

2. 運動習慣の状況

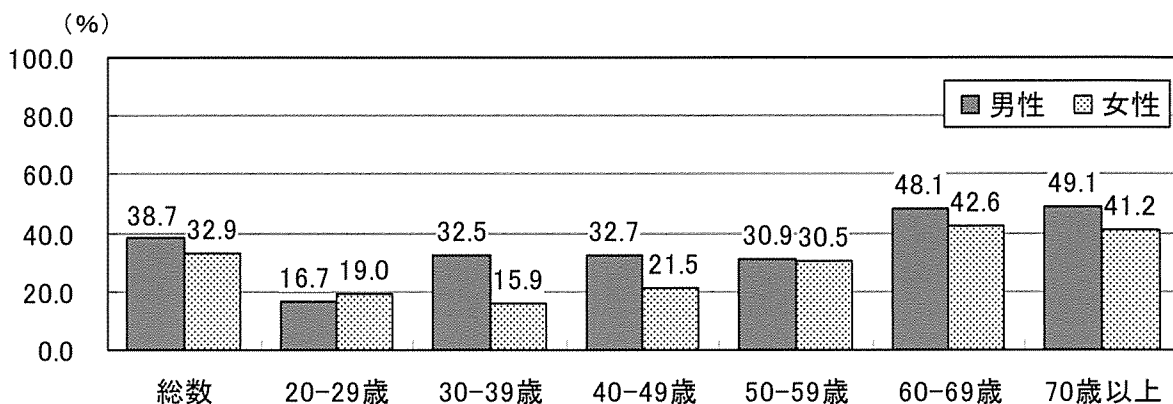
(1) 運動習慣者の状況

■運動習慣者の割合は、男性（20 歳以上）38.7%、女性（20 歳以上）32.9%となっており、前回調査よりも男女ともに増加している。

■年齢別でみると、男性は20 歳代が16.7%、女性は30 歳代が15.9%と最も低い。

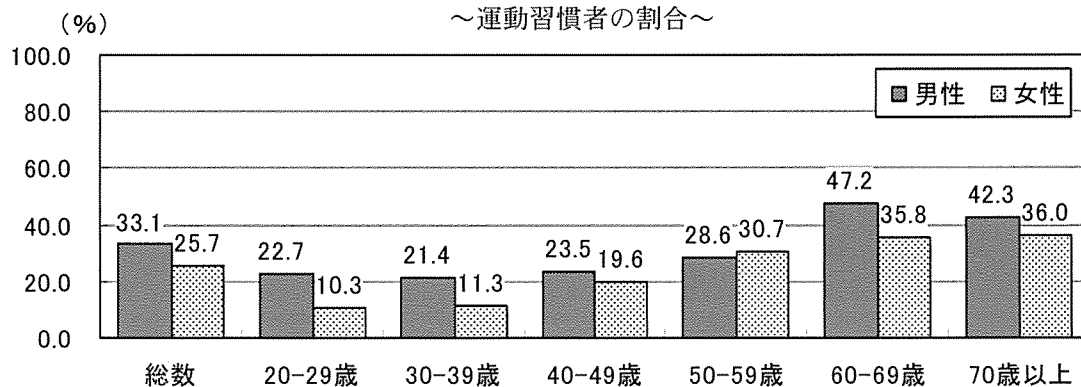
※運動習慣のある者：1日30分の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図10 運動習慣者の割合



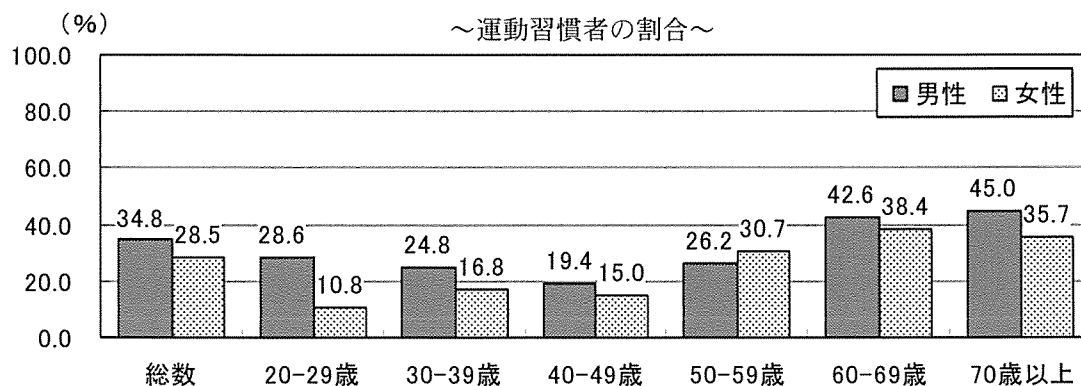
【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果

～運動習慣者の割合～



【参考】平成22年 国民健康・栄養調査の結果

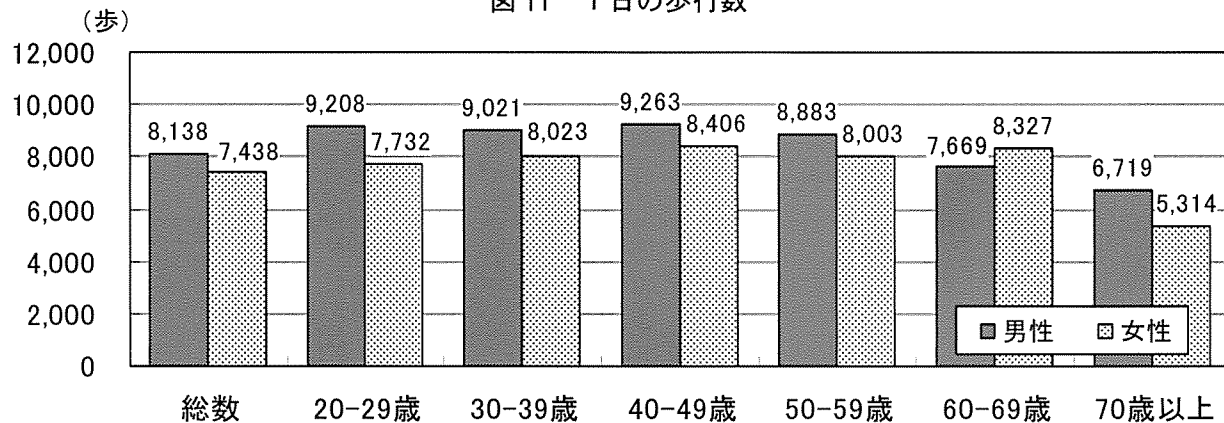
～運動習慣者の割合～



(2) 日常生活における歩行数

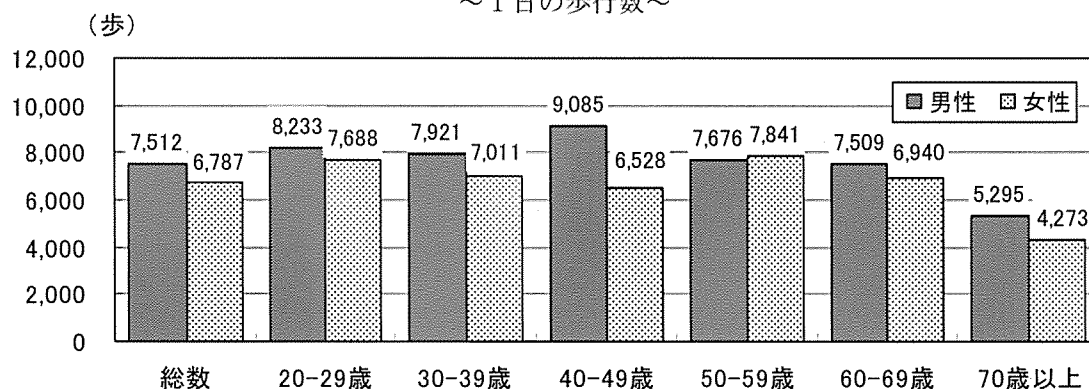
- 日常における歩行数は、男性（20 歳以上）が 8,138 歩、女性（20 歳以上）が 7,438 歩となっており、前回調査よりも男女ともに増加している。
- また、男女ともに歩行数は 40 歳代が最も多い。

図 11 1 日の歩行数



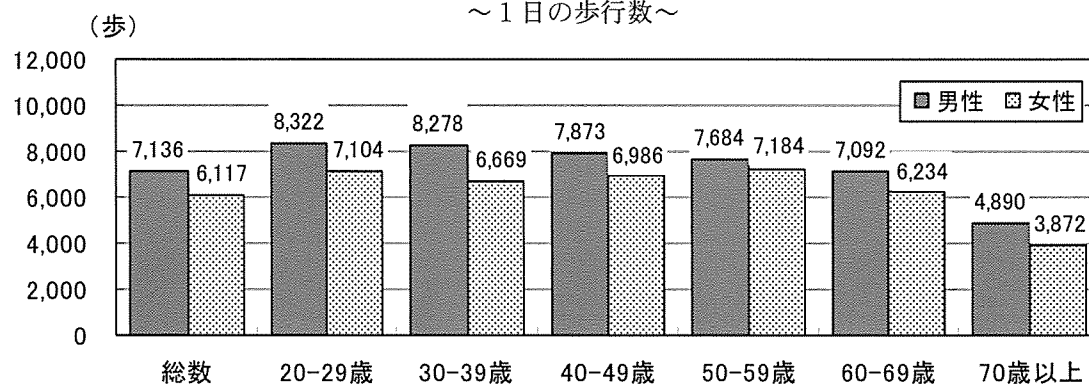
【参考】 前回調査 (平成 19 年 県民健康・栄養調査) の結果

～ 1 日の歩行数 ～



【参考】 平成 22 年 国民健康・栄養調査の結果

～ 1 日の歩行数 ～

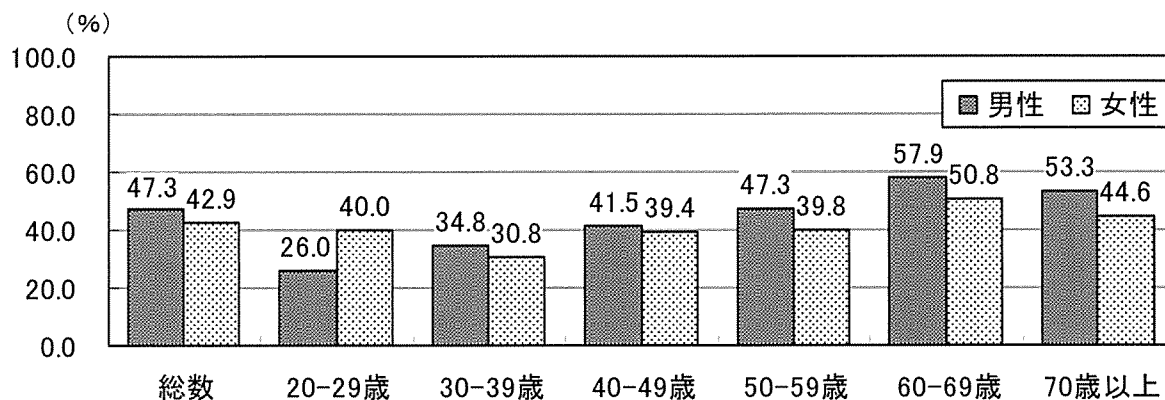


(3) 身体活動や運動の状況等

①身体活動や運動の実践状況

■身体活動や運動を実践している者の割合は、男女ともに60歳代が5割を超え最も高い。

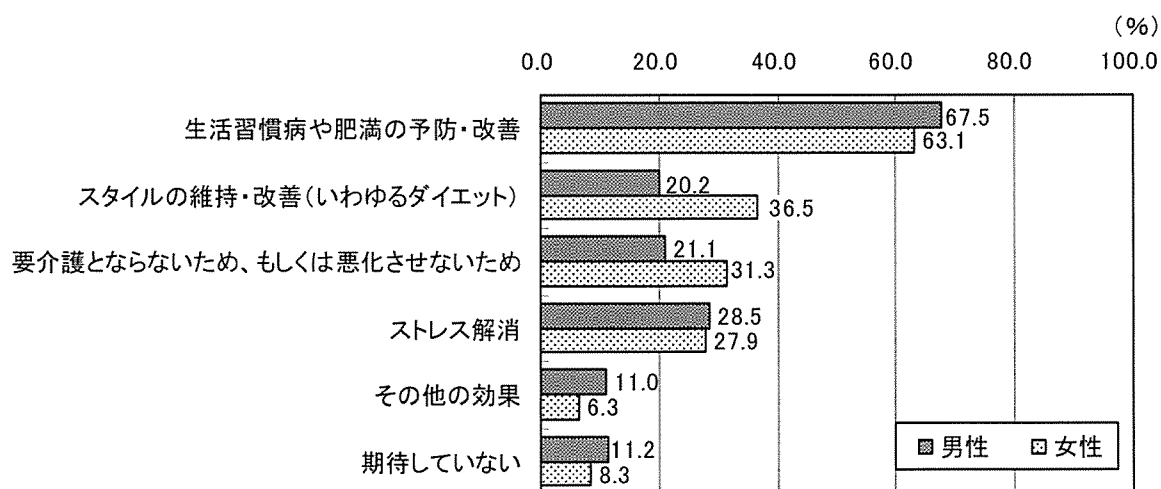
図12 身体活動や運動を実践している者の割合



②身体活動や運動に期待する効果

■身体活動や運動に期待する効果では、男女ともに生活習慣病や肥満の予防・改善が最も高い。

図13 身体活動や運動に期待する効果（複数回答）



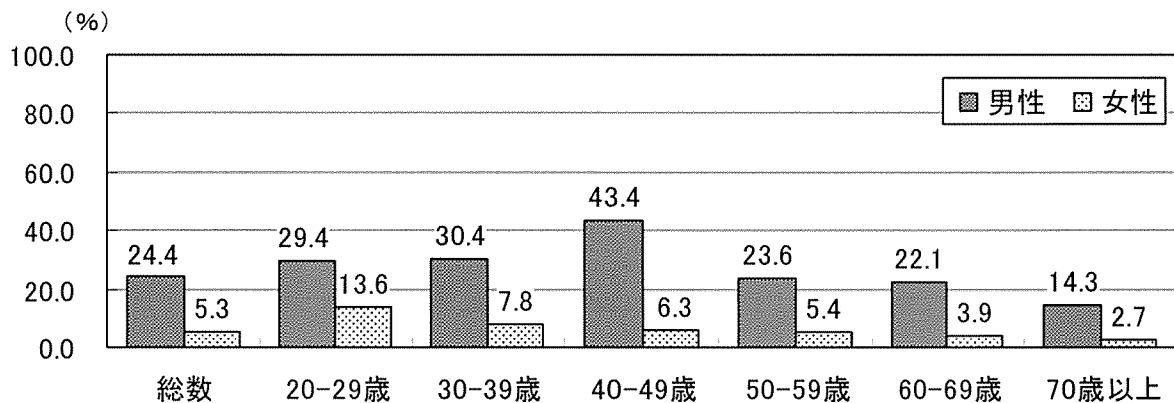
3. 生活習慣の状況

(1) 喫煙の状況

①喫煙の状況（現在習慣的に喫煙をしている人の割合）

■喫煙する者の割合は、男性では40歳代が43.4%、女性では20歳代が13.6%と最も高い。

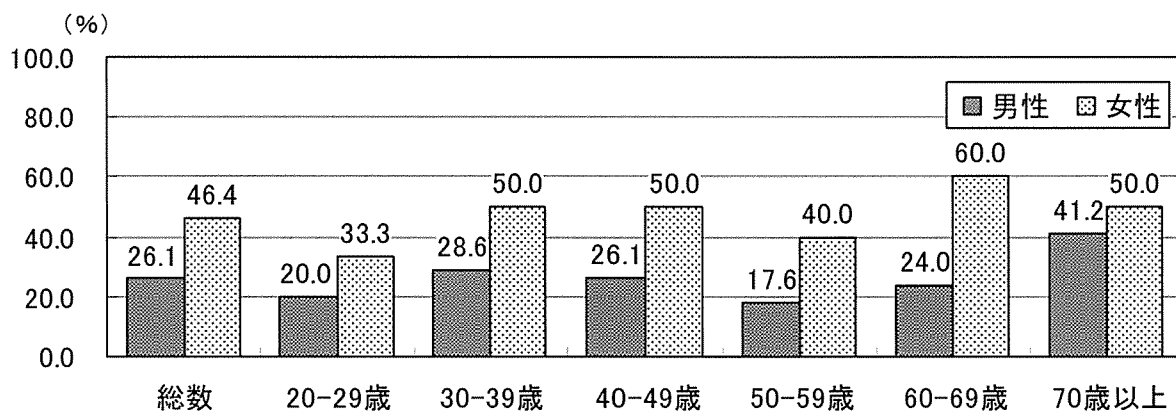
図14 喫煙の状況



②禁煙意志の有無

■禁煙を希望する者は、男性50歳代が17.6%と最も低く、女性は各年代で男性よりも高い。

図15 禁煙意志（喫煙している者のうち禁煙を希望する者）

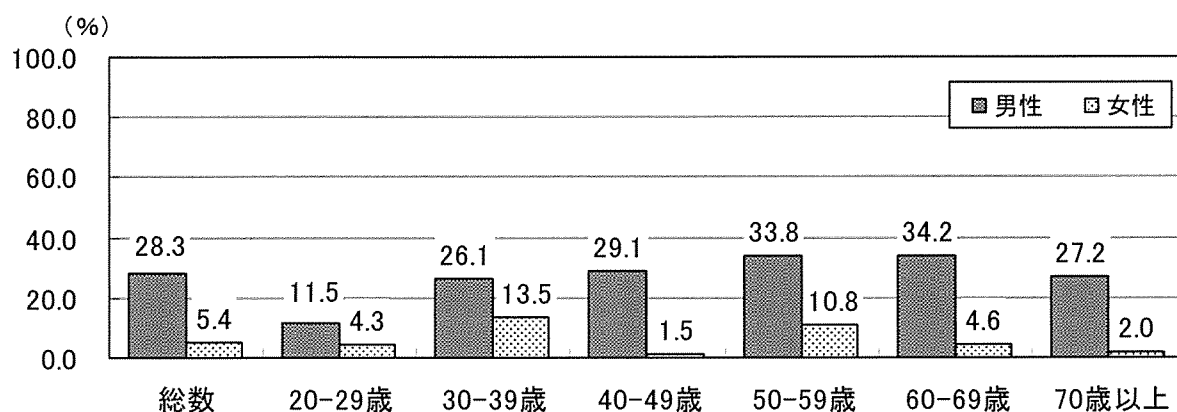


(2) 飲酒の状況

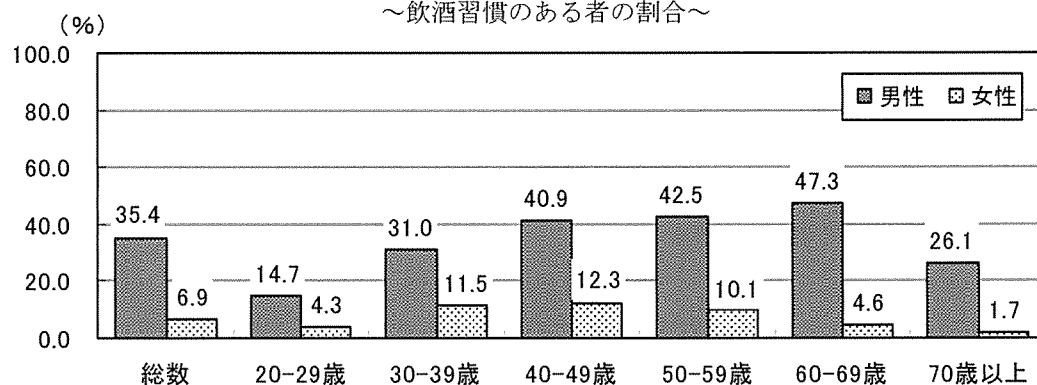
■飲酒習慣のある者の割合は、男性は 11.5%、女性は 4.3%となっており、男性では 60 歳代、女性では 30 歳代が最も高い。

※飲酒習慣のある者：週に 3 日以上飲酒し、飲酒日 1 日あたり 1 合（日本酒換算）以上を飲酒する者

図 16 飲酒習慣のある者の割合

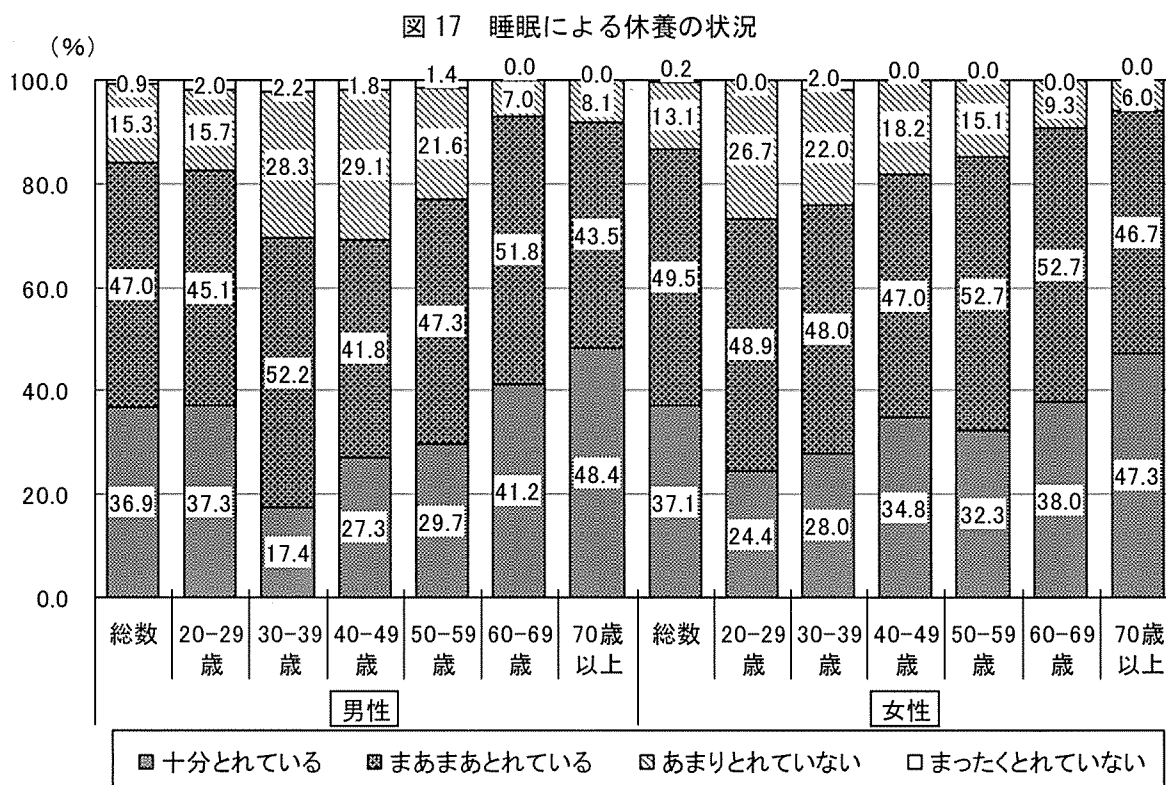


【参考】平成 22 年 国民健康・栄養調査の結果
～飲酒習慣のある者の割合～

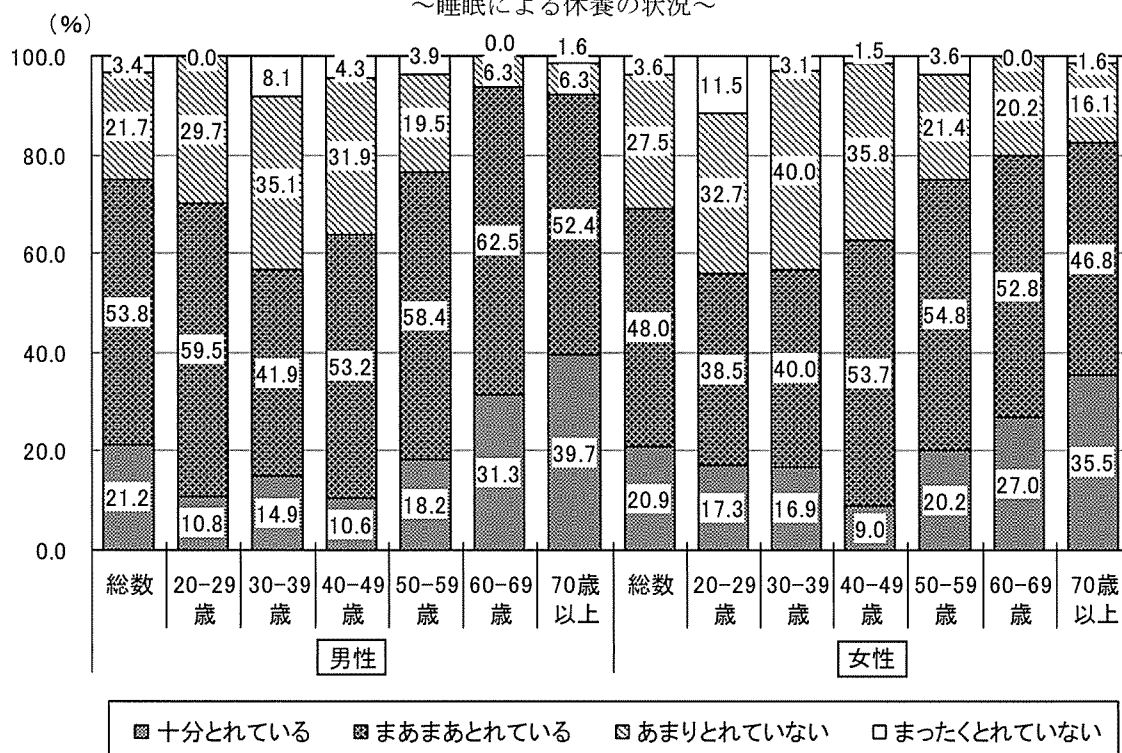


(3) 睡眠による休養の状況

- 睡眠で休養がとれていると感じる者（「十分とれている」と「まあまあとれている」の合計）は男性が83.9%、女性が86.6%であり、前回より高くなっている。
- 男性30歳代40歳代は睡眠で休養が取れていない（「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計）と感じる者は30%を超えている。



【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果
～睡眠による休養の状況～



(4) 糖尿病の罹患、治療状況

- 医療機関や健診で「糖尿病」といわれたことがある者の割合は、男性は60歳代が30.1%と最も高くなっている。
- 糖尿病といわれたことがある者のうち、過去から現在にかけて継続的に治療を受けている者の割合は、男女ともに70歳以上で70%を超え最も高い。

図 18 糖尿病といわれたことがある者の割合

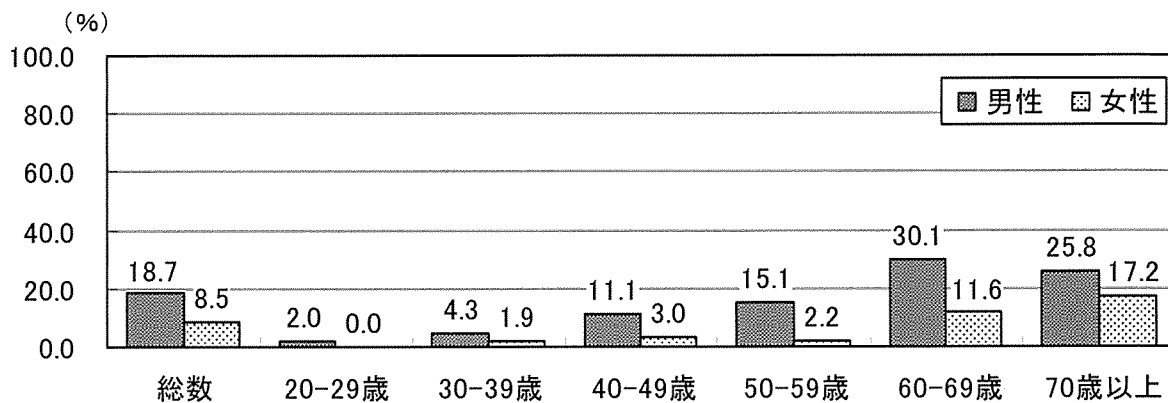
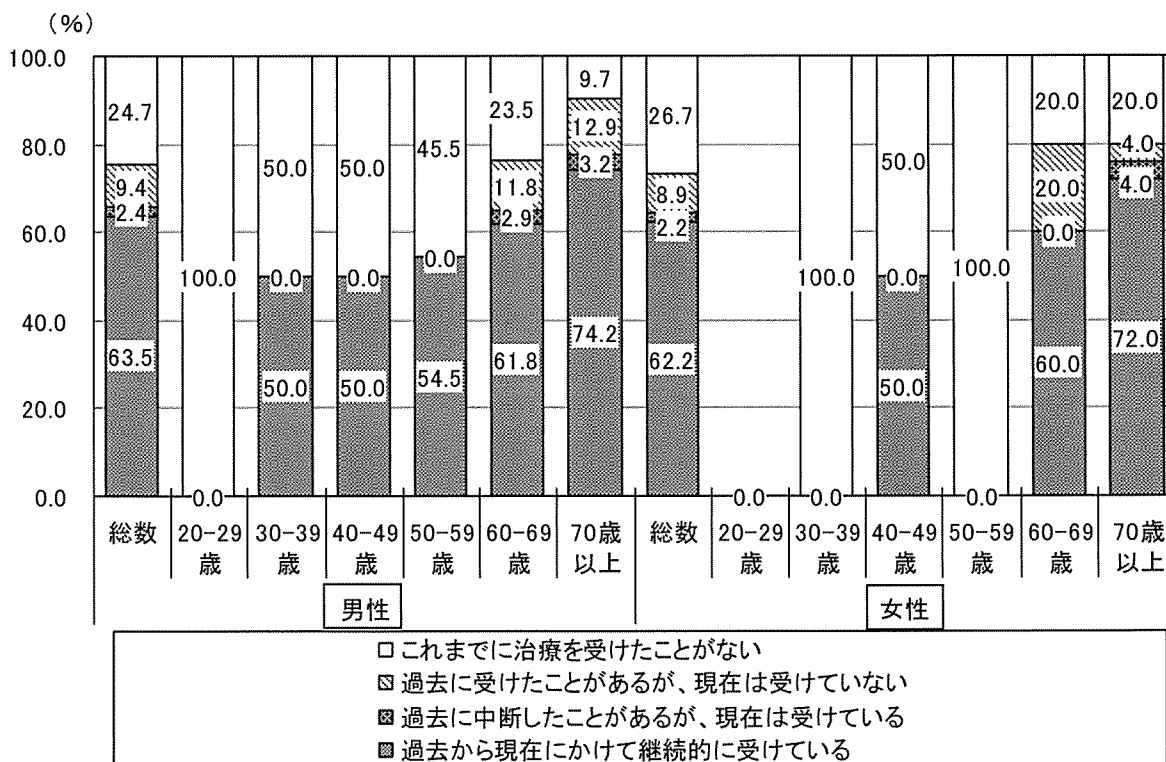


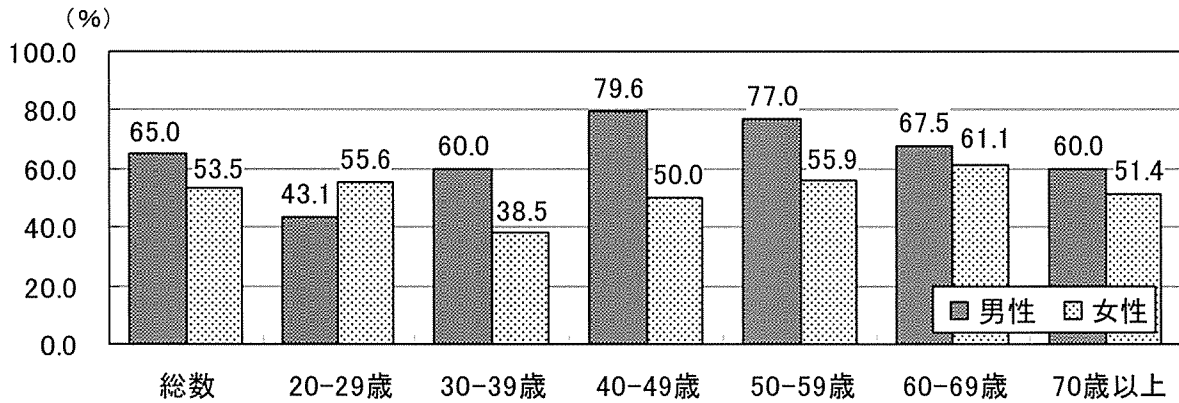
図 19 糖尿病といわれたことがある者における治療状況



(5) 健診等の状況

■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る者は、男性では40歳代、女性では60歳代が最も高い。

図 20 健診や人間ドックを受けたことがある者の割合

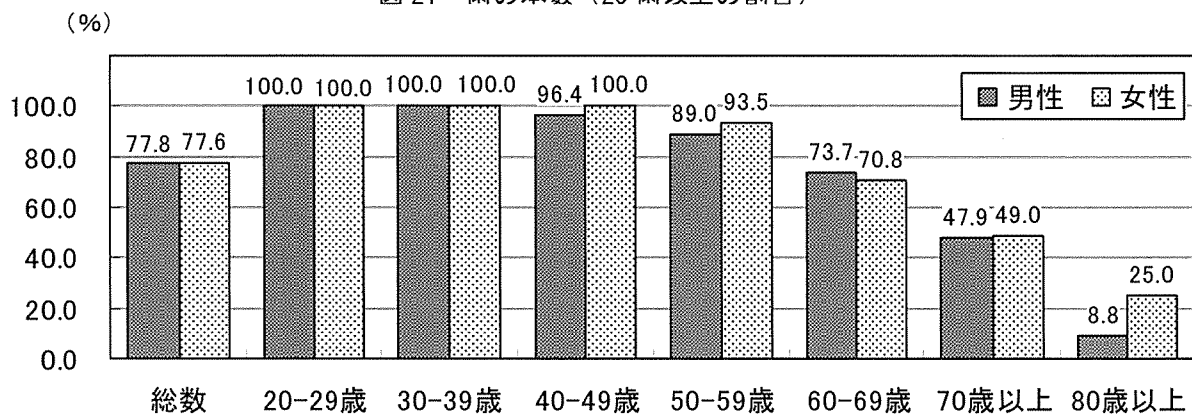


(6) 歯の健康に関する状況

① 歯の本数

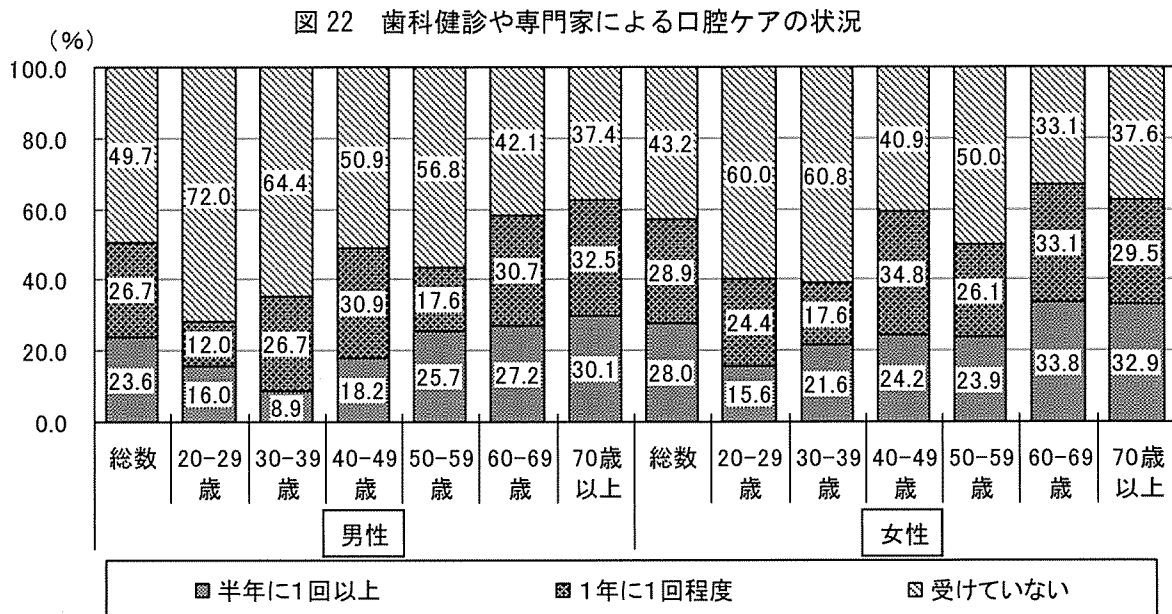
■自分の歯を20歯以上有する者の割合は、年齢が高くなるとともに減少し、80歳以上では、男性が8.8%、女性が25.0%となっている。

図 21 歯の本数（20歯以上の割合）



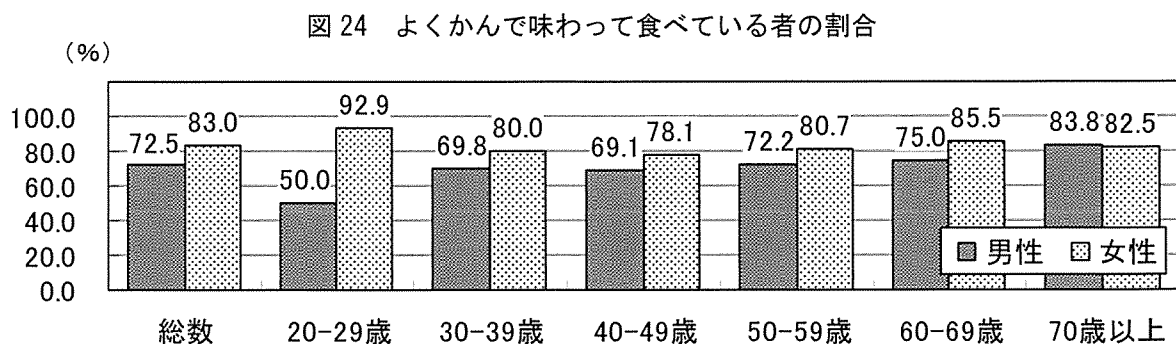
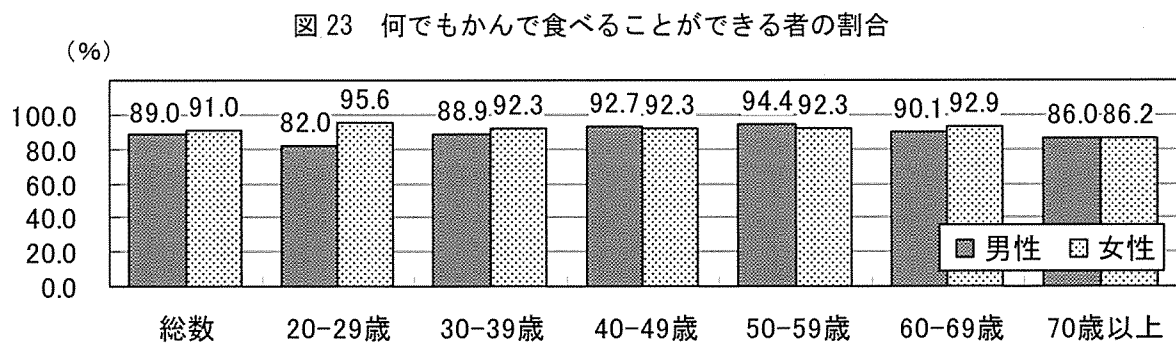
②歯科健診や専門家による口腔ケアの状況

■1年間に歯科健診や専門家による口腔ケアを受けていない者の割合は、男性では20歳代が72.0%、女性では30歳代が60.8%で最も高い。



③食えるときの状況

■何でもかんで食べることができる者の割合は、男女ともにすべての年代で80%を超えているが、よくかんで味わって食べている者の割合では40歳代以下の男性は70%を下回っている。

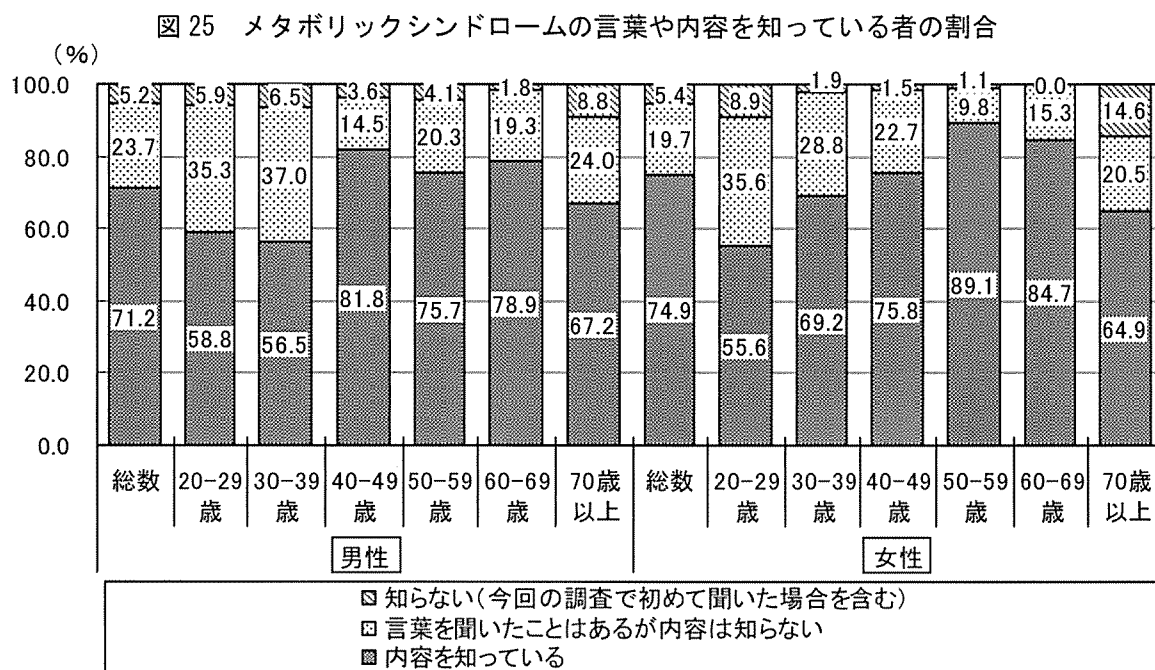


4. 健康に関する意識の状況

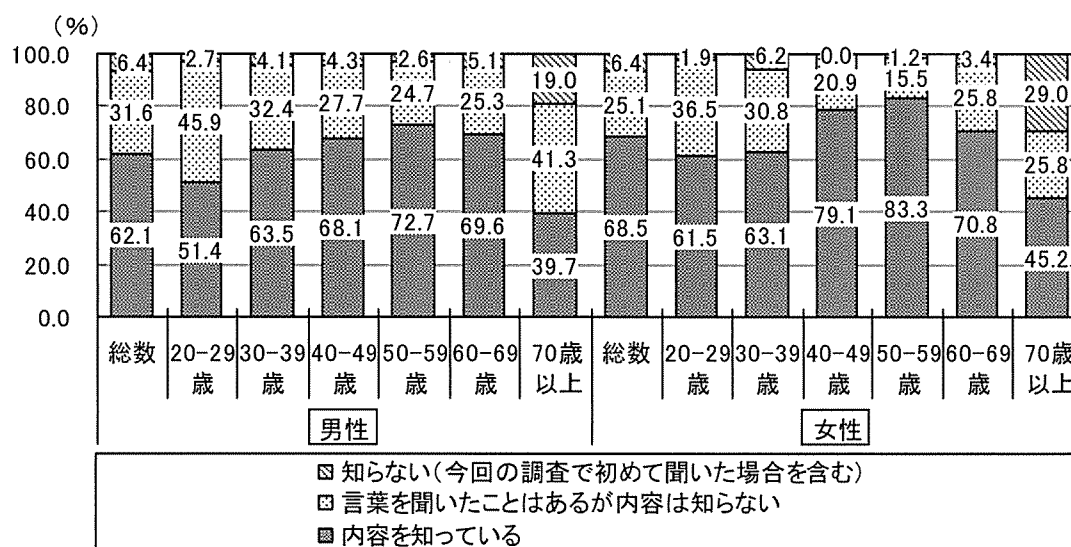
(1) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に関して

①メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度

■メタボリックシンドロームの内容を知っている者は、男女とも70%を超えており、前回調査よりも高い。



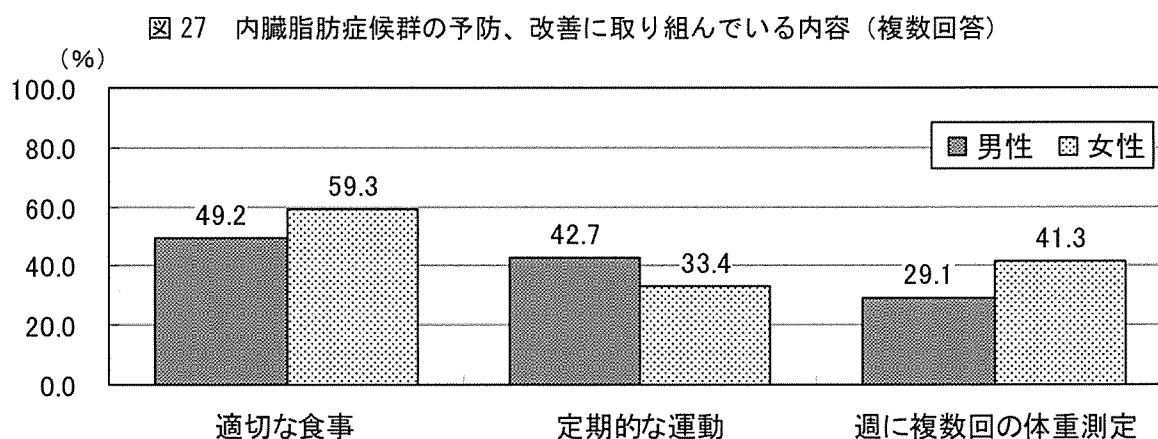
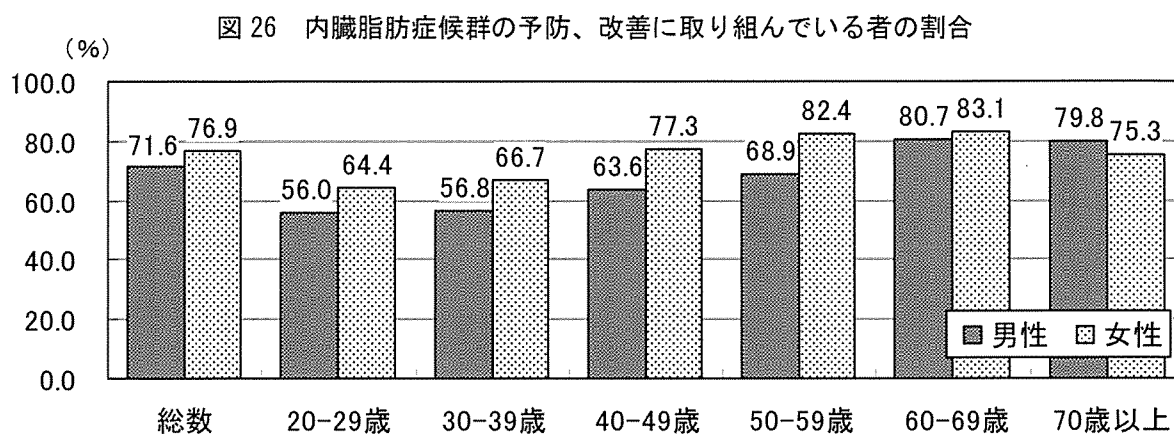
【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果
 ～メタボリックシンドロームの言葉や内容を知っている者の割合～



②メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防、改善の取組状況

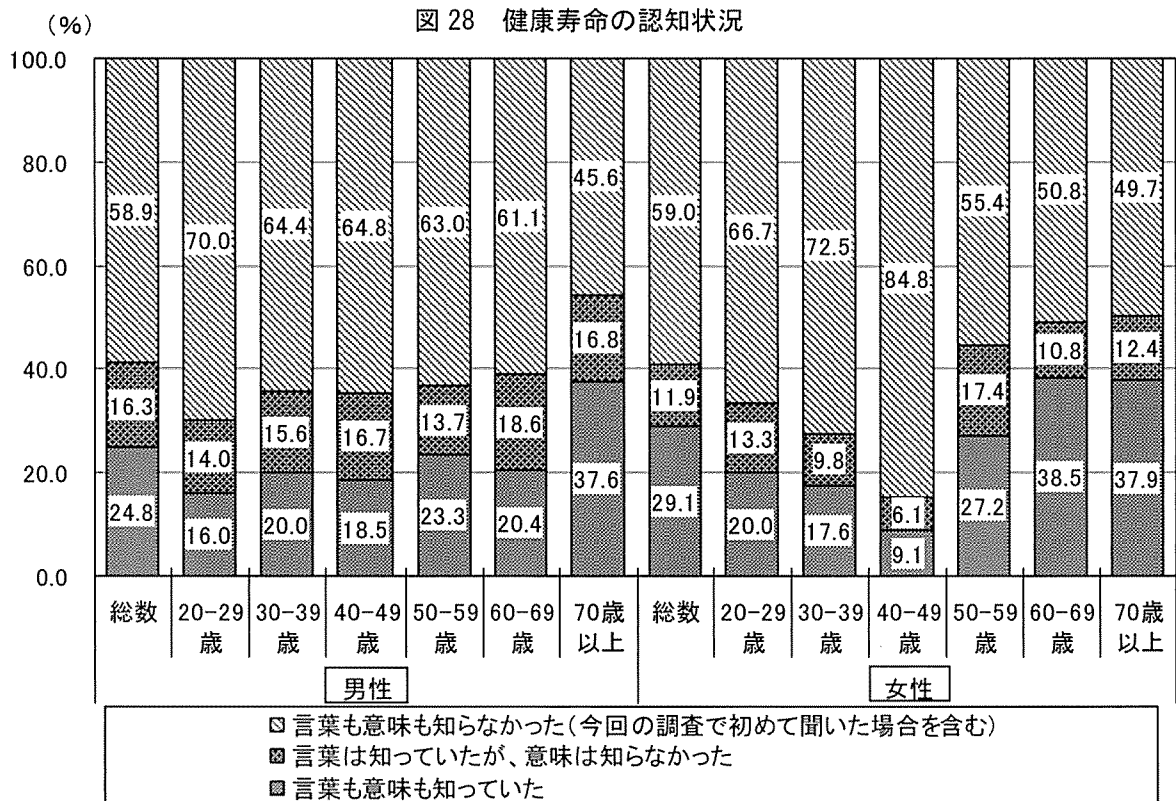
■メタボリックシンドロームの予防、改善に取り組んでいる者の割合は、男女ともに 60 歳代において 80%を超え最も高い。一方、男性の 20 歳代は 56.0%と最も低い。

■メタボリックシンドロームの予防、改善に取り組んでいる内容は、「適切な食事」が男女ともに最も多い。次いで、男性は「定期的な運動」、女性は「週に複数回の体重測定」となっている。

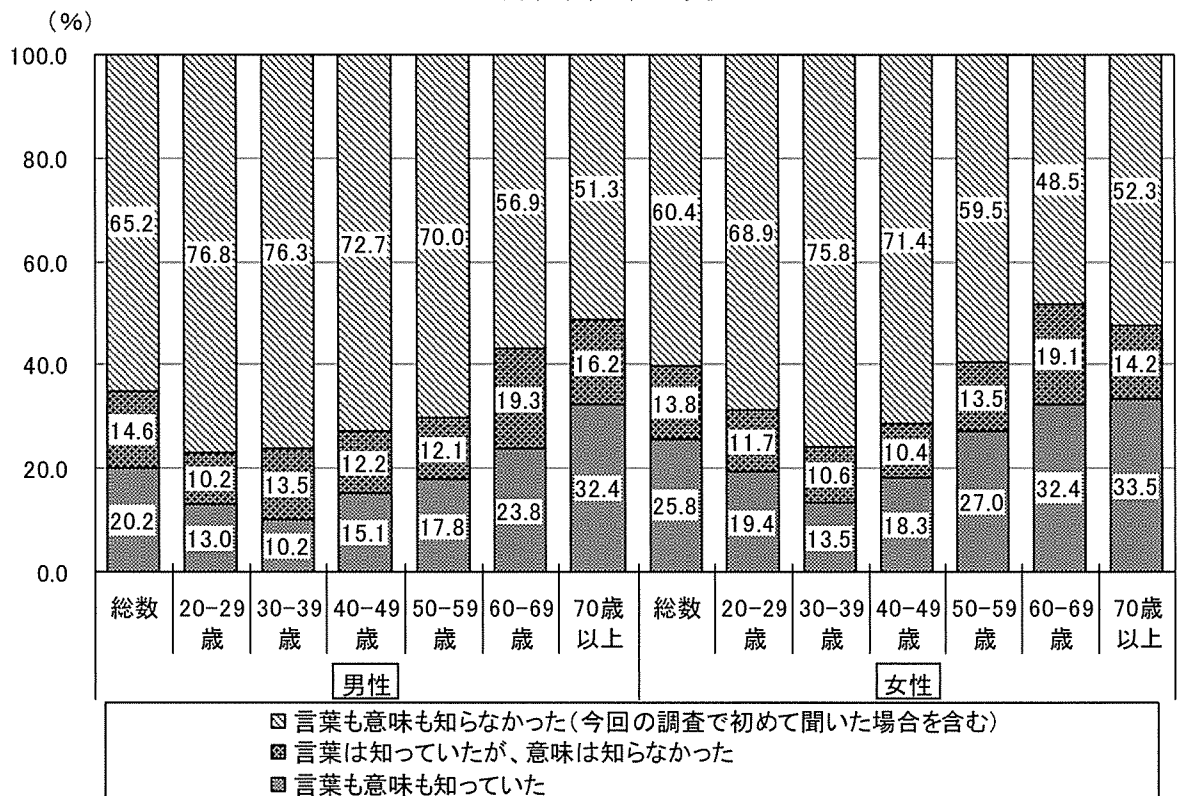


(2) 健康寿命の認知状況

■「健康寿命」という言葉も意味も知っている者の割合は、男性が24.8%、女性が29.1%である。



【参考】平成22年 国民健康・栄養調査の結果
～健康寿命の認知状況～



5. 地域に関する意識の状況

(1) 住まいの地域の状況

■住まいの地域の状況で『強く思う』を選択した者は、男性・女性ともに「地域の人々は、お互いにあいさつをしている」が最も高い。

図 29 住まいの地域の状況

