

# 調査結果の概要

調査結果は、かながわ健康プラン21の「かながわ健康づくり10か条」に基づき、概要をまとめた。

## I 体重は健康のバロメーター

(適正な体重の維持に努めましょう)

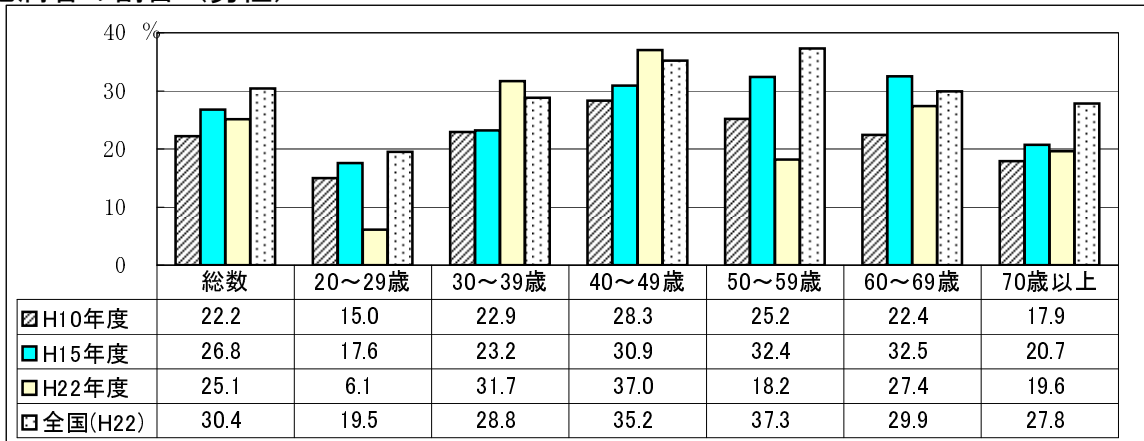
### 30歳代、40歳代の男性の3人に1人は肥満です

男性肥満者（BMI  $\geq 25$ ）の割合は、前回調査と比較すると30歳代、40歳代で増加しており、全国と比較してもその割合は多く、3人に1人が肥満である。

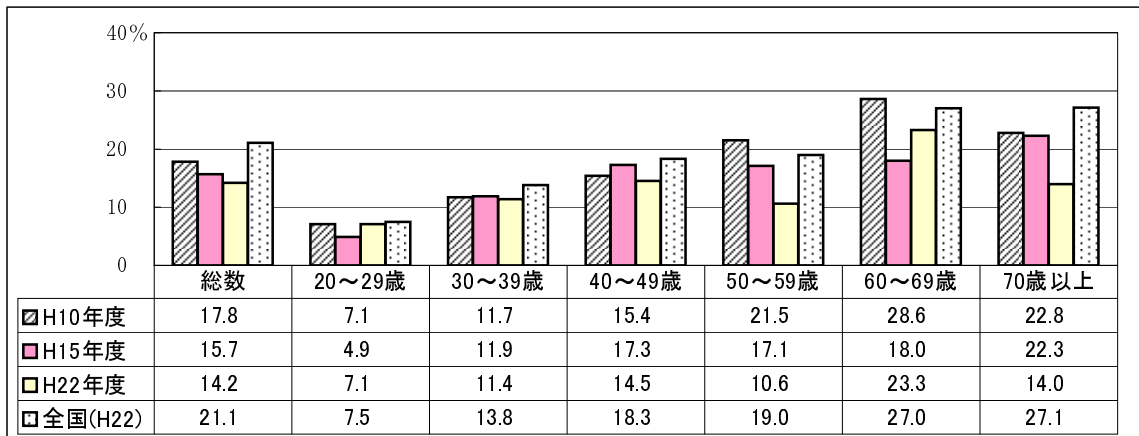
男性の30歳代、40歳代以外の年代は、前回調査と比較しても肥満者の割合は減少しており、全国と比較してもその割合は少ない。

女性は、前回調査までと比較すると、60歳代以外の年代は横ばい又は減少傾向にあり、全国と比較してもその割合は少ない。

肥満者の割合（男性）



肥満者の割合（女性）

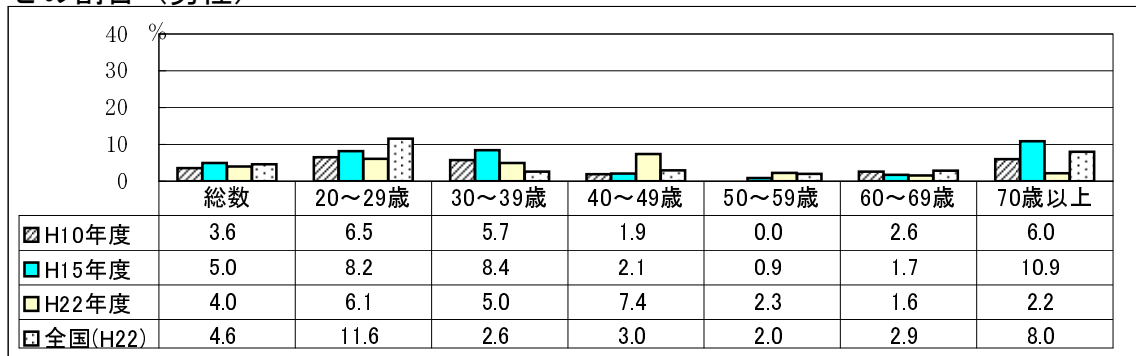


## 40歳代、50歳代、60歳代のやせの女性が増えています

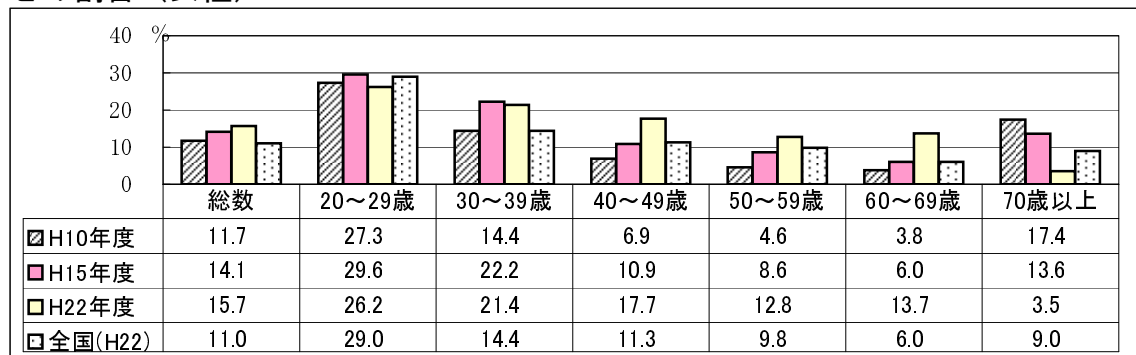
男性のやせの者（BMI < 18.5）の割合は、どの年代も8%未満であるが、特に50歳代以降は3%未満である。

女性は前回調査と比較すると30歳代までと70歳以上は減少しているが、40～60歳代のやせの割合は増加している。

### やせの割合（男性）



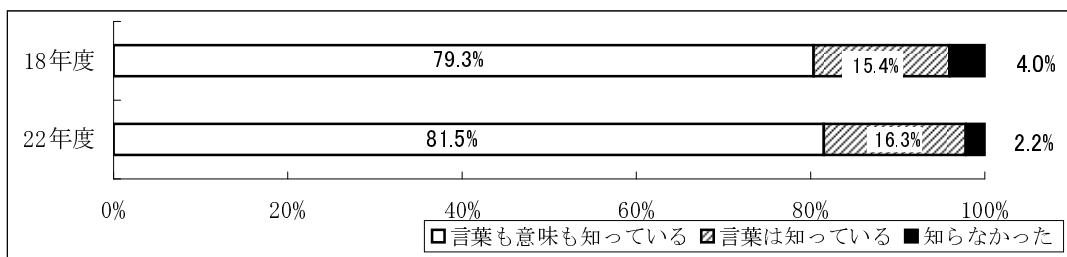
### やせの割合（女性）



### メタボリックシンドロームの認知度

メタボリックシンドロームを「言葉も意味も知っている」と回答する割合は、81.5%であり、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」と回答した割合と合すると、97.8%の人がメタボリックシンドロームという言葉を知っていると回答している。

その割合は、平成18年度県民ニーズ調査と比較すると、わずかに増加している。



## II おいしく、楽しく、きちんと食べよう

(食事の質と量を考えて)

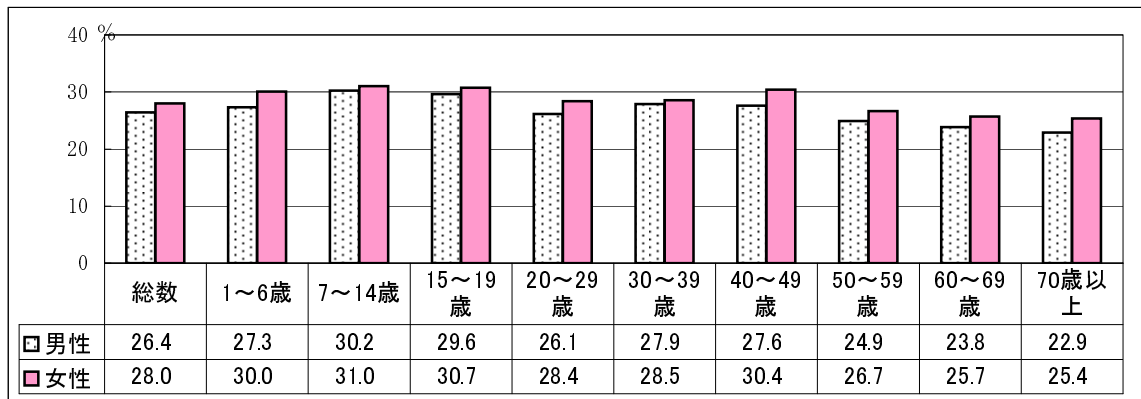
### 脂肪エネルギー比率は、男性より女性の方が高いです

脂肪エネルギー比率は、男性26.4%、女性28.0%である。

成人以降の年代で、脂肪エネルギー比率が30%以上の年代は40歳代女性である。

いずれの年代も男性より、女性の方が脂肪エネルギー比率は高い。

#### 脂肪エネルギー比率



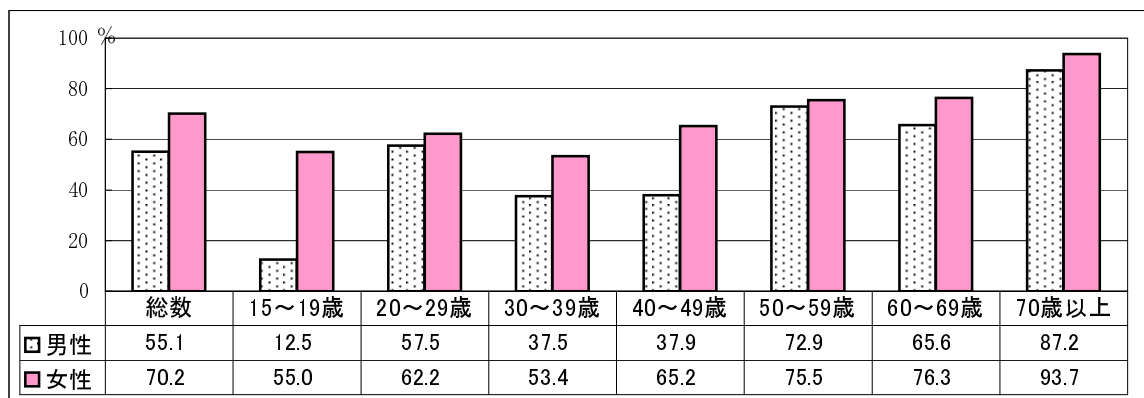
#### 脂肪の多い食品や油をひかえていますか？

脂肪の多い食品を控えていると回答する割合は、男性55.1%、女性70.2%である。

男女とも年齢が上がると、脂肪や油をひかえていると回答する割合が高くなる。

50歳代男性は、72.9%が脂肪や油をひかえていると回答しているが、40歳代の37.9%と比較すると、その差が大きい。

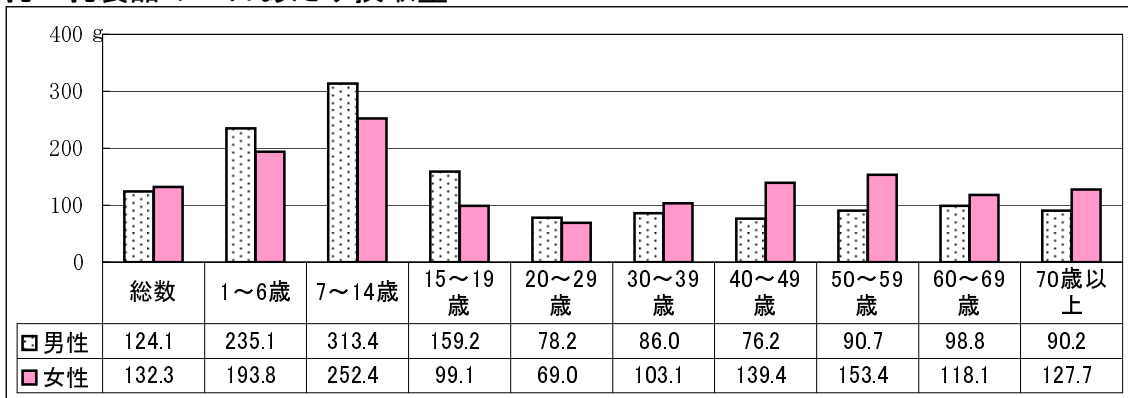
#### 脂肪の多い食品や油をひかえていますか



## 牛乳・乳製品の摂取量は、若い時は男性、30歳以降は女性が多いです

牛乳・乳製品の日あたり摂取量は、男性124g、女性132gである。  
20歳代までは男性の摂取量が多いが、30歳代以上は女性の摂取量が多い。

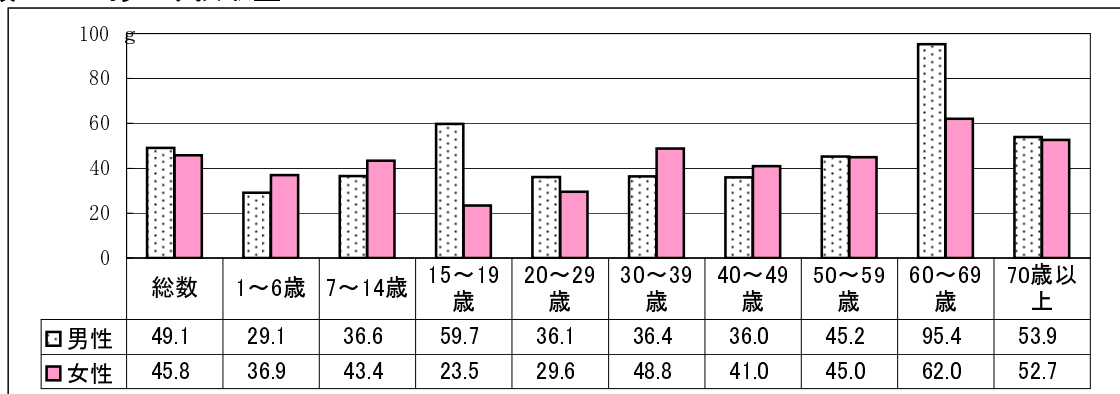
牛乳・乳製品の1日あたり摂取量



## 豆類は男女とも60歳代が多く食べています

豆類の日あたり摂取量は、男性49g、女性46gである。男女とも60歳代が最も多く摂取しているが、特に60歳代男性は95g摂取している。

豆類の1日あたり摂取量

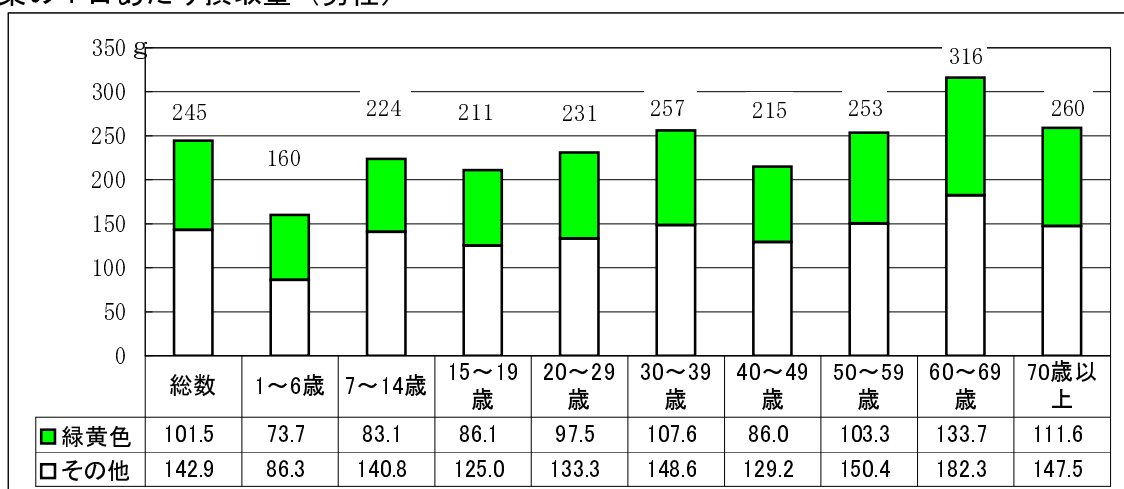


## 野菜は、若い世代のとり方が少なくなっています

成人男性の中で、野菜を最も多く摂取している年代は60歳代である。摂取量が最も少ないのは40歳代であるが、60歳代と比較すると100 g の差がある。

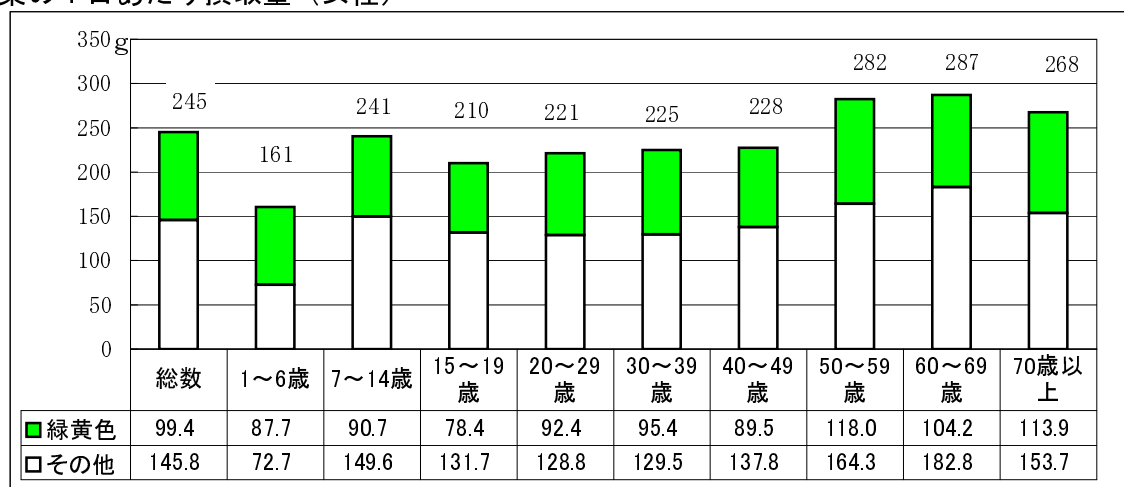
成人女性の野菜の摂取量は、40歳代以下が低く、50歳代以降の年代と比較すると、約60 g の差がある。

野菜の1日あたり摂取量（男性）



※グラフの中の数値は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜」摂取量の合計

野菜の1日あたり摂取量（女性）



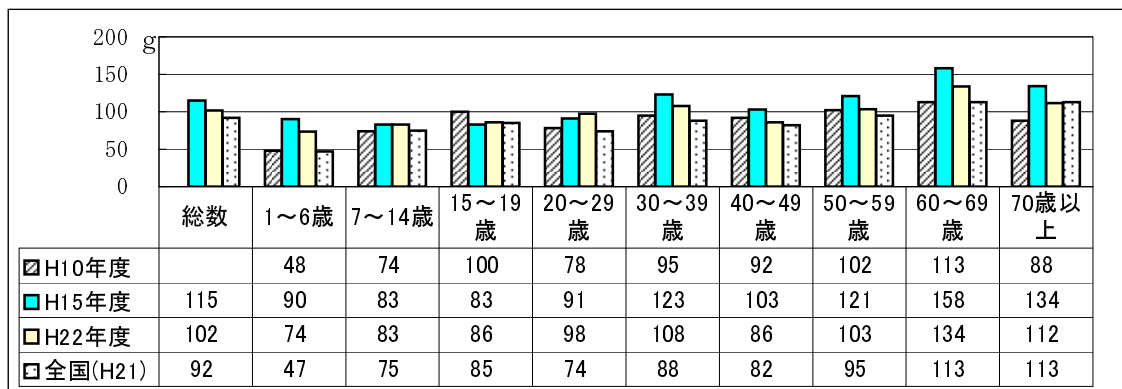
※グラフの中の数値は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜」摂取量の合計

## 緑黄色野菜の摂取量

緑黄色野菜の摂取量を前回までの調査と比較すると、男性の1～6歳、30歳代以降、女性の15歳以上の年代で摂取量が減少している。

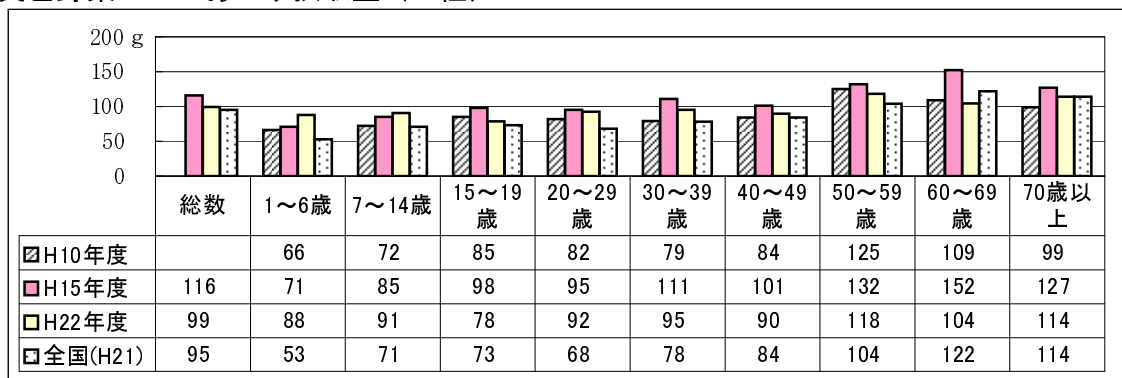
70歳以上の男女及び女性の60歳代以外は、全国よりも多く摂取している。

### 緑黄色野菜の1日あたりの摂取量（男性）



※平成10年度は年代別のみ

### 緑黄色野菜の1日あたり摂取量（女性）

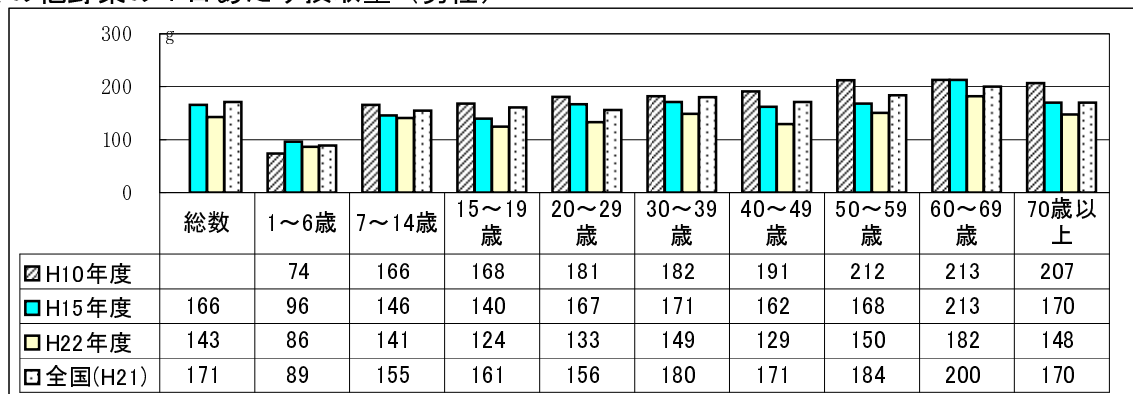


※平成10年度は年代別のみ

## その他の野菜の摂取量

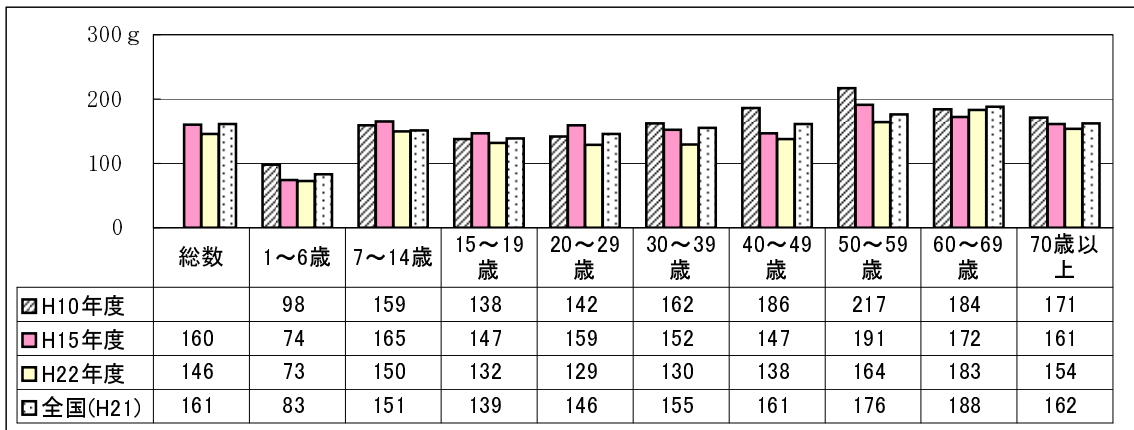
その他の野菜の摂取量は男女とも、前回までの調査結果より摂取量が減っている。また、全国と比較しても摂取量が少ない年代が多い。

### その他野菜の1日あたり摂取量（男性）



※平成10年度は年代別のみ

### その他野菜の1日あたり摂取量（女性）



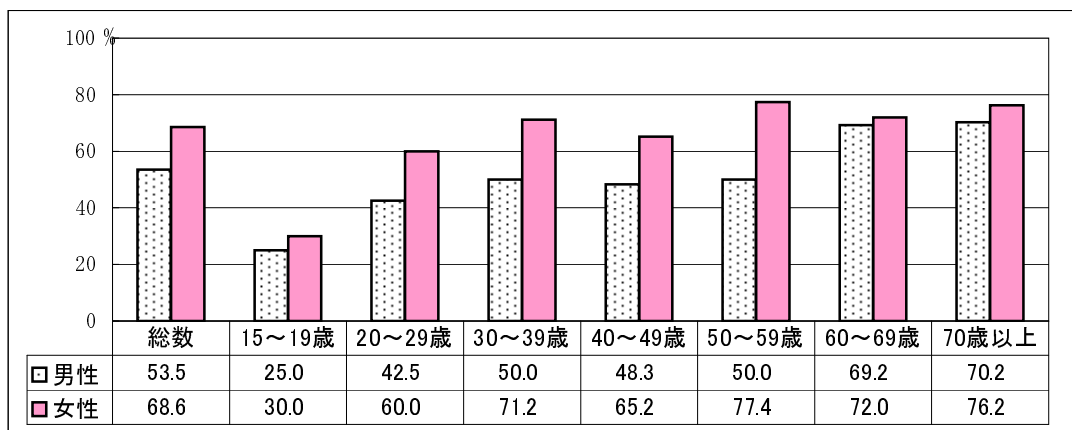
※平成10年度は年代別のみ

### 野菜をたっぷり食べていますか

野菜をたっぷり食べていると回答する割合は、男性53.5%、女性68.6%である。  
30歳代、50歳代、60歳代、70歳代以上の女性は、7割以上が野菜をたっぷり食べていると回答している。

男性で7割以上が野菜をたっぷり食べていると回答している年代は、70歳以上だけである。

### 野菜をたっぷり食べていますか

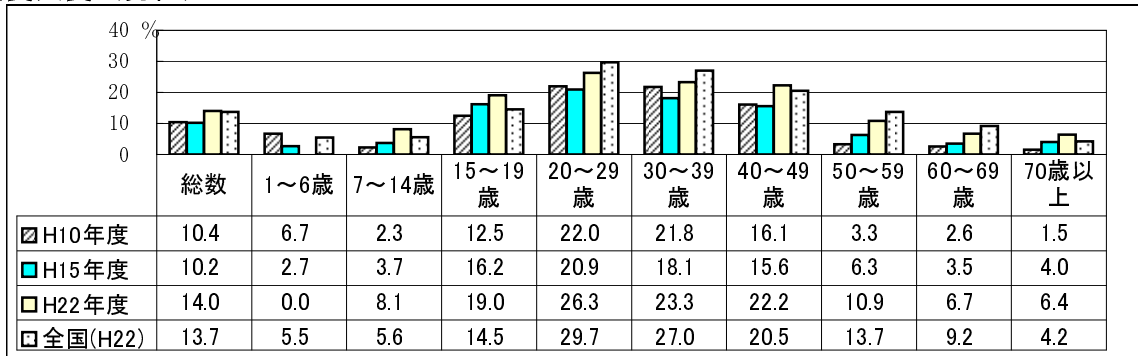


## 男性の朝食欠食が増えています

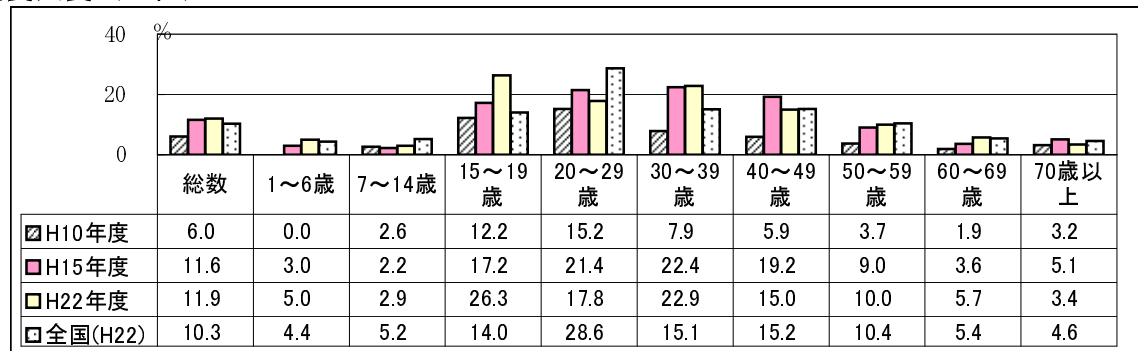
前回調査と比較すると、男性は1～6歳以外の年代で朝食を食べない人の割合が増加している。特に20歳代は、4人に1人が欠食をしている。

女性は、15～19歳の4人に1人が欠食をしている。

朝食欠食（男性）



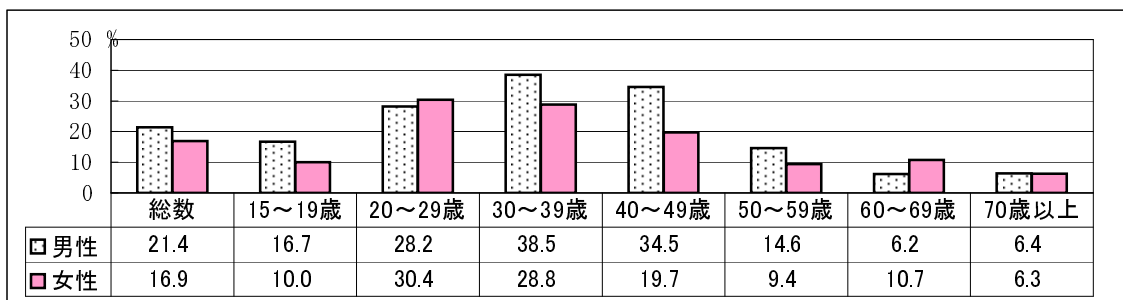
朝食欠食（女性）



※朝食の欠食は、栄養摂取状況調査を実施した日（特定の1日）における朝食を欠食した者の割合  
 欠食とは、「食事をしなかった場合」「錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合」  
 「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合」

### 普段朝食を食べていますか

「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した割合





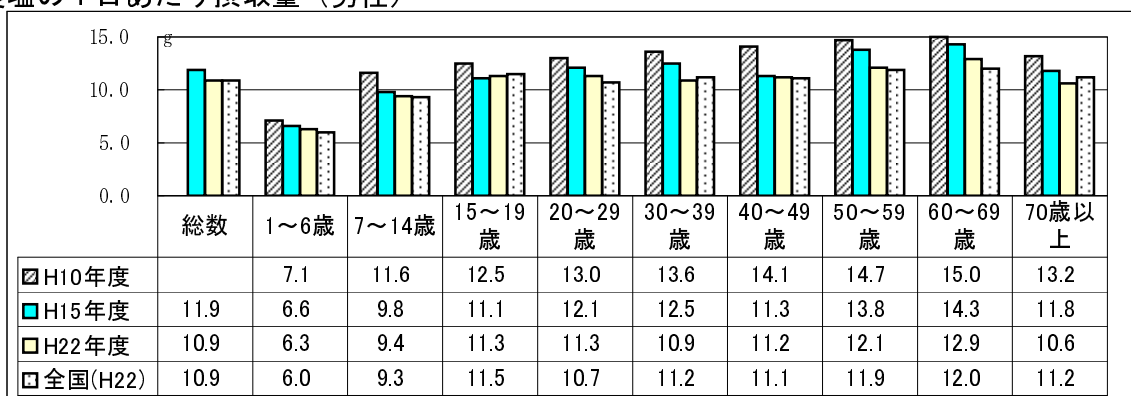
### Ⅲ 食塩の摂取を少なくしよう

#### 前回調査より食塩の摂取量が減少しています

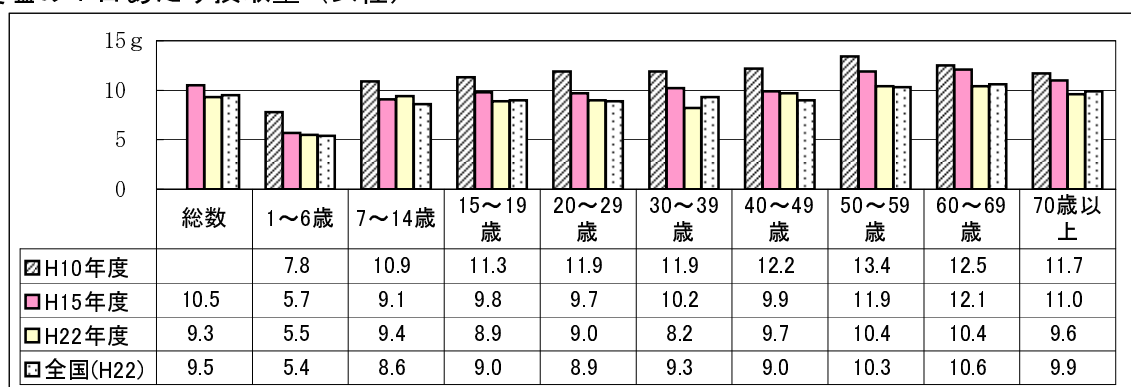
食塩の一日あたり摂取量は、男性10.9g 女性9.3gであり、前回調査より減少している。年代でみても多くの年代で摂取量が減少しており、平成10年度と比較するとその傾向が強い。全国と比較すると、20歳代、60歳代男性、40歳代女性が高い。

どの年代も、女性より男性の方が摂取量が多い傾向にあり、塩分を控えめにしていると回答している割合は、女性の方が多い。

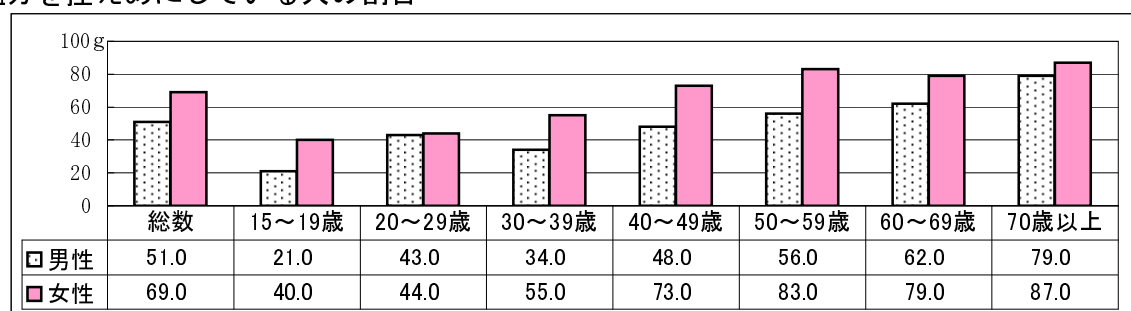
食塩の1日あたり摂取量（男性）



食塩の1日あたり摂取量（女性）



塩分を控えめにしている人の割合



## IV 身体を動かそう

### 運動習慣を持つ人の割合は全国よりも多いです

運動習慣を持つ人の割合は男性46.9%、女性39.0%である。

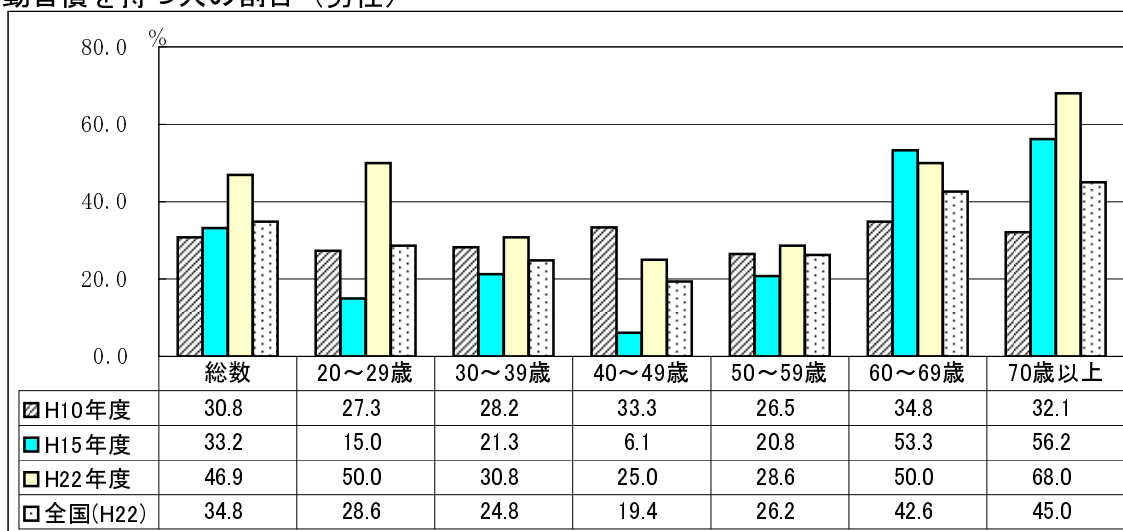
運動習慣を持つ人の割合が最も多い年代は、男女とも70歳以上であり、70歳以上の男性は、約7割が運動習慣があると回答している。

前回の調査と比較すると、60歳代の男女以外は全ての年代で増加している。

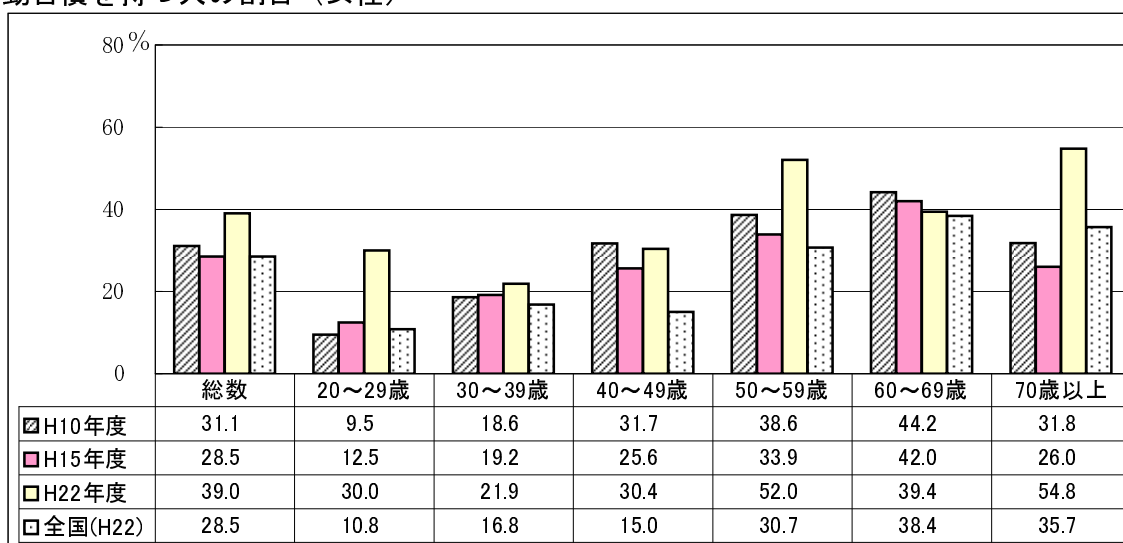
男女とも全ての年代で運動習慣を持つ人の割合は、全国の割合よりも高い。

※「運動習慣」とは、週2回以上の頻度で30分以上の運動持続時間があり、1年以上継続していること

#### 運動習慣を持つ人の割合（男性）



#### 運動習慣を持つ人の割合（女性）



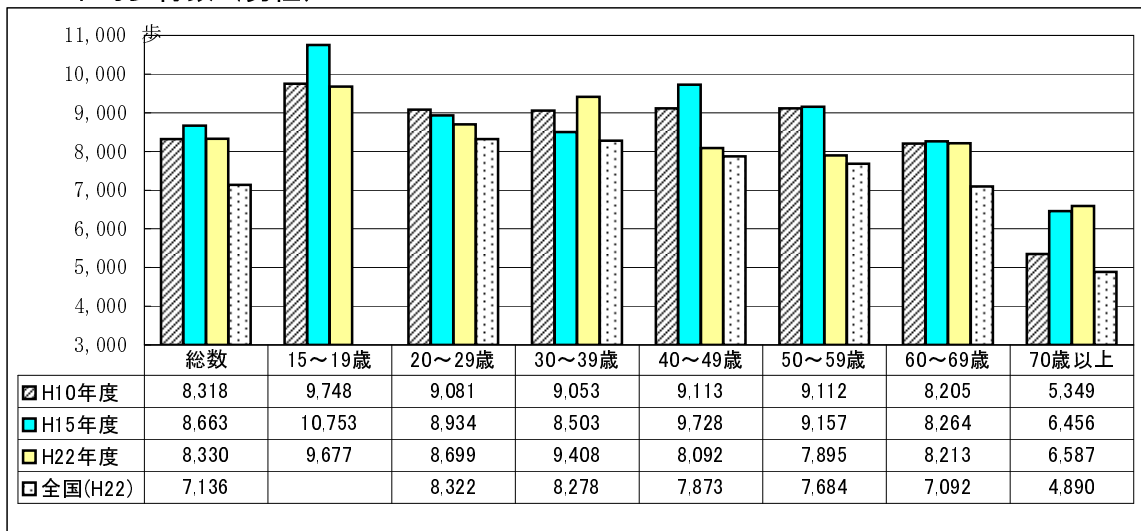
## 歩数は全国平均より多いです

1日の平均歩行数は、男性8,330歩 女性7,354歩である。

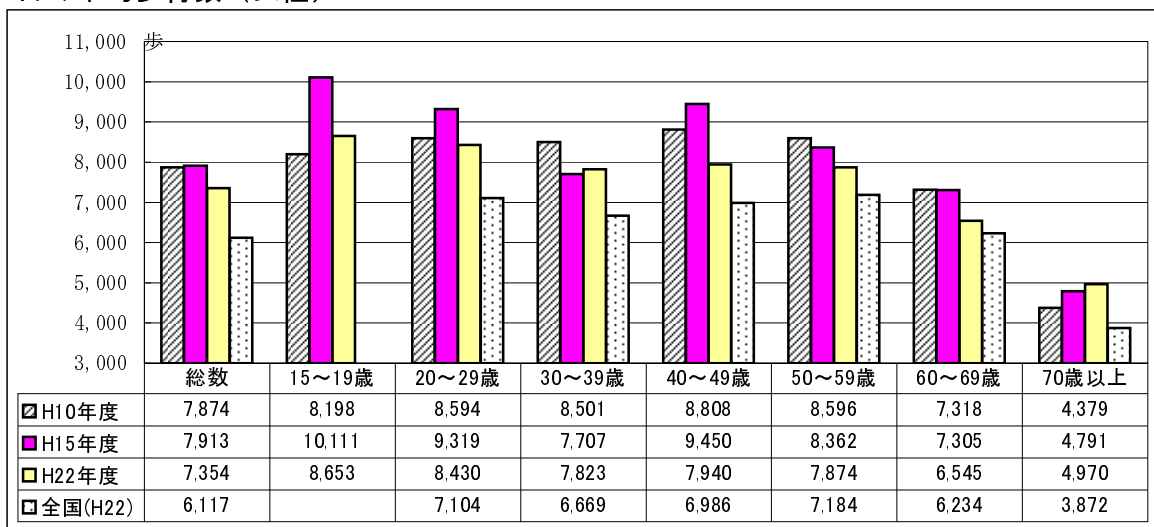
前回までの調査と比較すると、30歳代、70歳以上の男女の歩数は増加しているが、その他の年代の歩数は減少している。

全ての年代の男女の歩数は全国と比較しても多く、特に70歳代以上の男性の歩数は全国の歩数よりも約1,700歩多い。

### 一日の平均歩行数（男性）



### 一日の平均歩行数（女性）



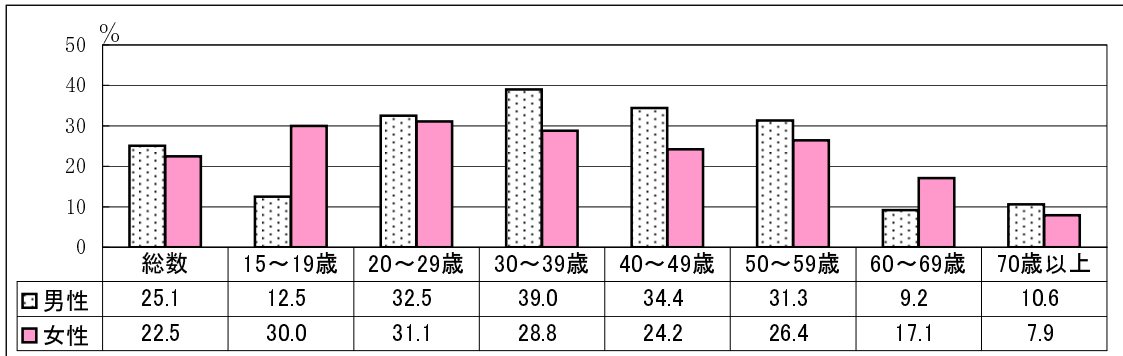
## V くっすり眠り、心地よく目覚めよう

### 目覚めた時に疲労感が残るのは、30歳代男性が最も高いです

目覚めた時に疲労感が残る人は、男25.1%、女22.5%である。

最も多いのは男性は30歳代、女性は20歳代である。15歳～19歳、60歳代以外は、女性よりも男性の方が疲労感が残ると回答している。

目覚めた時に疲労感の残る人の割合

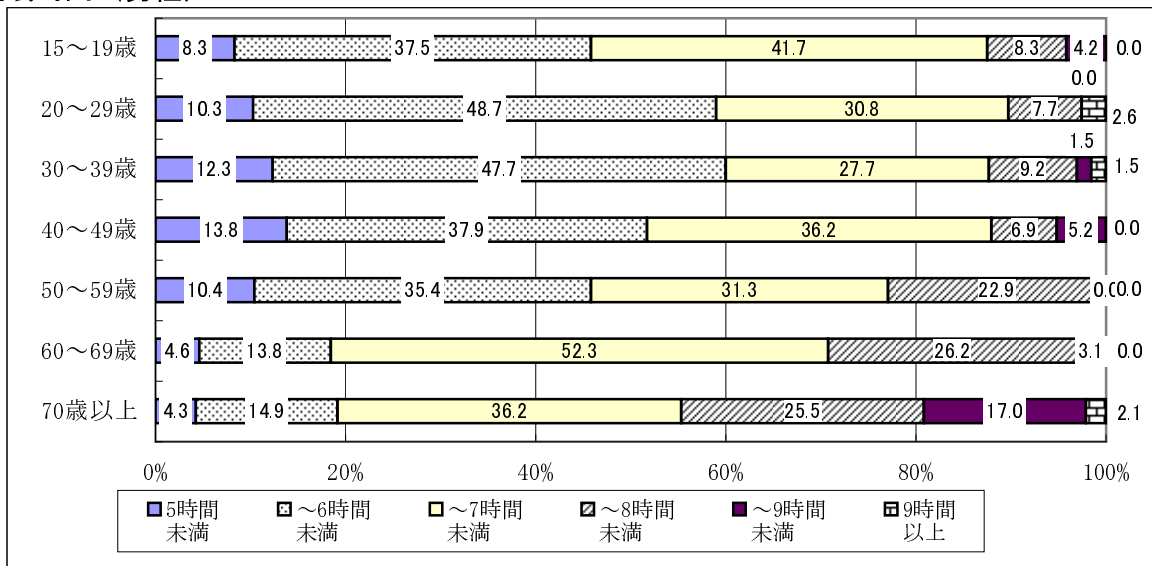


### 男性の30歳代、女性の50歳代に 睡眠時間6時間未満が多くみられます

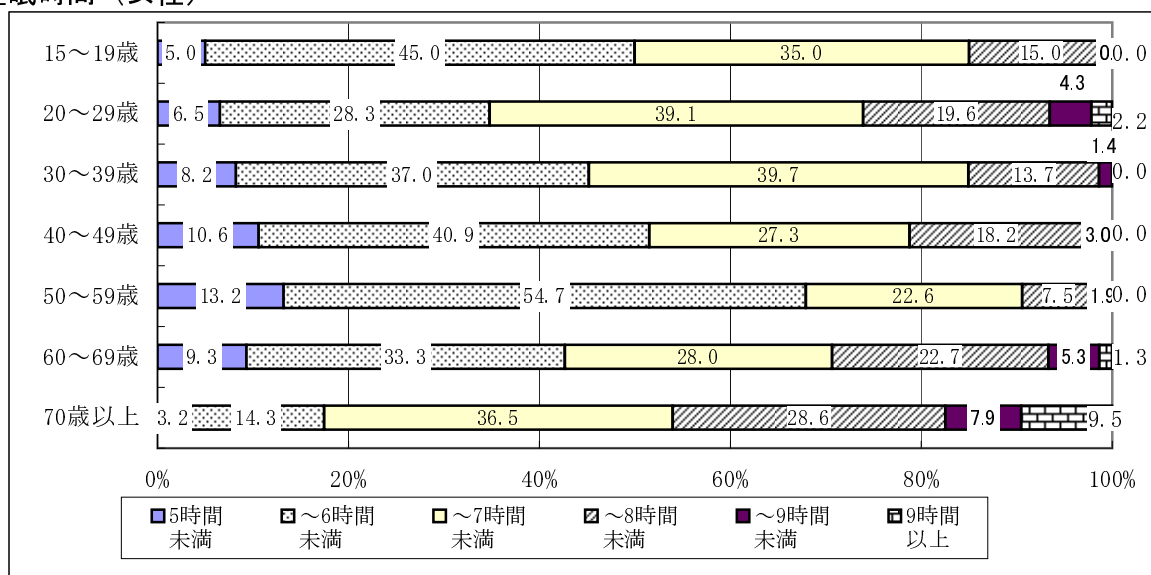
睡眠時間6時間未満は、男性は30歳代の60%、女性は50歳代の67.9%が最も多い。

前回調査までの調査と比較すると、睡眠時間が6時間未満であると回答する人の割合は、70歳以上の男性、20歳代、70歳以上の女性以外の年代で増加している。

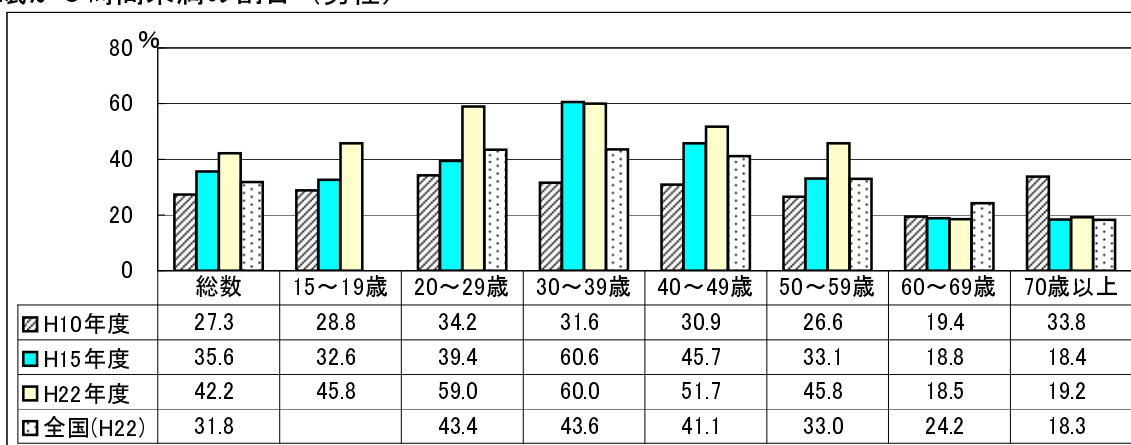
睡眠時間（男性）



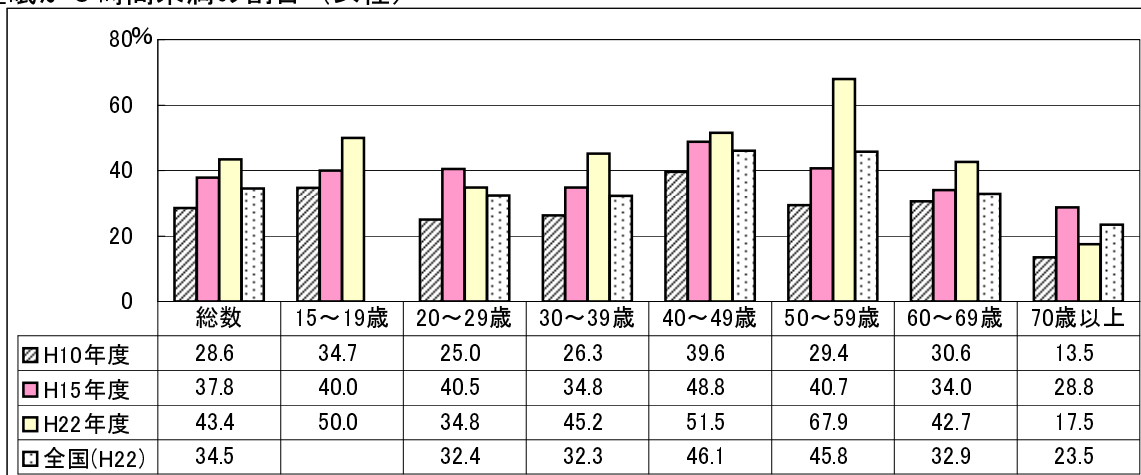
### 睡眠時間（女性）



### 睡眠が6時間未満の割合（男性）



### 睡眠が6時間未満の割合（女性）

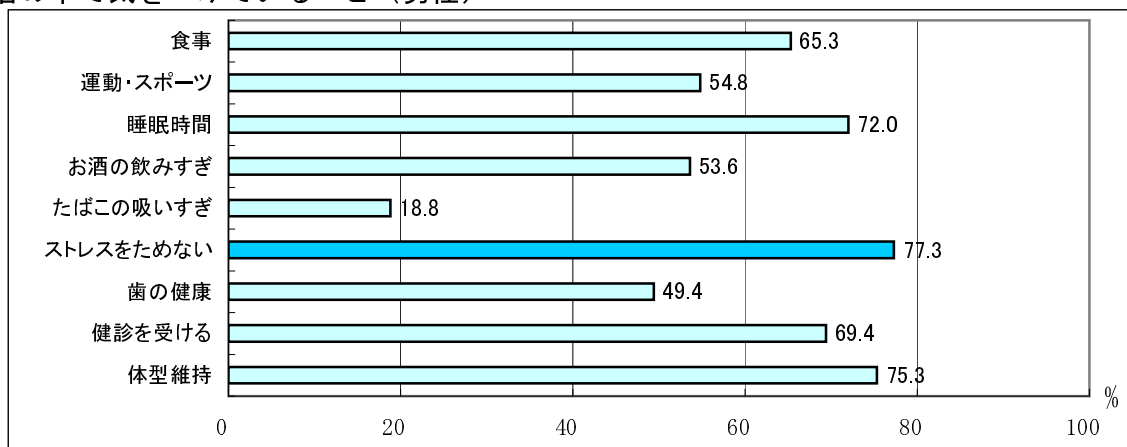


## Ⅵ 上手にストレスを解消しよう

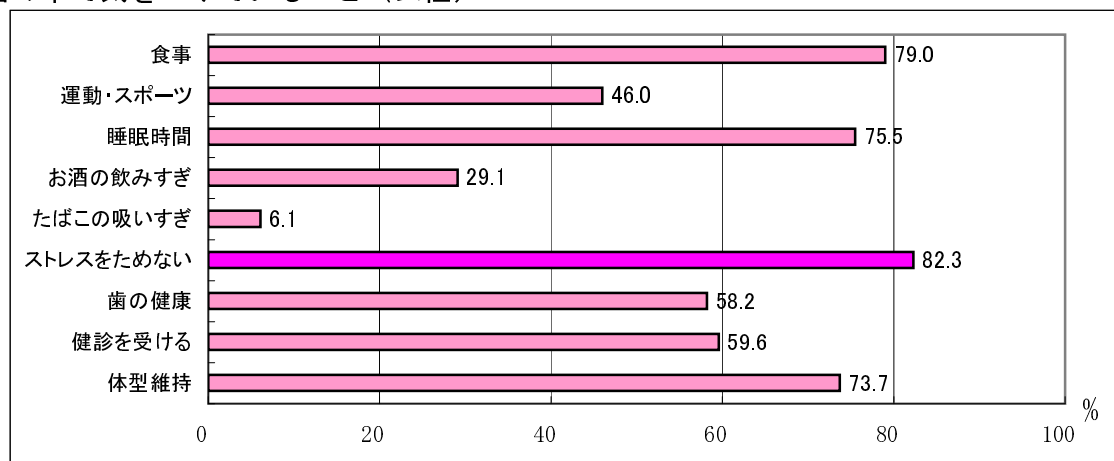
### ストレスをためないようにしている人は約8割です

ストレスをためないようにしている人の割合は、男性77.3% 女性82.3%である。  
生活の中で気をつけていることで割合が多いのは、男性は「ストレスをためない」「体型維持」「睡眠時間」であり、女性は「ストレスをためない」「食事」「睡眠時間」の順番である。

生活の中で気をつけていること（男性）



生活の中で気をつけていること（女性）



## VIII たばこをやめよう

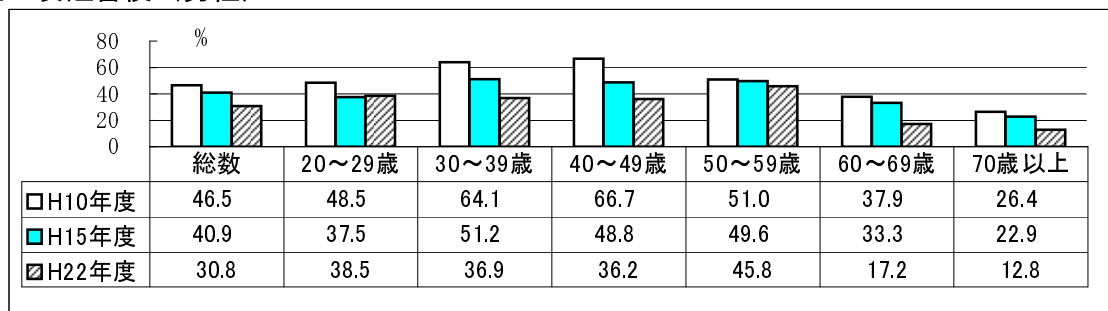
### 男性の喫煙習慣があると回答する割合が減少しています

成人男性の約3割、成人女性の1割弱に喫煙習慣があり、男性では、50歳代で4割以上、女性では20歳代から40歳代で1割以上となっている。

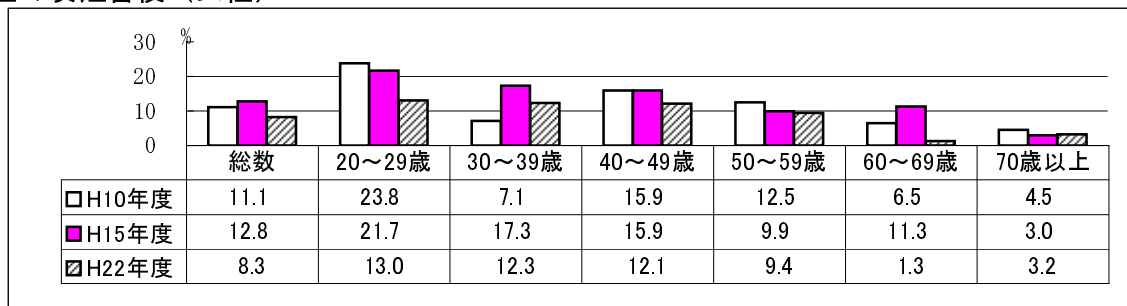
男性は、喫煙習慣があると回答している割合は全年齢で減少している。

たばこを「毎日吸う」「ときどき吸う」と回答している者のうち、たばこをやめたい又は、本数を減らしたいと回答している割合は、男性63.6%女性71.9%である。

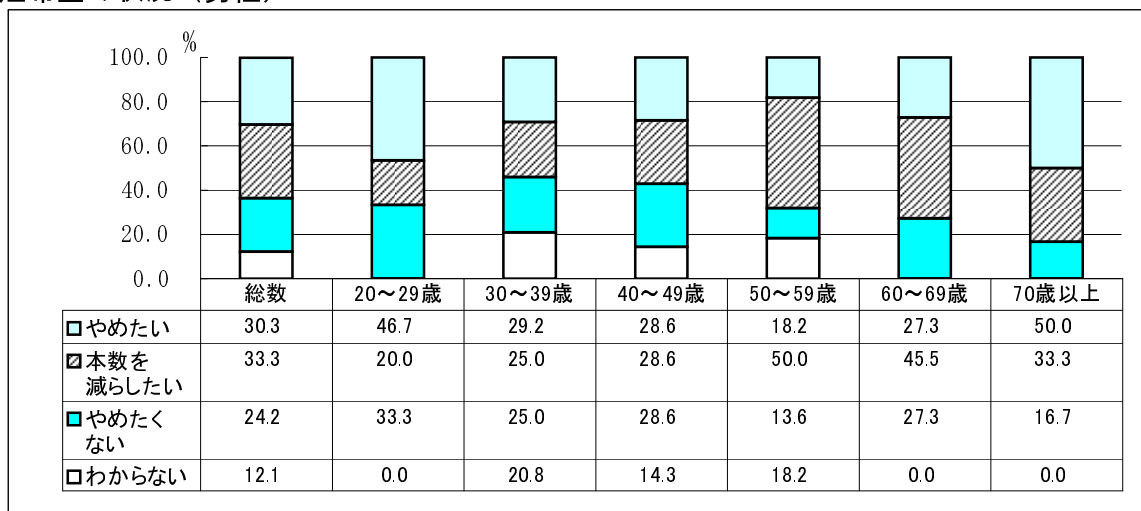
#### 現在の喫煙習慣（男性）



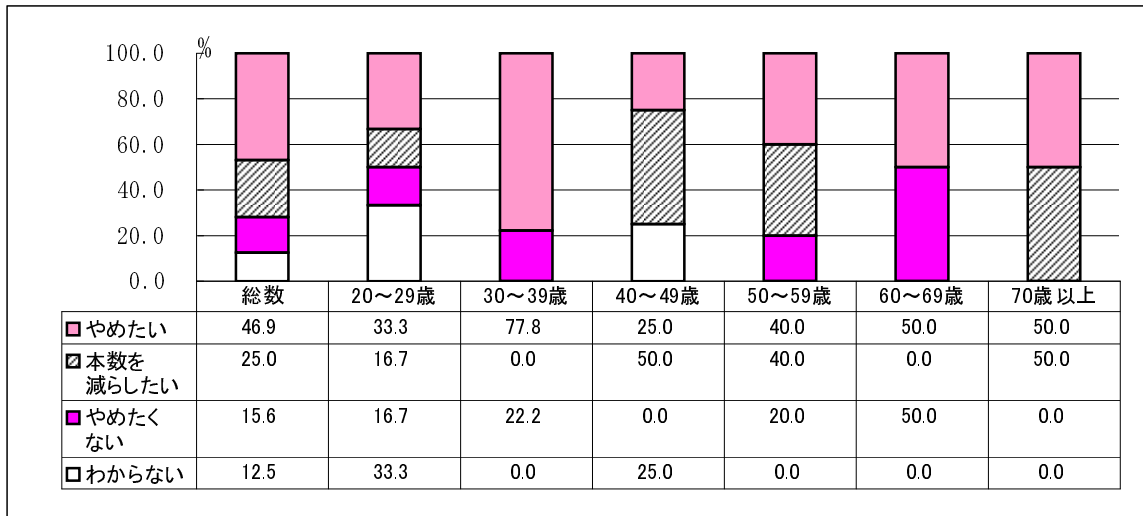
#### 現在の喫煙習慣（女性）



#### 禁煙希望の状況（男性）



### 禁煙希望の状況（女性）



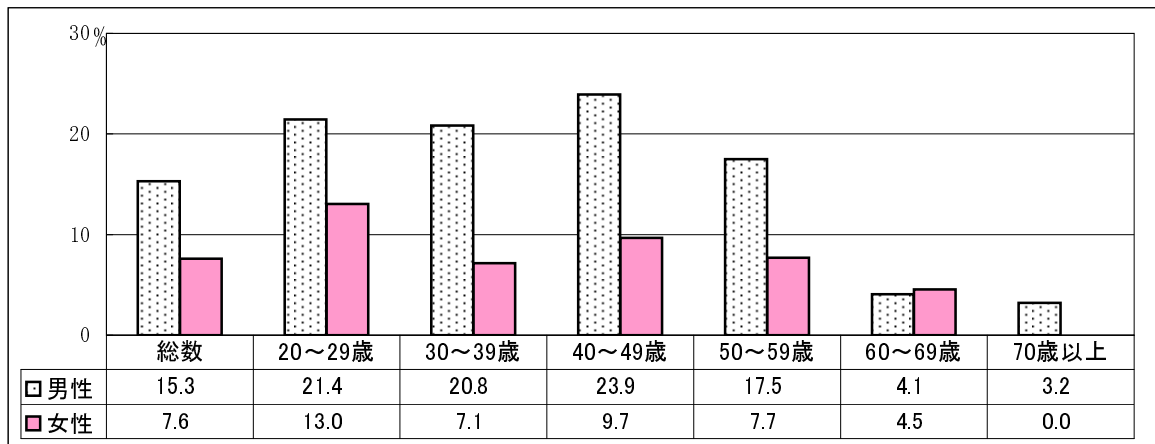
## Ⅷ 飲みすぎ注意 お酒はほどほどに

**40歳代男性の4人に1人はアルコールを3合以上飲んでいきます**

アルコールを3合以上飲む人の割合で最も多いのは、男性40歳代で4人に1人が3合以上飲むと回答している。

女性は20歳代が最も多く、8人に1人が3合以上飲むと回答している。

### 3合以上飲む人の割合





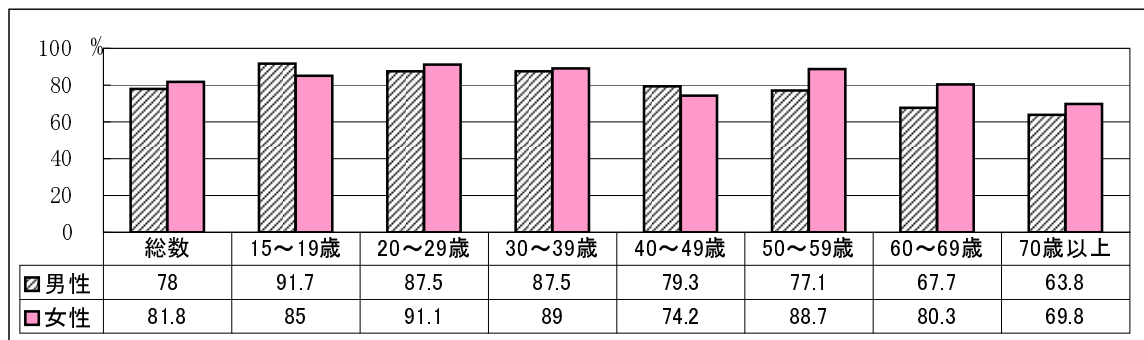
## Ⅸ いつまでも不自由なく、何でも食べることができるように

### 70歳以上になると不自由なく食べられる人の割合が減少します

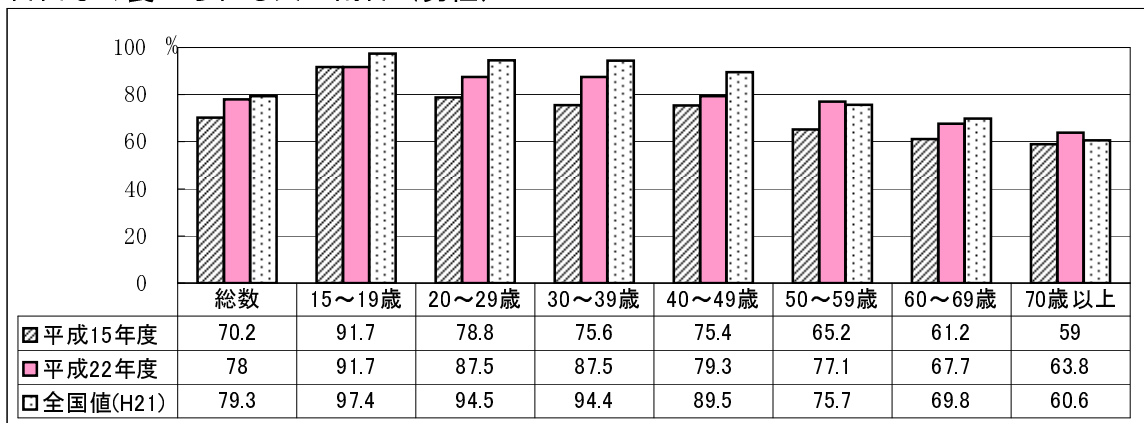
不自由なく食べられる人の割合は、男性78.0%、女性81.8%である。全体でみると、約8割の人が不自由なく食べることができるという回答している。

70歳以上になると、不自由なく食べられる人の割合は減少している。

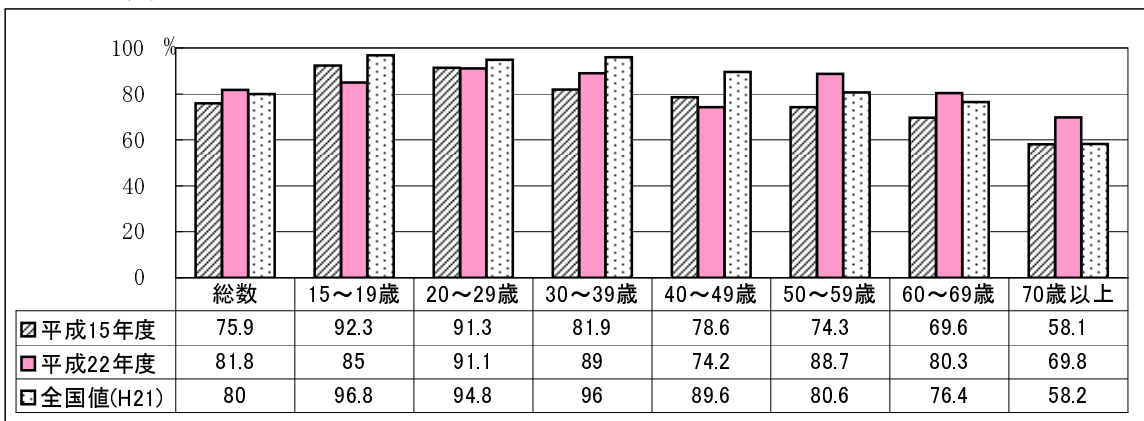
#### 不自由なく食べられる人の割合



#### 不自由なく食べられる人の割合（男性）



#### 不自由なく食べられる人の割合（女性）

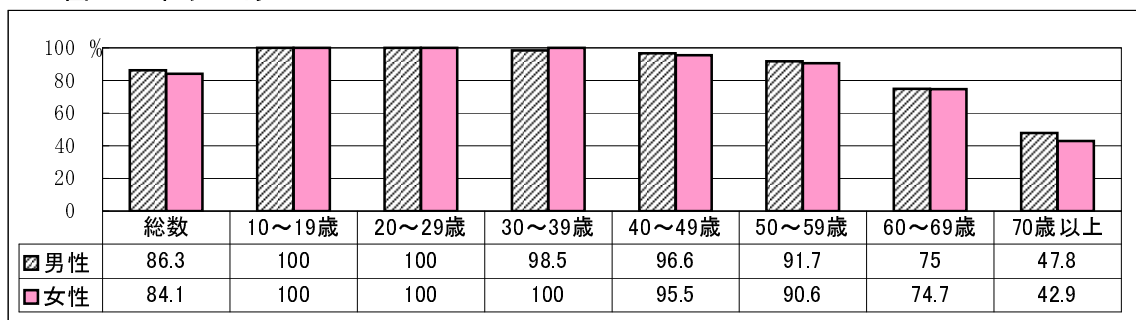


## 自分の歯が20本以上ある人の割合が増えています

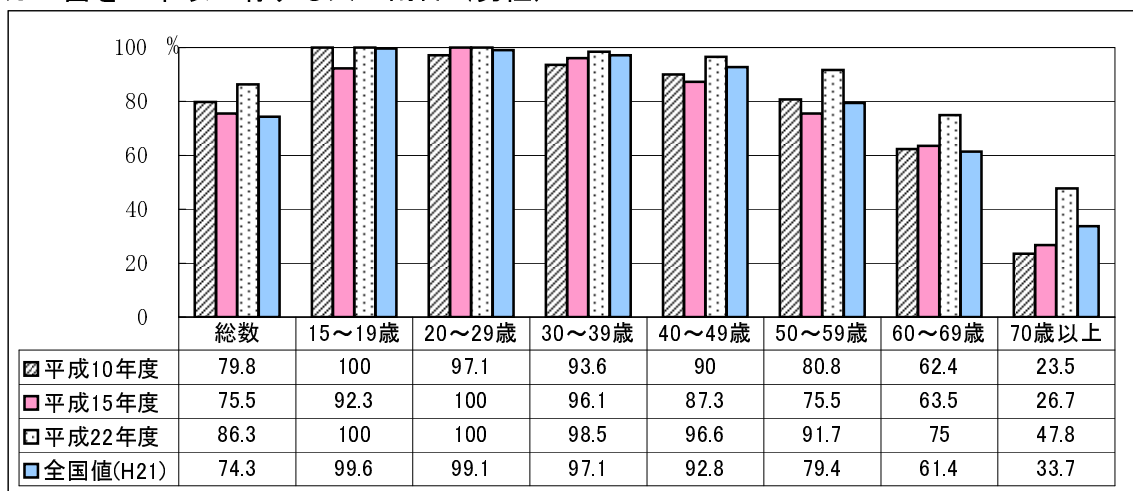
自分の歯が20本以上ある人の割合は、男女ともに80%以上である。また、その割合は女性より男性の方が高い。40歳代以降は徐々にその割合が減少し、70歳以上では半数以下になる。

平成10年度と比較すると20本以上ある人の割合は、各年代で増加しており、特に50歳以上の増加が著しい。

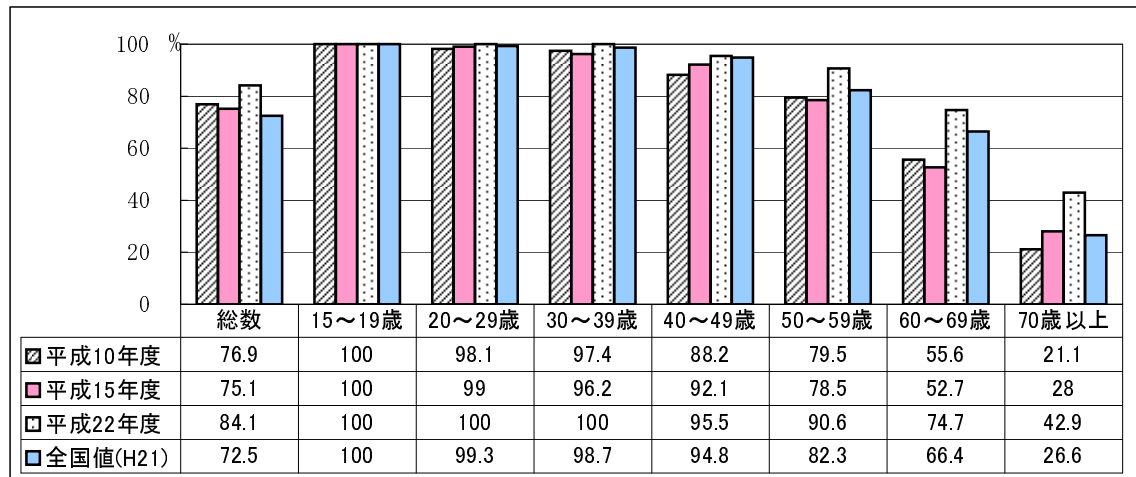
### 自分の歯が20本以上ある人の割合



### 自分の歯を20本以上有する人の割合（男性）



### 自分の歯を20本以上有する人の割合（女性）

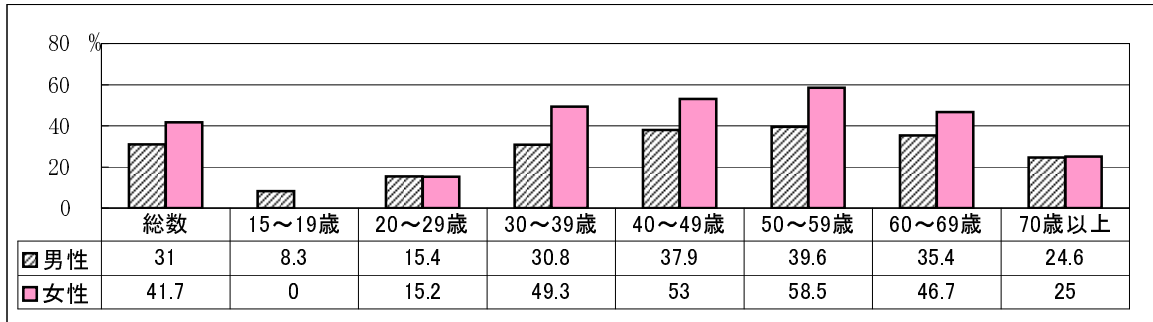


## 女性の方が歯間清掃用具の使用率が高いです

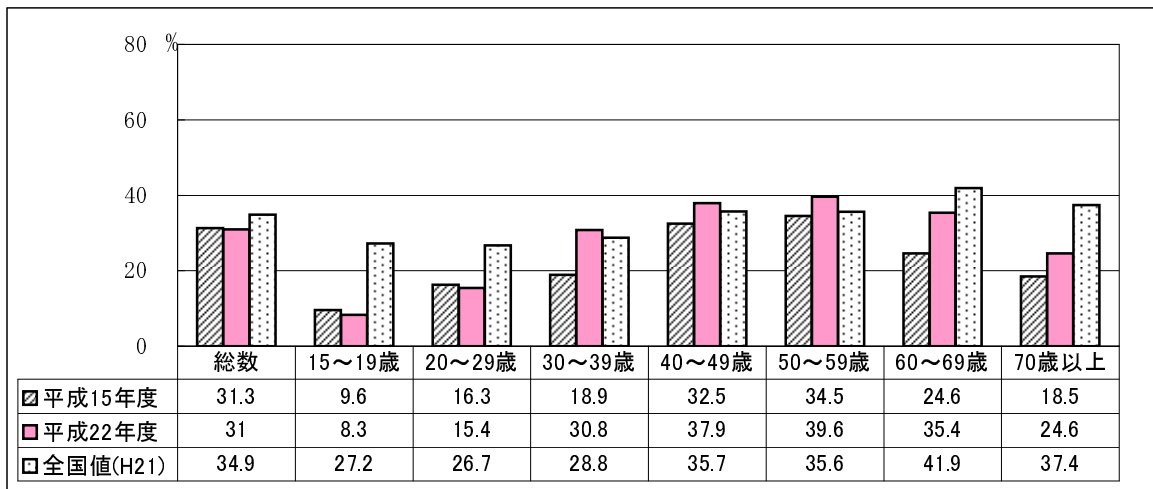
歯間清掃用具を使用している人の割合は、男性31.0%、女性41.7%である。

使用している人の割合を年代別にみると、20歳代から徐々に増加し、50歳代をピークに減少している。平成15年度と比較すると、若い世代で使用者の割合が減少しているが、30歳代以降は男女とも増えている。

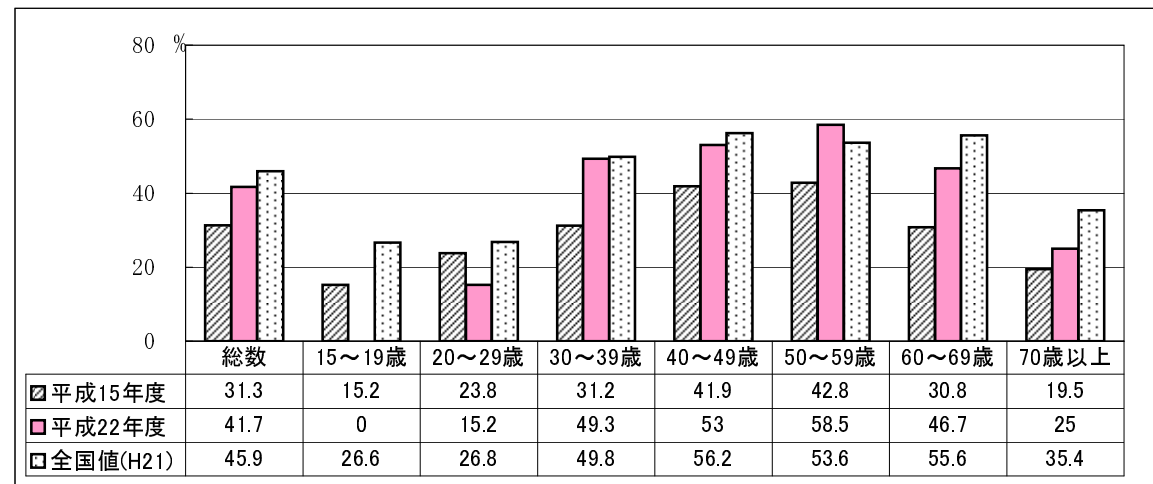
歯間清掃用具を使用している人の割合



歯間清掃用具を使用している人の割合（男性）



歯間清掃用具を使用している人の割合（女性）

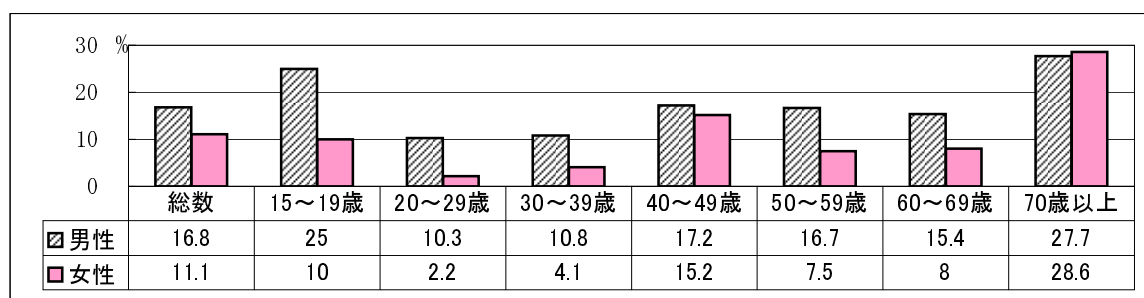


## 70歳以上の4人に1人が嚥下機能の低下がみられます

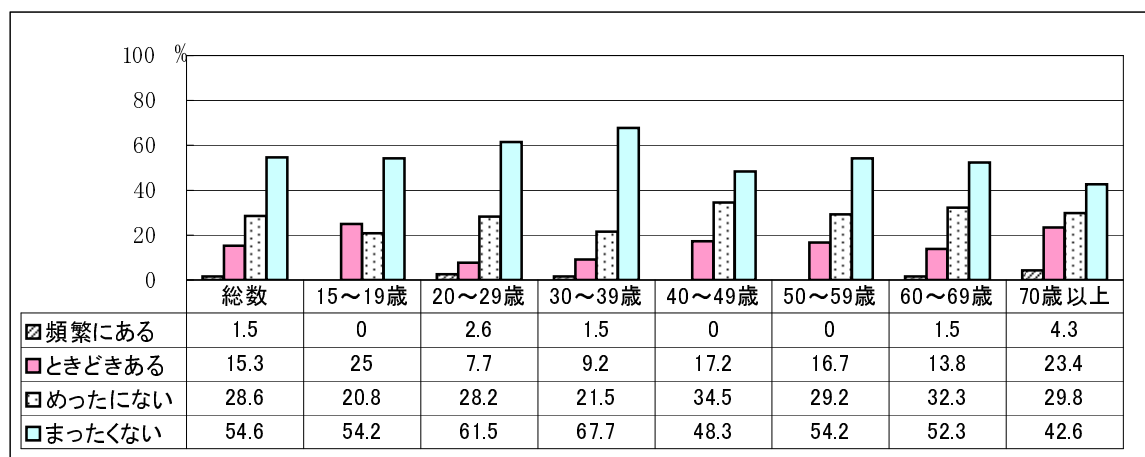
食べ物や飲み物が飲み込みにくかったり、むせたりする人（「頻繁にある」「ときどきある」に回答した人）は、60歳代までは男性の方が多い。

70歳以上は男性27.7%、女性28.6%と4人に1人が飲み込みにくく感じたりむせたりしている。

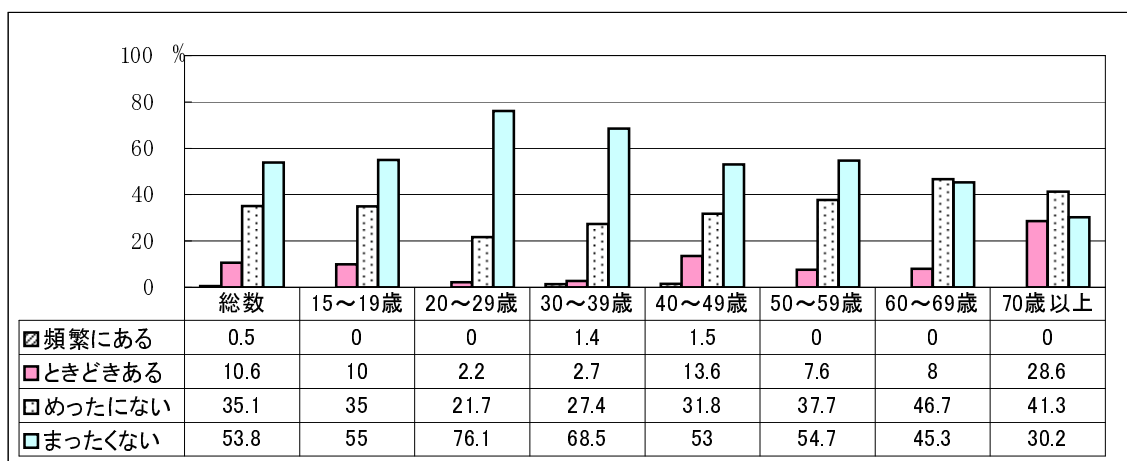
食べ物が飲み込みにくい、むせたりする人の割合  
（「頻繁にある」「ときどきある」に回答した人）



食べ物が飲み込みにくい、むせたりする頻度（男性）



食べ物が飲み込みにくい、むせたりする頻度（女性）



## X 自分で健康・生活習慣のチェックをしよう

**健康診断は、働き盛りの男性の受診率が8割を超えています。30歳代女性は、最も低く4割です**

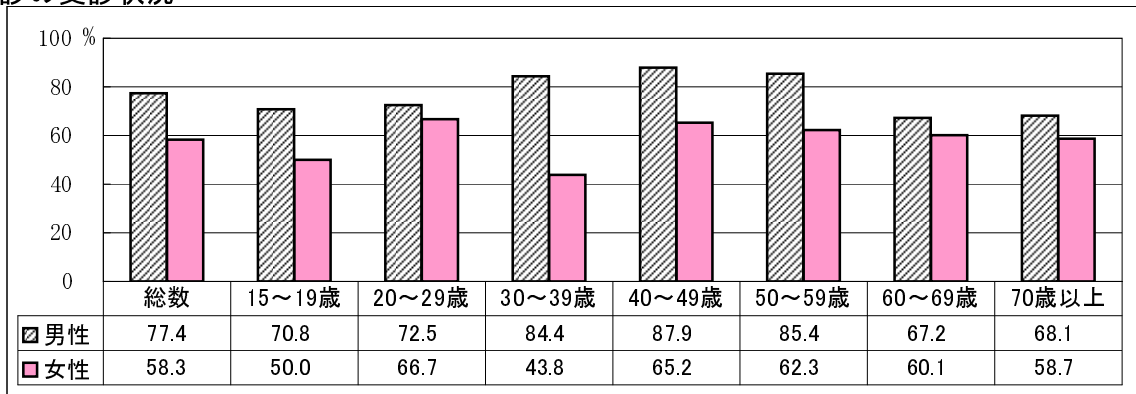
健診を受けたと回答する割合は男性77.4%、女性58.3%であり、男性の方が多く受けている。

男性の30歳代～50歳代は、8割が健診を受けたと回答しているが。女性の30歳代の回答は4割である。

がん検診は、女性の方が多く受けていると回答している。最も高い回答は50歳代の女性で、64%ががん検診を受けていると回答している。

男性でがん検診を受けたと回答する割合は、年代が上がると多くなっている。

健診の受診状況



がん検診の受診状況

