

II 調査結果の総評

1 主観的健康観

自身を健康であると思う人の割合は 82.0%と高いが、男女とも年代が高くなるにつれ「非常に健康である」と思う人の割合が低くなる傾向がみられる。特に男性の 60 歳代、男女ともに 70 歳以上といった高齢層で健康であると思う人の割合が低くなっている。

2 運動について

日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に運動をしている人の割合は、45.3%となっており、特に、男女の 60 歳代、70 歳以上といった高齢層、男性の 20 歳代が多い。一方、男性の 30 歳代から 50 歳代、女性の 20 歳代から 50 歳代のいわゆる働き盛りの年代、子育て中の年代では、意識的に運動している人の割合が低い。

運動習慣者（運動日数が「週 2 日以上」かつ運動時間が「1 日 30 分以上」かつ運動継続が「1 年以上」の人（参考：都道府県健康・栄養調査マニュアル））の割合は、26.9%となっており、意識的に運動をしている人と同様に高齢層で運動習慣者の割合が高く、若年層で低くなっている。

これらのことから、若年期から身体活動量の増加と運動習慣の定着化に向けた対策に取り組む必要がある。

3 食習慣について

主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆等）、副菜（野菜・いも類）がそろったバランスのよい食事を 1 日に 3 食とっている人の割合は、53.8%と半数を占めており、性別で見ると男性で、また年代が高くなるにつれてその割合が高くなる傾向がみられる。

朝食欠食者の割合は 10.6%となっている。男女ともに 20 歳代、男性の 30 歳代、職業別では学生の割合が高く、若年層での朝食欠食者が多い。

本調査における BMI については、「普通体重：18.5 以上 25 未満」の割合が 72.2%を占めている一方、「低体重（やせ）：18.5 未満」が 9.8%、「肥満（1 度）：25 以上 30 未満」の割合が 16.1%となっている。

「低体重（やせ）：18.5 未満」は、女性の 20 歳代、30 歳代の若年層が多く、この年代での瘦身志向がうかがえ、適正体重の正しい認識のさらなる普及が必要である。

一方、「肥満（1 度）：25 以上 30 未満」から「肥満（4 度）：40 以上」を合わせた肥満の割合は、男性の 40 歳代で特に高くなっている。この年代は、体重管理のために食事の量や内容に気をつけて食べている人の割合も低く、適正体重の維持に向けた望ましい食生活についての働きかけが必要である。

4 ストレスや休養について

調査実施時の1ヶ月に不満・悩み・苦勞などストレスを感じたことがある人の割合は、66.6%となっており、このうち過度のストレスを感じた人（ストレスを感じたことが「おおいにある」と回答した人）は20.8%となっている。

“ストレスを感じている”人の割合は、男性の20歳代から40歳代、女性の20歳代から50歳代で高く、さらに男女ともに30歳代では“日頃の睡眠で疲れがとれていない”人の割合も高くなっている。職業別では、常勤の勤め人（会社員・公務員等）で、“ストレスを感じている”“日頃の睡眠で疲れがとれていない”人の割合が高くなっている。

これらより、働く世代を中心にストレスと休養についての知識の普及を図るとともに、職域との連携等による対策に取り組む必要がある。

5 たばこについて

全体の喫煙率は13.9%、このうちの禁煙希望者は40.2%となっている。

年代別の喫煙率は男性の20歳代、40歳代、50歳代で高く、これらの年代は、現在習慣的に喫煙する人（「現在吸っている」かつ喫煙本数と喫煙期間が「合計100本以上、または6ヶ月以上」の人（参考：都道府県健康・栄養調査マニュアル））も高い。一方で、男性20歳代の喫煙者では、禁煙希望者や禁煙を試みた人の割合が高いため、禁煙を支援する体制を整える必要がある。また、男性の40歳代、50歳代では、禁煙希望の割合が低く、喫煙と生活習慣病等との関連性や禁煙に関する正しい知識を啓発する必要がある。

受動喫煙の健康への影響については、認識がある人の割合が88.9%であったが、今後も引き続き受動喫煙防止対策の推進が必要である。

6 飲酒について

全体の飲酒者は47.0%で、このうち週半分以上の飲酒者は38.2%である。

多量飲酒者（飲酒状況、飲酒量で、「5合以上」または「週4日以上かつ4合以上」または「毎日かつ3合以上」の人（参考：都道府県健康・栄養調査マニュアル））の割合は、3.4%となっており、男性の30歳代、50歳代、60歳代で高くなっている。

これらのことから、男性を中心に多量飲酒の有害性や適正飲酒に関する正しい知識の普及が必要である。

7 病気のことについて

アレルギーについては、何らかのアレルギー症状があった（現在ある場合も含む）人の割合は43.1%であり、特に花粉アレルギーが多く、このうちの約8割を占める。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度は、78.9%を占めているが、内容を知らない、または全く聞いたことがない人も21.0%おり、特に男性の20歳代で認知度が低い。このことから、引き続きメタボリックシンドロームに関する知識の周知を行うとともに、若年期またはそれ以前から生活習慣病予防のための基本的な知識を普及する必要がある。

CKD（慢性腎臓病）については、日本で本格的に対策がとられるようになってからまだ数年であるためか、CKDの全体の認知度は、23.6%と低い。今後もCKDの概念だけでなく、生活習慣病との関連性を含め広く周知する必要がある。

8 健康診断について

過去1年間の健康診断や健康診査、人間ドックの受診率は75.5%となっている。性別では男性が、職業別では常勤の勤め人(会社員・公務員等)の受診率が高い。一方、女性の20歳代、30歳代では受診率が低いことから、職域における健診を受診する機会が少ない集団に対する受診勧奨が必要である。

また、過去1年間に初めて指摘を受けた項目については、「血圧が高い」「LDL（悪玉）コレステロールが高い」「中性脂肪が高い」の割合が3割程度となっている。メタボリックシンドロームは19.7%となっており、BMIによる肥満の割合が高い男性の40歳代でも、その割合が高くなっている。

過去1年間に胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診のいずれかを受けた人は55.4%となっている。また過去2年間に子宮がん検診、乳がん検診のいずれかを受けた女性は51.9%となっている。