

目 次

I 調査の概要

1	調査の目的.....	1
2	調査の対象と客体.....	1
3	調査項目.....	2
4	調査時期と調査日数.....	3
5	調査の機関と実施方法.....	3
6	調査方法.....	3
7	調査に関する秘密の保持.....	4
8	本書利用の留意点.....	4

II 結果の概要

第1部	生活習慣病及び肥満の状況.....	14~19
第2部	歩行数及び運動習慣の状況.....	20・21
第3部	食生活の状況.....	22~24
第4部	食事摂取・健康意識に関する状況.....	25~29

III 栄養素等摂取状況調査の結果

1-1-1	栄養素等摂取量（総数、年齢階級別）.....	30
1-1-2	栄養素等摂取量（男性、年齢階級別）.....	31
1-1-3	栄養素等摂取量（女性、年齢階級別）.....	32
1-2	脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上、性・年齢階級別）.....	33
1-3-1	食品群別摂取量（総数、年齢別階級別）.....	34
1-3-2	食品群別摂取量（男性、年齢別階級別）.....	35
1-3-3	食品群別摂取量（女性、年齢別階級別）.....	36
1-4	野菜類摂取量の分布（20歳以上、性・年齢階級別）.....	37
1-5	果実類(ジャムを除く)摂取量の分布（20歳以上、性・年齢階級別）.....	38
1-6-1	朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比（性・年齢階級別）.....	39
1-6-2	朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比〔1人世帯〕(性・年齢階級別).....	40
1-7	食塩摂取量の分布（20歳以上、性別）.....	41

1-8	野菜摂取量の分布（20歳以上、性別）	42
-----	--------------------	----

IV 身体状況調査の結果

2-1	身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	43
2-2	BMIの平均値及び標準偏差（15歳以上、性・年齢階級別）	44
2-3	BMIの状況（15歳以上、性・年齢階級別）	45
2-4	学校保健統計調査方式による肥満区分（6-14歳、性・年齢階級別）	46
2-5	腹囲の分布（6歳以上、性・年齢階級別）	47
2-6	腹囲の区分（20歳以上、性・年齢階級別）	48
2-7	BMI・腹囲の分布（20歳以上、性・年齢階級別）	49
2-8	薬の服用状況（性・年齢階級別）	50
2-9	血圧の状況（性・年齢階級別）	51
2-10	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布（性・年齢階級別）	52
2-11	ヘモグロビンA1cの分布（性・年齢階級別）	53・54
2-12	血清総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	55
2-13	血清中性脂肪（トリグリセリド）値の分布（性・年齢階級別）	56
2-14	血清HDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	57
2-15	血清LDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	58
2-16	血清クレアチニン値の分布（性・年齢階級別）	59
2-17	推算GFR値の分布（性・年齢階級別）	60
2-18	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（性・年齢階級別）	61
2-19	腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する割合（性・年齢階級別）	62
2-20	「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性が否定できない人」の状況（性・年齢階級別）	63
2-21	高血圧症有病者の状況（性・年齢階級別）	64
2-22	「脂質異常症が疑われる人」の状況（採血時間によらず、性・年齢階級別）	65
2-23	運動習慣の状況（性・年齢階級別）	66
2-24	歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	67
2-25	歩行数の分布（性・年齢階級別）	68
2-26	糖尿病予備群の割合（性・年齢階級別）	69
2-27	糖尿病有病者の割合（性・年齢階級別）	70
2-28	高血圧症予備群の割合（性・年齢階級別）	71
2-29	脂質異常症の割合（性・年齢階級別）	72

V 健康意識調査の結果

3-1	あなたはふだん健康だと感じていますか.....	73
3-2-1	あなたはふだん健康のため、どんなことを心がけていますか ア.規則正しい生活をする.....	74
3-2-2	イ.食生活に気をつける.....	75
3-2-3	ウ.睡眠を充分にとる.....	76
3-2-4	エ.適度な運動をする.....	77
3-2-5	オ.くよくよしない.....	78
3-2-6	カ.たばこをひかえる.....	79
3-2-7	キ.アルコールをひかえる.....	80
3-2-8	ク.家事・庭仕事などで体を動かす.....	81
3-2-9	ケ.健康に関する情報や知識を増やす.....	82
3-3	あなたはご自身の身長からみた適正体重を知っていますか.....	83
3-3-1	あなたは現在、適正体重に近づけよう、あるいは適正体重を維持しようと 心がけていますか.....	84
3-4	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.....	85
3-5	あなたはご自身にとって適切な食事内容・量を知っていますか.....	86
3-6	あなたはご自身の食生活をどのように思いますか.....	87
3-7	あなたはふだん朝食を食べますか.....	88
3-8-1	あなたが今より（今までどおり）朝食を食べるためには、 どのようなことが必要ですか 1.自分で朝食を用意する努力.....	89
3-8-2	2.家族や周りの人の支援(朝食を用意してくれる).....	90
3-8-3	3.夕食や夜食を取りすぎない.....	91
3-8-4	4.早く寝る、よく寝る.....	92
3-8-5	5.外食やコンビニ等で手軽に朝食をとれる環境.....	93
3-8-6	6.残業時間の短縮など労働環境の改善.....	94
3-8-7	7.特にない.....	95
3-8-8	8.わからない.....	96
3-9	あなたはご自身の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか..	97
3-9-1	それはどのようなことですか.....	98
3-10	あなたはふだん外食（スーパー、コンビニ弁当類を含む）をしていますか..	99
3-11	あなたは加工食品や外食の栄養成分表示をどの程度利用されていますか....	100
3-11-1	「ヘルシーレストラン」を知っていますか.....	101

3-12	あなたは日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に 身体を動かすなどの運動をしていますか.....	102
3-12-1	それはどのようなことですか.....	103
3-12-2	あなたはどのくらい運動をしていますか.....	104
3-13	あなたは身体活動や運動を実践すること（または実践するとして）に、 健康づくりに関してどのような効果を期待していますか.....	105
3-14	あなたはこの1カ月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどありましたか....	106
3-15	あなたはいつもとっている睡眠で休養が充分とれていると思いますか.....	107
3-16-1	あなたは眠りを助けることを目的に、睡眠薬や安定剤等の薬を 使用しますか.....	108
3-16-2	あなたは眠りを助けることを目的に、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等） を使用しますか.....	109
3-17	ここ1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか.....	111
3-18	あなたはこの1カ月間に寢床に入っても寢付きが悪い、途中で目が覚める、 朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか.....	112
3-19-1	過去1カ月の間はどうか 神経過敏に感じた.....	113
3-19-2	絶望的だと感じた.....	114
3-19-3	そわそわ、落ち着かなく感じた.....	115
3-19-4	気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じた.....	116
3-19-5	何をするのも骨折りだと感じた.....	117
3-19-6	自分は価値のない人間だと感じた.....	118
3-20	精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思いますか.....	119
3-21	あなたはたばこを吸いますか.....	120
3-21-1-1	あなたは1日にどのくらいたばこを吸いますか 〔現在習慣的に喫煙している者〕.....	121
3-21-1-2	あなたは1日にどのくらいたばこを吸いますか 〔過去習慣的に喫煙していた者〕.....	122
3-21-2-1	あなたはこれまでどれくらいたばこを吸ってきましたか 〔現在習慣的に喫煙している者〕.....	123
3-21-2-2	あなたはこれまでどれくらいたばこを吸ってきましたか 〔過去習慣的に喫煙していた者〕.....	124
3-22	あなたは分煙（喫煙できる場所とできない場所を区別すること） が必要だと思いますか.....	125

3-23-1	あなたはこの1カ月間に、家庭で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）がありましたか	
	受動喫煙の状況（家庭）	126
3-23-2	受動喫煙の状況（職場）	127
3-23-3	受動喫煙の状況（学校）	128
3-23-4	受動喫煙の状況（飲食店）	129
3-23-5	受動喫煙の状況（遊技場）	130
3-23-6	受動喫煙の状況（公共施設）	131
3-23-7	受動喫煙の状況（商業施設）	132
3-24	あなたは週に何日ぐらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲みますか.....	133
3-24-1	飲酒日の1日当たりの飲酒量	134
3-24-2	飲酒日の1日当たりのアルコール換算量	135
3-24-3	飲酒歴	136
3-25	今、あなたの住んでいるまちで、健康づくりに、今後もっと力をいれた方がよいと思うものは何ですか.....	137
3-26	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の認知度.....	138
3-27	あなたは過去1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けたことがありますか.....	139
3-27-1	健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常に関する指摘を受けましたか.....	140
3-27-1-1	どのようなことについて、指摘を受けましたか.....	141
3-27-1-2	指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣病の改善の指導）を受けましたか。*医療機関で受けた指導も含む.....	142
3-27-1-2-1	指導された内容についてどの程度実行していますか.....	143
3-27-1-3	最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか.....	144
3-27-1-3-1	その後、医療機関に行きましたか.....	145
3-28	あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。）.....	146
3-28-1	食事や運動などの生活習慣を改めましたか.....	147
3-28-2	糖尿病の治療を受けたことがありますか.....	148
3-28-3	治療を受けていない理由はなんですか.....	149
3-29	この1年間に歯や歯ぐきの痛みなど口に関する事で悩んだことがありましたか.....	150
3-30	1日に何回歯を磨きますか.....	151

3-30-1	フッ素入り歯磨き剤を使っていますか.....	152
3-31	歯磨きの際に歯間ブラシまたはフロス（糸ようじを含む）を使っていますか.....	153
3-32-1	歯科医療機関等で定期的(1年間に1回以上)に「歯科健康診査」を受けていますか.....	154
3-32-1-1	歯科健康診査の受診場所.....	155
3-32-2	歯科医療機関等で定期的（1年間に1回以上）に「歯石の除去や歯面清掃」を受けていますか.....	156
3-33-1	歯をみがくと血がでますか.....	157
3-33-2	歯ぐきが腫れてブヨブヨしますか.....	158
3-33-3	冷たいものや熱いものが歯にしみますか.....	159
3-34-1	何でもかんで食べることができる.....	160
3-34-2	よくかんで食べている.....	161
3-34-3	おいしく味わって食べている.....	162
3-35	歯の本数の分布.....	163
3-36	適正体型の認識（自分の体型の認識と実際の体型との一致）状況.....	164
3-37	自分の食生活に問題があると思う者の食生活に対する改善意欲.....	165
3-38	体型別・ヘルシーレストランの利用状況.....	166
3-39	飲酒の頻度別、飲酒日の1日当たりの飲酒量.....	167
3-40	飲酒習慣の状況.....	168

VI 資料編

1	身体状況調査票.....	169
2	栄養摂取状況調査票.....	169~171
3	健康意識調査票.....	172~177