Ⅶ　まとめ

ま と め

本調査は、「健康やまぐち２１計画(第２次)」の進行管理、中間評価などを行う上での基礎資料にするとともに、今後の県民の健康づくり対策の推進に資するために実施した。各設問ごとの結果は以下のとおりである。

なお、以前に実施した調査の中で同様の設問があるものについては、前回調査結果との比較を表にして掲載した。

調査回答者の属性

性別、年代別の構成比については、調査対象者とほぼ同比率であった。

職業別では、割合の多い順に、常用労働者(３１．０%)、専業主婦(２２．３%)、無職・その他(２０．６%)、パート・アルバイト(１１．４%)、自営業・職人(５．９%)、農林漁業(４．０%)、学生(浪人を含む)(１．０%)の順であった。

栄養・食生活について

問１　外食する時や、食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にするか

全体では、参考にすると回答した人の割合が３６．５%で、平成２４年に比べ０．５ポイントの増加。

性別では、男性で２０．９%(Ｈ２４年比：１．０ポイント増)、女性で４９．９%(Ｈ２４年比：０．２ポイント増)で、女性の方が割合が高かった。

年代別では、各年代３０%台で推移し、年代での大きい差はなかった。

指標：外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にする人の割合

	１６年度	２２年度	２４年度	２５年度
全 体	２５．１%	２６．７%	３６．０%	３６．５%
男 性	１３．９%	１５．９%	１９．９%	２０．９%
女 性	３５．２%	３５．８%	４９．７%	４９．９%

身体活動・運動について

問２　日常生活において、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけているか

全体では、心がけていると回答した人の割合が７０．０%で、平成２４年に比べ２．０ポイントの増加。

性別では、男性で６６．６%(Ｈ２４年比：２．２ポイント増)、女性で７２．９%(Ｈ２４年比：１．８ポイント増)であった。

年代別では、年代が上がるとともに、心がけている人の割合が高くなる傾向。

指標：日常生活において、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけている

	１６年度	２２年度	２４年度	２５年度
全 体	６５．８%	６４．２%	６８．０%	７０．０%
男 性	６５．２%	６３．１%	６４．４%	６６．６%
女 性	６６．３%	６５．１%	７１．１%	７２．９%

問３　ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉や意味を知っているか

全体では、知っている(選択肢の「１．言葉も意味も知っている」、「２．言葉も知っており、意味も大体知っている」、「３．言葉は知っていたが、

意味はあまり知らない」及び「４．言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」)の合計)と回答した人の割合が４６．１％であった。平成２４年度に比べ８．５ポイント増加。

性別では、男性で３９．４％（H２４年度比：７．０ポイント増加）、女性で５１．９％（H２４年度比：９．９ポイント増加）で、女性の方が割合が高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、言葉や意味を知っている人の割合が高くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	３７．６％	４６．１％
男 性	３２．４％	３９．４％
女 性	４２．０％	５１．９％

問４　ロコモティブシンドローム(運動器症候群)のチェック項目に該当するものがあるか　（＊複数回答）

全体では、７つのチェック項目の内、一つでも該当するものがあると回答した人の割合が２４．０％(４０歳以上：２９．６％)であった。該当する項目で一番多かったのは、「片足立ちで靴下がはけない」で、次いで「階段を上がるのに手すりが必要」であった。(４０歳以上も同様)

性別では、男性で１８．７％(４０歳以上：２３．８％)、女性で２８．５％(４０歳以上：３４．３％)で、女性の方が割合が高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、該当するものがあると回答した人の割合が高くなる傾向。特に、５０代及び７０代で前の年代からの増加割合が高い。

	２４年度	２５年度
全 体	２３．８％	２４．０％
男 性	１９．３％	１８．７％
女 性	２７．７％	２８．５％

休養・こころの健康について

問５　睡眠による休養が十分にとれているか

全体では、とれていると回答した人の割合が７４．５％で、平成２４年に比べ１．２ポイントの減少。

性別では、男性で７６．２％(H２４年比：０．１ポイント増)、女性で７３．１％(H２４年比：２．３ポイント減)で、大きな差はなかった。

年代別では、２０代から５０代で７０％前後の人が、６０代以上では８０％前後の人が十分とれていると回答。

なお、健康やまぐち２１計画では、「休養が十分にとれていない人」を目標指標としているが、回答の内、とれていない人の割合を見ると、全体では２４．８％で、平成２４年に比べ０．９ポイントの増加。

指標：睡眠による休養が十分にとれていない人の割合

	１６年度	２２年度	２４年度	２５年度
全 体	２５．６％	３０．８％	２３．９％	２４．８％
男 性	２５．３％	３０．２％	２３．６％	２３．４％
女 性	２５．９％	３１．４％	２４．１％	２６．０％

問６　レクリエーションやスポーツ、趣味に取り組むなど、積極的な休養に取り組んでいるか

全体では、取り組んでいると回答した人の割合が５８．６％で、平成２４年に比べ０．２ポイントの減少。

性別では、男性で５９．９％(Ｈ２４年比：０．１ポイント増)、女性で５７．５％(Ｈ２４年比：０．５ポイント減)で、大きな差はなかった。
年代別では、各年代とも５割台から６割台で推移。

指標：レクリエーションやスポーツ、趣味など、積極的な休養に取り組んでいる人

	１６年度	２２年度	２４年度	２５年度
全 体	５３．７％	４８．１％	５８．８％	５８．６％
男 性	５７．０％	４７．２％	５９．８％	５９．９％
女 性	５０．６％	４８．９％	５８．０％	５７．５％

問７　自分なりのストレス解消法をもっているか

全体では、もっていると回答した人の割合が８２．１％で、平成２４年に比べ０．６ポイントの増加。
性別では、男性で７９．４％(Ｈ２４年比：０．３ポイント増)、女性で８４．３％(Ｈ２４年比：０．７ポイント増)で、女性の方が割合が若干高かった。
年代別では、全年代８割台で推移し、大きな差は見られなかった。

指標：ストレスを解消する手段（方法）を知っている

	１６年度	２２年度	２４年度	２５年度
全 体	７６．６％	７５．７％	８１．５％	８２．１％
男 性	７４．７％	７３．５％	７９．１％	７９．４％
女 性	７８．３％	７７．６％	８３．６％	８４．３％

アルコールについて

問８　「節度ある適度な飲酒」としては、１日平均１合程度であることを知っているか

全体では、知っていると回答した人の割合が７７．１％で、平成２４年に比べ１．５ポイントの増加。
性別では、男性で７７．２％(Ｈ２４年比：１．０ポイント増)、女性で７７．０％(Ｈ２４年比：１．８ポイント増)で、大きな差はなかった。
年代別では、年代が上がるとともに、知っている人の割合が高くなる傾向。

指標：「節度ある適度な飲酒」としては、１日平均１合程度である旨の知識の普及

	１６年度	２２年度	２４年度	２５年度
全体	６９．４％	７５．４％	７５．６％	７７．１％
男性	７１．５％	７４．５％	７６．２％	７７．２％
女性	６７．４％	７６．１％	７５．２％	７７．０％

問９　飲酒習慣(週３回以上、１日１合以上)があるか

全体では、習慣があると回答した人の割合は２９．３％であった。
性別では、男性で４９．７％、女性で１１．８％で、明らかに男性の割合が高かった。
年代別では、２０代から５０代をピークに割合が高くなり、６０代以降、習慣がある人の割合が低くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	２７．１％	２９．３％
男 性	４７．４％	４９．７％
女 性	９．８％	１１．８％

問 10　週２日の休肝日を設けているか　（＊問９で「ある」と回答した者）

全体では、設けていると回答した人の割合は２８．５％であった。
性別では、男性で２４．５％、女性で４２．７％で、女性の方が割合が高かった。

年代別では、２０代で５６．８％と一番高く、６５～６９代以上で１６．５％と一番低かった。

また、年代が上がるとともに、設けている人の割合が低くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	２８．０％	２８．５％
男 性	２３．０％	２４．５％
女 性	４８．４％	４２．７％

たばこについて

問 11　この１ヶ月に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）があったか

＊【家庭】にあっては、問１１で（「１．ほぼ毎日」と回答し、問１２で「３．今は（この１ヶ月間）吸っていない」または「４．吸わない」と回答（現在非喫煙者）した者）

＊【職場】【飲食店】【行政機関】【医療機関】【遊技場】にあっては、問１１で（「１．ほぼ毎日」、「２．週に数回程度」、「３．週に１回程度」及び「４．月に１回程度」と回答し、問１２で「３．今は（この１ヶ月間）吸っていない」または「４．吸わない」と回答（現在非喫煙者）した者）

注）％は、無回答を除いて算出。ただし、【家庭】以外における全体の％は、無回答に加え、行かなかったと回答した者も除いて算出。

【家庭】

全体では、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は８．３％であった。

性別では、男性で２．３％、女性で１２．２％で、女性の方の割合が高かった。

年代別では、２０代～６０代で約１割前後で推移し、７０歳以上でやや低かった。

	２４年度	２５年度
全 体	９．５％	８．３％
男 性	３．３％	２．３％
女 性	１３．２％	１２．２％

【職場】

全体では、機会があった（選択肢の「１．ほぼ毎日」、「２．週に数回程度」「３．週に１回程度」及び「４．月に１回程度」の合計：以下同じ）と回答した人の割合は２８．９％であった。

性別では、男性で４０．９％、女性で１７．７％で、男性の方の割合が高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、機会があったと回答した人の割合が低くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	２９．７％	２８．９％
男 性	４１．０％	４０．９％
女 性	１９．７％	１７．７％

【飲食店】

全体では、機会があったと回答した人の割合は３９．３％であった。

性別では、男性で４４．６％、女性で３５．５％で、男性の方の割合が高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、機会があったと回答した人の割合が低くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	４２．１％	３９．３％
男 性	４７．８％	４４．６％
女 性	３８．４％	３５．５％

【行政機関】

全体では、機会があったと回答した人の割合は８．８％であった。

性別では、男性で８．３％、女性で９．１％で、大きな差はなかった。

年代別では、４０代で、他の年代に比べやや高かった。

	２４年度	２５年度
全 体	１０．４％	８．８％
男 性	９．９％	８．３％
女 性	１０．７％	９．１％

【医療機関】

全体では、機会があったと回答した人の割合は７．２％であった。

性別では、男性で６．７％、女性で７．０％で、大きな差はなかった。

年代別では、年代が上がるとともに、機会があったと回答した人の割合が低くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	７．３％	７．２％
男 性	５．４％	６．７％
女 性	８．５％	７．０％

【遊技場】

全体では、機会があったと回答した人の割合は３１．１％であった。

性別では、男性で４３．６％、女性で１９．４％で、男性の方の割合が高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、機会があったと回答した人の割合が低くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	３２．３％	３１．１％
男 性	４６．０％	４３．６％
女 性	２１．３％	１９．４％

問 12　現在(この１ヶ月間)たばこを吸っているか

全体では、吸っている(選択肢の「１．毎日吸う」と「２．時々吸う」の合計)と回答した人の割合が１５．４％であった。

性別では、男性で２８．８％、女性で４．０％で、明らかに男性の方が割合が高かった。

年代別では、２０代で一番高く、年代が上がるとともに、吸っている人の割合が低くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	１５．０％	１５．４％
男 性	２９．７％	２８．８％
女 性	２．４％	４．０％

問 13　たばこをやめたいと思うか

（＊問１２で「１．毎日吸う」と「２．時々吸う」と回答した者）

全体では、やめたいと回答した人の割合が２６．３％であった。

性別では、男性で２５．２％、女性で３３．３％で、大きな差はなかった。

年代別では、４０代と６５歳～６９歳でやめたいと思う人の割合が、他の年代に比べ、やや高かった。

	２４年度	２５年度
全 体	２３．８％	２６．３％
男 性	２３．４％	２５．２％
女 性	２８．９％	３３．３％

問 14　「ＣＯＰＤ(慢性閉塞性肺疾患)」を知っているか

全体では、知っている(選択肢の「１．どんな病気か知っている」と「２．名前は聞いたことがある」の合計)と回答した人の割合が４１．９％であった。

性別では、男性で３７．３％、女性で４５．９％で、女性の方が割合が高かった。

年代別では、各年代、３０％台～４０％台で推移。

	２４年度	２５年度
全 体	４３．５％	４１．９％
男 性	３８．５％	３７．３％
女 性	４７．９％	４５．９％

歯科について

問 15　この１年間に歯科検診(健診)を受けたか

全体では、受けたと回答した人の割合が４７．７％であった。性別では、男性で４５．０％、女性で５０．０％で、女性の方の割合がやや高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、受けたと回答した人の割合が高くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	４８．５％	４７．７％
男 性	４４．３％	４５．０％
女 性	５２．０％	５０．０％

問 16　正しい歯みがきの方法を知っているか

全体では、知っていると回答した人の割合が６９．６％であった。

性別では、男性で６１．６％、女性で７６．５％で、女性の方が割合が高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、知っていると回答した人の割合が高くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	６９．９％	６９．６％
男 性	６１．６％	６１．６％
女 性	７６．９％	７６．５％

問 17　歯をみがく時、歯ブラシ以外にどのような歯間部清掃用器具を使用しているか　　**(＊複数回答)**

全体では、何らかの器具を使用していると回答した人の割合が４１．１％であった。使用している器具で一番多かったのは、「歯間ブラシ」で、次いで「デンタルクロスや糸(付き)ようじ」であった。

性別では、男性で３３．３％、女性で４７．９％で、女性の方が割合が高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、使用していると回答した人の割合が高くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	４１．５％	４１．１％
男 性	３１．９％	３３．３％
女 性	４９．７％	４７．９％

問 18　歯をみがく時、フッ化物配合歯磨剤を使用しているか

全体では、使用していると回答した人の割合が３８．６％であった。

性別では、男性で３５．９％、女性で４１．０％で、女性の方の割合がやや高かった。

年代別では、各年代、４０％前後で推移。

	２４年度	２５年度
全 体	３５．４％	３８．６％
男 性	３０．２％	３５．９％
女 性	３９．９％	４１．０％

問 19　食べ物をかむ状態はどれか

全体では、何でもかんで食べることができると回答した人の割合が８０．０％であった。

性別では、男性で８０．０％、女性で８０．０％で、差はなかった。

年代別では、４０代までと５０代以降で、何でもかんで食べることができる人の割合が１０％以上、低くなる傾向。

一方で、何らかの支障(選択肢の「２．一部かめない食べ物がある」、「３．かめない食べ物が多い」及び「４．かんで食べることはできない」の合計)があると回答した人の割合が１９．４％あった。

性別では、男性で１９．４％、女性で１９．３％で、ほとんど差がない。

年代別では、年代が上がるとともに、何らかの支障があると回答した人の割合が高くなる傾向。

※何でも食べることができると回答した人の割合

	２４年度	２５年度
全 体	８１．２％	８０．０％
男 性	８２．２％	８０．０％
女 性	８０．３％	８０．０％

その他

問 20　現在「腰の痛み」の自覚症状があるか

全体では、自覚症状があると回答した人の割合が４２．０％であった。

性別では、男性で４３．８％、女性で４０．４％で、大きな差はなかった。

年代別では、２０代で約３割を超える人が自覚症状があると回答し、年代が上がるとともに高くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	４１．９％	４２．０％
男 性	４２．７％	４３．８％
女 性	４１．２％	４０．４％

問 21　現在「手足の関節の痛み」の自覚症状があるか

全体では、自覚症状があると回答した人の割合が２９．１％であった。

性別では、男性で２５．５％、女性で３２．２％で、女性の方がやや高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、自覚症状がある人の割合が顕著に高くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	２７．５％	２９．１％
男 性	２５．１％	２５．５％
女 性	２９．５％	３２．２％

問 22　就業または何らかの地域活動をしているか

全体では、していると回答した人の割合が６５．１％(６０歳以上：６２．８％)であった。

性別では、男性で６５．５％(６０歳以上：６１．７％)、女性で６４．７％(６０歳以上：６０．２％)で、大きな差はなかった。

年代別では、２０代～３０代及び７０歳以上で５割以上の人が、４０代～６０代では７割近く、または７割以上の人が、何らかの地域活動をしていると回答。

	２４年度	２５年度
全 体	６４．７％	６５．１％
男 性	６５．２％	６５．５％
女 性	６４．２％	６４．７％

問 23　健康づくりに関するボランティア活動や各種の地域活動に参加しているか

全体では、健康づくりに関する活動に参加していると回答した人の割合が２４．５％であった。

性別では、男性で１７．３％、女性で３０．６％で、女性の方の割合が高い。

年代別では、年代が上がるとともに、参加していると回答した人の割合が高くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	２２．９％	２４．５％
男 性	１３．８％	１７．３％
女 性	３０．６％	３０．６％

問 24　自分と地域の人たちのつながりについてどう思っているか

全体では、強い方だと思っている(選択肢の「１．強い方だと思う」と「２．どちらかといえば強い方だと思う」の合計)と回答した人の割合が４６．２％であった。

性別では、男性で４１．０％、女性で５０．７％で、女性の方が割合が高かった。

年代別では、年代が上がるとともに、強い方だと思っている人の割合が高くなる傾向。

	２４年度	２５年度
全 体	４６．１％	４６．２％
男 性	４０．４％	４１．０％
女 性	５０．９％	５０．７％