

# 平成23年度 なら健康長寿基礎調査の結果の概要

## 調査の概要

### 1 調査目的

この調査は、奈良県民の健康づくりの意識や実態を把握し、県の健康づくり施策に反映するための基礎資料を得ることを目的として、昨年度に初めて実施し、今回は2回目の実施となる。

### 2 調査対象と調査客体

調査対象は、平成23年7月1日に県内に在住する20歳以上の者とし、県内39市町村の人口及び年齢構成に応じた標本数を設定し、住民基本台帳を利用して無作為抽出した者を調査客体とした。

### 3 調査方法と調査期間

調査票は個人に郵送で配布し、同封した返送用封筒により郵送で回収した。調査票は無記名により回収した。調査期間は平成23年8月30日から9月15日である。

### 4 調査項目

- (1) 回答者の基本属性
- (2) 生活習慣の状況
- (3) 医療や健診の受診状況
- (4) 自分の健康のために取り組んでいること（わたしの健康づくり）

### 5 結果の集計

調査客体数（調査票発送数） 11,400 人

集計客体数（有効回収数） 5,520 人（有効回収率：48.4%（前回 H22 調査 45.1%））

## 結果の概要

### 1 回答者の基本属性

#### (1) 性別・年齢別の状況

回答者の性別は男性が45.9%、女性が52.6%であった。20～40歳代の回収率が低いため、これら年齢層の構成割合が、実際の県の人口構成より少なくなっている。

(表1) 回答者の性別・年齢階級

| 単位<br>(人)              | 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             |
|------------------------|------|------|------|------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|----------------|
| 男性                     | 173  | 264  | 296  | 405  | 378    | 295    | 297    | 211    | 211   | 6   | 2,536 (45.9%)  |
| 女性                     | 172  | 354  | 452  | 482  | 382    | 317    | 308    | 206    | 227   | 4   | 2,904 (52.6%)  |
| 無回答                    | -    | 2    | 2    | 4    | 8      | 7      | 11     | 11     | 11    | 24  | 80 (1.4%)      |
| 合計                     | 345  | 620  | 750  | 891  | 768    | 619    | 616    | 428    | 449   | 34  | 5,520 (100.0%) |
| 回答者<br>構成割合(%)         | 6.3  | 11.2 | 13.6 | 16.1 | 13.9   | 11.2   | 11.2   | 7.8    | 8.1   | 0.6 | 100.0          |
| (参考)<br>県人口<br>構成割合(%) | 12.9 | 15.8 | 16.2 | 15.2 | 10.9   | 8.1    | 7.2    | 5.8    | 8.0   |     | 100.0          |

(注) 県人口は平成23年10月1日年齢階級市町村別人口による。

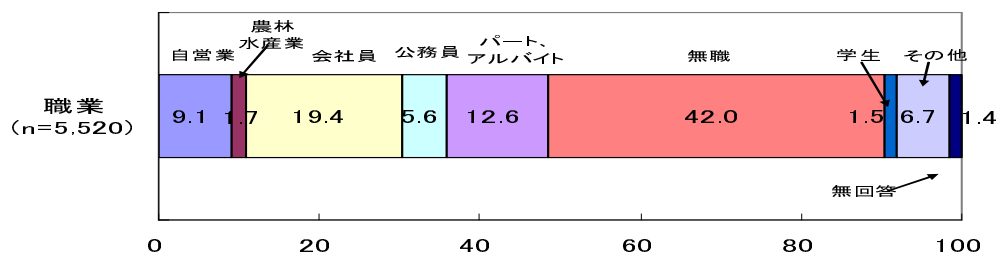
(20歳以上人口1,160,204人、男性544,590人〔46.9%〕、女性615,614人〔53.1%〕)

四捨五入による端数処理のため、内訳の計は合計に一致しないことがある。

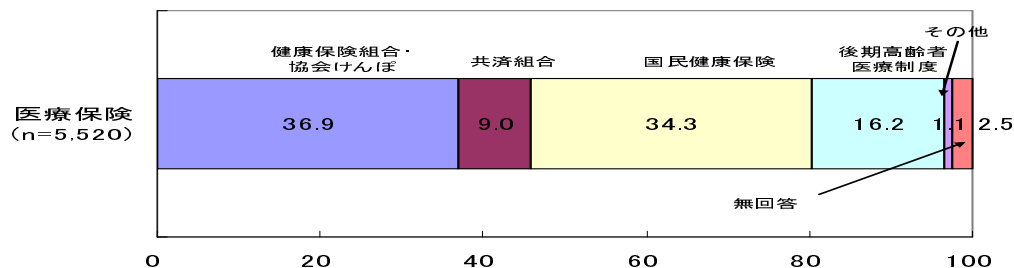
#### (2) 職業と加入する医療保険の状況

回答者の職業と加入する医療保険の状況は(図1-1)、(図1-2)のとおり。

(図1-1) 回答者の職業と加入する医療保険(20歳以上県民)



(図1-2) 回答者の加入する医療保険(20歳以上県民)



## 2 心身の状態

### (1) 肥満とやせ

20歳以上の肥満者（肥満度（BMI）25以上）の割合は、男性24.1%、女性12.3%と、昨年調査（男性23.3%、女性13.2%）に比べ、男性でやや増加し、女性でやや減少した。

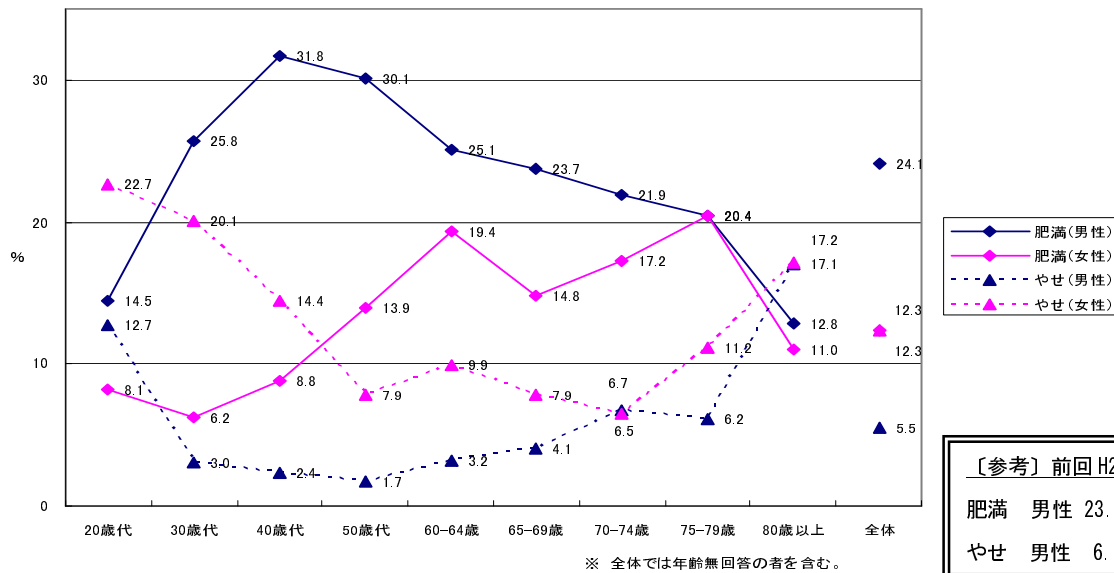
20歳以上のやせの者（肥満度（BMI）18.5未満）の割合は、男性5.5%、女性12.3%と、昨年調査（男性6.4%、女性14.5%）に比べ、男女ともやや減少した。

年齢別では、肥満者は40～50歳代の中年男性で多く、やせの者は20歳代の女性や80歳以上の男女で多くなっている（図2-1）。

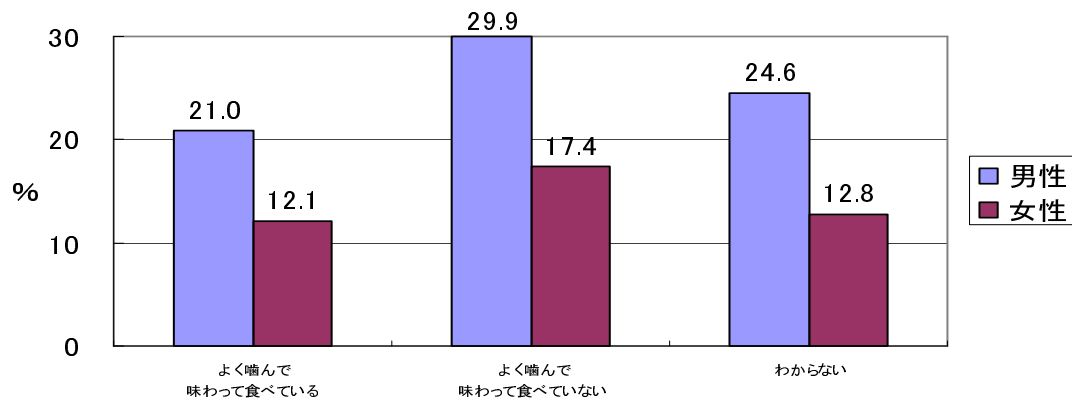
よく噛んで味わって食べない、早食いの人は肥満の割合が高い（図2-2）。

（注）肥満度（BMI）は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算した数字であり、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2-1）肥満度（BMI）による肥満とやせの人の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）



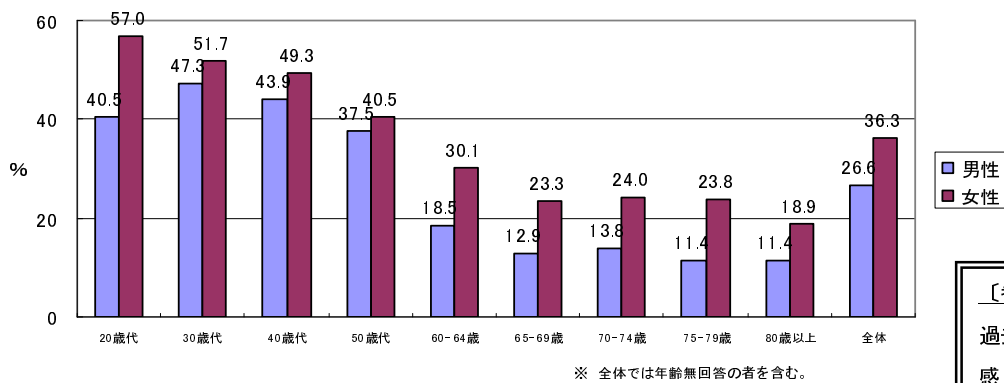
（図2-2）よく噛んで味わって食べるかどうかによる肥満の人の割合（20歳以上県民）



(2) 過去1ヵ月間のストレスの状況

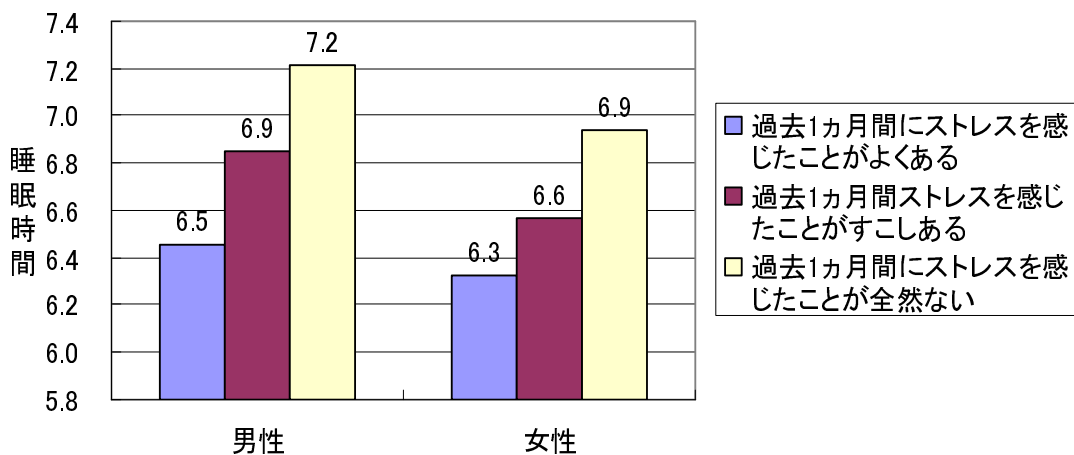
20歳以上で過去1ヵ月間によくストレスを感じる人の割合は、男性 26.6%、女性 36.3%と女性が多く、昨年調査（男性 25.9%、女性 34.2%）に比べ、男女ともやや増加した。年齢別では、よくストレスを感じる人は男女とも20～50歳代で多くなっている（図2-3）。また、ストレスを感じる人は、ストレスがない人に比べ、睡眠時間が短い傾向にある（図2-4）。

(図2-3) 過去1ヵ月間によくストレスを感じる人の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）



〔参考〕前回H22調査の結果  
過去1ヵ月間によくストレスを感じる人の割合  
男性 25.9% 女性 34.2%

(図2-4) 過去1ヵ月間のストレスの状態と睡眠時間の関係（20歳以上県民、性別）

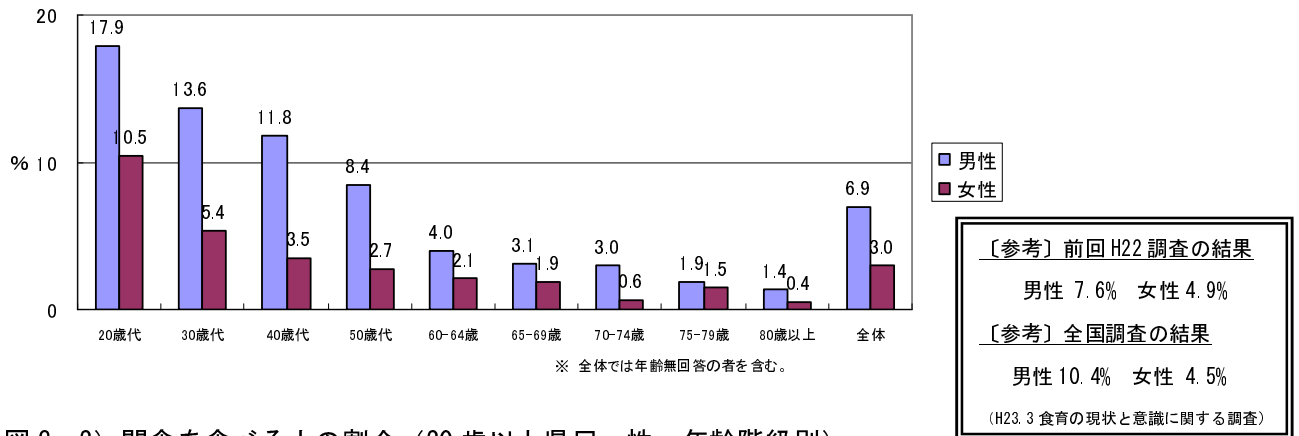


### 3 生活習慣の状況

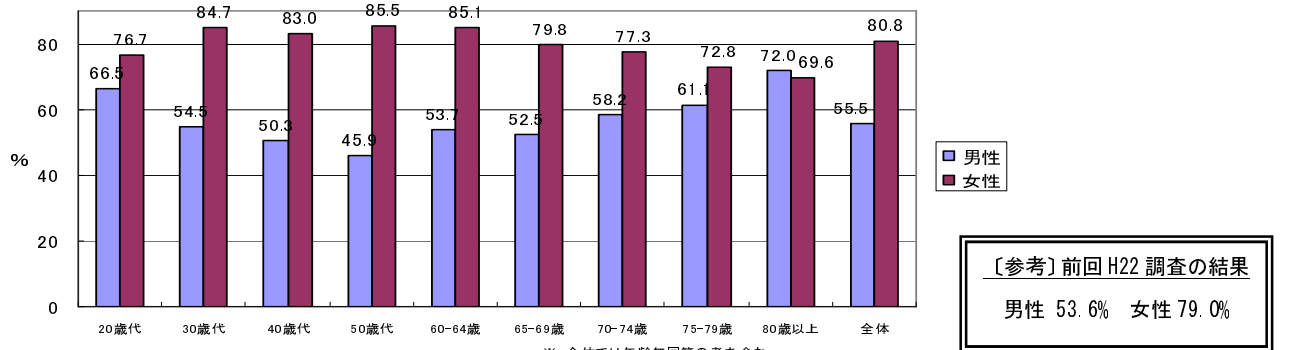
#### (1) 食生活や食育の状況

20歳以上で朝食をほとんど食べない人の割合は、男性6.9%、女性3.0%と男性が多く、昨年調査（男性7.6%、女性4.9%）に比べ、男女ともやや減少した。全国との比較では、平成23年の全国調査（男性10.4%、女性4.5%）を男女とも下回っている（図3-1）。  
 20歳以上で栄養のバランスにあまり気をつけていない人の割合は、男性20.3%、女性8.2%と男性で多く、昨年調査（男性19.3%、女性8.3%）と大きな変化はない（図3-3）。

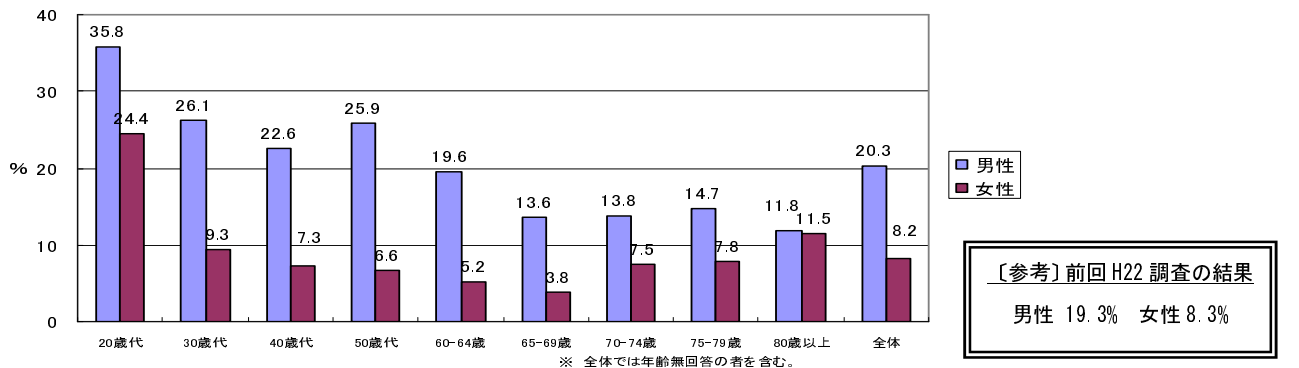
(図3-1) 朝食をほとんど食べない人の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）



(図3-2) 間食を食べる人の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）



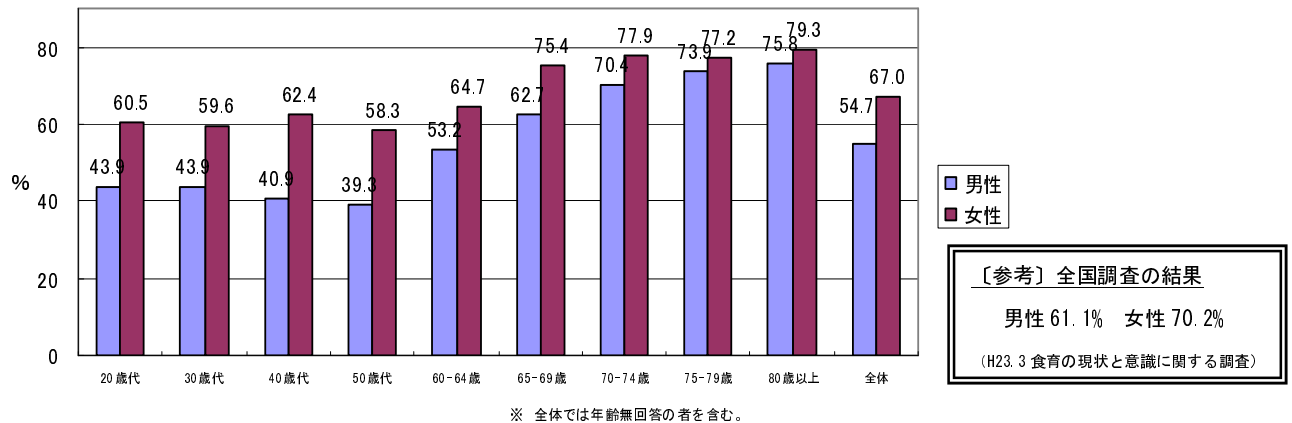
(図3-3) 栄養のバランスにあまり気をつけていない人の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）



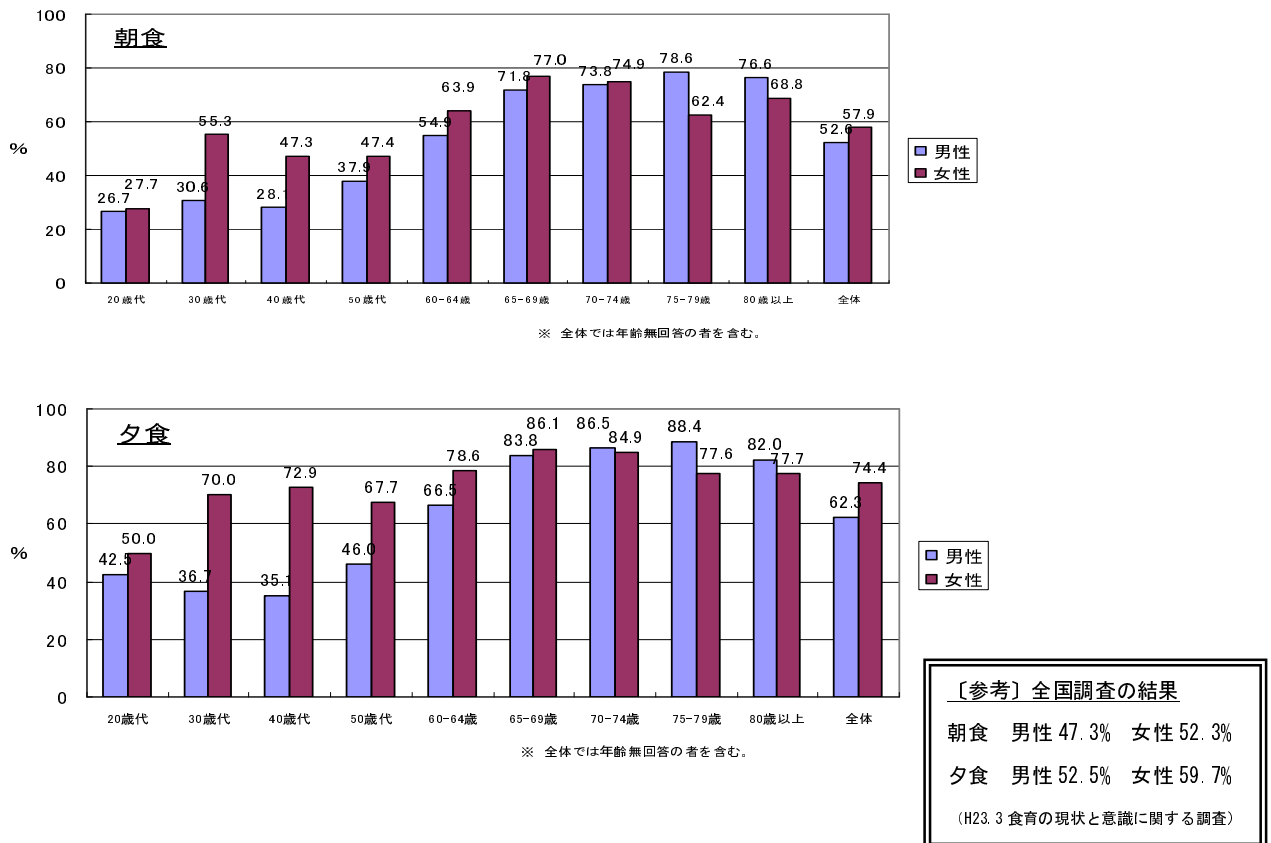
20歳以上でよく噛んで、味わって食べている人の割合は、男性54.7%、女性67.0%と男性が少なく、年齢層では20～50歳代で少なくなっている。全国との比較では、平成23年の全国調査（男性61.1%、女性70.2%）を男女とも下回っている（図3-4）。

20歳以上でほとんど毎日朝食や夕食を家族と一緒に食べる人の割合（一人暮らしを除く）は、男性（朝食52.6%、夕食62.3%）、女性（朝食57.9%、夕食74.4%）と男性で少なくなっている。全国との比較では、平成23年の全国調査を男女とも上回っている（図3-5）。

（図3-4）よく噛んで、味わって食べている人の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）



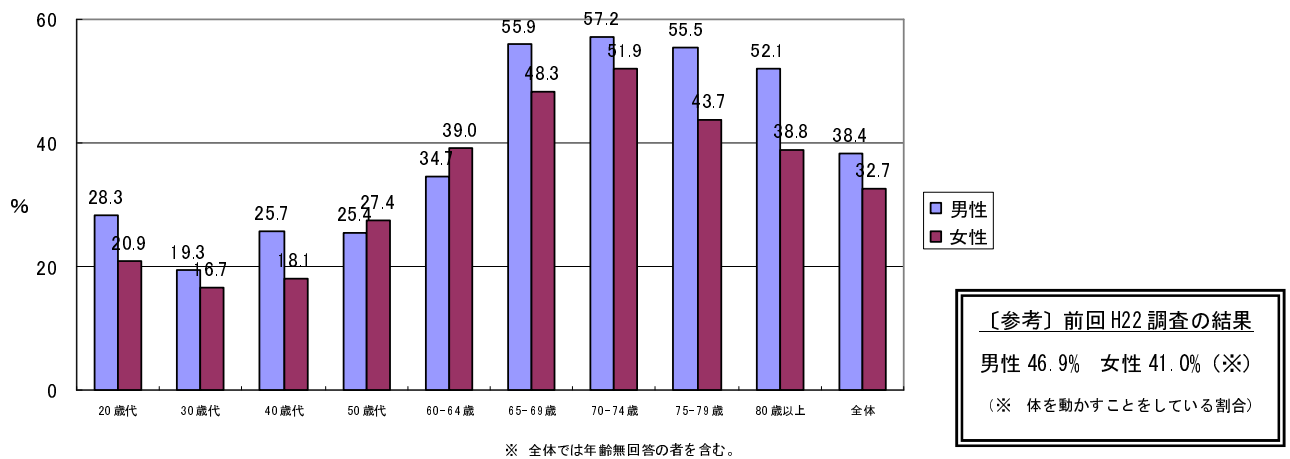
（図3-5）ほとんど毎日家族と一緒に朝食や夕食を食べる人の割合（一人暮らしを除く）（20歳以上県民、性・年齢階級別）



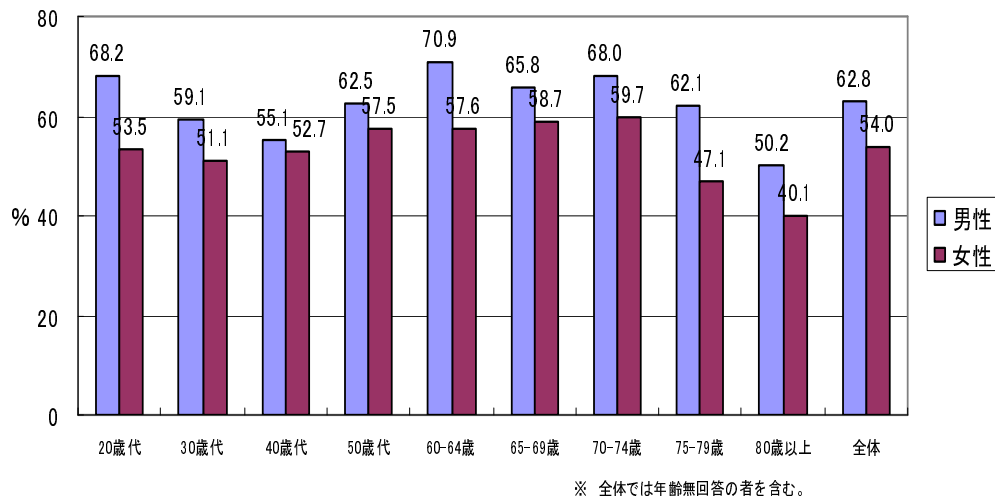
(2) 運動習慣の状況

20歳以上で30分以上の運動を週2日以上している人の割合は、男性38.4%、女性32.7%と男性が多く、年齢層では男女とも65歳以上の高齢者で多く、20～50歳代で少ない(図3-5)。  
 20歳以上で1日平均30分以上歩いている人の割合は、男性62.8%、女性54.0%と男性で多くなっている(図3-6)。

(図3-5) 30分以上の運動を週2日以上している人の割合(20歳以上県民、性・年齢階級別)



(図3-6) 1日平均30分以上歩いている人の割合(20歳以上県民、性・年齢階級別)

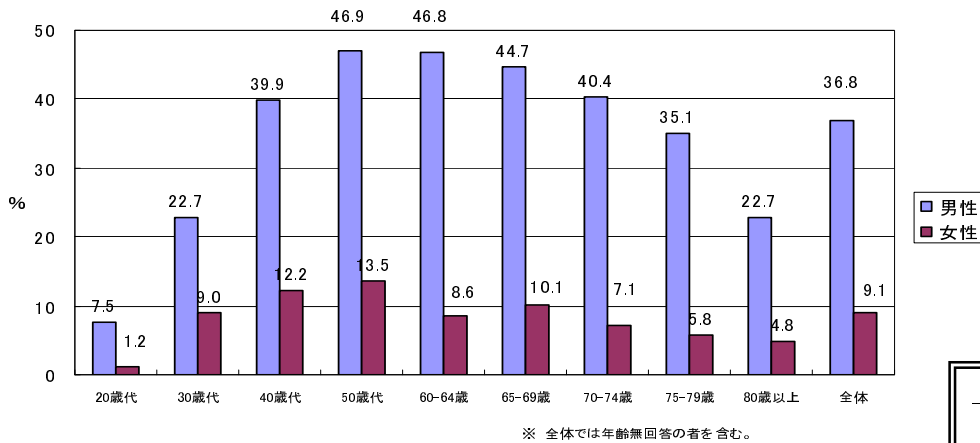


(3) アルコール・タバコ

20歳以上で毎日飲酒者（ほとんど毎日アルコール類を飲んでいる人）の割合は、男性36.8%、女性9.1%であり、前年調査（男性38.8%、女性9.0%）と大きな変化はない。年齢別には40～70歳代の男性で高くなっている（図3-7）。

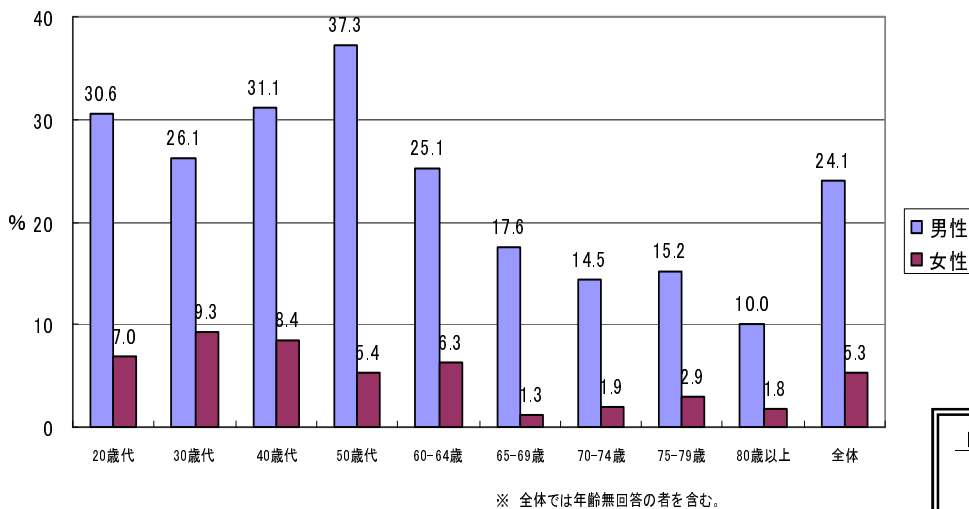
20歳以上で喫煙者（現在タバコを吸っている人）の割合は男性24.1%、女性5.3%であり、昨年調査（男性24.2%、女性7.5%）に比べ、女性でやや減少した（図3-8）。

(図3-7) 毎日飲酒者（ほとんど毎日アルコール類を飲んでいる人）の割合  
(20歳以上県民、性・年齢階級別)



[参考] 前回 H22 調査の結果  
男性 38.8% 女性 9.0%

(図3-8) 喫煙者（現在タバコを吸っている人）の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）



[参考] 前回 H22 調査の結果  
男性 24.2% 女性 7.5%



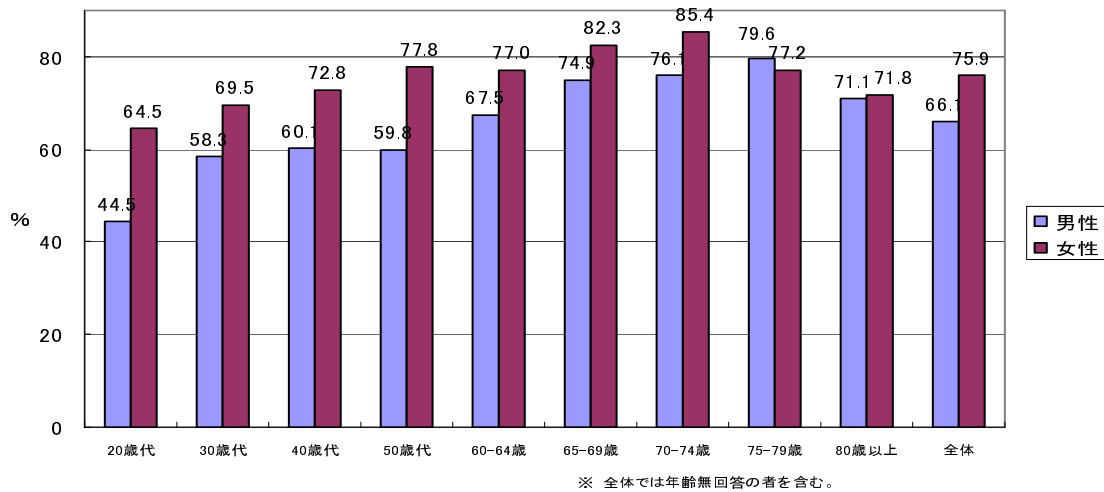
#### 4 自分の健康のために取り組んでいること（わたしの健康づくり）

##### （1）自分の健康づくりのために取り組んでいること

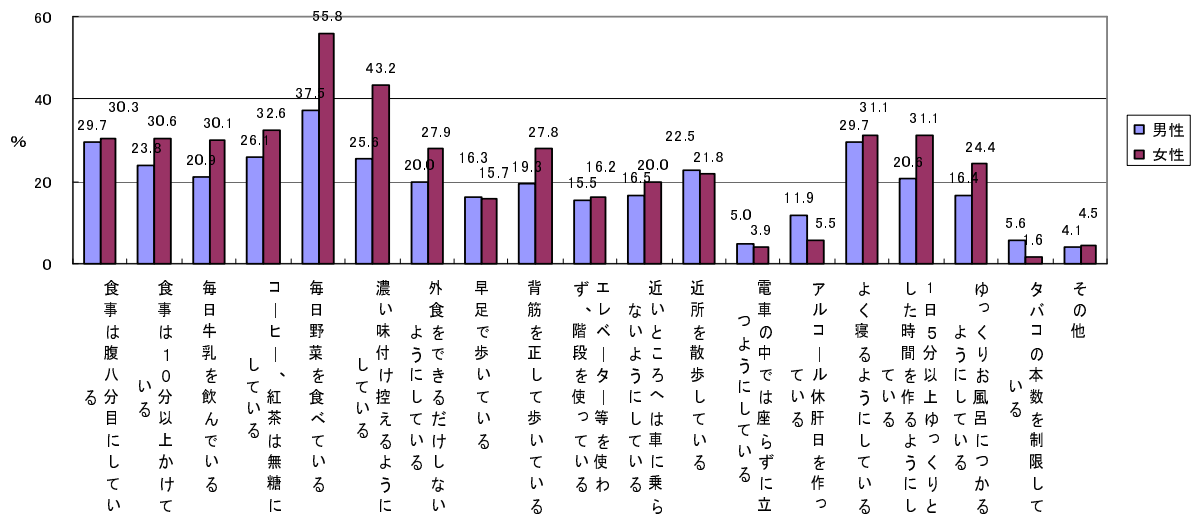
20歳以上で自分の健康づくりのために半年以上継続している取り組み（わたしの健康づくり）のある人の割合は、男性 66.1%、女性 75.9%と女性が多く、70歳代までは年齢が上がるにつれ増加している（図4-1）。

取り組みの内容としては、男性では「毎日野菜を食べている」、「食事は腹八分目にしている」、「よく寝るようにしている」、女性では「毎日野菜を食べている」、「濃い味付けを控えるようにしている」、「コーヒー、紅茶は無糖にしている」が多くなっている（図4-2）。

（図4-1）健康づくりのために半年以上継続している取り組みのある者の割合  
（20歳以上県民、性・年齢階級別、全体に占める割合）



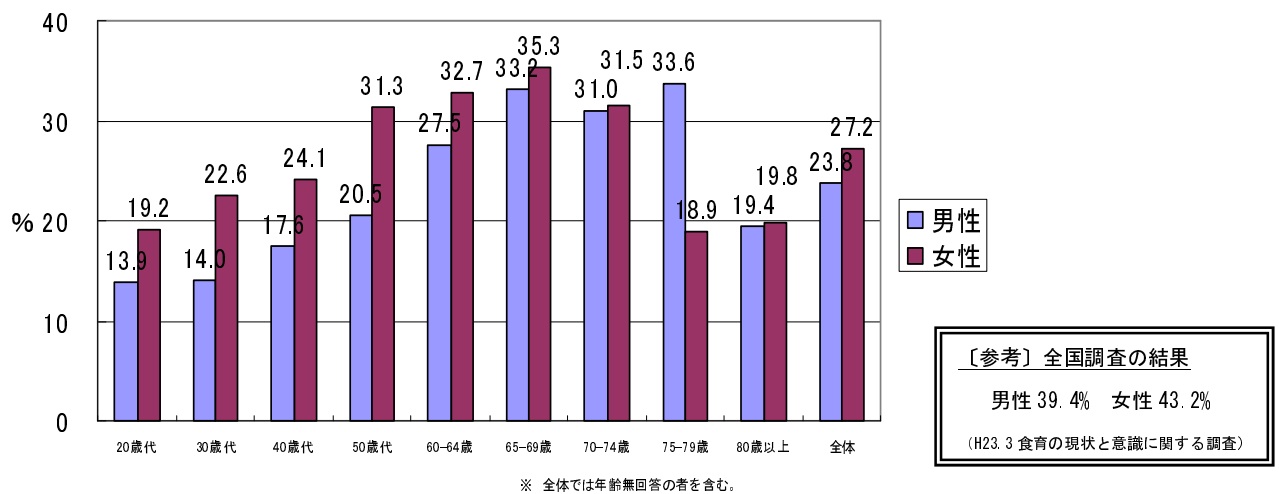
（図4-2）健康づくりのために半年以上継続している取り組みの内容  
（20歳以上県民、性別、全体に占める割合）



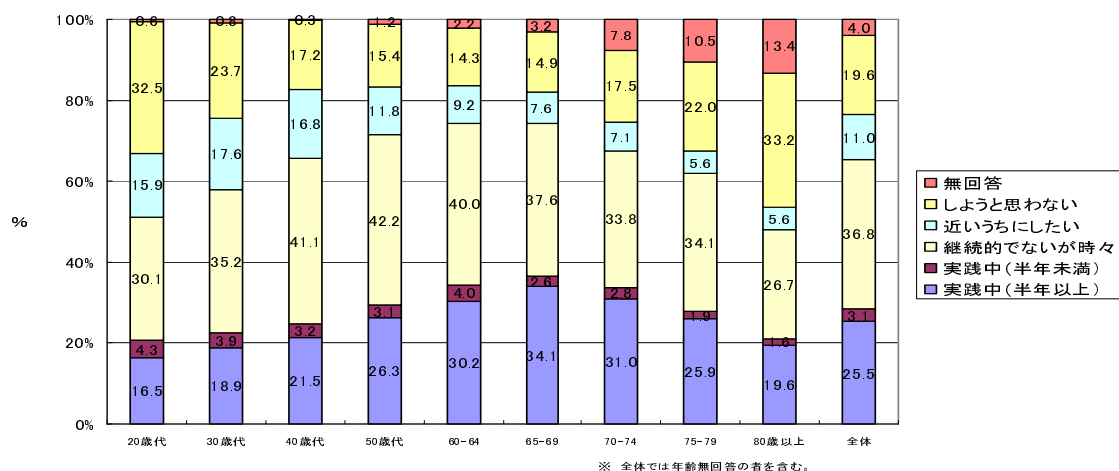
(2) メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）の予防や改善のための食事・運動等の実践度

20歳以上でメタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかを半年以上継続している人の割合は、男性 23.8%、女性 27.2%と女性が多い。年齢別には男女とも高齢者層で多くなっており、本来実践が必要と考えられる 30～50 歳代で少ない（図 4-3）。全国との比較では、平成 23 年の全国調査（男性 39.4%、女性 43.2%）を男女とも大きく下回っている。

(図 4-3) メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかを半年以上継続している人の割合  
(20歳以上県民、性・年齢階級別、全体に占める割合)



(図 4-4) メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかの実践状況  
(20歳以上県民、年齢階級別、全体に占める割合)

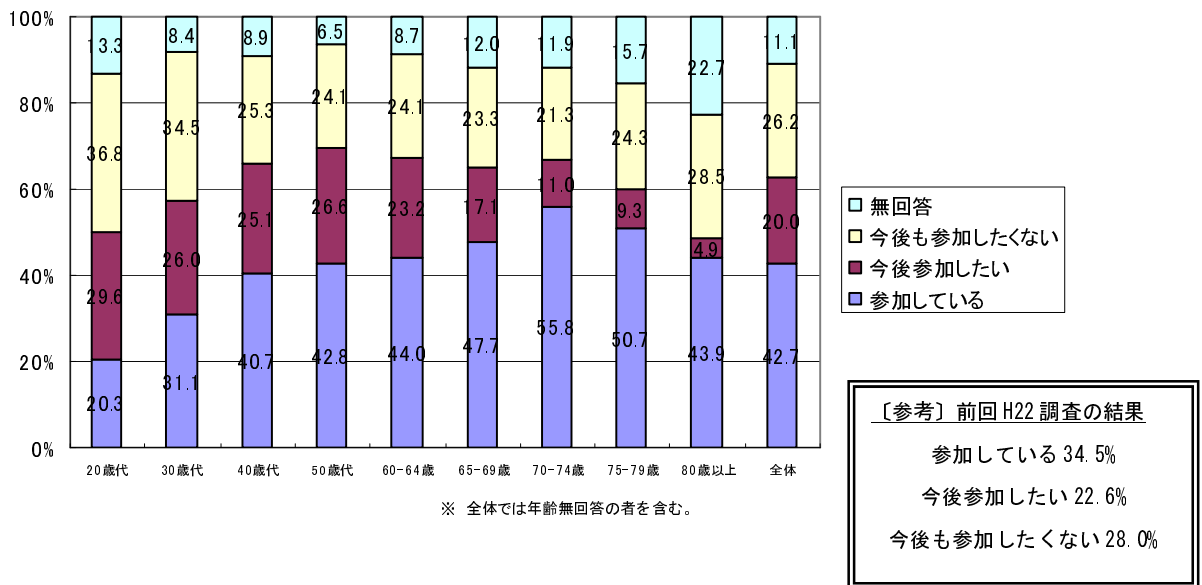


### (3) 地域や組織での活動の参加状況

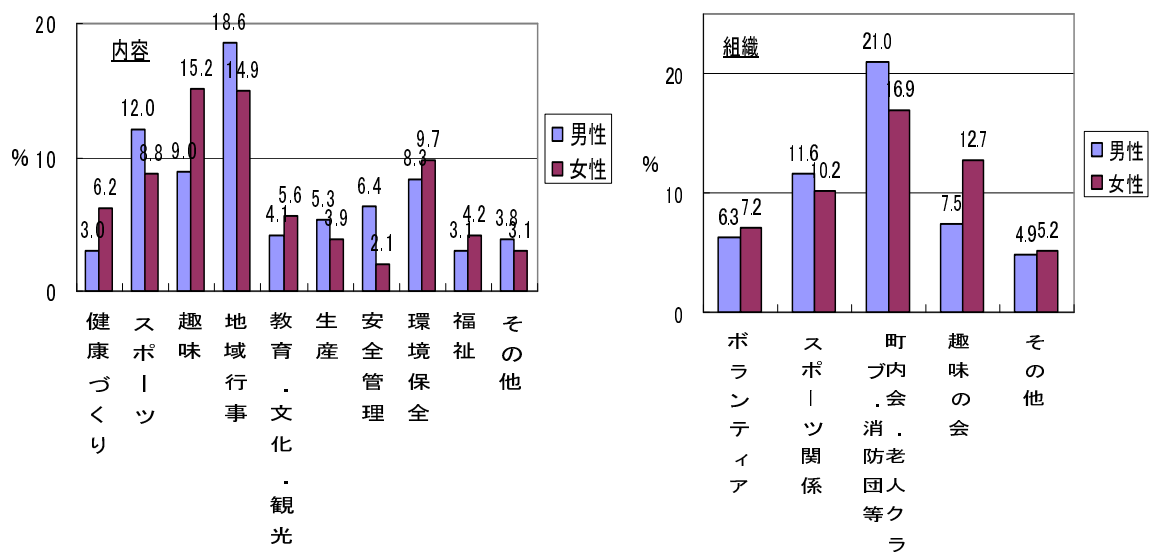
20歳以上で地域や組織での活動に参加している人の割合は42.7%であり、70歳代で最も多く、昨年調査(34.5%)に比べ、増加している(図4-5)。

活動内容としては、男性は「地域行事」、「スポーツ」、「趣味」、女性は「趣味」、「地域行事」、「環境保全」が多くなっている。参加組織としては、男性は「町内会等」、「スポーツ関係」、「趣味の会」、女性は「町内会等」、「趣味の会」、「スポーツ関係」が多くなっている(図4-6)。

(図4-5) 地域や組織での活動への参加状況と参加意向(20歳以上県民、年齢階級別)



(図4-6) 参加する地域や組織での活動内容と組織(20歳以上県民、複数回答)



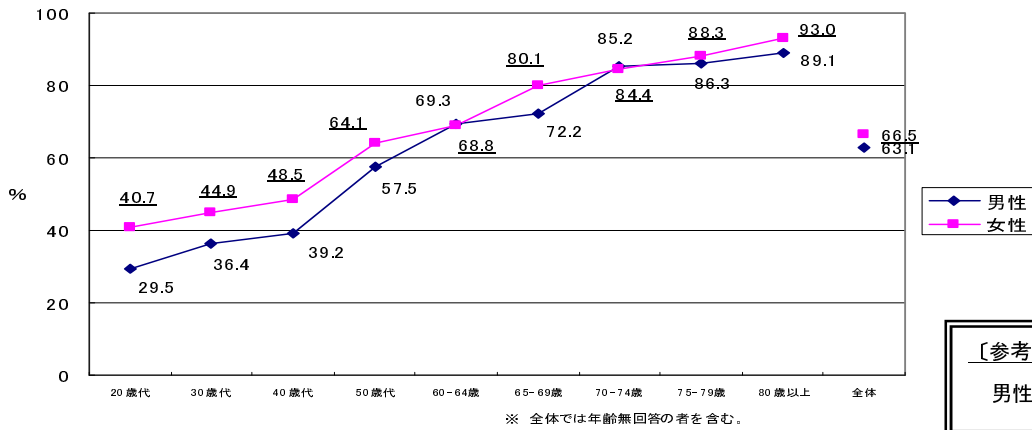
## 5. 医療や健診の受診状況

### (1) 医療機関への受診

20歳以上でかかりつけ医・かかりつけ歯科医（病気になると気軽に相談できる医師・歯科医師）がいる人の割合は、医師では男性63.1%、女性66.5%、歯科医師では男性56.9%、女性69.1%と、いずれも女性で多い傾向にあり、昨年調査（かかりつけ医男性60.4%、かかりつけ医女性63.3%、かかりつけ歯科医男性57.0%、かかりつけ歯科医女性69.5%）に比べ、かかりつけ医がいる人の割合がやや増加した（図5-1）（図5-2）。

20歳以上で現在、医療機関にかかっている人の割合は、内科では男性47.7%、女性43.8%、歯科では男性13.2%、女性14.3%となっている（図5-3）。

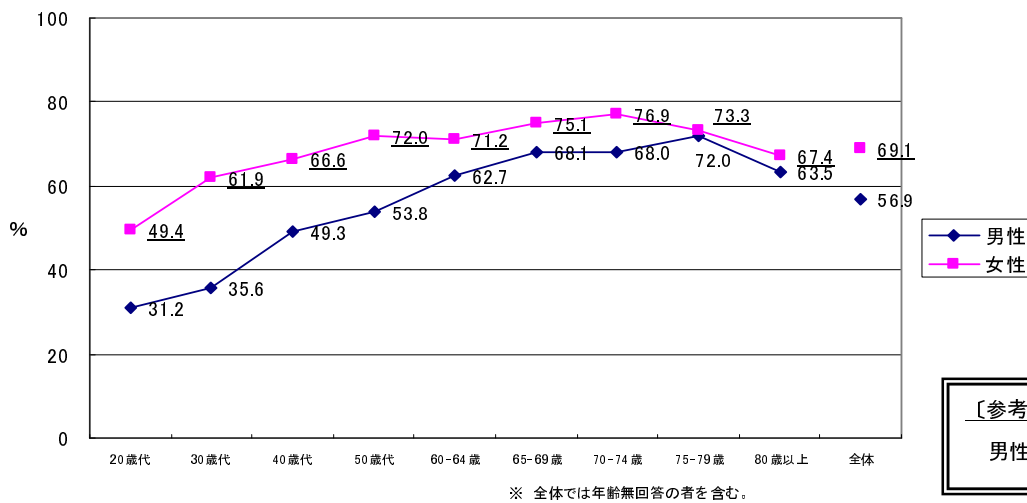
(図5-1) かかりつけ医（病気になると気軽に相談できる医師）がいる人の割合  
(20歳以上県民、性・年齢階級別)



[参考] 前回 H22 調査の結果

男性 60.4% 女性 63.3%

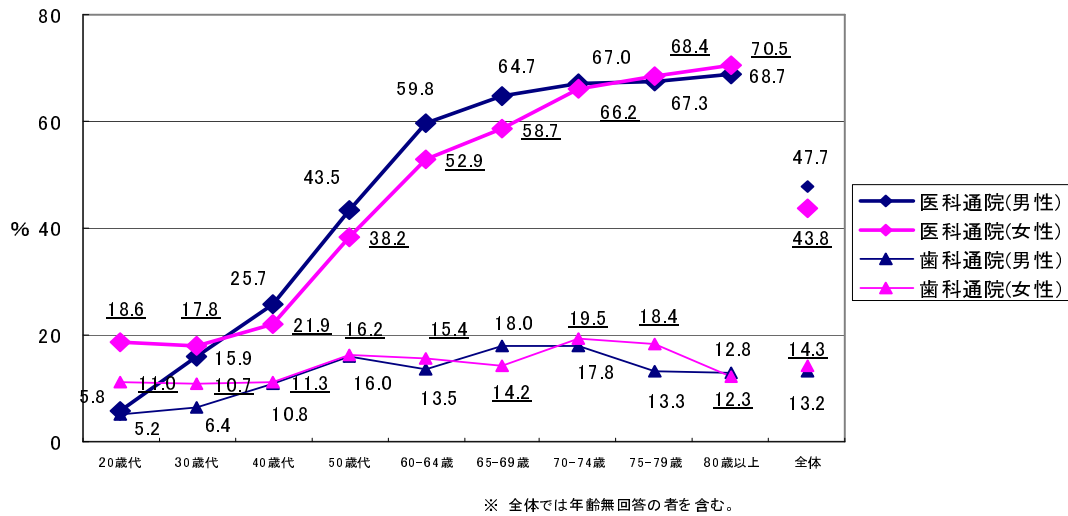
(図5-2) かかりつけ歯科医がいる人の割合 (20歳以上県民、性・年齢階級別)



[参考] 前回 H22 調査の結果

男性 57.0% 女性 69.5%

(図 5-3) 現在、医療機関（病院、診療所）にかかっている人の割合  
(20 歳以上県民、性・年齢階級別、複数回答)



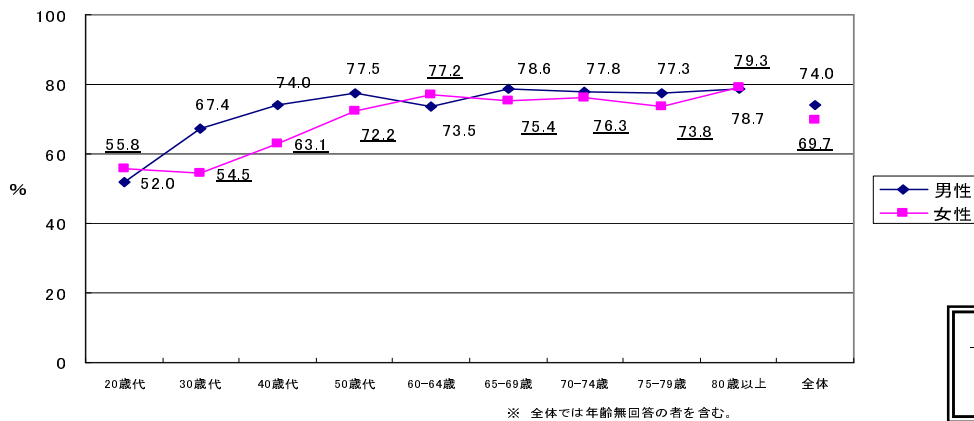
(2) 健康診断やがん検診の受診

20 歳以上で過去 1 年間の内科的な健康診断（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）の受診者の割合は、男性 74.0%、女性 69.7%と男性で多く、昨年調査（男性 75.0%、女性 62.3%）に比べ、女性でやや増加した。年齢別には、20 歳代男女と 30 歳代女性の受診者が比較的少なくなっている（図 5-4）。

20 歳以上で過去 1 年間のがん検診（人間ドックを含む）の受診者の割合は、男性 37.7%、女性 46.6%と女性で多く、昨年調査（男性 37.1%、女性 41.6%）に比べ、女性でやや増加した（図 5-5）。

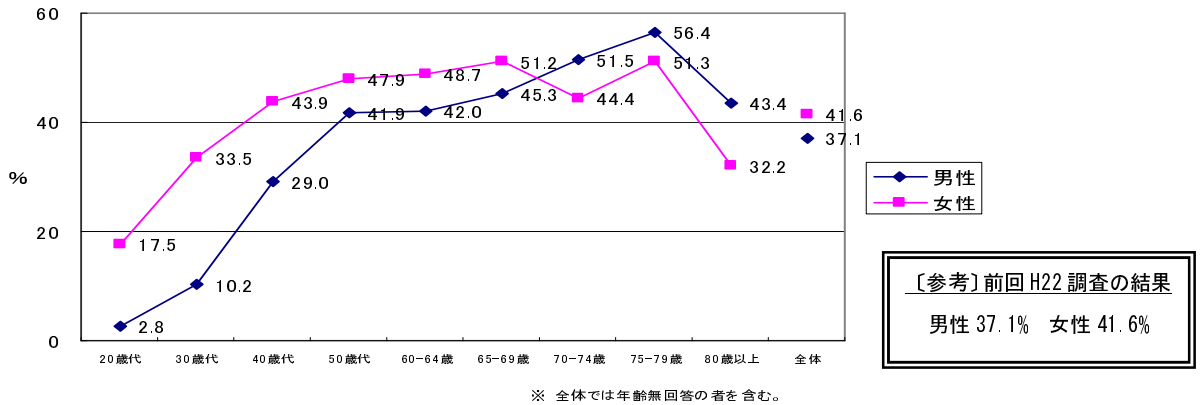
がん検診の種類別では、胃がん 29.4%、肺がん 19.2%、大腸がん 25.9%、子宮がん 27.1%、乳がん 27.3%（いずれも 40 歳以上、子宮がんは 20 歳以上）となっており、昨年調査（胃がん 26.6%、肺がん 15.8%、大腸がん 23.8%、子宮がん 22.2%、乳がん 23.5%）に比べ、いずれも増加している（図 5-6）。

(図 5-4) 過去 1 年間に内科的な健康診断を受診した人の割合  
(20 歳以上県民、性・年齢階級別)

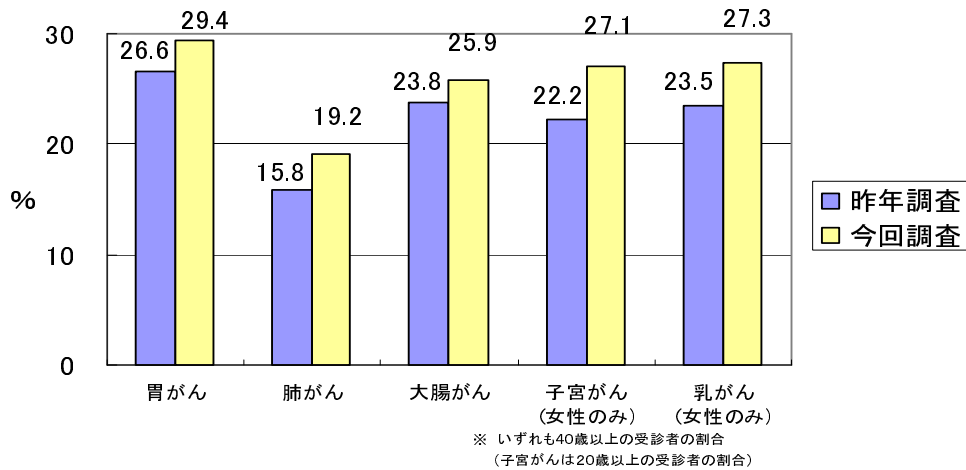


[参考] 前回 H22 調査の結果  
男性 75.0% 女性 62.3%

(図 5-5) 過去 1 年間にがん検診を受診した人の割合 (20 歳以上県民、性・年齢階級別)



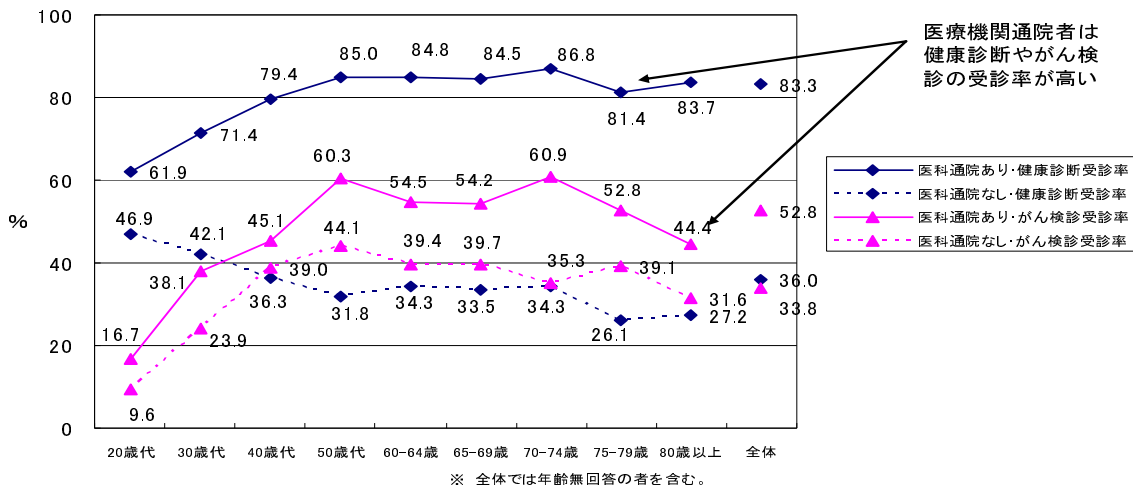
(図 5-6) がん検診の種類別にみた受診者の割合 (40 歳以上、子宮がん検診は 20 歳以上)



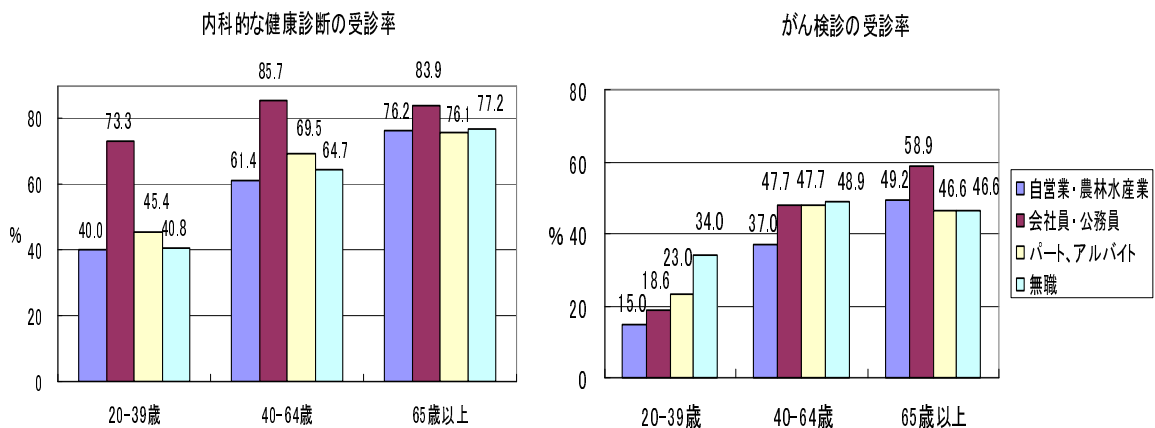
内科的な健康診断やがん検診の受診者では、医療機関に通院している人は、通院していない人に比べ、内科的な健康診断やがん検診の受診率が高くなっている（図5-7）。

また、内科的な健康診断では、会社員や公務員は職場で健診受診の機会があるため受診率が高くなっているが、自営業、パート・アルバイト、無職の人は自発的又は地域の健診を受診する必要があるため、受診率が低くなっている。一方、がん検診は職場健診での実施が義務づけられていないため、内科的な健康診断のように会社員や公務員で受診率が高いという傾向は見られない（図5-8）。

（図5-7）医療機関通院の有無と内科的な健康診断やがん検診の受診率の関係  
（20歳以上県民、年齢階級別）



（図5-8）内科的な健康診断やがん検診の受診率と職業の関係（20歳以上県民、年齢階級別）



## 6. 歯の健康

20歳以上で1日3回以上歯みがきをする人の割合は、男性15.3%、女性29.4%と女性が多い。年齢別には、男性では65～69歳、女性では30歳代で多くなっている（図6-1）。

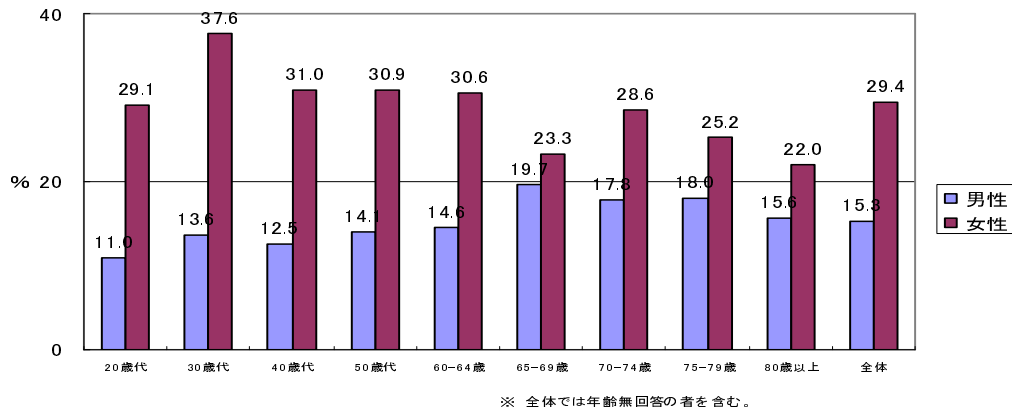
20歳以上で定期的（1年に1回以上）な歯科検診の受診者の割合は、男性31.4%、女性39.8%と女性が多く、昨年調査（男性33.0%、女性39.6%）と大きな変化はない（図6-2）。

20歳以上で20本以上歯のある人の割合（注：治療してかぶせた歯やさし歯を含み、入れ歯は含まない。）は、男性71.5%、女性76.8%と女性が多い。80歳以上で20本以上歯のあるいわゆる「8020」達成者の割合は男性24.6%、女性23.3%となっている（図6-3）。

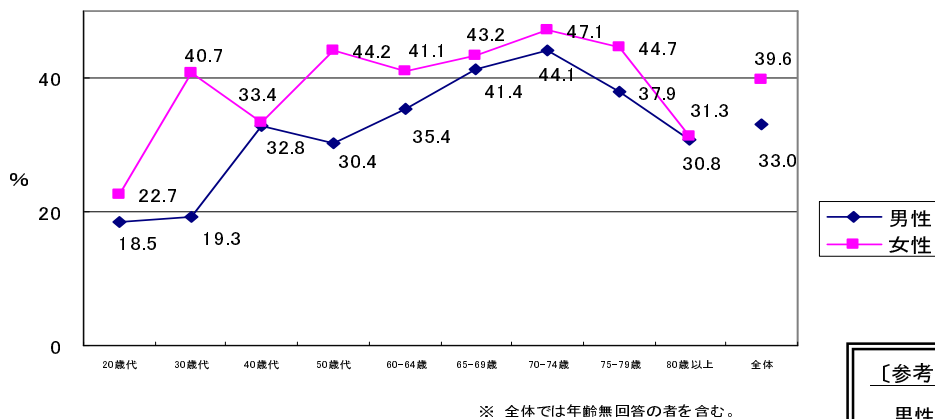
歯の数については、歯科検診非受診者、喫煙者、南和居住者で、高齢期以降の減少が大きくなっている（図6-4）。

定期的な歯科検診については、かかりつけ歯科医がいる人は、かかりつけ歯科医がいない人に比べ、受診率が高い（図6-5）。

（図6-1）1日3回以上歯みがきをする人の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）



（図6-2）定期的（1年に1回以上）に歯科検診を受診する人の割合（20歳以上県民、性・年齢階級別）

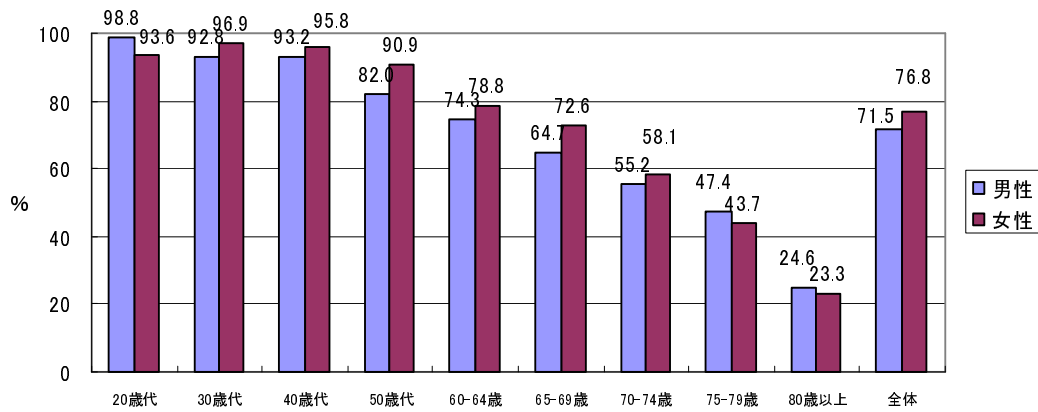


〔参考〕前回H22調査の結果

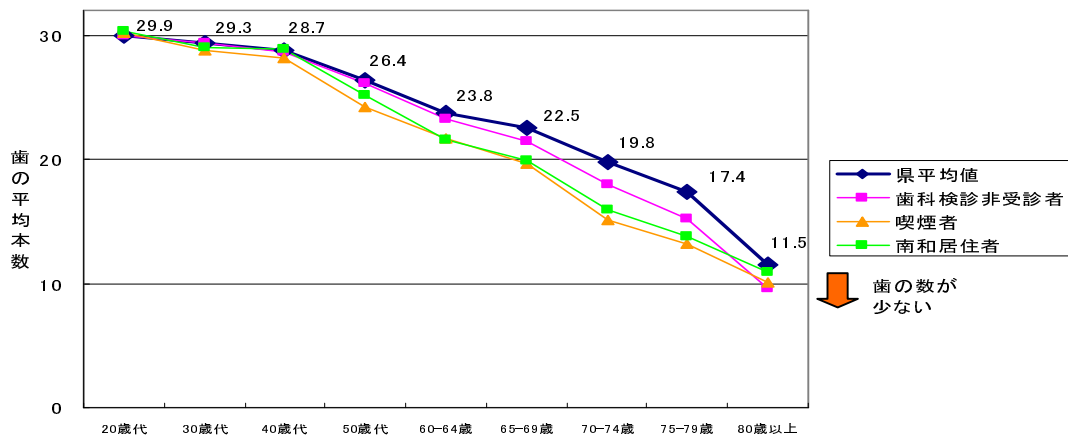
男性31.4% 女性39.8%



(図 6-3) 20 本以上歯のある人の割合 (20 歳以上県民、性・年齢階級別)  
 (※ 治療してかぶせた歯やさし歯を含み、入れ歯は含まない。)



(図 6-4) 歯科検診受診、喫煙者などと歯の数の関係  
 (20 歳以上県民、年齢階級別)



(図 6-5) かかりつけ歯科医の有無と歯科検診受診率の関係 (20 歳以上県民、年齢階級別)

