

## 県民健康意識調査の結果について

e-モニターの皆さんにご参加いただいた「e-モニターアンケート」について、今後の運営に生かしていくため、「県民健康意識についてのアンケート」を実施しました。  
アンケートにご協力いただきましたe-モニターの皆さんにお礼を申し上げますとともに、アンケートの実施結果を、下記のとおり報告します。

### (1) 調査期間

平成23年3月3日から平成23年3月15日

### (2) 回収状況

配布数	有効回収数	有効回収率
1,354通	822通	55.3%

ネット回収では、20歳代の若年層の回収数が少なかったため、近鉄四日市駅周辺において、直接聞き取り調査(79通)を行いました。配布数についても、同様の調査数を加算しています。

### (3) 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数(N)を基数とした百分率(%)で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計(全体)の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを で網かけをしています。(無回答を除く)

## 調査結果概要

### ( 1 ) 知識 ( 前提条件 ) の状況

#### 《メタボリックシンドロームの認知度の影響》

メタボリックシンドロームの認知度について、「内容を知っている」人が55.4%、「診断する基準も知っている」人が30.1%となっている一方、「言葉は知っているが内容は知らない」人が13.5%となっています。

メタボリックシンドロームの内容は知らない人では、健康診断を受けていない人の割合が高く、一方、メタボリックシンドロームを診断する基準も知っている人では「職場の健康診断で受けた」人の割合が高くなっています。また、男女ともに20代ではメタボリックシンドロームの認知度が低く、一方で男性の50代、女性の40代、50代ではメタボリックシンドロームの認知度が高いことから、健診を通して認知度が高くなっていることもうかがえます。

さらに、メタボリックシンドロームを診断する基準も知っている人は、栄養バランスや量を考えて食事をしていたり、日ごろから運動している割合が高い傾向がみられます。

#### 《食事バランスガイドの認知度の影響》

食事バランスガイドの認知度については、「全く知らない」が38.5%と最も高く、特に男女ともに10代、男性の20代、40代から60代で認知度が低くなっています。一方、女性の30代から50代では「内容を知っている」人の割合が高く、男女ともに70代以上で「自分の食事に役立っている」人の割合が高くなっています。

食事バランスガイドを自分の食事に役立っている人では、栄養バランスや量を考えて食事をしていたり、日ごろから運動している割合が高い傾向がみられます。

### ( 2 ) 行動 ( 実践 ) の状況

食生活については、栄養バランスや量を考えて食事ができている人が50.1%となっており、男女ともに年齢が上がるほどその割合が高くなっています。また、市町の健康診断を受けた人で、栄養バランスや量を考えて食事ができている人の割合が高くなっています。

栄養バランスや量を考えて食事できていない理由では、「野菜を食べる量が少ない」が46.1%と最も高く、次いで「揚げ物など油分を多く含む食事が多

い」が36.9%、「塩分を摂りすぎている」が36.5%となっています。また、男性の30代で「夕食を食べる時間が遅い」が、男性の50代で「塩分を摂りすぎている」と「揚げ物など油分を多く含む食事が多い」が、女性の20代で「朝食を食べないなど、欠食することがある」が、女性の30代で「野菜を食べる量が少ない」が高くなっています。

栄養バランスの乱れとして、「野菜を食べる量が少ない」「外食が多い」「スーパーや、コンビニ等の弁当や惣菜を買うことが多い」「塩分を摂りすぎている」「揚げ物など油分を多く含む食事が多い」に該当する人は71.4%となっています。また、規則正しい食生活の乱れとして「夕食を食べる時間が遅い」に該当する人が30.5%、「朝食を食べないなど、欠食することがある」に該当する人が21.4%となっています。

日ごろの運動状況については、「ほとんど運動していない」人が52.0%と最も高く、特に、女性の30代でその割合が高くなっています。運動していない理由としては、「運動をしたいが、忙しくて時間がない」が32.6%と最も高く、特に、男性の20代でその割合が高くなっています。その他の理由としては、男性の50代、女性の30代で「腰や膝等が痛くてできない」が高くなっています。

また、「ほとんど毎日」、「週に3～4回運動している」人は、食生活についても栄養バランスや量を考えて食事ができている傾向がみられます。

### (3) 健康観（健康状態）の状況

栄養バランスや量を考えて食事ができている人や日ごろの運動の頻度が多い人ほど健康状態がよいと感じる人やよく眠れたと感じる人の割合が高い傾向がみられます。

一方、栄養バランスや量を考えた食事できていない人や日ごろほとんど運動していない人で「わけもなく疲れたように感じる」「朝起きたときに疲れがとれない」といった割合が高くなっています。

また、健康状態がとてよい人はよく眠れたと感じる人の割合が高く、この1ヶ月の生活についても「充実している」と回答しています。一方、健康状態がよくないと感じている人では「朝起きたときに疲れがとれない」「睡眠を保つために、市販薬や処方薬を飲む」といった割合が高く、この1ヶ月の生活についても「そこそ暮らしている」「楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった」「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」「わけもなく疲れたように感じる」が高くなっています。

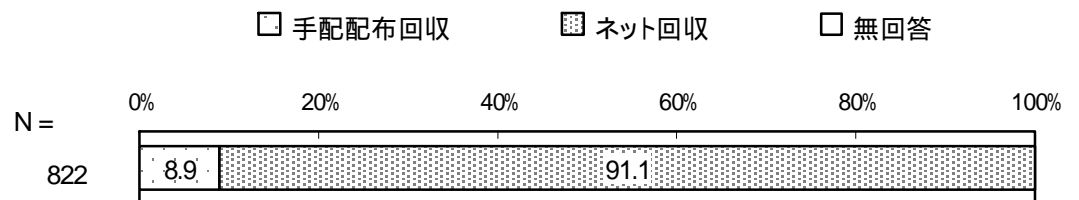
過去1年間の健康診断の受診状況については、「職場の健康診断で受けた」が45.7%と最も高く、次いで「受けていない」が18.2%、「人間ドックで受けた」が12.7%となっています。

健康診断を受けていない理由は、「めんどうだから」が14.2%と最も高く、次いで「受けたいが、時間がない」「受けたいが、経済的な理由で受けない」が11.5%となっています。

### 3 調査結果

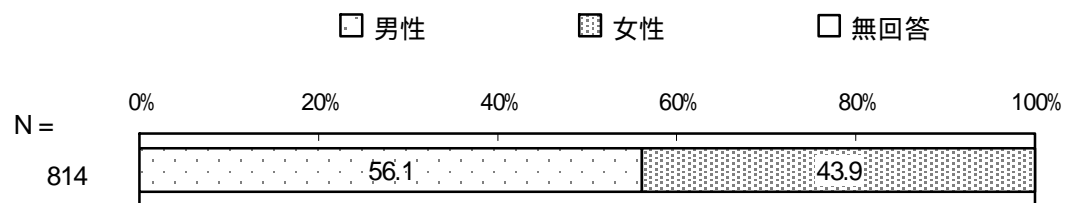
#### 配布区分

「ネット回収」が91.1%、「手配配布回収」が8.9%となっています。



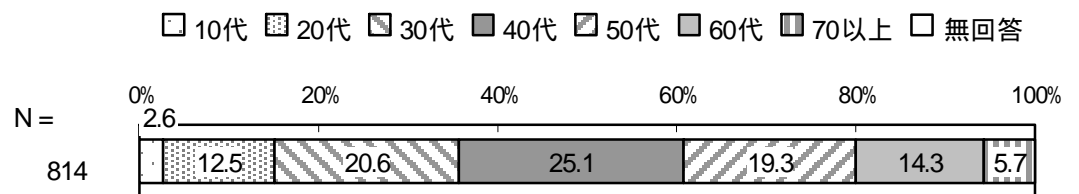
#### F1 あなたの性別はどちらですか。

「男性」が56.1%、「女性」が43.9%となっています。



#### F2 年齢はおいくつですか。

「40代」が25.1%と最も高く、次いで「30代」が20.6%、「50代」が19.3%となっています。

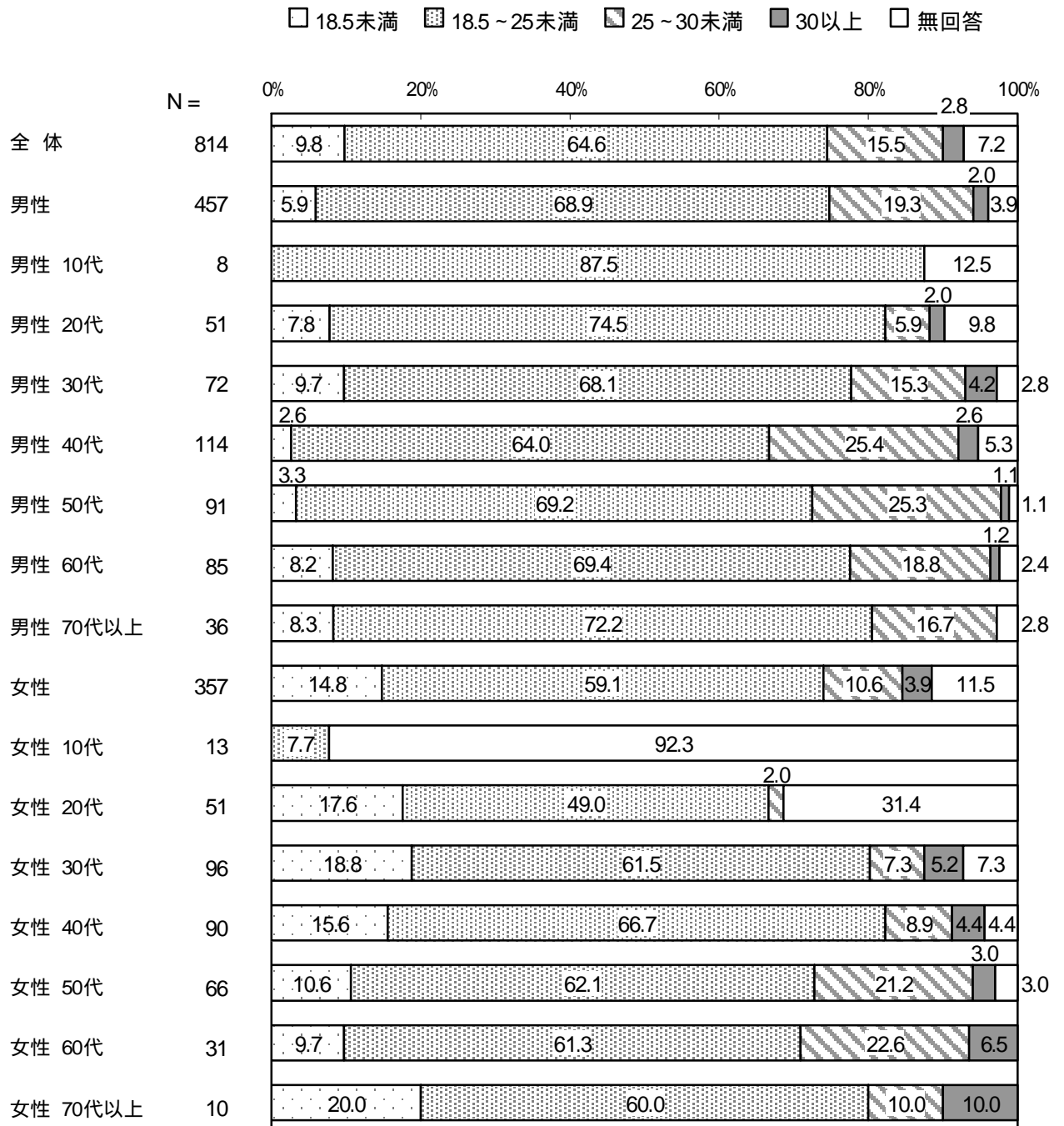




F5 あなたの身長・体重を差し支えなければご記入ください。

【BMI】

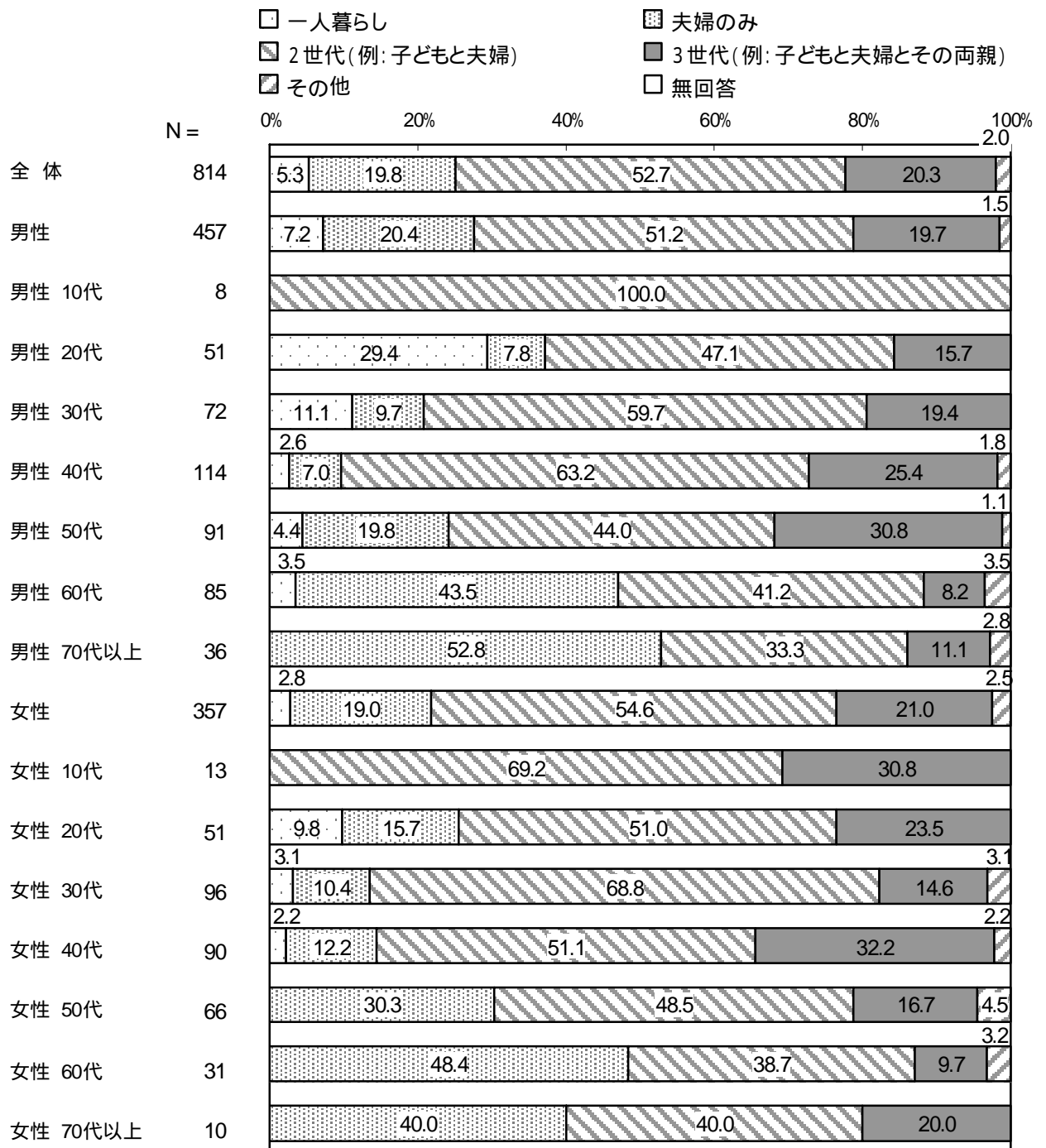
性・年齢別でみると、他に比べ男性の40代、50代で「25～30未満」が高くなっています。また、女性の30代で「18.5未満」が高くなっています。



問1 あなたの家族構成は次のどれですか？ひとつ選んでください。

「2世代(例：子どもと夫婦)」が52.7%と最も高く、次いで「3世代(例：子どもと夫婦とその両親)」が20.3%、「夫婦のみ」が19.8%となっています。

性・年齢別でみると、男性で年代が高くなるにつれて、「夫婦のみ」が高くなっています。また、他に比べ男性の20代、30代で「一人暮らし」が、男性の40代、女性の10代、30代で「2世代」が、男性の50代、女性の10代、40代で「3世代」が高くなっています。そして、男女ともに60代以上で「夫婦のみ」が高くなっています。



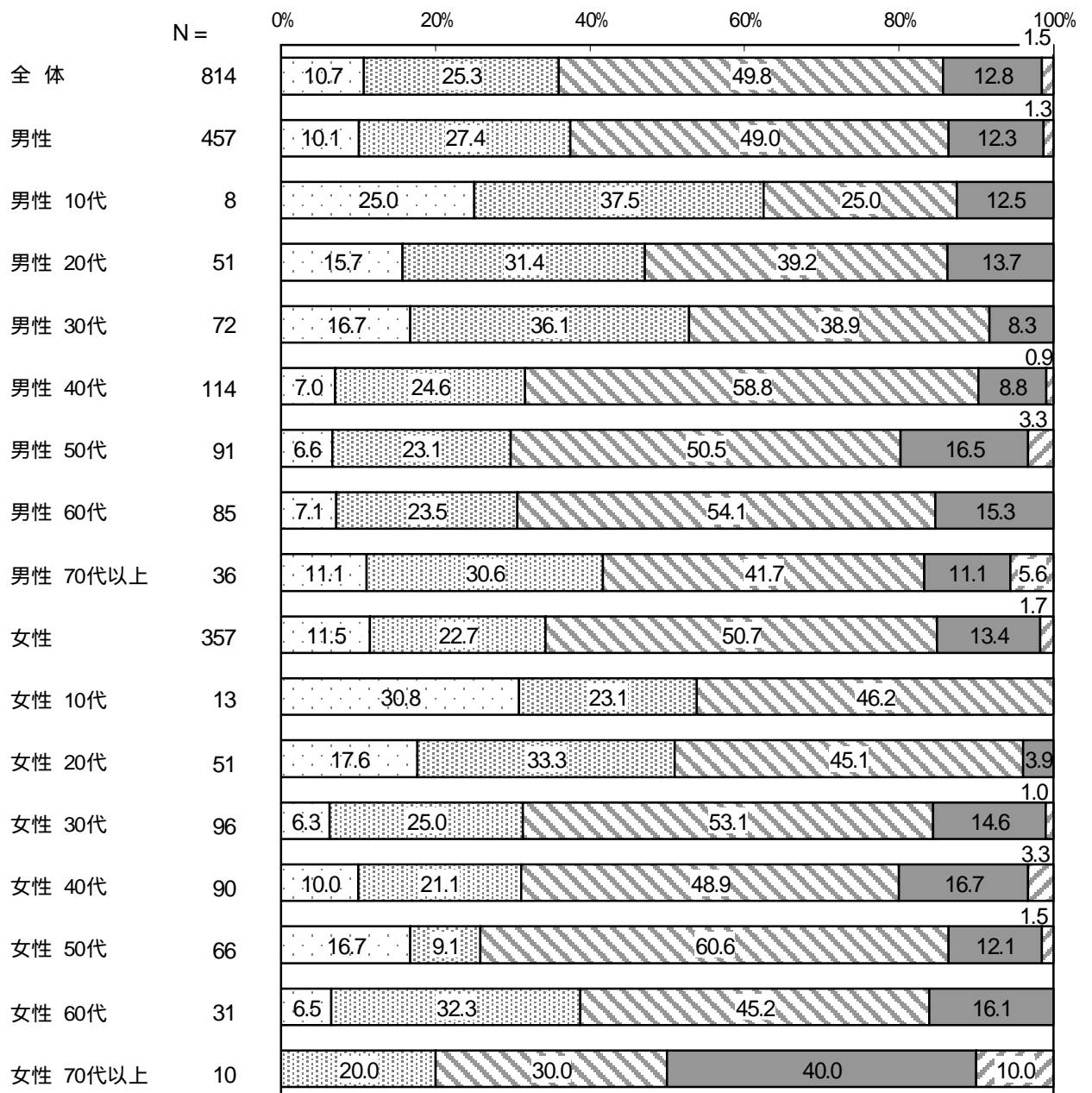


問 2 あなたは、現在のご自分の健康状態についてどのように感じていますか。ひとつ選んでください。

「とてもよい」と「よい」をあわせた健康状態がよいと感じる人の割合が36.0%、「あまりよくない」と「悪い」をあわせた健康状態が悪いと感じる人の割合が14.3%となっています。

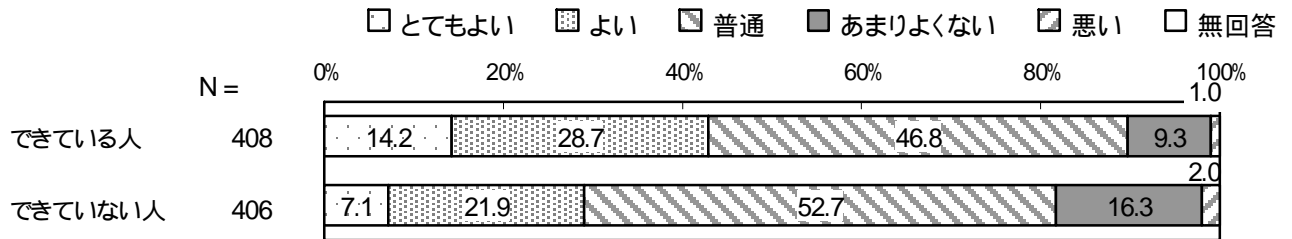
性・年齢別でみると、他に比べ男性の30代、女性の10代、20代で健康状態がよいと感じる人の割合が高くなっています。一方、女性の40代、70代以上で健康状態が悪いと感じる人の割合が高くなっています。

□ とてもよい □ よい □ 普通 □ あまりよくない □ 悪い □ 無回答



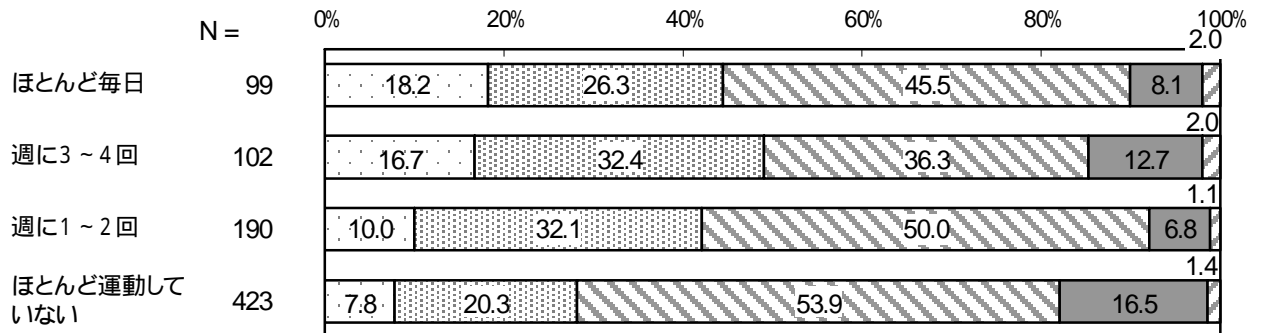
【栄養バランスや量を考えた食事の実践度別】

栄養バランスや量を考えた食事の実践度別でみると、栄養バランスや量を考  
えて食事ができていない人に比べ、できている人で「とてもよい」と「よい」  
をあわせた健康状態がよいと感じる人の割合が高くなっています。



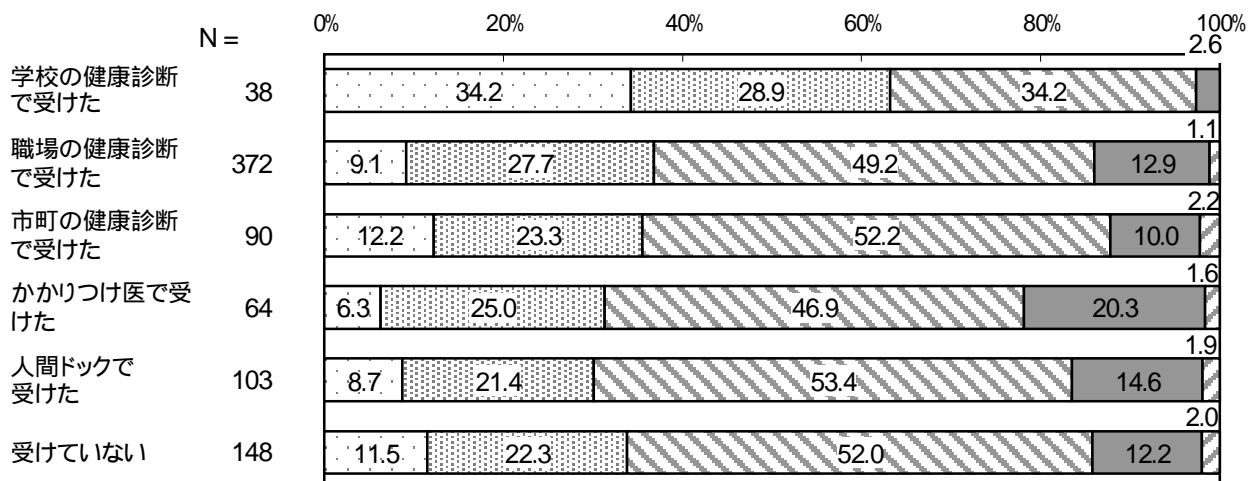
【日ごろの運動の頻度別】

日ごろの運動の頻度別でみると、運動の頻度が多くなるにつれて、健康状態  
の「とてもよい」が高くなっています。



【健康診断の受診状況別】

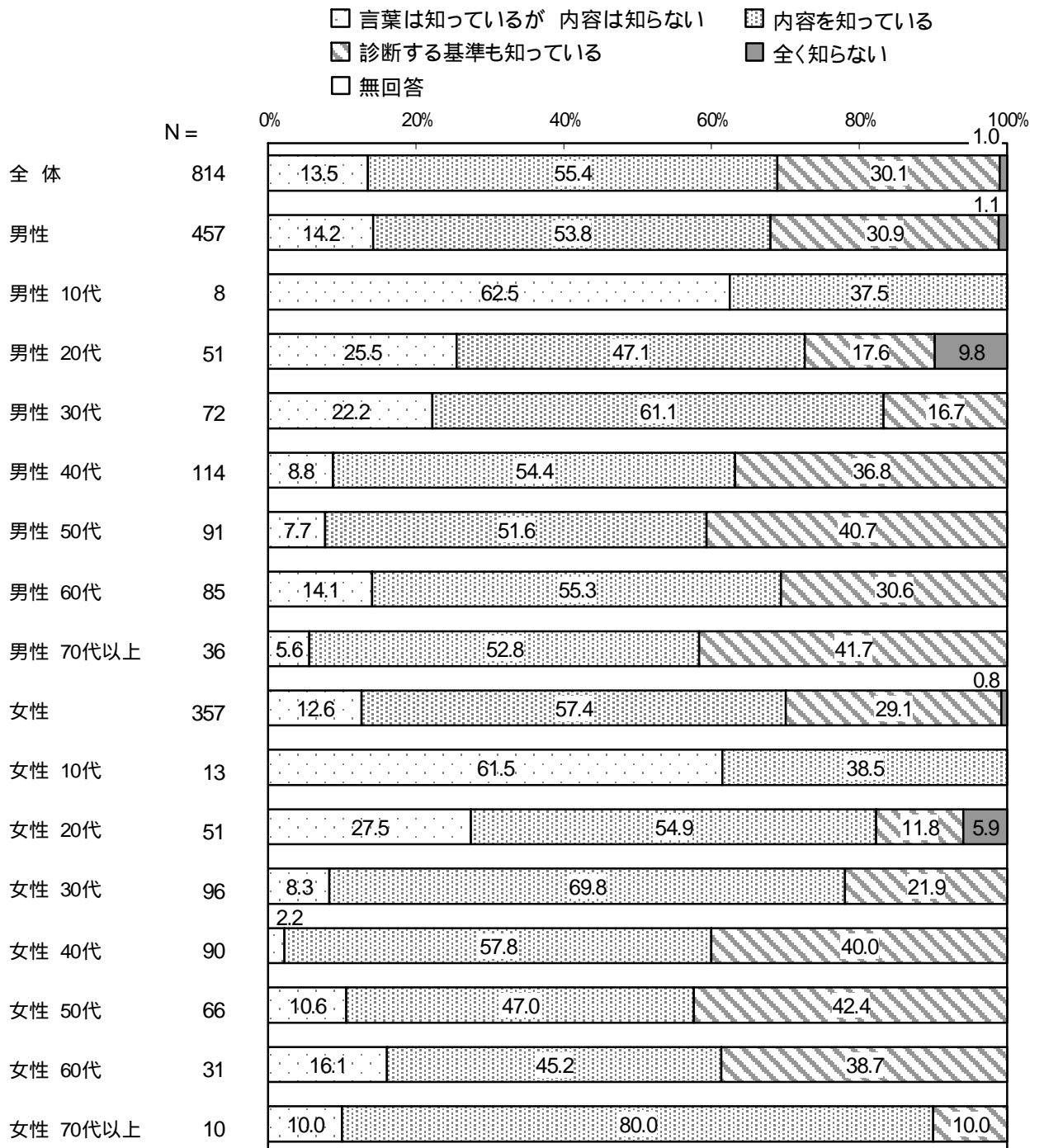
健康診断の受診状況別でみると、学校の健康診断で受けた人で「とてもよい」  
が高くなっています。



問 3 あなたは、「メタボリックシンドローム」を知っていますか。ひとつ選んでください。

「内容を知っている」が55.4%と最も高く、次いで「診断する基準も知っている」が30.1%、「言葉は知っているが内容は知らない」が13.5%となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ男性の20代、30代、女性の10代、20代で「言葉は知っているが内容は知らない」が、男性の50代、女性の40代、50代で「診断する基準も知っている」が、女性の30代で「内容を知っている」が高くなっています。また、男女ともに20代で「全く知らない」が高くなっています。

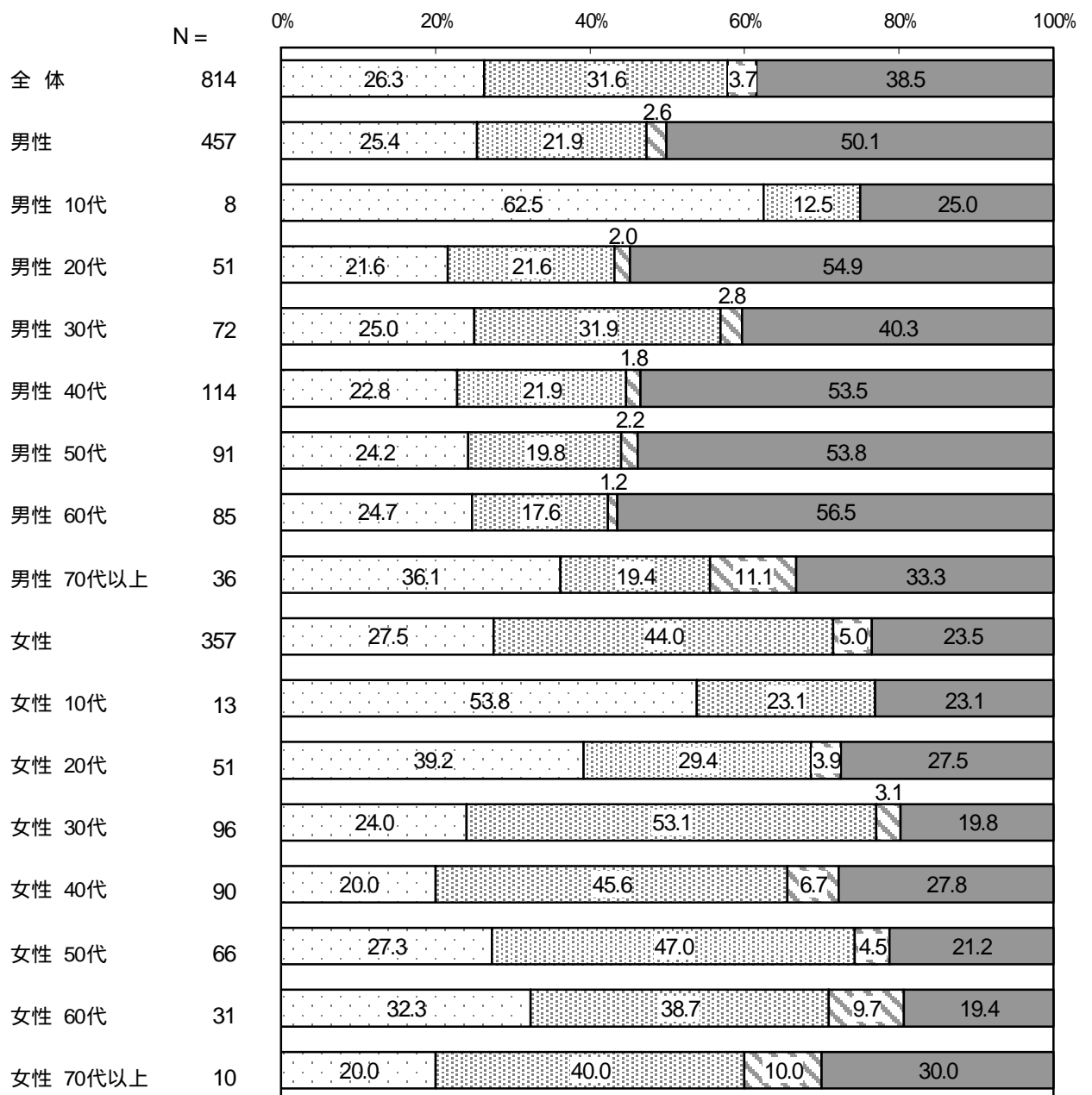


問4 あなたは、「食事バランスガイド(コマの絵)」を知っていますか。ひとつ選んでください。

「全く知らない」が38.5%と最も高く、次いで「内容を知っている」が31.6%、「言葉(絵)は知っているが内容は知らない」が26.3%となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ男女ともに10代で「言葉(絵)は知っているが内容は知らない」が、70代以上で「自分の食事に役立っている」が高くなっています。また、男性の20代、40代から60代で「全く知らない」が、女性の30代から50代で「内容を知っている」が高くなっています。

- 言葉(絵)は知っているが内容は知らない
- 内容を知っている
- 自分の食事に役立っている
- 全く知らない
- 無回答

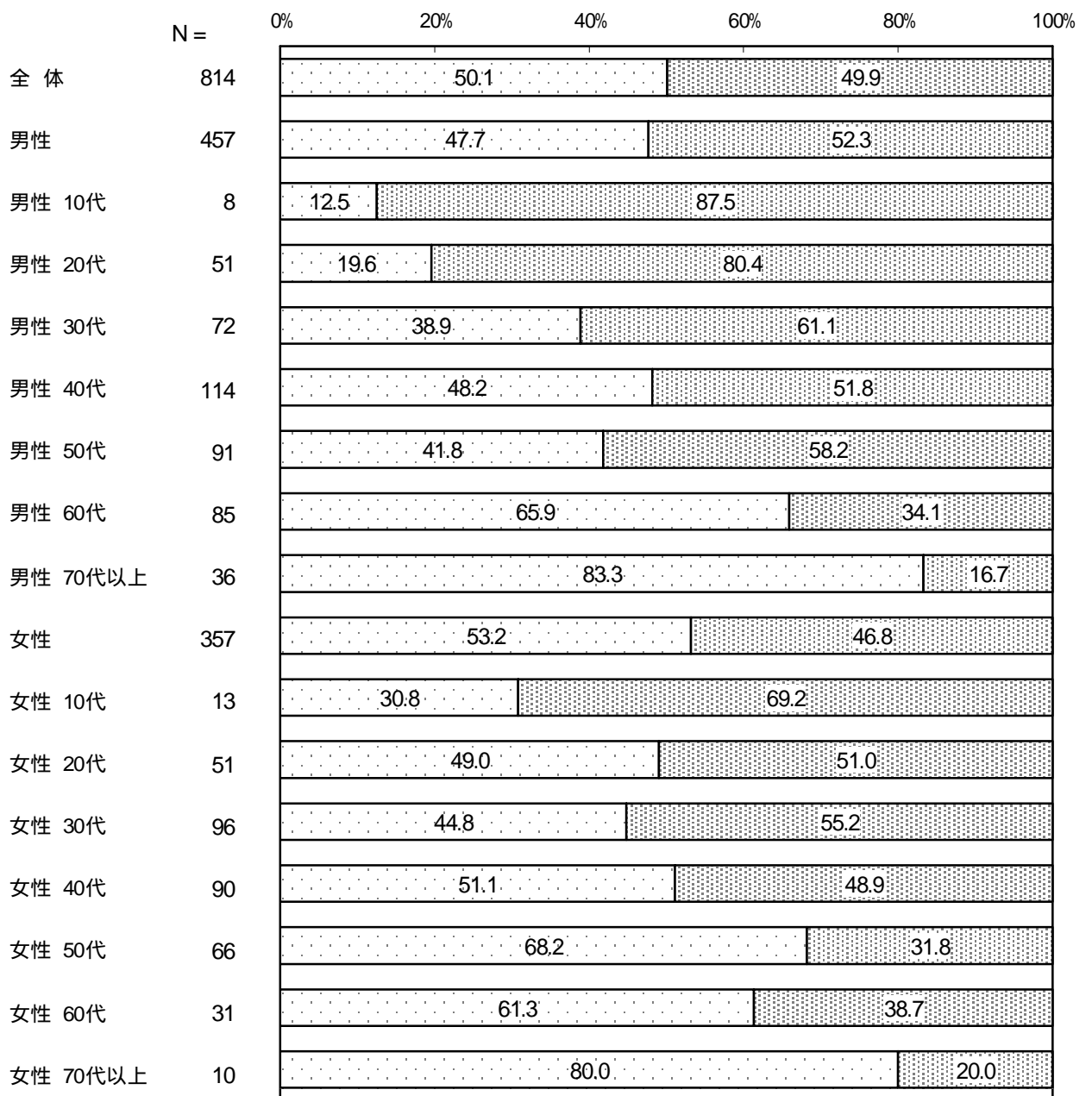


問5 あなたは栄養バランスや量を考えて食事ができていると思いますか。ひとつ選んでください。

「はい」が50.1%、「いいえ」が49.9%となっています。

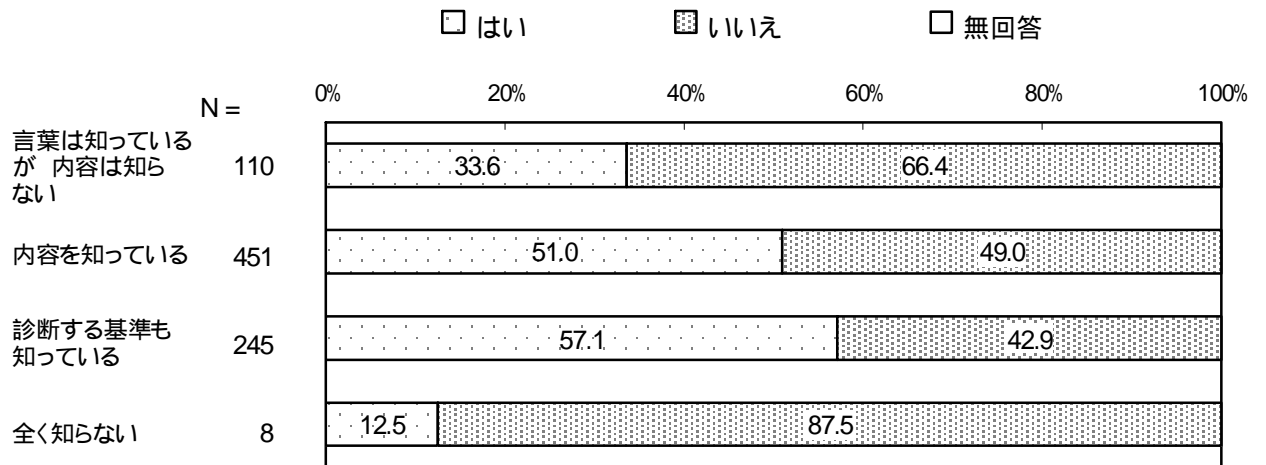
性・年齢別でみると、他に比べ男性の60代以上、女性の50代、70代以上で「はい」が高くなっています。男女ともに年齢が上がるほど「はい」が高くなる傾向がみられます。

はい       いいえ       無回答



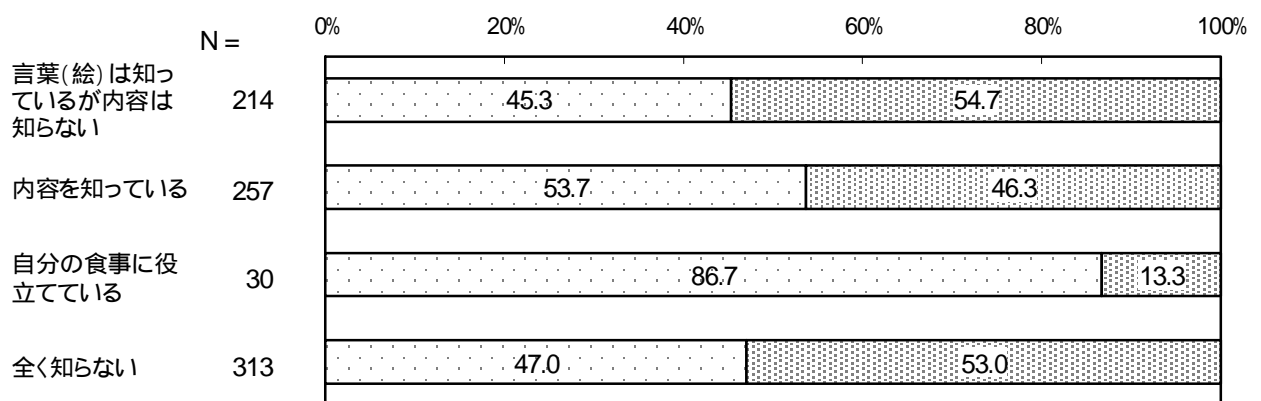
【「メタボリックシンドローム」の認知度別】

「メタボリックシンドローム」の認知度別でみると、他に比べ、診断する基準も知っている人で、「はい」が高くなっています。一方、言葉は知っているが内容は知らない人で「いいえ」が高くなっています。



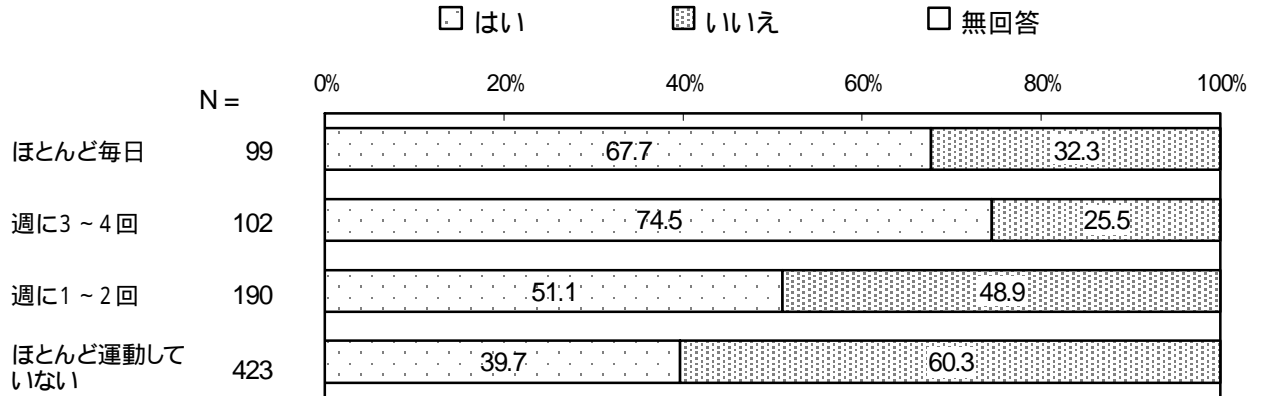
【「食事バランスガイド」の認知度別】

「食事バランスガイド」の認知度別でみると、他に比べ、自分の食事に役立っている人で、「はい」が高くなっています。一方、言葉（絵）は知っているが内容は知らない人で「いいえ」が高くなっています。



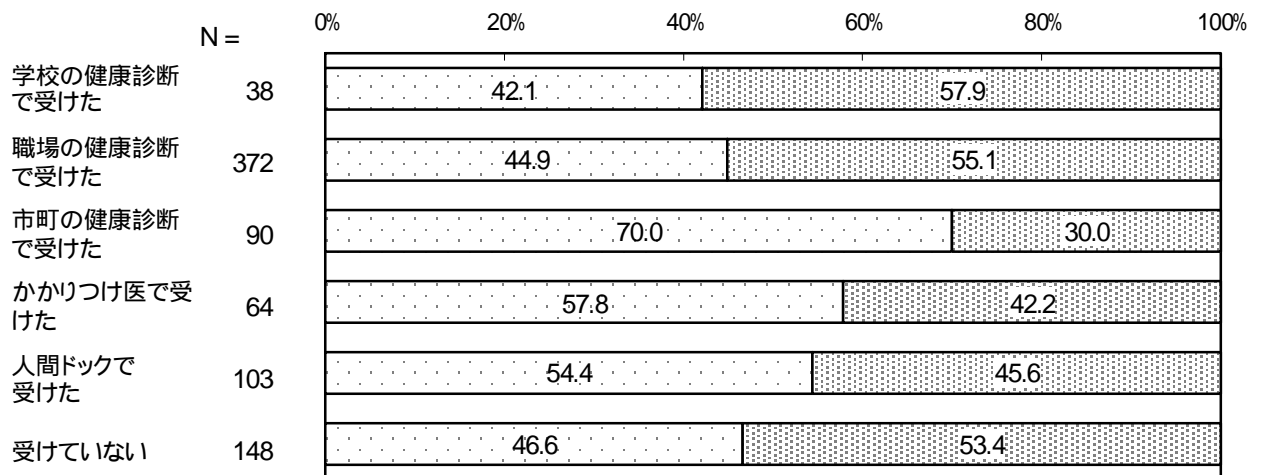
【日ごろの運動の頻度別】

日ごろの運動の頻度別でみると、他に比べ、ほとんど毎日、週に3～4回運動している人で、「はい」が高くなっています。一方、ほとんど運動していない人で「いいえ」が高くなっています。



【健康診断の受診状況別】

健康診断の受診状況別でみると、他に比べ、市町の健康診断で受けた人で、「はい」が高くなっています。一方、職場の健康診断で受けた人で「いいえ」が高くなっています。



問5で「いいえ」と答えた方におたずねします。

問6 その理由をお答えください。あてはまるものすべてを選んでください。

「野菜を食べる量が少ない」が46.1%と最も高く、次いで「揚げ物など油分を多く含む食事が多い」が36.9%、「塩分を摂りすぎている」が36.5%となっています。性・年齢別でみると、他に比べ男性の30代で「夕食を食べる時間が遅い」が、男性の50代で「塩分を摂りすぎている」と「揚げ物など油分を多く含む食事が多い」が高くなっています。また、女性の20代で「朝食を食べないなど、欠食することがある」が、女性の30代で「野菜を食べる量が少ない」が高くなっています。

単位：%

区分	野菜を食べる量が少ない	外食が多い	スーパーやコンビニ等の弁当や惣菜を買うことが多い	朝食を食べないなど、欠食することがある	塩分を摂りすぎている	揚げ物など油分を多く含む食事が多い	夕食を食べる時間が遅い	その他	無回答	有効回答数(件)
全体	46.1	17.7	19.7	21.4	36.5	36.9	30.5	5.7	23.2	406
男性	46.0	18.8	19.2	18.8	41.0	42.7	32.2	5.9	22.2	239
男性 10代	42.9	28.6	14.3	14.3	14.3	14.3	-	14.3	-	7
男性 20代	34.1	26.8	31.7	22.0	22.0	34.1	26.8	2.4	22.0	41
男性 30代	59.1	27.3	29.5	27.3	29.5	38.6	45.5	6.8	20.5	44
男性 40代	44.1	15.3	13.6	22.0	40.7	47.5	33.9	5.1	27.1	59
男性 50代	45.3	20.8	17.0	15.1	64.2	52.8	34.0	7.5	13.2	53
男性 60代	51.7	-	6.9	6.9	44.8	34.5	27.6	6.9	34.5	29
男性 70代以上	33.3	-	-	-	66.7	66.7	-	-	33.3	6
女性	46.1	16.2	20.4	25.1	29.9	28.7	28.1	5.4	24.6	167
女性 10代	55.6	11.1	11.1	22.2	-	11.1	33.3	11.1	-	9
女性 20代	19.2	30.8	30.8	46.2	15.4	7.7	34.6	3.8	11.5	26
女性 30代	64.2	17.0	17.0	32.1	32.1	37.7	26.4	3.8	24.5	53
女性 40代	45.5	9.1	15.9	13.6	29.5	38.6	25.0	6.8	29.5	44
女性 50代	38.1	14.3	33.3	14.3	52.4	19.0	38.1	4.8	33.3	21
女性 60代	33.3	8.3	8.3	16.7	33.3	33.3	16.7	8.3	33.3	12
女性 70代以上	50.0	50.0	50.0	-	50.0	-	-	-	50.0	2



【栄養バランスの乱れ】

「 該当」が71.4%と最も高く、次いで「 該当」が30.5%、「 該当」が21.4%となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ男性の30代で「 該当」が、男性の50代で「 該当」が高くなっています。また、女性の20代で「 該当」が高くなっています。

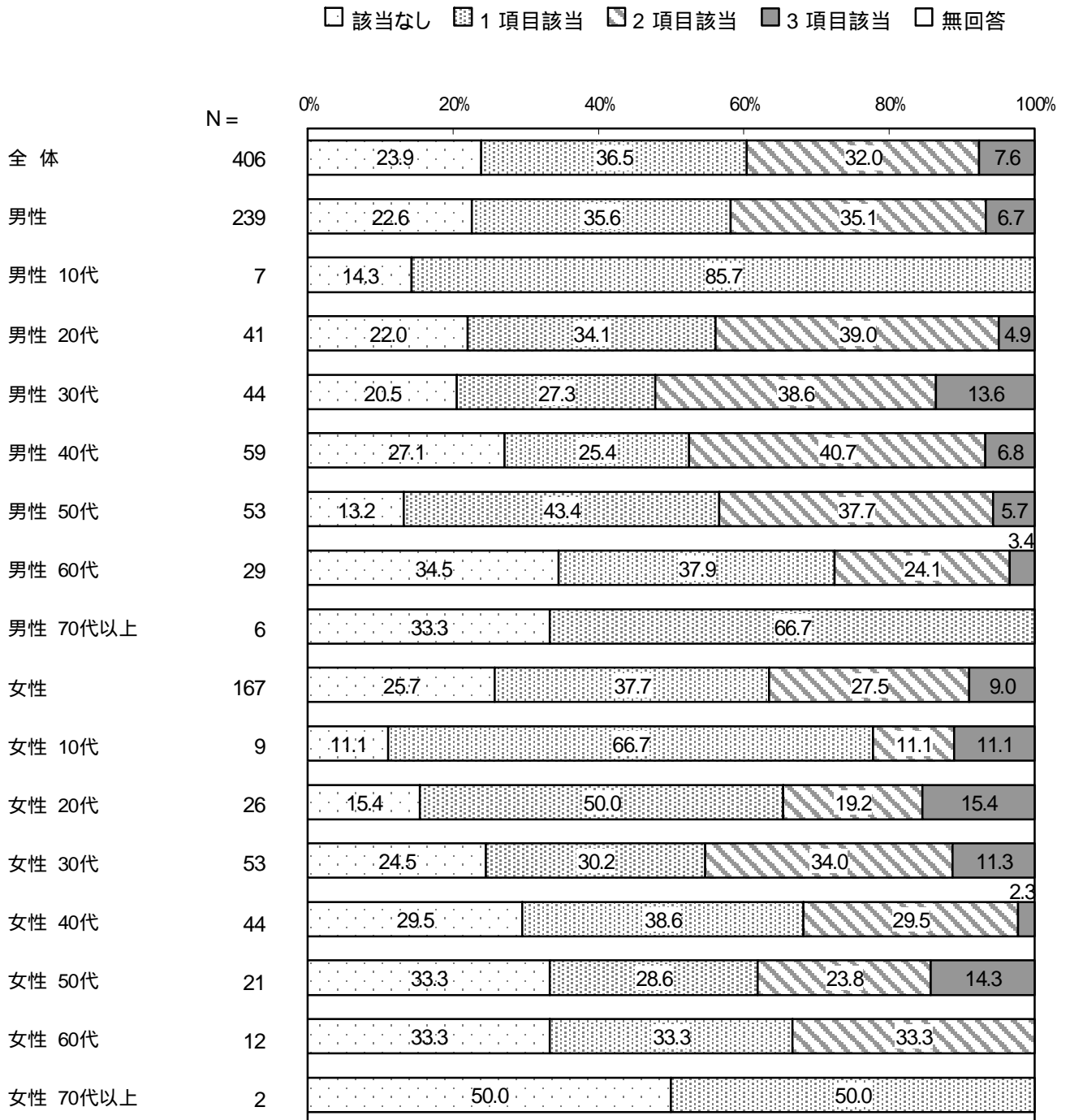
単位：%

区分	<input type="checkbox"/> 該当	<input type="checkbox"/> 該当	<input type="checkbox"/> 該当	無回答	有効回答数(件)
全体	71.4	21.4	30.5	23.9	406
男性	74.9	18.8	32.2	22.6	239
男性 10代	71.4	14.3	-	14.3	7
男性 20代	78.0	22.0	26.8	22.0	41
男性 30代	72.7	27.3	45.5	20.5	44
男性 40代	71.2	22.0	33.9	27.1	59
男性 50代	86.8	15.1	34.0	13.2	53
男性 60代	62.1	6.9	27.6	34.5	29
男性 70代以上	66.7	-	-	33.3	6
女性	66.5	25.1	28.1	25.7	167
女性 10代	66.7	22.2	33.3	11.1	9
女性 20代	53.8	46.2	34.6	15.4	26
女性 30代	73.6	32.1	26.4	24.5	53
女性 40代	65.9	13.6	25.0	29.5	44
女性 50代	66.7	14.3	38.1	33.3	21
女性 60代	66.7	16.7	16.7	33.3	12
女性 70代以上	50.0	-	-	50.0	2

【栄養バランスが乱れている場合】

「1項目該当」が36.5%と最も高く、次いで「2項目該当」が32.0%、「該当なし」が23.9%となっています。

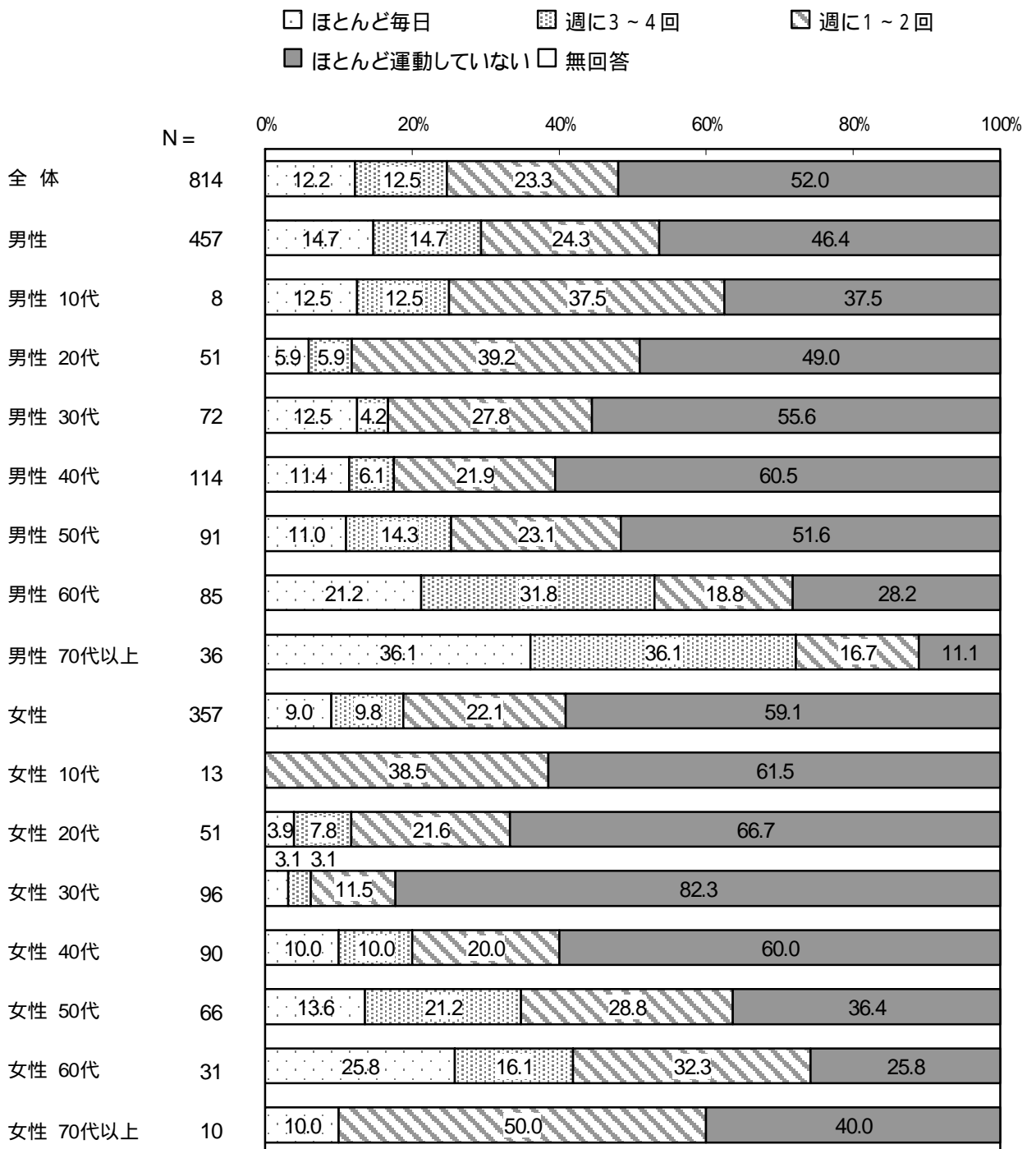
性・年齢別でみると、女性は年齢が上がるほど「該当なし」が高くなる傾向がみられます。



問7 あなたは、日ごろから運動（ウォーキング、水泳、ジョギングなど）をしていますか。ひとつ選んでください。

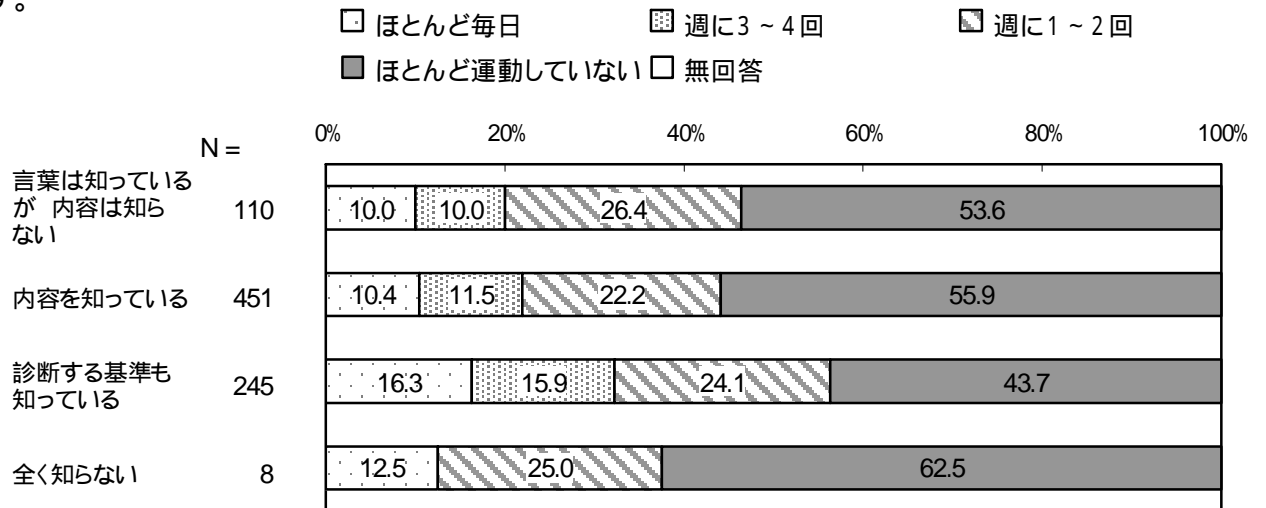
「ほとんど運動していない」が52.0%と最も高く、次いで「週に1～2回」が23.3%、「週に3～4回」が12.5%となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ男性の20代、女性の70代以上で「週に1～2回」が、男性の60代以上、女性の60代で「ほとんど毎日」が、男性の60代以上で「週に3～4回」が高くなっています。また、女性の30代で「ほとんど運動していない」が高くなっています。



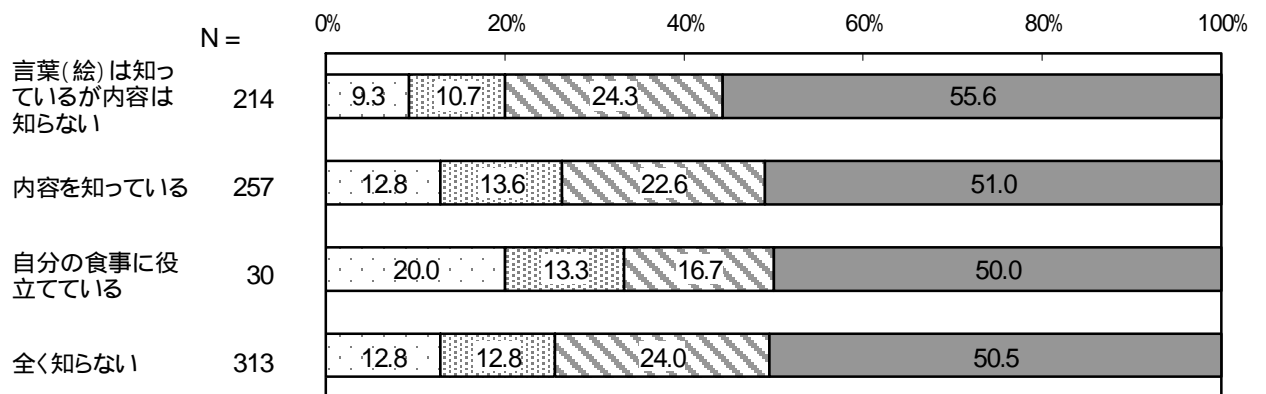
【メタボリックシンドロームの認知度別】

「メタボリックシンドローム」の認知度別でみると、他に比べ、診断する基準も知っている人で、「ほとんど毎日」「週に3~4回以上」が高くなっています。



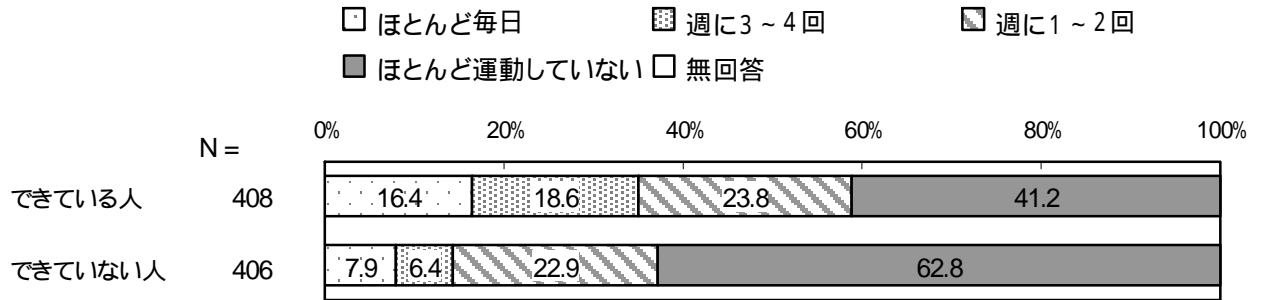
【食事バランスガイドの認知度別】

「食事バランスガイド」の認知度別でみると、他に比べ、自分の食事に役立っている人で、「ほとんど毎日」「週に3~4回以上」が高くなっています。



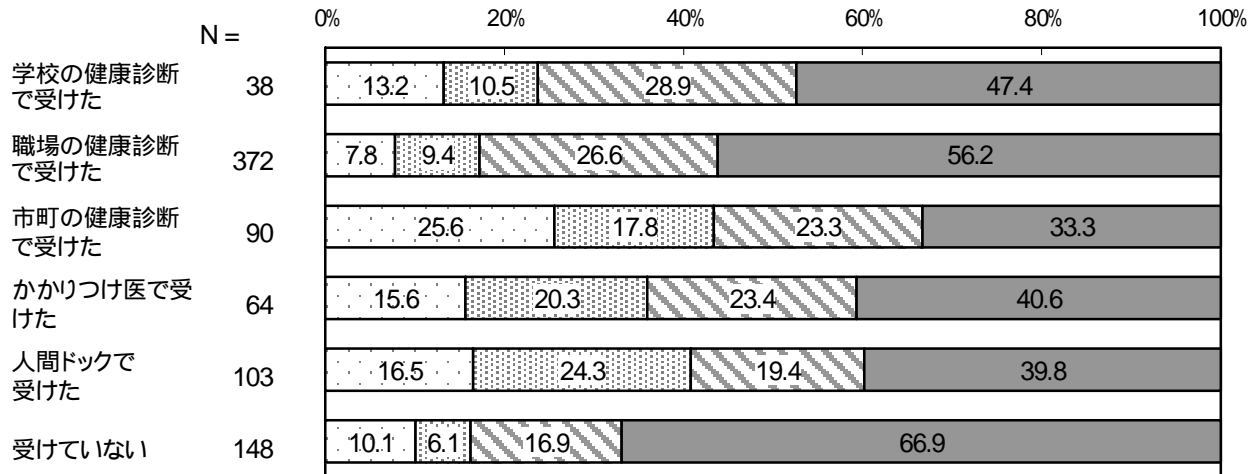
【栄養バランスや量を考えた食事の実践度別】

栄養バランスや量を考えた食事の実践度別でみると、他に比べ栄養バランスや量を考えた食事をしている人で、「ほとんど毎日」「週に3~4回以上」が高くなっています。一方、栄養バランスや量を考えた食事できていない人で「ほとんど運動していない」が高くなっています。



【健康診断の受診状況別】

健康診断の受診状況別でみると、他に比べ、市町の健康診断で受けた人で、「ほとんど毎日」が高くなっています。一方、受けていない人で「ほとんど運動していない」が高くなっています。



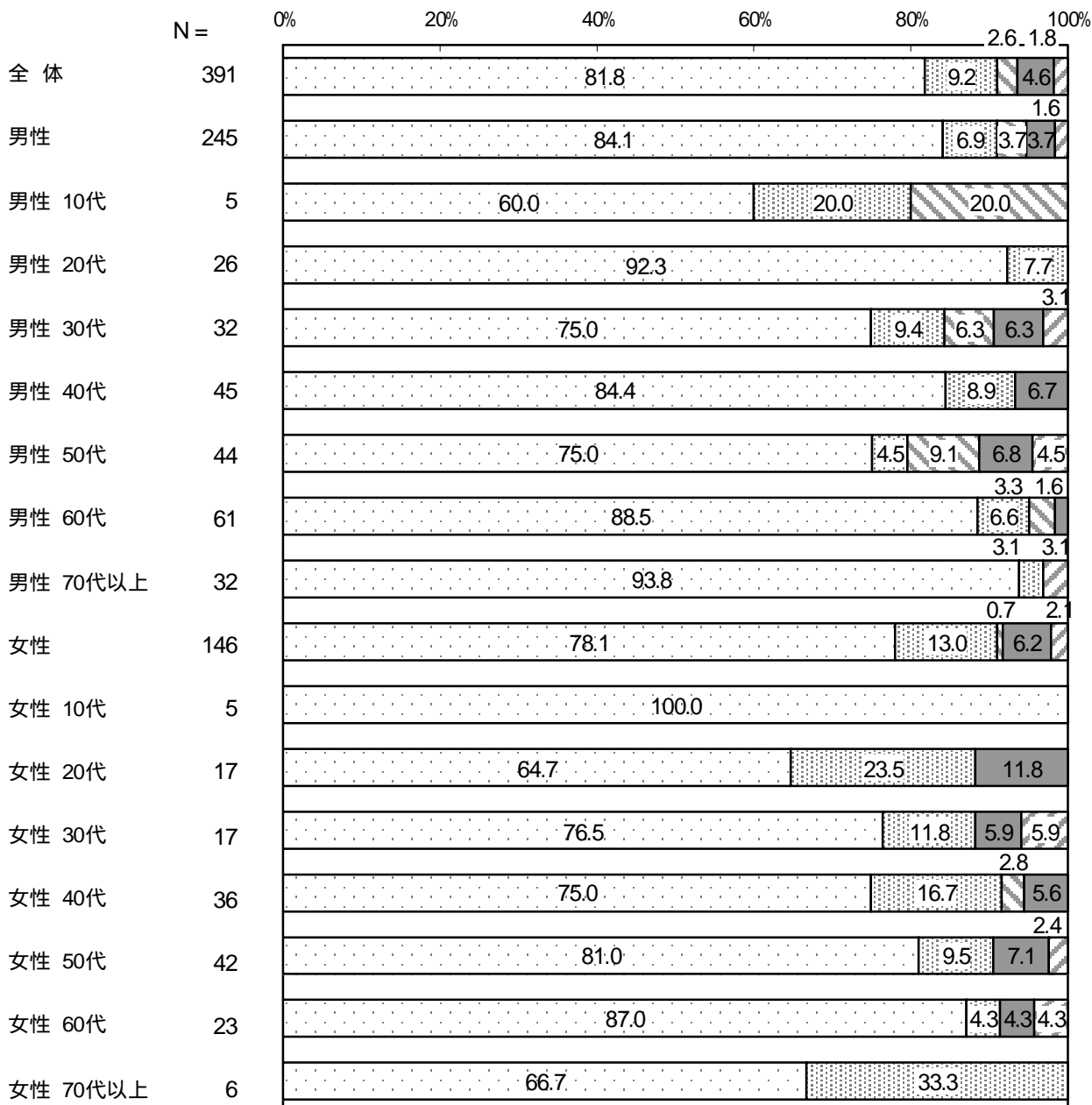
問7で「ほとんど毎日、週に3～4回、週に1～2回」と回答した方のみにおたずねします。

問8 どのくらいの期間継続していますか。ひとつ選んでください。

「1年以上」が81.8%と最も高く、次いで「6か月から1年未満」が9.2%、「1か月から3か月未満」が4.6%となっています。

性・年齢別でみると、他に比べ女性の20代で「6か月から1年未満」が高くなっています。

- 1年以上
- 6か月から1年未満
- 3か月から6か月未満
- 1か月から3か月未満
- 1か月未満
- 無回答



問7で「ほとんど(まったく)していない」と回答した方のみにおたずねします。

問9 その理由をお答えください。あてはまるものすべてを選んでください。

「運動をしたいが、忙しくて時間がない」が32.6%と最も高く、次いで「面倒である」が28.4%、「身体を動かすのが苦手」が17.7%となっています。

性・年齢別でみると、他に比べ男性の20代で「運動をしたいが、忙しくて時間がない」が、男性の50代、女性の30代で「腰や膝等が痛くてできない」が高くなっています。また、女性の20代で「身体を動かすのが苦手」が高くなっています。

単位：%

区分	運動をしたいが、施設場所がない	運動をしたいが、忙しくて時間がない	何をどのようによつたらよいのかわからない	運動をしたいが、一緒にする人がいない	必要と思わない	面倒である	身体を動かすのが苦手	主治医から運動を制限するようお願いされている	腰や膝等が痛くてできない	その他	無回答	有効回答数(件)
全体	12.3	32.6	14.7	13.2	1.9	28.4	17.7	0.7	7.6	7.6	40.0	423
男性	12.3	33.0	15.6	13.7	0.9	26.4	13.7	0.5	5.2	8.0	44.8	212
男性 10代	-	66.7	33.3	-	-	-	33.3	-	-	-	-	3
男性 20代	20.0	60.0	12.0	8.0	8.0	28.0	12.0	-	8.0	-	24.0	25
男性 30代	15.0	37.5	17.5	15.0	-	22.5	15.0	-	-	7.5	47.5	40
男性 40代	13.0	31.9	14.5	15.9	-	29.0	8.7	-	-	7.2	53.6	69
男性 50代	10.6	27.7	14.9	14.9	-	23.4	14.9	2.1	17.0	12.8	42.6	47
男性 60代	4.2	12.5	16.7	12.5	-	33.3	20.8	-	4.2	8.3	45.8	24
男性 70代以上	-	-	25.0	-	-	25.0	25.0	-	-	25.0	50.0	4
女性	12.3	32.2	13.7	12.8	2.8	30.3	21.8	0.9	10.0	7.1	35.1	211
女性 10代	-	50.0	12.5	-	-	12.5	12.5	12.5	12.5	-	-	8
女性 20代	17.6	32.4	17.6	14.7	2.9	41.2	32.4	-	-	2.9	11.8	34
女性 30代	15.2	29.1	17.7	13.9	1.3	31.6	24.1	1.3	13.9	10.1	38.0	79
女性 40代	3.7	33.3	7.4	11.1	3.7	27.8	18.5	-	9.3	7.4	46.3	54
女性 50代	20.8	41.7	12.5	12.5	4.2	25.0	12.5	-	8.3	-	37.5	24
女性 60代	12.5	25.0	12.5	25.0	-	25.0	25.0	-	12.5	-	50.0	8
女性 70代以上	-	-	-	-	25.0	25.0	-	-	25.0	50.0	50.0	4

問 10 過去1年間に健康診断を受けましたか。あてはまるものすべてを選んでください。

「職場の健康診断で受けた」が45.7%と最も高く、次いで「受けていない」が18.2%、「人間ドックで受けた」が12.7%となっています。性・年齢別で見ると、他に比べ男女ともに10代、20代で「学校の健康診断で受けた」が、60代以上で「市町の健康診断で受けた」と「かかりつけ医で受けた」が高くなっています。また、男性の20代から50代で「職場の健康診断で受けた」が、男性の60代で「人間ドックで受けた」が高くなっています。一方、女性の30代で「受けていない」が高くなっています。

単位：%

区分	学校の健康診断で受けた	職場の健康診断で受けた	市町の健康診断で受けた	かかりつけ医で受けた	人間ドックで受けた	受けていない	無回答	有効回答数(件)
全体	4.7	45.7	11.1	7.9	12.7	18.2	-	814
男性	3.5	49.9	12.3	8.3	15.1	11.2	-	457
男性 10代	75.0	-	-	-	-	25.0	-	8
男性 20代	17.6	66.7	-	5.9	-	11.8	-	51
男性 30代	1.4	61.1	5.6	2.8	5.6	23.6	-	72
男性 40代	-	59.6	7.9	5.3	15.8	11.4	-	114
男性 50代	-	71.4	5.5	3.3	15.4	4.4	-	91
男性 60代	-	18.8	20.0	20.0	31.8	9.4	-	85
男性 70代以上	-	2.8	58.3	19.4	16.7	2.8	-	36
女性	6.2	40.3	9.5	7.3	9.5	27.2	-	357
女性 10代	53.8	7.7	-	-	-	38.5	-	13
女性 20代	29.4	41.2	2.0	5.9	-	21.6	-	51
女性 30代	-	40.6	3.1	4.2	6.3	45.8	-	96
女性 40代	-	54.4	10.0	5.6	13.3	16.7	-	90
女性 50代	-	43.9	15.2	4.5	15.2	21.2	-	66
女性 60代	-	16.1	25.8	25.8	12.9	19.4	-	31
女性 70代以上	-	-	30.0	30.0	20.0	20.0	-	10



【メタボリックシンドロームの認知度別】

「メタボリックシンドローム」の認知度別でみると、他に比べ、言葉は知っているが内容は知らない人で、「受けていない」が高くなっています。また、診断する基準も知っている人で「職場の健康診断で受けた」が高くなっています。全く知らない人で「学校の健康診断で受けた」が高くなっています。

単位：％

区分	学校の健康診断で受けた	職場の健康診断で受けた	市町の健康診断で受けた	かかりつけ医で受けた	人間ドックで受けた	受けていない	無回答	有効回答数(件)
言葉は知っているが内容は知らない	16.4	34.5	6.4	5.5	8.2	30.0	-	110
内容を知っている	2.9	43.0	11.5	9.3	12.0	21.3	-	451
診断する基準も知っている	1.6	55.5	12.7	6.5	16.3	7.3	-	245
全く知らない	37.5	50.0	-	-	-	12.5	-	8

【食事バランスガイドの認知度別】

「食事バランスガイド」の認知度別でみると、他に比べ、言葉（絵）は知っているが内容は知らない人で、「学校の健康診断で受けた」が高くなっています。また、全く知らない人で「職場の健康診断で受けた」が高くなっています。

単位：％

区分	学校の健康診断で受けた	職場の健康診断で受けた	市町の健康診断で受けた	かかりつけ医で受けた	人間ドックで受けた	受けていない	無回答	有効回答数(件)
言葉(絵)は知っているが内容は知らない	8.4	39.3	11.7	9.3	11.7	20.1	-	214
内容を知っている	3.5	45.9	10.1	9.3	10.1	21.0	-	257

自分の食事に役立 ている	6.7	36.7	16.7	10.0	6.7	23.3	-	30
全く知らない	2.9	50.8	10.9	5.4	16.0	14.1	-	313

問10で「受けていない」と回答した方のみにおたずねします。

問11 健康診断を受けない理由で、あてはまるものすべてを選んでください。

「めんどうだから」が14.2%と最も高く、次いで「受けたいが、時間がない」「受けたいが、経済的な理由で受けない」が11.5%となっています。

性・年齢別でみると、大きな差異はみられません。

単位：%

区分	受けたいが、時間がない	受けたいが、経済的な理由で受けない	受けたいが、受け方を知らない	必要性を感じない	めんどうだから	検査がこわい	結果を知るのが怖い	受診中	その他	無回答	有効回答数(件)
全体	11.5	11.5	8.8	4.1	14.2	7.4	6.8	-	4.1	65.5	148
男性	7.8	13.7	9.8	3.9	13.7	3.9	3.9	-	5.9	68.6	51
男性 10代	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-	2
男性 20代	16.7	33.3	33.3	-	33.3	16.7	-	-	-	16.7	6
男性 30代	17.6	23.5	11.8	5.9	11.8	-	-	-	5.9	70.6	17
男性 40代	-	-	-	-	-	7.7	7.7	-	-	92.3	13
男性 50代	-	25.0	-	-	25.0	-	-	-	-	75.0	4
男性 60代	-	-	12.5	12.5	25.0	-	12.5	-	-	75.0	8
男性 70代以上	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	1
女性	13.4	10.3	8.2	4.1	14.4	9.3	8.2	-	3.1	63.9	97
女性 10代	20.0	-	40.0	20.0	20.0	-	-	-	-	-	5
女性 20代	27.3	18.2	9.1	-	18.2	9.1	9.1	-	27.3	27.3	11
女性 30代	11.4	15.9	9.1	-	13.6	13.6	9.1	-	-	70.5	44
女性 40代	13.3	-	6.7	-	6.7	6.7	6.7	-	-	80.0	15
女性 50代	-	-	-	14.3	28.6	7.1	14.3	-	-	71.4	14
女性 60代	33.3	16.7	-	16.7	-	-	-	-	-	66.7	6
女性 70代以上	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	2

【栄養バランス】

特に有意差はありません。

単位：%

区分	受けたいが、時間がない	受けたいが、経済的な理由で受けない	受けたいが、受け方を知らない	必要性を感じない	めんどろだから	検査がこわい	結果を知るのが怖い	受診中	その他	無回答	有効回答数(件)
はい	11.6	8.7	5.8	5.8	14.5	4.3	5.8	-	2.9	72.5	69
いいえ	11.4	13.9	11.4	2.5	13.9	10.1	7.6	-	5.1	59.5	79

【日ごろの運動の頻度別】

特に有意差はありません。

単位：%

区分	受けたいが、時間がない	受けたいが、経済的な理由で受けない	受けたいが、受け方を知らない	必要性を感じない	めんどろだから	検査がこわい	結果を知るのが怖い	受診中	その他	無回答	有効回答数(件)
ほとんど毎日	6.7	6.7	6.7	-	-	13.3	6.7	-	-	80.0	15
週に3～4回	11.1	-	-	11.1	11.1	-	11.1	-	11.1	66.7	9
週に1～2回	8.0	12.0	16.0	8.0	20.0	4.0	4.0	-	8.0	56.0	25
ほとんど運動していない	13.1	13.1	8.1	3.0	15.2	8.1	7.1	-	3.0	65.7	99

問 12 この1ヶ月の睡眠状態で、あてはまるものすべてを選んでください。

「よく眠れたと感じる」が42.3%と最も高く、次いで「朝起きたときに疲れがとれない」が29.6%、「予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない」が14.3%となっています。

性・年齢別でみると、他に比べ男性の40代、50代で「睡眠を保つために、アルコールを飲む」が、男性の50代で「寝ている間に呼吸が止まっている(周囲に言われるのも含む)」が、男性の60代以上で「予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない」が高くなっています。また、女性の10代で「寝付けない」が、女性の30代で「朝起きたときに疲れがとれない」が、女性の50代で「よく眠れたと感じる」が高くなっています。

単位：%

区分	よく眠れたと感じる	朝起きたときに疲れがとれない	予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない	寝付けない	寝ている間に呼吸が止まっている(周囲に言われるのも含む)	薬や処方薬を飲む	睡眠を保つために、市販	睡眠を保つために、アルコールを飲む	その他	無回答	有効回答数(件)
全体	42.3	29.6	14.3	5.2	1.8	1.7	2.0	3.7	-	814	
男性	42.7	26.3	17.7	4.2	2.6	1.3	3.5	2.4	-	457	
男性 10代	62.5	25.0	12.5	12.5	-	-	-	12.5	-	8	
男性 20代	43.1	41.2	7.8	9.8	-	-	-	-	-	51	
男性 30代	41.7	36.1	9.7	9.7	1.4	-	-	1.4	-	72	
男性 40代	38.6	28.1	16.7	3.5	1.8	1.8	6.1	3.5	-	114	
男性 50代	35.2	33.0	13.2	1.1	6.6	2.2	6.6	2.2	-	91	
男性 60代	51.8	9.4	31.8	1.2	3.5	-	1.2	1.2	-	85	
男性 70代以上	50.0	2.8	30.6	-	-	5.6	5.6	5.6	-	36	
女性	41.7	33.9	9.8	6.4	0.8	2.2	-	5.3	-	357	
女性 10代	53.8	23.1	7.7	23.1	-	-	-	-	-	13	
女性 20代	52.9	33.3	2.0	9.8	-	-	-	2.0	-	51	
女性 30代	28.1	50.0	5.2	7.3	-	2.1	-	7.3	-	96	
女性 40代	34.4	35.6	17.8	2.2	-	2.2	-	7.8	-	90	
女性 50代	57.6	19.7	6.1	7.6	4.5	1.5	-	3.0	-	66	
女性 60代	51.6	12.9	22.6	3.2	-	6.5	-	3.2	-	31	
女性 70代以上	30.0	40.0	10.0	-	-	10.0	-	10.0	-	10	

【健康状態別】

健康状態別でみると、他に比べ、とてもよい人で、「よく眠れたと感じる」が高くなっています。また、あまりよくない人で「朝起きたときに疲れがとれない」が高く、悪い人で「睡眠を保つために、市販薬や処方薬を飲む」が高くなっています。

単位：%

区分	よく眠れたと感じる	朝起きたときに疲れがとれない	予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない	寝付けない	寝ている間に呼吸が止まっている(周囲に言われるのも含む)	睡眠を保つために、市販薬や処方薬を飲む	睡眠を保つために、アルコールを飲む	その他	無回答	有効回答数(件)
とてもよい	71.3	12.6	9.2	5.7	-	-	-	1.1	-	87
よい	52.9	22.8	17.0	3.4	1.9	0.5	0.5	2.4	-	206
普通	36.5	34.1	13.1	5.9	2.0	1.5	2.7	4.4	-	405
あまりよくない	23.1	39.4	17.3	4.8	2.9	4.8	2.9	4.8	-	104
悪い	8.3	33.3	16.7	8.3	-	16.7	8.3	8.3	-	12

【栄養バランスや量を考えた食事の実践度別】

栄養バランスや量を考えた食事の実践度別でみると、他に比べ栄養バランスや量を考えた食事をしている人で、「よく眠れたと感じる」が高くなっています。一方、栄養バランスや量を考えた食事ができていない人で「朝起きたときに疲れがとれない」が高くなっています。

単位：%

区分	よく眠れたと感じる	朝起きたときに疲れがとれない	予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない	寝付けない	寝ている間に呼吸が止まっている(周囲に言われるのも含む)	睡眠を保つために、市販薬や処方薬を飲む	睡眠を保つために、アルコールを飲む	その他	無回答	有効回答数(件)
できている人	49.0	22.8	14.5	4.7	2.5	1.5	2.2	3.2	-	408
できていない人	35.5	36.5	14.0	5.7	1.2	2.0	1.7	4.2	-	406

【日ごろの運動の頻度別】

日ごろの運動の頻度別でみると、他に比べ、ほとんど毎日、週に3～4回運動している人で、「よく眠れたと感じる」が高くなっています。一方、ほとんど運動していない人で「朝起きたときに疲れがとれない」が高くなっています。

単位：%

区分	よく眠れたと感じる	朝起きたときに疲れがとれない	予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない	寝付けない	寝ている間に呼吸が止まっている(周囲に言われるのも含む)	睡眠を保つために、市販薬や処方薬を飲む	睡眠を保つために、アルコールを飲む	その他	無回答	有効回答数(件)
ほとんど毎日	54.5	17.2	18.2	4.0	1.0	2.0	2.0	1.0	-	99
週に3～4回	61.8	10.8	14.7	7.8	2.0	-	2.0	1.0	-	102
週に1～2回	41.6	30.0	16.8	5.8	1.6	1.1	1.1	4.2	-	190
ほとんど運動していない	35.0	36.9	12.1	4.5	2.1	2.4	2.4	4.7	-	423

【健康診断の受診状況別】

健康診断の受診状況別でみると、他に比べ、学校の健康診断で受けた人で、「よく眠れたと感じる」が高くなっています。また、職場の健康診断で受けた人で「朝起きたときに疲れがとれない」が高く、市町の健康診断で受けた人で「予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない」が高くなっています。

単位：%

区分	よく眠れたと感じる	朝起きたときに疲れがとれない	予定よりも早く目覚め、そのあと眠れない	寝付けない	寝ている間に呼吸が止まっている(周囲に言われるのも含む)	睡眠を保つために、市販薬や処方薬を飲む	睡眠を保つために、アルコールを飲む	その他	無回答	有効回答数(件)
学校の健康診断で受けた	63.2	23.7	7.9	10.5	-	-	-	2.6	-	38
職場の健康診断で受けた	37.4	34.9	14.8	5.1	1.9	1.3	2.4	2.4	-	372
市町の健康診断で受けた	47.8	12.2	23.3	4.4	3.3	2.2	4.4	2.2	-	90
かかりつけ医で受けた	51.6	20.3	14.1	3.1	-	6.3	1.6	3.1	-	64
人間ドックで受けた	40.8	25.2	18.4	2.9	4.9	1.0	1.0	5.8	-	103
受けていない	42.6	35.8	6.1	6.8	-	1.4	0.7	6.8	-	148



問 13 この1ヶ月の生活の様子で、あてはまるものすべてを選んでください。

「そこそこ暮らしている」が19.5%と最も高く、次いで「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」が11.3%、「わけもなく疲れたように感じる」が10.0%となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ男性の50代で「楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった」と「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」と「わけもなく疲れたように感じる」が、男性の70代以上で「そこそこ暮らしている」が高くなっています。また、女性の10代、20代で「充実している」と「そこそこ暮らしている」が、女性の30代で「自分は役に立つ人だと考えられない」が高くなっています。

単位：%

区分	充実している	そこそこ暮らしている	楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	自分は役に立つ人だと考えられない	わけもなく疲れたように感じる	その他	無回答	有効回答数(件)
全体	9.5	19.5	4.5	11.3	4.7	10.0	1.0	69.3	814
男性	8.1	20.4	4.8	11.6	3.3	10.1	0.2	71.1	457
男性 10代	50.0	50.0	-	-	-	-	-	-	8
男性 20代	9.8	25.5	7.8	7.8	7.8	11.8	-	49.0	51
男性 30代	5.6	12.5	2.8	4.2	6.9	12.5	1.4	79.2	72
男性 40代	6.1	14.9	3.5	8.8	0.9	7.0	-	83.3	114
男性 50代	1.1	19.8	9.9	19.8	5.5	16.5	-	68.1	91
男性 60代	11.8	23.5	1.2	15.3	-	7.1	-	72.9	85
男性 70代以上	16.7	33.3	5.6	13.9	-	5.6	-	66.7	36
女性	11.2	18.5	4.2	10.9	6.4	9.8	2.0	66.9	357
女性 10代	53.8	46.2	-	-	-	-	-	-	13
女性 20代	29.4	31.4	2.0	2.0	5.9	3.9	2.0	39.2	51
女性 30代	7.3	13.5	5.2	9.4	12.5	12.5	3.1	74.0	96
女性 40代	2.2	13.3	4.4	12.2	6.7	13.3	2.2	76.7	90
女性 50代	3.0	12.1	6.1	15.2	1.5	7.6	1.5	77.3	66

女性 60代	9.7	22.6	-	16.1	3.2	6.5	-	74.2	31
女性 70代以上	40.0	40.0	10.0	30.0	-	20.0	-	50.0	10

【健康状態別】

健康状態別でみると、とてもよい人で「充実している」が高くなっています。一方、「あまりよくない」と「悪い」を合わせたよくない人で「そこそ暮らしている」「楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった」「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」「わけもなく疲れたように感じる」が高くなっています。

単位：％

区分	充実している	そこそ暮らしている	楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	自分は役に立つ人だと考えられない	わけもなく疲れたように感じる	その他	無回答	有効回答数(件)
とてもよい	18.4	18.4	3.4	3.4	-	2.3	-	72.4	87
よい	10.7	18.0	2.4	4.9	1.5	6.3	0.5	73.8	206
普通	8.4	20.0	3.7	10.4	4.9	8.6	0.7	70.9	405
あまりよくない	4.8	20.2	10.6	31.7	12.5	26.0	3.8	54.8	104
悪い	-	33.3	25.0	33.3	16.7	33.3	-	41.7	12

【栄養バランスや量を考えた食事の実践度別】

栄養バランスや量を考えた食事の実践度別でみると、他に比べ栄養バランスや量を考えた食事できていない人で「わけもなく疲れたように感じる」が高くなっています。

単位：％

区分	充実している	そこそ暮らしている	楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	自分は役に立つ人だと考えられない	わけもなく疲れたように感じる	その他	無回答	有効回答数(件)
できている人	11.8	17.4	2.9	7.8	3.4	6.1	0.7	75.0	408
できていない人	7.1	21.7	6.2	14.8	5.9	13.8	1.2	63.5	406



【運動の実施状況別】

日ごろの運動の頻度別でみると、他に比べ、ほとんど運動していない人で「わけもなく疲れたように感じる」が高くなっています。

単位：%

区分	充実している	そこそこ暮らしている	楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	自分は役に立つ人だと考えられない	わけもなく疲れたように感じる	その他	無回答	有効回答数(件)
ほとんど毎日	13.1	25.3	2.0	7.1	3.0	9.1	-	70.7	99
週に3～4回	9.8	15.7	1.0	6.9	-	3.9	-	80.4	102
週に1～2回	6.8	21.1	4.7	11.6	4.7	6.8	0.5	68.4	190
ほとんど運動していない	9.7	18.4	5.9	13.2	6.1	13.0	1.7	66.7	423

【健康診断の受診状況別】

健康診断の受診状況別でみると、他に比べ学校の健康診断で受けた人で「充実している」「そこそこ暮らしている」が高くなっています。市町の健康診断で受けた人で「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」が高くなっています。

単位：%

区分	充実している	そこそこ暮らしている	楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	自分は役に立つ人だと考えられない	わけもなく疲れたように感じる	その他	無回答	有効回答数(件)
学校の健康診断で受けた	55.3	42.1	2.6	-	5.3	2.6	-	7.9	38
職場の健康診断で受けた	4.6	14.5	5.1	9.7	5.9	11.3	0.5	74.7	372

市町の健康診断 で受けた	11.1	26.7	6.7	20.0	2.2	8.9	1.1	67.8	90
かかりつけ医で 受けた	6.3	15.6	1.6	12.5	-	1.6	1.6	81.3	64
人間ドックで受け た	10.7	23.3	4.9	11.7	1.0	12.6	-	69.9	103
受けていない	9.5	20.9	3.4	12.2	7.4	11.5	2.7	66.2	148

問 14 アルコールの飲み方で、あてはまるものにすべてを選んでください。

「適度に飲んでいると思う」が7.5%と最も高く、次いで「アルコール量を減らさなければならぬと感じたことがある」が4.3%、「アルコールは飲まない」が3.4%となっています。

性・年齢別で見ると、他に比べ男女ともに10代、20代で「アルコールは飲まない」が、20代で「適度に飲んでいると思う」が高くなっています。また、男性の50代で「自分のアルコールの飲み方について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある」が、男性の70代以上で「アルコール量を減らさなければならぬと感じたことがある」が高くなっています。

単位：%

区分	アルコールは飲まない	適度に飲んでいると思う	アルコール量を減らさなければならぬと感じたことがある	他人にアルコールの飲み方を注意されて、気にさわったことがある	自分のアルコールの飲み方について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある	神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある	どれにもあてはまらない	その他	無回答	有効回答数(件)
全体	3.4	7.5	4.3	1.1	1.8	1.2	0.2	0.4	87.3	814
男性	2.8	8.5	6.3	1.5	3.1	1.3	-	0.7	86.2	457
男性 10代	50.0	12.5	-	-	-	-	-	-	50.0	8
男性 20代	9.8	29.4	2.0	-	-	-	-	-	60.8	51
男性 30代	-	2.8	5.6	-	1.4	1.4	-	-	94.4	72
男性 40代	-	1.8	6.1	1.8	2.6	2.6	-	-	93.9	114
男性 50代	2.2	8.8	8.8	3.3	8.8	1.1	-	1.1	85.7	91
男性 60代	1.2	8.2	4.7	1.2	2.4	1.2	-	2.4	89.4	85
男性 70代以上	2.8	11.1	13.9	2.8	-	-	-	-	83.3	36
女性	4.2	6.2	1.7	0.6	0.3	1.1	0.6	-	88.8	357
女性 10代	61.5	-	-	-	-	-	15.4	-	23.1	13
女性 20代	11.8	31.4	-	-	-	-	-	-	56.9	51
女性 30代	-	2.1	1.0	1.0	-	1.0	-	-	97.9	96
女性 40代	-	1.1	2.2	1.1	-	1.1	-	-	97.8	90

女性 50代	1.5	1.5	1.5	-	-	1.5	-	-	97.0	66
女性 60代	-	3.2	3.2	-	3.2	-	-	-	96.8	31
女性 70代以上	-	10.0	10.0	-	-	10.0	-	-	90.0	10



【健康状態別】

特に有意差はありません。

単位：%

区分	アルコールは飲まない	適度に飲んでいると思う	アルコール量を減らさなければならぬと感じたことがある	他人にアルコールの飲み方を注意されて、気にさわったことがある	自分のアルコールの飲み方について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある	神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある	どれにもあてはまらない	その他	無回答	有効回答数（件）
とてもよい	4.6	9.2	1.1	-	1.1	-	1.1	-	86.2	87
よい	3.4	9.2	3.9	1.5	1.5	1.5	0.5	-	85.0	206
普通	3.2	7.2	5.2	1.2	2.2	1.7	-	0.2	87.7	405
あまりよくない	3.8	3.8	4.8	1.0	1.0	-	-	1.9	91.3	104
悪い	-	8.3	-	-	8.3	-	-	-	91.7	12

【栄養バランスや量を考えた食事の実践度別】

特に有意差はありません。

単位：%

区分	アルコールは飲まない	適度に飲んでいると思う	アルコール量を減らさなければならぬと感じたことがある	他人にアルコールの飲み方を注意されて、気にさわったことがある	自分のアルコールの飲み方について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある	神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある	どれにもあてはまらない	その他	無回答	有効回答数（件）
できている人	1.2	7.4	3.9	1.5	1.5	1.0	0.2	-	90.7	408
できていない人	5.7	7.6	4.7	0.7	2.2	1.5	0.2	0.7	84.0	406

【日ごろの運動の頻度別】

特に有意差はありません。

単位：%

区分	アルコールは飲まない	適度に飲んでいると思う	アルコール量を減らさなければならぬと感じたことがある	他人にアルコールの飲み方を注意されて、気にさわったことがある	自分のアルコールの飲み方について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある	神経を落ち着かせたり、「二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある	どれにもあてはまらない	その他	無回答	有効回答数（件）
ほとんど毎日	2.0	5.1	3.0	1.0	1.0	-	-	1.0	91.9	99
週に3～4回	2.0	6.9	3.9	1.0	-	1.0	-	1.0	91.2	102
週に1～2回	3.7	11.1	5.8	0.5	2.6	1.1	1.1	0.5	82.1	190
ほとんど運動していない	4.0	6.6	4.0	1.4	2.1	1.7	-	-	87.7	423

【健康診断の受診状況別】

特に有意差はありません。

単位：%

区分	アルコールは飲まない	適度に飲んでいると思う	アルコール量を減らさなければならぬと感じたことがある	他人にアルコールの飲み方を注意されて、気にさわったことがある	自分のアルコールの飲み方について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある	神経を落ち着かせたり、「二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある	どれにもあてはまらない	その他	無回答	有効回答数（件）
学校の健康診断で受けた	23.7	36.8	-	-	-	-	5.3	-	36.8	38
職場の健康診断で受けた	1.9	8.3	5.9	0.8	2.4	1.6	-	0.3	88.2	372
市町の健康診断で受けた	1.1	5.6	7.8	1.1	2.2	1.1	-	-	91.1	90

かかりつけ医で 受けた	1.6	6.3	4.7	1.6	1.6	1.6	-	-	90.6	64
人間ドックで受 けた	1.0	1.9	1.0	1.9	1.9	-	-	1.9	95.1	103
受けていない	6.1	4.1	1.4	1.4	0.7	1.4	-	-	88.5	148