

# 県民健康づくり実践状況調査結果

平成24年3月

山 梨 県

## 目 次

1. 調査概要 .....	5
2. 回答者の属性 .....	7
3. 栄養・食生活の改善状況 .....	11
◇問1 普段の食生活への配慮 .....	11
◇問2 食生活への配慮のレベル .....	18
◇問3 食生活に気をつけ始めた時期 .....	19
◇問4 食生活に気をつけはじめた主な目的 .....	20
◇問5 食生活に気をつけはじめた主なきっかけ .....	21
◇問6 食生活に気をつけるようになってからの効果 .....	23
◇副問6-1 食生活に気をつけるようになってからの具体的な効果(自由記述) .....	23
◇副問6-2 今後の栄養・食生活改善の方向性 .....	24
◇副問6-3 栄養・食生活の改善を続けるにあたっての問題・支障 .....	25
◇問7 食生活に気をつけていない理由 .....	26
◇問8 栄養・食生活改善に気をつけるようになるための条件 .....	27
◇問9 栄養・食生活に関する必要事項 .....	30
4. 健康づくりのための運動・スポーツの状況 .....	33
◇問10 日頃、乗り物等を使わず歩いているかどうかの状況 .....	33
◇問11 運動やスポーツの実施頻度 .....	34
◇問12 1回あたりのおよその運動・スポーツ時間 .....	35
◇問13 主に行う運動・スポーツ .....	36
◇問14 健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた時期 .....	37
◇問15 健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた目的 .....	38
◇問16 健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた主なきっかけ .....	39
◇問17 健康づくりを意識して運動・スポーツをするようになってからの効果 .....	40
◇副問17-1 運動・スポーツをするようになってからの効果の内容 .....	40
◇副問17-2 健康づくりのための運動・スポーツに対する今後の方向性 .....	41
◇副問17-3 運動・スポーツを続けるにあたっての問題・支障 .....	42
◇問18 健康づくりを意識した運動・スポーツを定期的に行うようになるための条件 .....	43
◇問19 健康づくりのための運動・スポーツに関する必要事項 .....	46
5. 日常生活習慣 .....	49
◇問20 喫煙の習慣 .....	49
◇副問20-1 喫煙をやめる意思の有無 .....	49

◇副問20-2	いつ頃から吸い始めたか	50
◇副問20-3	1日あたりの喫煙本数	51
◇副問20-4	タバコを吸っている(いた)期間	52
◇副問20-5	タバコをやめた主なきっかけ	55
◇問21	喫煙の健康への影響に関する正しい知識についての学習経験の有無	57
◇問22	喫煙が及ぼす健康影響についての知識	58
◇問23	受動喫煙が及ぼす健康影響についての知識	59
◇問24	飲酒の頻度	60
◇副問24-1	1回当たりの飲酒量	61
◇副問24-2	休肝日の有無	62
◇問25	「節度ある適度な飲酒」の量の知識の有無	62
◇問26	アルコールの健康への影響に関する学習経験の有無	62
◇問27	糖尿病との診断の有無	63
◇副問28-1	糖尿病と診断後の通院の有無	63
◇副問28-2	糖尿病の治療の有無	63
◇副問28-2-1	受けている診療内容	64
◇副問28-3	定期的な糖尿病の検診の有無	65
◇参考 問1(普段の食生活への配慮) × 問27(糖尿病との診断の有無)		66
◇参考 問2(食生活への配慮のレベル) × 問27(糖尿病との診断の有無)		67
◇参考 問5(食生活に気をつけはじめた主な目的) × 問27(糖尿病との診断の有無)		68
◇参考 問11(運動やスポーツの実施頻度) × 問27(糖尿病との診断の有無)		69
◇参考 問12(1回あたりのおよその運動・スポーツ時間) × 問27(糖尿病との診断の有無)		70
◇参考 問13(主に行う運動・スポーツ) × 問27(糖尿病との診断の有無)		71
◇参考 問20(禁煙の習慣) × 問27(糖尿病との診断の有無)		71
◇問29	定期的な歯科検診受診の有無	72
◇問30	定期的な歯石除去や歯面清掃の有無	72
◇問31	歯ブラシ以外の歯間部清掃用具の使用経験の有無	72
6. 休養・こころの健康		73
◇問32	イライラやストレスの有無	73
◇副問32-1	ストレスの発散	74
◇副問32-2	ストレスの解消法	74
◇問33	1日の平均睡眠時間	75
◇問34	睡眠による休養	76
◇問35	眠りを助ける目的での睡眠薬やアルコールの摂取	76

◇問36 余暇・休養に求める楽しみや目的 .....	77
◇問37 余暇の過ごし方の満足度 .....	78
◇問38 余暇・休養に関し必要なこと .....	80
7. 分析のまとめ .....	83

# 県民健康づくり実践状況調査結果

## 1. 調査概要

### ①調査の目的

県民の健康や健康づくりの状況等を把握し、県民の一層の健康づくり推進を図るための資料とする。

### ②調査時期

発送：平成23年12月16日      回収：平成24年1月15日  
なお、平成24年1月6日に、対象者全員に督促状を送付した。

### ③調査対象

20歳以上の県民2,000人を対象とした。  
標本抽出方法は、層化二段無作為抽出法を用いた（27市町村各地域に母集団の大きさに応じて配分し、住民基本台帳から抽出）。

### ④調査方法

郵送配布・郵送回収方式

### ⑤アンケート内容

大項目	小項目	対応設問	設問数
栄養・食生活	食生活の状況	問1	1
	食生活への気配り	問2～問8	10
	栄養・食生活の改善	問9	1
運動・スポーツ	健康づくりを意識した歩行の状況	問10	1
	健康づくりを意識した運動の状況	問11～問19	12
日常生活習慣	喫煙の状況	問20～問23	9
	飲酒の状況	問24～問26	5
	糖尿病の状況	問27～問28	4
	歯の健康	問29～問31	3
休養・こころの健康	ストレスの状況	問32	3
	睡眠・休養・余暇の状況	問33～問38	6

### ⑥回収結果

送付数：2,000  
有効回収数：1,010（全回収数1,013）

有効回収率：50.5%

### ⑦誤差についての取り扱い

本調査は標本調査であるため、標本により得られた数値には、一定の誤差が伴っている。したがって、本調査で得られた2つの比率に有意な差があるかどうかについては、危険率5%（信頼性95%）で検定を行い、判断した。

なお、危険率5%（信頼性95%）というのは、100回に5回しか出現しない非常に低い確率のことであり、統計的にはほとんど起こらないことを意味するため、検定に基づく判断に誤りはほとんどないと考えてよい。

### ⑧過去の調査の概要

項目	平成6年	平成12年	平成17年
調査期間	1月15日～1月31日	2月7日～2月21日	1月11日～2月2日
対象人数	1,500	2,000	2,000
調査方法	調査員による訪問留置法	郵送配布・郵送回収方式	郵送配布・郵送回収方式
有効回収数 (有効回収率%)	1,396 (93.1%)	857 (42.9%)	1,015 (50.8%)

上表に示したとおり、平成6年の調査のみ、調査員による訪問留置法を採用した。この調査方法は、調査員が対象者宅を訪問して、調査票を手渡し対象者自身に記入をしてもらえよう依頼し、一定期間の後、再度訪問して回収する手法である。平成12年からは、郵送配布・郵送回収方式を採用した。平成6年とそれ以降では、調査方法が異なることから、本来直接比較は好ましくない。しかし、長期的な傾向を見ることも重要であるとの判断から、調査方法に差異があることを認識した上で、同一のグラフ等にまとめて考察を行うこととする。

### ⑨その他の注意事項

今回の調査に際しては、一部選択肢で、言葉の記述を時代の潮流に合わせて変更した箇所がある。ただし、趣旨は同じであることから、特に断らずに今回のアンケートの文言に合わせて、記述する。

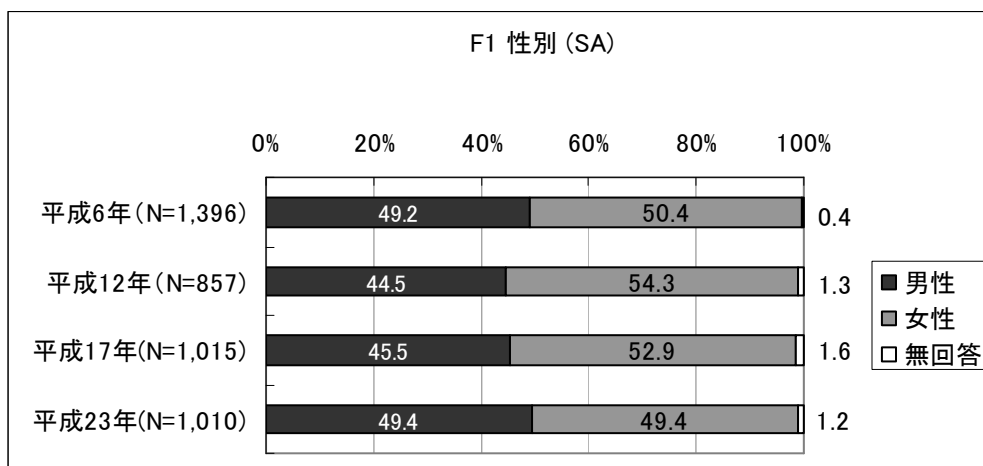
また、平成12年までのグラフ表示に関しては、無回答を除外したものとしていたが、無回答の数値も分析上必要となる場合もあることから、平成17年から無回答数も明示して議論している。それに伴い、ほとんどの数値が若干変わっているので、注意いただきたい。

また、数値の取り扱いにあたっては、小数点第2位を四捨五入したため、個々の比率の合計が100%にならない場合もある。

## 2. 回答者の属性

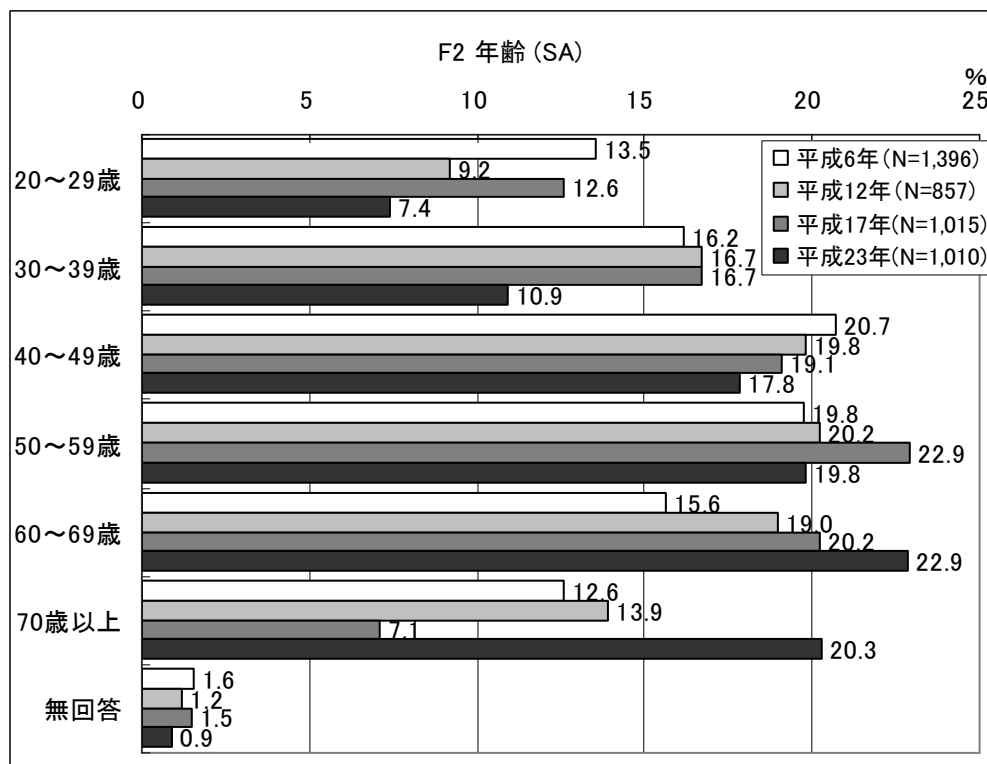
### ①性別

今回実施された平成23年調査では、男性が49.4%、女性が49.4%であった。  
また、例年女性の割合が多い傾向であったが、今年と同数という結果になった。



## ②年齢別

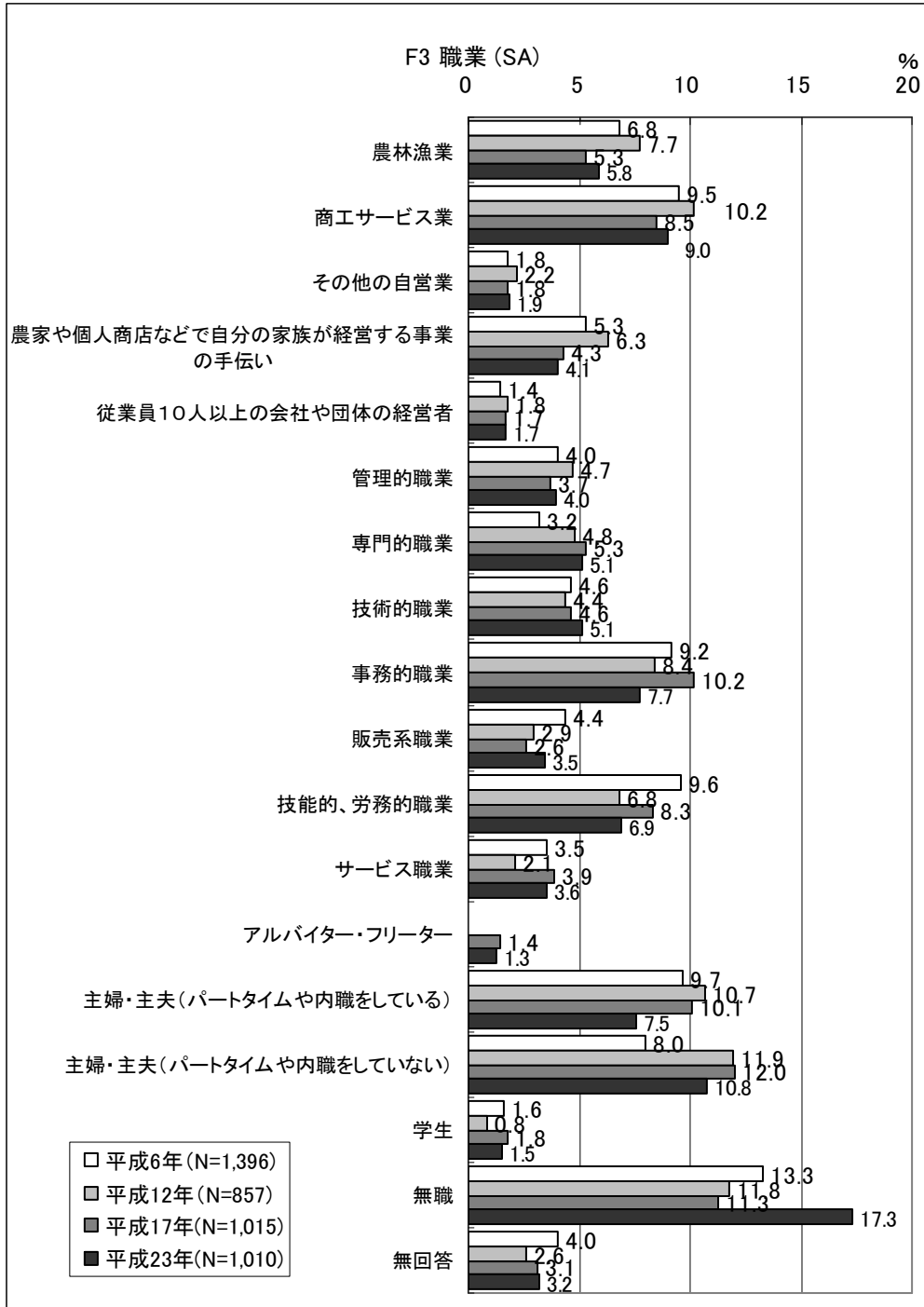
平成23年調査では、「60～69歳」が22.9%と最も高く、次いで「70歳以上」(20.3%)、「50～59歳」(19.8%)が続いている。なお、過去の調査と比較すると、60歳以上の高齢者の回答割合が高くなっている。





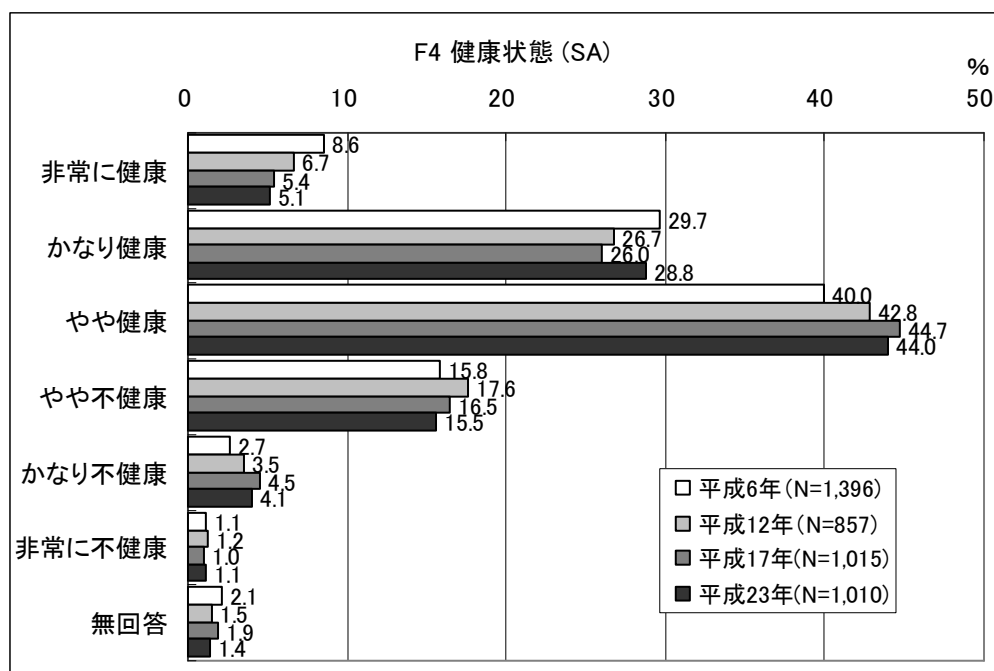
### ③職業別

平成23年調査で、最も多かったのは、「無職」(17.3%)、次いで「主婦・主夫(パートタイムや内職をしていない)」(10.8%)、「商工サービス業」(9.0%)となった。過去の調査との比較では、高齢者の回答が多かったため、無職の割合が多くなっている。



#### ④健康状態

平成23年調査では、「やや健康」(44.0%)が最も高く、次いで「かなり健康」(28.8%)、「やや不健康」(15.5%)が続いた。



今回の調査と過去の比較で見ると、「非常に健康」と「やや不健康」は減少、「かなり健康」、「やや健康」と「かなり不健康」は増加傾向にある。平成17年調査よりは健康の傾向にあるように見えるが、明確な数値で見るために、各選択肢に得点を割り振り、調査ごとの平均点を算出する統合化を行った。

統合化に際しては、非常に健康；3点、かなり健康；2点、やや健康；1点、やや不健康；-1点、かなり不健康；-2点、非常に不健康；-3点というように、点数が対称となるように割り振った。また、県民の健康度を表す指標となる平均点算出に際しては、合計点を回答数(標本数-無回答数)で割って求めた。

その結果、標本全体の平均点は、平成23年；0.91、平成17年；0.86、平成12年；0.89、平成6年；1.03となった。グラフから読み取ったとおり、平成6年に比べて平成12年調査と、平成17年調査は不健康の傾向になりつつあったが、今回の23年調査では健康の方向に僅かに戻っている。

### 3. 栄養・食生活の改善状況

#### ◇問1 普段の食生活への配慮

##### ○平成23年の調査結果

全標本に対し、普段の食生活への配慮の状況に関し、17項目を設定して「はい」、「いいえ」の2択での回答を求めた。17項目のうち、設問1～12および17の13項目は「はい」という回答が健康に配慮していることになる。逆に、設問13～16の4項目は、「いいえ」という回答が健康に配慮していることになるように設定されている。

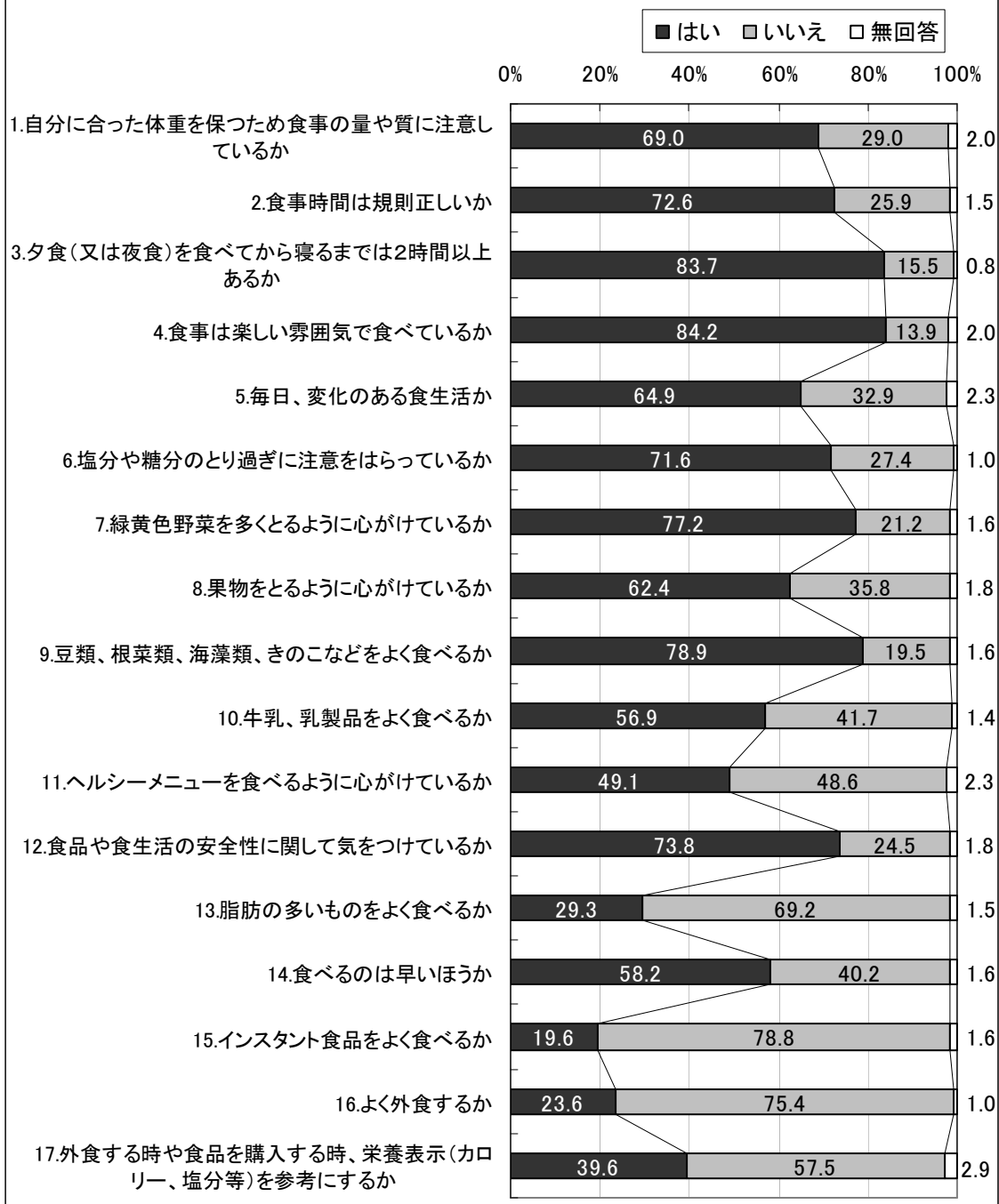
まず、「はい」という回答が健康に配慮していることになる13項目について言及する。13項目のうち、最も「はい」の割合が高かったのは、「4 食事は楽しい雰囲気ですべて食べているか」(84.2%)であった。2番目に高かったのは「3 夕食(又は夜食)を食べてから寝るまでは2時間以上あるか」(83.7%)であり、次いで「9 豆類、根菜類、海藻類、きのこなどをよく食べるか」(78.9%)が続いた。

逆に、「はい」の割合が低かったのは、「17 外食する時や食品を購入する時、栄養表示(カロリー、塩分等)を参考にするか」(39.6%)と「11 ヘルシーメニューを食べるように心がけているか」(49.1%)であり、50%を割り込んだのはこの2項目のみであった。

次に、「いいえ」という回答が健康に配慮していることになる4項目について言及する。4項目のうち、「いいえ」の割合が最も高かったのは、「インスタント食品をよく食べるか」(78.8%)であり、次いで「よく外食するか」(75.4%)であった。

逆に、「14 食べるのは早いほうか」については、「いいえ」が40.2%と、50%を割り込んだ。

問1 普段の食生活について (SA)



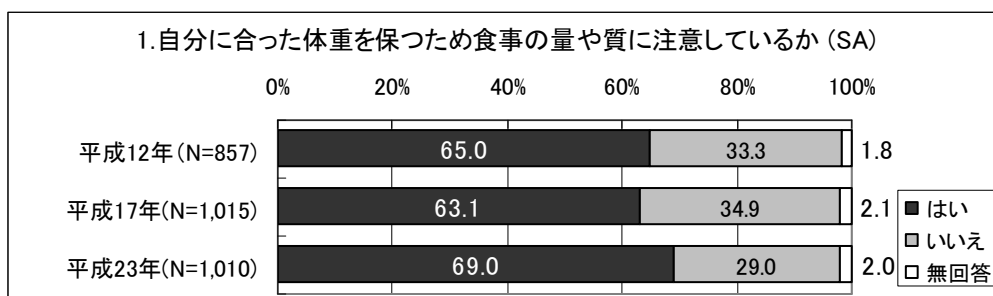
## ○過去のデータとの比較

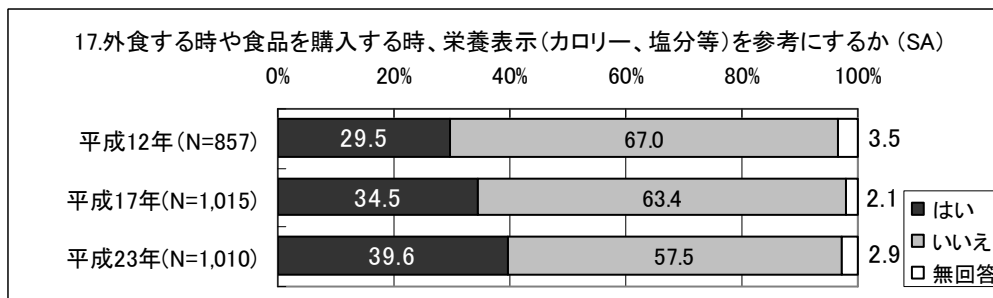
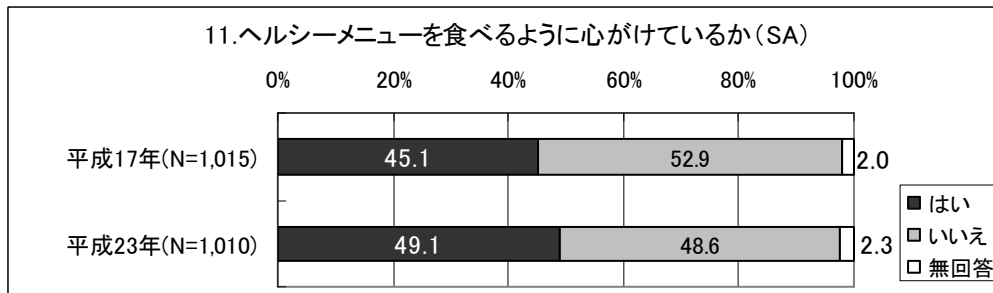
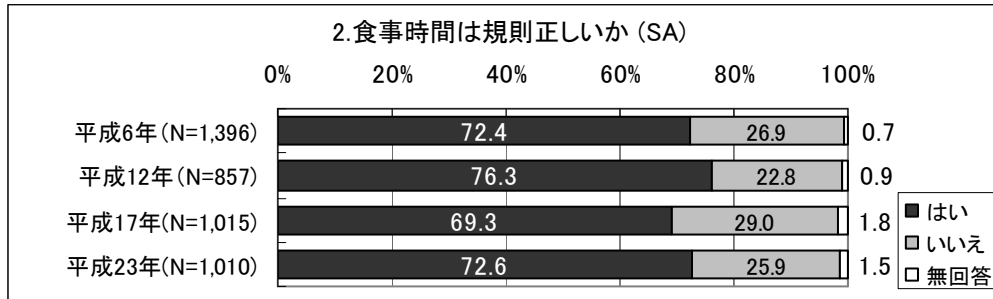
問1に関して、過去からの経年変化について検討する際、健康によいと考えられる回答（例えば問13の場合には「いいえ」）の割合が、「上昇しているか」、「低下しているか」、「変化がないか」の3分類に分けて議論する。なお、ここでは統計的な有意性に鑑み、わずかな変動については、「変化がない」に分類することとする。

### ①健康に良いと考えられる回答の割合が「上昇している」項目（1, 2, 11, 17）

健康に良いと考えられる回答の割合が上昇しているのは、1, 2, 11, 17の4項目であるが、その変化の状況はさまざまである。

- 「1 自分に合った体重を保つために食事の量や質に注意しているか」については、過去の調査に比べ「はい」が高い値となった。男性は63.7%、女性は74.8%が、「はい」と回答していた。
- 「2 食事時間は規則正しいか」では、平成12年から17年にかけて「いいえ」の割合が増加したが、平成23年には割合が減少し、平成6年の割合近くに回復した。
- 「11 ヘルシーメニューを食べるように心がけているか」については平成17年から新設されたが、平成23年は平成17年に比べて「はい」の割合が増加した。
- 「17 外食する時や食品を購入する時、栄養表示（カロリー、塩分等）を参考にするか」については平成12年から平成23年にかけて増加傾向にある。男性は28.9%、女性は50.3%が「はい」と回答し、男女をまとめると39.6%の人が「はい」と回答している。

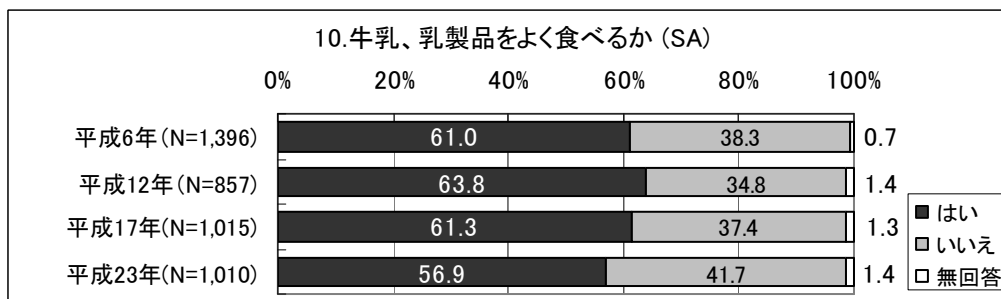
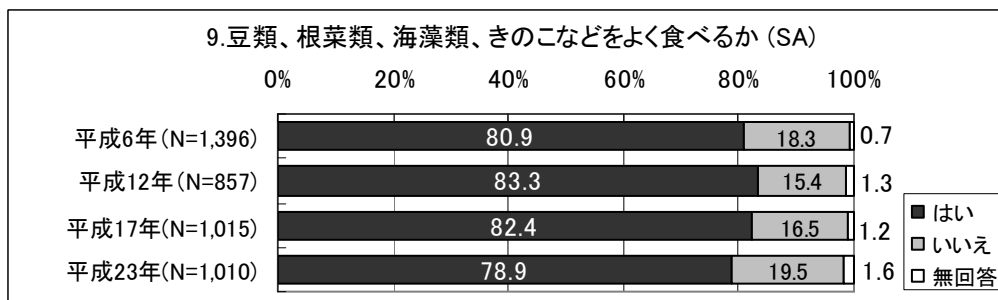
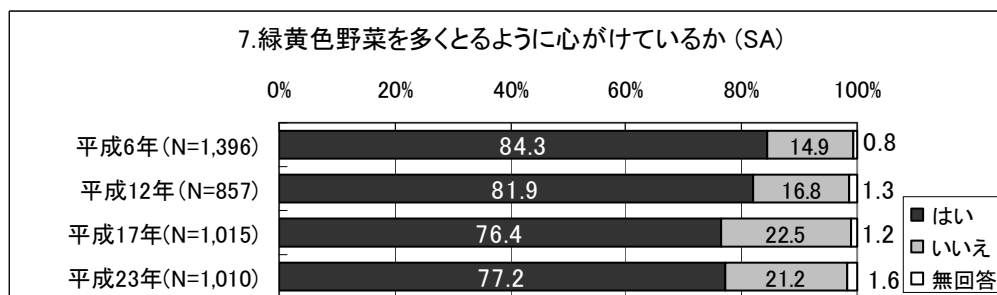
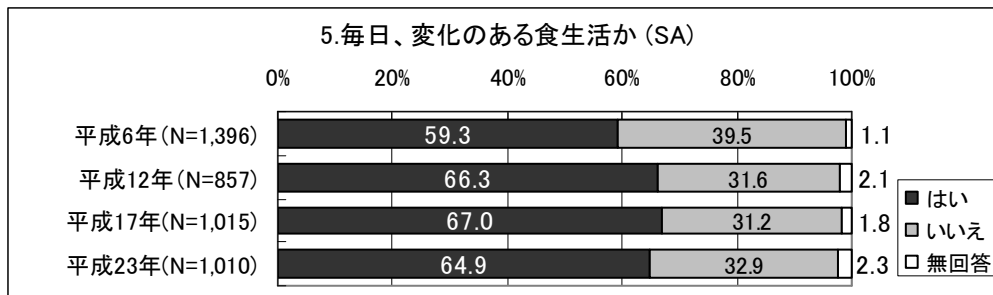




②健康に良いと考えられる回答の割合が「低下している」項目 (5, 7, 9, 10)

健康に良いと考えられる回答の割合が低下しているのは、5, 7, 9, 10の4項目である。

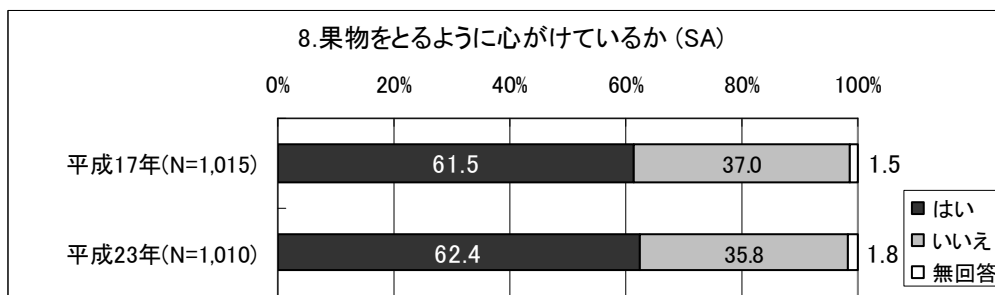
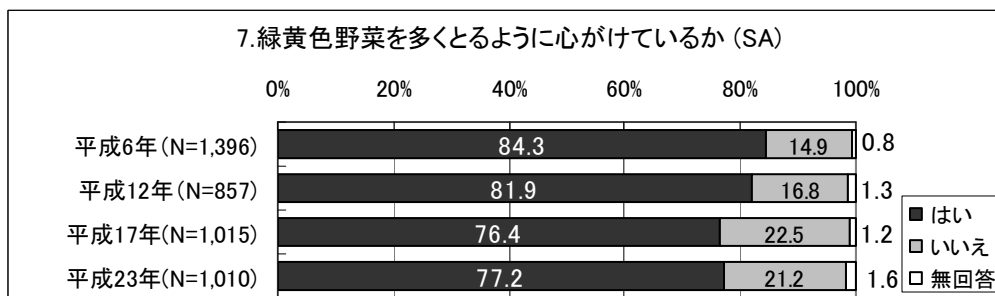
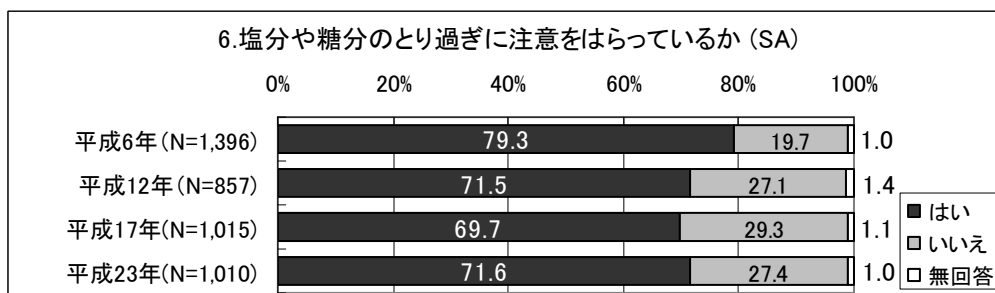
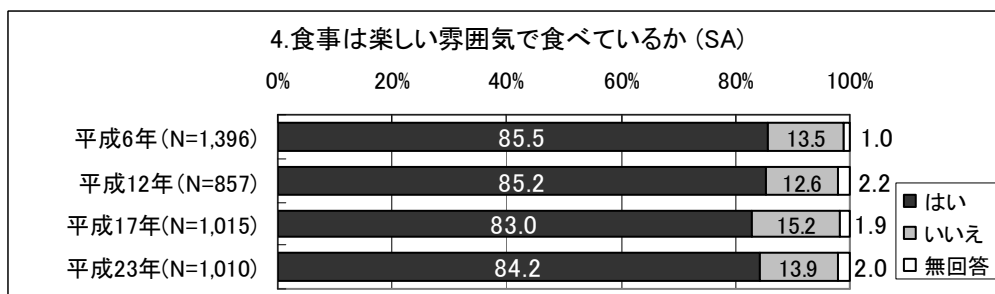
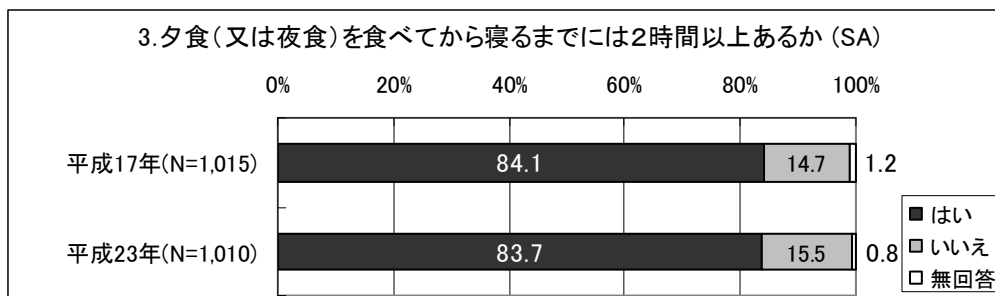
- 「5 毎日、変化のある食生活か」は、「はい」の割合が平成6年から平成17年にかけては増加したが、平成23年では低下した。
- 「7 緑黄色野菜を多くとるように心がけているか」では、平成23年は平成17年と比べ変化はないが、平成6年、平成12年からみると減少傾向が見受けられる。
- 「9 豆類、根菜類、海草類、きのこなどをよく食べるか」、「10 牛乳、乳製品をよく食べるか」では、健康に良いと考えられる標本の割合が、低下傾向を示している。



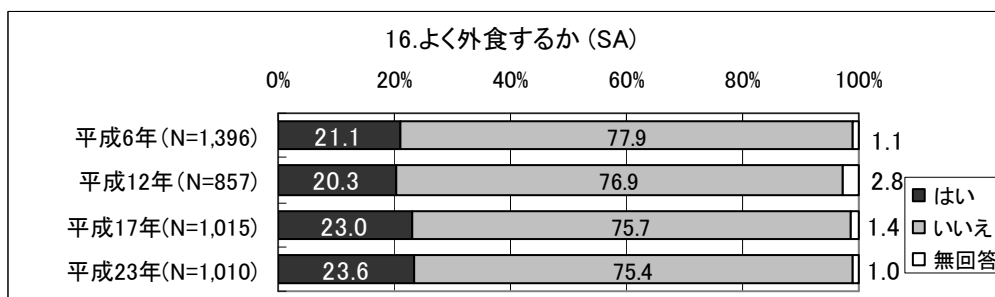
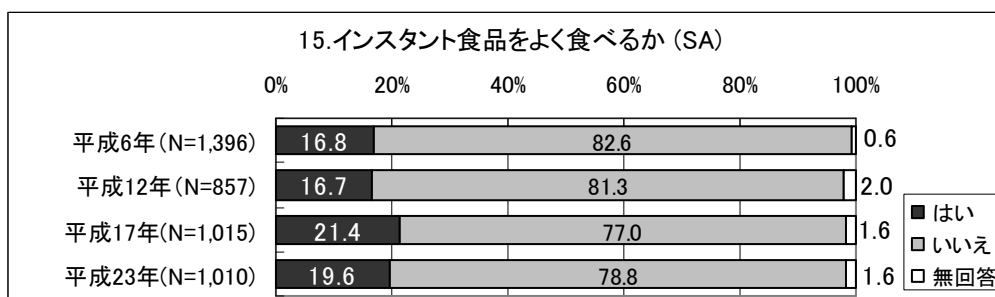
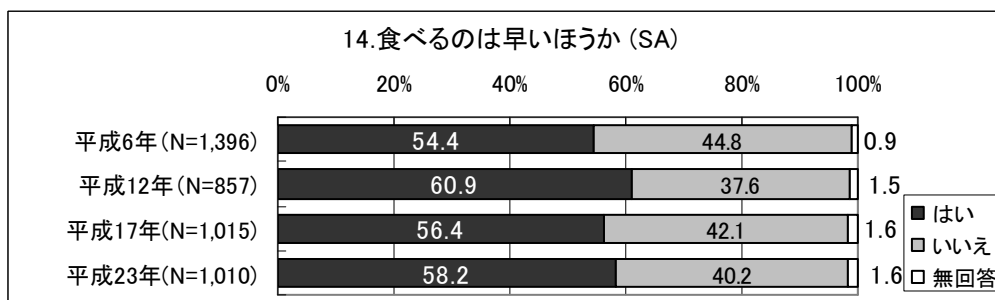
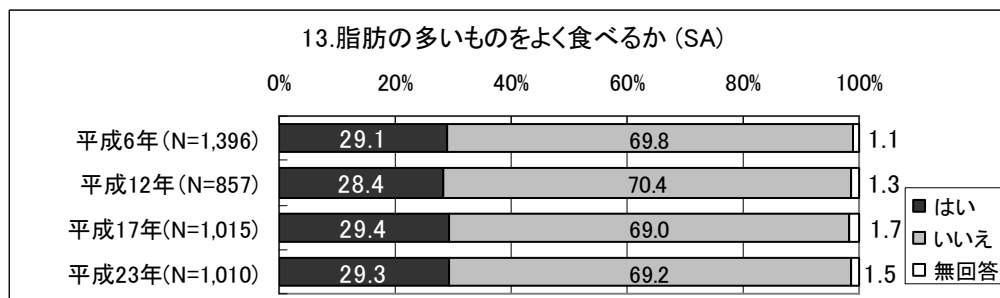
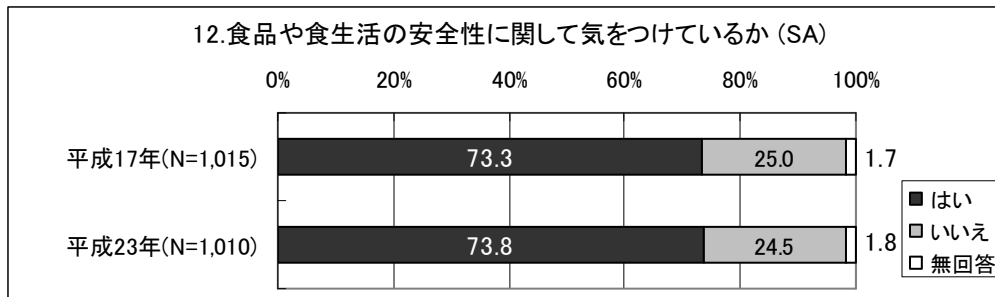
③健康に良いと考えられる回答の割合に「変化がない」項目 (3, 4, 6, 8, 12, 13, 14, 15, 16)

「3 夕食 (又は夜食) を食べてから寝るまでに2時間以上あるか」、「4 食事は楽しい雰囲気の中で食べているか」、「6 塩分や糖分のとり過ぎに注意をはらっているか」、「8 果物をとるように心がけているか」、「12 食品や食生活の安全性に関して気をつけているか」、「13 脂肪の多いものをよく食べるか」、「14 食べるのは早いほうか」、「15 インスタント食品をよく食べるか」、「16 よく外食するか」の9

項目については、目立った経年変化は見られなかった。





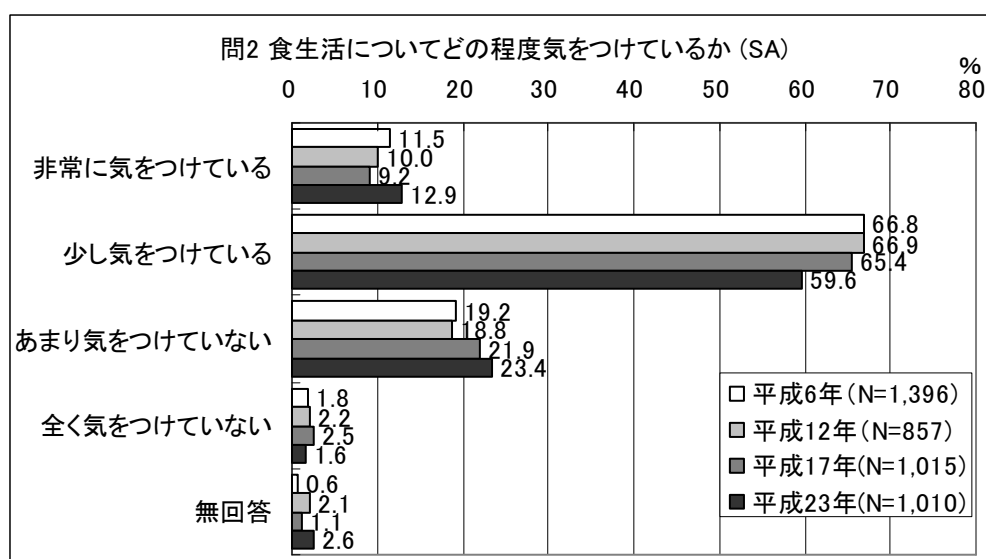


## ◇問2 食生活への配慮のレベル

全標本に対し、食生活への配慮のレベルを「非常に気をつけている」、「少し気をつけている」、「あまり気をつけていない」、「全く気をつけていない」の4つの選択肢を設けて尋ねた。

「少し気をつけている」(59.6%)が、他に比べて高い割合を示している。経年変化を見ても、「非常に気をつけている」「あまり気をつけていない」が平成17年度と比べて高くなっている程度で、全体の傾向の明確な変化を示すものではない。

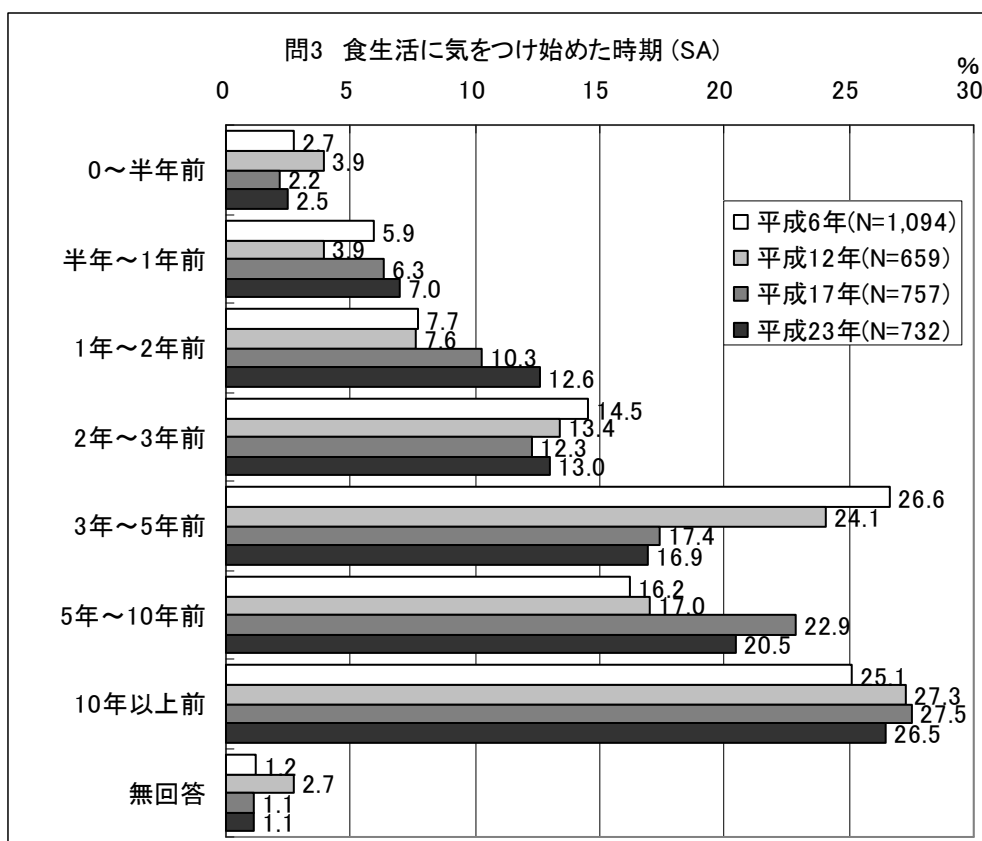
そこで、仮に「非常に気をつけている」を2点、「少し気をつけている」に1点、「あまり気をつけていない」に-1点、「全く気をつけていない」に-2点を割り振り、統合化を試みた。その結果、平成23年の無回答を除いた平均値は0.60、平成17年は0.58、平成12年は0.65、平成6年は0.68となった。このことにより、平成23年の値は、平成17年との間に有意な差はないが、食生活に気をつけない人の割合が、平成17年度からみると増加しているものの、平成6年からみると低下していると考えられる。



### ◇問3 食生活に気をつけ始めた時期

問2で「非常に気をつけている」、「少し気をつけている」を選択した人に、食生活に気をつけ始めた時期について尋ねた。選択肢は、「0～半年前」、「半年～1年前」、「1年～2年前」、「2年～3年前」、「3年～5年前」、「5年～10年前」、「10年以上前」とした。

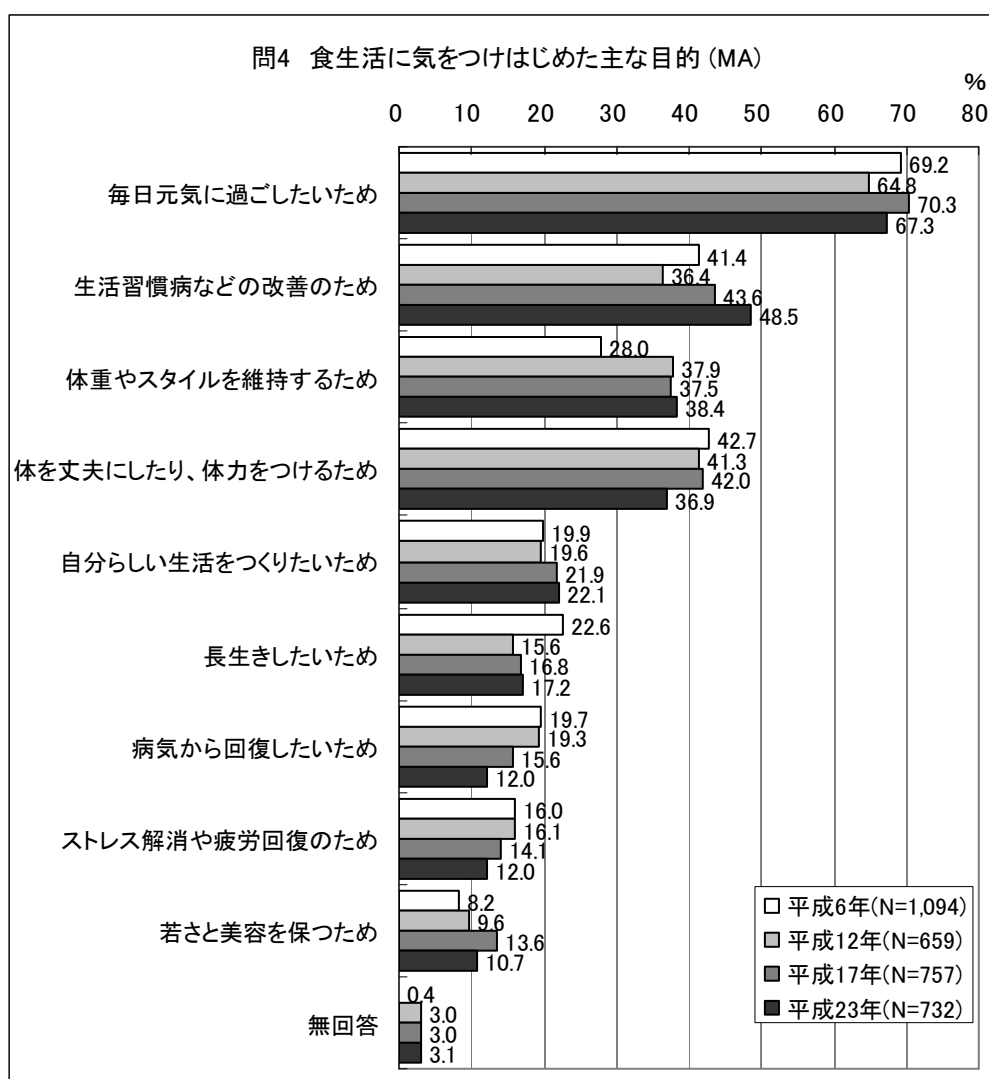
結果としては、「10年以上前」の割合が最も高く26.5%で、以下期間が長い順に並んだ。過去には、「3年～5年前」が高い時期もあったが（平成6年）、その集団が年を経ることでより長い年数の区分に振り分けられた可能性もある。



#### ◇問4 食生活に気をつけはじめた主な目的

問2で「非常に気をつけている」、「少し気をつけている」を選択した人に、食生活に気をつけはじめた主な目的について、9つの選択肢を設け、複数回答（いくつでも可）で尋ねた。

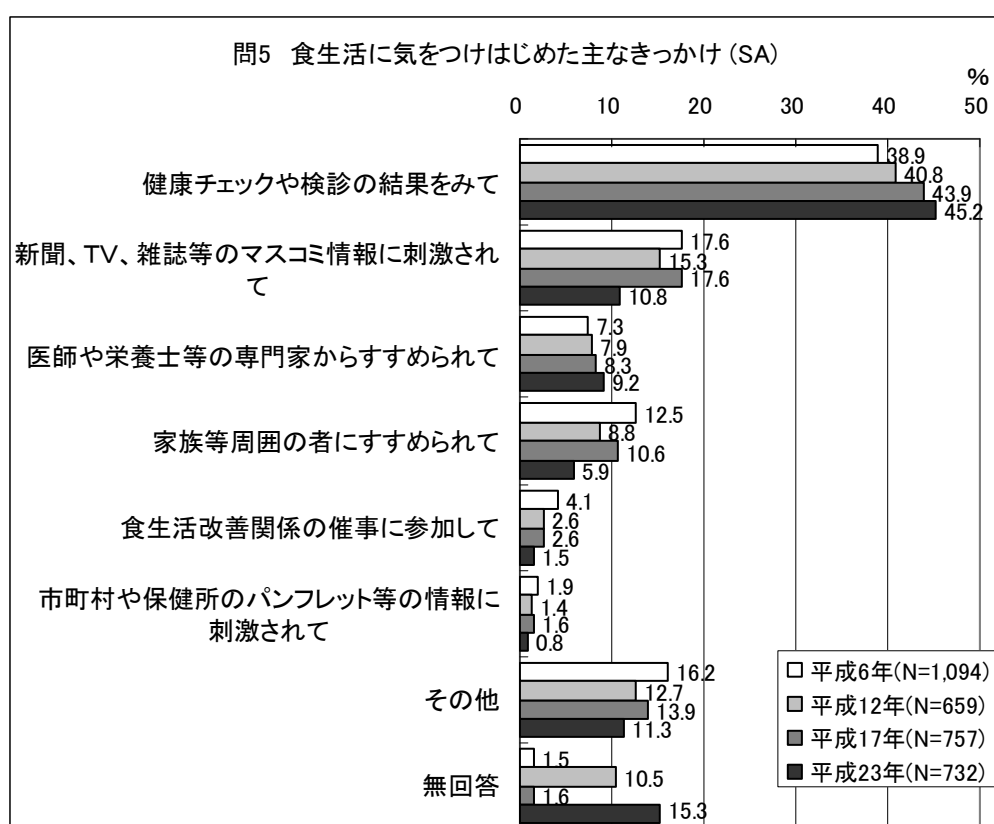
食生活に気をつけはじめた主な目的として、最も支持を得たのは、「毎日元気で過ごしたいため」（67.3%）が飛び抜けており、次いで「生活習慣病などの改善のため」（48.5%）、「体重やスタイルを維持するため」（38.4%）の順となった。過去の調査と比較すると、平成23年で3番目に支持が高い「体重やスタイルを維持するため」が過去の調査では4番目であり、代わりに「体を丈夫にしたり、体力をつけるため」が3番目に支持を受けていた。



#### ◇問5 食生活に気をつけはじめた主なきっかけ

問2で「非常に気をつけている」、「少し気をつけている」を選択した人に、食生活に気をつけはじめた主なきっかけについて、選択肢を「その他」を含め7つ設けて尋ねた。

食生活に気をつけはじめた主なきっかけとして、最も選択率が高かったのは、「健康チェックや検診の結果をみて」（45.2%）が飛び抜けており、以下「その他」（11.3%）、「新聞、TV、雑誌等のマスコミ情報に刺激されて」（10.8%）が続いた。これら上位3項目は、過去の調査においても、順位も含め変動はない。



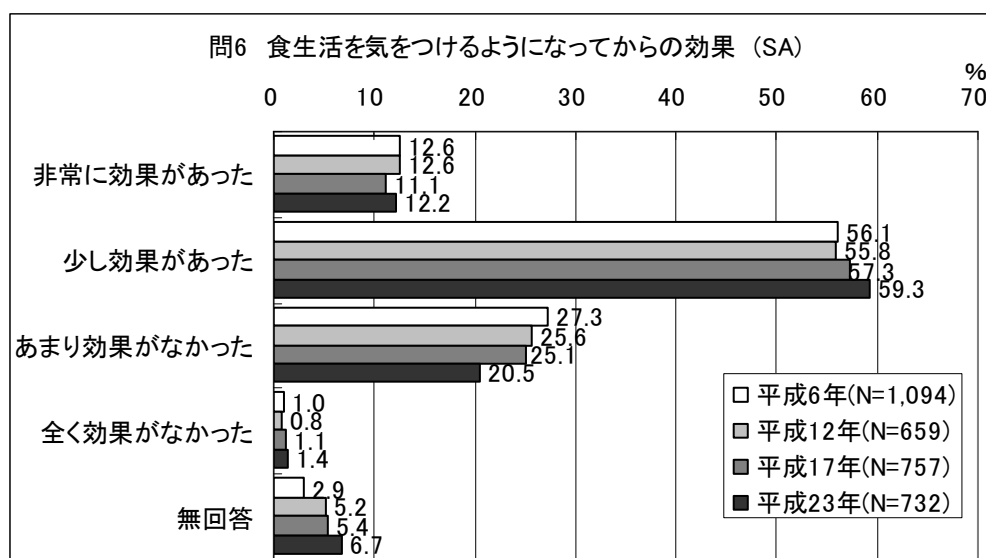
「その他」の選択が多かったため、その内容についても言及する。「その他」への記述は83件あり、そのうち15件（重複あり）は自身、家族の病気および妊娠といった、食生活に気をつけざるを得ない状況が身近にあったとする回答であった。また、肥満、体力の衰えなどについては16件（重複あり）、現在病気ではないものの子供や家族の健康のためとする意見が13件（重複あり）あった。

きっかけの分類	件数 (重複あり)	具体例（記述どおり）
自身、家族の病気および妊娠	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 病気で入院してから</li> <li>・ 子供を妊娠した頃から気をつけている</li> <li>・ 主人が糖尿のため、食事について自分も考えるようになった。</li> </ul>
肥満、体力の衰え	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年齢が更年期に差しかかっているから</li> <li>・ 以前にくらべ体力の衰えを感じたから</li> <li>・ 体重の増加</li> </ul>
現在病気ではないものの子供や家族の健康のため	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 主婦となり家族の食生活全般を預かる立場となったから</li> <li>・ 結婚して、家族ができたこと（特に子供）</li> <li>・ 結婚し、家族が健康でいられる様に気をつけはじめた</li> </ul>

◇問6 食生活に気をつけるようになってからの効果

問2で「非常に気をつけている」、「少し気をつけている」を選択した人に、食生活に気をつけるようになってからの効果を尋ねた。選択肢としては、「非常に効果があった」、「少し効果があった」、「あまり効果がなかった」、「全く効果がなかった」を設定した。

結果としては、「少し効果があった」が最も高く59.3%であったが、「あまり効果がなかった」も20.5%となった。全体としては、効果を認める人が多いことが示されている。また、このような傾向は、過去の調査にさかのぼっても変わりはない。



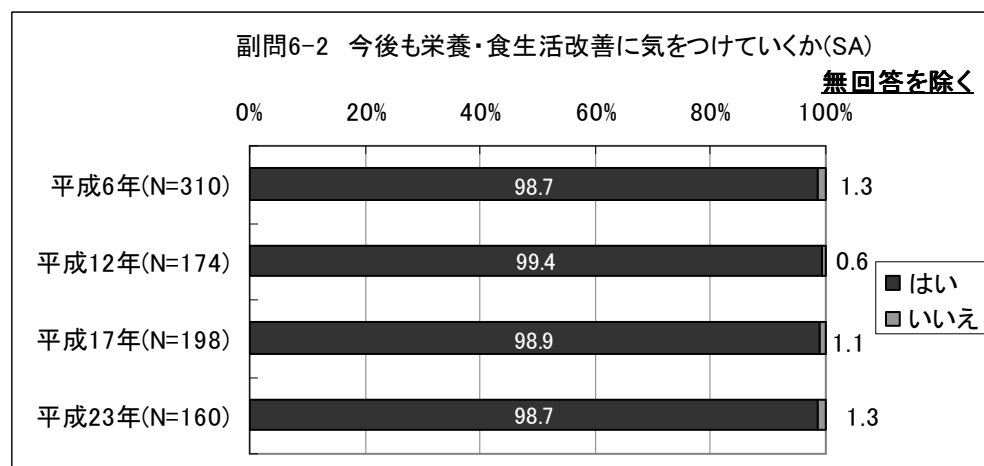
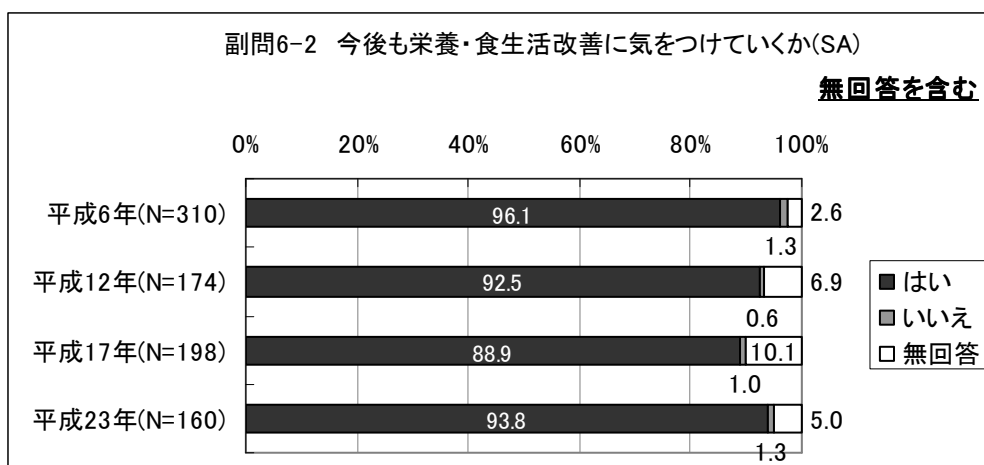
◇副問6-1 食生活に気をつけるようになってからの具体的な効果 (自由記述)

資料編参照

### ◇副問6-2 今後の栄養・食生活改善の方向性

問6で「あまり効果がなかった」、「全く効果がなかった」を選択した人に、今後も栄養・食生活改善に気をつけていくかどうかについて尋ねた。

前回の報告書同様に、無回答を含むグラフと除くグラフを作成した。結果、無回答を除いて考えた場合、今回の調査も過去の調査でも、「はい」という回答がほぼ100%を占めた。効果を感じていないにもかかわらず、今後も栄養・食生活改善に気をつけていくという傾向に変化は見られなかった。



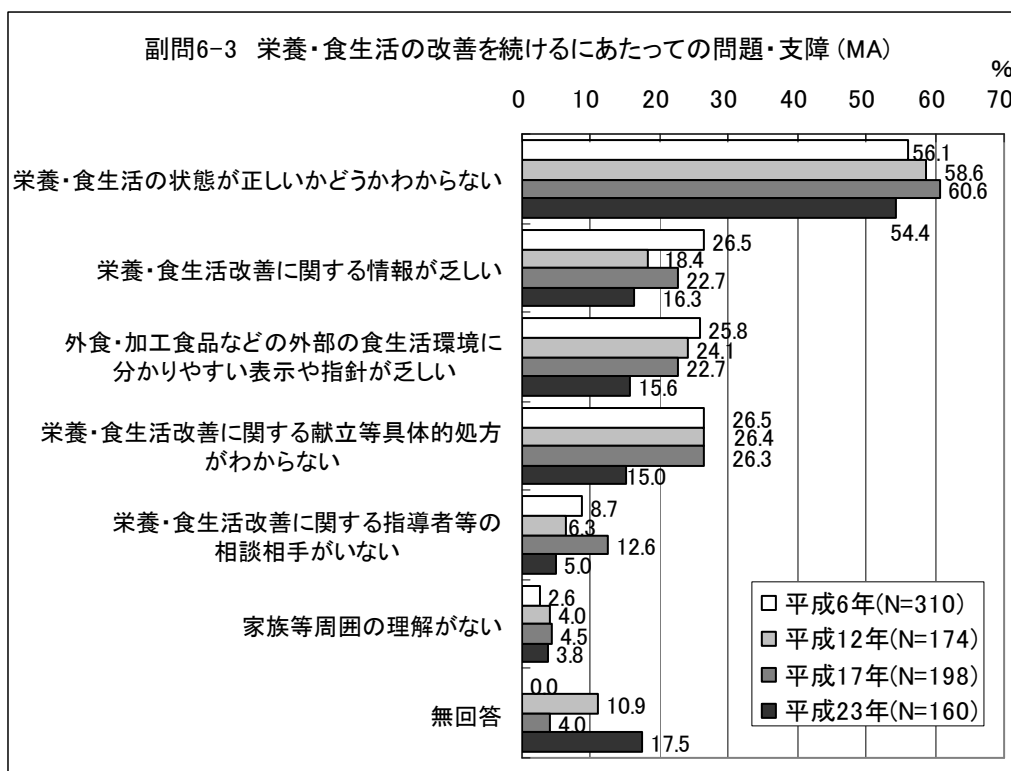


◇副問6-3 栄養・食生活の改善を続けるにあたっての問題・支障

問6で「あまり効果がなかった」、「全く効果がなかった」を選択した人に、栄養・食生活の改善を続けるにあたっての問題・支障について、複数回答（いくつでも可）で尋ねた。

結果としては、過去の調査に比べて無回答の割合が高くなったものの、「栄養・食生活の状態が正しいかどうか分からない」が54.4%と飛び抜けて高く、以下は「栄養・食生活改善に関する情報が乏しい」（16.3%）、「外食・加工食品などの外部の食生活環境に分かりやすい表示や指針が乏しい」（15.6%）「栄養・食生活改善に関する献立等具体的処方がわからない」（15.0%）、が15%～から16%台であった。「家族等周囲の理解がない」は最も低く、3.8%であった。

経年変化を見ると、平成17年までは「栄養・食生活改善に関する献立等具体的処方がわからない」が2番目に高い割合であったが、今回の調査では4番目となった点に違いがみられるが、平成23年の2番目から4番目の各項目ではわずかな差しかないため、有意な差異とはいえない。

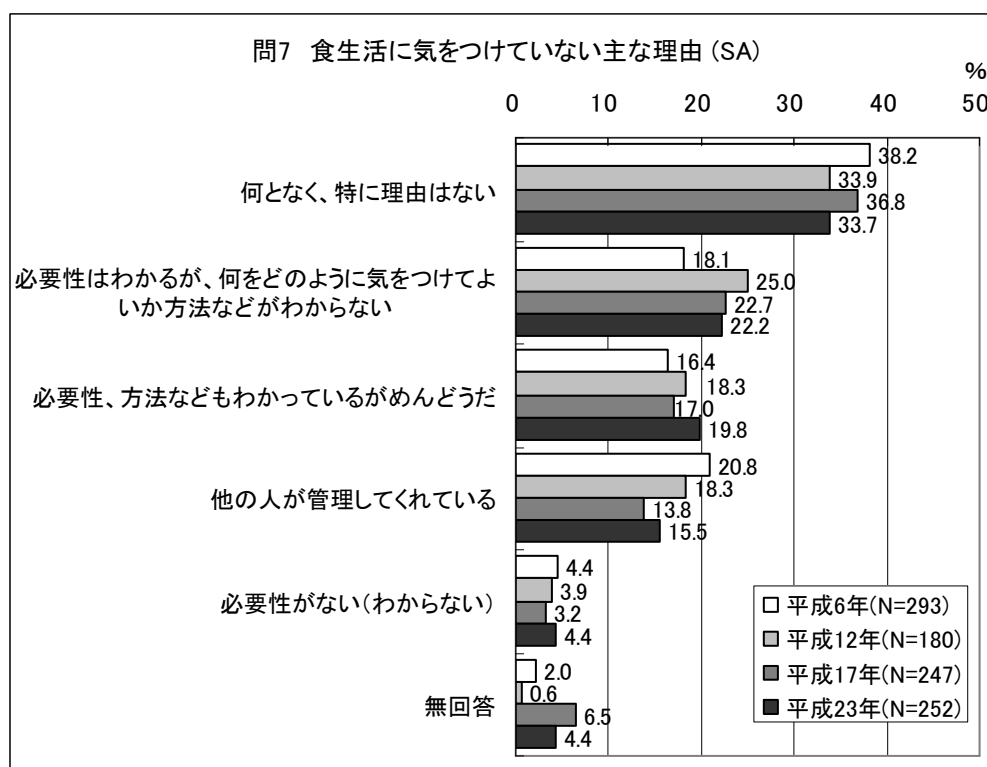


### ◇問7 食生活に気をつけていない理由

問2の「自らの栄養や食事などの食生活についてどの程度気をつけているか」との間に、「あまり気をつけていない」、「全く気をつけていない」と回答した人に対し、その理由として5つの選択肢を設け、択一方式で回答を求めた。

最も支持が高かったのは、「何となく、特に理由はない」で33.7%を占めた。以下、「必要性はわかるが、何をどのように気をつけてよいか方法などがわからない」(22.2%)、「必要性、方法などもわかっているがめんどろだ」(19.8%)が続いた。「必要性がない(わからない)」は、4.4%と低い水準であった。

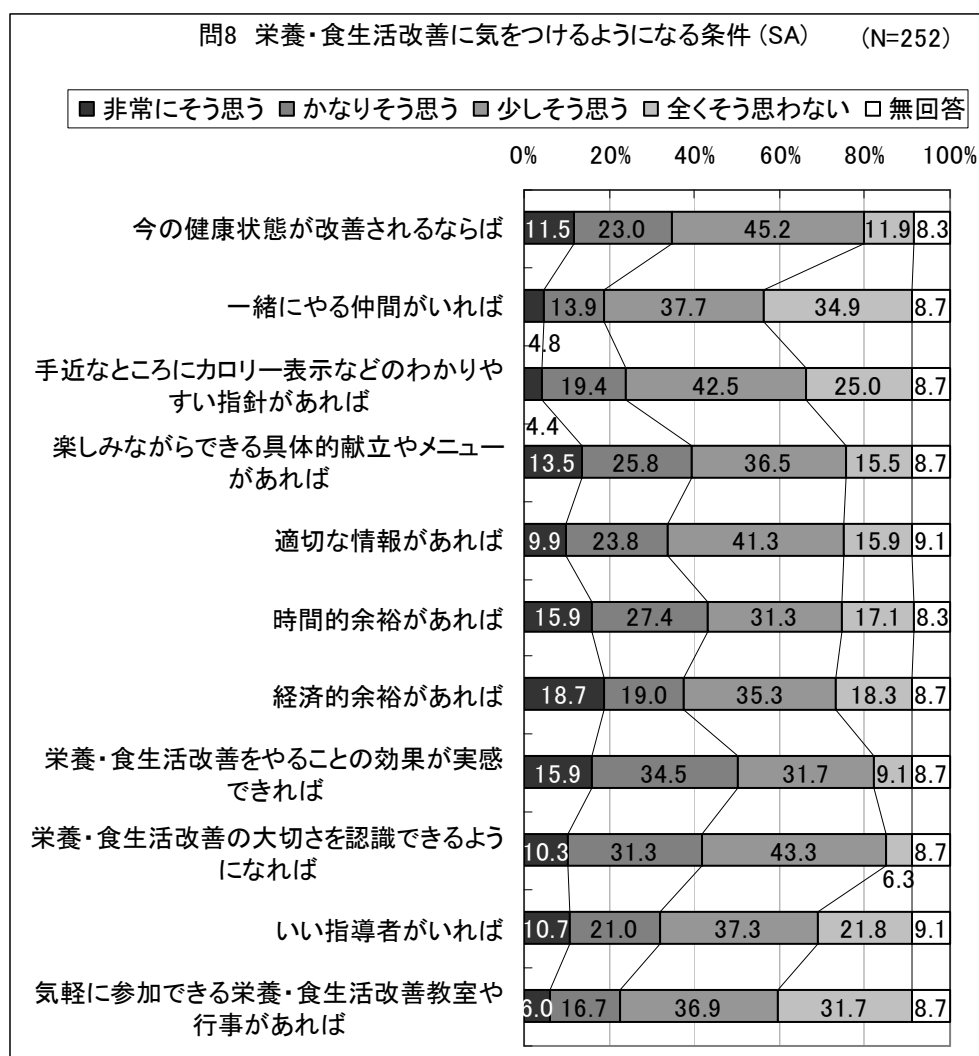
経年変化を見ても、目立った変化は少なく、唯一「他の人が管理してくれている」で、平成6年から平成17年までは割合が低下していたが平成23年にはわずかに増加した程度である。



◇問8 栄養・食生活改善に気をつけるようになるための条件

問2で、自らの栄養や食事などの食生活についてどの程度気をつけているかとの間に、「あまり気をつけていない」、「全く気をつけていない」と回答した人に対し、栄養・食生活改善に気をつけるようになるための条件を尋ねた。条件として11項目提示し、それぞれについて、「非常にそう思う」、「かなりそう思う」、「少しそう思う」、「全くそう思わない」の4つの選択肢を設けた。

結果は下記のグラフの通りであるが、明確な傾向をつかみにくいことから、各選択肢に得点を与え、条件の重要度を得点で表す統合化を試みた。



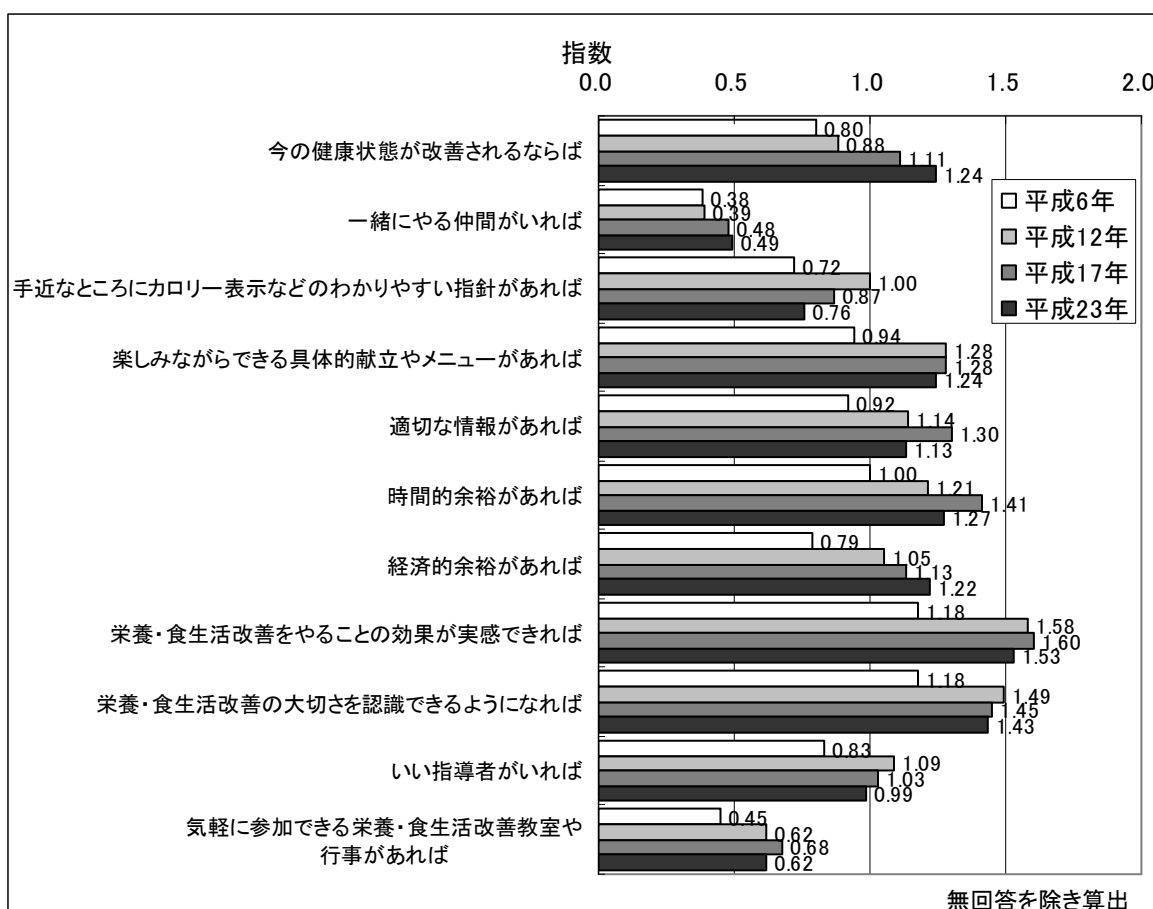
統合化に際しては、各標本の回答について、非常にそう思う；3点、かなりそう思う；2点、少しそう思う；1点、全くそう思わない；-1点、を割り振り、全標本の得点を合計の後、母数（標本数-無回答者数）で割り、得られた平均得点を、重要度を表す指数として採用した。

$$\text{指数化} = \{ (\text{非常にそう思う}) \times 3 + (\text{かなりそう思う}) \times 2 + (\text{少しそう思う}) \times 1 + (\text{全くそう思わない}) \times (-1) \} \div (\text{標本数} - \text{無回答者数})$$

カテゴリ	平成6年	平成12年	平成17年	平成23年
今の健康状態が改善されるならば	0.80	0.88	1.11	1.24
一緒にやる仲間がいれば	0.38	0.39	0.48	0.49
手近なところにカロリー表示などのわかりやすい指針があれば	0.72	1.00	0.87	0.76
楽しみながらできる具体的献立やメニューがあれば	0.94	1.28	1.28	1.24
適切な情報があれば	0.92	1.14	1.30	1.13
時間的余裕があれば	1.00	1.21	1.41	1.27
経済的余裕があれば	0.79	1.05	1.13	1.22
栄養・食生活改善をやることの効果が実感できれば	1.18	1.58	1.60	1.53
栄養・食生活改善の大切さを認識できるようになれば	1.18	1.49	1.45	1.43
いい指導者がいれば	0.83	1.09	1.03	0.99
気軽に参加できる栄養・食生活改善教室や行事があれば	0.45	0.62	0.68	0.62

算出には、各設問の（標本数-無回答者数）を分母において、平均得点で示した。

標本数は、平成6年=293、平成12年=180、平成17年=247、平成23年=252であった。



統合化の結果、栄養・食生活改善に気をつけるようになるための条件として重要度が最も高いのは、1.53の「栄養・食生活改善をやることの効果が実感できれば」で、以下、1.43の「栄養・食生活改善の大切さを認識できるようになれば」と1.27の「時間的余裕があれば」が続いた。

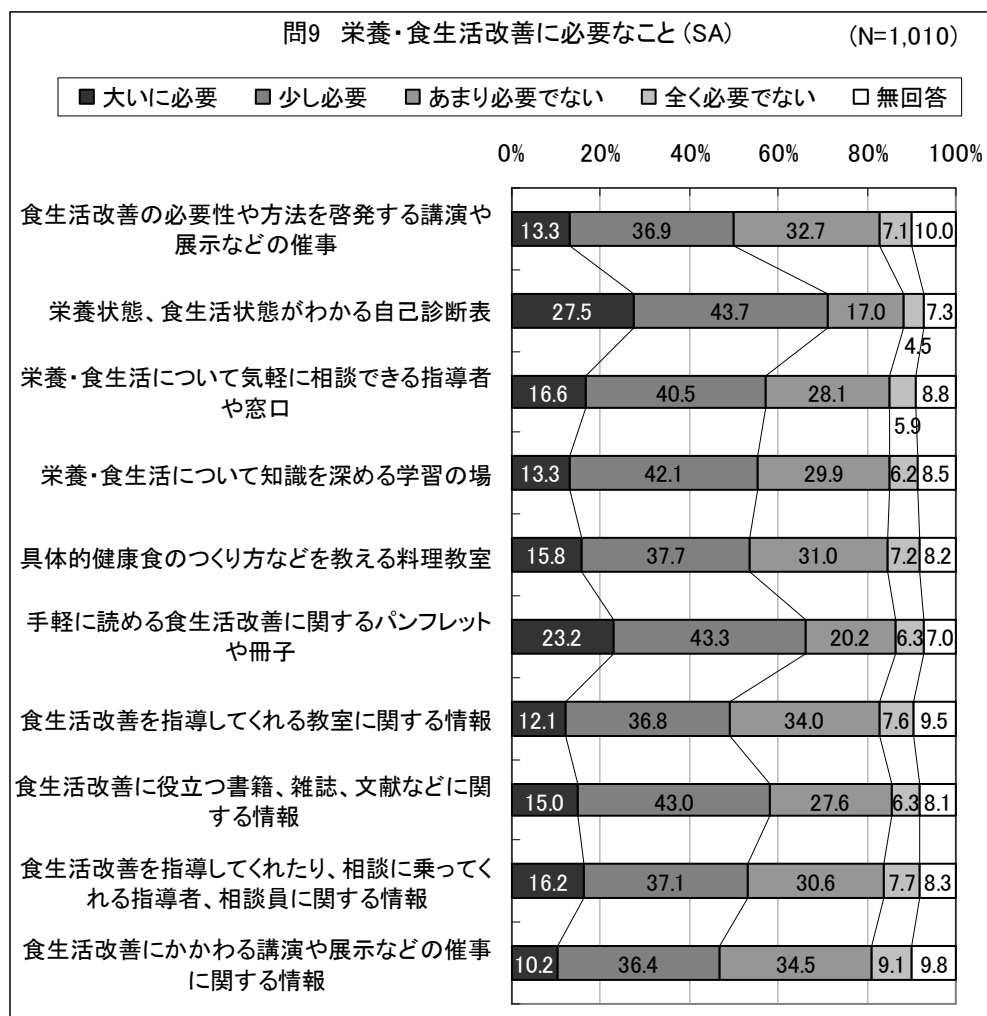
逆に重要度が低い結果となったのは、0.49の「一緒にやる仲間がいれば」と0.62の「気軽に参加できる栄養・食生活改善教室や行事があれば」であった。この2つの条件は、過去の調査においても、低い重要度であった。

経年変化で見ると、平成17年調査との比較では、標本数が少ないため、有意な変化は見られなかったが、平成6年調査との比較では、平成12年以降、すべての項目で重要度の高まりが認められる。

◇問9 栄養・食生活に関する必要事項

全標本に対し、栄養・食生活に関する必要事項を尋ねた。必要事項として10項目を提示し、それぞれについて、「大いに必要」、「少し必要」、「あまり必要でない」、「全く必要でない」の4つの選択肢を設けた。

結果は下記のグラフの通りであるが、明確な傾向をつかみにくいことから、各選択肢に得点を与え、必要度を得点で表す統合化を試みた。



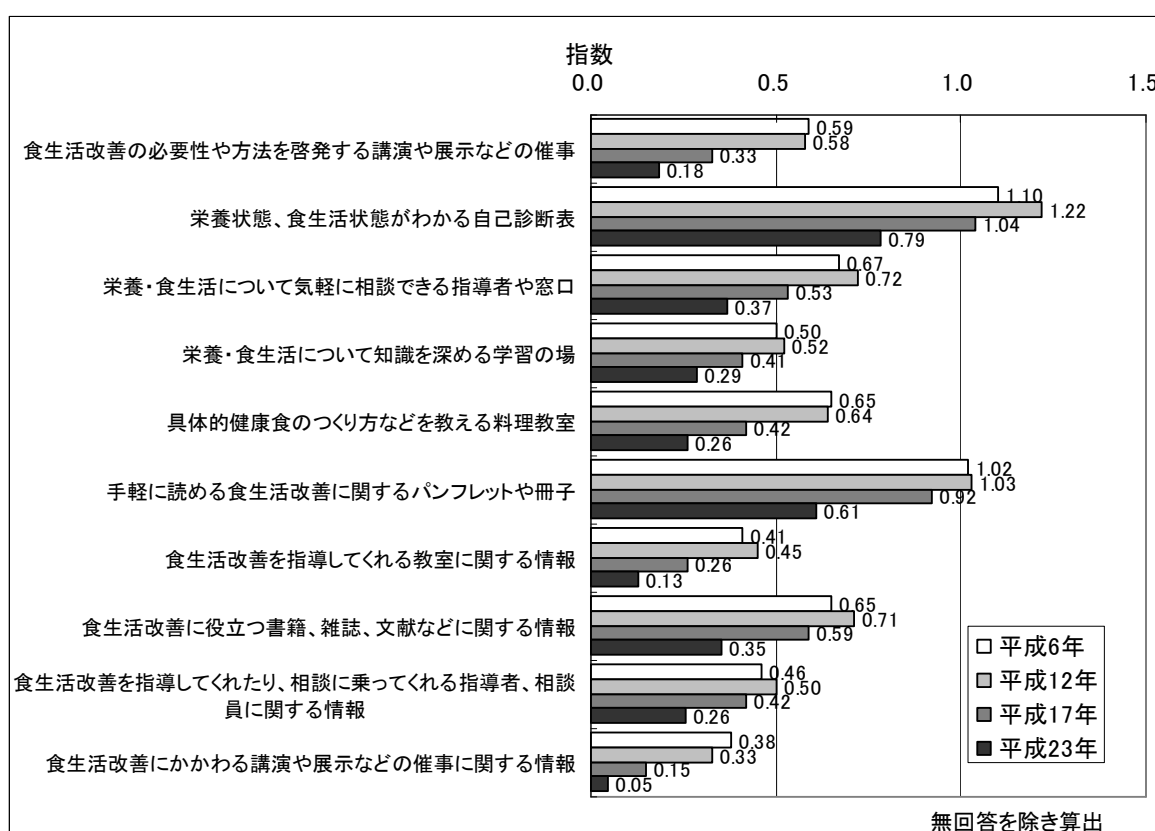
統合化に際しては、各標本の回答について、大いに必要；2点、少し必要；1点、あまり必要でない；-1点、全く必要でない；-2点、を割り振り、全標本の得点を合計の後、母数（標本数-無回答者数）で割り、得られた平均得点を必要度を表す指数として採用した。

$$\text{指数化} = \{ (\text{大いに必要}) \times 2 + (\text{少し必要}) \times 1 + (\text{あまり必要でない}) \times (-1) + (\text{全く必要でない}) \times (-2) \} \div (\text{標本数} - \text{無回答者数})$$

カテゴリ	平成6年	平成12年	平成17年	平成23年
食生活改善の必要性や方法を啓発する講演や展示などの催事	0.59	0.58	0.33	0.18
栄養状態、食生活状態がわかる自己診断表	1.10	1.22	1.04	0.79
栄養・食生活について気軽に相談できる指導者や窓口	0.67	0.72	0.53	0.37
栄養・食生活について知識を深める学習の場	0.50	0.52	0.41	0.29
具体的健康食のつくり方などを教える料理教室	0.65	0.64	0.42	0.26
手軽に読める食生活改善に関するパンフレットや冊子	1.02	1.03	0.92	0.61
食生活改善を指導してくれる教室に関する情報	0.41	0.45	0.26	0.13
食生活改善に役立つ書籍、雑誌、文献などに関する情報	0.65	0.71	0.59	0.35
食生活改善を指導してくれたり、相談に乗ってくれる指導者、相談員に関する情報	0.46	0.50	0.42	0.26
食生活改善にかかわる講演や展示などの催事に関する情報	0.38	0.33	0.15	0.05

算出には、各設問の（標本数-無回答者数）を分母において、平均得点で示した。

標本数は、平成6年=1396、平成12年=857、平成17年=1015、平成23年=1010であった。



統合化の結果、栄養・食生活に関する項目として必要度が最も高いのは、0.79の「栄養状態、食生活状態がわかる自己診断表」であり、次いで0.61の「手軽に読める食生活改善に関するパンフレットや冊子」が続いた。この2つの項目は、過去の調査でも他の項目に比べ高い値を示していた。

逆に必要度が低い結果となったのは、0.05の「食生活改善にかかわる講演や展示などの催事に関する情報」と0.13の「食生活改善を指導してくれる教室に関する情報」で、両項目は過去の調査でも低い値を示していた。

統合化に際して、選択肢への配点を対称(+2、+1、-1、-2)に設定したことから、必要性が正の値をとっている限りにおいては、必要であるとの意見が、不要であるとの意見を上回っていることを意味するが、平成12年から、平成23年にかけて、全ての項目で必要度が年々低くなっている。

ちなみに、今回の調査では0.05の値をとった「食生活改善にかかわる講演や展示などの催事に関する情報」という項目に関する母集団の平均値は、統計学的には95%信頼性で、 $0.05 \pm 0.08$ の区間に入ると考えられる。したがって、母集団が負の値をとる可能性もあるが、限りなく低い値である。

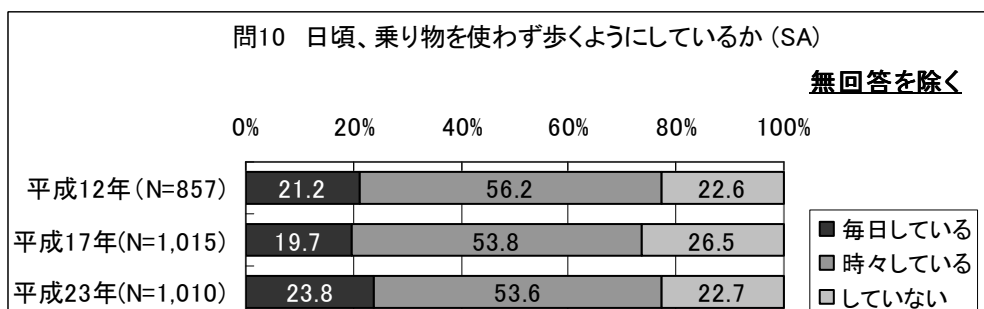
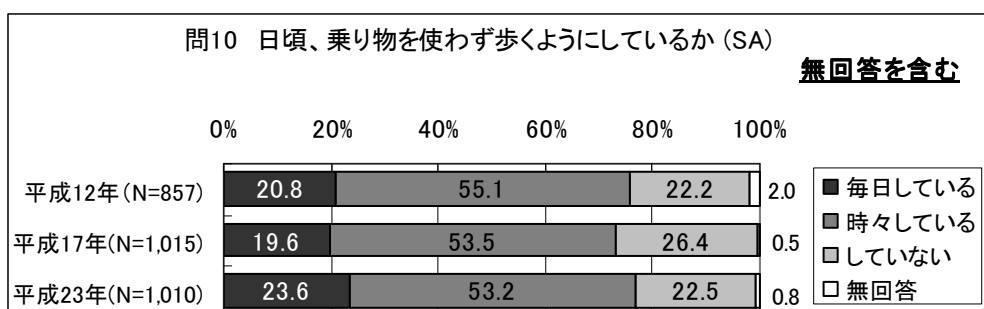


#### 4. 健康づくりのための運動・スポーツの状況

##### ◇問10 日頃、乗り物等を使わず歩いているかどうかの状況

今回の調査では、「時々している」(53.2%)が最も高く、以下「していない」(22.5%)、「毎日している」(23.6%)であった。

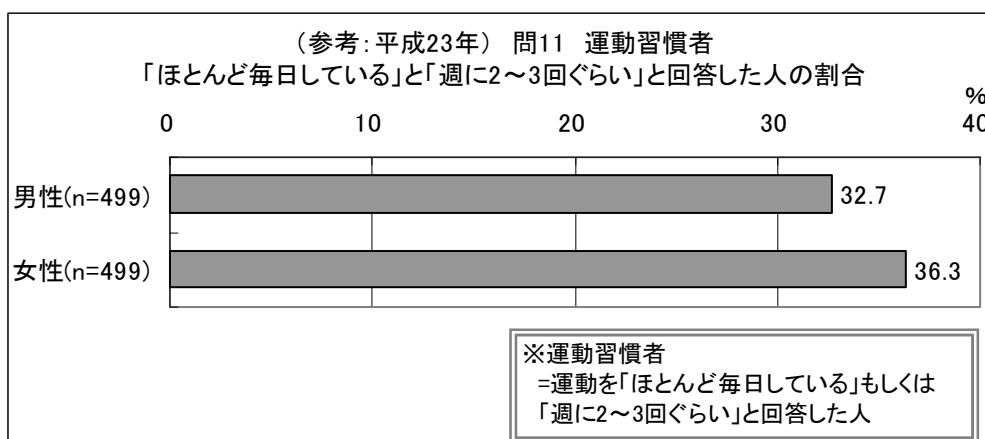
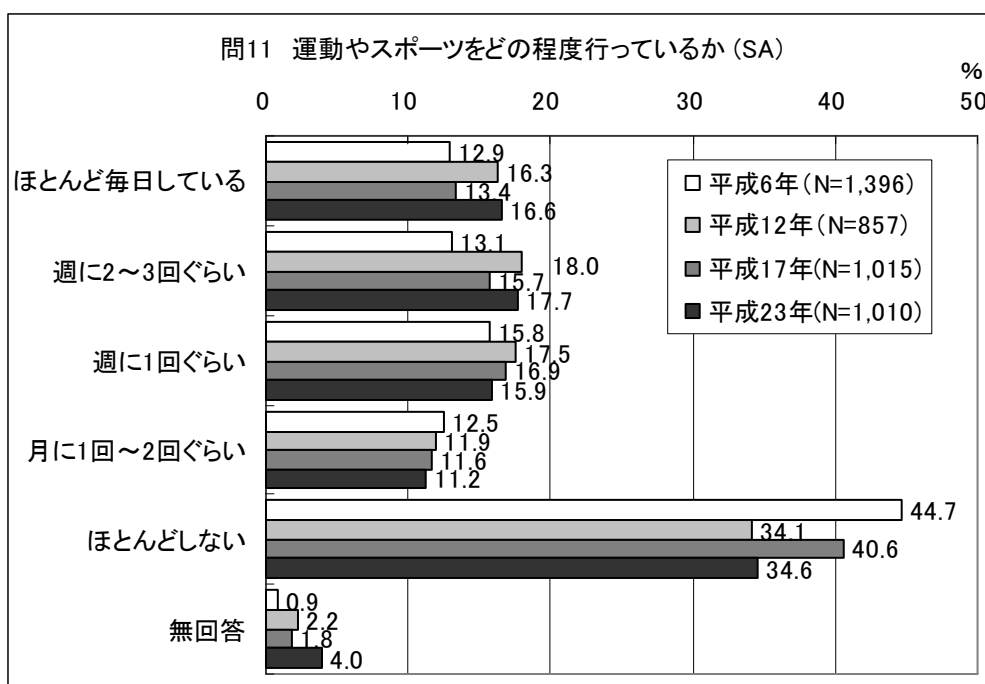
経年変化を分析する際、変化が微妙であるため、無回答者の割合が大きく影響することになった。そこで、「無回答」を除いて検討すると、「毎日している」と「時々している」の合計は、平成12年調査の77.4%から、平成17年調査の73.5%へと低下したが、平成23年は平成12年同様、77.4%と割合が回復した。



### ◇問11 運動やスポーツの実施頻度

「運動やスポーツをどの程度行っているか」との質問では、「ほとんどしない」との回答が34.6%と一際高く、その他の選択肢は10%台でほとんど同レベルであるが、「月に1回～2回ぐらい」（11.2%）が最も低かった。平成17年と比べて有意な変化は見られなかった。

また、「ほとんど毎日している」と「週に2～3回ぐらい」と回答した人を運動習慣者とする、平成23年調査での男性の運動習慣者は32.7%、女性の運動習慣者は36.3%であった。

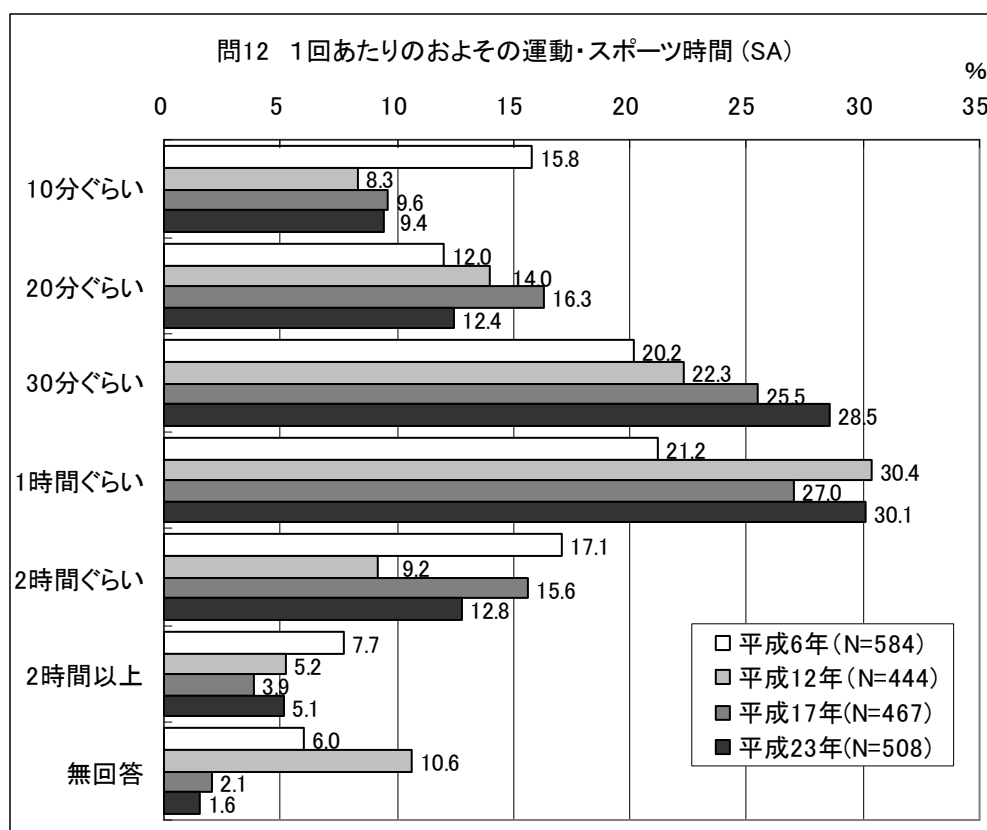


◇問12 1回あたりのおよその運動・スポーツ時間

問11で、「ほとんど毎日している」、「週に2～3回ぐらい」、「週に1回ぐらい」と回答した人へのみに、「1回あたりのおよその運動・スポーツ時間」を尋ねた。結果としては、「1時間ぐらい」が30.1%で最も多く、次いで「30分ぐらい」の28.5%となっている。

また、平均運動時間を調査年ごとに算出すると、平成6年の調査では60.8分であったが、12年調査では54.8分、17年調査では54.9と減少し、今回の調査では55.5分で平成17年と比べると微増となっている。

なお、平均運動時間の算出において、「〇〇分ぐらい」の場合には、「〇〇分」とし、「2時間以上」の場合には便宜的に3時間を置いた。また、算出に際しては、合計時間を実回答者数（標本数－無回答者数）で割って求めた。

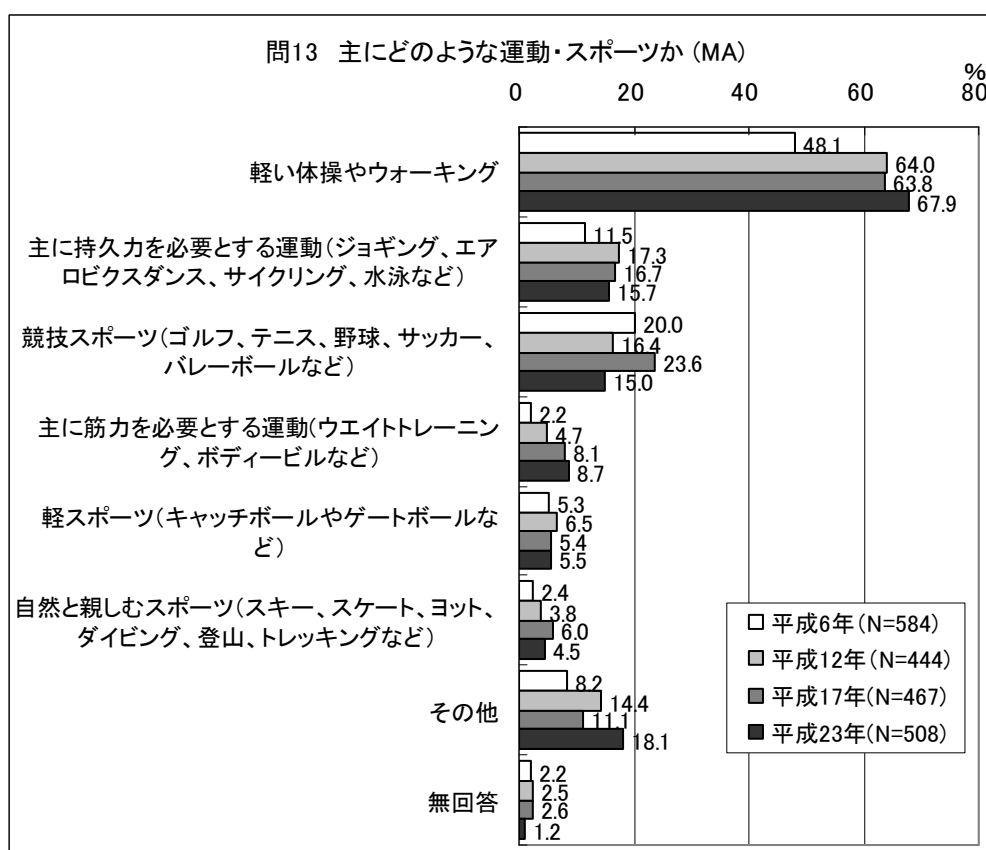


### ◇問13 主に行う運動・スポーツ

問11で「ほとんど毎日している」、「週に2～3回ぐらい」、「週に1回ぐらい」と回答した人だけに、主にどのような運動・スポーツを実施しているかを尋ねた。

結果として、「軽い体操やウォーキング」が67.9%と他と比べて圧倒的に高く、それ以下では「主に持久力を必要とする運動（ジョギング、エアロビクスダンス、サイクリング、水泳など）」（15.7%）、「競技スポーツ（ゴルフ、テニス、野球、サッカー、バレーボールなど）」（15.0%）の順となっている。

平成17年の調査と比べると、2位と3位が入れ替わる結果となった。平成17年：「主に持久力を必要とする運動（ジョギング、エアロビクスダンス、サイクリング、水泳など）」（16.7%）、「競技スポーツ（ゴルフ、テニス、野球、サッカー、バレーボールなど）」（23.6%）

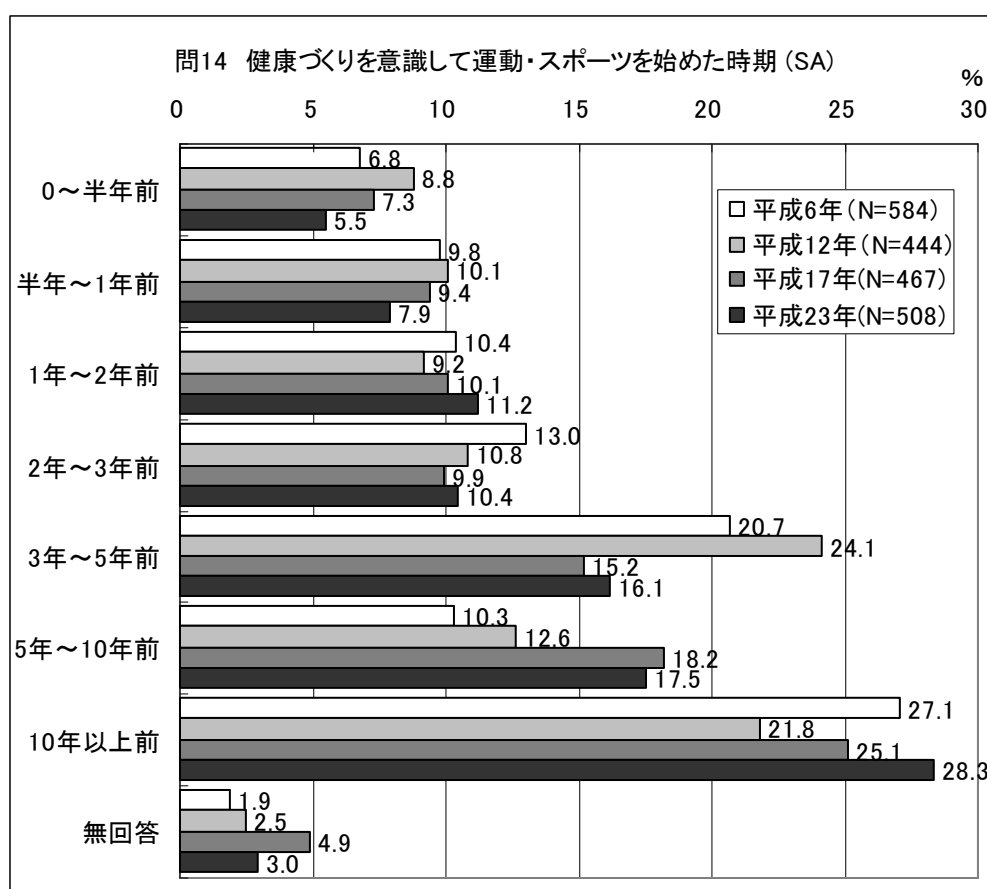


#### ◇問14 健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた時期

問11で「ほとんど毎日している」、「週に2～3回ぐらい」、「週に1回ぐらい」と回答した人にも、「健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた時期」について尋ねた。

その結果、「10年以上前」が最も多く28.3%で、次いで「5年～10年前」の17.5%、「3年～5年間」の16.1%の順になっている。

平成17年の調査と比べると、「10年以上前」の割合は上昇し、逆に「5年～10年前」は減少している。前回調査から5年が経過し、「5年～10年前」としていた集団が、「10年以上前」へと繰り上がった可能性がある。

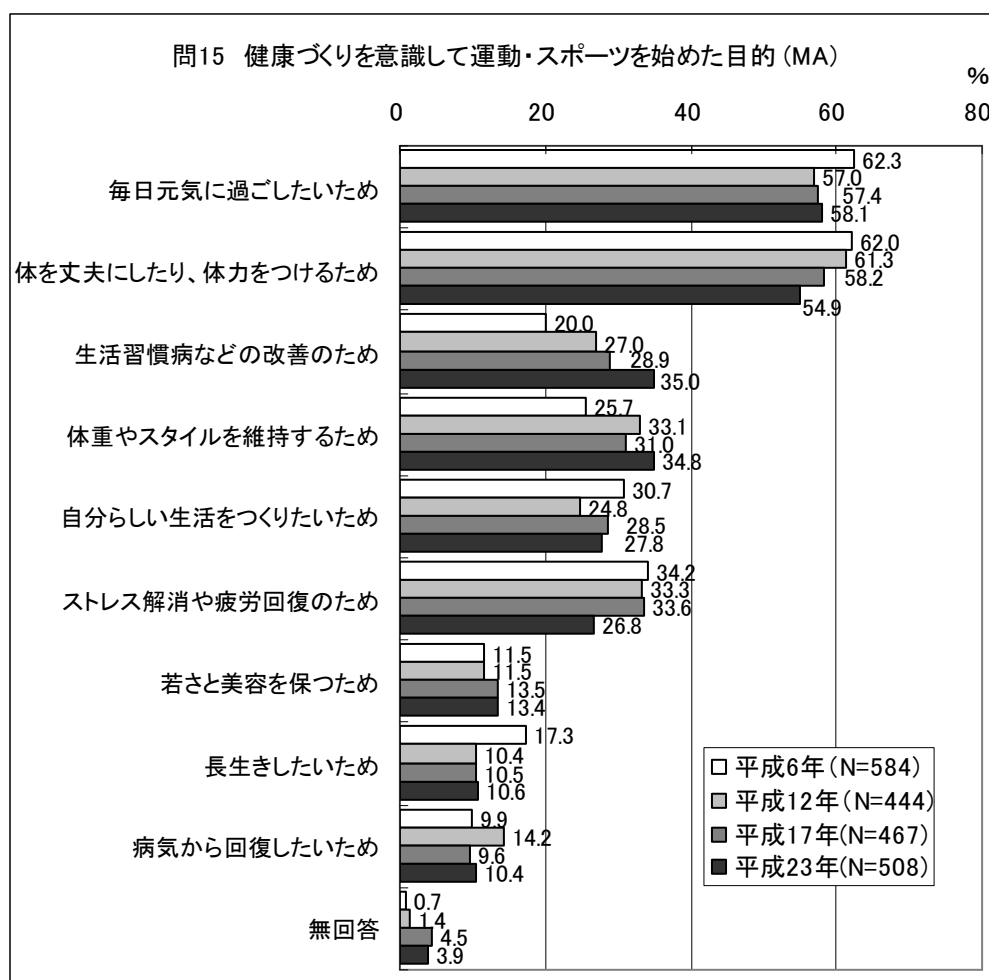


◇問15 健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた目的

問11で「ほとんど毎日している」、「週に2～3回ぐらい」、「週に1回ぐらい」と回答した人にも、「健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた目的」について、複数回答方式（いくつでも可）で尋ねた。

その結果、「毎日元気に過ごしたいため」が最も多く58.1%、次いで「体を丈夫にしたり、体力をつけるため」が54.9%とほぼ同じ割合となっている。3番目は、「生活習慣病などの改善のため」が35.0%となった。

過去3回の調査と比べると、「ストレス解消や疲労回復のため」が3番目から6番目（平成17年：33.6%→平成23年：26.8%）に順位が入れ替わる結果となった。

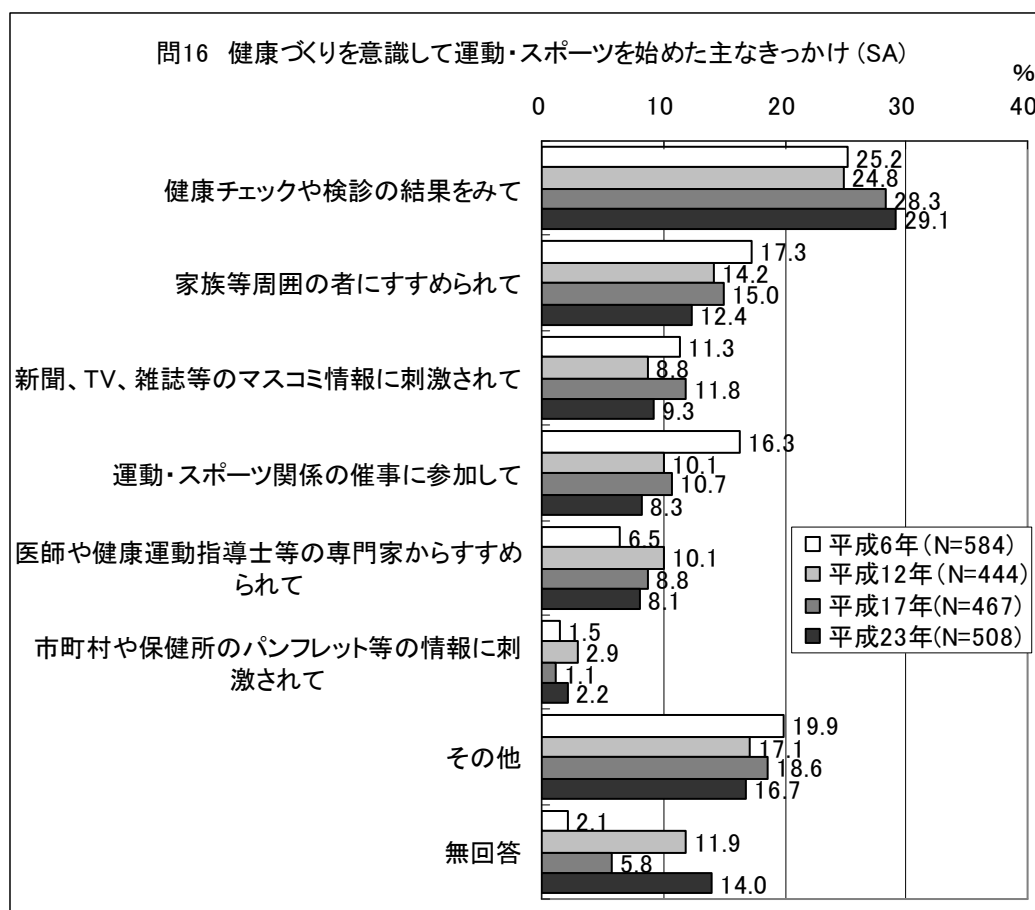


◇問16 健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた主なきっかけ

問11で「ほとんど毎日している」、「週に2～3回ぐらい」、「週に1回ぐらい」と回答した人にも、「健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた主なきっかけ」について尋ねた。

結果として、「健康チェックや検診の結果をみて」が29.1%と最も高く、以下「その他」(16.7%)、「家族等周囲の者にすすめられて」(12.4%)が続いた。過去3回との比較では、あまり変化は見られず、「その他」としての自由記述が過去と同様、今回も多くなっている。

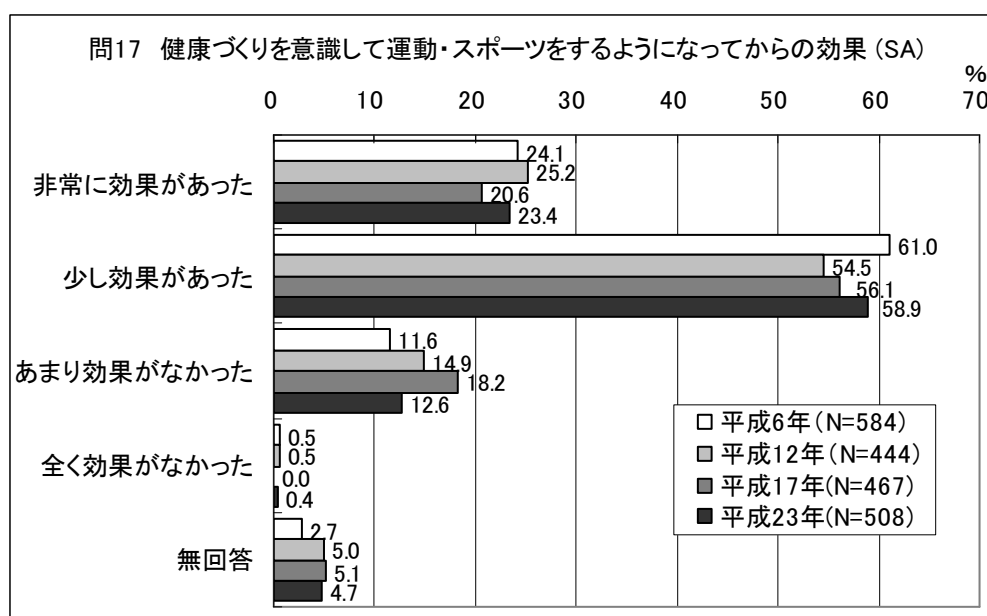
「その他」の85件の記述から特徴を見ると、「体力の衰えから自ら意識して始めた」や、「昔から運動をする習慣があった」ことを理由にあげているケースが多く見られる。



### ◇問17 健康づくりを意識して運動・スポーツをするようになってからの効果

問11で「ほとんど毎日している」、「週に2～3回ぐらい」、「週に1回ぐらい」と回答した人にも、「健康づくりを意識して運動・スポーツをするようになってからの効果」について尋ねた。

その結果、「少し効果があった」が58.9%と最も高く、「非常に効果があった」(23.4%)と合わせると82.3%が効果を感じていると回答している。過去の調査において効果を感じている割合は、平成6年の調査が合わせて85.1%、12年の調査が79.7%、17年が76.7%であり、効果が減少傾向であったのが平成23年では増加傾向に転じた。



### ◇副問17-1 運動・スポーツをするようになってからの効果の内容

問17で「非常に効果があった」、「少し効果があった」と回答した人にも、「運動・スポーツをするようになってからの効果」について、具体的な記述を求めた。

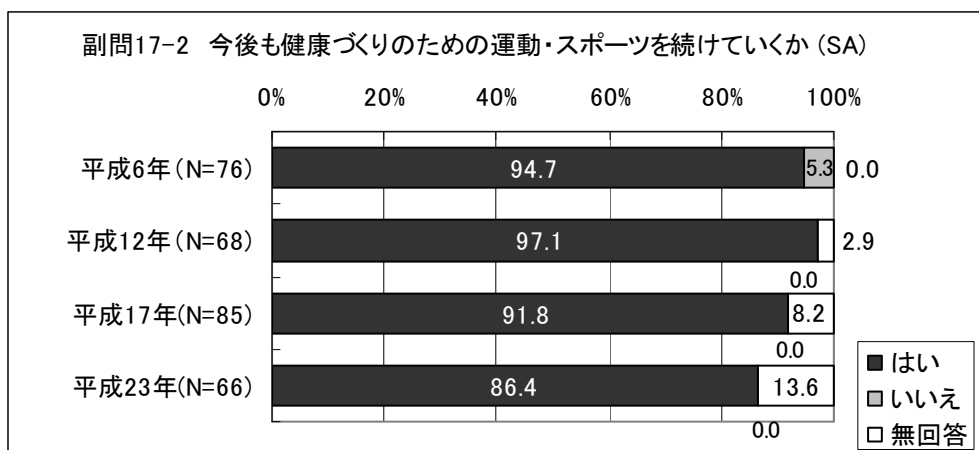
記述は、398件あった。それによると、「体力の向上」を挙げている回答が最も多くみられ、次いで「体の部位に感じた痛みが改善されたこと」、「ストレスが減少した」、「元気になった」、また「検診による各種数値に改善がみられたこと」などが比較的多く挙げられている。



◇副問17-2 健康づくりのための運動・スポーツに対する今後の方向性

問17で「あまり効果がなかった」、「全く効果がなかった」と回答した人にも、「今後も健康づくりのための運動・スポーツを続けていくか」について尋ねた。

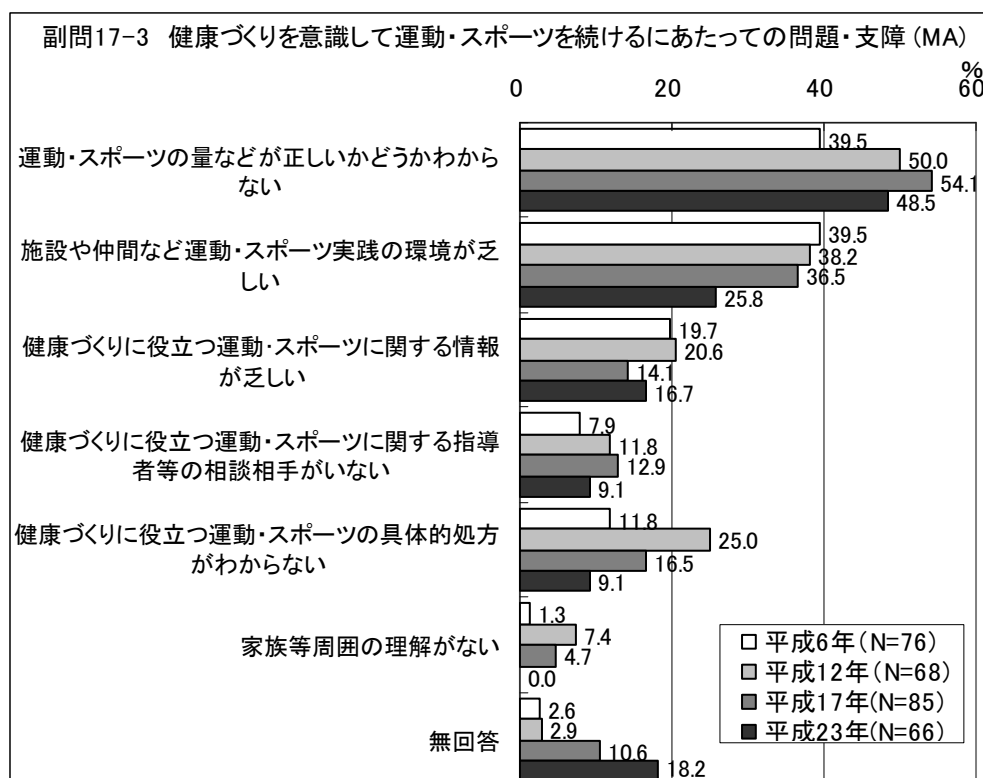
今回の調査では、「はい」という回答が86.4%と高い値を示し、過去3回の調査で、いずれも「はい」と回答した割合がいずれも90%を超えていることから、効果を感じていなくても、健康づくりのための運動・スポーツについて今後何らかの効果を期待しているのか、すでに習慣化していることの表れといったことが考えられる。



◇副問17-3 運動・スポーツを続けるにあたっての問題・支障

問17で、「あまり効果がなかった」、「全く効果がなかった」と回答した人にも「運動・スポーツを続けるにあたっての問題・支障」について、複数回答方式（いくつでも可）で尋ねた。

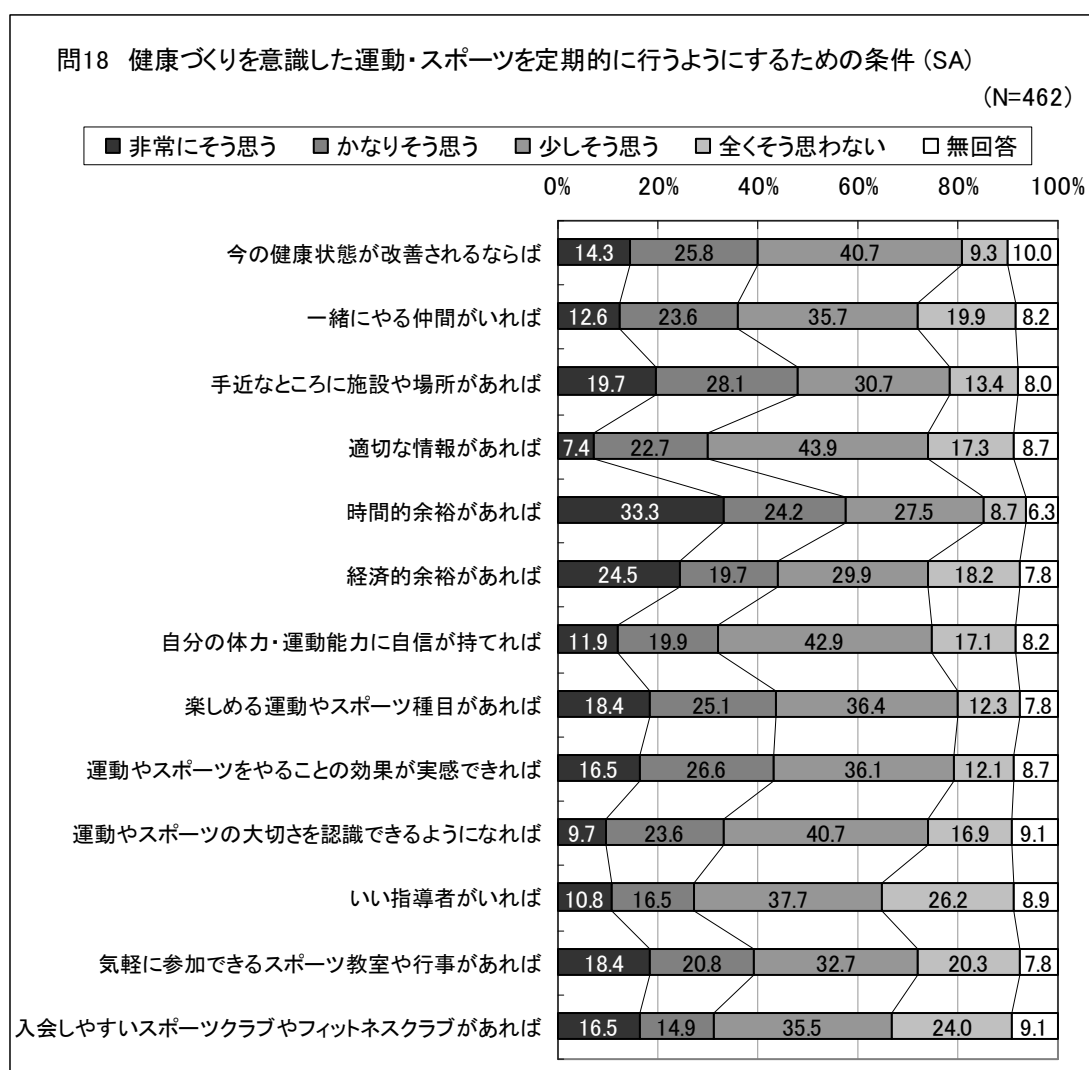
最も多いのは「運動・スポーツの量などが正しいかどうかわからない」（48.5%）、次いで「施設や仲間など運動・スポーツ実践の環境が乏しい」（25.8%）が挙げられている。逆に、「家族等周囲の理解がない」については、0.0%と回答が無かった。



◇問18 健康づくりを意識した運動・スポーツを定期的に行うようになるための条件

問11で、自らの健康づくりを意識して、運動・スポーツをどのくらい行うかとの間に、「月に1～2回ぐらい」、「ほとんどしない」と回答した人に対し、健康づくりを意識した運動・スポーツを定期的に行うための条件を尋ねた。条件は13項目提示し、それぞれについて、「非常にそう思う」、「かなりそう思う」、「少しそう思う」、「全くそう思わない」、「全くそう思わない」の4つの選択肢を設けた。

結果は下記のグラフの通りであるが、明確な傾向をつかみにくいことから、各選択肢に得点を与え、条件の重要度を得点で表す統合化を試みた。



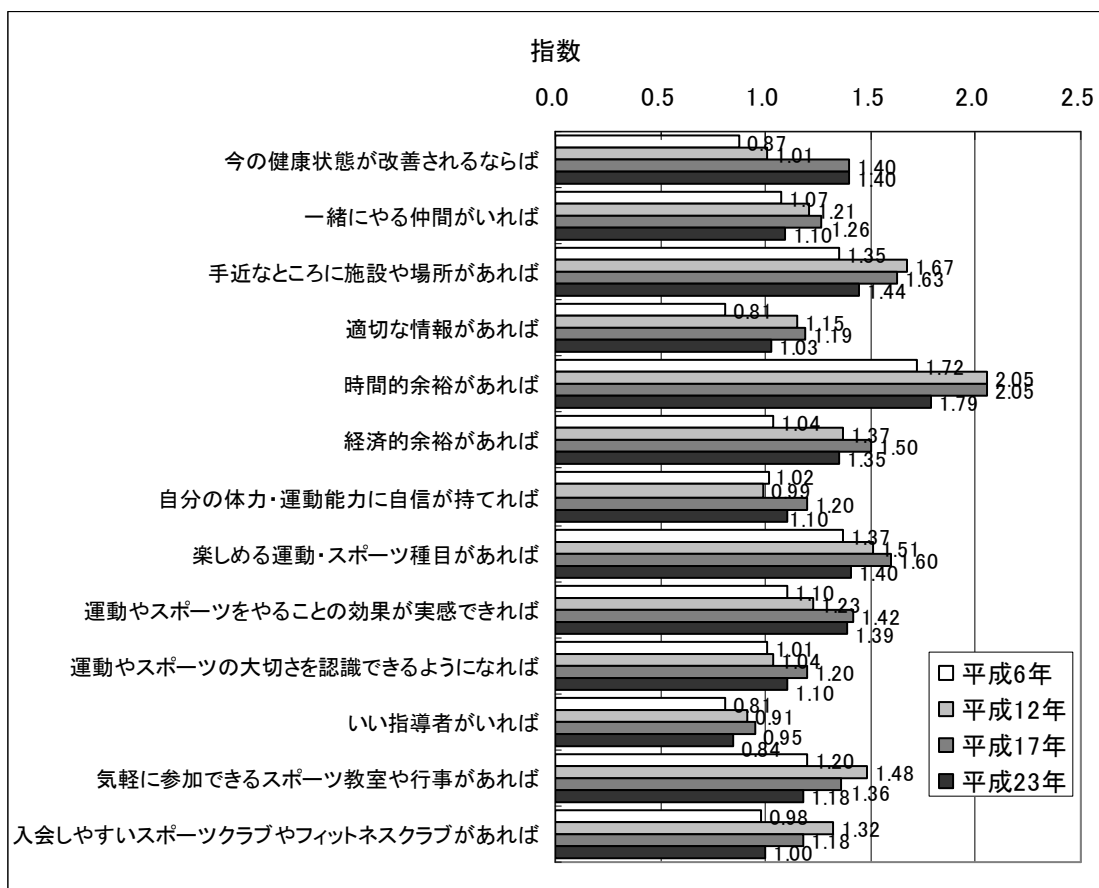
統合化に際しては、各標本の回答について、非常にそう思う；3点、かなりそう思う；2点、少しそう思う；1点、全くそう思わない；-1点、を割り振り、全標本の得点を合計の後、母数（標本数-無回答者数）で割り、得られた平均得点を、重要度を表す指数として採用した。

$$\text{指数化} = \{(\text{非常にそう思う}) \times 3 + (\text{かなりそう思う}) \times 2 + (\text{少しそう思う}) \times 1 + (\text{全くそう思わない}) \times (-1)\} \div (\text{標本数} - \text{無回答者数})$$

カテゴリ	平成6年	平成12年	平成17年	平成23年
今の健康状態が改善されるならば	0.87	1.01	1.40	1.40
一緒にやる仲間がいれば	1.07	1.21	1.26	1.10
手近なところに施設や場所があれば	1.35	1.67	1.63	1.44
適切な情報があれば	0.81	1.15	1.19	1.03
時間的余裕があれば	1.72	2.05	2.05	1.79
経済的余裕があれば	1.04	1.37	1.50	1.35
自分の体力・運動能力に自信が持てれば	1.02	0.99	1.20	1.10
楽しめる運動やスポーツ種目があれば	1.37	1.51	1.60	1.40
運動やスポーツをやることの効果が実感できれば	1.10	1.23	1.42	1.39
運動やスポーツの大切さを認識できるようになれば	1.01	1.04	1.20	1.10
いい指導者がいれば	0.81	0.91	0.95	0.84
気軽に参加できるスポーツ教室や行事があれば	1.20	1.48	1.36	1.18
入会しやすいスポーツクラブやフィットネスクラブがあれば	0.98	1.32	1.18	1.00

算出には、各設問の（標本数-無回答者数）を分母において、平均得点で示した。

標本数は、平成6年=799、平成12年=394、平成17年=530、平成23年=462であった。



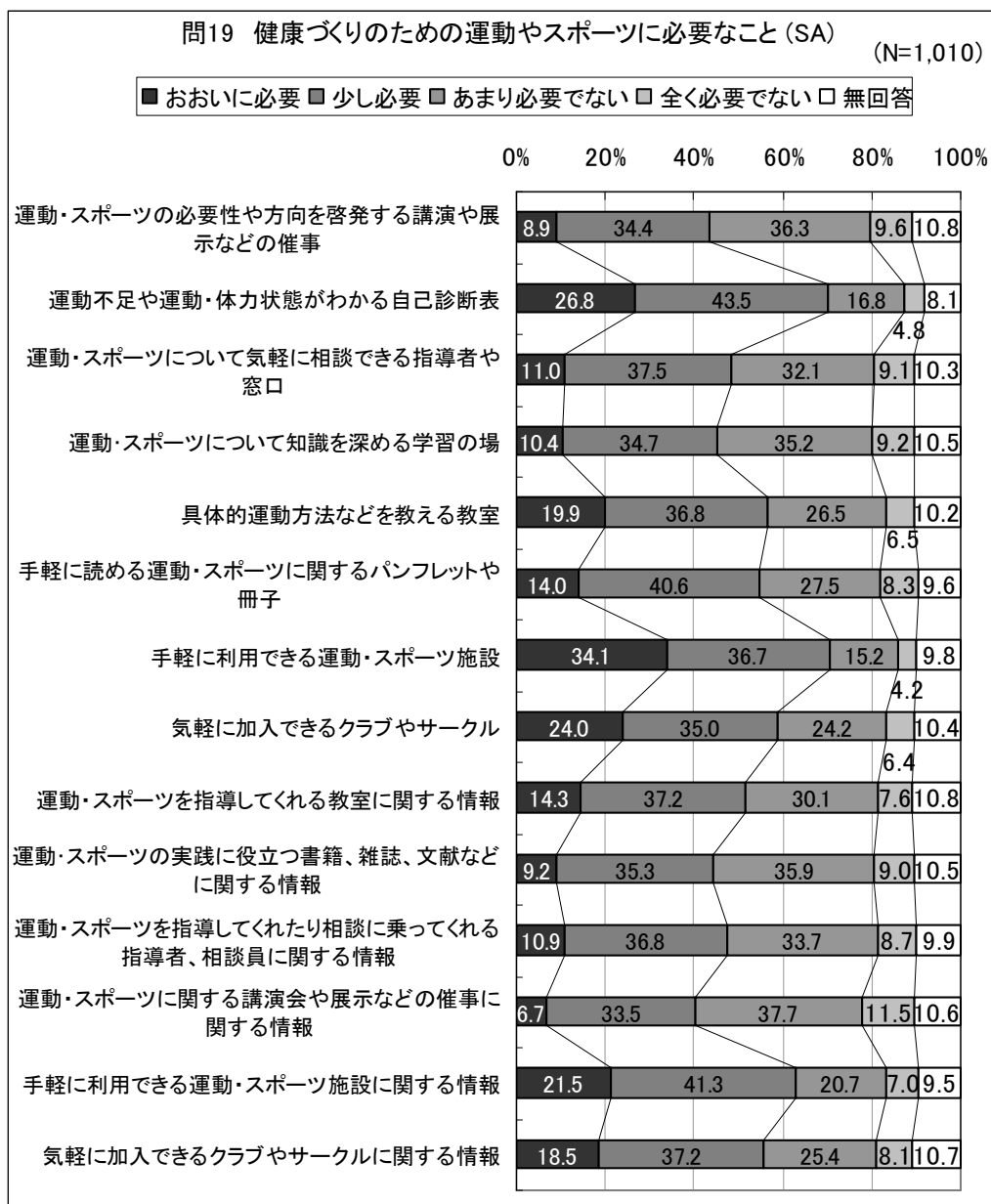
統合化の結果、自らの健康づくりを意識した運動・スポーツを定期的に行うようになるための条件として重要度が最も高いのは、1.79の「時間的余裕があれば」であり、次いで1.44の「手近なところに施設や設備があれば」、1.40の「今の健康状態が改善されるならば」、「楽しめる運動やスポーツ種目があれば」が続いている。平成17年調査でも、「今の健康状態が改善されるならば」を除く上位3条件は同様であった。逆に重要度が最も低いという結果となったのは、0.84の「いい指導者がいれば」であった。

経年変化で見ると、平成6年に比べると重要度は高い項目が多いものの、平成17年調査より重要度が高くなった項目はなかった。

◇問19 健康づくりのための運動・スポーツに関する必要事項

全標本に対し、健康づくりのための運動・スポーツに関する必要事項を尋ねた。必要事項として14項目を提示し、それぞれについて、「大いに必要」、「少し必要」、「あまり必要でない」、「全く必要でない」の4つの選択肢を設けた。

結果は下記のグラフの通りであるが、明確な傾向をつかみにくいことから、各選択肢に得点を与え、必要度を得点で表す統合化を試みた。



統合化に際しては、各標本の回答について、大いに必要；2点、少し必要；1点、あまり必要でない；-1点、全く必要でない；-2点、を割り振り、全標本の得点を合計の後、母数（標本数-無回答者数）で割り、得られた平均得点を、必要度を表す

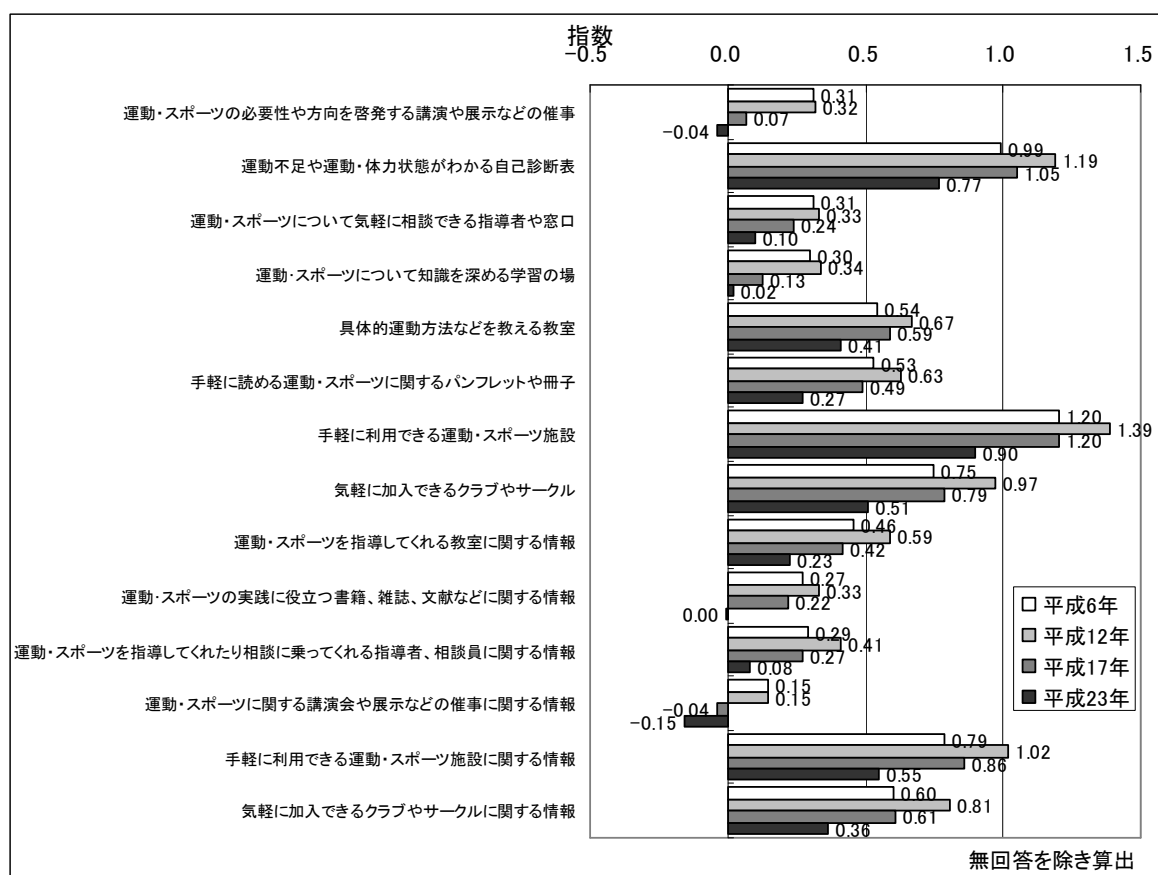
指数として採用した。

$$\text{指数化} = \{ (\text{大いに必要}) \times 2 + (\text{少し必要}) \times 1 + (\text{あまり必要でない}) \times (-1) + (\text{全く必要でない}) \times (-2) \} \div (\text{標本数} - \text{無回答者数})$$

カテゴリ	平成6年	平成12年	平成17年	平成23年
運動・スポーツの必要性や方向を啓発する講演や展示などの催事	0.31	0.32	0.07	-0.04
運動不足や運動・体力状態がわかる自己診断表	0.99	1.19	1.05	0.77
運動・スポーツについて気軽に相談できる指導者や窓口	0.31	0.33	0.24	0.10
運動・スポーツについて知識を深める学習の場	0.30	0.34	0.13	0.02
具体的運動方法などを教える教室	0.54	0.67	0.59	0.41
手軽に読める運動・スポーツに関するパンフレットや冊子	0.53	0.63	0.49	0.27
手軽に利用できる運動・スポーツ施設	1.20	1.39	1.20	0.90
気軽に加入できるクラブやサークル	0.75	0.97	0.79	0.51
運動・スポーツを指導してくれる教室に関する情報	0.46	0.59	0.42	0.23
運動・スポーツの実践に役立つ書籍、雑誌、文献などに関する情報	0.27	0.33	0.22	0.00
運動・スポーツを指導してくれたり相談に乗ってくれる指導者、相談員に関する情報	0.29	0.41	0.27	0.08
運動・スポーツに関する講演会や展示などの催事に関する情報	0.15	0.15	-0.04	-0.15
手軽に利用できる運動・スポーツ施設に関する情報	0.79	1.02	0.86	0.55
気軽に加入できるクラブやサークルに関する情報	0.60	0.81	0.61	0.36

算出には、各設問の(標本数-無回答者数)を分母において、平均得点で示した。

標本数は、平成6年=1396、平成12年=857、平成17年=1015、平成23年=1010であった。



統合化の結果、健康づくりのための運動・スポーツに関する項目として必要度が最も高いのは、0.90の「手軽に利用できる運動・スポーツ施設」であり、次いで0.77の「運動不足や運動・体力状態がわかる自己診断表」、0.55の「手軽に利用できる運動・スポーツ施設に関する情報」が続いた。これら上位3項目は、平成17年調査でも同様の順位であった。

逆に必要度が最も低い結果となったのは、-0.15の「運動・スポーツに関する講演会や展示などの催事に関する情報」、次いで「運動・スポーツの必要性や方向を啓発する講演や展示などの催事」が-0.04で負の値となった。統合化に関し、選択肢への配点を対称(+2、+1、-1、-2)に設定したことから、必要性が負の値となるということは、必要でないという意見が、必要であるを上回っていることを意味している。

今回の調査では、-0.15の値をとった「運動・スポーツに関する講演会や展示などの催事に関する情報」という項目の必要性に関する母集団の平均値は、統計学的には95%信頼性で $-0.15 \pm 0.08$ の区間に入ると考えられる。したがって、母集団が正の値を取ることはないといえる。

経年変化を見ると、平成17年調査に比べ全体的に低下傾向で、特に顕著なのが0.31低下した「手軽に利用出来る運動・スポーツ施設に関する情報」や0.30低下した「気軽に利用出来る運動・スポーツ施設に関する情報」であった。

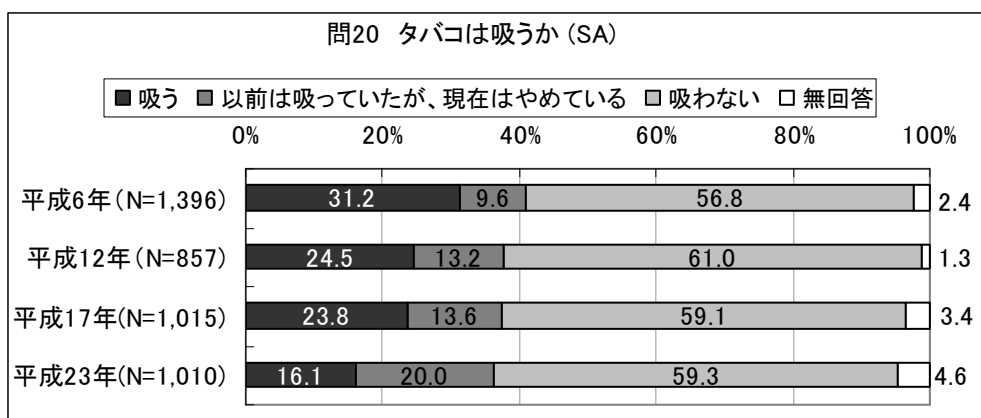


## 5. 日常生活習慣

### ◇問20 喫煙の習慣

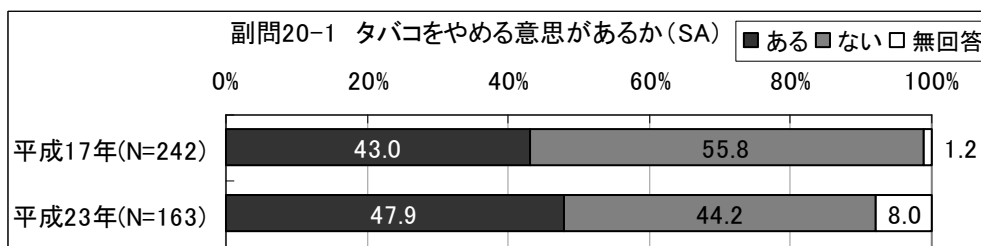
「タバコは吸うか」という質問に対しては、平成23年調査で「吸う」が16.1%、「以前は吸っていたが、現在はやめている」が20.0%、「吸わない」が59.3%であった。

経年変化を見ると、平成12年から平成17年の間では、変化は見られなかったものの、平成17年から平成23年にかけてタバコをやめた人の割合が多くなっている。



### ◇副問20-1 喫煙をやめる意思の有無

問20で「吸う」と回答した人のみに、タバコをやめる意思の有無を聞いたところ、「ある」が47.9%で、「ない」の44.2%を上回った。平成17年と比較すると、タバコをやめる意思のある人の割合が増加している。

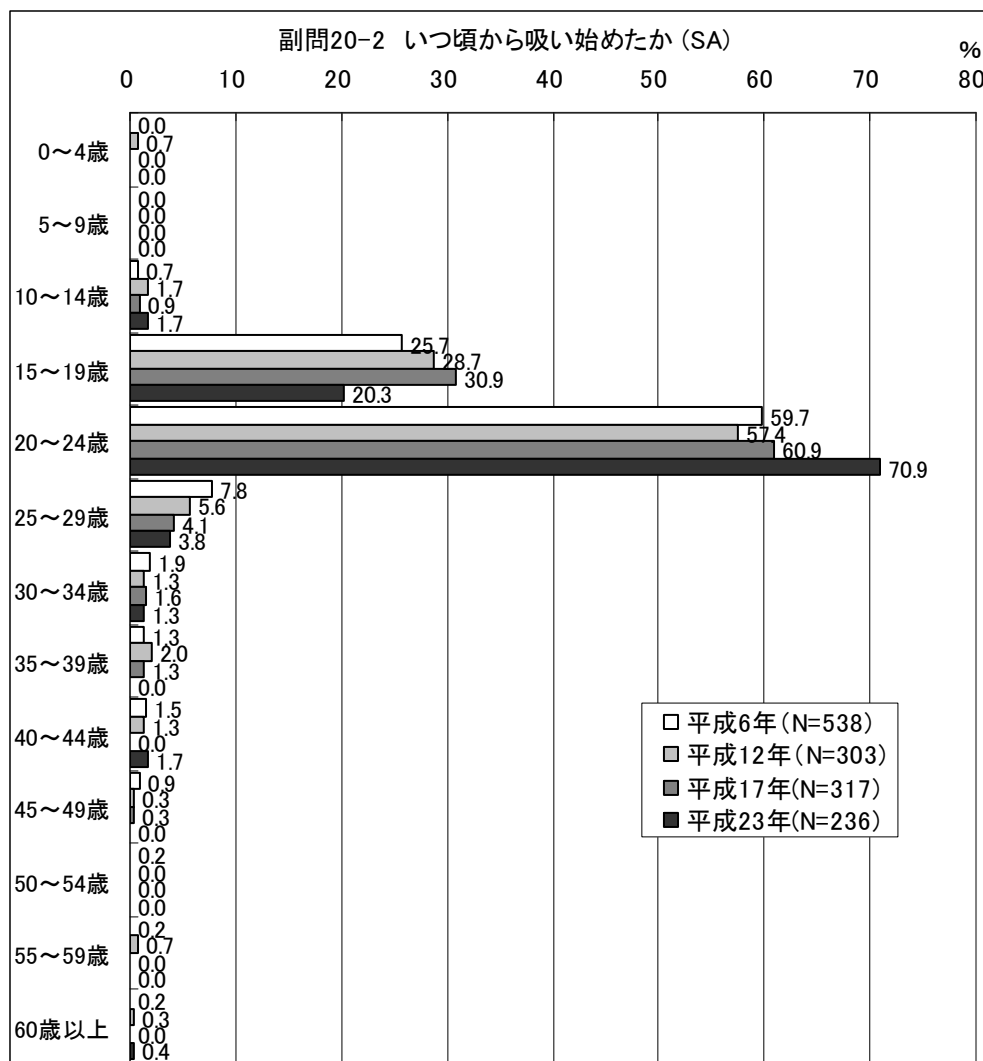


### ◇副問20-2 いつ頃から吸い始めたか

この副題を含め、副題20-4までの3問は、問20で「吸う」および「以前は吸っていたが、現在はやめている」を選択した人を対象に回答を求めた。ただし、平成17年の調査に続き、平成23年においても無回答が多かったため、当該3問は「無回答」を除き算出した百分率を元に分析する。

喫煙開始年齢としては、今回の調査では20～24歳の年齢区分が最も高く（70.9%）、次に高い15～19歳（20.3%）の約3.5倍となっている。その他の年齢区分は、どれも5%以下であった。このような傾向は、過去の調査と同様であった。

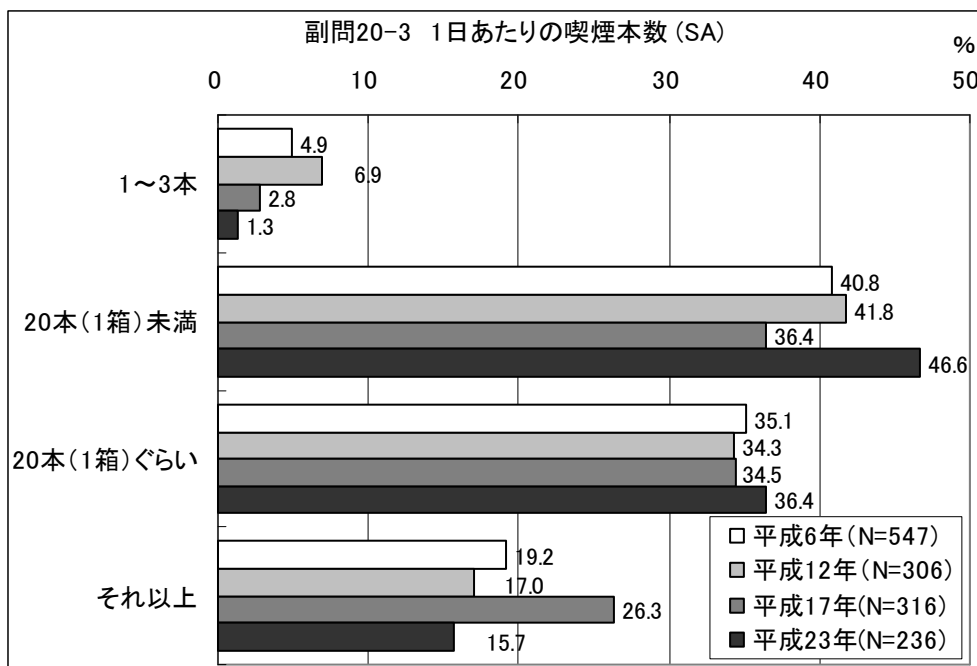
経年比較を行うと、20～24歳の年齢区分では過去3回の調査で最も割合が高く、15～19歳の区分では、最も割合が低くなっている。



◇副問20-3 1日あたりの喫煙本数

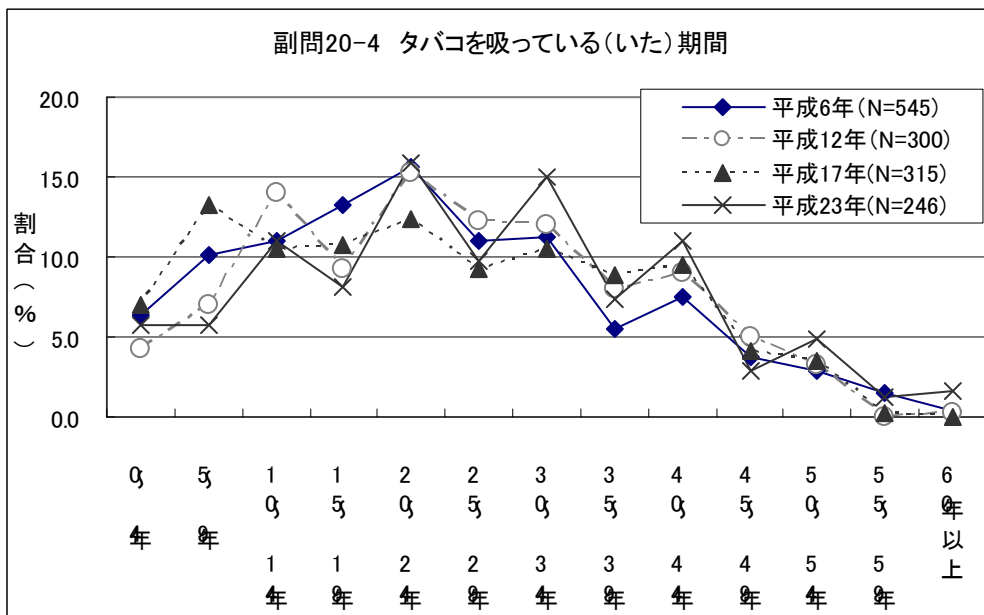
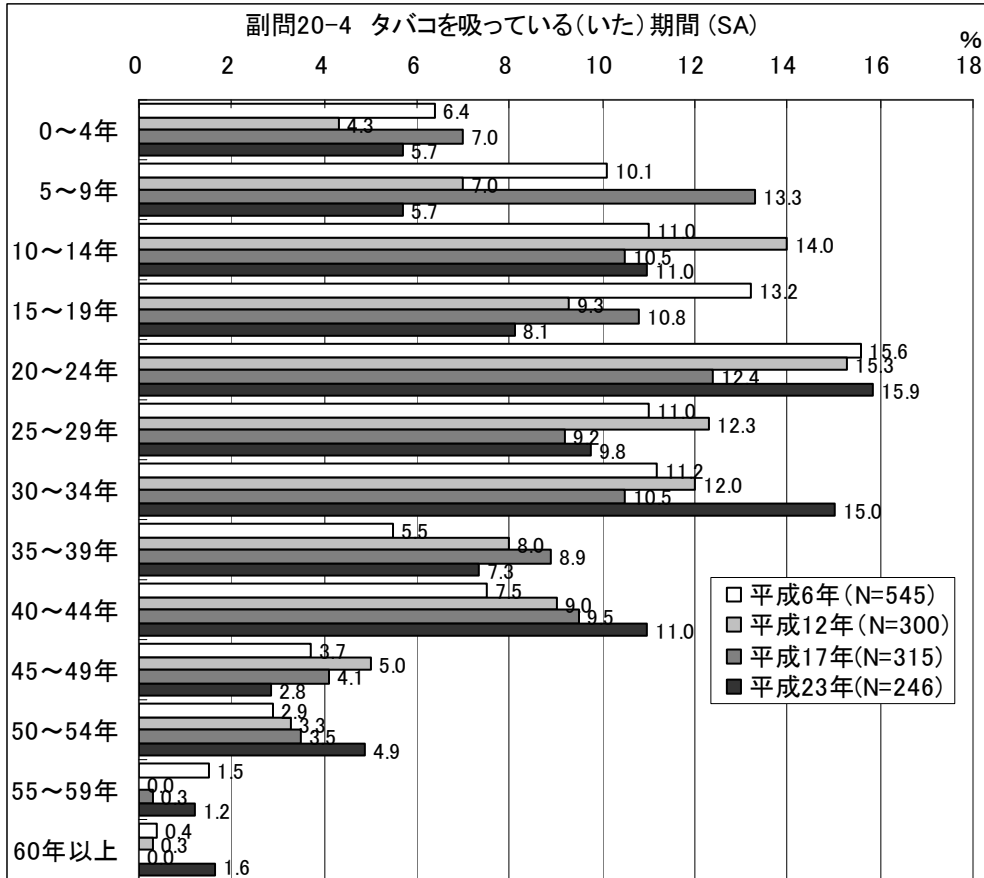
今回の調査では、1日あたりの喫煙本数としては、「20本（1箱）未満」が46.6%と最も多く、次いで「20本（1箱）ぐらい」が36.4%、「それ以上（1箱を超える）」が、15.7%となった。

過去の調査との比較では、「20本（1箱）未満」および「20本（1箱）ぐらい」の割合が最も高く、逆に「1～3本」および「それ以上」の割合が最も低くなっている。



◇副問20-4 タバコを吸っている(いた)期間

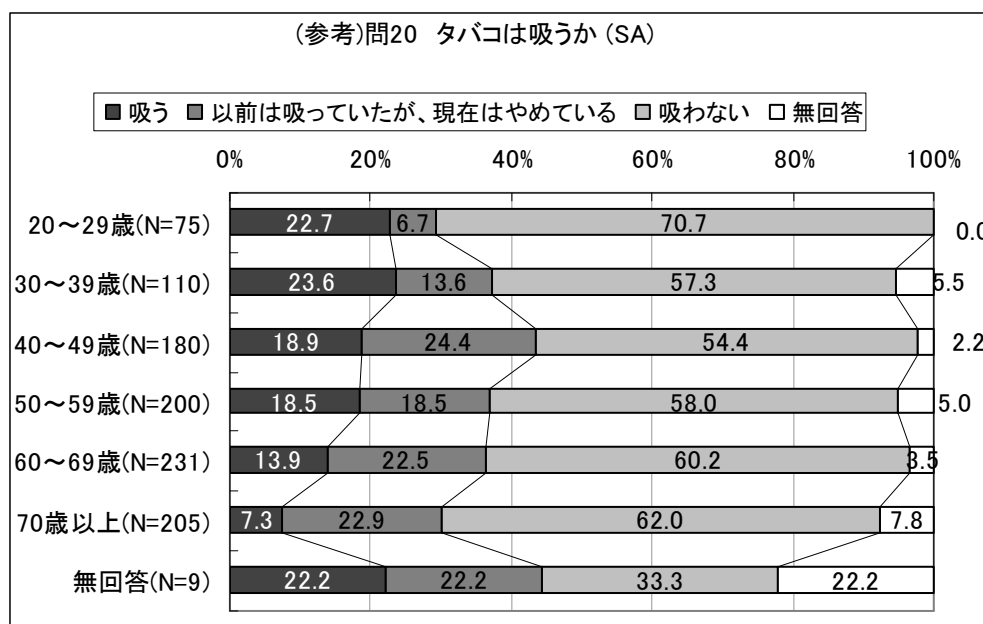
問20で「吸う」あるいは「以前は吸っていたが、現在はやめている」という人に、「タバコを吸っている(いた)期間」を尋ねた。5年区分でグラフ化した。棒グラフでは明確な傾向が把握できなかつたため、折れ線グラフも示した。

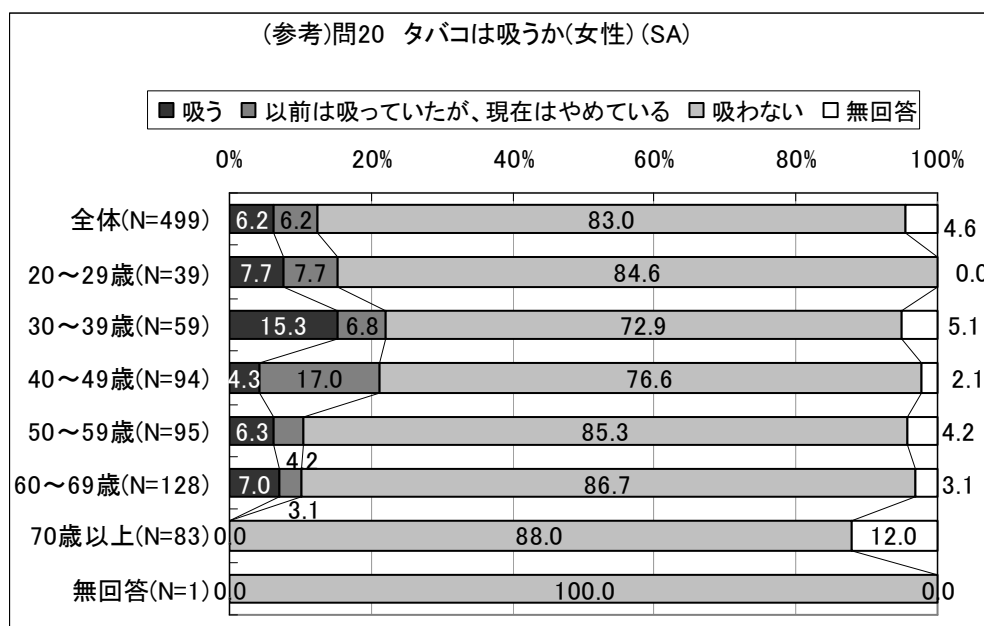
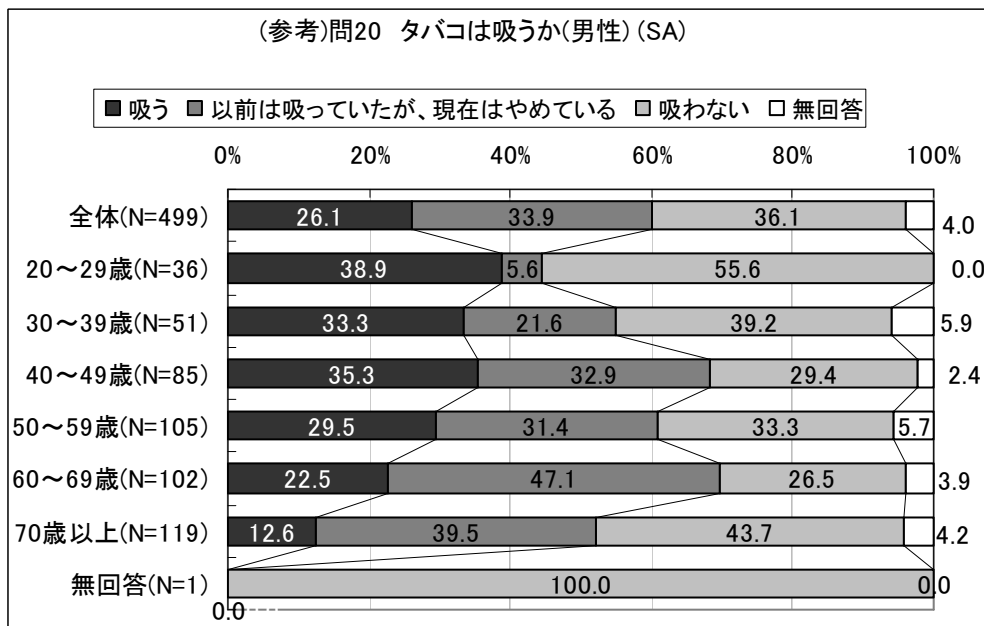


図表より、平成23年調査では、過去の調査に比べて「20～24年」、「30～34年」、「40～44年」、「50～54年」の割合が高くなり、逆に「0～4年」、「5～9年」と短い期間の割合は下がっている。

参考に問20の設問の回答者の年齢毎のクロスグラフを作成した。平成23年の調査では、「40歳～49歳」以上の回答者が多いのに加えて、「40歳～49歳」から「60歳～69歳」のタバコを「吸う」、「以前は吸っていたが、現在はやめている」割合が高いことから、タバコを吸っている（いた）期間の「20～24年」、「30～34年」、「40～44年」、「50～54年」と長期間に渡ってタバコを吸っている（いた）割合が高いと考えられる。

また、下記グラフ（（参考）問20タバコは吸うか）から、39歳以下はタバコを「吸う」割合が他の年齢に比べて高く、40歳以上は「以前吸っていたが、現在はやめている」割合が高くなっており、タバコを「吸う」もしくは、「以前吸っていたが、現在はやめている」のは圧倒的に男性の割合が多いことが見て取れる。

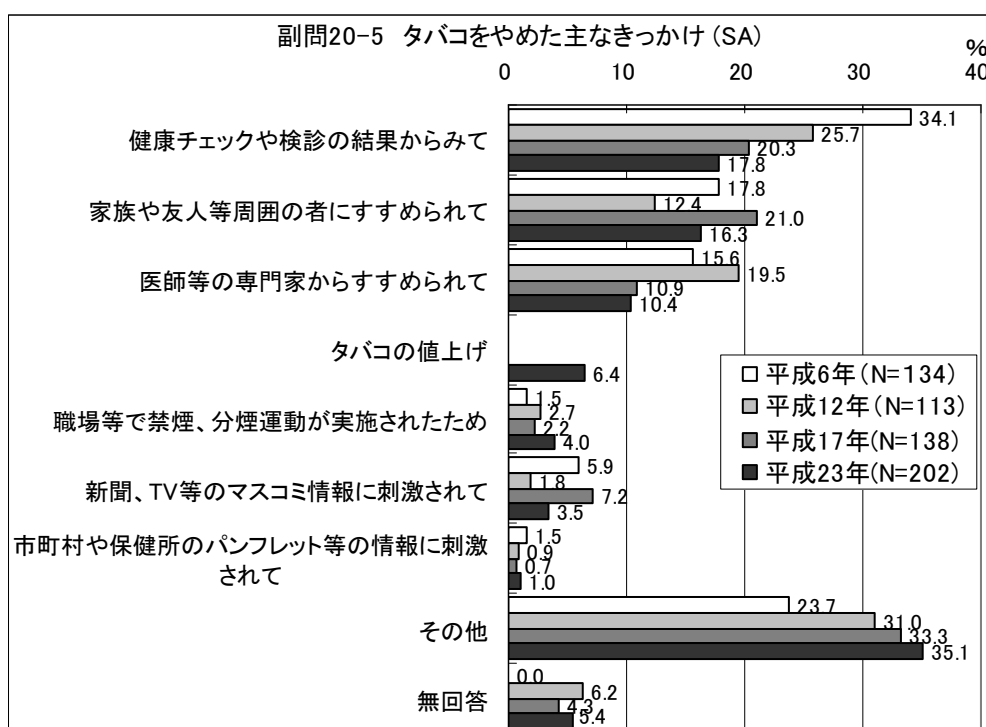




### ◇副問20-5 タバコをやめた主なきっかけ

問20で「以前は吸っていたが、現在はやめている」と回答した人に、「タバコをやめた主なきっかけ」を尋ねた。平成23年調査では、「その他」が最も高く35.1%であり、次いで「健康チェックや検診の結果からみて」が17.8%、「家族や友人等周囲の者にすすめられて」が16.3%を示した。今回新設した「タバコの値上げ」は6.4%となった。

経年変化をみると、「健康チェックや検診の結果からみて」は平成6年と比較して低下傾向にあり、僅かではあるが「職場等で禁煙、分煙運動が実施されたため」が過去の調査と比べて割合が高まった。



最も回答の多かった「その他」の自由記述について分析する。「その他」の選択数は71あり、うち66についての記述を次ページの3分類にまとめた。

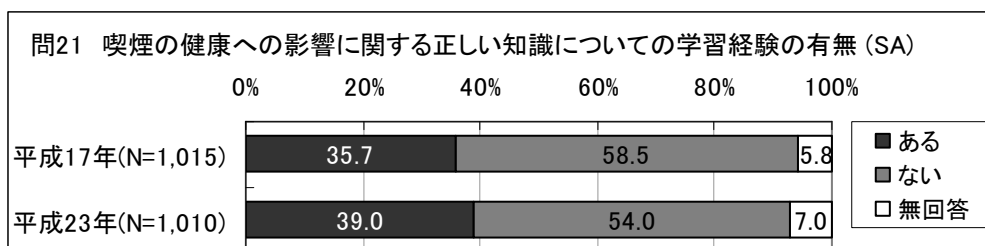
次ページの3分類は、実際に病気をしたことや妊娠、他者への迷惑、健康への影響を気にしてなど、どれも自発的なものである。副問20-5で選択肢として用意されたタバコをやめたきっかけは、他者からの働きかけである外的要因のみであった。今回の調査により、そうした外的要因も、タバコをやめるきっかけとしてはある程度有効であるが、実際に病気、妊娠などを契機に自発的にタバコをやめる人が多いことが示された。

きっかけの分類	件数	具体例（記述どおり）
自身あるいは知人の病気、体調悪化	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肺炎で入院した</li> <li>・ 具合が悪くなり病院に行った</li> <li>・ 肺ガンになった為</li> <li>・ 不整脈が気になって、原因がタバコならばやめてみようと思って。</li> </ul>
妊娠・子供の出生のほか、家族、周囲への迷惑のため	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 結婚をしてやめた</li> <li>・ 妊娠への影響</li> <li>・ 周囲の人の影響（吸えなくなった）</li> <li>・ 孫が出来て室内の空気が悪くなるので</li> </ul>
きっかけらしいものは特にないが、体に悪いため	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ あまりおいしく感じなくなってきたため</li> <li>・ やめたいと思ったから</li> <li>・ 自己の決意</li> <li>・ なんとなく、やめられた</li> </ul>



◇問21 喫煙の健康への影響に関する正しい知識についての学習経験の有無

全標本に対し、「喫煙の健康への影響に関する正しい知識についての学習経験の有無」を尋ねた。学習経験が「ある」と回答した人は39.0%で、「ない」と回答した人の割合54.0%を下回った。平成17年との比較では、学習経験が「ある」と回答した人の割合は増加している。



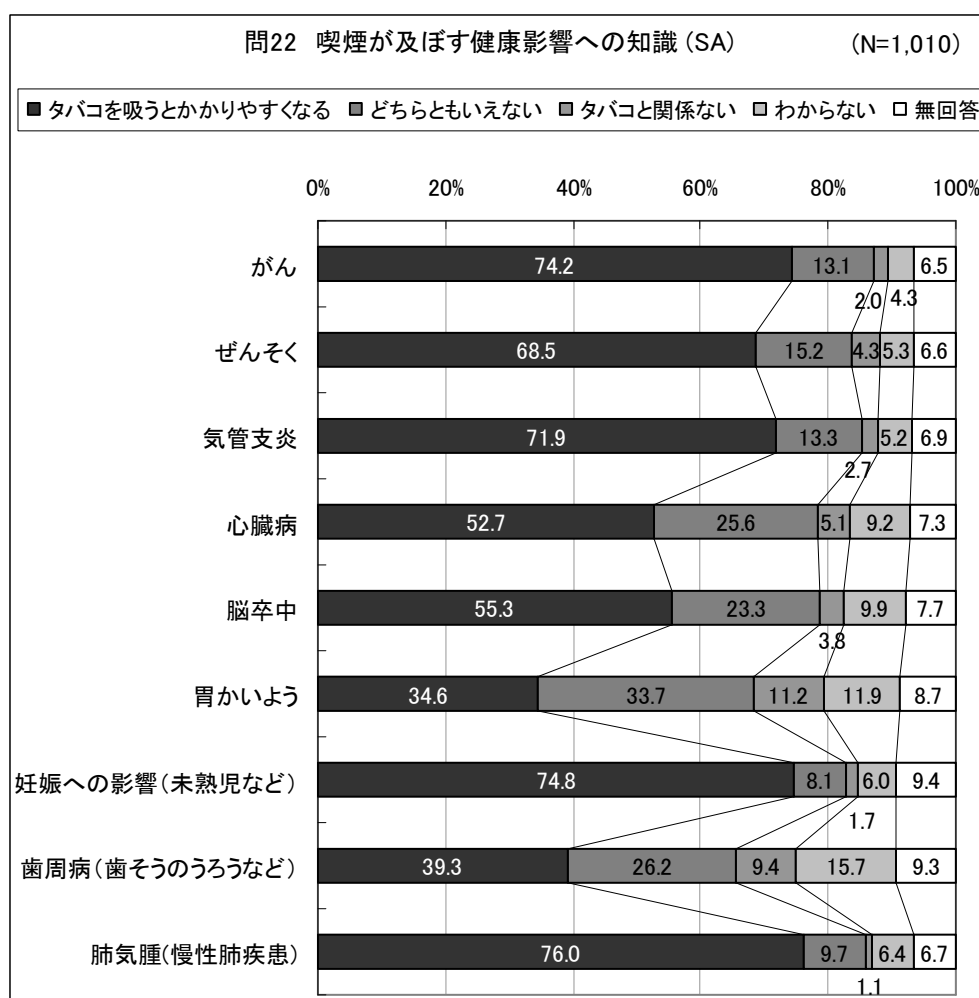
## ◇問22 喫煙が及ぼす健康影響についての知識

全標本に対し、実際の病名を示し、喫煙との因果関係の知識の有無を調べた。

その結果、「がん」、「ぜんそく」、「気管支炎」、「妊娠への影響（未熟児など）」、「肺気腫（慢性肺疾患）」については、全て70%前後の人が、「タバコを吸うとかかりやすくなる」と答えており、認知度の高さがうかがわれた。特に、「肺気腫（慢性肺疾患）」は「タバコを吸うとかかりやすくなる」との回答が76.0%と高い割合を示した。

一方、「胃かいよう」、「歯周病（歯そこのうろうなど）」については、「タバコを吸うとかかりやすくなる」との回答が50%を割り込んでおり、喫煙との因果関係に対する知識は十分とはいえない。

こうした傾向は、割合こそ異なるが、問23の「受動喫煙が及ぼす健康影響についての知識」と同様である。



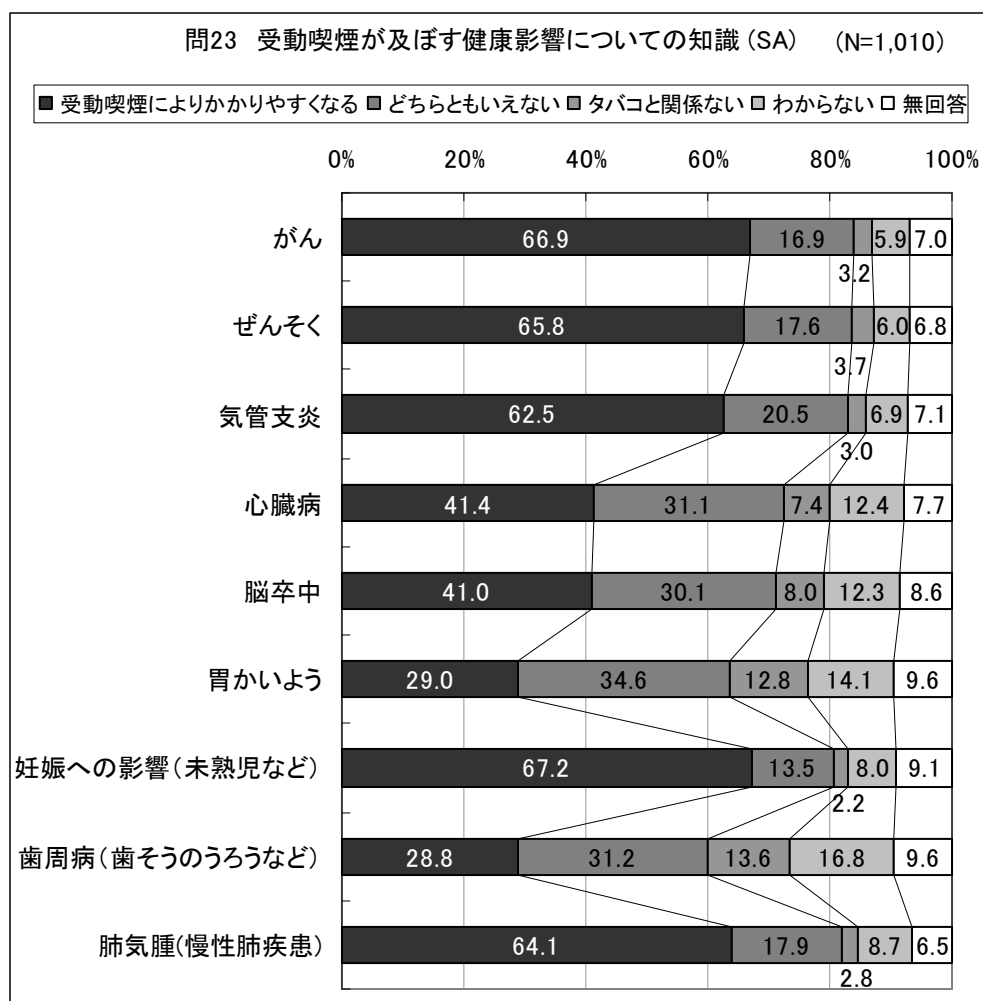
### ◇問23 受動喫煙が及ぼす健康影響についての知識

全標本に対し、実際の病名を示し、受動喫煙（人のタバコの煙を吸うこと）との因果関係の知識の有無を調べた。

その結果、「がん」、「ぜんそく」、「気管支炎」、「妊娠への影響（未熟児など）」、「肺気腫（慢性肺疾患）」については、全て60%以上の方が、「受動喫煙によりかかりやすくなる」と答えており、認知度の高さがうかがわれた。最も高かったのは、「妊娠への影響（未熟児など）」で、「受動喫煙によりかかりやすくなる」が67.2%であった。

一方、「心臓病」、「脳卒中」、「胃かいよう」、「歯周病（歯そこのうろうなど）」については、「受動喫煙によりかかりやすくなる」との回答が45%未満であり、受動喫煙との因果関係に対する知識は十分とはいえない。

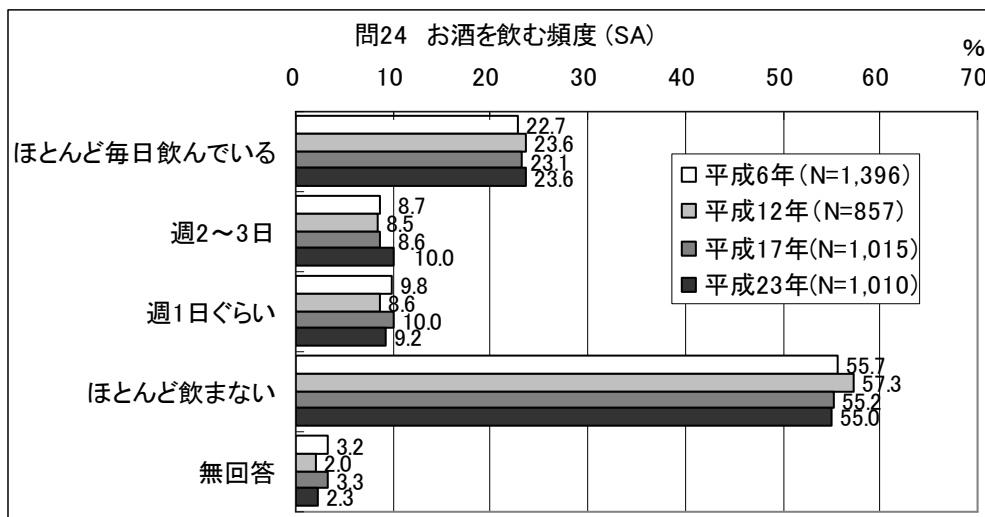
こうした傾向は、割合こそ異なるが、問22の「喫煙が及ぼす健康影響についての知識」と同様である。



◇問24 飲酒の頻度

全標本に対し、「飲酒の頻度」について尋ねた。

平成23年の調査では、「ほとんど飲まない」が、55.0%と最も高く、次いで「ほとんど毎日飲んでいる」の23.6%であった。経年変化を見ても、過去の調査から変化は見られない。



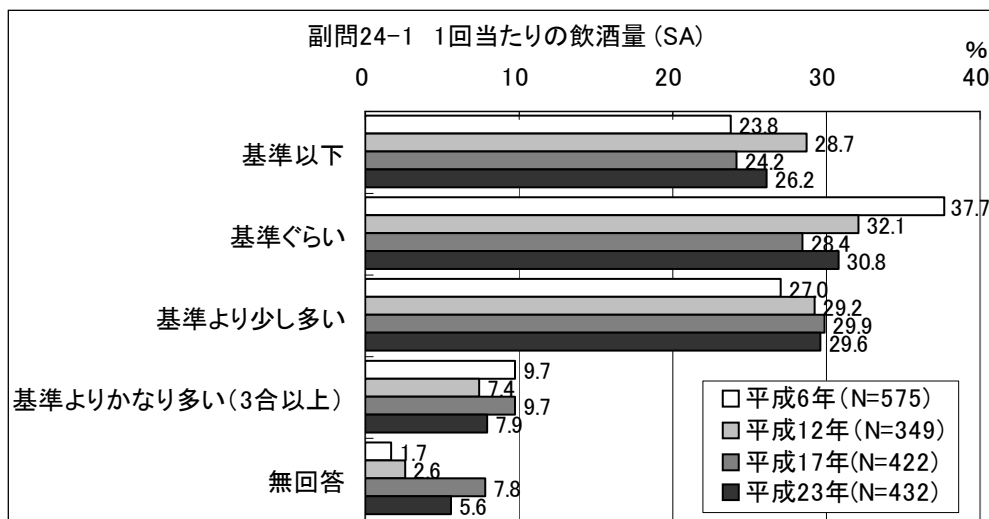
◇副問24-1 1回当たりの飲酒量

問24で、「ほとんど毎日飲んでいる」、「週2～3日」、「週1日ぐらい」と回答した人に、1回あたりの飲酒量を尋ねた。

なお、飲酒量の目安としては、日本酒1合(180ml)を基準とし、それ以外の酒では、ビールなら中瓶1本500ml、ウイスキーダブルなら60ml、焼酎(25度)なら100ml、ワインなら1杯150mlを基準とした。

その結果、「基準ぐらい」が30.8%「基準より少し多い」、が29.6%とほぼ同等で高く、次いで「基準以下」が26.2%であったが、飲酒する人の数(標本数)が432と少ないこともあり、それぞれ有意な差があるとはいえない。また、「基準よりかなり多い」は7.9%と、他の項目の選択率に比べ明らかに少なかった。経年変化でも大きな変化はみられなかった。

また、多量に飲酒している人(3合以上)の状況を男女別に、平成17年と平成23年を比べると、次の表のとおりである。

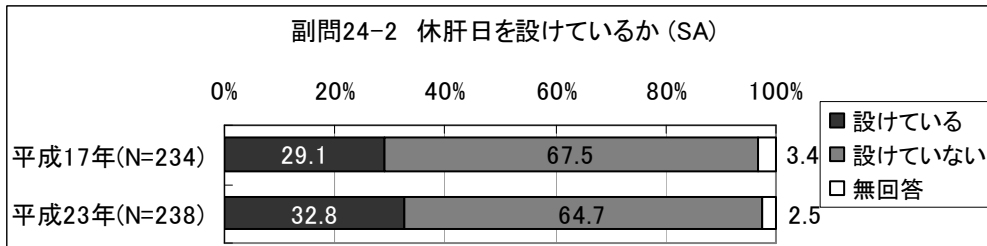


	①「ほとんど毎日飲んでいる」「週2～3日」「週1日ぐらい」と回答した人(人)	② ①のうち1回の飲酒量が「3合以上」と回答した人(人)	②/①×100(%)
平成17年 n=462	287	36	12.5
平成23年 n=499	311	23	7.4

	①「ほとんど毎日飲んでいる」「週2～3日」「週1日ぐらい」と回答した人(人)	② ①のうち1回の飲酒量が「3合以上」と回答した人(人)	②/①×100(%)
平成17年 n=597	129	5	3.9
平成23年 n=499	117	10	8.5

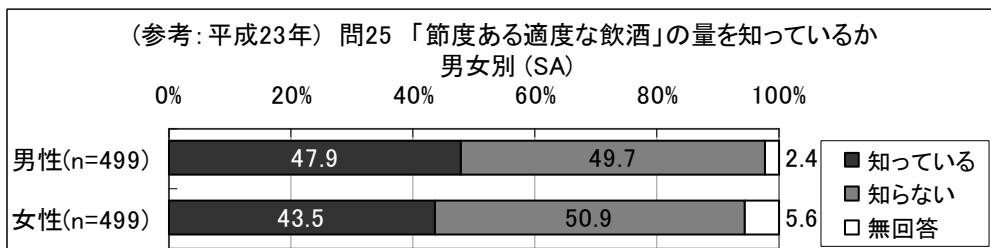
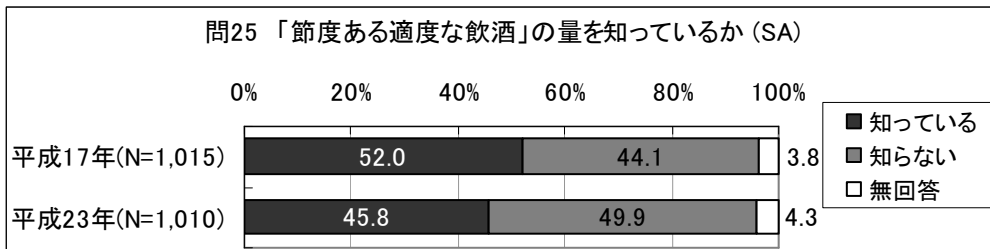
◇副問24-2 休肝日の有無

問24で「ほとんど毎日飲んでいる」と回答した人に、「休肝日の設定」について尋ねたところ、64.7%が「設けていない」と回答しており、「設けている」は32.8にとどまった。平成17年と比較すると、休肝日を設けている割合は増加した。



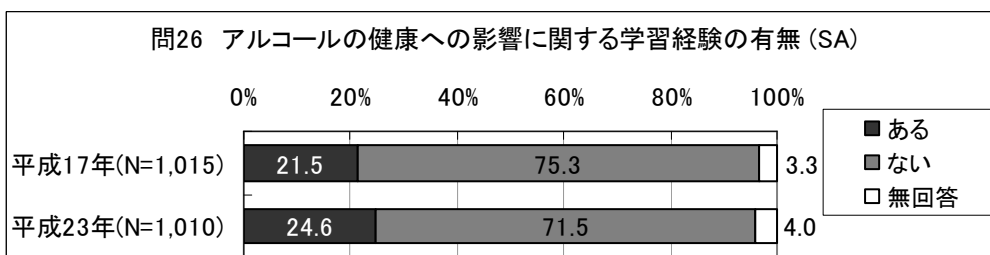
◇問25 「節度ある適度な飲酒」の量の知識の有無

全標本に対し、「節度ある適度な飲酒」の量が、1日平均純アルコール量で20g(日本酒換算で1合)程度であることを知っているかどうかを尋ねたところ、「知っている」が45.8%、「知らない」が49.9%で、「知らない」が上回った。平成17年に比べて「知っている」割合は低下した。



◇問26 アルコールの健康への影響に関する学習経験の有無

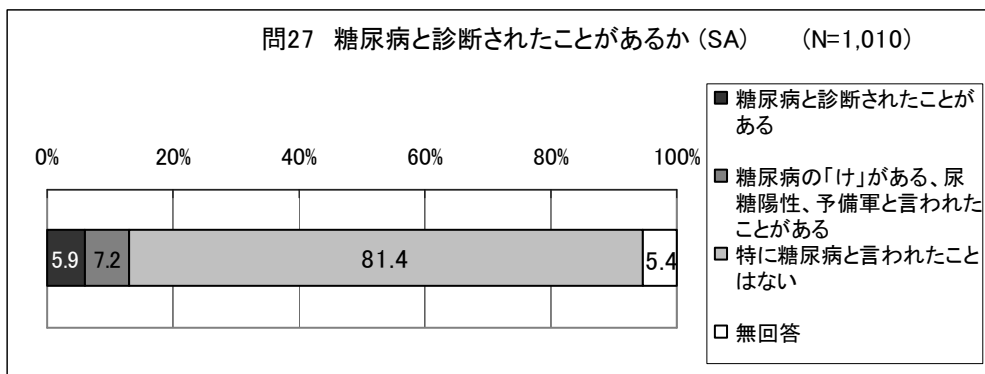
全標本に対し、「アルコールの健康への影響に関する学習経験の有無」を尋ねたところ、「ある」が24.6%、「ない」が71.5%で、「ない」が大きく上回った。平成17年と比べると「ある」との回答が増加した。



◇問 2 7 糖尿病との診断の有無

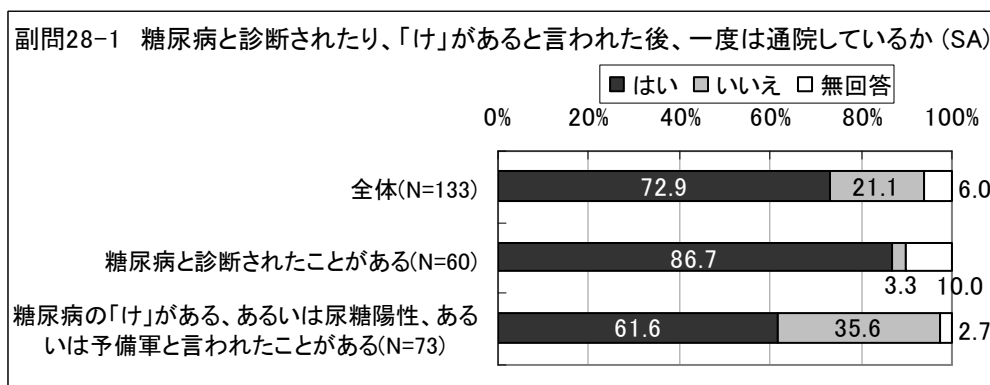
平成 2 3 年調査より新たに設定した設問である。全標本に対し、「糖尿病と診断を受けたことがあるか」について尋ねた。

「特に糖尿病と言われたことはない」が、81.4%と最も高く、次いで「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」が7.2%、「糖尿病と診断されたことがある」が5.9%となった。



◇副問 2 8 - 1 糖尿病と診断後の通院の有無

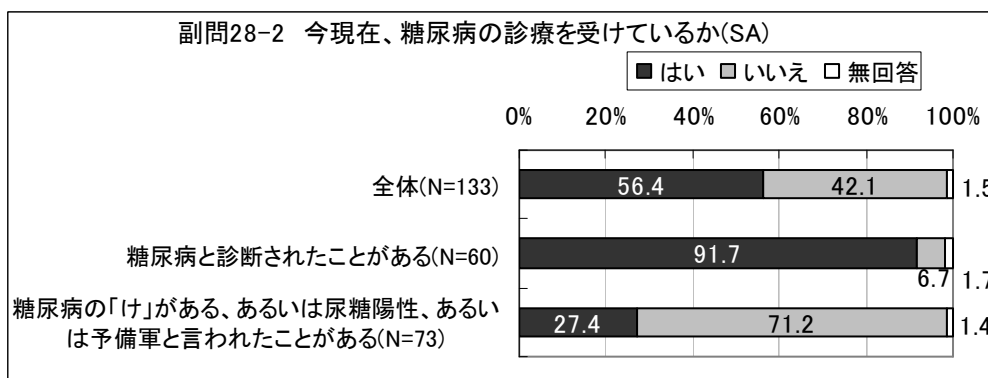
問 2 7 で「糖尿病と診断されたことがある」、「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」と回答した人に一度は通院しているかを尋ねた。結果、「糖尿病と診断されたことがある」人では86.7%、「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」人は61.6%が「はい」と回答した。



◇副問 2 8 - 2 糖尿病の治療の有無

問 2 7 で「糖尿病と診断されたことがある」、「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」と回答した人に今現在糖尿病の診療を受けているかを尋ねた。「糖尿病と診断されたことがある」人では91.7%、「糖尿

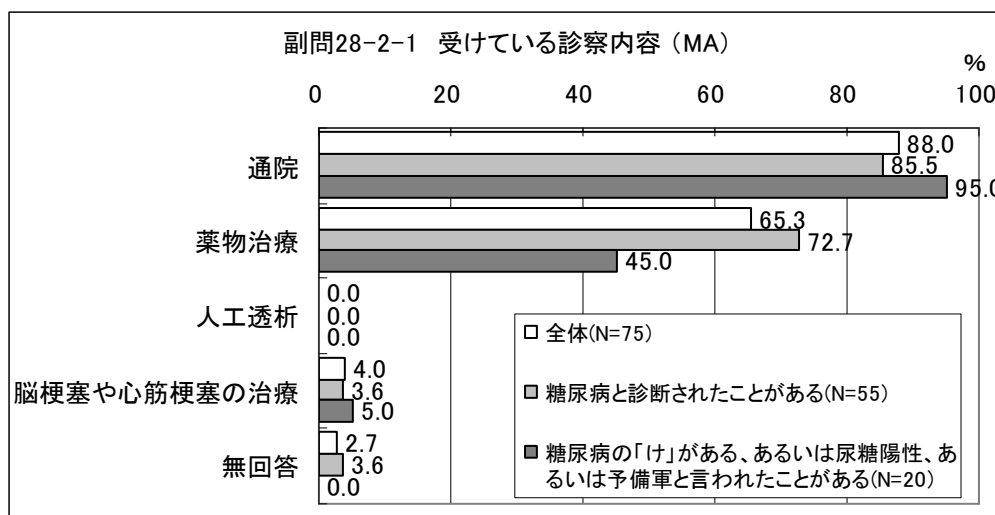
病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」人は27.4%が「はい」と回答し、「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」人は約7割が現在診察を受けていない。



#### ◇副問28-2-1 受けている診察内容

問27で「糖尿病と診断されたことがある」、「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」と回答し、かつ問28-2で今現在糖尿病の診察を受けているに「はい」と回答した人に診察内容について尋ねた。

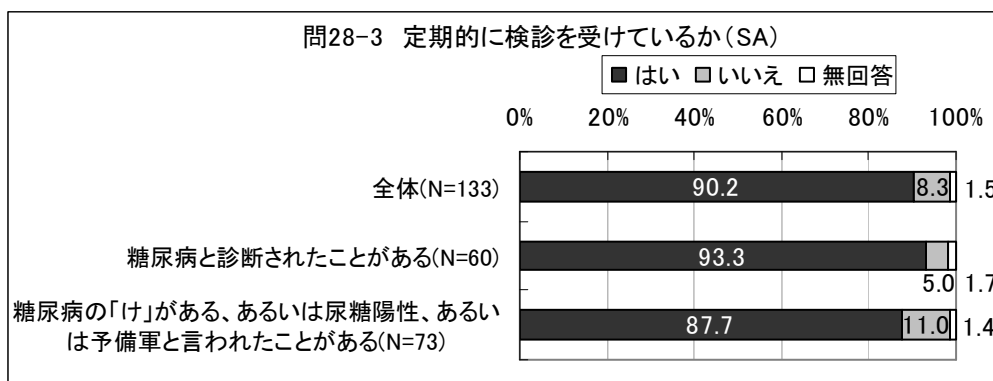
結果、「糖尿病と診断されたことがある」、「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」人共に「通院」が最も多く、次いで「薬物治療」の順となった。「脳梗塞や心筋梗塞の治療」は5.0%以下と少なく、「人工透析」を受けている人はいなかった。





◇副問28-3 定期的な糖尿病の検診の有無

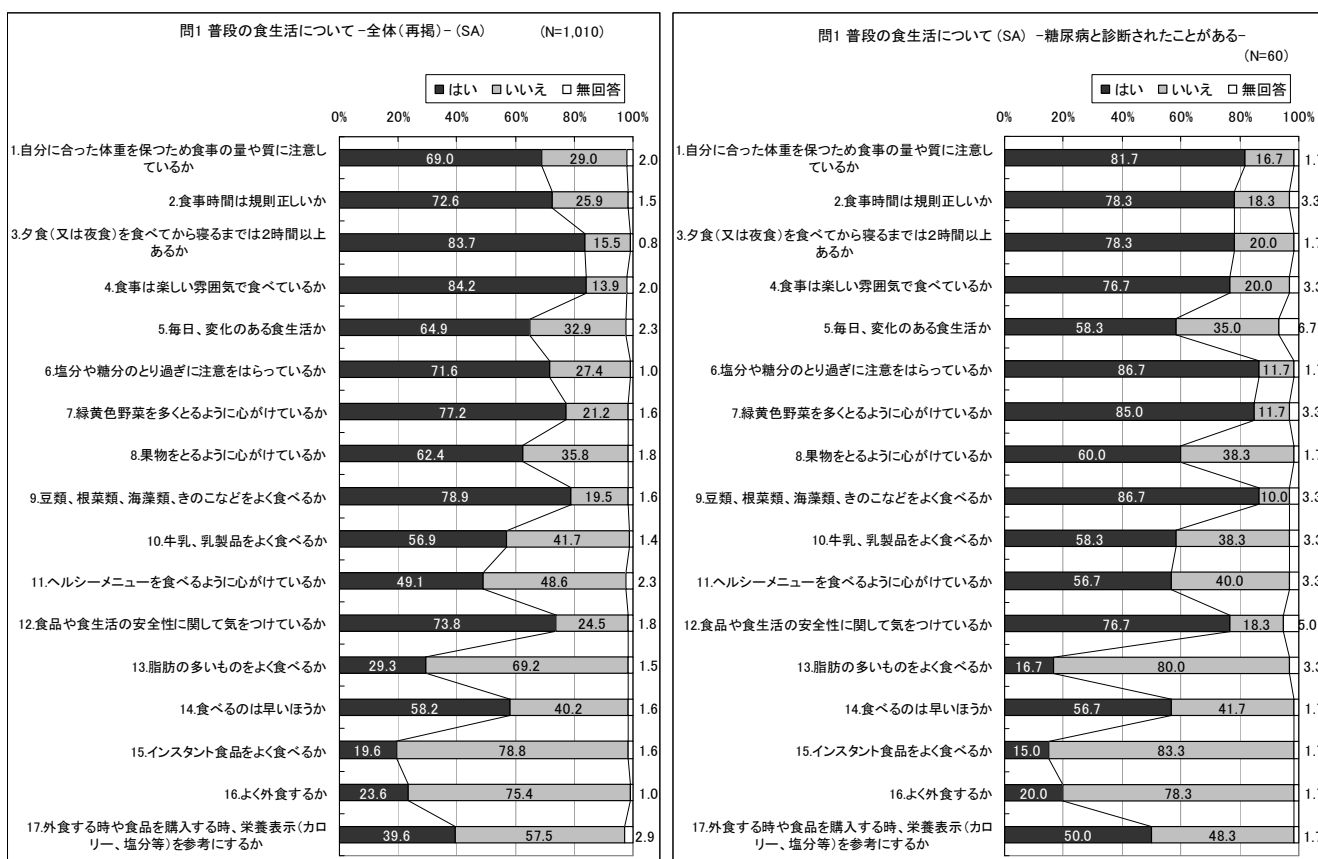
問27で「糖尿病と診断されたことがある」、「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」と回答した人に、定期的な糖尿病の検診を受けているかを尋ねた。結果、「糖尿病と診断されたことがある」人では93.3%、「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある」人は87.7%が「はい」と回答し、約9割の人が定期的な検診を受けている。

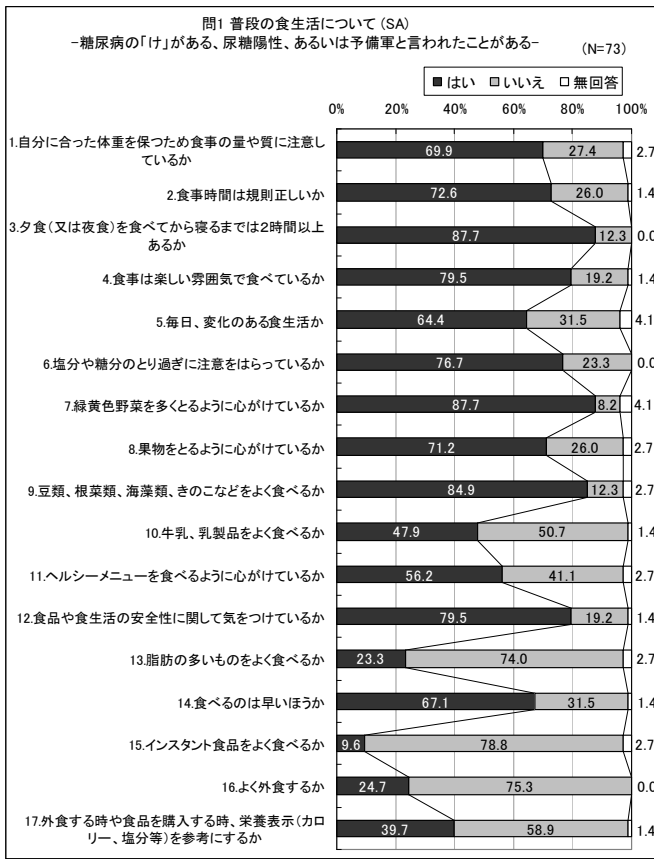


◇参考 問1（普段の食生活への配慮）×問27（糖尿病との診断の有無）

問1の普段の食生活への配慮において、全体と、糖尿病（予備軍）と診断された人との比較を行った。

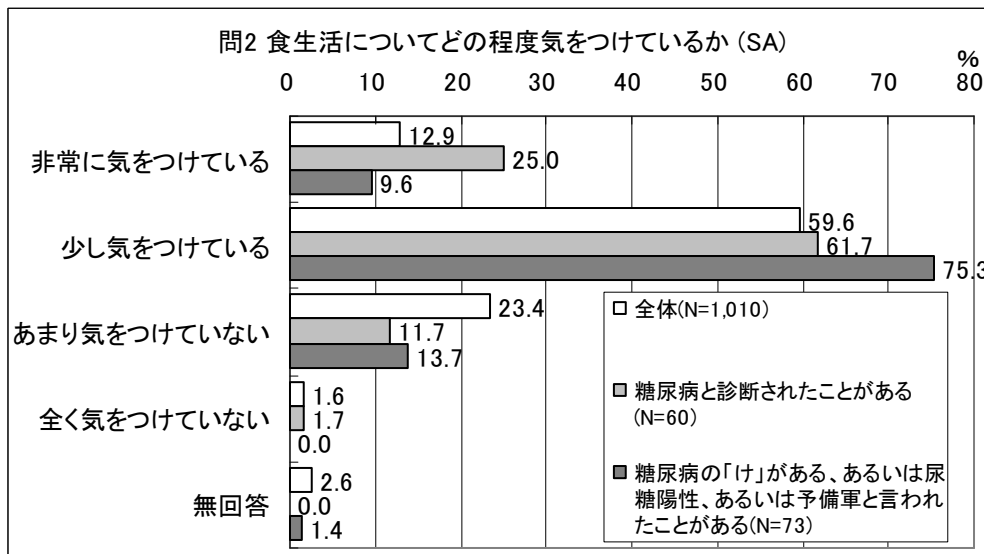
まず、糖尿病と診断されたことのある人は、全体と比べて「夕食（または夜食）を食べてから寝るまでは2時間以上あるか」、「食事は楽しい雰囲気食べているか」、「毎日、変化のある食生活か」、「果物をとるように心がけているか」以外の項目においては全て健康に配慮しているとの回答の割合が高かった。また、糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備軍と言われたことがある人（=以下、予備軍の人）と全体とを比べると、「食事は楽しい雰囲気食べているか」、「毎日、変化のある食生活か」、「牛乳、乳製品をよく食べるか」、「食べるのは早いほうか」、「よく外食するか」以外の項目において、健康に配慮しているとの回答割合が高いもしくは同じ結果となっている。いずれにしても、糖尿病（予備軍）と診断されたことのある人は、総じて健康への意識が高いことがわかる。





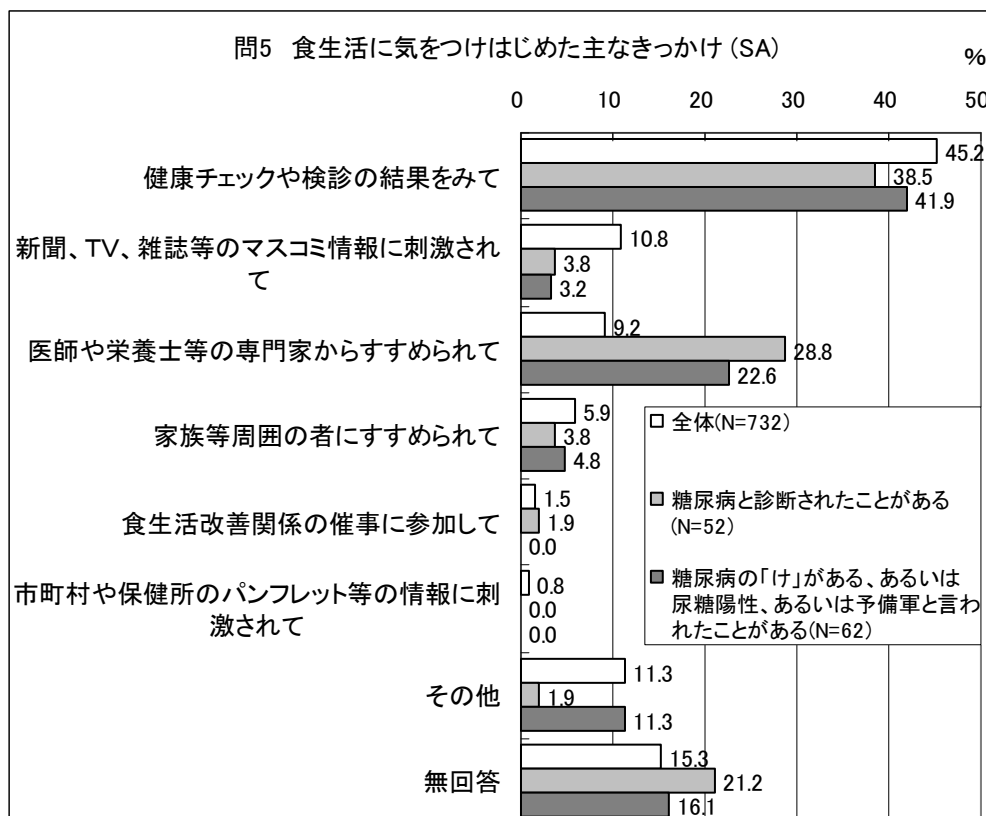
◇参考 問2 (食生活への配慮のレベル) × 問27 (糖尿病との診断の有無)

問2の食生活への配慮のレベルにおいて、全体と、糖尿病(予備軍)と診断された人との比較を行った。全体と比べて、糖尿病と診断されたことのある人は「非常に気をつけている」人の割合が高く、予備軍の人は「少し気をつけている」人の割合が高い。



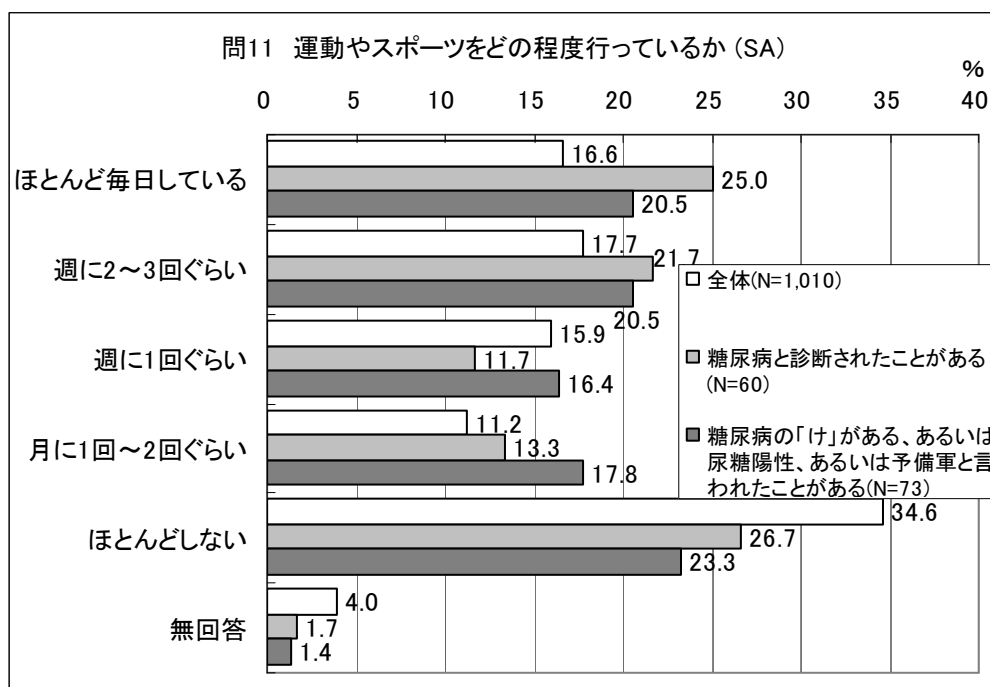
◇参考 問5（食生活に気をつけはじめた主な目的）×問27（糖尿病との診断の有無）

問5の食生活に気をつけはじめた主な目的において、全体と、糖尿病（予備軍）と診断された人とでの比較を行った。全体と比べて、当然ともいえるが「医師や栄養士等の専門家からすすめられて」食生活に気をつけはじめた人の割合が高い。



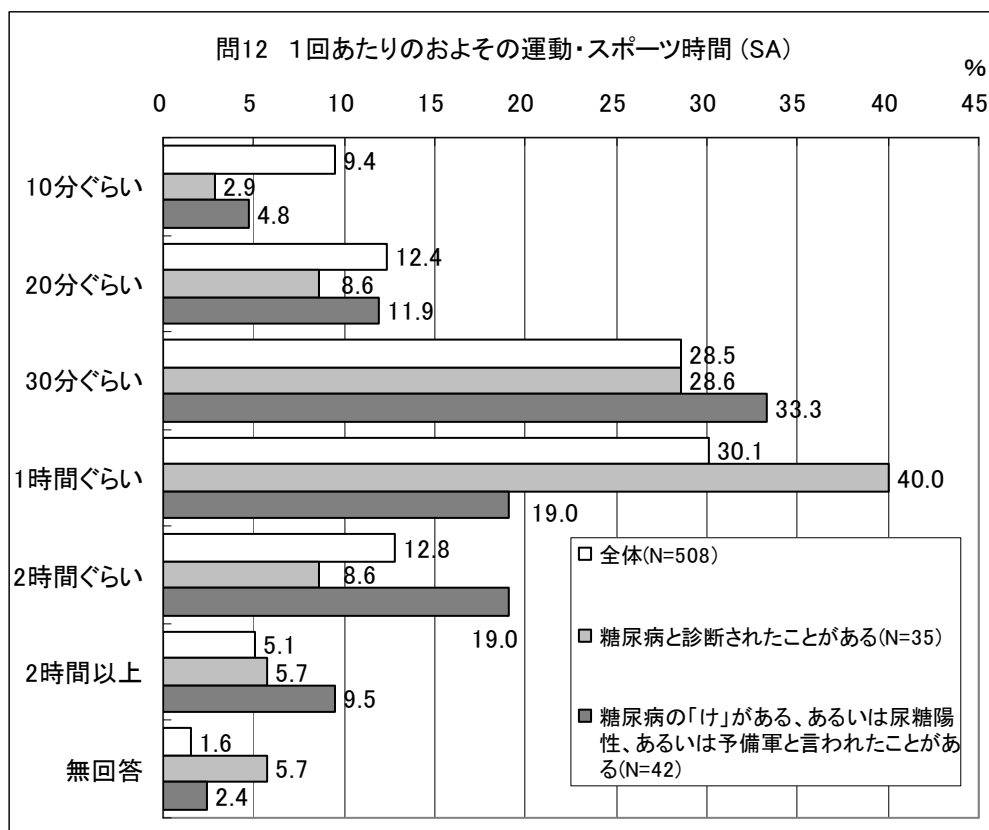
◇参考 問11（運動やスポーツの実施頻度）×問27（糖尿病との診断の有無）

問11の運動やスポーツの実施頻度において、全体と、糖尿病（予備軍）と診断された人とでの比較を行った。全体と比べて、糖尿病（予備軍）と診断されたことある人は、運動を「ほとんど毎日している」と「週に2～3回ぐらい」の割合が高く、積極的に運動することを心がけている人が多くなっている。



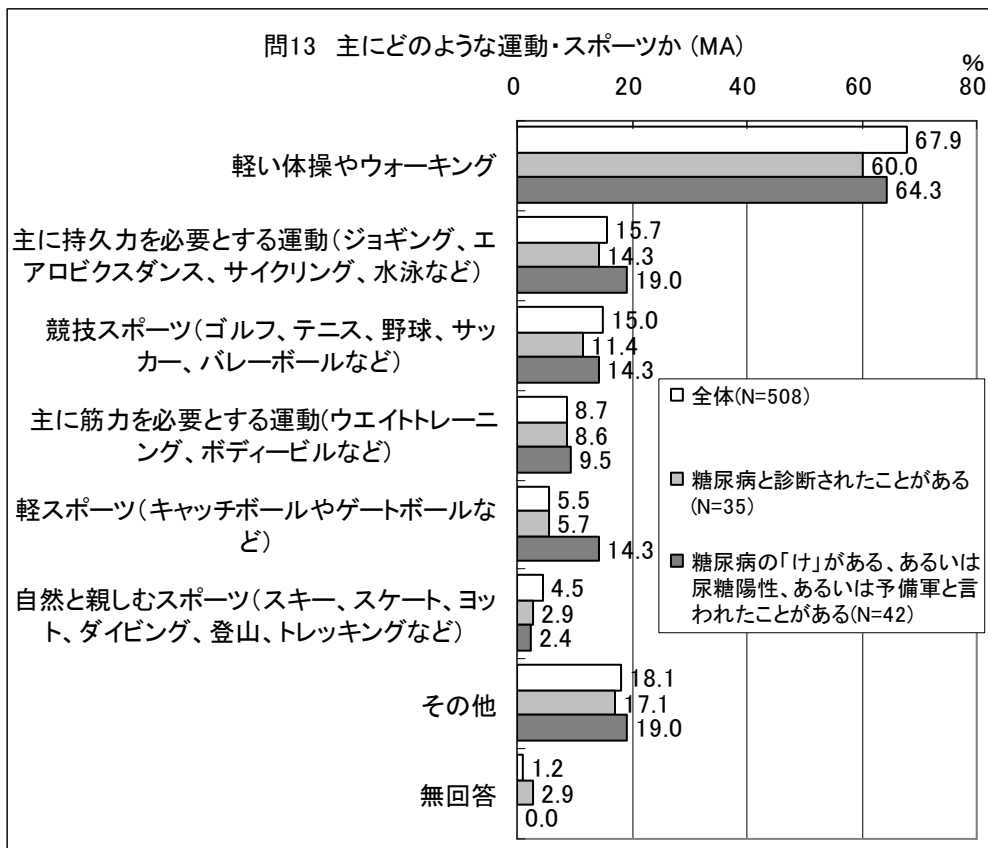
◇参考 問12（1回あたりのおよその運動・スポーツ時間）×問27（糖尿病との診断の有無）

問12の1回あたりのおよその運動・スポーツ時間において、全体と、糖尿病（予備軍）と診断された人とでの比較を行った。全体と比べて、糖尿病と診断されたことある人は、運動を「1時間ぐらい」行っている人の割合が高く、予備軍の人は「30分ぐらい」、「2時間ぐらい」行っている人の割合が高い。



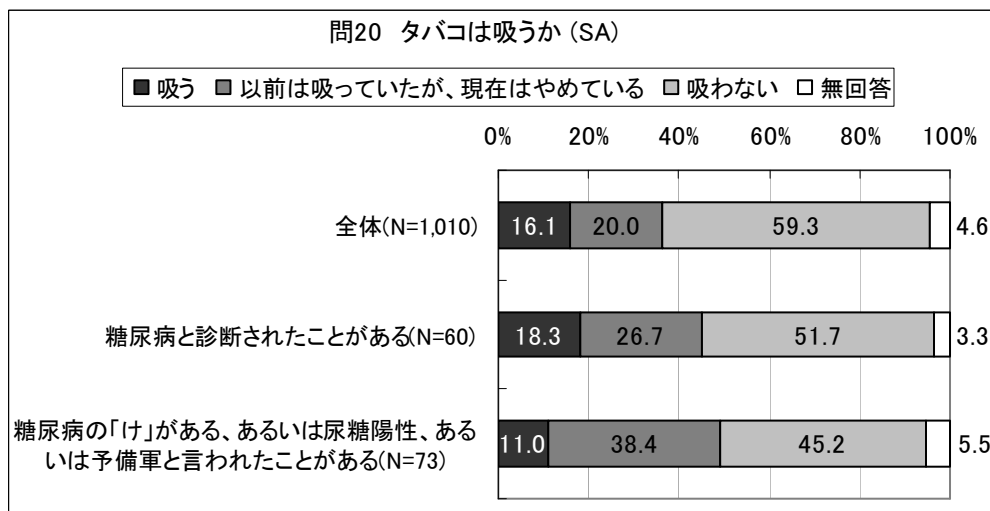
◇参考 問13（主に行う運動・スポーツ）×問27（糖尿病との診断の有無）

問13の主に行う運動・スポーツにおいて、全体と、糖尿病（予備軍）と診断された人とでの比較を行ったが、全体の傾向とあまり変化は見られなかった。



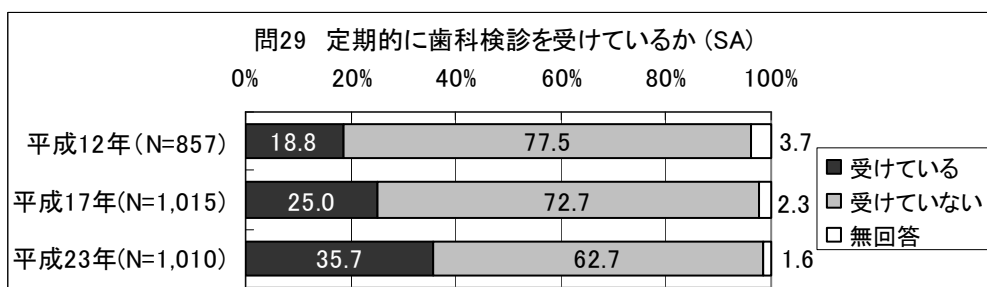
◇参考 問20（禁煙の習慣）×問27（糖尿病との診断の有無）

問20の禁煙の習慣において、全体と、糖尿病（予備軍）と診断された人とでの比較を行った。全体と比べて、糖尿病（予備軍）と診断されたことある人は、「以前は吸っていたが、現在はやめている」人の割合が高い。



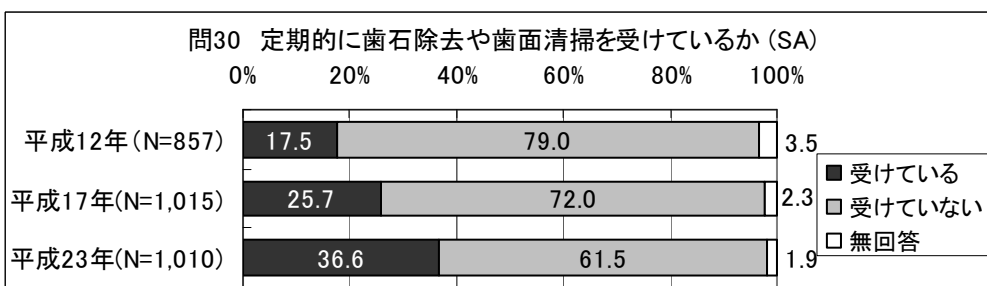
◇問29 定期的な歯科検診受診の有無

全標本に対し、「定期的な歯科検診受診の有無」を尋ねたところ、「受けていないが62.7%と、「受けている」の35.7%を大きく上回った。しかし、経年変化でみると「受けている」の回答率は、平成12年、平成17年調査から年々高くなっており、歯科検診の受診率の高まりが示されている。



◇問30 定期的な歯石除去や歯面清掃の有無

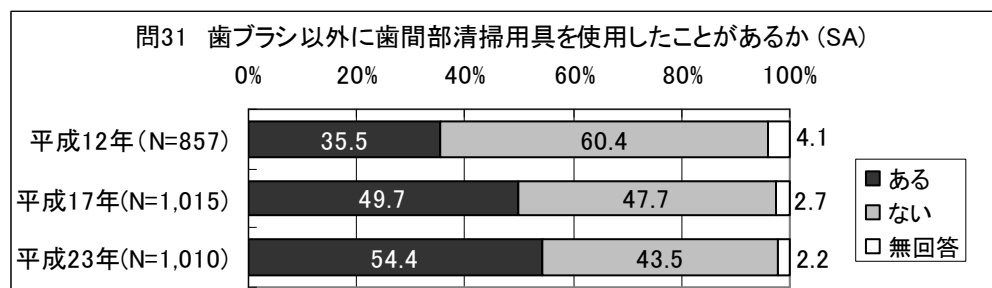
全標本に対し、「定期的な歯石除去や歯面清掃の有無」を尋ねたところ、「受けていない」が61.5%と「受けている」の36.6%を大きく上回った。しかし、経年変化でみると、「受けている」の回答率は、歯科検診同様に平成12年調査、17年調査から年々高くなっており、歯石除去や歯面清掃の実施率の高まりが示されている。



◇問31 歯ブラシ以外の歯間部清掃用具の使用経験の有無

全標本に対し、「歯ブラシ以外の歯間部清掃用具の使用経験の有無」を尋ねたところ、「ある」は54.4%、「ない」は43.5%で、「ある」が「ない」を上回った。年代別では40才代では64.4%、50才代では52.0%が「ある」と回答した。

経年変化でみると、「ある」の回答率は、平成17年調査の49.7%より高くなっており、歯ブラシ以外の歯間部清掃用具が、一般的となってきたことが示されている。





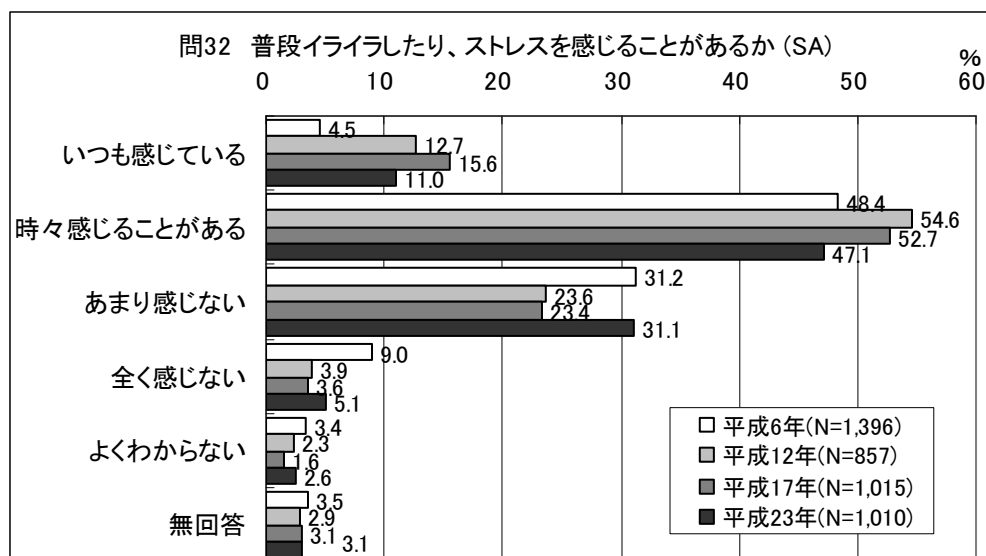
## 6. 休養・こころの健康

### ◇問32 イライラやストレスの有無

全標本に対し、「ふだんイライラしたり、ストレスを感じることもあるか」と尋ねたところ、「時々感じることもある」が47.1%で最も高く、次いで「あまり感じない」が31.1%となった。

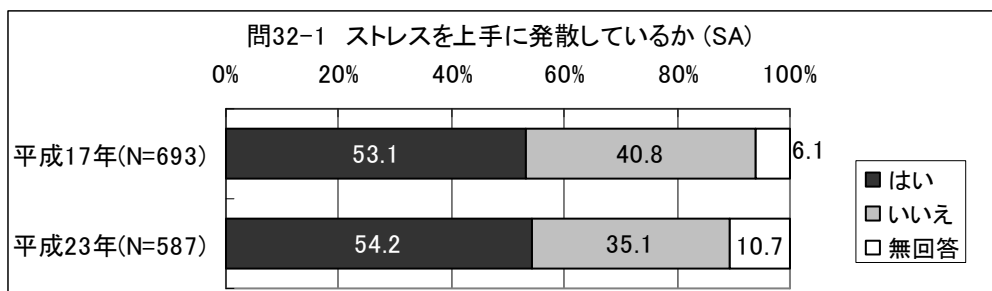
「いつも感じている」と「時々感じることもある」の合計は58.1%で、「あまり感じない」、「全く感じない」、「よくわからない」の合計38.8%を大きく上回っている。

経年変化を見ると、平成17年調査までは「いつも感じている」と「時々感じることもある」が調査ごとに高まっていたが、平成23年では低くなり、逆に「あまり感じない」が高くなっている。



#### ◇副問32-1 ストレスの発散

問32で、「いつも感じている」、「時々感じることもある」と回答した人に、ストレスを上手に発散しているかどうかについて尋ねた。その結果、「はい」という回答は、54.2%で「いいえ」の35.1%を上回り、過半数の人がうまく発散できていることが分かった。経年変化をみると、前回の平成17年調査時よりも、ストレスを上手に発散出来ている人の割合は僅かではあるが増加している。

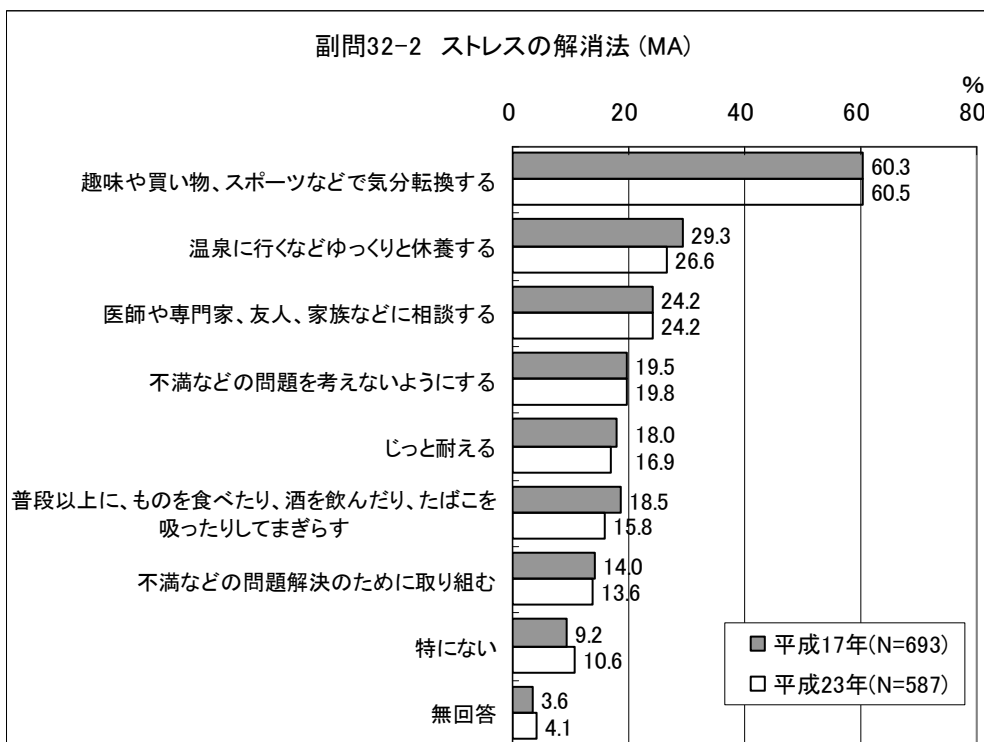


#### ◇副問32-2 ストレスの解消法

問32で、「いつも感じている」、「時々感じることもある」と回答した人に、自身のストレス解消法を複数選択方式（いくつでも可）で尋ねた。

最も高い支持を得たのが、「趣味や買い物、スポーツなどで気分転換する」で60.5%の人が選択した。次いで、26.6%の「温泉に行くなどゆっくりと休養する」、24.2%の「医師や専門家、友人、家族などに相談する」が続いた。

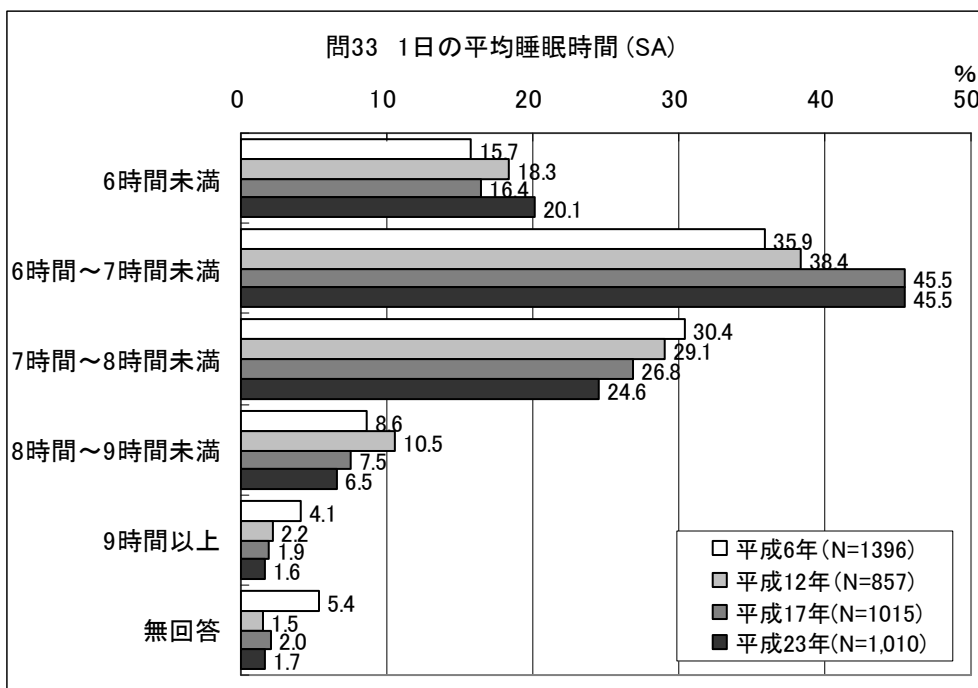
一方、「不満などの問題解決のため取り組む」や「じっと耐える」、「普段以上に、ものを食べたり酒を飲んだり、タバコを吸ったりしてまぎらす」、「不満などの問題を考えないようにする」は、20%以下の低い選択率であった。経年変化でみると、平成17年調査と傾向に変化はなかった。



◇問33 1日の平均睡眠時間

全標本に、1日の平均睡眠時間を尋ねた。

「6時間～7時間未満」が最も高く45.5%、次いで24.6%の「7時間～8時間未満」が続いた。経年変化を見ると、「6時間～7時間未満」が最も高いことは変化がないが、「7時間～8時間未満」が年々低下し、「6時間未満」の割合が平成17年と比べると増加している。

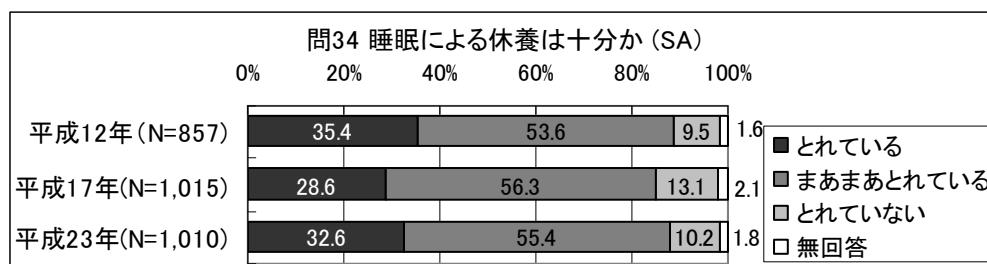


#### ◇問34 睡眠による休養

全標本に、睡眠による休養が十分とれているかどうかを尋ねた。

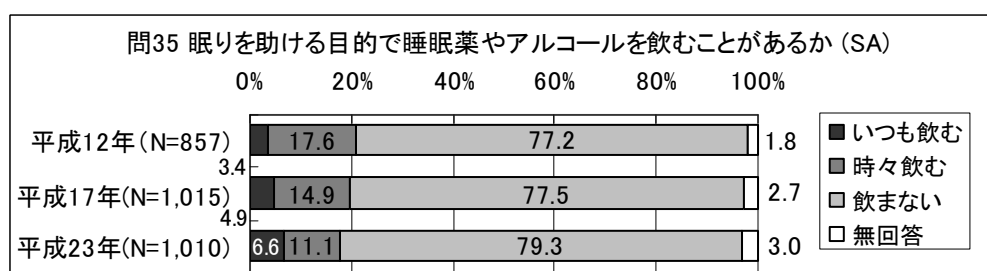
「まあまあとれている」が55.4%と最も高く、「とれている」が32.6%、「とれていない」が10.2%であった。「まあまあ」も含め、とれていると感じている人が大多数で、とれていないと感じている人はわずかである。

経年変化で見ると、平成17年の「とれている」28.6%に比べ、平成23年には32.6%と増加しており、逆に「とれていない」では平成17年が13.1%であったのに対し、平成23年には10.2%と低くなっている。



#### ◇問35 眠りを助ける目的での睡眠薬やアルコールの摂取

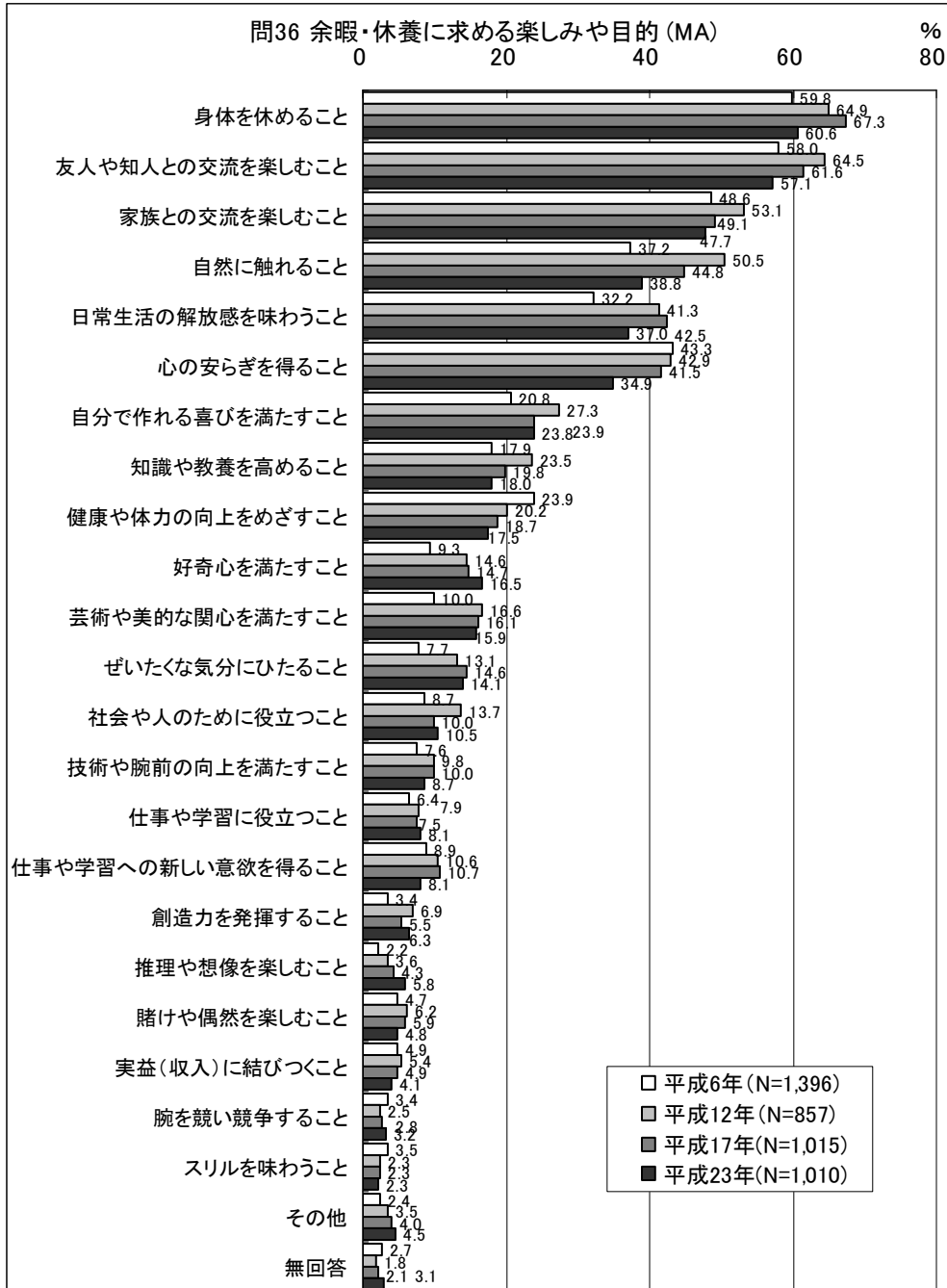
全標本に、眠りを助ける目的での睡眠薬やアルコールの摂取の有無を尋ねた。「飲まない」が79.3%で最も高く、次いで、「時々飲む」の11.1%、「いつも飲む」の6.6%が続いた。経年的には、平成12年、平成17年と比べて「いつも飲む人」と「飲まない」人の割合が増え、「時々飲む」人の割合が低下した。



◇問36 余暇・休養に求める楽しみや目的

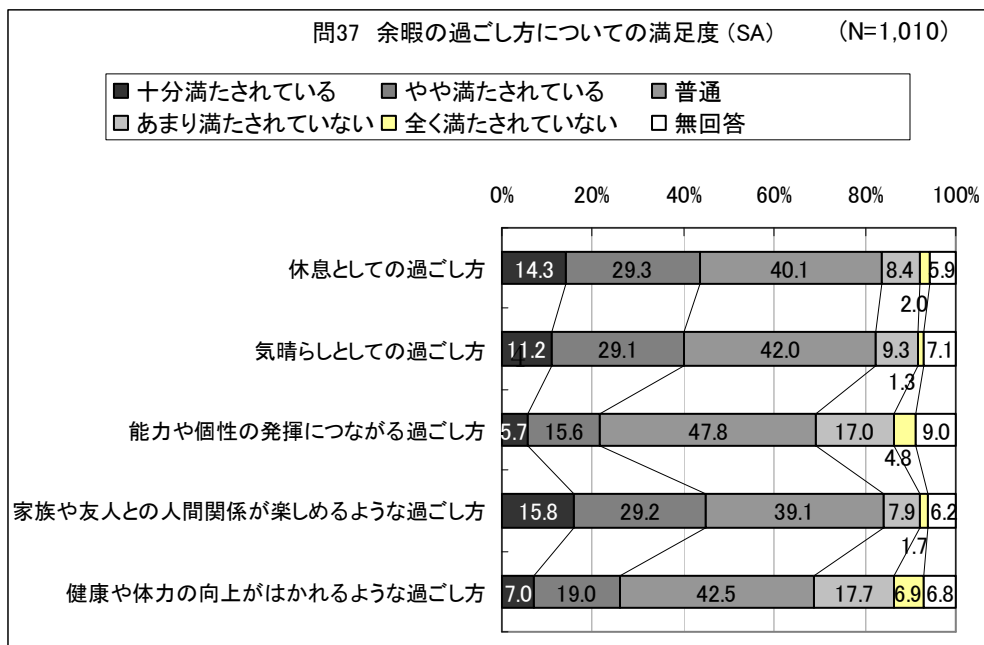
全標本に対し、「余暇・休養に求める楽しみや目的」を複数選択方式（いくつでも可）で尋ねた。

40%以上の支持を得た「身体を休めること」、「友人や知人との交流を楽しむこと」、「家族との交流を楽しむこと」の3つの選択肢については過去の調査でも高い割合となった。



### ◇問37 余暇の過ごし方の満足度

全標本に対し、提示した5つの余暇の過ごし方についての満足度を尋ねた。結果は下記のグラフの通りであるが、明確な傾向をつかみにくいことから、各選択肢に得点を与え、満足度を得点で表す統合化を試みた。



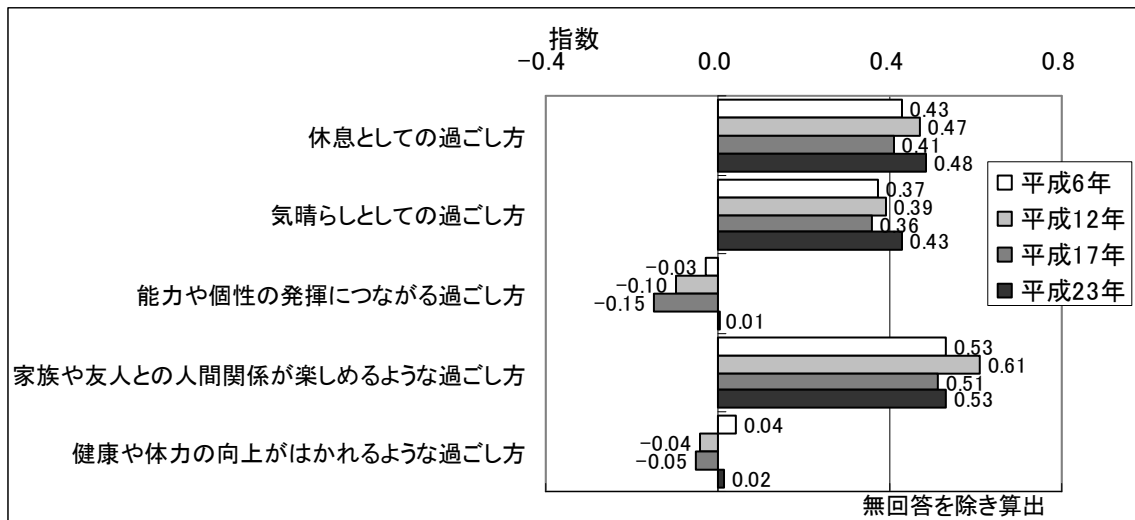
統合化に際しては、各標本の回答について、十分満たされている；2点、やや満たされている；1点、普通；0点、あまり満たされていない；-1点、全く満たされていない；-2点を割り振り、全標本の得点を合計の後、母数（標本数-無回答者数）で割り、平均得点を指数として採用した。

$$\begin{aligned} \text{指数化} = & \{ (\text{十分満たされている}) \times 2 + (\text{やや満たされている}) \times 1 + (\text{普通}) \times 0 \\ & + (\text{あまり満たされていない}) \times (-1) + (\text{全く満たされていない}) \times (-2) \} \\ & \div (\text{標本数} - \text{無回答者数}) \end{aligned}$$

カテゴリ	平成6年	平成12年	平成17年	平成23年
休息としての過ごし方	0.43	0.47	0.41	0.48
気晴らしとしての過ごし方	0.37	0.39	0.36	0.43
能力や個性の発揮につながる過ごし方	-0.03	-0.10	-0.15	0.01
家族や友人との人間関係が楽しめるような過ごし方	0.53	0.61	0.51	0.53
健康や体力の向上がはかれるような過ごし方	0.04	-0.04	-0.05	0.02

算出には、各設問の(標本数-無回答者数)を分母において、平均得点で示した。

標本数は、平成6年=1396、平成12年=857、平成17年=1015、平成23年=1010であった。



統合化の結果、最も満足度が高いのは、「家族や友人との人間関係が楽しめるような過ごし方」（0.53）で、次いで「休息としての過ごし方」（0.48）、「気晴らしとしての過ごし方」（0.43）であった。逆に不満であるのは、「能力や個性の発揮につながる過ごし方」（0.01）、「健康や体力の向上がはかれるような過ごし方」（0.02）であった。

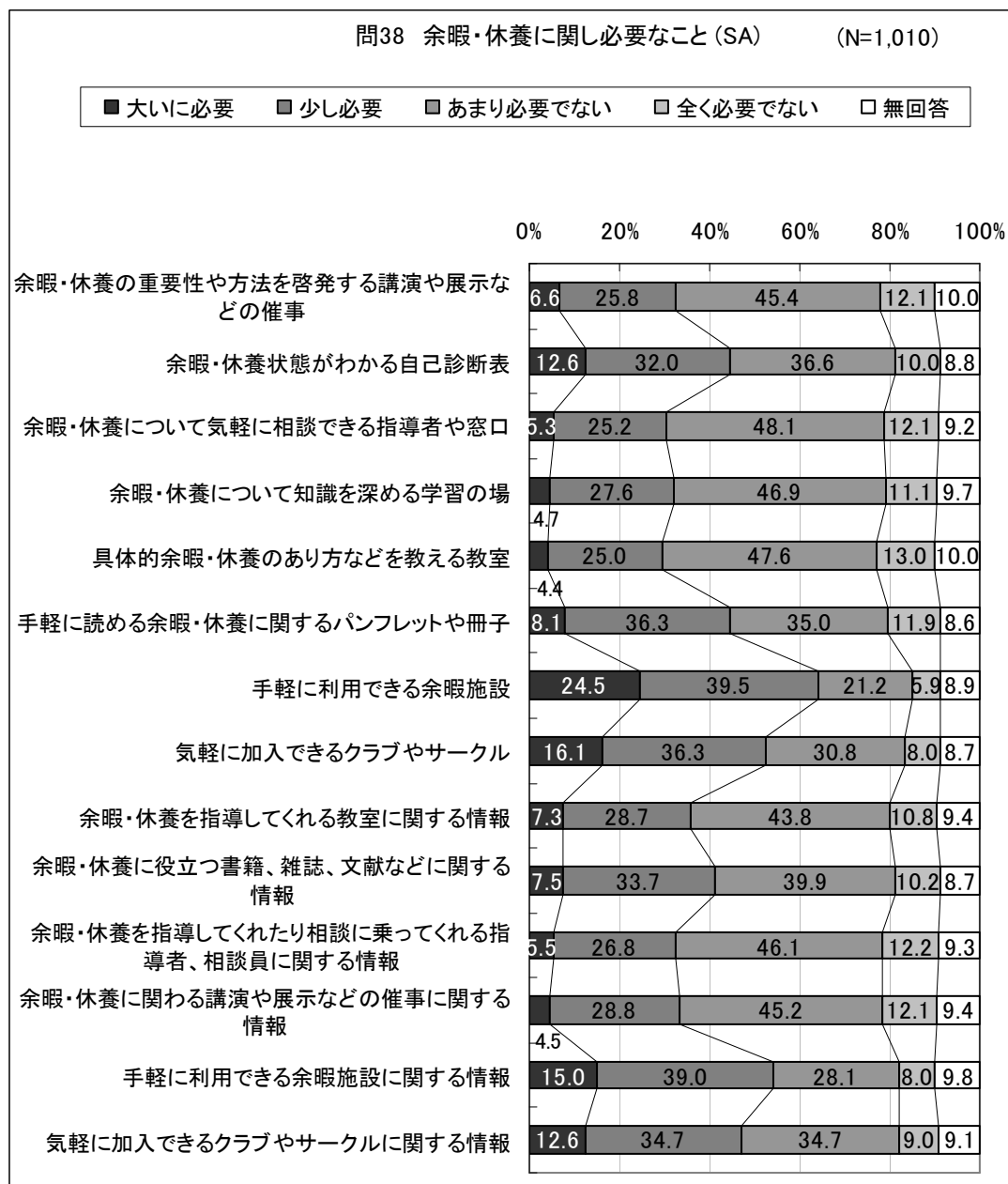
この設問の分析において、統合化するために選択肢への配点を対称（+2、+1、0、-1、-2）に設定した。そのため満足度が正の値をとっている限りにおいては、満足であるとの意見が、不満であるとの意見を上回っていることを意味する。

なお、今回の調査では、0.01の値をとった「能力や個性の発揮につながる過ごし方」という項目に関する母集団の平均値は、統計学的には95%信頼性で0.01±0.06の区間に入ると考えられる。したがって、母集団が正の値をとるとは言い切れない。

統合化により得られた指数で経年変化をみると、「能力や個性の発揮につながる過ごし方」、「健康や体力の向上がはかれるような過ごし方」は過去調査では負の値が多かったが、平成23年では全ての項目で満足度が高くなる結果となった。

◇問38 余暇・休養に関し必要なこと

全標本に対し、提示した14の項目について、その必要性を尋ねた。結果は下記のグラフの通りであるが、明確な傾向をつかみにくいことから、各選択肢に得点を与え、必要性を得点で表す統合化を試みた。



統合化に際しては、各標本の回答について、大いに必要；2点、少し必要；1点、あまり必要ではない；-1点、全く必要でない；-2点、を割り振り、全標本の得点を合計の後、母数（標本数-無回答者数）で割り、平均得点を指数として採用した。

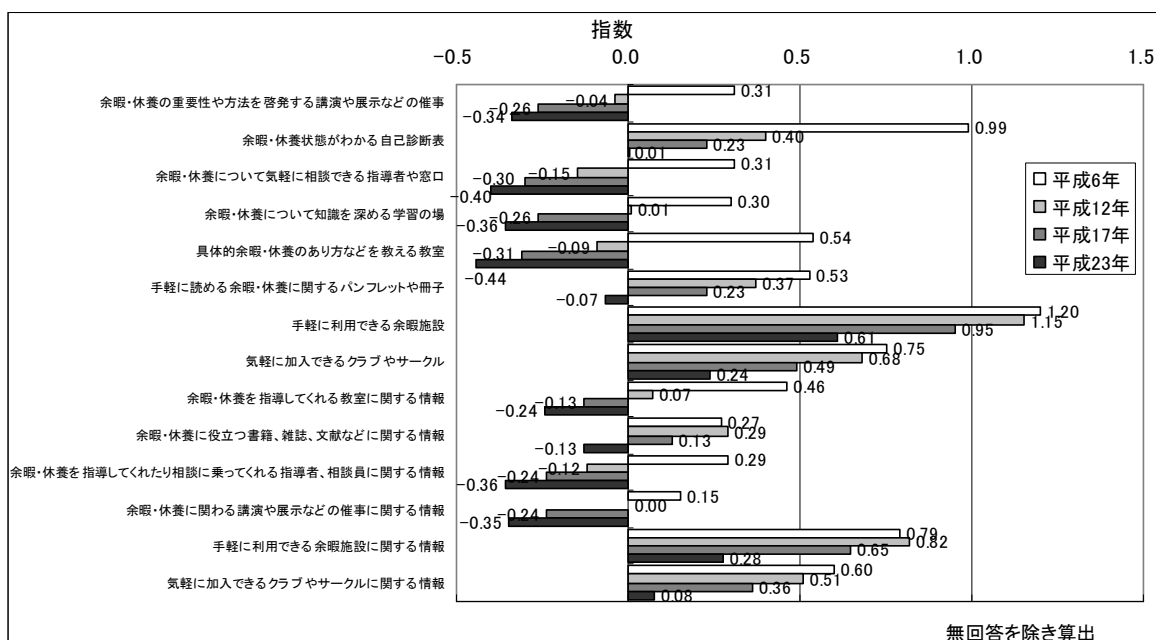


$$\text{指数化} = \{ (\text{大いに必要}) \times 2 + (\text{少し必要}) \times 1 + (\text{あまり必要でない}) \times (-1) + (\text{全く必要でない}) \times (-2) \} \div (\text{標本数} - \text{無回答者数})$$

カテゴリ	平成6年	平成12年	平成17年	平成23年
余暇・休養の重要性や方法を啓発する講演や展示などの催事	0.31	-0.04	-0.26	-0.34
余暇・休養状態がわかる自己診断表	0.99	0.40	0.23	0.01
余暇・休養について気軽に相談できる指導者や窓口	0.31	-0.15	-0.30	-0.40
余暇・休養について知識を深める学習の場	0.30	0.01	-0.26	-0.36
具体的余暇・休養のあり方などを教える教室	0.54	-0.09	-0.31	-0.44
手軽に読める余暇・休養に関するパンフレットや冊子	0.53	0.37	0.23	-0.07
手軽に利用できる余暇施設	1.20	1.15	0.95	0.61
気軽に加入できるクラブやサークル	0.75	0.68	0.49	0.24
余暇・休養を指導してくれる教室に関する情報	0.46	0.07	-0.13	-0.24
余暇・休養に役立つ書籍、雑誌、文献などに関する情報	0.27	0.29	0.13	-0.13
余暇・休養を指導してくれたら相談に乗ってくれる指導者、相談員に関する情報	0.29	-0.12	-0.24	-0.36
余暇・休養に関わる講演や展示などの催事に関する情報	0.15	0.00	-0.24	-0.35
手軽に利用できる余暇施設に関する情報	0.79	0.82	0.65	0.28
気軽に加入できるクラブやサークルに関する情報	0.60	0.51	0.36	0.08

算出には、各設問の(標本数-無回答者数)を分母において、平均得点で示した。

標本数は、平成6年=1396、平成12年=857、平成17年=1015、平成23年=1010であった。



統合化の結果、最も必要性が高いのが、「手軽に利用できる余暇施設」(0.61)であり、次いで「手軽に利用できる余暇施設に関する情報」(0.28)、「気軽に加入できるクラブやサークル」(0.24)であった。この3位までは、並び順も平成12年、平成17年調査と同様であった。

逆に、今回の調査で負の値を示したのは、-0.44を示した「具体的余暇・休養のあり方などを教える教室」など9項目あった。この設問の分析において、統合化するために選択肢への配点を対称(+2、+1、-1、-2)に設定した。そのため必要度が負の値をとっている限りにおいては、不要であるとの意見が、必要であるとの

意見を上回っていることを意味する。

なお、今回の調査で負の値を示した項目のうち、最もゼロに近い $-0.07$ の値をとった「手軽に読める余暇・休養に関するパンフレットや冊子」という項目に関する母集団の平均値は、統計学的には95%信頼性で $-0.07 \pm 0.08$ の区間に入ると考えられる。したがって、この項目に関する母集団の平均が正の値をとる可能性は低い。その他の負の値を示した項目については正の値をとることはないといえる。

統合化により得られた指数で経年変化をみると、どの項目も平成17年調査より低下している。

## 7. 分析のまとめ

本章では、5章までに分析した内容の主なものについて、あらためてまとめる。

### (1) 栄養・食生活の改善状況

#### ○普段の食生活への配慮

設定した項目のうち、健康によいと考えられる回答が多かったのは、「夕食（又は夜食）を食べてから寝るまでは2時間以上あるか」、「食事は楽しい雰囲気ですべているか」で、それぞれ80%以上の人が、健康によいと考えられる答えを選択した。逆に健康によいと考えられる回答が低かったのは、「外食する時や食品を購入する時、栄養表示（カロリー、塩分等）を参考にするか」で、健康によいと考えられる回答を選択したのは約40%だった。

過去との比較についても、健康によいと考えられる回答が上昇しているものと低下しているものに分けて考える。健康によいと考えられる回答の上昇が目立つのは、「自分にあった体重を保つために食事の量や質に注意しているか」、「外食する時や食品を購入する時、栄養表示（カロリー、塩分等）を参考にするか」の2項目で、それぞれ「はい」という選択肢が上昇した。逆に、健康によいと考えられる回答の低下が目立つのは、「豆類、根菜類、海藻類、きのこなどをよく食べるか」、「牛乳、乳製品をよく食べるか」の2項目で、「はい」という選択肢が低下した。

#### ○食生活に対する配慮

##### ◇食生活への配慮のレベル

食生活への配慮レベルとしては、統合化したデータからみると、平成17年よりわずかに食生活に対する配慮のレベルは改善しているものの、平成6年、平成12年に比べると低下している。

##### ◇食生活に気をつけはじめた主な目的・きっかけ

食生活に気をつけはじめた主な目的としては、「毎日元気に過ごしたいため」が飛び抜けて高く、その傾向は過去も同様であった。

また、食生活に気をつけはじめた主なきっかけとしては、「健康チェックや検診の結果を見て」が飛び抜けて高く、その傾向は過去も同様であった。

##### ◇食生活に気をつけるようになってからの効果

食生活に気をつけるようになってからの効果としては、「少し効果があった」が最も高く、6割近くになった。こちらも過去の傾向と同様であった。

#### ◇今後の栄養・食生活改善の方向性

食生活に気をつけるようになってからの効果として、「あまり効果がなかった」、「全く効果がなかった」と答えた人に、今後も栄養・食生活改善に気をつけていくかどうかについて尋ねたところ、ほぼ全員が今後も気をつけていくと回答した。効果を感じていないにもかかわらず、今後も栄養・食生活改善に気をつけていくということは、今後の何らかの効果を期待しているのか、あるいはすでに習慣化していることの表れといったことが考えられる。

#### ◇栄養・食生活の改善を続けるにあたっての問題・支障

食生活に気をつけるようになってからの効果として、「あまり効果がなかった」、「全く効果がなかった」と答えた人に、栄養・食生活の改善を続けるにあたっての問題・支障について尋ねたところ、「栄養・食生活の状態が正しいかどうかわからない」という回答が圧倒的に多く、5割超の人が選択した。

#### ◇栄養・食生活改善に気をつけるようになるための条件

食生活への配慮のレベルに関する設問で、食生活に気をつけていないという選択肢を選んだ人に、栄養・食生活改善に気をつけるようになるための条件を尋ねた。得られたデータの統合化を行った結果、「栄養・食生活改善をやることの効果が実感できれば」、「栄養・食生活改善の大切さを認識できるようになれば」の重要性が示された。

#### ○栄養・食生活に関する必要事項

栄養・食生活に関する必要事項を尋ね、得られたデータの統合化を行った結果、「栄養状態、食生活状態がわかる自己診断表」や「手軽に読める食生活改善に関するパンフレットや冊子」の必要性が高い結果となった。この2つの項目は、過去の調査でも他の項目に比べ高い値を示していたが、いずれの項目も過去の調査に比べて必要度は低くなった。

## (2) 健康づくりのための運動・スポーツの状況

### ○運動・スポーツの実施状況

#### ◇日頃、乗り物等を使わず歩いているかどうかの状況

日頃から、乗り物等を使わず歩くようにしているかどうかということについては、「時々している」が半数を超えたが、経年的な変化では、平成17年に比べて歩く人が増え、平成12年とはほぼ同様の割合となった。

#### ◇運動やスポーツの実施頻度、実施時間および実施種目

運動やスポーツの実施頻度は、「ほとんどしない」が最も高く約3割を占めた。この傾向は、過去もほとんど変わらない。

また、1回あたりの実施時間としては、「1時間ぐらい」が最も多く、次いで「30分ぐらい」となっている。概算で求めた平均運動時間は、平成6年の調査では60.8分と最も多く、12年調査では54.8分、17年調査では54.9分と減少したが、23年調査では55.5分とわずかに増加した。

主にどのような運動・スポーツを実施しているか尋ねたところ、「軽い体操やウォーキング」が全体の約7割となり、他と比べて圧倒的に高かった。

#### ◇健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた目的・きっかけ

運動やスポーツを、週に1回以上「している」と回答した人の、運動・スポーツを始めた目的としては、「毎日元気に過ごしたいため」、「体を丈夫にしたり、体力をつけるため」がともに5割を超える支持を集め、第3位の「生活習慣病などの改善のため」は3割超であった。

また、健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた主なきっかけとしては、「健康チェックや検診の結果をみて」が最も高く、以下「その他」、「家族等周囲の者にすすめられて」が続いた。「その他」として、「体力の衰えから自ら意識して始めた」ことや、「昔から運動をする習慣があった」ことを理由にあげているケースが多い。

#### ◇健康づくりを意識して運動・スポーツをするようになってからの効果

運動やスポーツを、週に1回以上「している」と回答した人に対し、その効果を尋ねたところ、「少し効果があった」が約6割、「非常に効果があった」と合わせると8割の人が効果を感じていた。平成17年調査と比べると効果があると回答した人が増えている。

効果の具体的な内容については、「体力の向上」を挙げている回答が最も多くみられた。

程度は問わず効果が「なかった」と回答した人に、今後も健康づくりのための運動・スポーツを続けていくかどうかを尋ねたところ、8割超の人が続ける意向を示

している。継続の意向が強いということは、今後への期待、あるいは習慣化していることの表れとも考えられる。

#### ◇運動・スポーツを続けるにあたっての問題・支障

週に1回以上運動・スポーツを「している」と回答し、かつ程度は問わず運動・スポーツの効果が「なかった」と回答した人に、運動・スポーツを続けるにあたっての問題・支障を尋ねたところ、「運動・スポーツの量などが正しいかどうかわからない」を約5割が支持し、逆に「家族等周囲の理解がない」を支持する人はいなかった。この傾向は過去の調査と変わらない。

#### ◇健康づくりを意識した運動・スポーツを定期的に行うようになるための条件

「月に1～2回ぐらい」、「ほとんどしない」と回答した人に対し、健康づくりを意識した運動・スポーツを定期的に行うための条件を尋ねた。その回答結果を統合化したところ、「時間的余裕があれば」が最も重要度が高く、次いで「手近なところに施設や場所があれば」、「今の健康状態が改善されるならば」、「楽しめる運動やスポーツ種目があれば」と続いた。逆に重要度が最も低かったのは、「いい指導者がいれば」であった。

#### ○健康づくりのための運動・スポーツに関する必要事項

全員に、健康づくりのための運動・スポーツに関する必要事項を尋ね、その結果を統合化したところ、必要度が最も高いのは「手軽に利用できる運動・スポーツ施設」であり、次いで「運動不足や運動・体力状態がわかる自己診断表」が続いた。逆に必要度が最も低い結果となったのは、「運動・スポーツに関する講演会や展示などの催事に関する情報」であった。

### (3) 日常生活習慣

#### ○喫煙の状況

##### ◇喫煙習慣

喫煙習慣のある人の割合は、約16%で、長期的には低下傾向である。男女で見ると、男性の割合が圧倒的に多い。その喫煙者のうち、喫煙をやめる意思がある人は約48%で、半数に届いていない。

喫煙者の喫煙量に関して、1日あたりの喫煙本数が「20本（1箱）未満」の区分の人は増加し、「それ以上（20本）」の区分の人は減少している。

また、「40歳～49歳」から「60歳～69歳」のタバコを「吸う」、「以前は吸っていたが、現在はやめている」割合が比較的高いことから、タバコを吸っている（いた）期間が長期間である割合が高いと考えられる。

##### ◇タバコをやめた主なきっかけ

以前はタバコを吸っていたが、現在はやめている人に、タバコをやめたきっかけを尋ねたところ、「その他」を選択し、具体的なきっかけを記述する人が最も多かった。「その他」の内訳としては、「実際に病気をした」、「妊娠」、「他者への迷惑」、「健康への影響を気にして」などであった。実際に病気、妊娠などを契機にタバコをやめる人が多いことが示された。

##### ◇喫煙の健康への影響に関する正しい知識についての学習経験の有無と実際の知識

喫煙の健康への影響に関する正しい知識についての学習経験があるかどうかを尋ねたところ、学習経験が「ある」と回答した人は39%であった。

また、実際の病名を示し、喫煙との因果関係の知識の有無を尋ねたところ、「肺気腫（慢性肺疾患）」、「妊娠への影響（未熟児など）」や「がん」については、因果関係を知っている人が多かったが、「胃かいよう」、「歯周病（歯そうのうろうなど）」などについては、喫煙との因果関係に対する知識は十分とはいえない。このような傾向は、受動喫煙についても同様であった。

#### ○飲酒の状況

##### ◇飲酒の頻度と飲酒量について

飲酒については、「ほとんど飲まない」が半数を超えており、そうした傾向は過去と同様である。

程度を問わず、「酒を飲む」とした人の飲酒量は、「基準ぐらい」が30%を超え、「基準より少し多い」、「基準以下」がいずれも20%台で、「基準よりかなり多い」のみ10%を割り込んだ。また、「ほとんど毎日飲んでいる」という人で、休肝日を設けているのは、3割程度であった。

#### ◇飲酒に対する知識と学習経験の有無

「節度ある適度な飲酒」の量が、1日平均純アルコール量で20g（日本酒換算で1合）程度であることを知っているかどうかを尋ねたところ、知っている人が半数を割り、過半数を超えていた平成17年調査と比べて知っている人の割合が減少した。また、「アルコールの健康への影響に関する学習経験の有無」を尋ねたところ、「ある」は2割程度であった。

### ○糖尿病の状況

#### ◇糖尿病との診断の有無

「糖尿病と診断されたことがあるか」どうかを尋ねたところ、約6%の人が「診断されたことがある」とし、約7%の人が「糖尿病の「け」がある、尿糖陽性、予備軍と言われたことがある」と回答した。8割の人は「特に糖尿病と言われたことはない」であった。

#### ◇糖尿病と診断後の通院・治療の有無

「糖尿病と診断されたことがある」、「糖尿病の「け」がある、尿糖陽性、予備軍と言われたことがある」と回答した人のうち、「糖尿病と診断されたことがある」約9割の人が一度は「通院している」が、糖尿病の「け」がある、尿糖陽性、予備軍と言われたことがある人は約6割であった。また、「糖尿病と診断されたことがある」人の約9割が現在診察を受けており、「糖尿病の「け」がある、尿糖陽性、予備軍と言われたことがある」人で診察を受けているのは約3割であった。受けている治療の内容は、「通院」、「薬物治療」の順が多い。

#### ◇糖尿病と診断後の通院・治療の有無

「糖尿病と診断されたことがある」、「糖尿病の「け」がある、尿糖陽性、予備軍と言われたことがある」と回答した人のうち、定期的な診察を受けたことがある人は約9割となり、大抵の人が定期的に検診を受けている。

### ○歯の健康

#### ◇定期的な歯科検診、歯石除去や歯面清掃の有無

定期的な「歯科検診」や「歯石除去・歯面清掃」を受けている人は、36%前後であるが、平成17年調査に比べ、いずれもその割合は高まっている。

#### ◇歯ブラシ以外の歯間部清掃用具の使用経験の有無

歯ブラシ以外の歯間部清掃用具の使用経験の有無を尋ねたところ、経験のある人の割合は約5割で、平成17年調査よりも高くなっている。歯ブラシ以外の歯間部



清掃用具が、一般的となってきたことが示されている。

#### (4) 休養・こころの健康

##### ◇ストレスの有無と解消

「ふだんイライラしたり、ストレスを感じることもあるか」と尋ねたところ、約5割の人が「時々感じることもある」と回答した。また、「いつも感じている」とする人の割合は、平成17年と比べて低くなった。

程度は問わずストレスを感じている人に、ストレスを上手に発散しているかどうかについて尋ねたところ、発散できているという回答は半数を上回り、この傾向は平成17年と比べると変化はなかった。

ストレスの解消法としては、「趣味や買い物、スポーツなどで気分転換する」という人が最も多く、約6割の人が支持している。そのほか、「温泉に行くなどゆっくりと休養する」、「医師や専門家、友人、家族などに相談する」が20%台の人が支持している。この傾向は平成17年とほとんど変化はなかった。

##### ◇睡眠

睡眠時間としては、「6時間～7時間未満」が最も高く、次いで「7時間～8時間未満」が続いた。

その睡眠により休養が十分とれているかどうかについては、「とれていない」という人は約1割であるが、平成17年に比べて低くなった。

また、眠りを助ける目的で睡眠薬やアルコールを飲むという人の割合は約2割で、経年的にも特に増えてはいない。

##### ◇余暇・休養に求める楽しみや目的・満足度・必要なこと

「余暇・休養に求める楽しみや目的」については、「身体を休めること」、「友人や知人との交流を楽しむこと」、「家族との交流を楽しむこと」、「自然に触れること」、「日常生活の解放感を味わうこと」、「心の安らぎを得ること」の6つの選択肢が高い支持を得た。このような傾向は、過去の調査でも同様であった。

余暇の過ごし方としては、アンケートの結果を統合化したところ、「家族や友人との人間関係が楽しめるような過ごし方」、「休息としての過ごし方」、「気晴らしとしての過ごし方」で、高い満足度が示された。逆に不満であるのは、「能力や個性の発揮につながる過ごし方」、「健康や体力の向上がはかれるような過ごし方」であることが示された。

また、余暇・休養に関し必要なこととしては、アンケートの結果を統合化したところ、「手軽に利用できる余暇施設」、「手軽に利用できる余暇施設に関する情報」、「気

軽に加入できるクラブやサークル」の必要度が高く、この3項目は順位も平成17年調査と同様であった。逆に「具体的余暇・休養のあり方などを教える教室」など9項目は、統合化した数値が負の値をとったことから、不要と考える人の方が多いことが示された。

