

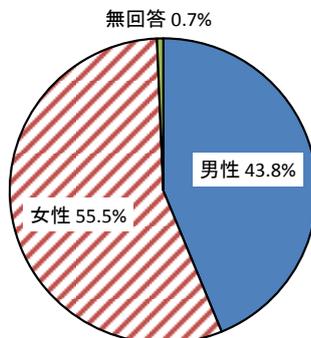
## II. 調査結果の概要

### 1. 回答者の属性

#### 性別

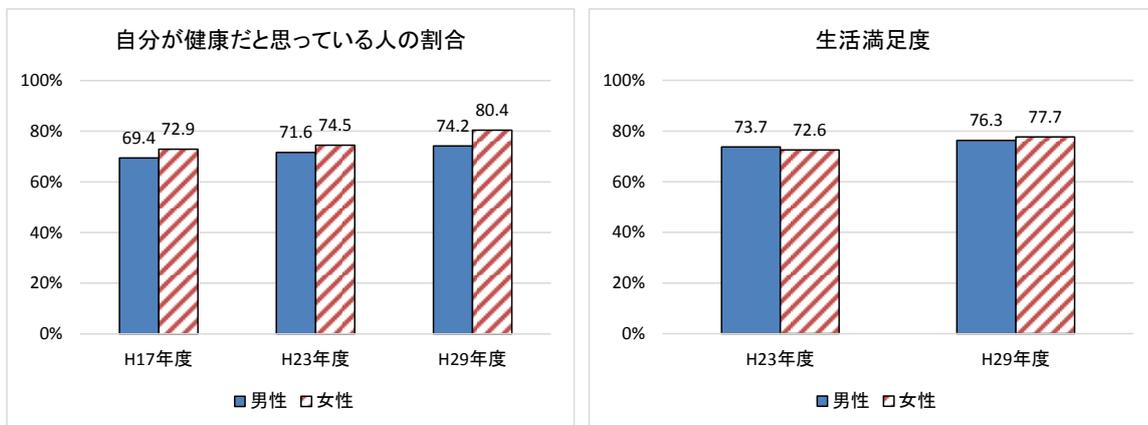
性別	人数	割合
男性	929	43.8%
女性	1,178	55.5%
無回答	14	0.7%
合計	2,121	100.0%

回答者性別割合

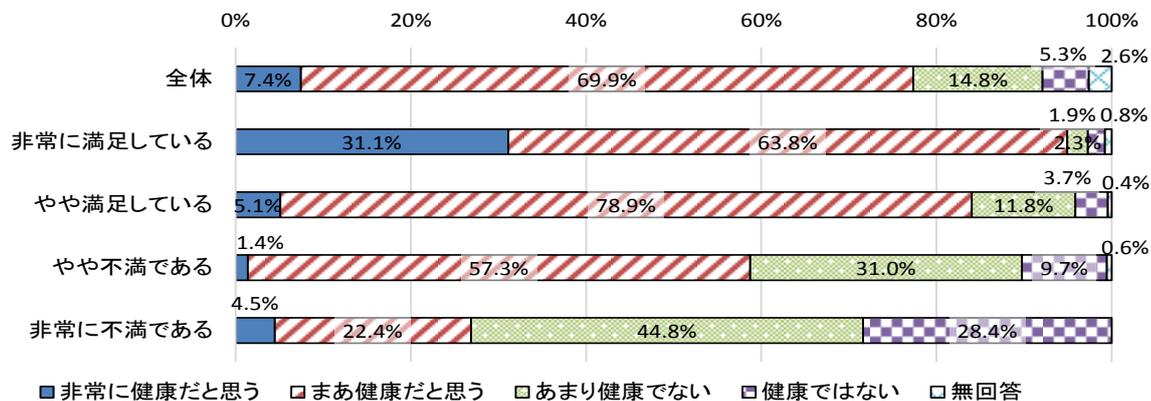


### 2. 自覚的健康度・生活満足度

自分が健康だと思っている人の割合は男女ともに前回調査より増加している。また、生活全般に満足している人の割合も男女ともに前回調査より増加している。生活に満足している人ほど、自分で健康だと思っている人が多くなっている。



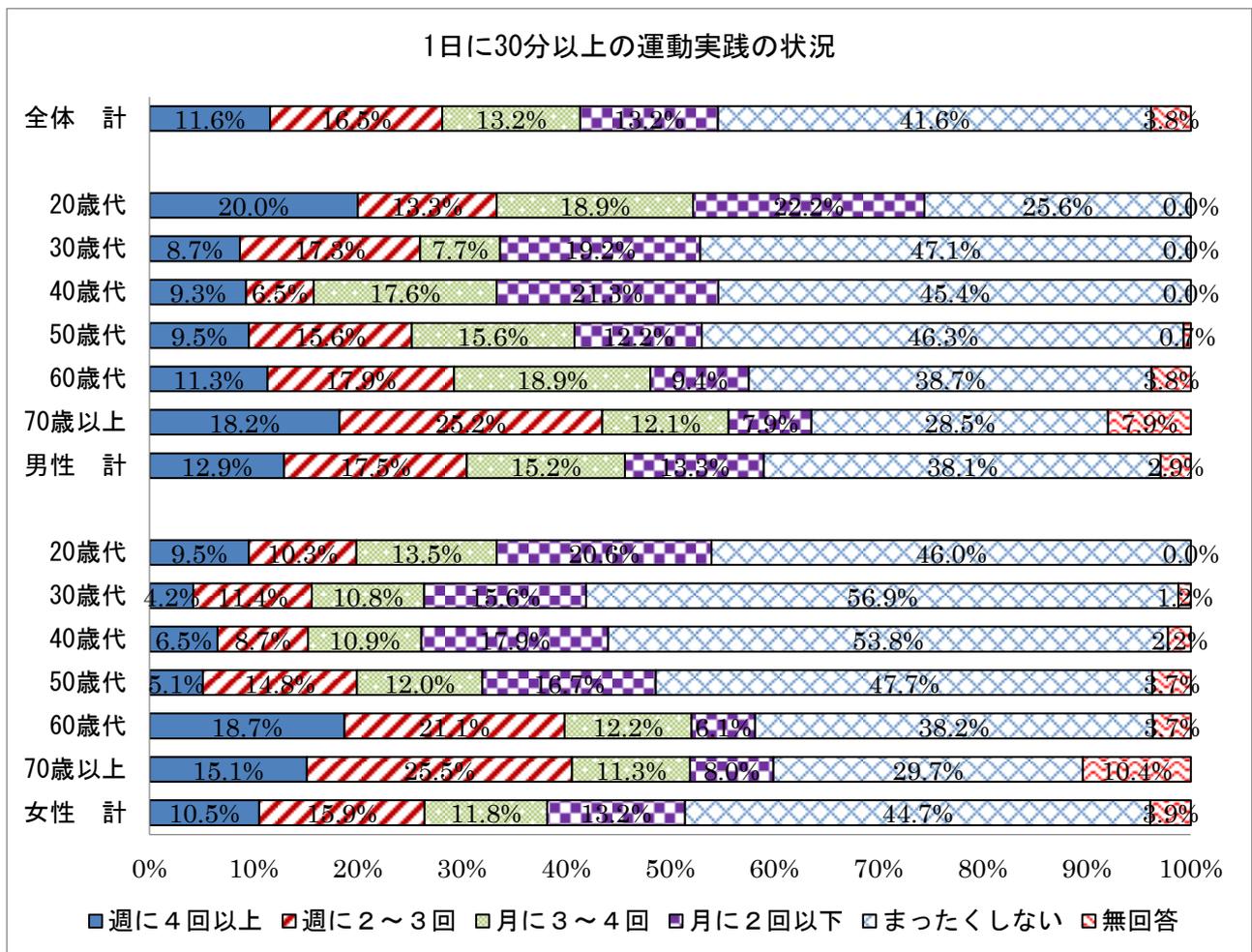
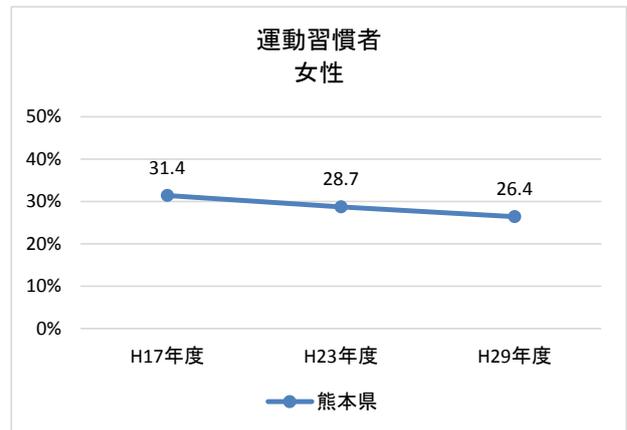
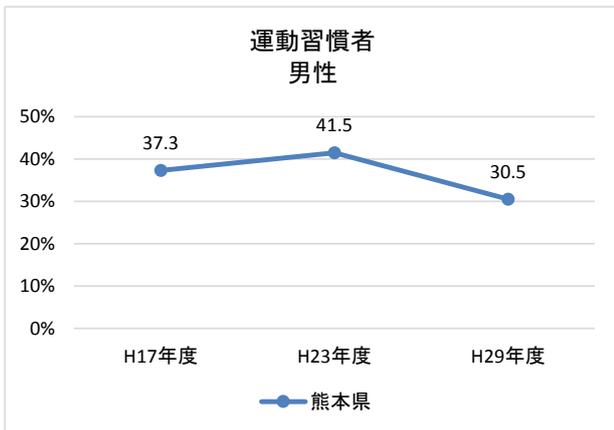
自覚的健康度(生活満足度別)



### 3. 運動・身体活動について

運動習慣があるといえる1日に30分以上の運動を週2回以上行っている人（「週に4回以上」と「週に2回～3回」の合計）は28.1%であり、男女ともに前回調査より減少している。

30歳代～40歳代で運動習慣のある人は非常に低く、特に女性では運動を全くしないという人は50%以上である。

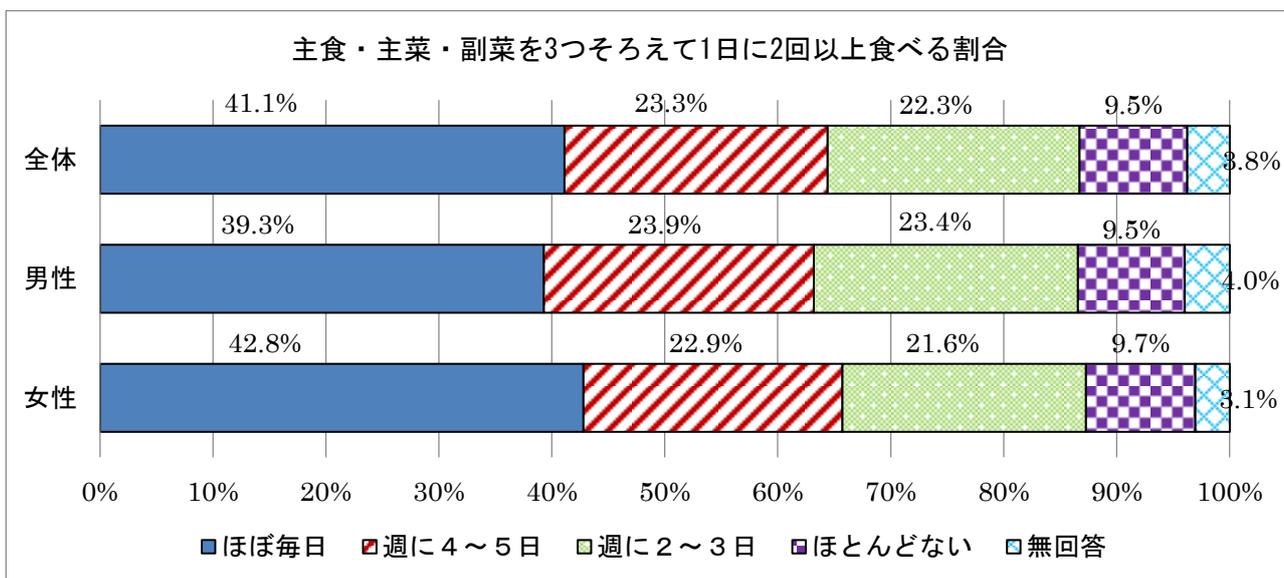
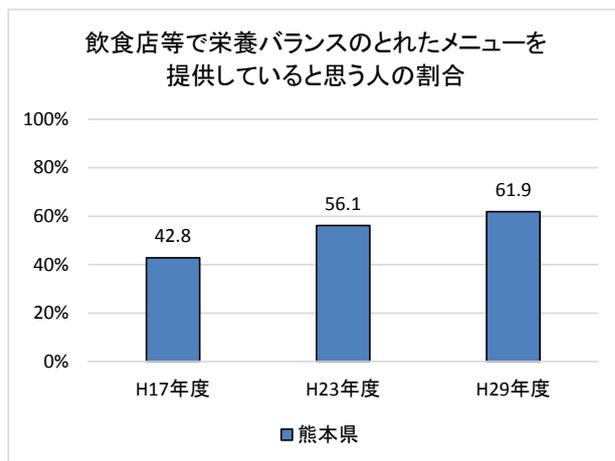
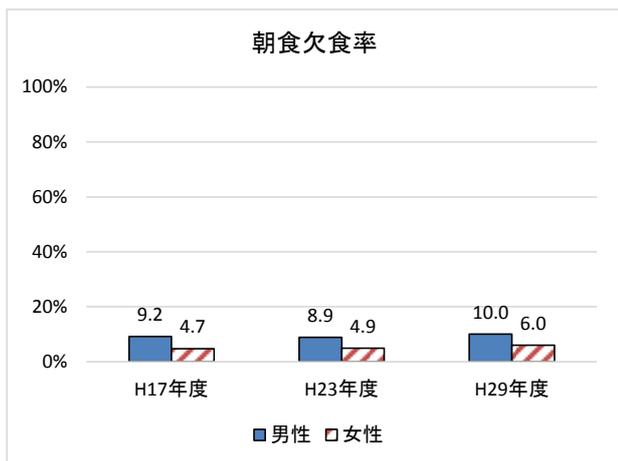


#### 4. 栄養・食生活について

朝食の欠食率は男性が 10.0%、女性が 6.0%であり、男女ともに前回調査よりも増加している。

飲食店等で栄養バランスのとれたメニューを提供していると思う人は 61.9%と前回調査よりも増加している。

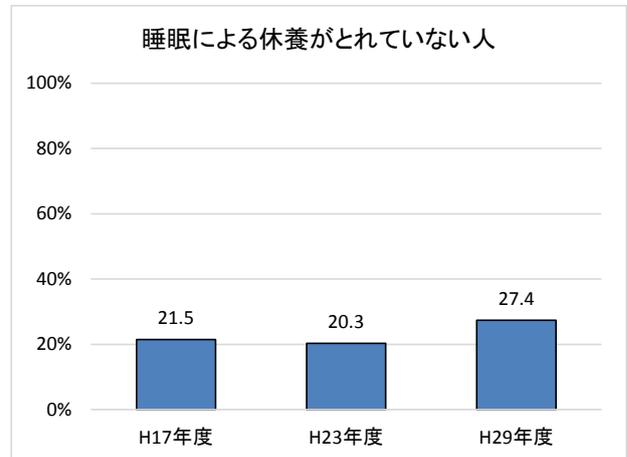
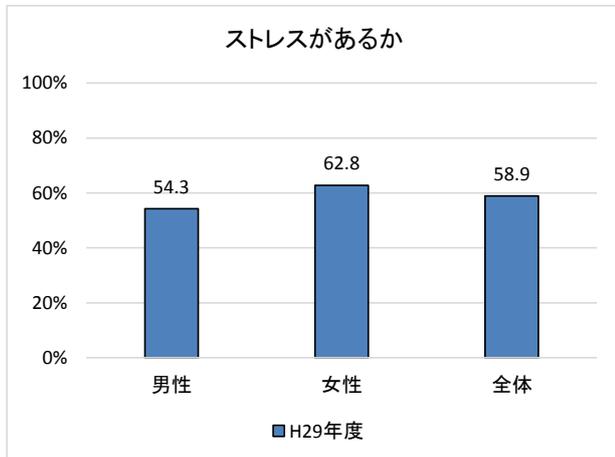
また、全体の 41.1%が主食・主菜・副菜を「ほぼ毎日」食べており、男性は 39.3%、女性では 42.8%で女性のほうが男性よりも高くなっている。



## 5. ストレス・休養について

この1ヶ月間に不満・悩み・ストレスがある人（「とてもある」と「まあまあある」の合計）は、全体で58.9%となっている。

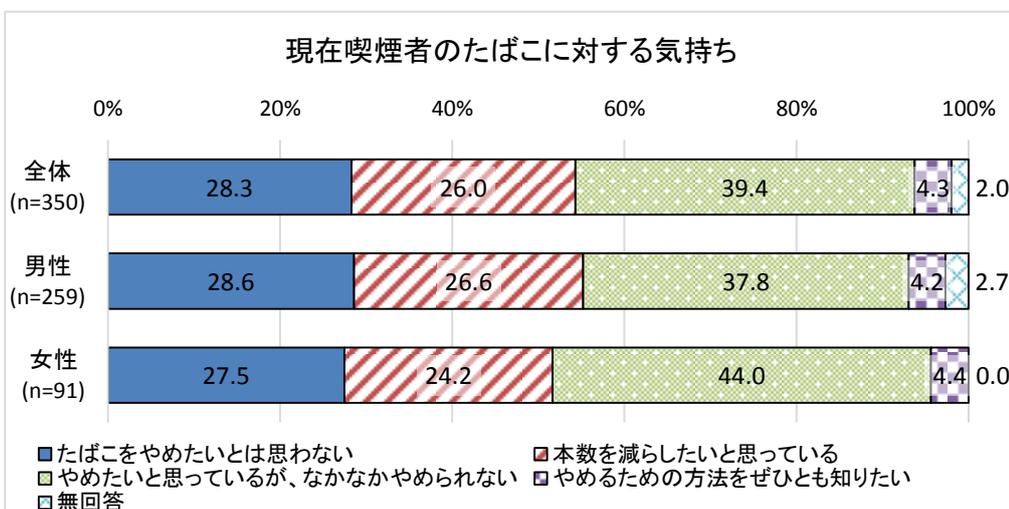
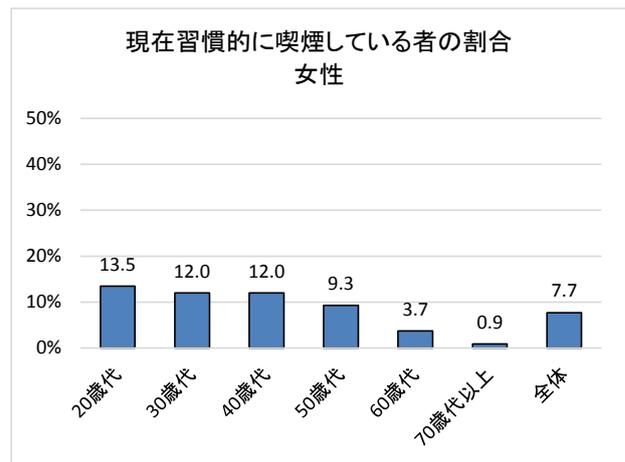
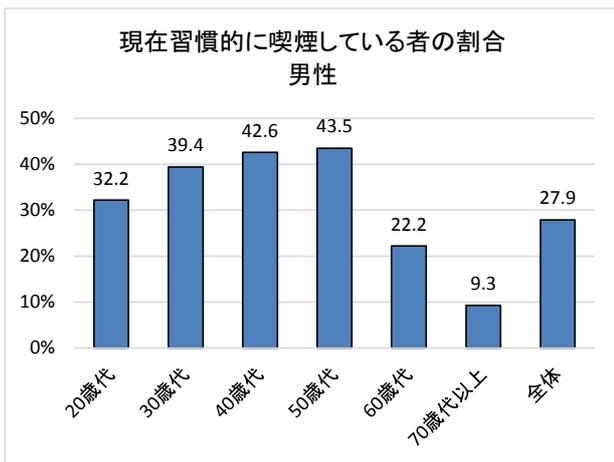
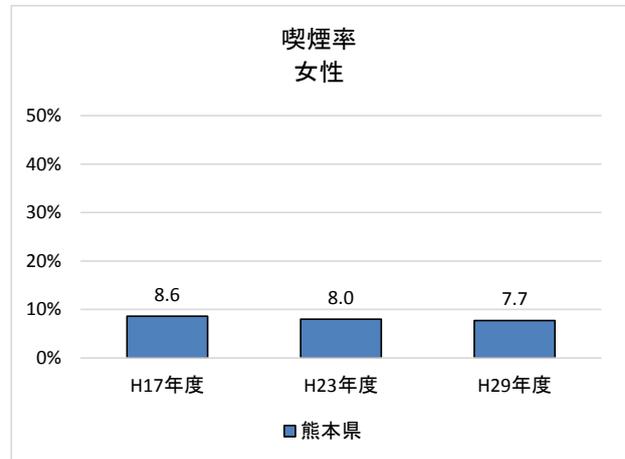
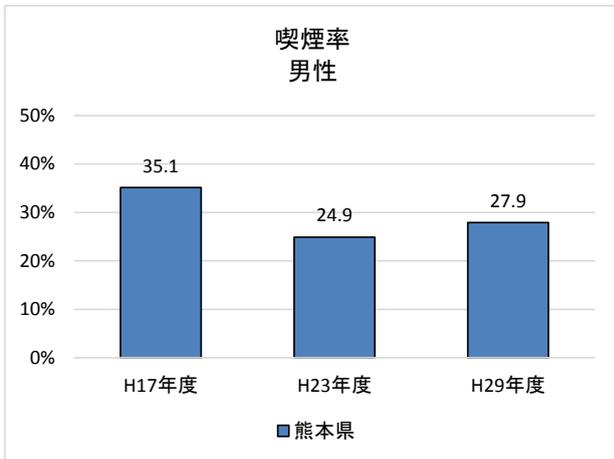
睡眠で休養がとれていない人は27.4%と前回調査よりも増加している。



## 6. 喫煙について

現在習慣的に喫煙している人は、前回調査に比べて男性は増加、女性は減少している。

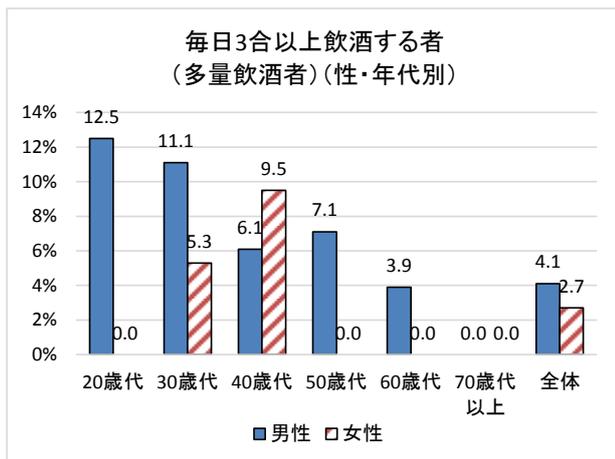
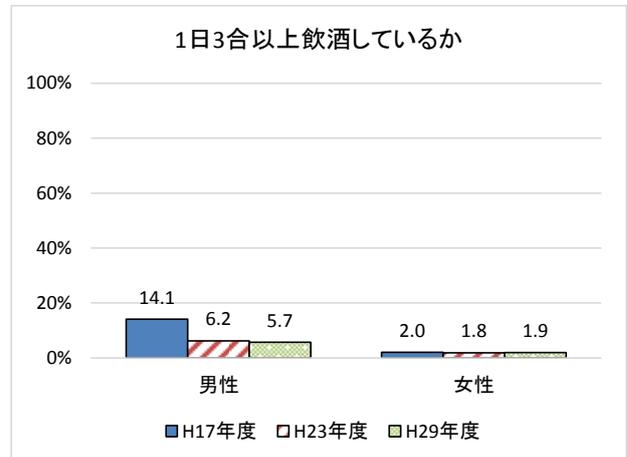
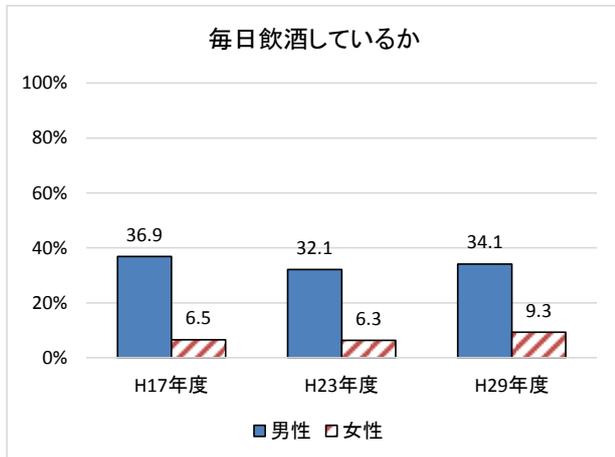
現在喫煙している人の43.7%は、禁煙したい（「やめたいと思っているが、なかなかやめられない」と「やめるための方法をぜひとも知りたい」の合計）と思っている。



## 7. 飲酒について

毎日飲酒している人は男女ともに、前回調査より増加している。

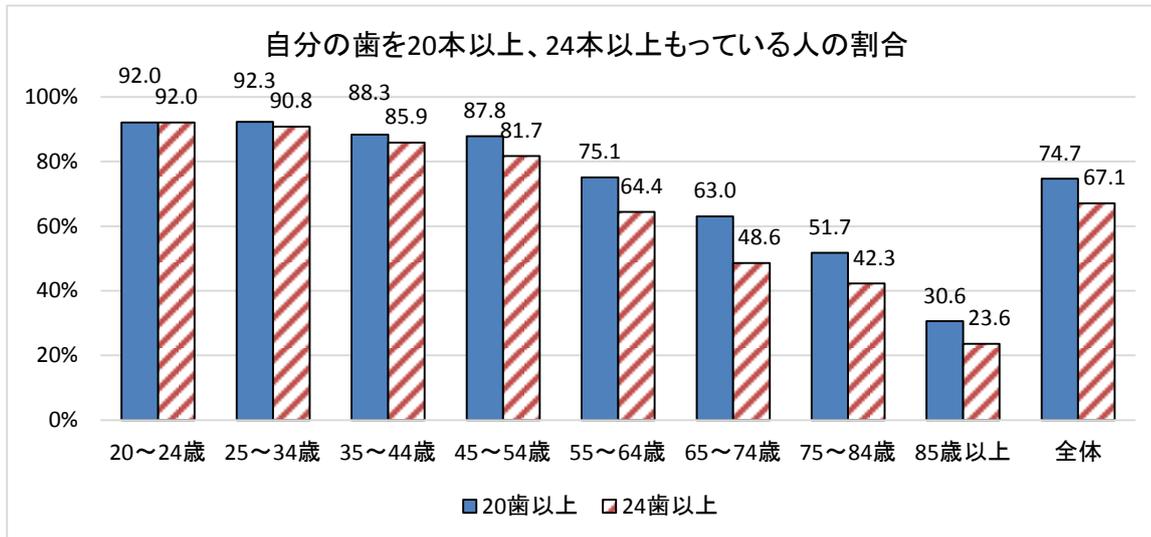
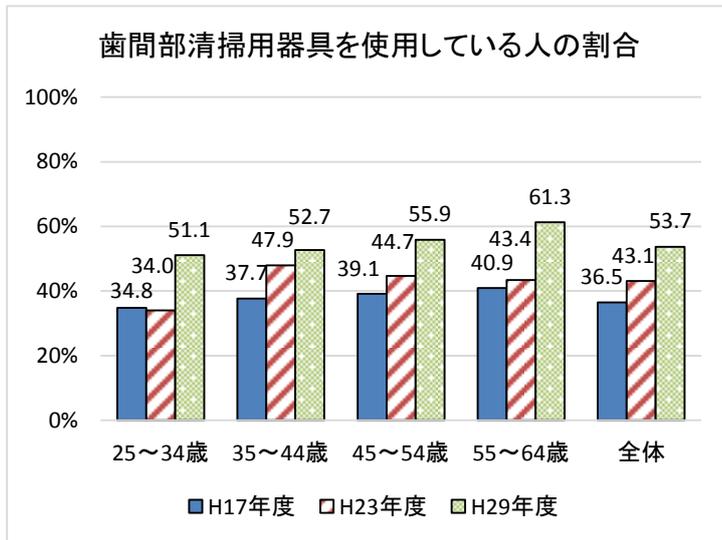
1日に3合以上飲酒している多量飲酒者は、男性の方が女性より高いが、40歳代においては女性の方が高い。



## 8. 歯・口腔について

歯間部清掃用具を使用している人の割合は各年代ともに増加している。

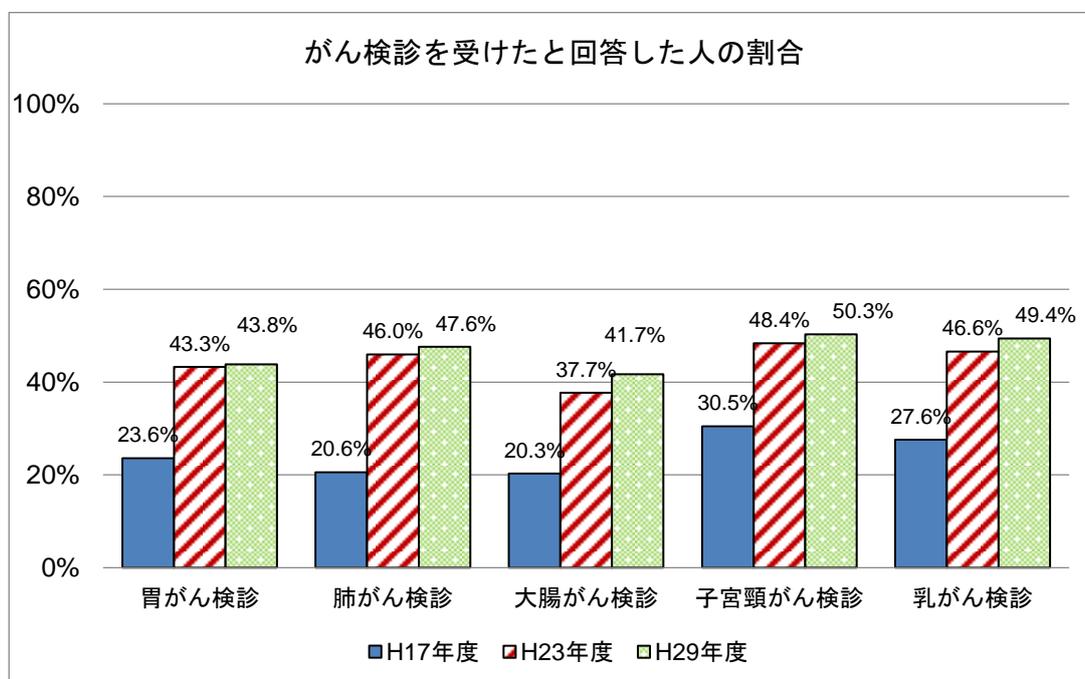
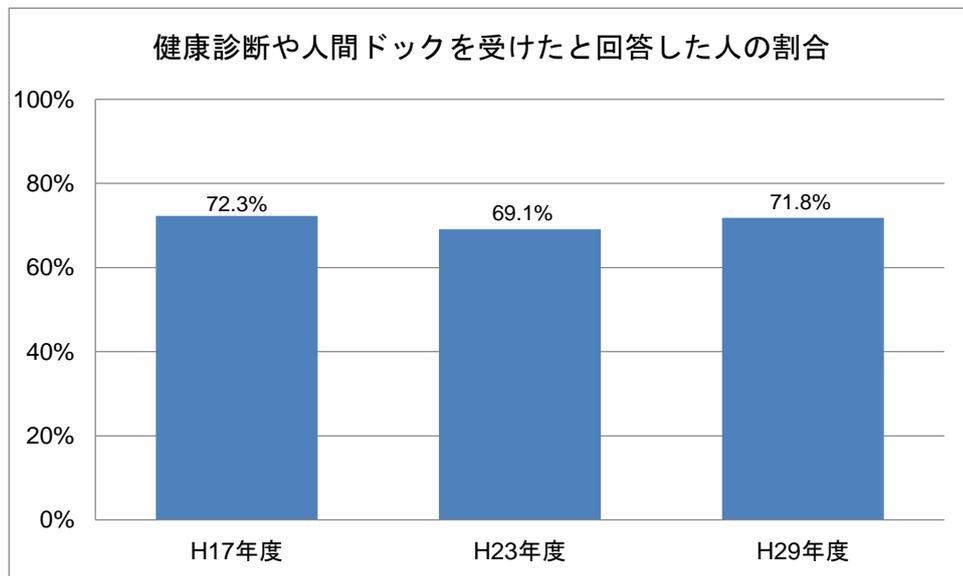
「60歳で歯が24本以上ある人(55～64歳で歯が24本以上ある人)」は、全体で64.4%であり、「80歳で歯が20本以上ある人(75～84歳で歯が20本以上ある人)」は、全体で51.7%であった。



## 9. 検診について

健康診断や人間ドックを受けたと回答した人は、前回調査では減少していたが、今回調査では前回より増加している。

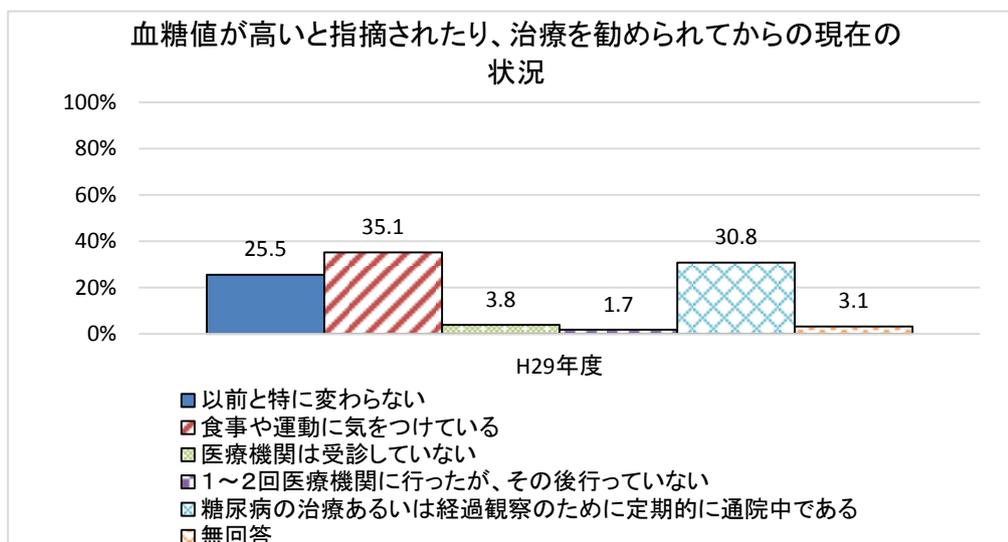
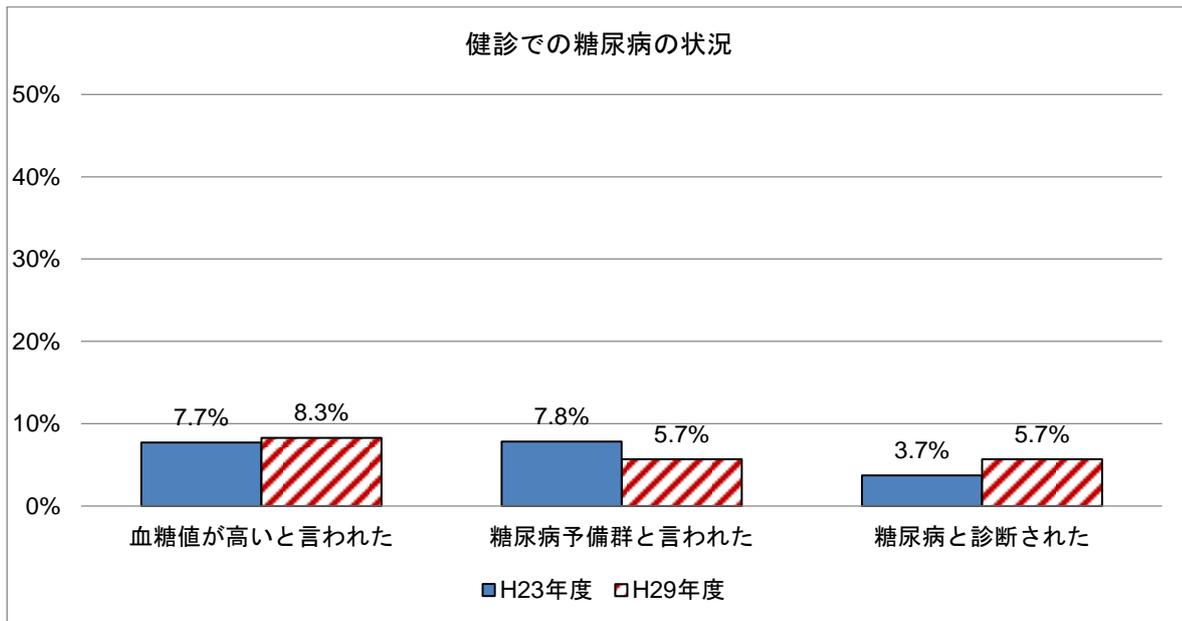
過去1年間（胃がん、乳がん、子宮頸がんは過去2年間）にがん検診を受けたと回答した人の割合は、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん全てで増加している。



## 10. 糖尿病について

健診で「血糖値が高いと言われた」人は減少しているが、「糖尿病であると診断された」人は増加している。

血糖値が高いと指摘されたり、治療を勧められてからの現在の状況では、「食事や運動に気をつけている」が 35.1%と最も高く、次いで「糖尿病の治療あるいは経過観察のために定期的に通院中である」が 30.8%、「以前と特に変わらない」が 25.5%となっている。



## 11. 熊本地震による生活習慣への影響について

H29 年度調査対象市町村と H29 年度（16 市町村）※（以下、「16 市町村」という。）を全体的にみると、熊本地震による生活習慣への影響については、「変化なし」と回答した人が 7～8 割だったが、いずれも H29 年度調査対象市町村のほうが「変化なし」と回答した人の割合が高かった。

体を動かす機会について「少なくなった」人の割合は、H29 年度調査対象市町村が 12.7%、16 市町村が 16.5%と 16 市町村の方が高くなっている。

外出の機会について「家の中で過ごすことが多くなった」人の割合は、H29 年度調査対象市町村が 15.2%、16 市町村が 18.4%と 16 市町村の方が高くなっている。

食生活について「作る気力が減った」人の割合は、H29 年度調査対象市町村が 8.6%、16 市町村が 11.2%と 16 市町村の方が高くなっている。

飲酒について「量が増えた」人の割合は、H29 年度調査対象市町村が 3.5%、16 市町村が 4.3%と 16 市町村の方が高くなっている。

喫煙について「本数が増えた」人の割合は、H29 年度調査対象市町村が 1.7%、16 市町村が 1.9%と 16 市町村の方が高くなっている。

睡眠について「あまり眠れなくなった」人の割合は、H29 年度調査対象市町村が 11.9%、16 市町村が 14.5%と 16 市町村の方が高くなっている。

歯と口腔について「口が渇く」人は、H29 年度調査対象市町村が 9.9%、16 市町村が 10.4%と 16 市町村の方がわずかに高くなっている。

※H29 年度（16 市町村）とは、今回の調査対象のうち、平成 28 年熊本地震により応急仮設住宅を設置した 16 市町村を抜き出して集計したものである。

