

平成28年度愛知県生活習慣関連調査 調査結果報告

愛知県健康福祉部



## 目 次

### I 調査の概要

1	調査の目的	1
2	実施主体	1
3	調査の項目	1
4	調査の設計	1
5	回収結果	2
6	報告書の見方	2
7	調査対象者の属性	3

### II 調査の結果

#### 【調査票A】

1	現在の健康状態	6
2	既往歴の有無	8
3	既往歴	10
4	健康上の理由による不安・生活変化の有無	12
5	不安・生活変化の内容	14
6	健診（健康診断や健康診査）や人間ドックの過去1年間の受診状況	16
7	健診結果	19
8	要指導・要医療者のその後の状況	22
9	がん検診の受診状況	23
10	がん検診受診のきっかけ	28
11	健康的な生活習慣	29
12	家庭での定期的な体重測定の有無	31
13	家庭での定期的な血圧測定の有無	33
14	朝食の摂食状況	34
15	適切な量と質の食事の摂取状況	37
16	栄養成分表示の活用状況	39
17	運動習慣の有無	42
18	歩数計の所持状況	44
19	1日の歩数	46
20	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度	47
21	睡眠による休養の状況	49
22	睡眠時間	51
23	就寝時刻	53
24	ストレスの有無	55
25	こころの健康状態	58

2 6	喫煙の状況	61
2 7	禁煙の意向	67
2 8	禁煙の方法	70
2 9	喫煙時の周囲への配慮の状況	71
3 0	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	72
3 1	COPDの罹患経験	74
3 2	飲酒頻度	75
3 3	飲酒量	78
3 4	「節度ある適度な飲酒」量の認知度	81
3 5	歯や口腔の症状の有無	84
3 6	歯・口腔の健康と関連のある病気の認知度	85
3 7	歯の本数	86
3 8	過去1年間のボランティア活動の有無	87
3 9	ボランティア活動の内容	88
4 0	地域との交流の状況	90
4 1	居住地の状況	92
4 2	外出頻度【65歳以上】	94
4 3	外出頻度の変化【65歳以上】	94
4 4	足腰の症状【65歳以上】	95

**【調査票B】**

1	現在の健康状態	96
2	健康的な生活習慣	96
3	家庭での定期的な体重測定の有無	97
4	朝食の摂食状況	97
5	適切な量と質の食事の摂取状況	98
6	栄養成分表示の活用状況	98
7	運動習慣の有無	99
8	歩数計の所持状況	99
9	1日の歩数	100
1 0	睡眠による休養の状況	100
1 1	睡眠時間	101
1 2	就寝時刻	101
1 3	ストレスの有無	102
1 4	こころの健康状態	103
1 5	喫煙経験の有無	104
1 6	喫煙頻度	105
1 7	たばこの入手先	106
1 8	飲酒経験の有無	107
1 9	飲酒頻度	108

2 0	酒の入手先	109
2 1	地域との交流の状況	110
2 2	居住地域の状況	111

### Ⅲ 調査票

	調査票見本	113
--	-------	-----



## I 調査の概要

### 1 調査の目的

県民の生活習慣及び健康管理に関する意識及び実態を把握し、平成 25 年 3 月に策定した健康増進計画「健康日本 21 あいち新計画」の評価をする際に活用する資料を得ることを目的とする。

### 2 実施主体

愛知県健康福祉部

### 3 調査の項目

#### (1) 調査票 A

- ア 年齢、性別、身長、体重、居住する市町村、職業、勤務先の従業員数及び就業形態、1 週間の労働時間並びに世帯及び収入の状況
- イ 現在の健康状態及び今までにかかったことのある病気の名称
- ウ 健康上の理由による生活の変化等の状況
- エ 健康診断等の受診、その受診後の治療等の状況
- オ 生活習慣に関する認識及び食生活、運動、睡眠、こころの健康状態、喫煙、飲酒等の状況
- カ 歯及び口腔の状態
- キ 地域における交流の状況
- ク 65 歳以上のものにあつては、外出の状況

#### (2) 調査票 B

- ア 年齢、性別、身長、体重、居住する市町村及び職業
- イ 現在の健康状態
- ウ 生活習慣に関する認識及び食生活、運動、睡眠、こころの健康状態、喫煙、飲酒等の状況
- エ 地域における交流の状況

### 4 調査の設計

#### (1) 調査地域

愛知県内全域

#### (2) 調査対象

調査票 A(県内在住の満 20 歳以上の男女)

調査票 B(県内在住の満 16 歳から満 19 歳までの男女)

#### (3) サンプル数

5,000 人

(4) 抽出方法

調査票A(住民基本台帳の満20歳以上の者を1,500人に1人ずつ無作為抽出)

調査票B(住民基本台帳の満16歳から満19歳までの者を500人に1人ずつ  
無作為抽出)

(5) 調査方法

郵送配布・郵送回収

(6) 調査時期

平成28年9月14日から同年10月14日まで

## 5 回収結果

(1) 標本数

5,000人 (調査票A：4,348人 調査票B：652人)

(2) 回収数

回収 (調査票A：2,172人 調査票B：252人)

有効 (調査票A：2,167人 調査票B：247人)

無効 (調査票A：5人 調査票B：5人)

※白紙票は無効とした。

第1回(締切日内)回収分 (調査票A：1,903人 調査票B：204人)

第2回(締切日以降)回収分 (調査票A：264人 調査票B：43人)

## 6 報告書の見方

(1) 比率はすべてパーセントで表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。そのためパーセントの合計が100にならないこともある。

(2) 基数となるべき実数は、件数として掲載した。したがって比率は、件数を100%として算出している。

(3) 複数回答が可能な質問の場合は、その項目を選んだ人が、回答者全体のうち何%なのかという見方をする。そのため、各項目の比率の合計は通常100%を超える。

(4) 本報告書中の表、グラフ等の見出しでの回答選択肢は、本来の意味を損なわない程度に省略して掲載している場合がある。



## 7 調査対象者の属性

### 調査対象者の居住地域別一覧表

上段：実数 下段：(%)	全体	名古屋医療圏	海部医療圏	尾張中部医療圏	尾張東部医療圏	尾張西部医療圏	尾張北部医療圏	知多半島医療圏	西三河北部医療圏	西三河南部東医療圏	西三河南部西医療圏	東三河北部医療圏	東三河南部医療圏	無回答
	全体	2,414 100.0	701 29.0	108 4.5	51 2.1	142 5.9	195 8.1	243 10.1	207 8.6	139 5.8	113 4.7	226 9.4	20 0.8	218 9.0
男性	1,144 100.0	339 29.6	47 4.1	25 2.2	74 6.5	91 8.0	110 9.6	101 8.8	63 5.5	53 4.6	107 9.4	7 0.6	112 9.8	15 1.3
女性	1,252 100.0	361 28.8	61 4.9	26 2.1	68 5.4	104 8.3	133 10.6	106 8.5	75 6.0	60 4.8	119 9.5	13 1.0	106 8.5	20 1.6
無回答	18 100.0	1 5.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	16 88.9

### 年齢

16～19歳	247 100.0	65 26.3	10 4.0	2 0.8	13 5.3	22 8.9	32 13.0	21 8.5	17 6.9	10 4.0	24 9.7	3 1.2	25 10.1	3 1.2
20～29歳	114 100.0	32 28.1	6 5.3	2 1.8	5 4.4	6 5.3	15 13.2	15 13.2	8 7.0	2 1.8	16 14.0	1 0.9	6 5.3	0 0.0
30～39歳	296 100.0	102 34.5	9 3.0	6 2.0	20 6.8	18 6.1	24 8.1	28 9.5	15 5.1	14 4.7	34 11.5	3 1.0	22 7.4	1 0.3
40～49歳	417 100.0	125 30.0	21 5.0	9 2.2	29 7.0	41 9.8	41 9.8	29 7.0	22 5.3	17 4.1	44 10.6	0 0.0	35 8.4	4 1.0
50～59歳	365 100.0	115 31.5	18 4.9	5 1.4	13 3.6	27 7.4	35 9.6	21 5.8	21 5.8	24 6.6	37 10.1	3 0.8	45 12.3	1 0.3
60～69歳	469 100.0	126 26.9	19 4.1	9 1.9	29 6.2	39 8.3	55 11.7	40 8.5	26 5.5	25 5.3	44 9.4	5 1.1	47 10.0	5 1.1
70歳以上	486 100.0	135 27.8	25 5.1	18 3.7	33 6.8	41 8.4	41 8.4	53 10.9	30 6.2	21 4.3	27 5.6	5 1.0	36 7.4	21 4.3
65歳以上	769 100.0	197 25.6	37 4.8	21 2.7	53 6.9	67 8.7	74 9.6	80 10.4	49 6.4	37 4.8	53 6.9	9 1.2	68 8.8	24 3.1
無回答	20 100.0	1 5.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 10.0	16 80.0

### 性・年齢

男性	126 100.0	33 26.2	4 3.2	2 1.6	8 6.3	10 7.9	15 11.9	9 7.1	9 7.1	7 5.6	9 7.1	1 0.8	17 13.5	2 1.6
16～19歳	48 100.0	15 31.3	4 8.3	2 4.2	1 2.1	0 0.0	5 10.4	6 12.5	3 6.3	0 0.0	9 18.8	0 0.0	3 6.3	0 0.0
20～29歳	136 100.0	46 33.8	1 0.7	1 0.7	9 6.6	5 3.7	13 9.6	16 11.8	5 3.7	9 6.6	18 13.2	2 1.5	10 7.4	1 0.7
30～39歳	182 100.0	59 32.4	5 2.7	4 2.2	17 9.3	19 10.4	18 9.9	13 7.1	9 4.9	7 3.8	13 7.1	0 0.0	15 8.2	3 1.6
40～49歳	175 100.0	55 31.4	12 6.9	4 2.3	7 4.0	14 8.0	12 6.9	7 4.0	10 5.7	11 6.3	22 12.6	1 0.6	19 10.9	1 0.6
50～59歳	237 100.0	61 25.7	7 3.0	5 2.1	16 6.8	22 9.3	26 11.0	22 9.3	16 6.8	9 3.8	20 8.4	2 0.8	28 11.8	3 1.3
60～69歳	238 100.0	69 29.0	14 5.9	7 2.9	16 6.7	20 8.4	21 8.8	28 11.8	11 4.6	10 4.2	16 6.7	1 0.4	20 8.4	5 2.1
70歳以上	389 100.0	97 24.9	20 5.1	10 2.6	26 6.7	35 9.0	38 9.8	47 12.1	21 5.4	14 3.6	29 7.5	3 0.8	42 10.8	7 1.8
女性	121 100.0	32 26.4	6 5.0	0 0.0	5 4.1	12 9.9	17 14.0	12 9.9	8 6.6	3 2.5	15 12.4	2 1.7	8 6.6	1 0.8
16～19歳	65 100.0	17 26.2	2 3.1	0 0.0	4 6.2	6 9.2	10 15.4	9 13.8	4 6.2	2 3.1	7 10.8	1 1.5	3 4.6	0 0.0
20～29歳	160 100.0	56 35.0	8 5.0	5 3.1	11 6.9	13 8.1	11 6.9	12 7.5	10 6.3	5 3.1	16 10.0	1 0.6	12 7.5	0 0.0
30～39歳	235 100.0	66 28.1	16 6.8	5 2.1	12 5.1	22 9.4	23 9.8	16 6.8	13 5.5	10 4.3	31 13.2	0 0.0	20 8.5	1 0.4
40～49歳	189 100.0	59 31.2	6 3.2	1 0.5	6 3.2	13 6.9	23 12.2	14 7.4	11 5.8	13 6.9	15 7.9	2 1.1	26 13.8	0 0.0
50～59歳	232 100.0	65 28.0	12 5.2	4 1.7	13 5.6	17 7.3	29 12.5	18 7.8	10 4.3	16 6.9	24 10.3	3 1.3	19 8.2	2 0.9
60～69歳	248 100.0	66 26.6	11 4.4	11 4.4	17 6.9	21 8.5	20 8.1	25 10.1	19 7.7	11 4.4	11 4.4	4 1.6	16 6.5	16 6.5
70歳以上	380 100.0	100 26.3	17 4.5	11 2.9	27 7.1	32 8.4	36 9.5	33 8.7	28 7.4	23 6.1	24 6.3	6 1.6	26 6.8	17 4.5
65歳以上	22 100.0	2 9.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.5	0 0.0	0 0.0	1 4.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 9.1	16 72.7
無回答														

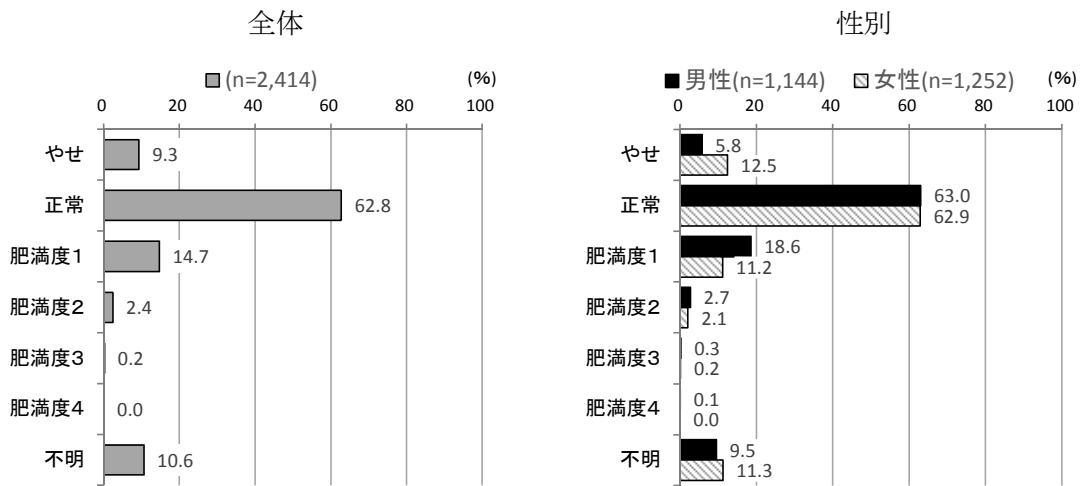
名称	区域
名古屋医療圏	名古屋市
海部医療圏	津島市、愛西市、弥富市、あま市、大治町、蟹江町、飛島村
尾張中部医療圏	清須市、北名古屋市、豊山町
尾張東部医療圏	瀬戸市、尾張旭市、豊明市、日進市、長久手市、東郷町
尾張西部医療圏	一宮市、稲沢市
尾張北部医療圏	春日井市、犬山市、江南市、小牧市、岩倉市、大口町、扶桑町
知多半島医療圏	半田市、常滑市、東海市、大府市、知多市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町
西三河北部医療圏	豊田市、みよし市
西三河南部東医療圏	岡崎市、幸田町
西三河南部西医療圏	碧南市、刈谷市、安城市、西尾市、知立市、高浜市
東三河北部医療圏	新城市、設楽町、東栄町、豊根村
東三河南部医療圏	豊橋市、豊川市、蒲郡市、田原市

●肥満の判定

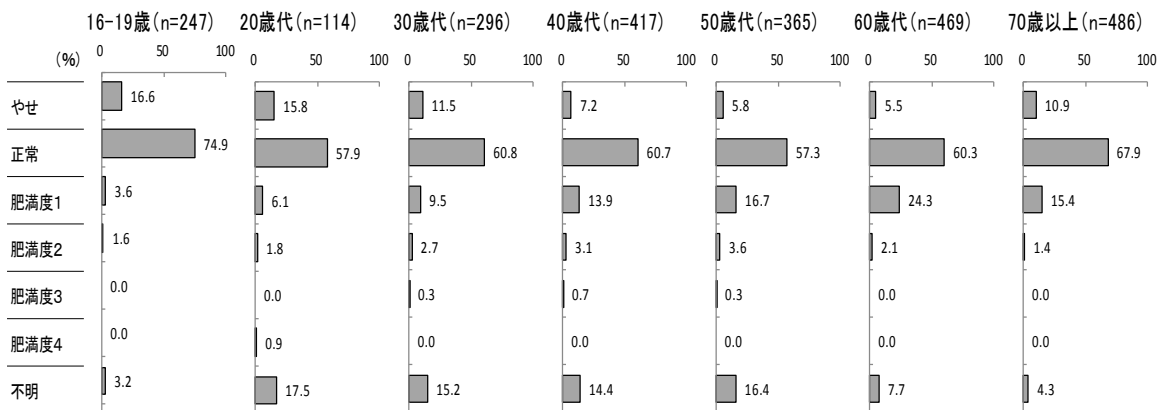
肥満の判定は、BMI（Body Mass Index）で計算される指数による肥満度の判定方法であり、日本肥満学会による肥満の判定基準により判定した。この指数は22を標準とし、18.5未満ではやせすぎ、25.0以上では肥満となる。

計算方法：BMI = 体重 kg / (身長 × 身長) m

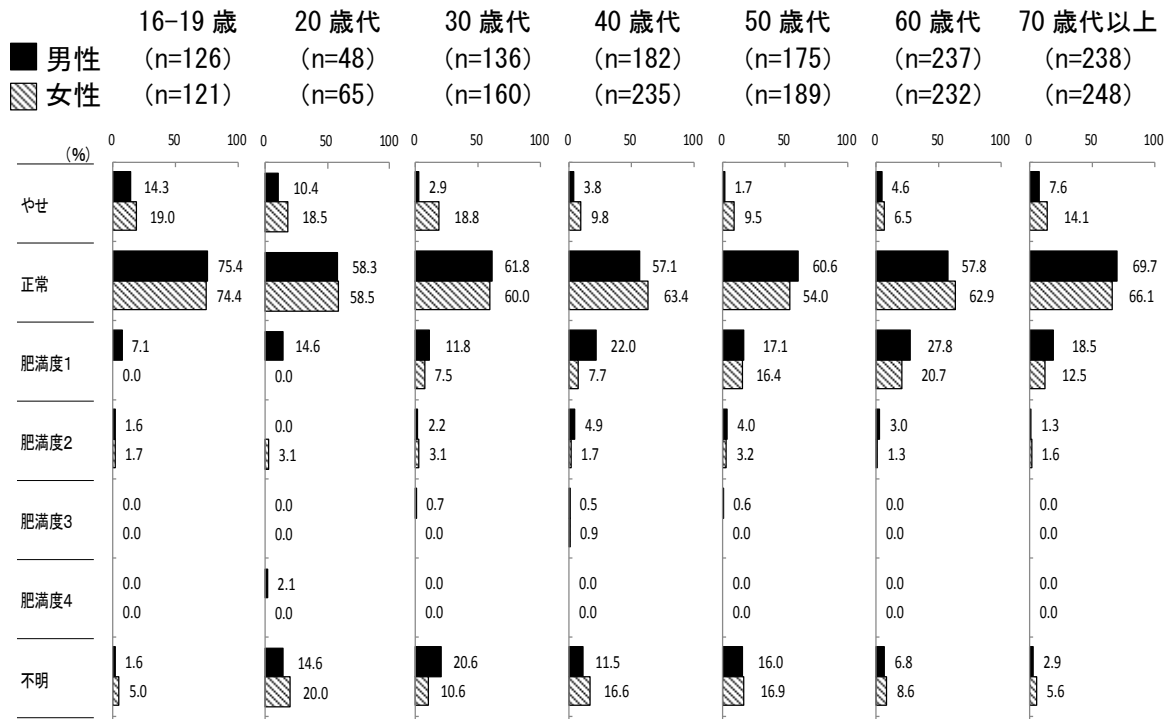
やせ	BMI 18.5 未満
正常	BMI 18.5 以上 25.0 未満
肥満度1	BMI 25.0 以上 30.0 未満
肥満度2	BMI 30.0 以上 35.0 未満
肥満度3	BMI 35.0 以上 40.0 未満
肥満度4	BMI 40.0 以上



【年代別】



【性年代別】



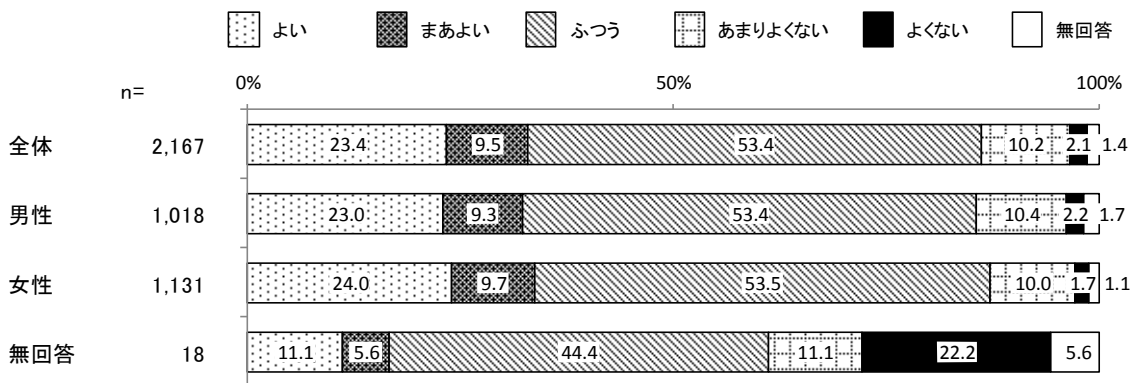
## 調査票 A (20 歳以上対象)

### 1 現在の健康状態

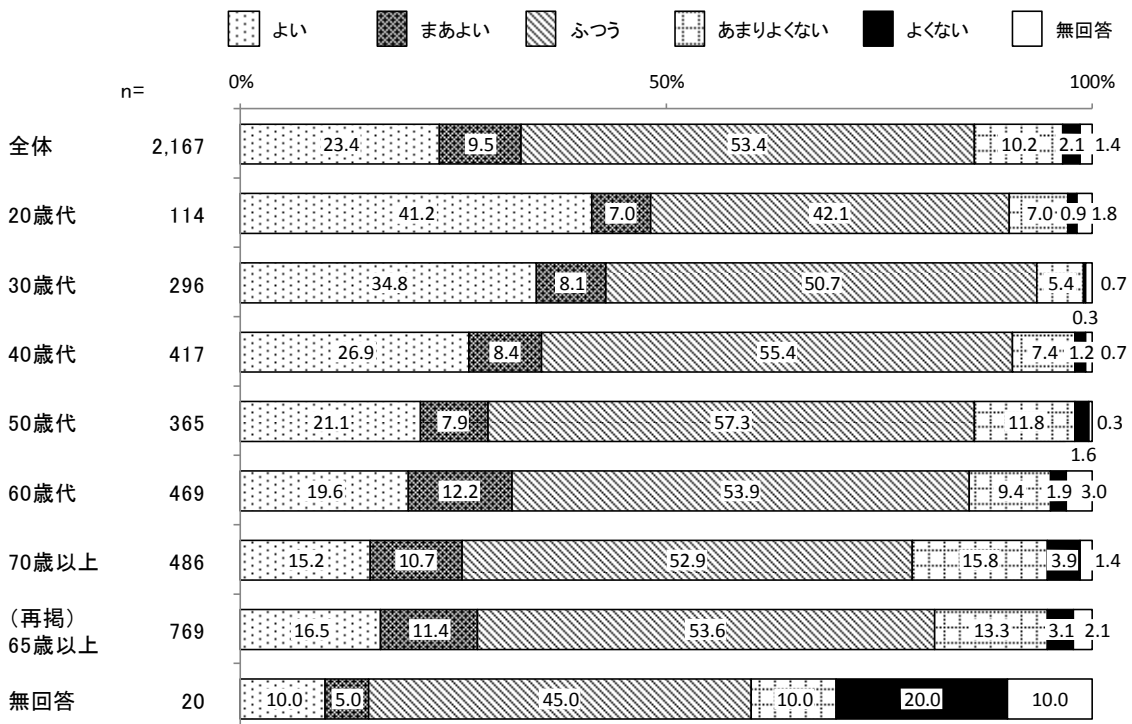
問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

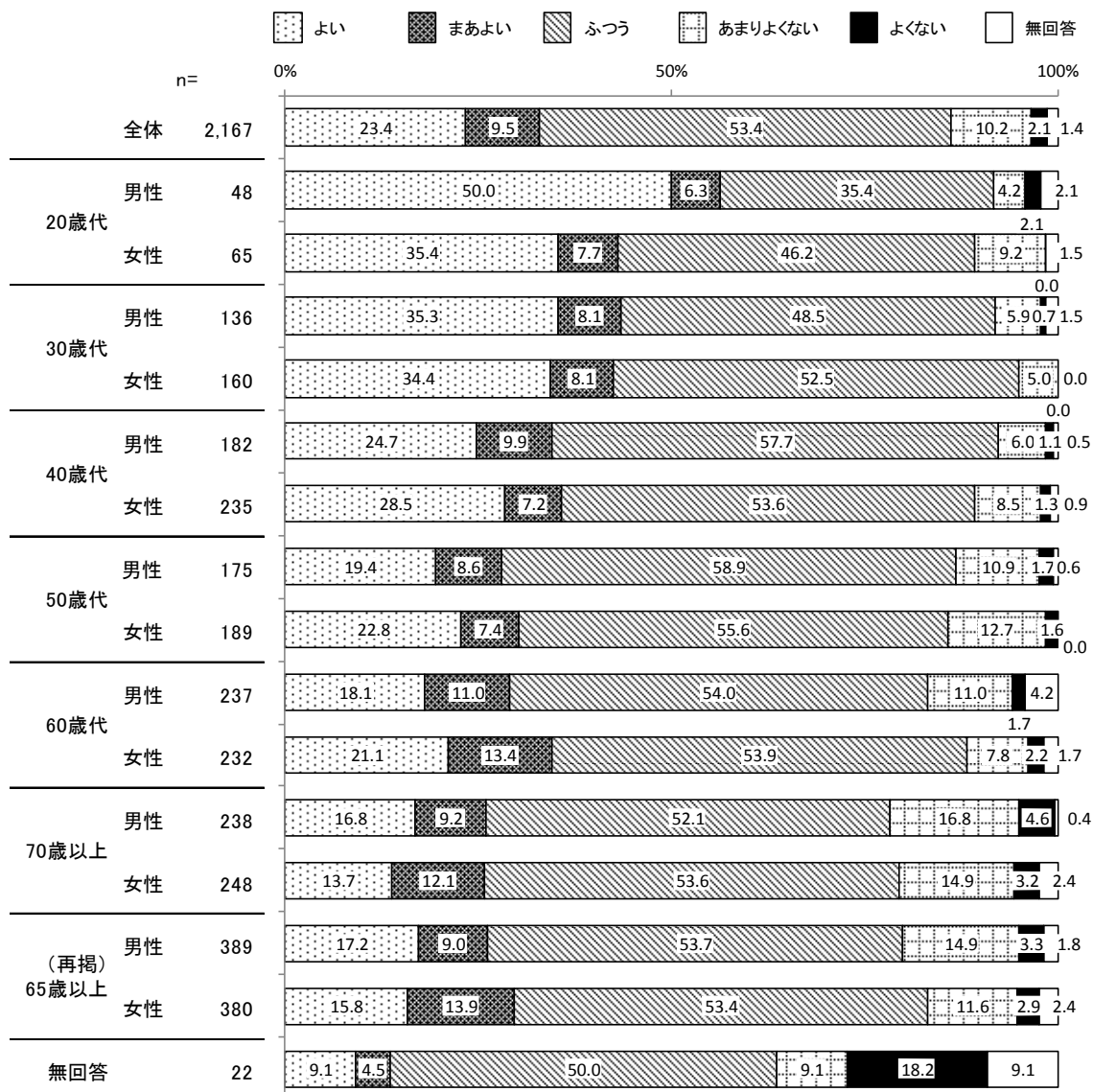
- ・現在の健康状態について、全体の約3割が「よい」「まあよい」としている。
- ・性別でみると「よい」「まあよい」とした回答が男性 32.3%女性 33.7%となっており女性の方が高くなっている。



- ・年代別では、年代が高くなるにつれて「よい」「まあよい」の割合が低くなる傾向がある。



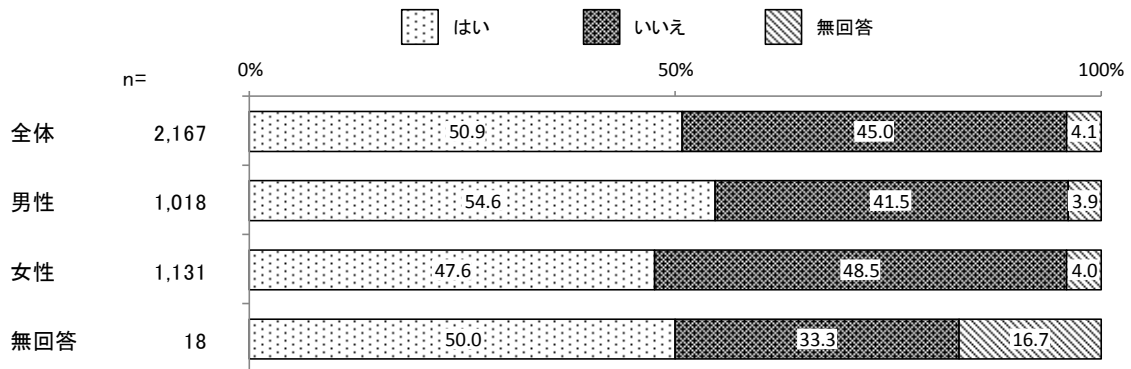
- ・性年代別で見ると、男性 20 歳代で健康状態が「よい」と「まあよい」の合計が 56.3% で最も高くなっており、逆に「よくない」「あまりよくない」の合計は男性 70 歳以上が 21.4% で最も高くなっている。
- ・20 歳代をみると、「よい」「まあよい」が女性 43.1% で男性 56.3% と男性の方が 13 ポイント高くなっている。



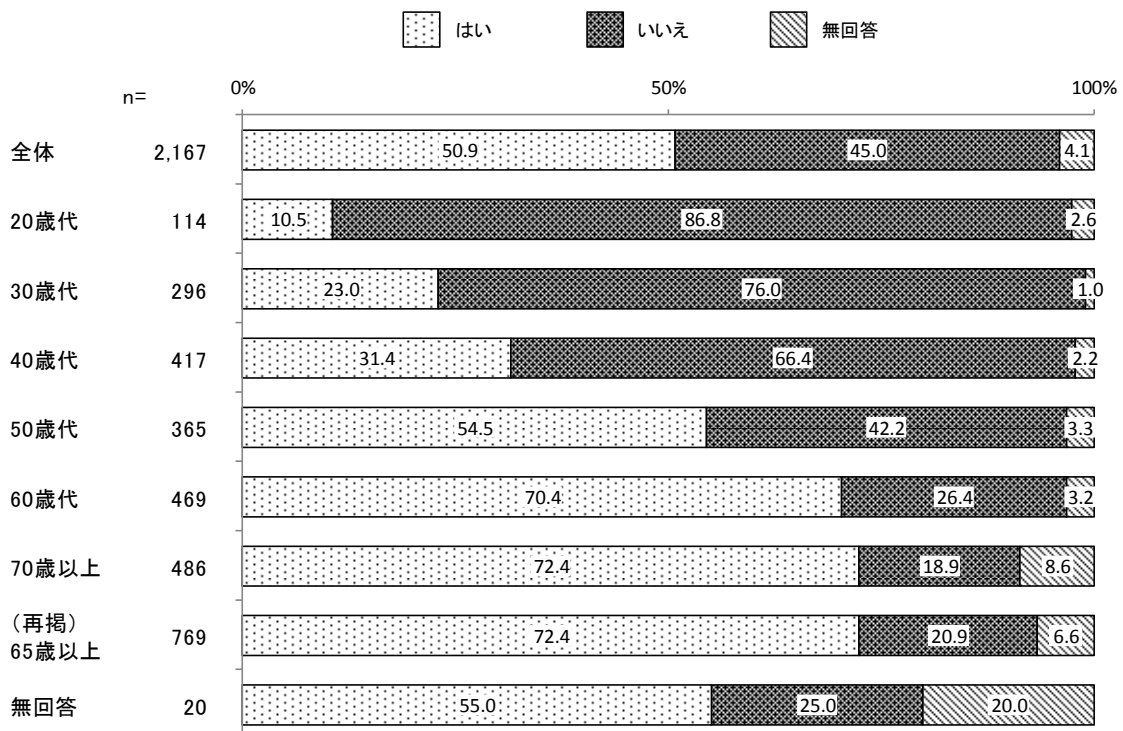
## 2 既往歴の有無

問2 あなたは、今までに下記(問2-1)のような病気にかかったことがありますか。  
1 はい 2 いいえ

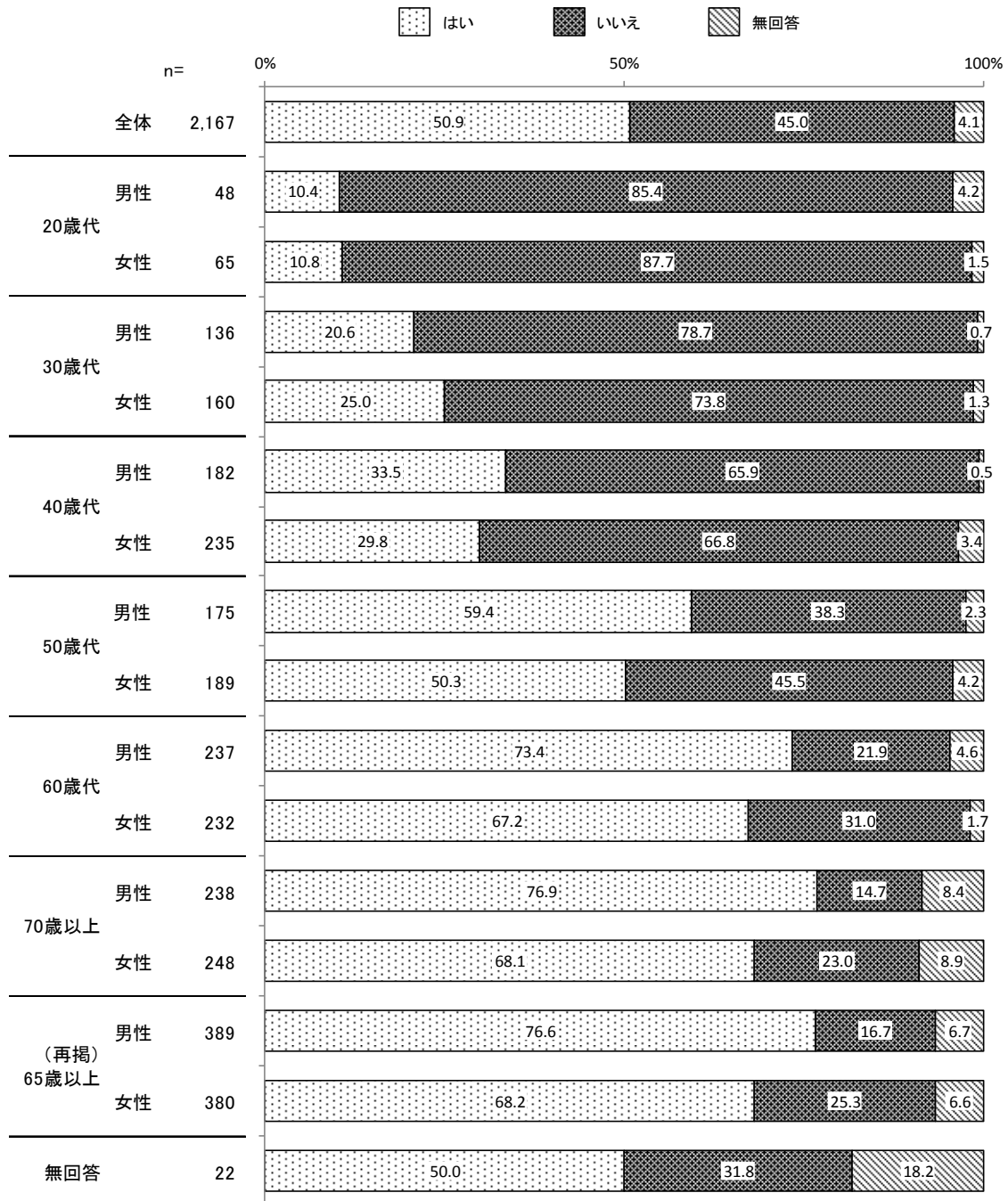
- ・全体の5割以上に罹患経験があり、性別に見ると男性(54.6%)が女性(47.6%)より7ポイント高くなっている。



- ・年代別では、年代が高くなるにつれて、罹患経験も高くなっており、特に40歳代(31.4%)と50歳代(54.5%)の間で23ポイント上昇している。



- ・性年代別にみても、男女ともに年代が高くなるにつれて罹患経験者の割合も高くなっている。
- ・性年代別で見ると男性では40歳代（33.5%）と50歳代（59.4%）、女性では40歳代（29.8%）と50歳代（50.3%）の間で罹患経験者の割合がともに20ポイント以上上昇しており、他の年代間と比べ高くなっている。



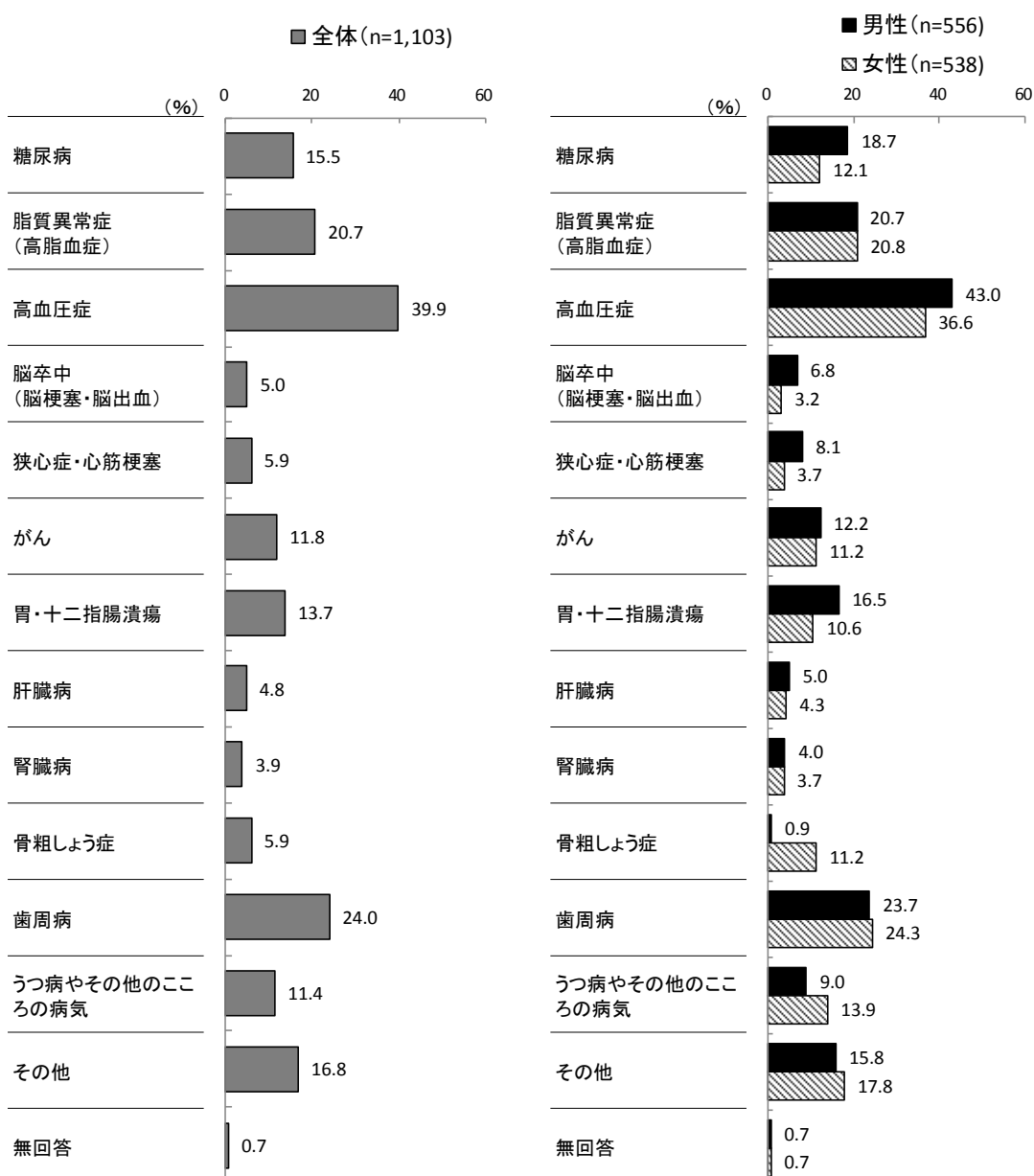
### 3 既往歴

<問2で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

問2-1 これまでに医療機関などで診断されたことのある病気にすべて○印をつけてください。(現在治療中の病気も含まれます。)

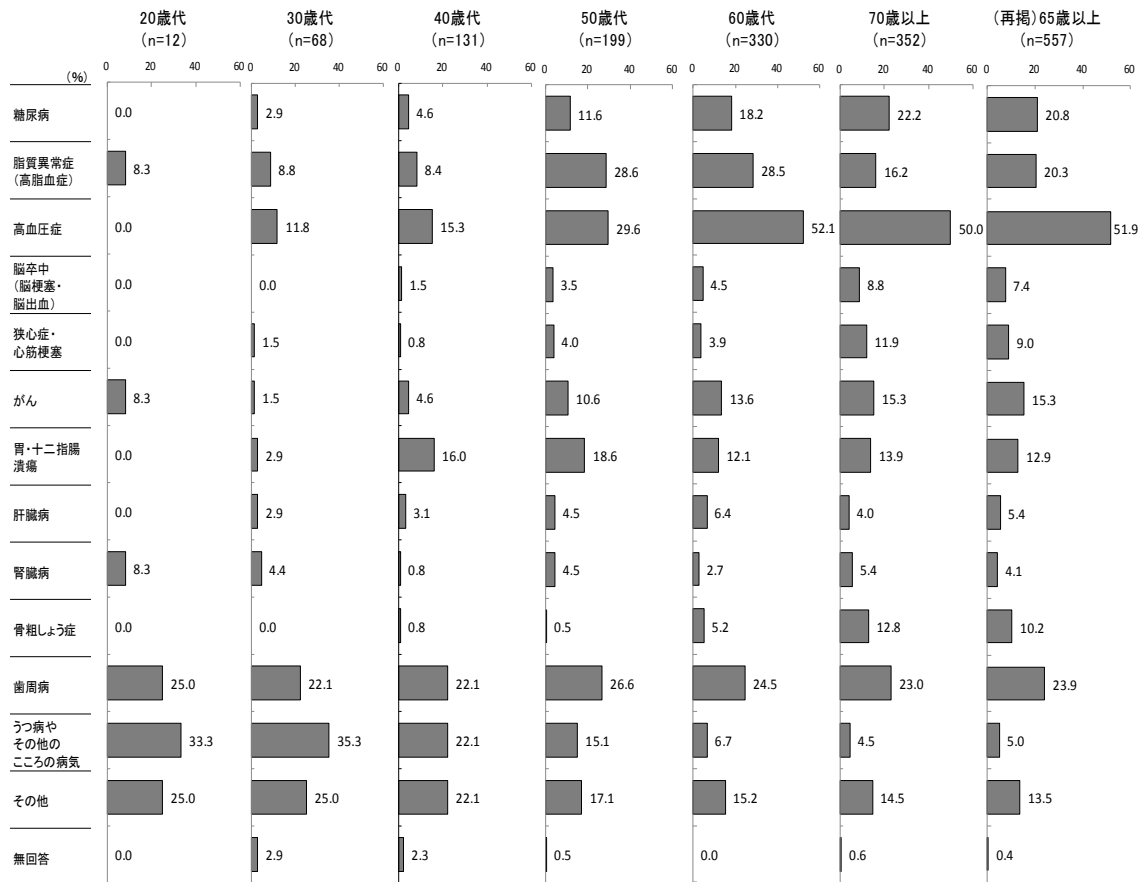
- 1 糖尿病 2 脂質異常症(高脂血症) 3 高血圧症 4 脳卒中(脳梗塞・脳出血) 5 狭心症・心筋梗塞  
6 がん 7 胃・十二指腸潰瘍 8 肝臓病 9 腎臓病 10 骨粗しょう症 11 歯周病  
12 うつ病やその他のこころの病気 13 その他

- ・罹患したことがある病気は、「高血圧症」が39.9%で最も高く、次いで「歯周病」が24.0%、「脂質異常症」が20.7%と続いている。
- ・性別で見ると、「骨粗しょう症」は男性が0.9%、女性が11.2%で、女性が男性よりも10ポイント以上上回っており、13項目中8項目で女性より男性の割合が上回っている。





・年代別でみると、「糖尿病」「高血圧症」「脳卒中」「骨粗しょう症」は、年代が高くなるほど罹患率が高くなっている。また、20歳代と30歳代では、他の年代に比べ「うつ病やその他のこころの病気」を罹患している割合が高くなっている。

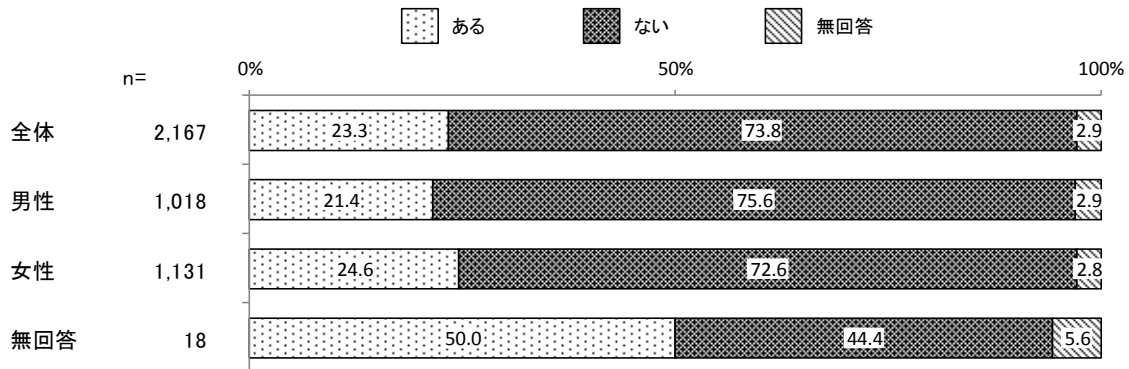


#### 4 健康上の理由による不安・生活変化の有無

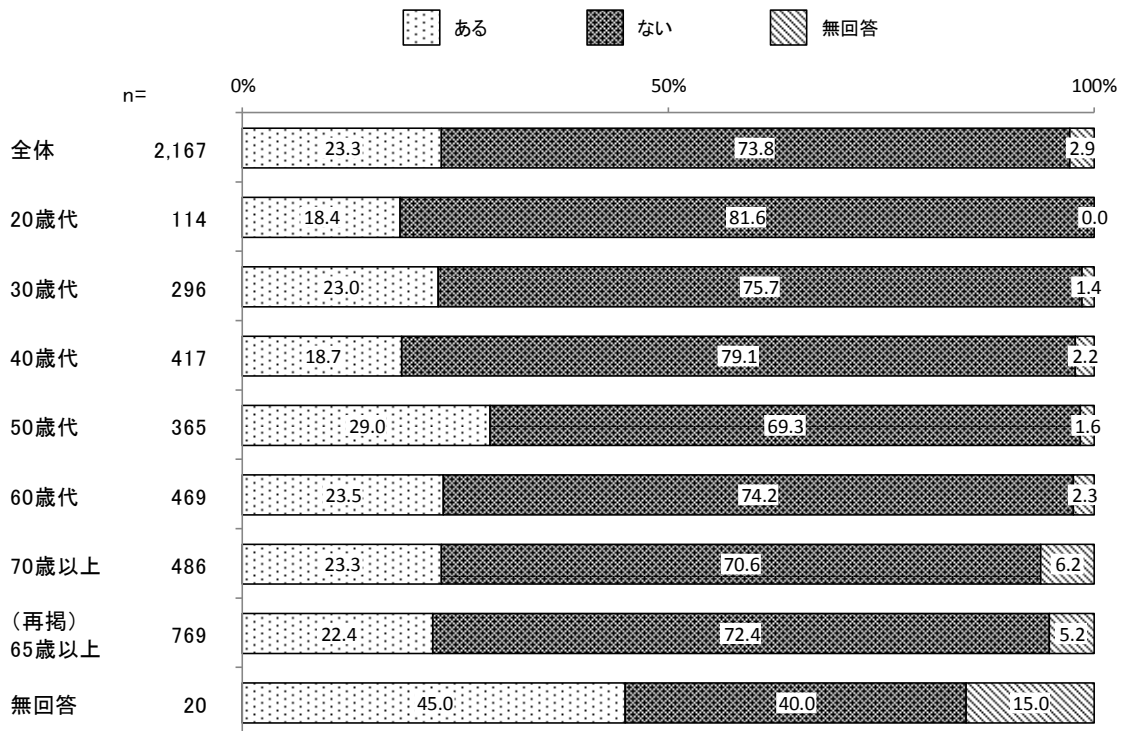
問3 あなたはこれまで、健康上の理由（病気や身体の障害）で仕事や学業について不安を感じたり、その後の生活に変化を与えたりするような出来事を経験したことがありますか。

1 ある 2 ない

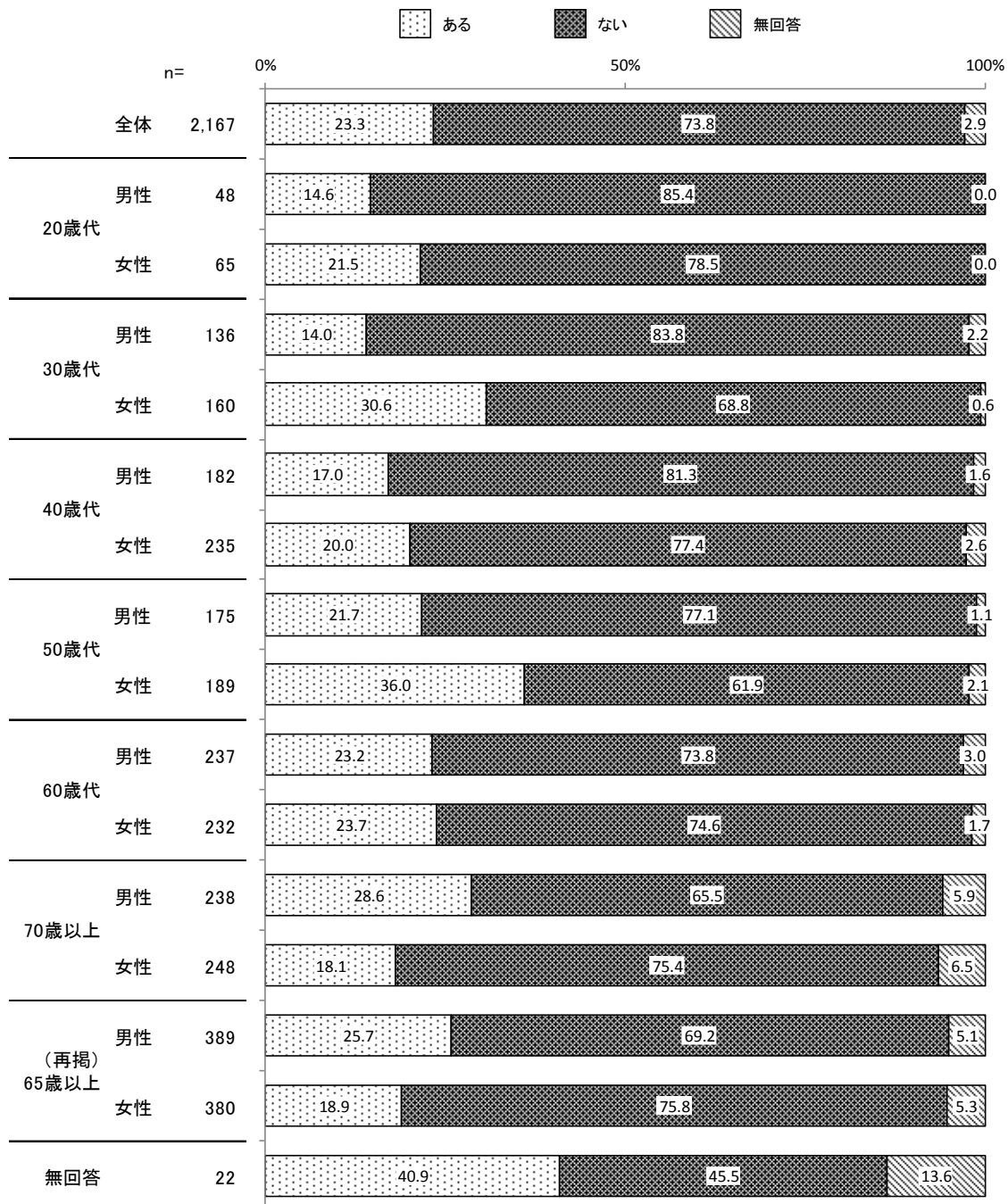
・健康上の理由で感じた不安や生活変化の経験について、全体の2割強が「ある」と回答し、男女の間で大きな差は見られなかった。



・年代別で見ると、「ある」と回答した割合は50歳代が29.0%で最も高く、2番目に高い60歳代（23.5%）よりも5ポイント高い。



・性年代別では、「ある」と回答した割合は女性 50 歳代が 36.0%で最も高く、次いで女性 30 歳代の 30.6%、男性 70 歳以上の 28.6%と続いている。一方、男性 30 歳代は 14.0%と最も低い。



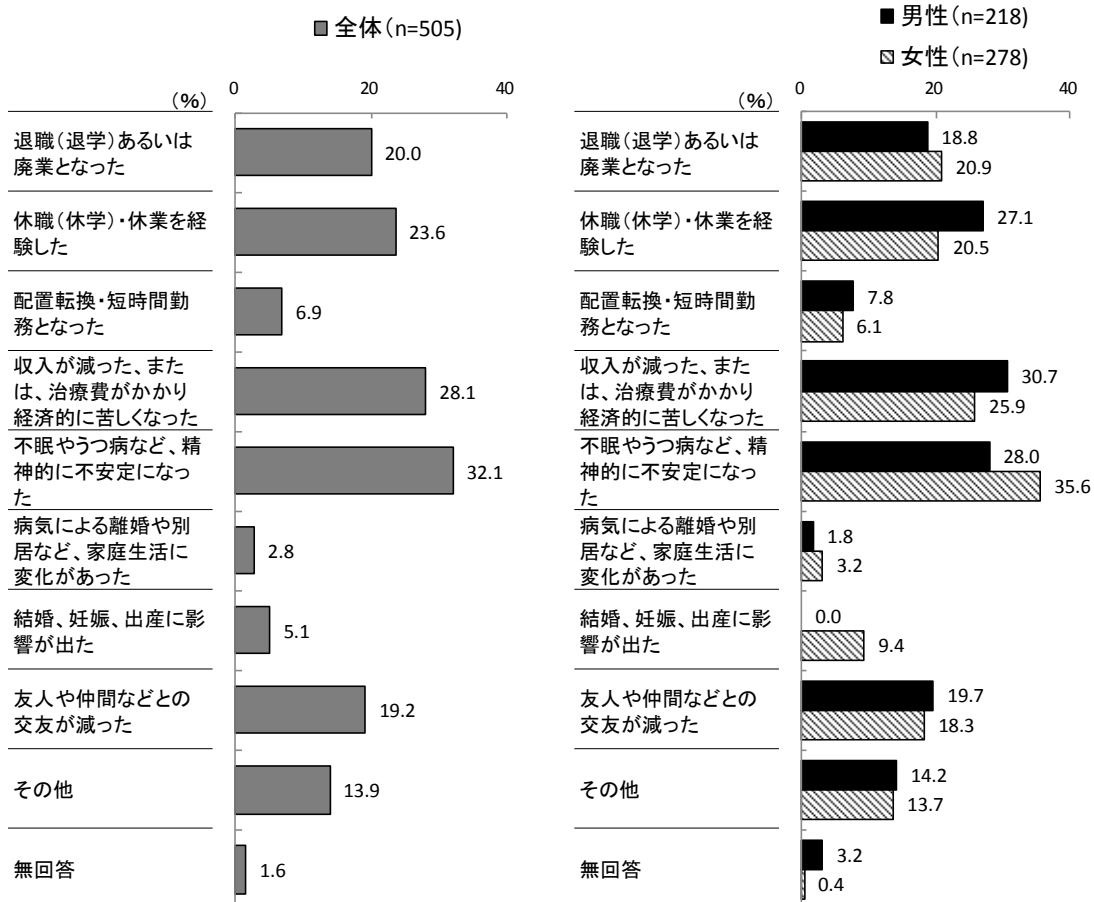
## 5 不安・生活変化の内容

<問3で「1 ある」と回答した方にお尋ねします。>

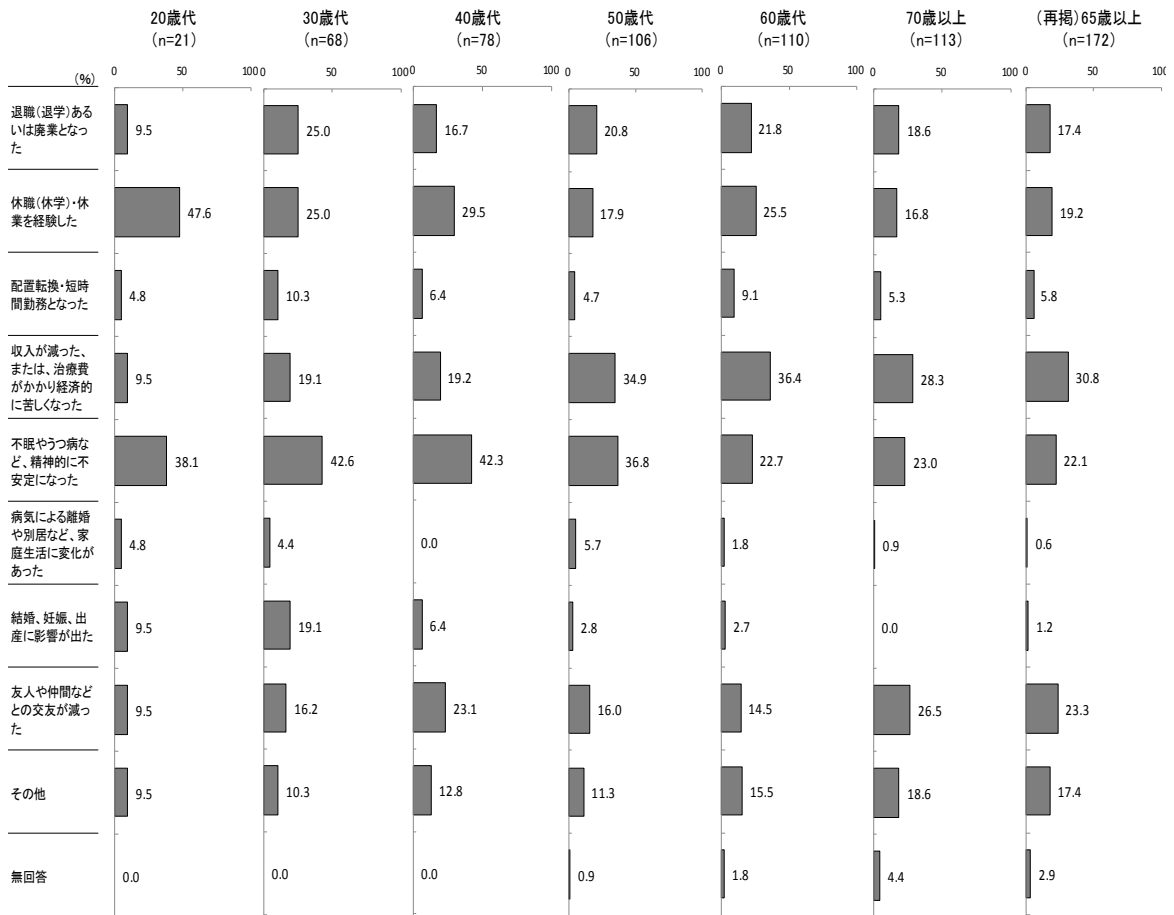
### 問3-1 それはどのような出来事でしたか。(複数回答可)

- 1 退職(退学)あるいは廃業となった 2 休職(休学)・休業を経験した  
 3 配置転換・短時間勤務となった 4 収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった  
 5 不眠やうつ病など、精神的に不安定になった 6 病気による離婚や別居など、家庭生活に変化があった  
 7 結婚、妊娠、出産に影響が出た 8 友人や仲間などとの交友が減った 9 その他

- ・健康上の理由で感じた不安や生活変化の経験の内容は、全体では「不眠やうつ病など、精神的に不安定になった」が32.1%と最も高くなっている。
- ・性別でみると男性では「収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった」と回答した割合が30.7%、女性では「不眠やうつ病など、精神的に不安定になった」と回答した割合が35.6%で最も高くなっており、「結婚、妊娠、出産に影響が出た」と回答した割合では男性が0%、女性が9.4%と女性が男性に比べ9ポイント高くなっている。



・年代別でみると、「不眠やうつ病など、精神的に不安定になった」は30歳代で最も高く、年代が高くなるにつれて減少している。「収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった」は年齢が高くなるにつれて増加傾向となっている。

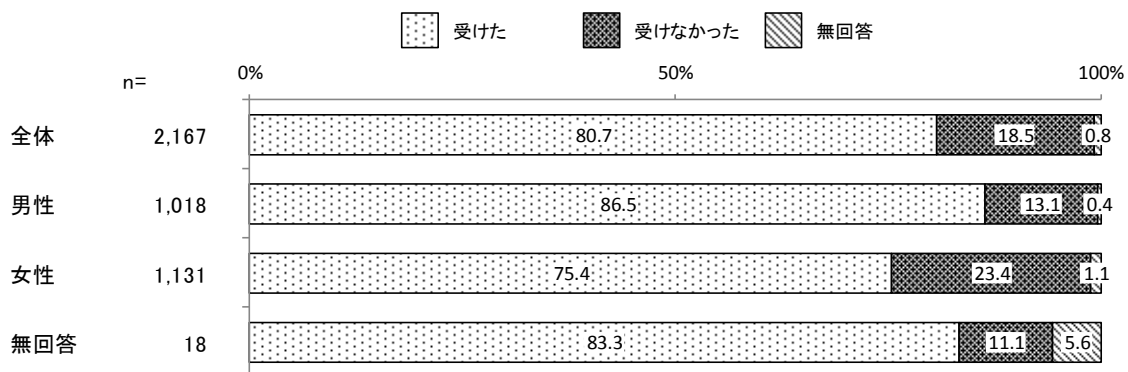


## 6 健診（健康診断や健康診査）や人間ドックの過去1年間の受診状況

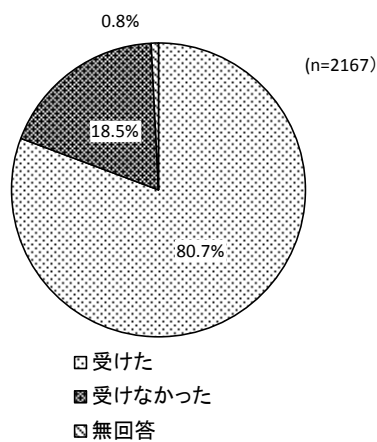
問4 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（血液検査、尿検査、心電図検査等）

1 受けた 2 受けなかった

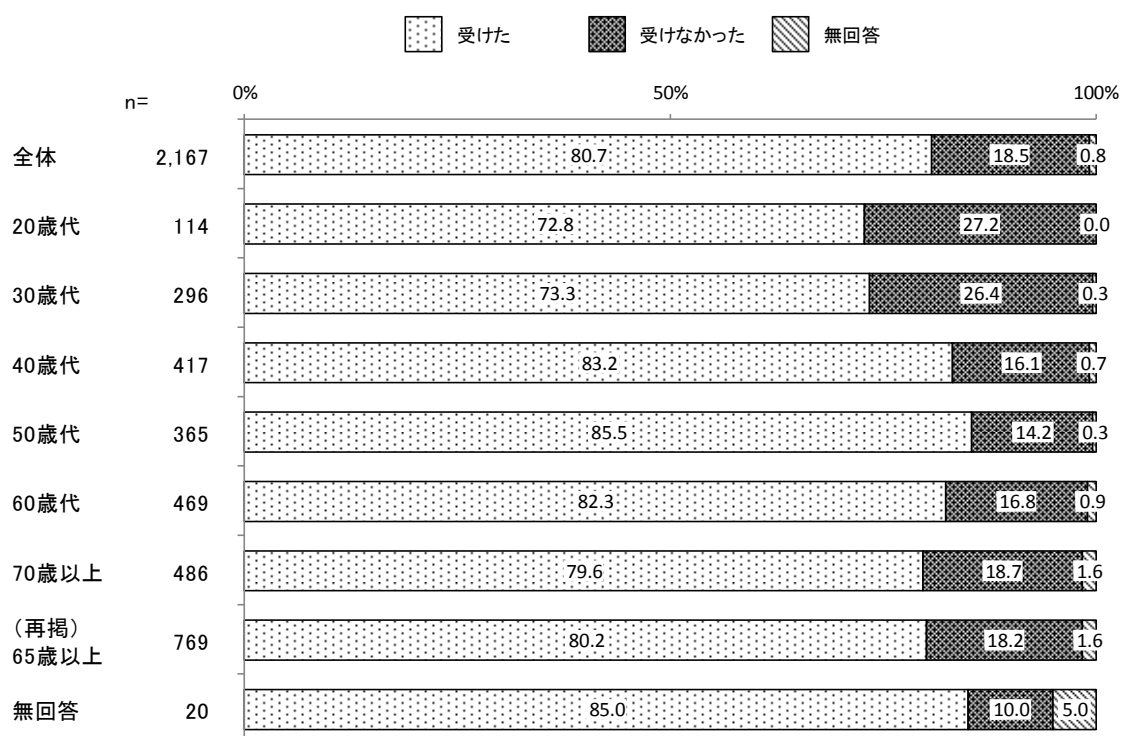
- ・過去1年間の健診や人間ドックの受診状況については、全体のおよそ8割が受診しており、性別で見ると男性は86.5%、女性は75.4%と、男性は女性に比べ過去1年間の受診率が11ポイント高くなっている。



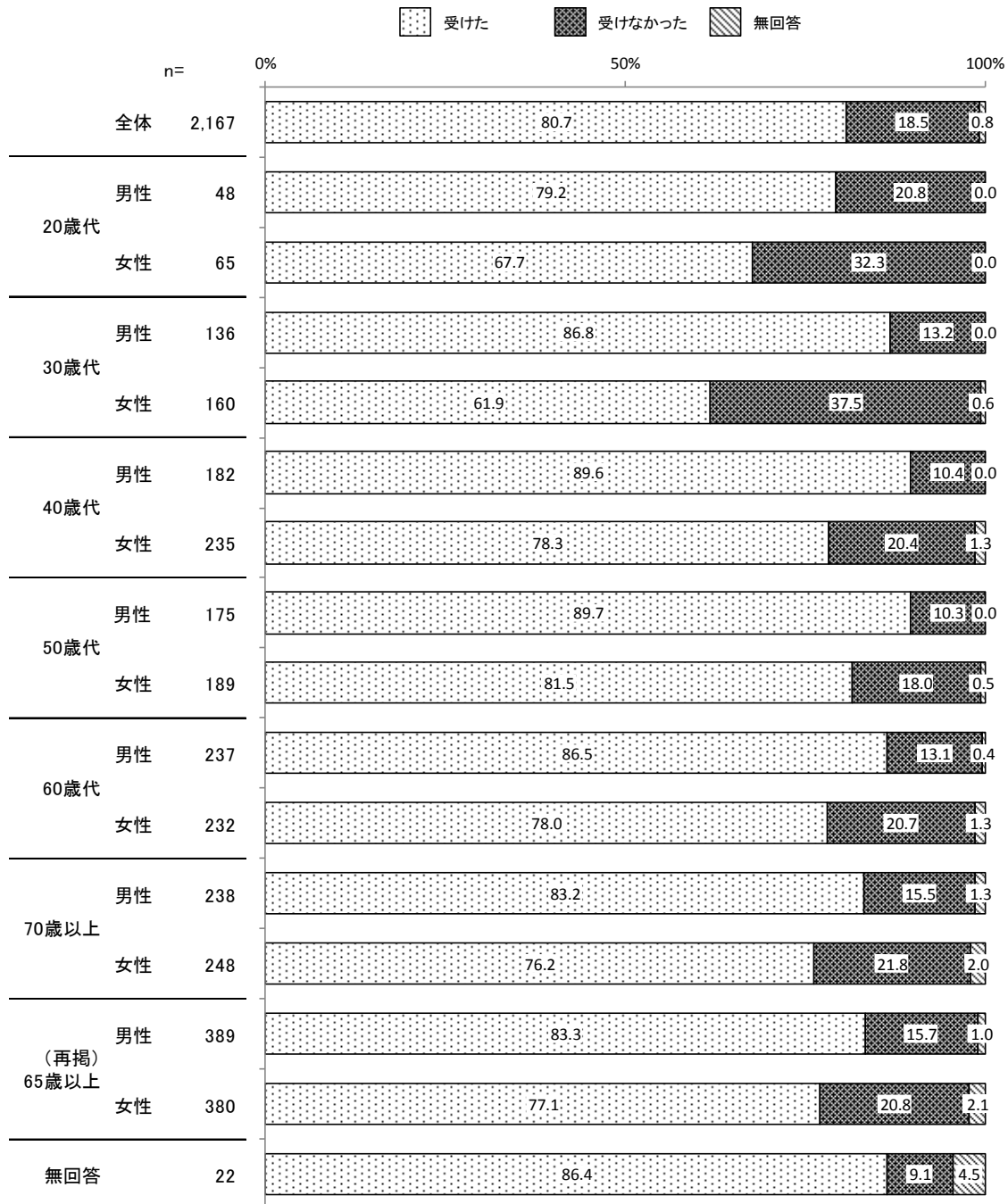
### ◆健診や人間ドックの過去1年間の受診状況



・年代別では、20歳代30歳代でおよそ7割、40歳代以上でおよそ8割が過去1年間に健診や人間ドックを「受けた」と回答しており、30歳代から40歳代の間で約10ポイント伸びている。



- ・性年代別で見ると、男性 40 歳代 (89.6%)、50 歳代 (89.7%) は約 9 割が「受けた」と回答しているのに対し、女性 20 歳代 (67.7%)、女性 30 歳代 (61.9%) の「受けた」人は 7 割に達していない。





## 7 健診結果

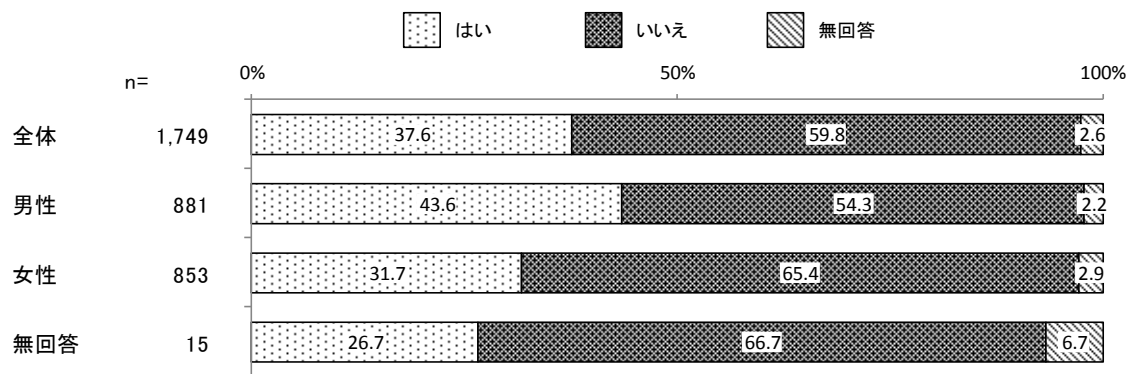
<問4で「1 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

問4-1 健診の結果、肥満、高血圧（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（コレステロール・中性脂肪が高い）に関する指摘を受け、最終的に医療機関での治療または保健指導を勧められましたか。

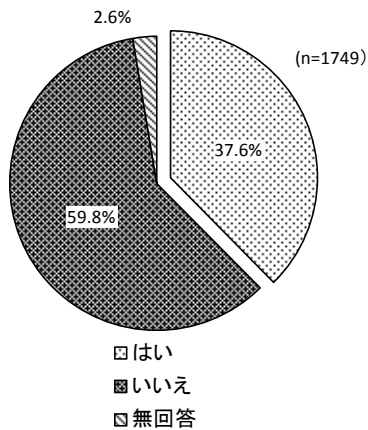
※検査目的の受診は除きます

1 はい 2 いいえ

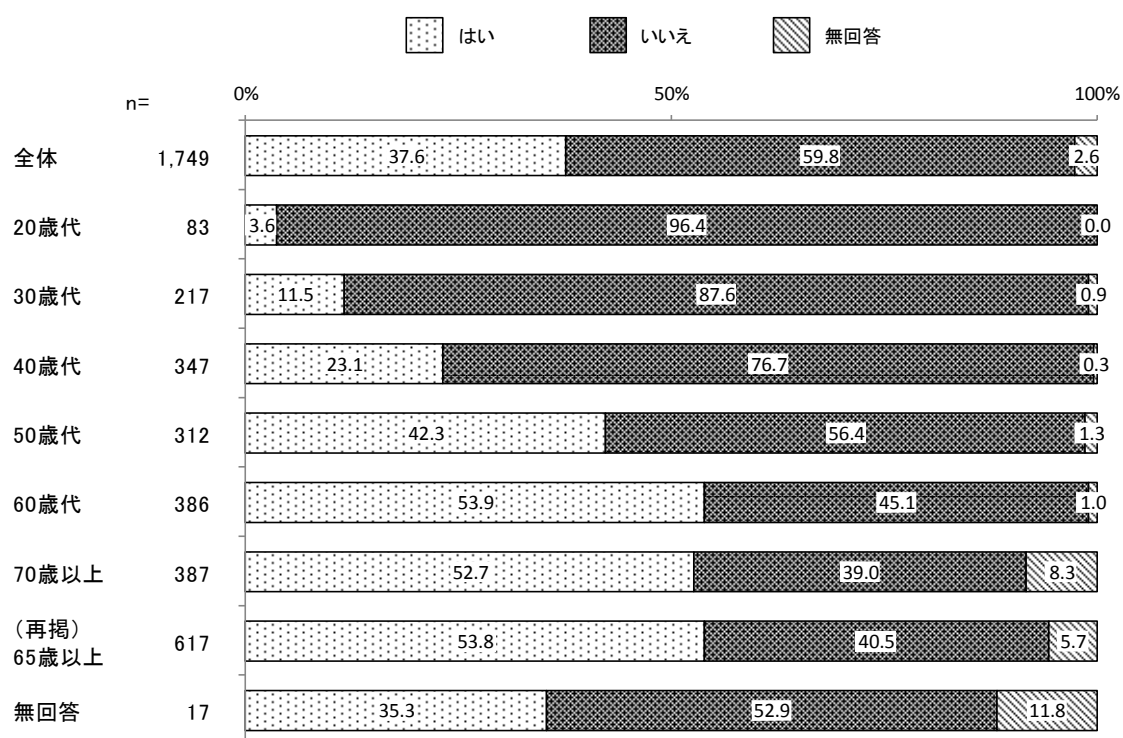
- ・健診後の治療や保健指導については、健診を「受けた」人のうち 37.6%が勧められており、男性では 43.6%と女性の 31.7%と比べ約 12 ポイント高くなっている。



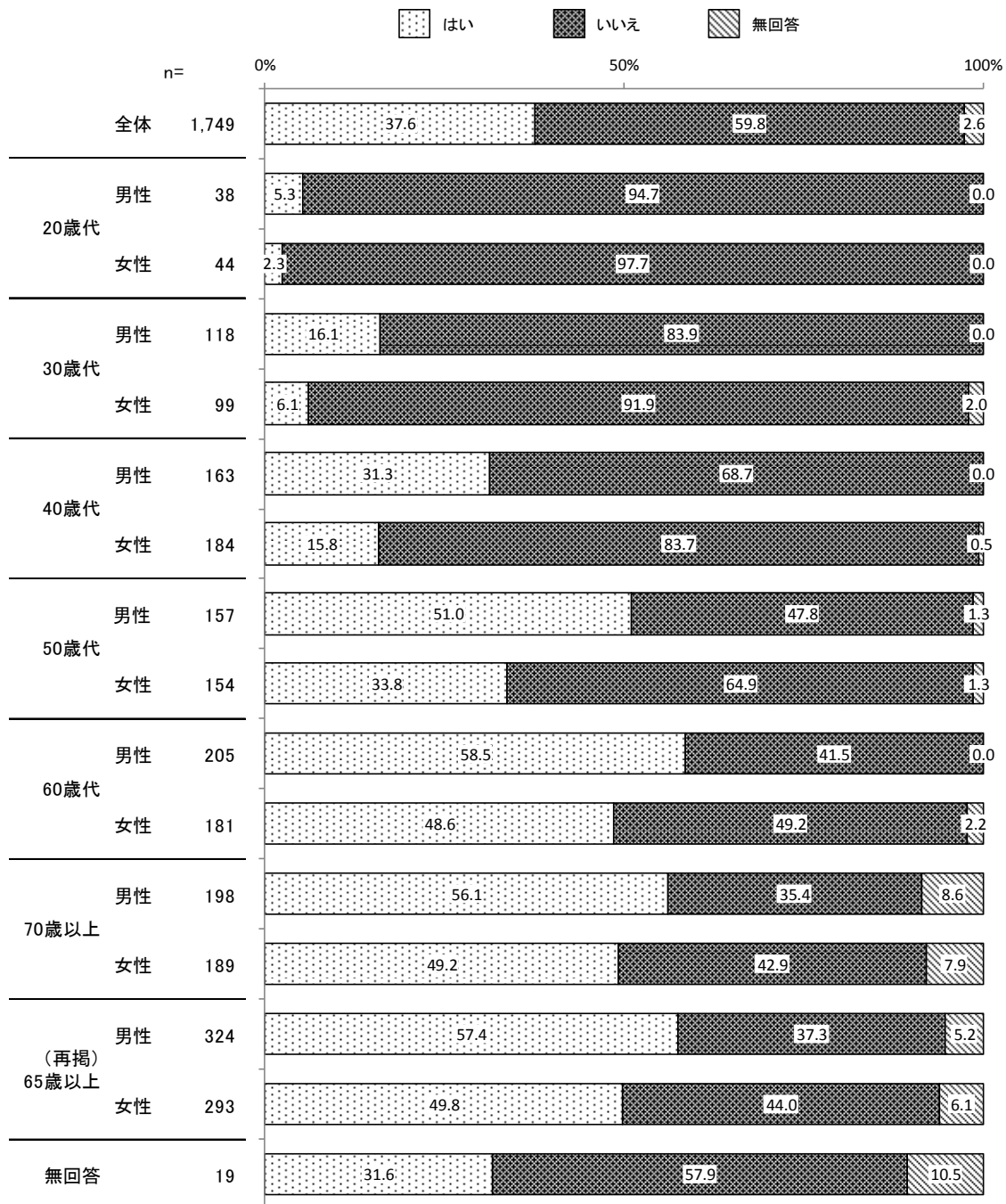
### ◆要医療者・要指導者の割合



・年代別では、20歳代が3.6%と最も低く、年代が高くなるにつれて上昇する傾向があり、60歳代以上では半数以上に達している。



・性年代別で見ると、どの年代でも男性の方が女性よりも高く、年代別に見ると40歳代（男性31.3%、女性15.8%）、50歳代（男性51.0%、女性33.8%）の男女間の差が大きくなっている。



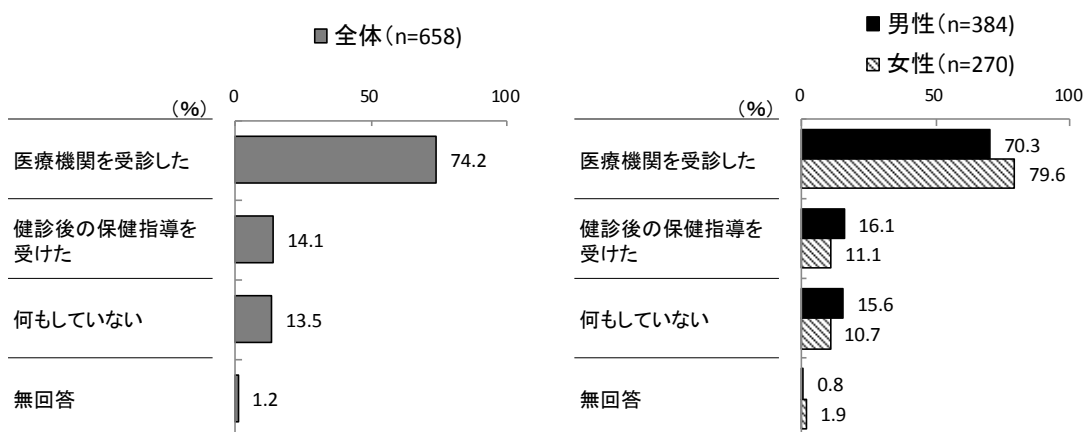
## 8 要指導・要医療者のその後の状況

<問4-1で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

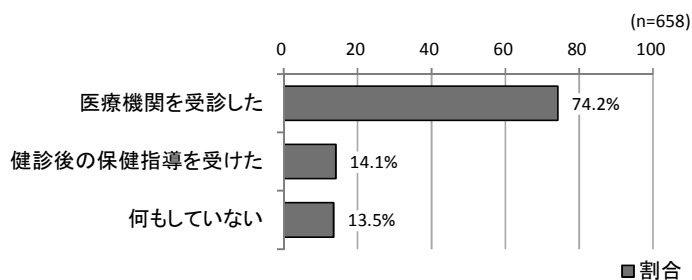
問4-2 その後、どうされましたか。(複数回答可)

1 医療機関を受診した 2 健診後の保健指導を受けた 3 何もしていない

- ・健診後の治療や保健指導を勧められた人が、その後どうしたかについては、全体74.2%が「医療機関を受診した」と回答しており、「何もしていない」は13.5%であった。
- ・性別でみると、「医療機関を受診した」のは女性(79.6%)の方が男性(70.3%)よりも高かった。



### ◆要医療者・要指導者のその後の状況



## 9 がん検診の受診状況

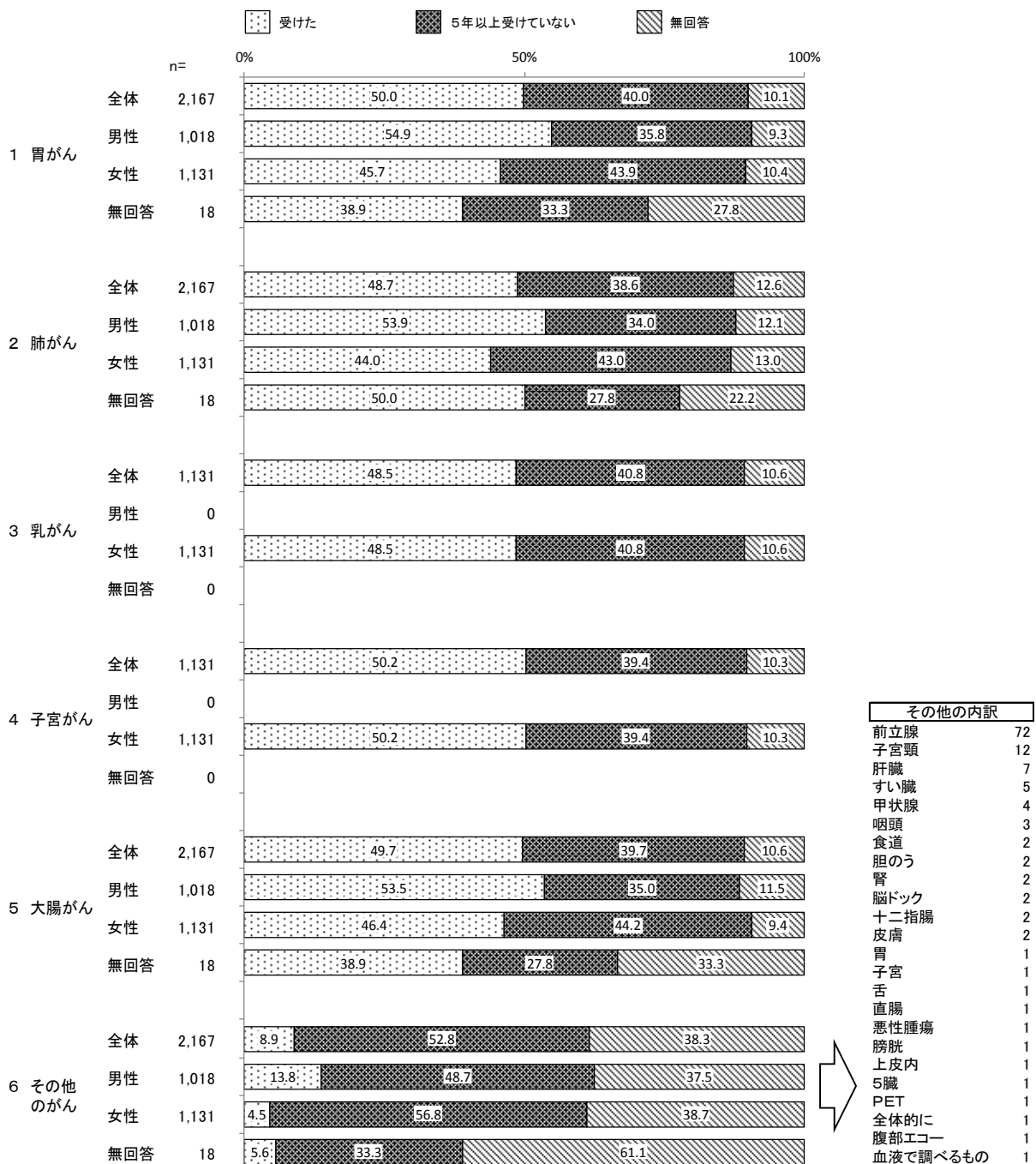
問5 あなたは、次のがん検診を受けましたか。1～6について、①または②のどちらかに○印をつけてください。①を選択した方は、いつ頃受けたか「ア」または「イ」のどちらかに○印をしてください。

1 胃がん 2 肺がん 3 乳がん 4 子宮がん 5 大腸がん 6 その他のがん

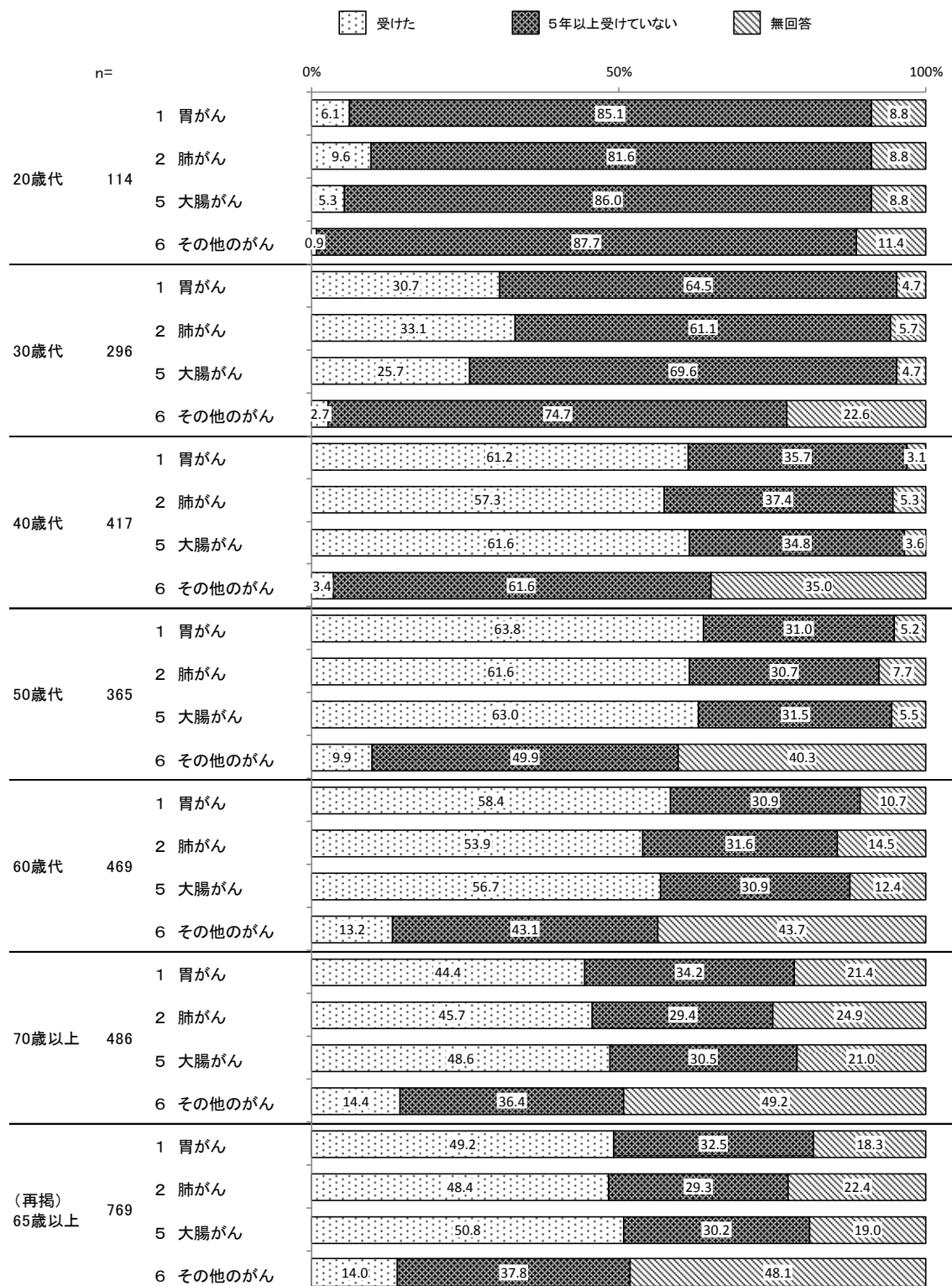
① 受けた ( ア 1年以内 イ 5年未満) ② 5年以上受けていない

※ 3乳がん、4子宮がんについては2年以内

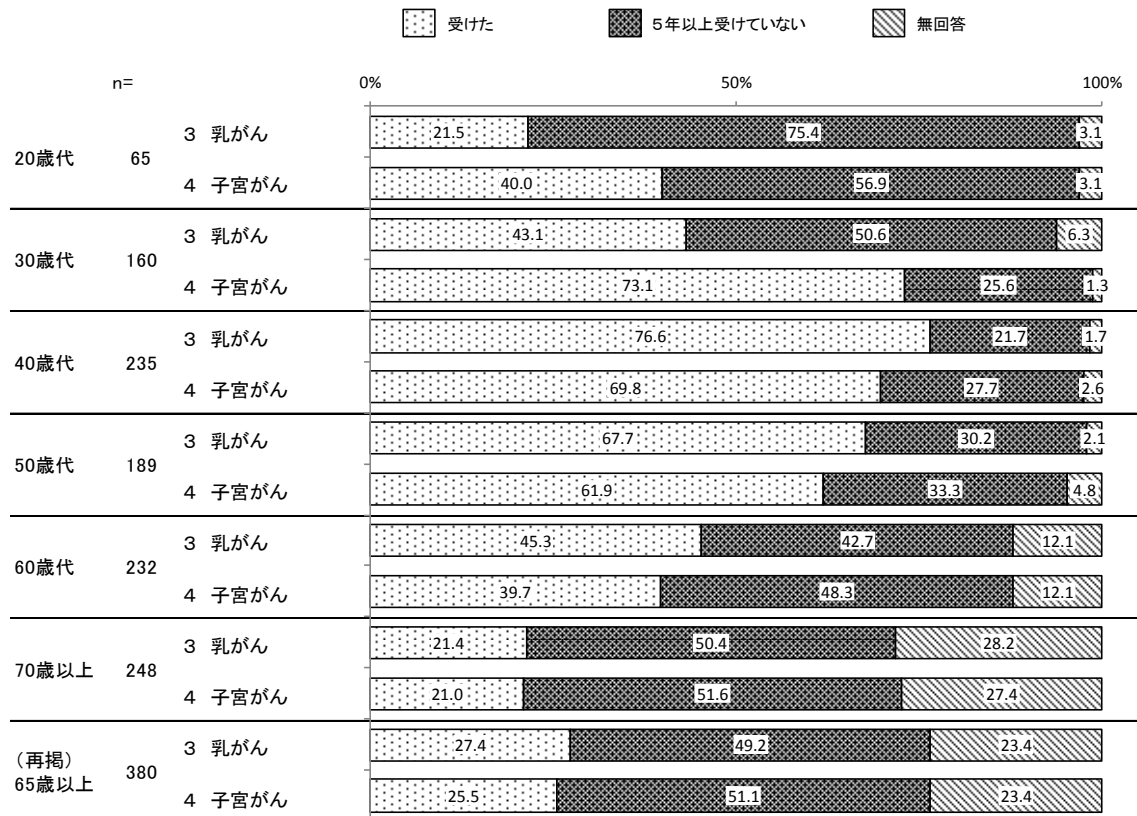
- ・がん検診の受診状況について、全体では「その他のがん」を除いたすべてのがん検診の受診率は4割以上あった。
- ・性別で見ると「胃がん」、「肺がん」、「大腸がん」は男性が女性より7～9ポイント以上高く、「その他のがん」についても、9ポイント以上男性が高かった。



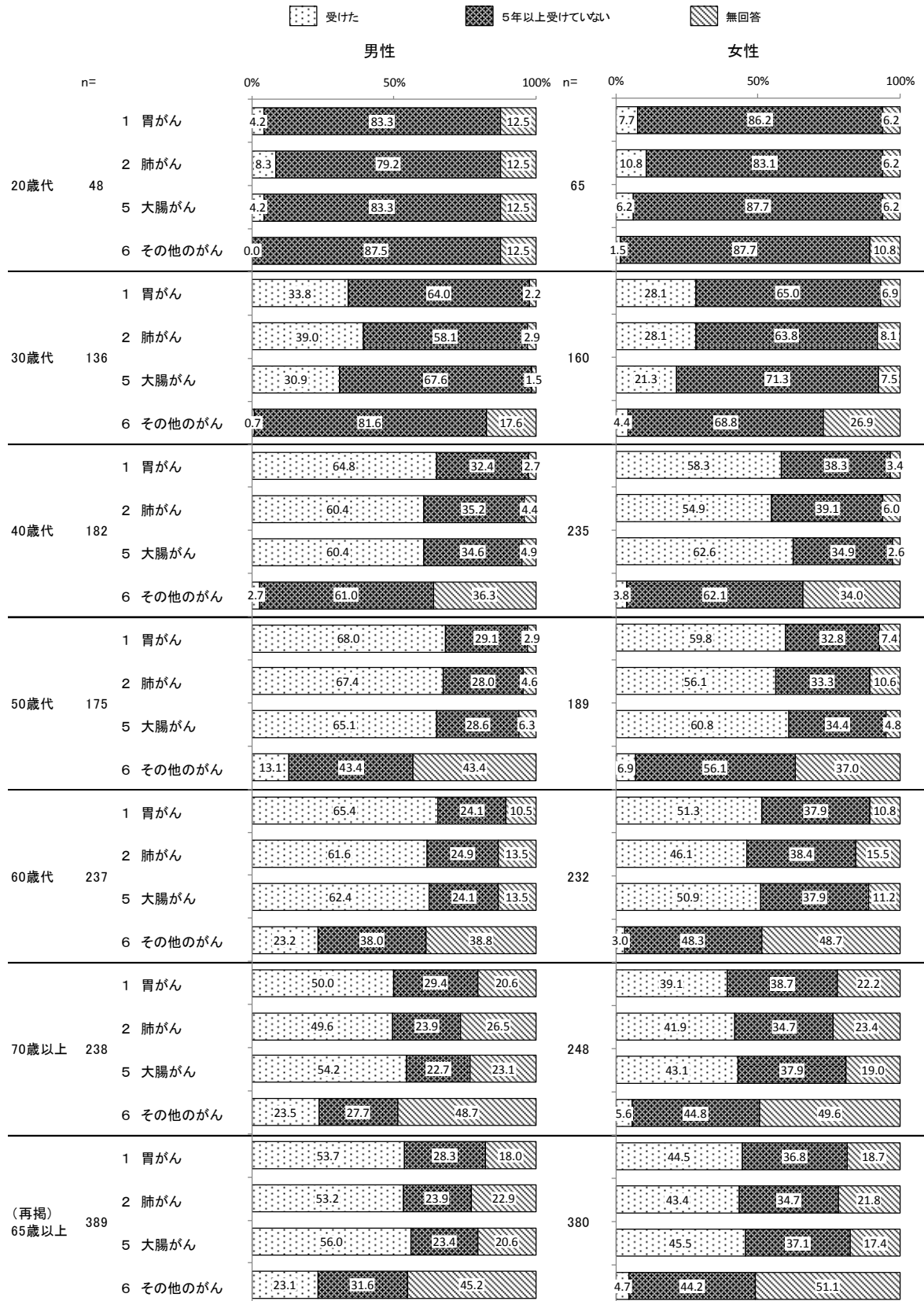
・年代別にみると、どのがん検診も20歳代では1割未満、30歳代では3割前後であるが、40歳代になると「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の検診受診率が約6割と30歳代に比べ、30ポイント前後高くなっている。



・女性のみ対象のがんについて、年代別にみると、40歳代が「乳がん」(76.6%)、30歳代「子宮がん」(73.1%)が7割以上となっており、他の年代と比べもっとも高い検診受診率だった。



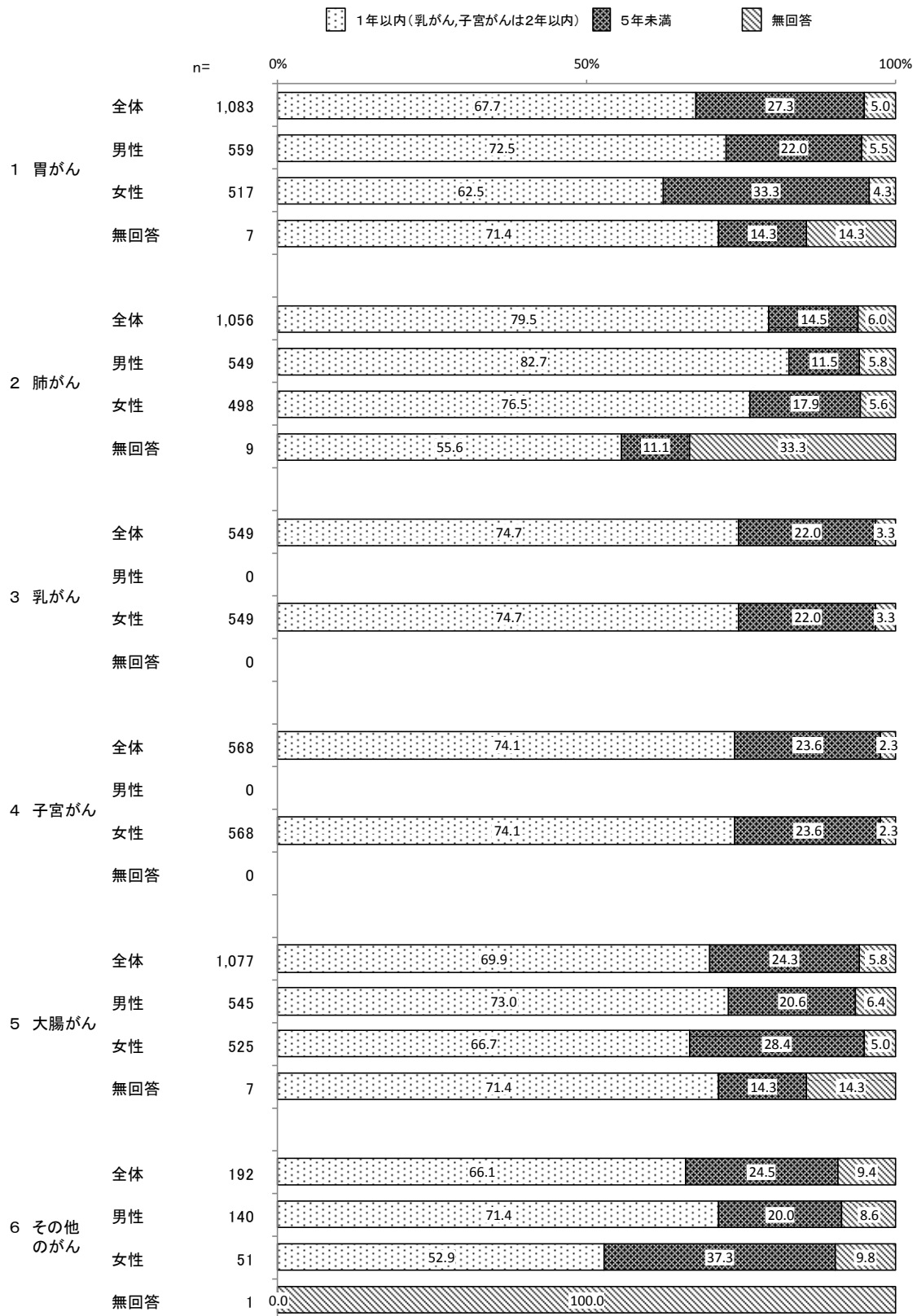
・性年代別にみると60歳代ではすべてのがんで男性の受診率が女性の受診率より10ポイント以上高くなっており、「肺がん」では30歳代、50歳代、「胃がん」、「大腸がん」では70歳以上の男性の受診率が10ポイント以上高くなっている。





## 受診時期

- ・がん検診の受診時期について、全体では「1年以内」の受診は「肺がん」が79.5%で最も高く、性別では女性のみ対象の「乳がん」「子宮がん」を除いたいずれのがんの検診でも男性が女性より「1年以内」に受診した割合が高かった。



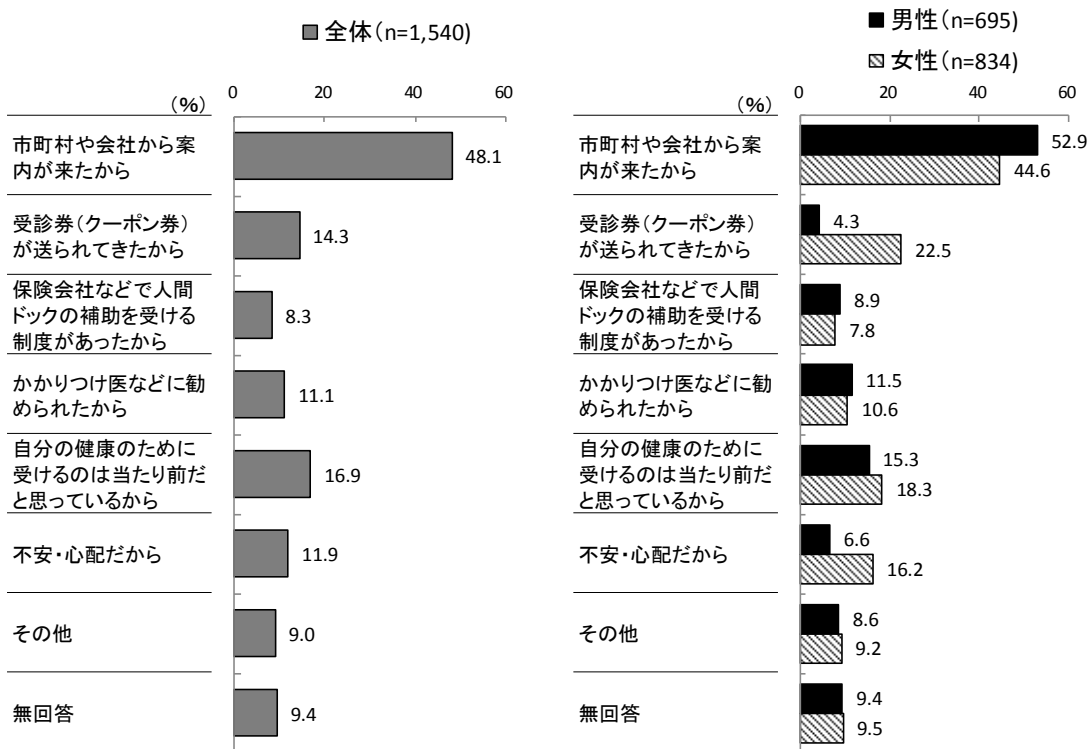
## 10 がん検診受診のきっかけ

<問5でいずれかのがん検診を「① 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

### 問5-1 どのようなきっかけで受けましたか。(複数回答可)

- 1 市町村や会社から案内が来たから 2 受診券(クーポン券)が送られてきたから  
 3 保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから 4 かかりつけ医などに勧められたから  
 5 自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから 6 不安・心配だから 7 その他

- ・がん検診の受診のきっかけは、「市町村や会社から案内が来たから」が48.1%で最も高かった。
- ・性別でみると、「受診券(クーポン券)が送られてきたから」が男性(4.3%)よりも女性(22.5%)で高くなっている。

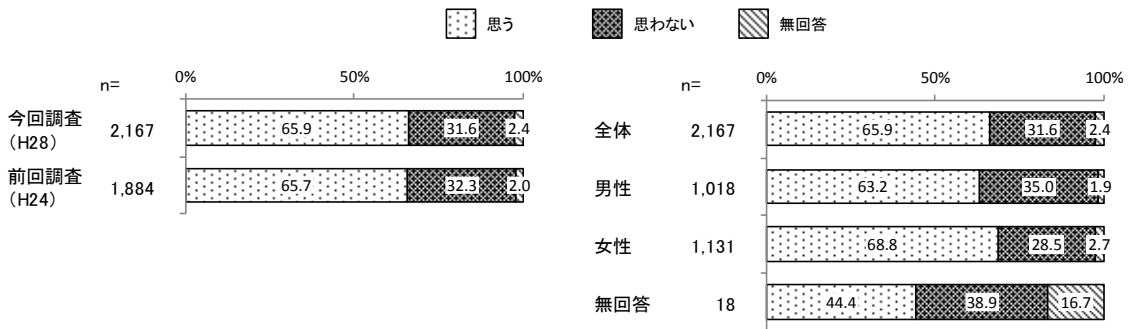


## 11 健康的な生活習慣

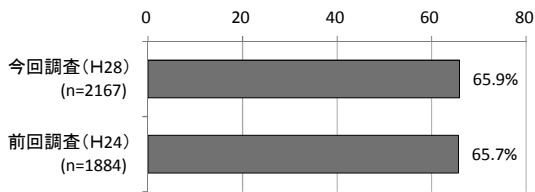
### 問6 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

1 思う 2 思わない

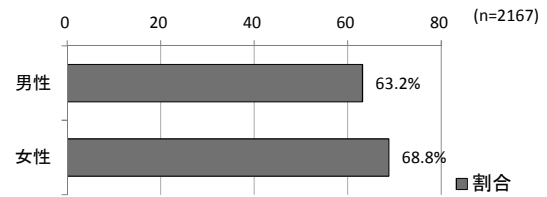
- ・「思う」としたのは、前回調査の 65.7% に対し今回は 65.9% とほぼ変わらなかった。
- ・全体の 65.9% が現在健康的な生活を送っていると思っており、女性 (68.8%) の方が男性 (63.2%) よりも高い結果となった。



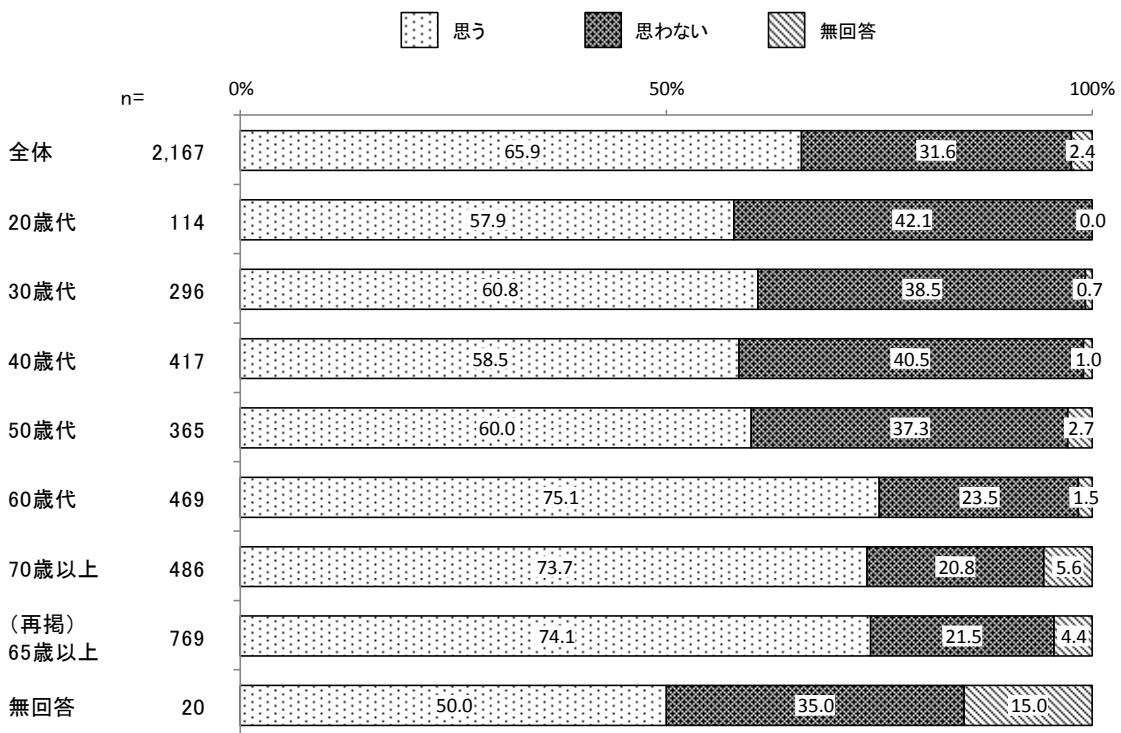
#### ◆健康的な生活を送っていると「思う」者の場合 (前回との比較)



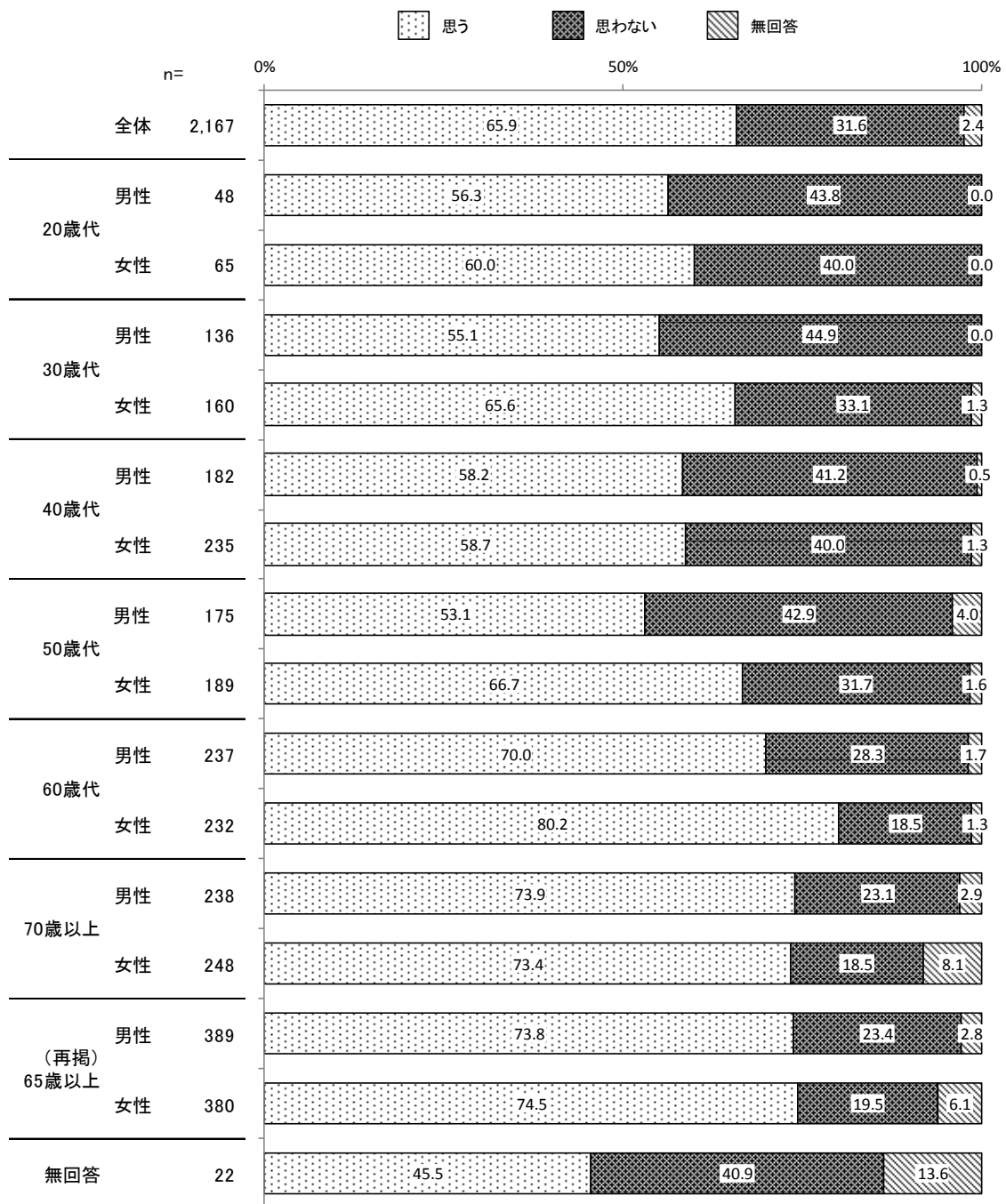
#### ◆健康的な生活を送っていると「思う」者の割合 (性別)



- ・年代別では、60 歳代が 75.1% と最も高く、70 歳以上が 73.7% と続いている。逆に 20 歳代は 57.9% と最も低かった。



・性年代別では、男女とも70歳代以上で「思う」が7割以上と高くなっており、同年代で比べると、70歳以上を除く年代で男性よりも女性の方が高い結果となった。

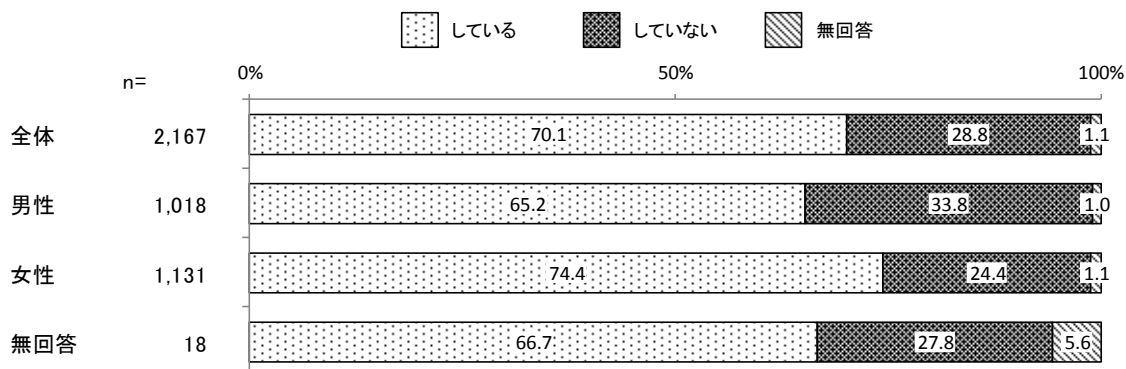


## 12 家庭での定期的な体重測定の有無

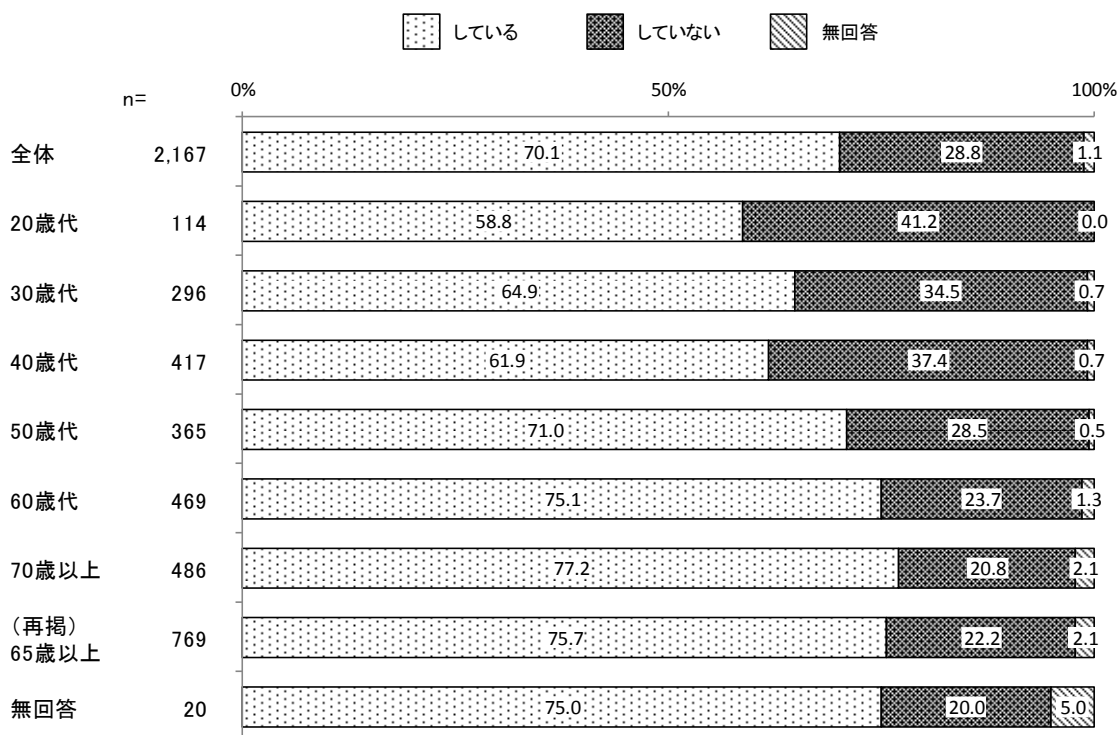
問7 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1ヶ月に1回以上）家庭で体重を測定していますか。

1 している 2 していない

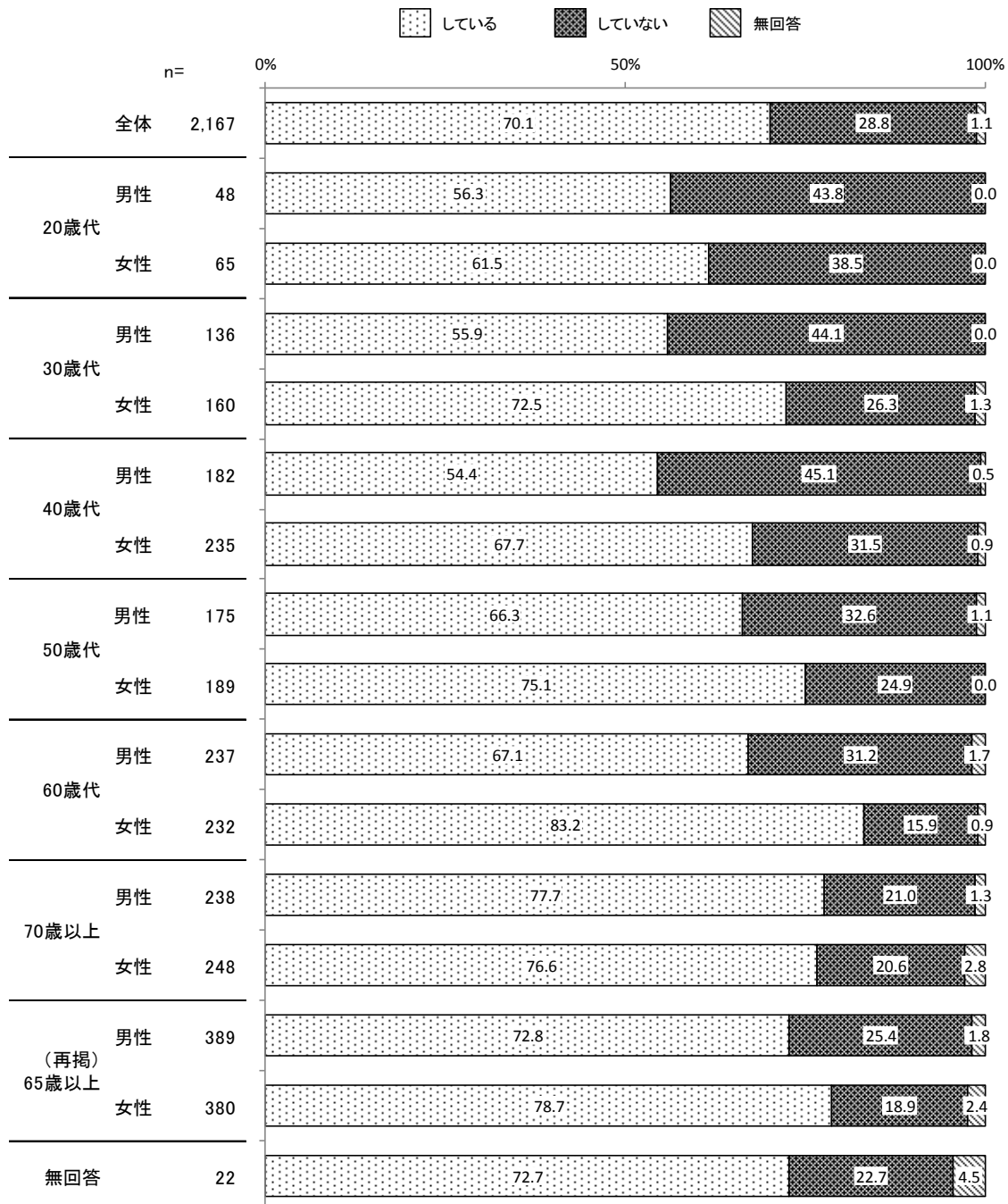
- ・全体の70.1%が定期的に家庭で体重を測定しており、女性（74.4%）の方が男性（65.2%）よりも9ポイント高い結果となった。



- ・年代別で見ると、年代が上がるごとに自宅で体重を測定する割合が増加傾向となっている。



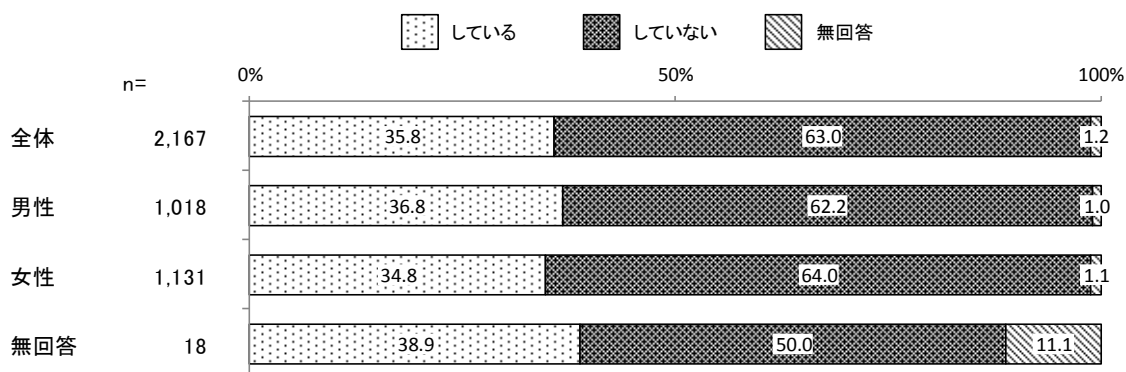
- ・性年代別では、男性は40歳代以降、年代が上がるごとに定期的な体重測定をしている割合が増加している。女性では60歳代で定期的な体重測定をしている割合が8割以上となった。
- ・20歳代から60歳代までの年代では、女性が男性に比べ、定期的に家庭で体重を測定している割合が高くなっている。



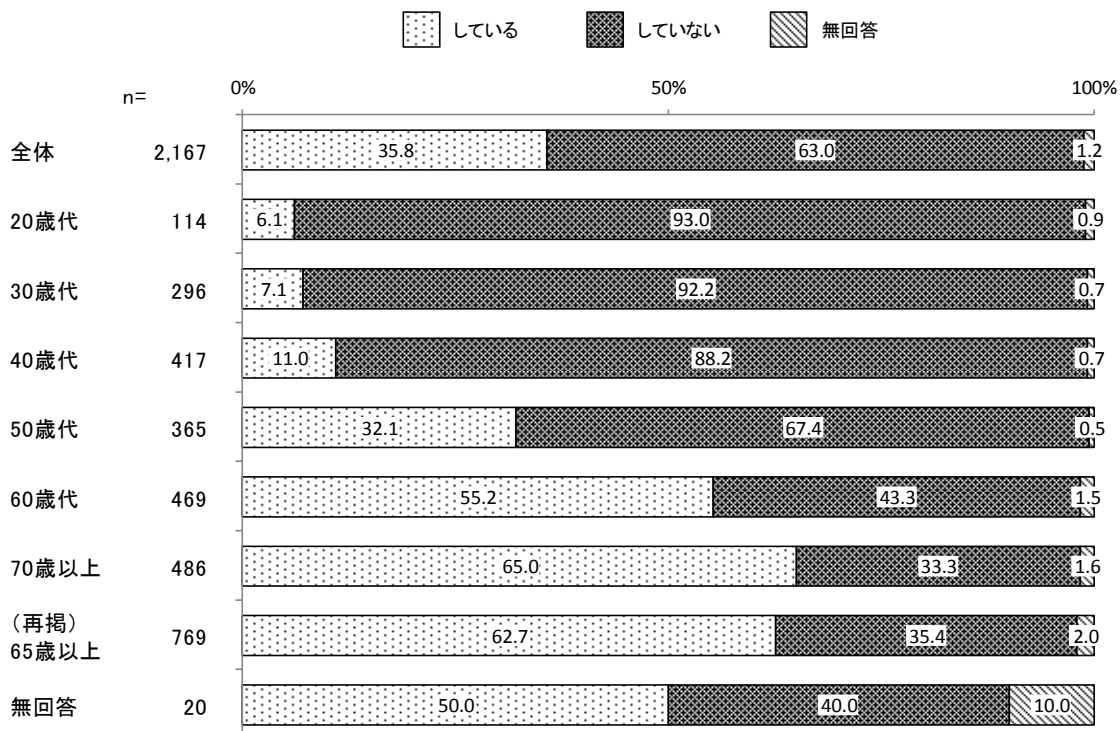
### 13 家庭での定期的な血圧測定の有無

問8 あなたは定期的に（目安：1ヶ月に1回以上）家庭で血圧を測定していますか。  
1 している 2 していない

- ・定期的な血圧の測定について全体の35.8%が「している」と回答しており、男性（36.8%）と女性（34.8%）の割合は大きく変わらなかった。



- ・年代別でみると、年代が上がるごとに定期的に血圧を測定する割合が増えている。

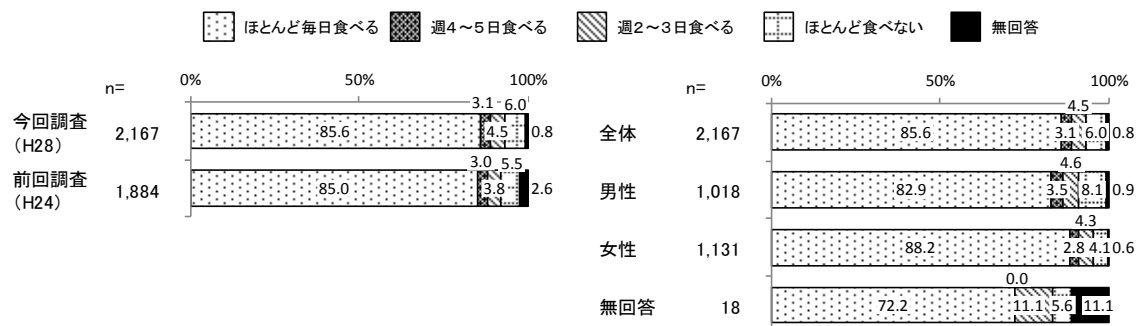


## 14 朝食の摂食状況

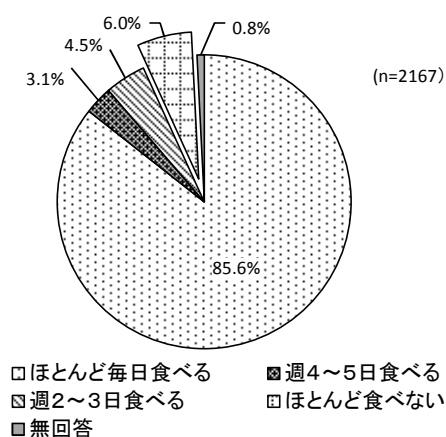
### 問9 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

1 ほとんど毎日食べる 2 週4～5日食べる 3 週2～3日食べる 4 ほとんど食べない

- ・ふだん朝食を食べるかについて、全体の6.0%が「ほとんど食べない」と回答しており、前回調査(5.5%)と大きく変わらなかった。
- ・性別では、「ほとんど食べない」のは男性が8.1%と女性の4.1%と比べやや高くなっている。

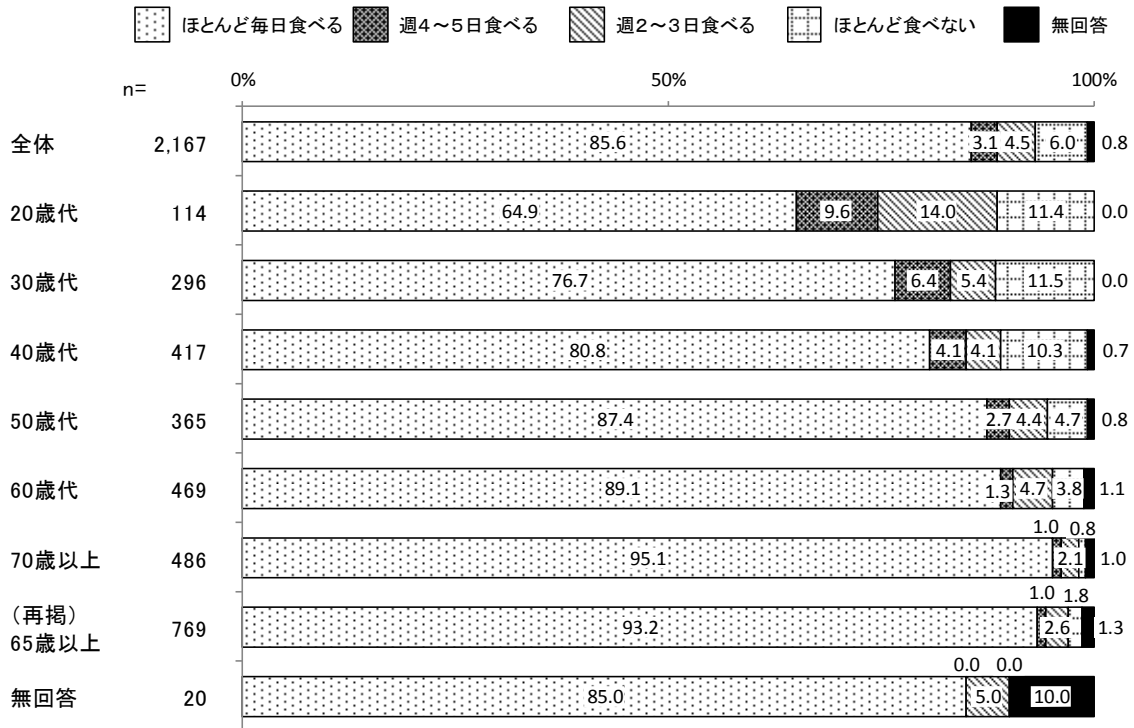


#### ◆朝食の摂食状況

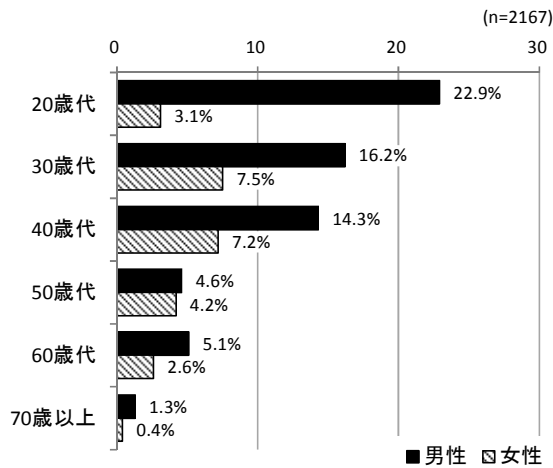




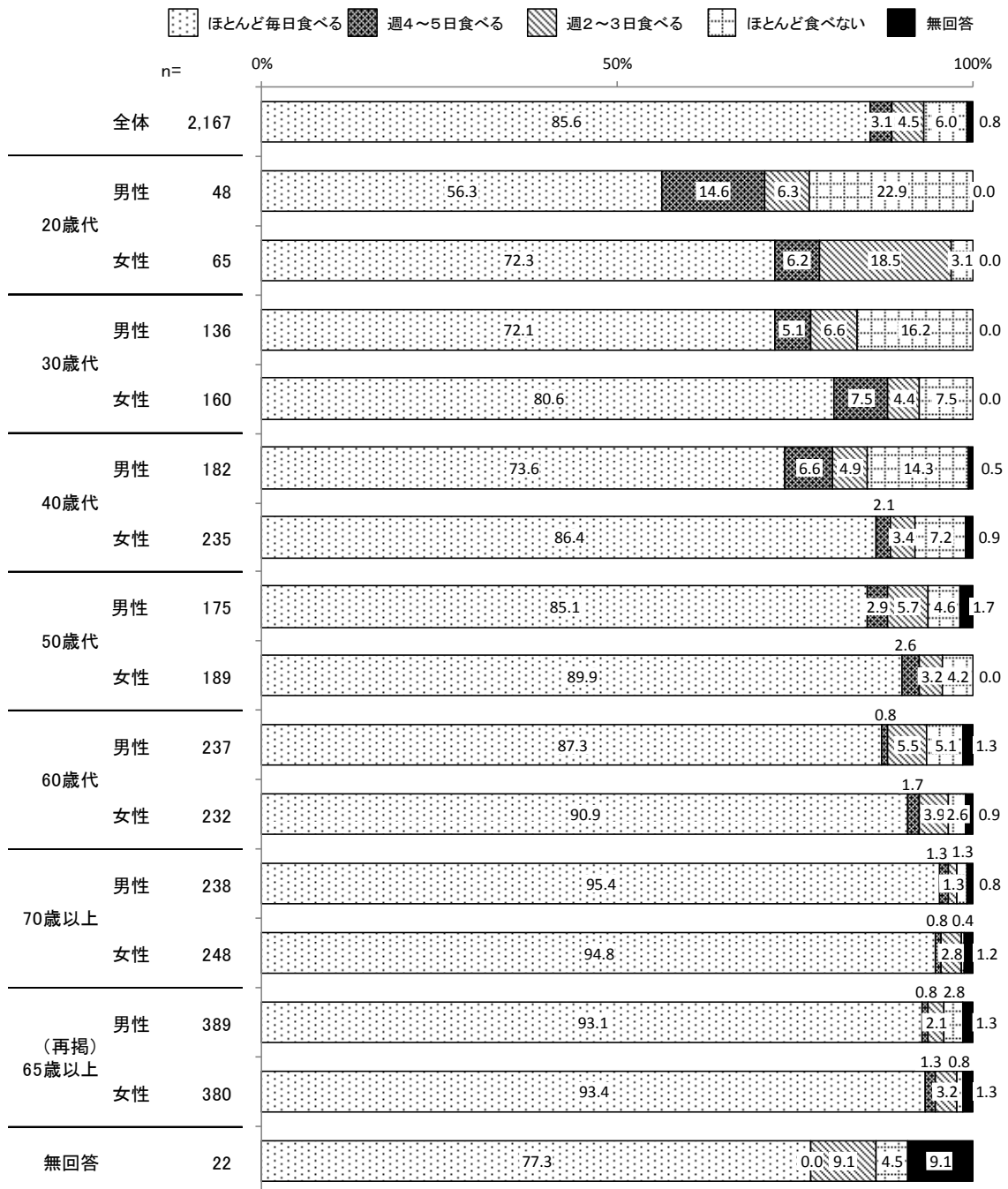
・年代別でみると「ほとんど食べない」の回答は年代が高くなるにつれて低くなっており、特に20歳代(11.4%)と30歳代(11.5%)は「ほとんど食べない」が1割以上と他の年代に比べて高くなっている。



◆ふだん朝食をほとんど食べない者の割合



・性年代別でみると、20歳代の「ほとんど食べない」で、男性（22.9%）が女性（3.1%）より約20ポイント高くなっており、他の性年代と比較して大きく差が出る結果となっている。

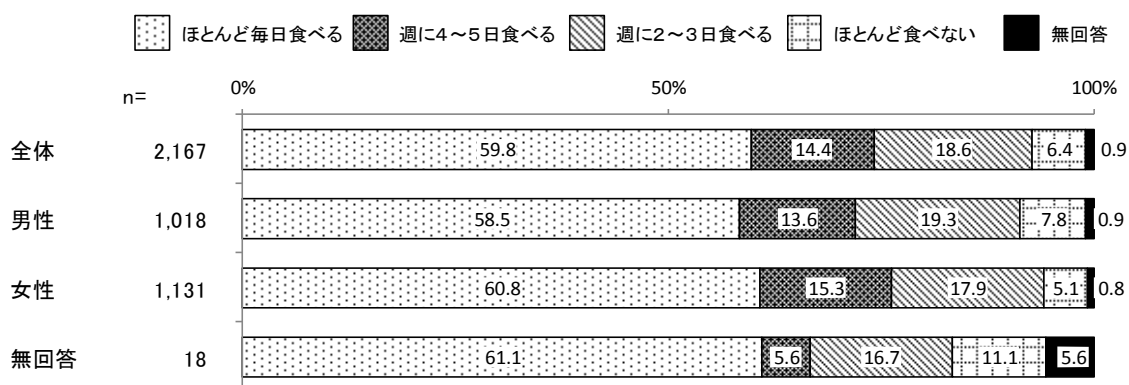


## 15 適切な量と質の食事の摂取状況

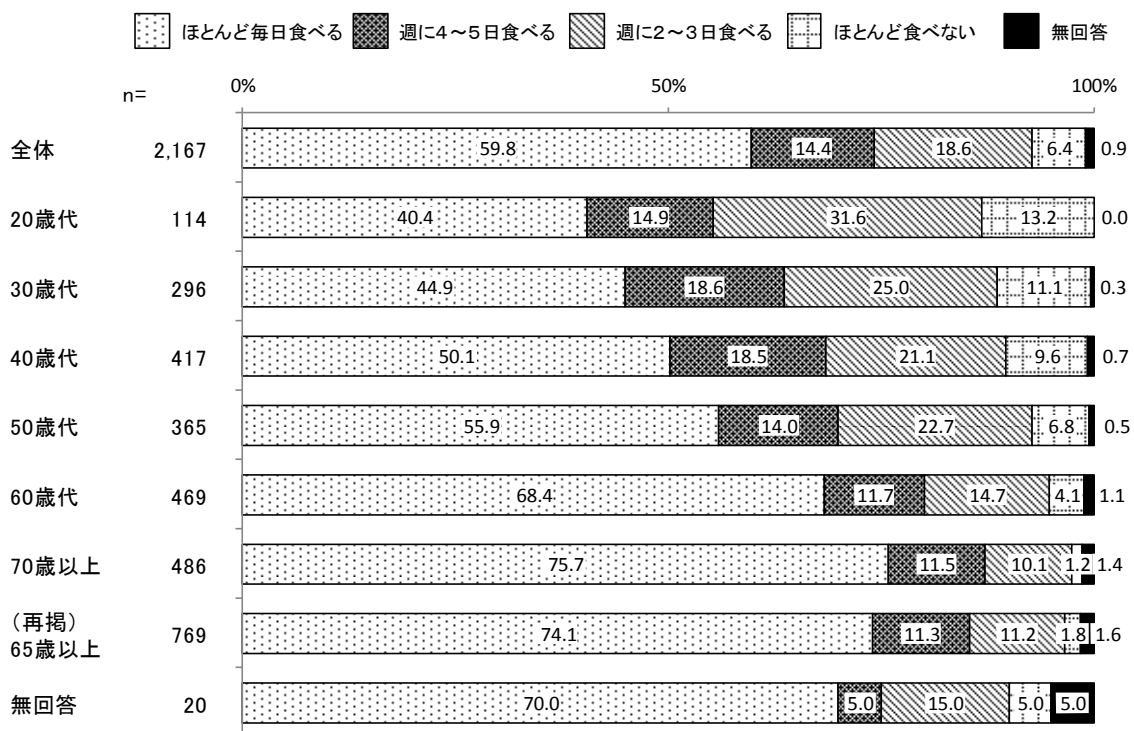
問10 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

1 ほとんど毎日食べる 2 週に4~5日食べる 3 週に2~3日食べる 4 ほとんど食べない

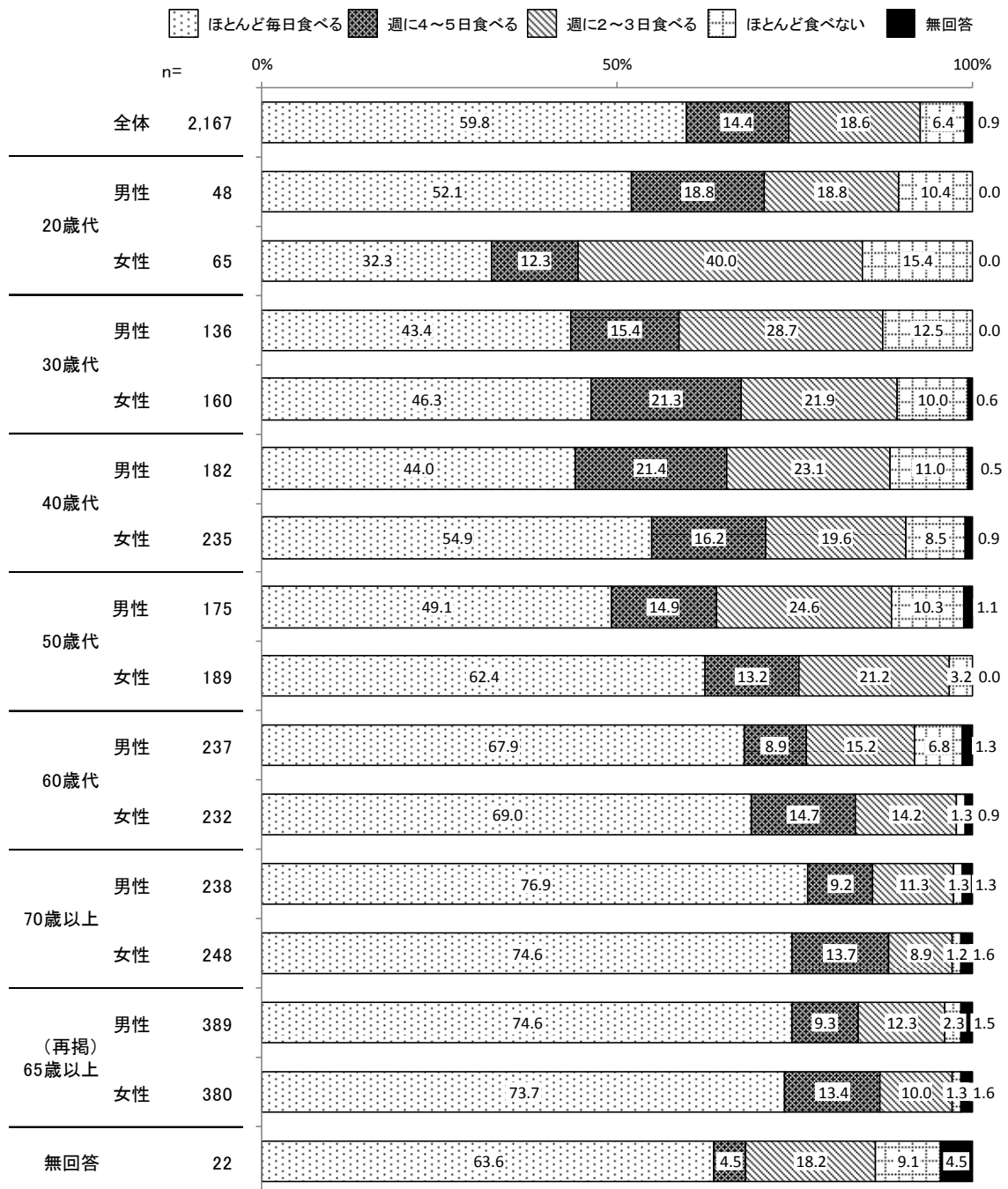
・1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1週間に何日あるかについて、全体の6.4%が「ほとんど食べない」と回答しており、男性が7.8%に対し女性が5.1%と男性の方が「ほとんど食べない」割合がやや高い。



・年代別で見ると「ほとんど食べない」の回答は年代が上がるにつれ低くなっている。特に20歳代(13.2%)と30歳代(11.1)は「ほとんど食べない」が1割以上となっており、他の年代と比較して高くなっている。



・性年代別で見ると、女性 20 歳代は「ほとんど食べない」が 15.4%と、他の性年代と比較して高い割合となっており、男性 20 歳代～50 歳代、女性 30 歳代も 1 割以上の結果であった。

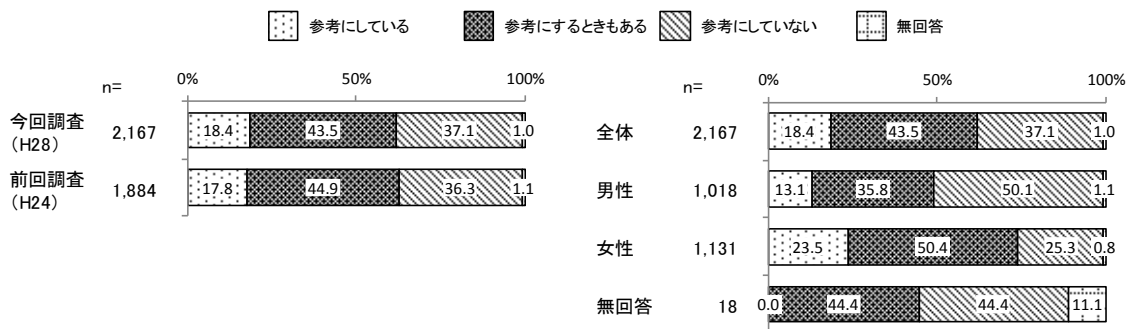


## 16 栄養成分表示の活用状況

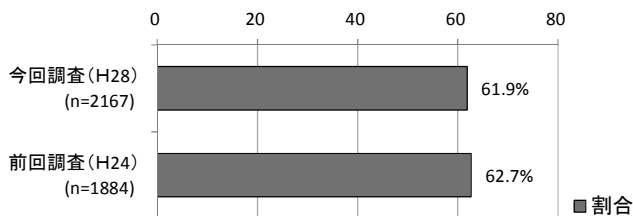
問11 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

1 参考になっている 2 参考にするときもある 3 参考にしていない

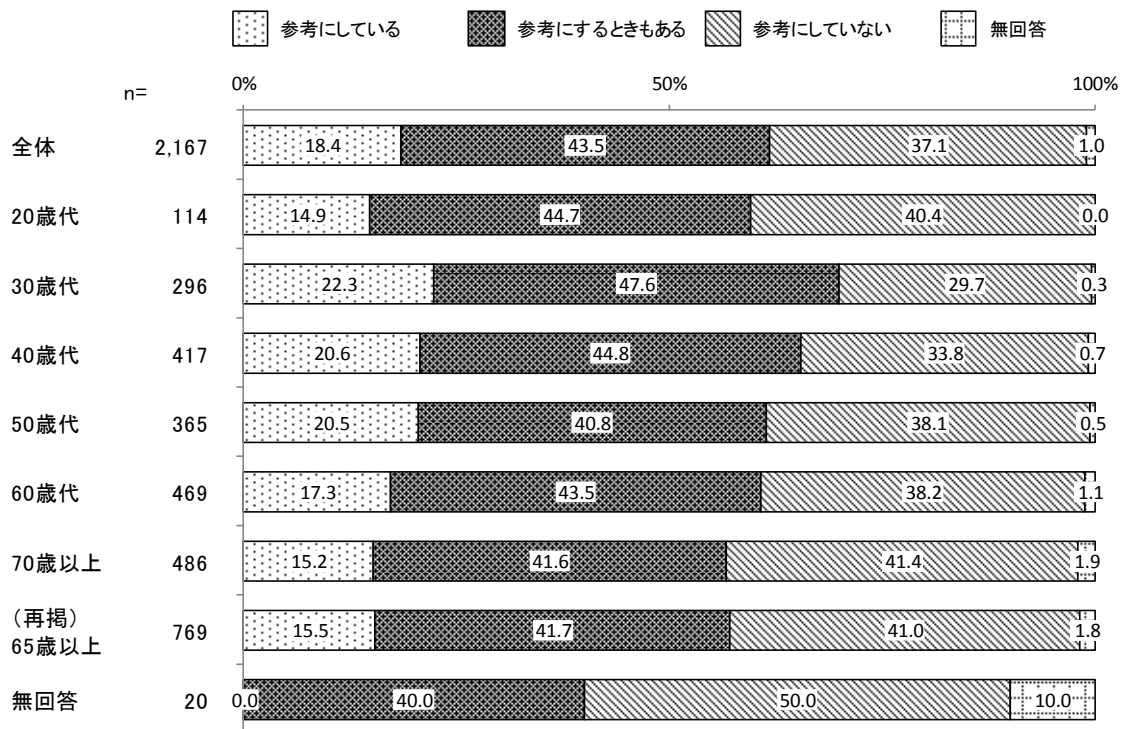
- ・外食時にカロリーなどの栄養成分表示を参考に行っているかについては、「参考に行っている」「参考にするときもある」を合わせると全体の61.9%がカロリーなどの栄養成分表示を活用しているといえるが、前回調査(62.7%)より若干減少している。
- ・性別でみると、女性については「参考に行っている」「参考にするときもある」を合わせると7割強であるのに対し、男性は5割に満たない。



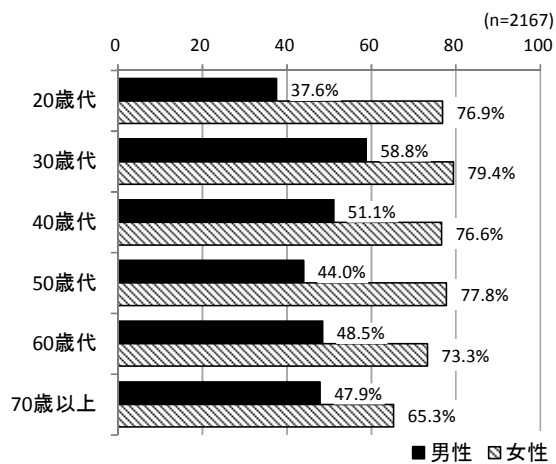
### ◆栄養成分表示を参考にする者の割合 (前回との比較)



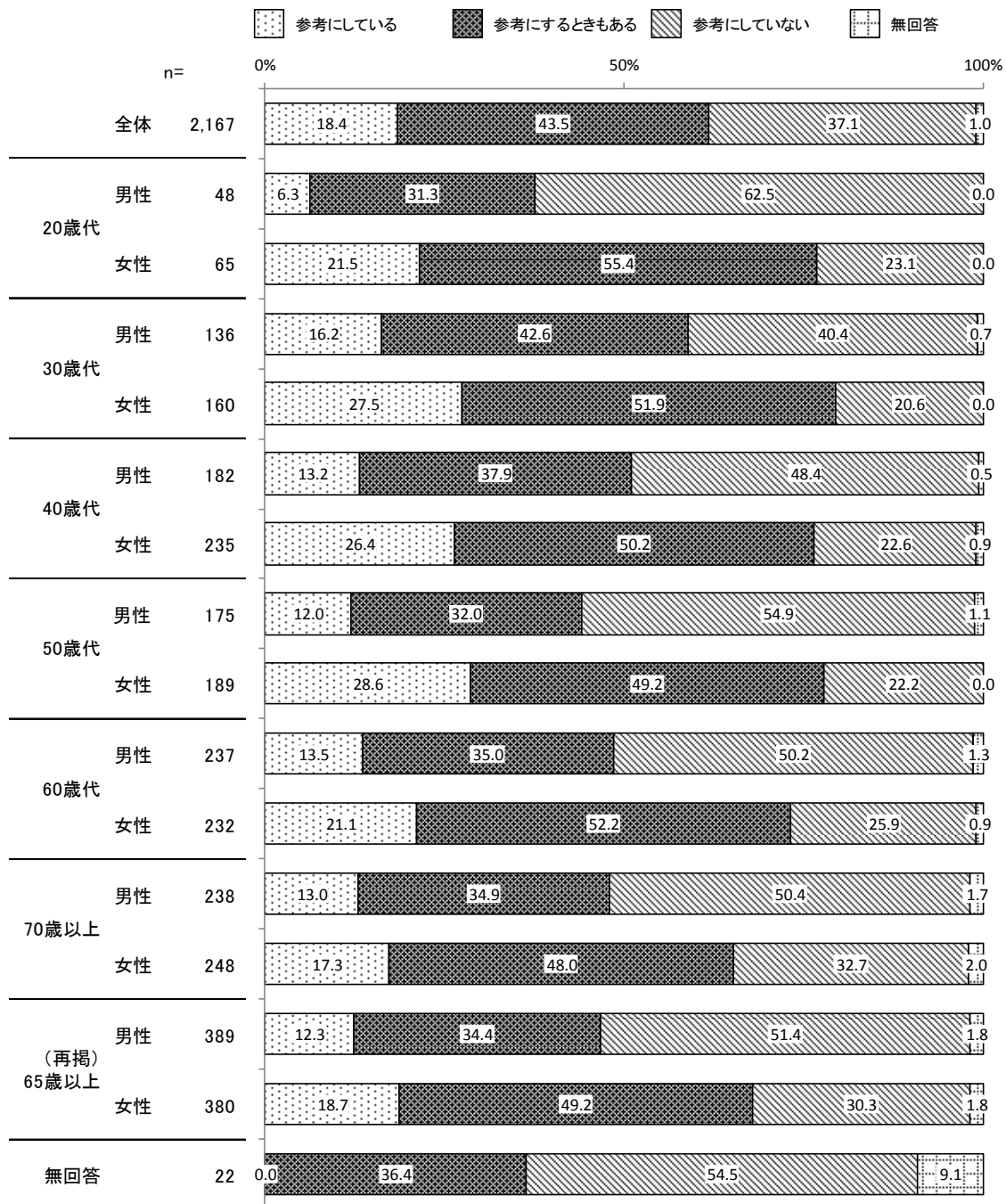
・年代別でみると、「参考にしている」「参考にするときもある」を合わせた割合が、30歳代で最も高く、年代が上がるにつれて低くなり、70歳以上で最も低くなっている。



◆栄養成分表示を参考にする者の割合（性年代別）



・性年代別では、女性 20 歳代から 60 歳代にかけて「参考にしている」「参考にするときもある」とする割合が 8 割前後と高いが、男性は同じ年代の女性と比較するとすべての年代で低い。特に男性 20 歳代が 4 割以下と低くなっている。

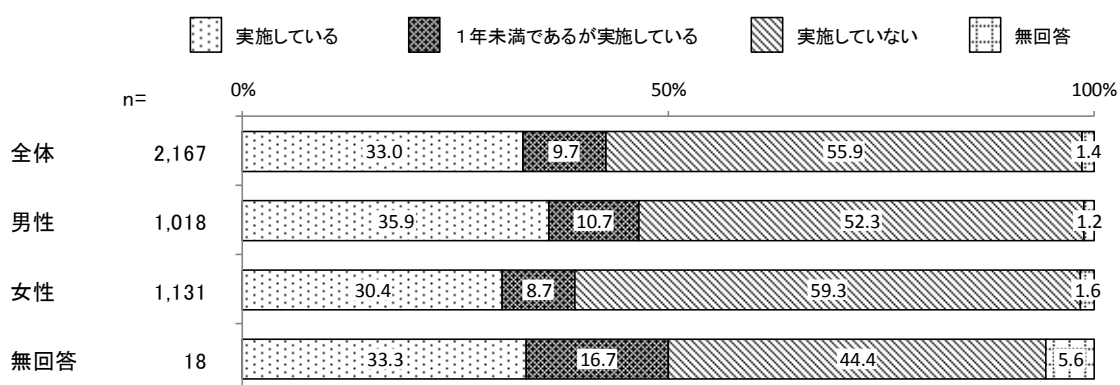


## 17 運動習慣の有無

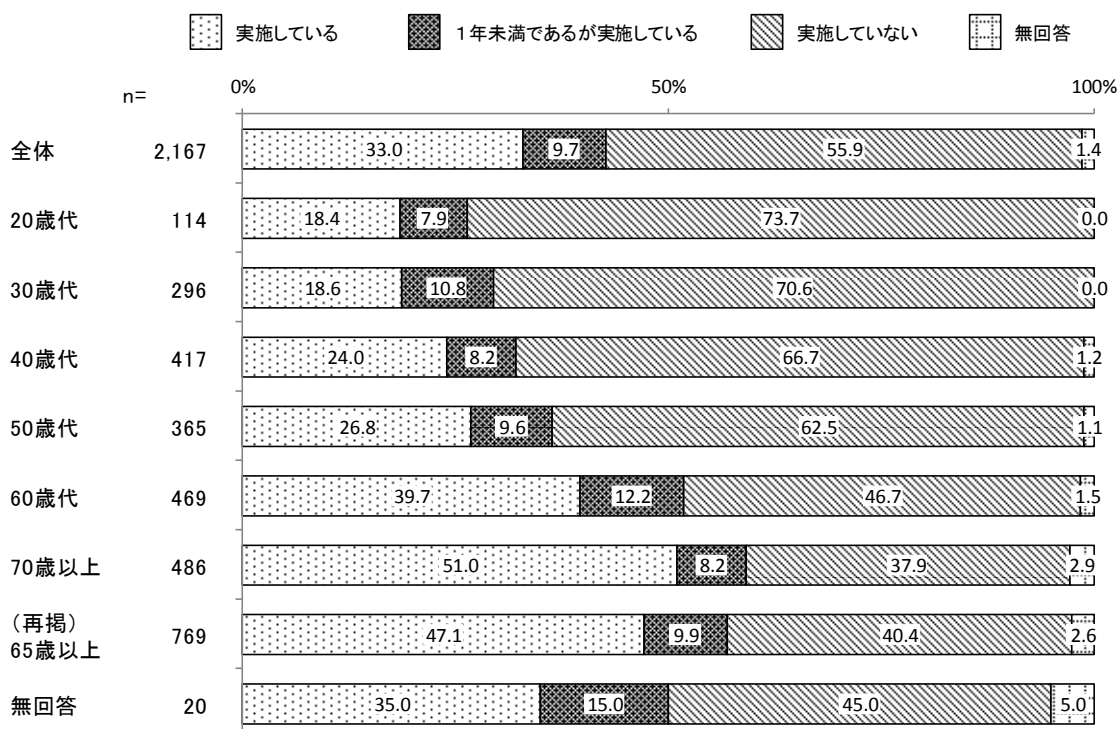
問12 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。  
(○印は1つ)

1 実施している 2 1年未満であるが実施している 3 実施していない

- ・1日30分以上かつ週2回以上の運動の実施について、「実施している」との回答は全体の3割以上となっている。
- ・性別では、男性(35.9%)のほうが女性(30.4%)と比べ「実施している」割合がやや高い。

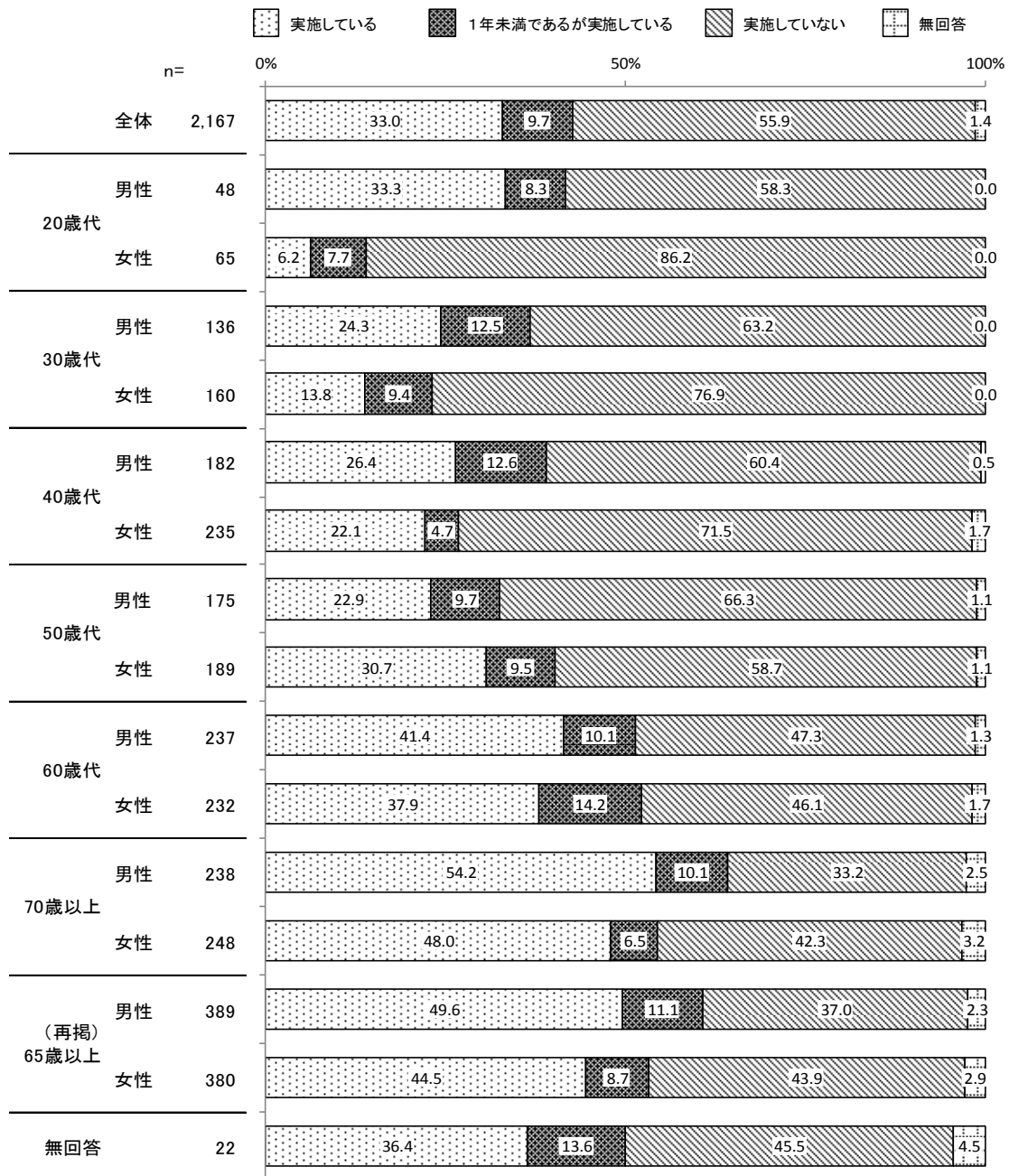


- ・年代別では、70歳以上で約5割が「実施している」のに対し、20歳代、30歳代では2割に満たない。

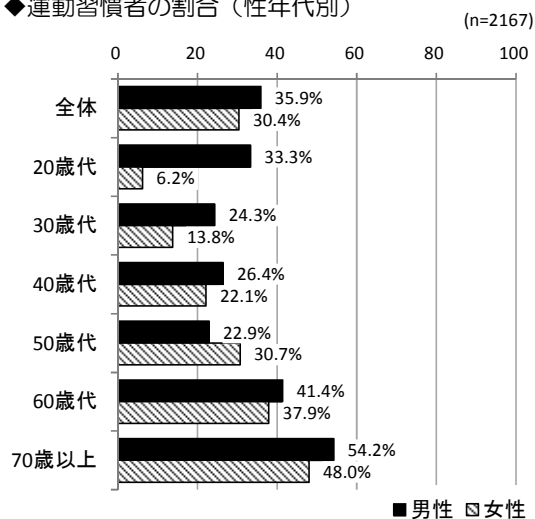




- ・性年代別では、女性 20 歳代の「実施している」人は、6.2%と他の性年代に比べて低くなっている。
- ・70 歳以上については男性・女性ともに「実施している」人が 5 割前後を占める。



◆運動習慣者の割合（性年代別）

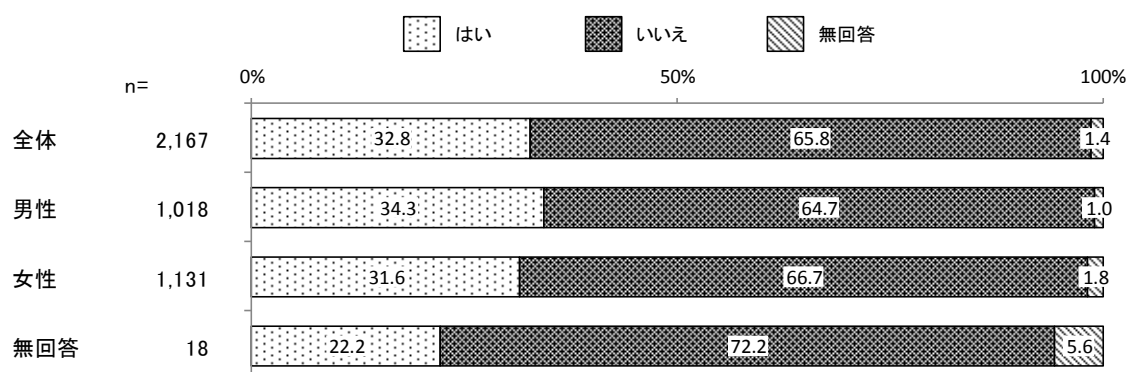


## 18 歩数計の所持状況

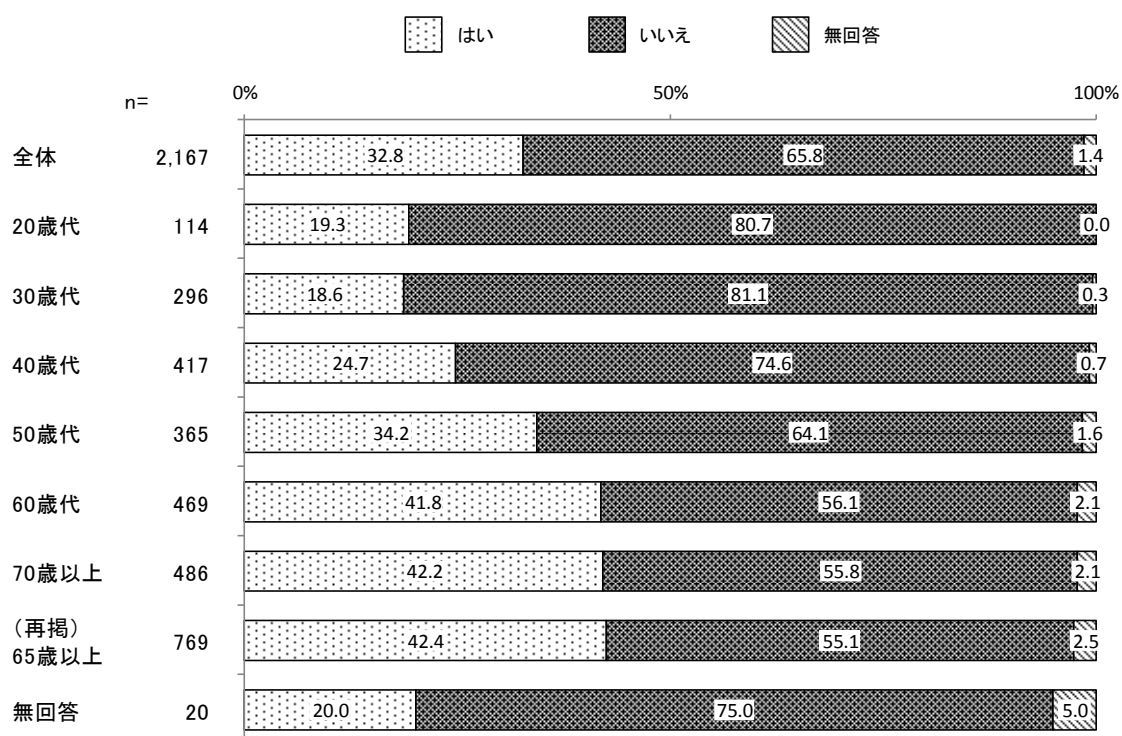
問 1 3 あなたは歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を持っていますか。

1 はい 2 いいえ

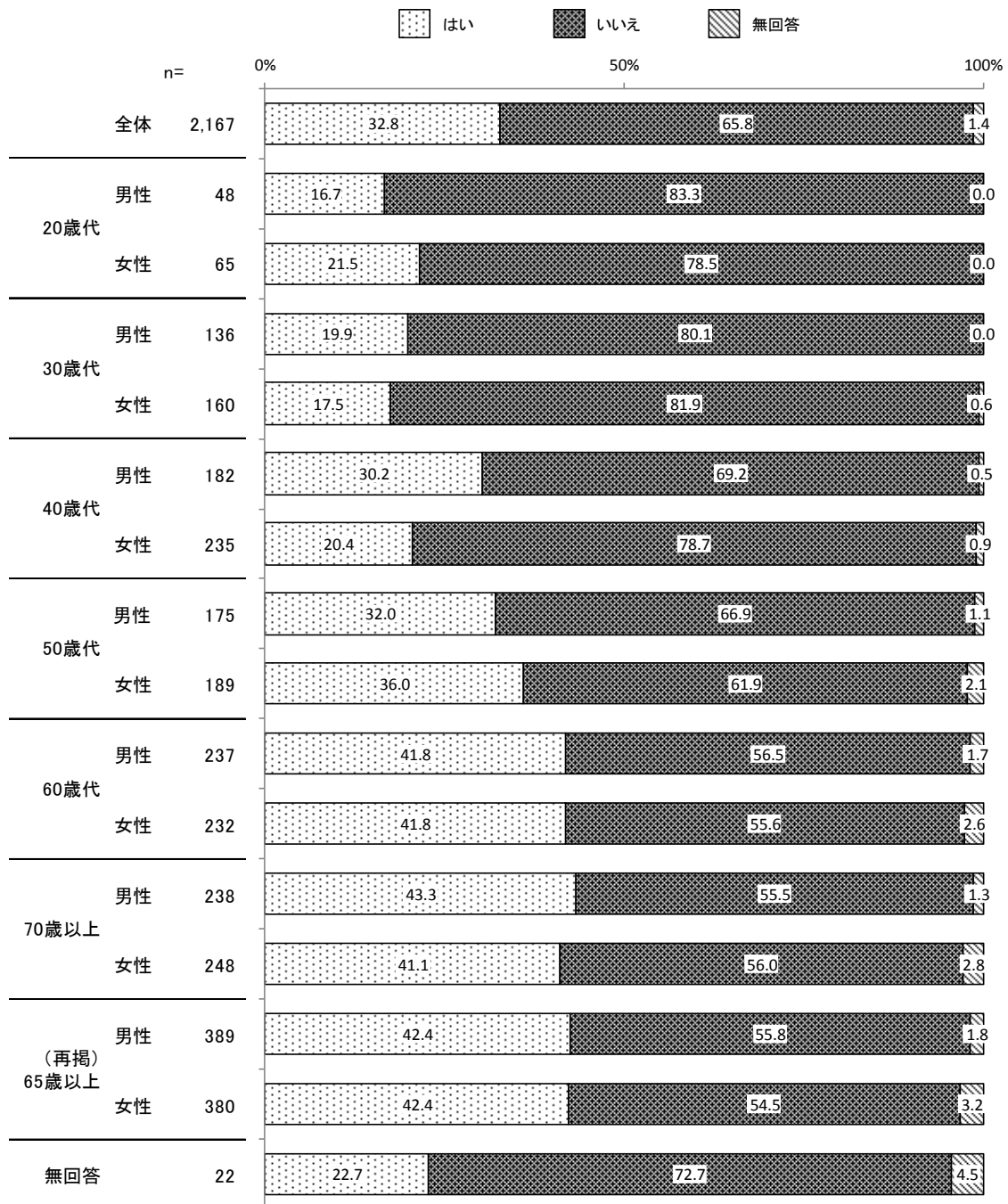
- ・歩数計の所有率は全体の 32.8%であり、男性（34.3%）のほうが女性（31.6%）と比べて割合がやや高い。



- ・年代別では、70歳以上が42.2%と4割以上の所有率で、60歳代が41.8%と続いているのに対し、20歳代（19.3%）30歳代（18.6%）は所有率が2割に満たない。



- ・性年代別では男性 70 歳以上の所有率が 43.3%と最も高く、男性、女性ともに 60 歳以上で 4 割以上の所有率となっている。逆に 20 歳代男性では所有率が 16.7%で最も低い。

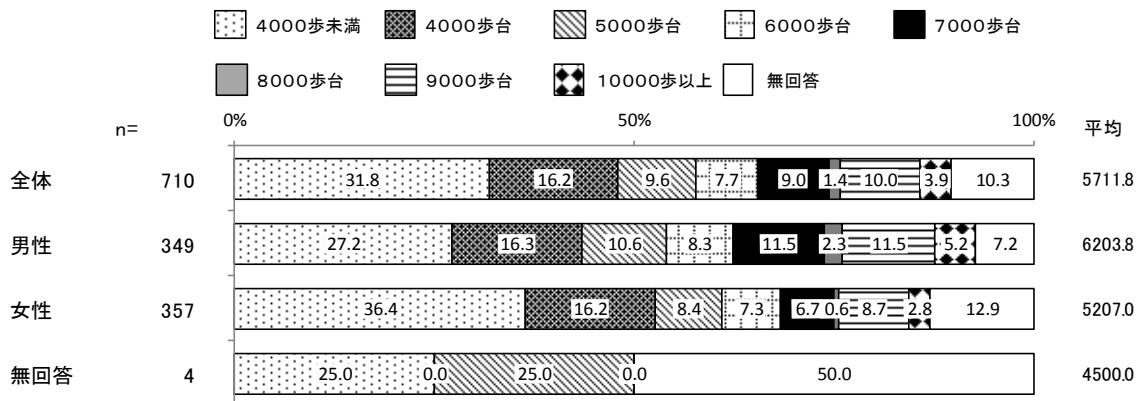


## 19 1日の歩数

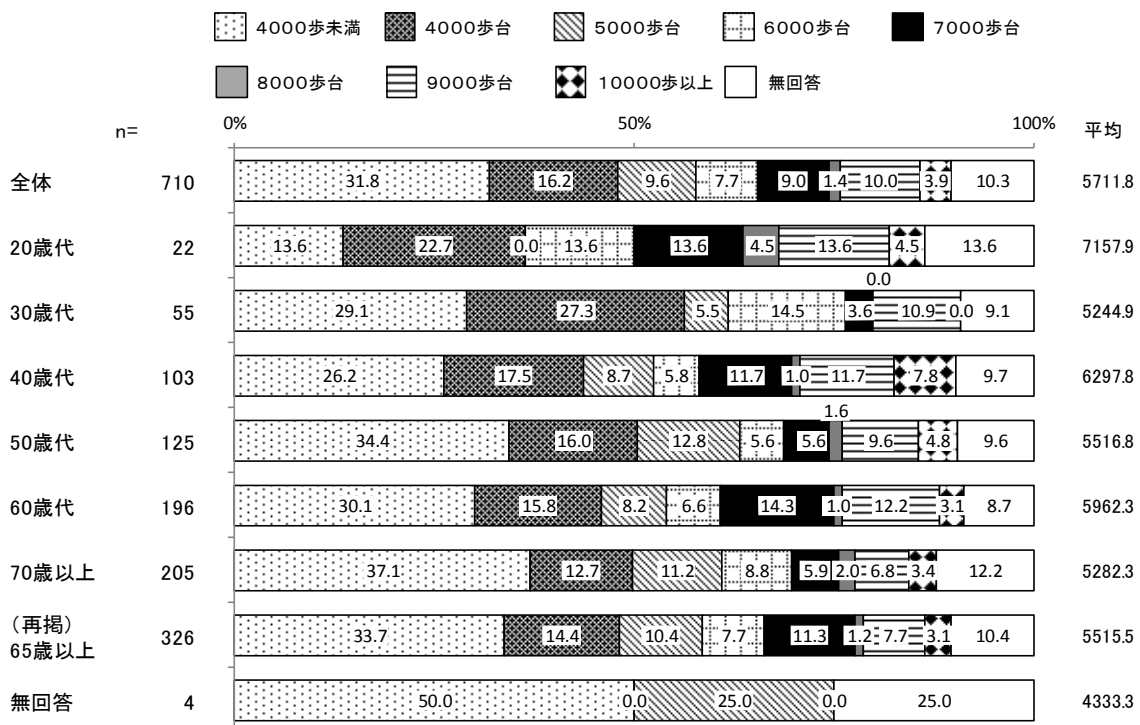
<問13で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

問13-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

- ・歩数計所有者の歩数について、全体では平均 5711.8 歩で、歩数別の区分に分けると「4000 歩未満」が 31.8%と最も高く、次いで「4000 歩台」16.2%、「9000 歩台」10.0%と続いている。
- ・性別でみると、男性は平均 6203.8 歩、女性は 5207.0 歩と、男性が平均 996.8 歩多く歩いている。歩数別の区分に分けると、「4000 歩未満」が男性で 27.2%に対して、女性で 36.4%と女性が 9.2 ポイント高く、「7000 歩以上」は男性 30.5%に対し女性 18.8%と男性が 11.7 ポイント高くなっている。



- ・年代別では、20 歳代が平均 7157.9 歩で最も高く、歩数別の区分でみると「4000 歩未満」の人が 70 歳以上で 37.1%と他の年代よりも高くなっている。

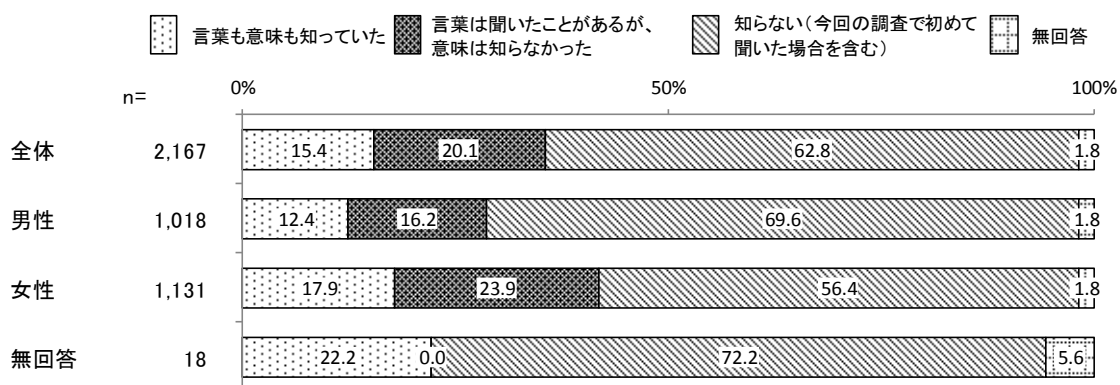


## 20 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

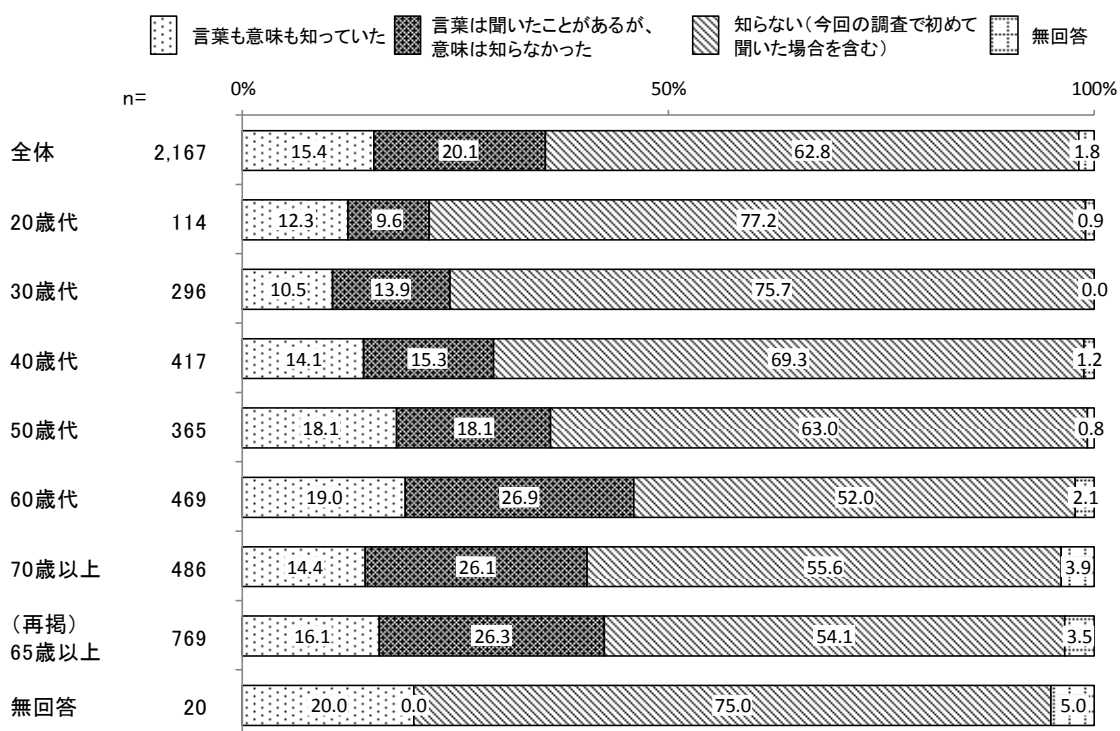
### 問14 あなたは、ロコモティブシンドロームを知っていましたか。（○印は1つ）

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった  
3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

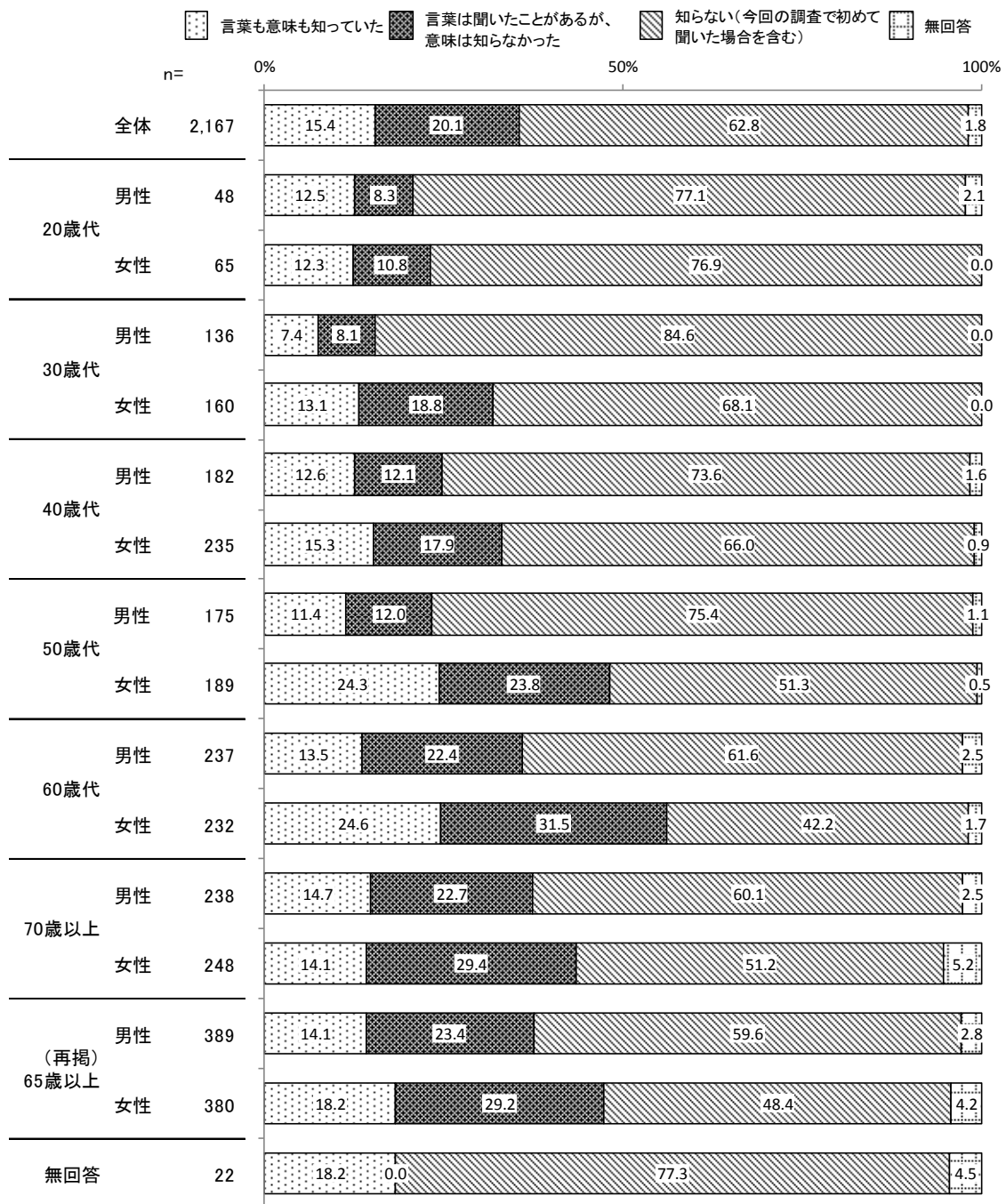
- ・ロコモティブシンドロームの認知度について「言葉も意味も知っていた」のは15.4%で、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」と回答した人を合わせた『認知している』人の割合は3割台半ばとなっている。
- ・性別では、男性より女性のほうが『認知している』人の割合が13ポイント高くなっている。



- ・年代別では、20歳代、30歳代で『認知している』人の割合が2割程度であるが、年代が上がるにつれて認知度の割合が増加傾向となっている。



・性年代別でみると、『認知している』人の割合は女性の60歳代が56.1%と最も高い割合となっている。男性については、30歳代が2割未満であった。

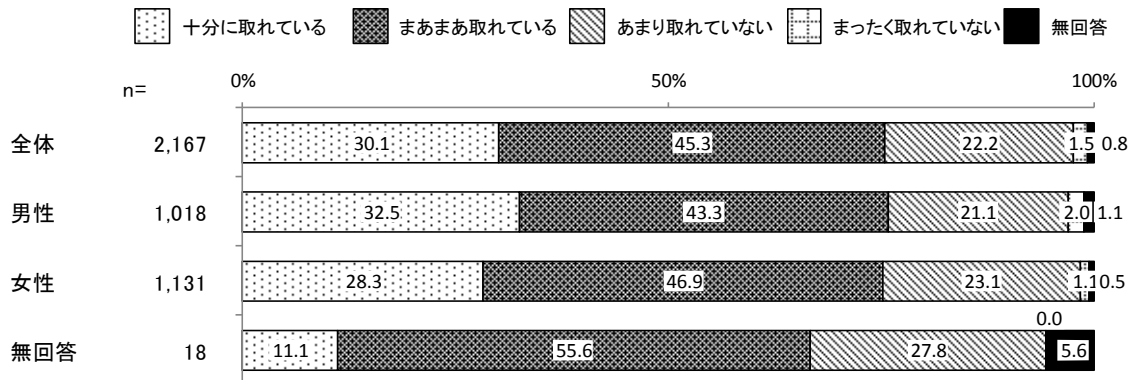


## 21 睡眠による休養の状況

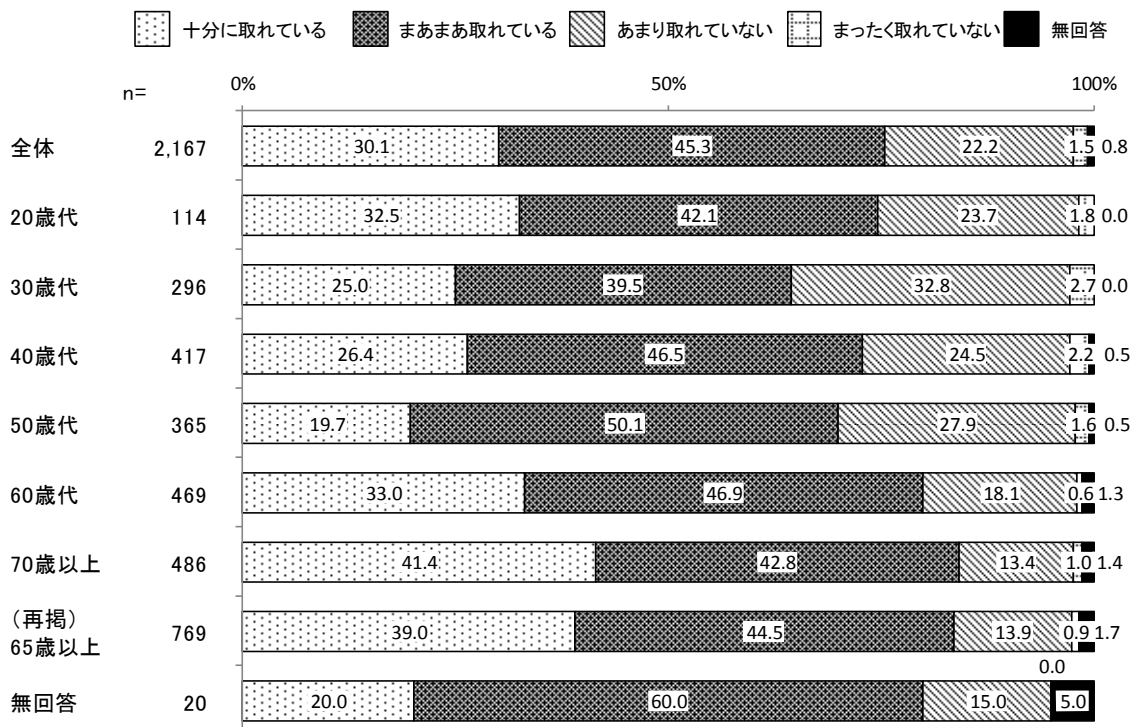
問15 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

1十分に取れている 2まあまあ取れている 3あまり取れていない 4まったく取れていない

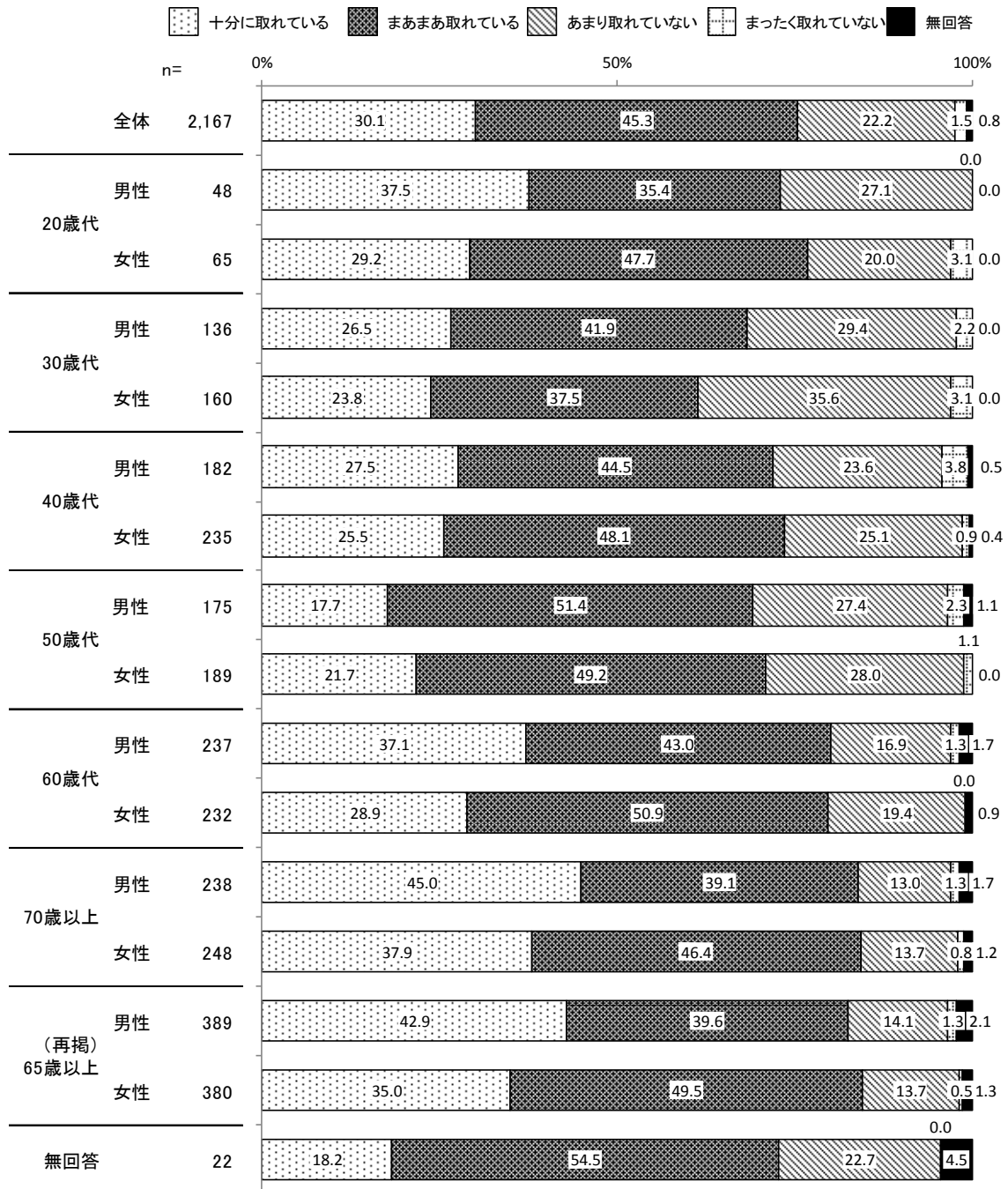
・最近1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れているかについて、全体の約3割が「十分に取れている」と回答し、「まあまあ取れている」と合わせると、7割台半ばを占めており、男女間で大きな差は見られなかった。



・年代別では60歳以上の約8割が「十分に取れている」または「まあまあ取れている」と回答しているのに対し、30歳代では7割未満であった。



・性年代別でみると、女性 30 歳代は睡眠による休養を「十分に取れている」または「まあまあ取れている」と回答しているのが 6 割程度であり、同年代の男性と比較して低くなっている。

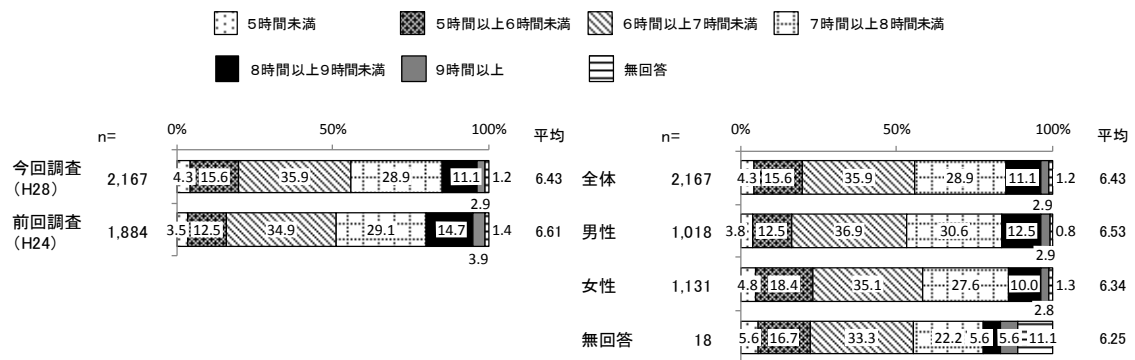




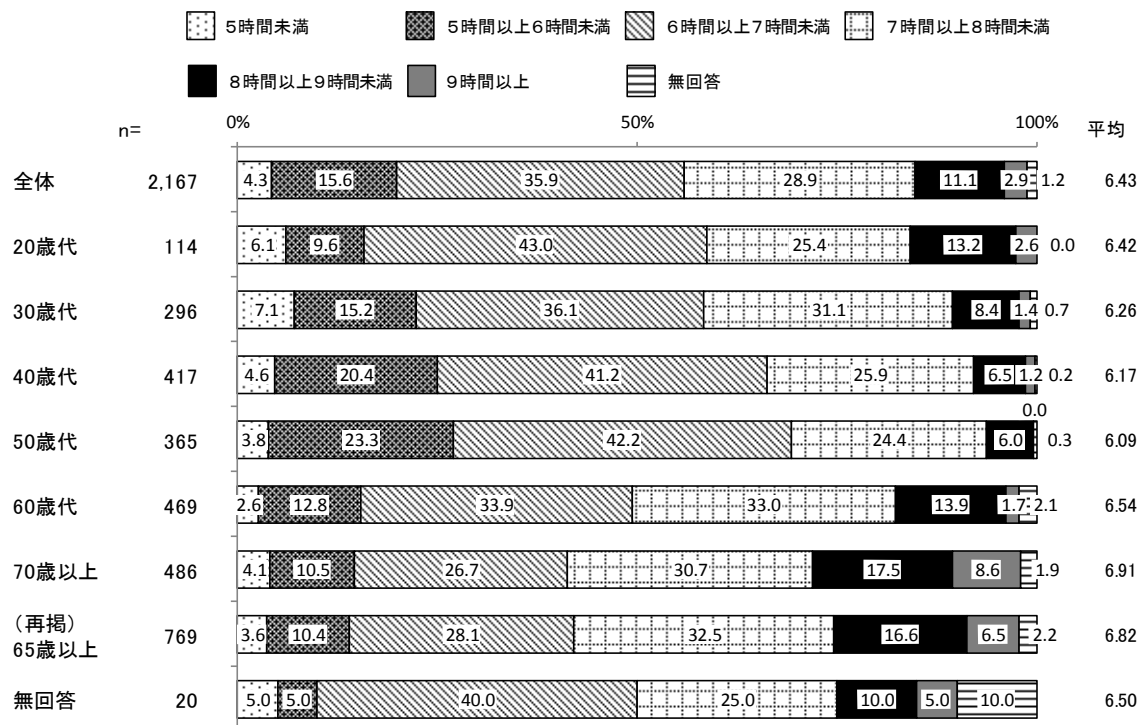
## 22 睡眠時間

問16 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1ヶ月間）して何時間くらいですか。  
また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記でご記入ください。

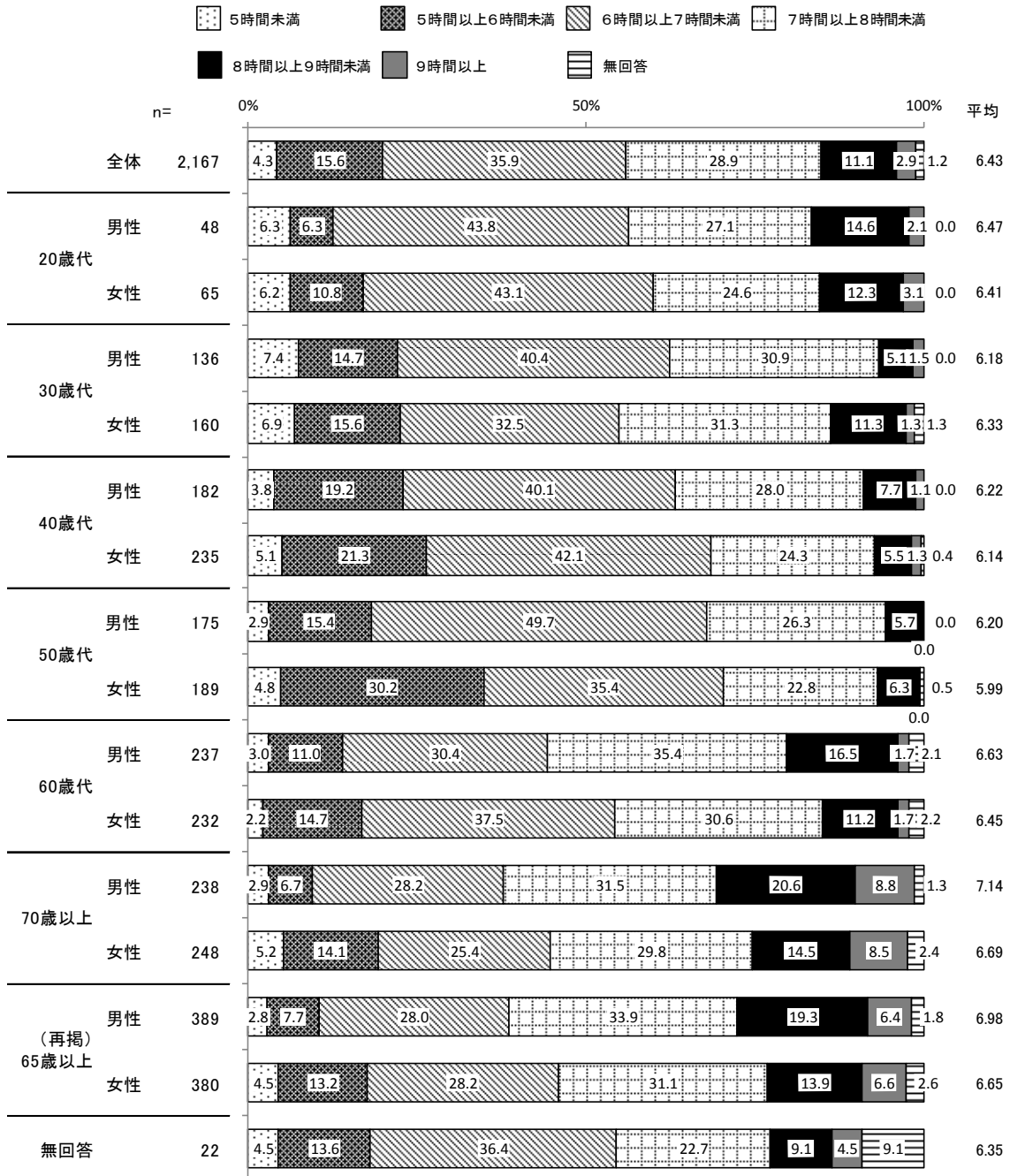
- ・1日あたりの平均睡眠時間は6.43時間（約6時間26分）で、時間別の区分で見ると「6時間以上7時間未満」が35.9%で最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が28.9%と続いている。男女間で大きな差は見られなかった。
- ・前回調査と比較すると、平均睡眠時間は前回調査の6.61時間から今回調査の6.43時間となり0.18時間（約11分）短くなっている。



- ・年代別で見ると、6時間未満の睡眠時間の割合は20歳代と60歳代以上で低くなっている。

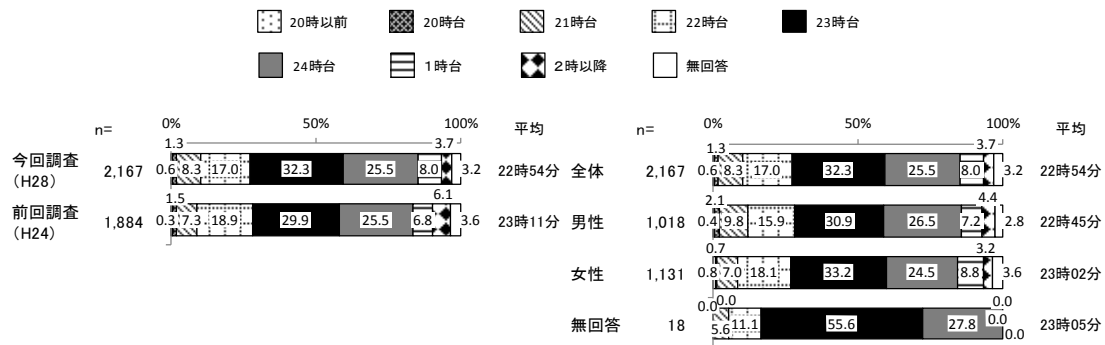


・性年代別では、女性 50 歳代の 3 割以上が 6 時間未満の睡眠時間となっており、他の性年代と比較して高い割合を占めている。これに対し、男性 70 歳以上の約 3 割が 8 時間以上の睡眠時間となっている。

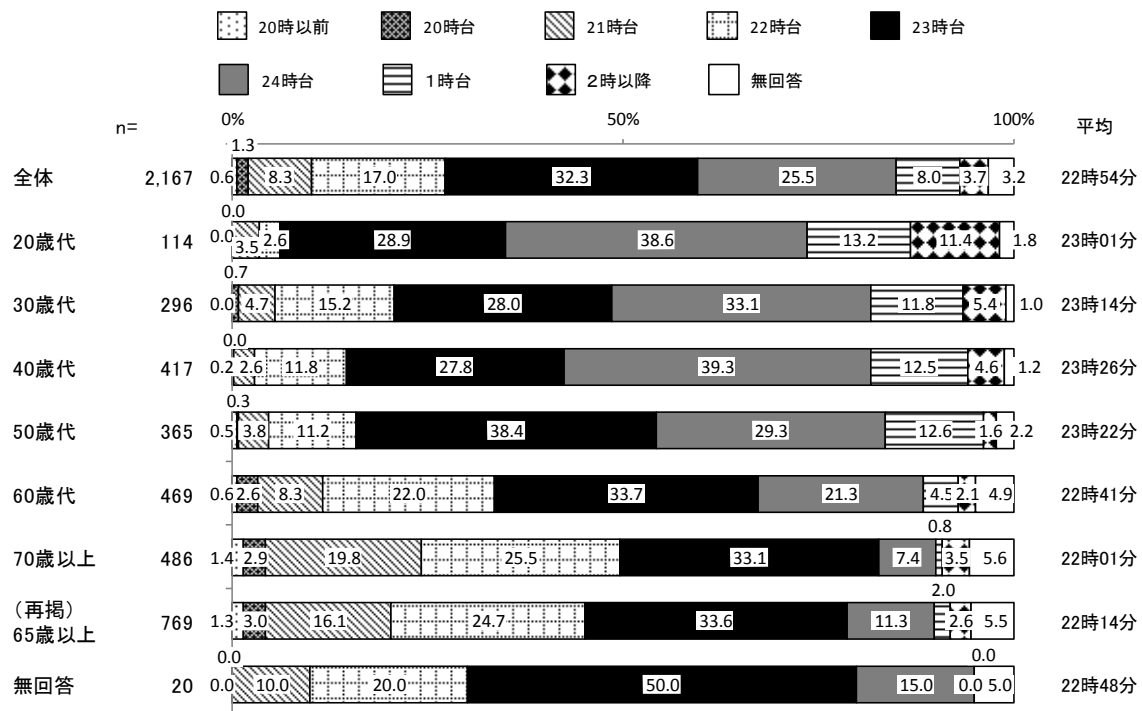


## 23 就寝時刻

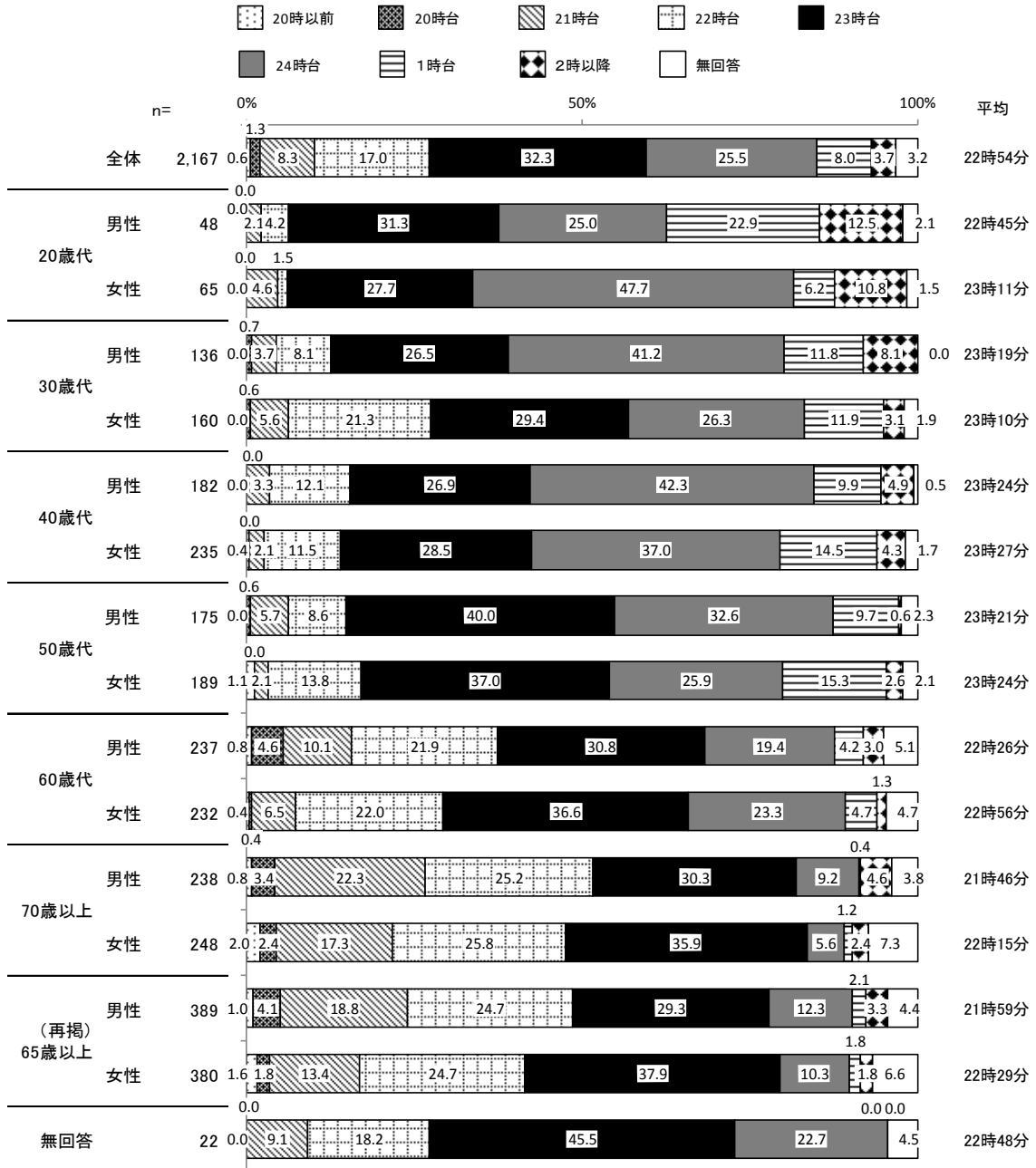
- ・ふだんの就寝時刻について、全体では平均で 22 時 54 分となっている。また、23 時台から 24 時台の間に全体の半数以上 (57.8%) が就寝しており、前回調査と大きな差はなかった。
- ・性別では、男性で平均 22 時 45 分であるのに対し、女性は 23 時 2 分と女性の方が平均で 17 分遅い。



- ・年代別で見ると、40 歳代では平均 23 時 26 分であるのに対し、70 歳以上では平均 22 時 1 分となっている。



・性年代別でみると、20歳代における男性の3割以上が1時以降の就寝となっている。

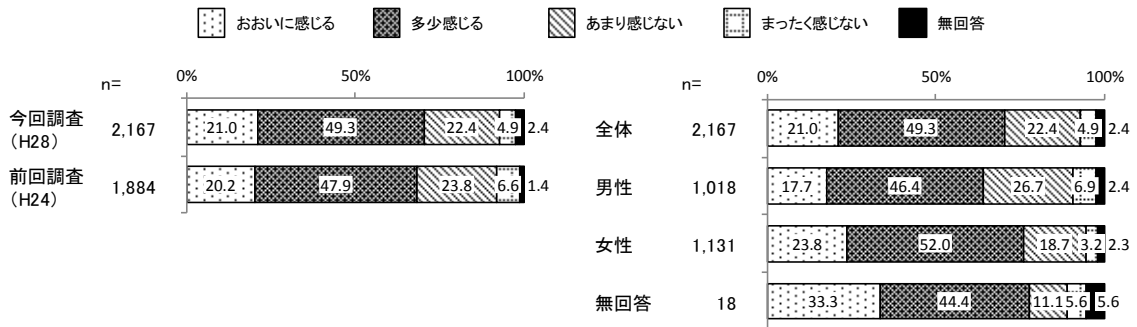


## 24 ストレスの有無

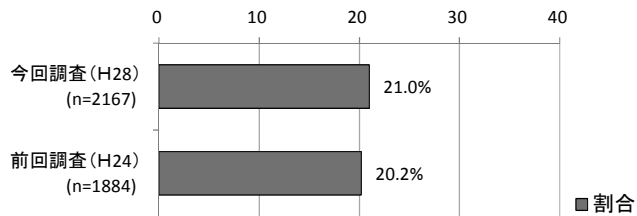
問17 あなたは、ここ1ヶ月間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

1 おおいに感じる 2 多少感じる 3 あまり感じない 4 まったく感じない

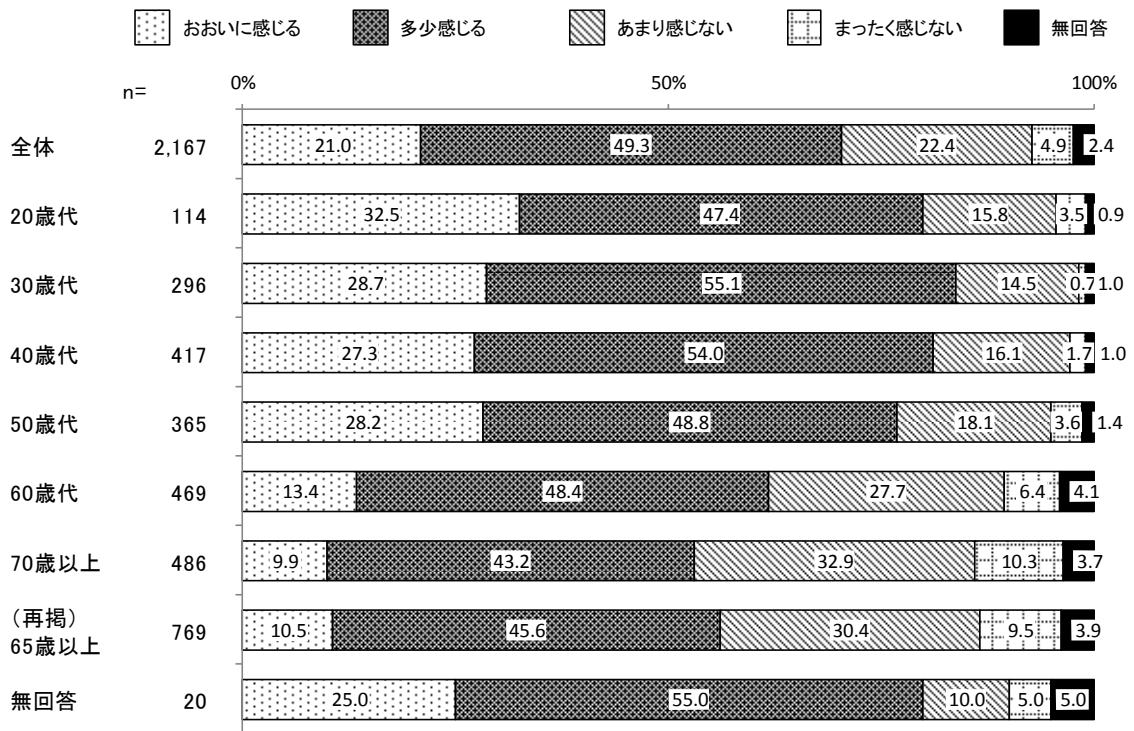
- ・ここ1ヶ月間のストレスの感じ方について、全体の2割が「おおいに感じる」としており、「多少感じる」と合わせたストレスを『感じる』人は7割を占め、前回調査(68.1%)よりもやや増加している。
- ・性別でみると、ストレスを『感じる』人は男性が64.1%であるのに対して、女性は75.8%と男性より11.7ポイント高くなっている。



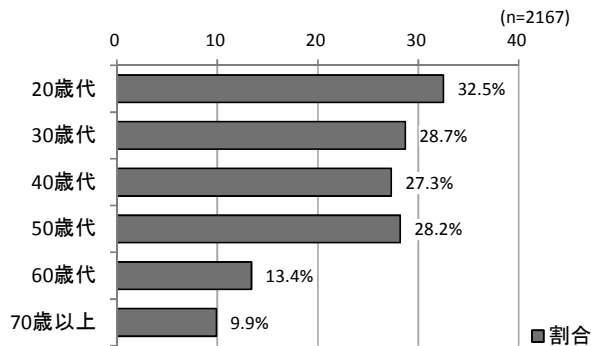
### ◆ストレスを「おおいに感じる」者の割合 (前回との比較)



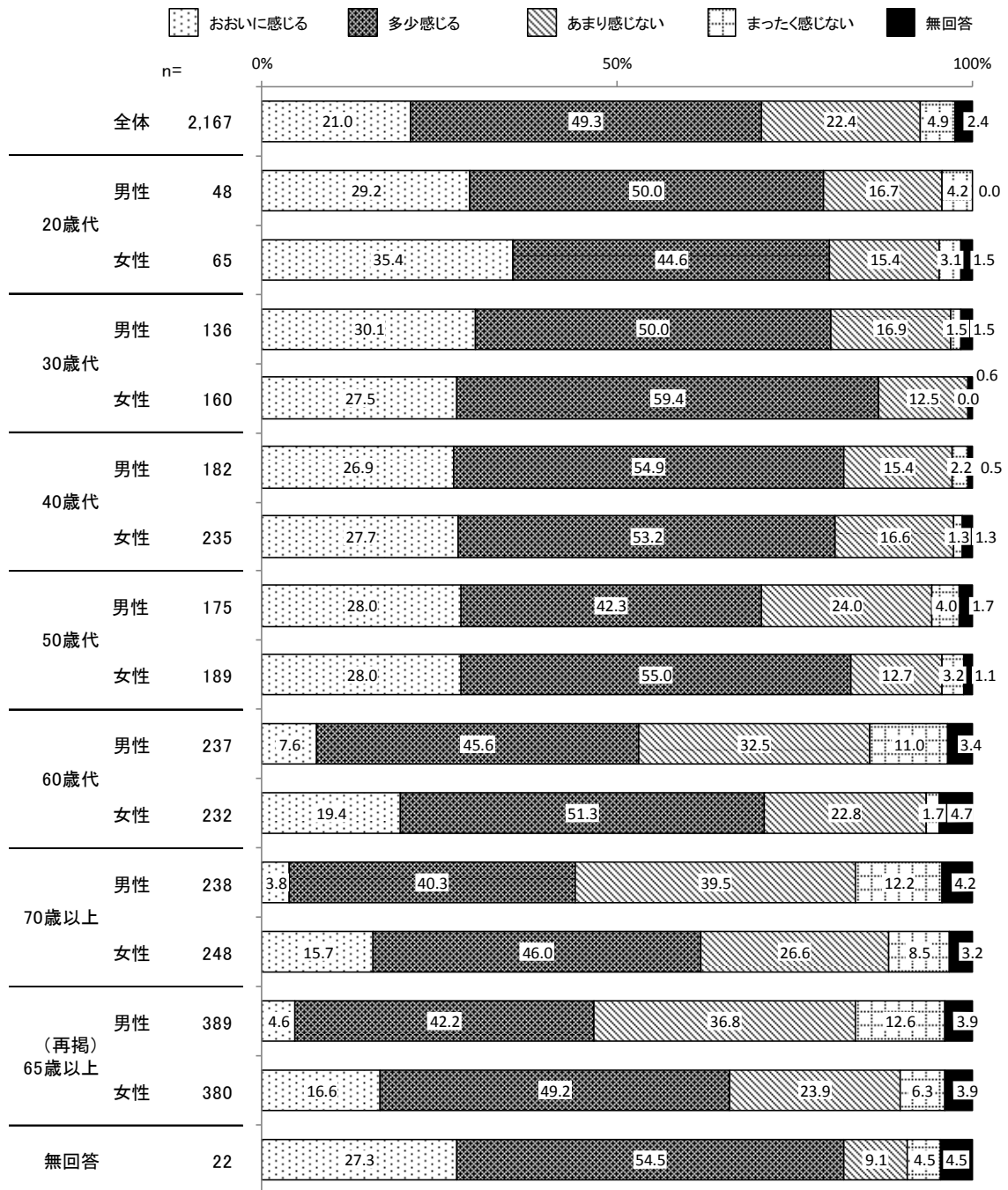
・年代別では、ストレスを『感じる』人は30歳代（83.8%）が最も高く、以降は年代が高くなるにつれて低くなっている。



◆ストレスを「おいに感じる」者の割合（年代別）



・性年代別でみると、50歳代では約13ポイント、60歳代及び70歳代では17ポイント以上男性より女性の方がストレスを『感じる』人の割合が高い。



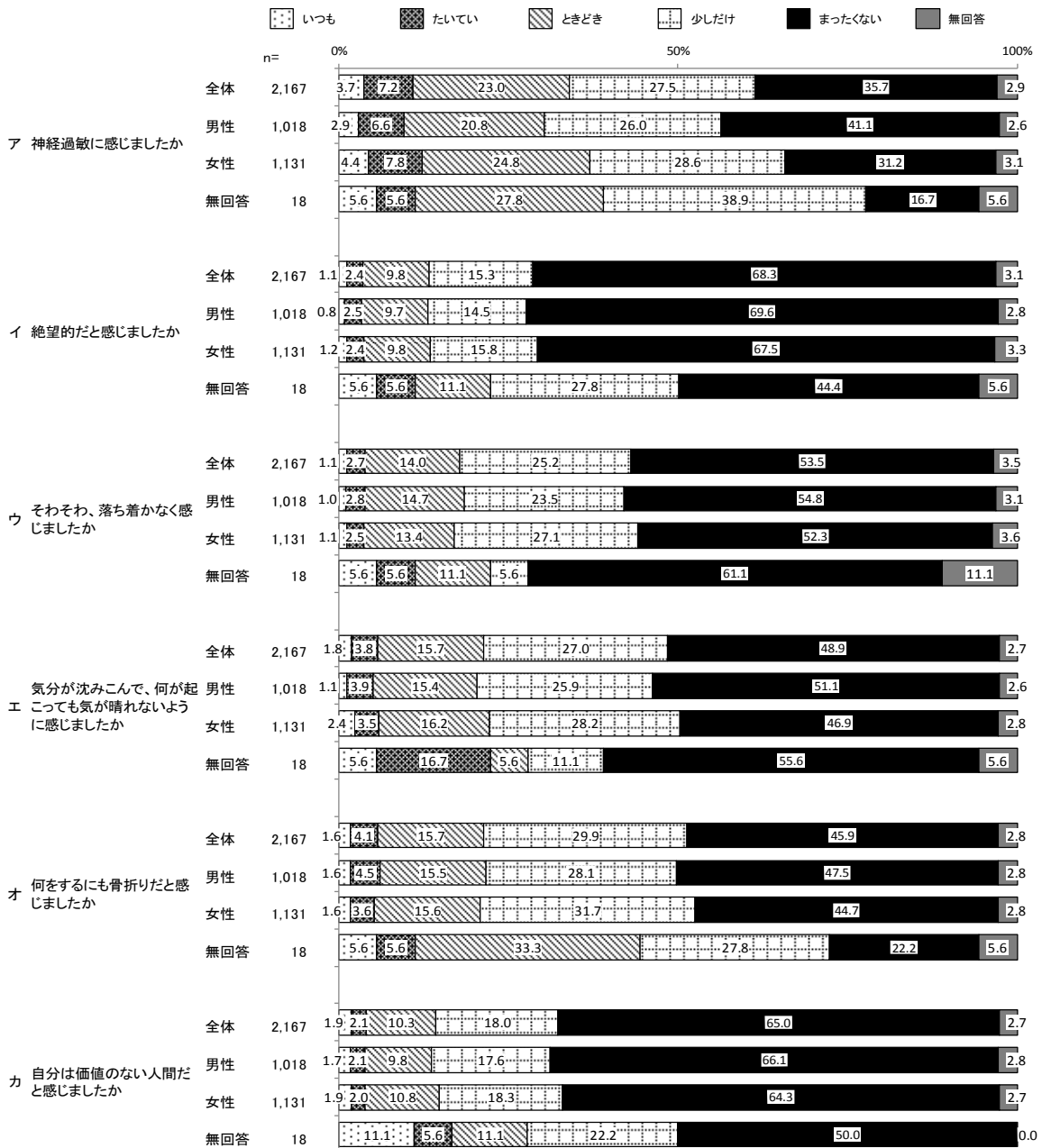
## 25 こころの健康状態

問18 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1ずつつ〇印をつけてください。

- ア 神経過敏に感じましたか
- イ 絶望的だと感じましたか
- ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- エ 気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか
- オ 何をするにも骨折りだと感じましたか
- カ 自分は価値のない人間だと感じましたか

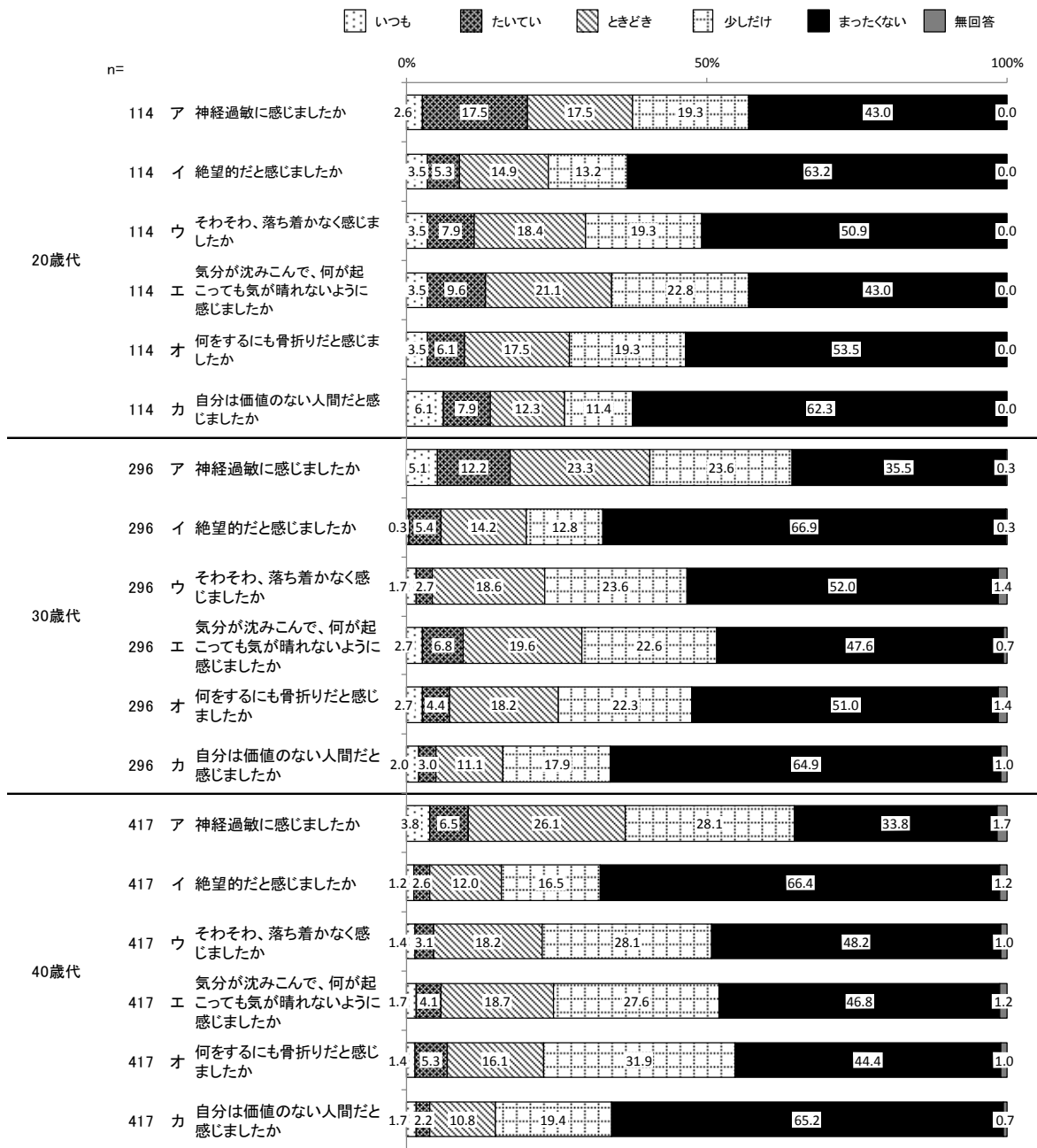
1いつも 2たいてい 3ときどき 4少しだけ 5まったくない

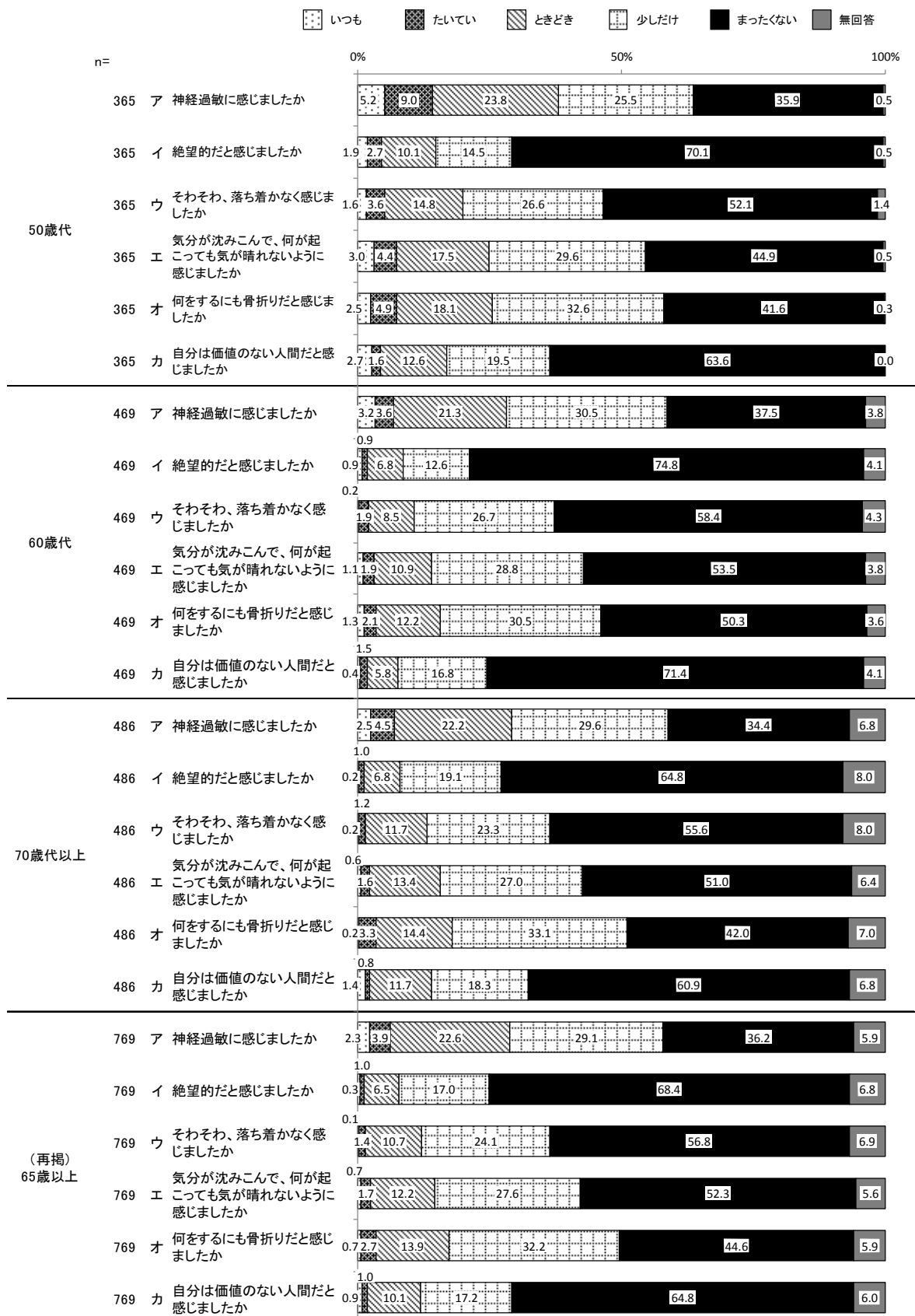
- ・こころの健康状態について、全体では「神経過敏に感じましたか」について「いつも」「たいてい」をあわせた『感じた』人が10.9%と最も高く、男性に比べて女性が高かった。
- ・それ以外の質問については、「いつも」「たいてい」をあわせた『感じた』人は、男女で大きな差はみられなかった。





- ・年代別にみると、どの質問も20歳で『感じた』人の割合が高く、20歳代から40歳代までは年代が高くなるにつれて減少する傾向があった。



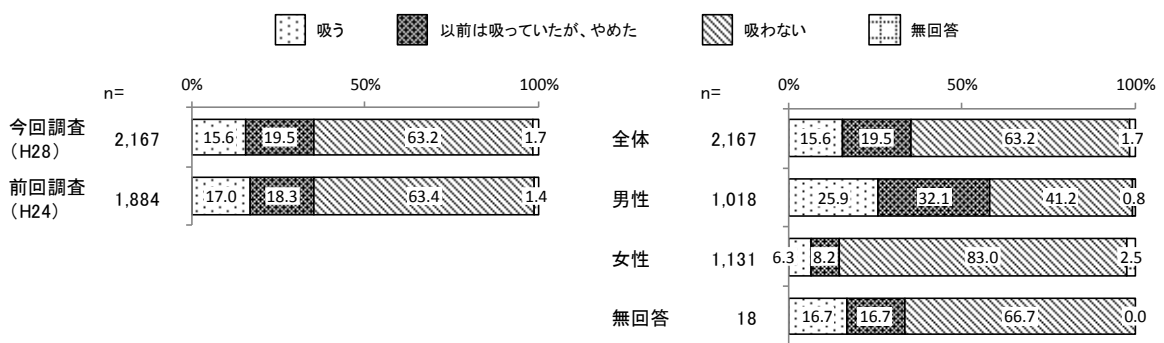


## 26 喫煙の状況

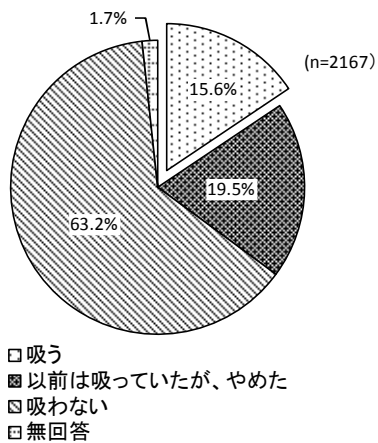
問19 あなたは、たばこを吸いますか。あてはまる番号1つに○印をつけ、( )の中もご記入ください。

1 吸う→1日約( )本, 喫煙年数( )年  
 2 以前は吸っていたが、やめた→( )年前にやめた 3 吸わない

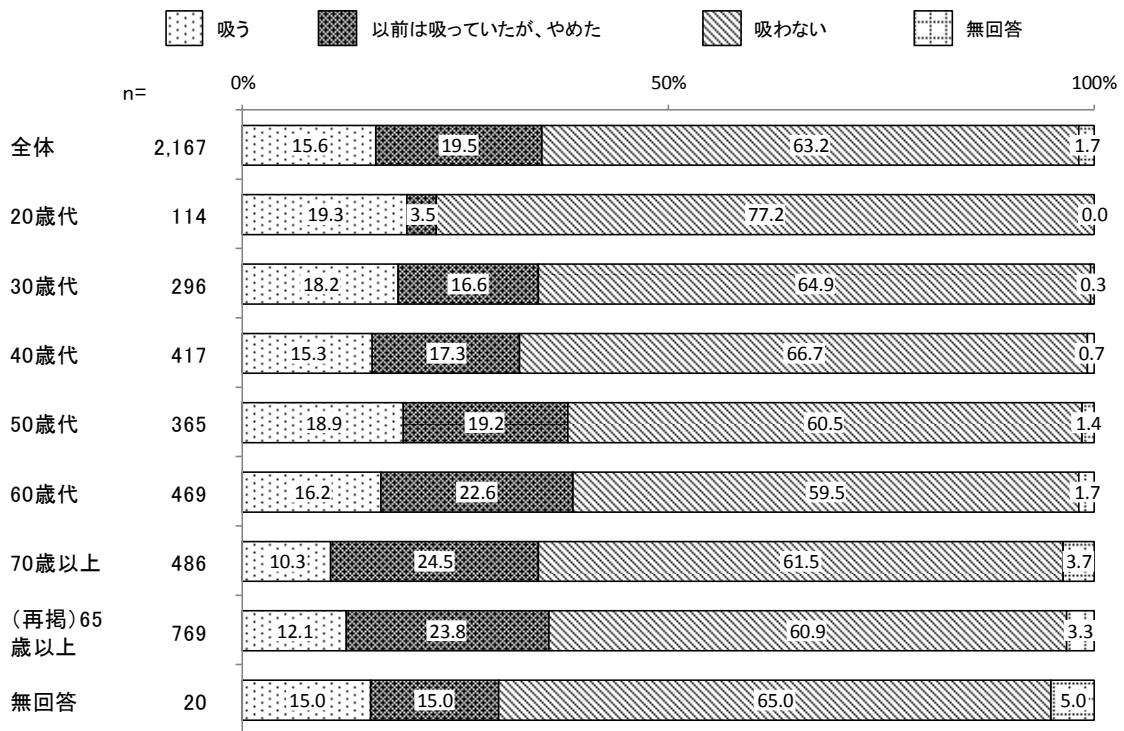
- ・喫煙状況について、たばこを「吸う」人は全体の15.6%で、前回調査の17.0%よりやや減少している。また、「以前は吸っていたがやめた」人は全体の19.5%となっており、前回調査の18.3%よりやや増加している。
- ・性別でみると、現在喫煙しているのは男性25.9%に対し女性6.3%と、男性の方が19.6ポイント高くなっている。



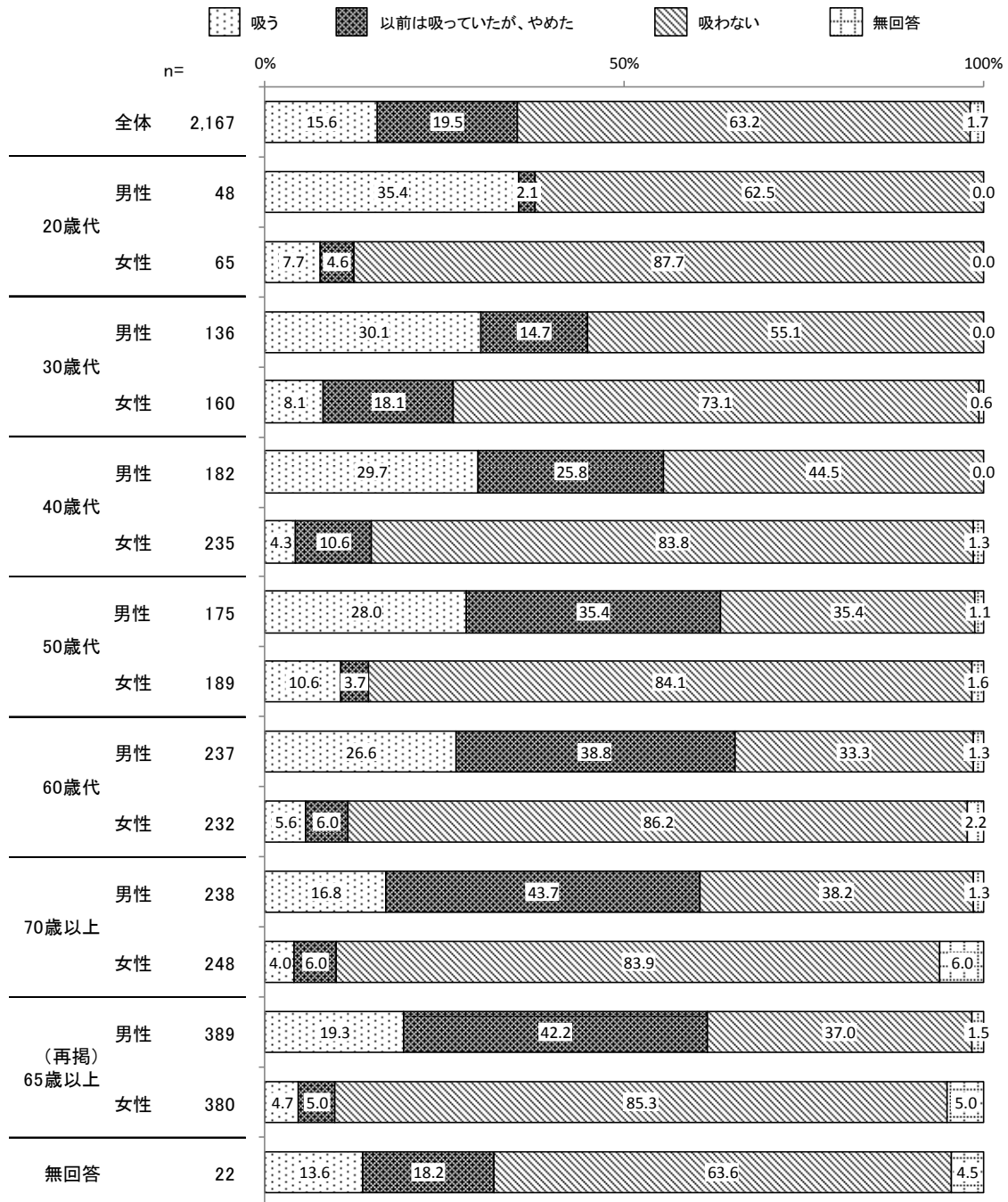
### ◆喫煙状況



・年代別でみると、現在喫煙しているのは20歳代が19.3%と最も高く、50歳代(18.9%)、30歳代(18.2%)と続き、70歳以上が10.3%と最も低くなっている。

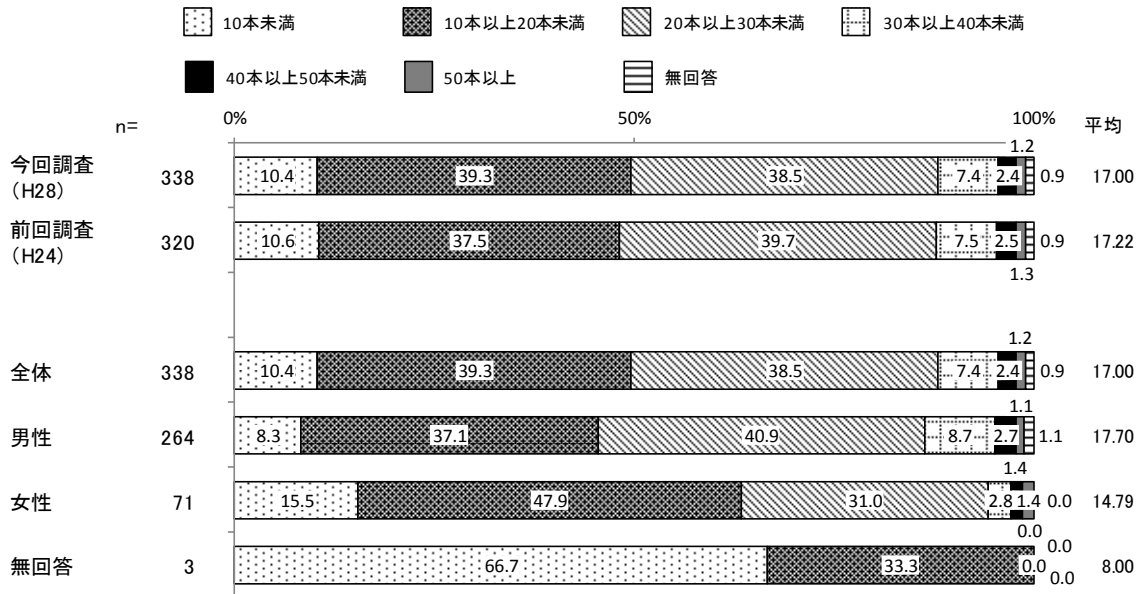


・性年代別でみると、たばこを「吸う」人は男性 20 歳代が 35.4% と他の性年代の中で最も高かった。女性については 50 歳代の「吸う」人（10.6%）の割合が最も高くなっている。

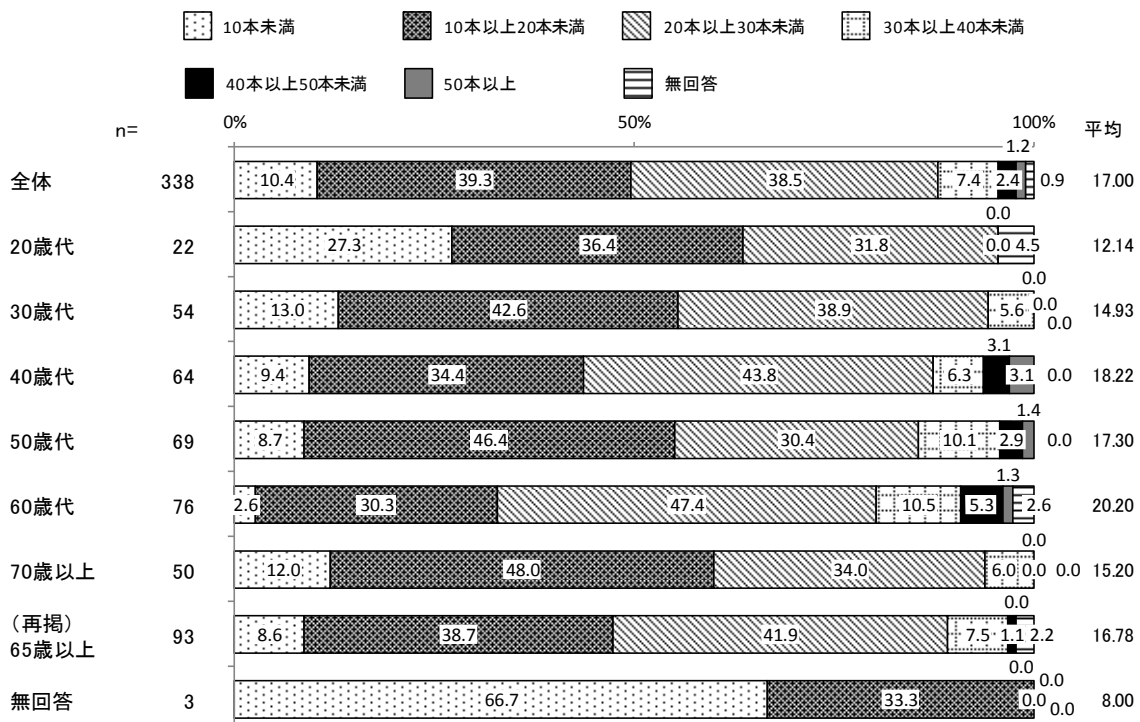


## 喫煙本数

- ・喫煙者の1日あたりの喫煙本数の平均は、全体で17.00本と前回調査の17.22本と比べ0.22本減っている。
- ・喫煙者の1日あたりの喫煙本数は、全体で「10本以上20本未満」(39.3%)が最も高く、「20本以上30本未満」(38.5%)が続いている。性別では、男性が1日平均17.70本であるのに対し、女性は平均14.79本と男性の方が2.91本多くなっている。

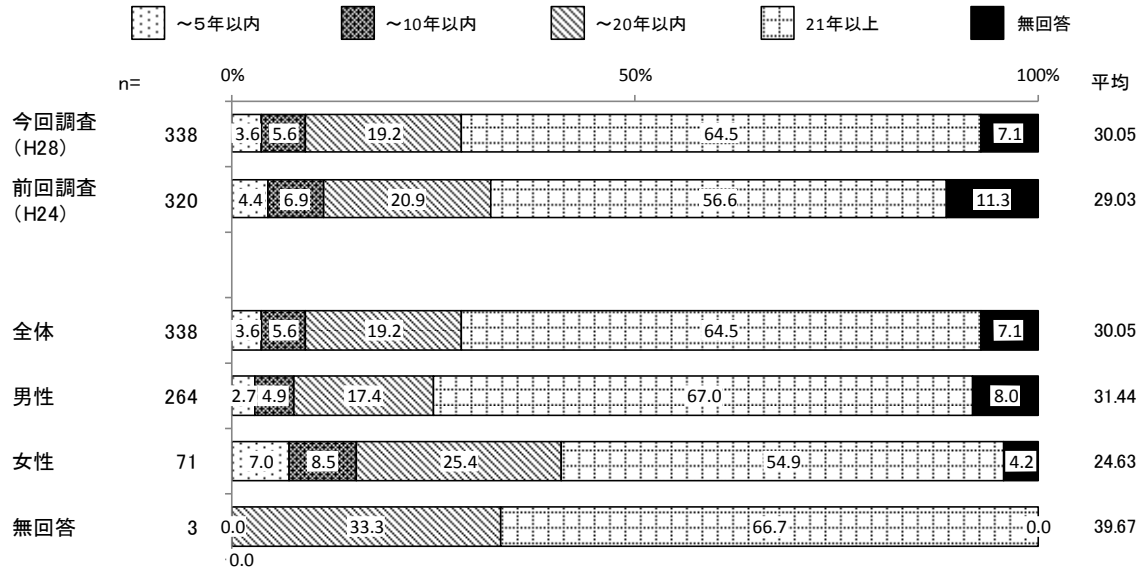


- ・年代別でみると、60歳代の平均喫煙本数は20.20本と最も多く、20歳代～40歳代までは年代が上がるにつれて1日の喫煙本数が多くなっており、70歳以上では60歳代と比べて減少している。

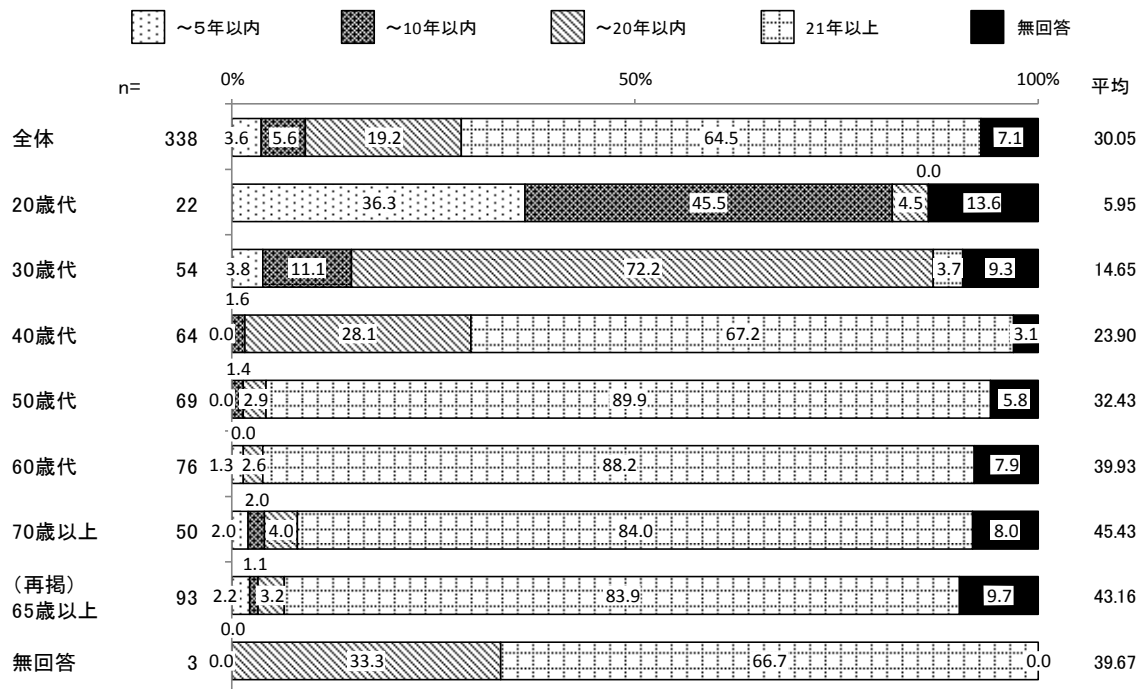


## 喫煙年数

- ・喫煙者の喫煙年数は全体で平均 30.05 年となっており、前回調査の 29.03 年と比べ 1.02 年増えている。
- ・全体の 6 割以上が「21 年以上」と回答しており、性別では、男性の平均 31.44 年に対し、女性は 24.63 年と男性の方が平均約 7 年長い。

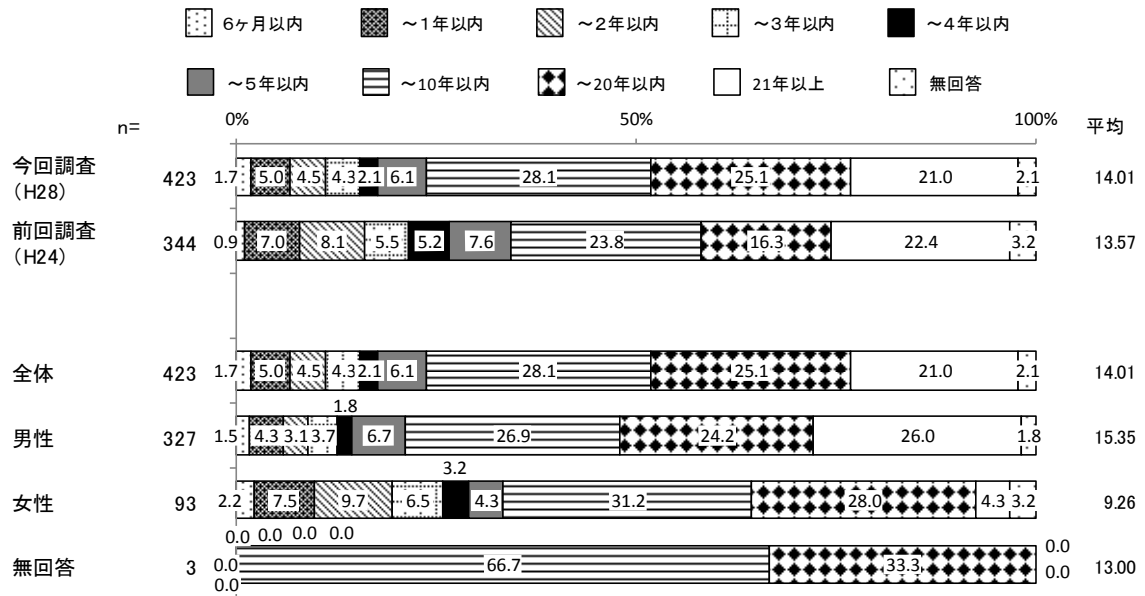


- ・年代別でみると、年代が高くなるにつれて各年代の平均喫煙年数も長くなっているが、70 歳代以上でも 20 年以内の喫煙開始が 8%程度見られる。



## 禁煙期間

- ・たばこをやめた人の禁煙期間は全体で平均 14.01 年となっている。
- ・全体で「5年～10年以内」が 28.1% で最も高くなっている。男性（平均 15.35 年）の方が女性（平均 9.26 年）よりも平均の禁煙期間が 6.09 年長い。





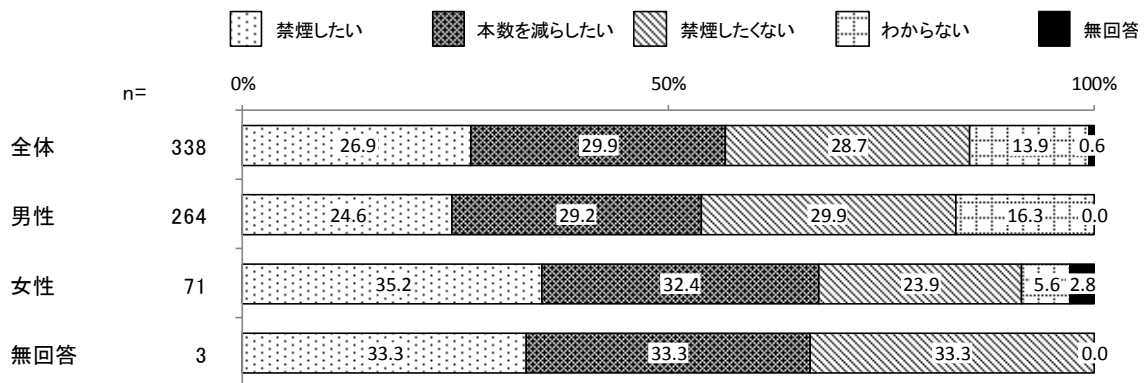
## 27 禁煙の意向

<問19で「1」と回答した方におたずねします。>

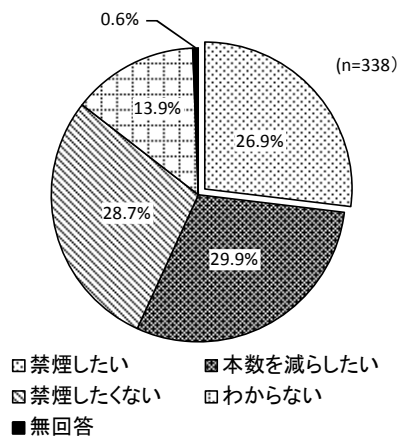
問19-1 あなたは禁煙したいと思いますか。(○印は1つ)

1 禁煙したい 2 本数を減らしたい 3 禁煙したくない 4 わからない

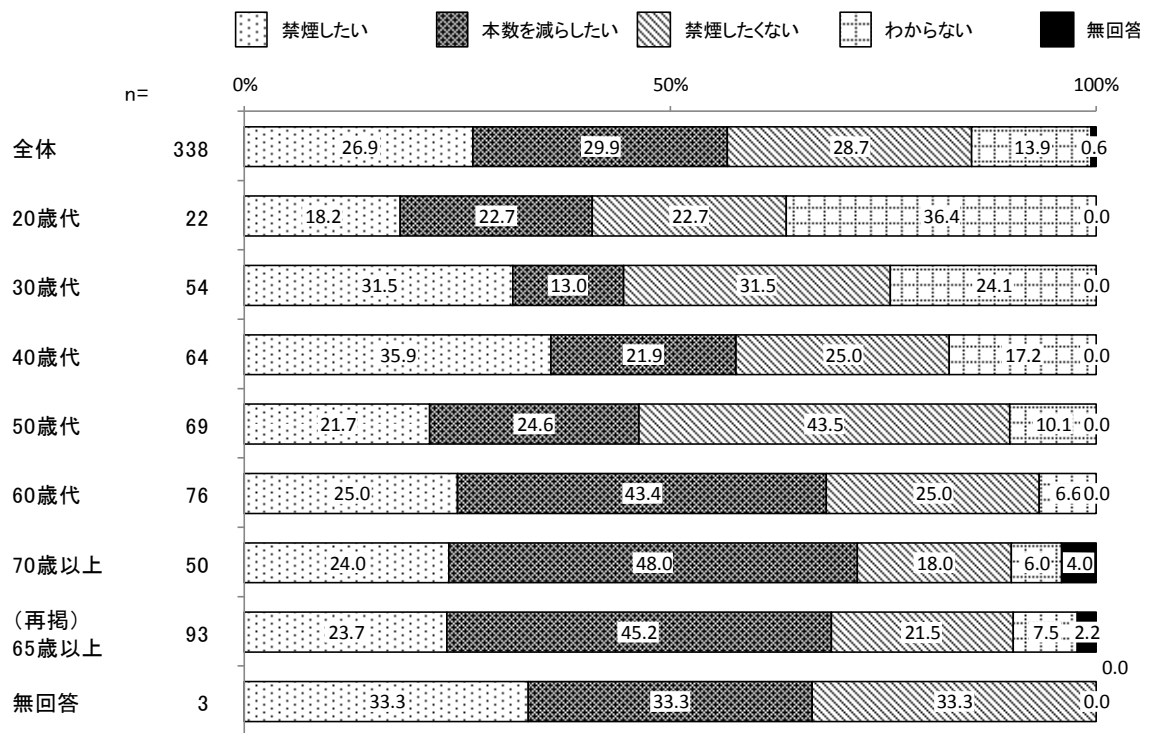
- ・喫煙者の禁煙意向について、全体の3割弱が「禁煙したい」と回答しており、「本数を減らしたい」は3割であった。また「禁煙したくない」は約3割であった。
- ・性別でみると、「禁煙したい」人は女性(35.2%)が男性(24.6%)に比べて10.6ポイント高い。一方、「禁煙したくない」人については男性(29.9%)が女性(23.9%)よりも6ポイント高くなっている。



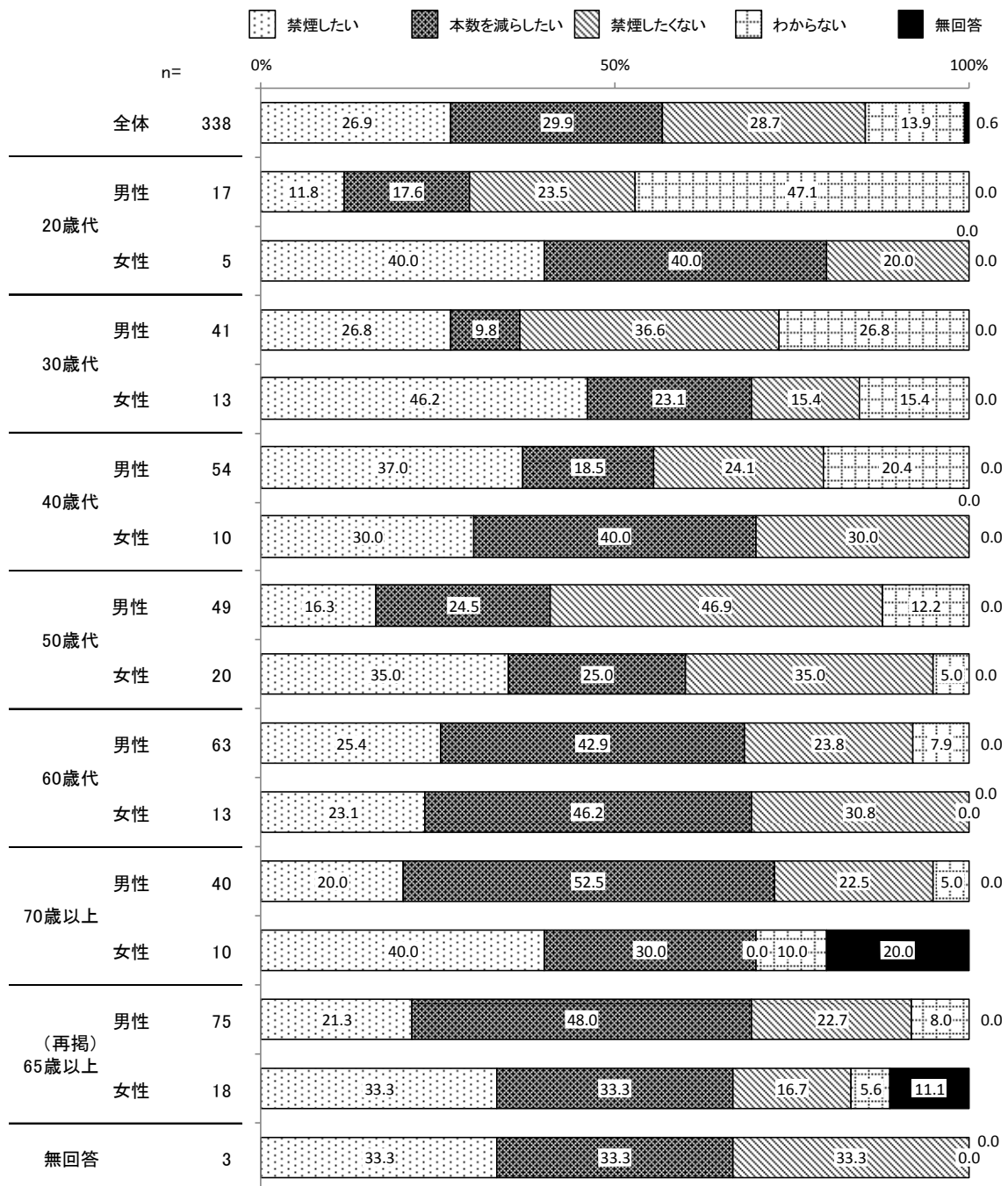
### ◆禁煙の意向



・年代別では、「禁煙したい」人は、40歳代が35.9%で最も高くなっている。「禁煙したくない」人は50歳代が43.5%で最も高い。



・性年代別で見ると、女性の30歳代（46.2%）が他の性年代で最も高く、およそ2人に1人が「禁煙したい」と回答している。これに対して男性50歳代（46.9%）でおよそ2人に1人が「禁煙したくない」となっており、他の性年代と比べ最も高くなっている。

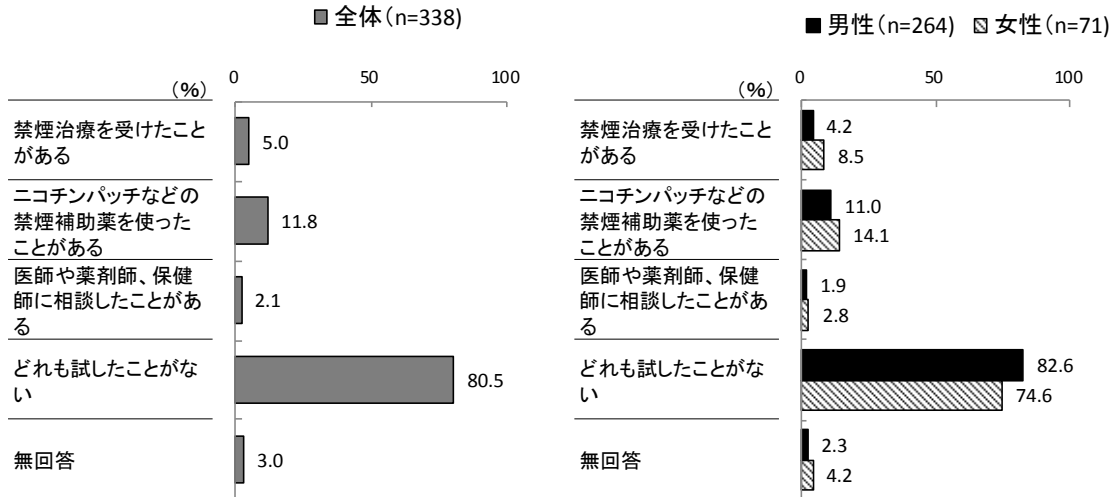


## 28 禁煙の方法

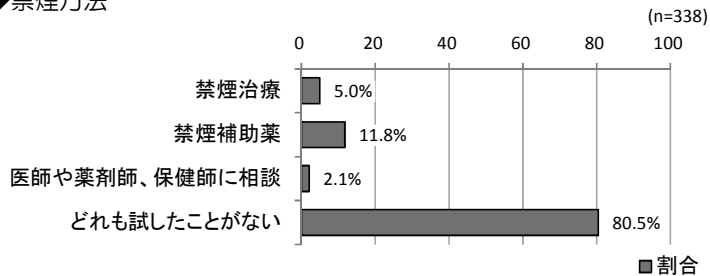
問19-2 あなたはこれまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。  
(複数回答可)

- 1 禁煙治療を受けたことがある 2 ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある  
3 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある 4 どれも試したことがない

・禁煙のために試したことがあるものについて、全体の8割が「どれも試したことがない」と回答しており、男女間で大きな差は見られなかった。



### ◆禁煙方法



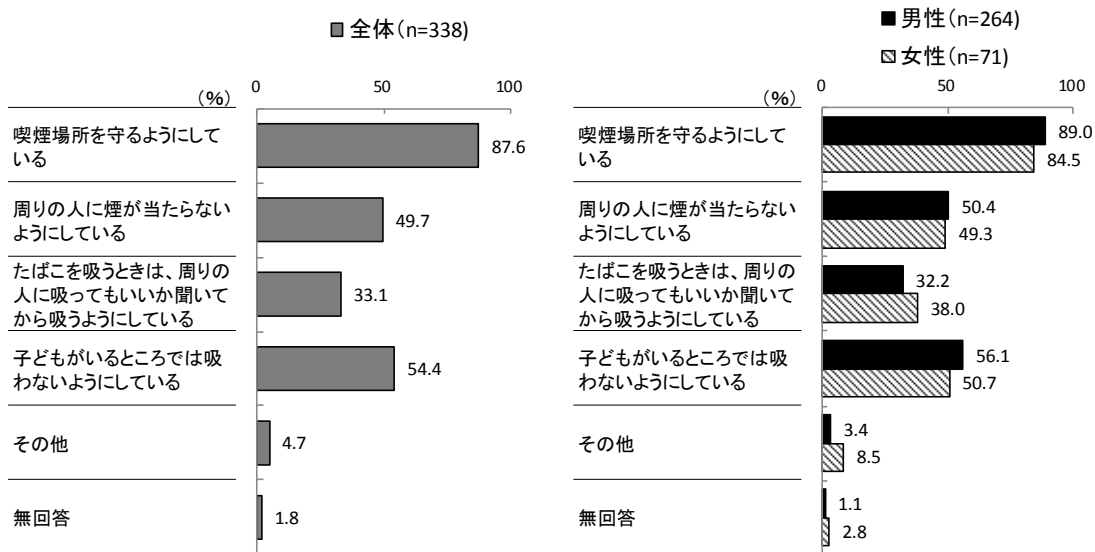
## 29 喫煙時の周囲への配慮の状況

問19-3 あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。

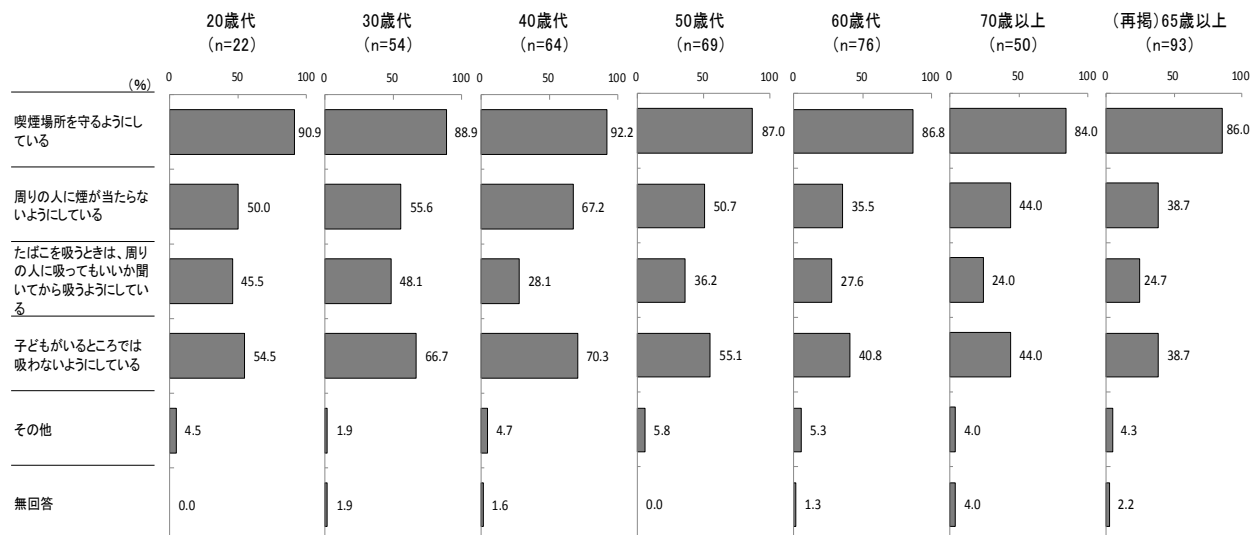
(複数回答可)

- 1 喫煙場所を守るようにしている 2 周りの人に煙が当たらないようにしている  
 3 たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている  
 4 子どもがいるところでは吸わないようにしている 5 その他

・たばこを吸うときの周りの人への配慮について、全体の9割弱が「喫煙場所を守るようにしている」と回答しており、「子どもがいるところでは吸わないようにしている」(54.4%)、「周りの人に煙が当たらないようにしている」(49.7%)が続いており、男女間で大きな差は見られなかった。



・年代別でみると、20歳代と40歳代では「喫煙場所を守るようにしている」人が9割以上を占めている。また40歳代では「子どもがいるところでは吸わないようにしている」が他の年代に比べ高いものの、「たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている」は他の年代に比べ低くなっている。

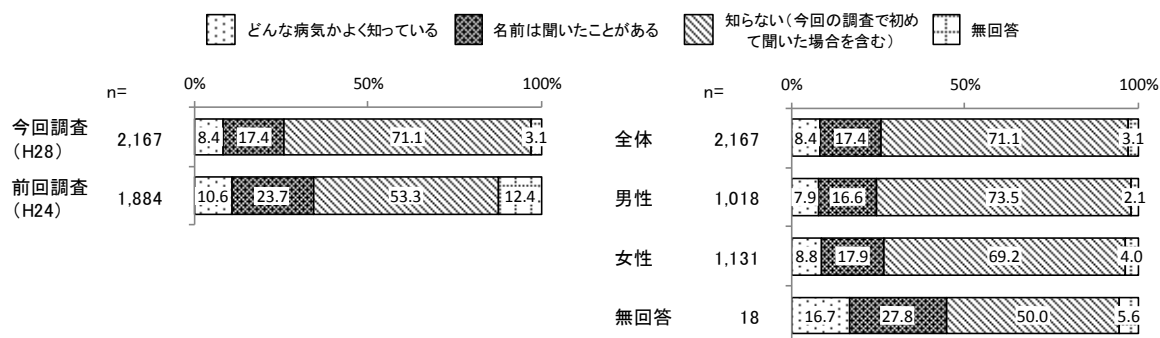


### 30 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

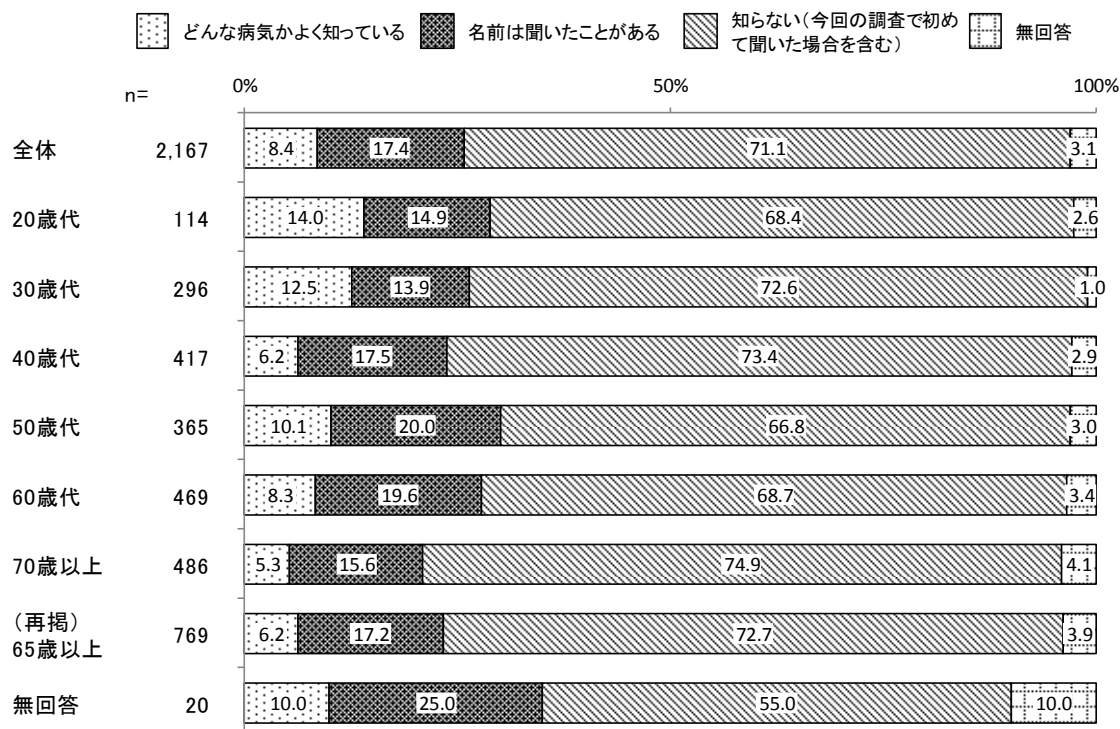
#### 問20 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（○印は1つ）

- 1 どんな病気かよく知っている 2 名前は聞いたことがある  
3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

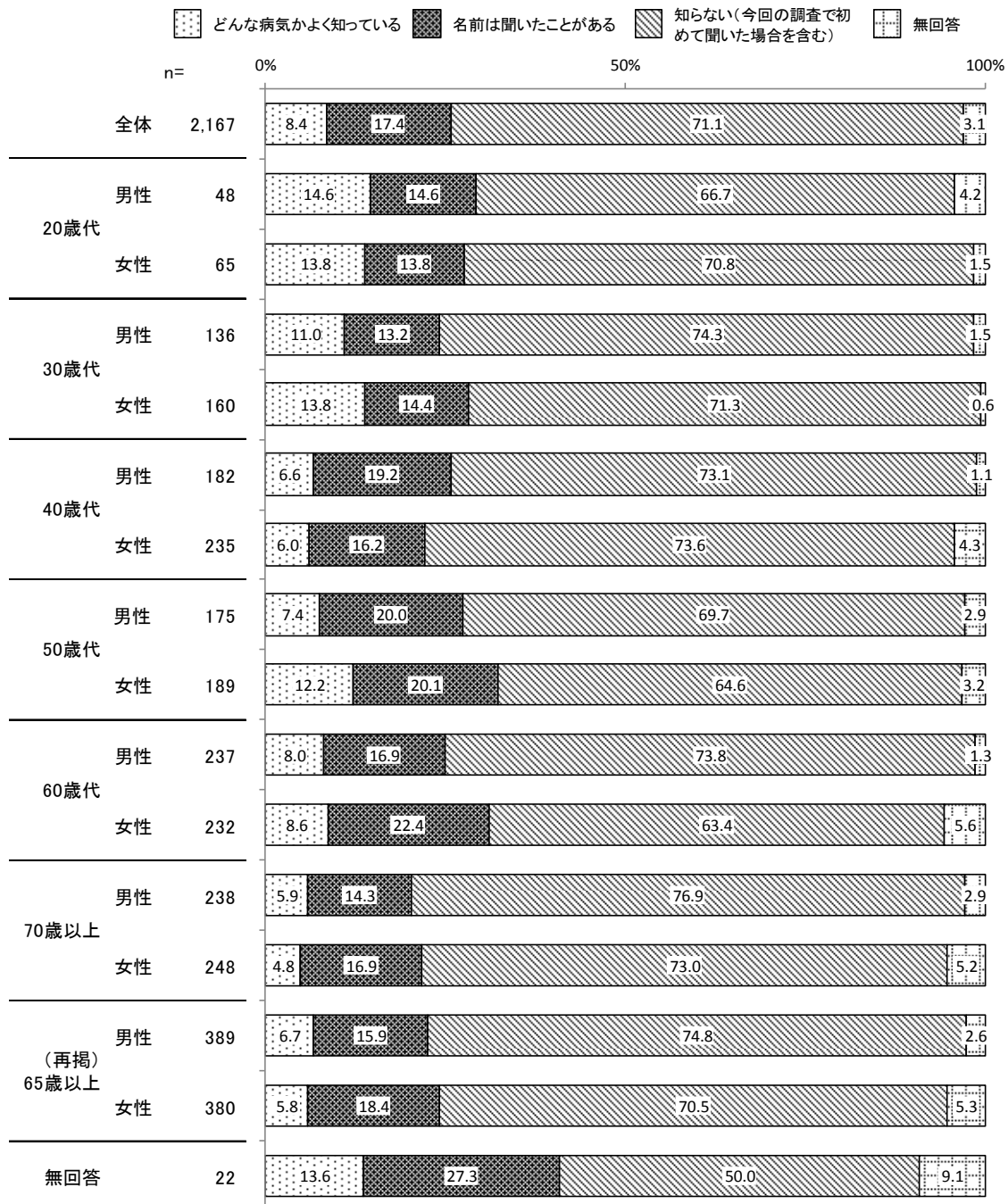
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度について、「どんな病気かよく知っている」のは8.4%で「名前は聞いたことがある」（17.4%）を合わせると、25.8%と約4人に1人が『認知している』という結果になった。
- ・性別でみると、COPDを『認知している』割合は男性が24.5%、女性が26.7%であった。



- ・年代別でみると、『認知している』割合は、50歳代が30.1%で最も高く、最も割合が低かったのは70歳以上で20.9%であった。



・性年代別で見ると女性 50 歳代は『認知している』割合が 32.3%と、他の性年代と比べて最も認知度が高く、『認知している』割合が最も低かったのは、男性 70 歳以上で 20.2%となっている。



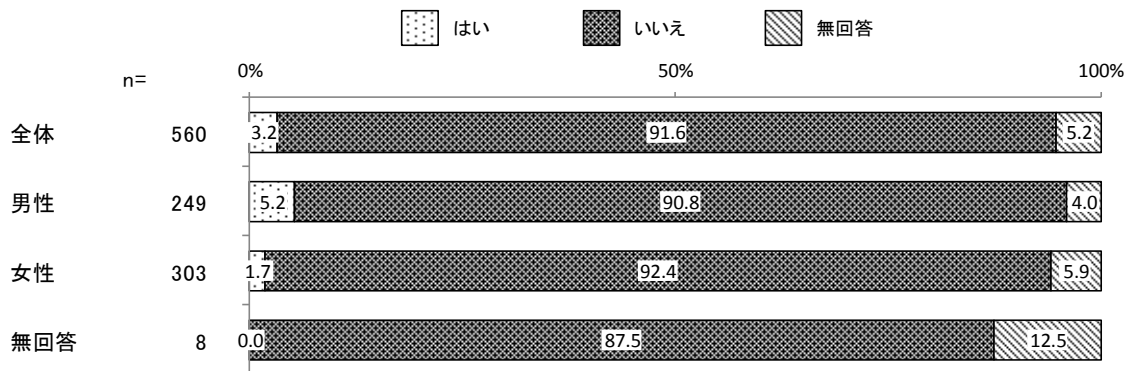
### 31 COPDの罹患経験

<問20で「1」または「2」と回答した方にお尋ねします。>

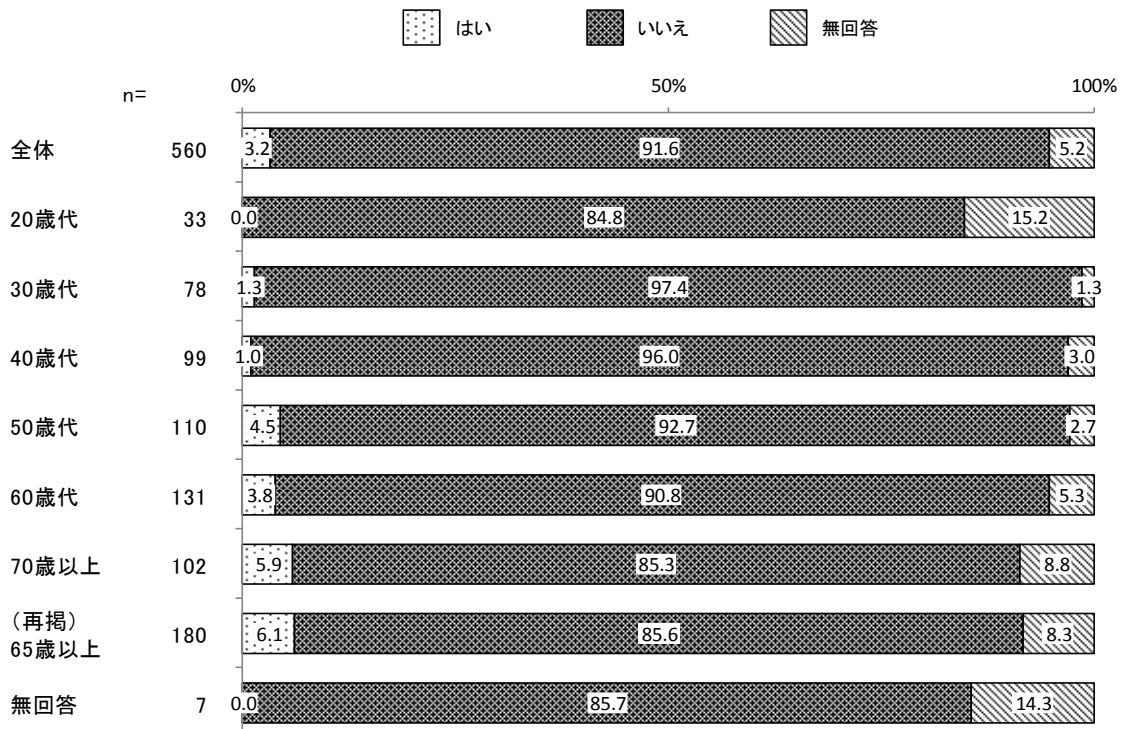
問20-1 あなたはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と診断されたことがありますか。

1はい 2いいえ

・COPDを『認知している』人のうち、実際にCOPDであるとの診断された経験がある人は、全体で3.2%であった。性別でみると、男性は5.2%に対し女性は1.7%と、男性の方が3.5ポイント高い結果だった。



・年代別でみると、50歳代では4.5%、70歳以上では5.9%となっており、40歳以下の年代に比べ、COPDと診断されたことがある人の割合は高い傾向となっている。



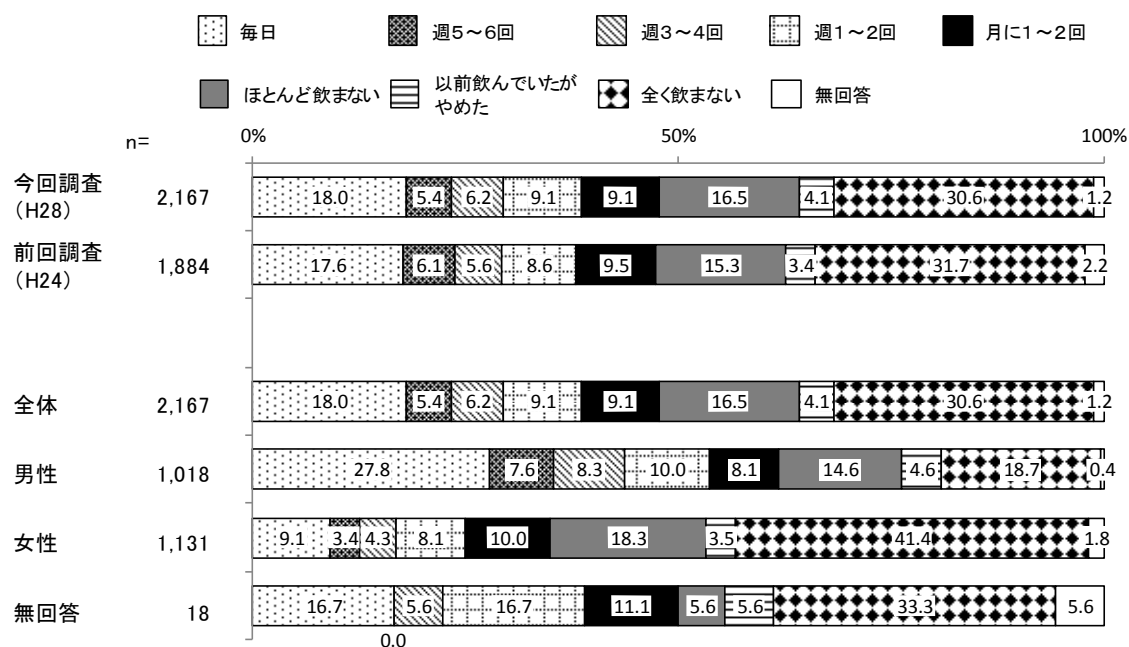


## 32 飲酒頻度

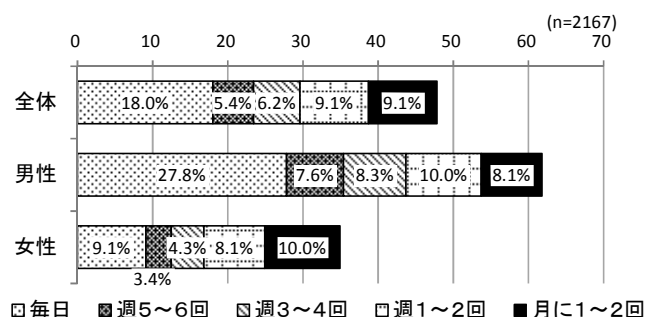
問 2 1 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。(○印は1つ)

- 1 毎日 2 週5～6回 3 週3～4回 4 週1～2回 5 月に1～2回  
6 ほとんど飲まない 7 以前飲んでしたがやめた 8 全く飲まない

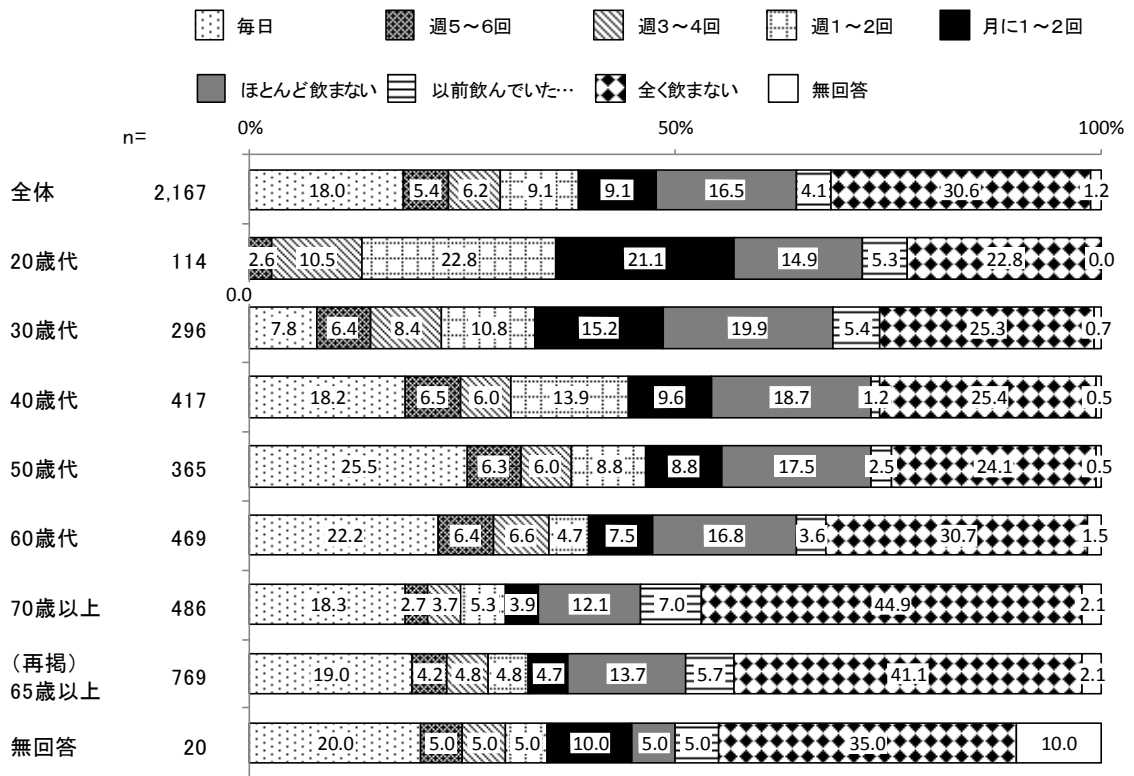
- ・飲酒の状況について、「全く飲まない」人が30.6%で最も高く、これに「月に1～2回」「週1～2回」「ほとんど飲まない」「以前飲んでしたがやめた」を合わせた『飲酒の習慣がない』と判断される人は60.3%を占める。一方、『週1回以上』の飲酒の習慣がある人の割合は合わせて38.7%であった。
- ・性別でみると、男性は月に1回以上の飲酒が61.8%、「毎日」が27.8%に対し、女性は月1回以上が34.9%、「毎日」が9.1%で、「まったく飲まない」が41.4%と、男性の飲酒頻度が女性に比べて高い。



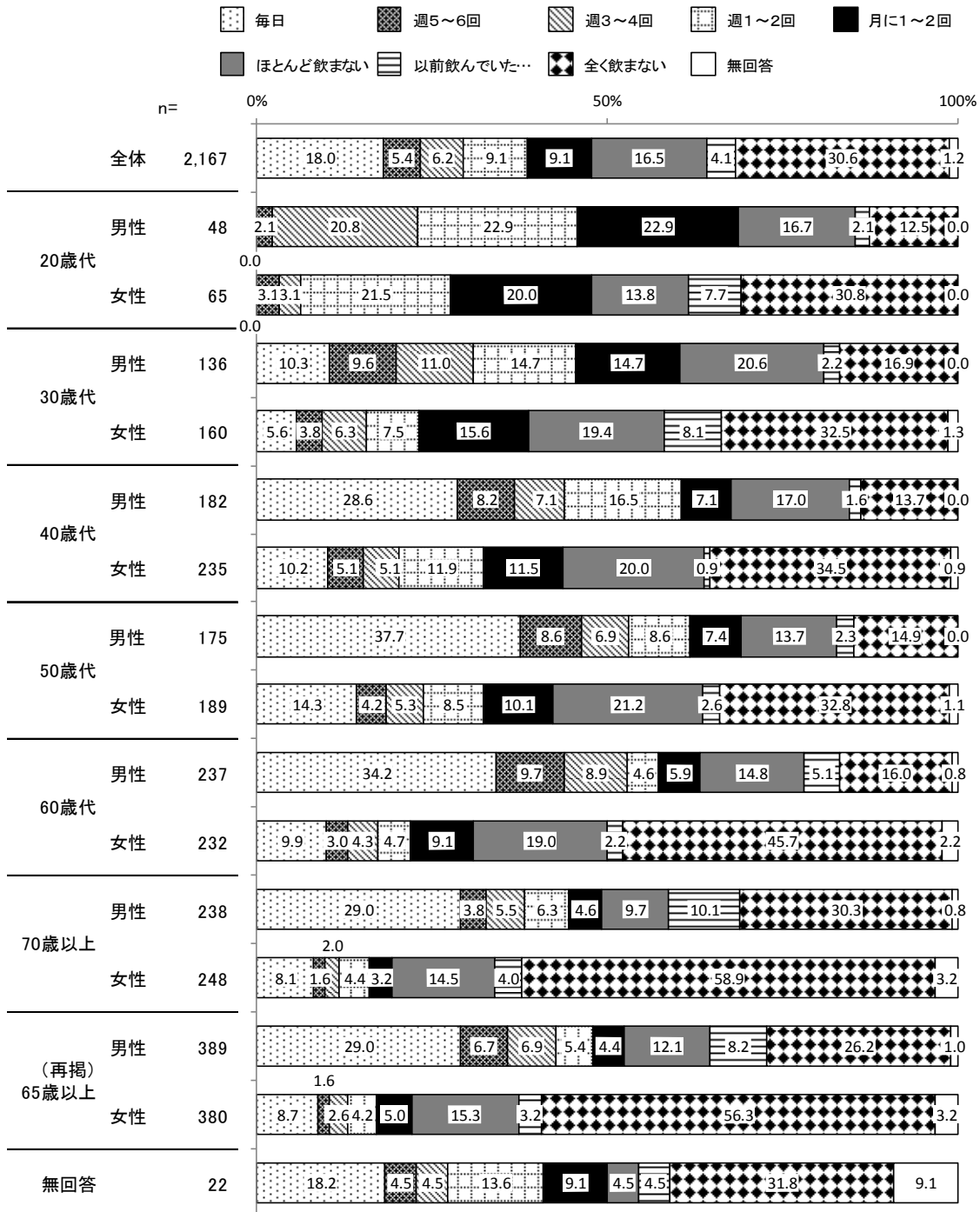
◆月に1日以上飲酒する者の飲酒頻度内訳（性別）



・年代別でみると、50歳代については約4人に1人が「毎日」飲酒しており、20歳代の「毎日」飲酒している人は0%と1人もいなかった。



・性年代別でみると、男性 50 歳代の 4 割近くが「毎日」飲酒しており、月 1 回以上飲酒している割合も最も高くなっている。女性については、月に 1 回以上飲酒している人が 20 歳代で 47.7%と他の年代と比較して最も高くなっているが、50 歳代までは 4 割前後の割合となっている。



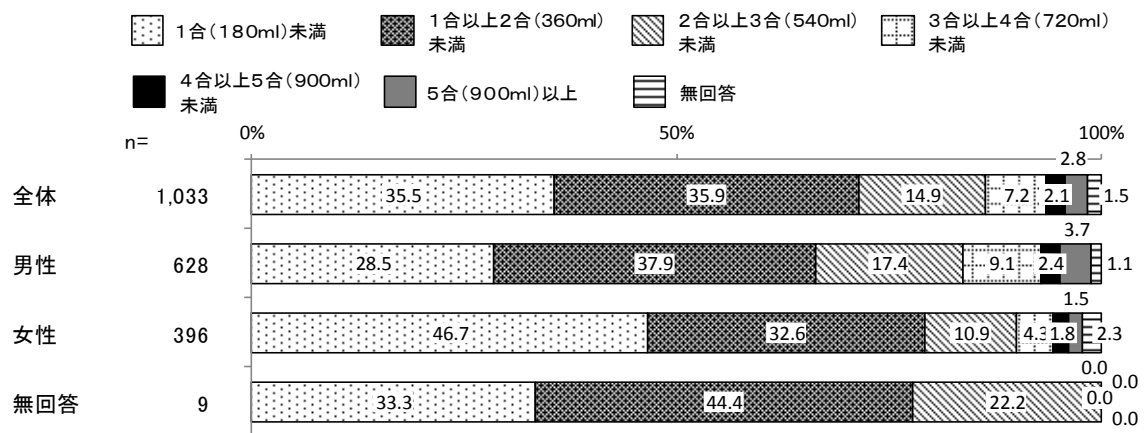
### 33 飲酒量

<問21で「1」～「5」と回答した方にお尋ねします。>

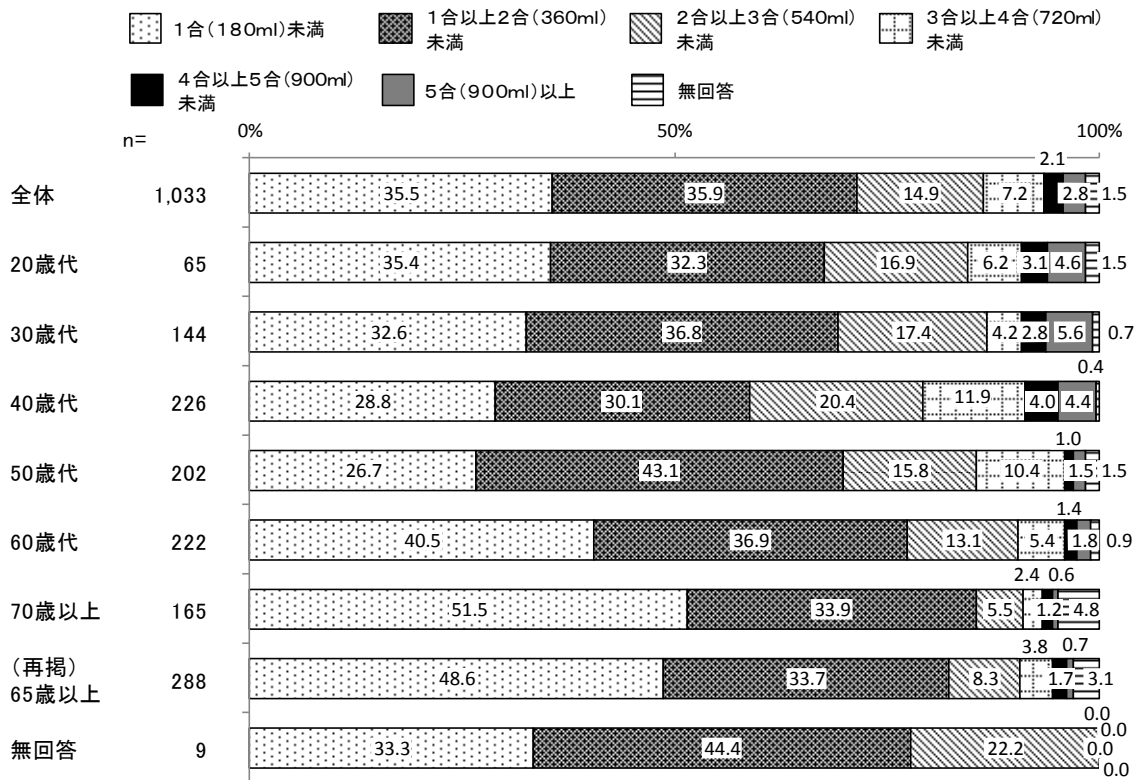
問21-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。(○印は1つ)

1 1合(180ml)未満 2 1合以上2合(360ml)未満 3 2合以上3合(540ml)未満  
4 3合以上4合(720ml)未満 5 4合以上5合(900ml)未満 6 5合(900ml)以上

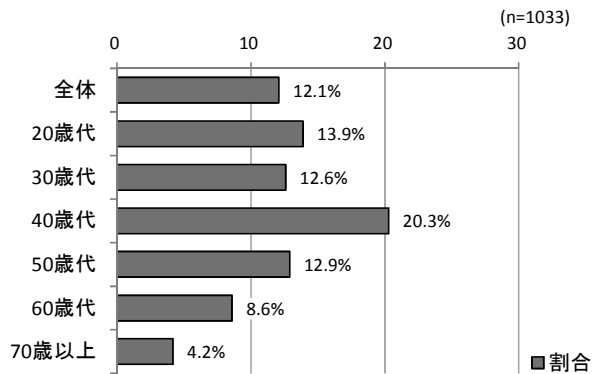
- ・1か月に1回以上飲酒する人の1日あたりの飲酒量について、日本酒換算で「1合以上2合未満」が35.9%で最も高く、次いで「1合未満」が35.5%という結果であった。
- ・性別で見ると、女性については「1合未満」の人が46.7%を占めるのに対し、男性については1合以上の人70.5%を占める。



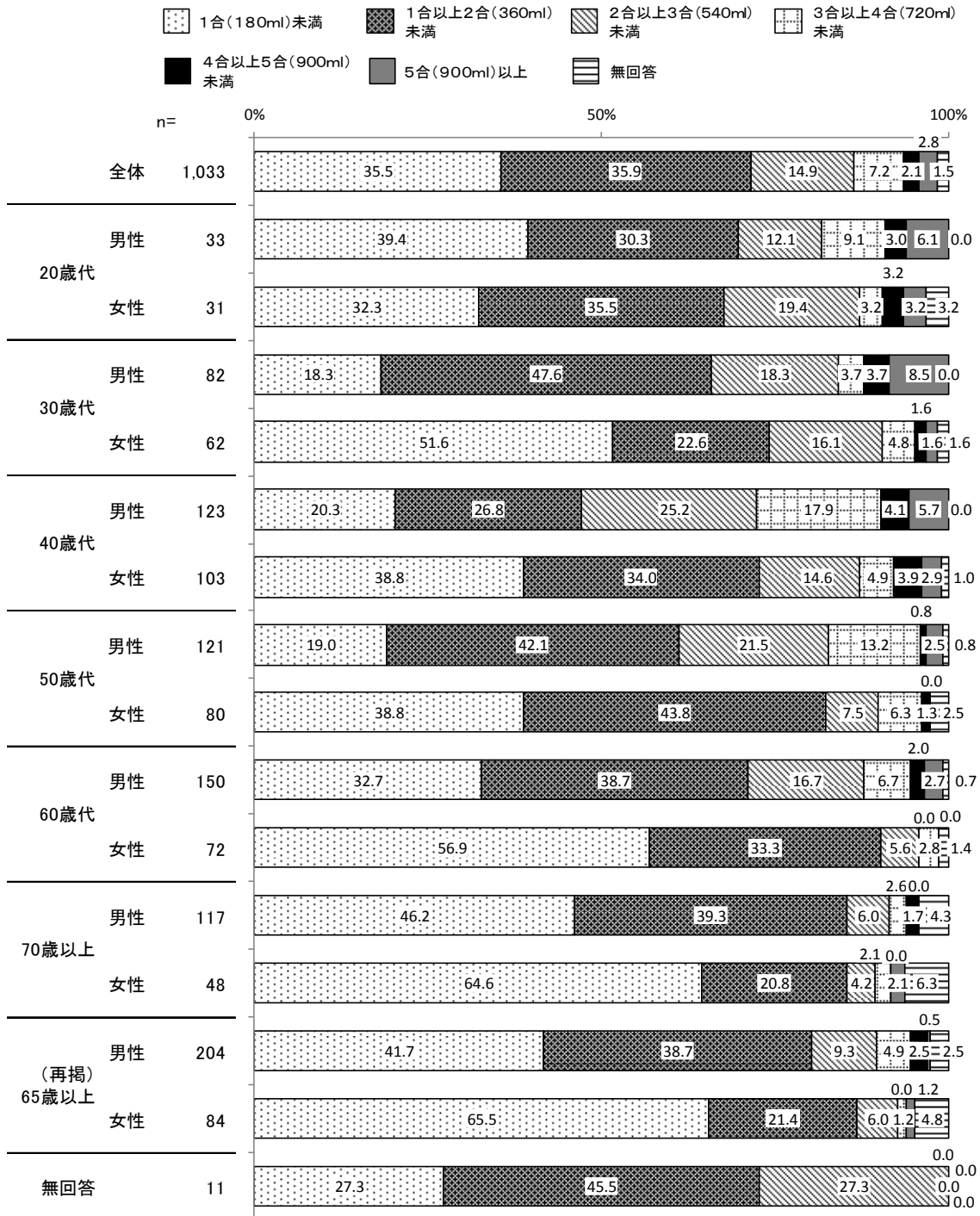
・年代別にみると、20歳代から50歳代までは年代が高くなるにつれて「1合未満」の割合が低くなる傾向がみられる。



◆多量飲酒者の割合（3合以上）



・性年代別でみると、20歳代では男女間の飲酒量に大きな差は見られないが、「1合未満」の飲酒でみると30歳代で男性18.3%に対し女性51.6%と男女間の差が顕著になっている。

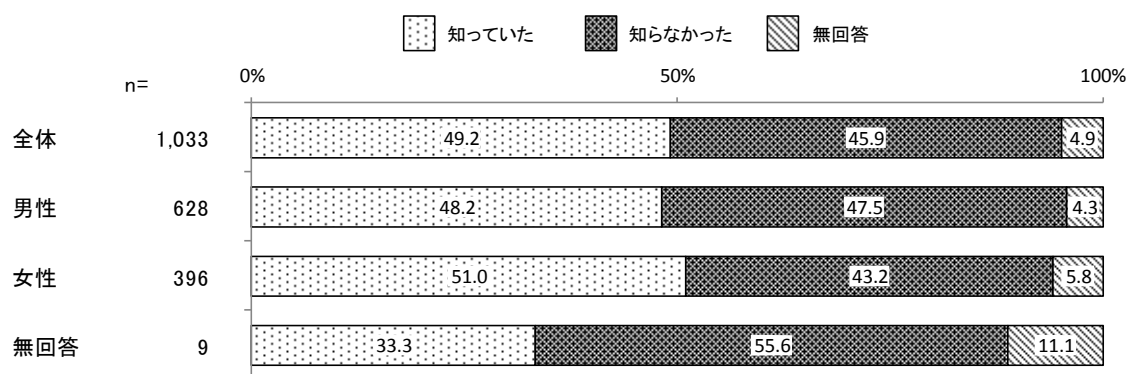


### 34 「節度ある適度な飲酒」量の認知度

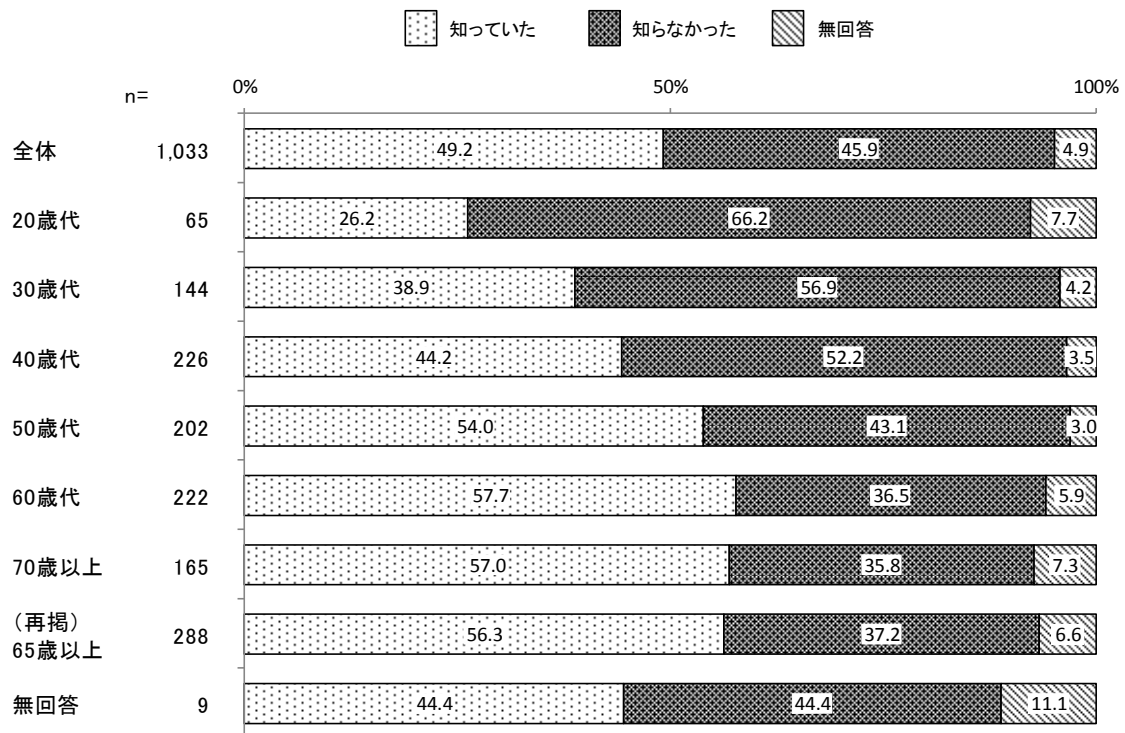
問 2 1 - 2 「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで約20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。

1 知っていた 2 知らなかった

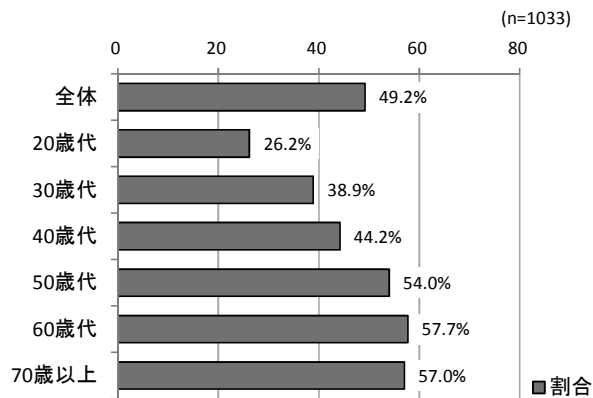
- ・節度ある飲酒量の認知度については、「知っていた」人が全体の49.2%という結果であった。
- ・性別では、男性の「知っていた」が48.2%に対し女性では51.0%となっている。



・年代別では、60歳代の認知率が57.7%で最も高く、20歳代が26.2%と最も低い結果であった。

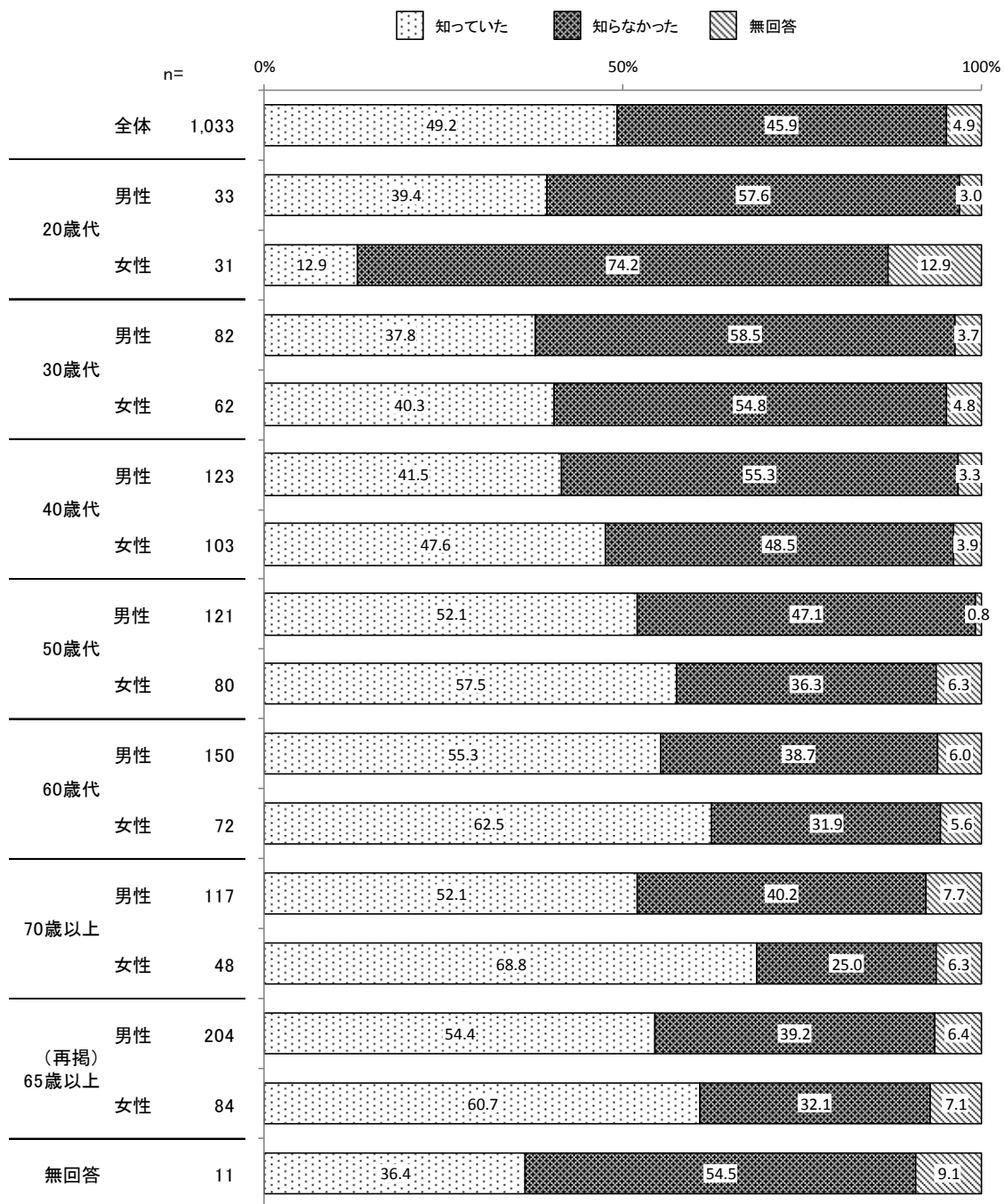


◆節度ある適度な飲酒量の認知度（「知っていた」割合）





・性年代別でみると、男性 20 歳代の認知率が 39.4%に対して、女性 20 歳代では 12.9%と、男性の方が女性より 26.5 ポイント高かった。



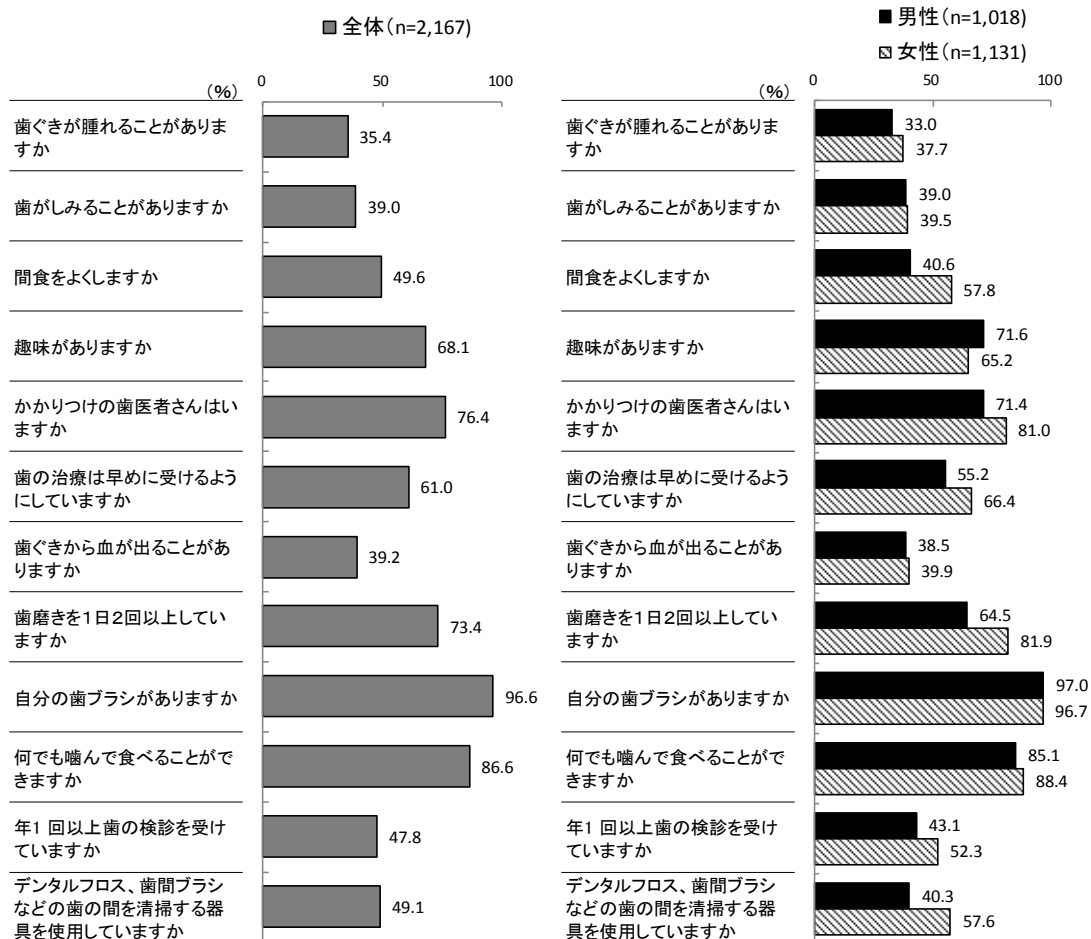
### 35 歯と口腔の症状の有無

問22 次の12項目の質問について、それぞれ「1 はい」または「2 いいえ」を選択し、その番号に○印をつけてください。

- ・歯ぐきが腫れることがありますか
- ・歯がしみることがありますか
- ・間食をよくしますか
- ・趣味がありますか？
- ・かかりつけの歯医者さんはいますか
- ・歯の治療は早めに受けるようにしていますか
- ・歯ぐきから血が出ることがありますか
- ・歯磨きを1日2回以上していますか
- ・自分の歯ブラシがありますか
- ・何でも噛んで食べることができますか
- ・年1回以上歯の検診を受けていますか
- ・デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用していますか

1 はい 2 いいえ

- ・歯と口腔の症状の有無について、全体をみると、歯と口腔の症状では「歯ぐきが腫れること」(35.4%)、「歯がしみること」(39.0%)、「歯ぐきから血が出ること」(39.2%)といずれも約4割が「はい」と回答し、男女の大きな差は見られなかった。
- ・歯の検診については「かかりつけの歯医者さんはいますか」(全体76.4%、男性71.4%、女性81.0%)、「年1回以上歯の検診を受けていますか」(全体47.8%、男性43.1%、女性52.3%)共に男性より女性の方が「はい」と回答した割合が高かった。

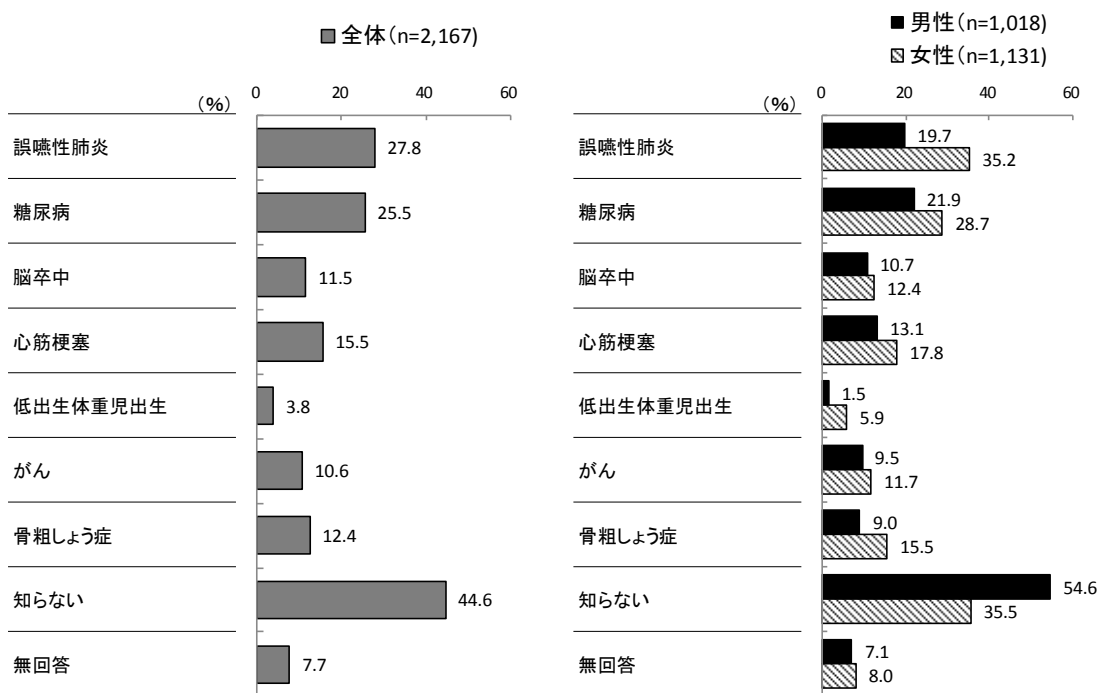


### 36 歯・口腔の健康と関連のある病気の認知度

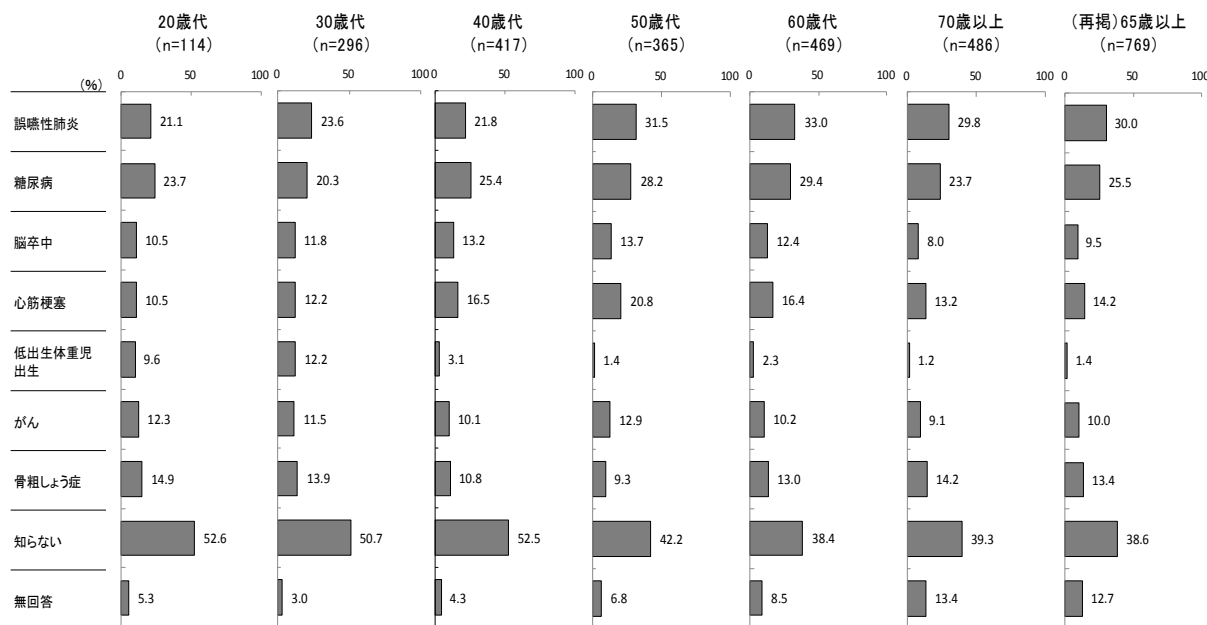
問23 次の項目のうち歯・口腔の健康と関連があることを知っているものに○印をつけてください。(複数回答可)

- 1 誤嚥性肺炎 2 糖尿病 3 脳卒中 4 心筋梗塞  
5 低出生体重児出生 6 がん 7 骨粗しょう症 8 知らない

- ・歯・口腔の健康と病気との関連について、全体の4割以上は「知らない」としており、認知されている中では「誤嚥性肺炎」(27.8%)、「糖尿病」(25.5%)が高かった。
- ・性別では、挙げられたすべての病気で女性の方が認知率が高く、「知らない」の回答は男性が54.6%、女性が35.5%と男性が19.1ポイント高い。



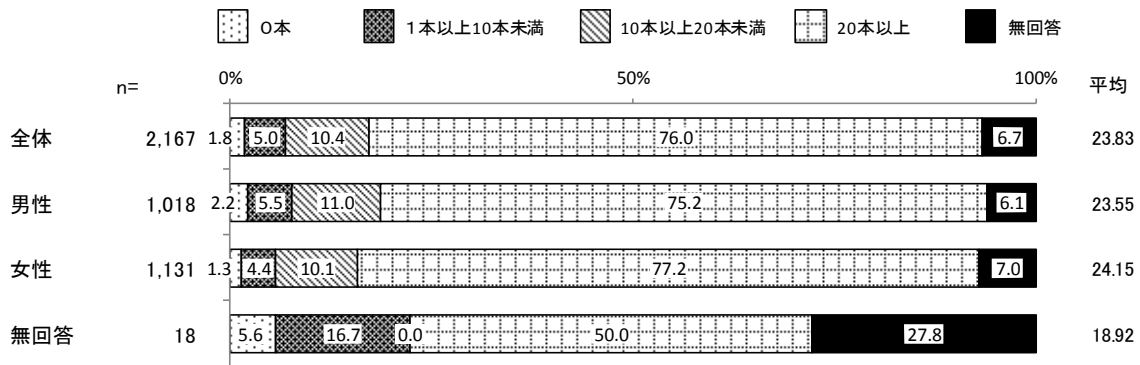
- ・年代別でみると、各年代で大きな差は見られなかった。



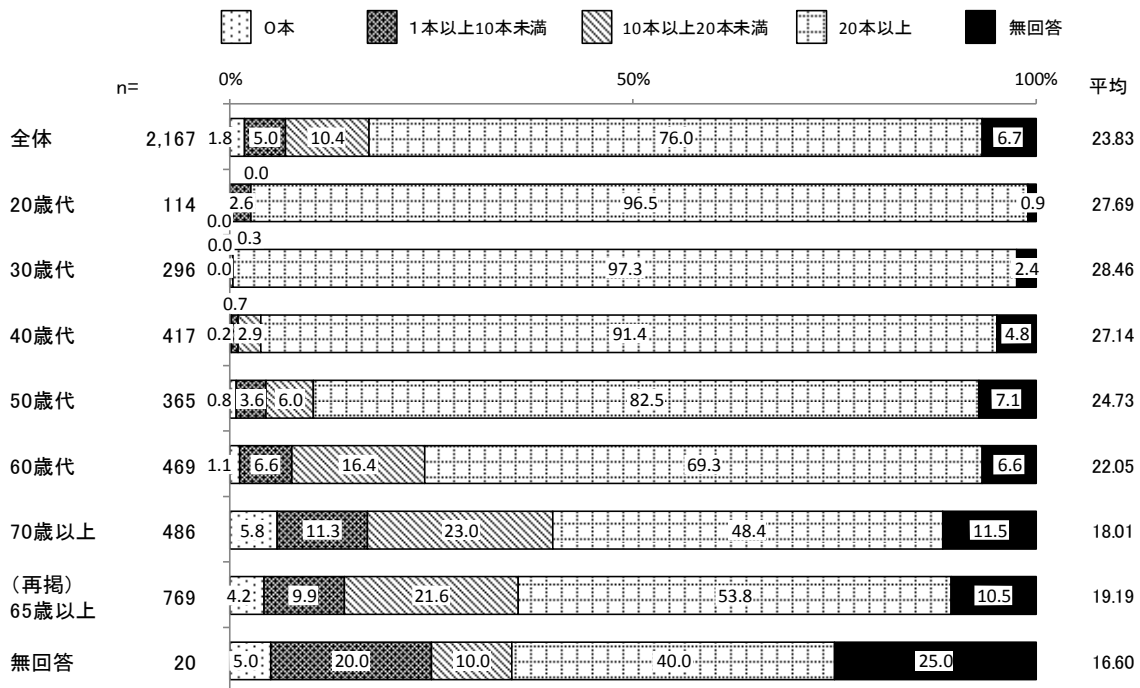
### 37 歯の本数

#### 問 2 4 ご自分の歯は何本ありますか。

・現在の歯の本数について全体では平均 23.83 本で、76.0%が「20 本以上」と回答しており、「0 本」は 1.8%であった。性別では、男性が平均 23.55 本、女性が平均 24.15 本となっており、女性の方が現在の歯の本数が多い結果となっている。



・年代別にみると、「20 本以上」は 20 歳代から 40 歳代まで 9 割以上、50 歳代でも 8 割以上であるが、60 歳代で 69.3%、70 歳以上で 48.4%と 20.9 ポイント減少している。

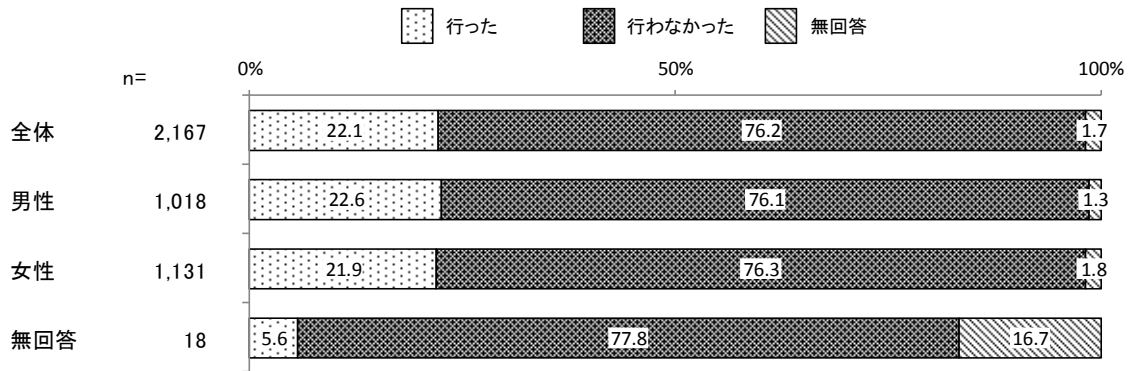


### 38 過去1年間のボランティア活動の有無

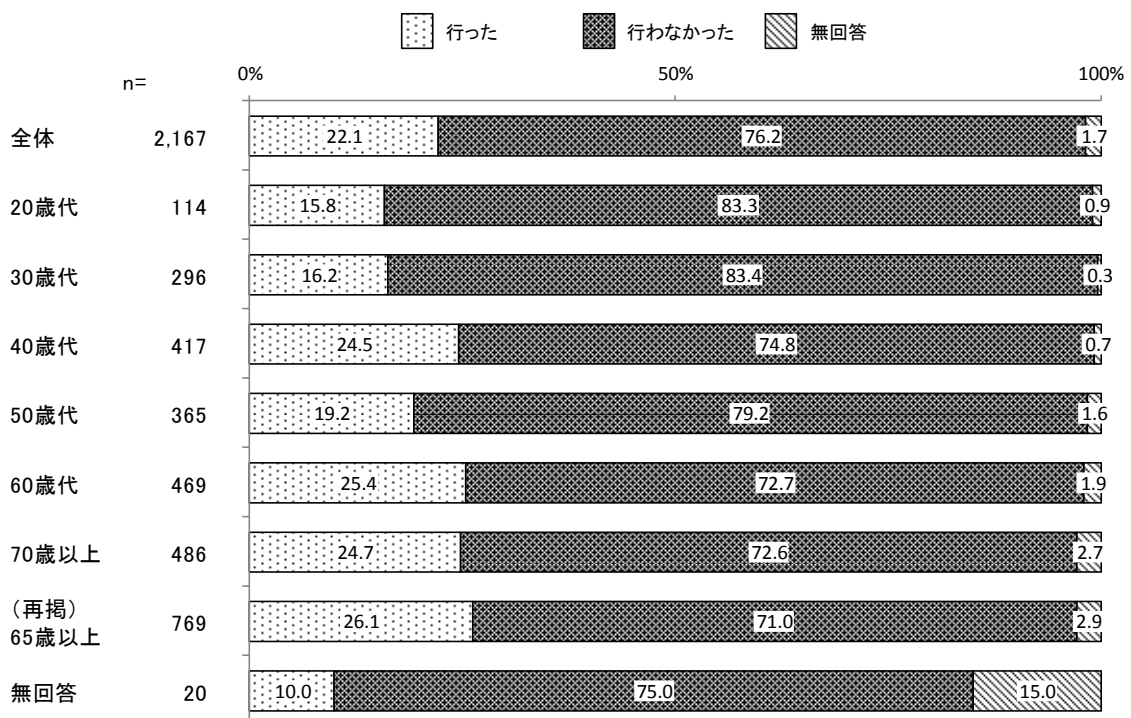
問25 あなたは、過去1年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。

1 行った 2 行わなかった

・過去1年間のボランティア活動について、約2割の人が行っており、性別では大きな違いは見られなかった。



・年代別でみると、60歳代が25.4%と最も高く、20歳代が15.8%と最も低かった。



## 39 ボランティア活動の内容

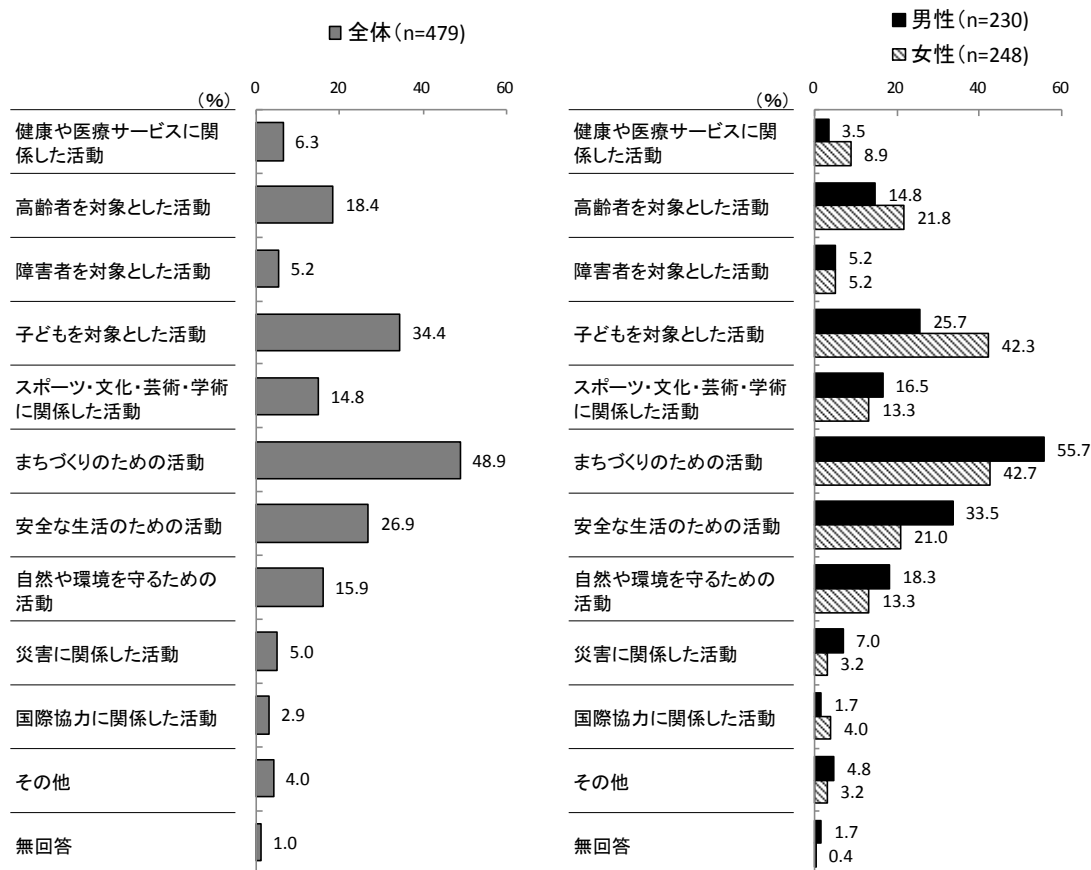
<問25で「1 行った」と回答した方にお尋ねします。>

### 問25-1 どのようなボランティア活動をしましたか。(複数回答可)

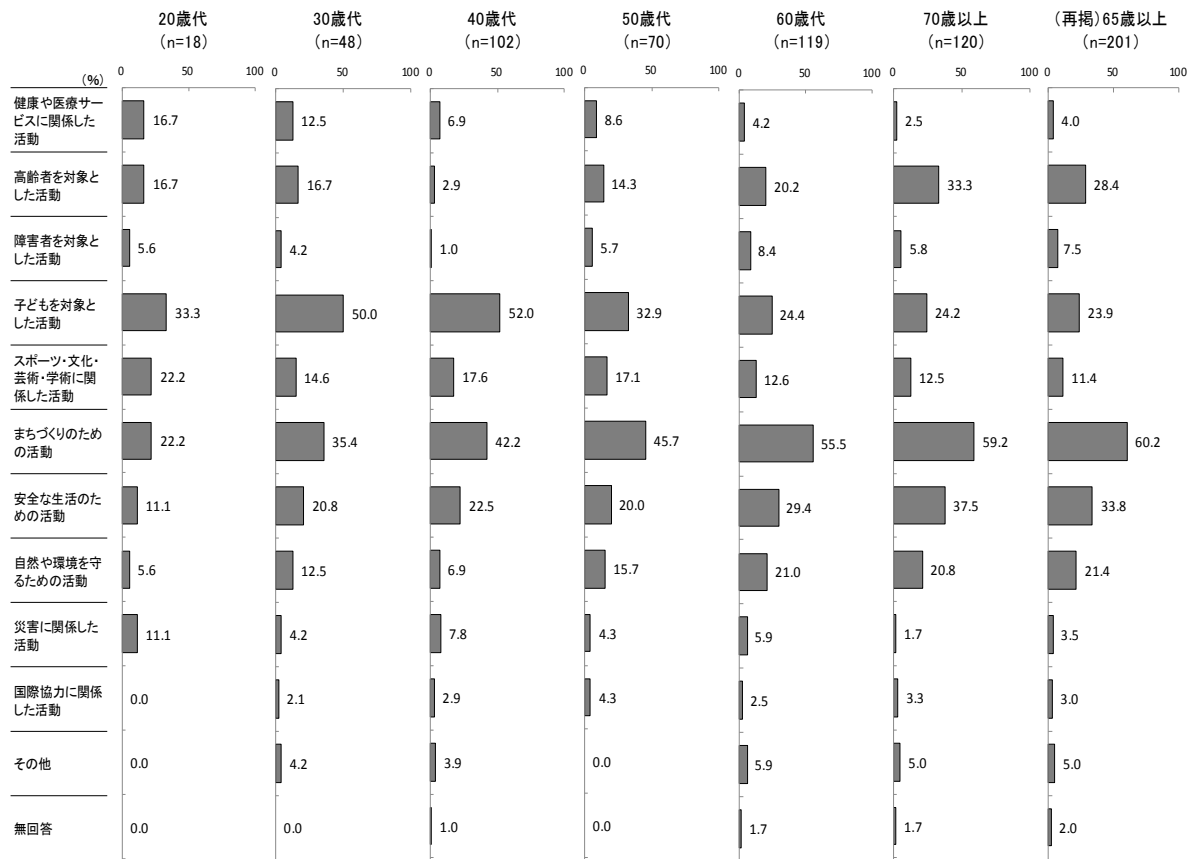
- 1 健康や医療サービスに関係した活動（献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めること 等）
- 2 高齢者を対象とした活動（高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーション 等）
- 3 障害者を対象とした活動（手話、点訳、朗読、障害者の社会参加の協力 等）
- 4 子どもを対象とした活動（子ども会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝い 等）
- 5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動（スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催 等）
- 6 まちづくりのための活動（道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこし 等）
- 7 安全な生活のための活動（防災活動、防犯活動、交通安全運動 等）
- 8 自然や環境を守るための活動  
（野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動 等）
- 9 災害に関係した活動（災害を受けた人に食べものや着るものを送ること、炊き出し 等）
- 10 国際協力に関係した活動（海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動 等）
- 11 その他（人権を守るための活動、平和のための活動 等）

・ボランティア活動を行った方の活動内容は、全体で「まちづくりのための活動」が48.9%で最も高く、「子どもを対象とした活動」が34.4%、「安全な生活のための活動」が26.9%と続いている。

・性別では「スポーツ・文化・芸術・学術関連の活動」、「まちづくりのための活動」「安全な生活のための活動」、「自然や環境を守るための活動」、「災害に関係した活動」は男性の方が高く、「健康や医療サービスに関係した活動」、「高齢者を対象とした活動」、「子どもを対象とした活動」は女性の方が高かった。



- ・年代別でみると、「子どもを対象とした活動」は30歳代、40歳代が5割以上であるのに対して、60歳代以上は2割強程度と低い。また「まちづくりのための活動」は40歳代以上で4割以上を占める。



## 40 地域との交流の状況

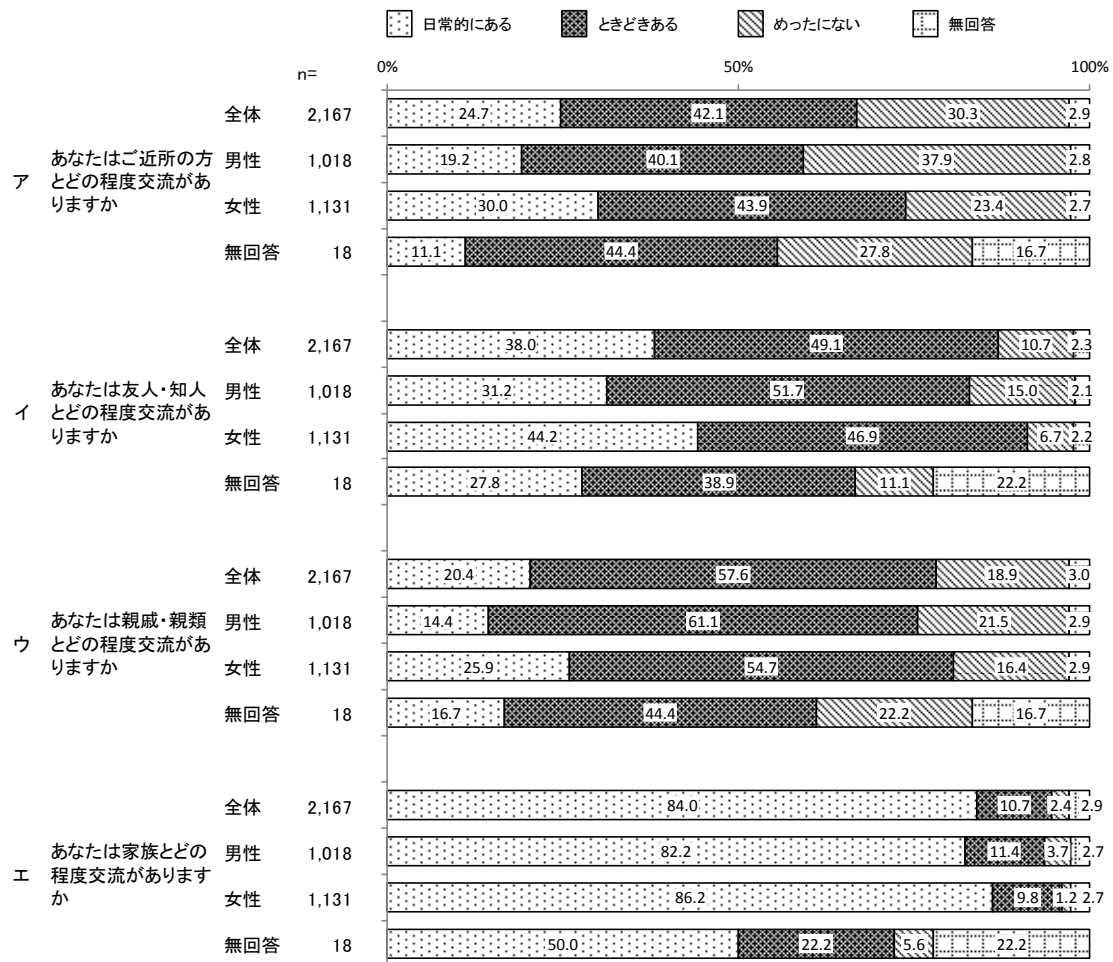
問26 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。

あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

ア ご近所の方      イ 友人・知人      ウ 親戚・親類      エ 家族

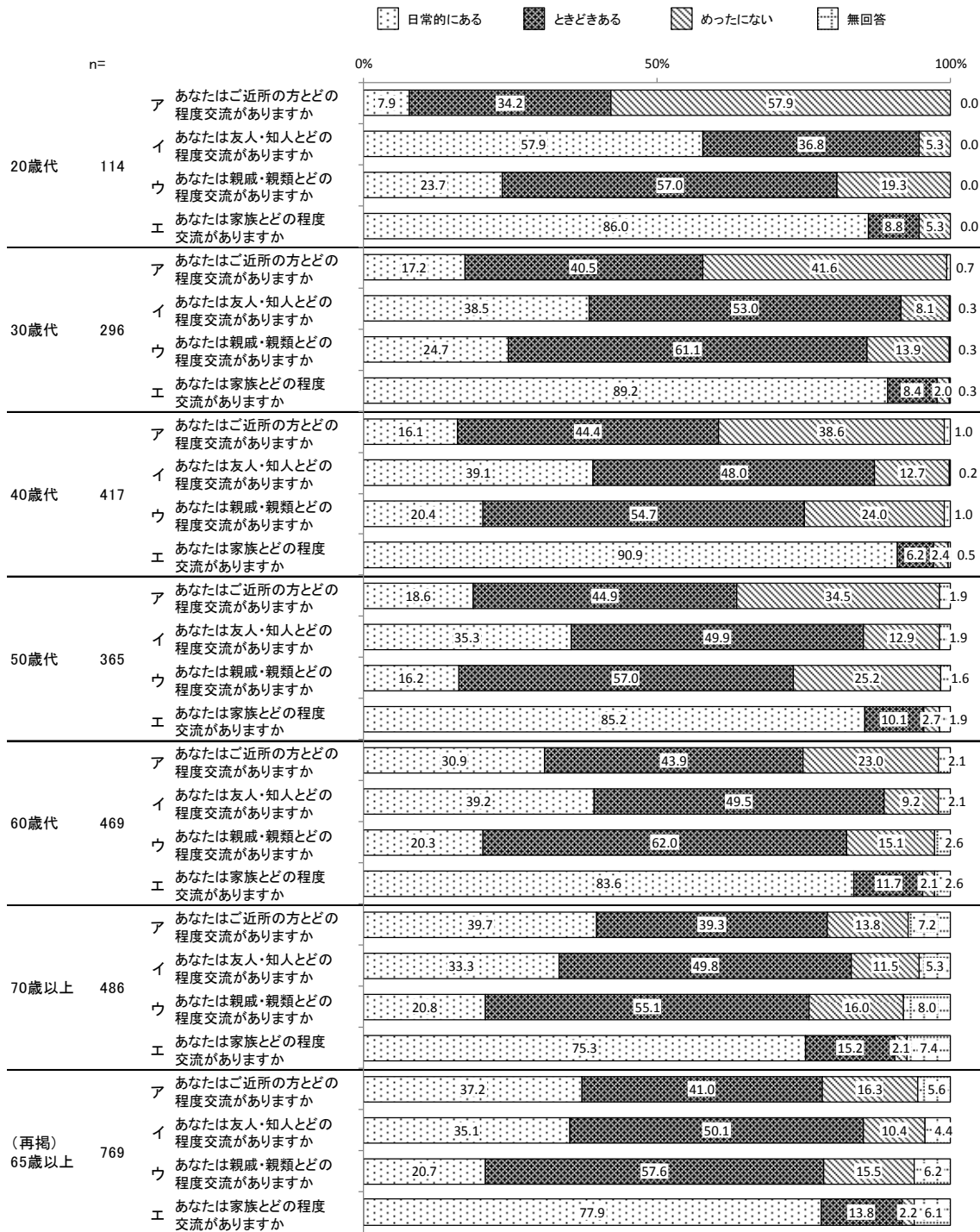
1 日常的にある    2 ときどきある    3 めったにない

- ・地域との交流について、全体では「あなたのご近所の方とどの程度の交流がありますか」の質問で「日常的にある」と回答したのが24.7%で、「日常的にある」、「ときどきある」を合わせた『交流のある』人の割合は7割弱であった。
- ・性別で見るとどの質問も男性より女性の方が『交流のある』人の割合が高かった。





・年代別にみると、「あなたはご近所の方とどの程度の交流がありますか」の質問では『交流がある』人は年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向がある。



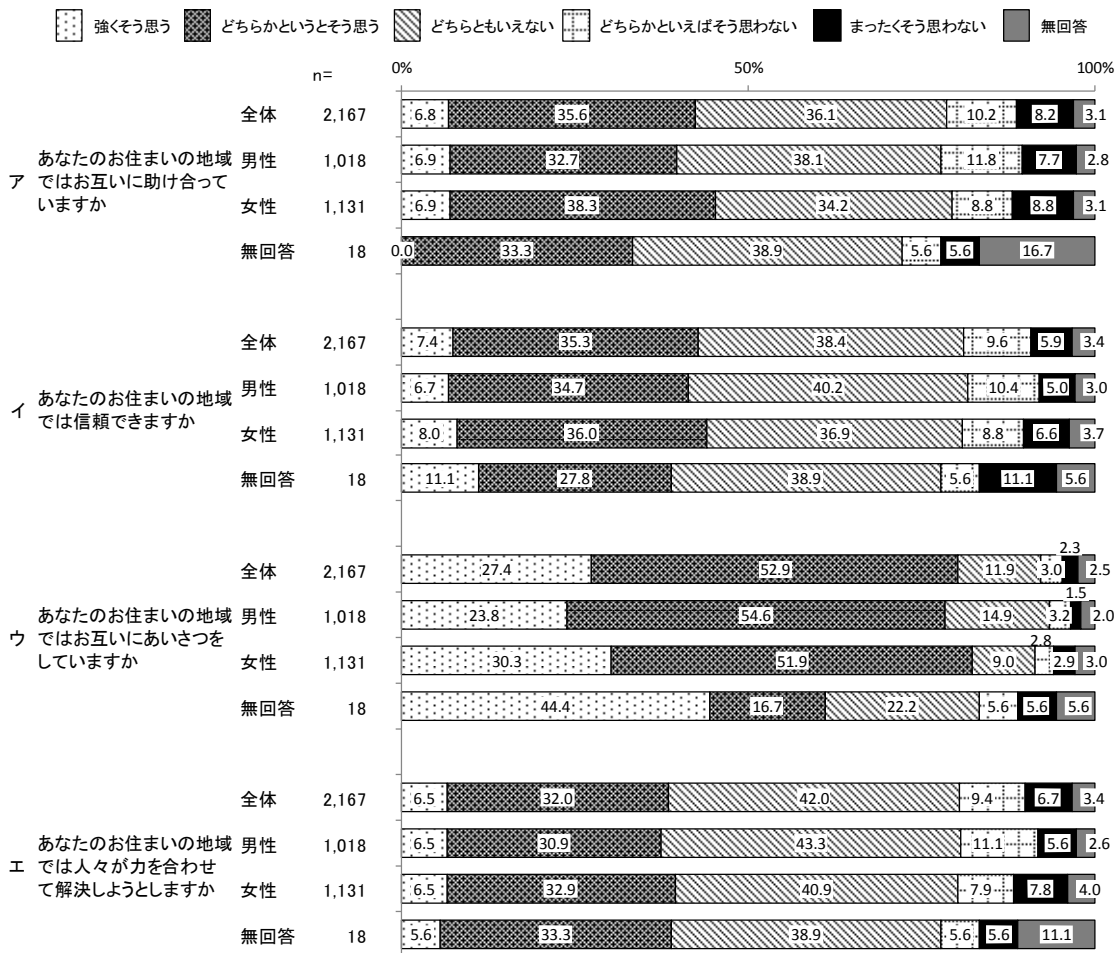
## 41 居住地域の状況

問27 あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

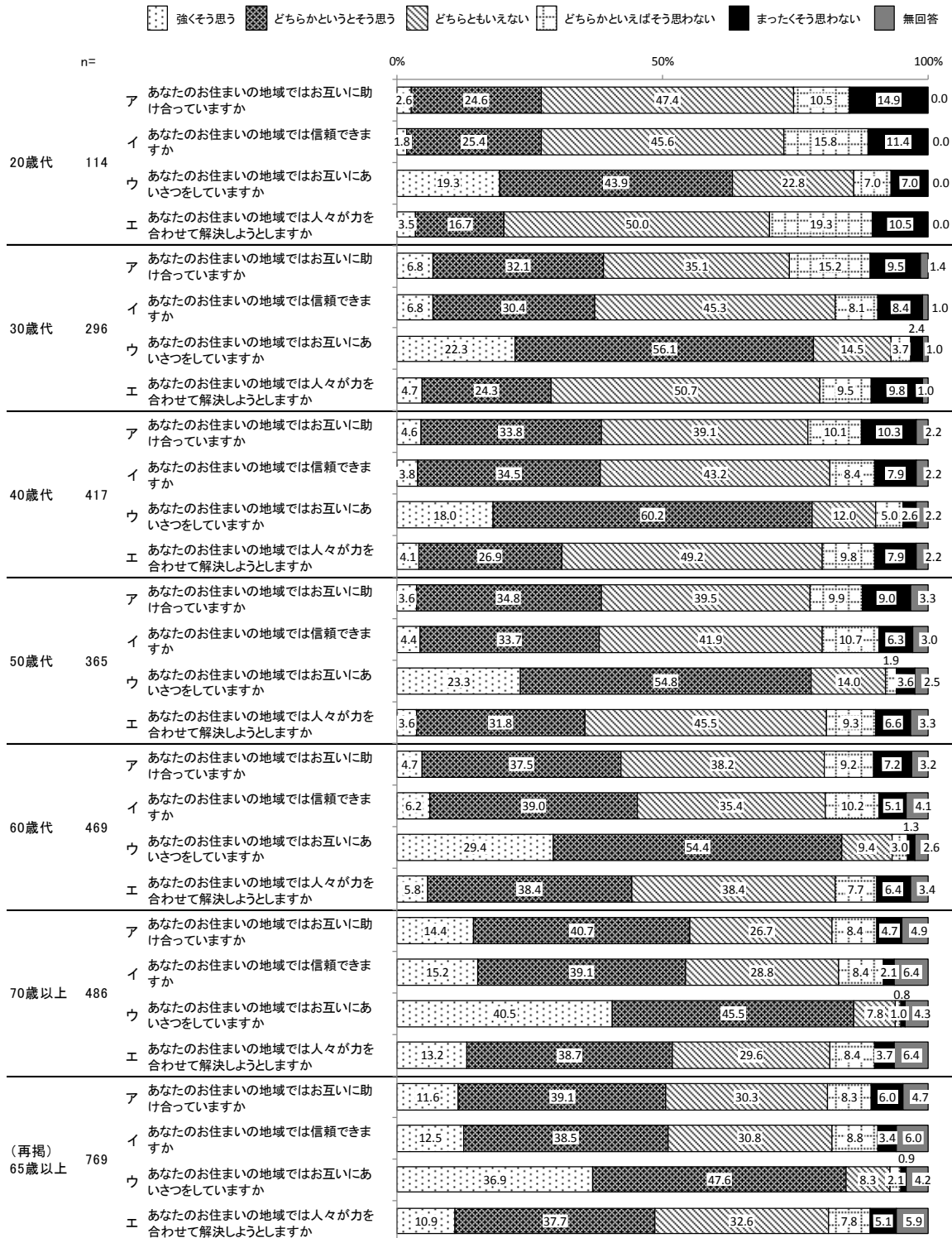
- ア お互いに助け合っている
- イ 信頼できる
- ウ お互いにあいさつをしている
- エ 人々が力を合わせて解決しようとする

1 強くそう思う 2 どちらかというと思う 3 どちらともいえない  
4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない

- ・居住地域の状況について、全体では「あなたのお住まいの地域ではお互いにあいさつをしていますか。」の質問に対して、「強くそう思う」「どちらかというと思う」を合わせた、『そう思う』人の割合が8割を占める。
- ・性別に見ると、どの質問も男性より女性の方が『そう思う』人の割合が高い。



・年代別にみると、20歳代は「あなたのお住まいの地域ではお互いにあいさつをしていますか」以外の質問で『そう思う』人の割合が、他の年代と比べると最も低くなっている。

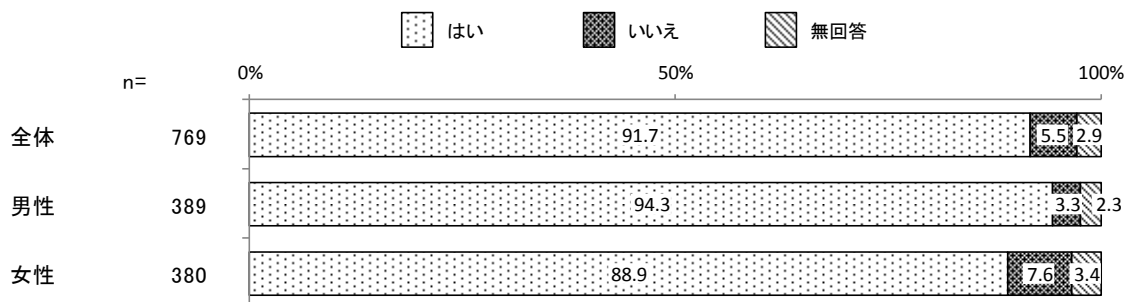


## 42 外出頻度 [65 歳以上]

問 2 8 あなたは週に 1 回以上、外出していますか。(65 歳以上)

1 はい 2 いいえ

・65 歳以上の高齢者の週 1 回以上の外出の有無は、全体の 91.7%が「はい」と回答しており、女性より男性の方が「はい」の割合が 5.4 ポイント高い。

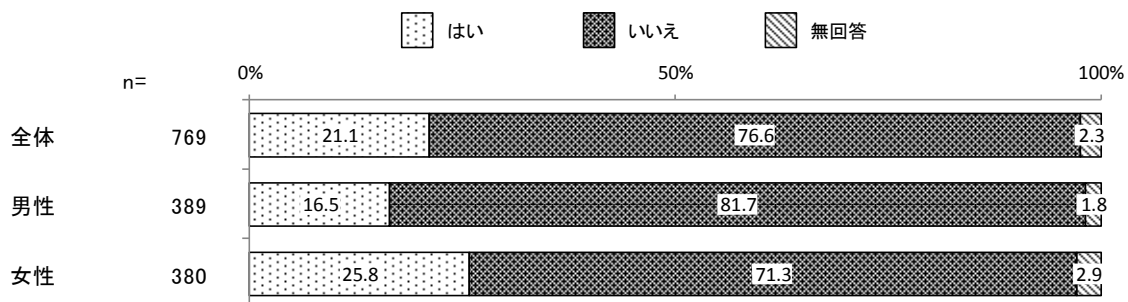


## 43 外出頻度の変化 [65 歳以上]

問 2 9 あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(65 歳以上)

1 はい 2 いいえ

・65 歳以上の高齢者の外出が昨年と比べ回数が減っているかについて、全体の約 5 人に 1 人が「はい」と回答しており、男性より女性の方が「はい」の割合が 9.3 ポイント高い。

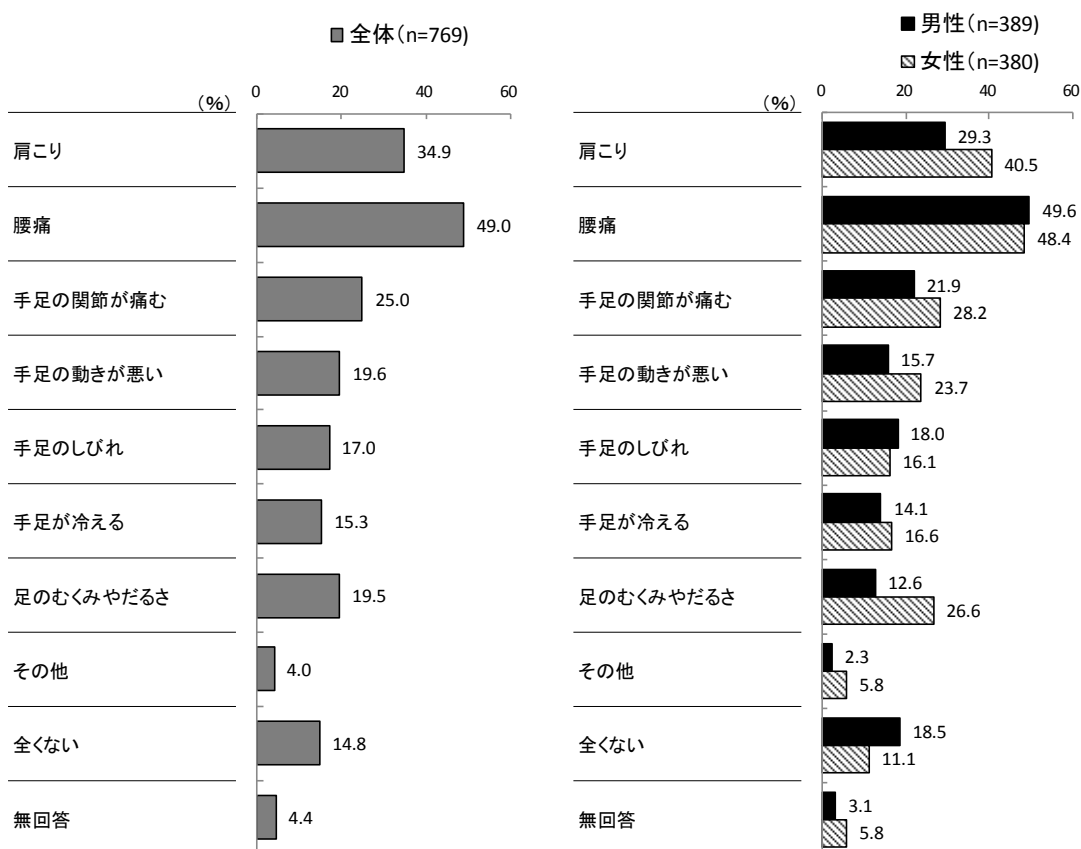


## 44 足腰の症状 [65 歳以上]

問30 あなたは次のような症状がありますか。(複数回答可) (65 歳以上)

1 肩こり 2 腰痛 3 手足の関節が痛む 4 手足の動きが悪い 5 手足のしびれ  
6 手足が冷える 7 足のむくみやだるさ 8 その他 9 全くない

- ・ 65 歳以上の高齢者の現在抱えている体の症状について、全体では「腰痛」が 49.0% で最も高く、以下「肩こり」が 34.9%、「手足の関節が痛む」が 25.0%で続いている。
- ・ 性別で見ると、「腰痛」(男性 49.6%、女性 48.4%)、「手足のしびれ」(男性 18.0%、女性 16.1%) は男性が女性よりも高く、他の症状は女性の方が男性よりも高かった。また、「全くない」では男性が女性よりも 7 ポイント以上高い。



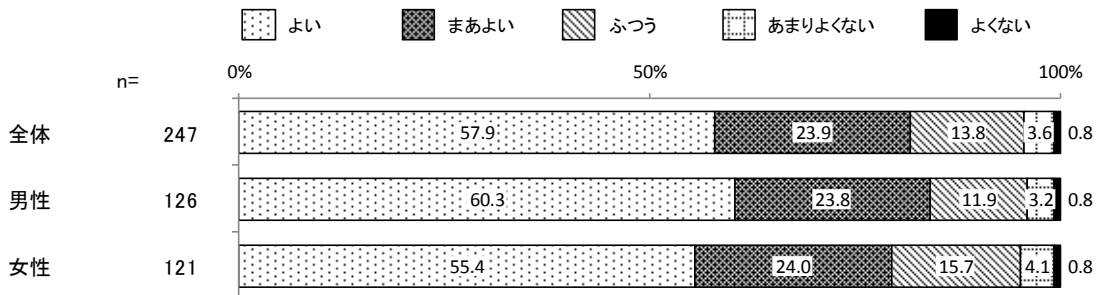
## 調査票B（16歳～19歳対象）

### 1 現在の健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。（○印は1つ）

1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

・現在の健康状態について、全体の57.9%が「よい」と回答しており、「まあよい」と合わせると8割以上を占める。

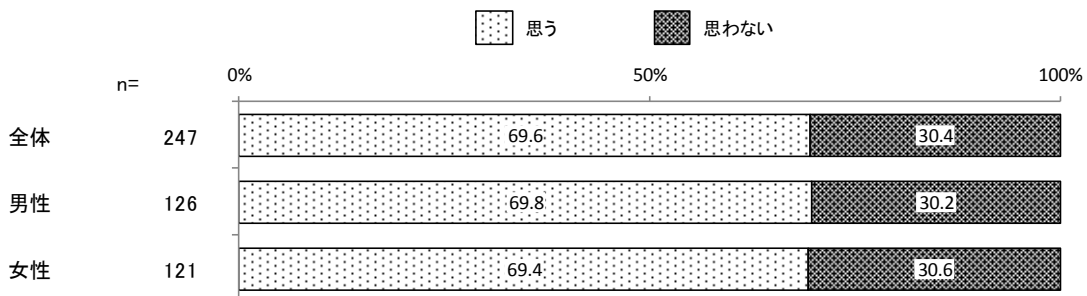


### 2 健康的な生活習慣

問2 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

1 思う 2 思わない

・健康的な生活習慣を送っていると思うかについては、全体の69.6%が「思う」と回答しており、性別では大きな違いは見られなかった。

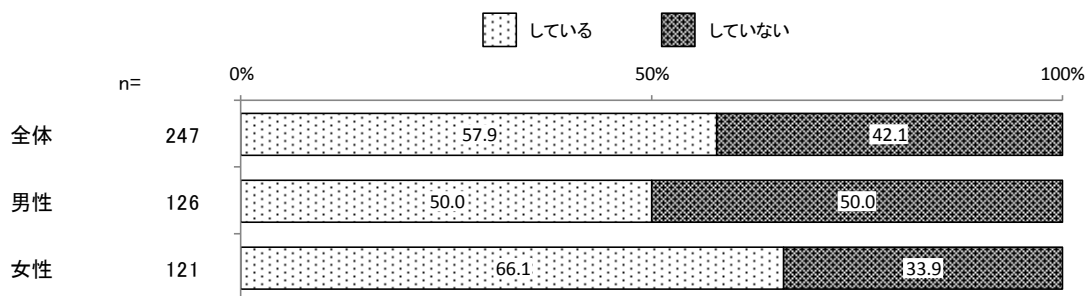


### 3 家庭での定期的な体重測定の有無

問3 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1ヶ月に1回以上）家庭で体重を測定していますか。

1 している 2 していない

- ・定期的な家庭での体重測定を全体の57.9%が実施しており、性別では、男性が50.0%に対して女性は66.1%と、女性の実施の割合の方が16.1ポイント高い。

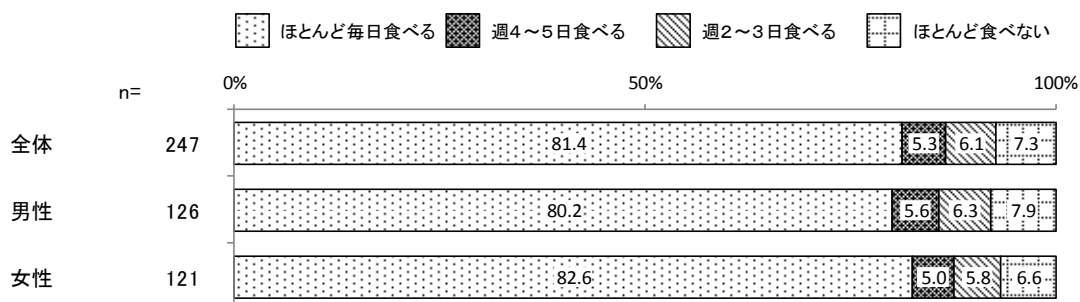


### 4 朝食の摂食状況

問4 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○印は1つ）

1 ほとんど毎日食べる 2 週4～5日食べる 3 週2～3日食べる 4 ほとんど食べない

- ・ふだん朝食を食べるかについて、全体の81.4%が「毎日食べる」が、7.3%は「ほとんど食べない」と回答した。

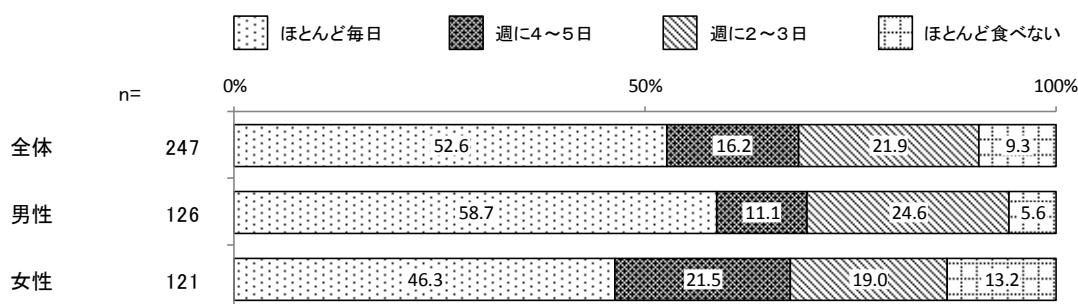


## 5 適切な量と質の食事の摂取状況

問5 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

1 ほとんど毎日 2 週に4~5日 3 週に2~3日 4 ほとんど食べない

- ・1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1週間に何日あるかについて、全体の52.6%は「ほとんど毎日食べる」と回答しており、9.3%は「ほとんど食べない」と回答した。
- ・性別では、「ほとんど毎日食べる」と回答した男性が58.7%に対して女性は46.3%と、男性の割合の方が12.4ポイント高く、「ほとんど食べない」では、女性が男性より7ポイント以上高くなっている。

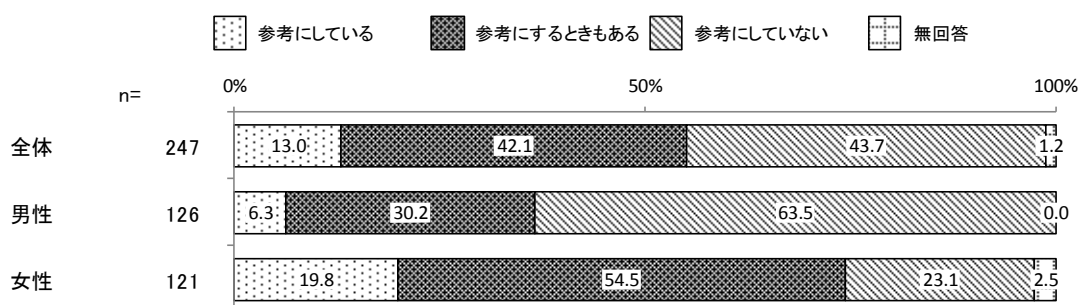


## 6 栄養成分表示の活用状況

問6 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

1 参考にしている 2 参考にするときもある 3 参考にしていない

- ・外食時にカロリーなどの栄養成分表示を参考にしているかについては、全体で13.0%が「参考にしている」と回答し、「参考にするときもある」(42.1%)と合わせると、55.1%を占める。性別では、男性の4割弱が参考にしたことがあるとの回答に対し、女性は7割強と男女間での差が大きかった。

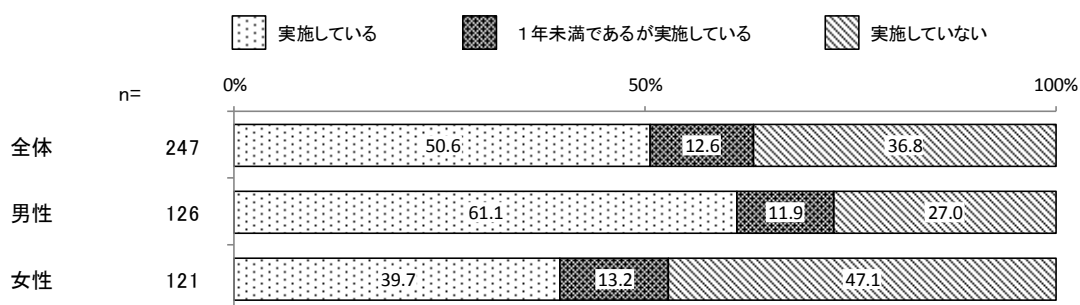




## 7 運動習慣の有無

問7 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。  
 (○印は1つ)  
 1 実施している 2 1年未満であるが実施している 3 実施していない

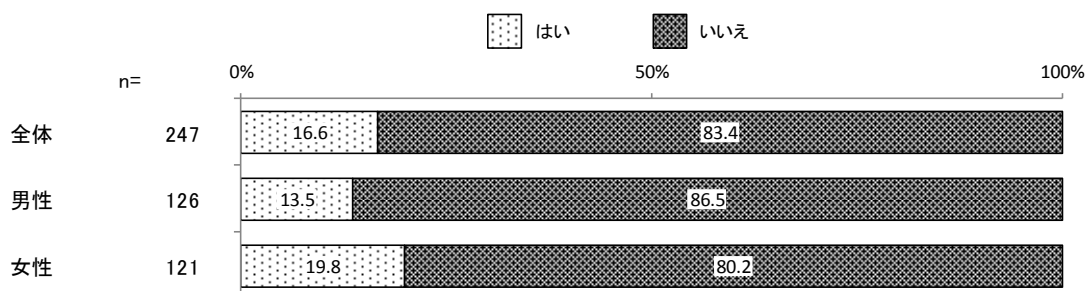
- ・1日30分以上かつ週2回以上の運動の実施について、全体の50.6%が「実施している」と回答しており、性別では、男性が61.1%に対し女性39.7%と男性の方が21.4ポイント運動の習慣がある割合が高い。



## 8 歩数計の所持状況

問8 あなたは歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を持っていますか。  
 1 はい 2 いいえ

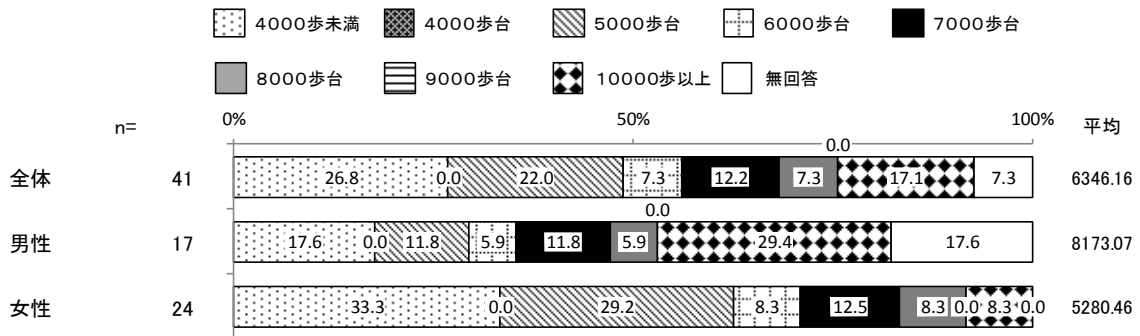
- ・歩数計の所有率は、全体の16.6%であった。
- ・男性の所有率が13.5%に対し、女性の所有率は19.8%と、男性より女性の方が6.3ポイント高い。



## 9 1日の歩数

### 問8-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

- ・歩数計所有者の歩く歩数について、全体では平均 6346.16 歩となっている。
- ・性別でみると、男性平均 8173.07 歩、女性平均 5280.46 歩で男性が女性より平均歩数が約 2900 歩多い結果となった。

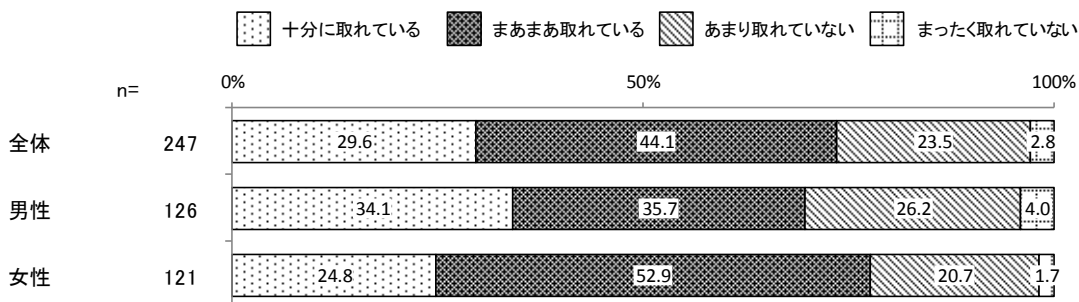


## 10 睡眠による休養の状況

### 問9 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

1 十分に取れている 2 まあまあ取れている 3 あまり取れていない 4 まったく取れていない

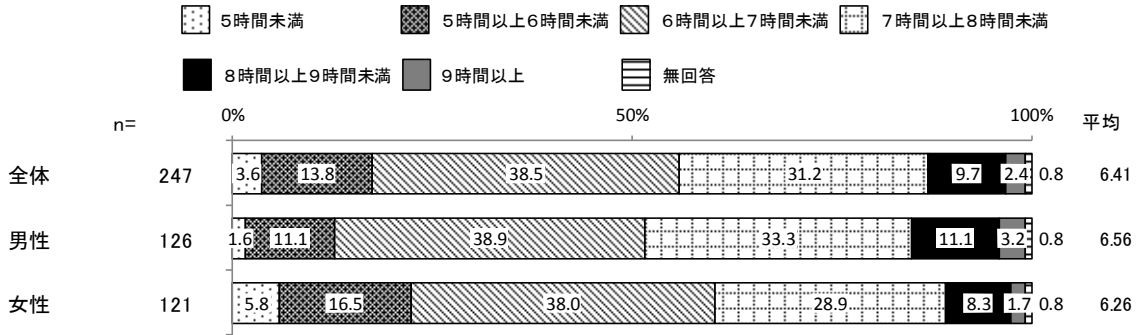
- ・最近1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れているかについて、全体の3割弱が「まったく取れていない」、「あまり取れていない」と回答している。性別では、「まったく取れていない」、「あまり取れていない」は男性 30.2% に対し女性 22.4% と男性の方が 7.8 ポイント高かった。



## 11 睡眠時間

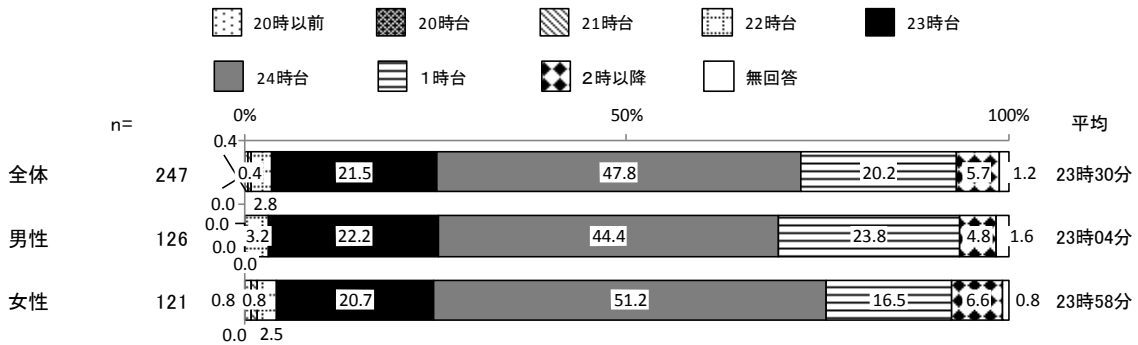
問10 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記でご記入ください。

- ・1日あたりの平均睡眠時間は、全体で平均6.41時間となり、「6時間以上7時間未満」が38.5%で最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が31.2%であり、合わせると約7割が6時間～8時間睡眠をとっている。



## 12 就寝時刻

- ・ふだんの就寝時刻について、全体では平均23時30分となっており、「24時台」が47.8%で最も高くなっている。性別では、男性の方が女性よりも就寝時刻が遅い傾向がみられる。

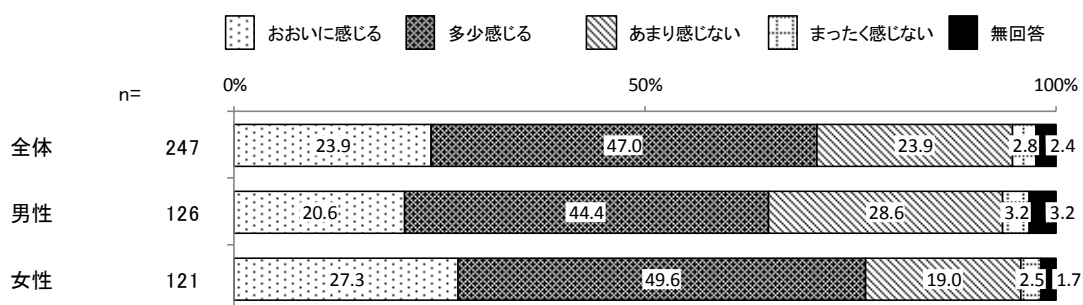


### 13 ストレスの有無

問 1 1 あなたは、過去 1 ヶ月の間に、ストレスを感じましたか。(○印は 1 つ)

1 おおいに感じる 2 多少感じる 3 あまり感じない 4 まったく感じない

・ここ 1 ヶ月間のストレスの感じ方について、全体の 23.9%が「おおいに感じる」と回答しており、「多少感じる」と合わせると、7 割がストレスを感じると回答している。性別では、「おおいに感じる」の回答は男性 20.6%に対し女性 27.3%と女性の方が高かった。



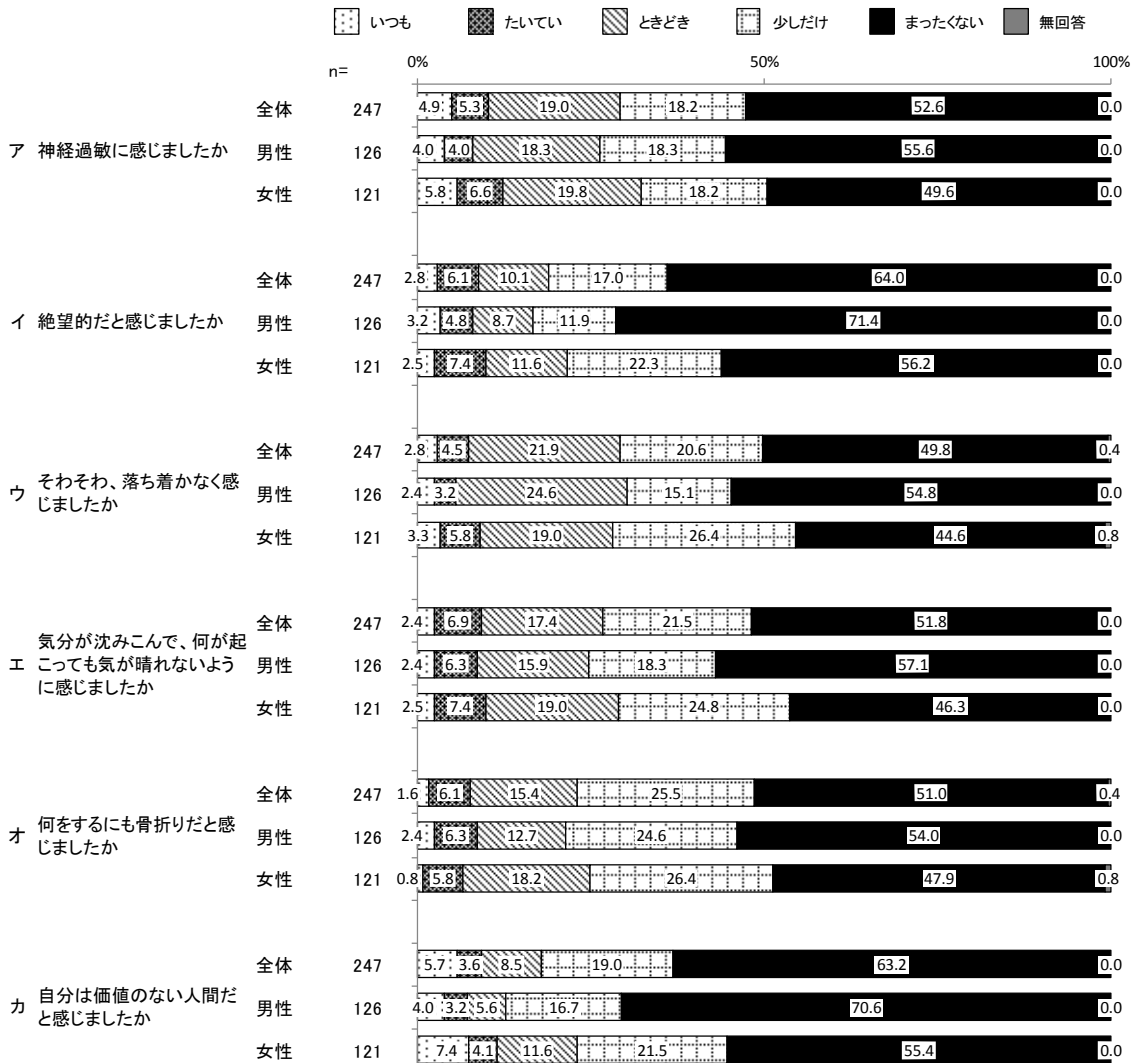
## 14 こころの健康状態

問12 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1ずつつ〇印をつけてください。

- ア 神経過敏に感じましたか
- イ 絶望的だと感じましたか
- ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- エ 気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか
- オ 何をするにも骨折りだと感じましたか
- カ 自分は価値のない人間だと感じましたか

1いつも 2たいてい 3ときどき 4少しだけ 5まったくない

・過去1ヶ月の心の健康状態について、「いつも」「たいてい」をあわせた『感じた』人は、全体では「神経過敏に感じましたか」が10.2%と最も高かった。また「何をするにも骨折りだと感じましたか」以外の項目で男性より女性の方が『感じた』人の割合が高い。

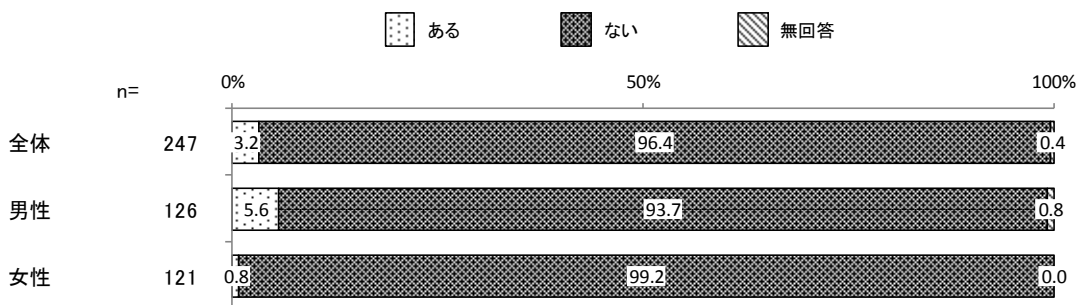


## 15 喫煙経験の有無

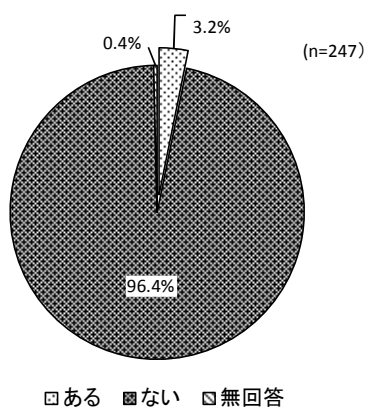
### 問 1 3 あなたはたばこを吸ったことがありますか

1 ある 2 ない

・喫煙について、全体の3.2%が吸ったことが「ある」と回答しており、男性では5.6%、女性では0.8%と、男性の方が高かった。



#### ◆喫煙経験



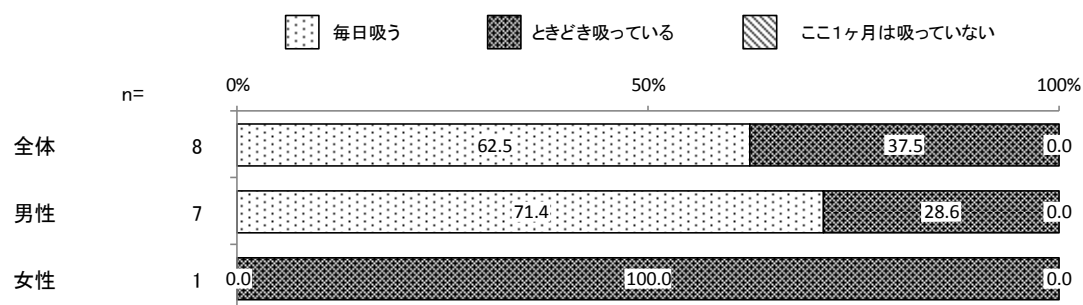
## 16 喫煙頻度

<問13で「1 ある」と回答した方におたずねします。>

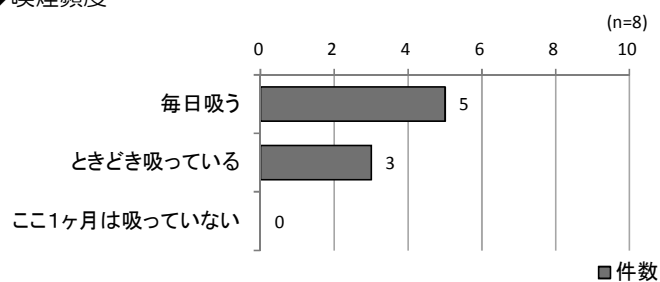
問13-1 過去1ヶ月にどのくらいたばこを吸いましたか。あてはまる番号1つに○印をつけ、( )の中もご記入ください。

- 1 毎日吸う→1日約( )本, 喫煙年数( )年
- 2 ときどき吸っている→ときどき吸う時は1日に約( )本
- 3 ここ1ヶ月は吸っていない

・喫煙者の過去1ヶ月あたりの喫煙頻度は、全体の62.5%が「毎日吸う」と回答している。



### ◆喫煙頻度

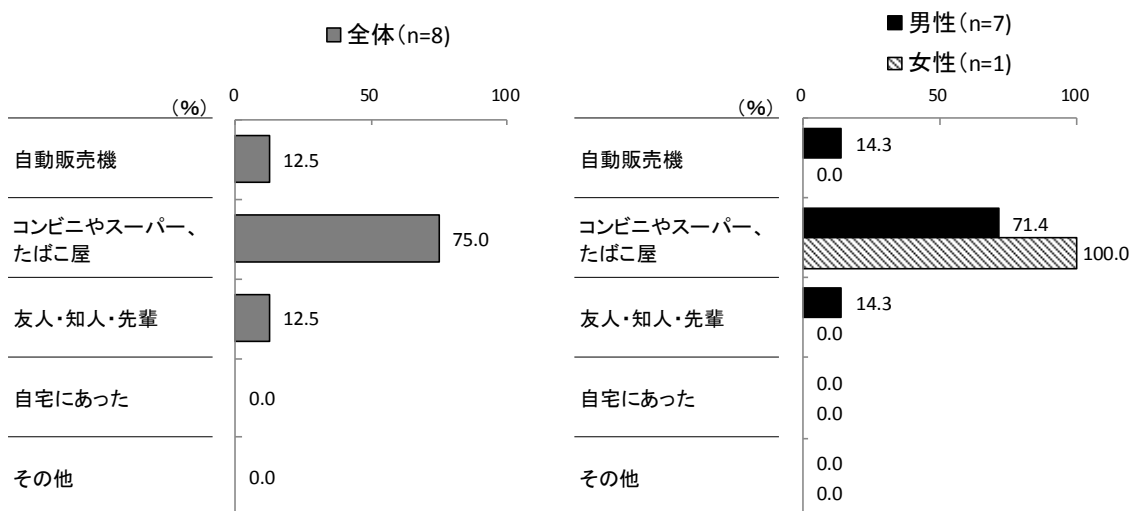


## 17 たばこの入手先

### 問13-2 たばこをどこで手に入れましたか。(複数回答可)

1 自動販売機 2 コンビニやスーパー、たばこ屋 3 友人・知人・先輩 4 自宅にあった 5 その他

・たばこの入手先は、全体では「コンビニやスーパー、たばこ屋」が75.0%で最も高かった。また性別では、男性では「友人・知人・先輩」、「自動販売機」も入手先となっている。



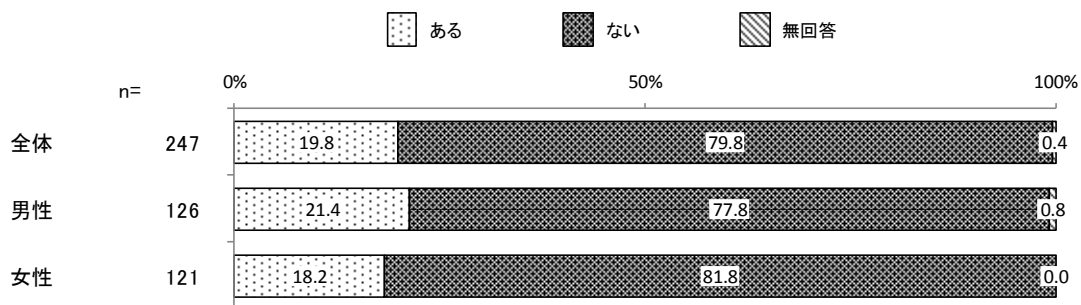


## 18 飲酒経験の有無

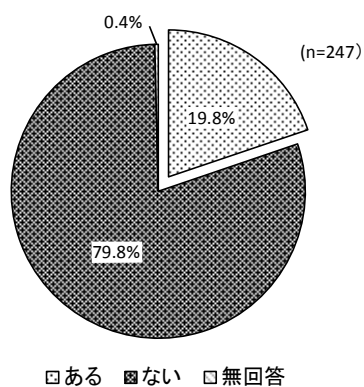
### 問14 あなたは、お酒を飲んだことがありますか

1 ある 2 ない

- ・飲酒経験は、全体の19.8%が「ある」と回答している。
- ・性別で見ると男性21.4%、女性18.2%で、男性の方が3.2ポイント高くなっている。



#### ◆飲酒経験



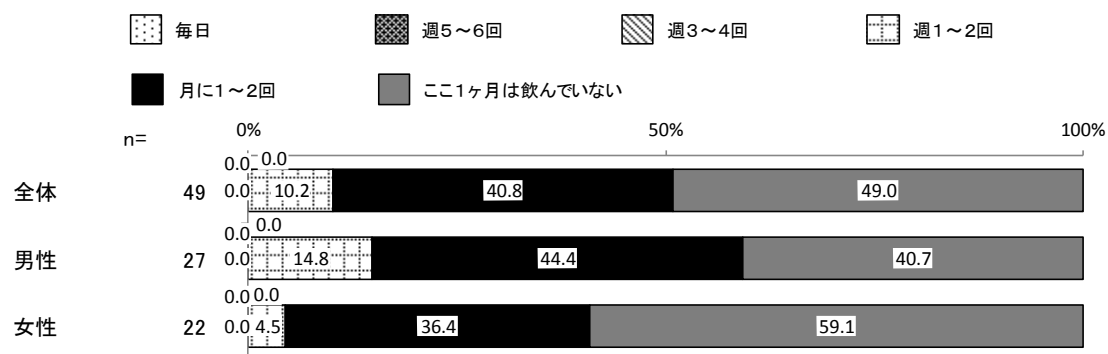
## 19 飲酒頻度

<問14で「1 ある」と回答した方におたずねします。>

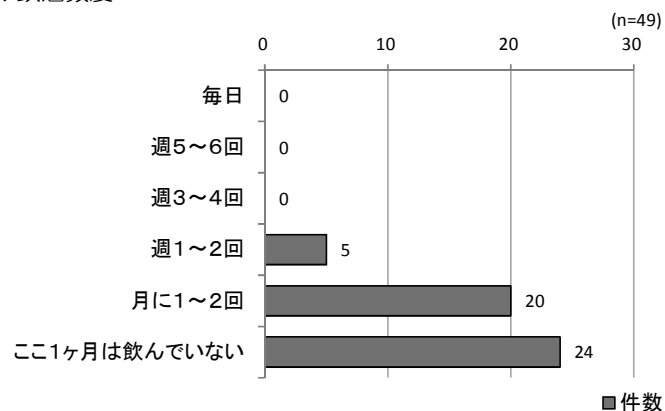
問14-1 過去1ヶ月にどのくらいお酒を飲みましたか。(○印は1つ)

1 毎日 2 週5~6回 3 週3~4回 4 週1~2回 5 月に1~2回 6 ここ1ヶ月は飲んでいない

・飲酒経験者の飲酒頻度は、全体では「ここ1ヶ月は飲んでいない」が49.0%で最も高く、次に「月に1~2回」が40.8%で続いている。性別で見ると、男性の方が女性より飲酒頻度が高い傾向がみられる。



### ◆飲酒頻度

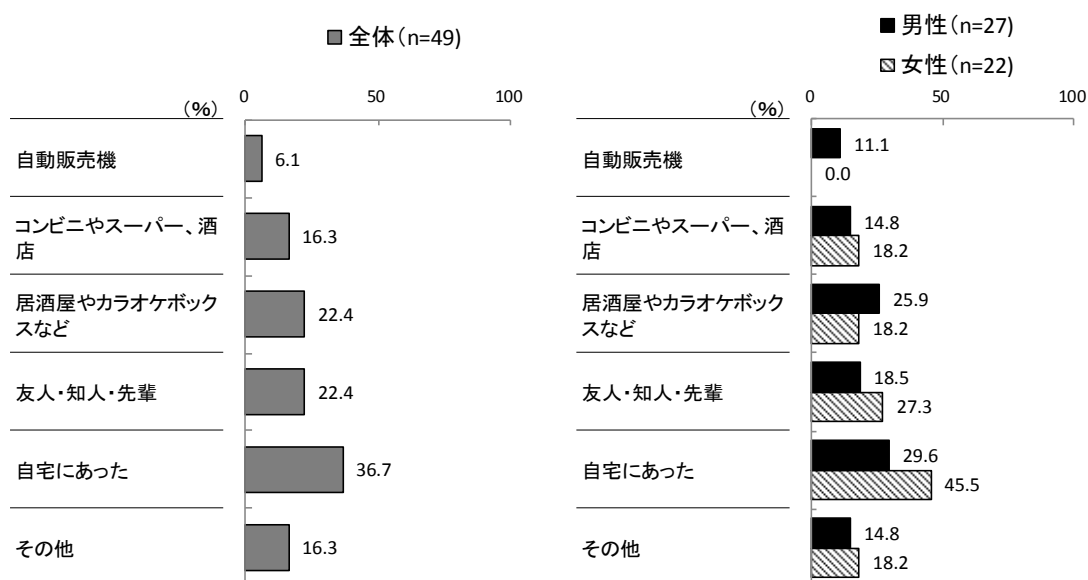


## 20 酒の入手先

### 問14-2 お酒をどこで手に入れましたか。(複数回答可)

- 1 自動販売機 2 コンビニやスーパー、酒店 3 居酒屋やカラオケボックスなど  
4 友人・知人・先輩 5 自宅にあった 6 その他

・お酒の入手先は、全体で「自宅にあった」が 36.7%で最も高かった。また性別で見ると、女性の45.5%が「自宅にあった」と回答しており、男性よりも15.9ポイント高くなっている。また男性の25.9%が「居酒屋やカラオケボックスなど」と回答しており、女性より7.7ポイント高くなっている。



## 21 地域との交流の状況

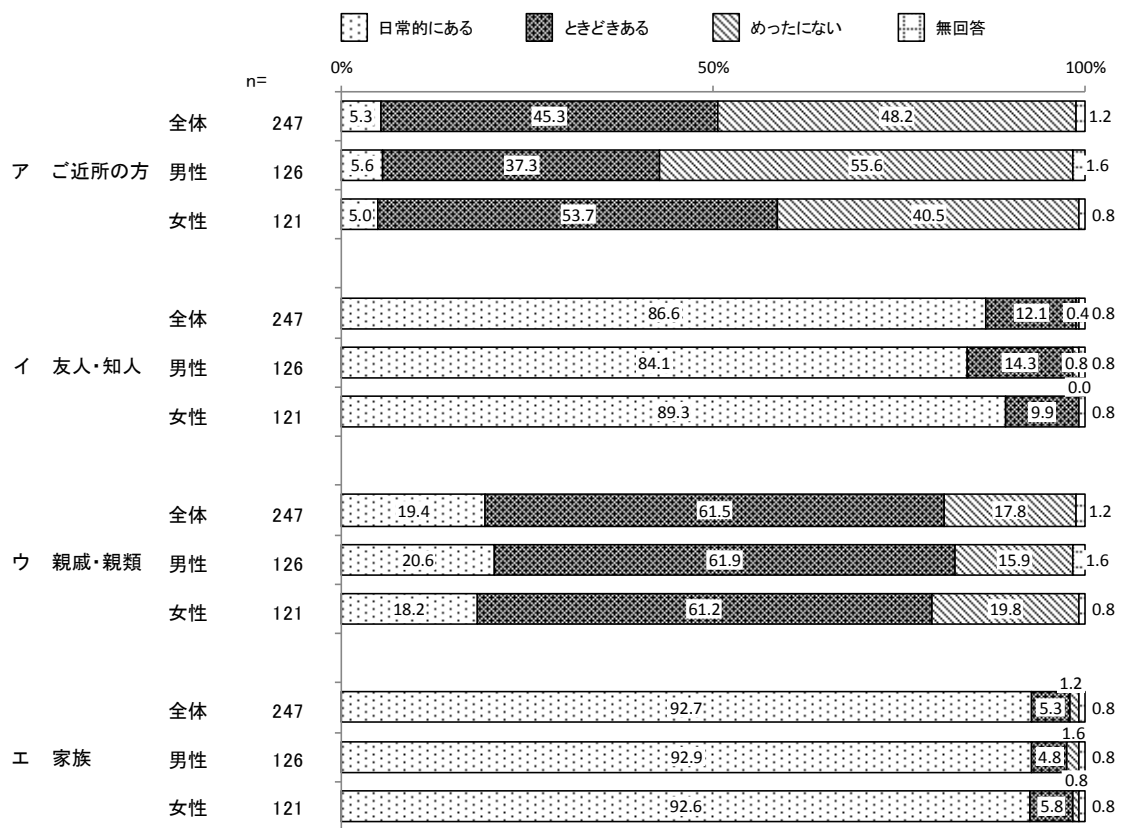
問15 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

ア ご近所の方    イ 友人・知人

ウ 親戚・親類    エ 家族

1 日常的にある    2 ときどきある    3 めったにない

- ・地域との交流について、全体で「ご近所の方」では「日常的にある」と回答したのは5.3%であった。
- ・性別でみると「ご近所の方」で「日常的にある」、「ときどきある」を合わせた『交流がある』人は男性42.9%、女性58.7%と女性の方が15.8ポイント高い。



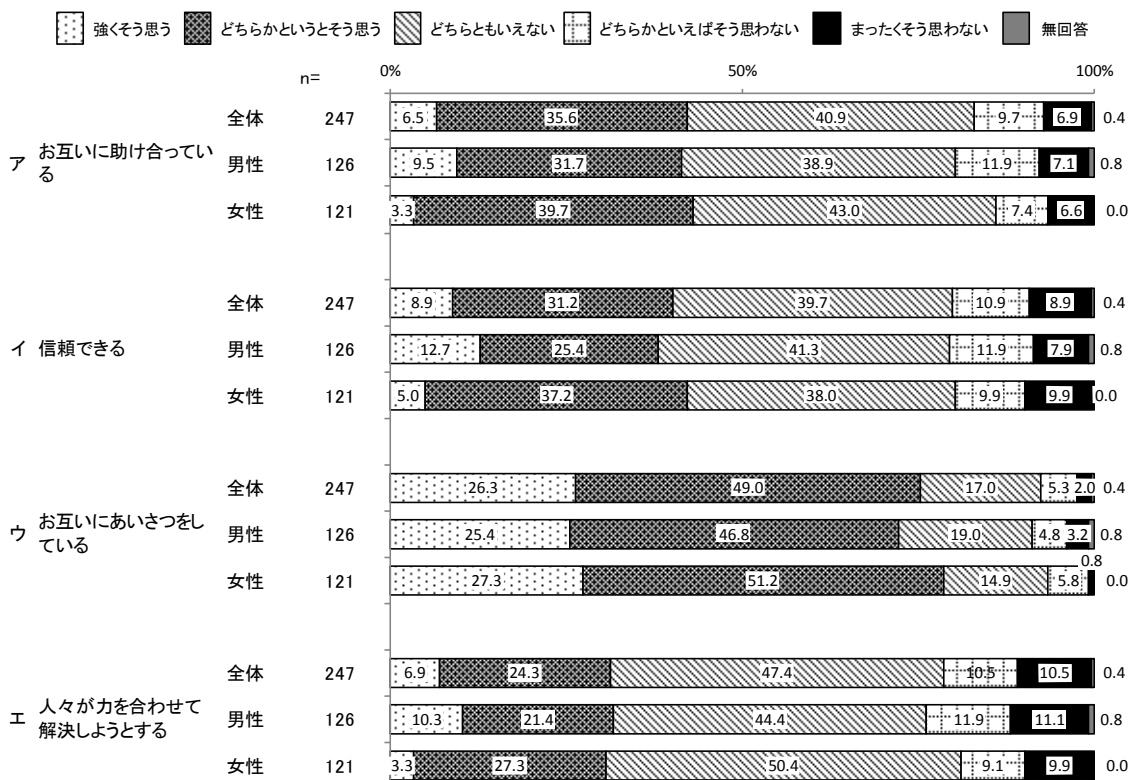
## 22 居住地域の状況

問16 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

- ア お互いに助け合っている
- イ 信頼できる
- ウ お互いにあいさつをしている
- エ 人々が力を合わせて解決しようとする

1 強くそう思う 2 どちらかというと思う 3 どちらともいえない  
4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない

- ・住んでいる地域について感じることに、全体で「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』人は「お互いにあいさつをしている」で75.3%と最も高かった。
- ・性別でみると、「お互いにあいさつをしている」で「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』人は男性72.2%、女性78.5%と女性の方が6.3ポイント高い。





平成 28 年 9 月  
愛 知 県

## 平成 28 年度愛知県生活習慣関連調査

### 調 査 票 A

この調査は、県民の皆さまの健康を中心とした日常生活における状況や意識をお尋ねすることにより、県の健康づくり施策を推進するための基礎的数値等を得ることを目的としております。

具体的には、愛知県が平成 25 年 3 月に策定しました健康増進計画「健康日本 21 あいち新計画」の評価をする際に活用させていただきますので、是非回答に御協力くださいますようお願いいたします。御協力いただける場合は、平成 28 年 10 月 14 日（金）までにご返送ください。

なお、「健康日本 21 あいち新計画」は平成 29 年度に中間評価を行い、その結果を平成 29 年度末に公表する予定です。

基本情報 I：最初にあなたの基本情報を記入してください。

《居住地》 F 1 あなたのお住まいはどこですか。

\_\_\_\_\_ (市・町・村)

《性別》 F 2 あてはまる番号に○をつけてください。

1 男性

2 女性

《年齢》 F 3 満 \_\_\_\_\_ 歳 (ご記入日現在)



それでは、次ページの問 1 から問 30 まで設問に従って記入してください。(問 28～30 は 65 歳以上の方のみ)

この調査票 A は、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し無作為に抽出した、住民基本台帳閲覧時点で 20 歳以上の方をお願いしています。

調査票にお答えいただいた内容等は、統計データとして処理し、他の目的には使用せず、個人の秘密は固く守られますので、ありのままをご記入くださいますようお願いいたします。

健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

- |        |       |           |
|--------|-------|-----------|
| 1 よい   | 3 ふつう | 4 あまりよくない |
| 2 まあよい |       | 5 よくない    |

生活習慣病

問2 あなたは、今までに下記(問2-1)のような病気にかかったことがありますか。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

<問2で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

(「2 いいえ」の方は問3へ)

問2-1 これまでに医療機関などで診断されたことのある病気にすべて○印をつけてください。

(現在治療中の病気も含みます。)

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1 糖尿病          | 8 肝臓病             |
| 2 脂質異常症(高脂血症)  | 9 腎臓病             |
| 3 高血圧症         | 10 骨粗しょう症         |
| 4 脳卒中(脳梗塞・脳出血) | 11 歯周病            |
| 5 狭心症・心筋梗塞     | 12 うつ病やその他のこころの病気 |
| 6 がん           | 13 その他( )         |
| 7 胃・十二指腸潰瘍     |                   |

問3 あなたはこれまで、健康上の理由(病気や身体の障害)で仕事や学業について不安を感じたり、その後の生活に変化を与えたりするような出来事を経験したことがありますか。

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

<問3で「1 ある」と回答した方にお尋ねします。> (「2 ない」の方は問4へ)

問3-1 それはどのような出来事でしたか。(複数回答可)

- |                                |
|--------------------------------|
| 1 退職(退学)あるいは廃業となった             |
| 2 休職(休学)・休業を経験した               |
| 3 配置転換・短時間勤務となった               |
| 4 収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった |
| 5 不眠やうつ病など、精神的に不安定になった         |
| 6 病気による離婚や別居など、家庭生活に変化があった     |
| 7 結婚、妊娠、出産に影響が出た               |
| 8 友人や仲間などとの交友が減った              |
| 9 その他( )                       |



問4 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（血液検査、尿検査、心電図検査等）

1 受けた	2 受けなかった
-------	----------

<問4で「1 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

（「2 受けなかった」の方は問5へ）

問4-1 健診の結果、肥満、高血圧（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（コレステロール・中性脂肪が高い）に関する指摘を受け、最終的に医療機関での治療または保健指導を勧められましたか。

※ 検査目的の受診は除きます。

1 はい	2 いいえ
------	-------



<問4-1で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

（「2 いいえ」の方は問5へ）

問4-2 その後、どうされましたか。（複数回答可）

1 医療機関を受診した	2 健診後の保健指導を受けた	3 何もしていない
-------------	----------------	-----------

問5 あなたは、次のがん検診を受けましたか。1～6について、①または②のどちらかに○印をつけてください。①を選択した方は、いつ頃受けたか「ア」または「イ」のどちらかに○印をしてください。

※ これまで1度も受けたことがない方は②を選択してください。

1 胃がん

（バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など）

① 受けた（ア 1年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

2 肺がん

（肺のレントゲン撮影や喀痰（かくだん）検査など）

① 受けた（ア 1年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

3 乳がん（女性のみお答えください。）

（マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など）

① 受けた（ア 2年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

4 子宮がん（女性のみお答えください。）

（子宮の細胞診検査など）

① 受けた（ア 2年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

5 大腸がん

（便潜血反応検査（検便）など）

① 受けた（ア 1年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

6 その他のがん（           がん ）

① 受けた（ア 1年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

<問5でいずれかのがん検診を「① 受けた」と回答した方にお尋ねします。>  
(「② 5年以上受けていない」の方は問6へ)

**問5-1 どのようなきっかけで受けましたか。(複数回答可)**

- |                               |
|-------------------------------|
| 1 市町村や会社から案内が来たから             |
| 2 受診券(クーポン券)が送られてきたから         |
| 3 保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから |
| 4 かかりつけ医などに勧められたから            |
| 5 自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから |
| 6 不安・心配だから                    |
| 7 その他( )                      |

**生活習慣**

**問6 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。**

- |      |        |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

**問7 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に(目安:1ヶ月に1回以上)家庭で体重を測定していますか。**

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

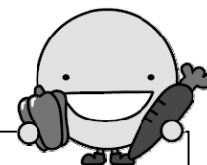
**問8 あなたは定期的に(目安:1ヶ月に1回以上)家庭で血圧を測定していますか。**

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

**栄養・食生活**

**問9 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)**

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 3 週2~3日食べる |
| 2 週4~5日食べる  | 4 ほとんど食べない |



**問10 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)**

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 3 週に2~3日食べる |
| 2 週に4~5日食べる | 4 ほとんど食べない  |

**【参考】**

- ※「**主食**」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
- ※「**主菜**」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。
- ※「**副菜**」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うものです。

問 1 1 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

- 1 参考にしている      2 参考にするときもある      3 参考にしていない

身体活動・運動

問 1 2 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(○印は1つ)

- 1 実施している  
2 1年未満であるが実施している  
3 実施していない

問 1 3 あなたは歩数計(活動量計、スマホの歩数アプリを含む)を持っていますか。

- 1 はい      2 いいえ

<問 1 3で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

(「2 いいえ」の方は問 1 4へ)

問 1 3-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

約

歩



問 1 4 あなたは、ロコモティブシンドロームを知っていましたか。(○印は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた  
2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった  
3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

【参考】

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器(骨、関節、筋肉など)の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。歩行速度が遅い高齢者ほど、要介護状態になりやすいことが知られています。

こころの健康・休養

問 1 5 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

- 1 十分に取れている      3 あまり取れていない  
2 まあまあ取れている      4 まったく取れていない

問 16 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1ヶ月間）して何時間くらいですか。  
また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記でご記入ください。

睡眠時間 約  時間 就寝時刻  時頃

問 17 あなたは、ここ1ヶ月間に、ストレスを感じましたか。（○印は1つ）

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 おおいに感じる | 3 あまり感じない  |
| 2 多少感じる   | 4 まったく感じない |



問 18 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1 いつも	2 たいてい	3 ときどき	4 少しだけ	5 まったくない
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするにも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

喫煙

問 19 あなたは、たばこを吸いますか。あてはまる番号1つに○印をつけ、（ ）の中もご記入ください。

- |                           |
|---------------------------|
| 1 吸う→1日約（ ）本，喫煙年数（ ）年     |
| 2 以前は吸っていたが、やめた→（ ）年前にやめた |
| 3 吸わない                    |

<問19で「1」と回答した方にお尋ねします。> （それ以外の方は、問20へ）

問 19-1 あなたは禁煙したいと思いますか。（○印は1つ）

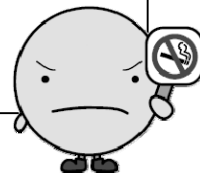
- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 禁煙したい    | 3 禁煙したくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない   |

問 19-2 あなたはこれまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。  
（複数回答可）

- |                            |
|----------------------------|
| 1 禁煙治療を受けたことがある            |
| 2 ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある |
| 3 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある     |
| 4 どれも試したことがない              |

問19-3 あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。  
(複数回答可)

- 1 喫煙場所を守るようにしている
- 2 周りの人に煙が当たらないようにしている
- 3 たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている
- 4 子どもがいるところでは吸わないようにしている
- 5 その他 ( )



問20 あなたは、<sup>シーオーピーディー</sup>COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか。

(○印は1つ)

- 1 どんな病気かよく知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

【参考】

<sup>シーオーピーディー</sup>

**COPD (慢性閉塞性肺疾患)** とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、主に咳・痰・息切れなどの症状があり、ゆるやかに呼吸障害が進行する、かつて、「肺気腫」、「慢性気管支炎」と称された疾患です。

<問20で「1」または「2」と回答した方にお尋ねします。>

(「3 知らない」の方は、問21へ)

問20-1 あなたは<sup>シーオーピーディー</sup>COPD (慢性閉塞性肺疾患) と診断されたことがありますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

飲 酒

問21 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。(○印は1つ)

- 1 毎日
- 2 週5~6回
- 3 週3~4回
- 4 週1~2回
- 5 月に1~2回
- 6 ほとんど飲まない
- 7 以前飲んでいたがやめた
- 8 全く飲まない

<問21で「1」~「5」と回答した方にお尋ねします。> (それ以外の方は問22へ)

問21-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。(○印は1つ)

(次のページの<参考>の表を目安に清酒に換算してください。)

- 1 1合 (180ml) 未満
- 2 1合以上2合 (360ml) 未満
- 3 2合以上3合 (540ml) 未満
- 4 3合以上4合 (720ml) 未満
- 5 4合以上5合 (900ml) 未満
- 6 5合 (900ml) 以上

問21-2 「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで約20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。

1 知っていた	2 知らなかった
---------	----------

<参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安>

お酒の種類	ビール・発泡酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎（35度）	ワイン
清酒1合（180ml） と同等のもの	中瓶1本 （500ml）	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 240ml

歯・口腔

問22 次の12項目の質問について、それぞれ「1 はい」または「2 いいえ」を選択し、その番号に○印をつけてください。

項目	1 はい	2 いいえ
歯ぐきが腫れることがありますか	1	2
歯がしみることがありますか	1	2
間食をよくしますか	1	2
趣味がありますか？	1	2
かかりつけの歯医者さんはいますか	1	2
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	2
歯ぐきから血が出ることがありますか	1	2
歯磨きを1日2回以上していますか	1	2
自分の歯ブラシがありますか	1	2
何でも噛んで食べることができますか	1	2
年1回以上歯の検診を受けていますか	1	2
デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用していますか	1	2

問23 次の項目のうち歯・口腔の健康と関連があることを知っているものに○印をつけてください。（複数回答可）

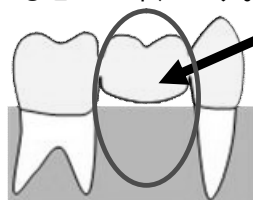
1 誤嚥性肺炎	5 低出生体重児出生
2 糖尿病	6 がん
3 脳卒中	7 骨粗しょう症
4 心筋梗塞	8 知らない

問24 ご自分の歯は何本ありますか。

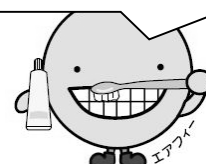
※入れ歯、インプラントの歯は含みません。

永久歯は通常28本（親知らずを入れると32本）です。

本



ブリッジの場合、抜いた歯は含みません。（図参照）

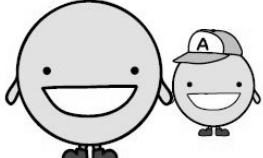


**問 2 5 あなたは、過去 1 年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。**

1 行った	2 行わなかった
-------	----------

<問 2 5 で「1 行った」と回答した方にお尋ねします。> (それ以外のかたは問 2 6 へ)

**問 2 5 - 1 どのようなボランティア活動をしましたか。(複数回答可)**

<p>1 健康や医療サービスに関係した活動 (献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めること 等)</p> <p>2 高齢者を対象とした活動 (高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーション 等)</p> <p>3 障害者を対象とした活動 (手話、点訳、朗読、障害者の社会参加の協力 等)</p> <p>4 子どもを対象とした活動 (子ども会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝い 等)</p> <p>5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動 (スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催 等)</p> <p>6 まちづくりのための活動 (道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこし 等)</p> <p>7 安全な生活のための活動 (防災活動、防犯活動、交通安全運動 等)</p> <p>8 自然や環境を守るための活動 (野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動 等)</p> <p>9 災害に関係した活動 (災害を受けた人に食べものや着るものを送ること、炊き出し 等)</p> <p>1 0 国際協力に関係した活動 (海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動 等)</p> <p>1 1 その他 ( ) (人権を守るための活動、平和のための活動 等)</p>	
---	---

**問 2 6 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。**

	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない
ア ご近所の方	1	2	3
イ 友人・知人	1	2	3
ウ 親戚・親類	1	2	3
エ 家族	1	2	3

問 27 あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

		1 強くそう思う	2 どちらかというと思う	3 どちらともいえない	4 どちらかといえばそう思わない	5 まったくそう思わない
お住まいの地域では、	ア お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
	イ 信頼できる	1	2	3	4	5
	ウ お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
	エ 人々が力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

問 28～問 30 の 3 問は、65 歳以上の方がお答えください。

(65 歳未満の方は 11 ページ「基本情報Ⅱ」へ)

問 28 あなたは週に 1 回以上、外出していますか。

1 はい 2 いいえ

問 29 あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

1 はい 2 いいえ

問 30 あなたは次のような症状がありますか。(複数回答可)

1 肩こり 2 腰痛 3 手足の関節が痛む 4 手足の動きが悪い 5 手足のしびれ 6 手足が冷える 7 足のむくみやだるさ 8 その他 ( ) 9 全くない

11 ページの基本情報Ⅱについて  
全ての方にお答えをお願いします。



あなたについてもう少し詳しく教えてください。

《身長》 F 4 \_\_\_\_\_ c m

《体重》 F 5 \_\_\_\_\_ k g

《職業》 F 6 あなたの現在のご職業は何ですか。経営者・役員、パートタイマーや内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。(○印は1つ)

- |                 |        |           |               |
|-----------------|--------|-----------|---------------|
| 1 自営業 (農林漁業を含む) | 4 家事専業 | 6 無職      | 4~7の方は《世帯》F7へ |
| 2 勤め人 (事務職)     | 5 学生   | 7 その他 ( ) |               |
| 3 勤め人 (労務職)     |        |           |               |

< F 6で「1」、「2」、「3」と回答した方にお尋ねします。 >

F 6-1 ここ3ヶ月間の、一週間の労働時間は平均で何時間くらいですか。  
(○印は1つ)

- |          |                |          |
|----------|----------------|----------|
| 1 40時間未満 | 2 40時間以上60時間未満 | 3 60時間以上 |
|----------|----------------|----------|

F 6-2 夜勤がありますか。

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

< F 6で「2」または「3」と回答した方にお尋ねします。 > F6で「1」と回答した方は《世帯》F7へ

F 6-3 あなたの勤め先の企業全体 (本社・支社・出張所などを含めます。) の従業員数はおよそ何人ですか。(○印は1つ)

- |         |               |          |
|---------|---------------|----------|
| 1 30人未満 | 2 30人以上300人未満 | 3 300人以上 |
|---------|---------------|----------|

F 6-4 就業形態を次の1から5のように分類した場合、どれに当たりますか。  
(○印は1つ)

- |           |                |             |
|-----------|----------------|-------------|
| 1 経営者・役員  | 3 派遣社員         | 5 パート・アルバイト |
| 2 正社員・正職員 | 4 契約社員・臨時社員・嘱託 | 6 その他 ( )   |

《世帯》 F 7 ふだん一緒にお住まいで、生計を共にしている方 (世帯員) は、あなたを含めて何人ですか。(一時的に不在の方を含みます。)

\_\_\_\_\_ 人

F 7-1 あなたの世帯は、満65歳以上の方のみで構成されていますか。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

《収入》 F 8 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。※年金収入のみの方もお答えください。(○印は1つ)

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| 1 200万円未満        | 3 600万円以上 |
| 2 200万円以上600万円未満 | 4 わからない   |

質問は以上です。

本調査に御協力いただき誠にありがとうございました。  
同封の封筒に入れて、10月14日（金）までに御返送ください。

「エアフィー」です。  
よろしくね!



エアフィーとは、妖精を意味する英語の”fairy”を元にアルファベットを並び替えて作った造語です。太陽や空気が当たり前に存在するように、健康であることが当たり前でありたいという願いを込め、太陽のように明るく、空気のように自然な存在として、県民の健康づくりを応援するイメージキャラクターです。

### — 健 康 三 二 情 報 —

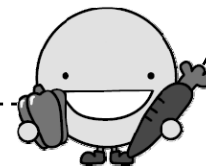
#### ○ 食べて元気に もう一皿野菜を!

愛知県は、都道府県別の野菜の摂取量で、全国最下位でした。

一日の野菜の摂取量は、350g/日を目指していますが、「平成24年国民健康・栄養調査」の結果では、愛知県は男女とも約240gで全国最下位でした。

愛知県は全国でも有数の野菜生産県で、美味しい野菜がいっぱいです。

ぜひ、もう一皿美味しい野菜を食べましょう。



## 平成28年度愛知県生活習慣関連調査

## 調査票 B

この調査は、県民の皆さまの健康を中心とした日常生活における状況や意識をお尋ねすることにより、県の健康づくり施策を推進するための基礎的数値等を得ることを目的としております。

具体的には、愛知県が平成25年3月に策定しました健康増進計画「健康日本21 あいち新計画」の評価をする際に活用させていただきますので、是非回答に御協力くださいますようお願いいたします。御協力いただける場合は、平成28年10月14日（金）までにご返送ください。

なお、「健康日本21 あいち新計画」は平成29年度に中間評価を行いその結果を平成29年度末に公表する予定です。

基本情報Ⅰ：最初にあなたの基本情報を記入してください。

《居住地》F1 あなたのお住まいはどこですか。

\_\_\_\_\_ (市・町・村)

《性別》F2 あてはまる番号に○をつけてください。

1 男性

2 女性

《年齢》F3 満 \_\_\_\_\_ 歳 (ご記入日現在)



それでは、次ページの間1から間16までの設問に従って記入してください。

この調査票Bは、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し無作為に抽出した、住民基本台帳閲覧時点で16歳から19歳の方をお願いしています。

調査票にお答えいただいた内容等は、統計データとして処理し、他の目的には使用せず、個人の秘密は固く守られますので、ありのままをご記入くださいますようお願いいたします。

健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 よい   | 4 あまりよくない |
| 2 まあよい | 5 よくない    |
| 3 ふつう  |           |

生活習慣

問2 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

- |      |        |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

問3 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的(目安: 1ヶ月に1回以上)に家庭で体重を測定していますか。

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

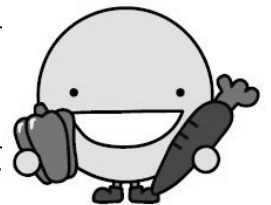
栄養・食生活

問4 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 3 週2~3日食べる |
| 2 週4~5日食べる  | 4 ほとんど食べない |

問5 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 3 週に2~3日   |
| 2 週に4~5日 | 4 ほとんど食べない |



【参考】

- ※ 「**主食**」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
- ※ 「**主菜**」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。
- ※ 「**副菜**」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うものです。

問6 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

- |           |              |            |
|-----------|--------------|------------|
| 1 参考にしている | 2 参考にするときもある | 3 参考にしていない |
|-----------|--------------|------------|

身体活動・運動

問7 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。  
(○印は1つ)

1 実施している      2 1年未満であるが実施している      3 実施していない

問8 あなたは歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を持っていますか。

1 はい      2 いいえ

<問8で「1 はい」と回答した方におたずねします。>（「2 いいえ」の方は問9へ）  
問8-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

約

歩



こころの健康・休養

問9 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

1 十分に取れている      3 あまり取れていない  
2 まあまあ取れている      4 まったく取れていない

問10 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。  
また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記でご記入ください。

睡眠時間

約

時間

就寝時刻

時頃

問11 あなたは、過去1ヶ月の間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

1 おおいに感じる      3 あまり感じない  
2 多少感じる      4 まったく感じない



問12 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1 いつも	2 たいてい	3 ときどき	4 少しだけ	5 まったくない
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするにも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

喫煙

問13 あなたはたばこを吸ったことがありますか。

- 1 ある 2 ない

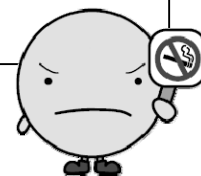
<問13で「1 ある」と回答した方におたずねします。>（「2 ない」の方は問14へ）

問13-1 過去1ヶ月にどのくらいたばこを吸いましたか。あてはまる番号1つに○印をつけ、（ ）の中もご記入ください。

- 1 毎日吸う→1日約（ ）本、喫煙年数（ ）年  
2 ときどき吸っている→ときどき吸う時は1日に約（ ）本  
3 ここ1ヶ月は吸っていない

問13-2 たばこをどこで手に入れましたか。（複数回答可）

- 1 自動販売機 4 自宅にあった  
2 コンビニやスーパー、たばこ屋 5 その他（ ）  
3 友人・知人・先輩



飲酒

問14 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。（○印は1つ）

- 1 ある 2 ない

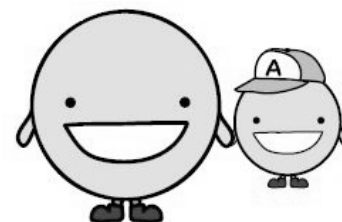
<問14で「1 ある」と回答した方におたずねします。>（「2 ない」の方は問15へ）

問14-1 過去1ヶ月にどのくらいお酒を飲みましたか。（○印は1つ）

- 1 毎日 2 週5～6回 3 週3～4回  
4 週1～2回 5 月に1～2回 6 ここ1ヶ月は飲んでいない

問14-2 お酒をどこで手に入れましたか。（複数回答可）

- 1 自動販売機 4 友人・知人・先輩  
2 コンビニやスーパー、酒店 5 自宅にあった  
3 居酒屋やカラオケボックスなど 6 その他（ ）



**問 1 5** あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない
ア ご近所の方	1	2	3
イ 友人・知人	1	2	3
ウ 親戚・親類	1	2	3
エ 家族	1	2	3

**問 1 6** あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

		1 強くそう思う	2 どちらかという そう思う	3 どちらともいえない	4 どちらか といえそう 思わない	5 まったく そう思わない
あなたのお住まいの地域では、	ア お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
	イ 信頼できる	1	2	3	4	5
	ウ お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
	エ 人々が力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

あなたについてもう少し詳しく教えてください。

基本情報Ⅱ

《身長》 F 4 \_\_\_\_\_ c m

《体重》 F 5 \_\_\_\_\_ k g

《職業》 F 6 あなたの現在のご職業は何ですか。経営者・役員、パートタイマーや内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。(○印は1つ)

1 自営業（農林漁業を含む）	5 学生
2 勤め人（事務職）	6 無職
3 勤め人（労務職）	7 その他（                    ）
4 家事専業	

質問は以上です。

本調査に御協力いただき誠にありがとうございました。  
同封の封筒に入れて、10月14日（金）までに御返送ください。

「エアフィー」です。  
よろしくね！



エアフィーとは、妖精を意味する英語の”fairy”を元にアルファベットを並び替えて作った造語です。太陽や空気が当たり前存在しているように、健康であることが当たり前でありたいという願いを込め、太陽のように明るく、空気のように自然な存在として、県民の健康づくりを応援するイメージキャラクターです。

## — 健康 三 二 情報 —

### ○ 食べて元気に もう一皿野菜を！

愛知県は、都道府県別の野菜の摂取量で、全国最下位でした。

一日の野菜の摂取量は、350g／日を目指していますが、「平成24年国民健康・栄養調査」の結果では、愛知県は男女とも約240gで全国最下位でした。

愛知県は全国でも有数の野菜生産県で、美味しい野菜がいっぱいです。

ぜひ、もう一皿美味しい野菜を食べましょう。

