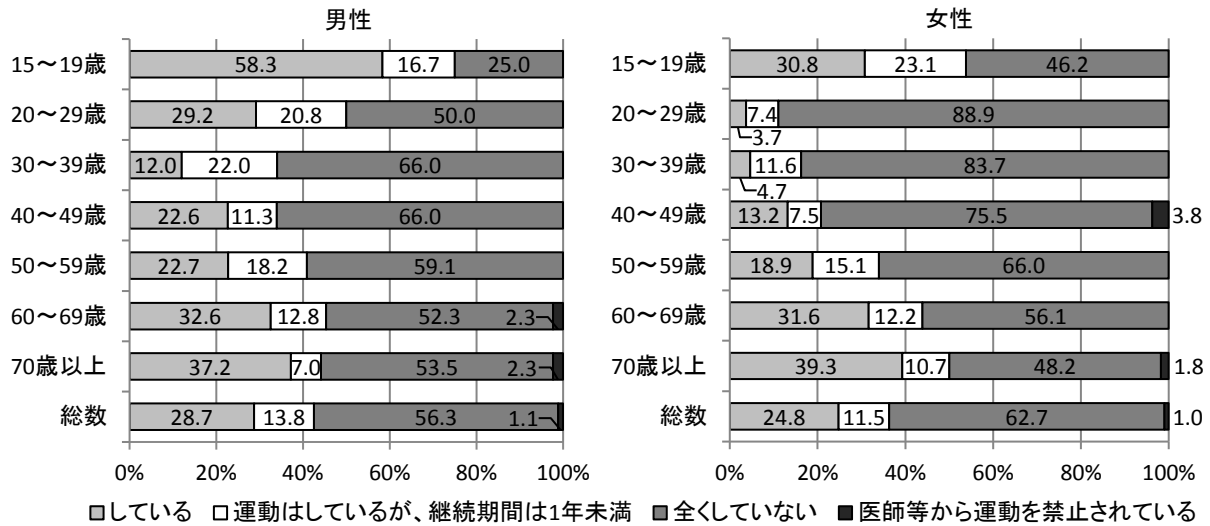


2) 運動、生活習慣の状況

(1) 習慣的な運動

運動習慣のある者は、男性 28.7%、女性 24.8%である。男女とも 15～19 歳及び 60 歳代以上で割合が高い。

図 2-4-36 習慣的な運動をしている者の割合（15 歳以上、性別・年齢階級別）

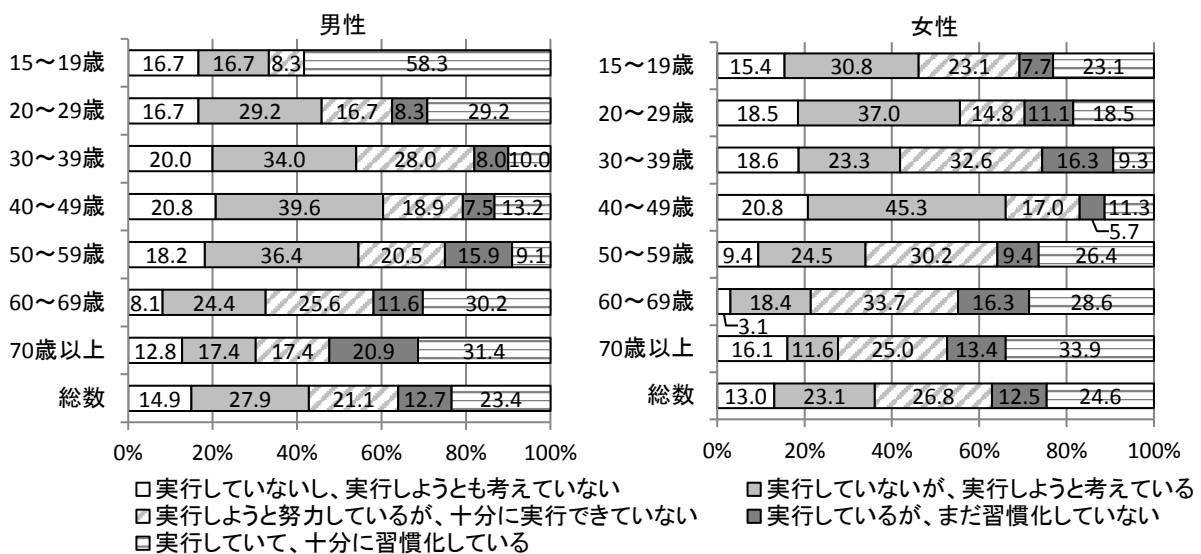


注) 習慣的な運動とは、息がはずむくらいの運動を 30 分程度、週に 2 回以上実施し、それが 1 年以上継続している状態を指す。なお、運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものとする（ウォーキングを含む）。

(2) 健康維持・増進のために毎日 60 分間くらい体を動かすような生活を実行しているか

健康維持・増進のため体を動かすような生活を実行、習慣化している者は、男性 23.4%、女性 24.6%である。実行しようとも考えていない者は男性 14.9%、女性 13.0%である。

図 2-4-37 健康維持・増進のために毎日 60 分間くらい体を動かすような生活を実行しているか（15 歳以上、性別・年齢階級別）

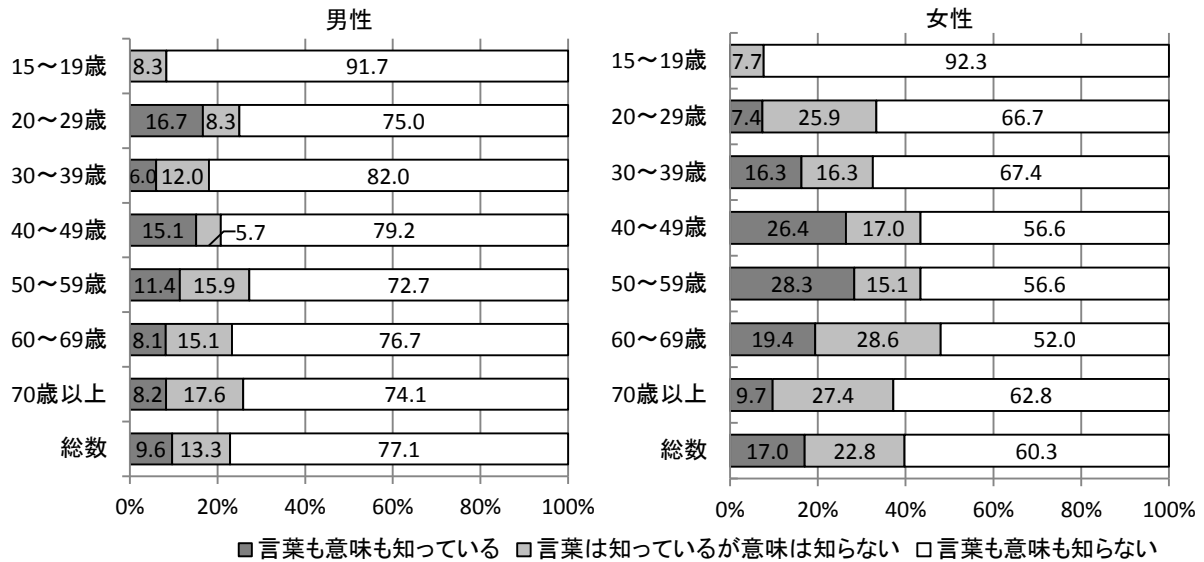


注) 「体を動かす」とは、歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、早歩きをする、子どもと活発に遊ぶ、農作業をする、階段を速くのぼるなどと同等の動きを指す。

(3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の知識

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉も意味も知っている者は、男性9.6%、女性17.0%である。ほとんどの年代で女性の割合が高い。

図 2-4-38 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たか（15歳以上、性別・年齢階級別）

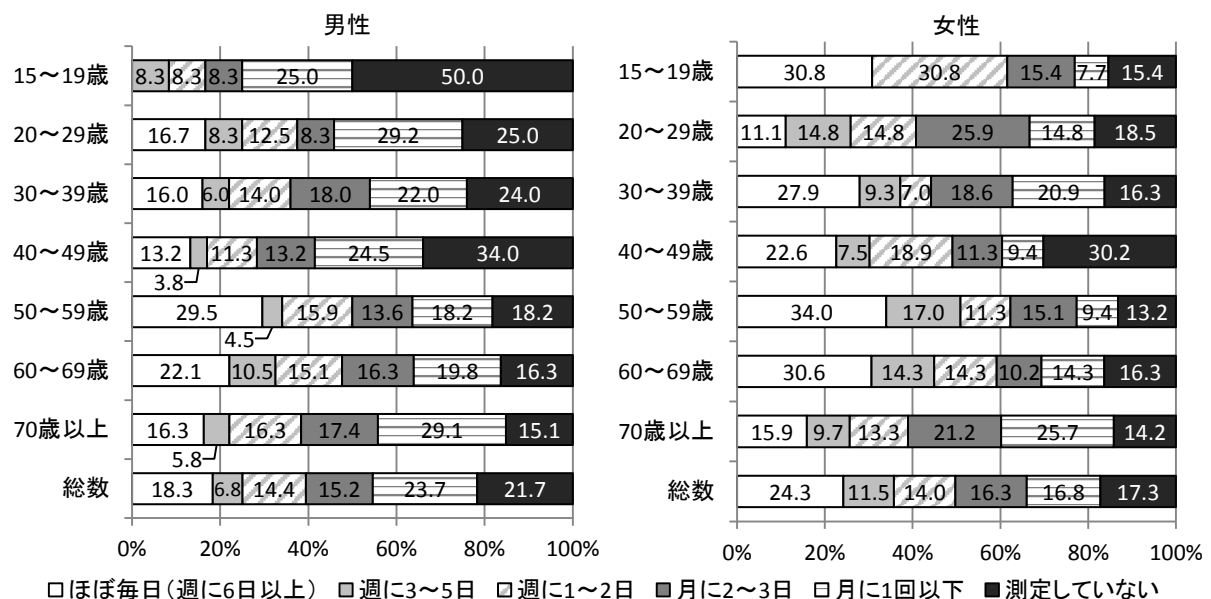


注) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉、骨、関節など運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を言う。

(4) 定期的な体重測定

定期的な体重測定をほぼ毎日行っている者は、男性18.3%、女性24.3%である。男女とも50歳代で割合が高い。

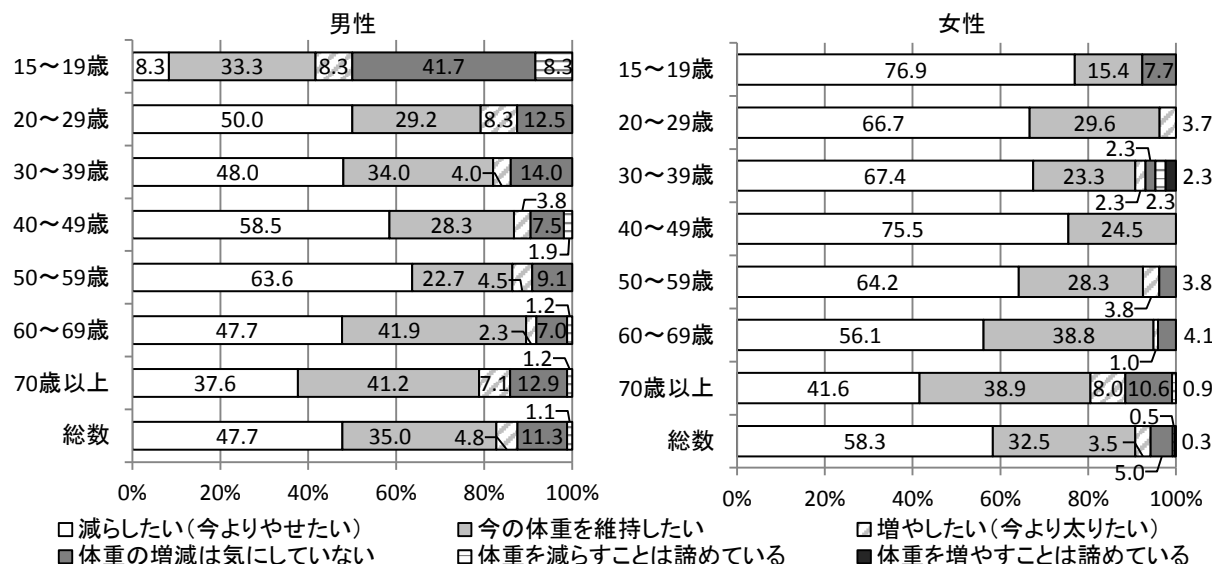
図 2-4-39 体重測定頻度の頻度（15歳以上、性別・年齢階級別）



(5) 現在の自分の体重をどうしたいと思っているか

自分の体重を減らしたいと思っている者は、男性 47.7%、女性 58.3%である。女性の割合が高く、特に、15～19歳では 76.9%である。

図 2-4-40 現在の自分の体重をどうしたいと思っているか（15歳以上、性別・年齢階級別）



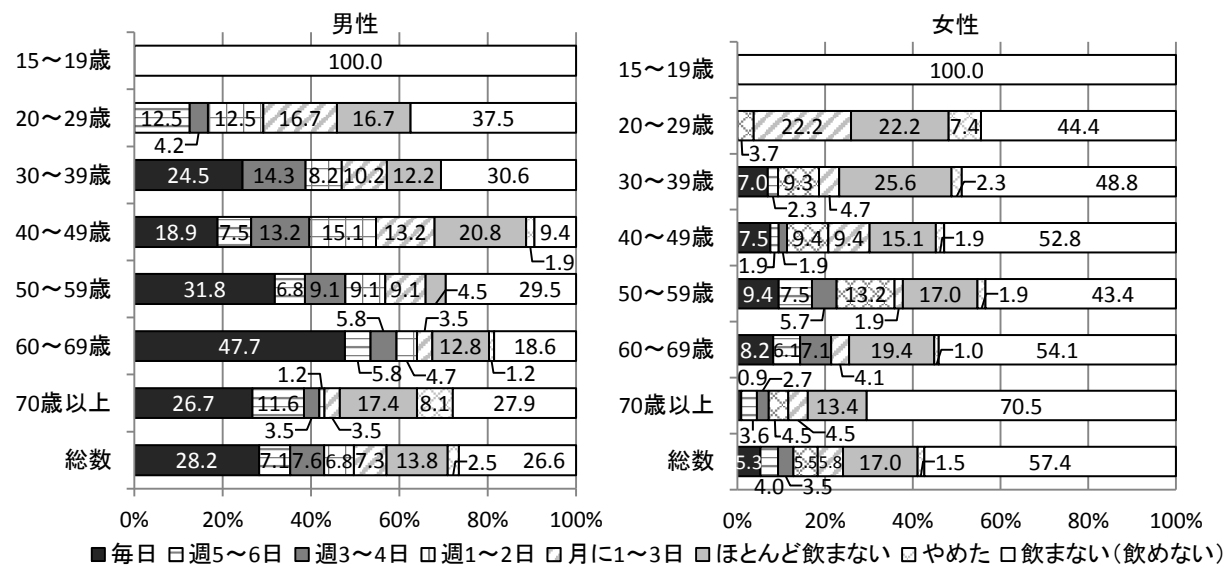
3) 飲酒

(1) 飲酒の頻度

お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を、男性では 28.2%（平成 23 年 26.9%）が毎日飲んでおり、20歳代で頻度が低い。

女性では 5.3%（平成 23 年 6.9%）が毎日飲んでおり、20歳代及び 70歳以上で頻度が低い。

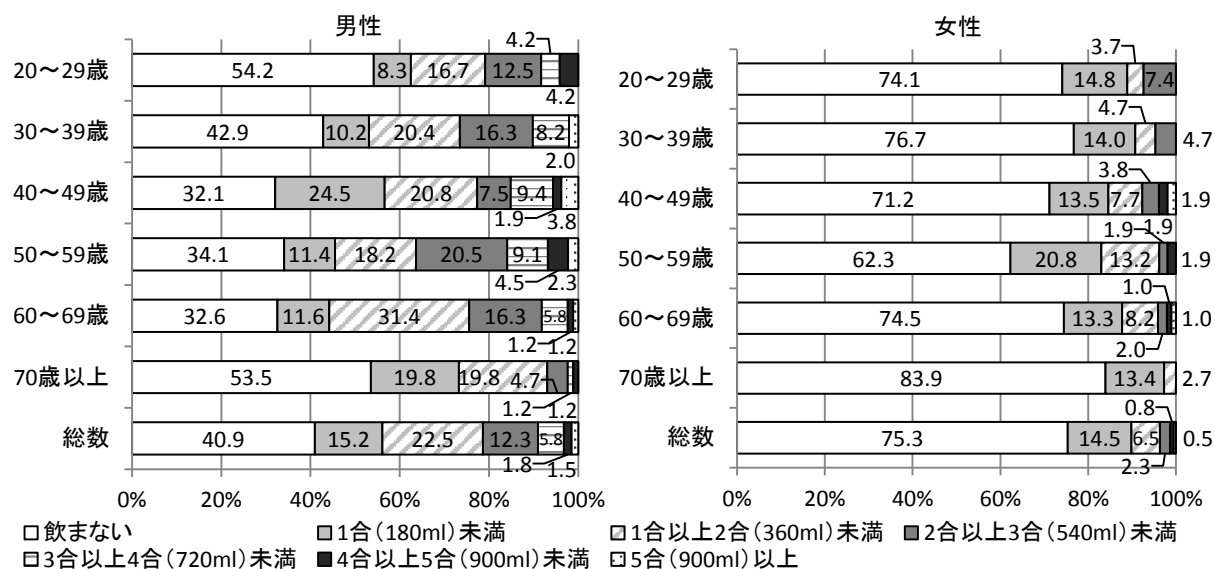
図 2-4-41 お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度（15歳以上、性別・年齢階級別）



(2) 飲酒量

お酒を飲む日は清酒に換算すると1回当たり2合以上飲んでいる者は、男性では21.4%（平成23年18.8%）であり、50歳代で割合が高い。女性では75.3%（平成23年75.5%）に飲酒習慣がない。

図2-4-42 飲酒量（清酒換算）1回当たり（20歳以上、性別・年齢階級別）



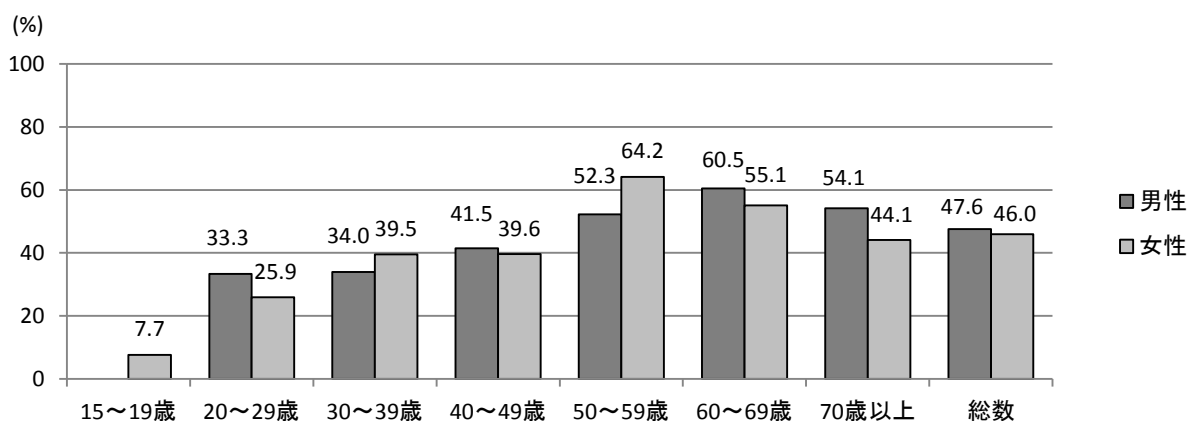
注) 清酒1合(180ml)の相当量

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、
 チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

(3) 適正飲酒量についての知識

1日の適正飲酒の量が日本酒1合あるいはビール1本(中びん)程度であることを知っている者は、男性47.6%（平成23年50.9%）、女性46.0%（平成23年49.7%）であり、40歳代以下の割合がやや低い。

図2-4-43 適正飲酒量を知っている者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）

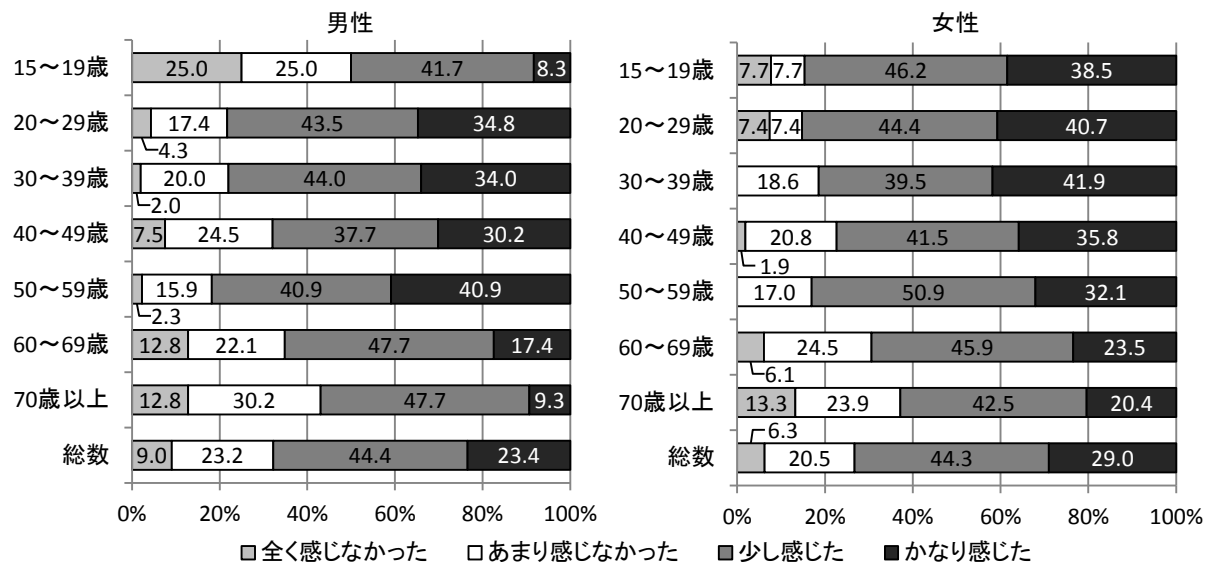


4) 心の健康

(1) ストレス感

ここ1か月間にストレスを感じた者は、男性67.8%（平成23年59.9%）、女性73.3%（平成23年69.6%）である。男女とも20歳代～50歳代で割合が高い。

図2-4-44 最近1か月間のストレス感（15歳以上、性別・年齢階級別）

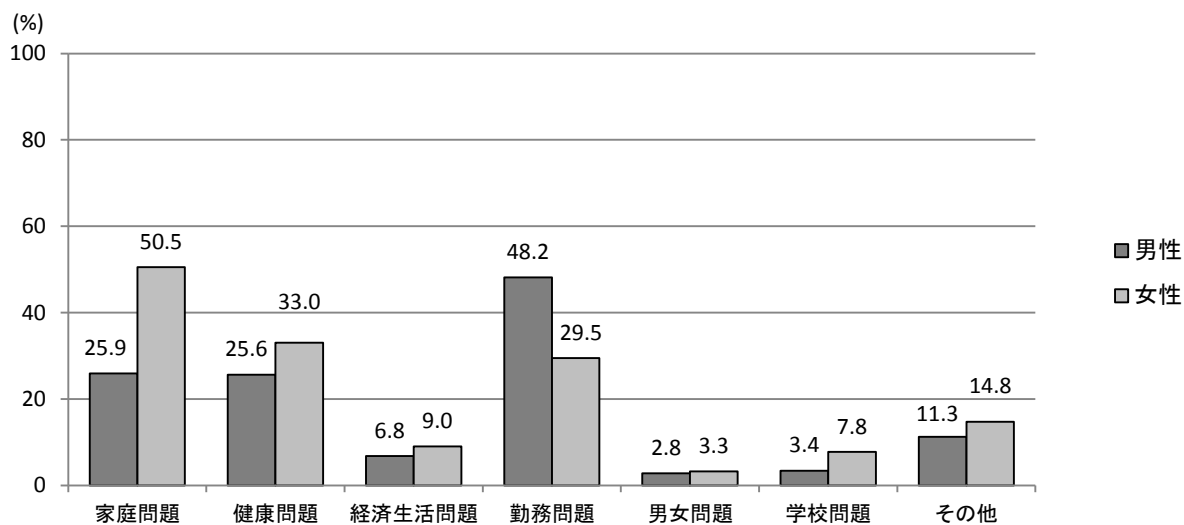


(2) ストレス原因

ストレスを感じる問題として、男性では勤務問題が48.2%で最も多く、次いで家庭問題25.9%、健康問題25.6%である。

女性では家庭問題が50.5%で最も多く、次いで健康問題33.0%、勤務問題29.5%である。

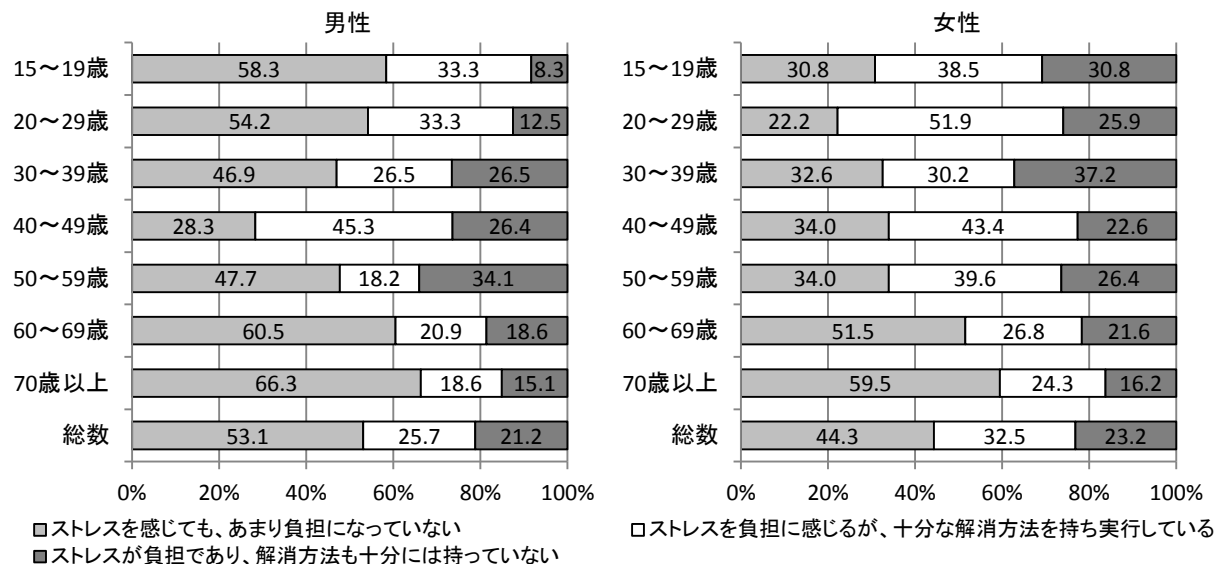
図2-4-45 ストレスを感じる問題（15歳以上、性別、複数回答）



(3) ストレスを感じたとき

ストレスを感じたとき、ストレスが負担であり解消方法も十分には持っていない者は、男性 21.2%（平成 23 年 21%）、女性 23.2%（平成 23 年 25.5%）である。男性の 30 歳代～50 歳代、女性の 15～19 歳、20 歳代及び 30 歳代で割合が高い。

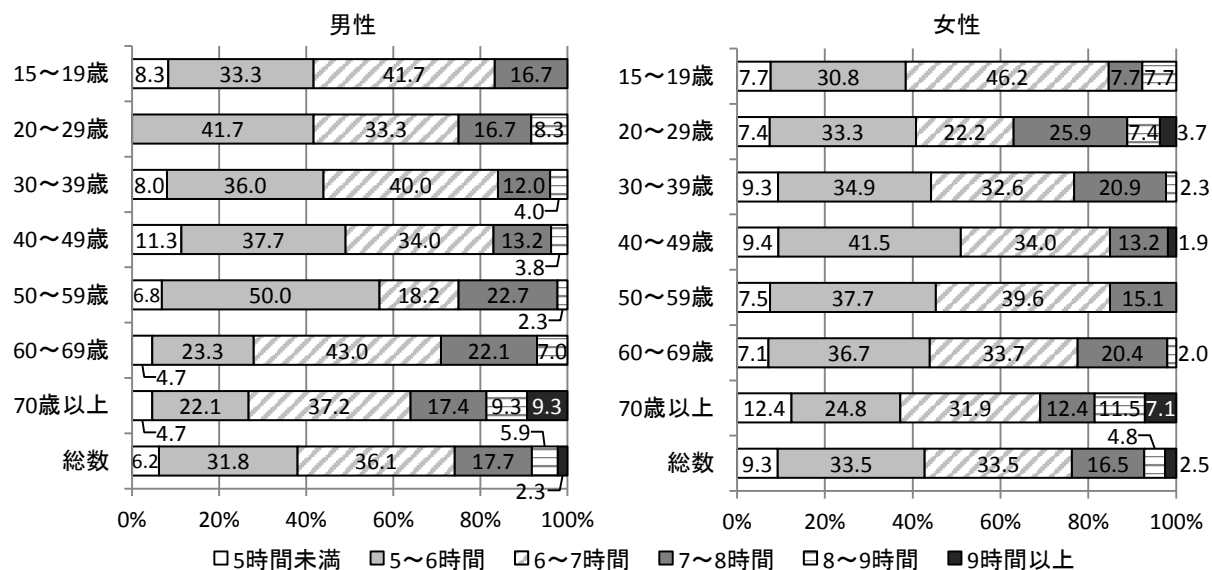
図 2-4-46 ストレスを感じたときの状況（15 歳以上、性別・年齢階級別）



(4) 平均睡眠時間

睡眠時間が 6 時間未満の者は、男性 38.0%、女性 42.8%である。男性の 50 歳代、女性の 40 歳代で割合が高い。

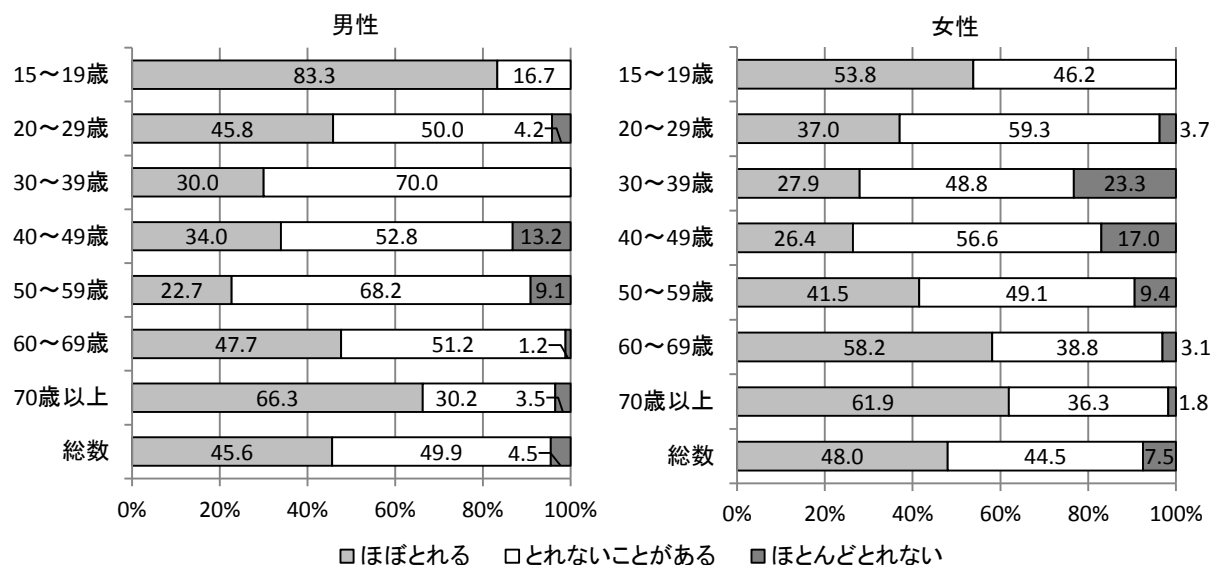
図 2-4-47 1 日の平均睡眠時間（15 歳以上、性別・年齢階級別）



(5) 睡眠による疲労回復の状況

睡眠で疲れがほぼとれる者は、男性 45.6%（平成 23 年 49.6%）、女性 48.0%（平成 23 年 48.5%）であり、男性の 30 歳代～50 歳代、女性の 30 歳代及び 40 歳代で割合が低い。

図 2-4-48 睡眠による疲労回復（15 歳以上、性別・年齢階級別）

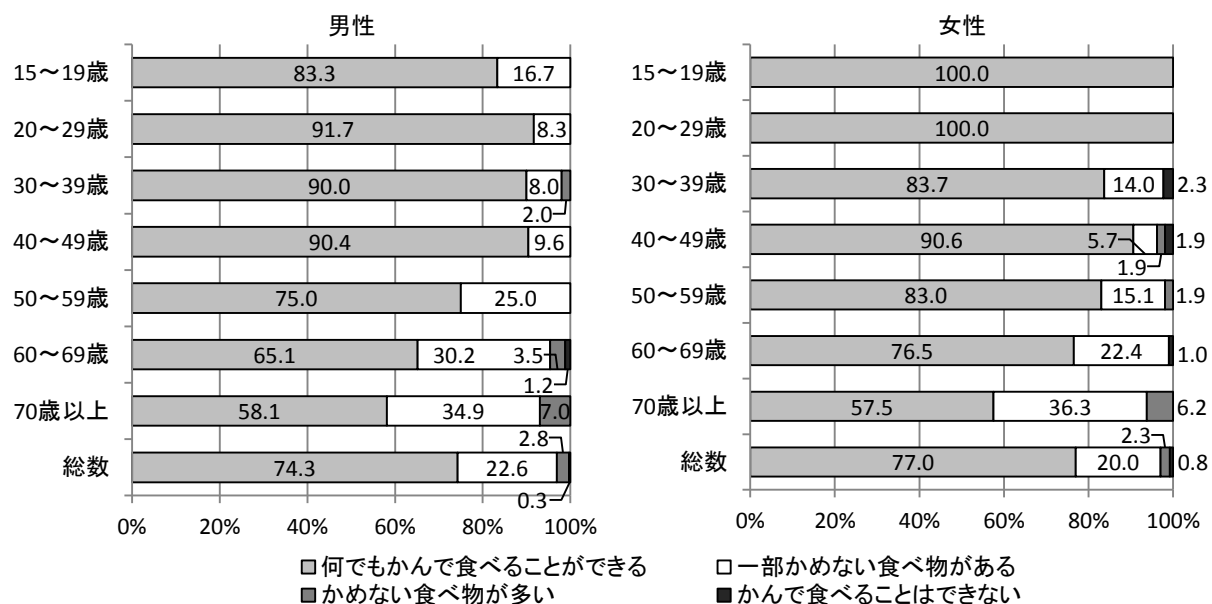


5) 歯の健康

(1) 咀嚼の状況

男性の 25.7%（平成 23 年 28.2%）、女性の 23%（平成 23 年 25.7%）が咀嚼の問題を持っており、男性では 50 歳代以降、女性では 60 歳代以降増加する。

図 2-4-49 食べ物をかんで食べる時の状態（15 歳以上、性別・年齢階級別）

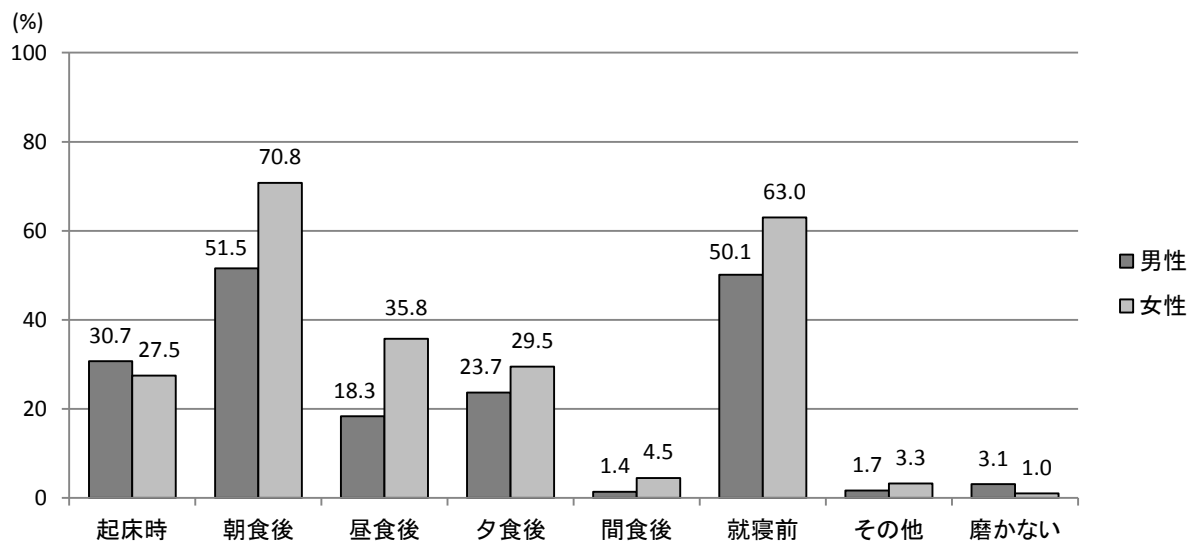


(2) 歯磨きの状況

ほとんどの者が歯磨きをしている。

歯磨きの時間帯は、性別、年代にかかわらず、朝食後、就寝前が多い。

図 2-4-50 いつ歯磨きをしているか（15歳以上、総数、性別、複数回答）



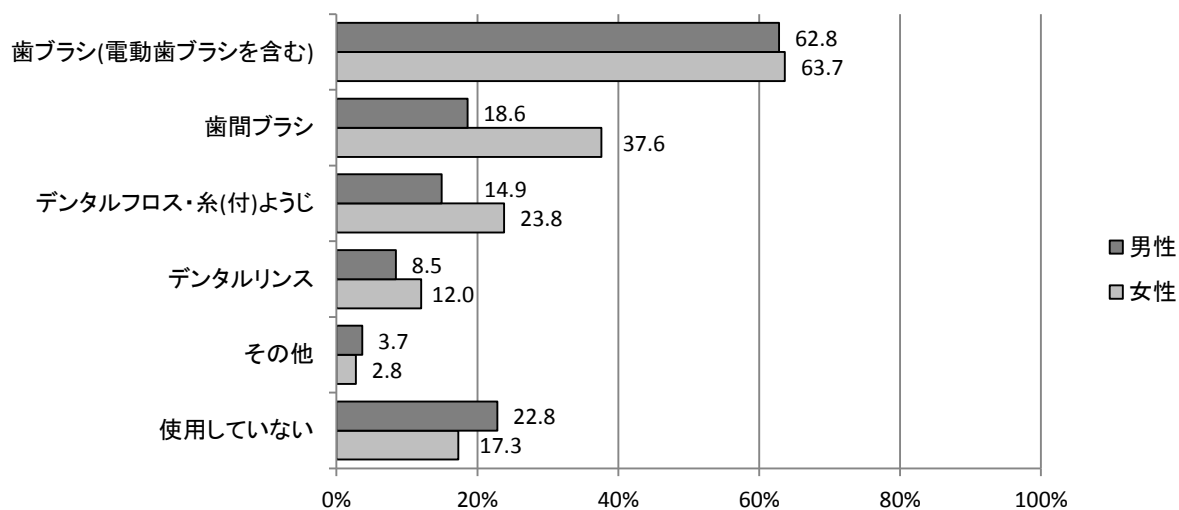
(3) 歯の手入れのための器具

男性の 77.2%（平成 23 年 79.3%）、女性の 82.7%（平成 23 年 86.1%）が、歯や歯のすき間の手入れのため器具を使用している。

最も多い器具は、歯ブラシ（電動歯ブラシを含む）である。

女性は男性に比べて、各器具の使用割合が高い。

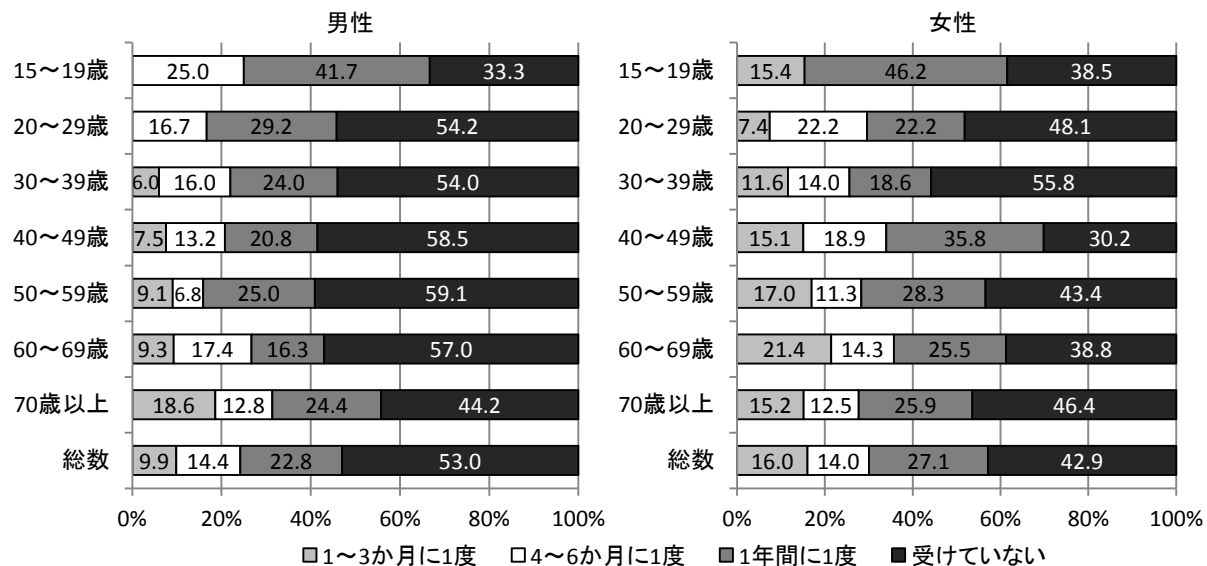
図 2-4-51 歯や歯のすき間の手入れのために使う器具（15歳以上、総数、性別、複数回答）



(4) 歯科健康診査または歯石の除去、歯面の清掃の状況

過去1年間に「歯石の除去や歯面の清掃」を受けていないのは、男性 53.0%、女性 42.9%である。男性の20歳代～60歳代、女性の30歳代で50%を超えている。

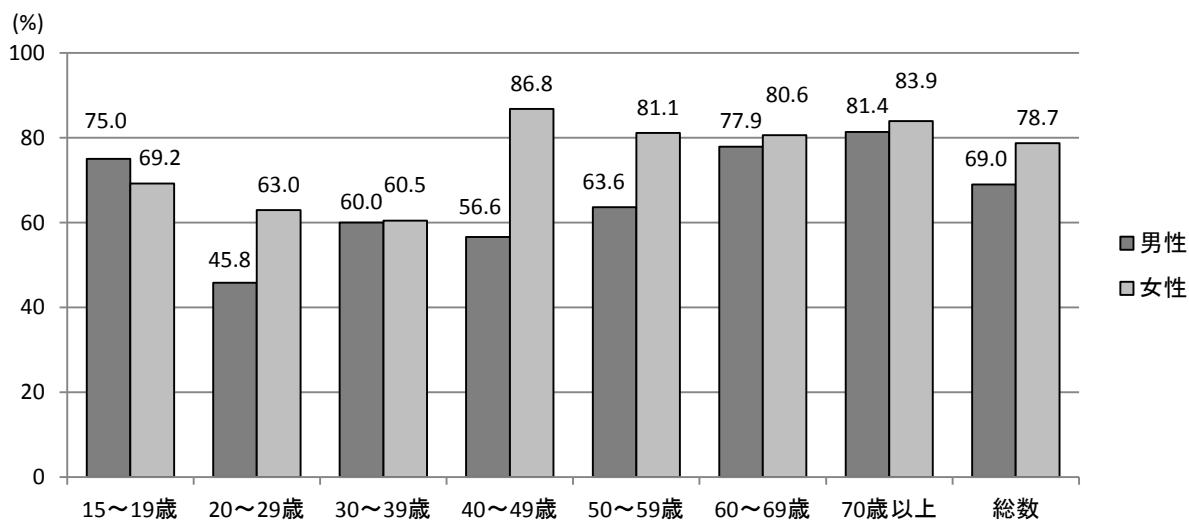
図 2-4-52 過去1年間に歯科健康診査または歯石の除去、歯面の清掃を受けたことがあるか（15歳以上、性別・年齢階級別）



(5) かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医がある者は、男性 69.0%、女性 78.7%である。男性の20歳代～40歳代、女性の20歳代及び30歳代で割合が低い。

図 2-4-53 かかりつけ歯科医がある割合（15歳以上、性別・年齢階級別）



(6) 歯や口の中の悩みや気になること（自覚症状）

歯や口の中の悩みや気になることがある者は77.4%である。

「ものがはさまる」が最も多く、次いで「口臭がある」、「歯ぐきが腫れることがある」、「歯ぐきから血が出ることもある」が多い（平成23年「ものがはさまる」、「歯が痛んだり、しみたりする」、「歯ぐきが腫れることがある」の順）。

図 2-4-54 歯や口の中について悩みや気になること（15歳以上、総数、複数回答）

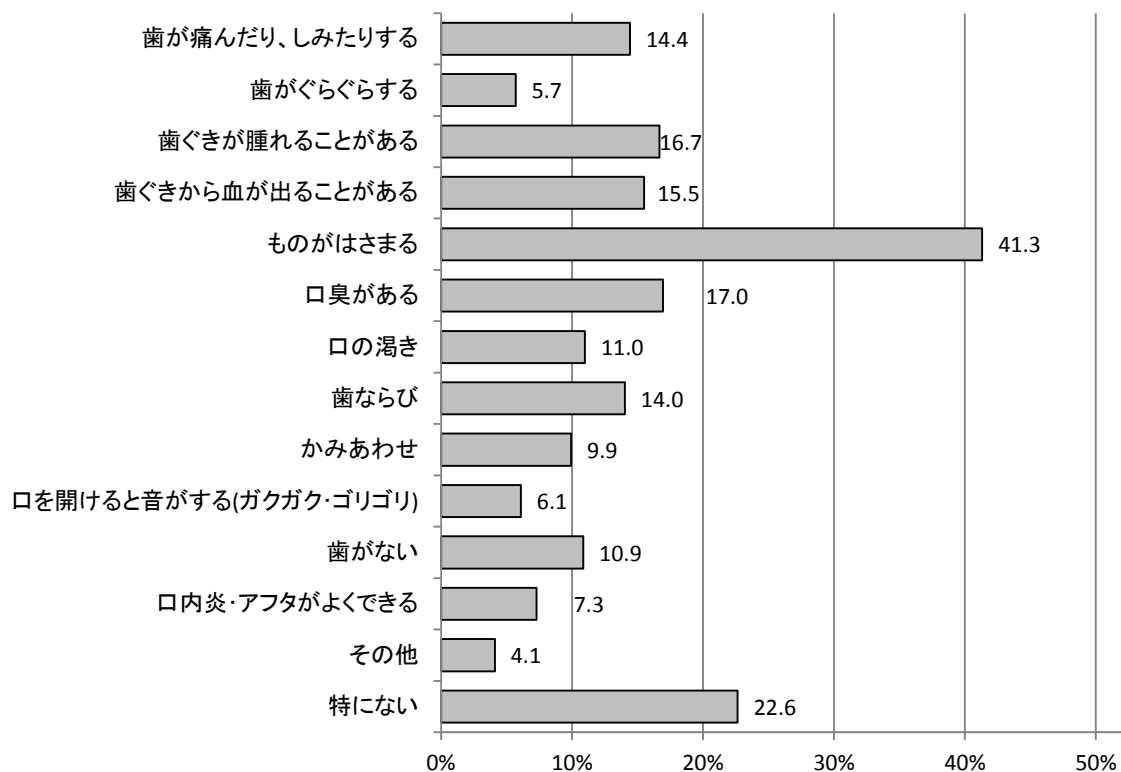
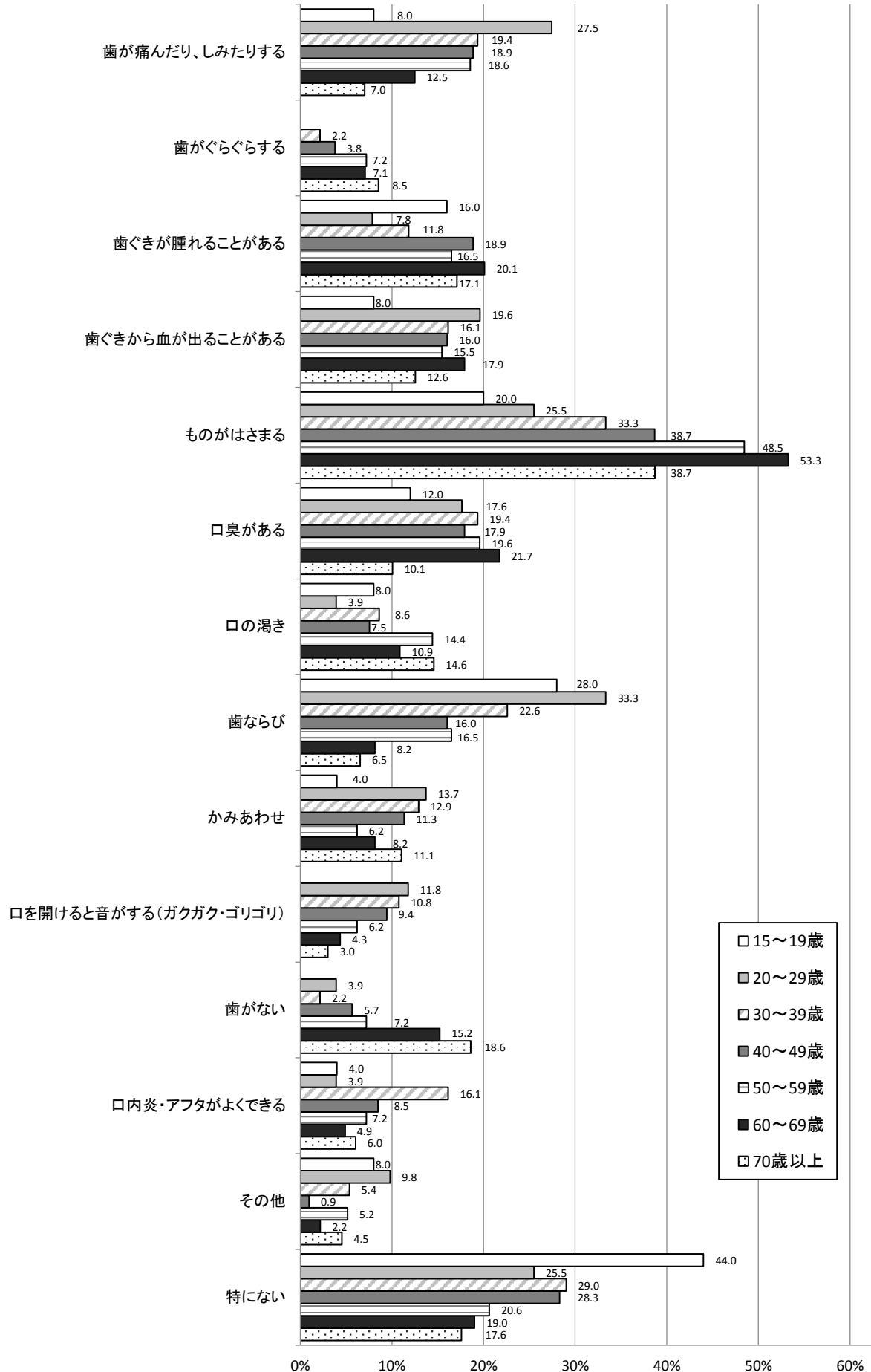


図 2-4-55 歯や口の中について悩みや気になること（15歳以上、総数、年齢階級別、複数回答）



(7) 歯や歯ぐきの健康のための注意（心がけ）

歯や歯ぐきの健康について、ふだんから気をつけている者は、78.8%である。

「食後の歯磨きやうがい」が最も多く、次いで「根元まで磨く」、「歯石をとってもらう」、「歯の健康診査を受ける」が多い（平成23年「食後の歯磨きやうがい」、「根元まで磨く」、「歯の健康診査を受ける」の順）。

図 2-4-56 歯や歯ぐきの健康について、ふだんから気をつけていること（15歳以上、総数、複数回答）

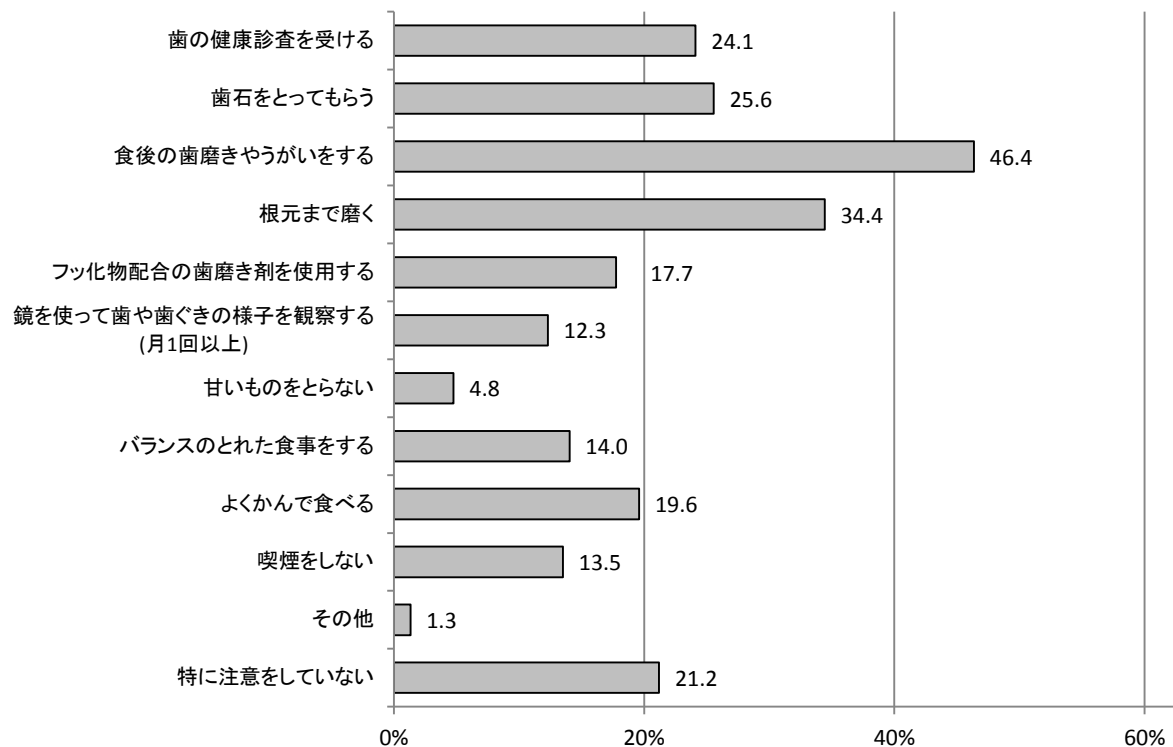
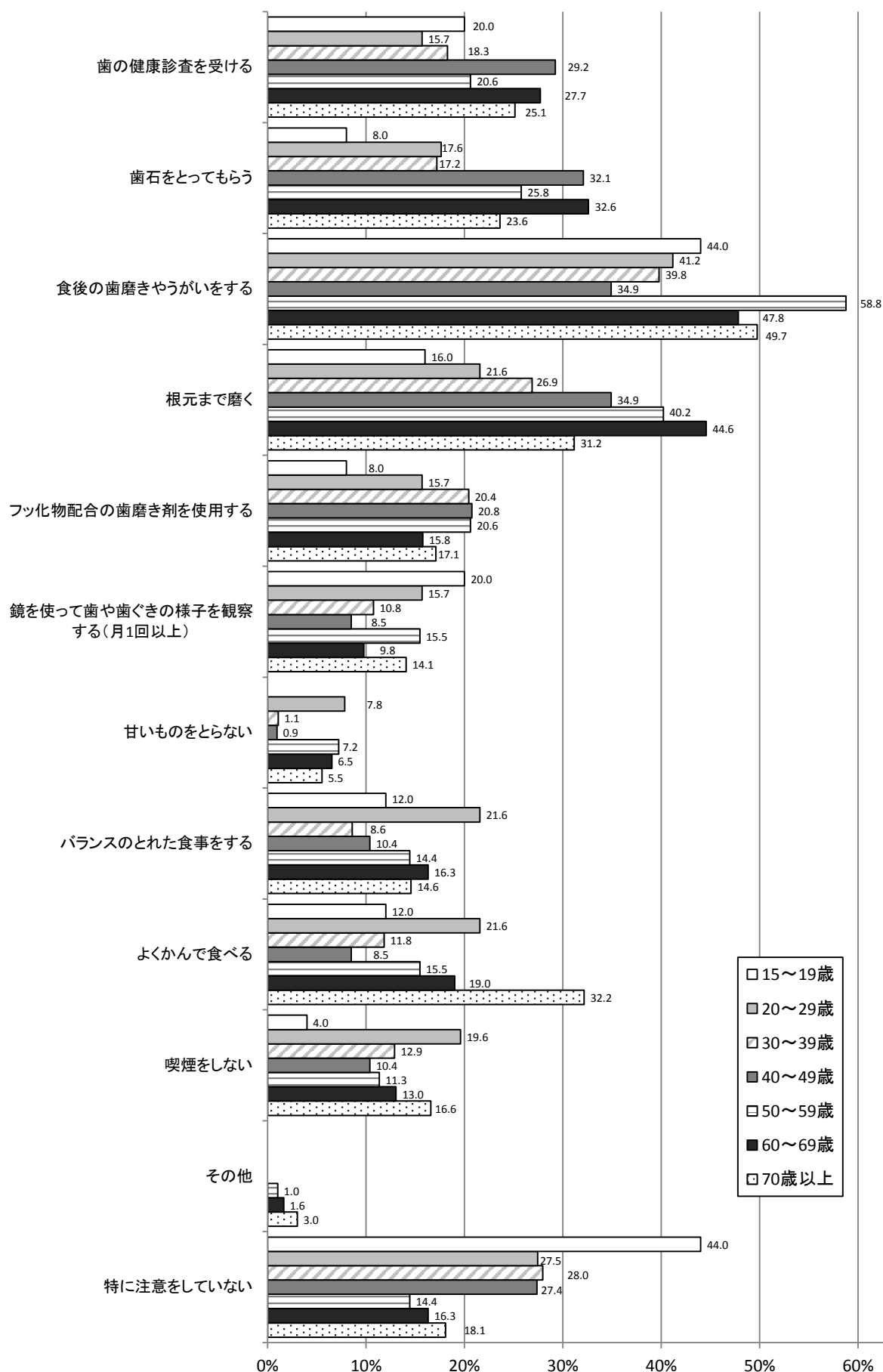


図 2-4-57 歯や歯ぐきの健康について、ふだんから気をつけていること（15歳以上、総数、年齢階級別、複数回答）



6) タバコ

(1) 喫煙の状況

現在タバコを吸っている者は、男性 27.7% (平成 23 年 28.9%)、女性 5.7% (平成 23 年 6.6%) である。

男性の 30 歳代及び 50 歳代以降では喫煙者の割合が低下し、男性の 20 歳代及び 40 歳代、女性の 20 歳代及び 30 歳代で喫煙者の割合が高い。

喫煙率は低下しており、その傾向は男性で著しい。

図 2-4-58 喫煙の割合 (20 歳以上、性別・年齢階級別)

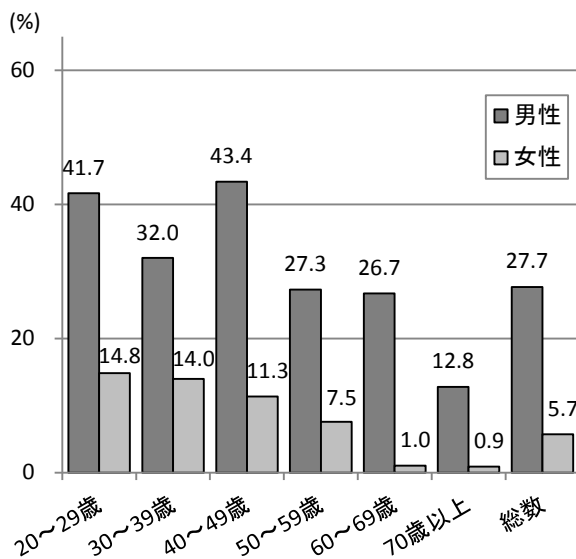
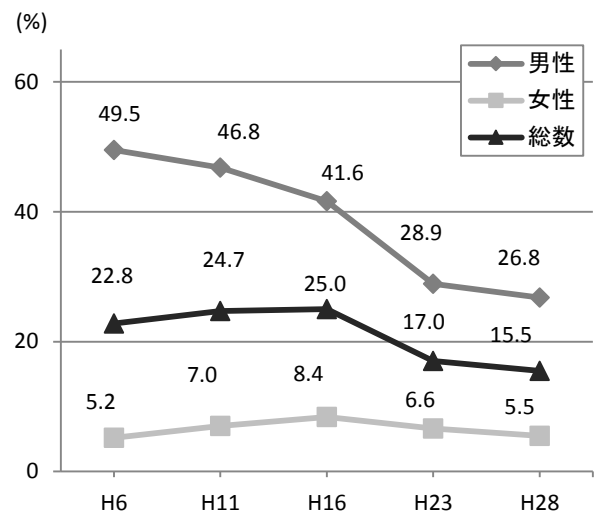
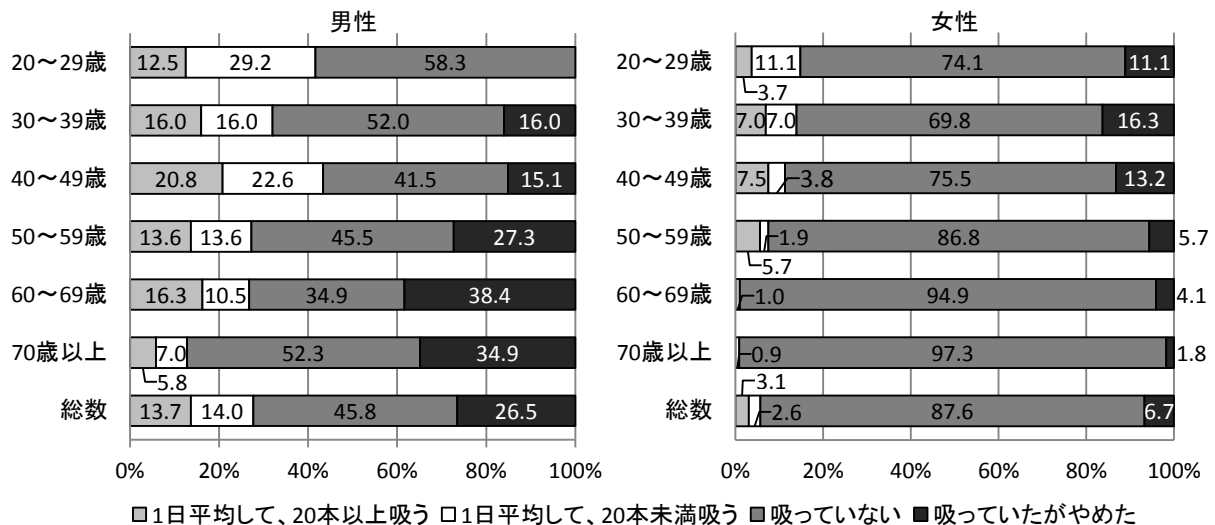


図 2-4-59 喫煙率の年次推移 (15 歳以上、性別、総数)



注) 喫煙者：問 39 で現在の喫煙について、「1 日平均して、20 本以上吸う」または「1 日平均して 20 本未満吸う」と答えた者

図 2-4-60 現在の喫煙状況 (20 歳以上、性別・年齢階級別)



(2) 禁煙の意思

現在喫煙している者のうち禁煙を希望している者は、男性 23.4%、女性 45.5%である。禁煙の方法として「自分でなんとかする」が最も多い。

何らかの禁煙サポートや禁煙外来、禁煙補助薬を利用したいと考えている者の割合はいずれも少ない。

図 2-4-61 禁煙希望の有無（20 歳以上、性別・年齢階級別）

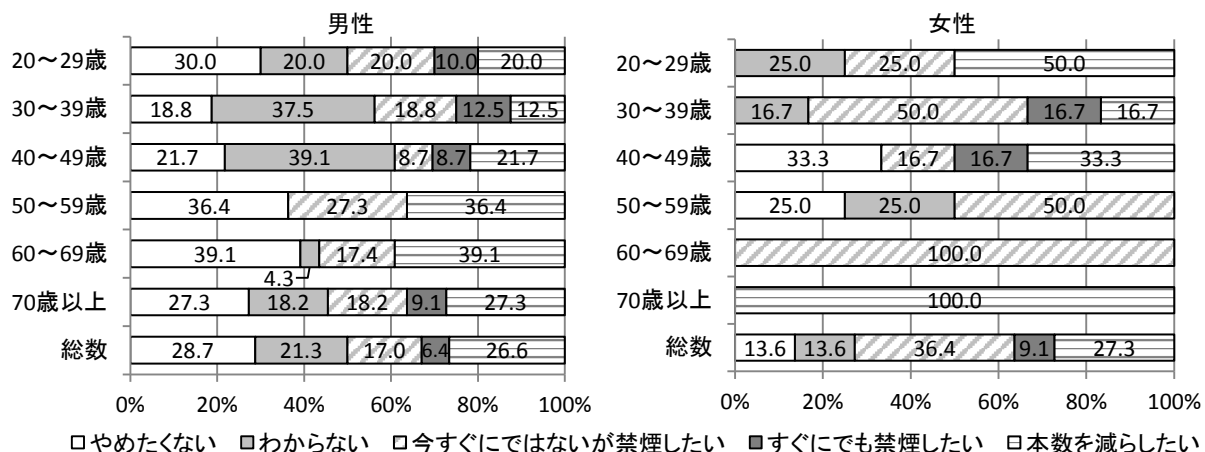


図 2-4-62 「禁煙したい」と回答した者が選択した禁煙方法（20 歳以上、総数、複数回答）

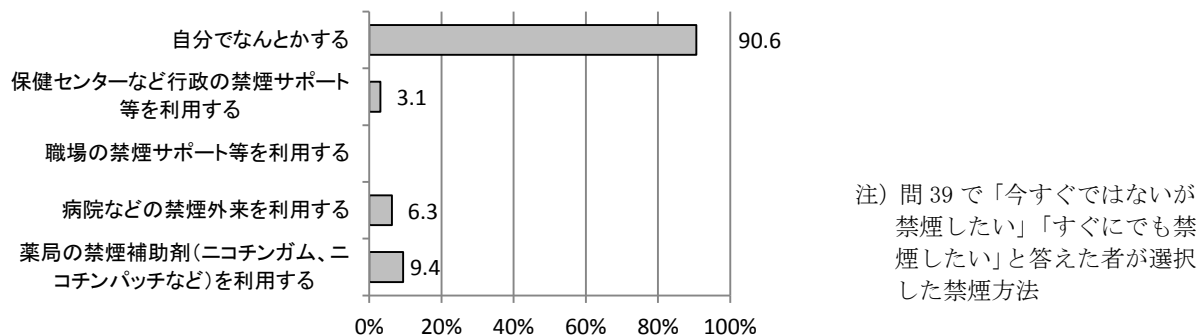
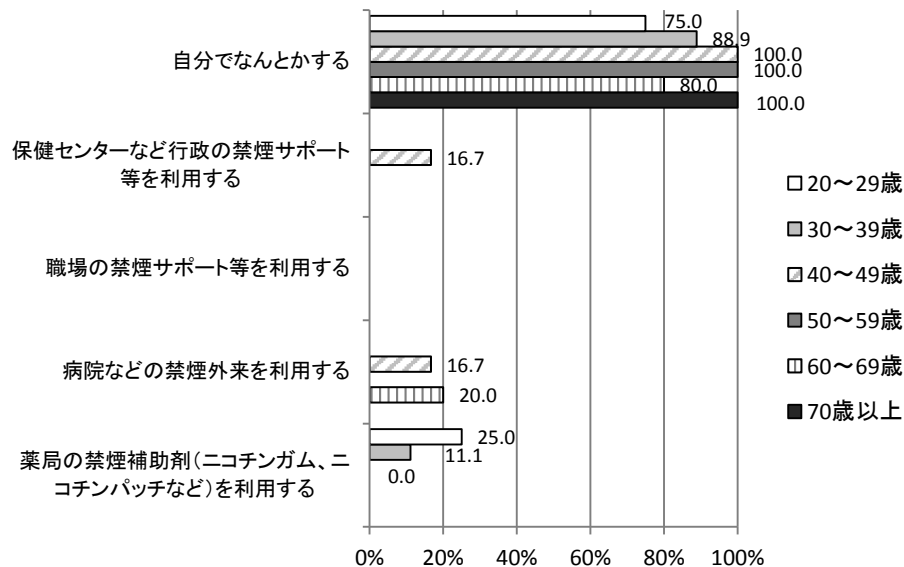


図 2-4-63 「禁煙したい」と回答した者が選択した禁煙方法（20 歳以上、総数、年齢階級別、複数回答）



(3) 受動喫煙

受動喫煙対策が今より推奨されることを望む場所は「飲食店」が最も多く、次いで「子どもが利用する屋外の空間」、「路上」である。

図 2-4-64 受動喫煙防止対策が今より推進されることを望む場所（15歳以上、総数、複数回答）

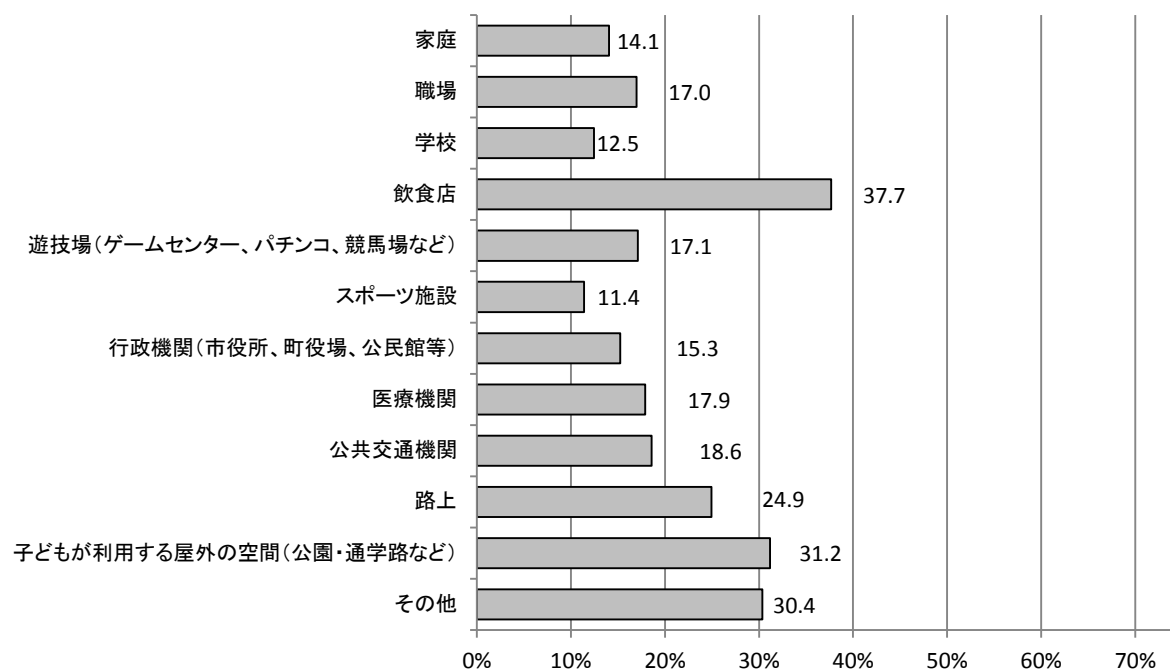


図 2-4-65 受動喫煙防止対策が今より推進されることを望む場所（15歳以上、性別・年齢階級別、複数回答）

