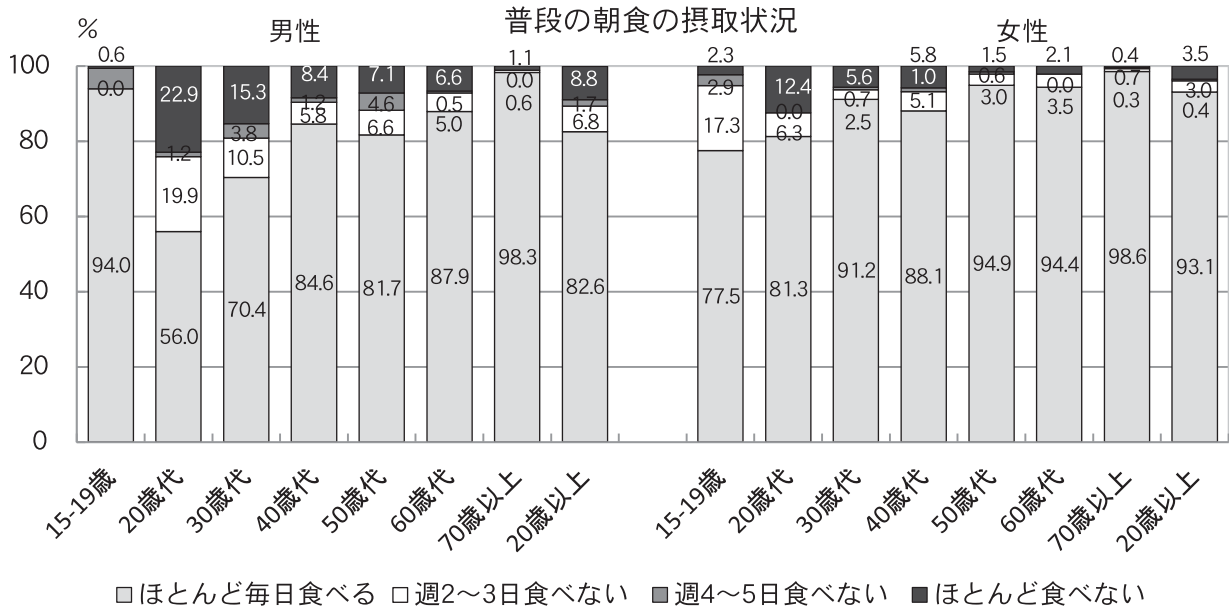


## 第4部 食生活・健康意識調査（アンケート調査）結果の概要

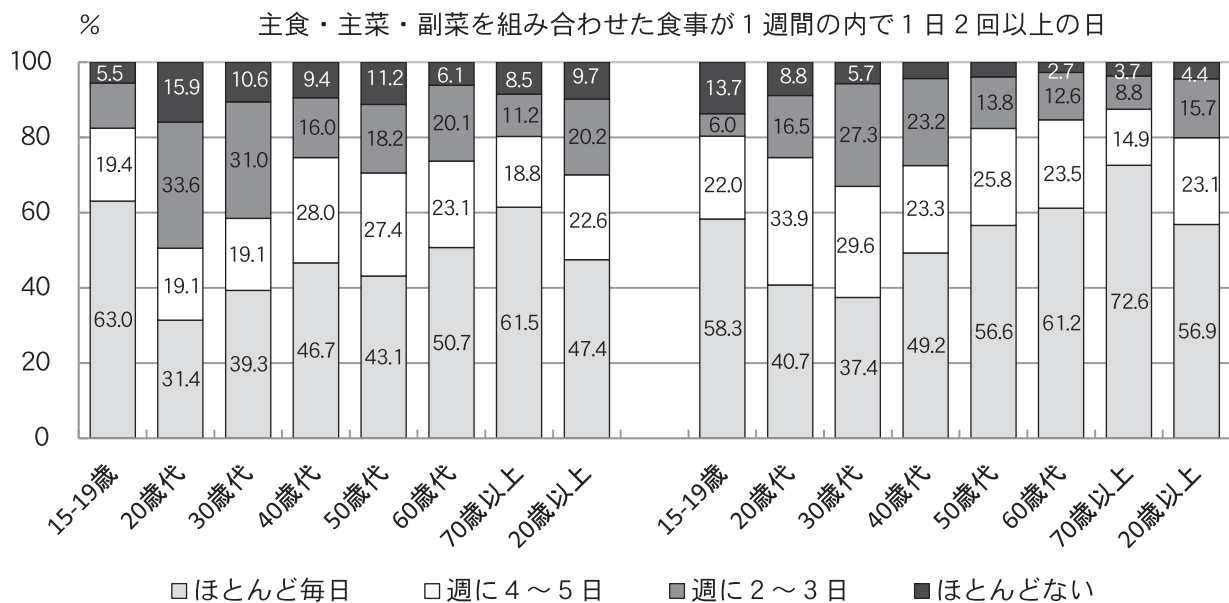
### 1 朝食の摂取状況

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男性の約8割、女性の約9割。  
朝食を「ほとんど食べない」及び「週4～5日食べない」人の割合は、男女とも若い世代のほうが高くなっている。



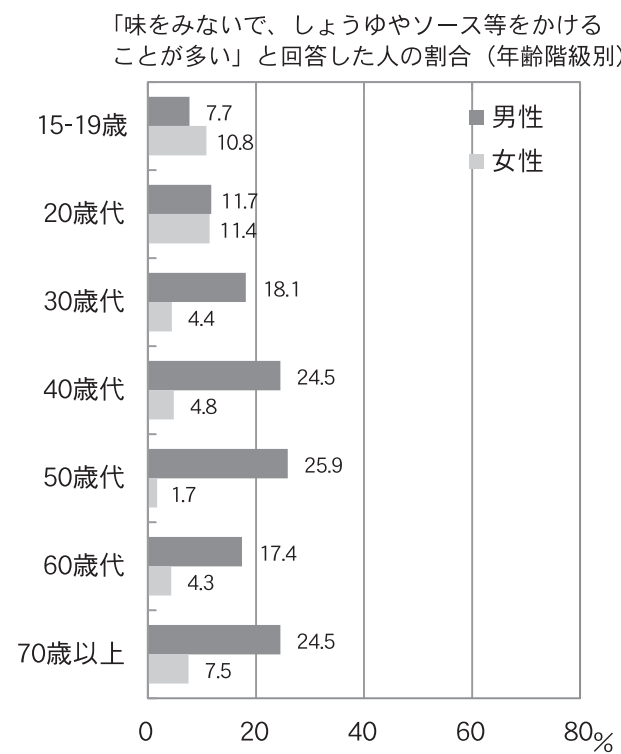
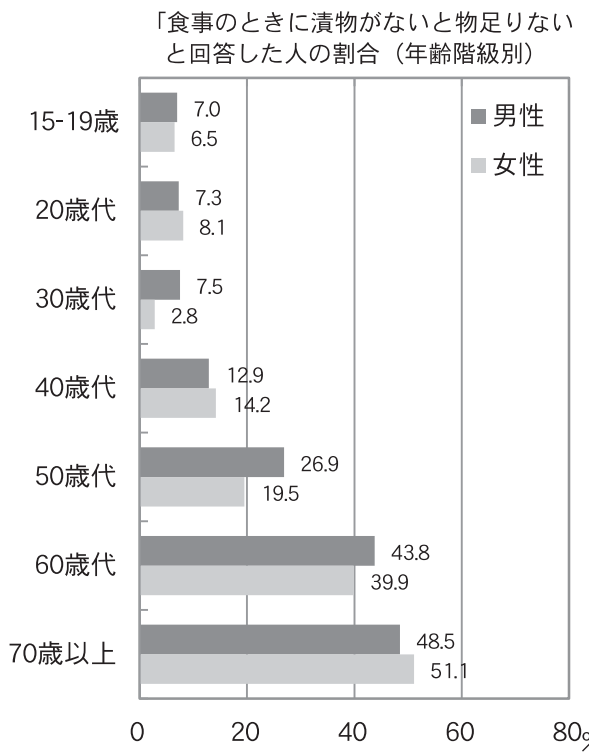
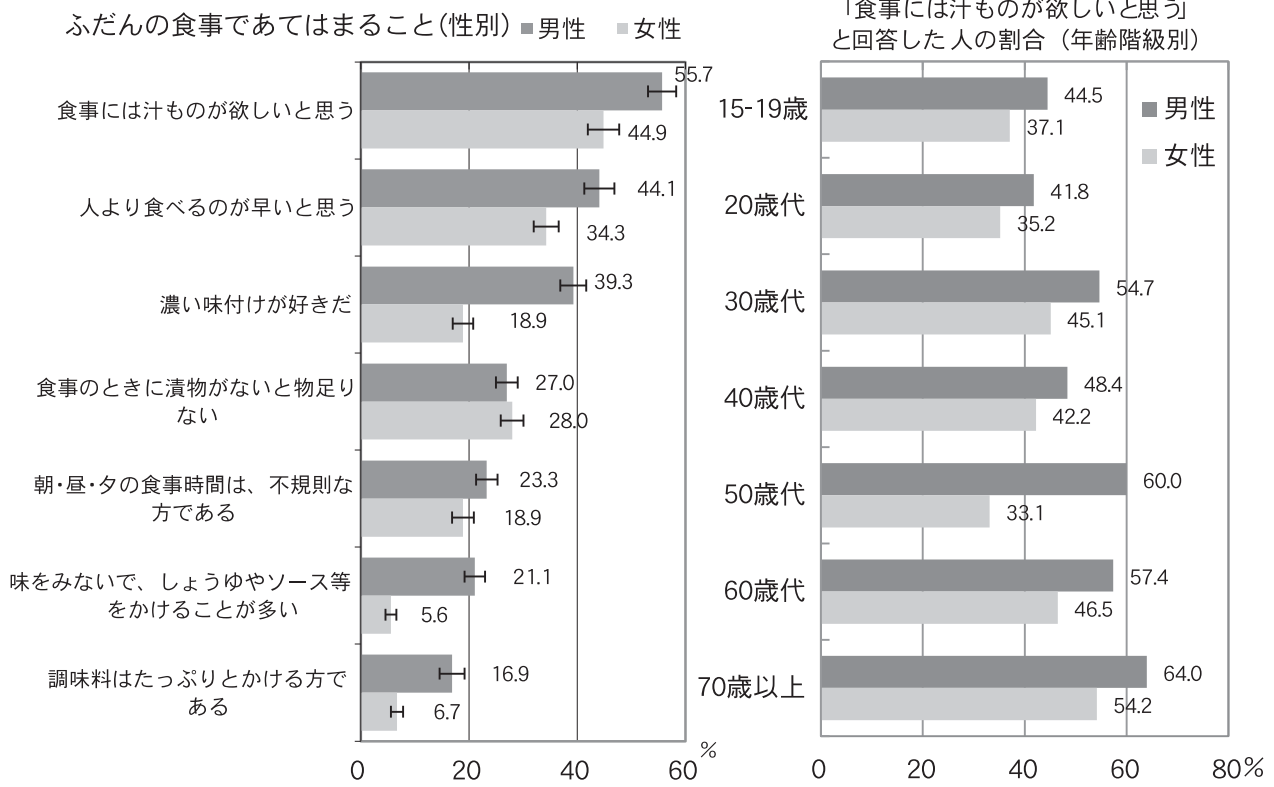
### 2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1週間の内で1日2回以上の日」が、「ほとんど毎日」の人の割合は、男女ともに約5割。「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1週間の内で1日2回以上の日」が「週に2～3日」または「ほとんどない」と回答した人の割合は、男女とも若い世代のほうが高くなっている。

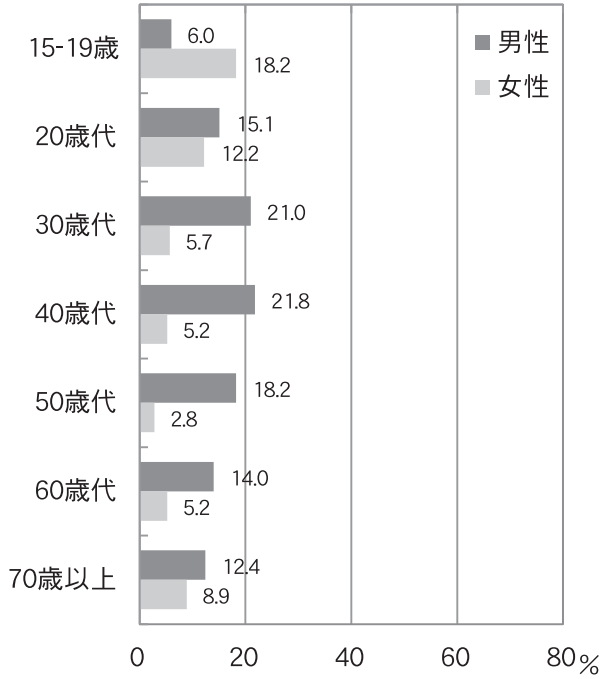


### 3 ふだんの食事であてはまること

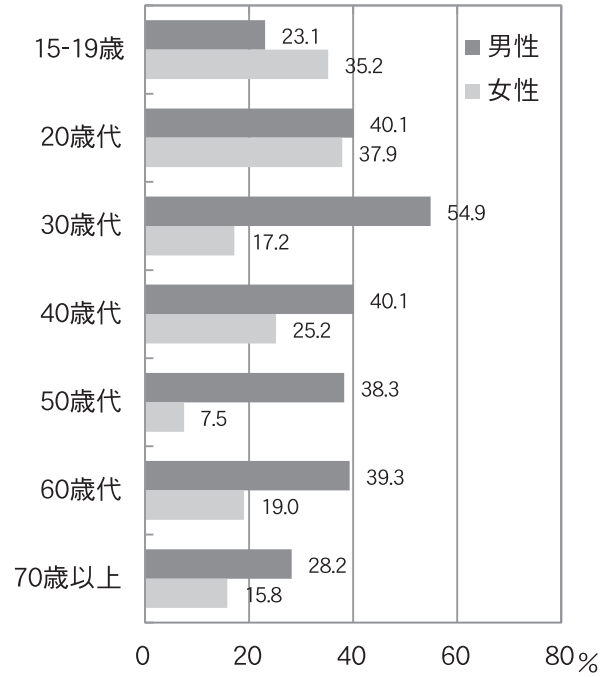
普段の食事であてはまることでは、「食事には汁物が欲しいと思う」が男女ともに最も高い。  
 「濃い味付けが好きだ」「味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い」「調味料はたっぷりかける」は、男性で高くなっている。  
 また、「食事の時に漬物がないと物足りない」は年代が上がるごとに割合が高くなっている。



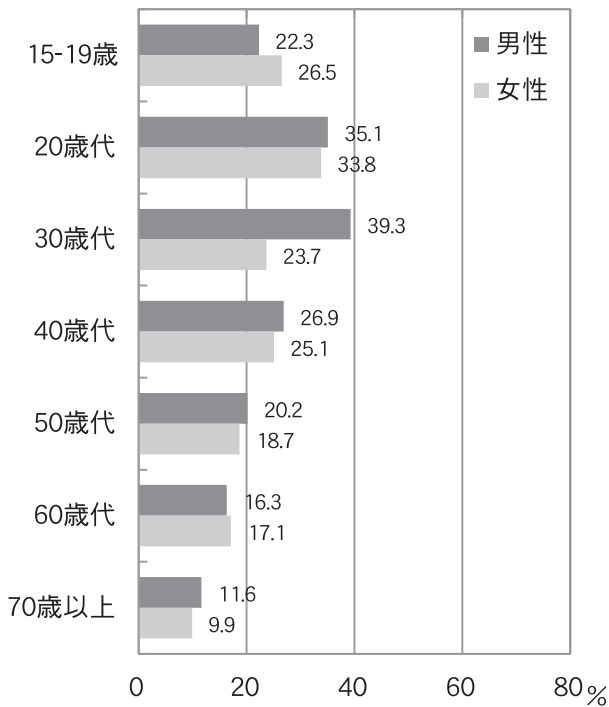
「調味料はたっぷりとかける方である」と回答した人の割合（年齢階級別）



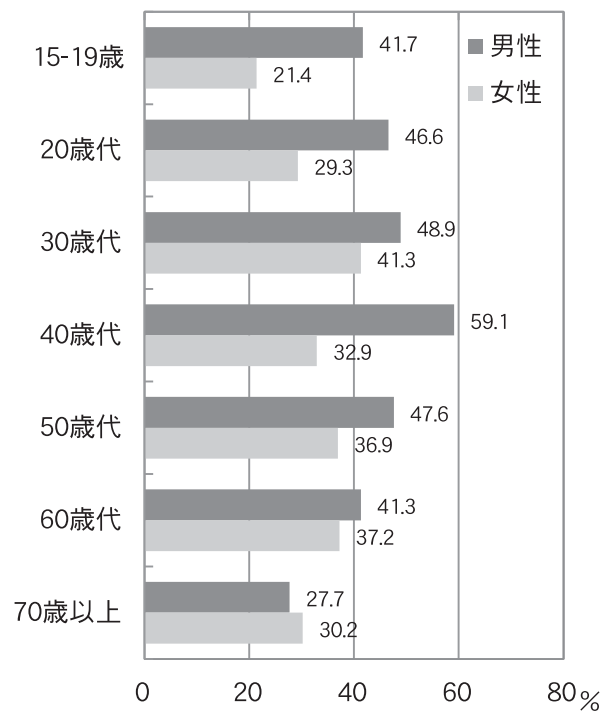
「濃い味付けが好きだ」と回答した人の割合（年齢階級別）



「朝・昼・夕の食事時間は、不規則な方である」と回答した人の割合（年齢階級別）

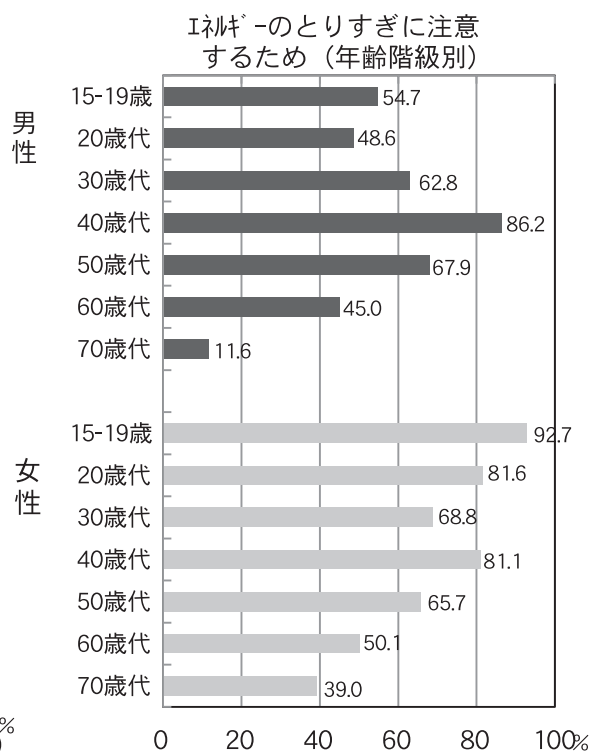
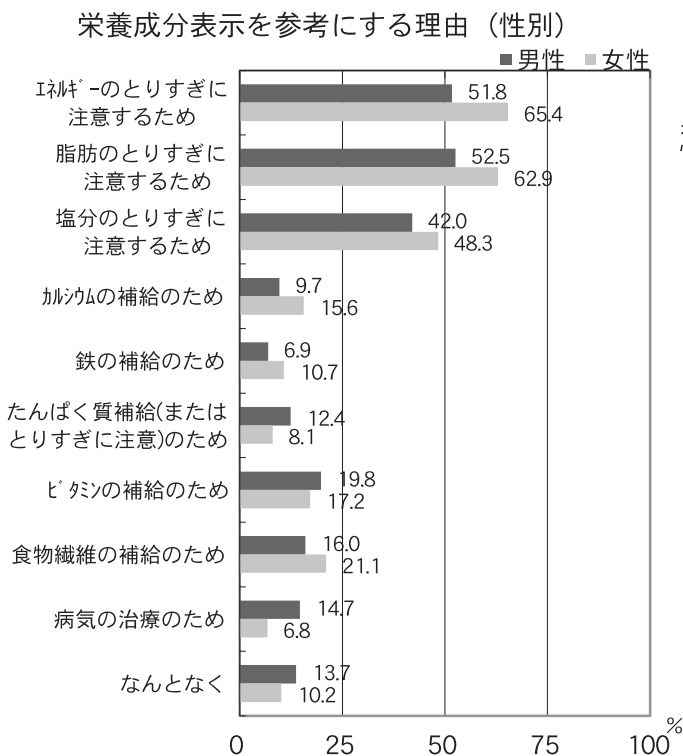
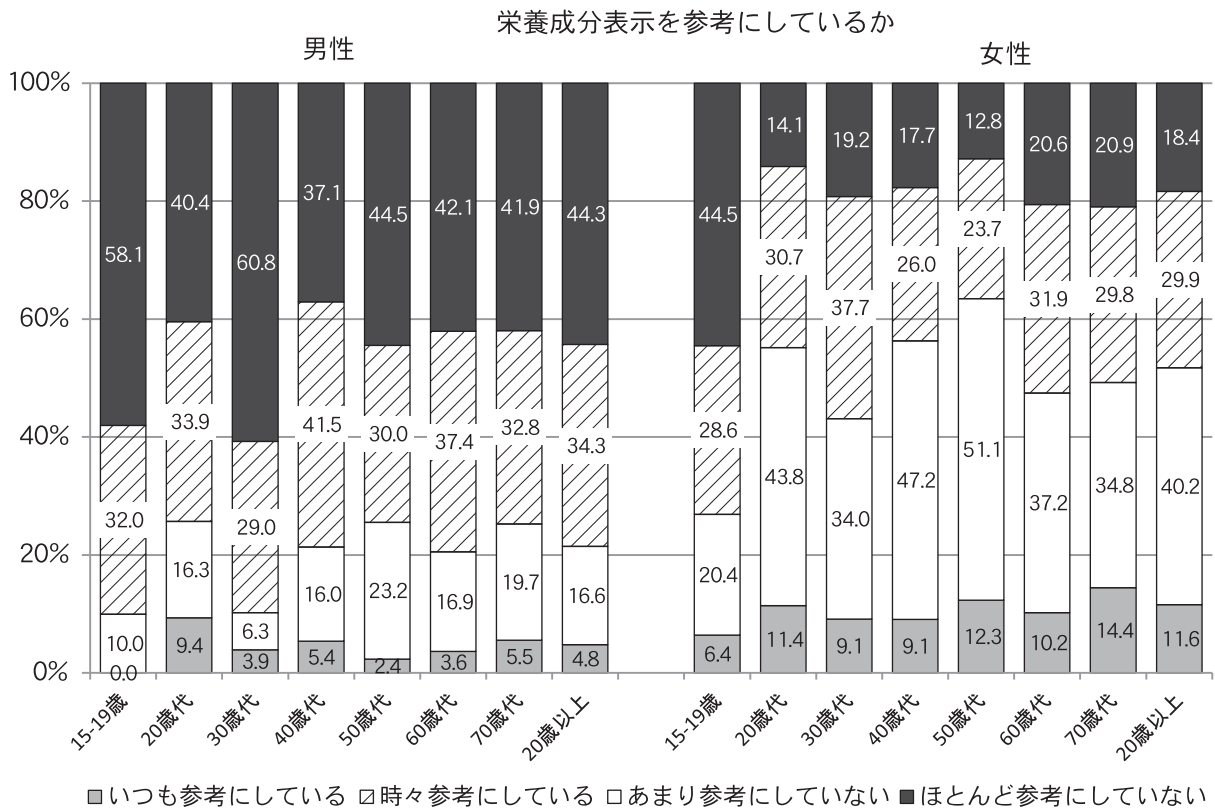


「人より食べるのが早いと思う」と回答した人の割合（年齢階級別）

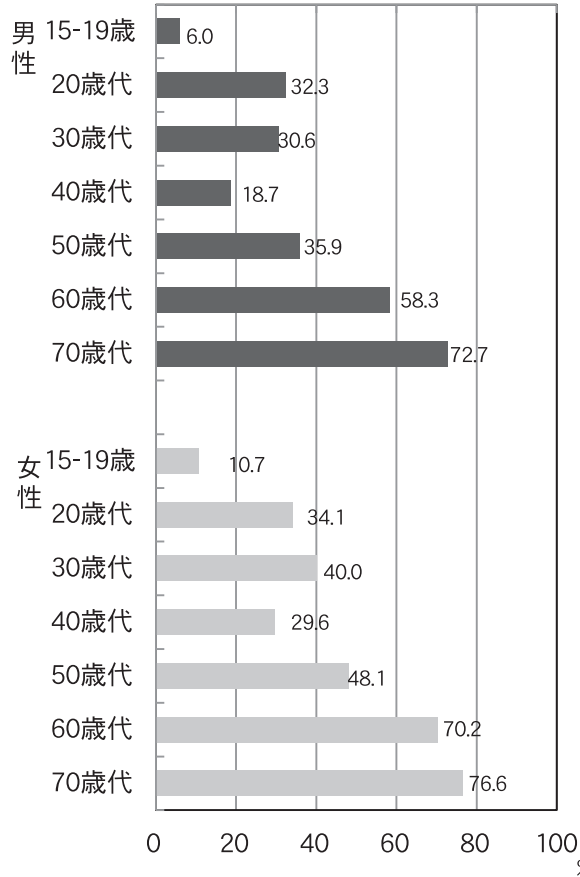


#### 4 栄養成分表示を参考にしている人の状況

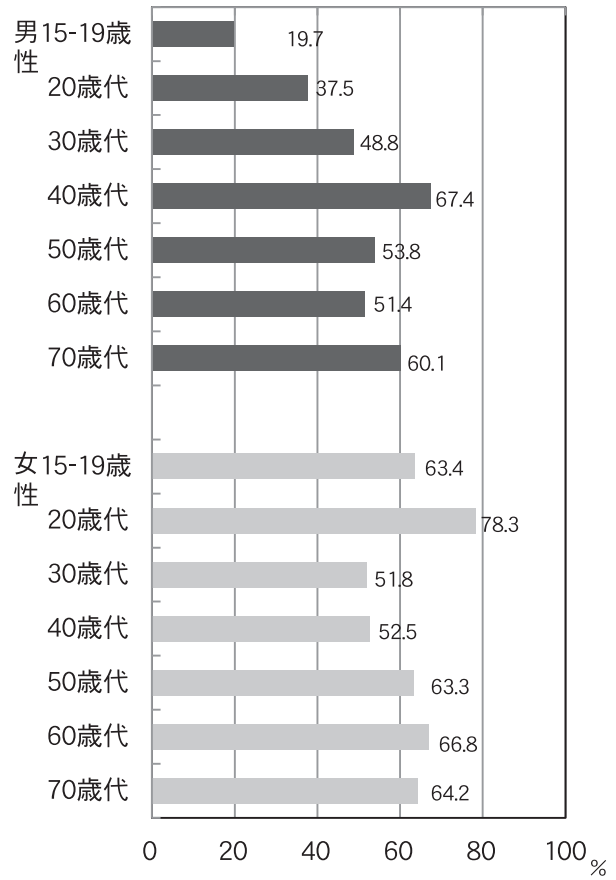
外食時や食品購入時に「栄養成分表示を参考にしている人」の割合は成人男性の約2割、女性の約5割。参考にする理由は、「エネルギーのとりすぎ」「脂肪のとりすぎに注意するため」「塩分のとりすぎに注意するため」と回答した人の割合が高く、年齢階級別にみると、「食塩のとり過ぎ」と回答した人の割合は60歳代以上が高い。



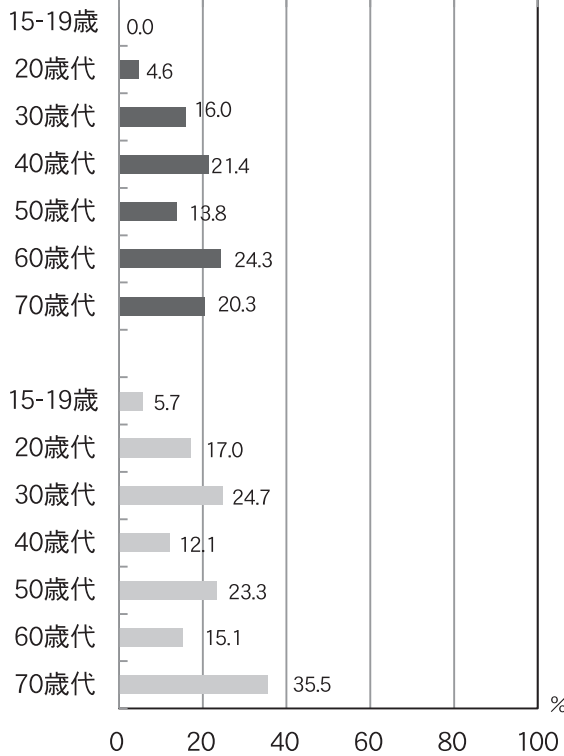
塩分のとりすぎに注意するため  
(年齢階級別)



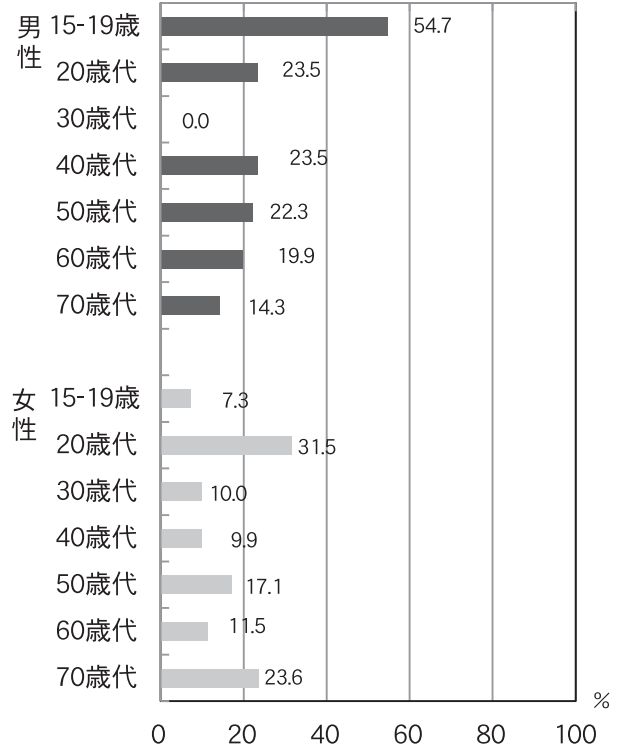
脂肪のとりすぎに注意するため  
(年齢階級別)



食物繊維の補給のため (年齢階級別)

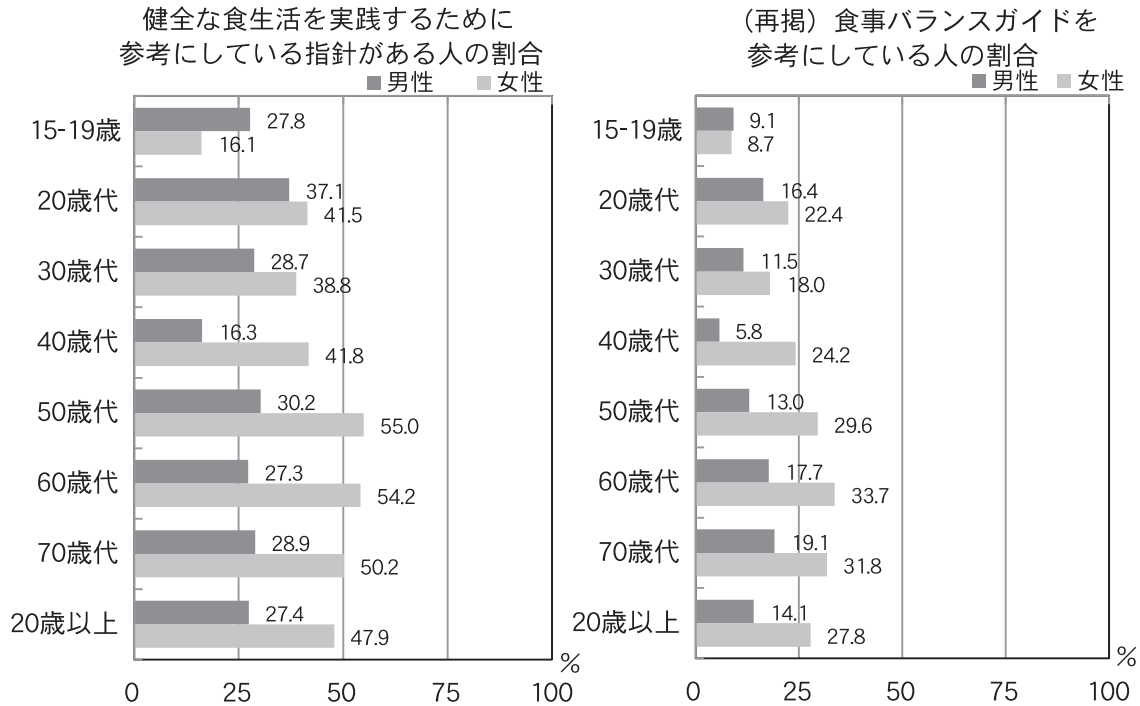


ビタミンの補給のため (年齢階級別)

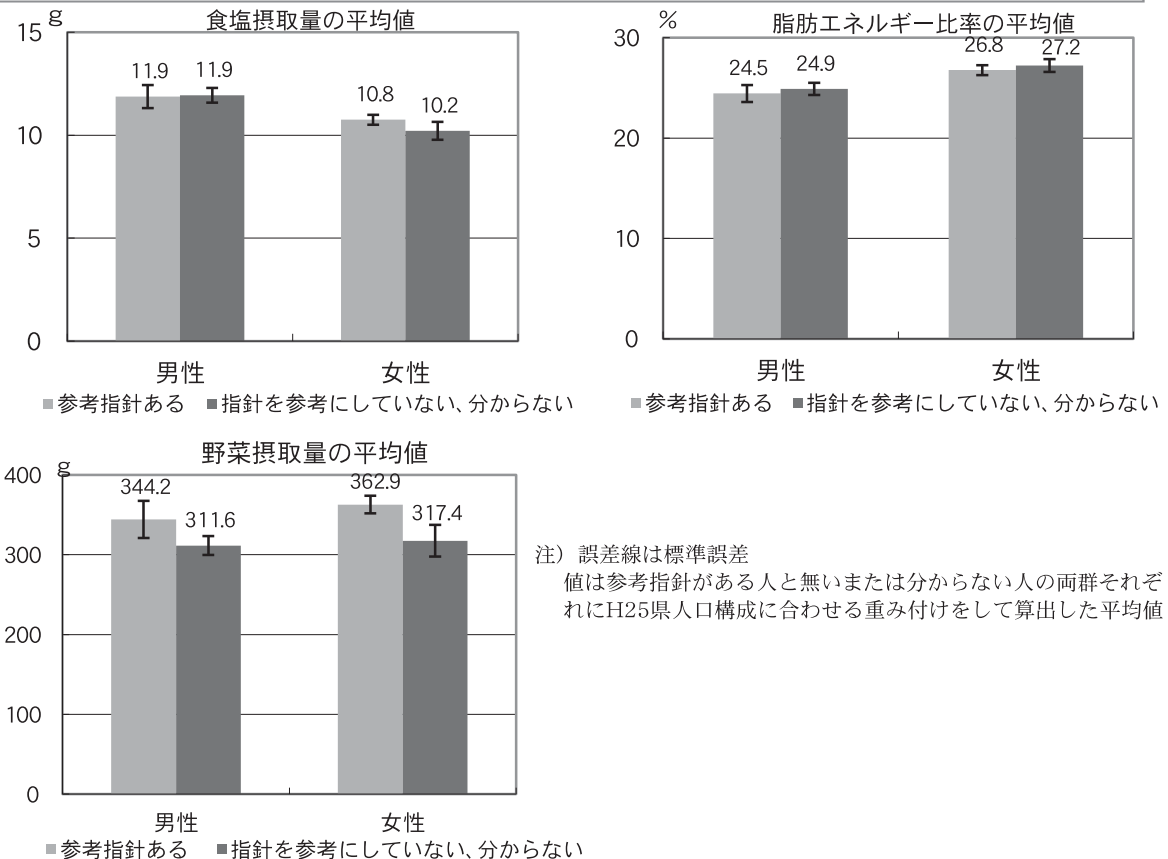


## 5 日頃の食生活で参考にしてしている指針等

「健全な食生活を実践するために参考にしてしている指針がある」と回答した人の割合は、成人男性は約3割、女性は約5割。

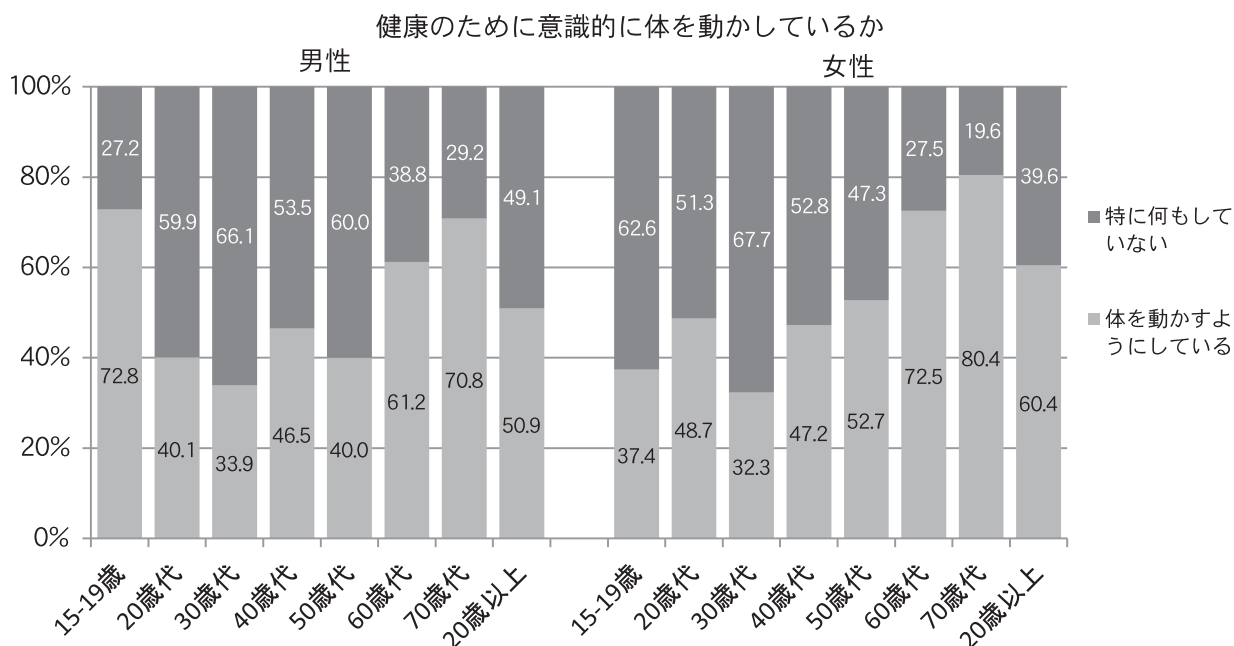


「参考にしてしている指針がある」と回答した人、「参考にしていない」または「分からない」と回答した人について、食塩摂取量及び脂肪エネルギー比率の平均値を比較すると差は見られないが、野菜摂取量は、特に女性については「参考にしてしている指針がある」人のほうが摂取量が多い。



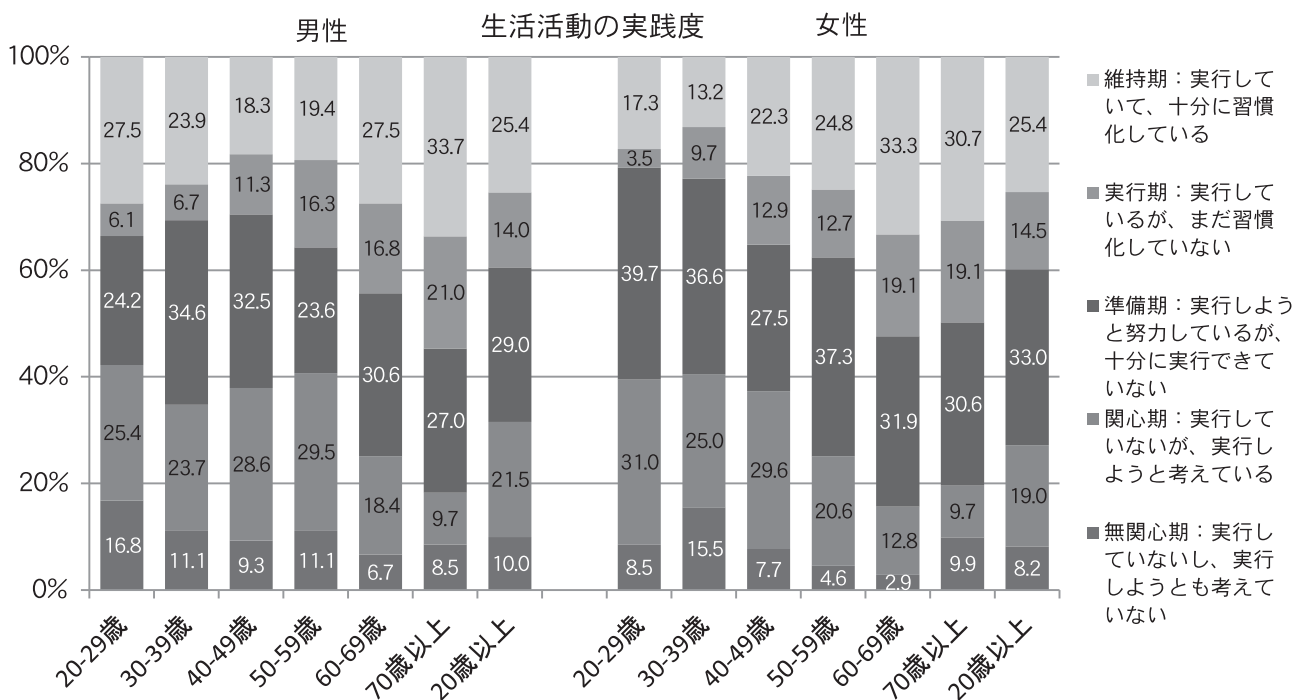
## 6 身体活動・運動に対する意識

健康のために普段から意識的に体を動かしている人の割合は、男性の約5割、女性の約6割。



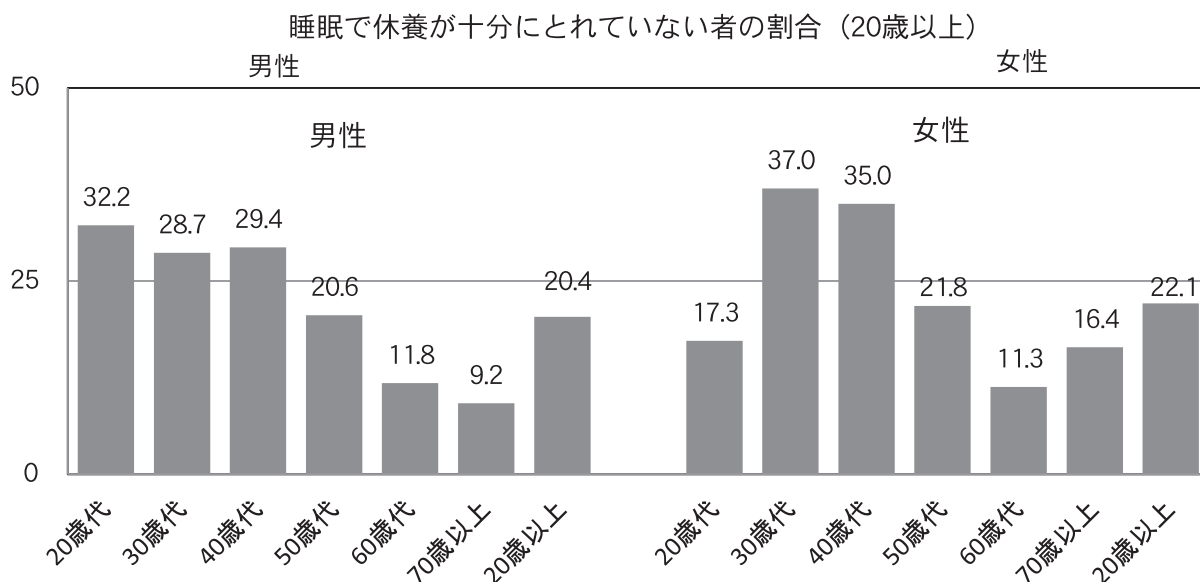
## 7 生活活動の実践度

日常生活で体を動かすことを「実行していて、十分に習慣化している」の割合は、男女ともに約3割である。年齢階級別にみると、男性では70歳以上、女性では60歳代が高い。一方、「実行していないし、実行しようとも考えていない」の割合は、男性では20歳代、女性では30歳代が高い。

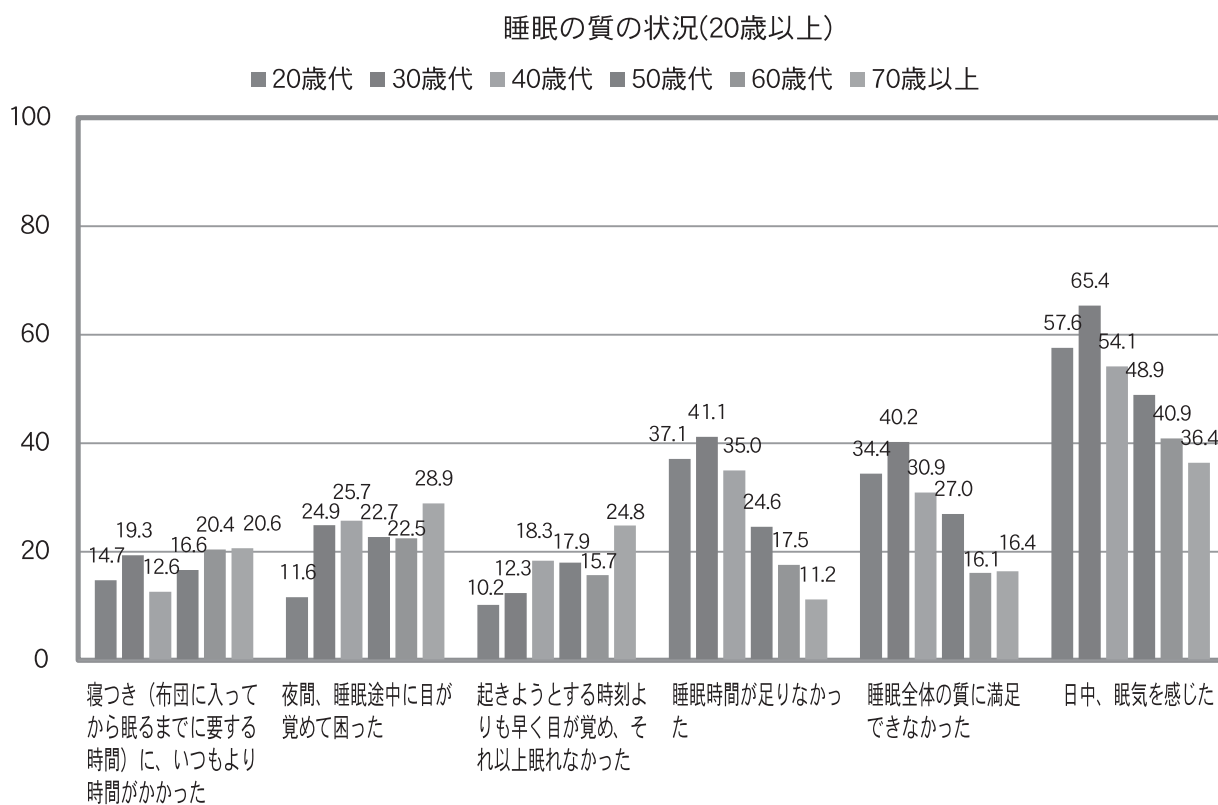


## 8 睡眠の状況

調査日前の1ヶ月間に、睡眠で休養が十分にとれなかった人※の割合は、成人の男女ともに約2割。年齢階級別にみると、男性の20-40歳代、女性の30-40歳代の割合が高くなっている。また、睡眠の質の状況は、「睡眠時間が足りなかった」「睡眠全体の質に満足できなかった」、「日中眠気を感じた」と回答した人の割合は、30歳代が高い。



※「睡眠で休養が十分にとれない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。



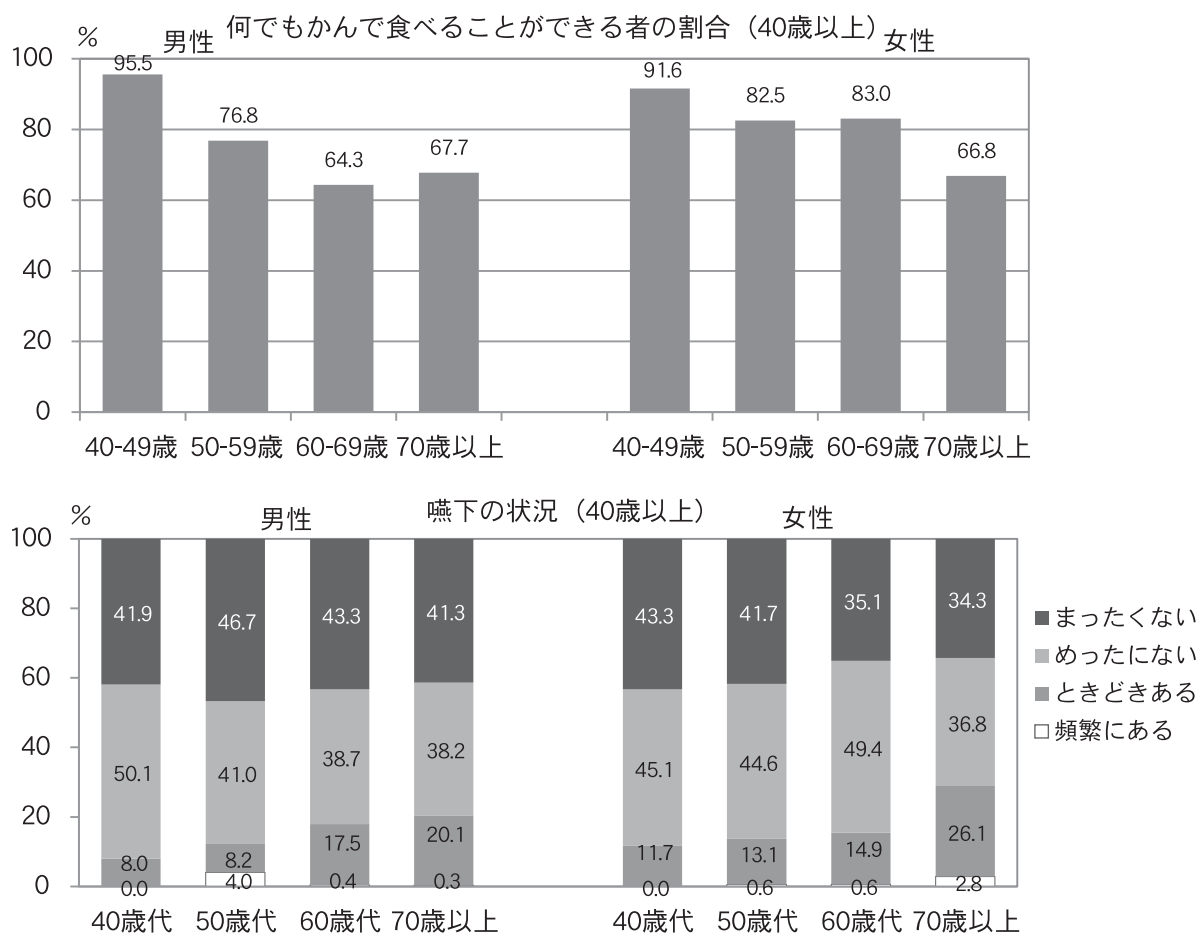
※この一か月間に各項目の該当することが週3回以上ある者。



## 9 咀嚼・嚥下の状況

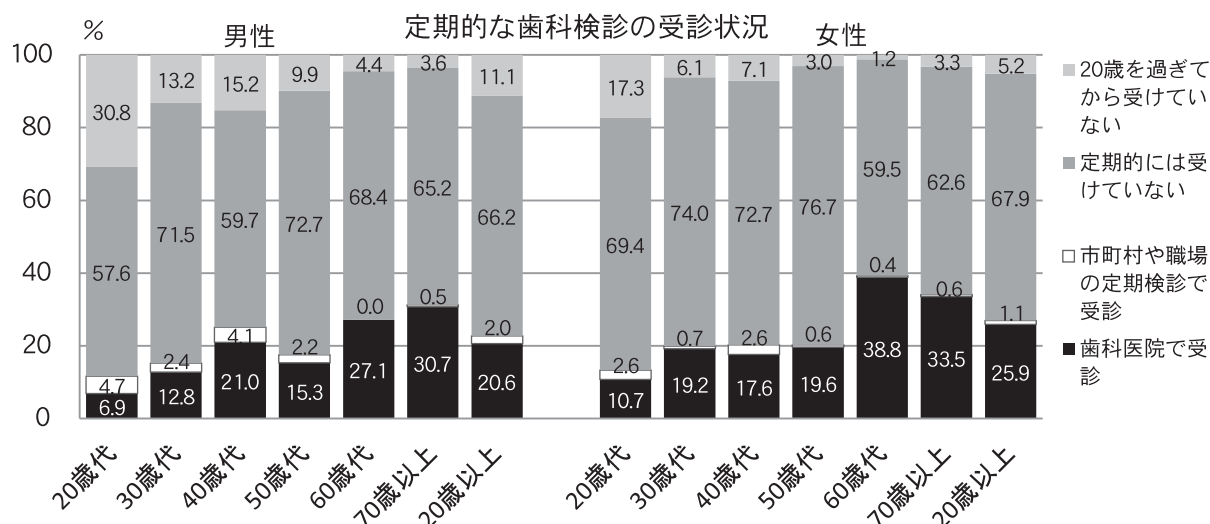
かんで食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」の割合は、年代が上がるごとに割合が低くなっている。

嚥下の状況について、食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることが「ときどきある」の割合は、年代が上がるごとにその割合が高くなっている。



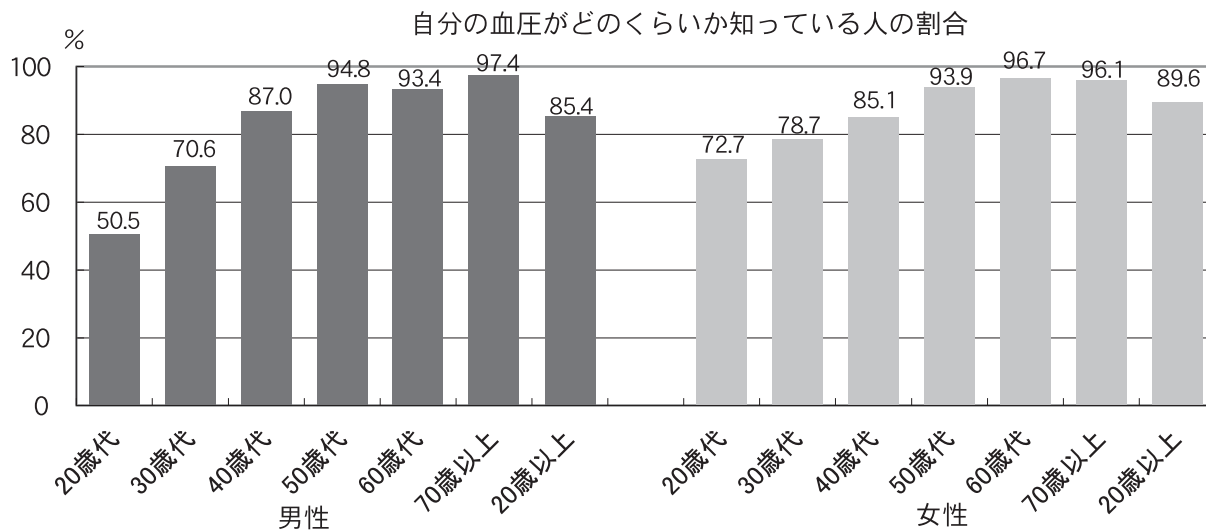
## 10 歯科検診の受診状況

毎年、定期的に歯科医院や市町村等で歯科検診を受けている人の割合は、成人男性の約2割、女性の約3割。

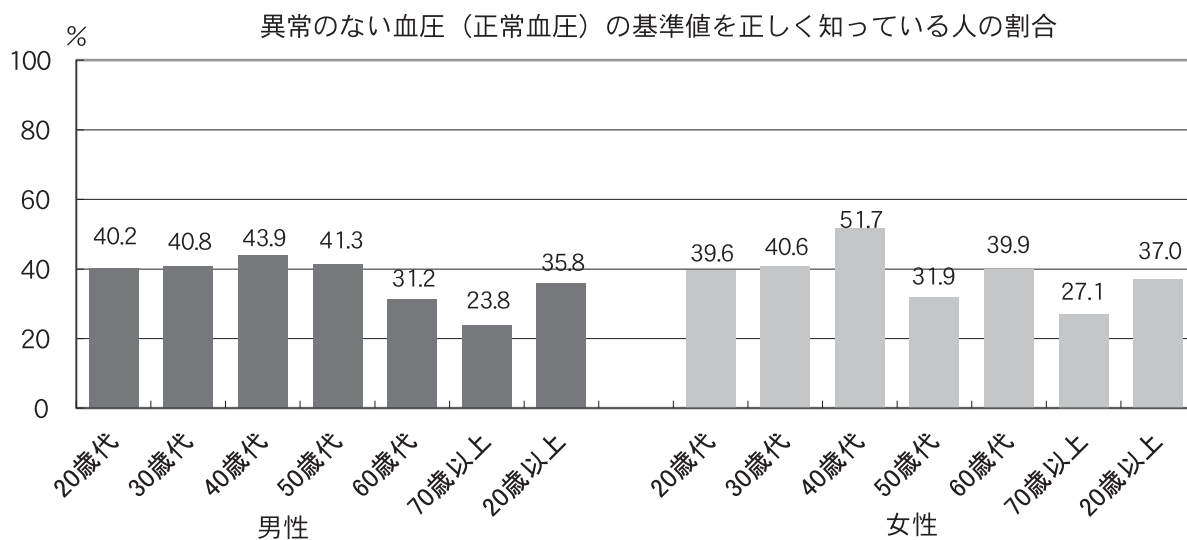
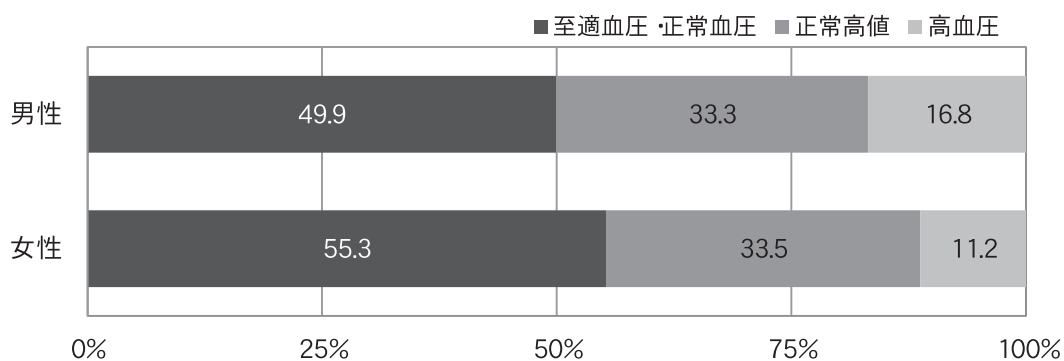


## 11 血圧の状況

自分の血圧の値を知っている人の割合は男女ともに約9割。40-74歳で自分の血圧を「正常」または「低血圧」と認識している人のうち、男性の約5割、女性の約4割の人は実際に測定した血圧が「高血圧」または「正常高値」になっている。  
 また、異常のない血圧（正常血圧）の値を正しく認識している人の割合は男女ともに約4割。

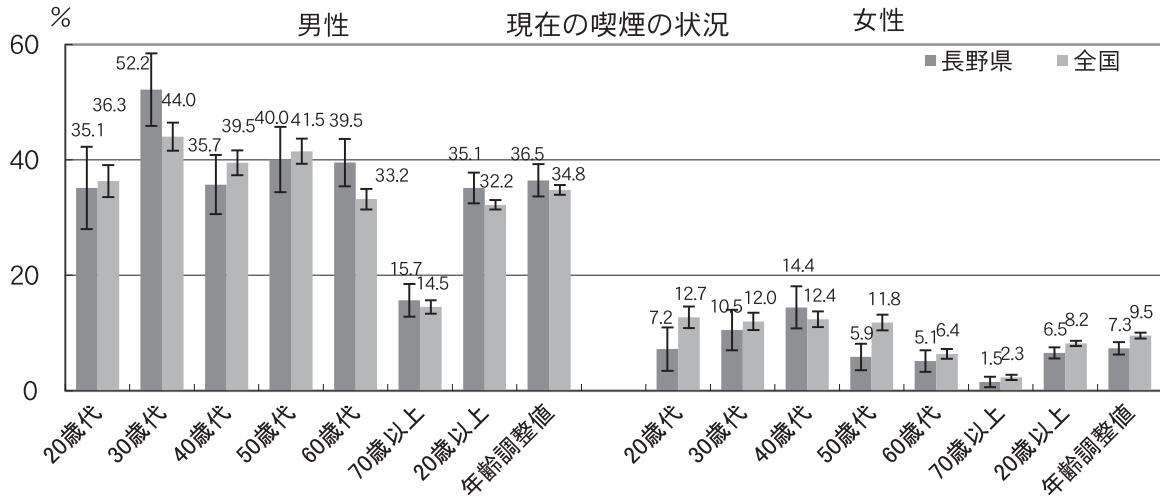


自分の血圧を「正常血圧・低血圧」と認識している人の実際の血圧値（40-74歳）



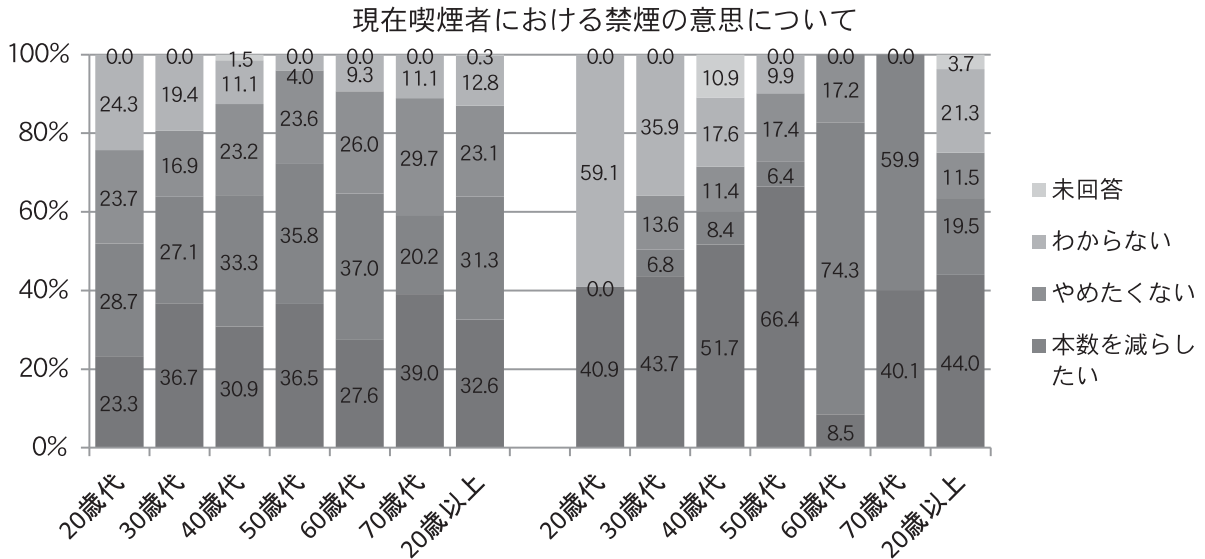
## 12 喫煙の状況

現在喫煙している人の割合は、成人男性は約4割、女性は約1割。  
 全国の状況と比較すると、男性では差は見られないが、女性は全国よりも低くなっている。



※現在喫煙している者：「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者

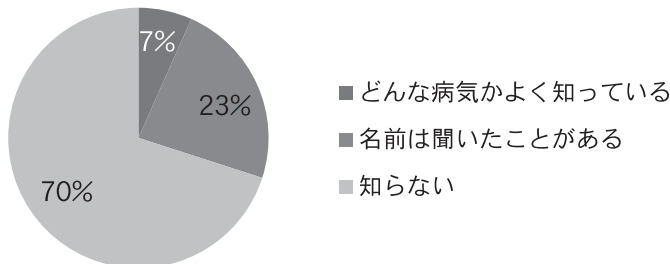
全国：H25国民健康・栄養調査概要 年齢調整値：20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口誤差線は標準誤差（全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値）



## 13 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、病気の内容や名前を知らなかった人の割合は7割。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度（20歳以上）

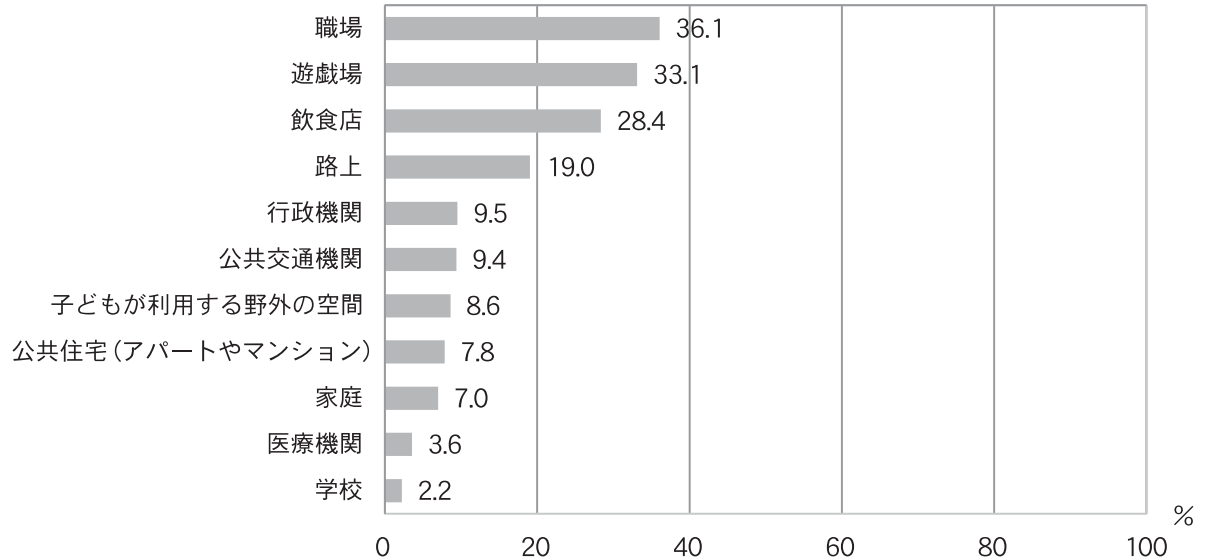


※COPD（慢性閉塞性肺疾患）  
 主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴とした進行性の呼吸障害。かつて、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。

## 14 受動喫煙の状況

過去1か月間に、「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)を有する人※」の割合は、「職場」「遊技場」「飲食店」「路上」で高い。

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)を有する者の割合(20歳以上)

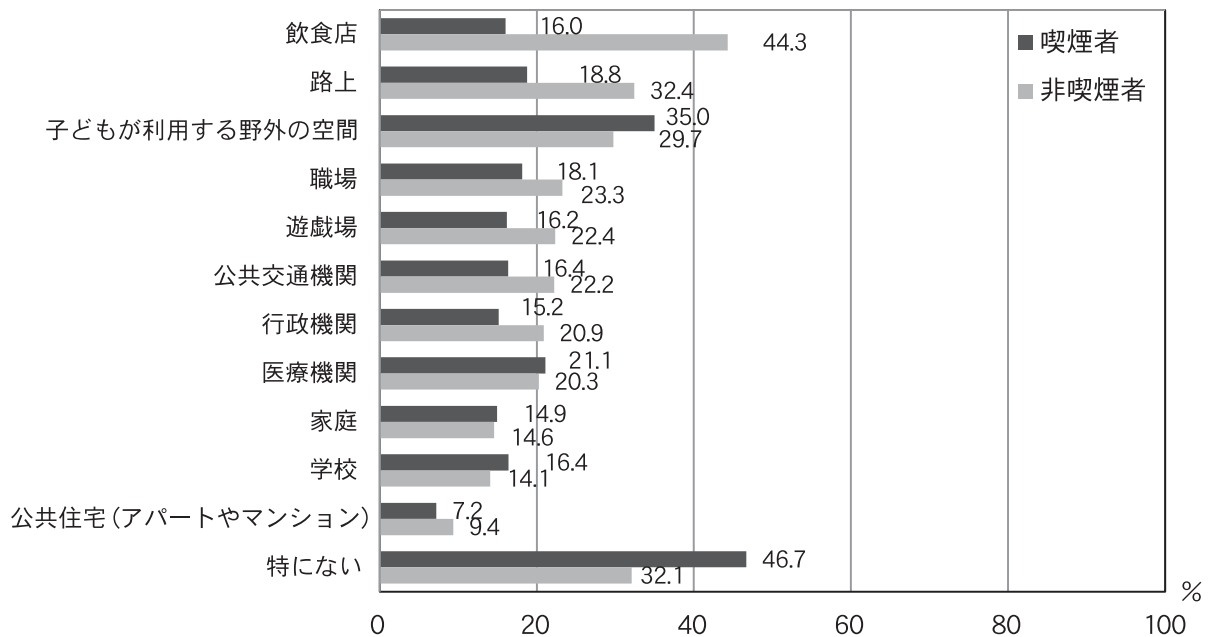


※自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者：  
 (家庭)：毎日受動喫煙の機会を有する者 (その他)：月1回以上受動喫煙を有する者

・「行かなかった者、現在喫煙している者を除いて集計

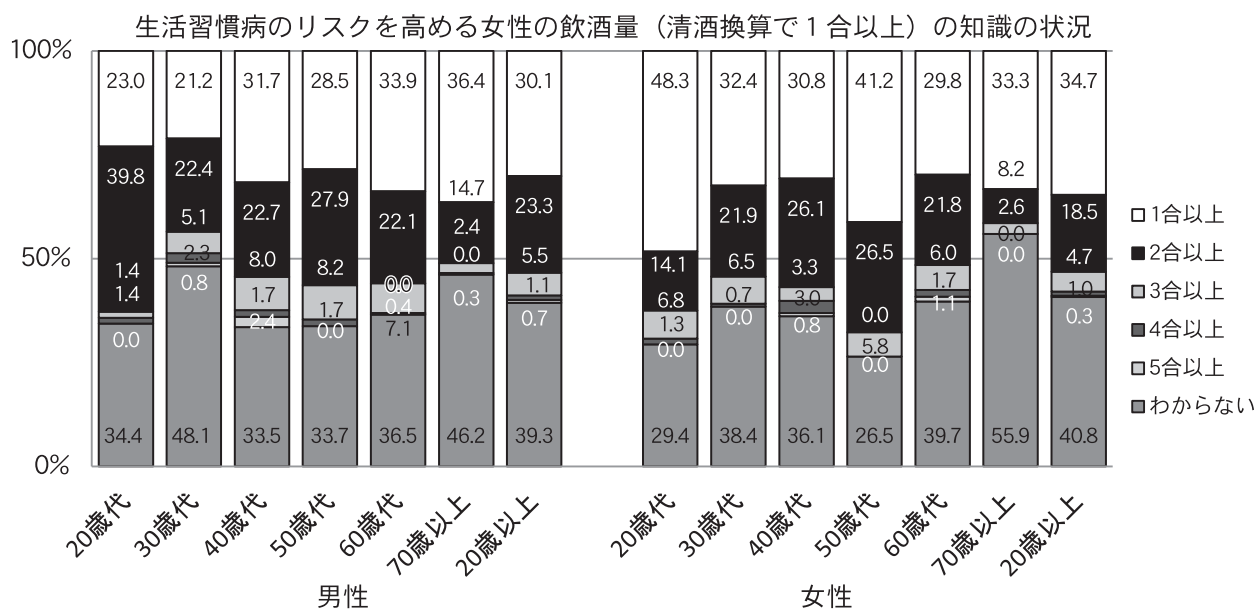
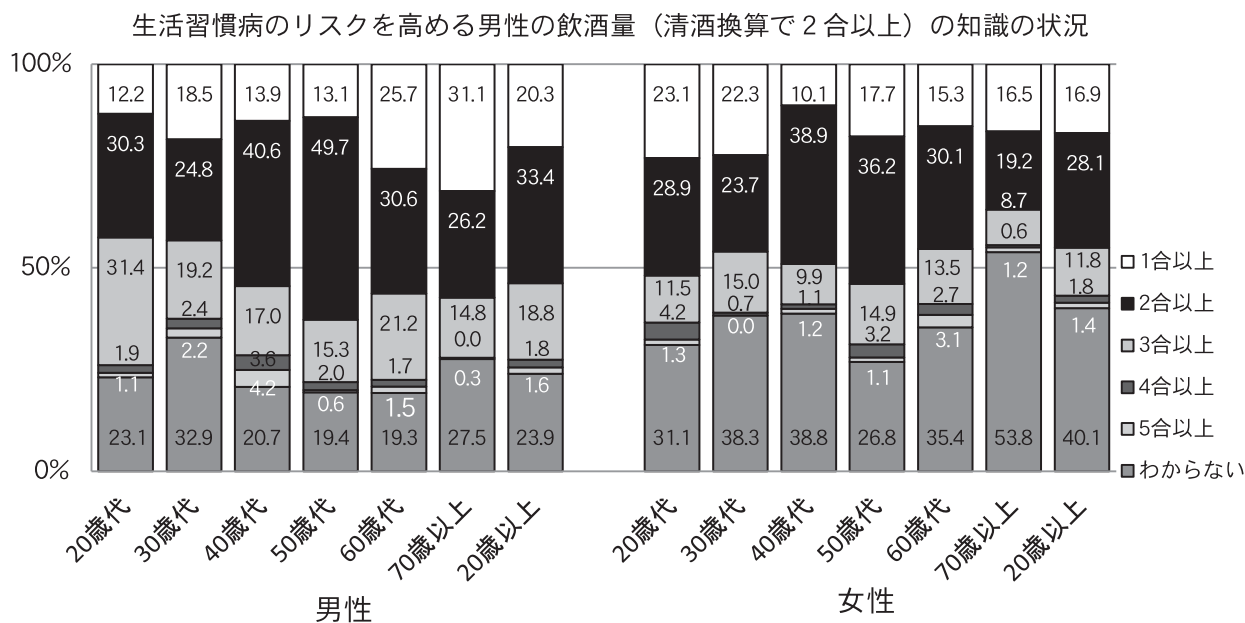
受動喫煙防止対策を望む場所について、非喫煙者では「飲食店」「路上」「子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)」が高い。喫煙者では、「特にない」「子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)」が高い。

受動喫煙対策を望む場所(20歳以上、喫煙の有無別)



15 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認識の状況

生活習慣病のリスクを高める飲酒量\*を知っている人の割合は、男女ともに約3割。

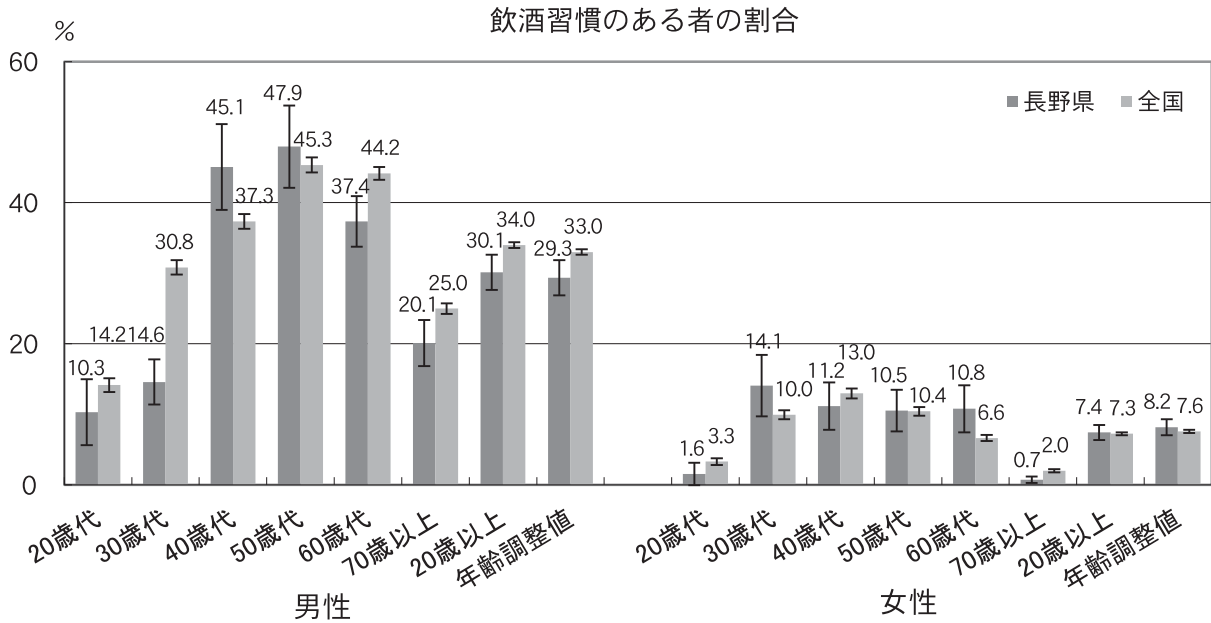


※生活習慣病のリスクを高める量（男性：日本酒換算で2合以上 女性：日本酒換算で1合以上）  
 ※日本酒（清酒）1合（180ml）は、次の量にほぼ相当する。 ビール・発泡酒中瓶（約500ml）、焼酎20度（135ml）、  
 焼酎25度（110ml）、焼酎35度（80ml）、チューハイ7度（350ml）、  
 ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

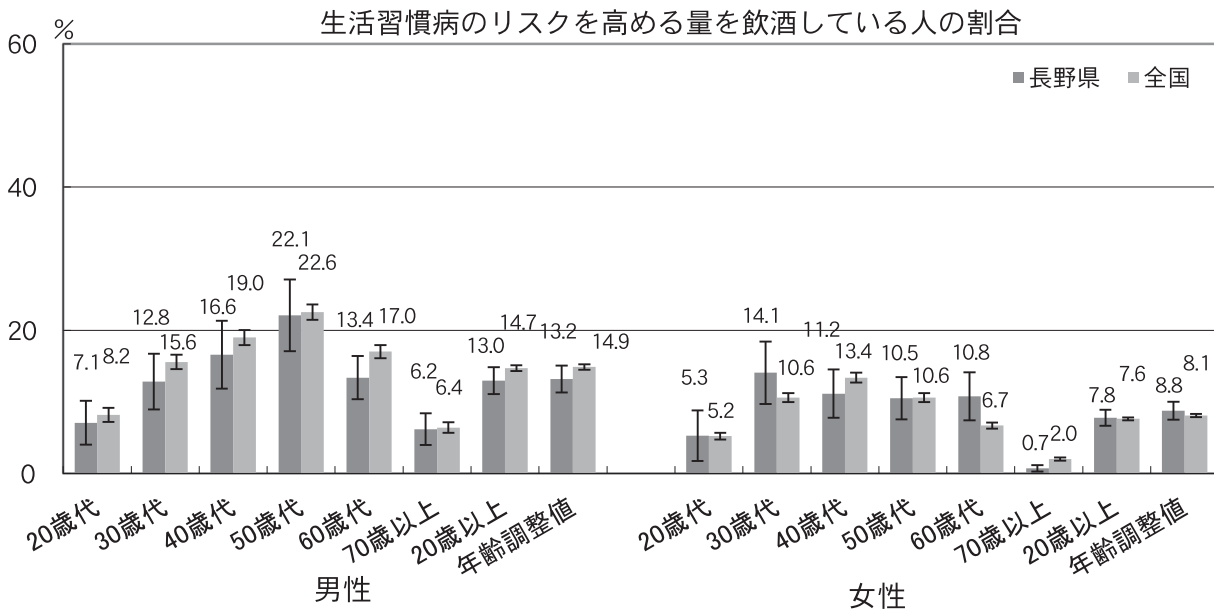
## 16 飲酒の状況

飲酒習慣のある人の割合は、成人男性の約3割、女性の約1割。全国と比較すると、男女ともに差はみられない。年齢階級別にみると、男性の40-60歳代で高い傾向がみられる。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男女ともに約1割。全国の状況と比較すると、男女ともに差はみられない。



※飲酒習慣のある者：週3日以上、1日1合以上飲酒する者

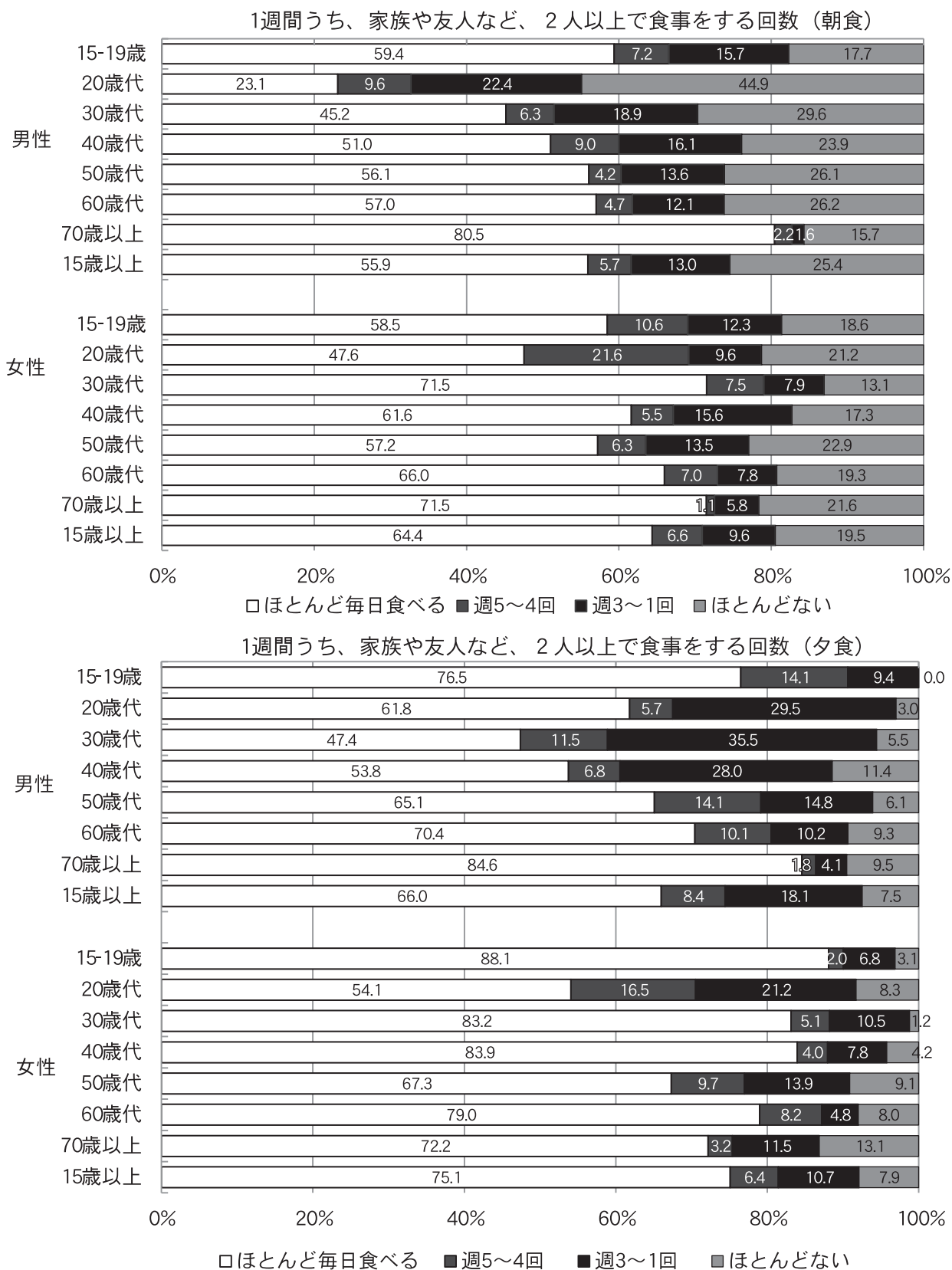


全国：H24国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値：20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口誤差線は標準誤差（全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値）

※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20gで以上の者

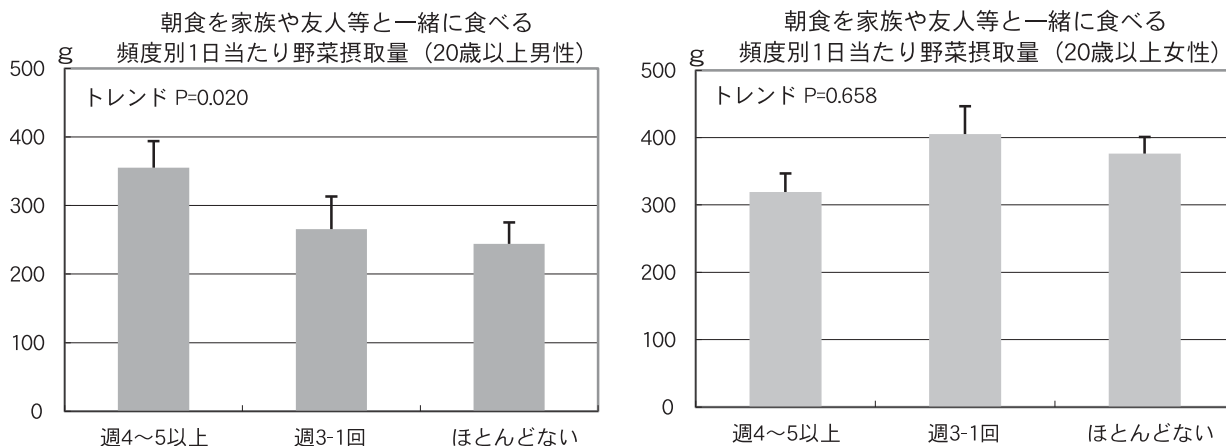
(食育) 17 家族や友人など2人以上で食事する回数

家族または友人など2人以上で朝食をとることが「ほとんどない」と回答した人の割合は、男性は約3割、女性は約2割。男性の20歳代で「ほとんどない」と回答した人の割合が高い。



(食育) 18 家族や友人など2人以上で食事をする頻度と栄養素摂取量の関連

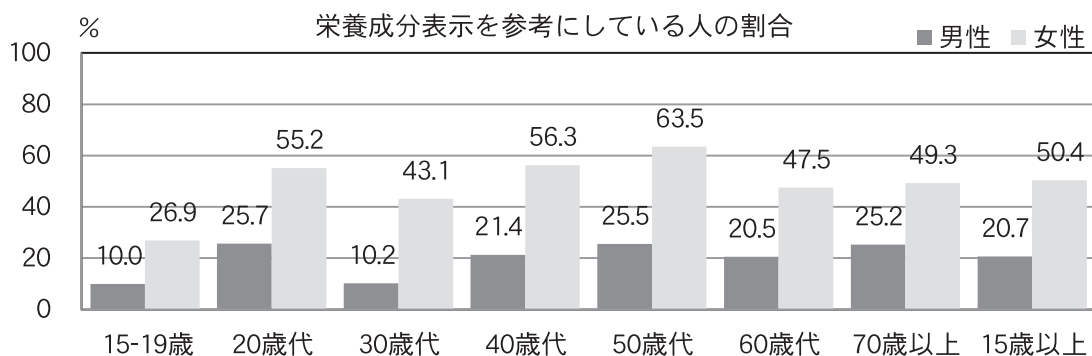
たんぱく質摂取量、脂肪エネルギー比率、食塩摂取量、野菜類摂取量の4項目について、朝、昼、夕それぞれの「家族や友人等2人以上で食事をする頻度」との関連をみると、男性の野菜類摂取量は家族等と一緒に食べる頻度と関連がみられ、その頻度が少ない人は野菜摂取量が少ない。



- ・誤差線は標準誤差
- ・値は年齢、エネルギー摂取量、朝食欠食の有無の影響を調整した平均値。

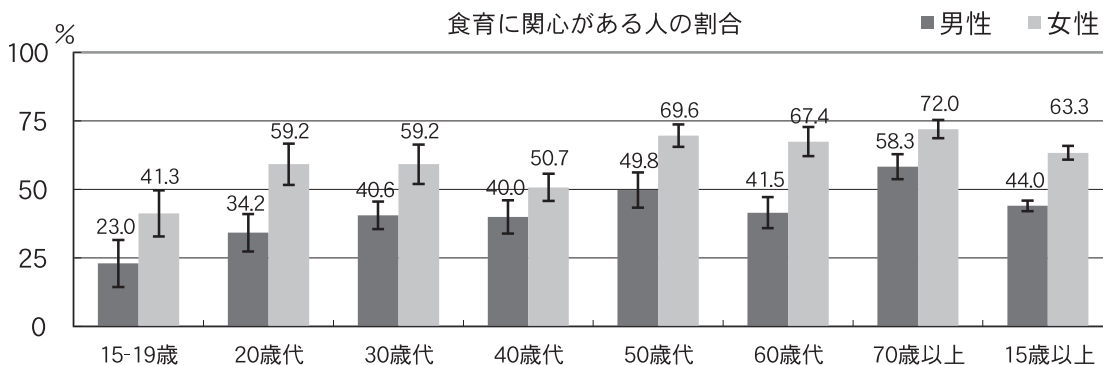
(食育) 19 栄養成分表示を参考にする人

外食や食品購入の時に、栄養成分表示を参考に行っている人の割合は、15歳以上の男性の約2割、女性の方が高。



(食育) 20 食育に対する関心

食育に関心がある人の割合は、15歳以上男性は約4割、女性は約6割で、女性のほうが高い。

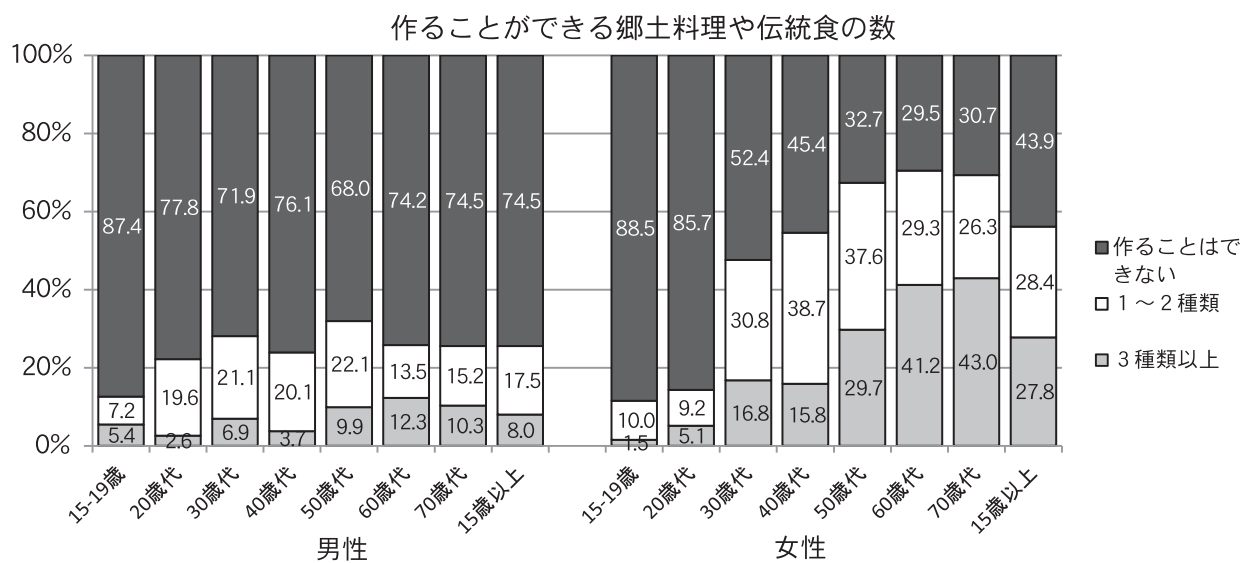
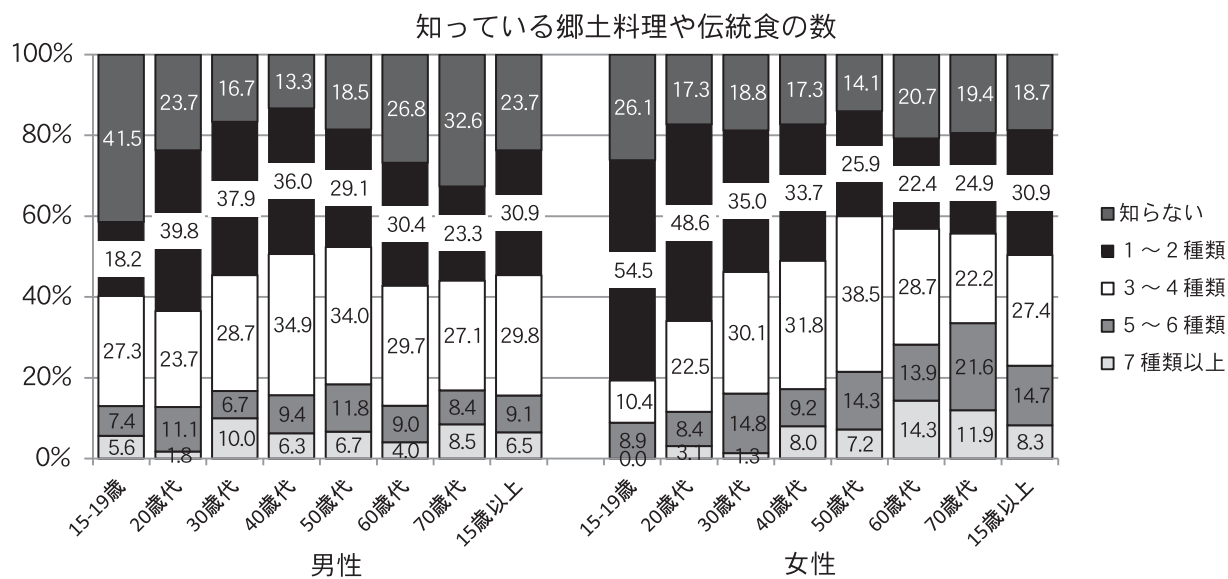


注:誤差線は標準誤差



(食育) 21 郷土料理や伝統食に対する知識

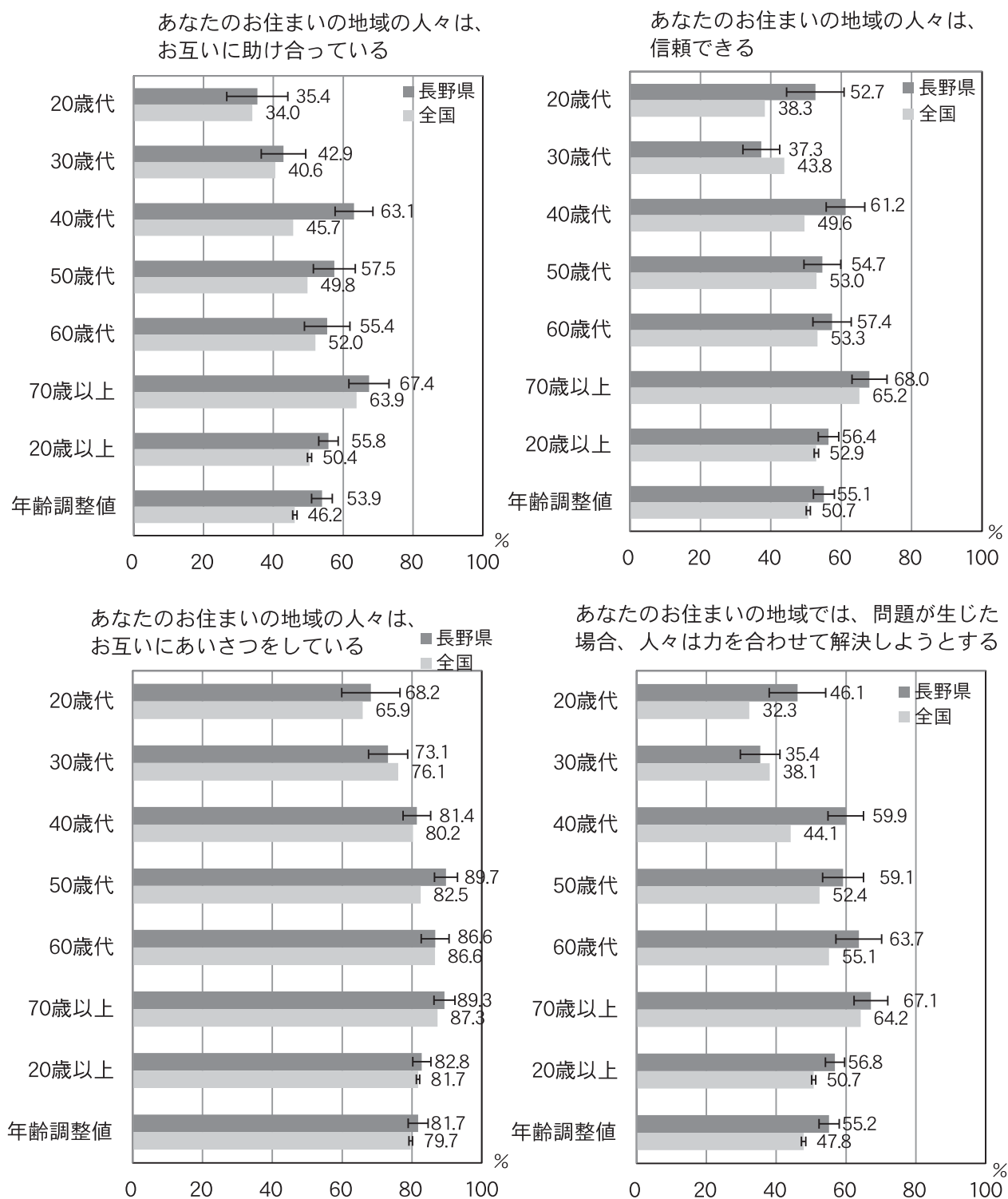
住んでいる地域の郷土料理や伝統食を知っていると回答した人の割合は、男女ともに約8割であるが、作ることができる人は男性の約3割、女性の約5割。



## 22 地域のつながり（ソーシャルキャピタル）の状況

住んでいる地域について、「お互いに助け合っている」と回答した人の割合は約5割、「信頼できる」と回答した人の割合は約6割、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする」と回答した人の割合は約6割。

全国と比較すると、「お互いに助け合っている」、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする」と回答した人の割合が高くなっている。



全国：H23国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値：20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口