

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35.2%と最も高い。
- やせ(BMI 18.5未満)の割合は、女性の20歳代が22.2%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。

■過去1か月間のストレスの状況

- 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、男女ともに20～50歳代で4割以上と高く、女性の30歳代では5割を超えている。
- ストレスの内容は、男性の20～64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」、30～79歳では「家族の問題」、80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、男性が女性に比べて高い。

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44.1%、女性が45.0%。また、男性では70歳代が5割台と高く、女性の20～74歳では、年代が上がるにつれ、割合が高くなる。
- 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42.3%、女性が45.8%。また、男性では75～79歳、女性では65～79歳が5割台と高い。
- 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24.3%、女性が24.9%。また、「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「1～2日」の割合が最も高く、男性では51.0%、女性では49.5%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49.0%、女性が47.8%。また、男性では70歳以上、女性では70歳代で6割台と高い。
- 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が66.6%、女性が59.3%。また、男性では75～79歳が70.8%と最も高く、女性では70～74歳が68.3%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60.8%、女性は55.0%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、東和保健医療圏は6割、南和保健医療圏は7割を超えている。

■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24.4%、女性が5.7%。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性は65～69歳、女性は40歳代が最も高い。
- 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12.6%、女性が6.1%。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、男性の50歳代が19.3%と最も高い。
- 飲酒量を減らさなければならないと感じたことが「ある」人の割合は、男性が34.6%、女性が15.2%で、男性が女性に比べて高く、男性は40歳代、女性は50歳代が最も高い。
- 家族や友人、医師が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことが「ある」人の割合は、男性が26.3%、女性が4.9%で、男性が女性に比べて高く、男性は65～69歳、女性は40歳代が最も高い。
- 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46.0%、女性が63.2%。

■受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解

- 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。
- 慢性閉塞性疾患(COPD)の認知について、男女ともに「知らない」の割合が最も高く、男性では53.3%、女性では44.2%を占めている。また、「内容を知っている」は男女ともに1割台、「言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない」は男女ともに3割台となっている。

3 医療や健診（検診）の受診状況

■健康状態

- 現在の健康状態について、男女ともに「ふつう」が最も高く、「よい」または「まあよい」と回答した人の割合は、男性が35.5%、女性が36.8%で、男女ともに20歳代が最も高い。
- 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19.4%、女性が20.7%。男性の60～64歳と女性の65～69歳を除き、男女ともに年代が上がるにつれ、「ある」の割合が高くなる。

■医療機関への受診状況

- 現在「内科」を受診している人の割合は、男性が56.5%、女性が53.8%。現在「歯科」を受診している人の割合は、男性が18.8%、女性が18.6%。
- 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80.9%、女性が76.3%。また、職業別にみると、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年間にがん検診を受診した人の割合は、男性が48.1%、女性が50.5%。20～50歳代では女性が高く、60歳以上では男性が高い。
- 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「肺がん」の受診率が最も高く、過去1年間の「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。
- 年代と職業からみたがん検診の受診率は、いずれの年代でも「会社員、公務員」の割合が最も高い。
- 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）」の割合が最も高く、女性では「市町村の検診」の割合が最も高い。また、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（費用助成を含む）」が最も高く、「自営業」や「農林水産業」、「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、男性は「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」「面倒だから」の割合が高く、女性は「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」「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77.7%、男性が73.6%、女性が81.6%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46.4%、男性が47.1%、女性が45.9%を占めている。女性は過去の調査に比べて最も高い。
- 歯ぐきの腫れがある人の割合は、男性が11.5%、女性が11.0%。歯をみがいたときに出血がある人の割合は、男性が19.7%、女性が14.7%。

■ 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17.7%、女性が32.7%で、いずれの年代も女性が男性に比べて高い。
- 定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男性が42.3%、女性が51.1%で、20～74歳までは男性に比べて女性が高い。
- 何でも噛んで食べることができる人の割合は、男性が72.3%、女性が75.0%で、男性に比べて女性が高い。

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52.9%、女性が48.9%。男性は20～69歳まで、女性は20～74歳まで年代が上がるにつれ、割合が高くなっている。
- 参加している組織や会の活動内容は、男女ともに「町内会」が最も高く、男性が62.5%、女性が51.8%。また、80歳以上では、男女ともに「老人クラブ・消防団等」が最も高く、男性が48.1%、女性が42.6%。
- 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20.0%、女性が21.5%で、女性が高い。
- 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50.3%、女性が54.5%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39.1%、女性が53.4%。いずれの年代でも女性が男性に比べて高く、特に70～74歳では、男女間で約25ポイントの差がある。