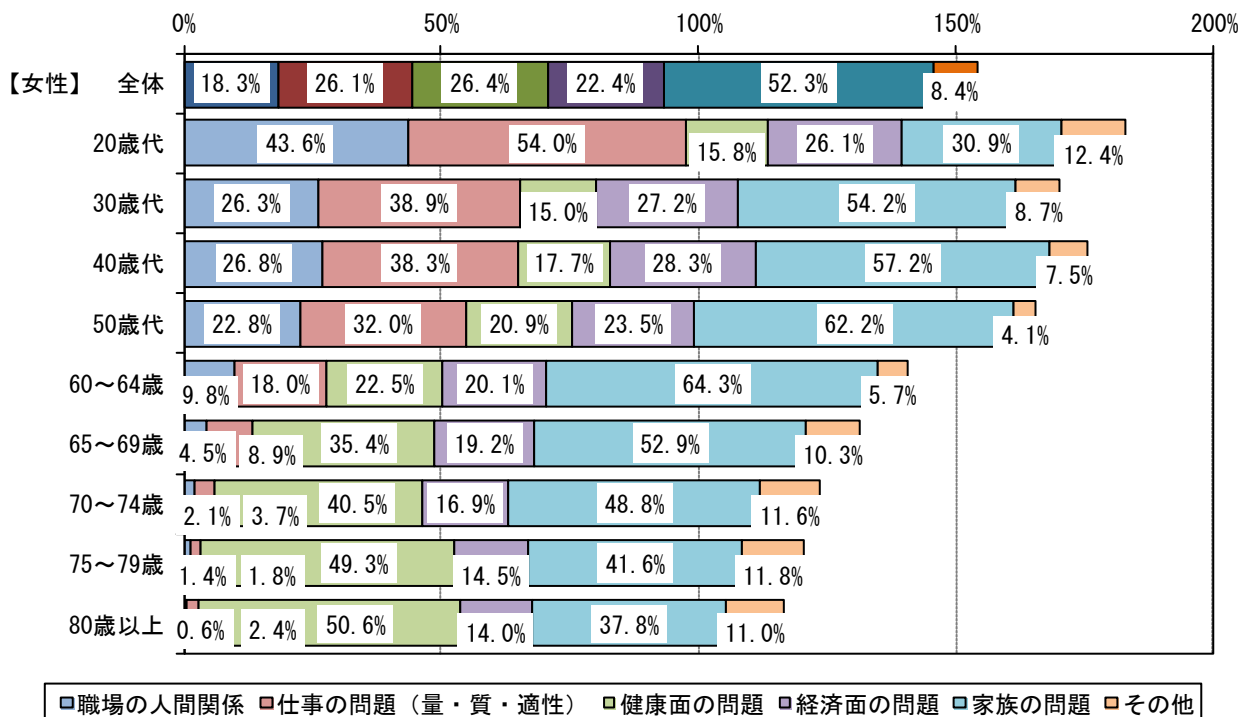
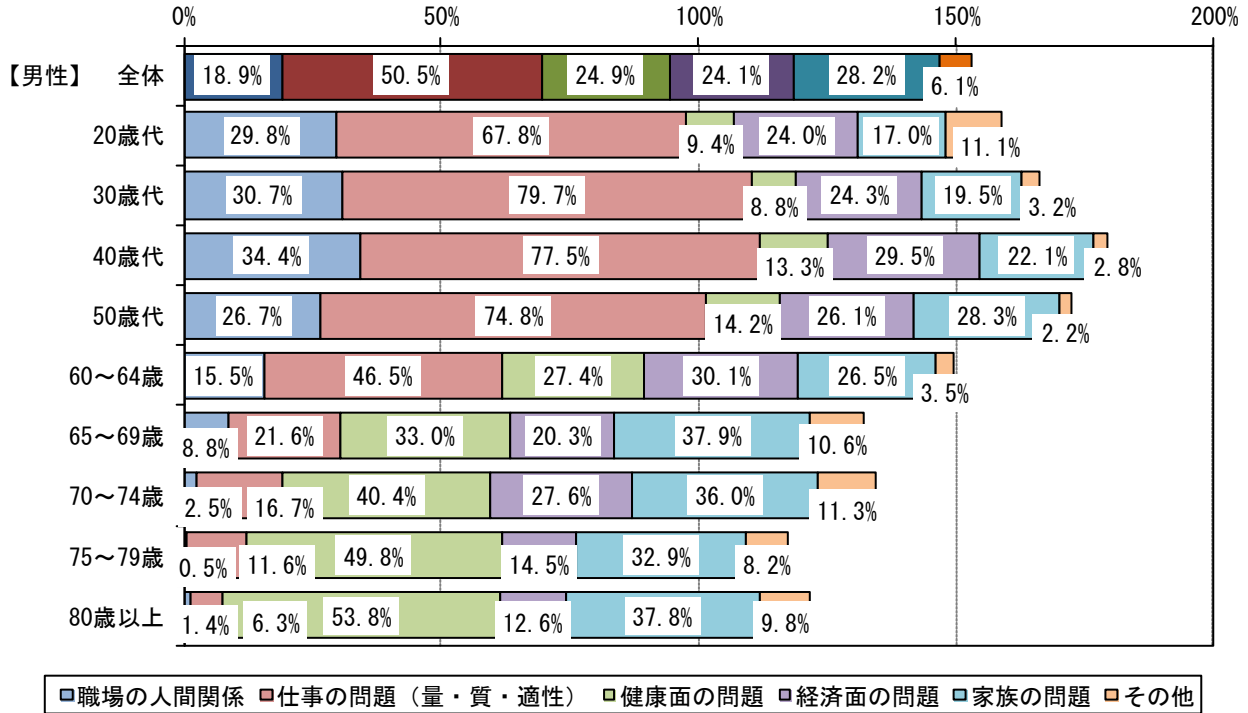


【図表2-5】 ストレスの程度からみた平均睡眠時間



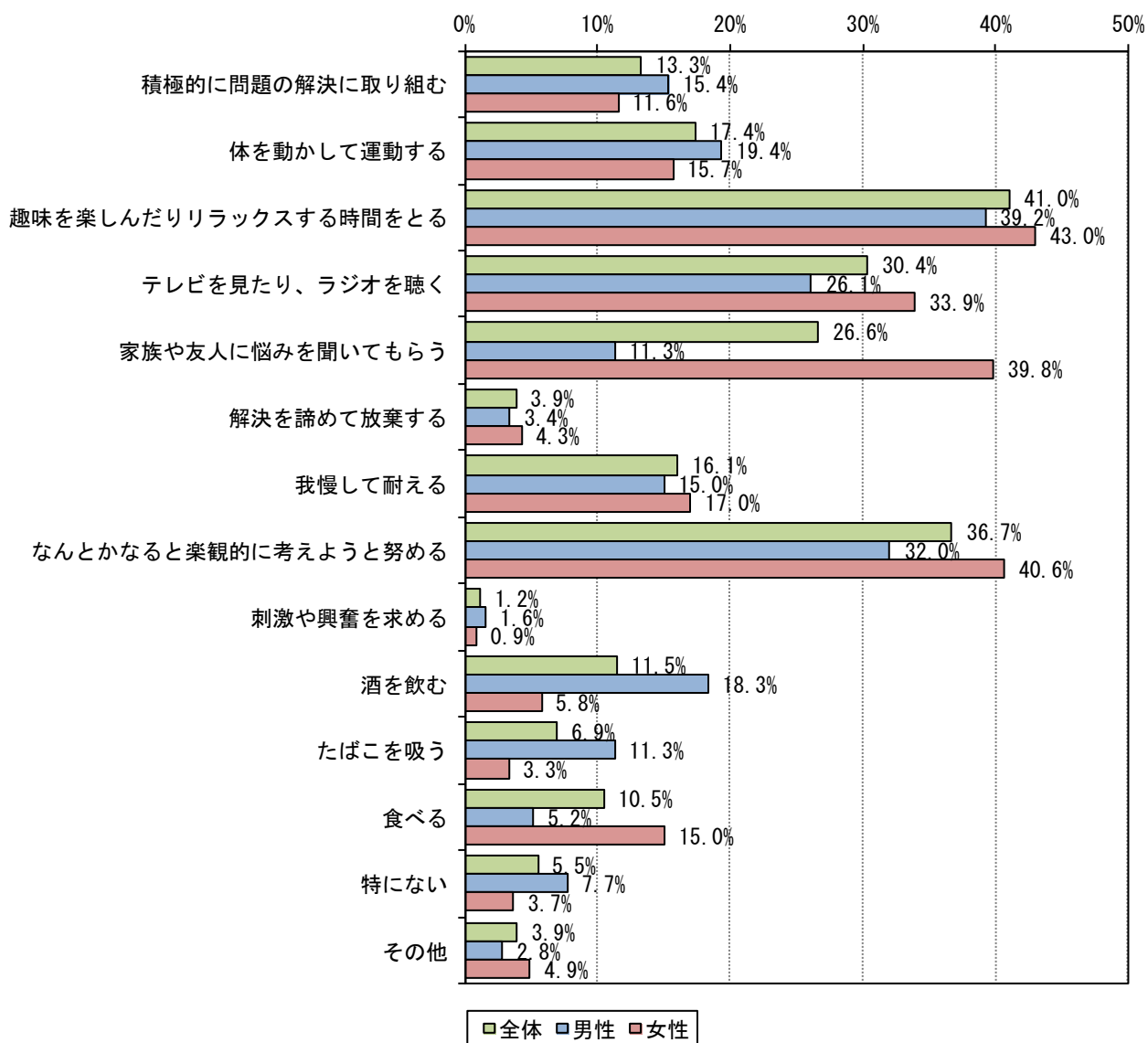
- 感じたストレスの内容は、男性の20歳代～64歳では「仕事の問題（量・質・適性）」が最も多く、特に、30歳代～50歳代では7割台と多い。また、70歳以上では「健康面の問題」が最も多い。【図表2-6】
- 女性の20歳代では「仕事の問題（量・質・適性）」が最も多い。30歳代～74歳では「家族の問題」が最も多く、30歳代～69歳では半数を超えている。75歳以上では「健康面の問題」が最も多い。【図表2-6】
- 男性では「職場の人間関係」や「仕事の問題（量・質・適性）」といった仕事関連の項目をあげる人が女性に比べて多く、女性では「家族の問題」をあげる人が男性に比べて多いのが特徴的である。

【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）



○ ストレスがあったときの対処法は、男女とも「趣味を楽しんだりリラックスする時間をとる」が最も多いが、男性では「酒を飲む」や「たばこを吸う」が多く、女性では「なんとかないと楽観的に考えよう」と努める」や「家族や友人に悩みを聞いてもらう」が多いのが特徴的である。【図表2-7】

【図表2-7】 ストレスがあったときの対処法（複数回答）



## ストレスがあっても、我慢して耐える人ってどんな人？！

ストレスがあったときの対処法に「我慢して耐える」と答えている人は全体の16.1%。そんなに多い訳ではないにしても、いったいどんな人たちなのでしょう。

### 「我慢して耐える」人の性と年齢

最も我慢して耐えているのは20歳代の女性（27.0%）で、次いで30歳代の男性（25.4%）。男女とも、20歳代と30歳代の若年層が他の年齢に比べて我慢して耐えている。

### 「我慢して耐える」若い人が感じているストレス

若年層が感じているストレスで多いのは、男女とも「仕事の問題」と「職場の人間関係」。女性は男性より「仕事の問題」に我慢して耐えており、特に20歳代の女性の多くが「仕事の問題」を我慢して耐えている。

### 「我慢して耐える」若い人のその他のストレス対処法

「我慢して耐える」以外のストレス対処法として、若年層の男性は「体を動かして運動する」「積極的に問題の解決に取り組む」など前向きな行動があるものの、「酒を飲む」「たばこを吸う」もあげている。一方、若年層の女性は「家族や友人に悩みを聞いてもらう」「なんとかすると楽観的に考えようと努める」のほか、「食べる」「解決を諦めて放棄する」もあげており、男女の対処法の違いが表れている。

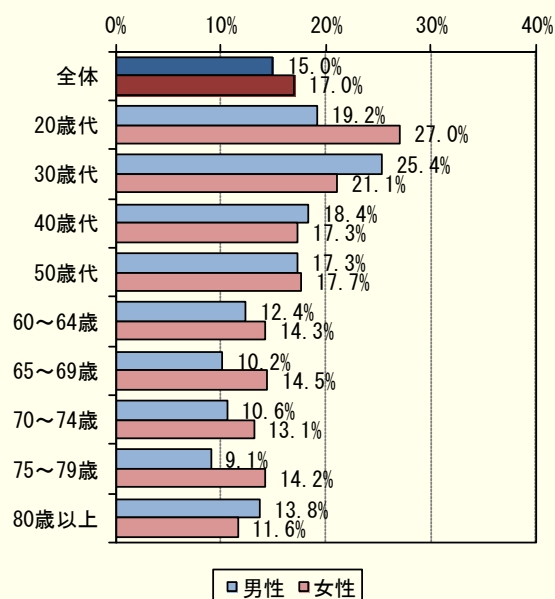
### 「我慢して耐える」人の喫煙と飲酒の状況

「我慢して耐える」人のうち、30歳代の男性の喫煙率は33.3%で、他の年齢よりも高い。また、ほとんど毎日飲酒者は70～74歳の男性が54.3%で多い。

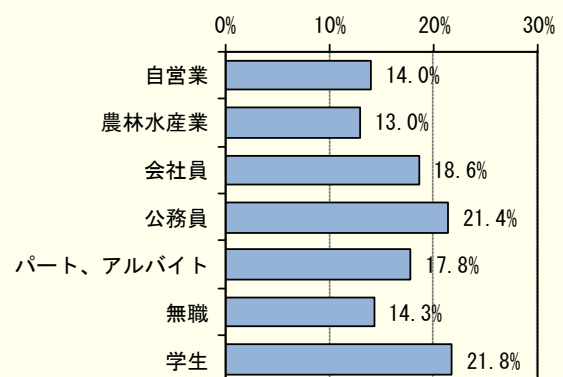
### 「我慢して耐える」人の職業

「我慢して耐える」人が最も多い職業は「学生」（21.8%）で、次いで「公務員」（24.1%）となっている。

●性・年齢からみた「我慢して耐える」人の割合



●職業からみた「我慢して耐える」人の割合

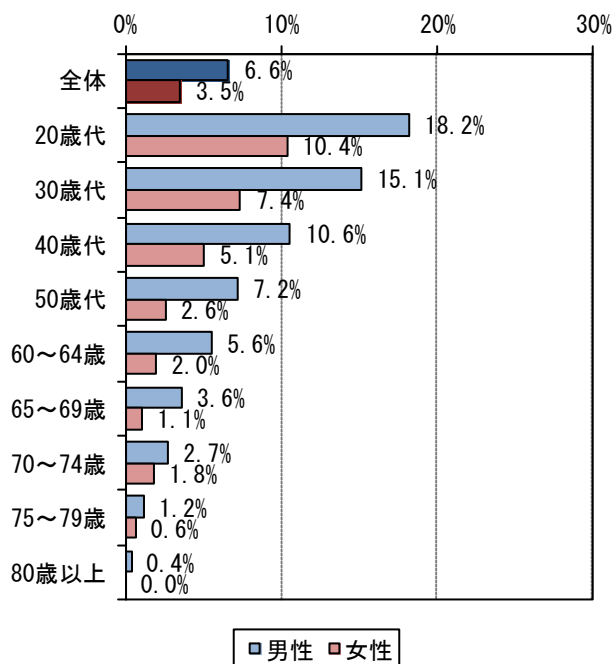


### 3 生活習慣について

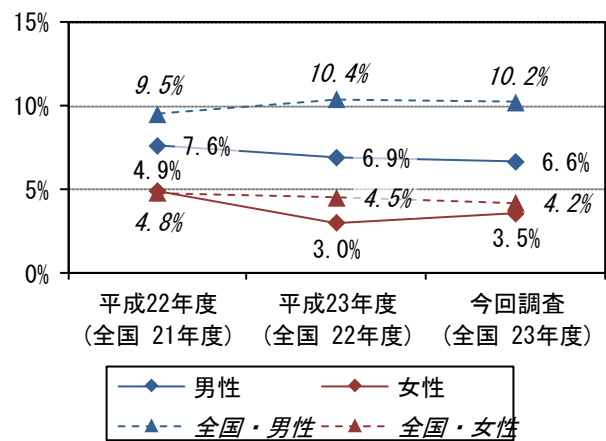
#### (1) 食生活や食育の状況

- 朝食を「ほとんど食べない」人は、男性が6.6%、女性が3.5%で、過去の調査に比べて男性は減少傾向にある。また、男女とも全国調査に比べて少ない。男女とも年齢が低いほど欠食率が高い傾向で、特に男性の20歳代と30歳代が高い。【図表3-1】  
(参考) 朝食を「ほとんど毎日食べている」人：県全体88.9%・男性85.9%・女性91.5%
- 「日本型食生活」を心がけていない人は、男性が12.0%、女性が10.7%で、年齢が低いほど多い傾向にあり、30歳代の男性が27.5%、20歳代の女性が27.4%と特に多い。【図表3-2】

【図表3-1】朝食を「ほとんど食べない」人の割合

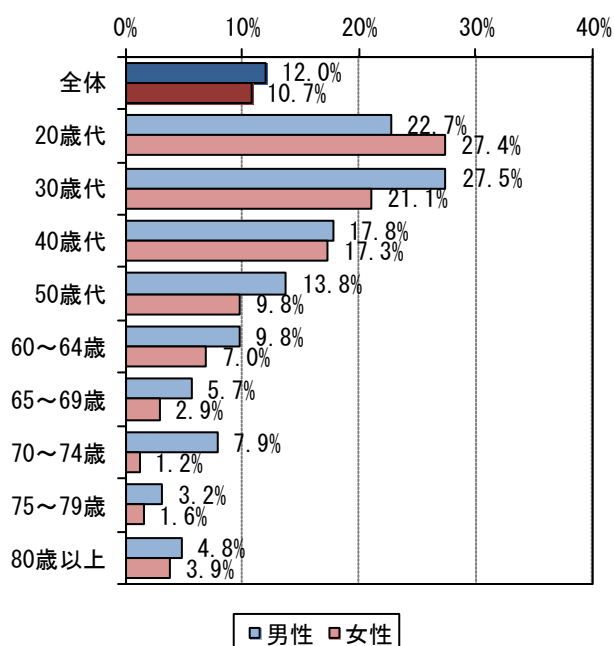


《参考》過去の調査・全国調査との比較



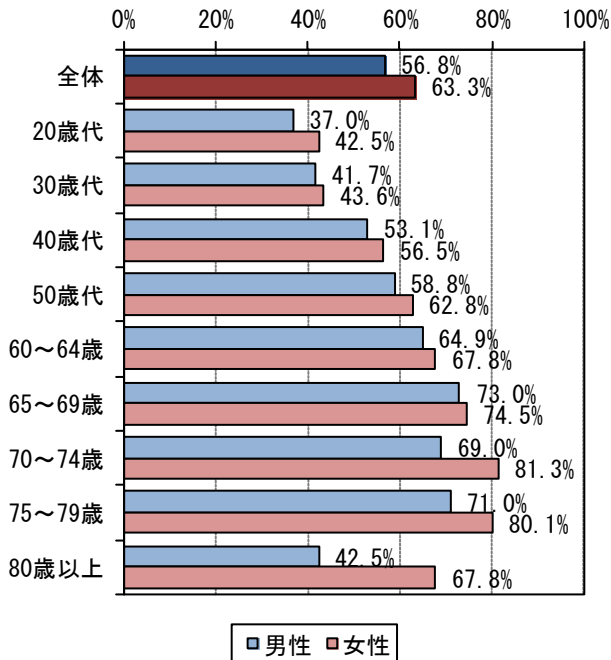
※全国は「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年度～23年度)

【図表3-2】「日本型食生活」を心がけていない人の割合

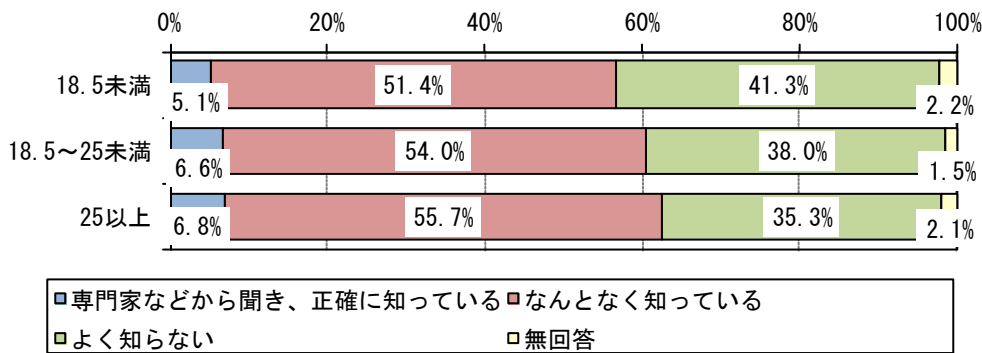


- 自分の年齢にあった食事量を知っている人は、男性が56.8%、女性が63.3%で男女とも半数以上を占めているが、年齢が低いほど知っている人は少ない傾向となっている。【図表3-3】
- BMIからみた自分の年齢にあった食事量の認知状況は、「よく知らない」はやせ（BMI 18.5未満）の人で最も多く、肥満度が高いほど認知度が高い傾向となっている。【図表3-4】

【図表3-3】 自分の年齢にあった食事量を知っている人の割合

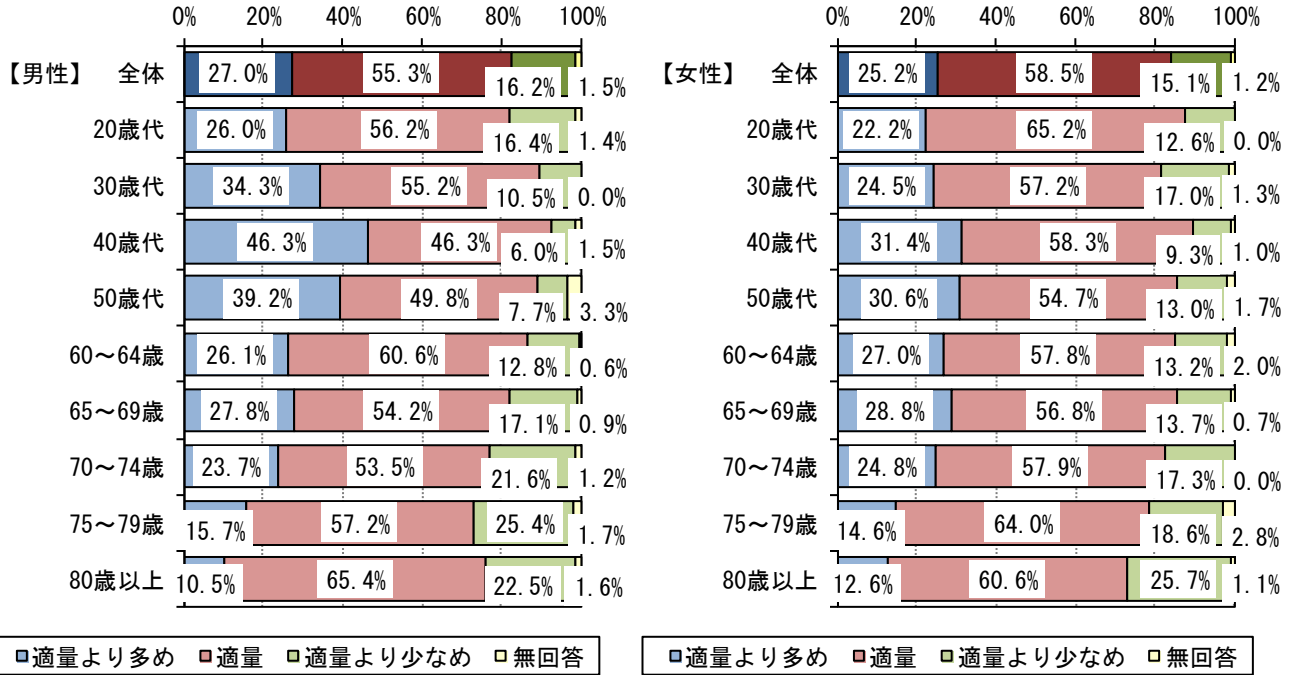


【図表3-4】 BMIからみた自分の年齢にあった食事量の認知状況

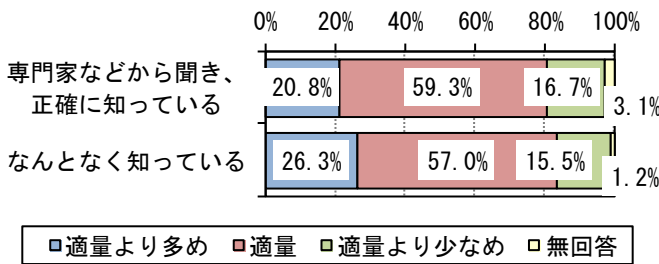


- 自分の年齢にあった食事量を知っている人の実際の食事量は、男性の40歳代で「適量より多め」が46.3%で特に多い。【図表3-5】
- 自分の年齢にあった食事量の認知度からみた実際の食事量は、「適量」は「専門家などから聞き、正確に知っている」人が「なんとなく知っている」人に比べて多い。また、「適量より多め」は「なんとなく知っている」人が「専門家などから聞き、正確に知っている」人に比べて多い。【図表3-6】
- BMIからみた実際の食事量は、BMIが高いほど「適量より多め」が多いが、やせ（18.5未満）や普通（18.5～25未満）では「適量」が半数以上を占めている。【図表3-7】

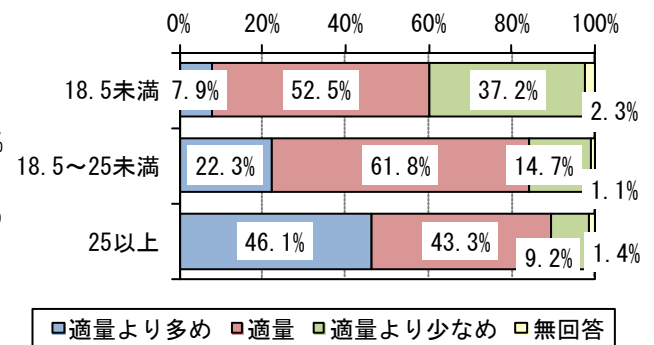
【図表3-5】 自分の年齢にあった食事量を知っている人の実際の食事量



【図表3-6】 自分の年齢にあった食事量の認知状況からみた実際の食事量



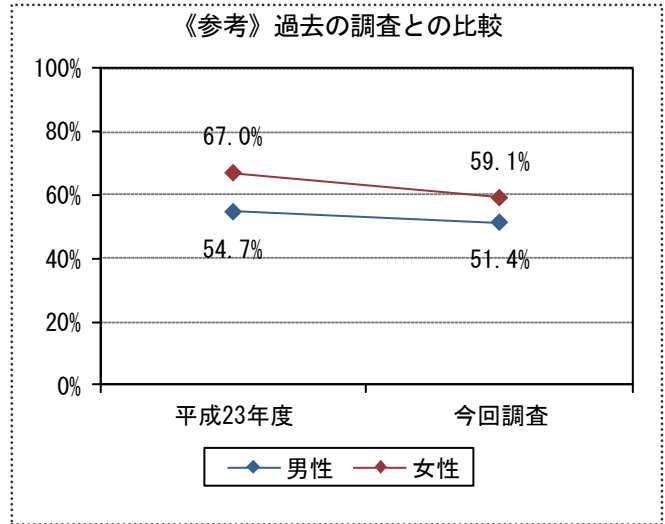
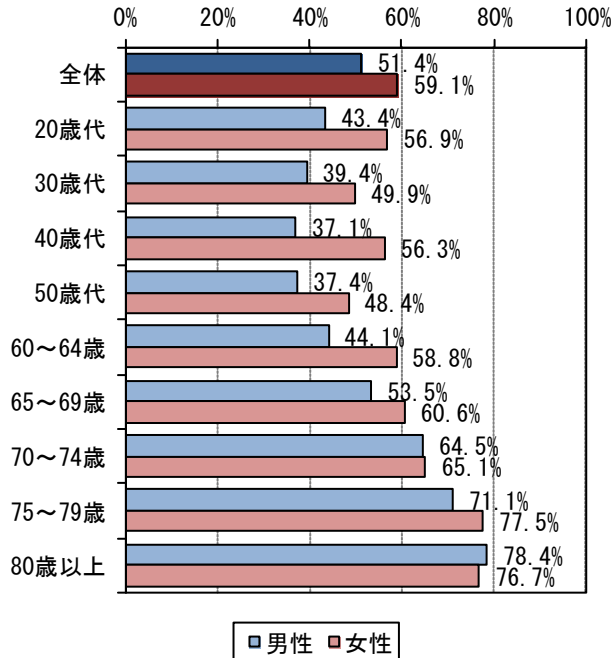
【図表3-7】 BMIからみた実際の食事量



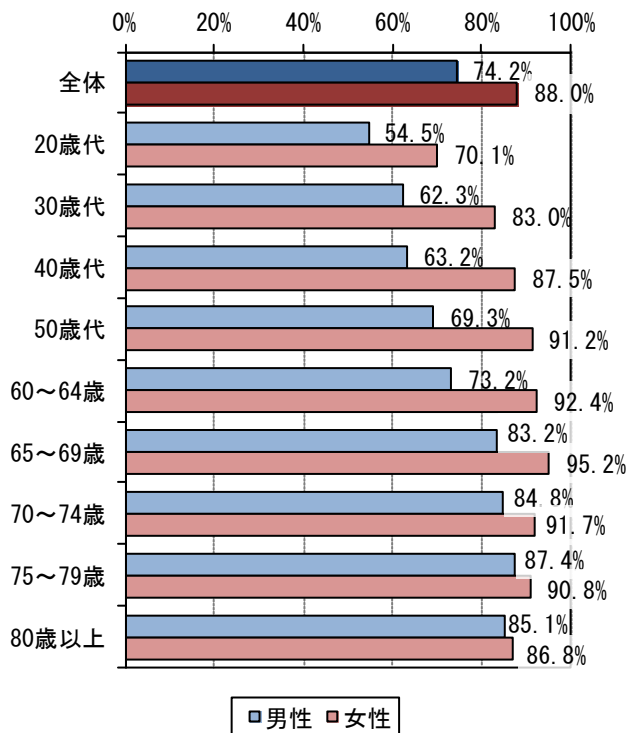


- よく噛んで味わって「食べている」人は、男性が51.4%、女性が59.1%で男女とも半数以上を占めているが、男女とも昨年度調査に比べて減少している。よく噛んで「食べている」人は、男性の30歳代～50歳代で3割台と特に少ない。【図表3-8】
- 健康のために地域の食材や季節の食材を利用している人は、男性が74.2%、女性が88.0%で、年齢に関係なく女性が男性に比べて多く、若年層・中年層ほど男女の差が大きい。【図表3-9】

【図表3-8】 よく噛んで味わって「食べている」人の割合



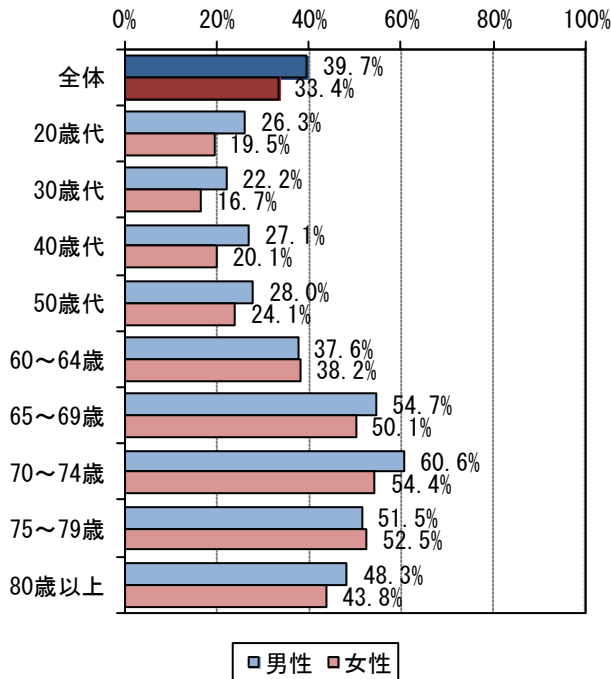
【図表3-9】 健康のために地域の食材や季節の食材を利用している人の割合



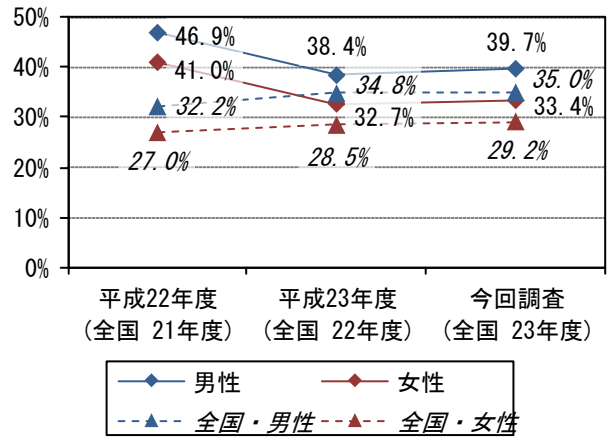
## (2) 運動習慣

- 仕事以外で1日30分以上の運動を週2日以上している人は、男性が39.7%、女性が33.4%で男性が多く、男女とも昨年度調査に比べて大きな変化はない。また、男女とも全国調査に比べて多い。【図表3-10】
- 仕事以外で1日30分以上歩いている人は、男性が48.1%、女性が45.7%で、男女とも昨年度調査に比べて減少している。【図表3-11】
- 運動・歩行ともに、それぞれの実践者の性・年齢の分布傾向は似通っており、若年層・中年層で少なく、高齢層で多い傾向だが、いずれも30歳代の男女で実践者が最も少ない。

【図表3-10】 仕事以外で1日30分以上の運動を週2日以上している人の割合



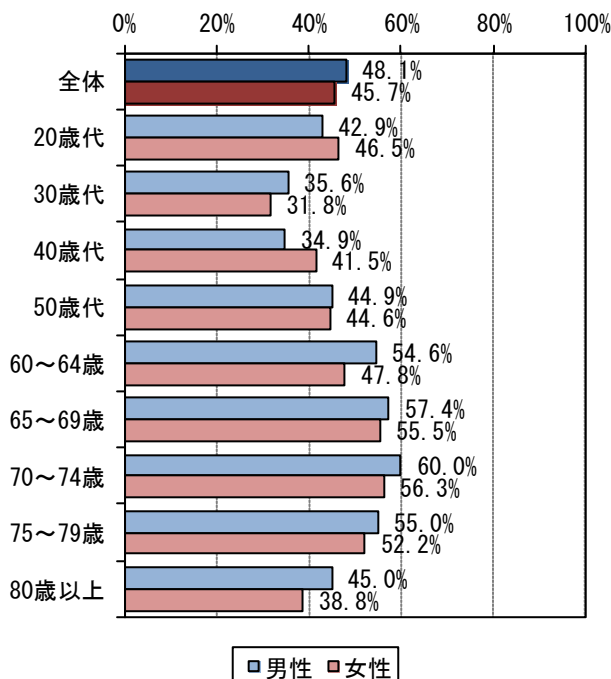
《参考》過去の調査・全国調査との比較



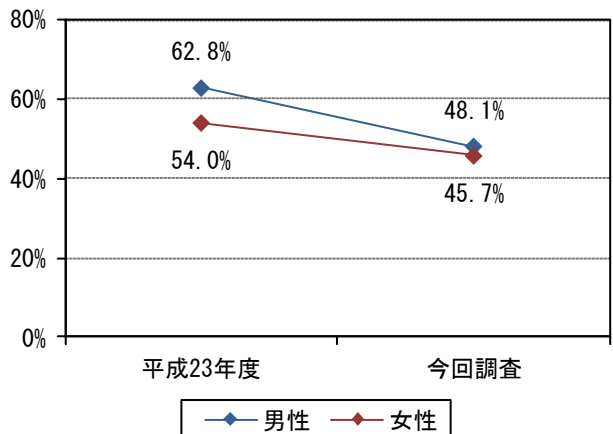
※全国は「国民健康・栄養調査」(平成21年度～23年度)で、「1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者」の割合

※過去の調査の平成22年度は「1日30分以上、週2日以上体を動かしている人」、平成23年度は「30分以上の運動を週2日以上している人」の割合

【図表3-11】 仕事以外で1日30分以上歩いている人の割合



《参考》過去の調査との比較

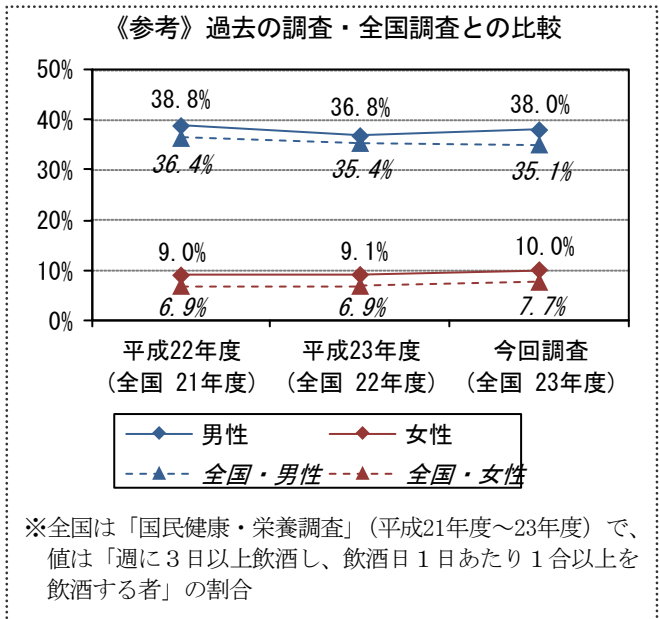
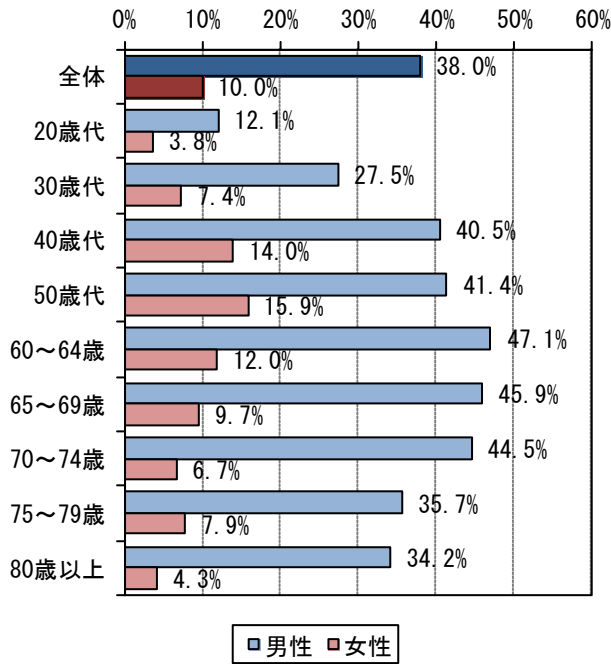


※平成23年度は「1日平均30分以上歩いている人」の割合

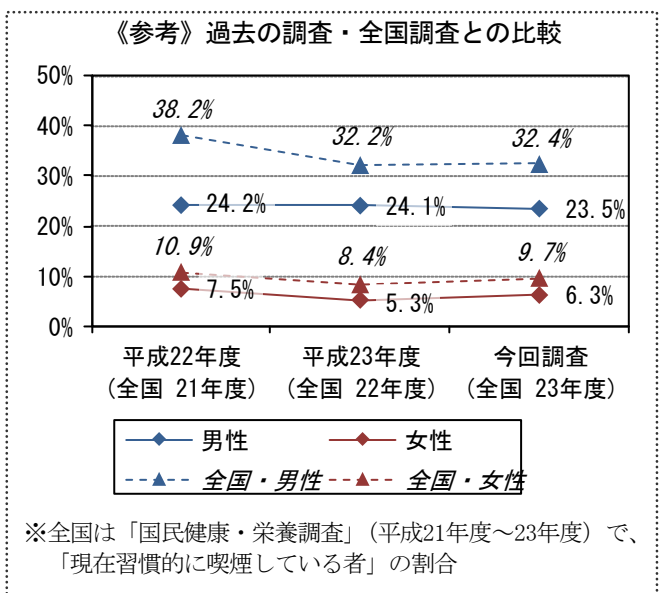
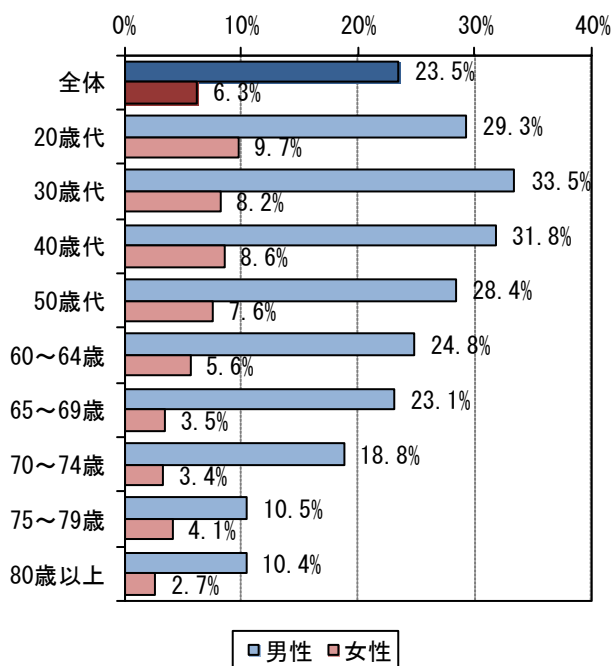
### (3) 飲酒・喫煙の状況

- アルコール類を「ほとんど毎日飲んでいる」人は、男性が38.0%、女性が10.0%で男性が多く、過去の調査に比べて大きな変化はないものの、女性では増加傾向にある。また、男女とも全国調査に比べて多い。男性の40歳代～74歳代では4割台と多く、60歳代で多い。【図表3-12】
- たばこを「現在吸っている」人は、男性が23.5%、女性が6.3%で男性が多く、男女とも過去の調査に比べて大きな変化はない。また、男女とも全国調査に比べて少ない。喫煙率は男女とも20歳代～40歳代が50歳代以上に比べて高く、子育て世代の喫煙率が高いことがうかがい知れる。【図表3-13】

【図表3-12】 アルコール類を「ほとんど毎日飲んでいる」人の割合

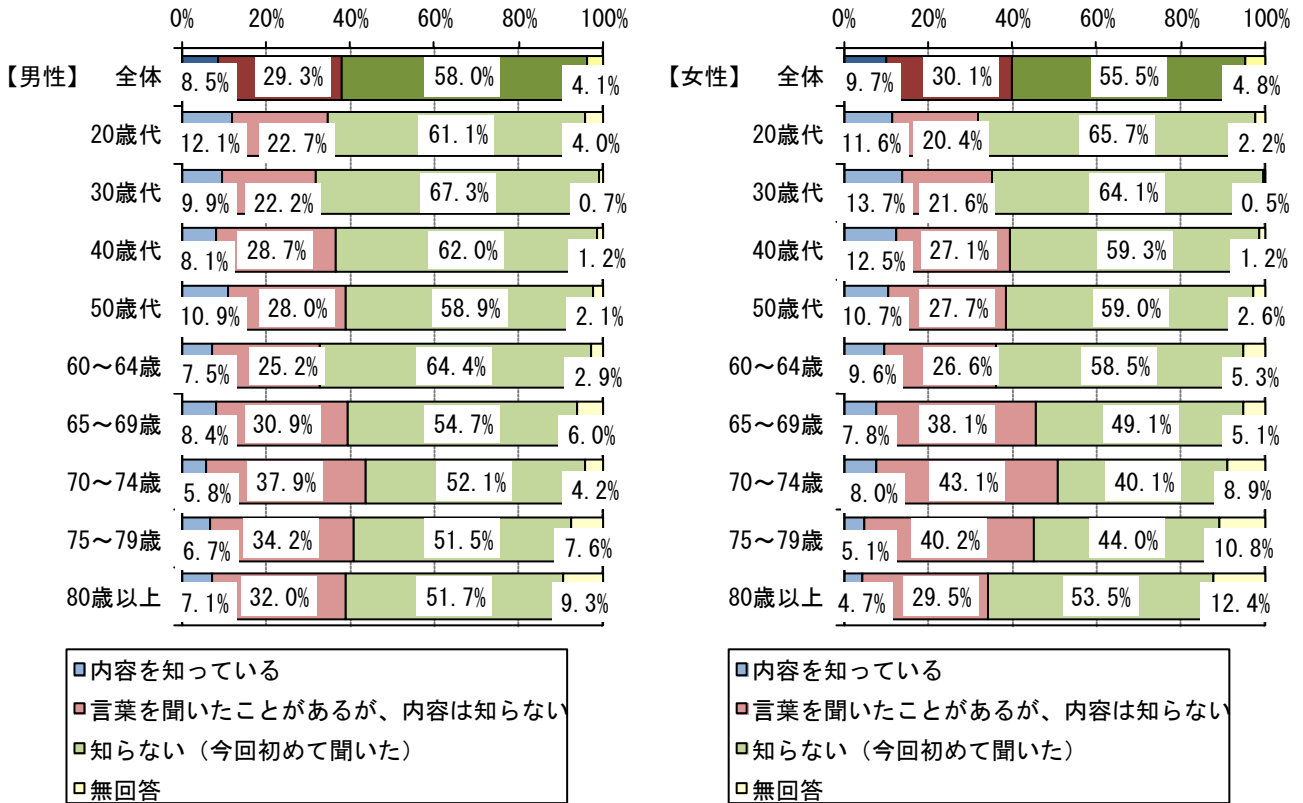


【図表3-13】 たばこを「現在吸っている」人の割合

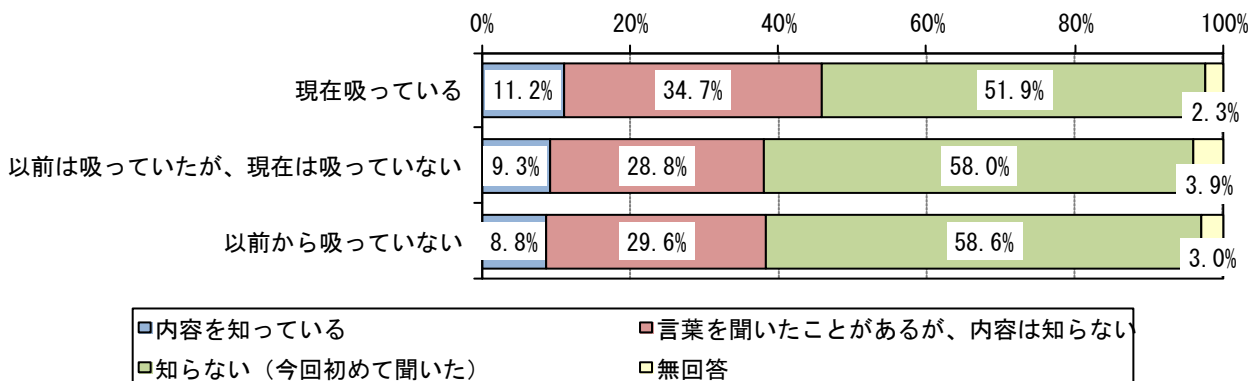


- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知状況は、男女とも「知らない（今回初めて聞いた）」が半数以上を占めており、男性では年齢に関係なく半数以上を占めている。また、男女とも20歳代と30歳代の子育て世代で6割台と多い。【図表3-14】
- 喫煙状況からみた慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知状況は、「現在吸っている」人で「内容を知っている」が最も多い。【図表3-15】

【図表3-14】慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知状況



【図表3-15】喫煙状況からみた慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知状況



## 20歳代の女性の健康づくりの傾向は？

20歳代の女性は、肥満の人が7.5%と30歳代の女性の7.4%とともに少ないが、やせの人が24.5%と他の性・年齢に比べて多くなっています。

では、20歳代の女性の健康づくりのその他の事情はどうでしょうか？

### 20歳代の女性のストレスの事情は…

- 過去1か月間に、どの性・年齢よりもストレスを感じたことがよくある。
- 感じたストレスの内容で最も多いのは「仕事の問題」。
- ストレスの対処法として、どの性・年齢よりも「我慢して耐える」ことを選んでいる。

### 20歳代の女性の食事の事情は…

- 朝食を「ほとんど食べない」人が他の年齢の女性より多い。
- 「日本型食生活」を心がけていない人は、30歳代の男性とほぼ同率で特に多い。
- 自分の年齢にあった食事量を知っているどの年齢の女性よりも、実際の食事量が「適量」である。
- 男女の20歳代～50歳代の中で、最もよく噛んで味わって食べている。

### 20歳代の女性の運動の事情は…

- 男女の20歳代～50歳代の中で、最も多く1日に30分以上歩いている。

### 20歳代の女性の飲酒、喫煙の事情は…

- アルコール類を「ほとんど毎日飲んでいる」人は、どの性・年齢に比べても少ない。
- たばこを「現在吸っている」人は、どの年齢の女性よりも多い。

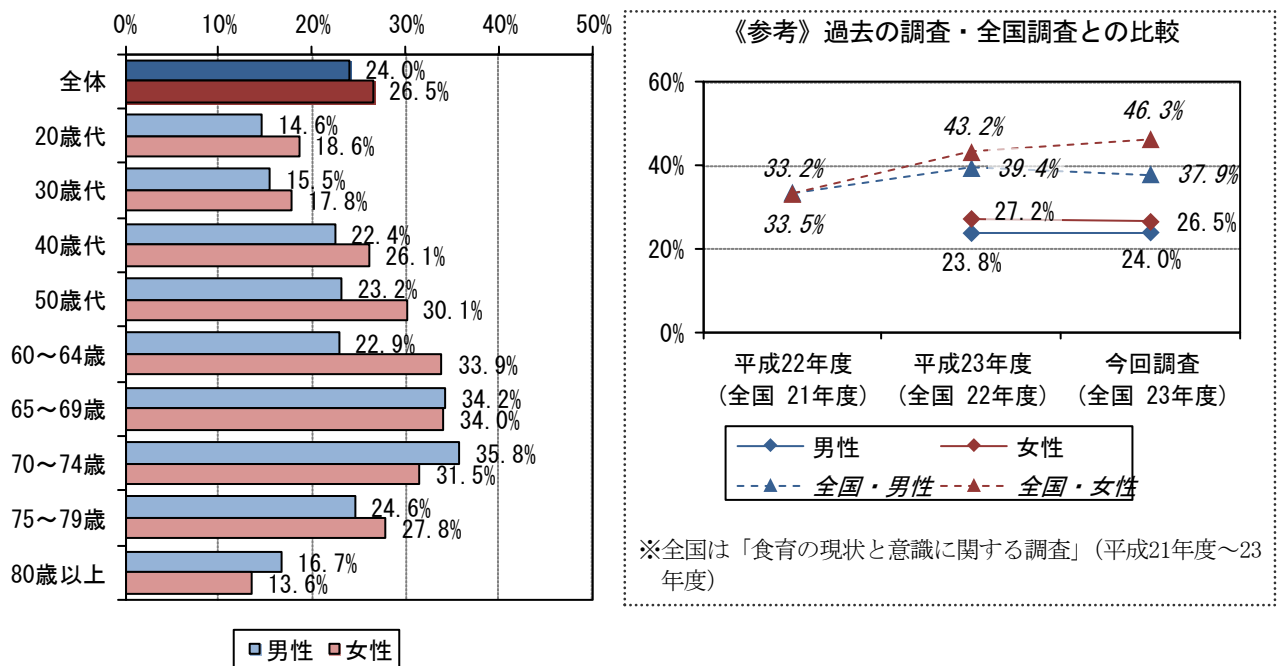


## 4 健康づくりの取り組みの状況

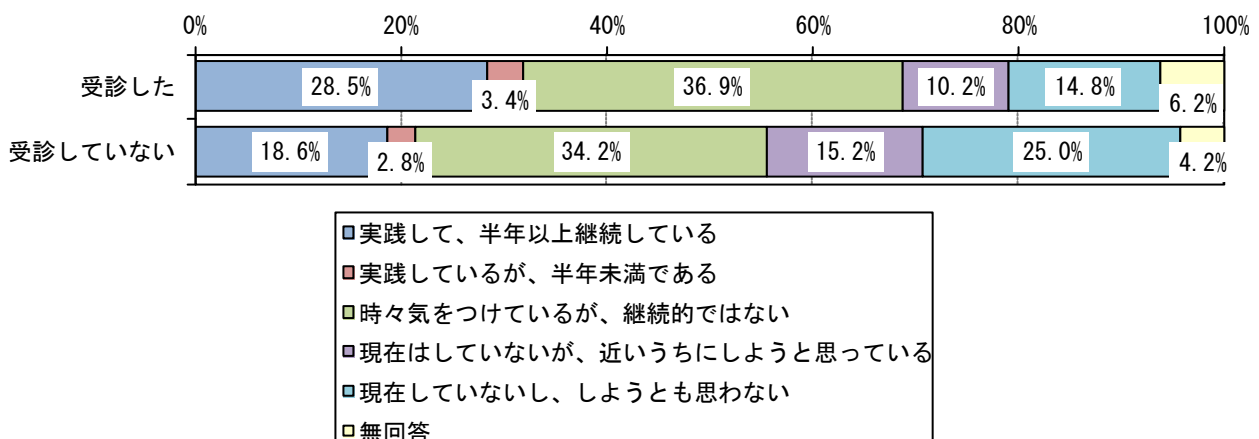
### (1) メタボリックシンドロームの予防や改善の取り組みの実践状況

- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかを「実践して、半年以上継続している」人は、男性が24.0%、女性が26.5%で、男女とも昨年度調査に比べて大きな変化はない。また、男女とも全国調査に比べて少ない。実践者は男女とも65～74歳が3割台と他の性・年齢に比べて多い。【図表4-1】
- 内科的な健康診断の受診状況からみたメタボリックシンドロームの予防や改善のための取り組み状況は、「実践して、半年以上継続している」は受診者が未受診・非受診者に比べて多い。また、実践頻度や継続期間に関係なく、取り組みの実践者は、受診者が未受診・非受診者に比べて多い。【図表4-2】

【図表4-1】メタボリックシンドロームの予防や改善の取り組みを「実践して、半年以上継続している」人の割合



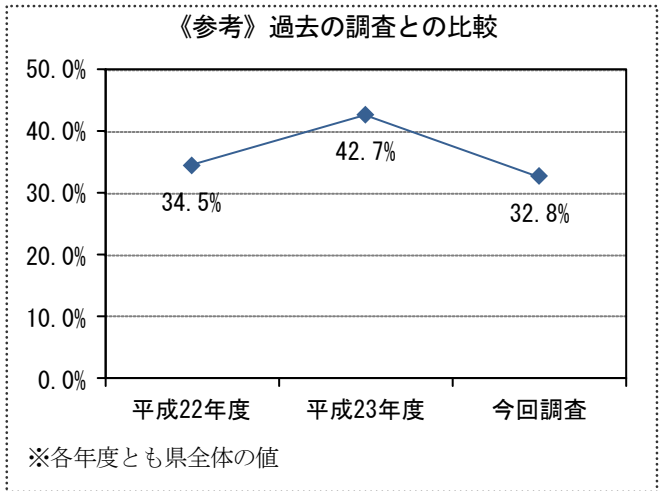
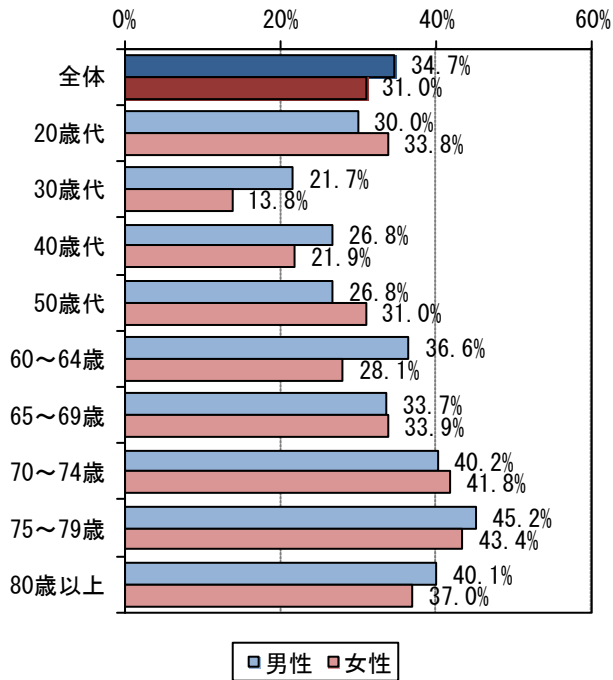
【図表4-2】内科的な健康診断の受診状況からみたメタボリックシンドロームの予防や改善の取り組みの実践状況



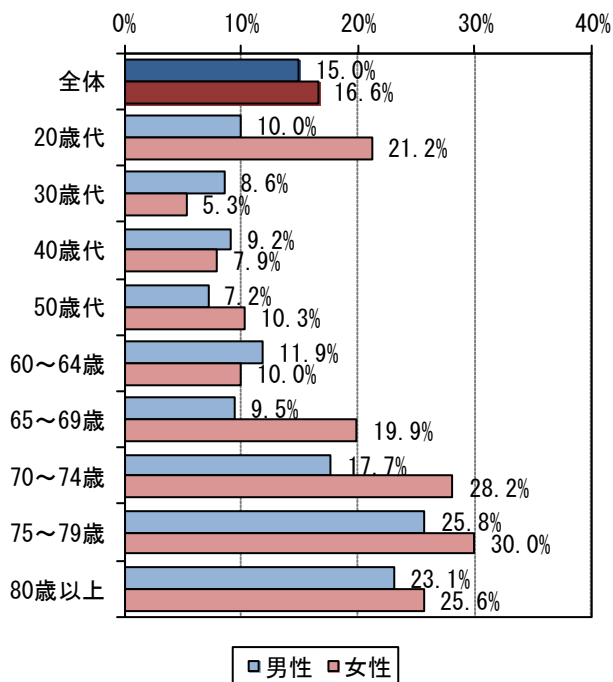
(2) 地域や組織での活動の参加状況

- 地域や組織での活動に「参加している」人は、男性が34.7%、女性が31.0%で男性が多い。男女とも30歳代の参加率が最も低く、概ね年齢が高いほど参加率が高い傾向がみられる。全体では昨年度調査に比べて減少している。【図表4-3】
- 地域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、男性が15.0%、女性が16.6%で大差はないが、女性の70歳代では3割程度と他の性・年齢に比べて多い。【図表4-4】

【図表4-3】 地域や組織での活動に「参加している」人の割合



【図表4-4】 参加している地域や組織での活動が健康づくりを目的としたものが含まれる割合



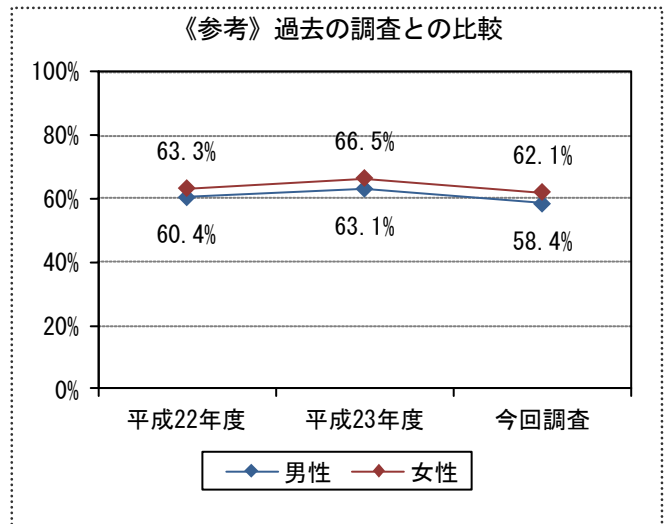
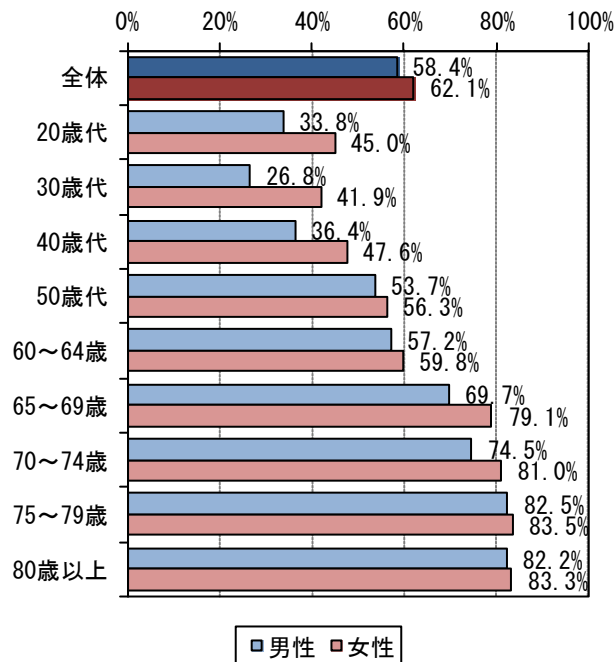
※集計母数は、本調査全体の集計母数とした。

## 5 医療や健診（検診）の受診状況

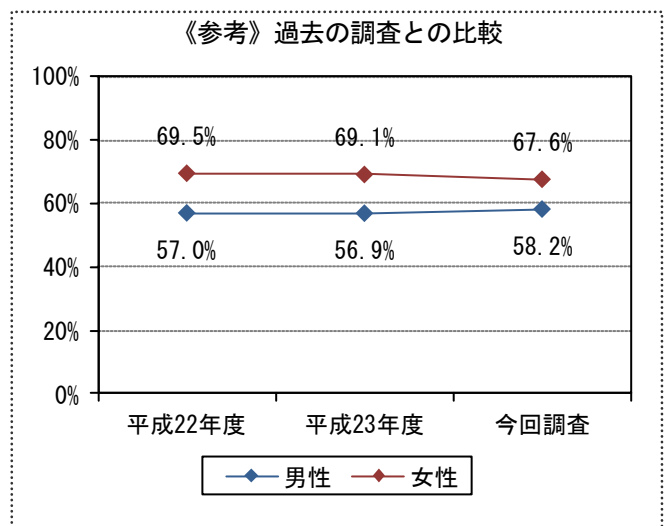
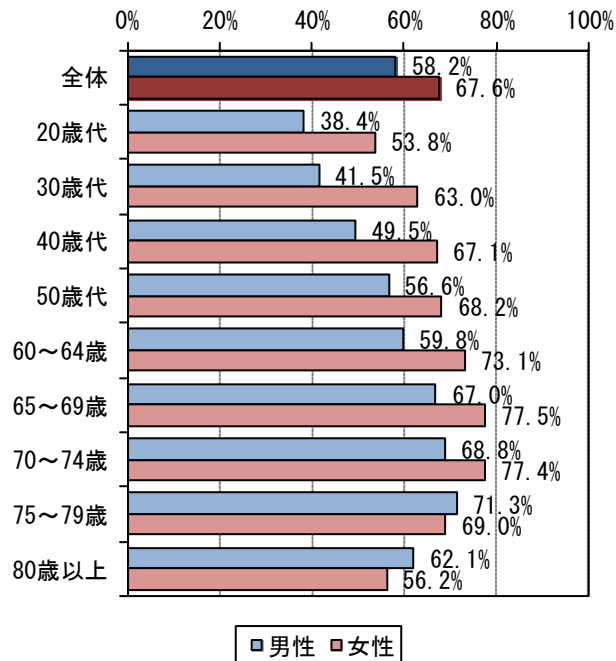
### (1) 医療機関への受診状況

- かかりつけ医が「いる」人は、男性が58.4%、女性が62.1%で女性が多く、男女とも昨年度調査に比べてやや減少している。男女とも年齢が高いほど多い傾向で、女性では年齢に関係なく4割を超えている。【図表5-1】
- かかりつけ歯科医が「いる」人は、男性が58.2%、女性が67.6%で女性が多く、男女とも過去の調査に比べて大きな変化はない。また、女性では年齢に関係なく半数を超えている。【図表5-2】

【図表5-1】かかりつけ医が「いる」人の割合



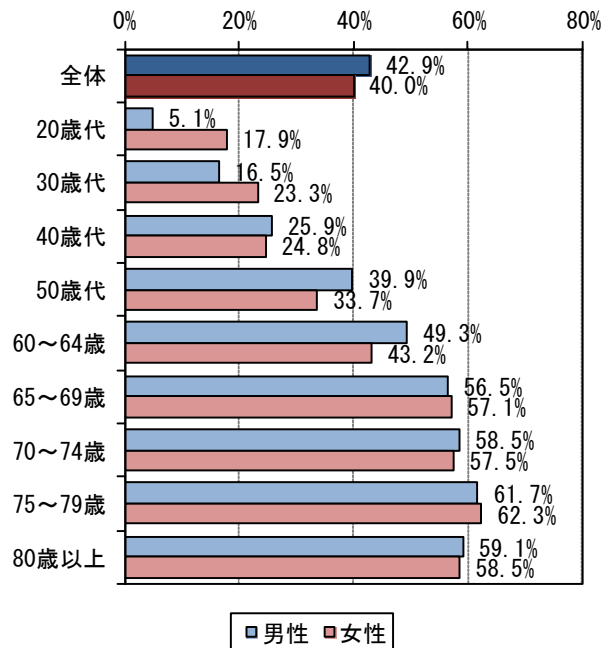
【図表5-2】かかりつけ歯科医が「いる」人の割合



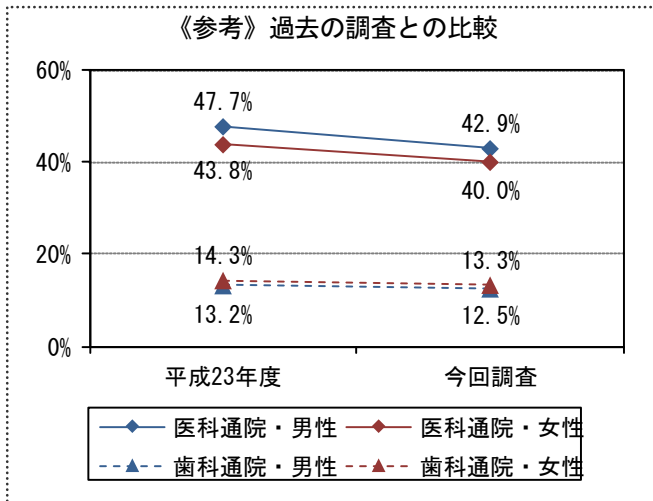
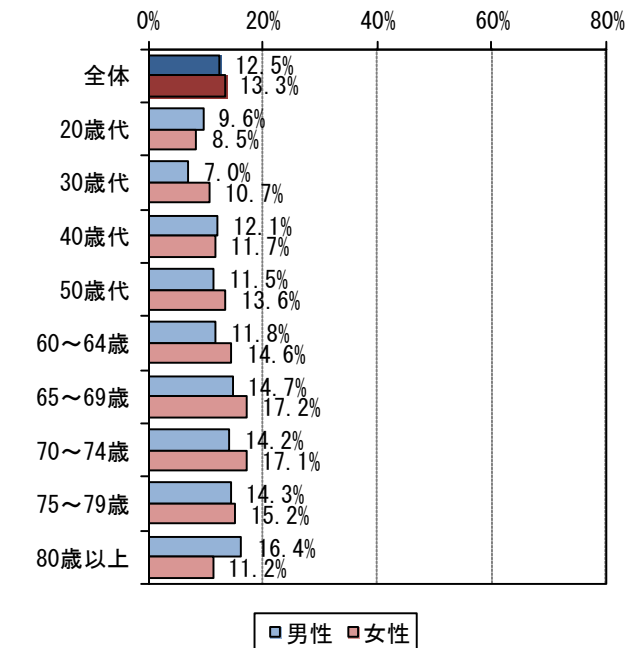


- 現在、歯科以外の「医科」に通院している人は、男性が42.9%、女性が40.0%で、男女とも昨年度調査に比べて大きな変化はない。通院者は年齢が高いほど多い傾向で、男女とも65歳以上では半数を超えている。【図表5-3】
- 現在「歯科」に通院している人は、男性が12.5%、女性が13.3%で、男女とも昨年度調査に比べて大きな変化はない。男女とも40歳代以上では1割を超えており、20歳代と30歳代に比べてやや多いが、「医科」のような性・年齢間での顕著な差異はみられない。【図表5-4】
- かかりつけ医の有無からみた内科的な健康診断及びがん検診の受診率は、いずれもかかりつけ医がいる人がいない人に比べて高い。【図表5-5・5-6】

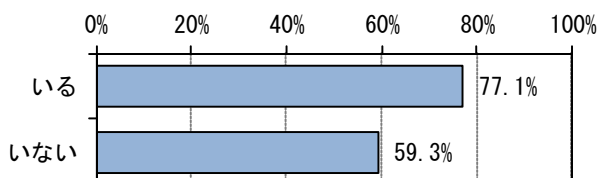
【図表5-3】 現在「医科」に通院している人の割合  
(複数回答)



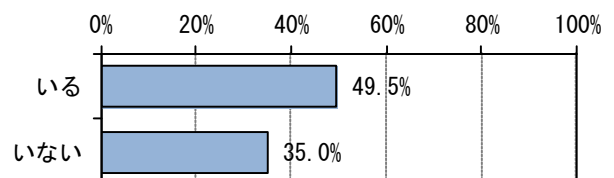
【図表5-4】 現在「歯科」に通院している人の割合  
(複数回答)



【図表5-5】 かかりつけ医の有無からみた  
内科的な健康診断の受診率



【図表5-6】 かかりつけ医の有無からみた  
がん検診の受診率



(2) 医療機関や健診（検診）による病気の指摘とその治療の状況

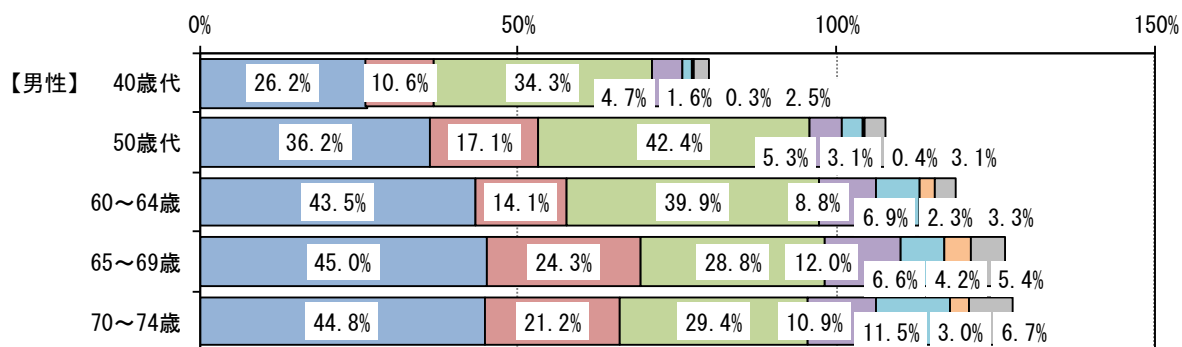
- 医療機関や健診（検診）で指摘を受けたことのある病気は、男性では「血圧が高い」、女性では「コレステロール(脂肪)が高い」がそれぞれ最も多い。また、「コレステロール(脂肪)が高い」のは、男性の20歳代～50歳代と女性の20歳代～74歳である。「血圧が高い」のは、男性の60歳以上と女性の75歳以上である。【図表5-7・5-8】
- 医療機関や健診（検診）で指摘を受けたことのある病気の治療状況は、男性の30歳代以上、女性の30歳代～50歳代と65歳以上では「血圧が高い」が最も多く、「コレステロール(脂肪)が高い」と指摘を受けた人が多い若年層・中年層においても治療を行っている人は「血圧が高い」に比べて少ない。【図表5-7・5-9】

【図表5-7】 医療機関や健診（検診）で指摘されたことのある病気とその治療状況（複数回答）

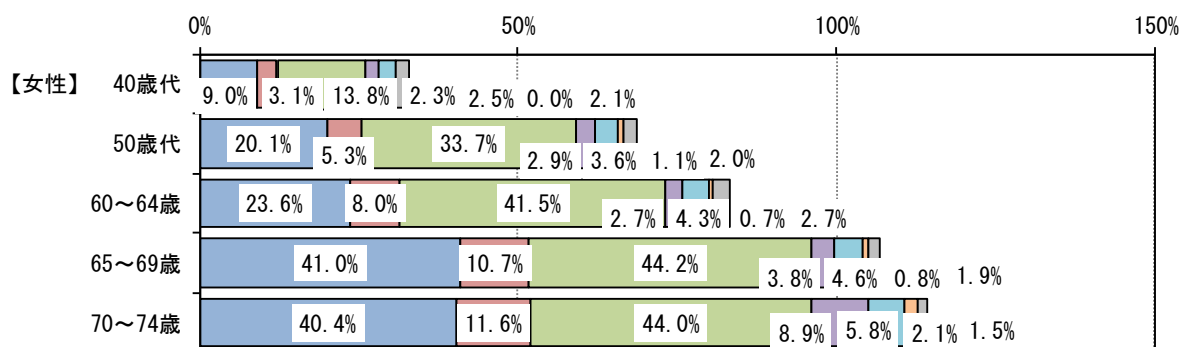
		血圧が高い		糖尿病、血糖が高い		コレステロール(脂肪)が高い		心臓病		がん		脳卒中		腎臓病	
		指摘を受けた	治療中	指摘を受けた	治療中	指摘を受けた	治療中	指摘を受けた	治療中	指摘を受けた	治療中	指摘を受けた	治療中	指摘を受けた	治療中
男性	全体	35.6%	20.6%	15.9%	9.0%	29.9%	9.5%	9.3%	6.0%	6.2%	3.4%	2.4%	1.4%	4.1%	2.2%
	20歳代	6.1%	0.0%	1.0%	0.5%	6.6%	0.5%	4.0%	0.5%	0.0%	---	0.0%	---	0.0%	---
	30歳代	13.4%	2.5%	3.9%	1.4%	22.2%	1.8%	1.4%	0.4%	0.7%	0.4%	0.0%	---	1.8%	0.4%
	40歳代	26.2%	8.7%	10.6%	4.4%	34.3%	6.5%	4.7%	1.2%	1.6%	0.0%	0.3%	0.3%	2.5%	0.9%
	50歳代	36.2%	18.9%	17.1%	7.2%	42.4%	11.5%	5.3%	2.3%	3.1%	1.8%	0.4%	0.2%	3.1%	1.8%
	60～64歳	43.5%	29.4%	14.1%	8.2%	39.9%	15.4%	8.8%	6.2%	6.9%	2.0%	2.3%	1.3%	3.3%	1.3%
	65～69歳	45.0%	30.6%	24.3%	15.3%	28.8%	10.8%	12.0%	9.0%	6.6%	4.5%	4.2%	2.7%	5.4%	2.7%
	70～74歳	44.8%	28.2%	21.2%	12.4%	29.4%	12.7%	10.9%	7.0%	11.5%	8.2%	3.0%	1.8%	6.7%	4.5%
	75～79歳	46.2%	31.0%	23.4%	16.7%	26.3%	10.8%	17.3%	13.7%	12.9%	7.3%	4.7%	2.6%	7.0%	3.5%
80歳以上	45.7%	27.1%	19.7%	11.5%	21.6%	10.4%	20.1%	13.4%	12.3%	5.9%	7.1%	3.7%	5.9%	4.1%	
女性	全体	24.0%	14.1%	6.7%	4.0%	27.9%	10.6%	4.7%	2.6%	3.6%	1.7%	1.0%	0.6%	1.9%	0.8%
	20歳代	0.9%	0.0%	0.9%	0.0%	5.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.3%	0.0%	0.0%	---	0.0%	---
	30歳代	4.9%	1.4%	1.9%	0.5%	9.6%	0.5%	1.4%	0.3%	0.8%	0.8%	0.0%	---	2.2%	0.8%
	40歳代	9.0%	3.9%	3.1%	0.8%	13.8%	2.3%	2.3%	0.8%	2.5%	0.8%	0.0%	---	2.1%	0.6%
	50歳代	20.1%	9.8%	5.3%	2.0%	33.7%	8.5%	2.9%	0.9%	3.6%	1.4%	1.1%	0.3%	2.0%	0.8%
	60～64歳	23.6%	14.3%	8.0%	5.0%	41.5%	16.9%	2.7%	1.7%	4.3%	1.7%	0.7%	0.7%	2.7%	1.0%
	65～69歳	41.0%	33.2%	10.7%	9.3%	44.2%	27.6%	3.8%	2.3%	4.6%	3.3%	0.8%	0.7%	1.9%	1.0%
	70～74歳	40.4%	26.9%	11.6%	7.3%	44.0%	22.9%	8.9%	5.2%	5.8%	3.7%	2.1%	1.8%	1.5%	0.3%
	75～79歳	45.3%	26.3%	11.1%	8.5%	35.8%	16.8%	11.7%	8.5%	7.3%	4.4%	1.9%	0.9%	2.5%	1.6%
80歳以上	46.9%	29.8%	13.2%	9.3%	25.6%	12.8%	13.2%	8.5%	3.9%	0.8%	3.5%	2.3%	2.7%	1.6%	

※集計母数は、「指摘を受けた」・「治療中」ともに本調査全体の集計母数とした。「指摘を受けた」の網かけ・「治療中」の色付け太字は、各性・年齢における最多項目を意味する。

【図表5-8】40～74歳の医療機関や健診（検診）で指摘されたことのある病気（複数回答）

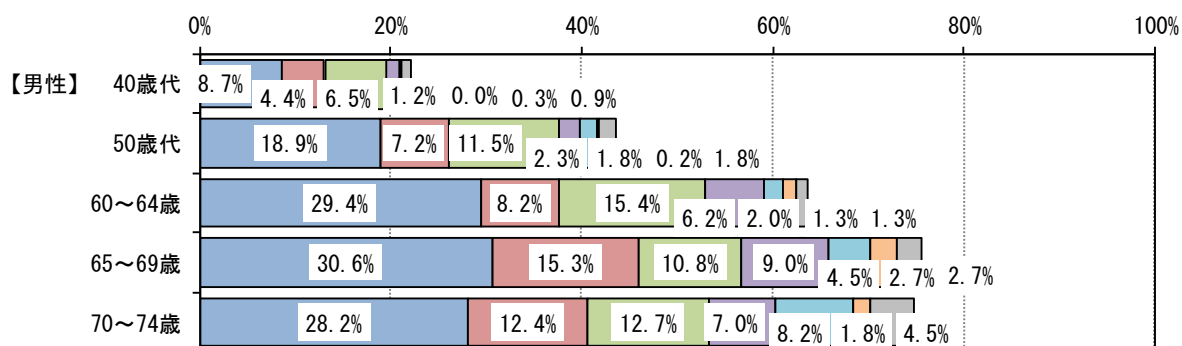


■血圧が高い ■糖尿病、血糖が高い ■コレステロール(脂肪)が高い ■心臓病 ■がん ■脳卒中 ■腎臓病

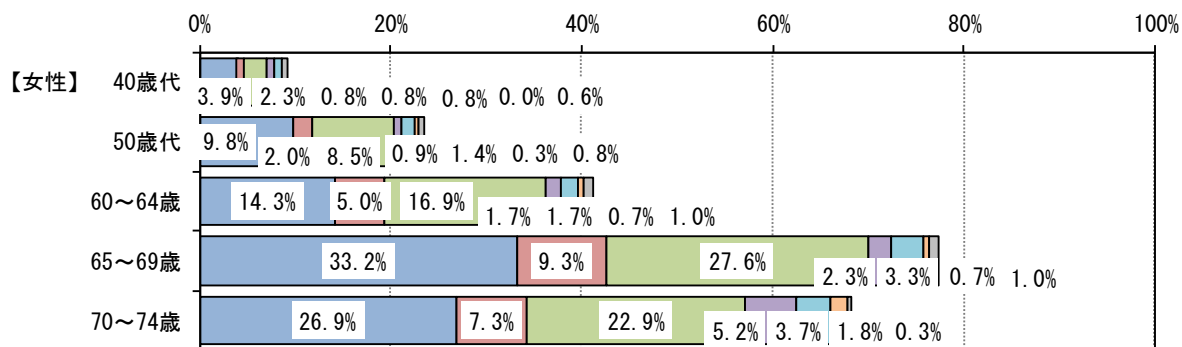


■血圧が高い ■糖尿病、血糖が高い ■コレステロール(脂肪)が高い ■心臓病 ■がん ■脳卒中 ■腎臓病

【図表5-9】40～74歳の医療機関や健診（検診）で指摘されたことのある病気の治療状況（複数回答）



■血圧が高い ■糖尿病、血糖が高い ■コレステロール(脂肪)が高い ■心臓病 ■がん ■脳卒中 ■腎臓病



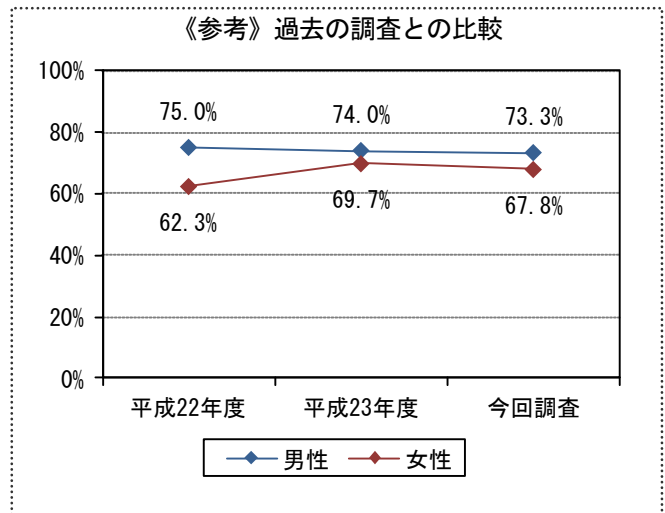
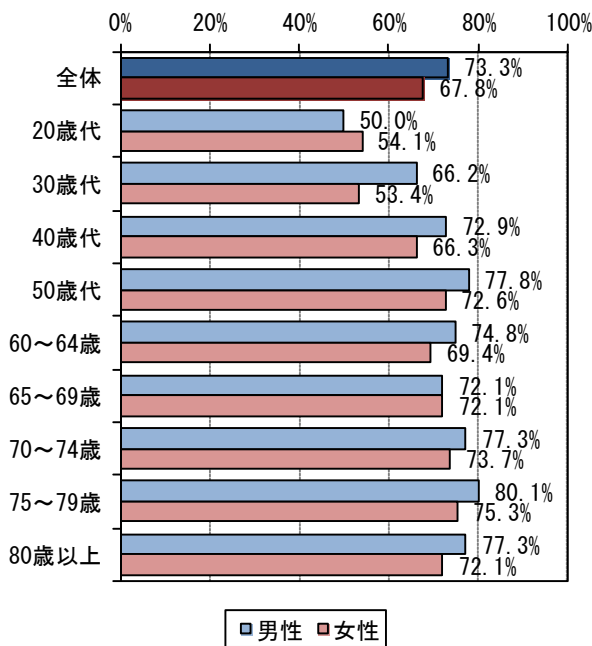
■血圧が高い ■糖尿病、血糖が高い ■コレステロール(脂肪)が高い ■心臓病 ■がん ■脳卒中 ■腎臓病

※図表5-8・5-9の集計母数は、「指摘を受けた」・「治療中」ともに本調査全体の集計母数とした。図表5-8・5-9は、図表5-7のうち、特定健康診査の対象である40～74歳のみを図示した。

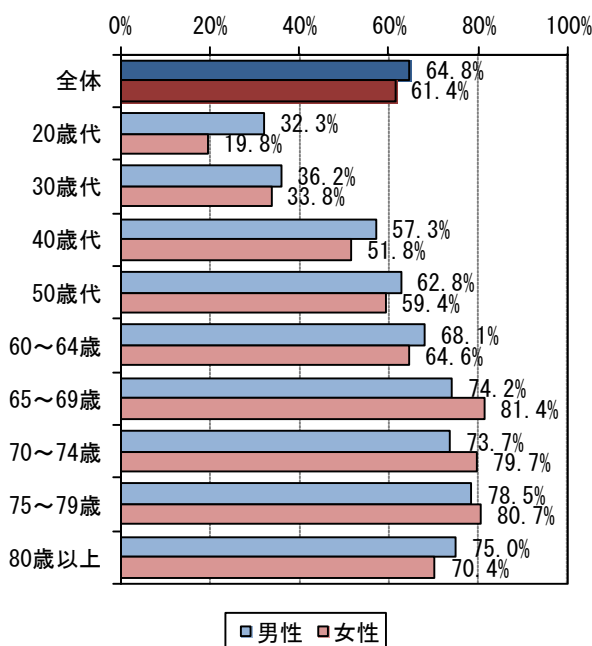
### (3) 内科的な健康診断・がん検診の受診状況

- 過去1年間の内科的な健康診断の受診者は、男性が73.3%、女性が67.8%で男性が多く、男女とも昨年度調査に比べて大きな変化はない。性・年齢に関係なく受診率は半数を超えており、年齢が高いほど受診率も高い傾向にある。【図表5-10】
- 内科的な健康診断の受診者のうち、専門家から結果説明や生活習慣指導を受けた人は、男性が64.8%、女性が61.4%で、男女とも年齢が高いほど多い傾向となっている。【図表5-11】
- 専門家からの結果説明や生活習慣指導の状況からみたBMIは、肥満（BMI 25以上）の人は指導等を受けた人が受けていない人に比べて多い。【図表5-12】
- 同様に、仕事以外での1日30分以上の運動の実践状況は、指導等を受けた人が受けていない人に比べて、週1回以上実践している人が多い。【図表5-13】

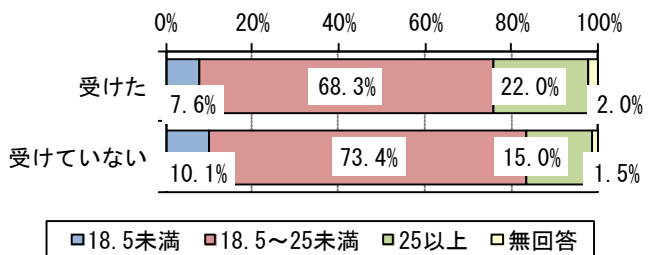
【図表5-10】 過去1年間に内科的な健康診断を受診した人の割合



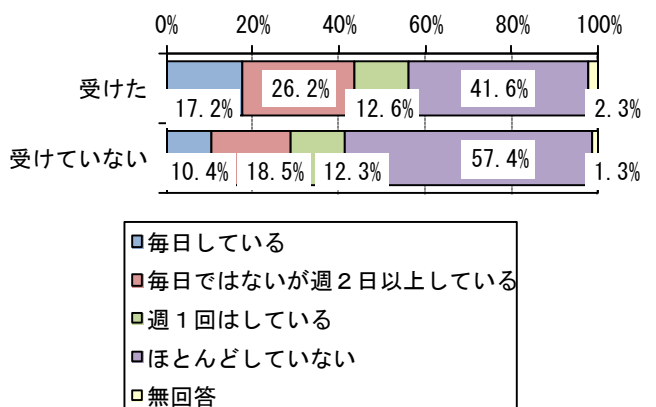
【図表5-11】 内科的な健康診断を受診し、専門家から結果説明や生活習慣指導を受けた人の割合



【図表5-12】 専門家からの結果説明や生活習慣指導の状況からみたBMI

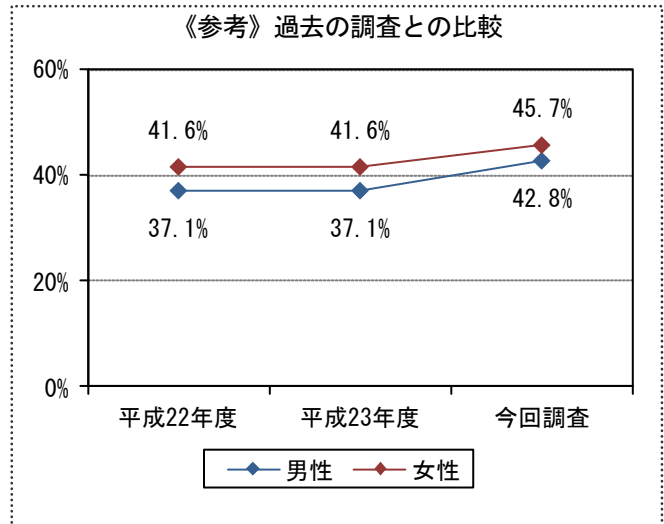
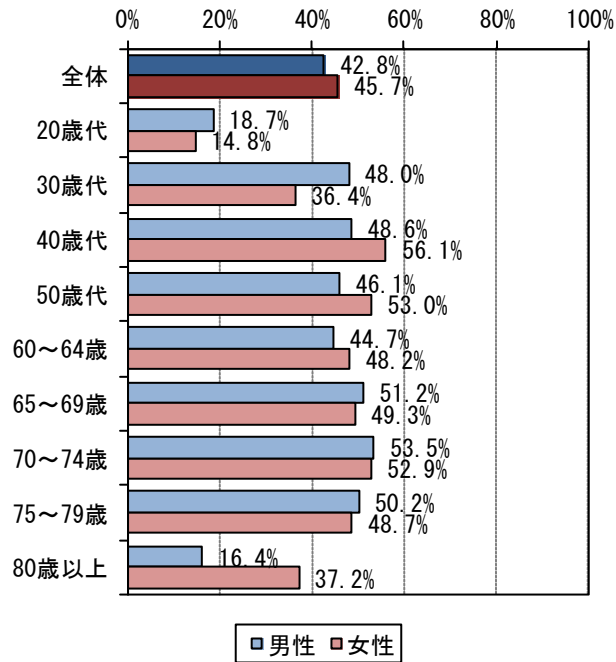


【図表5-13】 専門家からの結果説明や生活習慣指導の状況からみた仕事以外での運動の実践状況

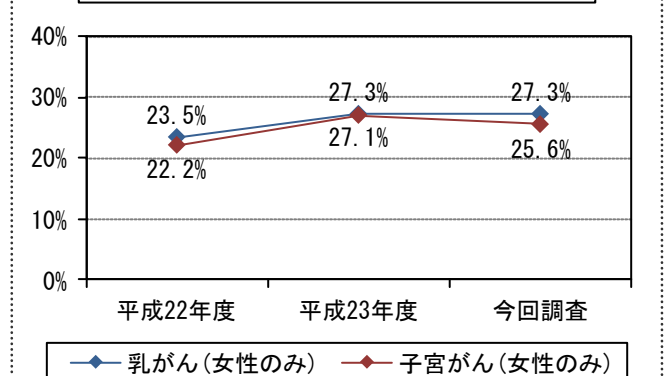
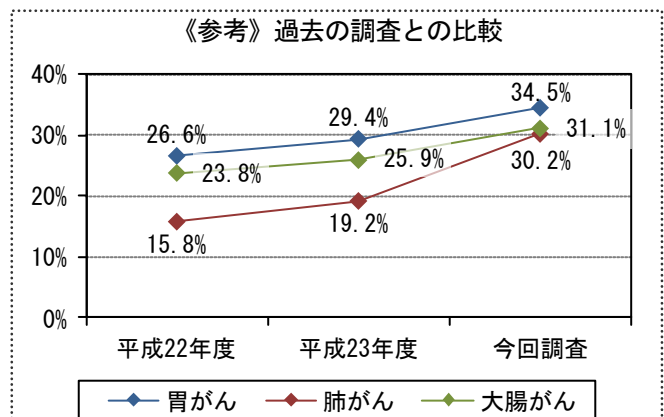
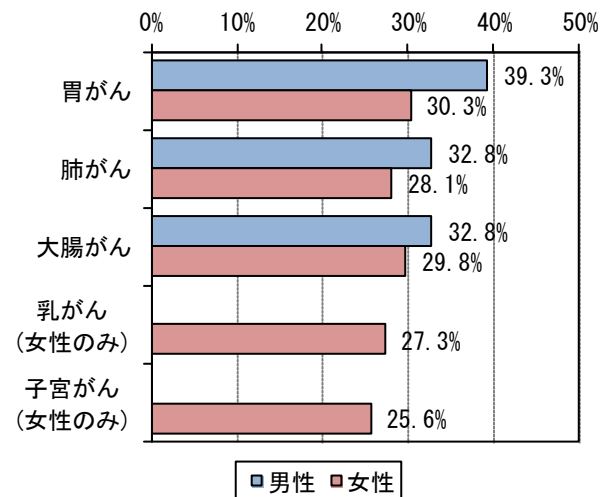


- 過去1年間のがん検診の受診者は、男性が42.8%、女性が45.7%で、男女とも昨年度調査に比べて増加している。【図表5-14】
- 過去1年間に40歳以上（子宮がんは20歳以上）の人が受診したがん検診の種類をみると、男女とも「胃がん」が最も多いが、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」はいずれも男性の受診率が女性に比べて高い。過去の調査に比べて「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率はいずれも年々上昇傾向にあるが、「乳がん」及び「子宮がん」は昨年度調査に比べて大きな変化はない。【図表5-15】

【図表5-14】過去1年間にがん検診を受診した人の割合



【図表5-15】性別にみた40歳以上のがん検診の種類別の受診率



※子宮がんは20歳以上、その他は40歳以上  
 ※乳がんと子宮がんは女性のみ。  
 ※集計母数は、子宮がんは本調査の20歳以上の女性、それ以外は本調査の40歳以上を集計母数とした。

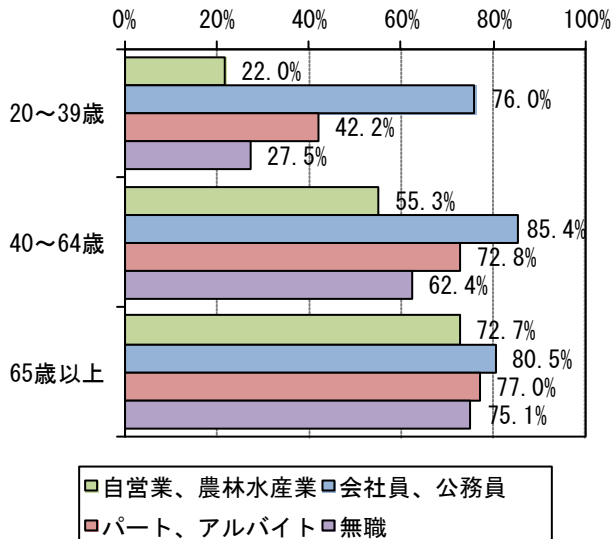
※子宮がんは20歳以上、その他は40歳以上  
 ※乳がんと子宮がんは女性のみ。

○ 年齢と職業からみた内科的な健康診断の受診率は、年齢に関係なく「会社員、公務員」が最も高く、「自営業、農林水産業」が最も低い。「会社員、公務員」以外は年齢が低いほど受診率が低い傾向となっている。

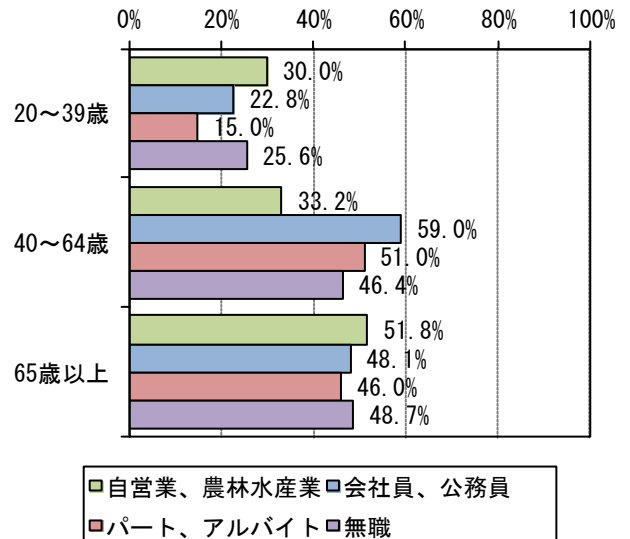
【図表5-16】

○ 年齢と職業からみたがん検診の受診率は、40～64歳では「会社員、公務員」が最も高い。内科的な健康診断のような年齢・職業による顕著な傾向はみられないが、20～39歳の受診率は40歳以上に比べて総じて低い。【図表5-17】

【図表5-16】 年齢と職業からみた内科的な健康診断の受診率

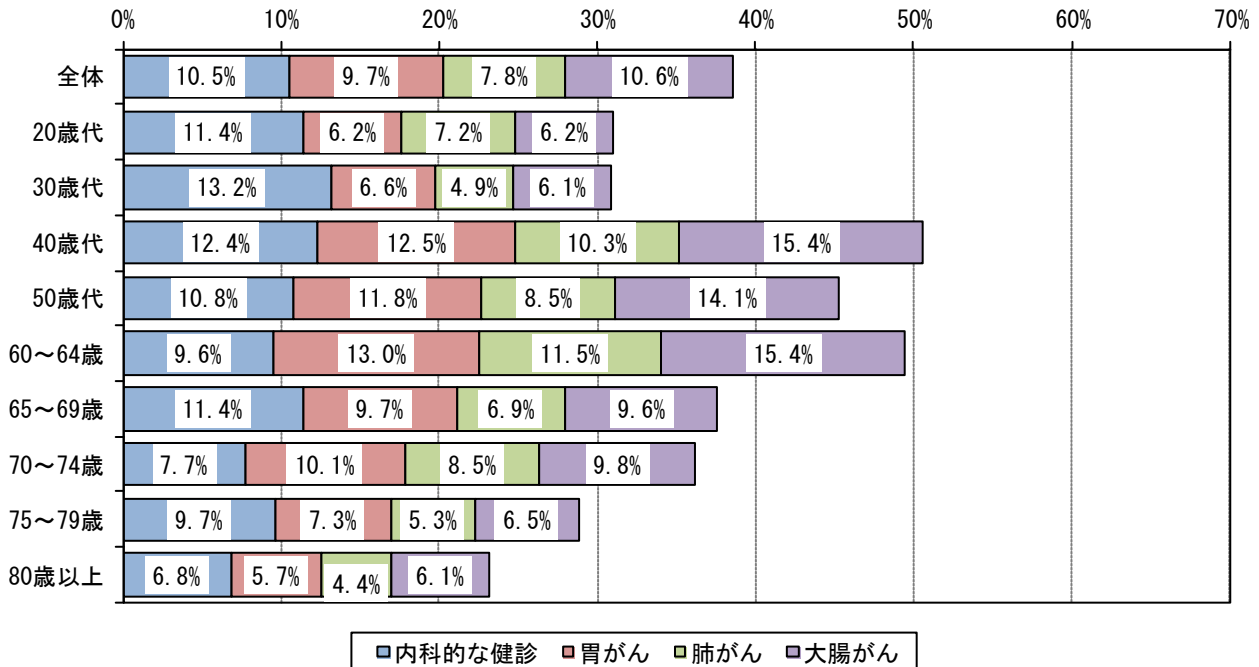


【図表5-17】 年齢と職業からみたがん検診の受診率

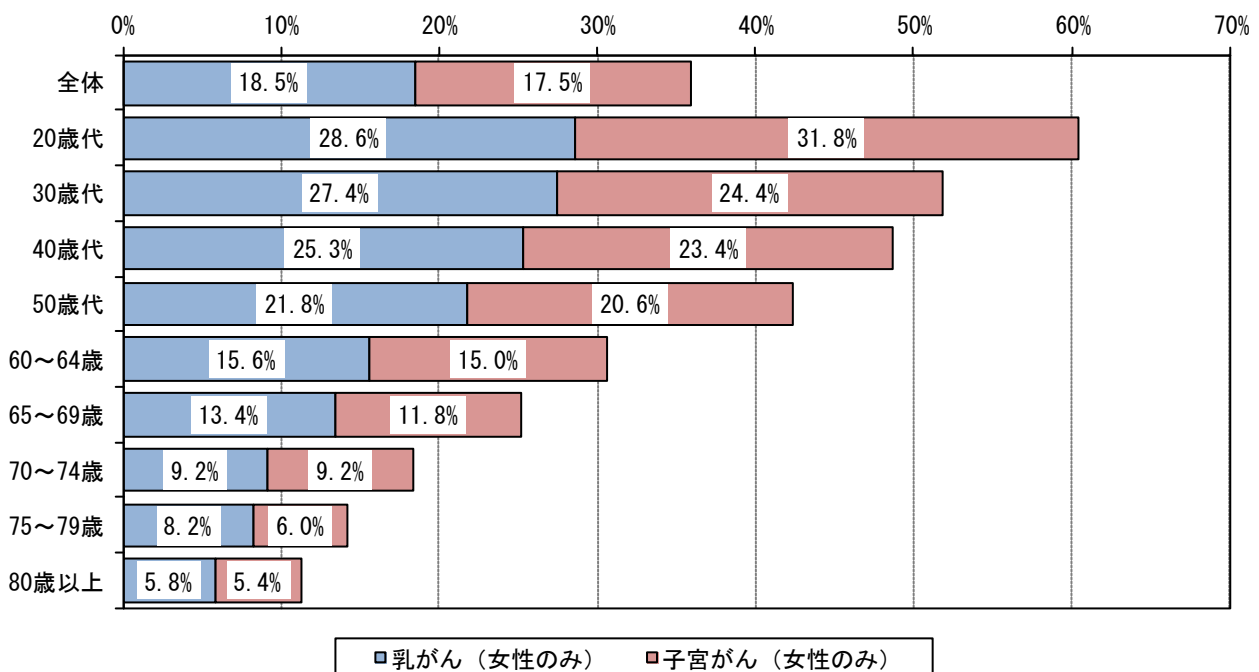


- 健診（検診）の実施日程や自己都合により受診したいが受診できなかった健診（検診）の種類は、40歳代～64歳では「大腸がん」や「胃がん」が他の年齢に比べて多くあげられており、受診意向が高いとみられる。【図表5-18】
- 「乳がん」と「子宮がん」は、いずれのがん検診についても年齢が低いほど受診意向が高い傾向となっており、「子宮がん」は20歳代で3割を超えて多い。【図表5-19】

【図表5-18】 日程や自己都合により受診したいができなかった健診（検診）の種類（複数回答、男女共通）



【図表5-19】 日程や自己都合により受診したいができなかったがん検診の種類（複数回答、女性のみ）



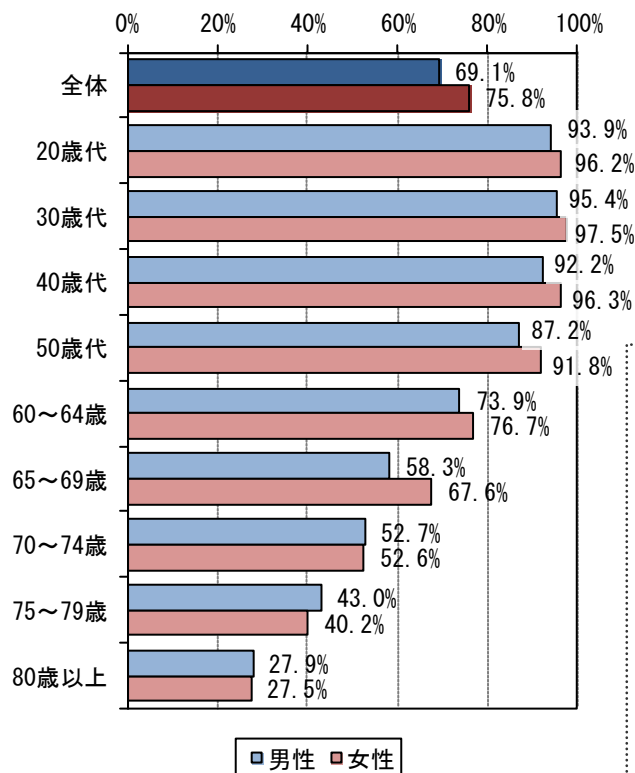
## 6 歯の健康

### (1) 歯の状態

- 自分の歯が20本以上ある人は、男性が69.1%、女性が75.8%で女性が多く、男女とも昨年度調査に比べて大きな変化はない。また、全国調査に比べて男性は少なく、女性が多い。男女とも30歳代をピークに年齢が高いほど少ない傾向となっている。【図表6-1】
- 「6024達成者」は、県全体が72.1%、男性が69.0%、女性が75.0%。「8020達成者」は、県全体が35.7%、男性が37.1%、女性が34.7%となっている。
- 歯ぐきの腫れのある人は、男性が11.2%、女性が10.5%で、男性は50歳代、女性は60～64歳で最も多い。【図表6-2】
- 歯をみがいたときに出血する人は、男性が21.2%、女性が17.2%で男性が多く、若年層・中年層で比較的多い傾向がみられる。【図表6-3】

※「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6-1】 自分の歯が20本以上ある人の割合



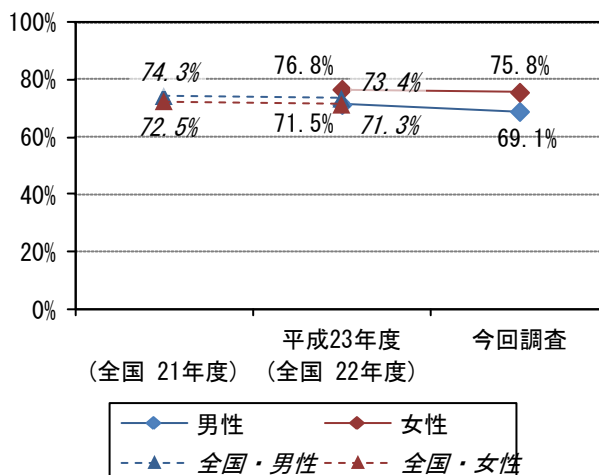
◆60歳（55～64歳）で自分の歯が24本以上ある「6024達成者」の割合

全体：72.1% 男性：69.0% 女性：75.0%

◆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：35.7% 男性：37.1% 女性：34.7%

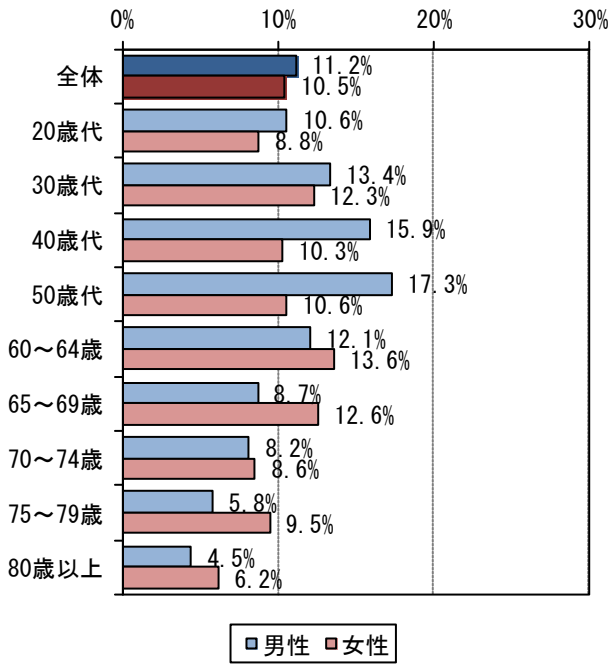
《参考》過去の調査・全国調査との比較



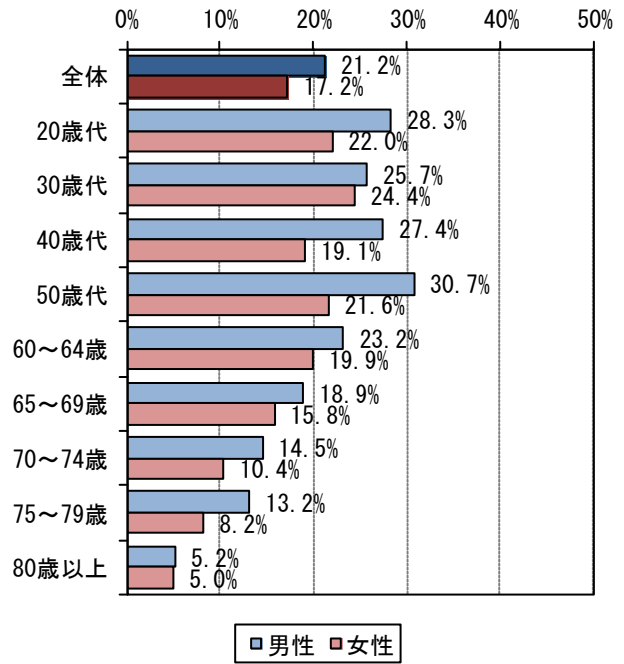
※全国は「国民健康・栄養調査」（平成21年度～22年度）  
 ※過去の調査は平成23年度のみ。



【図表6-2】 歯ぐきの腫れがある人の割合



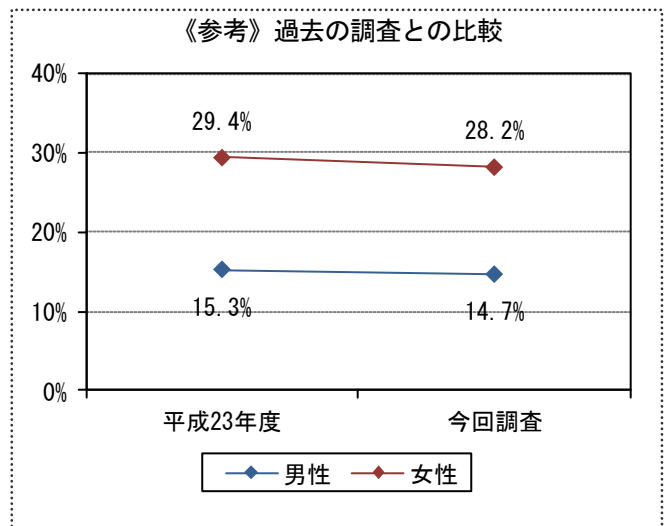
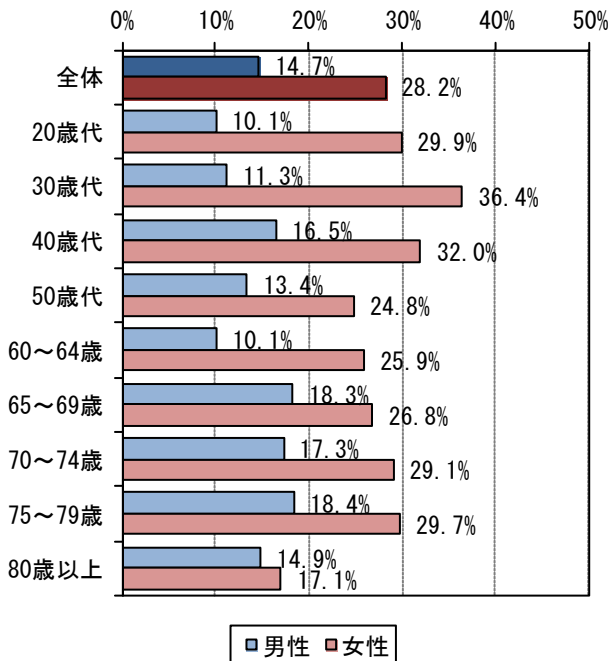
【図表6-3】 歯をみがいたときに出血する人の割合



(2) 歯の健康づくり

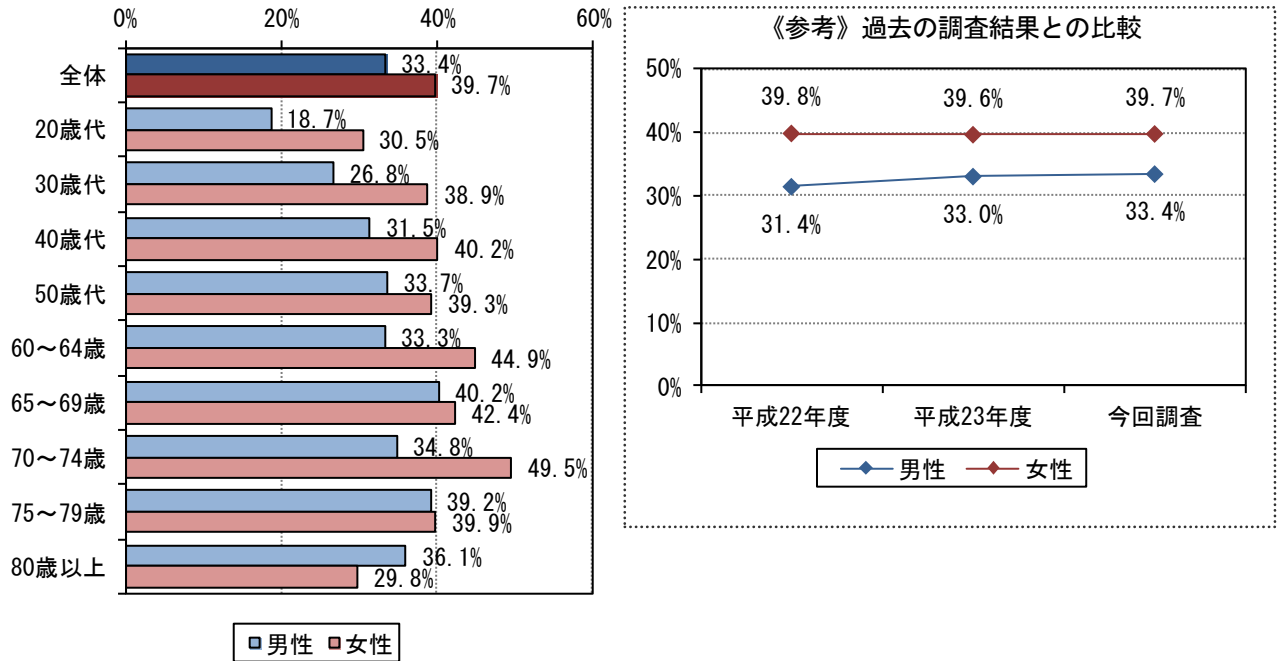
○ 1日に3回以上歯みがきする人は、男性が14.7%、女性が28.2%で女性が多く、男女とも昨年度調査に比べて大きな変化はない。年齢に関係なく男性では1割台と女性に比べて少ない。【図表6-4】

【図表6-4】 1日に3回以上歯みがきする人の割合

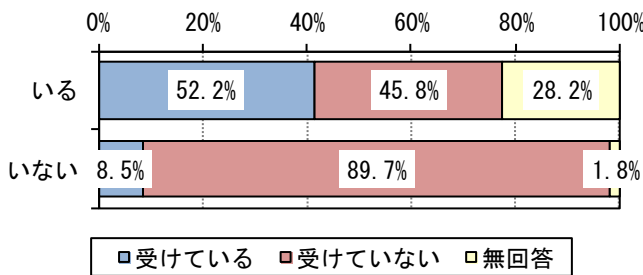


- 定期的な歯科検診の受診者は、男性が33.4%、女性が39.7%で女性が多く、男女とも昨年度調査に比べて大きな変化はない。若年層ほど受診率が低い傾向にあり、20歳代と30歳代の男性の受診率は3割を下回り、特に低い。【図表6-5】
- かかりつけ歯科医の有無からみた定期的な歯科検診の受診率は、かかりつけ歯科医がいる人が52.2%、いない人が8.5%で、かかりつけ歯科医の有無による顕著な差がみられる。【図表6-6】
- 定期的な歯科検診の受診状況からみた歯ぐきの腫れの状況は、歯科検診の受診状況による大差はない。【図表6-7】

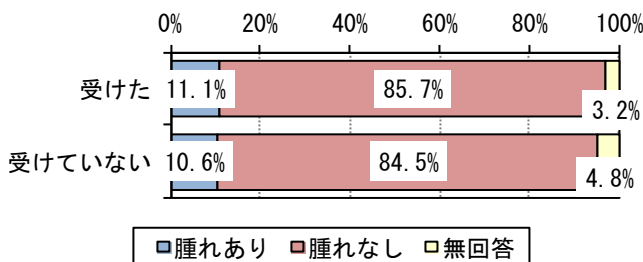
【図表6-5】 定期的に（1年に1回以上）歯科検診を受診している人の割合



【図表6-6】 かかりつけ歯科医の有無からみた定期的な歯科検診の受診率



【図表6-7】 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



ご記入にあたってのお願い

1. 調査の対象は、奈良県内にお住まいの20歳以上の方（平成24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6頁あり、記入するのに10分ほどかかります。
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、○は1つだけです。
5. 調査結果は統計的に処理しますので、個人にご迷惑のかかることはありません。あなたのありのままをお答え下さい。
6. 他の方とは相談せずに、ご自分のことを、ご自分の判断でお答え下さい。（ご自分で記入できない場合は、ご家族の方が記入していただいても結構です。）
7. ボールペン、鉛筆のどちららを使っていただいても結構です。
8. 記入が終了しましたら、同封しました封筒を用いて返送をお願いします。（切手の貼付は不要です。そのままポストに投函して下さい。）
9. ご不明な点がございましたら、下記までご連絡下さい。

【本調査票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 企画指導係  
奈良市登大路町30番地  
電話：0742-27-8682  
FAX：0742-22-5510

## なら健康長寿基礎調査

この調査は、奈良県民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年度より実施しております。

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、よろしくお願ひいたします。

なお、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23年度なら健康長寿基礎調査

検索



②あなたは仕事以外の時間で、1日平均何分くらい歩いていますか。

分くらい

問17. あなたは、アルコール類を飲みますか。

1. ほとんど毎日飲んでいる
2. 毎日ではないが、週3日以上飲む
3. 週1～2日飲む
4. たまに飲む
5. 飲まない

1～4と答えた方にお聞きします。

①飲酒するようになったのはいつ頃からですか。

1. 12歳以下 (小学生以下)
2. 13～15歳 (中学生)
3. 16～19歳
4. 成人してから

問18. 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

1～2と答えた方にお聞きします。

①たばこを吸うようになったのはいつ頃からですか。

1. 12歳以下 (小学生以下)
2. 13～15歳 (中学生)
3. 16～19歳
4. 成人してから

問19. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは、どのような病気か知っていますか。

1. 内容を知っている
2. 言葉を聞いたことがあるが、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20. あなたの歯は本ありますか。

手鏡で確認して、自分の歯が何本あるか数えてみてください。  
治療してからぶさせた歯や、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。

本

※成人の歯は、親知らずを含めて32本が正常本数です。

問21. あなたは、1日に何回歯をみがきますか。

回

問22. 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

問23. 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24. あなたは、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかを実践していますか。

1. 実践して、半年以上継続している
2. 実践しているが、半年未満である
3. 時々気をつけているが、継続的ではない
4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
5. 現在していないし、しようとも思わない

問25. あなたは、平日何時ごろ寝ますか。また、平日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか。

午前・午後  時ごろ 平均  時間くらい

問26. 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. すこしある
3. 全然ない

②で1～2と答えた方にお聞きします。

①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・適正)
3. 健康面の問題
4. 経済面の問題
5. 家族の問題
6. その他 ( )

②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. 積極的に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する時間をとる
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. 解決を諦めて放棄する
- 7.我慢して耐える
8. なんともかかると楽観的に考えようと努める
9. 刺激や興奮を求める
10. 酒を飲む
11. たばこを吸う
12. 食べる
13. 特にない
14. その他 ( )





平成24年度 なら健康長寿基礎調査 報告書

平成25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 0742-27-8682