

II 調查結果

II. 調査結果

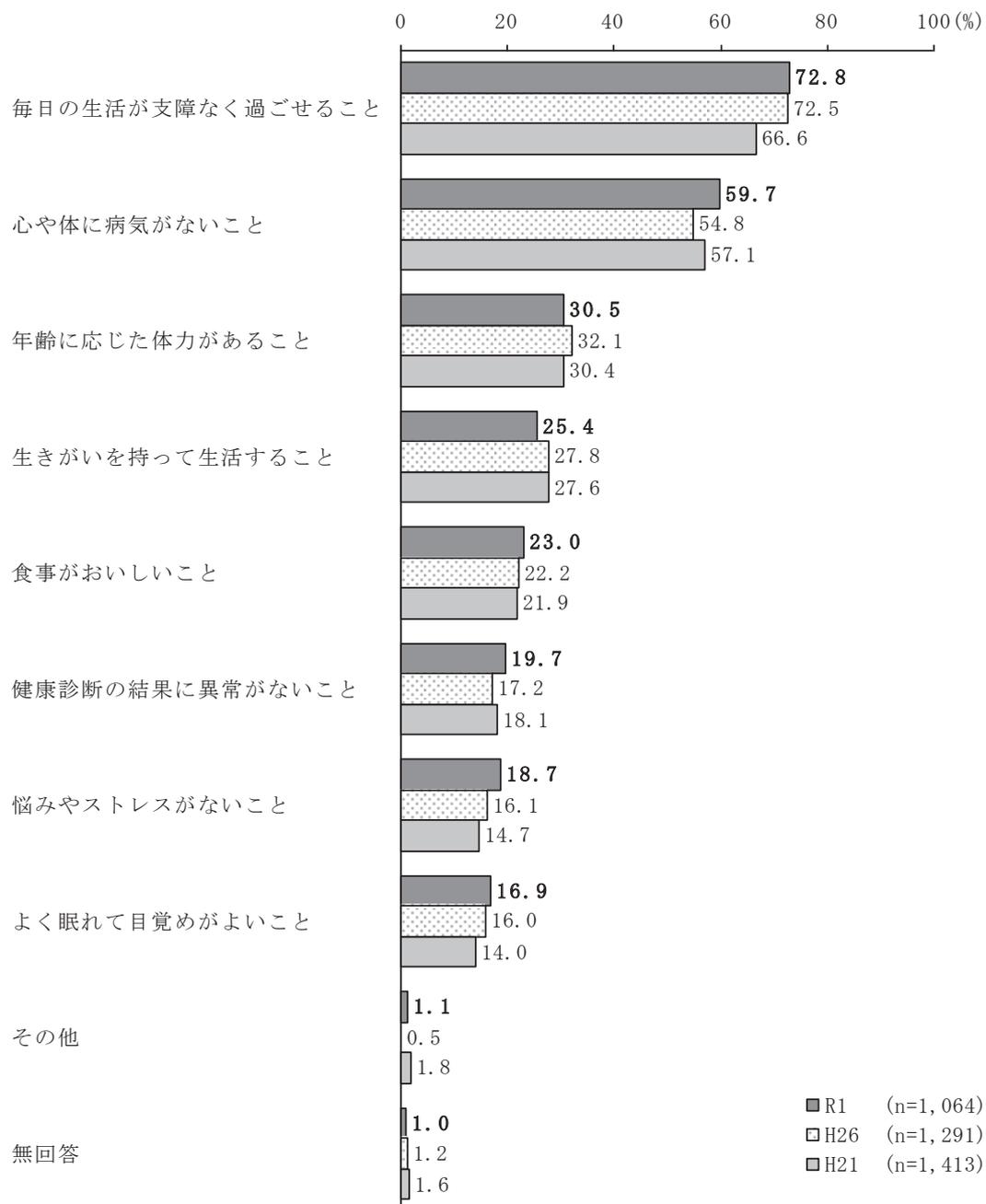
1. 現在の健康状態について

(1) 健康観

—どの年代でも、「毎日の生活が支障なく過ごせること」と回答している人が多い—

問5 あなたにとって健康とはどんな状態にあることだとお考えですか。
(○は3つ以内)

図 1-1 健康観

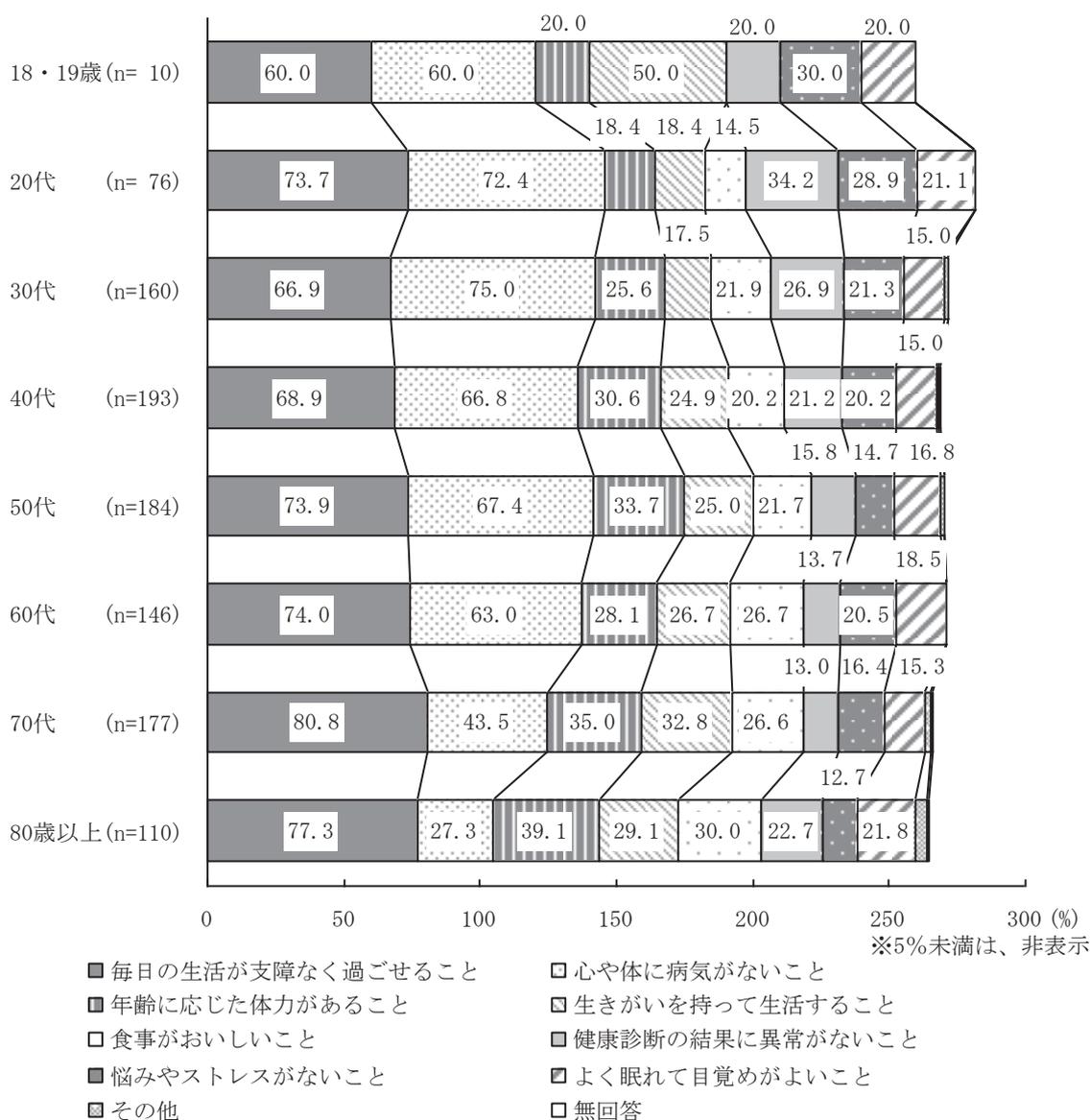


1. 現在の健康状態について

健康とはどんな状態にあることかを聞いたところ、「毎日の生活が支障なく過ごせること」(72.8%)が最も高く、次いで「心や体に病気がないこと」(59.7%)、「年齢に応じた体力があること」(30.5%)の順となっている(図1-1)。

年代別にみると、「毎日の生活が支障なく過ごせること」は、どの年代でも高い比率となっており、特に70代においては8割以上である。「心や体に病気がないこと」は、20代から30代では、他の年代と比べて比率が高くなっている(図1-2)。

図1-2 健康観(年代別)

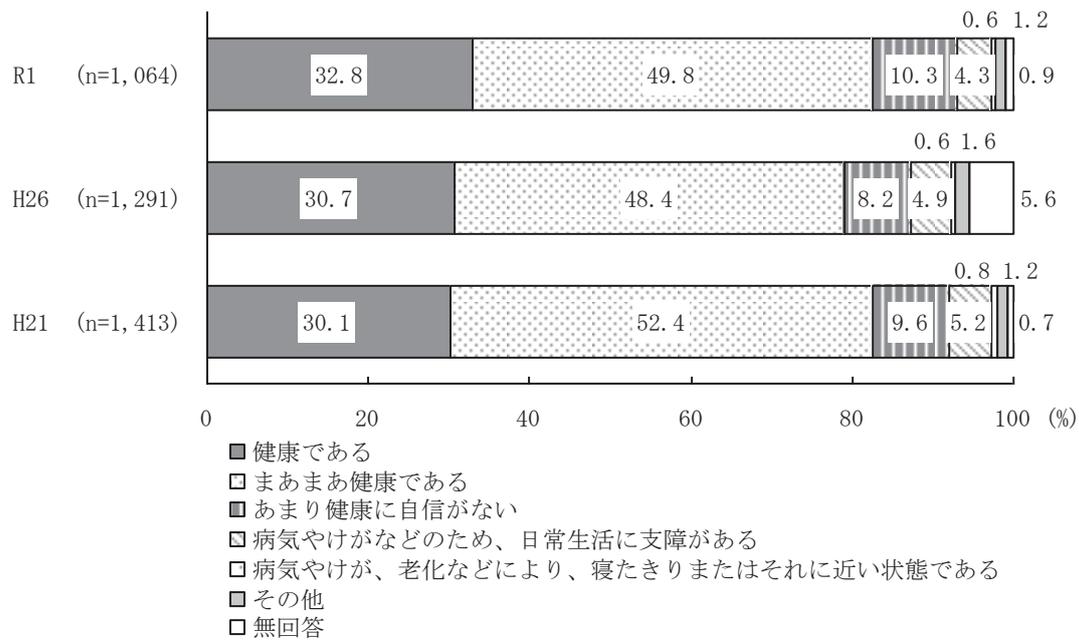


(2) 健康状態

— 8割以上の方が、「健康である」または「まあまあ健康である」と回答している—

問6 あなたの現在の健康状態は、どれにあたりますか。(○は1つ)

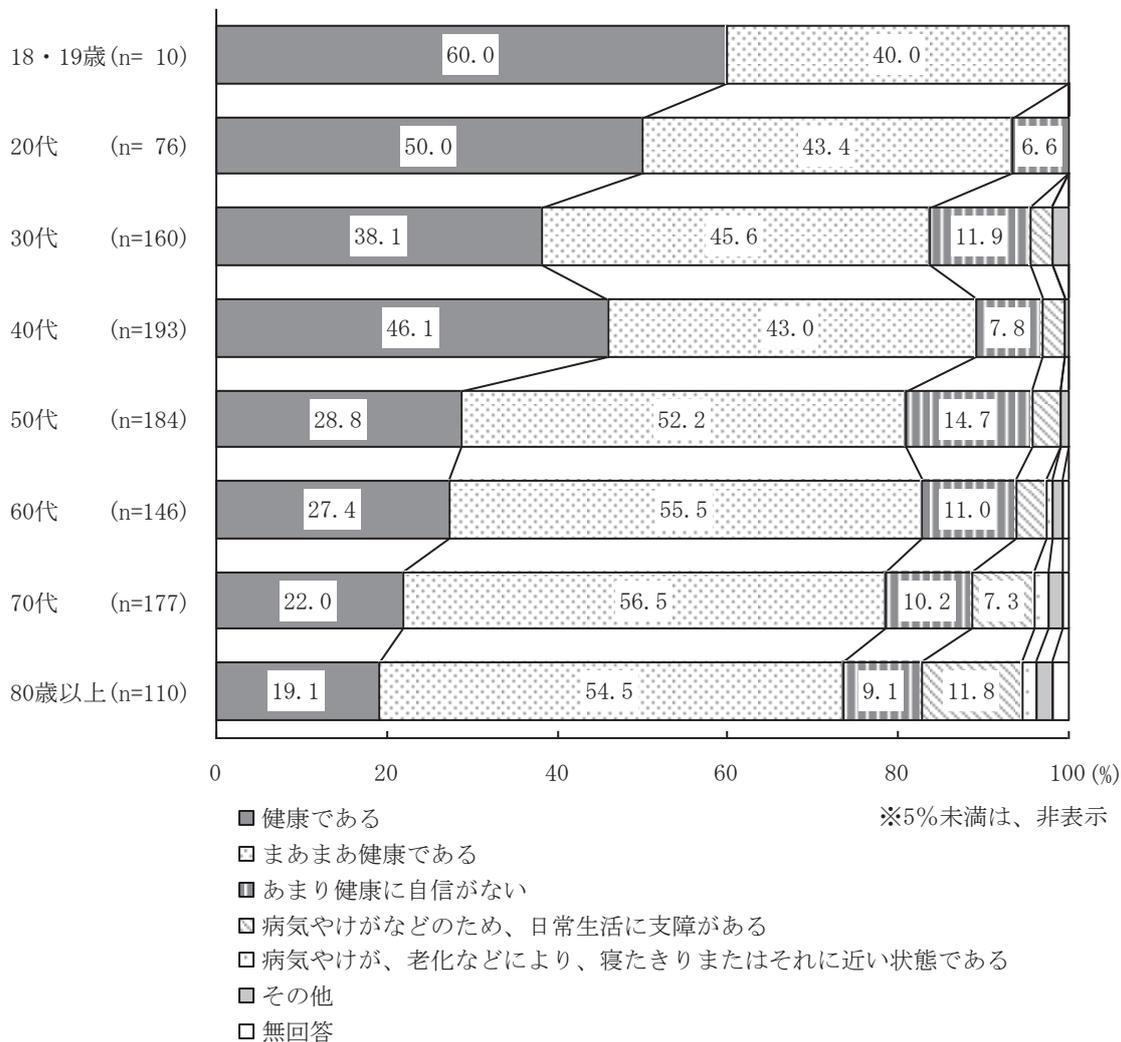
図 1-3 健康状態



現在の健康状態を聞いたところ、「まあまあ健康である」(49.8%)が最も高く、次いで「健康である」(32.8%)の順であった(図1-3)。

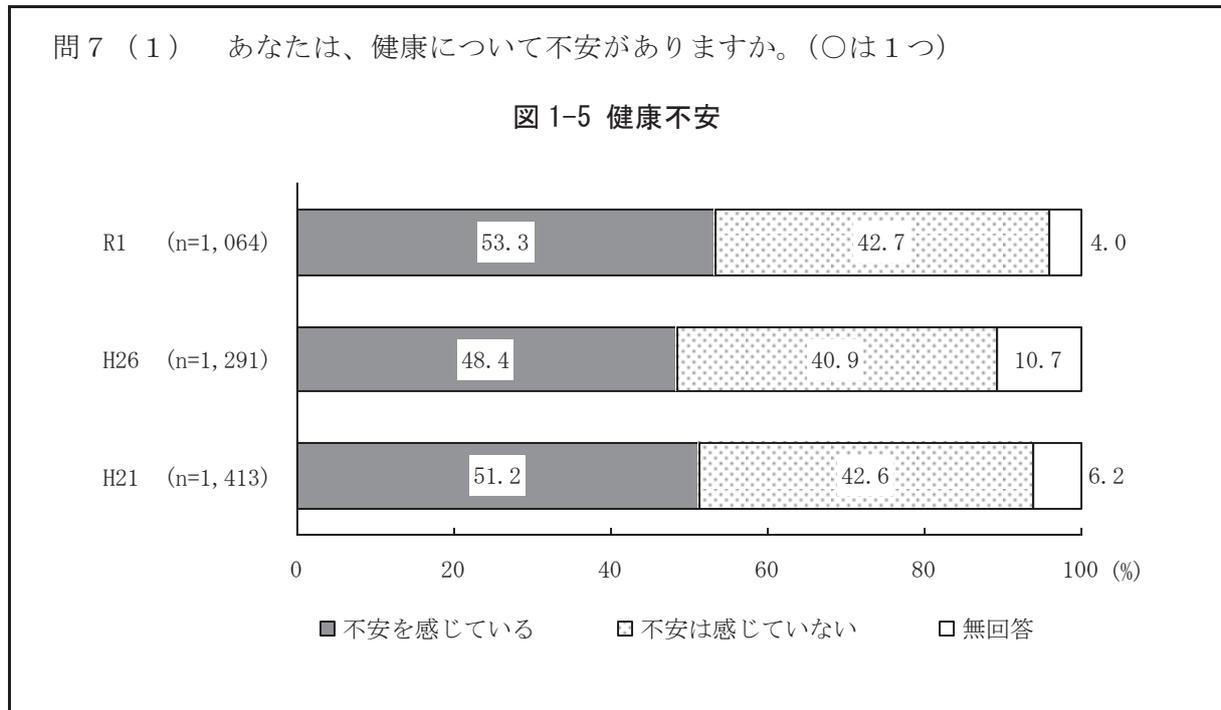
年代別にみると、40代までは「健康である」の比率が、50代以上の年代に比べて高くなっている。また、30代、50代から70代では「あまり健康に自信がない」の比率が1割以上である(図1-4)。

図 1-4 健康状態（年代別）



(3) 健康不安

－ 5割以上の方が、健康について「不安を感じている」と回答している－



健康について不安があるかを聞いたところ、「不安を感じている」(53.3%)が、「不安は感じていない」(42.7%)を上回っている(図1-5)。

年代別にみると、「不安を感じている」は、30代で57.5%、40代で54.4%、50代で62.5%と他の年代と比べて高い比率になっている。また、20代の「不安は感じていない」(61.8%)が、他の年代と比べて高くなっている(図1-6)。

性別・年代別にみると、男性の30代から50代、女性の30代と50代で「不安を感じている」の比率が高くなっている(図1-7、図1-8)。

世帯別にみると、一人暮らしの世帯では、「不安を感じている」の比率が高く、夫婦のみ、二世帯家族、三世帯家族においても、「不安を感じている」の比率が5割以上である(図1-9)。

図 1-6 健康不安（年代別）

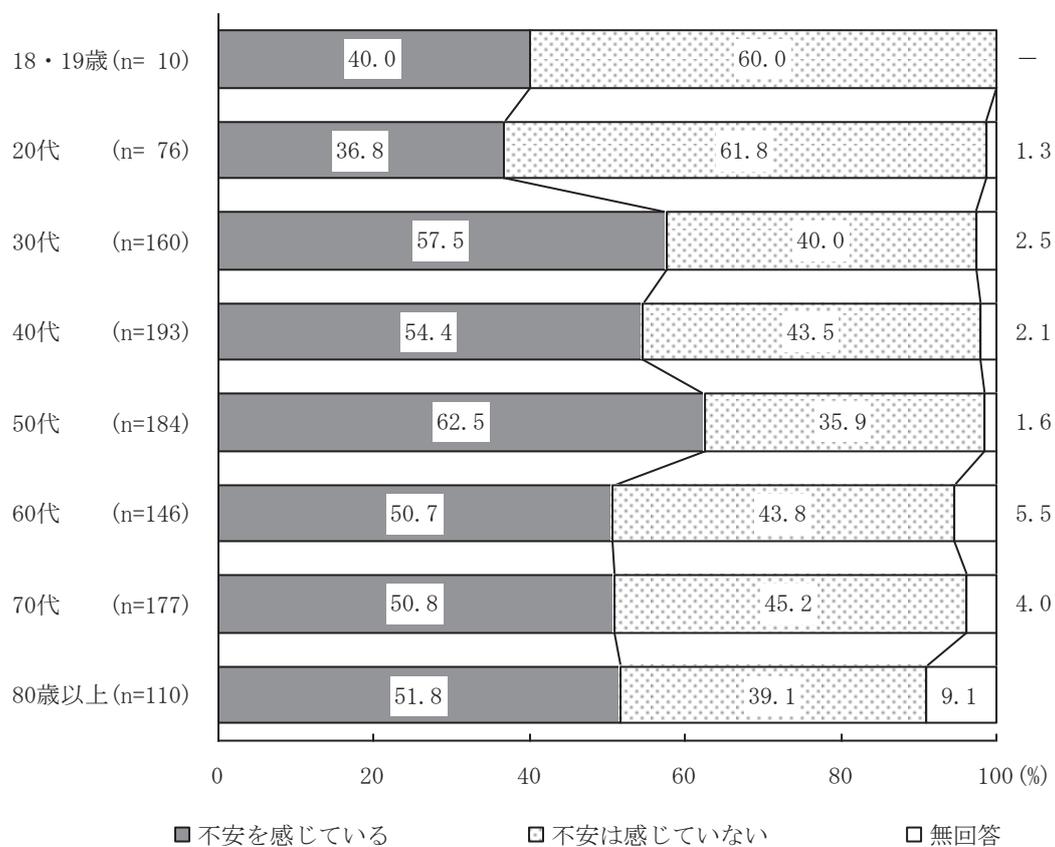


図 1-7 健康不安（男性・年代別）

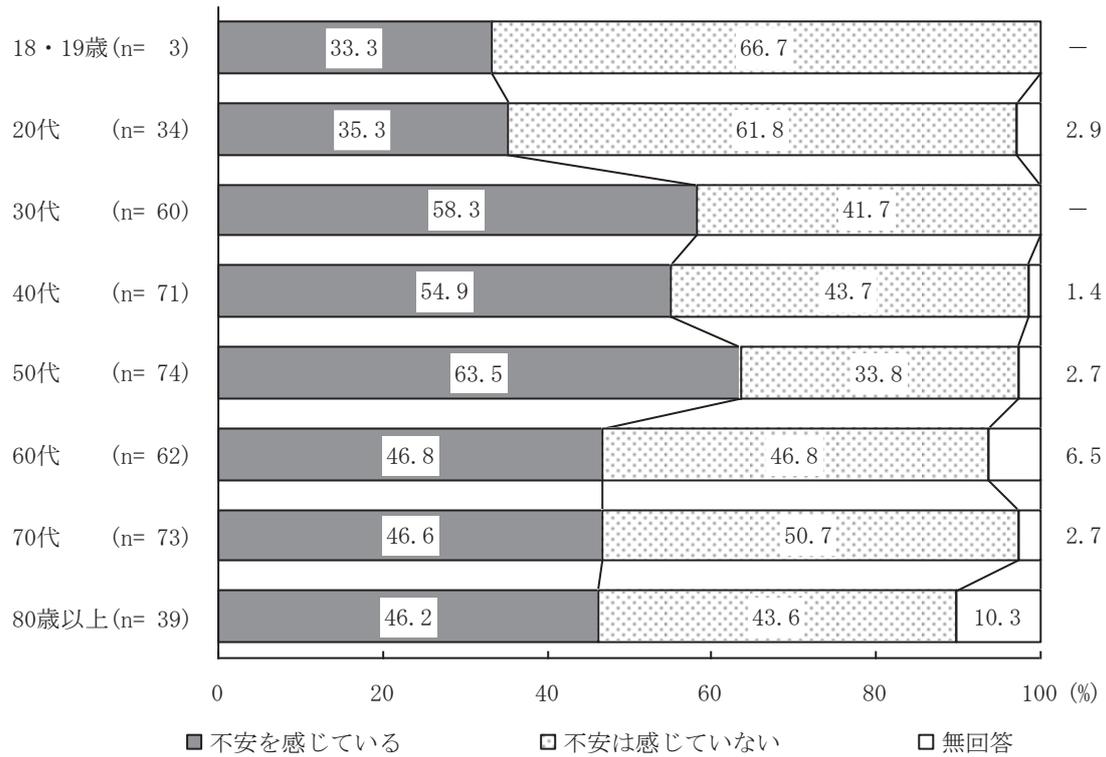


図 1-8 健康不安（女性・年代別）

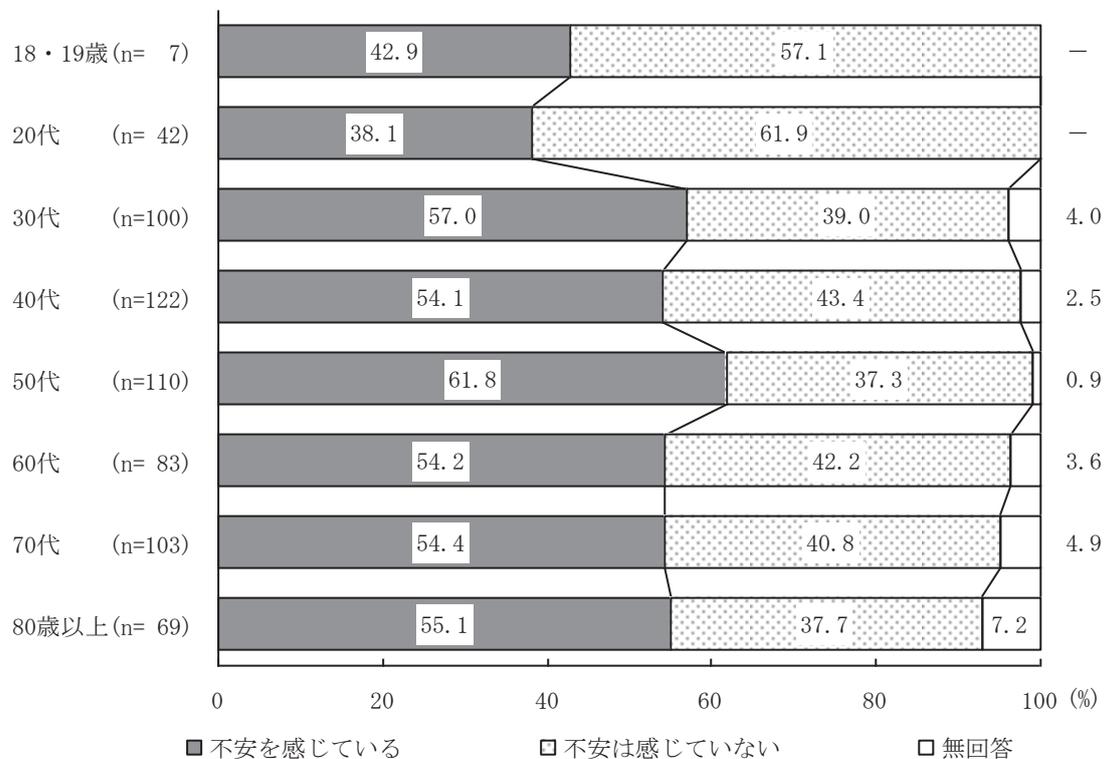
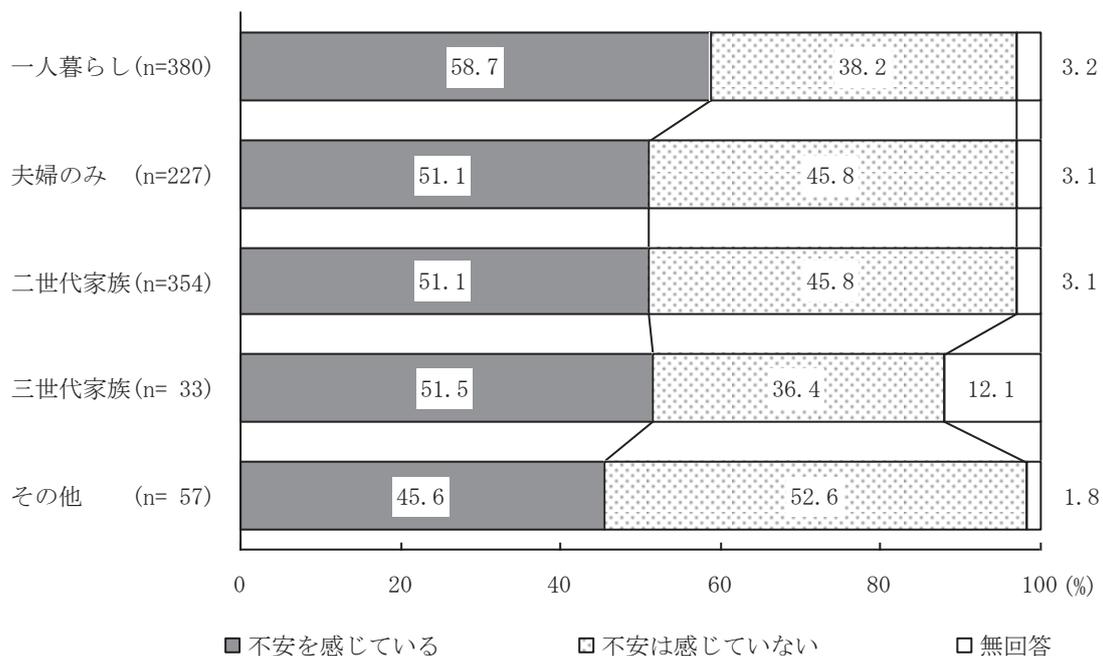
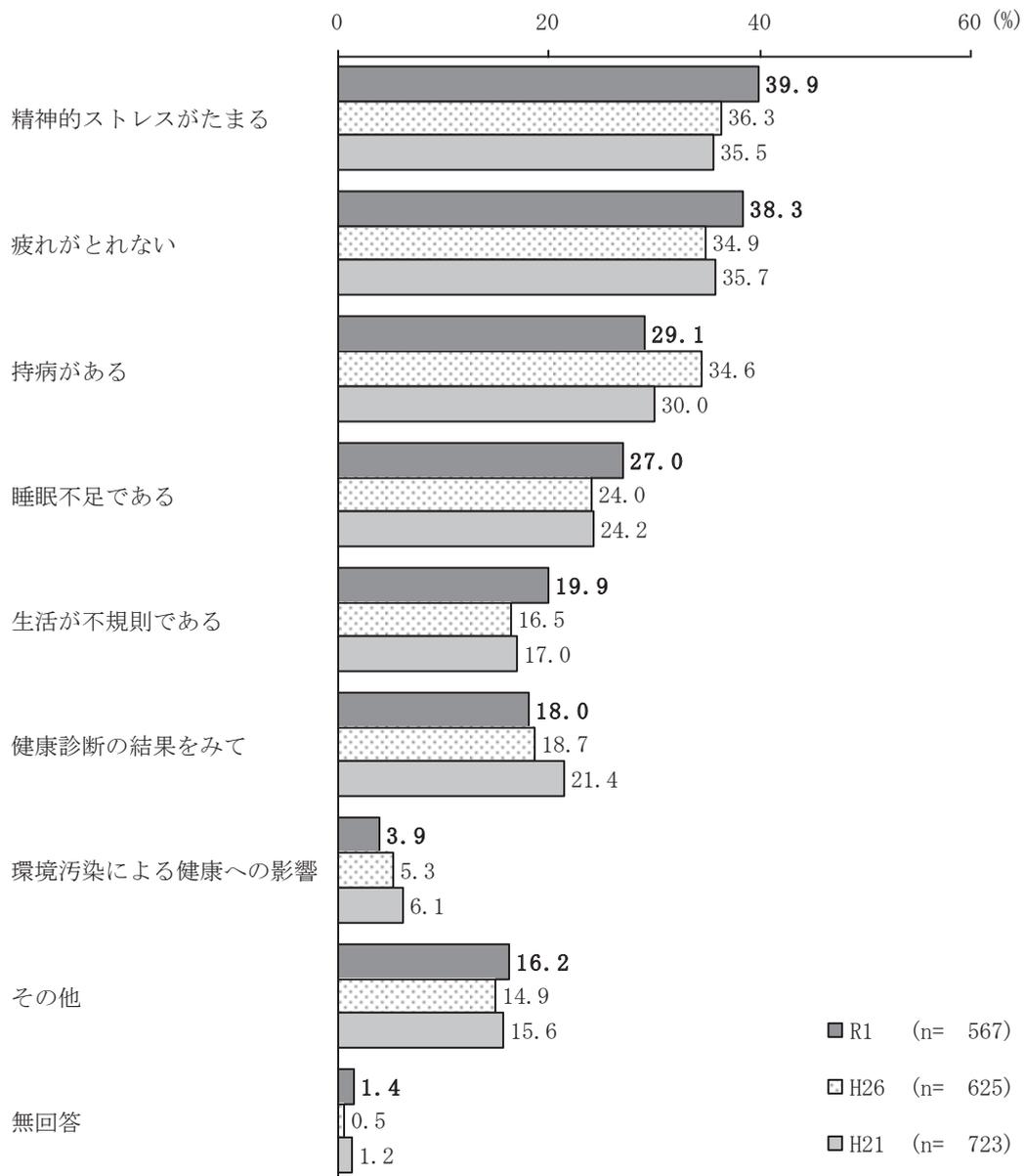


図 1-9 健康不安（世帯別）



問7(2) 問7(1)で「1」と答えた方にお尋ねします。
 どんな不安がありますか。(当てはまるものすべてに○)

図1-10 健康不安の内容



問7(1)で「不安を感じている」と回答した人に、どんな不安があるか聞いたところ、「精神的不安がたまる」(39.9%)が高く、次いで「疲れがとれない」(38.3%)、「持病がある」(29.1%)、「睡眠不足である」(27.0%)の順となった(図1-10)。

1. 現在の健康状態について

性別で見ると、女性は男性に比べて「精神的ストレスがたまる」の比率が高くなっている。また、男性は女性よりも「疲れがとれない」「持病がある」「睡眠不足である」が高くなっている（図 1-11）。

年代別にみると、30 代以下では「精神的ストレスがたまる」の比率が 5 割以上と高く、70 代以上では「持病がある」が 4 割以上である（図 1-12）。

図 1-11 健康不安の内容（性別）

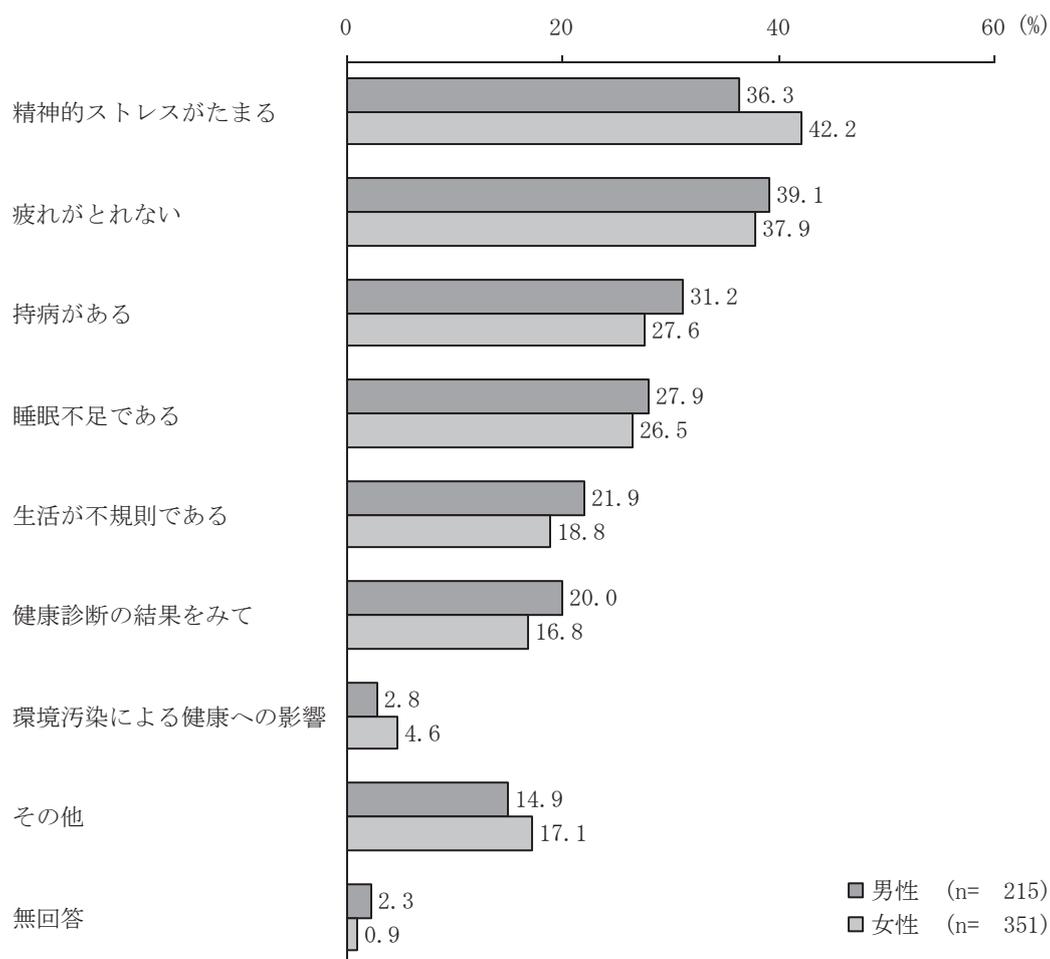
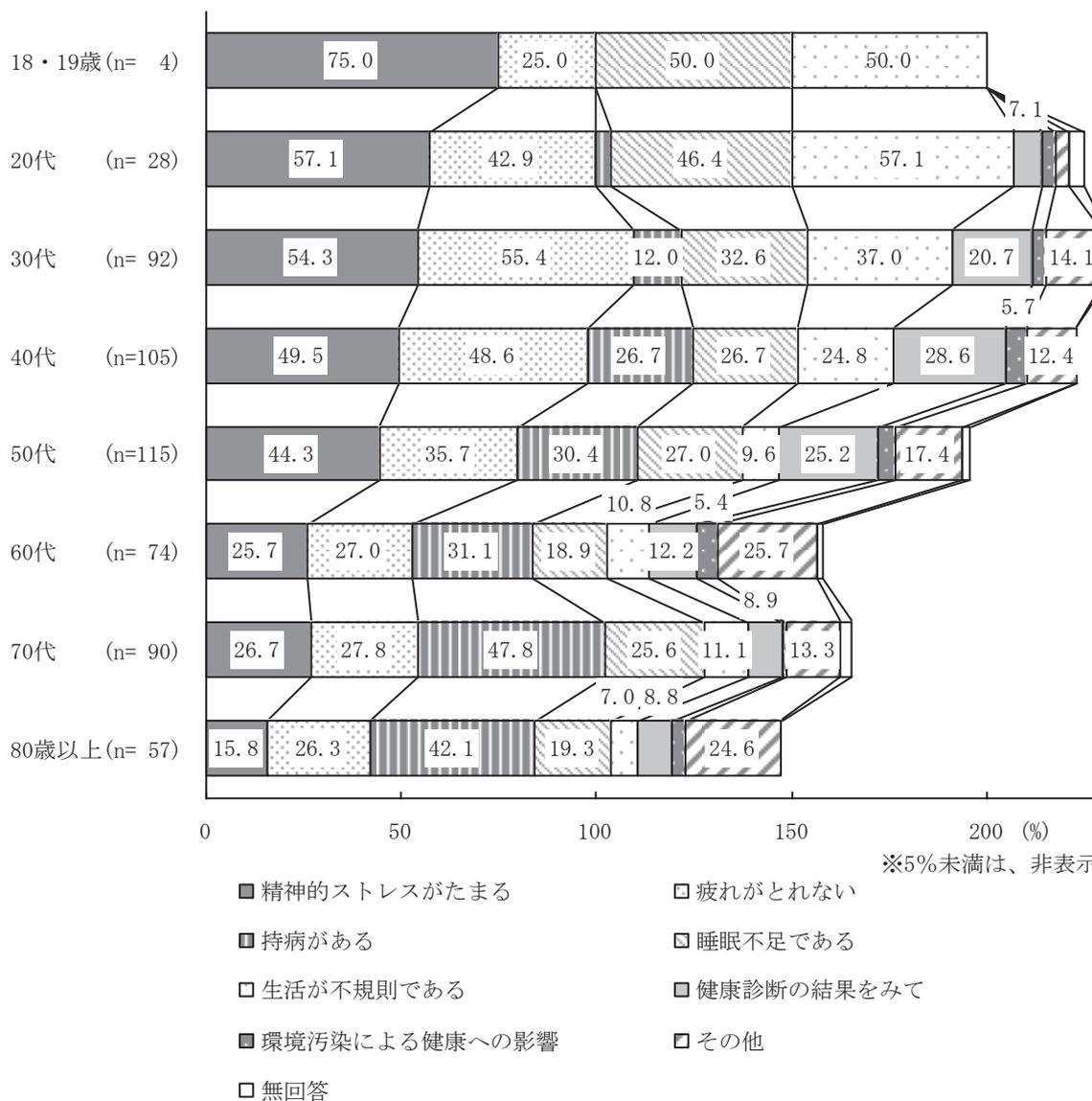
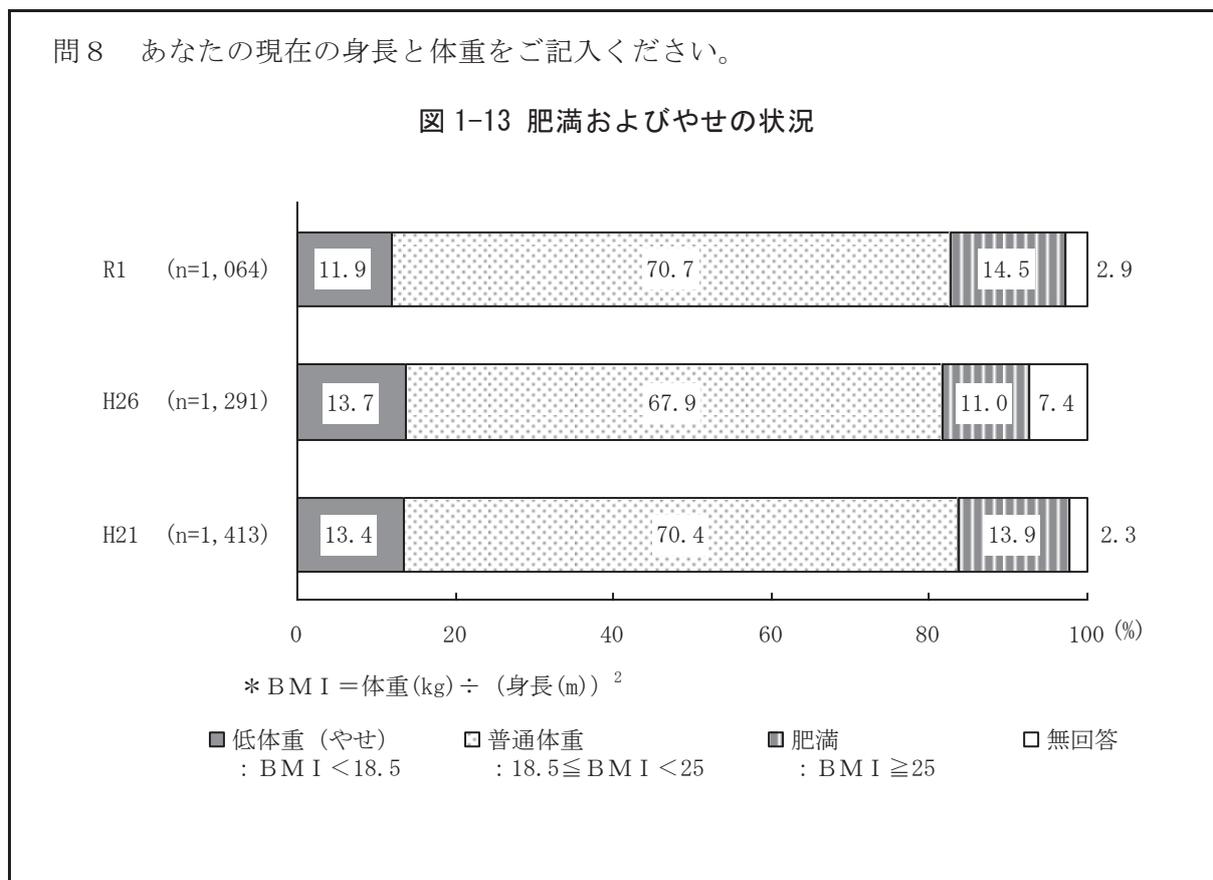


図 1-12 健康不安の内容（年代別）



(4) 肥満およびやせの状況

— 男性は女性に比べて肥満の傾向にある —



現在の身長と体重を記入してもらい、BMIの値を算出して肥満度を判定したところ、「普通体重」(70.7%)が最も高く、次いで「肥満」(14.5%)、「低体重(やせ)」(11.9%)の順であった(図1-13)。

性別・年代別にみると、「低体重(やせ)」の比率は、男性では30代以下、女性では20代、30代、50代、および60代において高くなっている。また、男性のほうが肥満の傾向が強く、男性は30代から70代、女性は70代で「肥満」の比率が高くなっている(図1-14、図1-15)。

世代別にみると、20代～30代では「低体重(やせ)」の比率が16.1%と6人に1人の割合である。また、40代以上では、「肥満」の比率が1割以上である(図1-16)。

性別・世代別にみると、男性の20～30代、女性の20～30代と40～60代では「低体重(やせ)」の比率が高く、男性の40～60代で「肥満」の比率が高くなっている(図1-17、図1-18)。

図 1-14 肥満およびやせの状況（男性・年代別）

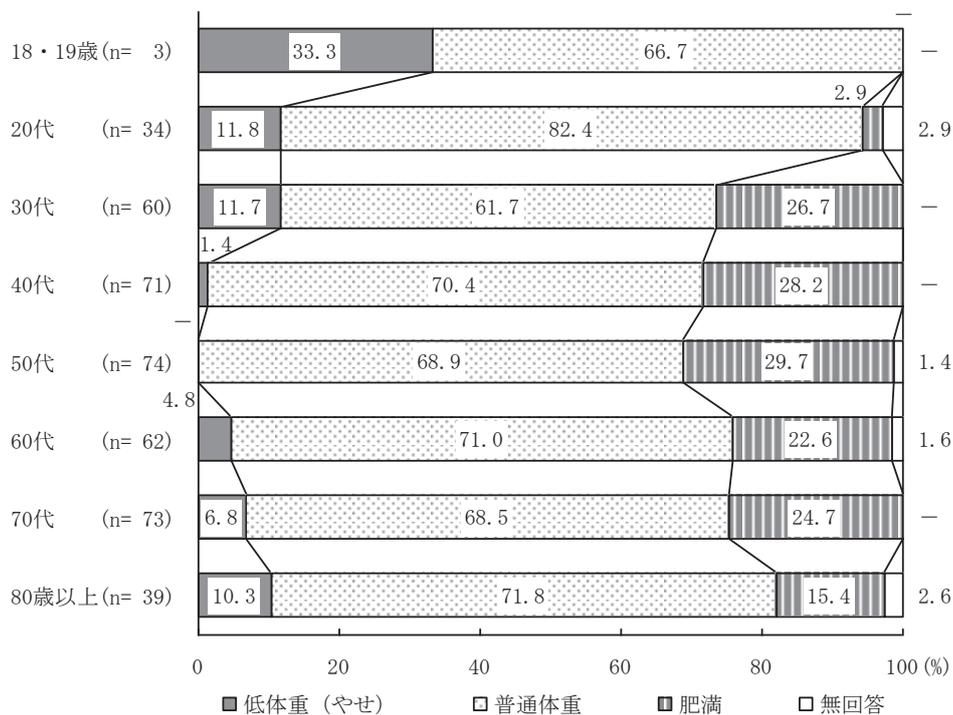


図 1-15 肥満およびやせの状況（女性・年代別）

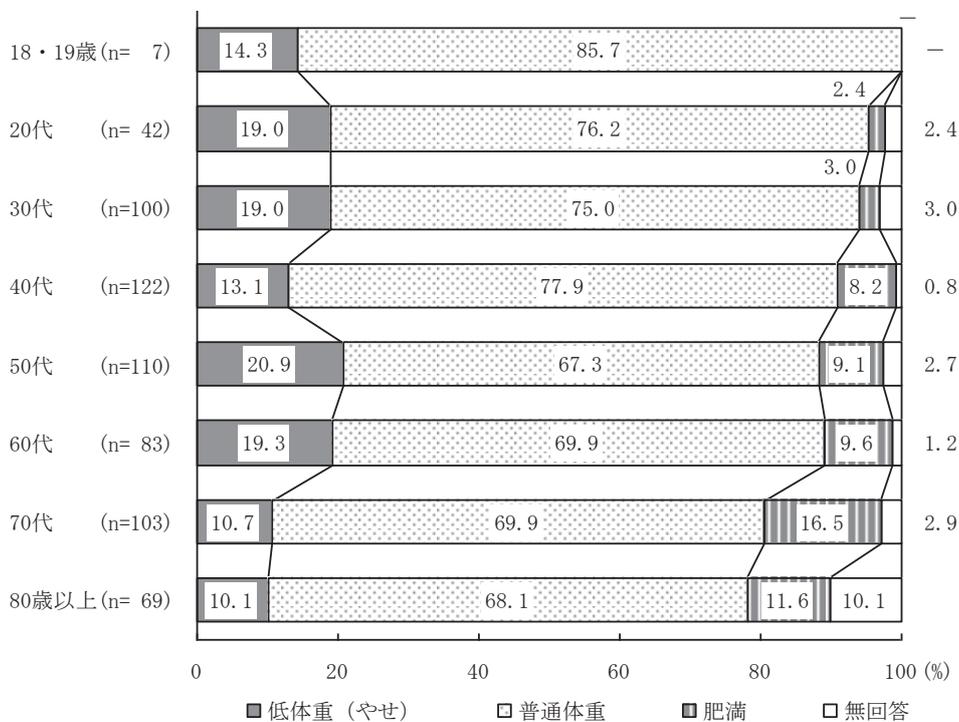


図 1-16 肥満およびやせの状況（世代別）

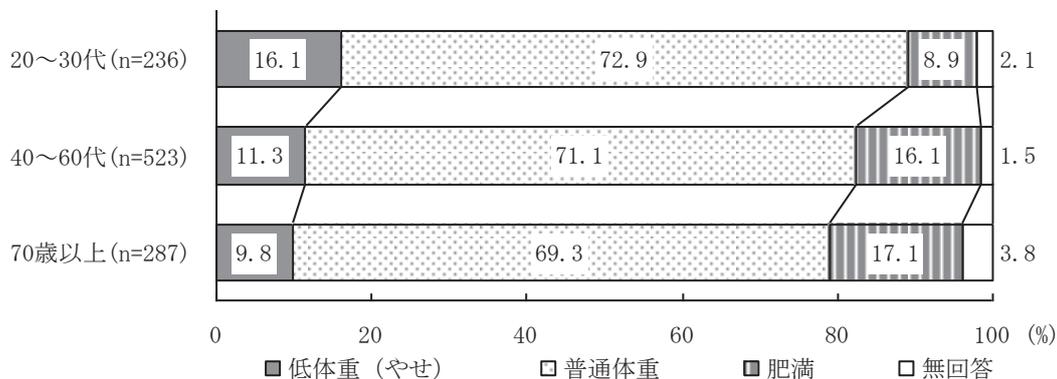


図 1-17 肥満およびやせの状況（男性・世代別）

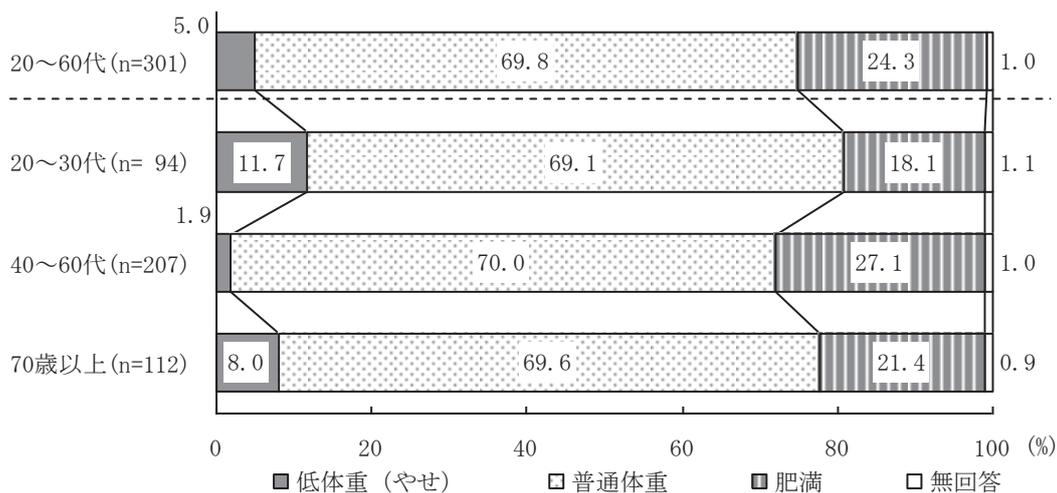
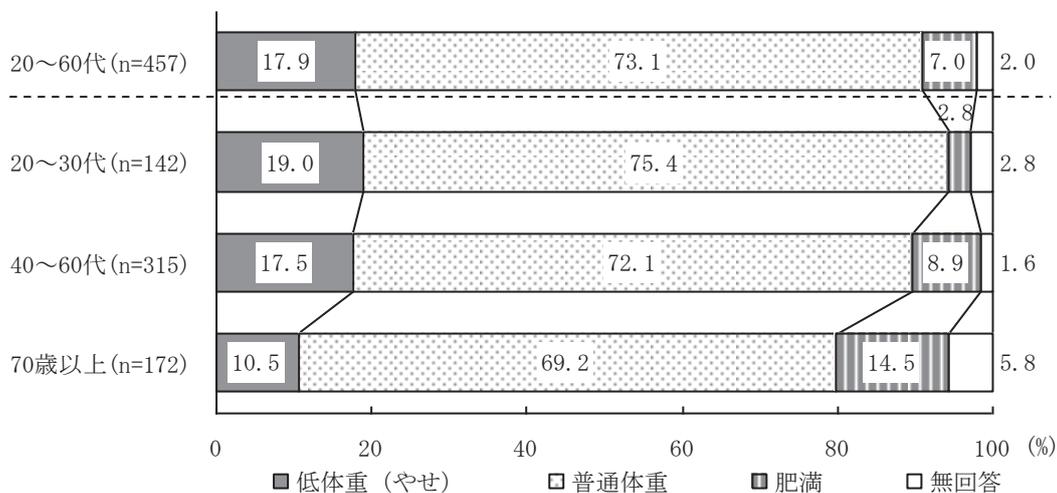
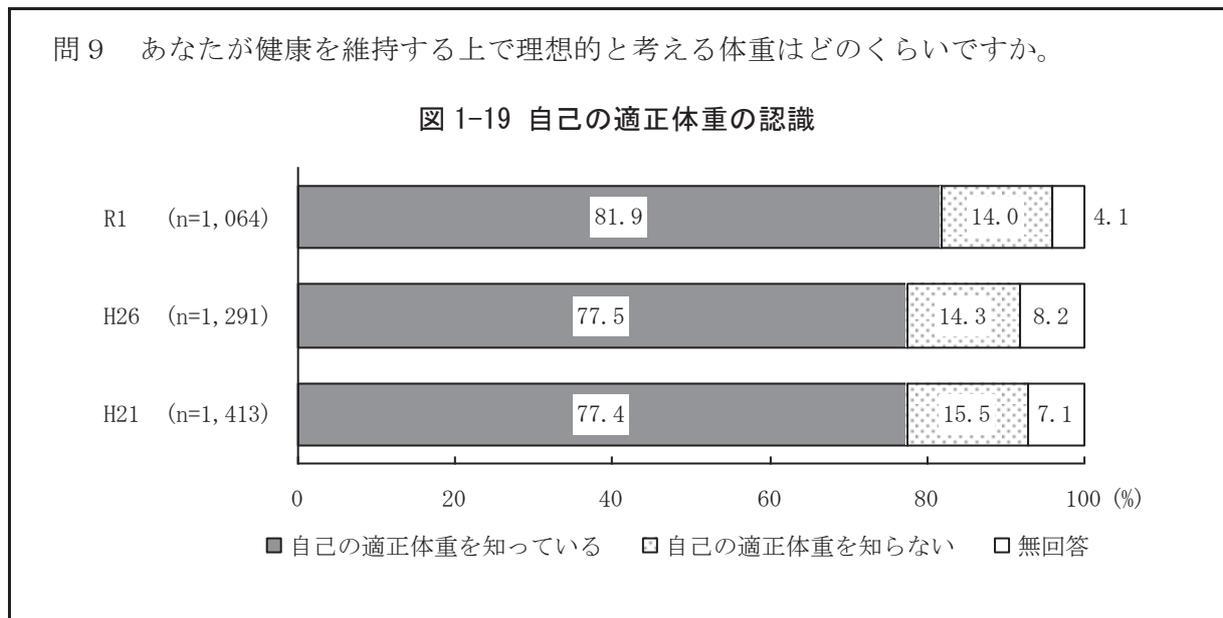


図 1-18 肥満およびやせの状況（女性・世代別）



(5) 自己の適正体重の認識

－ 8割の人が適正体重を認識している－

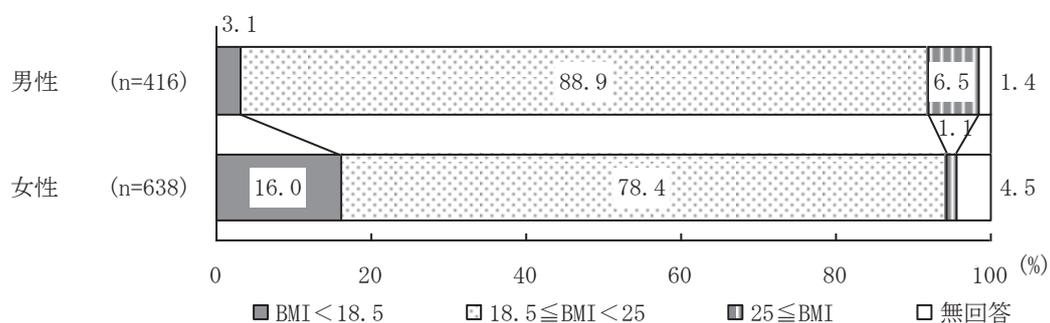


記入してもらった理想と考える体重がBMI*の普通体重の範囲内かで判定したところ、「自己の適正体重を知っている」と判定された割合は81.9%で、「自己の適正体重を知らない」は14.0%であった(図1-19)。

理想的と考える体重のBMIを性別で見ると、男性では「自己の適正体重を知っている」の比率が88.9%となっており、女性に比べて高くなっている(図1-20)。

理想的と考える体重のBMIを性別・年代別にみると、20代から30代の女性でBMI18.5以下の記入が多く、適正体重を低く考えている結果となった(図1-21、図1-22)。

図 1-20 自己の適正体重の認識 (性別)



*健康を維持する上で理想的と考える体重を記入してもらい、「普通体重(18.5 ≤ BMI < 25)」の範囲にあるかを判定した。範囲内にある場合に「自己の適正体重を知っている」とし、範囲外の場合に「自己の適正体重を知らない」とした。

1. 現在の健康状態について

図 1-21 自己の適正体重の認識（男性・年代別）

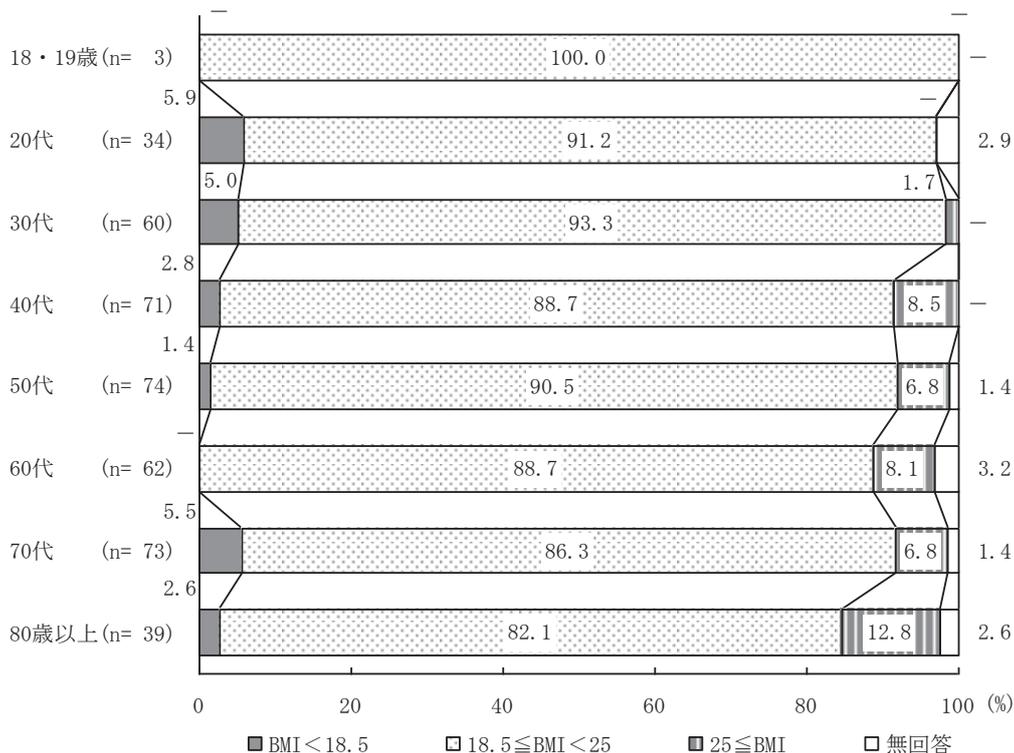
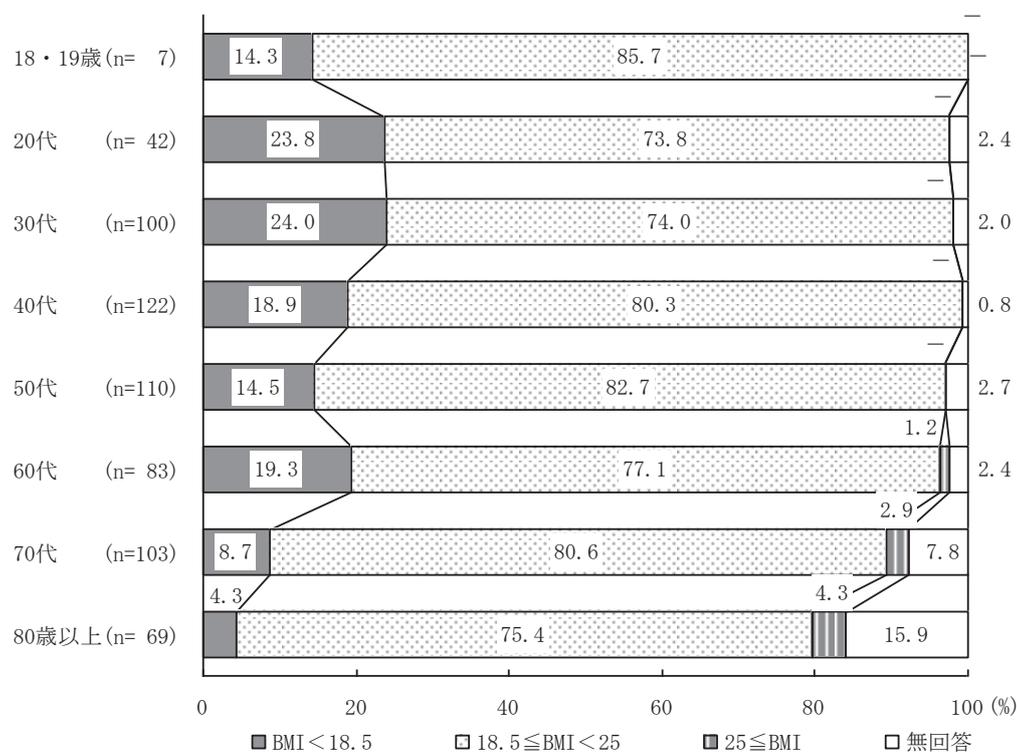


図 1-22 自己の適正体重の認識（女性・年代別）

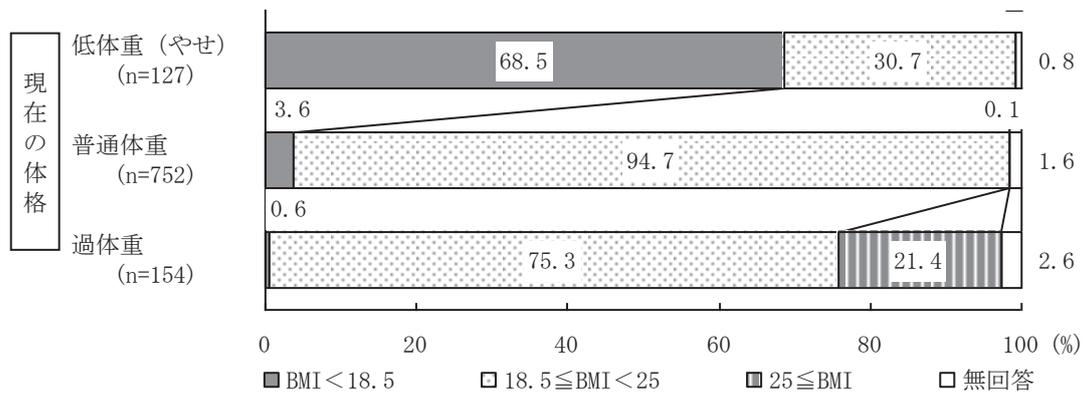


* 健康を維持する上で理想的と考える体重を記入してもらい、BMI がどの範囲にあるかを判定した。

※ 普通体重 (18.5 ≤ BMI < 25)

理想的と考える体重のBMIを現在の体格別（低体重（やせ）、普通体重、過体重）にみると、低体重（やせ）の人では7割近くの人が「BMI<18.5」と回答している（図1-23）。

図1-23 自己の適正体重の認識（体格別）

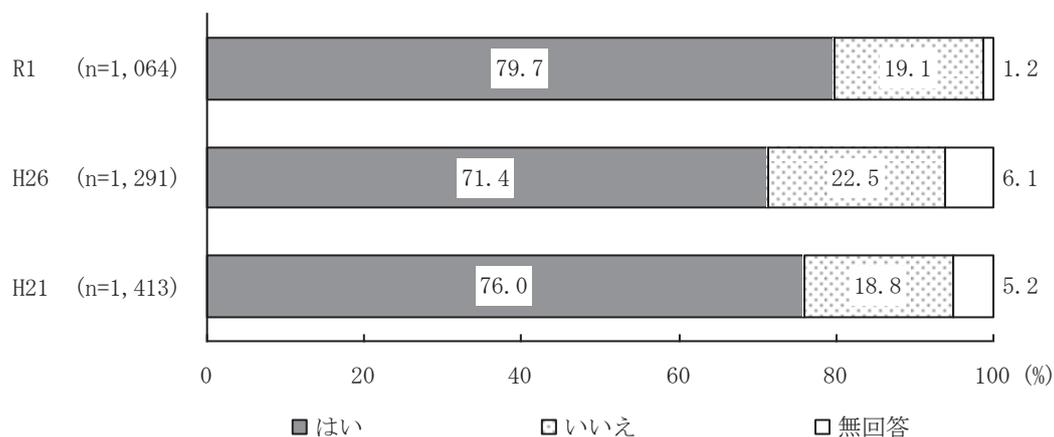


(6) 体重管理

－ 8割近くの人が、体重管理を心がけている－

問10(1) あなたは、現在、健康を維持する上で理想的と考える体重に近づけよう、あるいは維持しようと心がけていますか。(○は1つ)

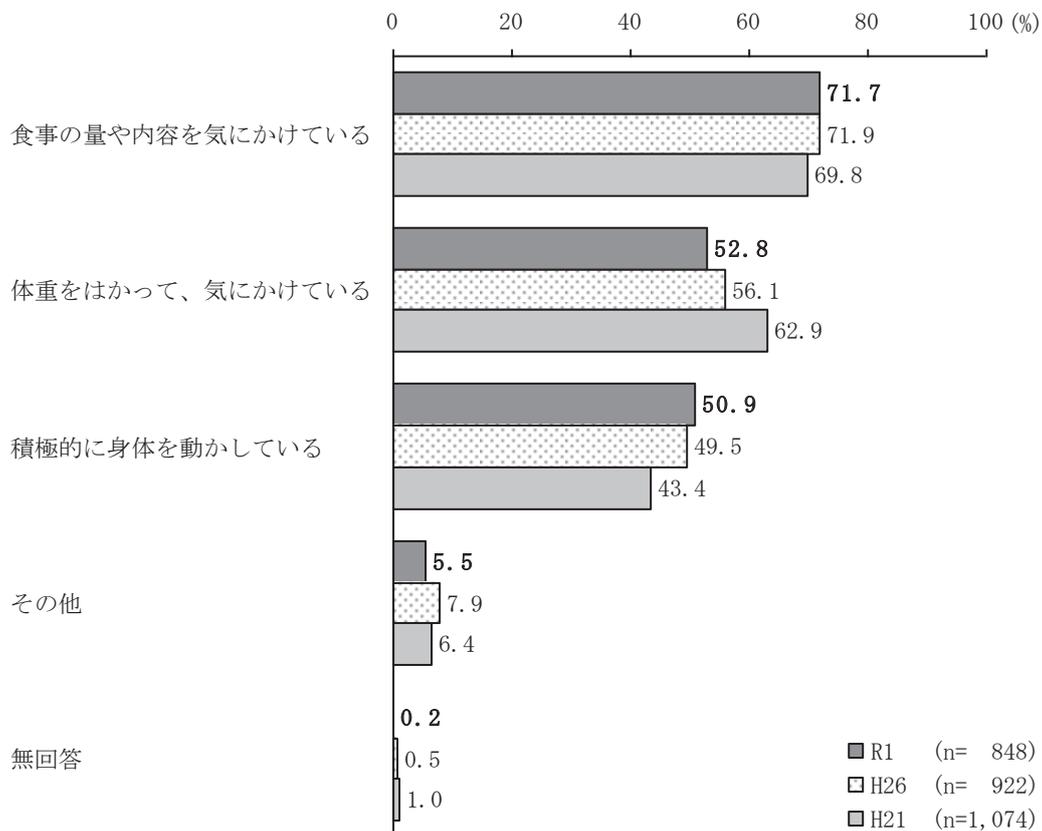
図1-24 体重管理



理想的と考える体重に近づけよう、あるいは維持しようと心がけているか聞いたところ、「はい」と回答した比率が79.7%、「いいえ」が19.1%であった(図1-24)。

問10(2) 問10(1)で「1」と答えた方にお尋ねします。
 どのような方法ですか。(当てはまるものすべてに○)

図1-25 体重管理の方法



問10(1)で「はい」と回答した人に、具体的な内容を聞いたところ、「食事を量や内容を気にかけている」(71.7%)、「体重をはかって、気にかけている」(52.8%)、「積極的に身体を動かしている」(50.9%)の順となった(図1-25)。

性別で見ると、女性のほうが「食事を量や内容を気にかけている」と回答した比率が4ポイント近く高くなっている。一方、男性は「体重をはかって、気にかけている」「積極的に身体を動かしている」と回答した比率が女性より高い結果であった(図1-26)。

年代別にみると、50代では「食事を量や内容を気にかけている」の比率が8割近くである(図1-27)。

図 1-26 体重管理の方法 (性別)

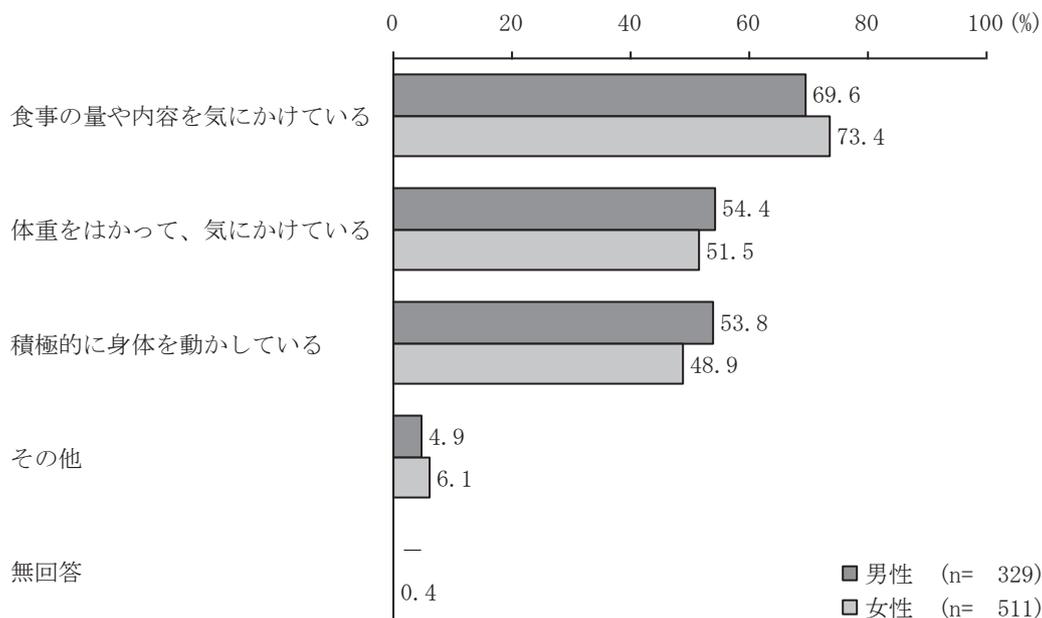
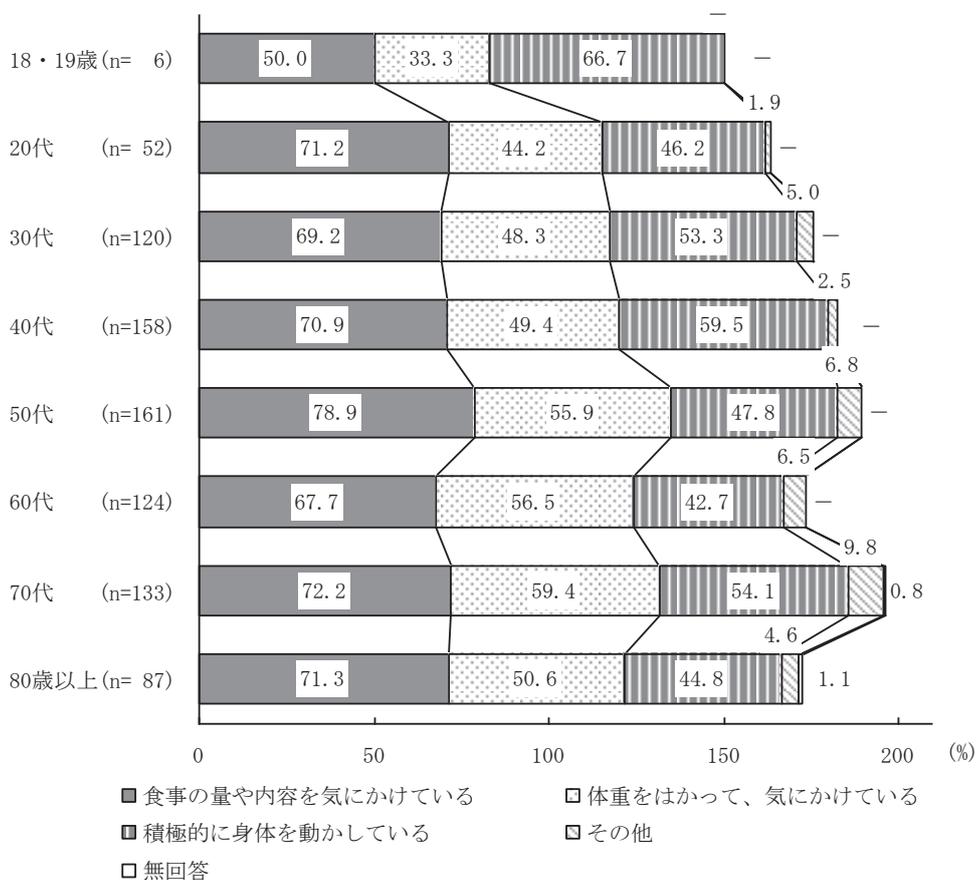


図 1-27 体重管理の方法 (年代別)



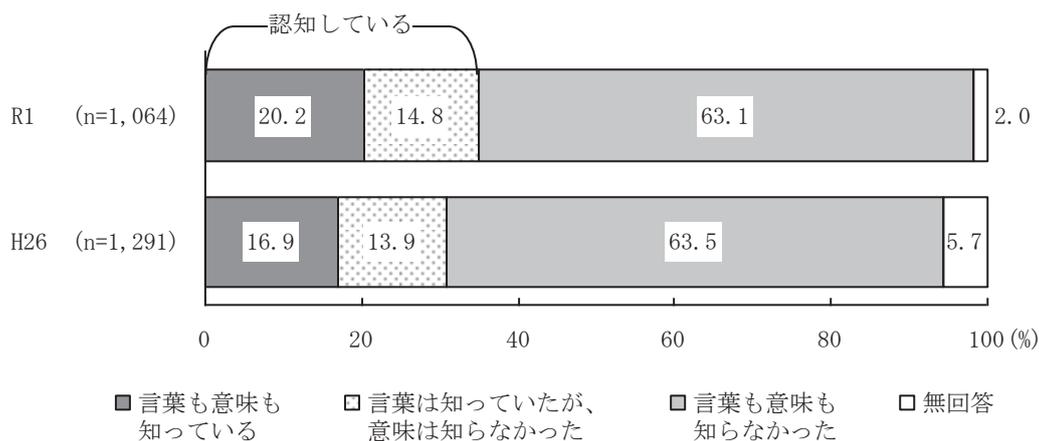
2. 健康づくりについて

(1) 「ロコモティブシンドローム」の認知度

－ 「ロコモティブシンドローム」を認知している人は、3割程度にとどまっている－

問11 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）*」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ）

図2-1 「ロコモティブシンドローム」の認知度



* 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、運動器（骨、関節、筋肉など）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態です。

「ロコモティブシンドローム*」という言葉やその意味について聞いたところ、「言葉も意味も知っている」は20.2%であり、概念を知っている人の割合は全体では2割となっている。「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」は14.8%であり、「言葉も意味も知らなかった」は63.1%と6割以上であった（図2-1）。

性別で見ると、女性では、「言葉も意味も知っている」の比率が、男性に比べて7ポイント高くなっている（図2-2）。

年代別にみると、50代以上では、「言葉も意味も知っている」の比率が2割以上であり、40代以下の年代に比べて概念を知っている人が多くなっている（図2-3）。

図 2-2 「ロコモティブシンドローム」の認知度（性別）

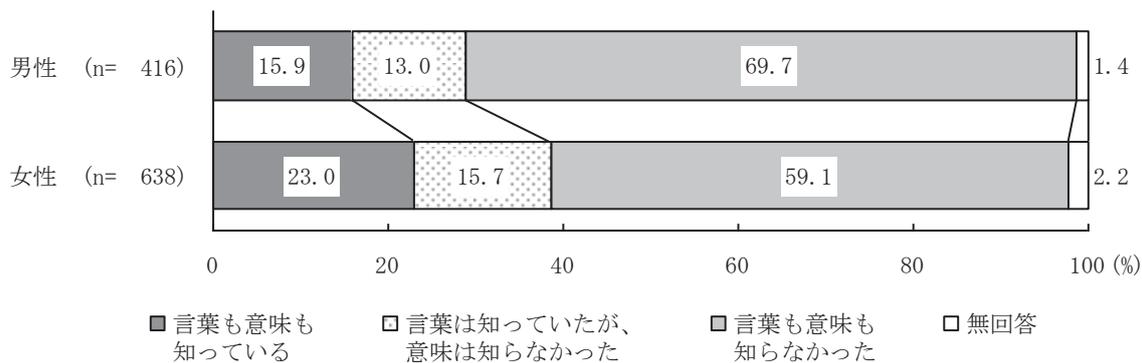
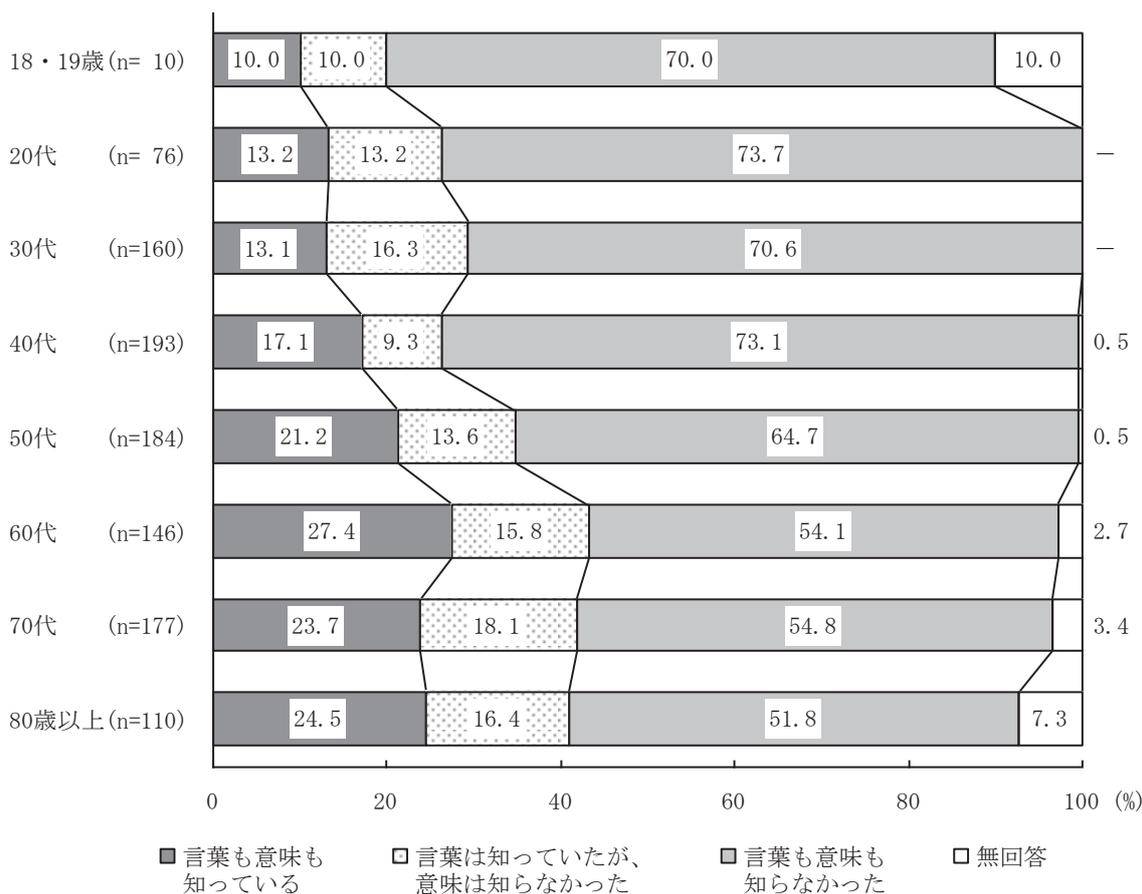


図 2-3 「ロコモティブシンドローム」の認知度（年代別）

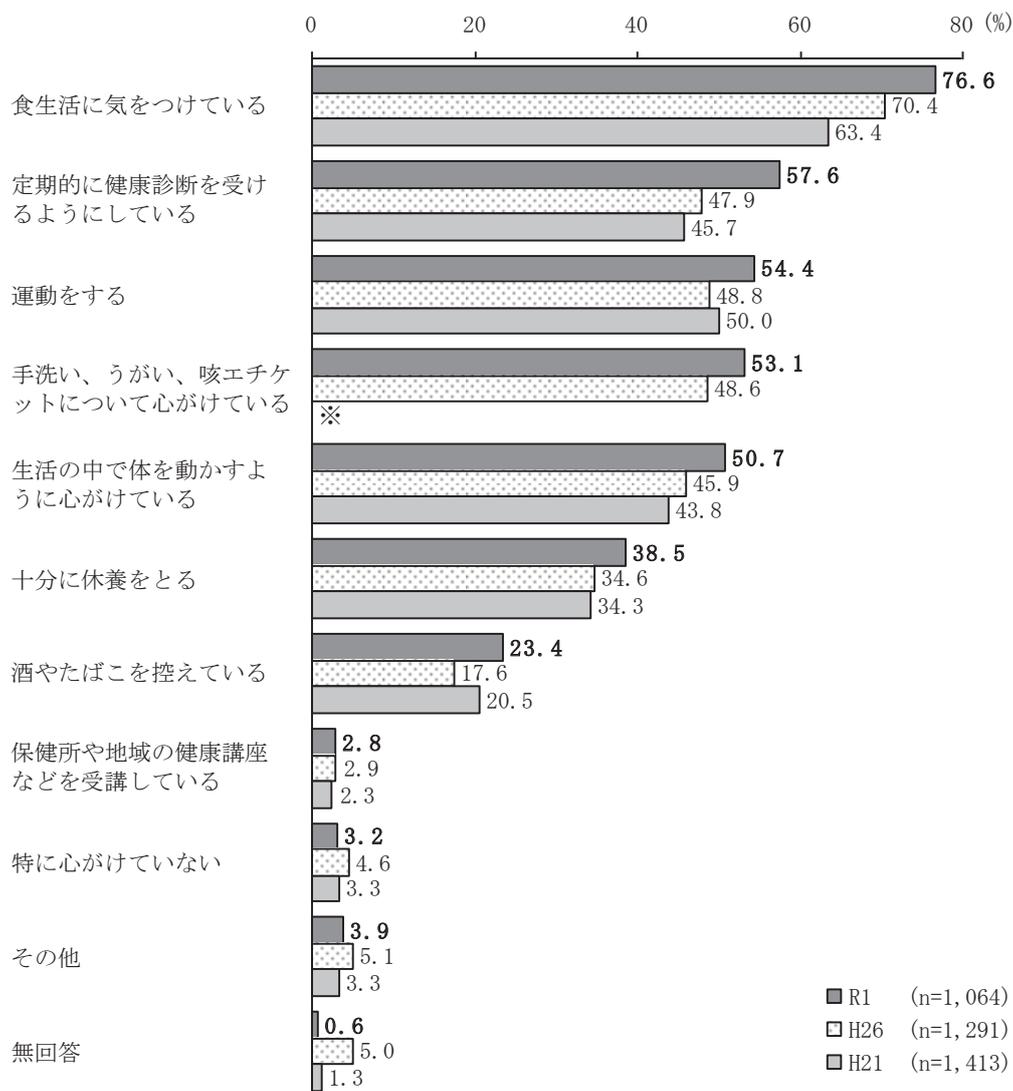


(2) 健康づくりのために心がけていること

— 食生活に気をつけている人が多い —

問12 健康づくりのために、どのようなことを心がけていますか。
(当てはまるものすべてに○)

図2-4 健康づくりのために心がけていること



※「手洗い、うがい、咳エチケットについて心がけている」は、H21 調査では選択肢なし

健康づくりのために、どのようなことを心がけているか聞いたところ、最も高いのは「食生活に気をつけている」(76.6%)で7割以上の人があげている。次いで「定期的に健康診断を受けるようにしている」(57.6%)、「運動をする」(54.4%)、「手洗い、うがい、咳エチケットについて心がけている」(53.1%)、「生活の中で体を動かすように心がけている」(50.7%)が5割以上で高い比率となっている(図2-4)。

2. 健康づくりについて

性別で見ると、男性では、「運動をする」(59.1%)の比率が、女性に比べて高くなっている。また、女性では「食生活に気をつけている」(78.4%)の比率が男性に比べて高い(図2-5)。

年代別にみると、50代と60代では「食生活に気をつけている」の比率が8割以上であり、他の年代に比べて高い(図2-6)。

世代別にみると、40~60代では「定期的に健康診断を受けるようにしている」の比率が6割以上と高くなっている(図2-7)。

性別・年代別にみると、男性では「運動をする」の比率が女性に比べて高くなっている。女性では、「定期的に健康診断を受けるようにしている」が40代において高い。また、「十分に休養をとる」は女性の20代から50代で男性よりも高くなっている(図2-8)。

図2-5 健康づくりのために心がけていること(性別)

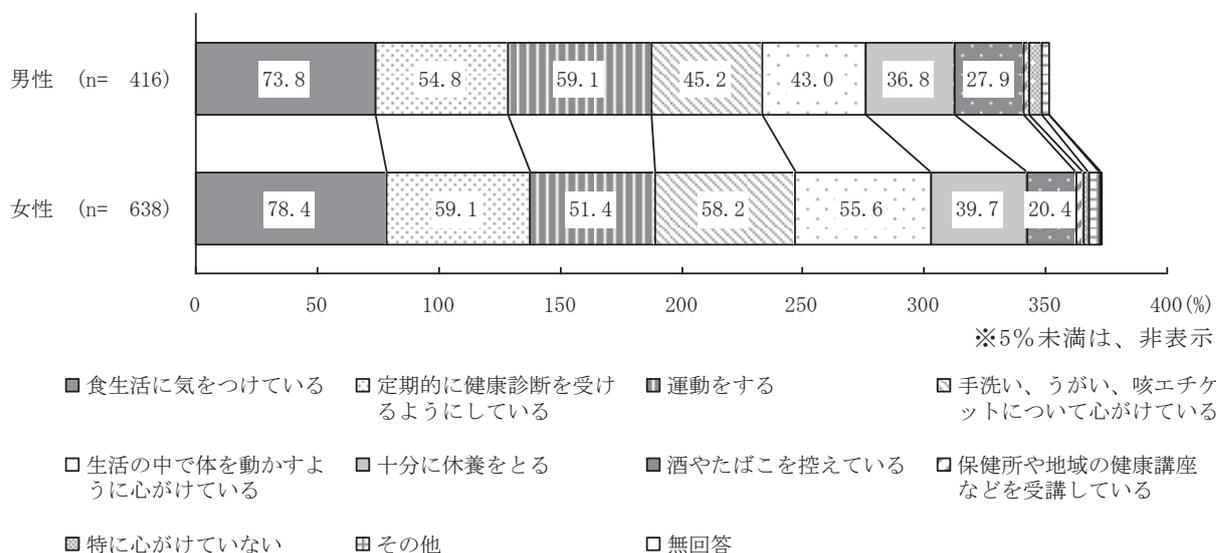


図 2-6 健康づくりのために心がけていること（年代別）

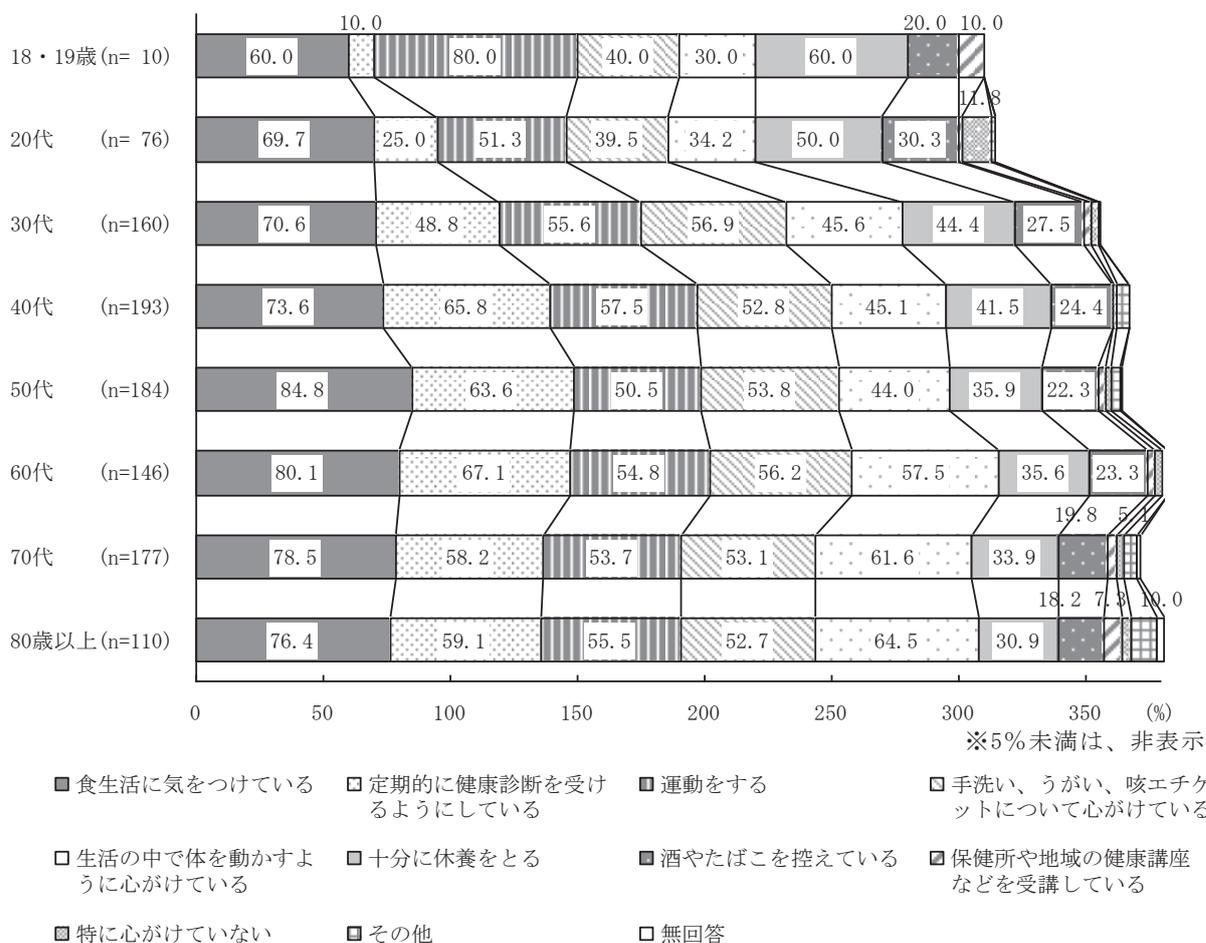


図 2-7 健康づくりのために心がけていること（世代別）

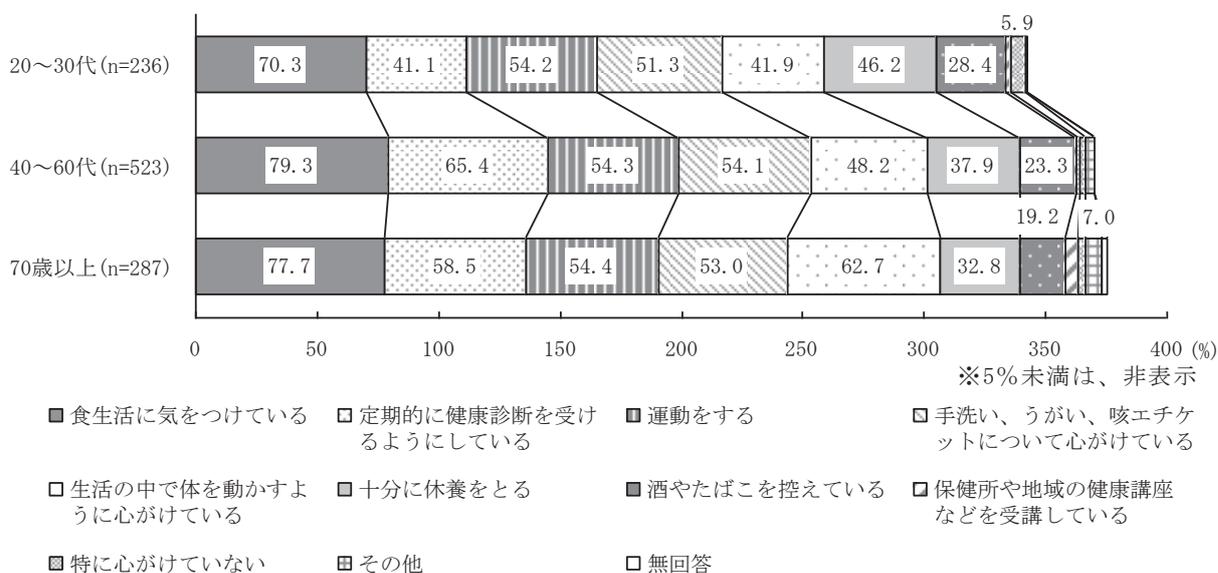


図 2-8 健康づくりのために心がけていること（性別・年代別）

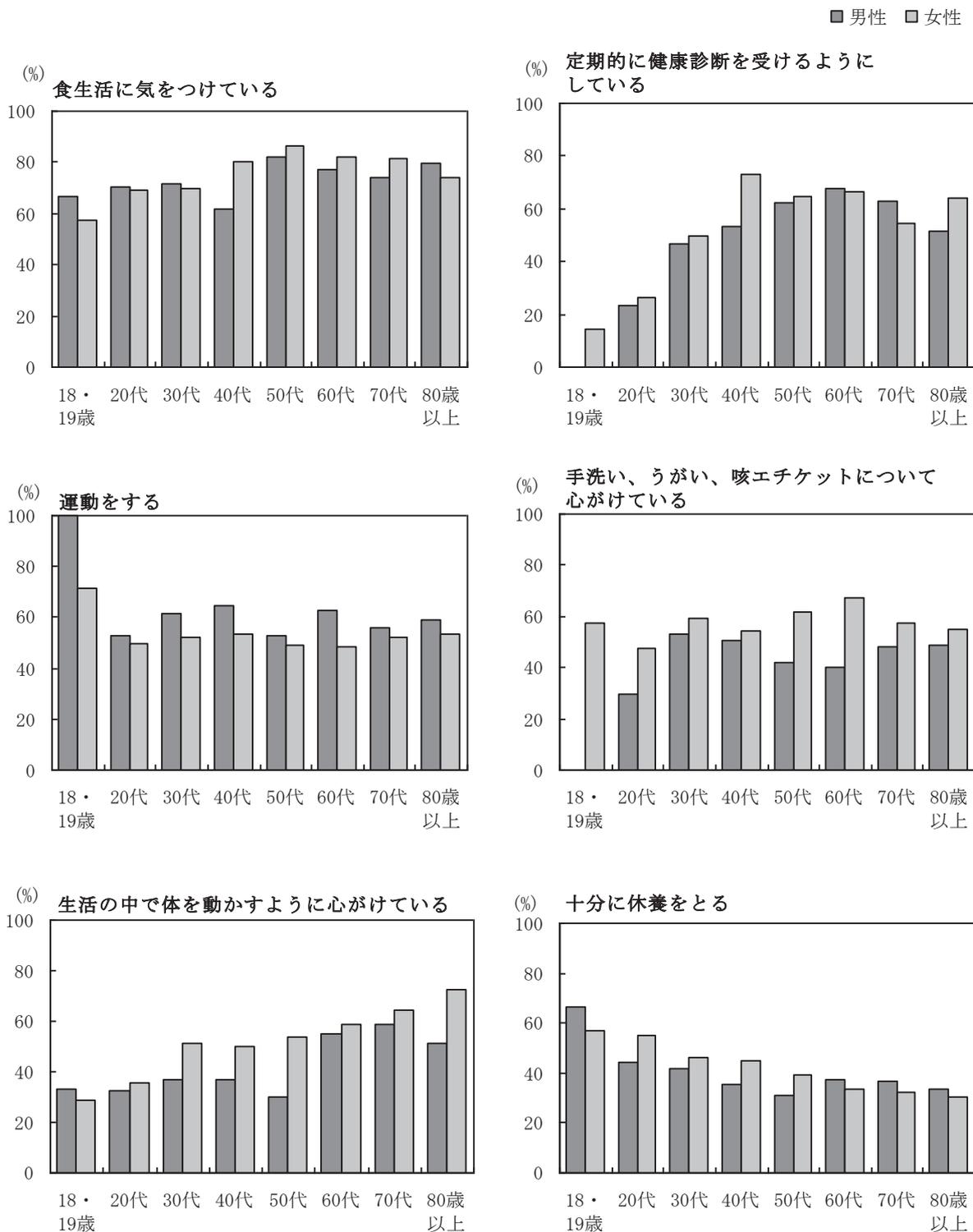
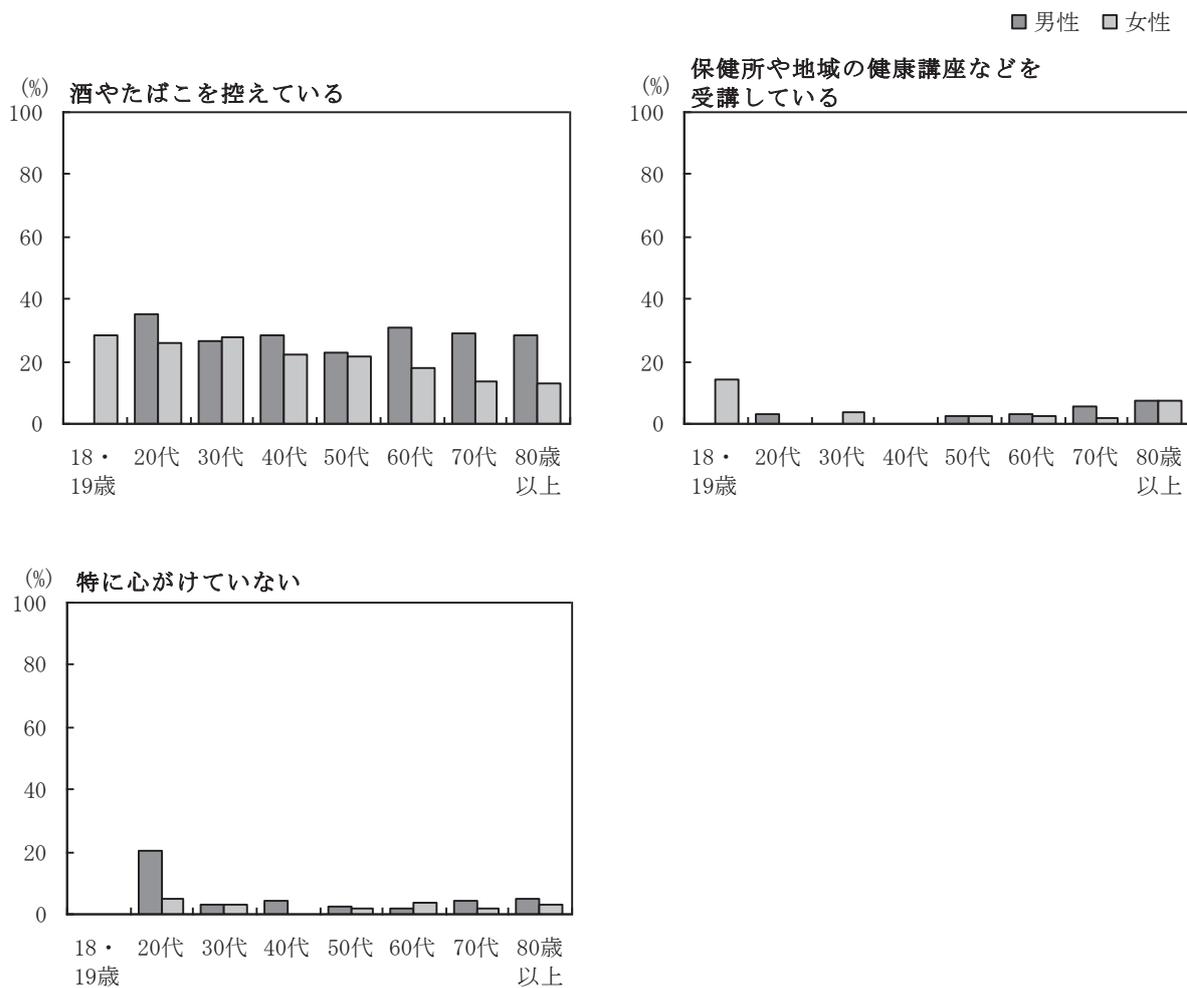


図 2-8 健康づくりのために心がけていること（性別・年代別）つづき

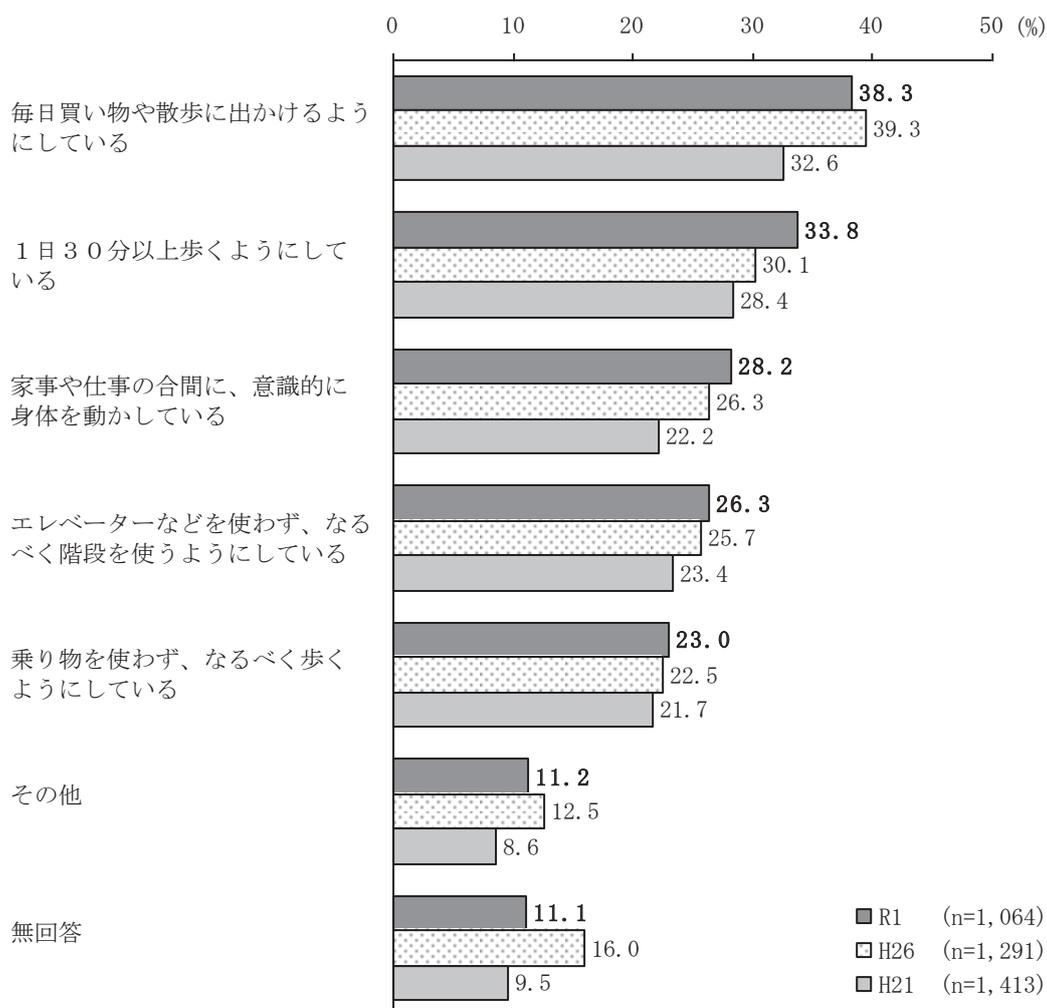


(3) 日常的な身体活動

—毎日買い物や散歩に出かけるようにしている人が多い—

問13 日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけていますか。
(当てはまるものすべてに○)

図2-9 日常的な身体活動



日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけているかを聞いたところ、「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」(38.3%)が最も高く、次いで「1日30分以上歩くようにしている」(33.8%)、「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」(28.2%)、「エレベーターなどを使わず、なるべく階段を使うようにしている」(26.3%)、「乗り物を使わず、なるべく歩くようにしている」(23.0%)の順となった。「無回答」を除く88.9%の人が、日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけている(図2-9)。

性別でみると、男性では「1日30分以上歩くようにしている」の比率が38.7%であり、女性に比べて高くなっている。女性では「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」(42.0%)、「家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている」(32.0%)の比率が、男性に比べて高い(図2-10)。

年代別にみると、70代、80歳以上では「毎日買い物や散歩に出かけるようにしている」の比率が5割以上であり、60代以下の人に比べて高くなっている。また、60代と80歳以上では「1日30分以上歩くようにしている」の比率が4割以上となっている(図2-11)。

図2-10 日常的な身体活動（性別）

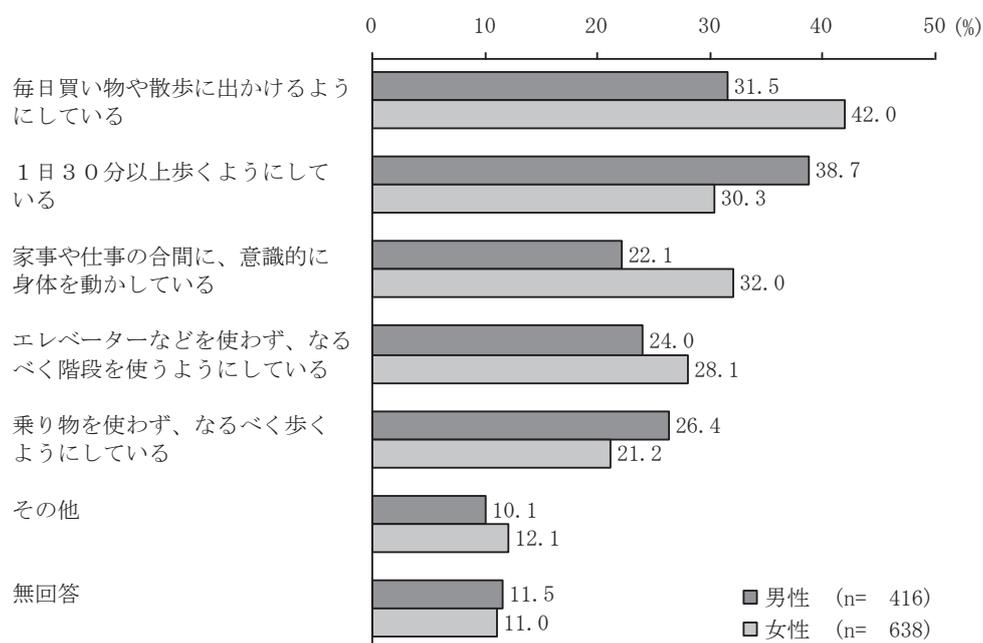
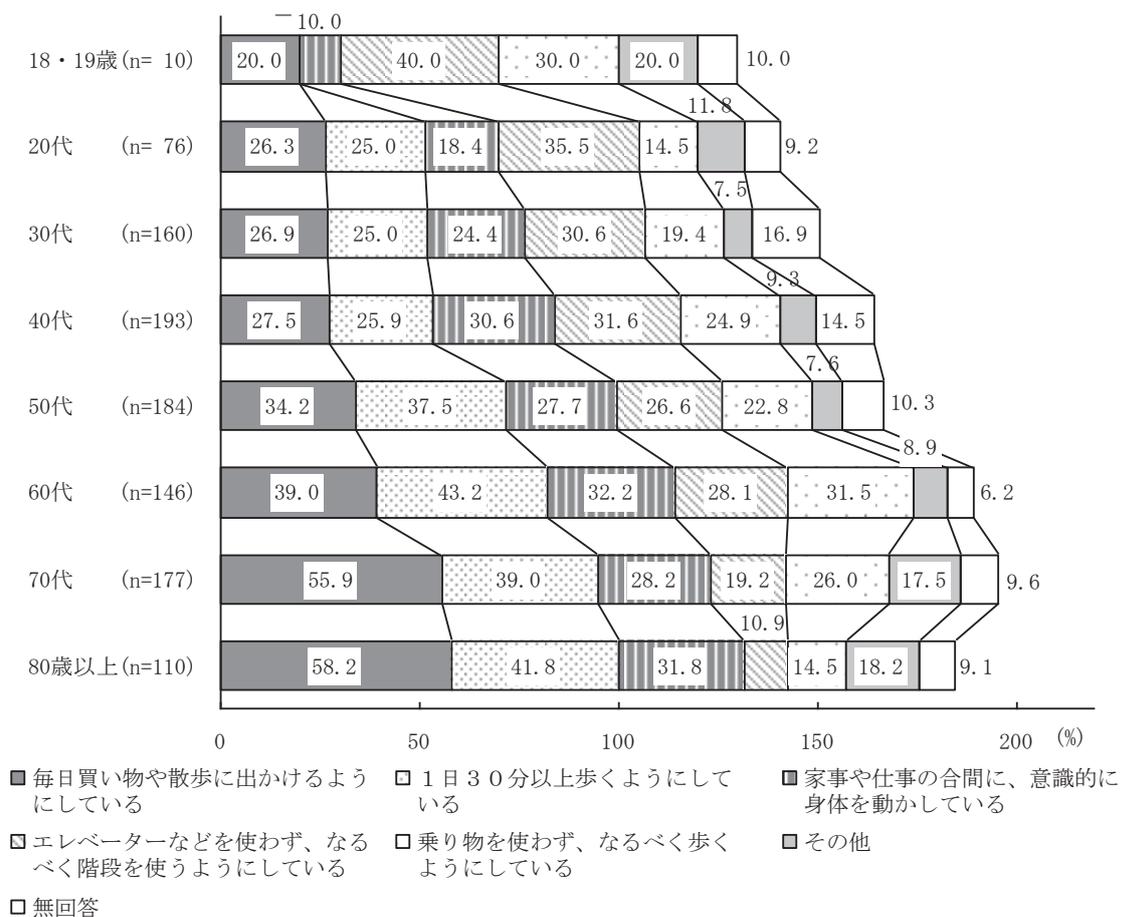


図 2-11 日常的な身体活動（年代別）

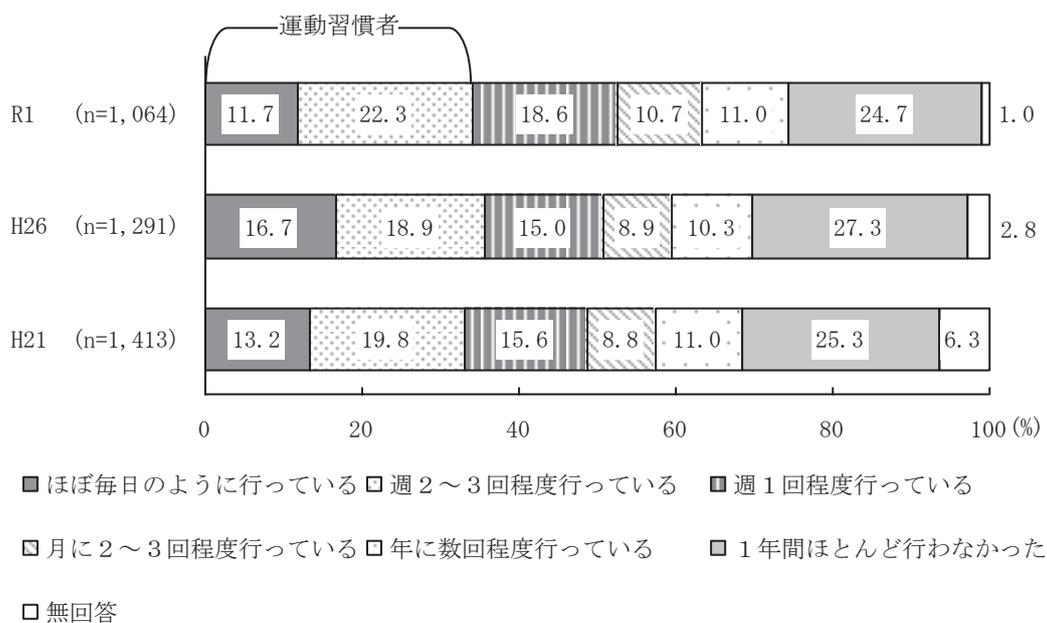


(4) 運動習慣

—運動習慣者は3割以上となっている—

問14 (1) この1年間に1回30分以上の運動やスポーツをどのくらい行っていますか。(○は1つ。学校の授業は除きます)

図2-12 運動習慣



この1年間に1回30分以上の運動やスポーツをどのくらい行っているかを聞いたところ、「1年間ほとんど行わなかった」(24.7%)が最も高く、次いで「週2~3回程度行っている」(22.3%)、「週1回程度行っている」(18.6%)であった(図2-12)。

年代別にみると、20代から50代では他の年代と比べて、「ほぼ毎日のように行っている」「週2~3回程度行っている」と回答した比率が低くなっている(図2-13)。

20歳以上についてみると、「ほぼ毎日のように行っている」と「週2~3回程度行っている」をあわせた『運動習慣者』は3割以上となっている(図2-14)。

図 2-13 運動習慣（年代別）

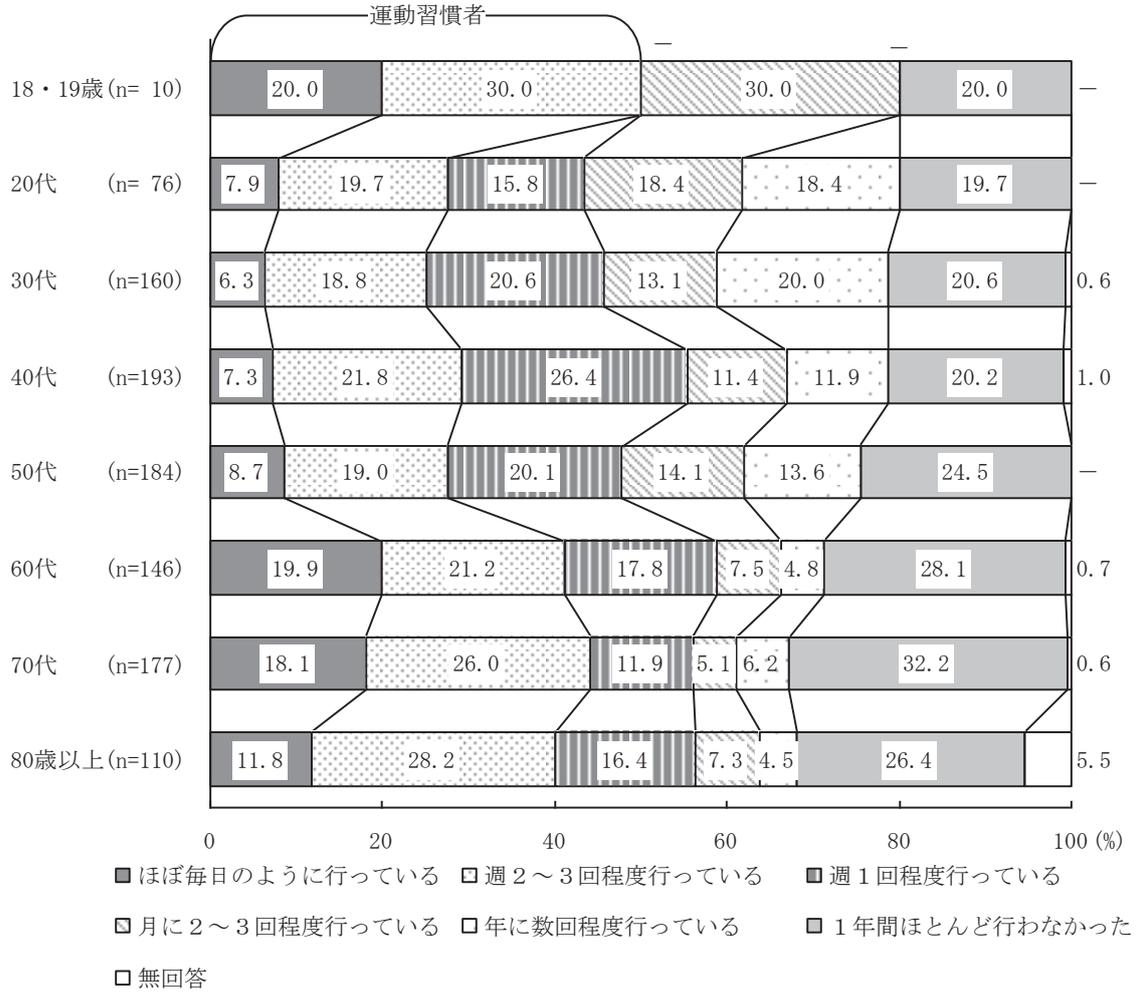
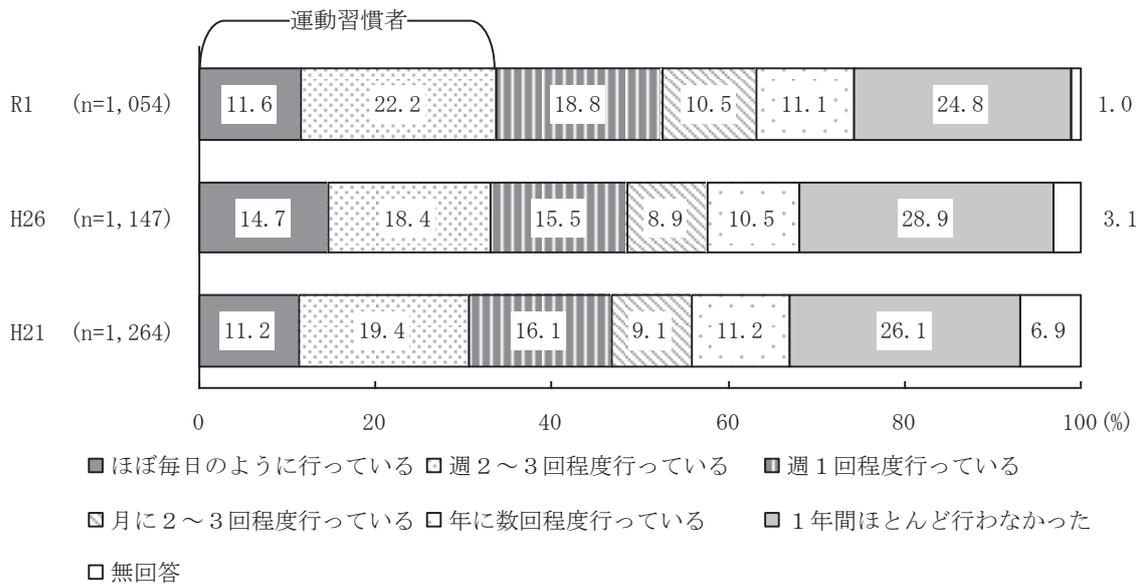
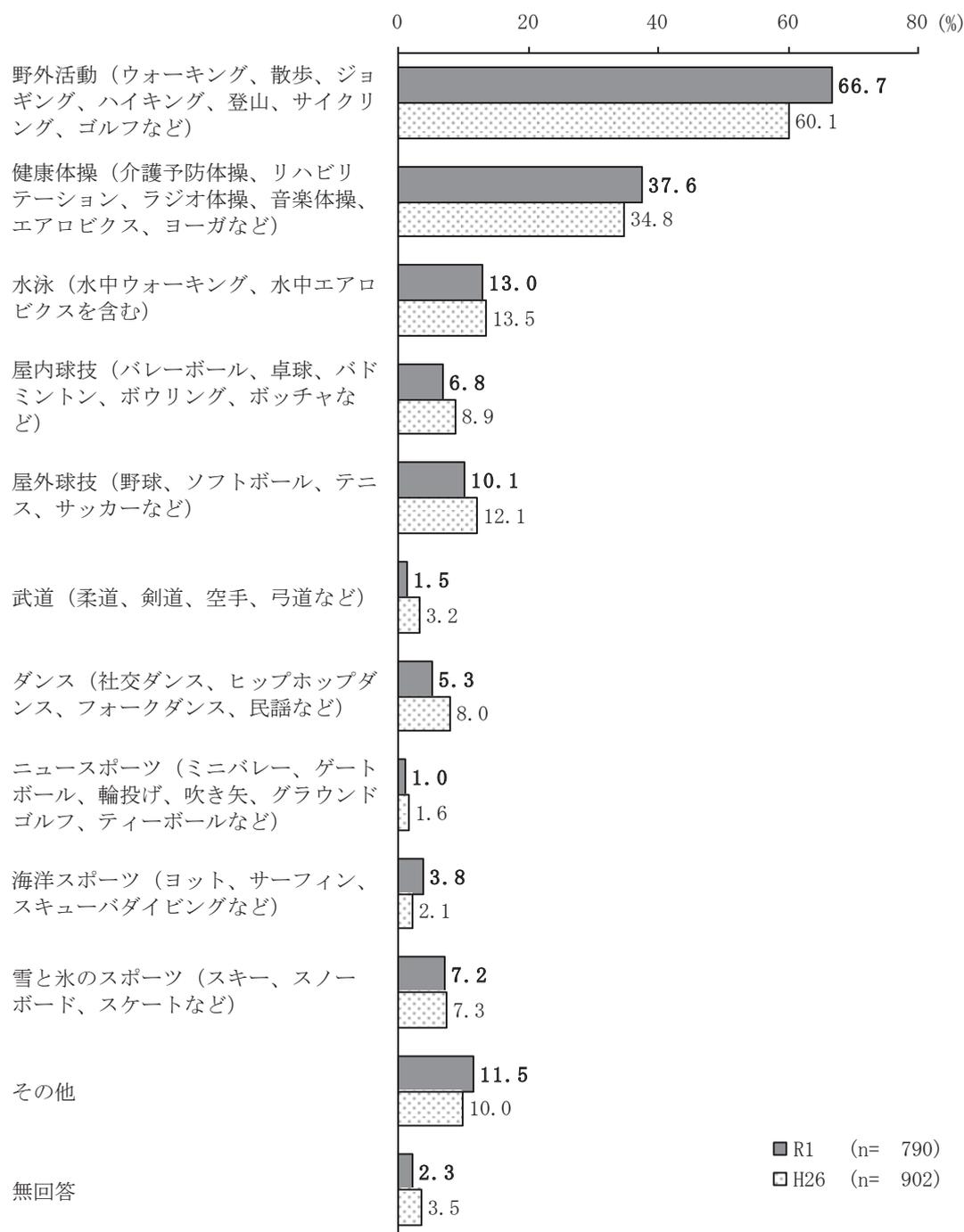


図 2-14 運動習慣（20歳以上）



問14(2) 問14(1)で「1」～「5」と答えた方にお尋ねします。
 あなたがこの1年間に行った運動やスポーツは何ですか。
 (当てはまるものすべてに○)

図2-15 1年間に行った運動・スポーツの種類

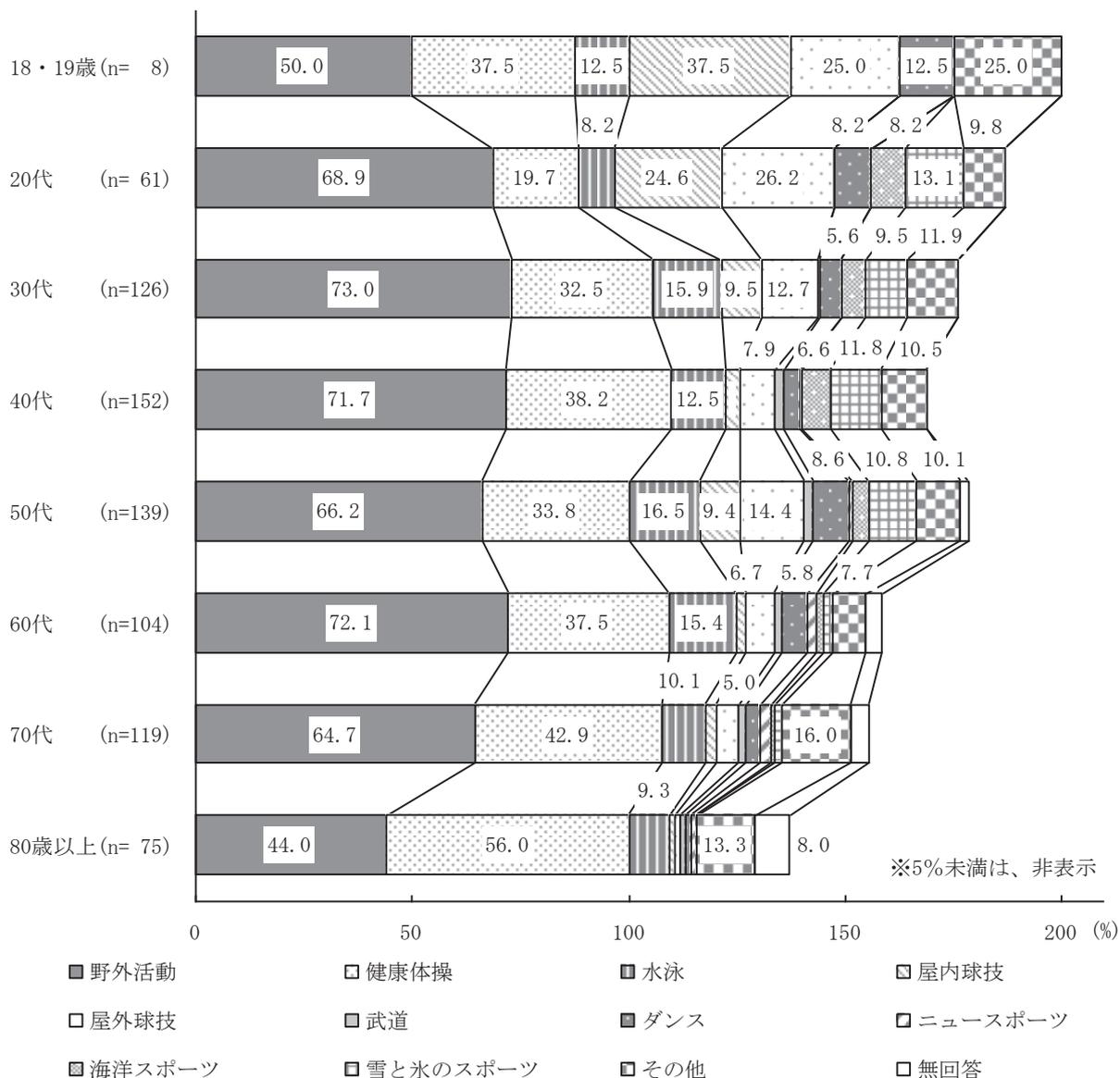


2. 健康づくりについて

問 14 (1) で「運動をしている」と回答した人に、この1年間に行った運動やスポーツの具体的な内容を聞いたところ、「野外活動」(66.7%)が6割以上で最も多く、次いで「健康体操」(37.6%)、「水泳」(13.0%)、「屋外球技」(10.1%)となった(図2-15)。

年代別にみると、18・19歳から70代の年代において「野外活動」の比率が最も高い。また、70代と80歳以上では「健康体操」の比率が4割以上である(図2-16)。

図2-16 1年間に行った運動・スポーツの種類(年代別)



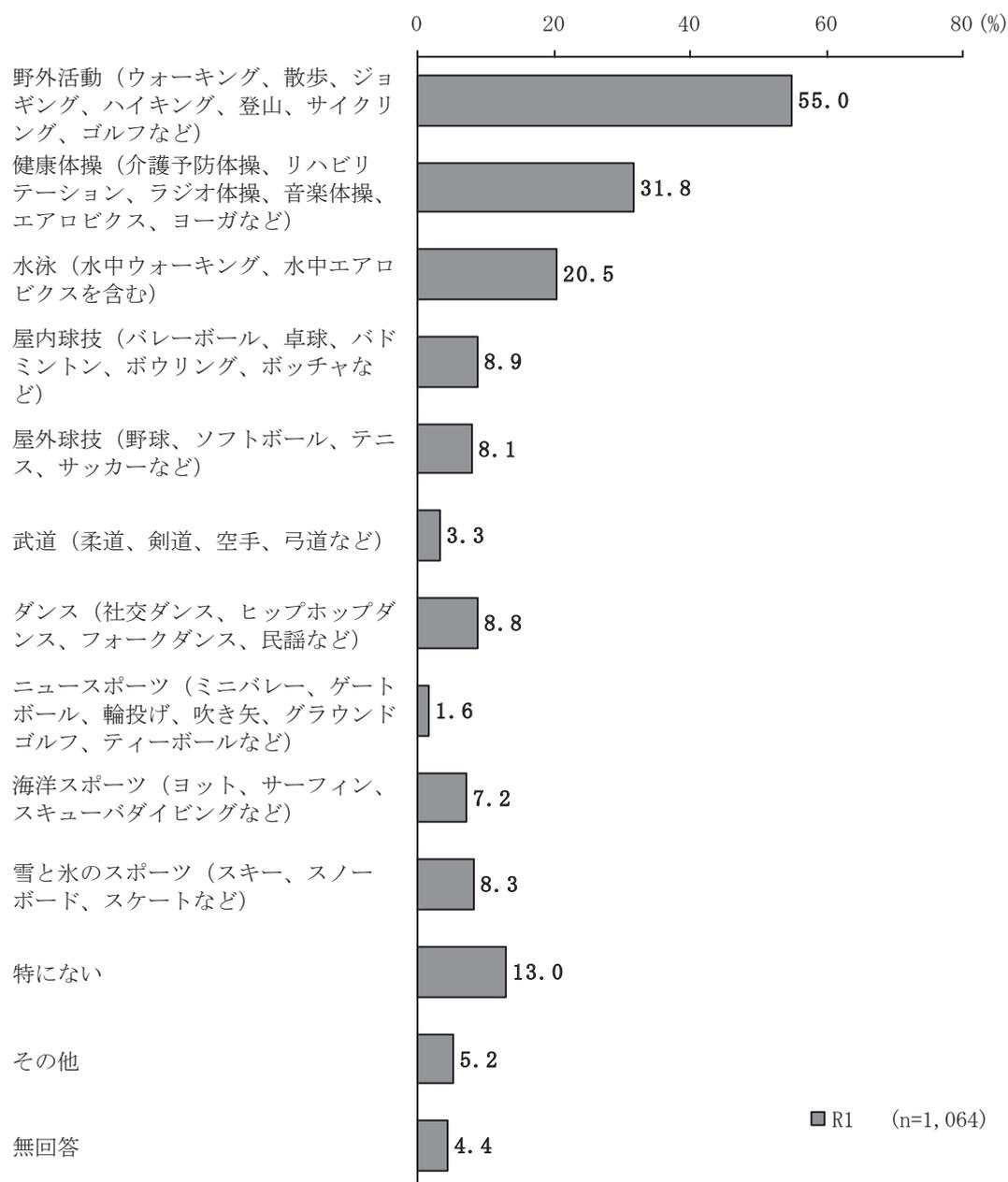
(5) 今後やりたい運動・スポーツの種類

— 野外活動をしたいと回答している人が多い —

問 15 あなたは、今後、どのような運動やスポーツをしたいですか。

(○は3つ以内)

図 2-17 今後やりたい運動・スポーツの種類

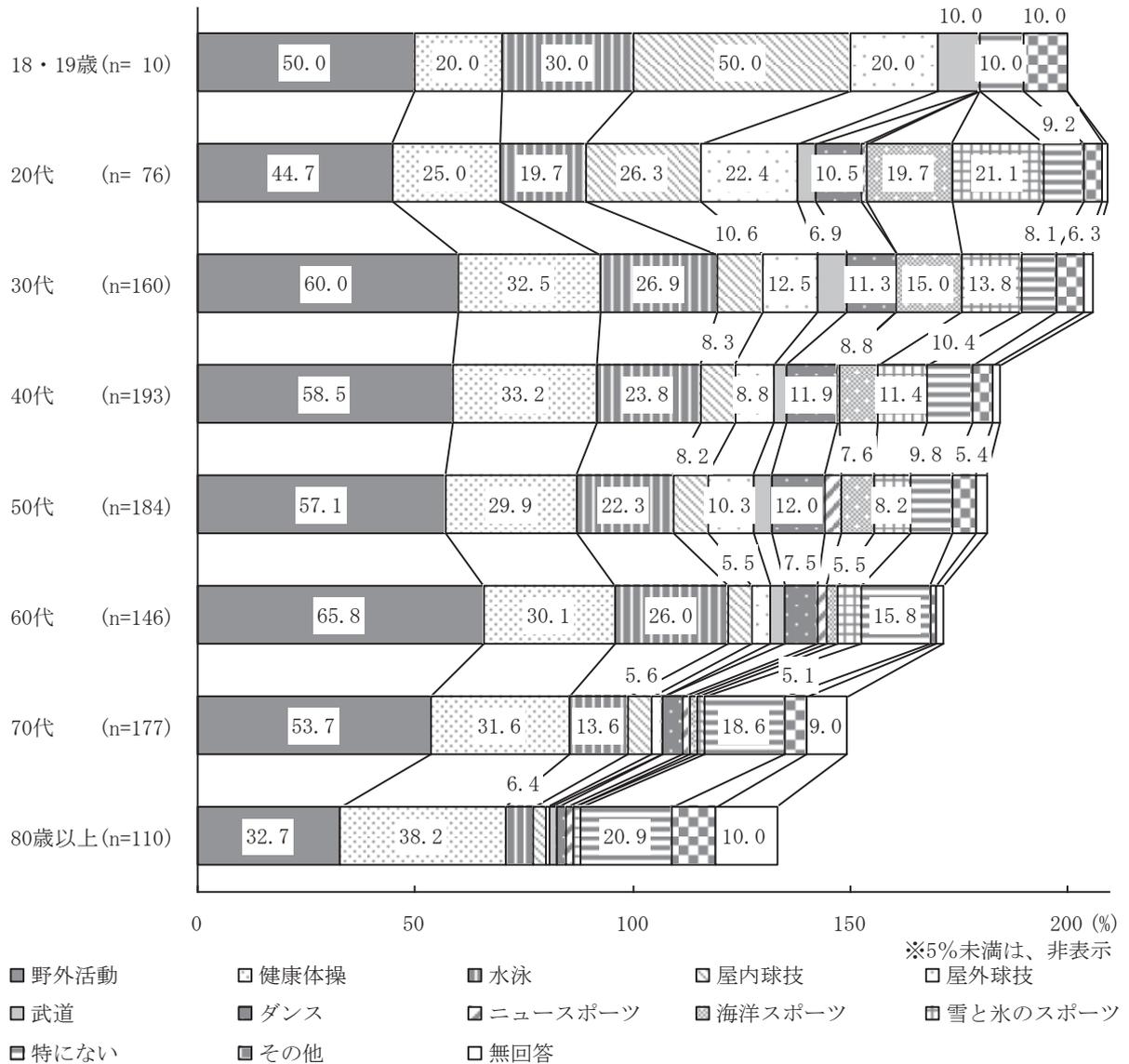


今後どのような運動やスポーツをしたいかを聞いたところ、「野外活動」が 55.0%と最も多く、次いで「健康体操」(31.8%)、「水泳」(20.5%)となった(図 2-17)。

2. 健康づくりについて

年代別にみると、60代では「野外活動」の比率が他の年代に比べて高くなっている(図 2-18)。

図 2-18 今後やりたい運動・スポーツの種類(年代別)



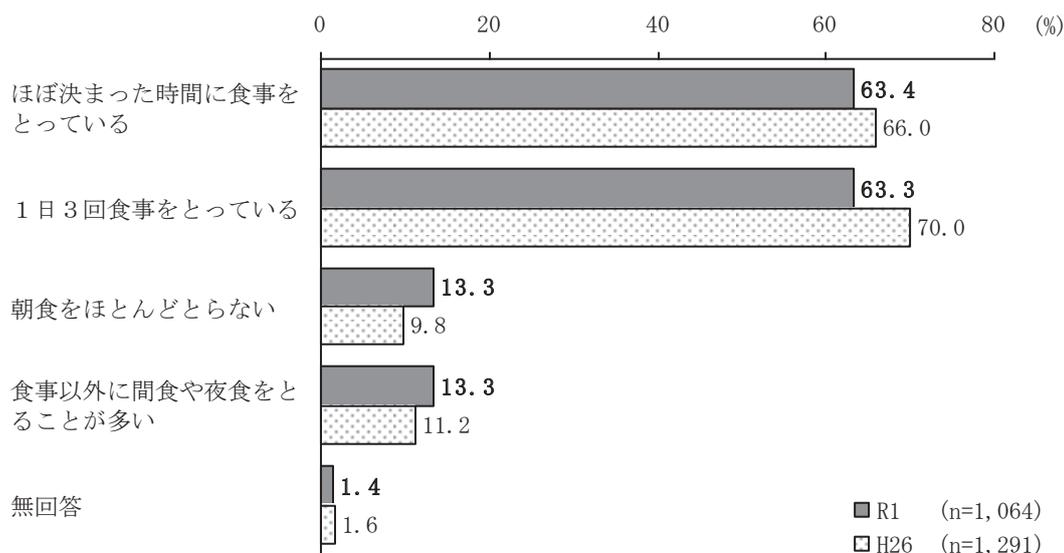
3. 食生活について

(1) 食事のとり方

—男女ともに、20代から30代で朝食をほとんどとらない人の比率が高い—

問16 あなたは、1日の食事をどのようにとっていますか。
(当てはまるものすべてに○)

図3-1 食事のとり方



1日の食事をどのようにとっているか聞いたところ、「ほぼ決まった時間に食事をとっている」は63.4%、「1日3回食事をとっている」は63.3%であった(図3-1)。

年代別にみると、20代から30代では他の年代に比べて、「ほぼ決まった時間に食事をとっている」の比率が低く、「朝食をほとんどとらない」の比率が高くなっている。60代以上では「ほぼ決まった時間に食事をとっている」「1日3回食事をとっている」の両方とも6割以上となっている(図3-2)。

性別でみると、男性と女性で大きな違いはみられなかった(図3-3)。

食事のとり方は、世代が上がるにつれて「ほぼ決まった時間に食事をとっている」と「1日3回食事をとっている」の比率が高くなり、「朝食をほとんどとらない」の比率は低くなっている(図3-4)。

世帯構成別にみると、夫婦のみ、二世帯家族、三世帯家族では「ほぼ決まった時間に食事をとっている」「1日3回食事をとっている」の両方とも6割以上となっている(図3-5)。

性別・年代別にみると、朝食をほとんどとらない人は男性20代で32.4%と高くなっている。女性においても20代と30代では2割以上であり、男性と同じように高くなっている(図3-6)。

性別・世代別にみると、男性、女性ともに20代と30代で朝食をほとんどとらない人の比率が高くなっている(図3-7)。

3. 食生活について

図 3-2 食事のとり方（年代別）

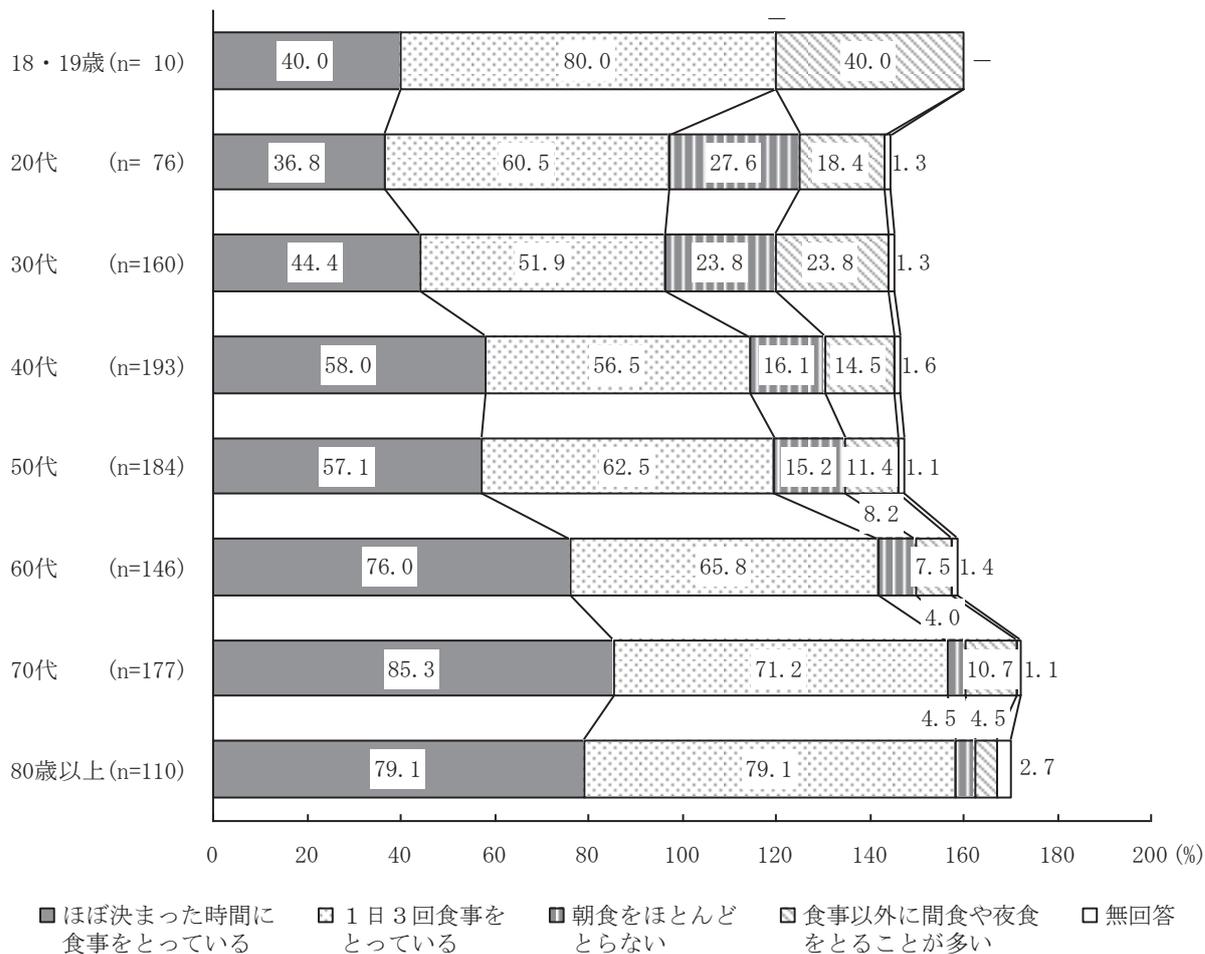


図 3-3 食事のとり方（性別）

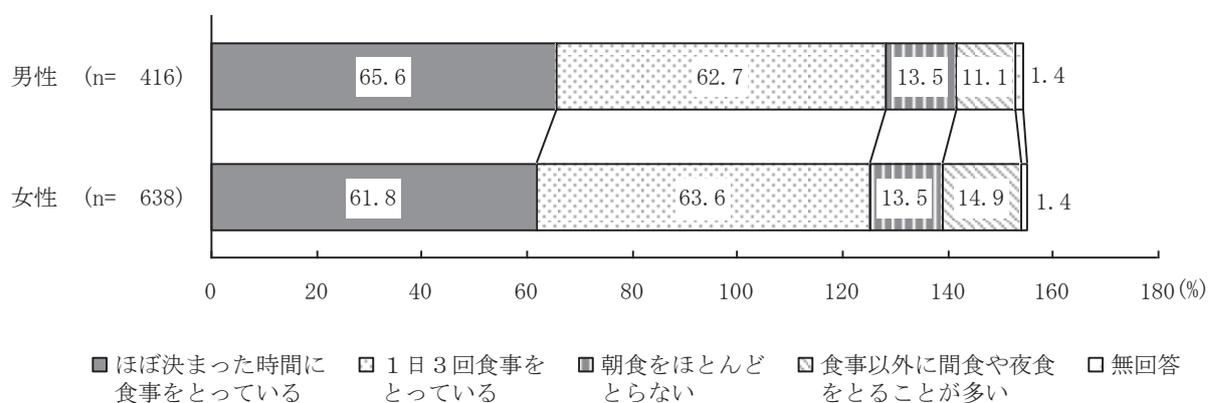
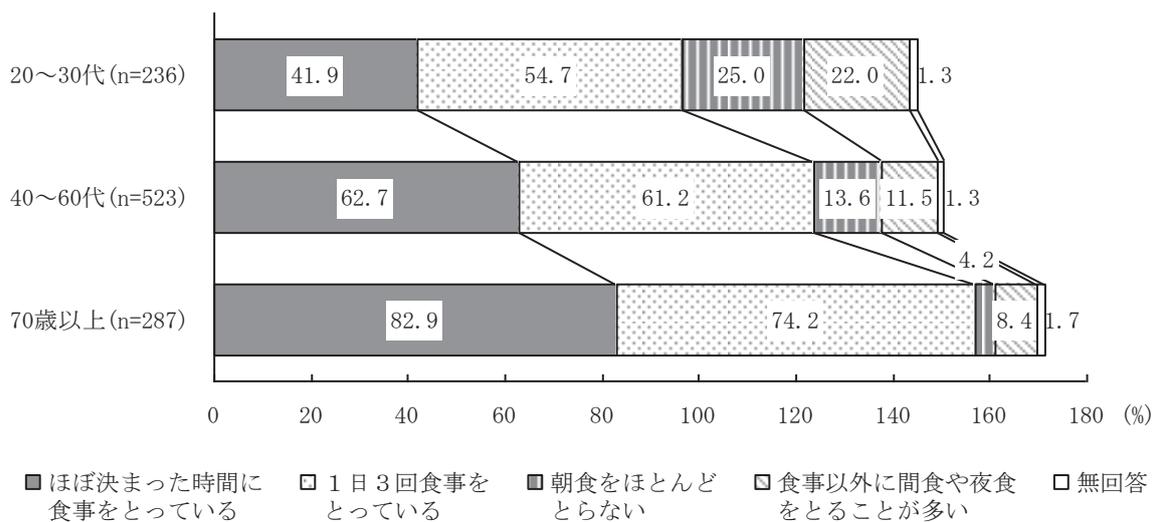


図 3-4 食事のとり方（世代別）



3. 食生活について

図 3-5 食事のとり方（世帯構成別）

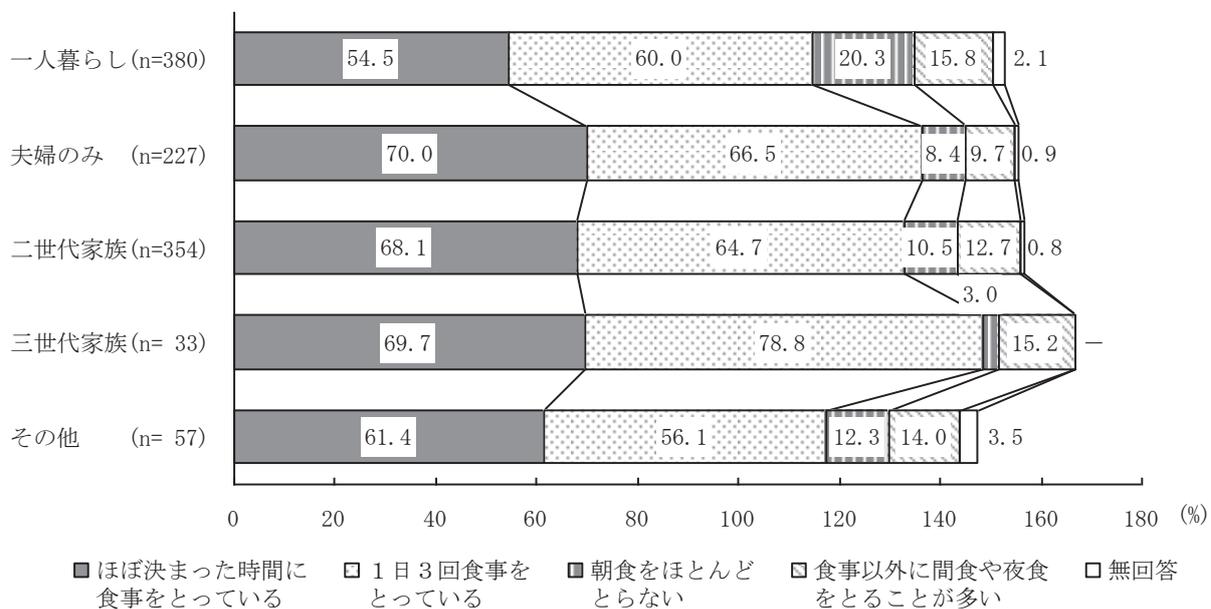


図 3-6 「朝食をほとんどとらない」人の比率（性別・年代別）

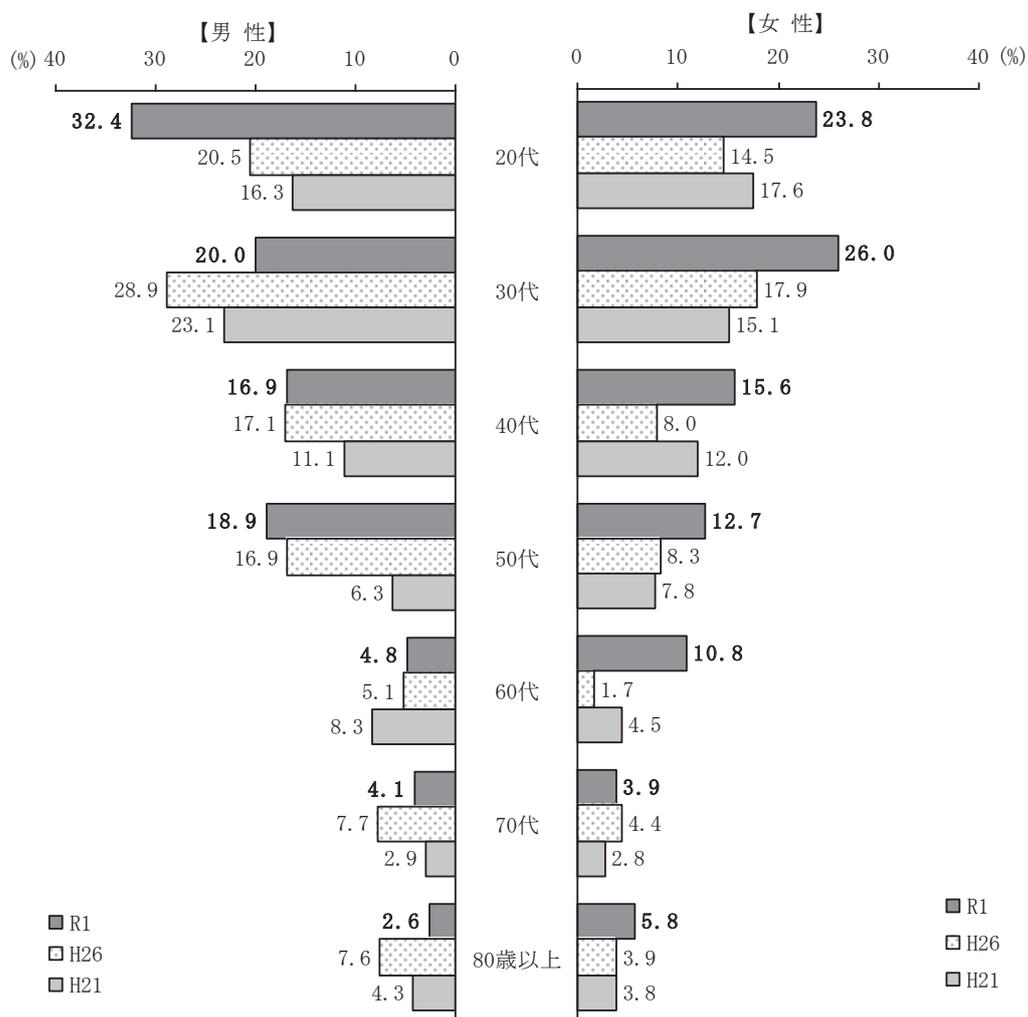
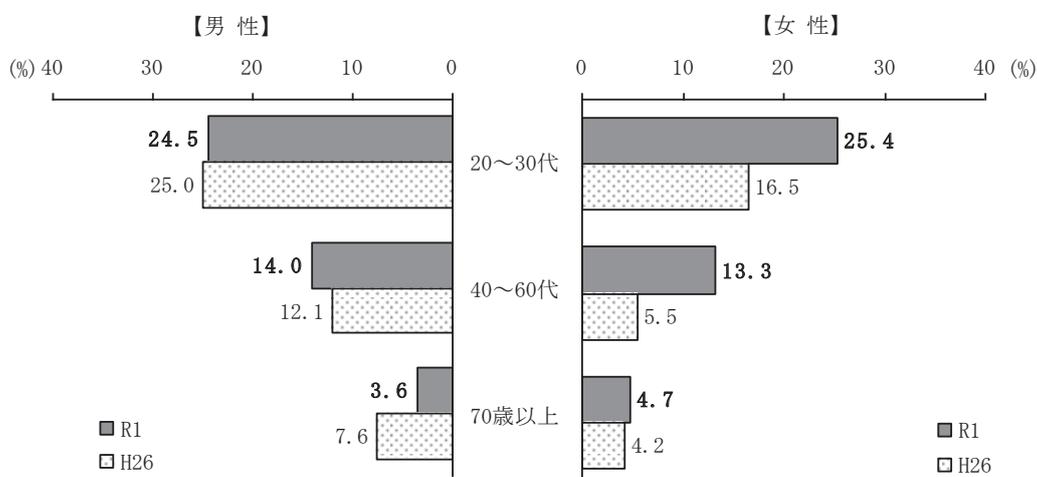
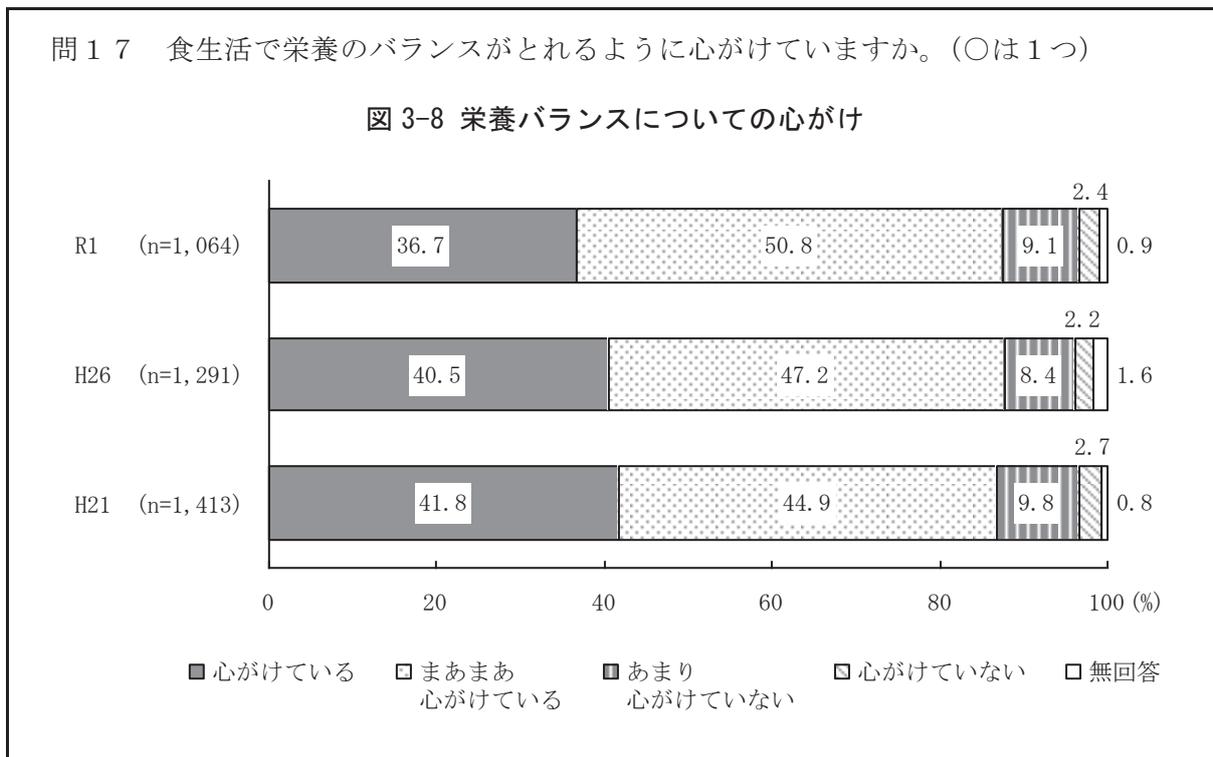


図 3-7 「朝食をほとんどとらない」人の比率（性別・世代別）



(2) 栄養バランスについての心がけ

—栄養のバランスがとれるように心がけている人は、4割以下となっている—



食生活で栄養のバランスがとれるように心がけているかを聞いたところ、「まあまあ心がかけている」(50.8%)が最も高く、次いで「心がかけている」(36.7%)、「あまり心がかけていない」(9.1%)、「心がかけていない」(2.4%)の順であった(図3-8)。

性別で見ると、男性に比べて女性では「心がかけている」が5ポイント近く高くなっている(図3-9)。

年代別にみると、50代から80歳以上では「心がかけている」の比率が全体を上回っている。また、18・19歳代と20代では「あまり心がかけていない」の比率が高くなっている(図3-10)。

世帯構成別にみると、夫婦のみの世帯では、他の世帯構成と比べて「心がかけている」の比率が高くなっている(図3-11)。

図 3-9 栄養バランスについての心がけ（性別）

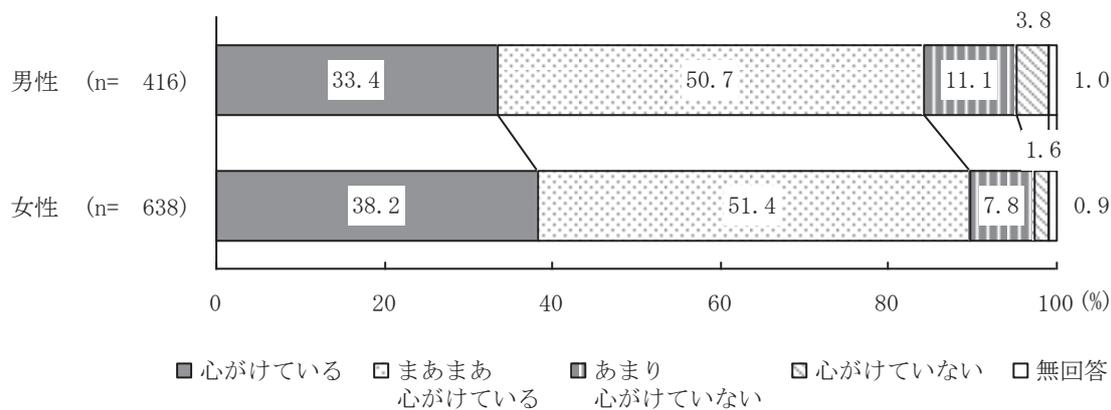


図 3-10 栄養バランスについての心がけ（年代別）

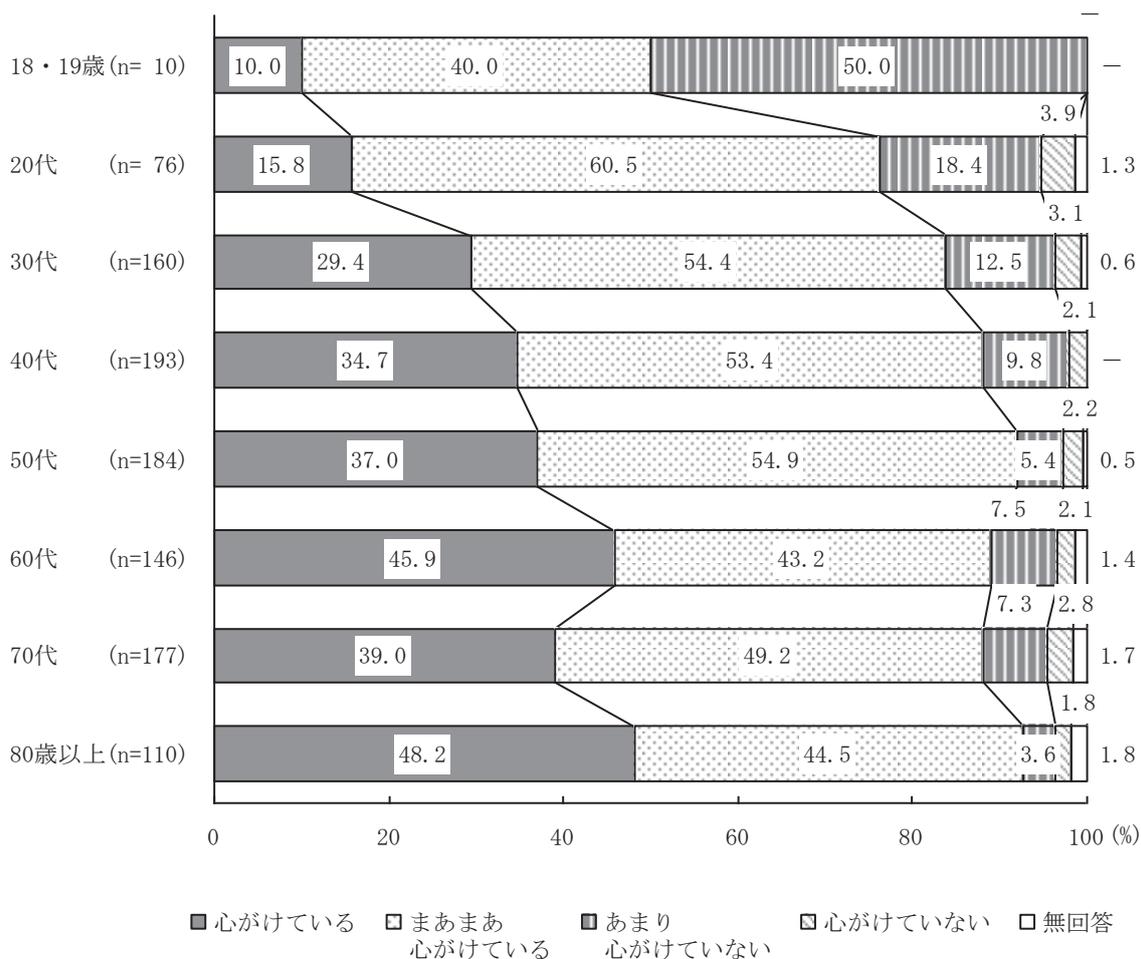
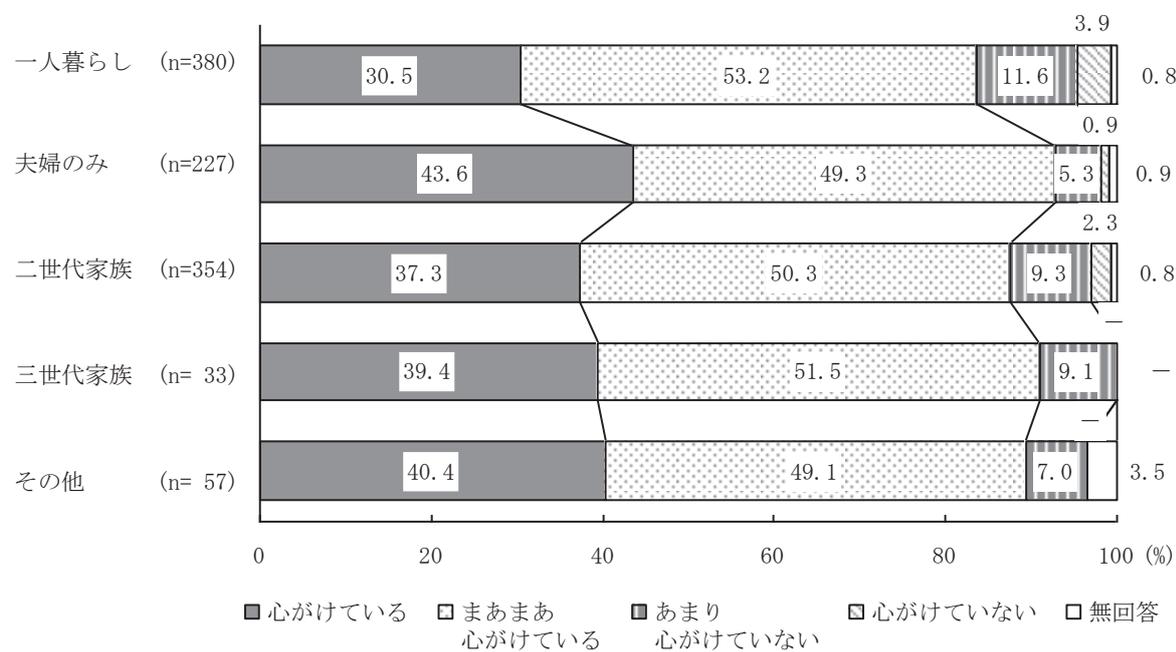
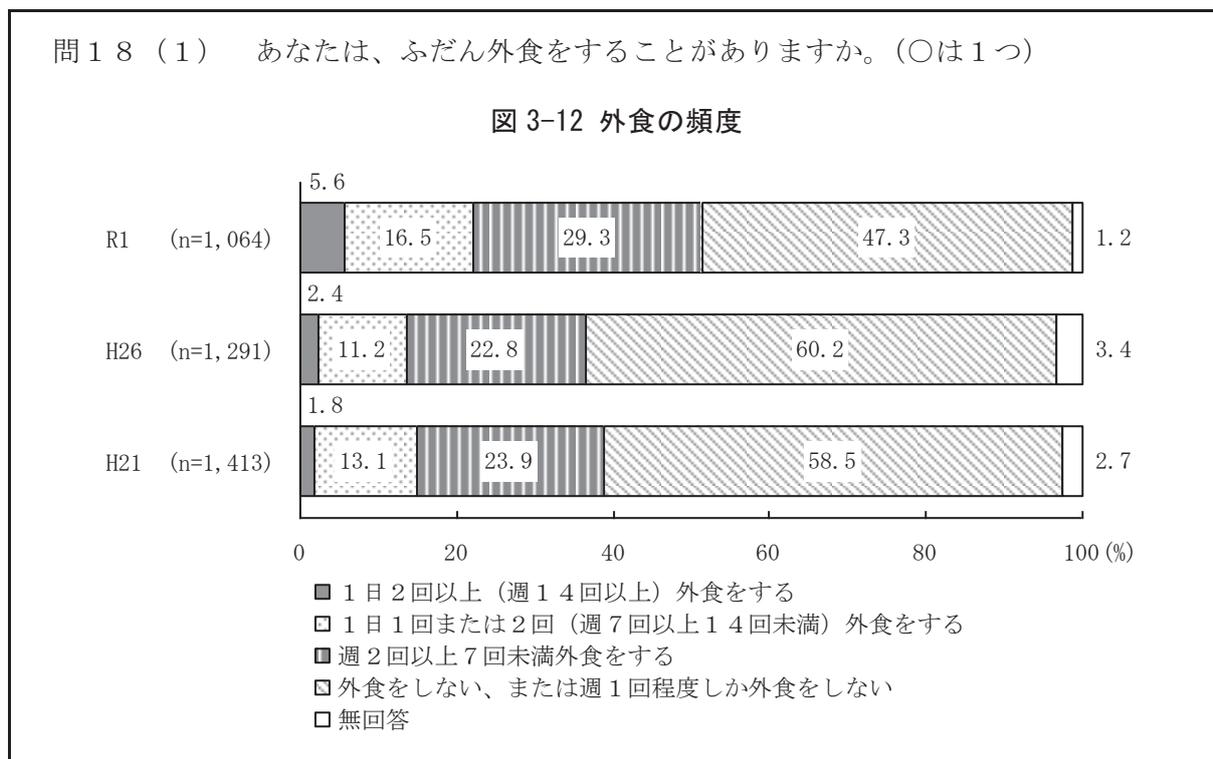


図 3-11 栄養バランスについての心がけ（世帯構成別）



(3) 外食や中食なかしょくの頻度

— 外食・中食ともに、20代と30代で頻度が高くなっている —



外食をする頻度を聞いたところ、「外食をしない、または週1回程度しか外食をしない」(47.3%)が最も高く、次いで「週2回以上7回未満外食をする」(29.3%)であった(図3-12)。

性別で見ると、女性よりも男性のほうが外食の頻度が高くなっている。また、「外食をしない、または週1回程度しか外食をしない」の比率は、女性が男性を約18ポイント上回っている(図3-13)。

年代別にみると、20代と30代で外食の頻度が高くなっている。また、年齢が高くなるにつれて、外食の頻度は低くなっている(図3-14)。

世帯構成別にみると、三世帯家族の世帯では、「1日2回以上(週14回以上)外食をする」「外食をしない、または週1回程度しか外食をしない」の比率が他の世帯構成に比べてともに高くなっている(図3-15)。

図 3-13 外食の頻度（性別）

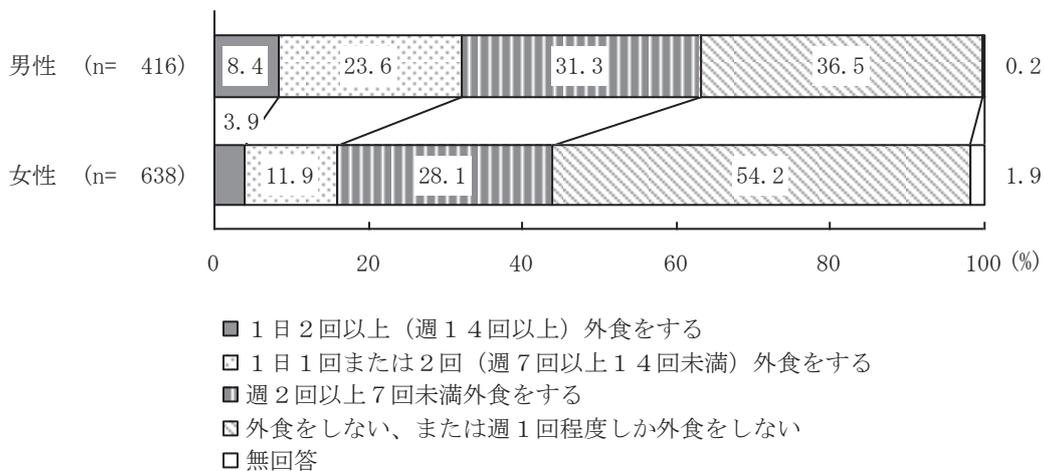


図 3-14 外食の頻度（年代別）

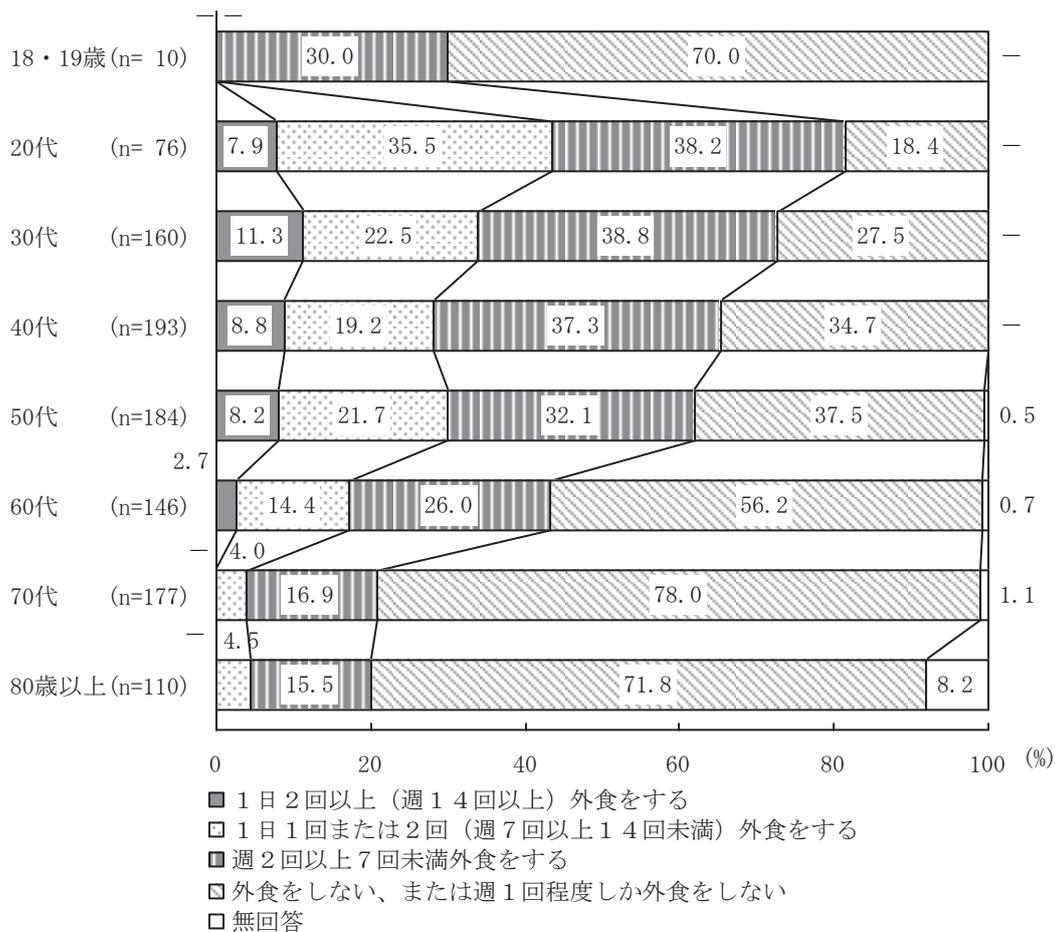
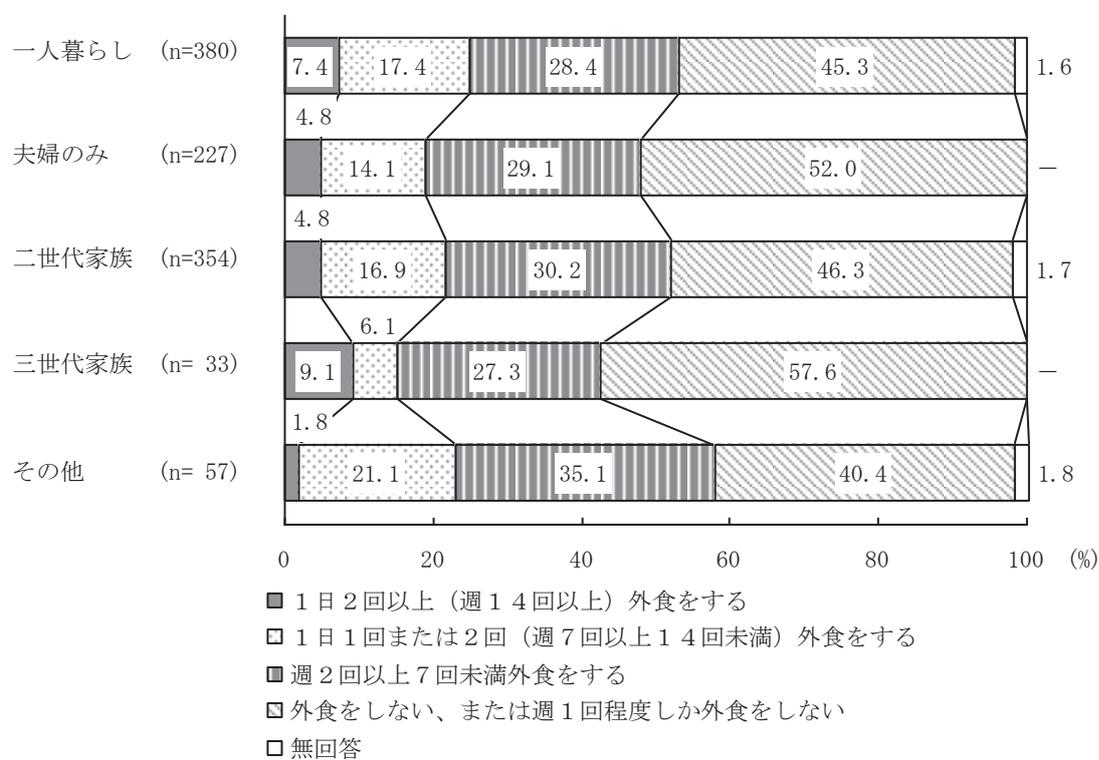
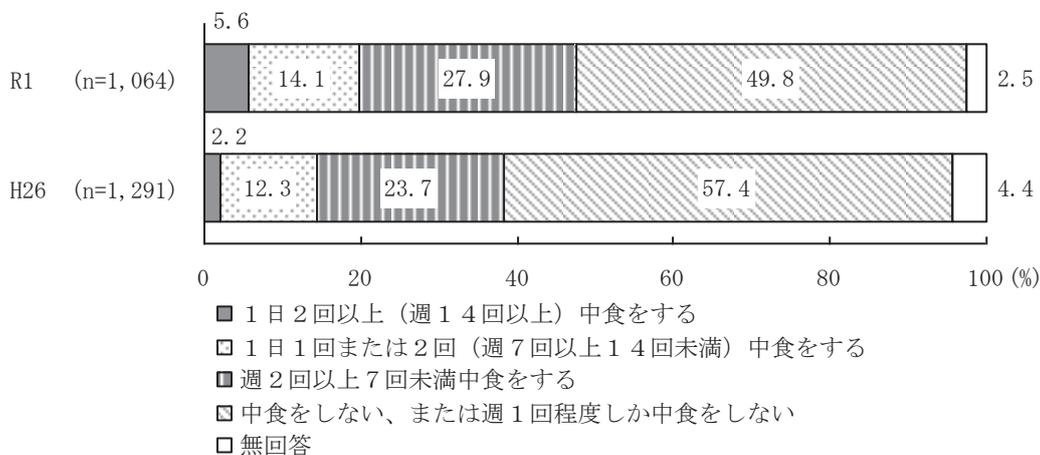


図 3-15 外食の頻度（世帯構成別）



問18 (2) あなたは、ふだん^{なかしょく}中食*をすることがありますか。(○は1つ)

図3-16 中食の頻度



*「中食^{なかしょく}」とは、弁当や惣菜など、そのまま食事として食べられる形態に調理されたものを家庭で食べることをいいます。

中食をする頻度を聞いたところ、「中食をしない、または週1回程度しか中食をしない」(49.8%)が最も高く、次いで「週2回以上7回未満中食をする」(27.9%)であった(図3-16)。

性別でみると、「中食をしない、または週1回程度しか中食をしない」の比率は、女性のほうが男性に比べて若干高くなっている。男性では「1日1回または2回(週7回以上14回未満)中食をする」の比率が、女性に比べて高くなっている。女性では「週2回以上7回未満中食をする」の比率が男性に比べて高くなっている(図3-17)。

年代別にみると、20代から30代で中食の頻度が高い。また、年齢が高くなるにつれて、「中食をしない、または週1回程度しか中食をしない」の比率が高くなっている(図3-18)。

世帯構成別にみると、一人暮らしの世帯は「1日2回以上(週14回以上)中食をする」の比率が他の世帯構成に比べて高くなっている(図3-19)。

外食および中食の頻度については、大きな違いはみられなかった(図3-20)。

図 3-17 中食の頻度（性別）

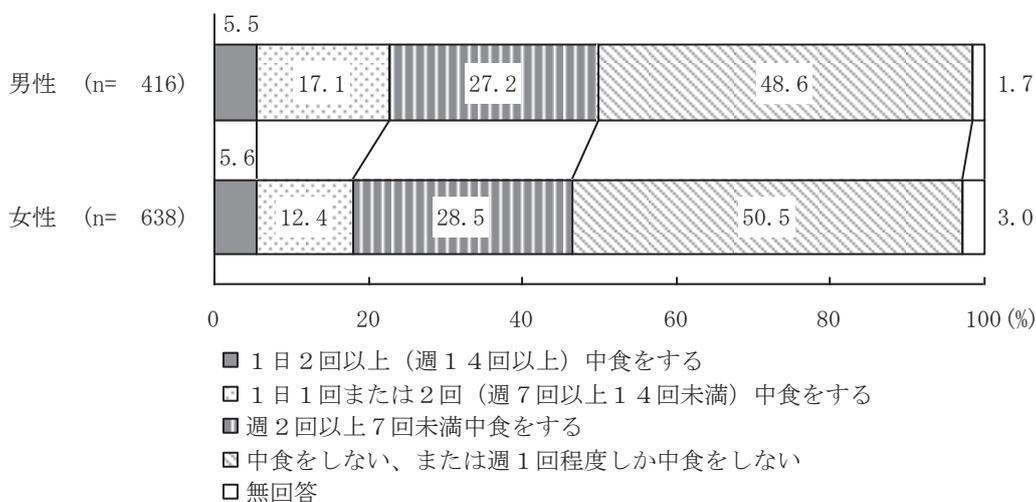


図 3-18 中食の頻度（年代別）

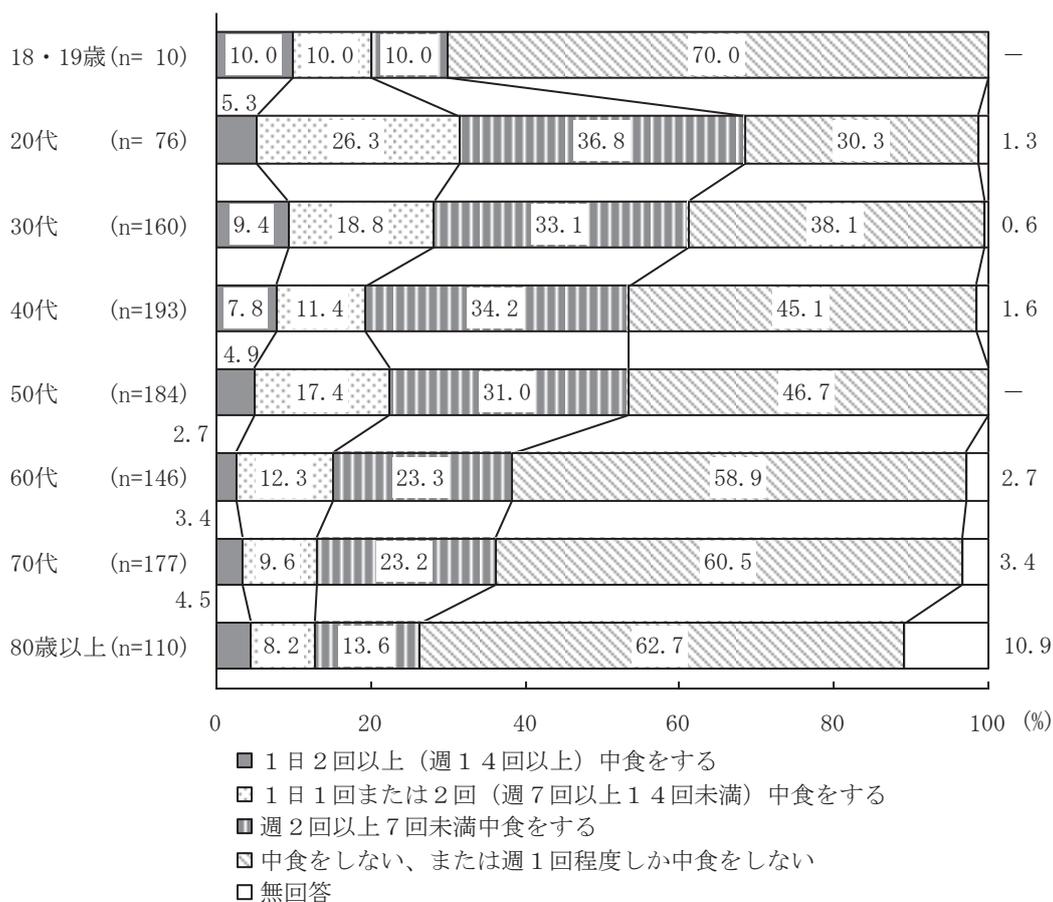


図 3-19 中食の頻度（世帯構成別）

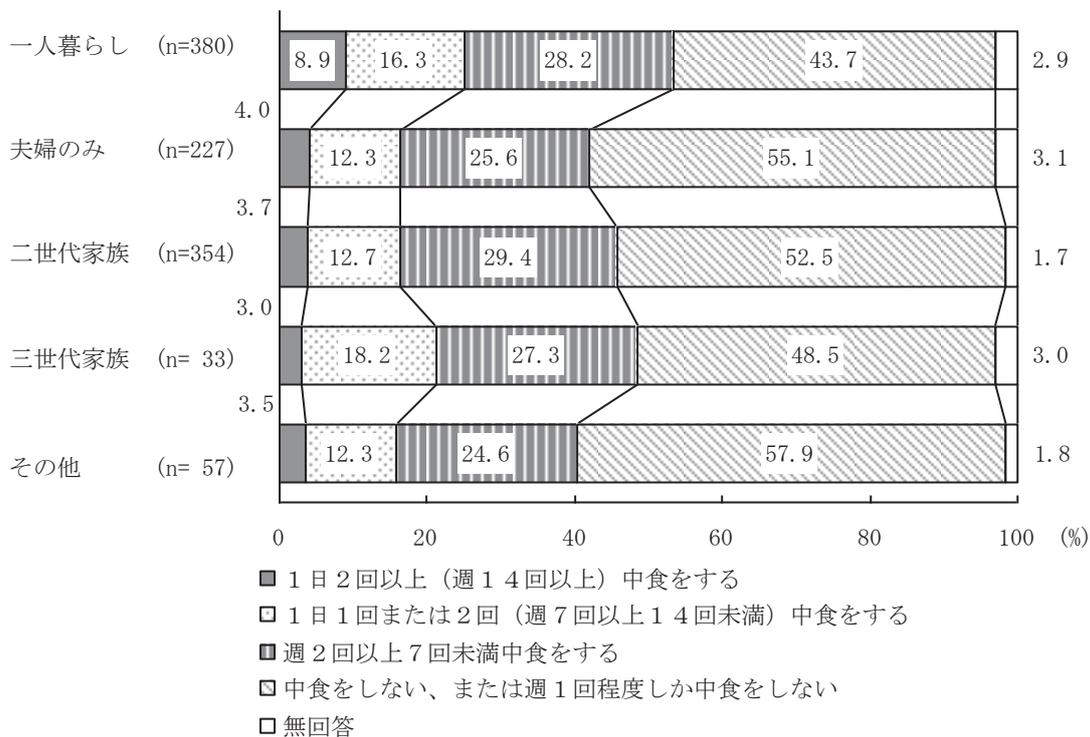
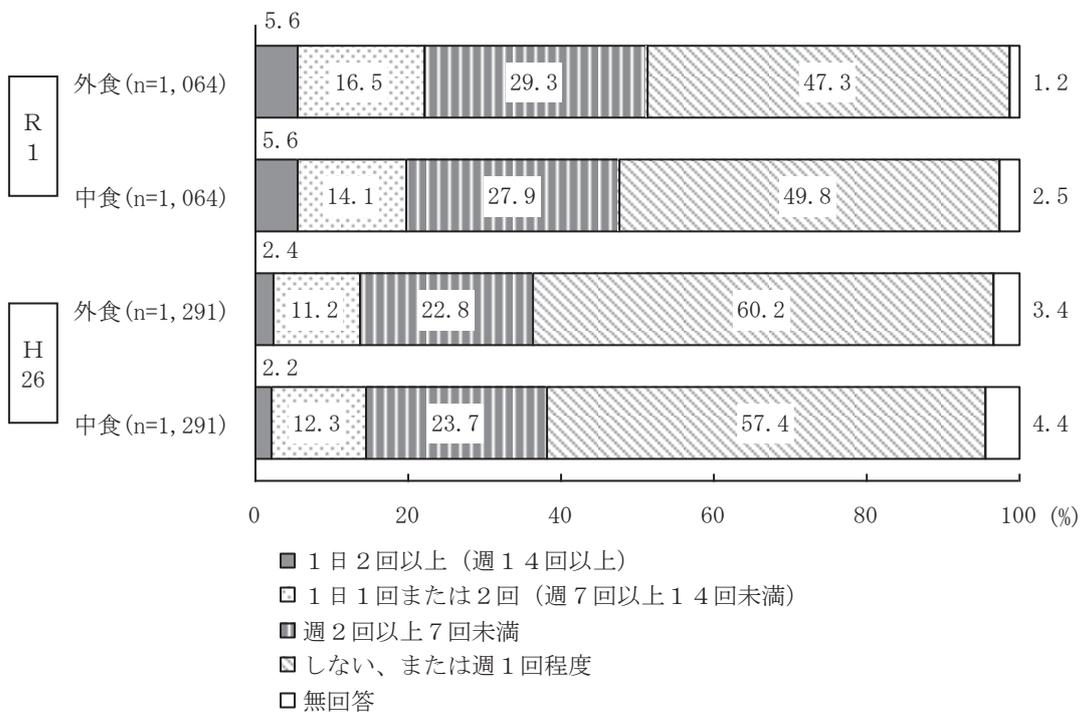
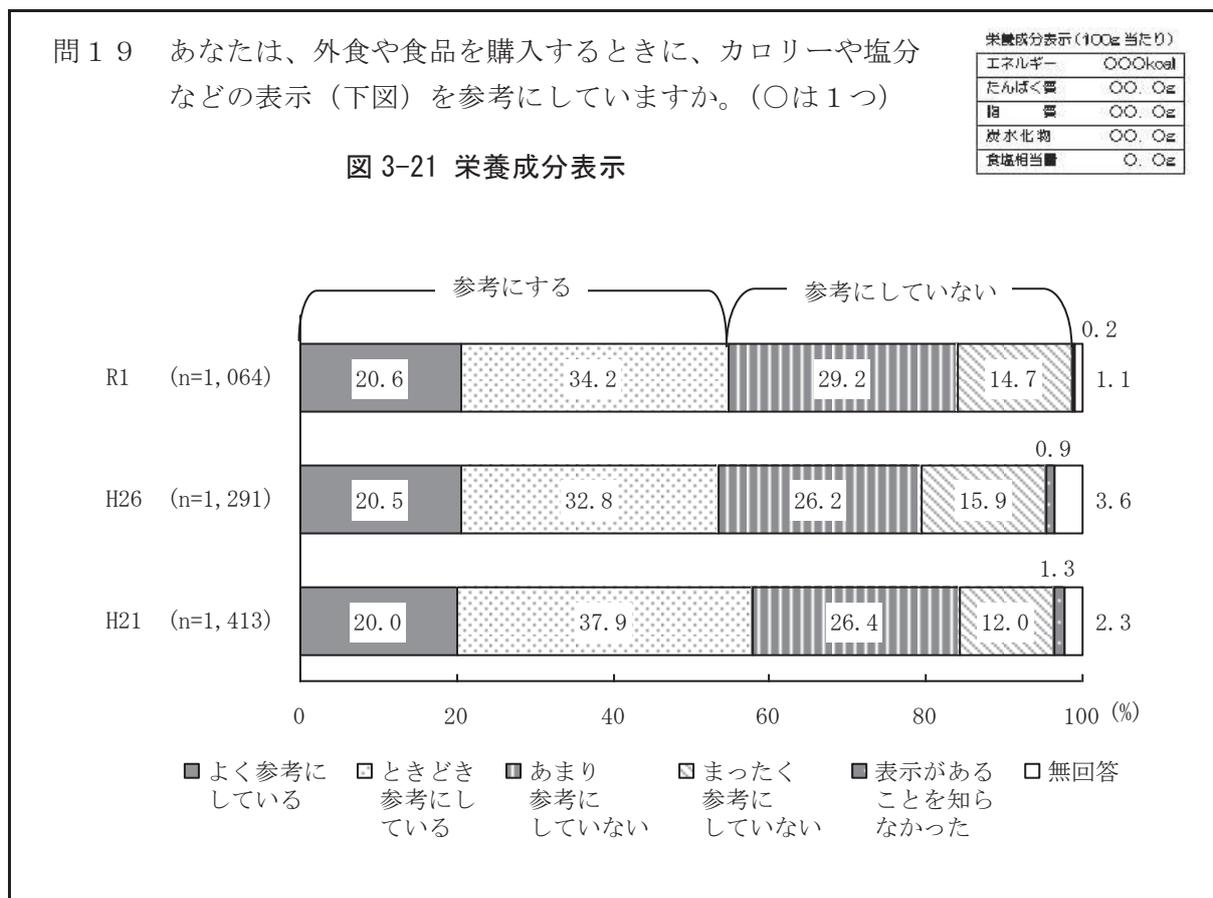


図 3-20 外食および中食の頻度



(4) 栄養成分表示

— 5割以上の方が、栄養成分表示を参考にしている —



外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしているか聞いたところ、「よく参考にしている」（20.6%）、「ときどき参考にしている」（34.2%）を合わせて『参考にする』人は5割以上となっている（図 3-21）。

性別で見ると、男性に比べて女性のほうが「よく参考にしている」と「ときどき参考にしている」の比率がそれぞれ高くなっており、性別による差が顕著にみられる（図 3-22）。

年代別にみると、30代と50代では、「よく参考にしている」と「ときどき参考にしている」を合わせた『参考にする』人の比率が6割以上と高くなっている（図 3-23）。

図 3-22 栄養成分表示（性別）

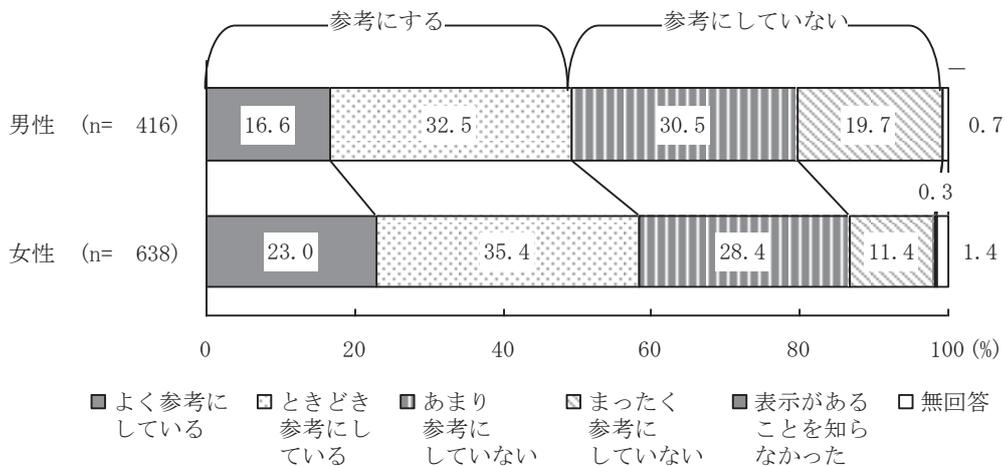
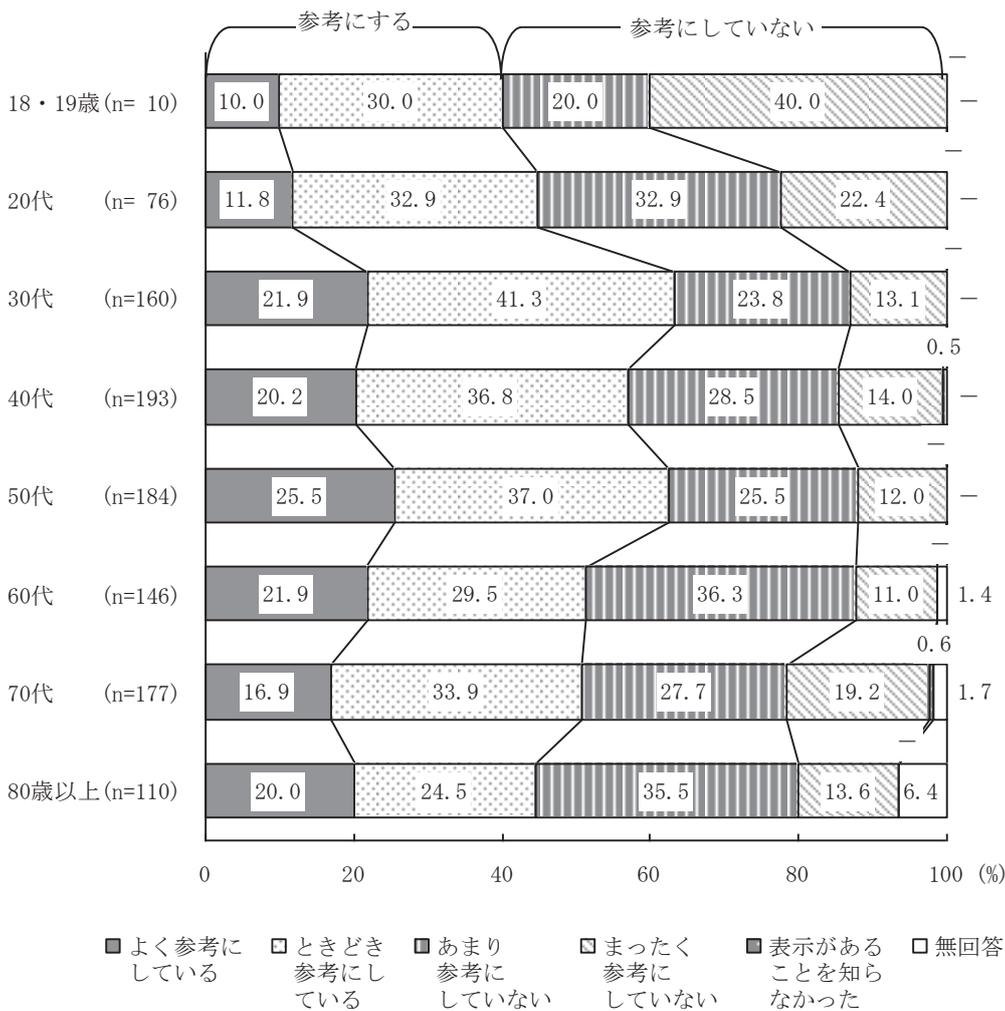


図 3-23 栄養成分表示（年代別）

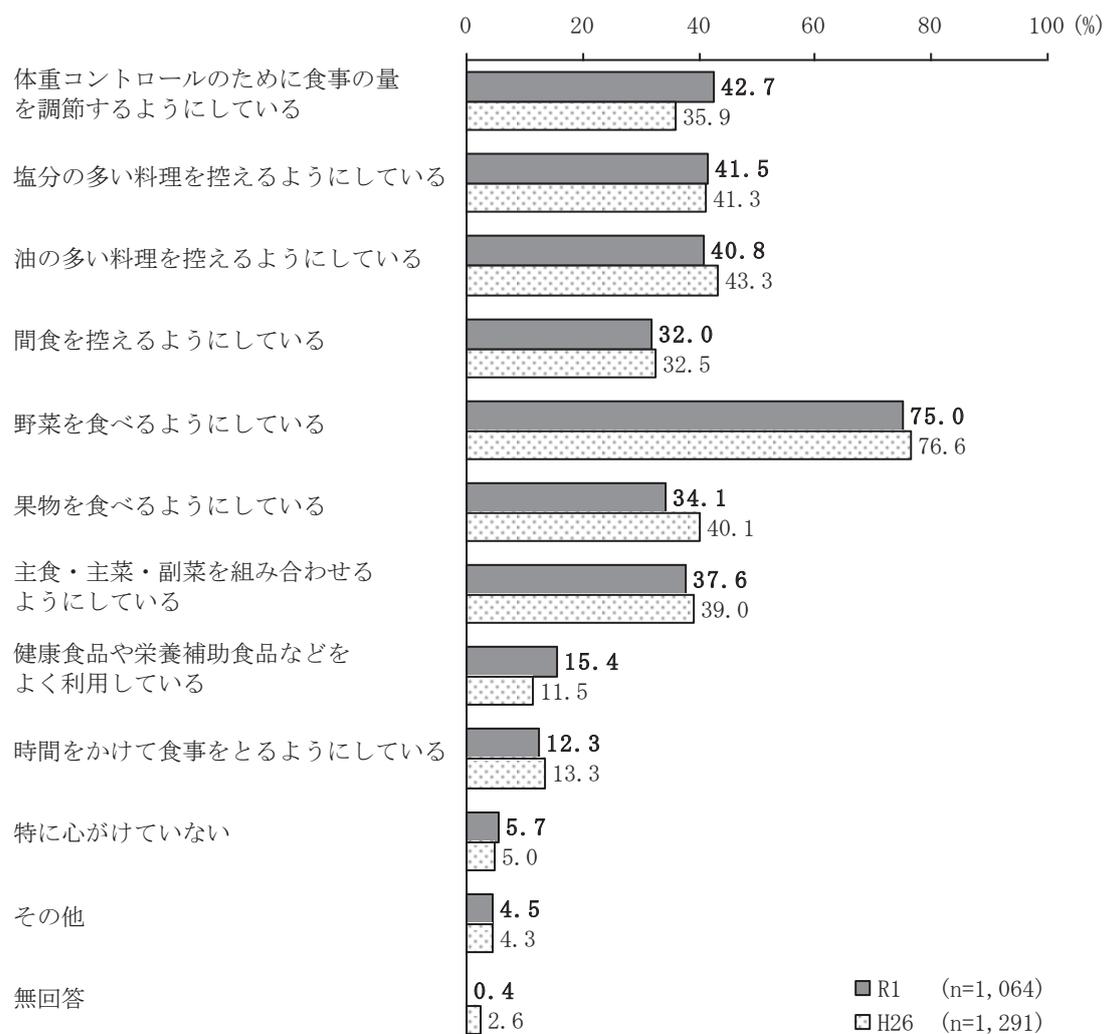


(5) ふだんの食生活で心がけていること

—ふだんの食生活で野菜を食べるように心がけている人が多い—

問20 あなたは、ふだんの食生活でどのようなことを心がけていますか。
(当てはまるものすべてに○)

図3-24 ふだんの食生活で心がけていること



ふだんの食生活で心がけていることを聞いたところ、最も高いのは「野菜を食べるようにしている」(75.0%)で、次いで「体重コントロールのために食事の量を調節するようにしている」(42.7%)、「塩分の多い料理を控えるようにしている」(41.5%)、「油の多い料理を控えるようにしている」(40.8%)、「主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている」(37.6%)、「果物を食べるようにしている」(34.1%)の順であった(図3-24)。

3. 食生活について

性別で見ると、女性のほうが男性に比べて、「野菜を食べるようにしている」「果物を食べるようにしている」「主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている」の比率が高くなっている（図 3-25）。

年代別にみると、60 代以上では「塩分の多い料理を控えるようにしている」の比率が 6 割前後と高くなっている（図 3-26）。

各回答を性・年代別にみると、「塩分の多い料理を控えるようにしている」「油の多い料理を控えるようにしている」「主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている」の比率は、男性・女性ともに 60 代、70 代、80 歳以上で高くなっている（図 3-27）。

図 3-25 ふだんの食生活で心がけていること（性別）

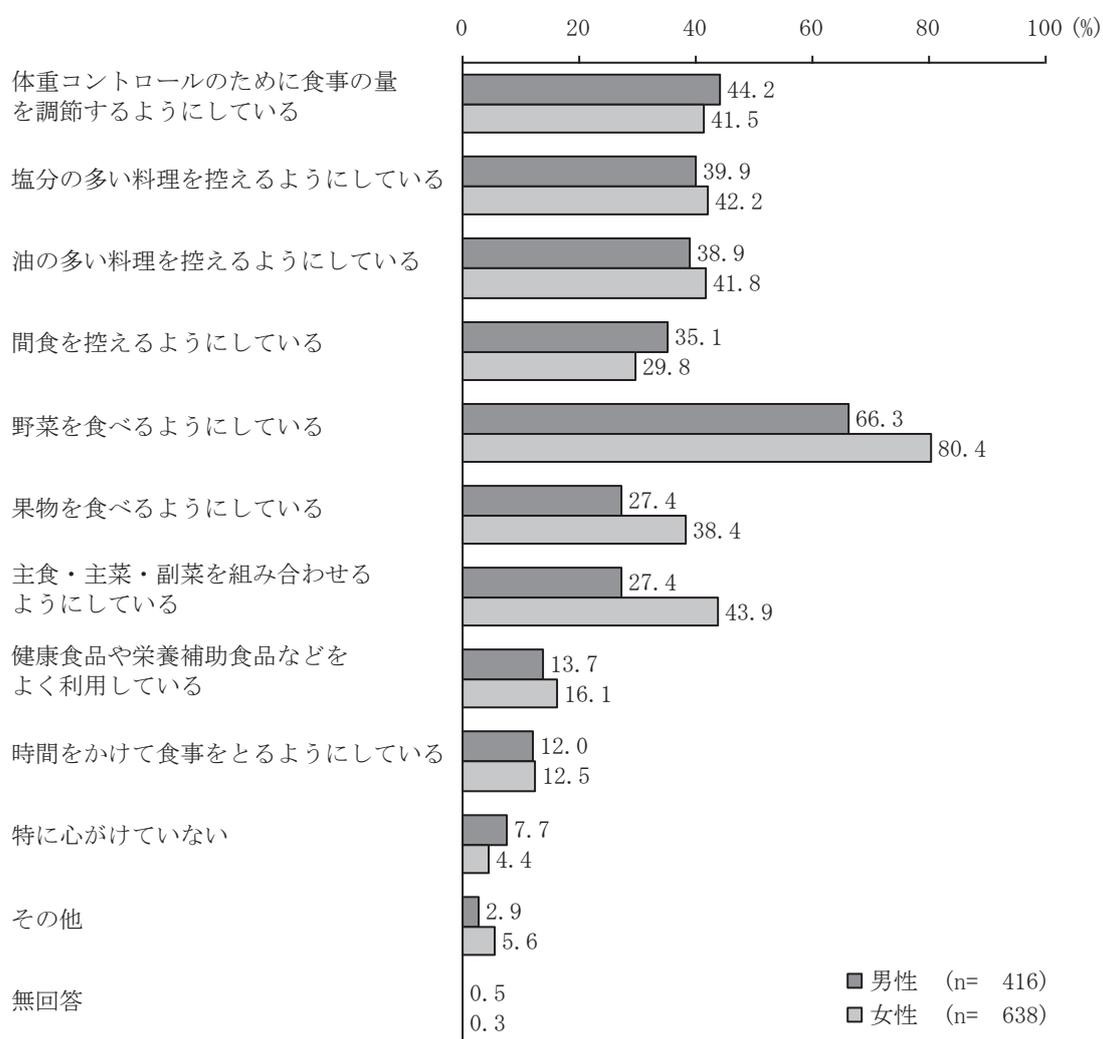
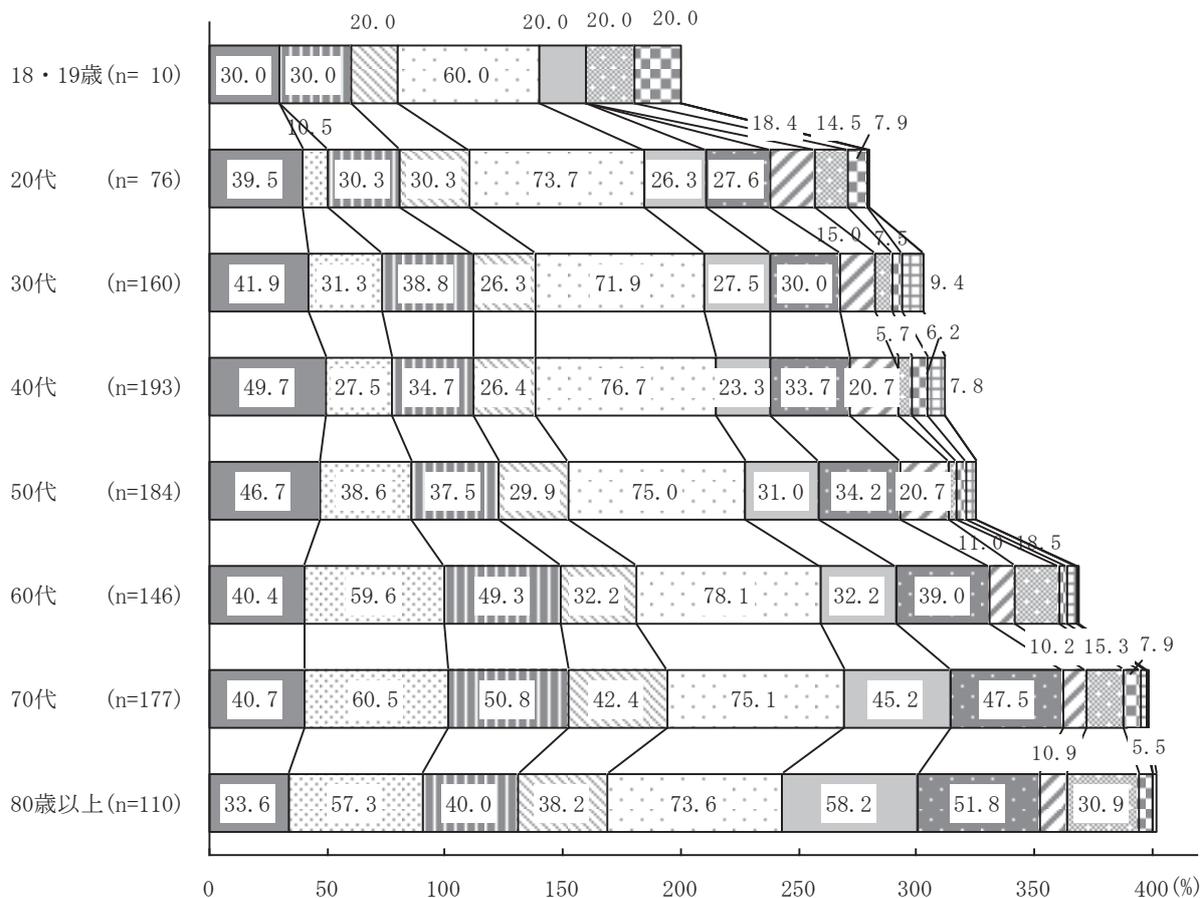


図 3-26 ふだんの食生活で心がけていること（年代別）



※5%未満は、非表示

- 体重コントロールのために食事の量を調節するようにしている
- 塩分の多い料理を控えるようにしている
- 油の多い料理を控えるようにしている
- 間食を控えるようにしている
- 野菜を食べるようにしている
- 果物を食べるようにしている
- 主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている
- 健康食品や栄養補助食品などをよく利用している
- 時間をかけて食事をとるようにしている
- 特に心がけていない
- その他
- 無回答

3. 食生活について

図 3-27 ふだんの食生活で心がけていること（性・年代別）

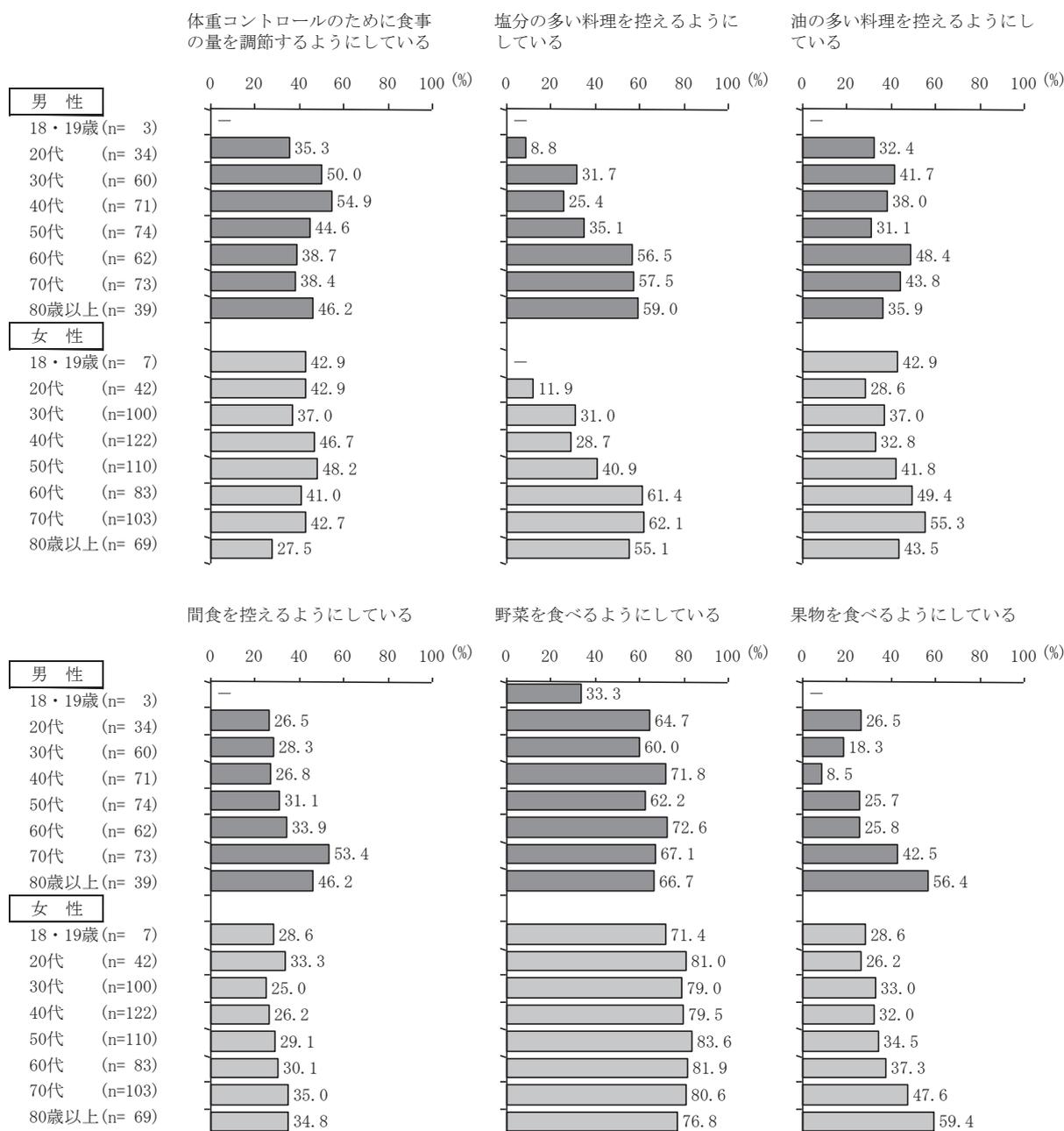
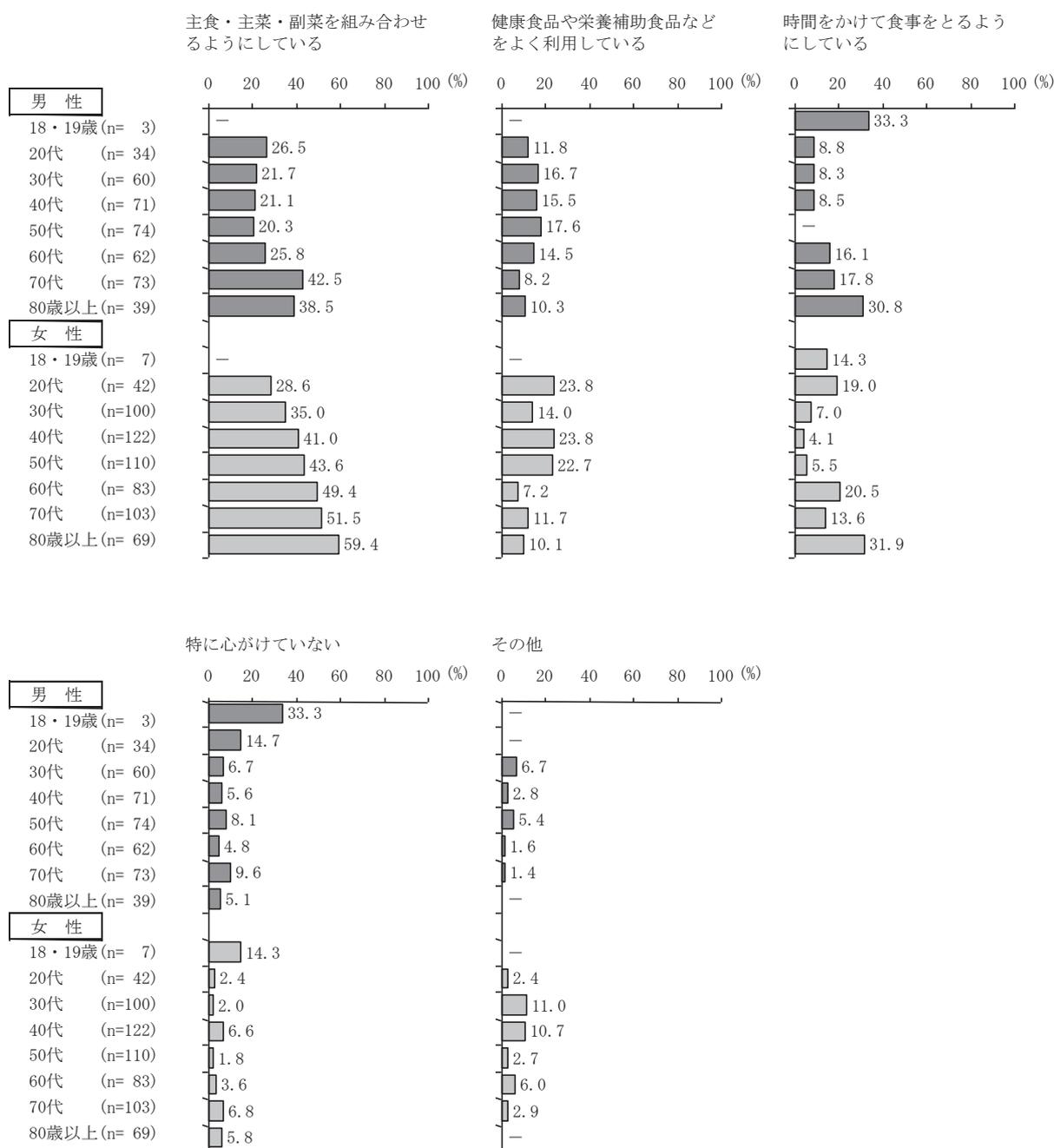


図 3-27 ふだんの食生活で心がけていること（性・年代別）つづき

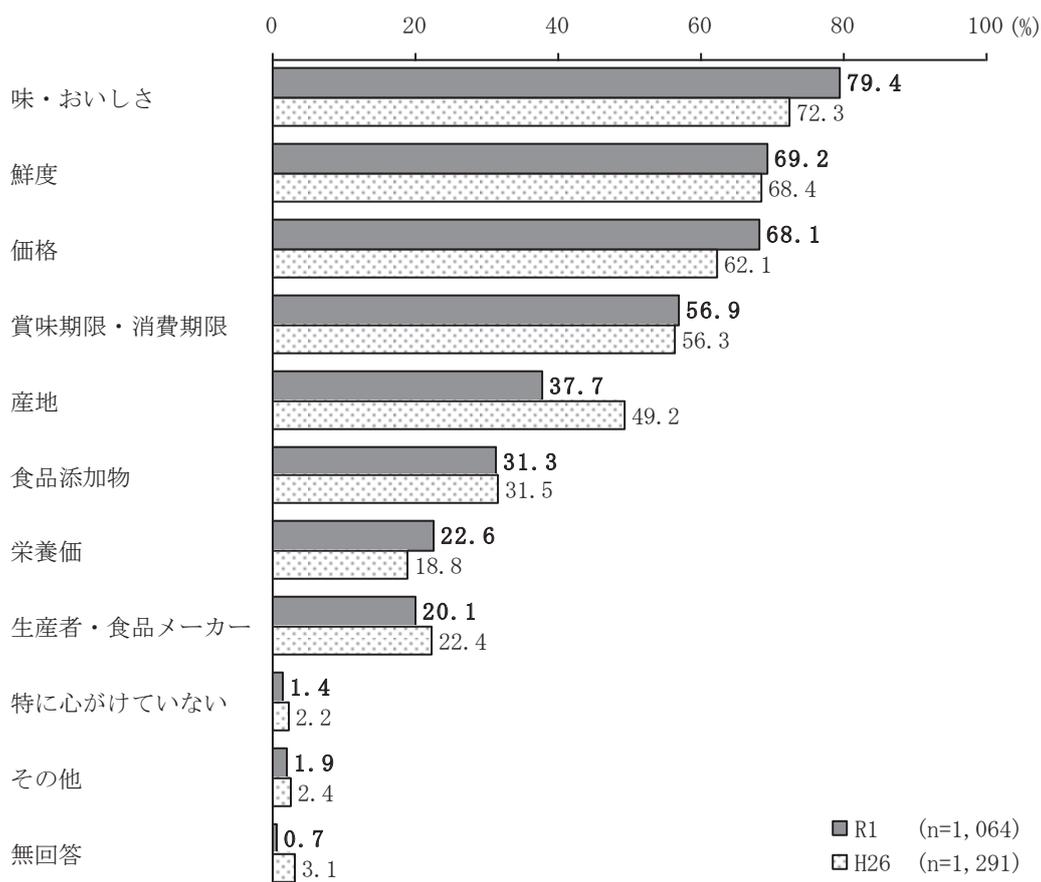


(6) 食品を購入する際に重視していること

－「味・おいしさ」を重視している人が多い－

問 2 1 あなたは、ふだん食品を購入する際にどのようなことを重視していますか。
(当てはまるものすべてに○)

図 3-28 食品を購入する際に重視していること



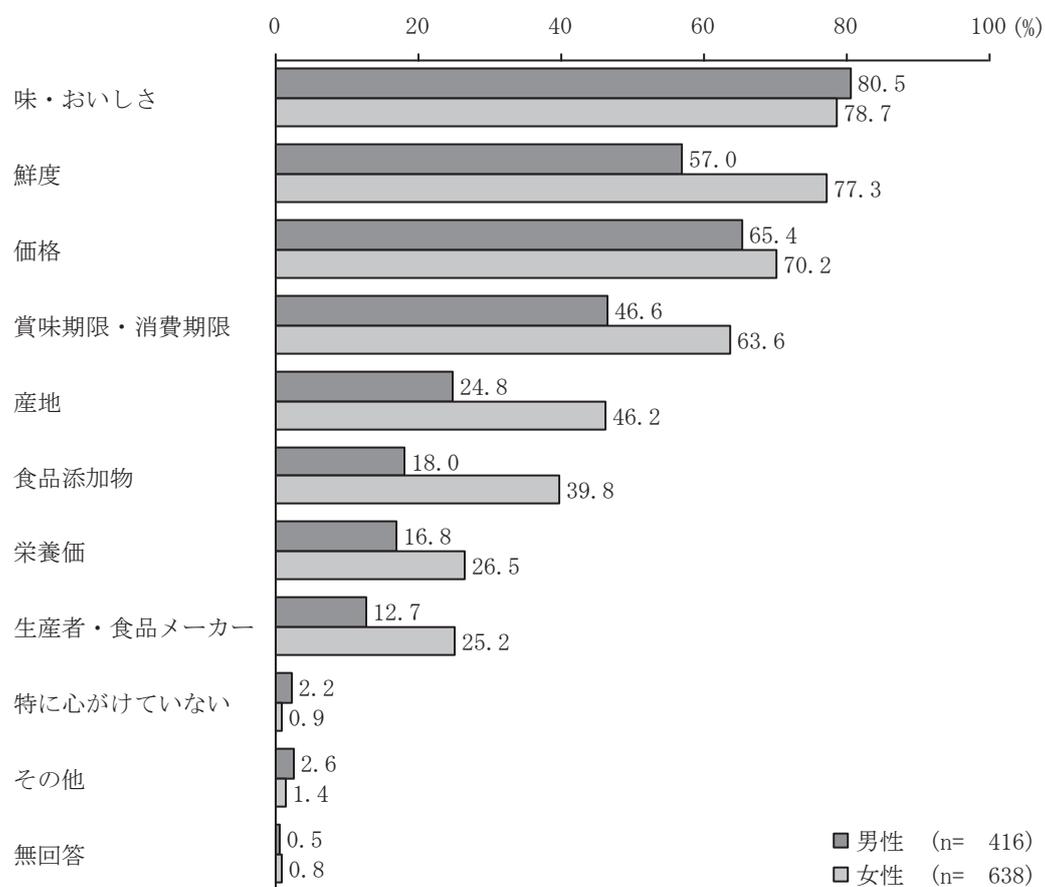
食品を購入する際にどのようなことを重視しているかを聞いたところ、最も高いのは「味・おいしさ」(79.4%)で、次いで「鮮度」(69.2%)、「価格」(68.1%)、「賞味期限・消費期限」(56.9%)、「産地」(37.7%)の順であった(図 3-28)。

性別で見ると、女性のほうが男性に比べて「鮮度」「価格」「賞味期限・消費期限」「産地」「栄養価」「生産者・食品メーカー」「食品添加物」のそれぞれで比率が高くなっている(図 3-29)。

年代別にみると、20代から50代では「味・おいしさ」の比率が8割を超えて高くなっている。また、70代以上では「鮮度」が8割以上となっている(図 3-30)。

世帯構成別にみると、「味・おいしさ」「鮮度」「価格」の比率がそれぞれ5割以上となっている(図 3-31)。

図 3-29 食品を購入する際に重視していること（性別）



3. 食生活について

図 3-30 食品を購入する際に重視していること（年代別）

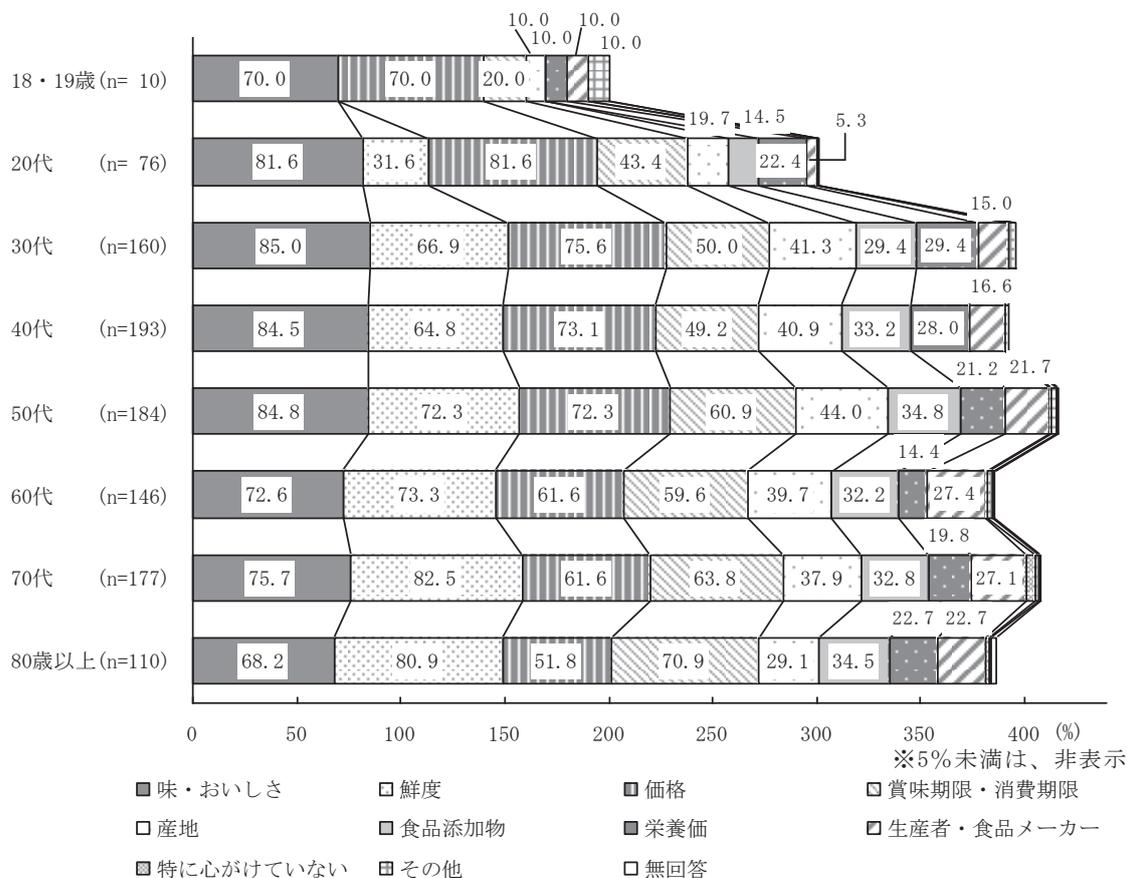
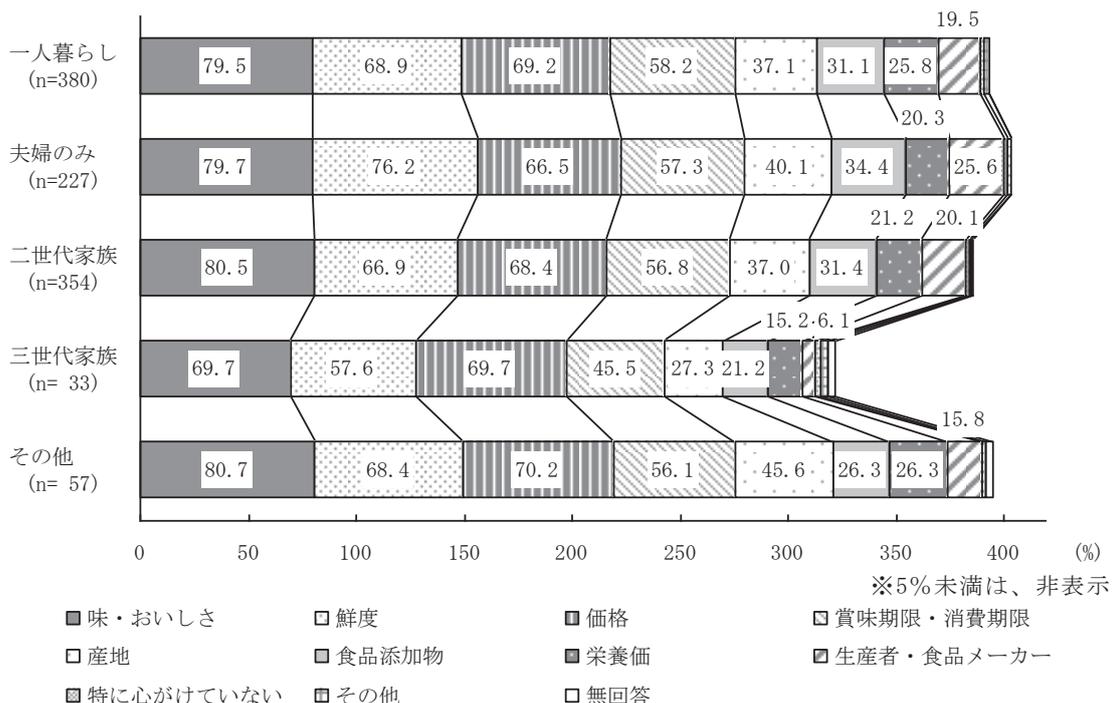


図 3-31 食品を購入する際に重視していること（世帯構成別）

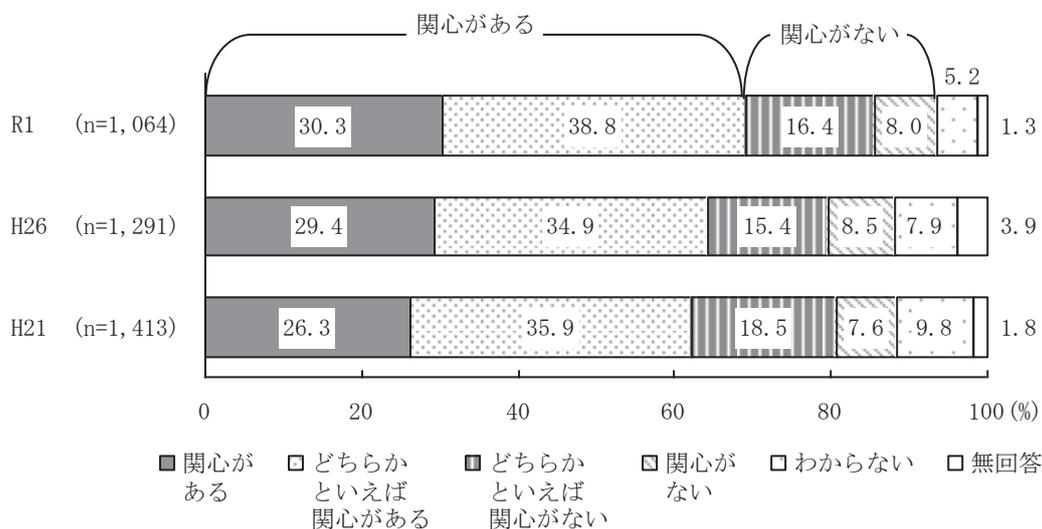


(7) 食育への関心

－ 7 割近くの人が、食育に関心を持っている－

問 2 2 あなたは、「食育*」について関心がありますか。(○は1つ)

図 3-32 食育への関心



*「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

「食育」についての関心を聞いたところ、「関心がある」(30.3%)と「どちらかといえば関心がある」(38.8%)を合わせて、7割近くの人が食育に関心を持っている(図3-32)。

性別で見ると、女性のほうが男性に比べて「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」と回答した比率がどちらも高くなっている(図3-33)。

年代別にみると、30代では「関心がある」と回答した比率が高い(図3-34)。

図 3-33 食育への関心（性別）

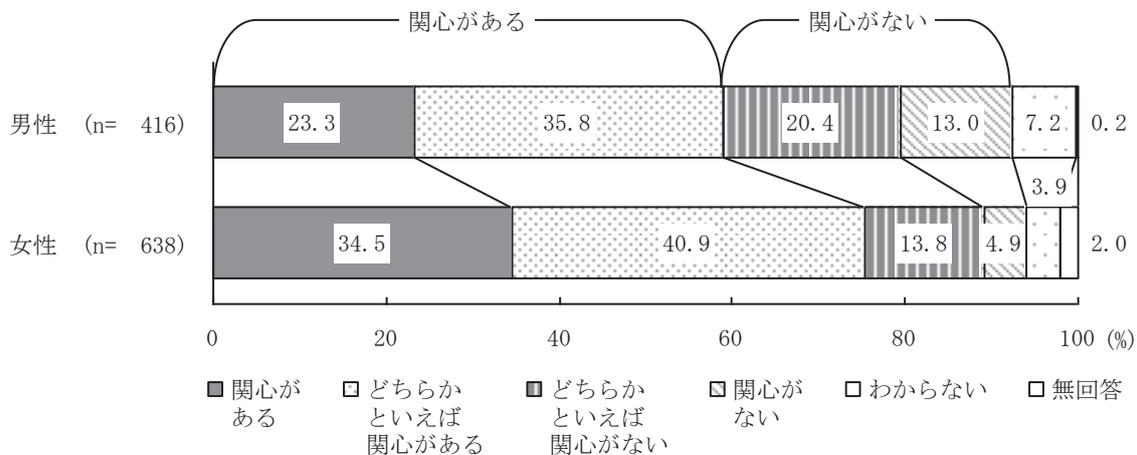
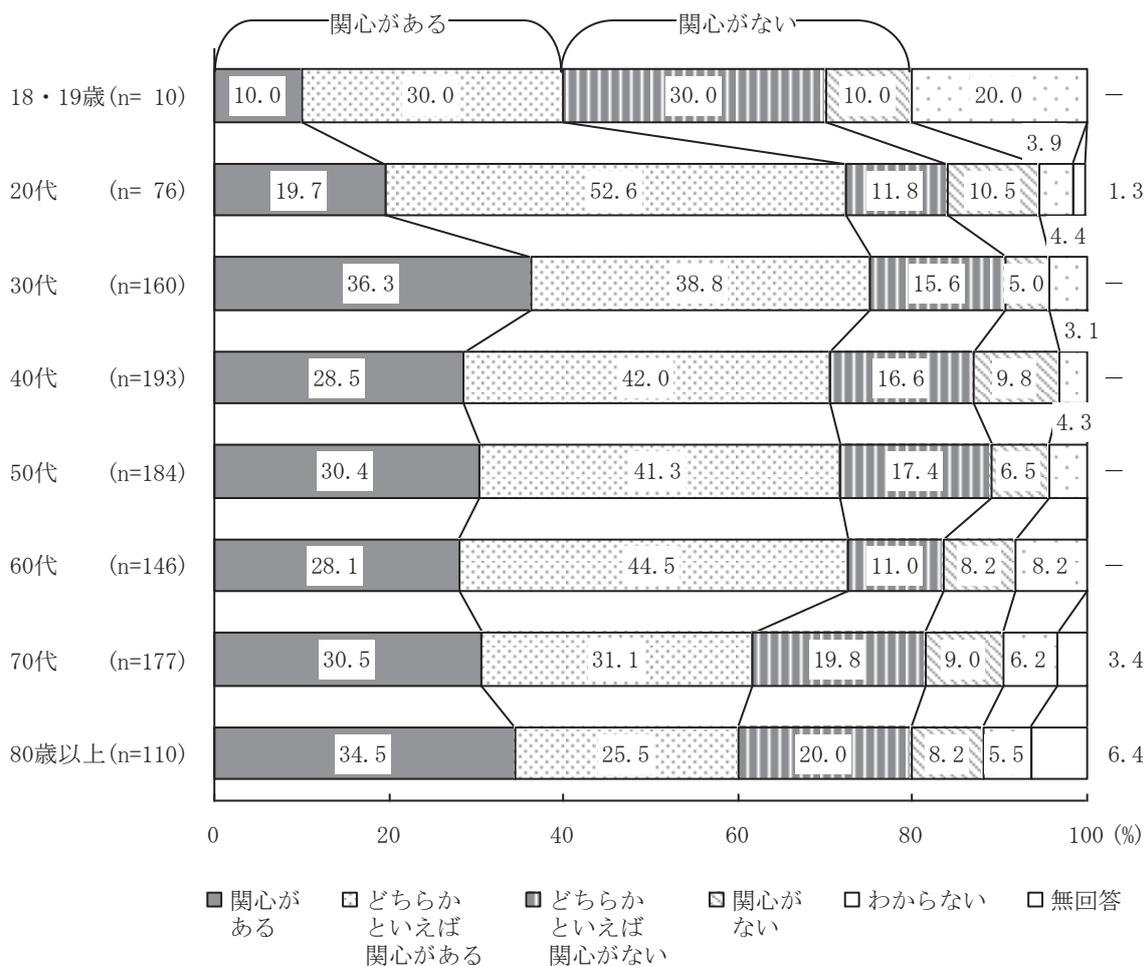


図 3-34 食育への関心（年代別）

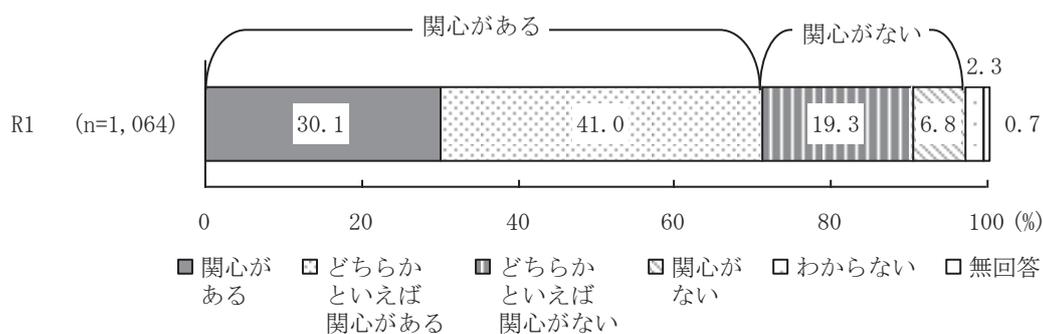


(8) 食べ方への関心

—食べ方への関心は、女性のほうが男性に比べて高い—

問23 あなたは、よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心がありますか。
(○は1つ)

図3-35 食べ方への関心



よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心があるかどうかを聞いたところ、「どちらかといえば関心がある」が41.0%で最も多く、次いで「関心がある」が30.1%であった(図3-35)。

性別で見ると、女性のほうが男性に比べて、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」のどちらも比率が高くなっている(図3-36)。

年代別にみると、80歳以上では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』人の比率が、他の年代に比べて高い(図3-37)。

図 3-36 食べ方への関心（性別）

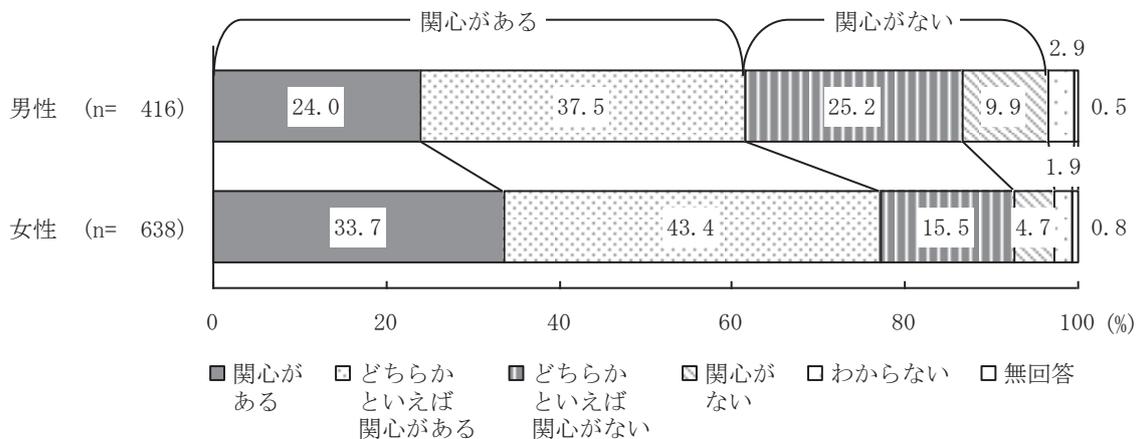
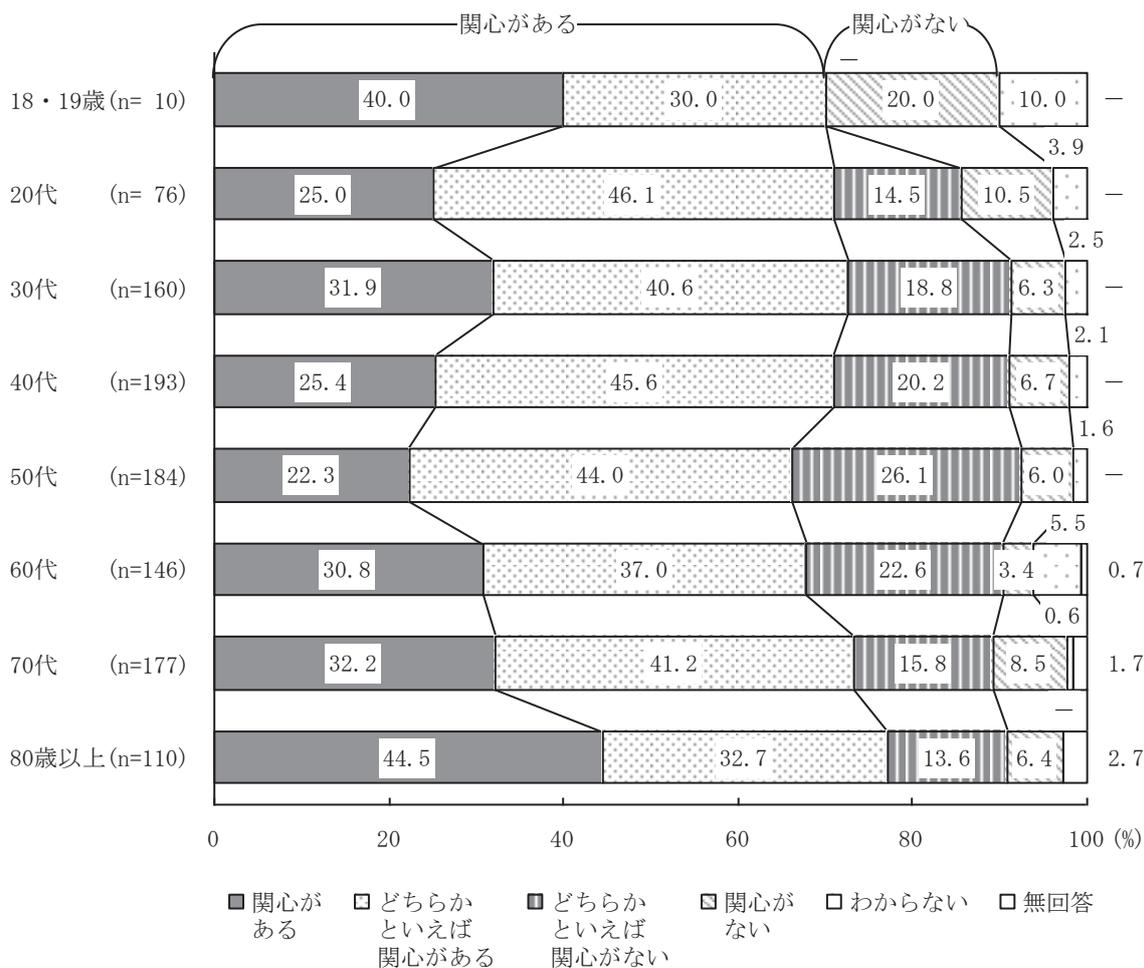


図 3-37 食べ方への関心（年代別）



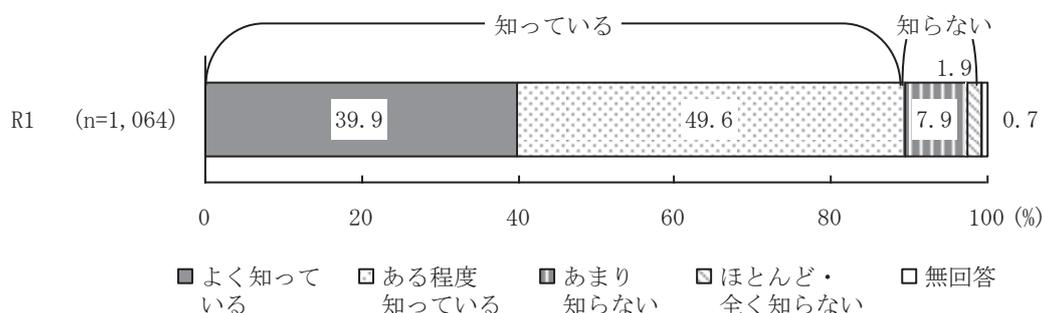
(9) 「食品ロス」の認知度

— 9割近くの人が、「食品ロス」について知っている —

日本では年間約2,759万トン*の食品廃棄物等が排出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は約643万トン*と試算され、「食品ロス」が資源・環境等の観点から大きな問題となっています。
（*環境省「平成28年度推計」）

問24 (1) あなたは、こうした「食品ロス」という問題を知っていますか。
(○は1つ)

図3-38 「食品ロス」の認知度



食品ロスについて聞いたところ、「よく知っている」(39.9%)と「ある程度知っている」(49.6%)を合わせて、『知っている』人は9割近くとなっている(図3-38)。

性別で見ると、男性、女性ともに「ある程度知っている」の比率が最も高くなっており、男女による大きな差はみられない(図3-39)。

年代別にみると、70代以上では、「よく知っている」の比率が5割以上であり、他の年代に比べて高くなっている(図3-40)。

図 3-39 「食品ロス」の認知度（性別）

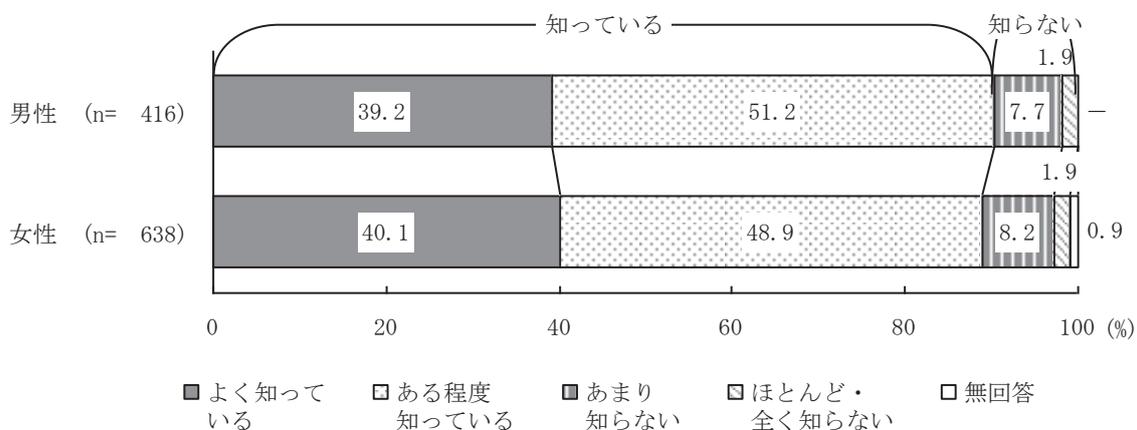
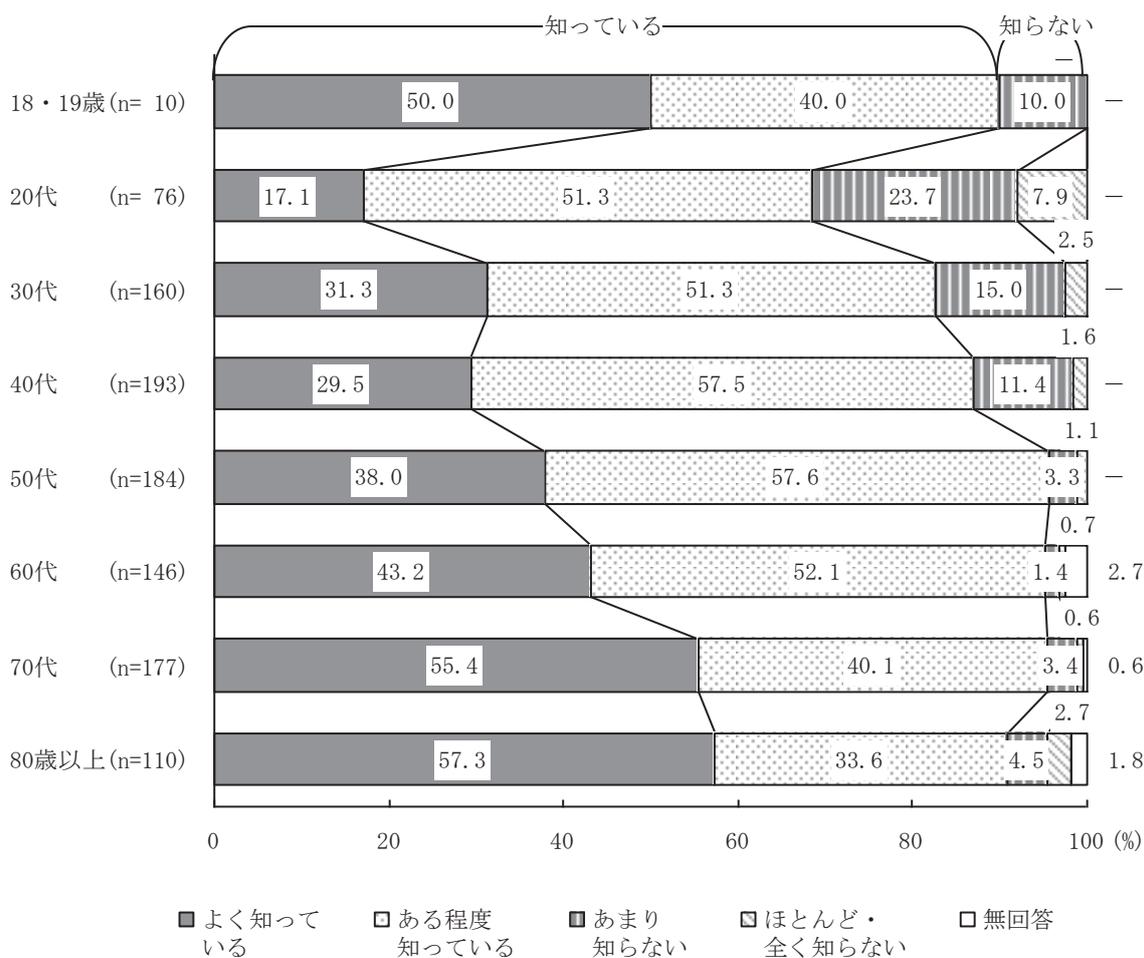
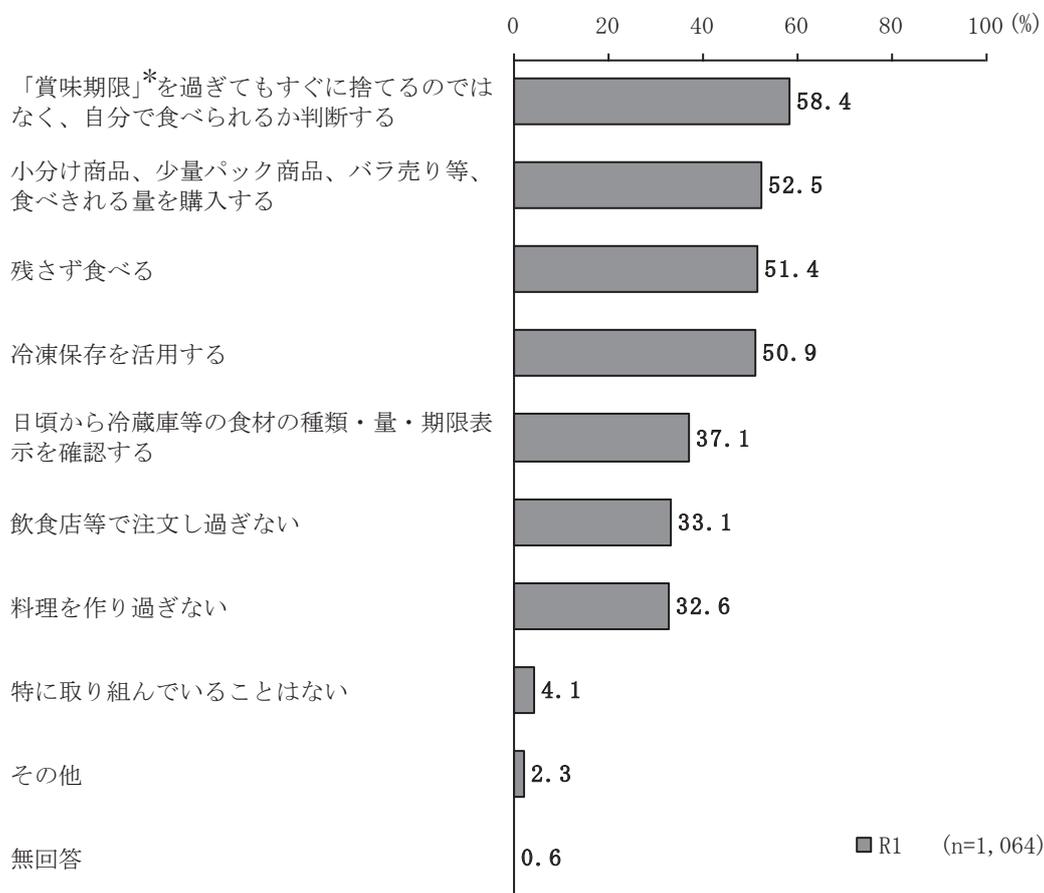


図 3-40 「食品ロス」の認知度（年代別）



問 2 4 (2) あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。(当てはまるものすべてに○)

図 3-41 「食品ロス」軽減の取組



*「賞味期限」は、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「品質が変わらずにおいしく食べることができる期限」のことで、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるというわけではありません。

食品ロスを軽減するために取り組んでいることについて聞いたところ、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」が 58.4%で最も多く、次いで「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する」(52.5%)、「残さず食べる」(51.4%)、「冷凍保存を活用する」(50.9%)であった(図 3-41)。

性別で見ると、「飲食店等で注文し過ぎない」と「残さず食べる」を除く全ての項目において、男性に比べて女性の比率が高くなっている(図 3-42)。

年代別にみると、50代以下で「残さず食べる」の比率が5割以上となっており、60代以上で、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」の比率が6割以上となっている(図 3-43)。

図 3-42 「食品ロス」軽減の取組（性別）

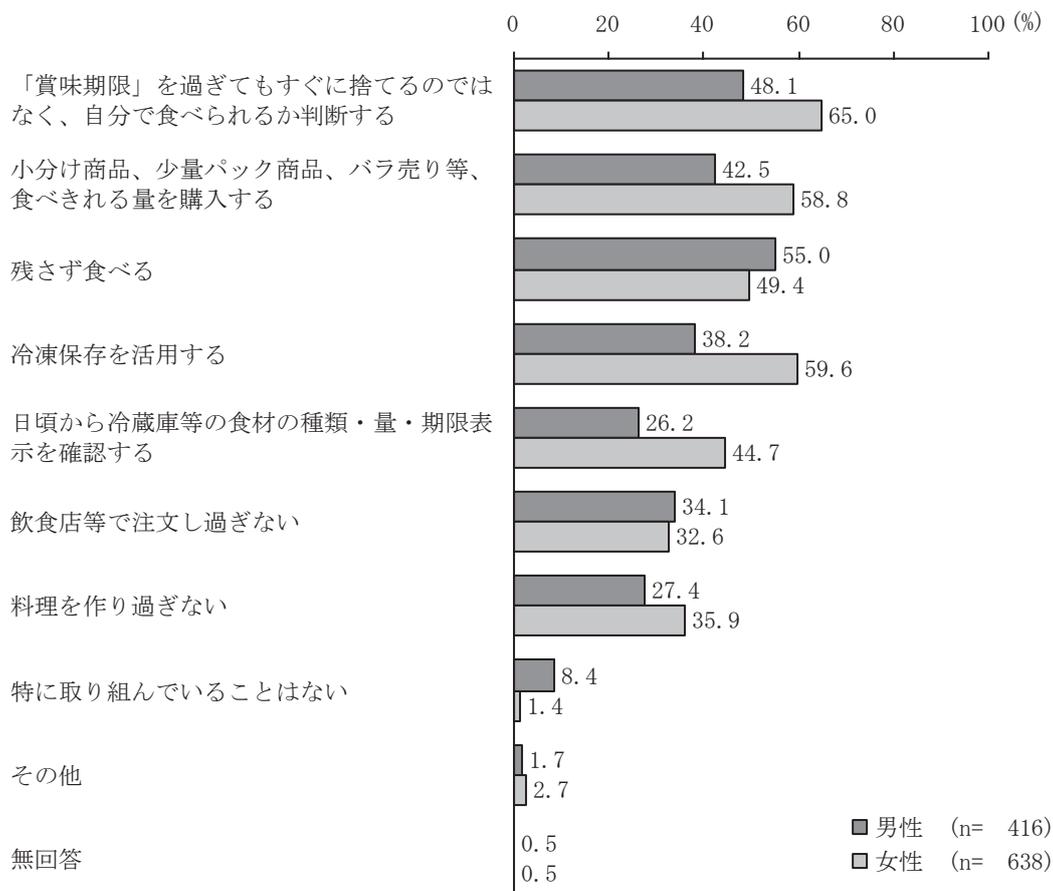
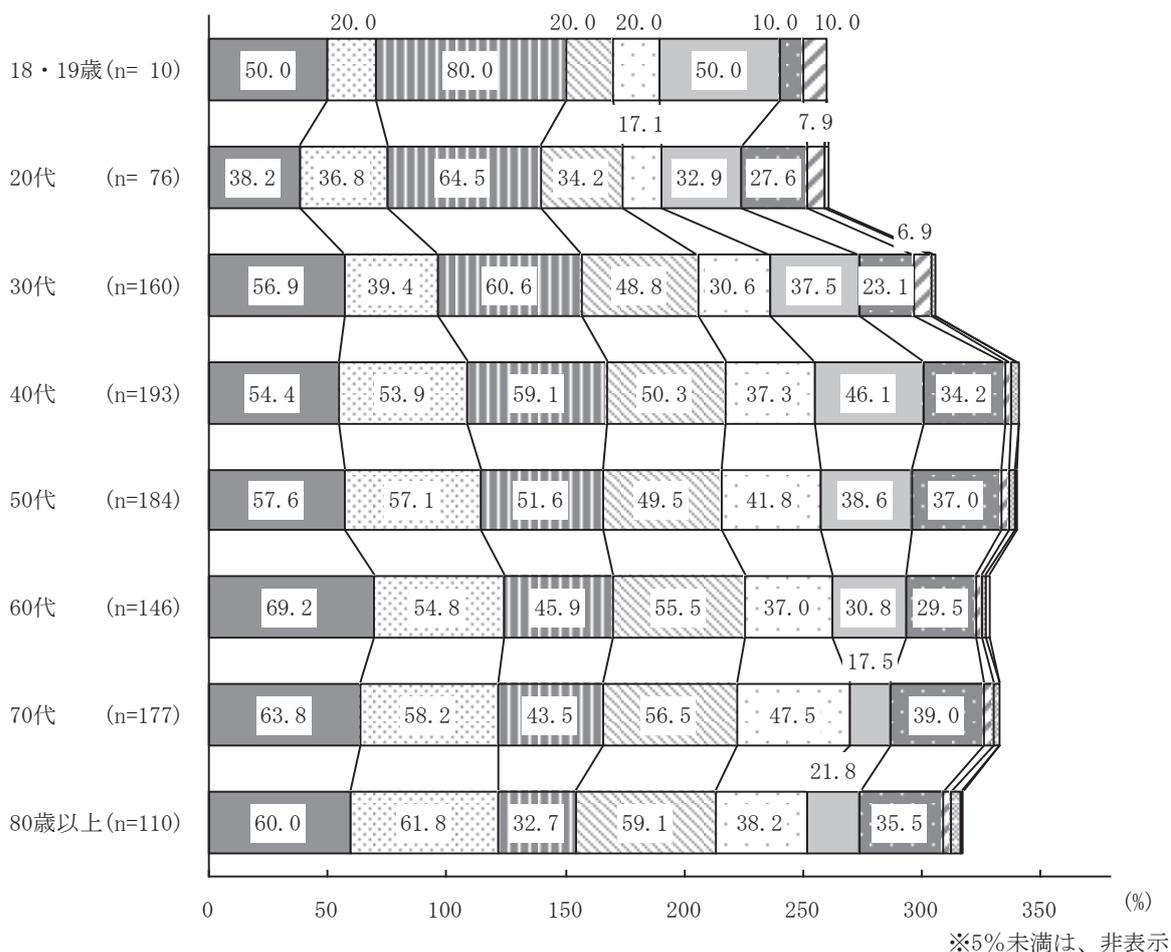


図 3-43 「食品ロス」軽減の取組（年代別）



- 「賞味期限」を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
- 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する
- 残さず食べる
- 冷凍保存を活用する
- 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
- 飲食店等で注文し過ぎない
- 料理を作り過ぎない
- 特に取り組んでいることはない
- その他
- 無回答

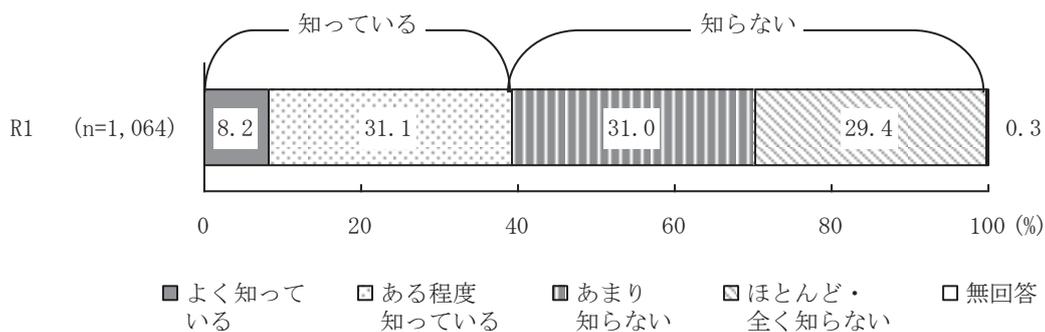
(10) 「フードバンク活動」の認知度

— 4割近くの人が、「フードバンク活動」を知っている —

「フードバンク活動」(フードドライブとも呼ばれます)とは、家庭などで余った食品や、食品の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設などへ無料で提供する社会福祉活動です。

問25 (1) あなたは、こうした活動を知っていますか。(○は1つ)

図3-44 「フードバンク活動」の認知度



「フードバンク活動」について聞いたところ、「よく知っている」(8.2%)と「ある程度知っている」(31.1%)を合わせて、『知っている』人は4割近くとなっている(図3-44)。

性別で見ると、女性のほうが男性に比べて「よく知っている」「ある程度知っている」の比率が高くなっている(図3-45)。

年代別にみると、50代から70代で「よく知っている」「ある程度知っている」の比率が高くなっている(図3-46)。

図 3-45 「フードバンク活動」の認知度（性別）

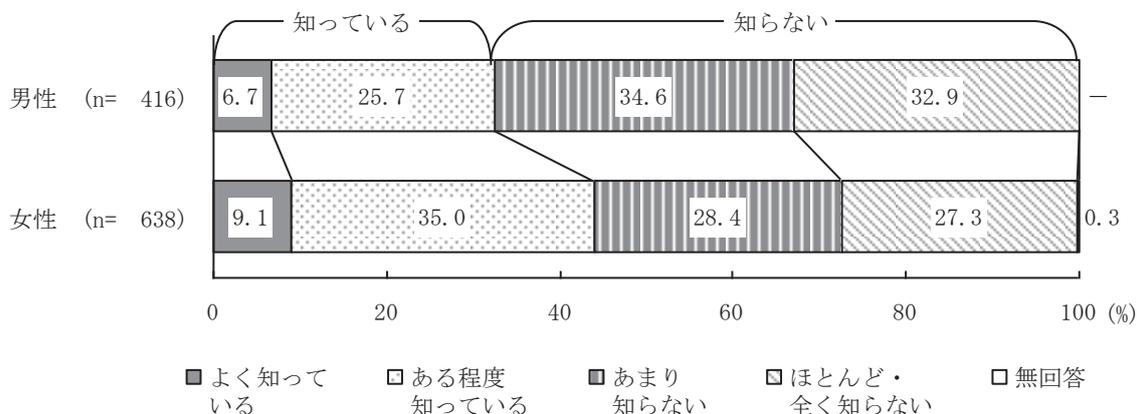
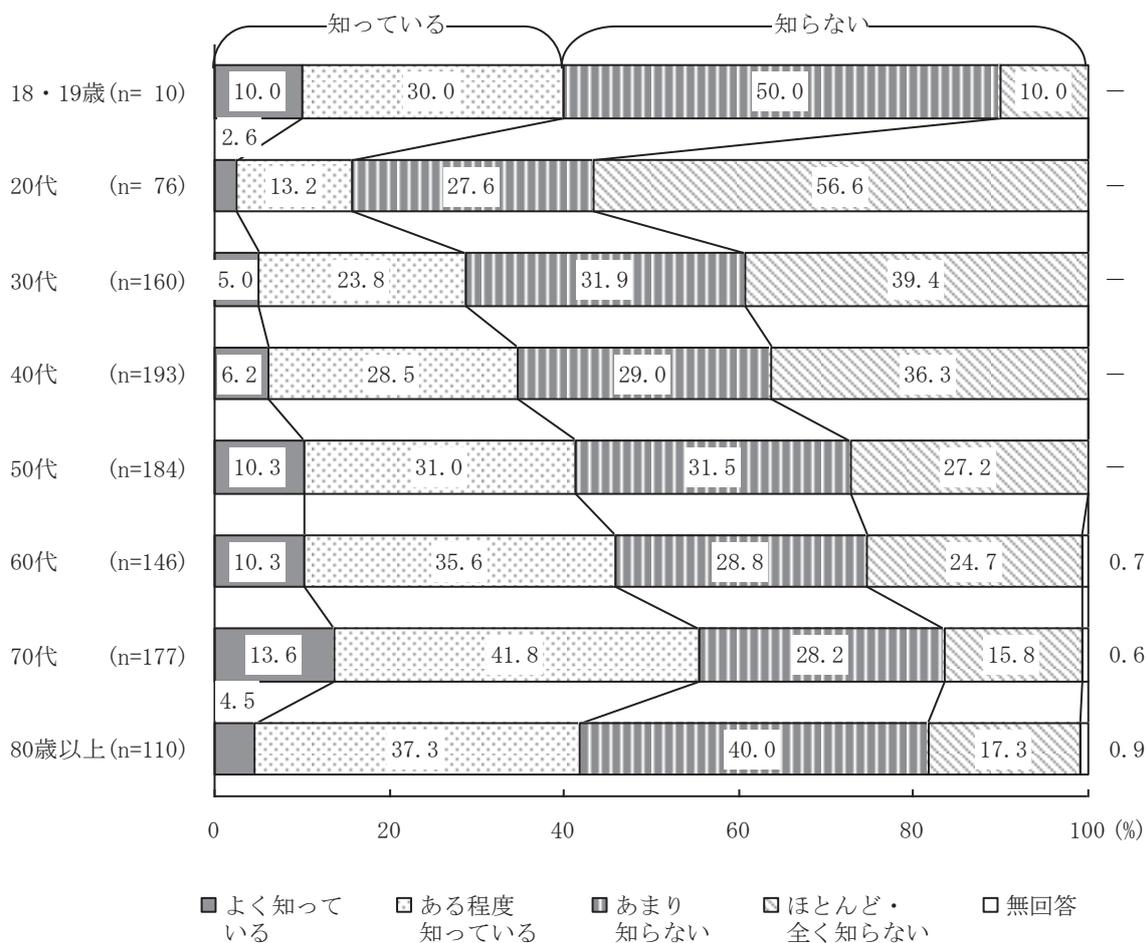
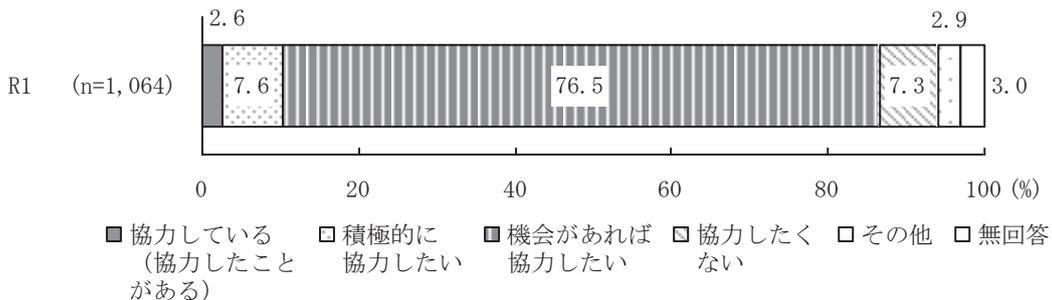


図 3-46 「フードバンク活動」の認知度（年代別）



問 2 5 (2) あなたは、こうした活動に協力したいと思いますか。(○は1つ)

図 3-47 フードバンク活動への協力



「フードバンク活動」に対する協力意向について聞いたところ、「機会があれば協力したい」が76.5%と最も多く、次いで「積極的に協力したい」(7.6%)、「協力したくない」(7.3%)であった(図3-47)。

性別で見ると、女性では「協力している(協力したことがある)」と「積極的に協力したい」の比率が、男性に比べて高くなっている(図3-48)。

年代別にみると、30代から50代で、「積極的に協力したい」の比率が1割近くに上っている(図3-49)。

図 3-48 フードバンク活動への協力（性別）

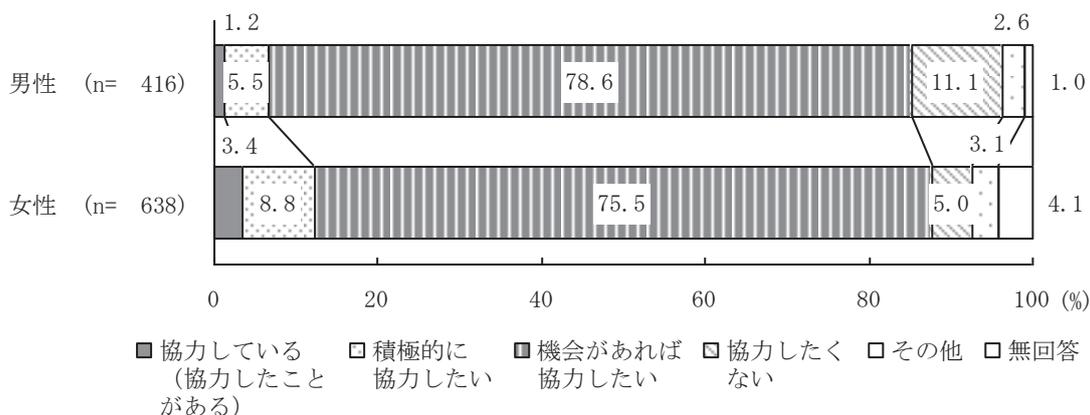
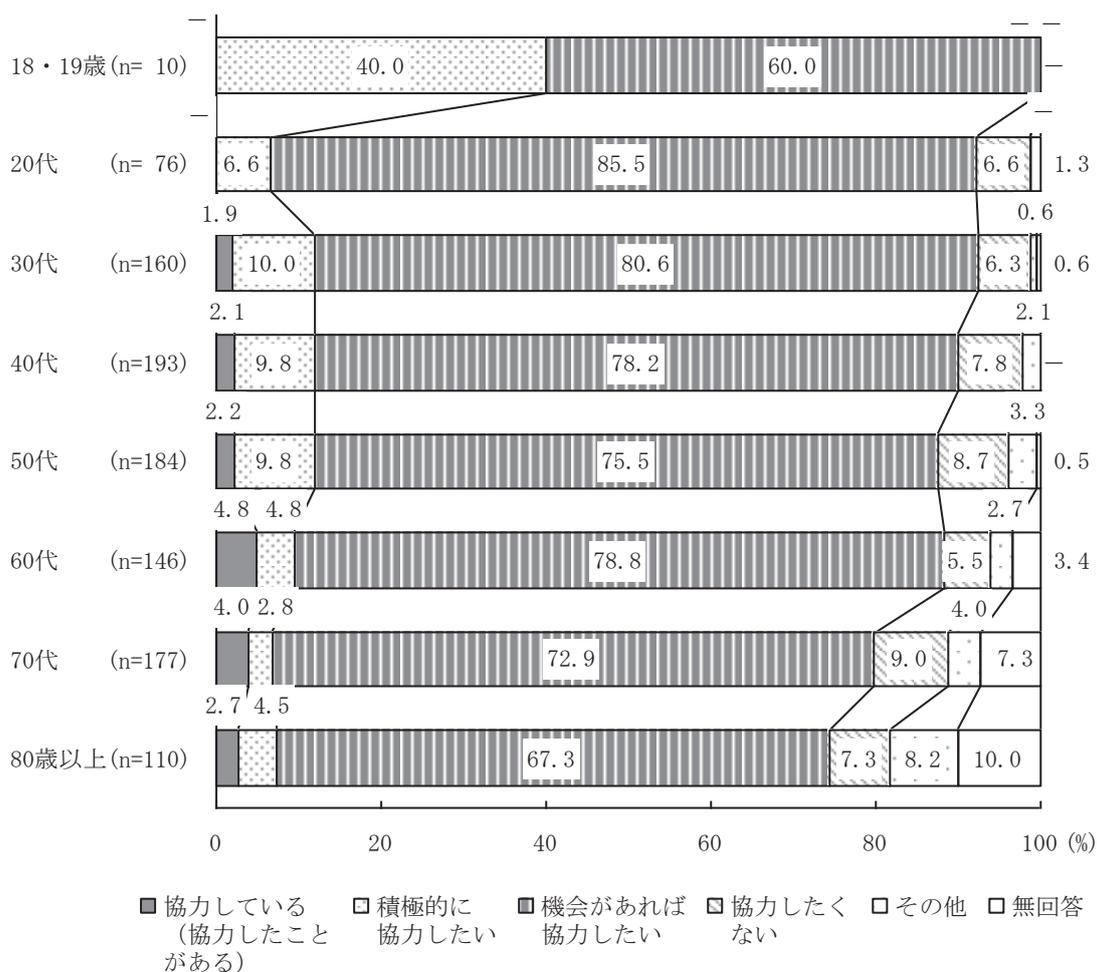


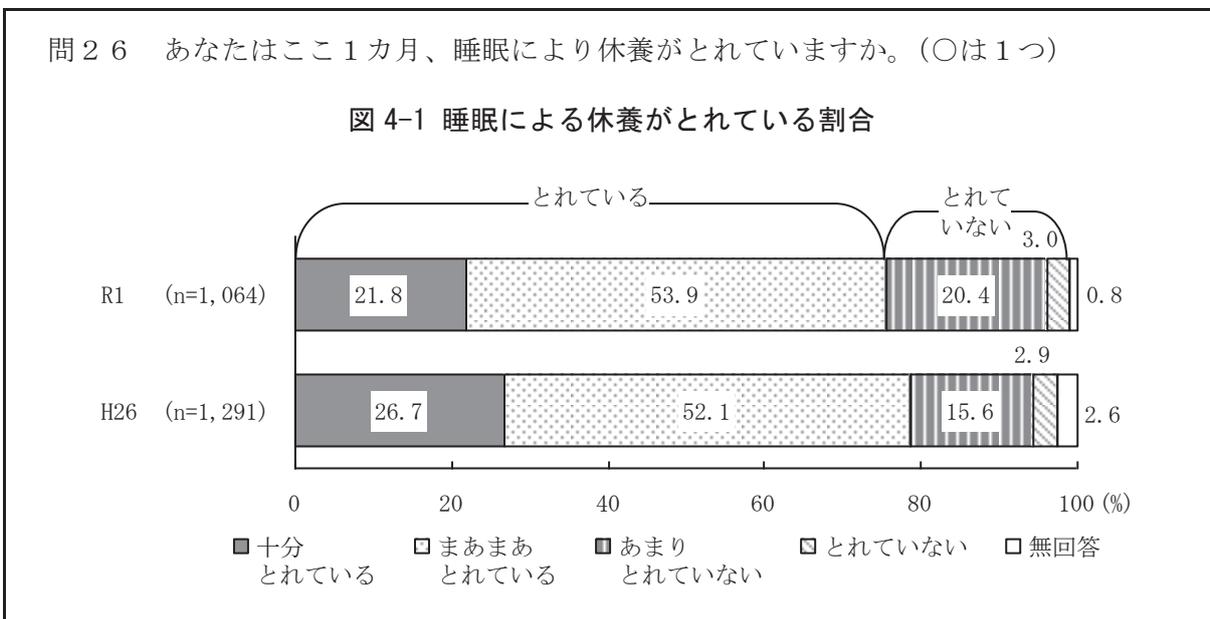
図 3-49 フードバンク活動への協力（年代別）



4. 心の健康について

(1) 睡眠による休養

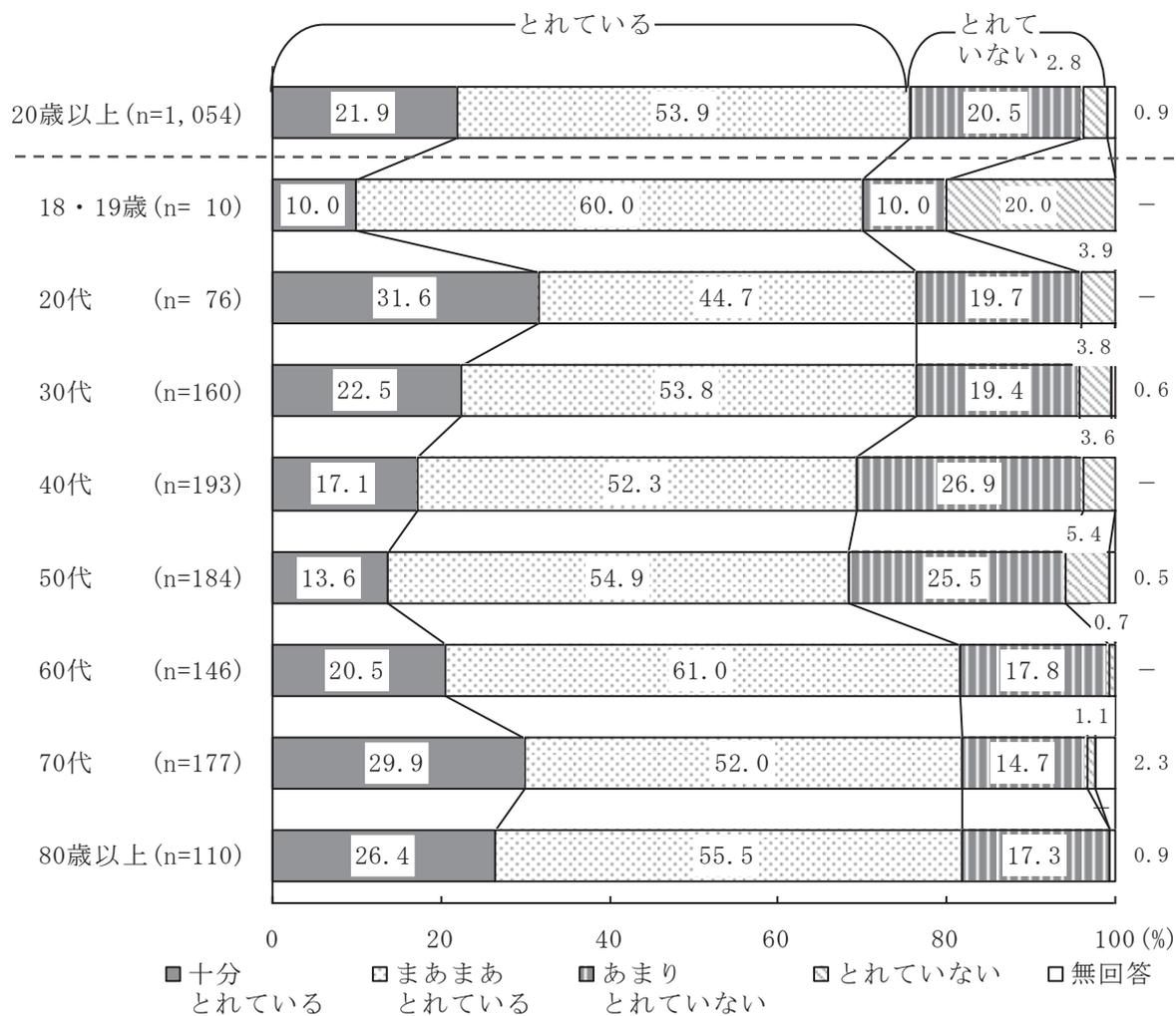
－ 7割以上の方が、睡眠による休養がとれている－



ここ 1 カ月睡眠で休養がとれているかを聞いたところ、「まあまあとれている」が 53.9%で最も高く、次いで「十分とれている」が 21.8%であり、合わせて『とれている』人は 7割以上となっている (図 4-1)。

年代別にみると、20 代と 70 代では「十分とれている」の比率が 3 割前後であり、他の年代に比べて高くなっている (図 4-2)。

図 4-2 睡眠による休養がとれている割合（年代別）

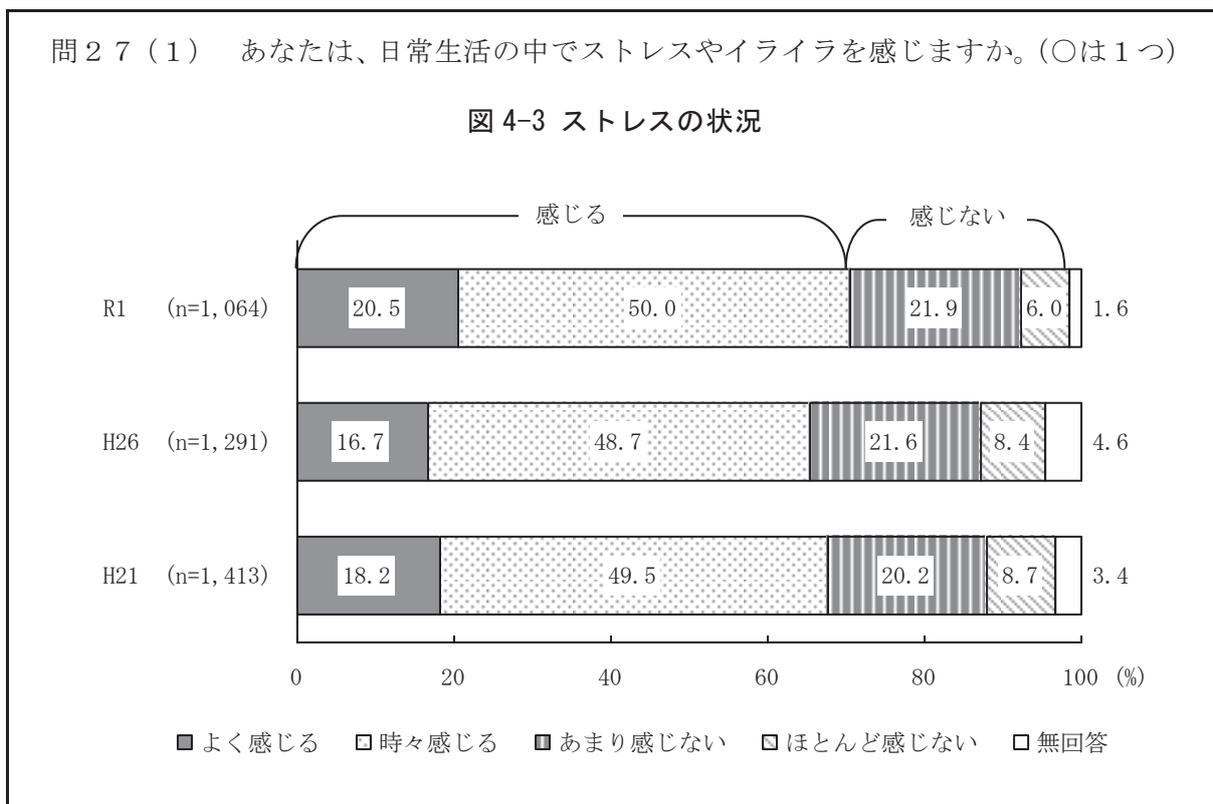


(2) ストレスの状況

— 7割の人がストレスを感じているが、そのうち6割近くの方はストレスを解消できている —

問 27 (1) あなたは、日常生活の中でストレスやイライラを感じますか。(○は1つ)

図 4-3 ストレスの状況



日常生活の中でストレスやイライラを感じるかを聞いたところ、「よく感じる」(20.5%)、「時々感じる」(50.0%)となっており、合わせて『感じる』人は7割となっている(図4-3)。

性別で見ると、女性では男性に比べて「よく感じる」の比率が高くなっている。男性では「あまり感じない」の比率が女性に比べて高くなっている(図4-4)。

年代別にみると、40代では「よく感じる」の比率が3割近くで高くなっている。また、30代以上では「あまり感じない」の比率は、年代が上がるにつれて高くなっていく傾向がみられる(図4-5)。

性別・年代別にみると、男性は30代から50代、女性は20代から50代でストレスやイライラを感じている人が多い。特に女性の20代では、「よく感じる」の比率が他の年代に比べて突出して高くなっている(図4-6、図4-7)。

図 4-4 ストレスの状況（性別）

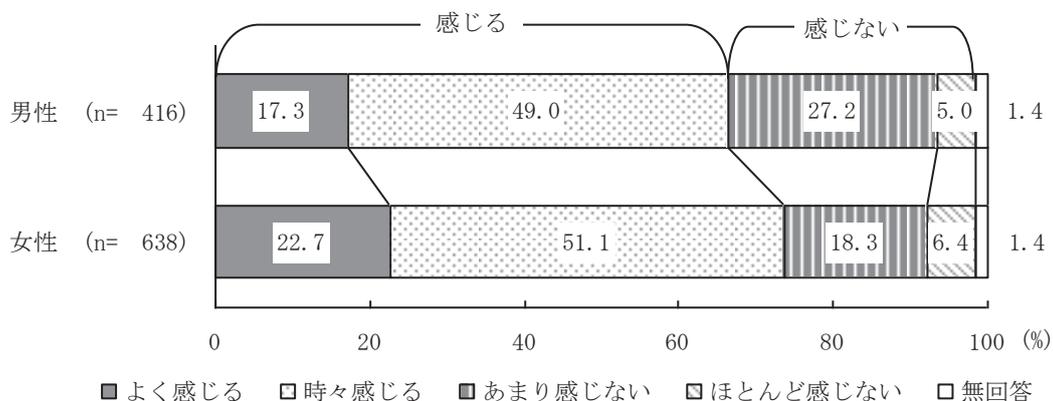


図 4-5 ストレスの状況（年代別）

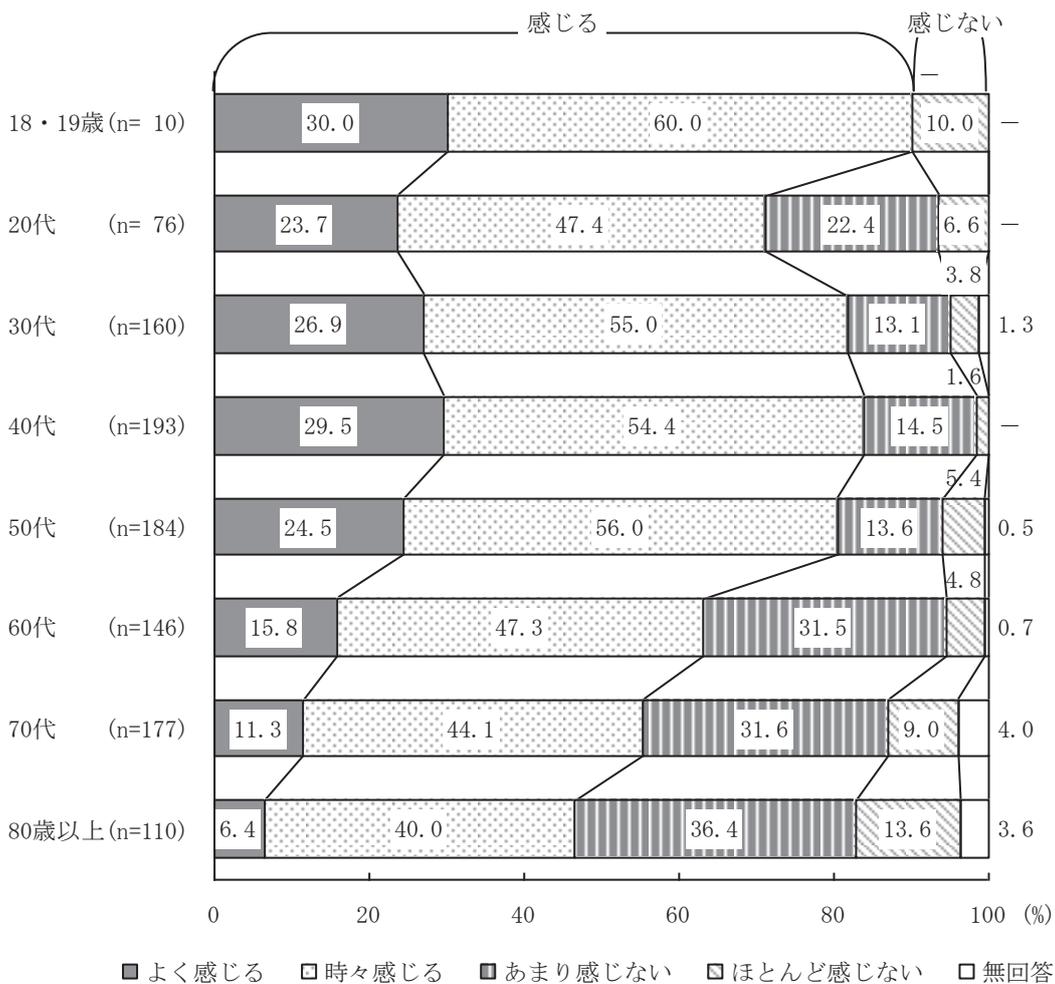


図 4-6 ストレスの状況（男性・年代別）

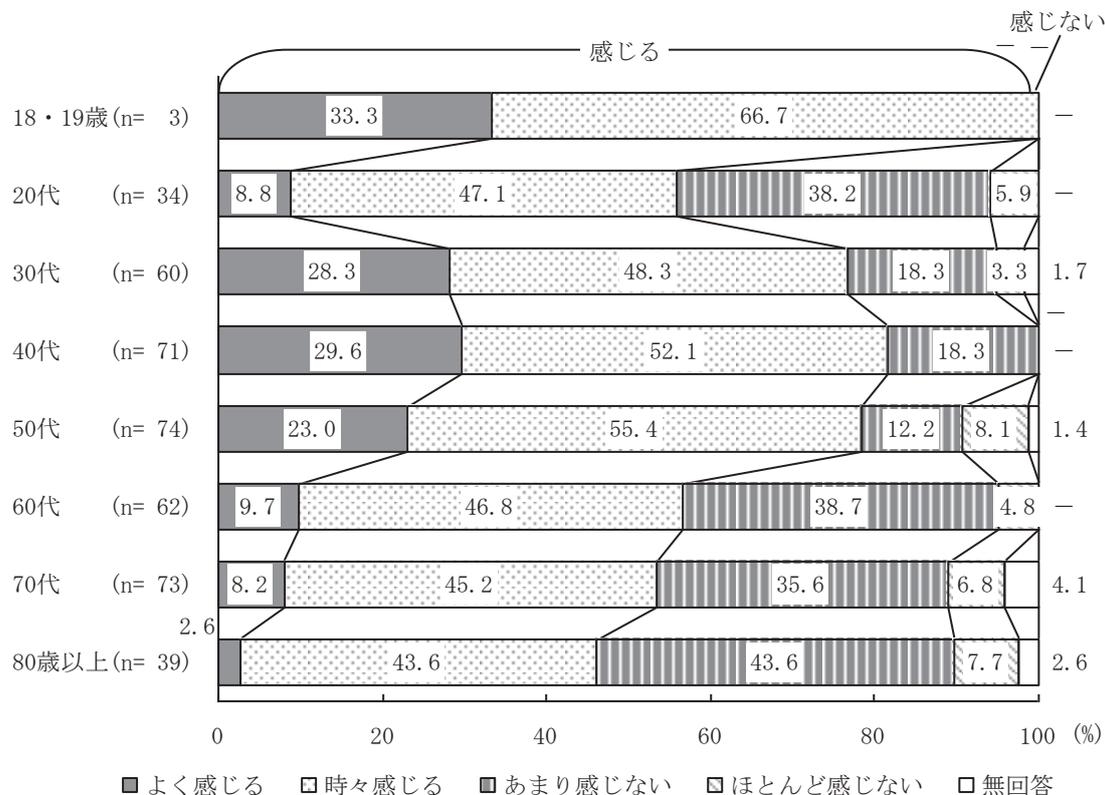
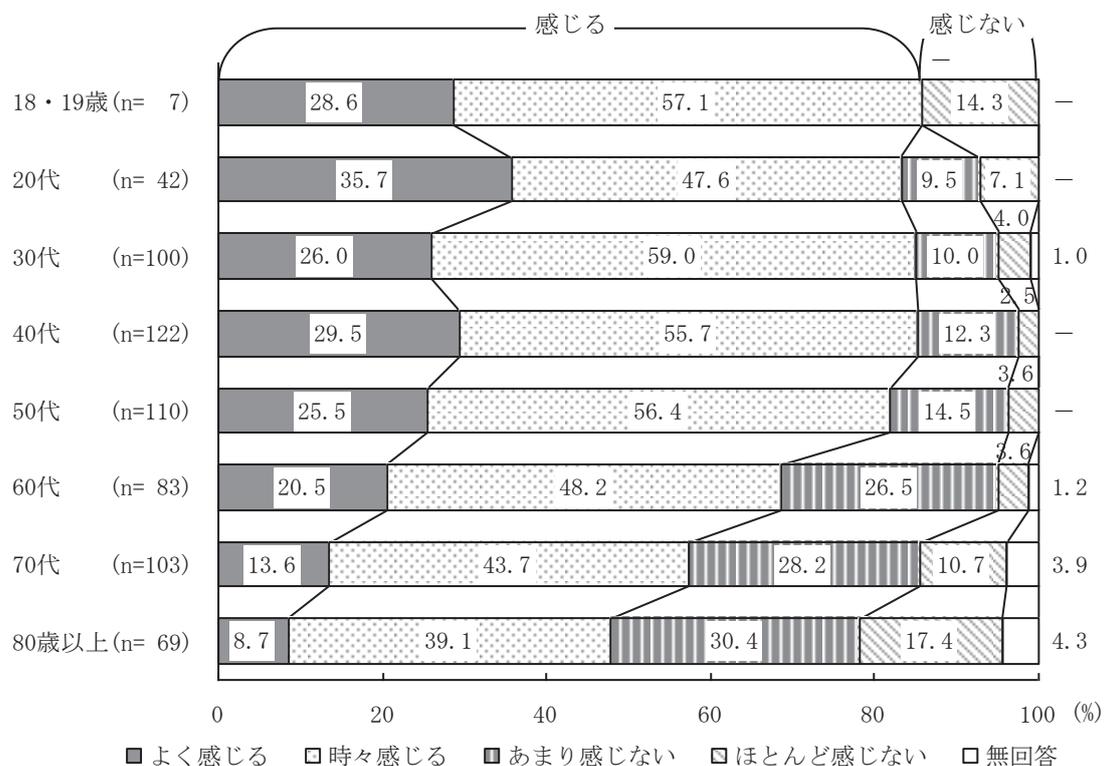
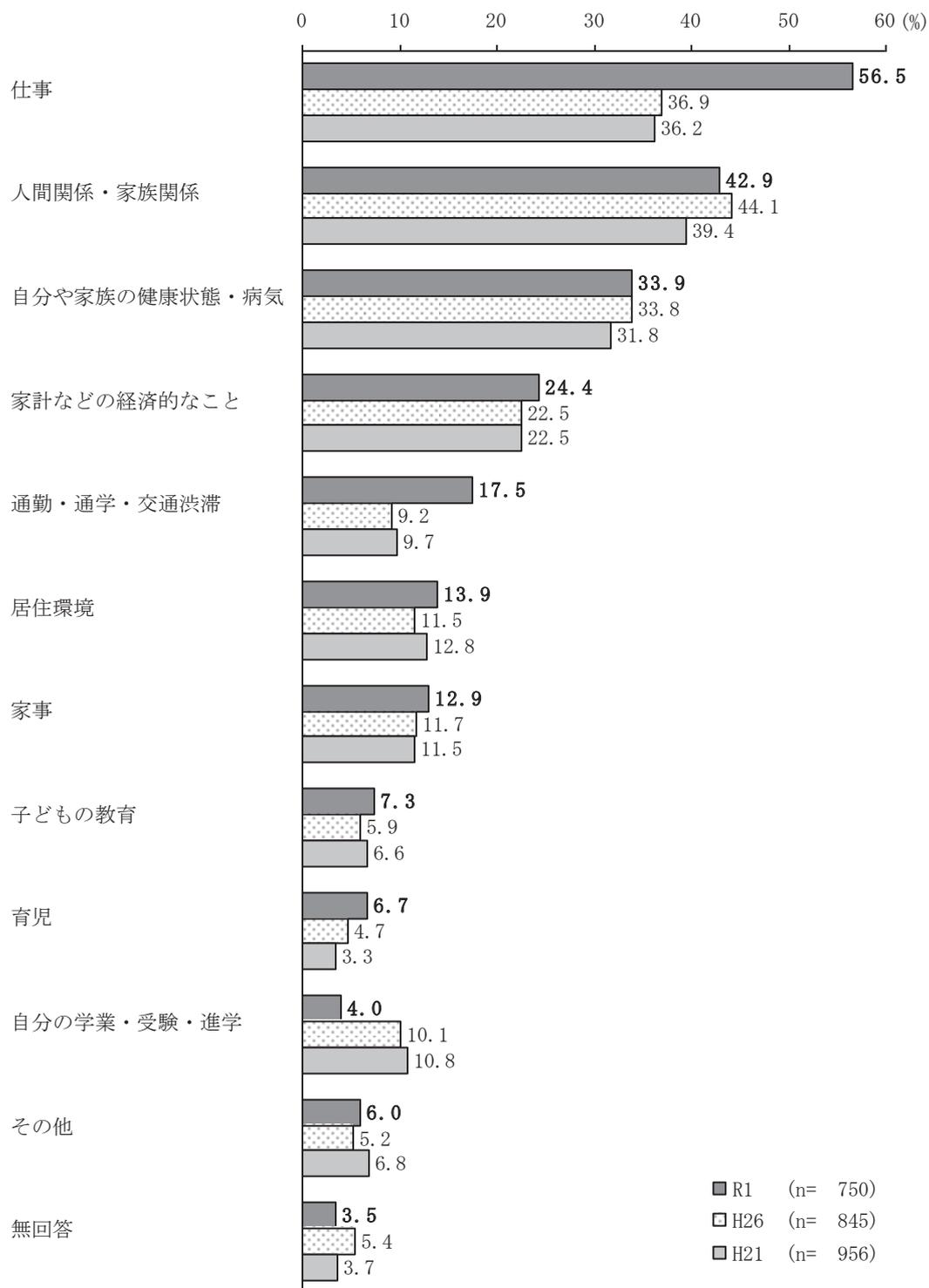


図 4-7 ストレスの状況（女性・年代別）



問27(2) 問27(1)で「1」または「2」と答えた方にお尋ねします。
 どのようなことにストレスやイライラを感じますか。
 (当てはまるものすべてに○)

図4-8 ストレスの原因



問 27 (1) で「よく感じる」「時々感じる」と回答した人に、どのようなことにストレスやイライラを感じるか聞いたところ、最も高いのは「仕事」(56.5%)で、次いで「人間関係・家族関係」(42.9%)、「自分や家族の健康状態・病気」(33.9%)、「家計などの経済的なこと」(24.4%)の順となった(図 4-8)。

性別で見ると、男性、女性ともに「仕事」の比率が最も高くなっている。女性では、男性に比べて「自分や家族の健康状態・病気」と「人間関係・家族関係」の比率が高くなっている(図 4-9)。

年代別にみると、20代から40代では「仕事」の比率が7割以上である。また、20代では「人間関係・家族関係」の比率が他の年代に比べて高くなっている(図 4-10)。

性別・年代別にみると、男性の20代から50代では「仕事」の比率が7割を超えており、高くなっている。女性の20代から50代においても「仕事」の比率は5割を超えている(図 4-11、図 4-12)。

図 4-9 ストレスの原因（性別）

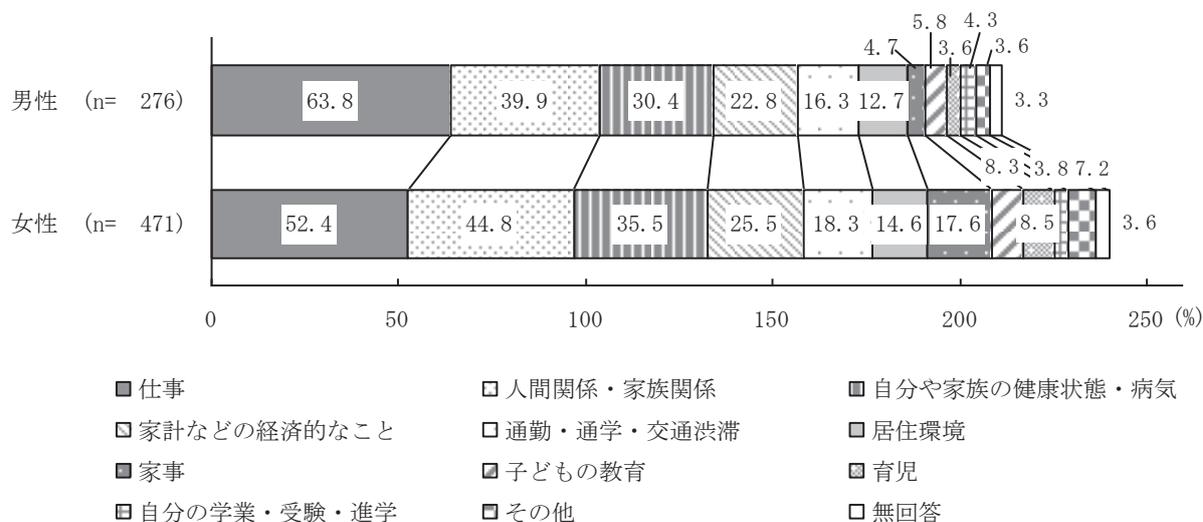


図 4-10 ストレスの原因（年代別）

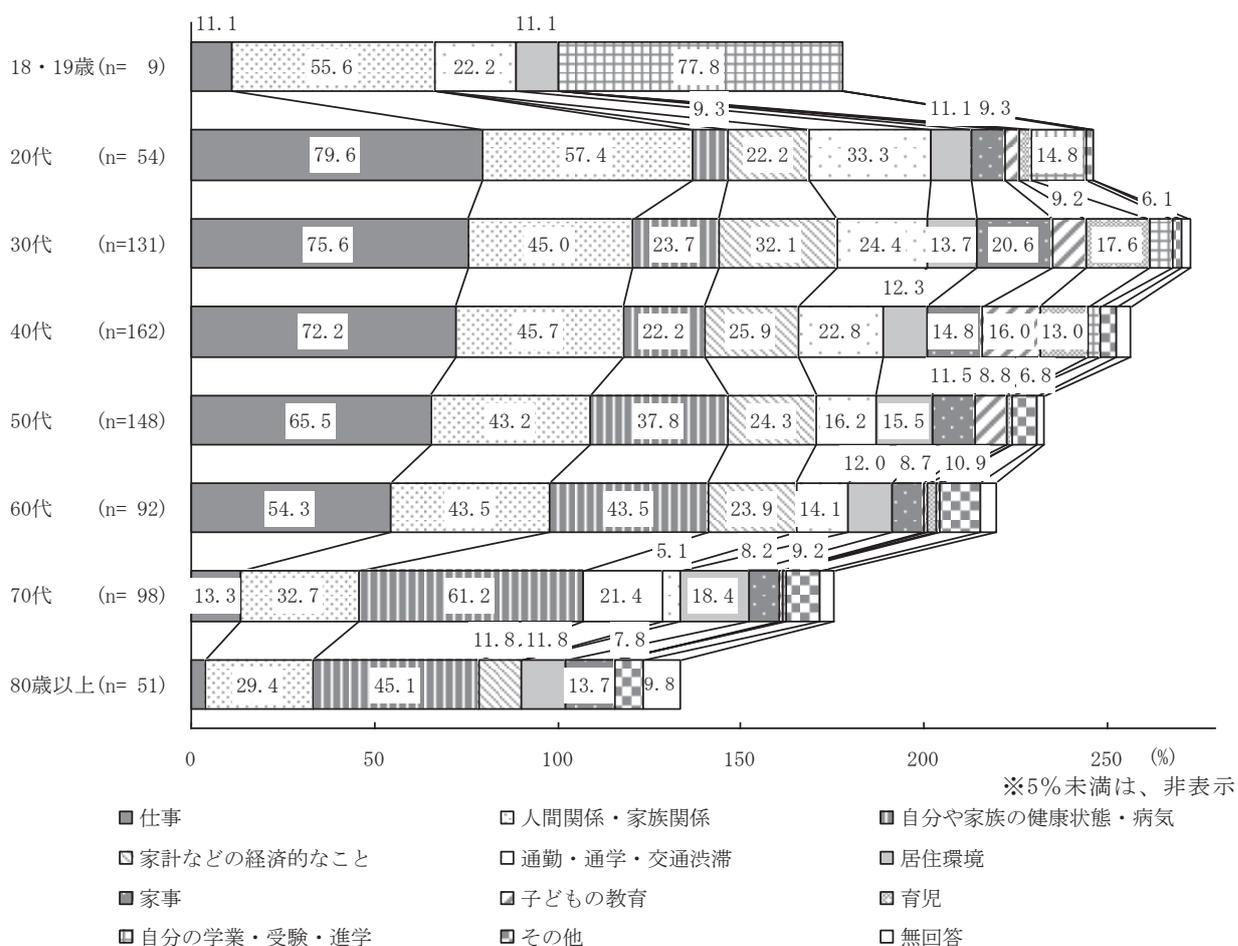


図 4-11 ストレスの原因（男性・年代別）

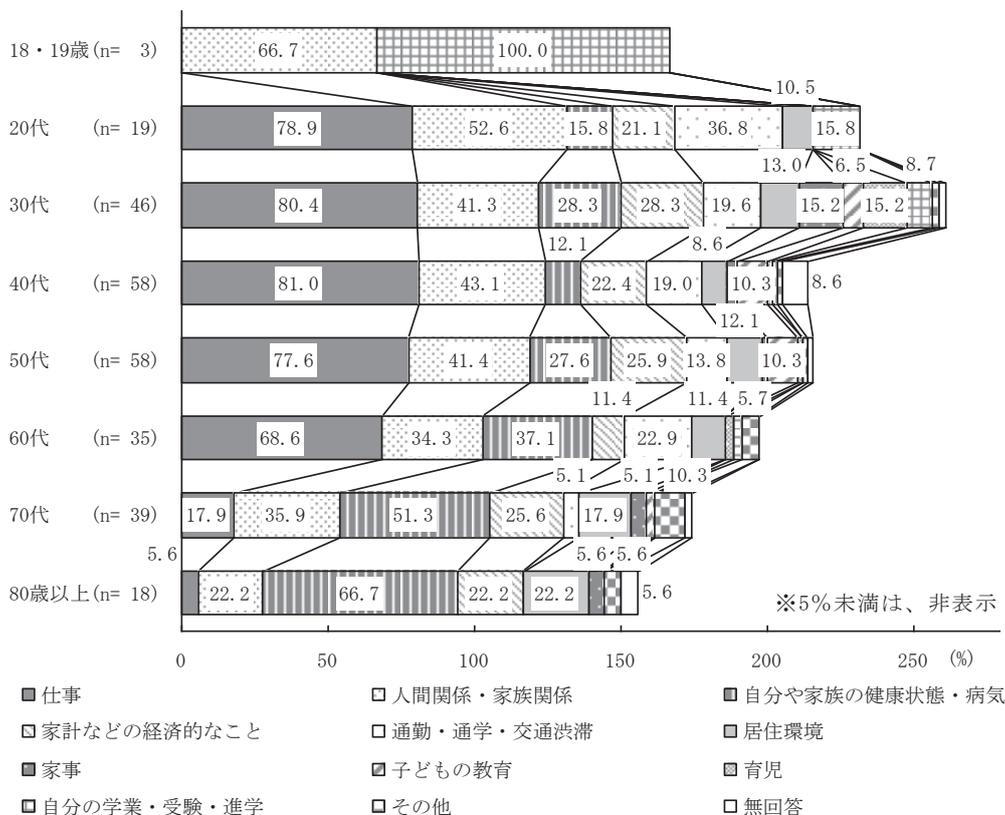
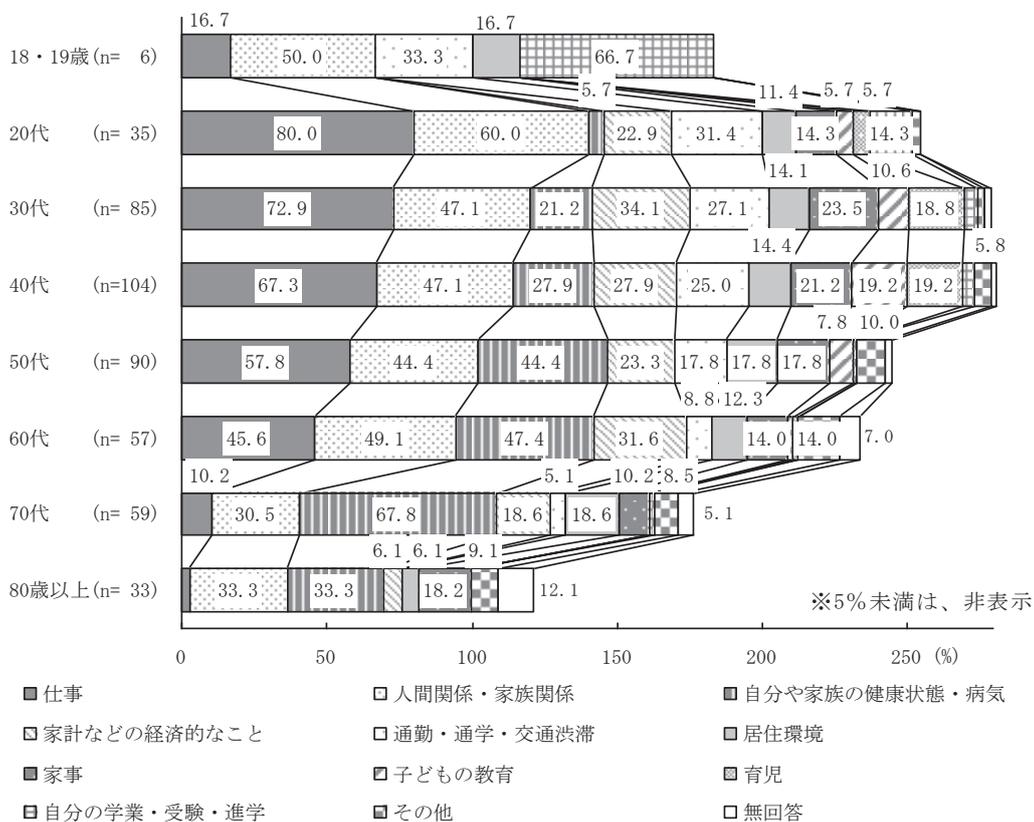
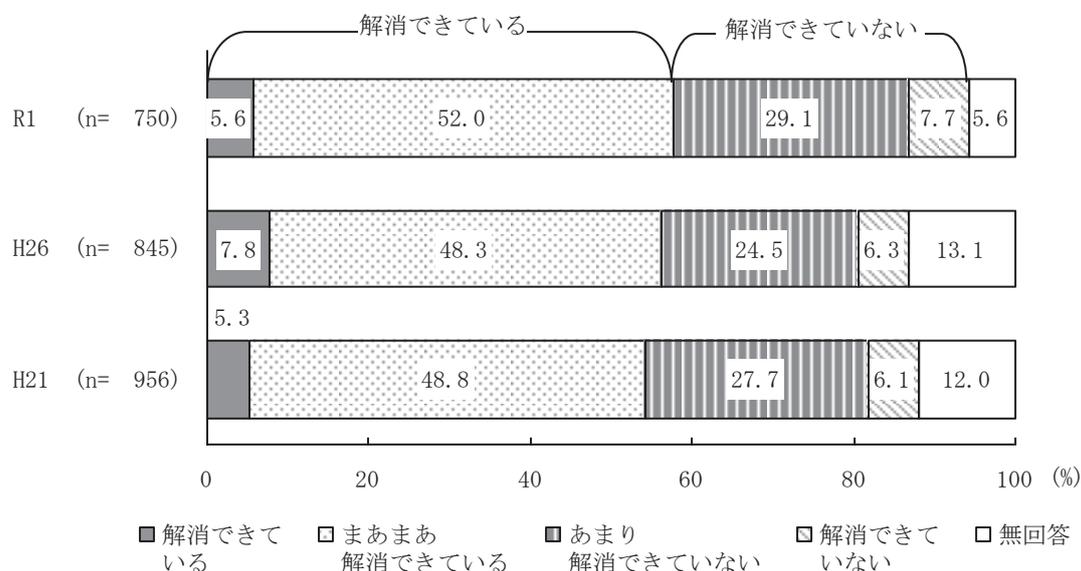


図 4-12 ストレスの原因（女性・年代別）



問27(3) 問27(1)で「1」または「2」と答えた方にお尋ねします。
 ストレスを解消できていますか。(○は1つ)

図4-13 ストレスの解消



問27(1)で「よく感じる」「時々感じる」と回答した人に、ストレスを解消できているか聞いたところ、「まあまあ解消できている」(52.0%)が最も高く、次いで「あまり解消できていない」(29.1%)であった(図4-13)。

性別でみると、「解消できている」と「まあまあ解消できている」は、男性、女性ともに同じような比率となっている(図4-14)。

年代別にみると、「解消できている」の比率は80歳以上で1割以上みられるが、30代から60代では低くなっている(図4-15)。

性別・年代別にみると、男性の20代と70代、女性の60代と70代では、「あまり解消できていない」と「解消できていない」を合わせた『解消できていない』の比率が4割以上で高くなっている(図4-16、図4-17)。

20歳以上では、「解消できている」と「まあまあ解消できている」を合わせた『解消できている』の比率は、5割以上となっている(図4-18)。

ストレスの解消をストレス原因別にみると、「育児」「仕事」「自分の学業・受験・進学」をストレスの原因としてあげた人は、『解消できている』比率が6割を超えている。また、「家計などの経済的なこと」「居住環境」をストレスの原因としてあげた人では『解消できていない』比率が高くなっている(図4-19)。

図 4-14 ストレスの解消（性別）

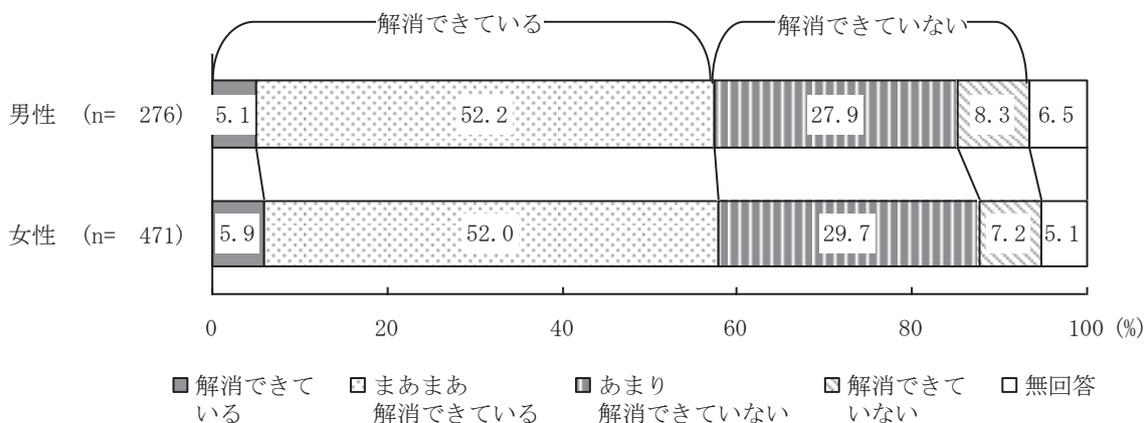


図 4-15 ストレスの解消（年代別）

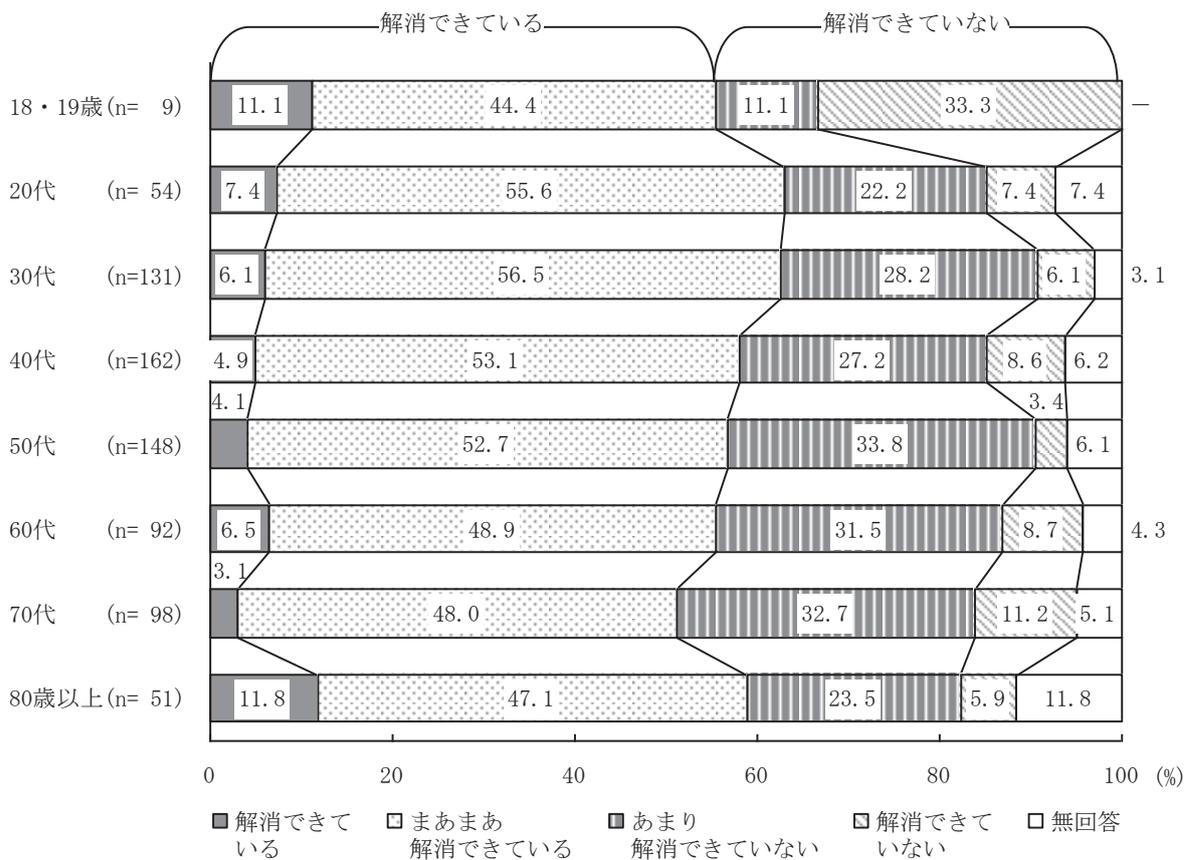


図 4-16 ストレスの解消（男性・年代別）

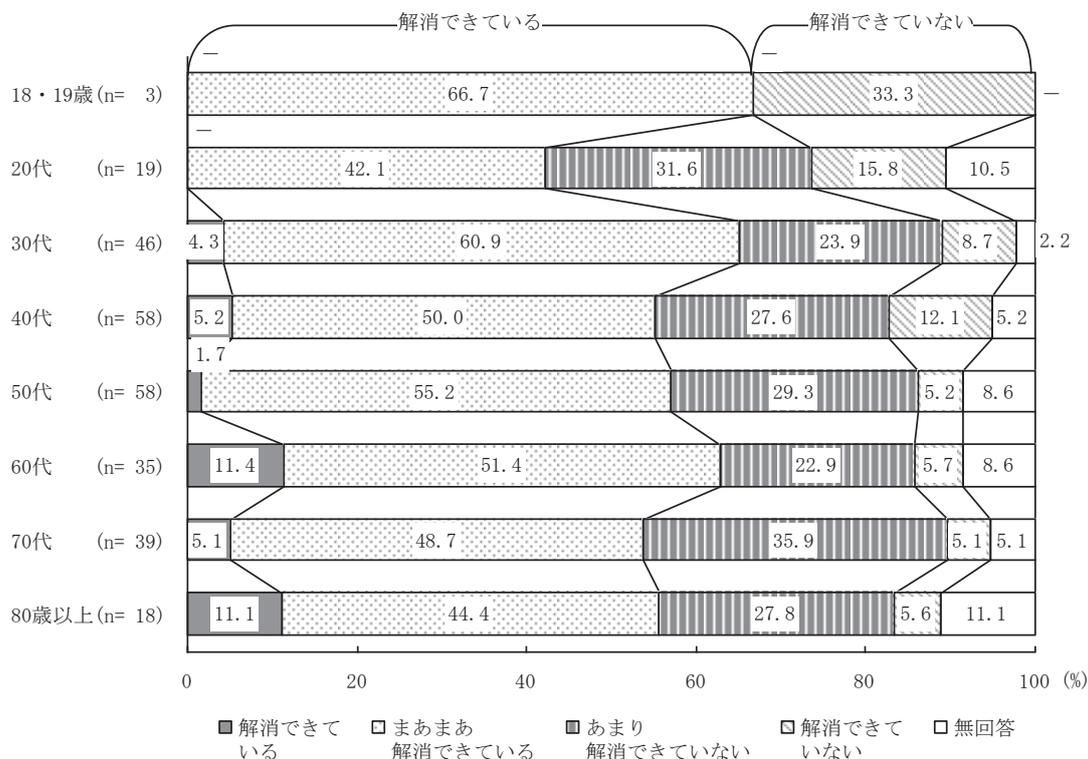


図 4-17 ストレスの解消（女性・年代別）

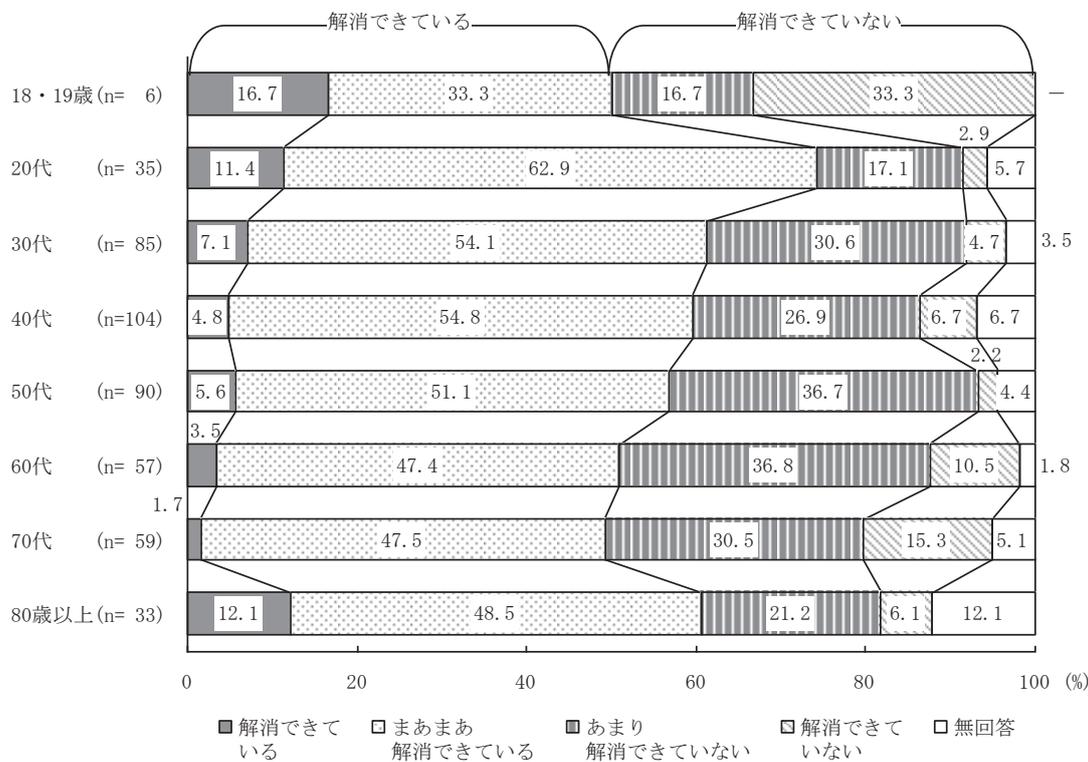


図 4-18 ストレスの解消（20歳以上）

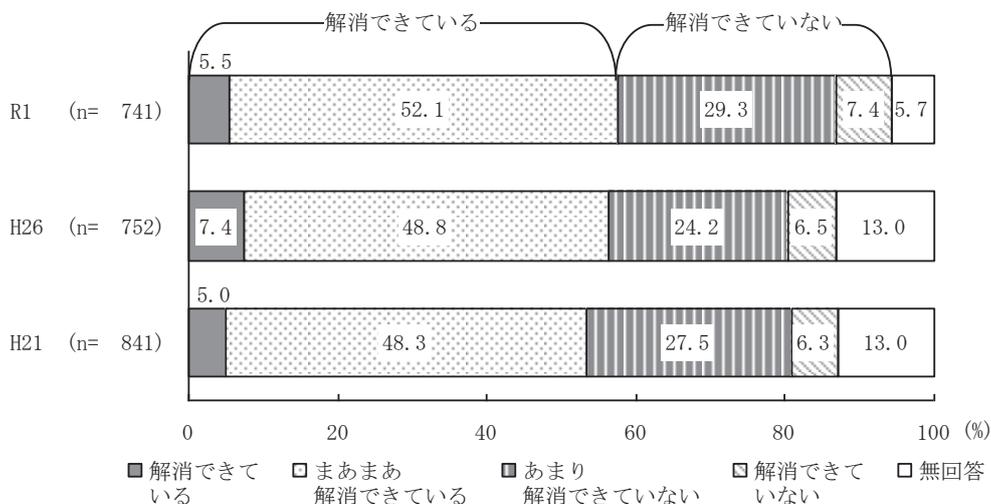
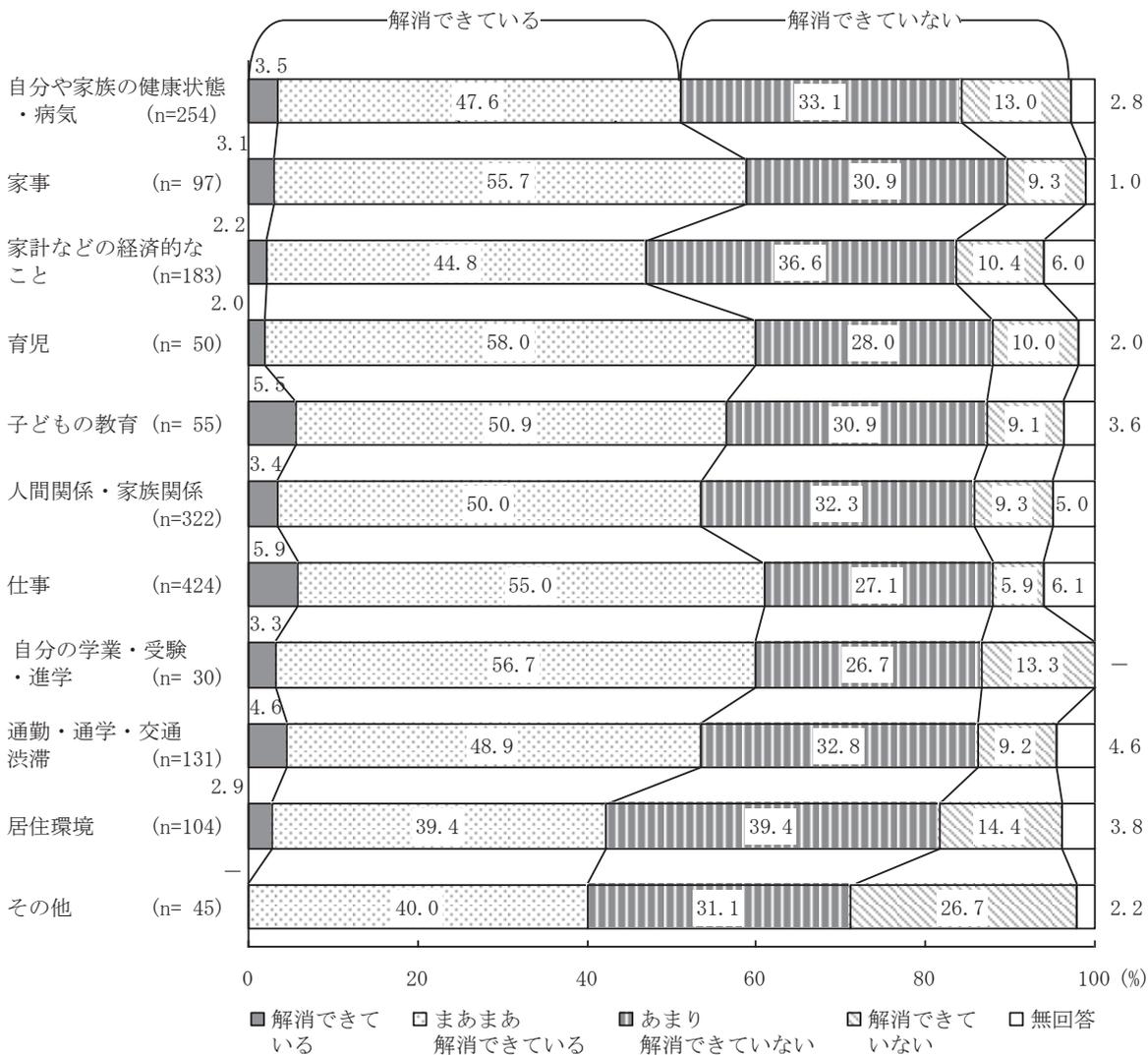


図 4-19 ストレスの解消（原因別）

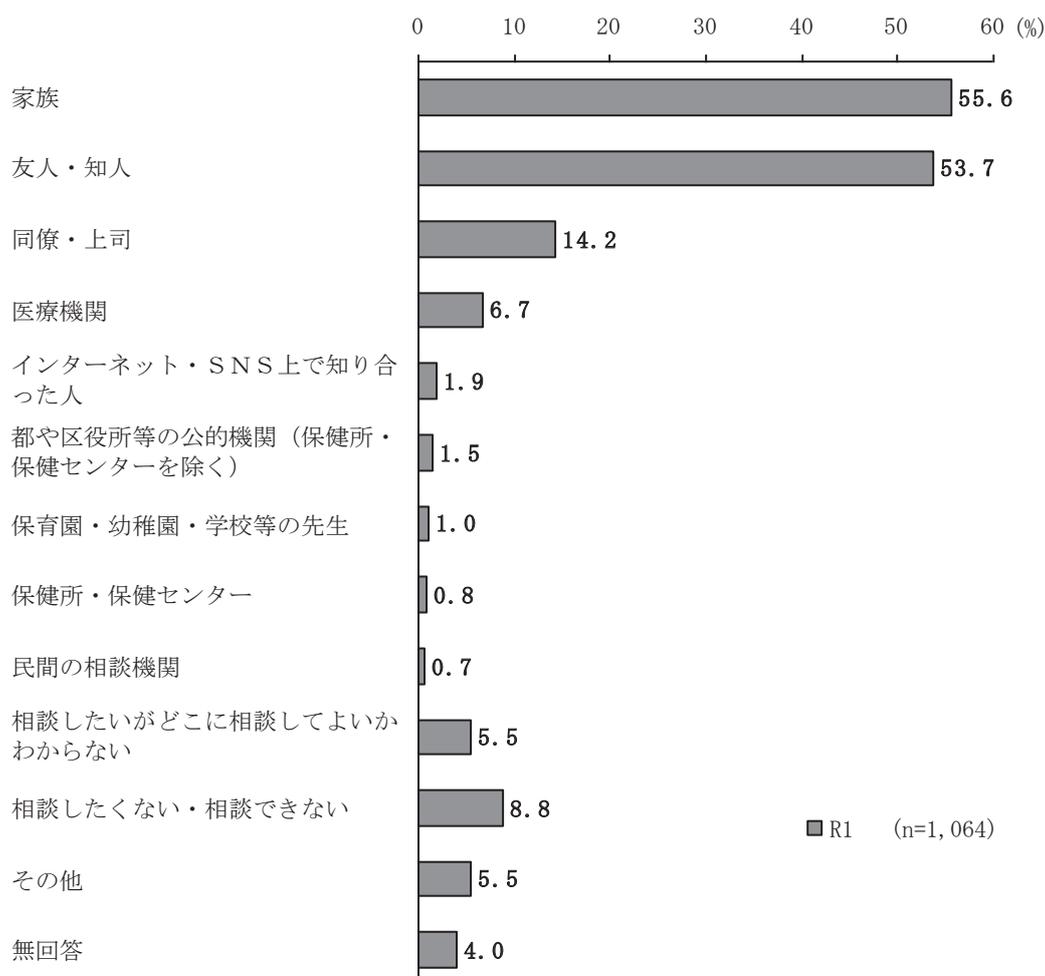


(3) ストレスや悩みを抱えた時の相談先

ーストレスを抱えた時に「家族」または「友人・知人」に相談している人が多いー

問28 あなたはストレスや悩みを抱えた時に、誰に（どこに）相談しますか。
（当てはまるものすべてに○）

図4-20 ストレスや悩みを抱えた時の相談先



ストレスや悩みを抱えた時の相談先について聞いたところ、「家族」（55.6%）と「友人・知人」（53.7%）が5割以上と高く、以下「同僚・上司」（14.2%）、「医療機関」（6.7%）となっている（図4-20）。

性別で見ると、女性では「友人・知人」（65.4%）の比率が男性に比べて高くなっている（図4-21）。

年代別にみると、50代以下では「友人・知人」の比率が最も高く、60代以上では「家族」が最も高くなっている（図4-22）。

性別・年代別にみると、「友人・知人」の比率は、全ての年代において、女性のほうが男性に比べて高い（図4-23、図4-24）。

4. 心の健康について

図 4-21 ストレスや悩みを抱えた時の相談先（性別）

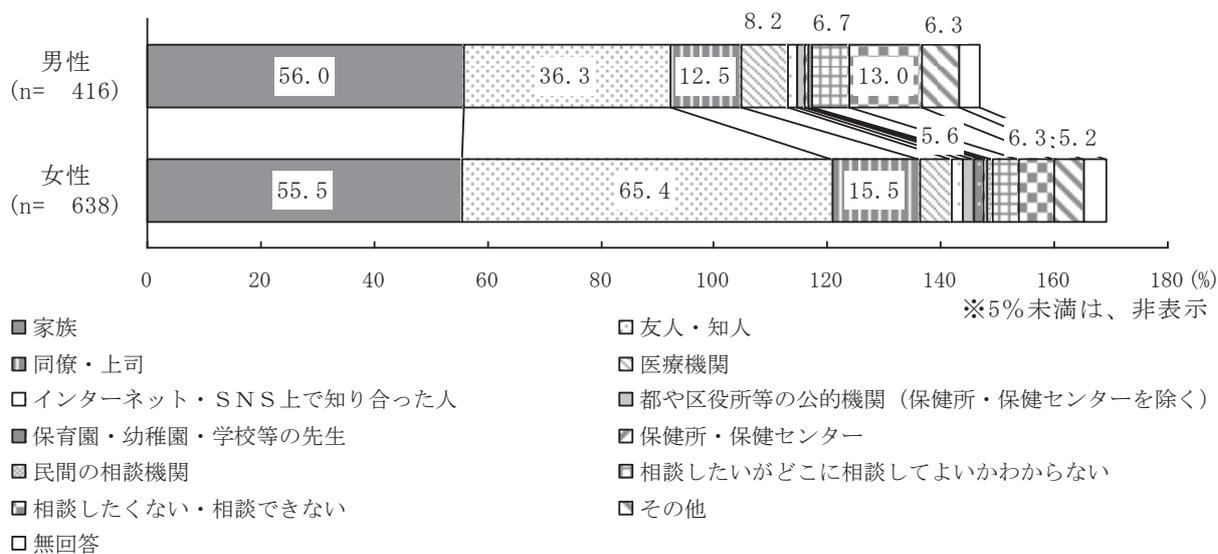


図 4-22 ストレスや悩みを抱えた時の相談先（年代別）

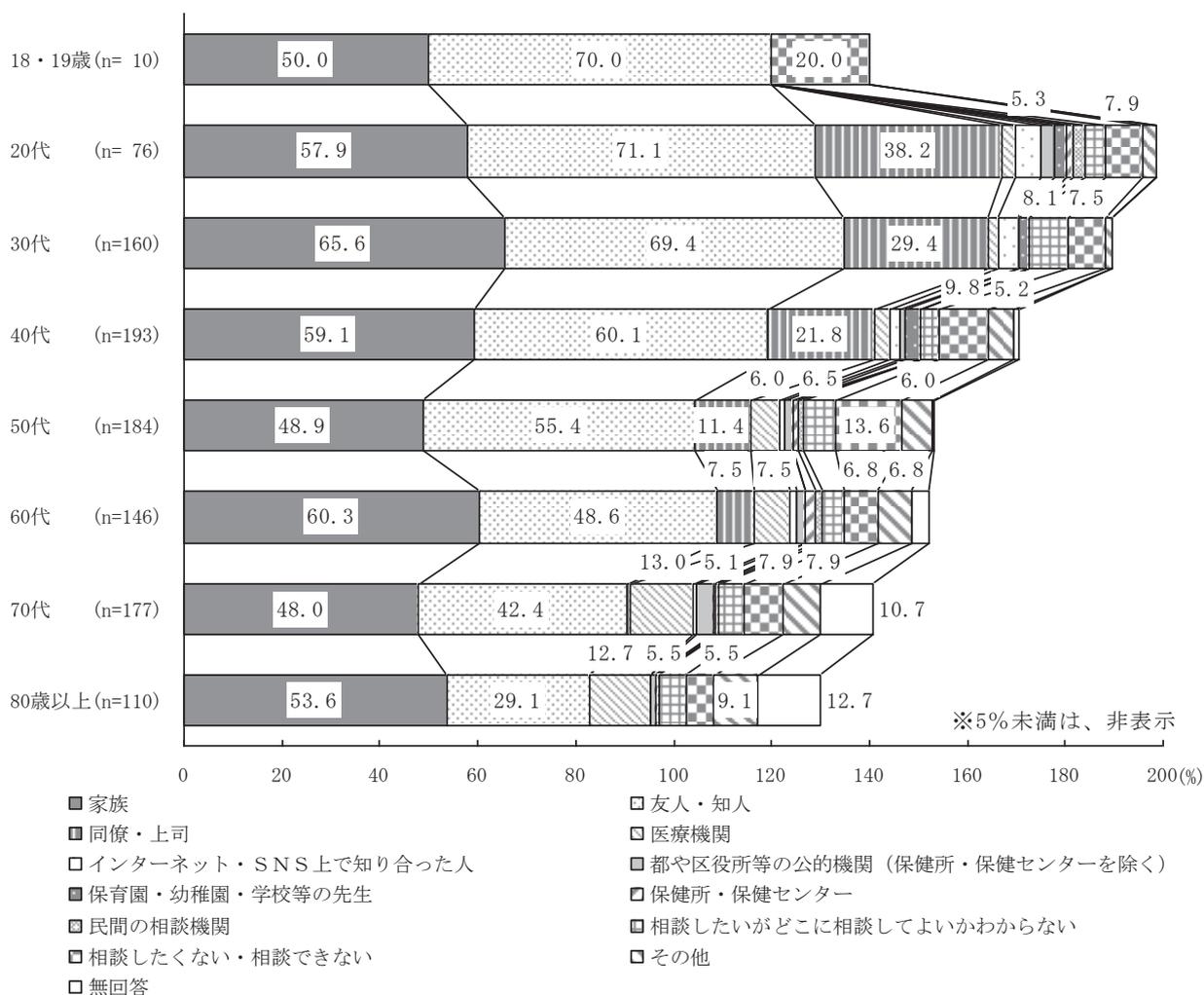


図 4-23 ストレスや悩みを抱えた時の相談先（男性・年代別）

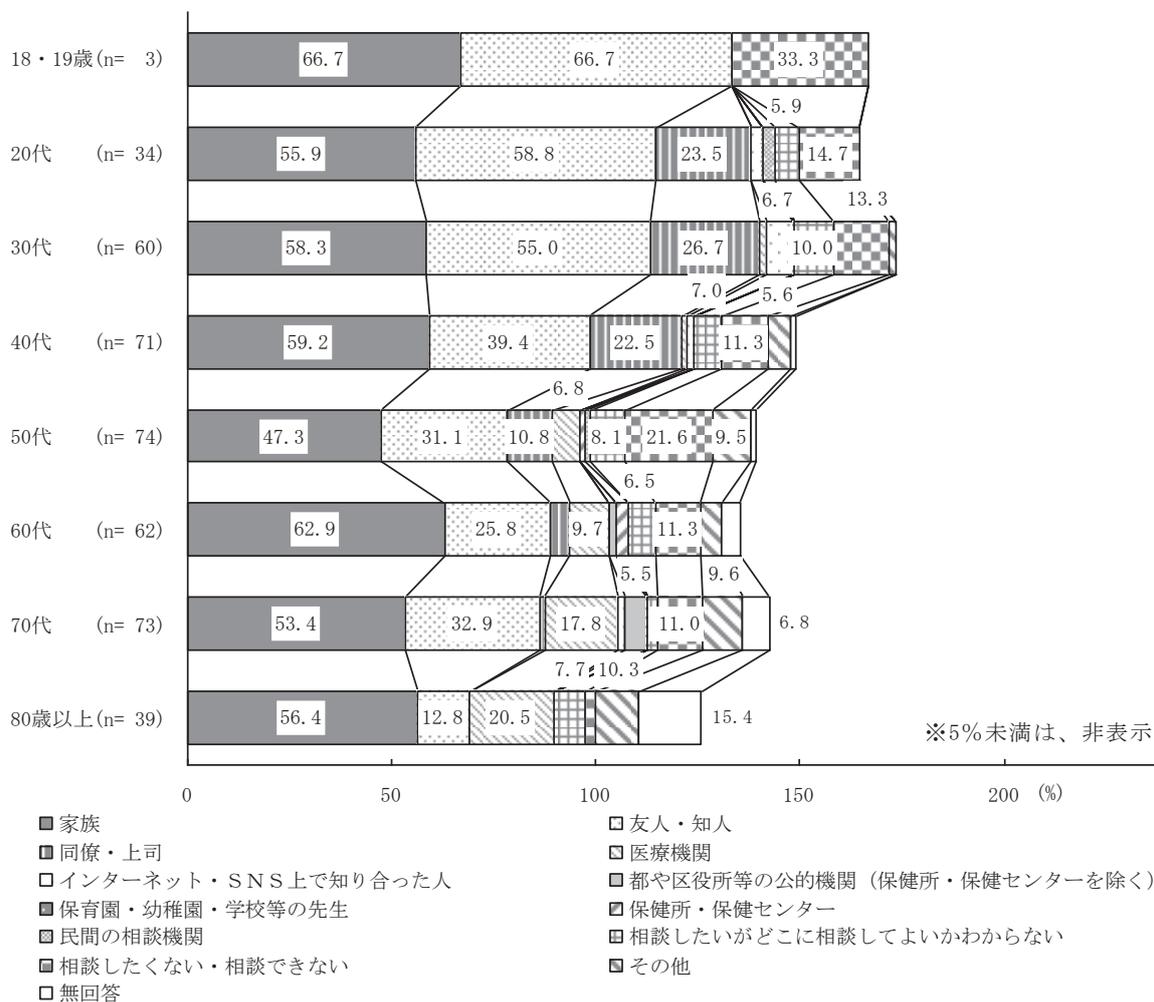


図 4-24 ストレスや悩みを抱えた時の相談先（女性・年代別）

