

平成 28 年度島根県県民健康栄養調査結果報告書  
【健康調査】

平成 29 年 9 月

島根県健康福祉部健康推進課

島根県保健環境科学研究所

# 目 次

<b>I. 調査の概要</b> . . . . .	<b>1</b>
1. 調査の目的	
2. 調査対象と方法	
3. 調査時期	
4. 調査項目	
5. 回収数等	
6. 集計・分析方法	
7. 解析方法	
<b>II. 調査結果の概要</b> . . . . .	<b>3</b>
1. 結果のまとめ	
2. 解析結果	
<b>III. 結果</b> . . . . .	<b>7</b>
1. 健康意識について	
2. 栄養・食生活について	
3. 歯の健康について	
4. 運動について	
5. 喫煙について	
6. 飲酒について	
7. 休養・心の健康について	
8. 生きがいについて	
9. ロコモティブシンドロームの概念	
10. がんについて	
11. その他	
<b>IV. 資料編</b> . . . . .	<b>72</b>
1. 健康調査集計表	
(1) 性・年齢階級別集計表	
(2) 性・圏域別集計表	
(3) その他クロス集計表	
2. 島根県県民健康調査用紙	

# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

本県においては、平成 25 年度から「第二次健康長寿しまね推進計画（健康増進計画）」に基づき「住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進」、「生涯を通じた健康づくりの推進」、「疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止」、「多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進」を柱に、特に課題である若い世代、働き盛り世代への健康な食の普及、運動習慣の定着を中心に、地域ぐるみで各種活動を展開してきた。

この度、この計画の中間評価及び今後の施策の方向性について検討するため県民を対象とした生活習慣等の意識調査を実施した。

## 2. 調査対象と方法

二次医療圏域毎に年齢階級別に無作為抽出した 20 歳代から 70 歳代の男女 2,700 人を対象とした。各保健所または市町村が、調査票を原則調査対象者へ郵送により配布し、回収を行った。

### <調査対象者数>

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計
男性	259	244	215	211	210	209	1348
女性	261	245	215	211	210	210	1352
合計	520	489	430	422	420	419	2700
松江圏域	130	110	70	60	60	60	490
雲南圏域	60	59	60	60	60	60	359
出雲圏域	90	80	60	60	60	60	410
大田圏域	60	60	60	61	60	60	361
浜田圏域	60	60	60	60	60	60	360
益田圏域	59	60	60	60	60	59	358
隠岐圏域	61	60	60	61	60	60	362

## 3. 調査時期

平成 28 年 7 月

## 4. 調査項目

健康、食生活、歯の健康、運動、喫煙・飲酒、休養・心の健康、生きがい・日常生活、がん検診の受診状況等 全 20 問 （※別添調査票参照）

## 5. 回収数等

### (1) 回収数（人）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	不明	合計
男性	72	81	75	110	125	137	5	605
女性	92	120	111	122	137	146	2	730
不明	1	0	5	9	10	11	2	38
合計	165	201	191	241	272	294	9	1373
松江圏域	35	42	26	30	36	40	1	210
雲南圏域	21	25	25	43	32	47	2	195
出雲圏域	25	31	28	32	43	40	0	199
大田圏域	19	23	31	28	46	36	2	185
浜田圏域	17	30	28	37	38	45	0	195
益田圏域	19	22	26	33	43	48	0	191
隠岐圏域	28	28	27	38	34	38	2	195
圏域不明	1	0	0	0	0	0	2	3

(2) 集計対象者数 (有効回答数 : 人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計
男性	71	81	75	110	125	137	599
女性	92	120	111	122	137	146	728
合計	163	201	186	232	262	283	1327

※性・年齢・圏域不明者は集計から除外した

男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計
松江圏域	12	17	11	13	15	21	89
雲南圏域	9	4	8	21	15	20	77
出雲圏域	12	15	10	14	17	21	89
大田圏域	6	8	13	11	21	16	75
浜田圏域	10	17	14	13	21	20	95
益田圏域	8	8	7	19	22	22	86
隠岐圏域	14	12	12	19	14	17	88

女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計
松江圏域	22	25	14	15	18	19	113
雲南圏域	12	21	16	20	17	23	109
出雲圏域	13	16	18	17	24	18	106
大田圏域	13	15	18	16	21	19	102
浜田圏域	7	13	14	22	17	22	95
益田圏域	11	14	18	14	20	26	103
隠岐圏域	14	16	13	18	20	19	100

(3) 回収率及び有効回答率 (%)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計
回収率	31.7	41.1	44.4	57.1	64.8	70.2	50.9
男性	27.8	33.2	34.9	52.1	59.5	65.6	44.9
女性	35.2	49.0	51.6	57.8	65.2	69.5	54.0
有効回答率	31.3	41.1	43.3	55.0	62.4	67.5	49.1

6. 集計・分析方法

(1) 男女別比較

平成 22 年度に実施した健康調査結果と平成 28 年度の結果を男女別に比較した。

なお、「歯の健康」に関する項目は評価指標が男女計で設定されており、男女計での比較も行った。

(2) 性・年齢階級別比較

平成 22 年度に実施した健康調査結果と平成 28 年度の結果を性・年齢階級別に比較した。

7. 解析方法

平成 22 年度と平成 28 年度で比較可能な設問項目について、割合の差の検定 (両側検定) を行った。有意水準は 5%以下を[\*]、1%以下を[\*\*]で表し、5%以下での有意水準での「改善」を◎、「悪化」を●で表した。

## II 調査結果の概要

### 1. 結果のまとめ

#### 健康意識について

- ・普段から健康に気をつけている者の割合は、男性 81.8%、女性 85.4%であり、平成 22 年と比べ男性はわずかに増加、女性は減少した。年代が上がるにつれ健康に気をつけている者の割合は増加傾向にあり、60～70 歳代では男女共に 90%を超えていた。

#### 栄養・食生活について

- ・朝食を毎日食べる習慣がない者の割合は、男性 17.7%、女性 10.7%と男性が多く、平成 22 年より男女ともに増加、20 歳代の男性・女性と 30 歳代の男性の約 3 割に毎日食べる習慣がなかった。
- ・調理済み食品やインスタント食品をよく利用する者の割合は、男性 37.4%、女性 29.3%と男性が多く、平成 22 年度と比べ男女ともに約 1 割増加していた。
- ・1 日に食べている野菜料理の量（皿数）は、男女とも 1～2 皿がもっとも多く、平成 22 年とほぼ同じ傾向であった。
- ・加工食品や外食の栄養成分表示を利用している人は、男性で 67.6%、女性で 86.4%であり、男女とも減少傾向であった。

#### 歯の健康について

- ・むし歯予防のためにフッ素を利用している者の割合は、男性 37.9%、女性 44.0%であり、平成 22 年と比較し男女とも増加していた。
- ・口腔管理のために定期的に歯科受診している者の割合は、男性 26.5%、女性 38.7%であり、平成 22 年と比較し男女とも増加していた。年代が高くなるにつれ、定期受診の割合も増加しているが、20 歳代～30 歳代の男性では 2 割弱となっていた。

#### 運動について

- ・1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上実施している者の割合は、男性 35.4%、女性 24.6%であり、平成 22 年と比べ、男女共に増加した。
- ・散歩や早歩きをしたり乗り物など使わずに歩くようにしている者の割合は、男性 44.7%、女性 43.8%であり、平成 22 年と比べ男女とも減少している。男女ともに 30 歳代～40 歳代では他の年代と比べ低くなっていた。

#### 喫煙について

- ・現在、習慣的に喫煙している者の割合は、男性 27.4%、女性 4.4%であり、平成 22 年に比べ男女共に減少した。
- ・習慣的に喫煙している者のうち、今後、禁煙したいと思っている者の割合は、男性 53.0%、女性 62.9%であり、男性よりも女性の方が高かった。また、習慣的に喫煙している者のうち女性の 20 歳代～30 歳代では 7 割、男性の 30 歳代の 6 割に禁煙意欲があった。

## 飲酒について

- ・毎日飲酒する者は、男性 36.4%、女性 8.7%であった。毎日 2 合以上飲酒する男性は全体の 11.9%で、年代が上がるにつれその割合は増加傾向であった。毎日 1 合以上飲酒する女性は全体の 4.4%であった。

## 休養・心の健康について

- ・睡眠で休養がとれている者の割合は、男性 71.4%、女性 70.1%であり、男女とも平成 22 年と比べ減少している。男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が最も低くなっている。
- ・ストレスを感じている者のうち、ストレス解消法を持っている者の割合は、男性 60.8%、女性 69.0%であった。
- ・ストレスを感じている者のうちストレス解消が出来ている者の割合は男性 49.1%、女性 55.3%だった。

## 生きがいについて

- ・地域活動やボランティア活動をしている者の割合は、男性 45.2%、女性 32.6%であり、平成 22 年と比べ、男女とも大きな変化はなかった。
- ・60 歳代～70 歳代の趣味を持っている者の割合は男性 72.9%、女性 70.7%だった。
- ・60 歳代～70 歳代の生きがいを感じている者の割合は、男性 66.8%、女性 64%で平成 22 年と比べ大きな変化はなかった。

## ロコモティブシンドロームの認知度について

- ・ロコモティブシンドロームの内容を知っている者は、男性 6.7%、女性 12.9%だった。

## がん検診受診について

- ・受診理由で最も多かったのは、男性では「職場の検診内容にあったから」(33.2%)、女性では「健康管理のため必要だと思ったから」(43.1%)だった。また、40～50 歳代では男女共に「職場の検診内容にあったから」が最も多く、約 5 割がそう回答した。
- ・未受診理由として最も多かったのは、男女共に「自覚症状がないから」で、男性 27.1%、女性 21.4%だった。

## 2. 解析結果

健康長寿しまね計画（二次）のベースライン値に設定した平成 22 年度の調査結果と平成 28 年度の結果について比較可能な項目間の検定を行った。両者間で共通する調査項目は 8 分野 27 項目、そのうち検定が可能な 26 項目について割合の差の検定（両側検定）を行った。

### ①性別・分野別比較

8 つの分野別の項目数は、「健康意識」1 項目、「栄養・食生活」7 項目、「歯・口腔の健康」5 項目、「運動」2 項目、「喫煙」2 項目、「飲酒」1 項目、「休養・心の健康」1 項目、「生きがい・日常生活」7 項目である。

有意に改善している項目は男性が 4 項目（栄養・食生活 1、歯・口腔の健康 1、運動 1、喫煙 1）、女性も 4 項目（栄養・食生活 1、歯・口腔の健康 2、喫煙 1）、悪化している項目は男性が 1 項目（栄養・食生活 1）、女性が 0 項目だった。

男女ともに、悪化項目より改善項目の方が多かった。

表 1 男女別 有意に差がみられた項目数(有意水準 5%)

分野	項目数	男性		女性	
		改善	悪化	改善	悪化
健康意識	1	0	0	0	0
栄養・食生活	7	1	1	1	0
歯・口腔の健康	5	1	0	2	0
運動	2	1	0	0	0
喫煙	2	1	0	1	0
飲酒	1	0	0	0	0
休養・心の健康	1	0	0	0	0
生きがい・日常生活	7	0	0	0	0
<b>合計</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

### ②性・年齢階級別比較

8 つの分野で設問項目 24 項目中比較可能な 23 項目について、男女別の 10 歳刻みの年齢階級に区分し比較した。

#### 【男性】

20 歳代は改善・悪化項目はいずれも 0 項目、30 歳代は改善が 1 項目（喫煙）、悪化が 1 項目（栄養・食生活）、40 歳代は改善 0、悪化が 1 項目（歯・口腔の健康）、50 歳代は改善が 2 項目（歯・口腔の健康、運動）悪化 0 項目、60 歳代は改善が 2 項目（歯・口腔の健康、運動）、悪化 1 項目（飲酒）、70 歳代は改善が 1 項目（栄養・食生活）、悪化が 1 項目（飲酒）だった。

#### 【女性】

20 歳代は改善が 1 項目（運動）、悪化は 0、30 歳代は改善が 0、悪化が 1 項目（栄養・食生活）、40 歳代は改善・悪化ともに 0 項目、50 歳代は改善が 2 項目（栄養・食生活、歯・口腔の健康）、悪化 0 項目、60 歳代は改善が 1 項目（歯・口腔の健康）、悪化も 1 項目（栄

養・食生活)、70歳代は改善が2項目(栄養・食生活、歯・口腔の健康)、悪化が1項目(飲酒)だった。

表2 性・年齢階級別 有意に差がみられた項目数(有意水準5%)

【男性】

	分野	項目数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
改善	健康意識	1	0	0	0	0	0	0
	栄養・食生活	7	0	0	0	0	0	1
	歯・口腔の健康	5	0	0	0	1	1	0
	運動	2	0	0	0	1	1	0
	喫煙	1	0	1	0	0	0	0
	飲酒	1	0	0	0	0	0	0
	休養・心の健康	1	0	0	0	0	0	0
	生きがい・日常生活	5	0	0	0	0	0	0
	合計	23	0	1	0	2	2	1
悪化	健康意識	1	0	0	0	0	0	0
	栄養・食生活	7	0	1	0	0	0	0
	歯・口腔の健康	5	0	0	1	0	0	0
	運動	2	0	0	0	0	0	0
	喫煙	1	0	0	0	0	0	0
	飲酒	1	0	0	0	0	1	1
	休養・心の健康	1	0	0	0	0	0	0
	生きがい・日常生活	5	0	0	0	0	0	0
	合計	23	0	1	1	0	1	1

【女性】

	分野	項目数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
改善	健康意識	1	0	0	0	0	0	0
	栄養・食生活	7	0	0	0	1	0	1
	歯・口腔の健康	5	0	0	0	1	1	1
	運動	2	1	0	0	0	0	0
	喫煙	1	0	0	0	0	0	0
	飲酒	1	0	0	0	0	0	0
	休養・心の健康	1	0	0	0	0	0	0
	生きがい・日常生活	5	0	0	0	0	0	0
	合計	23	1	0	0	2	1	2
悪化	健康意識	1	0	0	0	0	0	0
	栄養・食生活	7	0	1	0	0	1	0
	歯・口腔の健康	5	0	0	0	0	0	0
	運動	2	0	0	0	0	0	0
	喫煙	1	0	0	0	0	0	0
	飲酒	1	0	0	0	0	0	1
	休養・心の健康	1	0	0	0	0	0	0
	生きがい・日常生活	5	0	0	0	0	0	0
	合計	23	0	1	0	0	1	1



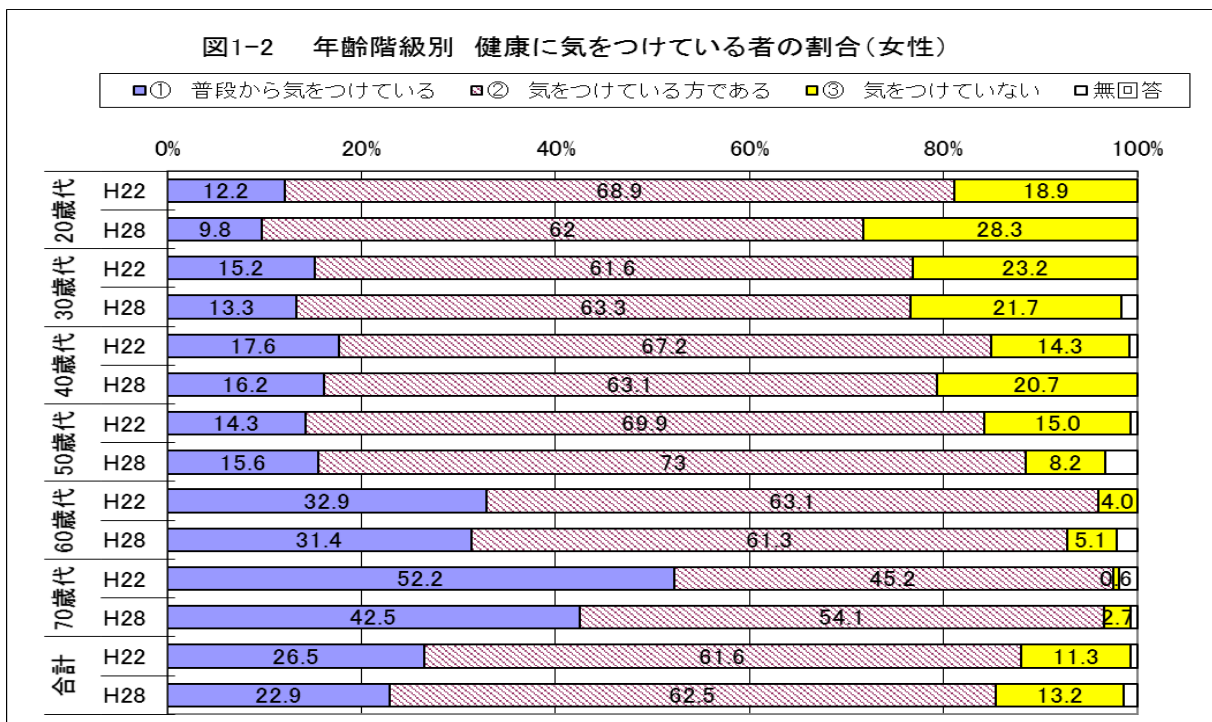
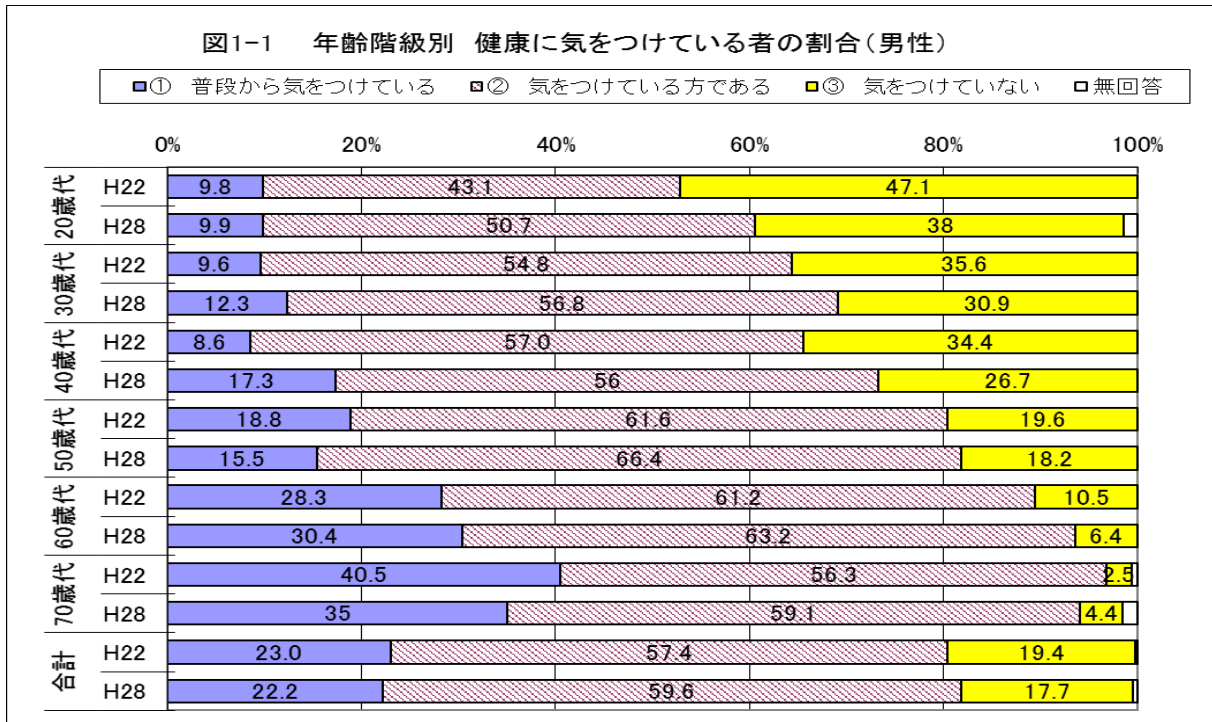
## Ⅲ 結果

### 1. 健康意識について

健康に気をつけている者<sup>(※1)</sup>は、男性81.8%、女性85.4%であり、平成22年度と比べ、男性はわずかに増加傾向であったが、女性は減少傾向であった。

性・年齢階級別にみると、男女とも年齢とともに健康に気をつけている者は増加傾向にあり、男女とも60～70歳代で90%を超えていた。

(※1) 健康に気をつけている者＝「普段から気をつけている」＋「気をつけている方である」



## 2. 栄養・食生活について

- ・朝食を毎日食べる習慣がない者の割合は、男性 17.7%、女性 10.7%と男性が多く、平成 22 年より男女ともに増加しており、20 歳代の男性・女性と 30 歳代の男性の約 3 割に毎日食べる習慣がなかった。
- ・調理済み食品やインスタント食品をよく利用する者の割合は、男性 37.4%、女性 29.3%と男性が多く、平成 22 年度と比べ、男女ともに約 1 割増加していた。
- ・1日に食べている野菜料理の量（皿数）は、男女とも 1～2 皿がもっとも多く、平成 22 年とほぼ同じ傾向であった。
- ・加工食品や外食の栄養成分表示を利用している人は、男性で 67.6%、女性で 86.4%であり、男女とも減少傾向であった。

### (1) 朝食の摂取状況

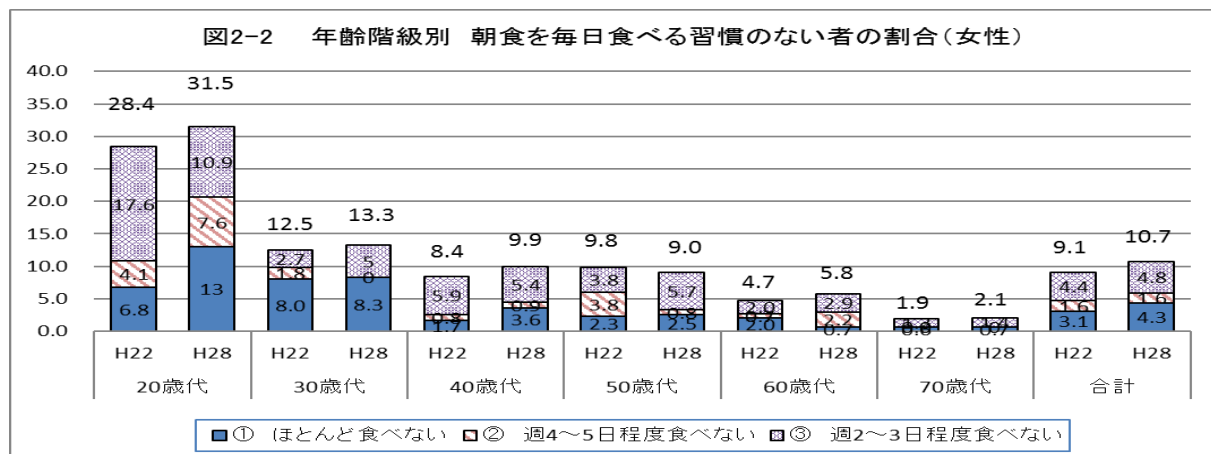
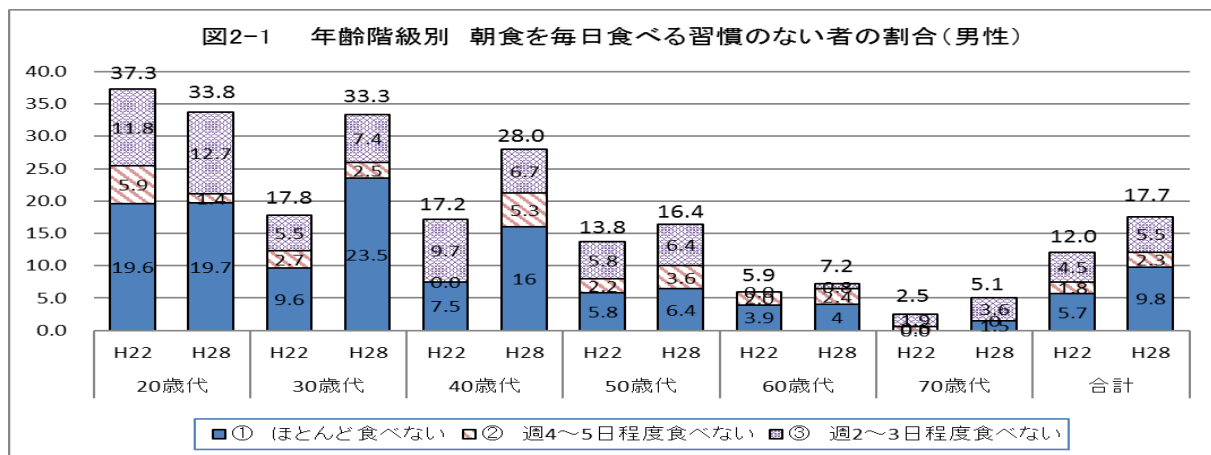
健康長寿しまね評価指標

食育推進計画評価指標

朝食を毎日食べる習慣がない者（※1）は、男性 17.7%、女性 10.7%と男性が多かった。平成 22 年度と比べると、男女ともに増加しており、特に男性の 30 歳代・40 歳代の増加が大きかった。

性・年齢階級別でみると、男性は、20 歳代では若干減少していたが、それ以外の年代ではすべて増加傾向にあり、20 歳代・30 歳代の男性は約 3 人に 1 人、40 歳代でも約 3 割の者で朝食を毎日食べる習慣がなかった。女性も、50 歳代以外のすべての年代で増加傾向にあり、特に 20 歳代で約 3 割に朝食を毎日食べる習慣がなかった。

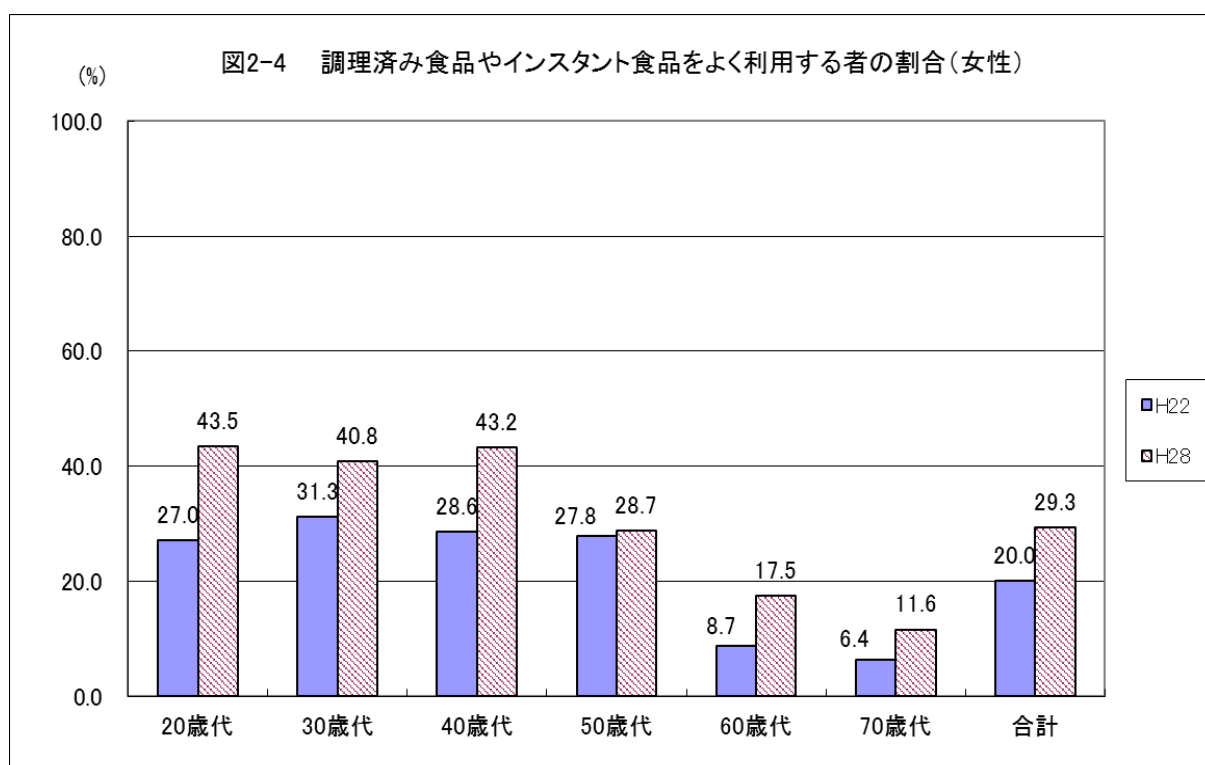
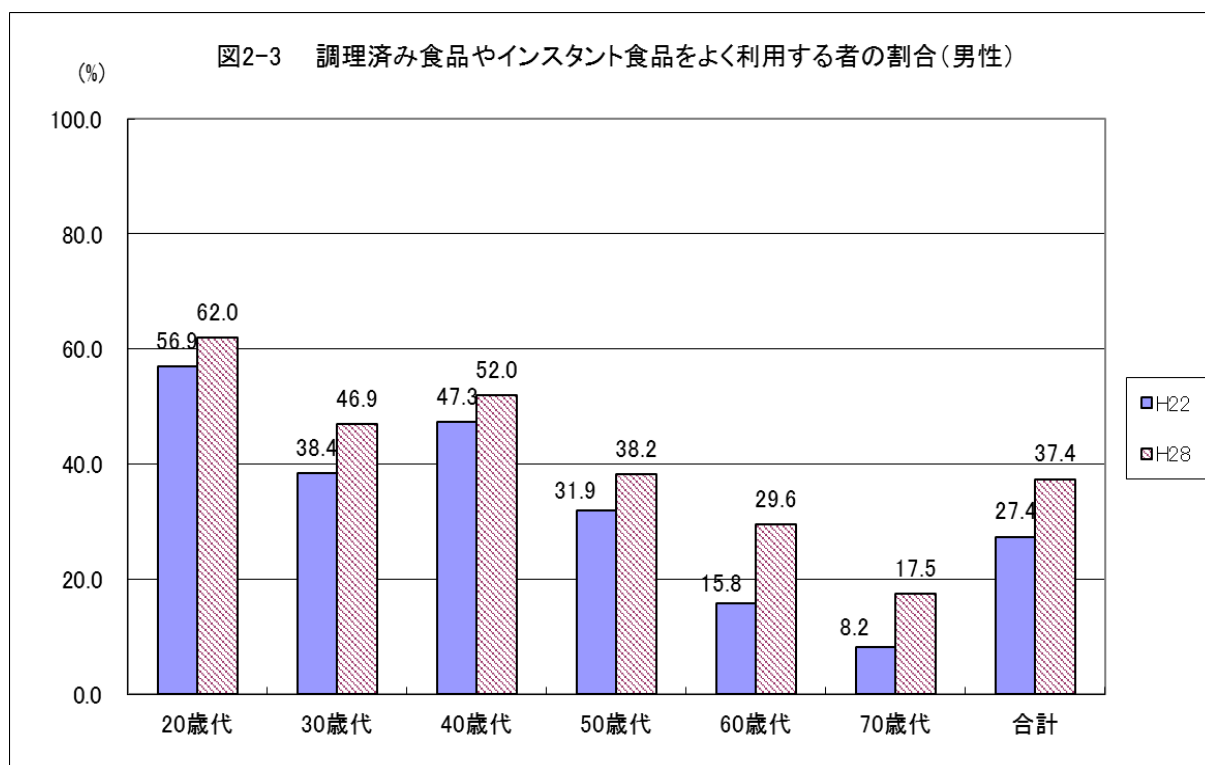
（※1）朝食を毎日食べる習慣がない者＝「週 2～3 日食べない」＋「週 4～5 日食べない」＋「ほとんど食べない」



## (2) 調理済み食品やインスタント食品の利用状況

調理済み食品やインスタント食品をよく利用する者の割合は、男性 37.4%、女性 29.3%と男性が多かった。平成 22 年度と比べると、男女ともに約 1 割増加していた。

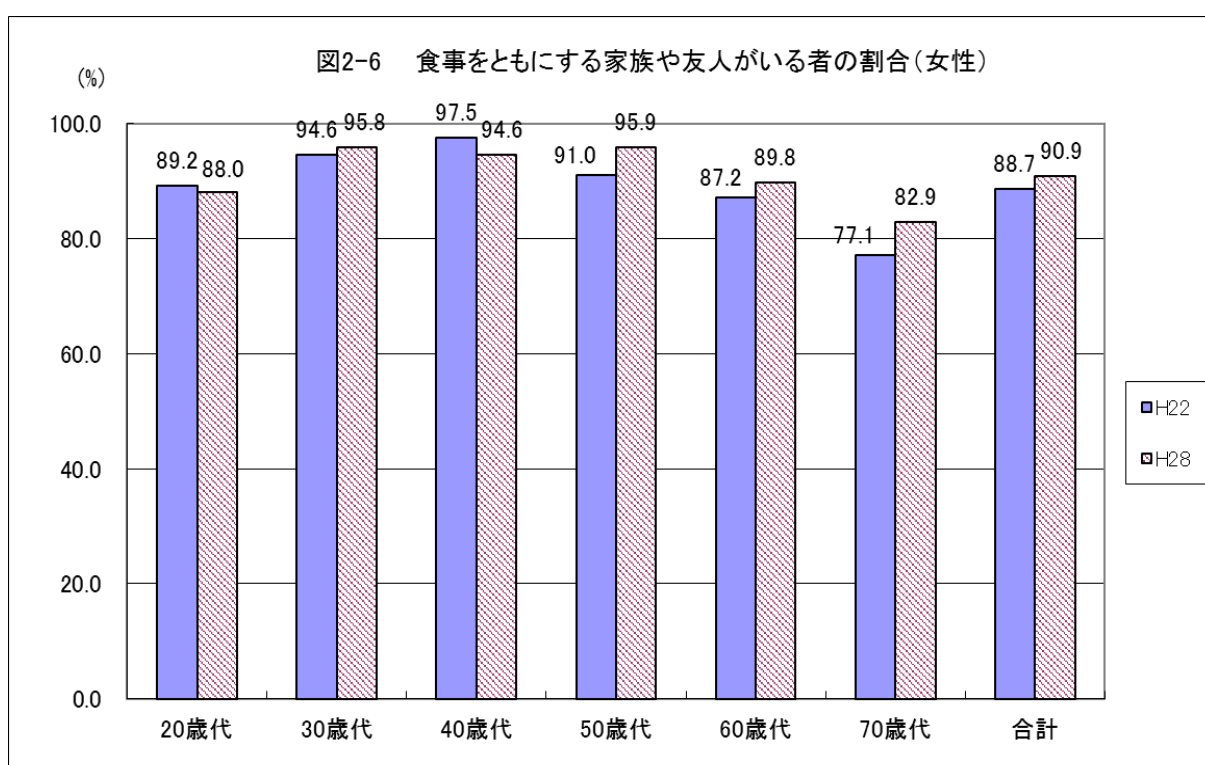
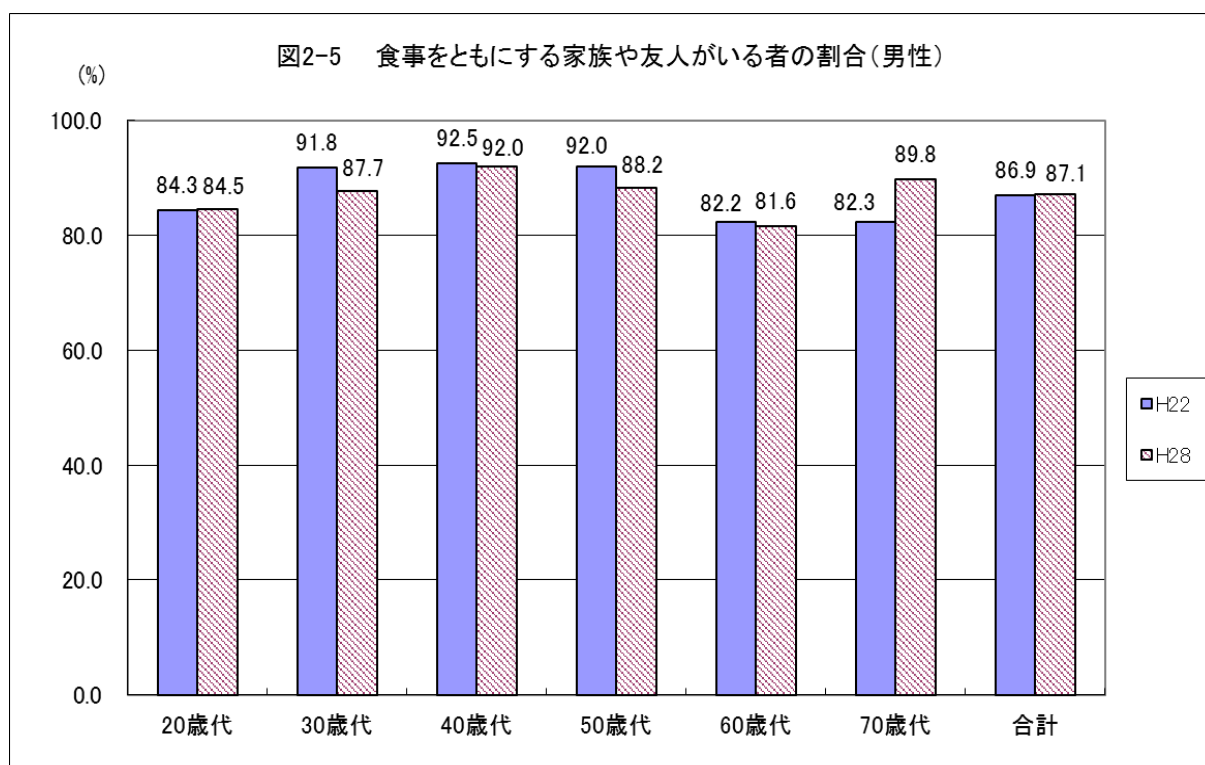
性・年齢階級別にみると、男女ともにすべての年代で増加しており、20～40 歳代の男性で約 5 割、女性で約 4 割がよく利用すると回答していた。



### (3) 共食の状況

食事をともしる家族や友人がいる者の割合は、男性 87.1%、女性 90.9%であり、平成 22 年度と比べ、男女ともにほぼ横ばいであった。

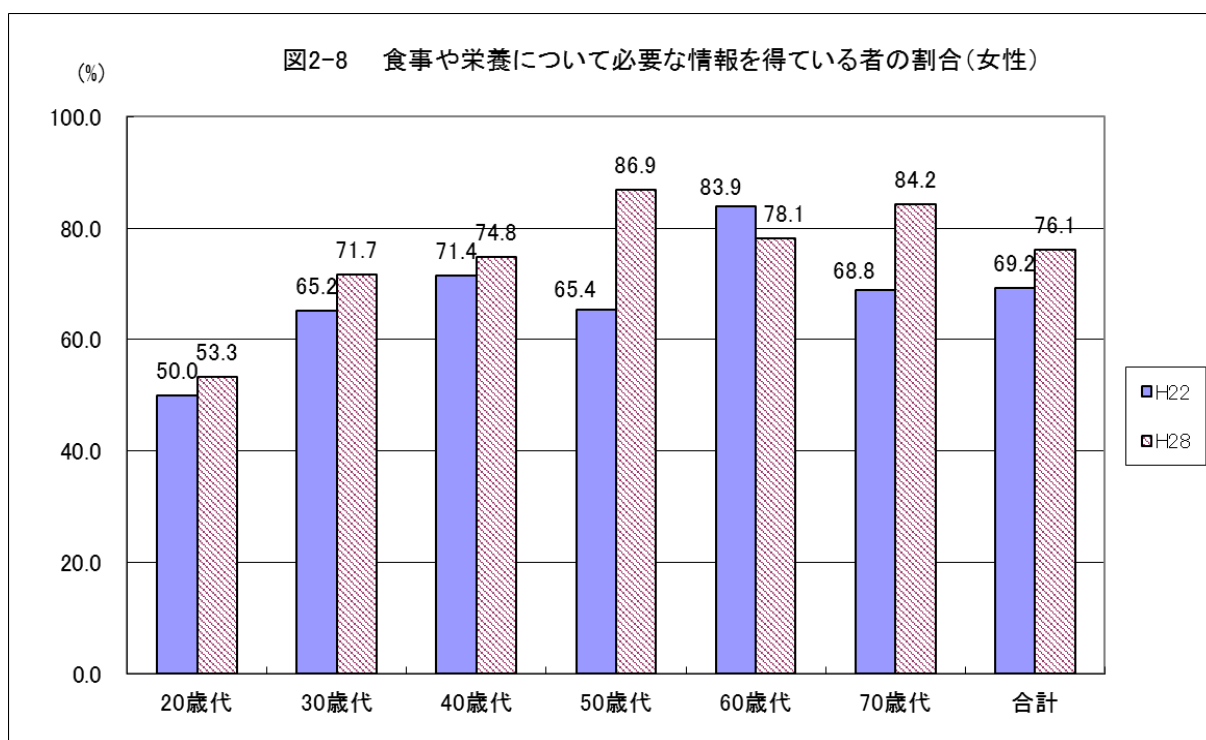
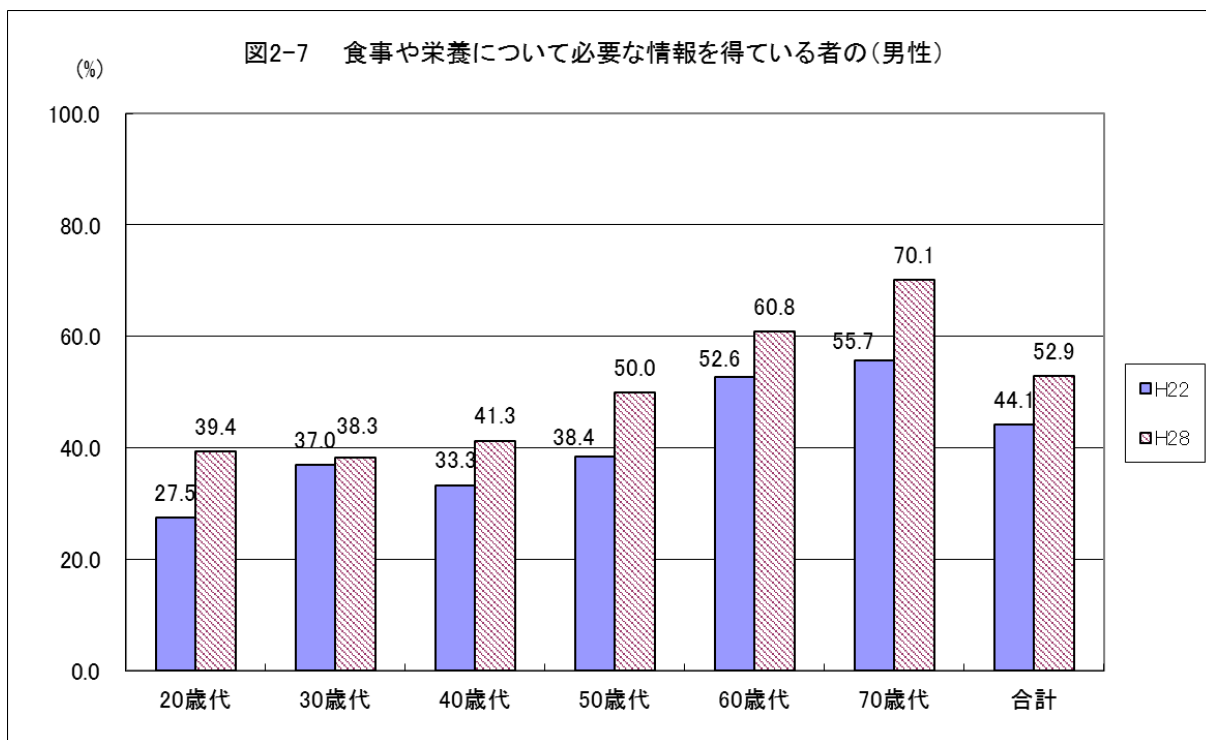
性・年齢階級別にみると、男女ともに 80%を超えていたが、平成 22 年度と同様、男性では 60 歳代が、女性では 70 歳代がもっとも低い傾向にあった。



#### (4) 食事や栄養に関する情報について

食事や栄養について必要な情報を得ている者の割合は、男性 52.9%、女性 76.1%と女性が高かった。平成 22 年度と比べると男女ともに増加していた。

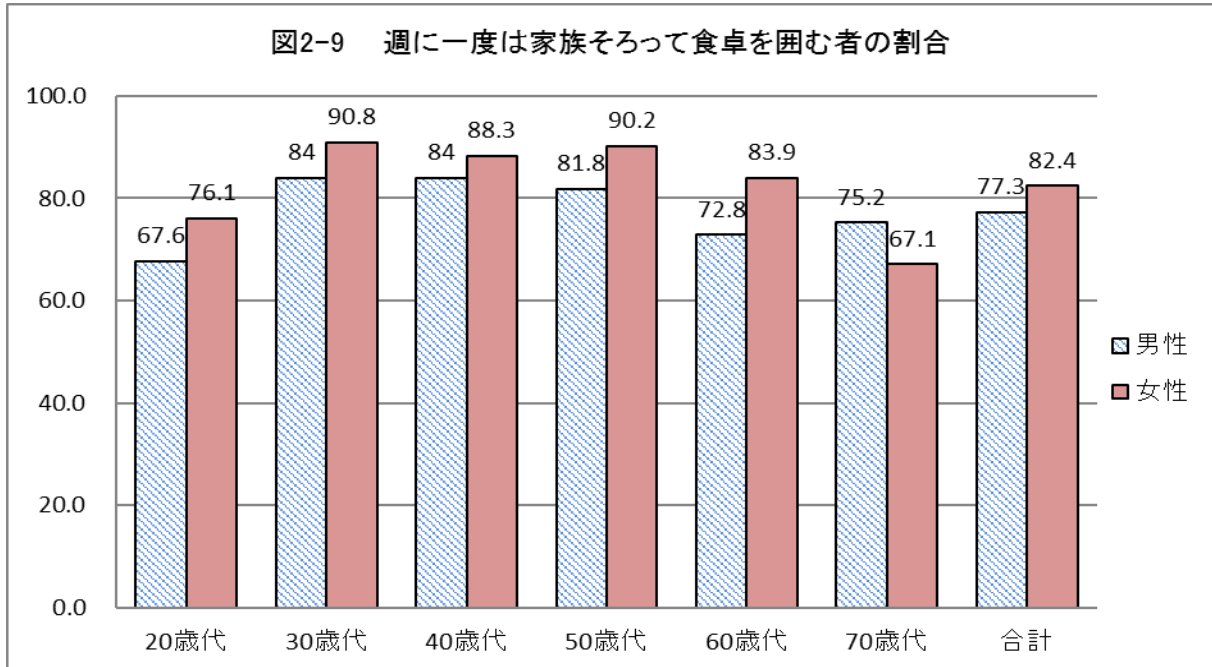
性・年齢階級別にみると、男性ではすべての年代で増加しているが、20～40 歳代では約 40%程度であった。女性は、60 歳代以外のすべての年代で増加しており、30 歳代以降では 70%を超えていた。



### (5) 家族そろった食事の状況

週に一度は家族そろって食卓を囲む者の割合は、男性 77.3%、女性 82.4%であった。

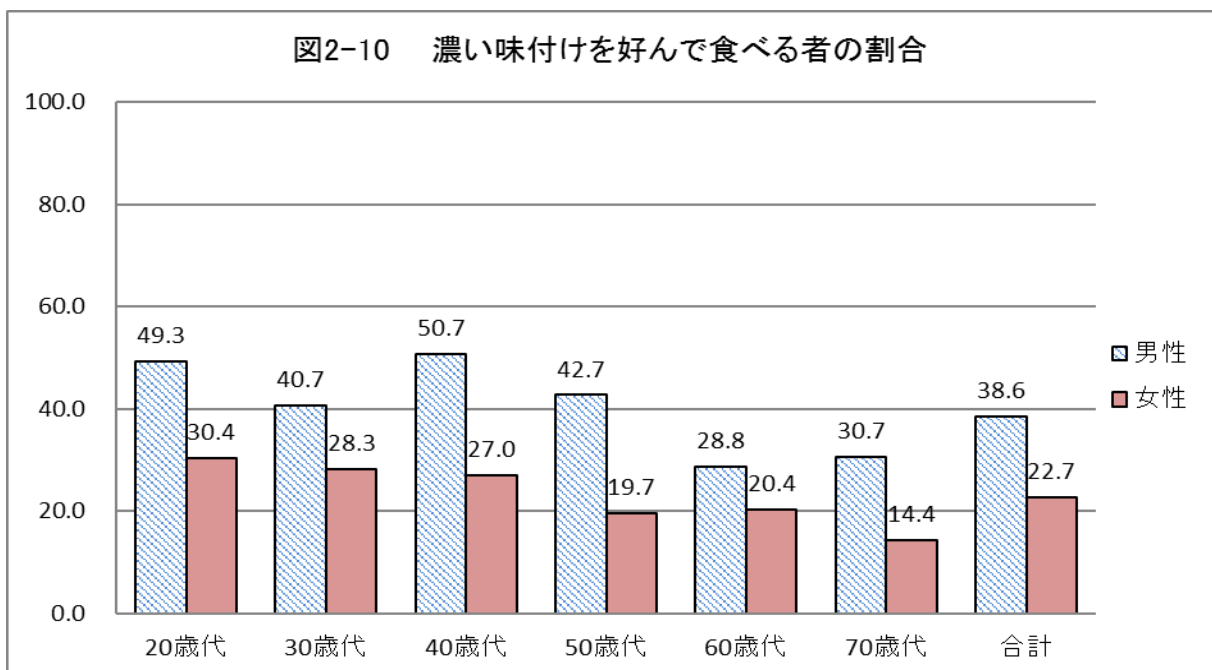
性・年齢階級別にみると、男性は 20 歳代が最も低く、30～50 歳代で高くなり 80%を超えていた。女性では、30～60 歳代では 8 割を超えていたが、70 歳代では 67.1%と男性よりも低くなっていた。



### (6) 味付けの好みに関する状況

濃い味付けを好んで食べる者の割合は、男性 38.6%、女性 22.7%であった。

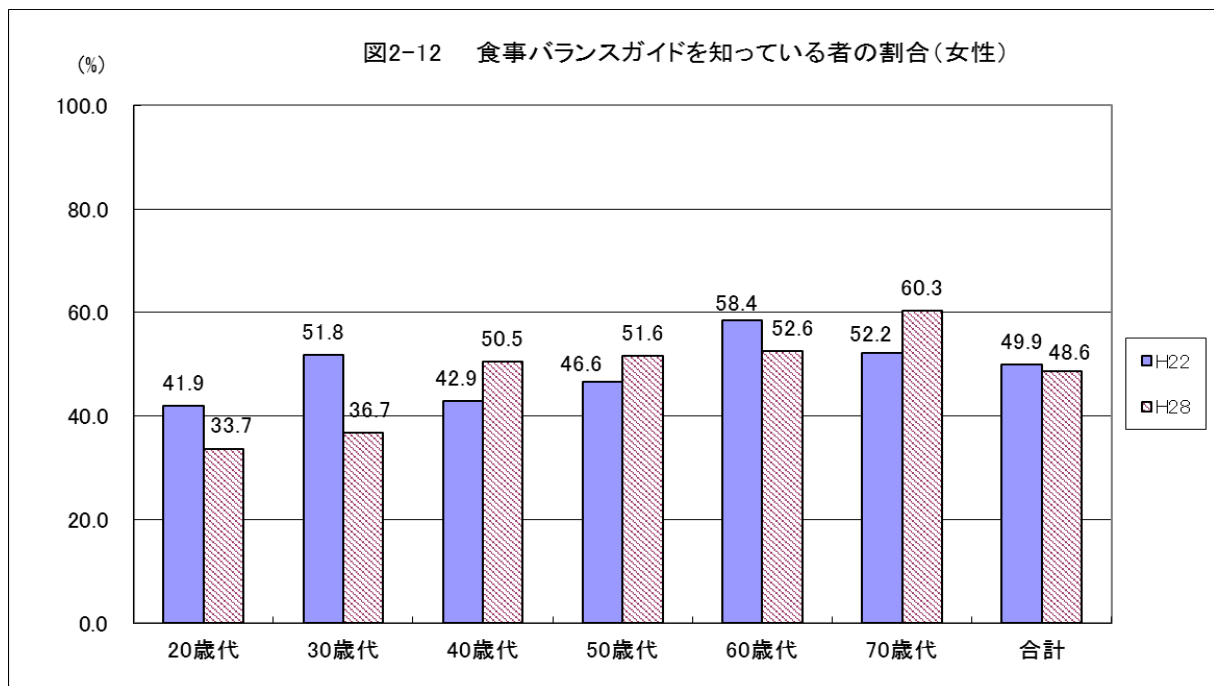
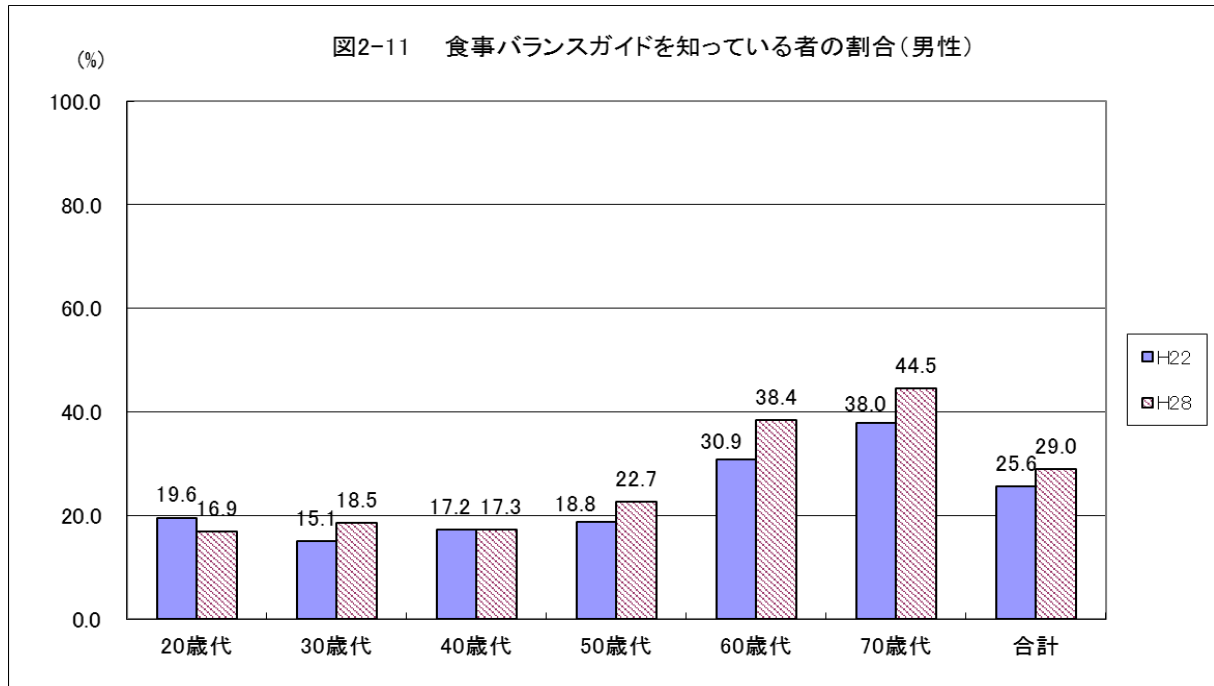
性・年齢階級別にみると、すべての年代で男性のほうが高く、20～50 歳代で 40～50%と高い傾向であった。



## (7) 食事バランスガイドの認知状況

食事バランスガイドを知っている者の割合は、男性 29.0%、女性 48.6%であり、平成 22 年度と比べ、男性はわずかに増加していたが、女性ではわずかに減少していた。

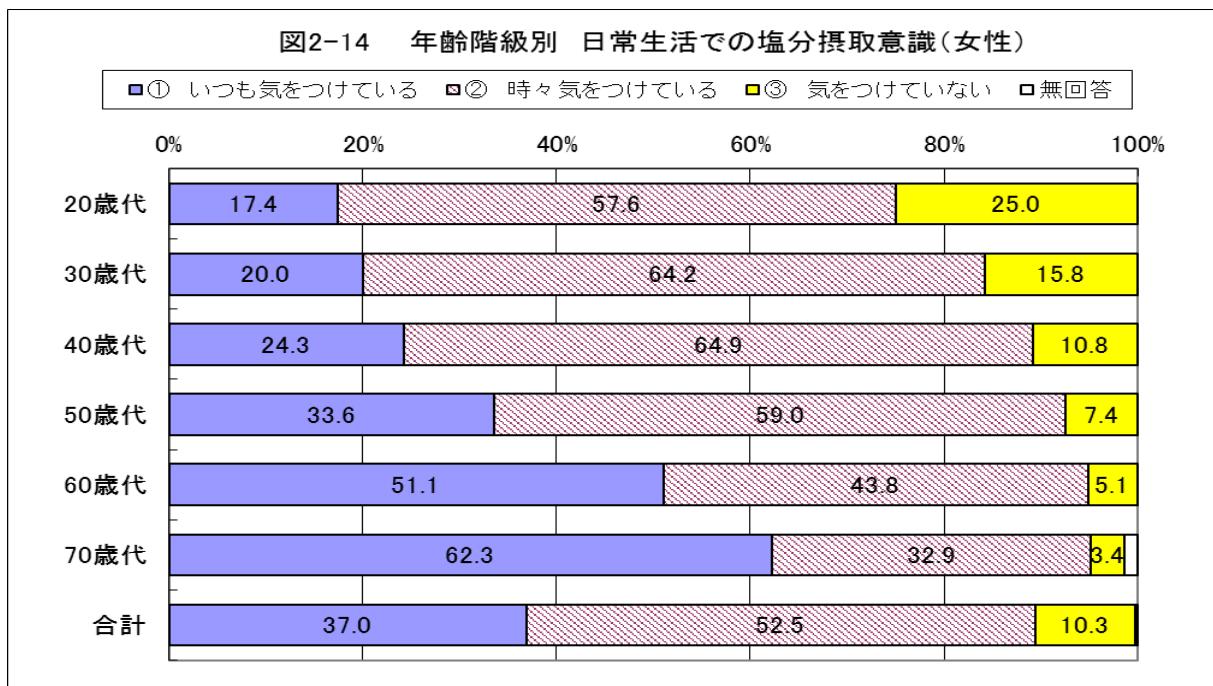
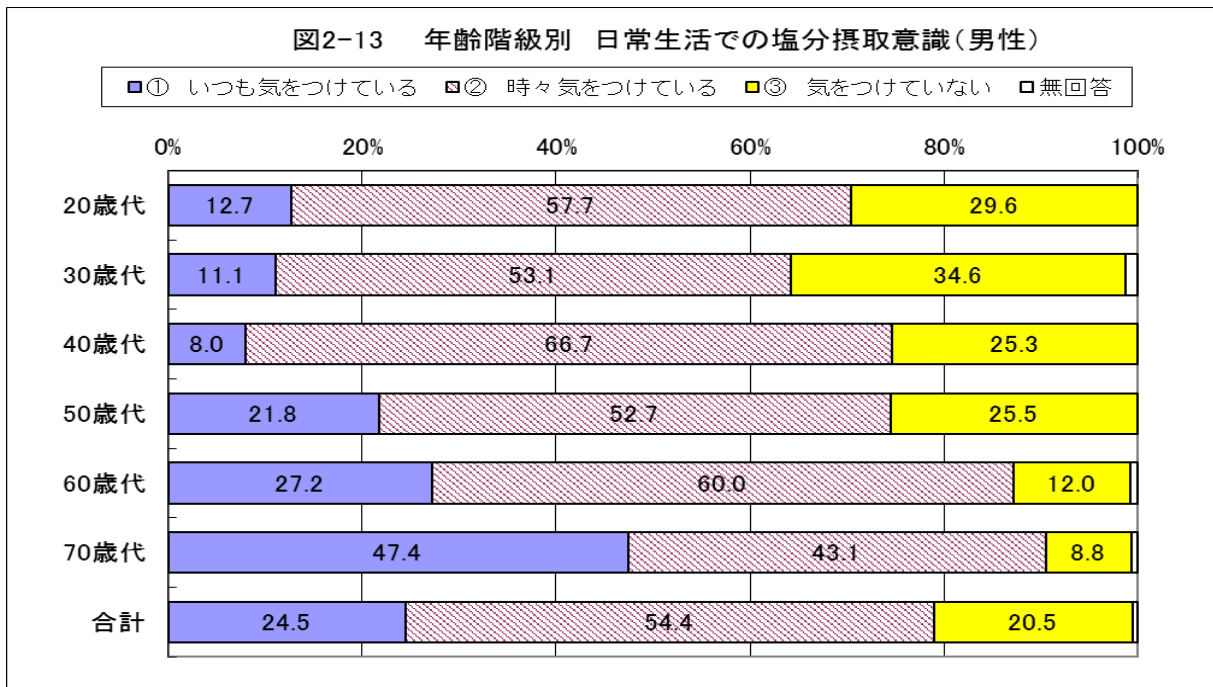
性・年齢階級別にみると、男性では 30～70 歳代では増加しているが、20 歳代で減少していた。女性は 20～30 歳代と 60 歳代で減少していた。



### (8) 塩分の摂取意識について

日常生活で塩分を摂りすぎないように、いつも気をつけている者の割合は、男性 24.5%、女性 37.0%であった。性・年齢階級別にみると、男女とも年齢とともに増加しており、男性では70歳代が47.4%ともっとも多く、女性も60～70歳代が多くなっていた。

一方、気をつけていない者は、男性では30歳代、女性では、20歳代で最も多かった。

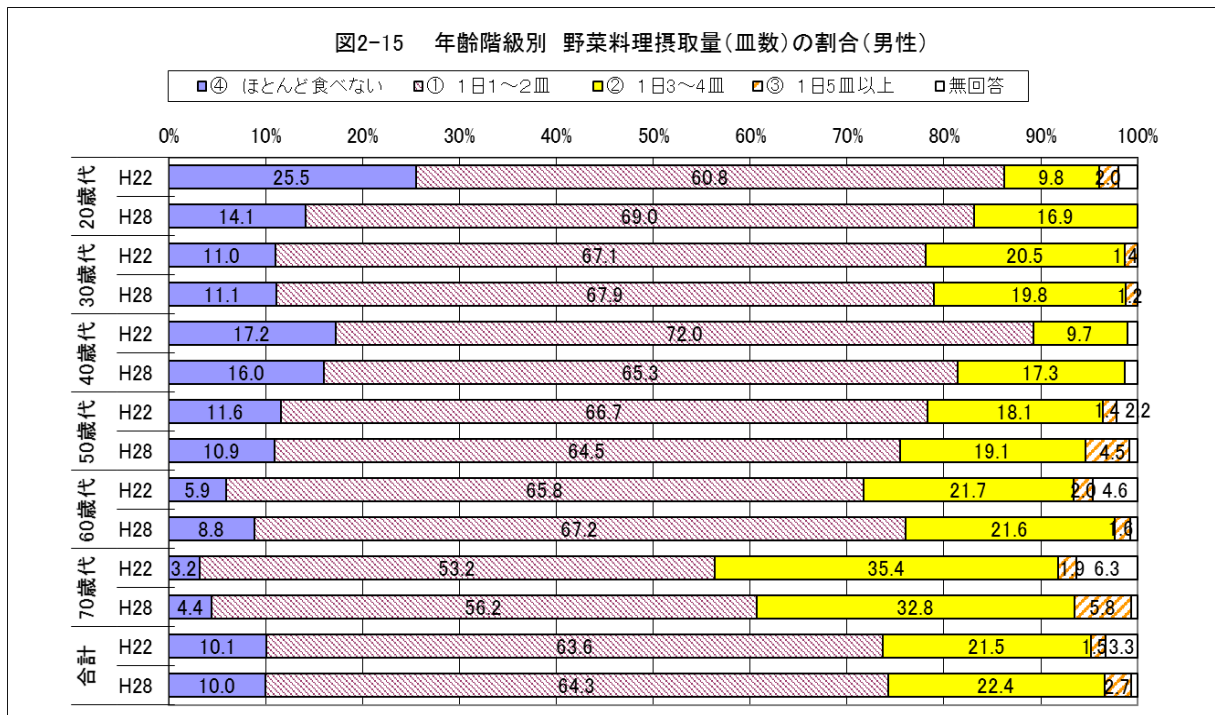
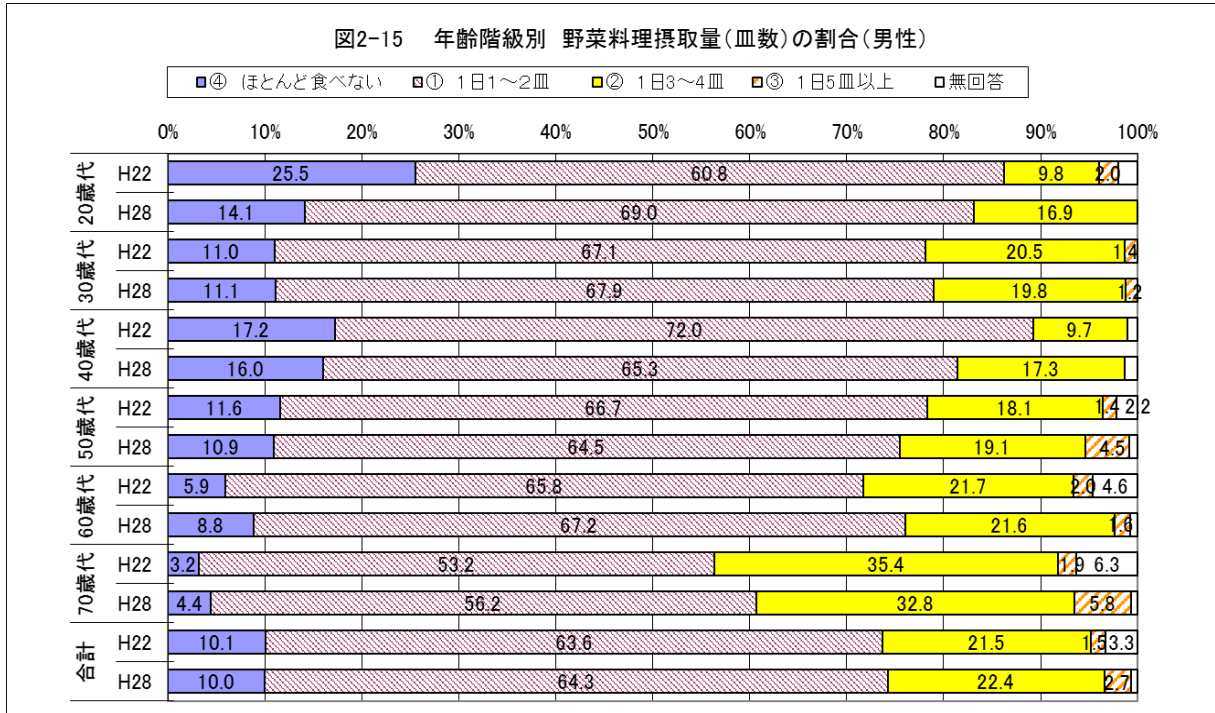




(9) ① 野菜の摂取状況

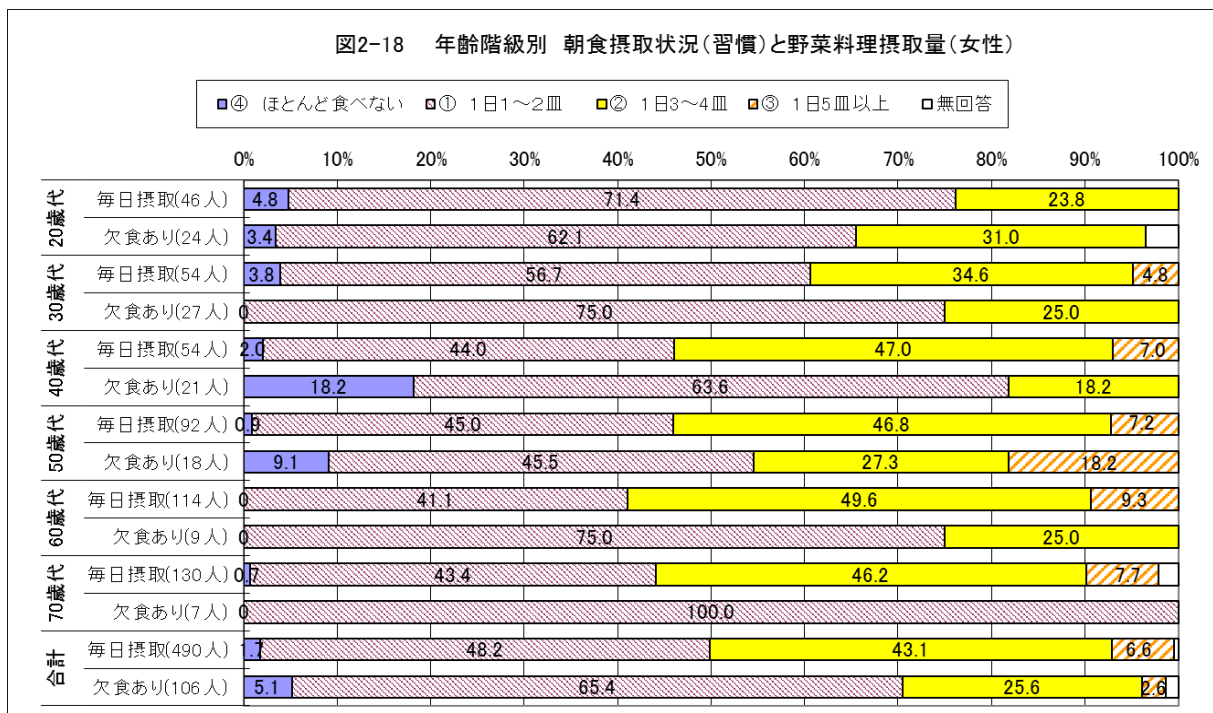
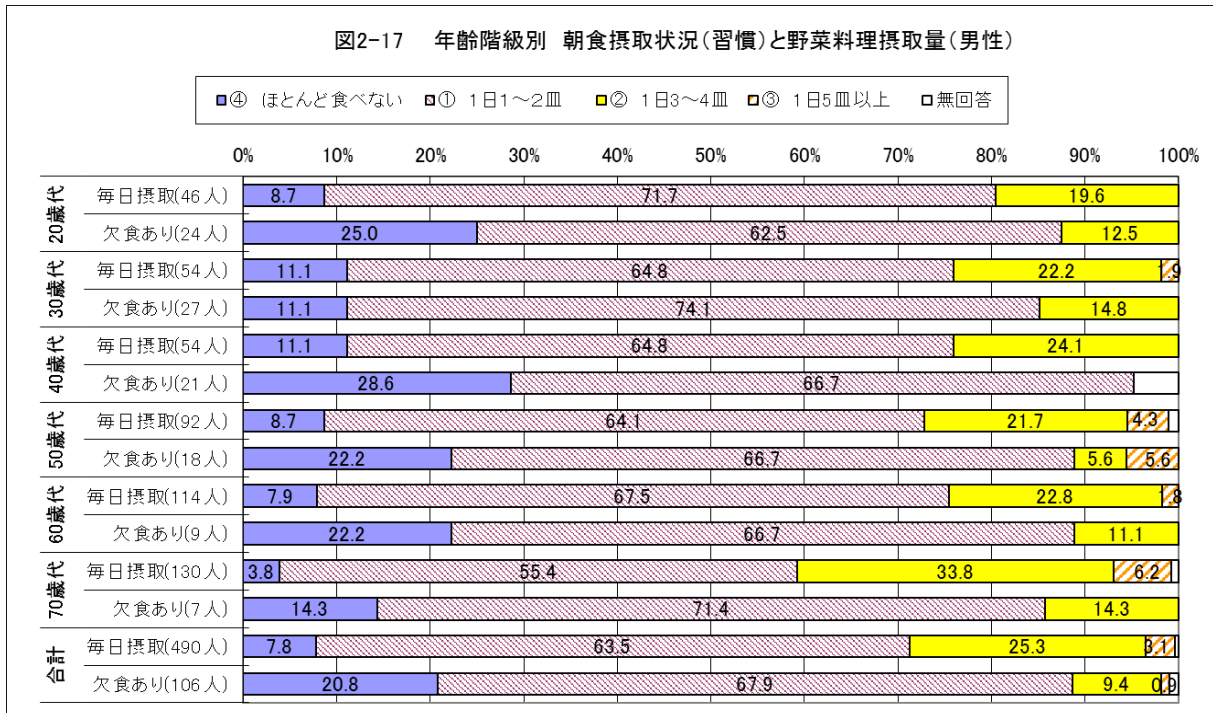
1日に食べている野菜料理の量(皿数)は、男女とも1～2皿がもっとも多く、男性で64.3%、女性で50.0%であった。

野菜料理をほとんど食べない者は、男性10.0%、女性2.1%であり、平成22年度とほぼ同じ傾向であった。性・年齢階級別にみると、男性では20～50歳代では減少傾向だったが、60～70歳代で増加していた。女性では40歳代以外で減少傾向であった。



### (9) ② 朝食の摂取状況と野菜料理の摂取量(皿数)との関係

朝食の摂取状況別に野菜料理の摂取量をみると、朝食の欠食がある者のうち、野菜料理をほとんど食べない者の割合は男性 20.8%、女性 5.1%であり、朝食をほとんど毎日食べる者と比べて野菜料理の皿数が少ない傾向にあった。



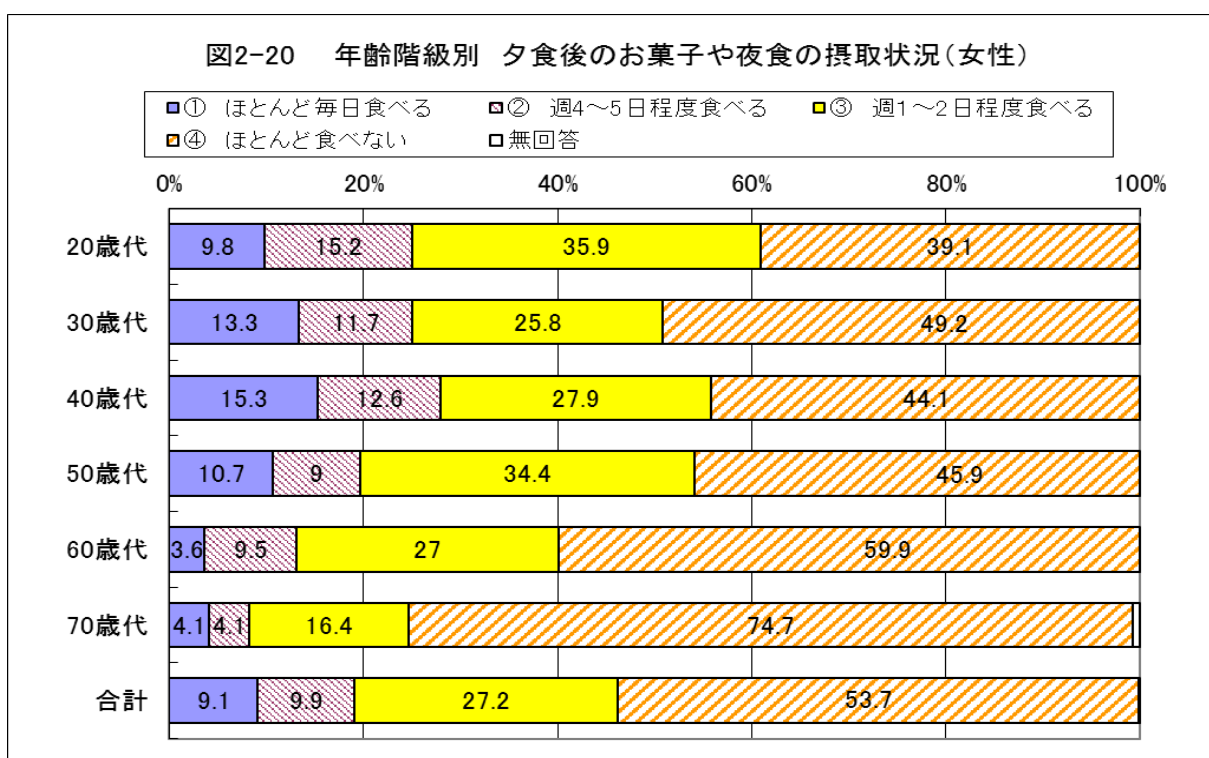
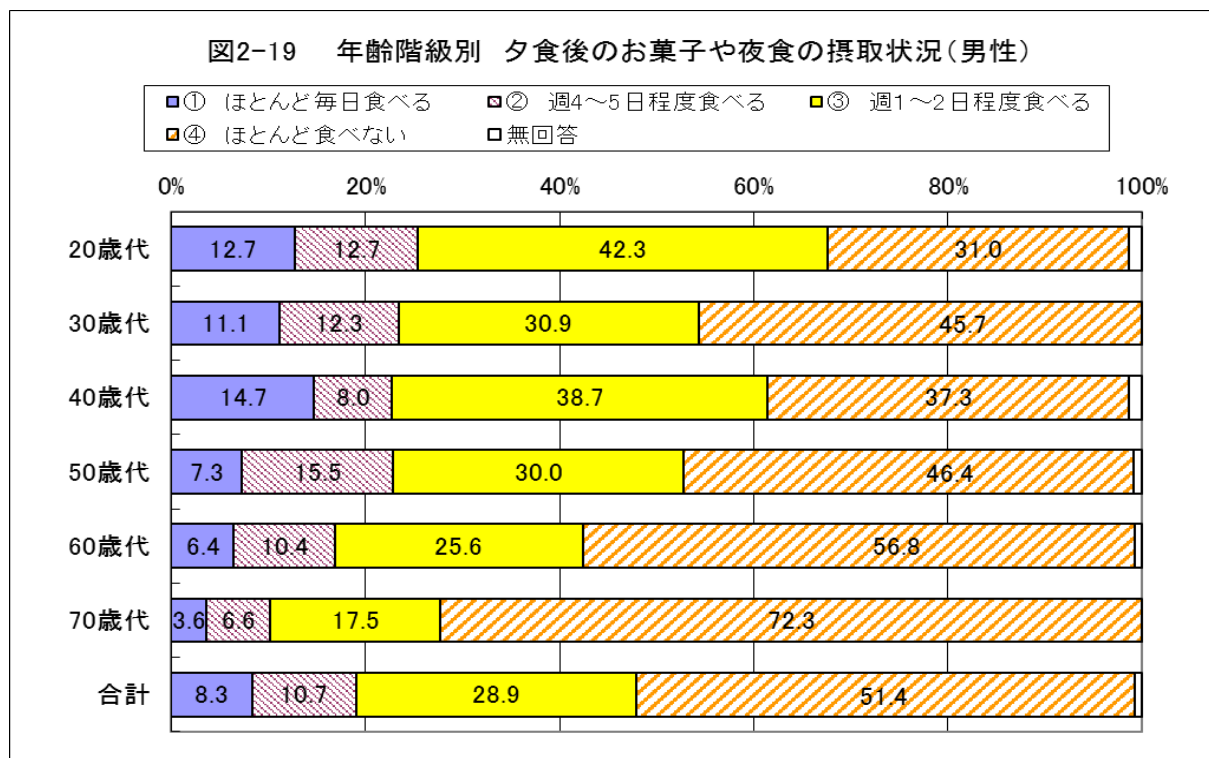
※問2 朝食摂取状況無回答者を除く

### (10) 夕食後のお菓子や夜食の摂取状況

夕食後のお菓子や夜食を、ほとんど毎日食べる者は男性で8.3%、女性は9.1%であった。

性・年齢階級別にみると、ほとんど毎日食べる者は、男女とも40歳代が最も多く、それ以降は年齢とともに減少する傾向であった。

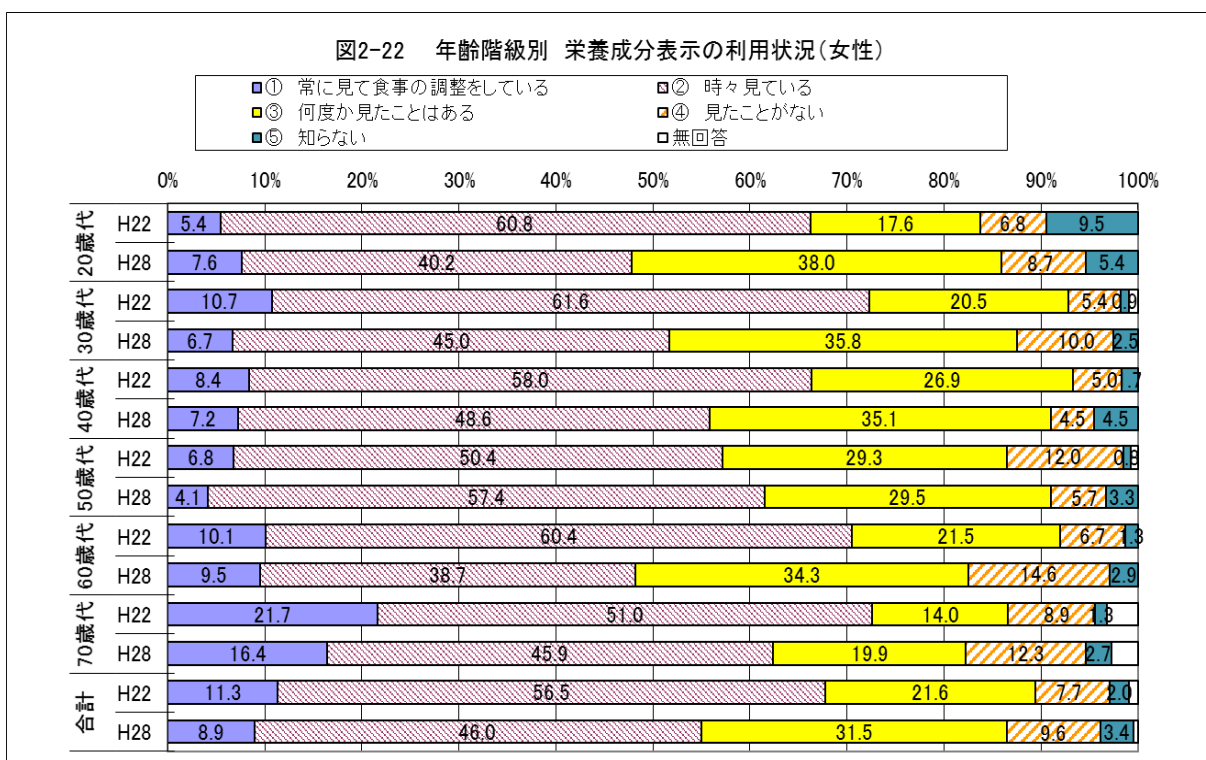
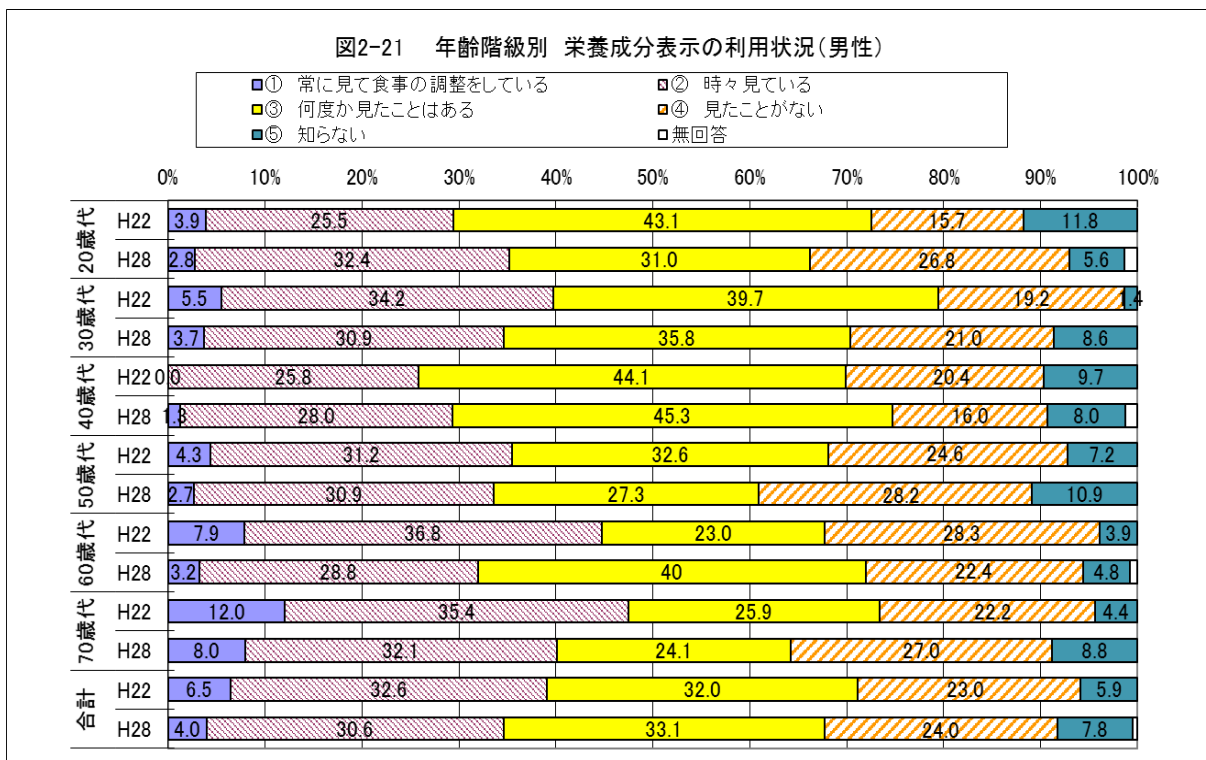
一方、ほとんど食べない者は、男女とも20歳代が最も少なかった。



### (11) 栄養成分表示の利用状況

加工食品や外食の栄養成分表示を利用している者（「常に見て食事を調整している」「時々見ている」「何度か見たことはある」の合計）は、男性で67.6%、女性で86.4%であり、男女とも減少傾向であった。

性・年齢階級別にみると、男性の40歳代・60歳代、女性の20歳代・50歳代では増加していたが、それ以外の年代では減少していた。



### 3. 歯の健康について

- ・むし歯予防のためにフッ素を利用している者<sup>(※1)</sup>の割合は、男性 37.9%、女性 44.0%であり、平成 22 年度と比較し男女とも増加している。
  - ・口腔管理のために定期的に歯科受診している者の割合は、男性 26.5%、女性 38.7%であり、平成 22 年度と比較し男女とも増加している。年代が高くなるにつれ、定期受診の割合も増加しているが、20 歳代～30 歳代の男性では 2 割弱となっている。
- (※1)「フッ素の入った歯磨き剤を利用している」

#### (1) 歯や口の健康意識に関する状況

歯や口の健康について問題があると思っている者<sup>(※2)</sup>の割合は、男性 60.7%、女性 57.0%であった。

(※2)問題があると思っている者=「問題があるので今よりよくしたい」+「問題があるが今のままでよい」

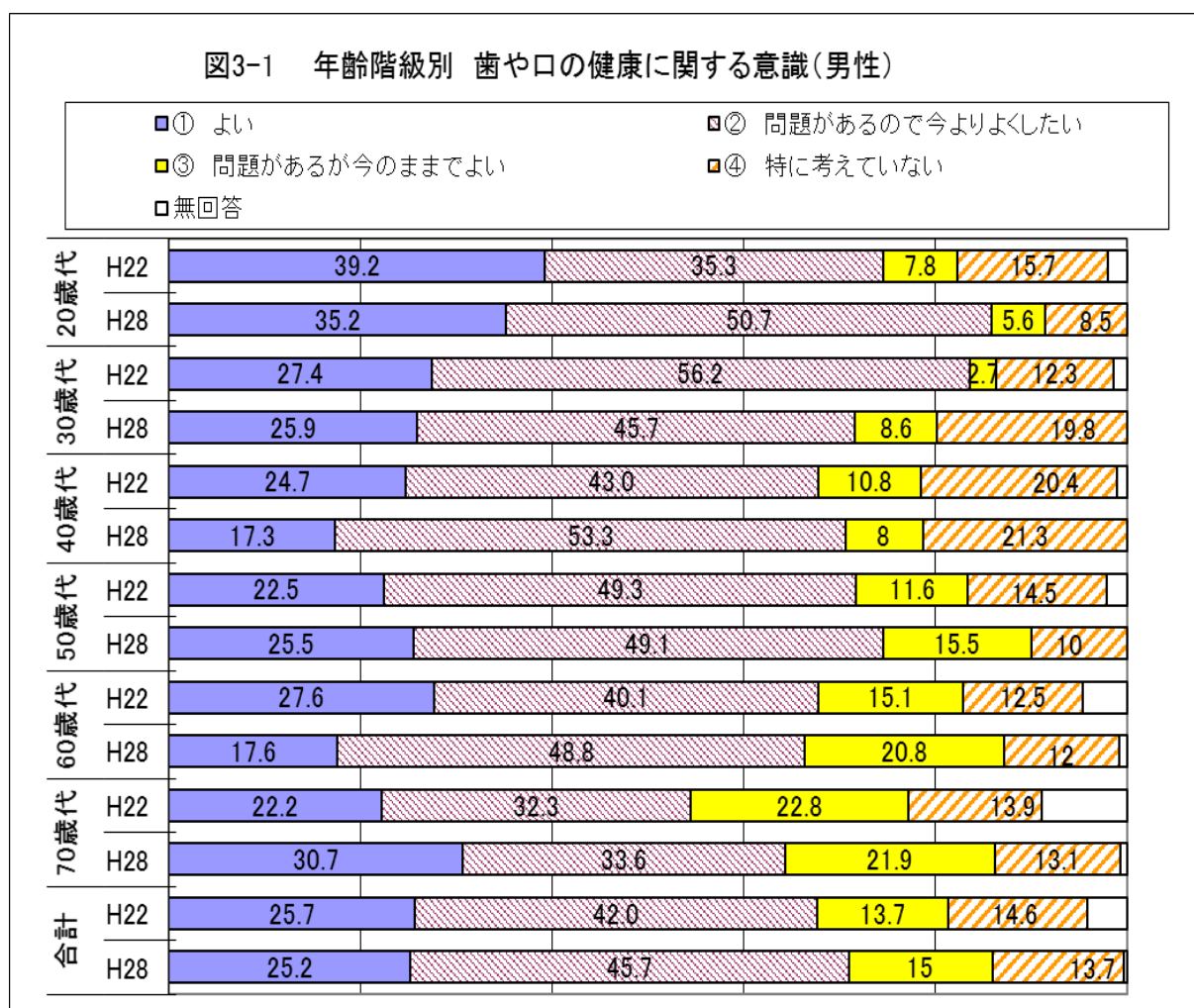
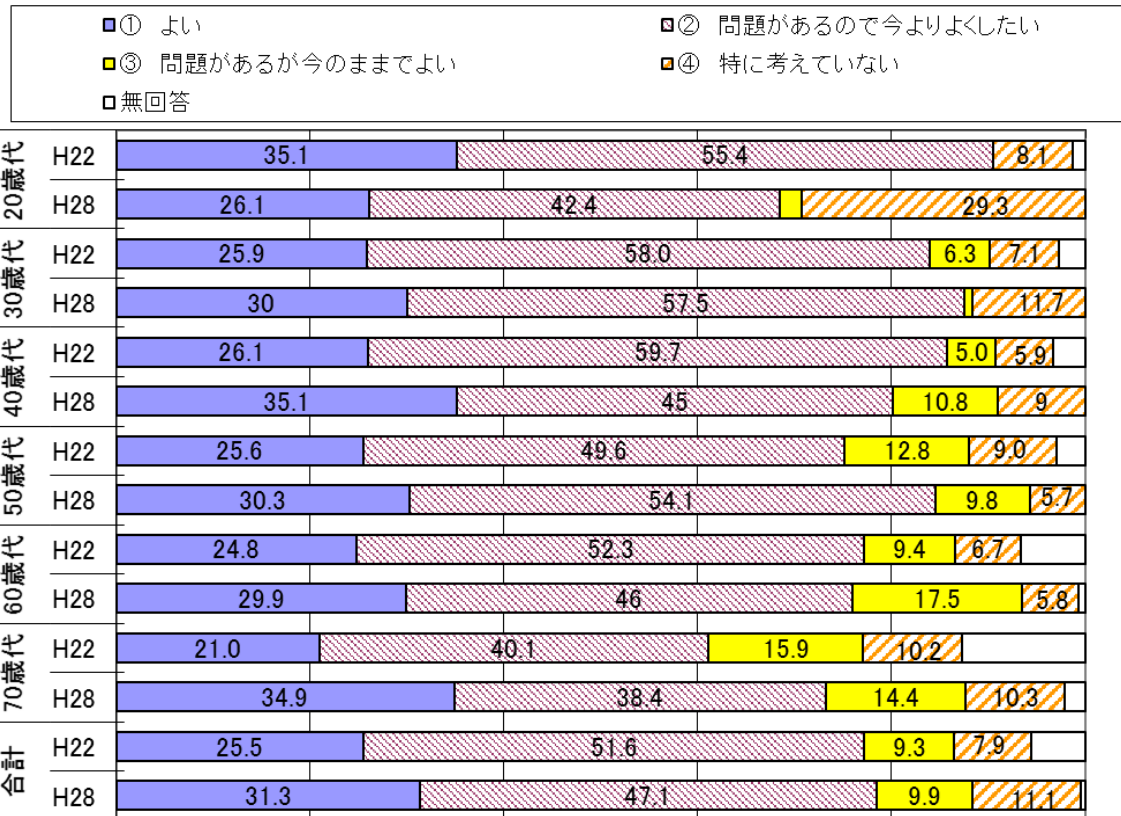


図3-2 年齢階級別 歯や口の健康に関する意識(女性)

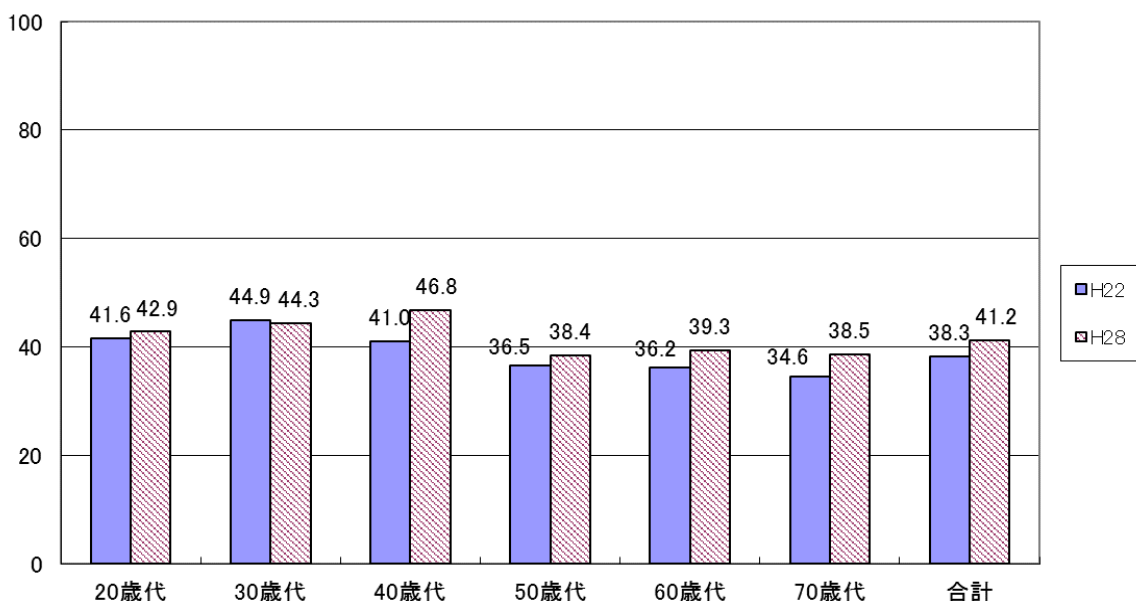


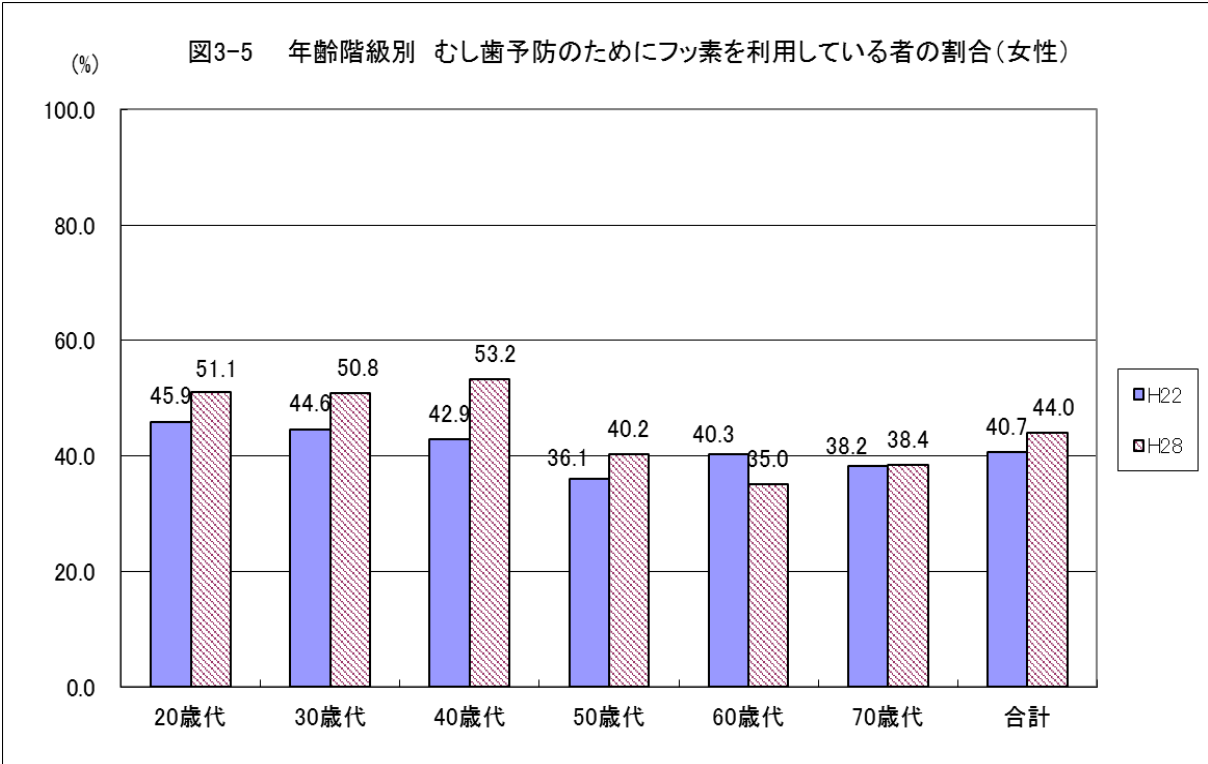
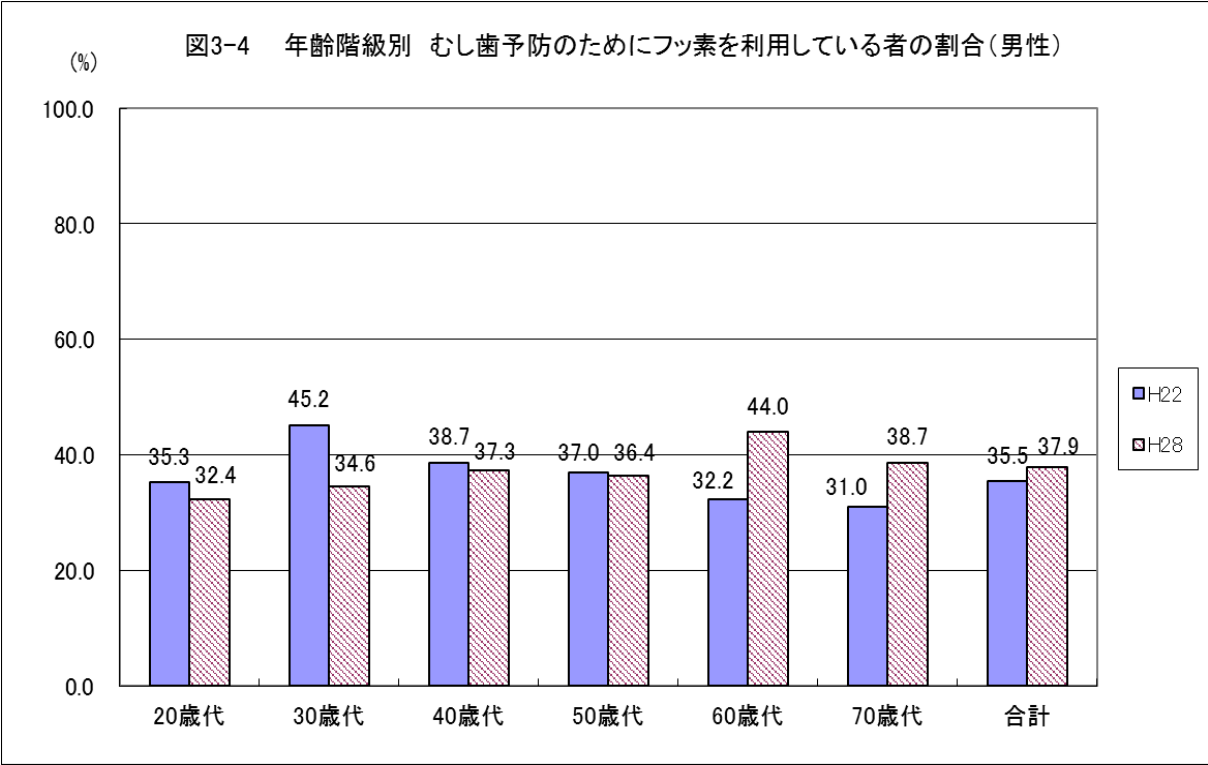
(2) フッ素の利用状況

健康長寿しまね評価指標

むし歯予防のためにフッ素を利用している者の割合は、男性 37.9%、女性 44.0%であり、平成22年度以降男女とも増加している。

図3-3 年齢階級別 むし歯予防のためにフッ素を利用している者の割合(男女計)





### (3) 定期的な歯科医院での管理状況

口腔管理のために定期的に歯科受診している者の割合は、男性 26.5%、女性 38.7%であり、平成 22 年度以降、男女とも増加している。

性・年齢階級別にみると、男性では、20 歳代～40 歳代で定期的に歯科受診している者の割合は 20%以下だった。また、男女ともに 20 歳代は他の年代よりも低い傾向にある。

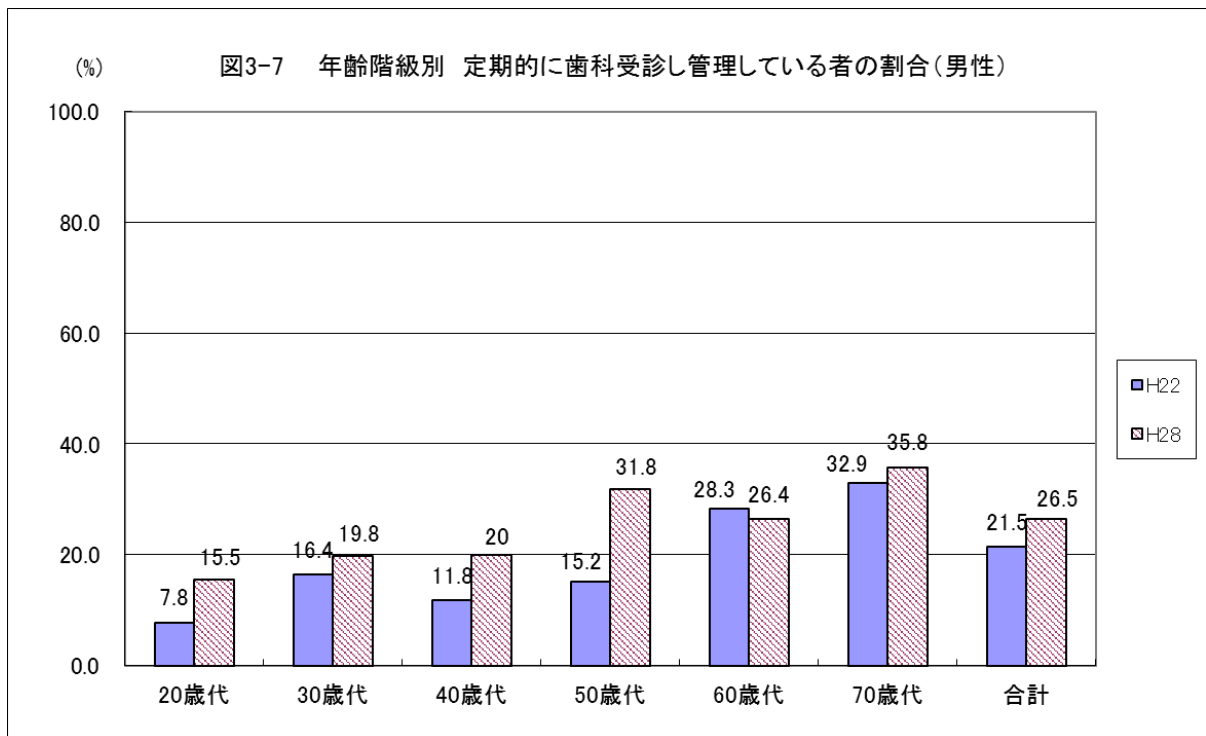
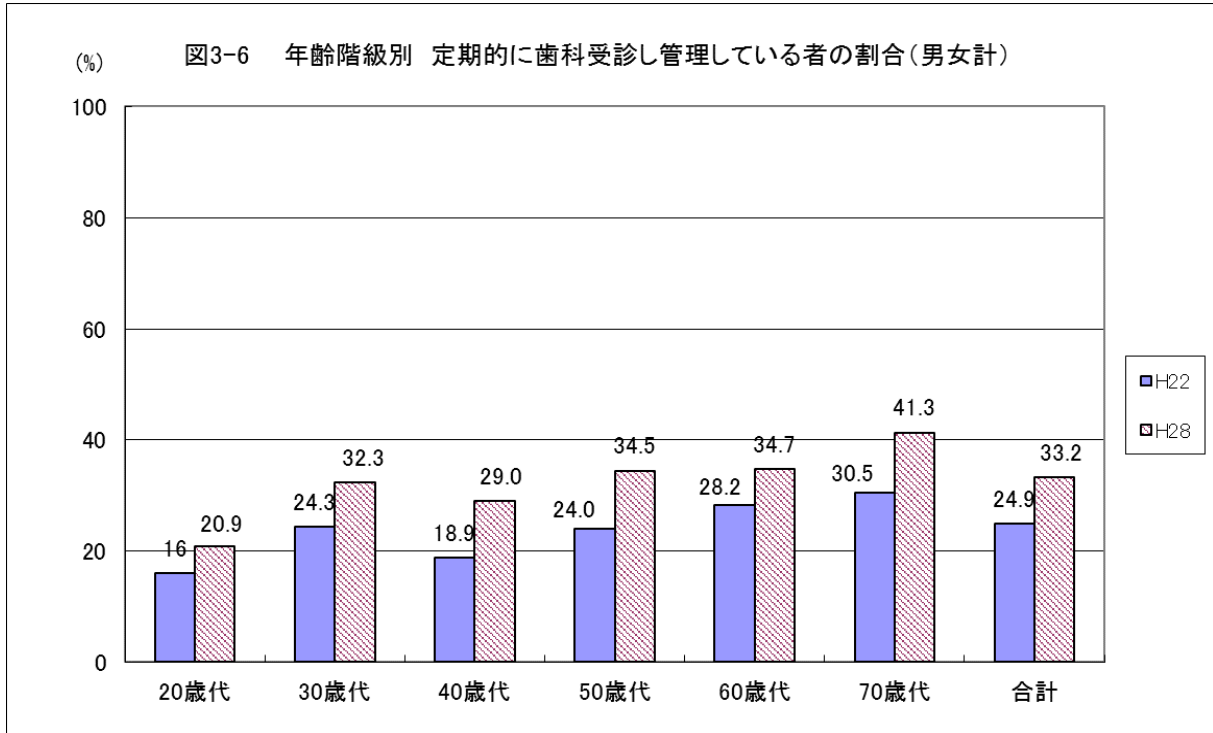
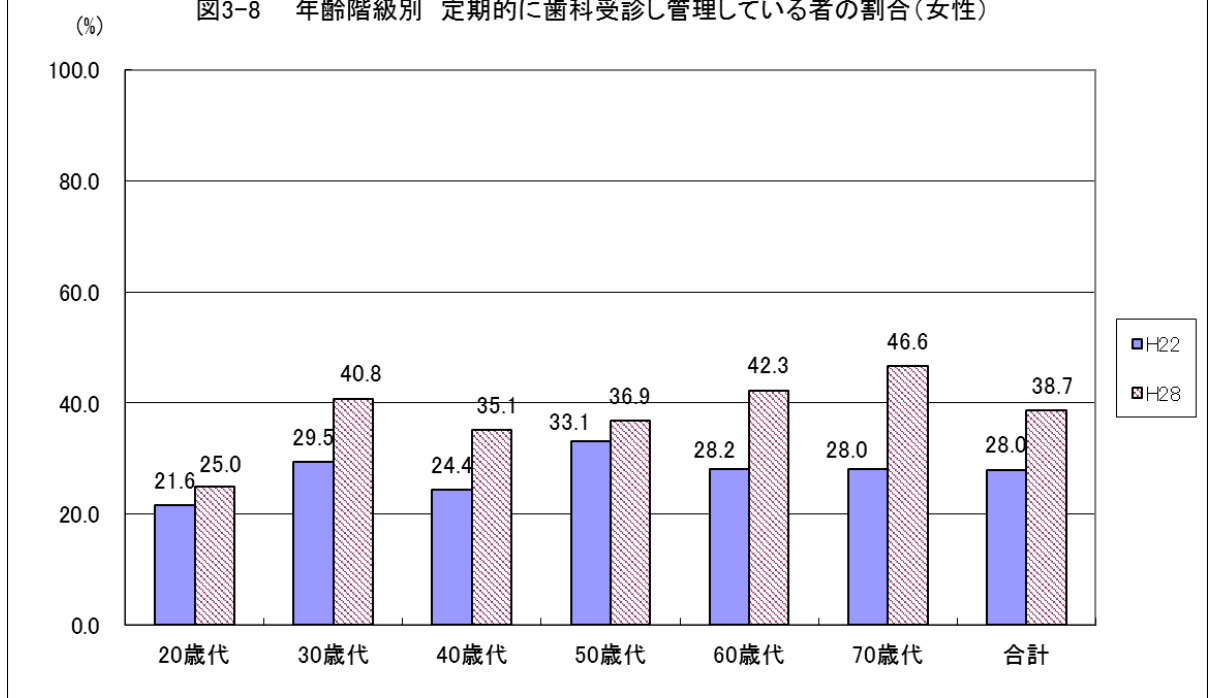


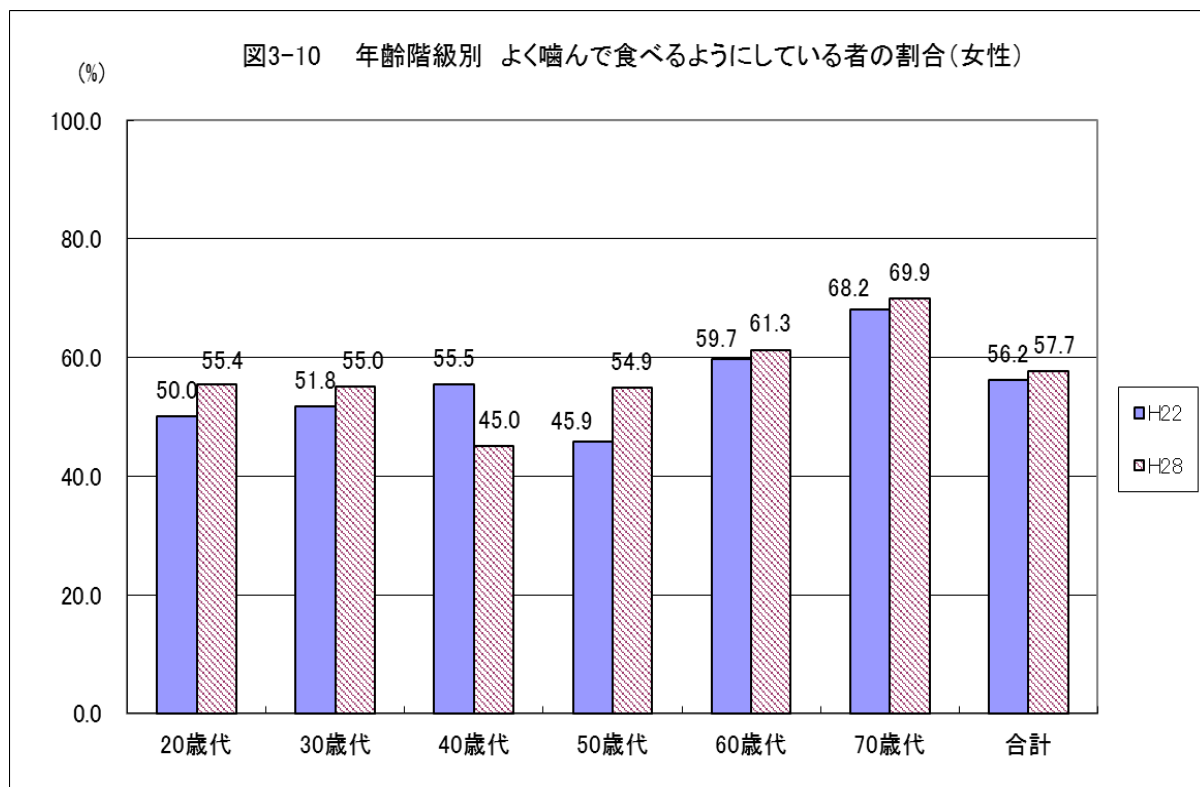
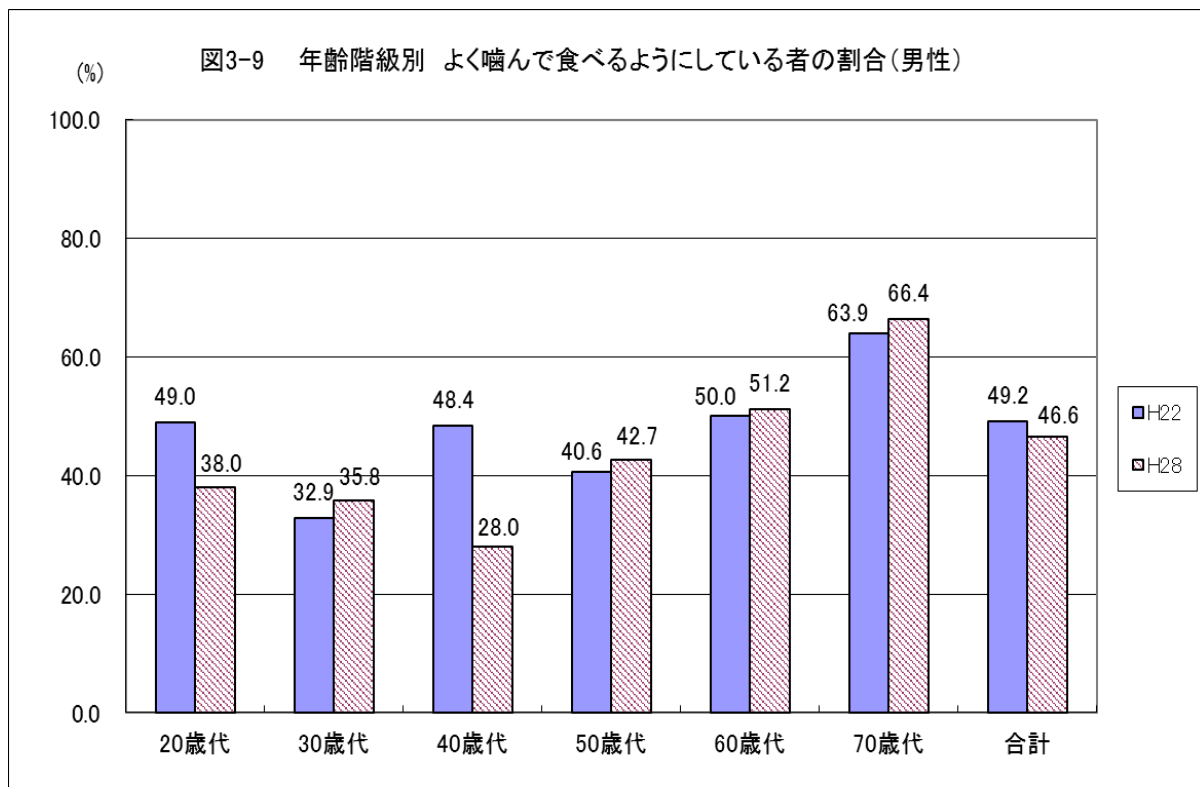


図3-8 年齢階級別 定期的に歯科受診し管理している者の割合(女性)



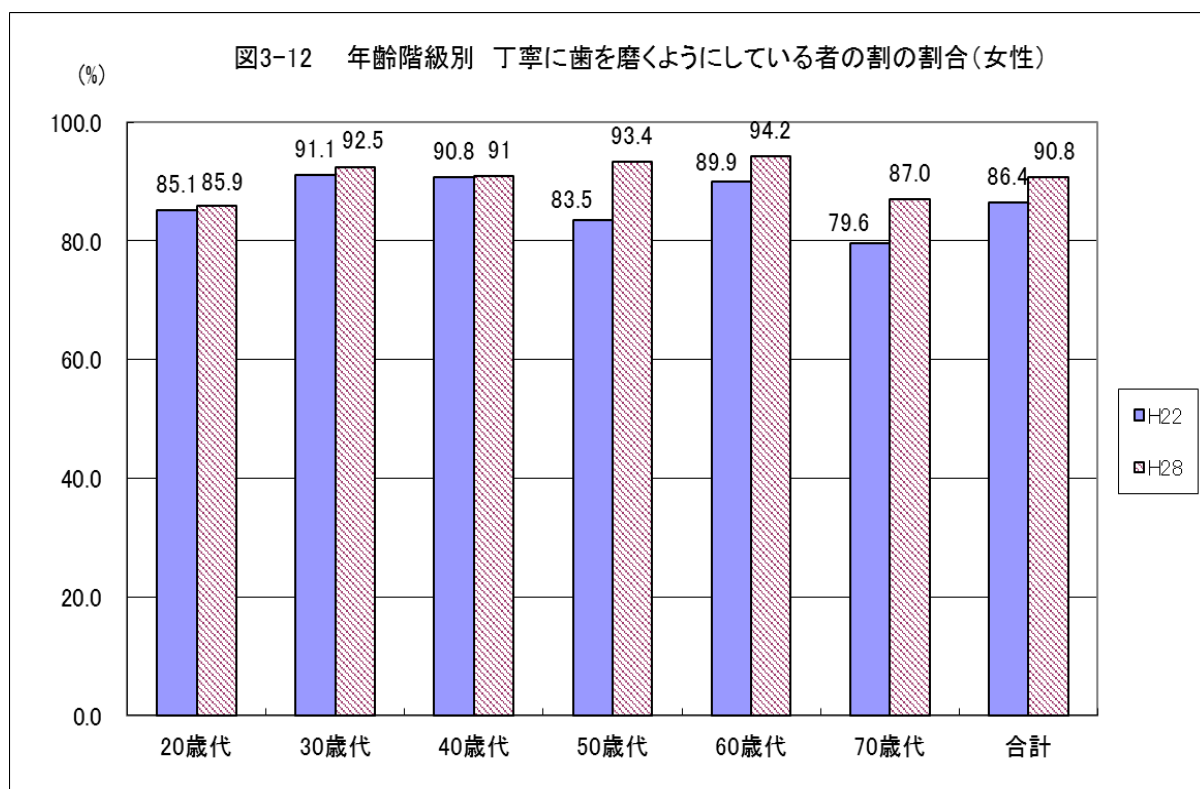
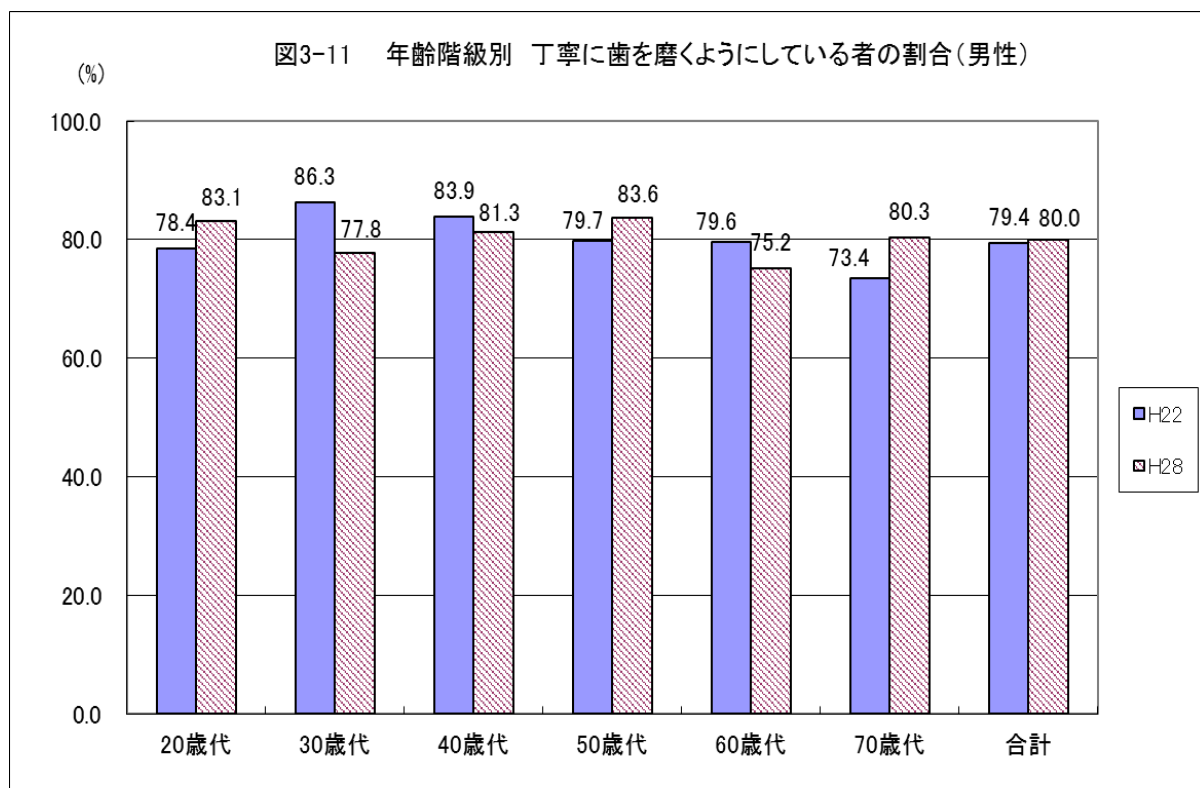
#### (4) 咀嚼の状況

食事の時によく噛んで食べるようにしている者は、男性 46.6%、女性 57.7%であり、男性よりも女性の方が高い。



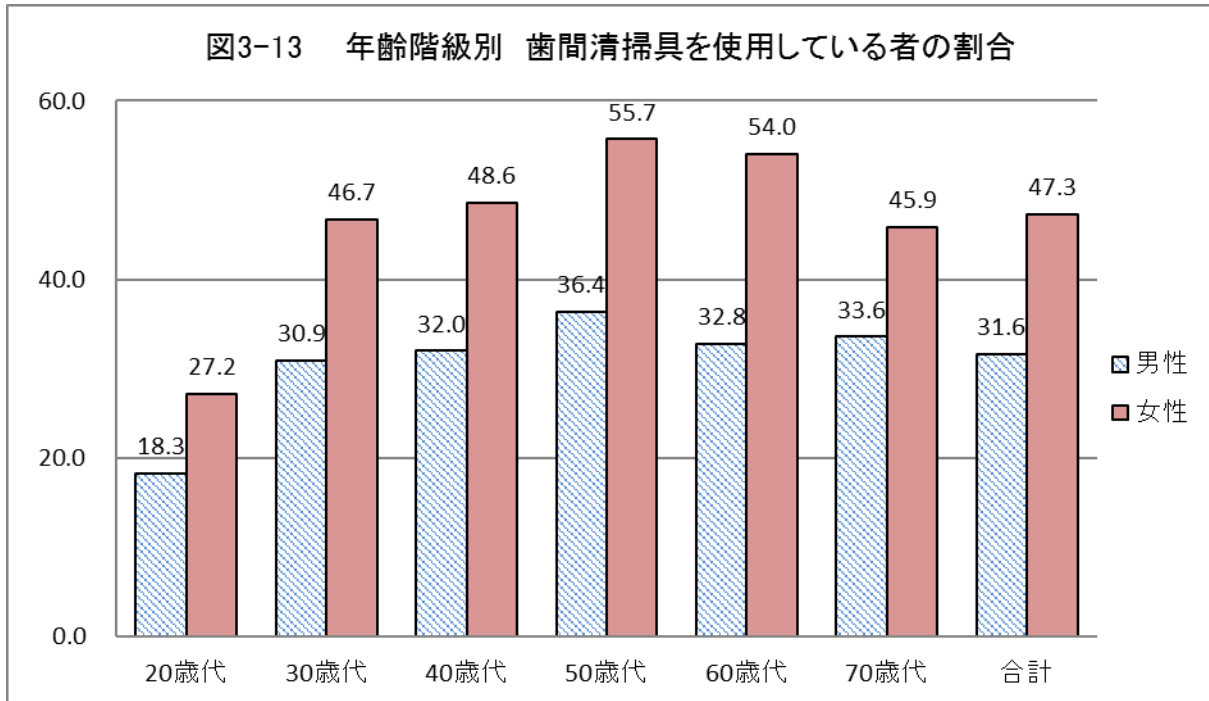
### (5) 丁寧磨きの状況

1日に1回以上は丁寧に歯を磨くようにしている者は、男性で80%、女性では90.8%であり、女性のほうが丁寧に磨くようにしている者の割合が高い。



(6) 歯間清掃具（歯間ブラシやデンタルフロス等）の使用状況

歯間清掃具を利用している者の割合は、男性は31.6%、女性は47.3%で、いずれの年代も、女性の割合が高かった。



(7) 奥歯で噛んで食べる時の状況

奥歯でなんでも噛んで食べることができる者の割合は男性は71.5%、女性は75.3%だった。年代別にみると、男女共に50歳代から60歳代にかけて大きく減少している。

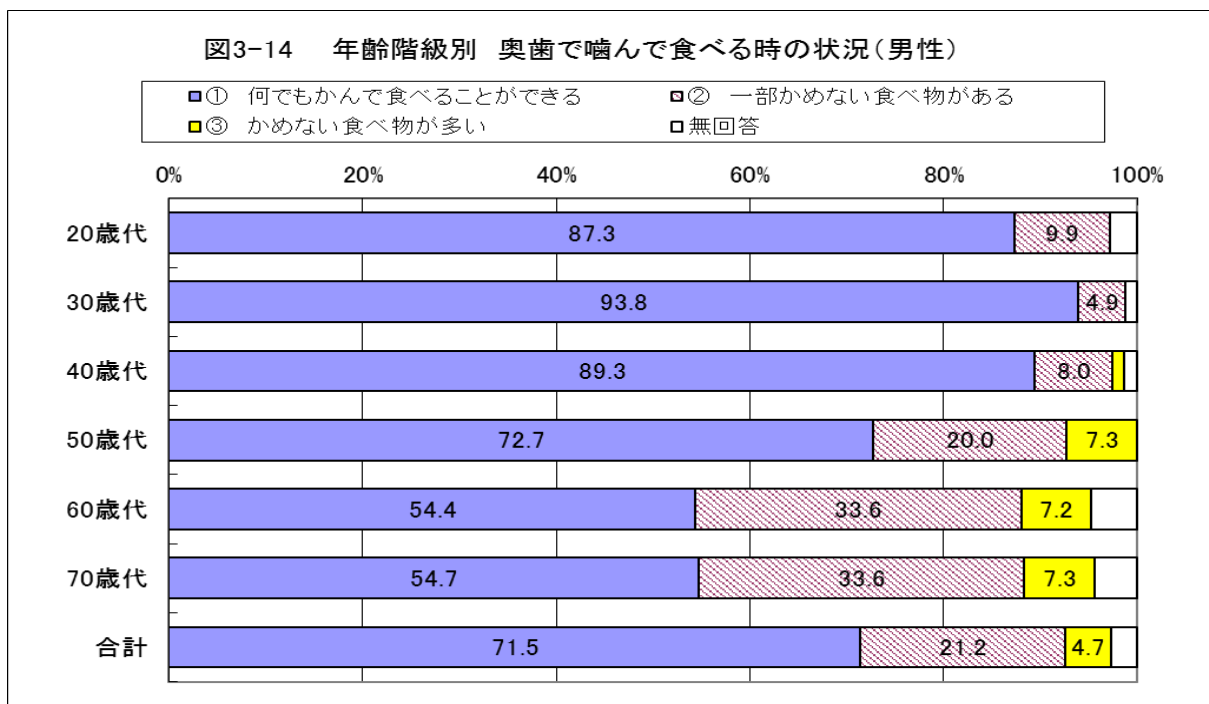
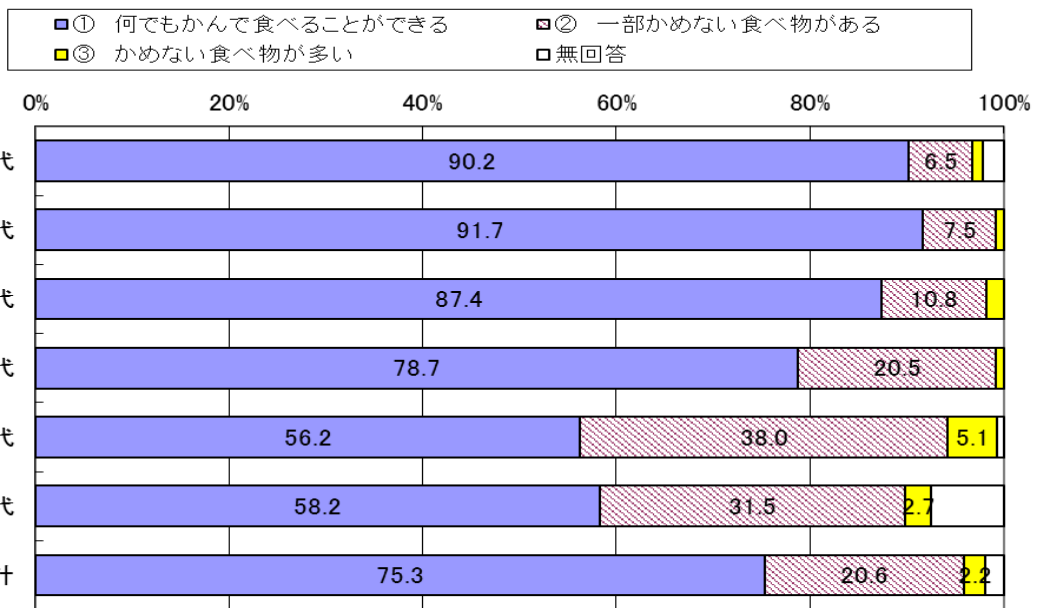


図3-15 年齢階級別 奥歯で噛んで食べる時の状況(女性)



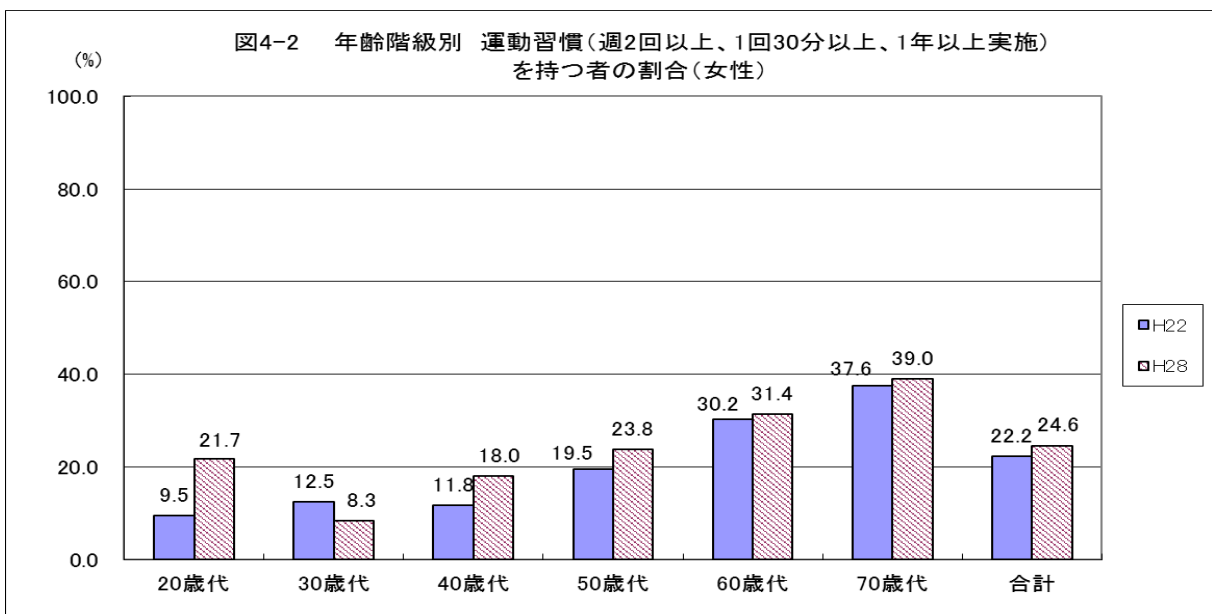
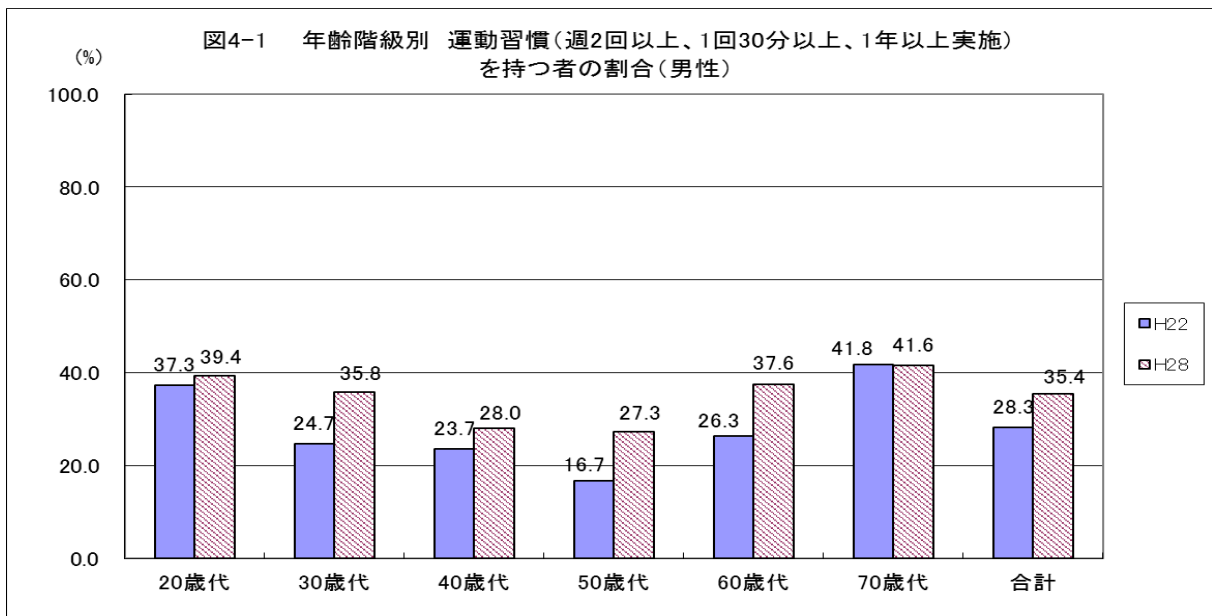
## 4. 運動について

- ・1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している者の割合は、男性35.4%、女性24.6%であり、平成22年と比べ、男女共に増加した。
- ・散歩や早歩きをしたり乗り物など使わずに歩くようにしている者の割合は、男性44.7%、女性43.8%であり、平成22年と比べ男女とも減少している。男女ともに30歳代～40歳代では他の年代と比べ低くなっている。

### (1) 運動習慣の状況

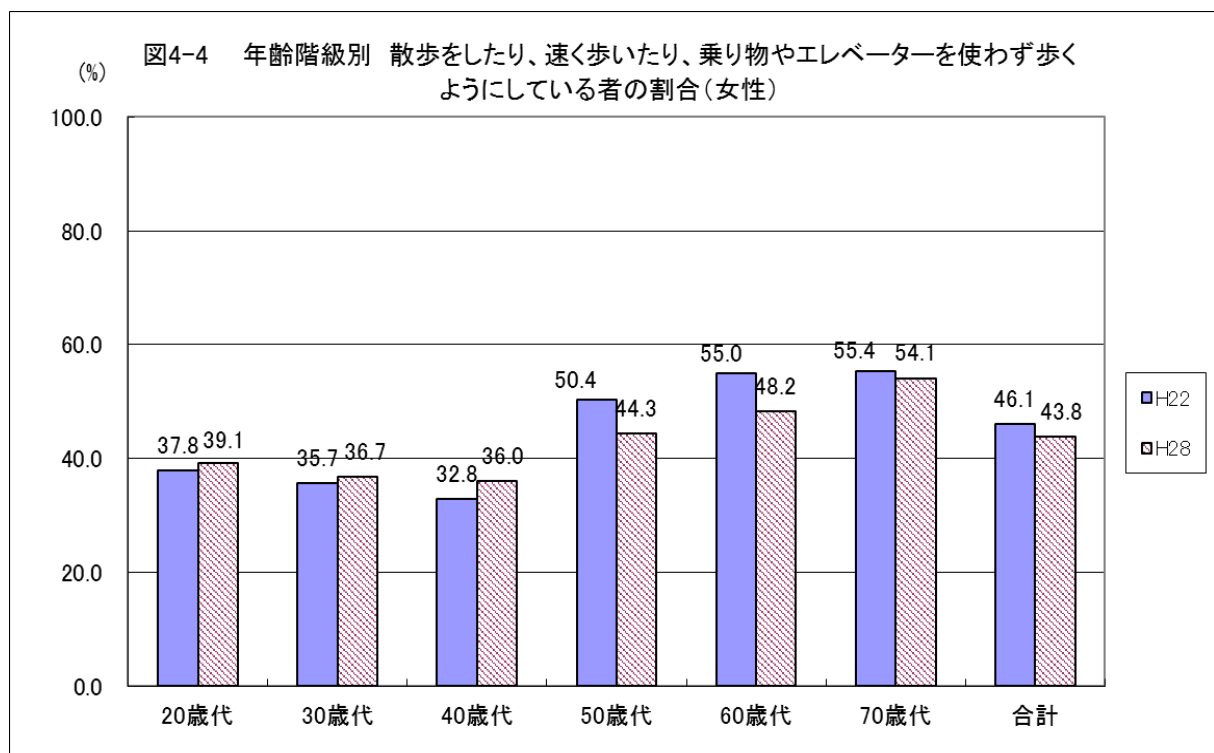
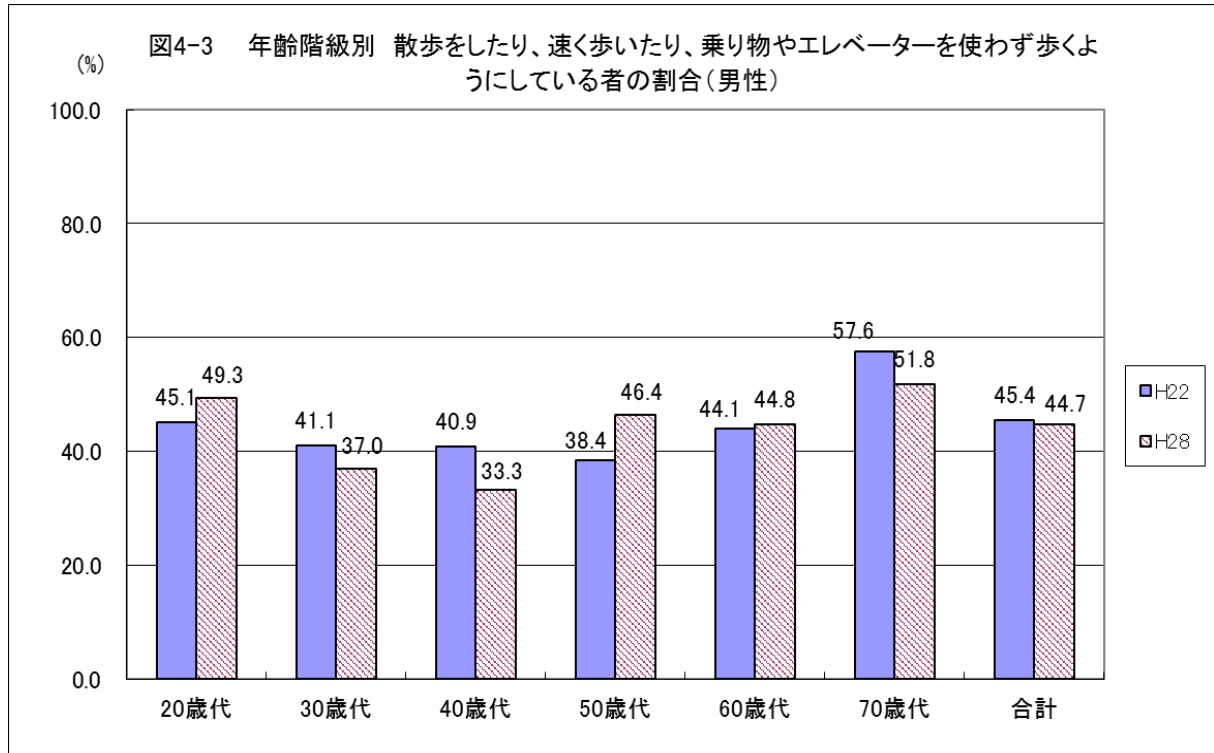
健康長寿しまね評価指標

1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している者の割合は、男性35.4%、女性24.6%であり、平成22年と比べ、男女共に増加した。性・年齢階級別にみると、男性ではほぼ全年代で増加し、女性も30歳代を除く全ての年代で増加している。30歳代女性は8.3%と全体の中で最も低くなっている。



## (2) 歩行習慣の状況

散歩や早歩きをしたり乗り物など使わずに歩くようにしている者の割合は、男性 44.7%、女性 43.8%であり、平成 22 年と比べ男女とも減少している。性・年齢階級別にみると、男性の 20 歳代は約 50%だが、30 歳代～40 歳代になると 30%台へ低下している。女性は、50 歳代以降で増加傾向にある。



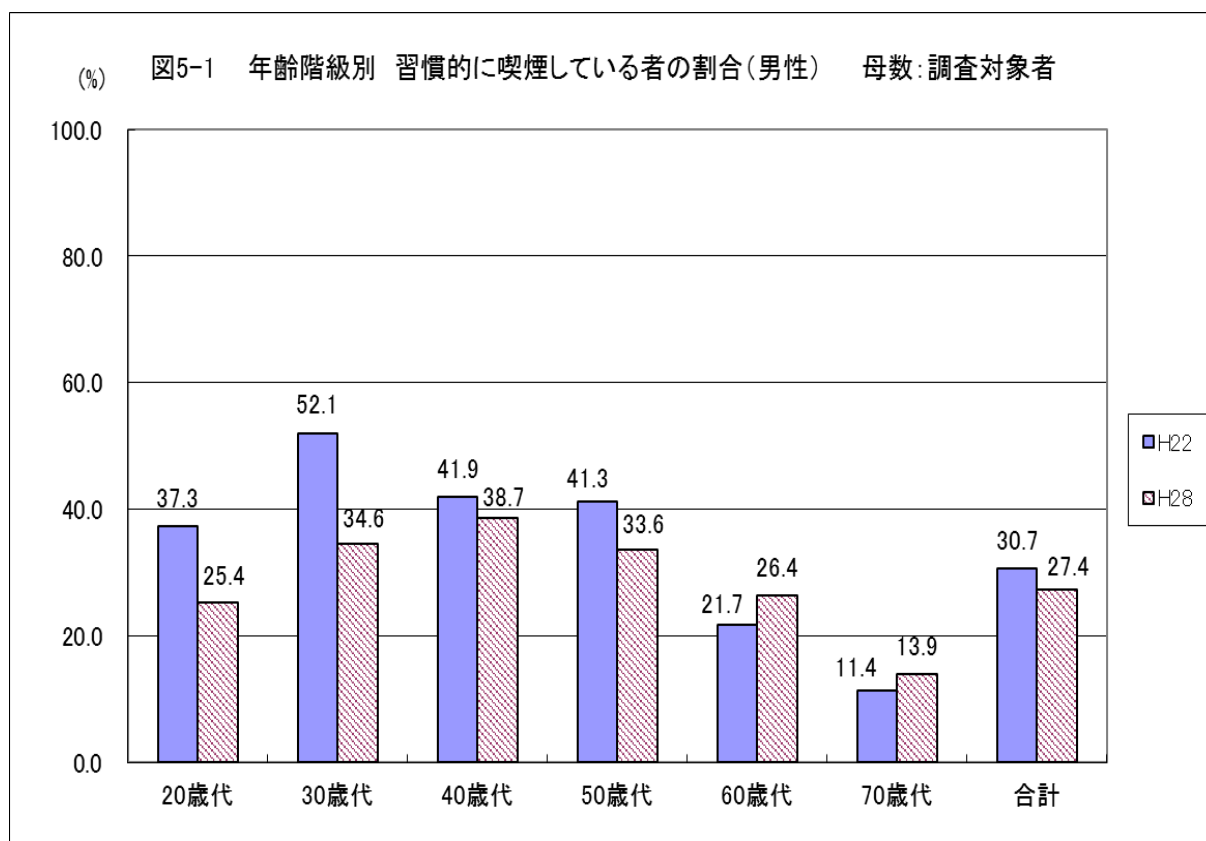
## 5. 喫煙について

- ・現在、習慣的に喫煙している者の割合は、男性 27.4%、女性 4.4%であり、平成 22 年に比べ男女共に減少した。
- ・習慣的に喫煙している者のうち、今後、禁煙したいと思っている者の割合は、男性 53%、女性 62.9%であり、男性よりも女性の方が高い。また、女性の 20 歳代～30 歳代では 7 割、男性の 30 歳代の 6 割は禁煙したいと思っている。

### (1) 習慣的に喫煙している者の割合

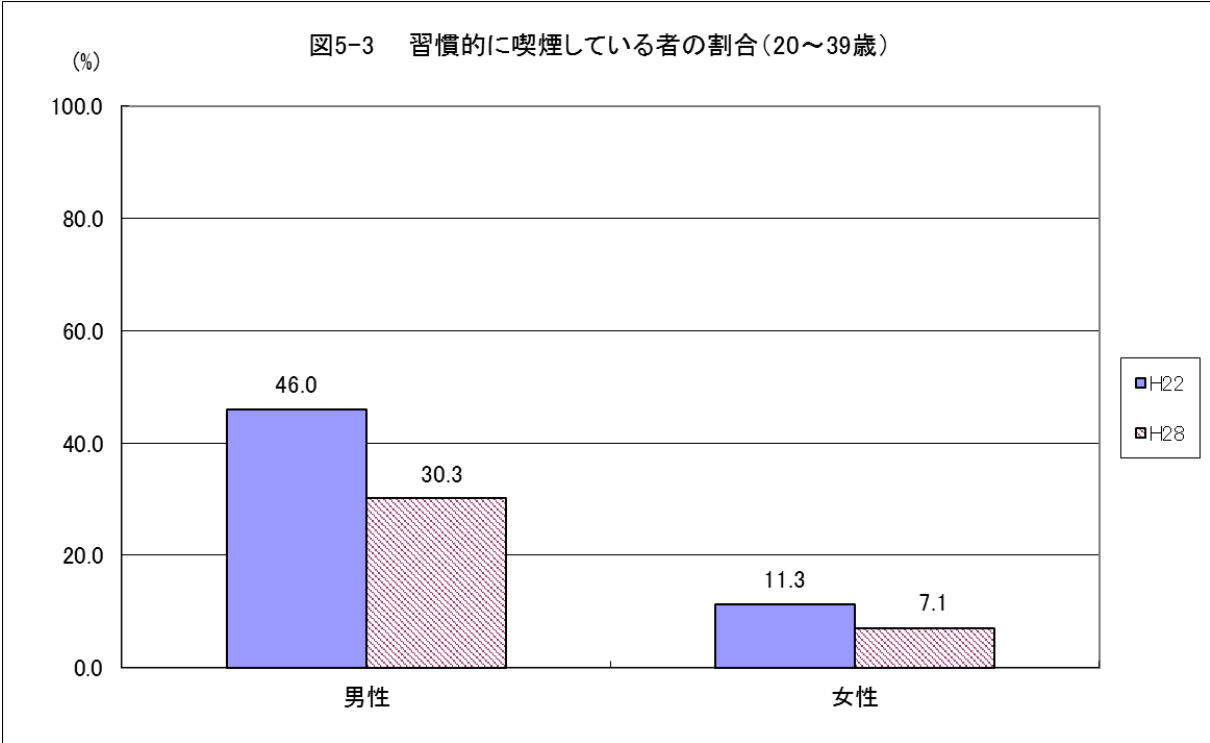
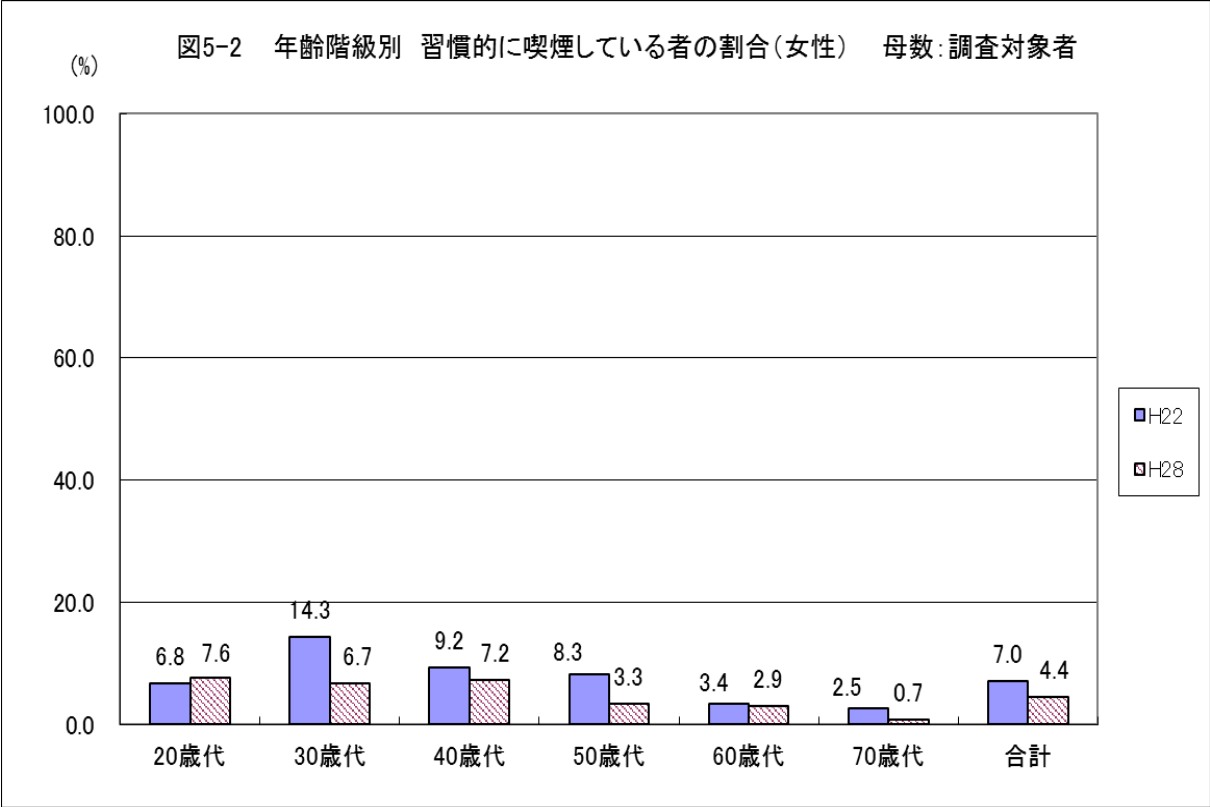
健康長寿しまね評価指標

現在、習慣的に喫煙している者の割合は、男性 27.4%、女性 4.4%であり、平成 22 年と比べ、男女共に減少した。男性では 20 歳代～30 歳代が大きく減少したが、60 歳代～70 歳代では増加、最も喫煙率が高かったのは 40 歳代の 38.7%だった。女性は 20 歳代で増加傾向にあり、他の年代と比べ 7.6%と最も高かった。



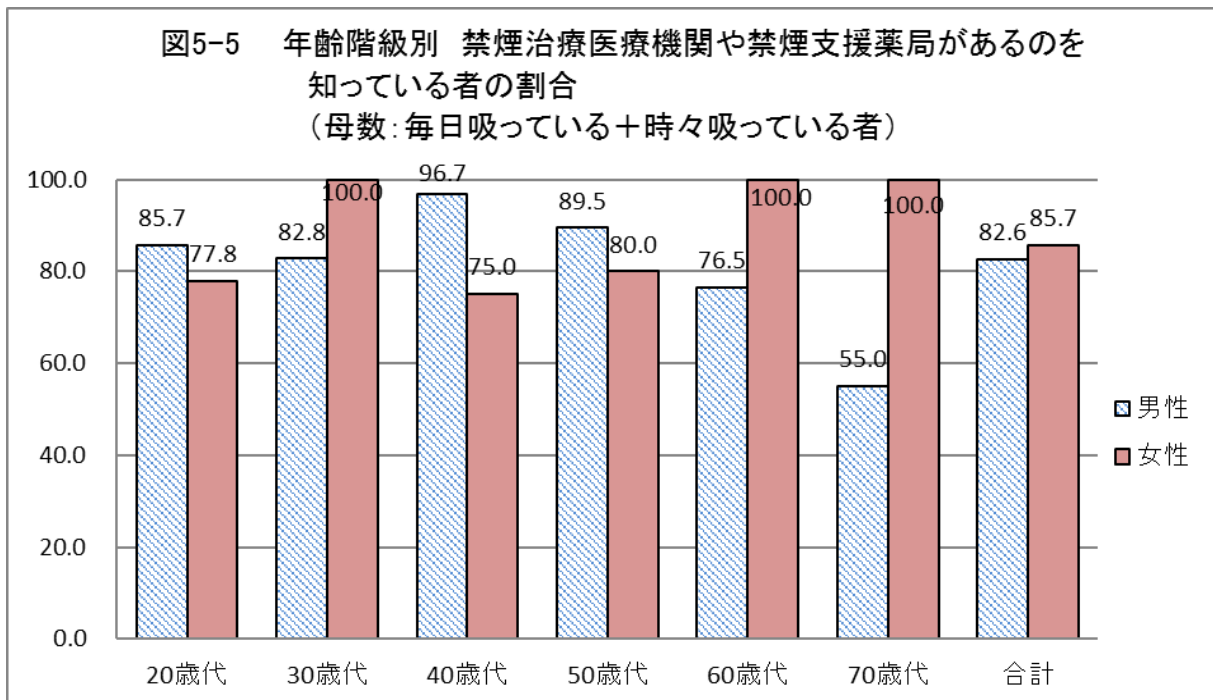
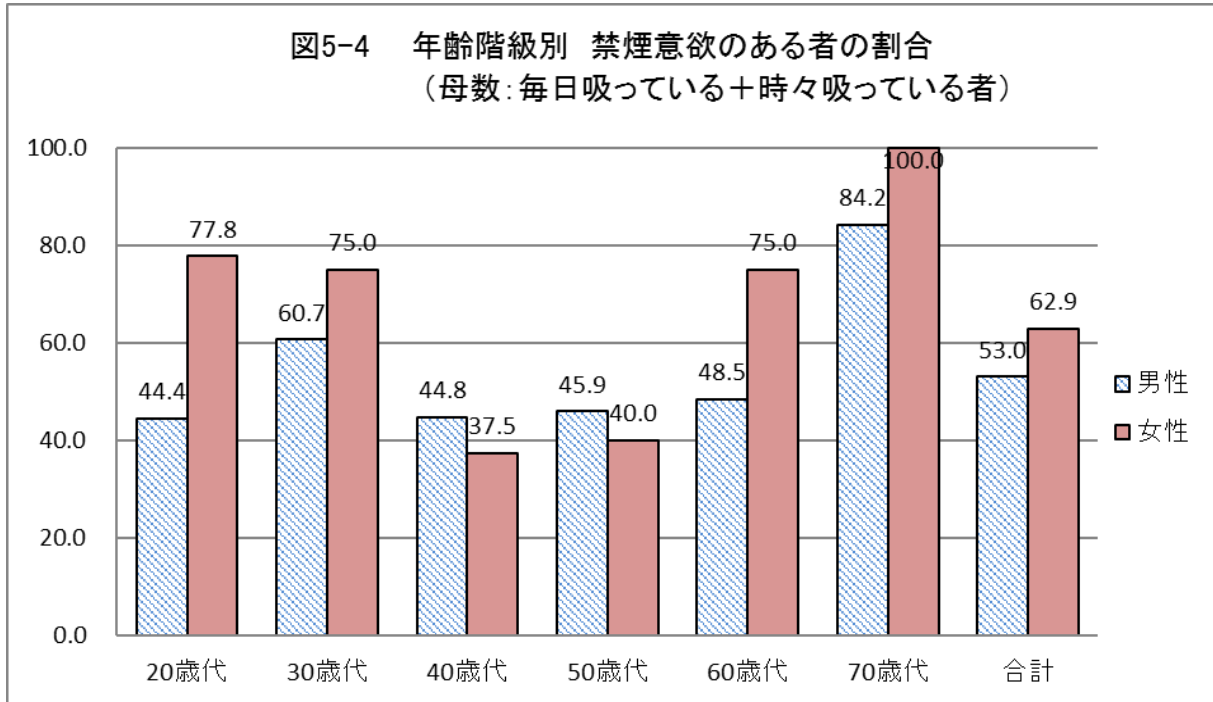
60 歳代・70 歳代は前回調査と比較し増加してはいるが、コホート効果を考慮した場合、減少傾向であると考えられる。





## (2) 今後の禁煙チャレンジ意志

現在、習慣的に喫煙している者のうち、今後、禁煙したいと思っている者の割合は、男性53.0%、女性62.9%であり、男性よりも女性の方が高い。30歳代男性の喫煙者の6割は禁煙したいと思っている。女性では20歳代～30歳代、60歳代～70歳代の7割以上が禁煙意欲を持っている。

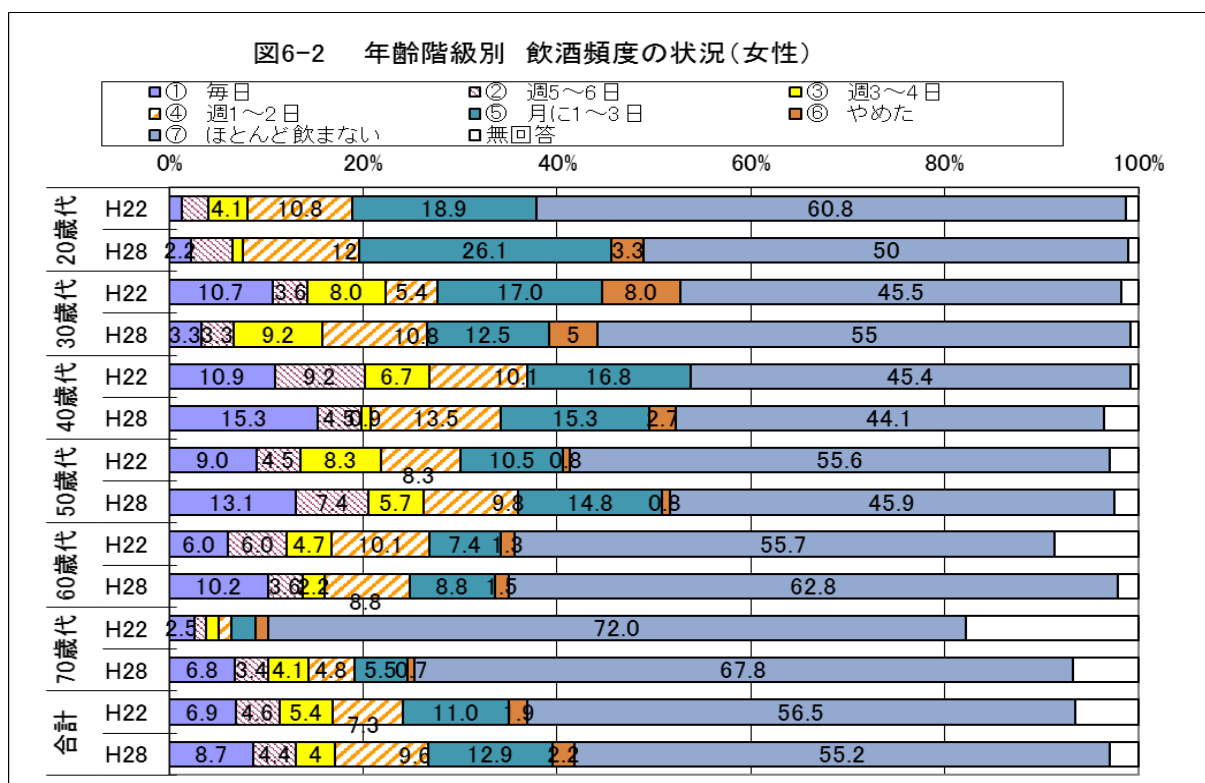
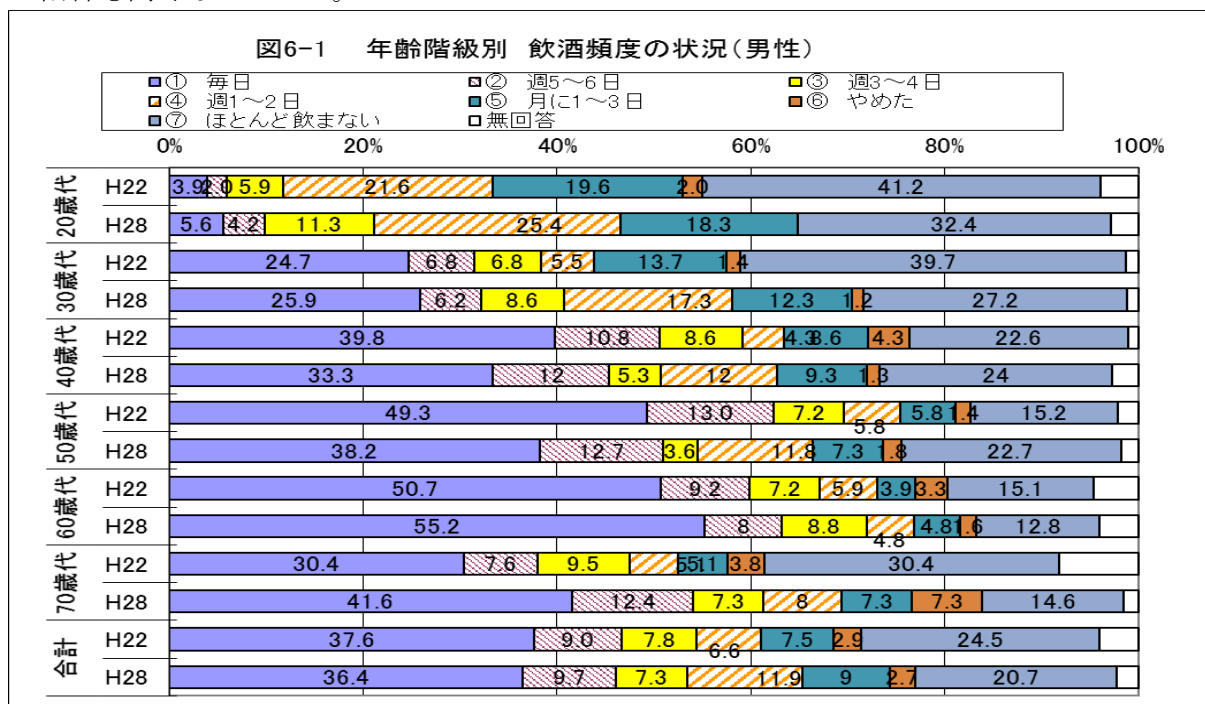


## 6. 飲酒について

・毎日飲酒する者は、男性 36.4%、女性 8.7%であった。毎日 2 合以上飲酒する男性は全体の 11.9%、毎日 1 合以上飲酒する女性は全体の 4.4%であった。

### (1) 飲酒頻度

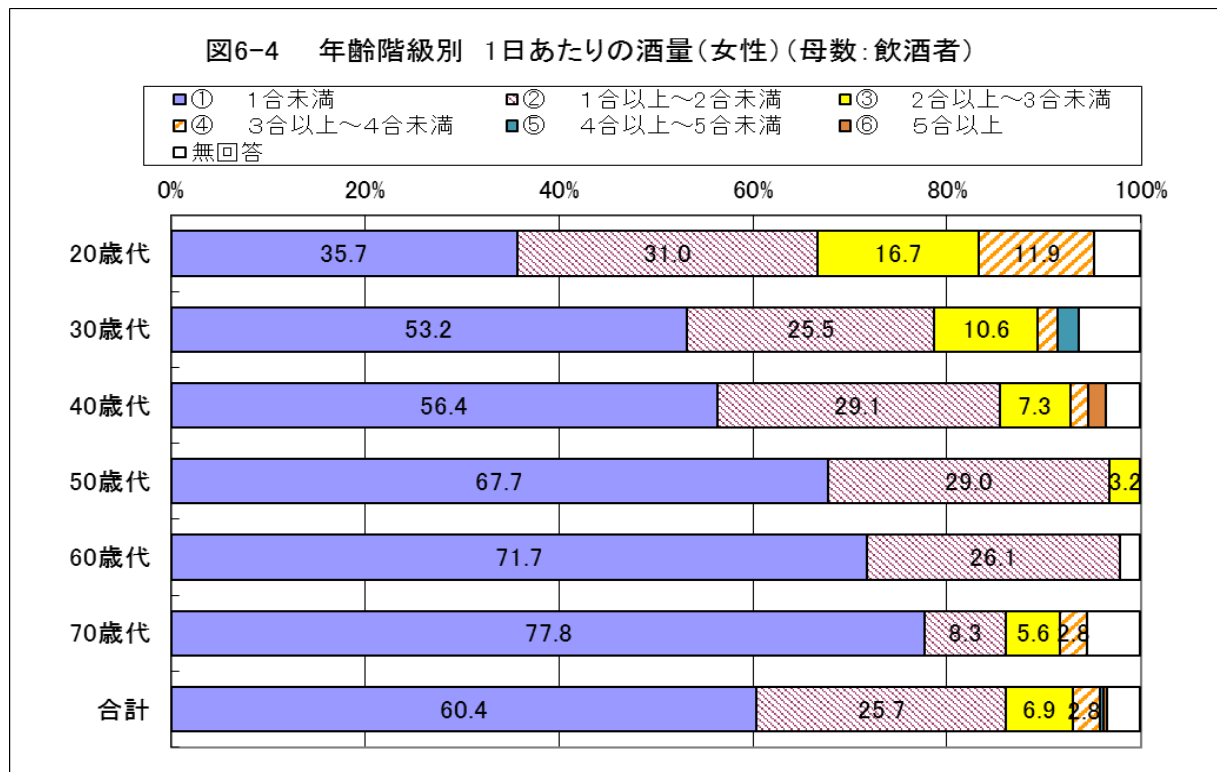
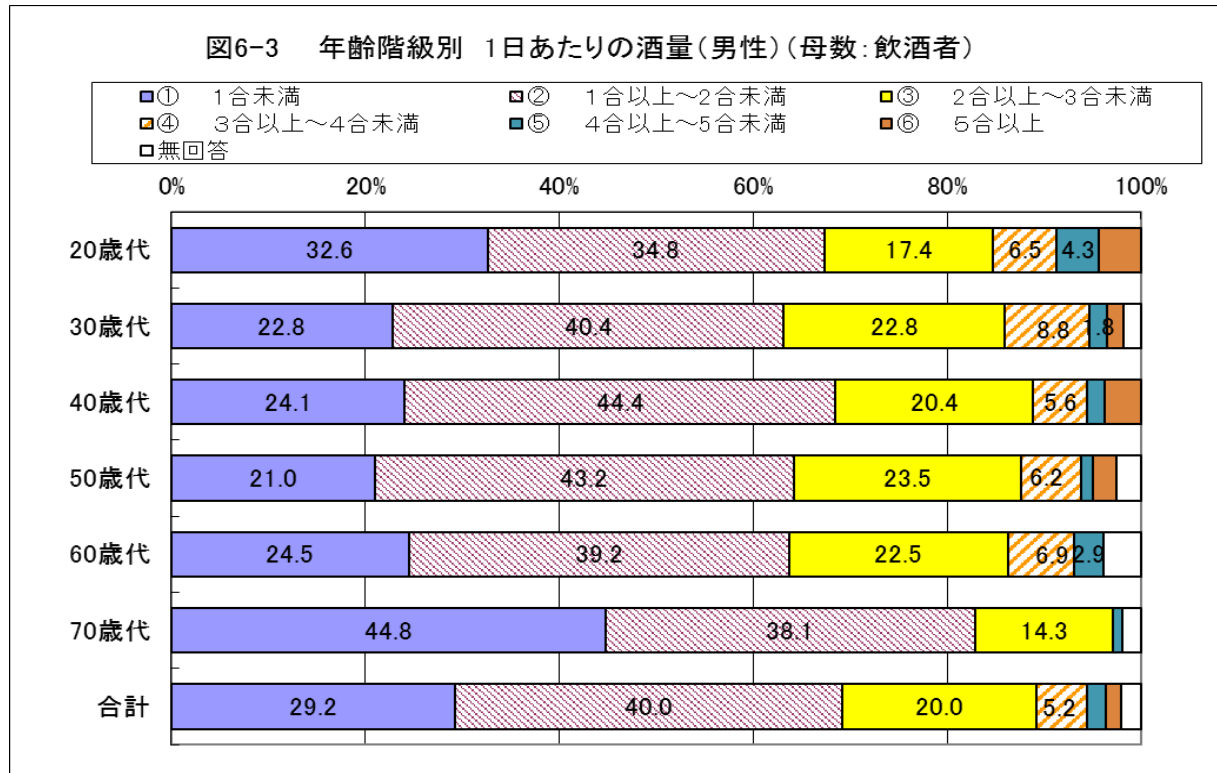
毎日飲酒する者は、男性では 36.4%、女性では 8.7%であった。平成 22 年と比べると、男性では微減、女性では増加していた。男性の 20 歳代～60 歳代では、年代が上がるにつれその割合も高くなっていった。



## (2) 一日あたりの酒量

飲酒者(※1)のうち男性では、2合未満の者が69.2%で、70歳代が82.9%と他の年代と比較しその割合が高かった。女性では1合未満の者が60.4%で、年代が高くなるにつれその割合も増加していた。

(※1) 飲酒者=飲酒頻度が「毎日」+「週5~6日」+「週3~4日」+「週1~3日」+「月1~3日」

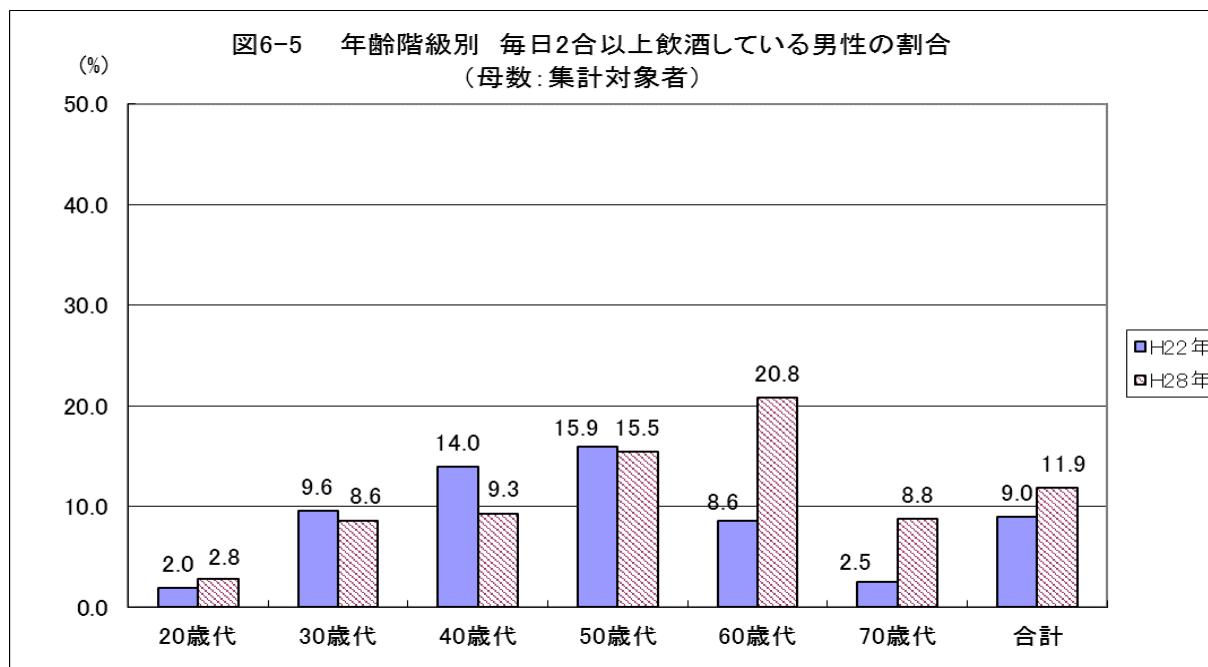


## (3) 多量飲酒の状況

## ・毎日2合以上飲酒する男性の割合

毎日2合以上飲酒<sup>(※1)</sup>する男性の割合は11.9%で、年代が上がるにつれて増加し60歳代が20.8%と最も多い。

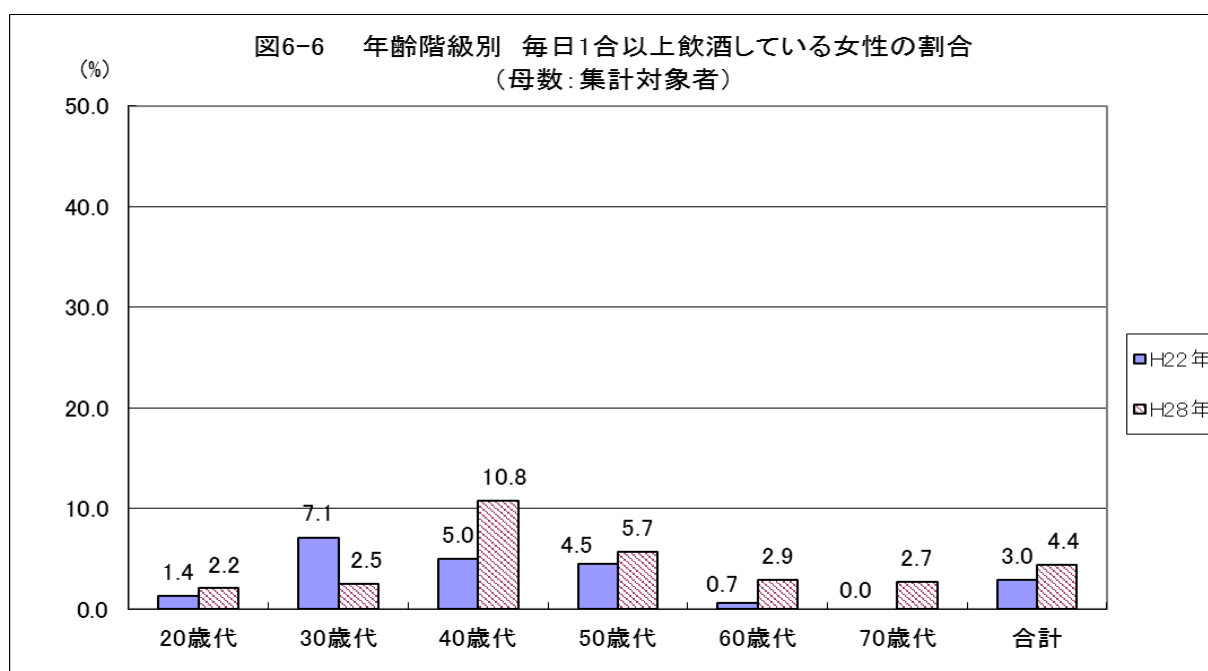
(※1) 毎日2合以上飲酒＝飲酒頻度が「毎日」かつ飲酒量が2合以上の者



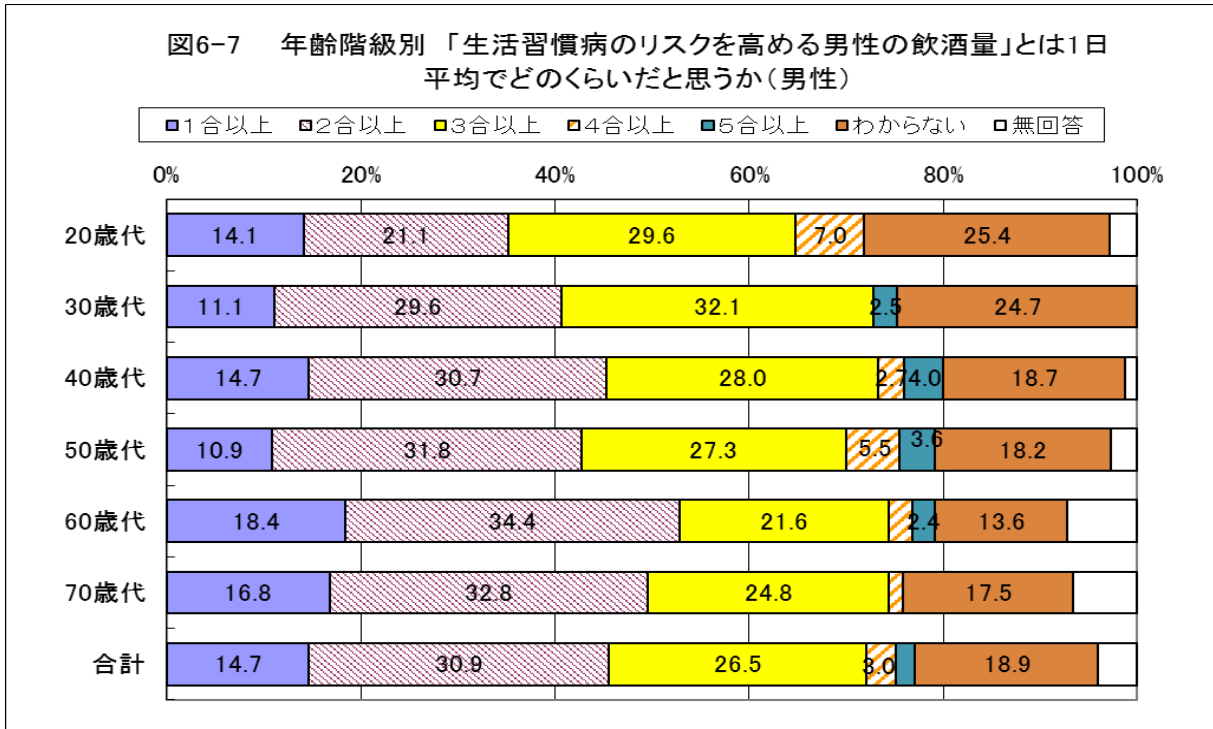
## ・毎日1合以上飲酒する女性の割合

毎日1合以上飲酒<sup>(※2)</sup>する女性の割合は4.4%、40歳代が10.8%と最も高くなっている。

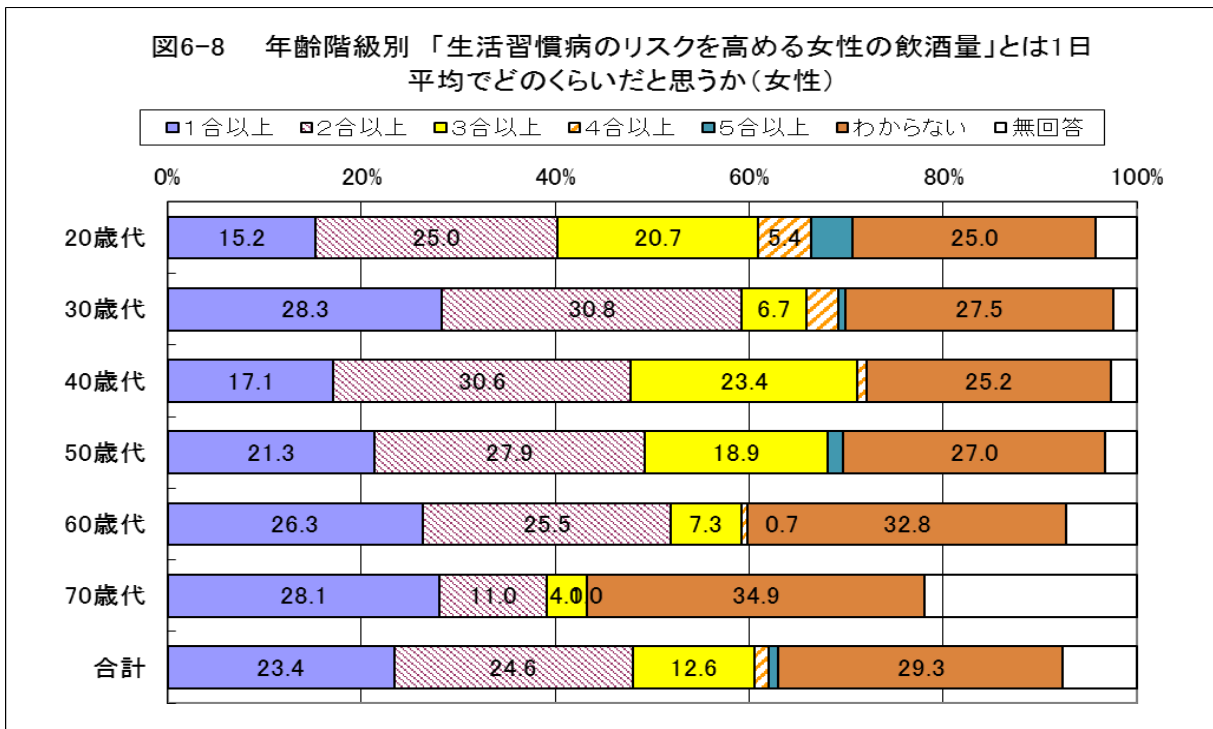
(※2) 毎日1合以上飲酒＝飲酒頻度が「毎日」かつ飲酒量が1合以上の者



(4) ① 「生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量」(※1) の認知度



(4) ② 「生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量」(※2) の認知度

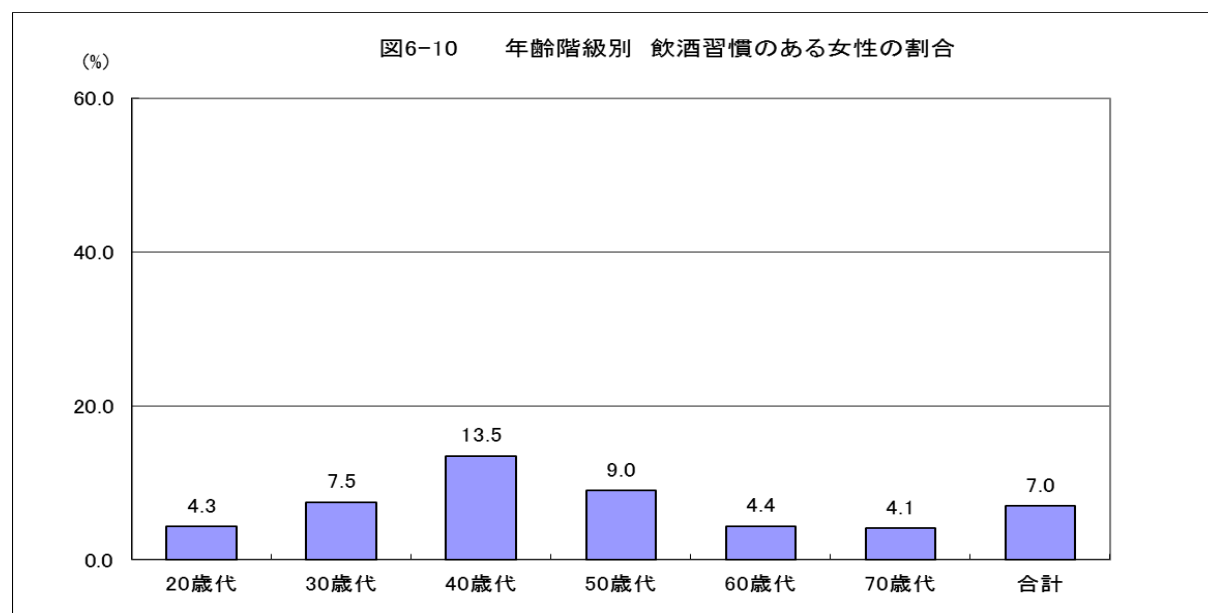
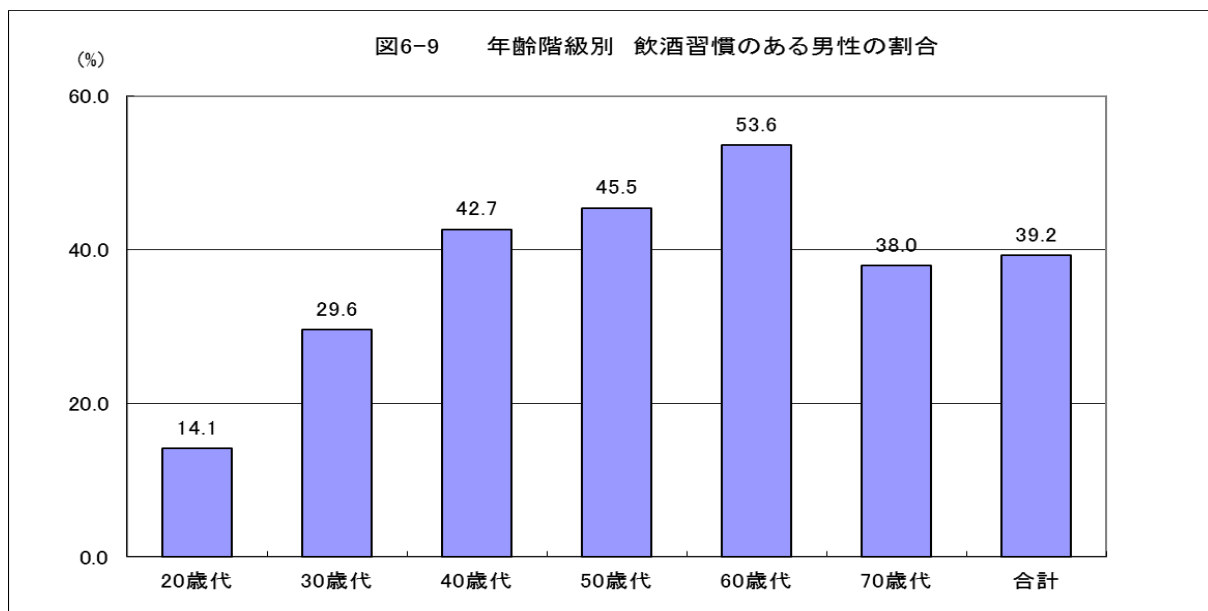


(※1、2) 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男性「清酒換算で2合以上」、女性「清酒換算で1合以上」

### (5) 飲酒習慣がある者の割合

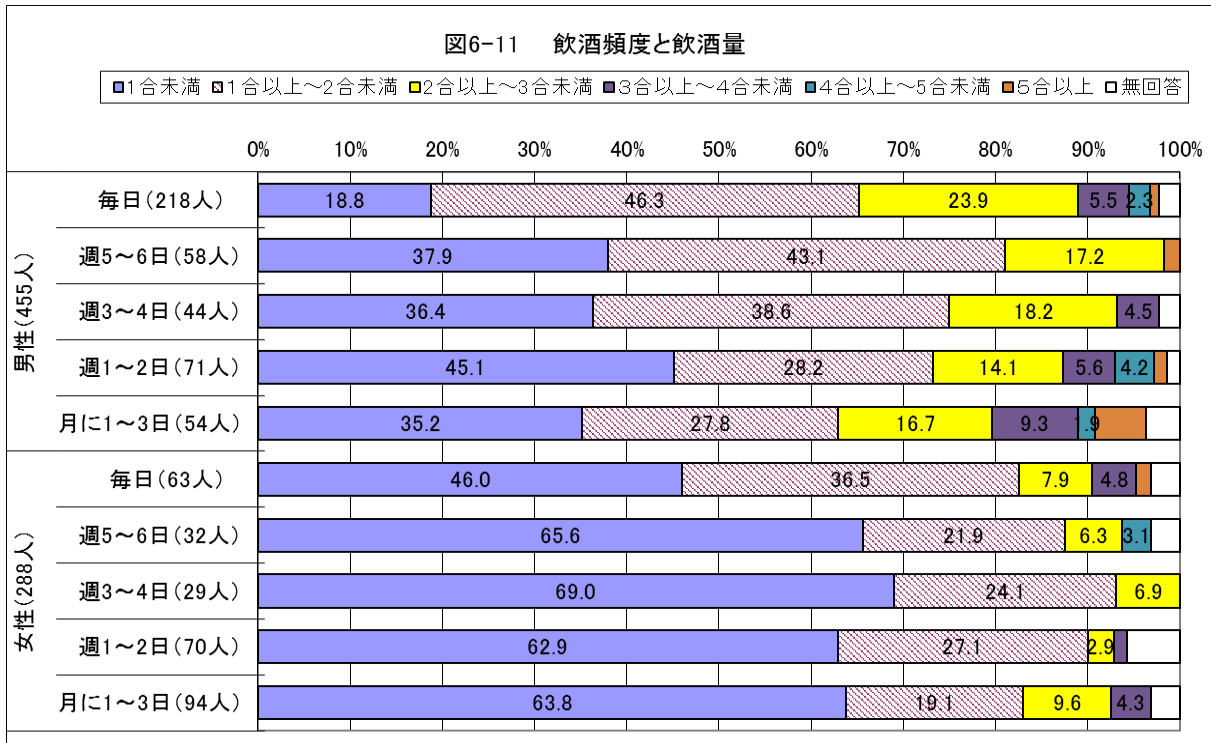
男性の飲酒習慣がある者（週3日以上かつ1日1合以上飲酒している）の割合は39.2%だった。年代別では20歳代から60歳代まで年代とともに増加し、60歳代では約半数の者に飲酒習慣があった。

女性では7.0%で、年代別では40歳代が最も多く13.5%だった。



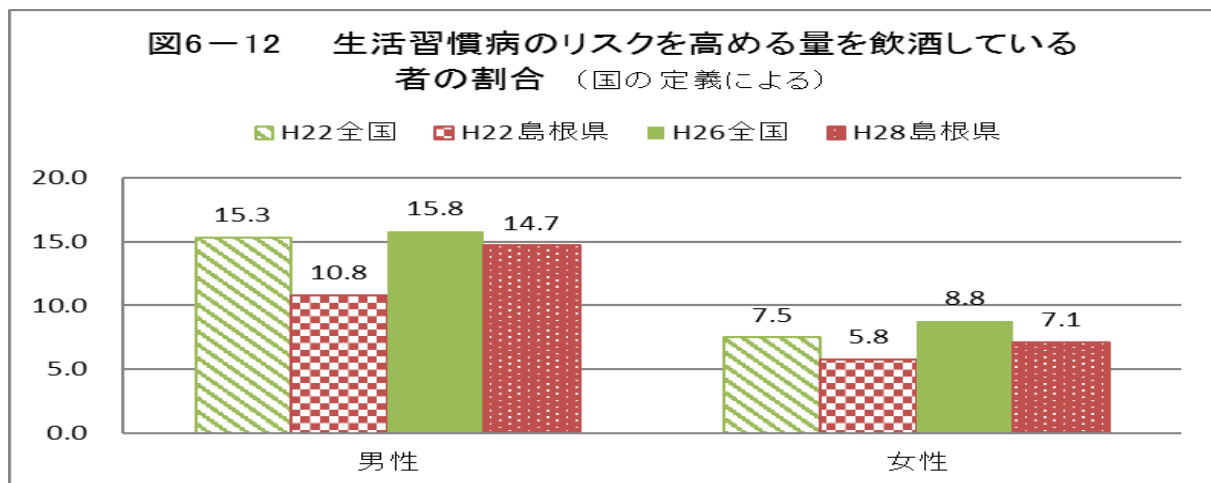
## (6) 飲酒頻度と飲酒量

毎日飲酒している男性の 65.1%が飲酒量 2 合未満であった。また飲酒頻度が少ない者ほど一日あたりの飲酒量が多くなっていった。女性では毎日飲酒する者のうち約半数は飲酒量 1 合未満であった。



### 【参考】

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」の割合・・国の定義 (健康日本21 (第2次) にあわせたもの



「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、一日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40 g 以上、女性 20 g 以上とし、以下の方法で算出。

■男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」

■女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」



## 7. 休養・心の健康について

- ・睡眠で休養がとれている者の割合は、男性 71.4%、女性 70.1%であり、男女とも平成 22 年と比べ減少している。男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が最も低くなっている。
- ・ストレスがある者のうち、ストレス解消法を持っている者の割合は、男性 60.8%、女性 69.0%であった。
- ・ストレスを感じている者のうちストレス解消が出来ている者の割合は男性 49.1%、女性 55.3%だった。

健康長寿しまね評価指標

### (1) いつもの睡眠での休養状況

睡眠で休養がとれている（「十分とれている」「まあとれている」の合計）者の割合は、男性 71.4%、女性 70.1%であり、男女とも平成 22 年と比べ減少している。性・年齢階級別にみると、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が最も低く、それ以上の年代では年代とともに増加している。

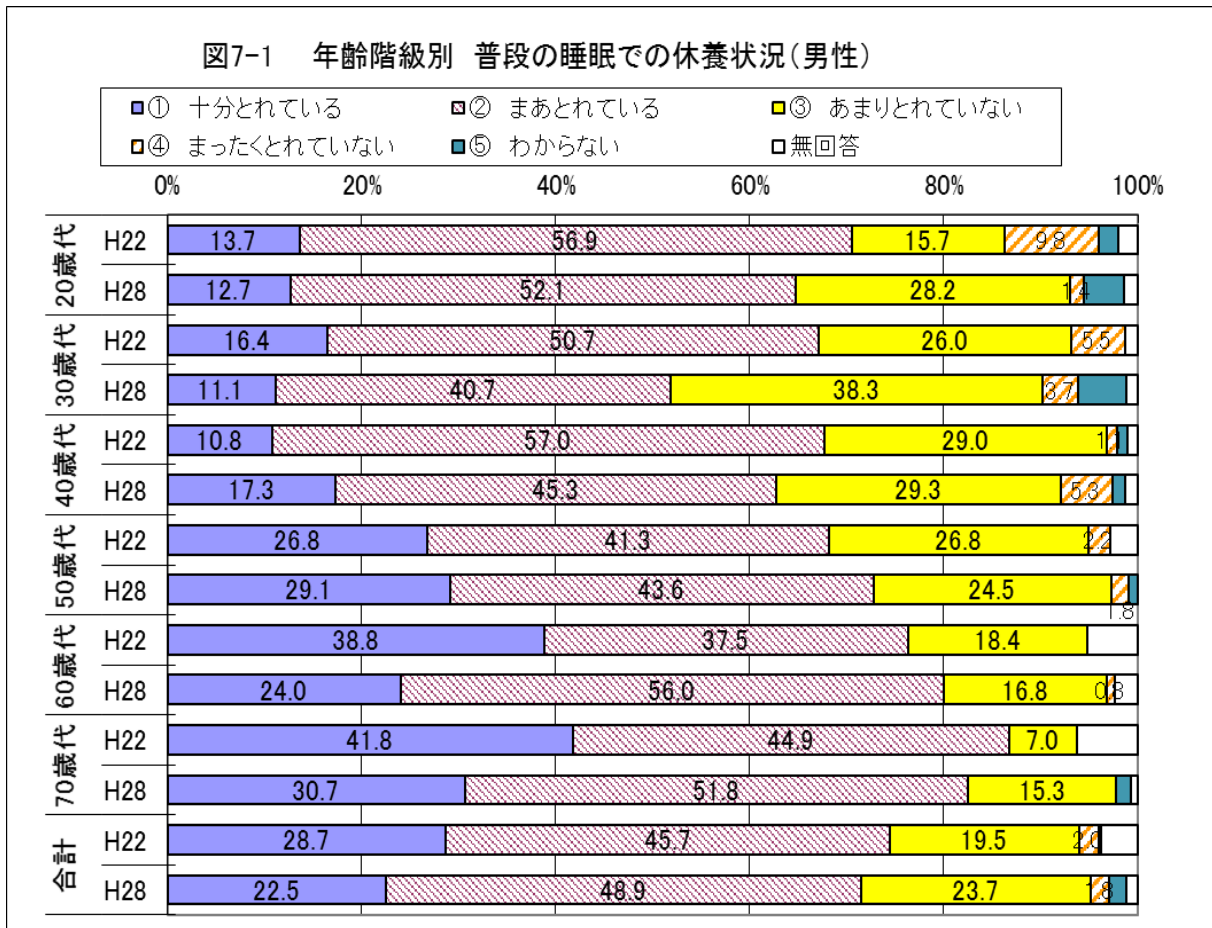
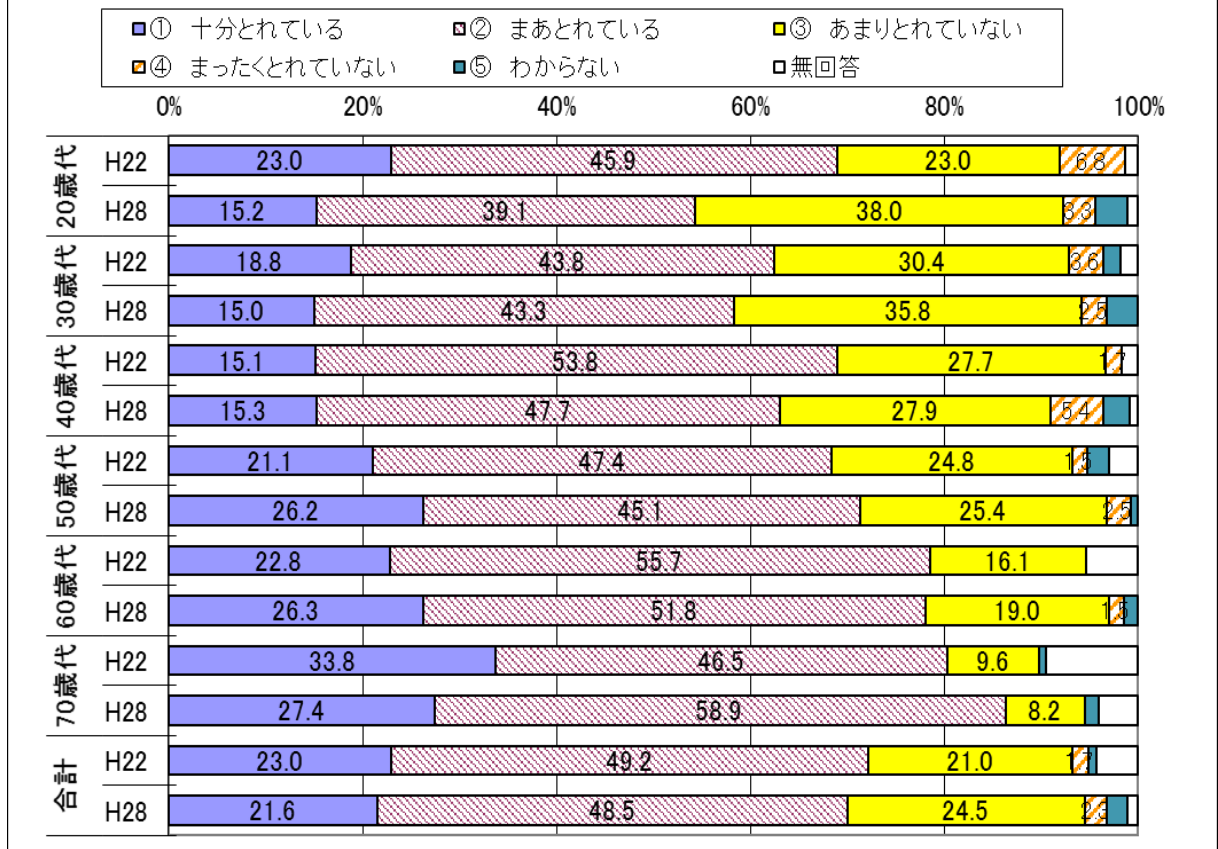


図7-2 年齢階級別 普段の睡眠での休養状況(女性)



(2) この1ヶ月で感じたストレスの有無

ストレスが大いにあった者の割合は男性 21.5%、女性 28.3%だった。性・年齢階級別にみると、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が最も多く、それ以上の年代では年代とともに減少している。

図7-3 年齢階級別 この1か月のストレスの状況(男性)

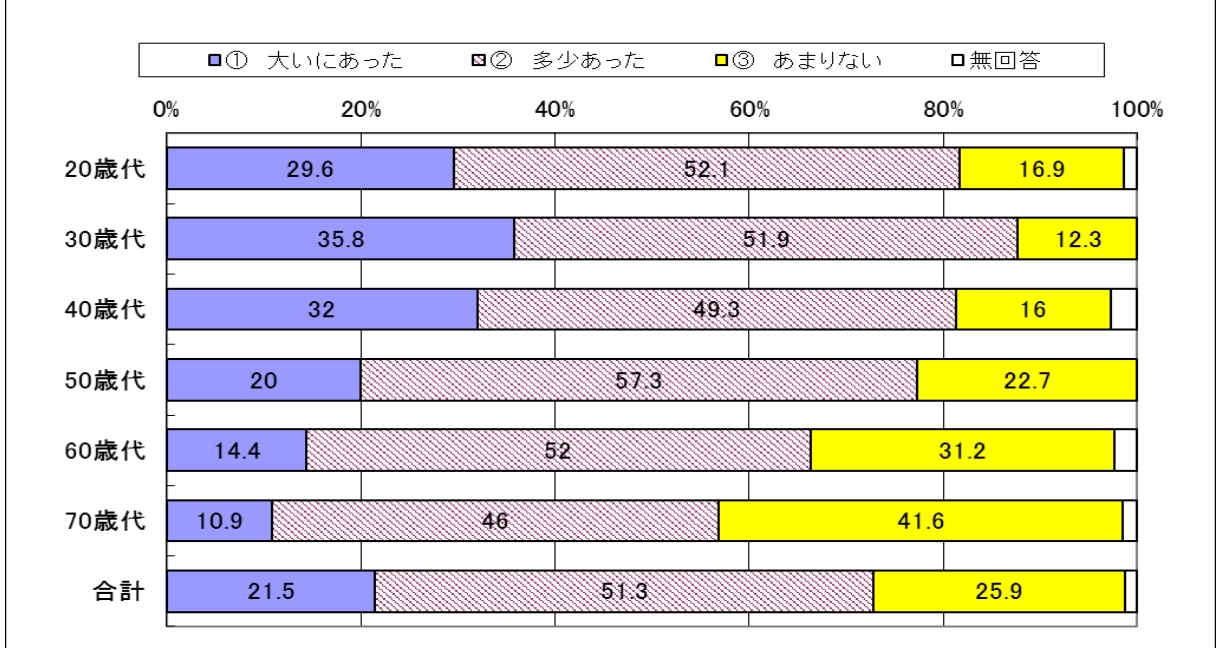
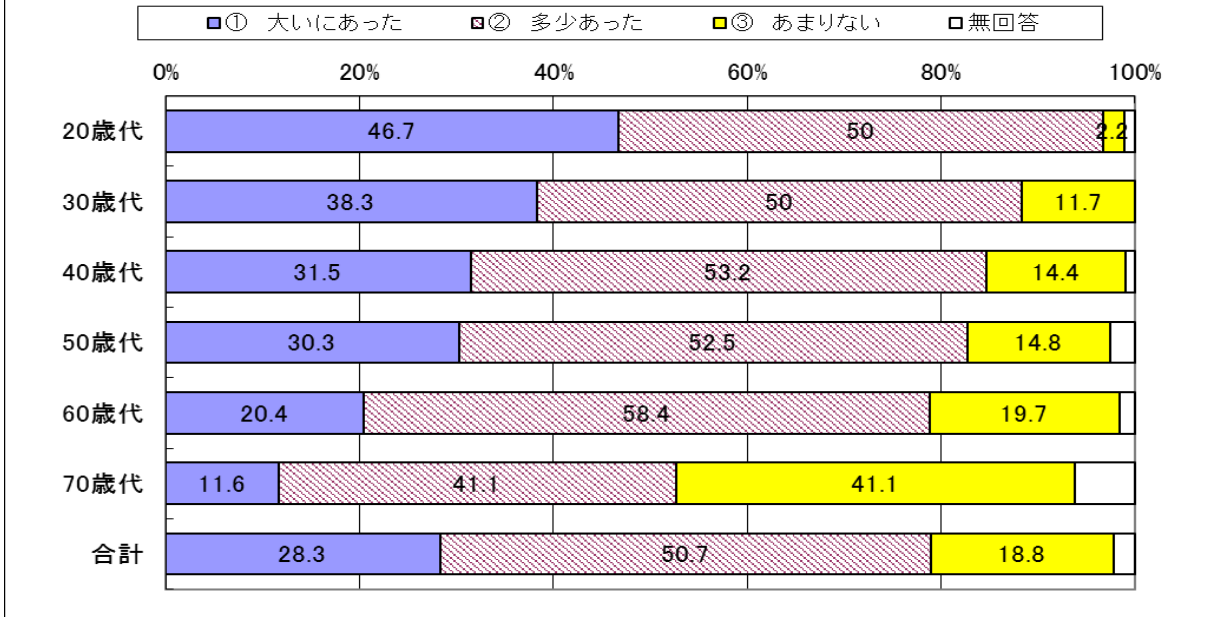


図7-4 年齢階級別 この1か月のストレスの状況(女性)



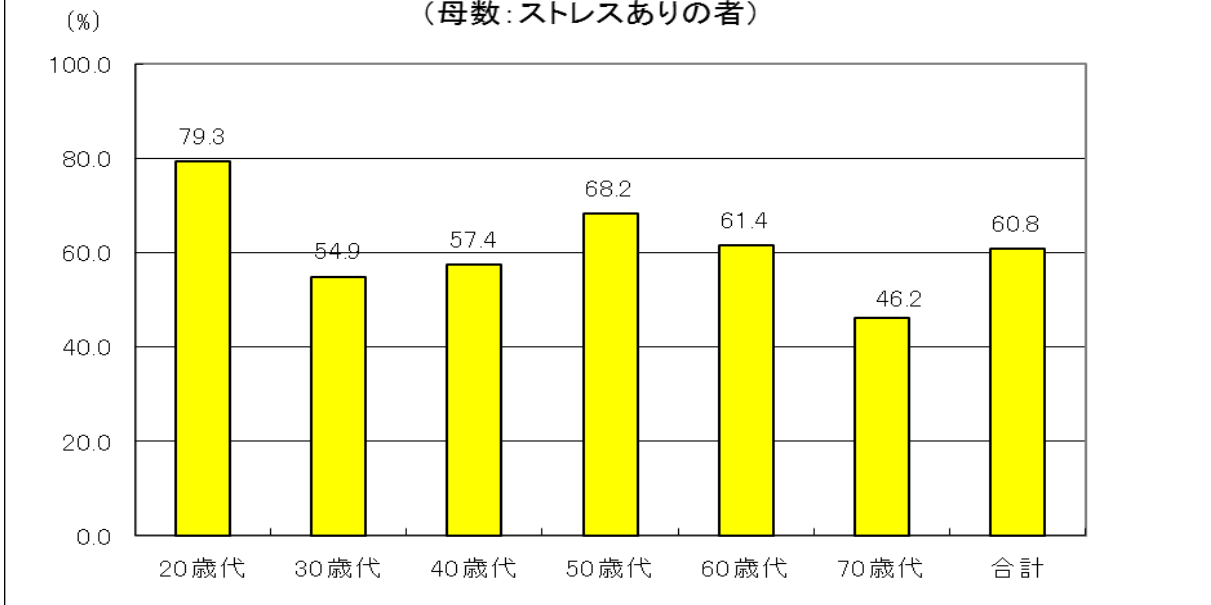
健康長寿しまね評価指標

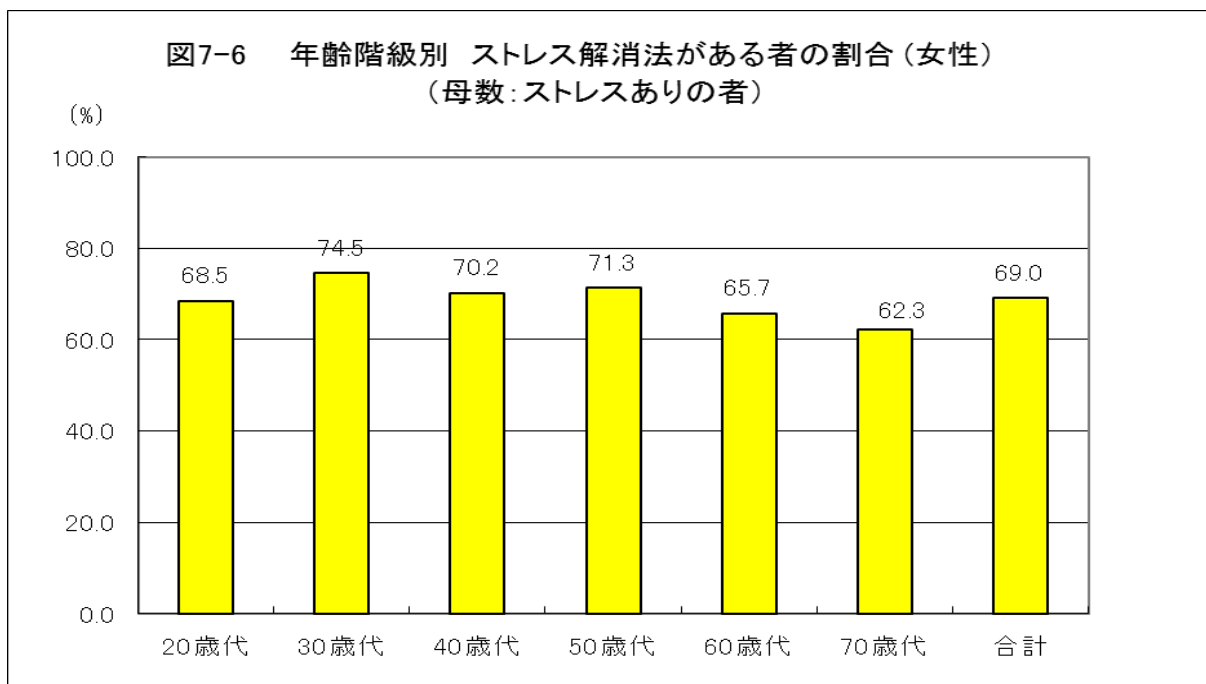
### (3) ストレス解消法の状況

ストレスがある者<sup>(※)</sup>のうち、解消法がある者の割合は男性では60.8%、女性では69.0%だった。

(※) ストレスがある者=この1か月にストレスを感じたことが「大いにあった」+「多少あった」

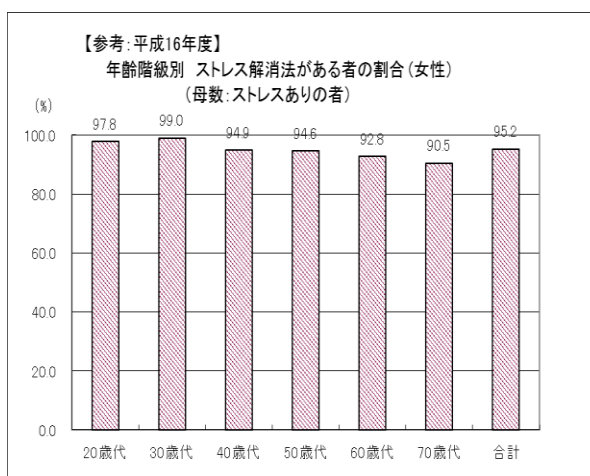
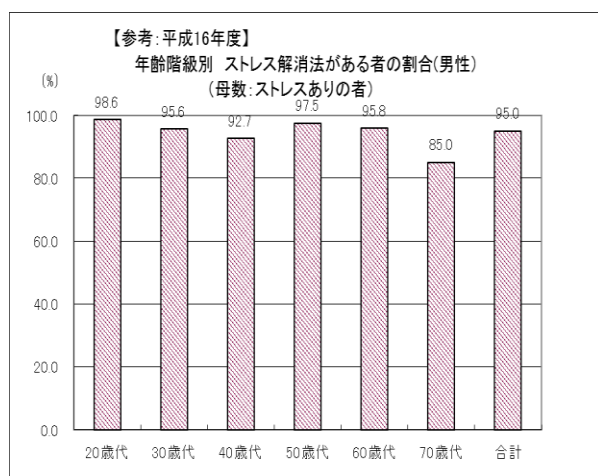
図7-5 年齢階級別 ストレス解消法がある者の割合(男性)  
(母数: ストレスありの者)





【参考】

ベースライン値である平成16年度調査の結果は以下の通り。H28年度の設問及び回答選択肢が同一でないため、参考値とする。



「ストレス解消法がある者」の算出方法の違い				
	質問項目	選択肢	算出方法	数値
H16年	問21「この1か月にストレスを感じたことがありますか」	1 大いにあった 2 多少あった 3 あまりない →1又は2と回答した者のみ 問21-2を回答	分子:(問21の回答1+2)-(問21-2の回答13+無回答) 分母:問21の回答1+2	男性:95.0 女性:95.2
	問21-2「ストレスの対処方法を教えてください」	1 人に話して発散 2 のんびり 3.... 13 対処方法がない(全13項目で複数回答)		
H28年	問16「この1か月にストレスを感じたことがありますか」	1 大いにあった 2 多少あった 3 あまりない →1又は2と回答した者のみ 問16-2を回答	分子:問16-2の回答1 分母:問16の回答1+2	男性:60.8 女性:69.0
	問16-2「ストレス解消法がありますか」	1 はい 2 いいえ		

(4) ストレス解消が出来ている割合

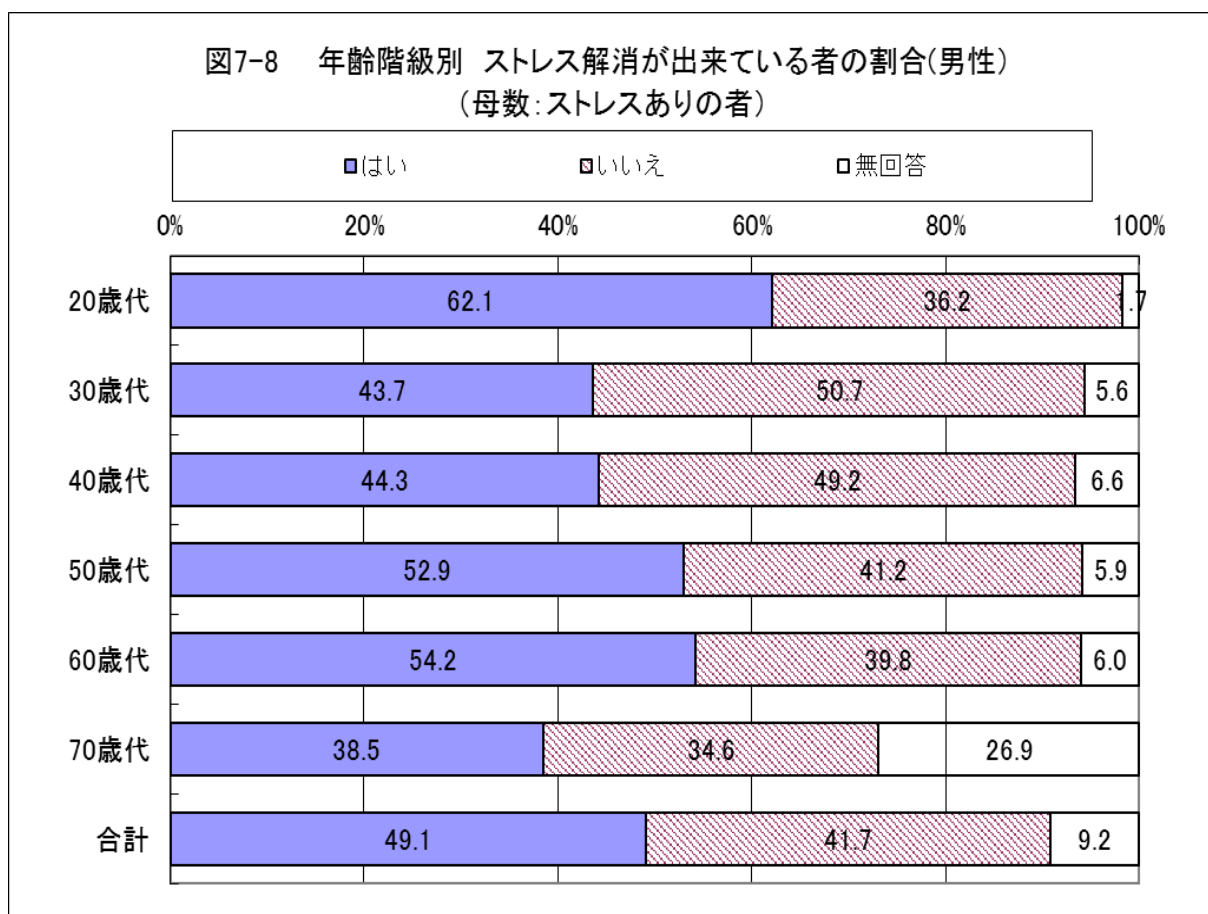
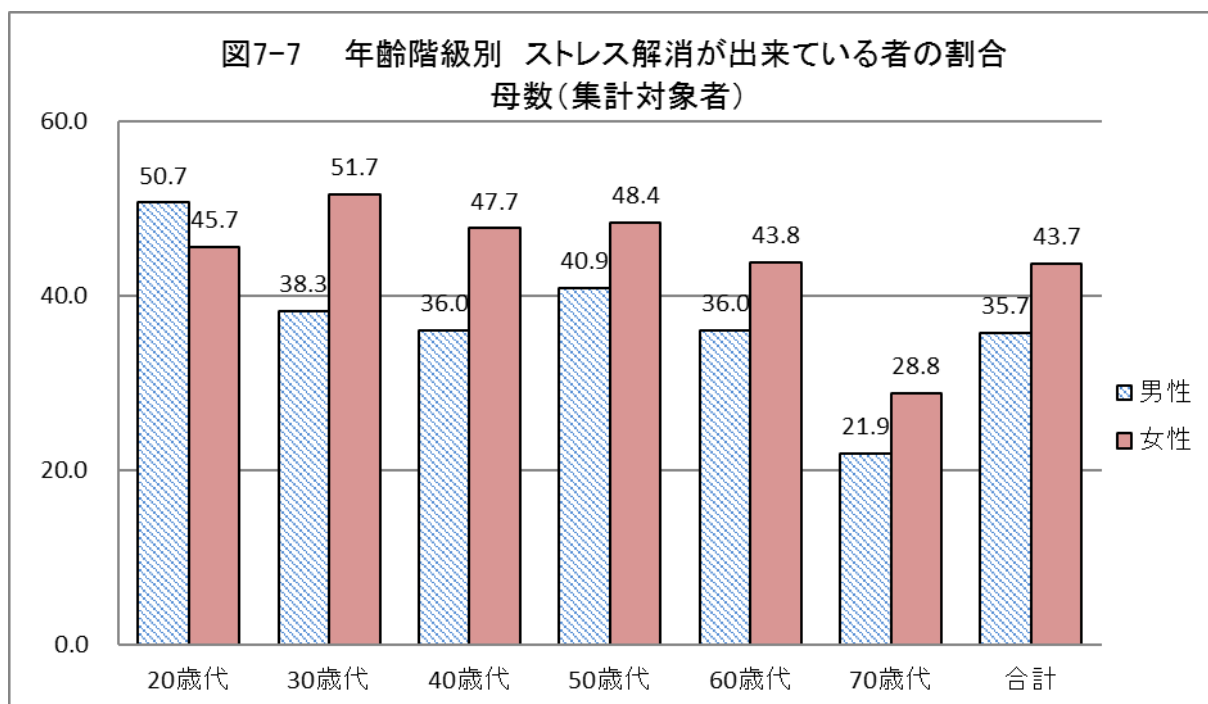
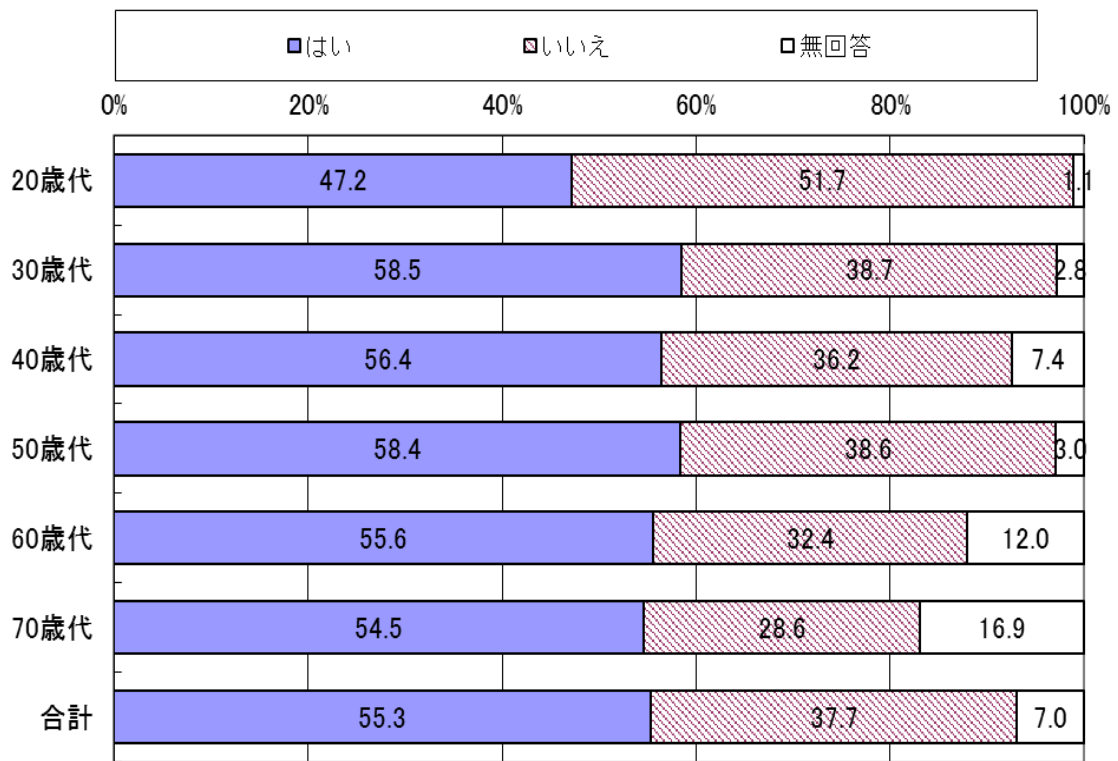


図7-9 年齢階級別 ストレス解消が出来ている者の割合(女性)  
(母数:ストレスありの者)



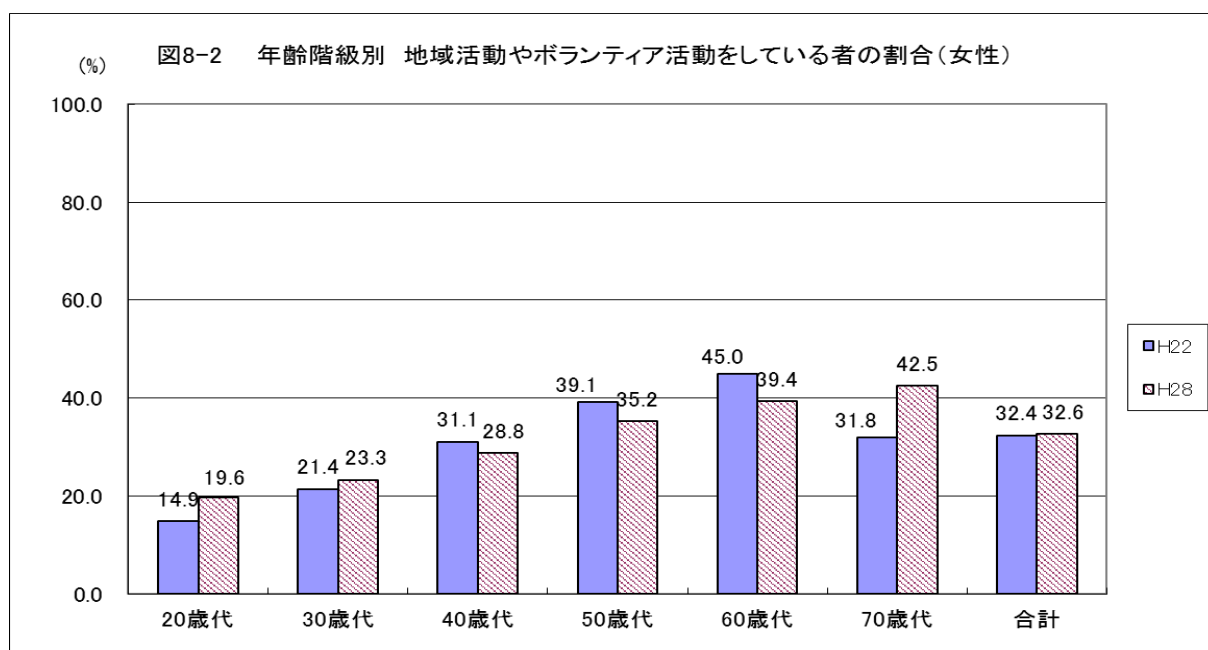
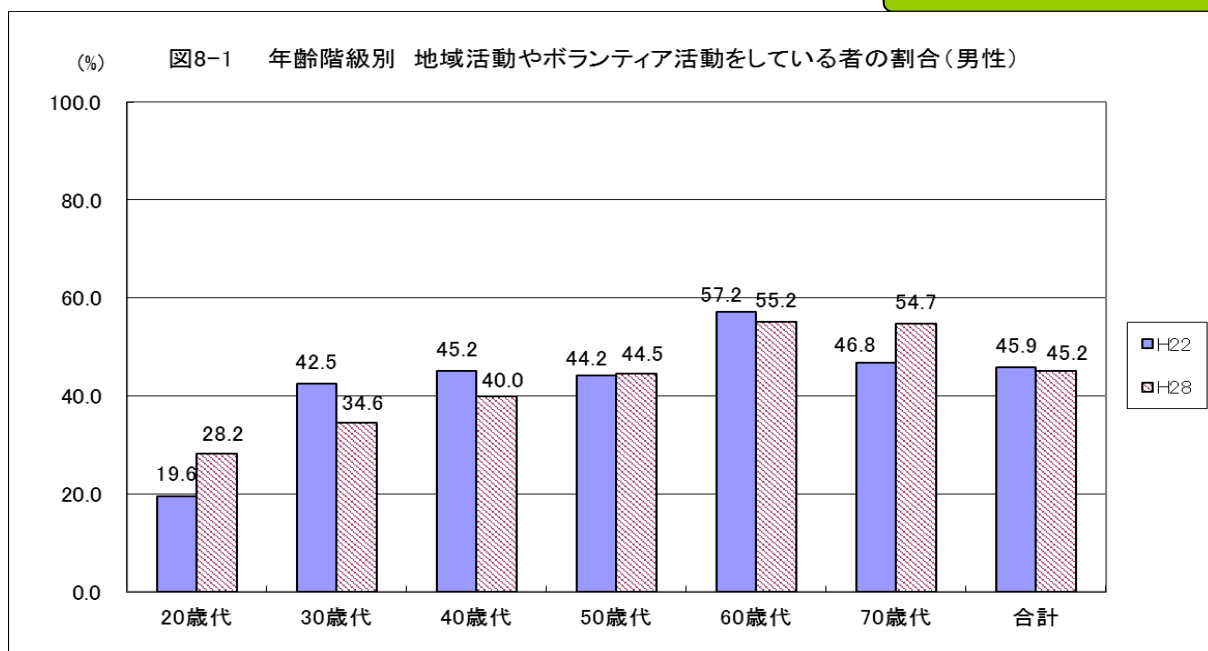
## 8. 生きがいについて

- ・地域活動やボランティア活動をしている者の割合は、男性 45.2%、女性 32.6%であり、平成 22 年と比べ、男女とも大きな変化はなかった。
- ・60 歳代～70 歳代の趣味を持っている者の割合は男性 72.9%、女性 70.7%だった。
- ・60 歳代～70 歳代の生きがいを感じている者の割合は、男性 66.8%、女性 64%で平成 22 年と比べ大きな変化はなかった。

### (1) ボランティア活動をしている者の割合

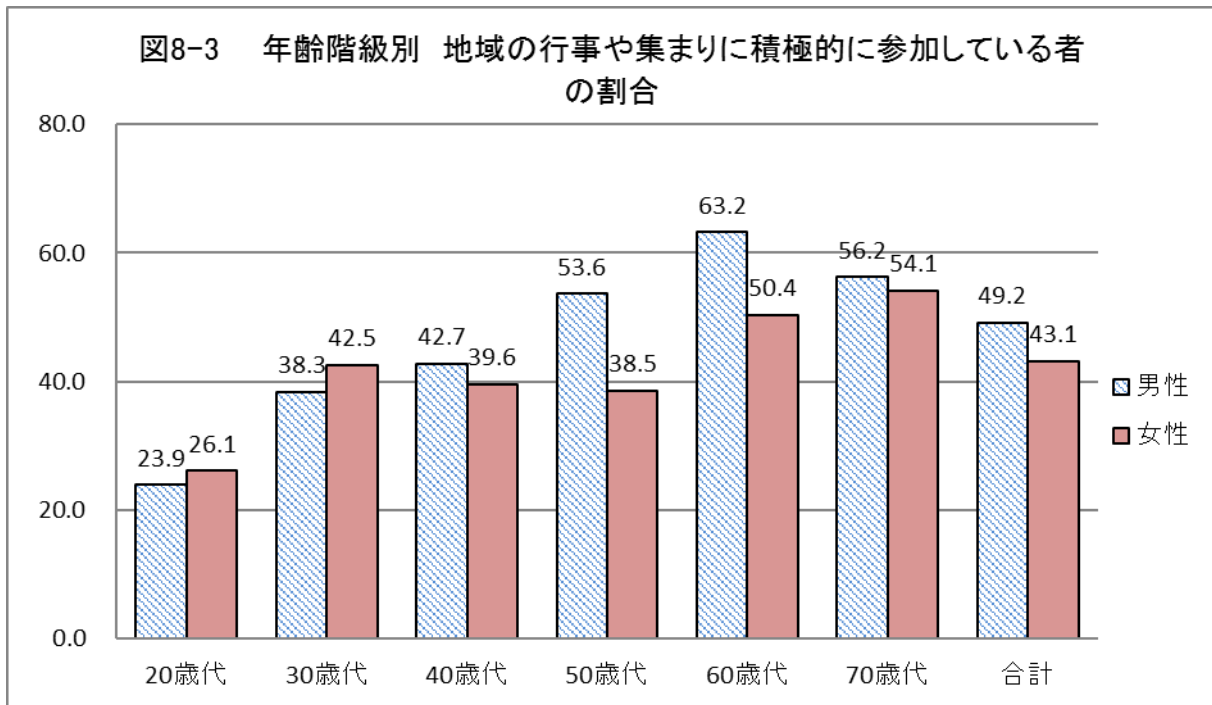
地域活動やボランティア活動をしている者の割合は、男性 45.2%、女性 32.6%であり、平成 22 年と比べ、男女とも大きく変わりはなかった。性・年齢階級別でみると男女共に年齢が上がるにつれて増加していた。

健康長寿しまね評価指標



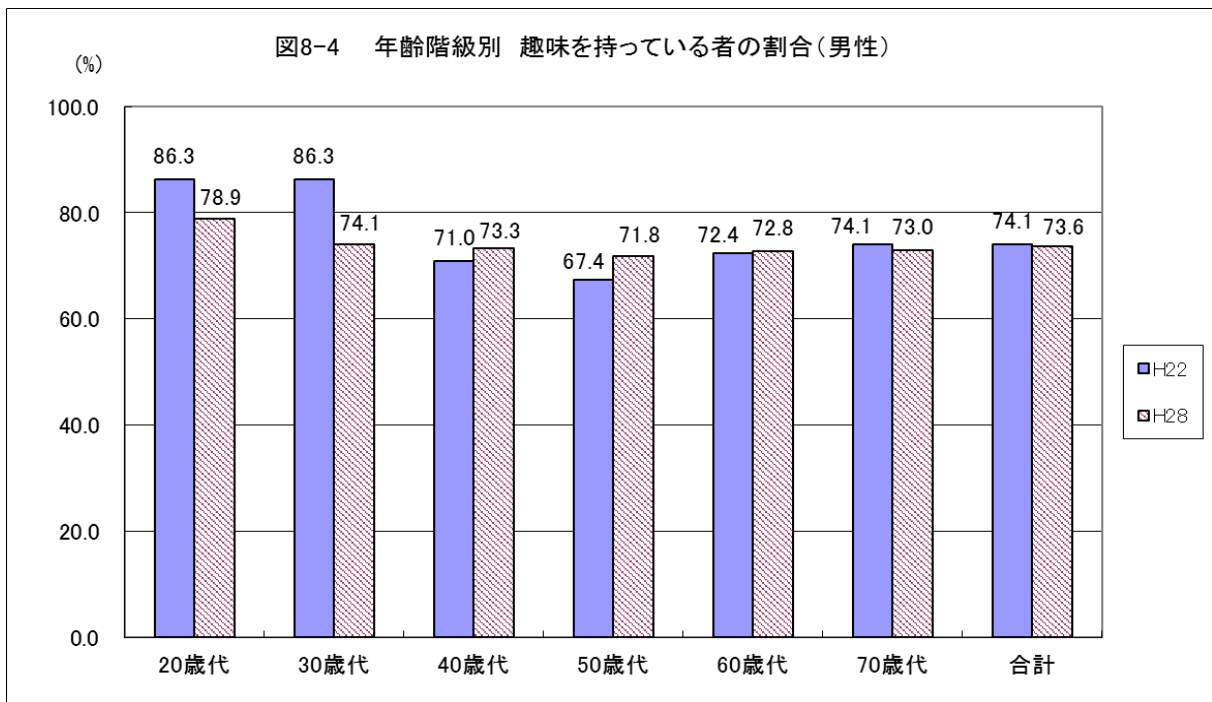
### (2) 地域の行事や集まりに参加している者の割合

地域の行事や集まりに参加している者の割合は、男性 49.2%、女性 43.1%と男性の方が女性より高かった。

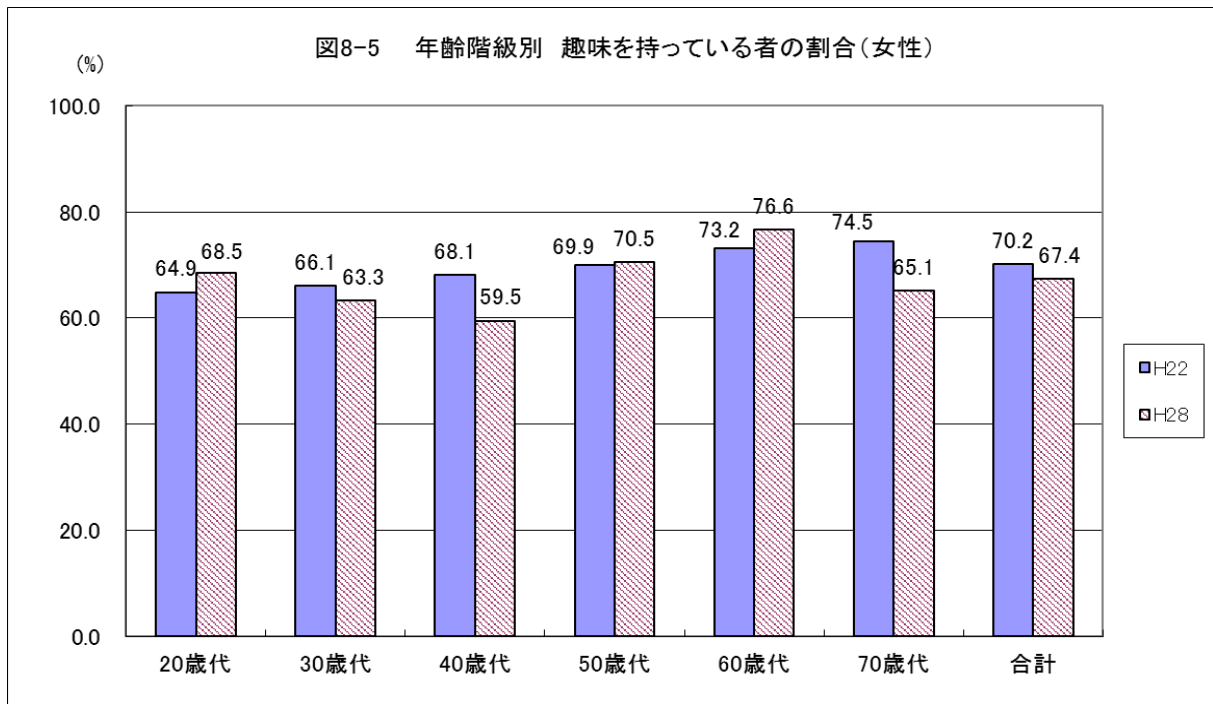


### (3) 趣味を持っている者の割合

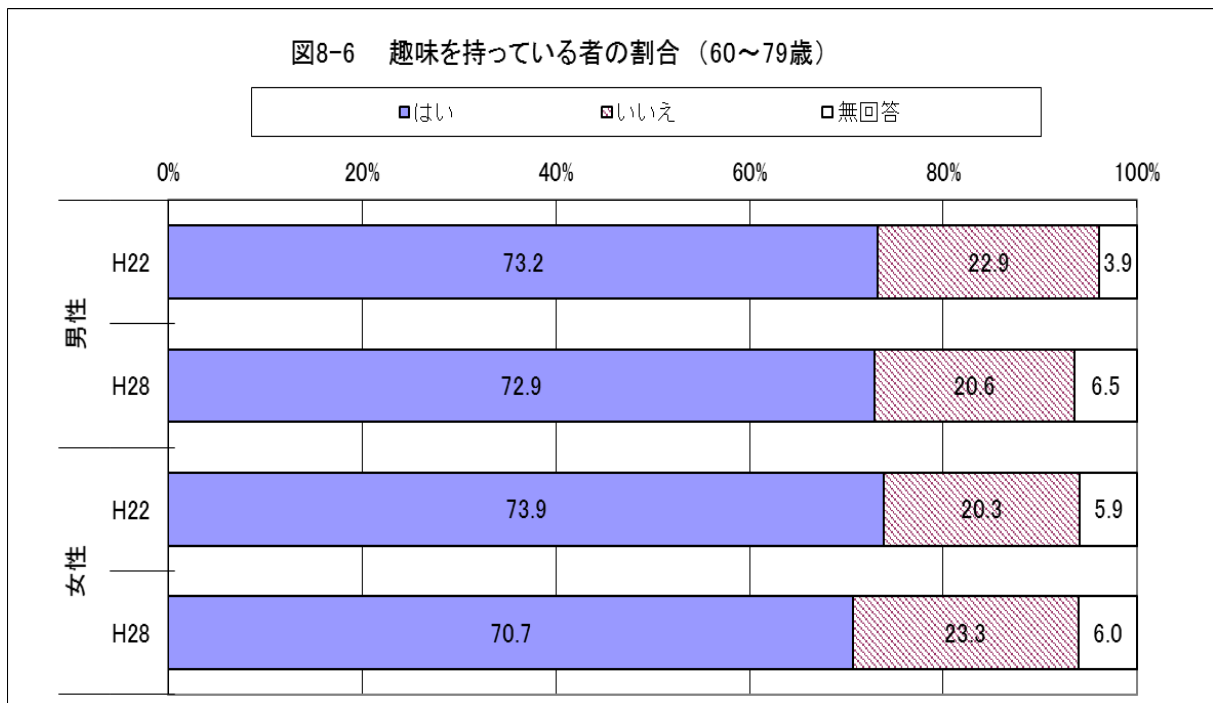
趣味を持っている者の割合は、男性 73.6%、女性 67.4%であり、平成 22 年と比べ、女性で減少していた。性・年齢階級別では、20 歳代・30 歳代男性、40 歳代・70 歳代の女性で減少した。



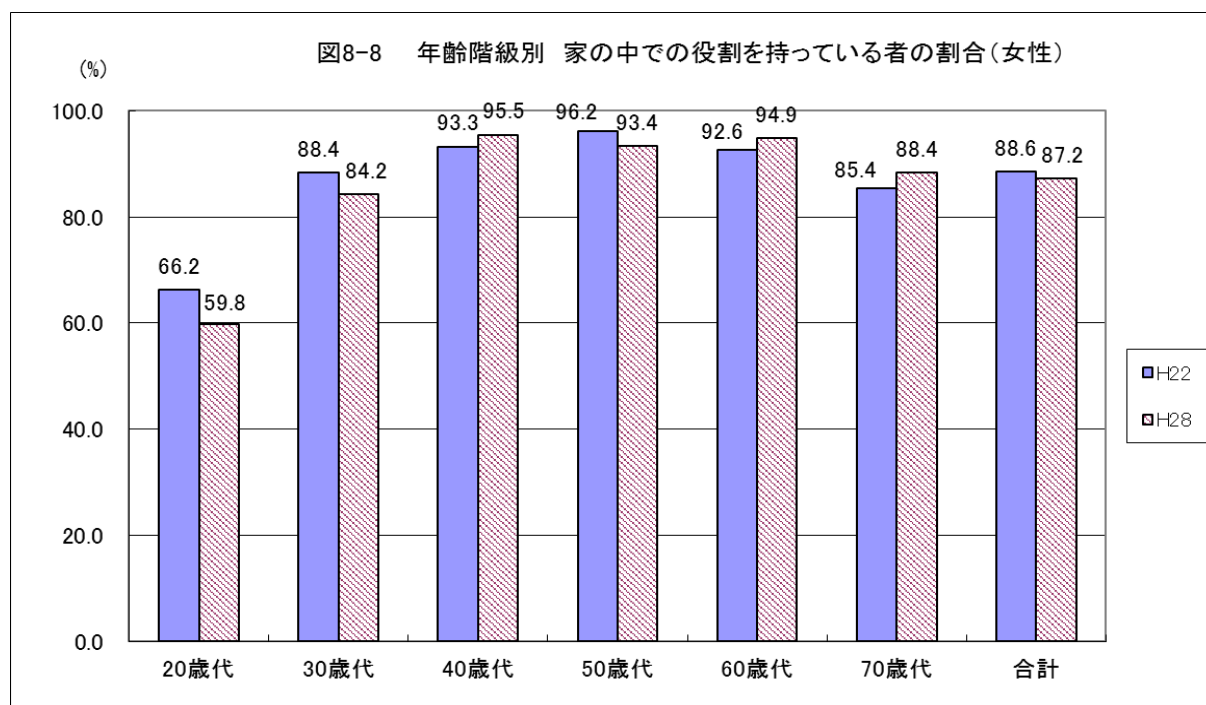
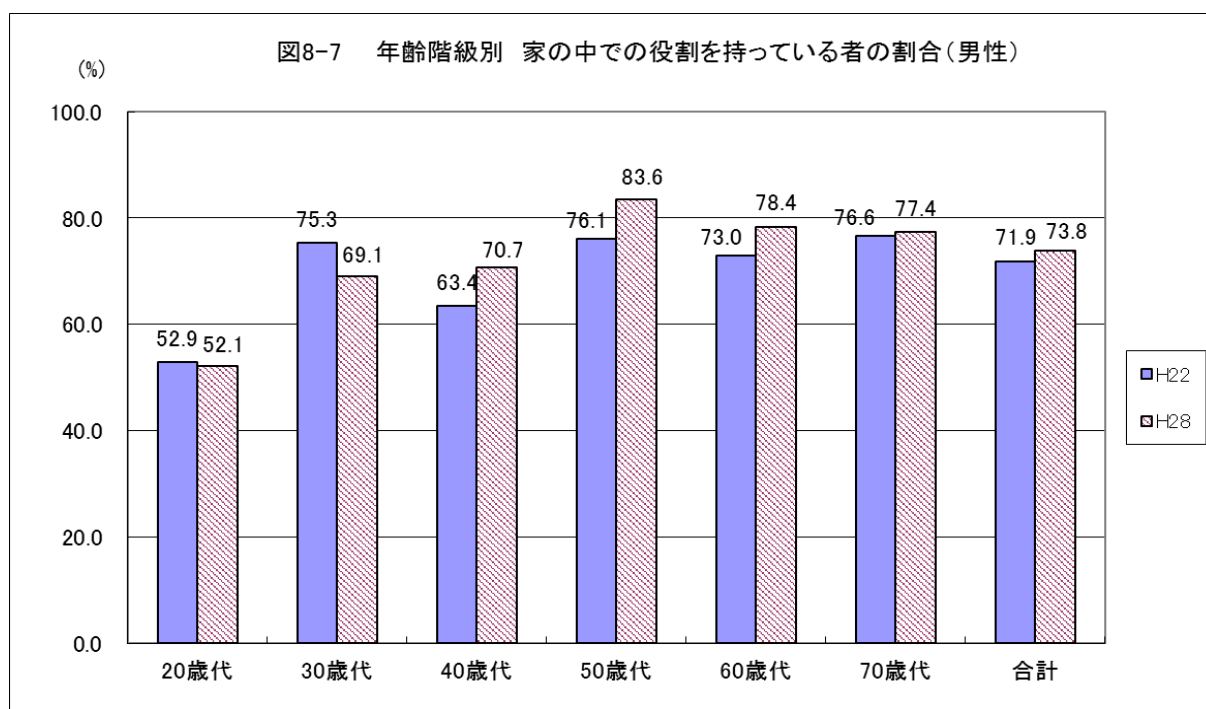




健康長寿しまね評価指標

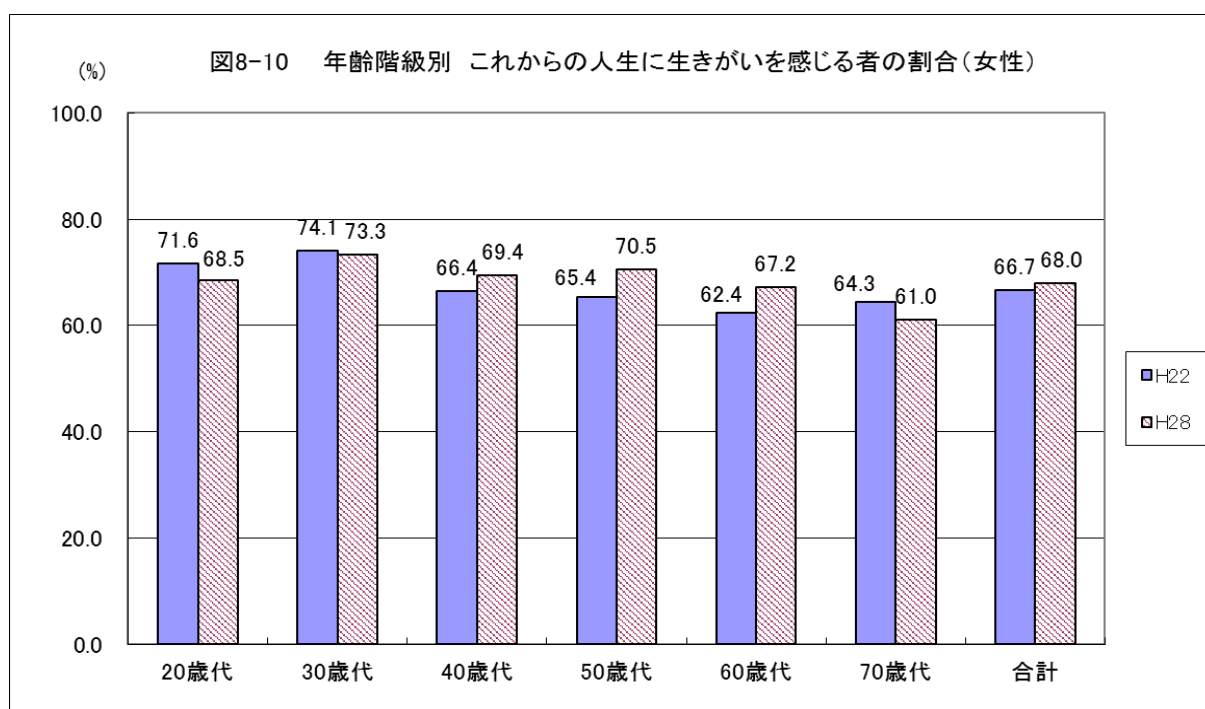
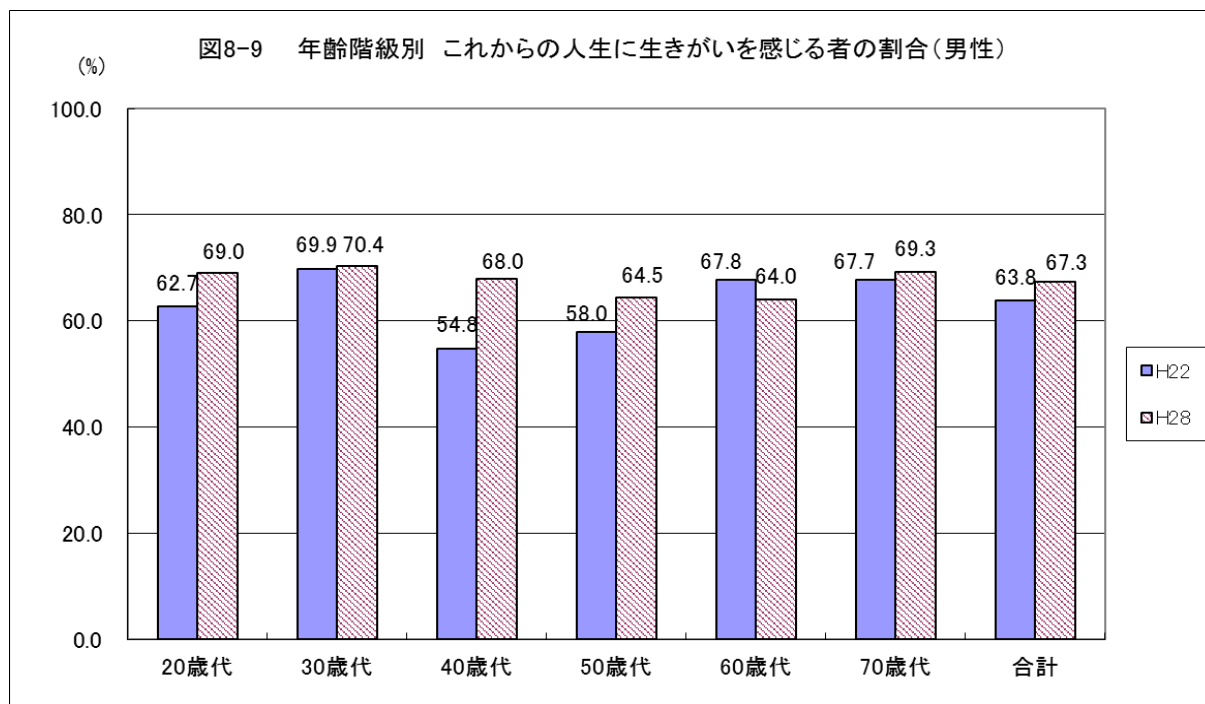


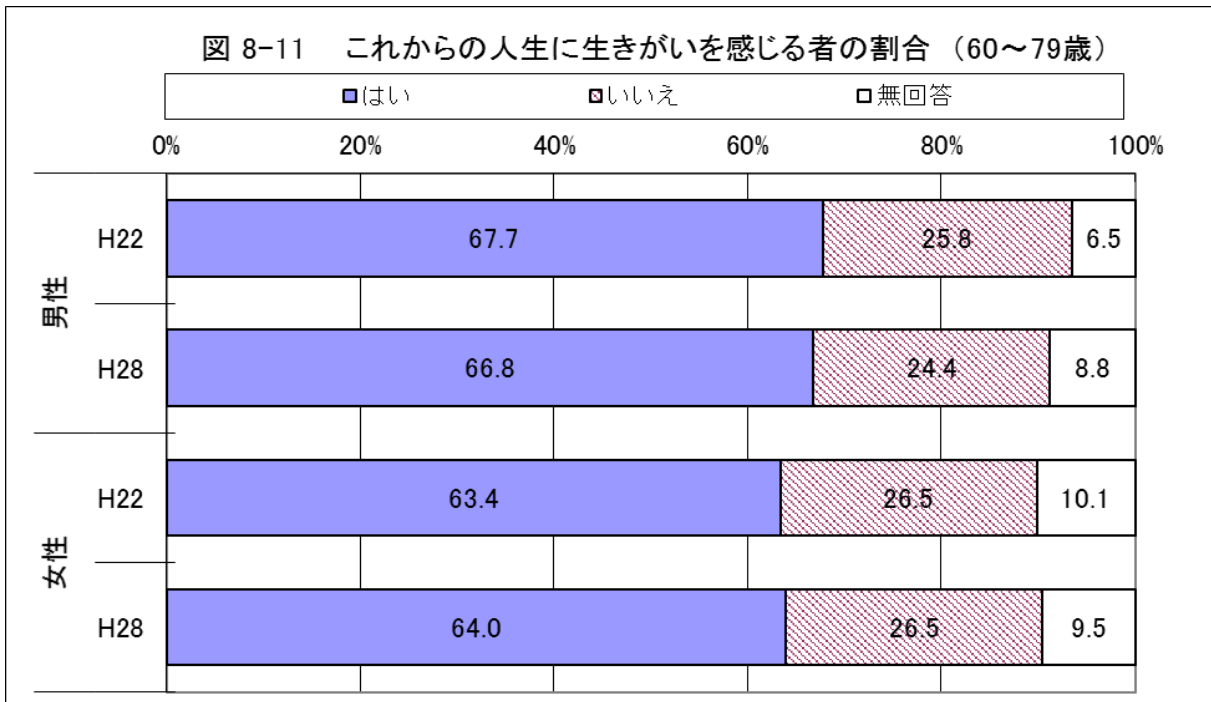
#### (4) 役割を持っている者の割合



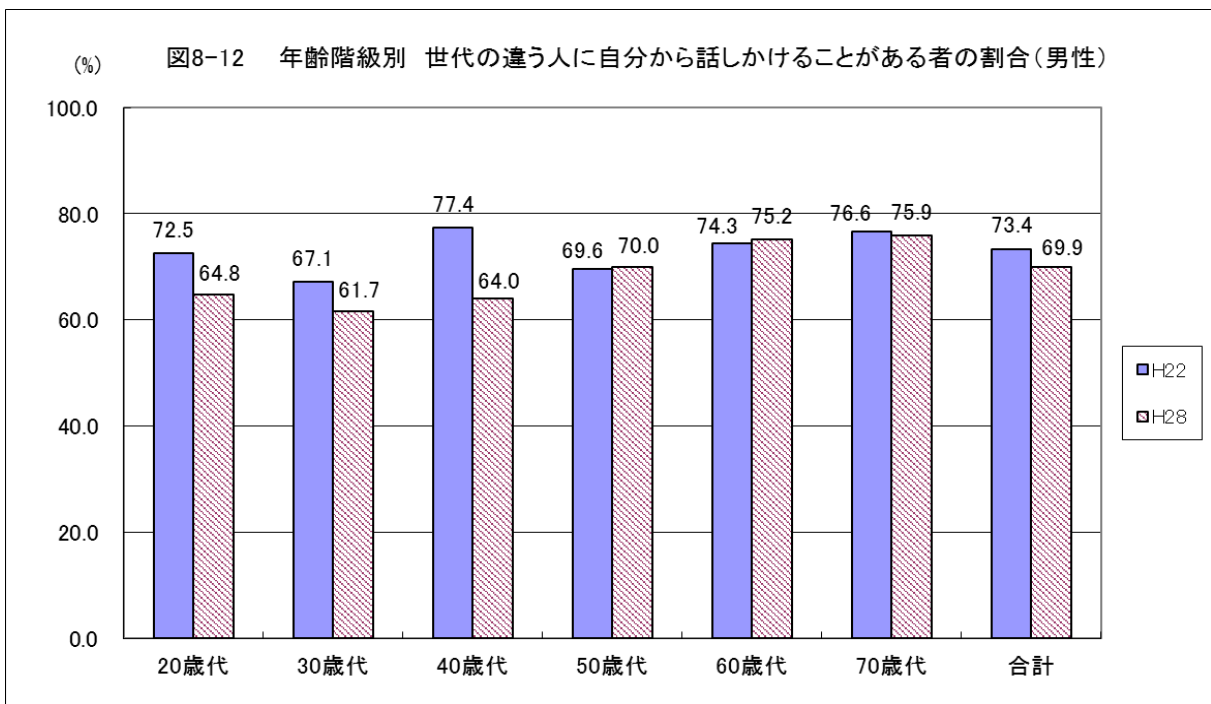
### (5) 生きがいを感じている者の割合

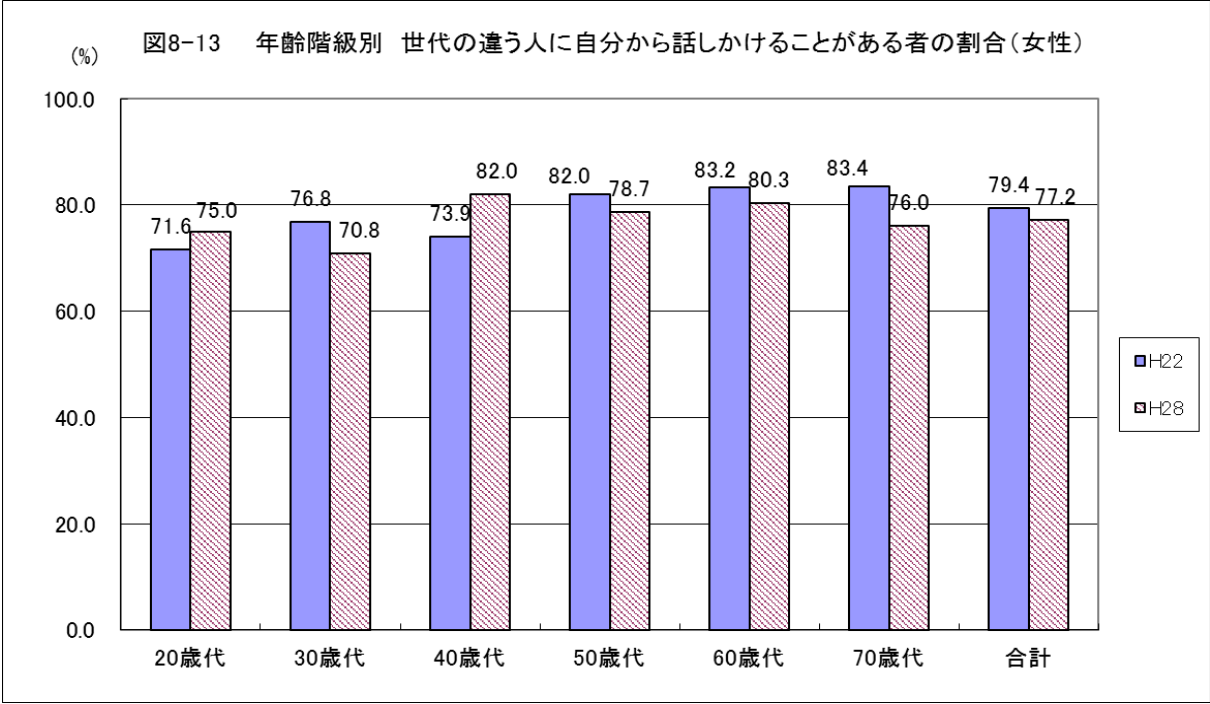
生きがいを感じている者の割合は、男性 67.3%、女性 68.0%と平成 22 年と比べ、男女共増加した。性・年齢階級別にみると、男性では 60 歳代を除く全ての年代で平成 22 年度より増加していた。女性では 30 歳代が最も多く、年代と共に減少傾向であった。





(6) 世代の違う人に話しかける者の割合

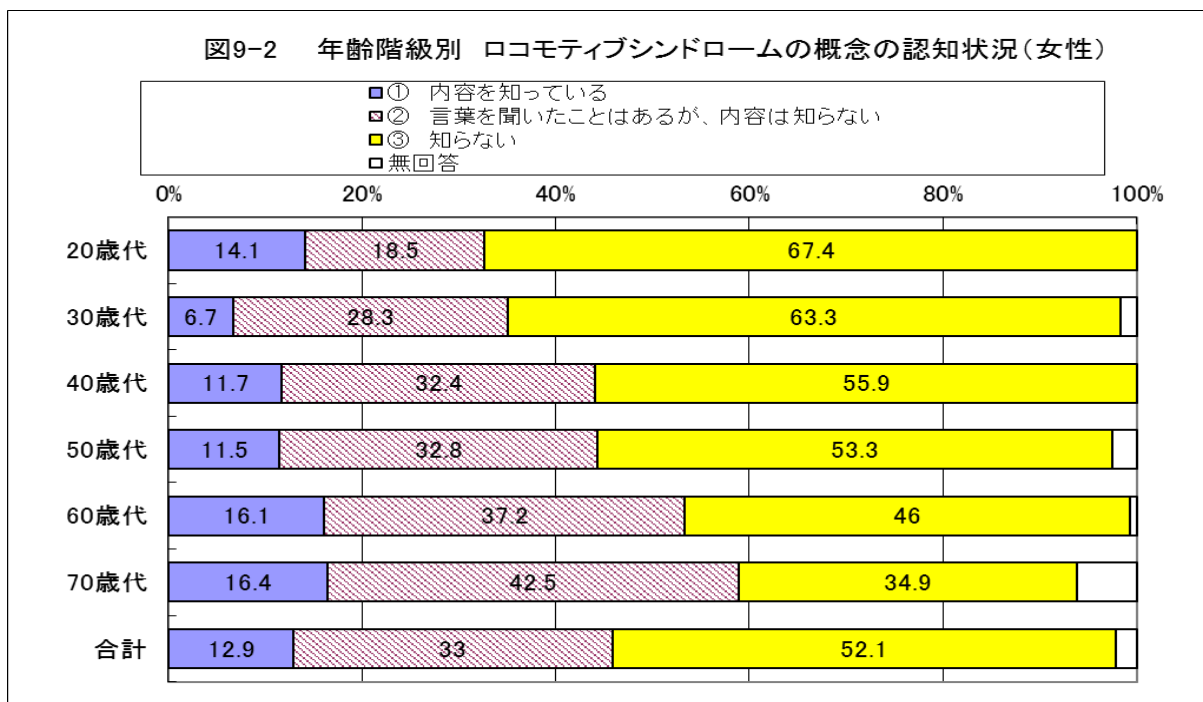
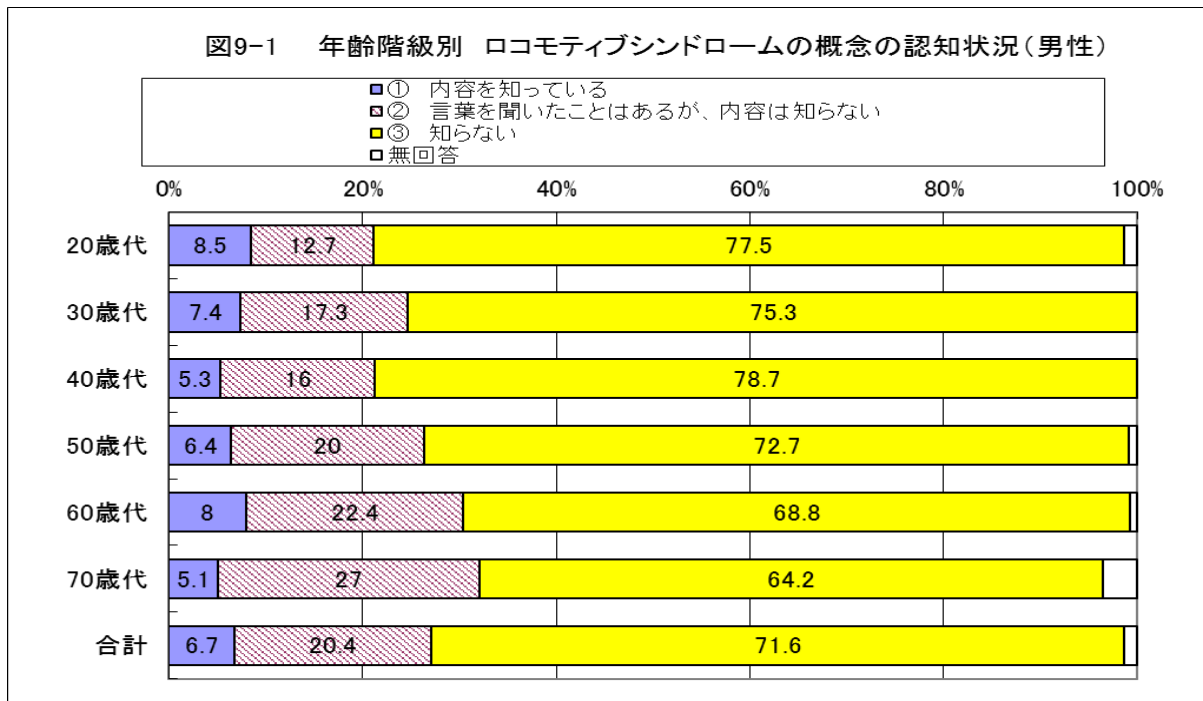




## 9. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の概念

ロコモティブシンドロームの内容を知っている者は、男性6.7%、女性12.9%だった。

「内容を知っている」者は男性より女性に多く、特に40歳代以降では2～3倍となっている。



## 10. がんについて

- がん検診受診理由で最も多かったのは、男性では「職場の検診内容にあったから」(33.2%)、女性では「健康管理のため必要だと思ったから」(43.1%)だった。
- 40～50歳代では男女共に「職場の検診内容にあったから」が最も多く、約5割がそう回答した。
- がん検診未受診理由として最も多かったのは、男女共に「自覚症状がないから」で、男性21.4%、女性27.1%だった。
- 壮年期の受診未受診理由の結果から、職場や市町村からの案内や、他のがん検診・健診と併せて実施する事が受診率向上に有効であると考えられる。

### (1) がん検診受診理由

受診理由で最も多かったのは、男性では③職場の検診内容にあったから(33.2%)、女性では①健康管理のため必要だと思ったから(43.1%)だった。

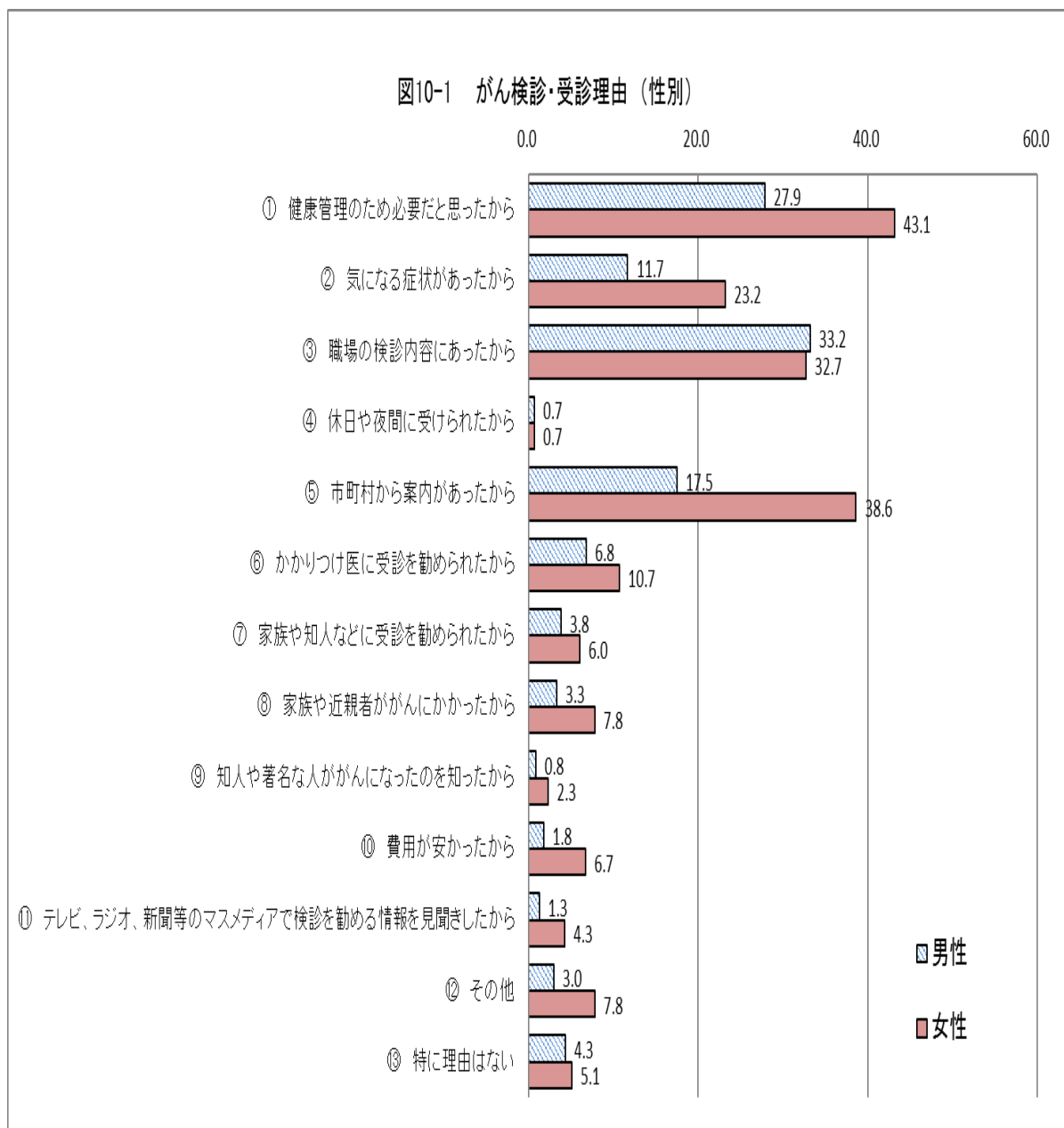


図10-2 年齢階級別 がん検診・受診理由の割合(男性)

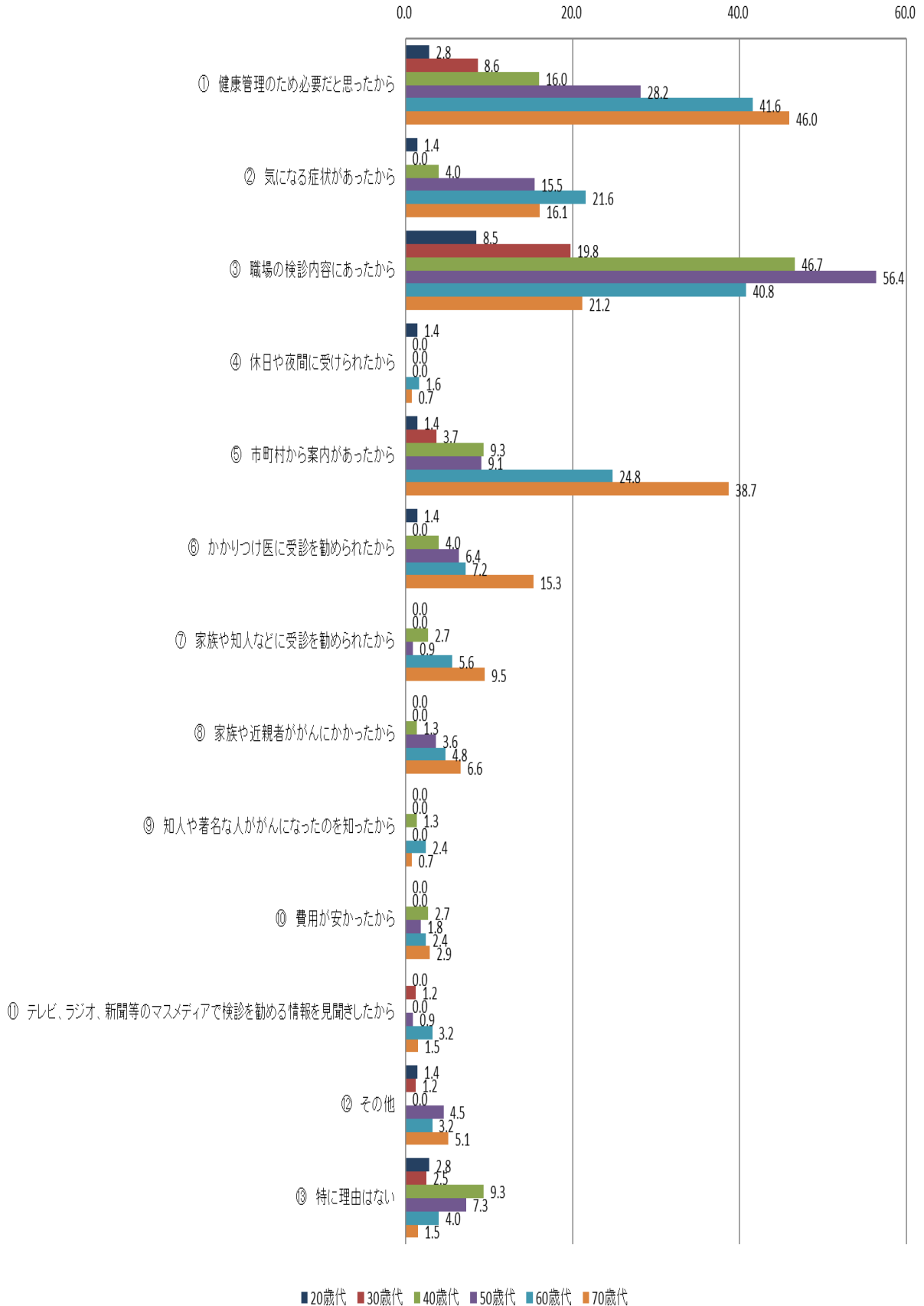
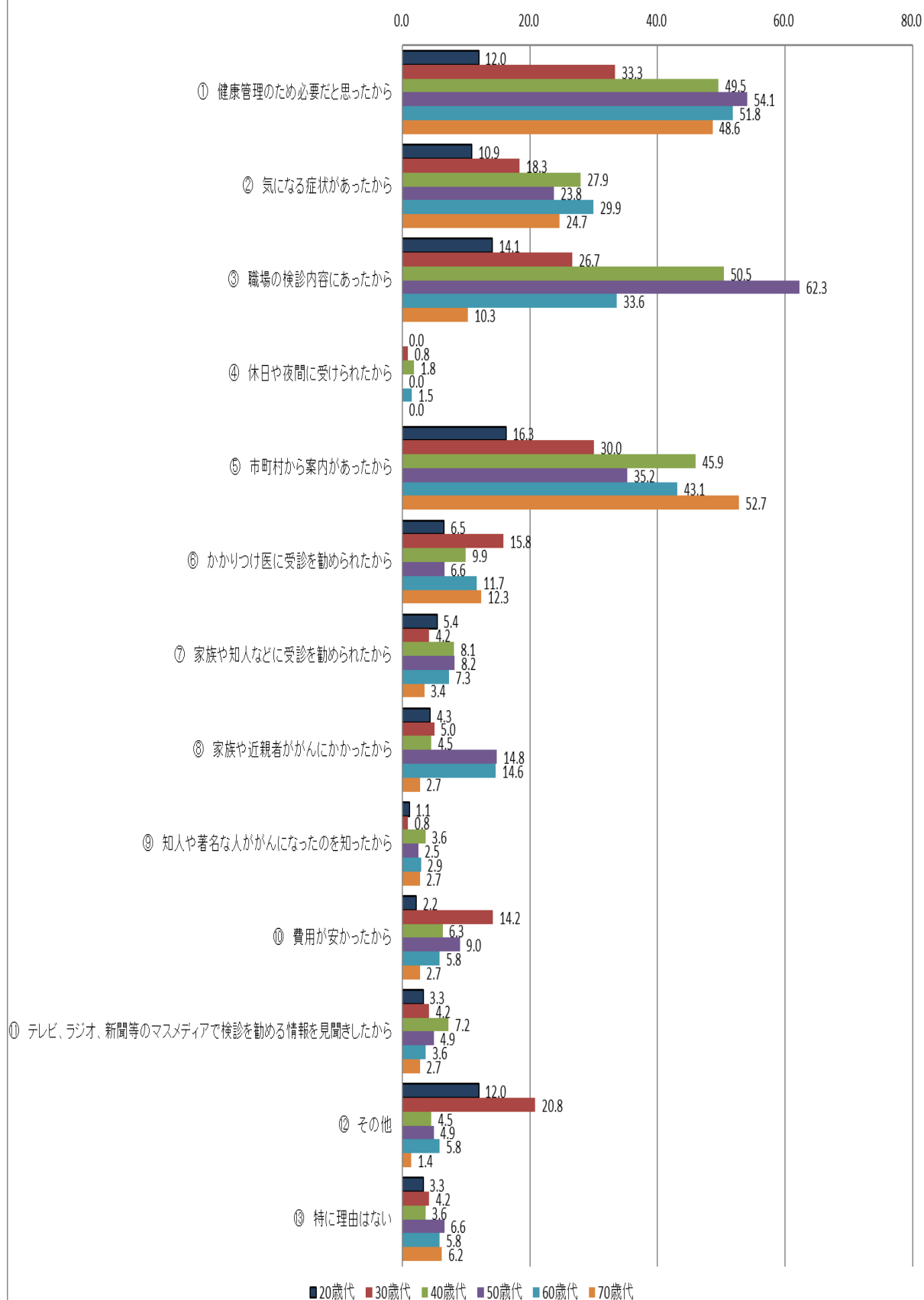




図10-3 年齢階級別 がん検診・受診理由の割合(女性)



## (2) がん検診未受診理由

未受診理由として最も多かったのは、男女共に⑭自覚症状がないからで、男性 21.4%、女性 27.1%だった。

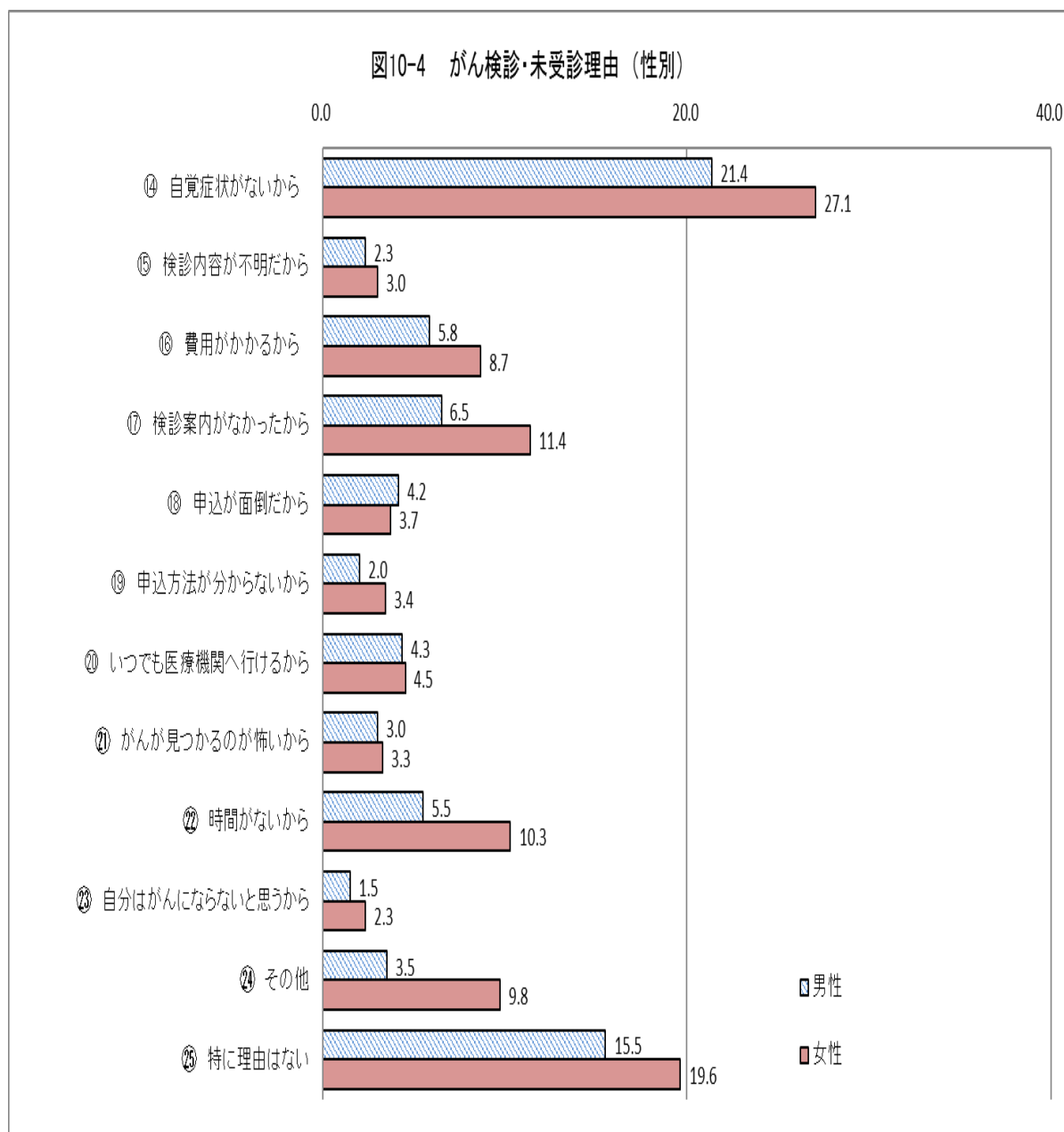


図10-5 年齢階級別 がん検診・未受診理由(男性)

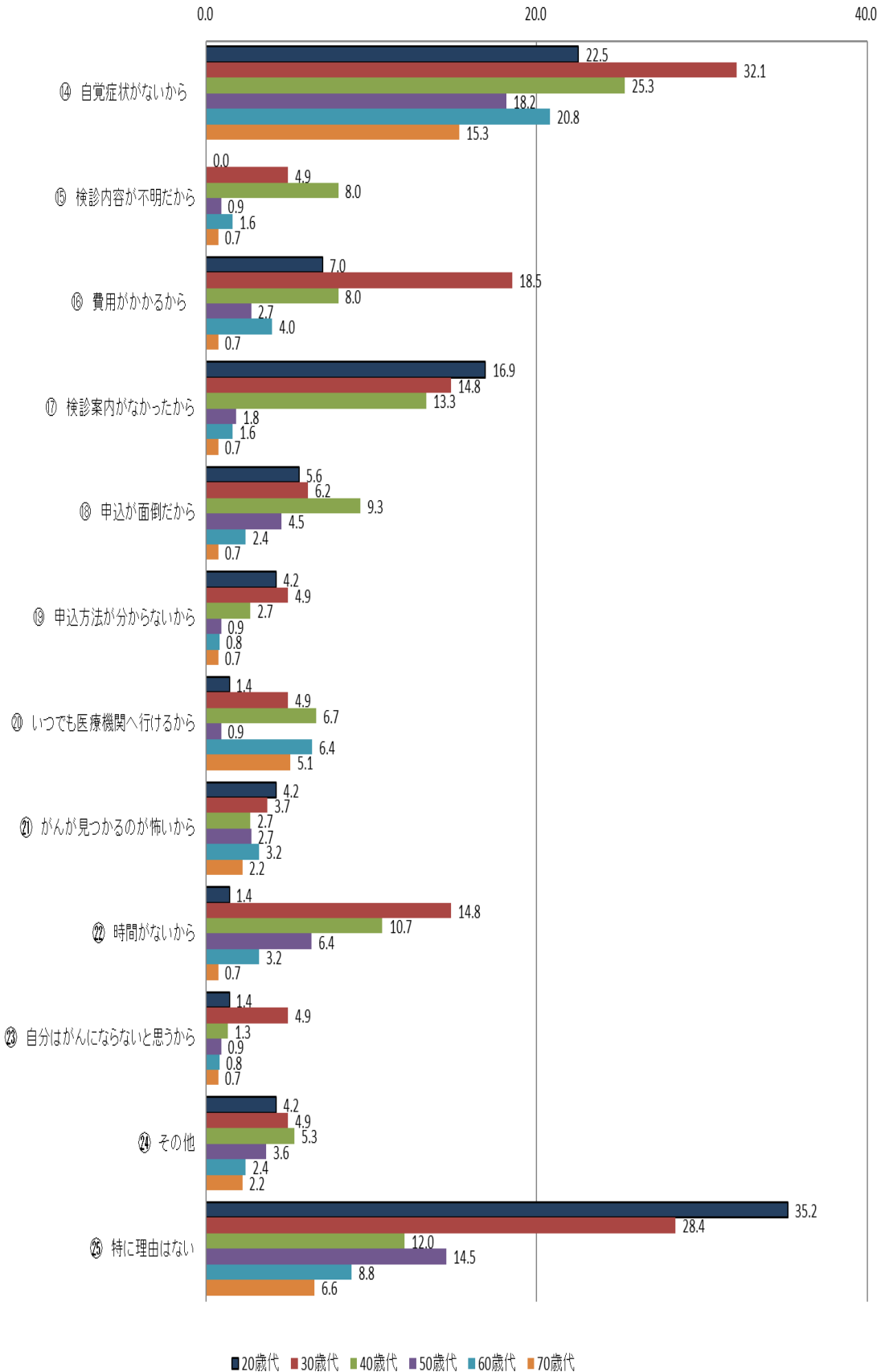
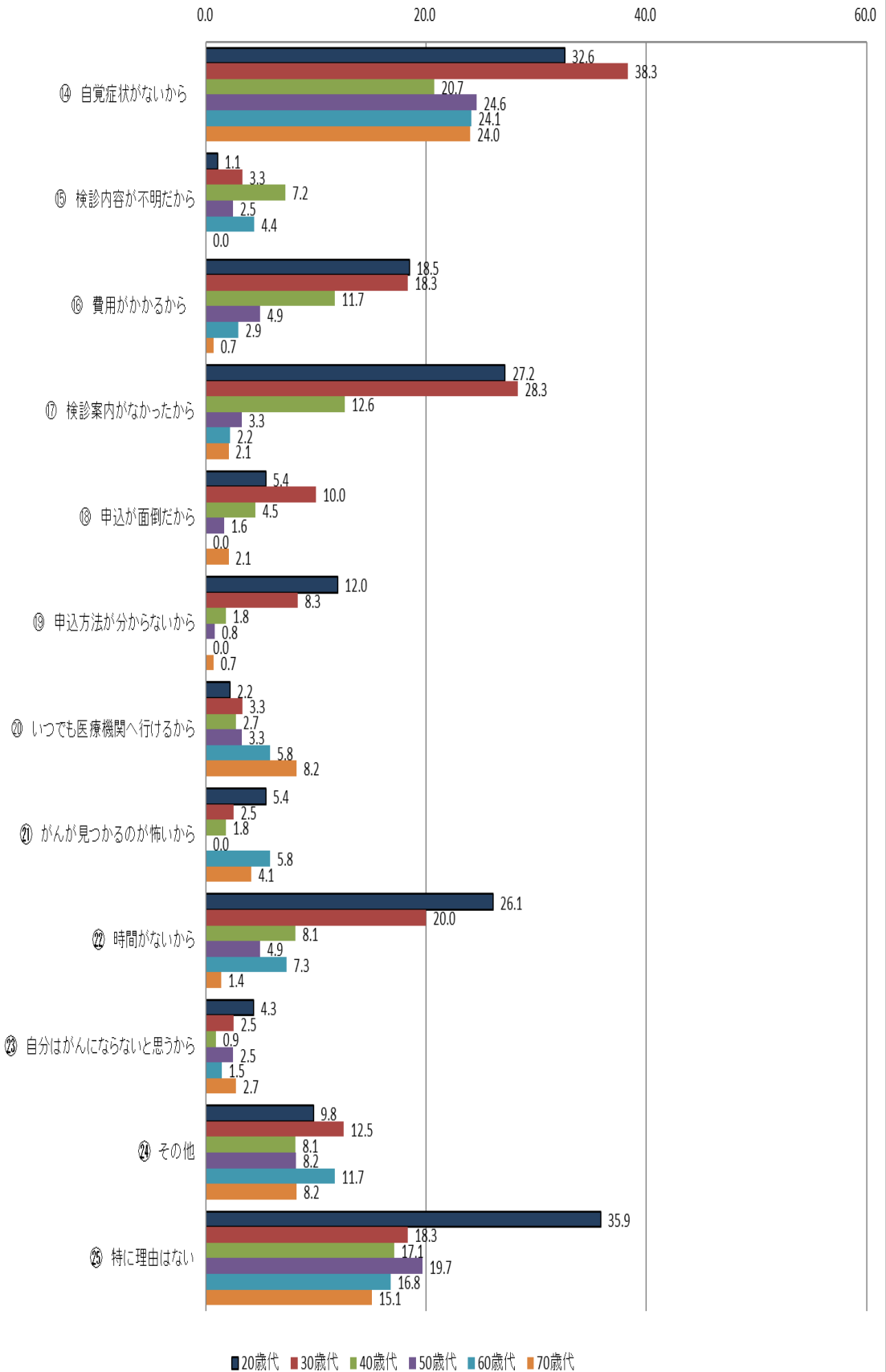


図10-6 年齢階級別 がん検診・未受診理由(女性)

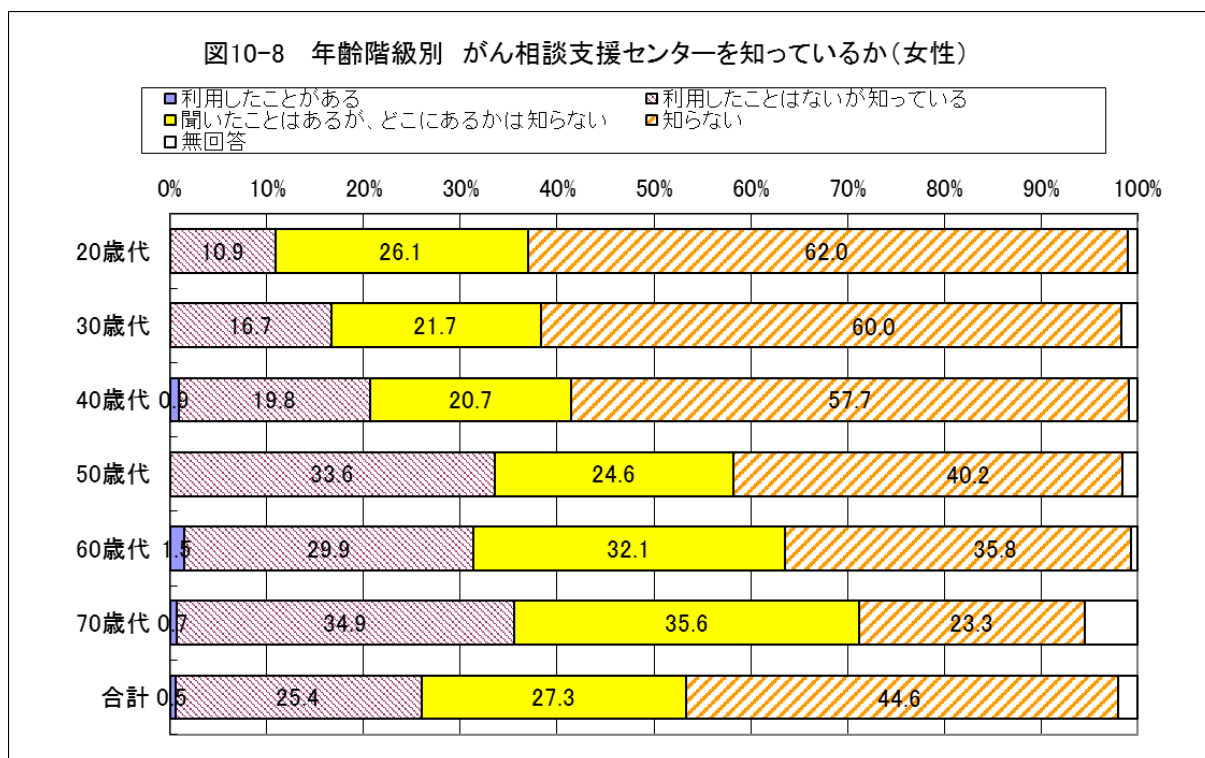
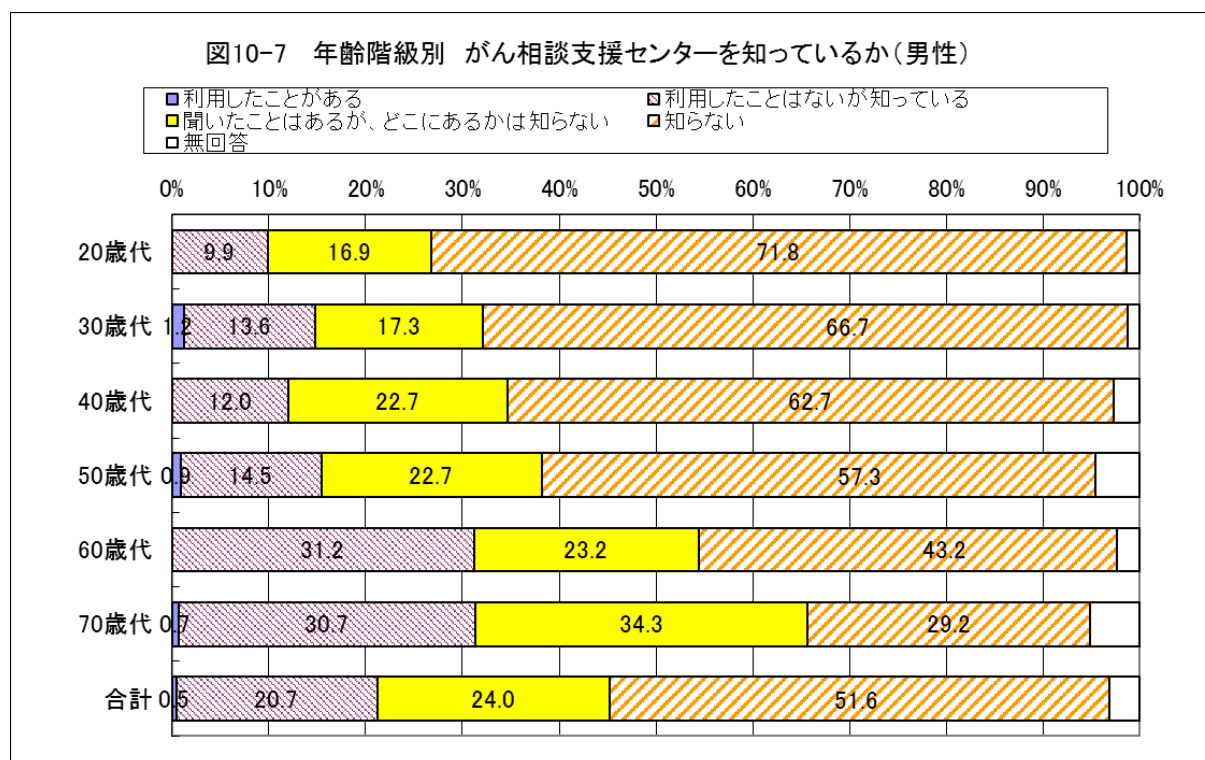


### (3) がん相談支援センター認知度

がん相談支援センターを知っている者<sup>(※1)</sup>の割合は男性21.2%、女性25.9%だった。

年齢階級別にみると男女ともに年代が上がるにつれ認知度も高くなっており、男女比較ではいずれの年代でも男性よりも女性の認知度が高かった。

(※1) がん相談支援センターを知っている者＝「利用したことがある」＋「利用したことはないが知っている」



## 1 1 その他（項目間のクロス集計結果）

### （1）健康意識と各種健康行動

健康意識の高い者（普段から気をつけている者）がそうでない者より、朝食欠食率や調理済み・インスタント食品の利用割合、夕食後のお菓子・夜食の摂取割合が低かった。同様に前者の方が運動習慣・運動意識がある割合も高く、喫煙率も低かった。

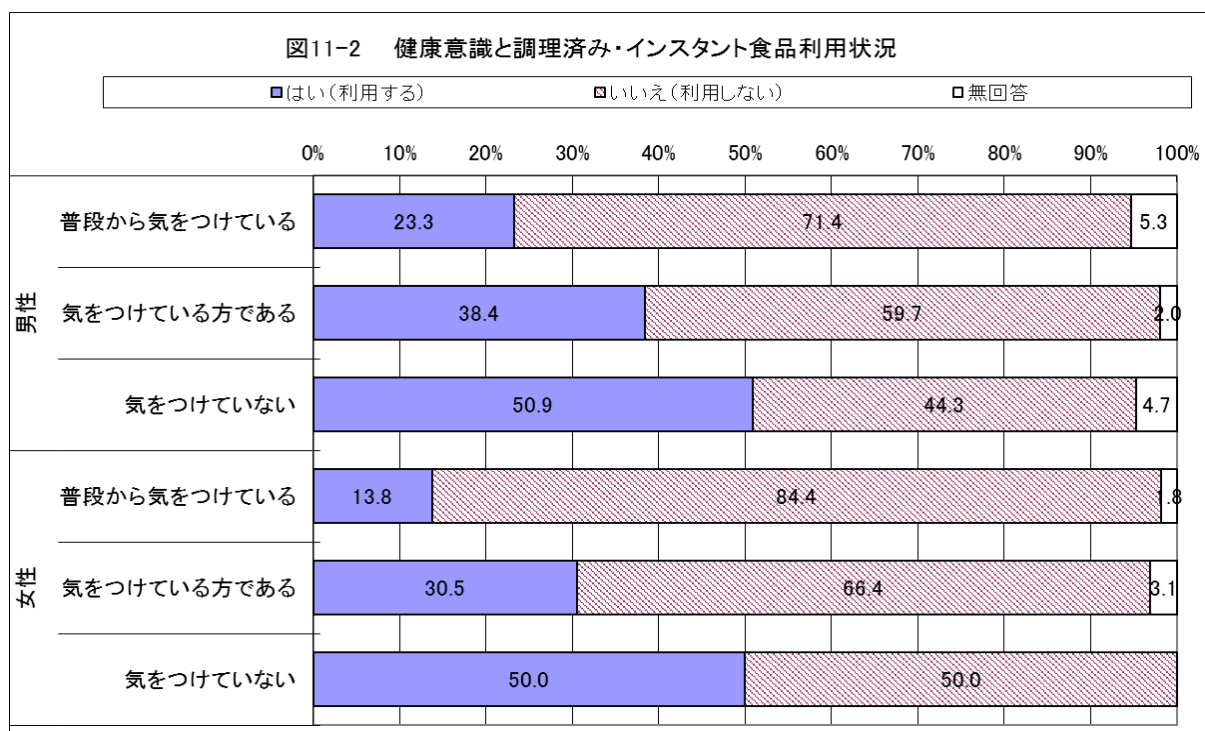
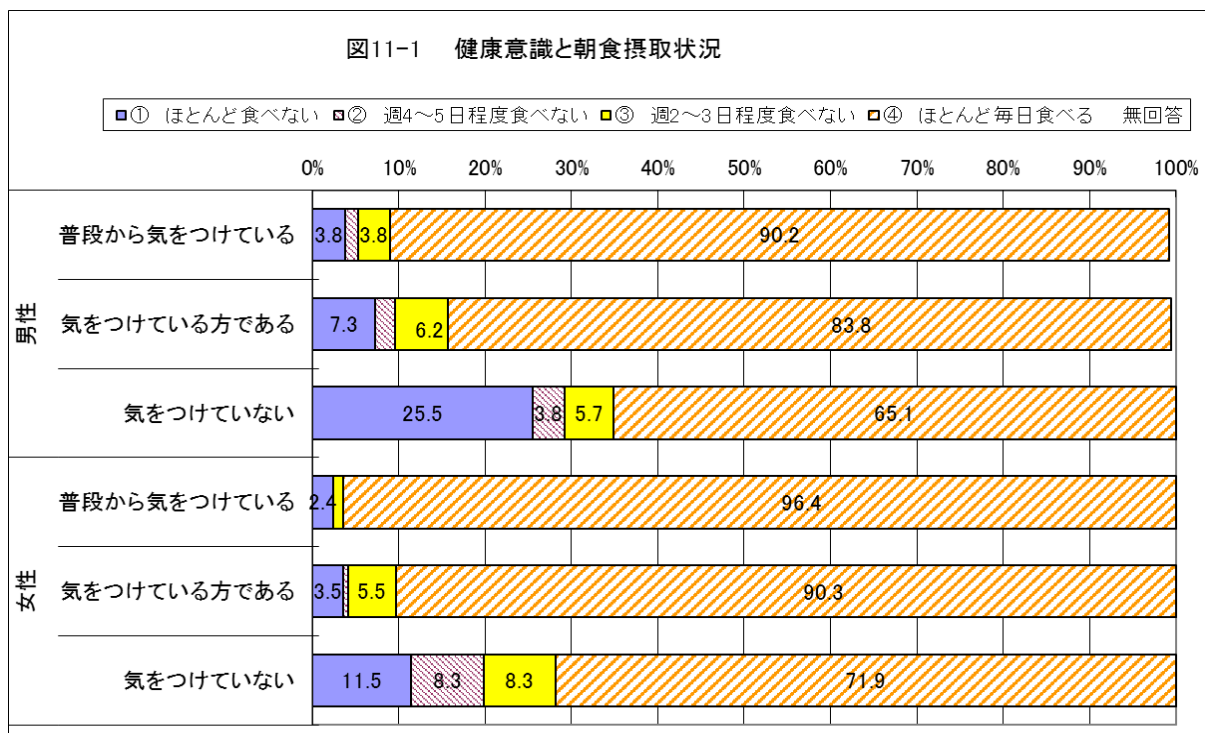


図11-3 健康意識と濃い味付け

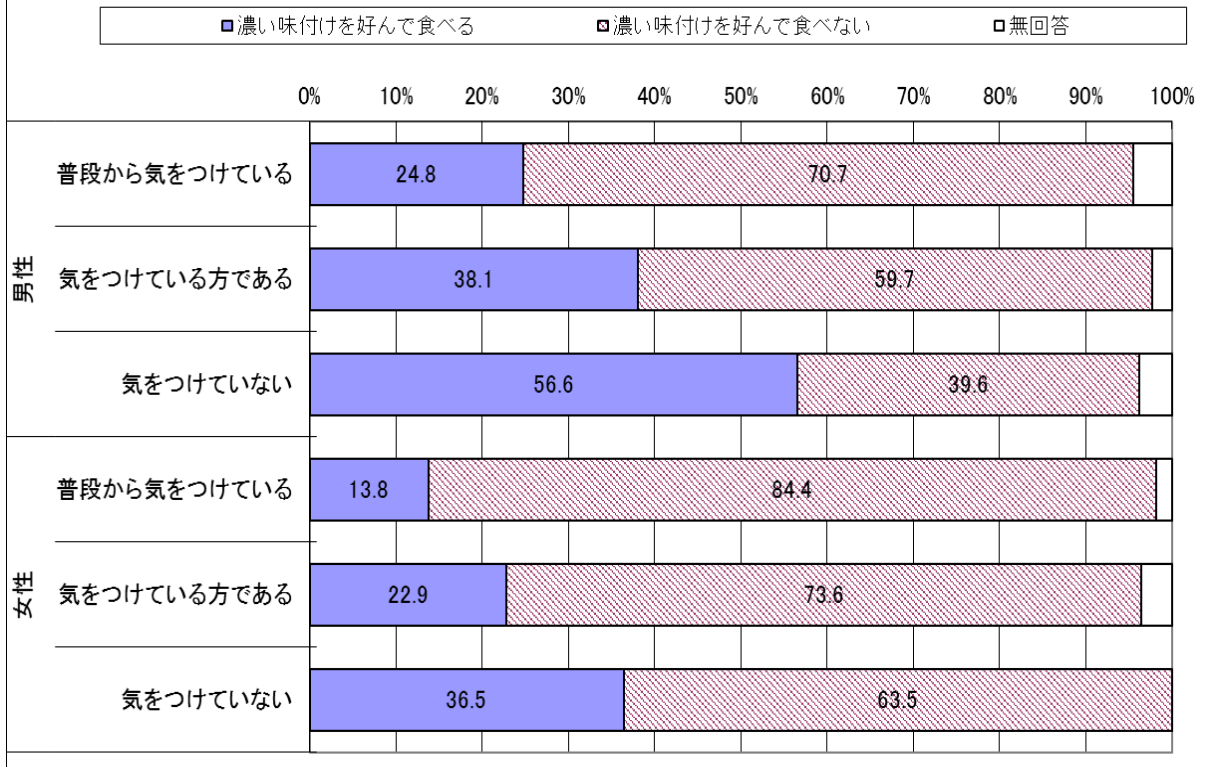


図11-4 健康意識と塩分の取りすぎに気をつけているか

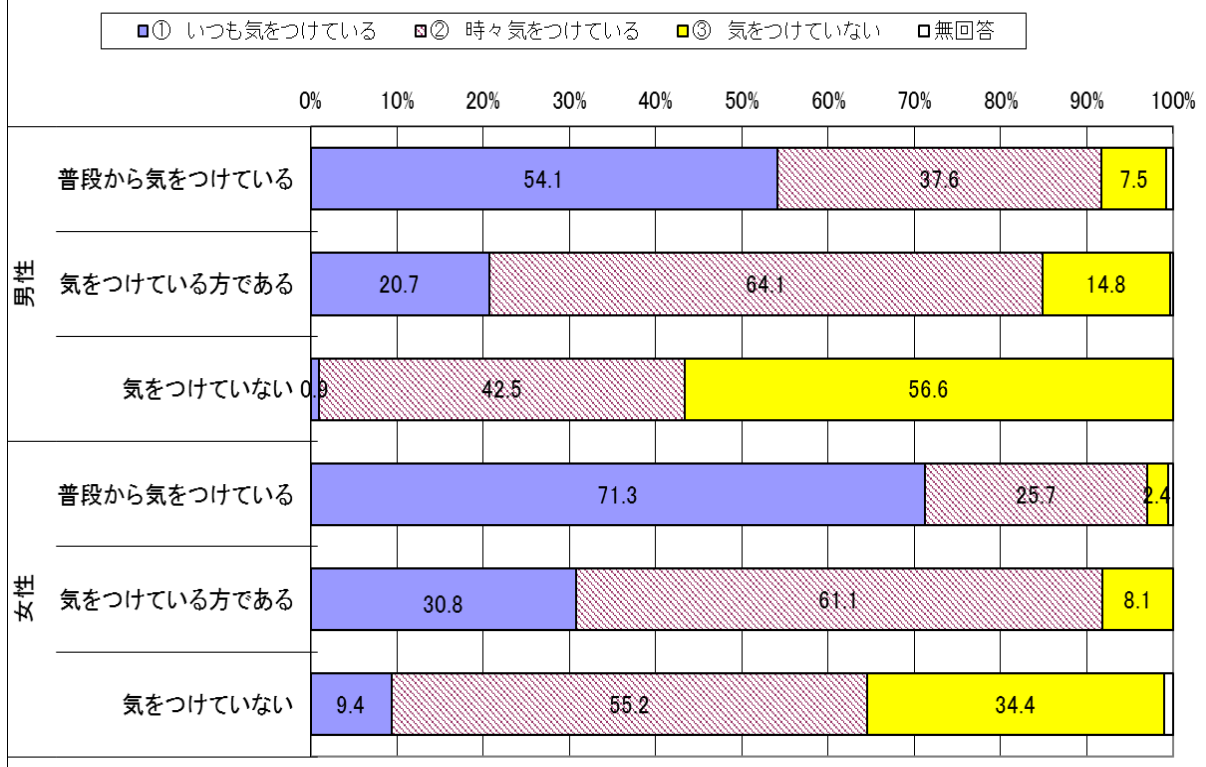


図11-5 健康意識と野菜料理(皿数)

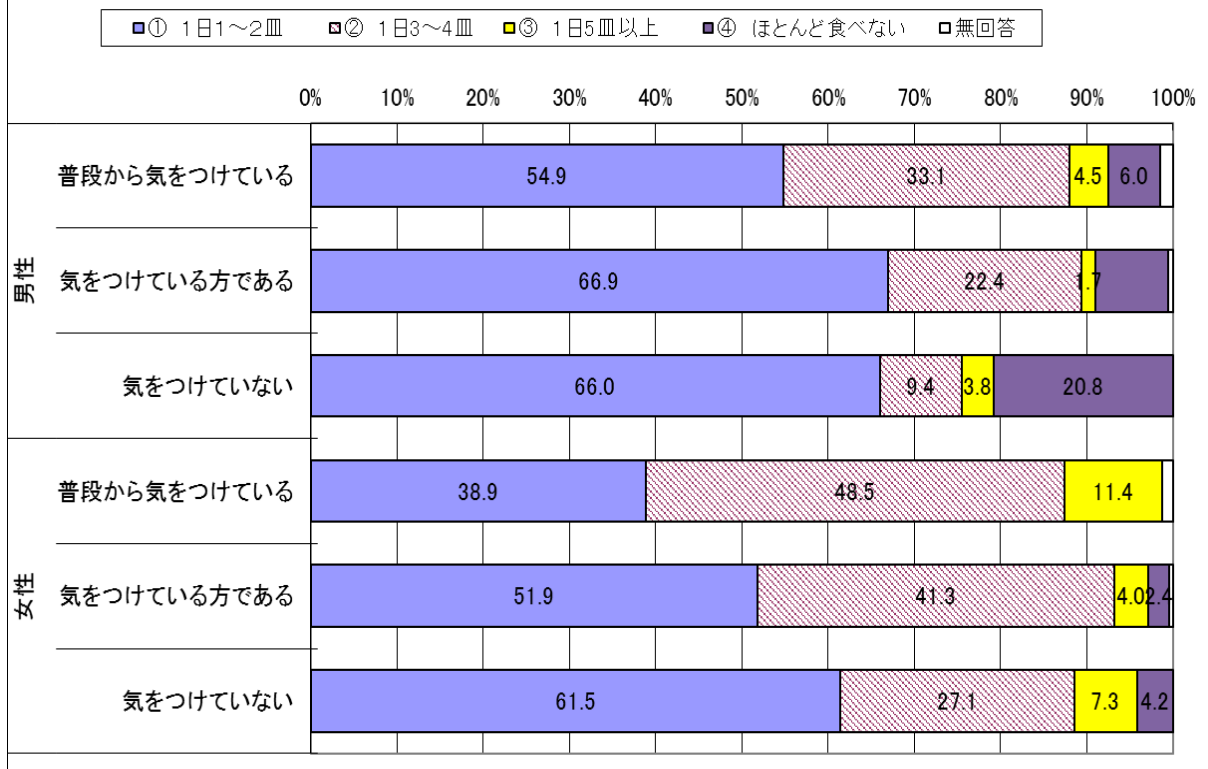


図11-6 健康意識と夕食後のお菓子・夜食摂取状況

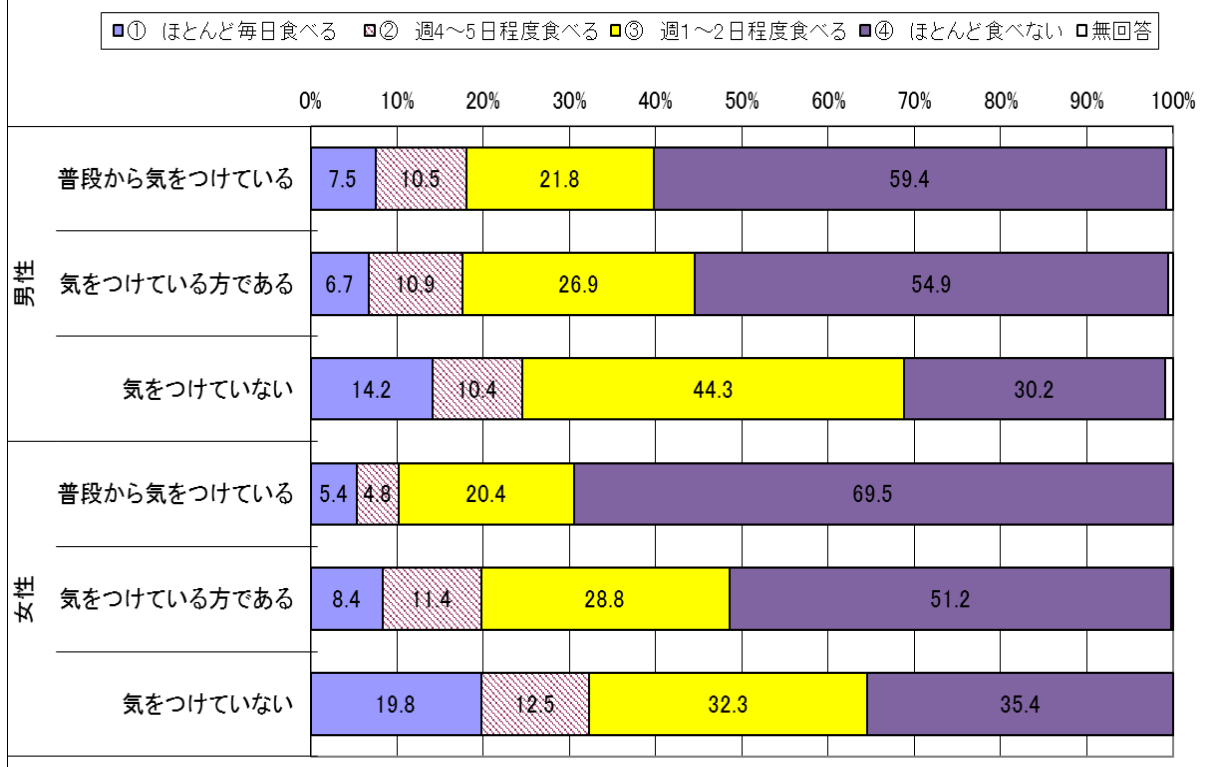




図11-7 健康意識と運動(30分以上・週2回・1年以上)状況

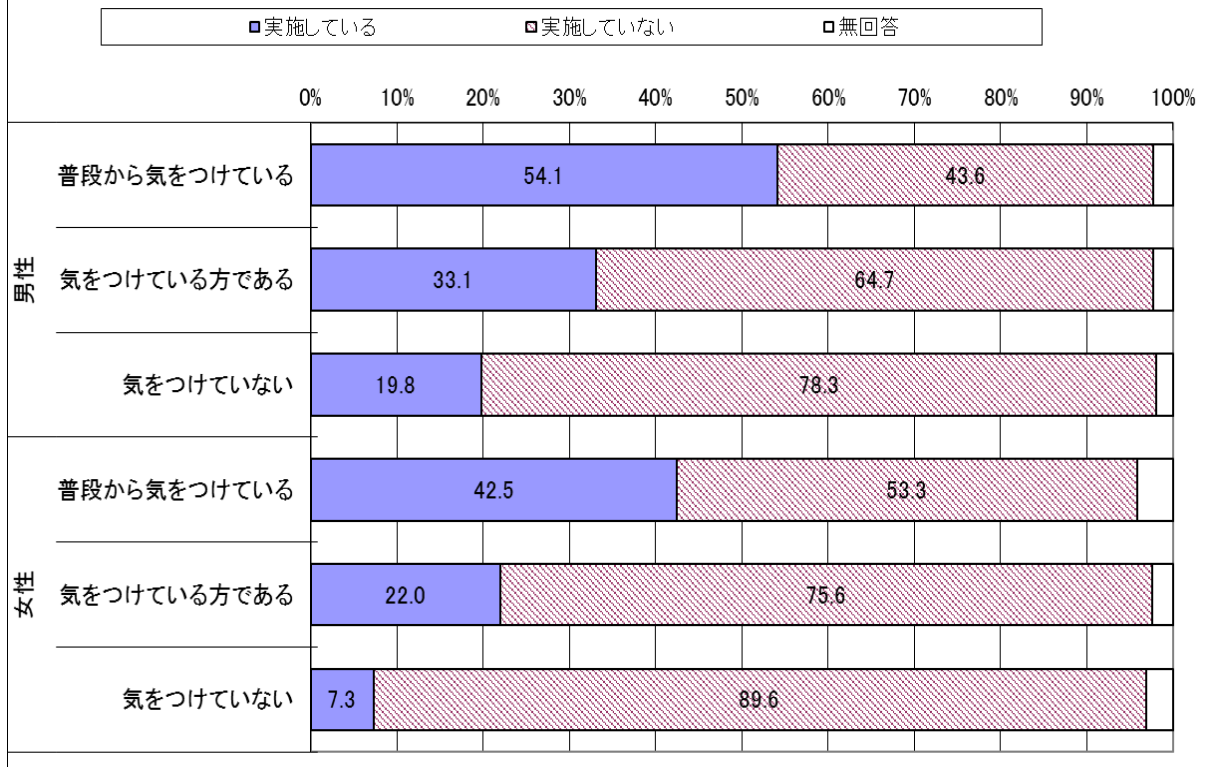
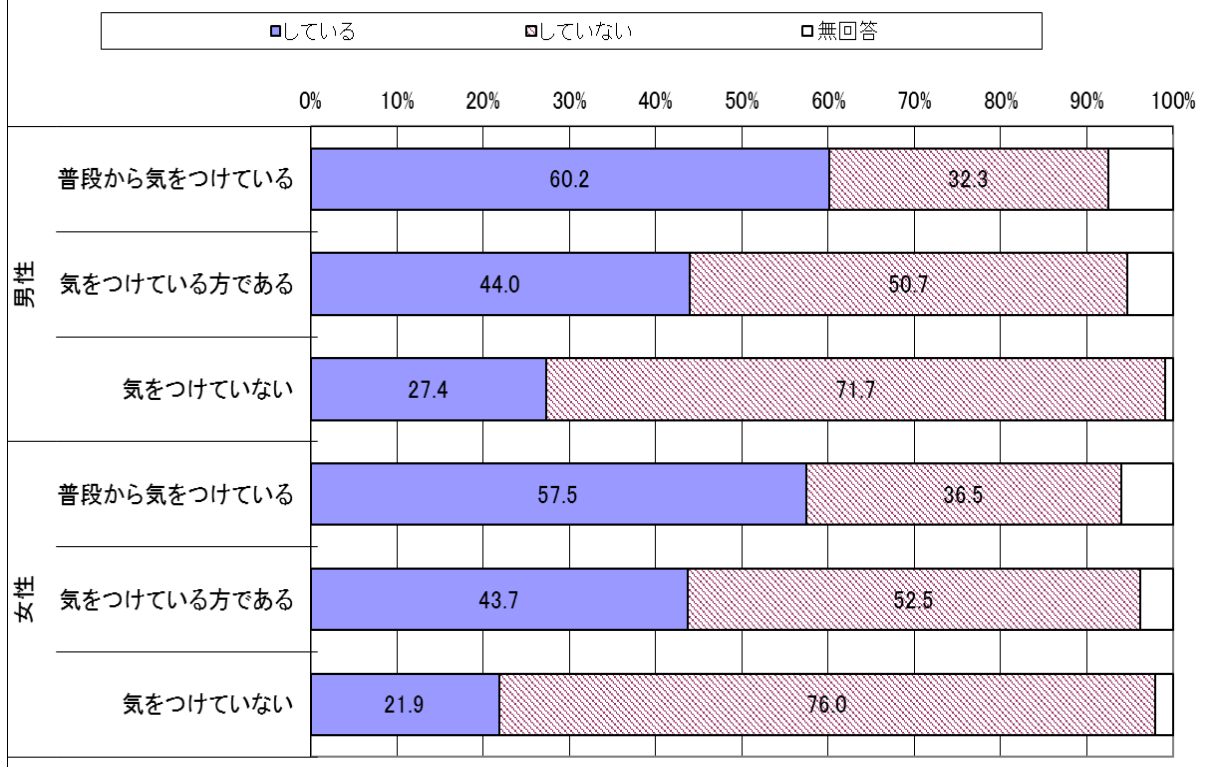
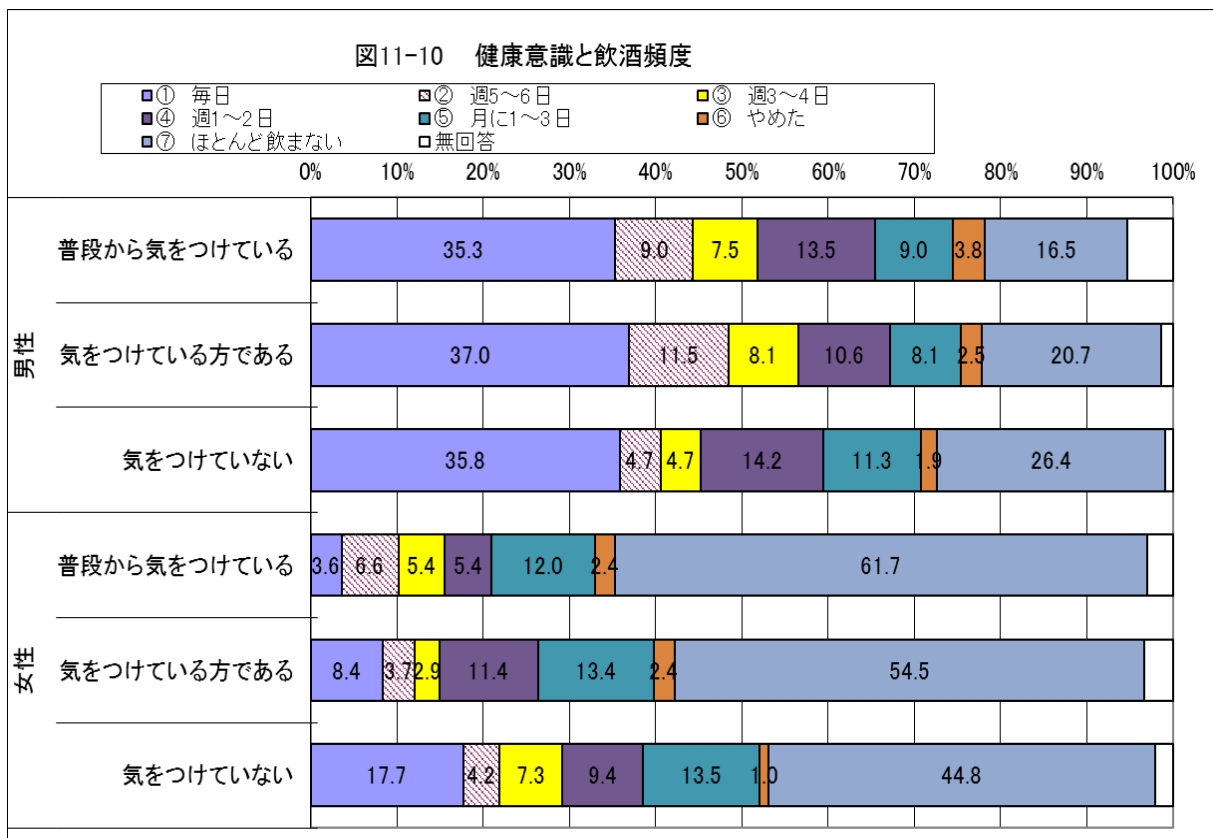
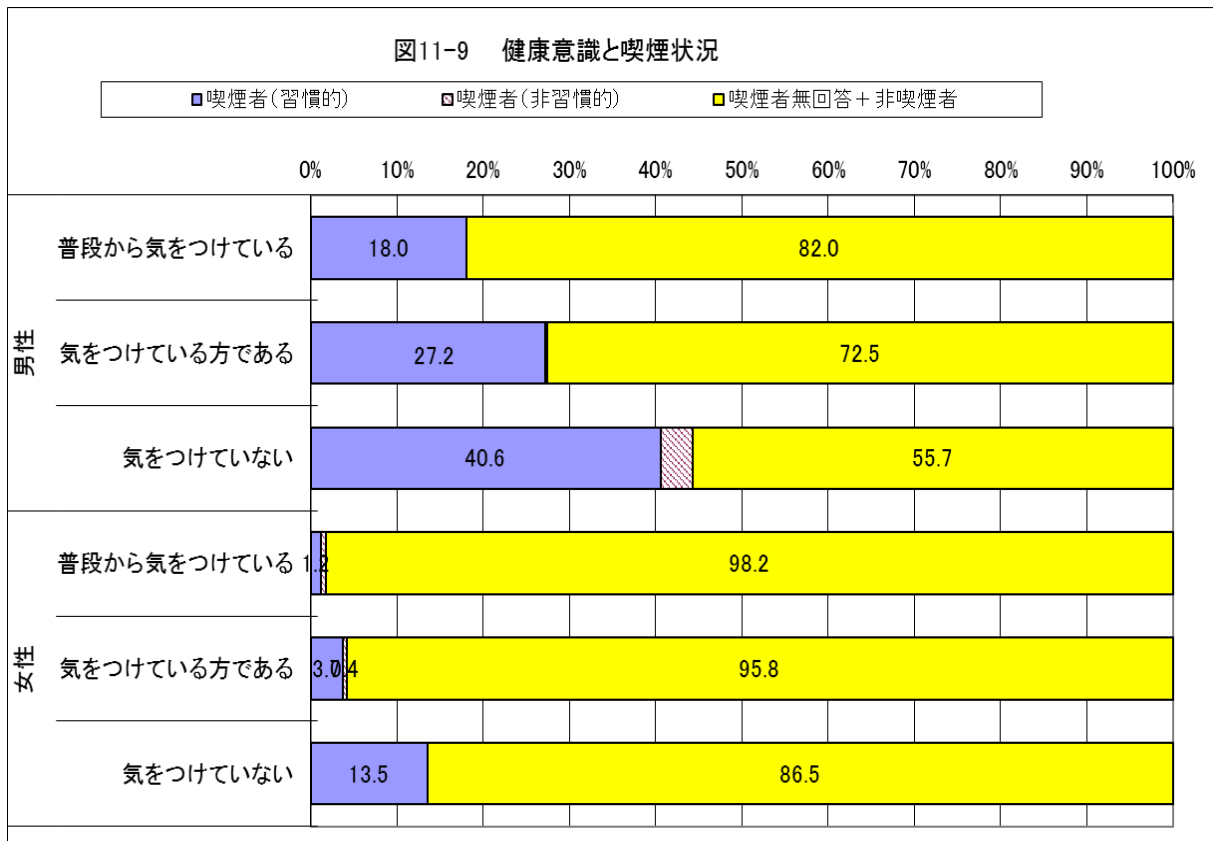


図11-8 健康意識と運動意識(散歩・早歩き等)状況





## (2) 同居人数と各種健康行動

一人暮らしの男性は、朝食欠食率や調理済み・インスタント食品の利用割合、夕食後のお菓子・夜食摂取割合が高かった。

女性では、同居人数が多くなると運動習慣・意識が低くなる傾向にあった。

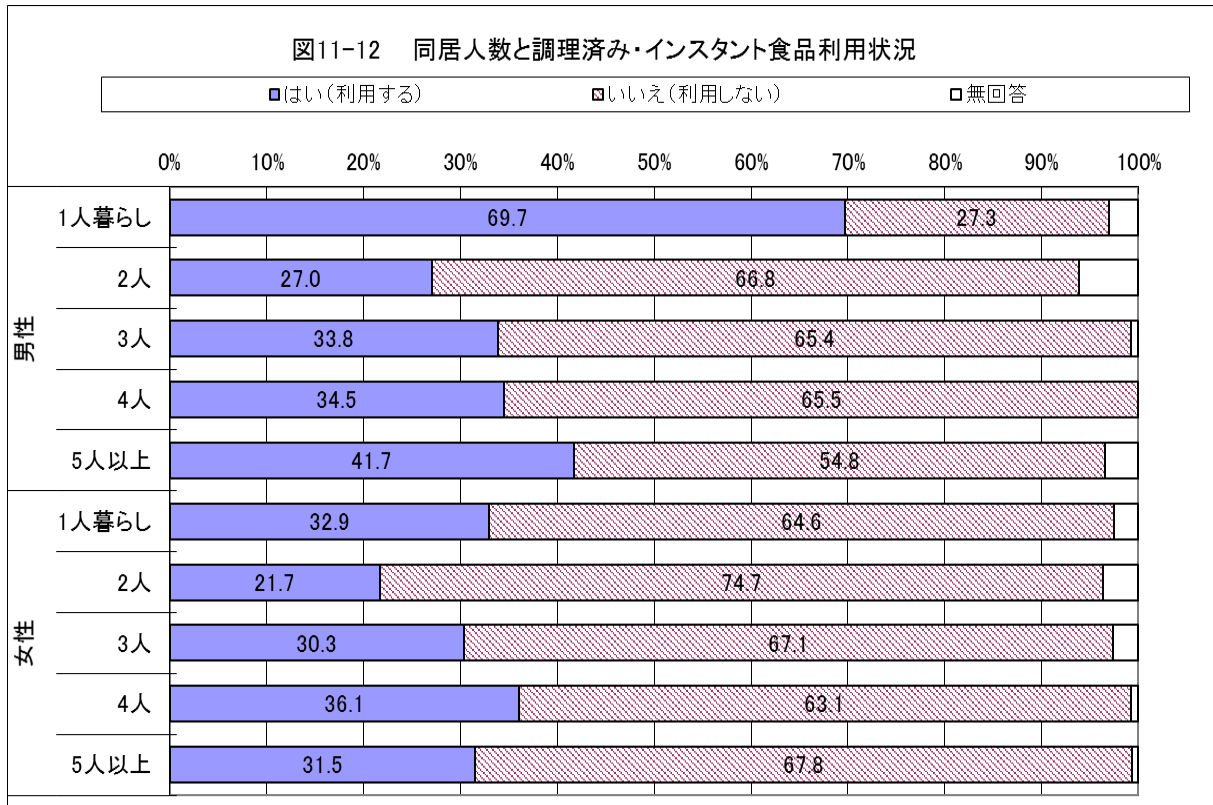
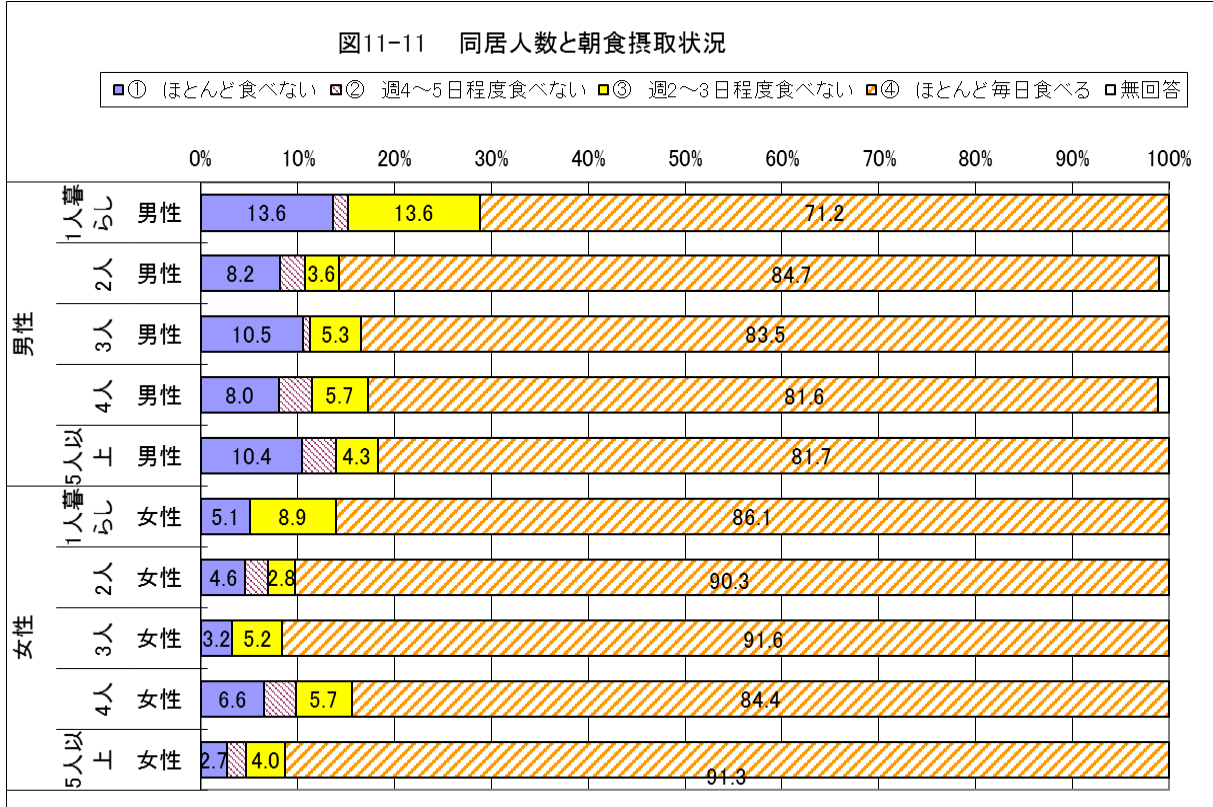


図11-13 同居人数と濃い味付け

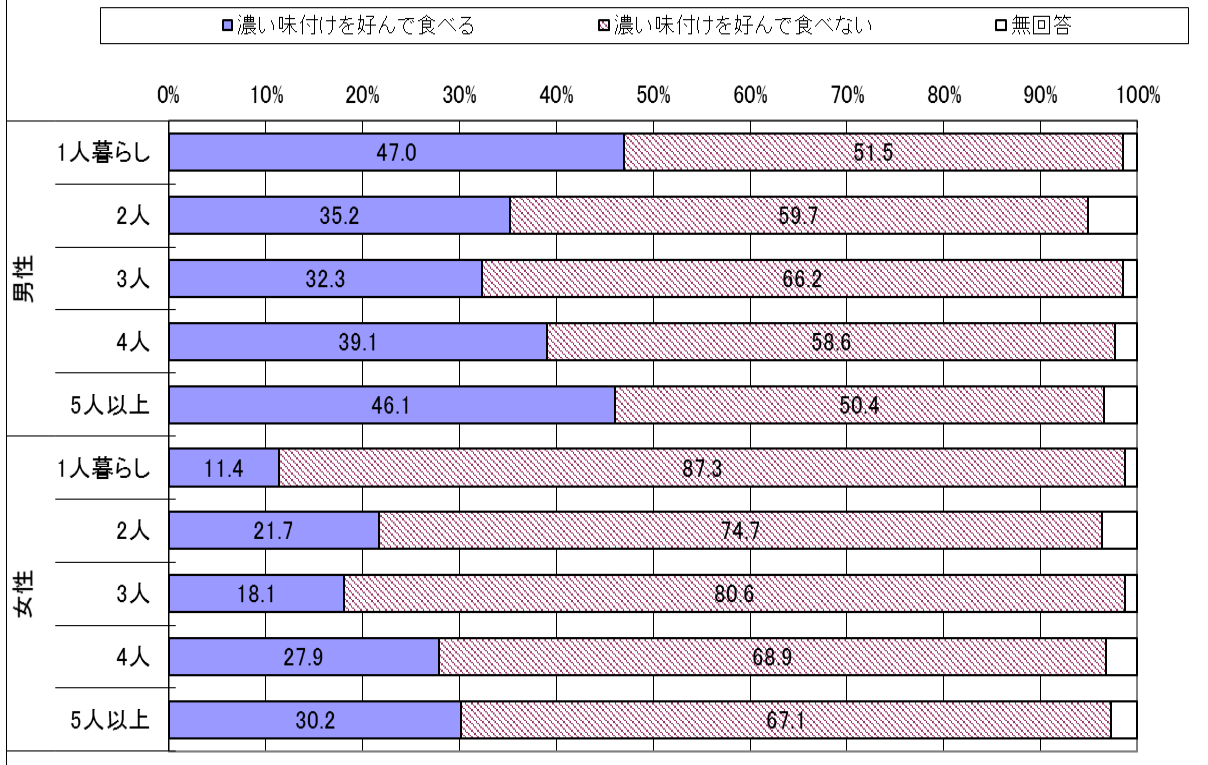


図11-14 同居人数と塩分の取りすぎに気をつけているか

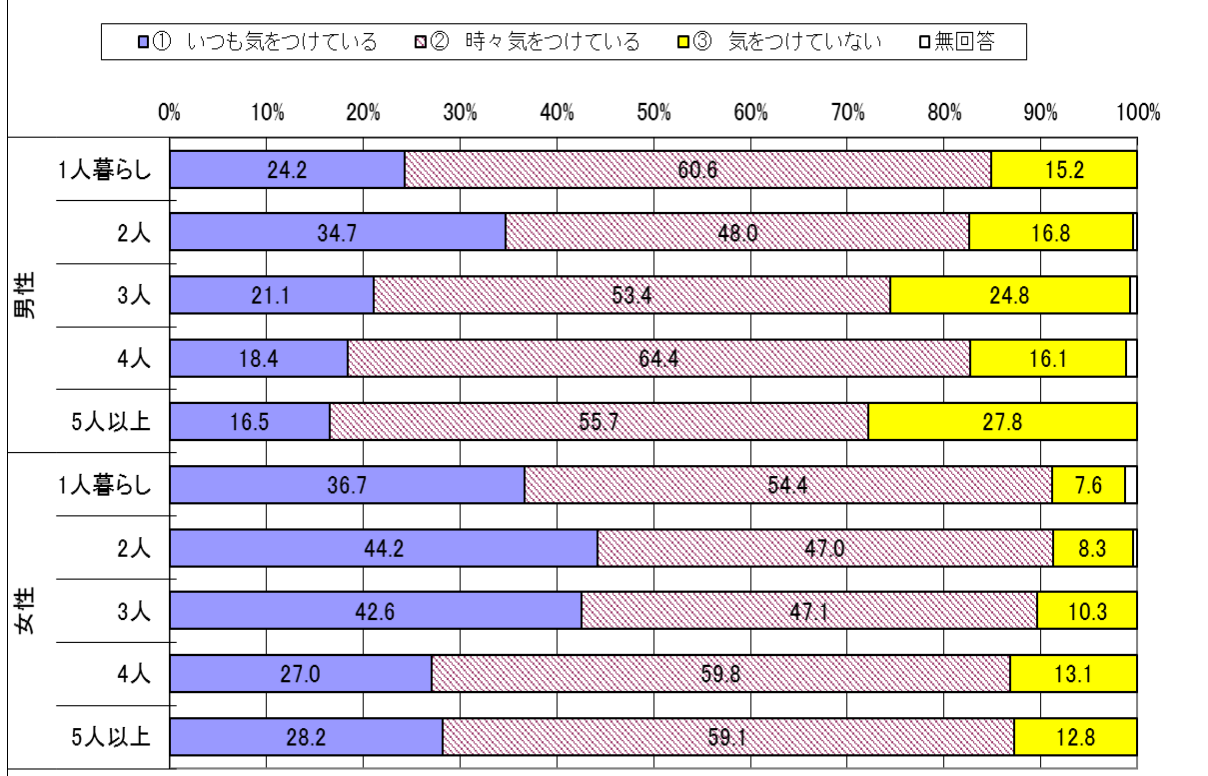


図11-15 同居人数と野菜料理(皿数)

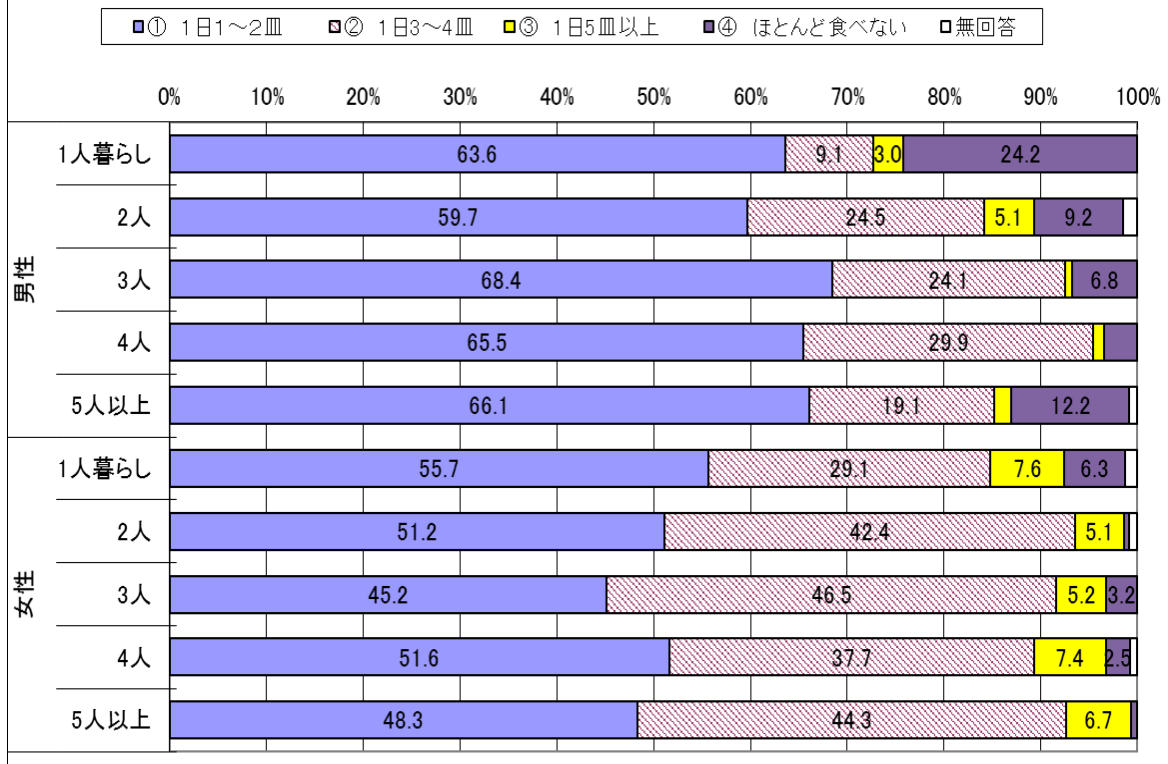


図11-16 同居人数と夕食後のお菓子・夜食摂取状況

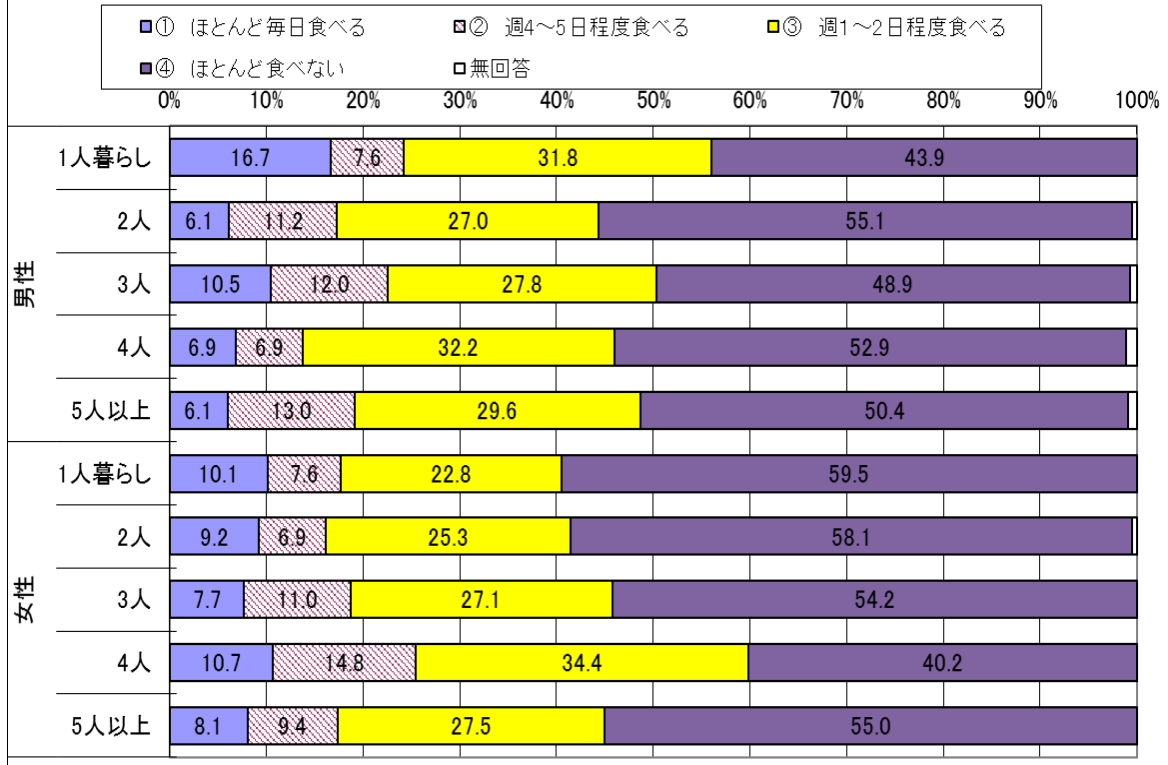


図11-17 同居人数と運動(30分以上・週2回・1年以上)状況

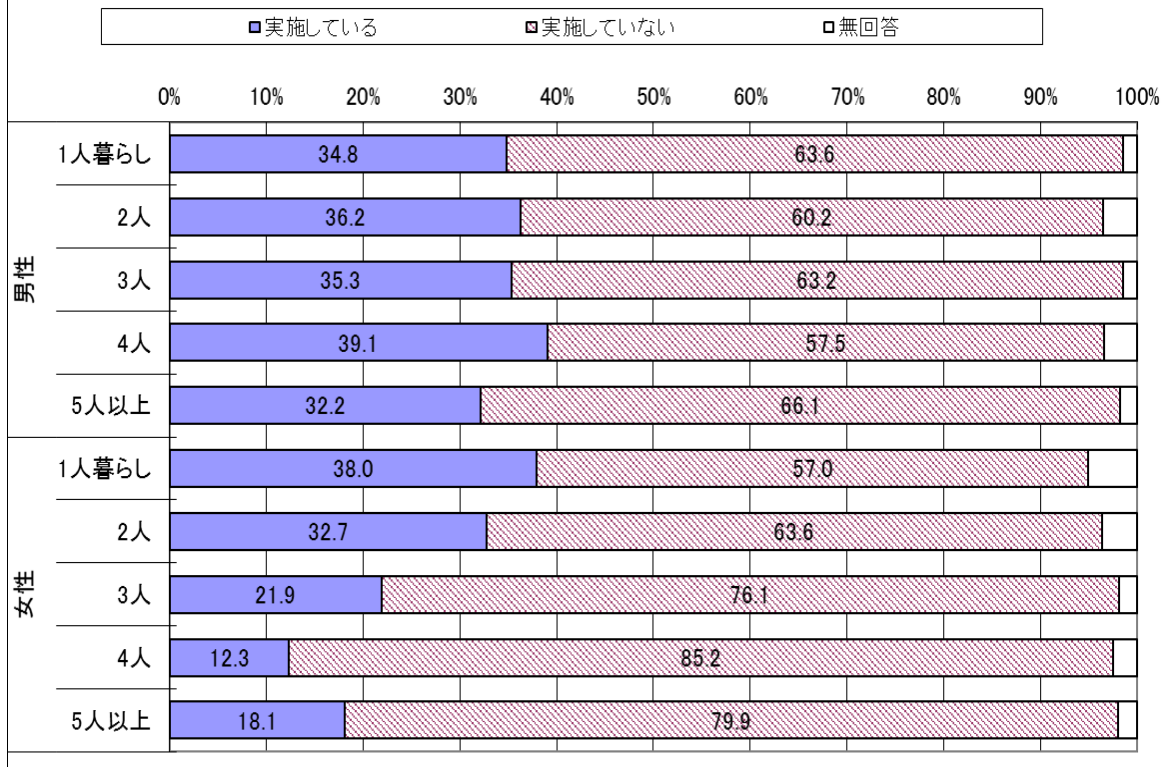


図11-18 同居人数と運動意識(散歩・早歩き等)状況

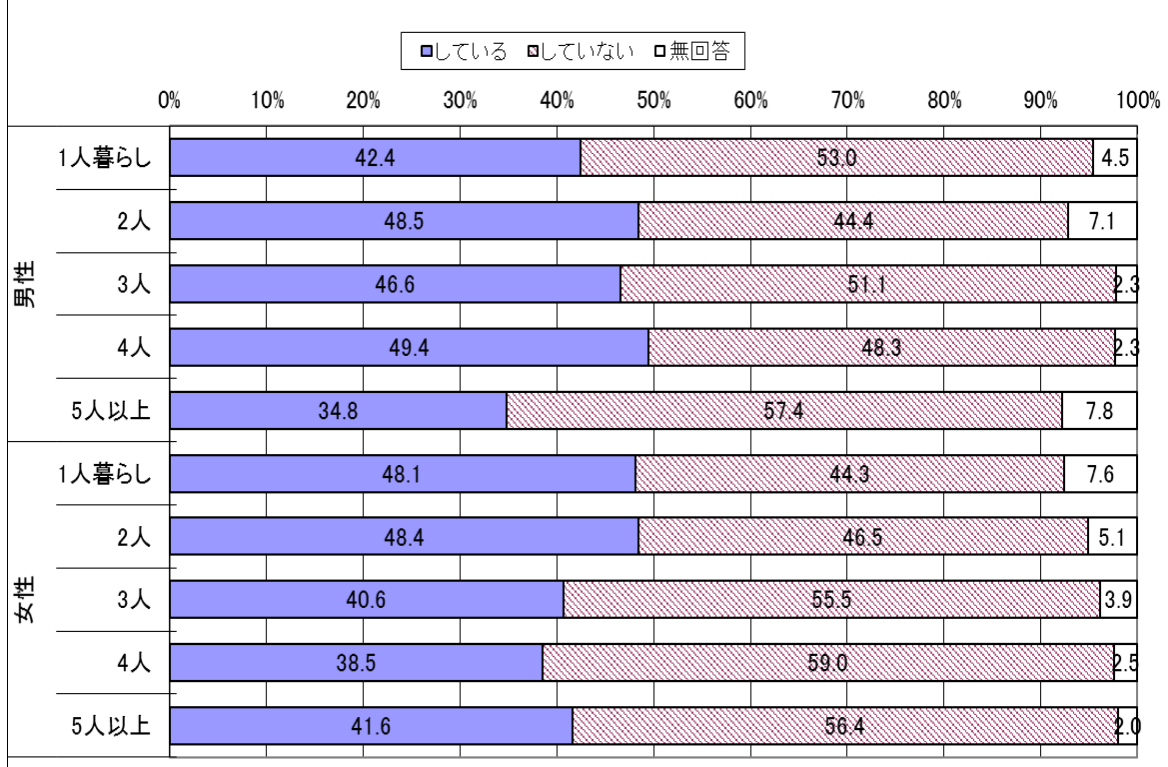


図11-19 同居人数と喫煙状況

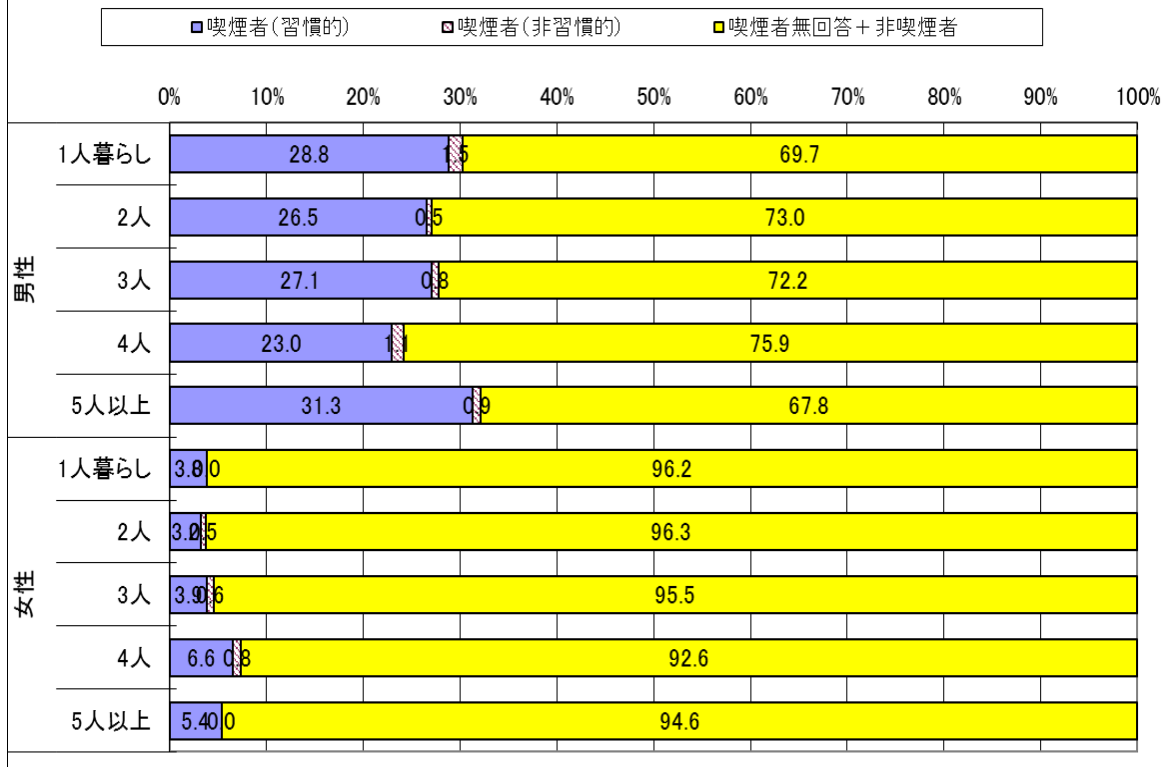
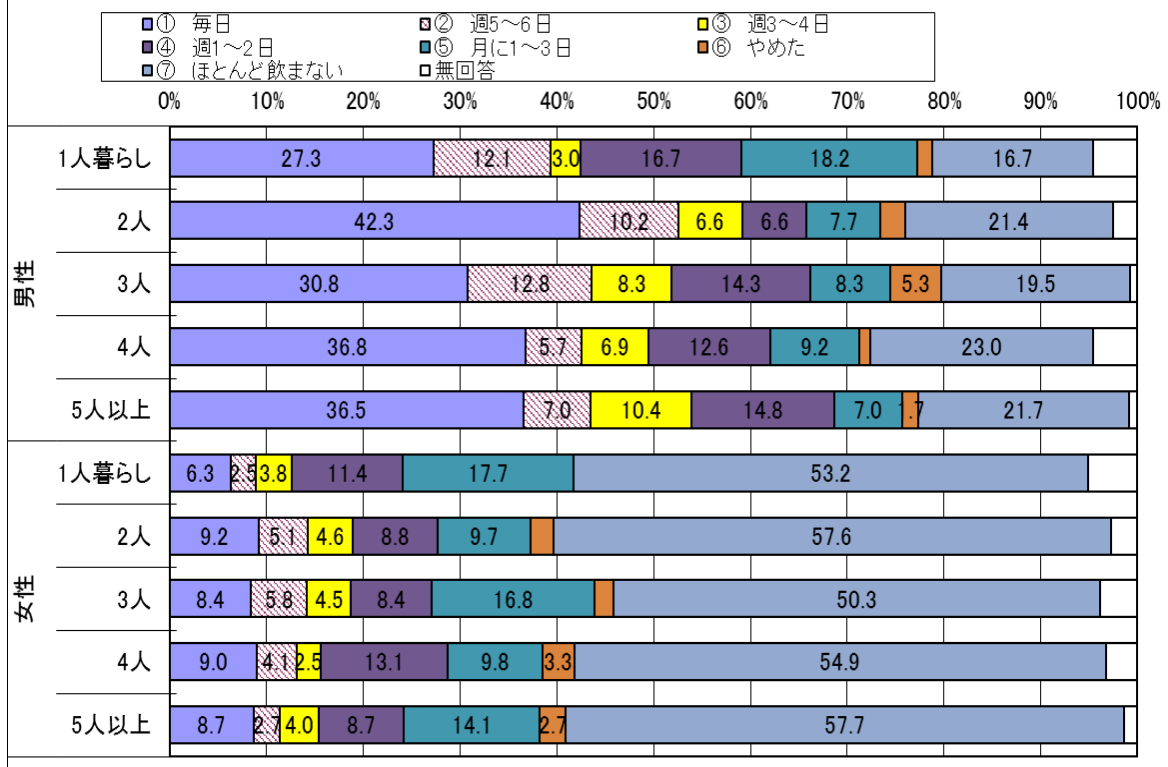


図11-20 同居人数と飲酒頻度



【参考】

同居人数、家族構成の状況

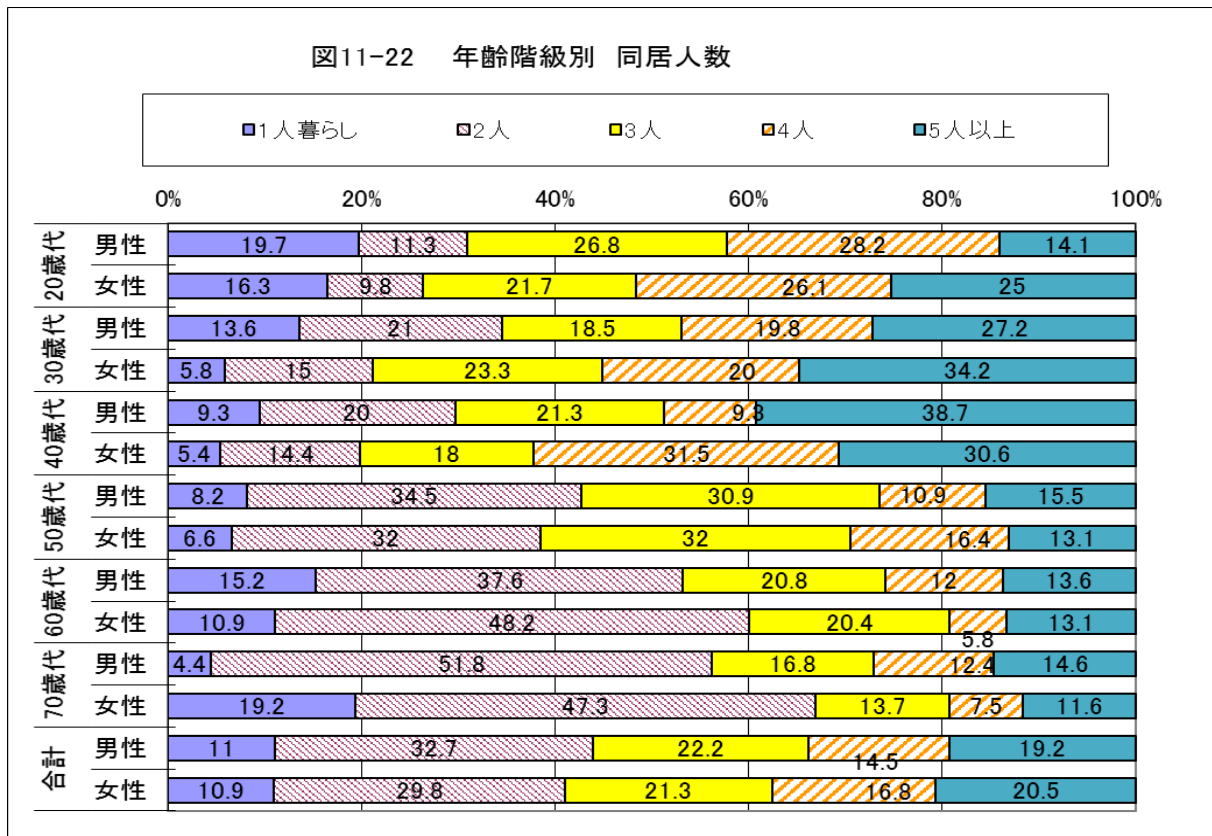
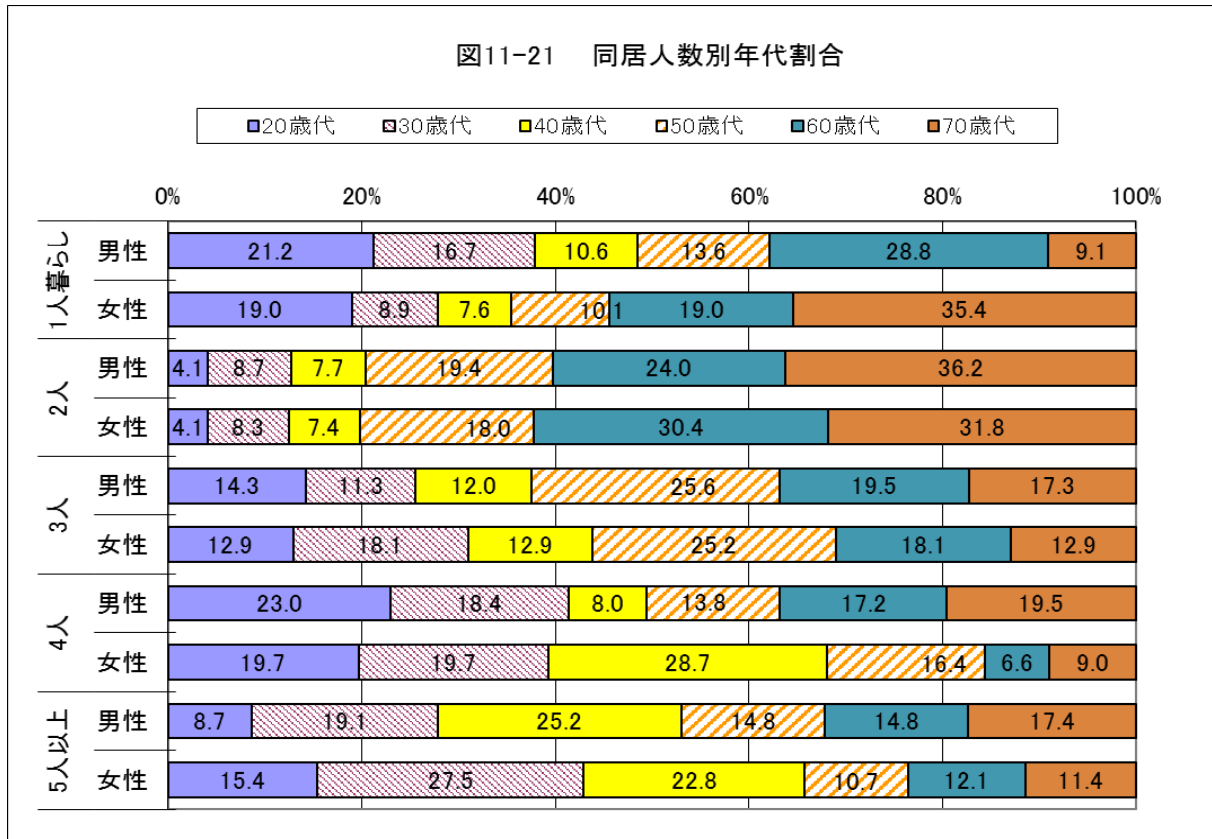




図11-23 年齢階級別 家族構成

