

平成27年度 なら健康長寿基礎調査
報 告 書

平成28年3月

奈 良 県

－ 目 次 －

I	調査の実施概要	1
1	調査の目的	1
2	調査の実施要領	1
3	調査票の配付・回収の状況	1
4	集計方法、数値の取り扱いについて	1
II	調査結果の要約	2
1	心身の状態	2
2	生活習慣について	2
3	医療や健診（検診）の受診状況	3
4	歯と口腔の健康	3
5	地域との関わりについて（社会資本・ソーシャルキャピタル）	3
III	調査の結果	4
1	回答者の基本属性	4
2	心身の状態	6
3	生活習慣について	10
4	医療や健診（検診）の受診状況	21
5	歯と口腔の健康	29
6	地域との関わりについて（社会資本・ソーシャルキャピタル）	33
IV	調査票	39

I 調査の実施概要

1 調査の目的

本調査は、県民の健康づくりに関する意識や実態を把握し、県の健康づくり施策に反映させるための基礎資料とすることを目的とする。平成22年度から毎年実施され、今年で6回目である。

2 調査の実施要領

- 調査地域：県内全市町村
- 調査対象：平成27年7月1日現在で県内在住の20歳以上の方から無作為抽出した11,400人
標本抽出は、県内39市町村ごとの人口及び年齢構成に応じて設定
- 調査方法：郵送配付・郵送回収。無記名方式。調査期間中に礼状兼催促状を1回送付
- 調査期間：平成27年9月9日～平成27年9月25日
- 調査項目：
 - ・回答者の属性
 - ・健康的な生活習慣の実施状況
 - ・医療と健診の受診状況
 - ・地域との関わりや地域活動の実践状況

3 調査票の配付・回収の状況

配付件数	回収数・率	有効回答数・率	(参考) 過去5回の 有効回答率
11,400件	6,274件・55.0%	6,272件・55.0%	平成22年度：45.1% 平成23年度：48.4% 平成24年度：56.7% 平成25年度：54.5% 平成26年度：50.8%

※「回収率」及び「有効回答率」は「配付件数」に対する割合。「有効回答数」は「回収数」から白票など無効票を除外した数

4 集計方法、数値の取り扱いについて

- 集計は百分率（%）によるもので、集計結果は小数第2位を四捨五入して小数第1位までを表記している。
- 単数回答の選択肢の構成比の合計は、端数処理の関係で100.0%にならない場合がある。
- 複数回答の選択肢の構成比の合計は100.0%を超える場合がある。
- 過去の調査結果（平成12年度「健康・生活習慣調査」、平成16年度「県民健康生活調査」、平成22年度～26年度「なら健康長寿基礎調査」）及び「なら健康長寿基本計画（平成25年7月策定）」の重点健康指標や健康指標との比較は、文中及び図表中にその旨を表記している。
- 図表中の「全体」の値には、性別や年齢の無回答も含む。

Ⅱ 調査結果の要約

1 心身の状態

■肥満とやせの状況 (P. 6)

- 肥満 (BMI 25以上) は男性の40～64歳が3割台と多く、男性では増加傾向にある。
- やせ (BMI 18.5未満) は女性の20歳代が約3割と多い。

■ストレスの状況とその対処法 (P. 7～P. 9)

- ストレスを感じたことが「よくある」人は、男女とも20～50歳代で4～5割台と多く、特に女性の30～40歳代が最も多い。昨年度調査に比べ、男女ともに増加している。
- ストレスの内容は、若年層・中年層の男性及び20歳代の女性は「仕事の問題」や「職場の人間関係」、女性は30歳代から「家族の問題」が多く、高齢層では男女とも「健康の問題」や「家族の問題」が多い傾向にある。
- ストレスが「よくある」人ほど睡眠時間が短い傾向にある。
- 職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人は、40～64歳では男性が女性に比べて10ポイント以上高い。

2 生活習慣について

■食生活習慣 (P. 10～P. 11)

- 健康な食生活習慣のために半年以上継続して取り組んでいることが「ある」人は、女性が男性に比べて多く、また男性は70歳代、女性は60歳代までは年齢が高いほど多い傾向にある。
- 「ほとんど『日本型食生活』である」人は男女とも年齢が高いほど多い傾向で、若年層で配慮していない人が多く、男女とも昨年度に比べ、やや減少している。
- 時間をかけてよく噛んで「食べていない」人は、肥満の人に多い傾向にある。

■外出、運動習慣 (P. 12～P. 16)

- 外出せず、もっぱら家及びその周辺で過ごす日数は、中年期からは年齢が高いほど多い傾向にあり、男性の65歳以上と女性の60歳以上では「3～4日」(週の半分程度)以上の人が4割を超えている。
- 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上の実践者、1日30分以上の歩行実践者は、いずれも30歳代と40歳代で少なく、高齢層で多い傾向にある。
- 日常生活で最も利用する交通手段は、男女ともに「自動車」が多い。「徒歩」の割合は男女ともに30歳代が一番少なく、加齢とともに増える傾向にある。

■飲酒・喫煙の状況 (P. 17～P. 20)

- 毎日飲酒者は男性の50～79歳で3割前後と多く、男女とも昨年度調査に比べて、減少している。
- 現在喫煙者は、男性は30歳代、女性は40歳代で最も多く、男女とも過去5回の調査を通じて大きな変化はない。
- たばこを「やめたい」人は、男性で50～74歳が比較的少ない。
- 受動喫煙は、全体では「飲食店」「職場」「遊技場」「行政機関」「家庭」「医療機関」の順に多い。

3 医療や健診（検診）の受診状況

■内科的な健康診断の受診状況（P. 21～P. 23）

- 内科的な健康診断の受診率は7割台であり、昨年度に比べ男女ともに横ばいであった。
- 年齢と職業からみた内科的な健康診断の受診率は、職場等で健診等の受診機会がある会社員や公務員で高く、特定健康診査等を自発的に受診する必要がある自営業や農林水産業、無職で低い。

■がん検診の受診状況（P. 24～P. 28）

- がん検診の受診率は4割台であり、男女とも昨年度に比べて増加した。
- がん検診の受診率は、男性は「胃がん」、女性が「大腸がん」が最も高い。「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率はいずれも男性が女性に比べて高い。
- 受診したがん検診の実施主体は、「会社員」や「公務員」では「職場や健康保険組合の検診」が最も多い。「自営業」や「農林水産業」、高齢層や家事専業を含めた女性が多いと思われる「無職」や「学生」では「市町村の検診」が最も多い。
- がん検診を受診しなかった理由は、男女とも「時間的な余裕がないから」「面倒だから」「健康なので必要ないと思うから」が上位にあげられている。若年層では「費用がかかるから」、高齢層では「病気で医師にかかっているから」も上位にある。
- がん検診の受診勧奨の有無からみたがん検診の受診率は、受診勧奨があった人がなかった人に比べて高い。

4 歯と口腔の健康

■歯と口腔の状態（P. 29～P. 30）

- 「6024達成者」は県全体が72.0%で、昨年度（72.1%）に比べて減少。
- 「8020達成者」は県全体が40.5%で、昨年度（38.3%）に比べて増加。

■歯と口腔の健康づくり（P. 31～P. 32）

- 定期的な歯科検診の受診率は、男性は若年層ほど低い傾向。受診率は昨年度に比べて男女ともに増加。

5 地域との関わりについて（社会資本・ソーシャルキャピタル）

■社会参加の状況（P. 33～P. 37）

- 地域や組織での活動の参加率は、県全体では45.9%で、昨年度（44.9%）に比べて増加。
- 会や組織での活動に健康づくりを目的としたものが含まれる割合は、県全体では17.4%で、昨年度（16.2%）に比べて増加。

■つきあい・交流、信頼の状況（P. 38）

- 近所で信頼して相談できる人が「いる」人は、いずれの年齢でも女性が男性に比べて多い。
- 地域でお裾分けなどを気軽にしあう関係がある地域は南和保健医療圏が最も多く、以下、東和保健医療圏、中和保健医療圏、西和保健医療圏、奈良保健医療圏と続いている。

Ⅲ 調査の結果

1 回答者の基本属性

(1) 回答者の性・年齢

- 有効回答6,272件のうち、男性が2,829人（45.1%）、女性が3,421人（54.5%）となっている。
- 県の年齢別人口構成比に比べると、20～40歳代の回答率は実際の人口構成比よりも低く、50～70歳代の回答率は実際の人口構成比より高く、回答者はやや高齢者に偏っている。【図表1-1】

【図表1-1】 回答者の性・年齢

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上	無回答	合計	
											人数	構成比
男性(人)	158	287	410	559	304	417	286	251	150	7	2,829	45.1%
女性(人)	171	378	581	691	369	397	312	288	224	10	3,421	54.5%
無回答(人)	1	3	3	2	2	1	1	1	5	3	22	0.4%
合計(人)	330	668	994	1252	675	815	599	540	379	20	6,272	100.0%
回答者構成比	5.3%	10.7%	15.8%	20.0%	10.8%	13.0%	9.6%	8.6%	6.0%	0.3%		100.0%
(参考) 県人口構成比	11.8%	13.6%	17.2%	14.9%	8.4%	10.1%	8.3%	6.3%	9.4%			100.0%

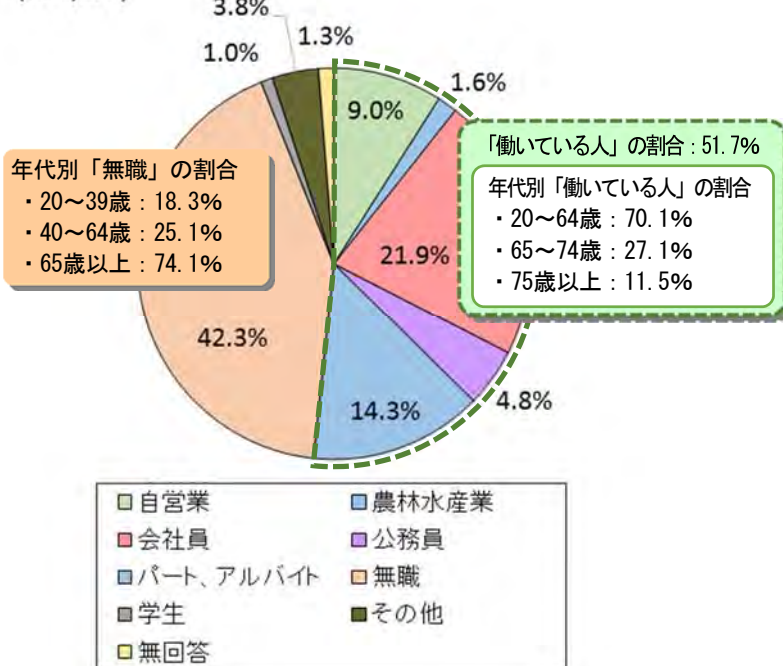
※「(参考) 県人口構成比」は20歳以上県人口の年齢構成比。県人口は「年齢階級市町村別人口」(平成27年10月1日現在)による。県人口：1,389,379人／20歳以上：1,145,553人・20歳以上男性：536,229人（46.8%）・20歳以上女性：609,324人（53.2%）

(2) 回答者の職業、加入医療保険

- 回答者の職業は、「自営業」「農林水産業」「会社員」「公務員」「パート、アルバイト」を合計した「働いている人」は51.7%となっている。20～64歳では約7割の人が働いており、65～74歳でも4分の1が働いている。他方、65歳以上の高齢層では7割以上の人「無職」となっている。【図表1-2】
- 回答者の加入医療保険は、「協会けんぽ・会社の健康保険組合」と「国民健康保険」がそれぞれ3～4割と多く、以下、「後期高齢者医療制度」(9.9%)と続いている。【図表1-3】

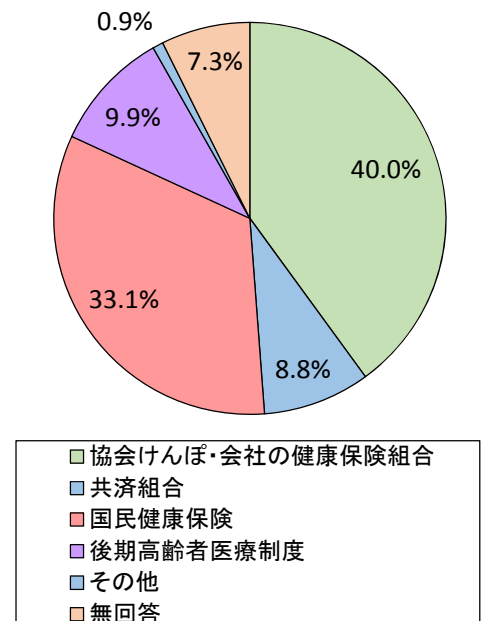
【図表1-2】 回答者の職業

(N=6,272)



【図表1-3】 回答者の加入医療保険

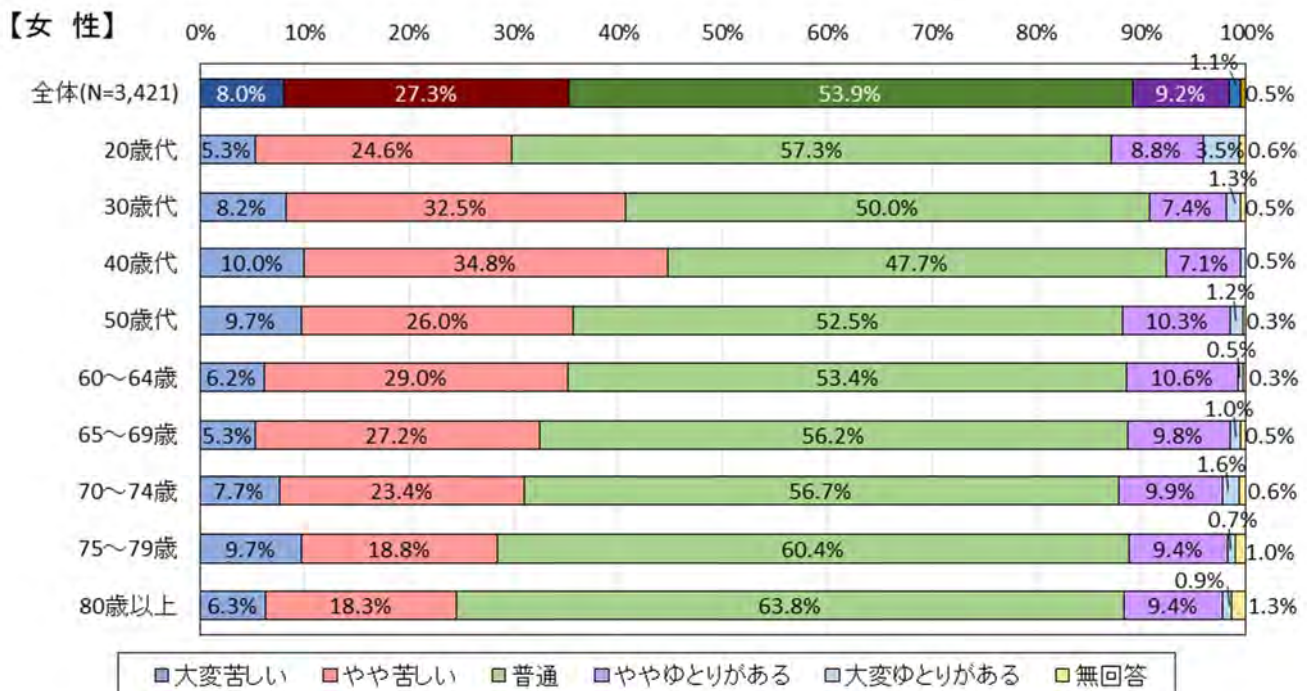
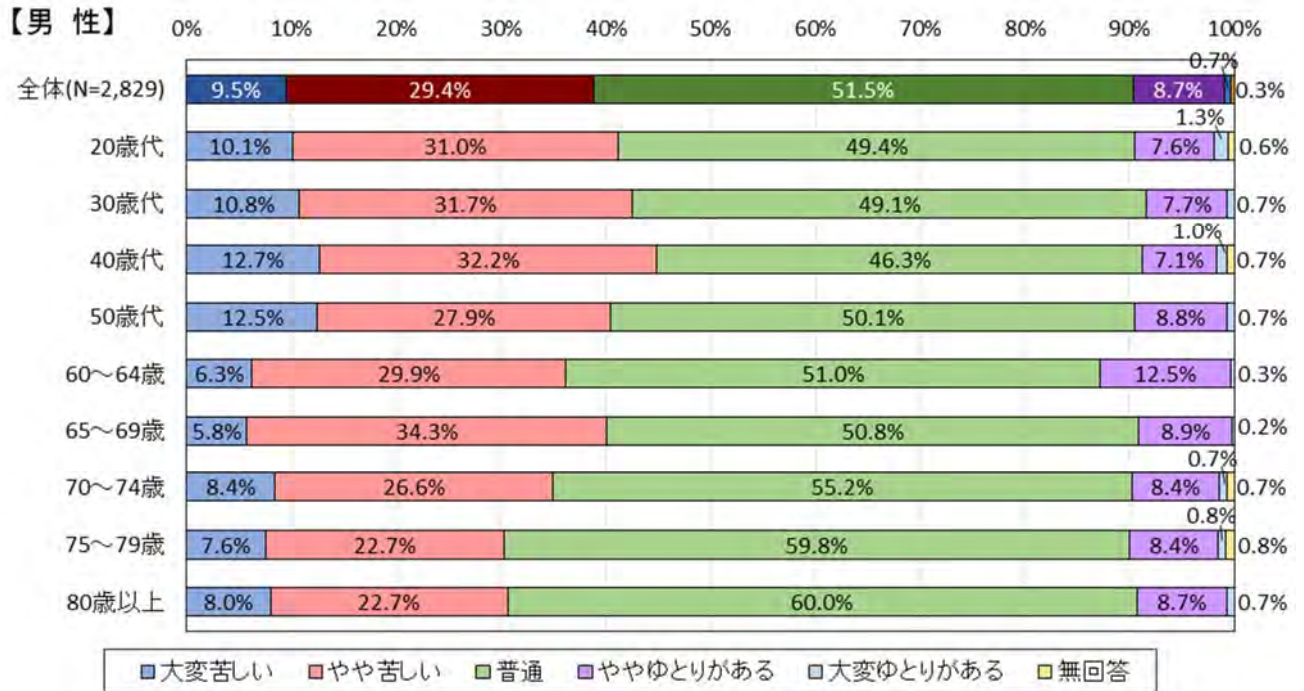
(N=6,272)



(3) 回答者の現在の暮らしの状況

- 回答者の現在の暮らしの状況は、男性では、「大変苦しい」と「やや苦しい」を合計した「苦しい」は40歳代が44.9%で最も多く、若年層・高齢層ほど少ない傾向にある。【図表1-4】
- 女性でも、「苦しい」は40歳代が44.8%で最も多く、男性と同様に若年層・高齢層ほど「苦しい」が少ない傾向にある。【図表1-4】

【図表1-4】 回答者の現在の暮らしの状況



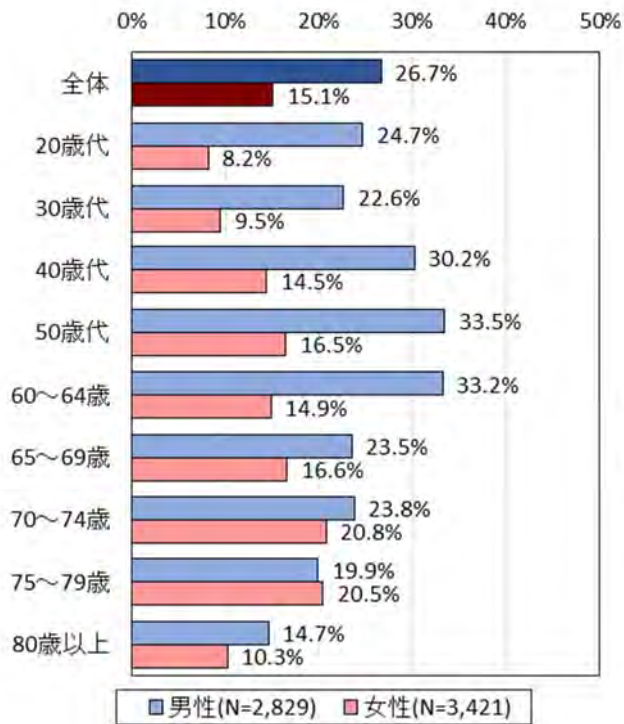
2 心身の状態

(1) 「肥満」と「やせ」の状況

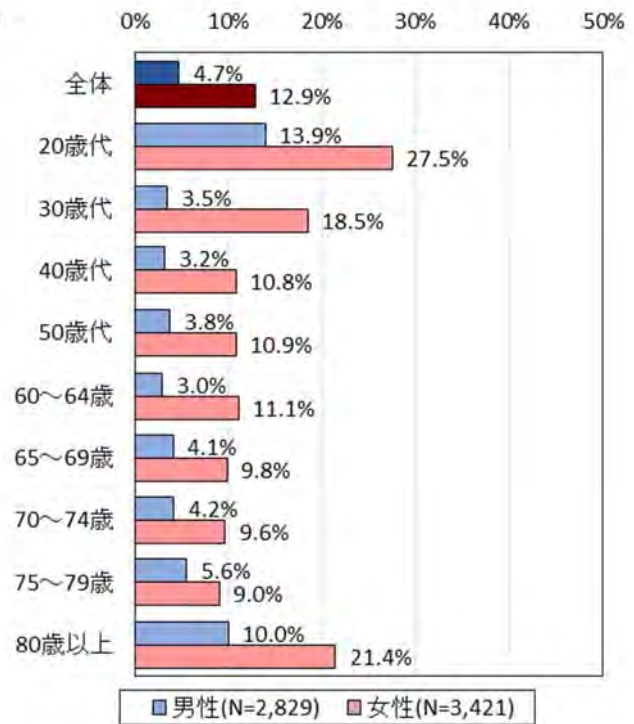
- 肥満の人は、男性が26.7%、女性が15.1%で男性が多く、男性の40～64歳が3割台と多い。過去5回の調査との比較では、男性は増加傾向にある。【図表2-1】
- やせの人は、男性が4.7%、女性が12.9%で女性が多く、女性の20代が約3割と最も多い。過去5回の調査との比較では、男性はやや減少傾向、女性はほぼ横ばいである。【図表2-2】

※肥満度 (BMI) は、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出した値で、18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通」、25以上が「肥満」とされている。

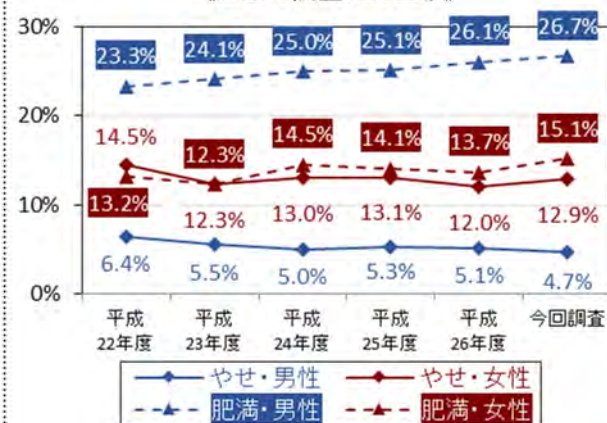
【図表2-1】肥満 (BMI 25以上) の人の割合



【図表2-2】やせ (BMI 18.5未満) の人の割合



《過去の調査との比較》



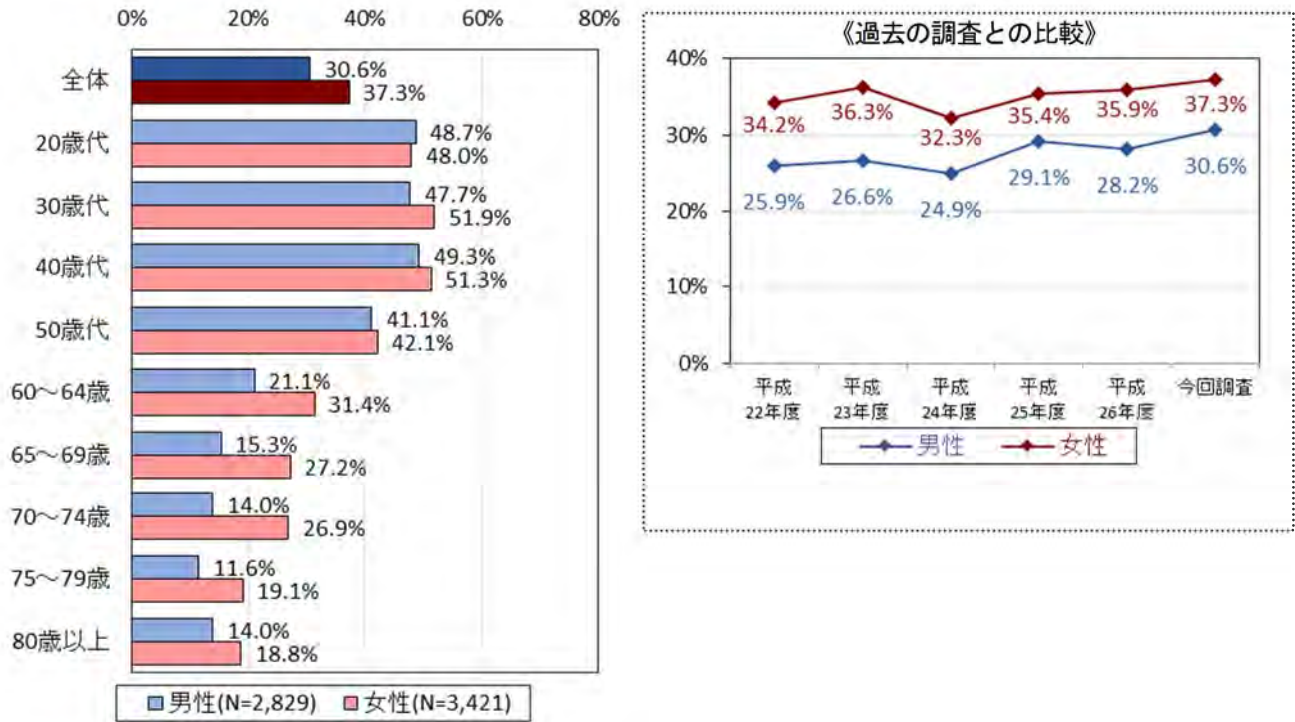
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 肥満者の割合…20歳代～60歳代男性：28.8%〈目標値：26.0%〉
40歳代～60歳代女性：15.7%〈目標値：14.0%〉
- 20歳代女性のやせの割合…27.5%〈目標値：20.0%〉
- 低栄養傾向 (BMI 20以下) の高齢者 (65歳以上) の割合…21.3%〈目標値：21.2%(現状維持)〉

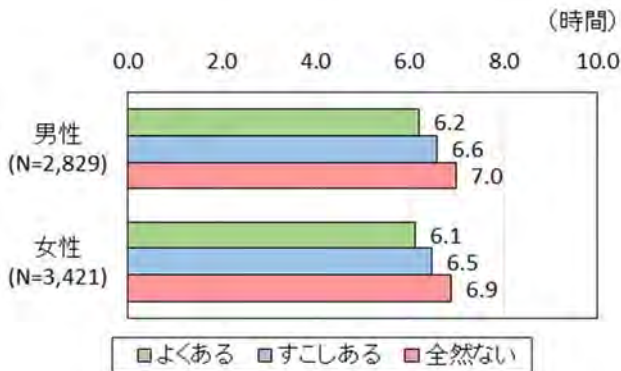
(2) 過去1か月間のストレスの状況

- 過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人は、男性が30.6%、女性が37.3%で女性が多い。男女とも20～50歳代で4～5割台と多く、特に女性の30～40歳代が5割と最も多い。昨年度調査に比べ男女ともに増加している。【図表2-3】
- ストレスを感じたことが「よくある」人は、そうでない人に比べて男女とも睡眠時間が短い傾向にある。【図表2-4】

【図表2-3】 過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人の割合



【図表2-4】 ストレスの程度からみた平均睡眠時間

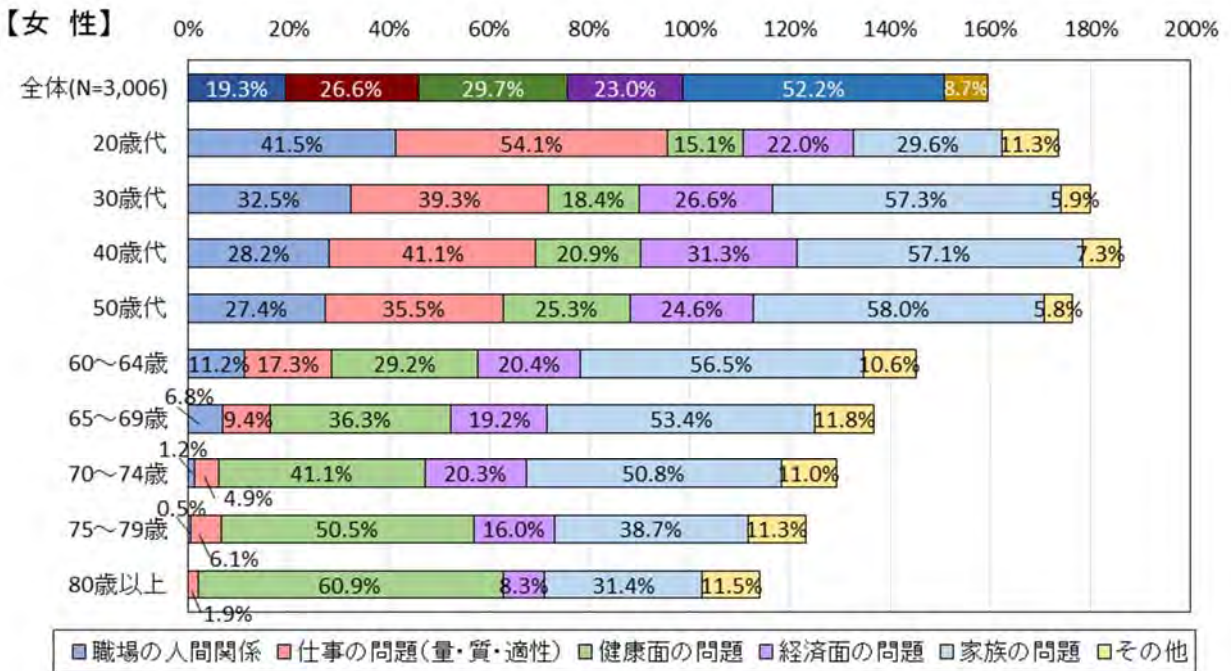
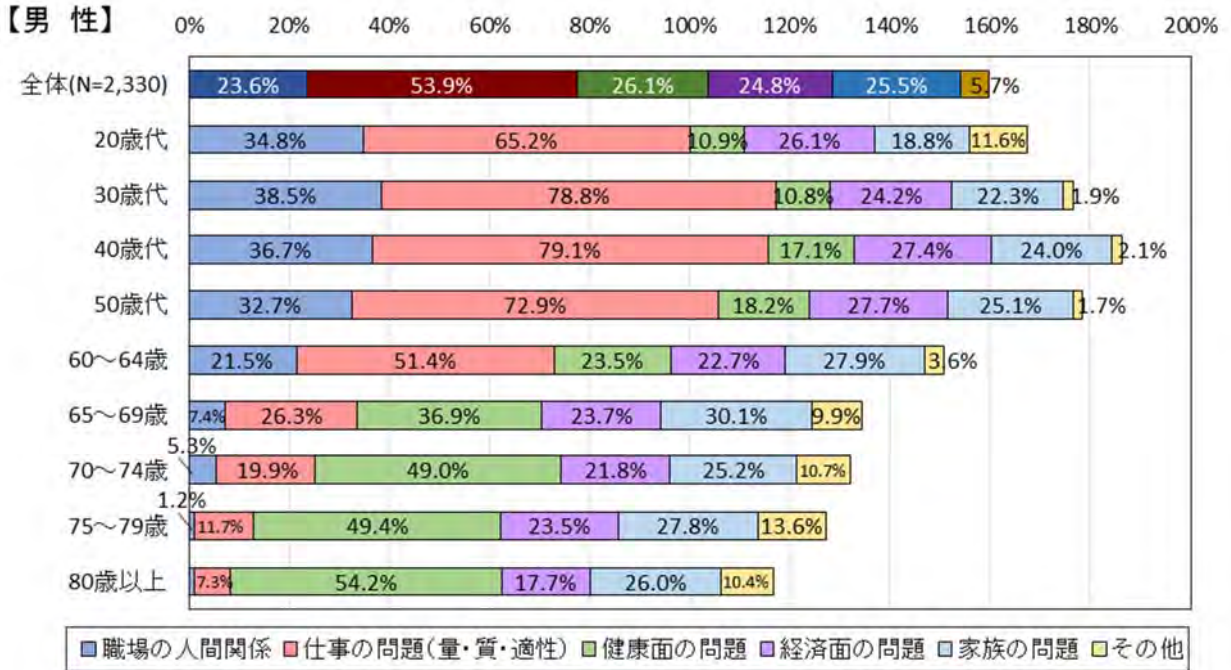


《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 7時間睡眠の人の割合…20～59歳全体：34.8%〈目標値：31.9%〉
 - ストレスを感じたことがある人^(※)の割合…男性：82.4%〈目標値：67.1%〉、女性：87.9%〈目標値：74.6%〉
- (※) ストレスを感じたことがある人：本調査は「よくある」と「すこしある」の合計

- 感じたストレスの内容は、男性の20～64歳では「仕事の問題」が最も多く、特に、30～40歳代では8割と多い。また、65歳以上では「健康面の問題」が最も多い。【図表2-5】
- 女性の20歳代では「仕事の問題」が最も多いが、30～74歳では「家族の問題」が最も多く5割を超えている。また、75歳以上では「健康面の問題」が最も多い。【図表2-5】
- 男性では「職場の人間関係」や「仕事の問題」といった仕事関連の項目をあげる人が多く、女性では「家族の問題」をあげる人が多い。【図表2-5】

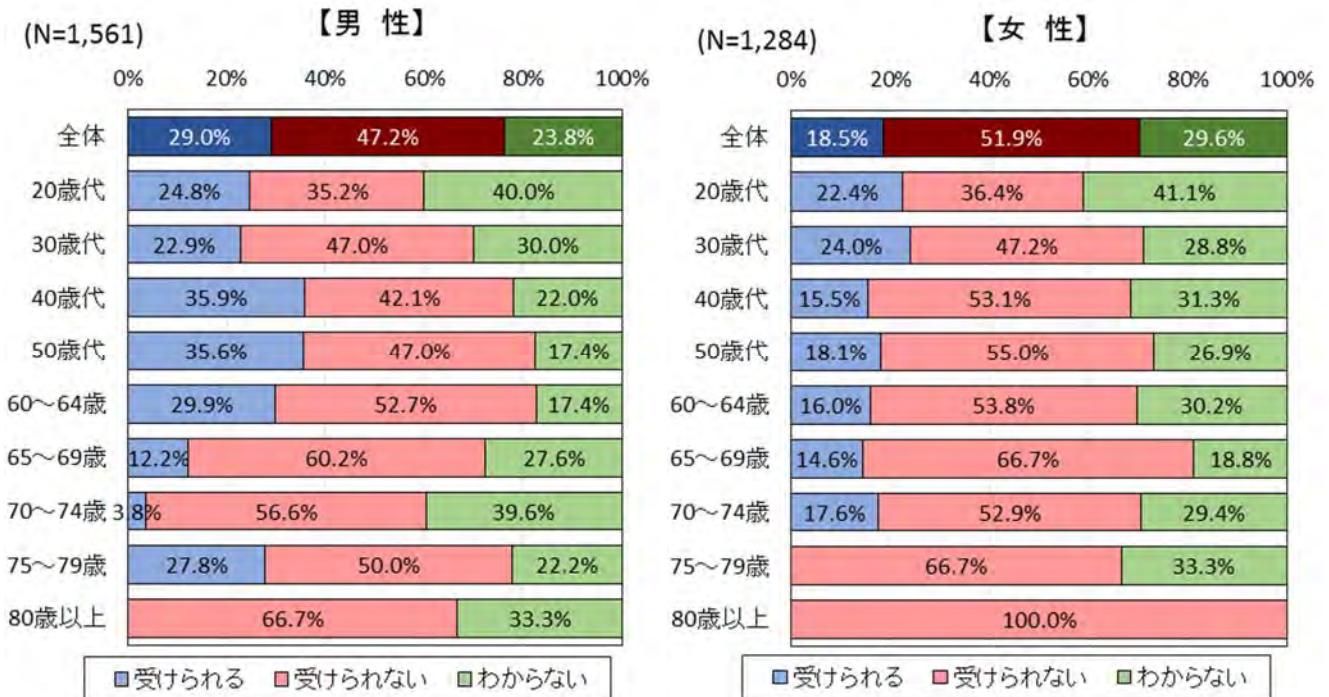
【図表2-5】 過去1か月間にストレスを感じたことがある人が感じたストレスの内容（複数回答）



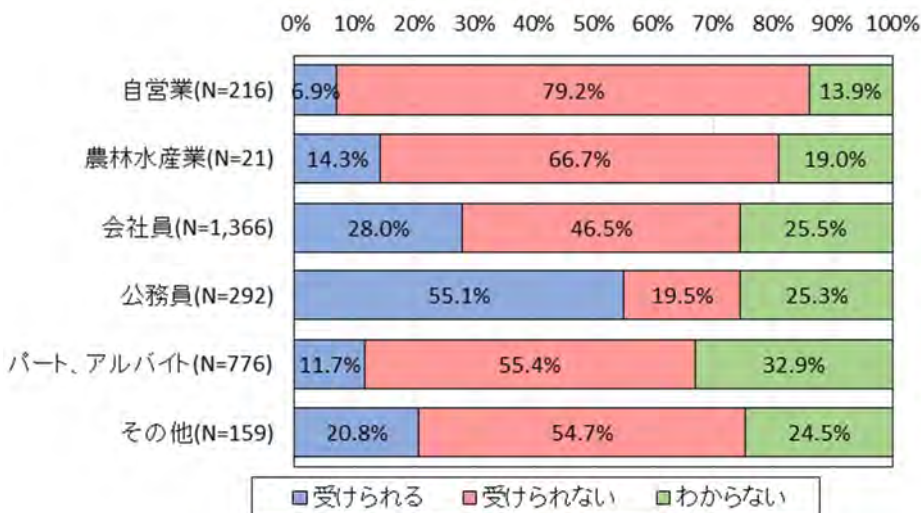
(3) 職場でのメンタルヘルスに関する支援の状況

- 職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人は、男性が29.0%、女性が18.5%で男性が多い。「受けられる」人は、男性では、40～50歳代でやや多い傾向にある。女性では、60歳代までは概ね年齢が高いほど少ない傾向にある。また、40～64歳では男性が女性に比べて多い。【図表2-6】
- 職業からみると、「公務員」が55.1%で最も多く、次いで「会社員」が28.0%となっている。【図表2-7】

【図表2-6】 職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合



【図表2-7】 職業からみた職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合



※いずれも「会社に勤めていない」と「無回答」を除いて集計

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●メンタルヘルスに関する支援を受けられる職場の割合…全体：24.2%〈目標値：未設定〉

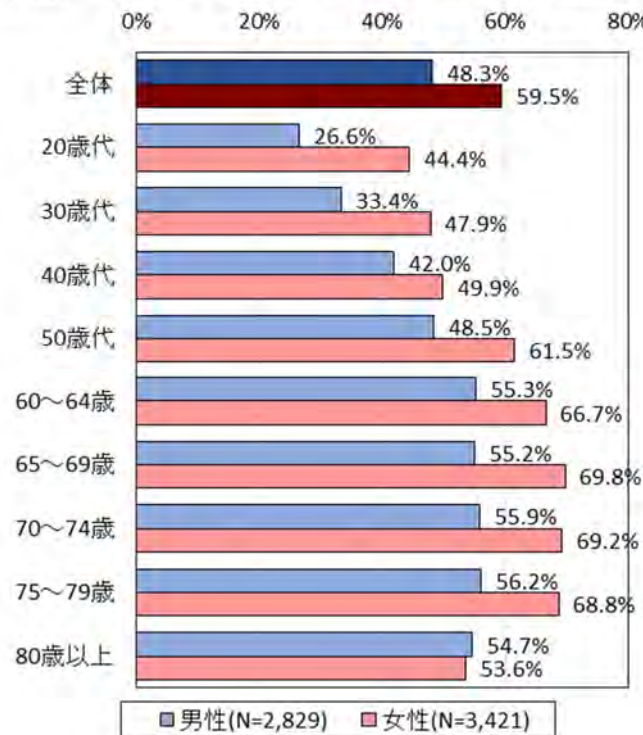
※本調査の「学生」と「無職」を除いた割合。「その他」には、具体的な職業や職種、雇用（就労）形態不明の回答が含まれる。

3 生活習慣について

(1) 食生活習慣

- 健康な食生活習慣のために半年以上継続している取り組みが「ある」人は、男性が48.3%、女性が59.5%で、男性は70歳代、女性は60歳代まで年齢が高いほど実践者が多い傾向にある。【図表3-1】
- 健康な食生活習慣のために半年以上継続している取り組みの内容は、男女とも「毎日牛乳または乳製品をとっている」、「濃い味付けを控えるようにしている」、「就寝前2時間以内に食事をしないようにしている」が上位3項目にあげられる。【図表3-2】

【図表3-1】健康な食生活習慣のために半年以上継続している取り組みが「ある」人の割合



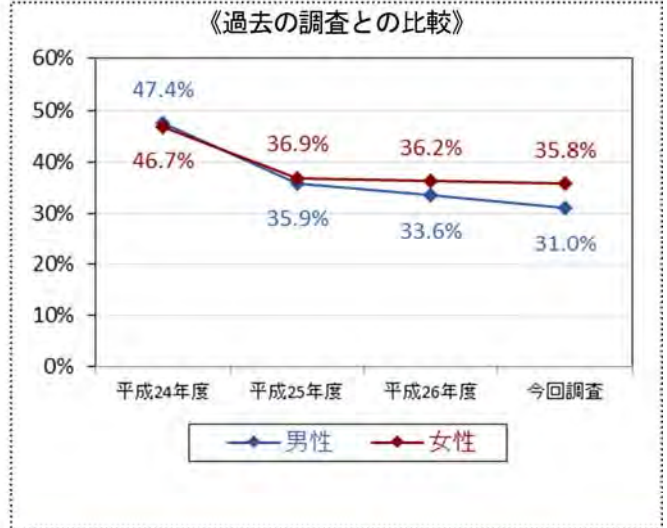
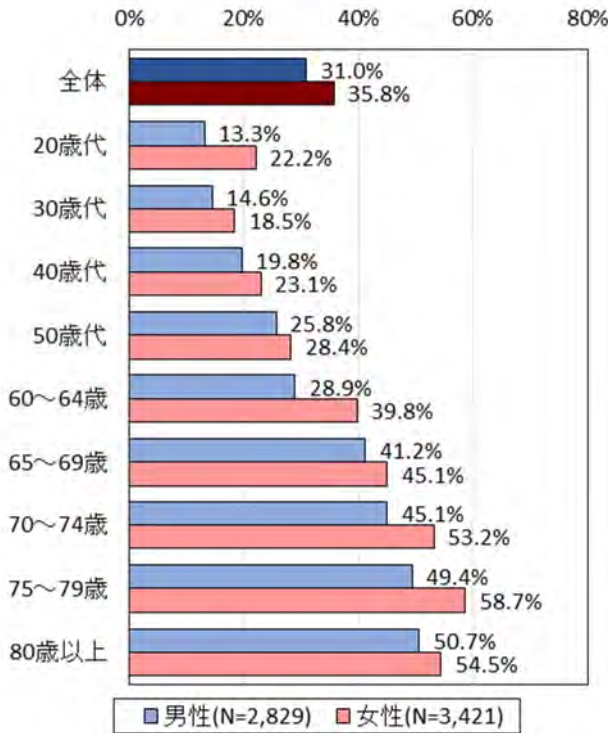
【図表3-2】健康な食生活習慣のために半年以上継続している取り組みの内容（複数回答）

	性別	年齢層	食事は腹八分目にして	食事は10分以上かけて	毎日牛乳または乳製品をとっている	1日5皿以上の野菜料理を食べている	毎日果物を食べている	濃い味付けを控えるようにしている	油の多い料理を控えている	肉より魚を食べるようにしている	外食をしないようにしている	アルコール休肝日を作っている	就寝前2時間以内に食事をしないようにしている
			男性 N=1,365 女性 N=2,035										
全体	男性	48.3%	38.8%	33.3%	48.6%	10.7%	25.5%	41.8%	34.7%	30.8%	22.9%	29.0%	40.4%
20歳代	男性	26.6%	21.4%	31.0%	61.9%	11.9%	11.9%	19.0%	7.1%	9.5%	14.3%	35.7%	14.3%
30歳代	男性	33.4%	32.3%	29.2%	35.4%	4.2%	11.5%	29.2%	18.8%	13.5%	14.6%	29.2%	22.9%
40歳代	男性	42.0%	31.4%	25.0%	39.5%	5.2%	13.4%	27.9%	24.4%	15.7%	18.6%	36.6%	18.0%
50歳代	男性	48.5%	36.2%	22.1%	42.4%	6.6%	17.3%	37.3%	28.0%	20.7%	16.6%	32.5%	29.2%
60～64歳	男性	55.3%	42.9%	29.8%	42.9%	11.3%	22.0%	43.5%	35.7%	32.7%	24.4%	31.5%	39.9%
65～69歳	男性	55.2%	37.8%	33.9%	52.6%	11.7%	27.8%	49.6%	40.9%	37.8%	21.7%	27.0%	53.9%
70～74歳	男性	55.9%	42.5%	41.3%	50.6%	15.6%	39.4%	51.3%	44.4%	45.0%	28.1%	22.5%	55.0%
75～79歳	男性	56.2%	44.0%	51.1%	61.0%	17.7%	41.8%	48.9%	44.7%	44.7%	31.9%	21.3%	58.2%
80歳以上	男性	54.7%	56.1%	53.7%	69.5%	17.1%	43.9%	56.1%	52.4%	52.4%	41.5%	24.4%	64.6%
全体	女性	59.5%	35.9%	41.3%	60.0%	16.7%	34.3%	61.4%	47.0%	31.3%	24.5%	14.3%	55.2%
20歳代	女性	44.4%	30.3%	38.2%	47.4%	9.2%	15.8%	35.5%	32.9%	13.2%	14.5%	26.3%	35.5%
30歳代	女性	47.9%	22.7%	31.5%	50.3%	10.5%	11.0%	38.7%	20.4%	12.7%	9.9%	22.1%	28.7%
40歳代	女性	49.9%	28.6%	30.0%	52.8%	14.5%	18.3%	47.2%	33.4%	13.8%	15.9%	16.6%	43.4%
50歳代	女性	61.5%	31.3%	31.8%	62.1%	14.1%	28.9%	57.6%	43.3%	23.1%	19.3%	19.1%	49.2%
60～64歳	女性	66.7%	32.9%	36.2%	63.4%	16.7%	37.4%	66.7%	53.3%	36.6%	24.8%	15.0%	56.9%
65～69歳	女性	69.8%	41.9%	45.5%	60.3%	17.7%	41.9%	72.9%	53.8%	40.1%	28.9%	10.5%	67.5%
70～74歳	女性	69.2%	44.9%	56.9%	65.3%	22.2%	52.8%	75.0%	61.1%	47.7%	35.2%	7.4%	71.8%
75～79歳	女性	68.8%	44.4%	62.6%	66.7%	22.2%	54.0%	75.3%	62.6%	50.0%	39.9%	7.6%	73.7%
80歳以上	女性	53.6%	54.2%	56.7%	65.8%	23.3%	49.2%	76.7%	62.5%	49.2%	36.7%	5.0%	66.7%

※網かけは、各年齢層の上位3項目を示している。

- 「ほとんど『日本型食生活』である」人は、男性が31.0%、女性が35.8%で、男女とも年齢が高いほど多い傾向にあり、若年層ほど「日本型食生活」を心がけていない人が多いと言える。昨年度調査に比べて男女ともに減少傾向である。【図表3-3】
- 時間をかけてよく噛んで（ひと口20～30回）「食べている」人は、男性が18.2%、女性が19.9%で、65歳以上では年齢が高いほど多い傾向にある。【図表3-4】
- 体型からみた時間をかけてよく噛んで「食べている」人は、やせほど多い傾向にある。逆に、よく噛んで「食べていない」は、肥満ほど多い傾向にある。【図表3-5】

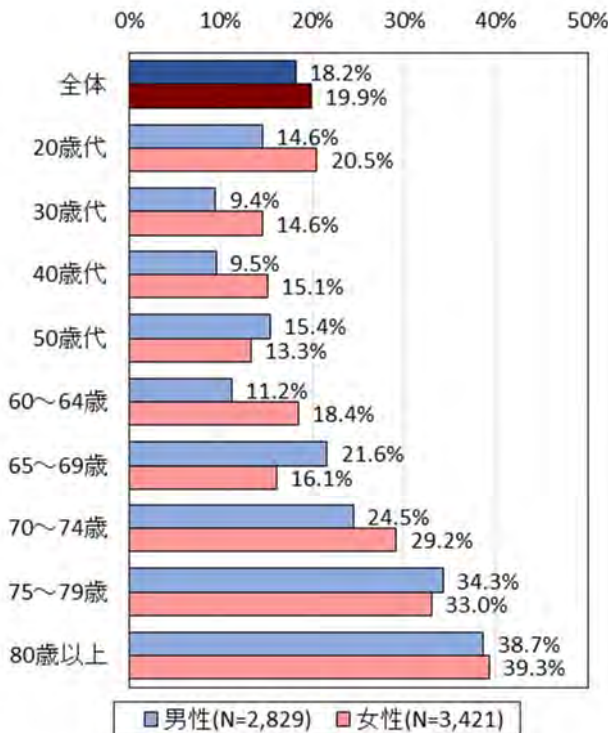
【図表3-3】「ほとんど『日本型食生活』である」人の割合



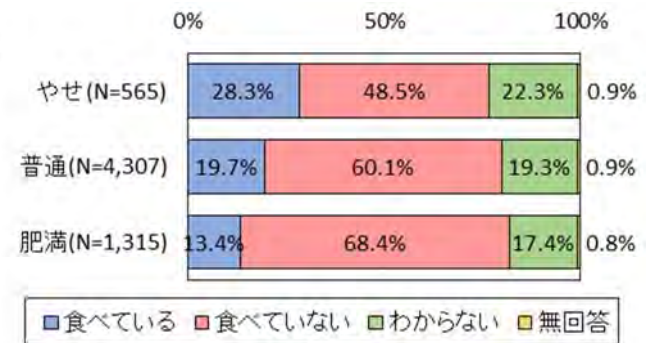
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 日本型食生活をほぼ毎日としている人の割合
…全体：33.6%〈目標値：52.0%〉
- ※本調査の「ほとんど『日本型食生活』である」の割合

【図表3-4】時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合



【図表3-5】体型からみた時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合

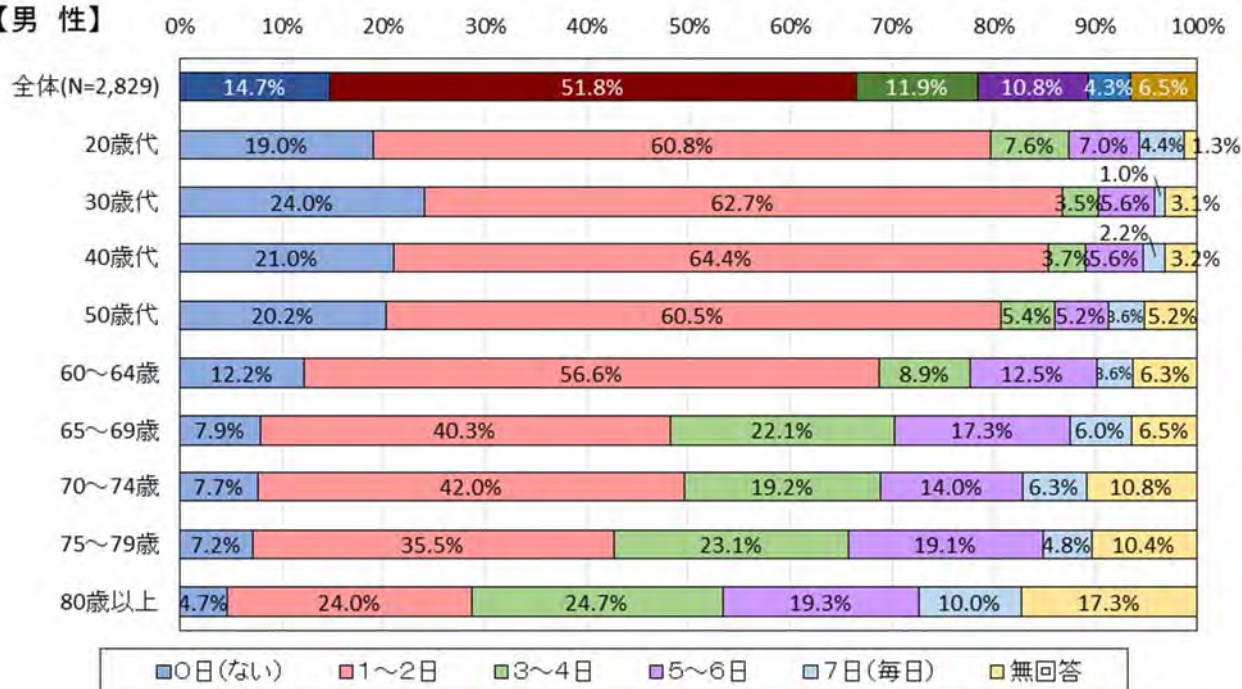


(2) 外出、運動習慣

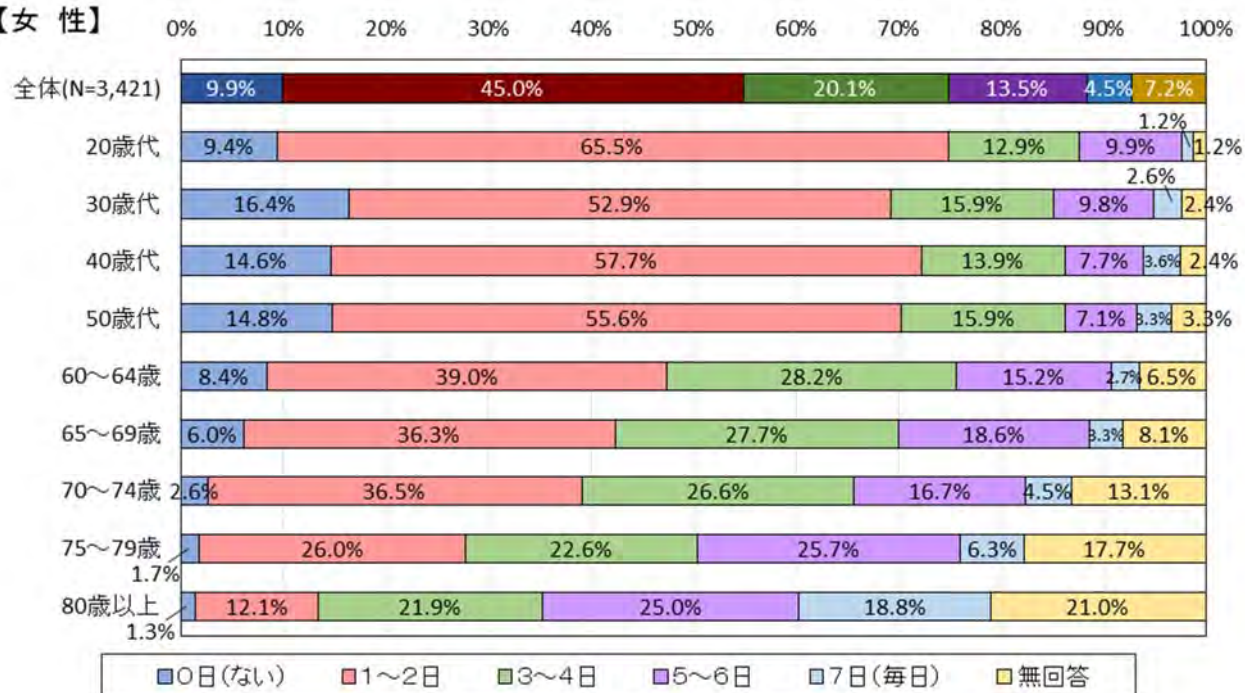
○ 外出せず、もっぱら家及びその周辺で過ごす日数は、男性の50歳代以下では8割以上が「1～2日」以下であるが、男女ともに60歳を境に外出しない日数が大幅に増加し、年齢が高いほど外出しない日数が多い傾向にある。【図表3-6】

【図表3-6】 外出せず、もっぱら家及びその周辺で過ごす日数

【男性】

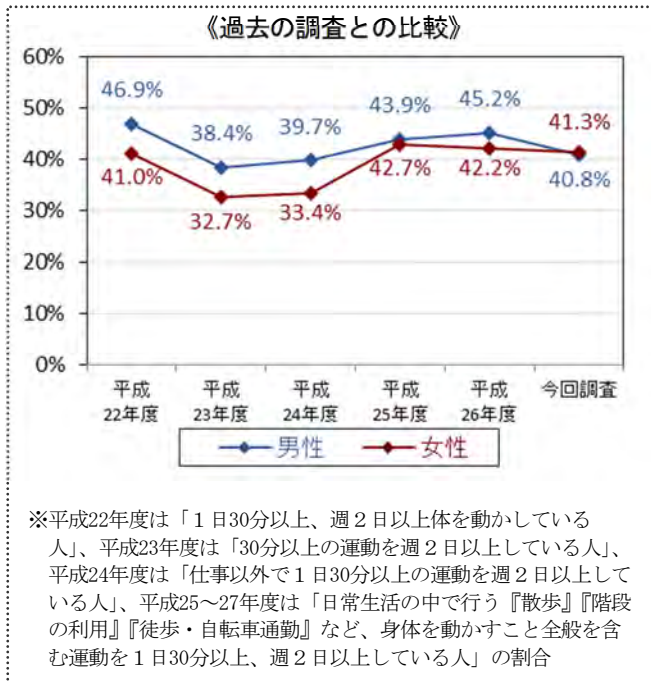
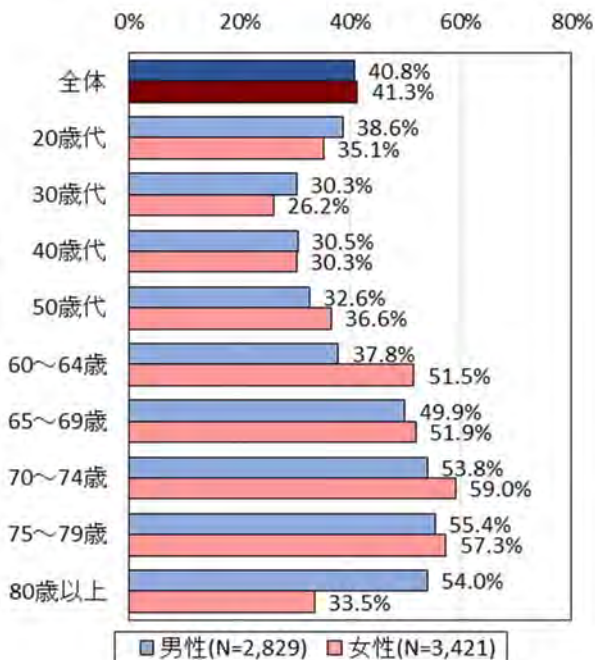


【女性】



- 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人は、男性が40.8%、女性が41.3%で、昨年度調査に比べ男女ともに減少している。年代別では30～40歳代で少なく、女性は60～79歳、男性は65歳以上で多い。【図表3-7】
- 1日30分以上歩いている人は、男性が60.1%、女性が51.0%で男性が多い。年代別では80歳以上を除き年齢による差は小さいが、30～40歳代の女性でやや少ない傾向にある。【図表3-8】

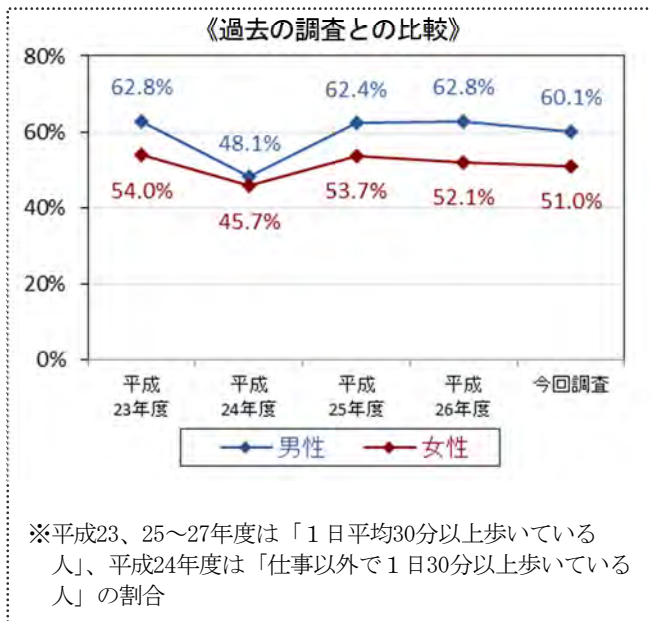
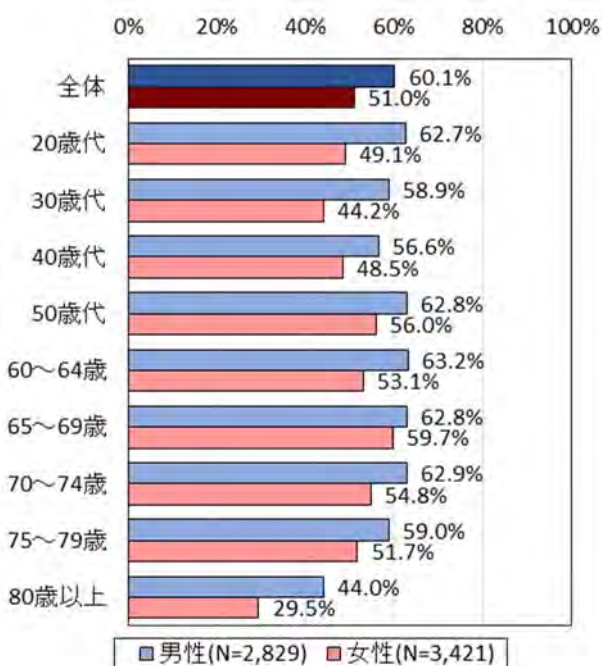
【図表3-7】 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

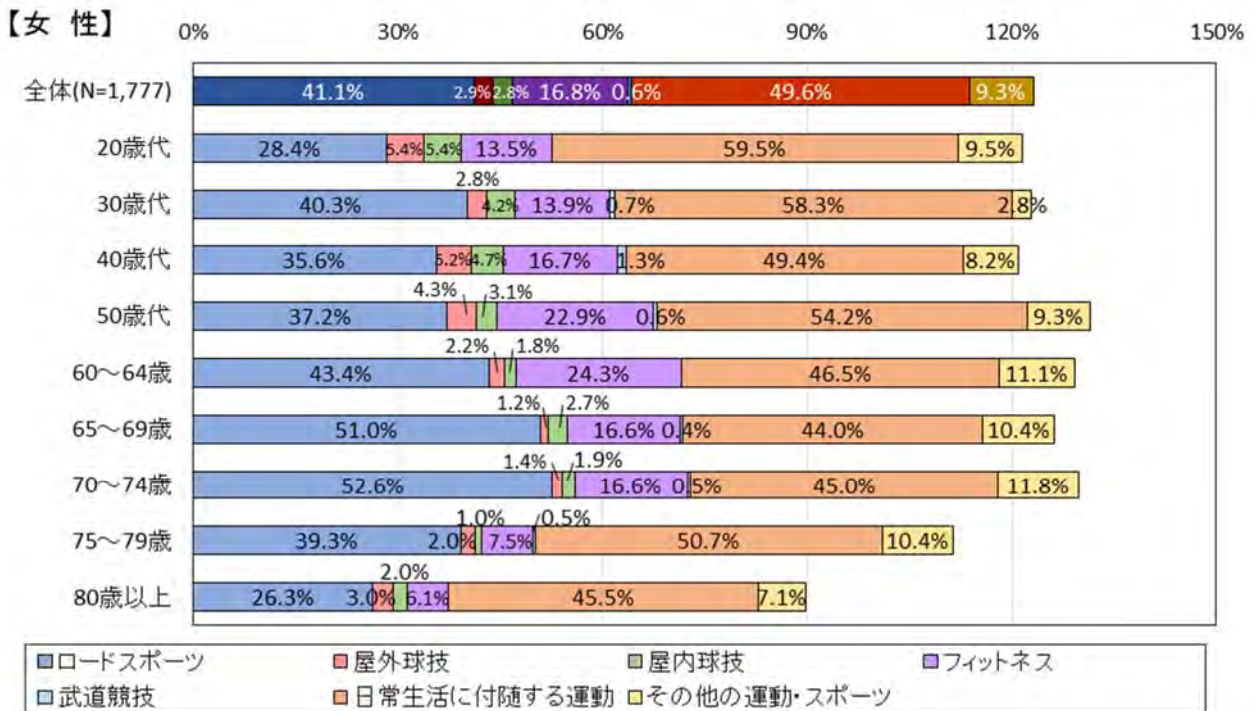
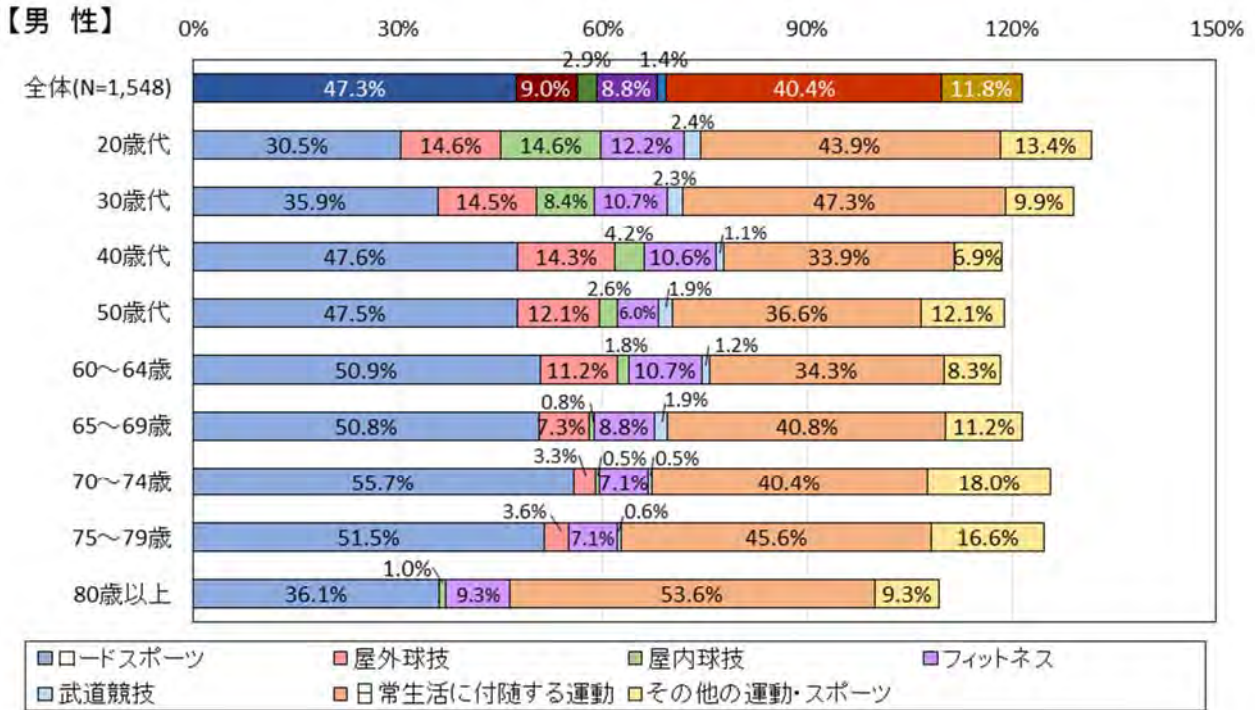
- 運動習慣者（1日30分以上の運動を週2日以上）の割合
 - …20～64歳男性：33.2%〈目標値：42.0%〉、20～64歳女性：35.5%〈目標値：39.0%〉
 - …65歳以上男性：52.7%〈目標値：62.0%〉、65歳以上女性：51.6%〈目標値：50.0%〉

【図表3-8】 1日30分以上歩いている人の割合



○ 1日合計30分以上取り組んでいる運動・スポーツの内容は、男性は「ロードスポーツ」が最も多い。年齢別には30歳代以下と80歳以上では「日常生活に付随する運動」が最も多く、他の年齢層では「ロードスポーツ」が最も多い。女性は「日常生活に付随する運動」が最も多い。年齢別には65～74歳では「ロードスポーツ」が最も多く、他の年齢層では「日常生活に付随する運動」が最も多い。【図表3-9】

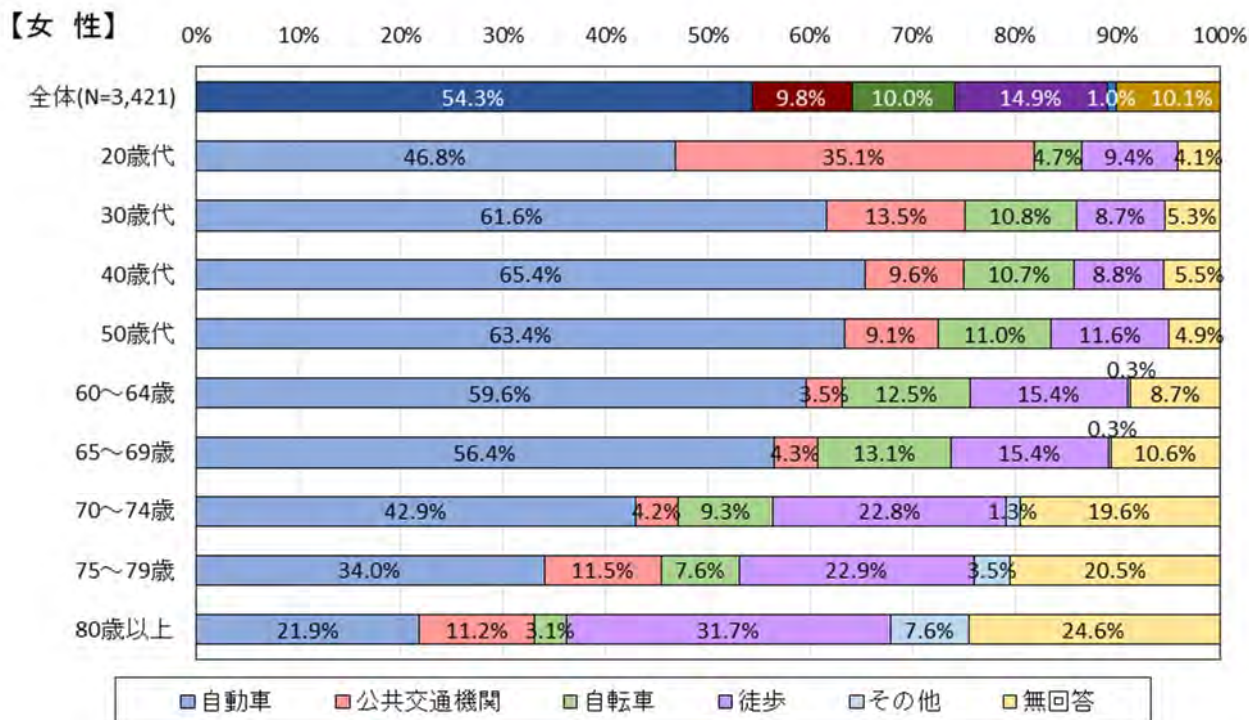
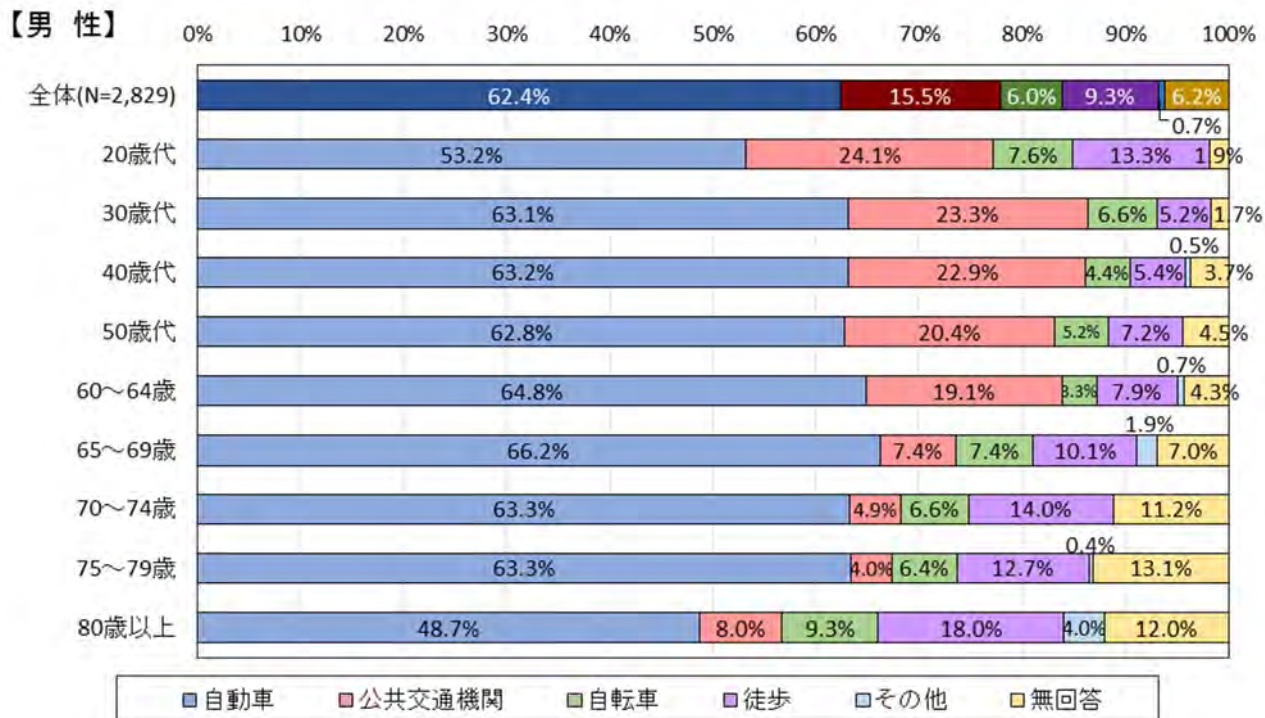
【図表3-9】 1日合計30分以上取り組んでいる運動・スポーツの内容（複数回答）



※ 「ロードスポーツ」：ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など、「屋外球技」：野球・サッカー・テニスなど、「屋内球技」：バスケットボール・バレーボールなど、「フィットネス」：エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど、「武道競技」：柔道・剣道・弓道・空手など、「日常生活に付随する運動」：通勤・農作業・運搬作業・買い物など

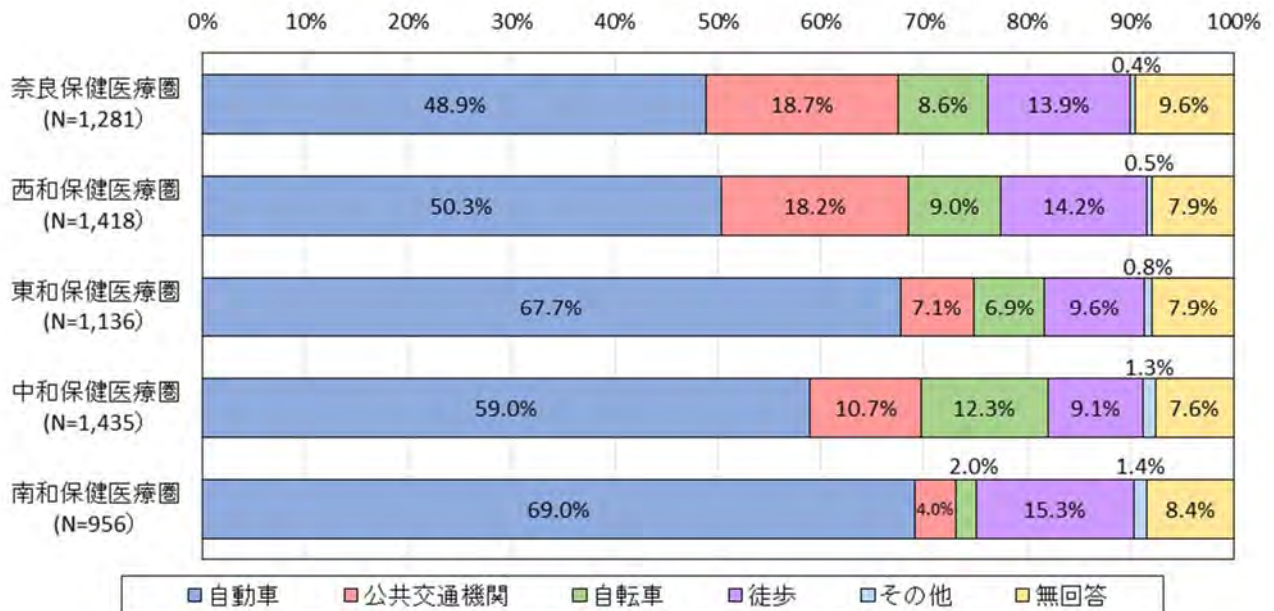
- 日常生活で最も利用する交通手段は、男女とも「自動車」が最も多く5割を超える。「公共交通機関」は、男女とも20歳代が最も多く、女性は3割を超える。【図表3-10】
- 「徒歩」の割合は男女ともに30歳代が一番少なく、加齢とともに増える傾向にある。【図表3-10】

【図表3-10】日常生活で最も利用する交通手段



○ 保健医療圏別にみた日常生活で最も利用する交通手段は、どの保健医療圏も「自動車」が最も多く、特に東和及び南和保健医療圏で6割を超えている。一方、「公共交通機関」は、奈良及び西和保健医療圏で比較的多く2割近くを占める。「自転車」は、中和保健医療圏が12.3%で最も多く、南和保健医療圏が2.0%で最も少ない。【図表3-11】

【図表3-11】 保健医療圏別にみた日常生活で最も利用する交通手段



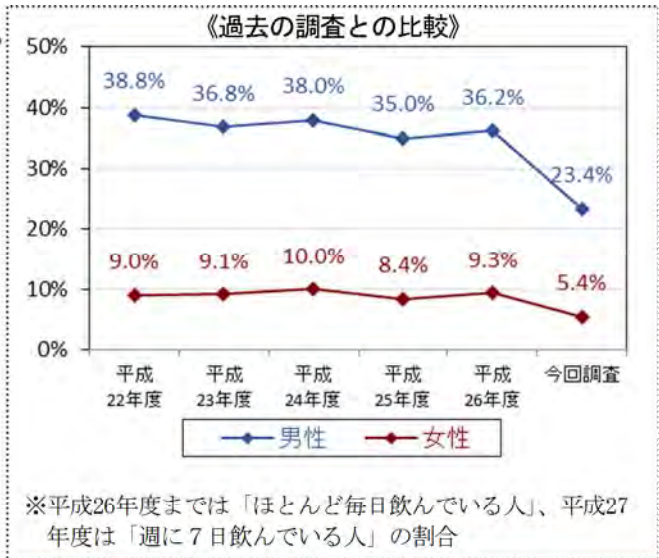
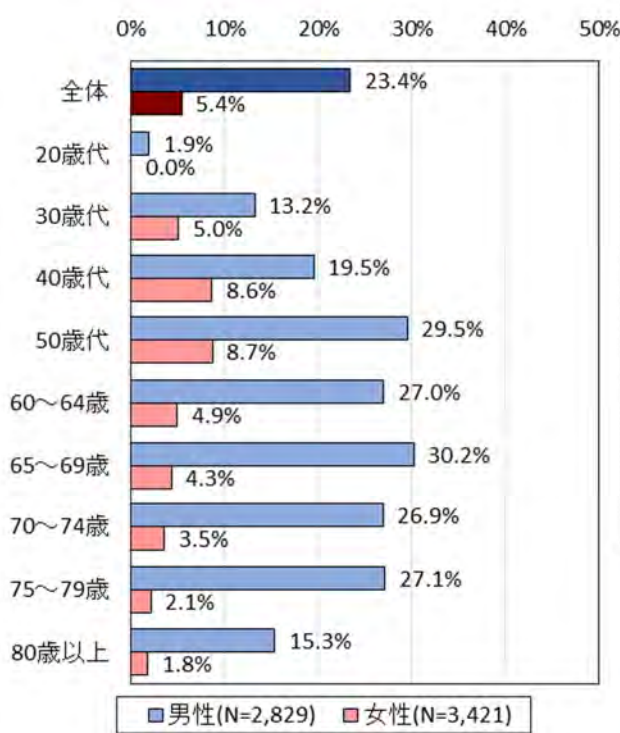
(3) 飲酒・喫煙の状況

○ アルコール類を「毎日飲酒している」人は、男性が23.4%、女性が5.4%で、いずれの年齢も男性が女性に比べて多い。男性の50～79歳では3割前後と特に多い。男女とも昨年度調査に比べて、減少している。

【図表3-12】

○ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人は、男性が12.8%、女性が6.4%で、いずれの年齢でも男性が女性に比べて多い。男性は50歳代、女性は40歳代が最も多い。【図表3-13】

【図表3-12】 アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合

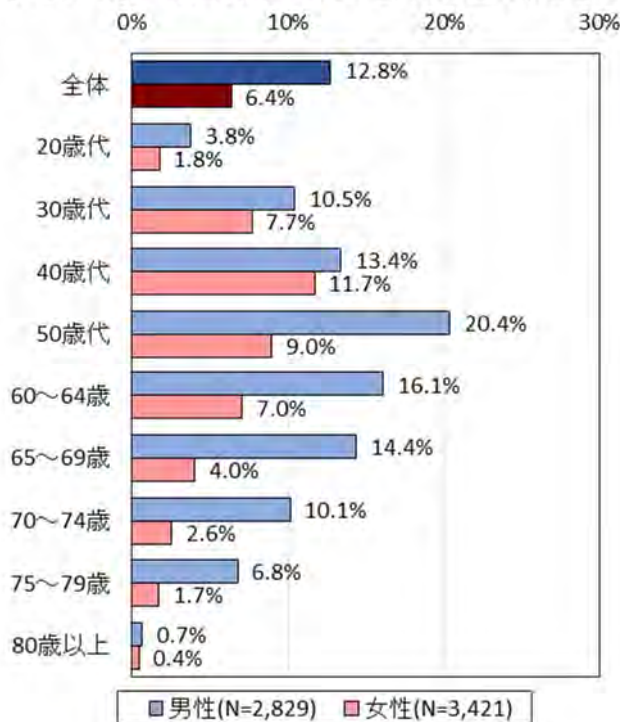


《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●毎日飲酒をしている人の割合

- …男性：23.4% <目標値：25.1%>
- …女性：5.4% <目標値：5.9%>

【図表3-13】 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

- …男性：12.8% <目標値：13.3%>
- …女性：6.4% <目標値：9.9%>

※「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人」に該当する者とは、アルコールを「週1日以上飲む」人のうち、下記①～④のいずれかに該当する者

【男性】純アルコール換算で摂取量が280g以上/週の者

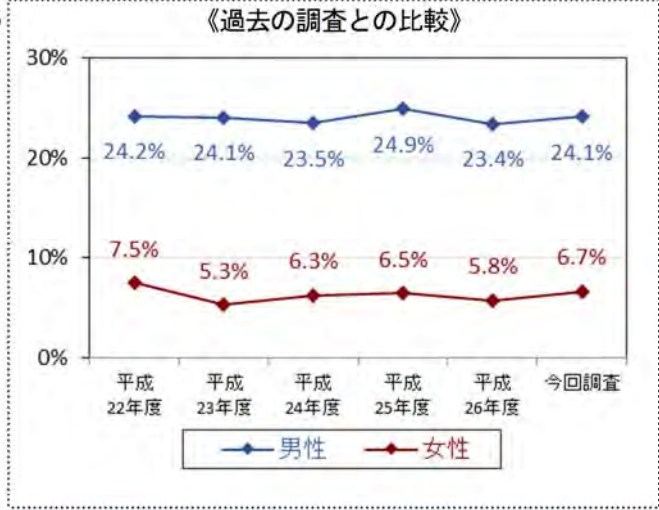
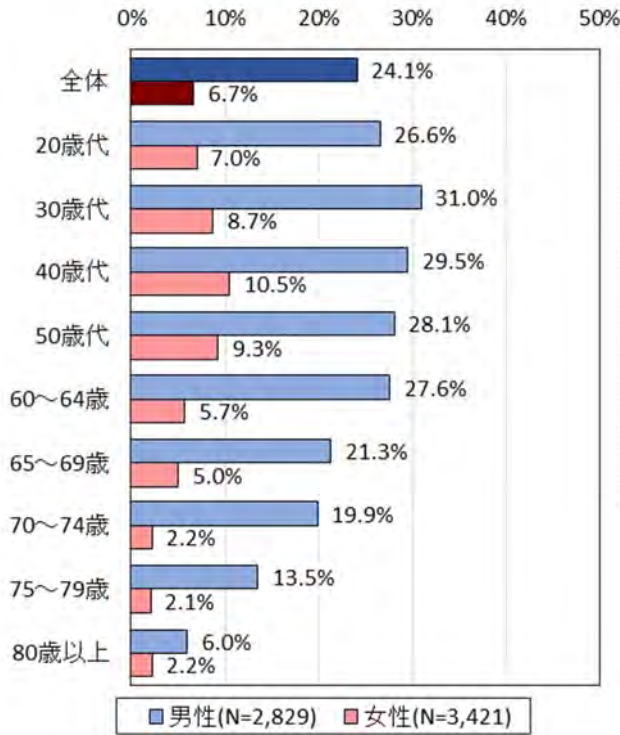
- ①週1～2日飲酒で、1回あたり「5合以上」
- ②週3日飲酒で、1回あたり「4合以上」
- ③週4日飲酒で、1回あたり「3合以上」
- ④週5～7日飲酒で、1回あたり「2合以上」

【女性】純アルコール換算で摂取量が140g以上/週の者

- ①週1日飲酒で、1回あたり「5合以上」
- ②週2日飲酒で、1回あたり「3合以上」
- ③週3日飲酒で、1回あたり「2合以上」
- ④週4～7日飲酒で、1回あたり「1合以上」

- たばこを「現在吸っている」人は、男性が24.1%、女性が6.7%で、いずれの年齢でも男性が女性に比べて多い。男性は30歳代、女性は40歳代が最も多い。過去5回の調査との比較では、男女とも横ばいの傾向にある。【図表3-14】
- 現在喫煙している人のうち、たばこを「やめたい」人は、男性が42.3%、女性が54.6%で女性が多い。男性は70～74歳が36.8%と最も少ない。【図表3-15】
※女性は喫煙者が少ないため、年齢別の比較は上記では割愛している。

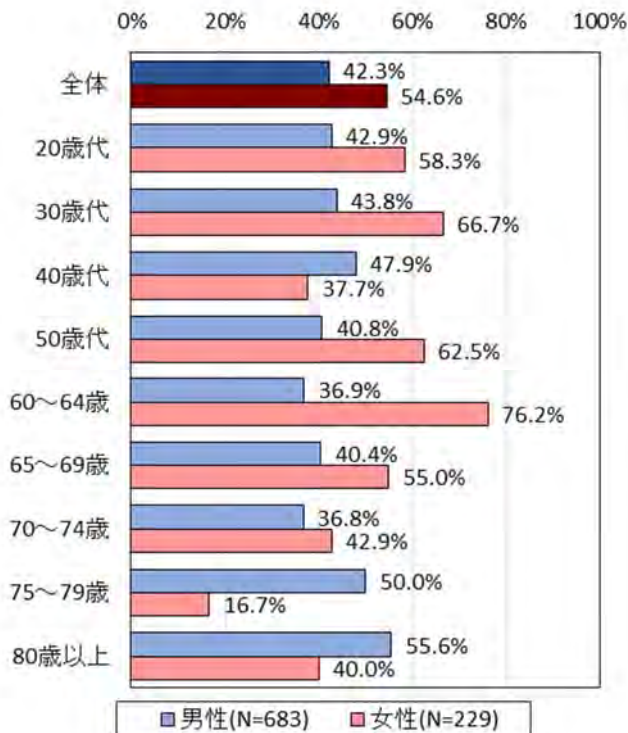
【図表3-14】 たばこを「現在吸っている」人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 成人の喫煙率
 - …全体：14.6% 〈目標値：9.9%〉
 - …男性：24.1% 〈目標値：18.0%〉
 - …女性：6.7% 〈目標値：2.8%〉

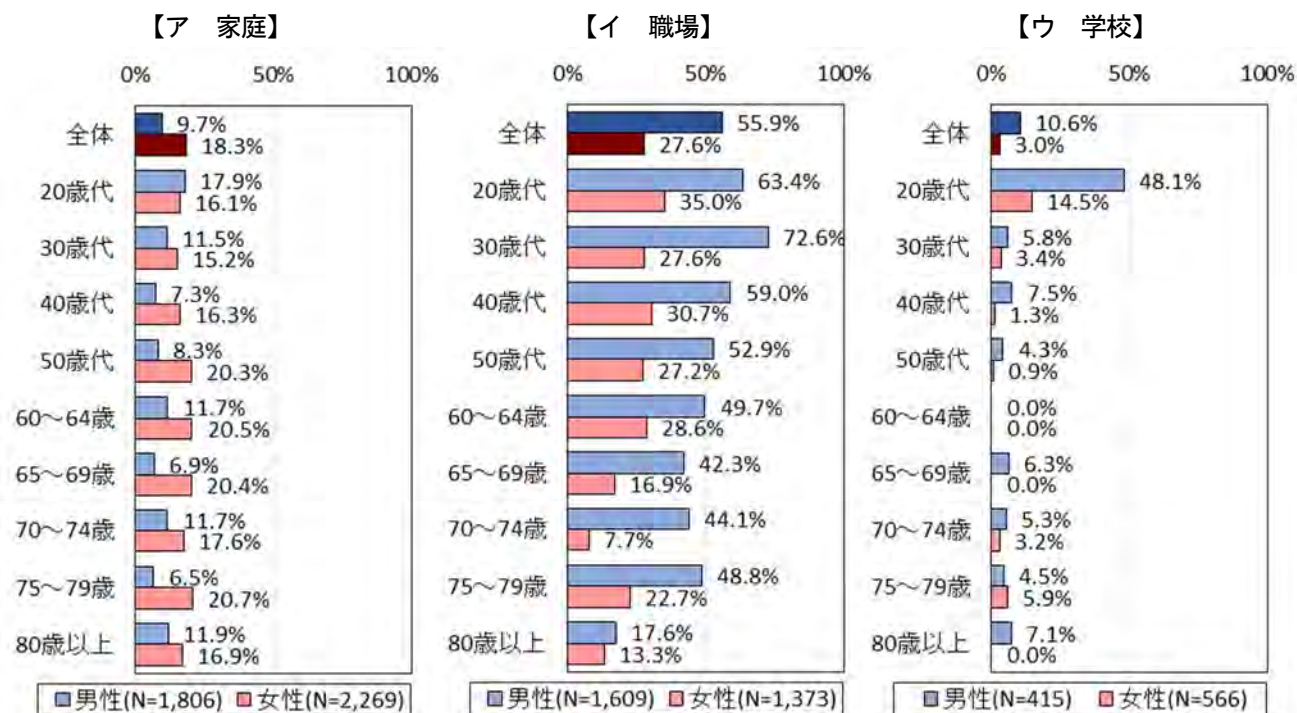
【図表3-15】 たばこを「やめたい」人の割合



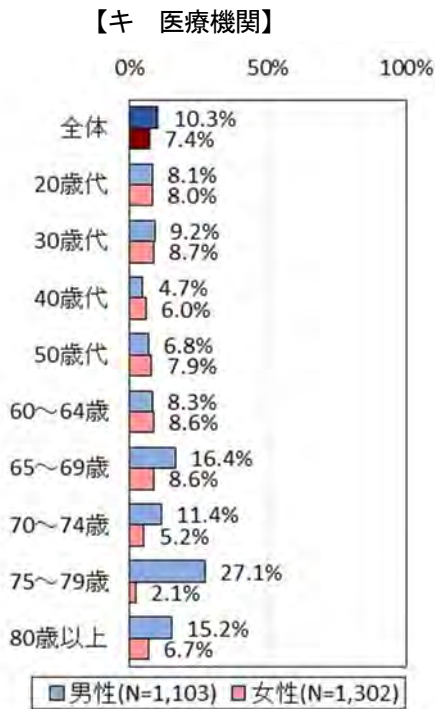
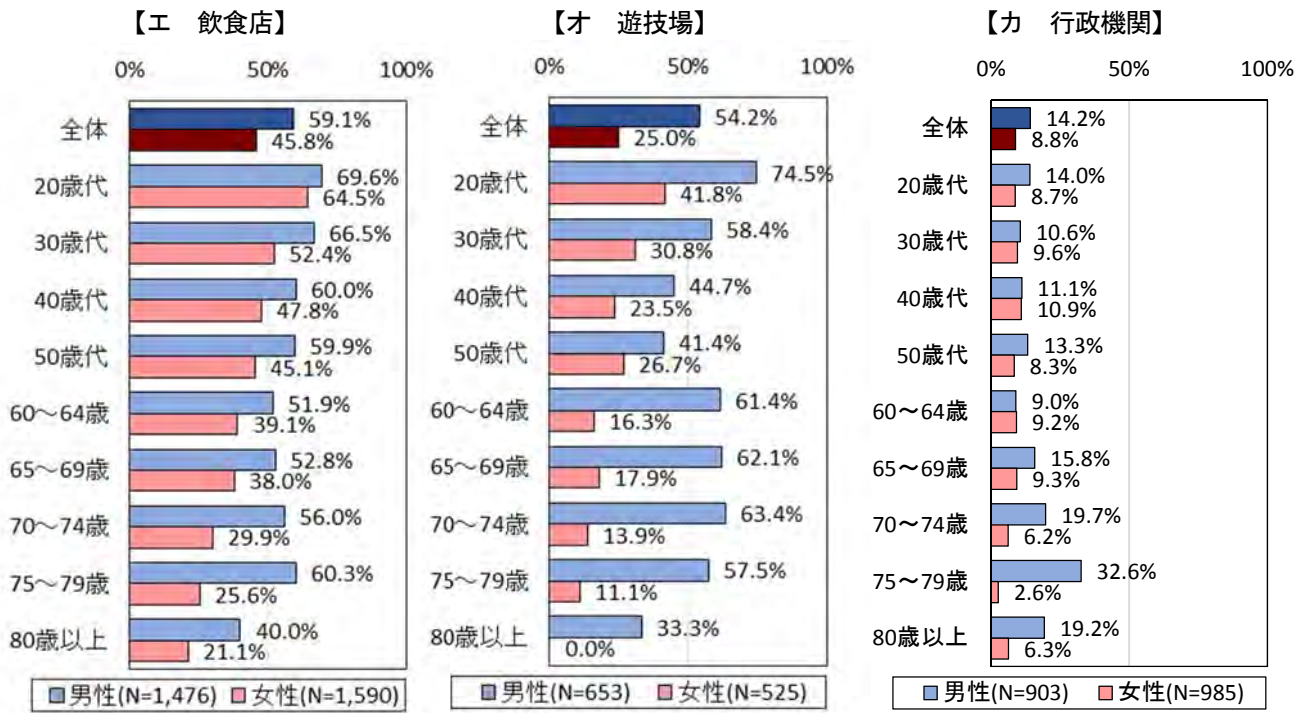
(4) 受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解

- 過去1か月間にア～キの7つの場面で受動喫煙を経験した人の状況は、以下のとおりである。
- 「ア 家庭」では、男性が9.7%、女性が18.3%で女性が多い。20歳代以外の年齢では女性が男性に比べて多く、40～69歳では、男女間でおおむね10ポイント程度の差がある。【図表3-16-ア】
- 「イ 職場」では、男性が55.9%、女性が27.6%で男性が多い。いずれの年齢でも男性が女性に比べて多く、男女とも若年層の方が多い傾向にある。【図表3-16-イ】
- 「ウ 学校」では、男性が10.6%、女性が3.0%で、20歳代では、男性が48.1%、女性が14.5%で特に男性が多い。【図表3-16-ウ】
- 「エ 飲食店」では、男性が59.1%、女性が45.8%で男性が多く、30歳以上では、男女間で10ポイント以上の差がある。【図表3-16-エ】
- 「オ 遊技場」では、男性が54.2%、女性が25.0%で男性が多い。いずれの年齢でも男性が女性に比べて多く、男女ともに20歳代が最も多い。【図表3-16-オ】
- 「カ 行政機関」では、男性が14.2%、女性が8.8%で、60～64歳以外では男性が女性に比べて多い。【図表3-16-カ】
- 「キ 医療機関」では、男性が10.3%、女性が7.4%で、65歳以上は、男性が女性に比べて多い。【図表3-16-キ】

【図表3-16】 過去1か月間に受動喫煙を経験した人の割合



※「ア 家庭」は「ほぼ毎日」の割合、その他は「ほぼ毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」の合計の割合。
集計母数は「ほぼ毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」「全くなかった」の合計



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●日常生活で受動喫煙の機会を有する人

- ・家庭…全体：10.6%〈目標値：2.6%〉
- ・飲食店…全体：49.0%〈目標値：14.8%〉
- ・医療機関…全体：8.1%〈目標値：0.0%〉
- ・職場…全体：35.4%〈目標値：12.4%〉
- ・行政機関…全体：10.7%〈目標値：0.0%〉

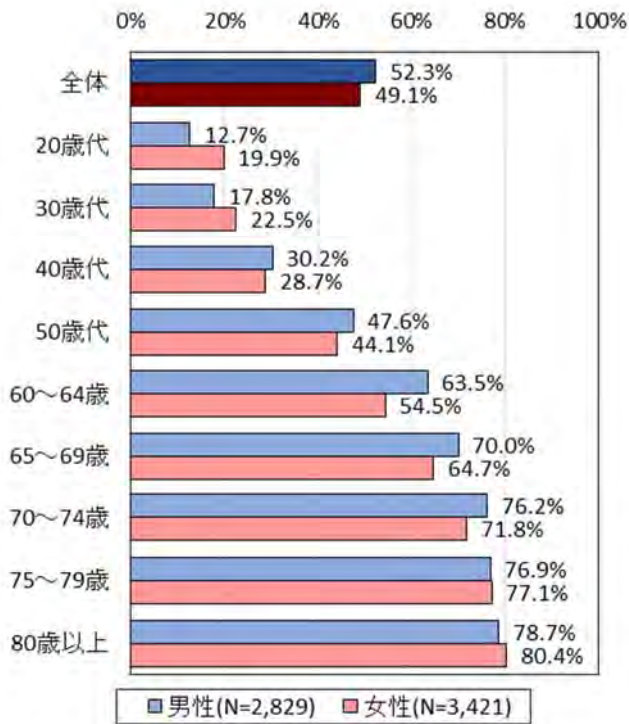
※計算にあたり、現在喫煙者は除いている。

4 医療や健診（検診）の受診状況

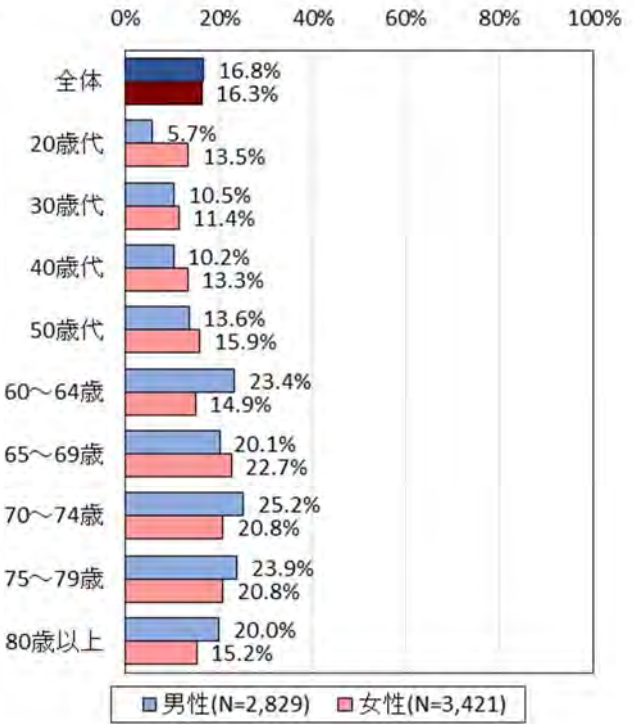
(1) 医療機関への受診状況

- 現在、「医科」を受診している人は、男性が52.3%、女性が49.1%で、年齢が高いほど多い傾向にあり、男女とも60歳以上では半数を超えている。昨年度調査に比べて男女ともに減少している。【図表4-1】
- 現在「歯科」を受診している人は、男性が16.8%、女性が16.3%で、男性は60歳以上、女性は65～79歳で割合が比較的高い。過去4回の調査を通じてみると、男性は微増傾向にある。【図表4-2】

【図表4-1】 現在「医科」を受診している人の割合



【図表4-2】 現在「歯科」を受診している人の割合



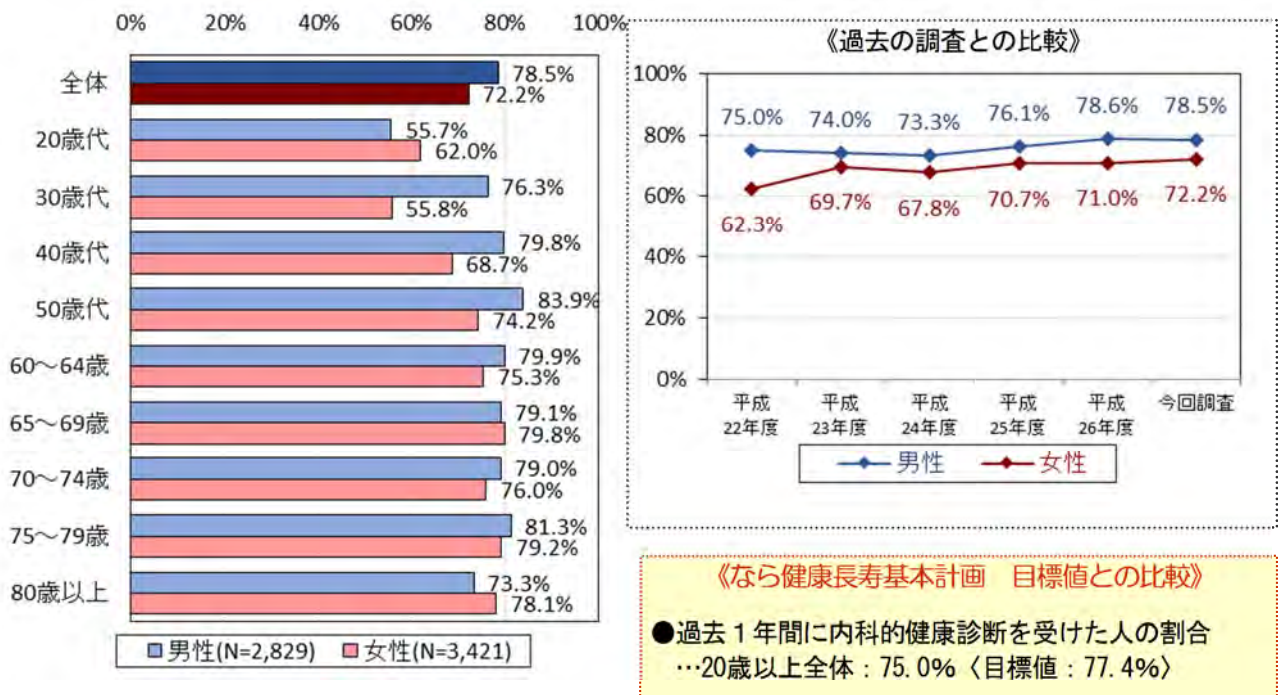
《過去の調査との比較》



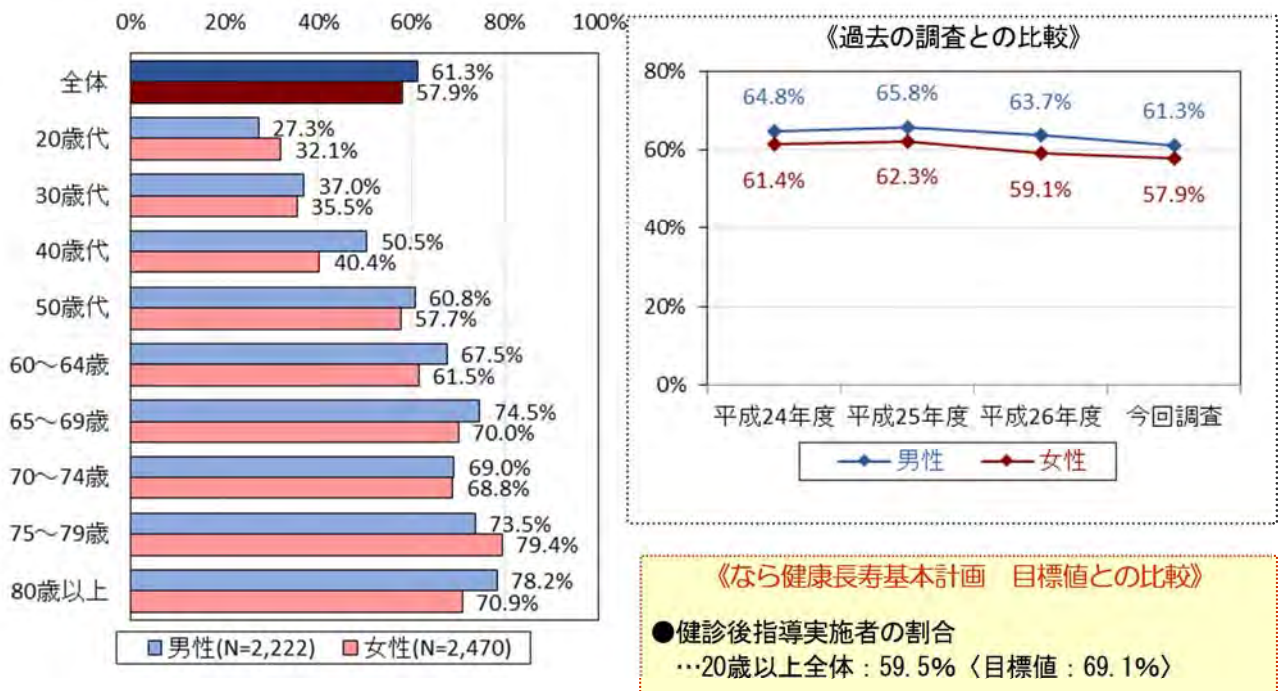
(2) 内科的な健康診断の受診状況

- 過去1年間に内科的な健康診断を「受診した」人の割合は、男性が78.5%、女性が72.2%で男性が高く、男女とも全ての年齢で半数を超えており、男性は、20歳代が最も低く、女性は、30歳代が最も低かった。過去5回の調査との比較では、男女ともにほぼ横ばいである。【図表4-3】
- 内科的な健康診断の受診者のうち、専門家から結果説明や生活習慣指導を受けた人は、男性が61.3%、女性が57.9%で、69歳までは男女とも年齢が高いほど多い傾向にある。過去3回の調査との比較では、男女ともに減少傾向にある。【図表4-4】

【図表4-3】 過去1年間に内科的な健康診断を受診した人の割合

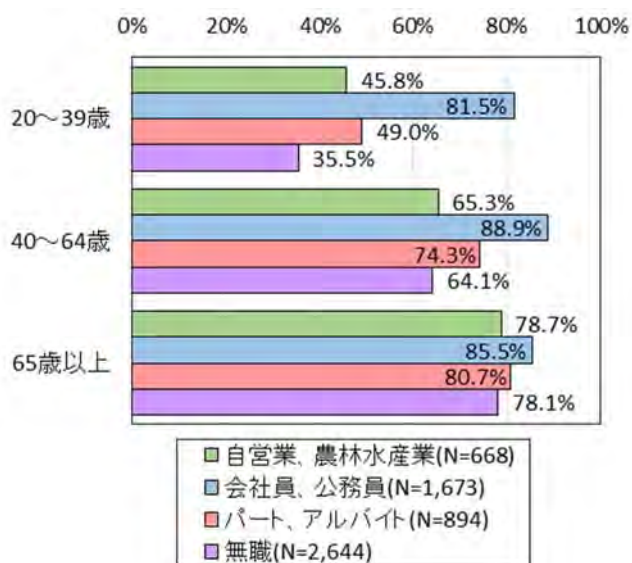


【図表4-4】 内科的な健康診断を受診し、専門家から結果説明や生活習慣指導を受けた人の割合



○ 年齢と職業からみた内科的な健康診断の割合は、年齢に関係なく「会社員、公務員」が最も高い。特に、20～39歳では「無職」が最も低く、次に「自営業、農林水産業」が低い。【図表4-5】

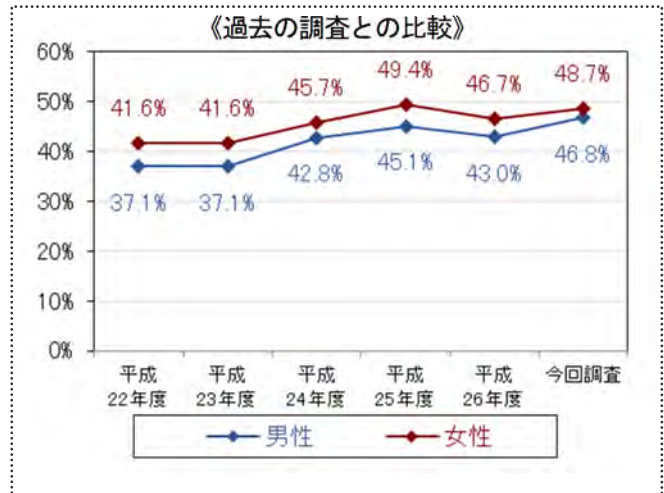
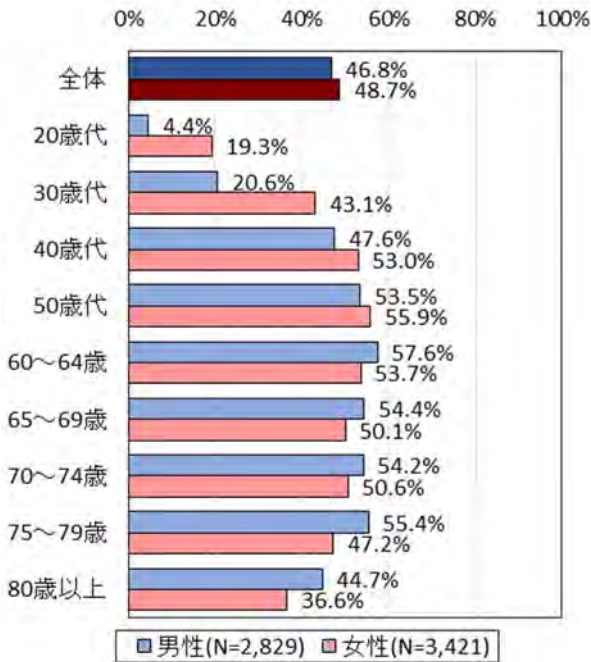
【図表4-5】 年齢と職業からみた内科的な健康診断の受診率



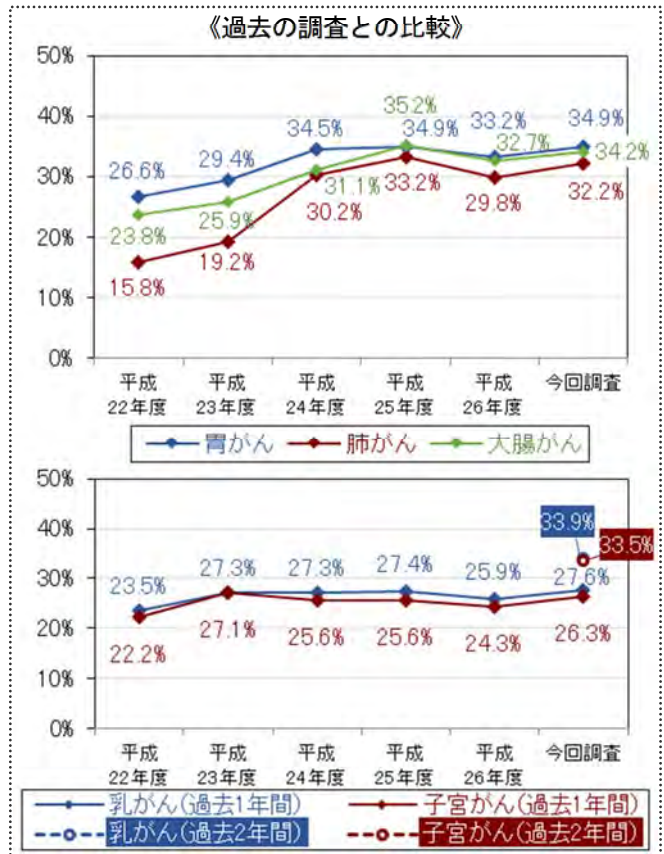
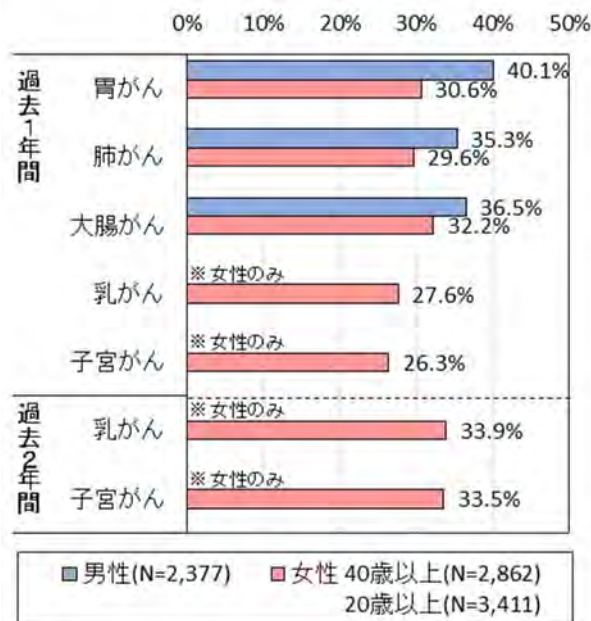
(3) がん検診の受診状況

- 過去1年間にがん検診を「受診した」人の割合は、男性が46.8%、女性が48.7%で女性が高く、50歳代以下では女性の受診率が男性に比べて高い。昨年度に比べ、男女とも受診率は増加している。【図表4-6】
- がん検診受診率は、男性は「胃がん」、女性は「大腸がん」が最も多く、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」はいずれも男性の受診率が女性に比べて高い。過去の調査では「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率はいずれも昨年度調査に比べ、増加している。「乳がん」と「子宮がん」も同様に昨年度調査に比べ増加している。【図表4-7】

【図表4-6】 過去1年間にがん検診を受診した人の割合



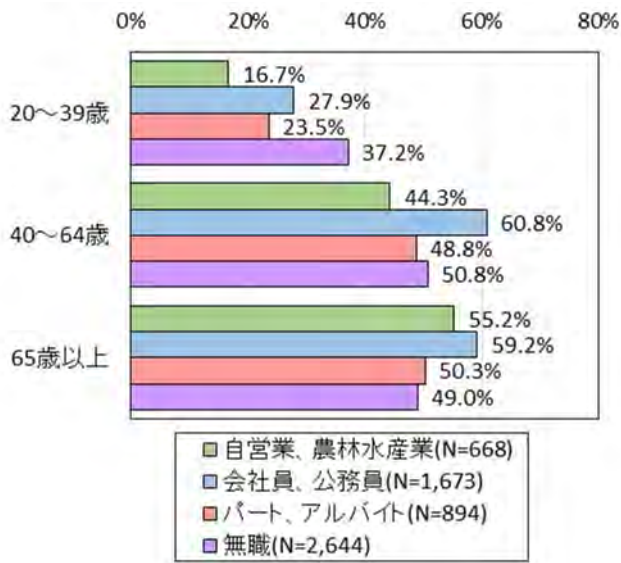
【図表4-7】 性別にみたがん検診の種類別の受診率



※集計母数は、子宮がんは20歳以上、それ以外は40歳以上とし、年齢の無回答・不明は含まない。
 ※乳がんと子宮がんは女性のみ。
 ※乳がんと子宮がん検診に関しては、原則として2年に1回の受診のため、今回調査から過去2年間の受診率も併記した。

○ 年齢と職業からみたがん検診の受診率は、40歳以上では「会社員、公務員」が最も高い。【図表4-8】

【図表4-8】 年齢と職業からみたがん検診の受診率



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●がん検診の受診率

【過去1年間】

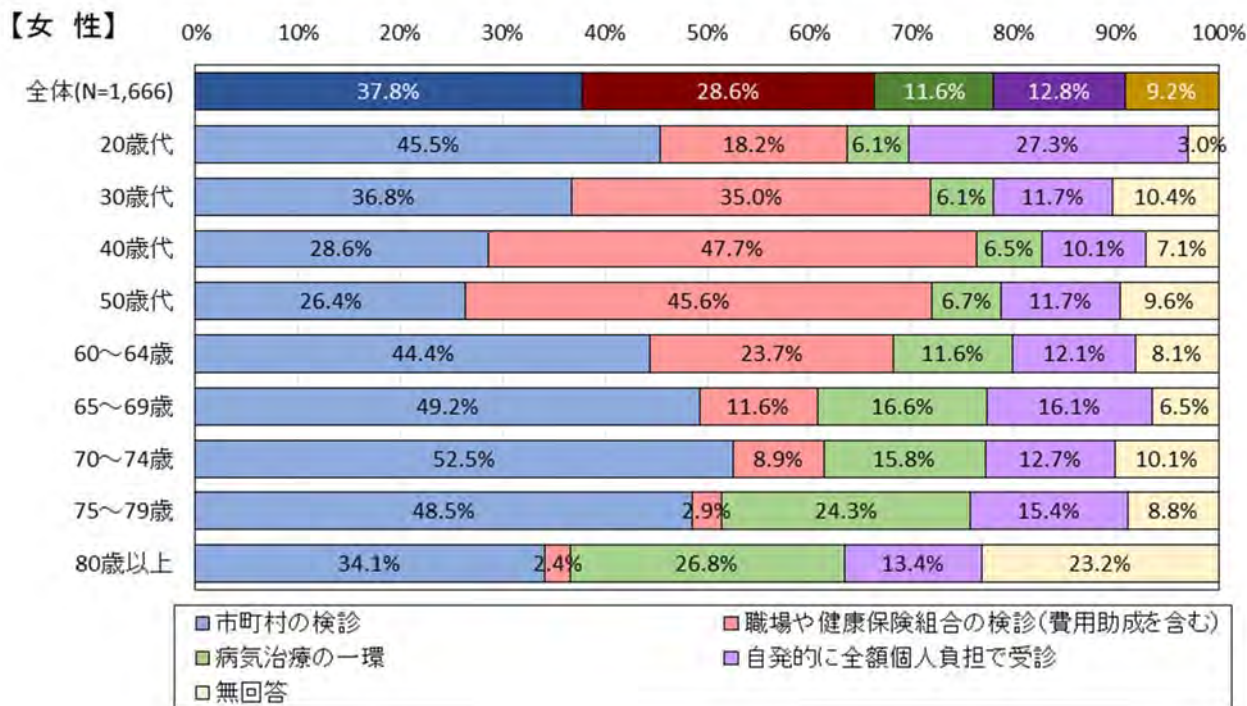
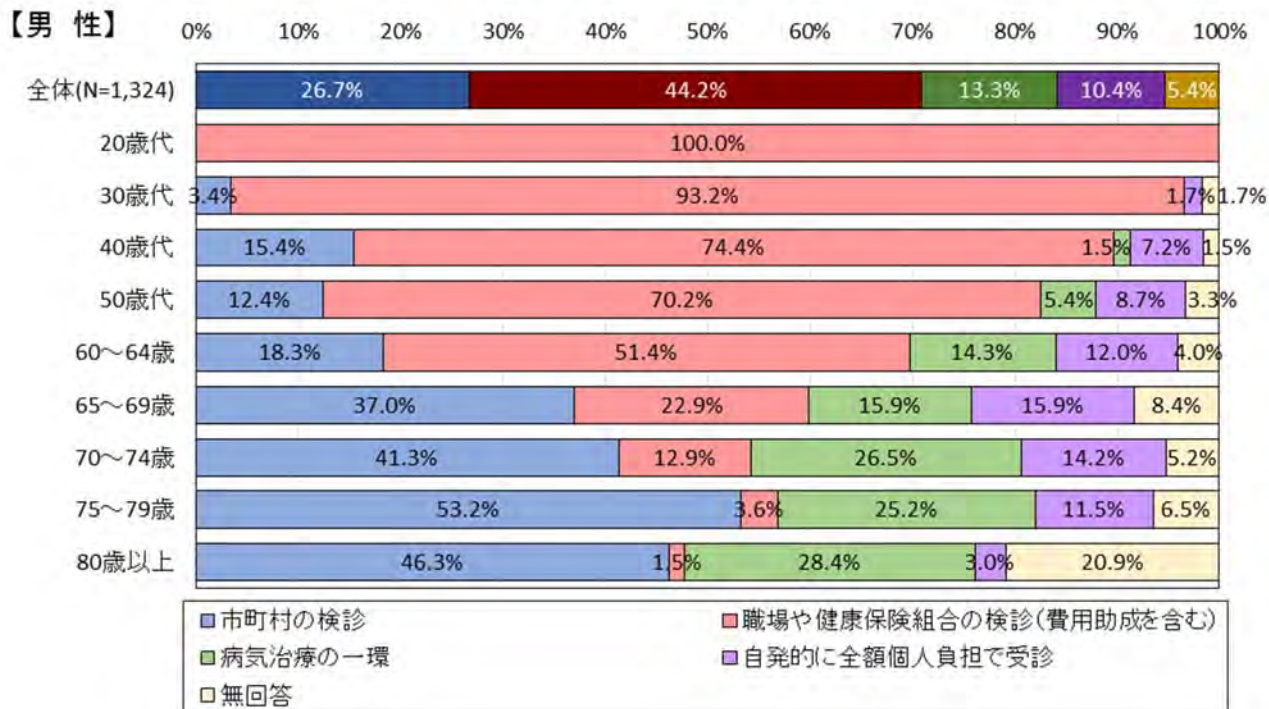
- ・胃がん…40～69歳全体：36.7%〈目標値：50.0%〉
- ・肺がん…40～69歳全体：33.8%〈目標値：50.0%〉
- ・大腸がん…40～69歳全体：35.3%〈目標値：50.0%〉
- ・乳がん…40～69歳女性：32.9%〈目標値：50.0%〉
- ・子宮がん…20～69歳女性：30.8%〈目標値：50.0%〉

【過去2年間】

- ・乳がん…40～69歳女性：40.0%〈目標値：50.0%〉
- ・子宮がん…20～69歳女性：39.5%〈目標値：50.0%〉

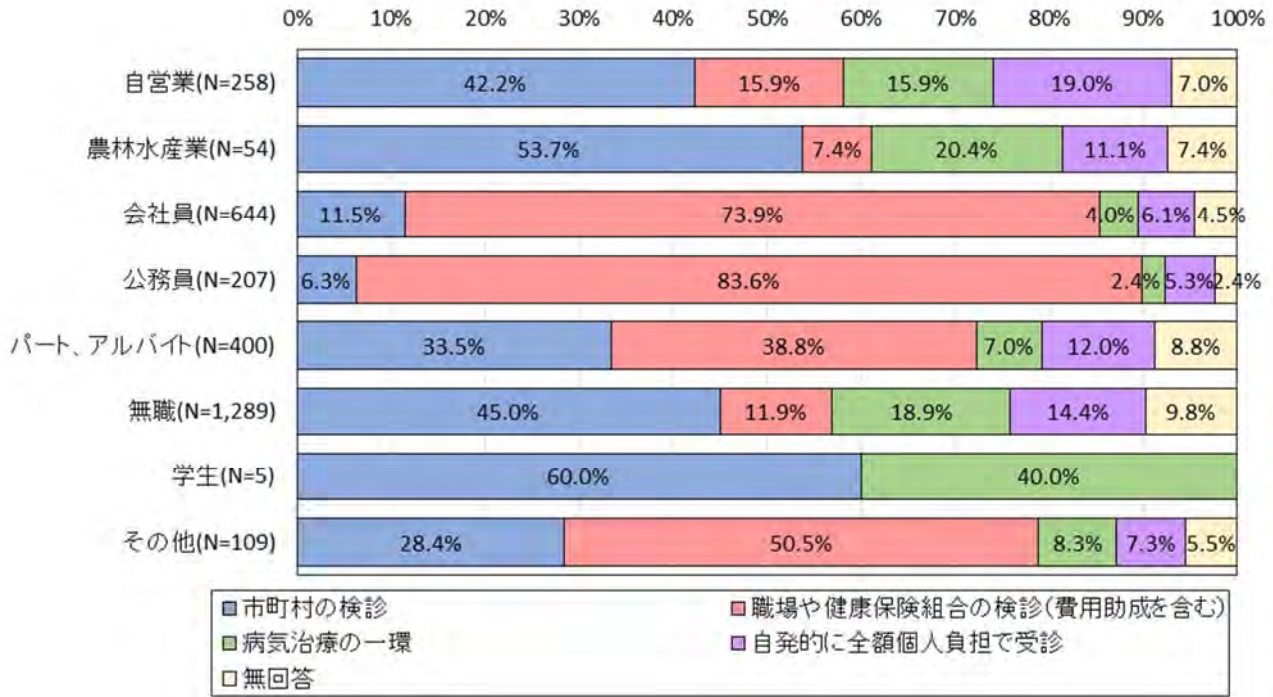
○ 受診したがん検診の実施主体は、男性では「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が最も多く、「市町村の検診」や「病気治療の一環」が続いている。女性では、「市町村の検診」「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」「自発的に全額個人負担」「病気治療の一環」の順となっている。【図表4-9】

【図表4-9】 受診したがん検診の実施主体



- 職業からみた受診したがん検診の実施主体は、「会社員」と「公務員」では「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が最も多い。「自営業」や「農林水産業」、高齢層や家事専業を含めた女性が多いと思われる「無職」や「学生」では「市町村の検診」が最も多い。【図表4-10】
- がん検診を受診しなかった理由は、男女とも「時間的な余裕がないから」「面倒だから」「健康なので必要ないと思うから」が上位にあげられている。若年層では「費用がかかるから」、高齢層では「病気で医師にかかっているから」も上位にある。【図表4-11】

【図表4-10】 職業からみた受診したがん検診の実施主体



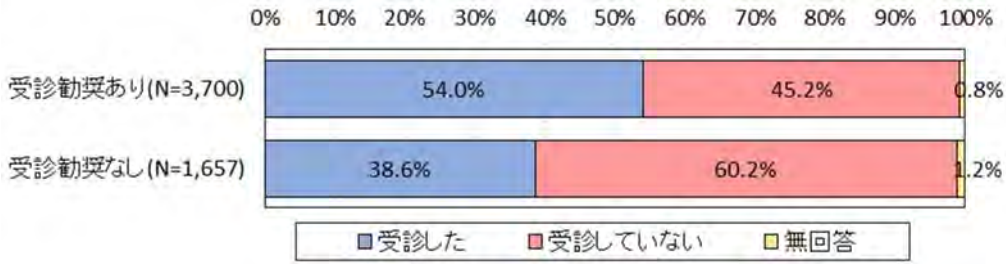
【図表4-11】 がん検診を受診しなかった理由（複数回答）

		健康診断・検診があることを知らなかったから	受診方法(場所・時間など)が分からなかったから	病気で医師にかかっているから	健康なので必要ないと思うから	結果を信用していないから	時間的な余裕がないから	面倒だから	費用がかかるから	結果を知るのが怖いから	職場で受けられないから	その他
男性	全体	7.8%	8.5%	19.3%	26.5%	2.3%	25.8%	23.4%	21.6%	5.7%	9.3%	3.4%
	20歳代	15.9%	16.6%	2.6%	43.7%	0.7%	25.8%	29.8%	29.8%	3.3%	18.5%	3.3%
	30歳代	12.9%	13.3%	1.3%	31.6%	1.3%	35.1%	29.8%	33.3%	4.0%	21.8%	3.1%
	40歳代	9.8%	10.7%	9.8%	20.1%	1.4%	44.9%	25.7%	29.4%	8.4%	13.6%	5.1%
	50歳代	9.1%	9.1%	15.4%	17.0%	4.7%	36.8%	26.9%	23.7%	5.9%	6.7%	2.0%
	60～64歳	5.5%	7.9%	18.9%	26.0%	2.4%	22.0%	20.5%	20.5%	11.0%	2.4%	3.9%
	65～69歳	2.7%	3.3%	31.7%	26.2%	1.6%	13.1%	24.6%	14.2%	7.1%	2.7%	3.3%
	70～74歳	0.8%	3.2%	41.1%	29.0%	4.0%	6.5%	20.2%	5.6%	2.4%	0.8%	0.8%
	75～79歳	2.9%	1.9%	41.7%	29.1%	1.9%	4.9%	2.9%	7.8%	2.9%	1.9%	5.8%
80歳以上	0.0%	0.0%	51.5%	19.7%	0.0%	4.5%	7.6%	3.0%	4.5%	1.5%	4.5%	
女性	全体	4.4%	3.7%	18.6%	20.2%	2.0%	26.3%	23.4%	15.7%	9.3%	4.8%	6.6%
	20歳代	15.9%	13.8%	2.2%	37.0%	1.4%	37.7%	28.3%	22.5%	3.6%	15.2%	5.8%
	30歳代	12.6%	5.1%	3.7%	18.7%	0.9%	41.6%	26.2%	30.4%	9.3%	9.8%	10.3%
	40歳代	3.0%	3.3%	6.3%	13.3%	1.1%	43.7%	31.5%	19.6%	6.7%	7.4%	8.5%
	50歳代	0.7%	2.0%	11.7%	21.0%	4.0%	36.3%	33.0%	20.3%	15.0%	5.3%	4.3%
	60～64歳	1.2%	0.0%	21.7%	19.9%	1.2%	22.3%	24.1%	10.8%	12.0%	0.0%	10.2%
	65～69歳	1.1%	2.1%	22.6%	25.3%	4.2%	12.1%	17.9%	8.4%	10.5%	1.6%	6.3%
	70～74歳	2.8%	3.5%	40.1%	19.0%	1.4%	4.2%	14.8%	7.0%	9.2%	0.0%	2.8%
	75～79歳	3.0%	3.0%	42.2%	20.0%	0.7%	1.5%	8.1%	3.7%	8.9%	0.0%	1.5%
80歳以上	1.7%	2.5%	45.5%	12.4%	0.0%	2.5%	6.6%	3.3%	2.5%	0.0%	8.3%	

※網かけは、各年齢層の上位3項目を示している。

○ がん検診の受診勧奨の有無からみたがん検診の受診者は、受診勧奨があった人がなかった人に比べて多く、半数を超えている。【図表4-12】

【図表4-12】 がん検診の受診勧奨の有無からみたがん検診の受診状況



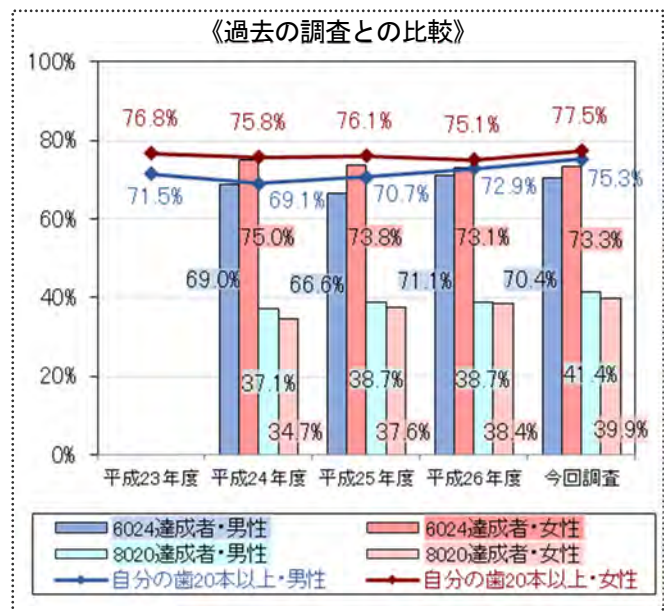
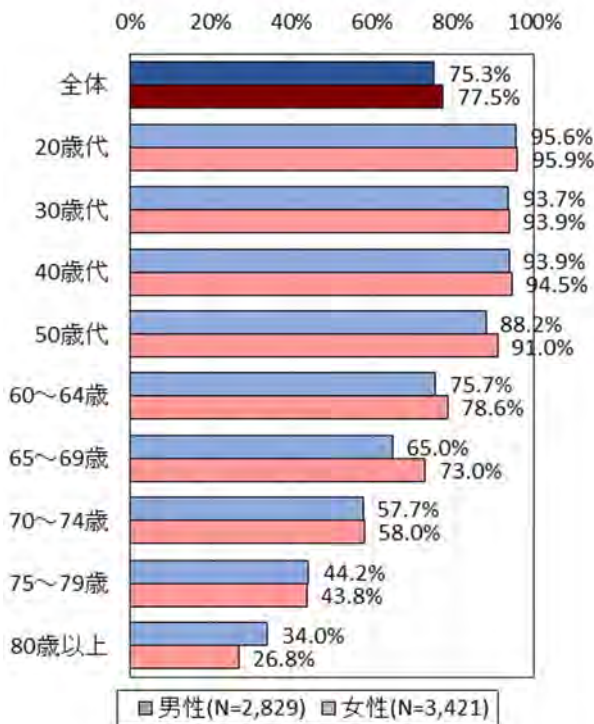
5 歯と口腔の健康

(1) 歯と口腔の状態

- 自分の歯が20本以上ある人は、男性が75.3%、女性が77.5%で女性が多く、男女とも20歳代を最多として年齢が高いほど少ない傾向にある。過去4回の調査との比較では、男女とも大きな変化はない。【図表5-1】
- 「6024達成者」は、県全体が72.0%、男性が70.4%、女性が73.3%で、昨年度調査に比べて男性は減少、女性は微増している。
- 「8020達成者」は、県全体が40.5%、男性が41.4%、女性が39.9%で、昨年度調査に比べて男女とも増加している。

※「自分の歯」には、治療してかぶせた歯やさし歯は含むが、入れ歯は含まない。

【図表5-1】自分の歯が20本以上ある人の割合



◆60歳（55～64歳）で自分の歯が24本以上ある「6024達成者」の割合

全体：72.0% 男性：70.4% 女性：73.3%

◆80歳（75～84歳）で自分の歯が20本以上ある「8020達成者」の割合

全体：40.5% 男性：41.4% 女性：39.9%

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

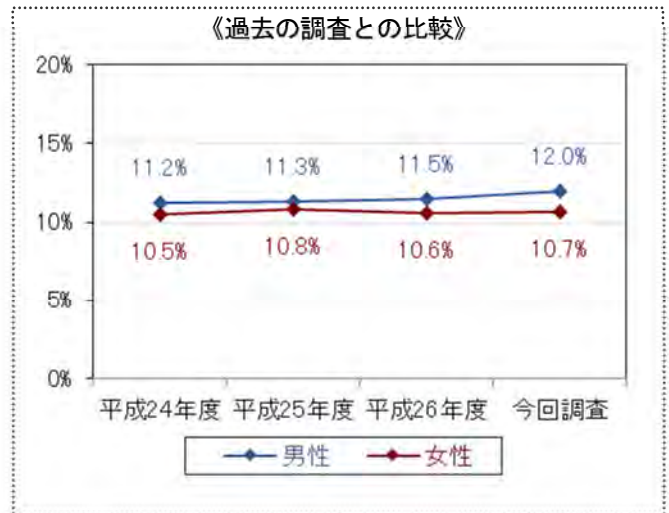
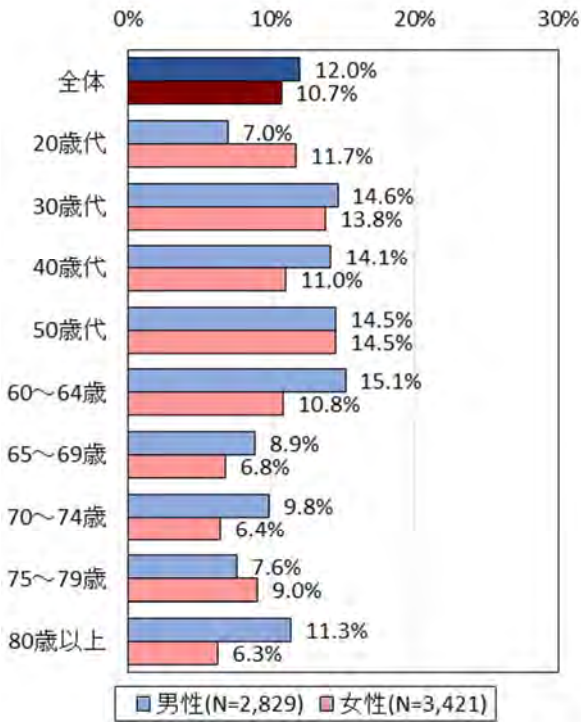
●60歳で24本以上の自分の歯がある人の割合…全体：72.0%〈目標値：75.0%〉

●80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合…全体：40.5%〈目標値：55.0%〉

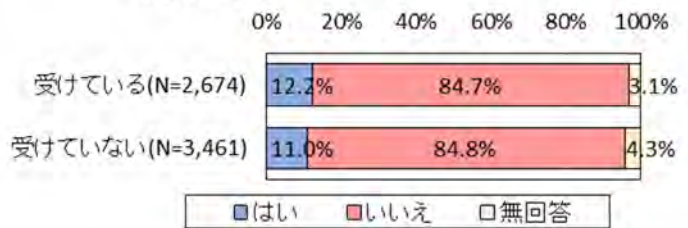
※本調査は、「6024達成者」は55～64歳全体、「8020達成者」は75～84歳全体の値

- 歯ぐきの腫れのある人は、男性が12.0%、女性が10.7%で、男性は60～64歳、女性は50歳代で最も多い。過去3回の調査との比較で大きな変化はない。【図表5-2】
- 定期的な歯科検診の受診状況からみた歯ぐきの腫れの状況は、歯科検診の受診状況による大差はない。【図表5-3】
- 歯をみがいたときに出血がある人は、男性が21.2%、女性が16.0%で男性が多く、全ての年齢で男性が女性に比べて多い。過去3回の調査に比べ、男性はほぼ横ばい、女性は減少傾向である。【図表5-4】

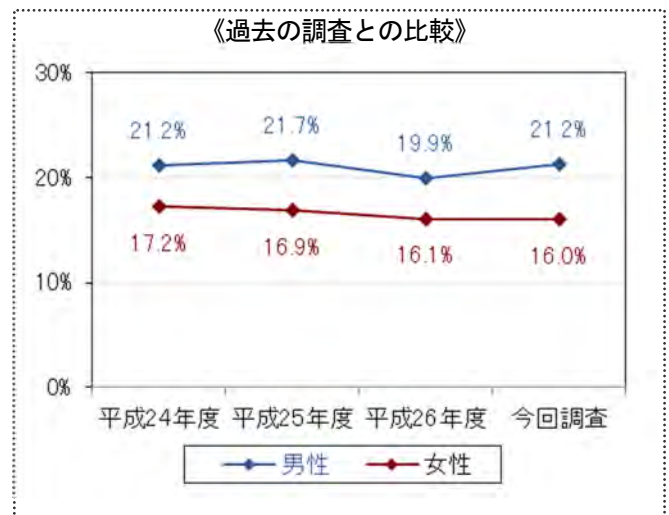
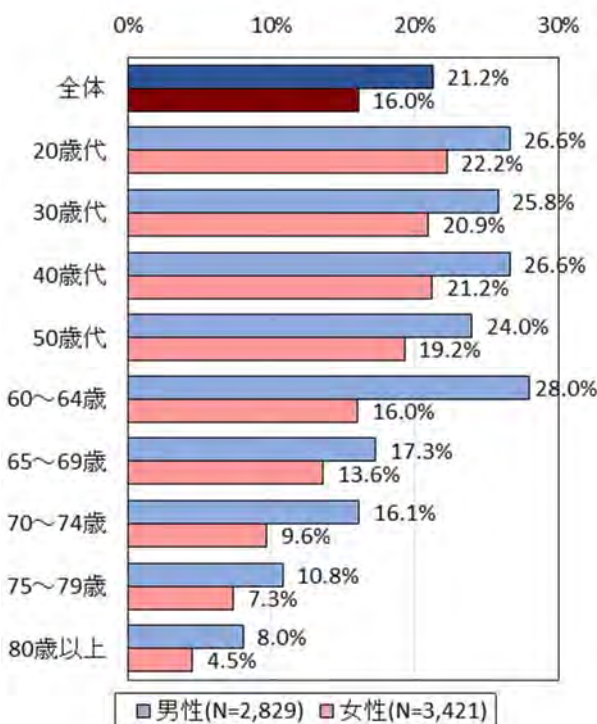
【図表5-2】 歯ぐきの腫れがある人の割合



【図表5-3】 定期的な歯科検診の受診状況からみた歯ぐきの腫れの状況



【図表5-4】 歯をみがいたときに出血する人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

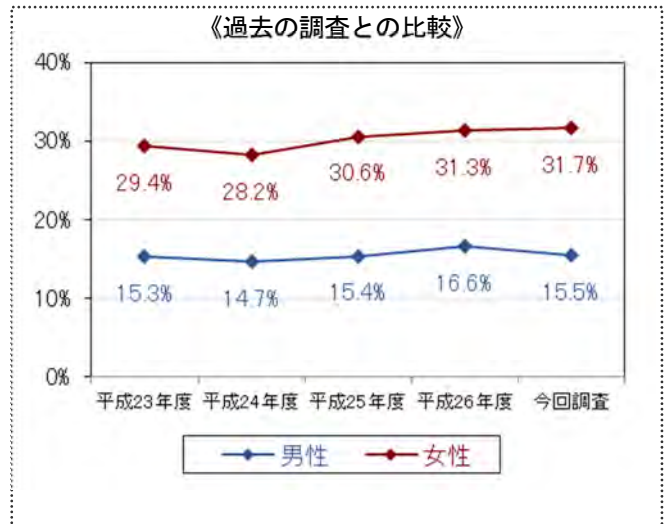
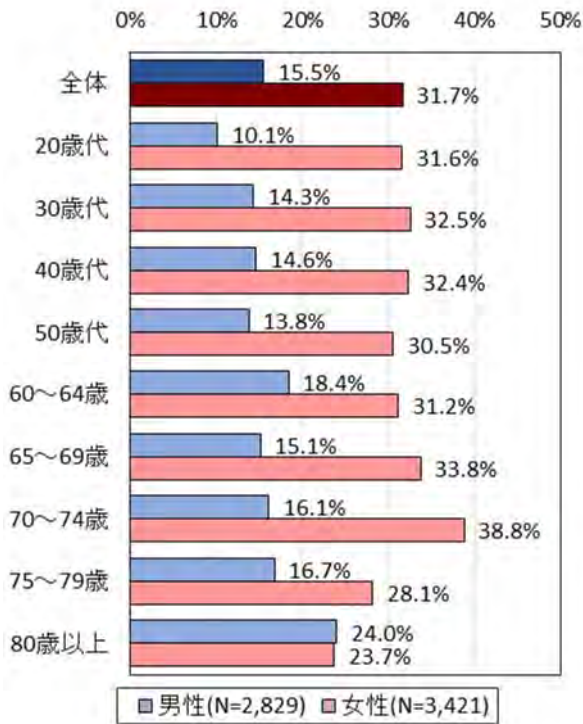
- 20歳代で歯肉に炎症所見がある人の割合
...28.5% <目標値 : 24.4%>

※本調査は、20歳代で歯ぐきに腫れがある人又は歯みがき時に出血がある人の合計

(2) 歯と口腔の健康づくり

- 1日に3回以上歯みがきする人は、男性が15.5%、女性が31.7%で女性が多く、80歳以上を除き女性の方が多く。過去4回の調査を通じてみると、男性はほぼ横ばい、女性は平成24年度調査からやや増加の傾向にある。【図表5-5】
- 定期的な歯の検診を「受けている」人（受診率）は、男性が39.3%、女性が45.2%で女性が高く、男性は75～79歳までは若年層ほど低い傾向にあり、20歳代の男性が25.9%で最も低い。男女とも昨年度に比べ増加している。【図表5-6】

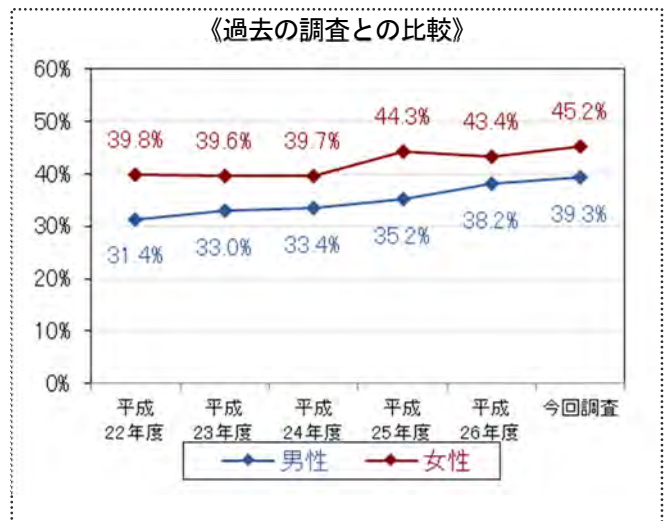
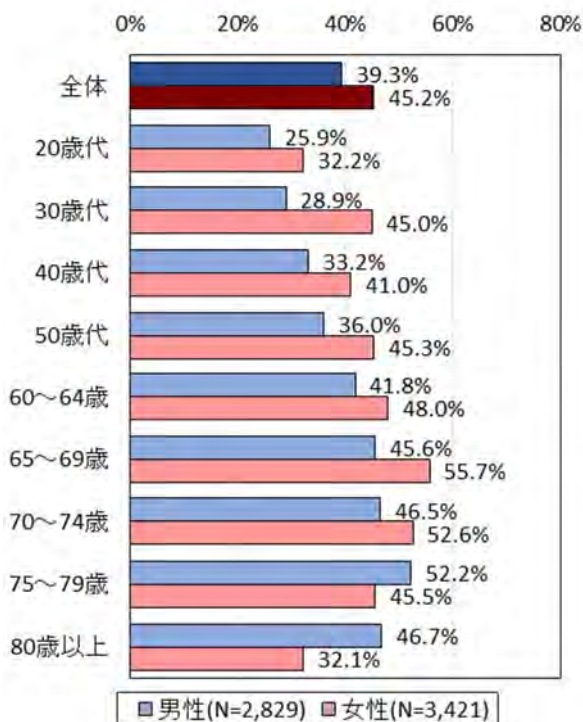
【図表5-5】 1日に3回以上歯みがきする人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合
 …65歳以上全体：38.4% <目標値：36.3%>

【図表5-6】 定期的に（1年に1回以上）歯科検診を受診している人の割合

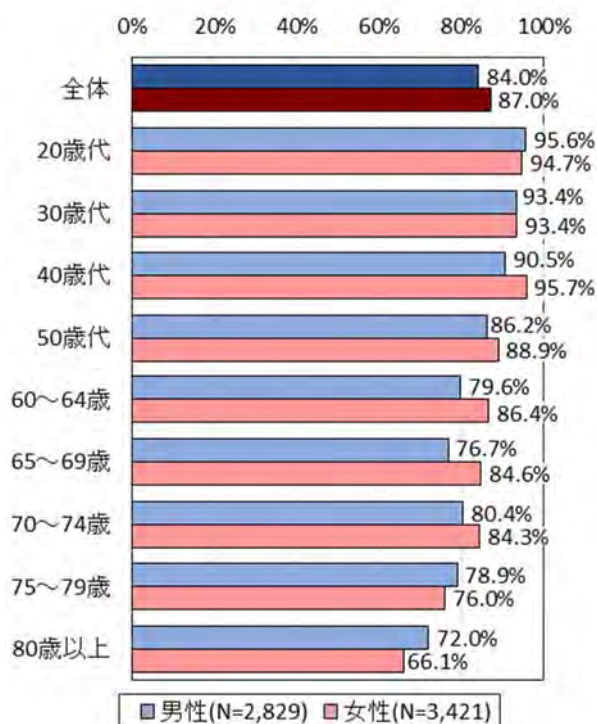


《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 歯科医師による定期的なチェック（1年に1回）を受けている人の割合
 …20歳以上男性：39.3% <目標値：50.0%>
 …20歳以上女性：45.2% <目標値：50.0%>

○ 何でも嚙んで食べることができる人は、男性が84.0%、女性が87.0%で、男女とも年齢が高いほど少ない傾向にあるが、最も少ない80歳以上でも男女とも6割を超えている。【図表5-7】

【図表5-7】何でも嚙んで食べることができる人の割合



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

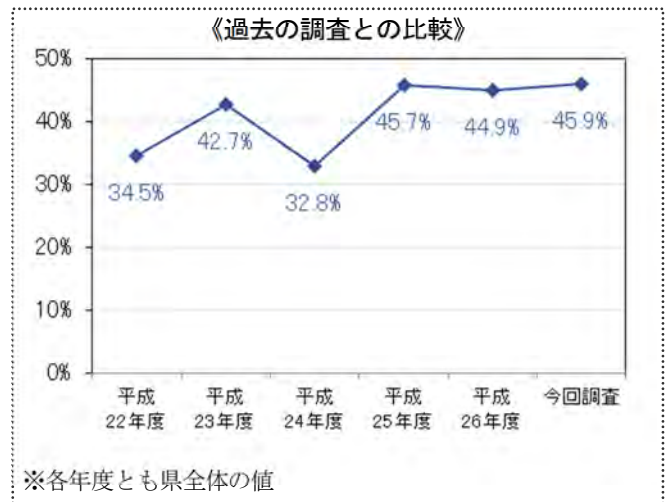
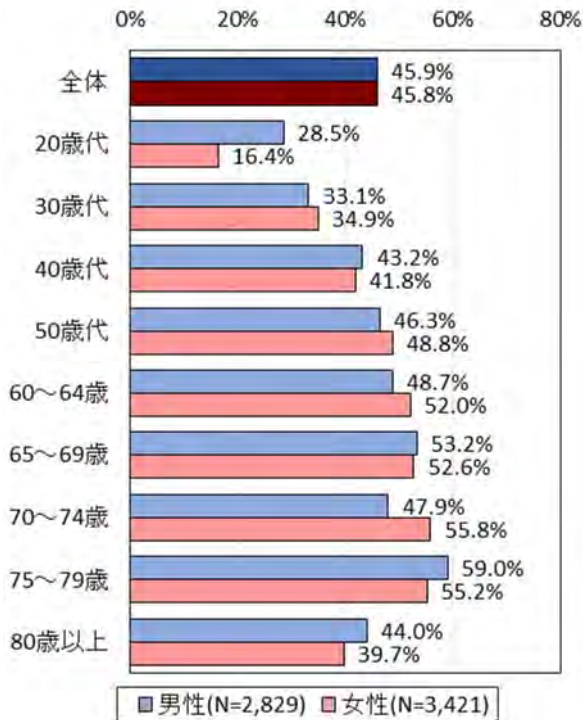
●60歳代で咀嚼が良好な人の割合
 ...81.9% <目標値 : 91.6% (現状維持)>

6 地域との関わりについて（社会資本・ソーシャルキャピタル）

（1）社会参加の状況

- 地域や組織での活動に「参加している」人は、男性が45.9%、女性が45.8%で、男女とも20歳代が最も少なく、70歳代までは年齢が高いほど多い傾向がみられる。【図表6-1】

【図表6-1】地域や組織での活動に「参加している」人の割合

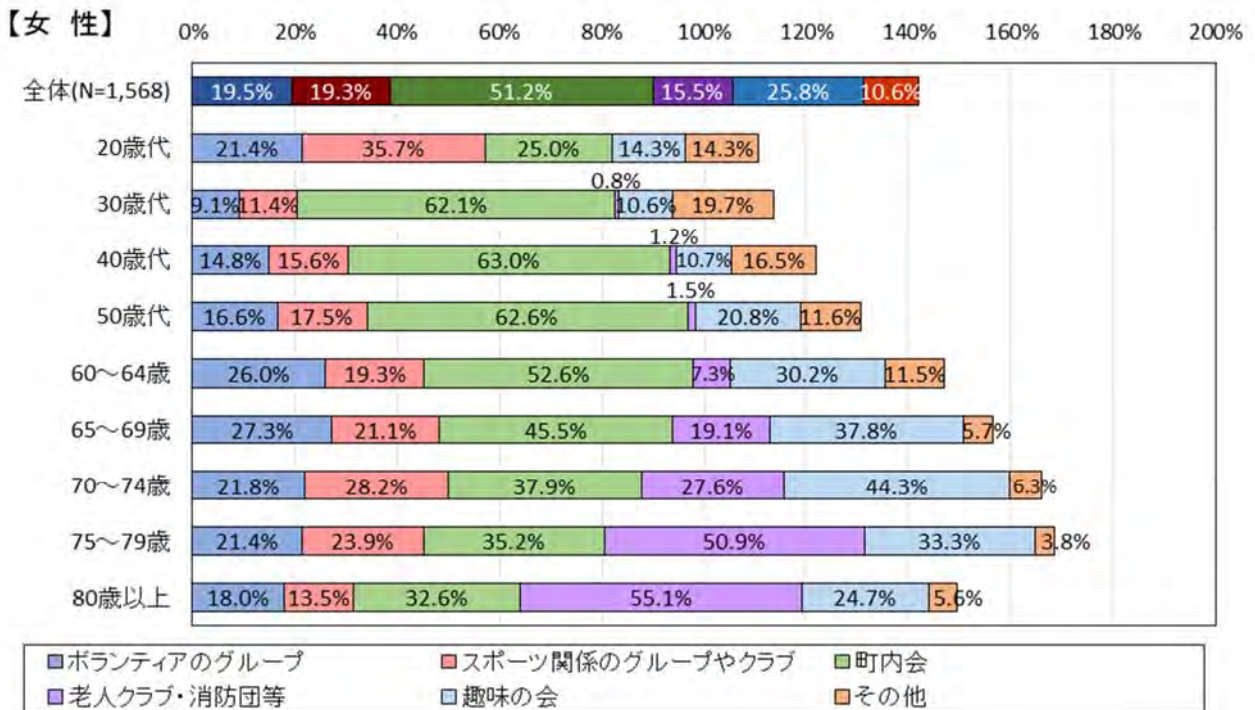
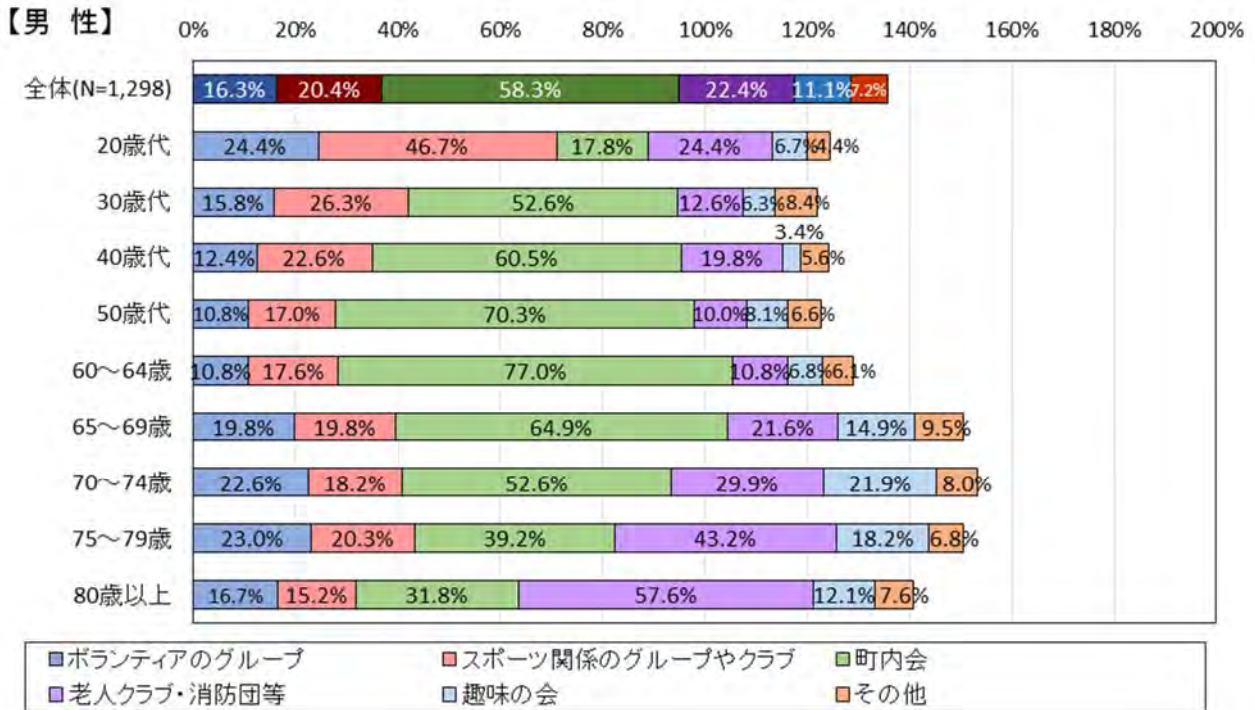


《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 地域活動参加率…全体：45.9%（目標値：36.1%）

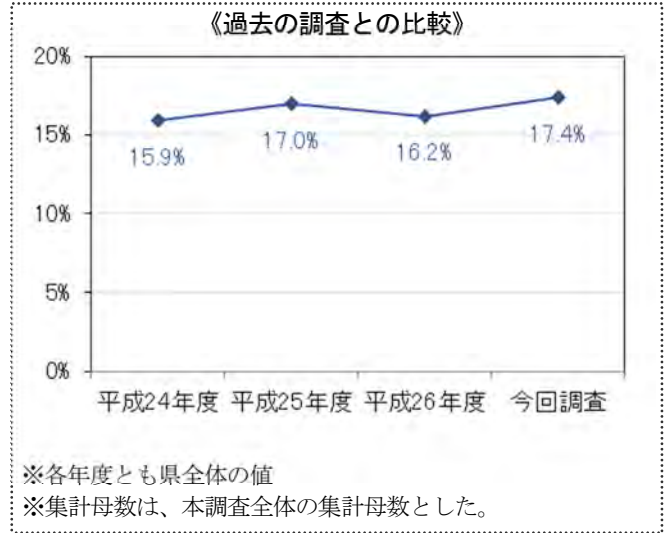
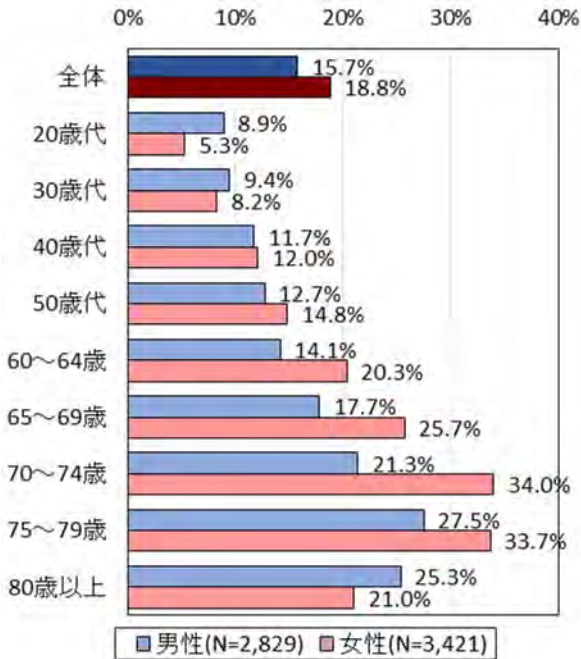
- 参加している組織や会の活動内容は、男女とも20歳代では「スポーツ関係のグループやクラブ」、30～69歳では「町内会」、75歳以上では「老人クラブ・消防団等」がそれぞれ最も多い。【図表6-2】
- 70～74歳では、男性は「町内会」、女性は「趣味の会」がそれぞれ最も多い。【図表6-2】

【図表6-2】 参加している組織や会の活動内容（複数回答）



- 会や組織での活動に健康づくりを目的としたものが含まれているのは、男性が15.7%、女性が18.8%で、過去3回の調査との比較では、微増傾向である。【図表6-3】
- 会や組織での活動で役員を務めている人は、男性が44.3%、女性が31.1%で男性が多い。30歳代以外では、男性が女性に比べて多く、男性は60～64歳、女性は70～74歳が最も多い。【図表6-4】

【図表6-3】 会や組織での活動に健康づくりを目的としたものが含まれる割合

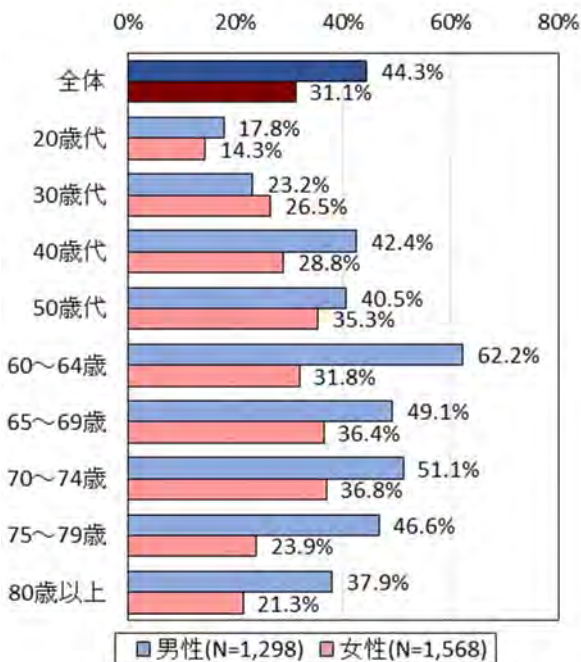


※集計母数は、本調査全体の集計母数とした。

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている人の割合…全体：17.4%〈目標値：17.5%〉

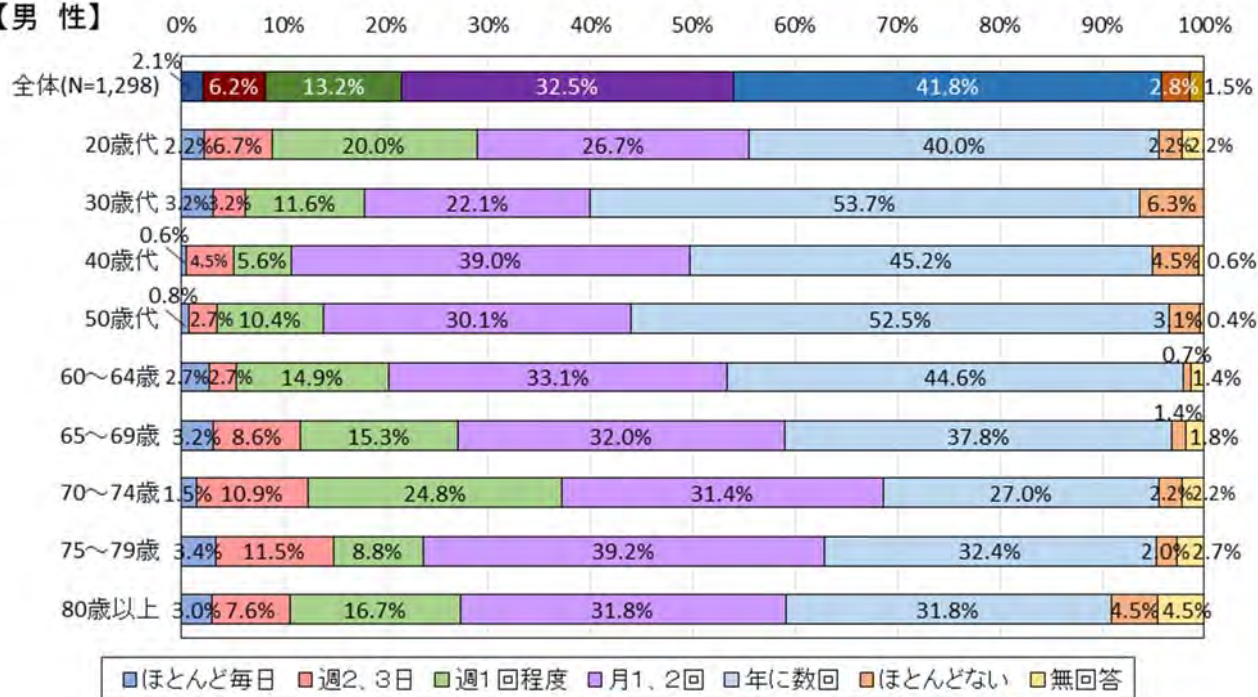
【図表6-4】 会や組織での活動で役員を務めている人の割合



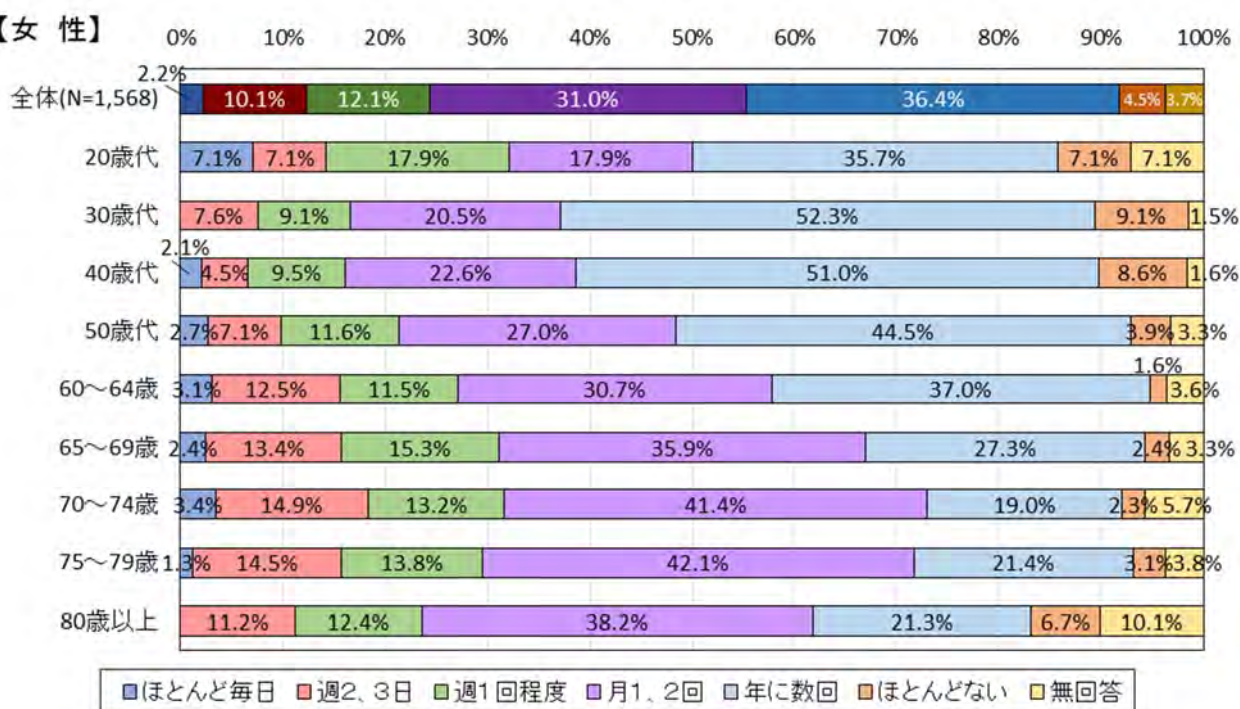
○ 会や組織での活動への出席頻度は、男女ともに全体では「年に数回」が最も多く、次いで「月1、2回」が多い。【図表6-5】

【図表6-5】 会や組織での活動への出席頻度

【男性】



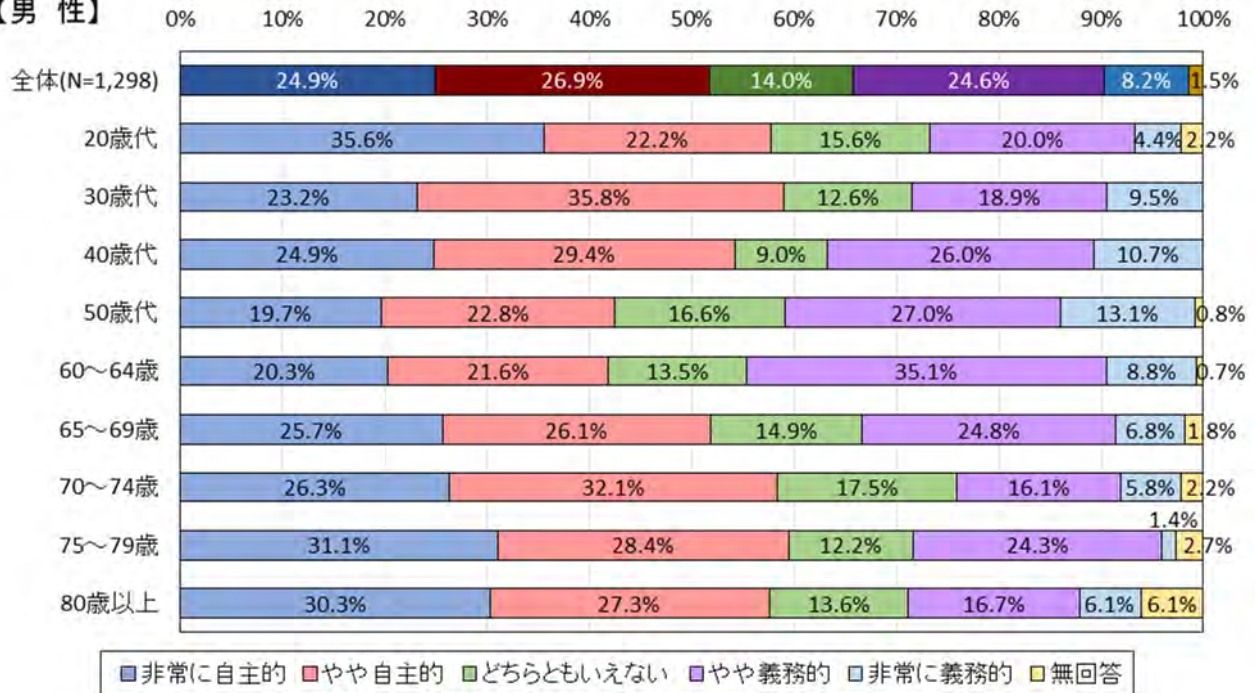
【女性】



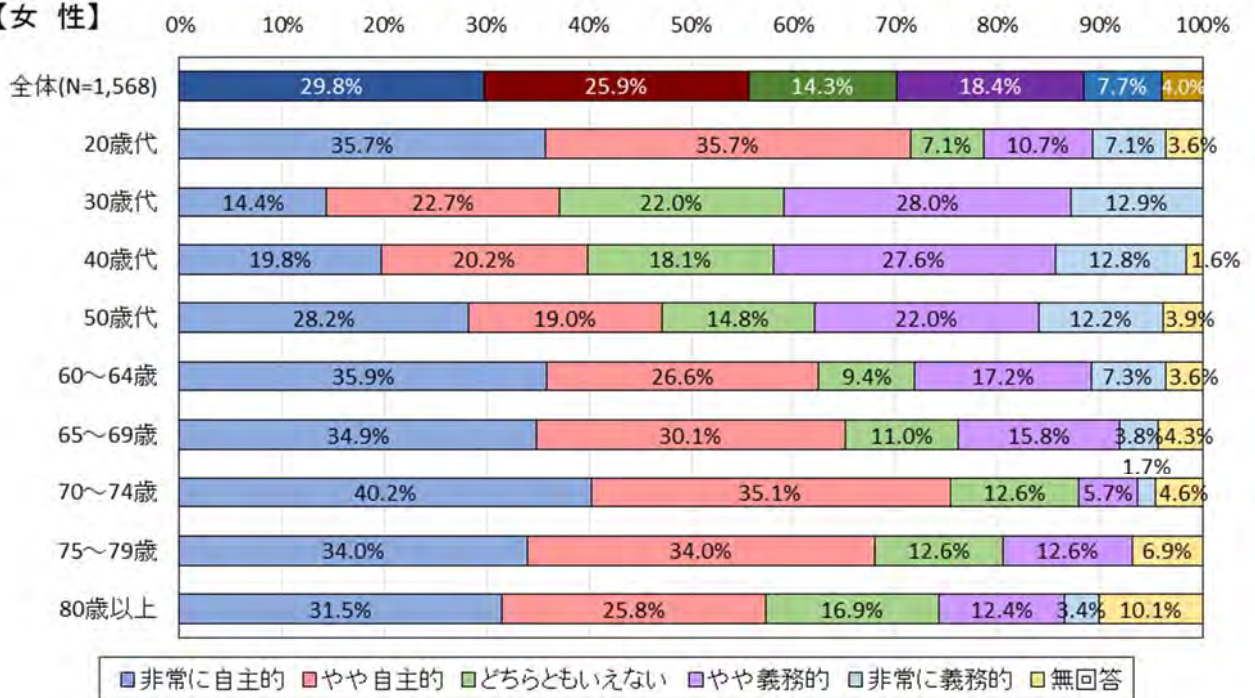
- 会や組織での活動への参加姿勢は、男性は「やや自主的」、女性は「非常に自主的」が最も多い。「非常に自主的」と「やや自主的」を合計した「自主的な参加」は、男性が51.8%、女性が55.7%で女性が多い。逆に、「非常に義務的」と「やや義務的」を合計した「義務的な参加」は、男性が32.7%、女性が26.0%で男性が多い。【図表6-6】
- 「自主的な参加」は、男性の50～64歳、女性の30～50歳代では半数に満たず、これらの性・年齢では「義務的な参加」が多い。【図表6-6】

【図表6-6】 会や組織での活動への参加姿勢

【男性】



【女性】



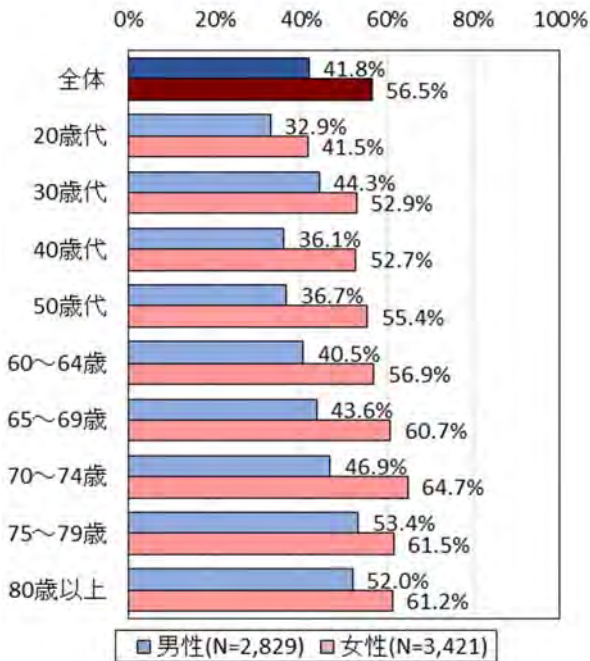
(2) つきあい・交流、信頼の状況

- 近所で信頼して相談できる人が「いる」人は、男性が41.8%、女性が56.5%で女性が多く、いずれの年齢でも女性が男性に比べて多い。40～74歳では、男女間で10ポイント以上の差がある。【図表6-7】
- 地域でお裾分けなどを気軽にしあう関係がある人^(※)は、男性が56.3%、女性が66.0%で女性が多い。

【図表6-8】

- 保健医療圏別にみた地域でお裾分けなどを気軽にしあう関係がある人は、南和保健医療圏が79.2%で最も多く、以下、東和保健医療圏が67.0%、中和保健医療圏が58.1%、西和保健医療圏が56.1%、奈良保健医療圏が53.9%となっている。【図表6-9】

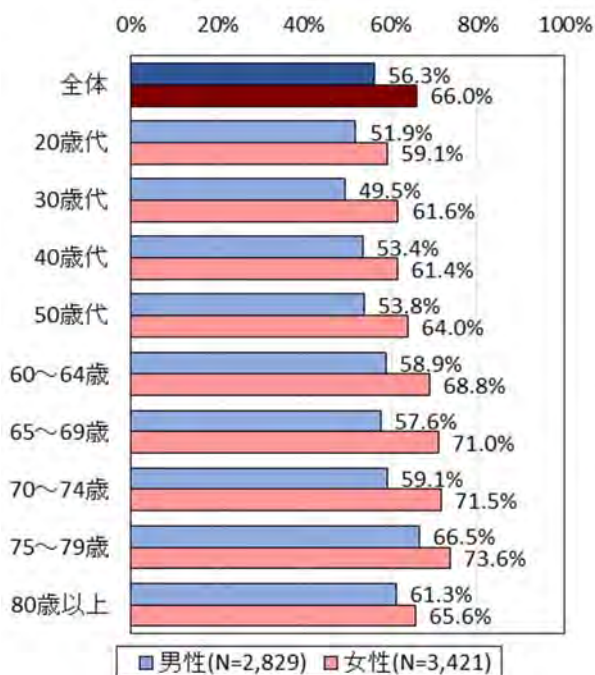
【図表6-7】 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合



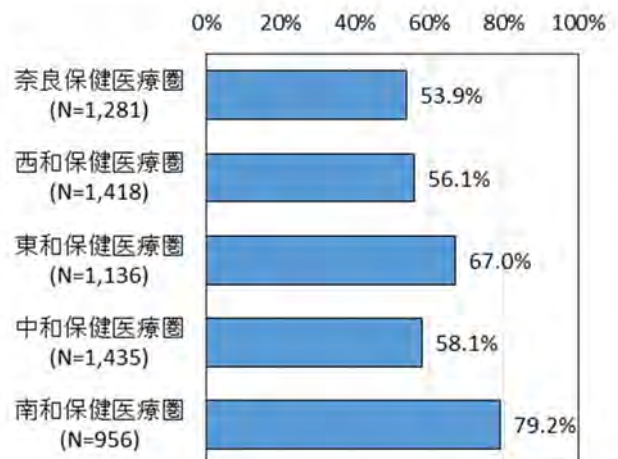
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 居住地域でお互いに助け合っていると思う人の割合
…全体：49.8% <目標値：65.0%

【図表6-8】 地域でお裾分けなどを気軽にしあう関係がある人の割合



【図表6-9】 保健医療圏別にみた地域でお裾分けなどを気軽にしあう関係がある人の割合



(※) 地域でお裾分けなどをしあう関係がある：「当てはまる」と「どちらかと言えば当てはまる」の合計

なら健康長寿基礎調査 ご協力をお願い

平素より、奈良県行政に対しまして、ご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、奈良県では、県民の皆様の健康づくりの意識や実態を把握し、健康づくり施策の基礎資料を得ることを目的として、平成 22 年度から毎年度アンケート調査を実施しており、今年度も実施することといたしました。

つきましては、お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

■ アンケート調査について ■

1. 本調査の対象は、奈良県内にお住まいの 20 歳以上の方（平成 27 年 7 月 1 日現在）から無作為に抽出しています。
2. この調査は、無記名方式です。
3. 調査票は 8 頁あり、記入するのに 10 分程度かかります。
4. 回答欄の該当番号に○をつけるか、数字を記入して下さい。特に説明がない限り、回答は 1 つだけです。
5. 調査結果は統計的に処理しますので、個人にご迷惑がかかることはありません。
6. 回答は、ご自身のことを、ご自身の判断でお答え下さい。（ご自身で記入できない場合は代理の方が記入していただいても結構です。）
7. 記入は、ボールペン、鉛筆のどちらを使っても結構です。
8. ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、平成 27 年 9 月 25 日（金）までに郵便ポストに投函してください。（切手の貼付は不要です。）

○昨年度の調査結果の概要につきましては、奈良県健康福祉部健康づくり推進課のホームページに掲載してあります。

昨年度の調査結果の概要はこちら⇒

平成26年度なら健康長寿基礎調査

検索

本調査に関するお問い合わせ先

奈良県 健康福祉部 健康づくり推進課 健康推進係

所在地：奈良市登大路町 30 番地 電話：0742-27-8662 FAX：0742-22-5510

※今年度の本調査に関する業務は、奈良県が株式会社 長大 奈良事務所に委託して実施しています。

生活習慣についておたずねします。

問9. あなたは、健康的な生活習慣のために、半年以上継続している取り組みがありますか。

- 1. ある
 - 2. ない
- 「1.ある」と答えた方にお聞きします。
- どのような取り組みですか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。
- 1. 食事は腹八分目している
 - 2. 食事は10分以上かけている
 - 3. 毎日牛乳または乳製品をとっている
 - 4. 1日5皿以上の野菜料理を食べている
 - 5. 毎日果物を食べている
 - 6. 濃い味付けを控えるようにしている
 - 7. 油の多い料理を控えている
 - 8. 肉より魚を食べるようにしている
 - 9. 外食をしないようにしている
 - 10. アルコール休肝日を作っている
 - 11. 就寝前2時間以内に食事をしないようにしている

問10. あなたの食事は、どの程度「日本型食生活」となっていますか。
※「日本型食生活」とは、ごはんを「主食」としながら、肉・魚・卵・大豆を主材料とする「主菜」、野菜・きのこ・いも・海藻を主材料とする「副菜」に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことです。

- 1. ほとんど日本型食生活である
- 2. 日本型食生活であることが多い
- 3. 日本型食生活でないことが多い
- 4. 全く日本型食生活とはなっていない

問11. あなたは、時間をかけてよく噛んで（ひと口20～30回）食べていますか。

- 1. 食べている
- 2. 食べていない
- 3. わからない

問12. 運動・スポーツについてお答えください。（ここでいう運動は、日常生活の中で意識して行う「散歩」、「階段の利用」、「徒歩・自転車通勤」など身体を動かすこと全般を含みます）

- ①あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。
 - 1. 毎日している
 - 2. 毎日ではないが週2日以上している
 - 3. 週1回はしている
 - 4. ほとんどしていない

あなた自身のことについておたずねします。

問1. あなたの性別についてお答え下さい。

- 1. 男性
- 2. 女性

問2. あなたは、平成27年7月1日現在の時点でいくつですか。

満 歳

問3. あなたがお住まいの市町村名をお答え下さい。

市・町・村

問4. あなたの世帯員数をお答えください。（あなた自身も含めてください）。

人

問5. あなたの職業をお答え下さい。

- 1. 自営業
- 2. 農林水産業
- 3. 会社員
- 4. 公務員
- 5. パート、アルバイト
- 6. 無職
- 7. 学生
- 8. その他 ()

問6. 現在、あなたが加入されている医療保険をお答え下さい。（保険証で確認して下さい）。

- 1. 協会けんぽ（全国健康保険協会）
- 2. 会社の健康保険組合
- 3. 共済組合
- 4. 国民健康保険
- 5. 後期高齢者医療制度
- 6. その他 ()

問7. あなたの身長と体重をお答え下さい。（小数点以下は四捨五入して下さい）。

①身長 cm

②体重 kg

問8. あなたは、現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

- 1. 大変苦しい
- 2. やや苦しい
- 3. 普通
- 4. ややゆとりがある
- 5. 大変ゆとりがある

「1. 毎日している」～「3. 週1回はしている」と答えた方にお聞きします。

また、その内容はどのようなものですか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. ロードスポーツ (ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など)
2. 屋外球技 (野球・サッカー・テニスなど)
3. 屋内球技 (バスケットボール・バレーボールなど)
4. フィットネス (エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど)
5. 武道競技 (柔道・剣道・弓道・空手など)
6. 日常生活に付随する運動 (通勤・農作業・運搬作業・買い物など)
7. その他上記1～6以外の運動・スポーツ

②あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。

分くらい

問13. あなたは、日常生活で、どの移動手段を最も長時間利用していますか。

1. 自動車 (自動二輪車、バイクを含む)
2. 公共交通機関 (電車、バス等)
3. 自転車
4. 徒歩
5. その他 ()

「1. 自動車 (自動二輪車、バイクを含む)」と答えた方にお聞きします。

一日のうち、自動車を利用している時間はどのくらいですか。

約 時間 分

問14. あなたは、外出せず、もっぱら、家及びその周辺で過ごす日が週何日ありますか。

週 日 程度

問15. あなたは、アルコール類を飲みますか。

1. 週1日以上飲む
2. たま (週1日未満) に飲む
3. 飲まない

「1. 週1日以上飲む」と答えた方にお聞きします。

週のうち、アルコール類を飲む日は何日くらいですか。

週 日 程度

「1. 週1日以上飲む」または「2. たま (週1日未満) に飲む」と答えた方にお聞きします。

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。

※清酒 1合 (180ml) の目安: ビール・発泡酒ロング缶 1本 (500ml)、焼酎35度 (80ml)、ウイスキーダブル1杯 (60ml)、ワイン2杯 (240ml)

1. 1合 (180ml) 未満
2. 1合以上～2合 (360ml) 未満
3. 2合以上～3合 (540ml) 未満
4. 3合以上～4合 (720ml) 未満
5. 4合以上～5合 (900ml) 未満
6. 5合 (900ml) 以上

問16. あなたは、たばこを吸っていますか。

1. 現在吸っている
2. 以前は吸っていたが、現在は吸っていない
3. 以前から吸っていない

「1. 現在吸っている」と答えた方にお聞きします。

あなたは、たばこをやめたいですか。

1. やめたい
2. やめたくない

問17. あなたは、過去1か月間に、自分以外の人から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。次の「ア」から「キ」それぞれについてお答え下さい。

※ 学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	1. 1. 毎日 (ほぼ毎日)	2. 2. 週に数回 程度	3. 3. 週に1回 程度	4. 4. 月に1回 程度	5. 5. 全く なかった	6. 6. 行か なかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6

問18. あなたの歯は何本ありますか。

手鏡で確認して、自分の歯が何本あるか数えてください。
脱落してかぶせた歯や、さし歯も、自分の歯として数えます。
入れ歯は、自分の歯として数えません。

※成人の歯は、親知らずを含めて32本が正常本数です。

問19. あなたは、1日に何回歯をみがきますか。

回

問20. あなたの歯ぐきの状態についてお答え下さい。

- ①歯ぐきが腫れていますか。 1. はい 2. いいえ
②歯をみがいたときに血が出ますか。 1. はい 2. いいえ

問21. あなたは、定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けていますか。

1. 受けている 2. 受けていない

問22. あなたは、何でも噛んで食べることができますか。

1. はい 2. いいえ

問23. あなたの平日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか。

時間くらい

問24. あなたは、過去1か月間にストレスを感じたことがありますか。

1. よくある 2. すこしある 3. 全然ない

「1.よくある」または「2.すこしある」と答えた方にお聞きします。

ストレスを感じる内容はどれですか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 職場の人間関係 2. 仕事の問題（量・質・適性） 3. 健康面の問題
4. 経済面の問題 5. 家族の問題 6. その他（ ）

問25. あなたの会社では、専門家によるストレスなどの相談が受けられますか。

1. 受けられる 2. 受けられない 3. わからない 4. 会社に動めていない

問26. あなたは、健康づくりのために、取り組んでいることがありますか。

1. ある 2. ない

医療と健康に関することについておたずねします。

問27. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

1. よい 2. まあよい 3. ぶつう 4. あまりよくない 5. よくない

問28. あなたは、現在健康上の問題で、日常生活に何か影響がありますか。

1. ある 2. ない

「1.ある」と答えた方にお聞きします。

それはどのようなことに影響がありますか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）
2. 外出（時間や作業量などが制限される）
3. 仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）
4. 運動（スポーツ含む）
5. その他（ ）

問29. あなたは、現在、医療機関（病院、診療所）にかかっていますか。（1、2は複数回答可）

1. 歯科の医療機関で受診中 2. 歯科以外（内科、整形外科など）の医療機関で受診中
3. かかっていない

問30. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの・人間ドックを含む）を受診しましたか。

1. 受診した 2. 受診していない

「1.受診した」と答えた方にお聞きします。

専門家からの結果説明や生活習慣指導を受けましたか。

1. はい 2. いいえ

問31. あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。

1. 受診した 2. 受診していない

「1.受診した」と答えた方にお聞きします。

どんながん検診を受けましたか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 胃（バリウム検査や胃内視鏡検査など） 2. 肺（胸のレントゲン検査やCT検査など）
3. 大腸（検便など） 4. 乳房（マンモグラフィ検査など）
5. 子宮（細胞診検査など） 6. その他（ ）

「1. 受診した」と答えた方にお聞きします。

主にどのがん検診を受診しましたか。1つを選んで下さい。

1. 市町村の検診
2. 職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）
3. 病気の治療の一環
4. 自発的に全額個人負担で受診

「2. 受診していない」と答えた方にお聞きします。

あなたが、がん検診を受けなかった理由は何ですか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. 健康診断・検診があることを知らなかったから
2. 受診方法（場所・時間など）が分からなかった
3. 病気で医師にかかっているから
4. 健康なので必要ないと思うから
5. 結果を信用していないから
6. 時間的な余裕がないから
7. 面倒だから
8. 費用がかかるから
9. 結果を知るのが怖いから
10. 職場で受けられないから
11. その他（ ）

【女性のみにお答えください】

問32. あなたは、過去2年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている下記のがん検診（人間ドックを含む）を受けましたか。

1. 乳頭（マンモグラフィ）検査など
2. 子宮（細胞診検査など）
3. 1～2は受けていない

問33. あなたは、過去1年間に、市町村や職場などから、がん検診受診を勧める通知が届きましたか。

1. あった
2. なかった

地域との関わりについておたずねします。

問34. あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。

1. 参加している
2. 参加していない

「1. 参加している」と答えた方にお聞きします。

あなたは、どのような組織や会に入っていますか。あてはまるものすべてをお答え下さい。

1. ボランティアのグループ（有償ボランティアも含む）
2. スポーツ関係のグループやクラブ
3. 町内会
4. 老人クラブ・消防団等
5. 趣味の会
6. その他（ ）

これらの活動で、会長・世話役・会計係などの役員をしていますか。

1. はい
2. いいえ

これらの活動の出席頻度は、どれくらいですか。

1. ほとんど毎日
2. 週2、3日
3. 週1回程度
4. 月1、2回
5. 年に数回
6. ほとんどない

これらの活動への参加は自主的なものですか、それとも義務的なものですか。

1. 非常に自主的
2. やや自主的
3. どちらともいえない
4. やや義務的
5. 非常に義務的

これらの活動には、健康づくりを目的としたものが含まれますか。

1. はい
2. いいえ

問35. あなたは、近所で信頼して相談できる人がいますか。

1. いる
2. いない

問36. あなたのお住まいの地域では、おすそ分けなど、互いに食べ物などを気軽に交換しあう関係がありますか。

1. 当てはまる
2. どちらかと言えども当てはまる
3. どちらかと言えども当てはまらない
4. 当てはまらない

ご協力いただきましてありがとうございます。同封の返信用封筒に入れて、**9月25日（金）まで**にポストへ投函してください。よろしくお願いたします。

平成27年度 なら健康長寿基礎調査 報告書

平成28年 3月

奈良県健康福祉部健康づくり推進課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地

電話 0742-27-8662