

調査結果の要約

1 心身の状態

■肥満とやせの状況

- 肥満（BMI 25以上）は男性の40歳代と50歳代が3割台と多い。
- やせ（BMI 18.5未満）は女性の20歳代と30歳代が2割台と突出。
- よく噛んで味わって食べていない男性で肥満が多い。

■ストレスの状況とその対処法

- ストレスを感じたことが「よくある」人は、男女とも20歳代～50歳代が3～4割台と多いが、特に女性の20歳代が多い。
- ストレスの内容は、若年層・中年層の男性は「職場の人間関係」や「仕事の問題」、女性は「家族の問題」が多いのが特徴。「健康の問題」は男女とも高齢層ほど多い傾向にある。
- ストレスが「よくある」人ほど睡眠時間が短い傾向にある。
- ストレスの対処法で「我慢して耐える」をあげたのは女性の20歳代が最も多く、学生と公務員がほぼ同率で他の職業に比べて多い。

2 生活習慣について

■食生活や食育の状況

- 朝食の欠食率は若年層や男性で高いが、全国と比べると低い。
- 「日本型食生活」を心がけていない人も若年層ほど多い傾向で、朝食の欠食率とともに、若年層で食生活に課題のある人が多いと言える。
- 自分の年齢にあった食事量を知っている人が多い中年層で実際の食事量が「適量より多め」が多い。また、食事量を「なんとなく知っている」人より「専門家などから聞き、正確に知っている」人ほど実際の食事量が「適量」が多く、正しい知識の習得が正しい実践につながっていると見える。
- よく噛んで味わって「食べている」人は、特に男性の30歳代～50歳代で少ない。

■運動習慣

- 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・1日30分以上歩いている人は、いずれも若年層・中年層で少なく、高齢層で多い傾向。運動習慣のある人は男女とも全国に比べて多い。

■飲酒・喫煙の状況

- ほぼ毎日飲酒者は男性の40歳代～74歳が4割台と多く、60～74歳でより多い。男女とも全国に比べて多い。
- 喫煙率は男女とも20歳代～40歳代が50歳代以上に比べて高く、若い子育て世代で高いことがうかがい知れる。また、男女とも全国に比べて低い。
- 喫煙者・喫煙経験者ほど慢性閉塞性肺疾患（COPD）を詳しく知っている人が多い傾向。

3 健康づくりの取り組みの状況

- メタボリックシンドロームの予防や改善の取り組みの半年以上の実践継続者は、男女とも65～74歳が3割台と他の性・年齢に比べて多い。半年以上の実践継続者は、男女とも全国に比べて少ない。
- 半年以上の実践継続者は、内科的な健康診断を受診した人が受診していない人に比べて多い。

4 医療や健診（検診）の受診状況

■医療機関への受診状況

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医がいる人は、ともに年齢が高いほど多い傾向。
- かかりつけ医の有無からみた内科的な健康診断・がん検診の受診率は、ともにかかりつけ医がいる人がいない人に比べて高く、かかりつけ医の有無が健診（検診）の受診に寄与しているとみられる。

■医療機関や健診（検診）による病気の指摘と治療の状況

- 医療機関や健診（検診）で指摘を受けた病気は、若年層・中年層では「コレステロール(脂肪)が高い」、高齢層では「血圧が高い」がそれぞれ最も多い。
- 指摘を受けて治療中の病気は、「コレステロール(脂肪)が高い」よりも「血圧が高い」が多く、男女ともほぼすべての年齢で後者があげられている。

■内科的な健康診断・がん検診の受診状況

- 内科的な健康診断の受診率は、男女とも約7割と高い傾向にある。
- がん検診の受診率は、男女とも昨年度に比べて上昇し、受診率は4割を超えている。
- 内科的な健康診断の結果説明等を専門家等から受けた人ほど運動習慣のある人が多い傾向で、結果説明等が意識変革・行動変容に寄与しているとみられる。
- 40歳以上の人を受診したがん検診の種類は、男女とも「胃がん」が最も多い。「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率はいずれも男性が女性に比べて高い。
- 年齢と職業からみた内科的な健康診断の受診率は、職場等で健診等の受診機会がある会社員や公務員で高く、特定健康診査等を自発的に受診する必要がある自営業や農林水産業、無職で低い。
- 年齢と職業からみたがん検診の受診率は、40～64歳の会社員や公務員で最も高い。
- 健診（検診）の実施日程や自己都合により受診したいが受診できなかった健診（検診）の種類は、40歳代～64歳では「大腸がん」や「胃がん」が他の年齢に比べて多く、受診意向が高いとみられる。
- 「乳がん」と「子宮がん」（いずれも女性のみ）は、いずれも年齢が低いほど受診意向が高い傾向で、「子宮がん」は20歳代の意向が特に高い。

5 歯の健康

■歯の状態

- 55～64歳で自分の歯が24本以上ある「6024達成者」は県全体が72.1%。
- 75～84歳で自分の歯が20本以上ある「8020達成者」は県全体が35.7%。

■歯の健康づくり

- 定期的な歯科検診の受診率は若年層ほど低い傾向で、20歳代と30歳代の男性では3割を下回り、特に低い。
- かかりつけ歯科医の有無からみた歯科検診の受診率は、かかりつけ歯科医がいる人が52.2%、いない人が8.5%で、かかりつけ歯科医の有無による受診率の顕著な差がみられる。

※全国との比較は、「食育の現状と意識に関する調査」（内閣府）や「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）による。