

令和4年度 なら健康長寿基礎調査
報 告 書

令和5年3月
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	医療や健診（検診）の受診状況	3
4	歯と口腔の健康	4
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）	4
III	調査の結果	5
1	回答者の基本属性	5
2	心身の状態	7
3	生活習慣について	15
4	医療や健診（検診）の受診状況	29
5	歯と口腔の健康	42
6	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）	48
IV	調査票	55
	(参考)市町村ごとの調査票の配付数及び有効回答数	60

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、県の健康推進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年度から毎年実施され、今年で13回目である。

2 調査の実施要領

- 調査地域：県内全市町村
- 調査対象：令和4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13,200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したが、調査実施必要数に満たない町村は、人口配分より多く抽出している。
- 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：令和4年10月20日～令和4年11月3日
- 調査項目：
 - ・健康的な生活習慣の実施状況
 - ・医療と健診の受診状況
 - ・地域との関わりや地域活動の実践状況
 - ・回答者の属性

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10回の有効回答率	
13,200件	6,769件・51.3%	6,767件・51.3%	平成24年度：56.7%	平成29年度：47.0%
			平成25年度：54.5%	平成30年度：50.8%
			平成26年度：50.8%	令和元年度：52.5%
			平成27年度：55.5%	令和2年度：59.3%
			平成28年度：51.6%	令和3年度：50.5%

※「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

- 人口比例配分で調査対象数が県平均より多く設定されている町村について、分析に用いるデータ数を調整し、一部除外して集計している（6,767件→5,780件）。
- 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。
- 過去の調査結果（平成12年度「健康・生活習慣調査」、平成16年度「県民健康生活調査」、平成22～令和3年度「なら健康長寿基礎調査」）及び「なら健康長寿基本計画（平成25年7月策定-平成30年3月見直し）」の重点健康指標や健康指標との比較は、文中及び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。
- 各設問の回答形式は、設問文の末尾に単一回答を(SA)、複数回答を(MA)、実数を(J)として表記している。

Ⅱ 調査結果の要約

1 心身の状態

■「肥満」と「やせ」の状況 (P. 7)

- 肥満 (BMI 25以上) の割合は、男性の30～64歳で3割を超えており高い。
- やせ (BMI 18.5未満) の割合は、女性の20歳代が23.9%と最も高い。

■平日の平均睡眠時間 (P. 8)

- 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 (P. 9～P. 13)

- 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23.2%、女性が32.0%で、女性が高い。男女ともに30歳代が5割強で最も高く、男性40歳代、女性20歳代および40～50歳代でも4割台と高い。なお昨年度の調査に比べて、男性は4.1ポイント、女性は6.4ポイント減少している。
- 過去1か月間に感じたストレスの内容は、男性では「仕事の問題」の割合が47.2%と最も高く、女性では「家族の問題」の割合が48.2%と最も高い。女性の20歳代および40歳代では「仕事の問題」の割合が最も高く、30歳代および50～74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、男性が63.0%、女性が69.3%で女性が高い。

■職場でのメンタルヘルスに関する支援の状況 (P. 14)

- 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39.0%、女性が29.4%で、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 (P. 15～P. 17)

- 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39.4%、女性が44.2%。男性の30歳代と60歳以上、女性の40歳以上で4割以上と高い。
- 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46.3%、女性が45.4%。男性は40歳代、女性は30歳代が最も低い。
- 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27.9%、女性が26.8%。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 (P. 18～P. 20)

- 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53.3%、女性が51.5%。男女とも70歳代で6割以上と高い。昨年度の調査に比べて、男性が4.6ポイント、女性が4.3ポイント増加している。
- 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が67.4%、女性が61.4%。いずれの年代でも男性の方が高い。昨年度の調査に比べて、男性が2.3ポイント、女性が3.8ポイント増加している。

■飲酒・喫煙の状況 (P. 21～P. 25)

- アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合は、男性が23.6%、女性が4.8%で、男性が高い。いずれの年代でも、男性が女性に比べて高くなっている。
- 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11.5%、女性が5.5%。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性の60～64歳で24.1%と最も高い。
- 飲酒量を減らさなければと感じたことが「ある」人の割合は、男性が31.7%、女性が15.2%。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性の40歳代で37.4%と最も高い。
- 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23.5%、女性が4.5%で、男性が高い。いずれの年代でも、男性が女性に比べて高い。男女とも40歳代が最も高く、それぞれ30.5%、6.3%となっている。
- たばこを「現在吸っている」人の割合は、男性が17.8%、女性が4.8%。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37.4%、女性が45.8%。

■受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解 (P. 26～P. 28)

- 受動喫煙を経験した人の割合は、全体では「路上」の割合が最も高く、次いで、「職場」「飲食店」「遊技場」「公共交通機関」「家庭」「医療機関」「行政機関」「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55.9%、女性では47.8%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 (P. 29～P. 31)

- 現在の健康状態について、男女ともに「ふつう」が最も高く、男性が46.2%、女性が46.5%。「よい」または「まあよい」と回答した人の割合は、男性が36.0%、女性が36.6%。
- 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19.2%、女性が19.7%。男女ともに年代が上がるにつれ、「ある」の割合が高くなる傾向。

■医療機関への受診状況 (P. 32～P. 35)

- 現在「医科」を受診している人の割合は、男性が60.8%、女性が59.6%。現在「歯科」を受診している人の割合は、男性が22.8%、女性が23.0%。
- 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78.4%、女性が75.6%。昨年度の調査に比べて、男性は1.6ポイント、女性は2.4ポイント増加している。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 (P. 36～P. 41)

- 過去1年間にがん検診を受診した人の割合は、男性が46.3%、女性が48.5%で、女性が高い。20～50歳代および65～74歳では女性が高く、70～74歳では男女差があまりなく、60～64歳および75歳以上では男性が高い。なお、昨年度の調査に比べて男女ともに増加している。
- 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、男性は「胃がん」、女性は「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。また、昨年度の調査に比べて、過去1年間の受診率は、「胃がん」は横ばい、「肺がん」「大腸がん」は増加している。

- 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36.8%で最も高く、女性では「市町村の検診」の割合が34.3%、「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」の割合が30.6%となっている。また、職業別にみると、「会社員」や「公務員」、「パート、アルバイト」、「学生」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」、「農林水産業」及び「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（P. 42～P. 44）

- 「6024達成者」の割合は、県全体が81.1%、男性が75.7%、女性が85.6%を占めている。男女ともにこれまでの調査のうち最も高い。
- 「8020達成者」の割合は、県全体が53.6%、男性が53.1%、女性が54.6%を占めている。男女ともにこれまでの調査のうち最も高い。
- 歯ぐきの腫れがある人の割合は、男性が11.1%、女性が9.4%。歯をみがいたときに出血がある人の割合は、男性が18.5%、女性が13.9%。

■歯と口腔の健康づくり（P. 45～P. 47）

- 1日に3回以上歯みがきする人の割合は、男性が17.6%、女性が31.8%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45.9%、女性が57.5%。いずれの年代でも女性が男性に比べて高い。昨年度の調査に比べて、男女ともに増加している。
- 何でも噛んで食べることができる人の割合は、男性が69.5%、女性が74.1%。男性の75歳以上で5割台と低くなっている。

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（P. 48～P. 53）

- 地域や組織での活動に「参加している」人の割合は、男性が43.6%、女性が41.1%で、男性が高い。75歳以上では女性の方が高くなっているが、60～64歳を除きその他の年代では男性の方が高い。また、男女とも70～74歳での参加率が高く、5割強となっている。なお、県全体の割合は微増している。
- 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67.8%、女性が53.0%。
- 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15.5%、女性が17.9%で、女性が男性に比べてやや高い。県全体の割合は、昨年度の調査に比べて、増加している。
- 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44.6%、女性が55.8%で、女性が男性に比べて高い。

■つきあい・交流、信頼の状況（P. 54）

- 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合は、男性が37.6%、女性が52.7%。20歳代を除き女性が男性に比べて高い。

Ⅲ 調査の結果

1 回答者の基本属性

(1) 回答者の性・年代

- 有効回答5,780件のうち、男性が2,551人（44.1%）、女性が3,217人（55.7%）となっている。【図表1-1】
- 年代別の回答者構成比は、県人口構成比に比べると、20～50歳代の回答率は実際の県人口構成比より低く、60歳以上の回答率は実際の県人口構成比より高い。【図表1-1】

【図表1-1】 回答者の性・年代

問28. あなたの性別についてお答えください。(SA)

問29. あなたは、令和4年7月1日現在の時点でおいくつですか。(J)

	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)	127	136	258	368	241	321	425	326	347	2	2,551	44.1%
女性(人)	142	208	396	490	290	380	529	352	421	9	3,217	55.7%
無回答(人)	0	2	0	0	0	0	2	2	6	0	12	0.2%
合計(人)	269	346	654	858	531	701	956	680	774	11	5,780	100.0%
回答者構成比	4.7%	6.0%	11.3%	14.8%	9.2%	12.1%	16.5%	11.8%	13.4%	0.2%	100.0%	
(参考) 県人口構成比	10.6%	11.5%	16.0%	16.3%	7.2%	8.0%	10.5%	7.4%	12.5%		100.0%	

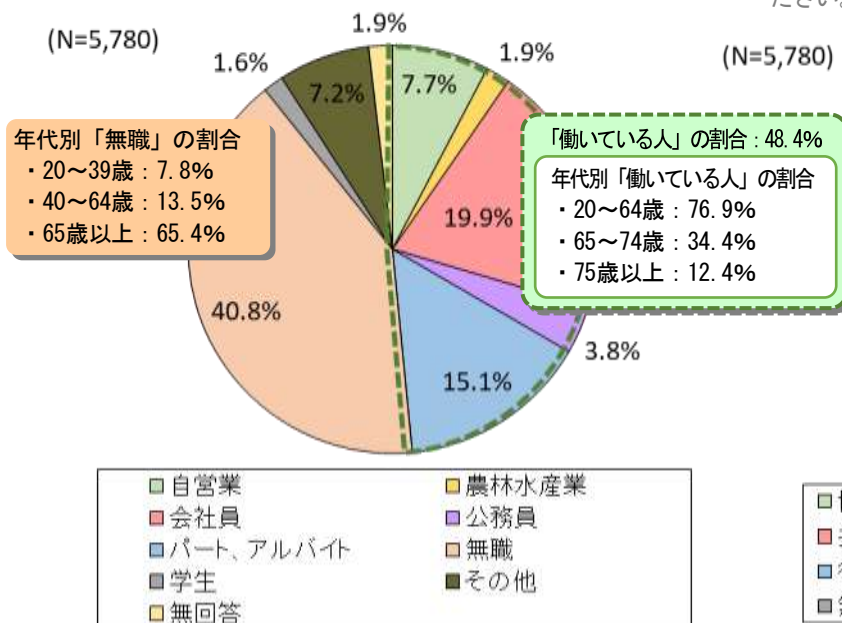
※「(参考) 県人口構成比」は20歳以上県人口の年代別構成比。県人口は「年齢階級市町村別人口」(令和3年10月1日現在)による。県人口：1,315,350人／20歳以上：1,101,039人・20歳以上男性：509,811人(46.3%)・20歳以上女性：591,228人(53.7%)

(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」の割合は48.4%を占めている。さらに、20～64歳では76.9%、65～74歳では34.4%を占めている。一方、65歳以上では6割以上の人が無職となっている。【図表1-2】
- 回答者の加入医療保険は、「国民健康保険」が36.4%と最も多く、「会社の健康保険組合」が21.1%、「後期高齢者医療制度」が15.7%、「協会けんぽ」が13.9%、「共済組合」が7.4%と続いている。【図表1-3】

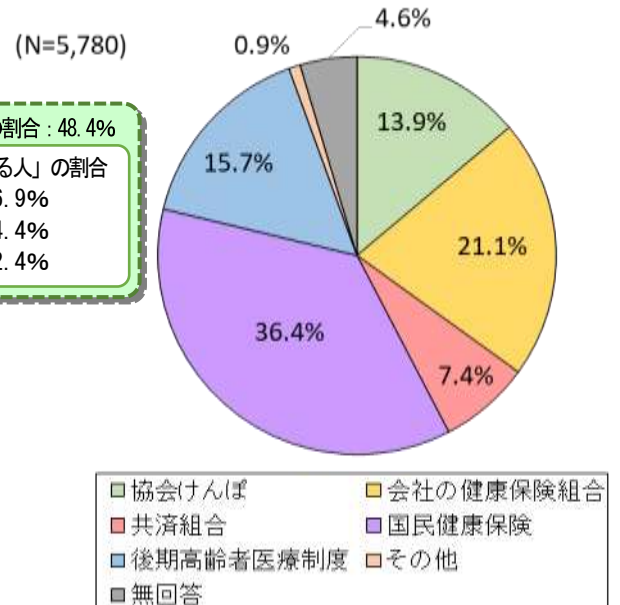
【図表1-2】 回答者の職業

問32. あなたの職業をお答えください。(SA)



【図表1-3】 回答者の加入医療保険

問33. 現在、あなたが加入されている医療保険をお答えください。(保険証で確認してください。)(SA)

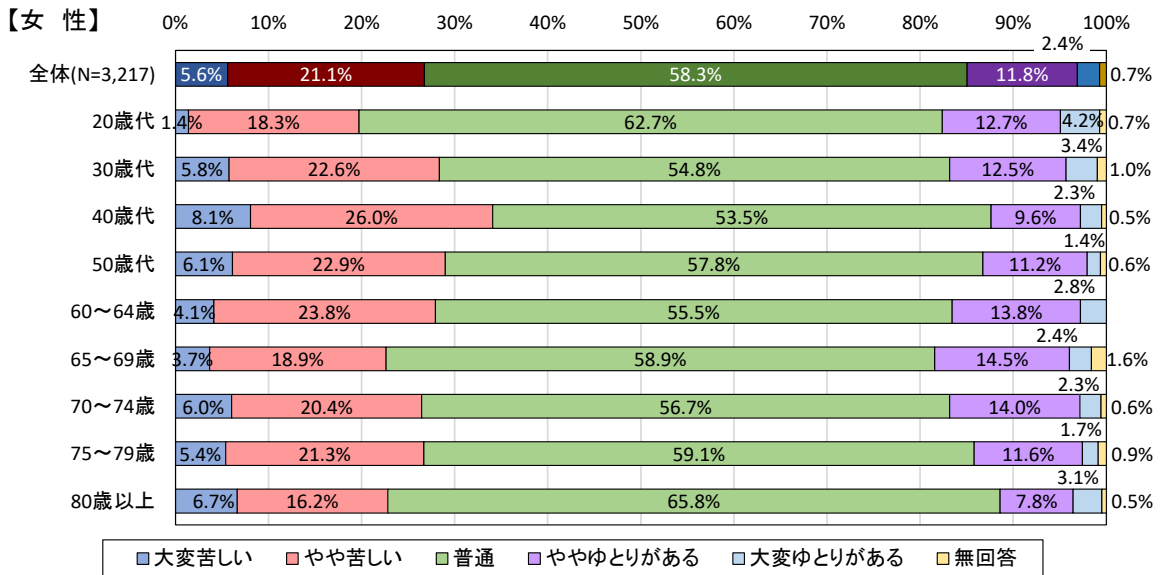
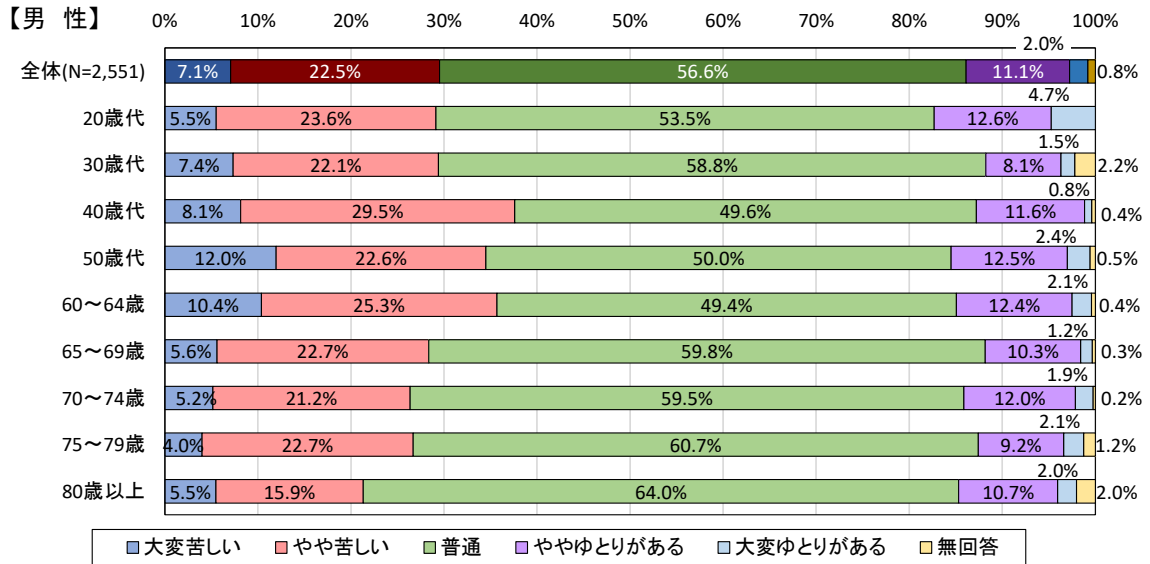


(3) 回答者の現在の暮らしの状況

○ 回答者の現在の暮らしの状況は、「大変苦しい」と「やや苦しい」を合計した割合は、男女とも40歳代が最も高く、男性で37.6%、女性で34.1%となっている。男性は50歳代、60～64歳でも約35%と高くなっている。【図表1-4】

【図表1-4】 回答者の現在の暮らしの状況

問35. あなたは、現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。(SA)



2 心身の状態

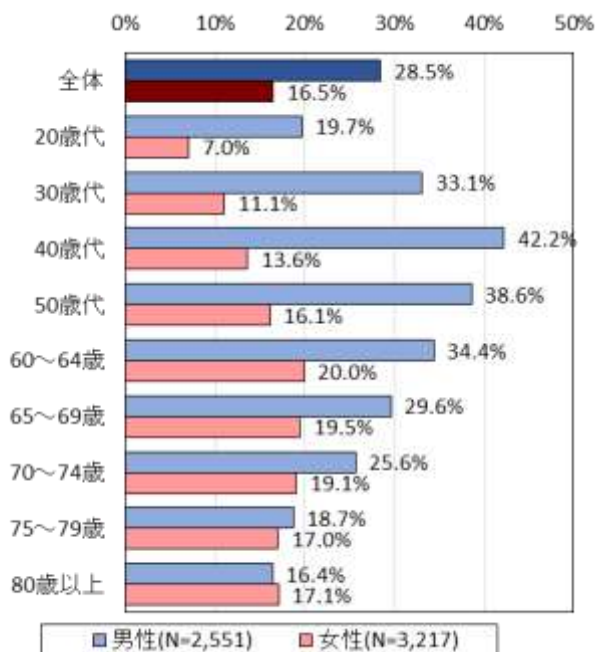
(1) 「肥満」と「やせ」の状況

- 肥満の人の割合は、男性が28.5%、女性が16.5%で、男性が高い。男性の40歳代が42.2%と最も高く、男性の30～64歳はいずれも3割を超えている。【図表2-1】
- やせの人の割合は、男性が5.3%、女性が12.7%で、女性が高い。女性の20歳代が23.9%と最も高い。【図表2-2】

※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。

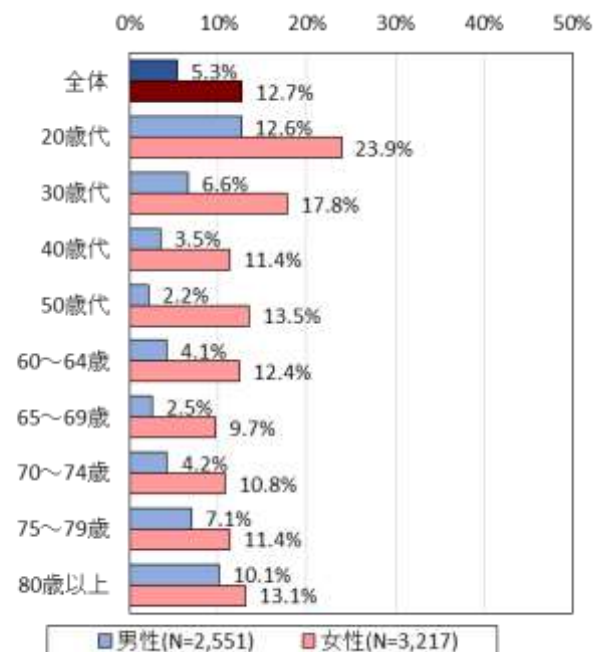
【図表 2-1】 肥満 (BMI 25 以上) の人の割合

問34. あなたの身長と体重をお答えください。
(小数点以下は四捨五入してください。)(J)

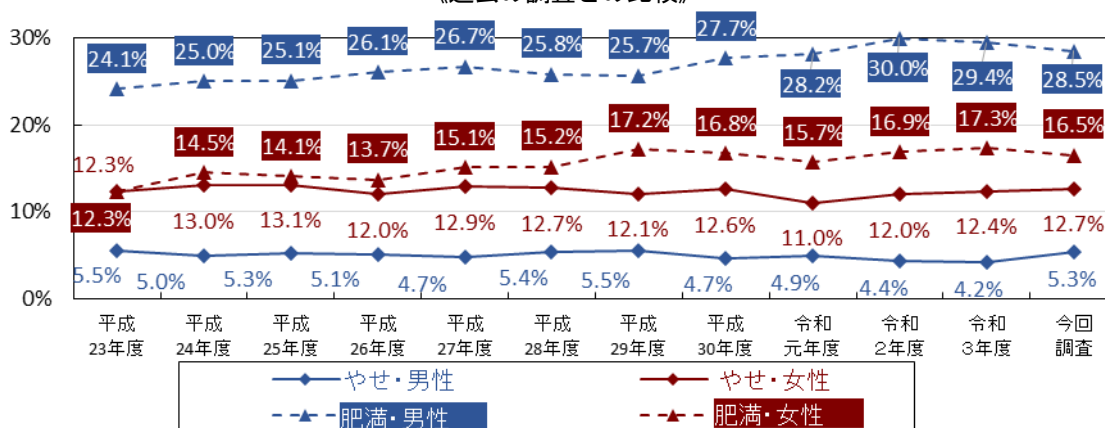


【図表 2-2】 やせ (BMI 18.5 未満) の人の割合

問34. あなたの身長と体重をお答えください。
(小数点以下は四捨五入してください。)(J)



《過去の調査との比較》



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 肥満者の割合…20～60歳代男性：34.4%〈目標値：26.0%〉
40～60歳代女性：17.0%〈目標値：14.0%〉
- 20歳代女性のやせの割合…23.9%〈目標値：20.0%〉
- 低栄養傾向 (BMI 20以下) の高齢者 (65歳以上) の割合…21.2%〈目標値：22.0%(現状維持)〉

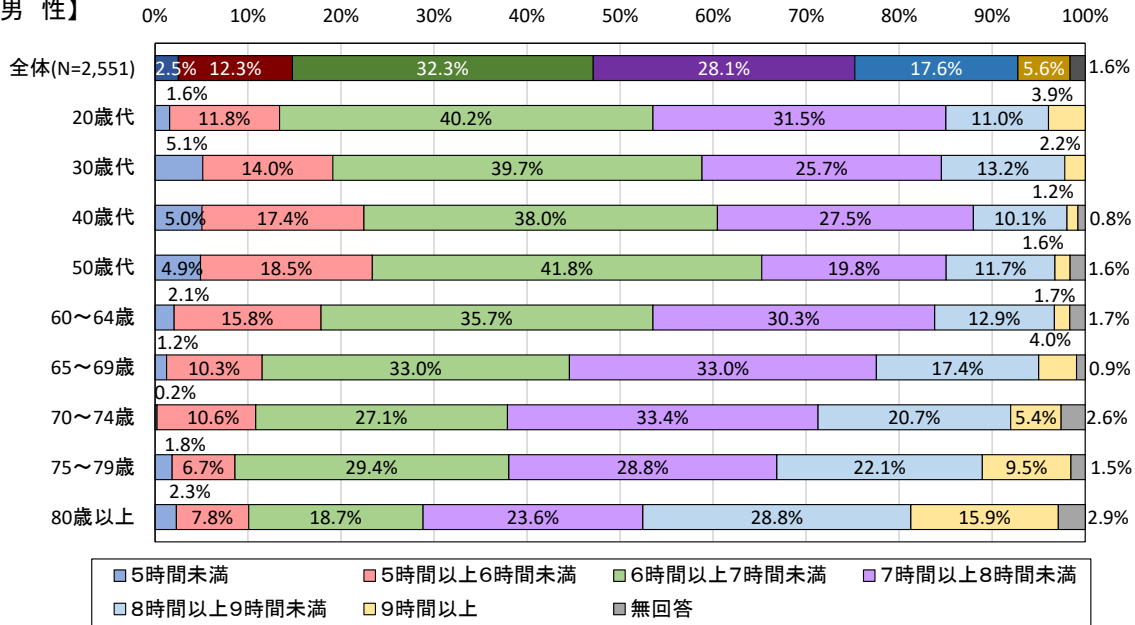
(2) 平日の平均睡眠時間

○ 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割台で最も高い。男性では65歳以上、女性では80歳以上で、「7時間以上」が過半数を占めており、特に男性75歳以上では6割を超えている。【図表2-3】

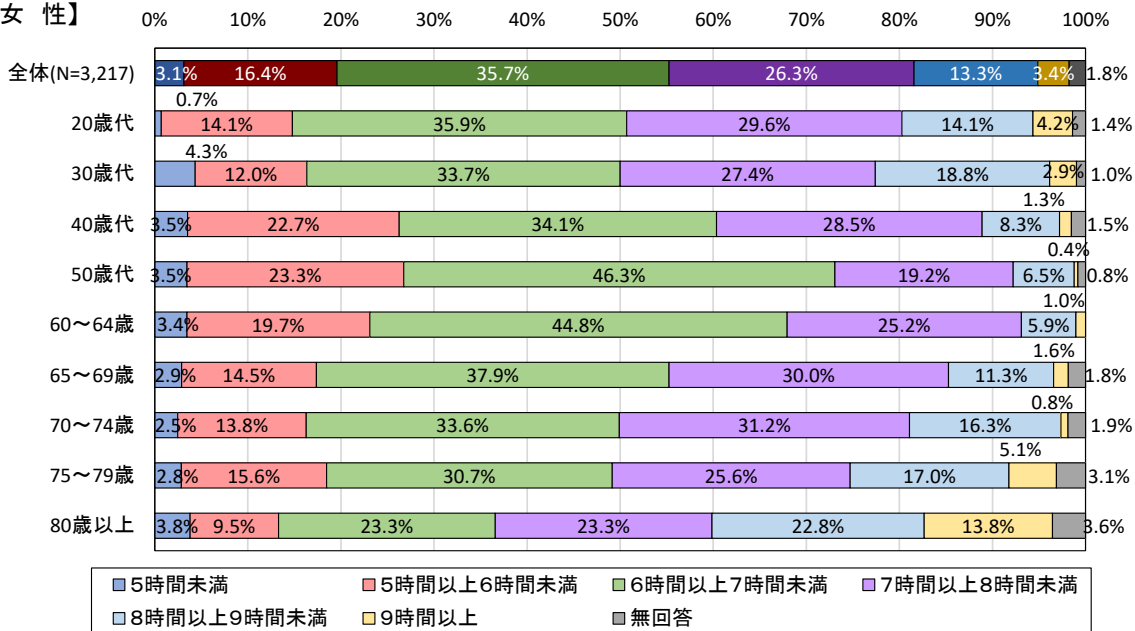
【図表2-3】 平日の平均睡眠時間

問14. あなたの平日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか。(J)

【男性】



【女性】



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

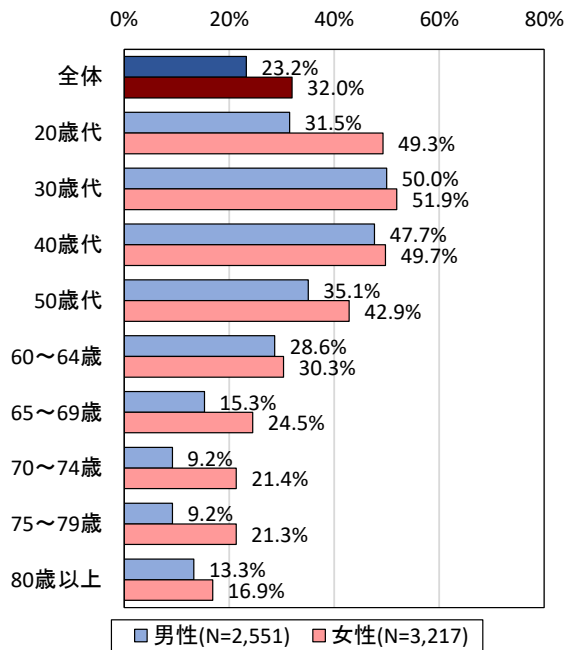
● 7時間睡眠の人の割合…20~59歳全体 : 37.0% <目標値 : 38.4%>

(3) 過去1か月間のストレスの状況

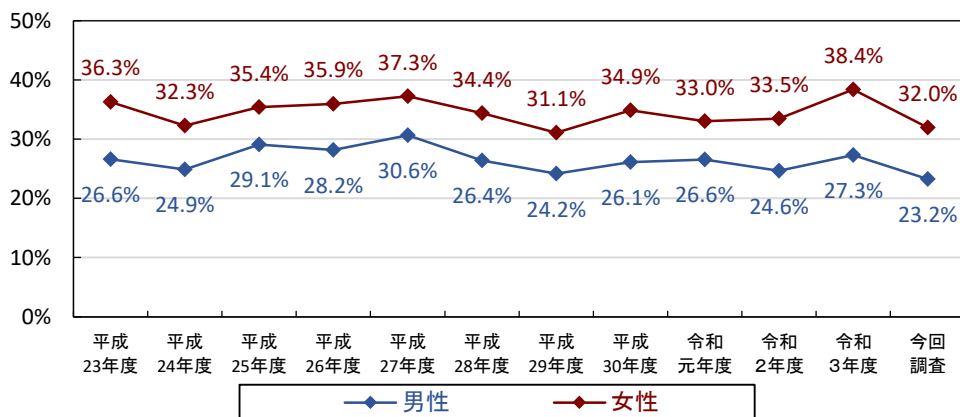
- 過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人の割合は、男性が23.2%、女性が32.0%で、女性が高い。また、男女ともに30歳代が5割強で最も高く、男性40歳代、女性20歳代および40～50歳代でも4割台と高い。いずれの年代でも、女性が男性より高いが、特に20歳代および65歳以上で差が大きい。なお、昨年度の調査と比べると、男性は4.1ポイント、女性は6.4ポイント減少している。【図表2-4】

【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

問15-①. 過去1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか。(SA)



《過去の調査との比較》

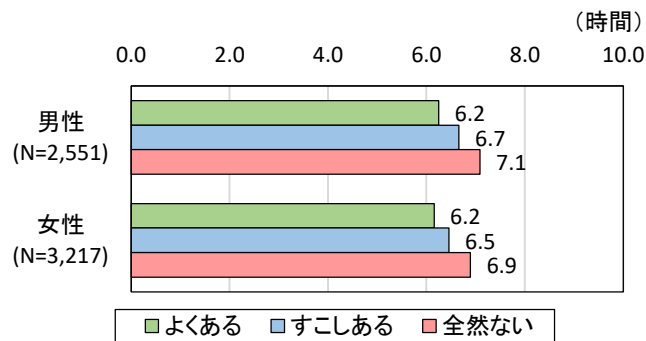


○ ストレスを感じたことが「よくある」人は、そうでない人に比べて男女ともに平均睡眠時間が短い。
【図表2-5】

【図表2-5】 ストレスの程度からみた平均睡眠時間

問15-①. 過去1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか。(SA)

問14. あなたの平日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか。(J)



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

● ストレスを感じたことがある人*の割合…男性：75.9%〈目標値：67.1%〉

女性：84.3%〈目標値：74.6%〉

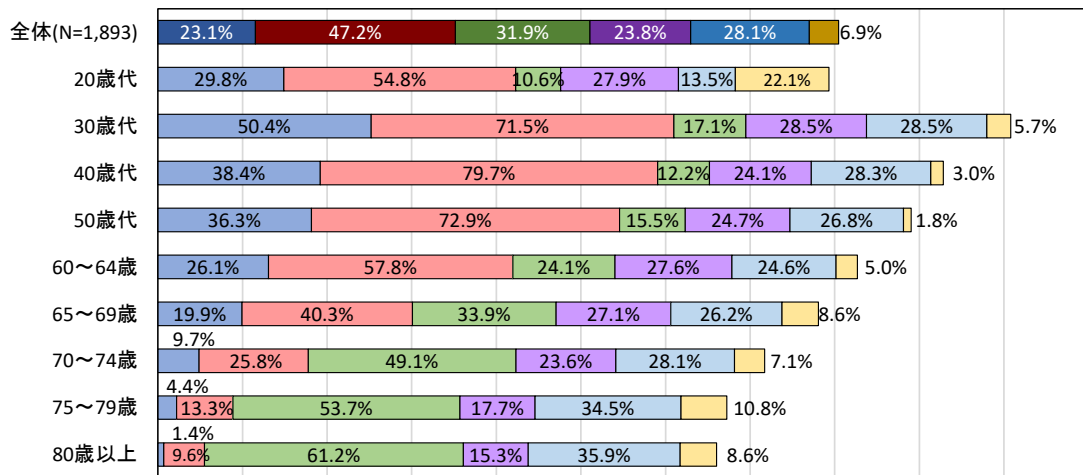
*過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」と「すこしある」の合計

- 過去1か月間に感じたストレスの内容は、男性では「仕事の問題」の割合が47.2%と最も高く、女性では「家族の問題」の割合が48.2%と最も高い。【図表2-6】
- 男性の20～69歳では「仕事の問題」の割合が最も高く、特に30～50歳代では7割台と高い。70歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。【図表2-6】
- 女性の20歳代および40歳代では「仕事の問題」の割合が最も高く、30歳代および50～74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。【図表2-6】

【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）

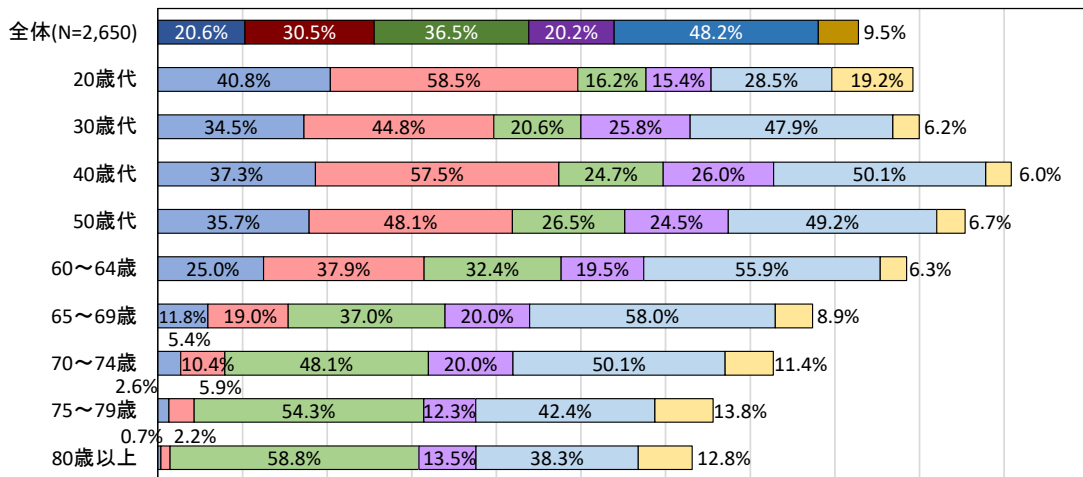
問15-①-1. ストレスを感じる内容はどれですか。(MA)

【男性】 0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 140% 160% 180% 200% 220%



■ 職場の人間関係 ■ 仕事の問題(量・質・適性) ■ 健康面の問題 ■ 経済面の問題 ■ 家族の問題 ■ その他

【女性】 0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 140% 160% 180% 200% 220%



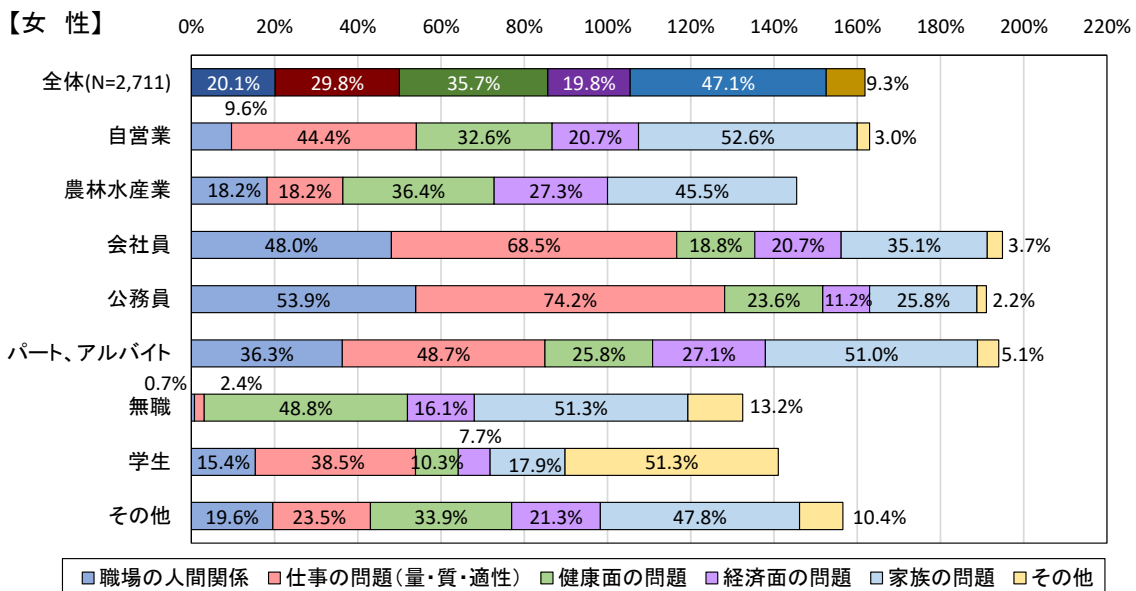
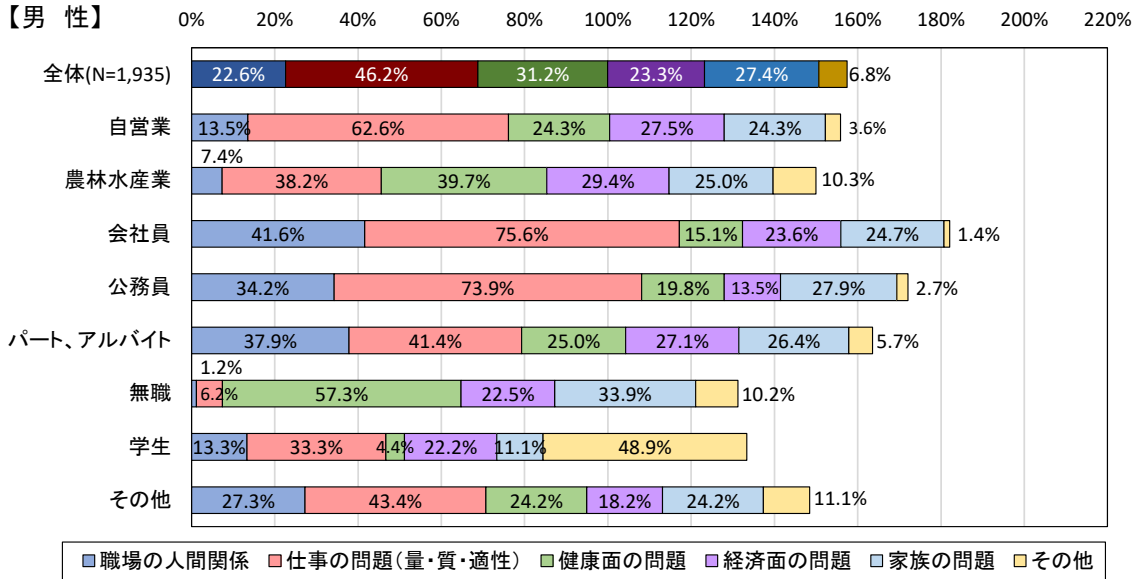
■ 職場の人間関係 ■ 仕事の問題(量・質・適性) ■ 健康面の問題 ■ 経済面の問題 ■ 家族の問題 ■ その他

- 職業からみた過去1か月間に感じたストレスの内容は、「会社員」「公務員」では、男女ともに「仕事の問題」の割合が最も高い。【図表2-7】
- 男性では「自営業」「パート、アルバイト」では「仕事の問題」の割合が最も高く、「農林水産業」「無職」では「健康の問題」、「学生」では「その他」の割合が最も高い。【図表2-7】
- 女性では「自営業」「農林水産業」「パート、アルバイト」および「無職」では、「家族の問題」の割合が最も高い。【図表2-7】

【図表2-7】 職業からみた過去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）

問15-①-1. ストレスを感じる内容はどれですか。(MA)

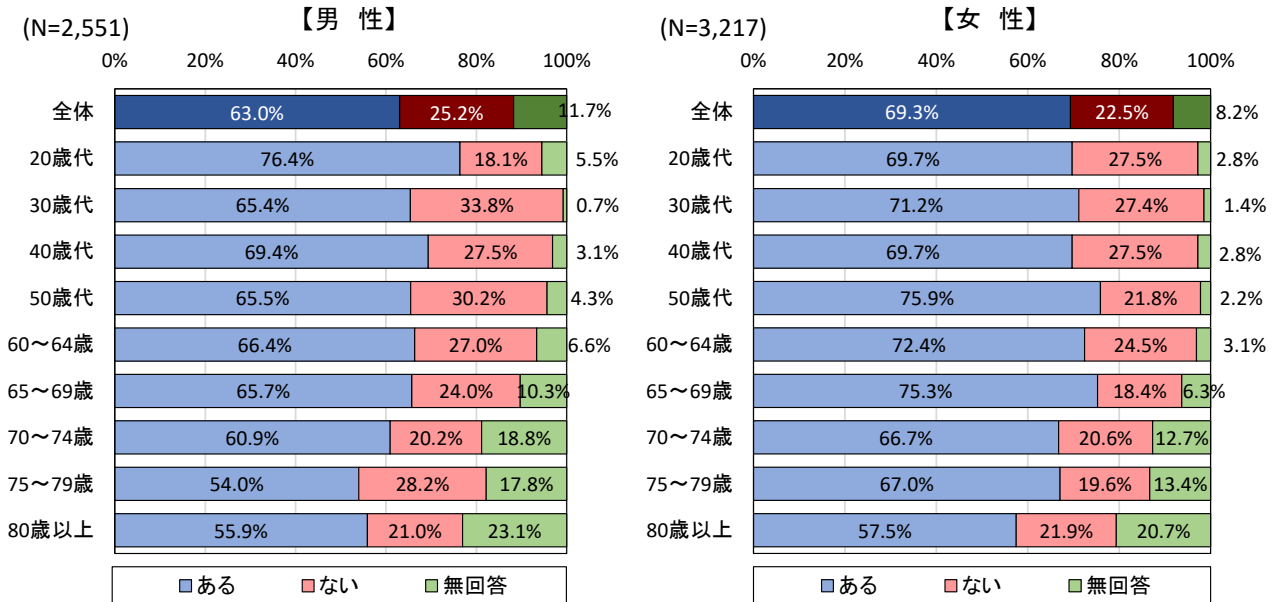
問32. あなたの職業をお答えください。(SA)



○ 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63.0%、女性が69.3%で、女性が高い。女性では、50歳代が75.9%と最も高く、30歳代、60歳代ではいずれも7割を超えている。男性では、20歳代が76.4%と最も高く、30～74歳で6割を超えている。【図表2-8】

【図表2-8】 ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合（複数回答）

問15-②. ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。(MA)



※ストレスがあったときの対処法で「特にない」「我慢して耐える」を回答した人以外の割合

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 自分なりのストレス対処法をもっている人^{*}の割合…男性：63.0%〈目標値：85.0%〉
女性：69.3%〈目標値：87.2%〉

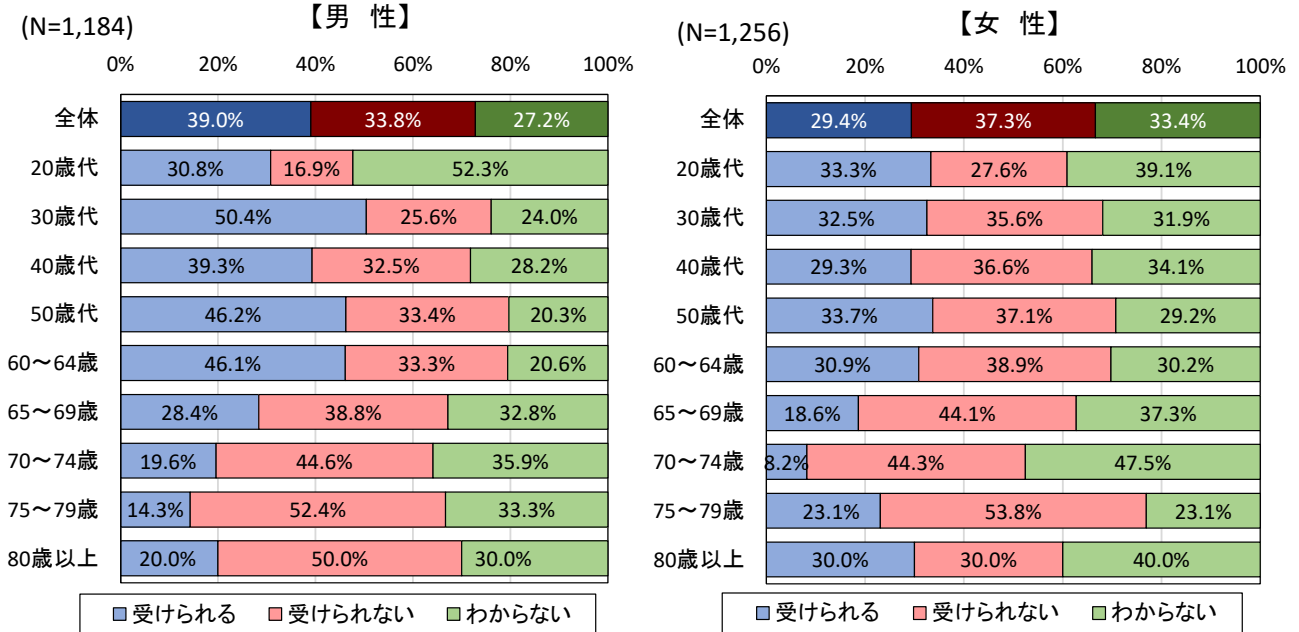
※ストレスがあったときの対処法で「特にない」「我慢して耐える」を回答した人以外の割合

(4) 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39.0%、女性が29.4%で、男性が高い。また、男性では30歳代で50.4%と最も高く、50～64歳も4割台と高い。【図表2-9】
- 職業からみた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、「公務員」の割合が71.2%で最も高く、次いで「会社員」の割合が42.7%となっている。【図表2-10】

【図表2-9】 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

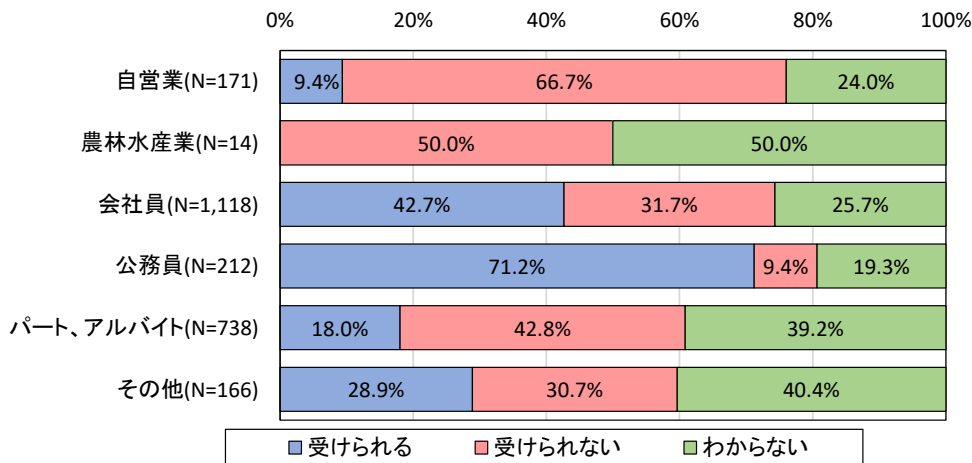
問16. あなたの会社では、専門家によるストレスなどの相談が受けられますか。(SA)



【図表2-10】 職業からみた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

問16. あなたの会社では、専門家によるストレスなどの相談が受けられますか。(SA)

問32. あなたの職業をお答えください。(SA)



※いずれも「会社に勤めていない」と「無回答」を除いて集計

※いずれも職業「学生」と「無職」を除いて集計

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 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…男性：39.0%〈目標値：37.5%〉
女性：29.4%〈目標値：28.9%〉

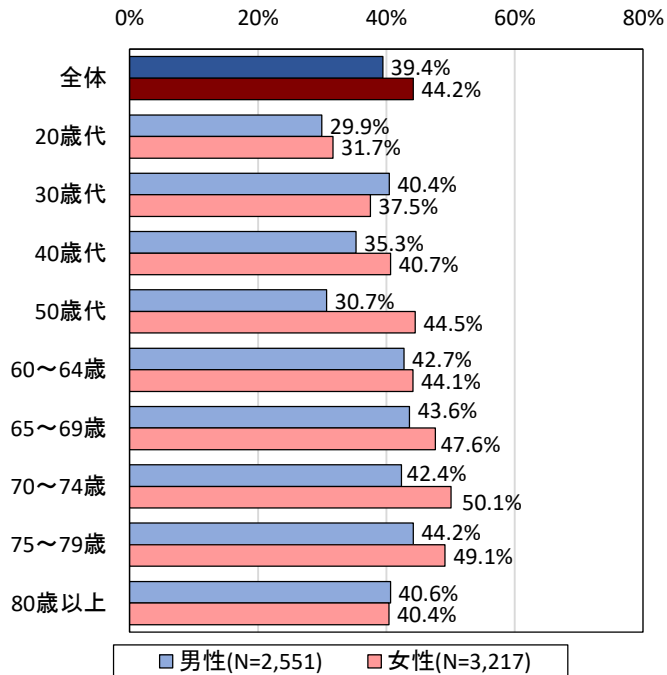
3 生活習慣について

(1) 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39.4%、女性が44.2%と、女性がわずかに高い。男性は75～79歳が44.2%で最も高く、女性は70～74歳が50.1%で最も高い。【図表3-1】

【図表3-1】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

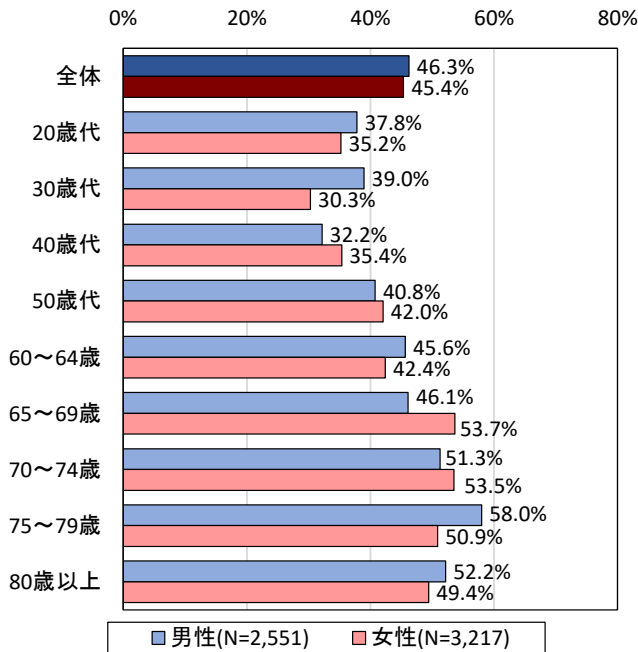
問17. あなたは、健康づくりのために、取り組んでいることがありますか。(SA)



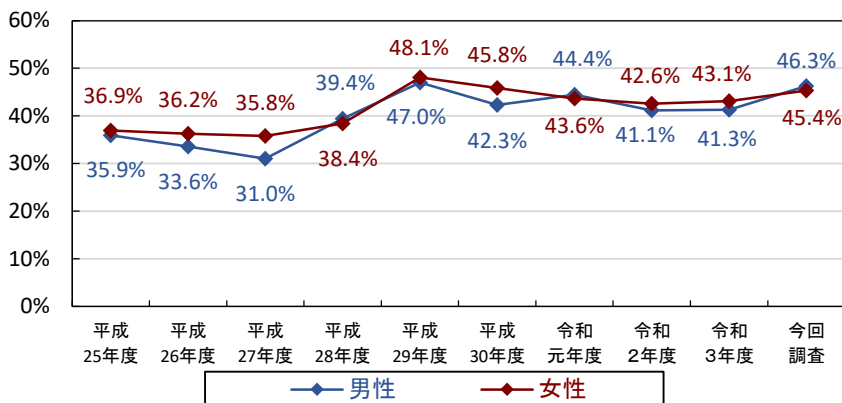
○ 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合は、男性が46.3%、女性が45.4%で、男性がやや高い。男性では75～79歳、女性では65～69歳が最も高く、特に男性75～79歳で58.0%と高い（女性65～69歳では53.7%）。また、男性は40歳代、女性は30歳代が最も低い。なお、昨年度の調査と比べると、男女とも高くなっている。【図表3-2】

【図表3-2】 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

問1. 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（SA）



《過去の調査との比較》



※平成28年度までは、日本型食生活を「ほぼ毎日としている」人の割合。平成29年度以降は、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。

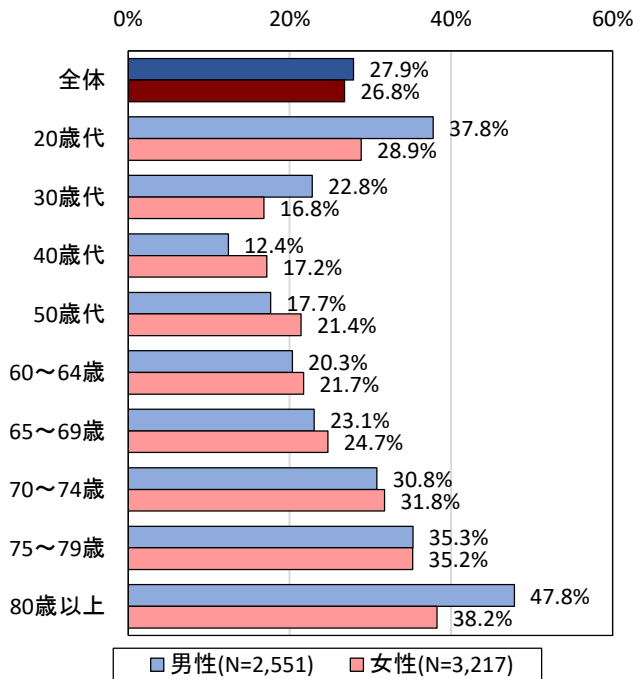
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の割合
 …全体：45.8%〈目標値：70%以上〉

- 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27.9%、女性が26.8%で、ほとんど変わらない。男性は40歳代、女性は30歳代の割合が最も低い。【図表3-3】
- 「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。【図表3-4】

【図表3-3】 時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合

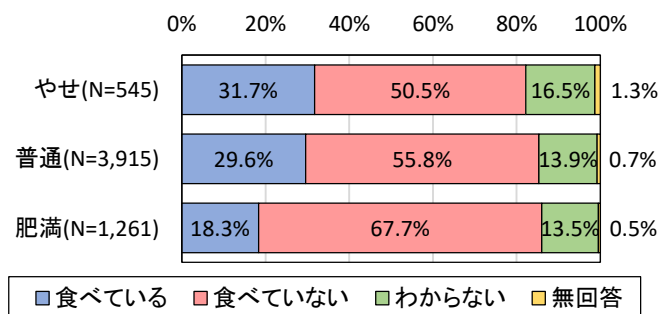
問2. あなたは、時間をかけてよく噛んで（ひと口20～30回）食べていますか。(SA)



【図表3-4】 体型からみた時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合

問2. あなたは、時間をかけてよく噛んで（ひと口20～30回）食べていますか。(SA)

問34. あなたの身長と体重をお答えください。(小数点以下は四捨五入してください。)(J)

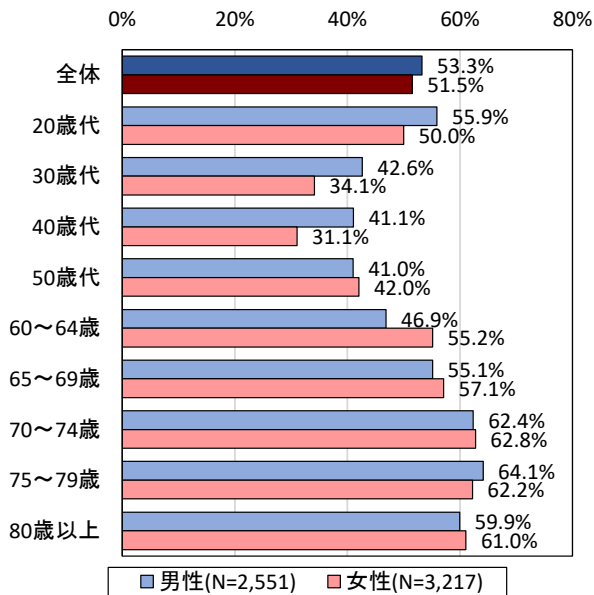


(2) 外出、運動習慣

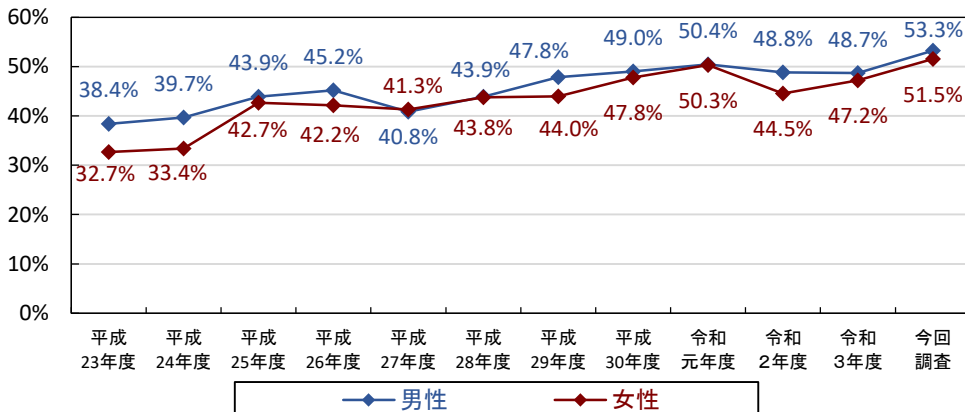
- 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人の割合は、男性が53.3%、女性が51.5%で、男性が高い。男性は75～79歳、女性は70～74歳が最も高く、男性で64.1%、女性で62.8%となっている。最も低いのは、男性は50歳代、女性は40歳代となっている。なお、昨年度の調査に比べると、男女ともに増加している。【図表3-5】

【図表3-5】 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

問3-①. あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。(SA)



《過去の調査との比較》



※平成23年度は「30分以上の運動を週2日以上している人」、平成24年度は「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」、平成25年度以降は「日常生活の中で意識して行う「散歩」、「階段の利用」、「徒歩・自転車通勤」など身体を動かすこと全般を含む運動を1日30分以上、週2日以上している人」の割合

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

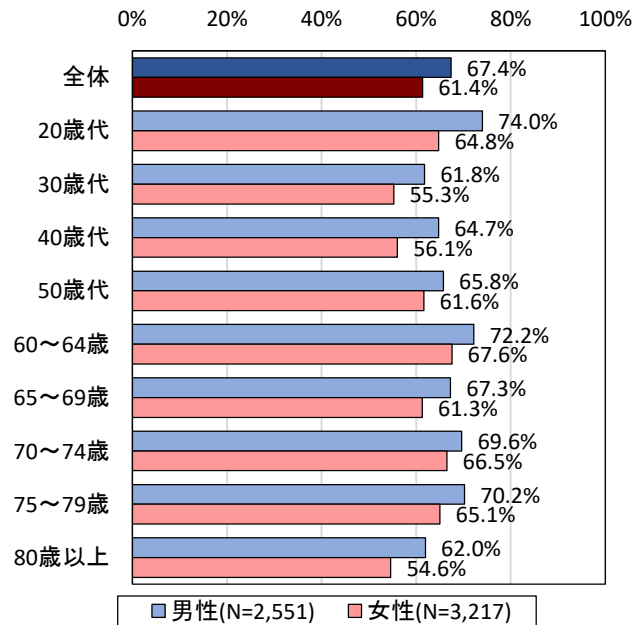
●運動習慣者（1日30分以上の運動を週2日以上）の割合

- …20～64歳男性：44.2%〈目標値：42.0%〉、20～64歳女性：41.3%〈目標値：39.0%〉
- …65歳以上男性：60.5%〈目標値：62.0%〉、65歳以上女性：60.9%〈目標値：50.0%〉

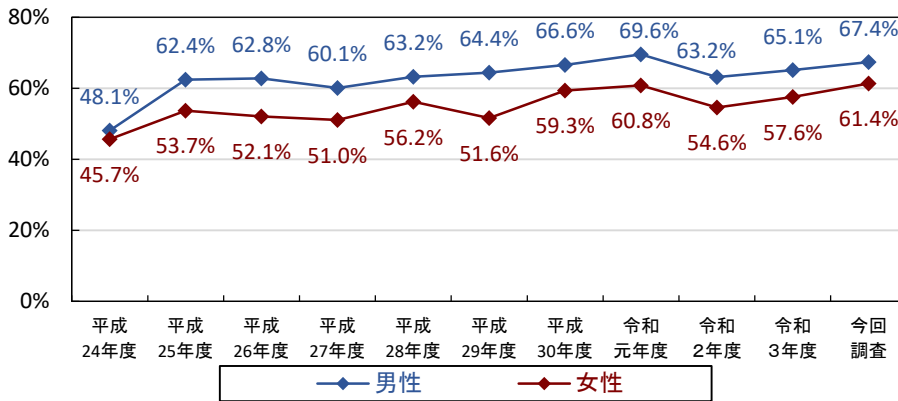
○ 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が67.4%、女性が61.4%で、男性が高い。いずれの年代でも、男性の方が高くなっている。男性では、いずれの年代でも6割以上となっているが、女性では20歳代および50～70歳代でのみ6割台となっている。なお、男女ともに、昨年度の調査に比べて増加している。【図表3-6】

【図表3-6】 1日30分以上歩いている人の割合

問3-②. あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。(J)



《過去の調査との比較》

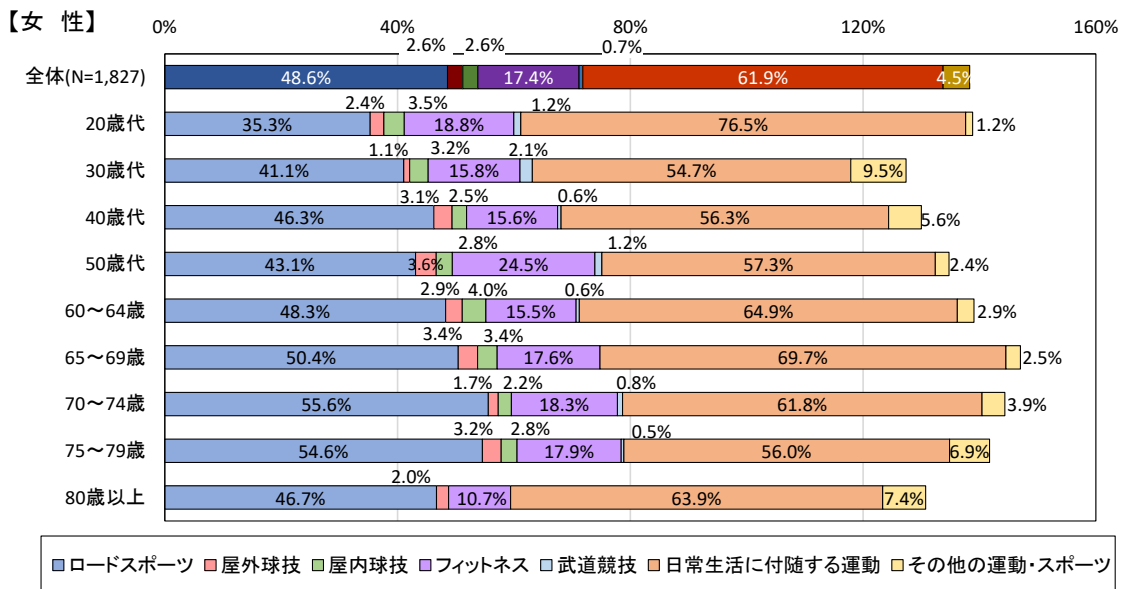
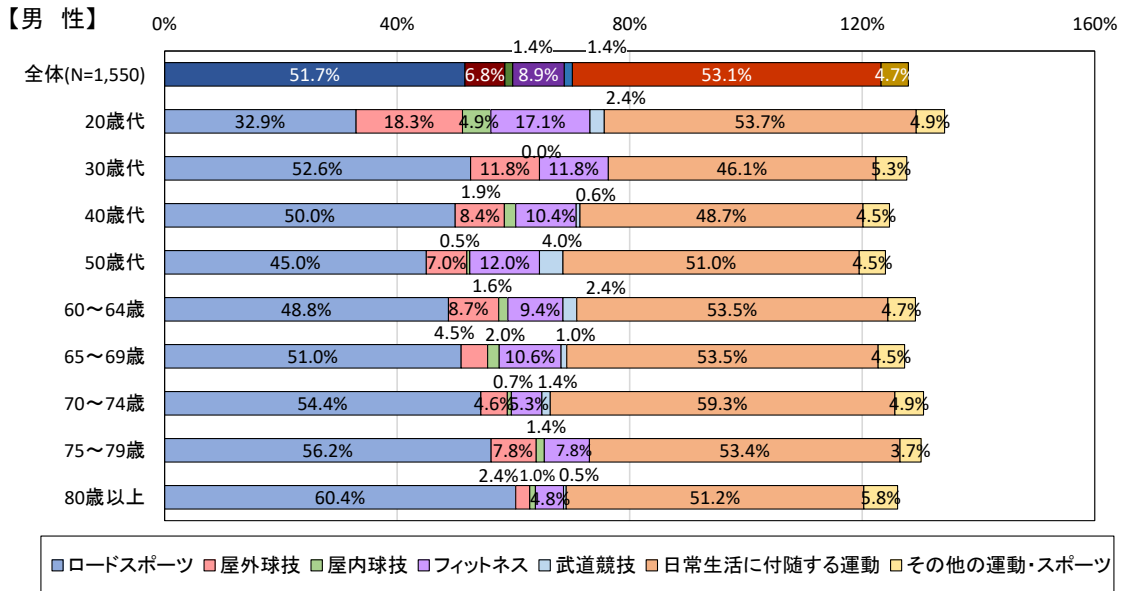


※平成24年度は「仕事以外で1日30分以上歩いている人」、それ以外の年度は「1日平均30分以上歩いている人」の割合

- 1日合計30分以上取り組んでいる運動・スポーツの内容は、男女ともに「日常生活に付随する運動」が最も高く男性は53.1%、女性は61.9%である。【図表3-7】
- 男性では、30～40歳代、75歳以上で「ロードスポーツ」の割合が最も高い。20歳代、50～74歳では「日常生活に付随する運動」の割合が最も高い。【図表3-7】
- 女性は、いずれの年代でも「日常生活に付随する運動」の割合が最も高い。【図表3-7】

【図表3-7】 1日合計30分以上取り組んでいる運動・スポーツの内容（複数回答）

問3-①-1. また、その内容はどのようなものですか。(MA)



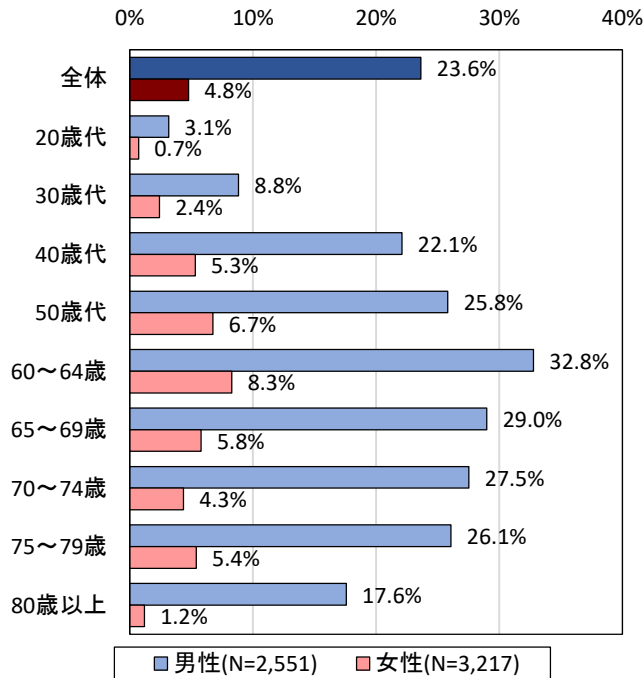
※ 「ロードスポーツ」：ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など、「屋外球技」：野球・サッカー・テニスなど、「屋内球技」：バスケットボール・バレーボールなど、「フィットネス」：エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど、「武道競技」：柔道・剣道・弓道・空手など、「日常生活に付随する運動」：通勤・農作業・運搬作業・買い物など

(3) 飲酒・喫煙の状況

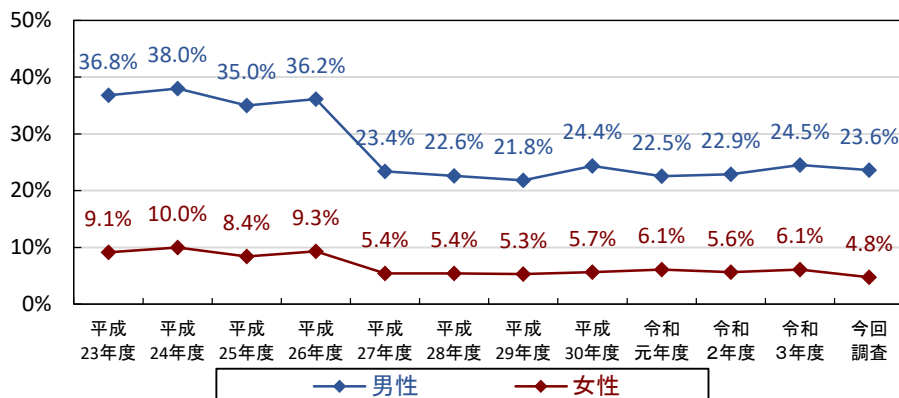
○ アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合は、男性が23.6%、女性が4.8%で、男性が高い。いずれの年代でも、男性が女性に比べて高くなっている。男女とも60～64歳が最も高く、それぞれ32.8%、8.3%となっている。なお、昨年度の調査と比べると、男女ともに減少となっている。【図表3-8】

【図表3-8】 アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合

問4-1. 週のうち、アルコール類を飲む日は何日くらいですか。(J)



《過去の調査との比較》



※平成26年度までは「ほとんど毎日飲んでいる人」、平成27年度以降は「週に7日飲んでいる人」の割合

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

● 毎日飲酒をしている人の割合

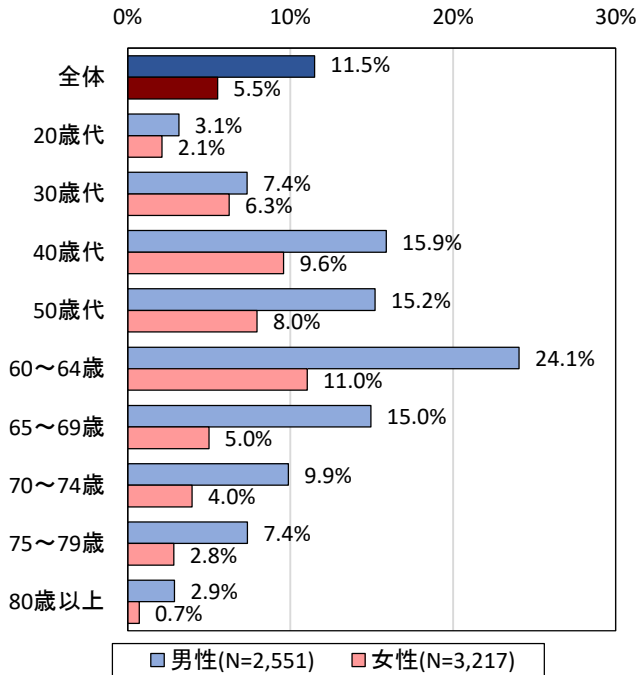
…男性：23.6%〈目標値：20.3%〉、女性：4.8%〈目標値：4.9%〉

○ 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11.5%、女性が5.5%で、男性が高い。いずれの年代でも、男性が女性に比べて高く、男性の60～64歳が24.1%と高い。【図表3-9】

【図表3-9】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

問4-1. 週のうち、アルコール類を飲む日は何日くらいですか。(J)

問4-2. お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(SA)



※「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人」に該当する者とは、アルコールを「週1日以上飲む」人のうち、下記①～④のいずれかに該当する者

【男性】純アルコール換算で摂取量が280g以上/週の者

- ①週1～2日飲酒で、1回あたり「5合以上」
- ②週3日飲酒で、1回あたり「4合以上」
- ③週4日飲酒で、1回あたり「3合以上」
- ④週5～7日飲酒で、1回あたり「2合以上」

【女性】純アルコール換算で摂取量が140g以上/週の者

- ①週1日飲酒で、1回あたり「5合以上」
- ②週2日飲酒で、1回あたり「3合以上」
- ③週3日飲酒で、1回あたり「2合以上」
- ④週4～7日飲酒で、1回あたり「1合以上」

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

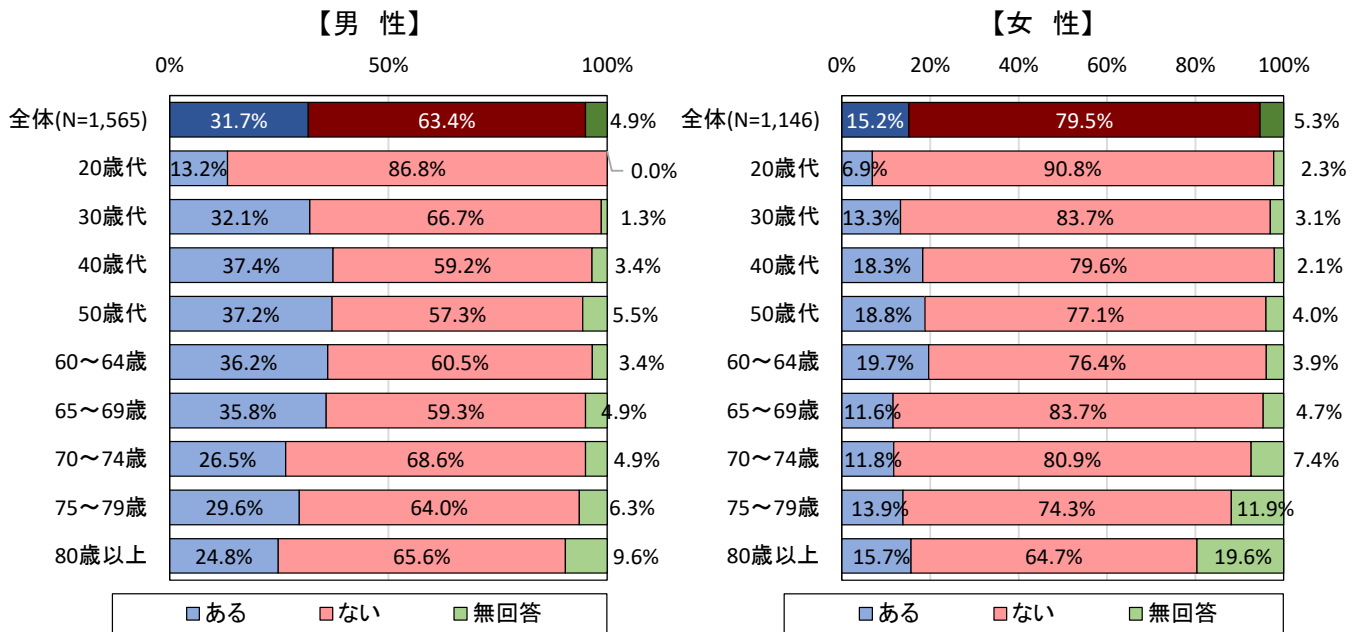
● 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

…男性：11.5%〈目標値：9.5%〉、女性：5.5%〈目標値：4.9%〉

- 飲酒量を減らさなければと感じたことが「ある」人の割合は、男性が31.7%、女性が15.2%で、男性が高い。全年代で男性が女性に比べて高く、男性は40歳代が37.4%、女性は60～64歳が19.7%で最も高くなっている。【図表3-10】
- 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23.5%、女性が4.5%で、男性が高い。いずれの年代でも、男性が女性に比べて高い。男女とも40歳代が最も高く、それぞれ30.5%、6.3%となっている。【図表3-11】

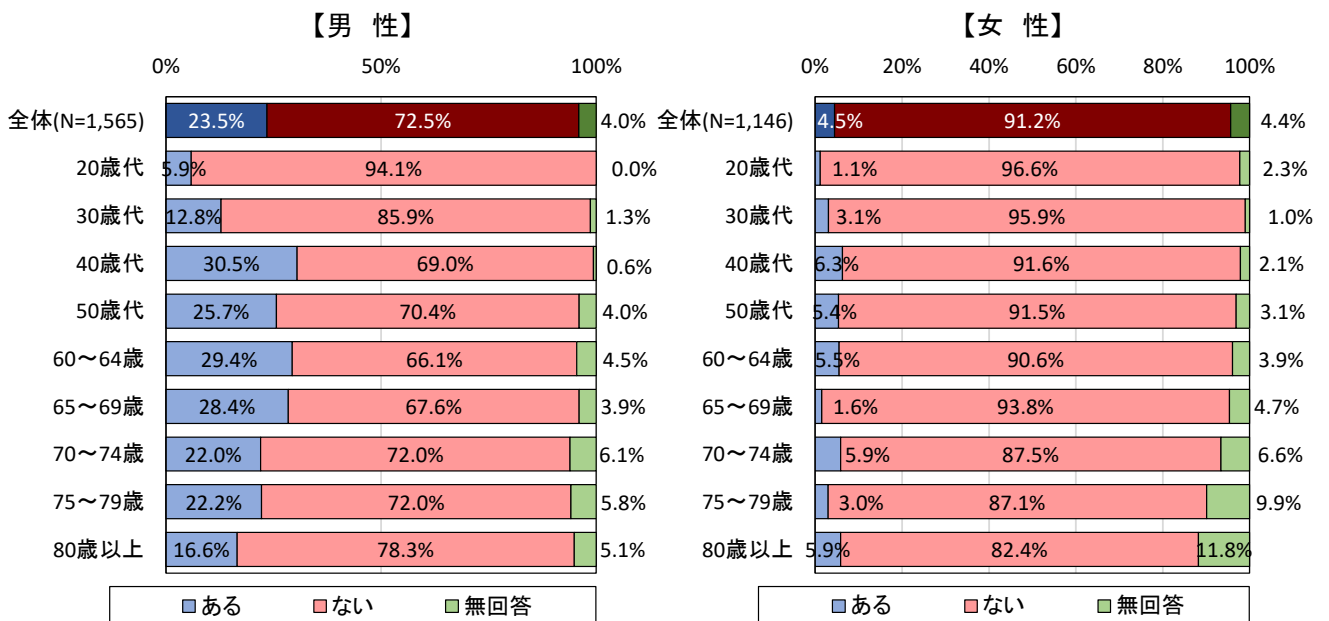
【図表3-10】 飲酒量を減らさなければと感じたことが「ある」人の割合

問4-3. 飲酒量を減らさなければと感じたことはありますか。(SA)



【図表3-11】 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

問4-4. 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りますか。(SA)

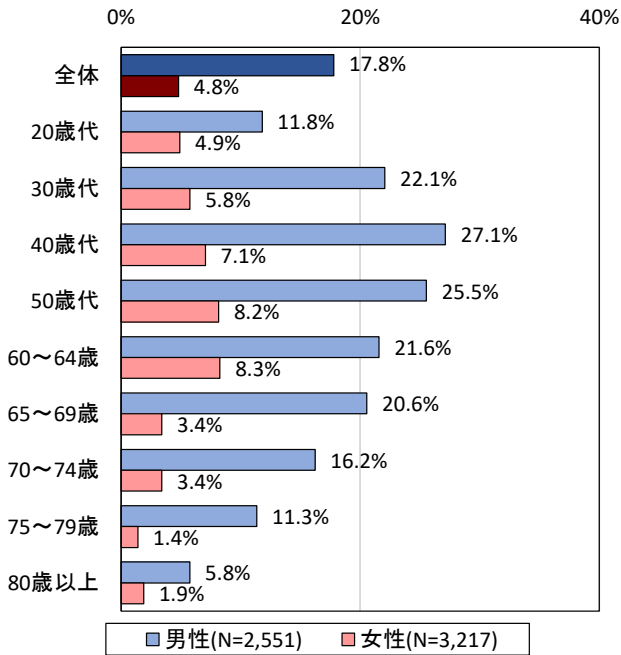


※いずれもアルコール類を「週1日以上飲む」または「たま（週1日未満）に飲む」と答えた人について集計

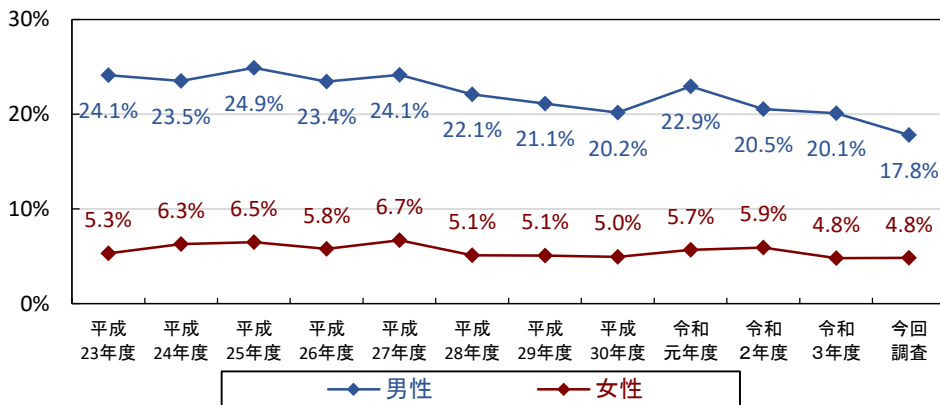
○ たばこを「現在吸っている」人の割合は、男性が17.8%、女性が4.8%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。男性は40歳代が27.1%で最も高く、女性は60～64歳が8.3%で最も高い。女性は40～50歳代も7～8%台で高い。なお、昨年度の調査と比べると、男性が減少している。【図表3-12】

【図表3-12】 たばこを「現在吸っている」人の割合

問5. あなたは、たばこを吸っていますか。(SA)



《過去の調査との比較》



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

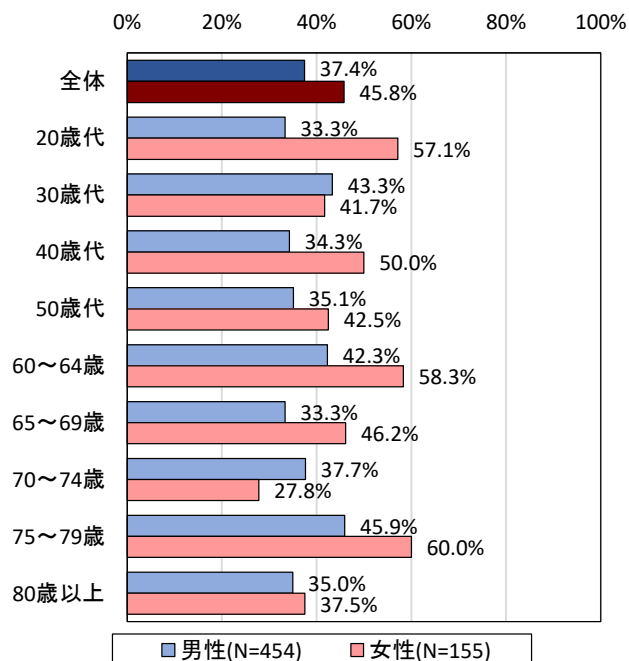
●成人の喫煙率

…全体：10.5%〈目標値：9.9%〉、男性：17.8%〈目標値：18.0%〉、女性：4.8%〈目標値：2.8%〉

○ 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37.4%、女性が45.8%で、女性が高い。30歳代および70～74歳を除く全ての年代で女性が男性に比べて高く、特に女性の75～79歳が60.0%で最も高い。【図表3-13】

【図表3-13】 たばこを「やめたい」人の割合

問5-1. あなたは、たばこをやめたいですか。(SA)

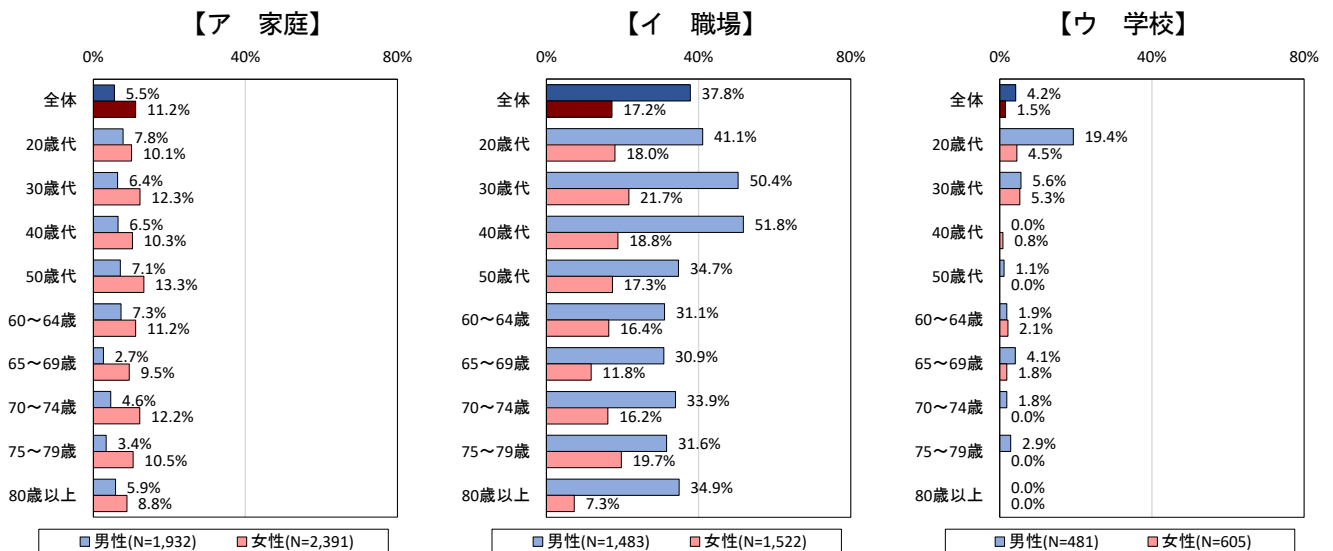


(4) 受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解

- 過去1か月間にア～ケの9つの場面で受動喫煙を経験した人の状況は、以下のとおりである。
- 「ア 家庭」では、男性が5.5%、女性が11.2%で、女性が高い。全年代で、女性が男性に比べて高い。【図表3-14-ア】
- 「イ 職場」では、男性が37.8%、女性が17.2%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性の30～40歳代が5割台で高い。【図表3-14-イ】
- 「ウ 学校」では、男性が4.2%、女性が1.5%で、男性が高い。男性は20歳代が、女性は30歳代が最も高い。【図表3-14-ウ】
- 「エ 飲食店」では、男性が26.7%、女性が16.7%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、特に男性の20歳代が35.5%で最も高い。【図表3-14-エ】
- 「オ 遊技場」では、男性が20.8%、女性が9.2%で、男性が高い。40歳代以外では男性が女性に比べて高く、特に男性70～74歳で32.3%と高い。【図表3-14-オ】
- 「カ 行政機関」では、男性が6.5%、女性が2.7%で、男性が高い。男性75～79歳代で12.0%と最も高くなっている。【図表3-14-カ】
- 「キ 医療機関」では、男性が6.0%、女性が3.8%で、男性が高い。特に男性75歳以上、女性80歳以上で1割を超えている。【図表3-14-キ】
- 「ク 公共交通機関」では、男性が14.4%、女性が13.0%で、男女差はみられない。男性80歳以上、女性20歳代で2割を超えている。【図表3-14-ク】
- 「ケ 路上」では、男性が38.3%、女性が33.9%で、男性が高い。20～30歳代は女性の方が高く、40歳以上は男性の方が高い。また、男女ともに20～30歳代で5割台と高い。【図表3-14-ケ】

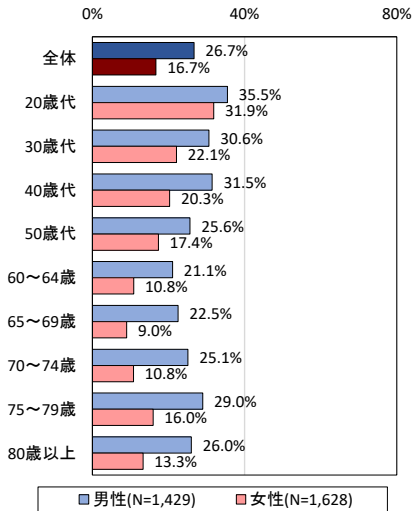
【図表3-14】 過去1か月間に受動喫煙を経験した人の割合

問7. あなたは、過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次の「ア」から「ケ」それぞれについてお答えください。(SA)

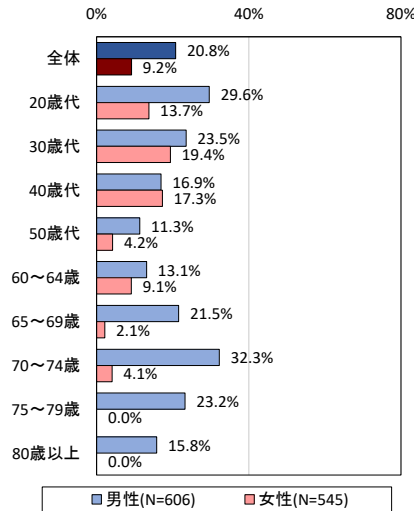


※「ア 家庭」は「ほぼ毎日」の割合、その他は「ほぼ毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」の合計の割合。集計母数は「ほぼ毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」「全くなかった」の合計

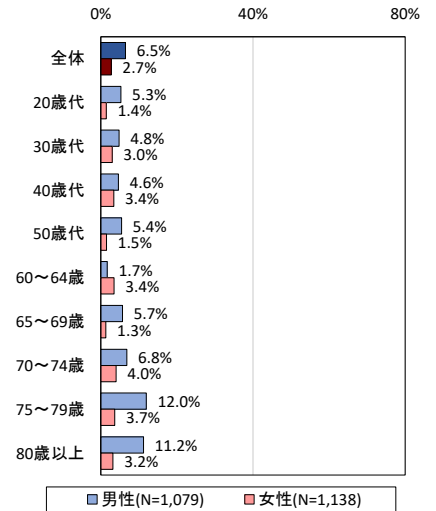
【工 飲食店】



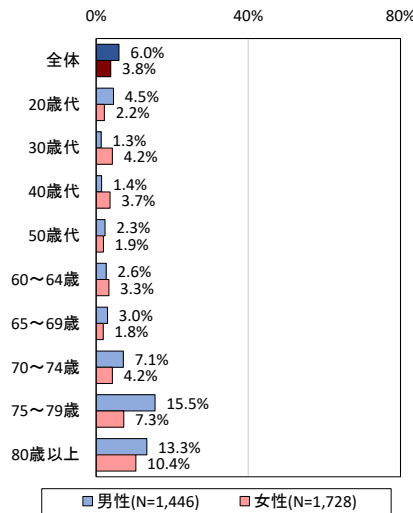
【才 遊技場】



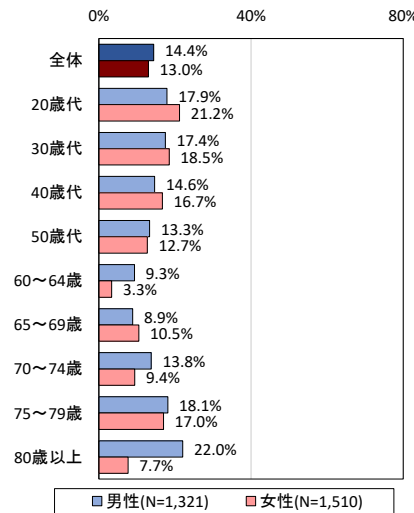
【力 行政機関】



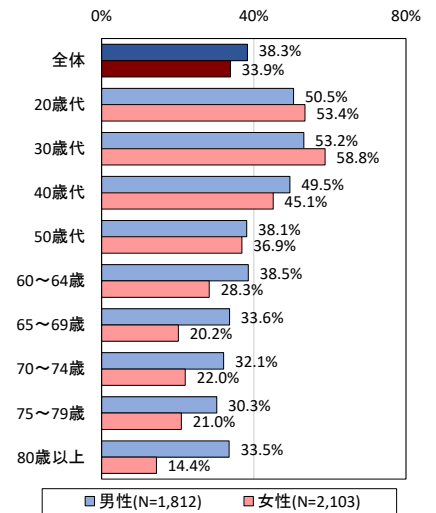
【キ 医療機関】



【ク 公共交通機関】



【ケ 路上】



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●日常生活で受動喫煙の機会を有する人*の割合

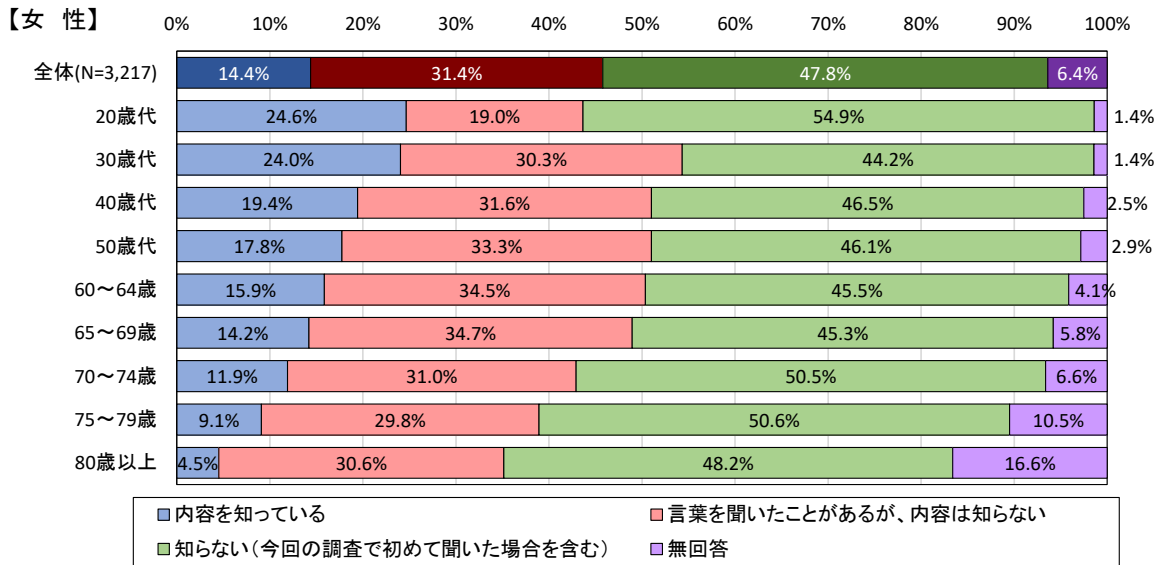
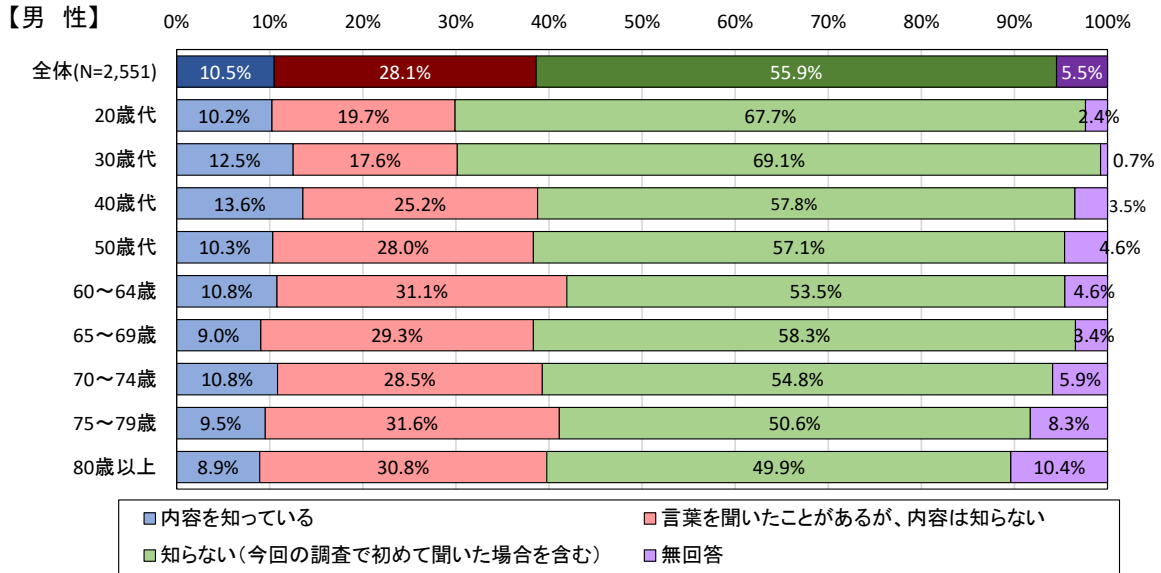
- ・ 家庭…全体： 9.8% <目標値： 2.6%>
- ・ 飲食店…全体： 19.5% <目標値： 14.8%>
- ・ 医療機関…全体： 4.6% <目標値： 0.0%>
- ・ 職場…全体： 22.5% <目標値： 12.4%>
- ・ 行政機関…全体： 4.2% <目標値： 0.0%>

*現在喫煙者を除いて集計

○ 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55.9%、女性では47.8%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割前後となっている。【図表3-15】

【図表3-15】慢性閉塞性疾患（COPD）の認知

問8. 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。（SA）



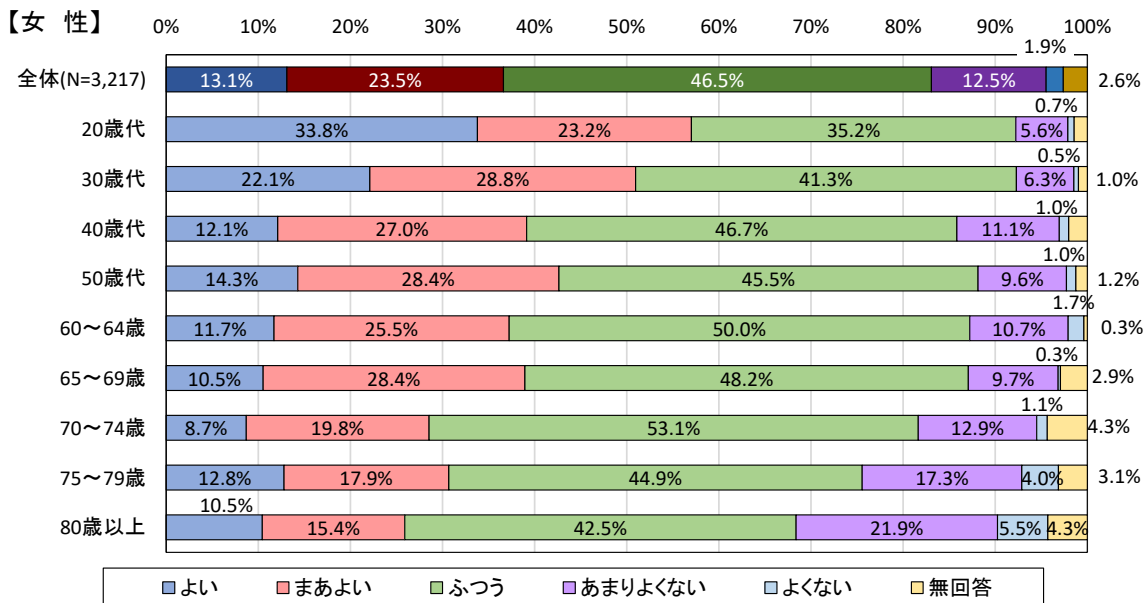
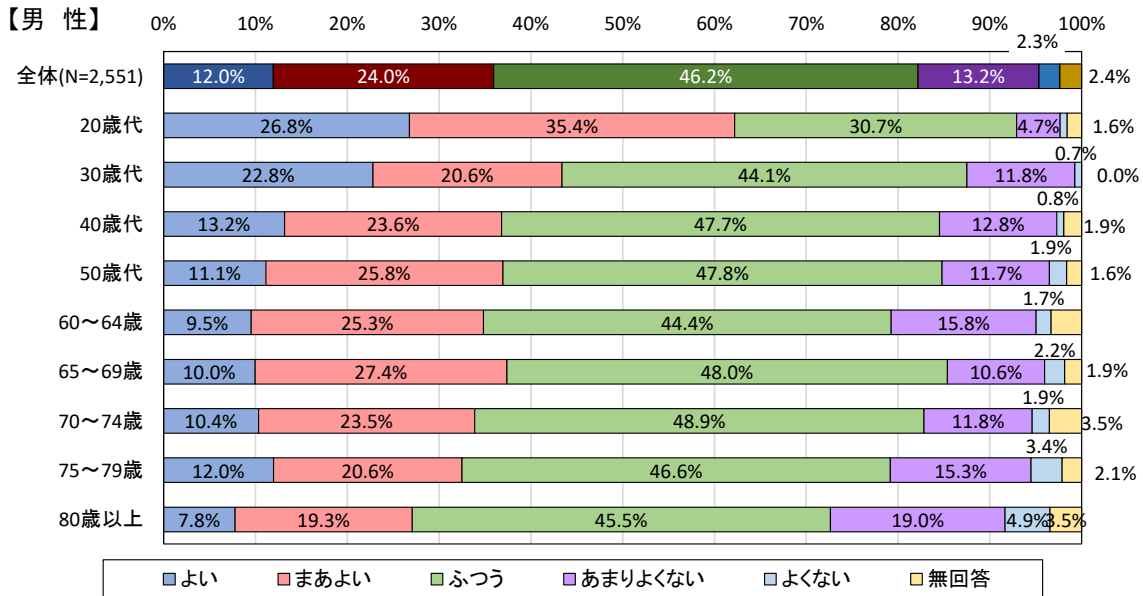
4 医療や健診（検診）の受診状況

(1) 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、男性では46.2%、女性では46.5%を占めている。【図表4-1】
- 「よい」または「まあよい」と回答した人の割合は、男性が36.0%、女性が36.6%で、女性がやや高い。男性では20歳代が62.2%で最も高く、女性では20歳代が57.0%で最も高くなっている。男女とも年代が上がるほど、「よい」あるいは「まあよい」と回答する人の割合は概ね低くなる傾向。【図表4-1】

【図表4-1】現在の健康状態

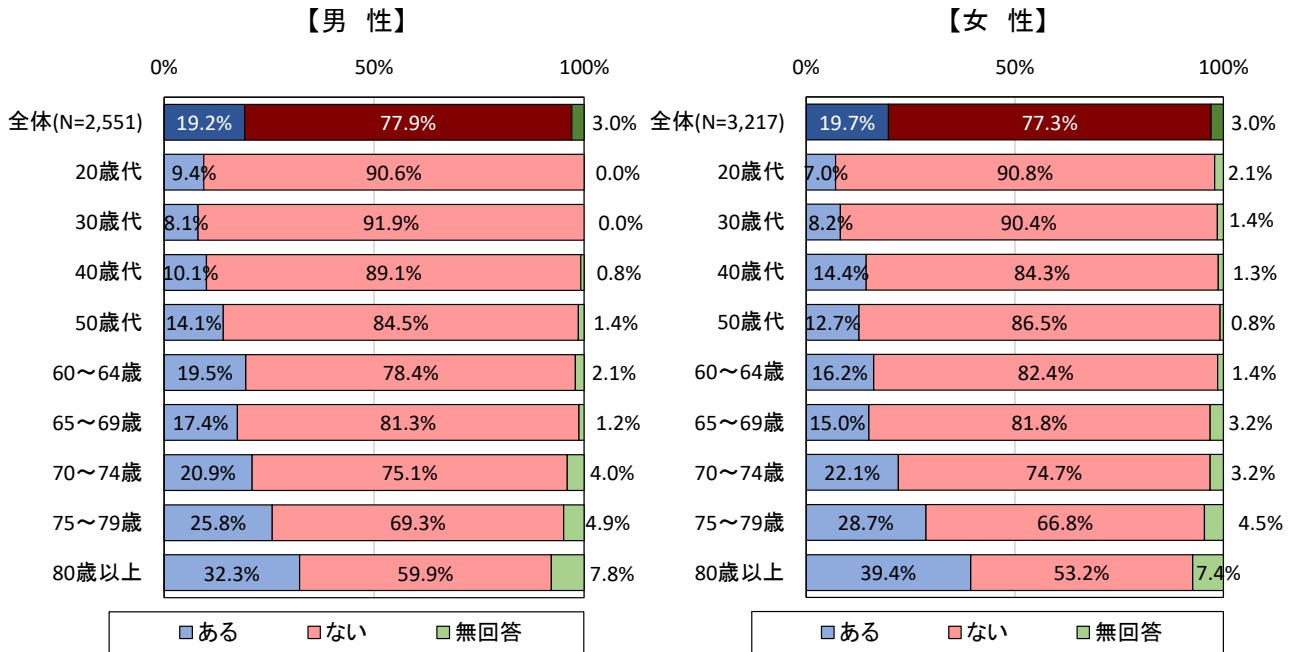
問19. あなたの現在の健康状態はいかがですか。(SA)



- 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19.2%、女性が19.7%と、差はみられない。【図表4-2】
- 男女ともに年代が上がるにつれ、健康上の問題による日常生活への影響が「ある」人の割合が高くなる傾向で、80歳以上では男性で32.3%、女性で39.4%を占めている。【図表4-2】

【図表4-2】健康上の問題による日常生活への影響の有無

問20. あなたは、現在健康上の問題で、日常生活に何か影響がありますか。(SA)

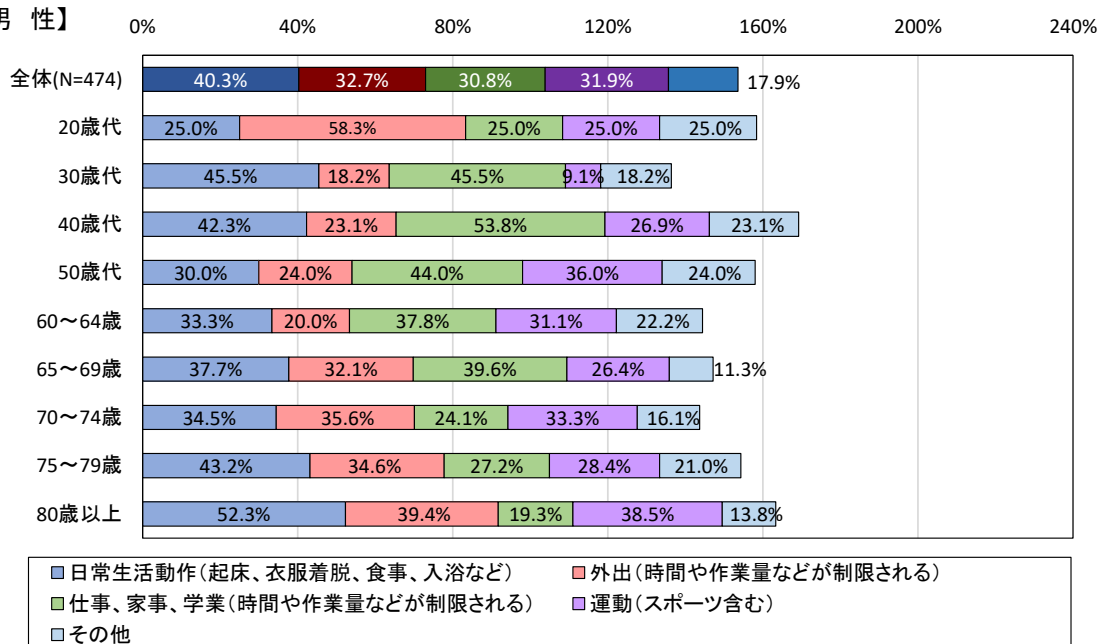


- 日常生活への影響内容について、男女共に「日常生活動作」が最も高く、男性で40.3%、女性で38.1%で最も高い。【図表4-3】
- 男性は、30～60歳代は「仕事、家事、学業」、30歳代と75歳以上は「日常生活動作」、20歳代と70～74歳は「外出」が最も高い。女性は、64歳以下と70～74歳は「仕事、家事、学業」、80歳以上は「外出」、20歳代と75歳以上は「日常生活動作」、65～69歳は「運動」が最も高い。【図表4-3】

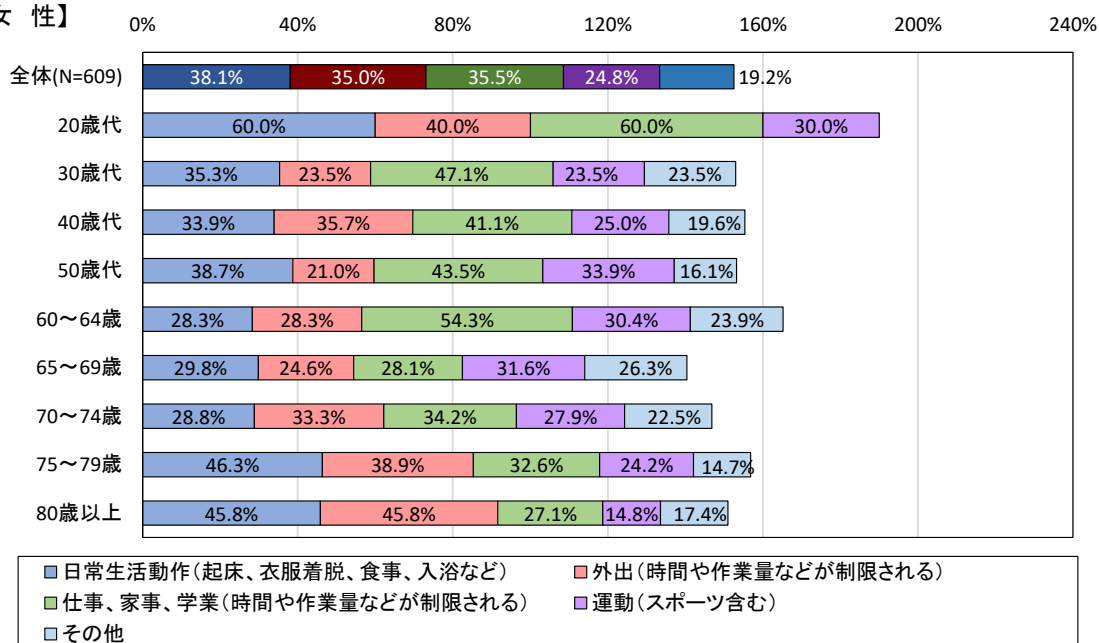
【図表4-3】日常生活への影響内容（複数回答）

問20-1. それはどのようなことに影響がありますか。(MA)

【男性】



【女性】

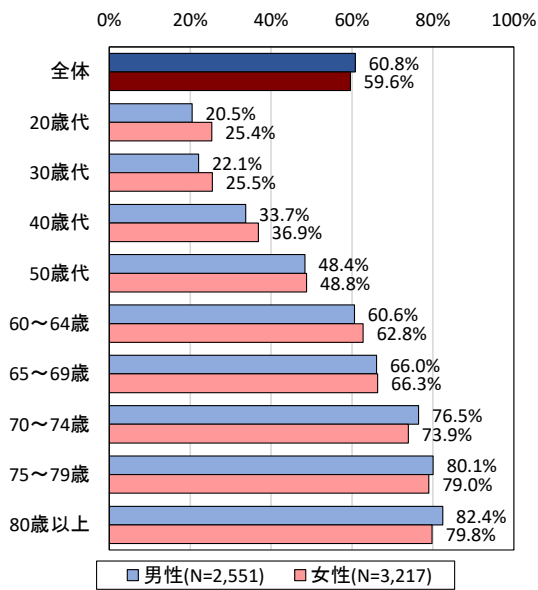


(2) 医療機関への受診状況

- 現在、「医科」を受診している人の割合は、男性が60.8%、女性が59.6%で、男性が高い。男女ともに年代が上がるにつれ受診している人の割合が高くなる傾向で、60歳代で6割台、70歳以上で7割以上を占めている。なお、男女ともに昨年度の調査に比べて増加している。【図表4-4】
- 現在「歯科」を受診している人の割合は、男性が22.8%、女性が23.0%で、女性がわずかに高い。男性60歳以上、女性50歳以上で2割以上、男性80歳以上では3割強を占めている。なお、昨年度の調査に比べて、男女ともわずかに増加している。【図表4-5】

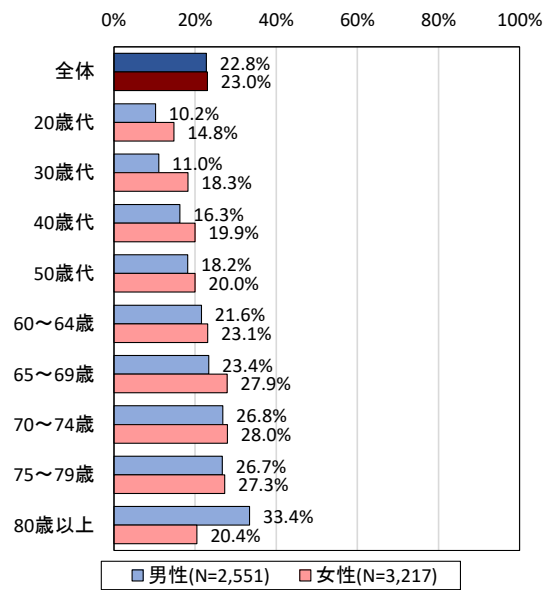
【図表 4-4】 現在「医科」を受診している人の割合

問21. あなたは、現在、医療機関（病院、診療所）にかかっていますか。（SA）

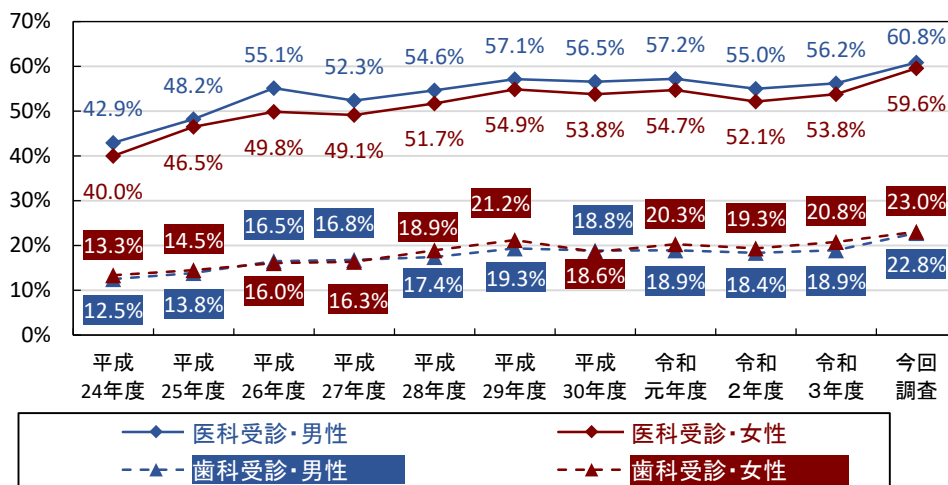


【図表 4-5】 現在「歯科」を受診している人の割合

問21. あなたは、現在、医療機関（病院、診療所）にかかっていますか。（SA）



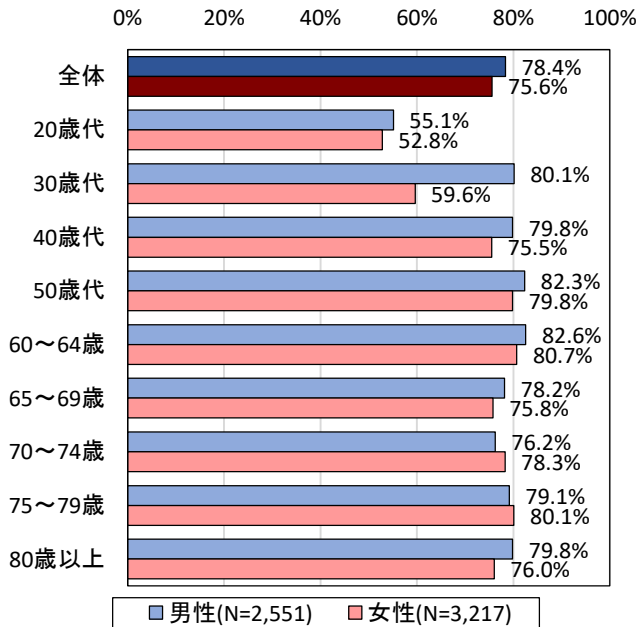
《過去の調査との比較》



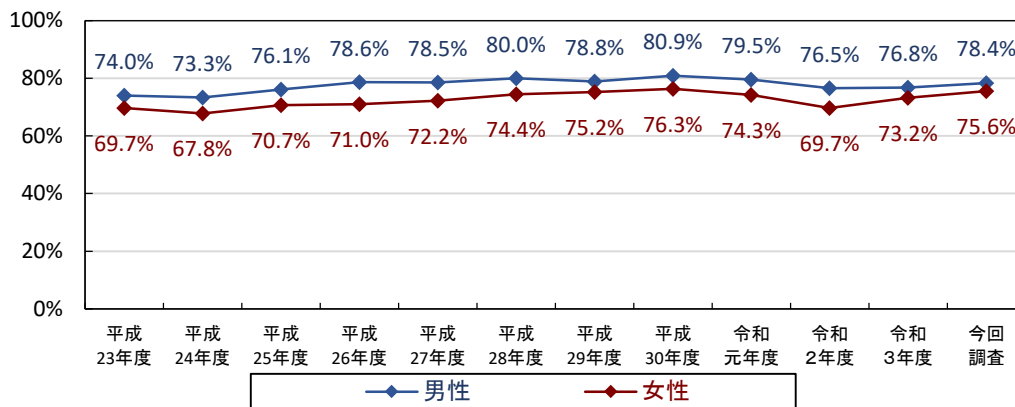
○ 過去1年間に内科的な健康診断を受診した人の割合は、男性が78.4%、女性が75.6%で、男性が高い。男女とも20歳代が5割台と低く、男性30歳以上および女性40歳以上では7割以上となっている。なお、昨年度の調査に比べて、男女とも増加している。【図表4-6】

【図表4-6】 過去1年間に内科的な健康診断を受診した人の割合

問22. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの・人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）



《過去の調査との比較》



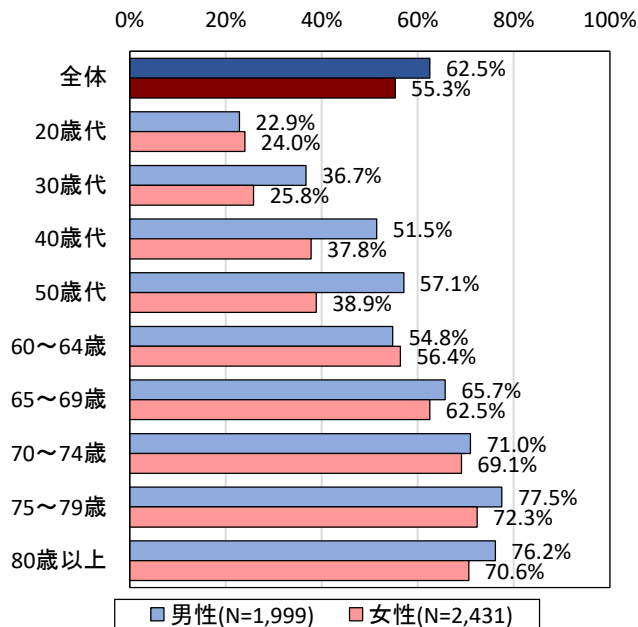
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

● 過去1年間に内科的健康診断を受けた人の割合
 …20歳以上全体：76.8%〈目標値：77.4%〉

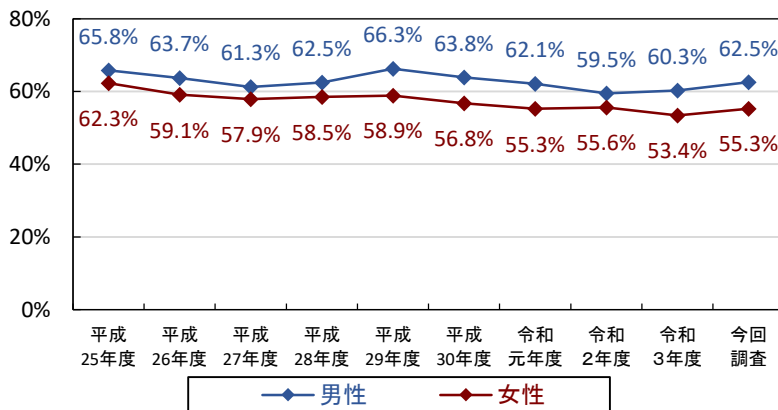
○ 内科的な健康診断を受診し、専門家から結果説明や生活習慣指導を受けた人の割合は、男性が62.5%、女性が55.3%で、男性が高い。男女ともに年代が上がるにつれ、指導を受けた人の割合が高くなる傾向で、男性では70歳以上、女性では75歳以上で7割以上と高い。なお、昨年度の調査に比べ、男女ともわずかに増加している。【図表4-7】

【図表4-7】 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

問22-1. 専門家からの結果説明や生活習慣指導を受けましたか。(SA)



《過去の調査との比較》



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

● 健診後指導実施者の割合

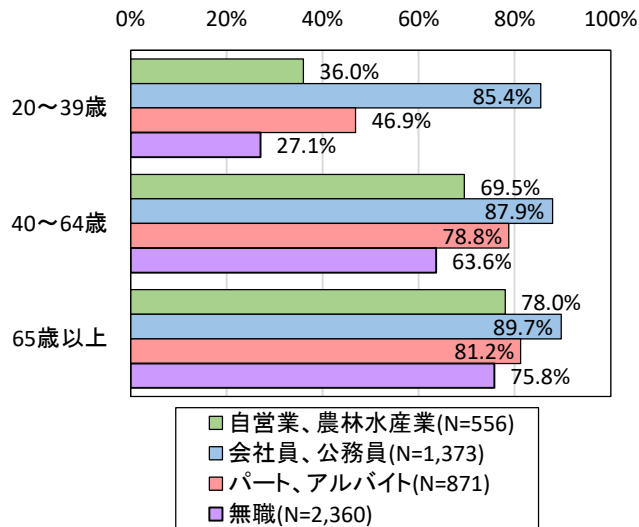
…20歳以上全体：58.5%〈目標値：69.1%〉

○ 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、特に20～39歳でその差が顕著。65歳以上では、職業に関わらず7割以上となっている。【図表4-8】

【図表4-8】年代と職業からみた内科的な健康診断の受診率

問22. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの・人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）

問32. あなたの職業をお答えください。（SA）

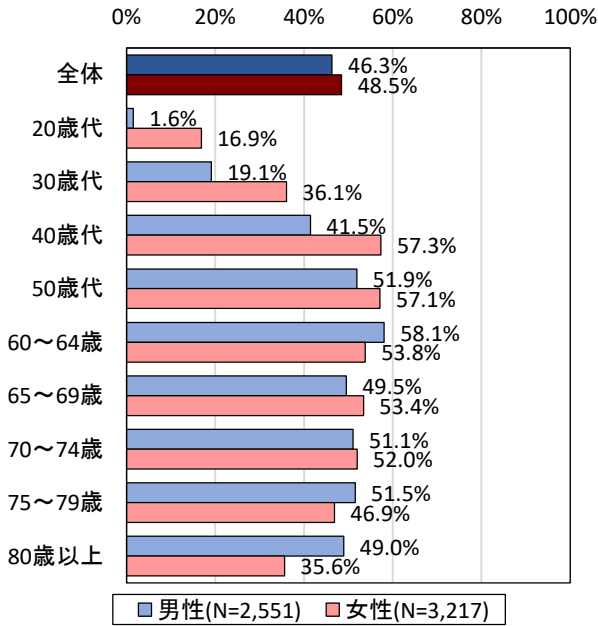


(3) がん検診の受診状況

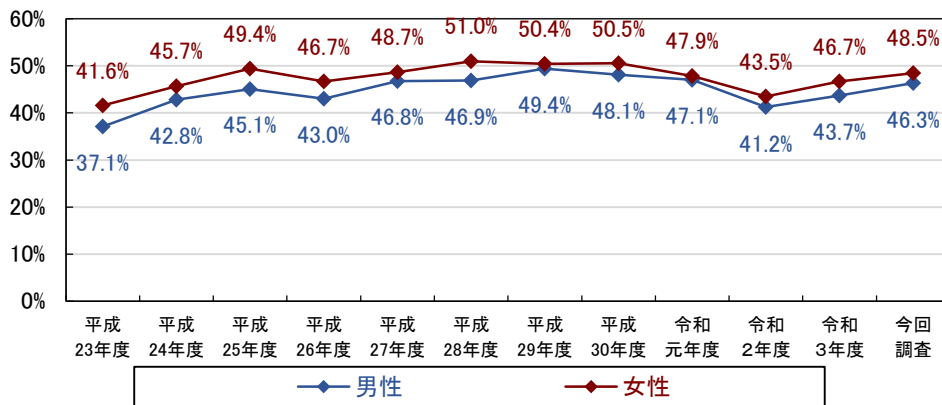
○ 過去1年間にがん検診を受診した人の割合は、男性が46.3%、女性が48.5%で、女性が高い。20～50歳代および65～74歳では女性が高く、70～74歳では男女差があまりなく、60～64歳および75歳以上では男性が高い。なお、昨年度の調査に比べて男女ともに増加している。【図表4-9】

【図表4-9】 過去1年間にがん検診を受診した人の割合

問23. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）



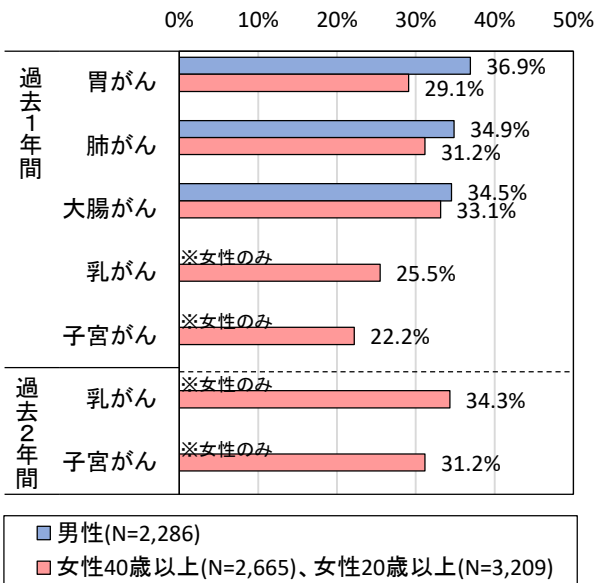
《過去の調査との比較》



- 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、男性では「胃がん」、女性では「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」の受診率は横ばい、「肺がん」「大腸がん」の受診率は、昨年度の調査に比べて増加している。【図表4-10】
- 「乳がん」「子宮がん」の受診率は、過去1年間では2割台、過去2年間では3割台。昨年度の調査と比べると、いずれも減少している。【図表4-10】

【図表4-10】性別と種類別でみたがん検診の受診率

問23-1. どんながん検診を受けましたか。(MA)

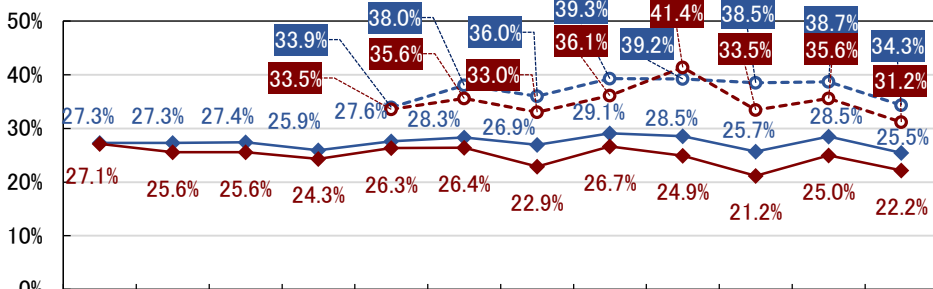
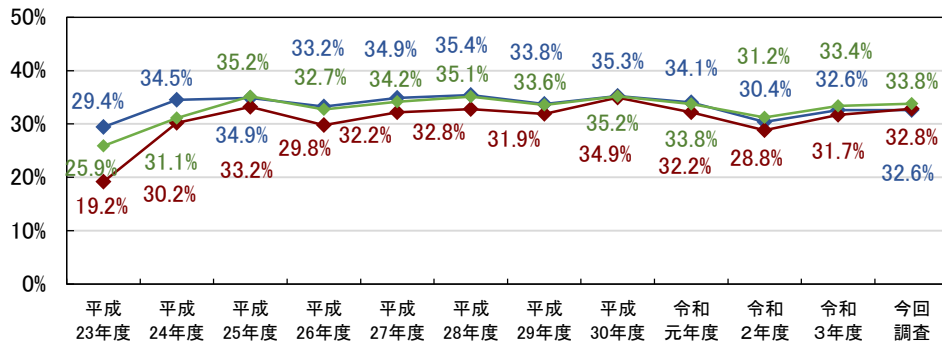


※集計母数は、子宮がんは20歳以上、それ以外は40歳以上とし、年齢の無回答・不明は含まない。

※乳がんと子宮がんは女性のみ。

※乳がんと子宮がん検診に関しては、原則として2年に1回の受診のため、平成27年度調査から過去2年間の受診率も併記した。

《過去の調査との比較》

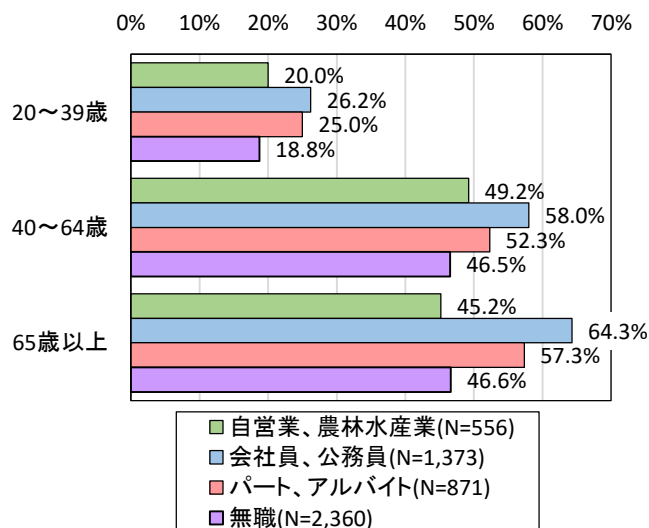


○ 年代と職業からみたがん検診の受診率は、いずれの年代でも「会社員、公務員」の割合が最も高い。特に、40歳以上で顕著。【図表4-11】

【図表4-11】年代と職業からみたがん検診の受診率

問22. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）

問32. あなたの職業をお答えください。（SA）



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●がん検診の受診率

【過去1年間】

- ・胃がん…40～69歳 全体：36.1% 〈目標値：50.0%〉
- ・肺がん…40～69歳 全体：35.6% 〈目標値：50.0%〉
- ・大腸がん…40～69歳 全体：36.2% 〈目標値：50.0%〉
- ・乳がん…40～69歳 女性：34.3% 〈目標値：50.0%〉
- ・子宮がん…20～69歳 女性：29.5% 〈目標値：50.0%〉

【過去2年間】

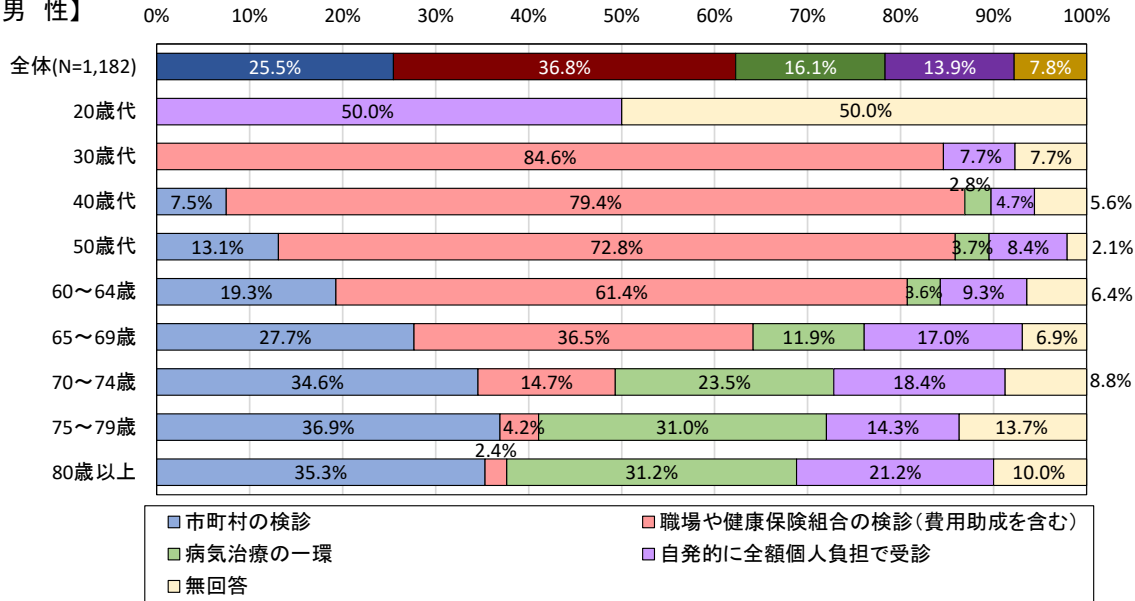
- ・乳がん…40～69歳 女性：45.8% 〈目標値：50.0%〉
- ・子宮がん…20～69歳 女性：41.7% 〈目標値：50.0%〉

- 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36.8%で最も高く、女性では「市町村の検診」が34.3%、「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が30.6%となっている。【図表4-12】
- 男性30～60歳代、女性20～64歳では「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、男性70歳以上、女性65歳以上では「市町村の検診」が最も高い。【図表4-12】

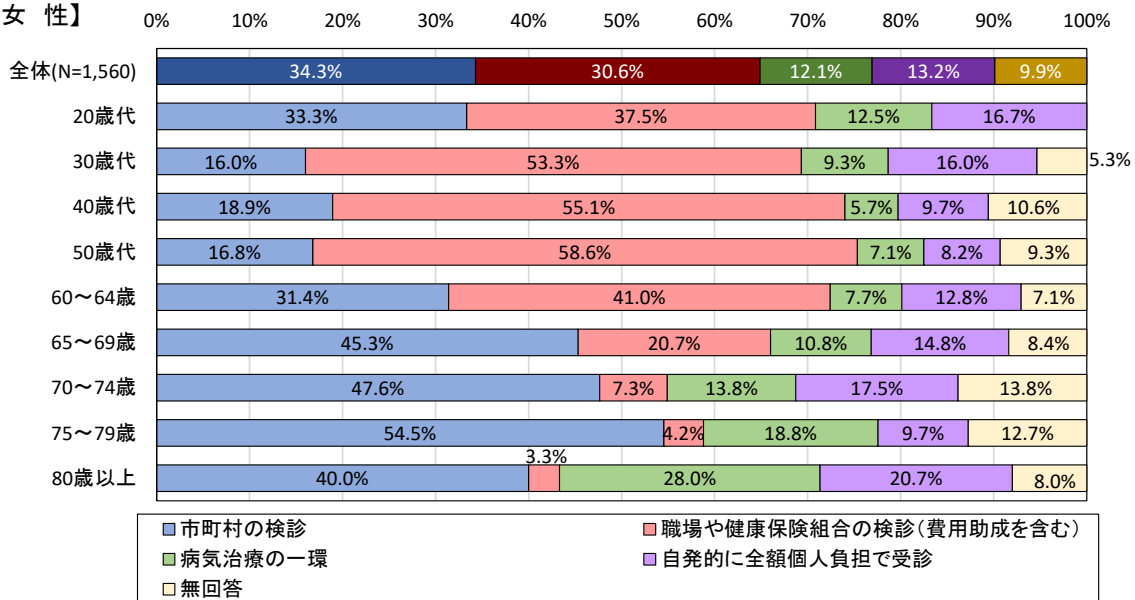
【図表4-12】 受診したがん検診の実施主体

問23-2. 主にどのがん検診を受診しましたか。(SA)

【男性】



【女性】

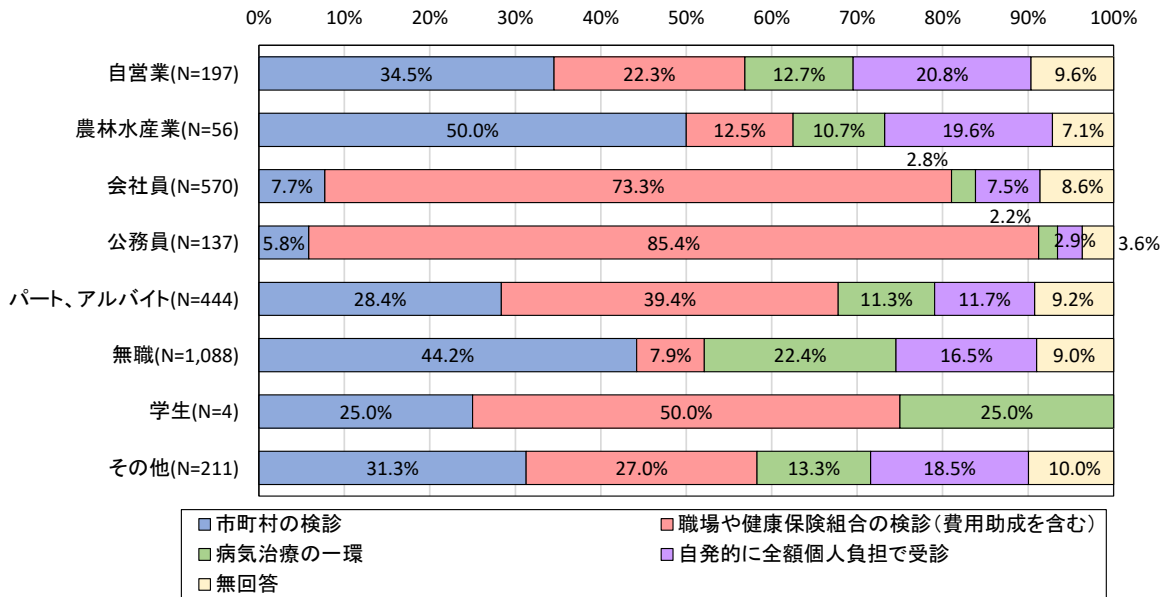


○ 職業からみた受診したがん検診の実施主体は、「会社員」「公務員」では「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が7割以上で最も高い。「パート・アルバイト」でも「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が39.4%で最も高いが、「市町村の検診」も28.4%を占める。「自営業」「農林水産業」「無職」では「市町村の検診」が3割半～5割を占め最も高く、「学生」では「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が最も高い。【図表4-13】

【図表4-13】 職業からみた受診したがん検診の実施主体

問23-2. 主にどのがん検診を受診しましたか。(SA)

問32. あなたの職業をお答えください。(SA)



- 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。加えて、年代別でみると、男性の20～30歳代、女性の20歳代では「健康なので必要ないと思うから」、男性の40～50歳代、女性の30～50歳代では「時間的な余裕がないから」、男性の40歳以上、女性の40～70歳代では「面倒だから」、男女とも60歳以上では「病気で医師にかかっているから」の割合も高い。【図表4-14】
- 受診勧奨があった人のうち、がん検診を受診した人は半数強である一方、受診勧奨がなかった人のうち、がん検診を受診した人は約4割にとどまっている。【図表4-15】

【図表4-14】 がん検診を受診しなかった理由（複数回答）

問23-3. あなたが、がん検診を受けなかった理由は何ですか。(MA)

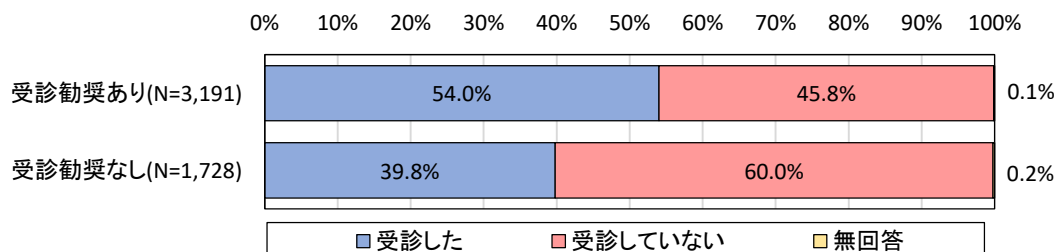
		健康診断・検診があることを知らなかったから	受診方法(場所・時間など)が分からなかったから	病気で医師にかかっているから	健康なので必要ないと思うから	結果を信用していないから	時間的な余裕がないから	面倒だから	費用がかかるから	結果を知るのが怖いから	職場で受けられないから	その他
男性	全体	7.8%	8.6%	29.9%	23.9%	0.8%	18.7%	20.9%	14.7%	3.8%	8.4%	8.7%
	20歳代	24.6%	17.5%	2.6%	35.1%	0.0%	17.5%	14.9%	20.2%	0.0%	14.9%	7.0%
	30歳代	18.8%	12.9%	3.0%	28.7%	0.0%	18.8%	18.8%	24.8%	1.0%	26.7%	5.9%
	40歳代	7.7%	12.7%	9.9%	26.1%	1.4%	47.2%	26.1%	23.9%	3.5%	14.1%	7.7%
	50歳代	7.9%	10.3%	13.9%	14.5%	1.8%	37.0%	28.5%	18.2%	6.1%	12.1%	6.7%
	60～64歳	5.6%	9.0%	27.0%	22.5%	3.4%	21.3%	27.0%	19.1%	5.6%	4.5%	6.7%
	65～69歳	4.8%	6.1%	36.7%	22.4%	0.7%	13.6%	22.4%	11.6%	7.5%	4.8%	9.5%
	70～74歳	3.2%	5.9%	48.1%	20.5%	0.0%	8.6%	20.5%	13.5%	5.4%	1.1%	10.3%
	75～79歳	2.2%	3.7%	53.7%	27.2%	0.7%	5.1%	14.0%	4.4%	3.7%	2.9%	11.8%
	80歳以上	2.6%	3.3%	55.9%	23.7%	0.0%	0.7%	15.1%	2.6%	0.0%	1.3%	10.5%
女性	全体	3.2%	4.4%	27.8%	23.8%	0.9%	20.5%	18.8%	13.3%	8.7%	6.1%	12.6%
	20歳代	16.7%	10.2%	3.7%	34.3%	0.0%	24.1%	15.7%	13.9%	2.8%	17.6%	9.3%
	30歳代	7.1%	12.4%	1.8%	15.9%	0.0%	37.2%	15.9%	28.3%	4.4%	16.8%	17.7%
	40歳代	3.9%	3.9%	7.8%	13.0%	0.0%	48.1%	24.7%	20.1%	8.4%	9.1%	11.7%
	50歳代	3.1%	4.6%	10.8%	18.6%	1.0%	40.7%	27.3%	21.1%	9.3%	11.3%	14.9%
	60～64歳	0.0%	4.0%	19.8%	23.8%	0.0%	19.0%	25.4%	19.8%	14.3%	4.8%	12.7%
	65～69歳	3.1%	1.9%	32.1%	28.3%	3.8%	14.5%	20.1%	11.9%	11.3%	1.9%	10.1%
	70～74歳	0.5%	1.8%	40.5%	28.8%	1.4%	8.1%	19.4%	6.8%	10.4%	1.4%	13.5%
	75～79歳	0.6%	4.5%	51.0%	24.8%	0.6%	3.2%	12.7%	4.5%	12.1%	0.6%	12.1%
	80歳以上	0.5%	2.3%	54.6%	25.9%	0.5%	2.8%	9.3%	3.2%	4.2%	0.5%	11.1%

※網かけは、各年代の上位3項目を示している。

【図表4-15】 がん検診の受診勧奨の有無からみたがん検診の受診状況

問23. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。(SA)

問25. あなたは、過去1年間に、市町村や職場などから、がん検診受診を勧める通知が届きましたか。(SA)



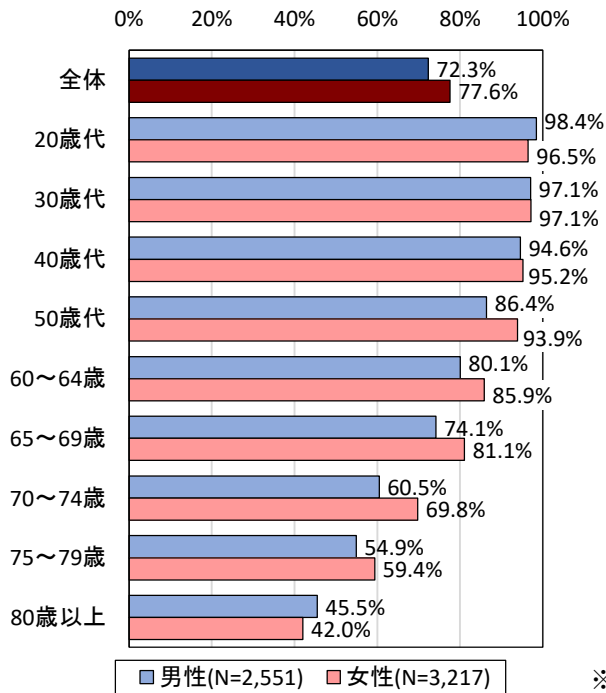
5 歯と口腔の健康

(1) 歯と口腔の状態

- 自分の歯が20本以上ある人の割合は、男性が72.3%、女性が77.6%で、女性が高い。男女とも60歳代から年代が上がるにつれ、自分の歯が20本以上ある人の割合が低くなり、80歳以上では4割台である。なお、自分の歯が20本以上ある人の割合は、男女とも昨年度調査に比べて減少している。【図表5-1】
- 「6024達成者」の割合は、県全体が81.1%、男性が75.7%、女性が85.6%を占めている。男女とも昨年度調査に比べて増加している。【図表5-1】
- 「8020達成者」の割合は、県全体が53.6%、男性が53.1%、女性が54.6%を占めている。男女とも昨年度調査に比べて増加している。【図表5-1】

【図表5-1】 自分の歯が20本以上ある人の割合

問9. あなたの歯は何本ありますか。(J)



◆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：81.1% 男性：75.7% 女性：85.6%

◆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：53.6% 男性：53.1% 女性：54.6%

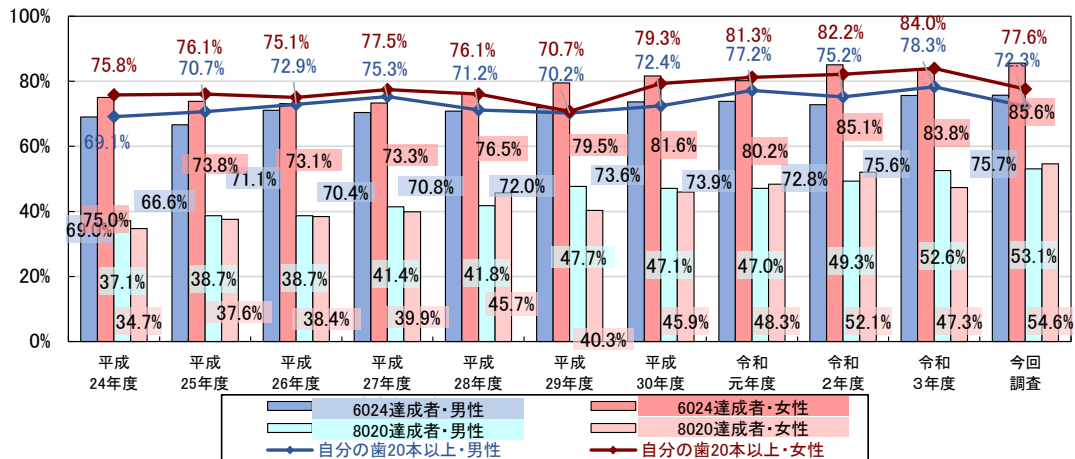
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 60歳で24本以上の自分の歯がある人の割合
…全体：81.1% <目標値：76.5%
- 80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合
…全体：53.6% <目標値：55.0%

※本調査は、「6024達成者」は55～64歳全体、「8020達成者」は75～84歳全体の値

※「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。

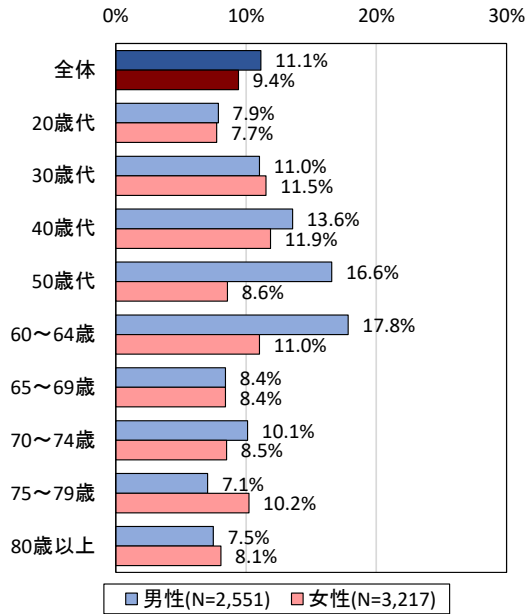
《過去の調査との比較》



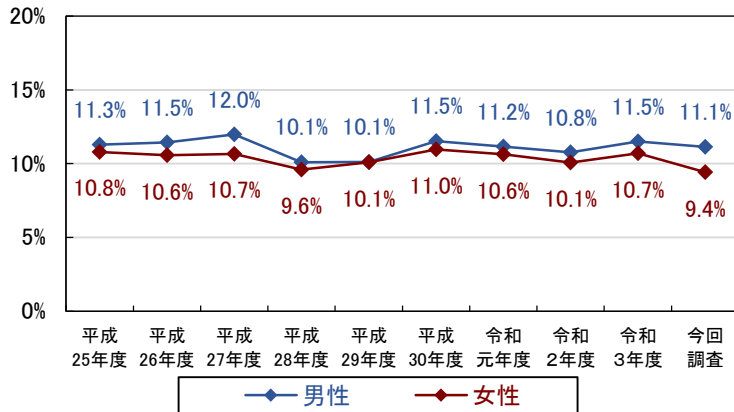
- 歯ぐきの腫れがある人の割合は、男性が11.1%、女性が9.4%で、男性が高い。男性60～64歳で17.8%と高くなっている。40～64歳および70～74歳では男性の方が高く、75～79歳では女性の方が高い。その他の年代は男女差はあまりない。なお、男女ともに昨年度の調査に比べ、減少している。【図表5-2】
- 定期的な歯科検診の受診状況からみた歯ぐきの腫れの状況は、歯科検診の受診状況による大差はない。【図表5-3】

【図表5-2】 歯ぐきの腫れがある人の割合

問11-①. 歯ぐきが腫れていますか。(SA)



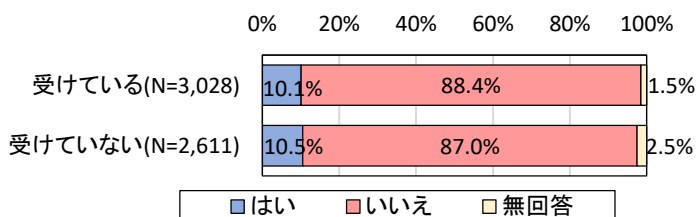
《過去の調査との比較》



【図表5-3】 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

問11-①. 歯ぐきが腫れていますか。(SA)

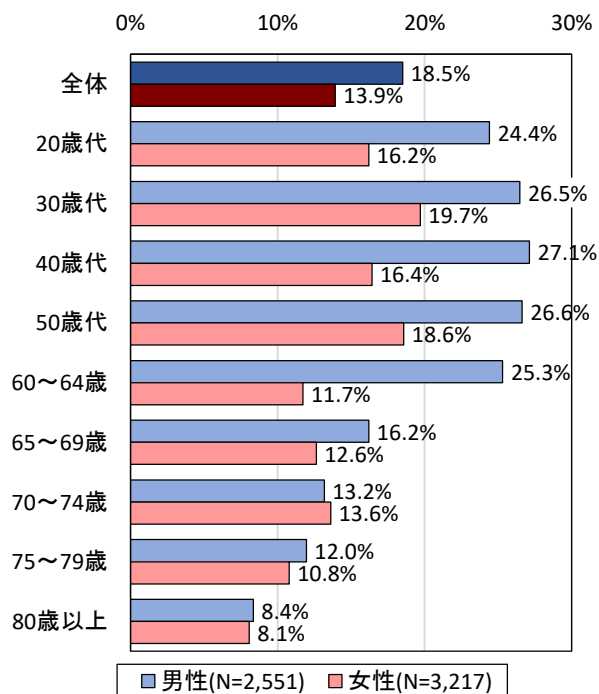
問12. あなたは、定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けていますか。(SA)



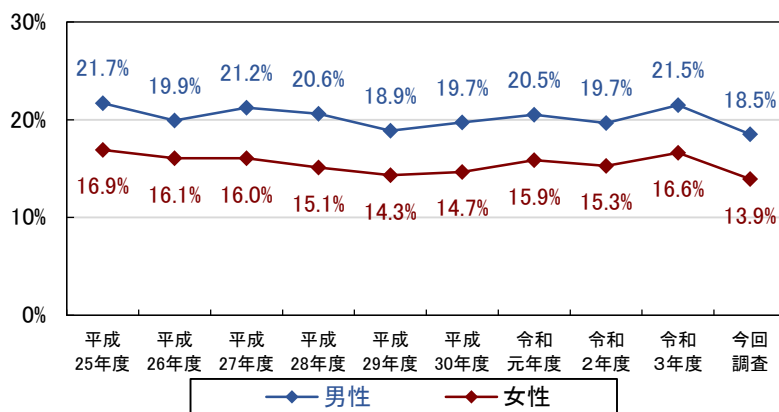
○ 歯をみがいたときに出血がある人の割合は、男性が18.5%、女性が13.9%で、男性が高い。20～69歳では、男性が女性に比べて高い一方、70歳以上では男女差はあまりない。なお、男女ともに昨年度の調査に比べて、減少している。【図表5-4】

【図表5-4】 歯をみがいたときに出血する人の割合

問11-②. 歯をみがいたときに血が出ますか (SA)



《過去の調査との比較》



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●20歳代で歯肉に炎症所見がある人の割合…23.4%〈目標値：21.0%〉

※本調査は、20歳代で歯ぐきに腫れがある人又は歯みがき時に出血がある人の合計

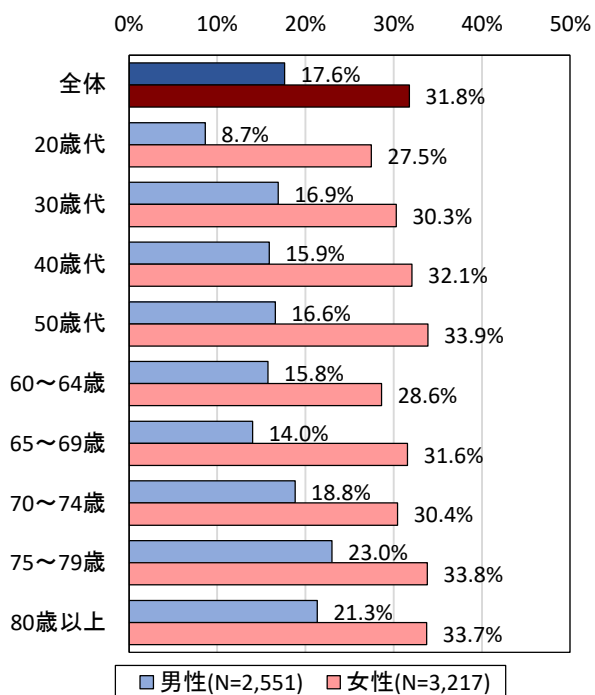
(2) 歯と口腔の健康づくり

- 1日に3回以上歯みがきする人の割合は、男性が17.6%、女性が31.8%で、女性が高い。いずれの年代も女性が男性に比べて高い。なお、昨年度の調査に比べて、男女ともわずかに減少している。

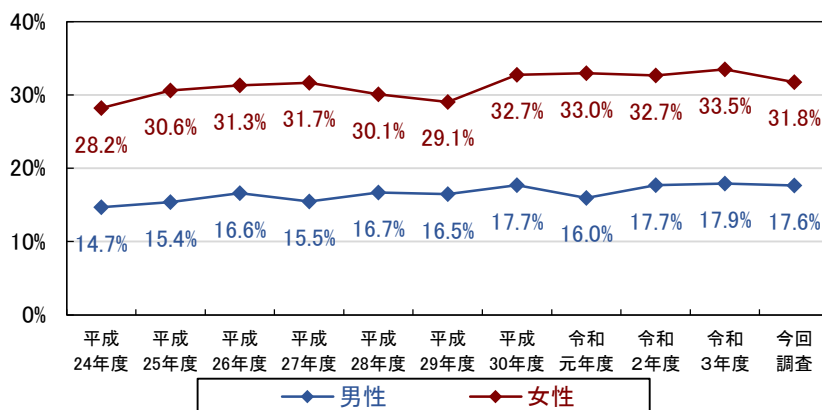
【図表5-5】

【図表5-5】 1日に3回以上歯みがきする人の割合

問10. あなたは、1日に何回歯をみがきますか。(J)



《過去の調査との比較》



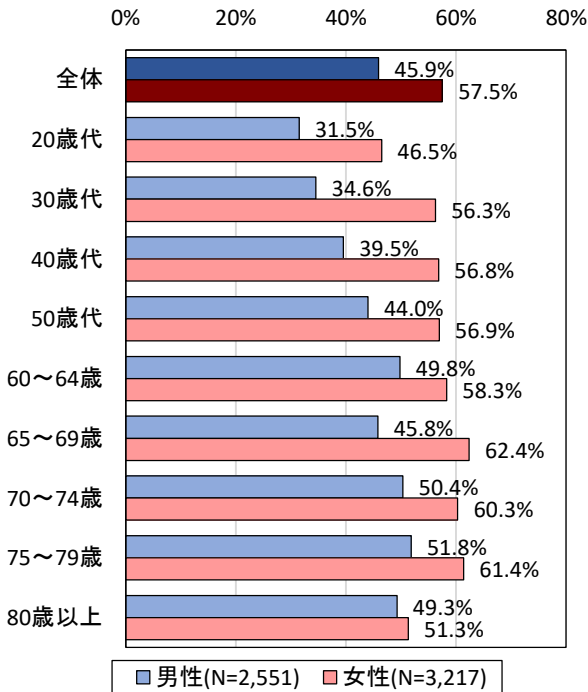
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合
 …65歳以上全体：46.1%〈目標値：41.9%〉

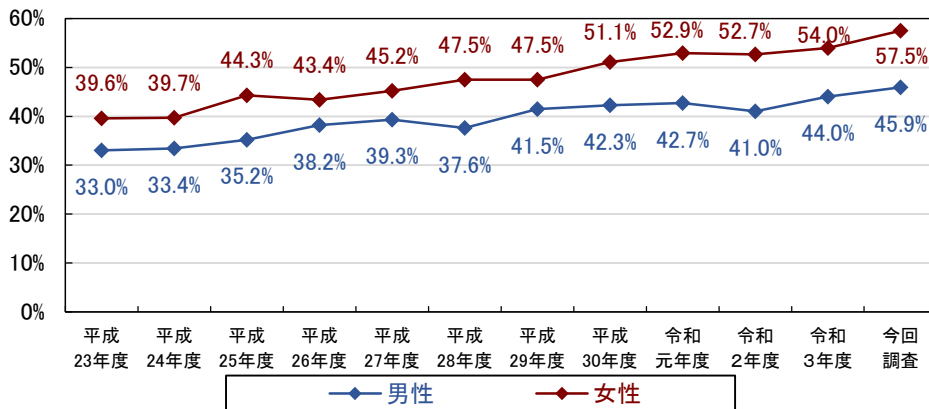
○ 定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男性が45.9%、女性が57.5%で、女性が高い。いずれの年代も、女性が男性に比べて高いが、80歳以上ではあまり差がない。なお、昨年度の調査に比べて、男女ともに増加した。【図表5-6】

【図表5-6】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

問12. 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。(SA)



《過去の調査との比較》



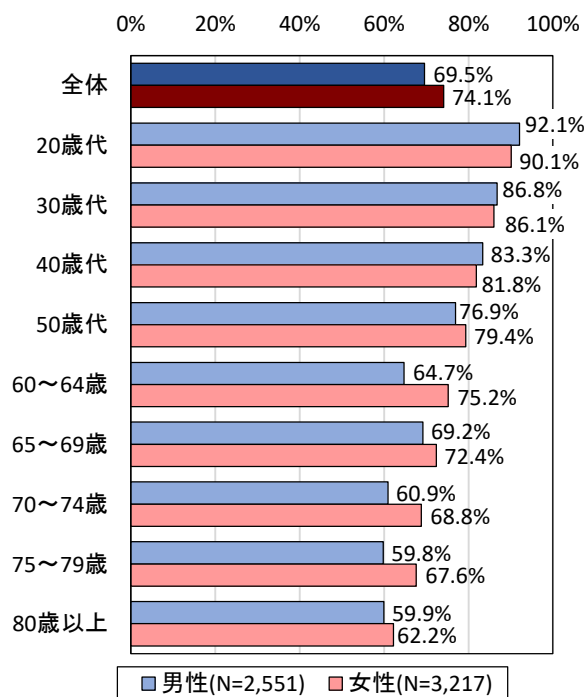
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 歯科医師による定期的なチェック（1年に1回）を受けている人の割合
 - …20歳以上男性：45.9%〈目標値：50.0%〉
 - …20歳以上女性：57.5%〈目標値：50.0%〉

○ 何でも嚙んで食べることができる人の割合は、男性が69.5%、女性が74.1%で、女性が高い。また、男女ともに20～40歳代までは8割以上、男性50歳代と女性50～60歳代では7割台となっている。男性75歳以上で5割台と低くなっている。【図表5-7】

【図表5-7】 何でも嚙んで食べることができる人の割合

問13. 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(SA)



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●60歳代で咀嚼が良好な人の割合 … 70.7% <目標値 : 71.2%>

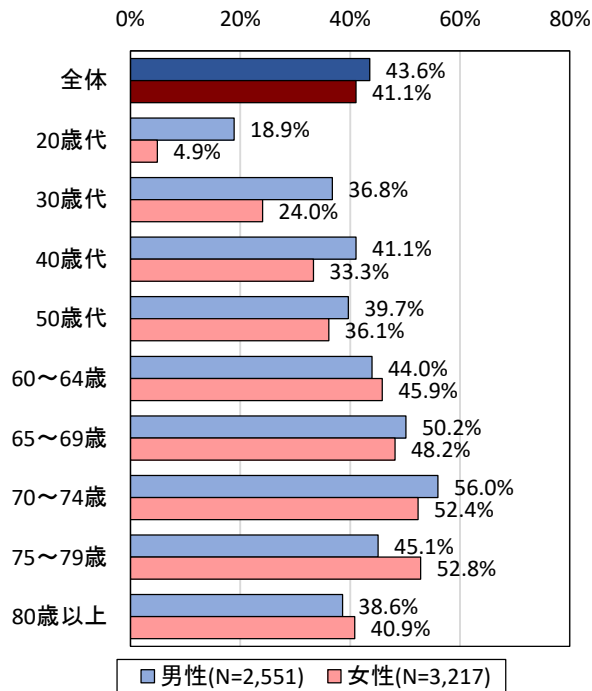
6 地域との関わりについて（社会資本・ソーシャルキャピタル）

（1）社会参加の状況

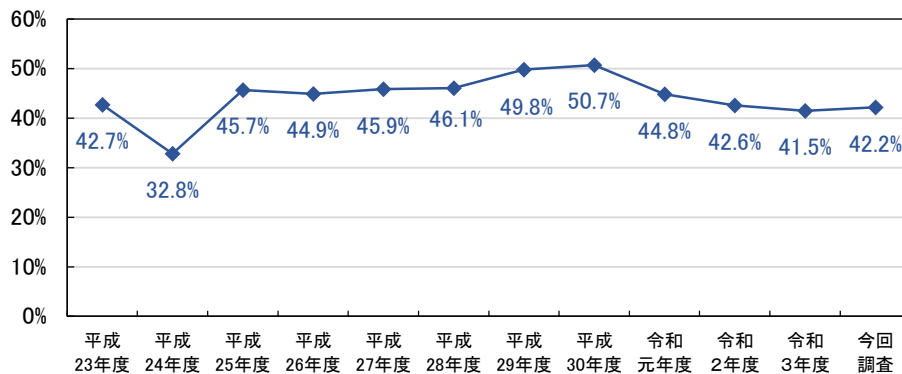
- 地域や組織での活動に「参加している」人の割合は、男性が43.6%、女性が41.1%で、男性が高い。75歳以上では女性の方が高くなっているが、60～64歳を除きその他の年代では男性の方が高い。また、男女とも70～74歳での参加率が高く、5割強となっている。なお、県全体の割合は微増している。【図表6-1】

【図表6-1】 地域や組織での活動に「参加している」人の割合

問26. あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。(SA)



《過去の調査との比較》



※各年度とも県全体の値

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

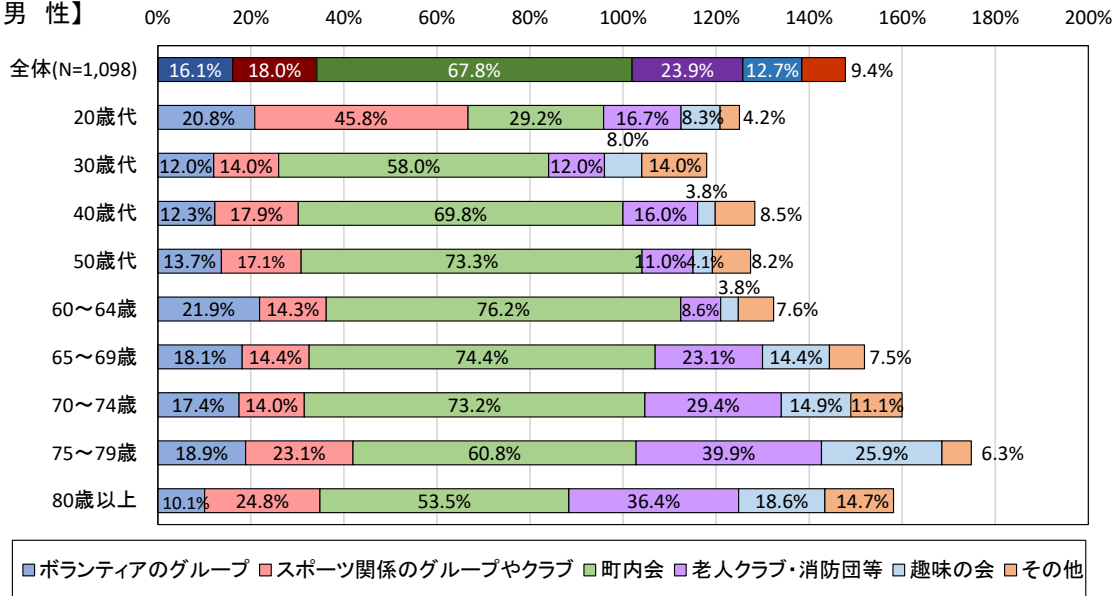
- 地域活動参加率…全体 : 42.2% < 目標値 : 54.8% >

○ 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67.8%、女性が53.0%を占めている。男性20歳代では「スポーツ関係のグループやクラブ」、女性80歳以上では「老人クラブ・消防団等」が最も高いが、その他の年代ではいずれも「町内会」が最も高い。【図表6-2】

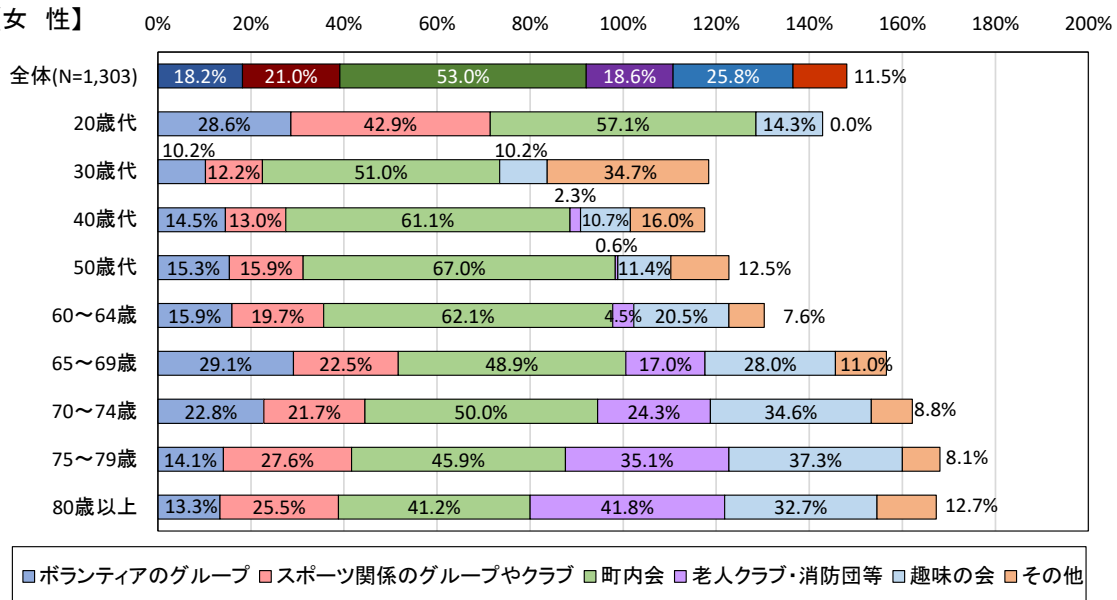
【図表6-2】 参加している組織や会の活動内容（複数回答）

問26-1. あなたは、どのような組織や会に入っていますか。（MA）

【男性】



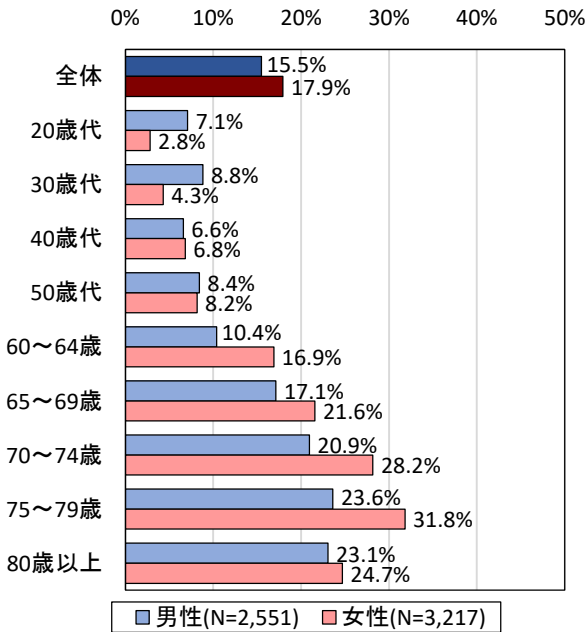
【女性】



○ 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15.5%、女性が17.9%で、女性が男性に比べてやや高い。男性20～50歳代では1割弱で低く、60～70歳代では年代が上がるにつれて高くなる傾向にある。女性は20～70歳代では、年代が上がるにつれて参加率が高くなる傾向にある。60～70歳代では女性の参加率が男性より高い。なお、県全体の割合は、平成29年度以降減少傾向が続いたが、昨年より増加している。【図表6-3】

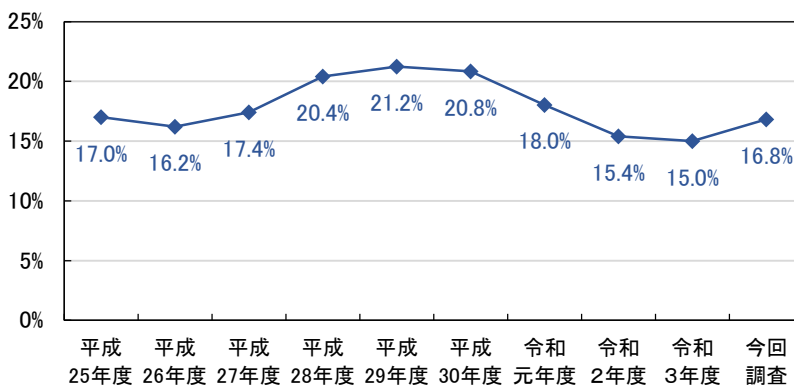
【図表6-3】 会や組織での活動に健康づくりを目的としたものが含まれる割合

問26-5. これらの活動には、健康づくりを目的としたものが含まれますか。(SA)



※集計母数は、本調査全体の集計母数とした。

《過去の調査との比較》



※各年度とも県全体の値

※集計母数は、本調査全体の集計母数とした。

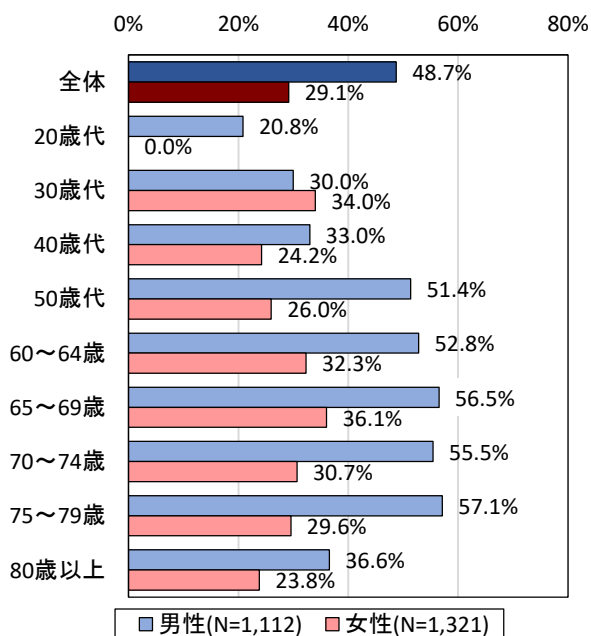
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている人の割合…全体：16.8%〈目標値：23.3%〉

○ 会や組織での活動で役員を務めている人の割合は、男性が48.7%、女性が29.1%で、男性が高い。30歳代は女性が高くなっている。男性50～70歳代で5割台と高くなっている。【図表6-4】

【図表6-4】 会や組織での活動で役員を務めている人の割合

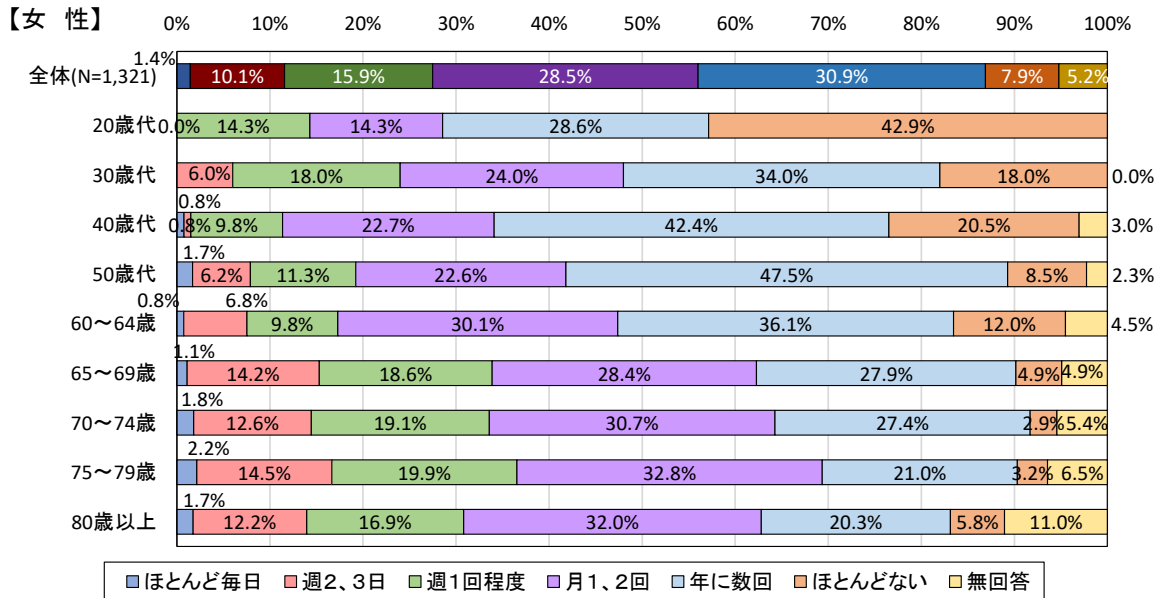
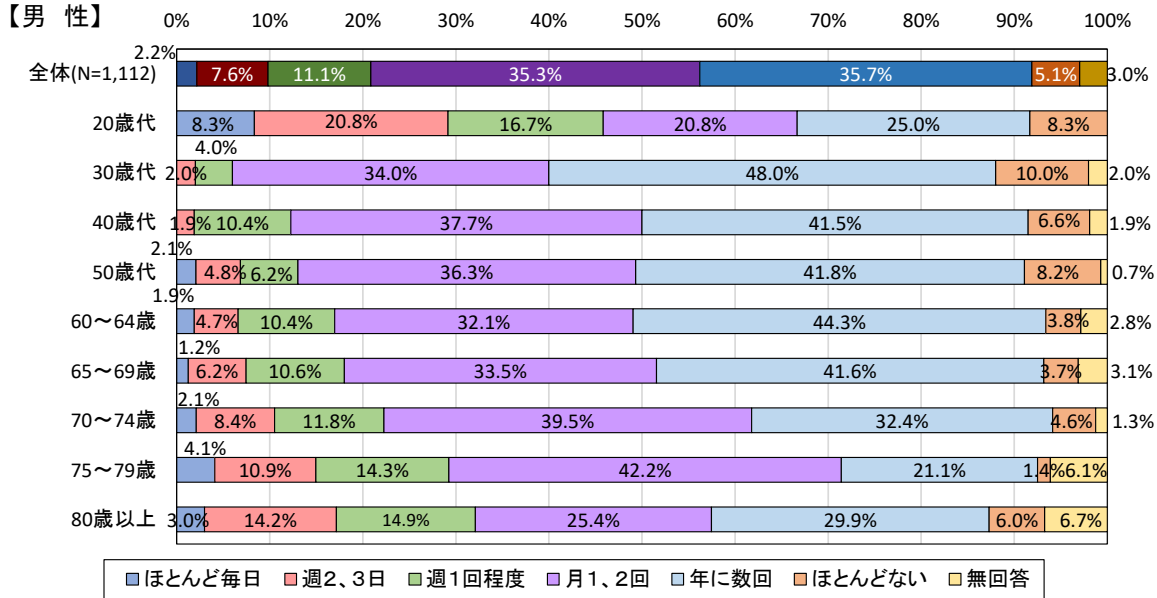
問26-2. これらの活動で、会長・世話役・会計係などの役員をしていますか。(SA)



- 会や組織での活動への出席頻度は、男女とも「年に数回」の割合が最も高く、男性で35.7%、女性で30.9%となっている。男性では、「月1、2回」も35.3%と高い。【図表6-5】
- 男性は20歳代および70歳代、女性は65歳以上で、月に1回以上出席している割合が6割を超え、他の年代より高くなっている。【図表6-5】

【図表6-5】 会や組織での活動への出席頻度

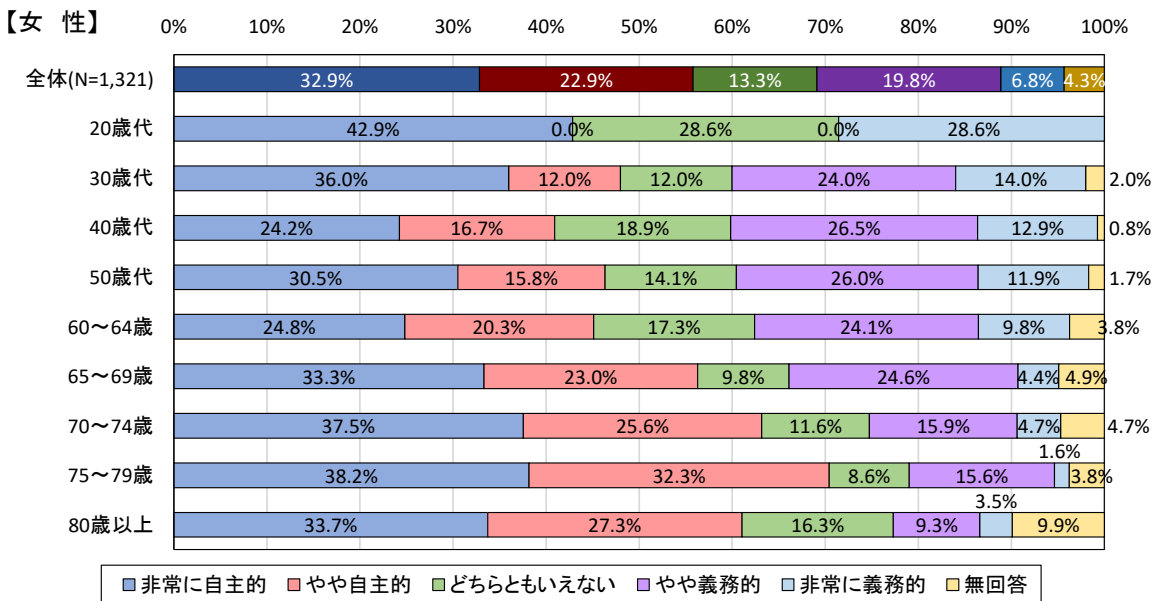
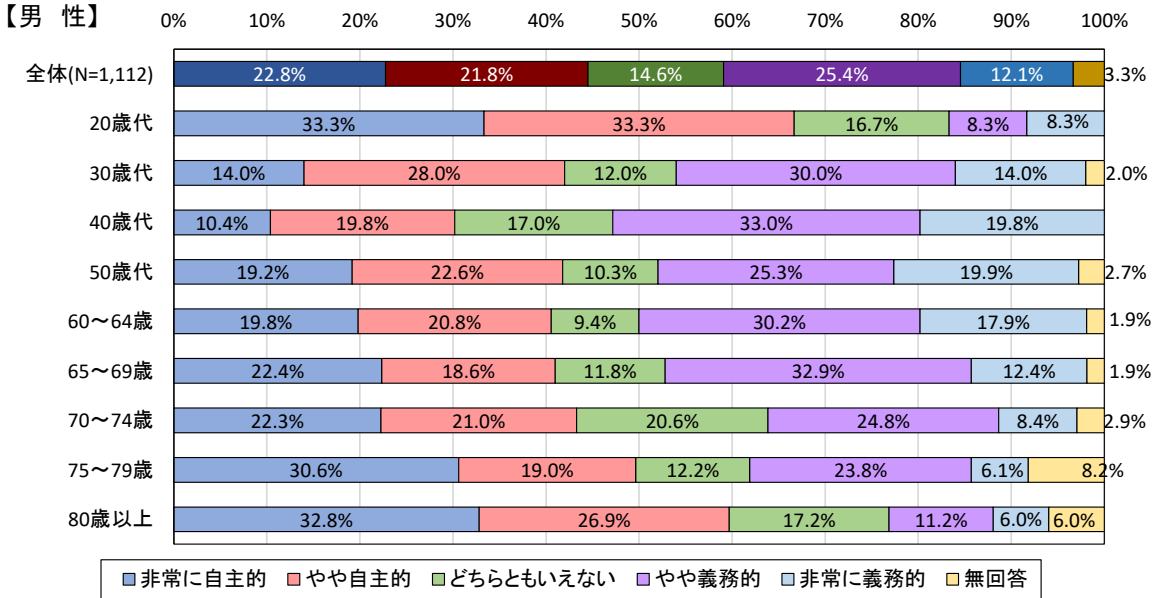
問26-3. これらの活動の出席頻度は、どれくらいですか。(SA)



○ 会や組織での活動への参加姿勢で「非常に自主的」と「やや自主的」を合計した割合は、男性が44.6%、女性が55.8%で、女性が高く、男性は20歳代、女性は70歳以上で6割以上と高くなっている。一方、「非常に義務的」と「やや義務的」を合計した割合は、男性が37.5%、女性が26.6%で、男性が高く、男性は30～60歳代で4割超、女性は30～50歳代で約4割と高くなっている。【図表6-6】

【図表6-6】 会や組織での活動への参加姿勢

問26-4. これらの活動への参加は自主的なものですか、それとも義務的なものですか。(SA)

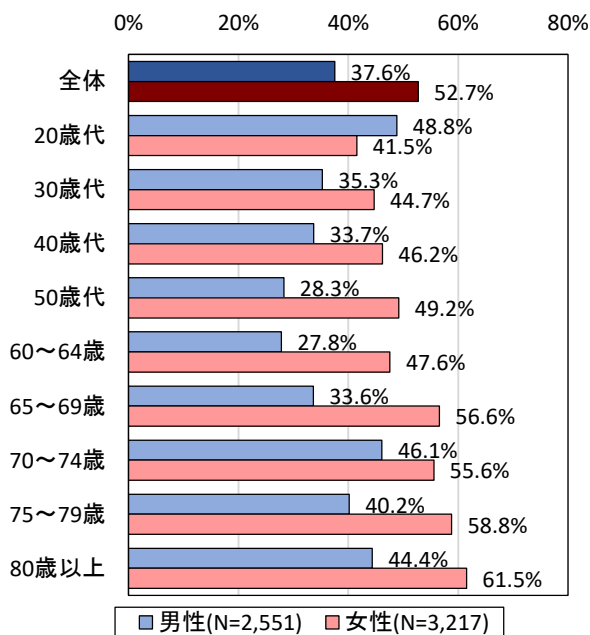


(2) つきあい・交流、信頼の状況

○ 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合は、男性が37.6%、女性が52.7%で、女性が高い。20歳代を除き、女性が男性に比べて高く、40歳以上では、70～74歳を除いて男女間で10ポイント以上の差がある。【図表6-7】

【図表6-7】 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合

問27. あなたは、近所で信頼して相談できる人がいますか。(SA)



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

● 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合
 …全体：46.0% 〈目標値：55.0%〉

なら健康長寿基礎調査 ご協力をお願い

平素より、奈良県行政に対しまして、ご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
さて、奈良県では、県民の皆様の健康づくりの意識や実態を把握し、健康推進施策の基礎資料を得ることを目的として、平成 22 年度から毎年度アンケート調査を実施しており、今年度も実施することといたしました。

つきましては、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、よろしくお願い申し上げます。

■ アンケート調査について ■

1. 本調査の対象は、奈良県内にお住まいの 20 歳以上の方（令和 4 年 7 月 1 日現在）13,200 人で、各市町村の協力を得て、選挙人名簿から無作為に抽出しています。
2. この調査は、無記名方式で行いますので、回答にお名前を記入欄はありません。
3. 調査票は 8 百あり、記入するのに 10 分程度かかります。
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、回答は 1 つだけです。
5. 調査結果は統計的に処理しますので、個人にご迷惑がかかることはありません。
6. 回答は、ご自身のことを、ご自身の判断でお答え下さい。（ご自身で記入できない場合は代理の方が記入していただいても結構です。）
7. 記入は、ボールペン、鉛筆のどちらを使っても結構です。
8. ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、**令和 4 年 11 月 3 日（木）**までに郵便ポストに投函してください。（切手を貼る必要はありません。）
9. 1 週間後、調査対象者の方全員に、確認兼お礼状のはがきを送付させていただきます。

- 昨年度の調査結果の概要につきましては、奈良県 福祉医療部 医療政策局 健康推進課 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⇒

令和 3 年度なら健康長寿基礎調査

検索

本調査に関するお問い合わせ先

奈良県 福祉医療部 医療政策局 健康推進課 健康長寿係

所在地：奈良市登大路町 30 番地 電話：0742-27-8662 F A X：0742-22-5510

※今年度の本調査に関する業務は、奈良県が株式会社サーベイリサーチセンターに委託して実施しています。

生活習慣についておたずねします。

問1. 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない

問2. あなたは、時間をかけてよく噛んで（ひと口20～30回）食べていますか。

1. 食べている 2. 食べていない 3. わからない

問3. 運動・スポーツについてお答えください。（ここでいう運動は、日常生活の中で意識して行う「散歩」・「階段の利用」・「徒歩・自転車通勤」など身体を動かすこと全般を含みます）

①あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。

1. 毎日している 2. 毎日ではないが週2日以上している
3. 週1回している 4. ほとんどしていない

「1. 毎日している」～「3. 週1回している」と答えた方にお聞きします。

①-1. また、その内容はどのようなものですか。あてはまるものすべてをお答えください。

1. ロードスポーツ（ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など）
2. 屋外球技（野球・サッカー・テニスなど）
3. 屋内球技（バスケットボール・バレーボールなど）
4. フィットネス（エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど）
5. 武道競技（柔道・剣道・弓道・空手など）
6. 日常生活に付随する運動（通勤・農作業・運搬作業・買い物など）
7. その他上記1～6以外の運動・スポーツ

②あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。

分くらい

問4. あなたは、アルコール類を飲みますか。

1. 週1日以上飲む 2. たま（週1日未満）に飲む 3. 飲まない

「1. 週1日以上飲む」と答えた方にお聞きします。

問4-1. 週のうち、アルコール類を飲む日は何日くらいですか。

週 日 程度

「1. 週1日以上飲む」または「2. たま（週1日未満）に飲む」と答えた方にお聞きします。

問4-2. お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。

※清酒 1合（180ml）の目安：ビール・発泡酒1本（500ml）、焼酎35度（80ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

1. 1合（180ml）未満 2. 1合以上～2合（360ml）未満
3. 2合以上～3合（540ml）未満 4. 3合以上～4合（720ml）未満
5. 4合以上～5合（900ml）未満 6. 5合（900ml）以上

「1. 週1日以上飲む」または「2. たま（週1日未満）に飲む」と答えた方にお聞きします。

問4-3. 飲酒量を減らさなければと感じたことはありませんか。

1. ある 2. ない

「1. 週1日以上飲む」または「2. たま（週1日未満）に飲む」と答えた方にお聞きします。

問4-4. 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りますか。

1. ある 2. ない

問5. 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. 現在吸っている」と答えた方にお聞きします。

問5-1. あなたは、たばこをやめたいですか。

1. やめたい 2. やめたくない

「2. 以前は吸っていたが、現在は吸っていない」と答えた方にお聞きします。

問5-2. たばこをやめた理由は何ですか。あてはまるものすべてをお答えください。

1. たばこが吸いにくい環境になった 2. 医師による指導を受けたから
3. 将来の自分の健康のため 4. 知人・友人・家族からやめるように勧められた
5. お金がかかるから 6. 他人の迷惑になるから
7. 友人・知人が禁煙したから 8. 禁煙治療が保険適用されているから
9. その他（ ）

問6. たばこ健康について知っていることはなんですか。あてはまるものすべてをお答えください。

1. 肺がん等、がんの原因になる 2. 脳卒中や心筋梗塞、肺気腫などの病気の原因になる
3. 依存性がある 4. 喫煙者の周りの非喫煙者の健康に悪影響を及ぼす
5. たばこをやめることで、健康改善が期待できる 6. その他（ ）

問7. あなたは、過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次の「ア」から「ケ」それぞれについてお答えください。
 ※学校、飲食店、遊技場などに勤務している、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	1. 1日5回以上	2. 1日3回程度	3. 1日1回程度	4. 月に1回程度	5. 全くなかった	6. 行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関 (鉄道、バス、駅ホームなど)	1	2	3	4	5	6
ケ 路上(公道)	1	2	3	4	5	6

問8. 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。

- 内容を知っている
- 言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない
- 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問9. あなたの歯は何本ありますか。

本

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。
 ※成人の歯は、親知らずを含めて32本が正常本数です。

問10. あなたは、1日に何回歯をみがきますか。

回

問11. あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。

- 歯ぐきが腫れていますか。
 - はい
 - いいえ
- 歯をみがいたときに血が出ますか。
 - はい
 - いいえ

問12. 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。

- 受けている
- 受けていない

問13. 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。

- 何でもかんで食べることができる
- 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ほとんどかめない

問14. あなたの平日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか。

時間くらい

問15. ストレスについてお答えください。

①過去1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか。

- よくある
- すこしある
- 全然ない

「1. よくある」または「2. すこしある」と答えた方がお聞きします。

①-1. 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ください。

- 職場の人間関係
- 仕事の問題（量・質・適性）
- 健康面の問題
- 経済面の問題
- 家族の問題
- 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ください。

- 積極的に問題の解決に取り組む
- 体を動かして運動する
- 趣味を楽しんだりリラクゼーションする時間をとる
- テレビを見たり、ラジオを聴く
- 家族や友人に悩みを聞いてもらう
- 解決を諦めて放棄する
- 我慢して耐える
- なにかがなると強制的に考えようと努める
- 刺激や興奮を求める
- 酒を飲む
- たばこを吸う
- 食べない
- 特になし

問16. あなたの会社では、専門家にによるストレスなどの相談が受けられますか。

- 受けられる
- 受けられない
- わからない
- 会社に勤めていない

問17. あなたは、健康づくりのために、取り組んでいることがありますか。

1. ある
2. ない

【1.ある】と答えた方にお聞きします。

問17-1. 最も熱心に取り組んでいることの具体的な内容を記入してください。
()

問18. 生活習慣の中でがん予防に効果があると思うものはなんですか。あてはまるものすべてをお答えください。

1. 禁煙
2. 適度な運動
3. 塩分摂取量を減らす
4. 過度な飲酒をしない
5. 感染症予防
6. その他 ()

医療と健診に関することについておたずねします。

問19. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

1. よい
2. まあよい
3. ふうふう
4. あまりよくない
5. よくない

問20. あなたは、現在健康上の問題で、日常生活に何か影響がありますか。

1. ある
2. ない

【1.ある】と答えた方にお聞きします。

問20-1. それほどのようなことに影響がありますか。あてはまるものすべてをお答えください

- い、
- 日常生活動作 (起床、衣服着脱、食事、入浴など)
 - 外出 (時間や作業量などが制限される)
 - 仕事、家事、学業 (時間や作業量などが制限される)
 - 運動 (スポーツ含む)
 - その他 ()

問21. あなたは、現在、医療機関 (病院、診療所) にかかっていますか。(1、2は複数回答可)

1. 歯科の医療機関で受診中
2. 歯科以外 (内科、整形外科など) の医療機関で受診中
3. かかっていない

問22. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断 (血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの・人間ドックを含む) を受診しましたか。

1. 受診した
2. 受診していない

【1.受診した】と答えた方にお聞きします。

問22-1. 専門家からの結果説明や生活習慣指導を受けましたか。

1. はい
2. いいえ

問23. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん健康 (人間ドックを含む) を受診しましたか。

1. 受診した
2. 受診していない

【1.受診した】と答えた方にお聞きします。

問23-1. どんながん検診を受けましたか。あてはまるものすべてをお答えください。

1. 胃 (ペパリウム検査や胃内視鏡検査など)
2. 肺 (胸のレントゲン検査やCT検査など)
3. 大腸 (検便など)
4. 乳房 (マンモグラフィ検査など)
5. 子宮 (細胞診検査など)
6. その他 ()

【1.受診した】と答えた方にお聞きします。

問23-2. 主にごのがん検診を受診しましたか。1つを選んでください。

1. 市町村の検診
2. 職場や健康保険組合の検診 (費用助成を含む)
3. 病気の治療の一環
4. 自発的に全額個人負担で受診

【2.受診していない】と答えた方にお聞きします。

問23-3. あなだが、がん検診を受けなかった理由は何か。あてはまるものすべてをお答えください

い、

- 健康診断・検診があることを知らなかったから
- 受診方法 (場所・時間など) が分からなかった
- 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
- 結果を信用していないから
- 時間的な余裕がないから
- 面倒だから
- 費用がかかるから
- 結果を知るのが怖いから
- 職場で受けられなかったから
- その他 ()

【女性のみにあてはまる】

問24. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている下記のがん検診 (人間ドックを含む) を受けましたか。(1、2は複数回答可)

1. 乳房 (マンモグラフィ検査など)
2. 子宮 (細胞診検査など)
3. 1～2は受けていない

問25. あなたは、過去1年間に、市町村や職場などから、がん検診受診を勧める通知が届きましたか。

1. あった
2. なかった

地域との関わりについておたずねします。

問26. あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。

- 1. 参加している
- 2. 参加していない

「1.参加している」と答えた方にお聞きします。

問26-1. あなたは、どのような組織や会に入っていますか。あてはまるものすべてをお答えください。

い

- 1. ボランティアのグループ (有償ボランティアも含む)
- 2. スポーツ関係のグループやクラブ
- 3. 町内会
- 4. 老人クラブ・消防団等
- 5. 趣味の会
- 6. その他 ()

問26-2. これらの活動で、会長・世話役・会計係などの役員をされていますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

問26-3. これらの活動の出席頻度は、どれくらいですか。

- 1. ほとんど毎日
- 2. 週2、3日
- 3. 週1回程度
- 4. 月1、2回
- 5. 年に数回
- 6. ほとんどない

問26-4. これらの活動への参加は自主的なものですか、それとも義務的なものですか。

- 1. 非常に自主的
- 2. やや自主的
- 3. どちらともいえない
- 4. やや義務的
- 5. 非常に義務的

問26-5. これらの活動には、健康づくりを目的としたものが含まれますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

問27. あなたは、近所で信頼して相談できる人がいますか。

- 1. いる
- 2. いない

あなた自身のことについておたずねします。

問28. あなたの性別についてお答えください。

- 1. 男性
- 2. 女性

問29. あなたは、令和4年7月1日現在の時点でいくつですか。

満 歳

問30. あなたがお住まいの市町村名をお答えください。

市・町・村

問31. あなたの世帯員数をお答えください。(あなた自身も含めてください。)

人

問32. あなたの職業をお答えください。

- 1. 自営業
- 2. 農林水産業
- 3. 会社員
- 4. 公務員
- 5. パート、アルバイト
- 6. 無職
- 7. 学生
- 8. その他 ()

問33. 現在、あなたが加入されている医療保険をお答えください。(保険証で確認してください。)

- 1. 協会けんぽ (全国健康保険協会)
- 2. 会社の健康保険組合
- 3. 共済組合
- 4. 国民健康保険
- 5. 後期高齢者医療制度
- 6. その他 ()

問34. あなたの身長と体重をお答えください。(小数点以下は四捨五入してください。)

① 身長 cm

② 体重 kg

問35. あなたは、現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

- 1. 大変苦しい
- 2. やや苦しい
- 3. 普通
- 4. ややゆとりがある
- 5. 大変ゆとりがある

ご協力いただきありがとうございます。同封の返信用封筒に入れて、**11月3日(木)まで**にポストへ投函してください。よろしくお願いたします。

(参考) 市町村ごとの調査票の配付数及び有効回答数

市町村名	調査票配付件数	有効回答数 (データ数調整前)	有効回答数 (データ数調整後)
奈良市	3,093	1,656	1,656
大和高田市	547	229	229
大和郡山市	726	354	354
天理市	529	264	264
橿原市	1,042	528	528
桜井市	474	236	236
五條市	248	121	121
御所市	217	89	89
生駒市	979	520	520
香芝市	639	319	319
葛城市	306	152	152
宇陀市	249	134	134
山添村	133	72	13
平群町	158	82	82
三郷町	200	97	97
斑鳩町	233	122	122
安堵町	134	60	32
川西町	134	63	31
三宅町	134	63	32
田原本町	270	123	123
曾爾村	128	66	7
御杖村	129	68	7
高取町	134	78	27
明日香村	134	79	24
上牧町	191	105	105
王寺町	203	98	98
広陵町	281	140	140
河合町	150	75	75
吉野町	134	65	28
大淀町	146	71	71
下市町	134	68	22
黒滝村	121	46	3
天川村	128	71	5
野迫川村	113	51	2
十津川村	132	63	13
下北山村	123	57	4
上北山村	117	40	2
川上村	128	64	5
東吉野村	129	73	8
無回答	-	105	0
合計	13,200	6,767	5,780

令和4年度 なら健康長寿基礎調査 報告書

令和5年3月

奈良県福祉医療部医療政策局健康推進課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地

電話 0742-27-8662