

県民健康・栄養調査報告書

神奈川県

平成12年6月

## は じ め に

現在、我が国の平均寿命は世界のトップクラスを維持しており、「人生80年時代」がすっかり定着いたしました。

これまで本県は、全国の中では比較的若い県と言われてまいりましたが、今後、神奈川を支えてきた若い世代が急速に高齢化していくことから、2015年には人口の23%が高齢者になると予測されております。このような中で21世紀をすべての県民が健康でいきいきと生活できる活力ある社会とするためには、生活習慣を改善して健康を増進し、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間を延ばすことが大きな課題となっております。

今後、健康課題に即した健康づくり、生活習慣病対策を効果的に推進していくためには、県民の健康状態や食生活の実態を把握し、現状や問題点を明らかにする必要があることから、神奈川県としては初めて健康意識、生活習慣、そして食生活を関連付けた県民健康・栄養調査を実施いたしました。

今回の調査により、県民の健康実態、生活習慣、そして栄養摂取状況などが明らかになり、分析の結果、これからの健康づくり、生活習慣病対策の方向性をつかむことができました。

国におきましては、平成12年3月に21世紀の国民の健康づくりの指針となる「健康日本21」を策定し、現在計画を推進しているところですが、本県におきましても、同計画の趣旨に沿って平成12年度中に県の特性を踏まえながら県計画を策定する予定でおります。計画策定にあたっては今回の調査結果を県計画のベースライン把握と併せ、目標値設定のデータとして十分活用していきたいと考えております。また、目標値の達成度を測定するためのモニタリングとして、今後5年ごとの定期実施も予定しております。

この報告書が施策の立案、関係団体の活動計画作成等、様々な分野で幅広く活用されることを願っております。

最後に、今回の調査の集計、解析等に多大なご尽力をいただきました県民健康・栄養調査研究部会員、ワーキンググループの皆様をはじめ、調査の実施にあたりご協力いただきました県民の皆様に心から厚くお礼申し上げます。

平成12年6月

神奈川県衛生部長 滝澤秀次郎

## 目 次

第1章 調査結果の概要	1
1 結果のエッセンス	1
2 神奈川県民のイメージ	5
第2章 調査の目的と方法	8
1 調査の意義と目的	8
2 調査客体および対象	8
3 調査内容	8
4 調査の方法	9
5 調査時期および調査日数	9
6 調査の機関と組織	10
7 集計・分析方法	10
8 本報告書利用上の留意点	10
第3章 調査結果	11
1 回収状況	11
2 客体の属性	12
3 性・年代別調査結果	13
(1) 健康状態について	13
(2) 特に心がけて実行していること	14
(3) 健康診断受診状況	15
(4) 健康に関する情報入手状況	16
(5) 健康法の実行状況	17
(6) 今後の健康志向	18
(7) 食生活で特に心がけて実行していること	19
(8) 食事量や内容に気をつけている状況	20
(9) 献立や実際に食事を作っている状況	21
(10) 運動習慣	22
(11) 運動不足感	23
(12) 運動不足原因	24
(13) 1日の歩行数	25
(14) 睡眠時間	26
(15) 睡眠から目覚めたときの状況	27
(16) 自由時間が増えたらやりたいこと	28
(17) 飲酒習慣	29
(18) 3合以上飲酒者	30
(19) 飲酒頻度（毎日飲酒者）	31
(20) 喫煙習慣	32
(21) 喫煙量	34
(22) 喫煙歴	34
(23) 飲酒と喫煙の自己評価	36
(24) BMIの分布	37
(25) 実際の体型と体型の自己評価	38
(26) 肥満者とやせの者の割合	41
(27) 実際のBMIと理想BMI	42
(28) 歯の健康のために心がけていること	43
(29) 歯の本数	43
(30) 高血者の割合	44
(31) 血色素量の分布と低値者の割合	45
(32) 総コレステロールの分布	46
(33) 総コレステロール高値者の割合	46
(34) HDLコレステロールの分布と低値者の割合	47
(35) 総たんぱく質の分布	48

(36) 血糖値の分布と高値者の割合	48
(37) 栄養素等摂取状況	49
(38) 性・年齢階級別栄養素等摂取状況	50
(39) 食品群別摂取状況	52
(40) 性・年齢階級別食品群別摂取状況	53
(41) 朝食欠食者の状況	55
4 県民の健康意識と栄養・食生活の実態	56
(1) 県民の健康意識	56
(2) 栄養・食生活の実態	65
第4章 まとめ・考察	78
1 健康意識	78
(1) 健康実感	78
(2) 睡眠	78
(3) 運動	79
(4) 食生活	80
(5) 飲酒・喫煙	80
(6) 健診受診率・身体状況	81
(7) 健康習慣行動のポイント化の試み	81
(8) 健康生活への年代別対策	82
2 栄養・食生活の実態	83
(1) 栄養素・食品レベル	83
(2) 年代別対策	85
(3) 個人差に対応した健康・食生活対策	86
第5章 終わりに	87
(1) 行政の課題	87
(2) 今後の調査に向けて	88
第6章 資料編	90
【身体状況調査】	90
【食生活状況調査】	116
【生活習慣実態調査】	130
【健康意識と栄養・食生活の実態】	160
調査票	174
平成10年度県民健康・栄養調査の実施についてのお願い	185
神奈川県地域保健対策推進会議設置要綱	186
神奈川県地域保健対策推進会議県民健康・栄養調査研究部会運営要領	187
神奈川県地域保健対策推進会議委員名簿	188
県民健康・栄養調査研究部会委員名簿	188
県民健康・栄養調査研究部会ワーキングメンバー名簿	188

## 第1章 調査結果の概要

### 1 調査結果のエッセンス

神奈川県では、県民の健康状態や食生活の実態を把握し、その現状と問題点を明らかにして今後の健康づくり、生活習慣病対策を推進するための基礎資料を得るため、平成10年11月に、県内35地区、588世帯、1,727人の方々にご協力をいただいて県民健康・栄養調査を実施した。

調査結果の詳細は本文に記載してあるが、結果のエッセンスを次にまとめた。

#### (1) 健康意識について

##### 【健康実感】

- ・年代が高くなるとともに「大変健康である」、「どちらかといえば健康なほうである」という人の割合は低下するが、「健康を保ちたい」、「良くしたい」という思いは強まってくる。特に、不健康だと感じている人は積極的によくしたいと思っている。
- ・「健康」だと感じている人は、「体格が普通」、「歩行数1万歩以上」、「運動量十分」、「食事に注意」など日常的に健康行動をとっている人が多くみられる。

##### 【睡眠】

- ・睡眠時間は60歳代まで6～7時間とっている人の割合が高く、70歳代になると8時間以上睡眠をとる人の割合が高くなっている。就労女性では8時間以上の睡眠をとっている人はいない。
- ・朝、目覚めた時に疲労感が残る人の割合は、男性で4人に1人、女性は5人に1人の割合であり、睡眠が疲労回復につながっていないことが推測される。充足感の得られる睡眠のためには睡眠時間の長さも重要な要素であり、睡眠時間の確保とともに生活時間全体の見直しも必要である。
- ・睡眠充足感の高い人のほうが運動を積極的に行っており、40～64歳男性では「疲労感」ありと答えている人の9割が運動不足と答えている。

##### 【運動】

- ・県民の運動習慣は男性と女性に年代の違いがあり、男性は各年代とも3人に1人が、女性では年代が高くなるとともに増加傾向を示している。
- ・県民の5人に3人が運動不足を訴えており、その原因の8割は「仕事や勉強で疲れている」、「時間がない」、「運動が嫌い、面倒」である。特に20～40歳代に運動不足感が多くみられる。
- ・一方、平均歩数は男性8,618歩、女性7,874歩をカウントした。しかし、運動不足を訴えた20～40歳代の歩数が男性で9,000歩を、女性で8,500歩を超えいずれも全年齢の平均を上回り、仕事上の歩行を運動と理解するか否かが、歩行数と運動不足感のずれとして結果に表れている。

##### 【食生活】

- ・日常生活の中で特に心がけて実行していることとして男性の約半数が、女性の約7割が「食事に注意」と回答している。食事の内容や量に気をつけている人は男性では5人に3人、女性では5人に4人となっており年代が高くなるにつれ増加し、70歳以上では男女とも9割になる。
- ・男女とも4人に1人が「毎朝、朝食を食べる」ことに心がけている一方で20歳代、30歳代の

男性の5人に1人が朝食を欠食していた。朝食欠食者の状況は、昭和61年食生活実態調査結果と比べると1～6歳、30歳代、40歳代男性を除き減少している。

- ・自分で献立を立てたり実際に食事を作る人の割合は、男性では5人に1人であり昭和61年食生活実態調査と比べると約2倍に増加している。男性の増加の背景には趣味として、また、自分で作らざるを得ない家庭的な状況等が考えられ、今後、食事内容の充実に結びつくような支援が必要である。

#### 【飲酒・喫煙】

- ・飲酒習慣のある人は男性の40歳代が8割、50歳代が7割、女性では40歳代が2割で、3合以上の多量飲酒者も40歳代男性に多くみられる。
- ・喫煙習慣のある人は、40歳代の男性、20歳代の女性がピークで年代が高くなるにつれ減少する。40歳代男性では40本以上の喫煙者が27.3%とこれもトップで健康への影響が懸念される。
- ・喫煙歴があって現在喫煙していない人の割合は、男性では年齢が高くなるに従い多くなり、健康志向との関連がうかがえる。
- ・お酒を飲んでいる人の約6割が自分の飲み方を「ちょうどよい」と思っているのに対し、たばこの吸い方は約6割が吸いすぎていると評価しており、お酒とたばこでは自己評価に違いがみられる。

#### 【健診受診率・身体状況】

- ・健康診断の受診率は男性より女性の方が低く、特に30歳代の女性は受診率最高値の40歳代男性に比べると、ほぼ半数の44.2%となっている。
- ・肥満者の割合は、全国より低く、やせは、特に若い女性に多く、理想BMIをみると男女ともやせ志向であることが分かる。
- ・40～64歳就労女性について、「不健康」と答えている人の44%が肥満であり、健康実感と体格との関連がみられる。
- ・高血圧者の割合は男女とも40歳代から、血糖値高値者も男女とも40歳代から急激に増加している。男女とも40歳代から身体状況に変化が表れている。

#### 【年代別対策】

##### ・子どもの健康生活

体や心の発達がめざましく、受験、入学、就職と生活環境や人間関係が大きく変化する時期であり、望ましい生活習慣が確立していることが重要であるにもかかわらず、15～19歳についてのアンケートからは不健康と答えた男性の半数近くが消極的な健康志向を持つなど健康への関心、行動の動機付けに乏しい時期であると言える。健康を維持増進させる生活を選び取っていく力量が求められることから、学校教育、家庭、地域との連携が不可欠であり、協働した取り組みで子ども達を支えていく必要がある。

##### ・若い年代の健康生活

体力のある時期であり、運動不足感や疲労感があっても生活改善に結びつきにくいことが推測できる。この時期は子育ての時期でもあり、親の生活習慣が子どもの生活習慣にも影響してくることを

考えるとこの時期に生活習慣を見直すことは非常に大切なことである。健康意識・知識の啓発などの対策が重要であり、保育の整備など参加しやすい体制づくりも重要である。

#### ・中高年の健康生活

身体状況の変化が現れ始める 40 歳代は、男性の飲酒習慣や喫煙率が最も高く、女性の睡眠時間が短い年代でもあり、健康のターニングポイントであると言える。人生後半へ向かって生活習慣を見直し、修正を行っていくのに最も適した時期であると言える。

働き盛りの人の健康習慣づくりは産業保健と連携を取りながら、中高年は、個人差の大きい時期でもあり、集団的な取り組みとともに個人の身体・生活状況に合わせた対策が必要である。健康への関心が個々にあった生活の改善につながるよう支援していく必要がある。

## (2) 栄養・食生活の実態について

### 【栄養素・食品レベル】

- ・たんぱく質の平均充足率は 122%と、昭和 61 年の食生活実態調査結果と比べ増加傾向を示している。しかも約半数が 120%以上摂取していた。  
たんぱく質のとりすぎは食塩の過剰をもたらし、また、カルシウムの吸収を阻害するという説もあり、たんぱく質摂取量の抑制が今後の栄養対策の重要課題である。
- ・食塩摂取量は相変わらず多く、昭和 61 年の食生活実態調査結果 12.1 g から 12.5g へ増加している。食塩摂取量は、たんぱく質や野菜の摂取量と相関しており、野菜料理の減塩対策も欠かせない。
- ・脂質エネルギー比は横ばい傾向だが、男女とも 7~14 歳、15~49 歳で適正值より高く、一方、50 歳以上では適正範囲にある。  
また、多価不飽和脂肪酸 (P) /飽和脂肪酸 (S) 比は、50 歳代では適正值“1”を示し、健康意識の高まりと連動して脂質の取り方に注意していることがうかがえる。脂質については、若い年代層に絞り込んだ対策の検討が必要である。
- ・糖質エネルギー比は徐々に低下傾向を示している。これは米の摂取量の減少が原因と考えられる。
- ・たんぱく質、脂質の過剰、糖質の不足は相互関係のもとに成り立っており、栄養バランスの評価指標として P F C 比 (総摂取エネルギーに対するたんぱく質 (P)、脂肪 (F)、炭水化物 (C) エネルギーの占める割合) を見ていくことが必要である。また、欠食等により食事の質が低下したとき鉄の充足率も低下することから、栄養状態の評価指標として鉄の摂取状況を見ていくことも必要である。
- ・カルシウムの平均充足率は 95%に達しているが、調査対象者の 43%は充足率 80%未満でまだまだ不足者が多い状況である。特に 20 歳以降で乳類の摂取量が半減し、特に男性 50 歳代で 89.7 g と最低となっている。一方、50 歳代女性では 146.0 g と成人の中では最大量を摂取しておりその後も継続されていることから、乳類摂取についての配慮がうかがえる。
- ・ビタミン類の充足率を分布状況でみると、不足と過剰が混在しているのが現状である。  
ビタミン C の平均充足率は 261%となっているが、その一方、1~6 歳ではビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、ビタミン C の不足者が 4 分の 1 程度存在し成長に欠かせないビタミン不足は問題である。

## 【年代別対策】

### ・子どもの食生活対策

たんぱく質及び脂質の過剰摂取、糖質不足の結果、PFC比のバランスが悪く、ビタミン類は不足、コレステロール摂取量も多いことから、循環器疾患の予防を意識した具体的対策が必要である。子ども向けの食生活指針を作成し、学校と家庭、地域との連携のもとで子ども自身とその親への働きかけが重要である。次の世代への第1歩と位置づけられる。

### ・若い世代に対する健康食生活対策

20歳代、30歳代は食事の総重量が少ないことから摂取エネルギーも少なく、ビタミンA、B1の不足も目立つ年代である。乳類摂取が半減し、男性ではその影響が一生続くことから食事の質と量の両面から目標設定することが必要である。

身体状況でもやせの割合が高く、特に女性のやせは全国より高い状況である。BMI別栄養摂取状況では差が見られなかったが、男女ともエネルギーの平均充足率が他の年代と比較して低く、女性のカルシウム、鉄の摂取量も低いことから今後の超高齢社会を支える世代の健康づくりとして早急な対策が必要である。

### ・中高年者の個人特性に応じた食生活対策

身体的変化や疾病の発症等、健康への関心を持たざるを得ない状況から、食生活への配慮がある程度なされている年代である。そこで、循環器疾患対策や介護予防の観点から個々人の健康状態、過去の食生活の積み重ね等十分把握し特性に応じた支援を行うことが必要である。この年代では、栄養摂取上の課題を徐々に解決してきていることから、他の年代へその成果を波及させていくためのリーダーとしての行動、活動が期待される。

### ・個人差に対応した健康食生活対策

栄養素により充足率の分布パターンが異なっており、その基にある食品選択・量・質等差が大きいことが推測される。欠食の有無や就労状況、歯の本数などは栄養摂取状況に影響していることから、性・年代・所属集団で捉えきれない時代になってきたと言える。

ビタミン類は過剰と不足が混在しており、ビタミンAについては許容上限値を超える者も12%いた。サプリメント（栄養補助食品）時代の幕開けともいえる現代社会において、その必要性はブームにのってではなく、個人の摂取状況という明確な根拠に基づいて判断することが望まれる。個人差に対応した健康・食生活対策が必要であり、目標設定は“何を”“どれだけ”“どのように”食べるかが、“どこで”に加えて重要であると言える。



健康意識や生活実態は

県民の8割以上が健康の維持・増進への意識をもつ

県民の5人に3人は運動不足  
(運動・歩行数は全国より多め)

睡眠から目覚めたときに疲労感の残る人  
男性は4人に1人  
女性は5人に1人

健康実感のある人は健康行動をもつ

男女ともやせ志向

食生活の重要性は認識されている

気持のよい目覚めは健康行動の第1歩  
睡眠充足感のある人は運動や食事に注意している

性別による差は縮小  
女性の飲酒率増加  
喫煙率は男性が減少・女性は増加

栄養・食生活の実態は (県民全体)

たんぱく質のとりすぎ

塩分は依然として増加

脂質過剰

PFC比のアンバランス

カルシウム不足

ビタミンの不足と過剰

PFC比とは：総摂取エネルギーに対するたんぱく質(P)、脂肪(F)、炭水化物(C)エネルギーの占める割合で食事内容の検討に使用される。

おかしが好きなんだ

学校の給食はおいしいよ

健康？ 関係ねえな！  
朝ごはん？ 食べる時  
間もないし  
食欲もねえよ！

また太っちゃった！  
やせなければ……  
運動はきらいだし……  
タバコでやせるかしら？

血圧も血糖値も高まって言われたけど、まだまだ元気だよ、酒もタバコもやめられないよ。でも、健康診断だけは受けてくか。

働き盛りの世代では  
脂肪の摂取は良好、たんぱく質・塩分はとりすぎ野菜たっぷり  
女性は成人の中で、乳類摂取量が最大

高年齢の世代では  
歯が20本未満になると  
たんぱく質・カルシウム・鉄の摂取量が不足

食事はたくさんたべたべたないが  
作ってもらって食事はおいしいよ。

子ども世代では  
たんぱく質と脂肪の多い食事  
コレステロールが多い食事  
ビタミン類の不足

性別による差は縮小  
女性の飲酒率増加  
喫煙率は男性が減少・女性は増加

健康実感のある人は健康行動をもつ

男女ともやせ志向

食生活の重要性は認識されている

気持のよい目覚めは健康行動の第1歩  
睡眠充足感のある人は運動や食事に注意している

県民の8割以上が健康の維持・増進への意識をもつ

県民の5人に3人は運動不足  
(運動・歩行数は全国より多め)

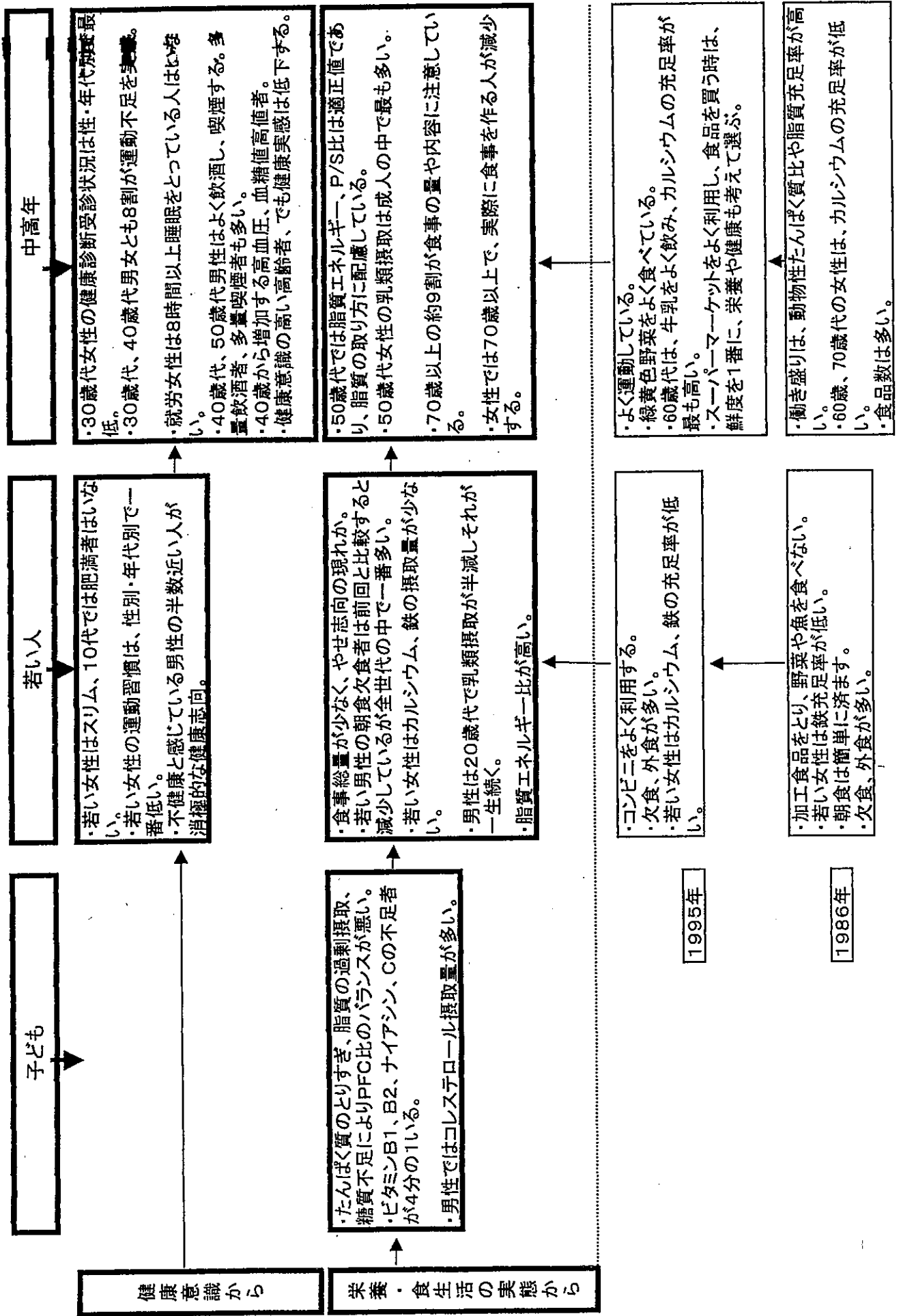
睡眠から目覚めたときに疲労感の残る人  
男性は4人に1人  
女性は5人に1人

今日も15,000歩、歩いたわ。  
睡眠時間は短いし、時々食事を  
抜くこともあるけど、頑張らなくちゃ！

健康には色々気をつけているよ、  
8時間は寝るし、タバコもやめた



健康意識と栄養・食生活の実態から見た県民イメージ



## 第2章 調査の目的と方法

### 1 調査の意義と目的

この調査は、県民の健康状態や食生活の実態を把握し、その現状と問題点を明らかにして今後の健康づくり、生活習慣病対策を推進するための基礎資料を得ることを目的として実施した。

生活習慣病という概念は平成8年に厚生省が導入した考え方で、現在ではすっかり定着した感があるが、概念の定着だけでなく、より具体的な施策展開による積極的な生活習慣病の予防が、超高齢社会になると予測されている21世紀の最重要課題となってきた。

本県においては、昭和56、57年に県民の健康意識や医療機関への通院状況等を把握するための調査を、昭和61年、平成7年に栄養素等摂取状況や食生活の実態を把握するための調査を実施し、その結果、それぞれ問題点などが明らかにされ様々な施策が展開されてきた。栄養・食生活の実態については、国民栄養調査が毎年実施され、対象地区数、対象者数は少ないながらも、県民の食生活の実態の把握は行われてきたが、健康実態については昭和57年以降調査は実施されていない。

今後、実態を踏まえながら効果的な健康づくり、生活習慣病対策を検討していく上で健康と密接な関係にある栄養・食生活、運動や睡眠などを包括的に調査することが必要となってきた。

生活行動、生活習慣の把握とともに、それらに大きな影響を与える健康意識との関連を見ることにより、健康行動を促進する要因、逆に阻害する要因、また、すでに健康行動を取っている人は何がきっかけで始めたのか、というようなことを探ることができれば、県民の行動変容につながる具体的な施策展開が可能になる、と考えたからである。

毎年実施される国民栄養調査は、対象地区、対象者数が限られていることから、県民の状態を的確に把握しているとは言い難く、今回、本県として初めて対象地区数を拡大し県民健康・栄養調査として実施した。

### 2 調査客体及び対象

神奈川県内の世帯及び世帯員を調査対象とした。

- ・平成10年国民栄養調査対象地区（県域8地区、政令3市12地区）
- ・平成10年国民生活基礎調査から無作為抽出（県域10地区）
- ・平成7年国勢調査地区から無作為抽出（県域5地区）

	地区数	世帯数	世帯員数
県域	23地区	520世帯	1,618人
横浜市	8	156	412
川崎市	3	63	169
横須賀市	1	24	71
合計	35	763	2,270

### 3 調査内容

この調査は、国民栄養調査に準拠し、身体状況調査、栄養摂取状況調査、食生活状況調査に、生活習慣実態調査を加えて実施した。

#### (1) 身体状況調査

- ①身長・体重 満1歳以上全員

- ②血圧測定 満15歳以上全員
  - ③血液検査 満20歳以上全員（血色素量、赤血球数、総コレステロール、トリグリセライド、HDLコレステロール、総たんぱく、血糖）
  - ④1日の運動量（歩行数） 満15歳以上全員
  - ⑤問診 満20歳以上全員（血圧降下薬、喫煙、飲酒、運動）
- (2) 栄養摂取状況調査
- ①世帯状況：氏名、性別、生年月、妊産婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類、日常生活活動強度
  - ②食事状況（1日）：朝・昼・夕別、家庭食・外食・欠食の区別
  - ③食物摂取状況調査（1日）：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）
- (3) 食生活状況調査
- 満15歳以上のすべての人を対象。事項としては食事管理、体重管理の状況とその継続性・可能性について、運動不足の状況について、飲酒の状況とその最近の変化についての項目からなる。

(4) 生活習慣実態調査

満15歳以上のすべての人を対象。事項としては生活習慣や健康意識等についての項目からなる。

#### 4 調査の方法

国民栄養調査に準拠して実施した。

- (1) 身体状況調査：調査会場を設けて対象者の身体計測、問診、採血等を行った。歩行数については、栄養摂取状況調査日と同じ日に歩数計により計測した。血液検査は、分析を業者に委託。  
歩数計は、アルネス200S、AS-200を使用した。
- (2) 栄養摂取状況調査：事前に説明の上、調査票を配布し、対象世帯において記載してもらい回収した。
- (3) 食生活状況調査：事前に説明の上、調査票を配布し、対象者に記載してもらい回収した。
- (4) 生活習慣実態調査：事前に説明の上、調査票を配布し、対象者に記載してもらい回収した。

#### 5 調査時期および調査日数

- (1) 身体状況調査：11月中
- (2) 栄養摂取状況調査：11月中の1日を任意に定めて行った。（日曜及び祝祭日をさける。）
- (3) 食生活状況調査：栄養摂取状況調査日と同日に行った。
- (4) 生活習慣実態調査：栄養摂取状況調査日と同日に行った。

## 6 調査の機関と組織

- (1) 調査事業の総合企画は神奈川県衛生部地域保健課が行った。
- (2) 調査の企画、解析は、神奈川県地域保健対策推進会議県民健康・栄養調査研究部会が行った。
- (3) 実際の調査は、調査地区を管轄する保健所（保健福祉事務所）が行った。
- (4) 保健所では、保健所長を班長とする県民健康・栄養調査班を編成し、医師、栄養士、保健婦、臨床（衛生）検査技師及び事務担当者等の調査員が調査した。

## 7 集計・分析方法

栄養摂取状況調査の栄養素等摂取状況及び食品群別摂取状況については、県域分については各保健所が国立健康・栄養研究所の国民栄養調査システムを使用して分析した。横浜市、川崎市、横須賀市分については、国民栄養調査結果を活用した。

栄養価算定については、国民栄養調査に準拠し、四訂日本食品標準成分表を使用した。栄養素等充足率は「第5次日本人の栄養所要量」に対する充足率である。

身体状況調査、食生活状況調査、生活習慣実態調査の全県分の集計は財団法人かながわ健康財団で行った。クロス集計については、北里大学医学部においてSASにより行った。

## 8 本報告書利用上の留意点

### (1) 血圧区分について

区 分	血 圧 値
低 血 圧	最高血圧 90 mm Hg 未満のもの
正 常	最高血圧 90～140 mm Hg 未満でかつ最低血圧が 90 mm Hg 未満のもの
境界域高血圧	最高血圧 140～160 mm Hg 未満のもの、または最低血圧 90～95 mm Hg 未満のもので高血圧に含まれないもの
高 血 圧	最高血圧 160 mm Hg 以上のもの、または最低血圧 95 mm Hg 以上のもの

### (2) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

$$BMI = \text{体重 kg} / (\text{身長 m})^2$$

男女とも15歳以上BMI = 22を標準とし、今回用いた肥満の判定基準は下記のとおりである。

判 定	や せ	普 通	肥 満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会による肥満の判定基準」より)

### (3) 就労女性の定義

就労女性とは、40～64歳の女性について職業別対象者のうち、常用労働者、日雇労働者、勤労職員、自営業についている人とした。

### (4) その他

数値は小数点第2位を四捨五入して算出した。そのため、回答率を合計しても100%にならない場合がある。

### 第3章 調査結果

#### 1 回収状況

担当保健所名	地区	地区数	調査対象数		回収数		回収率	
			世帯数	世帯人員	世帯数	世帯人員	世帯数	世帯人員
		地区	世帯	人	世帯	人	%	%
計		35	763	2270	588	1727	77	76
鶴見	横浜市鶴見区	1	13	28	10	22	77	79
神奈川	横浜市神奈川区	1	16	46	15	45	94	98
南	横浜市南区	1	15	30	10	18	67	60
保土ヶ谷	横浜市保土ヶ谷区	1	26	64	18	49	69	77
金沢	横浜市金沢区	1	14	46	11	21	79	46
旭	横浜市旭区	1	26	74	23	67	88	91
緑	横浜市緑区	1	31	84	28	76	90	90
泉	横浜市泉区	1	15	40	11	26	73	65
中原	川崎市中原区	2	40	103	33	88	83	85
麻生	川崎市麻生区	1	23	66	20	64	87	97
横須賀	横須賀市	1	24	71	20	62	83	87
平塚	平塚市	2	39	113	28	84	72	74
鎌倉	鎌倉市	2	42	106	34	85	81	80
藤沢	藤沢市	2	45	141	31	96	69	68
小田原	小田原市	2	47	136	38	116	81	85
茅ヶ崎	茅ヶ崎市	2	51	139	25	68	49	49
相模原	相模原市	2	36	121	31	99	86	82
三崎	三浦市	1	24	90	20	72	83	80
秦野	秦野市	1	30	59	26	55	87	93
	伊勢原市	1	15	40	14	38	93	95
厚木	厚木市	1	18	64	14	43	78	67
	座間市	1	29	104	22	77	76	74
大和	大和市	1	22	63	11	34	50	54
	綾瀬市	1	28	108	16	60	57	56
足柄上	南足柄市	1	23	76	17	56	74	74
	松田町	1	22	79	18	65	82	82
津久井	城山町	1	20	75	18	63	90	84
	津久井町	1	29	104	26	78	90	75

## 2 客体の属性

### (1) 性・年齢階級別対象者数

		1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
計	人	1727	104	162	113	216	225	257	259	165
	%	100.0	6.0	9.4	6.5	12.5	13.0	14.9	15.0	9.6
男性	人	862	61	86	64	110	111	120	124	68
	%	49.9								
女性	人	865	43	76	49	106	114	137	135	97
	%	50.1								

### (2) 職業別対象者数

		総数	常用労働者	日雇労働者	勤労職員	自営業その他商人 および職人	農林・漁夫	自由業者	小中学校 児童生徒	高校生以上 の生徒 学生	家事従事者
計	人	1727	129	55	482	103	2	13	237	103	352
	%	100.0	7.5	3.2	27.9	6.0	0.1	0.8	13.7	6.0	20.4
男性	人	862	90	12	332	69	2	6	125	59	1
	%	100.0	10.4	1.4	38.5	8.0	0.2	0.7	14.5	6.8	0.1
女性	人	865	39	43	150	34	0	7	112	44	351
	%	100.0	4.5	5.0	17.3	3.9	0.0	0.8	12.9	5.1	40.6

		無職その他	不明
計	人	240	11
	%	13.9	0.6
男性	人	158	8
	%	18.3	0.9
女性	人	82	3
	%	9.5	0.3

### (3) 日常生活活動強度別対象者数 (15歳以上)

		I 軽い	II 中等度	III やや重い	IV 重い	不明	計
計	人数	674	687	88	6	6	1461
	%	46.1	47.0	6.0	0.4	0.4	100
男性	人数	328	312	67	5	3	715
	%	45.9	43.6	9.4	0.7	0.4	100
女性	人数	346	375	21	1	3	746
	%	46.4	50.3	2.8	0.1	0.4	100

### (4) 妊婦・授乳婦数

	妊娠満19週未満	妊娠満19週以上	授乳婦	計
人数	1	6	4	11



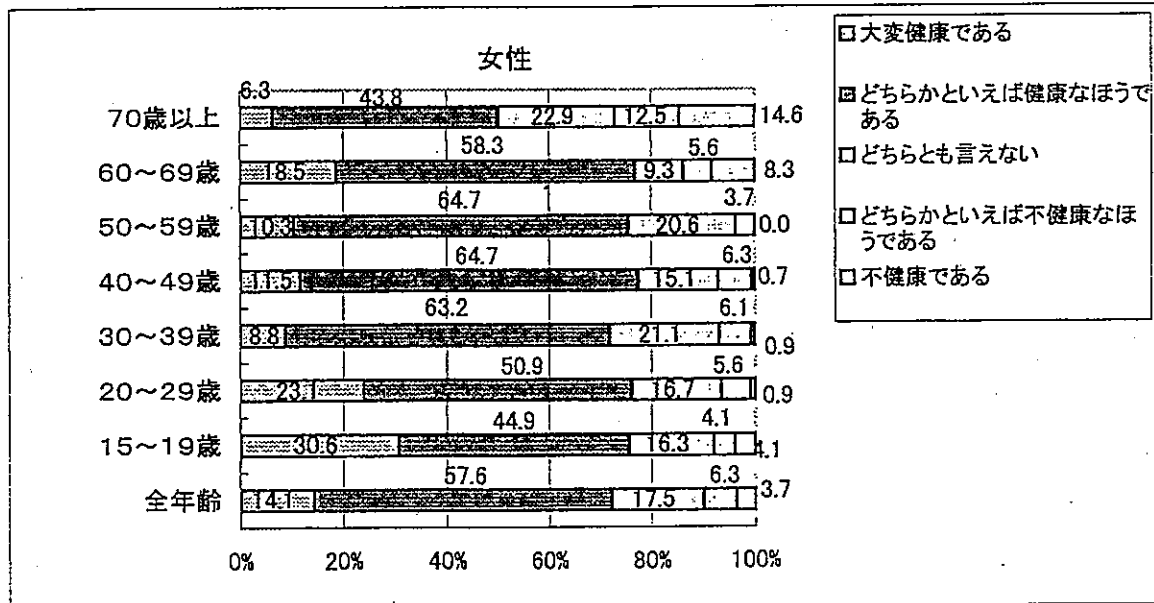
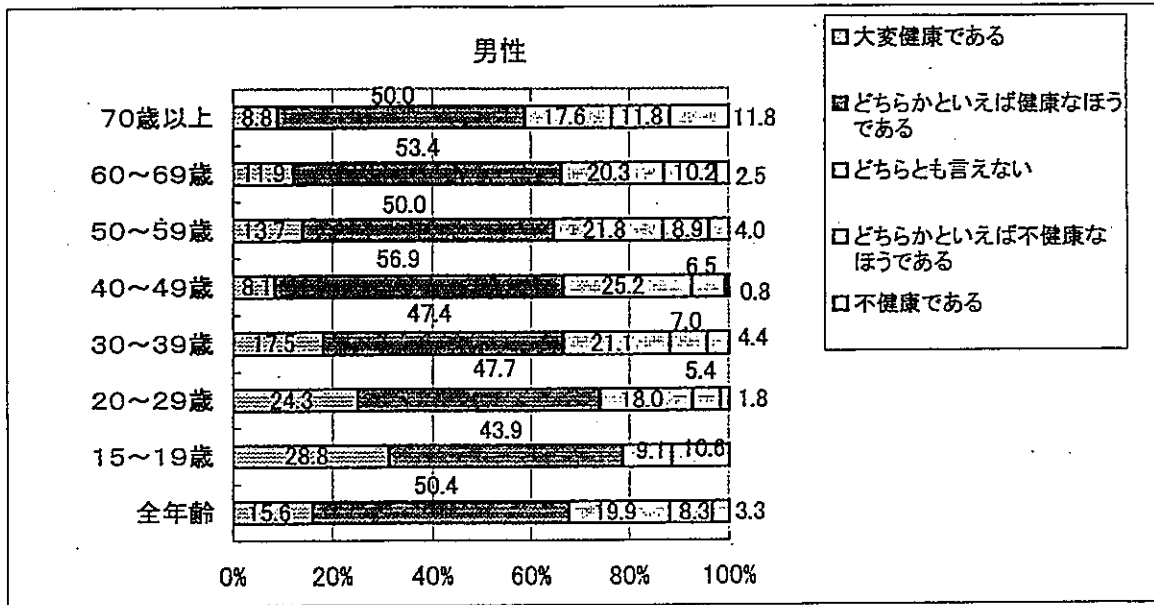
### 3 性・年代別調査結果

#### (1) 健康状態について

—現在の健康状態について、健康だと感じている人は男性では66%、女性では71.7%—

大変健康である、どちらかといえば健康なほうである、を合わせると男性では66%、女性では71.7%の人が健康と感じている。男女とも70歳代で健康であると感じている人が減少する。

男性N=706  
女性N=744



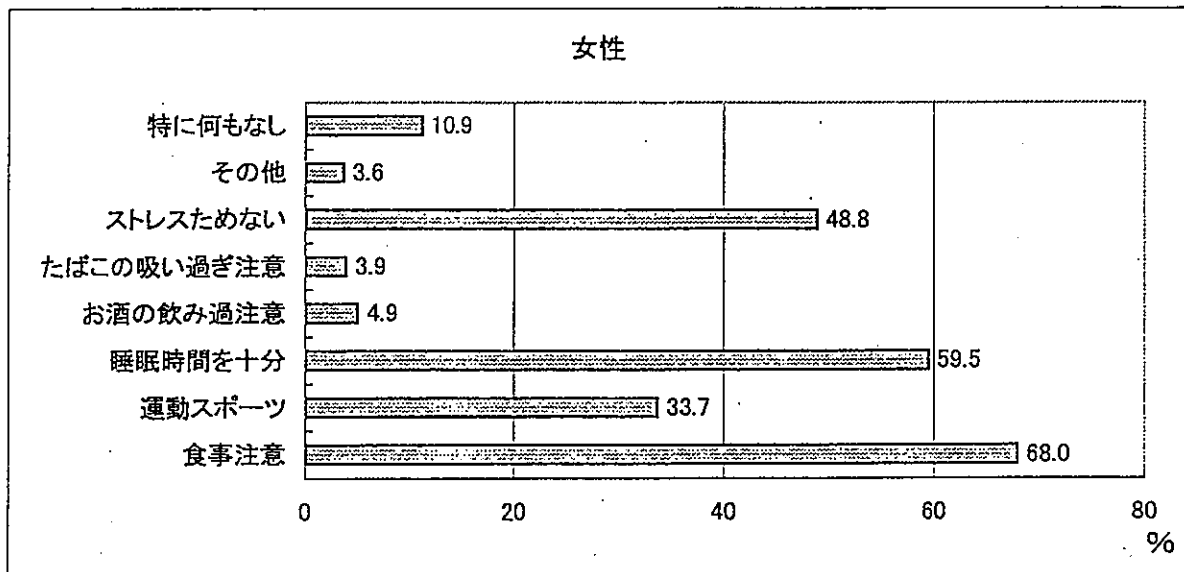
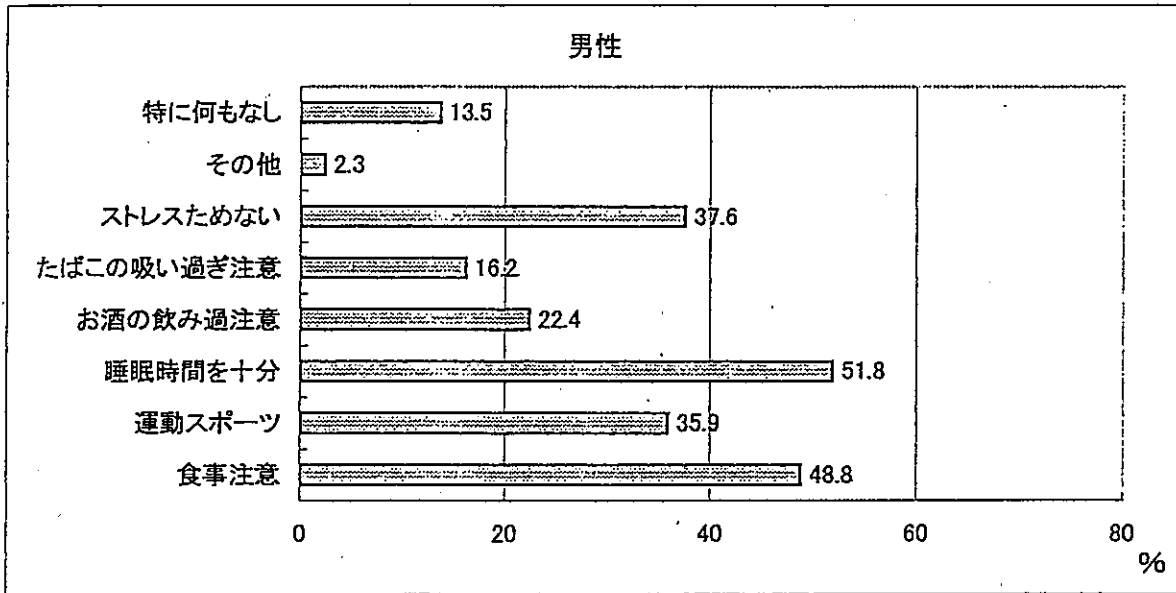
(2) 特に心がけて実行していること

—普段の生活の中で特に心がけて実行していることは、男性では「睡眠時間を十分とる」、「食事に注意」、「ストレスをためない」、女性では「食事に注意」、「睡眠時間を十分とる」、「ストレスをためない」—

ストレスをためないようにしている人は、男性より女性の方が約11ポイント多い。

男性N=707  
女性N=744

男性1人平均回答数2.3  
女性1人平均回答数2.4



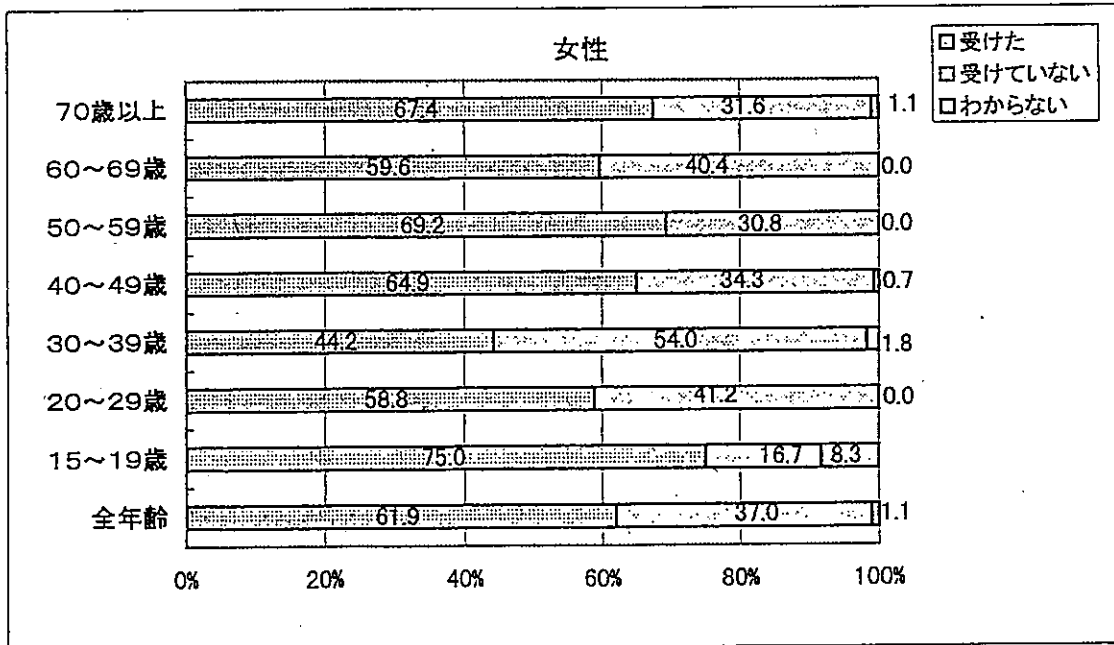
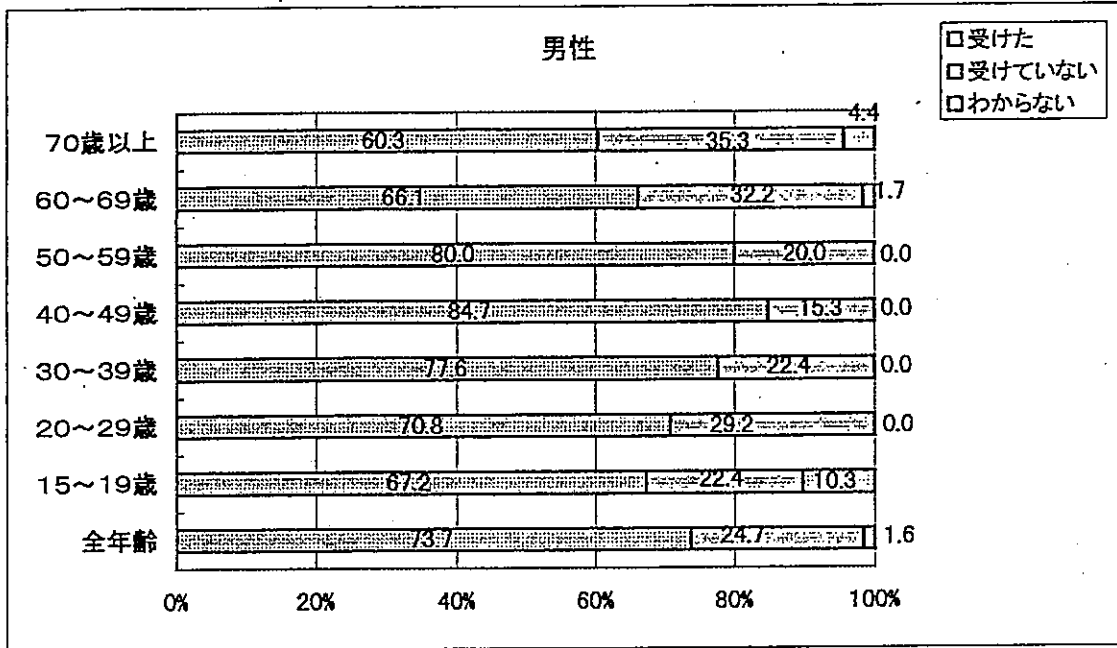
(3) 健康診断受診状況

—この1年間に学校や職場で健康診断を受けたことのある人は男性73.7%、女性61.9%—

30歳代女性で健康診断を受けている人は、44.2%と最も低い。

男性N=692

女性N=729

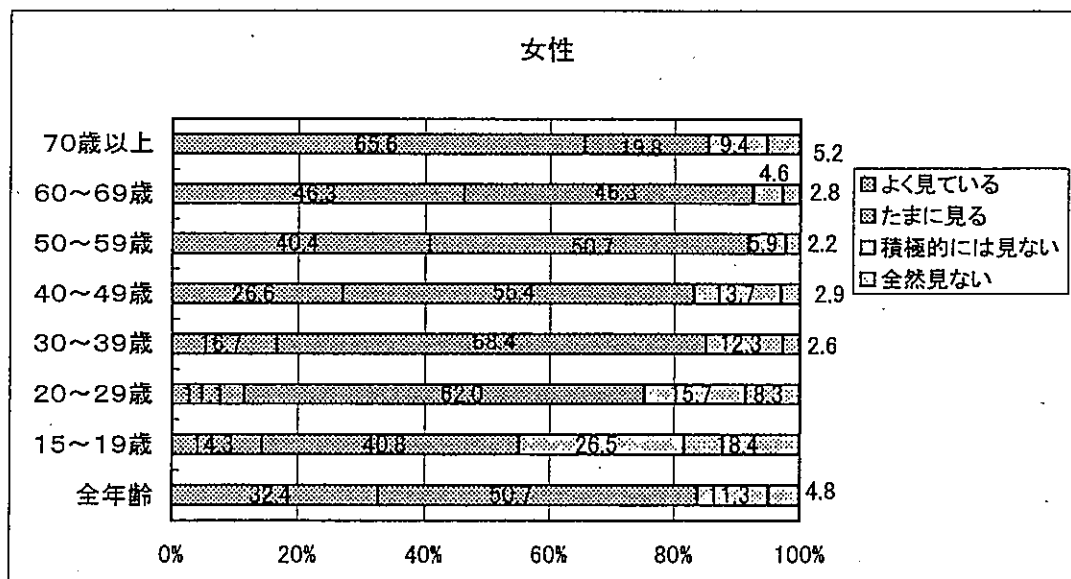
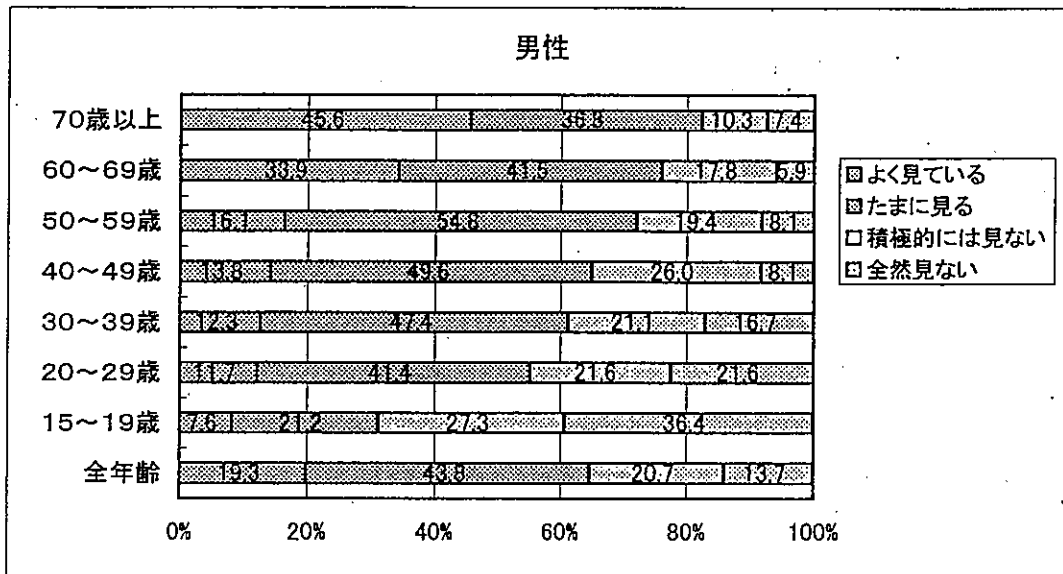


(4) 健康に関する情報入手状況

—テレビや雑誌、新聞などの健康に関する記事をよく見る人、たまに見る人の割合は、男性63.1%、女性83.1% —

テレビや雑誌、新聞などの健康に関する番組や記事をよく見る人、たまに見る人の割合は男性より女性が多く、よく見る人の割合も女性では年代が高くなるとともに急増する。

男性N=706  
女性N=744



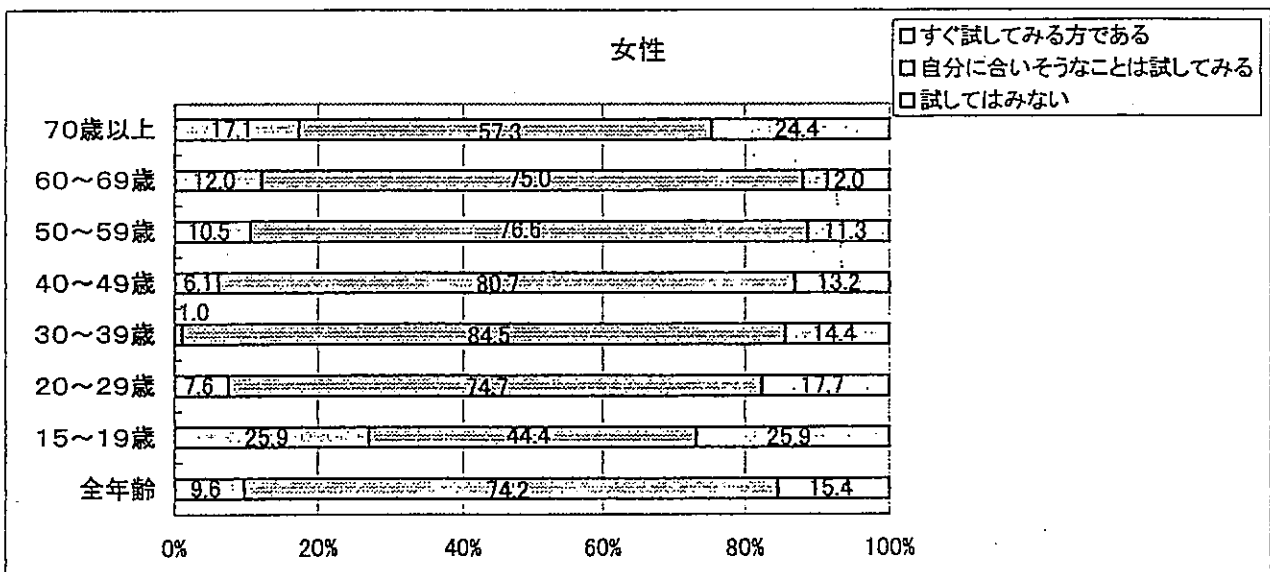
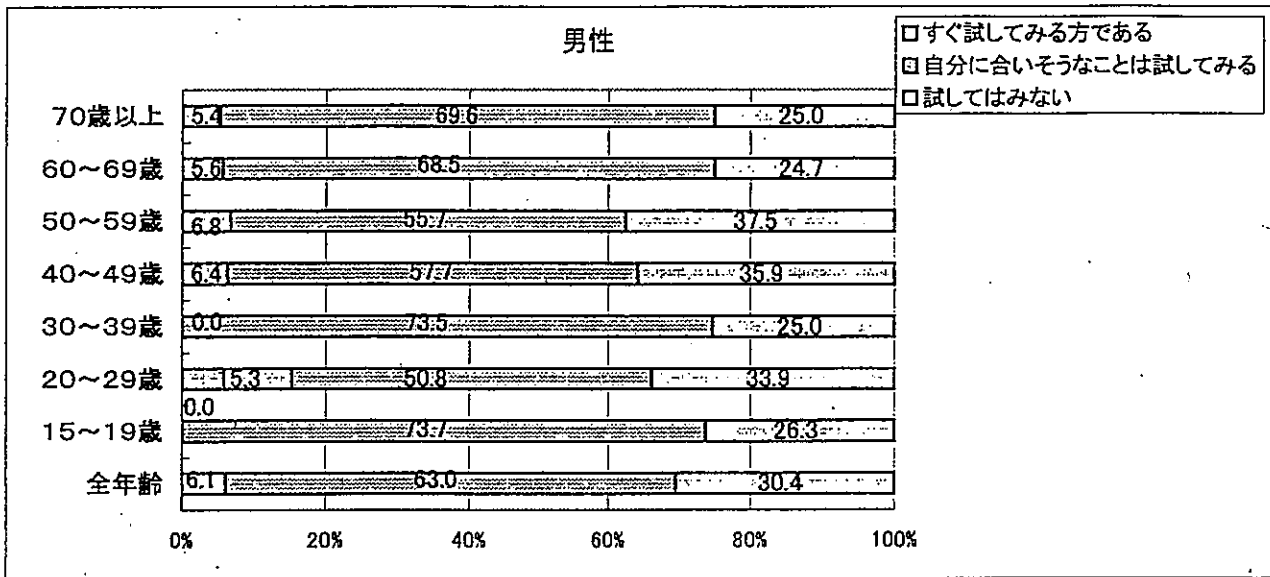
(5) 健康法の実行状況

—新聞やテレビなどで紹介された健康法を試してみる人の割合は、男性69.1%、女性83.8%—

新聞やテレビで紹介された健康法については、自分に合いそうなことは試している人が多い。

男性N=455

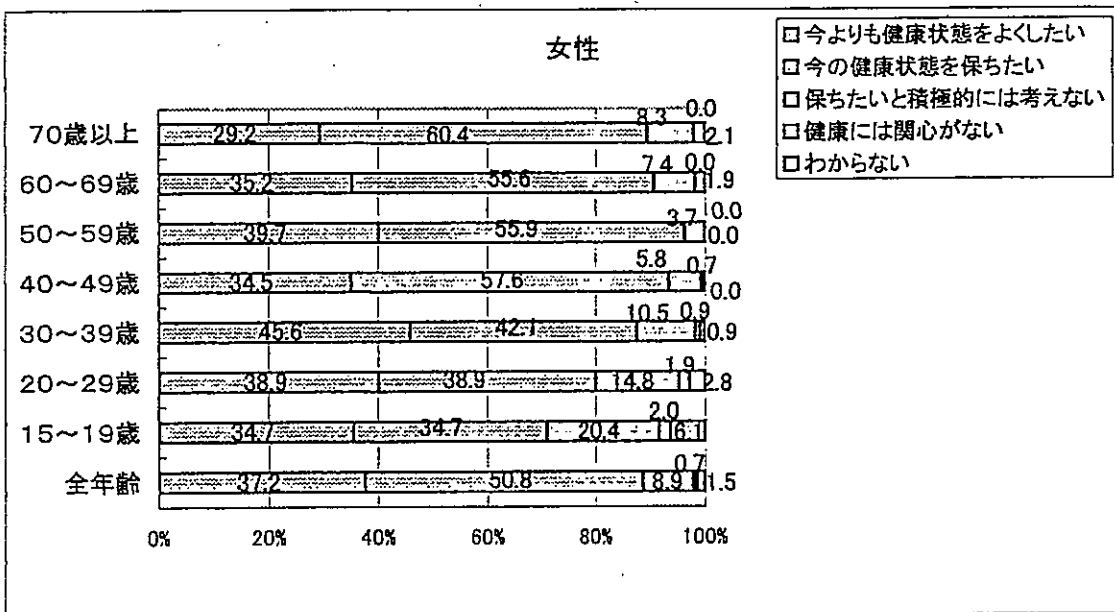
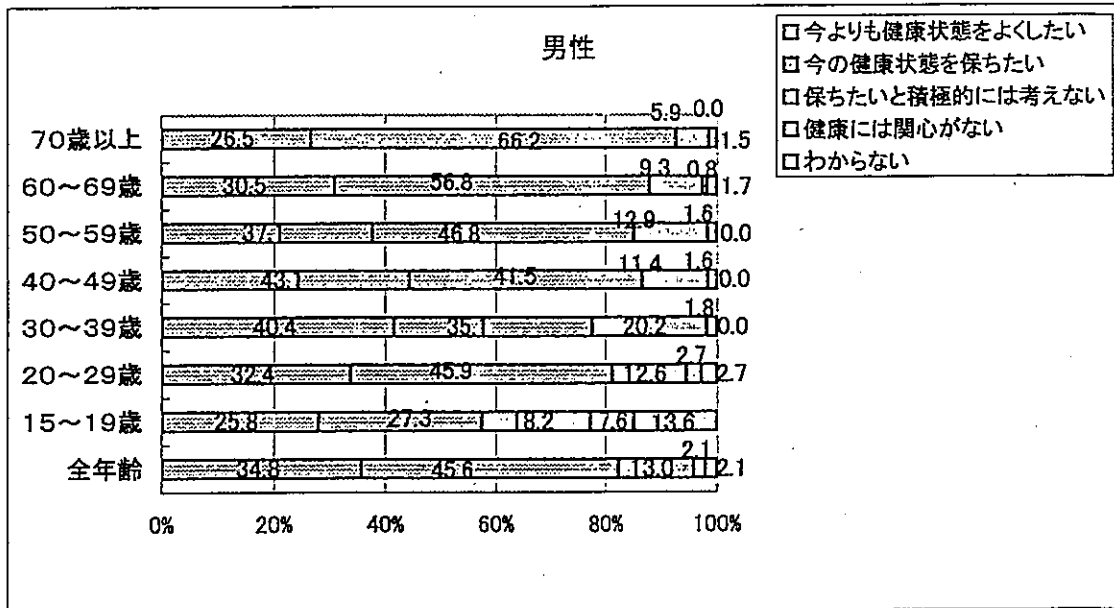
女性N=618



(6) 今後の健康志向

—今後、自分自身の健康について、今よりもよくしたい、今の健康状態を保ちたい、と考えている人は男性では 80.4%、女性では88.0% —

男性N=706  
女性N=744

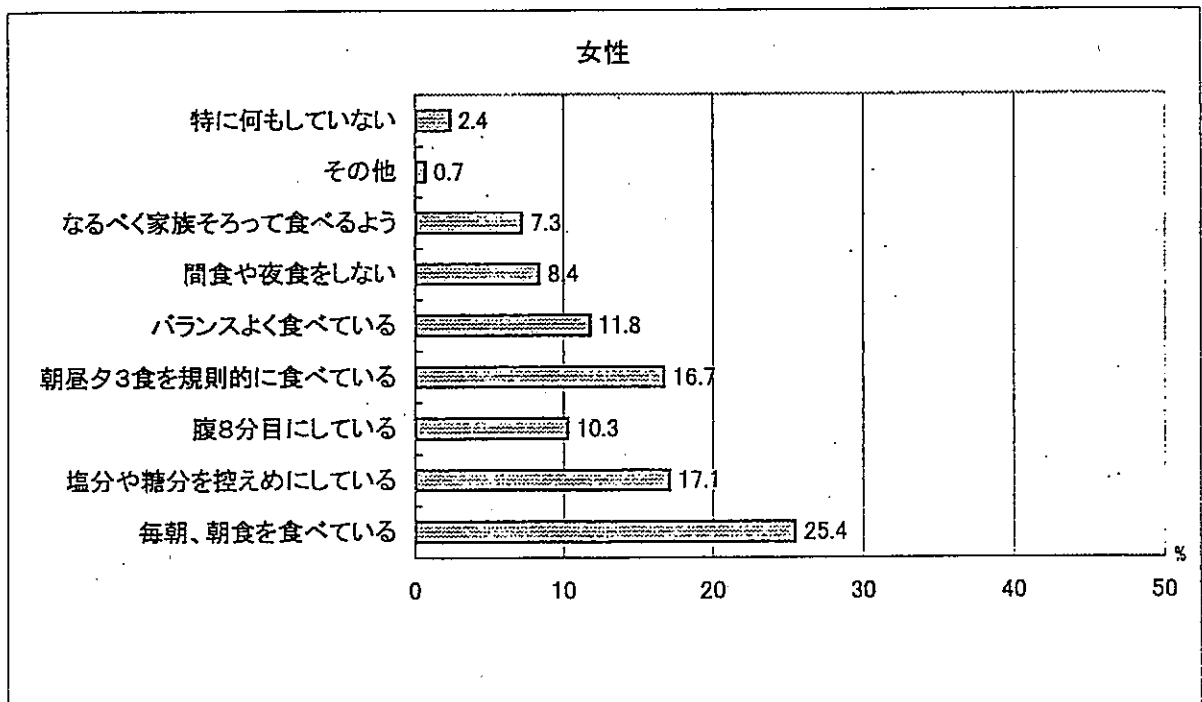
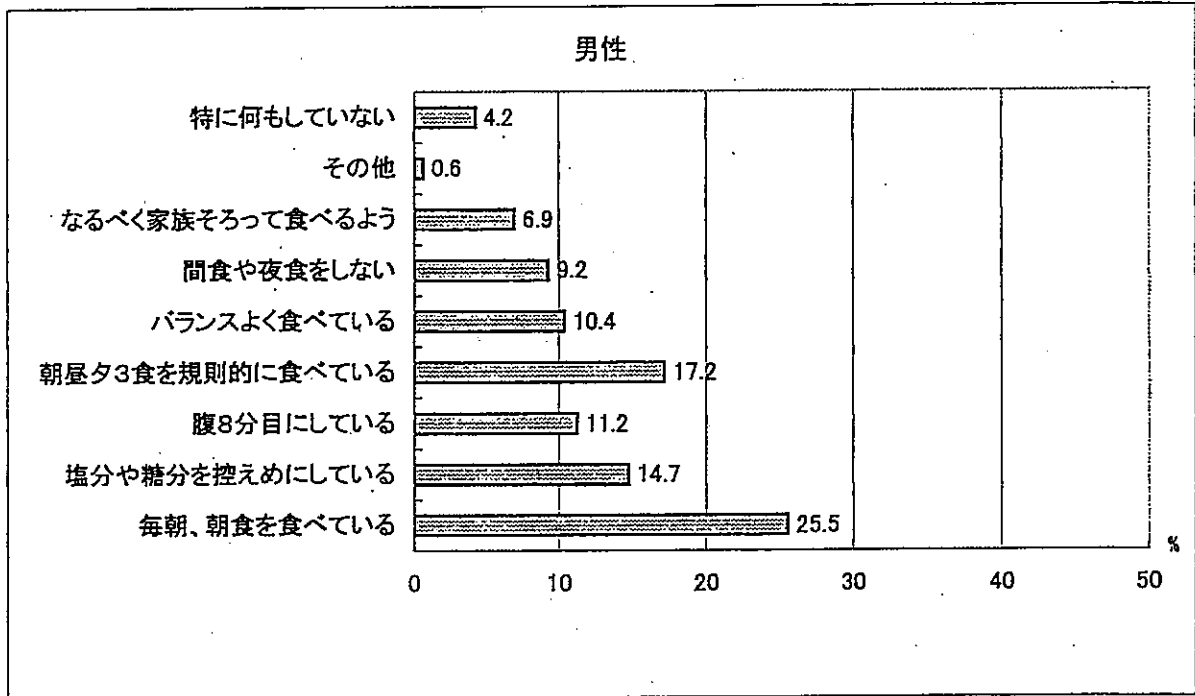


(7) 食生活で特に心がけて実行していること

— ふだんの食生活の中で特に心がけて実行していることは、男女とも「毎朝、朝食を食べる」がトップ —  
 食生活で心がけて実行していることのトップは、「毎朝、朝食を食べる」で男女とも4人に1人

男性N=705  
 女性N=741

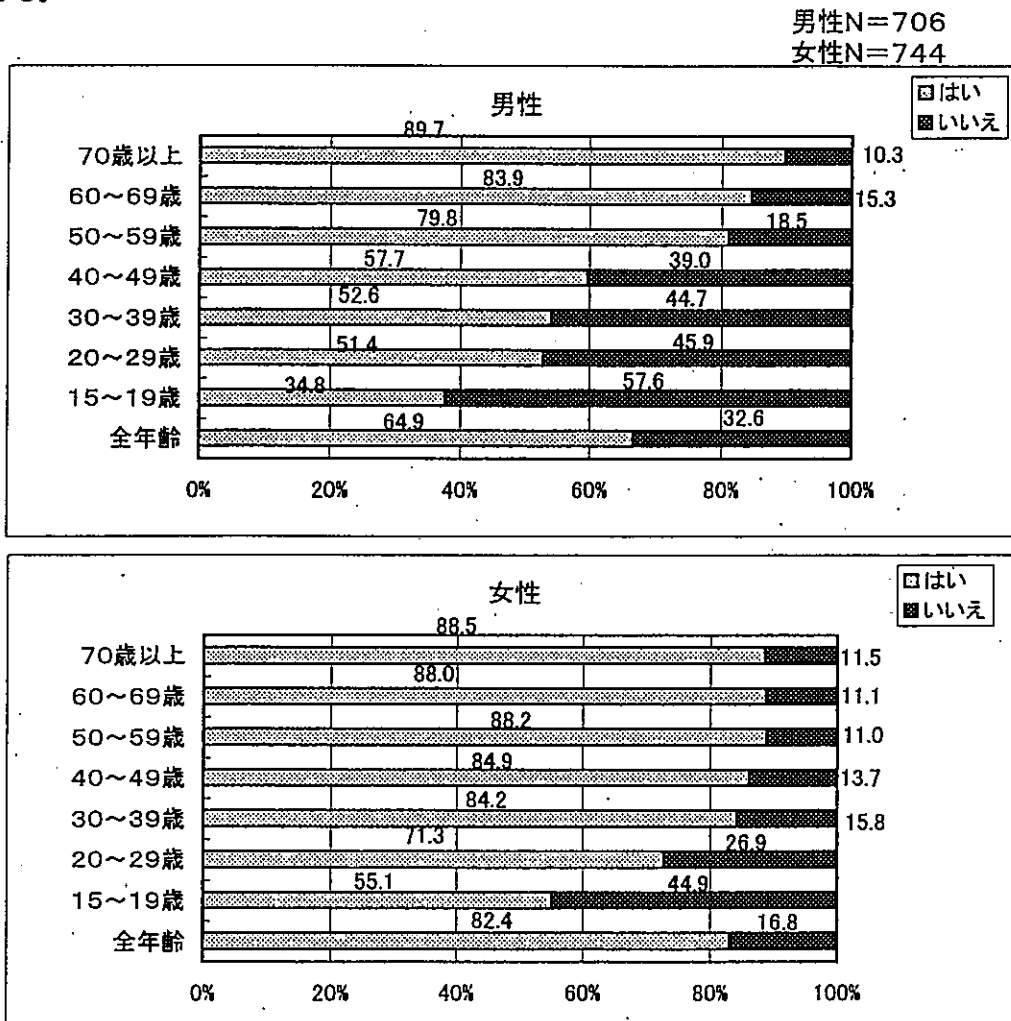
男性1人平均回答数2.4  
 女性1人平均回答数2.6



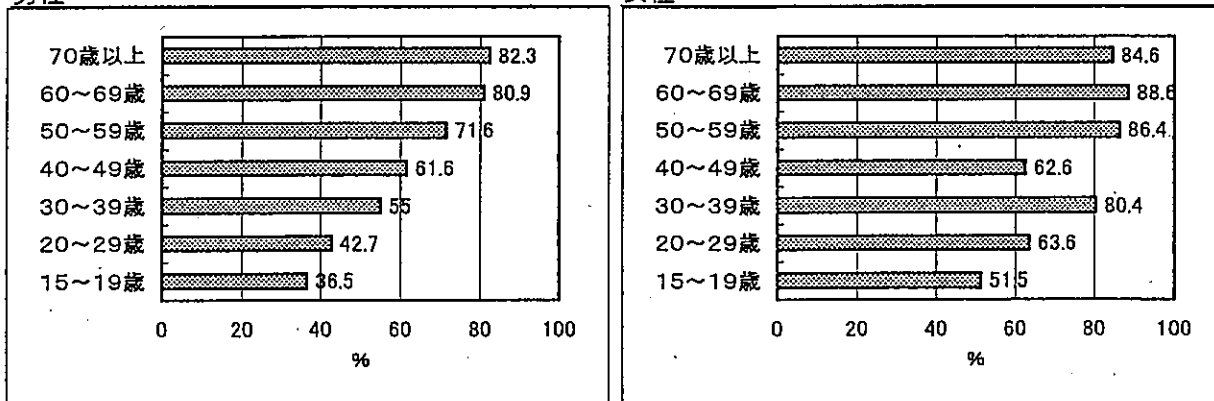
(8) 食事量や内容に気をつけている状況

—食事の量や内容に気をつけて食べている人は男性より女性の方が多く  
男女とも年代が高くなるとともに増加する—

男性では50歳から食事に注意する人の割合が高くなるが、女性では30歳代から80%以上の人が注意するようになる。



平成10年国民栄養調査結果 食事の量や内容に気をつけて食べている人



食事量や内容に気をつけている人の割合は、男性では50歳代以上と20歳代で国より高いが、女性では70歳代を除き国より高い。

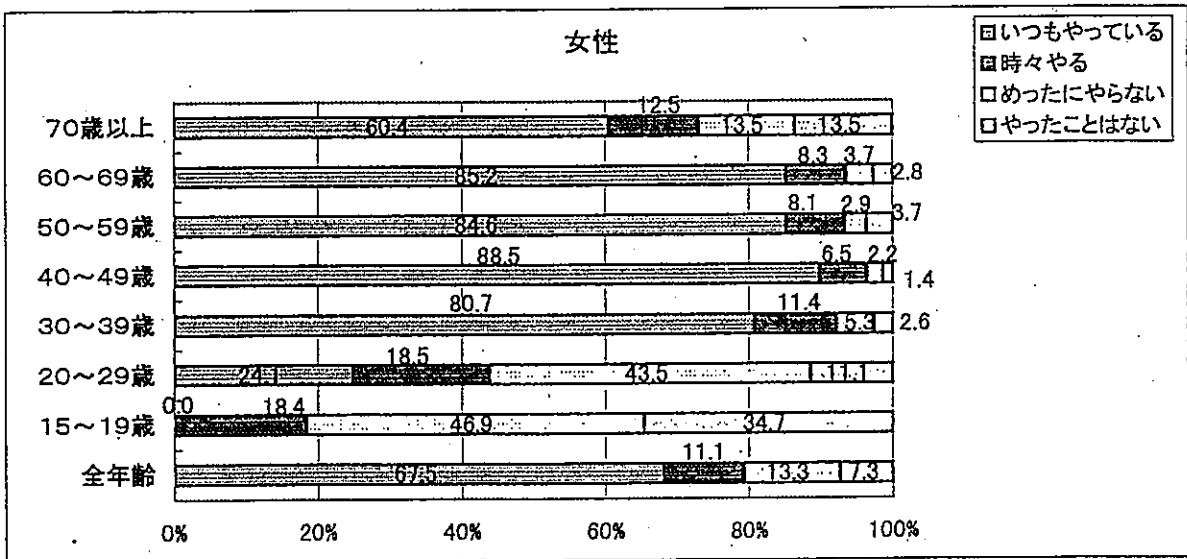
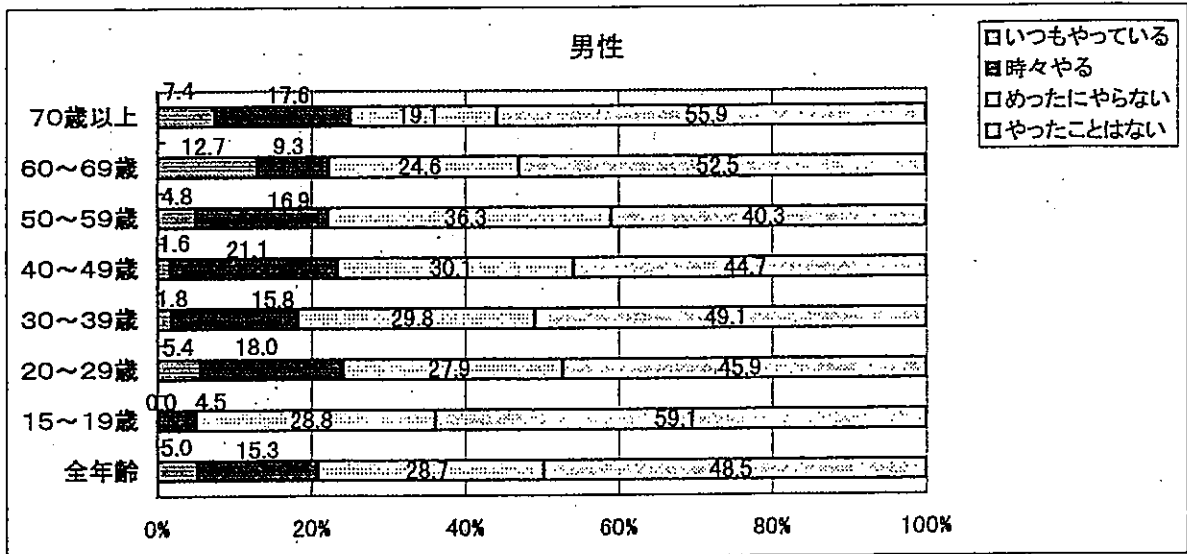


(9) 献立や実際に食事を作っている状況

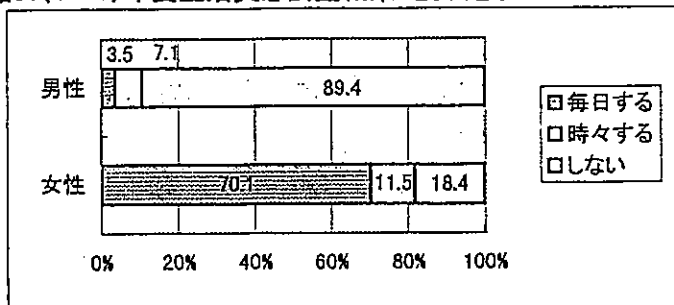
—自分で献立を立てて実際に食事を作る人は、いつもやっている、時々やる人を合わせても男性では5人に1人、女性ではめったにやらない、やったことがない人が5人に1人—

15歳から19歳の男性では、時々やる人がわずかに4.5%、10代でいつもやっている人は男女ともいない。女性では、3人に2人がいつもやっており、その割合は30歳代から増加し70歳以上で減少する。

男性N=706  
女性N=744



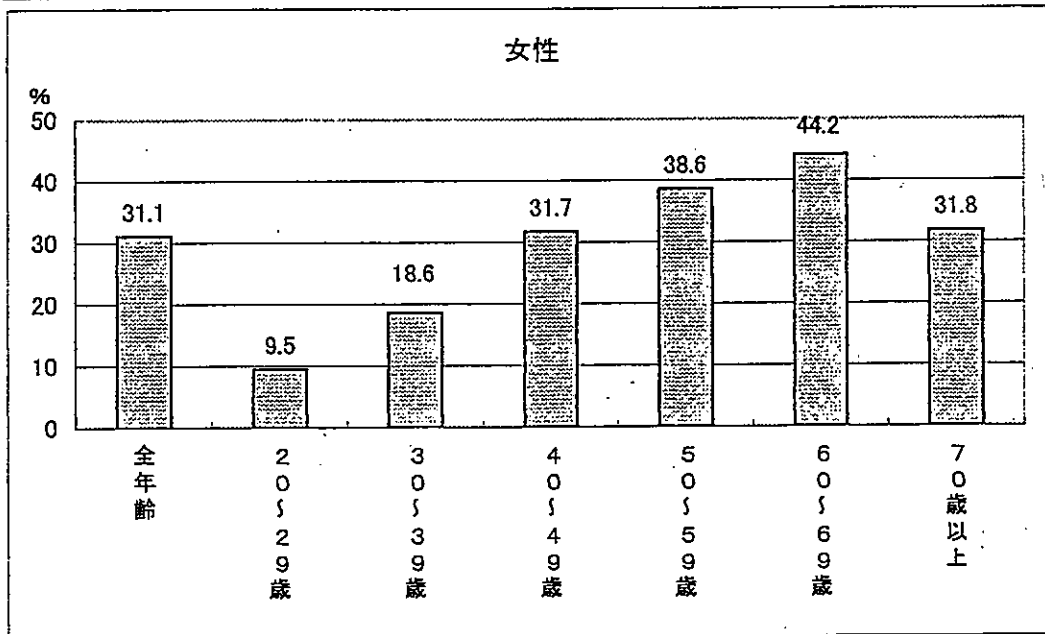
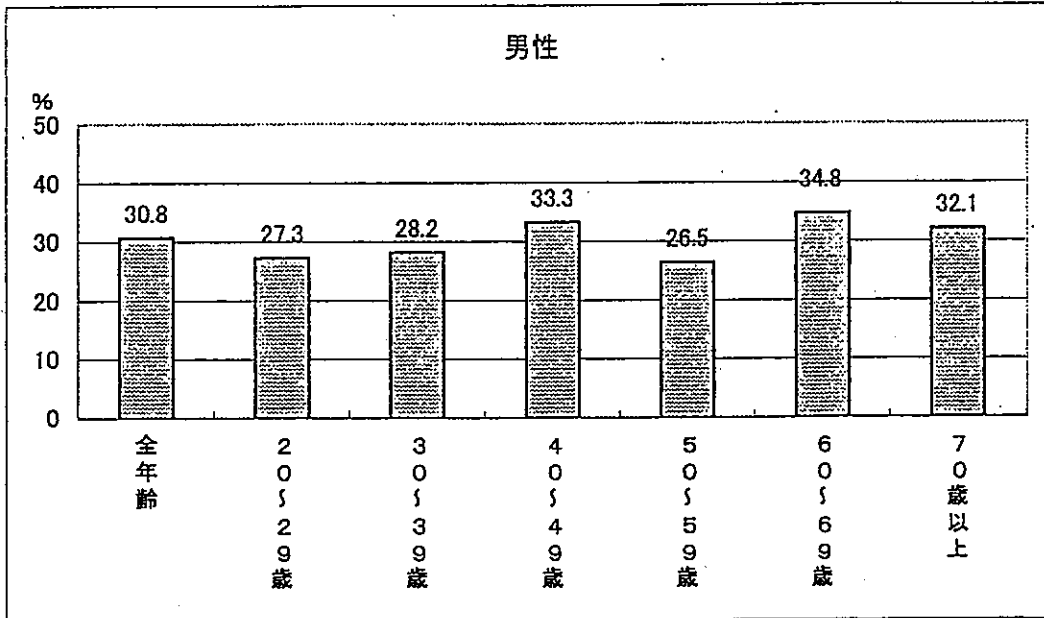
昭和61(1986)年食生活実態調査結果 調理をする人の割合



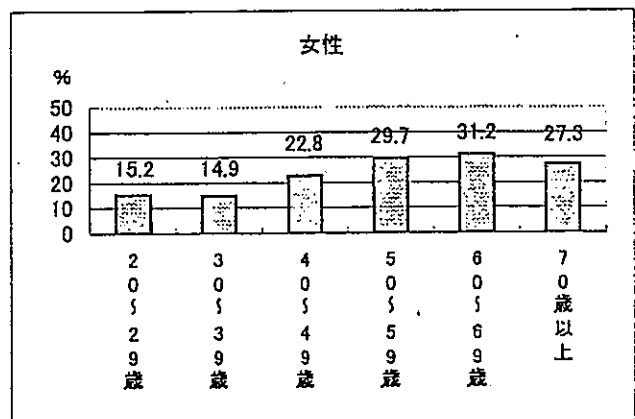
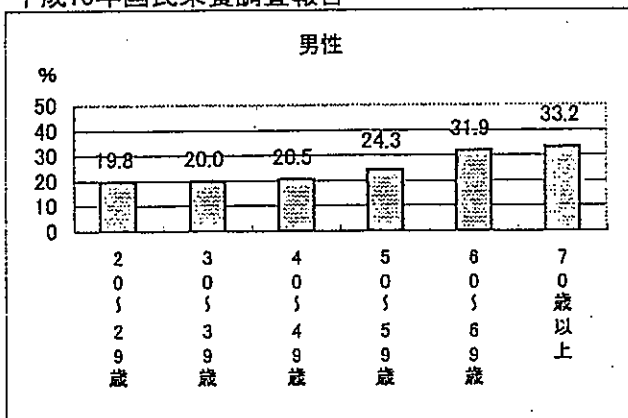
昭和61(1986)年の食生活実態調査と比較すると、男性では実際に調理する人の割合が10.6%から20.3%に約2倍に増え、女性では毎日調理する人の割合が70.1%から67.5%に若干減少した。

(10) 運動習慣

- 男性で運動習慣のある人はすべての年代で30%前後で、年代による大きな差は見られないが、女性では、40歳代から増加し60歳代では44.2%が運動習慣がある —  
 男性N=273  
 女性N=425



平成10年国民栄養調査報告



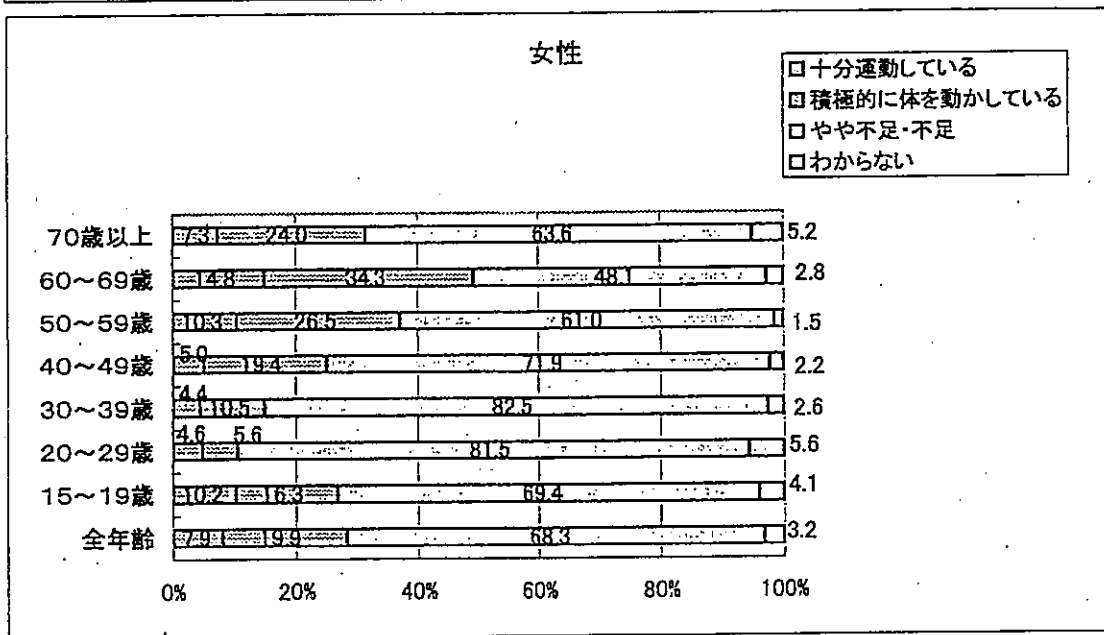
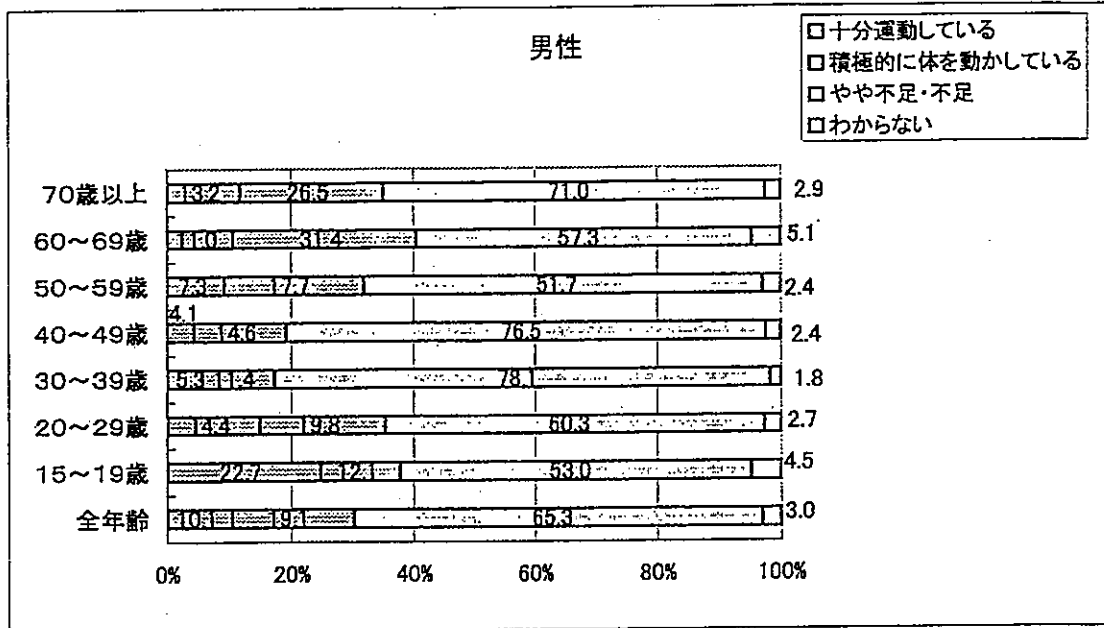
男性では70歳以上を除きすべての年代で国より高い。特に40歳代では12.8ポイントの差が見られた。  
 女性では20歳代を除きすべての年代で国より高い。特に60歳代では13ポイントの差が見られた。

(11) 運動不足感

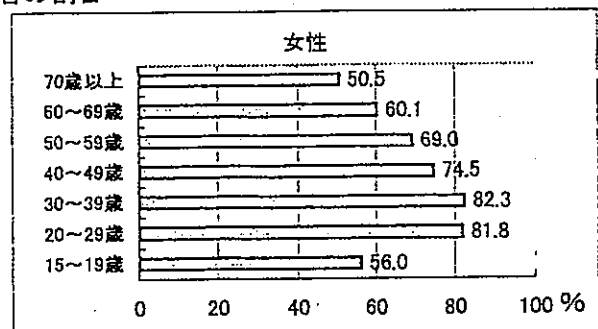
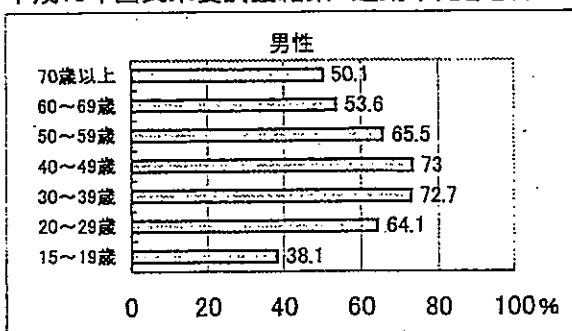
— 県民の5人に3人は運動不足を実感 —

十分運動している人は男性約10%、女性約8%、積極的に体を動かしている人も約20%いるが、県民5人中3人は運動不足を実感している。

男性N=706  
女性N=744



平成10年国民栄養調査結果 運動不足を意識している者の割合

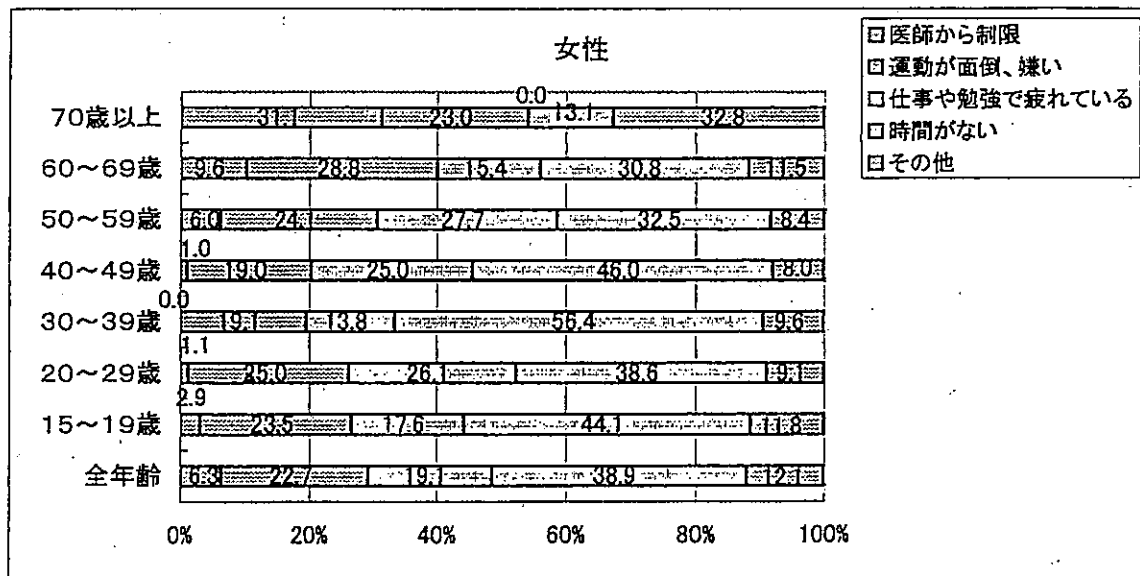
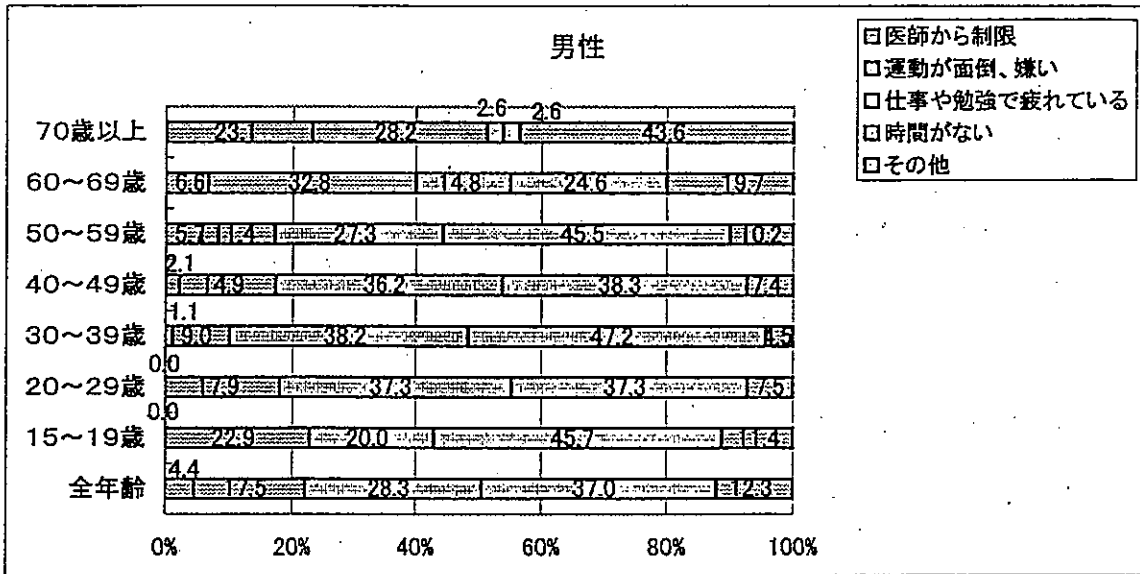


運動不足を感じている人は、男性では20歳代、50歳代で国より低い、その他の年代では国より高い。女性では40歳代、50歳代、60歳代で国より低い、15~19歳、70歳以上では国より高い。

(12) 運動不足原因

- 運動不足の原因は、「仕事や勉強で疲れている」、「時間がない」を合わせると、男性65.3%、女性58% - 医師から運動を制限されている人が男性4.4%、女性6.3%だが、男女とも70歳代以上で急激に増加する。

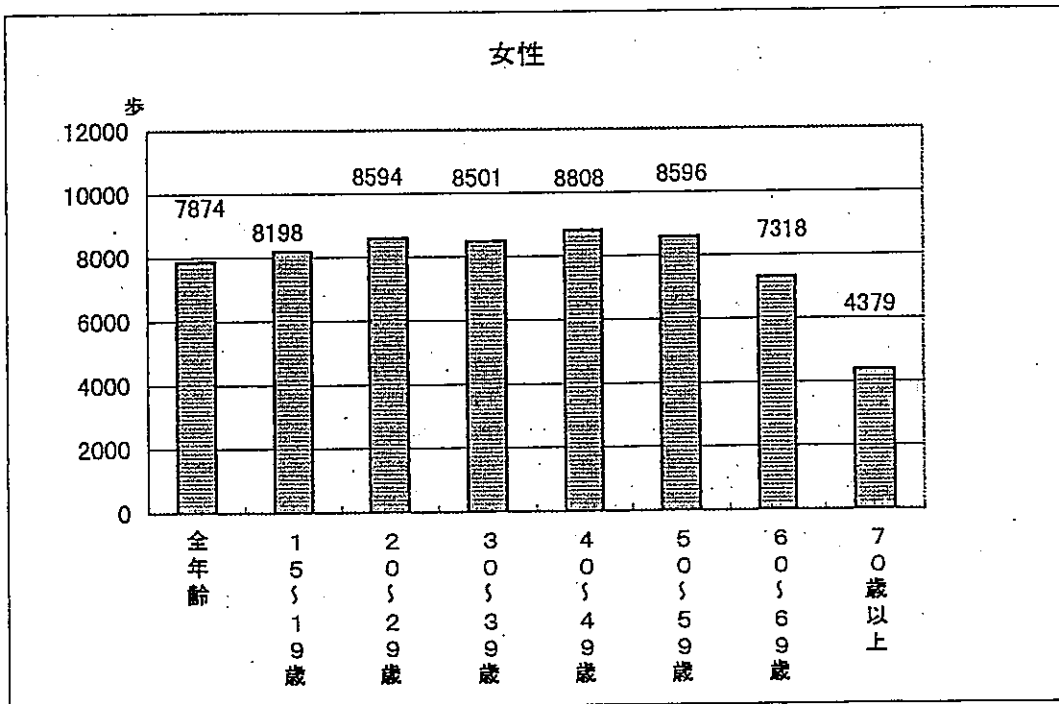
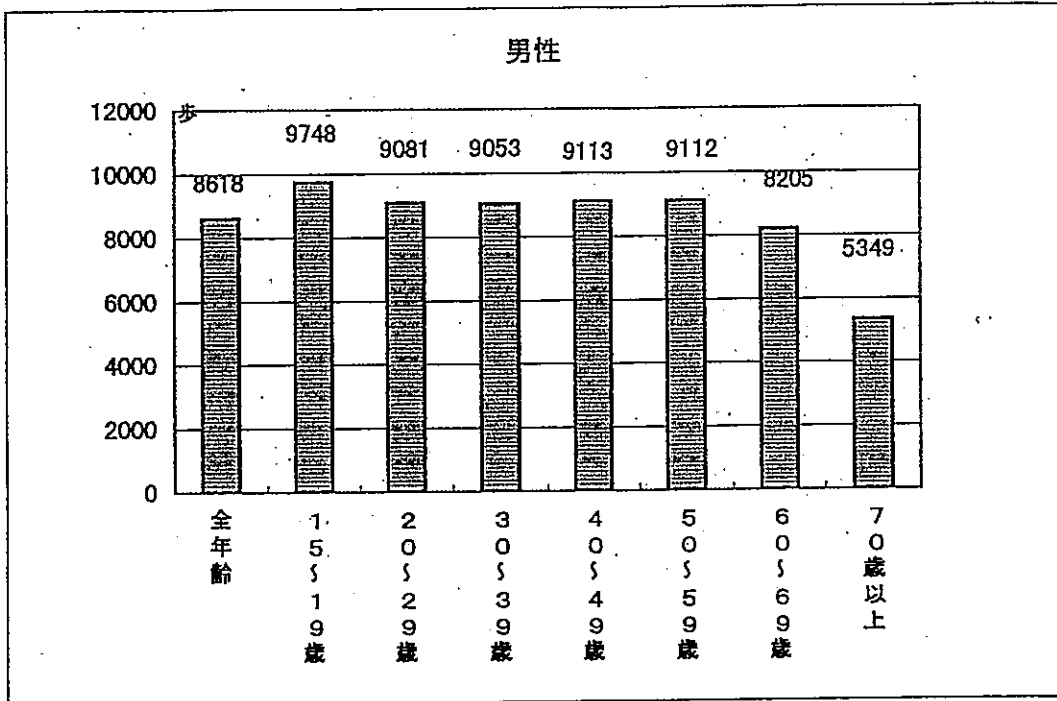
男性N=471  
女性N=507



(13) 1日の歩行数

—1日の歩行数は男性8,618歩、女性では7,874歩—

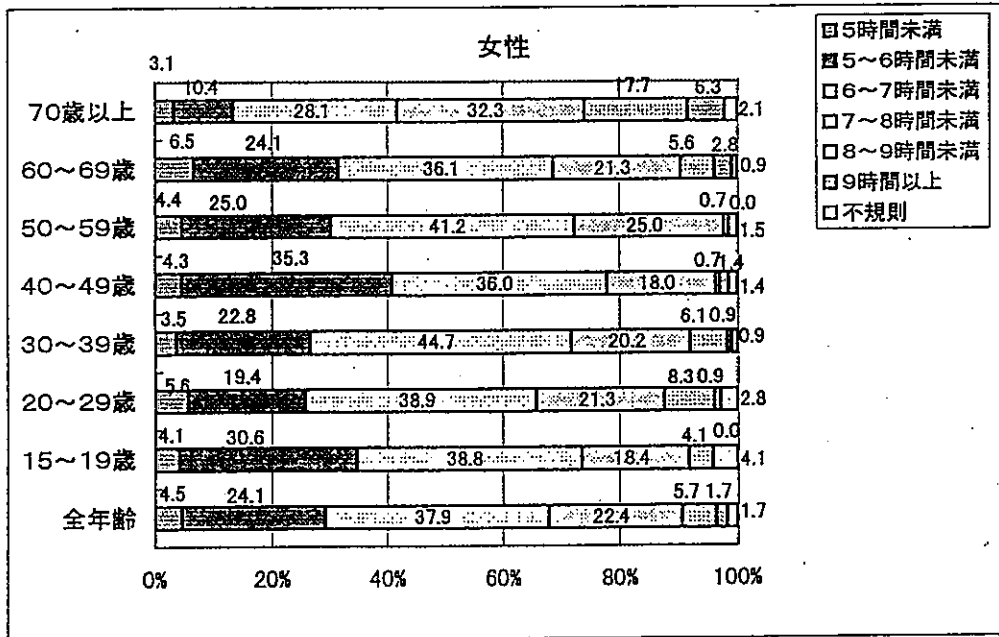
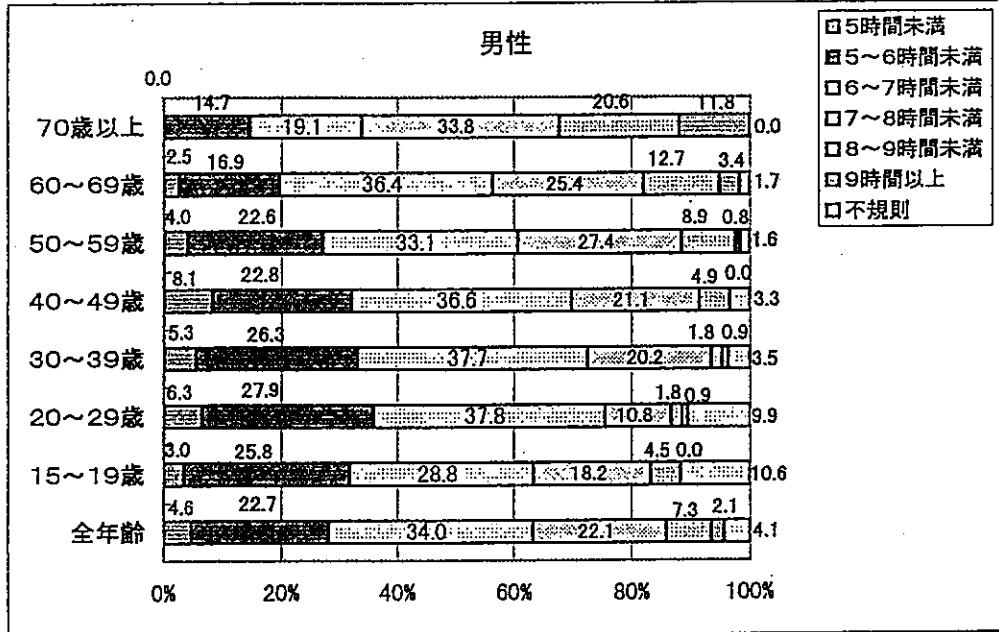
男性N=648  
女性N=701



(14) 睡眠時間

— 睡眠時間については、60歳代までは6から7時間とっている人の割合が一番多いが、70歳代になると7から8時間とっている人の割合が多くなる。 —

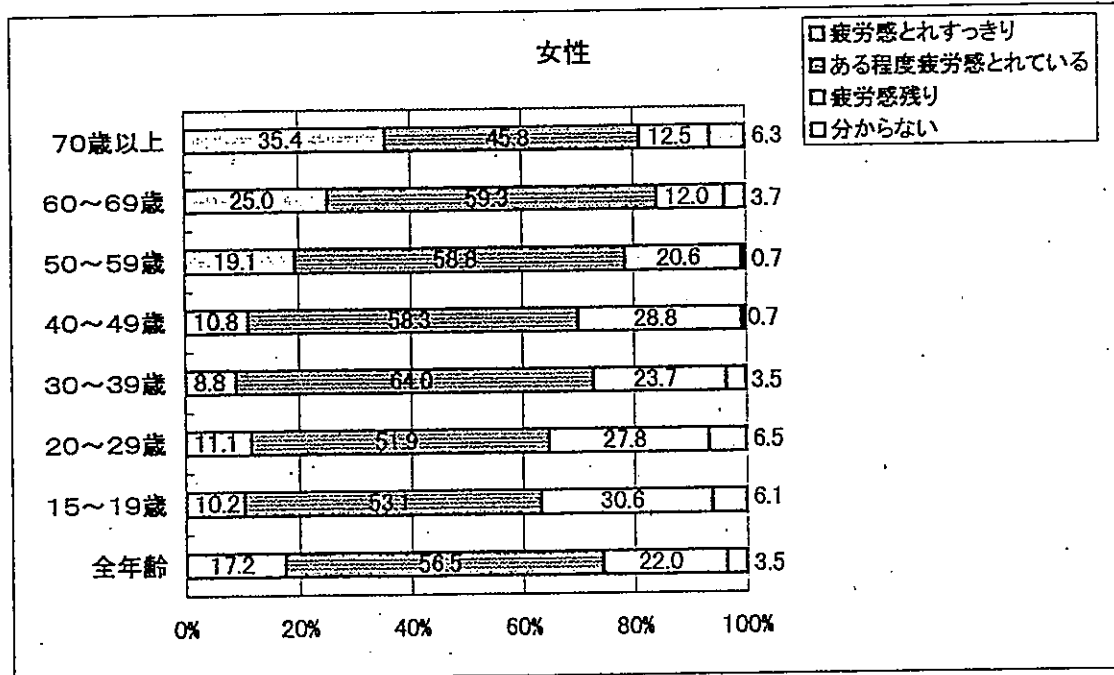
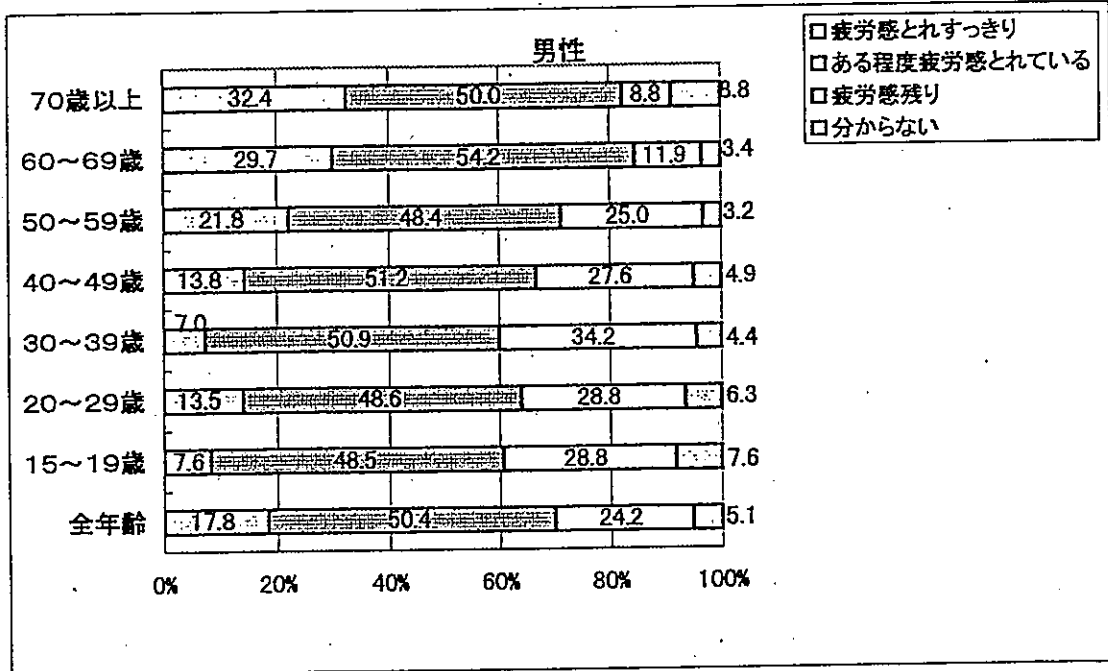
男性N=701  
女性N=736



(15) 睡眠から目覚めたときの状況

—睡眠から目覚めた時の感じは、疲労感が残っていると感じている人の割合は男性で4人に1人、女性で5人に1人—

男性N=706  
女性N=744

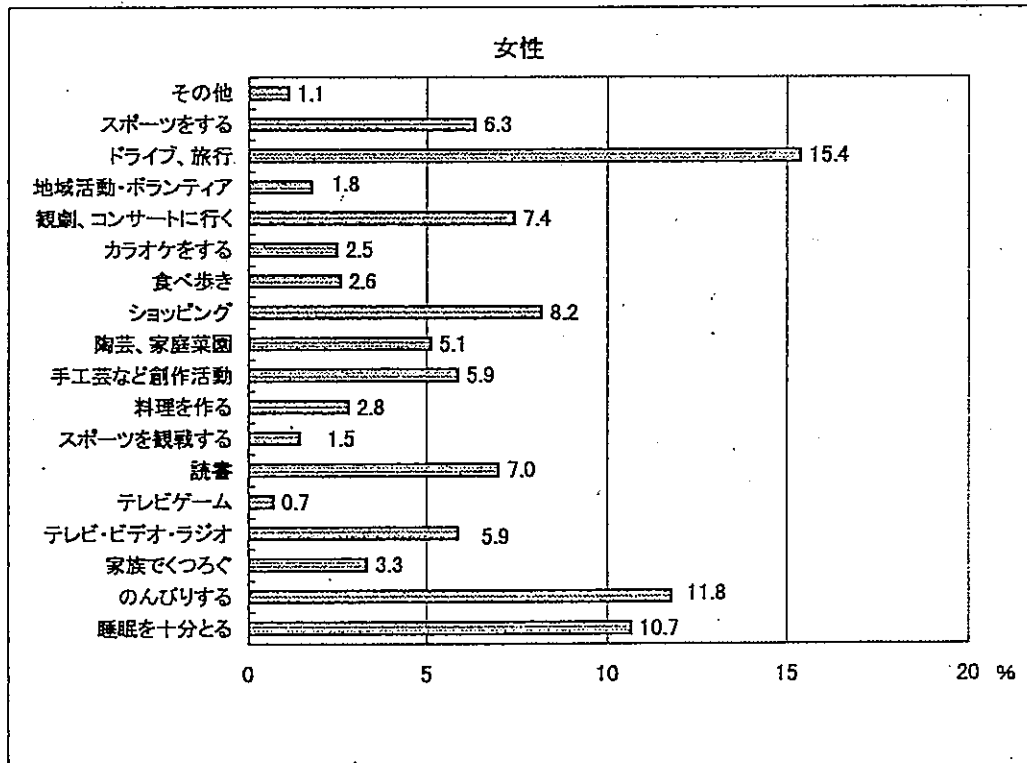
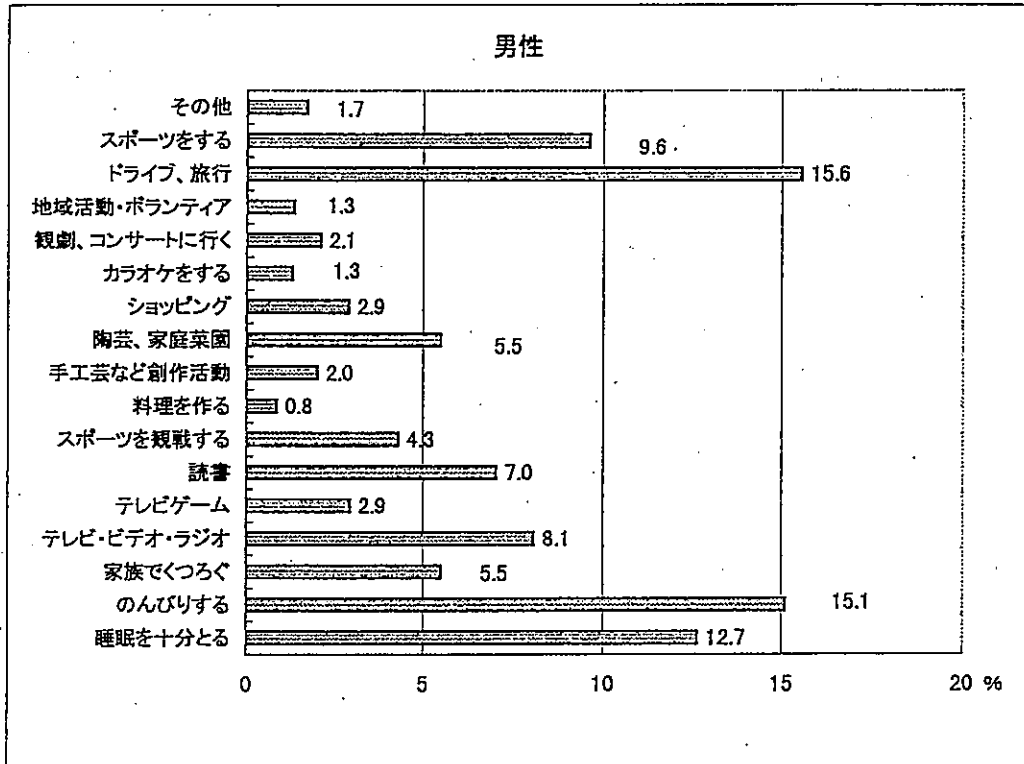


(16) 自由時間が増えたらやりたいこと

— 自分のために使える時間が増えたら、男女とも「ドライブ・旅行」、「のんびりする」、「睡眠を十分とる」、  
がトップ3 —

男性N=706  
女性N=744

男性1人平均回答数2.8  
女性1人平均回答数2.9



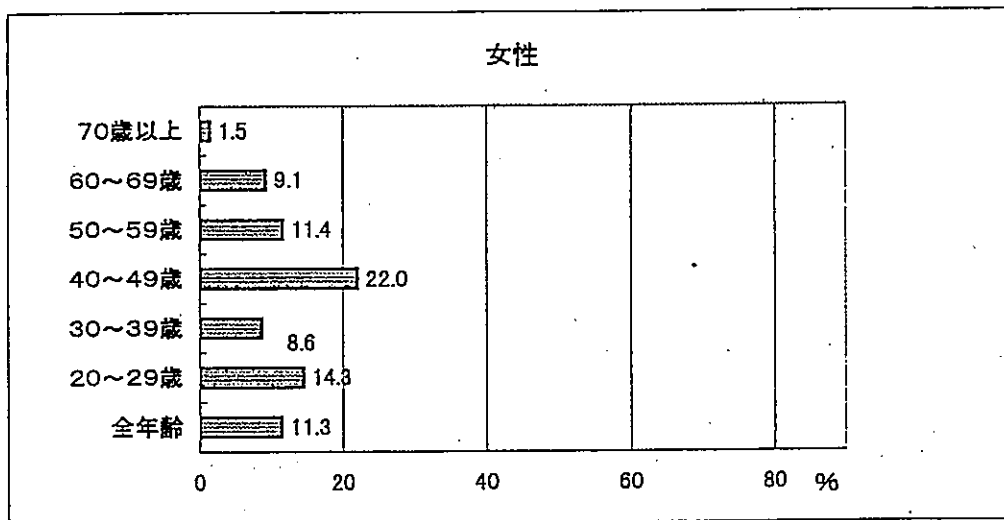
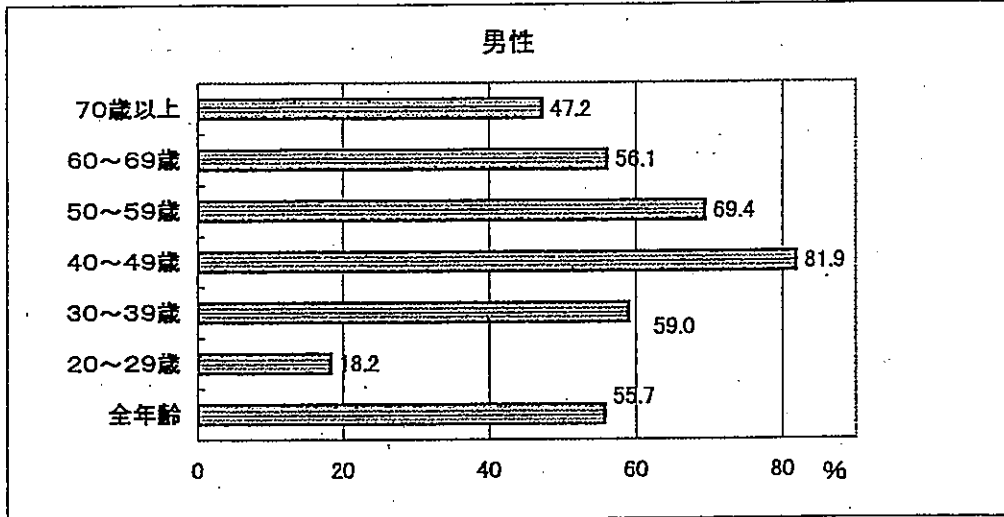


(17) 飲酒習慣

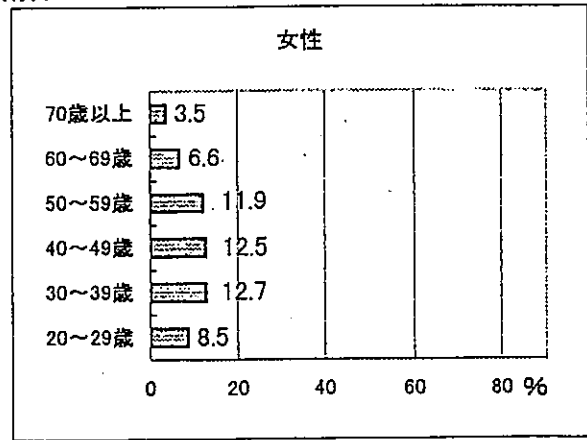
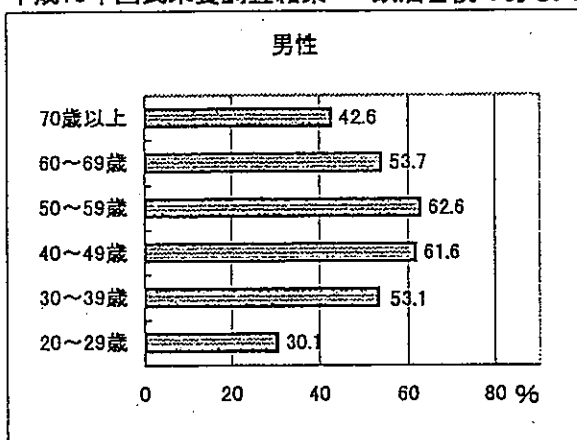
—飲酒習慣のある人は男性で55.7%、女性で11.3%—

飲酒習慣とは、現在継続的に週3回以上、1回に飲む量が1合(ビール大1本、ウイスキーダブル1杯)以上の飲酒者を言う。

男性N=273  
女性N=425



平成10年国民栄養調査結果 飲酒習慣のある人の割合

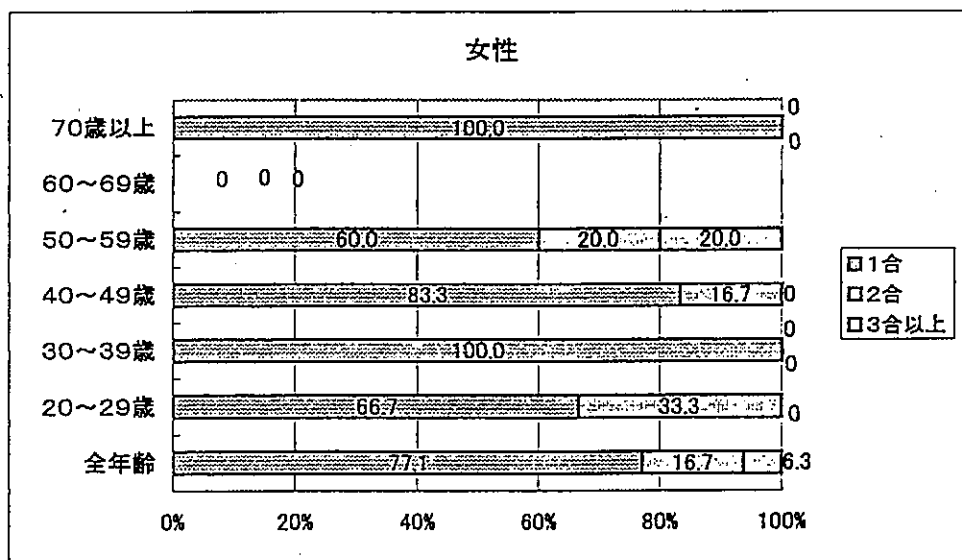
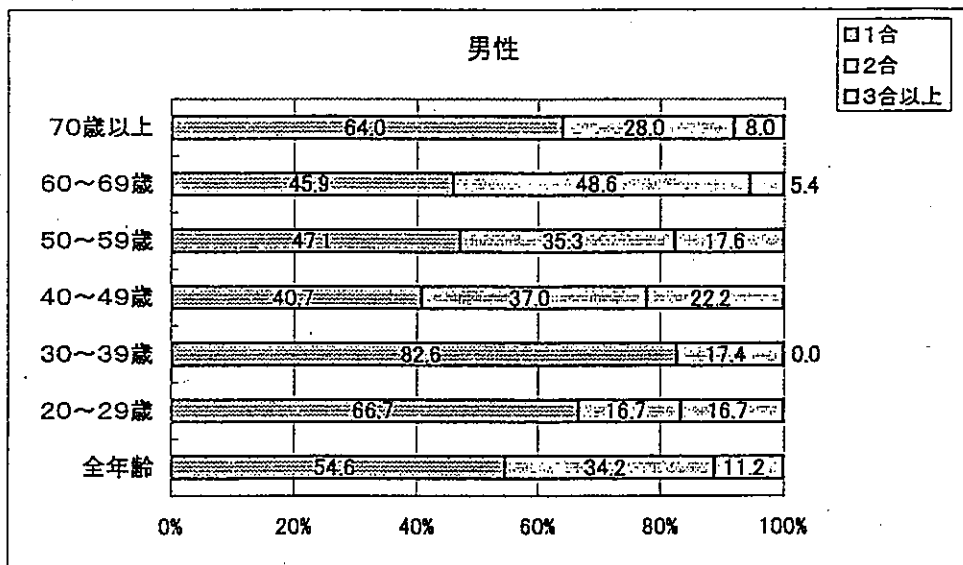


男性では20歳代を除きすべての年代で国より高い。特に40歳代で国より20.3ポイントも高く、逆に20歳代では11.9ポイント低い。女性では20歳代、40歳代、60歳代で国より高く、特に40歳代で9.5ポイント、20歳代で5.8ポイント高い。

(18) 3合以上飲酒者

—3合以上飲酒者は、40歳代男性が高い—

男性N=152  
女性N=48

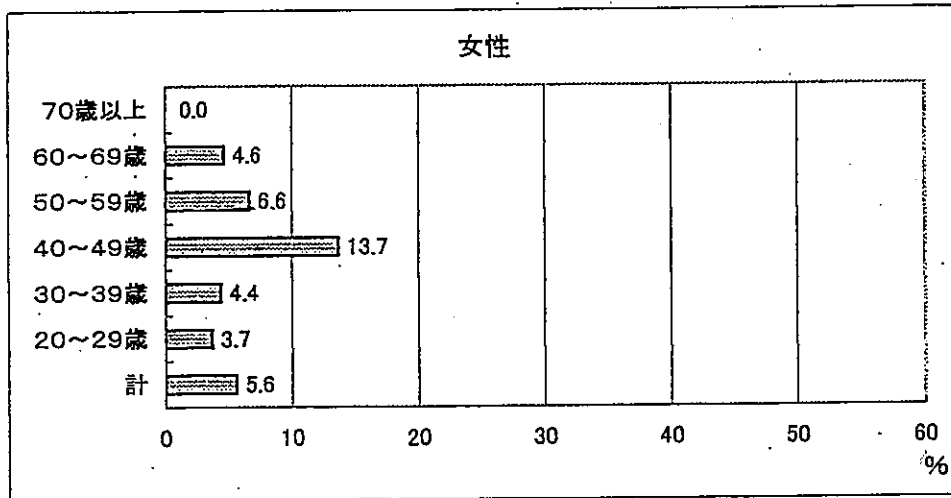
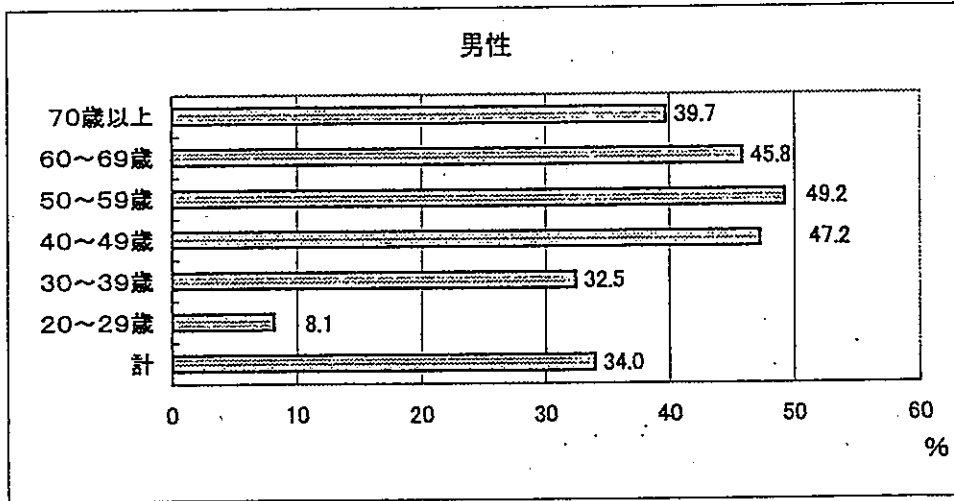


(19) 飲酒頻度(毎日飲酒者)

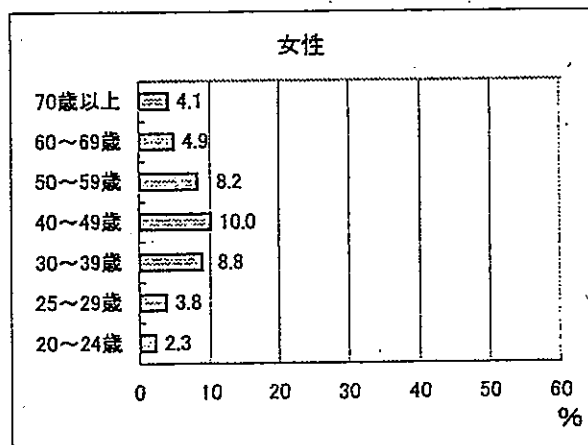
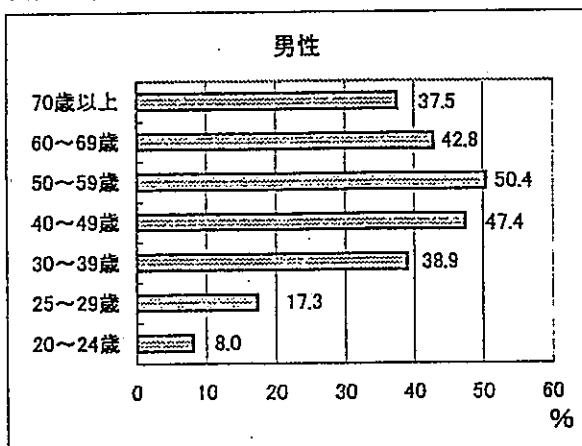
— 毎日飲酒する人は男性の34% —

— 男性では、40歳代、50歳代、60歳代は約半数の人が毎日飲酒している。 —

男性N=706  
女性N=740



平成10年(1998)年国民栄養調査結果 毎日飲酒する人の割合



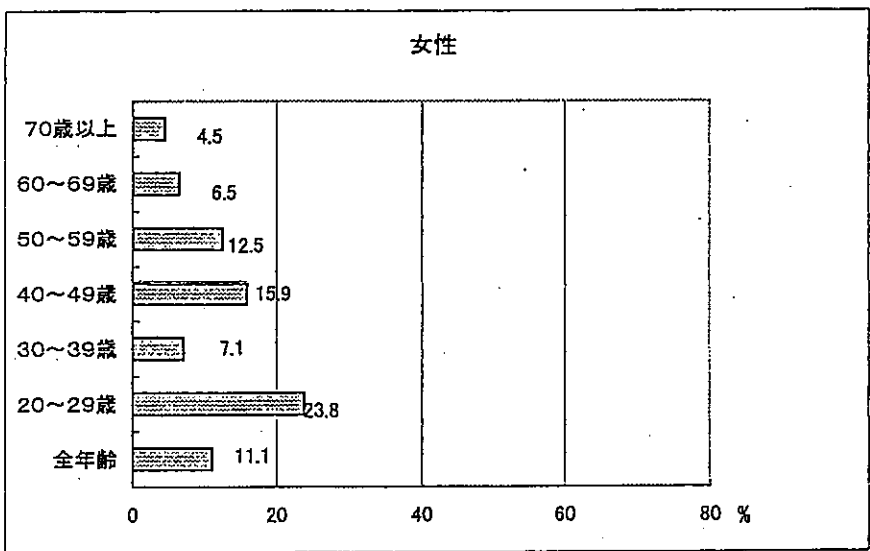
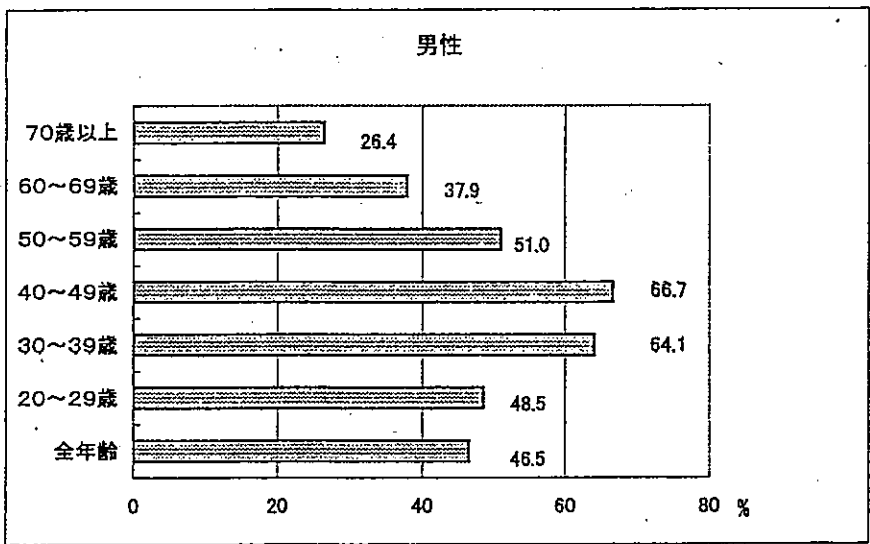
毎日飲酒する男性は、20,30歳代では国より低いが、その他の年代では国とほぼ同様の傾向であった。  
女性は、40歳代を除き国より低い。

(20) 喫煙習慣

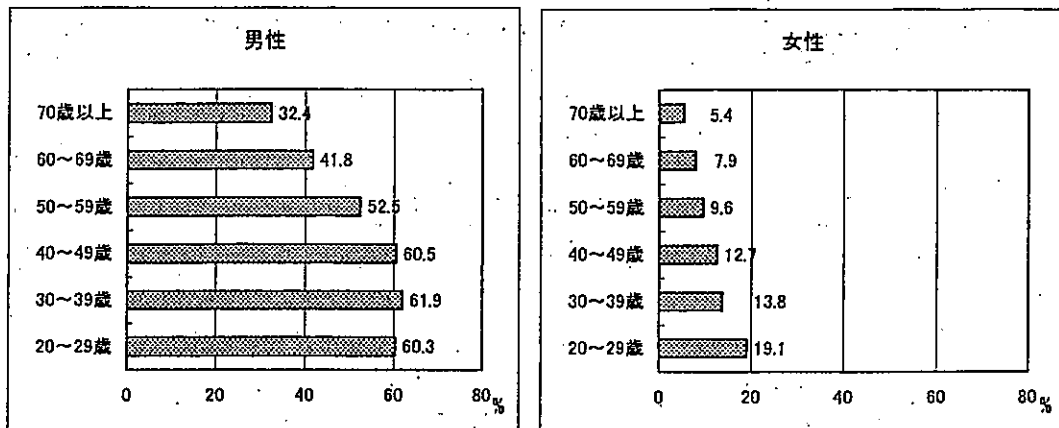
— 喫煙習慣のある人は、男性で46.5%、女性で11.1% —

男性は40歳代、女性は20歳代がピーク。

男性N=273  
女性N=425

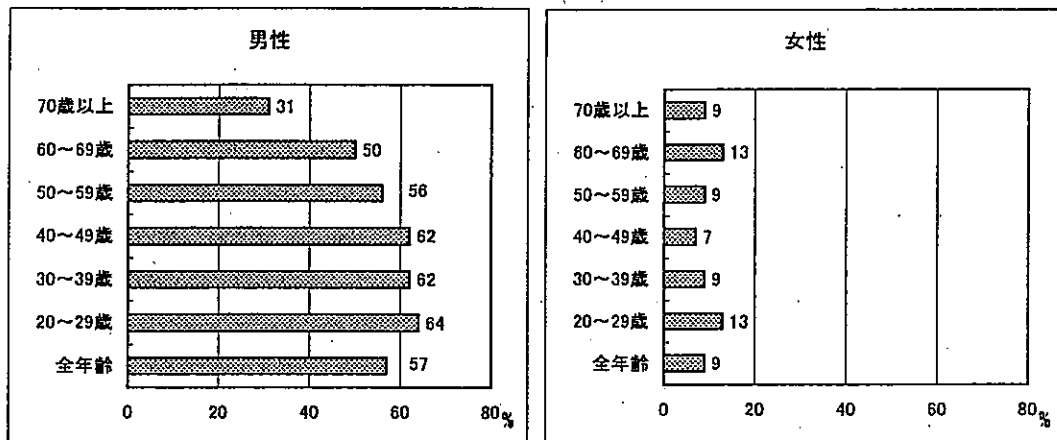


平成10年(1998)年国民栄養調査結果 喫煙習慣のある人の割合



男性では、30、40歳代で若干国より高めだが、その他の年代では国より低く、特に20歳代では11.8ポイント低い。女性では、40、50歳代で国より若干高い。

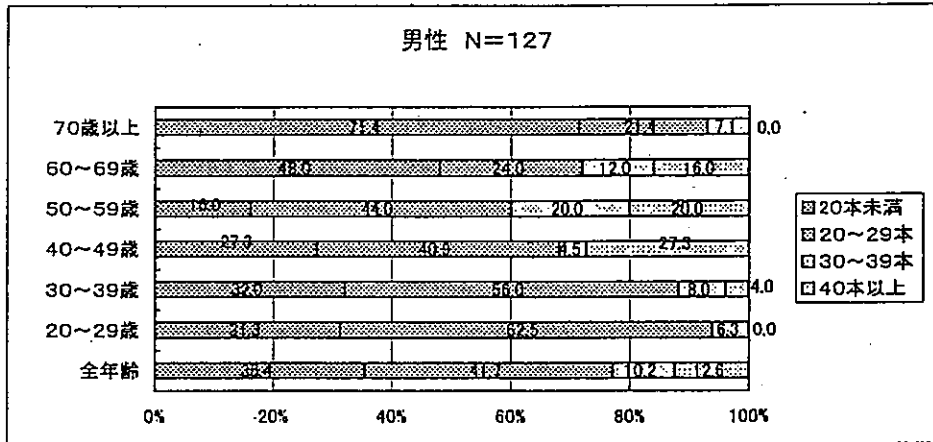
昭和61(1986)年食生活実態調査結果 喫煙習慣のある人の割合



昭和61年と比較すると、男性では30、40歳代を除く他の年代で喫煙率は低下している。特に20歳代では、15.5ポイント低下している。女性では、30歳代、60歳代、70歳以上を除く他の年代で増加傾向を示している。特に20歳代では10.8ポイントの増加を示している。

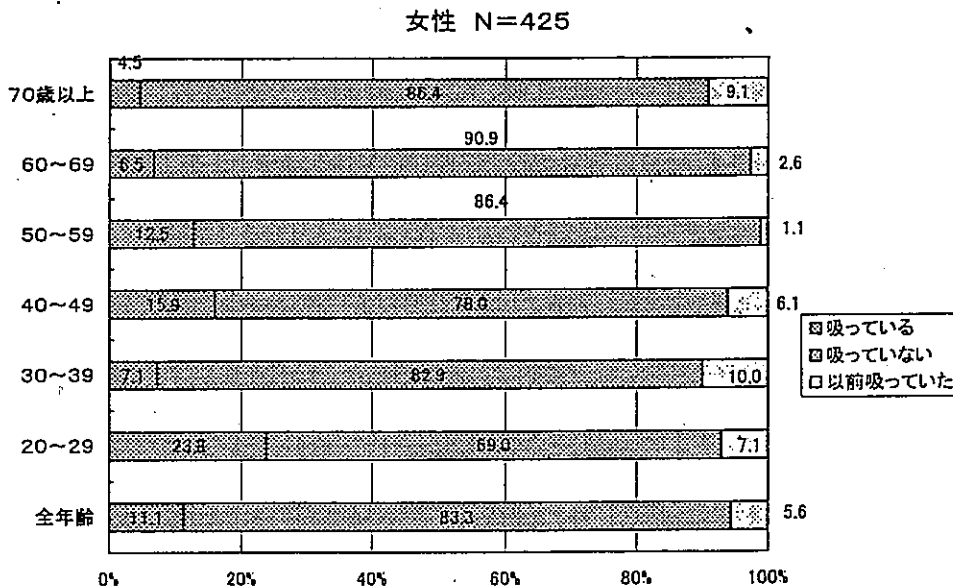
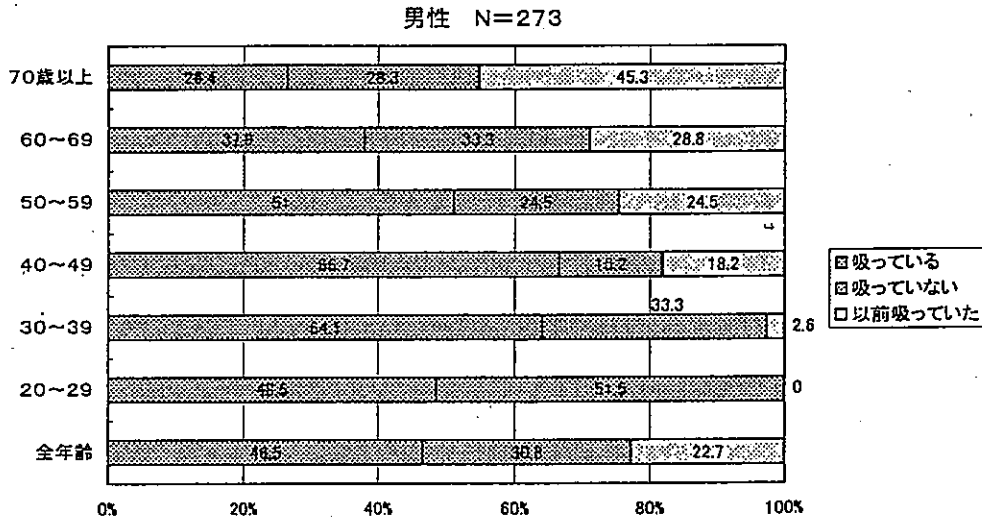
(21) 喫煙量

— 喫煙者のうち、40歳代男性の72.7%、50歳代男性の84%が20本以上喫煙しており、40歳代男性では27.3%が40本以上喫煙している。 —

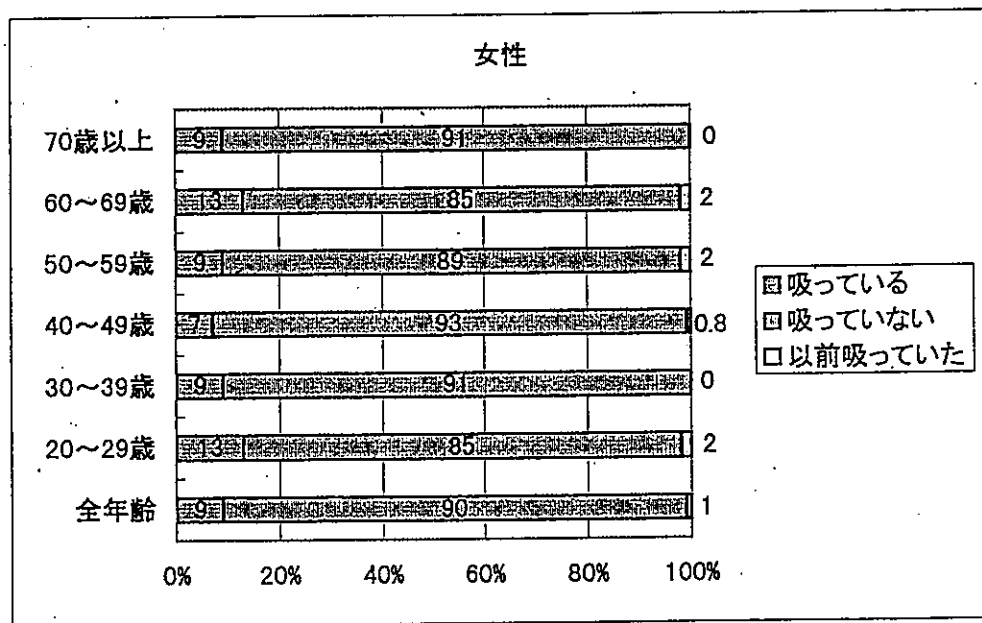
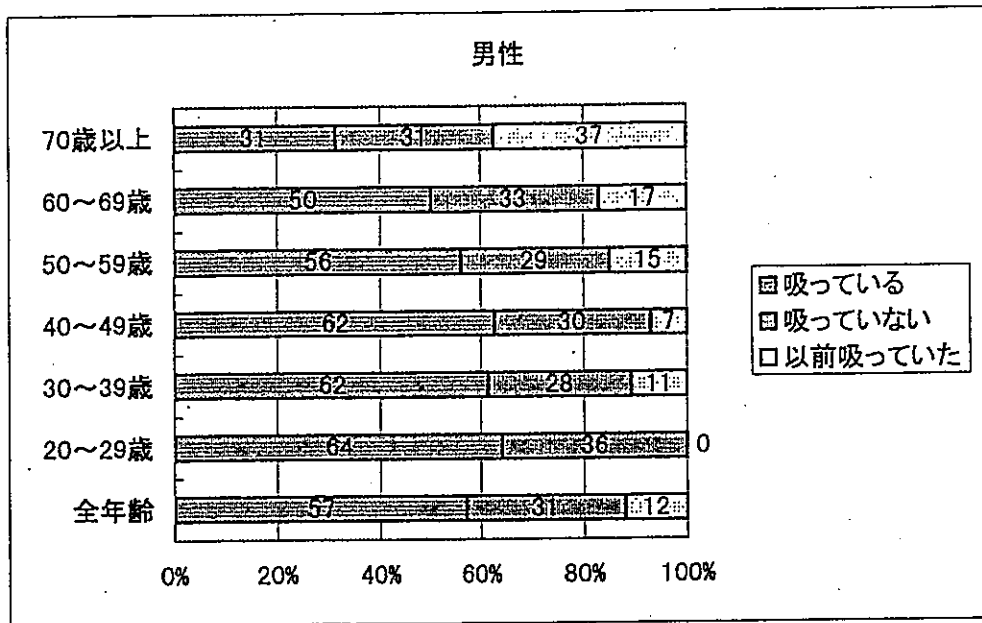


(22) 喫煙歴

— 喫煙について、男性では以前は吸っていたが現在は吸っていない人の割合が年代が高くなるとともに増加する —



昭和61(1986)年食生活実態調査結果 喫煙歴

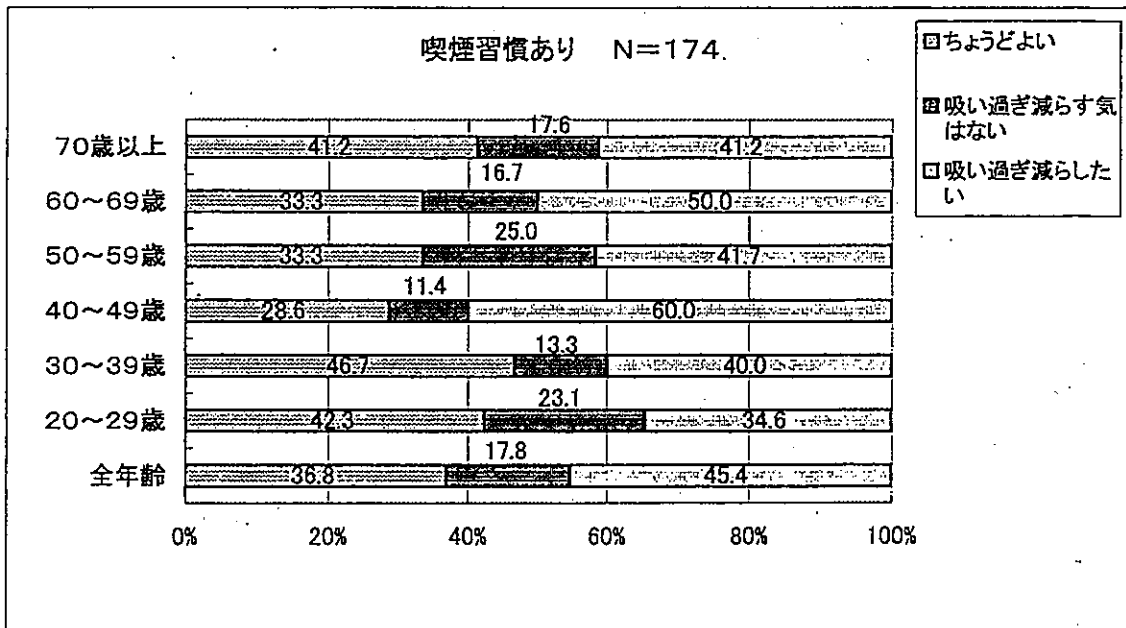
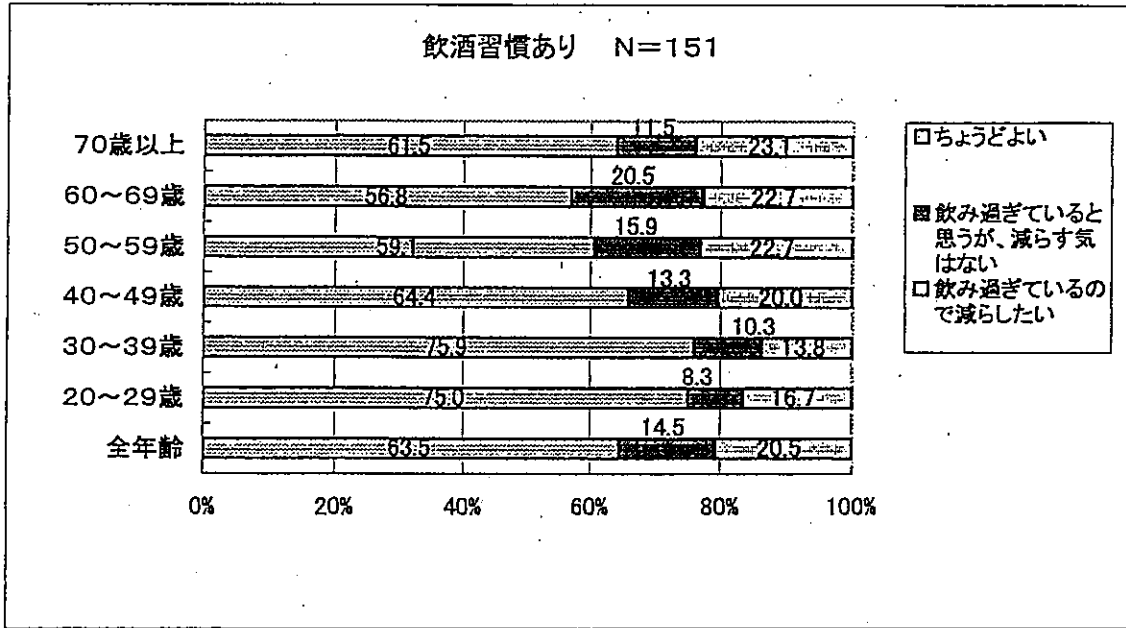


たばこを以前吸っていた人の割合は、昭和61年に比べて30歳代男性を除き、男女ともすべての年代で増加傾向を示している。特に男性の40歳代から上の年代では、以前吸っていた人の割合が増えている。

(23) 飲酒と喫煙の自己評価

— 飲酒習慣のある人の63.5%がちょうどよいと思っているのに対し、たばこの吸い方がちょうどよいと思っている人は、喫煙習慣のある人の36.8% —

飲酒習慣のある人のうちお酒を減らしたいと思っている人は20.5%であるのに対し、喫煙習慣のある人のうちたばこを減らしたいと思っている人は45.4%にも達する。特に40歳代では60%がたばこを減らしたいと思っている。



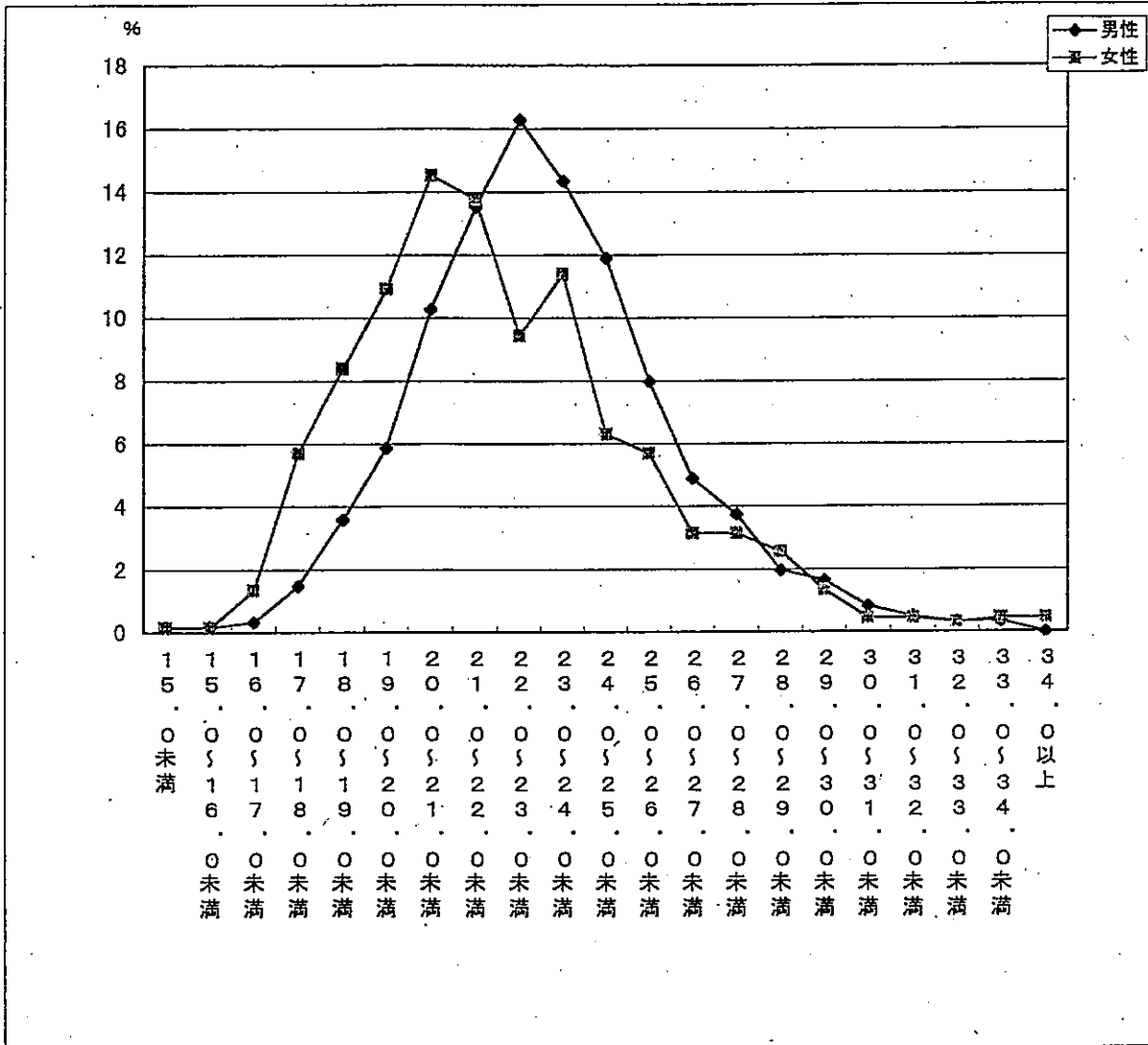


(24) BMIの分布

— BMIの分布 —

男性では22.0から23未満をピーク、女性では20.0から21未満をピークに分布している。

20歳以上 男性N=614  
女性N=668

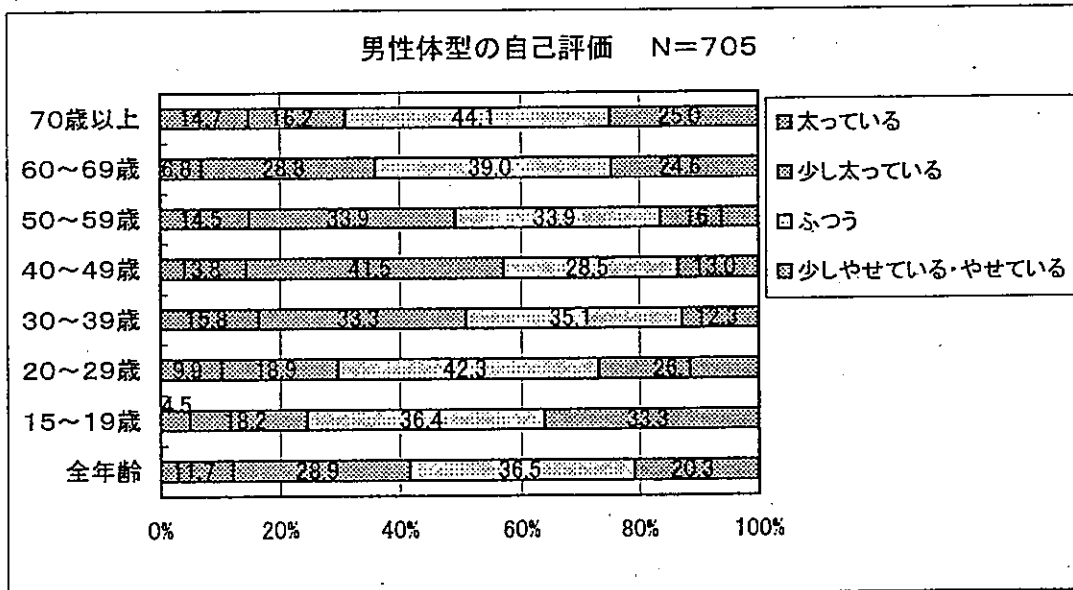
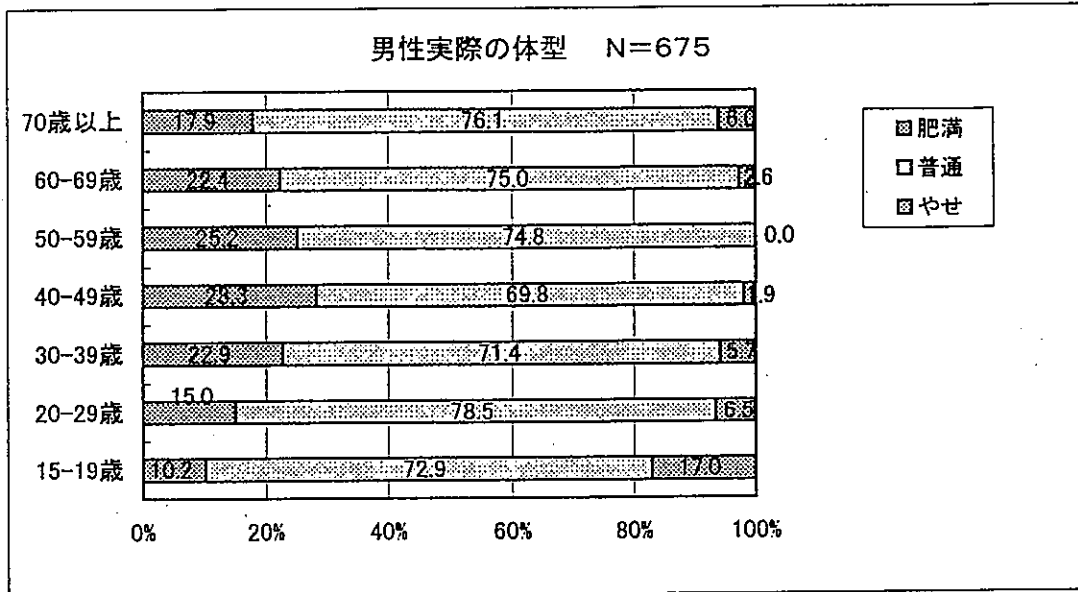


(25) 実際の体型と体型の自己評価

男性の実際の体型はすべての年代で約70~80%が普通であった。肥満者は40歳代の28.3%をピークに、それより高い年代層、若い年代層で減少している。

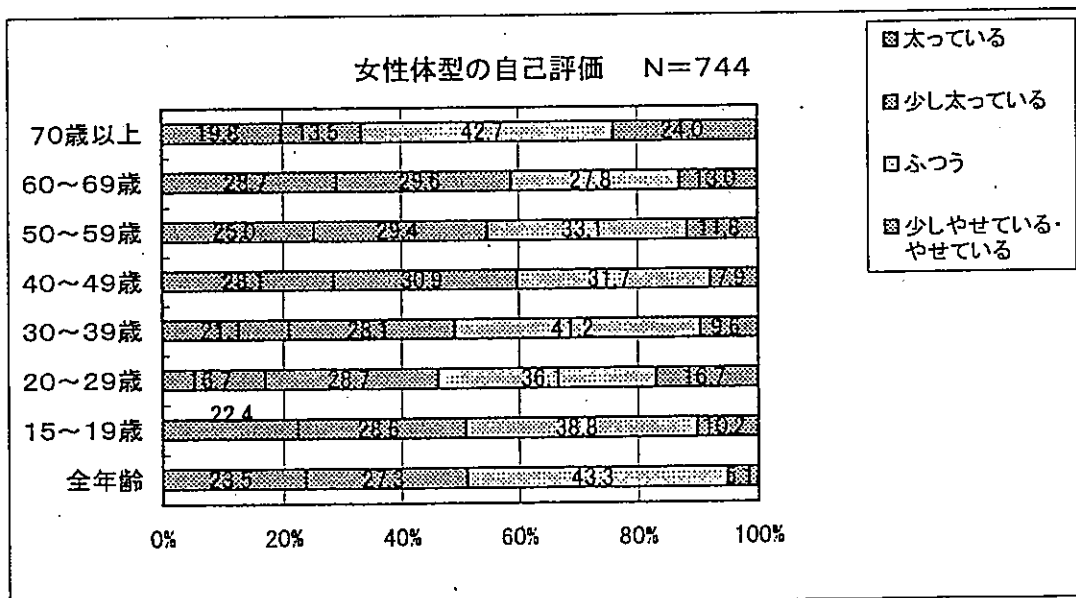
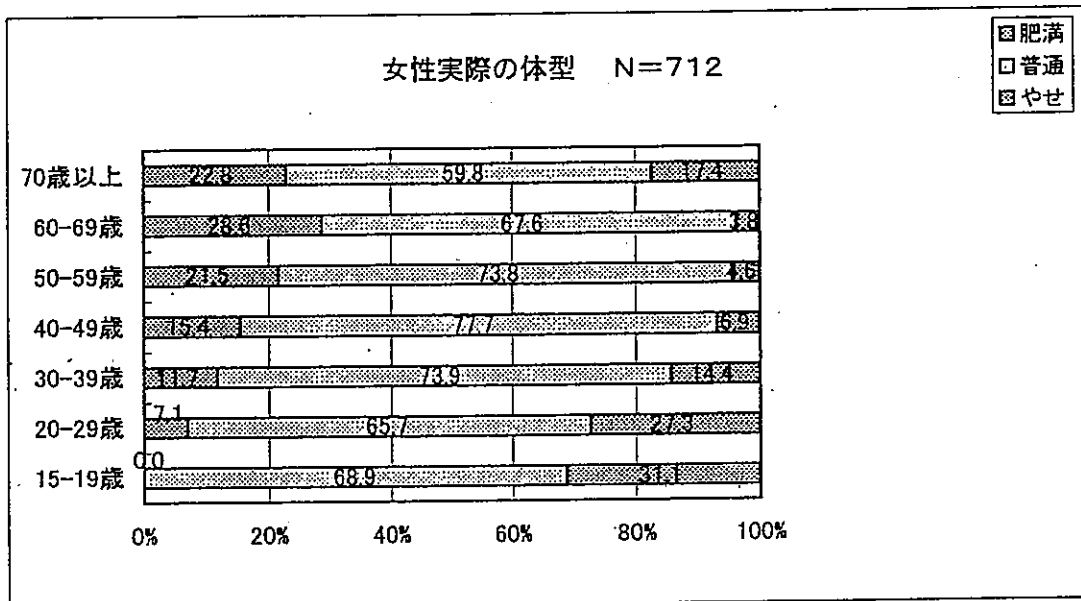
50歳代男性はやせの者がおらず、肥満者とは逆に高い年代層、若い年代層で増加していく。

実際の体型と体型に対する自己評価を比較したところ、実際には約70~80%が実際の体型が普通であっても、普通と評価しているのは30%前後であり、太っていると評価する人とやせていると評価する人に分かれる。

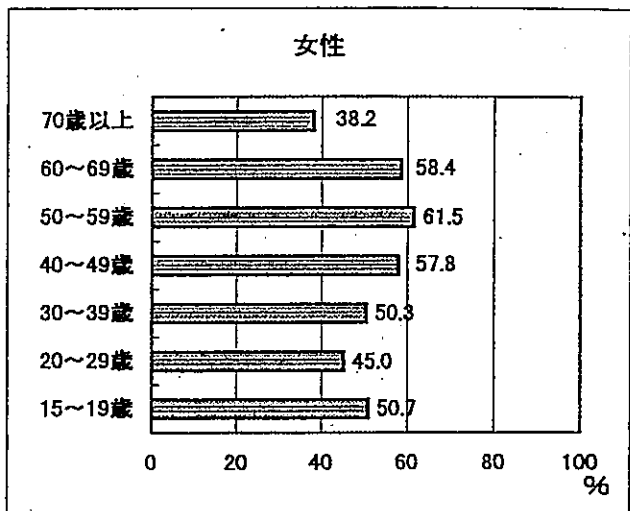
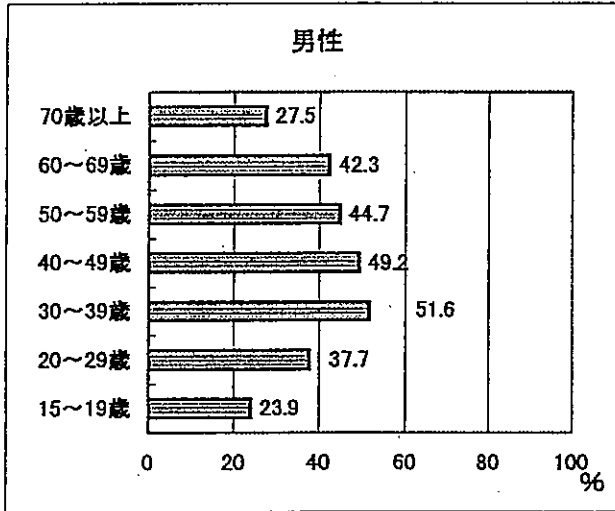


女性の実際の体型は、70歳以上を除き男性と同様に約70～80%が普通であった。肥満者は15～19歳ではおらず年代が高くなるに従い増加し、60歳代が28.6%とピークであった。一方、15～19歳の31.1%がやせで、年代が高くなるに従い減少していくが70歳以上で17.4%と増え実際の体型と体型に対する自己評価を比較したところ、すべての年代で実際の体型より太っていると評価する割合が高い。特に15～19歳では太っている人がいないにもかかわらず、約半数が太っていると評価している。

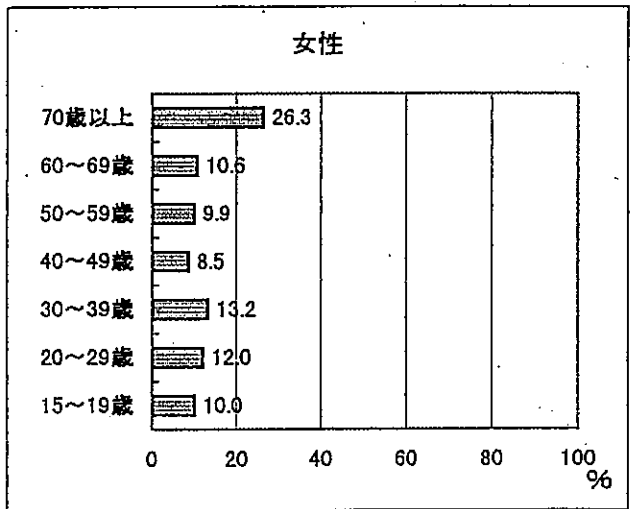
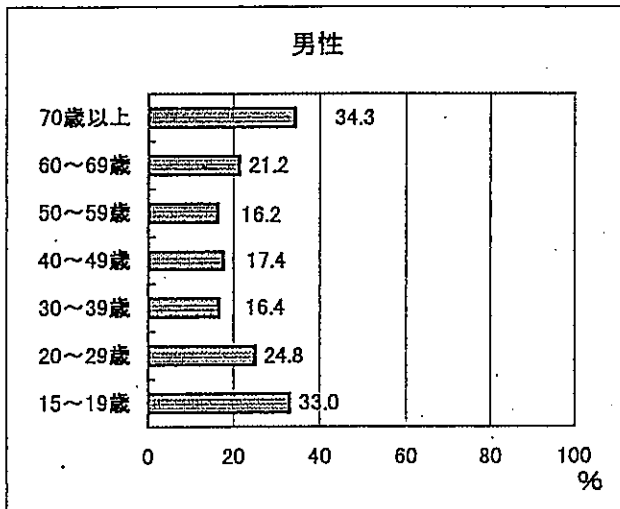
50歳代以上の年代ではやせていると自己評価する者の割合も増加する。



平成10(1998)年国民栄養調査結果 太っていると評価する者の割合



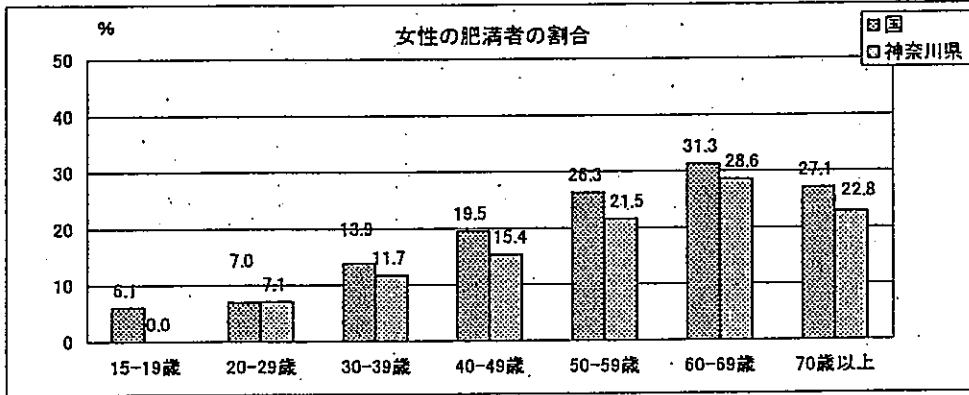
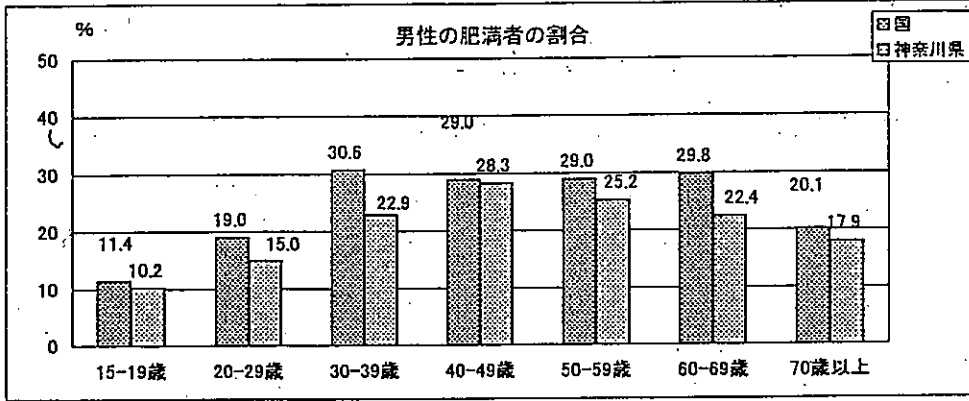
平成10(1998)年国民栄養調査結果 やせていると評価する者の割合



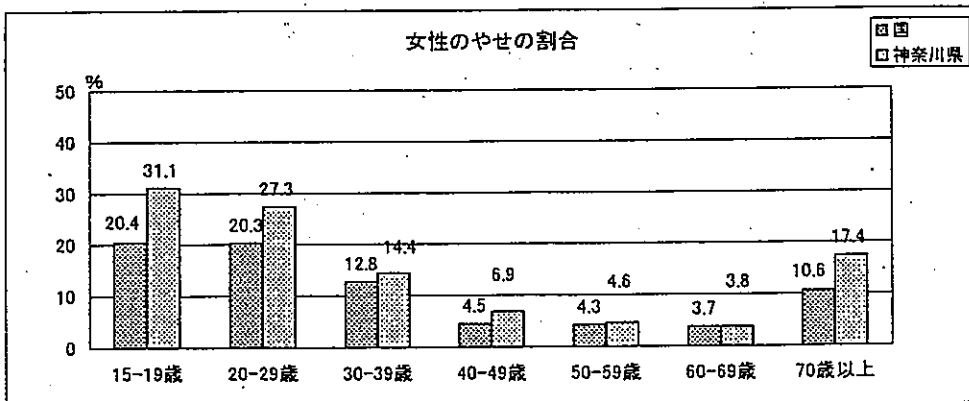
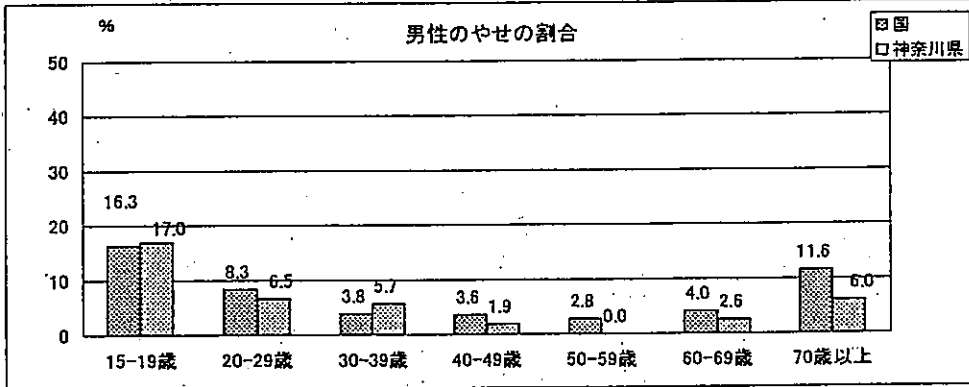
(26) 肥満者とやせの者の割合

—肥満者(BMI $\geq$ 25.0)の割合は、男女とも全国より少ない—

男性N=675  
女性N=712



—女性のやせの者の割合はすべての年代で全国より多い。特に若い女性にやせの者の割合が多い。—



※肥満の判定

BMI(Body Mass Index)を用いて判定。  
BMI=体重kg/(身長m)<sup>2</sup> により算定  
(日本肥満学会 肥満の判定基準より)

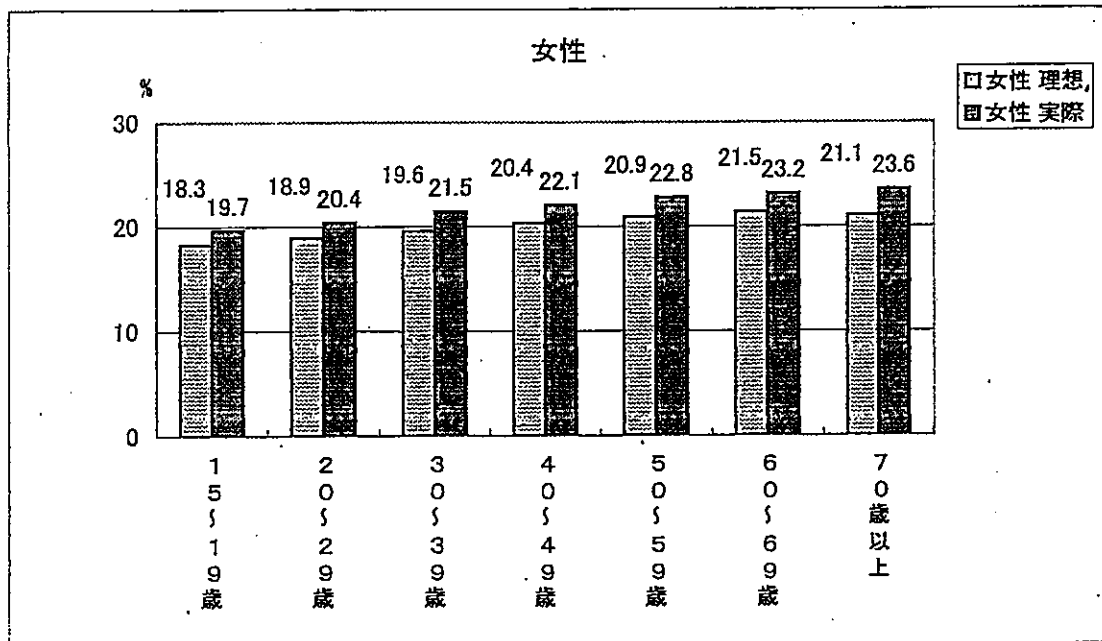
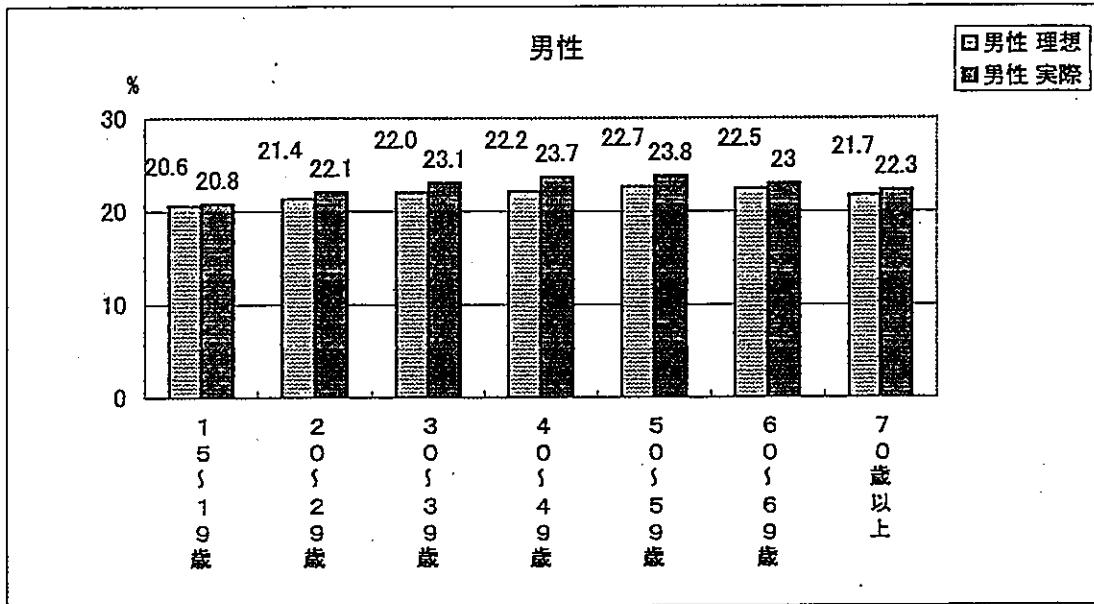
BMI	判定
<18.5	やせ
18.5 $\leq$ ~<25.0	正常
25.0 $\leq$	肥満

(27) 実際のBMIと理想BMI

— 実際のBMIと理想BMIの比較 —

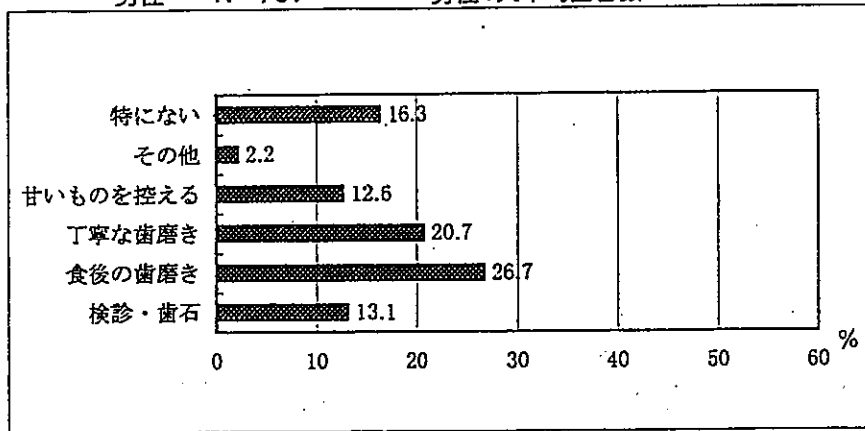
男女とも、理想BMIは実際のBMIより少ない。女性はすべての年代で理想BMIを22以下としている。

男性N=700  
女性N=739

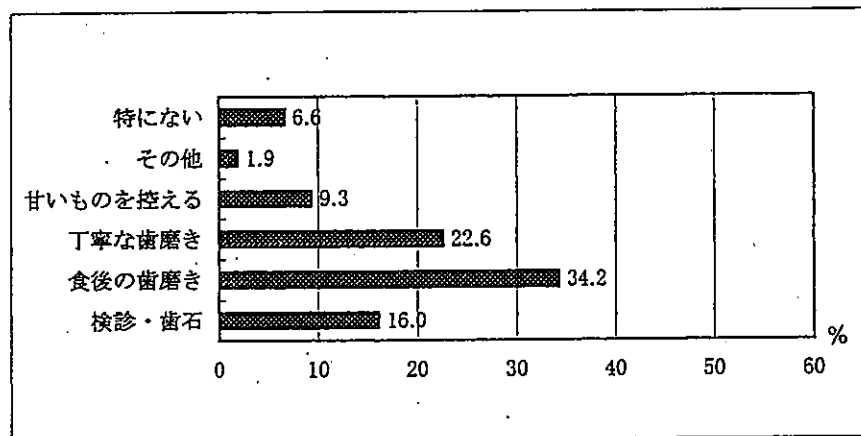


(28) 歯の健康のために心がけていること  
 —男女ともに歯の健康のためにやっていることは歯磨きがトップ—

男性 N=707 男性1人平均回答数1.7

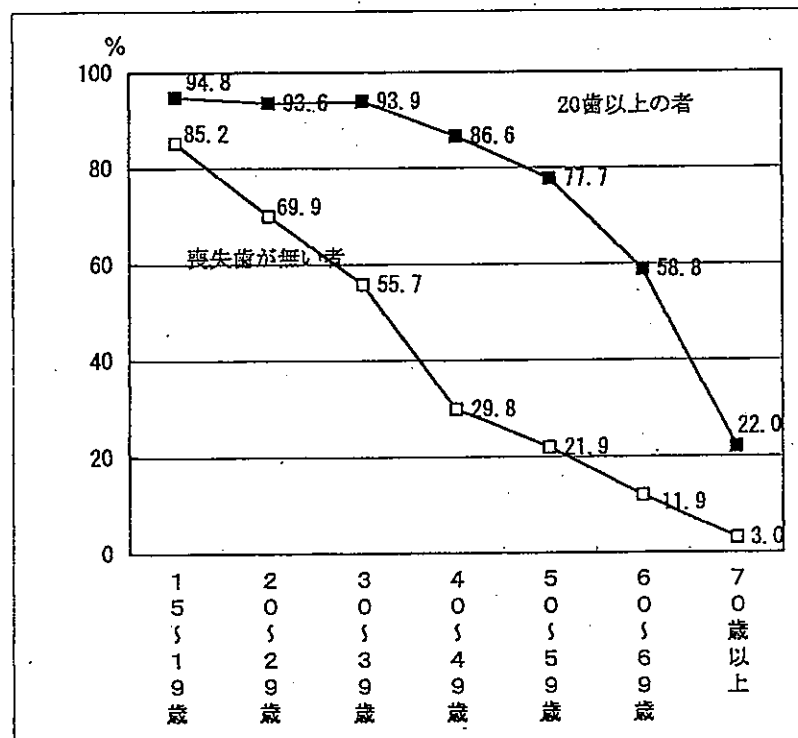


女性 N=743 女性1人平均回答数2.0



(29) 歯の本数

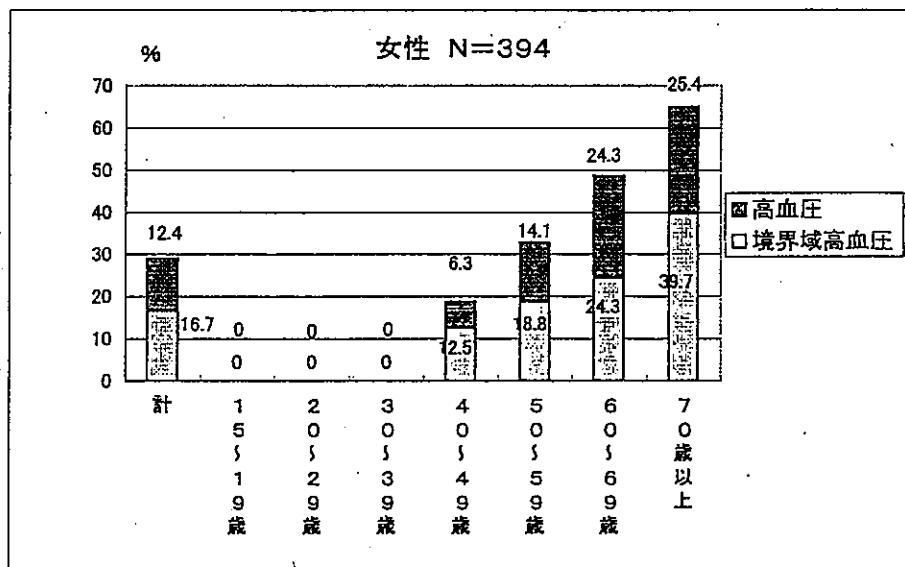
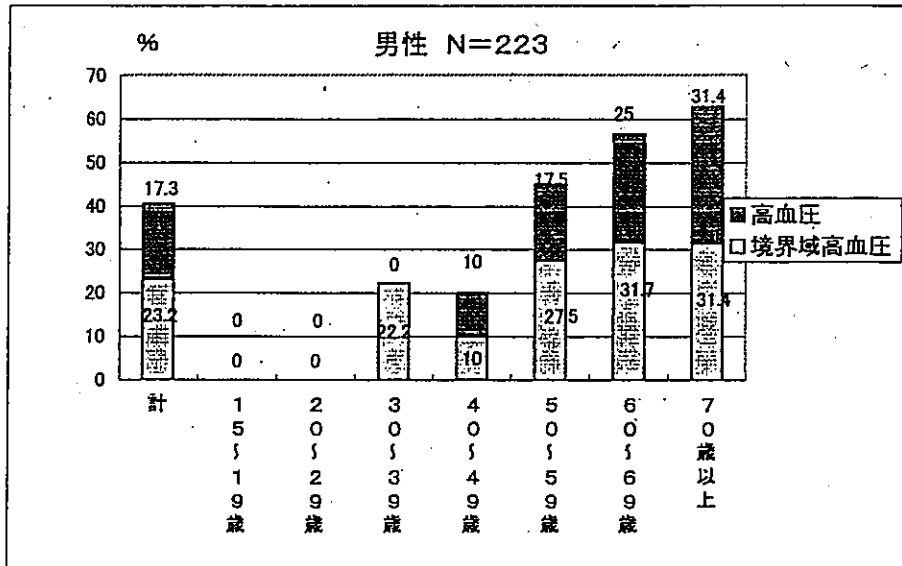
—県民はほぼ自分の歯の本数が自覚できる—  
 N=1438



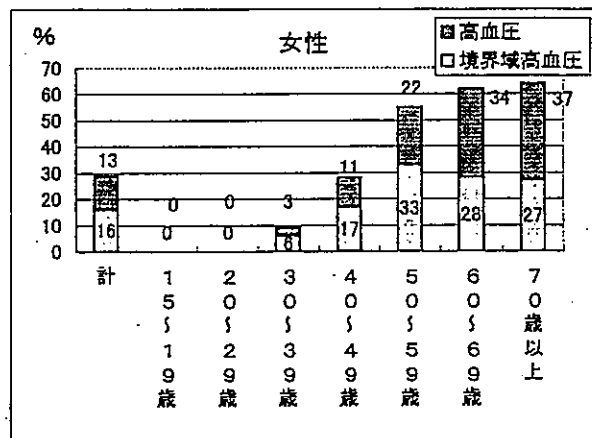
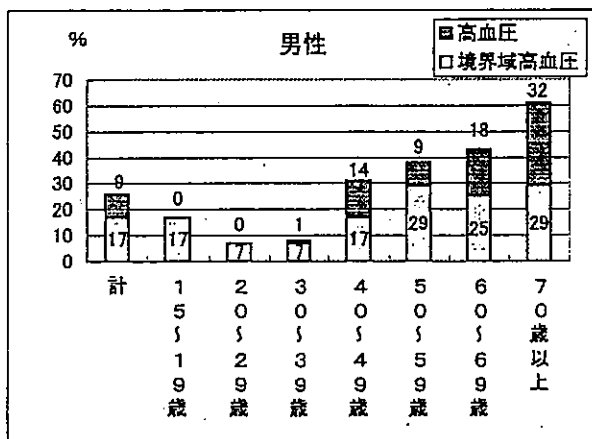
(30) 高血圧者の割合

— 高血圧者の割合は、男性では17.3%、女性では12.4% —

男性では30歳代から境界域高血圧が、女性では40歳代から境界域高血圧、高血圧が急激に増加する。



昭和61(1986)年食生活実態調査結果

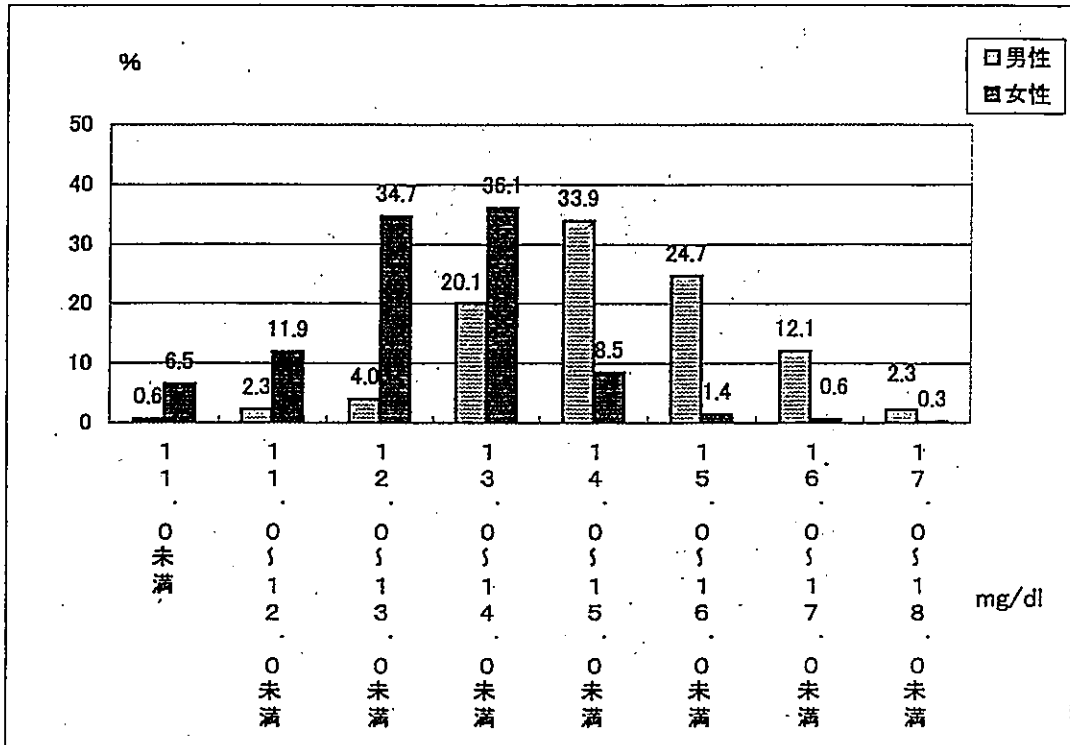




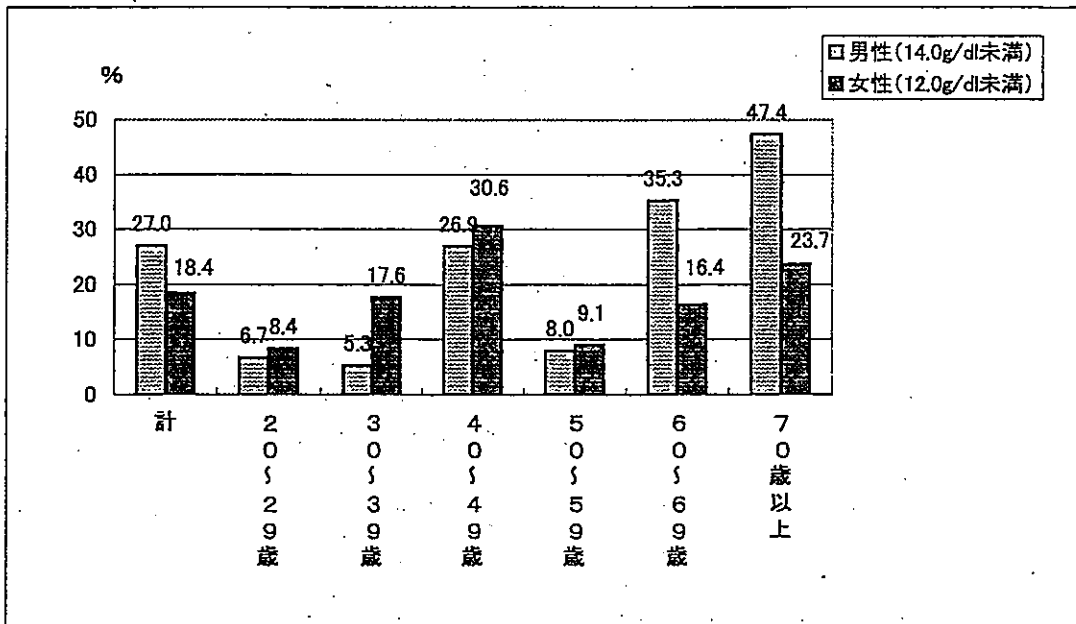
(31) 血色素量の分布と低値者の割合

男性N=174  
女性N=352

血色素量の分布



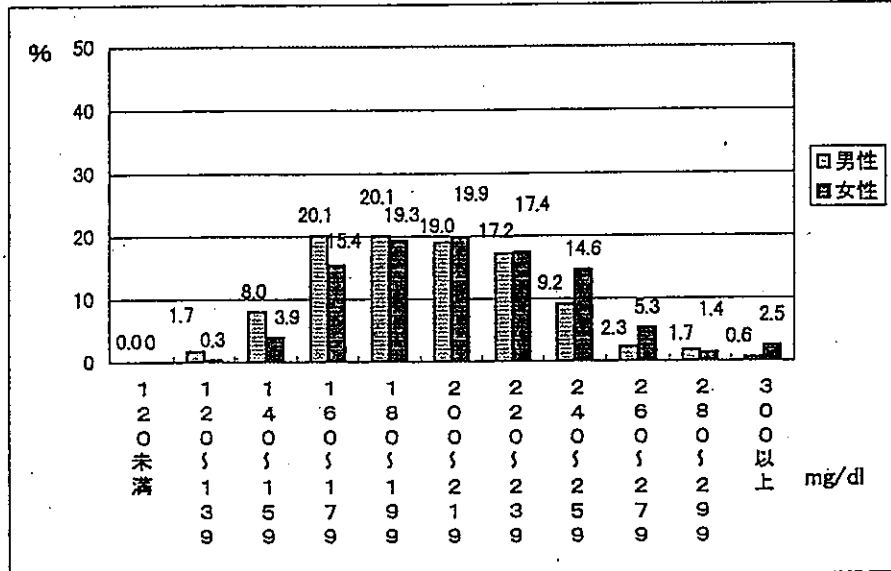
血色素量低値者の割合



(32) 総コレステロールの分布

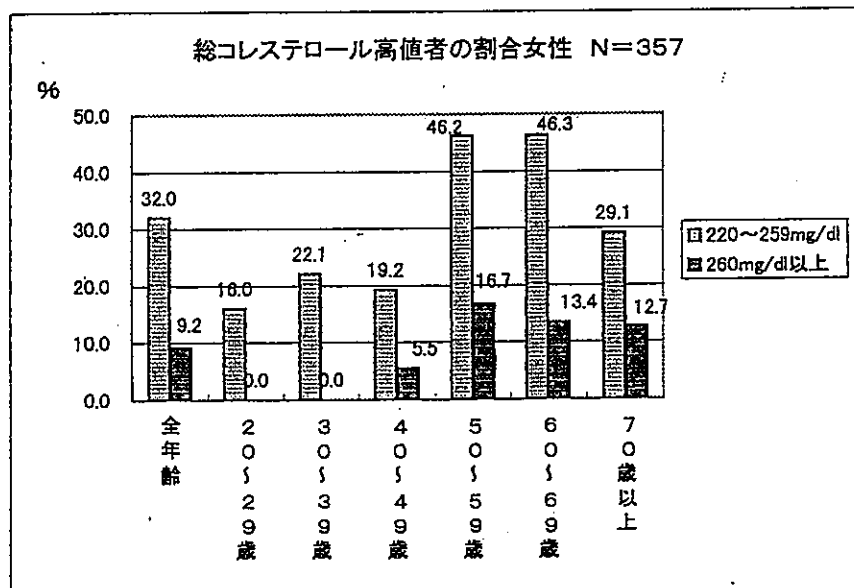
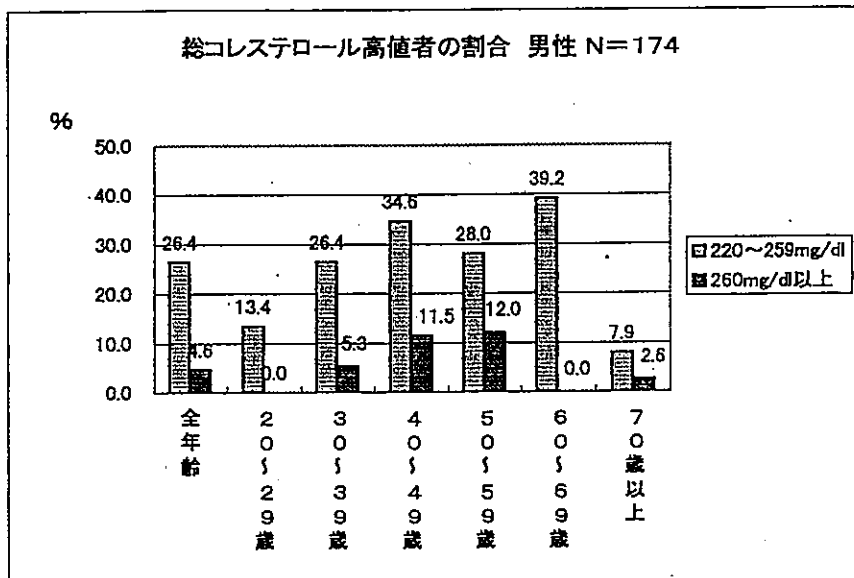
—総コレステロールの分布—

男性N=174  
女性N=357



(33) 総コレステロール高値者の割合

—総コレステロール高値者(260mg/dl以上)は男性で4.6%、女性で9.2% —

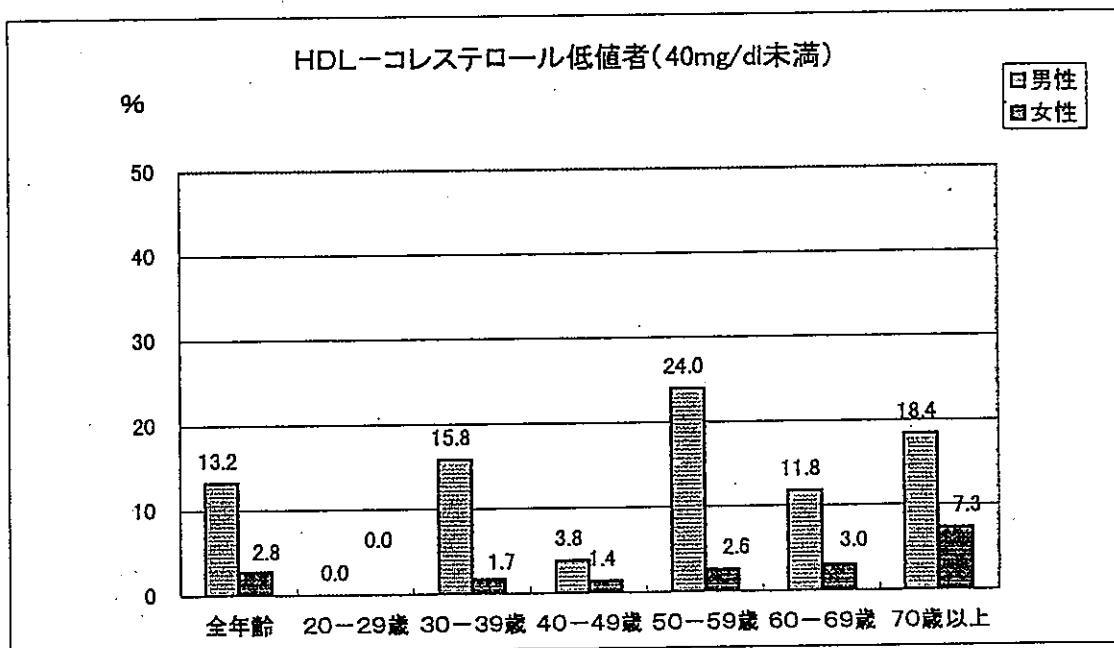
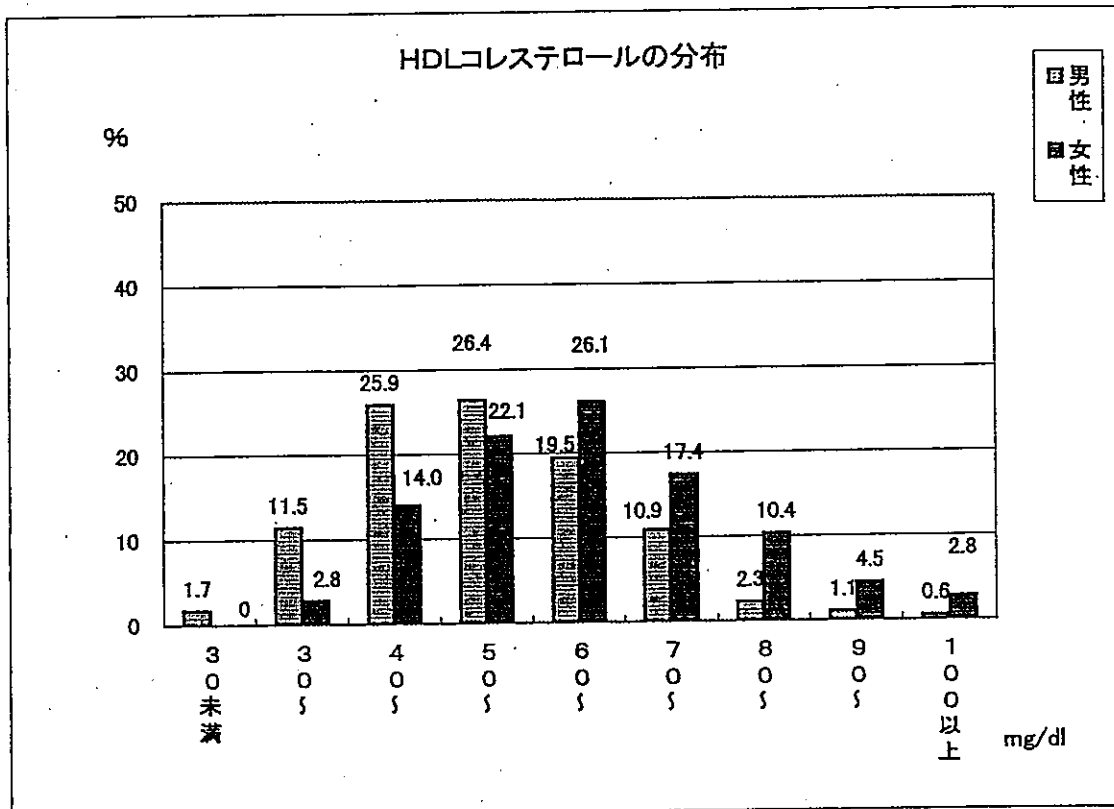


(34) HDLコレステロールの分布と低値者の割合

— HDLコレステロール値が40mg/dl未満の人は男性13.2%、女性2.8% —

男性N=174

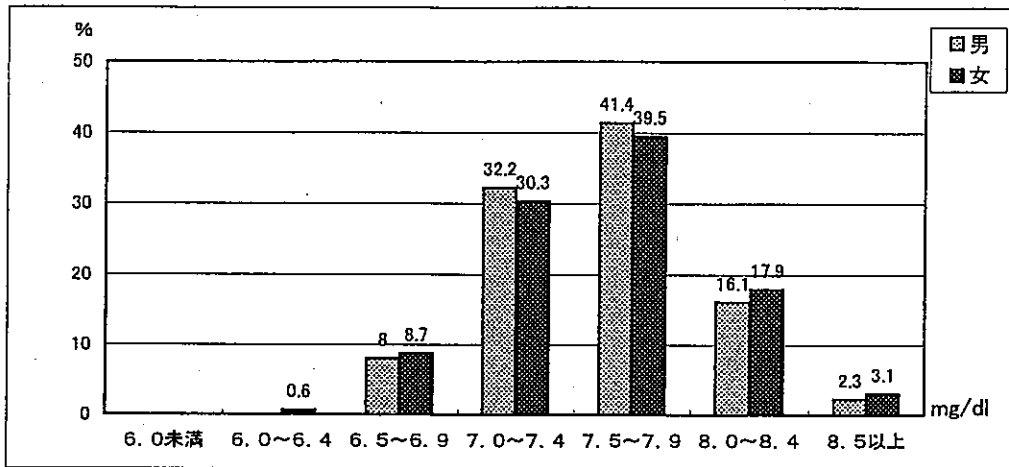
女性N=357



(35) 総たんぱく質の分布

— 総たんぱく質の分布 —

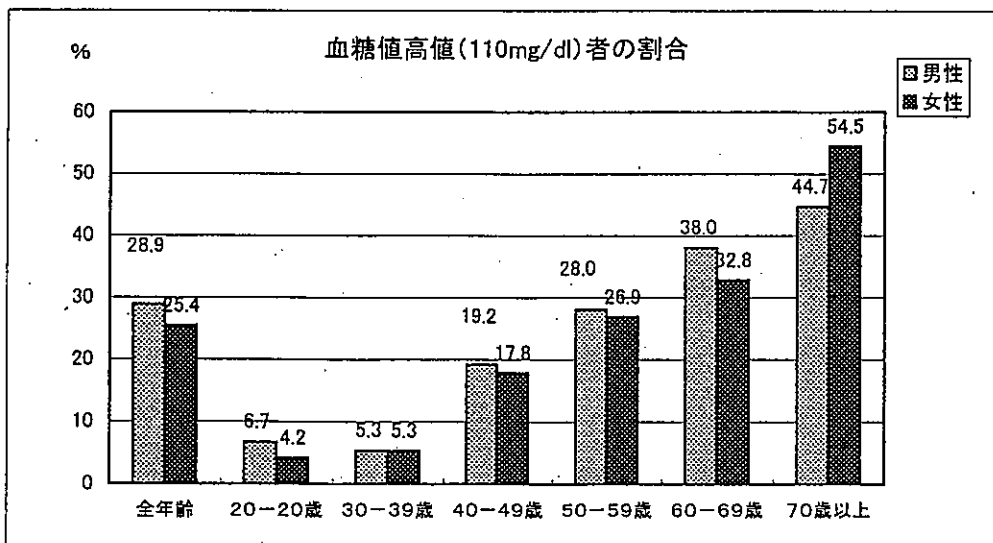
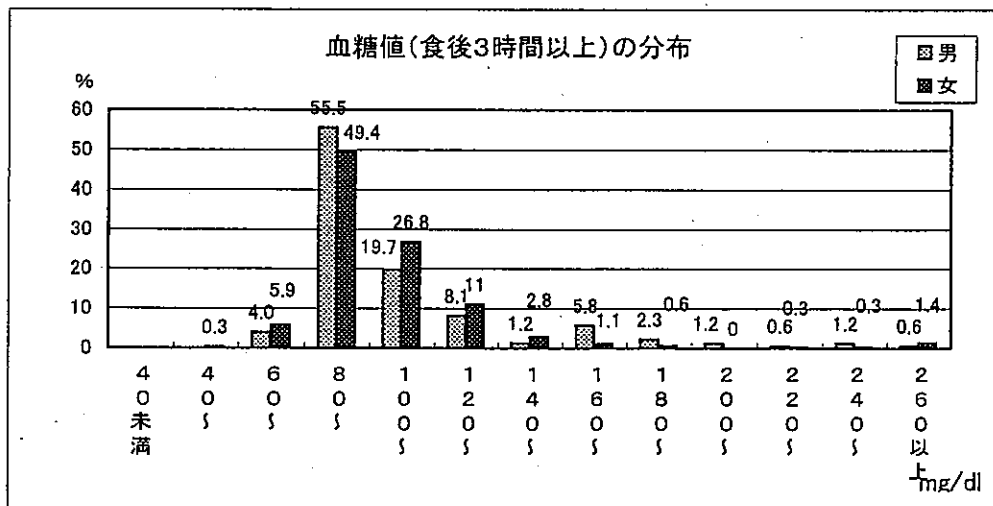
男性N=174  
女性N=357



(36) 血糖値の分布と高値者の割合

— 血糖値が110mg/dl以上の人は、男性28.9%、女性25.4% —

男性N=173  
女性N=354



(37) 栄養素等摂取状況

— 県民の栄養素等摂取状況は、カルシウム以外は栄養所要量を上回っている —

( )は栄養素等摂取率  
N=1714

平成10(1998)年  
国民栄養調査結果

昭和61(1986)年  
食生活実態調査結果

栄養素等		平均摂取量 (充足率)	標準偏差	栄養素等摂取量	栄養素等摂取量
エネルギー	kcal (%)	1996 (100)	589 (28)	1979 (100)	2022 (103)
たん白質	g (%)	79.7 (122)	26.9 (39)	79.2 (121)	77.9 (118)
脂 質	g	61.1	25.1	57.9	60.7
糖 質	g	264.2	81.9	271	275.5
カルシウム	mg (%)	576 (95)	290 (48)	568 (93)	517 (86)
鉄	mg (%)	11.3 (106)	4.4 (43)	11.4 (106)	11.2 (105)
ビタミンA	IU (%)	2828 (156)	2883 (146)	2701 (149)	2780 (161)
ビタミンD	IU	130	206		
ビタミンB1	mg (%)	1.08 (124)	0.54 (58)	1.16 (144)	1.36 (164)
ビタミンB2	mg (%)	1.31 (108)	0.62 (50)	1.42 (127)	1.34 (125)
ナイアシン	mg (%)	18.1 (126)	16.7 (55)		
ビタミンC	mg (%)	131 (261)	110 (234)	125 (254)	128 (264)
食塩換算	g	12.5	5.3	12.7	12.1
P(たん白質エネルギー比) (%)		16	3	16.0	15
F(脂質エネルギー比) (%)		27	8	26.3	27
C(糖質エネルギー比) (%)		56	13	57.7	58

平成10(1998)年国民栄養調査結果と比較すると、ビタミンB1、ビタミンB2を除き、ほぼ同様の傾向であった。

昭和61(1986)年食生活実態調査結果と比較すると、たん白質、カルシウムがやや増加する一方で、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2が減少していた。塩分量については、12.1gから12.5gと増加している。

また、摂取エネルギーに対するたんぱく質、脂質、糖質エネルギーの占める割合(PFC比)で見ると、たんぱく質エネルギー比(P比)は15%から16%に増加しているのに対し、脂質エネルギー比(F比)は横ばい、糖質エネルギー比(C比)は58%から56%へと減少している。

※ 昭和61(1986)年の食生活実態調査では、ビタミンD、ナイアシンについて摂取量の算出は行っていない。

(38) 性・年齢階級別栄養素等摂取状況

- 一 性・年齢階級別栄養素等の摂取状況を見ると、男性ではカルシウム摂取率が1歳から14歳までと60歳代を除いて不足しており、また、15歳以上すべての年代で塩分摂取量が多い 一

性・年齢階級別栄養素等の摂取状況(男)

( )は栄養素等充足率

栄養素等	1~ 6歳	7~ 14歳	15~ 19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳 以上
人数	60	86	64	110	111	120	123	114	68
エネルギー kcal (%)	1357 (97)	2186 (100)	2468 (94)	2182 (88)	2276 (94)	2267 (98)	2384 (107)	2119 (106)	1984 (116)
たんぱく質 g (%)	52.3 (125)	87.4 (114)	96.3 (122)	84.6 (118)	88.8 (124)	89.2 (125)	94.6 (132)	90.3 (128)	80.1 (119)
脂質 g	45.9	76.0	76.8	70.0	70.5	68.2	66.4	55.0	52.9
糖質 g	180.5	280.4	336.2	289.4	291.1	287.0	306.4	284.1	267.6
カルシウム mg (%)	561 (111)	772 (118)	694 (97)	491 (82)	518 (86)	518 (87)	579 (97)	659 (110)	590 (99)
鉄 mg (%)	6.5 (83)	10.8 (103)	12.8 (106)	11.3 (113)	12.0 (120)	12.2 (122)	13.2 (131)	13.4 (134)	11.5 (114)
ビタミンA IU	1928 (184)	2781 (180)	3333 (159)	2611 (124)	3167 (170)	3075 (141)	3315 (139)	2758 (137)	2809 (161)
ビタミンD IU	62	116	143	111	115	140	174	194	194
ビタミンB1 mg	0.63 (98)	1.13 (125)	1.40 (124)	1.27 (114)	1.21 (120)	1.17 (117)	1.21 (122)	1.17 (135)	1.10 (132)
ビタミンB2 mg	1.03 (124)	1.57 (128)	1.75 (110)	1.32 (84)	1.31 (99)	1.37 (94)	1.44 (102)	1.42 (113)	1.41 (105)
ナイアシン mg	9.8 (110)	18.2 (127)	22.3 (119)	20.3 (113)	20.1 (120)	21.0 (127)	22.5 (150)	21.1 (141)	18.3 (137)
ビタミンC mg	65 (157)	141 (343)	181 (348)	140 (266)	101 (207)	125 (240)	141 (279)	156 (273)	141 (298)
食塩 g	7.1	11.6	12.5	13.0	13.6	14.1	14.7	15.0	13.2

P 比(%)	15	16	15	15	16	16	16	17	16
F 比(%)	29	31	27	28	27	26	24	23	24
C 比(%)	56	53	58	57	57	58	60	60	60

男性の栄養素等摂取状況を詳細に見ると、エネルギーは15歳から40歳代で不足気味であり、特に20歳代では充足率88%と低い。

また、たんぱく質はどの年代でも摂取量が多く、特に7~14歳及び30歳以上でP比(たんぱく質エネルギー比)が16%以上と高い。(適正範囲は11~14%)

F比(脂質エネルギー比)は7~14歳で31%(適正範囲は25~30%)と高い。また、15歳から40歳代までで適正範囲20~25%を超えている。

C比(糖質エネルギー比)は7~14歳、20歳代、30歳代で特に低い。

年代別区分で7~14歳のPFCエネルギー比率が特に悪く、たんぱく質・脂質の適正摂取対策及び糖質不足対策が必要である。

— 女性では、カルシウム摂取率が15歳から40歳代までと、70歳以上で低い —  
食塩は、男性に比べては少ないものの15歳以上すべての年代で目標とされる10gを越えている。

性・年齢階級別栄養素等の摂取状況(女)

( )は栄養素等充足率 (%)

栄養素等	1~ 6歳	7~ 14歳	15~ 19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳 以上
人数	43	76	49	105	114	137	134	106	94
エネルギー kcal	1427 (101)	1984 (95)	1978 (97)	1910 (99)	1768 (93)	1884 (102)	1904 (105)	1754 (108)	1591 (102)
たんぱく質 g	55.1 (128)	76.3 (108)	74.7 (116)	73.4 (121)	72.5 (120)	73.8 (122)	79.0 (130)	73.9 (123)	66.7 (117)
脂 質 g	48.7	70.5	68.9	58.8	58.0	60.6	56.3	48.9	44.3
糖 質 g	187.7	253.7	256.5	260.9	229.7	245.7	259.0	248.5	227.2
カルシウム mg	540 (108)	713 (108)	572 (85)	479 (80)	486 (80)	528 (87)	629 (105)	613 (103)	536 (89)
鉄 mg	7.4 (90)	10.0 (93)	10.5 (88)	10.7 (90)	10.3 (85)	10.6 (88)	12.3 (103)	11.5 (115)	10.5 (105)
ビタミンA IU	1968 (192)	2632 (181)	2357 (133)	2705 (141)	2710 (159)	2945 (158)	3194 (173)	2644 (151)	2704 (151)
ビタミンD IU	72	107	69	88	94	130	147	147	151
ビタミンB1 mg	0.70 (123)	1.01 (105)	1.04 (119)	1.02 (121)	0.95 (116)	1.02 (122)	1.10 (151)	1.03 (141)	0.94 (124)
ビタミンB2 mg	1.05 (130)	1.41 (114)	1.27 (111)	1.17 (97)	1.11 (98)	1.22 (107)	1.34 (129)	1.22 (119)	1.14 (105)
ナイアシン mg	11.2 (122)	15.2 (101)	15.4 (113)	21.6 (117)	15.5 (122)	16.0 (128)	17.7 (144)	16.5 (140)	14.6 (115)
ビタミンC mg	96 (257)	116 (253)	144 (266)	108 (226)	95 (184)	122 (245)	175 (351)	145 (278)	131 (247)
食塩 g	7.8	10.9	11.3	11.9	11.9	12.2	13.4	12.5	11.7

P 比(%)	15	15	15	16	16	16	17	17	17
F 比(%)	30	32	30	27	29	28	25	24	25
C 比(%)	55	53	55	57	55	56	58	59	58

女性の栄養素等摂取状況を詳細に見ると、たんぱく質が20歳代から60歳代までで充足率120%を超えており、P比(たんぱく質エネルギー比)も16%以上と高い。その一方で、たんぱく質と共存しているはずの鉄は不足していることから、食事の質が問題となる。カルシウムも鉄と同年代で不足している。

F比(脂質エネルギー比)は男性と同様に7~14歳で32%(適正範囲は25~30%)と高い。また、20歳代から40歳代までで適正範囲20~25%を超えている。

C比(糖質エネルギー比)は7~19歳、30歳代から40歳代で特に低く、ちょうど7~19歳の子どもとその親に相当する年代で低い。また、男性と比べて女性のほうがC比が低い傾向にある。

(39) 食品群別摂取状況

— 食品群別摂取量 —

N=1193

平成10(1998)年  
国民栄養調査結果

昭和61(1986)年  
食生活実態調査結果

	g		平成10(1998)年 国民栄養調査結果	昭和61(1986)年 食生活実態調査結果
	平均摂取量	標準偏差	平均摂取量	平均摂取量
米類	150.3	89.4	164.8	178
小麦類	98.1	91.7	90.9	76
種実類	2.1	7.1	2.1	
いも類	74.9	73.2	71.5	57
砂糖類	10.2	11.1	9.5	
菓子類	25.3	41.1	24.3	
油脂類	18.9	15.4	16.0	20
豆類	63.8	64.7	72.5	55
果実類	119.0	134.2	115.5	115
緑黄色野菜	90.8	85.2	87.9	103
その他の野菜	176.1	107.3	172.7	133
海草類	5.0	9.3	6.0	
調味嗜好飲料	189.3	291.0	193.1	208
魚介類	89.9	79.6	95.9	87
肉類	81.4	67.4	77.5	75
卵類	39.6	36.1	40.5	37
乳類	158.2	182.0	135.0	83

昭和61(1986)年食生活実態調査結果と比較すると、米の摂取量が減少している一方で、小麦は増加している。平成10(1998)年国民栄養調査結果でも同様の傾向を示しているが、本県では一層顕著で、全国以上に米離れと粉食化が進んでいると考えられる。

乳類の摂取量は昭和61年より概ね倍増しており、平成10年国民栄養調査結果と比べても多い。

※ 食品群別摂取状況について、昭和61(1986)年の食生活実態調査と今回の県民健康・栄養調査とは分類が異なっている。



## (40) 性・年齢階級別食品群別摂取状況

## — 性・年齢階級別食品群別摂取状況(男) —

N=593(県域のみ)

	1~ 6歳	7~ 14歳	15~ 19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳
人 数	39	63	48	73	88	88	80	74	40
米類	81.6	127.6	207.5	172.4	202.5	177.6	212.4	175.4	142.0
小麦類	47.2	108.2	110.7	93.4	104.5	124.2	70.5	90.2	107.9
種実類	1.4	1.2	1.0	1.3	2.4	1.5	1.4	3.9	6.0
いも類	46.2	85.7	85.3	86.3	65.9	64.1	76.4	59.7	91.2
砂糖類	5.0	10.7	10.7	10.5	9.1	10.6	10.3	10.2	13.7
菓子類	37.3	40.8	22.3	26.4	9.5	15.4	9.8	18.3	24.4
油脂類	12.3	23.1	23.2	25.7	23.0	22.7	20.6	14.2	10.8
豆類	33.7	67.1	44.4	56.2	75.2	55.2	75.6	93.7	80.9
果実類	118.6	120.0	118.4	88.2	79.7	79.7	124.7	132.0	164.8
緑黄色野菜	47.6	73.8	100.2	77.8	95.3	92.0	101.6	112.6	87.9
その他の野菜	74.3	165.8	167.7	181.2	182.0	191.2	212.4	213.0	206.8
海藻類	2.3	5.0	7.2	4.2	4.4	5.0	5.4	6.9	4.3
調味嗜好飲料	95.9	129.6	243.3	251.3	309.4	373.2	324.5	253.7	204.2
魚介類	37.8	79.7	89.0	81.2	97.7	99.8	131.0	134.2	102.5
肉類	48.6	109.2	111.8	106.1	114.9	104.9	85.7	62.4	58.8
卵類	24.5	41.4	57.1	40.7	45.0	43.6	39.7	43.3	34.0
乳類	258.6	417.9	254.8	108.9	102.4	96.6	89.7	105.0	112.9
総重量	972.9	1606.8	1654.6	1411.8	1522.9	1557.3	1591.7	1528.7	1453.1

## — 性・年齢階級別食品群別摂取状況(女) —

N=600(県域のみ)

	1~ 6歳	7~ 14歳	15~ 19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳
人 数	35	56	37	75	84	95	91	72	55
米類	79.0	111.3	133.3	141.5	120.4	126.9	135.2	142.8	129.0
小麦類	70.8	103.2	94.0	93.0	110.0	117.1	105.6	91.8	75.9
種実類	2.9	0.4	1.1	1.1	1.2	1.5	2.4	4.1	3.6
いも類	71.6	106.4	79.7	79.5	68.4	66.2	79.9	71.0	79.2
砂糖類	5.5	13.9	9.5	11.8	9.9	9.9	11.5	9.9	8.4
菓子類	41.3	39.2	45.1	30.0	22.4	28.4	29.9	25.0	22.3
油脂類	14.9	16.3	22.3	19.4	18.9	21.3	18.4	13.2	10.2
豆類	38.9	58.5	52.6	44.4	55.2	54.1	76.3	83.9	72.5
果実類	126.0	98.1	148.6	94.0	74.3	125.6	193.0	157.0	143.1
緑黄色野菜	65.7	72.0	85.2	82.0	79.3	83.9	124.6	108.9	98.7
その他の野菜	97.5	158.6	137.9	141.7	161.5	186.2	217.0	183.5	170.7
海藻類	2.8	3.0	2.9	4.1	4.4	4.8	6.0	8.6	4.7
調味嗜好飲料	106.8	92.5	125.2	120.8	133.2	171.1	130.6	90.4	53.6
魚介類	47.4	61.5	69.5	71.3	74.8	82.4	109.4	92.6	90.2
肉類	61.9	77.5	96.5	72.4	81.4	76.1	65.9	56.6	44.7
卵類	29.5	36.8	51.8	37.4	37.4	41.7	40.0	29.1	31.9
乳類	212.2	374.3	200.5	111.8	123.1	116.3	146.0	131.9	124.1
総重量	1074.7	1423.5	1355.7	1156.2	1175.8	1313.5	1491.7	1300.3	1162.8

性・年齢階級別に食品群別摂取量を比較すると、40歳代の男性は米の摂取量が少なく小麦が多いのに対し、50歳代では逆に米の摂取量が最多、小麦は最少と対照的な状況にある。

また20歳代の男性は、米と小麦の摂取量が少なく、他の年代と比べて特異である。

女性では30歳代、40歳代で米の摂取量が低いが、その分小麦が多く、米離れ、粉食化の傾向が現れている。

菓子類は、成人男性の中で20歳代が最も多く、次いで70歳代である。70歳代の男性は砂糖の摂取量も多く、同年代の女性と比べても砂糖、菓子ともに多い。

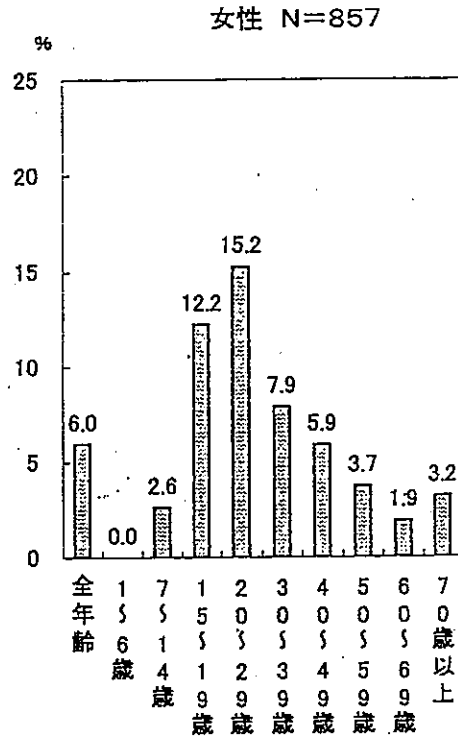
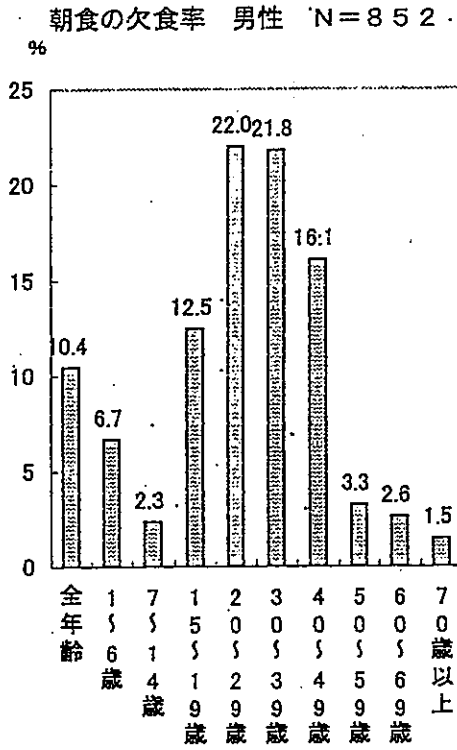
野菜の総摂取量は、男女ともに50歳を過ぎると増加してくるが、それでも健康上の摂取目標とされる350gには程遠い。また、それ以下の年代では若い年代ほど不足である。

乳類は、19歳以下の摂取量に比べて20歳代で男女ともに半減し、特に男性では50歳代まで減少していく。50歳代男性の乳類の摂取量がわずか89.7gと最低量であるのに対し、女性は成人の中では最も多く146g摂取している。

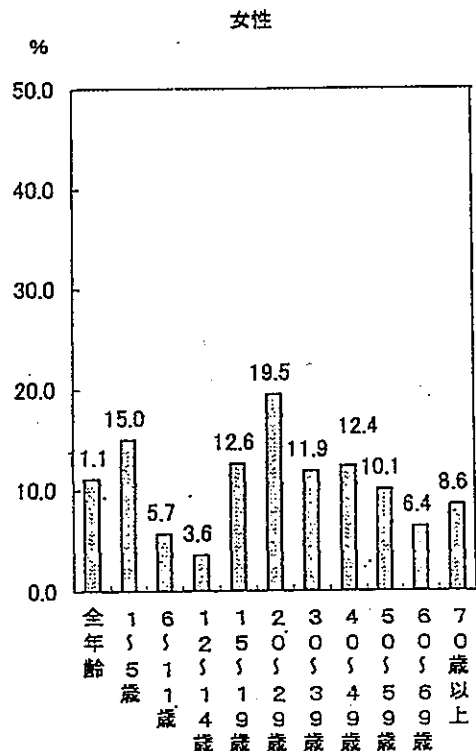
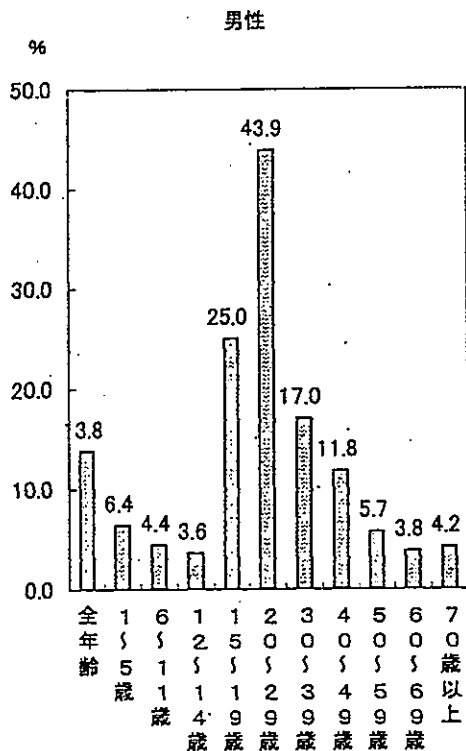
摂取食品の総重量を1歳～7歳を除く年代で比較したところ、男女とも20歳代が最も少なく、また女性の30歳代も同様に少ない。

(41) 朝食欠食者の状況

— 朝食を欠食した者の割合は、20歳代・30歳代男性では5人に1人 —



昭和61(1986)年食生活実態調査結果・朝食欠食者の状況



朝食欠食者の状況は、昭和61年に比べると男女とも減少傾向を示している。特に20歳代男性では43.9%から22.0%へ21.9ポイントの減少となった。

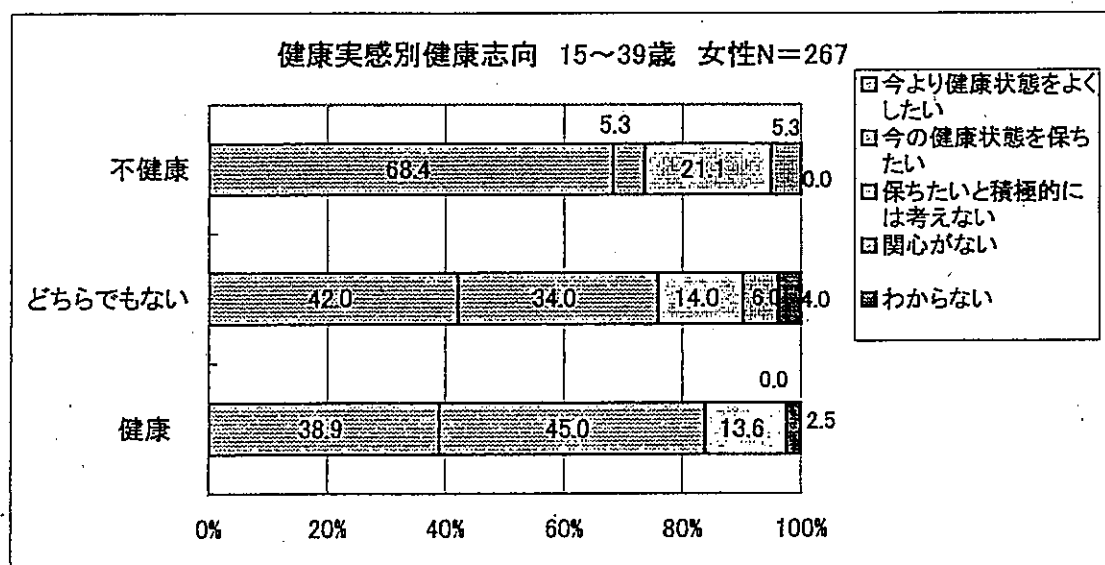
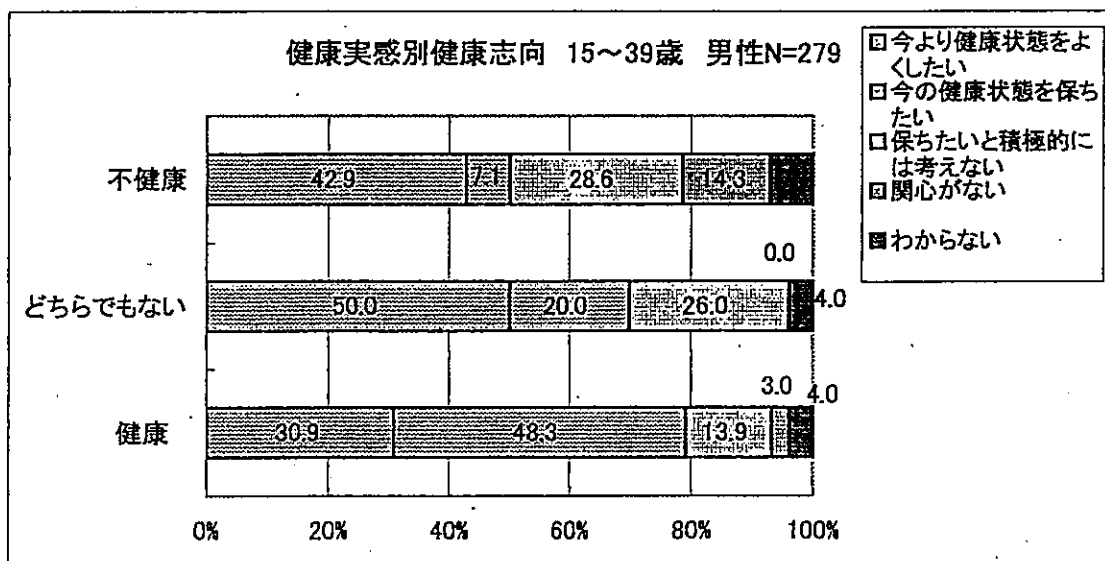
#### 4 県民の健康意識と栄養・食生活の実態

県民の健康意識と栄養・食生活の実態について、特徴的な結果は次のとおりであった。

##### (1) 県民の健康意識

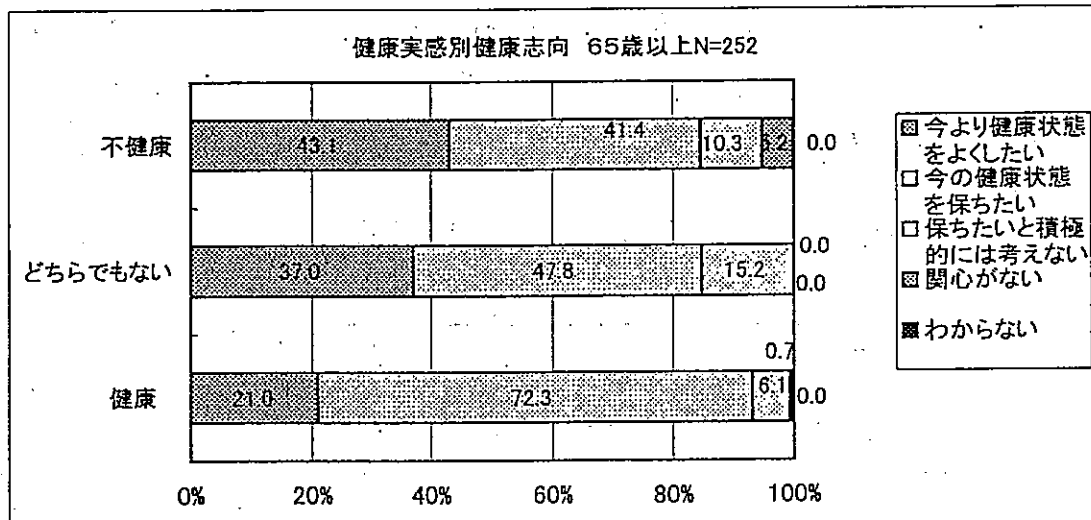
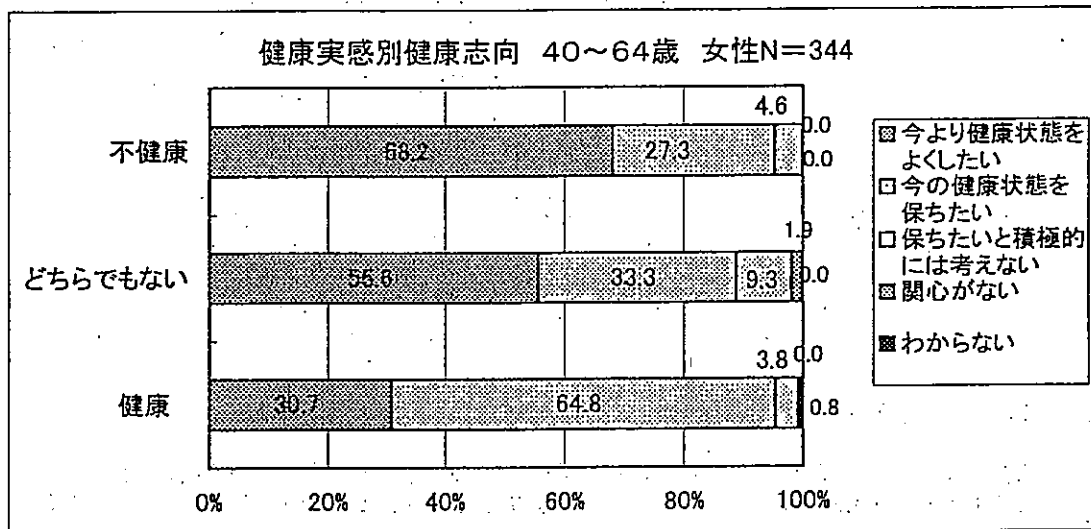
##### ① 健康実感と健康志向

健康実感別に健康志向を見ると、15歳～39歳では「不健康」と感じている人ほど、今より健康状態をよくしたいと思っており、改善への意識がうかがえる。この傾向は女性に多く見られた。その一方、今の健康状態を「保ちたいと積極的に考えていない」、「関心がない」という消極的な健康志向も「不健康」と感じている人に多く見られた。これは男性により多く見られている。



40歳～64歳の女性でも、「健康」と感じている人より不健康と感じている人のほうが「今より健康状態をよくしたい」と思っていた。また、「今の健康状態を保ちたい」と思っている人の割合は「健康」だと感じている人に多く、「保ちたいと積極的に考えない」、「関心がない」の消極的健康志向の割合はどの健康実感でも少なくなっている。

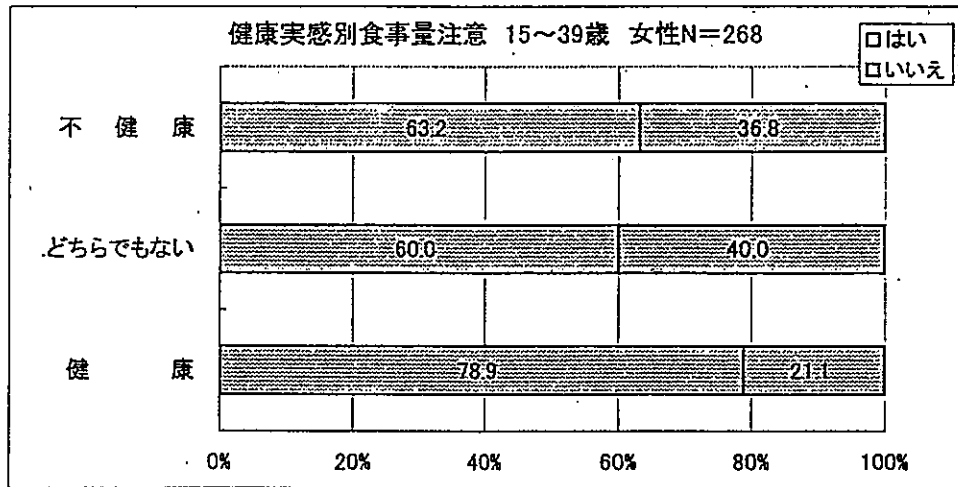
65歳以上でも「不健康」と答えている人のほうが「健康」と答えているひとより「今より健康状態をよくしたい」と思っている割合が高くなっている。また、「今の健康状態を保ちたい」と思っている人の割合は、他の年齢に比べ高く見られている。



健康実感と健康志向との関係を見ると、どの年齢層でも「不健康」と感じている人のほうが「健康と感じている人より「今より健康状態をよくしたい」と思っており、不健康状態の改善の意志を持っていた。しかし、15歳～39歳の若い層、特に男性では「不健康」と感じている、「保ちたいと積極的に考えない」「関心がない」など消極的な層が約半数見られていることが特徴といえる。また、年齢が上がるほど「今より健康状態をよくしたい」、「今の健康状態を保ちたい」という積極的な健康志向の人が増え、消極的な志向が減ってきている。

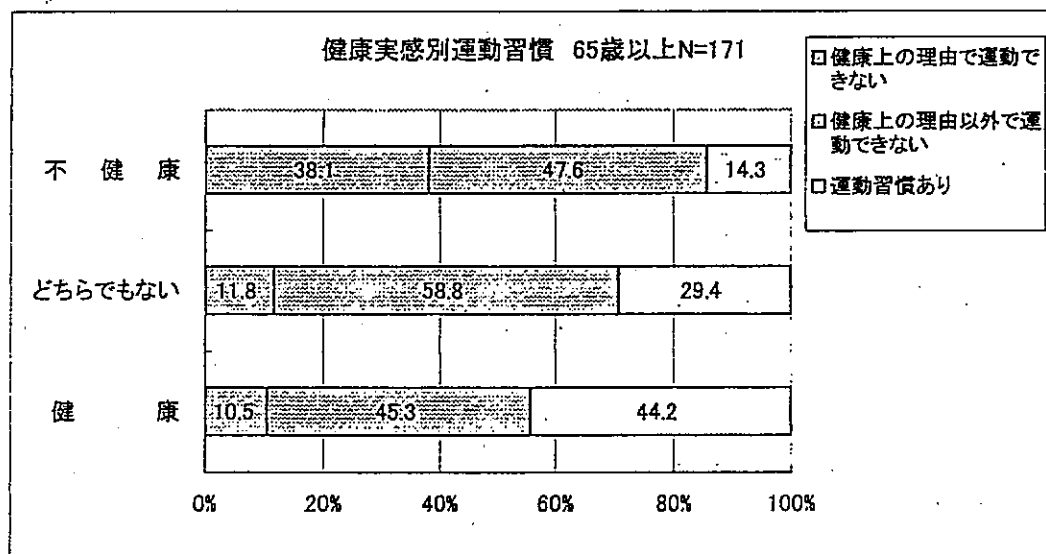
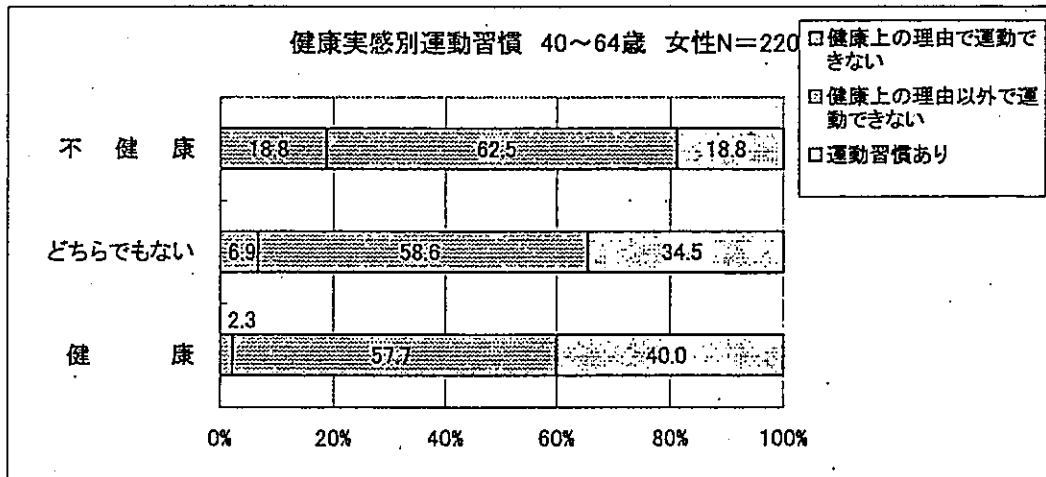
② 健康実感と食事量の注意

食事に注意する人の割合は、女性では10代55.1%、20代71.3%、30代84.2%が注意していると答えているが、15歳～39歳の女性について健康実感別に見ると「健康」だと感じている人ほど食事量や内容に注意していた。男性については差がみられなかった。



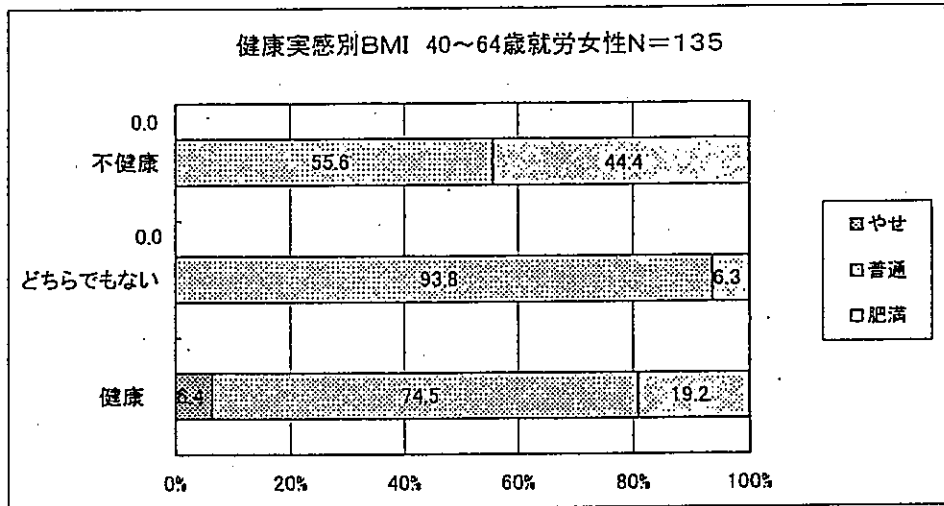
③ 健康実感と運動習慣

40歳～64歳の女性では、「健康」と感じている人に運動習慣のある割合が高い。「不健康」と感じている人は健康上の理由で運動ができない人の割合が高い。65歳以上では健康上の理由で運動ができなくなる割合が多くなる。



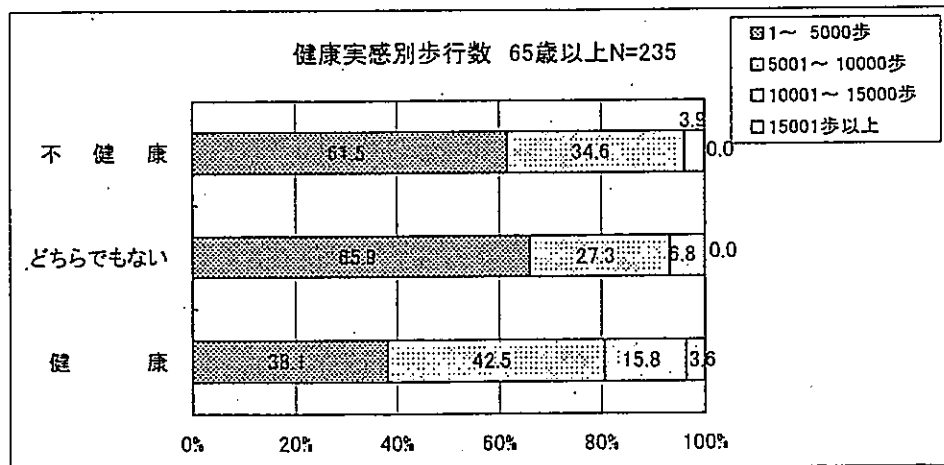
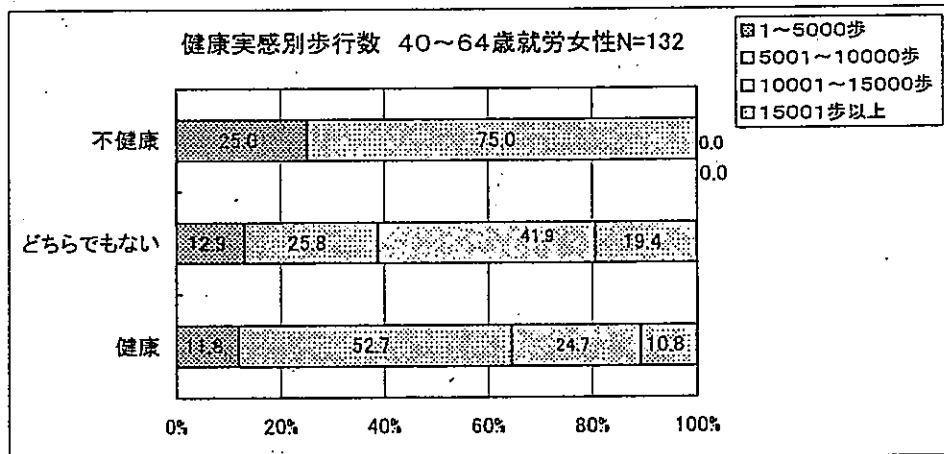
④ 健康実感とBMI

壮年女性の健康意識や行動については、職業の有無により影響があるのではないかと予測に立ち、壮年女性を就労、非就労に区分した結果、就労女性では「健康」と感じている人より「不健康」と感じている人に「肥満」の人の割合が多く、その割合は44.4%となっている。



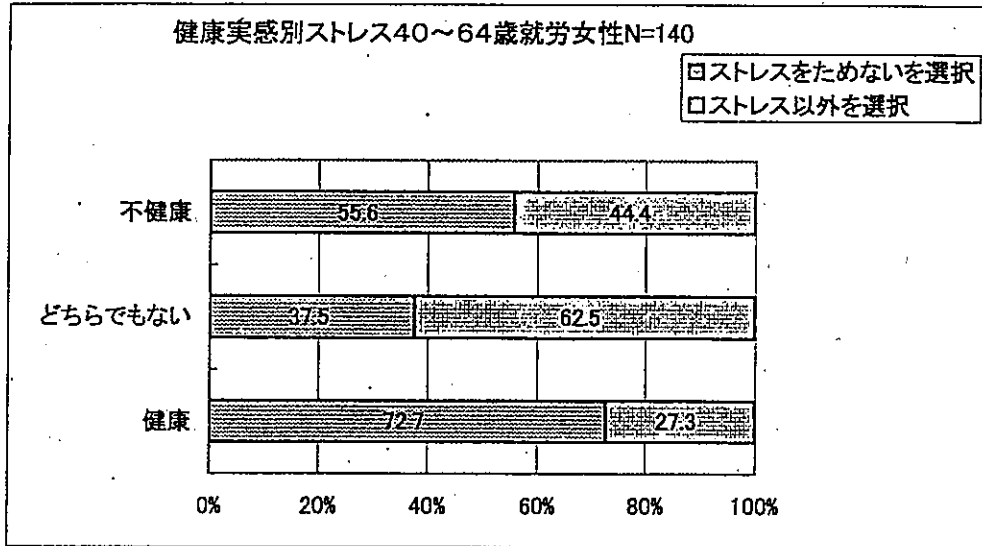
⑤ 健康実感と歩行数

健康実感別の歩行数は、特に65歳以上では「健康」と感じている人より「不健康」と感じている人の歩行数1~5000歩が有意に高く、1万歩以上は「健康」と感じている人に多かった。65歳以上では、何らかの病気や障害、あるいは筋力の低下などがあることが予測され、歩行数を減少させていることが考えられる。



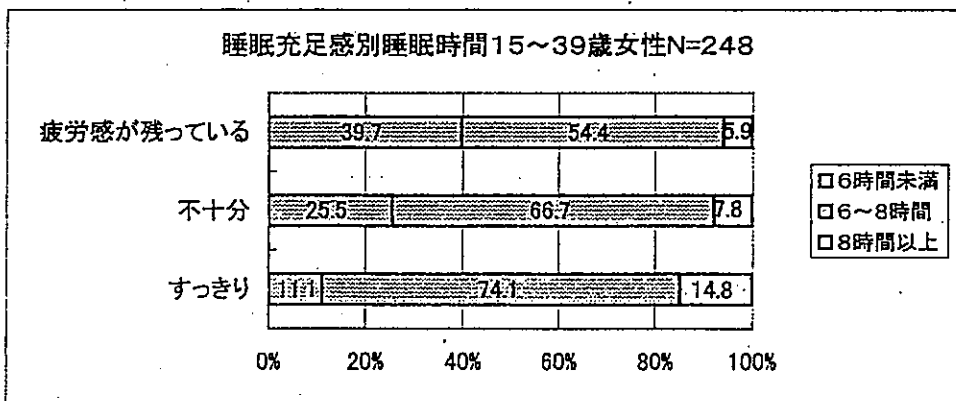
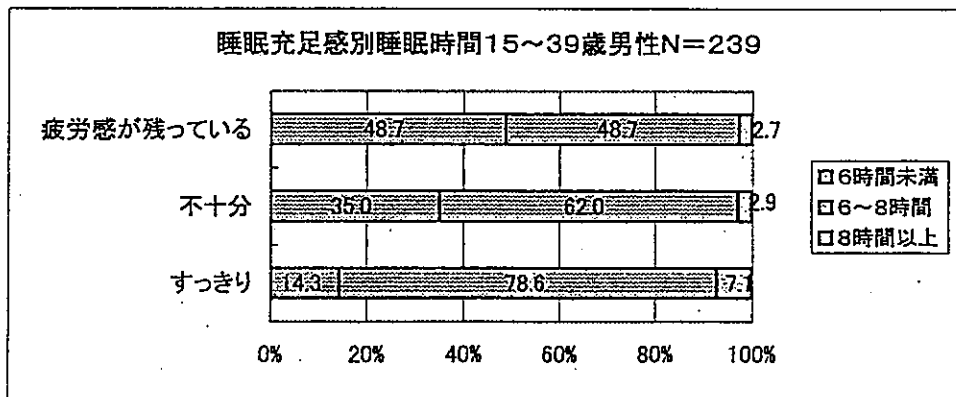
⑥ 健康実感とストレス

40歳～64歳の就労女性を、健康実感別に生活上心がけているストレスとの関係を見ると、「健康」と感じている人に「ストレスをためないようにしている」人が有意に高くなっている。男性と比較すると、健康だと感じている人がストレスをためないようにしている率は高くなっている。健康実感とストレスの有無との関連をうかがわせる。就労女性の場合、「健康」だと感じている人はそれ以外の人と比べてストレス発散に心がけていることが考えられる。



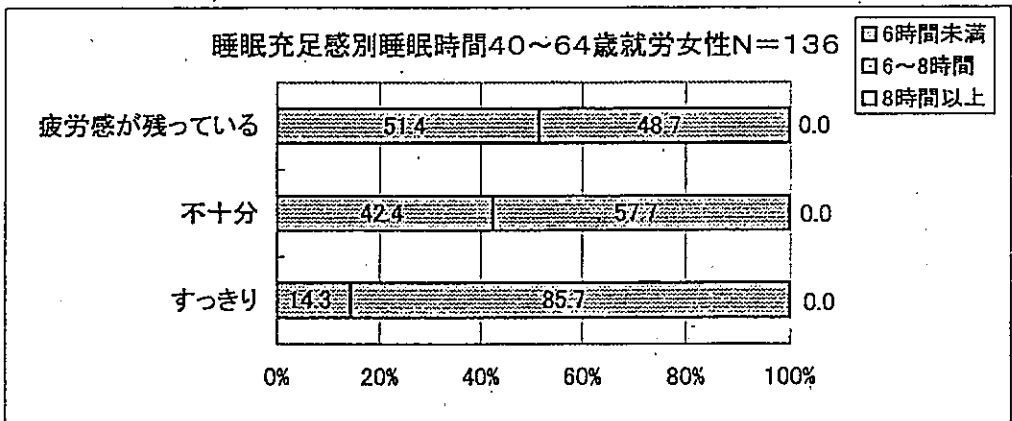
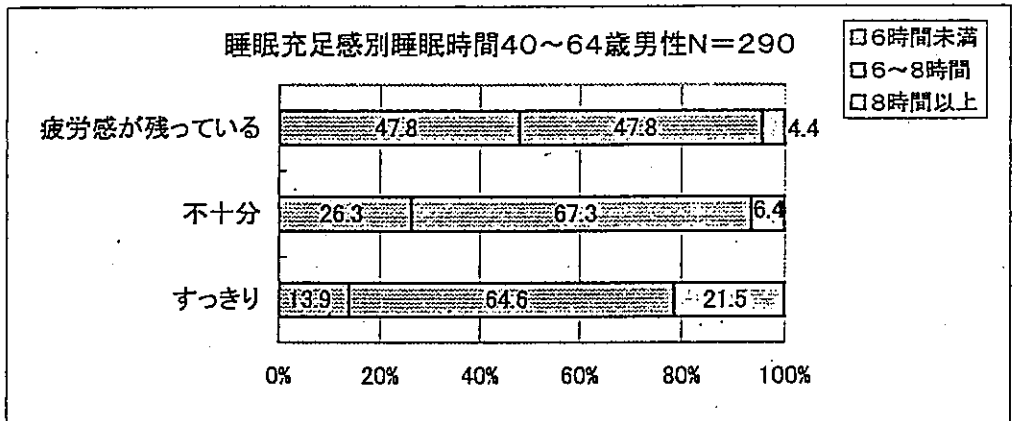
⑦ 睡眠充足感と睡眠時間

睡眠充足感と睡眠時間との関連を見てみると「疲労感」を感じている人の4割～5割が睡眠時間6時間未満であり、「すっきり」している人は8割以上が6時間以上の睡眠をとっている。15～64歳では男女とも「疲労感」ありの人のほうが「すっきり」と答えている人より睡眠時間6時間未満の割合が高くなっている。睡眠充足感が高まるにつれ、睡眠時間を長くとする人の割合が増えている。しかし、6時間未満でも「すっきり」と答えている人もおり睡眠の充足感には個人差があり、睡眠の質(睡眠の深さ、寝る時間帯)などに左右されると考える。全体では27～28%の人が睡眠時間6時間未満であり、睡眠時間が短い人のほうが疲労感が残ることが明らかになった。





40～64歳男性の睡眠充足感別睡眠時間は15～64歳と同じ傾向であった。疲労感を感じている人の半数近くが6時間未満であり、睡眠時間の短さが疲労感につながっている。  
 40～64歳の就労女性の場合、どの睡眠充足感を見ても8時間以上睡眠をとっている人がおらず、睡眠時間の短さが睡眠充足感に影響を及ぼしていることがうかがえる。



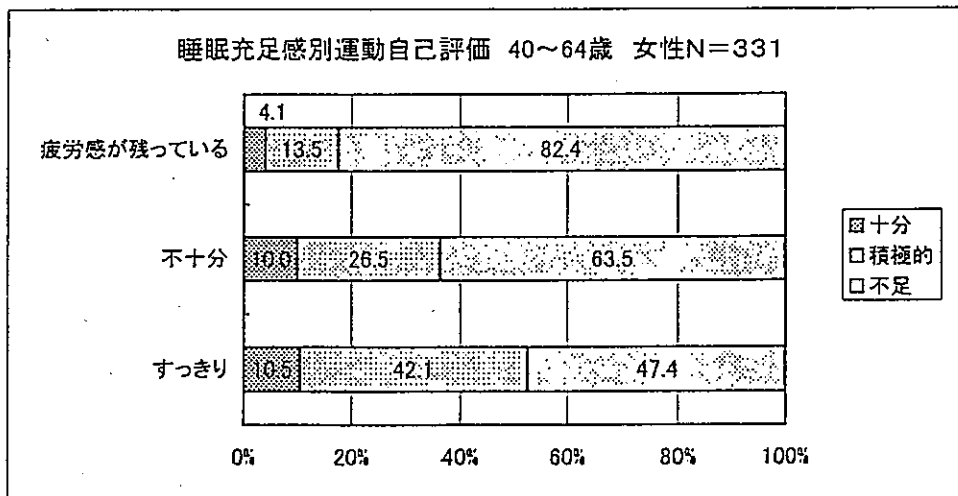
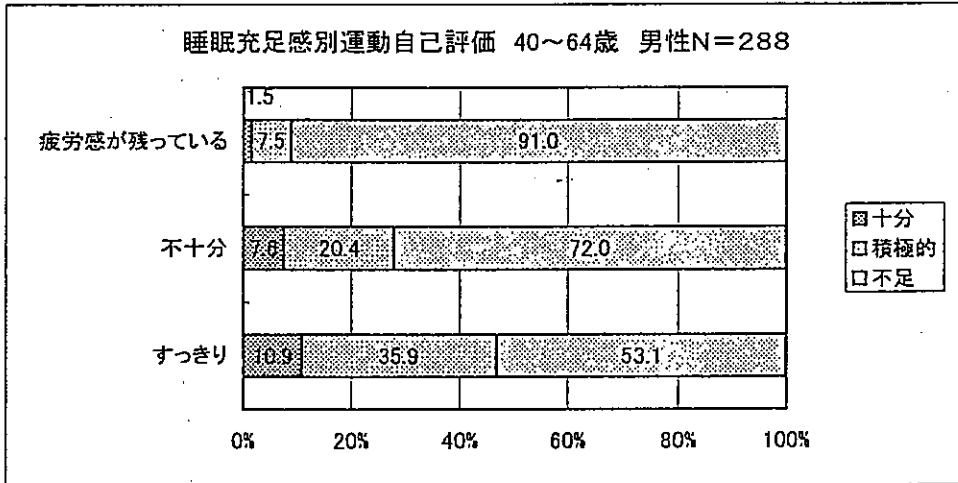
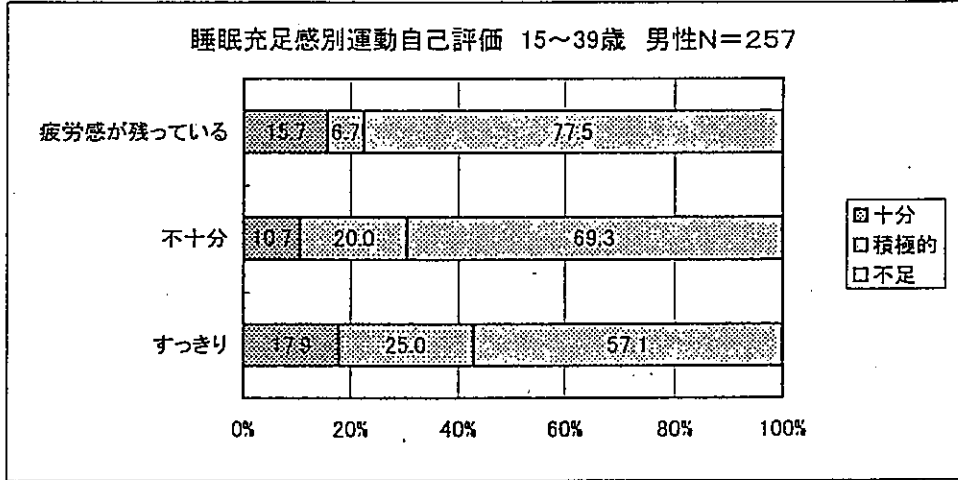
⑧ 睡眠充足感と運動自己評価

睡眠の充足感と日常の運動自己評価との関連を見てみると男性の15～64歳では、どの層でも半数以上が運動不足と評価している。

睡眠から目覚めた時に「すっきり」している人と「不十分」、疲労感ありと感じている人を比べると、充足感が高まるにつれ、運動量も「積極的」、「十分」と評価する率が増えている。特に40～64歳の男性では、「疲労感」ありと答えている人の9割以上が運動不足と評価しており、働き盛りの年代の睡眠充足感と運動評価の関連の強さがわかる。

全体の6割が運動不足と感じていることを考えると、運動不足を積極的に解消するためには、生活時間、特に睡眠時間の見直しが求められるのではないか。

40～64歳女性でも、男性と同じ傾向があり、「すっきり」していると答えた人ほど「積極的」、「十分」な運動をしている。



⑨ 運動について

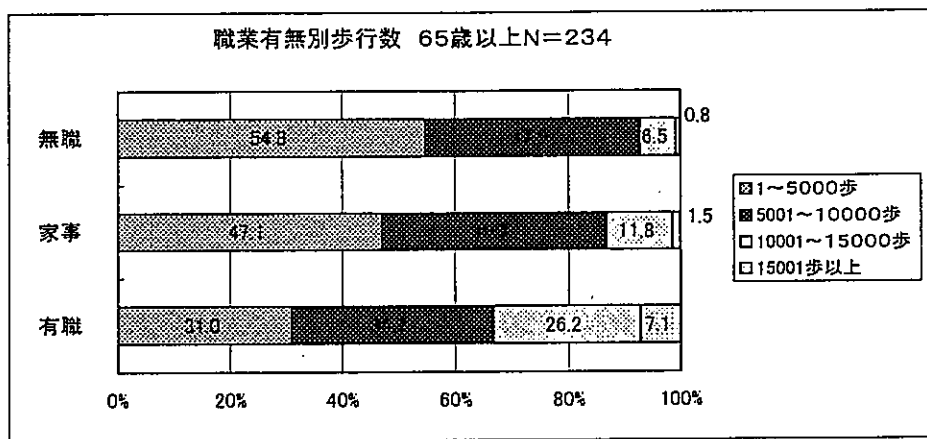
運動の習慣は、男性の3人に1人が「運動習慣あり」と答え、女性は年代を増すごとに「習慣あり」が増加し、そのピークは60歳代で5人に2人となっている。国民栄養調査と比較すると、本県の「習慣あり」は国を上回った。

運動不足は、男性65.3%、女性68.3%とほぼ同様であり、とりわけ男性の30歳代から40歳代が80%、女性の20歳代から30歳代が80%というように、運動不足の訴えの多い年代であることが明らかになった。

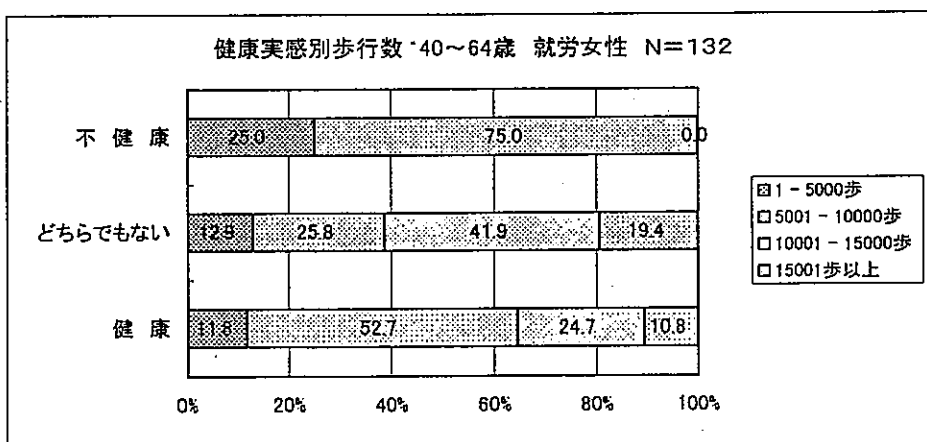
運動不足の原因は、第1位が男女とも「時間がない」(約38%)、第2位は男性が「仕事や勉強で疲れている」(28.3%)、女性が「運動が面倒、嫌い」(22.7%)、第3位は、男性が「運動が面倒、嫌い」(17.5%)、女性が「時間がない」(19.1%)と違いを示した。つまり男女とも運動不足の主な原因の80%を「時間」、「疲れ」、「嫌い」が占めたことになり、今後の対策が求められている。

歩行数は平均で男性8618歩、女性7874歩となっているが、最小歩行数は70歳代の男性5349歩、同じく女性4379歩であった。最大歩数は、男性で15～19歳の9748歩、女性で40歳代の8808歩となっている。

高齢者(65歳以上)の職業と歩行数の関係は、職業「あり」のほうが「なし」より歩行数が多くみられた。最も少ない5000歩以内の歩行者についてみると、職業「なし」が54.8%、職業「あり」が31.0%で、職業「なし」高齢者の歩行不足が明らかになった。



就労女性の健康実感と歩数の関係を40～64歳についてみると、「健康実感」群では、2人に1人が5,000歩～10,000歩、10,000歩以上の歩行が約半数いる。一方、「健康実感なし」群は、5,000～10,000歩の歩行が4人に1人、また、10,000歩以上の歩行数は1人もいなかった。



運動不足の原因のトップとなっている「疲労」と運動との関係を知るために、睡眠充足感と運動自己評価の関係を調べたところ、睡眠不足感(疲労感)を訴える男性の8割から9割が運動不足を示していた。

しかし、睡眠充足感「すっきり」と答えた男性の5割強がやはり運動不足を訴えている。

⑩ 健康習慣行動のポイント化

今回の調査の中で、今後の研究課題として検討することを前提に、健康習慣をポイントで評価することを試みた。この手法による結果を示すには至らないが、集計の概要について記述する。

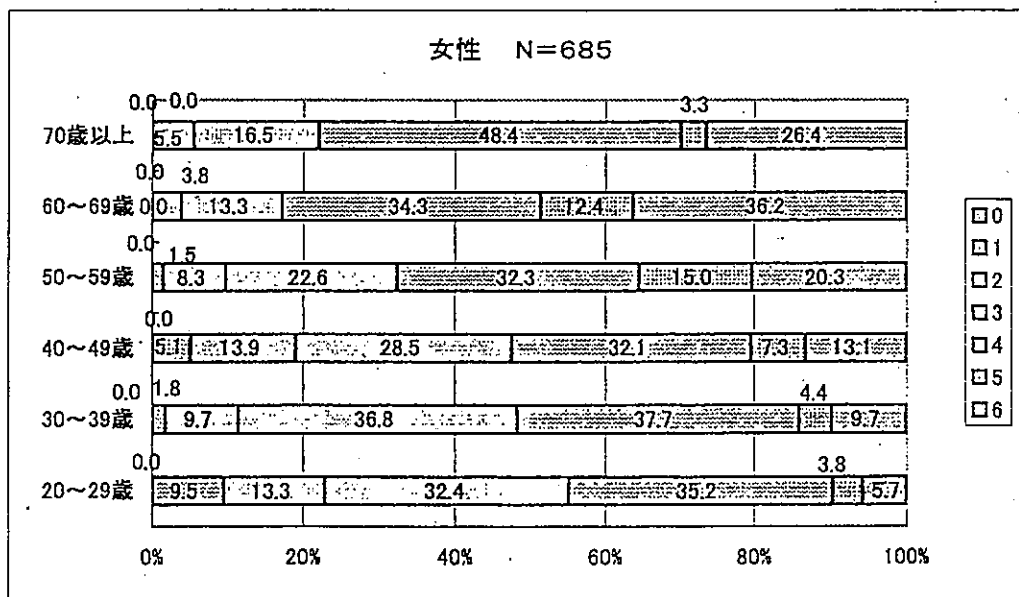
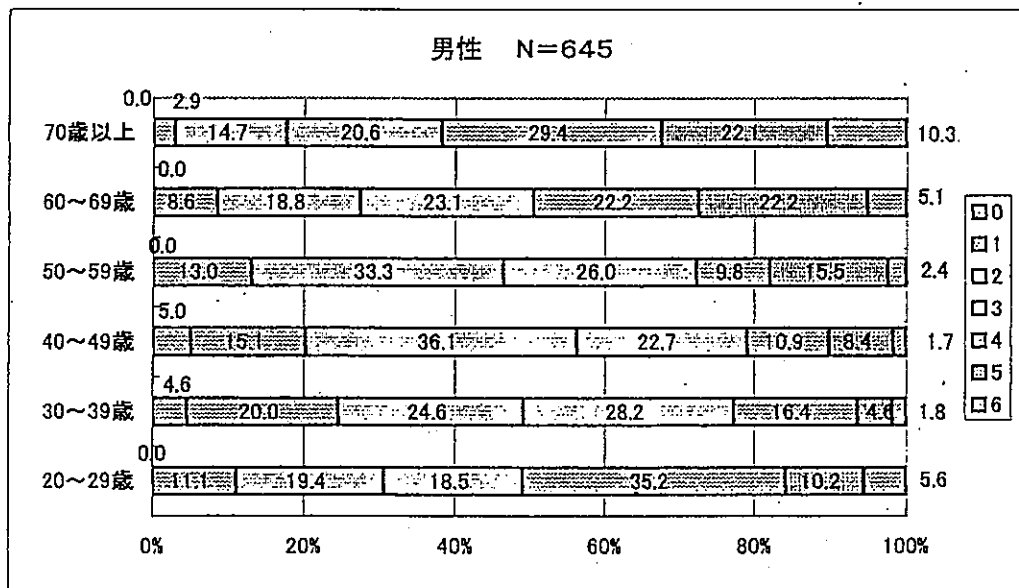
健康習慣行動はプレスローの7つの健康習慣を基に、次の6つの行動について望ましい行動を1点、望ましい行動がない場合を0点として合計し、点数の分布を見た。

- 1 運動充足状況の自己評価で十分運動している、積極的に体を動かしている場合:1点
- 2 睡眠充足状況で疲労感がとれてすっきりしている、十分でないがある程度疲労感とはれている場合:1点
- 3 飲酒について、週に1日以下、飲んでいない場合:1点
- 4 喫煙について、吸っていない場合:1点
- 5 朝食を食べている場合:1点
- 6 間食を食べていない場合:1

ポイントは、0点から6点までで点数が多いほど評価が高くなる。

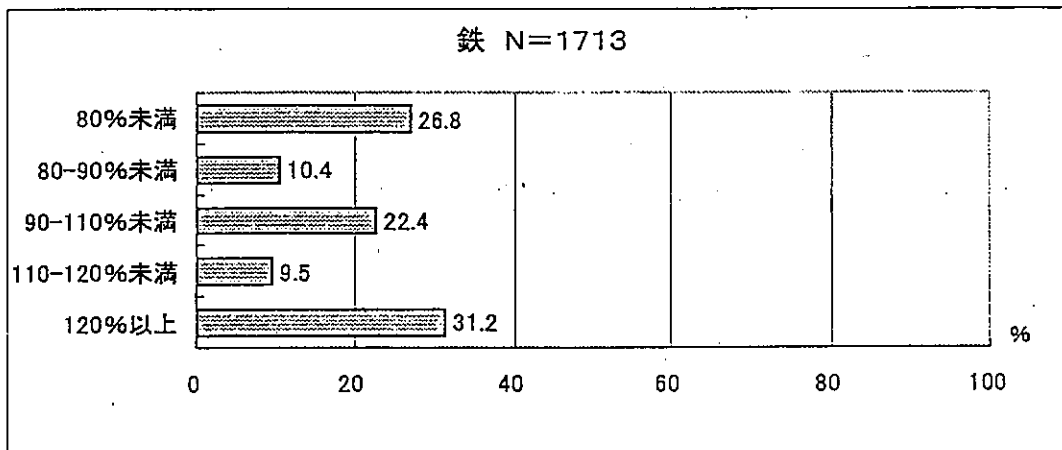
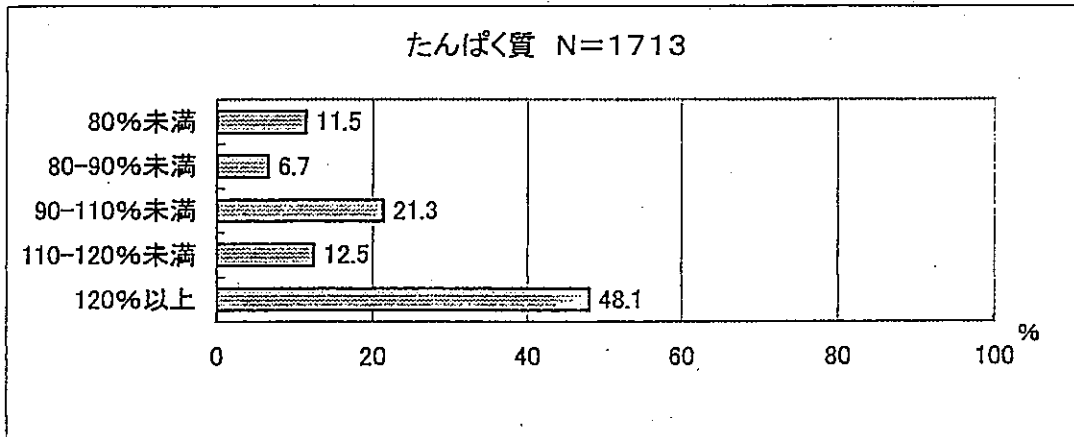
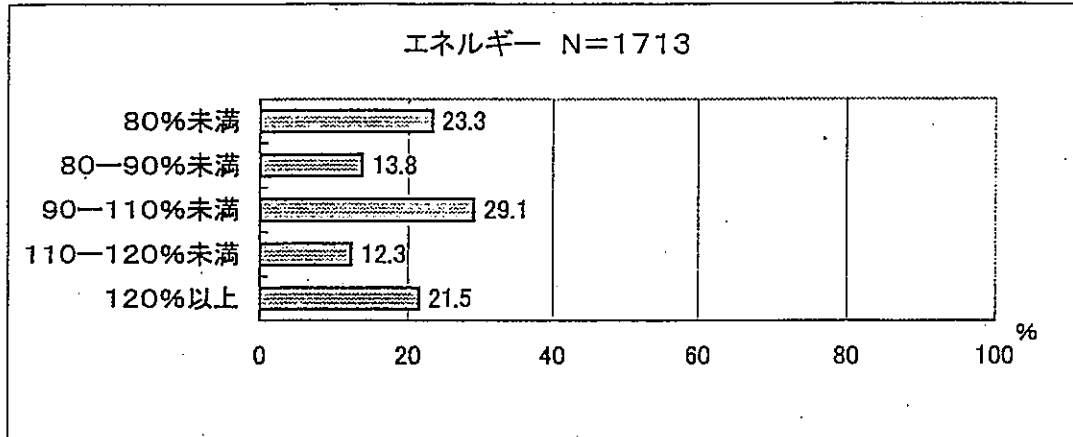
健康習慣ポイントは、男性は2点から4点の分布が多く見られ、特に20歳代と70歳代に4点の分布が多く見られた。

女性は、各年代とも4点が一番多く、男性より健康習慣ポイントが高かった。

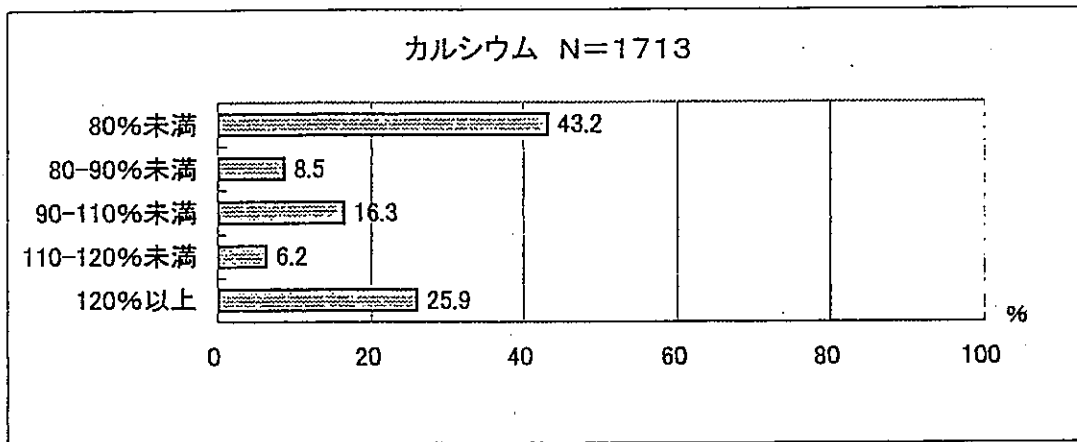


## (2) 栄養・食生活の実態

### ① 栄養素等充足率の分布状況

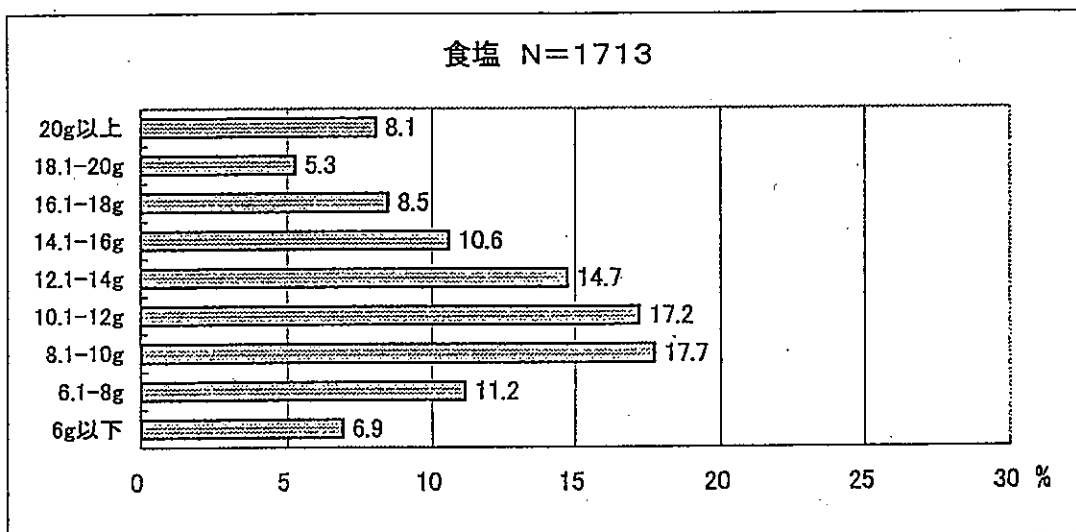


栄養素等充足率の分布状況のうち、エネルギーは過剰と良好、不足が概ね1/3ずつであるのに対し、たんぱく質は約半数の人が120%以上の摂取となっている。一方、鉄はエネルギーと似ながらも、若干、不足と過剰の両側にシフトしている。



カルシウムは、43%の人が充足率80%未満に位置しており、不足である。

以上の4図を比較すると、栄養素によって分布の形は明らかに異なっている。



食塩摂取量は、望ましいとされる10g未満の割合が35.8%で、残り2/3は10gを越えている。

## ② ビタミン類の充足率分布状況

ビタミン類の充足率に男女差はみられなかった。

ビタミンAは4人に1人が不足しており、特に20歳代、30歳代と60歳以上で充足率80%未満の不足者が多い。

一方、ビタミンA所要量の許容上限摂取値に相当する充足率250%以上の過剰摂取者は12%で、全年代にばらついている。中でも1~6歳、7~14歳、そして50歳代は15%以上の人が過剰に摂取している。

充足率1000%以上(所要量の10倍以上)摂取している人は12名である(0.7%)。

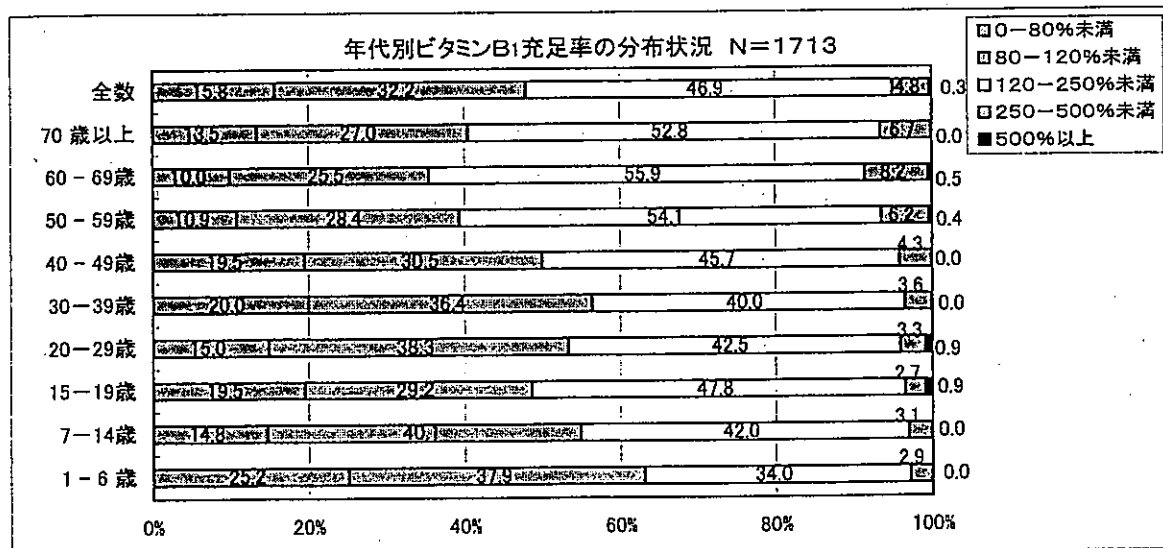
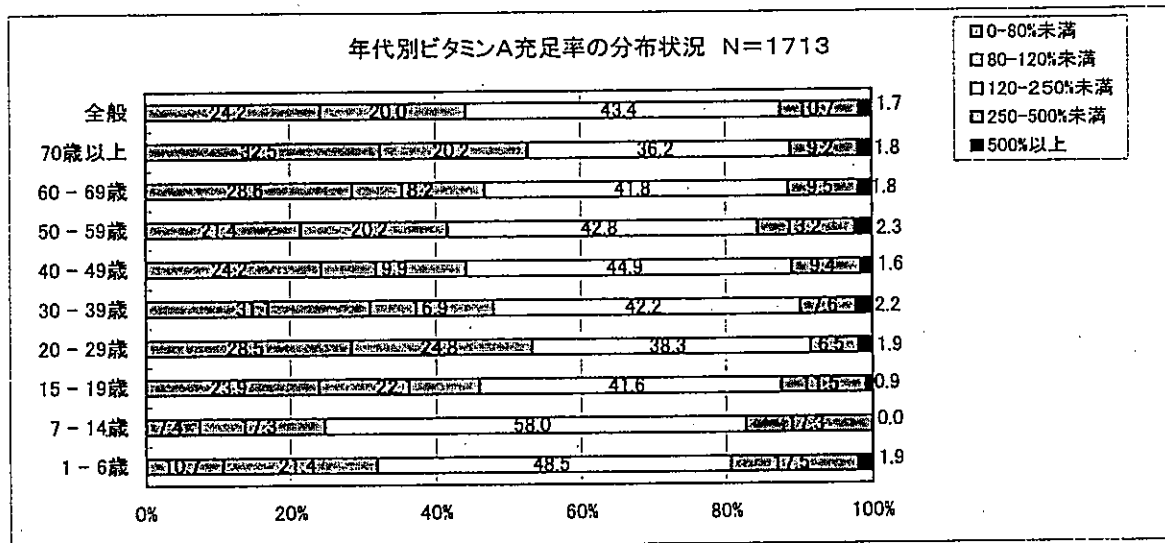
ビタミンB1は、16%の人が充足率80%未満の不足を示しており、特に1~6歳では4人に1人が不足である。

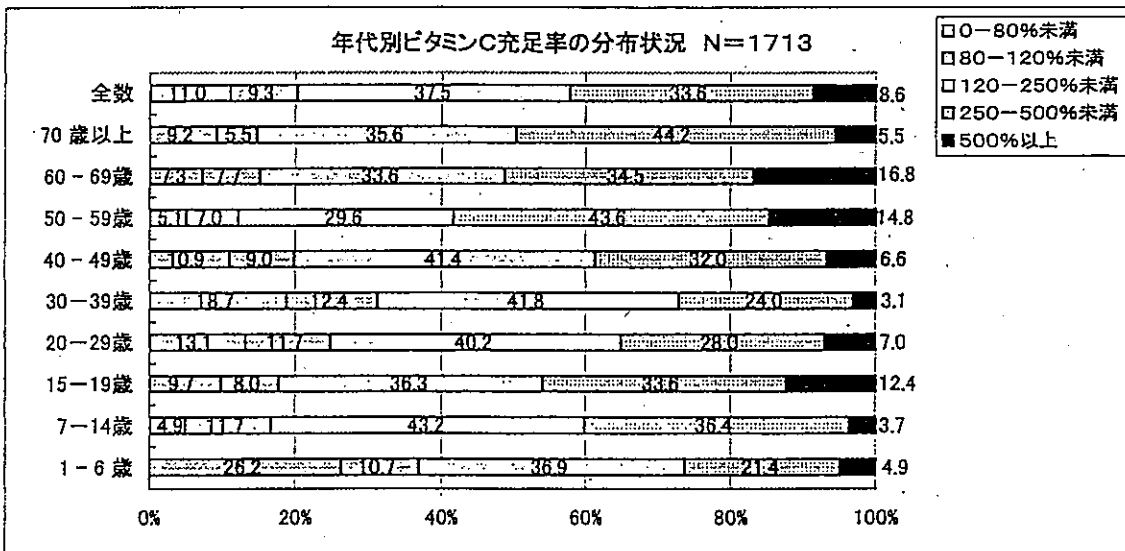
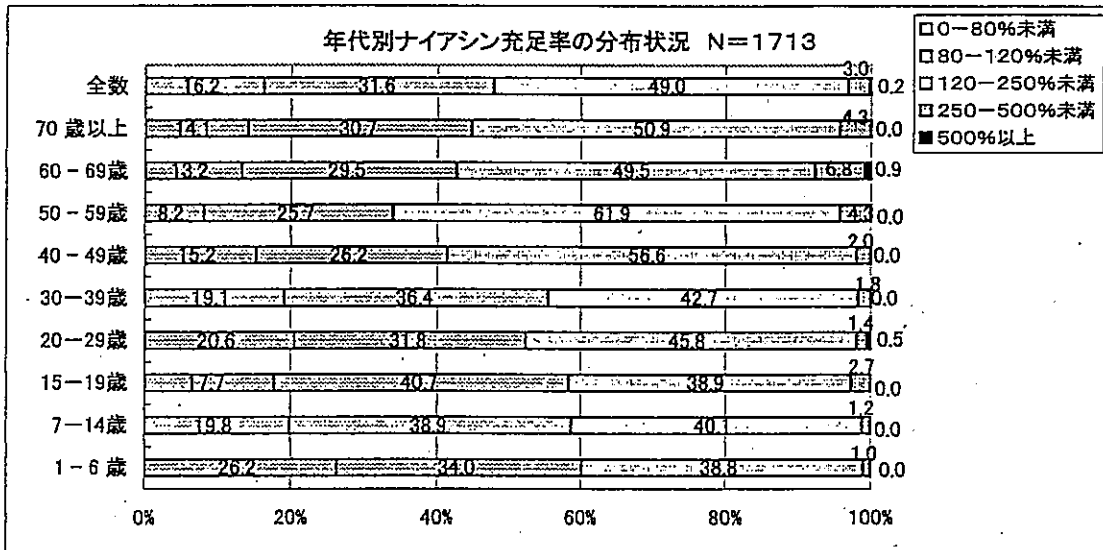
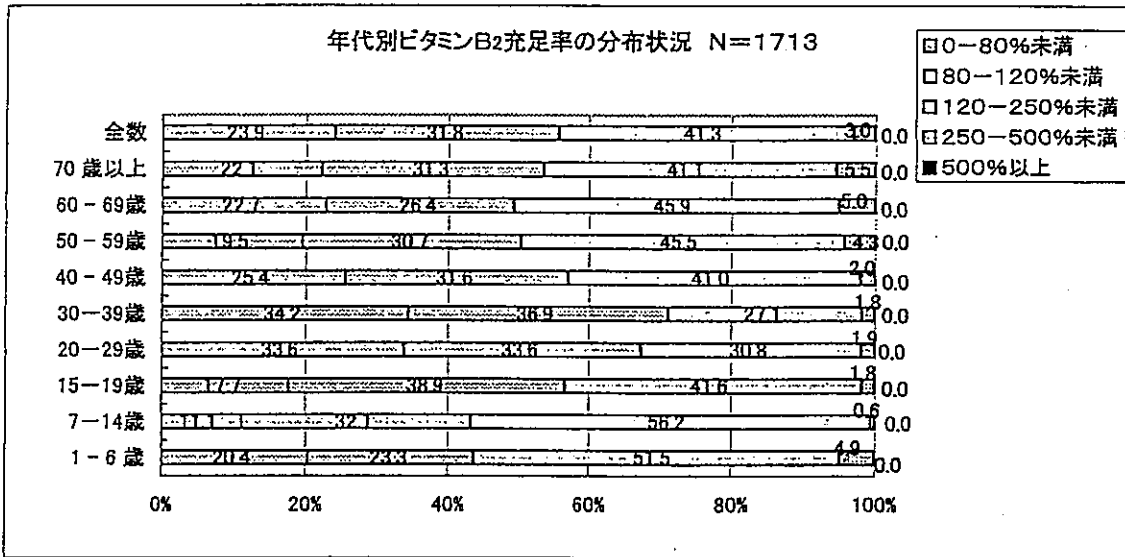
ビタミンB2は、4人に1人が充足率80%未満の不足状態であり、特に20歳代、30歳代の不足が目立つ。

ナイアシンは、16%の人が充足率80%未満の不足であるが、1~6歳の4人に1人は不足である。

ビタミンCは、充足率80%未満の割合が11%で他のビタミンより低い。その一方で、1~6歳の26%が不足である。また、全体で4割の人が所要量の2.5倍以上摂取している。

なお、ビタミンB1、B2、Cについては許容上限摂取値は設定されていない。







③ 微量栄養素等摂取状況  
県民全体(県域)

	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	全体
	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均
人 数	75	119	84	146	170	179	169	142	92	1176
動物性たんぱく質(g)	31.01	46.30	50.35	39.57	44.85	42.26	46.78	42.46	37.30	42.86
動物性脂質(g)	24.30	38.33	40.15	29.70	33.83	31.22	28.89	26.27	25.22	30.82
飽和脂肪酸(g)	16.07	24.52	24.16	19.31	19.94	18.88	16.92	15.73	13.93	18.71
多価不飽和脂肪酸(g)	10.45	15.45	16.93	15.23	15.91	15.34	15.88	14.04	11.43	14.83
一価不飽和脂肪酸(g)	15.54	24.03	25.19	20.86	22.51	21.11	19.63	17.23	15.18	20.31
コレステロール(mg)	259.40	376.00	502.20	354.80	392.30	390.10	393.00	345.90	311.60	373.00
リン(mg)	894.50	1249.00	1356.00	1105.00	1217.00	1165.00	1274.00	1240.00	1087.00	1189.00
カリウム(mg)	2202	3011	3114	2678	2782	2746	3305	3137	2877	2903
レチノール(μg)	211.4	308.7	278.1	257.3	452.9	285.6	259.3	201.1	361.5	296.2
カロテン(μg)	2308	2633	3395	2553	3130	3262	3608	3733	3074	3144
ビタミンD(IU)	54.75	87.43	99.52	97.76	109.80	134.50	156.10	154.00	153.00	121.80
ビタミンE(mg)	6.29	8.81	10.28	9.09	9.50	9.15	10.15	9.02	7.37	9.06
食物繊維(g)	10.01	12.75	14.81	13.26	14.04	14.83	18.31	18.10	16.40	15.09
マグネシウム(mg)	216.8	275.5	310.4	268.7	307.4	290.7	309.6	299.8	255.2	287.1
P/S比	0.69	0.66	0.75	0.85	0.88	0.88	1.01	1.00	0.87	0.87

男性

	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	全体
	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均
人 数	45	48	36	64	104	71	72	72	60	572
動物性たんぱく質(g)	30.57	52.45	54.00	43.92	51.00	45.61	53.43	47.38	41.25	47.53
動物性脂質(g)	24.68	41.21	40.85	33.33	38.89	32.48	33.17	27.67	28.7	33.7
飽和脂肪酸(g)	15.51	25.8	24.66	21.52	22.28	20	17.87	16.42	15.56	20.08
多価不飽和脂肪酸(g)	9.55	16.44	17.76	16.86	18.06	16.00	17.39	14.97	12.58	15.98
一価不飽和脂肪酸(g)	14.86	25.72	26.19	23.78	25.79	22.38	21.95	18.36	17.34	22.23
コレステロール(mg)	252.9	414.2	513.9	370.8	441.5	405.2	428.6	395.7	335.1	402.5
リン(mg)	891.6	1333.0	1484.0	1184.0	1386.0	1254.0	1381.0	1343.0	1207.0	1292.0
カリウム(mg)	2097	3193	3341	2841	3022	2875	3398	3238	3139	3043
レチノール(μg)	232.5	303.9	271.8	214.8	534.2	248.7	211.7	230.7	432.8	300.8
カロテン(μg)	2164	2796	3927	2630	3200	3410	3615	3611	3223	3218
ビタミンD(IU)	50.8	94.5	112.3	112.4	130.5	112.8	197.3	162.3	160.7	130.7
ビタミンE(mg)	5.71	9.42	10.92	9.69	10.60	9.60	10.63	9.73	8.10	9.63
食物繊維(g)	9.70	13.11	15.75	13.19	14.96	15.06	17.57	17.91	18.68	15.27
マグネシウム(mg)	211.9	304.8	347.6	297.1	349.7	337.5	339.3	300.5	289.4	315.4
P/S比	0.68	0.64	0.77	0.81	0.91	0.86	1.03	1.00	0.86	0.86

女性

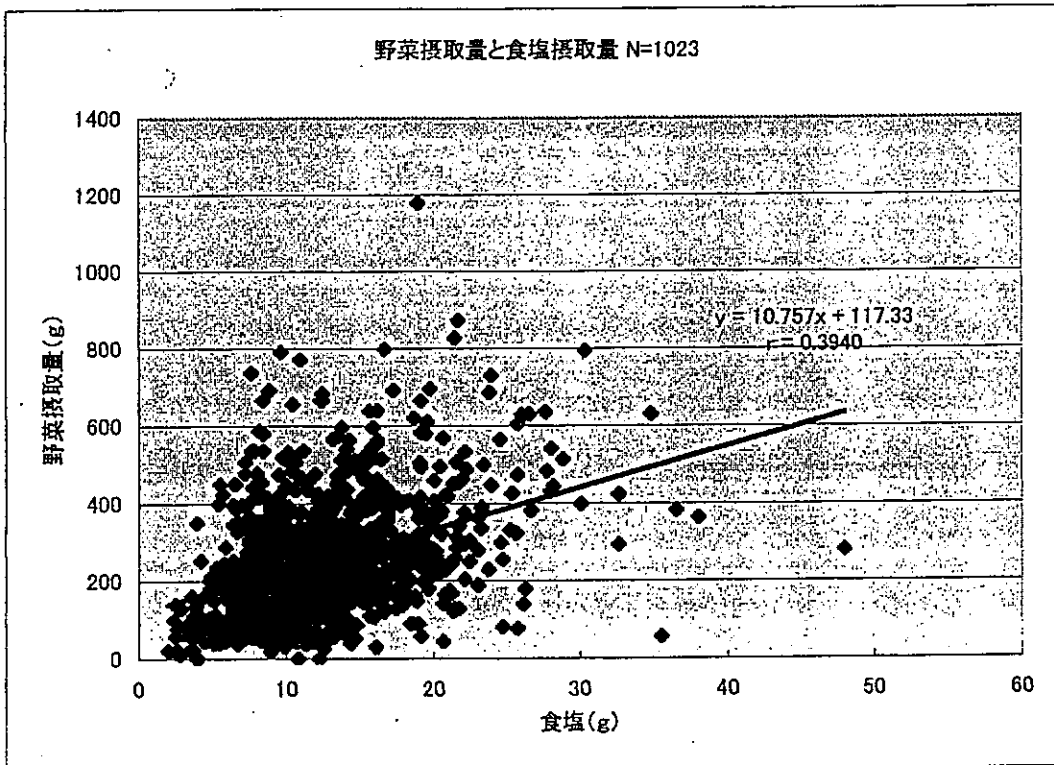
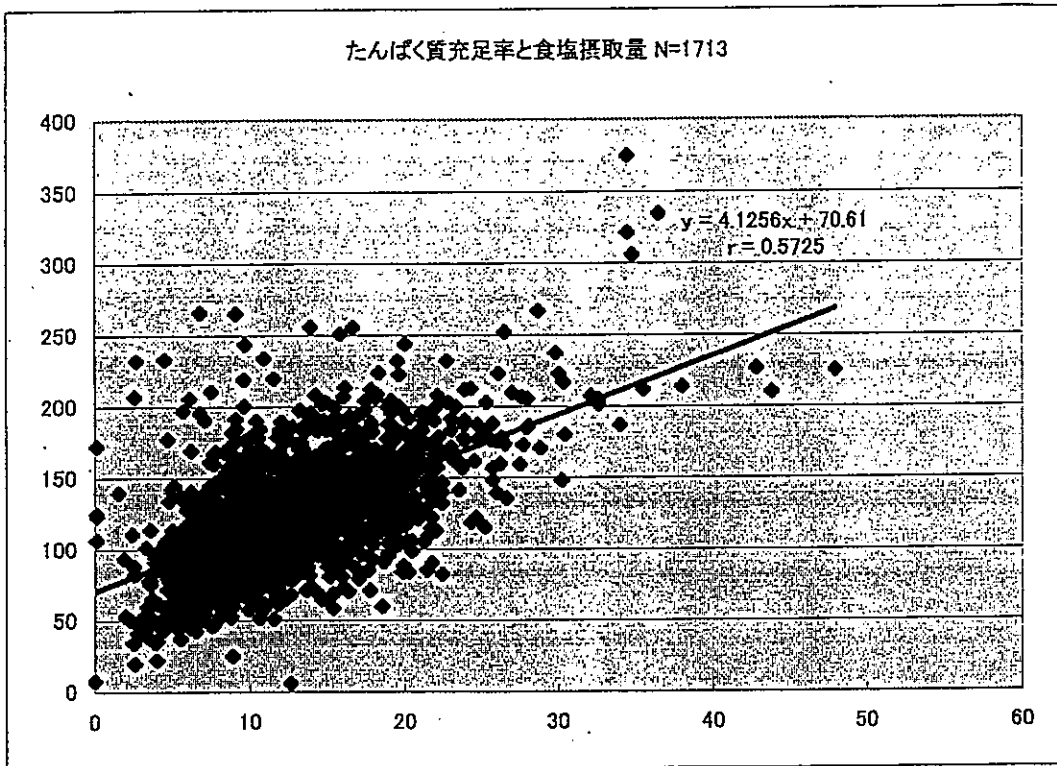
	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	全体
	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均
人 数	30	71	48	82	66.0	108	97	70	32	604
動物性たんぱく質(g)	31.62	39.60	46.13	35.81	38.36	39.21	41.14	37.29	34.71	38.37
動物性脂質(g)	23.76	35.18	39.34	26.56	28.49	30.08	25.26	24.81	22.94	28.01
飽和脂肪酸(g)	16.86	23.13	23.58	17.41	17.47	17.86	16.12	15.01	12.87	17.40
多価不飽和脂肪酸(g)	11.56	14.38	15.96	13.82	13.64	14.73	14.60	13.06	10.67	13.73
一価不飽和脂肪酸(g)	16.49	22.19	24.03	18.34	19.05	19.97	17.65	16.04	13.77	18.46
コレステロール(mg)	268.5	334.4	488.7	341.1	340.4	376.5	362.8	293.8	296.2	344.6
リン(mg)	899	1158	1208	1037	1038	1083	1183	1132	1009	1090
カリウム(mg)	2350	2814	2852	2537	2530	2628	3226	3032	2705	2769
レチノール(μg)	181.8	314.0	285.4	294.1	367.2	319.2	300.8	170.1	314.9	291.8
カロテン(μg)	2511	2455	2780	2486	3056	3128	3601	3860	2977	3073
ビタミンD(IU)	60.32	79.77	84.75	85.08	87.86	154.20	121.10	145.30	148.10	113.30
ビタミンE(mg)	7.11	8.15	9.55	8.57	8.34	8.75	9.74	8.27	6.89	8.50
食物繊維(g)	10.45	12.37	13.72	13.32	13.07	14.61	18.95	18.29	14.92	14.92
マグネシウム(mg)	223.7	243.4	267.3	244.2	262.8	248.2	284.4	299.1	232.8	259.9
P/S比	0.69	0.67	0.73	0.89	0.85	0.90	0.99	1.00	0.88	0.87

微量栄養素等の摂取状況を性・年代別に見てみると、多価不飽和脂肪酸(P)／飽和脂肪酸(S)比(以下、P/S比)が20歳以降で年代が上がるにしたがって、徐々に適正值“1”に近づき、健康への意識の高まりに併せて、脂肪の摂取に配慮している様子が伺える。この傾向は、男性、女性とも50歳代、60歳代で、顕著である。

男性のコレステロール摂取量は15~19歳の513.9mgをピークに7歳以上の全年代で高い。

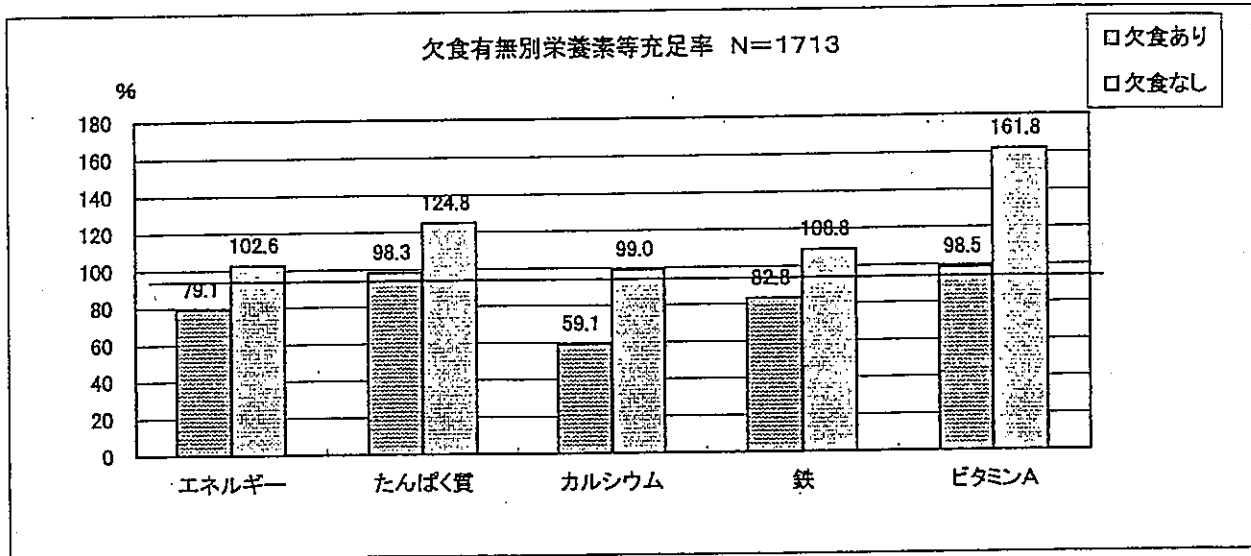
参考 コレステロールの適正摂取量について、栄養所要量では「一般的には特に制限しないが、高コレステロール血症の人は300mg以下が望ましい。」とされている。

④ 食塩摂取とたんぱく質充足率、野菜摂取量



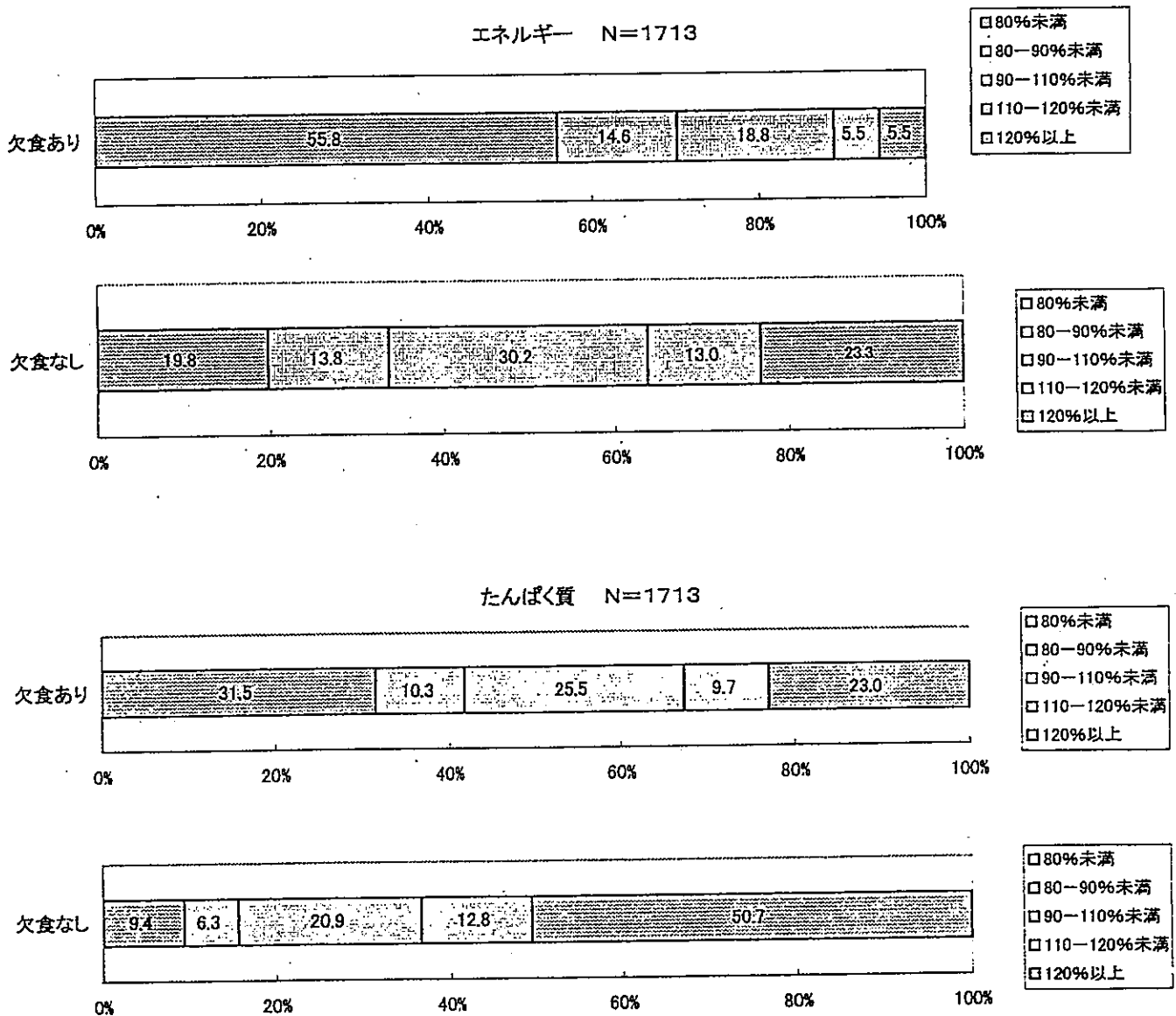
食塩摂取量とエネルギー摂取量、たんぱく質充足率、脂質エネルギー比、野菜摂取量の関連を見たところ、たんぱく質充足率と相関が、野菜摂取量に弱い相関が見られた。

⑤ 欠食有無別栄養素等の充足状況

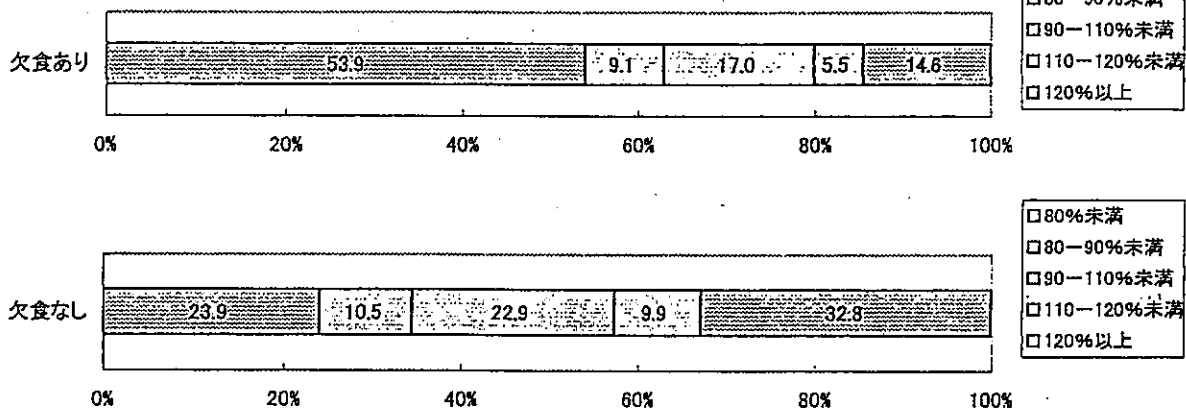


欠食の有無別に栄養素等の充足状況を比較したところ、欠食ありの群は欠食なしの群に比べて明らかに栄養素の充足率が低かった。これは、男性、女性、全体の全てで認められた。

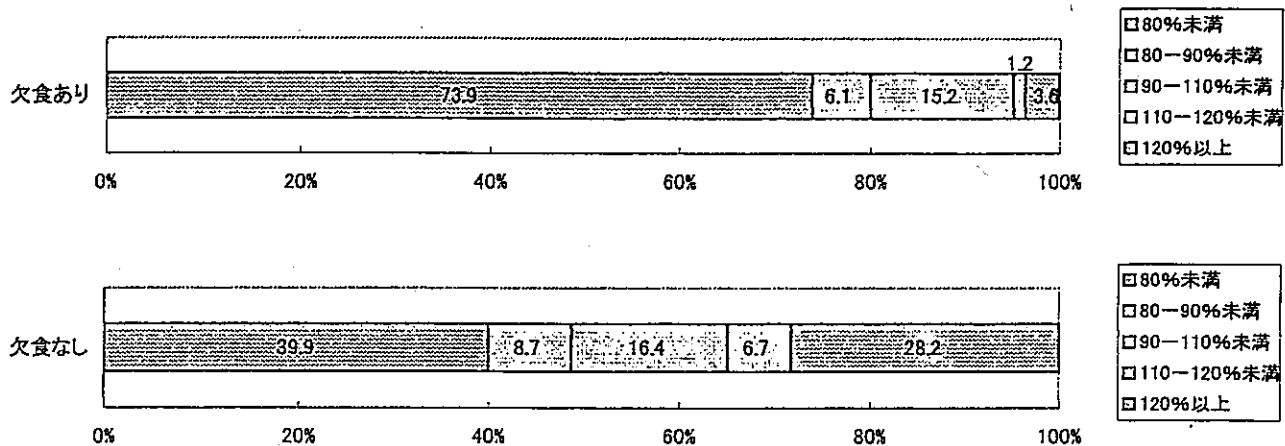
欠食状況別栄養素等充足率



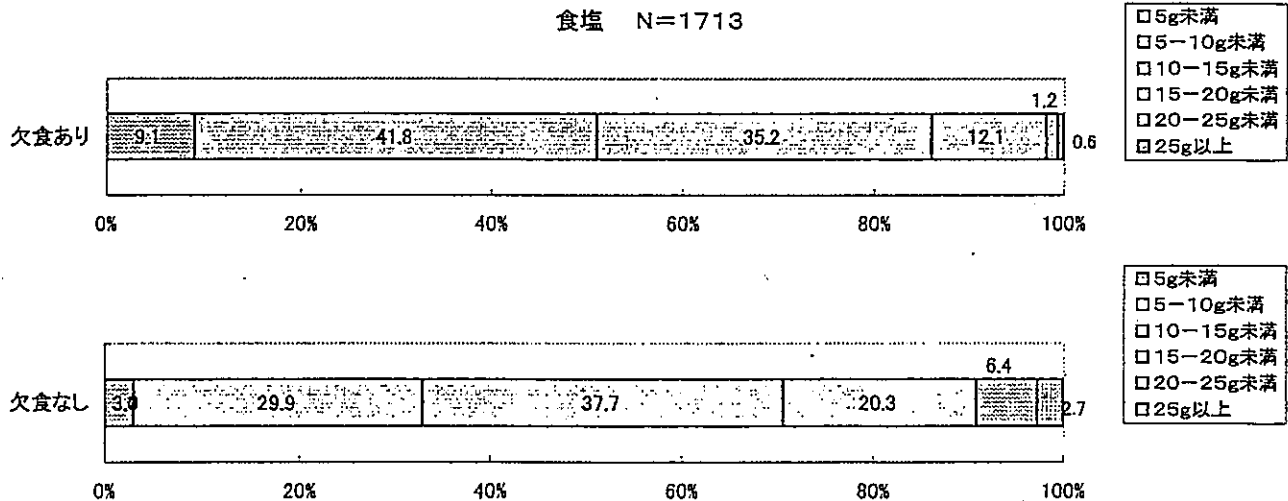
鉄 N=1713



カルシウム N=1713

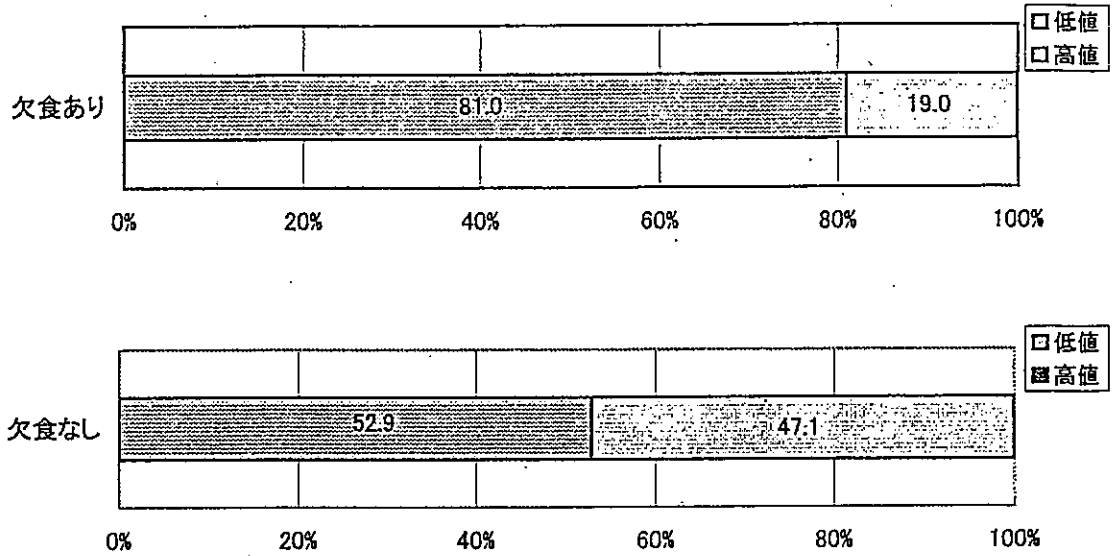


食塩 N=1713



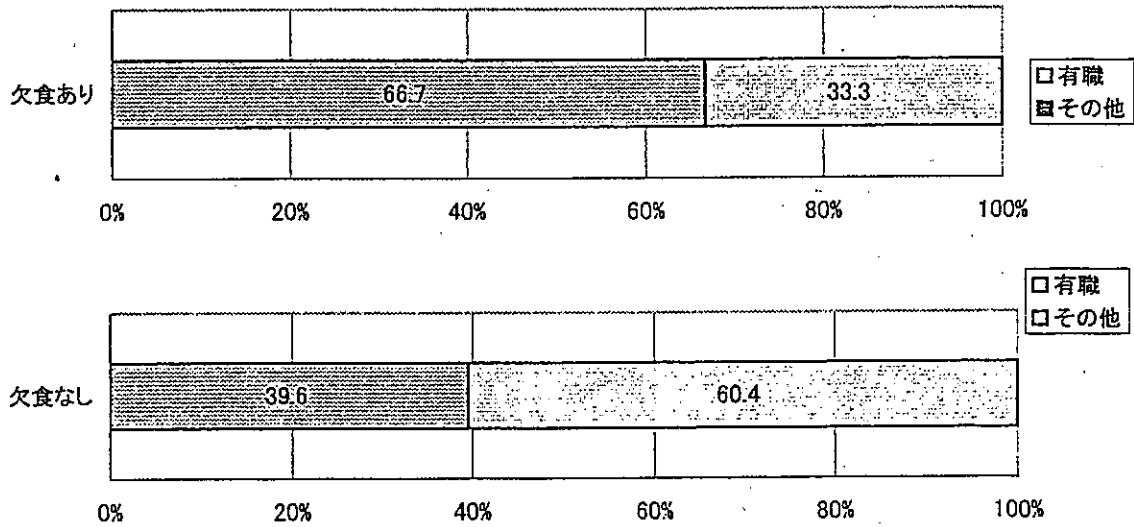
1日1回以上欠食した者の栄養素等充足率を、欠食していない者と比較したところ、明らかに欠食者の充足率が低く、特にエネルギー、鉄、カルシウムで顕著であった。

⑥ 欠食有無別血色素の状況(40~64歳女性) N=344



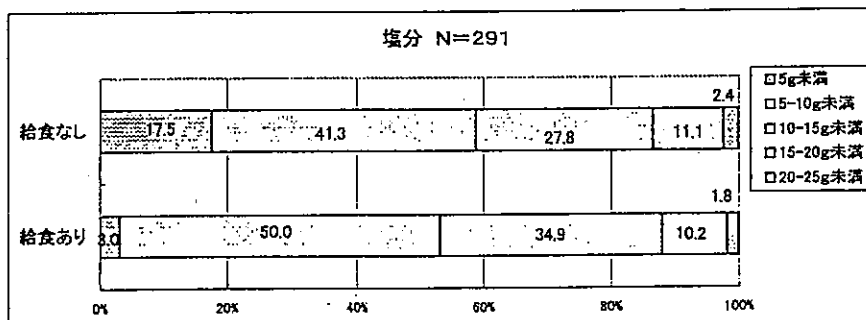
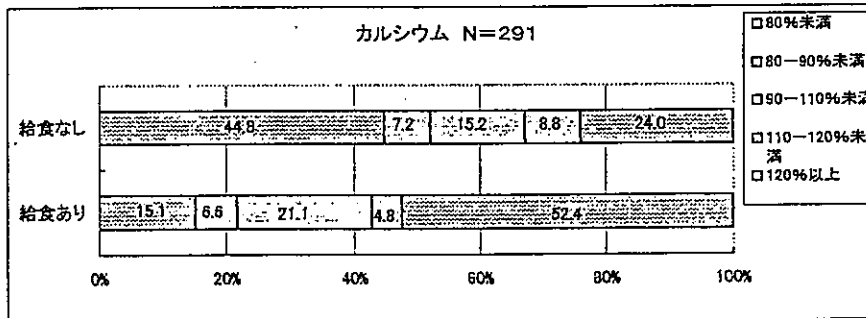
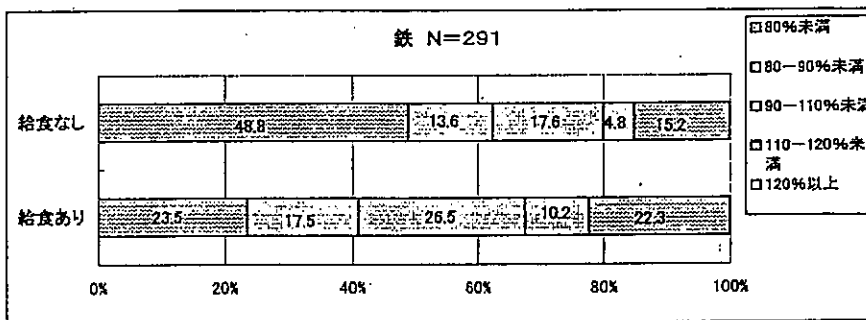
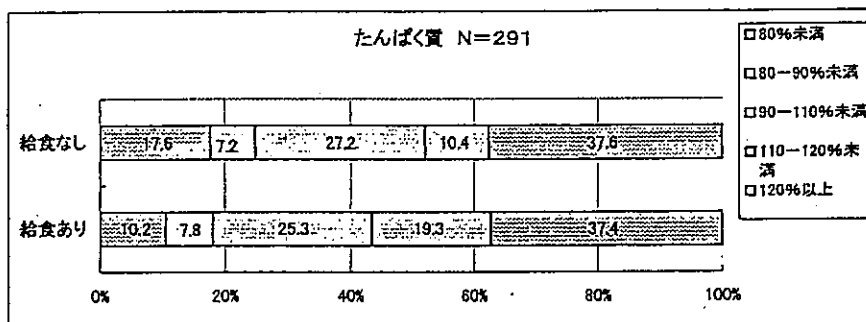
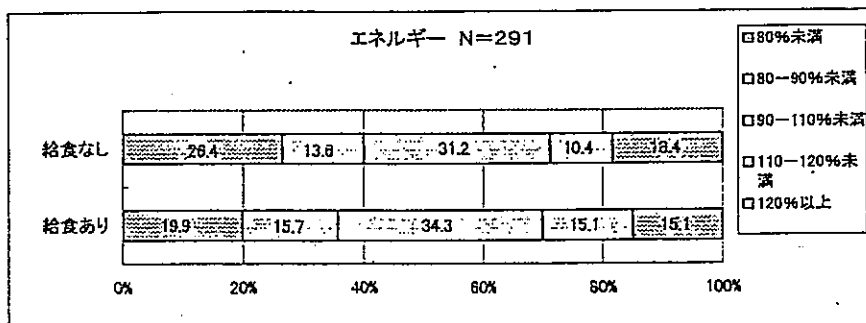
40~64歳女性で欠食者に血色素の低値者が明らかに多い。

⑦ 欠食有無別職業の状況(40~64歳女性) N=342



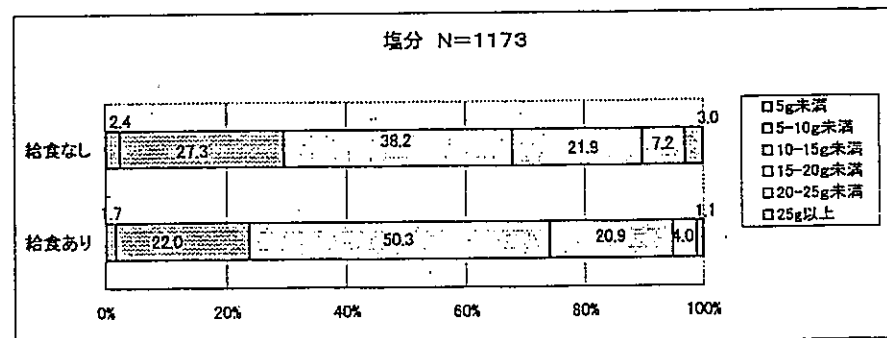
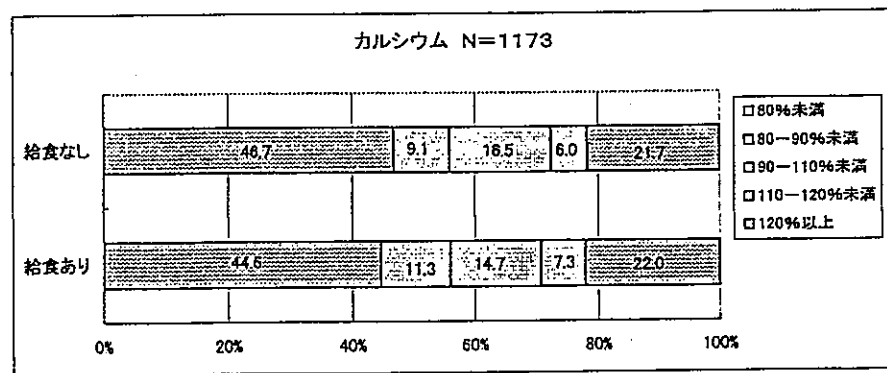
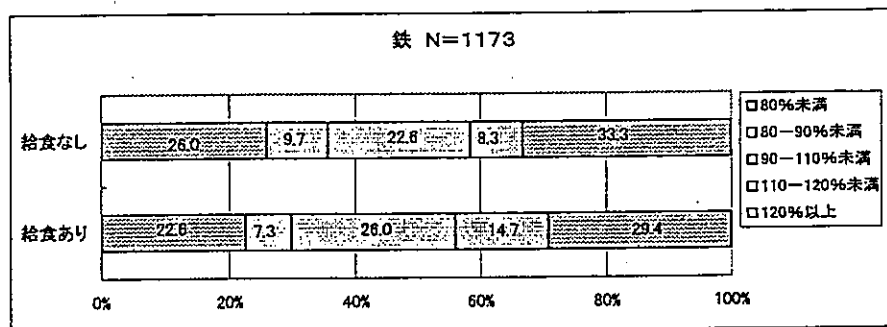
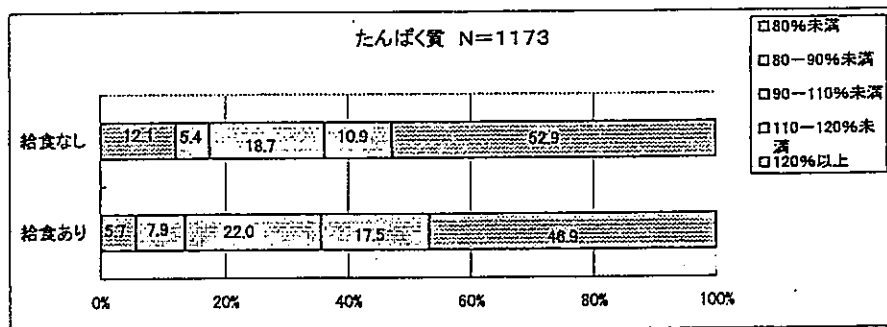
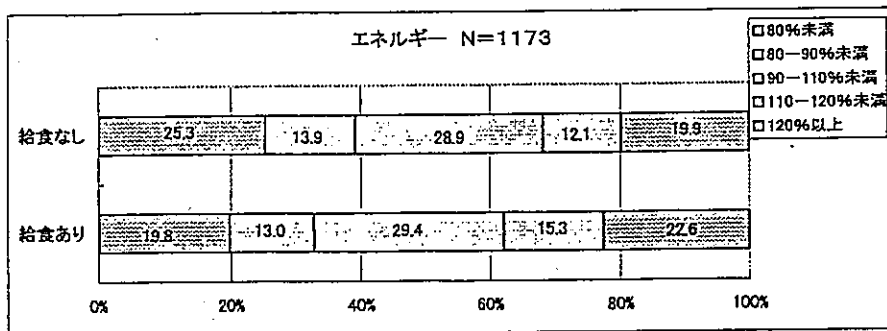
40~64歳女性では明らかに欠食者に職業を持つ人が多い。

⑧ 給食有無別充足率(15歳以下)



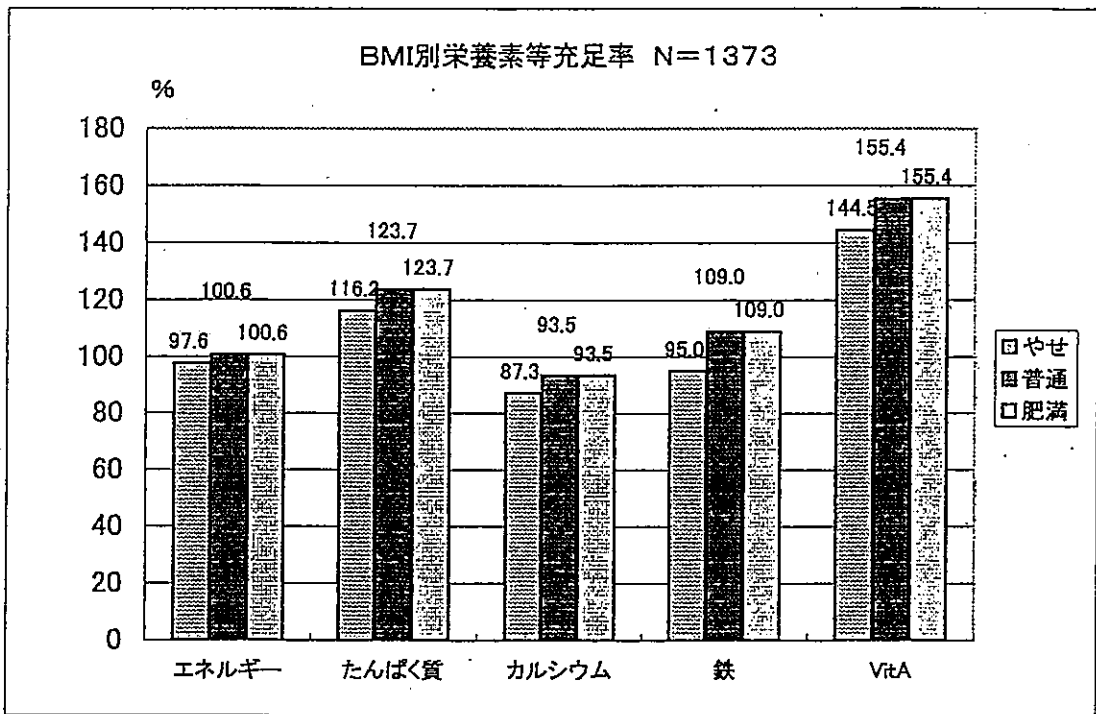
主に学校給食や保育所給食を喫食している15歳以下の年代では、給食ありと比べて給食なしの群で特に鉄、カルシウム等成長に欠かせない栄養素の不足がめだつ。

⑨ 給食有無別充足率(16~64歳)



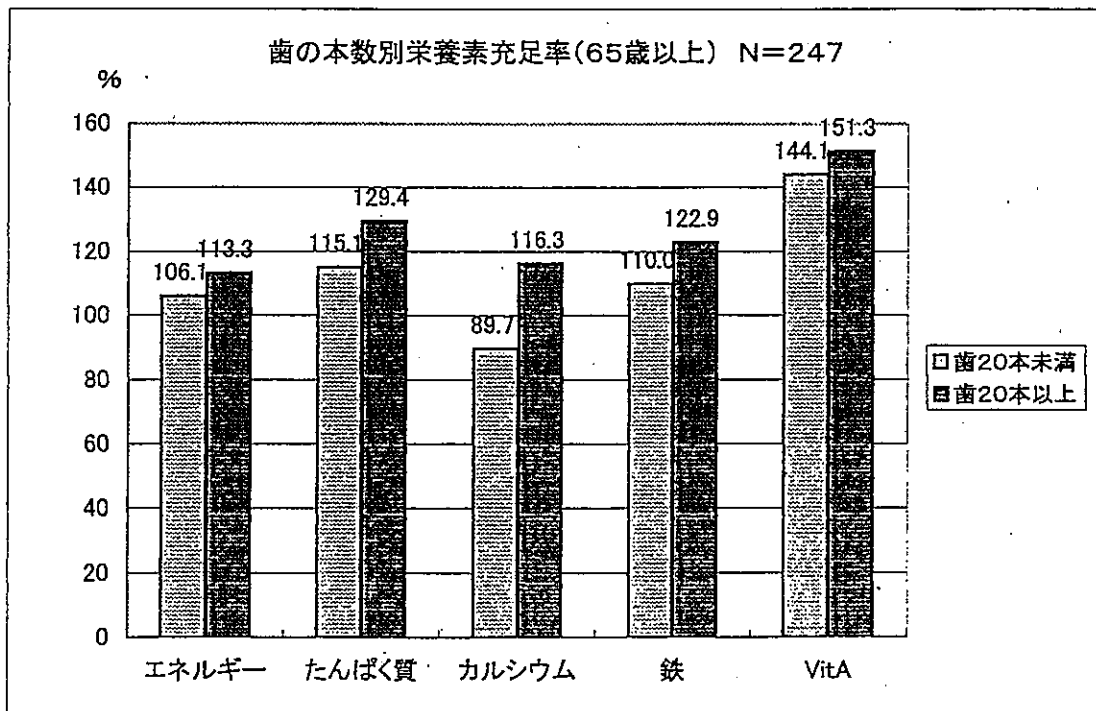
主に職場給食を喫食していると思われる16~64歳で、給食ありと給食なしを比較するとしたところ、給食なしの群に鉄の充足率の低いものが多かった。また、学校給食と違って牛乳を出しにくい職場給食ではカルシウムの充足率はかわらなかった。

⑩ BMI別栄養素等の充足状況



肥満、普通、やせの3区分で栄養素等充足率に差があるかどうかを見たところ、明らかな差は見られなかった。

⑪ 歯の本数別栄養素の充足状況

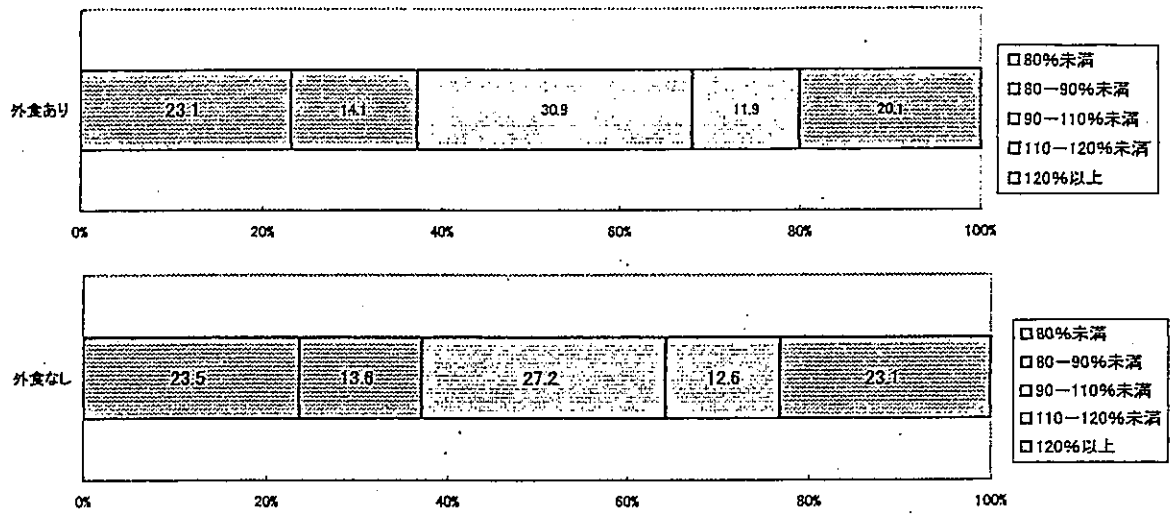


歯の本数が20本未満と20本以上に分けて栄養素等の充足状況と比較したところ、65歳以上の年代でたんぱく質、カルシウム、鉄に明らかな差が見られた。



⑫ 外食状況別栄養素等充足率

エネルギー N=1713



外食の有無による栄養素等充足率に差はみられなかった。(エネルギーの図のみ代表で掲載)

## 第4章 まとめ・考察

県民の健康意識、栄養・食生活の実態について様々な分析をしてきた結果から、それぞれの課題や年代別対策をまとめた。

### 1 健康意識

#### (1) 健康実感

現在の健康状態について「大変健康」、「どちらかといえば健康」と感じている人は、男性が6割、女性では7割で女性の方に「健康」と感じている人が多い傾向があった。

しかし、70歳代になると男女とも「健康」と感じている人が約5割に低下していた。

また、健康の維持・増進への意識は男女とも8割以上の人がもっており、年齢が高くなるにつれ増加する傾向があった。

健康実感と健康志向の関係をみると、どの年齢層でも「不健康」と感じている人の方が、「健康」と感じている人より「今より健康状態をよくしたい」という不健康状態改善の意志をもっていた。しかし、15～19歳の若い層、特に男性では「不健康」と感じていても「関心がない」など消極的な意見が約半数みられている。また、年齢が上がるほど「今より健康状態をよくしたい」、「今の健康状態を保ちたい」という積極的な健康志向の人が増え、消極的な志向が減ってきている。

「健康」だと感じている人は「不健康」と感じている人より「体格普通」、「歩行数1万歩以上」、「運動量十分」、「食事量注意」などの割合が高い傾向があり、「健康」を実感する人たちは、日常的に健康行動をとっている人が多いことが考えられる。

#### (2) 睡眠

睡眠時間は、60歳代まで6～7時間の割合が高く、70歳代になると8時間以上睡眠をとっている人が増えている。40歳代女性は6時間未満の割合が他の年代より高く、特に就労女性は8時間以上睡眠をとっている人はいなかった。

睡眠は日常生活の活力の源であり、疲労感がとれ充足感の得られる睡眠が大切となる。

今回の調査では、朝目覚めた時に「疲労感」が残る人は男性で4人に1人、女性は5人に1人の割合であり、睡眠が疲労回復につながっていないことが推測された。全体でも睡眠時間が短くなるにつれ「不十分」、「疲労感あり」の割合が増えていた。また、「疲労感がとれすっきり」している人は、8割以上が6時間以上の睡眠をとっており、充足感の得られる睡眠のためには、睡眠時間の長さも重要な要素である。

睡眠と運動の自己評価との関係を見ると、睡眠充足感が高い人のほうが運動を積極的に行っており、40～64歳男性では「疲労感あり」と答えている人の9割が運動不足と答えている。睡眠の充足感は快適な生活を送るためには欠かせない要素であり、特に運動のような積極的な行動をするためには、疲労感の残らない質の良い睡眠が必要になる。

充足感の得られる睡眠をとるためには、睡眠時間の確保も大事であるが、夜型の生活や運動不足、ストレスなどの影響も考えられ、生活時間全体を見直す必要がある。

### (3) 運動

運動習慣は全国との比較において本県の高さがうかがえる。特に中高年層の女性では5人に2人が「運動習慣あり」となっている。これは、40歳代～60歳代の70%強が「健康」であると答えていることや、そのうち健康実感のある就労女性の約40%が10,000歩以上の歩行数であったことなどから、この年代の保健行動の動機を解明することが、これからの運動習慣プログラムの開発や、実践活動の普及に重要な意味を持つのではないかと考えられる。

全国より高い運動習慣がある一方で、運動不足と感じている人は男女とも5人に3人おり、特に30歳代から40歳代の男女の8割が運動不足を訴えていた。運動不足の原因は男女とも「時間がない」、「疲れている」が上位を占め、その大半が20歳代から40歳代で、働く年代層に運動や睡眠の時間が十分とれない生活がうかがえる。運動不足の積極的解消には、生活時間全般の見直しが必要となる。

歩数計による歩行数の実測結果は、男性8618歩、女性7874歩と、女性より男性のほうがやや歩行数が多くなっている。70歳以上では5,000歩以下の歩行が増えている。病気や障害、筋力の低下、視力・聴力の衰え等、生活行動が縮小している現状がうかがえる。生活行動の縮小は、心身の諸機能の低下にもつながり、高齢者向けの安全で無理のない運動プログラムや運動の機会・場の確保が必要である。

また、7割が「運動不足」と答えた20歳代～40歳代が歩行数において平均を超えている現実があり、勤労者にとって仕事中の歩行数を「運動」と理解するか否かが意識のずれとして調査結果に表れている。今回の調査では、歩数計を統一して実施したが、歩数計には様々なタイプがありその誤差も報告されている。歩数による運動は個人間の比較や運動の質を判断するには適さず、むしろ1人ひとりの運動量の目安として活用されることが望まれる。

運動は健康づくりの中で大切な要素であるが、運動至上主義に陥る傾向もありそこから運動継続が困難になる事例も生じている。「運動」を単にスポーツの視点からだけでなく、仕事中の歩行を含めた日常生活の営みの文化としてとらえなおすことがこれからの健康習慣形成の上で重要である。自由時間が増えたらやりたいこととして、「旅行やドライブ」が主なものだったが、精神的な解放や仲間とのふれあいを求めているとも考えられ、仕事や趣味をとりこみ、県民1人ひとりの生活実態を踏まえた運動習慣の改善にアプローチする県民と専門家による多様な選択肢を取り込んだ「健康創造プログラム」の開発が望まれる。

このことから、楽しい運動習慣の導入と継続が可能になるとも考える。

健康づくりの3本柱の中で、運動の習慣化は「食事」や「休養」のように毎日の生活に取り込まれる状況には至っていないが、本県は全国との比較において高いレベルにあるが、これは昭和50年代前半に始まった、本県独自の「健康づくり運動」の一定の成果とも考えられる。

#### (4) 食生活

日常生活の中で特に心がけて実行していることとして、男性の約半数が、女性の約7割が「食事に注意」を上げている。食事の量や内容に気をつけている人は男性の5人に3人、女性の5人に4人で、この割合は年代が上がるとともに増加し男女とも70歳以上では約9割にのぼる。

また、特に心がけて実行していることとしては、男女とも4人に1人が「毎朝、朝食を食べる」と答えており、朝食を食べることの重要性が認識されている一方で、20歳代、30歳代男性の5人に1人は朝食を欠食している状況が見られた。朝食欠食者の割合を昭和61年食生活実態調査と比較してみると、男性の1～6歳、30歳代、40歳代を除き全世界で減少していることが明らかになった。特に20歳代男性については、43.9%から22.0%～21.9ポイントの減少となった。健康や食生活に関する知識の普及や市町村、保健所（保健福祉事務所）、食生活改善推進員等による食生活改善活動の展開により、朝食を食べることの重要性が認識され、生活習慣として定着してきたことが考えられる。その一方で、20歳代、30歳代の若い男性や、15歳～20歳代の女性の朝食欠食者も約12%～15%おり、特に若い女性のやせ志向が朝食欠食につながっていくことも考えると、様々な場での食生活改善活動はまだまだ重要であろう。

自分で献立を立てたり実際に食事を作る人の割合は、男性では「時々やる」、「いつもやっている」人を合わせると5人に1人、女性では約5人に4人であり、男女とも70歳以上になると減少してくる。昭和61年食生活実態調査と比較すると、実際に調理をする人の割合は、男性では約2倍に増え、女性では若干減少している。男性の増加の背景には趣味として、また、自分で作らざるを得ない家庭的な状況等が考えられ、今後、食事内容の充実に結びつくような支援が必要である。

健康づくりの3本柱の中でも、食生活はその重要性が強く認識されていることが明らかになった。若い世代に対しては、基本的な生活習慣として望ましい食習慣の定着を促すような働きかけが必要であろうし、高齢者については健康への意識とともに食生活への関心は高まりつつあるものの内容的な充実が必要であり、高齢者自身への働きかけと同時に、高齢者の食生活を支えている食環境の整備も重要な課題であると言える。

#### (5) 飲酒・喫煙

飲酒習慣のある人は、男性の40歳代が8割、50歳代が7割、女性では40歳代が2割で、3合以上の多量飲酒者も40歳代男性に多く見られている。

飲酒により肝疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病、肥満、高脂血症が多くなることも明らかにされており、飲酒が健康に及ぼす影響がある。また、飲酒はストレスとの関係、喫煙量の増加、食生活の内容の偏り等も招き、適正飲酒十カ条など特に習慣飲酒者や多量飲酒者に対する対策が重要といえる。飲酒は個人レベルへの支援だけでなく、自動販売機や酒類の広告のあり方など販売側への対策やアルコール関連問題に関する知識の普

及が必要である。

喫煙習慣のある人は、40歳代の男性、20歳代の女性がピークで、年代が高くなるにつれ減少する。40歳代の男性では40本以上の喫煙者が27.3%とこれもトップで、喫煙の健康への影響が懸念される。喫煙歴があつて現在喫煙していない人の割合は、年齢が高くなるにつれ上昇し、前述した積極的な健康志向との関連がうかがえる。

飲酒や喫煙について、自分の酒の飲み方、たばこの吸い方の自己評価について比べたところ、飲酒については約6割がちょうどよいと思っているのに対し、喫煙は約6割が吸いすぎていると評価している。県民の飲酒と喫煙に関する認識の差がみられている。

#### (6) 健診受診率・身体状況

健康診断の受診率は、男性より女性のほうが低く、特に30歳代の女性は受診率最高値の40歳代男性に比べると、ほぼ半数の44.2%となっている。中高年男性の多くが、就業しており、職場健診など受診の機会が確保されているのに対し、30歳代の女性は結婚・出産・育児により離職率の増える時期でもあり、専業主婦に対する受診機会や受診の条件整備（育児付きなど）が必要である。

BMIを国と比較すると肥満者の割合が低くやせは特に若い女性に高く、理想BMIをみると男女ともやせ志向であることが分かった。また、40～64歳女性の、不健康実感者の44%が肥満者であり、健康実感と体格との関連がみられた。

血圧、血液等の検査結果を見ると、高血圧者の割合は男女とも40歳代から、血糖値高値者も男女とも40歳代から急激に増加している。また、総コレステロールは男性は30歳代、女性は40歳代から高くなり、男女とも50歳代の割合が高くなっている。

HDLコレステロールは50歳代男性の4人に1人が低値者で、全体でも男性13.2%、女性2.8%と男女差が見られた。

男女とも40歳代から身体状況に変化が現れる人が増加してきている。これらの変化はそれまでの生活習慣の結果であり、若い年代から生活習慣に着目した積極的な取り組みが重要といえる。これらは個々の努力だけでなく、学校教育や社会教育、保健・医療分野、産業分野等の協働の取り組みが欠かせない。

#### (7) 健康習慣行動のポイント化の試み

今回の調査の中で、健康習慣をポイントで評価することを試みた。その結果を見ると、男性より女性が、若い人より中高年者のほうが望ましい健康習慣を心がけていることが明らかになった。ポイント化による評価指標については、健康習慣行動と健康実感との関連や、健康づくりの簡便な指標としての活用ができるよう、今後さらに研究をしていきたい。

## (8) 健康生活への年代別対策

### ① 子どもの健康生活

体や心の発達もめざましく、また、受験、入学、就職と、取り巻く環境や人間関係が大きく変化する時期でもある。この時期に生活リズム、食事、運動、休養などの生活習慣が確立していることはとても重要である。15～19歳についてのアンケートからは、不健康と答えた男性の半数近くが消極的な健康志向を持つなど、健康に関心を持ち行動する動機付けに乏しい時期ともいえる。一方で、夜型社会や食文化の変化等の影響を受け、生活リズムの乱れや食の偏り等も懸念される。個々人が自分自身の体への理解を深めながら、健康を維持・増進する生活を選び取っていく力量が求められる。そのためには学校教育や家庭、地域との連携が不可欠となり、協働した取り組みで子どもたちを支えていく必要がある。

### ② 若い年代の健康生活

20歳代、30歳代の女性では運動習慣のある人が、他の年代のおよそ半数で、運動不足を実感している人が最も多い。また、30歳代の女性は子育て年代でもあり、時間や心の余裕がないことが推測され、意識の啓発とともに、保育の整備など参加しやすい体制づくりも必要である。男性では、睡眠時間6時間未満が3分の1以上おり、睡眠からの目覚めで「疲労感あり」と答えている人もほぼ同数いる。体力のある時期でもあり、運動不足感や疲労感があっても、生活改善に結びつきにくいことが推測できる。また、子育て世代は親の生活習慣がそのまま子どもの生活習慣に影響していくことを考えると、この時期の生活習慣の見直しは非常に大切なものになってくる。若い世代への健康意識・知識の啓発への対策が重要である。

### ③ 中高年の健康生活

高血圧や血糖高値等、身体状況の変化が現れるのは40歳代からが多く、また、男性の飲酒習慣や喫煙率が最も高く、女性の睡眠時間が短い年代でもある。40歳代は健康のターニングポイントの時期だといえる。この時期は、人生後半に向け、生活習慣を見直し修正を行っていくのに最も適した時期ではないだろうか。中高年は積極的健康志向の割合が高く、産業保健とも連携をとり、働き盛りからの健康生活習慣づくりに取り組んでいく必要がある。

中高年は個人差の大きい時期でもある。集団的な取り組みとともに、個人の身体・生活状況に合わせた対策も必要となる。また、健康生活の実現は、身体や生活の一部だけを見て判断するのではなく、様々な側面から評価していくことが大切である。健診の中に食事・運動・休養等の生活見直しプログラムを取り入れたり、身近に安心して相談でき

る場や機会をつくるなど、健康への関心が個々にあった生活の改善につながるよう支援していく必要がある。

## 2 栄養・食生活の実態

### (1) 栄養素・食品レベル

#### ① たんぱく質のとりすぎ傾向

栄養摂取状況で、今後の県民の健康対策として最も重視すべきことは、たんぱく質のとりすぎである。たんぱく質の平均充足率は122%と前回の調査と比較して増加しており、しかも調査対象の半数が120%以上摂取していた。

たんぱく質と食塩は相関が見られたことから、たんぱく質の摂取を抑制しない限り減塩も不可能である。そればかりか、今後もこれまでと同様の傾向が続けば、食塩摂取量は目に見えて増加してくることになる。

また、たんぱく質のとりすぎはカルシウムの吸収を阻害するという説もあり、不足している栄養素に対して一層悪い影響を及ぼす。

コレステロール摂取量は、15～19歳男性の513.9mgをピークに7歳以上の全世代の男性で高い。また、女性の15～19歳も488.7mgと高いことから、今後の摂取量の推移に注目する必要がある

食糧事情の悪かった時代のなごりからか、「たんぱく質は必要。おかずをしっかりと食べよう。」等の意識はしっかり定着しているものと思われる。これを払拭し、とりすぎを抑制していくことは、循環器疾患、骨粗鬆症、寝たきり・介護等の予防対策として緊急の課題である。具体的な方策は、今後の検討を待つことになるが、脂質の過剰摂取を抑制するための普及啓発活動が現在中高年層にその効果を上げ始めていることから、それに準じてスタートすることができる。

#### ② 塩分過剰

食塩は相変わらず多く、平均摂取量12.5gと、昭和61年食生活実態調査結果の12.1gより増加している。成人における1日当たりの食塩摂取量の目標値は“10g未満”であり、積極的な循環器疾患のリスク回避ということを考えると、“8g以下”を目標とすることも言われる中で、食塩摂取量はたんぱく質や野菜の摂取量と相関することから、現在以上に今後の増加が心配される。

一方、野菜の摂取量は、緑黄色野菜とその他の野菜の合計が50歳以上で増加し、300gに届いている。今後、野菜の摂取目標量を350gに増やしたとき、食塩摂取量を増加させることになるため、たんぱく質摂取の抑制と併せて、野菜料理の減塩対策も欠かせない。

#### ③ 脂質過剰

脂質のエネルギー比は27%で全体として横ばいの状況にあるが、男女とも7～14歳、

15～49歳で適正值より高く、過剰である。一方、50歳以上では脂質のエネルギー比は適正範囲にあり、循環器疾患予防のポイントである多価不飽和脂肪酸（P）/飽和脂肪酸（S）比も50歳代では適正值“1”を示している。これは年齢を重ねるに従って、健康意識の高まりと連動して脂質の摂り方に注意していると思われ、食教育の効果といえる。

そこで脂質過剰対策としては若い年代層に絞り込んで方策を検討し、実行していくことが求められる。

#### ④ 糖質不足傾向

たんぱく質エネルギー比（P比）、脂質エネルギー比（F比）の増加に伴い、糖質エネルギー比（C比）は徐々に低下し、特に子どもとその親の世代、そして女性で低下傾向が強い。これは長年にわたって米の摂取量の減少が原因となっている。米離れ、粉食化の傾向は年代や性別で違いが見られ、米不足の中で育った世代と充足された世代の差、つまり子どもの頃からの食生活の差が米に対する意識を形づくり、それが米の摂取量にあらわれると推測される。

現状では、糖質は不足傾向を示しており、これはたんぱく質や脂質との関係で論じ対策を検討していくことになる。

#### ⑤ 栄養アンバランス

たんぱく質、脂質の過剰、糖質の不足は相互関係のもとに成り立っており、栄養バランスの評価指標としてPFC比を見ていくことが必要である。また、欠食等により食事の質が低下したとき、鉄の充足率も低下することから、鉄も栄養状態の評価指標として見ていくことが必要であろう。

#### ⑥ カルシウム不足

カルシウムの平均充足率は95%に達しているが、調査対象者の43%は充足率80%未満でまだまだ不足者が多い。乳類の平均摂取量も158gと、昭和61年食生活実態調査と比べ倍増している。しかし、これはあくまでも平均値の上であって、実は20歳以降で乳類摂取量は半減し、男性50歳代で89.7gと最低量を示す。一方、50歳代の女性は146.0gと成人の中では最大量摂取しており、その後も継続されることから、中高年女性は乳類摂取に配慮していることがうかがえる。

カルシウム摂取対策としては、男性及び20歳代の女性をターゲットに展開することが必要である。このとき、学校給食で培われたはずの乳類摂取習慣を壊さないための方策、そして職場等での乳類摂取のすすめなどが考えられる。



## ⑦ ビタミンの不足と過剰

ビタミン類の平均充足率は100%を越え、ビタミンAで156%、ビタミンCで261%となっている。しかし、充足率の分布状況でみると不足と過剰が混在している。ビタミンA、B<sub>2</sub>は4人に1人が不足しており、特に不足が目立つ年代はビタミンAでは20～39歳、60歳以上、ビタミンB<sub>2</sub>では20～39歳である。

また、1～6歳ではビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、Cの不足者が4分の1程度存在し、成長に欠かすことのできないビタミン不足は、今後大きな問題になる。

ビタミン類の過剰は、特にビタミンAで問題となる。許容上限摂取値を超える過剰者は12%で、全年代にばらついているが、中でも1～14歳、50歳代では15%を占めている。

水溶性ビタミンの許容上限摂取量は設定されていないが、ビタミンCにあつては250%以上摂取している人が4割を越えている。

## (2) 年代別対策

栄養素レベルの課題を基に、年代ごとに特に重点で取り組むべき対策をかかげた。

### ① 子どもの食生活対策

少年期は、たんぱく質及び脂質の過剰、糖質不足の結果、PFC比のバランスが悪く、ビタミン類は不足、コレステロール摂取量も多いことから、子どものときからの循環器疾患予防を意識した具体的対策が必要である。このとき、学校給食及び栄養教育の果たす役割は大きい。その一方で、給食終了後の習慣定着はまだ不十分なことから、子どもにわかりやすい食生活指針等を作成し、学校と地域の連携のもとで子ども自身とその親に働きかけることが必要である。この年代への取り組みは、次世代に対する食生活対策の第1歩と位置づけられる。

### ② 若い世代に対する健康食生活対策

20歳代、30歳代は食事の総重量が少なく、摂取エネルギーも少ない。ビタミンA、B<sub>2</sub>の不足が目立つ。乳類摂取が半減することも、この年代の特徴であり、その影響は男性で一生続くことから、食事の量と質の両面から目標設定することが必要である。

身体状況でもやせの割合が高く、とくに女性のやせは全国平均よりも15～19歳で10ポイント、20歳代で7ポイント、30歳代で1.5ポイント高い。BMI別では栄養摂取状況の差はなかったが、男女ともエネルギーの平均充足率が他の年代と比較して低く、また、女性のカルシウム、鉄も低いことから、今後の超高齢社会を支える世代の健康づくりとして、健康食生活対策を早急に実施していくことが必要である。

### ③ 中高年の個人特性に応じた食生活対策

中高年は、若い世代と反対に食事の総重量が多く、しかも、たんぱく質はとりすぎ、食塩摂取量は特に過剰な状態にある。その一方で、脂質は抑制されてきており、乳類に代表されるカルシウムの摂取は特に女性で良好で、野菜もしっかり食べている。これは身体的変化や疾病の発症等、健康への関心を持たざるを得ない状況から、食生活への配慮をしているものと思われる。そこで、この年代の栄養問題は、循環器疾患対策や介護予防の観点から、それぞれ個人の健康状態、過去の食生活の積み重ね等十分把握し、その特性に応じて支援していくことになる。

また、この年代が栄養摂取上の課題を徐々に解決してきていることから、他の年代へその成果を波及させていくためのリーダーとしての行動、活動に期待したい。

### (3) 個人差に対応した健康・食生活対策

栄養素・食品レベル、そして世代ごとの集団的アプローチとしての対策を主に述べてきた。しかし、栄養素によって充足率の分布パターンが全く違うことから、その基にある食品選択・量・質等差が大きいことが推測される。

外食の有無による差は見られなかったが、欠食の有無、就労状況、歯の本数などは栄養摂取状況に影響していることから、性・年代・所属集団等で捉えきれない時代になってきているといえる。特に、中、高年期では食事の量や内容に気をつけている人が増加する一方で、飲酒習慣等も問題となる世代である。肥満者の割合も増加してくる。

ビタミン類は過剰と不足が混在しており、ビタミンAにあつては許容上限摂取値を超えるものが12%存在する。それをはるかに超えて上限値の4倍以上摂取しているものも12名いた。サプリメント（栄養補助食品）時代の幕開けともいえる現代社会において、その必要性はブームにのってではなく、個人摂取状況という明確な根拠に基づいて判断することが望まれる。

そこで個人差に対応した健康・食生活対策が必要であり、ここでの目標設定は、“何を” “どれだけ”、“どのように” 食べるかが、“どこで” に加えて重要であると考えられる。

## 第5章 終わりに

神奈川県として初めて実施した今回の調査は、多くの県民の方々の協力をいただき、貴重な結果を得ることができた。今後、この調査結果がさまざまな分野で活用されるよう働きかけていくことが、調査に協力いただいた県民の方々への最大の責務と考える。神奈川県としても今後の健康づくり、生活習慣病対策に活用していくため、「行政の課題」と「今後の調査に向けて」を整理してまとめとしたい。

### (1) 行政の課題

今回の調査結果並びに考察を進める過程で多くの問題提起がされた。

従来は、県民のよりよい健康の実現のために、保健・医療の各専門分野がそれぞれに個人や集団を対象として、教育や指導、知識の普及啓発に力点を置いてきた経緯がある。現在でもその必要性は変わらないものの、早急に改善すべき点も多くあることを確認した。

まず、健康教育・生活習慣改善活動の目標や手段は、県民の生活の多様な側面を反映して現実的なものであることが求められる。食生活、運動、休養などの各要素が横断的に盛り込まれ、健全な生活を実現することによりQOLの向上をめざすための具体的な提案が、県民に対してなされねばならない。さらに地域や集団、家庭、個人におけるそれぞれの目標の設定やプログラム作成の過程に、専門家とともに、主体者である県民が自覚を持って積極的に参加、創造するものであることが望まれる。これには、調査研究活動など、基盤づくりの範囲も含めて考えることが必要である。

加えて、健康への関心を高めることや、良好な保健行動の実践と継続を支えていくための環境整備が、行政の行なうべき緊急かつ重要な課題である。

若い世代の健康への無関心や好ましい保健行動の実践率の低さ、20代女性のやせ問題、30代女性の健康診断受診率の低さ、40～50歳代男性や有職女性に顕著な身体状況・健康実感と飲酒喫煙習慣、睡眠時間の短さ、運動不足などの好ましくない生活習慣が見られた。また、食事づくりがままならない高齢者世帯など、世代・ライフスタイル・価値観等によりその実態は様々であった。そこで、これらの多様性を視野においたうえで「健康創造プログラム」の立案と展開について、行政、関連分野の専門家や一般県民等多くの人々が論議を重ねていくことが必要である。そこでは、既存の組織や事業も有効に生かすことも考えていく。

一例を挙げれば、今回の結果から、対象の特性に合わせた、「気持ちよい目覚め」につながる食事、睡眠、運動といった基本的かつ具体的な生活習慣改善と、快適さ・

娯楽性も含めたQOLの向上をめざし、かつ継続性を高めることができる「健康創造プログラム」の作成を目標にすることができる。

さらに注目したい点は、現在の成人が抱えている問題を、将来、より色濃く体現していくかもしれない子どもたちへの基本的な教育や生活習慣の確立が、特に重大かつ緊急課題だということである。

従来の組織の枠組みを越えて、広く社会の枠組みの中で、教育機関や事業体、地域の産業や民間団体、住民などと連携・共同しての活動が強く求められる。同時に活動を支える施設整備や人材の育成、関連組織の整備などが早急に取り組むべき課題である。いずれも大きく困難な課題ではあるが、できることから取り組んでいくことが行政に課せられた役割である。

## (2) 今後の調査に向けて

今後の県の施策、各種保健事業展開のためのベースラインづくり、目標値の設定や評価のために、生活の変化を捉えていく調査の継続は必須である。

今回の調査を終えて、調査方法についても改善したい点があった。まずは、各回の調査をきちんと関連づけるための長期的な計画が必要である。定点で継続的に把握すべき事項について構想を持ち、それを確定しておくこと。その基礎に立って、各回の独自部分を追加設計できるようにしていくことが望ましい。

解析や評価の方法についても同一性を持つことで、兆しも含めた変化の実態をより鮮明に捉えることが可能になる。

また、目的に応じてライフスタイルの特徴を個別に把握する方法を検討しなければならない。例えば、食生活や健康への意識やニーズ等は、単に性・年齢の別に異なるだけではなく、就職や結婚、子どもの出生、子どもの年齢、退職等を転機に変化することがわかっている。そこで、人生の節目を捉えた解析は、健康教育の動機付けの視点からも有効な情報となりうる。

世代の特徴を捉えることは、特に重要である。若い世代の行動や意識については、「健康」を起点に直接的に説明できない部分も多く、既存の健康・栄養調査の概念を越えた新しい視点（例えば、ファッションやレジャー、若者の生活文化など）を加えての把握が必要であろう。現在でいえば、携帯電話やインターネットの通話料が若者の食費を圧迫している現状など、めまぐるしく変わる、若者世代の価値観や生活実態にも目を向けなければならない。

栄養・食生活面の解析については、以下の課題を残した。たんぱく質や脂質、食塩の過剰、カルシウムや鉄の不足など栄養素摂取の面で抽出された問題の原因と背景を、食品、料理、食習慣、食行動、食態度、食環境の面から系統的に解析することが必要である。市販されている多くのサプリメントや健康食品などの栄養成分も可能な限り栄養素等摂取量に反映させること。そのためには利用の実態を正確に把握することが欠かせない。高齢者にあっては残存歯数もその要素となる。

平成12年4月から使用している新しい栄養所要量にあわせた調査集計項目の設定も必要である。

さまざまな制約、限界はあるが、今回の結果を多くの方々に利用していただくことを願っている。資料として、教材として生かしていただきたい。医療、保健衛生、教育、産業等他の分野の統計資料や国の報告書などとあわせて、神奈川県の特徴や世代の特性、動向などを考察していただき、県、市町村や団体の独自計画の基礎に使っていただければ幸いである。個人の指導にいかせるような調査研究のあり方、データベースの作成、結果報告の方法などについては、今後も検討が必要である。

多くの皆様からのご批判やご意見をいただき、次回調査に向けて、十分な準備期間を確保して臨み、より県民の健康生活に資するものにしたい。

## 第6章 資料編

### 【身体状況調査】

表1 年齢階級別体位の平均・標準偏差・最小値・最大値(男女)

年齢(歳)	(人数)	身長 (cm)				(人数)	体重 (kg)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値		平均	標準偏差	最小値	最大値
実数	370					370				
計	803					801				
1	9	81.1	5.1	72.0	88.0	9	11.0	1.6	8.7	14.0
2	10	89.9	4.0	84.6	98.0	10	13.0	1.9	10.7	16.0
3	11	96.0	5.0	84.0	104.3	11	15.3	1.5	13.5	18.8
4	6	103.5	2.6	100.0	107.6	6	16.4	1.4	14.5	18.4
5	9	109.0	4.4	102.0	113.5	9	17.7	2.3	15.0	22.0
6	8	115.6	4.5	109.9	121.0	8	20.2	2.9	16.0	25.4
7	12	121.1	6.5	111.0	134.5	12	23.0	2.9	19.0	28.5
8	7	127.6	3.3	121.9	132.0	7	25.8	2.8	21.0	30.0
9	9	132.6	8.5	115.0	145.0	8	27.6	3.8	23.0	34.0
10	4	137.5	3.0	134.0	142.0	4	33.7	3.3	29.0	38.0
11	11	145.4	8.5	129.8	160.0	11	37.4	10.7	24.9	66.0
12	7	150.9	7.6	139.5	161.0	7	41.7	8.9	27.6	52.0
13	13	162.8	6.3	152.0	172.0	13	48.7	5.8	40.0	58.5
14	12	163.8	5.9	156.0	176.0	12	55.1	12.6	42.0	92.0
15	14	168.0	5.5	160.0	178.5	14	56.5	6.6	48.0	75.0
16	11	169.3	5.3	162.4	180.0	11	58.8	6.7	50.7	72.0
17	10	176.2	4.8	170.0	183.1	10	69.1	11.3	58.0	95.0
18	11	171.3	3.2	165.0	177.5	11	63.1	6.3	55.0	74.0
19	13	171.7	6.0	160.0	185.0	13	58.8	6.4	50.0	75.0
20	10	170.1	3.4	165.0	175.0	10	62.9	9.1	53.0	85.0
21	8	169.2	3.2	164.0	174.0	8	61.5	7.6	55.0	80.0
22	5	167.8	5.8	160.0	176.0	5	65.6	7.6	58.0	80.0
23	11	173.1	6.4	163.0	186.0	11	64.2	8.0	53.0	80.5
24	11	167.4	3.9	160.0	172.0	11	59.3	8.1	50.0	80.0
25	14	171.9	6.0	160.0	181.0	14	66.3	9.6	52.0	85.0
26~29	48	169.8	6.6	157.0	186.0	48	64.6	8.4	48.0	84.0
30~39	105	171.8	6.1	159.1	190.0	105	68.5	10.8	45.0	96.0
40~49	107	168.1	5.8	152.0	182.3	106	67.0	10.3	45.0	102.0
50~59	114	166.5	6.2	150.0	188.0	114	66.2	8.6	49.0	92.0
60~69	116	164.2	5.4	147.8	180.0	116	62.1	6.8	42.5	77.0
70歳以上	67	161.9	5.9	147.0	173.0	67	58.5	8.2	38.2	76.0
(再掲) 60~64	66	165.0	5.0	150.8	177.0	66	63.2	6.8	42.5	77.0
65~69	50	163.2	5.6	147.8	180.0	50	60.7	6.5	43.0	76.0
70~74	33	162.9	5.6	147.6	173.0	33	58.8	7.7	41.5	76.0
75~79	18	163.2	4.4	154.0	172.0	18	58.1	8.3	38.2	73.5
80歳以上	16	158.3	6.4	147.0	169.4	16	58.3	9.0	46.0	75.4

(次ページへ続く)

年齡 (歲)	身長 (cm)					體重 (kg)				
	(人數)	平均	標準偏差	最小值	最大值	(人數)	平均	標準偏差	最小值	最大值
實數	870					870				
計	826					823				
1	2	83.4	6.6	76.9	90.0	2	10.1	0.9	9.2	11.0
2	7	87.2	1.1	85.8	89.0	7	11.7	0.5	10.9	12.6
3	8	98.6	2.7	95.0	103.0	8	15.3	1.4	13.5	18.0
4	6	103.6	3.3	97.2	107.0	6	17.6	2.4	14.0	22.0
5	4	108.3	3.0	105.0	111.7	4	19.2	1.0	18.2	20.9
6	12	116.0	8.2	104.4	130.0	12	21.4	3.6	17.4	30.0
7	5	127.5	14.4	110.0	153.2	5	22.7	3.6	17.5	28.5
8	1	123.0	0.0	123.0	123.0	1	23.0	0.0	23.0	23.0
9	6	132.8	5.9	123.0	141.8	6	30.8	8.0	21.3	43.5
10	13	139.2	7.5	121.0	154.4	13	32.1	6.7	20.5	42.1
11	15	144.7	10.4	121.0	164.1	15	38.1	8.0	21.0	50.2
12	11	151.1	7.1	135.9	160.0	11	41.8	6.7	27.0	52.5
13	9	154.4	3.6	150.0	162.0	9	46.1	3.2	38.0	67.0
14	11	156.3	5.5	148.0	165.0	11	47.7	5.3	40.0	56.0
15	10	159.5	5.6	152.8	171.5	10	50.9	5.4	46.0	63.0
16	5	158.2	5.5	150.0	164.9	5	54.1	5.5	47.0	63.7
17	14	155.1	4.3	147.0	165.0	13	45.7	4.2	35.0	51.0
18	7	156.4	6.6	150.0	167.0	7	47.9	2.0	45.0	50.0
19	10	159.9	4.9	151.5	167.5	10	49.5	5.5	42.0	62.0
20	12	157.1	4.3	150.5	164.0	12	50.6	6.1	40.0	65.0
21	3	160.3	4.5	155.0	166.0	3	53.0	0.8	52.0	54.0
22	11	160.9	2.3	158.0	165.0	11	51.9	6.7	43.0	68.0
23	3	154.7	2.4	153.0	158.0	3	47.3	2.6	45.0	51.0
24	8	160.0	4.5	154.2	169.5	8	51.2	5.0	45.0	61.0
25	16	156.8	4.5	146.8	165.0	16	47.1	5.0	40.0	57.0
26~29	48	157.5	5.8	135.0	168.5	47	52.2	8.9	30.0	85.0
30~39	111	157.1	5.8	123.9	170.0	111	53.1	8.1	40.4	85.0
40~49	130	155.7	5.2	142.4	172.0	130	53.5	7.0	37.8	78.0
50~59	131	154.0	5.3	139.9	172.0	131	54.0	8.1	40.0	86.0
60~69	105	150.6	5.6	128.2	165.0	105	52.6	7.4	29.0	74.0
70歲以上	92	148.0	5.4	131.2	160.0	91	49.0	7.9	33.6	73.0
(再掲) 60~64	70	150.7	5.8	128.2	161.0	70	52.6	7.5	29.0	74.0
65~69	35	150.4	5.0	143.0	165.0	35	52.7	7.2	41.5	67.0
70~74	35	149.6	4.8	140.0	160.0	35	52.0	6.6	38.0	63.6
75~79	18	148.7	4.1	141.3	155.0	18	50.2	8.1	38.0	73.0
80歲以上	39	146.2	5.9	131.2	160.0	38	45.8	7.8	33.6	66.5

表2 年齢階級別BMIの平均・標準偏差・最小値・最大値（15歳以上県民・全体、男女）

	BMI	(実数)	(人数)	平均	標準偏差	最小値	最大値
	年齢階級(歳)						
全体	計	1474	1386				
	15～19	115	104	20.3	2.3	16.2	29.3
	20～29	219	207	21.3	3.1	16.4	35.4
	30～39	228	215	22.3	3.2	14.9	32.8
	40～49	262	236	22.8	3.1	16.6	33.6
	50～59	260	245	23.3	3	16.9	34.9
	60～69	226	221	23.1	2.7	16.3	31.1
	70歳以上	164	158	23.1	9.6	13.7	136
男性	計	724	673				
	15～19	64	59	20.8	2.6	17	29.3
	20～29	110	107	22.1	2.8	17	30.6
	30～39	111	104	23.1	3	14.9	31.4
	40～49	120	106	23.7	3.1	17.5	33.6
	50～59	124	114	23.8	2.7	18.6	33
	60～69	118	116	23	2.3	16.8	28.4
	70歳以上	68	67	22.3	2.6	15.7	29.9
女性	計	750	713				
	15～19	49	45	19.7	1.8	16.2	23.6
	20～29	106	100	20.4	3.1	16.4	35.4
	30～39	114	111	21.5	3.1	15.8	32.8
	40～49	137	130	22.1	2.9	16.6	31.4
	50～59	135	131	22.8	3.2	16.9	34.9
	60～69	108	105	23.2	3.1	16.3	31.1
	70歳以上	96	91	23.6	12.4	13.7	136



表3 年齢階級ごとの肥満区分別構成人員(15歳以上県民全体、男女)

(人/%)

		全体	やせ (BMI18.5未 満)	ふつう (BMI18.5~ 25.0未満)	肥満 (BMI25.0以 上)
全体	計	1387	124	1001	262
		100.0	8.9	72.2	18.9
	15-19歳	104	24	74	6
		100.0	23.1	71.2	5.8
	20-29歳	206	34	149	23
		100.0	16.5	72.3	11.2
	30-39歳	216	22	157	37
		100.0	10.2	72.7	17.1
	40-49歳	236	11	175	50
100.0		4.7	74.2	21.2	
50-59歳	245	6	182	57	
	100.0	2.4	74.3	23.3	
60-69歳	221	7	158	56	
	100.0	3.2	71.5	25.3	
70歳以上	159	20	106	33	
	100.0	12.6	66.7	20.8	
男性	計	675	32	500	143
		100.0	4.7	74.1	21.2
	15-19歳	59	10	43	6
		100.0	16.9	72.9	10.2
	20-29歳	107	7	84	16
		100.0	6.5	78.5	15.0
	30-39歳	105	6	75	24
		100.0	5.7	71.4	22.9
	40-49歳	106	2	74	30
100.0		1.9	69.8	28.3	
50-59歳	115	0	86	29	
	100.0	0.0	74.8	25.2	
60-69歳	116	3	87	26	
	100.0	2.6	75.0	22.4	
70歳以上	87	4	51	12	
	100.0	6.0	76.1	17.9	
女性	計	712	92	501	119
		100.0	12.9	70.4	16.7
	15-19歳	45	14	31	0
		100.0	31.1	68.9	0.0
	20-29歳	99	27	65	7
		100.0	27.3	65.7	7.1
	30-39歳	111	16	82	13
		100.0	14.4	73.9	11.7
	40-49歳	130	9	101	20
100.0		6.9	77.7	15.4	
50-59歳	130	6	96	28	
	100.1	4.6	73.9	21.5	
60-69歳	105	4	71	30	
	100.0	3.8	67.6	28.6	
70歳以上	92	16	55	21	
	100.0	17.4	59.8	22.8	

表4 年齢階級ごとの血圧区分別構成人員（15歳以上県民・全体、男女）

(人/%)

	血圧区分	人数	計	低血圧	正常血圧	境界域高血圧	高血圧
年齢階級(歳)							
全体	計	1460	649	25	408	124	92
			100	3.9	62.9	19.1	14.2
	15～19歳	113	23	7	16	-	-
			100	30.4	69.6	-	-
	20～29歳	216	50	7	43	-	-
			100	14	86	-	-
	30～39歳	225	93	7	80	6	-
			100	7.5	86	6.5	-
	40～49歳	257	110	4	85	13	8
		100	3.6	77.3	11.8	7.3	
50～59歳	259	125	-	79	27	19	
		100	-	63.2	21.6	15.2	
60～69歳	226	134	-	64	37	33	
		100	-	47.8	27.6	24.6	
70歳以上	164	114	-	41	41	32	
		100	-	36	36	28.1	
男性	計	715	237	3	138	55	41
			100	1.3	58.2	23.2	17.3
	15～19歳	64	10	1	9	-	-
			100	10	90	-	-
	20～29歳	110	19	-	19	-	-
			100	-	100	-	-
	30～39歳	111	27	1	20	6	-
			100	3.7	74.1	22.2	-
	40～49歳	120	30	1	23	3	3
		100	3.3	76.7	10	10	
50～59歳	124	40	-	22	11	7	
		100	-	55	27.5	17.5	
60～69歳	118	60	-	26	19	15	
		100	-	43.3	31.7	25	
70歳以上	68	51	-	19	16	16	
		100	-	37.3	31.4	31.4	
女性	計	745	412	22	270	69	51
			100	5.3	65.5	16.7	12.4
	15～19歳	49	13	6	7	-	-
			100	46.2	53.8	-	-
	20～29歳	106	31	7	24	-	-
			100	22.6	77.4	-	-
	30～39歳	114	66	6	60	-	-
			100	9.1	90.9	-	-
	40～49歳	137	80	3	62	10	5
		100	3.8	77.5	12.5	6.3	
50～59歳	135	85	-	57	16	12	
		100	-	67.1	18.8	14.1	
60～69歳	108	74	-	38	18	13	
		100	-	51.4	24.3	24.3	
70歳以上	96	63	-	22	25	16	
		100	-	34.9	39.7	25.4	

※低血圧：最高血圧90未満

正常血圧：最高血圧90以上140未満かつ、最低血圧90未満

境界域高血圧：最高血圧140以上160未満または、最低血圧90以上95未満

高血圧：最高血圧160以上または、最低血圧95以上

表5 年齢階級ごとの血圧区分別血圧降下薬の使用（20歳以上県民・全体、男女）

(人/%)

血圧区分	実数	計	低血圧			正常血圧			境界域高血圧			高血圧		
			小計	血圧降下剤使用有り	血圧降下剤使用無し	小計	血圧降下剤使用有り	血圧降下剤使用無し	小計	血圧降下剤使用有り	血圧降下剤使用無し	小計	血圧降下剤使用有り	血圧降下剤使用無し
年齢階級(歳)														
全体計	1347	617	18	-	18	386	24	362	121	30	91	92	34	58
		100	2.9	-	100	62.6	6.2	93.8	19.6	24.8	75.2	14.9	37.0	63.0
20~29歳	216	50	7	-	7	43	-	43	-	-	-	-	-	-
		100	14	-	100	86	-	100	-	-	-	-	-	-
30~39歳	225	91	7	-	7	78	-	78	6	-	6	-	-	-
		100	7.7	-	100	85.7	-	100	6.6	-	100	-	-	-
40~49歳	257	108	4	-	4	84	-	84	12	-	12	8	-	8
		100	3.7	-	100	77.8	-	100	11.1	-	100	7.4	-	100
50~59歳	259	123	-	-	-	77	4	73	27	4	23	19	7	12
		100	-	-	-	62.6	5.2	94.8	22	14.8	85.2	15.4	36.8	63.2
60~69歳	226	132	-	-	-	63	9	54	36	7	29	33	10	23
		100	-	-	-	47.7	14.3	85.7	27.3	19.4	80.6	25	30.3	69.7
70歳以上	164	113	-	-	-	41	11	30	40	19	21	32	17	15
		100	-	-	-	36.3	26.8	73.2	35.4	47.5	52.5	28.3	53.1	46.9
全年齢	651	223	2	-	2	127	13	114	53	11	42	41	16	25
		100	0.9	-	100	57	10.2	89.8	23.8	20.8	79.2	18.4	39.0	61.0
20~29歳	110	19	-	-	-	19	-	19	-	-	-	-	-	-
		100	-	-	-	100	-	100	-	-	-	-	-	-
30~39歳	111	27	1	-	1	20	-	20	6	-	6	-	-	-
		100	3.7	-	100	74.1	-	100	22.2	-	100	-	-	-
40~49歳	120	28	1	-	1	22	-	22	2	-	2	3	-	3
		100	3.6	-	100	78.6	-	100	7.1	-	100	10.7	-	100
50~59歳	124	39	-	-	-	21	1	20	11	1	10	7	2	5
		100	-	-	-	53.8	4.8	95.2	28.2	9.1	90.9	17.9	28.6	71.4
60~69歳	118	59	-	-	-	26	6	20	18	3	15	15	5	10
		100	-	-	-	44.1	23.1	76.9	30.5	16.7	83.3	25.4	33.3	66.7
70歳以上	68	51	-	-	-	19	6	13	16	7	9	16	9	7
		100	-	-	-	37.3	31.6	68.4	31.4	43.8	56.3	31.4	56.3	43.8
女性計	696	394	16	-	16	259	11	248	68	19	49	51	18	33
		100	4.1	-	100	65.7	4.2	95.8	17.3	27.9	72.1	12.9	35.3	64.7
20~29歳	106	31	7	-	7	24	-	24	-	-	-	-	-	-
		100	22.6	-	100	77.4	-	100	-	-	-	-	-	-
30~39歳	114	64	6	-	6	58	-	58	-	-	-	-	-	-
		100	9.4	-	100	90.6	-	100	-	-	-	-	-	-
40~49歳	137	80	3	-	3	62	-	62	10	-	10	5	-	5
		100	3.8	-	100	77.5	-	100	12.5	-	100	6.3	-	100
50~59歳	135	84	-	-	-	56	3	53	16	3	13	12	5	7
		100	-	-	-	66.7	5.4	94.6	19	18.8	81.3	14.3	41.7	58.3
60~69歳	108	73	-	-	-	37	3	34	18	4	14	18	5	13
		100	-	-	-	50.7	8.1	91.9	24.7	22.2	77.8	24.7	27.8	72.2
70歳以上	96	62	-	-	-	22	5	17	24	12	12	16	8	8
		100	-	-	-	35.5	22.7	77.3	38.7	50.0	50.0	25.8	50.0	50.0

※血圧降下剤使用の有無別構成比(%)は、血圧区分ごとの小計に対する割合。

表6 年齢階級ごとの運動習慣区分別構成人員（20歳以上県民・全体、男女）

運動習慣区分	実数	計	(人/%)		
			運動習慣有り	健康で できない理由で	その他の理由で
年齢階級（歳）					
全体計	1347	698	216	43	439
		100	30.9	6.2	62.9
20～29	216	75	13	1	61
		100	17.3	1.3	81.3
30～39	225	109	24	2	83
		100	22	1.8	76.1
40～49	257	115	37	4	74
		100	32.2	3.5	64.3
50～59	259	137	47	3	87
		100	34.3	2.2	63.5
60～69	226	143	57	7	79
		100	39.9	4.9	55.2
70歳以上	164	119	38	26	55
		100	31.9	21.8	46.2
男性計	651	273	84	13	176
		100	30.8	4.8	64.5
20～29	110	33	9	1	23
		100	27.3	3	69.7
30～39	111	39	11	-	28
		100	28.2	-	71.8
40～49	120	33	11	-	22
		100	33.3	-	66.7
50～59	124	49	13	1	35
		100	26.5	2	71.4
60～69	118	66	23	-	43
		100	34.8	-	65.2
70歳以上	68	53	17	11	25
		100	32.1	20.8	47.2
女性計	696	425	132	30	263
		100	31.1	7.1	61.9
20～29	106	42	4	-	38
		100	9.5	-	90.5
30～39	114	70	13	2	55
		100	18.6	2.9	78.6
40～49	137	82	26	4	52
		100	31.7	4.9	63.4
50～59	135	88	34	2	52
		100	38.6	2.3	59.1
60～69	108	77	34	7	36
		100	44.2	9.1	46.8
70歳以上	96	66	21	15	30
		100	31.8	22.7	45.5

表7 年齢階級ごとの喫煙習慣区分別構成人員（20歳以上県民・全体、男女）

(人/%)

喫煙習慣区分	人数	計	吸っている 小計	1 0本未満	1 0 ～ 1 9本	2 0 ～ 2 9本	3 0 ～ 3 9本	4 0本以上	吸っていない	以前吸っていた
年齢階級(歳)										
全体計	1347	698	174	20	59	65	13	17	438	86
		100	24.9	11.5	33.9	37.4	7.5	9.8	62.8	12.3
20～29	216	75	26	4	7	13	1	1	46	3
		100	34.7	15.4	26.9	50.0	3.8	3.8	61.3	4
30～39	225	109	30	2	9	16	2	1	71	8
		100	27.5	6.7	30.0	53.3	6.7	3.3	65.1	7.3
40～49	257	115	35	3	14	11	1	6	69	11
		100	30.4	8.6	40.0	31.4	2.9	17.1	60	9.6
50～59	259	137	36	3	7	16	5	5	88	13
		100	26.3	8.3	19.4	44.4	13.9	13.9	64.2	9.5
60～69	226	143	30	4	13	6	3	4	92	21
		100	21	13.3	43.3	20.0	10.0	13.3	64.3	14.7
70歳以上	164	119	17	4	9	3	1	-	72	30
		100	14.3	23.5	52.9	17.6	5.9	-	60.5	25.2
男性計	651	273	127	8	37	53	13	16	84	62
		100	46.5	6.3	29.1	41.7	10.2	12.6	30.8	22.7
20～29	110	33	16	1	4	10	1	-	17	-
		100	48.5	6.3	25.0	62.5	6.3	-	51.5	-
30～39	111	39	25	2	6	14	2	1	13	1
		100	64.1	8.0	24.0	56.0	8.0	4.0	33.3	2.6
40～49	120	33	22	-	6	9	1	6	5	6
		100	66.7	-	27.3	40.9	4.5	27.3	15.2	18.2
50～59	124	49	25	-	4	11	5	5	12	12
		100	51	-	16.0	44.0	20.0	20.0	24.5	24.5
60～69	118	66	25	2	10	6	3	4	22	19
		100	37.9	8.0	40.0	24.0	12.0	16.0	33.3	28.8
70歳以上	68	53	14	3	7	3	1	-	15	24
		100	26.4	21.4	50.0	21.4	7.1	-	28.3	45.3
女性計	696	425	47	12	22	12	-	1	354	24
		100	11.1	25.5	46.8	25.5	-	2.1	83.3	5.6
20～29	106	42	10	3	3	3	-	1	29	3
		100	23.8	30.0	30.0	30.0	-	10.0	69	7.1
30～39	114	70	5	-	3	2	-	-	58	7
		100	7.1	-	60.0	40.0	-	-	82.9	10
40～49	137	82	13	3	8	2	-	-	64	5
		100	15.9	23.1	61.5	15.4	-	-	78	6.1
50～59	135	89	11	3	3	5	-	-	76	1
		100	12.5	27.3	27.3	45.5	-	-	86.4	1.1
60～69	108	77	5	2	3	-	-	-	70	2
		100	6.5	40.0	60.0	-	-	-	90.9	2.6
70歳以上	96	66	3	1	2	-	-	-	57	6
		100	4.5	33.3	66.7	-	-	-	86.4	9.1

※ 喫煙本数区分別構成比(%)は、「吸っている」の小計に対する割合。

表8 年齢階級ごとの飲酒習慣区分別構成人員（20歳以上県民・全体、男女）

(人/%)

飲酒習慣区分	実数	計	飲んでいる 小計	1 合	2 合	3 合以上	飲んでいない	以前飲んでいた
年齢階級（歳）								
全体計	1347	698	200	120	60	20	467	31
		100	28.7	60.0	30.0	10.0	66.9	4.4
20～29	216	75	12	8	3	1	59	4
		100	16	66.7	25.0	8.3	78.7	5.3
30～39	225	109	29	25	4	-	75	5
		100	26.6	86.2	13.8	-	68.8	4.6
40～49	257	115	45	26	13	6	68	2
		100	39.1	57.8	28.9	13.3	59.1	1.7
50～59	259	137	44	22	14	8	87	6
		100	32.1	50.0	31.8	18.2	63.5	4.4
60～69	226	143	44	22	19	3	91	8
		100	30.8	50.0	43.2	6.8	63.6	5.6
70歳以上	164	119	26	17	7	2	87	6
		100	21.8	65.4	26.9	7.7	73.1	5
男性計	651	273	152	83	52	17	105	16
		100	55.7	54.6	34.2	11.2	38.5	5.9
20～29	110	33	6	4	1	1	27	-
		100	18.2	66.7	16.7	16.7	81.8	-
30～39	111	39	23	19	4	-	15	1
		100	59	82.6	17.4	-	38.5	2.6
40～49	120	33	27	11	10	6	6	-
		100	81.8	40.7	37.0	22.2	18.2	-
50～59	124	49	34	16	12	6	11	4
		100	69.4	47.1	35.3	17.6	22.4	8.2
60～69	118	66	37	17	18	2	22	7
		100	56.1	45.9	48.6	5.4	33.3	10.6
70歳以上	68	53	25	16	7	2	24	4
		100	47.2	64.0	28.0	8.0	45.3	7.5
女性計	696	425	48	37	8	3	362	15
		100	11.3	77.1	16.7	6.3	85.2	3.5
20～29	106	42	6	4	2	-	32	4
		100	14.3	66.7	33.3	-	76.2	9.5
30～39	114	70	6	6	-	-	60	4
		100	8.6	100.0	-	-	85.7	5.7
40～49	137	82	18	15	3	-	62	2
		100	22	83.3	16.7	-	75.6	2.4
50～59	135	89	10	6	2	2	76	2
		100	11.4	60.0	20.0	20.0	86.4	2.3
60～69	108	77	7	5	1	1	69	1
		100	9.1	-	-	-	89.6	1.3
70歳以上	96	66	1	1	-	-	63	2
		100	1.5	100.0	-	-	95.5	3

※ 飲酒量別構成比(%)は、「飲んでいる」の小計に対する割合。

表9 年齢階級ごとの血色素量の区別構成人員、  
血色素量の平均・標準偏差・最小値・最大値（20歳以上県民・全体、男女）

全体		(人/%)						
年齢階級	計	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上	
血色素量の区分 (g/dl)		29歳	39歳	49歳	59歳	69歳		
全体実数	1347	216	225	257	259	225	164	
計	526	39	76	98	102	118	93	
	100	100	100	100	100	100	100	
11.0未満	24	1	3	12	1	2	5	
	4.6	2.6	3.9	12.2	1	1.7	5.4	
11.0～12.0未満	46	1	7	10	6	11	11	
	8.7	2.6	9.2	10.2	5.9	9.3	11.8	
12.0～13.0未満	129	9	28	21	24	20	27	
	24.5	23.1	36.8	21.4	23.5	16.9	29	
13.0～14.0未満	162	11	18	31	33	42	27	
	30.8	28.2	23.7	31.6	32.4	35.6	29	
14.0～15.0未満	89	10	8	9	24	26	12	
	16.9	25.6	10.5	9.2	23.5	22	12.9	
15.0～16.0未満	48	3	10	10	8	13	4	
	9.1	7.7	13.2	10.2	7.8	11	4.3	
16.0～17.0未満	23	4	2	5	4	3	5	
	4.4	10.3	2.6	5.1	3.9	2.5	5.4	
17.0～18.0未満	5	-	-	-	2	1	2	
	1	-	-	-	2	0.8	2.2	
18.0以上	-	-	-	-	-	-	-	
	-	-	-	-	-	-	-	
14.0未満 (再掲)	361	22	56	74	64	75	70	
	68.6	56.4	73.7	75.5	62.7	63.6	75.3	
平均	13.4	13.9	13.3	13	13.7	13.6	13.2	
標準偏差	1.5	1.4	1.4	1.7	1.3	1.3	1.5	
最小値	8.8	10.8	9.7	8.8	10.8	10.1	9.7	
最大値	17.8	16.7	16.6	16.5	17.1	17.8	17.4	

男性		(人/%)						
年齢階級	計	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上	
血色素量の区分 (g/dl)		29歳	39歳	49歳	59歳	69歳		
男性実数	651	110	111	120	124	118	68	
計	174	15	19	26	25	51	38	
	100	100	100	100	100	100	100	
11.0未満	1	-	-	-	-	-	1	
	0.6	-	-	-	-	-	2.6	
11.0～12.0未満	4	-	-	-	-	2	2	
	2.3	-	-	-	-	3.9	5.3	
12.0～13.0未満	7	-	-	-	-	2	5	
	4	-	-	-	-	3.9	13.2	
13.0～14.0未満	35	1	1	7	2	14	10	
	20.1	6.7	5.3	26.9	8	27.5	26.3	
14.0～15.0未満	59	7	6	7	12	17	10	
	33.9	46.7	31.6	26.9	48	33.3	26.3	
15.0～16.0未満	43	3	10	7	7	12	4	
	24.7	20	52.6	26.9	28	23.5	10.5	

(次ページへ続く)

16. 0~17. 0未満	21 12.1	4 26.7	2 10.5	5 19.2	3 12	3 5.9	4 10.5
17. 0~18. 0未満	4 2.3	-	-	-	1 4	1 2	2 5.3
18. 0以上	-	-	-	-	-	-	-
14. 0未満 (再掲)	47 27	1 6.7	1 5.3	7 26.9	2 8	18 35.3	18 47.4
平均	14.6	15.1	15.2	14.7	15	14.4	14.1
標準偏差	1.2	1	0.7	1	0.9	1.2	1.6
最小値	9.9	13.1	13.5	13	13.6	11.4	9.9
最大値	17.8	16.7	16.6	16.5	17.1	17.8	17.4

女性

(人/%)

年齢階級	計	2	3	4	5	6	7
		0 ~ 2 9 歳	0 ~ 3 9 歳	0 ~ 4 9 歳	0 ~ 5 9 歳	0 ~ 6 9 歳	0 歳 以上
血色素量の区分 (g/dl)							
女性実数	696	106	114	137	135	108	96
計	352	24	57	72	77	67	55
	100	100	100	100	100	100	100
11. 0未満	23 6.5	1 4.2	3 5.3	12 16.7	1 1.3	2 3	4 7.3
11. 0~12. 0未満	42 11.9	1 4.2	7 12.3	10 13.9	6 7.8	9 13.4	9 16.4
12. 0~13. 0未満	122 34.7	9 37.5	28 49.1	21 29.2	24 31.2	18 26.9	22 40
13. 0~14. 0未満	127 36.1	10 41.7	17 29.8	24 33.3	31 40.3	28 41.8	17 30.9
14. 0~15. 0未満	30 8.5	3 12.5	2 3.5	2 2.8	12 15.6	9 13.4	2 3.6
15. 0~16. 0未満	5 1.4	-	-	3 4.2	1 1.3	1 1.5	-
16. 0~17. 0未満	2 0.6	-	-	-	1 1.3	-	1 1.8
17. 0~18. 0未満	1 0.3	-	-	-	1 1.3	-	-
18. 0以上	-	-	-	-	-	-	-
14. 0未満 (再掲)	314 89.2	21 87.5	55 96.5	67 93.1	62 80.5	57 85.1	52 94.5
平均	12.8	13.1	12.6	12.4	13.2	13	12.6
標準偏差	1.1	1	0.9	1.4	1.1	1	1.1
最小値	8.8	10.8	9.7	8.8	10.8	10.1	9.7
最大値	17	14.8	14.2	15	17	15.6	16



表10 年齢階級ごとの赤血球数範囲別構成人員、  
赤血球数の平均・標準偏差・最小値・最大値（20歳以上県民・全体、男女）

全体		(人/%)						
年齢階級	計	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上	
赤血球数の範囲 (万個/mm <sup>3</sup> )								
全体実数	1347	216	225	257	259	226	164	
計	526	39	76	98	102	118	93	
	100	100	100	100	100	100	100	
400未満	62	1	9	8	10	13	21	
	11.8	2.6	11.8	8.2	9.8	11	22.6	
400～449	242	16	38	53	37	54	44	
	46	41	50	54.1	36.3	45.8	47.3	
450～499	173	16	18	28	49	41	21	
	32.9	41	23.7	28.6	48	34.7	22.6	
500～549	43	5	10	9	4	9	6	
	8.2	12.8	13.2	9.2	3.9	7.6	6.5	
550～599	6	1	1	-	2	1	1	
	1.1	2.6	1.3	-	2	0.8	1.1	
600～649	-	-	-	-	-	-	-	
650以上	-	-	-	-	-	-	-	
410未満 (再掲)	99	2	16	15	14	19	33	
	18.8	5.1	21.1	15.3	13.7	16.1	35.5	
530以上 (再掲)	15	2	3	1	4	3	2	
	2.9	5.1	3.9	1	3.9	2.5	2.2	
平均	444.7	464.8	445.5	440.9	450.5	446.2	431.2	
標準偏差	40.4	38.3	40.4	36.6	39.7	38.9	42.7	
最小値	315	387	364	353	354	349	315	
最大値	567	559	567	543	555	559	562	

男性		(人/%)						
年齢階級	計	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上	
赤血球数の範囲 (万個/mm <sup>3</sup> )								
男性実数	651	110	111	120	124	118	69	
計	174	15	19	26	25	51	38	
	100	100	100	100	100	100	100	
400未満	8	-	-	-	-	4	4	
	4.6	-	-	-	-	7.8	10.5	
400～449	45	2	2	9	1	15	16	
	25.9	13.3	10.5	34.6	4	29.4	42.1	
450～499	79	8	6	10	20	23	12	
	45.4	53.3	31.6	38.5	80	45.1	31.6	
500～549	37	4	10	7	3	8	5	
	21.3	26.7	52.6	26.9	12	15.7	13.2	
550～599	5	1	1	-	1	1	1	
	2.9	6.7	5.3	-	4	2	2.6	
600～649	-	-	-	-	-	-	-	
650以上	-	-	-	-	-	-	-	

(次ページへ続く)

410未満 (再掲)	14 8	- -	- -	1 3.8	- -	6 11.8	7 18.4
530以上 (再掲)	13 7.5	2 13.3	3 15.8	1 3.8	3 12	2 3.9	2 5.3
平均	469.2	494	496.3	469.1	483.6	459.7	449
標準偏差	41.6	31.2	32.2	36.7	25.4	40.4	46.8
最小値	315	434	446	403	440	372	315
最大値	567	559	567	543	551	559	562

女性

(人/%)

年齢階級	計	2 0 ~ 2 9 歳	3 0 ~ 3 9 歳	4 0 ~ 4 9 歳	5 0 ~ 5 9 歳	6 0 ~ 6 9 歳	7 0 歳 以上
赤血球数の範囲 (万個/mm <sup>3</sup> )							
女性実数	696	106	114	137	135	108	96
計	352	24	57	72	77	67	55
	100	100	100	100	100	100	100
400未満	54 15.3	1 4.2	9 15.8	8 11.1	10 13	9 13.4	17 30.9
400~449	197 56	14 58.3	36 63.2	44 61.1	36 46.8	39 58.2	28 50.9
450~499	94 26.7	8 33.3	12 21.1	18 25	29 37.7	18 26.9	9 16.4
500~549	6 1.7	1 4.2	-	2 2.8	1 1.3	1 1.5	1 1.8
550~599	1 0.3	-	-	-	1 1.3	-	-
600~649	-	-	-	-	-	-	-
650以上	-	-	-	-	-	-	-
410未満 (再掲)	85 24.1	2 8.3	16 28.1	14 19.4	14 18.2	13 19.4	26 47.3
530以上 (再掲)	2 0.6	-	-	-	1 1.3	1 1.5	-
平均	432.6	446.6	428.5	430.7	439.8	435.9	418.9
標準偏差	33.9	30.2	26.1	30.8	37.6	34.4	34.7
最小値	343	387	364	353	354	349	343
最大値	555	515	469	518	555	543	513

表11 年齢階級ごとの総コレステロール値の範囲別構成人員、  
総コレステロール値の平均・標準偏差・最小値・最大値（20歳以上県民・全体、男女）

全体		(人/%)					
年齢階級	計	20 \} 29 歳	30 \} 39 歳	40 \} 49 歳	50 \} 59 歳	60 \} 69 歳	70 歳 以上
総コレステロール値の範囲 (mg/dl)							
全体実数	1347	216	225	257	259	226	164
計	531 100	40 100	78 100	99 100	103 100	118 100	93 100
120未満	-	-	-	-	-	-	-
120～139	4 0.8	-	1 1.3	-	1 1	1 0.8	1 1.1
140～159	28 5.3	4 10	6 7.7	6 6.1	3 2.9	3 2.5	6 6.5
160～179	90 16.9	12 30	22 28.2	22 22.2	9 8.7	12 10.2	13 14
180～199	104 19.6	11 27.5	18 23.1	33 33.3	10 9.7	12 10.2	20 21.5
200～219	104 19.6	7 17.5	12 15.4	8 8.1	21 20.4	30 25.4	26 28
220～239	92 17.3	3 7.5	9 11.5	13 13.1	22 21.4	35 29.7	10 10.8
240～259	68 12.8	3 7.5	9 11.5	10 10.1	21 20.4	16 13.6	9 9.7
260～279	23 4.3	-	-	4 4	10 9.7	6 5.1	3 3.2
280～299	8 1.5	-	1 1.3	3 3	1 1	1 0.8	2 2.2
300以上	10 1.9	-	-	-	5 4.9	2 1.7	3 3.2
260以上(再掲)	41 7.7	-	1 1.3	7 7.1	16 15.5	9 7.6	8 8.6
平均	209.1	189.5	195.1	202.5	226.3	217.1	207.3
標準偏差	36.2	26.7	31.3	34.1	37.2	32.4	38.2
最小値	120	149	136	142	131	120	139
最大値	340	256	291	297	340	332	337

男性		(人/%)					
年齢階級	計	20 \} 29 歳	30 \} 39 歳	40 \} 49 歳	50 \} 59 歳	60 \} 69 歳	70 歳 以上
総コレステロール値の範囲 (mg/dl)							
男性実数	651	110	111	120	124	118	68
計	174 100	15 100	19 100	26 100	25 100	51 100	38 100
120未満	-	-	-	-	-	-	-
120～139	3 1.7	-	-	-	1 4	1 2	1 2.6

(次ページへ続く)

140~159	14 8	3 20	1 5.3	2 7.7	1 4	2 3.9	5 13.2
160~179	35 20.1	2 13.3	4 21.1	4 15.4	7 28	7 13.7	11 28.9
180~199	35 20.1	6 40	4 21.1	7 26.9	4 16	6 11.8	8 21.1
200~219	33 19	2 13.3	4 21.1	1 3.8	2 8	15 29.4	9 23.7
220~239	30 17.2	1 6.7	1 5.3	5 19.2	4 16	16 31.4	3 7.9
240~259	16 9.2	1 6.7	4 21.1	4 15.4	3 12	4 7.8	-
260~279	4 2.3	-	-	2 7.7	2 8	-	-
280~299	3 1.7	-	1 5.3	1 3.8	-	-	1 2.6
300以上	1 0.6	-	-	-	1 4	-	-
260以上(再掲)	8 4.6	-	1 5.3	3 11.5	3 12	-	1 2.6
平均	201	187.9	207.4	210.6	206.9	205.6	186.2
標準偏差	34.3	25.6	36.9	37.4	42	28	29.1
最小値	120	149	156	147	131	120	139
最大値	302	246	291	297	302	258	289

女性

(人/%)

年齢階級	計	20 ~ 29 歳	30 ~ 39 歳	40 ~ 49 歳	50 ~ 59 歳	60 ~ 69 歳	70 歳 以上
総ヒステロール値の範囲 (mg/dl)							
女性実数	696	106	114	137	135	108	96
計	357	25	59	73	78	67	55
	100	100	100	100	100	100	100
120未満	-	-	-	-	-	-	-
120~139	1 0.3	-	1 1.7	-	-	-	-
140~159	14 3.9	1 4	5 8.5	4 5.5	2 2.6	1 1.5	1 1.8
160~179	55 15.4	10 40	18 30.5	18 24.7	2 2.6	5 7.5	2 3.6
180~199	69 19.3	5 20	14 23.7	26 35.6	6 7.7	6 9	12 21.8
200~219	71 19.9	5 20	8 13.6	7 9.6	19 24.4	15 22.4	17 30.9
220~239	62 17.4	2 8	8 13.6	8 11	18 23.1	19 28.4	7 12.7
240~259	52 14.6	2 8	5 8.5	6 8.2	18 23.1	12 17.9	9 16.4
260~279	19 5.3	-	-	2 2.7	8 10.3	6 9	3 5.5
280~299	5 1.4	-	-	2 2.7	1 1.3	1 1.5	1 1.8
300以上	9 2.5	-	-	-	4 5.1	2 3	3 5.5
260以上(再掲)	33 9.2	-	-	4 5.5	13 16.7	9 13.4	7 12.7
平均	213.1	190.5	191.1	199.7	232.5	225.8	221.9
標準偏差	36.4	27.2	28.1	32.4	33.2	32.7	36.9
最小値	136	155	136	142	149	152	158
最大値	340	256	254	290	340	332	337

表12 年齢階級ごとのトリグリセリド値の範囲別構成人員、  
トリグリセリド値の平均・標準偏差・最小値・最大値（20歳以上県民・全体、男女）

全体		(人/%)						
年齢階級	計	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上	
トリグリセリド値の範囲 (mg/dl)								
全体実数	1347	216	225	257	259	226	164	
計	531	40	78	99	103	113	93	
	100	100	100	100	100	100	100	
20未満	-	-	-	-	-	-	-	
20～49	26	3	11	7	1	1	3	
	4.9	7.5	14.1	7.1	1	0.8	3.2	
50～79	110	13	19	24	20	20	14	
	20.7	32.5	24.4	24.2	19.4	16.9	15.1	
80～109	118	11	20	23	18	22	24	
	22.2	27.5	25.6	23.2	17.5	18.6	25.8	
110～139	86	5	15	10	16	14	26	
	16.2	12.5	19.2	10.1	15.5	11.9	28	
140～169	65	3	4	16	17	16	9	
	12.2	7.5	5.1	16.2	16.5	13.6	9.7	
170～199	27	2	1	7	4	12	1	
	5.1	5	1.3	7.1	3.9	10.2	1.1	
200以上	99	3	8	12	27	33	16	
	18.6	7.5	10.3	12.1	26.2	28	17.2	
平均	139.5	106.1	107.9	129.5	156.7	172.3	130.1	
標準偏差	101.2	73.1	67	89.4	112	133.4	64.8	
最小値	33	35	35	33	40	35	46	
最大値	1199	437	393	607	822	1199	415	

男性		(人/%)						
年齢階級	計	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上	
トリグリセリド値の範囲 (mg/dl)								
男性実数	651	110	111	120	124	118	68	
計	174	15	19	26	25	51	38	
	100	100	100	100	100	100	100	
20未満	-	-	-	-	-	-	-	
20～49	3	-	1	-	-	-	2	
	1.7	-	5.3	-	-	-	5.3	
50～79	36	4	6	6	5	7	8	
	20.7	26.7	31.6	23.1	20	13.7	21.1	
80～109	30	5	5	4	2	7	6	
	17.2	33.3	26.3	15.4	12	13.7	15.8	
110～139	25	1	2	1	5	5	11	
	14.4	6.7	10.5	3.8	20	9.8	28.9	
140～169	23	3	1	4	4	9	2	
	13.2	20	5.3	15.4	16	17.6	5.3	
170～199	10	-	-	3	-	6	1	
	5.7	-	-	11.5	-	11.8	2.6	
200以上	47	2	4	8	8	17	3	
	27	13.3	21.1	30.8	32	33.3	21.1	
平均	162.6	129.9	128.8	139.4	150.3	202.2	128.7	
標準偏差	126.3	94.2	93.3	134.3	71.1	173.9	64	
最小値	46	53	48	52	59	54	46	
最大値	1199	437	393	607	284	1199	299	

(次ページへ続く)

女性

(人/%)

年齢階級	計	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上
トリグリセリド値の範囲 (mg/dl)							
女性人数	696	106	114	137	135	108	96
計	357	25	59	73	78	67	55
	100	100	100	100	100	100	100
20未満	-	-	-	-	-	-	-
20～49	23 6.4	3 12	10 16.9	7 9.6	1 1.3	1 1.5	1 1.8
50～79	74 20.7	9 36	13 22	18 24.7	15 19.2	13 19.4	6 10.9
80～109	88 24.6	6 24	15 25.4	19 26	15 19.2	15 22.4	18 32.7
110～139	61 17.1	4 16	13 22	9 12.3	11 14.1	9 13.4	15 27.3
140～169	42 11.8	-	3 5.1	12 16.4	13 16.7	7 10.4	7 12.7
170～199	17 4.8	2 8	1 1.7	4 5.5	4 5.1	6 9	-
200以上	52 14.6	1 4	4 6.8	4 5.5	19 24.4	16 23.9	3 14.5
平均	128.2	91.8	101.1	108.2	158.8	149.5	131
標準偏差	84	51.6	54.3	51.8	122.1	84.4	65.2
最小値	33	35	35	33	40	35	46
最大値	322	249	300	266	322	401	415

表13 年齢階級ごとのHDLコレステロール値の範囲別構成人員、  
HDLコレステロール値の平均・標準偏差・最小値・最大値（20歳以上県民・全体、男女）

(人/%)

年齢階級	計	(人/%)					
		20歳 ～ 29歳	30歳 ～ 39歳	40歳 ～ 49歳	50歳 ～ 59歳	60歳 ～ 69歳	70歳以上
HDLコレステロール値の範囲 (mg/dl)							
全体実数	1347	216	225	257	259	226	164
計	531	40	78	99	103	118	93
	100	100	100	100	100	100	100
30未満	3 0.6	-	-	-	1 1	2 1.7	-
30～39	30 5.6	-	4 5.1	2 2	7 6.8	6 5.1	11 11.8
40～49	95 17.9	7 17.5	7 9	14 14.1	24 23.3	26 22	17 18.3
50～59	125 23.5	10 25	15 19.2	23 23.2	17 16.5	37 31.4	23 24.7
60～69	127 23.9	14 35	19 24.4	24 24.2	28 27.2	21 17.8	21 22.6
70～79	81 15.3	7 17.5	20 25.6	22 22.2	12 11.7	8 6.8	12 12.9
80～89	41 7.7	2 5	11 14.1	5 5.1	7 6.8	11 9.3	5 5.4
90～99	18 3.4	-	2 2.6	4 4	3 2.9	6 5.1	3 3.2
100以上	11 2.1	-	-	5 5.1	4 3.9	1 0.8	1 1.1
40未満(再掲)	33 6.2	-	4 5.1	2 2	8 7.8	8 6.8	11 11.8
平均	61.8	61.9	65.9	64.9	60.7	59.8	59.1
標準偏差	16	10.9	14.1	16.3	17.2	16.6	15.6
最小値	25	42	35	32	27	25	32
最大値	125	87	95	110	115	125	110

(人/%)

年齢階級	計	(人/%)					
		20歳 ～ 29歳	30歳 ～ 39歳	40歳 ～ 49歳	50歳 ～ 59歳	60歳 ～ 69歳	70歳以上
HDLコレステロール値の範囲 (mg/dl)							
男性実数	651	110	111	120	124	118	68
計	174	15	19	26	25	51	38
	100	100	100	100	100	100	100
30未満	3 1.7	-	-	-	1 4	2 3.9	-
30～39	20 11.5	-	3 15.3	1 3.8	5 20	4 7.8	7 18.4
40～49	45 25.9	3 20	3 15.8	7 26.9	7 28	16 31.4	9 23.7
50～59	46 26.4	8 53.3	4 21.1	5 19.2	2 8	18 35.3	9 23.7
60～69	34 19.5	4 26.7	4 21.1	6 23.1	8 32	5 9.8	7 18.4
70～79	19 10.9	-	4 21.1	4 15.4	1 4	4 7.8	6 15.8
80～89	4 2.3	-	1 5.3	1 3.8	1 4	1 2	-

(次ページへ続く)

90~99	2	-	-	1	-	1	-
	1.1	-	-	3.8	-	2	-
100以上	1	-	-	1	-	-	-
	0.6	-	-	3.8	-	-	-
40未満(再掲)	23	-	3	1	6	6	7
	13.2	-	15.8	3.8	24	11.8	18.4
平均	54.9	55.4	58.7	60.4	51.4	52.9	54
標準偏差	14	7.4	14.6	16.6	13.9	13.3	13
最小値	25	42	35	38	27	25	34
最大値	105	68	82	105	85	95	79

女性

(人/%)

年齢階級	計	HDL-コレステロール値の範囲 (mg/dl)					
		20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
女性実数	696	106	114	137	135	108	96
計	357	25	59	73	78	67	55
	100	100	100	100	100	100	100
30未満	-	-	-	-	-	-	-
30~39	10	-	1	1	2	2	4
	2.8	-	1.7	1.4	2.6	3	7.3
40~49	50	4	4	7	17	10	8
	14	16	6.8	9.6	21.8	14.9	14.5
50~59	79	2	11	18	15	19	14
	22.1	8	18.6	24.7	19.2	23.4	25.5
60~69	93	10	15	18	20	16	14
	26.1	40	25.4	24.7	25.6	23.9	25.5
70~79	62	7	16	18	11	4	6
	17.4	28	27.1	24.7	14.1	5	10.9
80~89	37	2	10	4	6	10	5
	10.4	8	16.9	5.5	7.7	14.9	9.1
90~99	16	-	2	3	3	5	3
	4.5	-	3.4	4.1	3.8	7.5	5.5
100以上	10	-	-	4	4	1	1
	2.8	-	-	5.5	5.1	1.5	1.8
40未満(再掲)	10	-	1	1	2	2	4
	2.8	-	1.7	1.4	2.6	3	7.3
平均	65.2	65.8	68.2	66.5	63.7	64.9	62.6
標準偏差	15.8	10.8	13.1	15.8	17	16.9	16.3
最小値	32	43	37	32	34	36	32
最大値	125	87	95	110	115	125	110



表14 年齢階級ごとの総たんばく質値の範囲別構成人員、  
総たんばく質値の平均・標準偏差・最小値・最大値（20歳以上県民・全体、男女）

全体 (人/%)

年齢階級	計	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上
総たんばく質値の範囲 (g/dl)							
全体実数	1347	216	225	257	259	226	164
計	531	40	78	99	103	118	93
	100	100	100	100	100	100	100
6.0未満	-	-	-	-	-	-	-
6.0～6.4	2	-	-	-	1	-	1
	0.4	-	-	-	1	-	1.1
6.5～6.9	45	2	5	13	6	11	8
	8.5	5	6.4	13.1	5.8	9.3	8.6
7.0～7.4	164	13	24	22	29	41	35
	30.9	32.5	30.8	22.2	28.2	34.7	37.6
7.5～7.9	213	15	35	41	48	42	32
	40.1	37.5	44.9	41.4	46.6	35.6	34.4
8.0～8.4	92	7	13	20	12	23	17
	17.3	17.5	16.7	20.2	11.7	19.5	18.3
8.5以上	15	3	1	3	7	1	-
	2.8	7.5	1.3	3	6.8	0.8	-
6.5未満(再掲)	2	-	-	-	1	-	1
	0.4	-	-	-	1	-	1.1
平均	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.5	7.5
標準偏差	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4
最小値	6.3	6.7	6.6	6.6	6.4	6.6	6.3
最大値	9.2	8.8	8.5	8.6	9.2	8.5	8.4

男性 (人/%)

年齢階級	計	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上
総たんばく質値の範囲 (g/dl)							
男性実数	651	110	111	120	124	118	68
計	174	15	19	26	25	51	39
	100	100	100	100	100	100	100
6.0未満	-	-	-	-	-	-	-
6.0～6.4	-	-	-	-	-	-	-
6.5～6.9	14	-	1	3	3	3	4
	8	-	5.3	11.5	12	5.9	10.5
7.0～7.4	56	7	6	8	5	17	13
	32.2	46.7	31.6	30.8	20	33.3	34.2
7.5～7.9	72	3	10	12	14	19	14
	41.4	20	52.6	45.2	56	37.3	36.8
8.0～8.4	28	3	2	3	2	11	7
	16.1	20	10.5	11.5	8	21.6	18.4
8.5以上	4	2	-	-	1	1	-
	2.3	13.3	-	-	4	2	-
6.5未満(再掲)	-	-	-	-	-	-	-
平均	7.6	7.6	7.5	7.5	7.6	7.6	7.5
標準偏差	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4
最小値	6.5	7	6.6	6.6	6.5	6.6	6.6
最大値	9.2	8.5	8.3	8.3	9.2	8.5	8.3

(次ページへ続く)

(人/%)

女性

年齢階級	計	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上
総たんぱく質値の範囲 (g/dl)							
女性実数	696	106	114	137	135	108	96
計	357	25	59	73	78	67	55
	100	100	100	100	100	100	100
6.0未満	-	-	-	-	-	-	-
6.0～6.4	2 0.6	-	-	-	1 1.3	-	1 1.8
6.5～6.9	31 8.7	2 8	4 6.8	10 13.7	3 3.8	8 11.9	4 7.3
7.0～7.4	108 30.3	6 24	18 30.5	14 19.2	24 30.8	24 35.8	22 40
7.5～7.9	141 39.5	12 48	25 42.4	29 39.7	34 43.6	23 34.3	18 32.7
8.0～8.4	64 17.9	4 16	11 18.6	17 23.3	10 12.8	12 17.9	10 18.2
8.5以上	11 3.1	1 4	1 1.7	3 4.1	6 7.7	-	-
6.5未満 (再掲)	2 0.6	-	-	-	1 1.3	-	1 1.8
平均	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.5	7.5
標準偏差	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.4	0.5
最小値	6.3	6.7	6.8	6.6	6.4	6.7	6.3
最大値	9	8.8	8.5	8.6	9	8.3	8.4

表15 年齢階級ごとの血糖値の範囲別構成人員、  
血糖値の平均・標準偏差・最小値・最大値（20歳以上県民・全体、男女）

(人/%)

年齢階級	計	血糖値の範囲 (mg/dl)					
		20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上
全体実数	1347	216	225	257	259	226	164
計	527	39	76	99	103	117	93
	100	100	100	100	100	100	100
40未満	-	-	-	-	-	-	-
40～59	1 0.2	-	-	-	-	1 0.9	-
60～79	28 5.3	1 2.6	10 13.2	6 6.1	4 3.9	4 3.4	3 3.2
80～99	271 51.4	33 84.6	48 63.2	62 62.6	56 54.4	51 43.6	21 22.6
100～119	129 24.5	3 7.7	18 23.7	19 19.2	22 21.4	33 28.2	34 36.6
120～139	53 10.1	1 2.6	-	7 7.1	15 14.6	13 11.1	17 18.3
140～159	12 2.3	-	-	2 2	1 1	3 2.6	6 6.5
160～179	14 2.7	1 2.6	-	3 3	1 1	4 3.4	5 5.4
180～199	6 1.1	-	-	-	1 1	3 2.6	2 2.2
200～219	2 0.4	-	-	-	1 1	1 0.9	-
220～239	2 0.4	-	-	-	-	1 0.9	1 1.1
240～259	3 0.6	-	-	-	-	2 1.7	1 1.1
260以上	6 1.1	-	-	-	2 1.9	1 0.9	3 3.2
110以上(再掲)	140 26.6	2 5.1	4 5.3	18 18.2	28 27.2	41 35	47 50.5
平均	106.1	93.2	91.4	99	105.8	112.8	123.2
標準偏差	32.3	14.2	10.9	19.8	30.8	37.1	43.4
最小値	55	69	65	66	73	55	78
最大値	344	160	117	179	263	285	344

(次ページへ続く)

男性

(人/%)

年齢階級	計	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上
血糖値の範囲 (mg/dl)							
男性実数	651	110	111	120	124	118	68
計	173	15	19	26	25	50	38
	100	100	100	100	100	100	100
40未満	-	-	-	-	-	-	-
40～59	-	-	-	-	-	-	-
60～79	7	-	3	3	-	-	1
	4	-	15.8	11.5	-	-	2.6
80～99	96	13	13	17	17	24	12
	55.5	86.7	68.4	65.4	68	48	31.6
100～119	34	1	3	2	3	12	13
	19.7	6.7	15.8	7.7	12	24	34.2
120～139	14	-	-	3	2	3	6
	8.1	-	-	11.5	8	6	15.8
140～159	2	-	-	-	-	1	1
	1.2	-	-	-	-	2	2.6
160～179	10	1	-	1	1	4	3
	5.8	6.7	-	3.8	4	8	7.9
180～199	4	-	-	-	-	3	1
	2.3	-	-	-	-	6	2.6
200～219	2	-	-	-	1	1	-
	1.2	-	-	-	4	2	-
220～239	1	-	-	-	-	1	-
	0.6	-	-	-	-	2	-
240～259	2	-	-	-	-	1	1
	1.2	-	-	-	-	2	2.6
260以上	1	-	-	-	1	-	-
	0.6	-	-	-	4	-	-
110以上(再掲)	50	1	1	5	7	19	17
	28.9	6.7	5.3	19.2	28	38	44.7
平均	108.8	94.1	90.6	99.5	109.7	119.4	115.3
標準偏差	34.7	18.7	10.2	21.4	42	41.3	32.7
最小値	69	82	74	69	83	84	78
最大値	263	160	115	169	263	241	242

(次ページへ続く)

女性

(人/%)

年齢階級	計	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上
血糖値の範囲 (mg/dl)							
女性人数	696	106	114	137	135	108	96
計	354	24	57	73	78	67	55
	100	100	100	100	100	100	100
40未満	-	-	-	-	-	-	-
40～59	1 0.3	-	-	-	-	1 1.5	-
60～79	21 5.9	1 4.2	7 12.3	3 4.1	4 5.1	4 6	2 3.6
80～99	175 49.4	20 83.3	35 61.4	45 61.6	39 50	27 40.3	9 16.4
100～119	95 26.8	2 8.3	15 26.3	17 23.3	19 24.4	21 31.3	21 38.2
120～139	39 11	1 4.2	-	4 5.5	13 16.7	10 14.9	11 20
140～159	10 2.8	-	-	2 2.7	1 1.3	2 3	5 9.1
160～179	4 1.1	-	-	2 2.7	-	-	2 3.6
180～199	2 0.6	-	-	-	1 1.3	-	1 1.8
200～219	-	-	-	-	-	-	-
220～239	1 0.3	-	-	-	-	-	1 1.8
240～259	1 0.3	-	-	-	-	1 1.5	-
260以上	5 1.4	-	-	-	1 1.3	1 1.5	3 5.5
110以上 (再掲)	90 25.4	1 4.2	3 5.3	13 17.8	21 26.9	22 32.8	30 54.5
平均	104.8	92.6	91.6	98.8	104.6	107.8	128.6
標準偏差	31	10.5	11.1	19.2	26.1	32.8	48.8
最小値	55	69	65	66	73	55	78
最大値	344	129	117	179	263	285	344

表16 年齢階級別 歩数の平均、標準偏差、最大値、最小値（15歳以上県民・全体、男女）

歩数	実数 (人)	計 (人)	平均	標準 偏差	(歩)	
					最小 値	最大 値
年齢階級 (歳)						
全体計	1460	1349	8231.3	4206.5	120	28016
15~19	113	93	9064.6	4785	686	24603
20~29	216	197	8834	3869	872	23879
30~39	225	216	8769.2	3983.2	413	28016
40~49	257	231	8946.5	3714.6	600	22378
50~59	259	246	8835.2	4320.1	1102	23802
60~69	226	212	7778.4	4019	867	24316
70歳以上	164	154	4788.7	3499.8	120	17320
男性計	715	648	8617.5	4409.3	120	24603
15~19	64	52	9747.5	5476.3	686	24603
20~29	110	97	9081	3960.2	1559	21617
30~39	111	105	9052.6	4099.3	953	19086
40~49	120	105	9113.1	3860.9	900	22378
50~59	124	114	9111.8	4264.9	1102	23802
60~69	118	110	8205.2	4512.7	867	24316
70歳以上	68	65	5349.2	3923.5	120	16257
女性計	745	701	7874.3	3976.6	287	28016
15~19	49	41	8198.4	3543.7	1519	18579
20~29	106	100	8594.4	3763	872	23879
30~39	114	111	8501.1	3851	413	28016
40~49	137	126	8807.7	3582.2	600	20326
50~59	135	132	8596.2	4353.1	1207	23378
60~69	108	102	7318.3	3346.9	1064	22170
70歳以上	96	89	4379.3	3091.1	287	17320

表17 年齢階級ごとの歩数区分別構成人員（15歳以上県民・全体、男女）

(人/%)

年齢階級	計	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上
歩数区分(歩)								
全体実数	1460	113	216	225	257	259	226	164
計	1349	93	197	216	231	246	212	154
	100	100	100	100	100	100	100	100
2000未満	65	2	6	4	5	4	9	35
	4.8	2.2	3	1.9	2.2	1.6	4.2	22.7
2000～4000未満	130	8	10	12	17	24	20	39
	9.6	8.6	5.1	5.6	7.4	9.8	9.4	25.3
4000～6000未満	220	19	27	37	18	45	43	31
	16.3	20.4	13.7	17.1	7.8	18.3	20.3	20.1
6000～8000未満	275	17	44	52	59	33	47	23
	20.4	18.3	22.3	24.1	25.5	13.4	22.2	14.9
8000～10000未満	253	14	43	36	53	50	44	13
	18.8	15.1	21.8	16.7	22.9	20.3	20.8	8.4
10000以上	406	33	67	75	79	90	49	13
	30.1	35.5	34	34.7	34.2	36.6	23.1	8.4
男性実数	715	64	110	111	120	124	118	68
計	648	52	97	105	105	114	110	65
	100	100	100	100	100	100	100	100
2000未満	29	1	2	2	3	2	5	14
	4.5	1.9	2.1	1.9	2.9	1.8	4.5	21.5
2000～4000未満	57	5	6	7	8	9	11	11
	8.8	9.6	6.2	6.7	7.6	7.9	10.0	16.9
4000～6000未満	103	11	14	17	7	21	18	15
	15.9	21.2	14.4	16.2	6.7	18.4	16.4	23.1
6000～8000未満	122	7	19	24	26	14	23	9
	18.8	13.5	19.6	22.9	24.8	12.3	20.9	13.8
8000～10000未満	108	5	20	13	19	20	23	8
	16.7	9.6	20.6	12.4	18.1	17.5	20.9	12.3
10000以上	229	23	36	42	42	48	30	8
	35.3	44.2	37.1	40.0	40.0	42.1	27.3	12.3
女性実数	745	49	106	114	137	135	108	96
計	701	41	100	111	126	132	102	89
	100	100	100	100	100	100	100	100
2000未満	36	1	4	2	2	2	4	21
	5.1	2.4	4.0	1.8	1.6	1.5	3.9	23.6
2000～4000未満	73	3	4	5	9	15	9	28
	10.4	7.3	4.0	4.5	7.1	11.4	8.8	31.5
4000～6000未満	117	8	13	20	11	24	25	16
	16.7	19.5	13.0	18.0	8.7	18.2	24.5	18.0
6000～8000未満	153	10	25	28	33	19	24	14
	21.8	24.4	25.0	25.2	26.2	14.4	23.5	15.7
8000～10000未満	145	9	23	23	34	30	21	5
	20.7	22.0	23.0	20.7	27.0	22.7	20.6	5.6
10000以上	177	10	31	33	37	42	19	5
	25.2	24.4	31.0	29.7	29.4	31.8	18.6	5.6

【食生活状況調査】

問1 「あなたは、食事の量や内容に気をつけて食べていますか」

回答別 構成員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 2 9 歳	0 ~ 3 9 歳	0 ~ 4 9 歳	0 ~ 5 9 歳	0 ~ 6 9 歳	0 歳 以上
県民全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1450	110	214	225	256	257	224	164
		98.4	95.7	97.7	98.7	97.7	98.8	99.1	99.4
	はい	1088	50	134	156	189	219	194	146
		73.8	43.5	61.2	68.4	72.1	84.2	85.8	89.0
	いいえ	362	60	80	69	67	38	30	18
		24.6	52.2	36.5	30.3	25.6	14.6	13.3	11.0
県民男性	回答								
	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	706	61	108	111	119	122	117	68
		97.5	92.4	97.3	97.4	96.7	98.4	99.2	100.0
	はい	470	23	57	60	71	99	99	61
		64.9	34.8	51.4	52.6	57.7	79.8	83.9	89.7
	いいえ	236	38	51	51	48	23	18	7
		32.6	57.6	45.9	44.7	39.0	18.5	15.3	10.3
県民女性	回答								
	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	106	114	137	135	107	96
		99.2	100.0	98.1	100.0	98.6	99.3	99.1	99.0
	はい	618	27	77	96	118	120	95	85
		82.4	55.1	71.3	84.2	84.9	88.2	88.0	88.5
	いいえ	126	22	29	18	19	15	12	11
		16.8	44.9	26.9	15.8	13.7	11.0	11.1	11.5

問1 ア) 「問1で「はい」と答えた人に聞きます。いつごろから気をつけていますか」

回答別 構成員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 2 9 歳	0 ~ 3 9 歳	0 ~ 4 9 歳	0 ~ 5 9 歳	0 ~ 6 9 歳	0 歳 以上
県民全体	問1「はい」の数	1088	50	134	156	189	219	194	146
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1085	50	133	156	189	219	193	145
		99.7	100.0	99.3	100.0	100.0	100.0	99.5	99.3
	小学生頃	27	6	7	6	1	2	1	4
		2.5	12.0	5.2	3.8	0.5	0.9	0.5	2.7
	中学・高校生頃	97	40	26	10	12	4	1	4
		8.9	80.0	19.4	6.4	6.3	1.8	0.5	2.7
	高校を卒業した頃	63	4	27	9	11	8	3	1
		5.8	8.0	20.1	5.8	5.8	3.7	1.5	0.7
	20~24歳	123	-	42	29	17	22	5	8
		11.3	-	31.3	18.6	9.0	10.0	2.6	5.5
	25~29歳	144	-	31	55	28	12	16	2
		13.2	-	23.1	35.3	14.8	5.5	8.2	1.4
30~39歳	165	-	-	47	60	29	20	9	
	15.2	-	-	30.1	31.7	13.2	10.3	6.2	
40~49歳	196	-	-	-	60	89	34	13	
	18.0	-	-	-	31.7	40.6	17.5	8.9	
50~59歳	151	-	-	-	-	53	66	32	
	13.9	-	-	-	-	24.2	31.0	21.9	
60歳以降	119	-	-	-	-	-	47	72	
	10.9	-	-	-	-	-	24.2	49.3	



県民男性	問1「はい」の数	470	23	57	60	71	99	99	61
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	469	23	57	60	71	99	99	60
		99.8	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	98.4
	小学生頃	13	3	5	1	1	1	-	2
		2.8	13.0	8.8	1.7	1.4	1.0	-	3.3
	中学・高校生頃	35	18	7	5	-	2	-	3
		7.4	78.3	12.3	8.3	-	2.0	-	4.9
	高校を卒業した頃	22	2	13	1	1	3	2	-
		4.7	8.7	22.8	1.7	1.4	3.0	2.0	-
	20～24歳	39	-	20	8	1	5	1	3
		8.1	-	35.1	13.3	1.4	5.1	1.0	4.9
	25～29歳	49	-	12	21	8	2	5	1
	10.4	-	31.1	35.0	11.3	2.0	5.1	1.6	
30～39歳	84	-	-	24	32	19	6	3	
	17.9	-	-	40.0	45.1	19.2	6.1	4.9	
40～49歳	96	-	-	-	28	45	18	5	
	20.4	-	-	-	39.4	45.5	18.2	8.2	
50～59歳	72	-	-	-	-	22	37	13	
	15.3	-	-	-	-	22.2	37.4	21.3	
60歳以降	60	-	-	-	-	-	30	30	
	12.8	-	-	-	-	-	30.3	49.2	
県民女性	問1「はい」の数	618	27	77	96	118	120	95	85
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	616	27	76	96	118	120	94	85
		99.7	100.0	98.7	100.0	100.0	100.0	98.9	100.0
	小学生頃	14	3	2	5	-	1	1	2
		2.3	11.1	2.5	5.2	-	0.8	1.1	2.4
	中学・高校生頃	62	23	19	5	12	2	1	1
		10.0	31.5	24.7	5.2	10.2	1.7	1.1	1.2
	高校を卒業した頃	41	2	14	8	10	5	1	1
		6.6	7.4	18.2	8.3	8.5	4.2	1.1	1.2
	20～24歳	85	-	22	21	16	17	4	5
		13.8	-	28.6	21.9	13.6	14.2	4.2	5.9
	25～29歳	95	-	19	34	20	10	11	1
	15.4	-	24.7	35.4	16.9	8.3	11.6	1.2	
30～39歳	81	-	-	23	28	10	14	6	
	13.1	-	-	24.0	23.7	8.3	14.7	7.1	
40～49歳	100	-	-	-	32	44	16	8	
	16.2	-	-	-	27.1	36.7	16.8	9.4	
50～59歳	79	-	-	-	-	31	29	19	
	12.8	-	-	-	-	25.8	30.5	22.4	
60歳以降	59	-	-	-	-	-	17	42	
	9.5	-	-	-	-	-	17.9	49.4	

問1 イ) 「問1で「いいえ」と答えた人におきます。将来いつごろから気をつけるようになりますか」  
 回答別総成人員(15歳以上県民・全体、男女別) (人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 1 9 歳	0 2 9 歳	0 3 9 歳	0 4 9 歳	0 5 9 歳	0 6 9 歳	0 歳 以上
県民 女性	問1「いいえ」の数	362	60	30	69	67	38	30	18
	回答数	354	57	30	65	64	38	30	17
	高校を卒業した頃	5	5	-	-	-	-	-	-
	20~24歳	9	8	1	-	-	-	-	-
	25~29歳	22	8	13	1	-	-	-	-
	30~39歳	51	14	29	8	1	-	-	-
	40~49歳	49	3	11	26	8	1	-	-
	50~59歳	34	1	-	2	23	6	2	-
	60歳以降	16	-	1	-	2	10	2	1
	年齢にかかわらず病気になる	37	10	14	14	17	12	17	3
	このまま気をつけないと思う	81	3	12	17	13	9	9	13
県民 男性	問1「いいえ」の数	226	38	51	51	48	23	18	7
	回答数	223	37	51	51	47	23	18	8
	高校を卒業した頃	2	2	-	-	-	-	-	-
	20~24歳	6	5	1	-	-	-	-	-
	25~29歳	19	4	6	-	-	-	-	-
	30~39歳	39	11	21	6	1	-	-	-
	40~49歳	35	3	3	19	4	1	-	-
	50~59歳	21	-	-	1	18	1	1	-
	60歳以降	11	-	1	-	2	6	1	1
	年齢にかかわらず病気になる	59	7	7	12	15	8	10	-
	このまま気をつけないと思う	50	5	7	13	7	7	6	5
県民 女性	問1「いいえ」の数	125	22	29	18	19	15	12	11
	回答数	121	20	29	17	15	12	11	11
	高校を卒業した頃	3	3	-	-	-	-	-	-
	20~24歳	3	3	-	-	-	-	-	-
	25~29歳	12	4	7	1	-	-	-	-
	30~39歳	12	3	7	2	-	-	-	-
	40~49歳	14	-	3	7	4	-	-	-
	50~59歳	13	1	-	1	5	5	1	-
	60歳以降	5	-	-	-	-	4	1	-
	年齢にかかわらず病気になる	29	3	7	4	2	4	7	3
	このまま気をつけないと思う	31	2	5	4	6	2	3	8

問2 「あなたは、心だん運動不足だと思いませんか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \
回答			1 9 歳	2 9 歳	3 9 歳	4 9 歳	5 9 歳	6 9 歳	7 0 歳 以上
県民全体	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1449	110	214	225	256	257	223	164
		98.3	95.7	97.7	98.7	97.7	98.8	98.7	99.4
	運動不足だと思う	985	65	149	178	198	179	128	88
		66.8	56.5	68.0	78.1	75.6	68.8	56.6	53.7
運動不足だと思わない	385	34	56	38	49	68	84	56	
	26.1	29.6	25.6	16.7	18.7	26.2	37.2	34.1	
わからない	79	11	9	9	9	10	11	20	
	5.4	9.6	4.1	3.9	3.4	3.8	4.9	12.2	
県民男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	705	61	108	111	119	122	116	66
		97.4	92.4	97.3	97.4	96.7	98.4	98.3	100.0
	運動不足だと思う	463	27	63	83	95	91	66	38
		64.0	40.9	56.8	72.8	77.2	73.4	55.9	55.9
運動不足だと思わない	207	25	40	23	21	28	46	24	
	28.6	37.9	36.0	20.2	17.1	22.6	39.0	35.3	
わからない	35	9	5	5	3	3	4	6	
	4.8	13.6	4.5	4.4	2.4	2.4	3.4	8.8	
県民女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	106	114	137	135	107	96
		99.2	100.0	98.1	100.0	98.6	99.3	99.1	99.0
	運動不足だと思う	522	38	86	95	103	88	62	50
		69.6	77.6	79.6	83.3	74.1	64.7	57.4	52.1
運動不足だと思わない	178	9	16	15	28	40	38	32	
	23.7	18.4	14.8	13.2	20.1	29.4	35.2	33.3	
わからない	44	2	4	4	6	7	7	14	
	5.9	4.1	3.7	3.5	4.3	5.1	6.5	14.6	

問2 ア) 「問2で「運動不足だと思う」と答えた人に聞きます。それは、いつごろからですか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \
回答			1 9 歳	2 9 歳	3 9 歳	4 9 歳	5 9 歳	6 9 歳	7 0 歳 以上
県民全体	問2「運動不足だと思う」の数	985	65	149	178	198	179	128	88
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	981	65	149	175	198	179	128	87
		99.6	100.0	100.0	98.3	100.0	100.0	100.0	98.9
	小学生頃	18	3	4	3	5	2	-	1
		1.8	4.6	2.7	1.7	2.5	1.1	-	1.1
	中学・高校生頃	80	48	16	7	7	2	-	-
		8.1	73.8	10.7	3.9	3.5	1.1	-	-
	高校を卒業した頃	156	14	65	38	28	9	2	-
		15.8	21.5	43.6	21.3	14.1	5.0	1.6	-
	20～24歳	113	-	51	29	16	14	2	1
		11.5	-	34.2	16.3	8.1	7.8	1.6	1.1
	25～29歳	111	-	13	59	20	10	8	1
		11.3	-	8.7	33.1	10.1	5.6	6.3	1.1
	30～39歳	168	-	-	39	65	32	11	1
	17.1	-	-	21.9	42.9	17.9	8.6	1.1	
40～49歳	144	-	-	-	37	71	29	7	
	14.6	-	-	-	18.7	39.7	22.7	8.0	
50～59歳	97	-	-	-	-	39	44	14	
	9.8	-	-	-	-	21.8	34.4	15.9	
60歳以降	94	-	-	-	-	-	32	62	
	9.5	-	-	-	-	-	25.0	70.5	

県民男性	問2「運動不足だと思う」の数	463	27	63	33	95	91	66	38
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	463	27	63	33	95	91	66	38
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	小学生頃	5	1	-	-	2	1	-	1
		1.1	3.7	-	-	2.1	1.1	-	2.6
	中学・高校生頃	29	20	6	2	1	-	-	-
		6.3	74.1	9.5	2.4	1.1	-	-	-
	高校を卒業した頃	61	6	28	16	7	3	1	-
		13.2	22.2	44.4	19.3	7.4	3.3	1.5	-
	20～24歳	50	-	20	15	9	5	1	-
		10.8	-	31.7	18.1	9.5	5.5	1.5	-
25～29歳	57	-	9	30	9	6	2	1	
	12.3	-	14.3	36.1	9.5	6.6	3.0	2.6	
30～39歳	95	-	-	20	52	17	6	-	
	20.5	-	-	24.1	54.7	18.7	9.1	-	
40～49歳	72	-	-	-	15	38	15	4	
	15.6	-	-	-	15.3	41.3	22.7	10.5	
50～59歳	53	-	-	-	-	21	25	7	
	11.4	-	-	-	-	23.1	37.9	18.4	
60歳以降	41	-	-	-	-	-	16	25	
	8.9	-	-	-	-	-	24.2	65.8	
県民女性	問2「運動不足だと思う」の数	522	38	86	95	103	38	62	50
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	518	38	86	92	103	38	62	49
		99.2	100.0	100.0	96.8	100.0	100.0	100.0	98.0
	小学生頃	13	2	4	3	3	1	-	-
		2.5	5.3	4.7	3.2	2.9	1.1	-	-
	中学・高校生頃	51	28	10	5	6	2	-	-
		9.8	73.7	11.6	5.3	5.8	2.3	-	-
	高校を卒業した頃	95	8	37	22	21	6	1	-
		18.2	21.1	43.0	23.2	20.4	6.8	1.6	-
	20～24歳	63	-	31	14	7	9	1	1
		12.1	-	36.0	14.7	6.8	10.2	1.6	2.0
25～29歳	54	-	4	29	11	4	6	-	
	10.3	-	4.7	30.5	10.7	4.5	9.7	-	
30～39歳	73	-	-	19	33	15	5	1	
	14.0	-	-	20.0	32.0	17.0	8.1	2.0	
40～49歳	72	-	-	-	22	33	14	3	
	13.8	-	-	-	21.4	37.5	22.6	6.0	
50～59歳	44	-	-	-	-	18	19	7	
	8.4	-	-	-	-	20.5	30.6	14.0	
60歳以降	53	-	-	-	-	-	16	37	
	10.2	-	-	-	-	-	25.8	74.0	

問3 「あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 歳 以上
全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1449	110	214	224	256	257	224	164
		98.3	95.7	97.7	98.2	97.7	98.8	99.1	99.4
	太っている	261	14	29	42	56	52	39	29
		17.7	12.2	13.2	18.4	21.4	20.0	17.3	17.7
	少し太っている	414	26	52	70	94	82	66	24
	28.1	22.6	23.7	30.7	35.9	31.5	29.2	14.6	
ふつう	529	43	86	87	79	87	76	71	
	35.9	37.4	39.3	38.2	30.2	33.5	33.6	43.3	
少しやせている	141	12	25	15	16	23	29	21	
	9.6	10.4	11.4	6.6	6.1	8.8	12.6	12.8	
やせている	104	15	22	10	11	13	14	19	
	7.1	13.0	10.0	4.4	4.2	5.0	6.2	11.6	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	705	61	108	110	119	122	117	68
		97.4	92.4	97.3	96.5	96.7	98.4	99.2	100.0
	太っている	85	3	11	18	17	18	8	10
		11.7	4.5	9.9	15.8	13.8	14.5	6.8	14.7
	少し太っている	209	12	21	38	51	42	34	11
		28.9	18.2	18.9	33.3	41.5	33.9	28.8	16.2
ふつう	264	24	47	40	35	42	46	30	
	36.5	36.4	42.3	35.1	28.5	33.9	39.0	44.1	
少しやせている	81	9	15	7	9	12	19	10	
	11.2	13.6	13.5	6.1	7.3	9.7	16.1	14.7	
やせている	66	13	14	7	7	8	10	7	
	9.1	19.7	12.6	6.1	5.7	6.5	8.5	10.3	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	106	114	137	135	107	96
		99.2	100.0	98.1	100.0	98.6	99.3	99.1	99.0
	太っている	176	11	18	24	39	34	31	19
		23.5	22.4	16.7	21.1	28.1	25.0	28.7	19.8
	少し太っている	205	14	31	32	43	40	32	13
		27.3	28.6	28.7	28.1	30.9	29.4	29.6	13.5
ふつう	265	19	39	47	44	45	30	41	
	35.3	38.8	36.1	41.2	31.7	33.1	27.8	42.7	
少しやせている	60	3	10	8	7	11	10	11	
	8.0	6.1	9.3	7.0	5.0	8.1	9.3	11.5	
やせている	36	2	6	3	4	5	4	12	
	5.1	4.1	7.4	2.6	2.9	3.7	3.7	12.5	

問4 「あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。  
年齢階級別「理想体重÷現在の体重×100-100=」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \
回答			1 9 歳	2 9 歳	3 9 歳	4 9 歳	5 9 歳	6 9 歳	7 0 歳 以上
全体	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1379	103	206	215	236	244	218	157
		93.6	69.6	94.1	94.3	90.1	93.8	96.5	95.2
	現在の体重の (<-30%)	10	-	2	1	3	3	-	1
		0.7	-	0.9	0.4	1.1	1.2	-	0.6
	現在の体重の (-30%≤<-20%)	57	4	7	15	13	7	7	4
		3.9	3.5	3.2	6.6	5.0	2.7	3.1	2.4
	現在の体重の (-20%≤<-10%)	230	10	30	39	50	48	34	19
		15.6	8.7	13.7	17.1	19.1	18.5	15.0	11.6
現在の体重の (-10%≤<0%)	590	38	82	99	107	104	103	57	
	40.0	33.0	37.4	43.4	40.8	40.0	45.6	34.8	
現在の体重の (0%≤≤+10%)	407	40	74	50	52	73	59	59	
	27.6	34.8	33.8	21.9	19.8	28.1	26.1	36.0	
現在の体重の (+10%<≤+20%)	76	11	9	10	10	9	12	15	
	5.2	9.6	4.1	4.4	3.8	3.5	5.3	9.1	
現在の体重の (+20%<)	9	-	2	1	1	-	3	2	
	0.6	-	0.9	0.4	0.4	-	1.3	1.2	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	670	58	107	104	106	114	114	67
		92.5	87.9	96.4	91.2	86.2	91.9	96.6	98.5
	現在の体重の (<-30%)	3	-	-	-	2	1	-	-
		0.4	-	-	-	1.6	0.8	-	-
	現在の体重の (-30%≤<-20%)	21	1	3	6	5	3	2	1
		2.9	1.5	2.7	5.3	4.1	2.4	1.7	1.5
	現在の体重の (-20%≤<-10%)	65	3	13	15	21	20	8	5
		11.7	4.5	11.7	13.2	17.1	16.1	6.8	7.4
現在の体重の (-10%≤<0%)	275	16	36	49	47	42	57	26	
	38.0	24.2	34.2	43.0	38.2	33.9	48.3	38.2	
現在の体重の (0%≤≤+10%)	225	27	43	24	23	44	37	27	
	31.1	40.9	38.7	21.1	18.7	35.5	31.4	39.7	
現在の体重の (+10%<≤+20%)	55	11	8	9	7	4	9	7	
	7.6	16.7	7.2	7.9	5.7	3.2	7.6	10.3	
現在の体重の (+20%<)	6	-	2	1	1	-	1	1	
	0.8	-	1.8	0.9	0.8	-	0.8	1.5	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	709	45	99	111	130	130	104	90
		94.5	91.8	91.7	97.4	93.5	95.6	96.3	92.8
	現在の体重の (<-30%)	7	-	2	1	1	2	-	1
		0.9	-	1.9	0.9	0.7	1.5	-	1.0
	現在の体重の (-30%≤<-20%)	36	3	4	9	8	4	5	3
		4.8	6.1	3.7	7.9	5.8	2.9	4.6	3.1
	現在の体重の (-20%≤<-10%)	145	7	17	24	29	28	26	14
		19.3	14.3	15.7	21.1	20.9	20.6	24.1	14.6
現在の体重の (-10%≤<0%)	315	22	44	50	60	62	46	31	
	42.0	44.9	40.7	43.9	43.2	45.6	42.6	32.3	
現在の体重の (0%≤≤+10%)	182	13	31	26	29	29	22	32	
	24.3	26.5	28.7	22.8	20.9	21.3	20.4	33.3	
現在の体重の (+10%<≤+20%)	21	-	1	1	3	5	3	8	
	2.8	-	0.9	0.9	2.2	3.7	2.6	8.3	
現在の体重の (+20%<)	3	-	-	-	-	-	2	1	
	0.4	-	-	-	-	-	1.9	1.0	

問5 「あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと心がけていますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別） (人/%)

回答	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \
		1 9 歳		2 9 歳		3 9 歳		4 9 歳	
		5 9 歳		6 9 歳		7 9 歳		8 9 歳	
		10 歳以上		11 歳以上		12 歳以上		13 歳以上	
県民全体	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1447	110	214	224	256	257	223	163
		98.2	95.7	97.7	98.2	97.7	98.8	98.7	98.8
県民男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	66
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	705	61	108	111	119	122	117	67
		97.4	92.4	97.3	97.4	96.7	98.4	99.2	98.5
県民女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	742	49	106	113	137	135	106	96
		98.9	100.0	98.1	99.1	98.6	99.3	98.1	99.0

問5 ア) 「問5で「はい」と答えた人に聞きます。いつごろから心がけていますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別） (人/%)

回答	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \
		1 9 歳		2 9 歳		3 9 歳		4 9 歳	
		5 9 歳		6 9 歳		7 9 歳		8 9 歳	
		10 歳以上		11 歳以上		12 歳以上		13 歳以上	
県民全体	問5「はい」の数	1012	59	135	151	169	206	169	123
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1011	59	135	151	169	206	169	122
		99.9	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	99.2
	小学生頃	12	5	4	2	1	-	-	-
		1.2	8.5	3.0	1.3	0.6	-	-	-
	中学・高校生頃	91	51	22	9	4	4	-	1
		9.0	66.4	16.3	6.0	2.4	1.9	-	0.8
	高校を卒業した頃	54	3	32	7	10	1	1	-
		5.3	5.1	23.7	4.6	5.9	0.5	0.6	-
	20~24歳	82	-	48	19	9	4	1	1
		8.1	-	35.6	12.6	5.3	1.9	0.6	0.8
	25~29歳	94	-	28	47	8	7	2	2
	9.3	-	20.7	31.1	4.7	3.4	1.2	1.6	
30~39歳	152	-	1	67	59	14	6	5	
	15.0	-	0.7	44.4	34.9	6.8	3.6	4.1	
40~49歳	216	-	-	-	77	87	42	12	
	21.5	-	-	-	45.6	42.2	24.9	9.8	
50~59歳	174	-	-	-	1	59	63	21	
	17.2	-	-	-	0.6	43.2	37.3	17.1	
60歳以降	134	-	-	-	-	-	54	80	
	13.2	-	-	-	-	-	32.0	65.0	

県民男性	計：問5「はい」の数	435	27	58	62	61	93	84	50
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	435	27	58	62	61	93	84	50
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	小学生頃	7	2	4	1	-	-	-	-
		1.6	7.4	6.9	1.6	-	-	-	-
	中学・高校生頃	37	23	8	2	-	3	-	1
		8.5	85.2	13.8	3.2	-	3.2	-	2.0
	高校を卒業した頃	19	2	14	1	2	-	-	-
		4.4	7.4	24.1	1.6	3.3	-	-	-
	20～24歳	25	-	21	2	1	-	-	1
		5.7	-	36.2	3.2	1.6	-	-	2.0
25～29歳	36	-	10	22	1	2	-	1	
	8.3	-	17.2	35.5	1.6	2.2	-	2.0	
30～39歳	76	-	1	34	24	8	5	4	
	17.5	-	1.7	54.8	39.3	8.5	6.0	8.0	
40～49歳	98	-	-	-	32	41	22	3	
	22.5	-	-	-	52.5	44.1	25.2	6.0	
50～59歳	71	-	-	-	1	39	23	8	
	16.3	-	-	-	1.6	41.9	27.4	16.0	
60歳以降	66	-	-	-	-	-	34	32	
	15.2	-	-	-	-	-	40.5	64.0	
県民女性	計：問5「はい」の数	577	32	77	89	108	113	85	73
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	576	32	77	89	108	113	85	72
		99.8	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	98.6
	小学生頃	5	3	-	1	1	-	-	-
		0.9	9.4	-	1.1	0.9	-	-	-
	中学・高校生頃	54	28	14	7	4	1	-	-
		9.4	87.5	18.2	7.9	3.7	0.9	-	-
	高校を卒業した頃	35	1	18	6	8	1	1	-
		6.1	3.1	23.4	6.7	7.4	0.9	1.2	-
	20～24歳	57	-	27	17	8	4	1	-
		9.9	-	35.1	19.1	7.4	3.5	1.2	-
25～29歳	53	-	18	25	7	5	2	1	
	10.1	-	23.4	28.1	6.5	4.4	2.4	1.4	
30～39歳	76	-	-	33	35	6	1	1	
	13.2	-	-	37.1	32.4	5.3	1.2	1.4	
40～49歳	120	-	-	-	45	46	20	9	
	20.8	-	-	-	41.7	40.7	23.5	12.3	
50～59歳	103	-	-	-	-	50	40	13	
	17.9	-	-	-	-	44.2	47.1	17.8	
60歳以降	68	-	-	-	-	-	20	48	
	11.8	-	-	-	-	-	23.5	65.8	



問5 イ) 「問5で「はい」と答えた人に聞きます。それはなぜですか」

回答別構成人員(15歳以上県民・全体、男女別)

(人/%)

回答	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 歳 以上
県民全体	問5「はい」の数	1012	59	135	151	169	206	169	123
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1004	59	135	149	163	202	168	123
		99.2	100.0	100.0	98.7	99.4	99.1	99.4	100.0
	体重が変化しはじめたから	201	6	37	52	39	40	22	5
		19.9	10.2	27.4	34.4	23.1	19.4	13.0	4.1
	病気を指摘されたから	94	-	2	6	12	18	22	34
	9.3	-	1.5	4.0	7.1	8.7	13.0	27.6	
健康のため	554	15	47	55	99	133	122	83	
	54.7	25.4	34.8	36.4	59.6	64.6	72.2	67.5	
きれいで(かっこよく)ありたいから	155	38	49	36	18	11	2	1	
	15.3	64.4	36.3	23.8	10.7	5.3	1.2	0.8	
県民男性	問5「はい」の数	435	27	58	62	61	93	84	50
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	424	27	58	62	61	92	84	50
		99.8	100.0	100.0	100.0	100.0	98.9	100.0	100.0
	体重が変化しはじめたから	88	3	19	25	14	14	11	2
		20.2	11.1	32.8	40.3	23.0	15.1	13.1	4.0
	病気を指摘されたから	45	-	-	4	6	9	12	14
	10.3	-	-	6.5	9.8	9.7	14.3	28.0	
健康のため	266	11	27	27	40	66	61	34	
	61.1	40.7	46.6	43.5	65.6	71.0	72.6	68.0	
きれいで(かっこよく)ありたいから	35	13	12	6	1	3	-	-	
	8.0	48.1	20.7	9.7	1.6	3.2	-	-	
県民女性	問5「はい」の数	577	32	77	89	108	113	85	73
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	570	32	77	87	107	110	84	73
		98.8	100.0	100.0	97.8	99.1	97.3	98.8	100.0
	体重が変化しはじめたから	113	3	18	27	25	25	11	3
		19.6	9.4	23.4	30.3	23.1	23.0	12.9	4.1
	病気を指摘されたから	49	-	2	2	6	9	10	20
	8.5	-	2.6	2.2	5.6	8.0	11.8	27.4	
健康のため	288	4	20	28	59	67	61	49	
	49.9	12.5	26.0	31.5	54.6	59.3	71.8	67.1	
きれいで(かっこよく)ありたいから	120	25	37	30	17	8	2	1	
	20.8	78.1	48.1	33.7	15.7	7.1	2.4	1.4	

問5 つ) 「問5で「いいえ」と答えた人に聞きます。将来、いつごろから、心がけるようになると思いますか」  
 回答別構成人員(15歳以上県民・全体、男女別) (人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 1 9 歳	0 1 9 歳	0 1 3 9 歳	0 1 4 9 歳	0 1 5 9 歳	0 1 6 9 歳	0 1 歳 以上
県民 全体	問5 「いいえ」の数	435	51	79	73	57	51	54	40
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	432	51	78	73	56	51	54	39
		99.3	100.0	98.7	100.0	98.9	100.0	100.0	97.5
	高校を卒業した頃	3	3	-	-	-	-	-	-
		1.3	15.7	-	-	-	-	-	-
	20～24歳	9	5	4	-	-	-	-	-
		2.1	9.8	5.1	-	-	-	-	-
	25～29歳	5	4	3	-	-	1	-	-
		1.3	7.8	3.8	-	-	2.0	-	-
	30～39歳	37	4	23	10	-	-	-	-
		8.5	7.8	29.1	13.7	-	-	-	-
40～49歳	47	2	4	21	19	1	-	-	
	10.3	3.9	5.1	23.8	21.8	2.0	-	-	
50～59歳	24	-	1	-	14	7	2	-	
	5.5	-	1.3	-	16.1	13.7	3.7	-	
60歳以降	19	1	-	-	-	7	7	4	
	4.4	2.0	-	-	-	13.7	13.0	10.0	
年齢にかかわらず大りはじめたら	105	14	16	18	21	14	16	6	
	24.1	27.5	20.3	24.7	24.1	27.5	29.6	15.0	
このまま心がけないと思う	175	13	27	24	32	21	29	29	
	40.2	25.5	34.2	32.9	36.8	41.2	53.7	72.5	
県民 男性	問5 「いいえ」の数	270	34	50	49	58	29	33	17
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	269	34	50	49	57	29	33	17
		99.6	100.0	100.0	100.0	98.3	100.0	100.0	100.0
	高校を卒業した頃	3	3	-	-	-	-	-	-
		1.1	8.8	-	-	-	-	-	-
	20～24歳	4	3	1	-	-	-	-	-
		1.5	8.8	2.0	-	-	-	-	-
	25～29歳	2	1	1	-	-	-	-	-
		0.7	2.9	2.0	-	-	-	-	-
	30～39歳	27	4	13	5	-	-	-	-
		10.0	11.8	26.0	10.2	-	-	-	-
40～49歳	22	2	4	16	9	1	-	-	
	11.9	5.9	8.0	32.7	15.5	3.4	-	-	
50～59歳	12	-	-	-	9	3	1	-	
	4.8	-	-	-	15.5	10.3	3.0	-	
60歳以降	10	1	-	-	-	5	1	3	
	3.7	3.9	-	-	-	17.2	3.0	17.6	
年齢にかかわらず大りはじめたら	83	9	9	9	13	10	10	3	
	23.3	26.5	18.0	18.4	22.4	34.5	30.3	17.6	
このまま心がけないと思う	115	11	17	19	26	10	21	11	
	27.6	32.4	34.0	38.8	44.8	34.5	63.6	64.7	
県民 女性	問5 「いいえ」の数	165	17	29	24	29	22	21	23
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	163	17	28	24	29	22	21	22
		98.8	100.0	98.6	100.0	100.0	100.0	100.0	95.7
	高校を卒業した頃	5	5	-	-	-	-	-	-
		3.0	29.4	-	-	-	-	-	-
	20～24歳	5	2	3	-	-	-	-	-
		3.0	11.8	10.3	-	-	-	-	-
	25～29歳	6	3	2	-	-	1	-	-
		3.5	17.6	6.9	-	-	4.5	-	-
	30～39歳	10	-	5	5	-	-	-	-
		6.1	-	17.2	20.8	-	-	-	-
40～49歳	15	-	-	5	10	-	-	-	
	9.1	-	-	20.8	34.5	-	-	-	
50～59歳	11	-	1	-	5	4	1	-	
	6.7	-	3.4	-	17.2	18.2	4.8	-	
60歳以降	9	-	-	-	-	2	6	1	
	5.5	-	-	-	-	9.1	28.6	4.2	
年齢にかかわらず大りはじめたら	42	5	7	9	8	4	5	3	
	25.5	29.4	24.1	37.5	27.6	18.2	23.6	13.0	
このまま心がけないと思う	60	2	10	5	6	11	5	18	
	36.4	11.8	34.5	20.8	20.7	50.0	38.1	78.3	

問6 「あなたは、現在、お酒を飲んでいますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 歳 以上
全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	236	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1446	107	214	225	256	257	223	164
		98.1	93.0	97.7	98.7	97.7	98.8	98.7	99.4
	ほとんど毎日	288	-	13	42	77	70	59	27
		19.5	-	5.9	18.4	29.4	26.9	26.1	16.5
	週に4、5日	105	-	8	19	35	28	14	1
	7.1	-	3.7	8.3	13.4	10.8	6.2	0.6	
週に2、3日	134	2	36	26	21	24	18	7	
	9.1	1.7	16.4	11.4	8.0	9.2	8.0	4.3	
週に1日以下	226	13	74	55	32	18	26	8	
	15.3	11.3	33.8	24.1	12.2	6.9	11.5	4.9	
飲んでいない	693	92	83	83	91	117	106	121	
	47.0	80.0	37.9	36.4	34.7	45.0	46.9	73.8	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	706	61	108	111	119	122	117	68
		97.5	92.4	97.3	97.4	96.7	98.4	99.2	100.0
	ほとんど毎日	246	-	9	37	58	61	54	27
		34.0	-	8.1	32.5	47.2	49.2	45.8	39.7
	週に4、5日	65	-	3	14	18	17	12	1
		9.0	-	2.7	12.3	14.6	13.7	10.2	1.5
週に2、3日	81	1	22	14	12	13	15	4	
	11.2	1.5	19.8	12.3	9.8	10.5	12.7	5.9	
週に1日以下	106	10	31	30	11	7	13	4	
	14.6	15.2	27.9	26.3	8.9	5.6	11.0	5.9	
飲んでいない	208	50	43	16	20	24	23	32	
	28.7	75.8	38.7	14.0	16.3	19.4	19.5	47.1	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	740	46	106	114	137	135	106	96
		98.7	93.9	98.1	100.0	98.6	99.3	98.1	99.0
	ほとんど毎日	42	-	4	5	19	9	5	-
		5.6	-	3.7	4.4	13.7	6.6	4.6	-
	週に4、5日	40	-	5	5	17	11	2	-
		5.3	-	4.6	4.4	12.2	8.1	1.9	-
週に2、3日	53	1	14	12	9	11	3	3	
	7.1	2.0	13.0	10.5	6.5	8.1	2.8	3.1	
週に1日以下	120	3	43	25	21	11	13	4	
	16.0	6.1	39.8	21.9	15.1	8.1	12.0	4.2	
飲んでいない	485	42	40	67	71	93	83	89	
	64.7	85.7	37.0	58.8	51.1	68.4	76.9	92.7	

問7 ア) 「問6で「飲んでいる」に○をつけた人におきます。ここ1、2年をふりかえて、「飲酒する日数について」変化がありましたか

回答別構成人員 (15歳以上市民・全体、男女別)

(人/%)

	年齢階級	計	15歳以上						
			15歳以下	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-34歳	35-39歳	40歳以上
全体	「飲んでいる」の数	753	15	131	142	165	140	117	43
	回答数	750	15	131	142	165	139	115	43
	増えた	101	4	33	24	21	14	5	-
	減った	133	1	36	35	21	25	15	7
	変わらない	516	10	72	80	123	100	95	36
男性	「飲んでいる」の数	498	11	65	95	99	98	94	36
	回答数	495	11	65	95	99	97	92	36
	増えた	61	2	17	17	12	9	4	-
	減った	85	1	10	27	12	15	14	6
	変わらない	349	8	33	51	75	73	74	30
女性	「飲んでいる」の数	255	4	66	47	66	42	23	7
	回答数	255	4	66	47	66	42	23	7
	増えた	40	2	16	7	9	5	1	-
	減った	43	-	16	11	9	10	1	1
	変わらない	167	2	24	29	48	27	21	6

※ 回答比(%)は実数に対する割合。

問7 イ) 「問6で「飲んでいる」に○をつけた人におきます。ここ1、2年をふりかえて、「1回の飲酒量について」変化がありましたか

回答別構成人員 (15歳以上市民・全体、男女別)

(人/%)

	年齢階級	計	15歳以上						
			15歳以下	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-34歳	35-39歳	40歳以上
全体	「飲んでいる」の数	753	15	131	142	165	140	117	43
	回答数	739	15	130	137	162	133	114	43
	増えた	67	5	17	9	17	12	7	-
	減った	177	-	33	47	29	25	25	14
	変わらない	495	10	30	31	116	100	79	29
男性	「飲んでいる」の数	498	11	65	95	99	98	94	36
	回答数	491	11	65	92	98	93	91	36
	増えた	45	2	3	5	11	9	6	-
	減った	114	-	13	33	12	19	24	13
	変わらない	332	3	44	51	75	70	51	23
女性	「飲んでいる」の数	255	4	66	47	66	42	23	7
	回答数	248	4	65	45	64	40	23	7
	増えた	22	2	9	1	6	3	1	-
	減った	63	-	20	14	17	7	4	1
	変わらない	163	2	29	30	41	30	18	6

問7 ウ) 「問7のア)と問7のイ)のいずれか、または両方に「増えた」と回答した人に聞きます。それはなぜですか」

回答別構成人員(15歳以上県民・全体、男女別)

複数回答(人/%)

	年齢階級	計	複数回答(人/%)						
			15歳 19歳	20歳 29歳	30歳 39歳	40歳 49歳	50歳 59歳	60歳 69歳	70歳以上
全体	回答								
	該当数	120	5	38	25	25	17	9	-
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	-
	回答数	87	2	28	18	20	13	6	-
		72.5	40.0	73.7	72.0	76.9	76.5	66.7	-
	仕事上の付き合いが増えた	32	1	10	8	8	5	-	-
	25.7	20.0	26.3	32.0	30.8	29.4	-	-	
お酒を飲む仲間が増えた	32	1	12	7	6	2	4	-	
	26.7	20.0	31.6	28.0	23.1	11.8	44.4	-	
ストレスを感じるようになった	38	-	10	7	11	8	2	-	
	31.7	-	26.3	28.0	42.3	47.1	22.2	-	
男性	該当数	75	3	18	18	17	11	3	-
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	-
	回答数	58	2	12	13	15	10	6	-
		77.3	66.7	66.7	72.2	83.2	90.9	75.0	-
	仕事上の付き合いが増えた	29	1	8	8	7	5	-	-
		38.7	33.3	44.4	44.4	41.2	45.5	-	-
お酒を飲む仲間が増えた	16	1	3	4	3	1	4	-	
	21.3	33.3	16.7	22.2	17.6	9.1	50.0	-	
ストレスを感じるようになった	23	-	4	3	9	5	2	-	
	30.7	-	22.2	16.7	52.9	45.5	25.0	-	
女性	該当数	45	2	20	7	9	6	1	-
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	-
	回答数	29	-	16	5	5	3	-	-
		64.4	-	80.0	71.4	55.6	50.0	-	-
	仕事上の付き合いが増えた	3	-	2	-	1	-	-	-
		6.7	-	10.0	-	11.1	-	-	-
お酒を飲む仲間が増えた	16	-	9	3	3	1	-	-	
	35.6	-	45.0	42.9	33.3	16.7	-	-	
ストレスを感じるようになった	15	-	6	4	2	3	-	-	
	33.3	-	30.0	57.1	22.2	50.0	-	-	

【生活習慣実態調査】

問1 「あなたは、現在の健康状態についてどう思いますか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5	0	0	0	0	0	0
			{	{	{	{	{	{	0
			1	2	3	4	5	6	7
			9	9	9	9	9	9	歳
			歳	歳	歳	歳	歳	歳	以上
県民全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1450	110	213	225	257	257	224	164
		98.4	95.7	97.3	100.0	100.0	98.8	99.1	99.4
	大変健康である	219	34	52	30	26	31	34	12
		14.9	29.6	23.7	13.2	9.9	11.9	15.0	7.3
	どちらかといえば健康なほうである	797	51	108	126	160	150	126	76
	54.1	44.3	49.3	55.3	61.1	57.7	55.8	46.3	
どちらとも言えない	275	14	38	48	52	55	34	34	
	18.7	12.2	17.4	21.1	19.8	21.2	15.0	20.7	
どちらかといえば不健康なほうである	107	9	12	15	17	16	18	20	
	7.3	7.8	5.5	6.6	6.5	6.2	8.0	12.2	
不健康である	52	2	3	6	2	5	12	22	
	3.5	1.7	1.4	2.6	0.8	1.9	5.3	13.4	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	706	61	108	111	120	122	116	68
		97.5	92.4	97.3	100.0	100.0	98.4	98.3	100.0
	大変健康である	113	19	27	20	10	17	14	6
		15.6	28.8	24.3	17.5	8.1	13.7	11.9	8.8
	どちらかといえば健康なほうである	365	29	53	54	70	62	63	34
		50.4	43.9	47.7	47.4	56.9	50.0	53.4	50.0
どちらとも言えない	144	6	20	24	31	27	24	12	
	19.9	9.1	18.0	21.1	25.2	21.8	20.3	17.6	
どちらかといえば不健康なほうである	60	7	6	8	8	11	12	8	
	8.3	10.6	5.4	7.0	6.5	8.9	10.2	11.8	
不健康である	24	-	2	5	1	5	3	8	
	3.3	-	1.8	4.4	0.8	4.0	2.5	11.8	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	105	114	137	135	108	96
		99.2	100.0	97.2	100.0	100.0	100.0	100.0	99.0
	大変健康である	106	15	25	10	16	14	20	6
		14.1	30.6	23.1	8.8	11.5	10.3	18.5	6.3
	どちらかといえば健康なほうである	432	22	55	72	90	88	63	42
		57.6	44.9	50.9	63.2	64.7	64.7	58.3	43.8
どちらとも言えない	131	8	18	24	21	28	10	22	
	17.5	16.3	16.7	21.1	15.1	20.6	9.3	22.9	
どちらかといえば不健康なほうである	47	2	6	7	9	5	6	12	
	6.3	4.1	5.6	6.1	6.5	3.7	5.6	12.5	
不健康である	28	2	1	1	1	-	9	14	
	3.7	4.1	0.9	0.9	0.7	-	8.3	14.6	

問2 「あなたが、ふだんの生活の中で特に心がけて実行していることがありますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

複数回答（人／％）

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ～ 9 歳	10 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳
県民 全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1451	110	213	225	257	257	225	164
		98.4	95.7	97.3	100.0	100.0	98.8	99.6	99.4
	1 食事に気を付けている	863	37	95	118	144	181	162	126
		58.5	32.2	43.4	51.8	55.0	69.6	71.7	76.8
	2 運動やスポーツをしたり、努めて体を動かすようにしている	513	38	63	59	91	96	106	60
		34.8	33.0	28.8	25.9	34.7	36.9	46.9	36.6
	3 睡眠時間を十分とるようにしている	821	44	111	106	140	164	142	114
	55.7	38.3	50.7	46.5	53.4	63.1	62.8	69.5	
4 お酒の飲み過ぎに注意している	199	-	26	41	40	44	31	17	
	13.5	-	11.9	18.0	15.3	16.9	13.7	10.4	
5 たばこの吸い過ぎに注意している	146	-	24	22	27	34	29	10	
	9.9	-	11.0	9.6	10.3	13.1	12.8	6.1	
6 くよくよしたりストレスをためないようにしている	638	31	61	90	136	144	105	71	
	43.3	27.0	27.9	39.5	51.9	55.4	46.5	43.3	
7 その他	44	3	6	7	12	3	5	8	
	3.0	2.6	2.7	3.1	4.6	1.2	2.2	4.9	
8 特に何もしていない	180	34	38	43	26	12	12	15	
	12.2	29.6	17.4	18.9	9.9	4.6	5.3	9.1	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	707	61	108	111	120	122	117	68
		97.7	92.4	97.3	100.0	100.0	98.4	99.2	100.0
	1 食事に気を付けている	353	19	40	41	49	76	74	54
		48.8	28.8	36.0	36.0	39.8	61.3	62.7	79.4
	2 運動やスポーツをしたり、努めて体を動かすようにしている	260	23	39	29	43	47	48	31
		35.9	34.8	35.1	25.4	35.0	37.9	40.7	45.6
	3 睡眠時間を十分とるようにしている	375	22	50	41	63	73	76	50
		51.8	33.3	45.0	36.0	51.2	58.9	64.4	73.5
4 お酒の飲み過ぎに注意している	162	-	15	35	30	36	30	16	
	22.4	-	13.5	30.7	24.4	29.0	25.4	23.5	
5 たばこの吸い過ぎに注意している	117	-	17	20	23	24	26	7	
	16.2	-	15.3	17.5	18.7	19.4	22.0	10.3	
6 くよくよしたりストレスをためないようにしている	272	19	27	42	51	65	43	25	
	37.6	28.8	24.3	36.8	41.5	52.4	36.4	36.8	
7 その他	17	-	3	3	7	1	1	2	
	2.3	-	2.7	2.6	5.7	0.8	0.8	2.9	
8 特に何もしていない	98	18	24	26	15	5	7	3	
	13.5	27.3	21.6	22.8	12.2	4.0	5.9	4.4	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	105	114	137	135	108	96
		99.2	100.0	97.2	100.0	100.0	100.0	100.0	99.0
	1 食事に気を付けている	510	18	55	77	95	105	88	72
		68.0	36.7	50.9	67.5	68.3	77.2	81.5	75.0
	2 運動やスポーツをしたり、努めて体を動かすようにしている	253	15	24	30	48	49	58	29
		33.7	30.6	22.2	26.3	34.5	36.0	53.7	30.2
	3 睡眠時間を十分とるようにしている	446	22	61	65	77	91	66	64
		59.5	44.9	56.5	57.0	55.4	66.9	61.1	66.7
4 お酒の飲み過ぎに注意している	37	-	11	6	10	8	1	1	
	4.9	-	10.2	5.3	7.2	5.9	0.9	1.0	
5 たばこの吸い過ぎに注意している	29	-	7	2	4	10	3	3	
	3.9	-	6.5	1.8	2.9	7.4	2.8	3.1	
6 くよくよしたりストレスをためないようにしている	366	12	34	48	85	79	62	46	
	48.8	24.5	31.5	42.1	61.2	58.1	57.4	47.9	
7 その他	27	3	3	4	5	2	4	6	
	3.6	6.1	2.8	3.5	3.6	1.5	3.7	6.3	
8 特に何もしていない	82	16	14	17	11	7	5	12	
	10.9	32.7	13.0	14.9	7.9	5.1	4.6	12.5	

問3 「問2で1から7を選んだ人に聞きます。あなたが、ふだんの生活の中で特に心がけて実行するようになったきっかけは何ですか」

回答別構成人員(15歳以上県民・全体、男女別)

(人/%)

回答	計	年齢階級							
		15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上	
県民全体									
問2「1から7」を選んだ人数	1271	76	175	182	231	245	213	149	
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
回答数	1264	76	174	181	230	245	211	147	
	99.4	100.0	99.4	99.5	99.6	100.0	99.1	98.7	
自分や家族の健康や病気に不安を感じたため	483	12	49	70	111	112	77	52	
	38.0	15.8	28.0	38.5	48.1	45.7	36.2	34.9	
人生の節目を迎えて	246	1	9	24	35	64	64	49	
	19.4	1.3	5.1	13.2	15.2	26.1	30.0	32.9	
友人に勧められたり、楽しそうだったから	26	3	8	1	6	1	4	3	
	2.0	3.9	4.6	0.5	2.6	0.4	1.9	2.0	
時間や生活に余裕ができたため	83	4	9	13	12	17	19	9	
	6.5	5.3	5.1	7.1	5.2	6.9	8.9	6.0	
テレビや雑誌などを見て	107	6	11	17	24	10	18	21	
	8.4	7.9	6.3	9.3	10.4	4.1	8.5	14.1	
その他	65	9	13	14	9	10	7	3	
	5.1	11.8	7.4	7.7	3.9	4.1	3.3	2.0	
特に理由はない	254	41	75	42	33	31	22	10	
	20.0	53.9	42.9	23.1	14.3	12.7	10.3	6.7	
男性									
問2「1から7」を選んだ人数	609	43	84	85	105	117	110	65	
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
回答数	605	43	83	85	105	117	108	64	
	99.3	100.0	98.8	100.0	100.0	100.0	98.2	98.5	
自分や家族の健康や病気に不安を感じたため	220	7	23	33	50	49	37	21	
	36.1	16.3	27.4	38.8	47.6	41.9	33.6	32.3	
人生の節目を迎えて	132	-	4	10	15	36	39	28	
	21.7	-	4.8	11.8	14.3	30.8	35.5	43.1	
友人に勧められたり、楽しそうだったから	11	2	4	-	2	1	1	1	
	1.8	4.7	4.8	-	1.9	0.9	0.9	1.5	
時間や生活に余裕ができたため	23	2	3	4	3	3	6	2	
	3.8	4.7	3.6	4.7	2.9	2.6	5.5	3.1	
テレビや雑誌などを見て	50	4	6	6	9	7	9	9	
	8.2	9.3	7.1	7.1	8.6	6.0	8.2	13.8	
その他	26	1	4	7	6	4	3	1	
	4.3	2.3	4.8	8.2	5.7	3.4	2.7	1.5	
特に理由はない	143	27	39	25	20	17	13	2	
	23.5	62.8	46.4	29.4	19.0	14.5	11.8	3.1	
女性									
問2「1から7」を選んだ人数	662	33	91	97	126	128	103	84	
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
回答数	659	33	91	96	125	128	103	83	
	99.5	100.0	100.0	99.0	99.2	100.0	100.0	98.8	
自分や家族の健康や病気に不安を感じたため	263	5	26	37	61	63	40	31	
	39.7	15.2	28.6	38.1	48.4	49.2	38.8	36.9	
人生の節目を迎えて	114	1	5	14	20	28	25	21	
	17.2	3.0	5.5	14.4	15.9	21.9	24.3	25.0	
友人に勧められたり、楽しそうだったから	15	1	4	1	4	-	3	2	
	2.3	3.0	4.4	1.0	3.2	-	2.9	2.4	
時間や生活に余裕ができたため	60	2	6	9	9	14	13	7	
	9.1	6.1	6.6	9.3	7.1	10.9	12.6	8.3	
テレビや雑誌などを見て	57	2	5	11	15	3	9	12	
	8.6	6.1	5.5	11.3	11.9	2.3	8.7	14.3	
その他	39	8	9	7	3	6	4	2	
	5.9	24.2	9.9	7.2	2.4	4.7	3.9	2.4	
特に理由はない	111	14	36	17	13	14	9	8	
	16.8	42.4	39.6	17.5	10.3	10.9	8.7	9.5	



問4 「あなたは、この1年間に学校や職場などで健康診断を受けましたか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 2 9 歳	0 ~ 3 9 歳	0 ~ 4 9 歳	0 ~ 5 9 歳	0 ~ 6 9 歳	0 ~ 7 0 歳 以上
全体	回答 実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
	回答数	1421	106	208	220	252	253	219	163
	受けた	961	75	135	133	187	188	138	105
	受けていない	441	21	73	85	64	65	79	54
	わからない	19	10	0	2	1	0	2	4
		1.3	9.4	0.0	0.9	0.4	0.0	0.9	2.5
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
	回答数	692	58	106	107	118	120	115	68
	受けた	510	39	75	83	100	96	76	41
	受けていない	171	13	31	24	18	24	37	24
	わからない	11	6	-	-	-	-	2	3
		1.6	10.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	4.4
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
	回答数	729	48	102	113	134	133	104	95
	受けた	451	36	60	50	87	92	62	64
	受けていない	270	8	42	61	46	41	42	30
	わからない	8	4	-	2	1	-	-	1
		1.1	8.3	0.0	1.8	0.7	0.0	0.0	1.1

問5 「あなたは、地域の自治会活動や職場、学校などでサークル活動に参加していますか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 2 9 歳	0 ~ 3 9 歳	0 ~ 4 9 歳	0 ~ 5 9 歳	0 ~ 6 9 歳	0 ~ 7 0 歳 以上
全体	回答 実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
	回答数	1450	110	212	225	257	257	225	164
	積極的に参加している	306	30	32	44	65	49	58	28
	あまり参加しない	495	28	52	86	107	92	78	52
	何もしない	649	52	128	95	85	116	89	84
		44.0	45.2	58.4	41.7	32.4	44.6	39.4	51.2
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
	回答数	707	61	108	111	120	122	117	68
	積極的に参加している	151	16	19	18	25	26	31	16
	あまり参加しない	219	15	29	36	40	38	40	21
	何もしない	337	30	60	57	55	58	46	31
		46.5	45.5	54.1	50.0	44.7	46.8	39.0	45.6
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
	回答数	743	49	104	114	137	135	108	96
	積極的に参加している	155	14	13	26	40	23	27	12
	あまり参加しない	276	13	23	50	67	54	38	31
	何もしない	312	22	68	38	30	58	43	53
		41.6	44.9	63.0	33.3	21.6	42.6	39.8	55.2

問6 「あなたが、心だんの食生活の中で特に心がけて実行していることがありますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別） 複数（3つ）回答（人／％）

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 0 1 9 歳	0 1 2 9 歳	0 1 2 9 歳	0 1 2 9 歳	0 1 2 9 歳	0 1 2 9 歳	0 1 2 9 歳
県民全体	回答 実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
	回答数	3590	217	429	503	633	722	623	463
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	毎朝、朝食を食べている	917	66	112	108	164	184	163	120
		25.5	30.4	26.1	21.5	25.9	25.5	26.2	25.9
	塩分や糖分を控えている	529	15	39	70	91	128	110	76
		14.7	6.9	9.1	13.9	14.4	17.7	17.7	16.4
	腹8分目にしている	401	17	48	51	60	76	77	72
		11.2	7.8	11.2	10.1	9.5	10.5	12.4	15.6
	朝昼夕3食を規則的に食べている	617	38	67	69	111	116	116	100
		17.2	17.5	15.6	13.7	17.5	16.1	18.6	21.6
	バランスよく食べている	372	16	51	57	68	81	59	40
		10.4	7.4	11.9	11.3	10.7	11.2	9.5	8.6
間食や夜食をしない	332	18	42	50	51	83	59	29	
	9.2	8.3	9.8	9.9	8.1	11.5	9.5	6.3	
なるべく家族そろって食べるようにしている	249	15	23	57	61	44	28	21	
	6.9	6.9	5.4	11.3	9.6	6.1	4.5	4.5	
その他	21	3	3	5	2	2	4	2	
	0.6	1.4	0.7	1.0	0.3	0.3	0.6	0.4	
特に何もしていない	152	29	44	36	25	8	7	3	
	4.2	13.4	10.3	7.2	3.9	1.1	1.1	0.6	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
	回答数	1688	115	213	222	276	344	322	196
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	毎朝、朝食を食べている	433	32	57	41	74	92	90	47
		25.7	27.8	26.8	18.5	26.8	26.7	28.0	24.0
	塩分や糖分を控えている	204	6	14	31	33	47	50	23
		12.1	5.2	6.6	14.0	12.0	13.7	15.5	11.7
	腹8分目にしている	206	7	27	26	27	38	44	37
		12.2	6.1	12.7	11.7	9.8	11.0	13.7	18.9
	朝昼夕3食を規則的に食べている	299	20	35	23	47	62	66	46
		17.7	17.4	16.4	10.4	17.0	18.0	20.5	23.5
	バランスよく食べている	148	10	22	24	21	32	21	18
		8.8	8.7	10.3	10.8	7.6	9.3	6.5	9.2
間食や夜食をしない	172	10	18	24	29	47	32	12	
	10.2	8.7	8.5	10.8	10.5	13.7	9.9	6.1	
なるべく家族そろって食べるようにしている	111	9	11	20	24	23	13	11	
	6.6	7.8	5.2	9.0	8.7	6.7	4.0	5.6	
その他	8	1	-	3	1	1	1	1	
	0.5	0.9	-	1.4	0.4	0.3	0.3	0.5	
特に何もしていない	107	20	29	30	20	2	5	1	
	6.3	17.4	13.6	13.5	7.2	0.6	1.6	0.5	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
	回答数	1902	102	216	281	357	378	301	267
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	毎朝、朝食を食べている	484	34	55	67	90	92	73	73
		25.4	33.3	25.5	23.8	25.2	24.3	24.3	27.3
	塩分や糖分を控えている	325	9	25	39	58	81	60	53
		17.1	8.8	11.6	13.9	16.2	21.4	19.9	19.9
	腹8分目にしている	195	10	21	25	33	38	33	35
		10.3	9.8	9.7	8.9	9.2	10.1	11.0	13.1
	朝昼夕3食を規則的に食べている	318	18	32	46	64	54	50	54
		16.7	17.6	14.8	16.4	17.9	14.3	16.6	20.2
	バランスよく食べている	224	6	29	33	47	49	38	22
		11.8	5.9	13.4	11.7	13.2	13.0	12.6	8.2
間食や夜食をしない	160	8	24	26	22	36	27	17	
	8.4	7.8	11.1	9.3	6.2	9.5	9.0	6.4	
なるべく家族そろって食べるようにしている	138	6	12	37	37	21	15	10	
	7.3	5.9	5.6	13.2	10.4	5.6	5.0	3.7	
その他	13	2	3	2	1	1	3	1	
	0.7	2.0	1.4	0.7	0.3	0.3	1.0	0.4	
特に何もしていない	45	9	15	6	5	6	2	2	
	2.4	8.8	6.9	2.1	1.4	1.6	0.7	0.7	

問7 「あなたは、自分で献立を立てて、実際に食事を作ることがありますか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

年齢階級	回答	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳
県民 全体	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1450	110	213	224	257	257	225	164
		98.4	95.7	97.3	98.2	100.0	98.8	99.6	99.4
	いつもやっている	542	-	32	94	125	121	107	63
		36.8	-	14.6	41.2	47.7	46.5	47.3	38.4
	時々やる	194	12	40	31	35	32	20	24
	13.2	10.4	18.3	13.6	13.4	12.3	8.8	14.6	
めったにやらない	308	42	78	40	40	49	33	26	
	20.9	36.5	35.6	17.5	15.3	18.8	14.6	15.9	
やったことはない	406	56	63	59	57	55	65	51	
	27.5	48.7	28.8	25.9	21.8	21.2	28.8	31.1	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	706	61	108	110	120	122	117	68
		97.5	92.4	97.3	96.5	100.0	98.4	99.2	100.0
	いつもやっている	36	-	6	2	2	6	15	5
		5.0	-	5.4	1.8	1.6	4.8	12.7	7.4
	時々やる	111	3	20	18	26	21	11	12
	15.3	4.5	18.0	15.8	21.1	16.9	9.3	17.6	
めったにやらない	208	19	31	34	37	45	29	13	
	28.7	28.8	27.9	29.8	30.1	36.3	24.6	19.1	
やったことはない	351	39	51	56	55	50	62	38	
	48.5	59.1	45.9	49.1	44.7	40.3	52.5	55.9	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	105	114	137	135	108	96
		99.7	100.0	97.2	100.0	100.0	100.0	100.0	99.0
	いつもやっている	506	-	26	92	123	115	92	58
		67.5	-	24.1	80.7	88.5	84.6	85.2	60.4
	時々やる	83	9	20	13	9	11	9	12
	11.1	18.4	18.5	11.4	6.5	8.1	8.3	12.5	
めったにやらない	100	23	47	6	3	4	4	13	
	13.3	46.9	43.5	5.3	2.2	2.9	3.7	13.5	
やったことはない	55	17	12	3	2	5	3	13	
	7.3	34.7	11.1	2.6	1.4	3.7	2.8	13.5	

問8 「あなたの運動量（運動やスポーツのほか体を動かすことも含める）は十分だと思いますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別） (人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \
回答			1 9 歳	2 9 歳	3 9 歳	4 9 歳	5 9 歳	6 9 歳	7 0 歳 以上
県民 全体	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1450	110	213	224	257	257	225	164
		98.4	95.7	97.3	98.2	100.0	98.8	99.6	99.4
	1 十分運動している	132	20	21	11	12	23	29	16
		9.0	17.4	9.6	4.8	4.6	8.8	12.8	9.8
	2 積極的に体を動かしている	287	16	28	25	45	58	74	41
	19.5	13.9	12.8	11.0	17.2	22.3	32.7	25.0	
3 やや不足している	419	37	65	59	81	70	61	46	
	28.4	32.2	29.7	25.9	30.9	26.9	27.0	28.0	
4 不足している	566	32	90	124	113	101	52	54	
	38.4	27.8	41.1	54.4	43.1	38.8	23.0	32.9	
5 わからない	46	5	9	5	6	5	9	7	
	3.1	4.3	4.1	2.2	2.3	1.9	4.0	4.3	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	706	61	108	110	120	122	117	68
		97.5	92.4	97.3	96.5	100.0	98.4	99.2	100.0
	1 十分運動している	73	15	16	6	5	9	13	9
		10.1	22.7	14.4	5.3	4.1	7.3	11.0	13.2
	2 積極的に体を動かしている	138	8	22	13	18	22	37	18
	19.1	12.1	19.8	11.4	14.6	17.7	31.4	26.5	
3 やや不足している	195	22	35	23	35	30	30	20	
	26.9	33.3	31.5	20.2	28.5	24.2	25.4	29.4	
4 不足している	278	13	32	66	59	58	31	19	
	38.4	19.7	28.8	57.9	48.0	46.8	26.3	27.9	
5 わからない	22	3	3	2	3	3	6	2	
	3.0	4.5	2.7	1.8	2.4	2.4	5.1	2.9	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	105	114	137	135	108	96
		99.7	100.0	97.2	100.0	100.0	100.0	100.0	99.0
	1 十分運動している	59	5	5	5	7	14	16	7
		7.9	10.2	4.6	4.4	5.0	10.3	14.8	7.3
	2 積極的に体を動かしている	149	8	6	12	27	36	37	23
	19.9	16.3	5.6	10.5	19.4	26.5	34.3	24.0	
3 やや不足している	224	15	30	36	46	40	31	26	
	29.9	30.6	27.8	31.6	33.1	29.4	28.7	27.1	
4 不足している	288	19	58	58	54	43	21	35	
	38.4	38.8	53.7	50.9	38.8	31.6	19.4	36.5	
5 わからない	24	2	6	3	3	2	3	5	
	3.2	4.1	5.6	2.6	2.2	1.5	2.8	5.2	

問9 「問8で3、4を選んだ人に聞きます。運動不足の原因は何だと思いますか」

回答別構成人員(15歳以上県民・全体、男女別)

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \	0 \
回答			1 9 歳	2 9 歳	3 9 歳	4 9 歳	5 9 歳	6 9 歳	7 0 歳 以上
県民 全体	問8で「3、4」を選んだ人数	985	69	155	183	194	171	113	100
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	978	69	155	182	192	170	110	100
		99.3	100.0	100.0	99.5	99.0	99.4	97.3	100.0
	健康上医師から運動を制限されている	53	1	1	1	3	10	9	28
		5.4	1.4	0.6	0.5	1.5	5.8	8.0	28.0
	体を動かすことが面倒、嫌い	199	16	34	26	33	30	35	25
		20.2	23.2	21.9	14.2	17.0	17.5	31.0	25.0
仕事や勉強で疲れている	232	13	48	47	59	47	17	1	
	23.6	18.8	31.0	25.7	30.4	27.5	15.0	1.0	
時間がない	374	31	59	95	82	67	31	9	
	38.0	44.9	38.1	51.9	42.3	39.2	27.4	9.0	
その他	120	8	13	13	15	16	18	37	
	12.2	11.6	8.4	7.1	7.7	9.4	15.9	37.0	
男性	問8で「3、4」を選んだ人数	473	35	67	89	94	88	61	39
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	471	35	67	89	93	88	60	39
		99.6	100.0	100.0	100.0	98.9	100.0	98.4	100.0
	健康上医師から運動を制限されている	21	-	-	1	2	5	4	9
		4.4	-	-	1.1	2.1	5.7	6.6	23.1
	体を動かすことが面倒、嫌い	83	8	12	8	14	10	20	11
		17.5	22.9	17.9	9.0	14.9	11.4	32.8	28.2
仕事や勉強で疲れている	134	7	25	34	34	24	9	1	
	28.3	20.0	37.3	38.2	36.2	27.3	14.8	2.6	
時間がない	175	16	25	42	36	40	15	1	
	37.0	45.7	37.3	47.2	38.3	45.5	24.6	2.6	
その他	58	4	5	4	7	9	12	17	
	12.3	11.4	7.5	4.5	7.4	10.2	19.7	43.6	
女性	問8で「3、4」を選んだ人数	512	34	88	94	100	83	52	61
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	507	34	88	93	99	82	50	61
		99.0	100.0	100.0	98.9	99.0	98.8	96.2	100.0
	健康上医師から運動を制限されている	32	1	1	-	1	5	5	19
		6.3	2.9	1.1	-	1.0	6.0	9.6	31.1
	体を動かすことが面倒、嫌い	116	8	22	18	19	20	15	14
		22.7	23.5	25.0	19.1	19.0	24.1	28.8	23.0
仕事や勉強で疲れている	98	6	23	13	25	23	8	-	
	19.1	17.6	26.1	13.8	25.0	27.7	15.4	-	
時間がない	199	15	34	53	46	27	16	8	
	38.9	44.1	38.6	56.4	46.0	32.5	30.8	13.1	
その他	62	4	8	9	8	7	6	20	
	12.1	11.8	9.1	9.6	8.0	8.4	11.5	32.8	

問10 「あなたの1日だんの睡眠時間は何時間ですか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳
県民 全体	回答 実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1437	109	211	222	254	255	222	164
		97.5	94.8	96.3	97.4	96.9	98.1	98.2	99.4
	5時間未満	67	4	13	10	16	11	10	3
		4.5	3.5	5.9	4.4	6.1	4.2	4.4	1.8
	5~6時間未満	345	32	52	56	77	62	46	20
		23.4	27.8	23.7	24.6	29.4	23.8	20.4	12.2
	6~7時間未満	530	38	84	94	95	97	82	40
		36.0	33.0	38.4	41.2	36.3	37.3	36.3	24.4
7~8時間未満	328	21	35	46	51	68	53	54	
	22.3	18.3	16.0	20.2	19.5	26.2	23.5	32.9	
8~9時間未満	96	5	11	9	7	12	21	31	
	6.5	4.3	5.0	3.9	2.7	4.6	9.3	18.9	
9時間以上	28	-	2	2	2	1	7	14	
	1.9	-	0.9	0.9	0.8	0.4	3.1	8.5	
不規則	43	9	14	5	6	4	3	2	
	2.9	7.8	6.4	2.2	2.3	1.5	1.3	1.2	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	701	60	106	109	119	122	117	68
		96.8	90.9	95.5	95.6	96.7	98.4	99.2	100.0
	5時間未満	33	2	7	6	10	5	3	-
		4.6	3.0	6.3	5.3	8.1	4.0	2.5	-
	5~6時間未満	164	17	31	30	28	28	20	10
		22.7	25.8	27.9	26.3	22.8	22.6	16.9	14.7
	6~7時間未満	246	19	42	43	45	41	43	13
		34.0	28.8	37.8	37.7	36.6	33.1	36.4	19.1
7~8時間未満	160	12	12	23	26	34	30	23	
	22.1	18.2	10.8	20.2	21.1	27.4	25.4	33.8	
8~9時間未満	53	3	2	2	6	11	15	14	
	7.3	4.5	1.8	1.8	4.9	8.9	12.7	20.6	
9時間以上	15	-	1	1	-	1	4	8	
	2.1	-	0.9	0.9	-	0.8	3.4	11.8	
不規則	30	7	11	4	4	2	2	-	
	4.1	10.6	9.9	3.5	3.3	1.6	1.7	-	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	736	49	105	113	135	133	105	96
		98.1	100.0	97.2	99.1	97.1	97.8	97.2	99.0
	5時間未満	34	2	6	4	6	6	7	3
		4.5	4.1	5.6	3.5	4.3	4.4	6.5	3.1
	5~6時間未満	181	15	21	26	49	34	26	10
		24.1	30.6	19.4	22.8	35.3	25.0	24.1	10.4
	6~7時間未満	284	19	42	51	50	56	39	27
		37.9	38.8	38.9	44.7	36.0	41.2	36.1	28.1
7~8時間未満	168	9	23	23	25	34	23	31	
	22.4	18.4	21.3	20.2	18.0	25.0	21.3	32.3	
8~9時間未満	43	2	9	7	1	1	6	17	
	5.7	4.1	8.3	6.1	0.7	0.7	5.6	17.7	
9時間以上	13	-	1	1	2	-	3	6	
	1.7	-	0.9	0.9	1.4	-	2.8	6.3	
不規則	13	2	3	1	2	2	1	2	
	1.7	4.1	2.8	0.9	1.4	1.5	0.9	2.1	

問11 「あなたは、睡眠から目覚めた時の感じはどのようですか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ～ 9 歳	10 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳
県民 全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1450	110	213	224	257	257	225	164
		98.4	95.7	97.3	98.2	100.0	98.8	99.6	99.4
	疲労感がとれてすっきりしている	258	10	27	18	32	53	62	56
		17.5	8.7	12.3	7.9	12.2	20.4	27.4	34.1
十分ではないが、ある程度疲労感 はとれている	789	58	110	131	144	140	128	78	
	53.5	50.4	50.2	57.5	55.0	53.8	56.6	47.6	
疲労感が残っている	340	34	62	66	74	59	27	18	
	23.1	29.6	28.3	28.9	28.2	22.7	11.9	11.0	
分からない	63	8	14	9	7	5	8	12	
	4.3	7.0	6.4	3.9	2.7	1.9	3.5	7.3	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	706	61	108	110	120	122	117	68
		97.5	92.4	97.3	96.5	100.0	98.4	99.2	100.0
	疲労感がとれてすっきりしている	129	5	15	8	17	27	35	22
		17.8	7.6	13.5	7.0	13.8	21.8	29.7	32.4
	十分ではないが、ある程度疲労感 はとれている	365	32	54	58	63	60	64	34
	50.4	48.5	48.6	50.9	51.2	48.4	54.2	50.0	
疲労感が残っている	175	19	32	39	34	31	14	6	
	24.2	28.8	28.8	34.2	27.6	25.0	11.9	8.8	
分からない	37	5	7	5	6	4	4	6	
	5.1	7.6	6.3	4.4	4.9	3.2	3.4	8.8	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	105	114	137	135	108	96
		99.2	100.0	97.2	100.0	100.0	100.0	100.0	99.0
	疲労感がとれてすっきりしている	129	5	12	10	15	26	27	34
		17.2	10.2	11.1	8.8	10.8	19.1	25.0	35.4
	十分ではないが、ある程度疲労感 はとれている	424	26	56	73	81	80	64	44
	56.5	53.1	51.9	64.0	58.3	58.8	59.3	45.8	
疲労感が残っている	165	15	30	27	40	28	13	12	
	22.0	30.6	27.8	23.7	28.8	20.6	12.0	12.5	
分からない	26	3	7	4	1	1	4	6	
	3.5	6.1	6.5	3.5	0.7	0.7	3.7	6.3	

問12 「あなたは、自分のために使える時間が増えたら、どのように使いたいと思いますか」(3つ選択)  
 回答別構成人員(15歳以上県民・全体、男女別) 複数回答(人/%)

年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
		5	0	0	0	0	0	0
回答		1	2	3	4	5	6	7
実数		9	9	9	9	9	9	以上
県民全体	1461	113	216	225	257	259	226	165
回答数	4132	317	612	642	748	753	631	429
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
睡眠を十分とる	481	60	83	88	98	67	50	
	11.6	18.9	13.6	13.7	13.1	8.9	7.9	8.2
のんびりする	554	52	77	81	101	109	78	56
	13.4	16.4	12.6	12.6	13.5	14.5	12.4	13.1
家族でくつろぐ	181	1	9	49	42	38	21	21
	4.4	0.3	1.5	7.6	5.6	5.0	3.3	4.9
テレビやビデオを見たりラジオを聞く	287	34	41	26	38	35	49	64
	6.9	10.7	6.7	4.0	5.1	4.6	7.8	14.9
テレビゲームをする	74	21	35	9	3	2	2	2
	1.8	6.6	5.7	1.4	0.4	0.3	0.3	0.5
読書	290	14	32	39	53	51	50	51
	7.0	4.4	5.2	6.1	7.1	6.8	7.9	11.9
スポーツを観戦する	117	6	20	17	22	19	19	14
	2.8	1.9	3.3	2.6	2.9	2.5	3.0	3.3
ショッピング	232	36	52	36	46	29	18	15
	5.6	11.4	8.5	5.6	6.1	3.9	2.9	3.5
食べ歩き	85	4	12	14	15	14	17	9
	2.1	1.3	2.0	2.2	2.0	1.9	2.7	2.1
カラオケをする	79	20	13	11	9	9	9	8
	1.9	6.3	2.1	1.7	1.2	1.2	1.4	1.9
観劇、コンサートに行く	200	12	25	29	57	39	26	12
	4.8	3.8	4.1	4.5	7.6	5.2	4.1	2.8
料理を作る	77	5	12	2	10	19	17	12
	1.9	1.6	2.0	0.3	1.3	2.5	2.7	2.8
手工芸など創作活動	165	6	11	24	22	42	39	21
	4.0	1.9	1.8	3.7	2.9	5.6	6.2	4.9
陶芸、家庭菜園	219	1	3	13	31	68	59	44
	5.3	0.3	0.5	2.0	4.1	9.0	9.4	10.3
ドライブ、旅行	639	23	116	113	104	126	113	44
	15.5	7.3	19.0	17.6	13.9	16.7	17.9	10.3
スポーツをする	328	17	56	80	74	58	34	9
	7.9	5.4	9.2	12.5	9.9	7.7	5.4	2.1
地域の活動やボランティア活動をする	65	1	5	1	15	20	17	6
	1.6	0.3	0.8	0.2	2.0	2.7	2.7	1.4
その他	59	4	10	10	8	8	13	6
	1.4	1.3	1.6	1.6	1.1	1.1	2.1	1.4



男性	計：実数	715	64	110	111	120	124	118	68
	回答数	2005 100.0	175 100.0	307 100.0	313 100.0	346 100.0	354 100.0	328 100.0	182 100.0
	睡眠を十分とる	254 12.7	37 21.1	41 13.4	51 16.3	46 13.3	35 9.9	27 8.2	17 9.3
	のんびりする	303 15.1	29 16.6	39 12.7	48 15.3	55 15.9	60 16.9	50 15.2	22 12.1
	家族でくつろぐ	110 5.5	1 0.6	5 1.6	32 10.2	28 8.1	24 6.8	11 3.4	9 4.9
	テレビやビデオを見たりラジオを聞く	162 8.1	17 9.7	26 8.5	17 5.4	25 7.2	24 6.8	28 8.5	25 13.7
	テレビゲームをする	59 2.9	20 11.4	28 9.1	5 1.6	3 0.9	2 0.6	1 0.3	-
	読書	141 7.0	8 4.6	17 5.5	17 5.4	21 6.1	22 6.2	30 9.1	26 14.3
	スポーツを観戦する	86 4.3	5 2.9	15 4.9	11 3.5	16 4.6	13 3.7	15 4.6	11 6.0
	ショッピング	58 2.9	13 7.4	21 6.8	7 2.2	6 1.7	7 2.0	3 0.9	1 0.5
	食べ歩き	30 1.5	2 1.1	4 1.3	4 1.3	5 1.4	5 1.4	6 1.8	4 2.2
	カラオケをする	26 1.3	7 4.0	6 2.0	2 0.6	2 0.6	4 1.1	2 0.6	3 1.6
	観劇、コンサートに行く	42 2.1	3 1.7	8 2.6	5 1.6	10 2.9	7 2.0	7 2.1	2 1.1
	料理を作る	17 0.8	2 1.1	2 0.7	-	4 1.2	5 1.4	4 1.2	-
	手工芸など創作活動	40 2.0	4 2.3	2 0.7	6 1.9	5 1.4	9 2.5	10 3.0	4 2.2
	陶芸、家庭菜園	110 5.5	1 0.6	-	5 1.6	14 4.0	30 8.5	36 11.0	24 13.2
	ドライブ、旅行	312 15.6	13 7.4	56 18.2	58 18.5	49 14.2	54 15.3	61 18.6	21 11.5
	スポーツをする	193 9.6	10 5.7	32 10.4	38 12.1	44 12.7	37 10.5	24 7.3	8 4.4
	地域の活動やボランティア活動をする	27 1.3	1 0.6	2 0.7	1 0.3	5 1.4	10 2.8	5 1.5	3 1.6
	その他	35 1.7	2 1.1	3 1.0	6 1.9	8 2.3	6 1.7	8 2.4	2 1.1

女性	計：実数	746	49	106	114	137	135	108	97
	回答数	2127	142	305	329	402	399	303	247
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	睡眠を十分とる	227	23	42	37	52	32	23	18
		10.7	16.2	13.8	11.2	12.9	8.0	7.6	7.3
	のんびりする	251	23	38	33	46	49	28	34
		11.8	16.2	12.5	10.0	11.4	12.3	9.2	13.8
	家族でくつろぐ	71	-	4	17	14	14	10	12
		3.3	-	1.3	5.2	3.5	3.5	3.3	4.9
	テレビやビデオを見たりラジオを聞く	125	17	15	9	13	11	21	39
		5.9	12.0	4.9	2.7	3.2	2.8	6.9	15.8
	テレビゲームをする	15	1	7	4	-	-	1	2
		0.7	0.7	2.3	1.2	-	-	0.3	0.8
	読書	149	6	15	22	32	29	20	25
		7.0	4.2	4.9	6.7	8.0	7.3	6.6	10.1
	スポーツを観戦する	31	1	5	6	6	6	4	3
		1.5	0.7	1.6	1.8	1.5	1.5	1.3	1.2
	ショッピング	174	23	31	29	40	22	15	14
		8.2	16.2	10.2	8.8	10.0	5.5	5.0	5.7
	食べ歩き	55	2	8	10	10	9	11	5
		2.6	1.4	2.6	3.0	2.5	2.3	3.6	2.0
	カラオケをする	53	13	7	9	7	5	7	5
		2.5	9.2	2.3	2.7	1.7	1.3	2.3	2.0
観劇、コンサートに行く	158	9	17	24	47	32	19	10	
	7.4	6.3	5.6	7.3	11.7	8.0	6.3	4.0	
料理を作る	60	3	10	2	6	14	13	12	
	2.8	2.1	3.3	0.6	1.5	3.5	4.3	4.9	
手工芸など創作活動	125	2	9	18	17	33	29	17	
	5.9	1.4	3.0	5.5	4.2	8.3	9.6	6.9	
陶芸、家庭菜園	109	-	3	8	17	38	23	20	
	5.1	-	1.0	2.4	4.2	9.5	7.6	8.1	
ドライブ、旅行	327	10	60	55	55	72	52	23	
	15.4	7.0	19.7	16.7	13.7	18.0	17.2	9.3	
スポーツをする	135	7	24	42	30	21	10	1	
	6.3	4.9	7.9	12.8	7.5	5.3	3.3	0.4	
地域の活動やボランティア活動をする	38	-	3	-	10	10	12	3	
	1.8	-	1.0	-	2.5	2.5	4.0	1.2	
その他	24	2	7	4	-	2	5	4	
	1.1	1.4	2.3	1.2	-	0.5	1.7	1.6	

問13 「あなたは、ふだんの自分のお酒の飲み方についてどのように思いますか」

回答別構成人員（20歳以上県民全体）

(人/%)

	回答	年 齢 階 級	計	9 \ 2	9 \ 3	9 \ 4	9 \ 5	9 \ 6	上 歳 7
				歳 2 0	歳 3 0	歳 4 0	歳 5 0	歳 6 0	以 0
全 体	計	実数	1359	219	228	262	260	225	164
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		回答数	1335	213	224	256	256	224	163
		98.3	97.3	98.2	97.7	98.5	99.1	99.4	
		ちょうどよいと思う	544	110	106	120	92	86	30
		40.0	50.2	46.5	45.8	35.4	38.1	18.3	
		飲み過ぎていると思うが、 たりやめる気はない	74	6	12	17	20	16	3
	5.4	2.7	5.3	6.5	7.7	7.1	1.8		
	飲み過ぎていると思うので 回数を減らしたい	93	9	13	23	24	15	9	
	6.8	4.1	5.7	8.8	9.2	6.6	5.5		
	飲んでない	625	88	93	96	120	107	121	
	46.0	40.2	40.8	36.6	46.2	47.3	73.8		
	飲酒習慣なし	実数	498	63	80	70	93	99	93
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		回答数	497	63	80	70	93	98	93
		99.8	100.0	100.0	100.0	100.0	99.0	100.0	
		ちょうどよいと思う	142	34	28	22	23	26	9
		28.5	54.0	35.0	31.4	24.7	26.3	9.7	
		飲み過ぎていると思うが、 たりやめる気はない	3	2	1	-	-	-	-
	0.6	3.2	1.3	-	-	-	-		
	飲み過ぎていると思うので 回数を減らしたい	4	1	1	-	1	-	1	
0.8	1.6	1.3	-	1.1	-	1.1			
飲んでない	348	26	50	48	69	72	83		
69.9	41.3	62.5	68.6	74.2	72.7	99.2			
飲酒習慣あり	計：実数	200	12	29	45	44	44	26	
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	回答数	197	12	29	44	43	44	25	
	98.5	100.0	100.0	97.8	97.7	100.0	96.2		
	ちょうどよいと思う	127	9	22	29	26	25	16	
	63.5	75.0	75.9	64.4	59.1	56.8	61.5		
	飲み過ぎていると思うが、 たりやめる気はない	29	1	3	6	7	9	3	
14.5	8.3	10.3	13.3	15.9	20.5	11.5			
飲み過ぎていると思うので 回数を減らしたい	41	2	4	9	10	10	6		
20.5	16.7	13.8	20.0	22.7	22.7	23.1			
飲んでない	-	-	-	-	-	-	-		

問14 「あなたは、自分のたばこの吸い方についてどのように思いますか」  
 回答別構成人員（20歳以上県民全体）

(人/%)

	年齢階級	計	9 \ 2	9 \ 3	9 \ 4	9 \ 5	9 \ 6	と歳7	
			歳 20	歳 30	歳 40	歳 50	歳 60	以 0	
全体	計	回答	1359	219	228	262	360	226	164
		実数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		回答数	1333	213	224	257	256	224	159
		割合	98.1	97.3	98.2	98.1	98.5	99.1	97.0
		ちょうどよいと思う	173	37	33	37	26	25	15
		割合	12.7	16.9	14.5	14.1	10.0	11.1	9.1
		吸い過ぎていると思うが、減らしたりやめる気はない	97	17	15	21	25	15	3
割合	7.1	7.8	6.6	8.0	10.0	6.6	1.8		
吸い過ぎていると思うので、多少回数を減らしたい	179	24	34	44	37	31	9		
割合	13.2	11.0	14.9	16.6	14.2	13.7	5.5		
吸ってない	894	135	142	155	167	153	132		
割合	65.0	61.6	62.3	59.2	64.2	67.7	80.5		
喫煙習慣なし	計	回答	524	49	79	80	101	113	102
		実数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		回答数	519	49	79	80	101	112	98
		割合	99.0	100.0	100.0	100.0	100.0	99.1	96.1
		ちょうどよいと思う	11	2	1	3	-	2	3
		割合	2.1	4.1	1.3	3.8	-	1.8	2.9
		吸い過ぎていると思うが、減らしたりやめる気はない	2	-	-	1	1	-	-
割合	0.4	-	-	1.3	1.0	-	-		
吸い過ぎていると思うので、多少回数を減らしたい	2	-	-	1	1	-	-		
割合	0.4	-	-	1.3	1.0	-	-		
吸ってない	504	47	78	75	99	110	95		
割合	96.2	95.9	98.7	93.8	98.0	97.3	93.1		
喫煙習慣あり	計	回答	174	26	30	35	36	30	17
		実数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		回答数	174	26	30	35	36	30	17
		割合	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ちょうどよいと思う	64	11	14	10	12	10	7
		割合	36.8	42.3	46.7	28.6	33.3	33.3	41.2
		吸い過ぎていると思うが、減らしたりやめる気はない	31	6	4	4	9	5	3
割合	17.8	23.1	13.3	11.4	25.0	16.7	17.6		
吸い過ぎていると思うので、多少回数を減らしたい	79	9	12	21	15	15	7		
割合	45.4	34.6	40.0	60.0	41.7	50.0	41.2		
吸ってない	-	-	-	-	-	-	-		
割合	-	-	-	-	-	-	-		

問15 「あなたは、お酒を飲んだりたばこを吸ったりしたことがありますか」  
 回答別構成人員（20歳未満全体、男女別）  
 （人／％）

県民		20歳未満
	回答	
全体	全体実数	113
		100.0
	回答数	108
		95.6
	お酒も飲んだし、たばこも吸ったことがある	27
		23.9
	お酒は飲んだが、たばこは吸ったことがない	34
	30.1	
	お酒は飲んだことがないが、たばこは吸ったことがある	2
		1.8
	お酒も飲まないし、たばこも吸ったことがない	45
		39.8
男性	男性実数	64
		100.0
	回答数	60
		93.8
	お酒も飲んだし、たばこも吸ったことがある	21
		32.8
	お酒は飲んだが、たばこは吸ったことがない	17
	26.6	
	お酒は飲んだことがないが、たばこは吸ったことがある	1
		1.6
	お酒も飲まないし、たばこも吸ったことがない	21
		32.8
女性	女性実数	49
		100.0
	回答数	48
		98.0
	お酒も飲んだし、たばこも吸ったことがある	6
		12.2
	お酒は飲んだが、たばこは吸ったことがない	17
	34.7	
	お酒は飲んだことがないが、たばこは吸ったことがある	1
		2.0
	お酒も飲まないし、たばこも吸ったことがない	24
		49.0

問16 「あなたは、大人になったらお酒を飲んだりたばこを吸うと思いますか」  
 回答別構成人員（20歳未満全体、男女）  
 （人／％）

県民		20歳未満
	回答	
全体	全体実数	113
		100.0
	回答数	107
		94.7
	お酒も飲み、たばこも吸うと思う	19
		16.8
	お酒は飲むが、たばこは吸わないと思う	48
		42.5
男性	男性実数	64
		100.0
	回答数	59
		92.2
	お酒も飲み、たばこも吸うと思う	16
		25.0
	お酒は飲むが、たばこは吸わないと思う	24
		37.5
女性	女性実数	49
		100.0
	回答数	48
		98.0
	お酒も飲み、たばこも吸うと思う	3
		6.1
	お酒は飲むが、たばこは吸わないと思う	24
		49.0
全体	お酒は飲まないが、たばこは吸うと思う	5
		4.4
	お酒もたばこもやらないと思う	13
		11.5
	大人になってみないと分からない	22
		19.5
	お酒もたばこもやらないと思う	3
		4.7
男性	大人になってみないと分からない	13
		20.3
	お酒もたばこもやらないと思う	3
		4.7
	大人になってみないと分からない	13
		20.3
	お酒もたばこもやらないと思う	3
		4.7
女性	大人になってみないと分からない	9
		18.4
	お酒もたばこもやらないと思う	10
		20.4
	お酒もたばこもやらないと思う	2
		4.1
	お酒もたばこもやらないと思う	10
		20.4

問17 「歯の健康のために心がけていることがありますか」(3つ選択)  
 回答別構成人員(15歳以上全体、男女)

複数回答(人/%)

県民	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳
全体	全体実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
	回答数	2675	162	333	393	480	537	466	304
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	時々歯科検診を受けたり、歯石をとってもらおう	392	14	30	50	72	99	80	47
		14.7	8.6	9.0	12.7	15.0	18.4	17.2	15.5
	あなた自身が歯によいと思われるものを食べている	239	12	15	23	38	58	59	34
		8.9	7.4	4.5	5.9	7.9	10.8	12.7	11.2
	食事のあとに歯磨きをする	822	55	134	127	141	161	126	78
		30.7	34.0	40.2	32.3	29.4	30.0	27.0	25.7
	歯槽膿漏にならないように、とくに丁寧に歯の根元も磨く	581	21	69	93	114	123	104	57
	21.7	13.0	20.7	23.7	23.8	22.9	22.3	18.8	
甘いものを食べたり飲んだりすることを控えている	290	18	30	42	58	54	52	36	
	10.8	11.1	9.0	10.7	12.1	10.1	11.2	11.8	
その他	55	3	2	4	11	8	11	16	
	2.1	1.9	0.6	1.0	2.3	1.5	2.4	5.3	
特にない	296	39	53	54	46	34	34	36	
	11.1	24.1	15.9	13.7	9.6	6.3	7.3	11.8	
男性	男性実数	715	64	110	111	120	124	118	68
	回答数	1230	89	163	184	205	236	219	134
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	時々歯科検診を受けたり、歯石をとってもらおう	161	7	9	17	30	37	37	24
		13.1	7.9	5.5	9.2	14.6	15.7	16.9	17.9
	あなた自身が歯によいと思われるものを食べている	105	7	11	11	16	23	22	15
		8.5	7.9	6.7	6.0	7.8	9.7	10.0	11.2
	食事のあとに歯磨きをする	328	29	56	43	49	64	56	31
		26.7	32.6	34.4	23.4	23.9	27.1	25.6	23.1
	歯槽膿漏にならないように、とくに丁寧に歯の根元も磨く	254	14	31	43	43	53	46	24
	20.7	15.7	19.0	23.4	21.0	22.5	21.0	17.9	
甘いものを食べたり飲んだりすることを控えている	155	8	17	26	30	31	26	17	
	12.6	9.0	10.4	14.1	14.6	13.1	11.9	12.7	
その他	27	1	1	2	4	8	4	7	
	2.2	1.1	0.6	1.1	2.0	3.4	1.8	5.2	
特にない	200	23	38	42	33	20	28	16	
	16.3	25.8	23.3	22.8	16.1	8.5	12.8	11.9	
女性	女性実数	746	49	106	114	137	135	108	97
	回答数	1445	73	170	209	275	301	247	170
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	時々歯科検診を受けたり、歯石をとってもらおう	231	7	21	33	42	62	43	23
		16.0	9.6	12.4	15.8	15.3	20.6	17.4	13.5
	あなた自身が歯によいと思われるものを食べている	134	5	4	12	22	35	37	19
		9.3	6.8	2.4	5.7	8.0	11.6	15.0	11.2
	食事のあとに歯磨きをする	494	26	78	84	92	97	70	47
		34.2	35.6	45.9	40.2	33.5	32.2	28.3	27.6
	歯槽膿漏にならないように、とくに丁寧に歯の根元も磨く	327	7	38	50	71	70	58	33
	22.6	9.6	22.4	23.9	25.8	23.3	23.5	19.4	
甘いものを食べたり飲んだりすることを控えている	135	10	13	16	28	23	26	19	
	9.3	13.7	7.6	7.7	10.2	7.6	10.5	11.2	
その他	28	2	1	2	7	-	7	9	
	1.9	2.7	0.6	1.0	2.5	-	2.8	5.3	
特にない	96	16	15	12	13	14	6	20	
	6.6	21.9	8.8	5.7	4.7	4.7	2.4	11.8	

問18 「現在、あなたは歯が何本ありますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳
全体	回答								
	全体実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1438	109	210	224	255	252	225	163
		97.6	94.8	95.9	98.2	97.3	96.9	99.6	98.8
	0本	51	-	-	-	1	3	10	37
		3.5	-	-	-	0.4	1.2	4.4	22.6
	1本	16	-	-	1	-	4	4	7
		1.1	-	-	0.4	-	1.5	1.8	4.3
	2本	13	-	1	1	1	1	3	6
		0.9	-	0.5	0.4	0.4	0.4	1.3	3.7
	3本	10	-	-	-	1	-	2	7
		0.7	-	-	-	0.4	-	0.9	4.3
	4本	18	-	-	-	-	1	6	11
		1.2	-	-	-	-	0.4	2.7	6.7
	5本	9	-	-	-	-	1	4	4
		0.6	-	-	-	-	0.4	1.8	2.4
	6本	14	-	-	1	-	1	6	6
		0.9	-	-	0.4	-	0.4	2.7	3.7
	7本	10	-	-	-	-	2	4	4
		0.7	-	-	-	-	0.8	1.8	2.4
	8本	7	-	-	-	-	1	4	2
		0.5	-	-	-	-	0.4	1.8	1.2
	9本	11	-	-	1	1	1	2	6
		0.7	-	-	0.4	0.4	0.4	0.9	3.7
	10本	23	-	1	1	2	5	6	8
		1.6	-	0.5	0.4	0.8	1.9	2.7	4.9
	11本	6	-	-	-	-	3	2	1
		0.4	-	-	-	-	1.2	0.9	0.6
	12本	10	-	-	-	2	1	3	4
		0.7	-	-	-	0.8	0.4	1.3	2.4
	13本	8	-	-	-	1	-	3	4
		0.5	-	-	-	0.4	-	1.3	2.4
	14本	13	-	-	1	1	4	5	2
		0.9	-	-	0.4	0.4	1.5	2.2	1.2
	15本	24	-	2	1	3	8	5	5
		1.6	-	0.9	0.4	1.1	3.1	2.2	3.0
	16本	18	-	-	-	2	5	6	5
		1.2	-	-	-	0.8	1.9	2.7	3.0
	17本	9	-	-	-	1	3	4	1
		0.6	-	-	-	0.4	1.2	1.8	0.6
	18本	26	-	1	2	8	2	8	5
		1.8	-	0.5	0.9	3.1	0.8	3.5	3.0
	19本	16	-	-	1	4	4	5	2
		1.1	-	-	0.4	1.5	1.5	2.2	1.2
	20本	43	-	1	4	9	11	13	5
		2.9	-	0.5	1.8	3.4	4.2	5.8	3.0
	21本	31	-	1	-	4	11	10	5
		2.1	-	0.5	-	1.5	4.2	4.4	3.0
	22本	44	-	2	3	9	14	12	4
		3.0	-	0.9	1.3	3.4	5.4	5.3	2.4
	23本	46	-	4	5	10	14	7	6
		3.1	-	1.8	2.2	3.8	5.4	3.1	3.7
	24本	78	4	6	14	22	14	16	2
		5.3	3.5	2.7	6.1	8.4	5.4	7.1	1.2
	25本	84	2	7	12	24	27	9	3
		5.7	1.7	3.2	5.3	9.2	10.4	4.0	1.8
	26本	124	3	14	22	38	25	20	2
		8.4	2.6	6.4	9.6	14.5	9.6	8.8	1.2
	27本	131	2	17	27	33	29	19	4
		8.9	1.7	7.8	11.8	12.6	11.2	8.4	2.4
	28本	545	98	153	127	78	57	27	5
		37.0	85.2	69.9	55.7	29.8	21.9	11.9	3.0



男性	男性実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	699	60	105	110	119	120	117	68
		96.5	90.9	94.6	96.5	96.7	96.8	99.2	100.0
	0本	24	-	-	-	1	1	5	17
		3.3	-	-	-	0.8	0.8	4.2	25.0
	1本	6	-	-	1	-	2	2	1
		0.8	-	-	0.9	-	1.6	1.7	1.5
	2本	6	-	1	-	-	1	3	1
		0.8	-	0.9	-	-	0.8	2.5	1.5
	3本	3	-	-	-	1	-	-	2
		0.4	-	-	-	0.8	-	-	2.9
	4本	9	-	-	-	-	-	3	6
		1.2	-	-	-	-	-	2.5	8.8
	5本	2	-	-	-	-	-	1	1
		0.3	-	-	-	-	-	0.8	1.5
	6本	7	-	-	1	-	1	3	2
		1.0	-	-	0.9	-	0.8	2.5	2.9
	7本	7	-	-	-	-	1	3	3
		1.0	-	-	-	-	0.8	2.5	4.4
	8本	1	-	-	-	-	-	-	1
		0.1	-	-	-	-	-	-	1.5
	9本	5	-	-	1	-	-	1	3
		0.7	-	-	0.9	-	-	0.8	4.4
	10本	10	-	1	-	1	3	3	2
		1.4	-	0.9	-	0.8	2.4	2.5	2.9
	11本	2	-	-	-	-	1	-	1
		0.3	-	-	-	-	0.8	-	1.5
	12本	6	-	-	-	1	-	3	2
		0.8	-	-	-	0.8	-	2.5	2.9
	13本	3	-	-	-	-	-	2	1
		0.4	-	-	-	-	-	1.7	1.5
	14本	8	-	-	1	1	2	2	2
		1.1	-	-	0.9	0.8	1.6	1.7	2.9
	15本	11	-	-	1	2	3	4	1
		1.5	-	-	0.9	1.6	2.4	3.4	1.5
	16本	7	-	-	-	-	3	1	3
		1.0	-	-	-	-	2.4	0.8	4.4
	17本	4	-	-	-	-	1	3	-
		0.6	-	-	-	-	0.8	2.5	-
	18本	12	-	1	1	2	2	4	2
		1.7	-	0.9	0.9	1.6	1.6	3.4	2.9
	19本	8	-	-	1	3	2	1	1
		1.1	-	-	0.9	2.4	1.6	0.8	1.5
	20本	19	-	1	2	3	4	5	4
		2.6	-	0.9	1.8	2.4	3.2	4.2	5.9
	21本	13	-	-	-	2	6	3	2
		1.8	-	-	-	1.6	4.8	2.5	2.9
	22本	22	-	1	2	3	7	7	2
		3.0	-	0.9	1.8	2.4	5.6	5.9	2.9
	23本	19	-	3	2	4	5	4	1
		2.6	-	2.7	1.8	3.3	4.0	3.4	1.5
	24本	43	1	4	8	13	9	7	1
		5.9	1.5	3.6	7.0	10.6	7.3	5.9	1.5
	25本	45	2	2	6	14	14	4	3
		6.2	3.0	1.8	5.3	11.4	11.3	3.4	4.4
	26本	60	2	9	9	17	10	12	1
		8.3	3.0	8.1	7.9	13.8	8.1	10.2	1.5
	27本	61	2	9	12	17	12	8	1
		8.4	3.0	8.1	10.5	13.8	9.7	6.8	1.5
	28本	276	53	73	62	34	30	23	1
		38.1	80.3	65.8	54.4	27.6	24.2	19.5	1.5

女性	女性実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	739	49	105	114	136	132	108	95
		98.5	100.0	97.2	100.0	97.8	97.1	100.0	97.9
	0本	27	-	-	-	-	2	5	20
		3.6	-	-	-	-	1.5	4.6	20.8
	1本	10	-	-	-	-	2	2	6
		1.3	-	-	-	-	1.5	1.9	6.3
	2本	7	-	-	1	1	-	-	5
		0.9	-	-	0.9	0.7	-	-	5.2
	3本	7	-	-	-	-	-	2	5
		0.9	-	-	-	-	-	1.9	5.2
	4本	9	-	-	-	-	1	3	5
		1.2	-	-	-	-	0.7	2.8	5.2
	5本	7	-	-	-	-	1	3	3
		0.9	-	-	-	-	0.7	2.8	3.1
	6本	7	-	-	-	-	-	3	4
		0.9	-	-	-	-	-	2.8	4.2
	7本	3	-	-	-	-	1	1	1
		0.4	-	-	-	-	0.7	0.9	1.0
	8本	6	-	-	-	-	1	4	1
		0.8	-	-	-	-	0.7	3.7	1.0
	9本	6	-	-	-	1	1	1	3
		0.8	-	-	-	0.7	0.7	0.9	3.1
	10本	13	-	-	1	1	2	3	6
		1.7	-	-	0.9	0.7	1.5	2.8	6.3
	11本	4	-	-	-	-	2	2	-
		0.5	-	-	-	-	1.5	1.9	-
12本	4	-	-	-	1	1	-	2	
	0.5	-	-	-	0.7	0.7	-	2.1	
13本	5	-	-	-	1	-	1	3	
	0.7	-	-	-	0.7	-	0.9	3.1	
14本	5	-	-	-	-	2	3	-	
	0.7	-	-	-	-	1.5	2.8	-	
15本	13	-	2	-	1	5	1	4	
	1.7	-	1.9	-	0.7	3.7	0.9	4.2	
16本	11	-	-	-	2	2	5	2	
	1.5	-	-	-	1.4	1.5	4.6	2.1	
17本	5	-	-	-	1	2	1	1	
	0.7	-	-	-	0.7	1.5	0.9	1.0	
18本	14	-	-	1	6	-	4	3	
	1.9	-	-	0.9	4.3	-	3.7	3.1	
19本	8	-	-	-	1	2	4	1	
	1.1	-	-	-	0.7	1.5	3.7	1.0	
20本	24	-	-	2	6	7	8	1	
	3.2	-	-	1.8	4.3	5.1	7.4	1.0	
21本	18	-	1	-	2	5	7	3	
	2.4	-	0.9	-	1.4	3.7	6.5	3.1	
22本	22	-	1	1	6	7	5	2	
	2.9	-	0.9	0.9	4.3	5.1	4.6	2.1	
23本	27	-	1	3	6	9	3	5	
	3.6	-	0.9	2.6	4.3	6.6	2.8	5.2	
24本	35	3	2	6	9	5	9	1	
	4.7	6.1	1.9	5.3	6.5	3.7	8.3	1.0	
25本	39	-	5	6	10	13	5	-	
	5.2	-	4.6	5.3	7.2	9.6	4.6	-	
26本	64	1	5	13	21	15	8	1	
	8.5	2.0	4.6	11.4	15.1	11.0	7.4	1.0	
27本	70	-	8	15	16	17	11	3	
	9.3	-	7.4	13.2	11.5	12.5	10.2	3.1	
28本	269	45	80	65	44	27	4	4	
	35.9	91.8	74.1	57.0	31.7	19.9	3.7	4.2	

問19 「あなたは、テレビや雑誌、新聞などの健康に関する番組や記事をよく見ますか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

（人／％）

年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7	
		5 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳以上	
全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1450	110	212	225	257	257	225	164
		98.4	95.7	96.8	100.0	100.0	98.8	99.6	99.4
	1 よく見ている	383	12	25	33	54	75	90	94
		26.0	10.4	11.4	14.5	20.6	28.8	39.8	57.3
	2 たまに見る	697	34	113	132	138	137	99	44
		47.3	29.6	51.6	57.9	52.7	52.7	43.8	26.8
	3 積極的には見ない	235	31	41	38	51	32	26	16
	15.9	27.0	18.7	16.7	19.5	12.3	11.5	9.8	
4 全然見ない	135	33	33	22	14	13	10	10	
	9.2	28.7	15.1	9.6	5.3	5.0	4.4	6.1	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	706	61	107	111	120	122	117	68
		97.5	92.4	96.4	100.0	100.0	98.4	99.2	100.0
	1 よく見ている	140	5	13	14	17	20	40	31
		19.3	7.6	11.7	12.3	13.8	16.1	33.9	45.6
	2 たまに見る	317	14	46	54	61	68	49	25
		43.8	21.2	41.4	47.4	49.6	54.8	41.5	36.8
	3 積極的には見ない	150	18	24	24	32	24	21	7
		20.7	27.3	21.6	21.1	26.0	19.4	17.8	10.3
4 全然見ない	99	24	24	19	10	10	7	5	
	13.7	36.4	21.6	16.7	8.1	8.1	5.9	7.4	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	744	49	105	114	137	135	108	96
		99.2	100.0	97.2	100.0	100.0	100.0	100.0	99.0
	1 よく見ている	243	7	12	19	37	55	50	63
		32.4	14.3	11.1	16.7	26.6	40.4	46.3	65.6
	2 たまに見る	380	20	67	78	77	69	50	19
		50.7	40.8	62.0	68.4	55.4	50.7	46.3	19.8
	3 積極的には見ない	85	13	17	14	19	8	5	9
		11.3	26.5	15.7	12.3	13.7	5.9	4.6	9.4
4 全然見ない	36	9	9	3	4	3	3	5	
	4.8	18.4	8.3	2.6	2.9	2.2	2.8	5.2	

問20 「問19で1、2を選んだ人に聞きます。新聞やテレビなどで紹介された健康法を自分で試してみるほうです」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）  
 (人/%)

回答	年齢階級	計	年齢階級						
			15歳 ～ 19歳	20歳 ～ 29歳	30歳 ～ 39歳	40歳 ～ 49歳	50歳 ～ 59歳	60歳 ～ 69歳	70歳 以上
全体	問19で1、2を選んだ人数	1080	46	138	165	192	212	189	138
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1073	45	138	164	192	210	187	137
		99.4	97.8	100.0	99.4	100.0	99.1	98.9	99.3
	すぐ試してみる方である	88	7	15	1	12	19	17	17
	8.1	15.2	10.9	0.6	6.3	9.0	9.0	12.3	
自分に合いそうなことは試してみ る方である	750	26	89	132	137	144	136	86	
	69.4	56.5	64.5	80.0	71.4	67.9	72.0	62.3	
試してはみない	235	12	34	31	43	47	34	34	
	21.8	26.1	24.6	18.8	22.4	22.2	18.0	24.6	
男性	問19で1、2を選んだ人数	457	19	59	68	78	88	89	56
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	455	19	59	67	78	88	88	56
		99.6	100.0	100.0	98.5	100.0	100.0	98.9	100.0
	すぐ試してみる方である	28	-	9	-	5	6	5	3
	6.1	-	15.3	-	6.4	6.8	5.6	5.4	
自分に合いそうなことは試してみ る方である	288	14	30	50	45	49	61	39	
	63.0	73.7	50.8	73.5	57.7	55.7	68.5	69.6	
試してはみない	139	5	20	17	28	33	22	14	
	30.4	26.3	33.9	25.0	35.9	37.5	24.7	25.0	
女性	問19で1、2を選んだ人数	623	27	79	97	114	124	100	82
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	618	26	79	97	114	122	99	81
		99.2	96.3	100.0	100.0	100.0	98.4	99.0	98.8
	すぐ試してみる方である	60	7	6	1	7	13	12	14
	9.6	25.9	7.6	1.0	6.1	10.5	12.0	17.1	
自分に合いそうなことは試してみ る方である	462	12	59	82	92	95	75	47	
	74.2	44.4	74.7	84.5	80.7	76.6	75.0	57.3	
試してはみない	96	7	14	14	15	14	12	20	
	15.4	25.9	17.7	14.4	13.2	11.3	12.0	24.4	

問21-1 「あなたの現在の生活の中で、＜食事や食べ物＞があなたの健康にどの程度影響していると思います  
回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

	年齢階級	(人/%)							
		計	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上
全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1435	110	208	224	256	253	223	161
		97.4	95.7	95.0	98.2	97.7	97.3	98.7	97.6
	大いに影響	589	30	81	86	112	106	103	71
		40.0	26.1	37.0	37.7	42.7	40.8	45.6	43.3
	やや影響	428	35	63	81	82	69	59	39
	29.0	30.4	28.8	35.5	31.3	26.5	26.1	23.8	
どちらとも言えない	237	22	41	37	35	47	28	27	
	16.1	19.1	18.7	16.2	13.4	18.1	12.4	16.5	
あまり影響しない	131	14	19	14	20	25	22	17	
	8.9	12.2	8.7	6.1	7.6	9.6	9.7	10.4	
全然影響しない	50	9	4	6	7	6	11	7	
	3.4	7.8	1.8	2.6	2.7	2.3	4.9	4.3	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	698	61	105	111	119	119	116	67
		96.4	92.4	94.6	100.0	96.7	96.0	98.3	98.5
	大いに影響	266	12	36	37	53	40	55	33
		36.7	18.2	32.4	32.5	43.1	32.3	46.6	48.5
	やや影響	218	20	33	42	38	38	32	15
		30.1	30.3	29.7	36.8	30.9	30.6	27.1	22.1
どちらとも言えない	119	13	20	19	15	28	16	8	
	16.4	19.7	18.0	16.7	12.2	22.6	13.6	11.8	
あまり影響しない	69	9	13	10	11	11	7	8	
	9.5	13.6	11.7	8.8	8.9	8.9	5.9	11.8	
全然影響しない	26	7	3	3	2	2	6	3	
	3.6	10.6	2.7	2.6	1.6	1.6	5.1	4.4	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	737	49	103	113	137	134	107	94
		98.3	100.0	95.4	99.1	100.0	98.5	99.1	96.9
	大いに影響	323	18	45	49	59	66	48	38
		43.1	36.7	41.7	43.0	42.4	48.5	44.4	39.6
	やや影響	210	15	30	39	44	31	27	24
		28.0	30.6	27.8	34.2	31.7	22.8	25.0	25.0
どちらとも言えない	118	9	21	18	20	19	12	19	
	15.7	18.4	19.4	15.8	14.4	14.0	11.1	19.8	
あまり影響しない	62	5	6	4	9	14	15	9	
	8.3	10.2	5.6	3.5	6.5	10.3	13.9	9.4	
全然影響しない	24	2	1	3	5	4	5	4	
	3.2	4.1	0.9	2.6	3.6	2.9	4.6	4.2	

問21-2 「あなたの現在の生活の中で、＜運動やスポーツ＞があなたの健康にどの程度影響していると思います  
回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）（人/％）

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ～ 9 歳	10 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳
全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1435	110	207	224	256	254	223	161
		97.4	95.7	94.5	98.2	97.7	97.7	98.7	97.6
	大いに影響	401	27	49	73	74	71	69	38
		27.2	23.5	22.4	32.0	28.2	27.3	30.5	23.2
	やや影響	533	42	87	82	109	89	72	52
	36.2	36.5	39.7	36.0	41.6	34.2	31.9	31.7	
どちらとも言えない	306	27	43	48	48	57	44	39	
	20.8	23.5	19.6	21.1	18.3	21.9	19.5	23.8	
あまり影響しない	138	11	25	15	20	26	23	18	
	9.4	9.6	11.4	6.6	7.6	10.0	10.2	11.0	
全然影響しない	57	3	3	6	5	11	15	14	
	3.9	2.6	1.4	2.6	1.9	4.2	6.6	8.5	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	700	61	105	111	119	120	116	68
		96.7	92.4	94.6	100.0	96.7	96.8	98.3	100.0
	大いに影響	202	14	27	39	34	27	41	20
		27.9	21.2	24.3	34.2	27.6	21.8	34.7	29.4
	やや影響	265	22	50	38	52	48	34	21
		36.6	33.3	45.0	33.3	42.3	38.7	28.8	30.9
どちらとも言えない	137	16	16	25	18	26	22	14	
	18.9	24.2	14.4	21.9	14.6	21.0	18.6	20.6	
あまり影響しない	65	7	10	6	12	12	11	7	
	9.0	10.6	9.0	5.3	9.8	9.7	9.3	10.3	
全然影響しない	31	2	2	3	3	7	8	6	
	4.3	3.0	1.8	2.6	2.4	5.6	6.8	8.8	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	735	49	102	113	137	134	107	93
		98.0	100.0	94.4	99.1	100.0	98.5	99.1	95.9
	大いに影響	199	13	22	34	40	44	28	18
		26.5	26.5	20.4	29.8	28.8	32.4	25.9	18.8
	やや影響	268	20	37	44	57	41	38	31
		35.7	40.8	34.3	38.6	41.0	30.1	35.2	32.3
どちらとも言えない	169	11	27	23	30	31	22	25	
	22.5	22.4	25.0	20.2	21.6	22.8	20.4	26.0	
あまり影響しない	73	4	15	9	8	14	12	11	
	9.7	8.2	13.9	7.9	5.8	10.3	11.1	11.5	
全然影響しない	26	1	1	3	2	4	7	8	
	3.5	2.0	0.9	2.6	1.4	2.9	6.5	8.3	

問21-3 「あなたの現在の生活の中で、＜睡眠や休養＞があなたの健康にどの程度影響していると思いますか  
回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）（人/％）

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳
全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1437	110	208	224	256	255	223	161
		97.5	95.7	95.0	98.2	97.7	98.1	98.7	97.6
	大いに影響	678	49	95	100	132	115	112	75
		46.0	42.6	43.4	43.9	50.4	44.2	49.6	45.7
	やや影響	409	27	65	77	81	71	54	34
	27.7	23.5	29.7	33.8	30.9	27.3	23.9	20.7	
どちらとも言えない	207	21	29	34	27	43	28	25	
	14.0	18.3	13.2	14.9	10.3	16.5	12.4	15.2	
あまり影響しない	105	10	15	9	13	22	20	16	
	7.1	8.7	6.8	3.9	5.0	8.5	8.8	9.8	
全然影響しない	38	3	4	4	3	4	9	11	
	2.6	2.6	1.8	1.8	1.1	1.5	4.0	6.7	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	699	61	105	111	119	120	116	67
		96.5	92.4	94.6	100.0	96.7	96.8	98.3	98.5
	大いに影響	336	24	45	53	62	56	63	33
		46.4	36.4	40.5	46.5	50.4	45.2	53.4	48.5
	やや影響	187	15	33	33	35	32	27	12
		25.8	22.7	29.7	28.9	28.5	25.8	22.9	17.6
どちらとも言えない	105	14	16	15	14	21	15	11	
	14.5	21.2	13.5	13.2	11.4	16.9	12.7	16.2	
あまり影響しない	48	7	8	7	6	8	7	5	
	6.6	10.6	7.2	6.1	4.9	6.5	5.9	7.4	
全然影響しない	23	1	4	3	2	3	4	6	
	3.2	1.5	3.6	2.6	1.6	2.4	3.4	8.8	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	738	49	103	113	137	135	107	94
		98.4	100.0	95.4	99.1	100.0	100.0	99.1	96.9
	大いに影響	342	25	50	47	70	59	49	42
		45.6	51.0	46.3	41.2	50.4	43.4	45.4	43.8
	やや影響	222	12	32	44	46	39	27	22
		29.6	24.5	29.6	38.6	33.1	28.7	25.0	22.9
どちらとも言えない	102	7	14	19	13	22	13	14	
	13.6	14.3	13.0	16.7	9.4	16.2	12.0	14.6	
あまり影響しない	57	3	7	2	7	14	13	11	
	7.6	6.1	6.5	1.8	5.0	10.3	12.0	11.5	
全然影響しない	15	2	-	1	1	1	5	5	
	2.0	4.1	-	0.9	0.7	0.7	4.6	5.2	

問21-4 「あなたの現在の生活の中で、〈お酒〉があなたの健康にどの程度影響していると思いますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）  
 （人／％）

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳
全体	回答 実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1404	103	207	224	252	249	219	150
		95.3	89.6	94.5	98.2	96.2	95.8	96.9	90.9
	大いに影響	169	9	20	17	34	30	34	25
		11.5	7.8	9.1	7.5	13.0	11.5	15.0	15.2
	やや影響	224	12	18	35	67	43	33	16
		15.2	10.4	8.2	15.4	25.6	16.5	14.6	9.8
どちらとも言えない	268	17	49	40	46	52	41	23	
	18.2	14.8	22.4	17.5	17.6	20.0	18.1	14.0	
あまり影響しない	220	10	42	41	35	45	35	12	
	14.9	8.7	19.2	18.0	13.4	17.3	15.5	7.3	
全然影響しない	523	55	78	91	70	79	76	74	
	35.5	47.8	35.6	39.9	26.7	30.4	33.6	45.1	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	689	56	104	111	118	120	116	64
		95.2	84.8	93.7	100.0	95.9	96.8	98.3	94.1
	大いに影響	102	4	10	10	24	18	22	14
		14.1	6.1	9.0	8.8	19.5	14.5	18.6	20.6
	やや影響	147	8	9	26	40	29	25	10
		20.3	12.1	8.1	22.8	32.5	23.4	21.2	14.7
どちらとも言えない	143	10	27	27	20	24	27	8	
	19.8	15.2	24.3	23.7	16.3	19.4	22.9	11.8	
あまり影響しない	132	8	23	24	17	26	24	10	
	18.2	12.1	20.7	21.1	13.8	21.0	20.3	14.7	
全然影響しない	165	26	35	24	17	23	18	22	
	22.8	39.4	31.5	21.1	13.8	18.5	15.3	32.4	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	715	47	103	113	134	129	103	86
		95.3	95.9	95.4	99.1	96.4	94.9	95.4	88.7
	大いに影響	67	5	10	7	10	12	12	11
		8.9	10.2	9.3	6.1	7.2	8.8	11.1	11.5
	やや影響	77	4	9	9	27	14	8	6
		10.3	8.2	8.3	7.9	19.4	10.3	7.4	6.3
どちらとも言えない	125	7	22	13	26	28	14	15	
	16.7	14.3	20.4	11.4	18.7	20.6	13.0	15.6	
あまり影響しない	88	2	19	17	18	19	11	2	
	11.7	4.1	17.6	14.9	12.9	14.0	10.2	2.1	
全然影響しない	358	29	43	67	53	56	58	52	
	47.7	59.2	39.8	58.8	38.1	41.2	53.7	54.2	



問21-5 「あなたの現在の生活の中で、<たばこ>があなたの健康にどの程度影響していると思いますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）  
 （人／％）

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳
全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1399	103	206	224	253	249	214	150
		94.9	89.6	94.1	98.2	96.6	95.8	94.7	90.9
	大いに影響	269	16	35	30	54	46	53	35
		18.2	13.9	16.0	13.2	20.6	17.7	23.5	21.3
	やや影響	197	9	25	42	51	40	25	5
	13.4	7.8	11.4	18.4	19.5	15.4	11.1	3.0	
どちらとも言えない	215	19	38	32	31	43	30	22	
	14.6	16.5	17.4	14.0	11.8	16.5	13.3	13.4	
あまり影響しない	89	3	15	15	18	13	15	10	
	6.0	2.6	6.8	6.6	6.9	5.0	6.6	6.1	
全然影響しない	629	56	93	105	99	107	91	78	
	42.7	48.7	42.5	46.1	37.8	41.2	40.3	47.6	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	687	56	105	111	119	119	114	63
		96.1	87.5	95.5	100.0	99.2	96.0	96.6	92.6
	大いに影響	150	5	18	19	28	25	36	19
		21.0	7.8	16.4	17.1	23.3	20.2	30.5	27.9
	やや影響	137	8	15	31	34	27	19	3
		19.2	12.5	13.6	27.9	28.3	21.8	16.1	4.4
どちらとも言えない	122	13	23	21	16	20	21	8	
	17.1	20.3	20.9	18.9	13.3	16.1	17.8	11.8	
あまり影響しない	58	2	11	10	11	9	9	6	
	8.1	3.1	10.0	9.0	9.2	7.3	7.6	8.8	
全然影響しない	220	28	38	30	30	38	29	27	
	30.8	43.8	34.5	27.0	25.0	30.6	24.6	39.7	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	712	47	101	113	134	130	100	87
		95.4	95.9	95.3	99.1	97.8	96.3	92.6	89.7
	大いに影響	119	11	17	11	26	21	17	16
		16.0	9.2	14.3	9.2	21.8	17.6	14.3	13.4
	やや影響	60	1	10	11	17	13	6	2
		8.0	2.0	9.4	9.6	12.4	9.6	5.6	2.1
どちらとも言えない	93	6	15	11	15	23	9	14	
	12.5	12.2	14.2	9.6	10.9	17.0	8.3	14.4	
あまり影響しない	31	1	4	5	7	4	6	4	
	4.2	2.0	3.8	4.4	5.1	3.0	5.6	4.1	
全然影響しない	409	28	55	75	69	69	62	51	
	54.8	57.1	51.9	65.8	50.4	51.1	57.4	52.6	

問21-6 「あなたの現在の生活の中で、<ストレス>があなたの健康にどの程度影響していると思いますか」  
 回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）  
 （人／％）

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳	0 ～ 9 歳
全体	回答								
	実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1425	107	208	223	255	253	222	157
		96.7	93.0	95.0	97.8	97.3	97.3	98.2	95.2
	大いに影響	470	25	63	86	95	87	72	42
		31.9	21.7	28.8	37.7	36.3	33.5	31.9	25.6
	やや影響	390	25	56	68	87	78	49	27
	26.5	21.7	25.6	29.8	33.2	30.0	21.7	16.5	
どちらとも言えない	268	31	48	43	41	41	31	33	
	18.2	27.0	21.9	18.9	15.6	15.8	13.7	20.1	
あまり影響しない	191	13	23	20	26	34	47	28	
	13.0	11.3	10.5	8.8	9.9	13.1	20.8	17.1	
全然影響しない	106	13	18	6	6	13	23	27	
	7.2	11.3	8.2	2.6	2.3	5.0	10.2	16.5	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	695	59	105	111	119	120	115	66
		96.0	89.4	94.6	100.0	96.7	96.8	97.5	97.1
	大いに影響	235	14	31	45	45	43	41	16
		32.5	21.2	27.9	39.5	36.6	34.7	34.7	23.5
	やや影響	179	16	23	35	33	36	25	11
		24.7	24.2	20.7	30.7	26.8	29.0	21.2	16.2
どちらとも言えない	129	14	27	18	21	16	19	14	
	17.8	21.2	24.3	15.8	17.1	12.9	16.1	20.6	
あまり影響しない	93	6	10	10	15	17	23	12	
	12.8	9.1	9.0	8.8	12.2	13.7	19.5	17.6	
全然影響しない	59	9	14	3	5	8	7	13	
	8.1	13.6	12.6	2.6	4.1	6.5	5.9	19.1	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	730	48	103	112	136	133	107	91
		97.3	98.0	95.4	98.2	97.8	97.8	99.1	93.8
	大いに影響	235	11	32	41	50	44	31	26
		31.3	22.4	29.6	36.0	36.0	32.4	28.7	27.1
	やや影響	211	9	33	33	54	42	24	16
		28.1	18.4	30.6	28.9	38.8	30.9	22.2	16.7
どちらとも言えない	139	17	21	25	20	25	12	19	
	18.5	34.7	19.4	21.9	14.4	18.4	11.1	19.8	
あまり影響しない	98	7	13	10	11	17	24	16	
	13.1	14.3	12.0	8.8	7.9	12.5	22.2	16.7	
全然影響しない	47	4	4	3	1	5	16	14	
	6.3	8.2	3.7	2.6	0.7	3.7	14.8	14.6	

問22 「あなたは、今後、あなた自身の健康についてどうしていきたいと思いますか」

回答別構成人員（15歳以上県民・全体、男女別）

(人/%)

	年齢階級	計	1	2	3	4	5	6	7
			5 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳	0 ~ 9 歳
全体	回答 実数	1461	113	216	225	257	259	226	165
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	1449	109	212	225	257	257	225	164
		98.3	94.8	96.8	100.0	100.0	98.8	99.6	99.4
	今よりも自分で進んで健康状態を 少しでもよくしたい	531	34	78	98	101	100	74	46
		36.0	29.6	35.6	43.0	38.5	38.5	32.7	28.0
	今の健康状態をとにかく保ちたい	711	35	93	88	131	134	127	103
		48.2	30.4	42.5	38.6	50.0	51.5	56.2	62.8
今より悪くなるのは困るが、保ち たいと積極的に考えていない	161	22	30	35	22	21	19	12	
	10.9	19.1	13.7	15.4	8.4	8.1	8.4	7.3	
健康には関心がない	20	6	5	3	3	2	1	-	
	1.4	5.2	2.3	1.3	1.1	0.8	0.4	-	
わからない	26	12	6	1	-	-	4	3	
	1.8	10.4	2.7	0.4	-	-	1.8	1.8	
男性	実数	715	64	110	111	120	124	118	68
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	706	61	107	111	120	122	117	68
		97.5	92.4	96.4	100.0	100.0	98.4	99.2	100.0
	今よりも自分で進んで健康状態を 少しでもよくしたい	252	17	36	46	53	46	36	18
		34.8	25.8	32.4	40.4	43.1	37.1	30.5	26.5
	今の健康状態をとにかく保ちたい	330	18	51	40	51	58	67	45
		45.6	27.3	45.9	35.1	41.5	46.8	56.8	66.2
今より悪くなるのは困るが、保ち たいと積極的に考えていない	94	12	14	23	14	16	11	4	
	13.0	18.2	12.6	20.2	11.4	12.9	9.3	5.9	
健康には関心がない	15	5	3	2	2	2	1	-	
	2.1	7.6	2.7	1.8	1.6	1.6	0.8	-	
わからない	15	9	3	-	-	-	2	1	
	2.1	13.6	2.7	-	-	-	1.7	1.5	
女性	実数	746	49	106	114	137	135	108	97
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	回答数	743	48	105	114	137	135	108	96
		99.1	98.0	97.2	100.0	100.0	100.0	100.0	99.0
	今よりも自分で進んで健康状態を 少しでもよくしたい	279	17	42	52	48	54	38	28
		37.2	34.7	38.9	45.6	34.5	39.7	35.2	29.2
	今の健康状態をとにかく保ちたい	381	17	42	48	80	76	60	58
		50.8	34.7	38.9	42.1	57.6	55.9	55.6	60.4
今より悪くなるのは困るが、保ち たいと積極的に考えていない	67	10	16	12	8	5	8	8	
	8.9	20.4	14.8	10.5	5.8	3.7	7.4	8.3	
健康には関心がない	5	1	2	1	1	-	-	-	
	0.7	2.0	1.9	0.9	0.7	-	-	-	
わからない	11	3	3	1	-	-	2	2	
	1.5	6.1	2.8	0.9	-	-	1.9	2.1	

【健康意識と栄養・食生活の実態】

(1) 県民の健康意識

①健康実感別健康志向 15-39歳以上 男性 P<0.001

		今より健康状態をよくしたい	今の健康状態を保ちたい	保ちたいと積極的に考えない	関心がない	わからない	合計
健康	人数	62	97	28	6	8	201
	%	30.9	48.3	13.9	3.0	4.0	
どちらでもない	人数	25	10	13	0	2	50
	%	50.0	20.0	26.0	0.0	4.0	
不健康	人数	12	2	8	4	2	28
	%	42.9	7.1	28.6	14.3	7.1	
人数計		99	109	49	10	12	279

健康実感別健康志向 15-39歳以上 女性 P<0.01

		今より健康状態をよくしたい	今の健康状態を保ちたい	保ちたいと積極的に考えない	関心がない	わからない	合計
健康	人数	77	89	27	0	5	198
	%	38.9	45.0	13.6	0.0	2.5	
どちらでもない	人数	21	17	7	3	2	50
	%	42.0	34.0	14.0	6.0	4.0	
不健康	人数	13	1	4	1	0	19
	%	68.4	5.3	21.1	5.3	0.0	
人数計		111	107	38	4	7	267

健康実感別健康志向 40-64歳以上 女性 P<0.001

		今より健康状態をよくしたい	今の健康状態を保ちたい	保ちたいと積極的に考えない	関心がない	わからない	合計
健康	人数	82	173	10	0	2	267
	%	30.7	64.8	3.8	0.0	0.8	
どちらでもない	人数	30	18	5	1	0	54
	%	55.6	33.3	9.3	1.9	0.0	
不健康	人数	16	6	1	0	0	23
	%	68.2	27.3	4.6	0.0	0.0	
人数計		128	197	16	1	2	344

健康実感別健康志向 65歳以上 P<0.001

		今より健康状態をよくしたい	今の健康状態を保ちたい	保ちたいと積極的に考えない	関心がない	わからない	合計
健康	人数	31	107	9	1	0	148
	%	21.0	72.3	6.1	0.7	0	
どちらでもない	人数	17	22	7	0	0	46
	%	37.0	47.8	15.2	0.0	0	
不健康	人数	25	24	6	3	0	58
	%	43.1	41.4	10.3	5.2	0	
人数計		73	153	22	4	0	252

②健康実感別食事量注意 15-39歳 女性 P<0.05

		はい	いいえ	合計
健康	人数	157	42	199
	%	78.9	21.1	
どちらともいえない	人数	30	20	50
	%	60.0	40.0	
不健康	人数	12	7	19
	%	63.2	36.8	
人数計		199	69	268

③健康実感別運動習慣 40-64歳 女性 P<0.05

		健康上の理由で運動できない	健康上の理由以外で運動できない	運動習慣あり	合計
健康	人数	4	101	70	175
	%	2.3	57.7	40.0	
どちらでもない	人数	2	17	10	29
	%	6.9	58.6	34.5	
不健康	人数	3	10	3	16
	%	18.8	62.5	18.8	
人数計		9	128	83	220

健康実感別運動習慣 65歳以上 P<0.001

		健康上の理由で運動できない	健康上の理由以外で運動できない	運動習慣あり	合計
健康	人数	10	43	42	95
	%	10.5	45.3	44.2	
どちらでもない	人数	4	20	10	34
	%	11.8	58.8	29.4	
不健康	人数	16	20	6	42
	%	38.1	47.6	14.3	
人数計		30	83	58	171

④健康実感別BMI 40-64歳 就労女性 P<0.025

		やせ	普通	肥満	合計
健康	人数	6	70	18	94
	%	6.4	74.5	19.2	
どちらでもない	人数	0	30	2	32
	%	0.0	93.8	6.3	
不健康	人数	0	5	4	9
	%	0.0	55.6	44.4	
人数計		6	105	24	135

⑤健康実感別歩行数 40-64歳 就労女性 P<0.05

		1~5000歩	5001~10000歩	10001~15000歩	15001歩~	合計
健康	人数	11	49	23	10	93
	%	11.8	52.7	24.7	10.8	
どちらでもない	人数	4	8	13	6	31
	%	12.9	25.8	41.9	19.4	
不健康	人数	2	6	0	0	8
	%	25.0	75.0	0.0	0.0	
人数計		17	63	36	16	132

健康実感別歩行数 65歳以上 P<0.005

		1~5000歩	5001~10000歩	10001~15000歩	15001歩~	合計
健康	人数	53	59	22	5	139
	%	38.1	42.5	15.8	3.6	
どちらでもない	人数	29	12	3	0	44
	%	65.9	27.3	6.8	0.0	
不健康	人数	32	18	2	0	52
	%	61.5	34.6	3.9	0.0	
人数計		114	89	27	5	235

⑥健康実感別ストレス 40-64歳 就労女性 P<0.001

		ストレスを貯めないを選択	ストレス以外を選択	合計
健康	人数	72	27	99
	%	72.7	27.3	
どちらでもない	人数	12	20	32
	%	37.5	62.5	
不健康	人数	5	4	9
	%	55.6	44.4	
人数計		89	51	140

⑦睡眠充足感別睡眠時間 15-39歳 男性 P<0.05

		6時間未満	6~8時間	8時間以上	合計
すっきり	人数	4	22	2	28
	%	14.3	78.6	7.1	
不十分	人数	48	85	4	137
	%	35.0	62.0	2.9	
疲労感	人数	36	36	2	74
	%	48.7	48.7	2.7	
人数計		88	143	8	239

睡眠充足感別睡眠時間 15-39歳 女性 P<0.05

		6時間未満	6~8時間	8時間以上	合計
すっきり	人数	3	20	4	27
	%	11.1	74.1	14.8	
不十分	人数	39	102	12	153
	%	25.5	66.7	7.8	
疲労感	人数	27	37	4	68
	%	39.7	54.4	5.9	
人数計		69	159	20	248

睡眠充足感別睡眠時間 40-64歳 男性 P<0.001

		6時間未満	6~8時間	8時間以上	合計
すっきり	人数	9	42	14	65
	%	13.9	64.6	21.5	
不十分	人数	41	105	10	156
	%	26.3	67.3	6.4	
疲労感	人数	33	33	3	69
	%	47.8	47.8	4.4	
人数計		83	180	27	290

睡眠充足感別睡眠時間 40-64歳 就労女性 P<0.001

		6時間未満	6~8時間	8時間以上	合計
すっきり	人数	2	12	0	14
	%	14.3	85.7	0.0	
不十分	人数	36	49	0	85
	%	42.4	57.7	0.0	
疲労感	人数	19	18	0	37
	%	51.4	48.7	0.0	
人数計		57	79	0	136

⑧睡眠充足感別運動自己評価 15-39歳 男性 P<0.05

		十分	積極的	不足	合計
すっきり	人数	5	7	16	28
	%	17.9	25.0	57.1	
不十分	人数	15	28	97	140
	%	10.7	20.0	69.3	
疲労感	人数	14	6	69	89
	%	15.7	6.7	77.5	
人数計		34	41	182	257

睡眠充足感別運動自己評価 40-64歳 男性 P<0.001

		十分	積極的	不足	合計
すっきり	人数	7	23	34	64
	%	10.9	35.9	53.1	
不十分	人数	12	32	113	157
	%	7.6	20.4	72.0	
疲労感	人数	1	5	61	67
	%	1.5	7.5	91.0	
人数計		20	60	208	288

睡眠充足感別運動自己評価 40-64歳 女性 P<0.001

		十分	積極的	不足	合計
すっきり	人数	6	24	27	57
	%	10.5	42.1	47.4	
不十分	人数	20	53	127	200
	%	10.0	26.5	63.5	
疲労感	人数	3	10	61	74
	%	4.1	13.5	82.4	
人数計		29	87	215	331



⑨運動について

職業有無別歩行数 65歳以上

P<0.005

		1~5000歩	5001~10000歩	10001~15000歩	15001歩~	合計
有職	人数	13	15	11	3	42
	%	31.0	35.7	26.2	7.1	
家事	人数	32	27	8	1	68
	%	47.1	39.7	11.8	1.5	
無職	人数	68	47	8	1	124
	%	54.8	37.9	6.5	0.8	
人数計		113	89	27	5	234

健康実感別歩行数 40-64歳就労女性

P<0.05

		1~5000歩	5001~10000歩	10001~15000歩	15001歩~	合計
健康	人数	11	49	23	10	93
	%	11.8	52.7	24.7	10.8	
どちらでもなし	人数	4	8	13	6	31
	%	12.9	25.8	41.9	19.4	
不健康	人数	2	6	0	0	8
	%	25.0	75.0	0.0	0.0	
人数計		17	63	36	16	132

⑩ 健康習慣行動のポイント化

男性		0	1	2	3	4	5	6	計
20-29歳	人数	0	12	21	20	38	11	6	108
	%	0.0	11.1	19.4	18.5	35.2	10.2	5.6	
30-39歳	人数	5	22	27	31	18	5	2	110
	%	4.6	20.0	24.6	28.2	16.4	4.6	1.8	
40-49歳	人数	6	18	43	27	13	10	2	119
	%	5.0	15.1	36.1	22.7	10.9	8.4	1.7	
50-59歳	人数	0	16	41	32	12	19	3	123
	%	0.0	13.0	33.3	26.0	9.8	15.5	2.4	
60-69歳	人数	0	10	22	27	26	26	6	117
	%	0.0	8.6	18.8	23.1	22.2	22.2	5.1	
70歳以上	人数	0	2	10	14	20	15	7	68
	%	0.0	2.9	14.7	20.6	29.4	22.1	10.3	
人数計		11	80	164	151	127	86	26	645

女性		0	1	2	3	4	5	6	計
20-29歳	人数	0	10	14	34	37	4	6	105
	%	0.0	9.5	13.3	32.4	35.2	3.8	5.7	
30-39歳	人数	0	2	11	42	43	5	11	114
	%	0.0	1.8	9.7	36.8	37.7	4.4	9.7	
40-49歳	人数	0	7	19	39	44	10	18	137
	%	0.0	5.1	13.9	28.5	32.1	7.3	13.1	
50-59歳	人数	0	2	11	30	43	20	27	133
	%	0.0	1.5	8.3	22.6	32.3	15.0	20.3	
60-69歳	人数	0	0	4	14	36	13	38	105
	%	0.0	0.0	3.8	13.3	34.3	12.4	36.2	
70歳以上	人数	0	0	5	15	44	3	24	91
	%	0.0	0.0	5.5	16.5	48.4	3.3	26.4	
人数計		0	21	64	174	247	55	124	685

(2) 栄養・食生活の実態

① 栄養素等充足率の分布状況

<エネルギー>

	人数	%
80%未満	399	23.3
80-90%未満	237	13.8
90-110%未満	498	29.1
110-120%未満	210	12.3
120%以上	369	21.5
計	1713	

<たんぱく質>

	人数	%
80%未満	197	11.5
80-90%未満	114	6.7
90-110%未満	365	21.3
110-120%未満	214	12.5
120%以上	823	48.1
計	1713	

<鉄>

	人数	%
80%未満	459	26.8
80-90%未満	178	10.4
90-110%未満	383	22.4
110-120%未満	162	9.5
120%以上	531	31.2
計	1713	

<カルシウム>

	人数	%
80%未満	740	43.2
80-90%未満	145	8.5
90-110%未満	279	16.3
110-120%未満	106	6.2
120%以上	443	25.9
計	1713	

<食塩>

	人数	%
6g以下	119	6.9
6.1-8g	191	11.2
8.1-10g	303	17.7
10.1-12g	294	17.2
12.1-14g	252	14.7
14.1-16g	181	10.6
16.1-18g	145	8.5
18.1-20g	90	5.3
20g以上	138	8.1
計	1713	

②ビタミン類の充足率分布状況

年代別ビタミンA充足率

	0-80%未満		80-120%未満		120-250%未満		250-500%未満		500%以上		計 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 - 6 歳	11	10.7	22	21.4	50	48.5	18	17.5	2	1.9	103
7 - 14 歳	12	7.4	28	17.3	94	58.0	28	17.3	0	0.0	162
15 - 19 歳	27	23.9	25	22.1	47	41.6	13	11.5	1	0.9	113
20 - 29 歳	61	28.5	53	24.8	82	38.3	14	6.5	4	1.9	214
30 - 39 歳	70	31.1	38	16.9	95	42.2	17	7.6	5	2.2	225
40 - 49 歳	62	24.2	51	19.9	115	44.9	24	9.4	4	1.5	256
50 - 59 歳	55	21.4	52	20.3	110	42.8	34	13.2	6	2.3	257
60 - 69 歳	63	28.6	40	18.2	92	41.8	21	9.5	4	1.8	220
70 歳以上	53	32.5	33	20.2	59	36.2	15	9.2	3	1.8	163
計	414	24.2	342	20.0	744	43.4	184	10.7	29	1.7	1713

年代別ビタミンB1充足率

	0-80%未満		80-120%未満		120-250%未満		250-500%未満		500%以上		計 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 - 6 歳	26	25.2	39	37.9	35	34.0	3	2.9	0	0.0	103
7 - 14 歳	24	14.8	65	40.1	68	42.0	5	3.1	0	0.0	162
15 - 19 歳	22	19.5	33	29.2	54	47.8	3	2.7	1	0.9	113
20 - 29 歳	32	15.0	82	38.3	91	42.5	7	3.3	2	0.9	214
30 - 39 歳	45	20.0	82	36.4	90	40.0	8	3.6	0	0.0	225
40 - 49 歳	50	19.5	78	30.5	117	45.7	11	4.3	0	0.0	256
50 - 59 歳	28	10.9	73	28.4	139	54.1	15	5.2	1	0.4	257
60 - 69 歳	22	10.0	56	25.5	123	55.9	18	8.2	1	0.5	220
70 歳以上	22	13.5	44	27.0	86	52.8	11	6.7	0	0.0	163
計	271	15.8	552	32.2	803	46.9	82	4.8	5	0.3	1713

年代別ビタミンB2充足率

	0-80%未満		80-120%未満		120-250%未満		250-500%未満		500%以上		計 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 - 6 歳	21	20.4	24	23.3	53	51.5	5	4.9	0	0.0	103
7 - 14 歳	18	11.1	52	32.1	91	56.2	1	0.6	0	0.0	162
15 - 19 歳	20	17.7	44	38.9	47	41.6	2	1.9	0	0.0	113
20 - 29 歳	72	33.6	72	33.6	65	30.8	4	1.9	0	0.0	214
30 - 39 歳	77	34.2	83	36.9	61	27.1	4	1.8	0	0.0	225
40 - 49 歳	65	25.4	81	31.6	105	41.0	5	2.0	0	0.0	256
50 - 59 歳	50	19.5	79	30.7	117	45.5	11	4.3	0	0.0	257
60 - 69 歳	50	22.7	58	26.4	101	45.9	11	5.0	0	0.0	220
70 歳以上	36	22.1	51	31.3	67	41.1	9	5.5	0	0.0	163
計	409	23.9	544	31.8	708	41.3	52	3.0	0	0.0	1713

年代別ナイアシン充足率

	0-80%未満		80-120%未満		120-250%未満		250-500%未満		500%以上		計 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 - 6 歳	27	26.2	35	34.0	40	38.8	1	1.0	0	0.0	103
7 - 14 歳	32	19.8	63	38.9	65	40.1	2	1.2	0	0.0	162
15 - 19 歳	20	17.7	46	40.7	44	38.9	3	2.7	0	0.0	113
20 - 29 歳	44	20.6	68	31.8	98	45.8	3	1.4	1	0.5	214
30 - 39 歳	43	19.1	82	36.4	96	42.7	4	1.8	0	0.0	225
40 - 49 歳	39	15.2	67	26.2	145	56.6	5	2.0	0	0.0	256
50 - 59 歳	21	8.2	66	25.7	159	61.9	11	4.3	0	0.0	257
60 - 69 歳	29	13.2	65	29.5	109	48.5	15	6.3	2	0.9	220
70 歳以上	23	14.1	50	30.7	83	50.9	7	4.3	0	0.0	163
計	278	16.2	542	31.6	859	49.0	51	3.0	3	0.2	1713

年代別ビタミンC充足率

	0-80%未満		80-120%未満		120-250%未満		250-500%未満		500%以上		計 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 - 6 歳	27	26.2	11	10.7	38	36.9	22	21.4	5	4.9	103
7 - 14 歳	3	4.9	19	11.7	70	43.2	59	36.4	6	3.7	162
15 - 19 歳	11	9.7	9	8.0	41	36.3	38	33.6	14	12.4	113
20 - 29 歳	29	13.1	25	11.7	86	40.2	60	28.0	15	7.0	214
30 - 39 歳	42	18.7	28	12.4	94	41.8	54	24.0	7	3.1	225
40 - 49 歳	28	10.9	23	9.0	106	41.4	82	32.0	17	6.6	256
50 - 59 歳	13	5.1	18	7.0	76	29.5	112	43.6	38	14.8	257
60 - 69 歳	15	7.3	17	7.7	74	33.5	75	34.5	37	16.8	220
70 歳以上	15	9.2	9	5.5	58	35.6	72	44.2	9	5.5	163
計	188	11.0	159	9.3	643	37.5	575	33.6	148	8.6	1713

③ 微量栄養素等摂取状況

④ 食塩摂取とたんぱく質充足率、野菜摂取量

⑤ 欠食有無別栄養素充足率

	県民全体					
	欠食					
	欠食あり			欠食なし		
	人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差
エネルギー	156	80.1	23.1	1292	103.2	27.9
たんぱく質	156	99.6	36.1	1292	126.1	38.2
カルシウム	156	59.5	30.6	1292	96.0	48.0
鉄	156	84.4	36.8	1292	111.5	43.7
VitA	156	107.0	98.1	1292	158.4	165.5
VitB1	156	109.3	53.4	1292	140.9	68.6
VitB2	156	81.7	41.8	1292	121.5	57.9
ナイアシン	156	109.3	50.8	1292	141.7	142.2
VitC	156	188.9	220.0	1292	277.8	211.0

	性別											
	男性						女性					
	欠食あり			欠食なし			欠食あり			欠食なし		
	人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差
エネルギー	97	79.9	24.4	613	103.1	27.8	59	80.6	21.2	679	103.2	28.0
たんぱく質	97	101.6	37.8	613	128.1	39.7	59	96.4	33.1	679	124.4	36.7
カルシウム	97	59.6	31.9	613	98.9	49.4	59	59.3	28.6	679	93.4	46.5
鉄	97	93.6	37.1	613	125.7	45.8	59	69.4	31.1	679	98.7	37.2
VitA	97	109.8	111.9	613	156.3	181.1	59	102.5	70.3	679	160.4	150.2
VitB1	97	112.1	58.8	613	137.5	70.9	59	104.6	43.2	679	144.0	66.4
VitB2	97	78.5	40.2	613	119.8	60.5	59	87.0	44.1	679	123.1	55.3
ナイアシン	97	111.6	56.1	613	139.9	65.7	59	105.6	40.9	679	143.3	186.1
VitC	97	203.6	227.9	613	288.3	238.3	59	164.7	206.1	679	268.2	182.6

(エネルギー)

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
欠食あり	人数	92	24	31	9	9	165
	%	55.8	14.6	18.8	5.5	5.5	100
欠食なし	人数	307	213	467	201	360	1548
	%	19.8	13.8	30.2	13.0	23.3	100
人数計		399	237	498	210	369	1713

(たんぱく質)

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
欠食あり	人数	52	17	42	16	38	165
	%	31.5	10.3	25.5	9.7	23.0	100
欠食なし	人数	145	97	323	198	785	1548
	%	9.4	6.3	20.9	12.8	50.7	100
人数計		197	114	365	214	823	1713

(鉄)

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
欠食あり	人数	89	15	28	9	24	165
	%	53.9	9.1	17.0	5.5	14.6	100
欠食なし	人数	370	163	355	153	507	1548
	%	23.9	10.5	22.9	9.9	32.8	100
人数計		459	178	383	162	531	1713

〈カルシウム〉

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
欠食あり	人数	122	10	25	2	6	165
	%	73.9	6.1	15.2	1.2	3.6	100
欠食なし	人数	618	135	254	104	437	1548
	%	39.9	8.7	16.4	6.7	28.2	100
人数計		740	145	279	106	443	1713

〈食塩〉

		5g未満	5-10g未満	10-15g未満	15-20g未満	20-25g未満	25g以上	計
欠食あり	人数	15	69	58	20	2	1	165
	%	9.1	41.8	35.2	12.1	1.2	0.6	100
欠食なし	人数	47	463	584	314	99	41	1548
	%	3.0	29.9	37.7	20.3	6.4	2.7	100
人数計		62	532	642	334	101	42	1713

⑥ 欠食有無別血色素の状況

40-64歳女性

p<0.05

		低値	高値	計
欠食あり	人数	17	4	21
	%	81.0	19.0	100
欠食なし	人数	171	152	323
	%	52.9	47.1	100
計	人数	188	156	344

⑦ 欠食有無別職業の状況

40-64歳 女性

p<0.05

		有職	その他	計
欠食あり	人数	14	7	21
	%	66.7	33.3	100
欠食なし	人数	127	194	321
	%	39.6	60.4	100
計	人数	141	201	342
	%	41.2	58.8	100

③給食有無別 (15歳以下)

エネルギー

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
給食あり	人数	33	26	57	25	25	166
	%	19.9	15.7	34.3	15.1	15.1	100.0
給食なし	人数	33	17	39	13	23	125
	%	26.4	13.6	31.2	10.4	18.4	100.0
計	人数	66	43	96	38	48	291

たんぱく質

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
給食あり	人数	17	13	42	32	62	166
	%	10.2	7.8	25.3	19.3	37.4	100.0
給食なし	人数	22	9	34	13	47	125
	%	17.6	7.2	27.2	10.4	37.6	100.0
計	人数	39	22	76	45	109	291

鉄

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
給食あり	人数	39	29	44	17	37	166
	%	23.5	17.5	26.5	10.2	22.3	100.0
給食なし	人数	61	17	22	6	19	125
	%	48.8	13.6	17.6	4.8	15.2	100.0
計	人数	100	46	66	23	56	291

カルシウム

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
給食あり	人数	25	11	35	8	87	166
	%	15.1	6.6	21.1	4.8	52.4	100.0
給食なし	人数	56	9	19	11	30	125
	%	44.8	7.2	15.2	8.8	24.0	100.0
計	人数	81	20	54	19	117	291

食塩

		5g未満	5-10g未満	10-15g未満	15-20g未満	20-25g未満	計
給食あり	人数	5	83	58	17	3	166
	%	3.0	50.0	34.9	10.2	1.8	100.0
給食なし	人数	22	52	35	14	3	126
	%	17.5	41.3	27.8	11.1	2.4	100.0
計	人数	27	135	93	31	6	292

⑨給食と充足率（16歳以上64歳以下）

エネルギー

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
給食あり	人数	35	23	52	27	40	177
	%	19.8	13.0	29.4	15.3	22.6	100.0
給食なし	人数	252	138	288	120	198	996
	%	25.3	13.9	28.9	12.1	19.9	100.0
計	人数	287	161	340	147	238	1173

たんぱく質

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
給食あり	人数	10	14	39	31	83	177
	%	5.7	7.9	22.0	17.5	46.9	100.0
給食なし	人数	120	54	186	109	527	996
	%	12.1	5.4	18.7	10.9	52.9	100.0
計	人数	130	68	225	140	610	1173

鉄

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
給食あり	人数	40	13	46	26	52	177
	%	22.6	7.3	26.0	14.7	29.4	100.0
給食なし	人数	259	97	225	83	332	996
	%	26.0	9.7	22.6	8.3	33.3	100.0
計	人数	299	110	271	109	384	1173

カルシウム

		80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
給食あり	人数	79	20	26	13	39	177
	%	44.6	11.3	14.7	7.3	22.0	100.0
給食なし	人数	465	91	164	60	216	996
	%	46.7	9.1	16.5	6.0	21.7	100.0
計	人数	544	111	190	73	255	1173

食塩

		5g未満	5-10g未満	10-15g未満	15-20g未満	20-25g未満	25g以上	計
給食あり	人数	3	39	89	37	7	2	177
	%	1.7	22.0	50.3	20.9	4.0	1.1	100.0
給食なし	人数	24	272	380	218	72	30	996
	%	2.4	27.3	38.2	21.9	7.2	3.0	100.0
計	人数	27	311	469	255	79	32	1173

⑩BMI別栄養素等の充足状況

	BMI								
	やせ			普通			肥満		
	人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差
エネルギー	122	97.6	28.1	994	100.6	28.1	257	100.6	27.9
たんぱく質	122	116.2	38.3	994	123.7	38.3	257	123.7	40.1
カルシウム	122	87.3	45.8	994	93.5	47.7	257	93.5	49.1
鉄	122	95.0	39.6	994	109.0	41.3	257	109.0	52.8
VitA	122	144.5	172.3	994	155.4	162.4	257	155.4	161.1
VitB1	122	122.6	52.7	994	138.5	66.6	257	138.5	79.7
VitB2	122	102.8	47.9	994	118.5	57.7	257	118.5	57.3
ナイアシン	122	112.5	45.2	994	141.0	157.6	257	141.0	73.8
VitC	122	213.5	142.6	994	272.3	214.8	257	272.3	199.6

⑪歯の本数別栄養素の充足状況 65歳以上

歯の数	歯20未満			歯20以上			検定結果
	人数	平均充足率	標準偏差	人数	平均充足率	標準偏差	
エネルギー	170	106.1	32.3211	77	113.3	35.6302	N.S.
蛋白質	170	115.1	34.6288	77	129.4	45.265	0.05
カルシウム	170	89.7	46.4637	77	116.3	58.5632	0.0005
鉄	170	110.0	42.2923	77	122.9	46.2889	0.05
VitA	170	144.1	129.884	77	151.3	170.044	N.S.
VitB1	170	141.7	62.8808	77	167.7	67.5934	0.05
VitB2	170	121.8	62.0329	77	149.3	65.6024	0.0005
ナイアシン	170	133.4	56.3663	77	153.0	78.1894	0.05
VitC	170	257.8	198.47	77	314.1	170.905	0.05

⑫外食  
エネルギー

	80%未満	80-90%未満	90-110%未満	110-120%未満	120%以上	計
あり 人数	201	123	269	104	175	872
%	23.1	14.1	30.9	11.9	20.1	100
なし 人数	198	114	229	106	194	841
%	23.5	13.6	27.2	12.6	23.1	100
計 人数	399	237	498	210	369	1713



朝食欠食者の状況

男性

	全 年 齢	1 6 歳	7 14 歳	15 19 歳	20 29 歳	30 39 歳	40 49 歳	50 59 歳	60 69 歳	70 歳 以 上
総数	852	60	86	64	109	110	118	123	114	68
欠食者数	89	4	2	8	24	24	19	4	3	1
欠食率%	10.4	6.7	2.3	12.5	22.0	21.8	16.1	3.3	2.6	1.5

女性

	全 年 齢	1 6 歳	7 14 歳	15 19 歳	20 29 歳	30 39 歳	40 49 歳	50 59 歳	60 69 歳	70 歳 以 上
総数	857	43	76	49	105	114	136	134	106	94
欠食者数	51	0	2	6	16	9	8	5	2	3
欠食率%	6.0	0.0	2.6	12.2	15.2	7.9	5.9	3.7	1.9	3.2

身体状況調査票

保健所

市区番号								市番番号		世番番号	
世帯員番号								性別	1 男	2 女	年齢

7 喫煙  
 ①以前から(ほとんど)吸わない  
 ②以前は吸っていたが今は吸わない  
 ③現在喫煙している  
 ④⑤を回答した者  
 平均  本 喫煙量  年

8 飲酒  
 ①以前から(ほとんど)飲んでいない  
 ②以前は飲酒の習慣があったが現在はない  
 ③現在飲酒の習慣有り  
 ④⑤を回答した者の  
 平均  合 飲酒量  年

9 運動  
 ①は以上理由で運動できない  
 ②上記以外の理由で運動ができない  
 ③運動の習慣有り

(身長) /  
 1 身長    cm  
 2 体重    kg  
 3 血圧 収縮   mmHg  
 拡張   mmHg

4 血液検査結果の有無 ①有 ②無  
 (検査項目は前面に記載)

5 1日の運動量 (換算量)  
     分

(問診)  
 6 重症下位症(心臓病又は喘息の病)  
 ①服用していない  
 ②毎日服用している  
 ③時々服用している  
 ④服用を中止した  
 ⑤不明である

神奈川県

血液検査項目目

1	血色素量
2	赤血球数
3	血糖値
4	総コレステロール
5	HDL-コレステロール
6	トリグリセライド
7	総たんぱく質







## 栄養摂取状況調査票の書き方

㊦ 本書をご覧の上、「栄養摂取状況調査票」に黒鉛筆で記入してください。

なお、調査の間に調査員（保健所職員等）が巡回の上、食事内容について、お尋ねする場合がありますので、御承知お過ごしください。

また、記入方法について、わからないことがありましたら、調査員になんでも質問してください。

㊧ この調査の結果は目的以外には使いたしませんし、調査によってわかった女生徒の内容などの情報保持については厳守いたし、ご迷惑はおかけしませぬので、ご協力をお願いします。

調査期間（1日）の食事のとり方を下記の食事区分の基準に従ってあてはまる番号及び記号を記入してください。

食事区分の基準		番号
欠食	食事をしなかった場合	0
家庭食	家庭で作った食事や弁当を食べた場合	+
特定給食	学校給食	A
	職場給食	B
	保育所給食	C
一般飲食店の外食	そば、うどん類（湯そば、うどん、中華そば、挽きそば等）	1
	すし 類（にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなり等）	2
	どんぶりもの（かつ丼、中華丼、親子丼、卵丼等）	3
	カレーライス類（カレーライス、オムライス、チキーンハン等）	4
	マカロニ 類（マカロニグラタン、スパゲチー類）	5
	パ ン 類（トースト、ホットドッグ、サンドウィッチ、ホットケーキ、菓子パン類）	6
	上記以外の和食（和定食、部の内弁当、おにぎり、赤飯等）	7
	上記以外の洋食（洋定食、ハンバーグステーキ等）	8
	上記以外の中華（中華定食、中華弁当、焼肉等）	9

① 1日の食事は3食を標準とします。個人の食習慣等により1日2食の場合は1回欠食とし、その場合、記号0を記入してください。また、4食以上の場合は朝昼夕の3食を喫食したものととして取り扱ってください。

② 家庭食と外食の区分は次により判断し、家庭食であれば記号の+を、外食であれば上記の外食の分類に応じた番号（1～9）を記入してください。

<判断例>

家庭食とするもの	外食とするもの
<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭で作って食べた場合</li> <li>家庭で作った弁当を食べた場合</li> <li>「ロールパン」にハムエッグ等家庭で調食をつけ加えた場合</li> <li>ロールパンや牛乳等を家庭で食べた場合</li> <li>家庭でごはん、ろそ汁を作り、コロッケそうざい等の副食を購入した場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般飲食店で作られた食事を食べた場合</li> <li>弁当、ずし、サンドウィッチ、ハンバーガー等、出来合いの「主食」を出前もしくは購入してサラダ、ろそ汁等を家庭で作って食べた場合</li> </ul>

③ 外食で2種類以上の料理を食べた場合は主に食べた料理の2種類の番号を記入してください。ただし、1種類が1人前、もう1種類はほんの少しの場合はほんの少しつ運んでください。

7. 日常生活活動時間

歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	日常生活活動時間			備考	II 食事状況			
						活動状況	活動時間	活動場所		時刻	昼	夕	
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	+	9
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	+	+
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	0	+
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	+	+
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	0	+
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	+	9
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	+	+
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	+	+
歩いた時間	① 11時～14時	② 14時～17時	③ 17時～19時	④ 19時～21時	⑤ 21時～23時	7 起床後活動の様子を日記に記入していい	① 起床後活動の様子を日記に記入していい	② 起床後活動の様子を日記に記入していい	③ 起床後活動の様子を日記に記入していい	④ 起床後活動の様子を日記に記入していい	⑤ 起床後活動の様子を日記に記入していい	+	+

注）※ この欄には記入しないで下さい（記入は調査員が行います）。

月 日【食費】 食物摂取状況調査

料 理 名	食 品 名	使用量 (重量または 目安量)	使用量 (重量または 目安量)	その料理は、どのように 家で分けたか?																																																																																																			
				氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名																																																																																									
ごはん	ごはん	200g	200g	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

①しょうゆ、砂糖、ドレッシング等の調味料などは少量で、うっかり記入するのを忘れがちです。記入漏れがないよう注意してください。  
 (記入例番号19、20を参照)  
 ②朝の残りを昼等に摂取した場合には、朝の料理名を記入し、使用量の欄に朝の残りとして記入し、また、昨日の残りを摂取した場合には食品名と重量もしくは目安量記入し、その摂取割合を当該料理名を食べた者だけに記入してください。  
 (記入例番号7、21を参照)

③使用食品に通常食べない産地(いも、豆、魚の骨や頭、果物の皮やしん、貝の殻(殻など)がある場合には、これらの数量を計量器で測定した重量もしくは目安量で記入してください。  
 (記入例番号4を参照)  
 なお、食べられる料理または食品をまたまた食べた場合には、その量を残食分の欄に記入してください。  
 (記入例番号8、9を参照)

④氏名及び ⑤氏名及び ⑥氏名及び  
 食べた個別 食べた個別 食べた個別  
 分量(割合) 分量(割合) 分量(割合)  
 ④ここには「世帯全体における摂取状況」欄をもとに個々の世帯員が何を、どれだけ摂取したかを記入してもらいますが、記入する世帯員の順番は世帯状況の世帯員番号に含ませて記入してください。  
 ⑤「世帯全体における摂取状況」欄に記入されている料理もしくは食品を世帯員各々がどれだけ食べたか、その「摂取割合」を記入してください。その場合、割合は食べ残しを含めて百分率(5%又は10%または10%を超過する割合)、分数(1/2、1/3)、比(2:3:4)または個数の分配(1個、5個)で記入してください。  
 なお、当該料理を食べなかった世帯員には「0」を記入してください。  
 (記入例番号4、6、8、9を参照)  
 ⑥特定の世帯員のみが摂取するものは、そのまま料理名、食品名、使用量を記入し、摂取割合は「1」となります。  
 (記入例番号10を参照)

⑦外食をした ⑧外食をした  
 場合の記入 場合の記入  
 方法 方法  
 ⑦外食をした場合には、具体的にどのような料理をどの程度食べたのかわかるよう、下記の例に従って具体的な料理名とその目安量、さらにはその摂取割合を食べた世帯員に振り分けてください。

具 体 例	料理名	目安量	摂取割合
(記入例番号12) 学校給食	学校給食	1人前	0
(記入例番号13) 親子丼を1人で半人前食べた時	親子丼	半人前	1
(記入例番号14) たぬきそばを1人で2人前食べた時	たぬきそば	2人前	1
(記入例番号15) 焼きそばを2人で3人前食べた時	焼きそば	3人前	0.5
(記入例番号16) 焼肉定食を3人で1人前食べた時	焼肉定食	1人前	1/3
(記入例番号17) ビールを3人で3本飲んだ時	ビール	3本	1
(記入例番号18) おしんこを3人で1人前食べた時	おしんこ	1人前	1/3



### 食生活状況調査票

(満15歳以上の方はすべて記入してください。)

市区番号																				
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

市郡番号		
------	--	--

市番番号		
------	--	--

市番番号		
------	--	--

性別	1 男	2 女
----	-----	-----

年齢		
----	--	--

問1 あなたは、食事の量や内容に気を付けて食べていますか。該当する番号に○印をつけてください。

1 はい ↓ 2 いいえ

ア) いっごころから気がついていますか。イ) 朝米、いっごころから気がつけるようになると思いませんか。

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| 1 小学生頃     | 1 高校を卒業した頃        |
| 2 中学、高校生頃  | 2 20~24歳          |
| 3 高校を卒業した頃 | 3 25~29歳          |
| 4 20~24歳   | 4 30~39歳          |
| 5 25~29歳   | 5 40~49歳          |
| 6 30~39歳   | 6 50~59歳          |
| 7 40~49歳   | 7 60歳以降           |
| 8 50~59歳   | 8 年齢にかかわらず筋力になったら |
| 9 60歳以降    | 9 このまま気がつけないと思う   |

問2 あなたは、ふだん運動不足だと思いませんか。該当する番号に○印をつけてください。

1 運動不足だと思う → 2 それ、いっごころからです。

- |              |            |
|--------------|------------|
| 2 運動不足だと思わない | 1 小学生頃     |
| 3 わからない      | 2 中学、高校生頃  |
|              | 3 高校を卒業した頃 |
|              | 4 20~24歳   |
|              | 5 25~29歳   |
|              | 6 30~39歳   |
|              | 7 40~49歳   |
|              | 8 50~59歳   |
|              | 9 60歳以降    |

問3 あなたは、太っていると思いませんか。やせていると思いませんか。該当する番号に○印をつけてください。

- |           |
|-----------|
| 1 太っている   |
| 2 少し太っている |
| 3 ふつう     |
| 4 少しやせている |
| 5 やせている   |

問4 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。

現在の身長    cm くらいで、

理想の体重    kg くらい。

問5 あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと思つていませんか。該当する番号に○印をつけてください。

1 はい ↓ 2 いいえ

ア) いっごころから心がけていますか。

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| 1 小学生頃     | 1 高校を卒業した頃        |
| 2 中学、高校生頃  | 2 20~24歳          |
| 3 高校を卒業した頃 | 3 25~29歳          |
| 4 20~24歳   | 4 30~39歳          |
| 5 25~29歳   | 5 40~49歳          |
| 6 30~39歳   | 6 50~59歳          |
| 7 40~49歳   | 7 60歳以降           |
| 8 50~59歳   | 8 年齢にかかわらず太りはじめたら |
| 9 60歳以降    | 9 このまま心がけないと思う    |

イ) それほせですか。一番近いと思うもの1つに○印をつけてください。

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1 体重が変化しはじめたから | 3 健康のため             |
| 2 病気を指摘されたから   | 4 きれいで(かっこよく)ありたいから |

問6 あなたは、現在、お酒を飲んでいませんか。該当する番号に○印をつけてください。

- |          |
|----------|
| 1 ほとんど毎日 |
| 2 週に4、5日 |
| 3 週に2、3日 |
| 4 週に1日以下 |
| 5 飲んでいない |

問7 【問6で1~4に○印をつけた方におたずねします。】

ここ1、2年をふりかえって、次のようなことがありますか。ア、イについて該当する番号に○印をつけてください。

- |                  |       |       |         |
|------------------|-------|-------|---------|
| ア) 飲酒する回数について……… | 1 増えた | 2 減った | 3 変わらない |
| イ) 1回の飲酒量について……… | 1 増えた | 2 減った | 3 変わらない |

ウ) 【ア、イ) のいずれか、または両方に「1 増えた」と回答した方にお聞きします。】  
それはなぜですか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

- |                  |
|------------------|
| 1 仕事上のつきあいが増えた   |
| 2 お酒を飲む仲間が増えた    |
| 3 ストレスを感じるが多くなった |
| 4 なんとなく          |

地区番号		世帯番号		性別	1 男	2 女	市町番号	
世帯番号								

※15歳以上の方は、以下の質問ごとに、回答の番号を右側の枠に記入してください。

- I あなた自身の体のことや日常生活の過ごし方などについてお伺いします。
- 問1 あなたは、現在の健康状態についてどう思いますか、
- 1 大抵健康である
  - 2 どちらかと書えば健康なほうである
  - 3 どちらとも書えない
  - 4 どちらかと書えば不健康なほうである
  - 5 不健康である

- 問2 あなたが、ふだんの生活の中で特に心がけて実行していることがありますが、3つまで選んでください。
- 1 食事に関心している
  - 2 運動やスポーツをしたり、日ごろ努めて体を動かすようにしている
  - 3 睡眠時間を十分とるようにしている
  - 4 お酒の飲み過ぎに注意している
  - 5 たばこの吸い過ぎに注意している
  - 6 くよくよしたりストレスをためないようにしている
  - 7 その他 ( )
  - 8 特に何もしていない

- 問3 問2で1から7を選んだ方に伺います。8を選んだ方は問4へお進みください。
- あなたが、ふだんの生活の中で特に心がけて実行するようになったきっかけは何ですか、
- 1 自分や家族の健康や病気などに不安を感じたため
  - 2 人生の節目を迎えて（結婚になったため、結婚、子育ての誕生など）
  - 3 友人に勧められたり、察しそうだったから
  - 4 時間や生活に余裕ができたため
  - 5 テレビや新聞などを見て
  - 6 その他 ( )
  - 7 特に理由はない

- 問4 あなたは、この1年間に学校や職場などで健康診断を受けましたか、
- 1 受けた
  - 2 受けていない
  - 3 分からぬ

- 問5 あなたは、肥満の自覚や活動や職場、学校などでのサークル活動に参加していますか、
- 1 積極的に参加している
  - 2 あまり参加していない
  - 3 何もしない

- 問6 あなたの現在の睡眠や体衰の状況についてお伺いします。
- 問10 あなたのふだんの睡眠時間は約何時間ですか、
- 1 5時間未満
  - 2 5～6時間未満
  - 3 6～7時間未満
  - 4 7～8時間未満
  - 5 8～9時間未満
  - 6 9時間以上
  - 7 不規則

- II あなたの女生活活についてお伺いします。
- 問6 あなたが、ふだんの女生活の中で特に心がけて実行していることがありますが、3つまで選んでください。
- 1 産期、産後、育児を怠っていない
  - 2 産後や産後を怠らぬようにしている
  - 3 産後3ヶ月にしている
  - 4 産後3ヶ月を規則的に怠っていない
  - 5 パランスよく怠っている
  - 6 間食や夜食をしない
  - 7 なるべく寝るようになって怠るようにしている
  - 8 その他 ( )
  - 9 特に何もしていない

- 問7 あなたは、自分で産後を立てて、実際に食事を作ることがありますが、
- 1 いつも怠っている
  - 2 時々怠る
  - 3 めったに怠らない
  - 4 やったことではない

- III 体を動かすことや運動、スポーツなどについてお伺いします。
- 問8 あなたの運動量（運動やスポーツのほかに体を動かすことも含みます。）は十分だと思えますか、
- 1 十分運動している
  - 2 積極的に体を動かしている
  - 3 やや不足している
  - 4 不足している
  - 5 分からぬ
- 問9 問8で3、4を選んだ方に伺います。1、2、5を選んだ方は問10へお進みください。
- 運動不足の原因は何だと思えますか、
- 1 健康上、医師から運動を制限されている
  - 2 体を動かすことが面倒、嫌い
  - 3 仕事や勉強で疲れている
  - 4 時間が無い
  - 5 その他 ( )

- IV あなたの現在の睡眠や体衰の状況についてお伺いします。
- 問10 あなたのふだんの睡眠時間は約何時間ですか、
- 1 5時間未満
  - 2 5～6時間未満
  - 3 6～7時間未満
  - 4 7～8時間未満
  - 5 8～9時間未満
  - 6 9時間以上
  - 7 不規則

- 問11 あなたは、睡眠から目覚めた時の感じはどのようなですか、
- 1 疲労感がとれてすっきりしている
  - 2 十分ではないが、ある程度の疲労感を感じている
  - 3 疲労感が残っている
  - 4 分からない

問12 あなたは、自分のために使える時間が増えたら、どのように使いたいと思いますか、

- 1 睡眠を十分とする
- 2 のんびりする
- 3 家族でくつろぐ
- 4 テレビやビデオを見たりラジオを聞く
- 5 テレビゲームをする
- 6 読書
- 7 スポーツを観戦する
- 8 ショッピング
- 9 食べ歩き
- 10 カラオケをする
- 11 規則、コンサートに行く
- 12 料理を作る
- 13 手工芸など創作活動
- 14 園芸、家庭菜園
- 15 ドライブ、旅行
- 16 スポーツをする
- 17 地域の活動やボランティア活動をする
- 18 その他 ( )

V お酒やたばこのことについて伺います。

- 20歳以上の方だけお答えください。20歳未満の方は問15にお進みください。
- 問13 あなたはあなたの自分のお酒の飲み方についてどのように思っていますか、
- 1 ちょうどよいと思う
  - 2 飲み過ぎていると思うが、減らしたりやめる気はない
  - 3 飲み過ぎていると思うので、量や回数を減らしたい
  - 4 飲んでいない

問14 あなたは、自分のたばこの吸い方についてどのように思っていますか、

- 1 ちょうどよいと思う
- 2 吸い過ぎていると思うが、減らしたりやめる気はない
- 3 吸い過ぎていると思うので、量や回数を減らしたい
- 4 吸っていない

問20歳以上の方は、問17へお進みください。

問15 20歳未満の方だけお答えください。

- あなたは、お酒を飲んだりたばこを吸ったりしたことありますか、
- 1 お酒も飲んだし、たばこも吸ったことがある
  - 2 お酒は飲んだが、たばこは吸ったことがない
  - 3 お酒は飲んだことがないが、たばこは吸ったことがある
  - 4 お酒も飲まないし、たばこも吸ったことがない

問16 あなたは、大人になったら自分はお酒を飲んだりたばこを吸うと思いますか、

- 1 お酒も飲み、たばこも吸うと思う
- 2 お酒は飲むが、たばこは吸わないと思う
- 3 お酒は飲まないが、たばこは吸うと思う
- 4 お酒もたばこもやらないと思う
- 5 大人になってみないと分からない

VI あなたの歯のことについてお伺いします。

- 問17 歯の健康のために心がけていることがありますか、3つまでお選びください。
- 1 時々、歯科検診を受けたり、歯石をとってもらう
  - 2 あなた自身が歯によいと思われれるものを食べている
  - 3 食事のあとに歯磨きする
  - 4 歯磨剤類にならなように、特にていねいに歯の根元も磨くようにしている
  - 5 甘いものを食べたり飲んだりすることを控えるようにしている
  - 6 その他 ( )
  - 7 特にない

問18 現在、あなたは、歯が何本ありますか、  
(歯の教え方ですが、永久歯は銀知らずを除くと全部で28本あります。入れ歯やブリッジの人工歯の部分は数えませんが、抜歯してつめたりかぶせてある自分の歯は数えます。)

VII あなたの健康に関する考え方についてお伺いします。

- 問19 あなたは、テレビや雑誌、新聞などの健康に関する番組や記事をよく見ますか、
- 1 よく見ている
  - 2 たまに見る
  - 3 内容的には見ない
  - 4 全然見ない

問20 問19で1、2を選んだ方に伺います。問19で3、4を選んだ方は問21へお進みください。  
新聞やテレビなどで紹介された健康法を自分で試してみようですか、

- 1 すぐ試してみよう
- 2 自分に合いそうなことは試してみよう
- 3 試してはみない

問21 あなたの現在の生活の中で、次の項目があなたの健康に影響していると思いますか、その程度を各項目ごとに選んで番号を記入してください。

項目	影	障	度		
1 食事や食べ物	1 大いに影響	2 やや影響	3 どちらとも考えない	4 あまり影響しない	5 全然影響しない
2 運動やスポーツ	1 大いに影響	2 やや影響	3 どちらとも考えない	4 あまり影響しない	5 全然影響しない
3 睡眠や休養	1 大いに影響	2 やや影響	3 どちらとも考えない	4 あまり影響しない	5 全然影響しない
4 お酒	1 大いに影響	2 やや影響	3 どちらとも考えない	4 あまり影響しない	5 全然影響しない
5 たばこ	1 大いに影響	2 やや影響	3 どちらとも考えない	4 あまり影響しない	5 全然影響しない
6 ストレス	1 大いに影響	2 やや影響	3 どちらとも考えない	4 あまり影響しない	5 全然影響しない

問22 あなたは、今後、あなた自身の健康についてどうしていきたいと思えますか、

- 1 今よりも自分で進んで健康状態を少しでもよくしたい
- 2 今の健康状態を少なく保ちたい
- 3 今より悪くなるのは困るが、良くしたい、保ちたいと積極的に考えていない
- 4 健康には関心がない
- 5 分からない

神奈川県知事

平成10年度県民健康・栄養調査の実施についてのお願い

神奈川県では、今年度、県民健康・栄養調査を行うことになりました。この調査は、県民の皆さま方の健康状態はどうか、どのような生活を送っているか、などを調べて、県民の健康のめやすとしたり、健康づくりや生活習慣病を予防するための対策を進めるための基礎資料として役立てていこうとするものです。

今年6月に行われました国民生活基礎調査や平成7年の国民生活基礎調査の結果、あなたのお住まいの地区が選ばれました。

この調査はあらかじめ配布される調査票に、ご記入いただくものです。調査には、ある1日に食べたものの種類と量をお書きいただく調査も含まれております。また、世帯の皆さまには身体状況に関する計測を要請いたしましたので、ご忙のところ恐縮でございますがご出席が希望です。是非ご協力ください。

20歳以上でご了解の得られた方々につきましては、あわせて血液検査を実施させていただきます。血液検査の項目は、血色素、赤血球数、総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、総たんぱく質、血糖の7項目です。

検査結果は、後日お知らせいたしますので、皆さま方の健康管理にお役立てください。調査の結果は、目的以外に使うことはありませんし、個人の情報は十分に守られます。何かいい内容の調査も含まれてはおりますが、ご協力くださいようお願いいたします。

1 調査の目的

神奈川県では、県民の健康のための健康づくりや、毎日の生活習慣の積み重ねが大きな原因である生活習慣病を予防するための対策を進めていくために、県民健康・栄養調査を行うことにいたしました。

県民の方々の健康状態はどうか、食生活の取方や体の動かし方、休養は取れているかなど日常生活のことや健康に対する考え方を調べていただく調査です。

2 調査の対象

平成10年度国民生活基礎調査または平成7年度国民生活基礎調査から抽出された地区です。

3 調査地区及び世帯数

調査地区は、神奈川県内38地区、世帯数は約750世帯、人数は約2,000人の方々です。

調査時期及び会場

内容	実施月日及び時間	会場
調査の開始	平成10年11月 日 ( ) から	調査員がご自宅に伺います。
県民健康状態調査 食生活状況調査 生活習慣病実態調査	平成10年11月 日 ( )	ご家庭で記入していただきます。
身体状況調査	平成10年11月 日 ( )	会場に来ていただきます。

調査項目

	身体状況調査		県民健康状態調査				生活習慣病実態調査			
	身長 測定	血圧 測定	歩行 回数	問診 血液 検査	仕事 の種類	日常生活 活動 強度		食事 状況	食物 摂取 状況	生活 状況 調査
1歳から14歳	○									
15歳から19歳	○	○	○							○
20歳以上	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

6 調査の結果

この調査の結果は、県民の方々の健康や食生活の実態として平成12年3月頃にお知らせできる予定です。

食生活や運動、休養など総合的な健康づくりや生活習慣病予防のための資料として広く活用していく予定です。

## 神奈川県地域保健対策推進会議設置要綱

### (目的)

第1条 この要綱は、神奈川県における地域保健対策の効果的な推進を図ることを目的として設置する神奈川県地域保健対策推進会議（以下「推進会議」という。）の所掌事項等について定める。

### (所掌事項)

第2条 推進会議は、次の事項を所掌する。

- (1) 地域保健対策推進上の課題の検討に関すること。
- (2) 地域保健推進対策に係る調査研究に関すること。
- (3) その他目的達成に必要な事項。

### (委員)

第3条 推進会議の委員は、神奈川県衛生部地域保健課長（以下「地域保健課長」という。）が定める。

2 必要に応じて、学識経験者等の専門委員の参加を要請することができる。

### (運営)

第4条 会議は地域保健課長が召集する。

### (部会)

第5条 会議には、個別事項に関する調査研究等を行うために、部会を置くことができる。

2 部会の設置・運営については、その都度定める。

### (庶務)

第6条 推進会議の庶務は、神奈川県衛生部地域保健課で処理する。

### 附則

この要綱は、平成10年2月17日から施行する。

神奈川県地域保健対策推進会議  
県民健康・栄養調査研究部会運営要領

(趣旨)

第1 この要領は、神奈川県地域保健対策推進会議（以下「推進会議」という。）設置要綱第5条に基づき、県民健康・栄養調査研究部会（以下「部会」という。）の設置・運営について定める。

(目的)

第2 この部会は、神奈川県が実施する県民健康・栄養調査の企画、実施及び解析について具体的な検討を行うことを目的として実施する。

(構成員)

第3 部会の構成員は、別表のとおりとし、必要に応じて別表以外の学識経験者等の参加を求めることができる。

(部会の設置期間)

第4 部会の設置期間は、設置後2年以内とする。

(部会長等)

第5 部会に部会長を置く。

部会長は部会員の互選により選任する。

部会長は、部会を主宰し、検討結果を神奈川県地域保健対策推進会議に報告する。

(庶務)

第6 部会の庶務は、神奈川県衛生部地域保健課で処理する。

附則

この要領は、平成10年2月17日から施行する。

神奈川県地域保健対策推進会議委員名簿（氏名は50音順）

氏名	所属	職名	備考
石川 和美	南足柄市	課長	都市衛協会長
白井 太	衛生部地域保健課	課長	平成9年度
大崎 逸朗	足柄上保健福祉事務所	所長	平成9年度
太田 壽城	国立健康・栄養研究所	健康増進部長	
岡 等	相模原保健福祉事務所	企画調整室長	
金田 滋	衛生部地域保健課	課長	平成10年度～
北村 克彦	横浜市立大学	助教授	
桑原 寛	衛生部保健予防課	課長	
佐藤 醇	秦野保健福祉事務所	所長	
島内 憲夫	順天堂大学	助教授	
橋久保 修	横浜市立大学	教授	
中島 克己	精神保健福祉センター	所長	
根岸 達郎	神奈川県歯科医師会	理事	
橋本 隆弘	厚木保健福祉事務所	保健福祉部長	
益川 邦彦	衛生研究所	所長	
雪下 國雄	神奈川県医師会	理事	
和田 広道	寒川町	課長	町村衛協

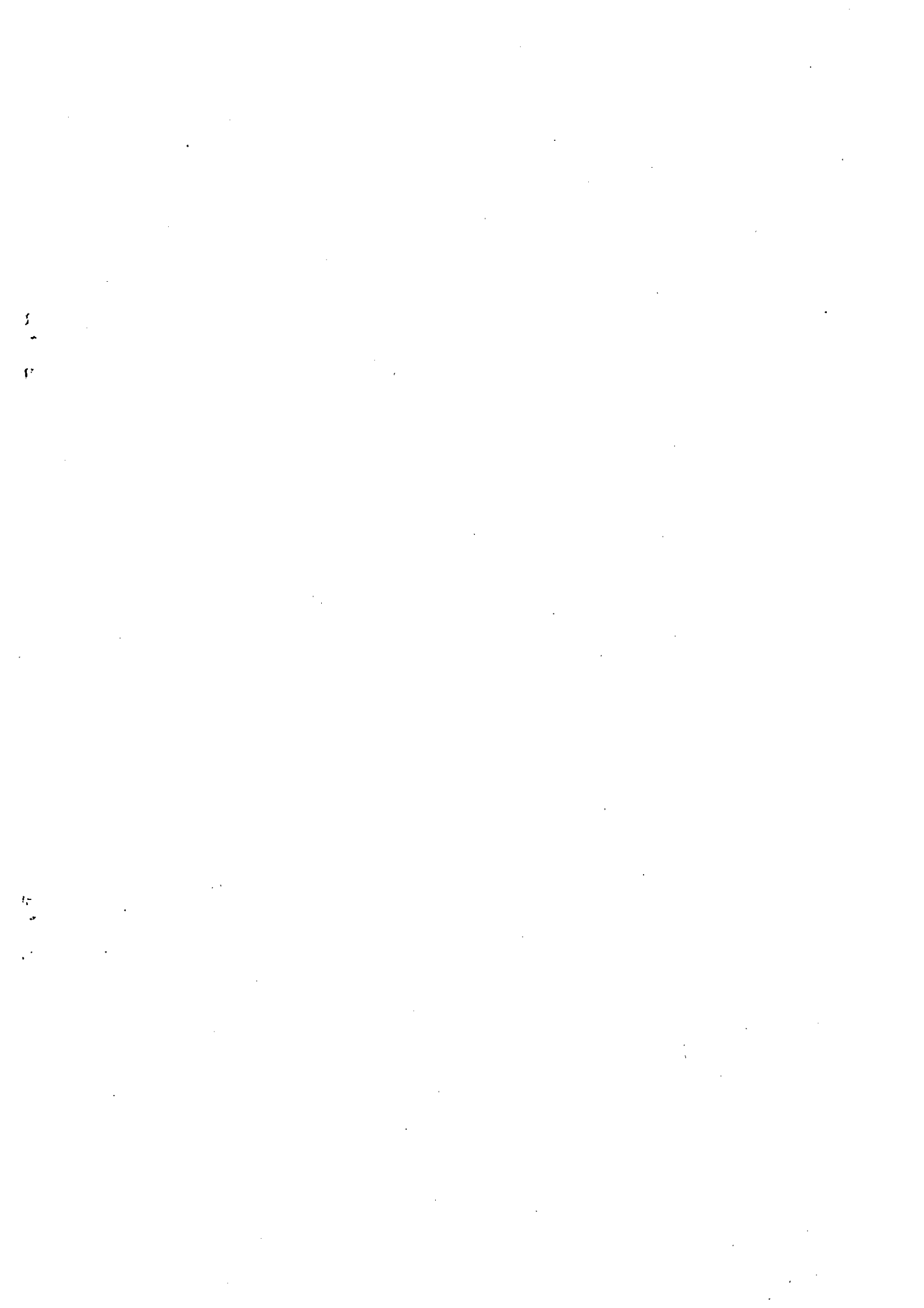
県民健康・栄養調査研究部会委員名簿（氏名は50音順）

氏名	所属	職名	備考
泉谷 和子	相模女子大学	教授	部会長
太田 壽城	国立健康・栄養研究所	健康増進部長	
迫 和子	秦野保健福祉事務所	保健福祉課副技幹	平成9年度は小田原保健福祉事務所
標 美奈子	県立衛生短期大学	講師	
白鷹 増男	北里大学	助教授	副部会長
日極 有紀子	藤沢保健福祉事務所	保健福祉課主査	平成9年度は相模原保健福祉事務所
南辻 肇	平塚保健福祉事務所	企画調整室主幹	
山本 妙子	県立栄養短期大学	助教授	

県民健康・栄養調査研究部会ワーキンググループメンバー名簿（氏名は50音順）

氏名	所属	職名	備考
鎌内 ミチ子	厚木保健福祉事務所	保健福祉課副技幹	
迫 和子	秦野保健福祉事務所	保健福祉課副技幹	
標 美奈子	県立衛生短期大学	講師	
西原 清子	藤沢保健福祉事務所	保健福祉課副技幹	
日極 有紀子	藤沢保健福祉事務所	保健福祉課主査	
南辻 肇	平塚保健福祉事務所	企画調整室主幹	
山本 妙子	県立栄養短期大学	助教授	チーフ





神奈川県  
衛生部地域保健課

〒231-8588 横浜市中区日本大通り1  
電話 045-210-1111 (代表)