

令和6年度 なら健康長寿基礎調査
報 告 書

令和7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	10
4	医療や健診（検診）の受診状況	23
5	歯と口腔の健康	35
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）	40
IV	調査票	44
	(参考)市町村ごとの調査票の配付数及び有効回答数	49

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15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6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、またはインターネットによる回答。
無記名方式。
- 調査期間：令和6年12月9日～令和6年12月26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	5,158件・39.1%	5,153件・39.0%	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% 平成29年度：47.0% 令和4年度：51.3% 平成30年度：50.8% 令和5年度：44.8%

※「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（5,153件→4,375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（令和元～令和5年度「なら健康長寿基礎調査」）及び「なら健康長寿基本計画（第2期）」、「第4期奈良県食育推進計画」、「なら歯と口腔の健康づくり計画（第2期）」「第2期奈良県スポーツ推進計画」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30～50歳代はいずれも3割を超えている。
- やせ (BMI 18.5未満) の割合は、女性の20歳代が25.0%と最も高い。

■平均睡眠時間 (P. 8～P. 9)

- 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。
- 睡眠で休養が充分とれている人は、男性が77.4%、女性が76.4%であった。

■K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が9点以上の人の割合 (P. 9)

- K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が9点以上の人の割合は、男性が11.3%、女性が14.5%で、女性が高い。

2 生活習慣について

■食生活習慣 (P. 10～P. 11)

- 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43.2%、女性が46.0%。男女とも20歳代が最も低い。
- 人と比較して食べる速度が速い人の割合は、男性が34.9%、女性が30.5%で、男性が高い。
- 住んでいる地域等で共食している人の割合は、男性が60.7%、女性が74.6%で、いずれの年代でも女性が高い。

■外出、運動習慣 (P. 12～P. 14)

- 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52.2%、女性が51.0%。男女とも30歳代～79歳にかけて、その割合は高くなっていく傾向。男女ともに、昨年度の調査に比べて増加している。
- 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が68.1%、女性が59.9%。79歳以下では、いずれの年代でも男性の方が高いが、特に30～50歳代で男女差が大きい。

■飲酒・喫煙の状況 (P. 15～P. 18)

- アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合は、男性が28.2%、女性が8.0%で、男性が高い。いずれの年代でも、男性が女性に比べて大幅に高くなっている。昨年度の調査と比べると、男性はわずかに増加しており、過去6年間の調査の中で最も高い割合となっている。
- 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11.7%、女性が8.7%。20歳代と80歳以上では女性の方が高く、50歳代では男女同等になっている。特に男性の40歳代と60歳代で15%以上と高い。
- たばこを「現在吸っている」人の割合は、男性が17.5%、女性が3.8%。20歳代以外のいずれの年代でも男性が大幅に高く、特に男性の40～50歳代と65～69歳で2割以上と高い。
- 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22.3%、女性が31.5%。

■受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解 (P. 19～P. 22)

- 過去1か月間に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」「公共交通機関」「遊技場」「子どもが利用する屋外の空間」「家庭」「行政機関」「医療機関」「学校」の順で高い。
- 慢性閉塞性肺疾患(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55.8%、女性で44.9%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が、いずれも女性の方が高い。

3 医療や健診(検診)の受診状況

■健康状態 (P. 23～P. 25)

- 現在の健康状態について、男女ともに「ふつう」が最も高く、男女ともに40%台。「よい」または「まあよい」と回答した人の割合は、男性が43.7%、女性が45.0%。
- 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23.0%、女性が23.1%。男性は80歳以上、女性は75歳以上で「ある」の割合が3割以上と高い。

■医療機関への受診状況 (P. 26～P. 28)

- 現在「内科」を受診している人の割合は、男性が64.6%、女性が61.2%。現在「歯科」を受診している人の割合は、男性が25.1%、女性が27.2%。
- 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82.1%、女性が80.0%。職業別にみると、年代に関係なく「会社員、公務員」の受診率が最も高いが、65歳以上ではいずれの職業も約8割以上となっている。

■がん検診の受診状況 (P. 29～P. 34)

- 過去1年間にがん検診を受診した人の割合は、男性が45.2%、女性が51.4%で、女性が高い。20～74歳では女性が高い。
- 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、男性は「胃がん」「肺がん」「大腸がん」が約3割半で同程度、女性は「大腸がん」の受診率が約3割半で「胃がん」「肺がん」より高い。「胃がん」「肺がん」の受診率は男性が女性に比べて高いが、「大腸がん」の受診率は女性が高い。また、昨年度の調査に比べて、過去1年間の受診率はいずれも増加している。
- 年代と職業別のがん検診の受診率は、いずれの年代でも「会社員、公務員」の割合が最も高いが、40～64歳では「会社員、公務員」と「パート・アルバイト」は同程度である。
- 保険者別のがん検診の受診率は、男女ともに「共済組合」の受診率が最も高い。男性は女性に比べ「後期高齢者医療制度」加入者の受診率が高いが、その他はいずれも女性の方が高い。
- 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」「時間的な余裕がないから」「面倒だから」の割合が高い。

4 歯と口腔の健康

■歯と口腔の状態 (P. 35～P. 37)

- 「6024達成者」の割合は、県全体で84.4%、男性で81.6%、女性で86.7%を占めている。昨年度調査に比べ、男性は増加しており、過去6年の調査のうち最も高い。
- 「8020達成者」の割合は、県全体で56.5%、男性で52.4%、女性で61.2%を占めている。昨年度調査に比べ、女性は増加しており、過去6年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11.7%、女性が9.3%。歯をみがいたときに出血がある人の割合は、男性が19.0%、女性が13.6%。

■歯と口腔の健康づくり (P. 38～P. 39)

- 定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男性が52.5%、女性が64.7%。いずれの年代でも女性が男性に比べて高い。令和2年度から受診率は増加傾向にある。
- 何でも噛んで食べることができる人の割合は、男性が73.5%、女性が77.1%。30歳代をピークに年代が上がるほど割合は低くなっており、80歳以上では、男性で58.1%、女性で65.8%となっている。

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. 40～P. 42)

- 地域や組織での活動に「参加している」人の割合は、男性が44.2%、女性が43.1%。男性65～74歳、女性60～79歳で参加率が高く、5割を超えている。なお、県全体の割合は昨年度調査からわずかに増加している。
- 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68.1%、女性が55.4%。男女20歳代と女性75～79歳以外は、いずれの年代でも「町内会」が最も高くなっている。
- 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、男性が39.8%、女性が34.7%。次に「月1、2回」の割合が高く、男性で34.0%、女性で28.4%。

■地域のつながりの状況 (P. 43)

- 住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の割合は、男性が46.5%、女性が49.4%。女性では80歳以上で54.0%、男性では65～69歳で51.8%と最も高くなっている。
- 住んでいる地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合は、男性が34.9%、女性が36.3%。男女とも概ね年代が上がるほど高くなる傾向がみられる。

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4,375件のうち、男性が1,990人（45.5%）、女性が2,360人（53.9%）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歳代および80歳以上の回答率は実際の県人口構成比より低く、60～79歳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29. あなたの性別についてお答えください。(SA)

問30. あなたは、令和6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)	58	123	197	316	221	253	301	324	191	6	1,990	45.5%
女性(人)	76	158	289	435	245	287	350	329	187	4	2,360	53.9%
その他(人)	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0	5	0.1%
無回答(人)	0	0	2	4	0	2	2	3	7	0	20	0.5%
合計(人)	134	283	490	756	466	542	653	656	385	10	4,375	100.0%
回答者構成比	3.1%	6.5%	11.2%	17.3%	10.7%	12.4%	14.9%	15.0%	8.8%	0.2%	100.0%	
(参考) 県人口構成比	10.5%	10.7%	14.5%	17.7%	7.5%	7.4%	8.7%	8.8%	14.2%		100.0%	

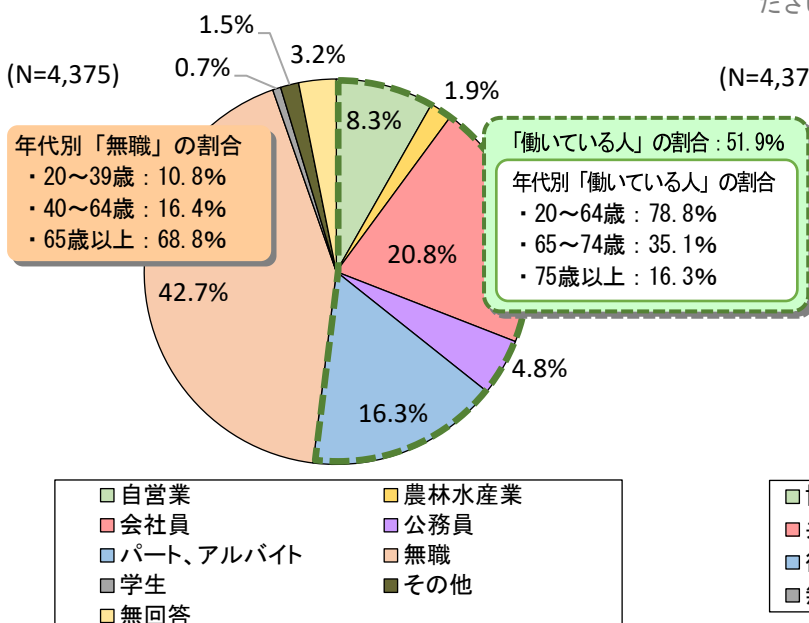
※「(参考) 県人口構成比」は20歳以上県人口の年代別構成比。県人口は「年齢階級市町村別人口」(令和6年10月1日現在)による。県人口：1,285,094人／20歳以上：1,083,564人・20歳以上男性：501,047人（46.2%）・20歳以上女性：582,517人（53.8%）

(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51.9%を占めている。さらに、20～64歳では78.8%、65～74歳では35.1%を占めている。一方、65歳以上では7割弱の人が「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27.7%と最も多く、「後期高齢者医療制度」が22.5%、「会社の健康保険組合」が20.5%、「協会けんぽ」が16.5%、「共済組合」が8.3%、「無職」が4.2%と続いている。【図表1-3】

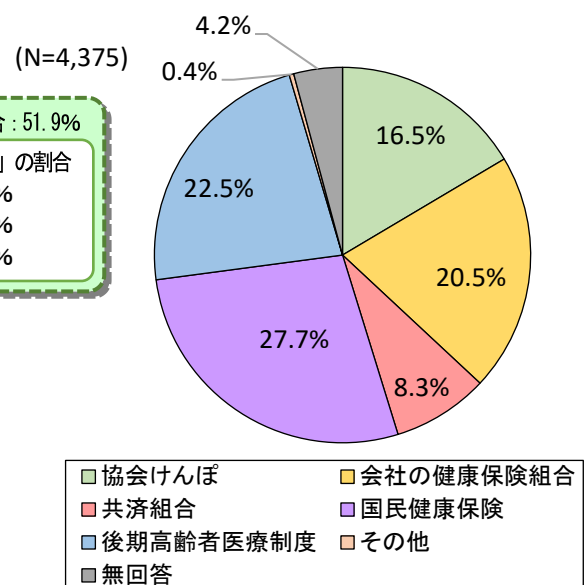
【図表1-2】回答者の職業

問33. 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34. 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)



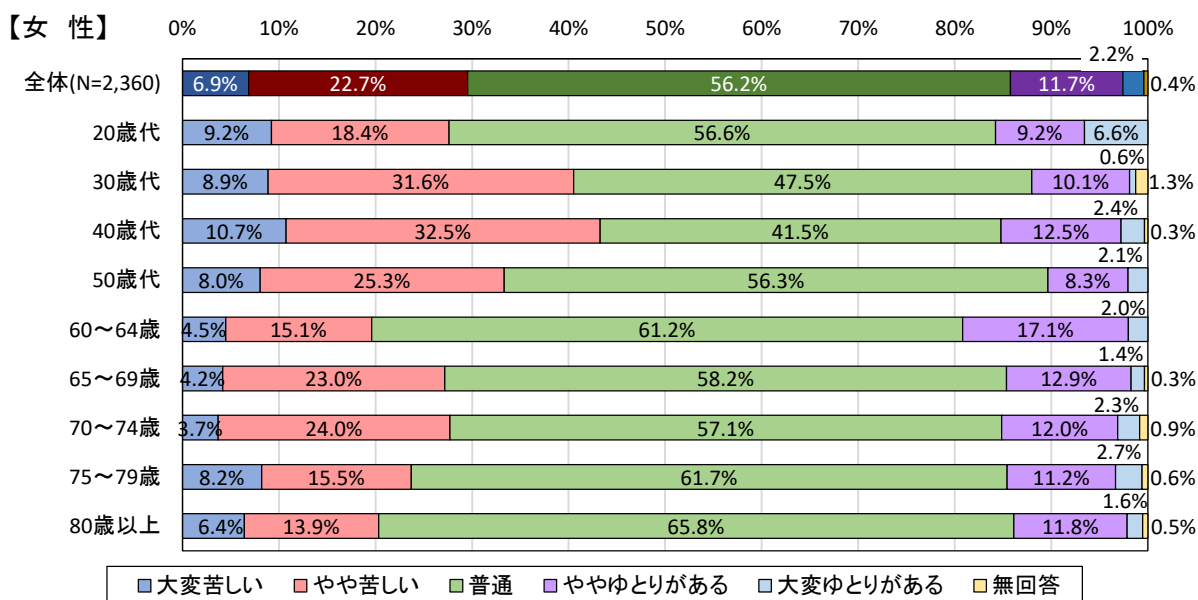
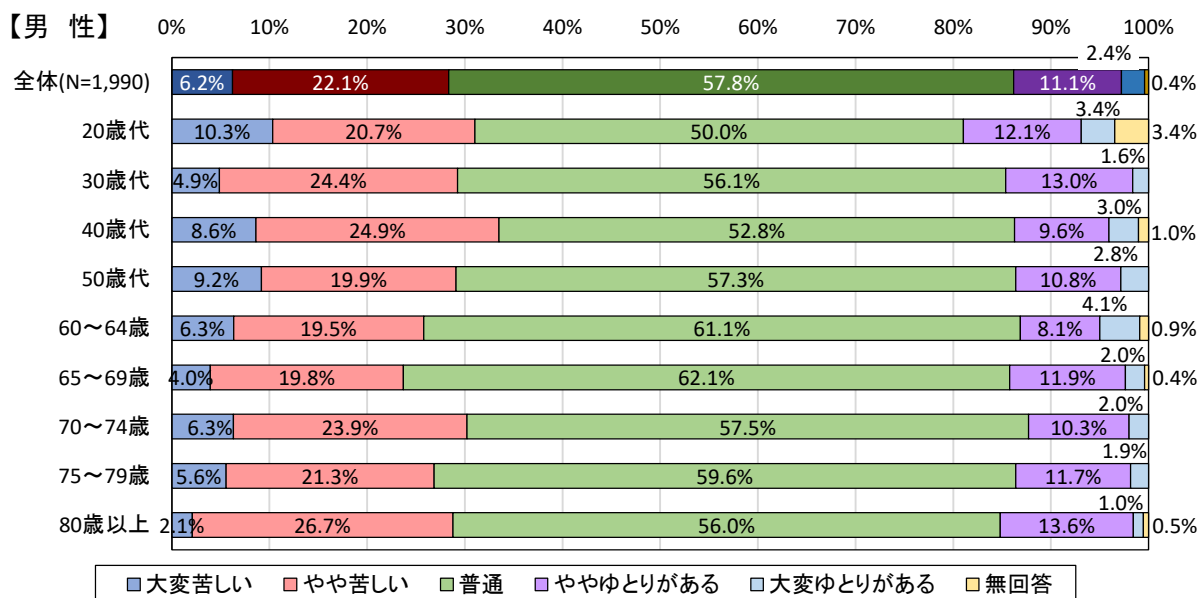
(3) 回答者の現在の暮らしの状況

- 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33.5%、女性で43.3%となっている。女性は30歳代でも40.5%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36. 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

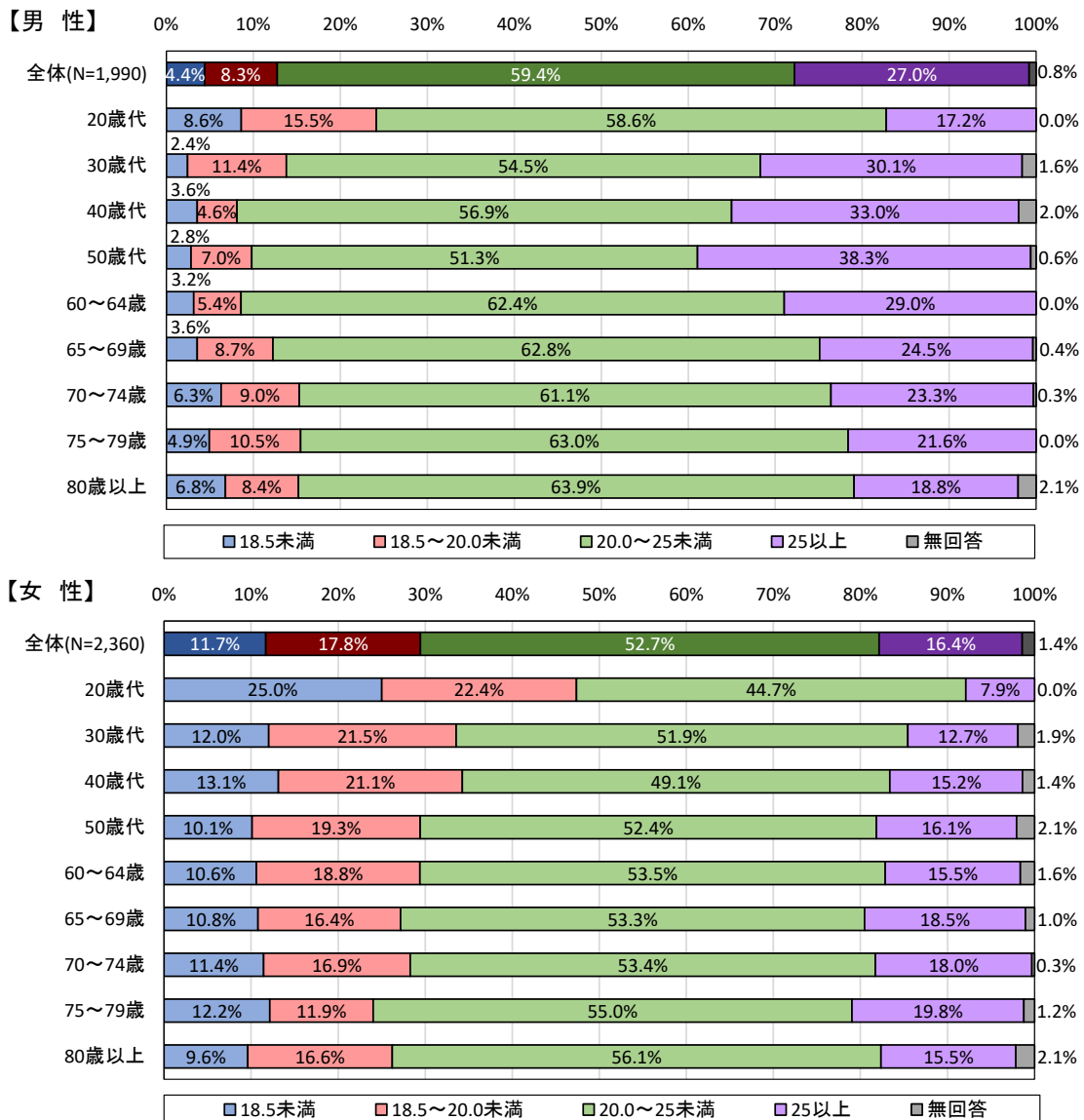
- 肥満の人の割合は、男性が27.0%、女性が16.4%で、男性が高い。男性の50歳代が38.3%と最も高く、男性の30～50歳代はいずれも3割を超えている。
- やせの人の割合は、男性が4.4%、女性が11.7%で、女性が高い。女性の20歳代が25.0%と特に高い。

【図表2-1】

※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】 BMI

問35. 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）



《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

- 肥満者の割合…20～60歳代男性：30.7%〈目標値：31.8%〉40～60歳代女性：16.3%〈目標値：15.8%〉
- 20～30歳代女性のやせの割合…16.2%〈目標値：17.2%〉
- 低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者（65歳以上）の割合…21.1%〈目標値：16.8%〉

《第4期奈良県食育推進計画 目標値との比較》

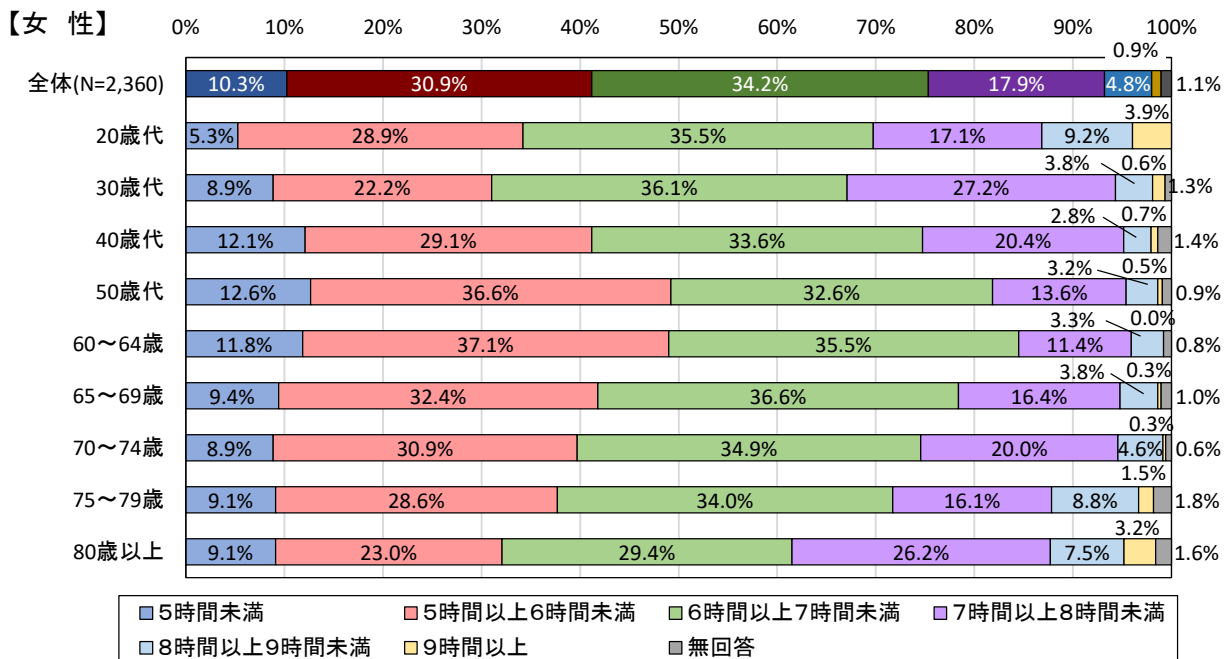
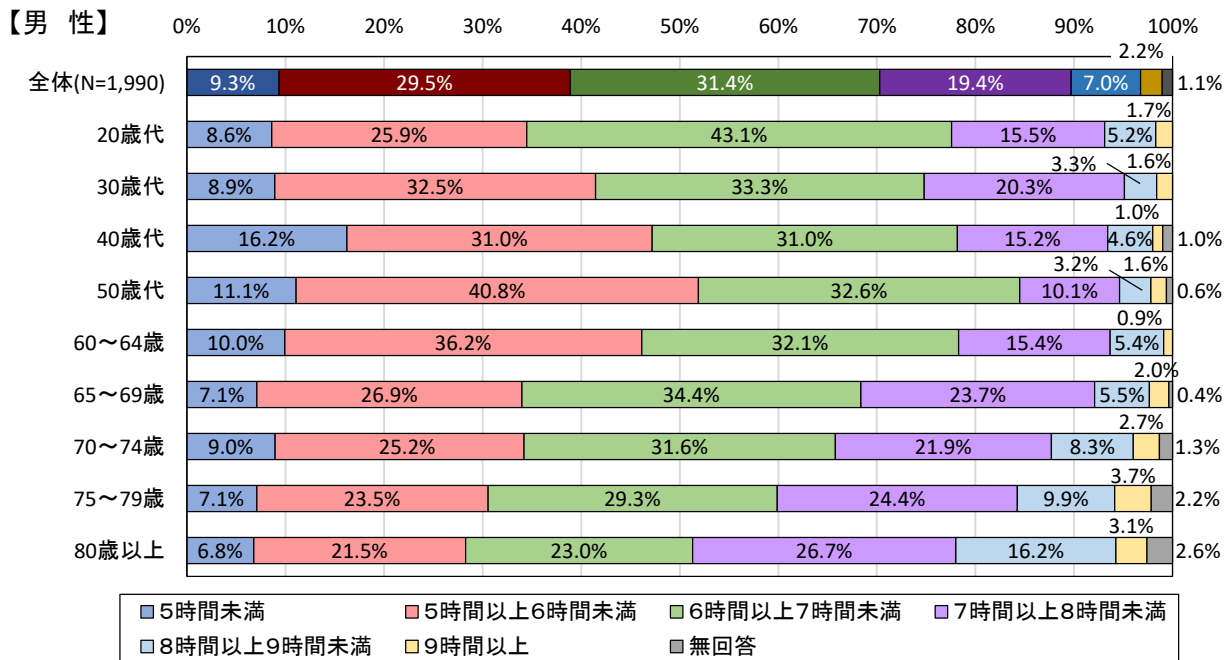
- 適正体重（BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満））の人の割合（20歳以上男女）
…62.5%〈目標値：65.6%〉

(2) 平均睡眠時間

- 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。男性の75歳以上、女性の80歳以上で、「7時間以上」が3割半を超えている。一方、男性の50歳代、女性の50～64歳では、「6時間未満」が約半数を占めている。【図表2-2】

【図表2-2】 平均睡眠時間

問16. あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間は、どれくらいでしたか。(J)



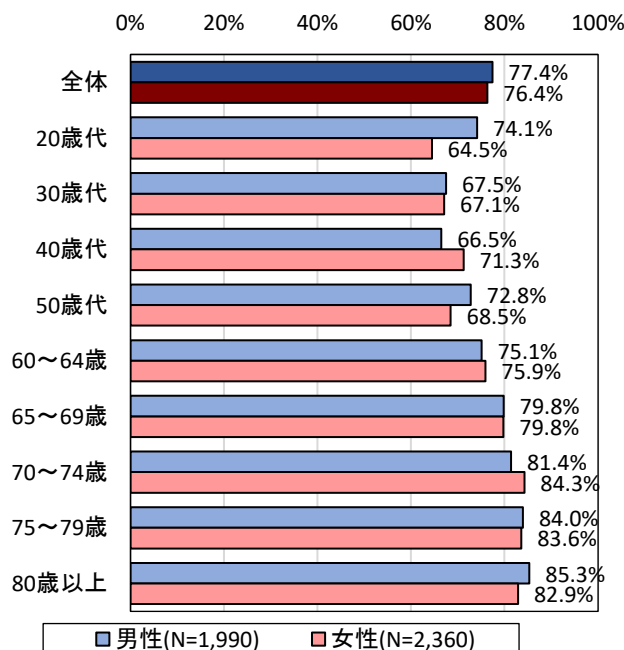
《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

- 6～9時間睡眠の人の割合…20～59歳全体：53.5%〈目標値：82.2%〉
- 6～8時間睡眠の人の割合…60歳以上全体：52.5%〈目標値：65.5%〉

- 睡眠で休養が充分とれている人は、男性で77.4%、女性で76.4%であった。男女とも60歳以上では睡眠で休養がとれている人が7割半を超えているが、女性20歳代では6割半未満と低くなっている。【図表2-3】

【図表2-3】睡眠で休養がとれている人の割合

問17. あなたは、ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。(SA)



《なら健康長寿基本計画（第2期）》

- 睡眠で休養がとれている人の割合
全体：76.8%〈目標値：80%〉

※睡眠で休養が「充分とれている」「まあまあとれている」とした人の割合

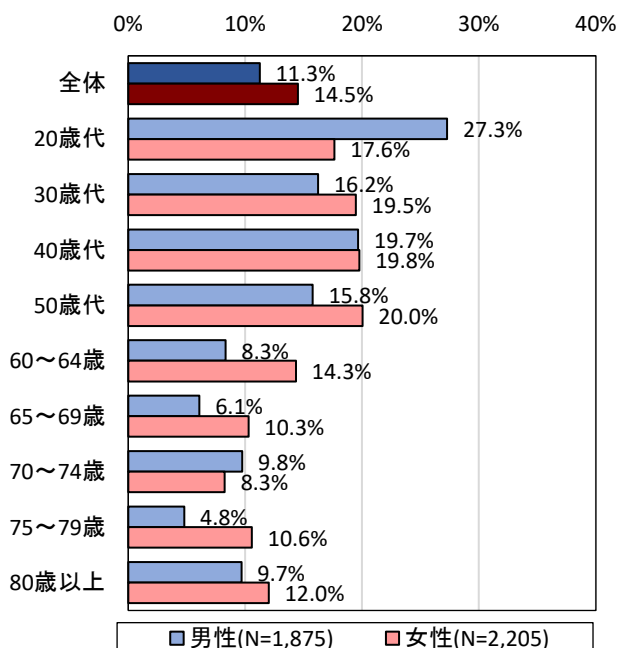
(3) K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が9点以上の人の割合

- K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が9点以上の人の割合は、男性が11.3%、女性が14.5%で、女性が高い。男性20歳代で27.3%と最も高く、男性40歳代、女性30～50歳代も約2割と高い。

【図表2-4】

【図表2-4】K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が9点以上の人の割合

問18. あなたは過去1か月間、次の6つの項目についてどのように感じましたか。(SA)



- (ア) 神経過敏に感じましたか
- (イ) 絶望的だと感じましたか
- (ウ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- (エ) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも、気が晴れないように感じましたか
- (オ) 何をしても骨折れだと感じましたか
- (カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか

の6つの設問に全て回答した人のうち、6つの設問の回答「1. 全くない(1点)」～「5. いつも(5点)」の合計から6を引いた値が9点以上の人の割合

《なら健康長寿基本計画（第2期）》

- K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が9点以上の者の割合
全体：13.1%

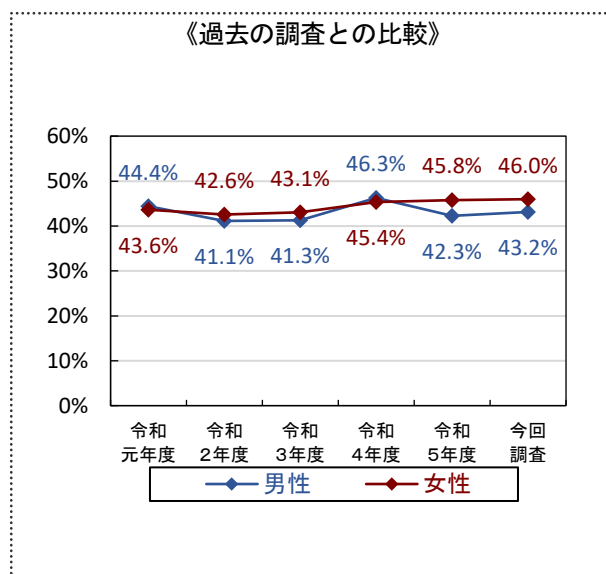
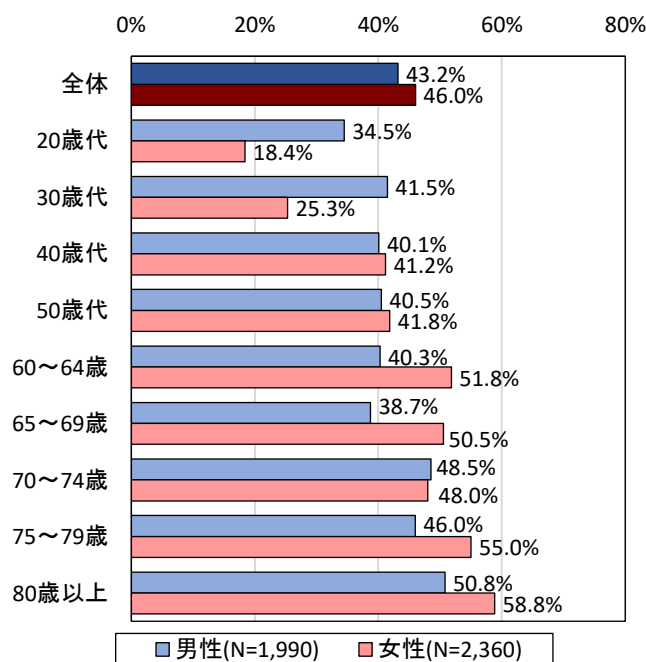
3 生活習慣について

(1) 食生活習慣

- 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43.2%、女性が46.0%で、女性が高い。女性は70～74歳を除く60歳以上で5割を超えているが、男性で5割を超えているのは80歳以上のみとなっている。男女とも20歳代が最も低い。特に女性20歳代で18.4%と低く、女性30歳代でも25.3%と低い。なお、昨年度の調査と比べると、男女ともわずかに増加している。
【図表3-1】

【図表3-1】 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）



《なら健康長寿基本計画（第2期） 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：44.6%〈目標値：50%〉

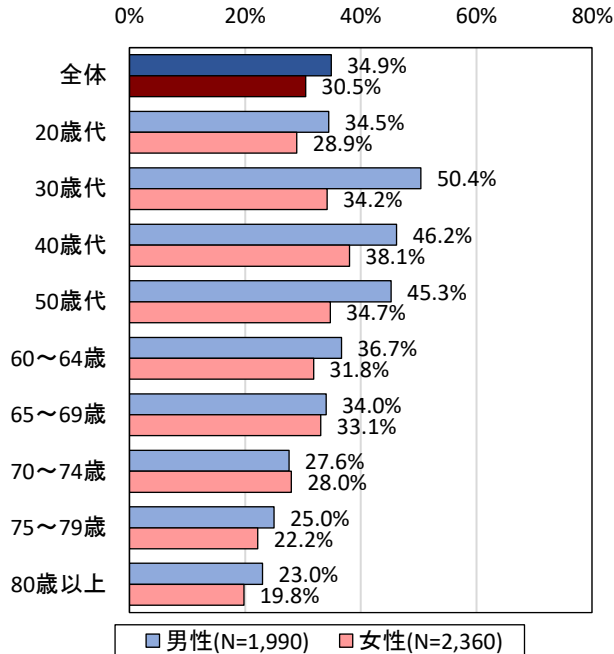
《第4期奈良県食育推進計画 目標値との比較》

- 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
…20～50歳代男女：38.1%〈目標値：41%〉

- 人と比較して食べる速度が速い人の割合は、男性が34.9%、女性が30.5%で、男性が高い。男性の中でも特に30歳代で約5割、40～50歳代で約4割半と高くなっている。男性は30歳代から、女性は40歳代から年齢が高くなるほど、食べる速度が速いとした人の割合は低くなっている。【図表3-2】

【図表3-2】人と比較して食べる速度が速い人の割合

問2. あなたは、人と比較して食べる速度が速いですか。(SA)



《第4期奈良県食育推進計画》

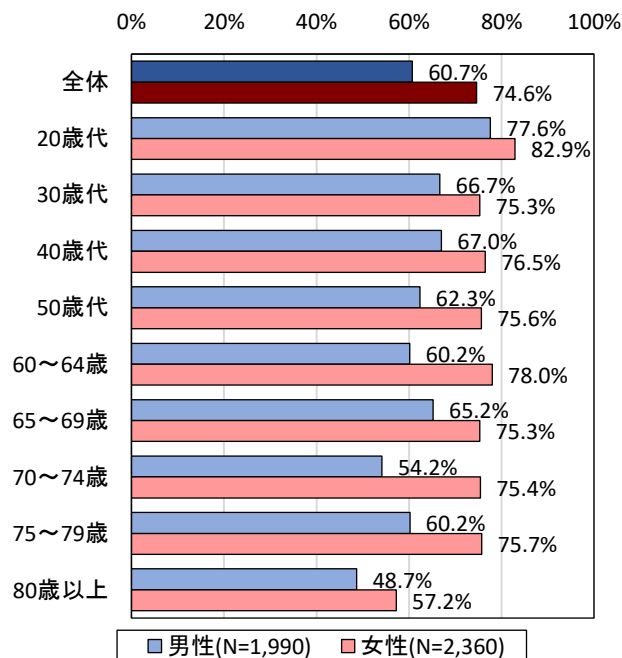
- 人と比較して食べる速度が速い人の割合
 全体：32.4%
 20～64歳男性：43.4%〈目標値：38.5%〉
 20～64歳女性：34.5%〈目標値：29.9%〉

- 住んでいる地域で、地域の人や友人・知人と共食している人の割合は、男性が60.7%、女性が74.6%で、女性が高い。男女とも20歳代で最も高く、80歳以上で最も低い。女性30～79歳では約7割半で大きな差はみられない。いずれの年代でも男性より女性が高くなっている。【図表3-3】

【図表3-3】地域等で共食している人の割合

問4. あなたは、お住いの地域（職場・学校を除く）において誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(SA)

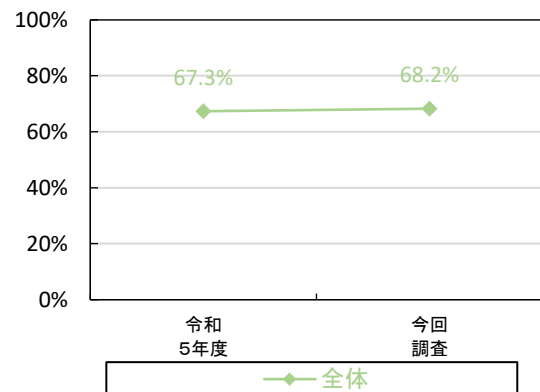
(ア) 地域の人 (イ) 友人・知人



《なら健康長寿基本計画（第2期）》

- 地域等で共食している人の割合
 全体：68.2%

《過去の調査との比較》



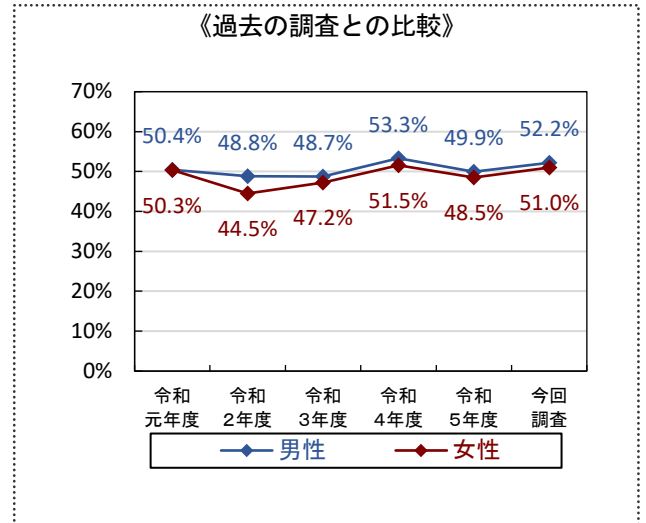
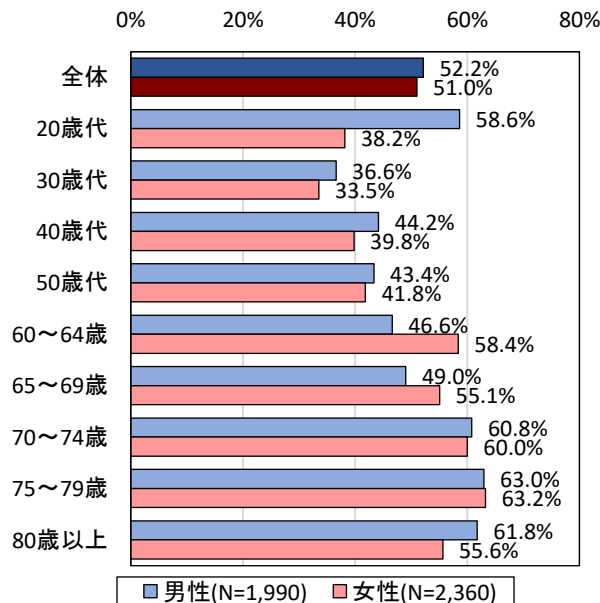
※ (ア) 地域の人 (イ) 友人・知人 のいずれかで「1. 週1回程度」～「5. 年に1回程度」を選んだ人の割合

(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52.2%、女性が51.0%で、男性がわずかに高い。男女とも30歳代から79歳にかけては、年齢が上がるほど割合が高くなっていく傾向がみられる。最も低いのは、男女とも30歳代で、約3割半となっている。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3-4】

【図表3-4】 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6-①. 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)



《なら健康長寿基本計画（第2期） 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：44.4%〈目標値：61.2%〉、20～64歳女性：43.4%〈目標値：58.1%〉
- …65歳以上男性：58.8%〈目標値：66.1%〉、65歳以上女性：59.0%〈目標値：77.4%〉

《第2期奈良県スポーツ推進計画 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

- …男性：52.2%〈目標値：55.0%〉、女性：51.0%〈目標値：55.0%〉

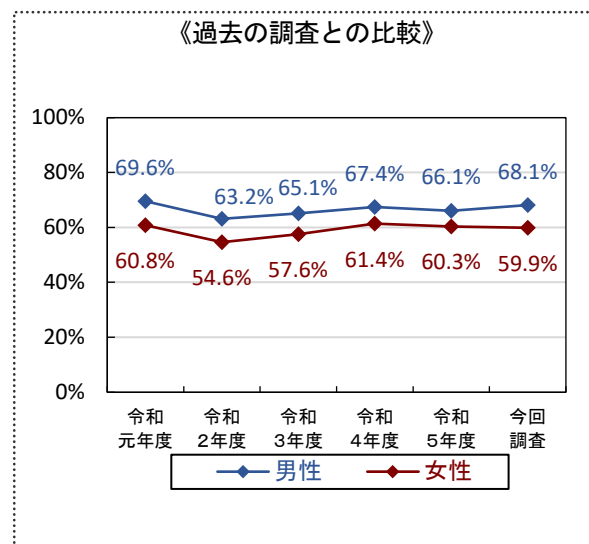
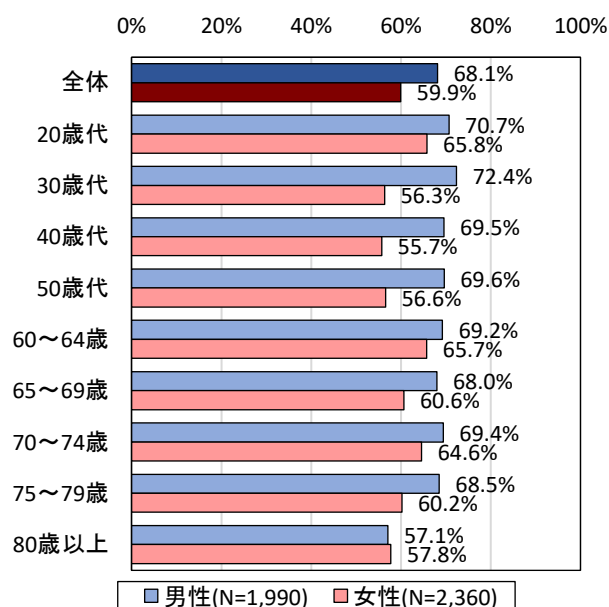
●1年間にスポーツをしない人の割合

- …全体：34.5%〈目標値：30.0%〉

○ 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が68.1%、女性が59.9%で、男性が高い。79歳以下では、いずれの年代でも男性の方が高くなっているが、特に30～50歳代で10ポイント以上の差がみられる。なお、男性は昨年度の調査に比べて増加しているが、女性はわずかに減少となっている。【図表3-5】

【図表3-5】 1日30分以上歩いている人の割合

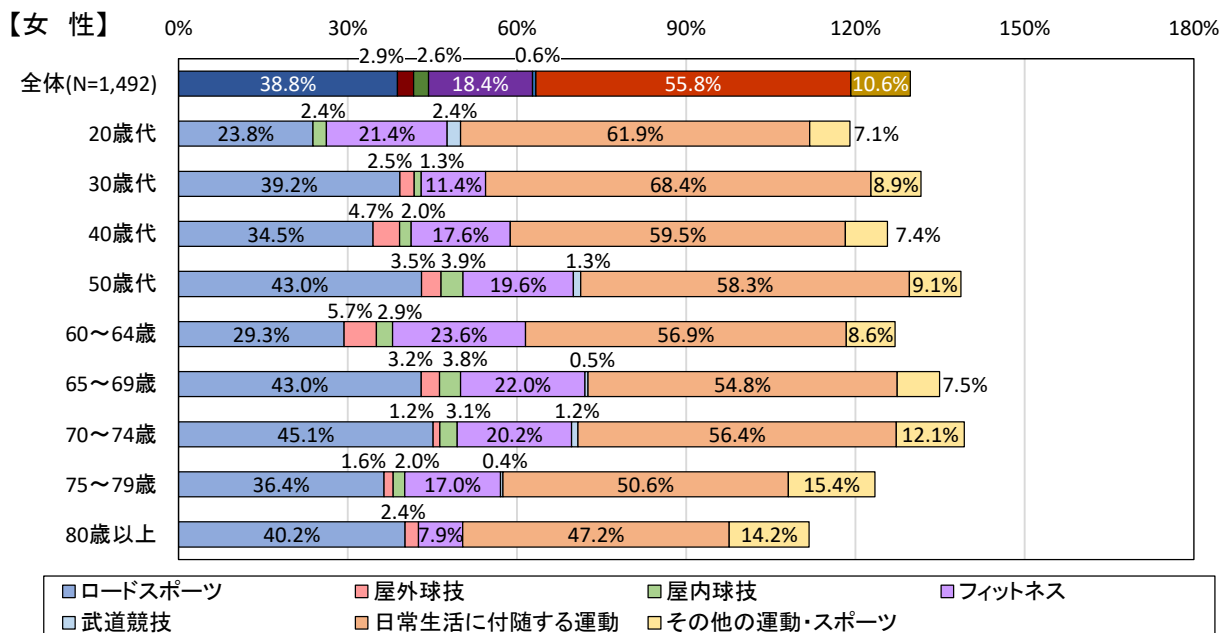
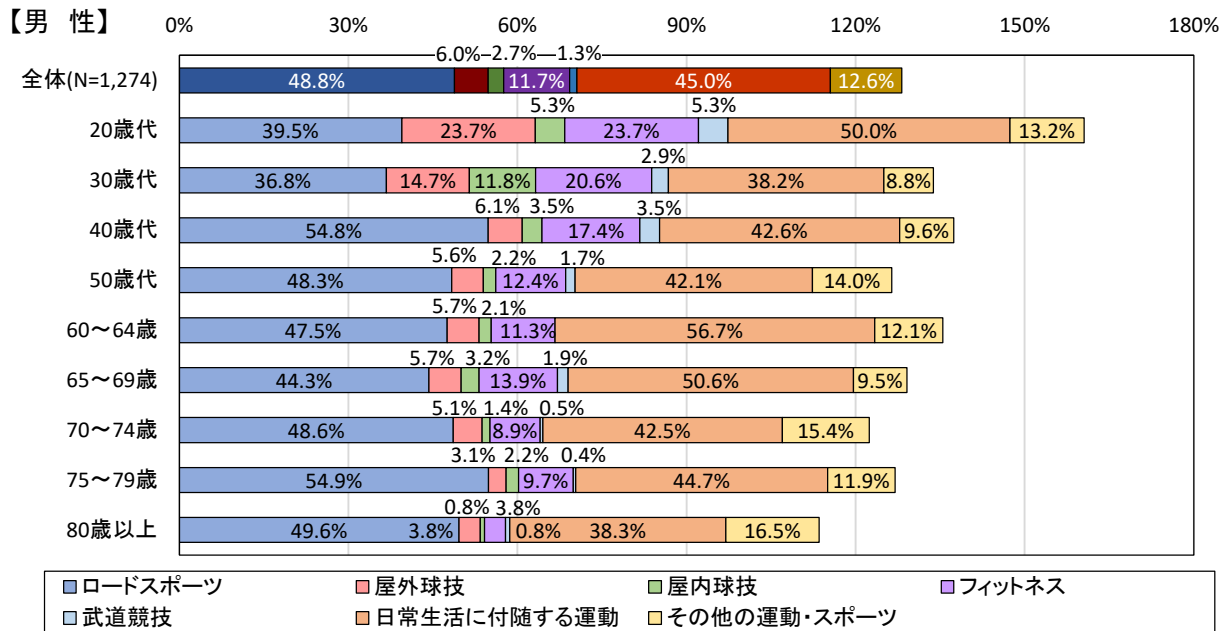
問6-②. あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。(J)



- 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、男性は「ロードスポーツ」が48.8%で最も高く、女性は「日常生活に付随する運動」が55.8%で最も高い。男性は「日常生活に付随する運動」も45.0%と高い。【図表3-6】
- 男性では、40～50歳代と70歳以上で「ロードスポーツ」の割合が最も高く、特に40歳代と75～79歳では5割を超えている。その他の年代では「日常生活に付随する運動」の割合が最も高い。【図表3-6】
- 女性は、いずれの年代でも「日常生活に付随する運動」の割合が最も高く、特に30歳代で68.4%と最も高い。【図表3-6】

【図表3-6】 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6-①-1. また、その内容はどのようなものですか。（MA）



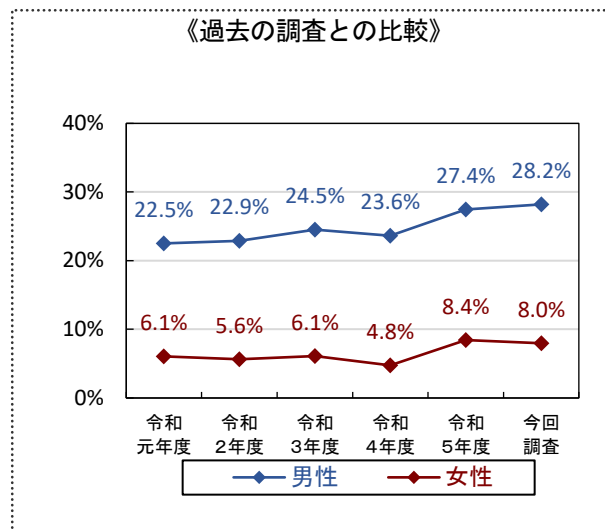
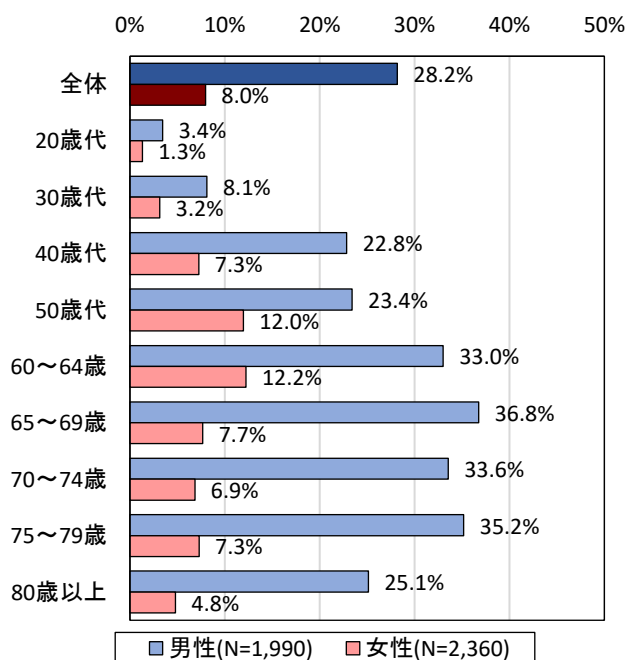
※ 「ロードスポーツ」：ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など、「屋外球技」：野球・サッカー・テニスなど、「屋内球技」：バスケットボール・バレーボールなど、「フィットネス」：エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど、「武道競技」：柔道・剣道・弓道・空手など、「日常生活に付随する運動」：通勤・農作業・運搬作業・買い物など

(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28.2%、女性が8.0%で、男性が高い。いずれの年代でも、男性が女性に比べて大幅に高くなっている。男性は60～79歳で3割を超えており、女性は50～64歳で12%台と最も高くなっている。なお、昨年度の調査と比べると、男性はわずかに増加しており、過去6年の中で最も高くなっている。【図表3-7】

【図表3-7】 アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合

問5. あなたのお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。（SA）



《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

● 毎日飲酒をしている人の割合

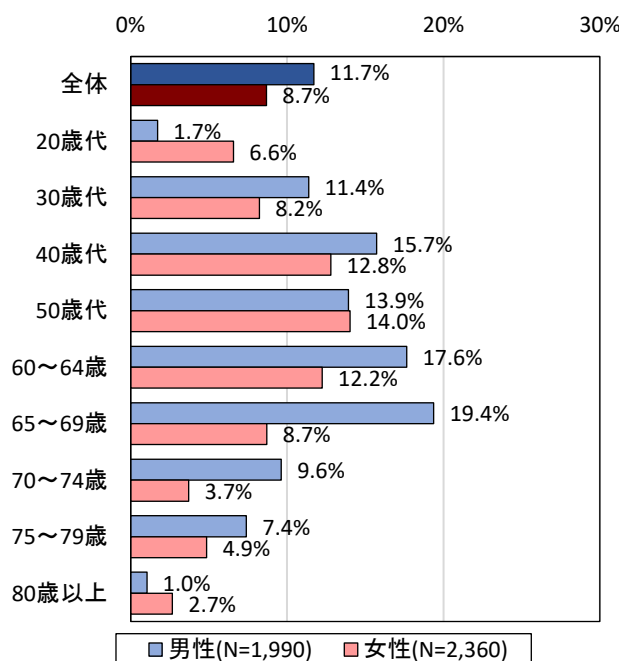
…男性：28.2%〈目標値：21.2%〉、女性：8.0%〈目標値：4.3%〉

- 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11.7%、女性が8.7%で、男性が高い。20歳代と80歳以上では女性の方が高く、50歳代では男女同等となっているが、その他の年代ではいずれも男性が女性に比べて高く、男性の40歳代と60歳代で15%以上と高い。【図表3-8】

【図表3-8】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5. あなたのお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。（SA）

問5-1. 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①～⑤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毎日飲酒で、1回あたり「2合以上」
- ②週5～6日飲酒で、1回あたり「2合以上」
- ③週3～4日飲酒で、1回あたり「3合以上」
- ④週1～2日飲酒で、1回あたり「5合以上」
- ⑤月1～3日飲酒で、1回あたり「5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毎日飲酒で、1回あたり「1合以上」
- ②週5～6日飲酒で、1回あたり「1合以上」
- ③週3～4日飲酒で、1回あたり「1合以上」
- ④週1～2日飲酒で、1回あたり「3合以上」
- ⑤月1～3日飲酒で、1回あたり「5合以上」

《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

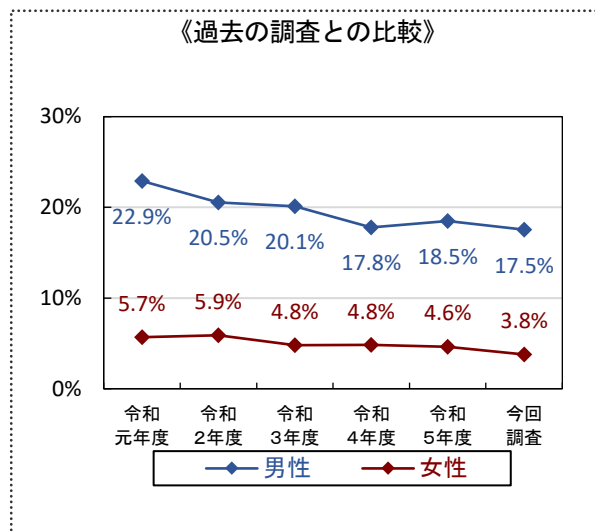
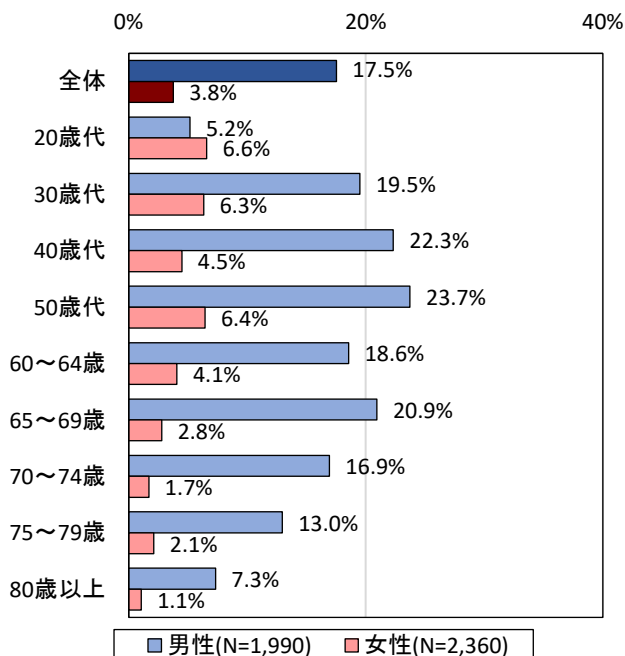
● 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

…男性：11.7%〈目標値：9.7%〉、女性：8.7%〈目標値：4.6%〉

○ たばこを「現在吸っている」人の割合は、男性が17.5%、女性が3.8%で、男性が高い。20歳代以外のいずれの年代でも男性が女性に比べて大幅に高く、男性の40～50歳代と65～69歳で2割以上と高くなっている。なお、昨年度の調査と比べると、男女ともにわずかに減少している。【図表3-9】

【図表3-9】 たばこを「現在吸っている」人の割合

問7. あなたは、たばこを吸いますか。(SA)



《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

●成人の喫煙率

… 全体：10.1% 〈目標値：6.3%〉

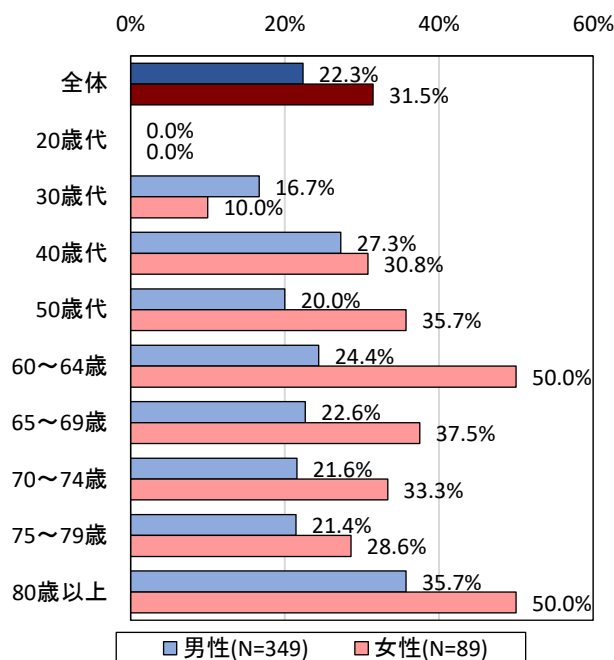
男性：17.5% 〈目標値：11.1%〉

女性：3.8% 〈目標値：2.6%〉

○ 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22.3%、女性が31.5%で、女性が高い。30歳代を除き女性が男性に比べて高く、特に女性の60～64歳と80歳以上で50.0%と高い。男性では、80歳以上が35.7%で最も高い。【図表3-10】

【図表3-10】 たばこを「やめたい」人の割合

問7-1. あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(SA)

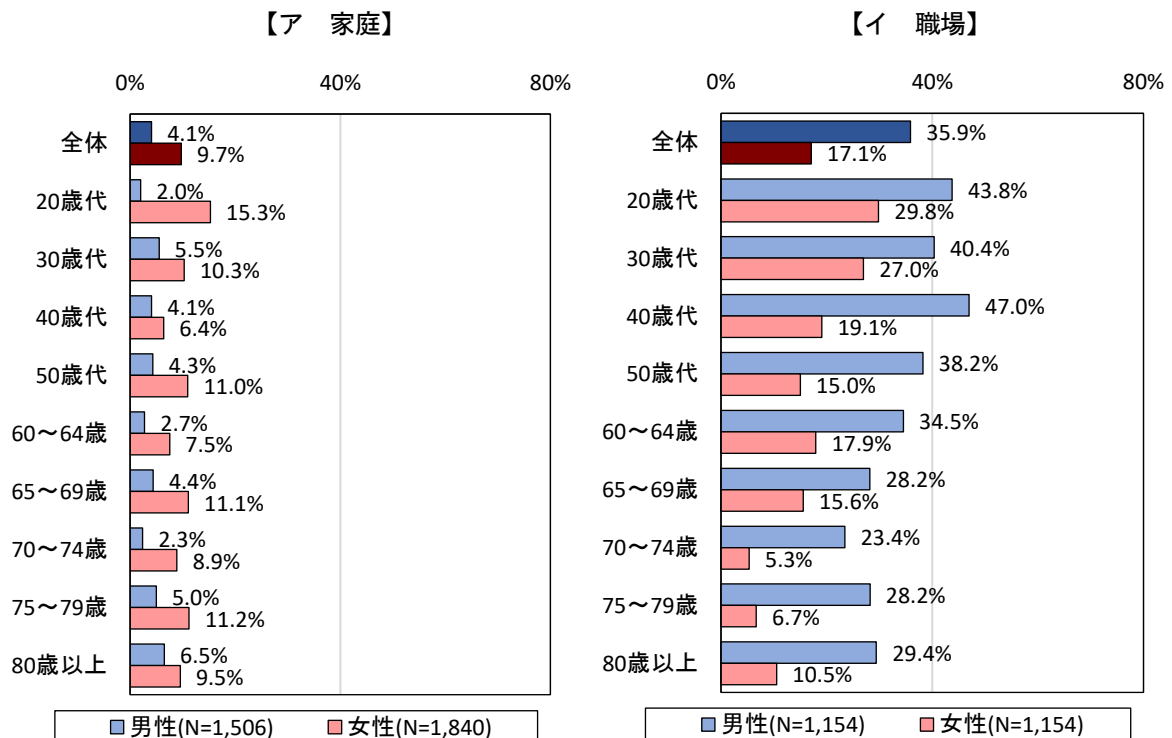


(4) 受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解

- 過去1か月間にア～コの10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4.1%、女性が9.7%で、女性が高い。全年代で、女性が男性に比べて高い。【図表3-11-ア】
- 「イ 職場」では、男性が35.9%、女性が17.1%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20～40歳代が4割台と高い。【図表3-11-イ】
- 「ウ 学校」では、男性が3.4%、女性が1.0%。男性20歳代が23.3%と高い。【図表3-11-ウ】
- 「エ 飲食店」では、男性が30.2%、女性が17.7%で、男性が高い。20～30歳代では男女差が小さいが、40歳以上では男性が女性に比べて大幅に高くなっている。【図表3-11-エ】
- 「オ 遊技場」では、男性が20.9%、女性が9.0%で、男性が高い。30歳代と60～64歳を除き、いずれの年代でも男性が女性に比べて大幅に高く、特に男性75歳以上で3割を超えている。【図表3-11-オ】
- 「カ 行政機関」では、男性が6.0%、女性が3.4%で、男性が高い。男性80歳以上で11.5%と高い。【図表3-11-カ】
- 「キ 医療機関」では、男性が5.5%、女性が3.6%。男性80歳以上で16.9%と高い。【図表3-11-キ】
- 「ク 公共交通機関」では、男性が16.0%、女性が16.2%。女性30歳代で33.3%と最も高く、男女20歳代でも2割を超えている。【図表3-11-ク】
- 「ケ 路上」では、男性が36.9%、女性が35.9%で、男女差はあまりない。男女とも20歳代から79歳にかけて、年代が上がるほど低くなる傾向である。【図表3-11-ケ】
- 「コ 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）」では、男性が11.6%、女性が11.2%で、男女差はない。女性30歳代で23.0%と高くなっている。【図表3-11-コ】

【図表3-11】 過去1か月間に受動喫煙を経験した人の割合

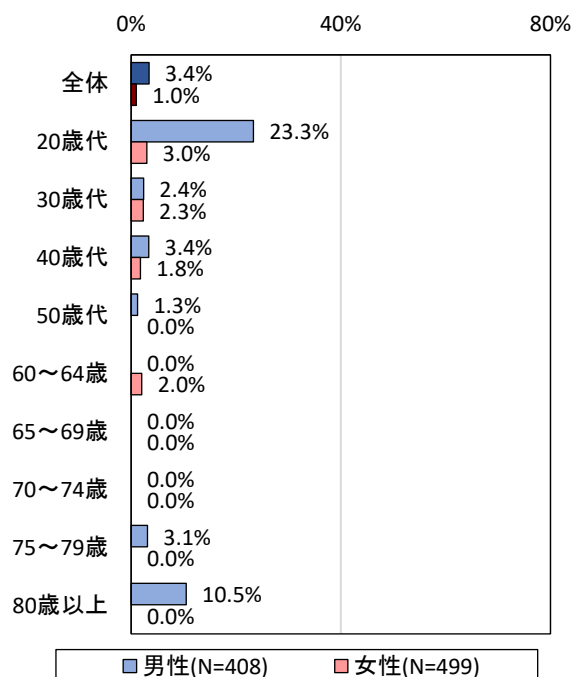
問9. あなたは、過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。
次の「ア」から「コ」それぞれについてお答えください。(SA)



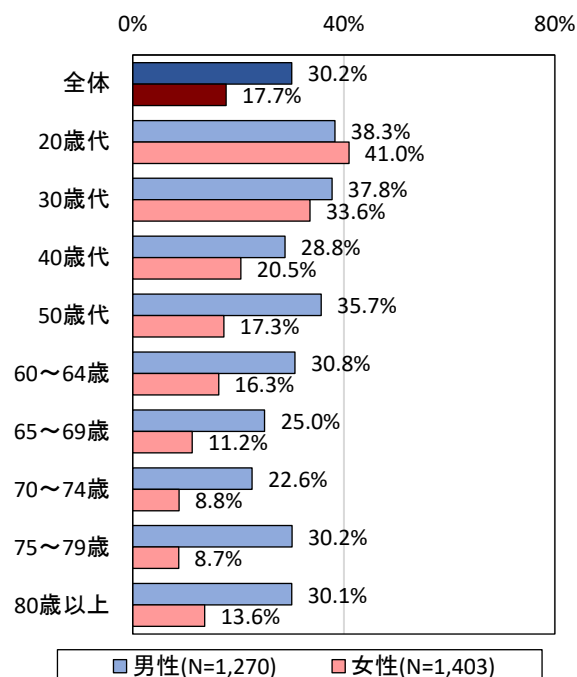
※「ア 家庭」は「ほぼ毎日」の割合、その他は「ほぼ毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」の合計の割合。

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

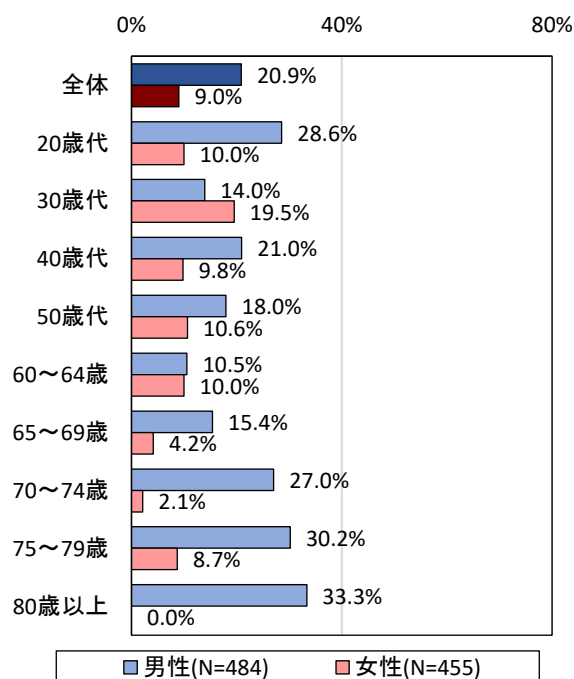
【ウ 学校】



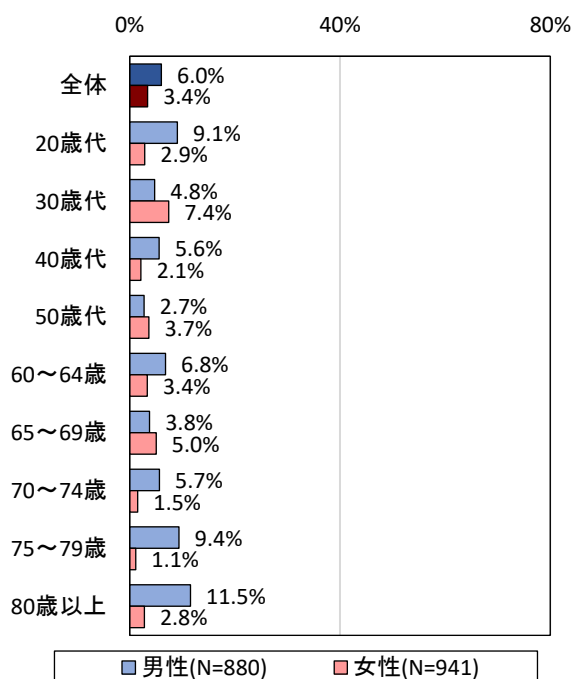
【エ 飲食店】



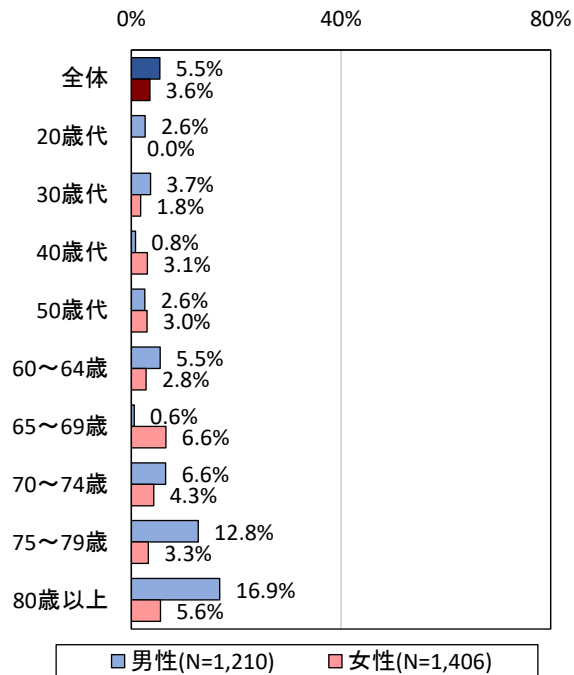
【オ 遊技場】



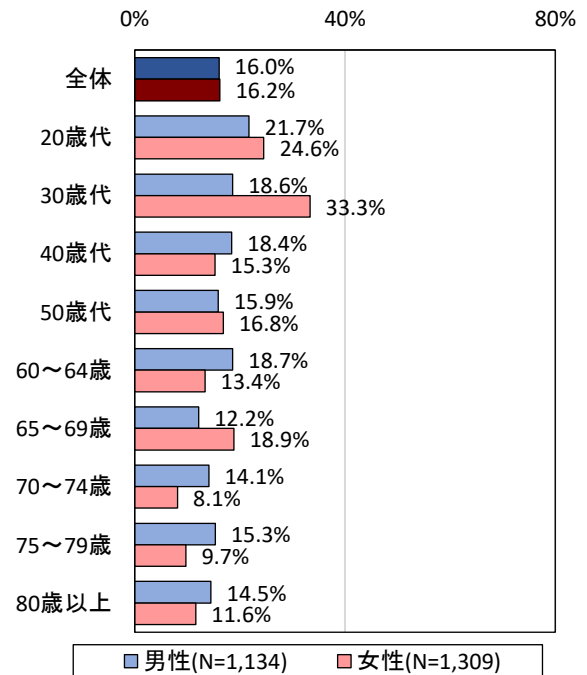
【カ 行政機関】



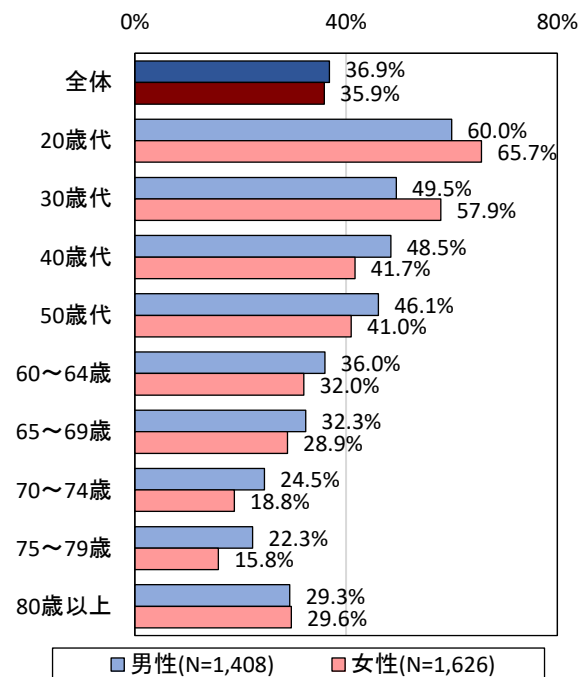
【キ 医療機関】



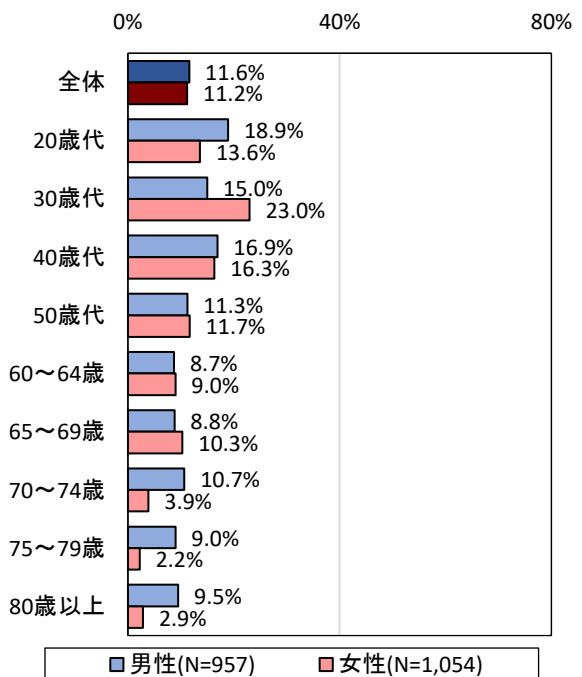
【ク 公共交通機関】



【ケ 路上】



【コ 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）】



《なら健康長寿基本計画（第2期） 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

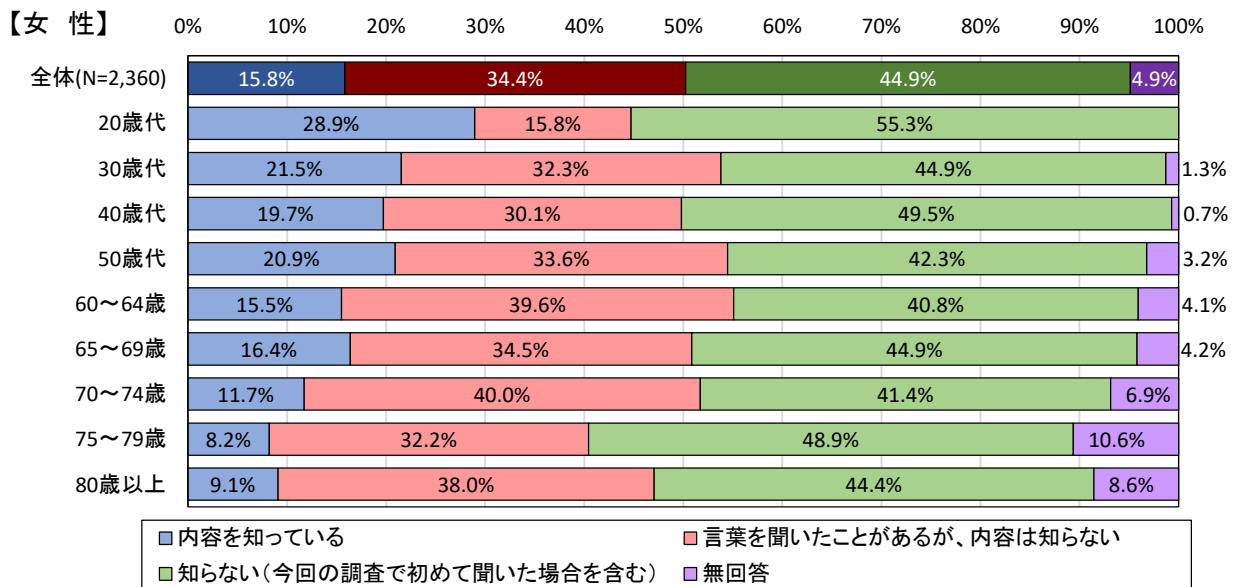
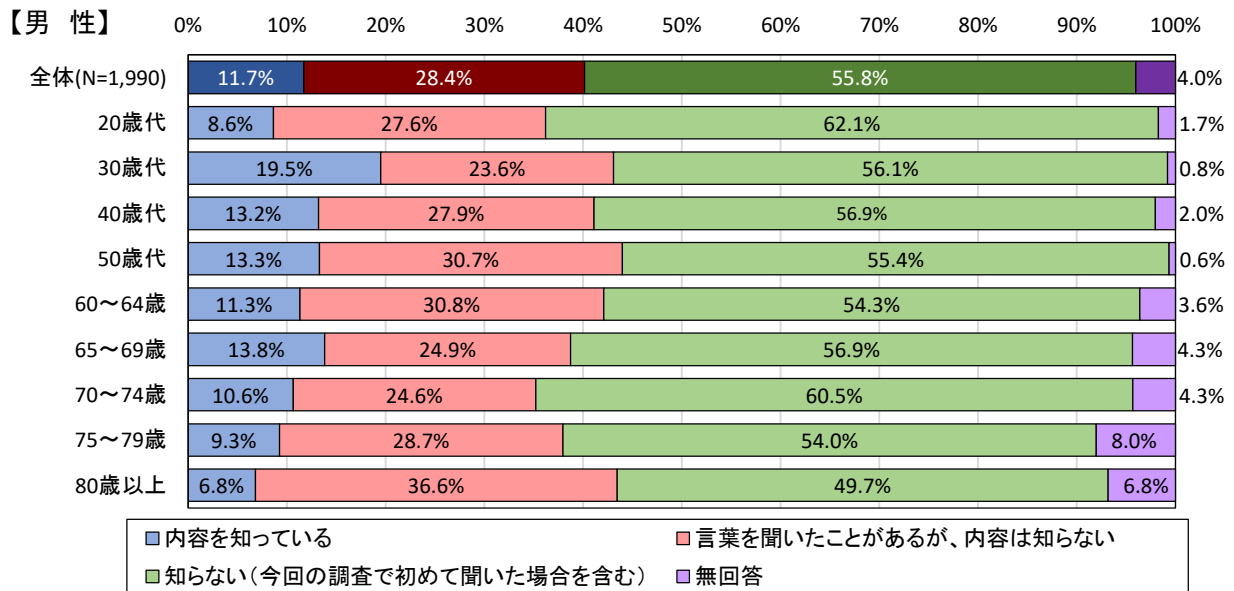
- ・ 家 庭…全体： 5.3% 〈目標値： 2.6%〉
- ・ 飲 食 店…全体： 22.0% 〈目標値： 14.8%〉
- ・ 医療機関…全体： 4.5% 〈目標値： 0.0%〉
- ・ 職 場…全体： 21.4% 〈目標値： 12.4%〉
- ・ 行政機関…全体： 4.8% 〈目標値： 0.0%〉

※現在喫煙者を除いて集計

- 慢性閉塞性肺疾患（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55.8%、女性で44.9%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割前後だが、いずれも女性の方が高い。【図表3-12】

【図表3-12】慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知

問10. 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）



《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

●COPD認知度

…全体：45.4%〈目標値：80.0%〉

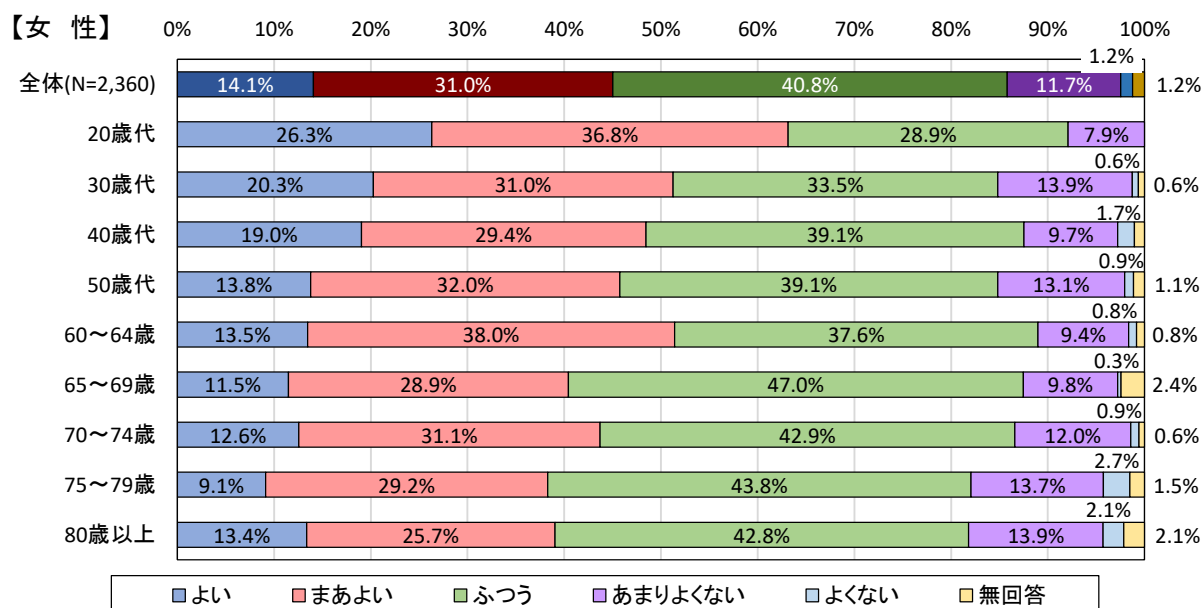
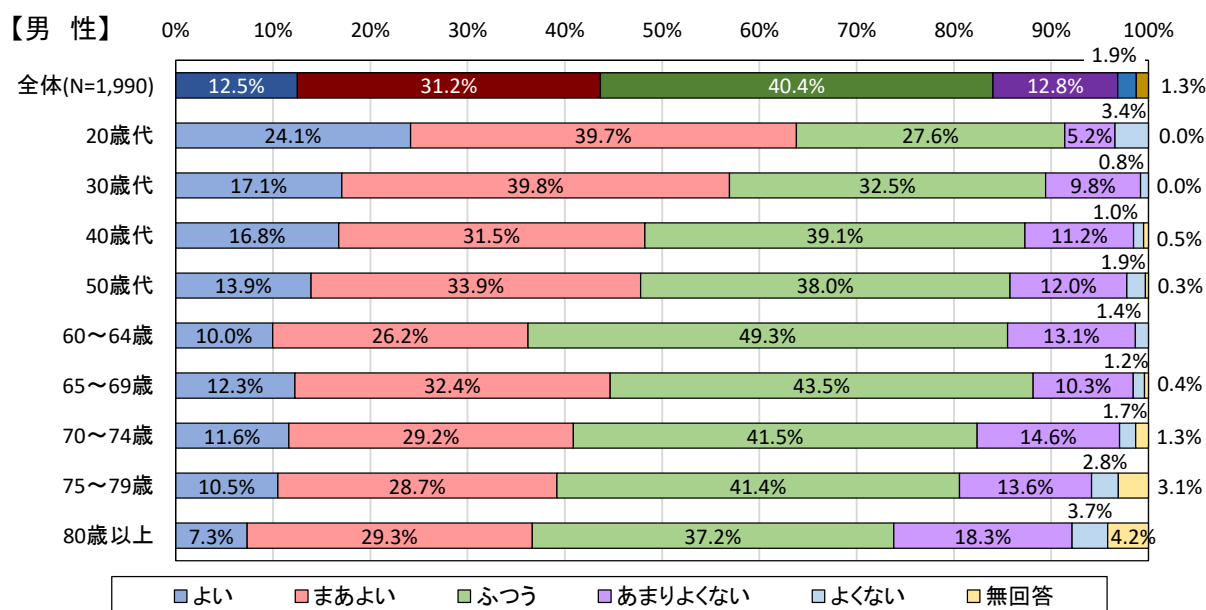
4 医療や健診（検診）の受診状況

（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、男女ともに40%台。次いで、男女ともに「まあよい」が30%台となっている。【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43.7%、女性が45.0%で、女性の方がやや高い。「よい」または「まあよい」と回答した人の割合は、男女とも20歳代で63%台と最も高く、男性の60～64歳と80歳以上で36%台と最も低い。【図表4-1】

【図表4-1】現在の健康状態

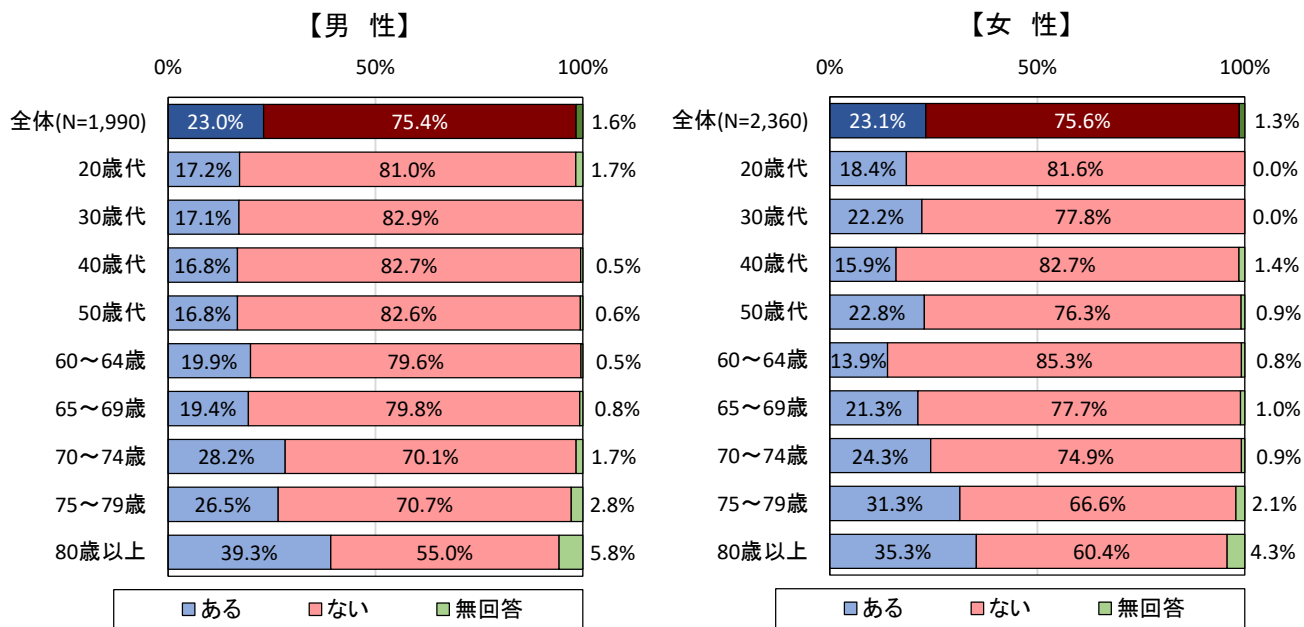
問20. あなたの現在の健康状態はいかがですか。（SA）



- 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23.0%、女性が23.1%と、差はみられない。【図表4-2】
- 男性は70歳以上、女性は75歳以上で「ある」人の割合が2割半を超えている。【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

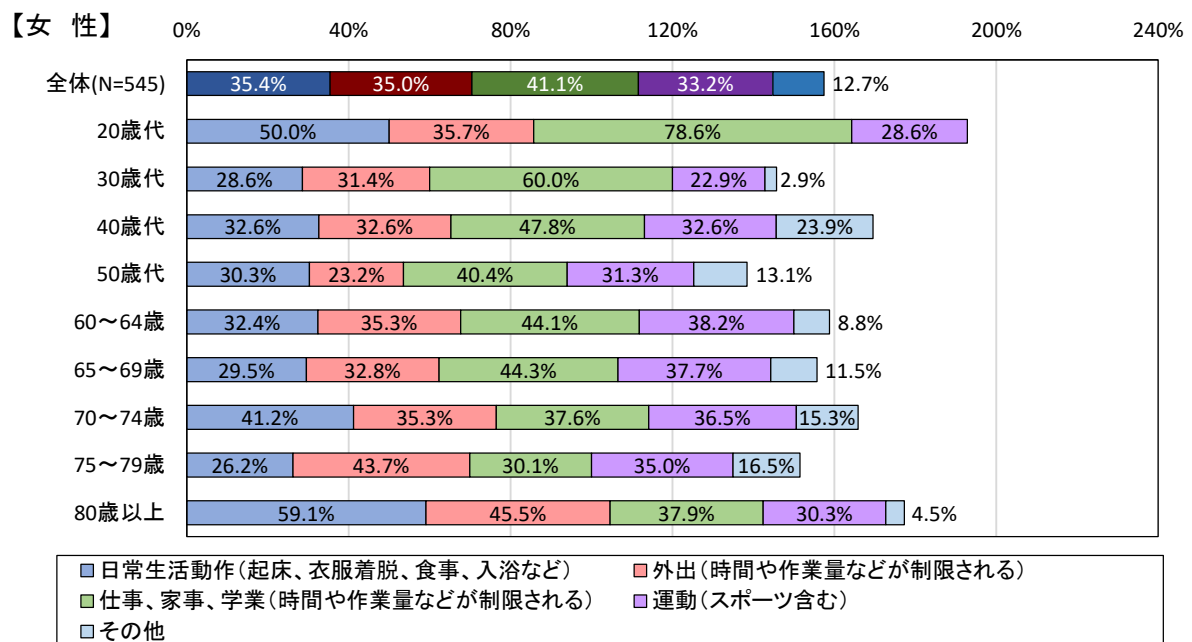
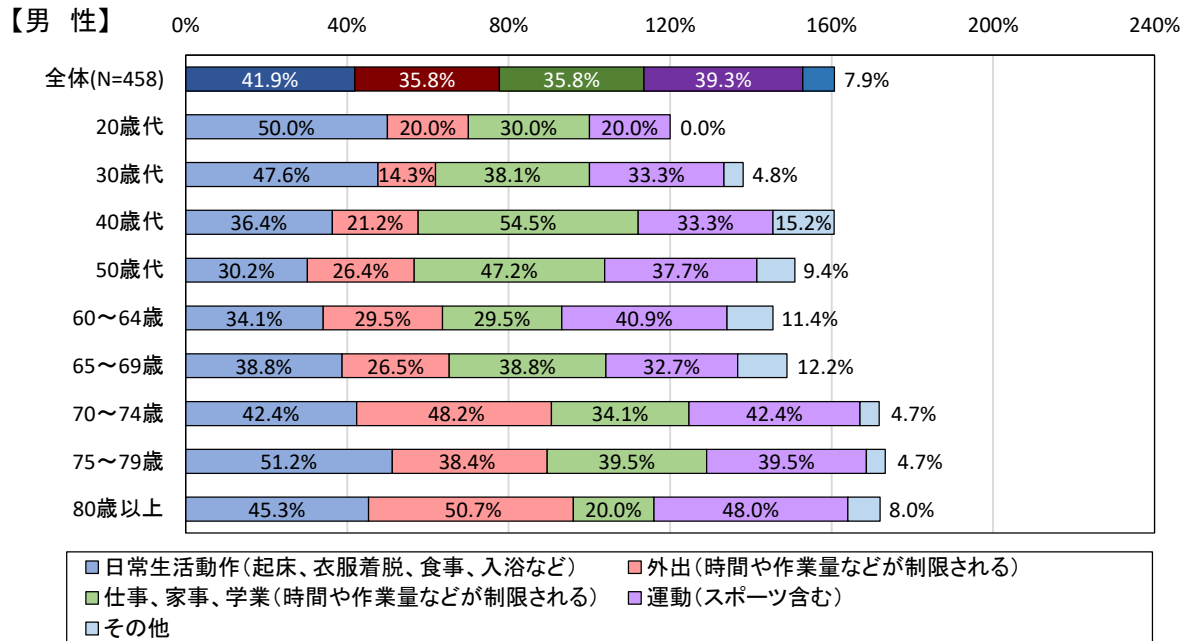
問21. あなたは、現在健康上の問題で、日常生活に何か影響がありますか。(SA)



- 日常生活への影響内容について、男性では「日常生活動作」が41.9%、女性では「仕事、家事、学業」が41.1%で最も高い。【図表4-3】
- 性×年代別に最も高いものをみると、男性では、20～30歳代、75～79歳は「日常生活動作」、65～69歳は「日常生活動作」と「仕事、家事、学業」、40～50歳代は「仕事、家事、学業」、60～64歳は「運動」、70～74歳、80歳以上は「外出」、女性では、20～69歳は「仕事、家事、学業」、70～74歳と80歳以上は「日常生活動作」、75～79歳は「外出」となっている。【図表4-3】

【図表4-3】日常生活への影響内容（複数回答）

問21-1. それはどのようなことに影響がありますか。(MA)

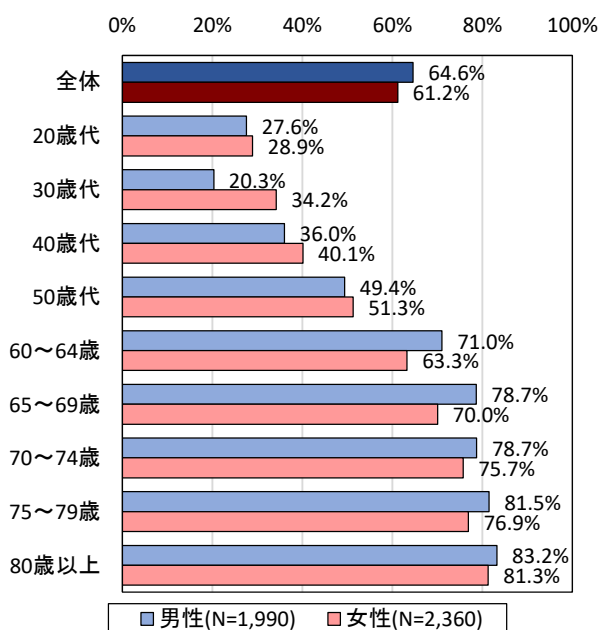


(2) 医療機関への受診状況

- 現在「医科」を受診している人の割合は、男性が64.6%、女性が61.2%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、男性では60歳以上、女性では65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25.1%、女性が27.2%で、女性が高い。女性では65歳以上、男性では75歳以上で3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4-5】

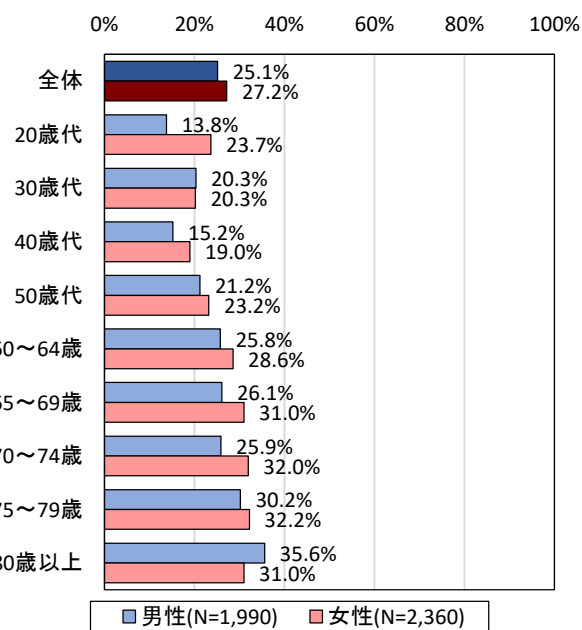
【図表 4-4】現在「医科」を受診している人の割合

問22. 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）

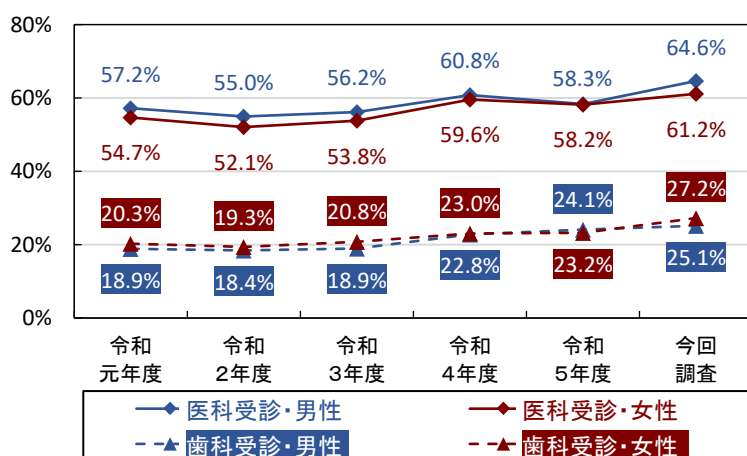


【図表 4-5】現在「歯科」を受診している人の割合

問22. 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）



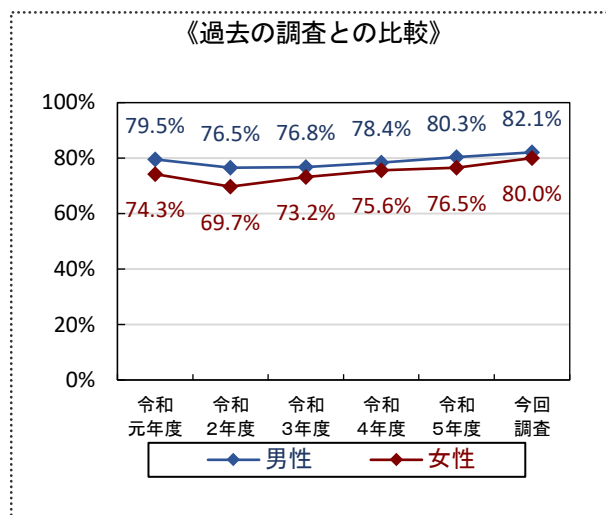
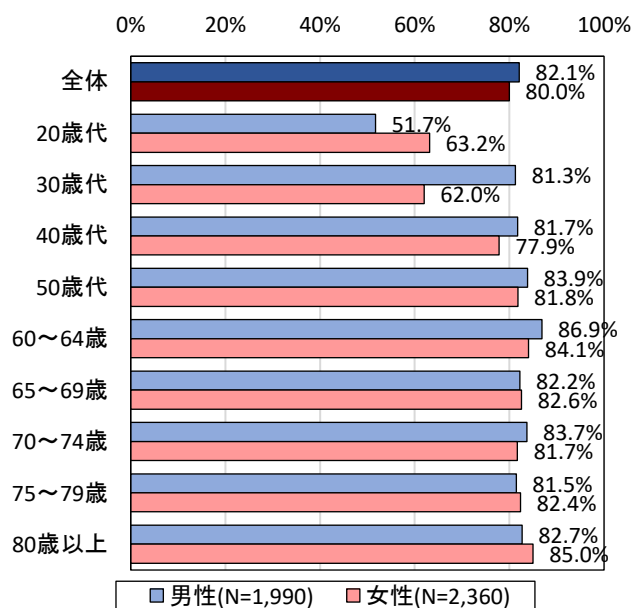
《過去の調査との比較》



- 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82.1%、女性が80.0%で、男性が高い。男女20歳代と女性30歳代で6割半以下と低く、女性40歳代で77.9%となっているが、その他の年代ではいずれも8割以上と高い。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）



《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

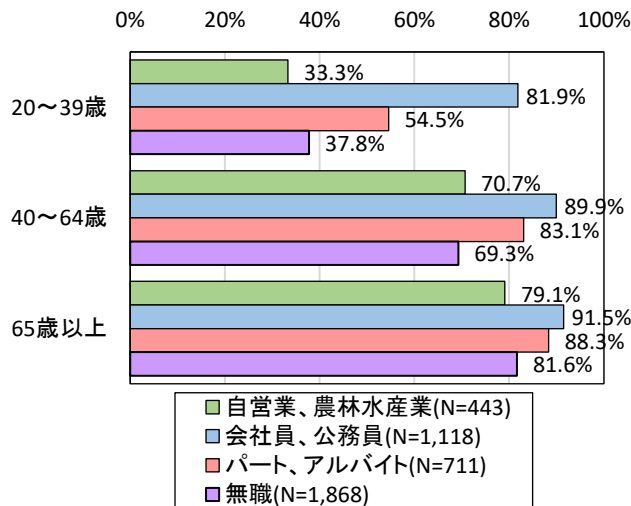
- 過去1年間に内科的健康診断を受けた人の割合
 …20歳以上全体：81.0%〈目標値：80.8%〉

- 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、「自営業、農林水産業」で約8割、それ以外の職業で8割以上となっている。【図表4-7】

【図表4-7】年代と職業からみた内科的な健康診断の受診率

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33. あなたの職業をお答えください。（SA）

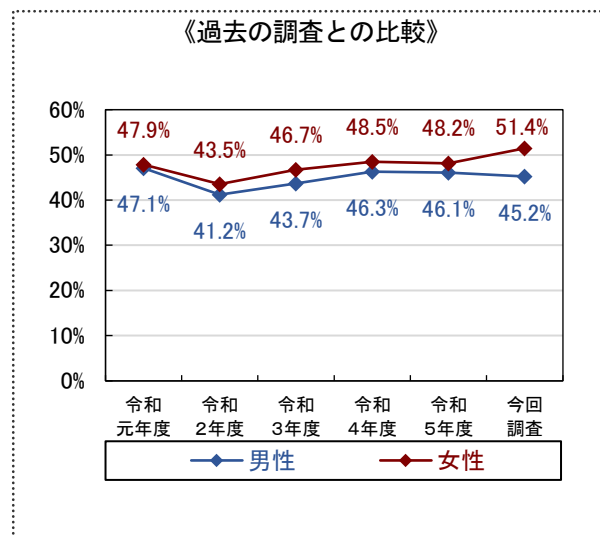
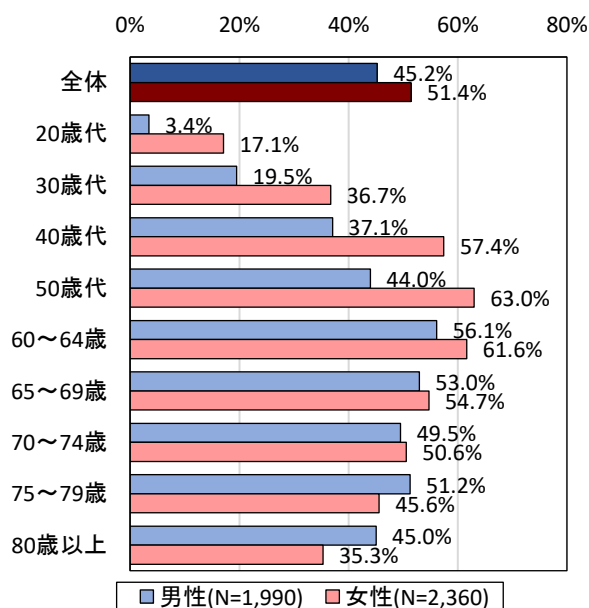


(3) がん検診の受診状況

- 過去1年間にがん検診を受診した人の割合は、男性が45.2%、女性が51.4%で、女性が高い。20～74歳では女性が高く、75歳以上では男性が高くなっている。なお、昨年度の調査に比べると、女性は増加しているが、男性は減少している。【図表4-8】

【図表4-8】 過去1年間にがん検診を受診した人の割合

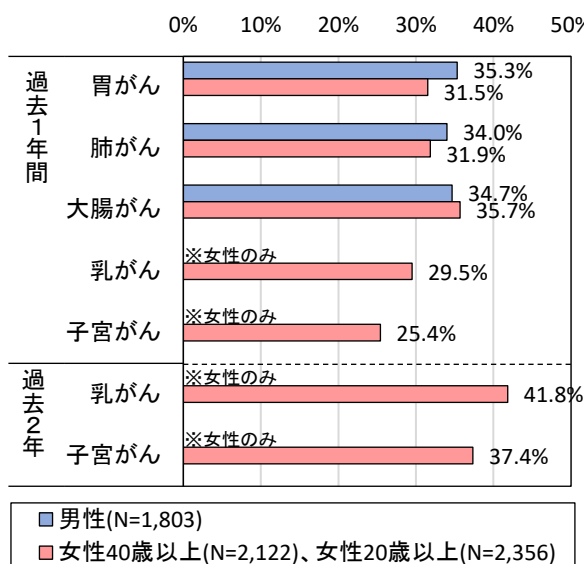
問24. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）



- 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」「肺がん」「大腸がん」とも約3割半、女性では「大腸がん」は約3割半、「胃がん」「肺がん」「乳がん」は約3割、「子宮がん」は約2割半となっている。なお、昨年度の調査に比べて、胃がんは横ばいだが、それ以外は増加している。**【図表4-9】**
- 「乳がん」「子宮がん」の受診率は、過去2年間では4割前後であり、「子宮がん」より「乳がん」の受診率の方が高い。昨年度の調査と比べると、過去2年間ではいずれも増加している。**【図表4-9】**

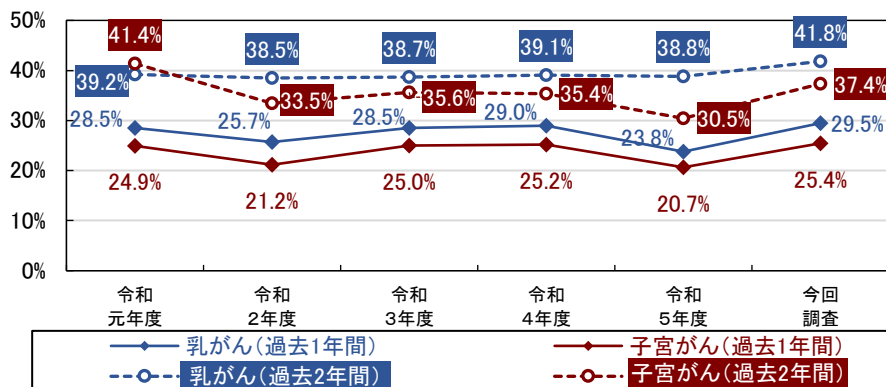
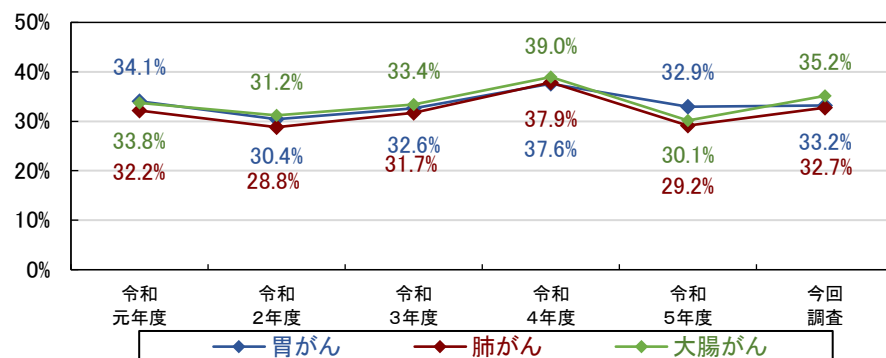
【図表4-9】性別と種類別でみたがん検診の受診率

問24-1. 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》

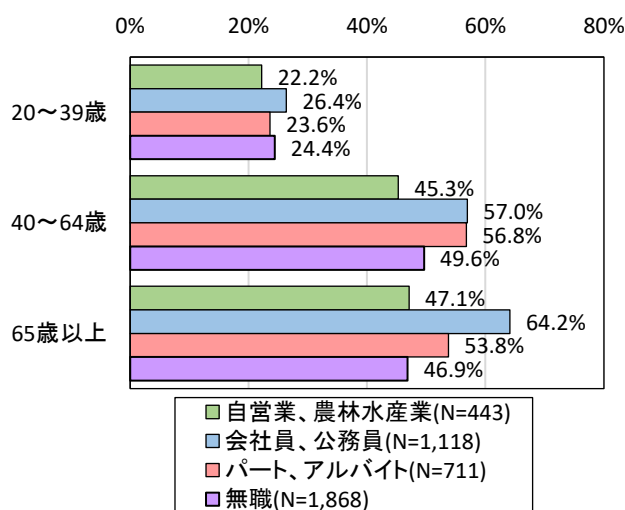


- 年代と職業からみたがん検診の受診率は、いずれの年代でも「会社員、公務員」の割合が最も高いが、40～64歳では「会社員、公務員」と「パート・アルバイト」の受診率はほぼ同等となっている。【図表4-10】
- 種類別でみたがん検診の受診率は、過去1年では「大腸がん」の受診率が高い。【図表4-11】
- 過去2年における「乳がん」の受診率は5割半となっている。【図表4-11】

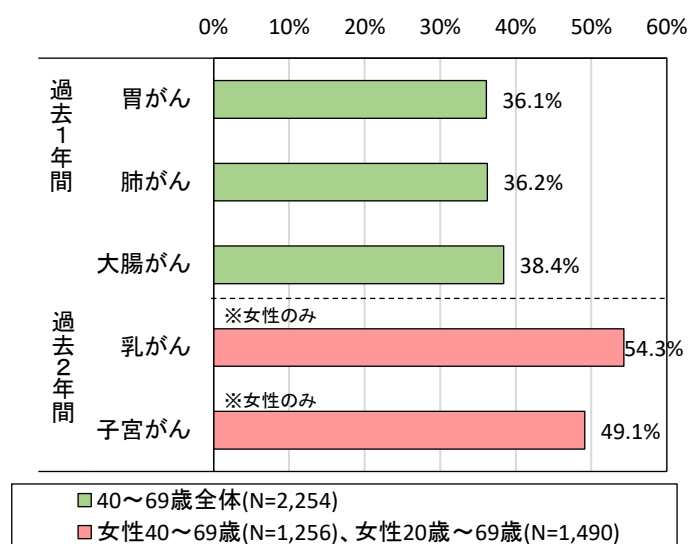
【図表4-10】年代と職業からみたがん検診の受診率

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がん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）

問33. あなたの職業をお答えください。（SA）



【図表4-11】がん検診の受診率



《がん検診の受診率》

【過去1年間】

- ・ 胃 が ん…40～69歳 全体：36.1%
- ・ 肺 が ん…40～69歳 全体：36.2%
- ・ 大腸がん…40～69歳 全体：38.4%

【過去2年間】

- ・ 乳 が ん…40～69歳 女性：54.3%
- ・ 子宮がん…20～69歳 女性：49.1%

※集計母数は、「がん対策推進基本計画」（平成24年6月）に基づき、40～69歳（子宮がんは20～69歳）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。

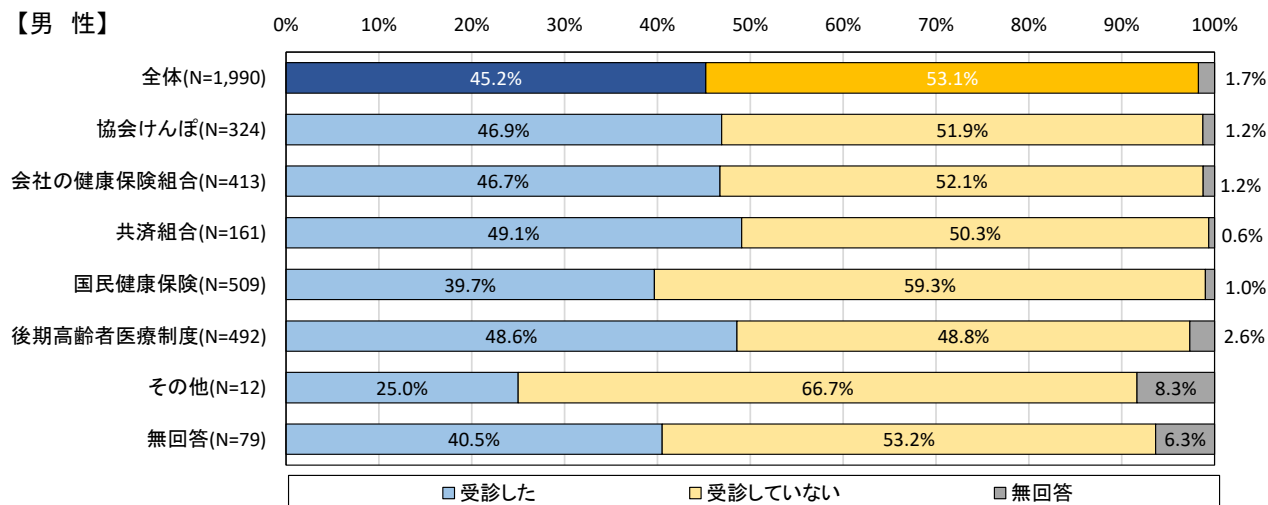
- 保険者別のがん検診の受診率は、男性では「共済組合」が49.1%で最も高く、次に「後期高齢者医療制度」が48.6%、「協会けんぽ」「会社の健康保険組合」が46%台で続いている。一方、「国民健康保険」は39.7%と他の保険と比べて受診率が低い。【図表4-12】
- 女性においても「共済組合」が62.5%で最も高く、次に「会社の健康保険組合」が55.8%、「協会けんぽ」が52.6%、「国民健康保険」が51.9%と続いている。男性と比べ、総じて受診率は高い傾向だが、「後期高齢者医療制度」は男性の方が高い。【図表4-12】

【図表4-12】 保険者別のがん検診の受診率

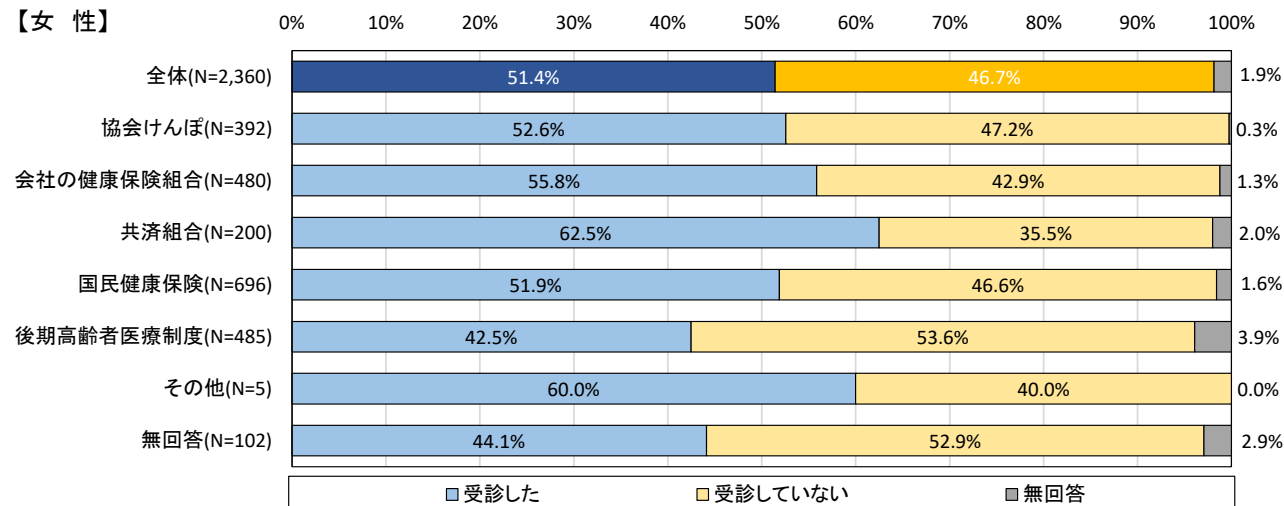
問24. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）

問34. 現在、あなたが加入されている医療保険をお答え下さい。（SA）

【男 性】



【女 性】



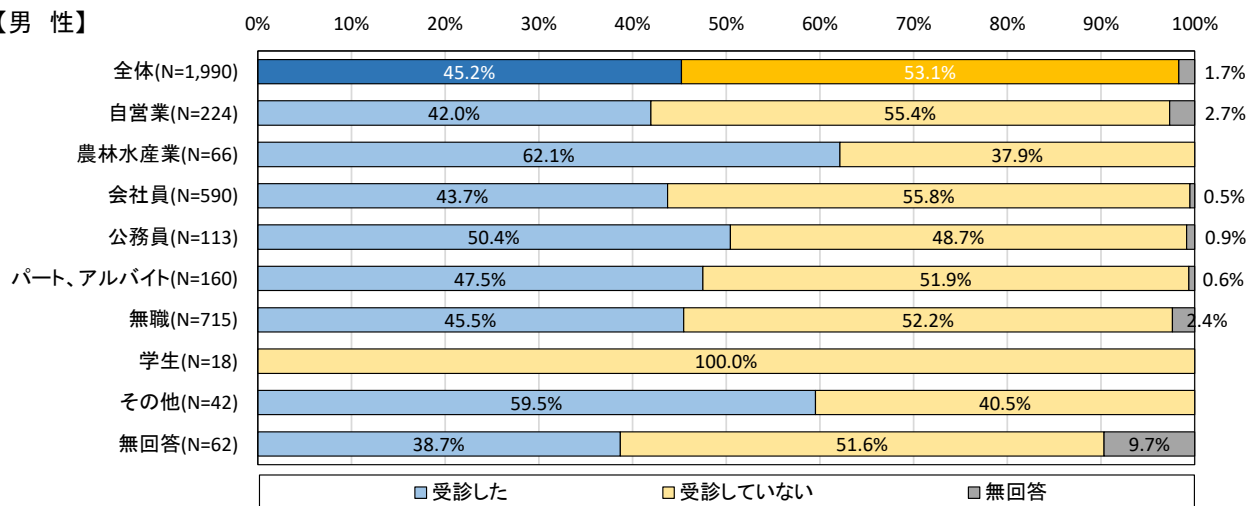
- 職業別のがん検診の受診率は、男性では「農林水産業」が62.1%と最も高く、次いで、「公務員」が50.4%、「パート・アルバイト」が47.5%となっている。
 - 女性においては「公務員」の受診率が70.8%で最も高く、「会社員」が57.8%、「パート・アルバイト」が55.0%となっている。総じて男性より受診率が高いが、「農林水産業」については、男性より大幅に低い。
- 【図表4-13】

【図表4-13】 職業別のがん検診の受診率

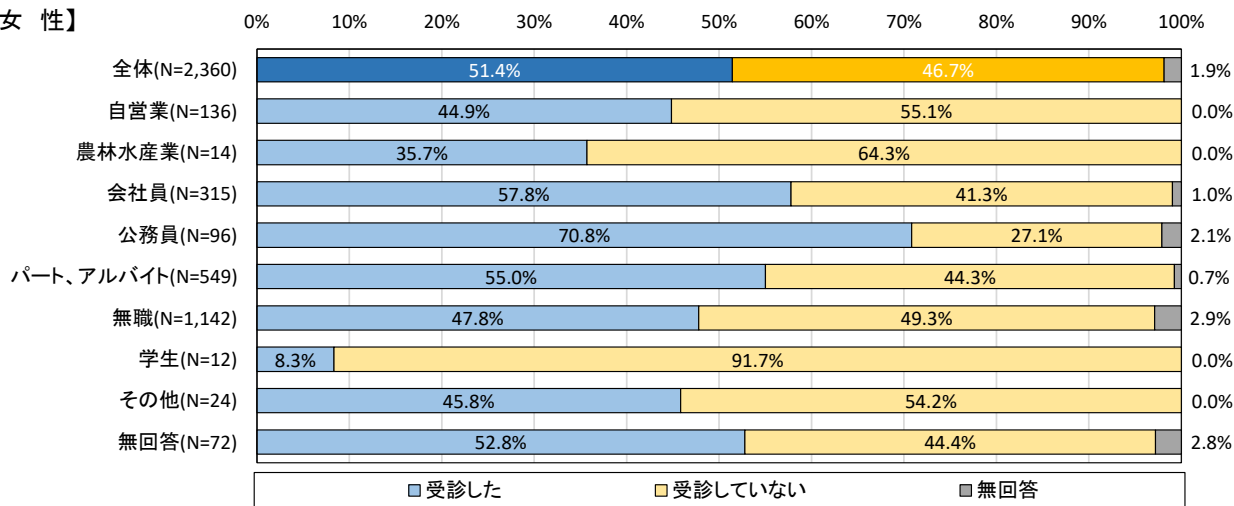
問24. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）

問33. あなたの職業をお答えください。（SA）

【男 性】



【女 性】



- 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」「時間的な余裕がないから」「面倒だから」の割合が高い。加えて、年代別でみると、男性の40～50歳代で「時間的な余裕がないから」、女性の65歳以上で「病気で医師にかかっているから」、男性の20～69歳、女性の20～50歳代で「費用がかかるから」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約5割半である一方、受診勧奨がなかった人のうち、がん検診を受診した人は4割弱にとどまっている。【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24-3. あなたが、がん検診を受けなかった理由は何ですか。（MA）

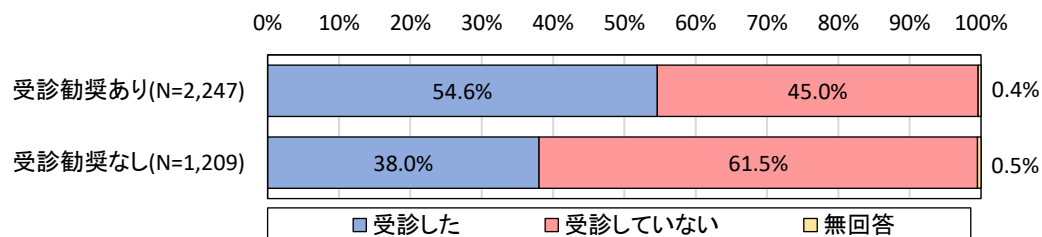
		健康診断・検診があることを知らなかったから	受診方法（場所・時間など）が分からなかったから	病気で医師にかかっているから	健康なので必要ないと思うから	結果を信用していないから	時間的な余裕がないから	面倒だから	費用がかかるから	結果を知るのが怖いから	職場で受けられないから	その他
男性	全体	8.0%	6.7%	29.7%	23.7%	1.7%	18.6%	23.3%	22.0%	4.6%	8.8%	4.7%
	20歳代	17.9%	7.1%	3.6%	48.2%	1.8%	21.4%	19.6%	35.7%	1.8%	28.6%	3.6%
	30歳代	14.1%	14.1%	5.1%	33.3%	1.0%	23.2%	25.3%	38.4%	4.0%	29.3%	3.0%
	40歳代	10.7%	7.4%	16.4%	18.9%	1.6%	43.4%	33.6%	32.0%	5.7%	15.6%	3.3%
	50歳代	11.4%	10.9%	15.4%	21.7%	2.3%	30.3%	25.1%	26.9%	2.9%	8.6%	5.1%
	60～64歳	8.5%	2.1%	37.2%	13.8%	0.0%	16.0%	16.0%	20.2%	4.3%	6.4%	4.3%
	65～69歳	6.1%	9.6%	32.2%	20.9%	0.9%	14.8%	31.3%	22.6%	6.1%	3.5%	8.7%
	70～74歳	1.4%	3.4%	46.2%	18.6%	3.4%	9.0%	18.6%	13.8%	6.2%	0.7%	5.5%
	75～79歳	4.7%	2.7%	45.3%	29.3%	2.7%	4.7%	18.7%	8.7%	5.3%	2.0%	3.3%
	80歳以上	3.1%	3.1%	53.6%	21.6%	0.0%	3.1%	18.6%	10.3%	3.1%	0.0%	4.1%
女性	全体	3.5%	5.2%	26.2%	18.6%	1.5%	21.5%	19.6%	16.6%	8.5%	6.2%	7.5%
	20歳代	11.3%	22.6%	3.2%	19.4%	1.6%	32.3%	14.5%	33.9%	1.6%	14.5%	8.1%
	30歳代	11.1%	13.1%	6.1%	18.2%	0.0%	34.3%	19.2%	31.3%	2.0%	24.2%	9.1%
	40歳代	2.5%	4.2%	12.5%	10.0%	2.5%	40.0%	24.2%	30.0%	11.7%	7.5%	10.0%
	50歳代	3.8%	1.3%	18.1%	12.5%	2.5%	31.3%	28.8%	26.3%	7.5%	11.3%	8.8%
	60～64歳	1.1%	8.6%	16.1%	19.4%	4.3%	32.3%	26.9%	10.8%	10.8%	3.2%	5.4%
	65～69歳	1.6%	4.9%	32.5%	18.7%	1.6%	12.2%	17.9%	9.8%	14.6%	2.4%	8.1%
	70～74歳	1.2%	1.8%	35.2%	26.1%	0.6%	12.1%	18.8%	9.1%	8.5%	0.6%	6.1%
	75～79歳	1.2%	1.2%	41.4%	23.5%	0.6%	9.9%	14.8%	8.0%	9.3%	0.0%	4.9%
	80歳以上	3.4%	3.4%	48.3%	18.1%	0.9%	2.6%	9.5%	2.6%	6.0%	0.9%	7.8%

※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がん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。（SA）

問26. 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）



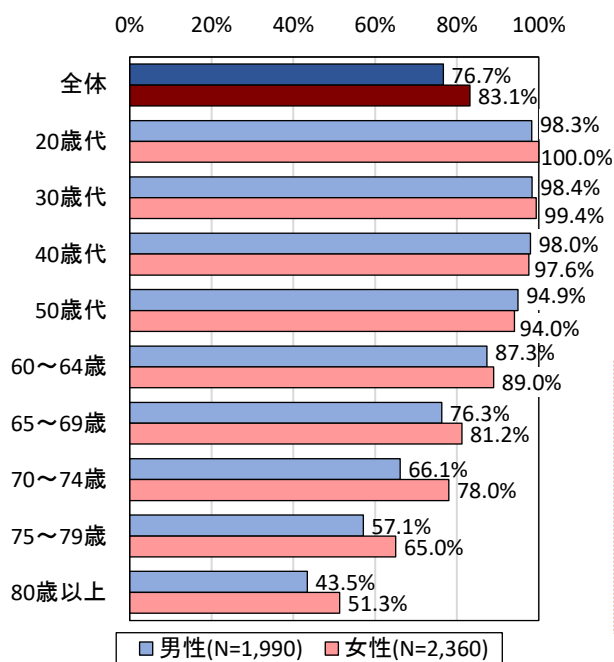
5 歯と口腔の健康

(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76.7%、女性が83.1%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歳以上では男性で43.5%、女性で51.3%である。【図表5-1】
- 「6024達成者」の割合は、県全体で84.4%、男性で81.6%、女性で86.7%を占めている。昨年度調査に比べて、男性は増加しているが、女性はわずかに減少している。【図表5-1】
- 「8020達成者」の割合は、県全体で56.5%、男性で52.4%、女性で61.2%を占めている。昨年度調査に比べて、女性は増加しているが、男性は減少している。【図表5-1】

【図表5-1】 自分の歯が20本以上ある人の割合

問11. あなたの歯は何本ありますか。(J)



※本調査における、「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。

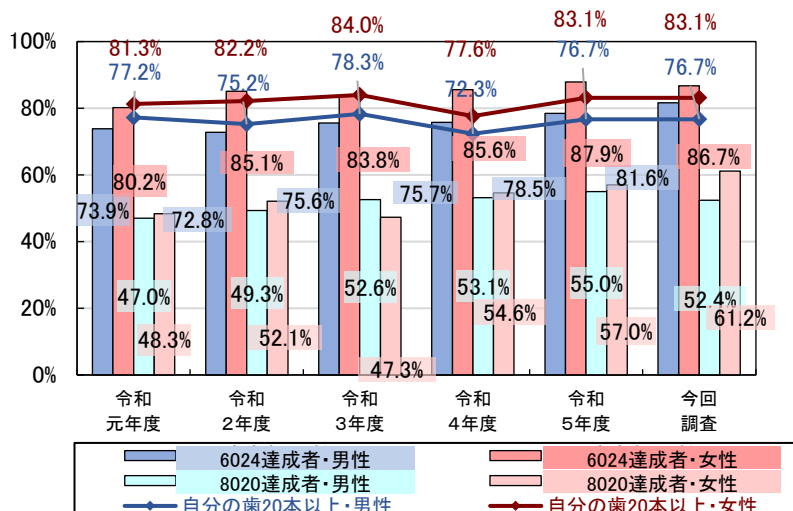
《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

- 80（75～84）歳で自分の歯が20歯以上の者の割合
…全体：56.5%〈目標値：75.0%〉

《なら歯と口腔の健康づくり計画（第2期） 目標値との比較》

- 60（55～64）歳で自分の歯が24本以上の者の割合
…全体：84.4%〈目標値：95.0%〉

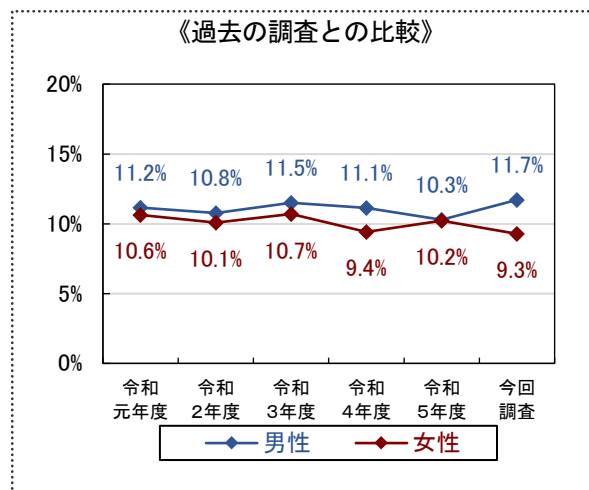
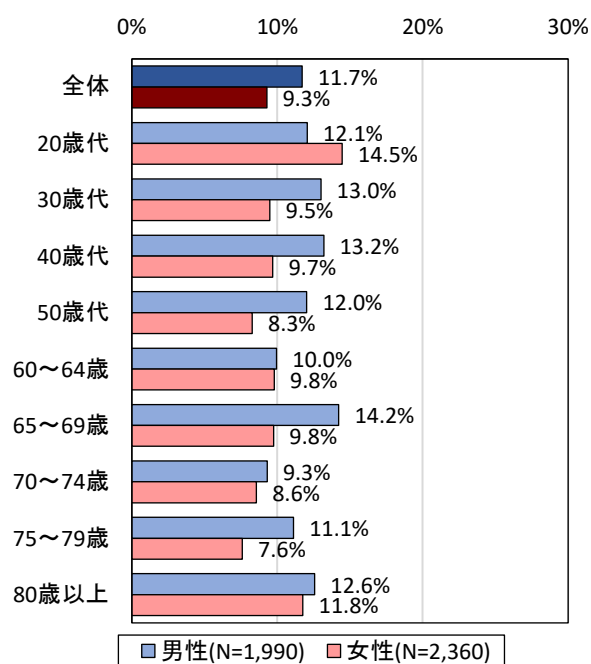
《過去の調査との比較》



- 歯ぐきの腫れがある人の割合は、男性が11.7%、女性が9.3%で、男性が高い。女性20歳代と男性65～69歳で14%台と高くなっている。昨年度の調査に比べて男性は増加、女性は減少した。【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差はみられない。【図表5-3】

【図表5-2】 歯ぐきの腫れがある人の割合

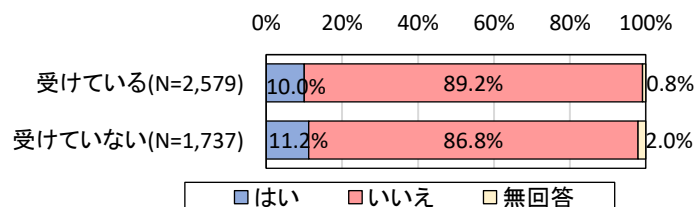
問13-①. 歯ぐきが腫れていますか。(SA)



【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13-①. 歯ぐきが腫れていますか。(SA)

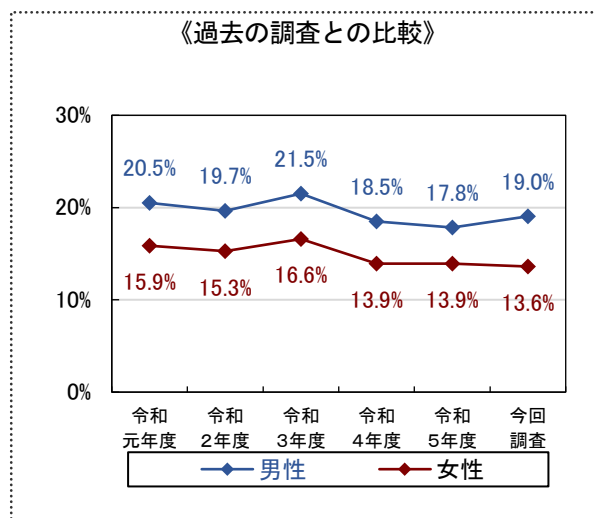
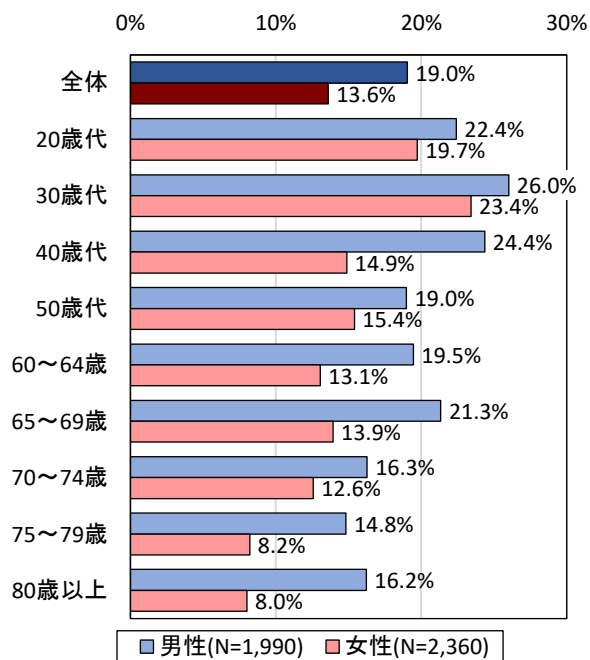
問14. あなたは、定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けていますか。(SA)



- 歯をみがいたときに出血がある人の割合は、男性が19.0%、女性が13.6%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。なお、昨年度の調査に比べて、女性は横ばいだが、男性は増加している。【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13-②. 歯をみがいたときに血が出ますか (SA)



《なら歯と口腔の健康づくり計画（第2期） 目標値との比較》

- 20代～30代における歯肉に炎症所見を有する者の割合…28.5%〈目標値：20.0%〉

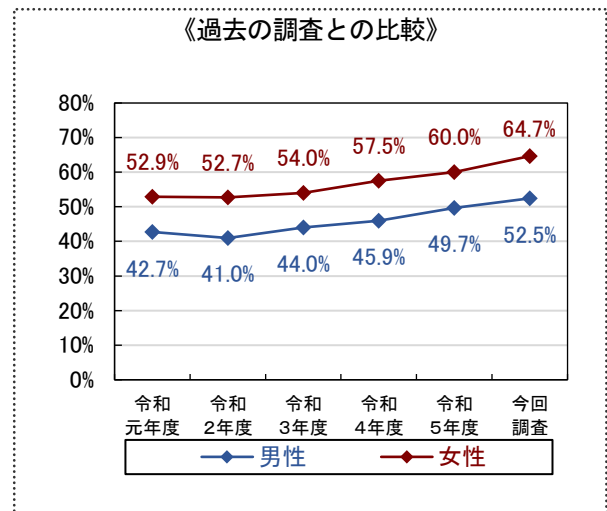
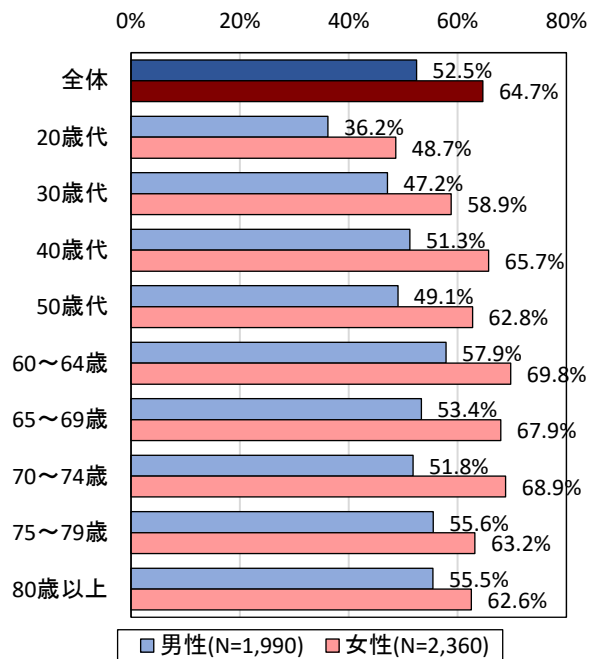
※本調査は、20～30歳代で歯ぐきに腫れがある人又は歯みがき時に出血がある人の合計

(2) 歯と口腔の健康づくり

- 定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男性が52.5%、女性が64.7%で、女性が高い。いずれの年代でも、女性が男性に比べて高くなっている。なお、過去の調査と比べると、男女ともに令和2年度以降増加傾向にあり、昨年度調査からも増加している。【図表5-5】

【図表5-5】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

問14. 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)



《なら健康長寿基本計画（第2期） 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）を受けている者の割合

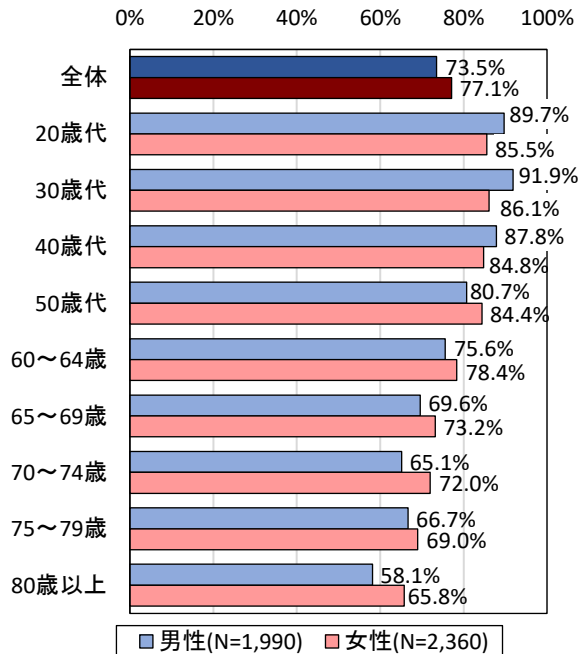
…20歳以上男性：52.5%〈目標値：70.0%〉

…20歳以上女性：64.7%〈目標値：80.0%〉

- 何でも嚙んで食べることができる人の割合は、男性が73.5%、女性が77.1%で、女性が高い。男女ともに20～50歳代以下は8割以上となっている。そこから年代が上がるにつれ、割合は下がる傾向にあり、80歳以上では男性で58.1%、女性で65.8%となっている。【図表5-6】

【図表5-6】何でも嚙んで食べることができる人の割合

問15. 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（第2期） 目標値との比較》

- 80（75～84）歳における咀嚼良好者の割合 … 65.6%〈目標値：70.0%〉

《なら歯と口腔の健康づくり計画（第2期） 目標値との比較》

- 60代における咀嚼良好者の割合 … 74.0%〈目標値：80.0%〉

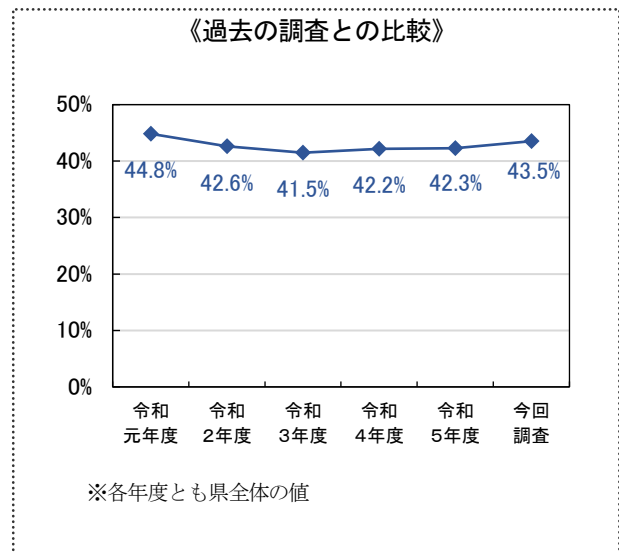
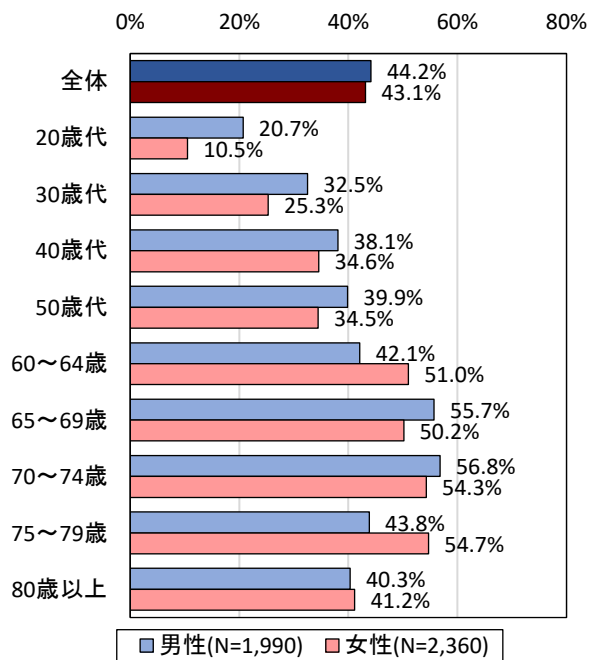
6 地域との関わりについて（社会資本・ソーシャルキャピタル）

（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44.2%、女性が43.1%で、男性がわずかに高い。20～50歳代と65～74歳では男性の方が高く、それ以外の年代では女性の方が高い。また、男性では65～74歳、女性では60～79歳で参加率が50%を超えている。なお、県全体の割合は、昨年からわずかに増加している。【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27. あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。(SA)



《なら健康長寿基本計画（第2期） 目標値との比較》

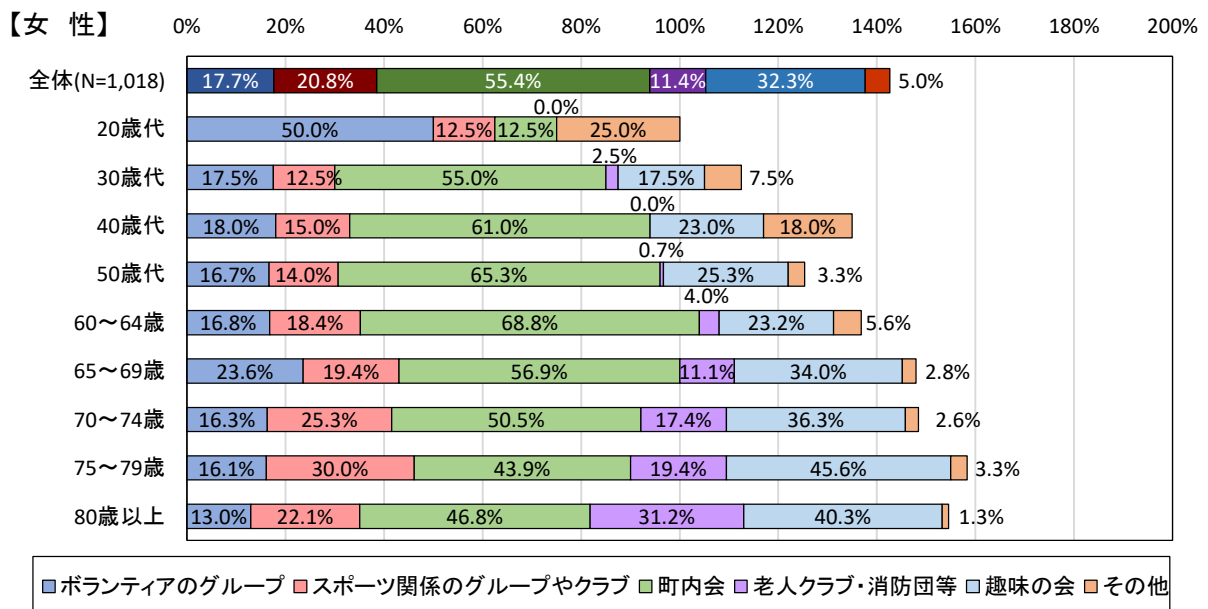
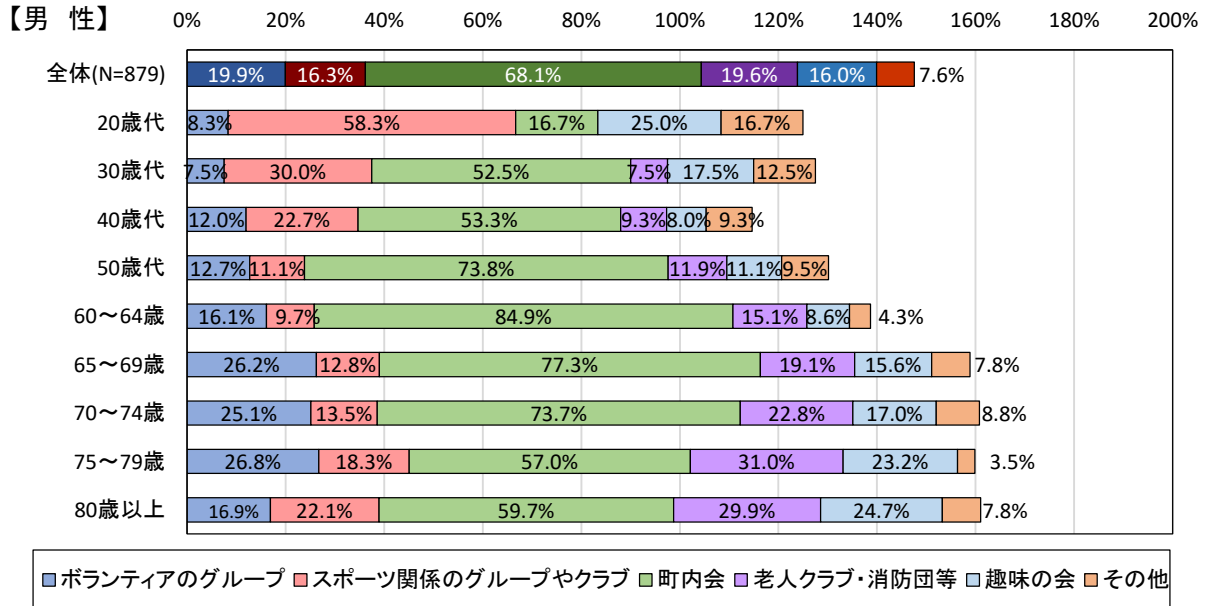
●生涯学習、ボランティア、文化・スポーツなどの地域活動参加率

…全体：43.5%〈目標値：46.5%〉、65歳以上：50.8%〈目標値：48.3%より増加（R8）〉

- 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68.1%、女性が55.4%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20歳代では「ボランティアのグループ」、女性75～79歳では「趣味の会」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27-1. あなたは、どういう組織や会に入っていますか。（MA）



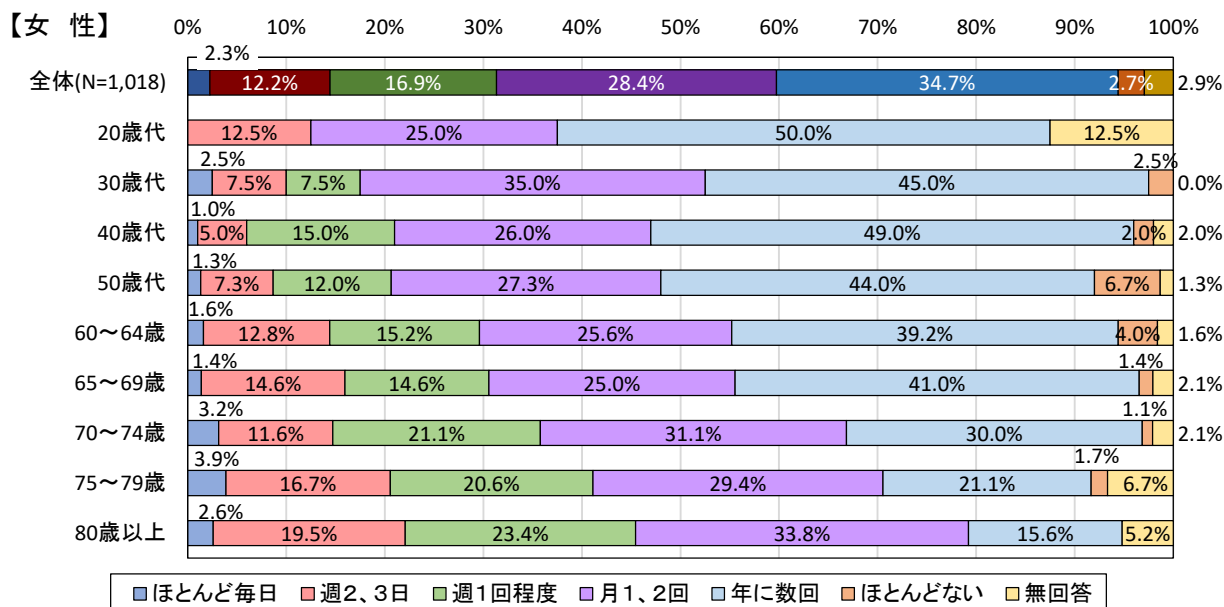
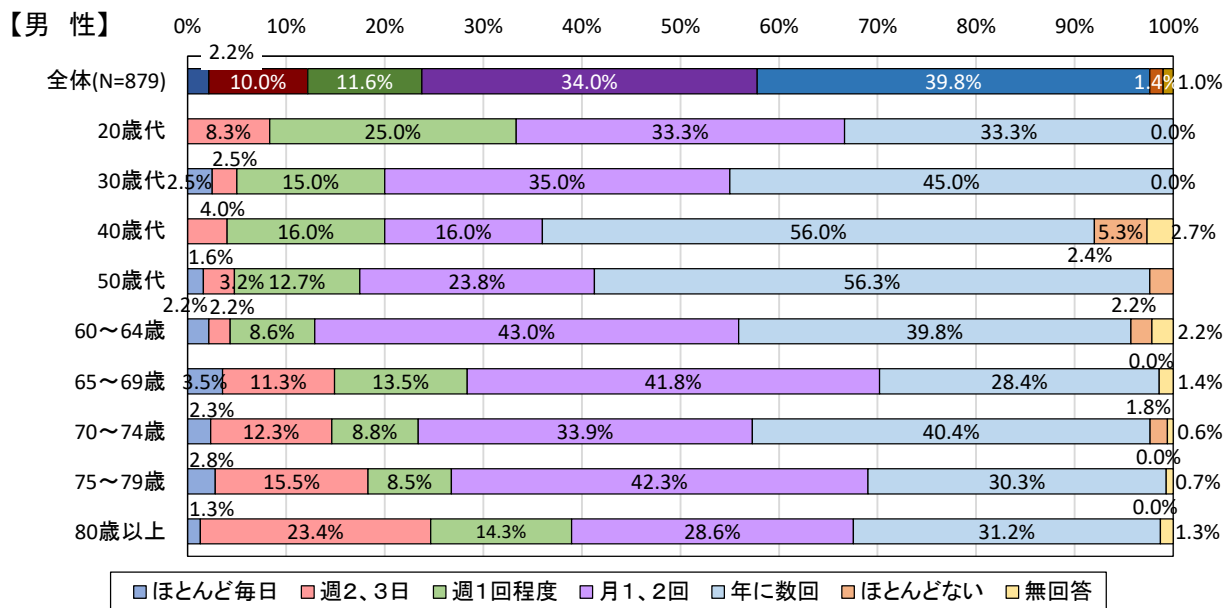
- 会や組織での活動への出席頻度は、男女とも「年に数回」の割合が最も高く、男性で39.8%、女性で34.7%となっている。次に「月1、2回」の割合が高く、男性で34.0%、女性で28.4%となっている。

【図表6-3】

- 男性の20歳代、65～69歳、75歳以上、女性の70歳以上では、月に1回以上出席している割合が6割半を超え、他の年代より高くなっている。【図表6-3】

【図表6-3】 会や組織での活動への出席頻度

問27-2. これらの活動の出席頻度は、どれくらいですか。(SA)

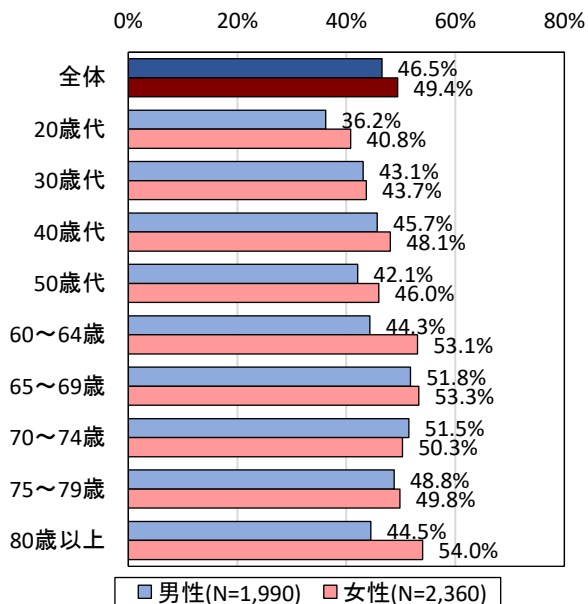


(2) 地域のつながりの状況

- 住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の割合は、男性が46.5%、女性が49.4%で、女性が高い。70～74歳以外で女性の方が高くなっている。女性では80歳以上で54.0%、男性では65～69歳で51.8%と最も高くなっている。【図表6-4】
- 自身は住んでいる地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合は、男性が34.9%、女性が36.3%で、女性がやや高い。50歳代と65～69歳で男性の方が高いが、その他の年代では女性の方が高くなっている。男女とも概ね年代が上がるほど高くなる傾向がみられる。【図表6-5】

【図表6-4】 お住まいの地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の割合

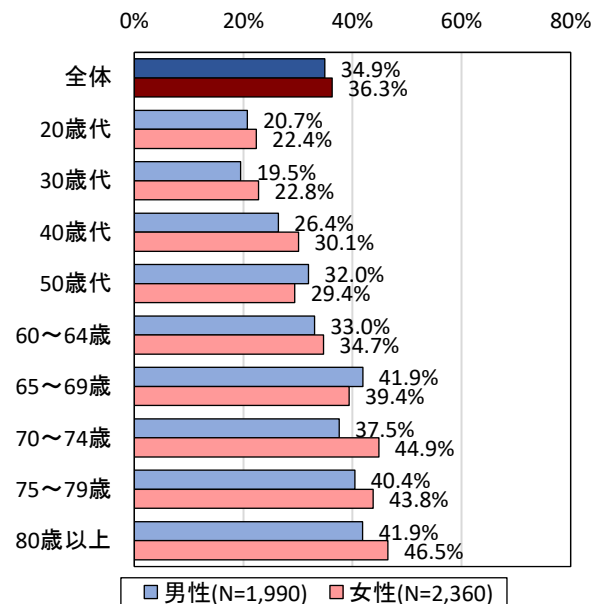
問28. あなたのお住まいの地域についておたずねします。
「ア あなたのお住まいの地域の人々は、
お互いに助け合っている」(SA)



※「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計

【図表 6-5】 自身はお住まいの地域の人々とのつながりは強いと思う人の割合

問28. あなたのお住まいの地域についておたずねします。
「イ あなたはあなたのお住まいの地域の人々との
つながりは強い」(SA)



※「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計

《なら健康長寿基本計画（第2期）》

●地域とのつながりが強いと思う人の割合

…全体：35.7%〈目標値：41%〉

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。

本アンケートは、WEB でも回答いただけます。WEB での回答を希望される方は、右記回答フォーム又は下記 URL よりご回答ください（オンラインで回答された方は紙の調査票を返送していただく必要はありません）。

アンケート用 URL : <https://rdc.dstyleweb.com/chw8/k48cex/>



回答には調査票左上に記載しております、ID とパスワード（半角英数 6 ケタ）の入力が必要です。

※調査票に記載されている ID は、紙と WEB 回答の重複を防ぐためであり、個人を特定するものではありません。

■ 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 6 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、回答にお名前等の記入欄はありません。
3. 調査票は 8 頁あり、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いただいても結構です。
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 6 年 12 月 26 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。）

○ 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おります。

昨年度の調査結果の概要はこちら⇒

令和 5 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）エム・アールビジネスに委託して実施しています。

ID:***** パスワード:*****

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、人と比較して食べる速度が速いですか。

1. 速い 2. ふつう 3. 遅い

問3. あなたは、家庭(同居者を含む)や職場・学校において誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。次の「ア」「イ」それぞれについてあてはまる番号を1つ選んでください。

	1. ほとんど毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1～2回程度	5. 月に1回程度	6. ほとんどない
ア 家族	1	2	3	4	5	6
イ 職場・学校の人	1	2	3	4	5	6

問4. あなたは、お住まいの地域(職場・学校を除く)において誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。次の「ア」「イ」それぞれについてあてはまる番号を1つ選んでください。

	1. 週1回程度	2. 月1回程度	3. 3か月に1回程度	4. 6か月間に1回程度	5. 年に1回程度	6. ほとんどない
ア 地域の人	1	2	3	4	5	6
イ 友人・知人	1	2	3	4	5	6

問5. あなたのお酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか。

1. 毎日	2. 週5～6日	3. 週3～4日	4. 週1～2日
5. 月1～3日	6. 月に1日未満	7. やめた	8. 飲まない(飲めない)

「1. 毎日」～「5. 月1～3日」と答えたい方にお聞きします。

問5-1. 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。

日本酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。

※日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の日量
ビール・発泡酒・缶チューハイ(ロング缶)1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、
ワイン1/4本(同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・60ml)

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

問6. 運動・スポーツについてお答えください。(ここでのいう運動は、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回以上している 4. ほとんどしていない

「1. 毎日している」～「3. 週1回以上している」と答えたい方にお聞きします。

問7-1. 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書きください。

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・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・通学・通学・通学・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 秒 分 秒 分 秒 分 秒

問7. あなたは、たばこを吸いますか。

1. 毎日吸っている 2. 時々吸う日がある
3. 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない 4. 吸わない

「1. 毎日吸っている」～「2. 時々吸う日がある」と答えたい方にお聞きします。

問7-1. あなたは、たばこをやめたいと思いますか。

1. やめたい 2. 本数を減らしたい 3. やめたくない 4. わからない

「3. 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」と答えたい方にお聞きします。

問7-2. たばこをやめた理由は何か。あてはまるものすべてをお書きください。

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
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	6. 他人の迷惑になるから
7. 友人・知人が喫煙した	8. 禁煙治療が保険適用されている
9. その他()	

問 8. たばこ健康について知っていることはありますか。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 9. 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」～「コ」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て、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. ほぼ毎日 1回程度	2. 週に 2回程度	3. 週に 3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、遊技場など)	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
コ 子どもが利用する屋外の空間 (公園、道沿道など)	1	2	3	4	5	6

問 10. 慢性呼吸器性疾患(COPD)とは、どのような病気が知っていますか。

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 11. あなたの歯は何本ありますか。 手機で確認して、自分の歯が何本あるか数えてみてください。
治療してかぎせぬ歯や、差し歯も、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 12. あなたは、1日に何回歯をみがきますか。

	回
--	---

問 13. あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。

- ①歯ぐきが腫れていますか。
- ②歯をみがいたらとまらぬ血が出ますか。

問 14. あなたは、定期的に(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 15. 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。

1. 何でもかんで食べることができる
2. 硬や固くき、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
3. ほとんどかめない

問 16. あなたは、ここ1か月の1日の平均睡眠時間は、どれくらいでしたか。

1. 5時間未満
2. 5時間以上6時間未満
3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満
5. 8時間以上9時間未満
6. 9時間以上

問 17. あなたは、ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。

1. 充分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

問 18. あなたは過去1か月、次の6つの項目についてどのように感じましたか。
次の「ア」～「カ」それぞれについてお答えください。

	1. 全くない	2. 少しだけ	3. 時々	4. たいがい	5. いつも
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ それぞれ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をしても骨折りと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 19. 生活習慣の中でがん予防に効果があると思われるものはなんですか。
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. 感味症予防
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。

1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない

2. $\mathcal{G}_k^{\text{eff}}$

「す。それしを所願圖にたてられたる」とある。

1. 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)。

5. その油()

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

- 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。

- 問23-1. 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. あった	2. なかった
--------	---------

- 4 -

1. 受診した	2. 受診していない
---------	------------

- 問 24-1. 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。

3. 大腸(検査など)

- 問 24-2. 主にどのがん検診を受診しましたか。1つを選んでください。

3. 腎氣仕療の一環

- 「2. 受診していただくと答えた方にお聞きします。

あてはまるものすべてをお書きください。

3. 病気で医師にかかっているから

11. その他()

問 25. あなたは、過去2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）

3. 1~2は受けていない

1. あった	2. なかった
--------	---------

1. あった

地域との関わりについておたずねします。

問 27. 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」に答えた方にお聞きます。

問 27-1. 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。

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・学び・生涯学習
6. その他()

「1. 参加している」に答えた方にお聞きます。

問 27-2. 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 28. あなたのお住まいの地域についておたずねします。

次の「ア」～「イ」それぞれについてあてはまる番号を1つ選んでください。

	1. 強く そう思う	2. どちらかど いえば そう思う	3. どちらとも いえない	4. どちらとも いえば そう思わない	5. 全く そう思わない
ア あなたのお住まいの 地域の人々はお互いに 助け合っている	1	2	3	4	5
イ あなたはあなたの お住まいの地域の人々 とのつながりは強い	1	2	3	4	5

あなた自身のことについておたずねします。

問 29. あなたの性別についてお答えください。

1. 男性 2. 女性 3. その他

問 30. あなたは、令和6年7月1日現在の時点でおいくつですか。

満 歳

問 31. 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 32. 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 33. 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 34. 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 35. 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 ②体重
cm kg

問 36. 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、
12月26日(木)までにポストへ投函してください。よろしくお願いいたします。

(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	3,083	1,221	1,221
大和高田市	548	201	201
大和郡山市	726	300	300
天理市	525	187	187
橿原市	1,050	363	363
桜井市	474	193	193
五條市	241	89	89
御所市	212	84	84
生駒市	986	386	386
香芝市	650	232	232
葛城市	312	116	116
宇陀市	241	95	95
山添村	132	46	10
平群町	159	72	72
三郷町	201	67	67
斑鳩町	235	92	92
安堵町	134	51	25
川西町	134	39	20
三宅町	134	46	19
田原本町	272	97	97
曽爾村	128	48	4
御杖村	129	37	4
高取町	134	63	27
明日香村	134	56	18
上牧町	190	66	66
王寺町	203	91	91
広陵町	285	109	109
河合町	149	54	54
吉野町	134	47	19
大淀町	144	64	64
下市町	134	53	17
黒滝村	120	42	2
天川村	127	63	5
野迫川村	113	41	1
十津川村	132	59	11
下北山村	123	46	2
上北山村	116	44	2
川上村	127	58	5
東吉野村	129	50	5
無回答	-	85	0
合計	13,200	5,153	4,375

令和6年度 なら健康長寿基礎調査 報告書

令和7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