

調査結果の要約

1 心身の状態

■「肥満」と「やせ」の状況

- 肥満(BMI25以上)の人の割合は、男性が25.7%、女性が17.2%。男性30～60歳代で約3割と高くなっている。
- やせ(BMI18.5未満)の人の割合は、男性が5.5%、女性が12.1%。女性20～30歳代、80歳以上が15%台で最も高い。

■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3割台前半で最も高い。

■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」人の割合は、男性が24.2%、女性が31.1%。年代別にみると、男性は30歳代、女性は40歳代で約5割と高い。
- 過去1か月間に感じたストレスの内容は、男性20～64歳では「仕事の問題」、男性65歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高くなっている。女性では、20歳代でのみ「仕事の問題」の割合が最も高く、30～74歳では「家族の問題」の割合が最も高い。75歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。なお、職業別にみると、男女ともに「会社員」「公務員」では「仕事の問題」の割合が6～7割台で最も高い。
- ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合は、男性が64.1%、女性が70.9%で、女性が高い。
- 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34.1%、女性が26.3%。職業別にみると、「公務員」で60.9%と特に高く、次いで「会社員」が36.6%となっている。

2 生活習慣について

■食生活習慣等

- 健康づくりのために取り組んでいることが「ある」人の割合は、男性が42.1%、女性が44.2%。年代別にみると、男性では65～74歳で5割前後と最も高く、女性では20～70歳代まで年代が上がるにつれ、割合が高くなる傾向がみられる。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合は、男性が47.0%、女性が48.1%で、男女とも70歳代までは、年代が上がるにつれ、割合が高くなる傾向がみられる。
- 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25.5%、女性が26.5%。「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、男女ともに週に「1～2日」の割合が最も高く、男性では47.3%、女性では42.9%を占めている。
- 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47.8%、女性が44.0%で、男女とも、70歳代で6割以上と最も高い。
- 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が64.4%、女性が51.6%で、男性が高い。年代別にみると、男性では65～74歳で約7割と最も高く、女性では50歳代が61.2%と最も高い。
- 日常生活で最も利用する交通手段は、男女ともに「自動車」の割合が最も高く、男性は61.5%、女性は51.4%を占めている。保健医療圏別にみると、いずれの保健医療圏も「自動車」の割合が最も高く、東和及び南和保健医療圏では6割以上を占めている。

■ 飲酒・喫煙・受動喫煙等の状況

- アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合は、男性が21.8%、女性が5.3%。いずれの年代でも男性が女性に比べて高いが、男性は平成27年度調査からわずかではあるが、減少傾向である。
- 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10.5%、女性が6.8%で、男性60～64歳が約2割と最も高い。
- たばこを「現在吸っている」人の割合は、男性が21.1%、女性が5.1%で、男性が高いが、男性は過去の調査に比べて最も低い。
- 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43.6%、女性が51.6%。
- 受動喫煙を経験した人の割合は、「職場」「飲食店」「遊技場」「路上」で高くなっている。
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知は、男女とも「知らない」の割合が5割前後と最も高く、「内容を知っている」は男女とも1割強、「言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない」は男女とも3割前後となっている。

3 医療や健診（検診）の受診状況

■ 健康状態

- 現在の健康状態は、男女とも「ふつう」の割合が5割弱と最も高く、「よい」と「まあよい」を合計した割合は、男女とも約3割である。男女とも年代が上がるにつれ、「あまりよくない」と「よくない」を合計した割合が高くなる傾向にあり、80歳以上では3割を超える。
- 健康上の問題による日常生活への影響が「ある」人の割合は、男性が22.3%、女性が20.6%。男女とも、年代が上がるにつれ、「ある」の割合が高くなる傾向がみられる。

■ 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57.1%、女性が54.9%。現在「歯科」を受診している人の割合は、男性が19.3%、女性が21.2%。いずれも、過去最高の受診率となっている。
- 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78.8%、女性が75.2%。職業別にみると、「会社員、公務員」の受診率が最も高い。

■ 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49.4%、女性が50.4%。50歳代以下および65～69歳では女性が男性に比べて高く、60～70歳代では男女差はあまりない。職業別にみると、40歳以上では「会社員、公務員」の受診率が最も高い。
- がん検診の種類別にみると、過去1年間では、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率は、男女ともいずれも3割台で、女性の「乳がん」「子宮がん」の受診率は2割台である。
- 受診したがん検診の実施主体は、男女とも「市町村の検診」の割合が最も高く、男性で33.5%、女性で41.7%である。男性では「職場や健康保険組合の検診」も31.7%と高い。職業別にみると、「会社員」や「公務員」では「職場や健康保険組合の検診」が最も高く、「自営業」や「農林水産業」、「パート、アルバイト」「無職」では「市町村の検診」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」「病気で医師にかかっているから」「面倒だから」「時間的な余裕がないから」の割合が高い。

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76.2%、男性が72.0%、女性が79.5%を占めている。男女ともに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43.7%、男性が47.7%、女性が40.3%を占めている。男性は過去の調査に比べて最も高いが、女性は昨年度調査に比べて低くなっている。
- 歯ぐきの腫れがある人の割合は、男女ともに10.1%。歯をみがいたときに出血する人の割合は、男性が18.9%、女性が14.3%となっている。

■ 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16.5%、女性が29.1%で、いずれの年代も女性が男性に比べて大幅に高い。
- 定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男性が41.5%、女性が47.5%で、女性が高い。
- 何でも噛んで食べることができる人の割合は、男性が70.2%、女性が72.7%で、女性がやや高い。

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に「参加している」人の割合は、男性が51.0%、女性が48.9%。男女ともに20歳代～74歳まで年代が上がるにつれ、参加率が高くなっている。
- 参加している組織や会の活動内容は、男女とも「町内会」が最も高く、男性で55.3%、女性で47.2%である。年代別にみると、男女とも20歳代では「スポーツ関係のグループやクラブ」、30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。
- 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19.2%、女性が22.9%で、女性がやや高い。
- 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50.2%、女性が60.5%で、女性が高い。

■ 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、男性が43.2%、女性が55.2%。20歳代を除くいずれの年代でも女性が男性に比べて大幅に高い。