

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歳代と30歳代が2割台と多い。

■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20～40歳代が4～5割台と多く、特に女性の30歳代が最も多く、男女とも昨年度に比べて増加している。
- 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」人は年齢が高いほど多い傾向で、若年層で食生活習慣に配慮していない人が多く、男女とも昨年度に比べて減少している。
- 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、年齢が高いほど多い傾向にあり、男性の70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。

■飲酒・喫煙の状況

- ほぼ毎日飲酒者は男性の50～74歳で4割台と多く、男性は過去3回の調査を通じて減少傾向にある。
- 現在喫煙者は、男性は40歳代、女性は30歳代で最も多く、男女とも過去3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、男性の20歳代で最も少ない。
- たばこをやめる方法の理解度は、男性の64歳以下では7割以上であるのに対し、65歳以上では5～6割台にとどまる。
- たばこをやめる治療をする医療機関の理解度は、男女とも8割を超えているが、男性の65歳以上では年齢が高いほど認知率が低い傾向にある。
- 受動喫煙は、全体では「飲食店」「遊技場」「職場」「家庭」「行政機関」「医療機関」「学校」の順に多い。
- 喫煙による健康への影響の理解度について、「心臓病」「脳卒中」「歯周病」は、平成12年度調査・16年度調査・今回調査と毎回上昇している。他方、「早産」「低体重児出産」「受動喫煙による周囲の人の肺がん」は、平成12年度調査から16年度調査にかけては上昇したが、今回は16年度調査に比べて低下している。

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、男女とも昨年度に比べて上昇した。
- 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上昇した。
- 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」が最も多く、男性の中年層・高齢層が多い「自営業」や「農林水産業」、高齢層や家事専業を含めた女性が多い「無職」では「病気治療の一環」に加えて「自発的に全額個人負担で受診」が比較的多い。
- がん検診を受診しなかった主な理由は、若年層や中年層では「時間的な余裕がないから」や「費用がかかるから」が多く、高齢層では「病気で医師にかかっているから」や「健康なので必要ないと思うから」が多い。
- 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70.3%で、昨年度（72.1%）に比べて減少。
- 「8020達成者」は県全体が38.2%で、昨年度（35.7%）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若年層ほど低い傾向。受診率は男女とも昨年度に比べて上昇。

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45.7%で、昨年度（32.8%）に比べて上昇。
- 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17.0%で、昨年度（15.9%）に比べて上昇。

■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。