

## 意識

健康的な生活習慣を送っていると「思う」と回答した者の割合は 65.7%であり、前回調査時 (H21) の 62.8% から約 3 ポイント増加している。(図 1)

性別で見ると、男性は 61.9%であるのに対し、女性が 70.0%と、女性の方が約 8 ポイント高くなっている。(図 2)

## 食生活

朝食の摂食状況について、全体の 6.7%が「ほとんど食べない」と回答している。(図 3)

性年代別で見ると、20 歳代男性は、朝食を「ほとんど食べない」者の割合が特に高くなっている (24.1%)。(図 4)

図 1：健康的な生活習慣を送っていると「思う」者の割合 (前回調査との比較)

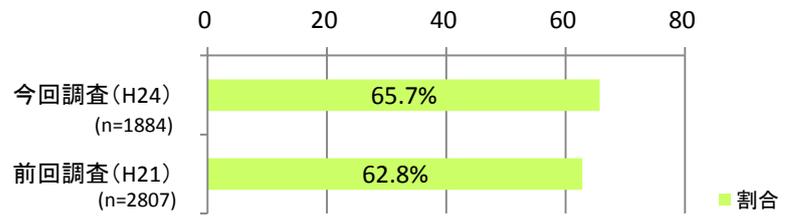


図 2：健康的な生活習慣を送っていると「思う」者の割合 (性別)



図 3：朝食の摂食状況

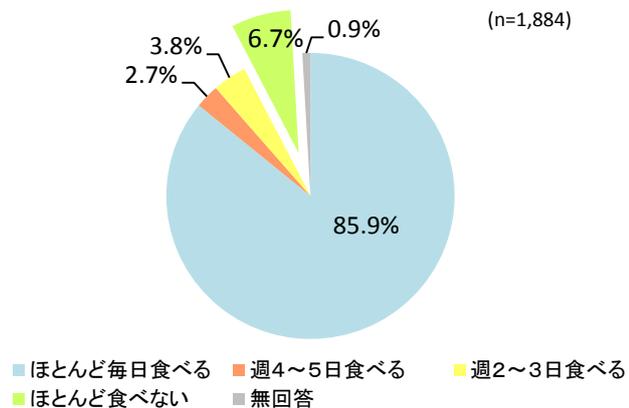
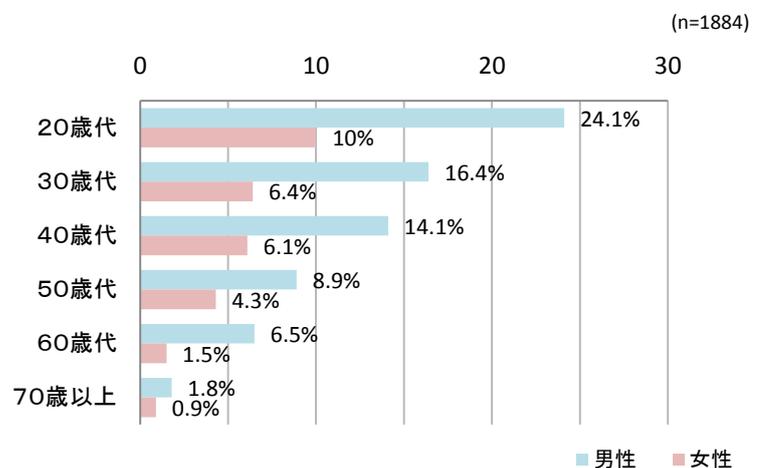


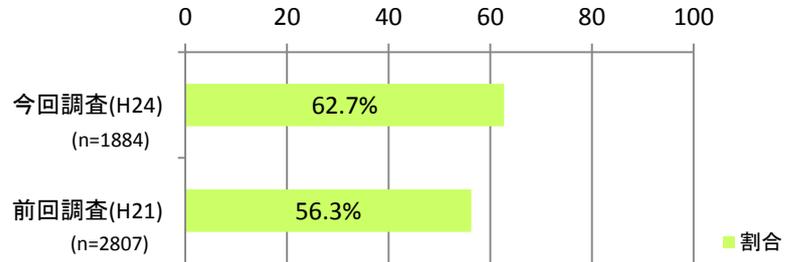
図 4：ふだん朝食をほとんど食べない者の割合 (性年代別)



## 栄養

外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を「参考にしている」と「参考にするときもある」を合わせた「参考にする」者の割合は 62.7%であり、前回調査時(H21)の 56.3%から 6.4 ポイント増加している。(図 5)

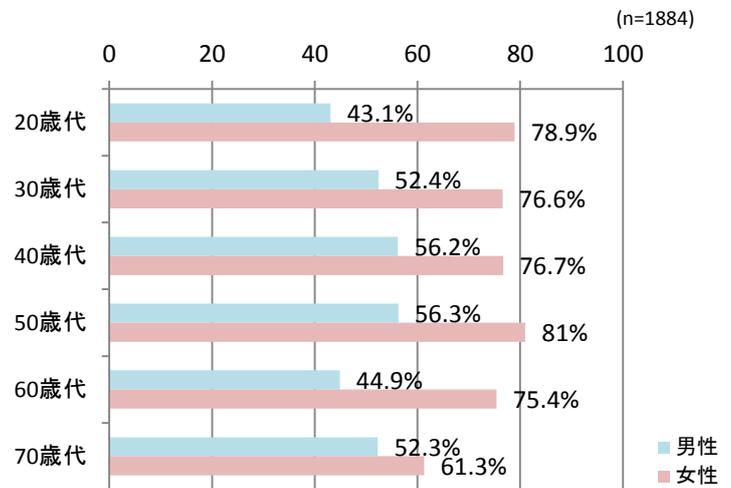
図 5：栄養成分表示を参考にする者の割合  
(前回調査との比較)



性年代別でみると、「参考にする」者の割合は、すべての年代で男性よりも女性の割合が高くなっている。

また、「参考にする」者の割合が最も低かったのは 20 歳代男性 (43.1%) であるのに対し、最も高かったのは 50 歳代女性 (81.0%) となっている。(図 6)

図 6：栄養成分表示を参考にする者の割合 (性年代別)



## 運動

運動習慣者(1回 30分以上かつ週 2 回以上の運動を 1 年以上実施している者)の割合は、男女ともに約 3 割となっている。

性年代別でみると、20 歳代女性が 14.4%、30 歳代女性が 5.7%と他の性年代と比較して特に低くなっている。(図 7)

図 7：運動習慣者の割合 (性年代別)



## こころ

ここ1ヶ月間にストレスを「おおいに感じる」と回答した者の割合は20.2%であり、前回調査時（H21）の25.8%から5.6ポイント減少している。（図8）

年代別でみると、20歳代から50歳代で約3割と、60歳以上の年代に比べ高くなっている。（図9）

図8：ストレスを「おおいに感じる」者の割合  
（前回調査との比較）

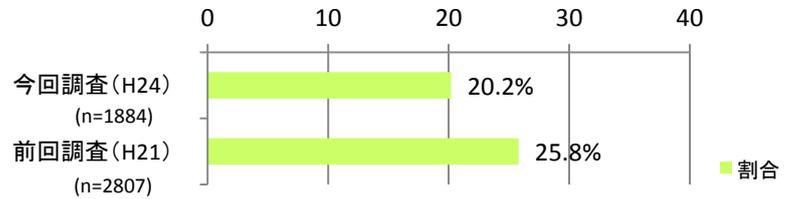
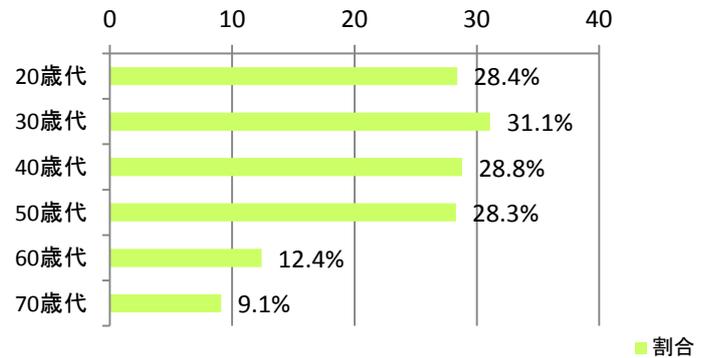


図9：ストレスを「おおいに感じる」者の割合  
（年代別）



## 喫煙

喫煙の状況について、全体の17.0%はたばこを「吸う」と回答しており（図10）、そのうち31.6%の者は「禁煙したい」と回答している。（図11）

また喫煙者のうち、これまでに禁煙しようと試したことがあるものについては、「ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある」が12.2%と、最も高くなっている。（図12）

図10：喫煙状況

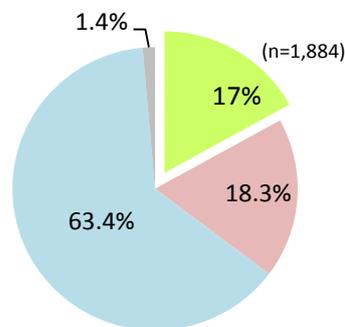


図11：禁煙の意向

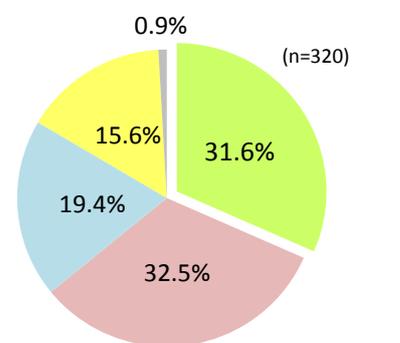
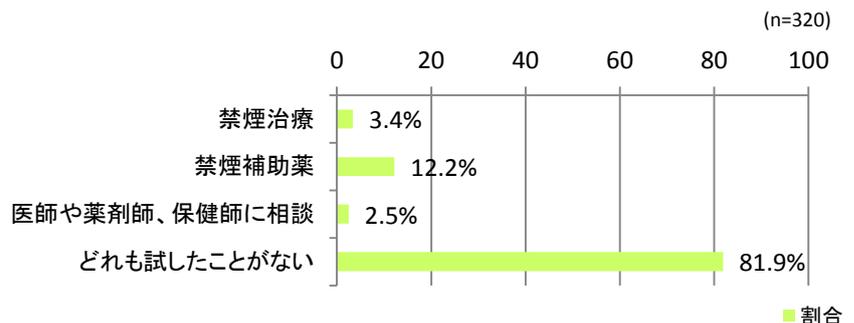


図12：禁煙方法



## 飲 酒

飲酒の状況について、毎日飲酒する者の割合は全体の17.6%となっており、月に1日以上と回答した者は47.4%を占める。(図13)

月に1日以上飲酒する者のうち、多量飲酒(清酒3合程度以上)をしている者の割合は10.9%であり、年代別でみると20歳代が21.4%と最も高く、年代が上がるにつれて低くなっている。(図14)

さらに、「節度ある適度な飲酒量(1日平均ビール中瓶1本程度(純アルコールで約20g))」を知っている者の割合は、54.6%となっており、年代別でみると20歳代が30.0%と、他の年代に比べて低くなっている。(図15)

## 健 診

健診(健康診断や健康診査)や人間ドックの受診状況について、過去1年間に受診した者の割合は79.7%となっている。(図16)

そのうち、健診の結果、肥満、高血圧(血圧が高い)

図13：月に1日以上飲酒する者の飲酒頻度内訳(性別)

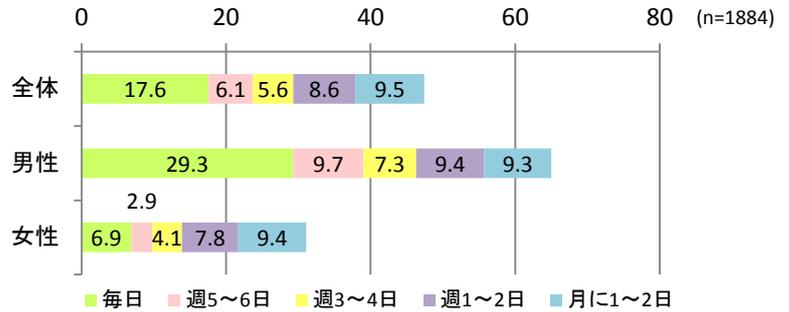


図14：多量飲酒者の割合

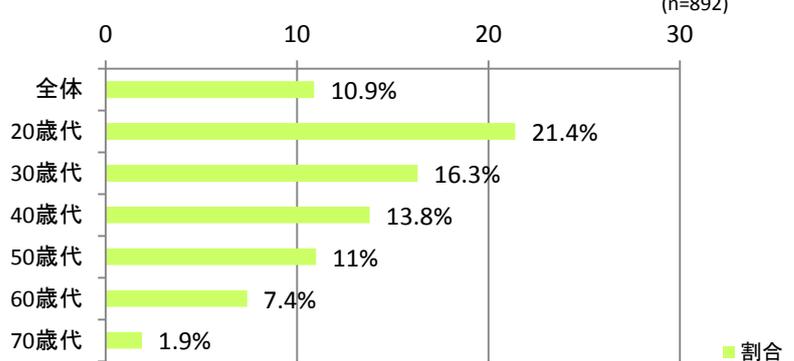


図15：節度ある適度な飲酒量の認知度

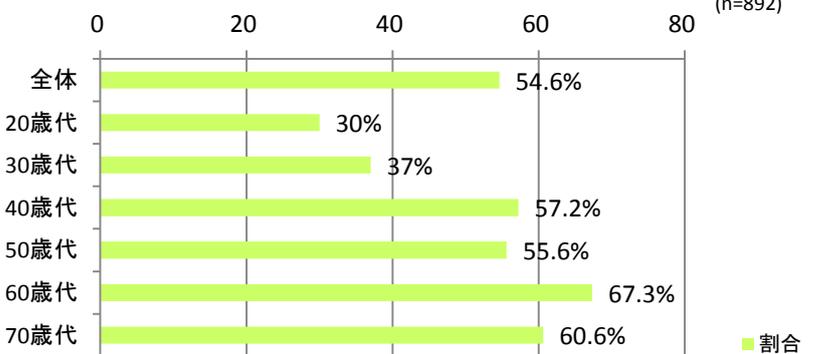
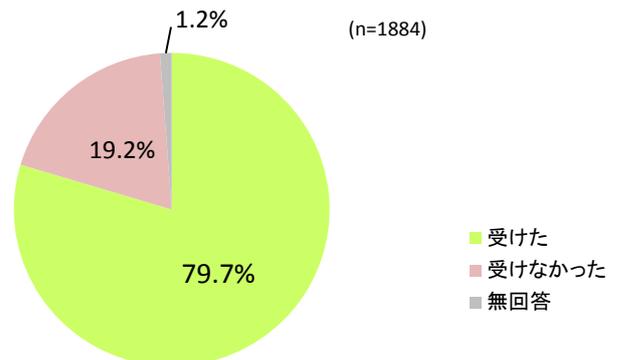
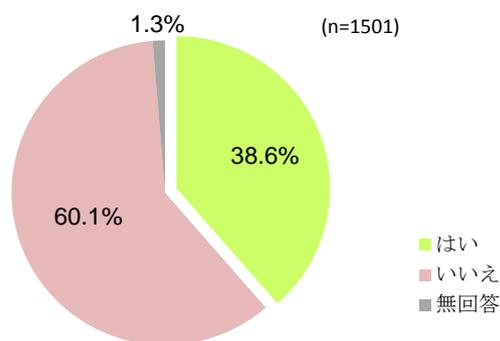


図16：健診や人間ドックの過去1年間の受診状況



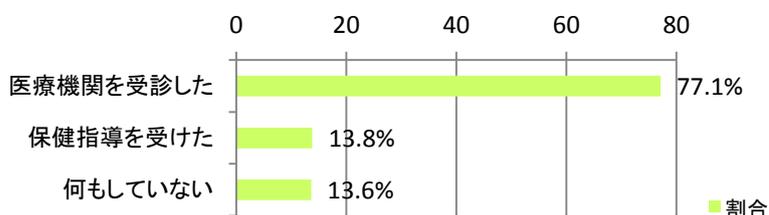
糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（コレステロール・中性脂肪が高い）に関する指摘を受け、最終的に医療機関での治療または保健指導を勧められた者の割合は、38.6%となっている。  
（図17）

図17：要医療者・要指導者の割合



その中で、医療機関を受診したり、保健指導を受けたりせず、「何もしていない」と回答した者の割合は13.6%となっている。  
（図18）

図18：要医療者・要指導者のその後の状況



## 未成年

### たばこ

未成年者の喫煙状況について、6.5%は喫煙経験が「ある」と回答している。  
（図19）

図19：【未成年】喫煙経験

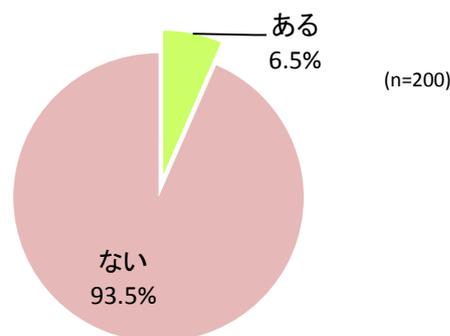
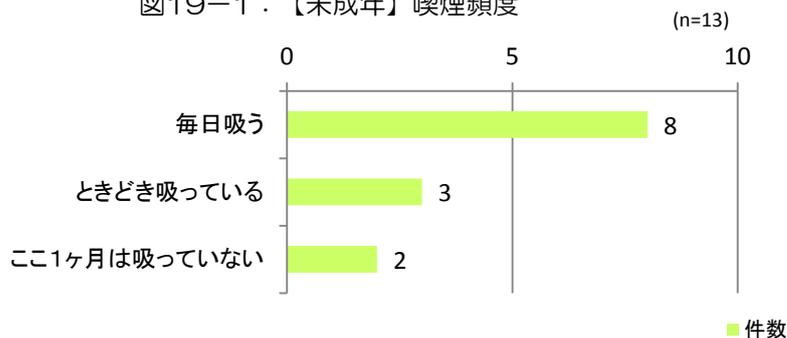


図19-1：【未成年】喫煙頻度



## 飲酒

未成年者の飲酒状況について、24.5%は飲酒経験が「ある」と回答している。(図20)

図20：【未成年】飲酒経験

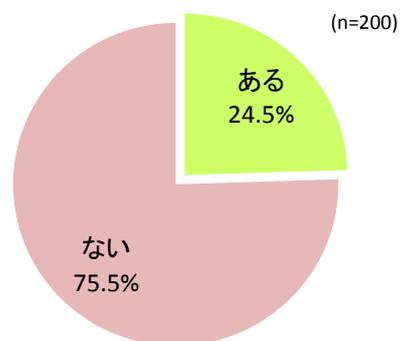


図20-1：【未成年】飲酒頻度

