

令和2年度 なら健康長寿基礎調査
報 告 書

令和3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	4
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）	4
6	新型コロナウイルス感染症流行について	5
III	調査の結果	6
1	回答者の基本属性	6
2	心身の状態	8
3	生活習慣について	16
4	医療や健診（検診）の受診状況	30
5	歯と口腔の健康	43
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）	49
7	新型コロナウイルス感染症流行について	56
IV	調査票	60
	(参考)市町村ごとの調査票の配付数及び有効回答数	65

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、県の健康推進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11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：令和2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13,200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したが、調査実施必要数に満たない町村は、人口配分より多く抽出している。
- 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：令和2年10月13日～令和2年10月28日
- 調査項目：
 - ・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
 - ・回答者の属性
 - ・新型コロナウイルス感染症の影響

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10回の有効回答率	
13,200件	7,831件・59.3%	7,826件・59.3%	平成22年度：45.1%	平成27年度：55.5%
			平成23年度：48.4%	平成28年度：51.6%
			平成24年度：56.7%	平成29年度：47.0%
			平成25年度：54.5%	平成30年度：50.8%
			平成26年度：50.8%	令和元年度：52.5%

※「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

- 人口比例配分で調査対象数が県平均より多く設定されている町村について、分析に用いるデータ数を調整し、一部除外して集計している（7,826件→6,713件）。
- 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～令和元年度「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-平成30年3月見直し）」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。
- 各設問の回答形式は、設問文の末尾に単一回答を(SA)、複数回答を(MA)、実数を(J)として表記している。

Ⅱ 調査結果の要約

1 心身の状態

■「肥満」と「やせ」の状況 (P. 8)

- 肥満 (BMI 25以上) の割合は、男性の50歳代が38.7%と最も高い。
- やせ (BMI 18.5未満) の割合は、女性の20歳代が21.3%と最も高い。

■平日の平均睡眠時間 (P. 9)

- 平日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」の割合が最も高い。

■過去1か月間のストレスの状況 (P. 10~P. 14)

- 過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人の割合は、男性の30~40歳代、女性の20~50歳代で4割台と高い。
- ストレスの内容は、男性の20~64歳では「仕事の問題」、65歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。また、女性の20歳代では「仕事の問題」、30~74歳では「家族の問題」、75歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。なお、職業別でみると、男女ともに「会社員」「公務員」では「仕事の問題」の割合が最も高い。
- ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合は、女性が男性に比べて高い。

■職場でのメンタルヘルスに関する支援の状況 (P. 15)

- 職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合は、男性が女性に比べて高い。

2 生活習慣について

■食生活習慣等 (P. 16~P. 18)

- 健康づくりのために取り組んでいることが「ある」人の割合は、男女ともに36.2%。また、男女ともに65~69歳および75~79歳で4割台と高い。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合は、男性が41.1%、女性が42.6%。また、女性の75~79歳で5割台と高い。
- 時間をかけてよく噛んで(ひと口20~30回)「食べている」人の割合は、男性が22.7%、女性が24.0%。また、「肥満」の人は「やせ」「普通」の人と比べ、時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合が低い。

■外出、運動習慣 (P. 19~P. 21)

- 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は、男性が48.8%、女性が44.5%。また、男性では65歳以上、女性では65~79歳で5割以上と高い。女性は、昨年度の調査に比べて、5ポイント以上減少している。
- 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が63.2%、女性が54.6%。また、男性では20歳代と60歳代で65%以上と高い。男女とも、昨年度の調査に比べて、6ポイント以上減少している。

■飲酒・喫煙の状況 (P. 22～P. 26)

- アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合は、男性が22.9%、女性が5.6%。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女とも60～64歳が最も高い。
- 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は、男性が12.5%、女性が6.3%。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性の50歳代と60～64歳が18%台と高い。
- 飲酒量を減らさなければと感じたことが「ある」人の割合は、男性が29.9%、女性が18.1%。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性は65～69歳、女性は60～64歳が最も高い。
- 家族や友人、医師が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことが「ある」人の割合は、男性が24.7%、女性が6.5%。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性は60～64歳、女性は50歳代が最も高い。
- たばこを「現在吸っている」人の割合は、男性が20.5%、女性が5.9%。たばこを「現在吸っている」人のうち、たばこを「やめたい」人の割合は、男性が42.8%、女性が47.9%。

■受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解 (P. 27～P. 29)

- 受動喫煙を経験した人の割合は、全体では「路上」の割合が最も高く、次いで、「職場」「飲食店」「遊技場」「公共交通機関」「家庭」「医療機関」「行政機関」「学校」の順で高い。
- 慢性閉塞性疾患 (COPD) の認知について、男女ともに「知らない」の割合が最も高く、男性では52.4%、女性では45.0%を占めている。また、「内容を知っている」は男女ともに1割台、「言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない」は男女ともに3割前後となっている。

3 医療や健診（検診）の受診状況

■健康状態 (P. 30～P. 32)

- 現在の健康状態について、男女ともに「ふつう」が最も高く、男性が47.3%、女性が48.0%。「よい」または「まあよい」と回答した人の割合は、男性が34.1%、女性が36.2%。
- 健康上の問題による日常生活への影響が「ある」人の割合は、男女ともに16.5%。男女ともに年代が上がるにつれ、「ある」の割合が高くなる傾向。

■医療機関への受診状況 (P. 33～P. 36)

- 現在「医科」を受診している人の割合は、男性が55.0%、女性が52.1%。現在「歯科」を受診している人の割合は、男性が18.4%、女性が19.3%。
- 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76.5%、女性が69.7%。男性は平成26年度以降、女性は平成25年度以降最も低くなっている。また、職業別にみると、年代に関係なく「会社員、公務員」の割合が最も高い。

■がん検診の受診状況 (P. 37～P. 42)

- 過去1年間にがん検診を受診した人の割合は、男性が41.2%、女性が43.5%。20～50歳代では女性が高く、60～74歳では男女差があまりなく、75歳以上では男性が高い。昨年の調査に比べて、受診率は男女とも4ポイント以上減少している。
- 性別と種類別でみたがん検診の受診率は、過去1年間では、男性が「胃がん」「大腸がん」、女性が「大腸がん」の受診率が最も高く、過去1年間の「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。
- 年代と職業からみたがん検診の受診率は、いずれの年代でも「会社員、公務員」の割合が最も高い。

- 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）」の割合が45.3%で最も高く、女性では「市町村の検診」と「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」の割合が33%台で拮抗している。また、職業別にみると、「会社員」や「公務員」、「パート、アルバイト」では「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が最も高く、「自営業」、「農林水産業」、「無職」及び「学生」では「市町村の検診」が最も高い。
- がん検診を受診しなかった理由は、男性は「健康なので必要ないと思うから」「病気で医師にかかっているから」「面倒だから」の割合が高く、女性は「時間的な余裕がないから」「健康なので必要ないと思うから」「病気で医師にかかっているから」の割合が高い。

4 歯と口腔の健康

■歯と口腔の状態（P. 43～P. 45）

- 「6024達成者」の割合は、県全体が79.4%、男性が72.8%、女性が85.1%を占めている。女性はこれまでの調査のうち最も高く、男性は昨年度調査に比べて減少した。
- 「8020達成者」の割合は、県全体が50.7%、男性が49.3%、女性が52.1%を占めている。男女ともこれまでの調査のうち最も高く、女性は初めて5割を超えた。
- 歯ぐきの腫れがある人の割合は、男性が10.8%、女性が10.1%。歯をみがいたときに出血がある人の割合は、男性が19.7%、女性が15.3%。

■歯と口腔の健康づくり（P. 46～P. 48）

- 1日に3回以上歯みがきする人の割合は、男性が17.7%、女性が32.7%で、いずれの年代も女性が男性に比べて高い。
- 定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男性が41.0%、女性が52.7%。いずれの年代でも女性が男性に比べて高い。
- 何でも噛んで食べることができる人の割合は、男性が70.4%、女性が75.0%。60～70歳代では、女性が男性に比べて8ポイント以上高くなっている。

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. 49～P. 54）

- 地域や組織での活動に「参加している」人の割合は、男性が45.5%、女性が40.3%。男女とも、60～70歳代で参加率が高くなっている。県全体の割合は、平成25年度以降で最も低い。
- 参加している組織や会の活動内容は、男女ともに「町内会」が最も高く、男性が66.2%、女性が54.9%。
- 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割合は、男性が15.1%、女性が15.7%で、男女差はあまりみられない。
- 会や組織での活動への参加姿勢は、「非常に自主的」と「やや自主的」を合計した割合は、男性が45.9%、女性が53.1%で、女性が高い。

■つきあい・交流、信頼の状況（P. 55）

- 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合は、男性が37.8%、女性が50.7%。20歳代を除いて、いずれの年代でも女性が男性に比べて高い。

6 新型コロナウイルス感染症流行について

■緊急事態宣言前後の変化（P. 56～P. 59）

- いずれの項目でも「変わらない」が最も多くなっているが、望ましくない方に変化したものは、全体では「医療機関への通院」（行きづらくなった）が32.2%で最も高い。以下、「運動する時間」（減った）が29.1%、「孤立する時間」（増えた）が21.0%、「体重」（増えた）が20.9%、「睡眠の質」（悪くなった）が13.6%と続いている。また、「飲酒量」及び「食事の栄養バランス」については、「変わらない」の割合が9割近くを占めており、望ましい方（増えた／良くなった）に変化した割合と望ましくない方（減った／悪くなった）に変化した割合が同程度となっている。

Ⅲ 調査の結果

1 回答者の基本属性

(1) 回答者の性・年代

- 有効回答6,713件のうち、男性が3,027人（45.1%）、女性が3,672人（54.7%）となっている。【図表1-1】
- 年代別の回答者構成比は、県人口構成比に比べると、20～40歳代および80歳以上の回答率は実際の県人口構成比より低く、50～70歳代の回答率は実際の県人口構成比より高い。【図表1-1】

【図表1-1】 回答者の性・年代

問27. あなたの性別についてお答えください。(SA)

問28. あなたは、令和2年7月1日現在の時点でおいくつですか。(J)

	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)	216	242	409	514	324	391	426	284	216	5	3,027	45.1%
女性(人)	268	373	579	655	346	425	479	308	228	11	3,672	54.7%
無回答(人)	0	0	0	0	2	3	2	0	6	1	14	0.2%
合計(人)	484	615	988	1169	672	819	907	592	450	17	6,713	100.0%
回答者構成比	7.2%	9.2%	14.7%	17.4%	10.0%	12.2%	13.5%	8.8%	6.7%	0.3%	100.0%	
(参考) 県人口構成比	11.0%	11.8%	16.7%	15.5%	7.4%	8.9%	9.4%	8.1%	11.3%		100.0%	

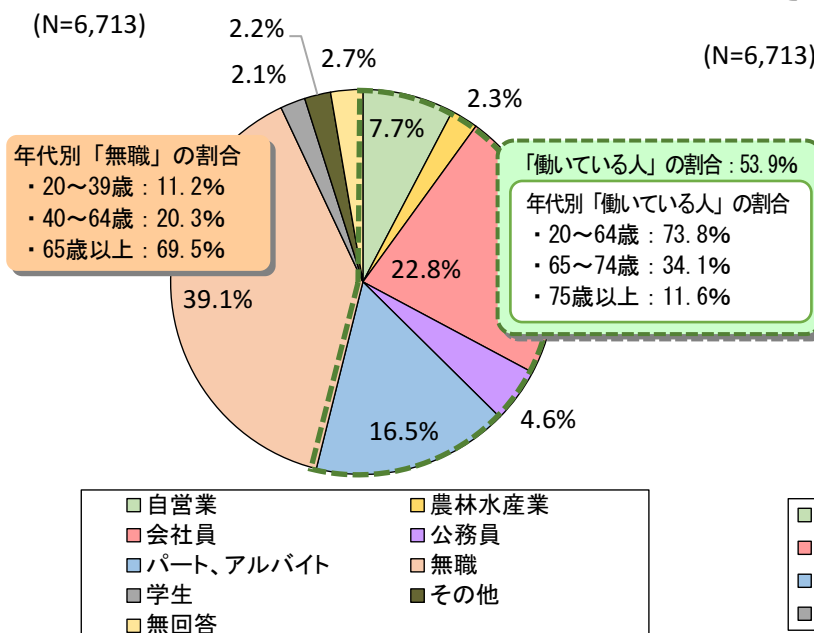
※「(参考) 県人口構成比」は20歳以上県人口の年代別構成比。県人口は「年齢階級市町村別人口」(令和元年10月1日現在)による。県人口：1,331,330人／20歳以上：1,097,091人・20歳以上男性：507,027人（46.2%）・20歳以上女性：590,064人（53.8%）

(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」の割合は53.9%を占めている。さらに、20～64歳では73.8%、65～74歳では34.1%を占めている。一方、65歳以上では約7割の人が「無職」となっている。【図表1-2】
- 回答者の加入医療保険は、「国民健康保険」が31.9%と最も多く、「会社の健康保険組合」が25.2%、「協会けんぽ」が17.1%、「後期高齢者医療制度」が16.1%、「共済組合」が7.5%と続いている。【図表1-3】

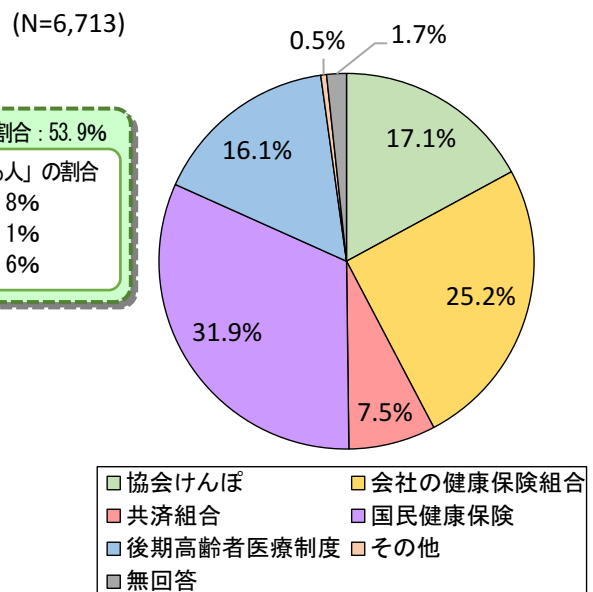
【図表1-2】 回答者の職業

問31. あなたの職業をお答えください。(SA)



【図表1-3】 回答者の加入医療保険

問32. 現在、あなたが加入されている医療保険をお答えください。(保険証で確認してください。)(SA)

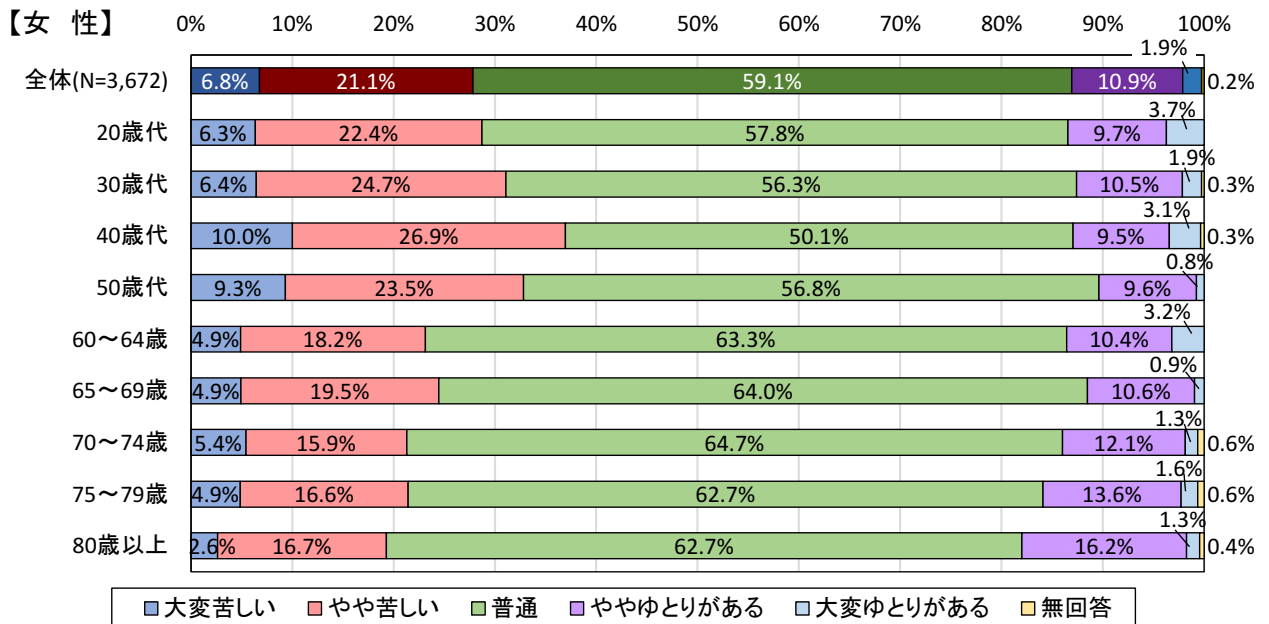
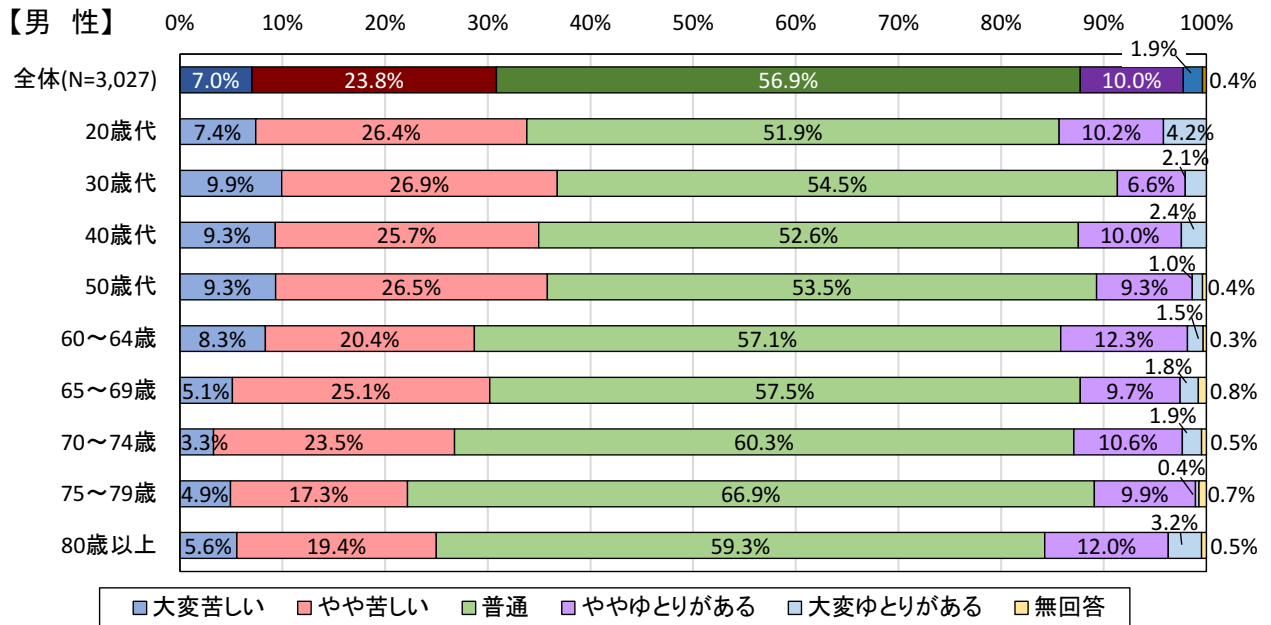


(3) 回答者の現在の暮らしの状況

○ 回答者の現在の暮らしの状況は、「大変苦しい」と「やや苦しい」を合計した割合は、男性では30歳代が36.8%、女性では40歳代が36.9%で最も高い。男性は40～50歳代でも35%を超えている。【図表1-4】

【図表1-4】 回答者の現在の暮らしの状況

問34. 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。(SA)



2 心身の状態

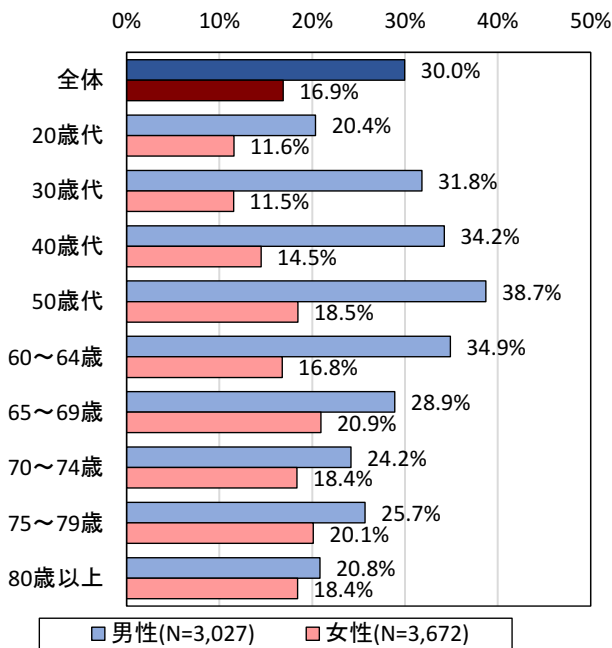
(1) 「肥満」と「やせ」の状況

- 肥満の人の割合は、男性が30.0%、女性が16.9%で、男性が高い。また、男性の50歳代が38.7%と最も高い。なお、男性はこれまでの調査の中で最も高い。【図表2-1】
- やせの人の割合は、男性が4.4%、女性が12.0%で、女性が高い。また、女性の20歳代が21.3%と最も高い。なお、男性はこれまでの調査の中で最も低い。【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。

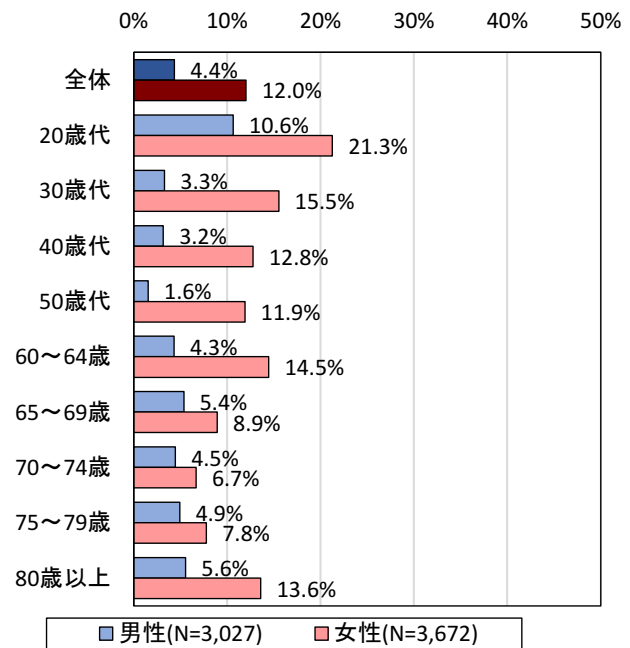
【図表 2-1】 肥満 (BMI 25 以上) の人の割合

問33. あなたの身長と体重をお答えください。
(小数点以下は四捨五入してください。)(J)

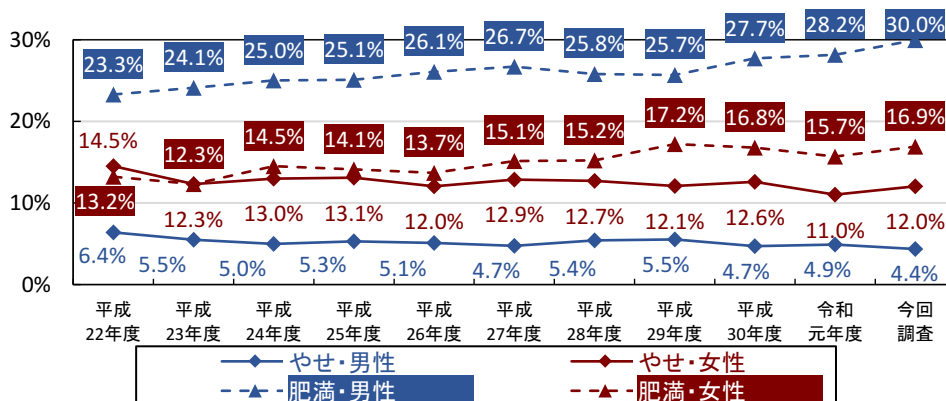


【図表 2-2】 やせ (BMI 18.5 未満) の人の割合

問33. あなたの身長と体重をお答えください。
(小数点以下は四捨五入してください。)(J)



《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…20～60歳代男性：32.7%〈目標値：26.0%〉
40～60歳代女性：17.6%〈目標値：14.0%〉
- 20歳代女性のやせの割合…21.3%〈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…17.2%〈目標値：22.0%(現状維持)〉

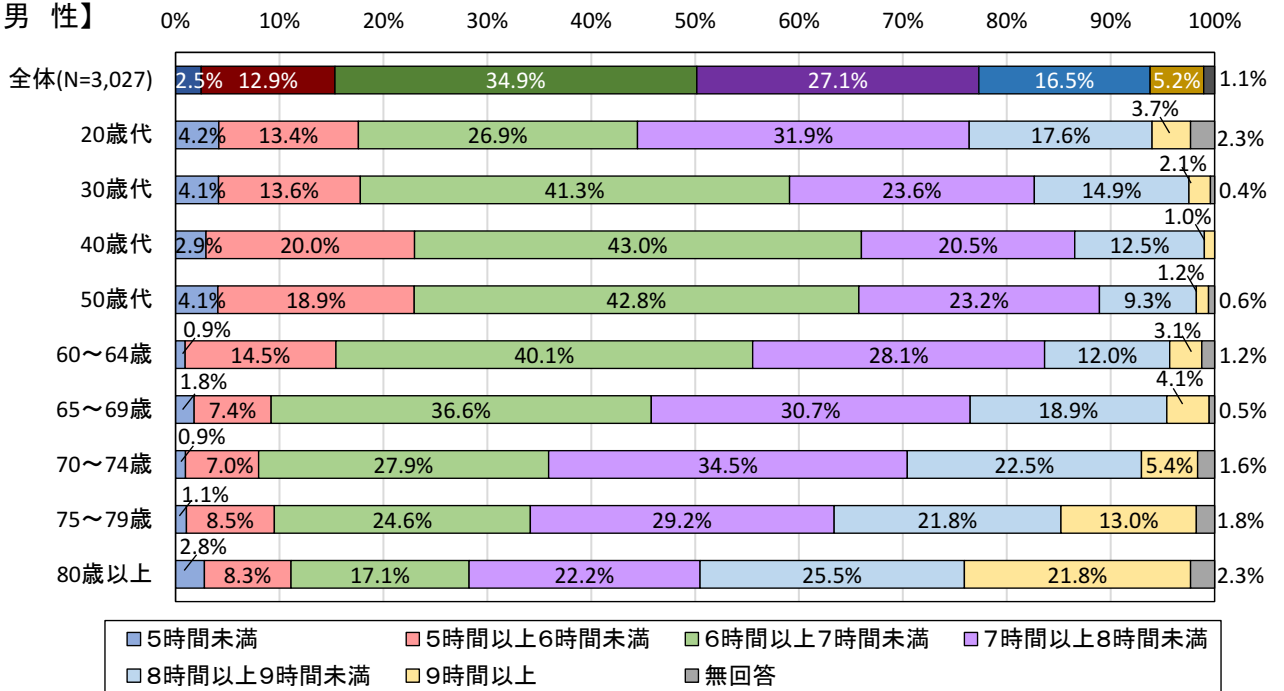
(2) 平日の平均睡眠時間

○ 平日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」の割合が最も高い。男性では20歳代と65歳以上、女性では20～30歳代と70歳以上で、「7時間以上8時間未満」が過半数を占めている。【図表2-3】

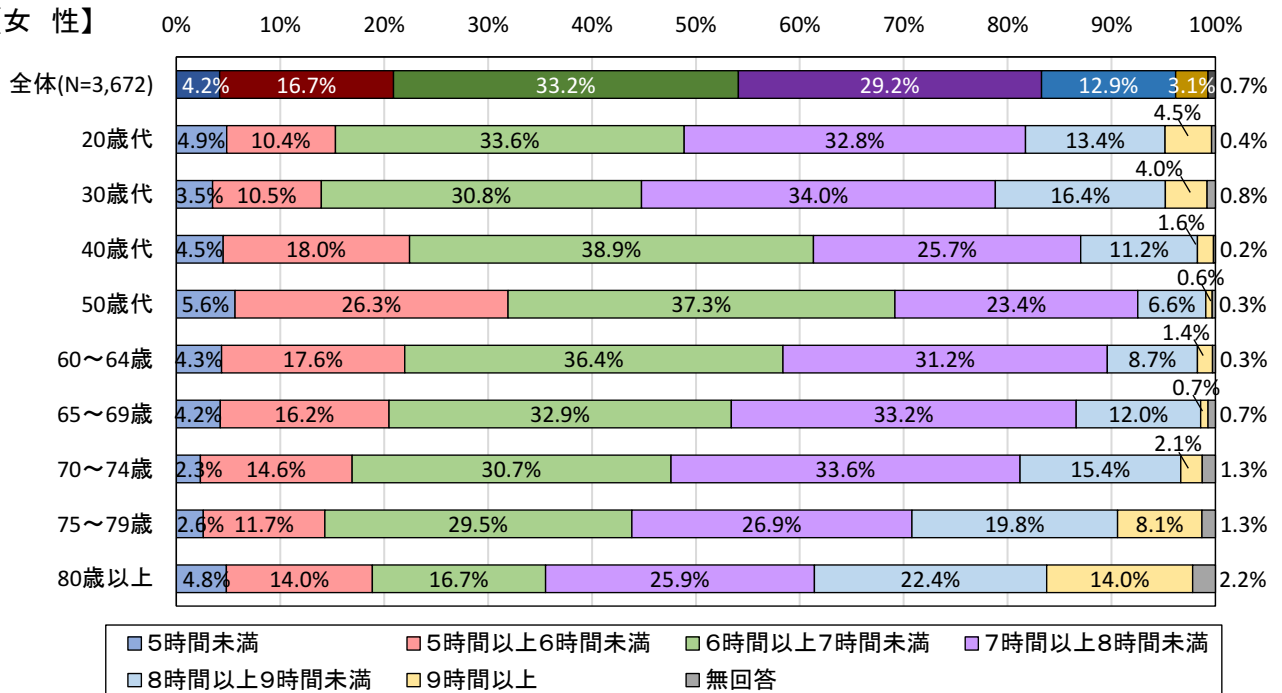
【図表2-3】 平日の平均睡眠時間

問14. あなたの平日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか。(J)

【男性】



【女性】



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

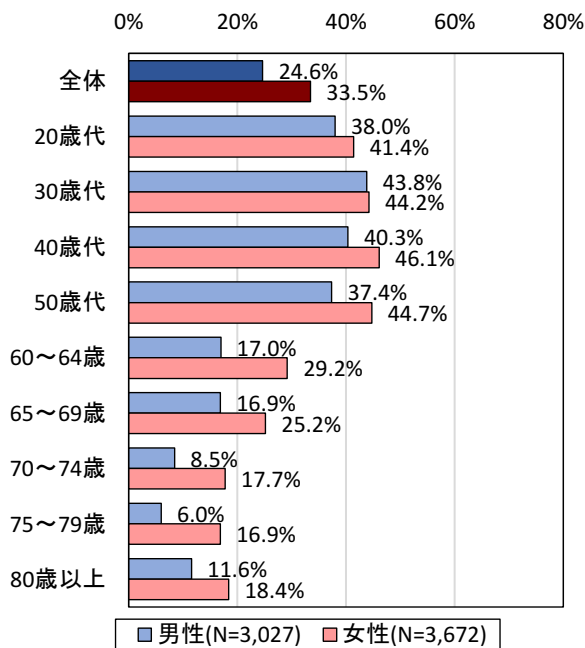
● 7時間睡眠の人の割合…20～59歳全体：39.5%〈目標値：38.4%〉

(3) 過去1か月間のストレスの状況

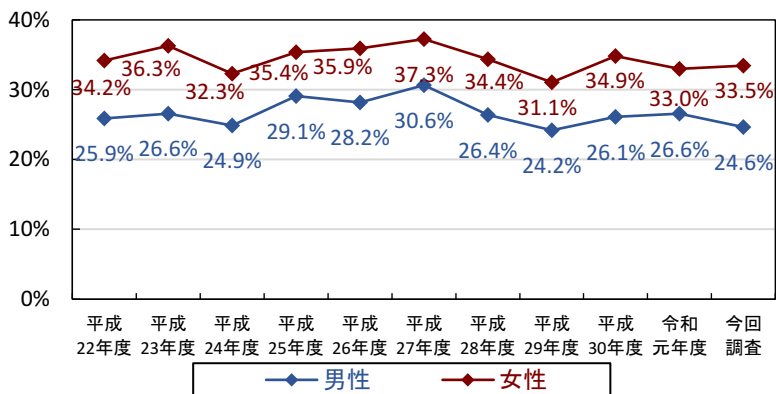
○ 過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人の割合は、男性が24.6%、女性が33.5%で、女性が高い。また、男性は30～40歳代、女性は20～50歳代で4割台と高い。いずれの年代でも、女性が男性より高いが、特に40歳代以上では、5ポイント以上高くなっている。なお、昨年度の調査と比べると、女性は微増、男性は減少している。【図表2-4】

【図表2-4】 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

問15-①. 過去1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか。(SA)



《過去の調査との比較》

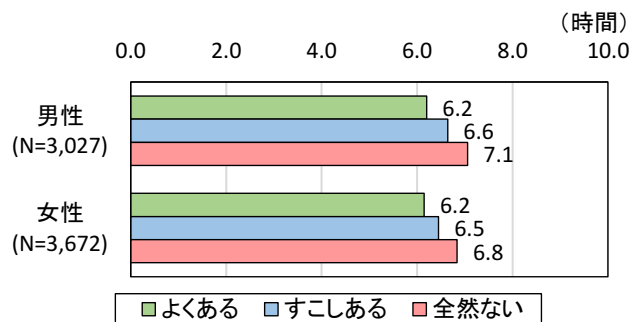


○ ストレスを感じたことが「よくある」人は、そうでない人に比べて男女ともに平均睡眠時間が短い。
【図表2-5】

【図表2-5】 ストレスの程度からみた平均睡眠時間

問15-①. 過去1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか。(SA)

問14. あなたの平日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか。(J)



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

● ストレスを感じたことがある人*の割合…男性：77.8%〈目標値：67.1%〉

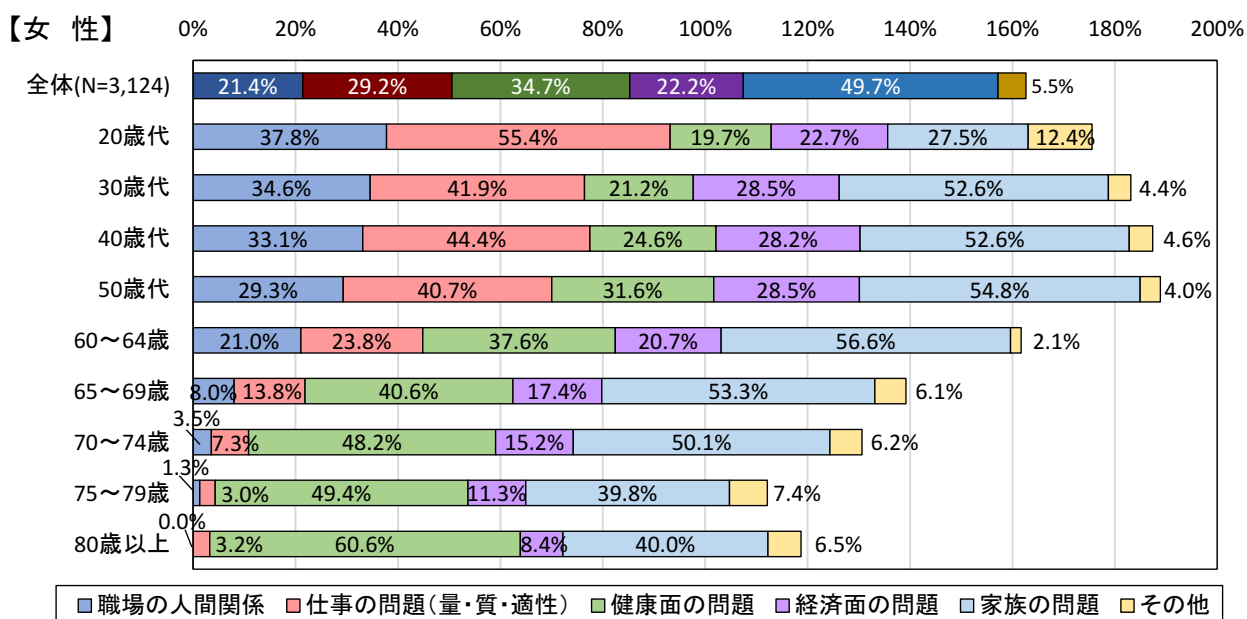
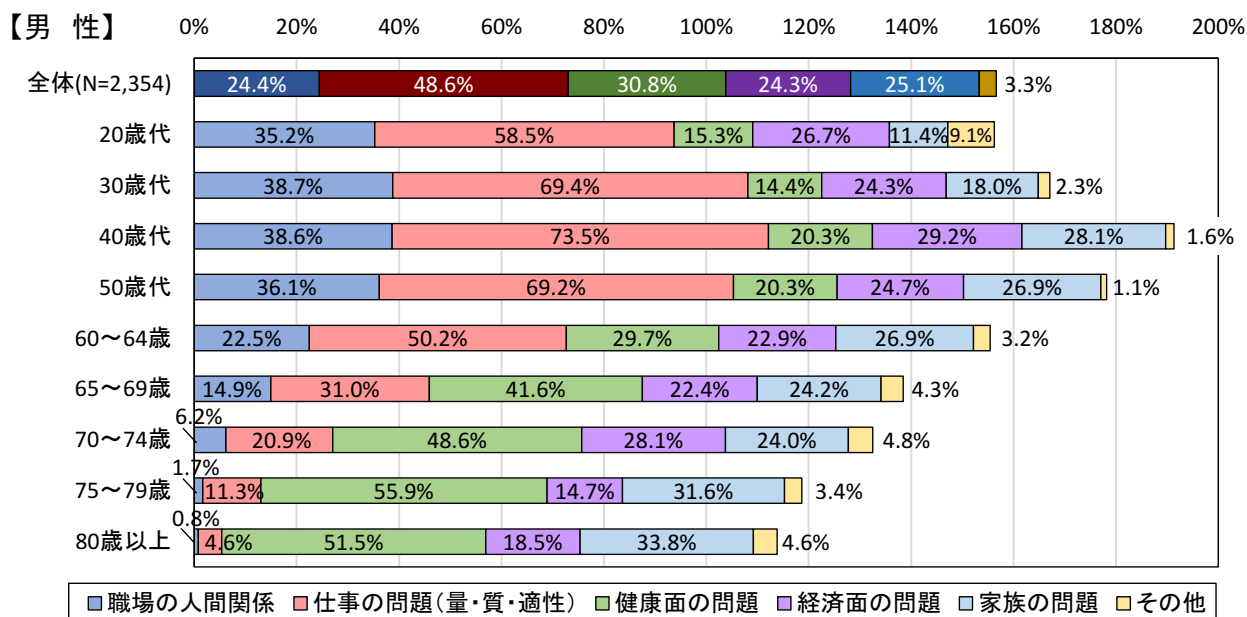
女性：85.1%〈目標値：74.6%〉

※過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」と「すこしある」の合計

- 過去1か月間に感じたストレスの内容は、男性では「仕事の問題」の割合が48.6%と最も高く、女性では「家族の問題」の割合が49.7%と最も高い。【図表2-6】
- 男性の20～64歳では「仕事の問題」の割合が最も高く、特に30～50歳代では7割前後と高い。また、65歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。【図表2-6】
- 女性の20歳代では「仕事の問題」の割合が最も高く、30～74歳では「家族の問題」の割合が最も高い。また、75歳以上では「健康面の問題」の割合が最も高い。【図表2-6】

【図表2-6】 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）

問15-①-1. ストレスを感じる内容はどれですか。(MA)



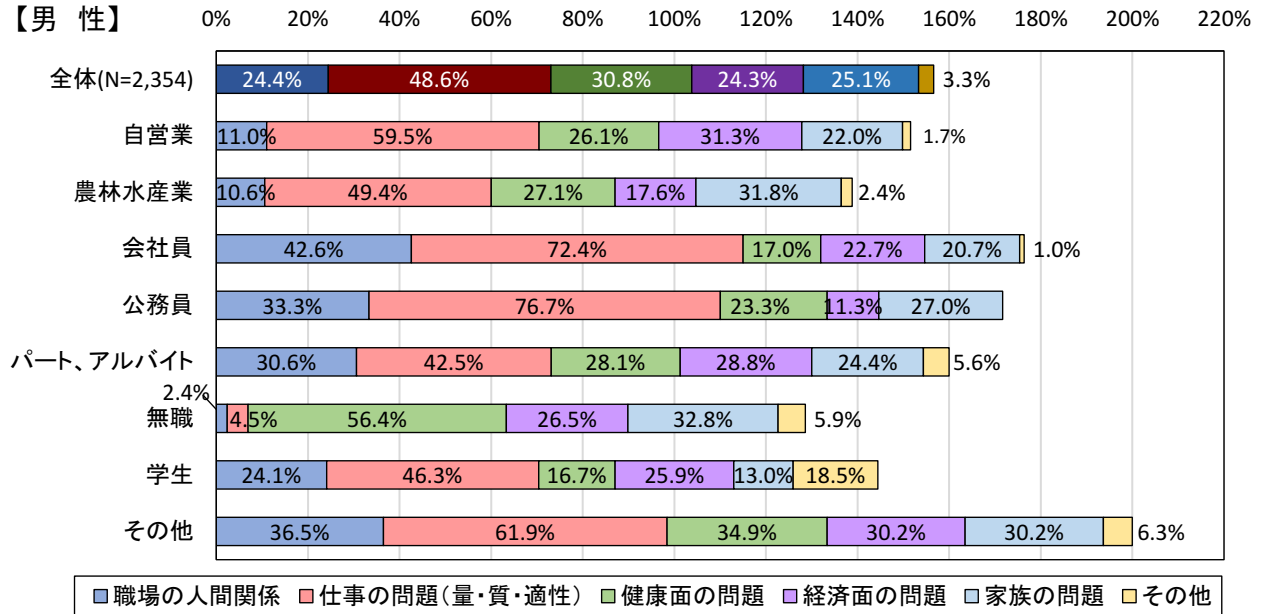
- 職業からみた過去1か月間に感じたストレスの内容は、「会社員」「公務員」では、男女ともに「仕事の問題」の割合が最も高い。【図表2-7】
- 男性では「無職」以外は、「仕事の問題」の割合が最も高い。【図表2-7】
- 女性では「自営業」「農林水産業」「パート、アルバイト」および「無職」では、「家族の問題」の割合が最も高い。【図表2-7】

【図表2-7】 職業からみた過去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）

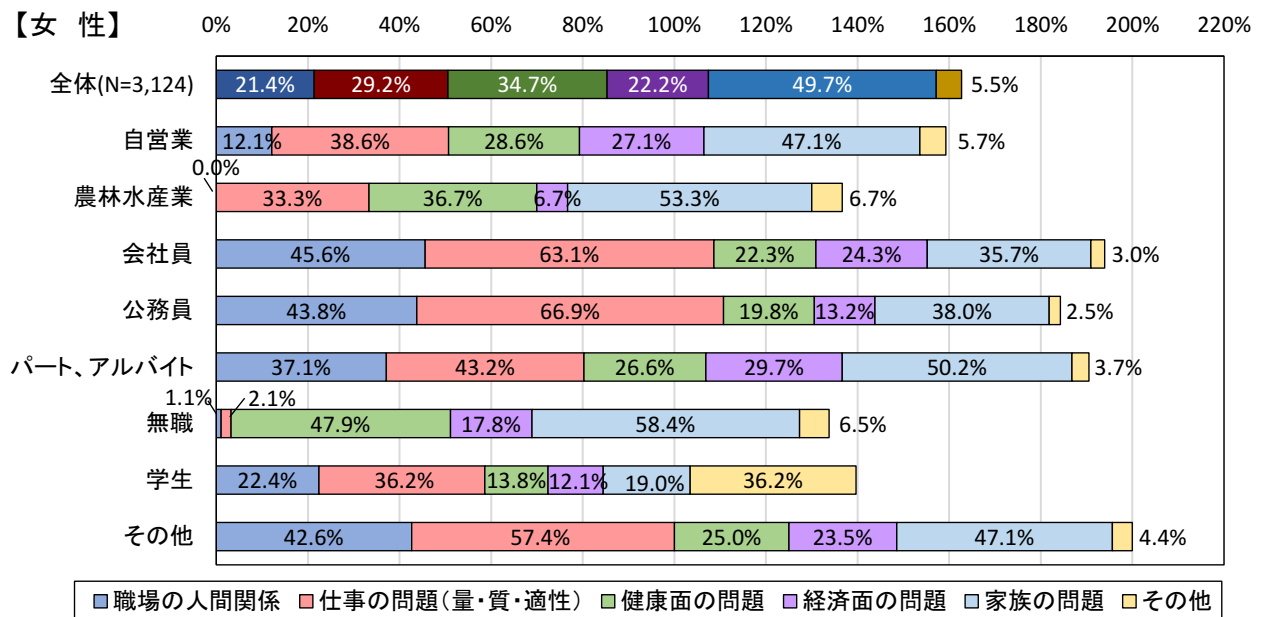
問15-①-1. ストレスを感じる内容はどれですか。(MA)

問31. あなたの職業をお答えください。(SA)

【男性】



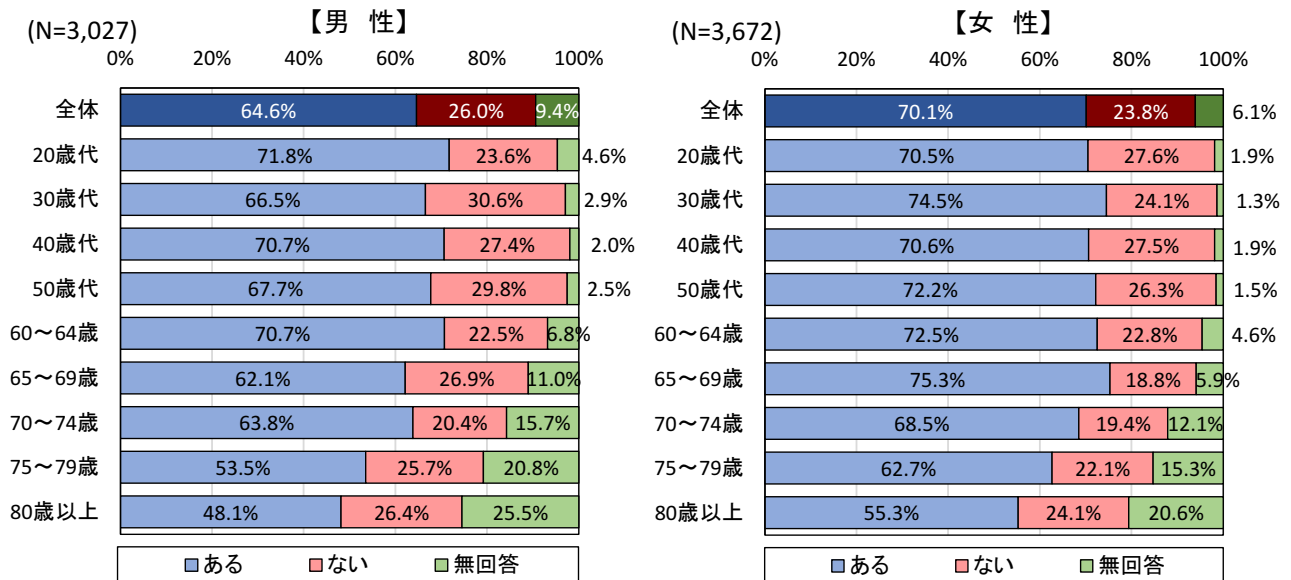
【女性】



- ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合は、男性が64.6%、女性が70.1%で、女性が高い。女性では、65～69歳が75.3%と最も高く、69歳以下ではいずれも7割を超えている。男性では、20歳代と40歳代、60～64歳で7割を超えて高い。【図表2-8】
- 男性の30歳代、50歳代では、対処法が「ない」人の割合が約3割を占めて他の年代と比べて高い。【図表2-8】

【図表2-8】 ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合（複数回答）

問15-②. ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。(MA)



※ストレスがあったときの対処法で「特にない」「我慢して耐える」を回答した人以外の割合

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 自分なりのストレス対処法をもっている人※の割合…男性：64.6%〈目標値：85.0%〉
女性：70.1%〈目標値：87.2%〉

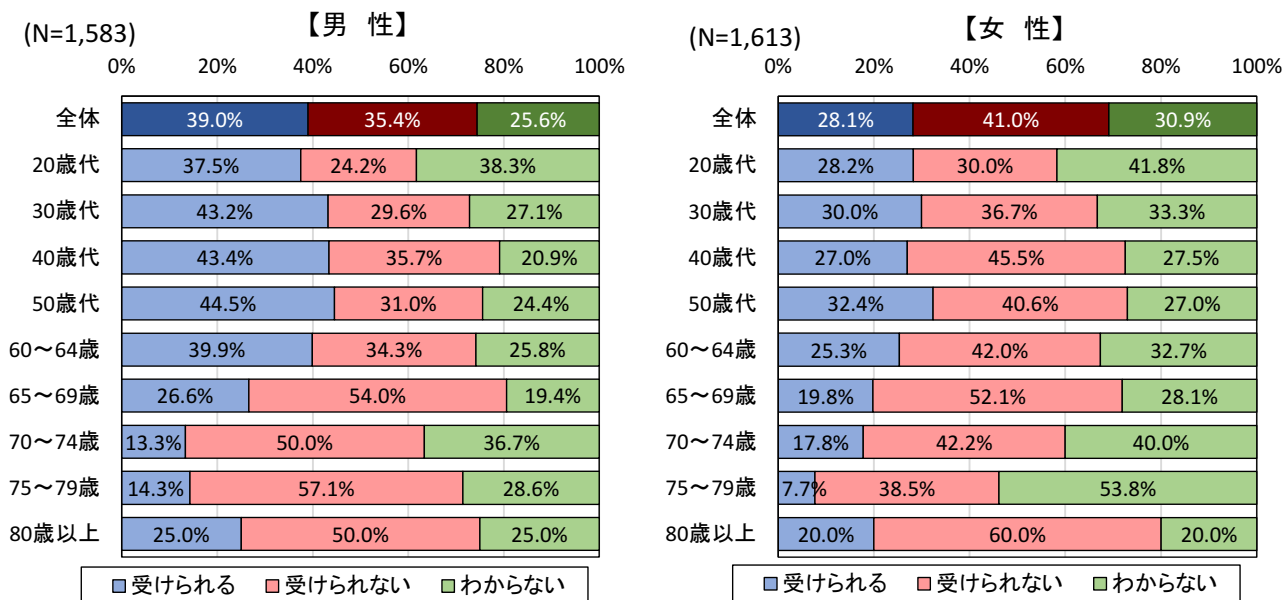
※ストレスがあったときの対処法で「特にない」「我慢して耐える」を回答した人以外の割合

(4) 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」人の割合は、男性が39.0%、女性が28.1%で、男性が高い。また、男性では50歳代で44.5%と最も高く、30～40歳代も43%台と高い。【図表2-9】
- 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」人の割合は、「公務員」の割合が71.7%で最も高く、次いで「会社員」の割合が40.9%となっている。【図表2-10】

【図表2-9】 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

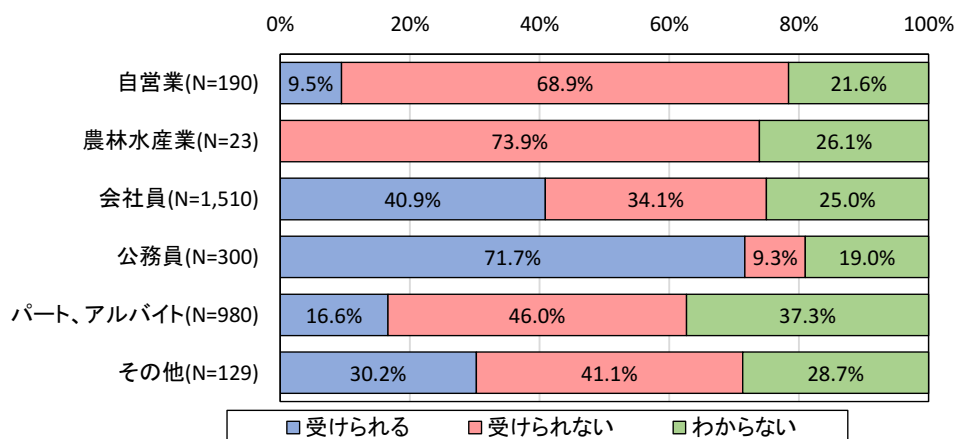
問16. あなたの会社では、専門家によるストレスなどの相談が受けられますか。(SA)



【図表2-10】 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

問16. 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。(SA)

問31. あなたの職業をお答えください。(SA)



※いずれも「会社に勤めていない」と「無回答」を除いて集計

※いずれも職業「学生」と「無職」を除いて集計

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 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…男性：39.0%〈目標値：37.5%〉
女性：28.1%〈目標値：28.9%〉

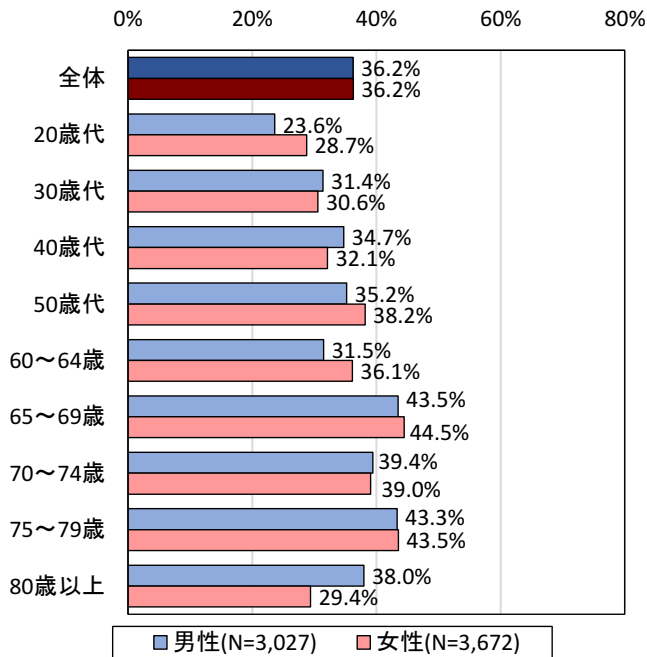
3 生活習慣について

(1) 食生活習慣等

○ 健康づくりのために取り組んでいることが「ある」人の割合は、男女ともに36.2%であった。また、男女ともに65～69歳が最も高く（男性43.5%、女性44.5%）、75～79歳が43%台で続いている。
【図表3-1】

【図表3-1】健康づくりのために取り組んでいることが「ある」人の割合

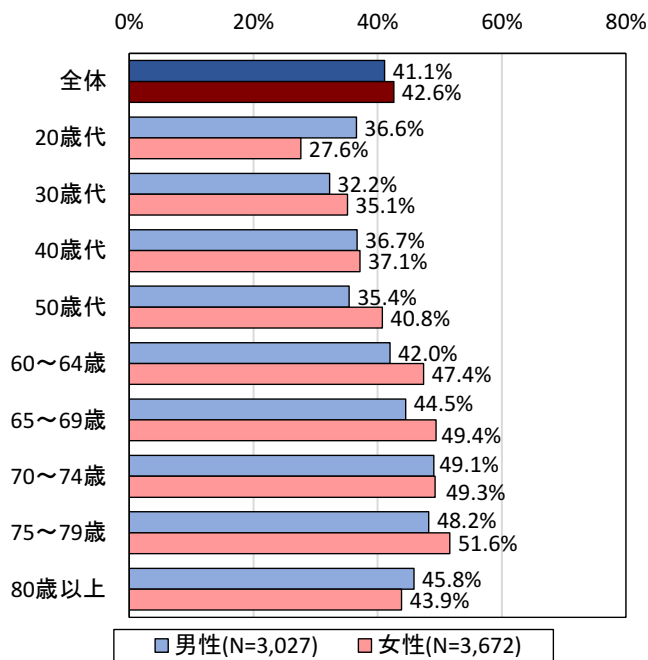
問17. あなたは、健康づくりのために、取り組んでいることがありますか。(SA)



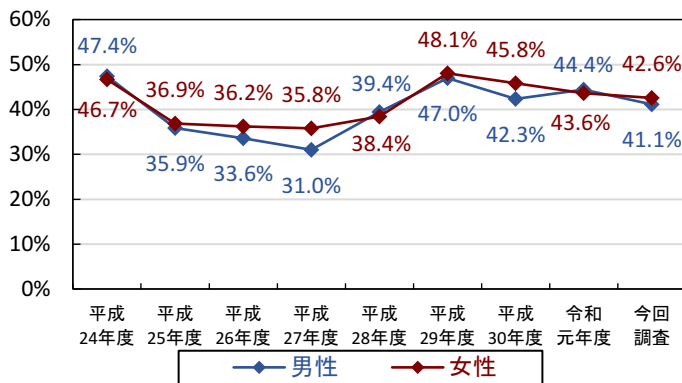
○ 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合は、男性が41.1%、女性が42.6%で、女性がわずかに高い。また、男性では70～74歳が49.1%で最も高く、女性では75～79歳が51.6%で最も高い。男性の20歳代を除いて、79歳までは年代が上がるにつれ、「ほぼ毎日」の人の割合が高くなる傾向。なお、昨年度の調査と比べると、男女ともに減少した。【図表3-2】

【図表3-2】 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合

問2. 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(SA)



《過去の調査との比較》



※平成28年度までは、日本型食生活を「ほぼ毎日とっている」人の割合。平成29年度以降は、主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合。

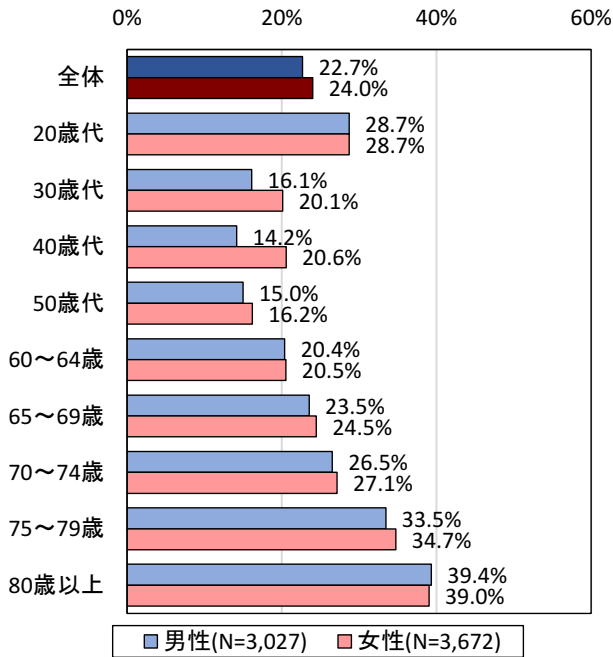
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の割合
 …全体：41.9%〈目標値：70%以上〉

- 時間をかけてよく噛んで（ひと口20～30回）「食べている」人の割合は、男性が22.7%、女性が24.0%で、女性がわずかに高い。男性では40歳代、女性では50歳代の割合が最も低い。【図表3-3】
- 「肥満」の人は「やせ」「普通」の人と比べ、時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合が低い。【図表3-4】

【図表3-3】 時間をかけてよく噛んで「食べている」人の割合

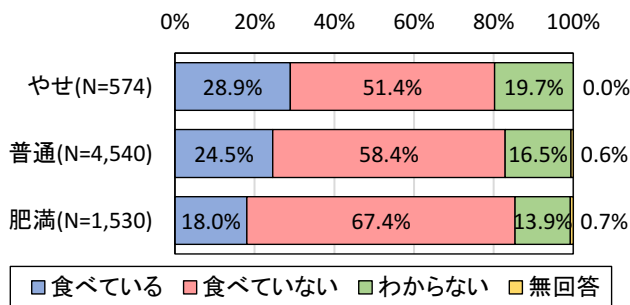
問3. あなたは、時間をかけてよく噛んで（ひと口20～30回）食べていますか。（SA）



【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」人の割合

問3. 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。（SA）

問33. あなたの身長と体重をお答えください。（小数点以下は四捨五入してください。）（J）

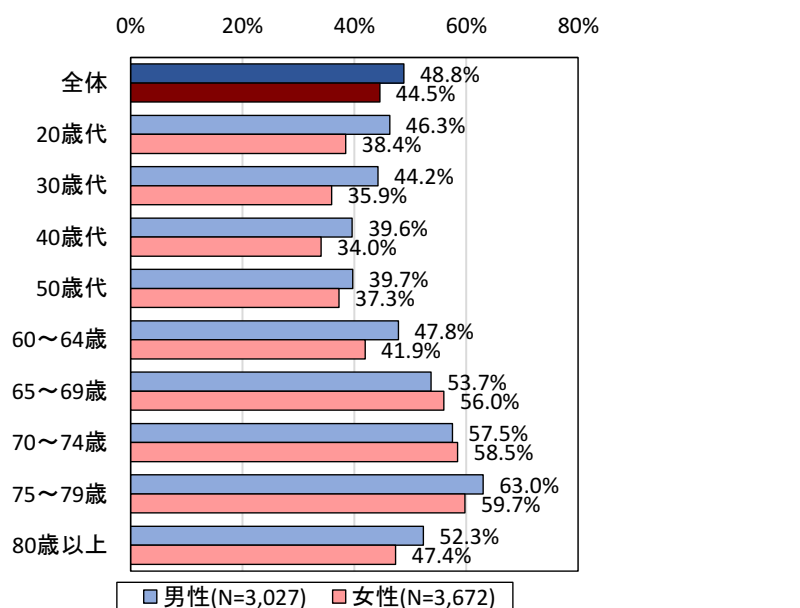


(2) 外出、運動習慣

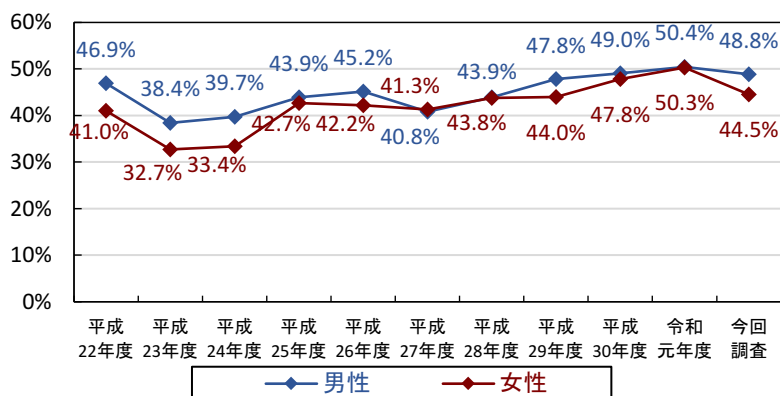
- 1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人の割合は、男性が48.8%、女性が44.5%で、男性が高い。また、男女とも75～79歳が最も高く、男性で63.0%、女性で59.7%となっている。最も低いのは、男女とも40歳代となっている。なお、昨年度の調査に比べると、男女とも減少しており、特に女性で5ポイント以上減少している。【図表3-5】

【図表3-5】 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

問4-①. 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。(SA)



《過去の調査との比較》



※平成22年度は「1日30分以上、週2日以上体を動かしている人」、平成23年度は「30分以上の運動を週2日以上している人」、平成24年度は「仕事以外で1日30分以上の運動を週2日以上している人」、平成25年度以降は「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む運動を1日30分以上、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》

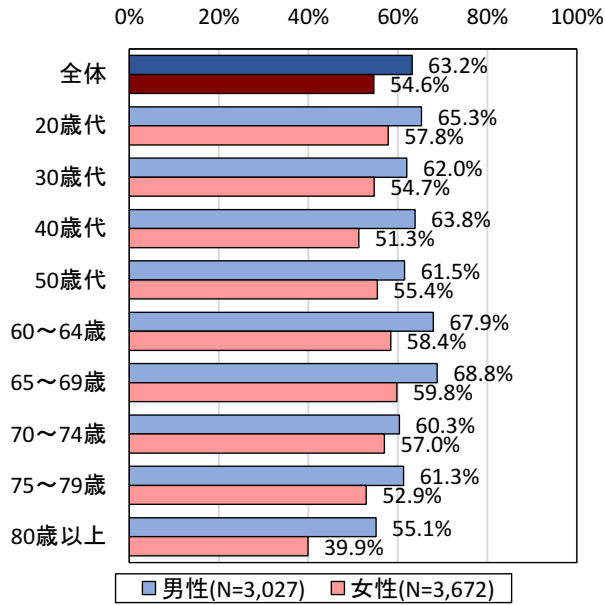
●運動習慣者（1日30分以上の運動を週2日以上）の割合

- …20～64歳男性：42.7%〈目標値：42.0%〉、20～64歳女性：37.1%〈目標値：39.0%〉
- …65歳以上男性：56.7%〈目標値：62.0%〉、65歳以上女性：56.3%〈目標値：50.0%〉

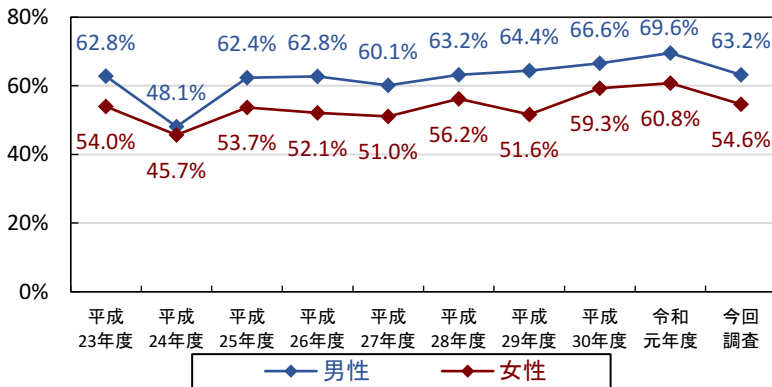
○ 1日30分以上歩いている人の割合は、男性が63.2%、女性が54.6%で、男性が高い。また、男性では20歳代と60歳代で65%以上と高い。なお、男女ともに昨年度の調査に比べ、6ポイント以上減少している。
【図表3-6】

【図表3-6】 1日30分以上歩いている人の割合

問4-②. あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。(J)



《過去の調査との比較》

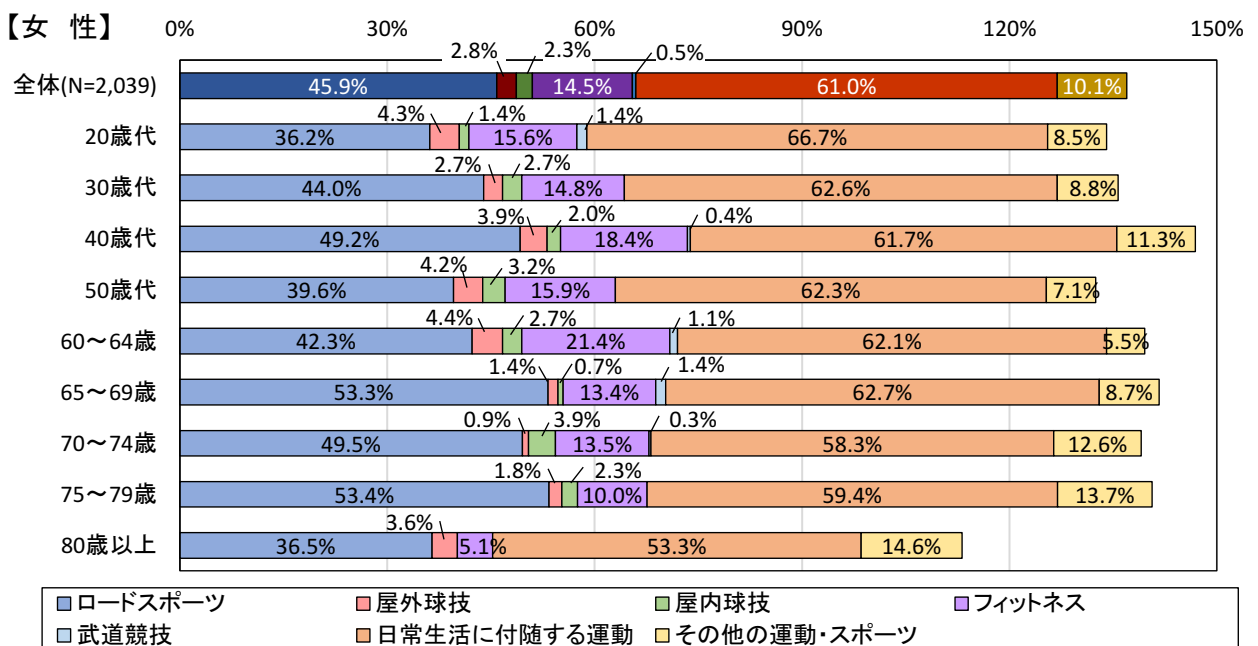
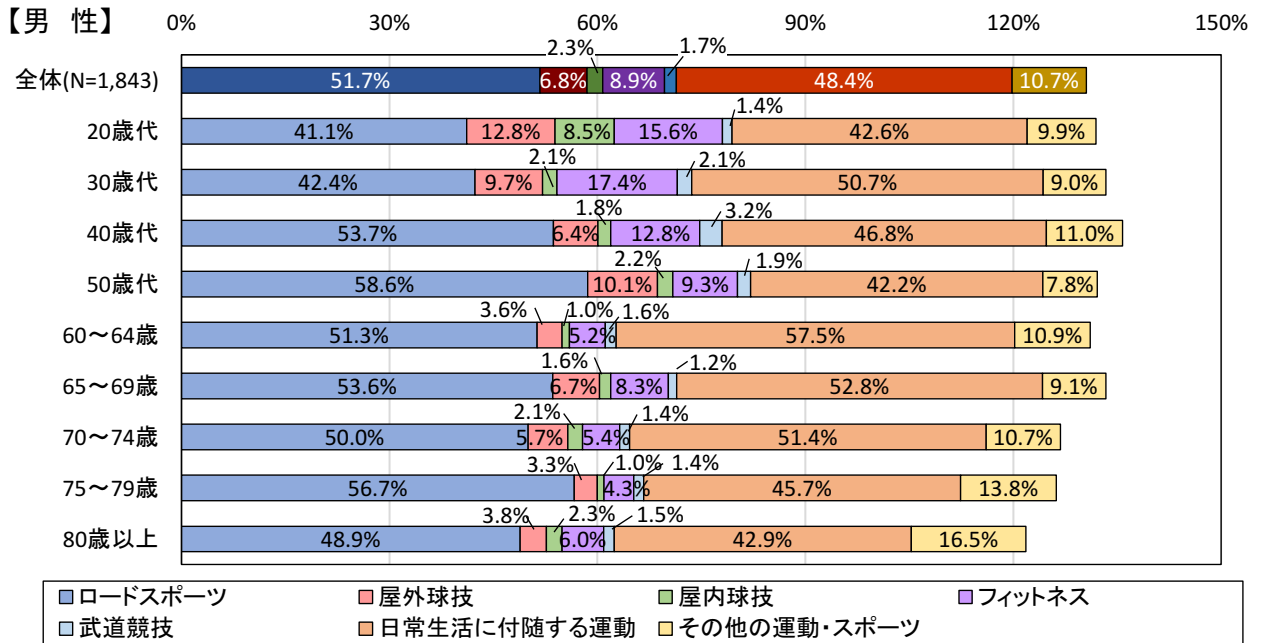


※平成24年度は「仕事以外で1日30分以上歩いている人」、それ以外の年度は「1日平均30分以上歩いている人」の割合

- 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51.7%、女性は「日常生活に付随する運動」が61.0%で最も高い。男性は「日常生活に付随する運動」も48.4%と高い。【図表3-7】
- 男性で「ロードスポーツ」の割合が最も高いのは、40～50歳代、65～69歳、75歳以上で、他の年代では「日常生活に付随する運動」の割合が最も高い。【図表3-7】
- 女性は、いずれの年代でも「日常生活に付随する運動」の割合が最も高い。【図表3-7】

【図表3-7】 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）

問4-①-1. また、その内容はどのようなものですか。(MA)



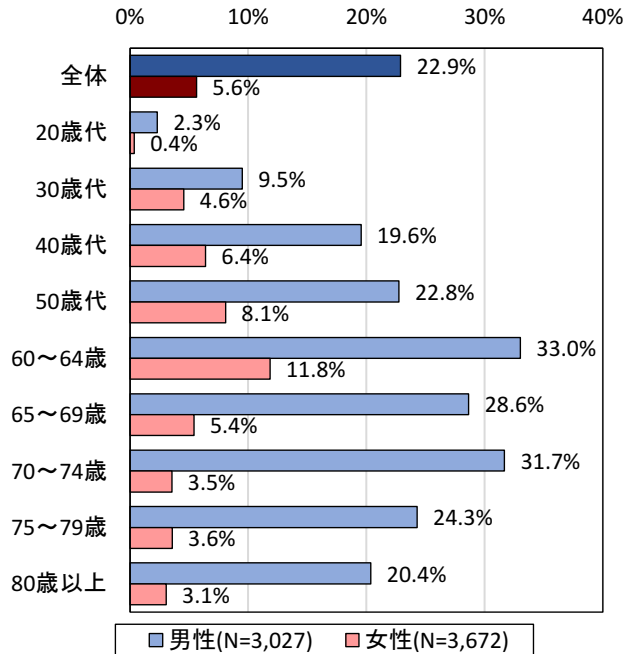
※ 「ロードスポーツ」：ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など、「屋外球技」：野球・サッカー・テニスなど、「屋内球技」：バスケットボール・バレーボールなど、「フィットネス」：エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど、「武道競技」：柔道・剣道・弓道・空手など、「日常生活に付随する運動」：通勤・農作業・運搬作業・買い物など

(3) 飲酒・喫煙の状況

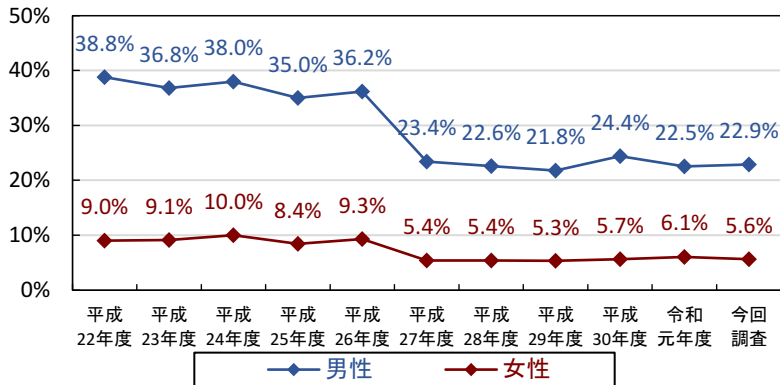
○ アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合は、男性が22.9%、女性が5.6%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女とも60～64歳が最も高い。なお、昨年度の調査と比べると、男女ともほぼ横ばいとなっている。【図表3-8】

【図表3-8】 アルコール類を「毎日飲酒している」人の割合

問5-1. 週のうち、アルコール類を飲む日は何日くらいですか。(J)



《過去の調査との比較》



※平成26年度までは「ほとんど毎日飲んでいる人」、平成27年度以降は「週に7日飲んでいる人」の割合

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

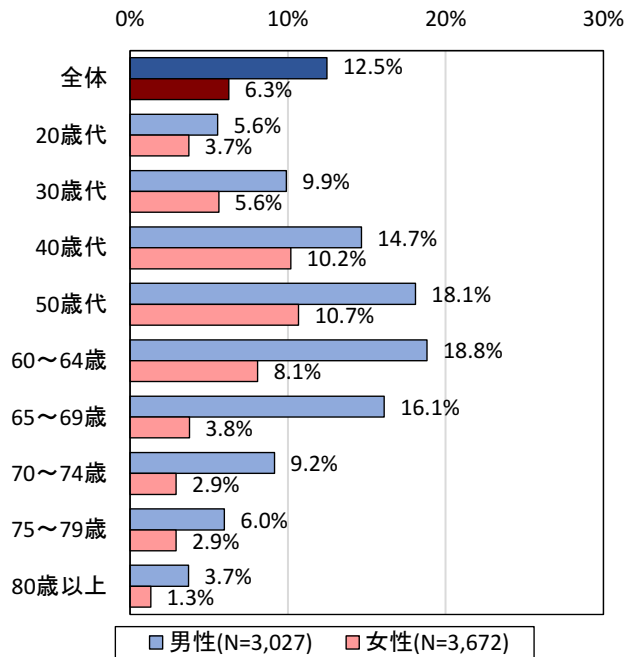
- 毎日飲酒をしている人の割合
 - …男性：22.9%〈目標値：20.3%〉、女性：5.6%〈目標値：4.9%〉

○ 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は、男性が12.5%、女性が6.3%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性の50歳代と60～64歳が18%台と高い。【図表3-9】

【図表3-9】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

問5-1. 週のうち、アルコール類を飲む日は何日くらいですか。(J)

問5-2. 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。(SA)



※「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」

《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

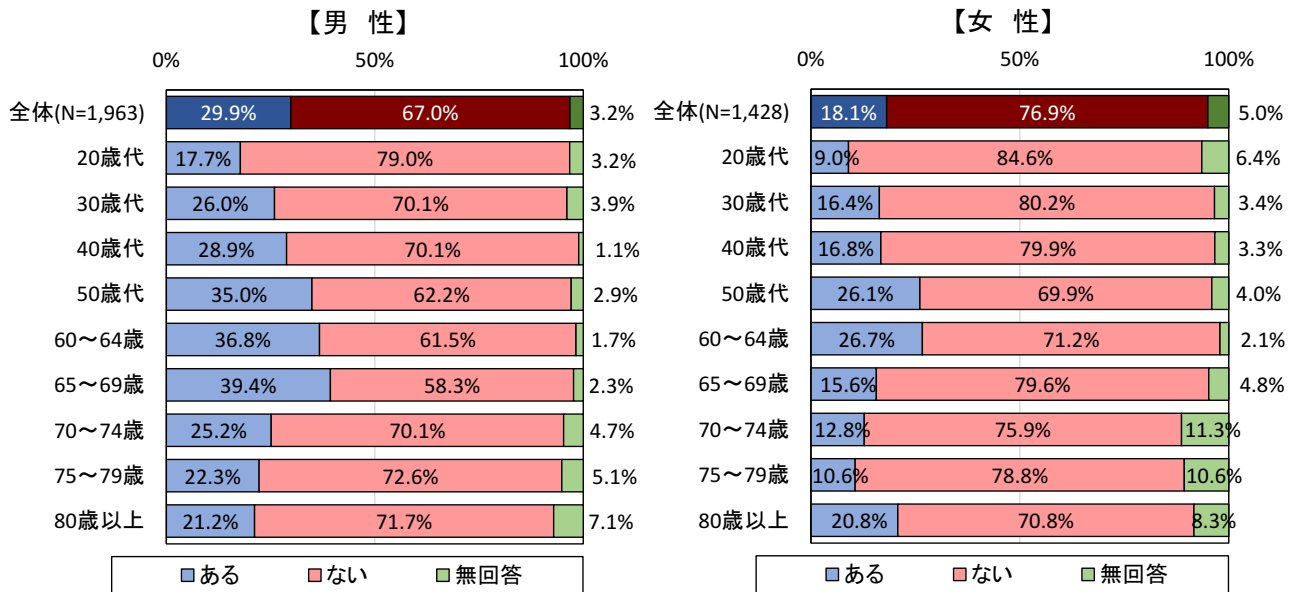
● 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

…男性：12.5%〈目標値：9.5%〉、女性：6.3%〈目標値：4.9%〉

- 飲酒量を減らさなければと感じたことが「ある」人の割合は、男性が29.9%、女性が18.1%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性は65～69歳が39.4%、女性は50歳代と60～64歳代が26%台で高くなっている。【図表3-10】
- 家族や友人、医師が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことが「ある」人の割合は、男性が24.7%、女性が6.5%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性は50～60歳代が約3割、女性は40～50歳代が8%台で高くなっている。【図表3-11】

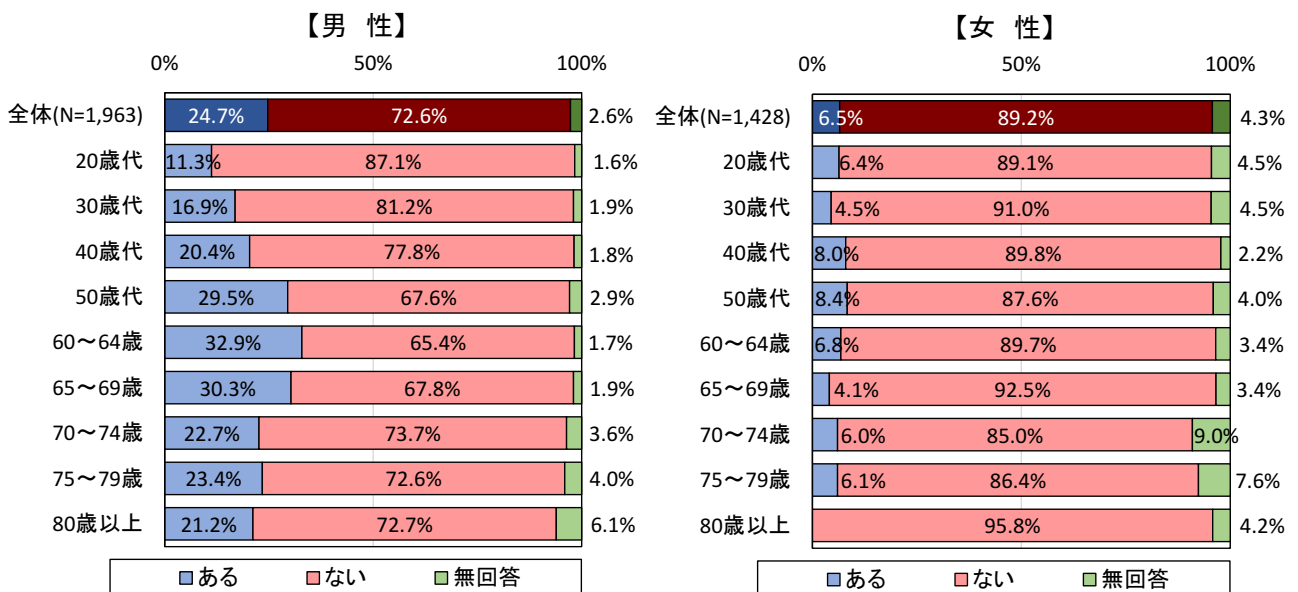
【図表3-10】 飲酒量を減らさなければと感じたことが「ある」人の割合

問5-3. 飲酒量を減らさなければと感じたことはありますか。(SA)



【図表3-11】 あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことが「ある」人の割合

問5-4. 家族や友人、医師が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか。(SA)

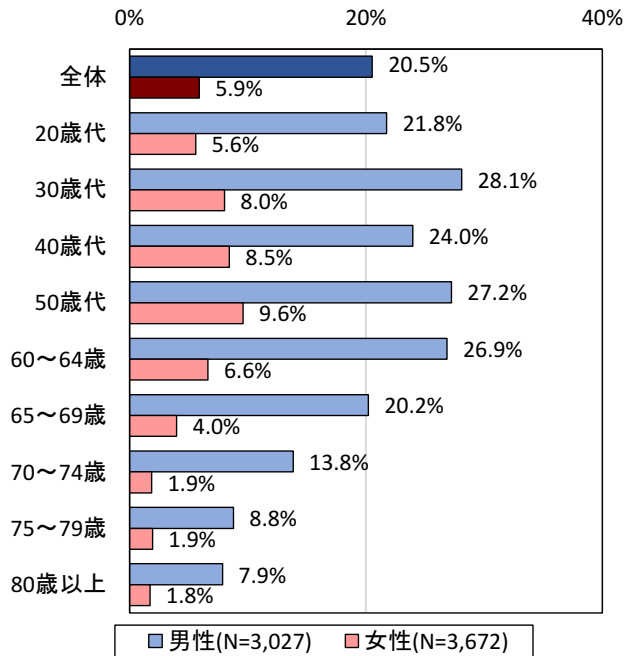


※いずれもアルコール類を「週1日以上飲む」または「たま（週1日未満）に飲む」と答えた人について集計

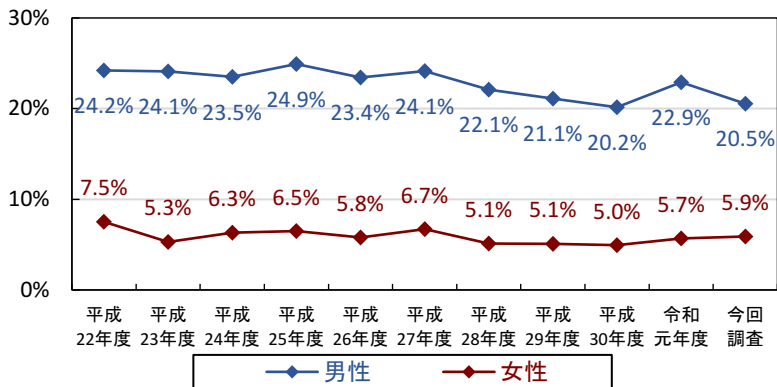
○ たばこを「現在吸っている」人の割合は、男性が20.5%、女性が5.9%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。男性は30歳代が最も高く、女性は50歳代が最も高い。なお、昨年度の調査と比べると、男性は減少、女性はほぼ横ばいである。【図表3-12】

【図表3-12】 たばこを「現在吸っている」人の割合

問6. あなたは、たばこを吸っていますか。(SA)



《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》

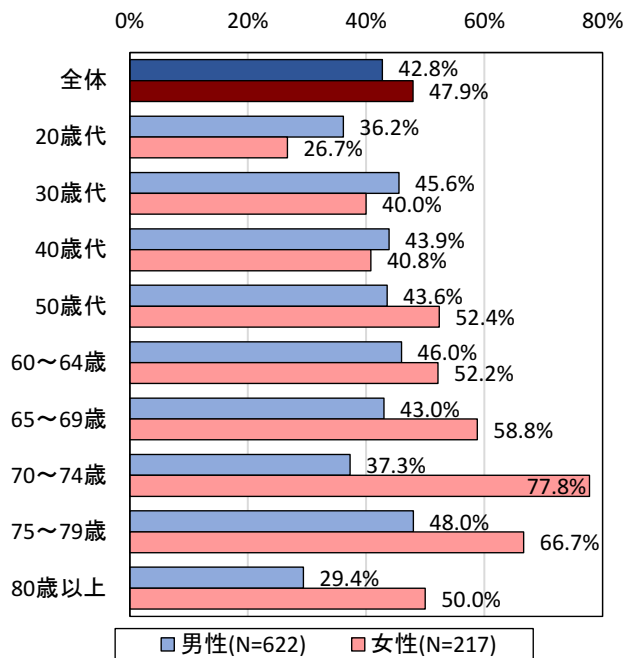
●成人の喫煙率

…全体：12.5%〈目標値：9.9%〉、男性：20.5%〈目標値：18.0%〉、女性：5.9%〈目標値：2.8%〉

○ たばこを「現在吸っている」人のうち、たばこを「やめたい」人の割合は、男性が42.8%、女性が47.9%で、女性が高い。20～40歳代では男性が女性に比べて高く、50歳代以上では女性が男性に比べて高い。
【図表3-13】

【図表3-13】 たばこを「やめたい」人の割合

問6-1. あなたは、たばこをやめたいですか。(SA)

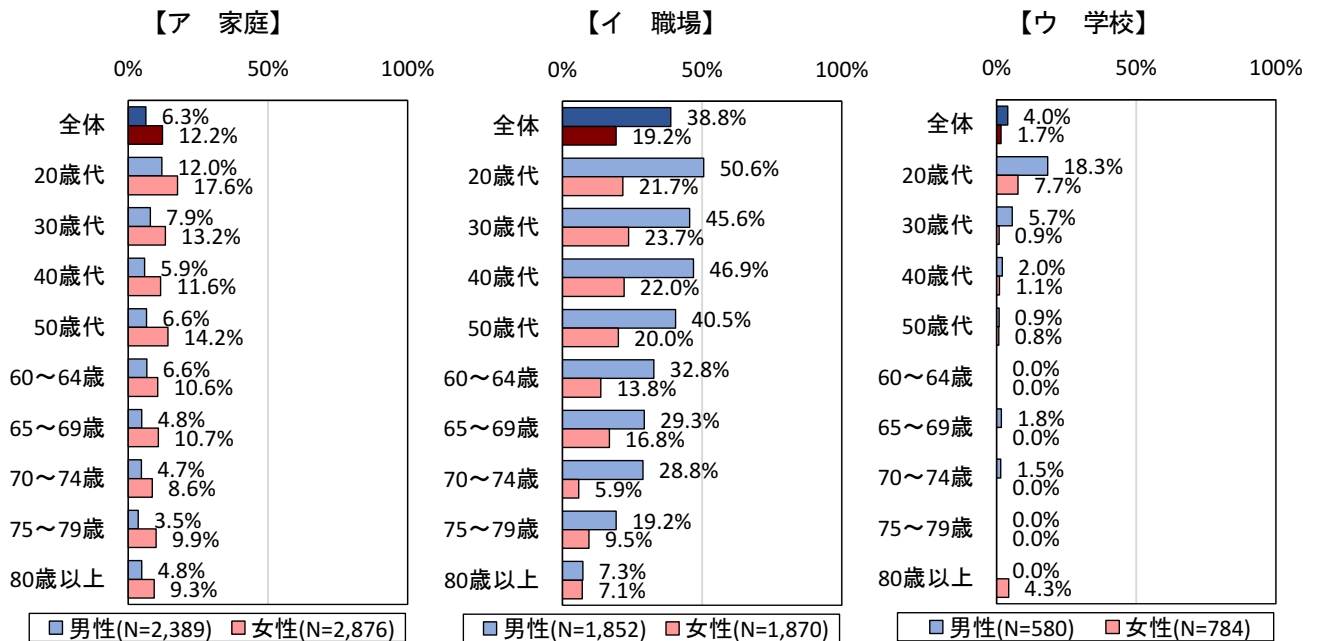


(4) 受動喫煙の状況、喫煙による影響の理解

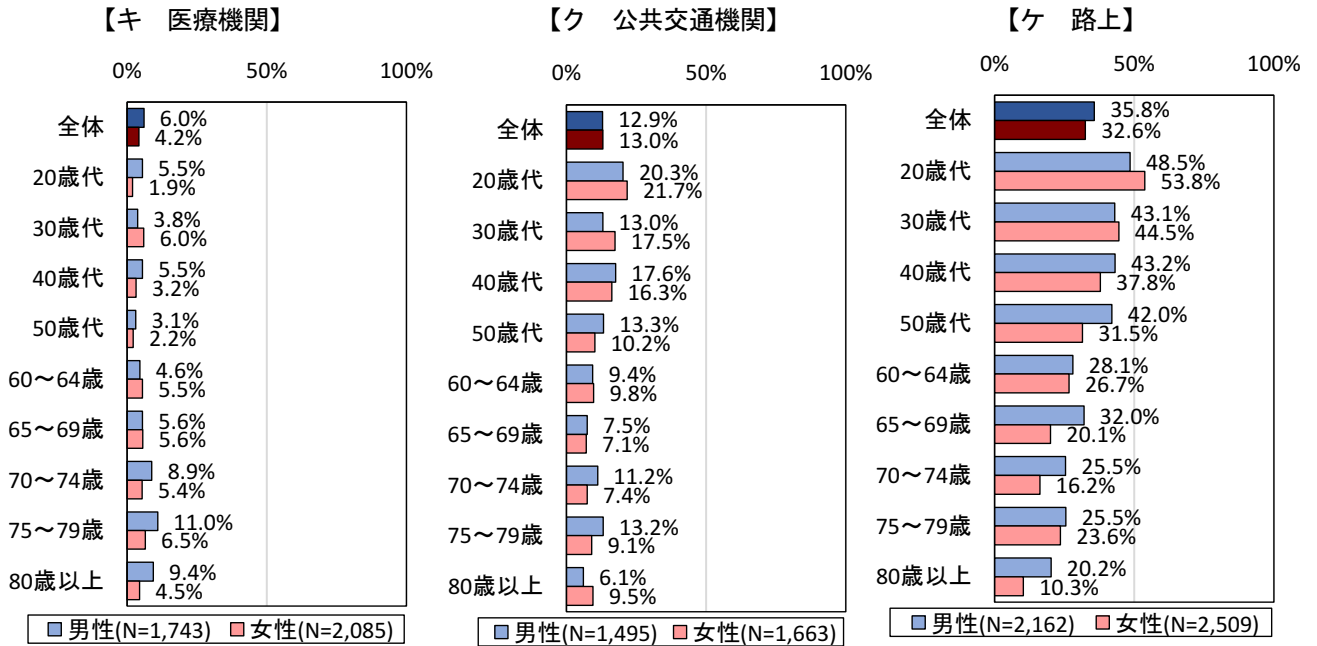
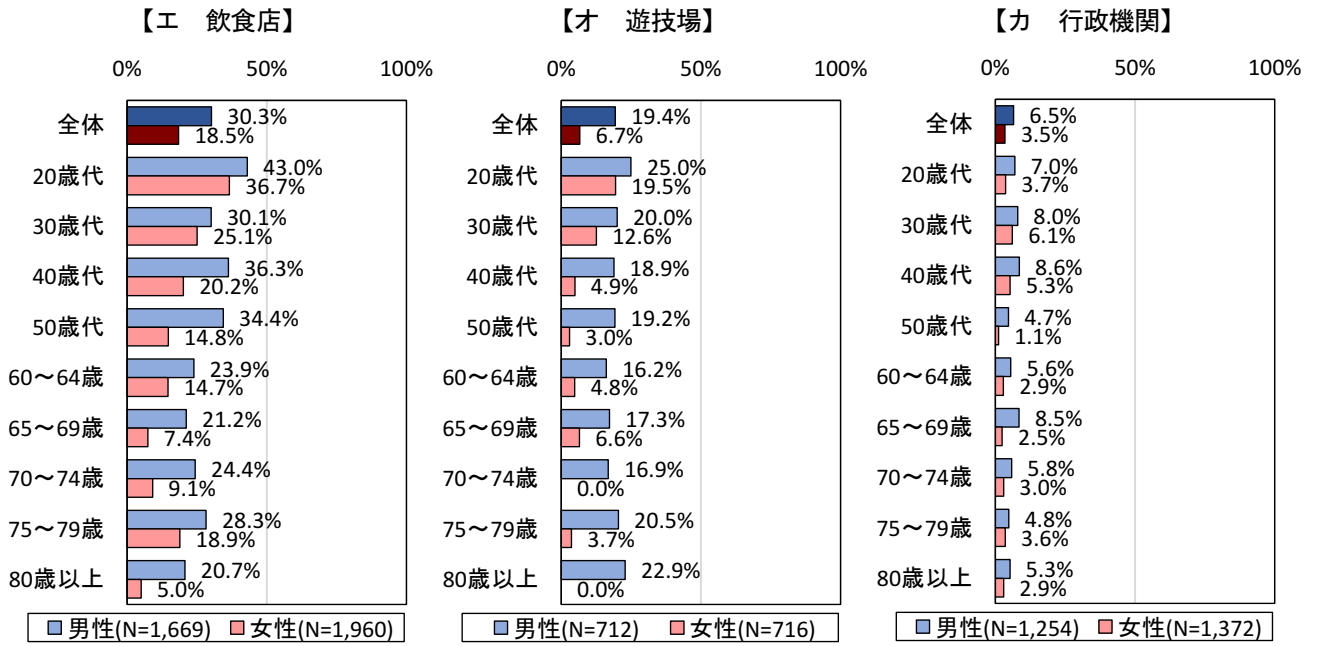
- 過去1か月間にア～ケの9つの場面で受動喫煙を経験した人の状況は、以下のとおりである。
- 「ア 家庭」では、男性が6.3%、女性が12.2%で、女性が高い。いずれの年代でも女性が男性に比べて高い。【図表3-14-ア】
- 「イ 職場」では、男性が38.8%、女性が19.2%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男性は20歳代、女性は30歳代が最も高い。【図表3-14-イ】
- 「ウ 学校」では、男性が4.0%、女性が1.7%で、男性が高い。男女ともに20歳代が最も高い。【図表3-14-ウ】
- 「エ 飲食店」では、男性が30.3%、女性が18.5%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女ともに20歳代で最も高い。【図表3-14-エ】
- 「オ 遊技場」では、男性が19.4%、女性が6.7%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女ともに20歳代で最も高い。【図表3-14-オ】
- 「カ 行政機関」では、男性が6.5%、女性が3.5%で、男性が高い。いずれの年代でも男性が女性に比べて高い。【図表3-14-カ】
- 「キ 医療機関」では、男性が6.0%、女性が4.2%で、男性が高い。男性の75～79歳では11.0%と1割を超えている。【図表3-14-キ】
- 「ク 公共交通機関」では、男性が12.9%、女性が13.0%で、男女差はみられない。男女ともに20歳代が最も高く、2割を超えている。【図表3-14-ク】
- 「ケ 路上」では、男性が35.8%、女性が32.6%で、男性が高い。20～30歳代を除き、いずれの年代でも男性が女性に比べて高く、男女ともに20歳代で最も高い。【図表3-14-ケ】

【図表3-14】 過去1か月間に受動喫煙を経験した人の割合

問7. あなたは、過去1か月間に、自分以外の方が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「ケ」それぞれについてお答えください。(SA)



※「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*の割合

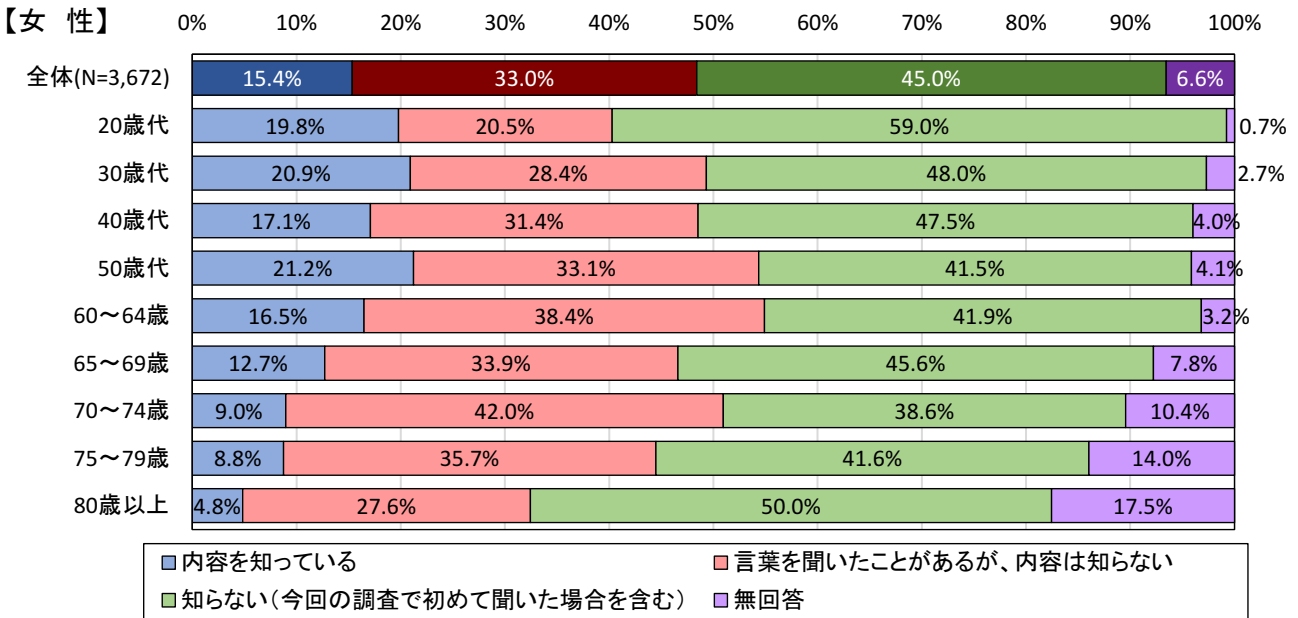
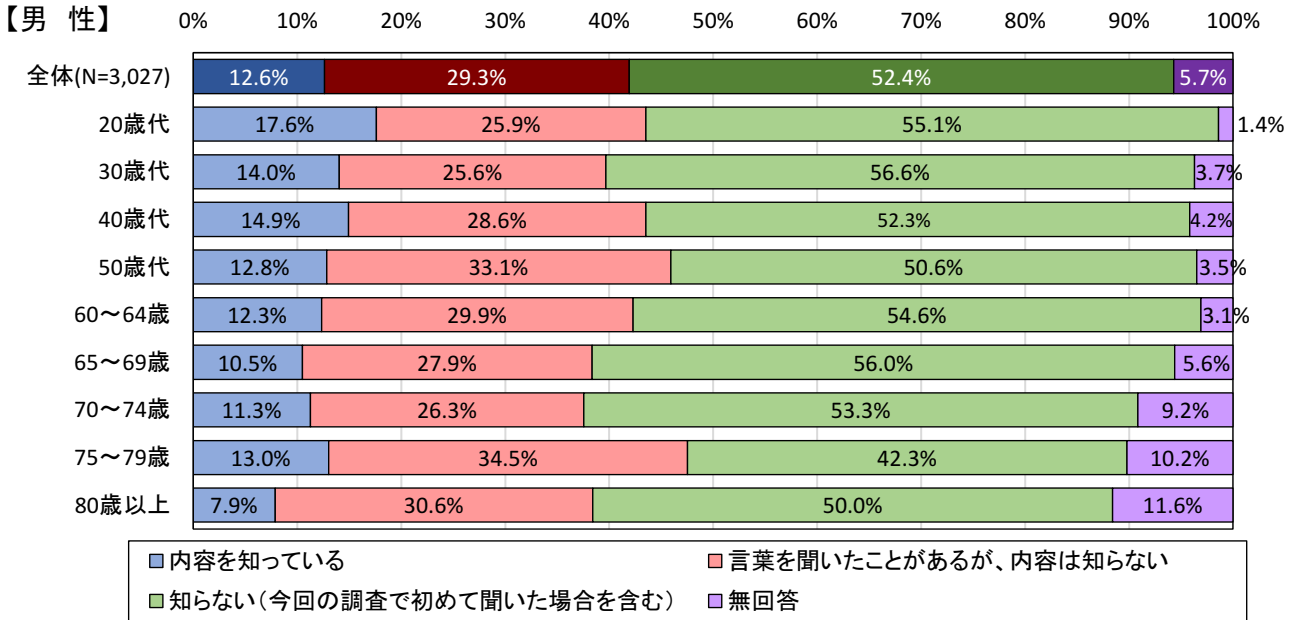
- ・ 家 庭…全体： 6.6% <目標値： 2.6%>
- ・ 飲 食 店…全体： 21.4% <目標値： 14.8%>
- ・ 医療機関…全体： 4.6% <目標値： 0.0%>
- ・ 職 場…全体： 22.1% <目標値： 12.4%>
- ・ 行政機関…全体： 4.6% <目標値： 0.0%>

*現在喫煙者を除いて集計

○ 慢性閉塞性疾患（COPD）の認知について、男女ともに「知らない」の割合が最も高く、男性では52.4%、女性では45.0%を占めている。また、「内容を知っている」は男女ともに1割台、「言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない」は男女ともに3割前後となっている。【図表3-15】

【図表3-15】慢性閉塞性疾患（COPD）の認知

問8. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、どのような病気か知っていますか。（SA）



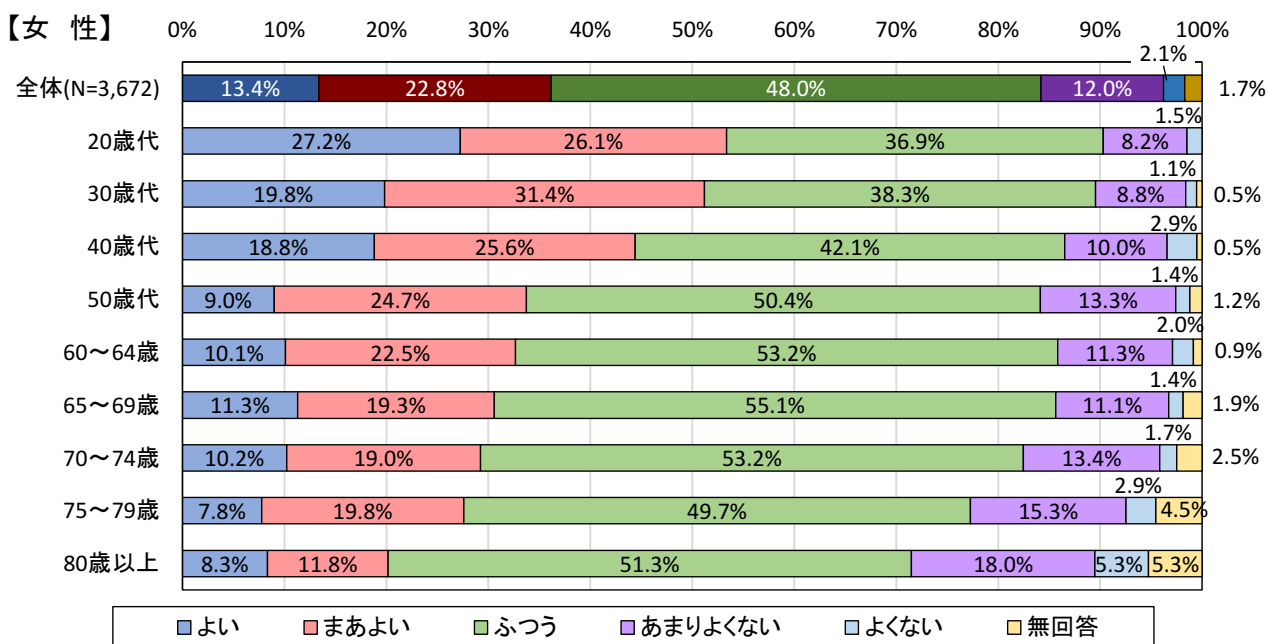
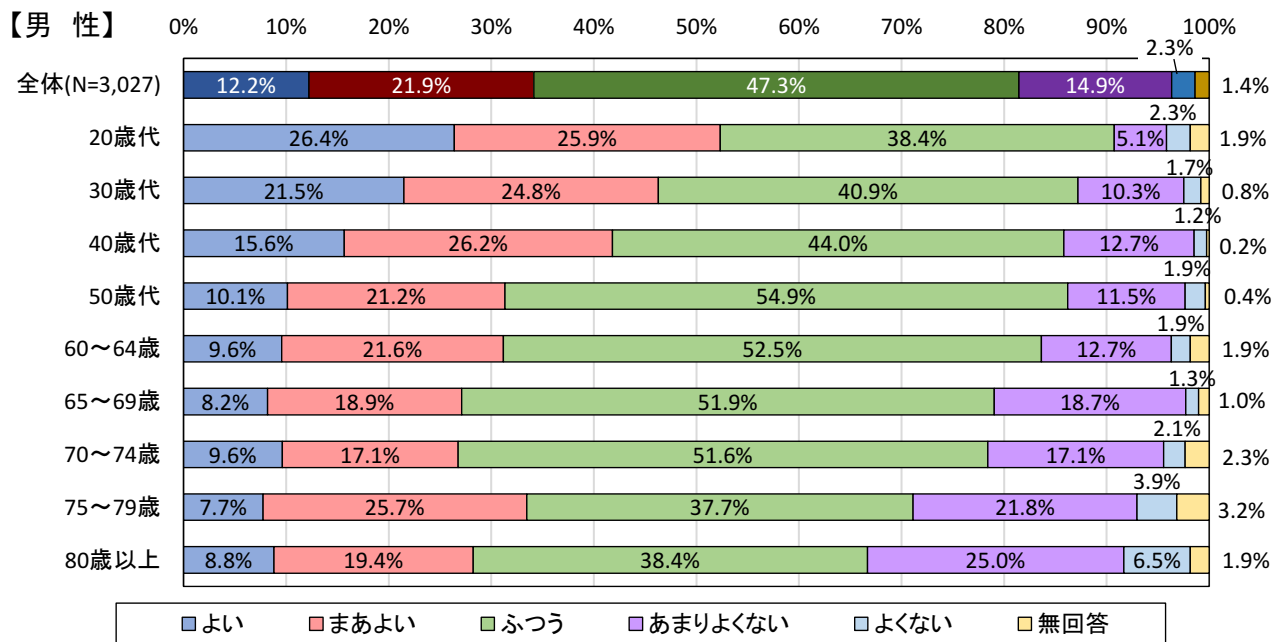
4 医療や健診（検診）の受診状況

(1) 健康状態

- 現在の健康状態について、男女ともに「ふつう」が最も高く、男性では47.3%、女性では48.0%を占めている。【図表4-1】
- 「よい」または「まあよい」と回答した人の割合は、男性が34.1%、女性が36.2%で、女性が高い。男女とも20歳代が最も高く、男性で52.3%、女性で53.3%となっている。男性の75～79歳を除き、男女とも年代が上がるほど、「よい」あるいは「まあよい」と回答する人の割合は低くなる傾向。【図表4-1】

【図表4-1】現在の健康状態

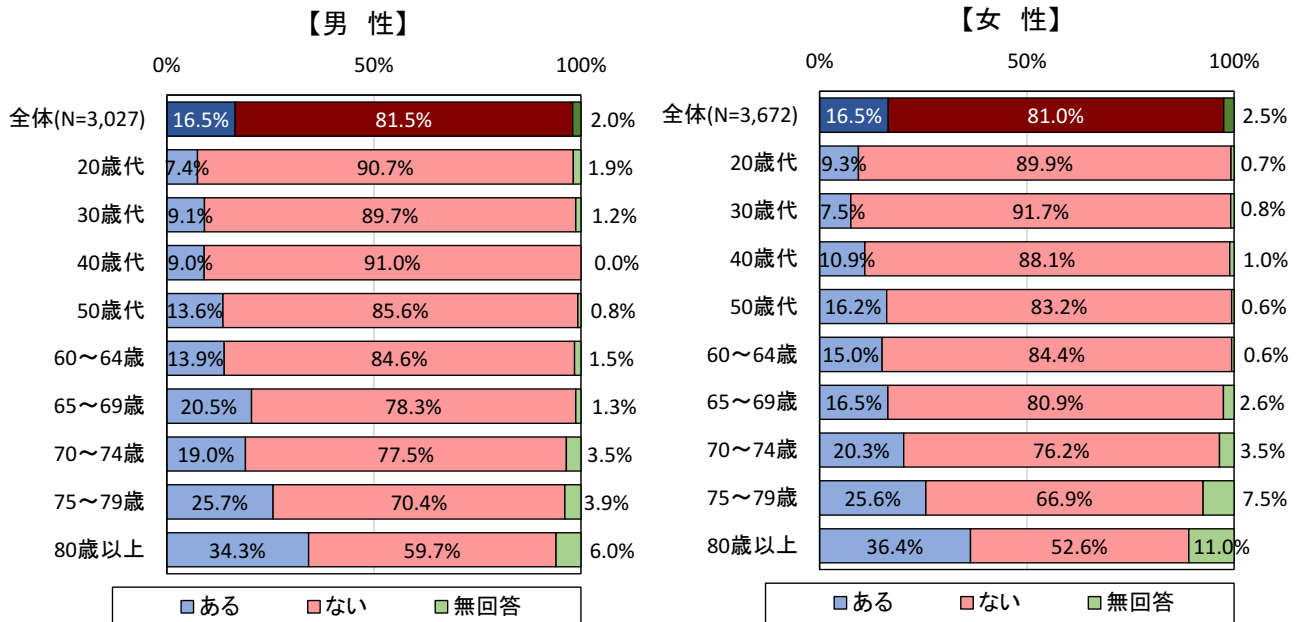
問18. あなたの現在の健康状態はいかがですか。(SA)



- 健康上の問題による日常生活への影響が「ある」人の割合は、男女とも16.5%であった。【図表4-2】
- 男女ともに年代が上がるにつれ、健康上の問題による日常生活への影響が「ある」人の割合が高くなる傾向で、80歳以上では男性が34.3%、女性が36.4%を占めている。【図表4-2】

【図表4-2】健康上の問題による日常生活への影響の有無

問19. 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。(SA)

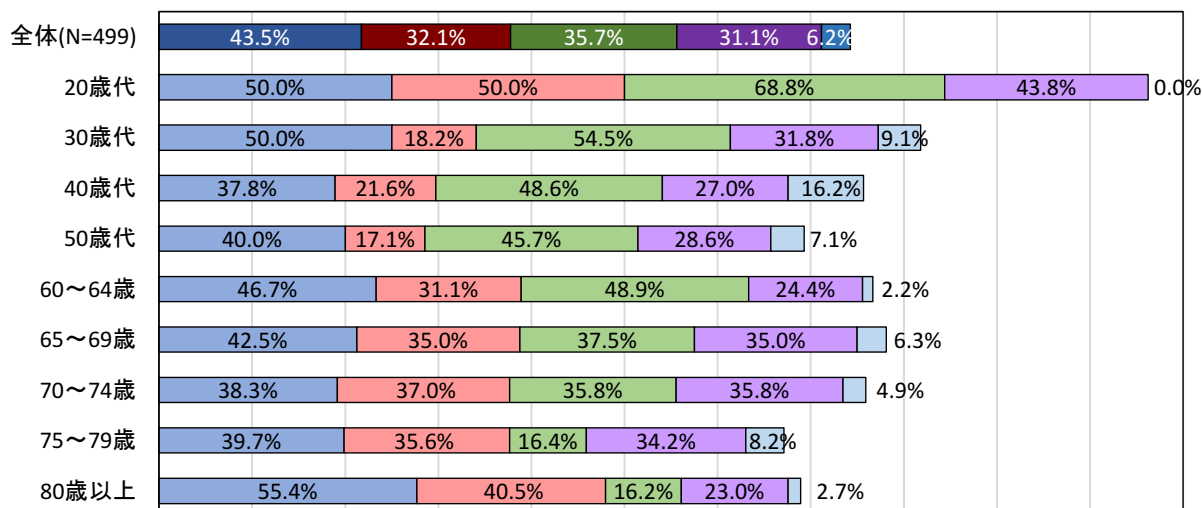


- 日常生活への影響内容について、男性は「日常生活動作」が43.5%で最も高く、女性は「仕事、家事、学業」が41.9%で最も高い。【図表4-3】
- 男性の20～64歳は「仕事、家事、学業」が最も高く、65歳以上は「日常生活動作」が最も高い。また、女性の20～69歳は「仕事、家事、学業」、70～74歳は「日常生活動作」と「外出」、75～79歳は「外出」、80歳以上は「日常生活動作」が最も高い。【図表4-3】

【図表4-3】日常生活への影響内容（複数回答）

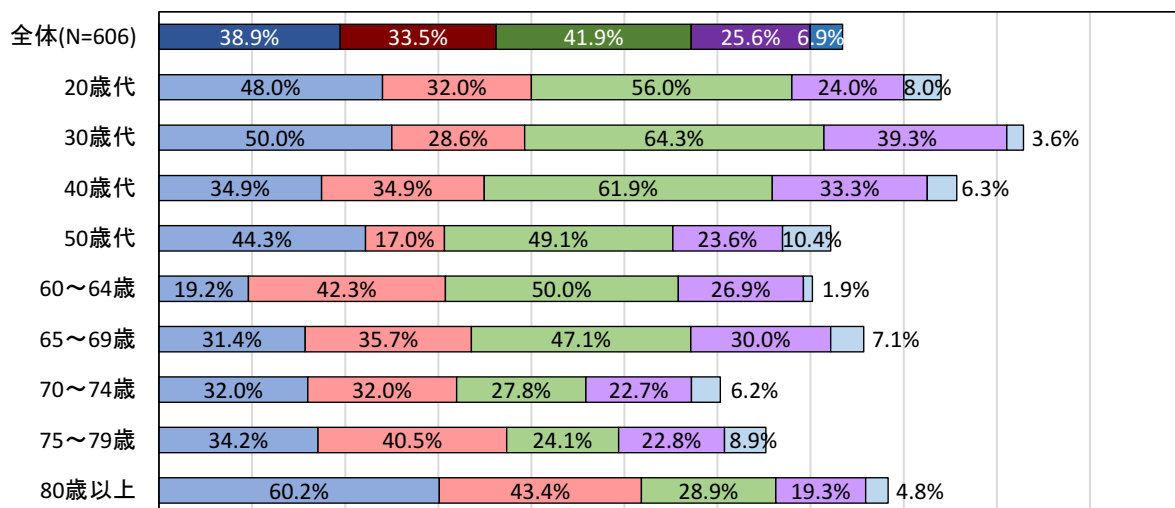
問19-1. それはどのようなことに影響がありますか。(MA)

【男性】 0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 140% 160% 180% 200% 220%



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

【女性】 0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 140% 160% 180% 200% 220%



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

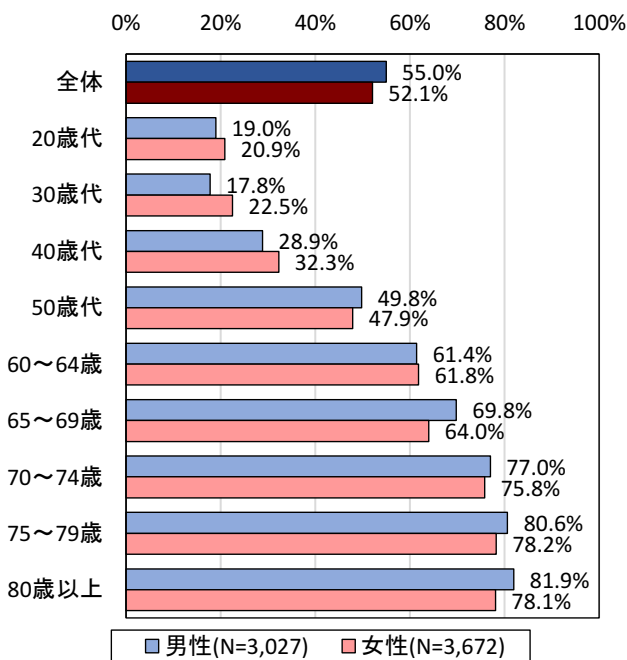
※ 「日常生活動作」：起床、衣服着脱、食事、入浴など、「外出」：時間や作業量などが制限される、
 「仕事、家事、学業」：時間や作業量などが制限される、「運動」：スポーツ含む

(2) 医療機関への受診状況

- 現在、「医科」を受診している人の割合は、男性が55.0%、女性が52.1%で、男性が高い。また、男女ともに年代が上がるにつれ受診している人の割合が高くなる傾向で、70歳以上で7割以上を占めている。なお、男女ともに昨年度の調査に比べて減少している。【図表4-4】
- 現在「歯科」を受診している人の割合は、男性が18.4%、女性が19.3%で、女性がわずかに高い。また、男性は65歳以上、女性は60歳以上で2割以上を占めている。なお、昨年度の調査に比べて、男女ともに微減となっている。【図表4-5】

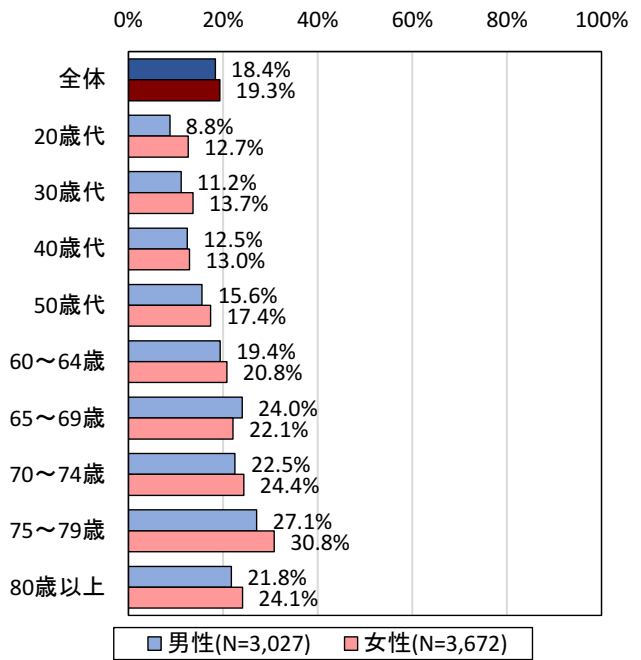
【図表 4-4】 現在「医科」を受診している人の割合

問20. あなたは、現在、医療機関（病院、診療所）にかかっていますか。(SA)

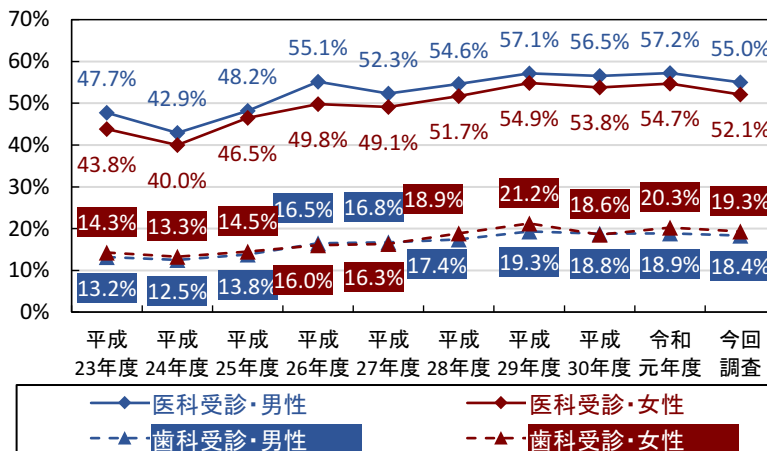


【図表 4-5】 現在「歯科」を受診している人の割合

問20. あなたは、現在、医療機関（病院、診療所）にかかっていますか。(SA)



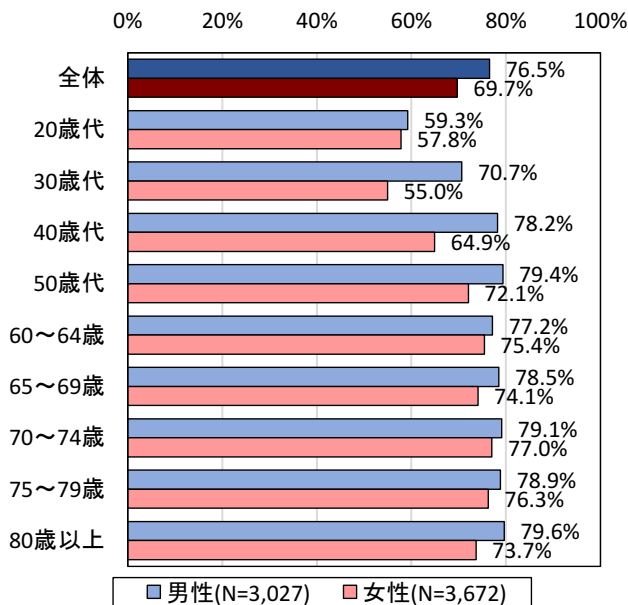
《過去の調査との比較》



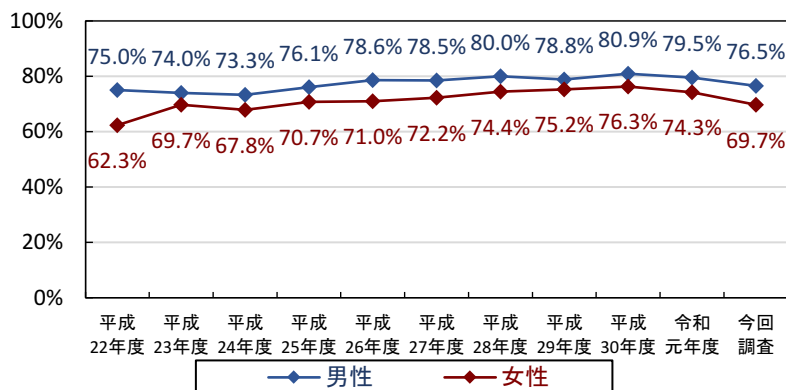
○ 過去1年間に内科的な健康診断を受診した人の割合は、男性が76.5%、女性が69.7%で、男性が高い。男女ともにいずれの年代でも5割を超えているが、男性は20歳代が59.3%と最も低く、女性は30歳代が55.0%と最も低い。なお、男性は平成26年度以降、女性は平成25年度以降最も低くなっており、女性はこの期間で初めて7割未満となっている。【図表4-6】

【図表4-6】 過去1年間に内科的な健康診断を受診した人の割合

問21. 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。（SA）



《過去の調査との比較》



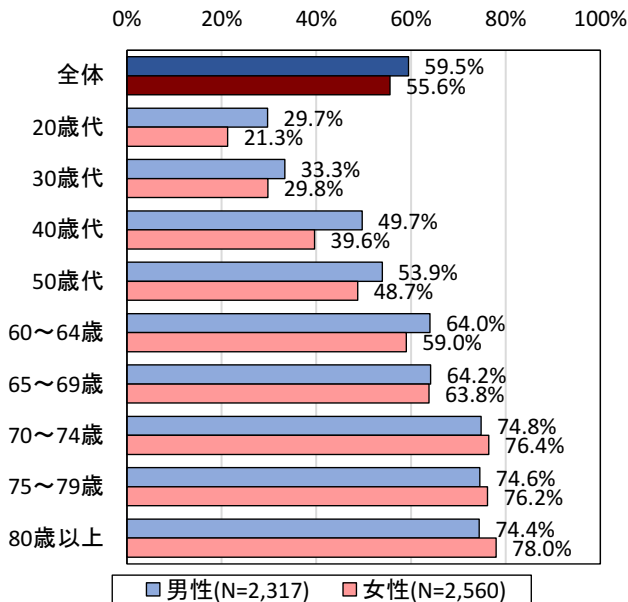
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●過去1年間に内科的健康診断を受けた人の割合
 …20歳以上全体：72.8%〈目標値：77.4%〉

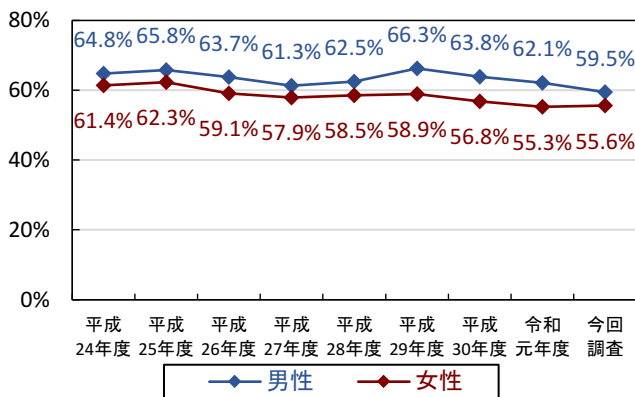
○ 内科的な健康診断を受診し、専門家から結果説明や生活習慣指導を受けた人の割合は、男性が59.5%、女性が55.6%で、男性が高い。また、男女ともに年代が上がるにつれ、指導を受けた人の割合が高くなる傾向で、70歳以上で7割以上と高い。なお、昨年度の調査に比べ、男性は減少、女性はほぼ横ばいとなっている。【図表4-7】

【図表4-7】 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

問21-1. 専門家からの結果説明や生活習慣指導を受けましたか。(SA)



《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》

● 健診後指導実施者の割合

…20歳以上全体：57.4% 〈目標値：69.1%〉

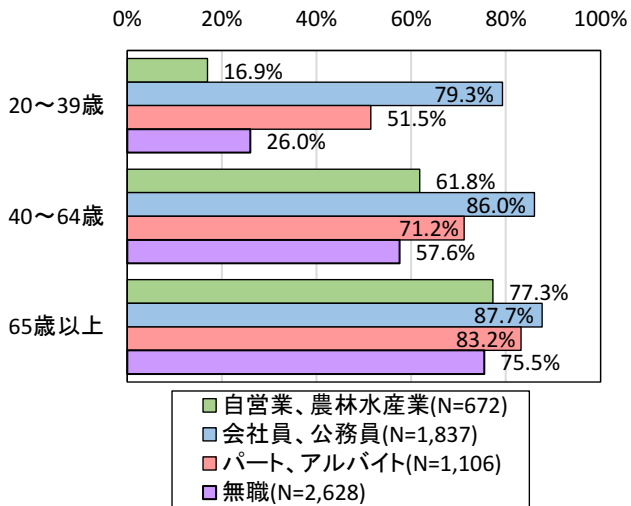
○ 年代と職業からみた内科的な健康診断の受診率は、年代に関係なく「会社員、公務員」の割合が最も高いが、特に20～39歳でその差が顕著。65歳以上では、職業に関わらず7割以上となっている。

【図表4-8】

【図表4-8】年代と職業からみた内科的な健康診断の受診率

問21. 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。（SA）

問31. あなたの職業をお答えください。（SA）

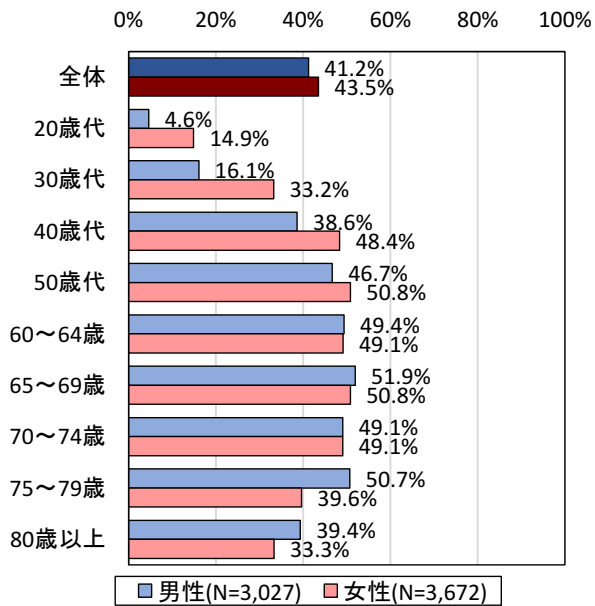


(3) がん検診の受診状況

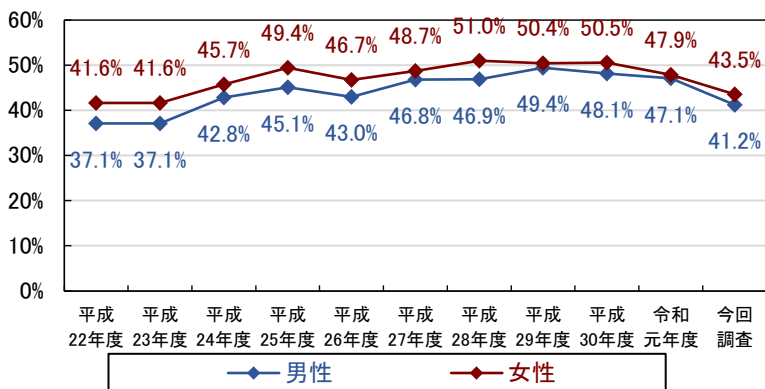
○ 過去1年間にがん検診を受診した人の割合は、男性が41.2%、女性が43.5%で、女性が高い。20～50歳代では女性が高く、60～74歳では男女差があまりなく、75歳以上では男性が高い。なお、昨年度の調査に比べて男女ともに4ポイント以上減少した。【図表4-9】

【図表4-9】 過去1年間にがん検診を受診した人の割合

問22. 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。(SA)



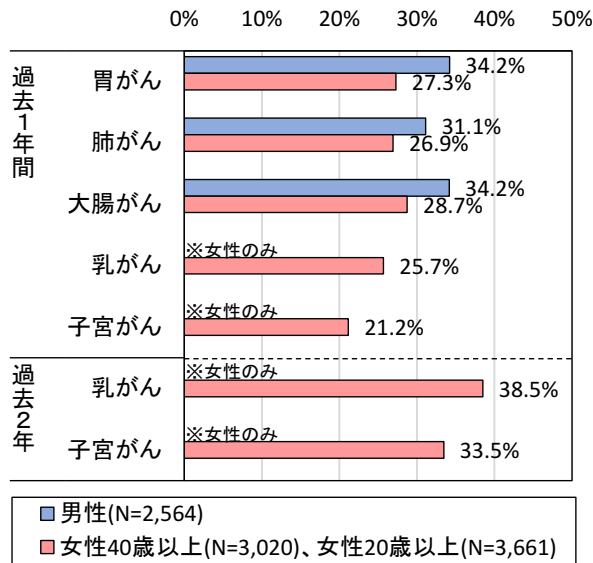
《過去の調査との比較》



- 性別と種類別でみたがん検診の受診率は、過去1年間では、男性が「胃がん」「大腸がん」、女性が「大腸がん」の受診率が最も高く、「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。なお、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診率は、いずれも昨年度の調査に比べて減少した。【図表4-10】
- 「乳がん」「子宮がん」の受診率は、過去1年間では2割台、過去2年間では3割台。昨年度の調査と比べると、過去1年間ではいずれも減少、過去2年間では「子宮がん」は大きく減少、「乳がん」は微減となっている。【図表4-10】

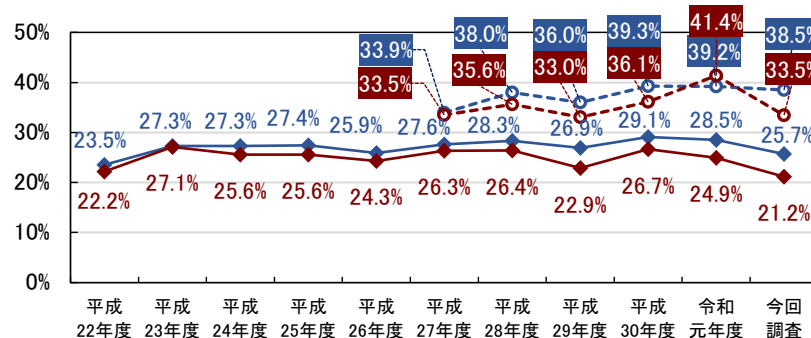
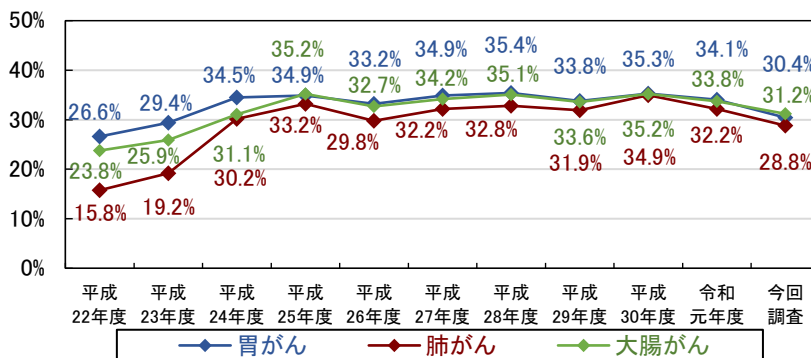
【図表4-10】 性別と種類別でみたがん検診の受診率

問22-1. どんながん検診を受けましたか。(MA)



※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、平成27年度調査から過去2年間の受診率も併記した。

《過去の調査との比較》

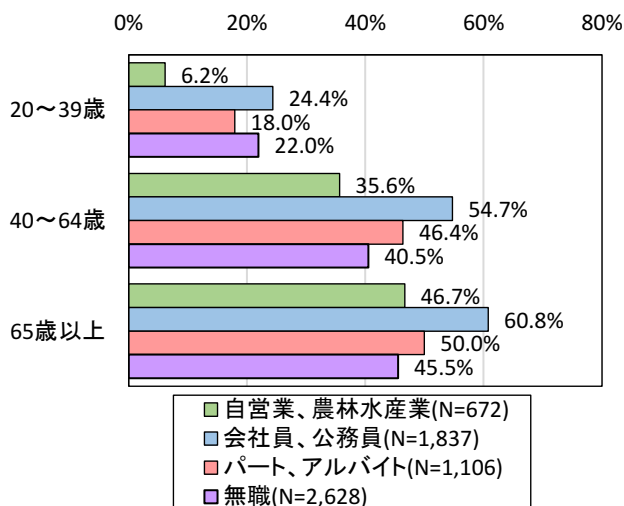


○ 年代と職業からみたがん検診の受診率は、いずれの年代でも「会社員、公務員」の割合が最も高い。
【図表4-11】

【図表4-11】年代と職業からみたがん検診の受診率

問22. 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。（SA）

問31. あなたの職業をお答えください。（SA）



《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：32.3% 〈目標値：50.0%〉
- ・肺がん…40～69歳 全体：30.5% 〈目標値：50.0%〉
- ・大腸がん…40～69歳 全体：32.8% 〈目標値：50.0%〉
- ・乳がん…40～69歳 女性：30.6% 〈目標値：50.0%〉
- ・子宮がん…20～69歳 女性：25.4% 〈目標値：50.0%〉

【過去2年間】

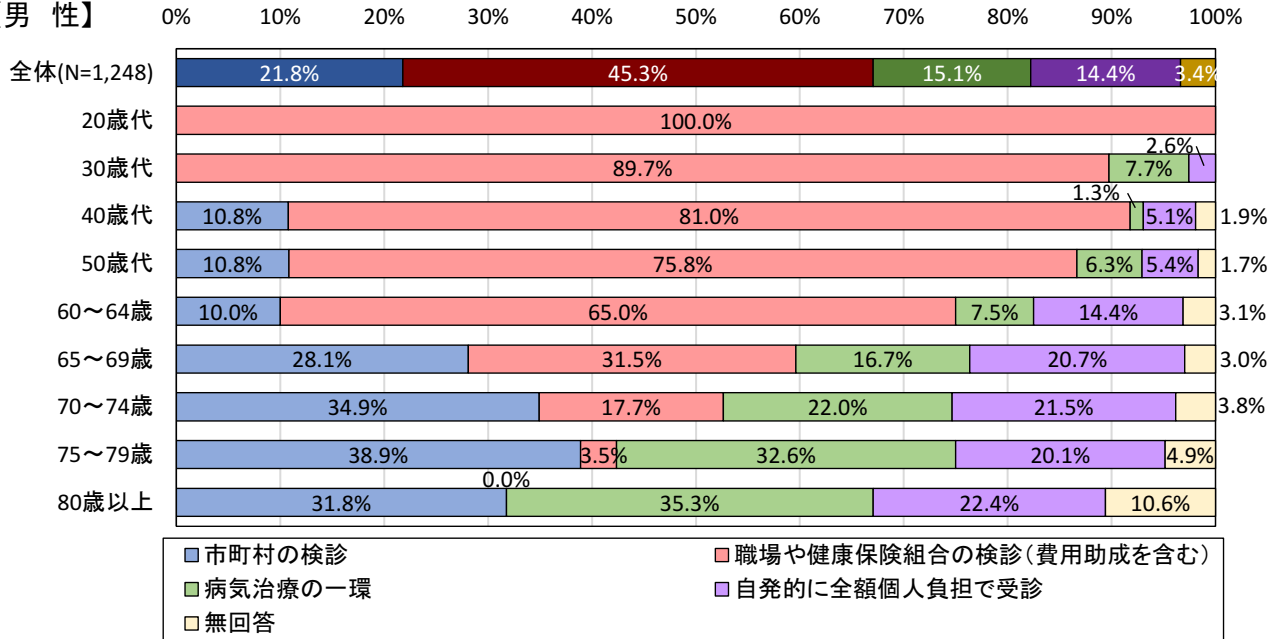
- ・乳がん…40～69歳 女性：46.3% 〈目標値：50.0%〉
- ・子宮がん…20～69歳 女性：40.2% 〈目標値：50.0%〉

- 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）」の割合が45.3%で最も高く、女性では「市町村の検診」が33.2%、「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が33.1%と拮抗している。【図表4-12】
- 男性の20～69歳および女性の30～64歳では「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」の割合が最も高く、男性の70～79歳および女性の20歳代と65歳以上では「市町村の検診」が最も高い。男性の80歳以上は、「病気治療の一環」が最も高い。【図表4-12】

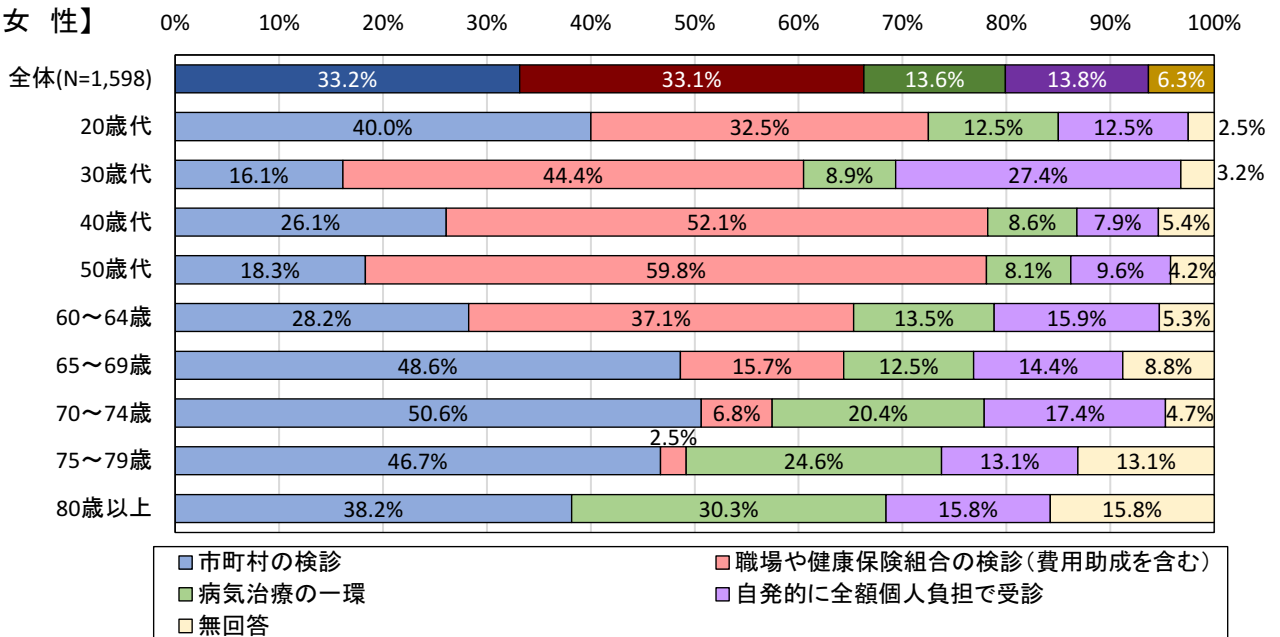
【図表4-12】 受診したがん検診の実施主体

問22-2. 主にどのがん検診を受診しましたか。(SA)

【男性】



【女性】

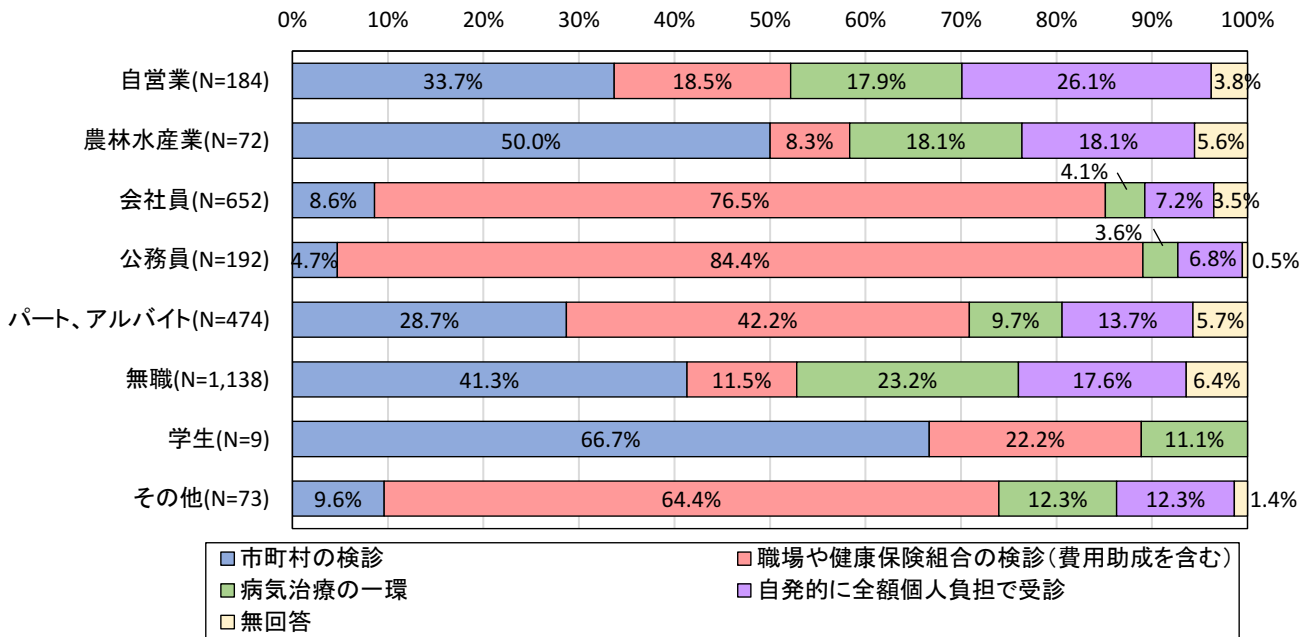


○ 職業からみた受診したがん検診の実施主体は、「会社員」「公務員」「パート、アルバイト」では「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」が最も高く、「自営業」「農林水産業」「無職」「学生」では「市町村の検診」が最も高い。【図表4-13】

【図表4-13】 職業からみた受診したがん検診の実施主体

問22-2. 主にどのがん検診を受診しましたか。(SA)

問31. あなたの職業をお答えください。(SA)



- がん検診を受診しなかった理由は、男性は「健康なので必要ないと思うから」「病気で医師にかかっているから」「面倒だから」の割合が高く、女性は「時間的な余裕がないから」「健康なので必要ないと思うから」「病気で医師にかかっているから」の割合が高い。加えて、年代別で見ると、男性の30～64歳では「時間的な余裕がないから」、女性の40～74歳では「面倒だから」、男性の20～30歳代および50歳代、女性の20～50歳代では「費用がかかるから」の割合も高い。【図表4-14】
- 受診勧奨があった人のうち、がん検診を受診した人は約半数である一方、受診勧奨がなかった人のうち、がん検診を受診した人は約3割にとどまっている。【図表4-15】

【図表4-14】 がん検診を受診しなかった理由（複数回答）

問22-3. あなたが、がん検診を受けなかった理由は何ですか。(MA)

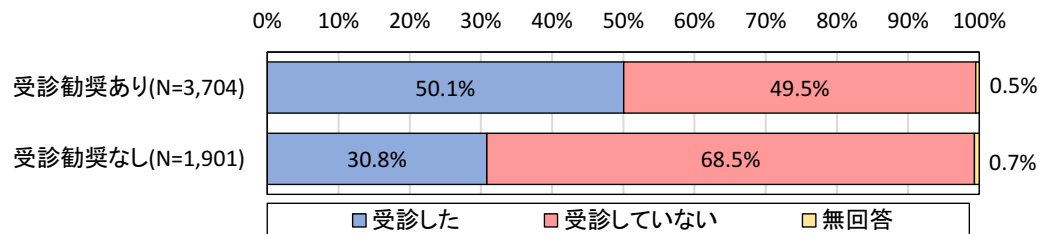
		健康診断・検診があることを知らなかったから	受診方法(場所・時間など)が分からなかったから	病気で医師にかかっているから	健康なので必要ないと思うから	結果を信用していないから	時間的な余裕がないから	面倒だから	費用がかかるから	結果を知るのが怖いから	職場で受けられないから	その他
男性	全体	6.2%	7.0%	21.6%	24.6%	1.5%	16.0%	18.1%	15.1%	5.4%	7.6%	5.4%
	20歳代	17.1%	9.3%	2.0%	32.7%	0.5%	14.1%	12.7%	18.5%	1.5%	9.3%	7.8%
	30歳代	11.1%	11.6%	1.5%	33.7%	1.5%	18.6%	15.1%	23.1%	4.0%	17.1%	5.0%
	40歳代	7.7%	9.3%	6.0%	23.8%	2.0%	29.4%	23.8%	19.0%	6.0%	14.1%	4.8%
	50歳代	6.4%	11.0%	13.3%	19.3%	2.3%	31.8%	22.0%	20.5%	5.7%	10.2%	5.3%
	60～64歳	2.5%	6.2%	23.0%	24.2%	2.5%	19.3%	19.3%	16.8%	3.1%	5.6%	3.1%
	65～69歳	1.1%	2.7%	32.1%	24.5%	1.1%	7.6%	22.3%	12.0%	9.8%	1.1%	7.1%
	70～74歳	2.3%	4.7%	39.0%	20.2%	1.9%	3.8%	20.7%	6.6%	7.0%	0.9%	6.1%
	75～79歳	1.5%	1.5%	50.0%	25.0%	0.8%	0.0%	12.1%	4.5%	6.8%	0.0%	5.3%
80歳以上	1.6%	0.0%	58.1%	16.9%	0.0%	0.0%	6.5%	6.5%	4.0%	0.0%	3.2%	
女性	全体	4.8%	5.8%	18.9%	19.3%	1.1%	19.7%	17.0%	15.2%	8.0%	5.8%	10.6%
	20歳代	20.0%	17.8%	1.3%	26.2%	0.0%	19.6%	15.6%	22.2%	2.7%	17.3%	8.0%
	30歳代	10.2%	12.3%	4.1%	16.8%	0.8%	30.3%	15.2%	25.4%	7.0%	13.1%	11.1%
	40歳代	1.7%	3.4%	4.4%	13.6%	1.4%	36.7%	23.5%	22.8%	8.5%	8.2%	11.2%
	50歳代	2.5%	5.7%	12.9%	15.4%	1.3%	27.7%	26.1%	18.9%	11.0%	4.1%	15.1%
	60～64歳	2.3%	1.7%	23.7%	20.2%	0.6%	15.6%	15.6%	9.2%	12.1%	3.5%	9.8%
	65～69歳	1.5%	3.5%	22.4%	22.9%	2.0%	14.4%	19.4%	10.0%	10.4%	0.0%	12.9%
	70～74歳	0.0%	1.7%	34.9%	25.6%	2.1%	6.7%	11.8%	5.9%	10.1%	0.0%	7.6%
	75～79歳	2.3%	3.4%	42.9%	19.4%	0.0%	4.6%	8.0%	6.3%	4.0%	0.0%	8.6%
80歳以上	1.4%	0.0%	48.6%	15.5%	0.7%	2.8%	4.9%	3.5%	2.8%	0.7%	8.5%	

※網かけは、各年代の上位3項目を示している。

【図表4-15】 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

問22. 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。(SA)

問24. 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。(SA)



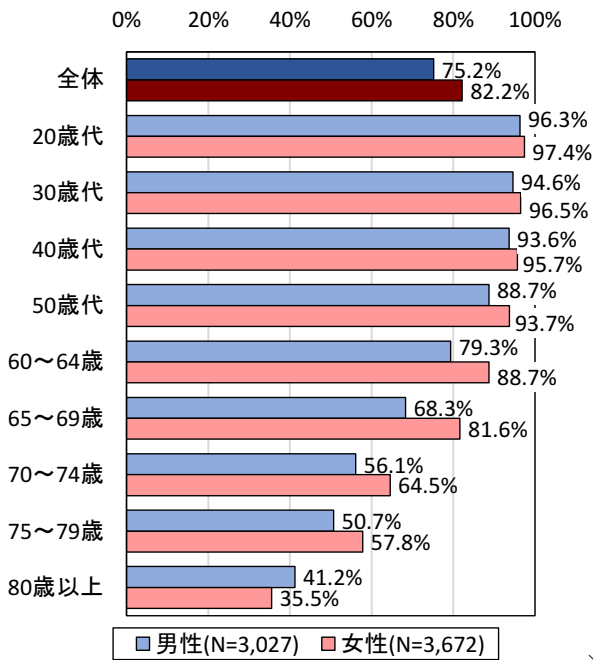
5 歯と口腔の健康

(1) 歯と口腔の状態

- 自分の歯が20本以上ある人の割合は、男性が75.2%、女性が82.2%で、女性が高い。男女とも50歳代から年代が上がるにつれ、自分の歯が20本以上ある人の割合が低くなる。なお、自分の歯が20本以上ある人の割合は、女性はこれまでの調査のうち最も高く、男性は昨年度の調査より減少した。【図表5-1】
- 「6024達成者」の割合は、県全体が79.4%、男性が72.8%、女性が85.1%を占めている。なお、女性はこれまでの調査のうち最も高く、男性は昨年度調査に比べて微減となった。【図表5-1】
- 「8020達成者」の割合は、県全体が50.7%、男性が49.3%、女性が52.1%を占めている。なお、男女ともこれまでの調査のうち最も高く、女性は初めて5割を超えた。【図表5-1】

【図表5-1】 自分の歯が20本以上ある人の割合

問9. あなたの歯は何本ありますか。(J)



◆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：79.4% 男性：72.8% 女性：85.1%

◆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：50.7% 男性：49.3% 女性：52.1%

《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：79.4% <目標値：76.5%>

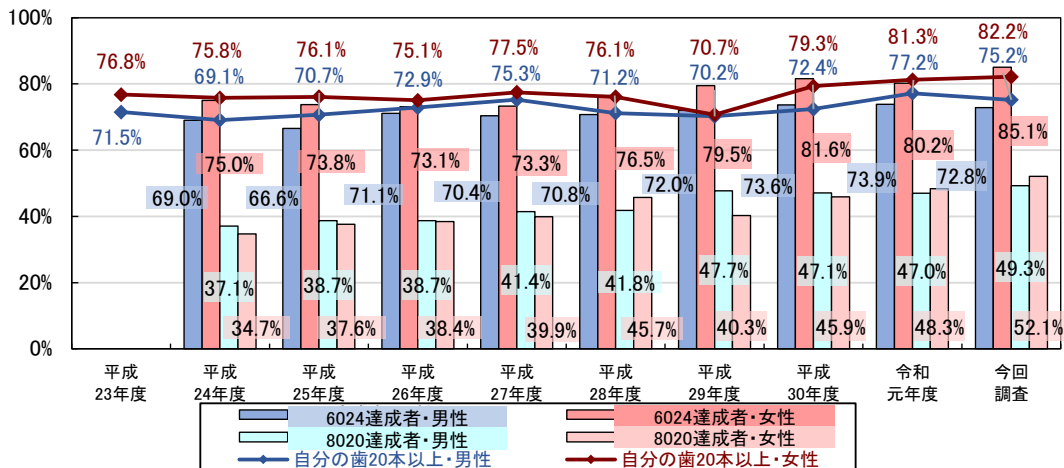
●80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合

…全体：50.7% <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

※「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。

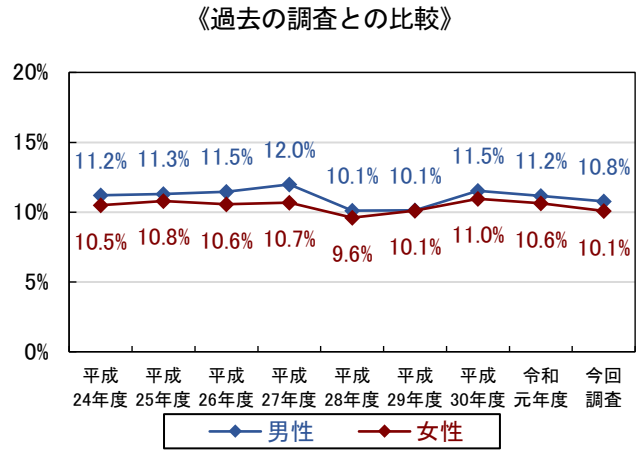
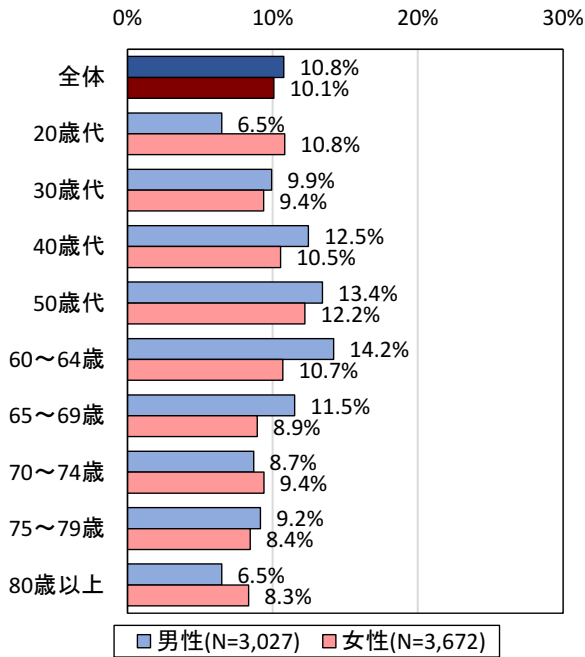
《過去の調査との比較》



- 歯ぐきの腫れがある人の割合は、男性が10.8%、女性が10.1%で、男性が高い。また、男性では60～64歳が14.2%、女性では50歳代が12.2%で最も高い。なお、男女ともに昨年度の調査に比べ、微減となっている。【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】

【図表5-2】 歯ぐきの腫れがある人の割合

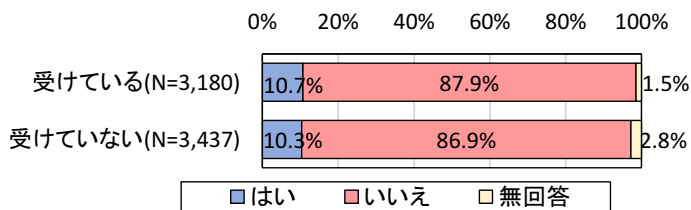
問11-①. 歯ぐきが腫れていますか。(SA)



【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

問11-①. 歯ぐきが腫れていますか。(SA)

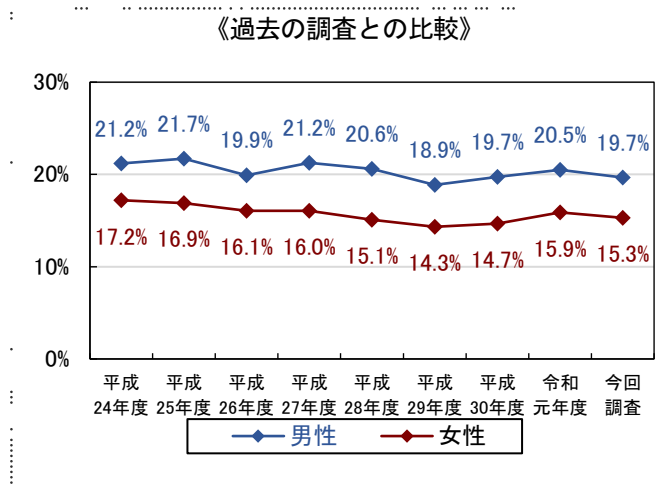
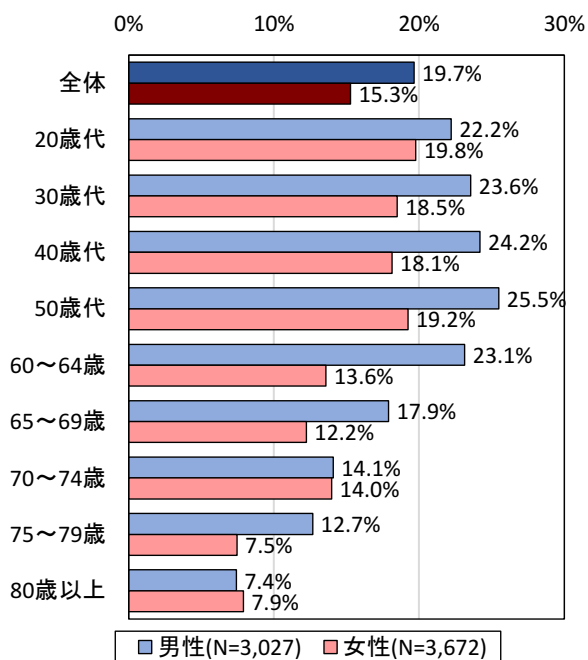
問12. あなたは、定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けていますか。(SA)



○ 歯をみがいたときに出血がある人の割合は、男性が19.7%、女性が15.3%で、男性が高い。80歳以上を除いて、男性が女性に比べて高いが、70～74歳では差がほとんどない。なお、男女ともに昨年度の調査に比べて、微減となっている。【図表5-4】

【図表5-4】 歯をみがいたときに出血する人の割合

問11-②. 歯をみがいたときに血が出ますか (SA)



《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…24.2% 〈目標値：21.0%〉

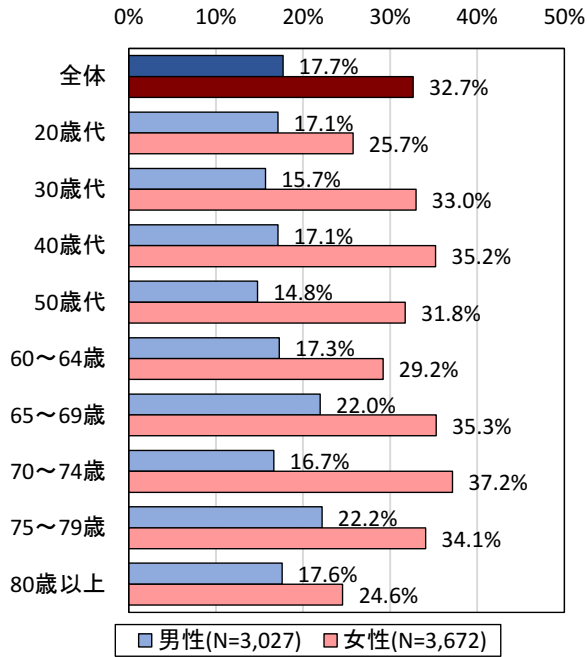
※本調査は、20歳代で歯ぐきに腫れがある人又は歯みがき時に出血がある人の合計

(2) 歯と口腔の健康づくり

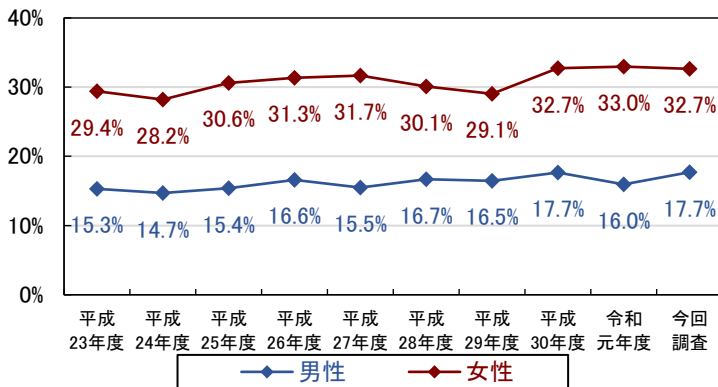
○ 1日に3回以上歯みがきする人の割合は、男性が17.7%、女性が32.7%で、女性が高い。いずれの年代も女性が男性に比べて高い。なお、昨年度の調査に比べて、女性はほぼ横ばいだが、男性は増加した。
【図表5-5】

【図表5-5】 1日に3回以上歯みがきする人の割合

問10. あなたは、1日に何回歯をみがきますか。(J)



《過去の調査との比較》



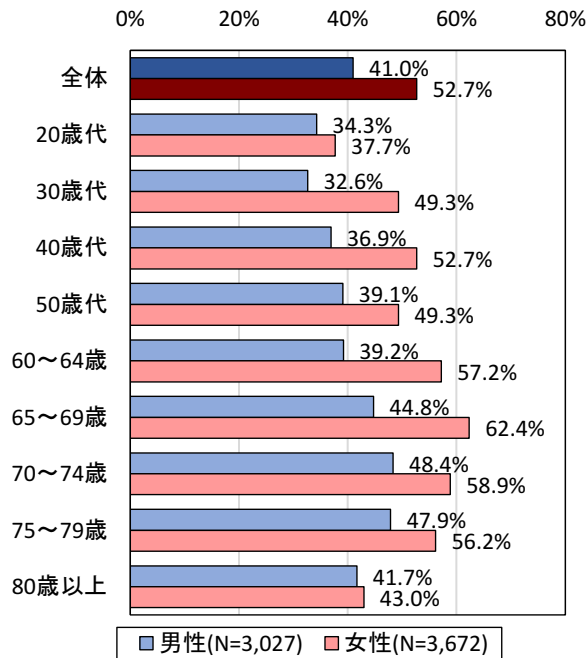
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

● 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：43.5%〈目標値：41.9%〉

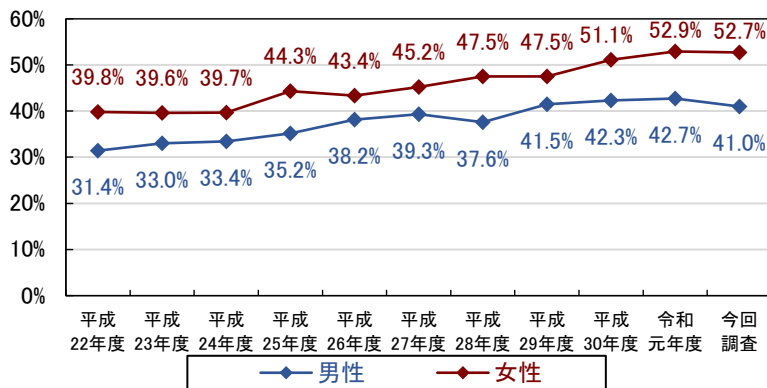
○ 定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男性が41.0%、女性が52.7%で、女性が高い。いずれの年代も、女性が男性に比べて高い。なお、昨年度の調査に比べて、女性はほぼ横ばいだが、男性は減少した。【図表5-6】

【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

問12. 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。(SA)



《過去の調査との比較》



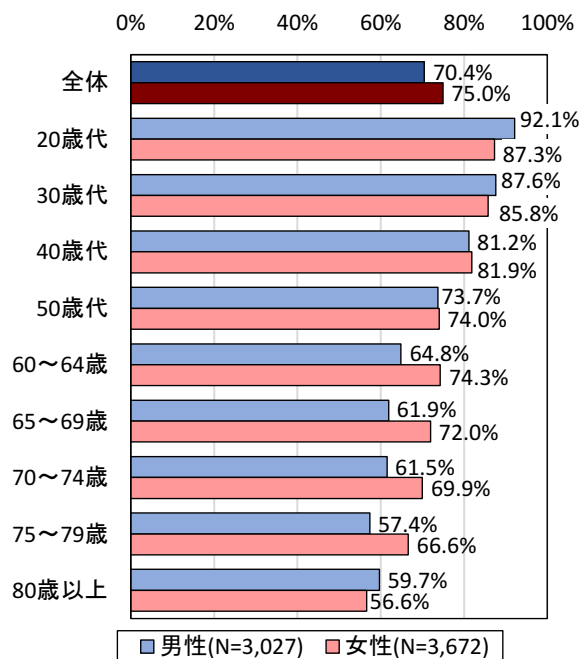
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

- 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：41.0%〈目標値：50.0%〉
 - …20歳以上女性：52.7%〈目標値：50.0%〉

○ 何でも嚙んで食べることができる人の割合は、男性が70.4%、女性が75.0%で、女性が高い。また、男女ともに20～40歳代までは8割以上、50歳代では7割台となっている。女性では、60歳代でも7割台となっている。60～70歳代では、女性が男性より8ポイント以上高い。【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

問13. 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(SA)



《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 … 68.4% 〈目標値：71.2%〉

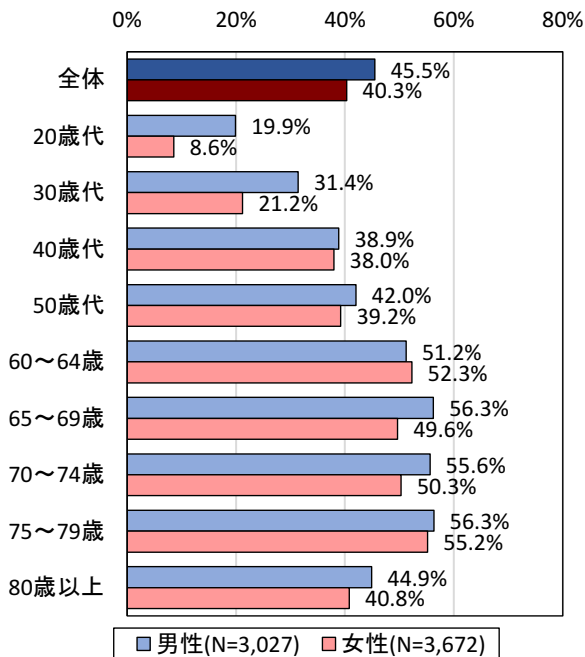
6 地域との関わりについて（社会資本・ソーシャルキャピタル）

（1）社会参加の状況

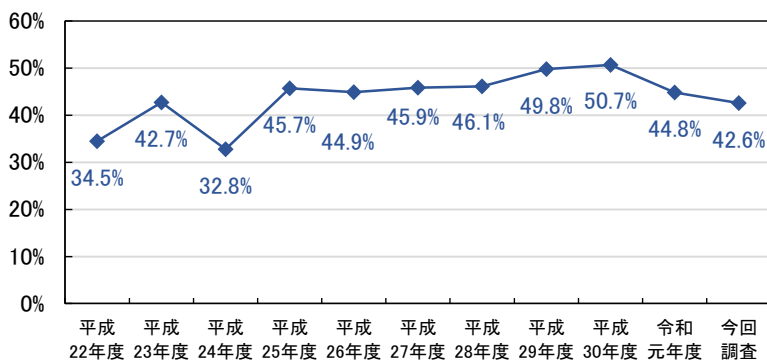
○ 地域や組織での活動に「参加している」人の割合は、男性が45.5%、女性が40.3%で、男性が高い。特に20～30歳代で男女差が大きくなっている。また、男女とも60～70歳代での参加率が高く、約5割～5割半ばとなっている。なお、県全体の割合は、平成25年度以降で最も低い。【図表6-1】

【図表6-1】 地域や組織での活動に「参加している」人の割合

問25. あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。(SA)



《過去の調査との比較》



※各年度とも県全体の値

《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：42.6%〈目標値：54.8%〉

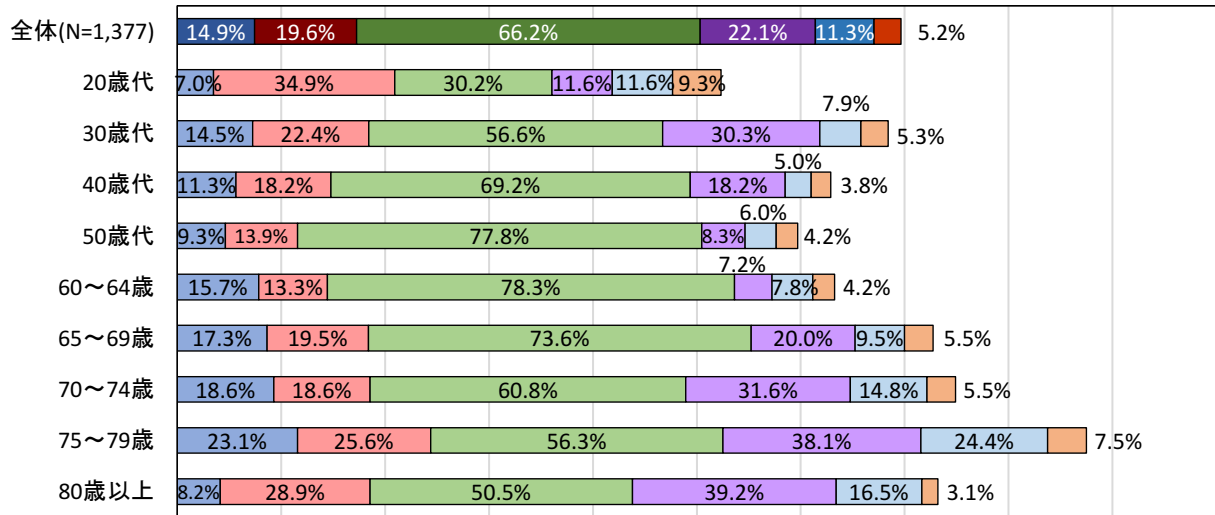
○ 参加している組織や会の活動内容は、男女ともに「町内会」が最も高く、男性が66.2%、女性が54.9%を占めている。また、男性20歳代では「スポーツ関係のグループやクラブ」、女性20歳代では「ボランティアのグループ」「スポーツ関係のグループやクラブ」、女性80歳以上では「老人クラブ・消防団等」が最も高いが、その他の年代ではいずれも「町内会」が最も高い。【図表6-2】

【図表6-2】参加している組織や会の活動内容（複数回答）

問25-1. あなたは、どのような組織や会に入っていますか。(MA)

【男性】

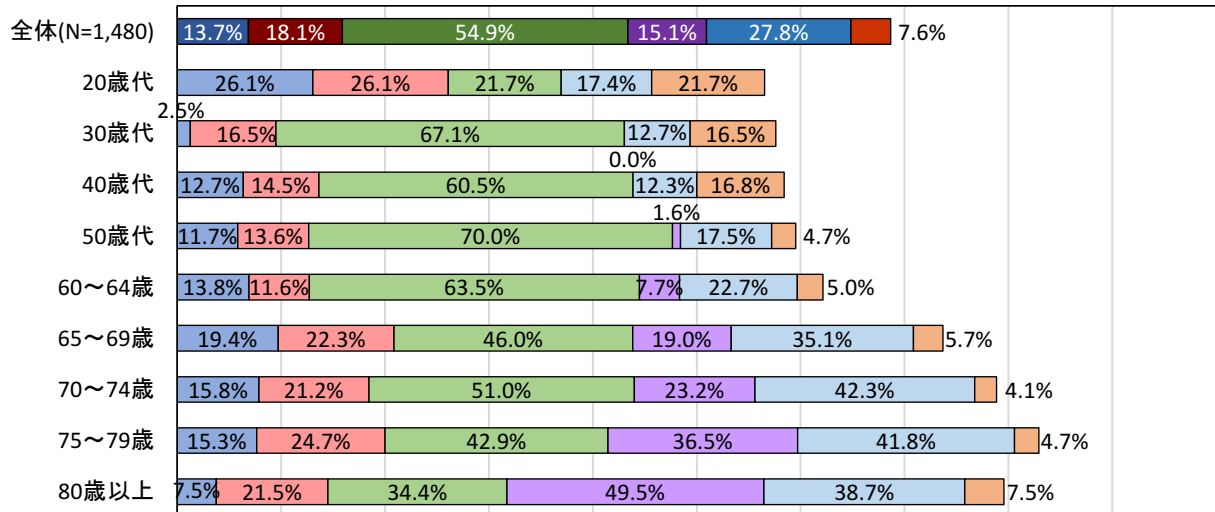
0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 140% 160% 180% 200%



■ ボランティアのグループ ■ スポーツ関係のグループやクラブ ■ 町内会 ■ 老人クラブ・消防団等 ■ 趣味の会 ■ その他

【女性】

0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 140% 160% 180% 200%

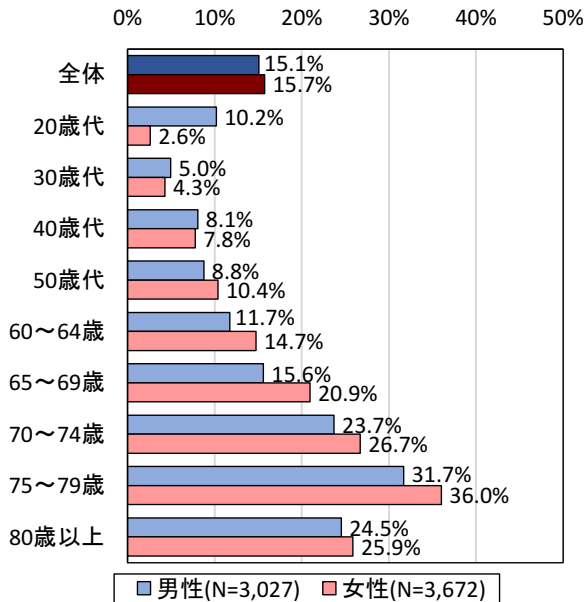


■ ボランティアのグループ ■ スポーツ関係のグループやクラブ ■ 町内会 ■ 老人クラブ・消防団等 ■ 趣味の会 ■ その他

○ 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割合は、男性が15.1%、女性が15.7%で、男女差はみられない。また、男性20歳代を除いて、20歳代から79歳までは、年代が上がるについで、参加率が高くなる傾向で、50歳代以上では、女性の参加率が男性より高い。なお、県全体の割合は、これまでの調査に比べ、最も低くなっている。【図表6-3】

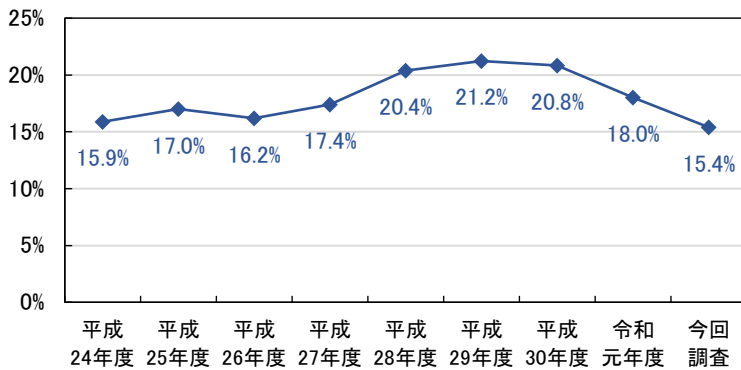
【図表6-3】 会や組織での活動に健康づくりを目的としたものが含まれる割合

問25-5. 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。(SA)



※集計母数は、本調査全体の集計母数とした。

《過去の調査との比較》



※各年度とも県全体の値

※集計母数は、本調査全体の集計母数とした。

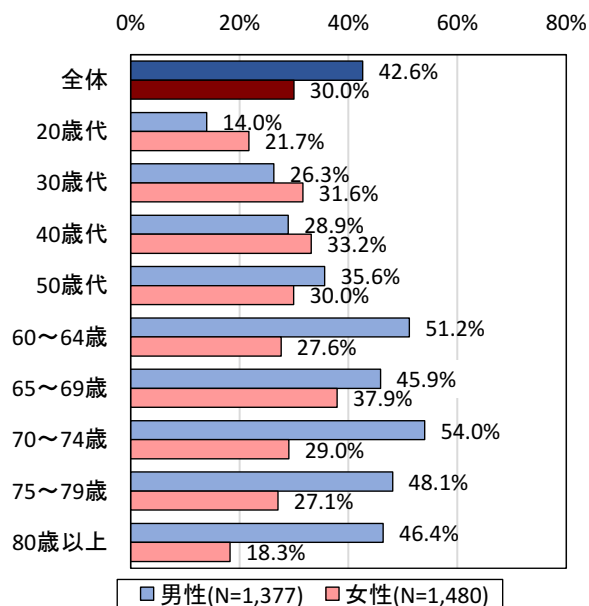
《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●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：15.4%〈目標値：23.3%〉

○ 会や組織での活動で役員を務めている人の割合は、男性が42.6%、女性が30.0%で、男性が高い。また、20～40歳代までは女性が、50歳代以上では男性が高くなっており、特に60歳以上で男女差が大きい。
【図表6-4】

【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

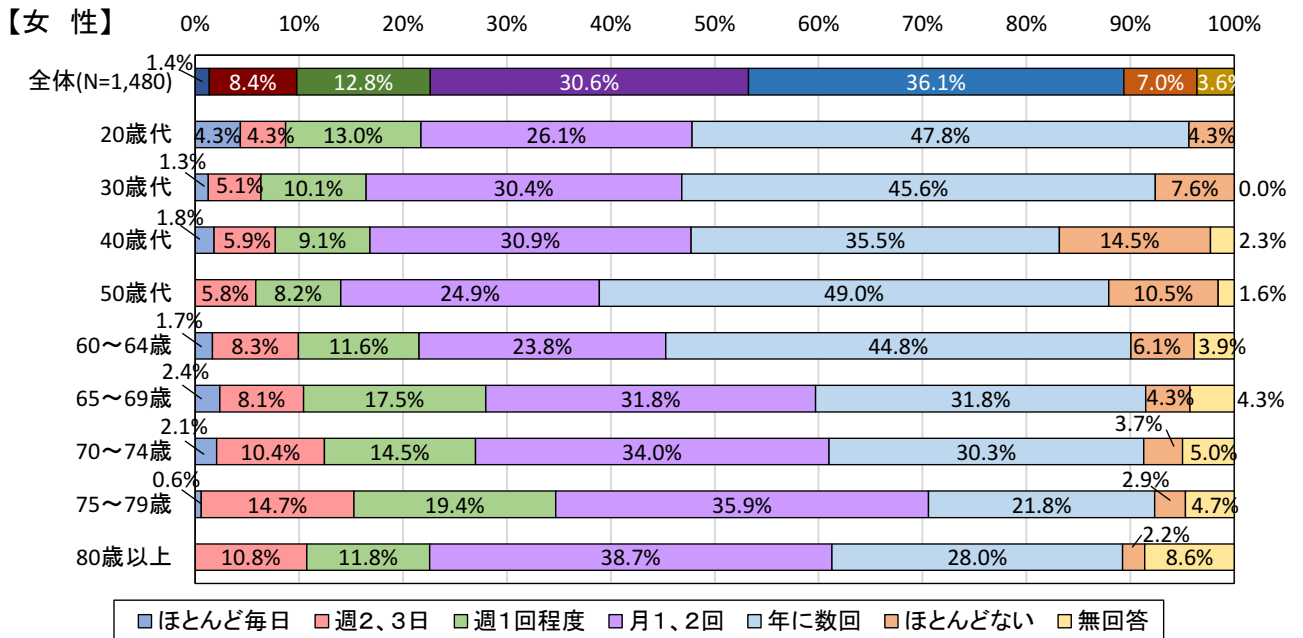
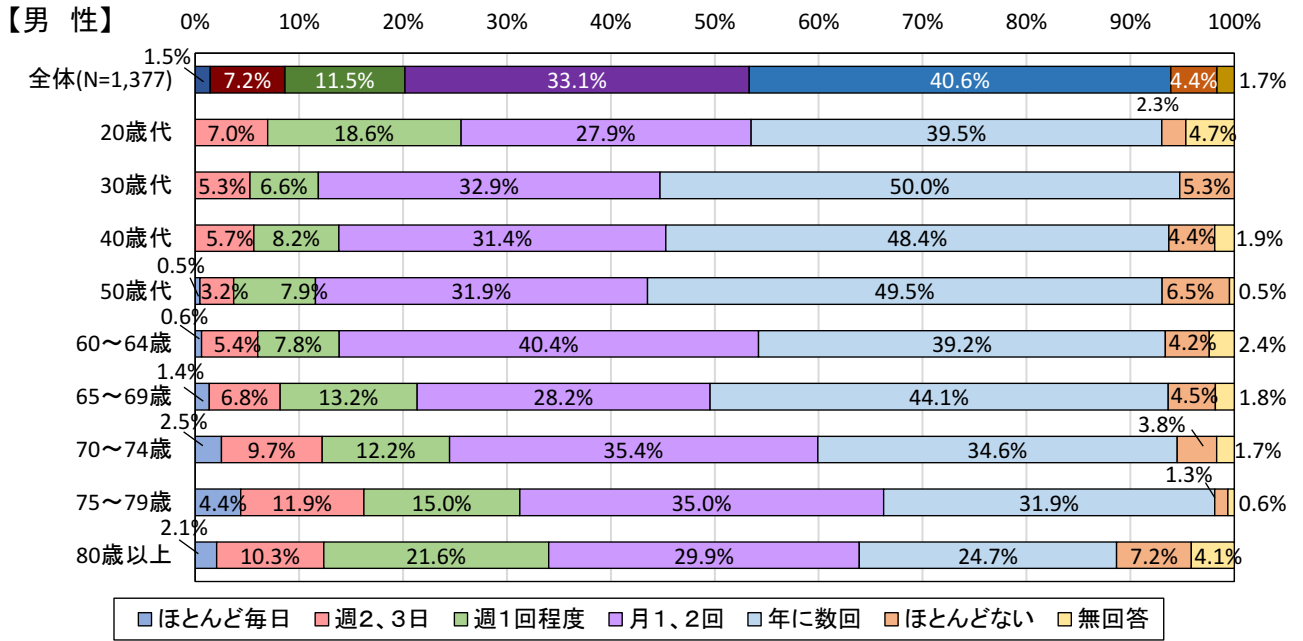
問25-2. これらの活動で、会長・世話役・会計係などの役員をしていますか。(SA)



- 会や組織での活動への出席頻度は、男女とも「年に数回」の割合が最も高く、男性で40.6%、女性で36.1%となっている。【図表6-5】
- 男性は70歳以上、女性は65歳以上で、月に1回以上出席している割合が約6～7割となり、他の年代より高くなっている。【図表6-5】

【図表6-5】 会や組織での活動への出席頻度

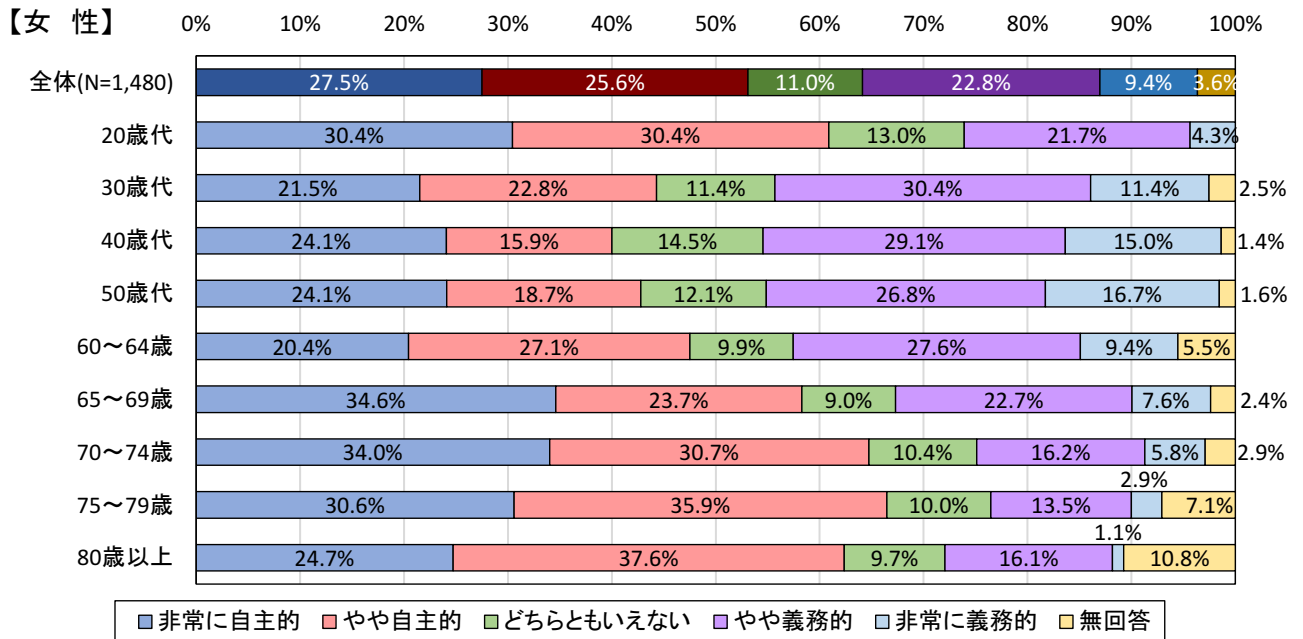
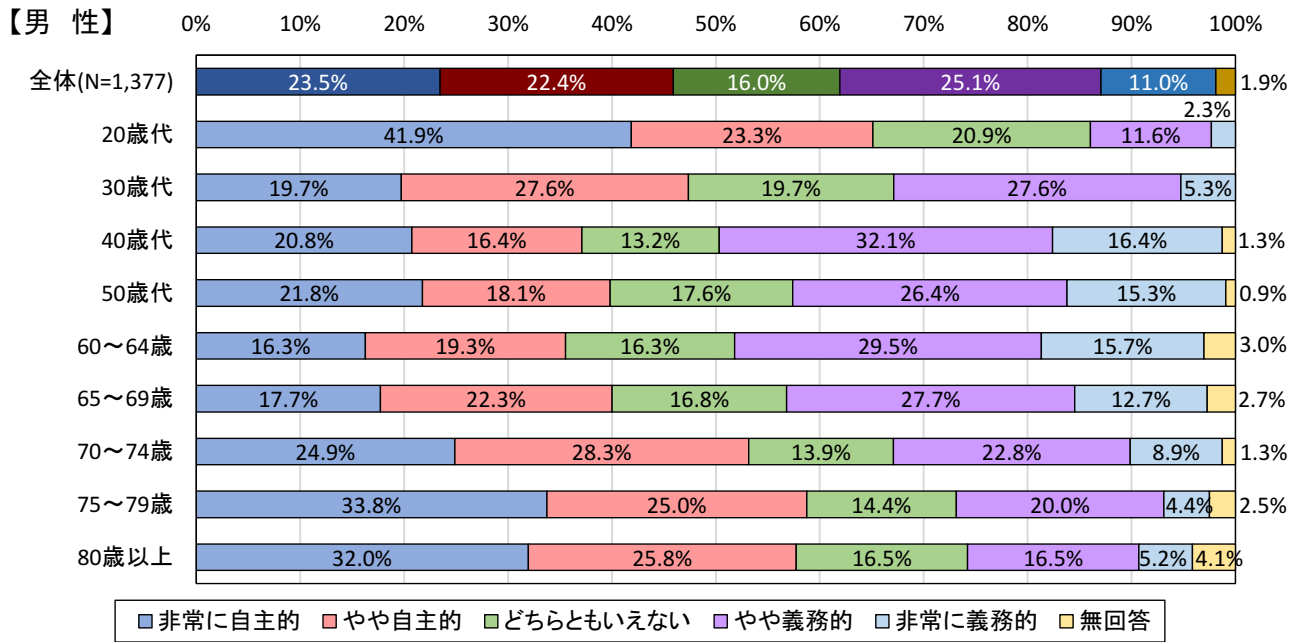
問25-3. これらの活動の出席頻度は、どれくらいですか。(SA)



○ 会や組織での活動への参加姿勢で「非常に自主的」と「やや自主的」を合計した割合は、男性が45.9%、女性が53.1%で、女性が高い。一方、「非常に義務的」と「やや義務的」を合計した割合は、男性が36.1%、女性が32.2%で男性が高く、男性は40～69歳、女性は30～50歳代で4割以上を占めている。【図表6-6】

【図表6-6】 会や組織での活動への参加姿勢

問25-4. 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。(SA)

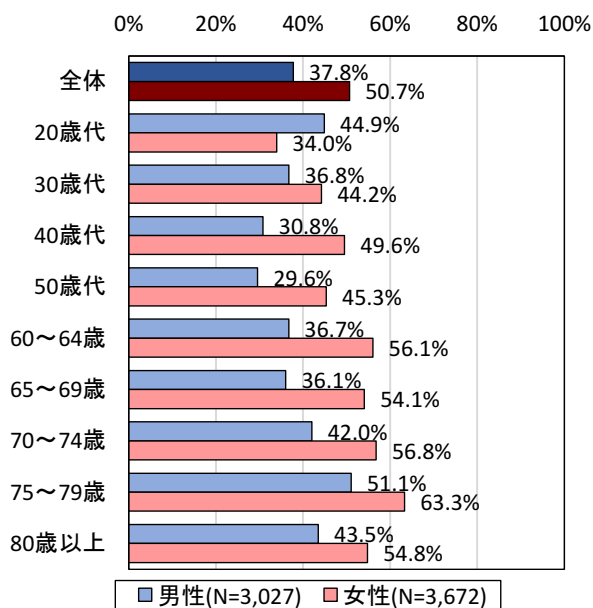


(2) つきあい・交流、信頼の状況

○ 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合は、男性が37.8%、女性が50.7%で、女性が高い。また、20歳代を除いて、いずれの年代でも女性が男性に比べて高く、40歳代以上では、男女間で10ポイント以上の差があり、特に40歳代および60～69歳では、20ポイント弱の差がある。【図表6-7】

【図表6-7】 近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合

問26. あなたは、近所で信頼して相談できる人がいますか。(SA)



《なら健康長寿基本計画 目標値との比較》

●近所で信頼して相談できる人が「いる」人の割合
 …全体：44.8% <目標値：55.0%>

7 新型コロナウイルス感染症流行について

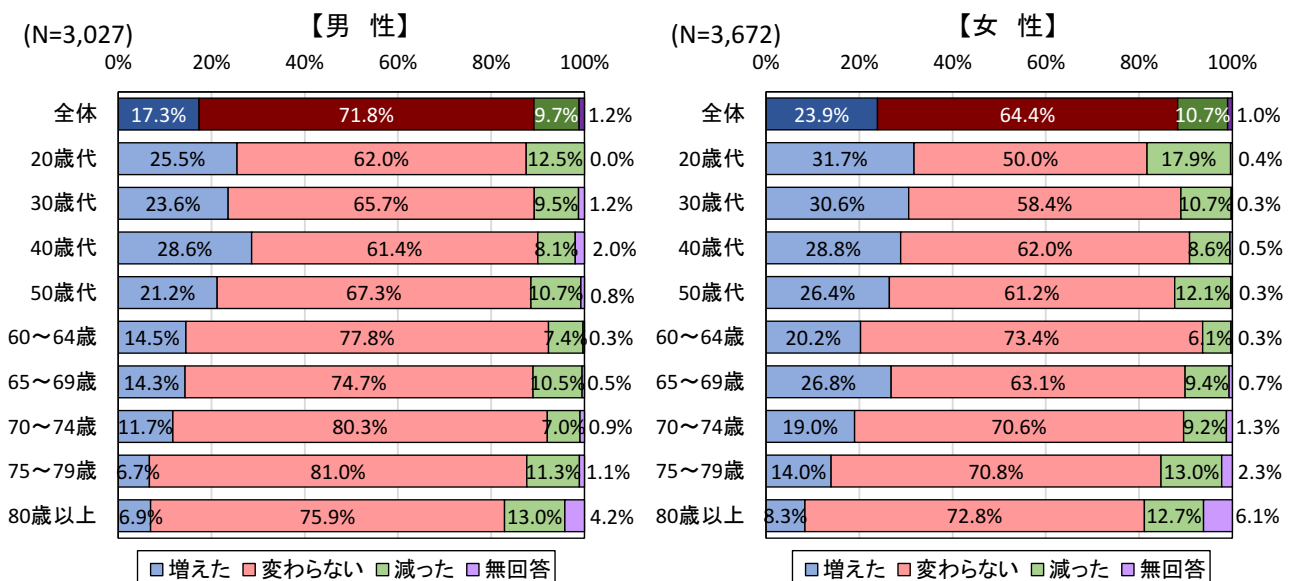
(1) 緊急事態宣言前後の変化

- 緊急事態宣言前後の変化は、いずれも「変わらない」が最も多いが、「増えた（良くなった／行きやすくなった）」と「減った（悪くなった／行きづらくなった）」を比較すると以下のとおりとなっている。
- 「①体重」では、男女とも「増えた」が「減った」を上回っており、「増えた」は男性が17.3%、女性が23.9%で、女性が上回っている。「増えた」は、男性は50歳代以下、女性は69歳以下で2割を超えている。男性75歳以上、女性80歳以上では、「減った」が「増えた」を上回っている。【図表7-1-①】
- 「②飲酒量」では、男性は「減った」(8.1%)が「増えた」(6.6%)をわずかに上回っているが、女性はともに4%台で拮抗している。男性20～30歳代と80歳以上、女性20歳代では「減った」が1割台、男性40～50歳代では「増えた」が1割台を占めている。【図表7-1-②】
- 「③食事の栄養バランス」では、男性は「良くなった」(6.0%)と「悪くなった」(5.1%)があまり変わらないが、女性は「良くなった」(8.2%)が「悪くなった」(5.5%)を上回っている。特に女性20～30歳代では、「良くなった」が1割台を占めている。【図表7-1-③】
- 「④孤立する時間」では、男女とも「増えた」が「減った」を大きく上回っており、「増えた」は男性が19.0%、女性が22.7%で、女性が上回っている。「増えた」は、男女とも20歳代で3割台を占めている。【図表7-1-④】
- 「⑤睡眠の質」では、男女とも「悪くなった」が「良くなった」を上回っており、「悪くなった」は男性が10.9%、女性が15.8%で、女性が上回っている。男性の30～40歳代を除いて、「悪くなった」はいずれの年代でも1割台である。男女とも20歳代では、「良くなった」が1割を超え他の年代と比べて高い。【図表7-1-⑤】
- 「⑥運動する時間」では、男女とも「減った」が「増えた」を大きく上回っており、「減った」は男性が25.4%、女性が32.1%で、女性が上回っている。女性では、「減った」はいずれの年代でも3割弱～3割半ばであるが、男性では20歳代と80歳以上が3割半～約4割と他の年代と比べて高くなっている。【図表7-1-⑥】
- 「⑦医療機関への通院」では、男女とも「行きやすくなった」は1%台。「行きづらくなった」は、男性で25.6%、女性で37.7%と、特に女性に顕著であり、30～64歳で4割台と他の年代と比べて高くなっている。【図表7-1-⑦】

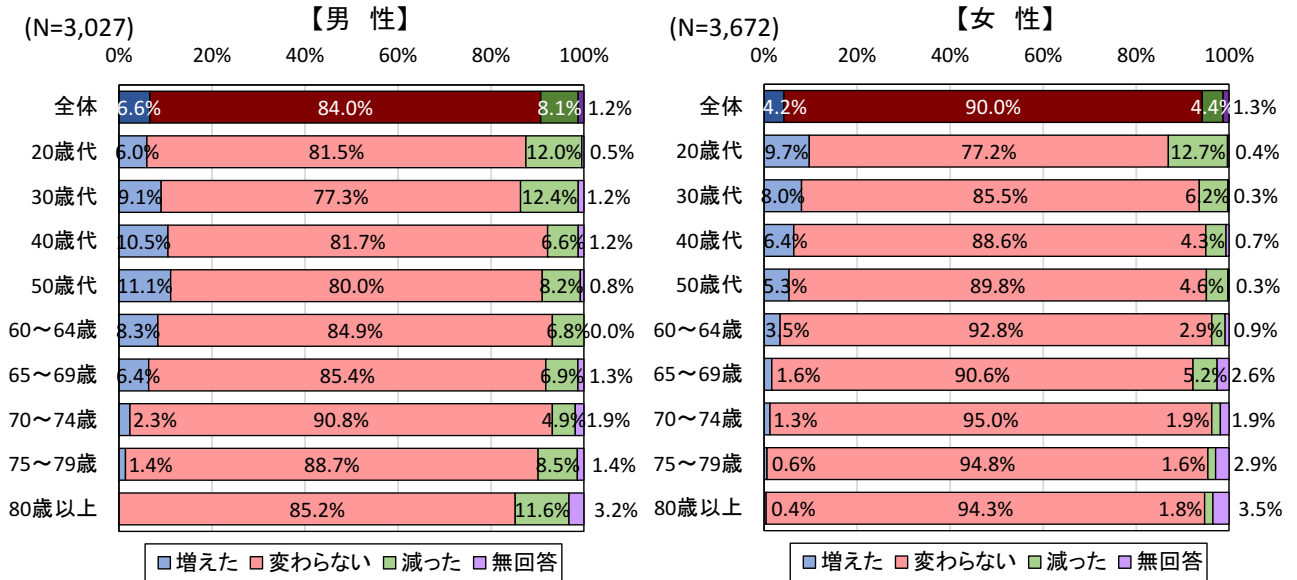
【図表7-1】 緊急事態宣言前後の変化

問1. 以下の①～⑦について、あなたの状態を、新型コロナウイルスの緊急事態宣言（4月7日）前と現在で比較すると、どれにあてはまりますか。(SA)

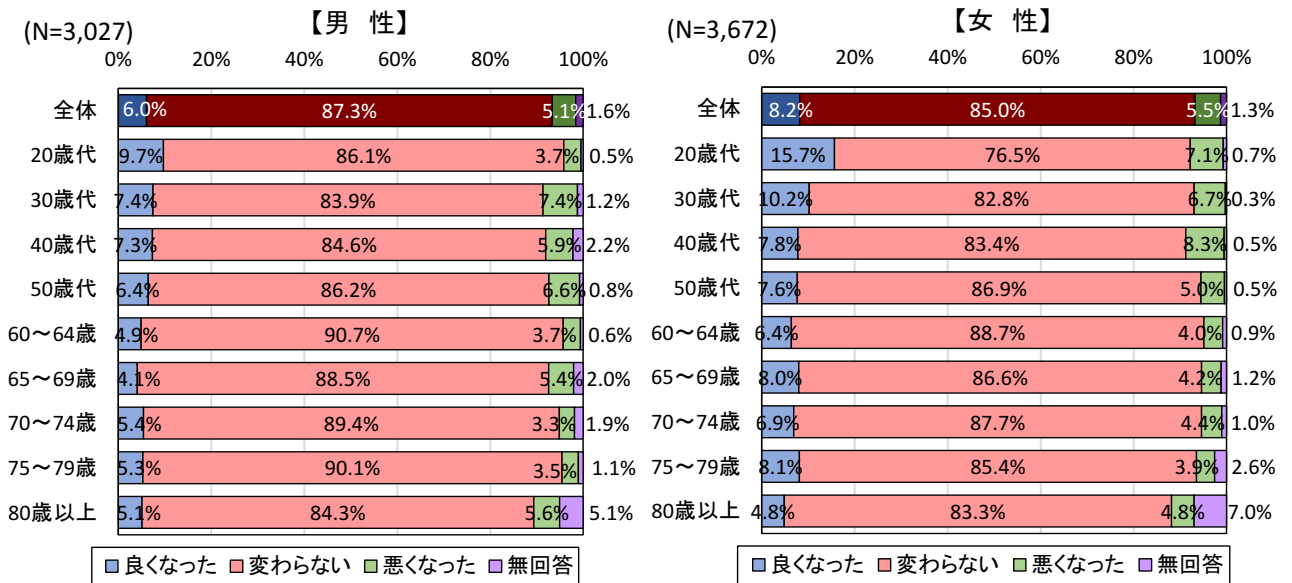
【①体重】



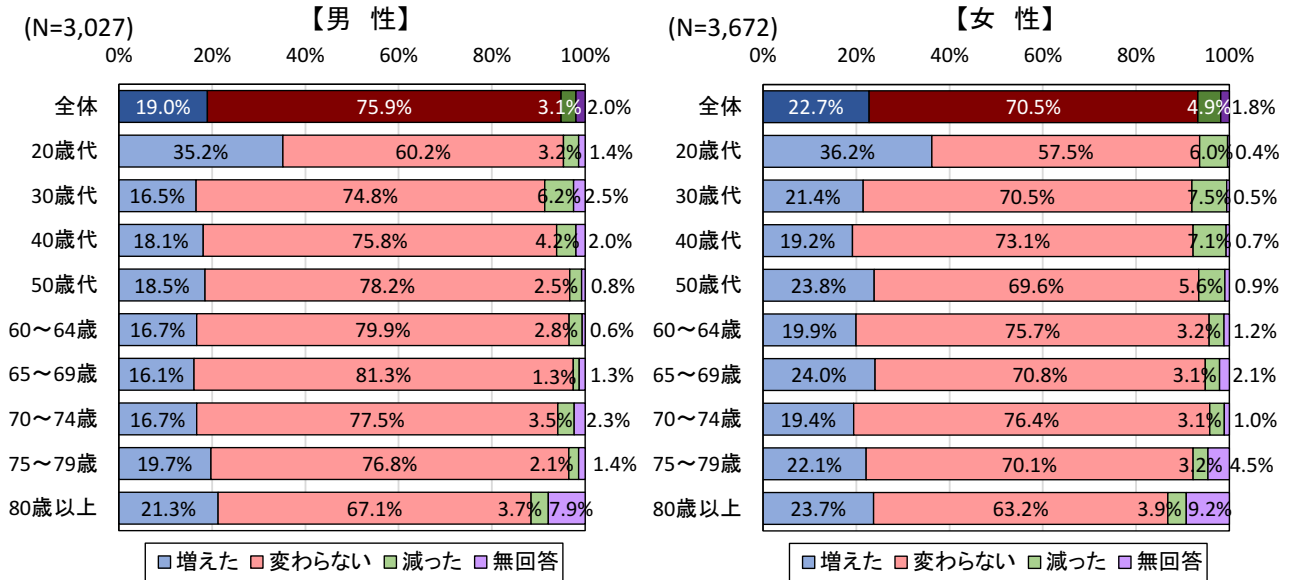
【②飲酒量】



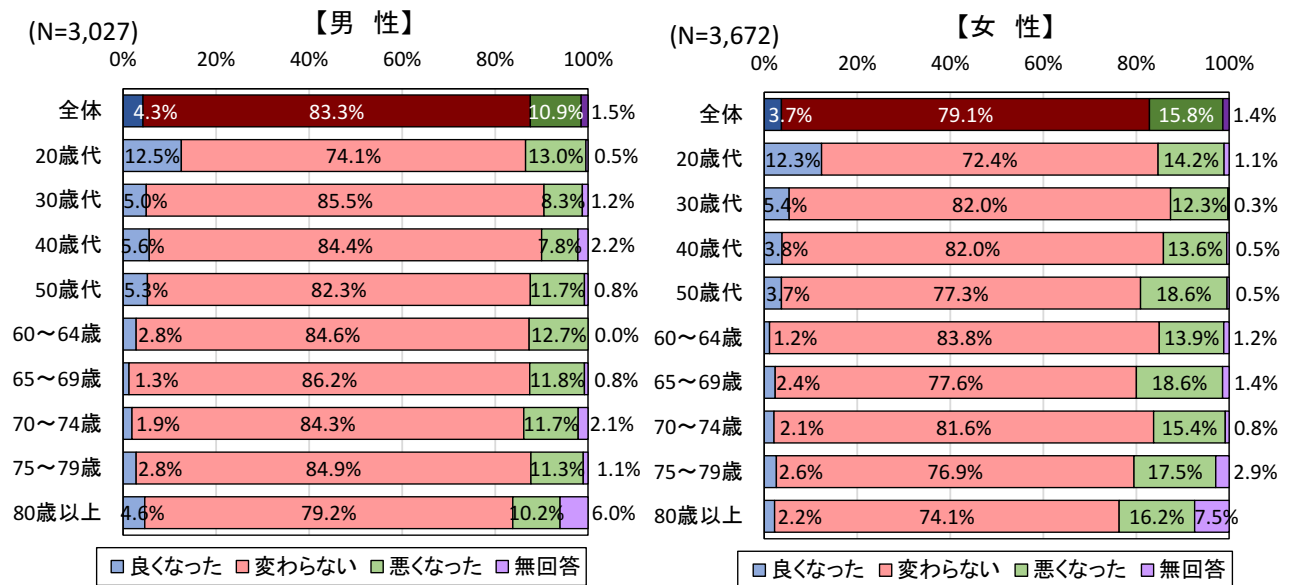
【③食事の栄養バランス】



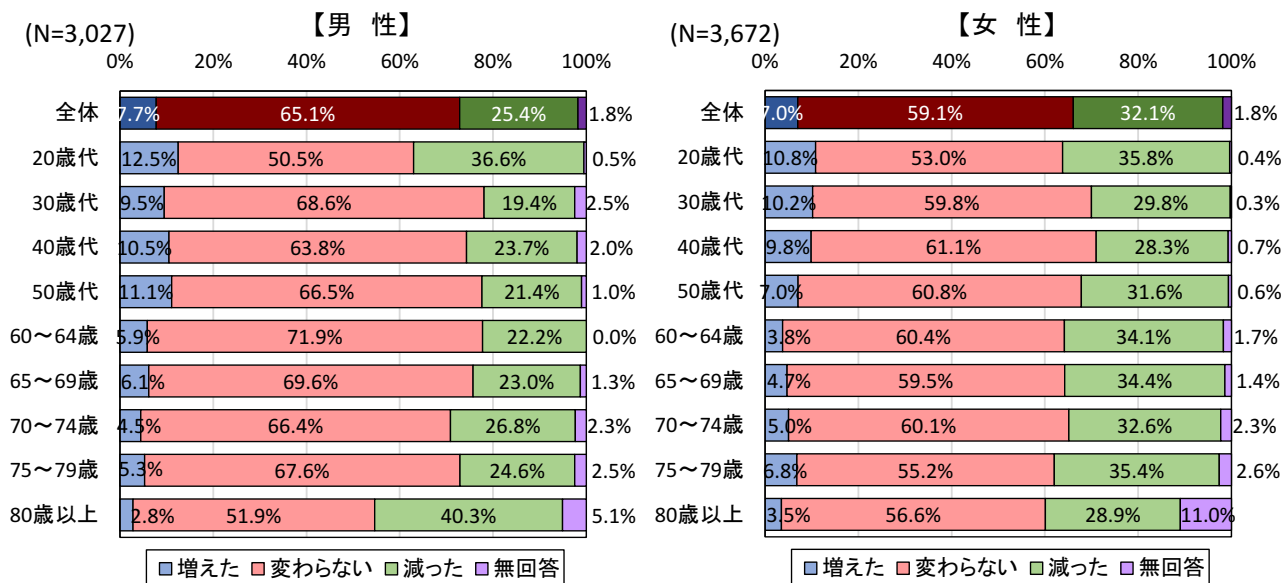
【④孤立する時間】



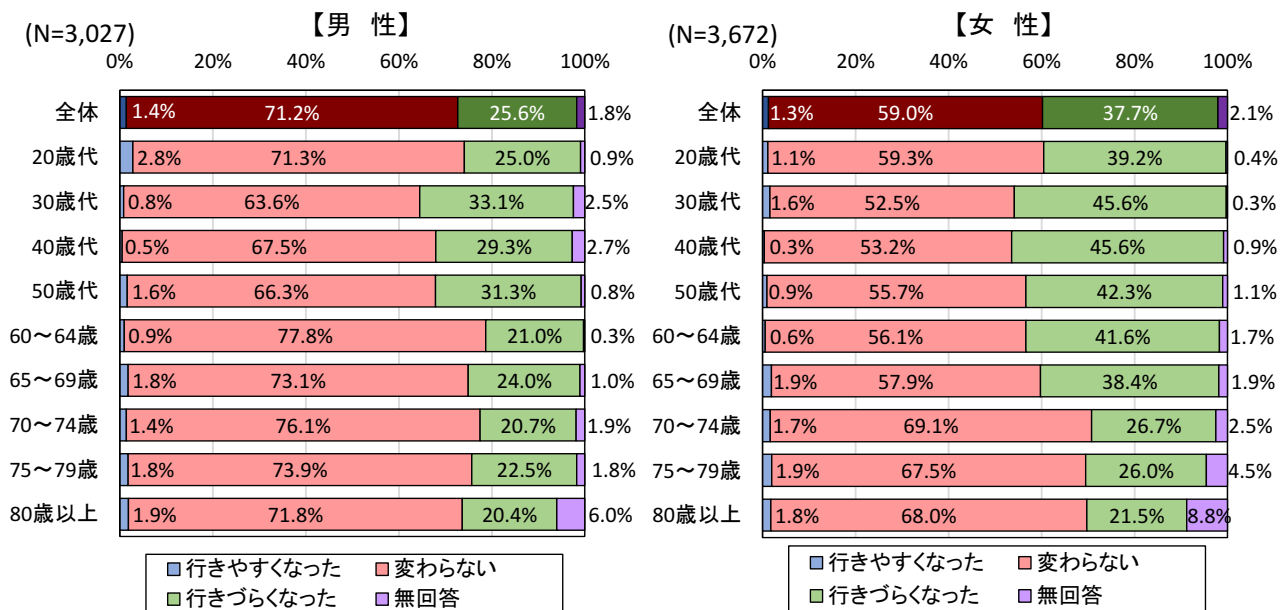
【⑤睡眠の質】



【⑥運動する時間】



【⑦医療機関への通院】



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、健康推進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、よろしくご協力申し上げます。

■ 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（令和 2 年 7 月 1 日現在）13,200 人で、各市町村の協力を得て、選挙人名簿から無作為に抽出しています。
2. この調査は、無記名方式で行いますので、回答にお名前を記入欄はありません。
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、**令和 2 年 10 月 28 日（水）**までに郵便ポストに投函してください。（切手を貼る必要はありません。）
9. 1 週間後、調査対象者の方全員に、督促状兼お礼状のはがきを送付させていただきます。

○ 昨年度の調査結果の概要につきましては、奈良県 福祉医療部 医療政策局 健康推進課 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⇒

令和元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 福祉医療部 医療政策局 健康推進課 健康長寿係

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

※今年度の本調査に関する業務は、奈良県が株式会社エム・アールビジネスに委託して実施しています。

新型コロナウイルス感染症流行について、健康面での影響についておたずねします。

問1. 以下の①～⑦について、あなたの状態を、新型コロナウイルスの緊急事態宣言（4月7日）前と現在で比較すると、どれにあてはまりますか。

① 体重	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
② 飲酒量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
③ 食事の栄養バランス	1. 良くなった	2. 変わらない	3. 悪くなった
④ 孤立する時間	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
⑤ 睡眠の質	1. 良くなった	2. 変わらない	3. 悪くなった
⑥ 運動する時間	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
⑦ 医療機関への通院	1. 行きやすくなった	2. 変わらない	3. 行きづらくなった

生活習慣についておたずねします。

問2. 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない

問3. 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4. 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回している 4. ほとんどしていない

「1.毎日している」～「3.週1回している」と答えた方にお聞きします。

①-1. 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ください。

- 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）
- 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。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	分くらい
----------------------	----------------------	------

問5. 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。

問5-1. 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。

問5-2. 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1杯（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

「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。

問5-3. 飲酒量を減らさなければと感じたことはありますか。

1. ある 2. ない

「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。

問5-4. 家族や友人、医師が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか。

1. ある 2. ない

問6. 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。

問6-1. 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7. あなたは、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）がありましたか。次の「ア」から「ケ」それぞれについてお答えください。
 ※学校、飲食店、遊技場などに勤務している、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. ほぼ毎日 (ほぼ毎日)	2. 週に数回 程度	3. 週に1回 程度	4. 月に1回 程度	5. 全く なかった	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
ク 公共交通機関 (鉄道、バス、 駅ホームなど)	1	2	3	4	5	6
ケ 路上(公道)	1	2	3	4	5	6

問8. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは、どのような病気か知っていますか。

- 内容を知っている
- 言葉を知っている
- 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

問9. あなたの歯は本ありますか。

本

手鏡で確認して、自分の歯が何本あるか数えてみてください。
 治療してかぶせた歯や、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10. あなたは、1日に何回歯をみがきますか。

回

問11. あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。

- 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12. 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13. 食事をかんで食べる時の状態はどれに当てはまりますか。

1. 何でもかんで食べることができる
 2. 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
 3. ほとんどかめない

問14. 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15. ストレスについてお答えください。

①過去1ヶ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ます。

①-1. 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ください。

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

②ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。あてはまるものすべてをお答えください。

1. 積極的に問題の解決に取り組む 2. 体を動かして運動する
 3. 趣味を楽しんだりリラックスする時間をとる 4. テレビを見たり、ラジオを聴く
 5. 家族や友人に悩みを聞いてもらう 6. 解決を諦めて放棄する
 7. 我慢して耐える 8. なんともかまないと楽観的に考えようと努める
 9. 刺激や興奮を求める 10. 酒を飲む
 11. たばこを吸う 12. 食べる
 13. 特にない 14. その他 ()

問22. 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。
問22-1. 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ください。

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。
問22-2. 主にごどのがん検診を受診しましたか。1つを選んでください。

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。
問22-3. あなたが、がん検診を受けなかった理由は何か、あてはまるものすべてをお答えください。

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. 費用がかかると感じるから
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（ ）

【女性のみお答えください】
問23. 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、2は複数回答可）

1. 乳房（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24. 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

問16. 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. 会社に勤めていない

問17. 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

「1. ある」と答えた方にお聞きします。
問17-1. 最も熱心に取り組んでいることの具体的な内容を記入してください。

()

医療と健康に関することについておたずねします。

問18. 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. ふうふう
4. あまりよくない
5. よくない

問19. 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。
問19-1. 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ください。

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20. 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21. 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。
問21-1. 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

地域との関わりについておたずねします。

問25. 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。

問25-1. 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ください。

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 ()

問25-2. 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

問25-3. 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

問25-4. 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

問25-5. 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26. 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

あなた自身のことについておたずねします。

問27. あなたの性別についてお答えください。

1. 男性
2. 女性

問28. あなたは、令和2年7月1日現在の時点でおいくつですか。

満 歳

問29. あなたがお住まいの市町村名をお答えください。

市・町・村

問30. 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31. あなたの職業をお答えください。

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32. 現在、あなたが加入されている医療保険をお答えください。(保険証で確認してください。)

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33. あなたの身長と体重をお答えください。(小数点以下は四捨五入してください。)

①身長

cm

②体重

kg

問34. 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

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、

10月28日(水)までにポストへ投函してください。よろしく願います。

(参考) 市町村ごとの調査票の配付数及び有効回答数

市町村名	調査票配付件数	有効回答数 (データ数調整前)	有効回答数 (データ数調整後)
奈良市	3,073	1,800	1,800
大和高田市	552	292	292
大和郡山市	733	446	446
天理市	539	321	321
橿原市	1,040	627	627
桜井市	477	291	291
五條市	256	154	154
御所市	228	131	131
生駒市	971	585	585
香芝市	620	338	338
葛城市	306	162	162
宇陀市	258	172	172
山添村	133	85	20
平群町	161	104	104
三郷町	201	116	116
斑鳩町	232	138	138
安堵町	134	81	40
川西町	134	82	44
三宅町	134	80	35
田原本町	267	150	150
曾爾村	129	88	9
御杖村	130	74	9
高取町	134	87	40
明日香村	134	79	28
上牧町	184	107	107
王寺町	200	117	117
広陵町	278	145	145
河合町	153	85	85
吉野町	134	90	41
大淀町	149	90	90
下市町	134	81	28
黒滝村	121	60	3
天川村	128	76	6
野迫川村	113	45	1
十津川村	133	80	17
下北山村	124	78	5
上北山村	116	65	2
川上村	128	79	7
東吉野村	129	59	7
無回答	-	86	0
合計	13,200	7,826	6,713

令和2年度 なら健康長寿基礎調査 報告書

令和3年3月

奈良県福祉医療部医療政策局健康推進課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地

電話 0742-27-8662

