

## Ⅱ 調査の結果

# 1. 栄養素等の摂取状況

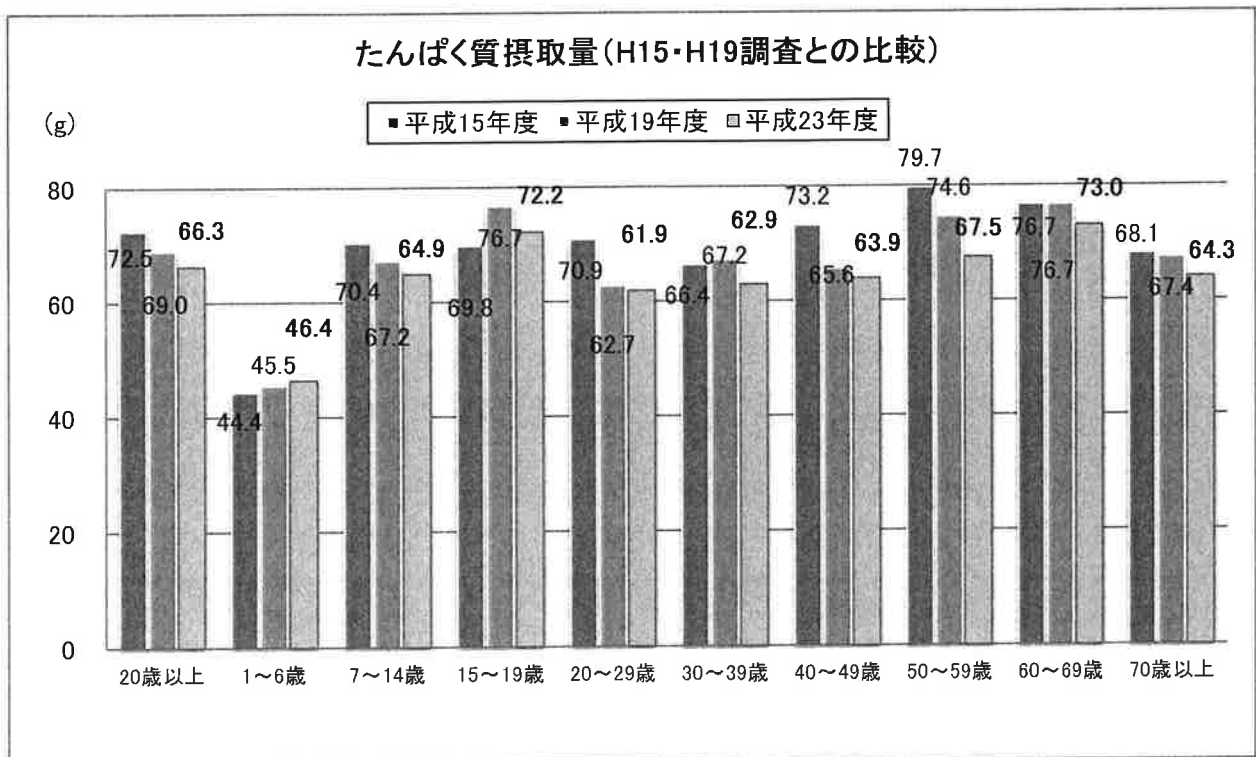
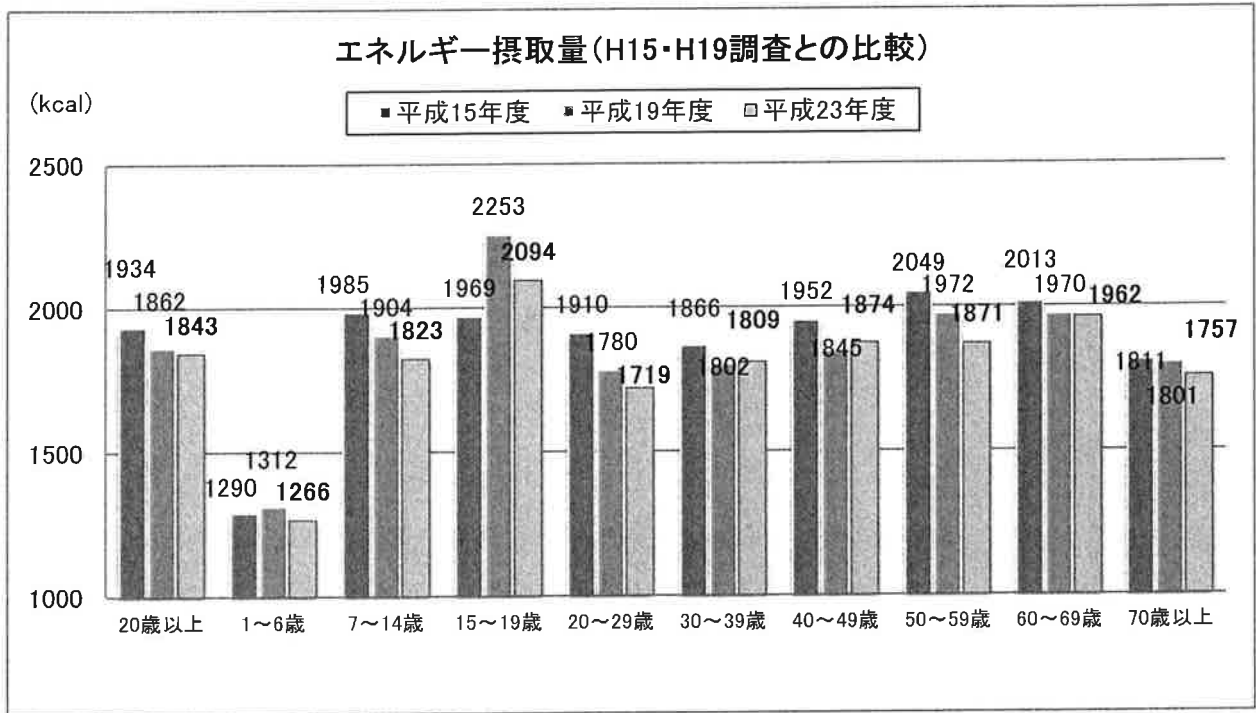
## (1) 栄養素等摂取量(総数：年齢階級別)

平成 23 年茨城県総合がん対策推進モニタリング調査（以下「23 年調査」とする）における県民 1 人 1 日当たりの栄養素等摂取量を算出後、平成 15 年および平成 19 年調査結果と比較した。

エネルギーは、19 年調査との比較では全ての年代で減少している。

たんぱく質も 19 年調査との比較では、ほとんどの年代で減少している。

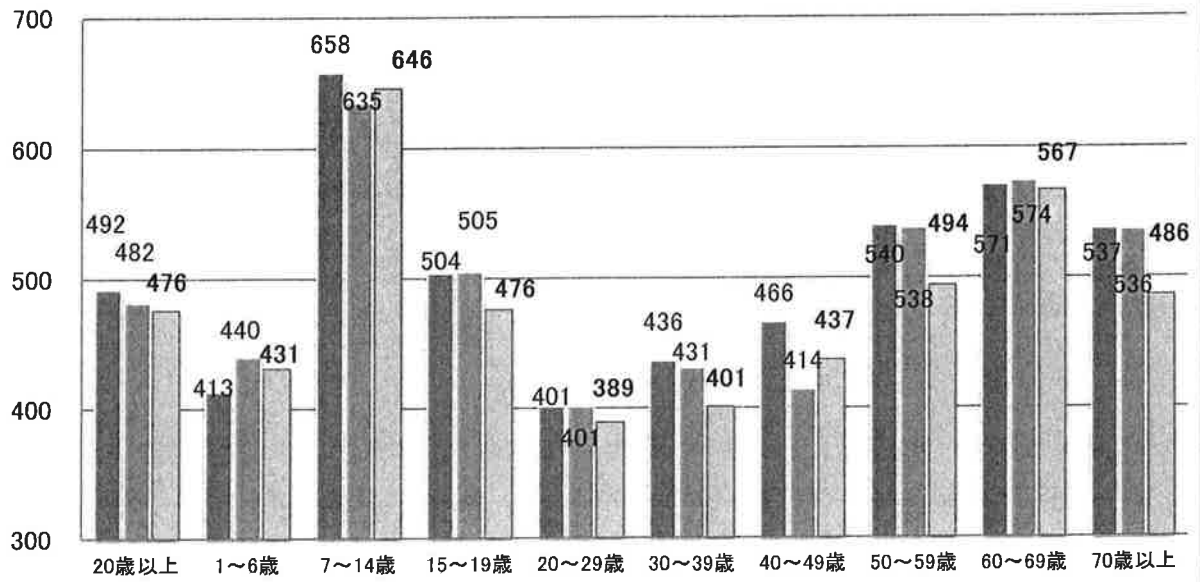
カルシウム摂取量は、全ての年代で不足している。



### カルシウム摂取量(H15-H19調査との比較)

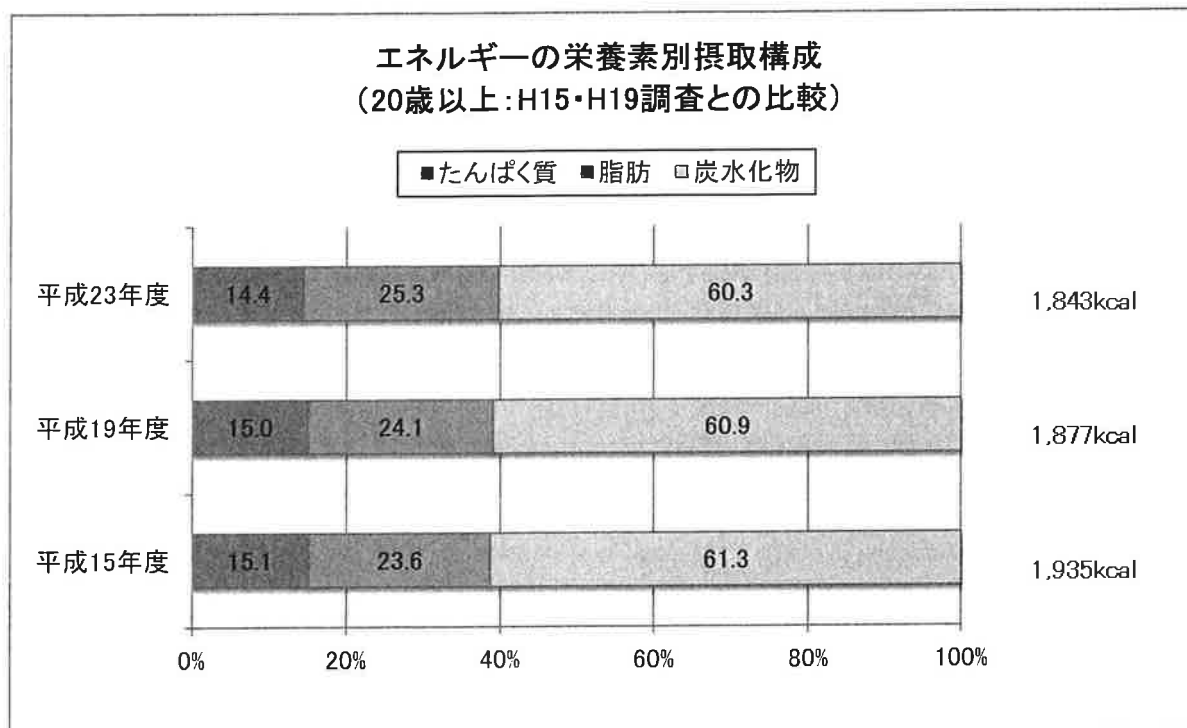
(mg)

■平成15年度 ■平成19年度 □平成23年度



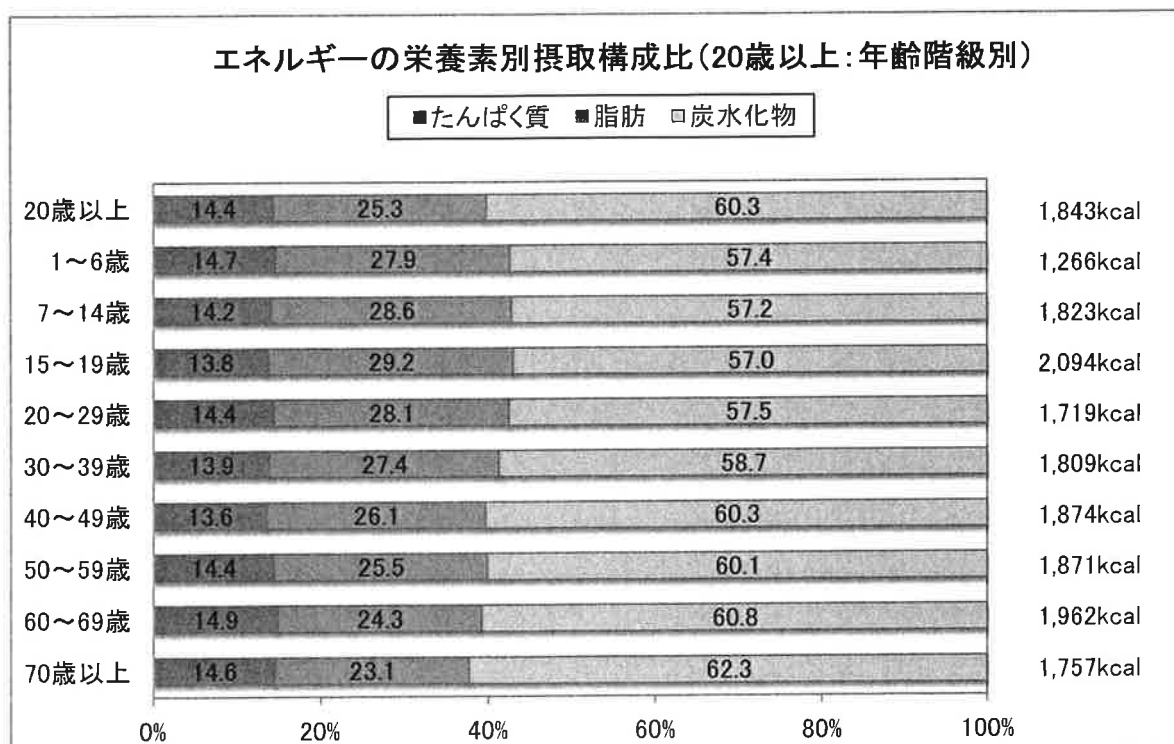
## (2) エネルギーの栄養素別摂取構成比(20歳以上)

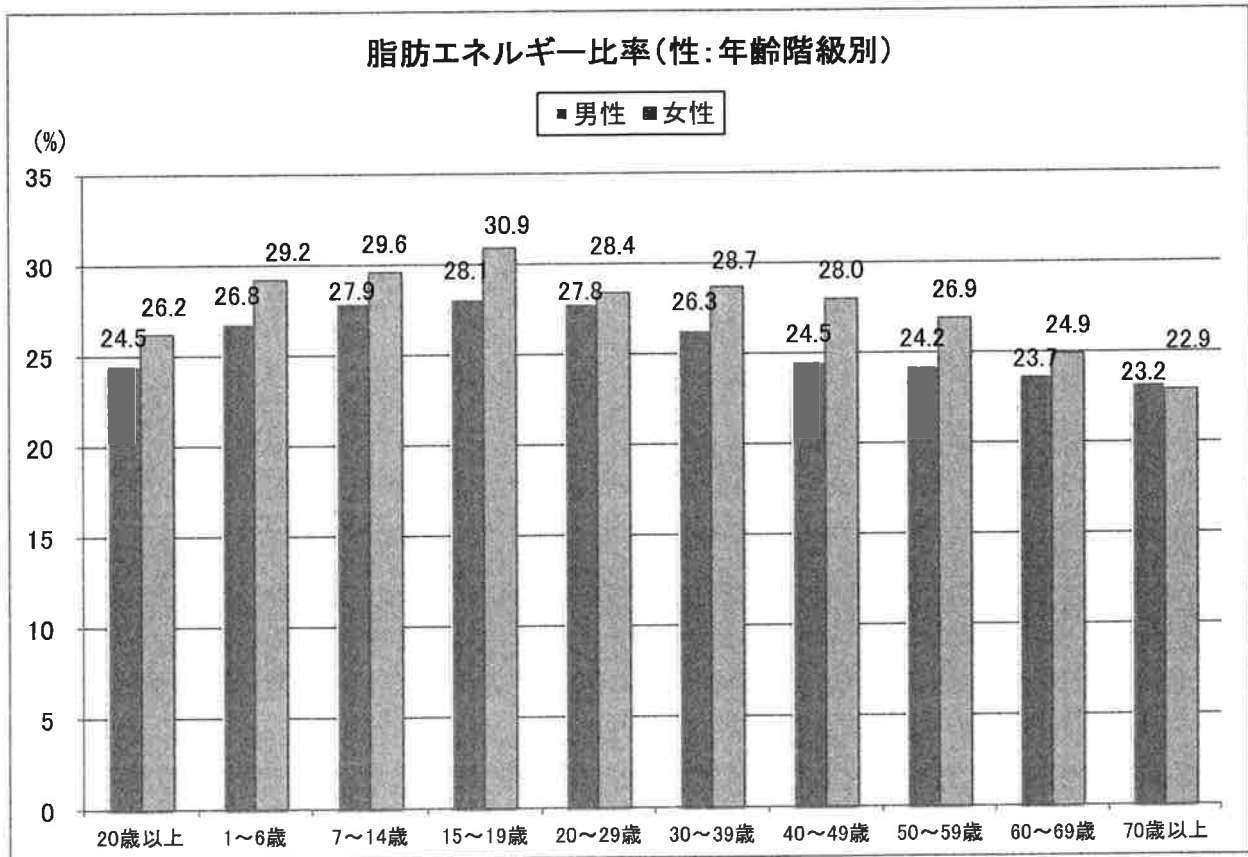
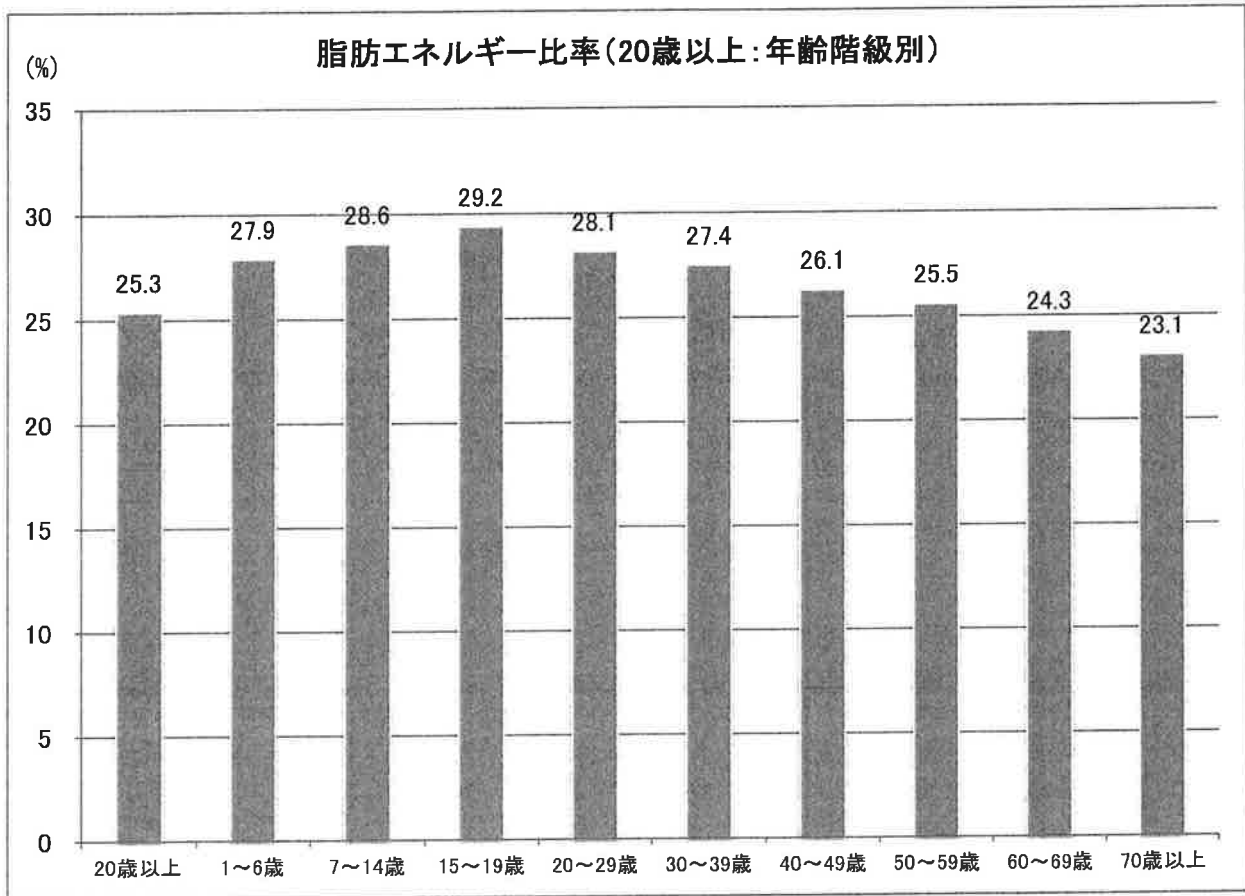
エネルギー摂取量は、減少傾向にある。たんぱく質及び炭水化物からのエネルギー摂取が減少傾向にあるのに対し、脂質からのエネルギー摂取は増加傾向にある。



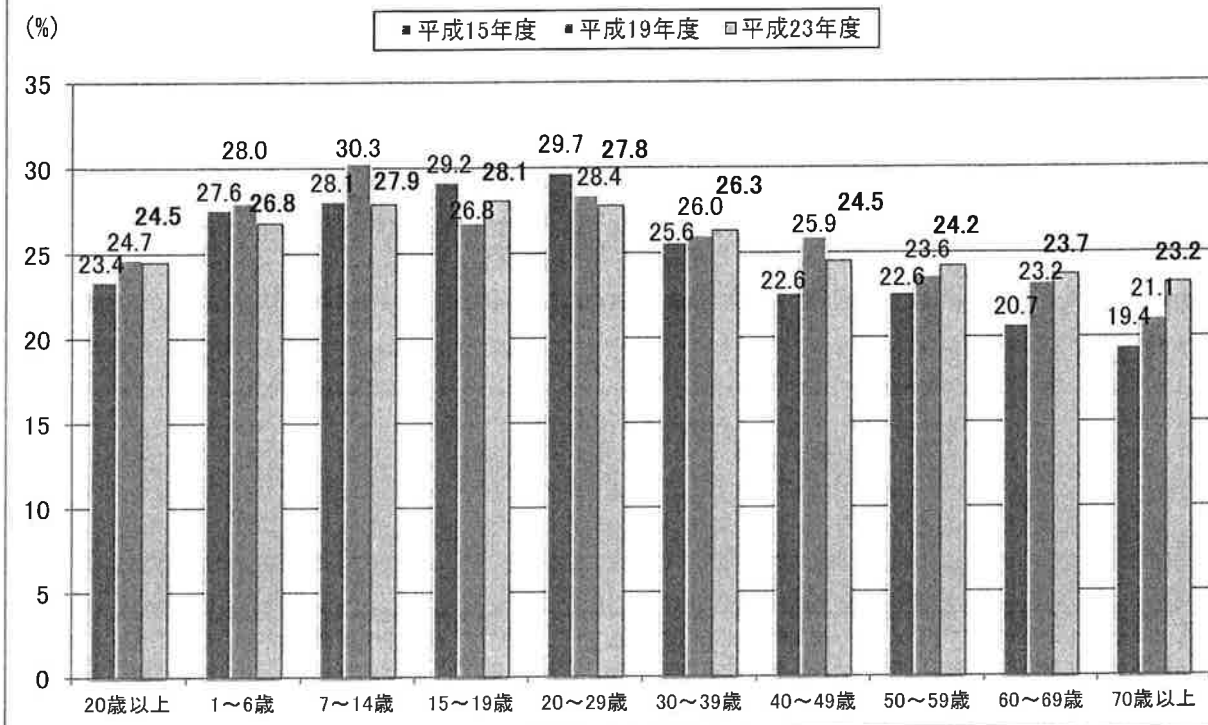
## (3) エネルギーの栄養素別摂取構成比

年齢階級別の摂取エネルギーに占めるたんぱく質・脂質・炭水化物の構成比は、60歳未満で脂肪エネルギー比率が25%を超えている。

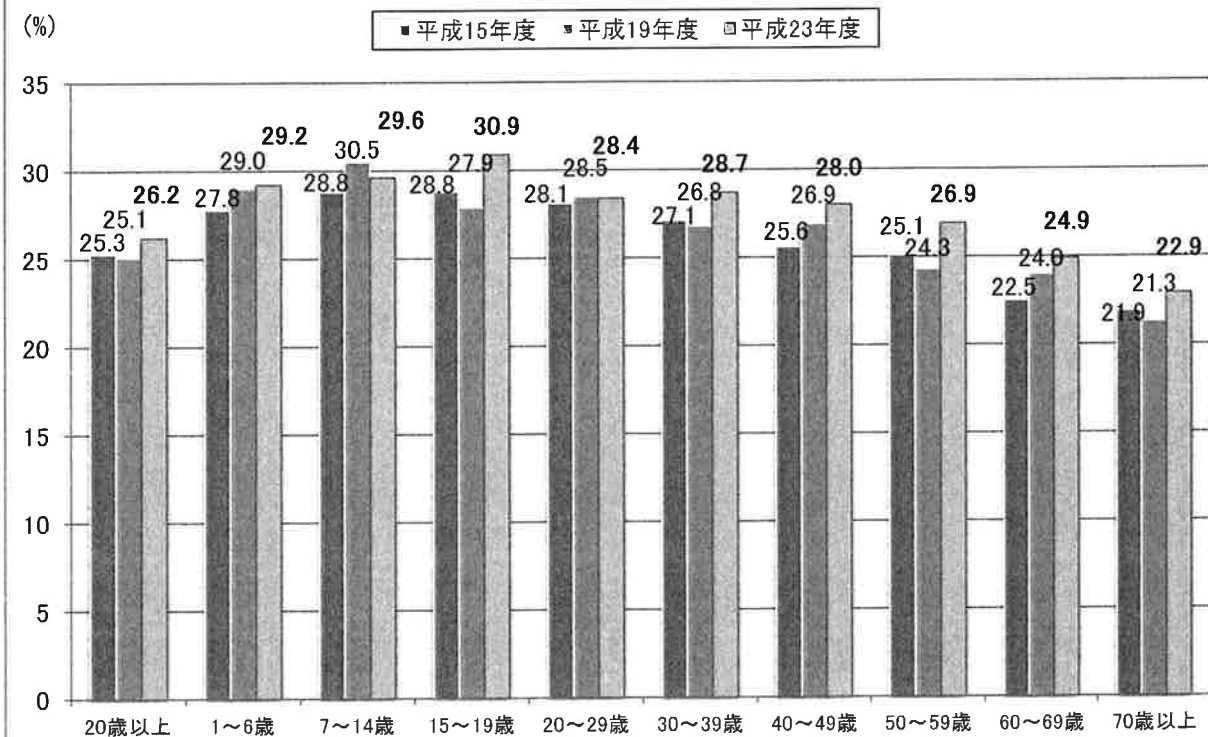




### 脂肪エネルギー比率(男性:H15・H19調査との比較)



### 脂肪エネルギー比率(女性:H15・H19との比較)



(参考)「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

脂肪エネルギー比率

18~29歳: 20%以上 30%未満

30歳以上: 20%以上 25%未満

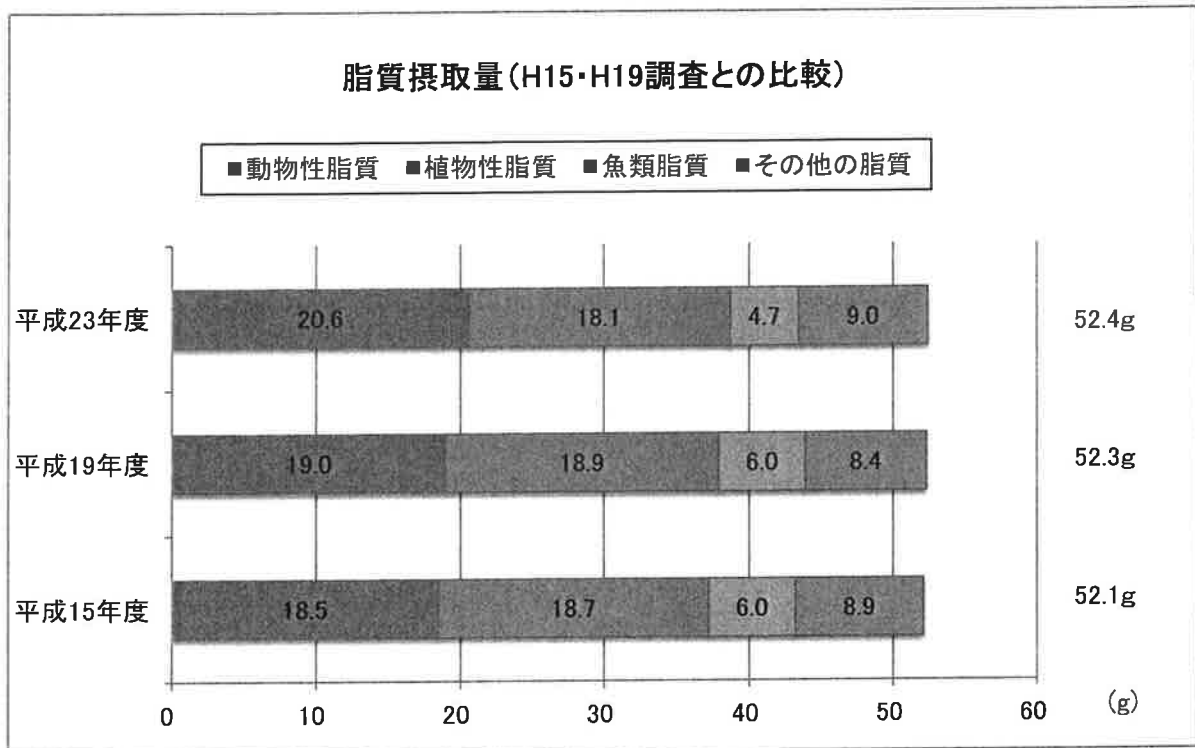
「健康日本21」の目標

脂肪エネルギー比率の減少

目標値: 20~40歳代 25%以下

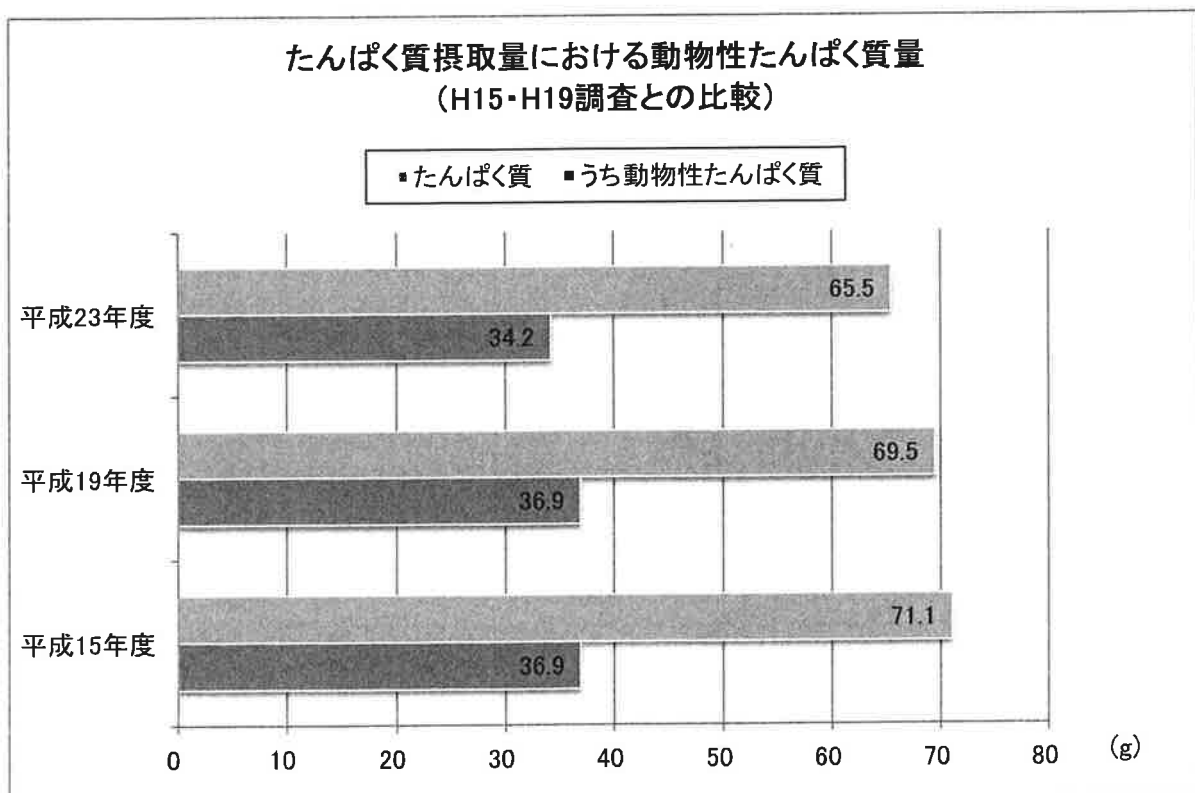
#### (4) 脂質摂取量(総数)

脂質摂取量は 52.4g であり、平成 15・19 年調査と概ね横ばいである。内訳は動物性脂質 20.6g、植物性脂質 18.1g、魚類脂質 4.7g であり、動物性脂質は増加傾向である。



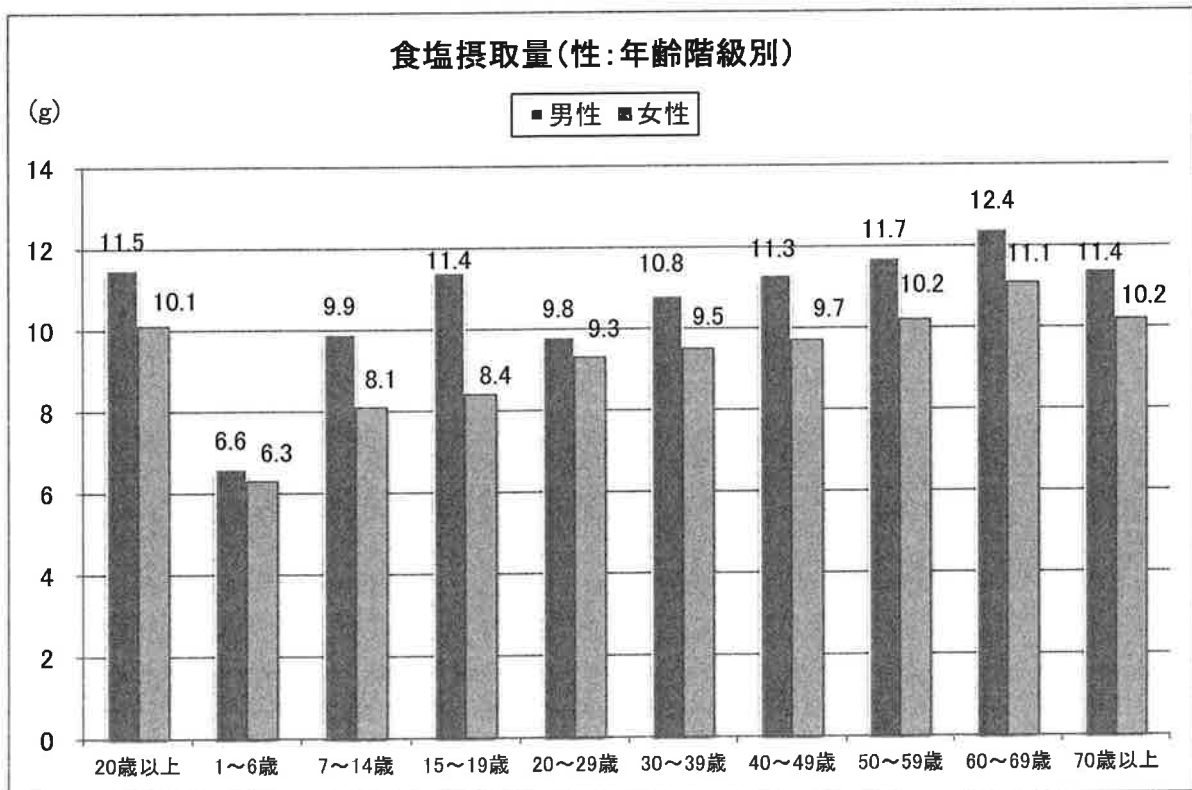
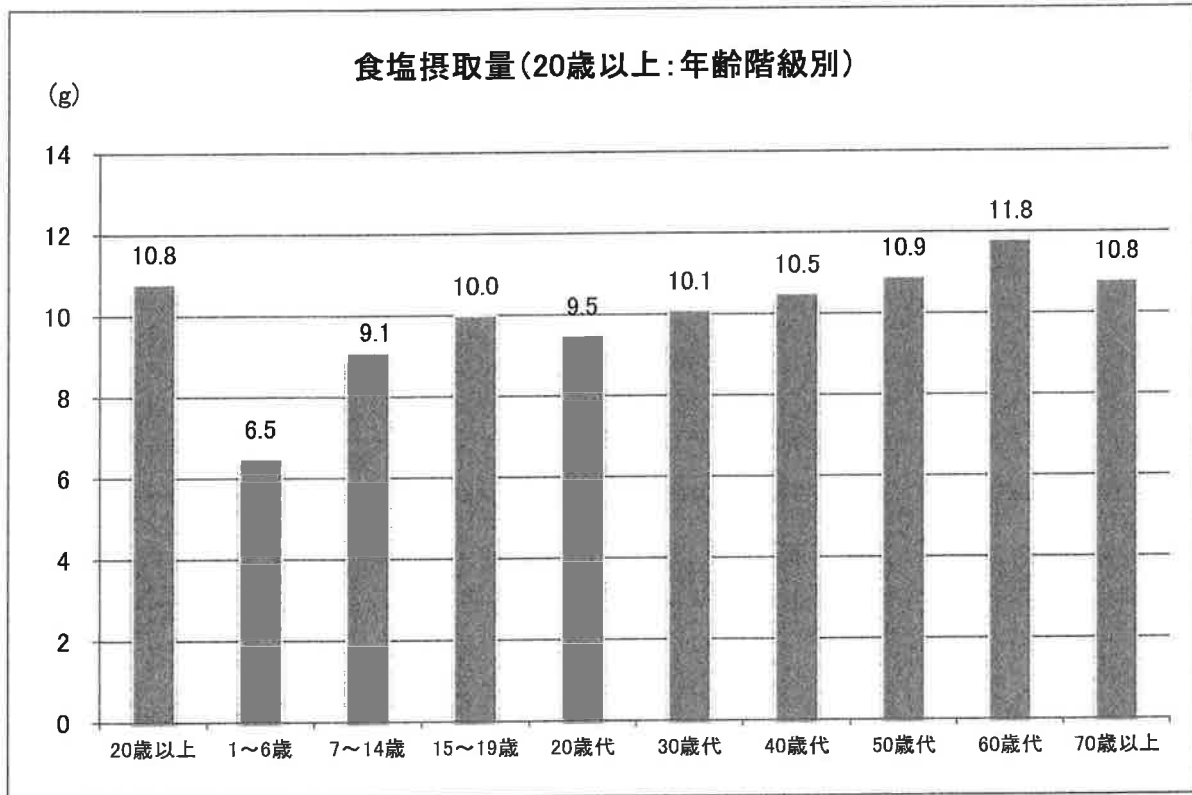
#### (5) たんぱく質摂取量における動物性たんぱく質量(総数)

たんぱく質摂取量は 65.5g のうち動物性たんぱく質摂取量は 34.2g であった。



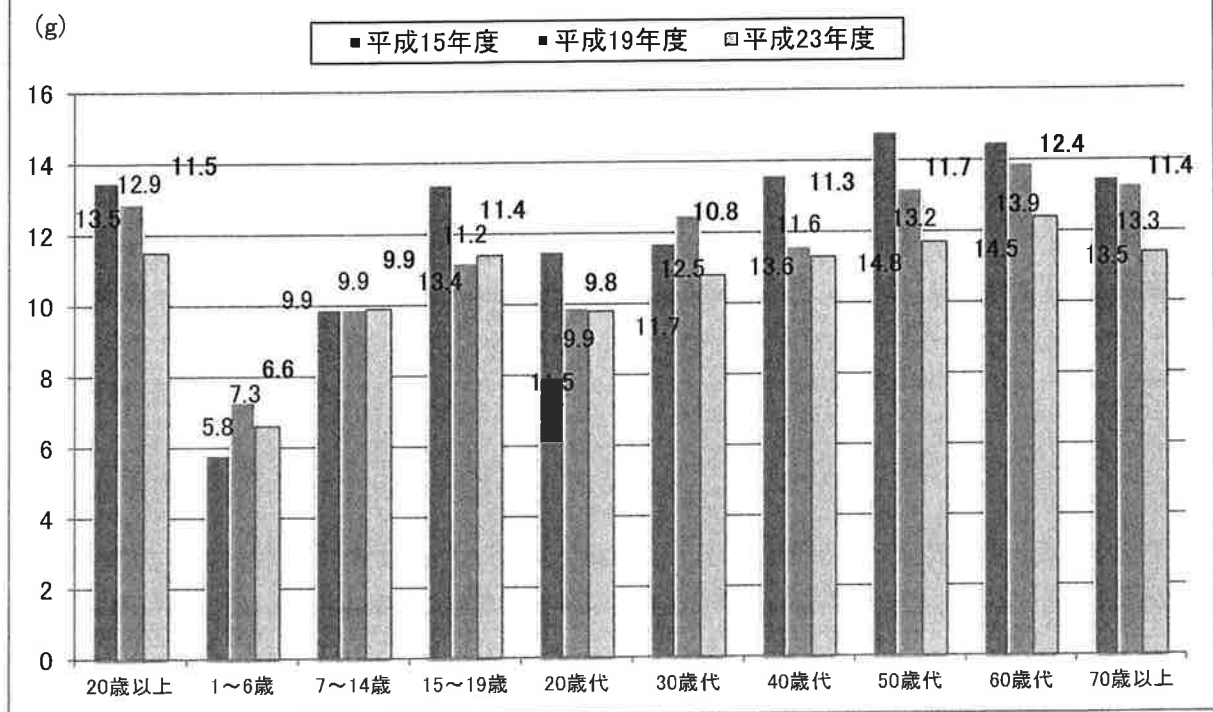
### (6) 食塩摂取量(総数)

成人の食塩摂取量は、男性は11.5g、女性は10.1gで、平成19年調査と比べて男女とも減少している。また、年代別を比較すると、男女とも60歳代が最も摂取量が多い。

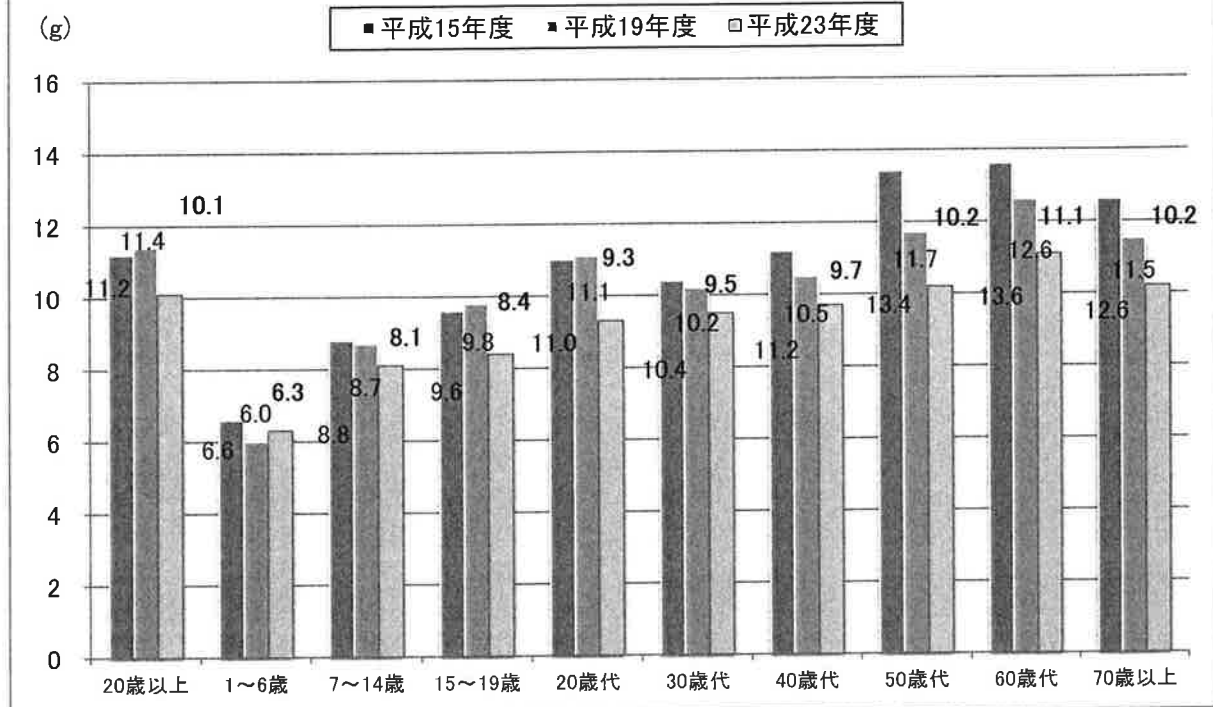




### 食塩摂取量(男性:年齢階級別H15・H19調査との比較)



### 食塩摂取量(女性:年齢階級別H15・H19調査との比較)



(参考) 食塩摂取の目標量

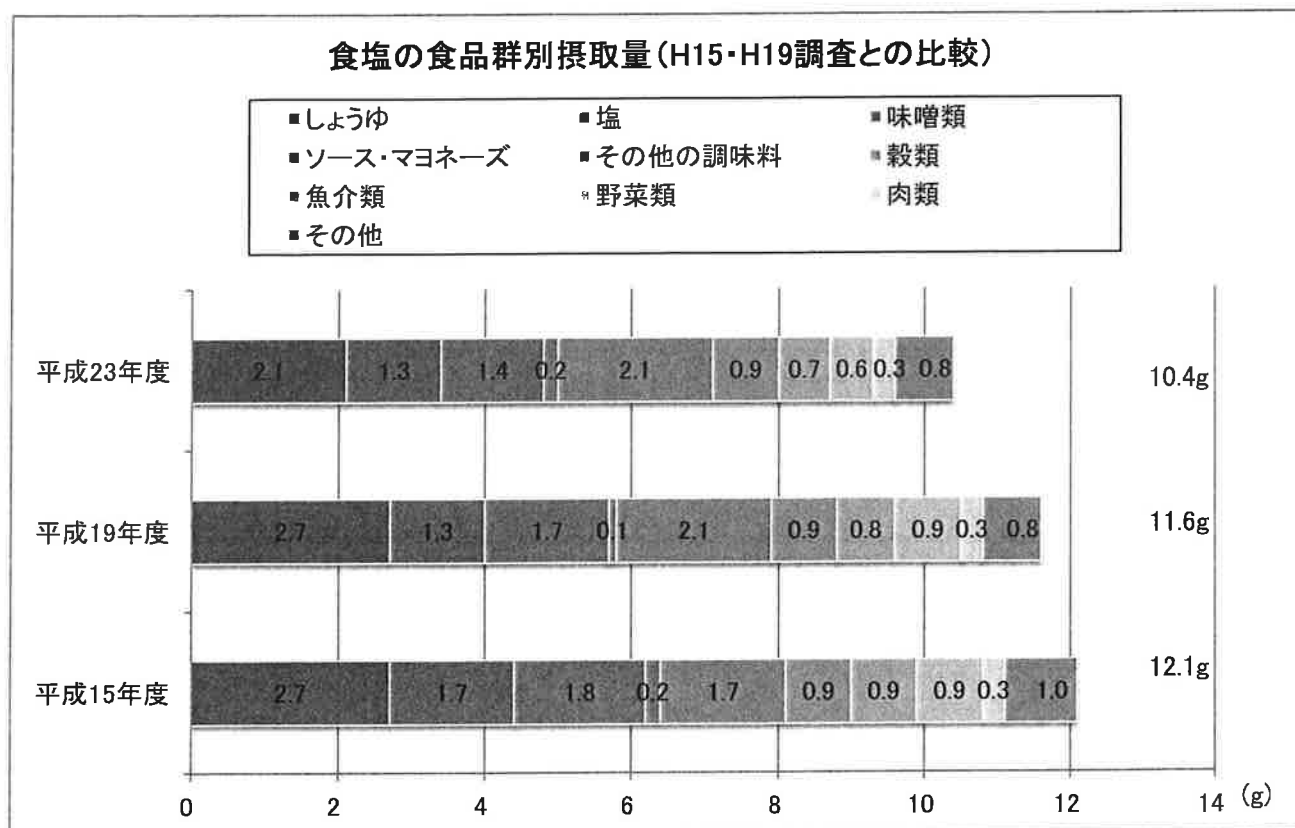
「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

成人男性 9g未満

成人女性 7.5g未満

### (7) 食塩の食品群別摂取量(総数)

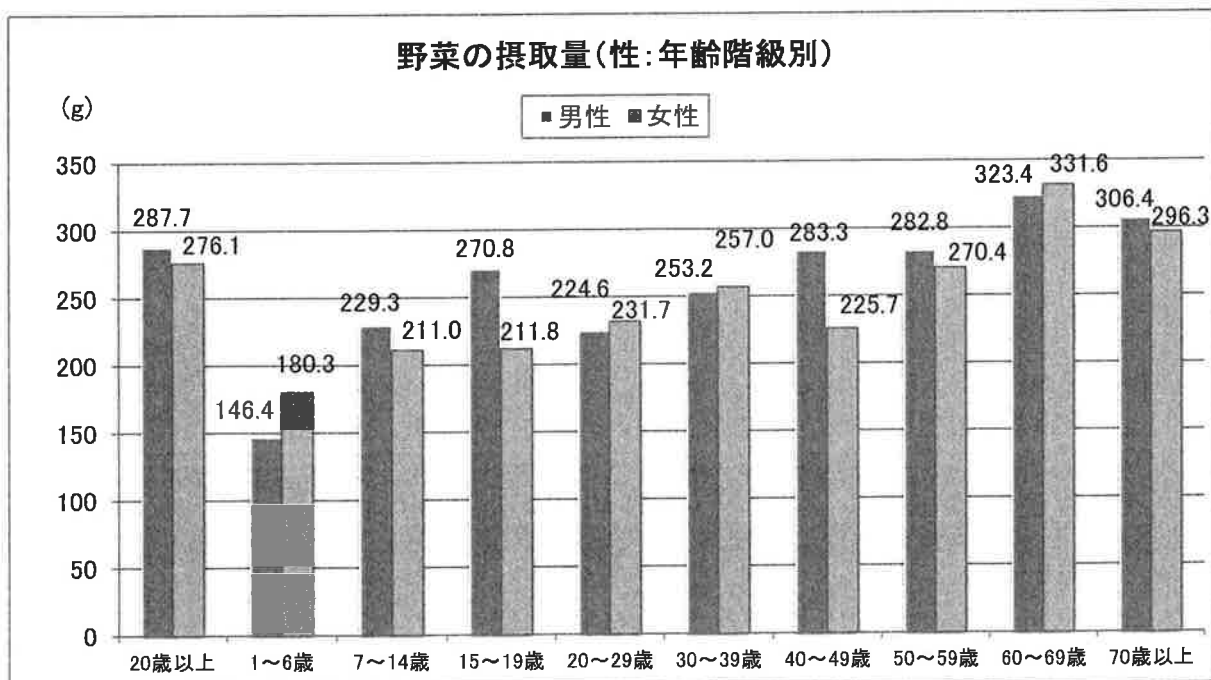
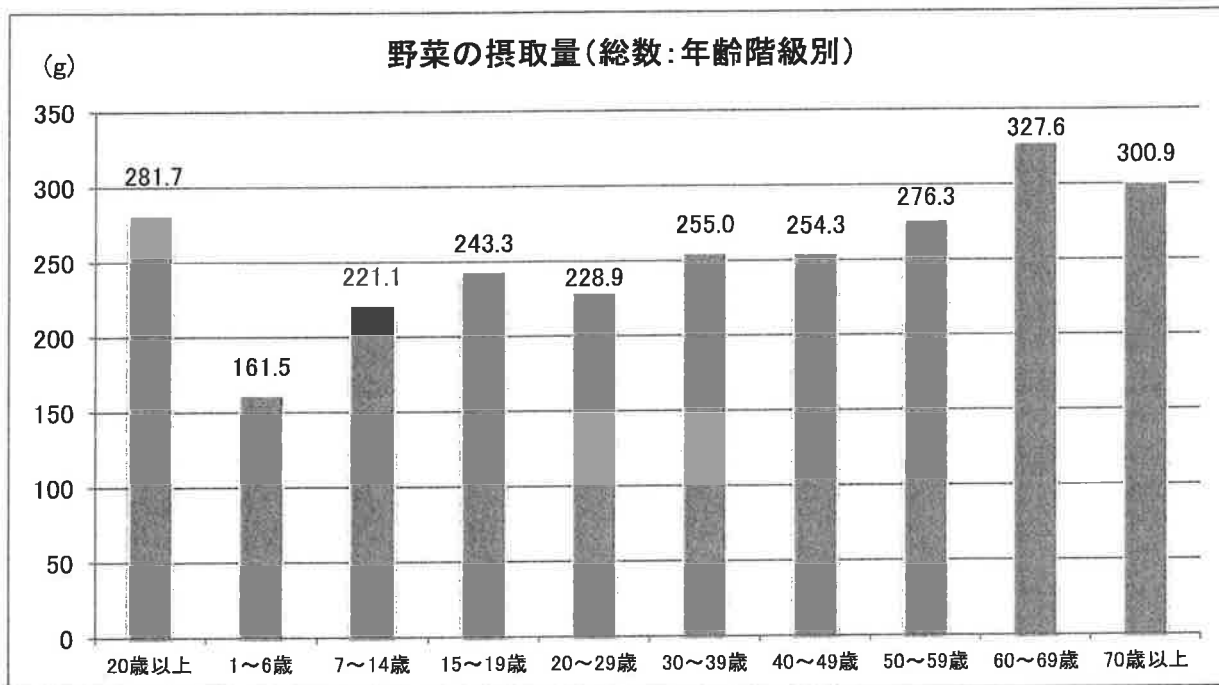
食塩の食品群別摂取量構成では、しょうゆ、味噌類などの調味料の摂取量が減少している。



## 2. 食品の摂取状況

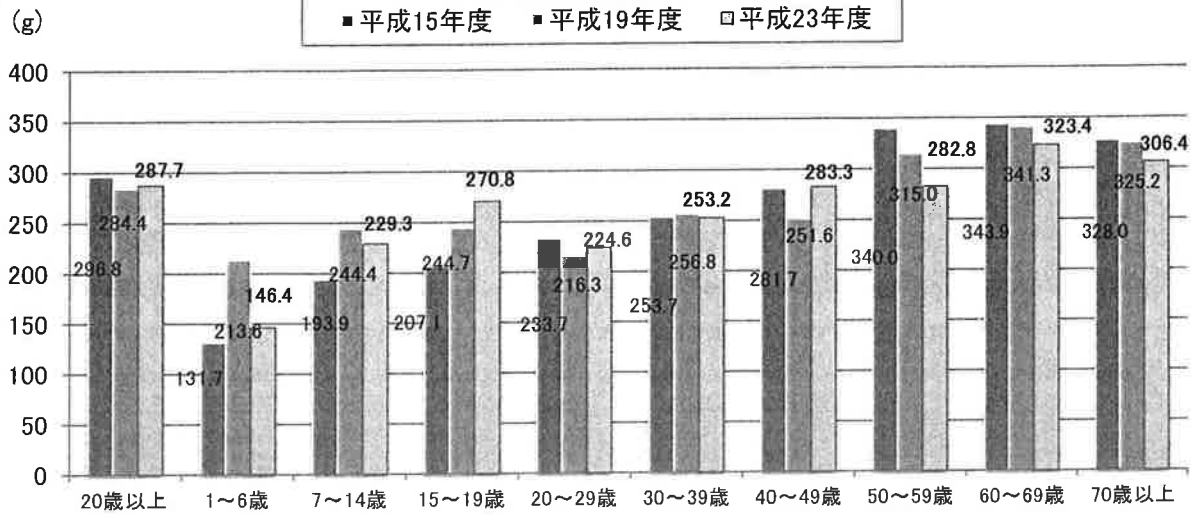
### (8) 食品群別摂取量

野菜の摂取量は、成人で平均 281.7g であり、平成 19 年調査と比べて減少している。  
果物を食べている人の割合は、平成 15・19 年調査と比較すると、減少している。

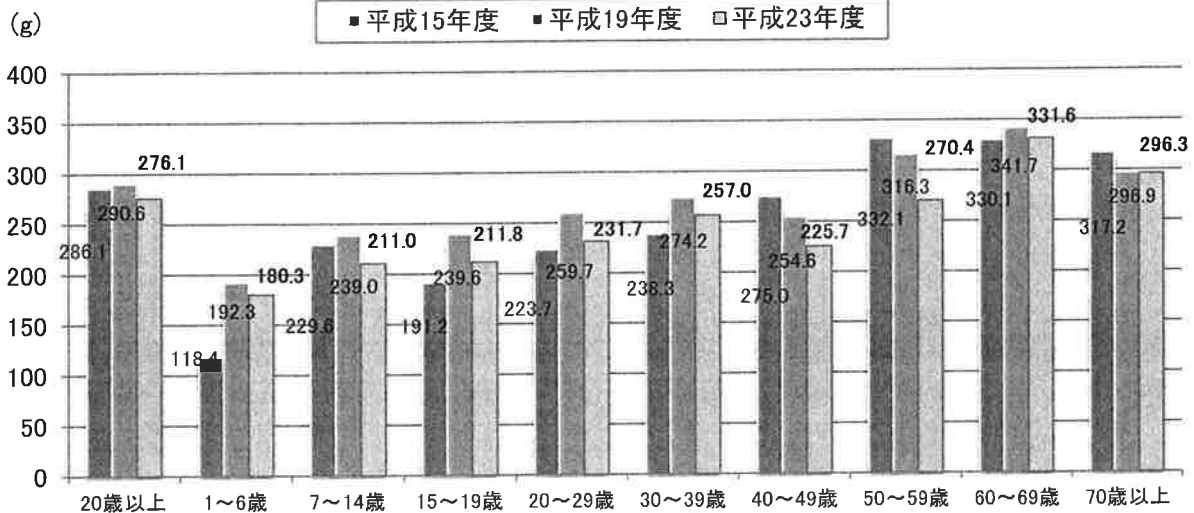


(参考)「健康日本 21」の目標量  
野菜摂取量の増加  
目標値：1日当たりの平均摂取量 350g 以上

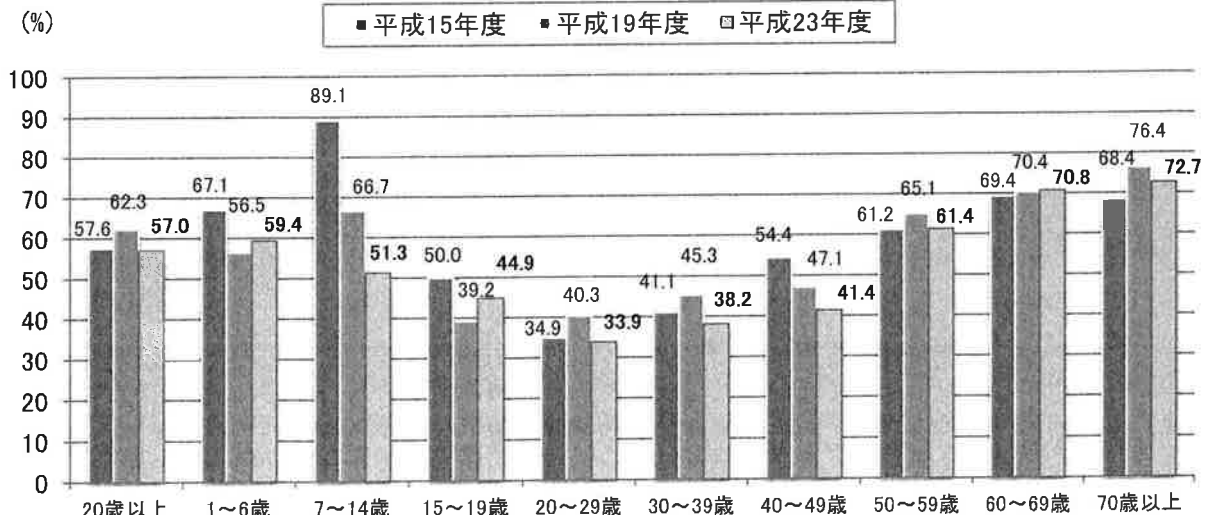
### 野菜の摂取量(男性:H15・H19調査との比較)



### 野菜の摂取量(女性:H15・H19調査との比較)



### 果物を食べている人の割合(総数:H15・H19調査との比較)

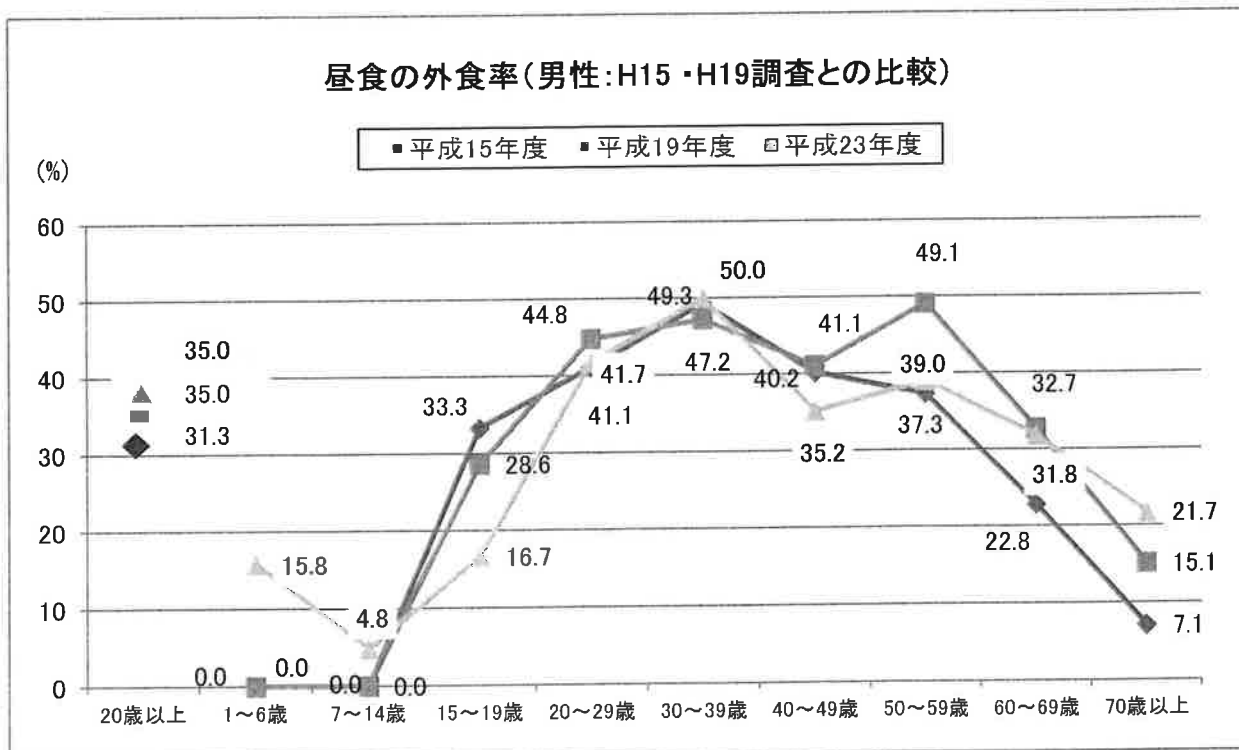
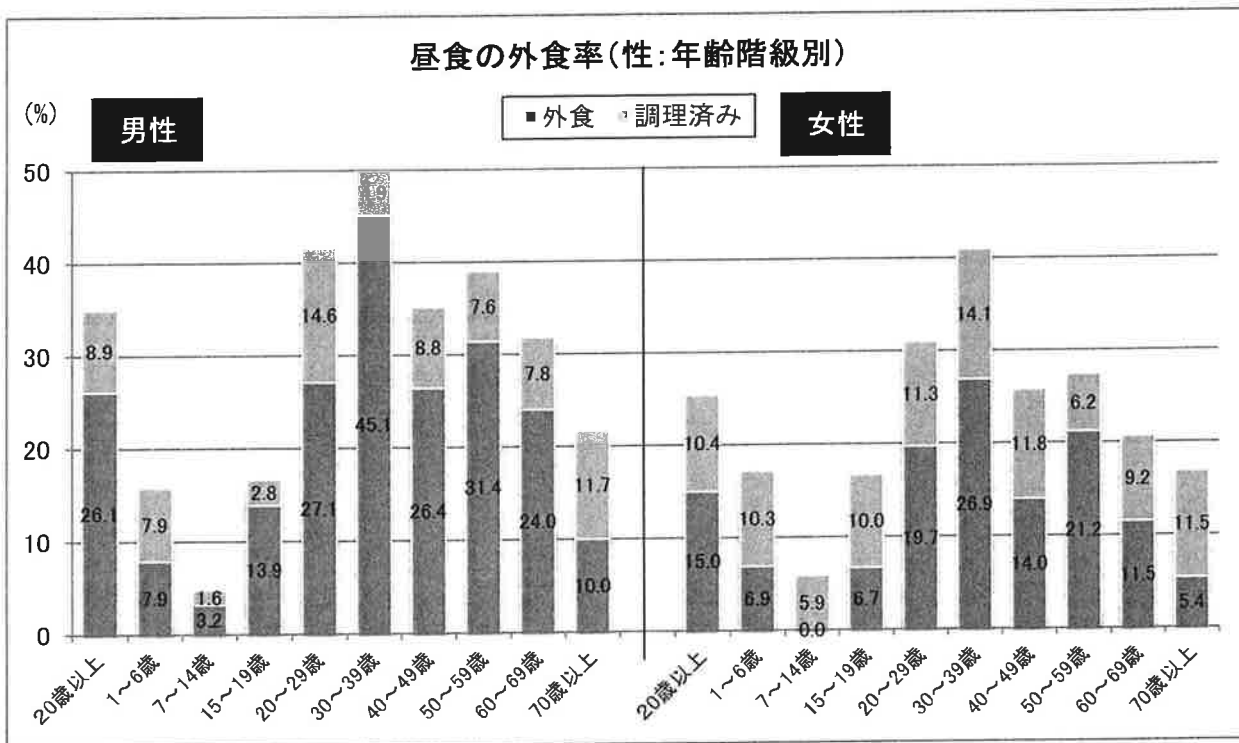


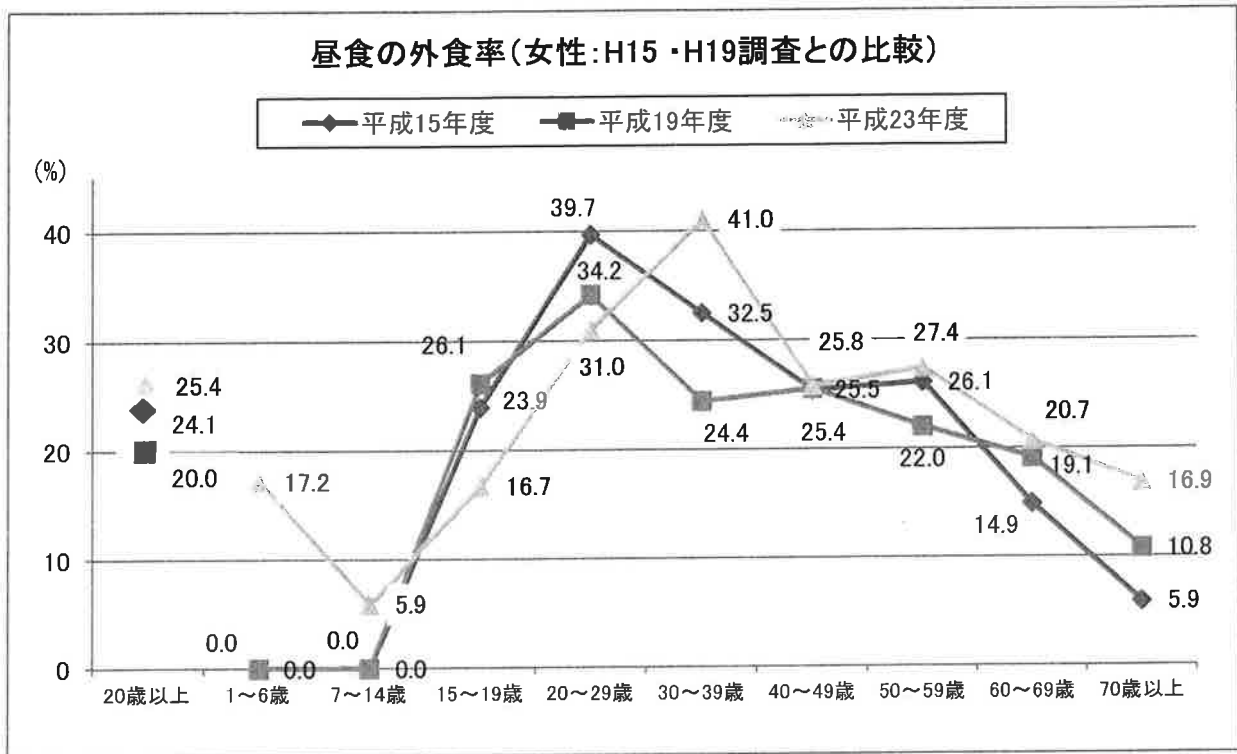
### 3. 食事(外食・欠食)状況

#### (9) 昼食の外食率(性：年齢階級別)

昼食の外食率は30歳代が最も高く、男性では5割、女性では約4割

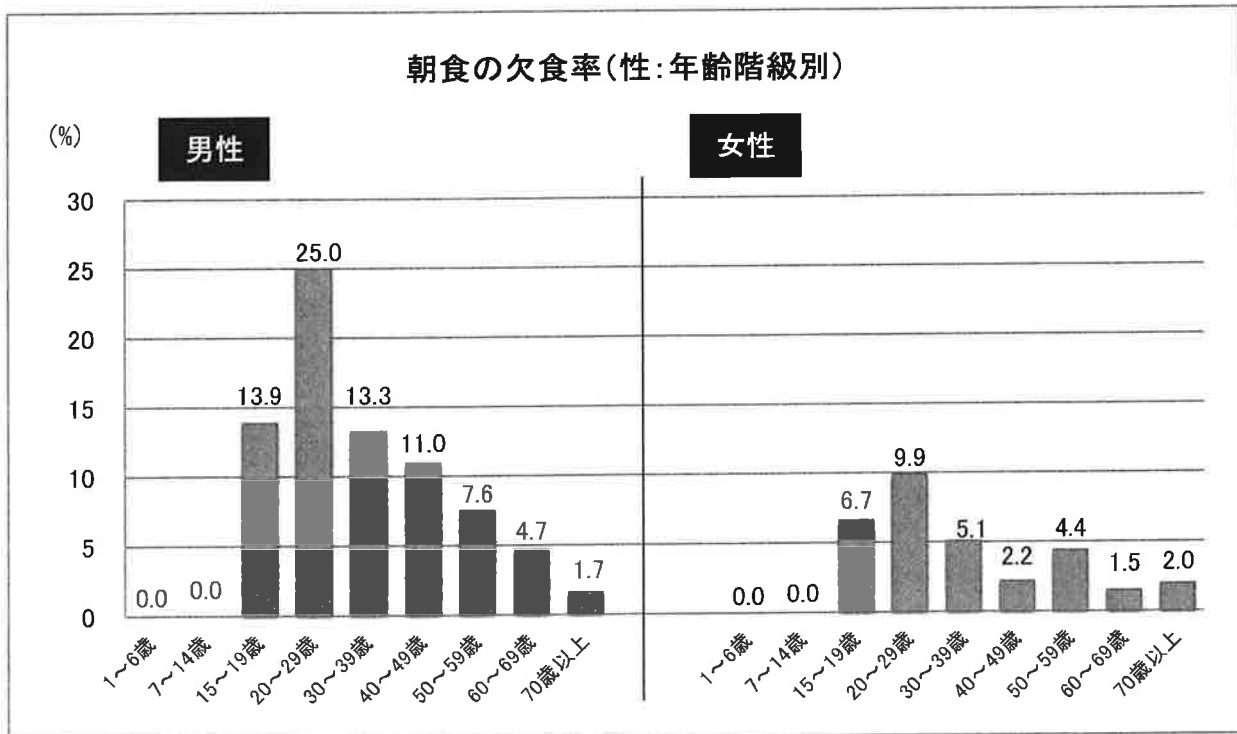
男性では30歳代の5割が、女性では30歳代の約4割が昼食を「外食」もしくは「調理済み」を利用している。

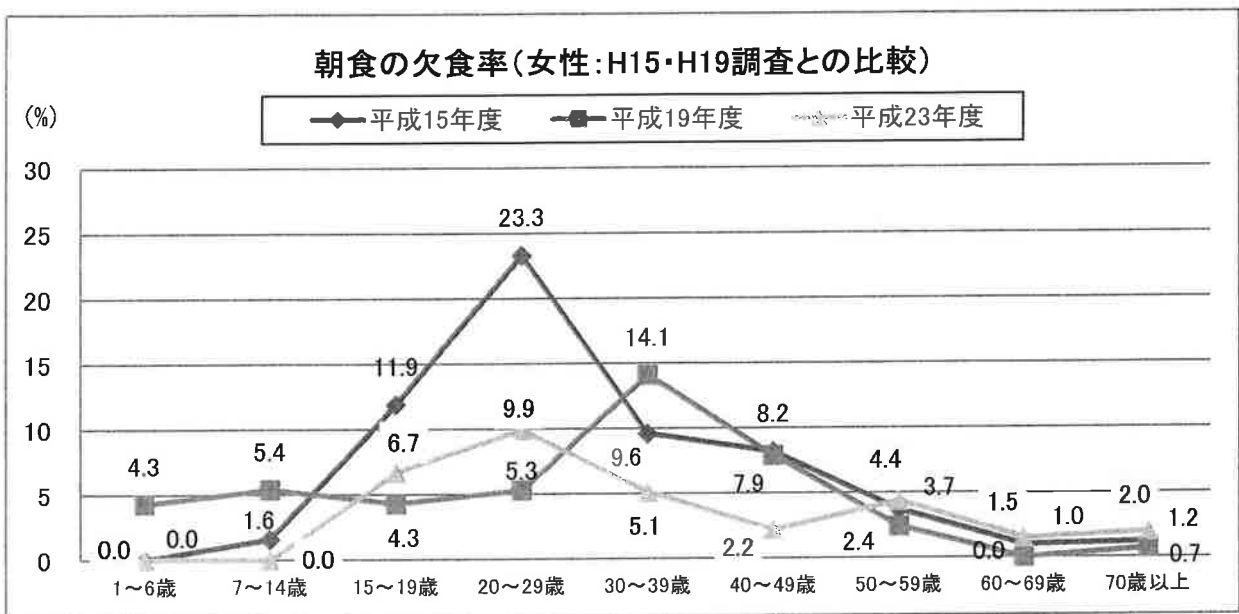
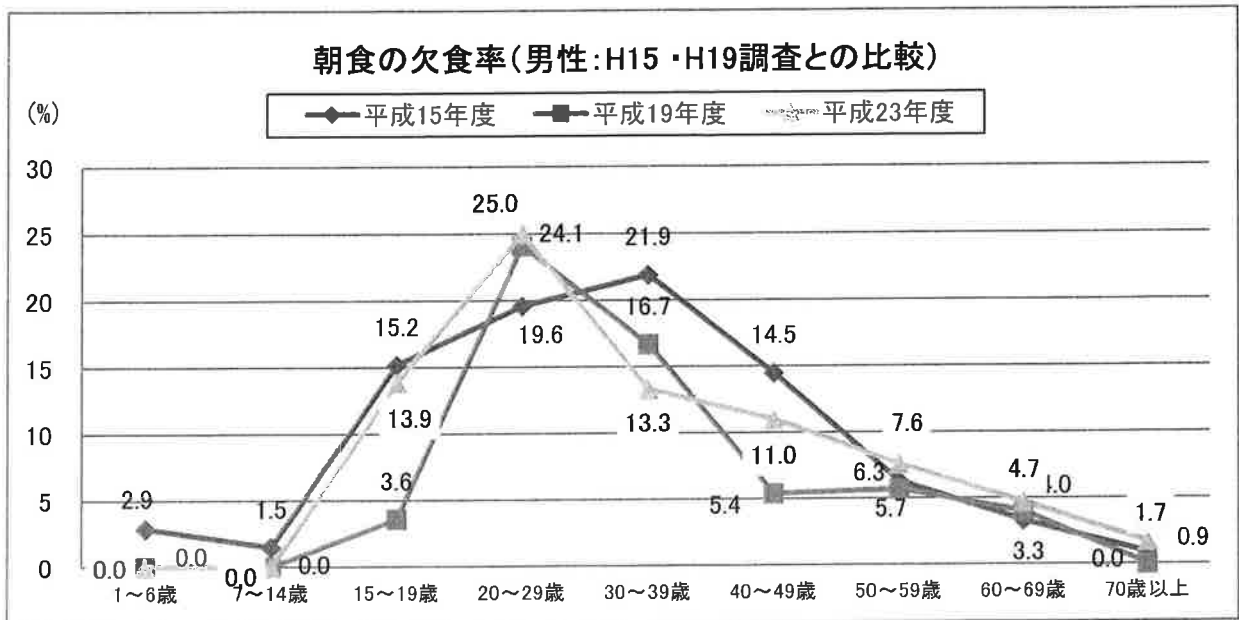




#### (10) 朝食の欠食率(性:年齢階級別)

朝食の欠食率は20歳代が最も高く、男性では25%, 女性では9.9%





## 4. 身体状況

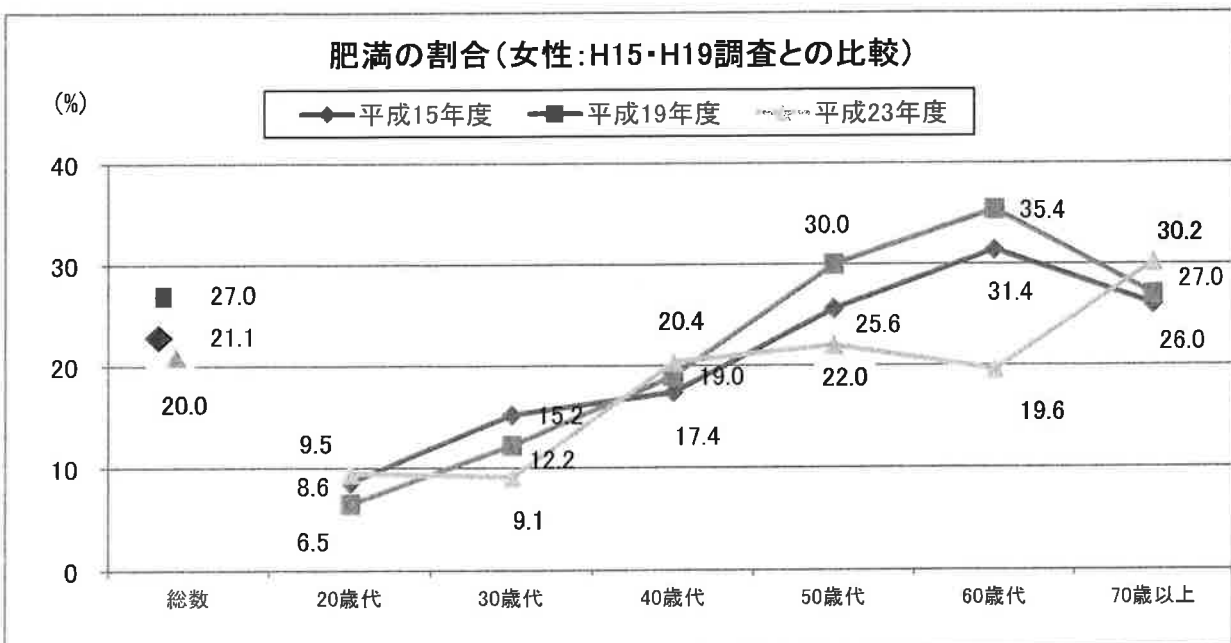
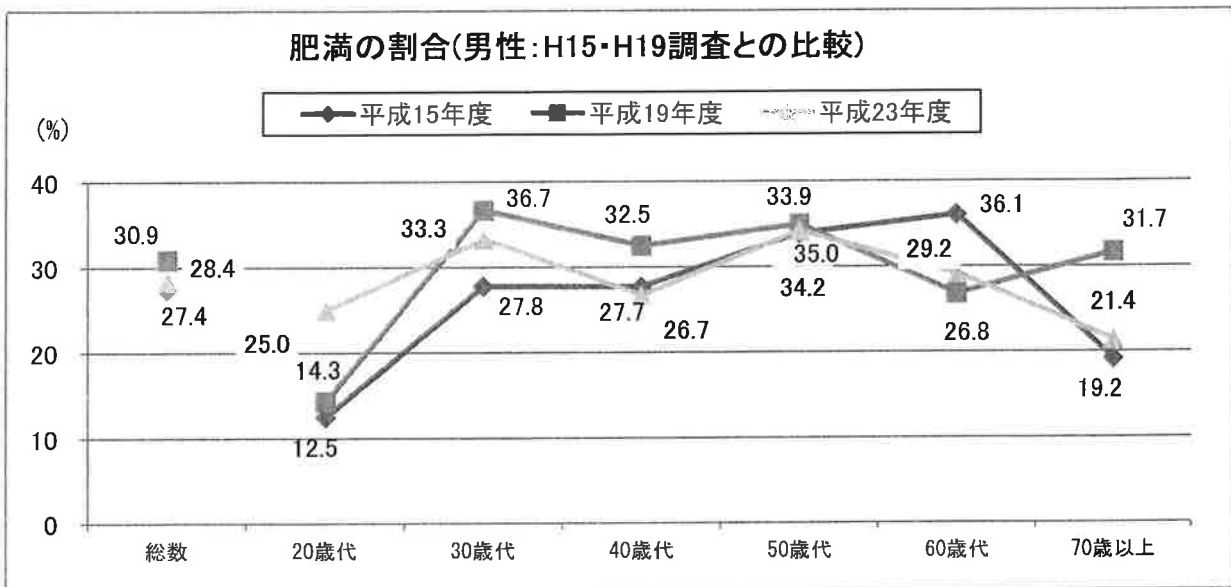
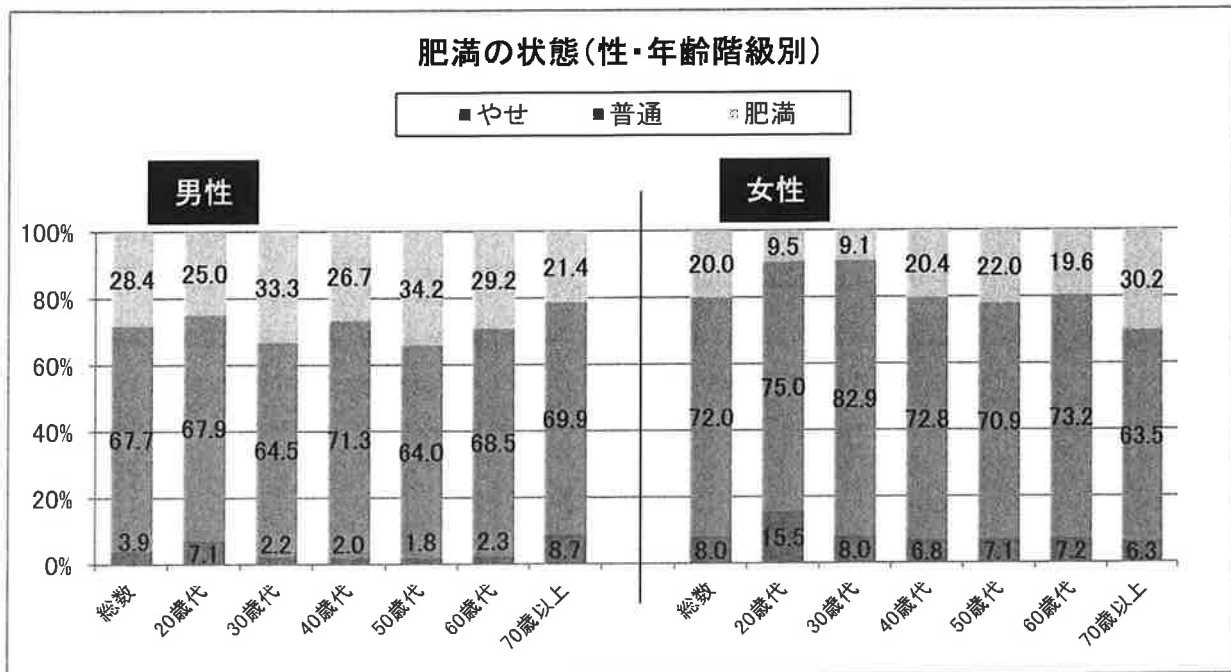
### (11) 肥満の状況(性：年齢階級別)

肥満の割合は、男性は30歳代、50歳代、女性は70歳代以上で約3割  
 痩せの割合は、男性は20歳代、女性は20歳代で約2割弱

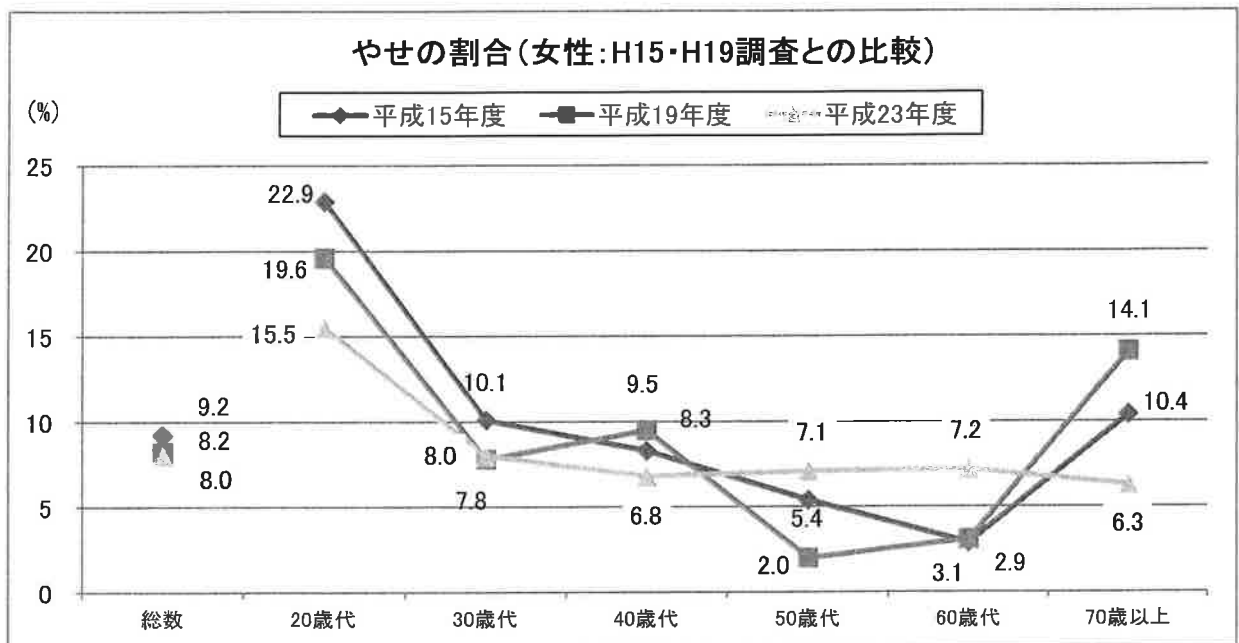
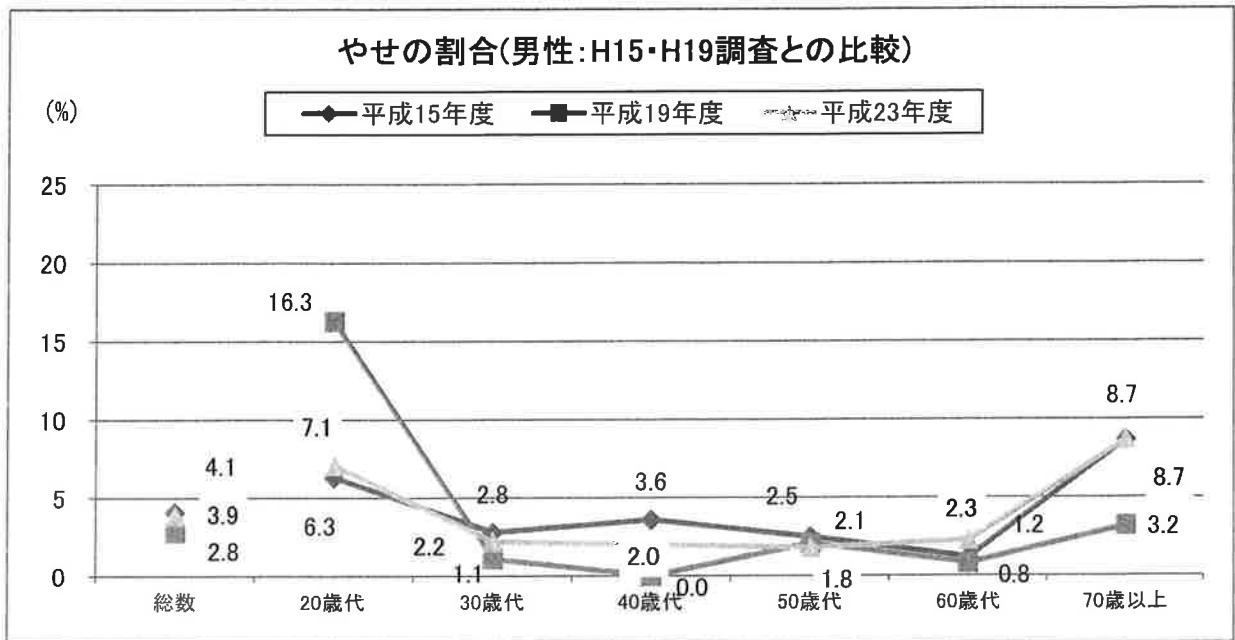
BMI25以上(肥満)の割合をみると、男性では30歳代、50歳代が高く3割を超えた。女性では70歳代以上で約3割と高かった。

BMI18.5未満(やせ)の割合は、男性、女性とも20歳代で最も高かった。

※ 茨城県調査では、国民健康栄養調査地区を除いて、身長、体重は自己申告値を用いて分析しているため、実測値とは若干のずれが生じることが予想される。







肥満度：BMI (Body Mass Index) を用いて判定  
 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}])^2$  により算出

BMI < 18.5	低体重 (やせ)
$18.5 \leq BMI < 25$	普通体重 (正常)
BMI $\geq 25$	肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

## 5. 生活習慣調査

### 5-1. 食生活・食育

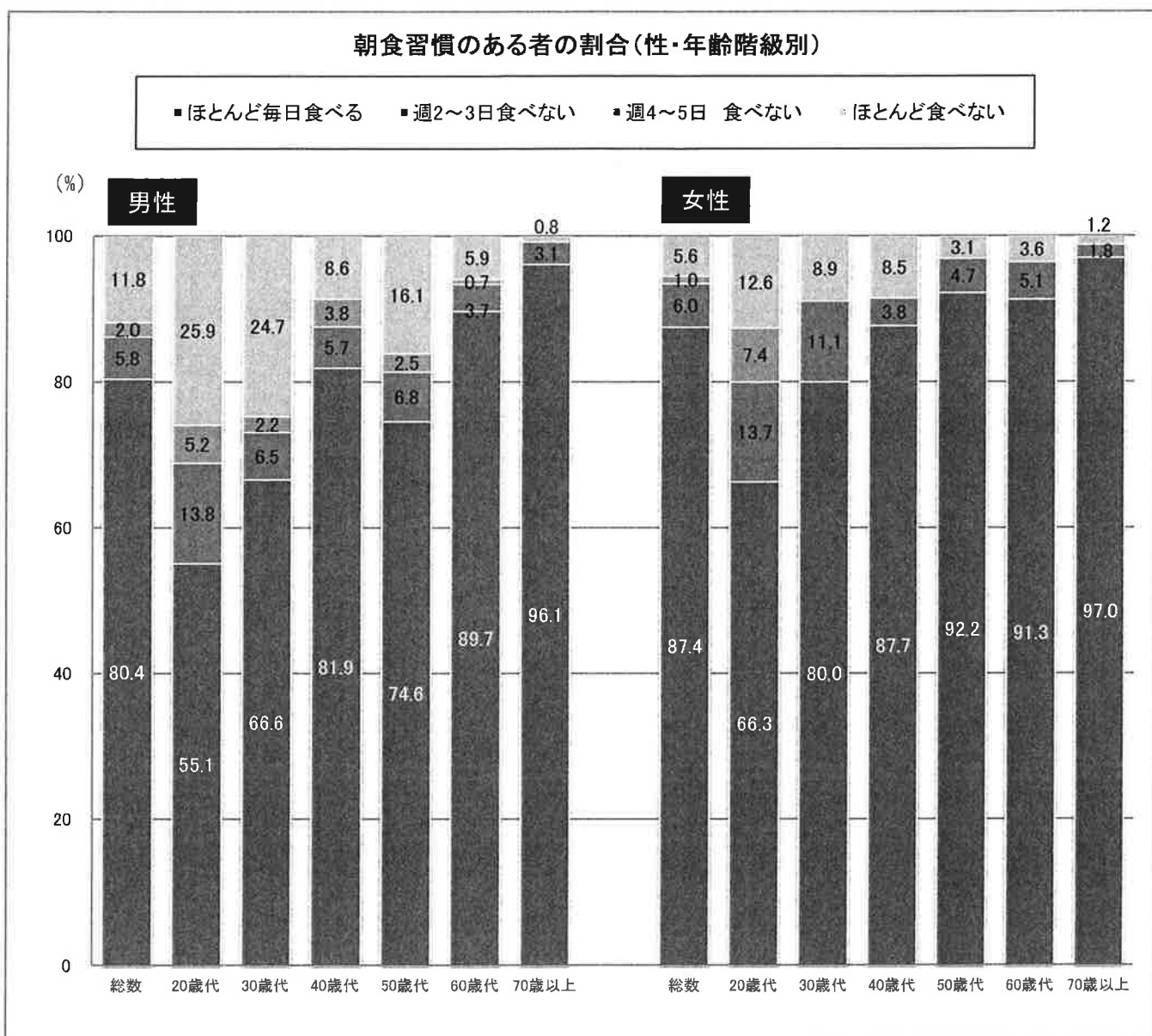
#### (12) 朝食習慣のある者の割合（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問1より～

男性 8 割強、女性 9 割弱は、ほとんど毎日朝食を食べる

ふだん朝食を食べるか尋ねたところ、男性では 80.4%、女性では 87.4%が「ほとんど毎日食べる」と回答した。

年代的な特徴として、20～30 歳代男性では約 3 割、20 歳代女性では約 2 割の者が「ほとんど食べない」又は「週 4～5 日食べない」と回答している。

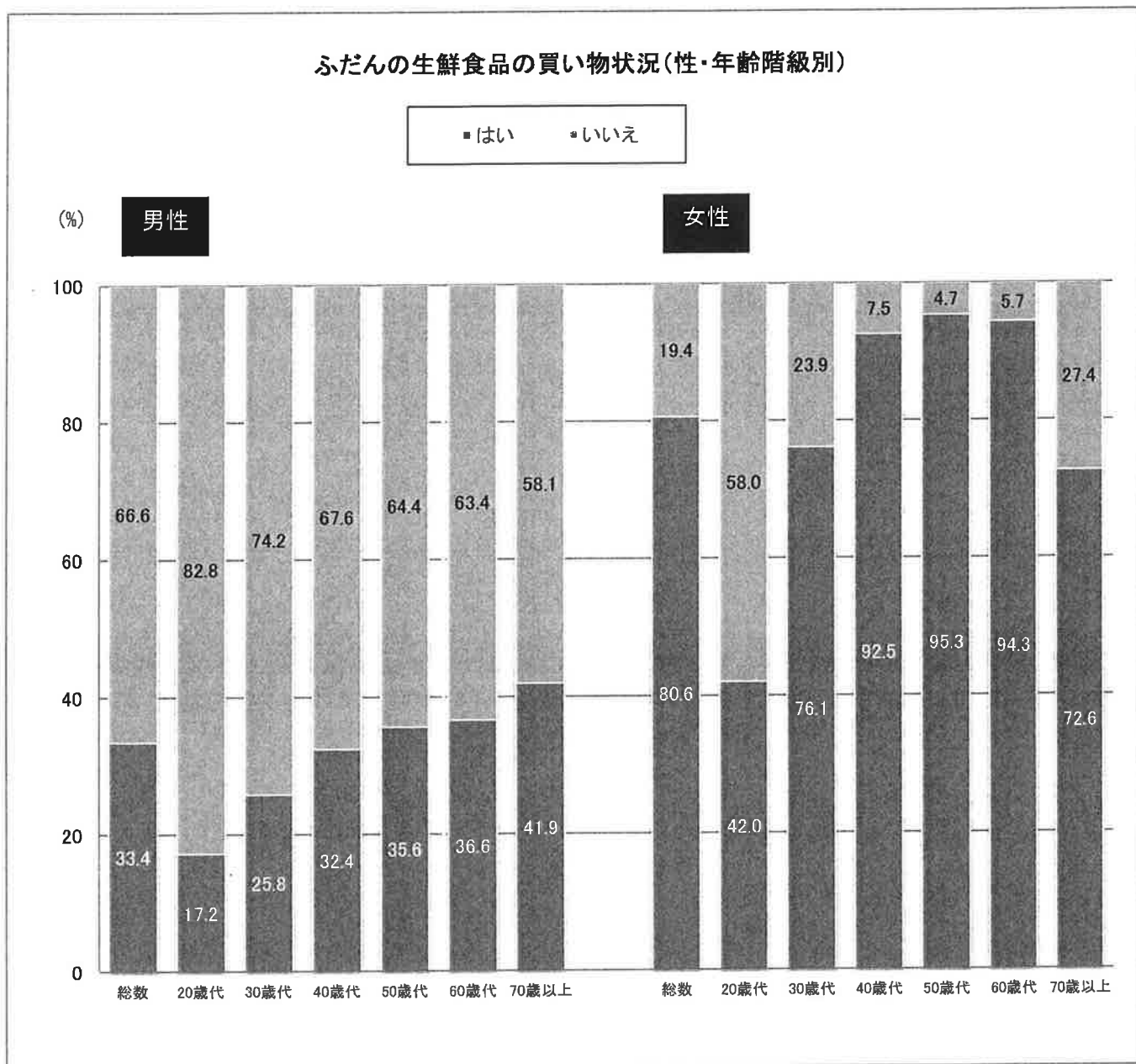


### (13) 生鮮食品の買い物状況（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問2より～

男性3割強、女性8割強が、ふだん生鮮食品の買い物をしている

ふだん、生鮮食品（野菜，果物，魚，肉等）を入手するため買い物をしているか尋ねたところ，男性では3割強が，女性は8割強が「はい」と回答した。



### (14) 生鮮食品の買い物頻度（性・年齢階級別）

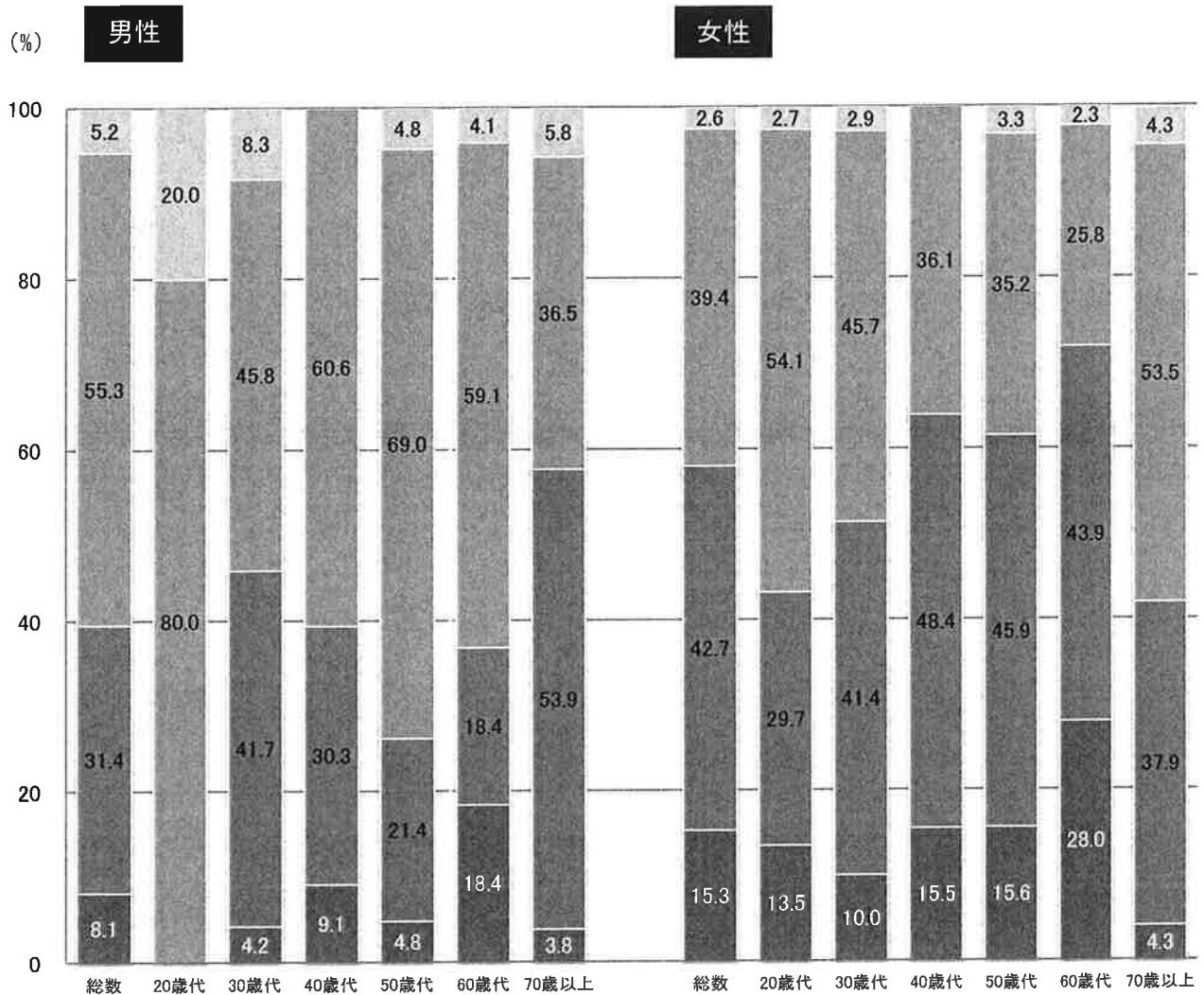
～「生活習慣調査」問2-1より～

男性は「週1～2日」が6割強，女性は「週3～5日」が4割強

ふだん，生鮮食品（野菜，果物，魚，肉等）を入手するため買い物をしていると回答した者に対し，どのくらいの頻度で買い物に行くかを尋ねたところ，男性では「週1～2日」が6割強，女性は「週3～5日」が4割強と回答した。

#### 生鮮食品の買い物頻度（性・年齢階級別）

■ ほぼ毎日 ■ 週に3～5日 ■ 週に1～2日 ◇ ほとんど行かない

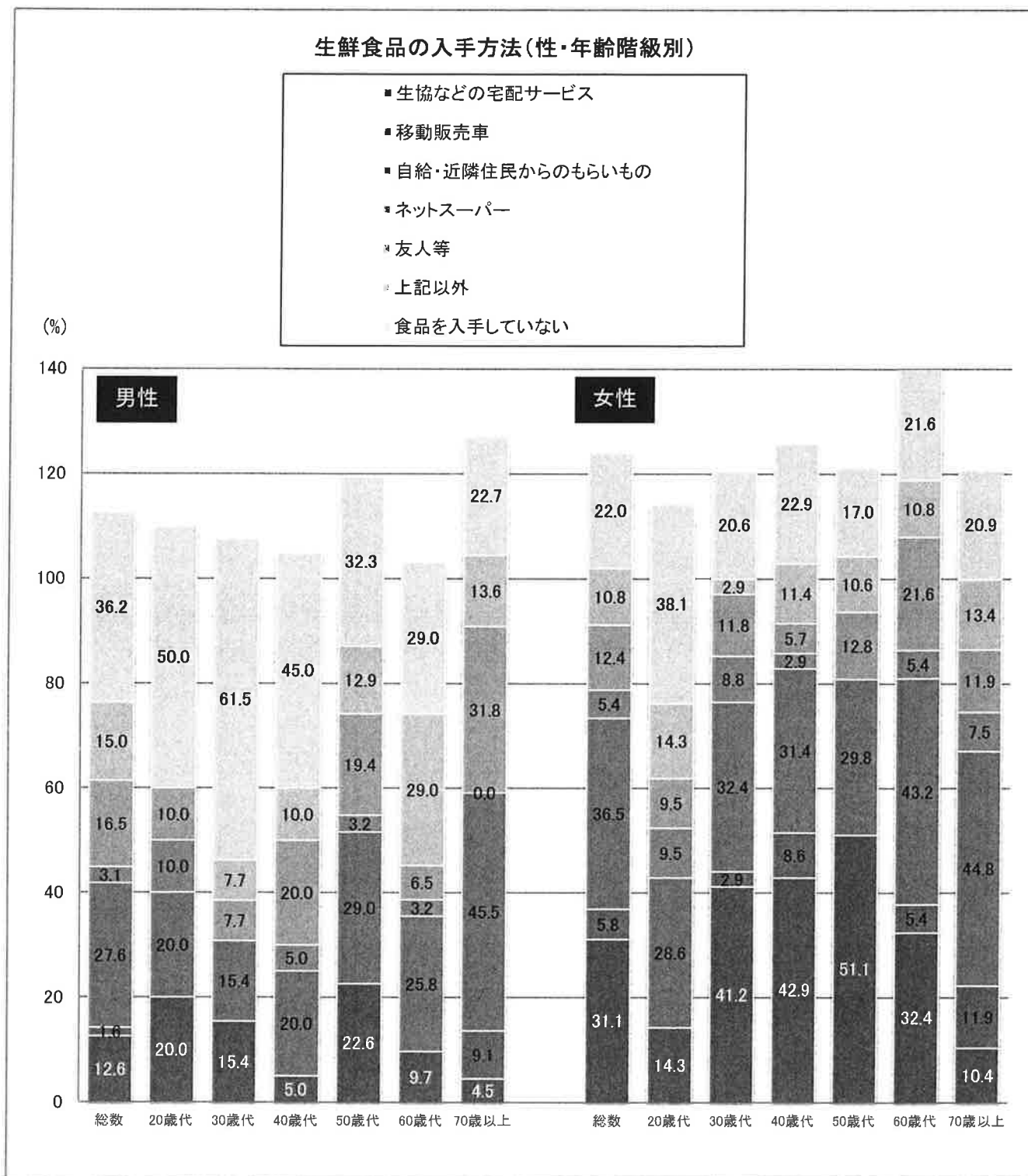


### (15) 生鮮食品の入手方法（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問2-2より～

男女とも「自給・近隣住民からのもらいもの」が3割程度

ふだん、生鮮食品（野菜，果物，魚，肉等）を入手するため買い物をしていると回答した者に対し，入手方法を尋ねたところ（複数回答可），男女とも「自給・近隣住民からのもらいもの」が3割程度だった。



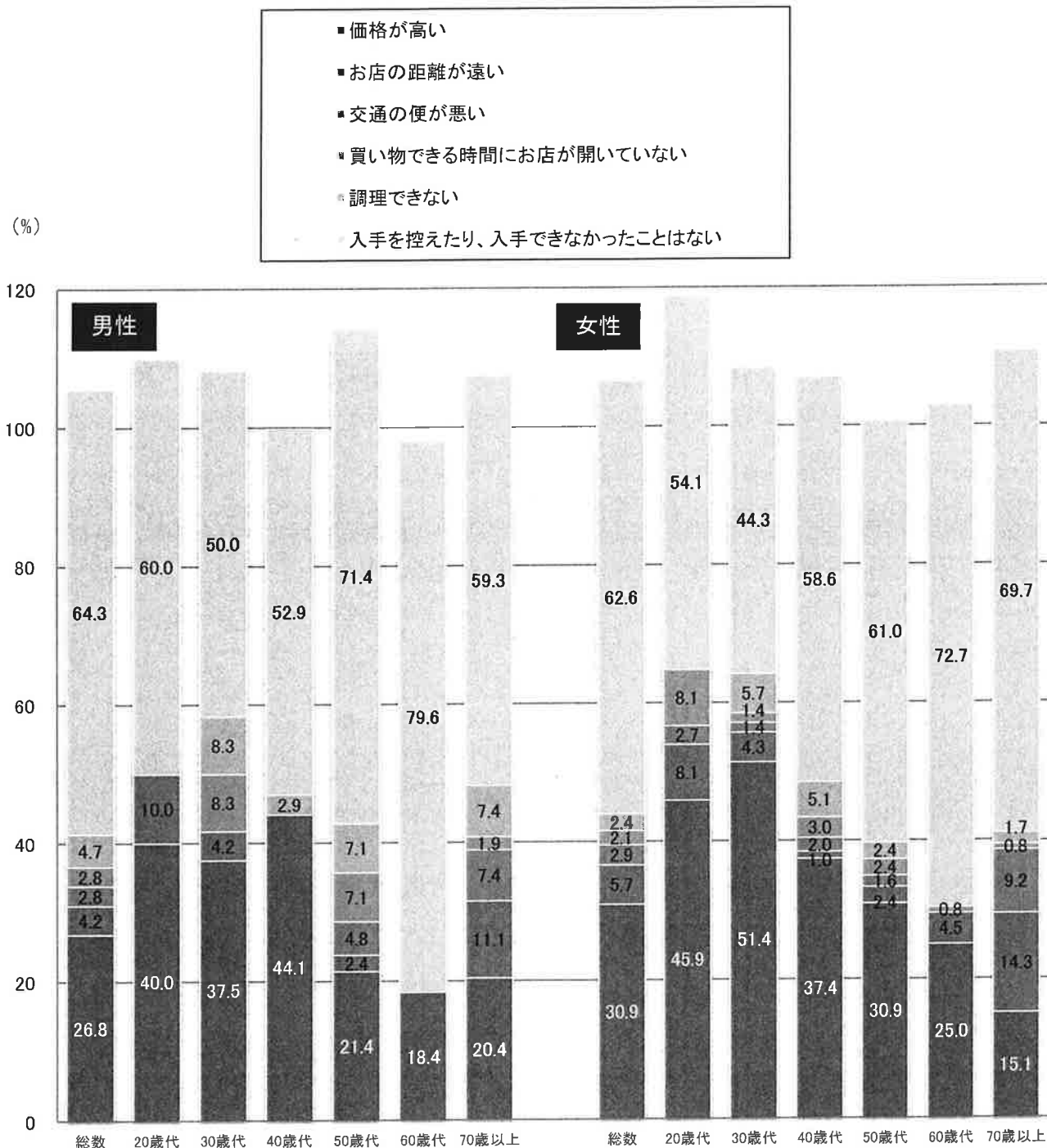
# (16) 生鮮食品の買い控え又は入手困難な経験の有無及びその理由(性・年齢階級別)

～「生活習慣調査」問3より～

生鮮食品の入手を控えた原因で最も多かったのは「価格が高い」

過去1年間に、生鮮食品(野菜, 果物, 魚, 肉等)の入手を控えたり, 入手できなかったことがあるかと尋ね, 「ある」と回答した者に対し, その理由を尋ねたところ(複数回答可), 男女とも「価格が高い」が最も多く, 男性で26.8%, 女性で30.9%だった。

生鮮食品の買い控え又は入手困難な経験の有無及びその理由(性・年齢階級別)



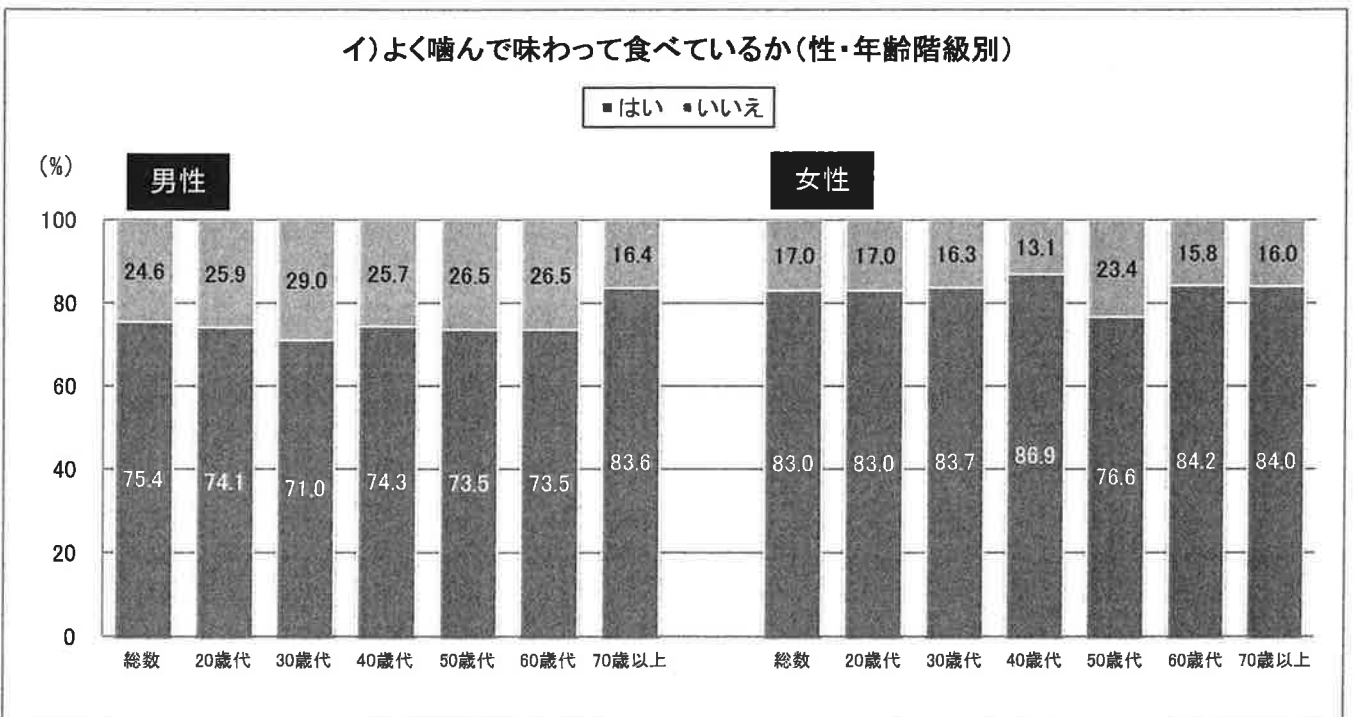
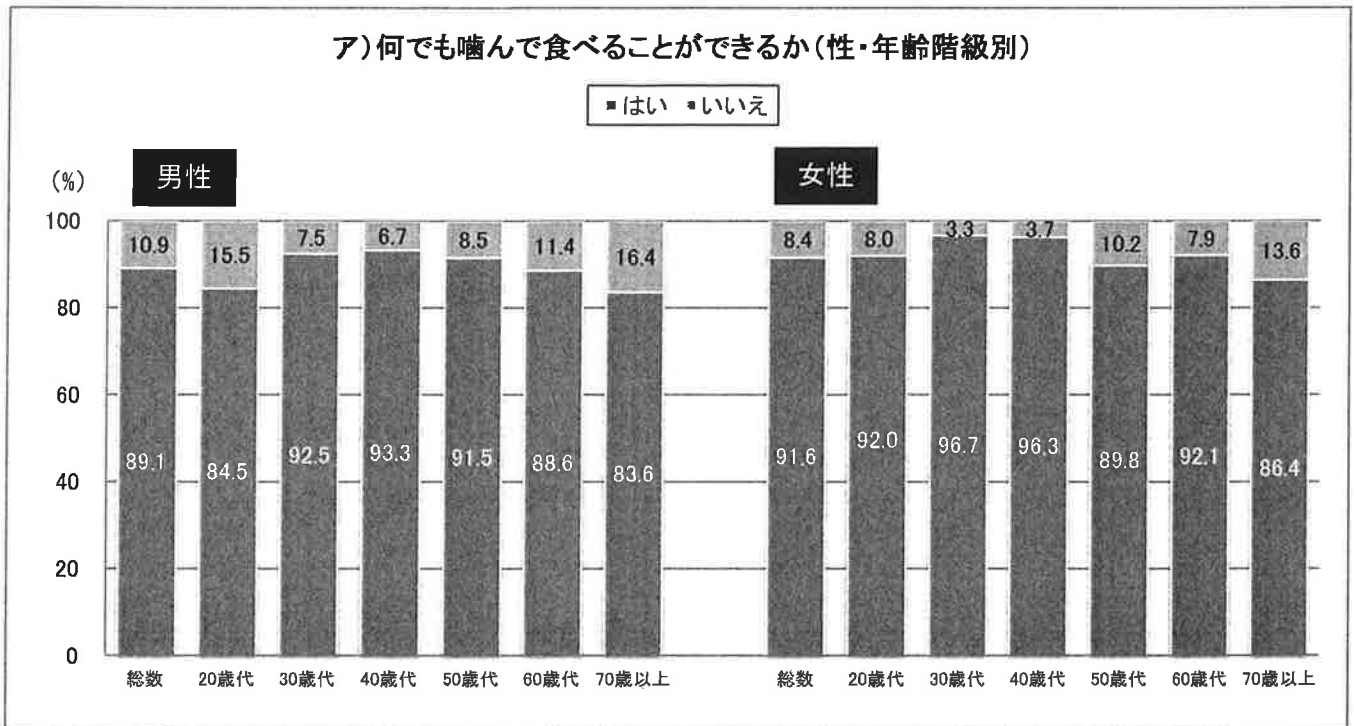
## (17) 食べる時の状況（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 15 より～

ふだんの食事の時、約9割は「何でも噛んで食べることができる」  
約8割は「よく噛んで味わって食べている」

ア) ふだんの食事の時、「何でも噛んで食べることができるか」尋ねたところ、男女とも、各年代を通じて約9割が「はい」と回答した。

イ) ふだんの食事の時、「よく噛んで味わって食べているか」尋ねたところ、男性は75.4%、女性は83.0%が「はい」と回答した。



## 5-2. 身体活動・運動

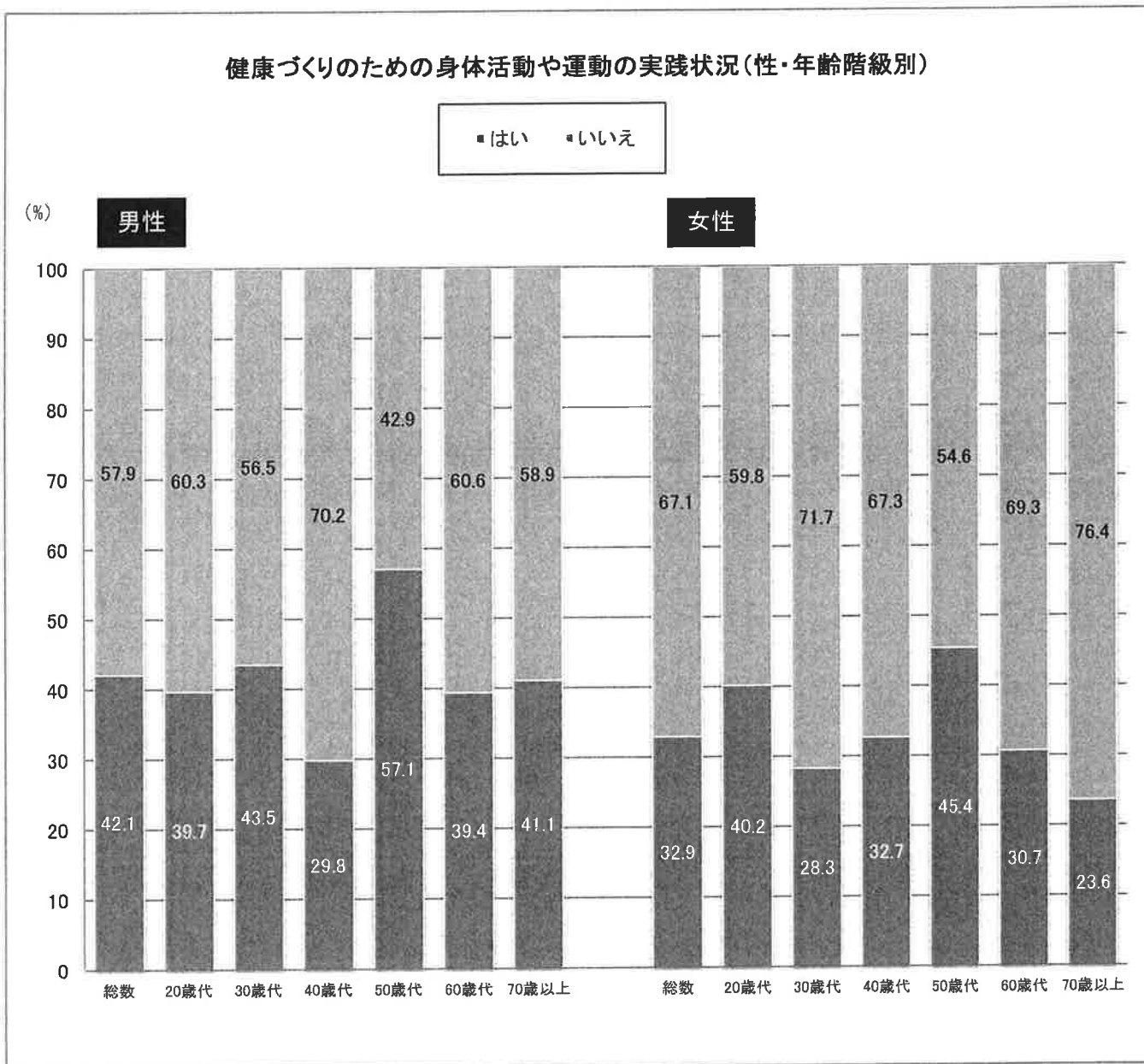
### (18) 健康づくりのための身体活動や運動の実践状況（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問4より～

「実践している」のは、男性で4割強、女性で3割強

健康づくりのための身体活動や運動を実践しているか尋ねたところ、男性の42.1%、女性の32.9%が「はい」と回答した。男女とも50歳代で、運動実践者の割合が最も多かった。

ここでいう「身体活動や運動」とは、競技としての運動等など、健康づくりの目的以外で行っているものは含まない。時間や日数等の定義は特に定めず、健康づくりのために運動等を行なっているかどうかを尋ねている。





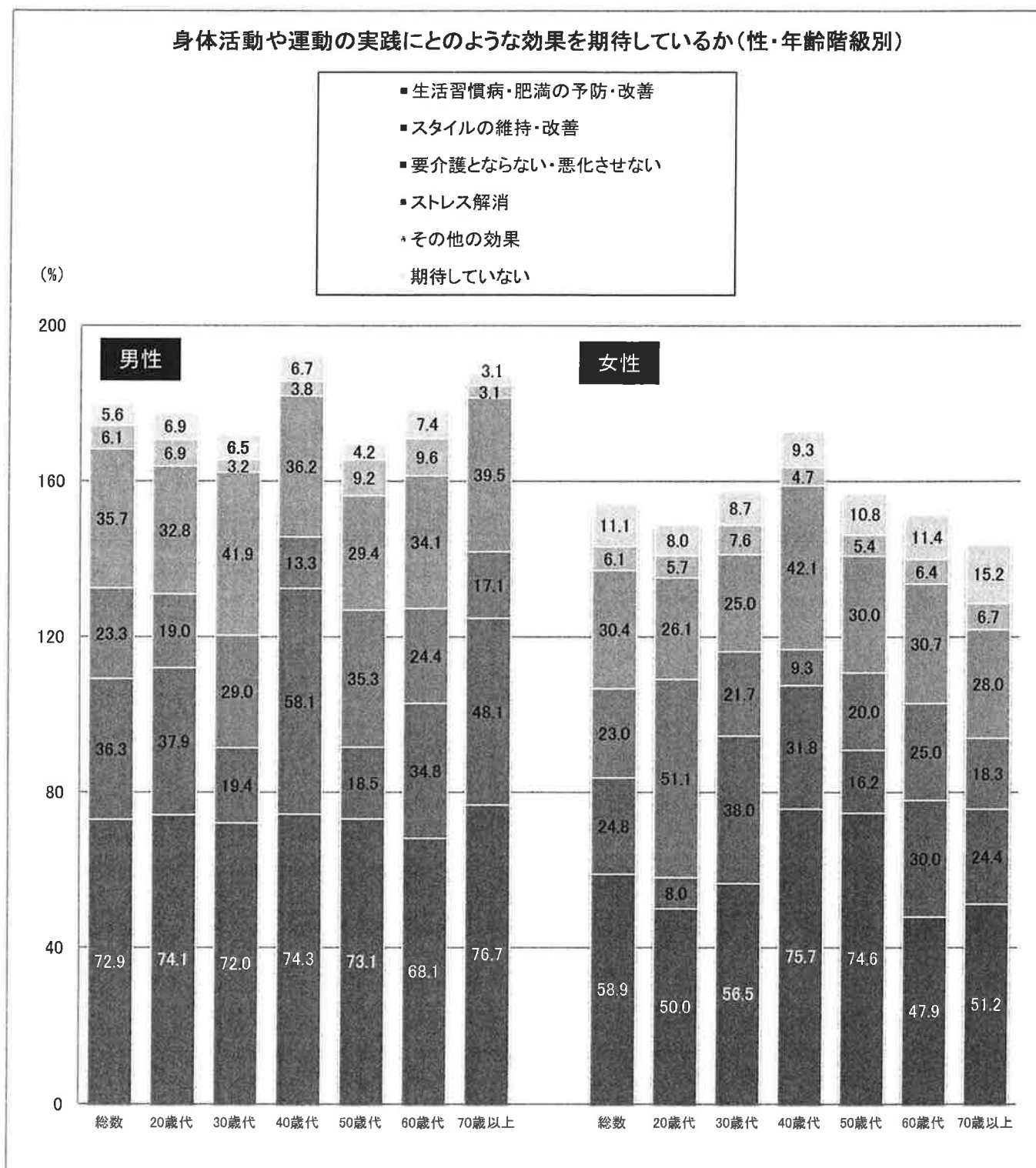
### (19) 身体活動や運動の実践にどのような効果を期待しているか（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問5より～

「生活習慣病や肥満の予防・改善」効果を期待して運動しているのは、男性で7割強、女性で6割弱

身体活動や運動を実践することに、どのような効果を期待しているのか尋ねたところ（複数回答可）、「生活習慣病や肥満の予防・改善」と回答した者が最も多く、男性72.9%、女性58.9%だった。

男性では、次に「スタイルの維持（36.3%）」、「ストレス解消（35.7%）」で続き、女性では「ストレス解消（30.4%）」、「スタイルの維持（24.8%）」の順となった。



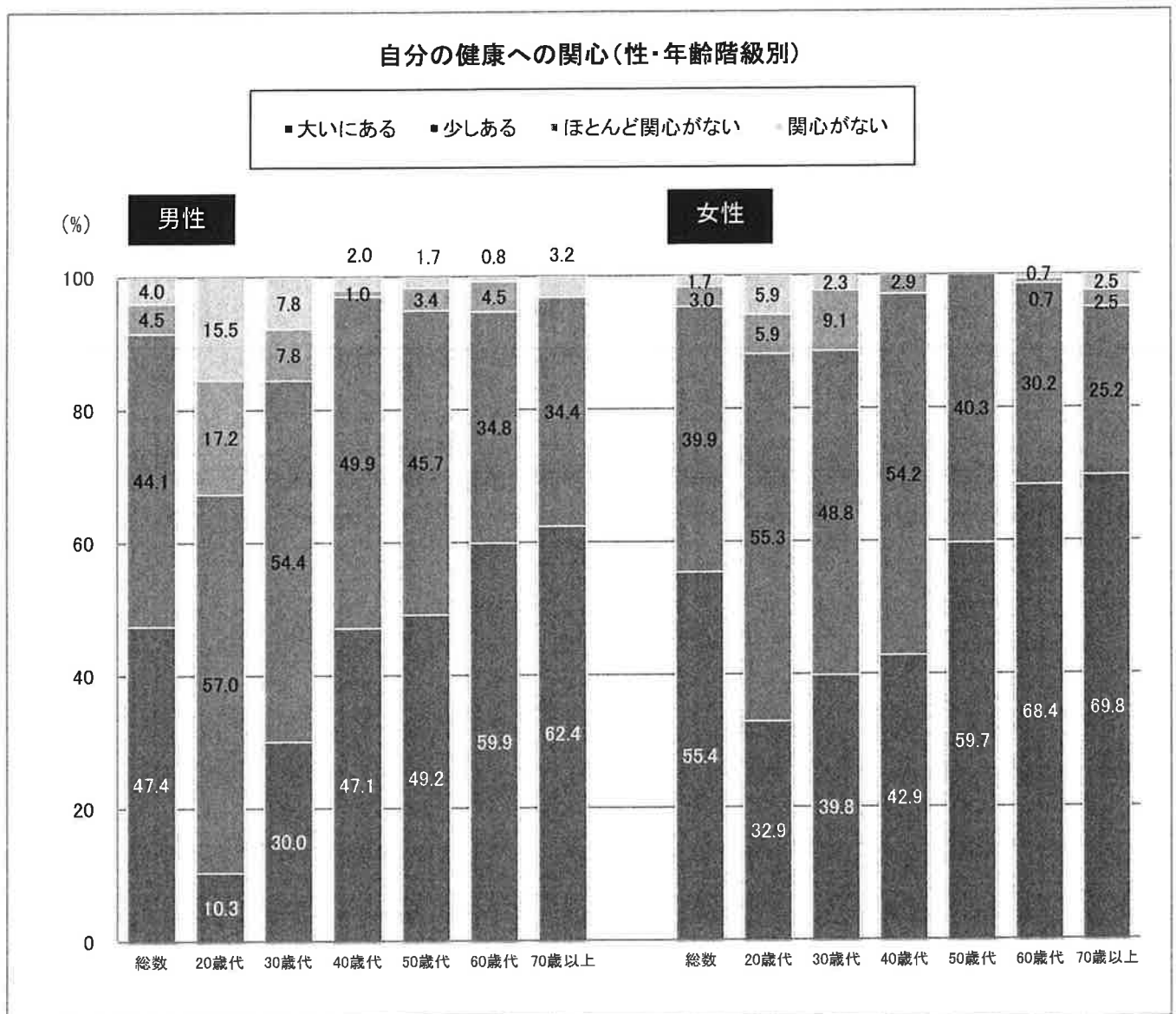
## (20) 自分の健康への関心(性・年齢階級別)

～「がんに関する意識・行動調査」問4(1)より～

自分の健康に「大いに関心がある」と回答した者は男女とも5割程度、  
「少し関心がある」を含めると9割強

今現在、自分の健康に関心を持っているか尋ねたところ、「大いにある」と回答した者が、男性で47.4%、女性で55.4%だった。「少しある」と回答した者は、男性で44.1%、女性で39.9%であり、両者を足すと男女とも9割以上の者が自分の健康に関心を持っていた。

年代的な差違が大きく、20歳代では「大いにある」と回答した者は、男性で1割、女性で3割程度であり、年齢が上がるにつれて高くなる傾向がある。



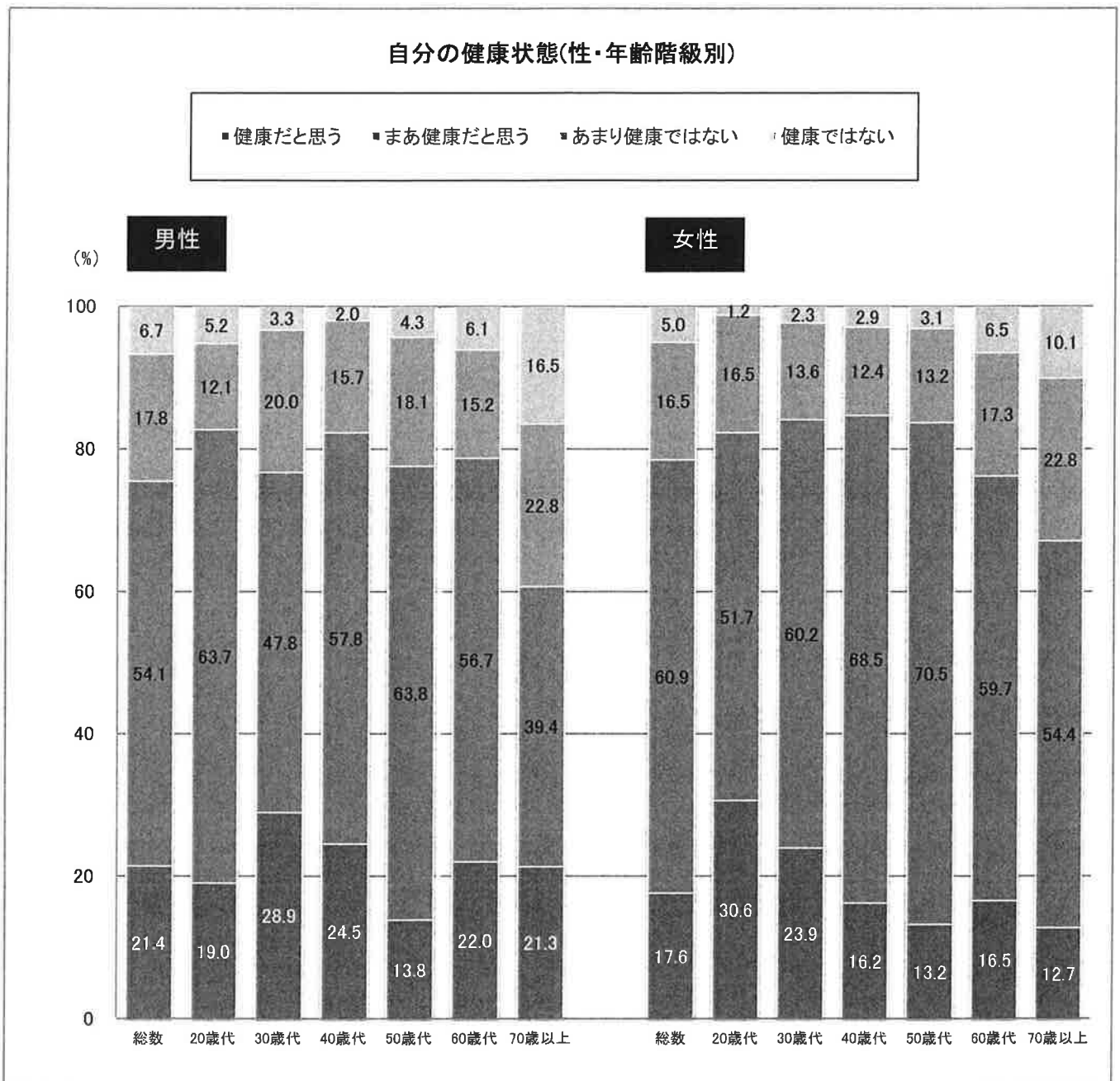
## (21) 自分の健康状態（性・年齢階級別）

～「がんに関する意識・行動調査」問4(2)より～

自分は「健康だと思う」と回答した者は、男女とも2割程度、「まあ健康だと思う」を含めると7割強

今現在、自分を健康だと思うか尋ねたところ、「健康だと思う」と回答した者が、男性で21.4%、女性で17.6%だった。「まあ健康だと思う」と回答した者は、男性で54.1%、女性で60.9%であり、両者を足すと男女とも7割以上の者が自分を健康だと思っている。

性別による大きな差は見られないが、年代的には、男性は30歳代、女性では20歳代で最も「健康だと思う」の割合が高く、男女とも50歳代で最も低くなった。



## (22) メタボリックシンドロームの認知度(性・年齢階級別)

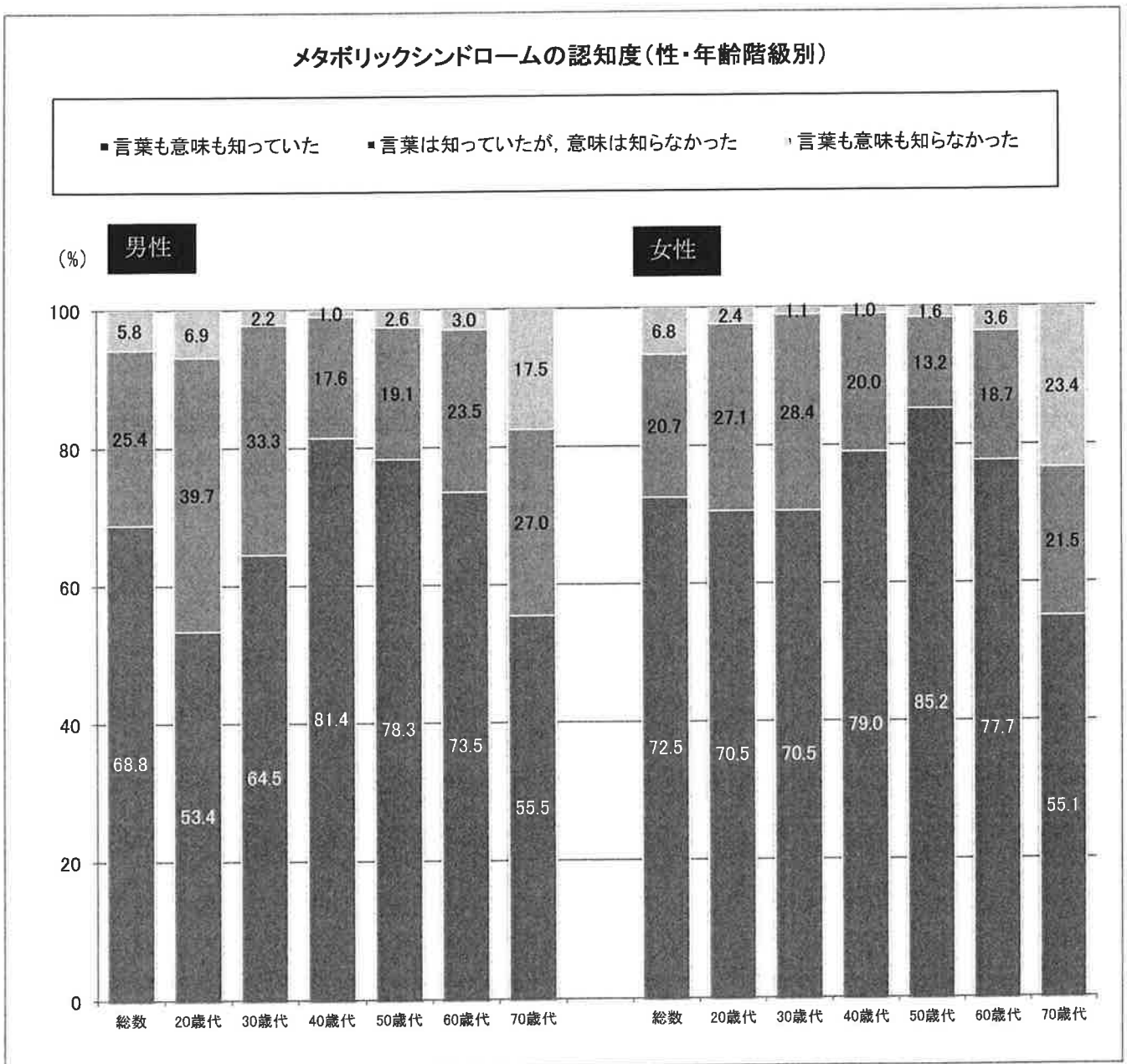
～「がんに関する意識・行動調査」問4(3)より～

「意味まで知っている」と回答した者は男女とも7割程度、  
「言葉は知っていたが意味は知らなかった」を含めると9割強

「メタボリックシンドローム」という言葉や意味を知っているか尋ねたところ、「言葉も意味も知っていた」と回答したものが、男性で68.8%、女性で72.5%だった。

「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」と回答した者は、男性で25.4%、女性で20.7%であり、両者を足すと男女とも9割強が認知している。

年代的には、男女とも70歳代以上の認知度が低い。また性別では、女性は年代に関わらず7割程度が意味まで知っているのに対し、20～30歳代の男性の認知度は5～6割に留まっている。



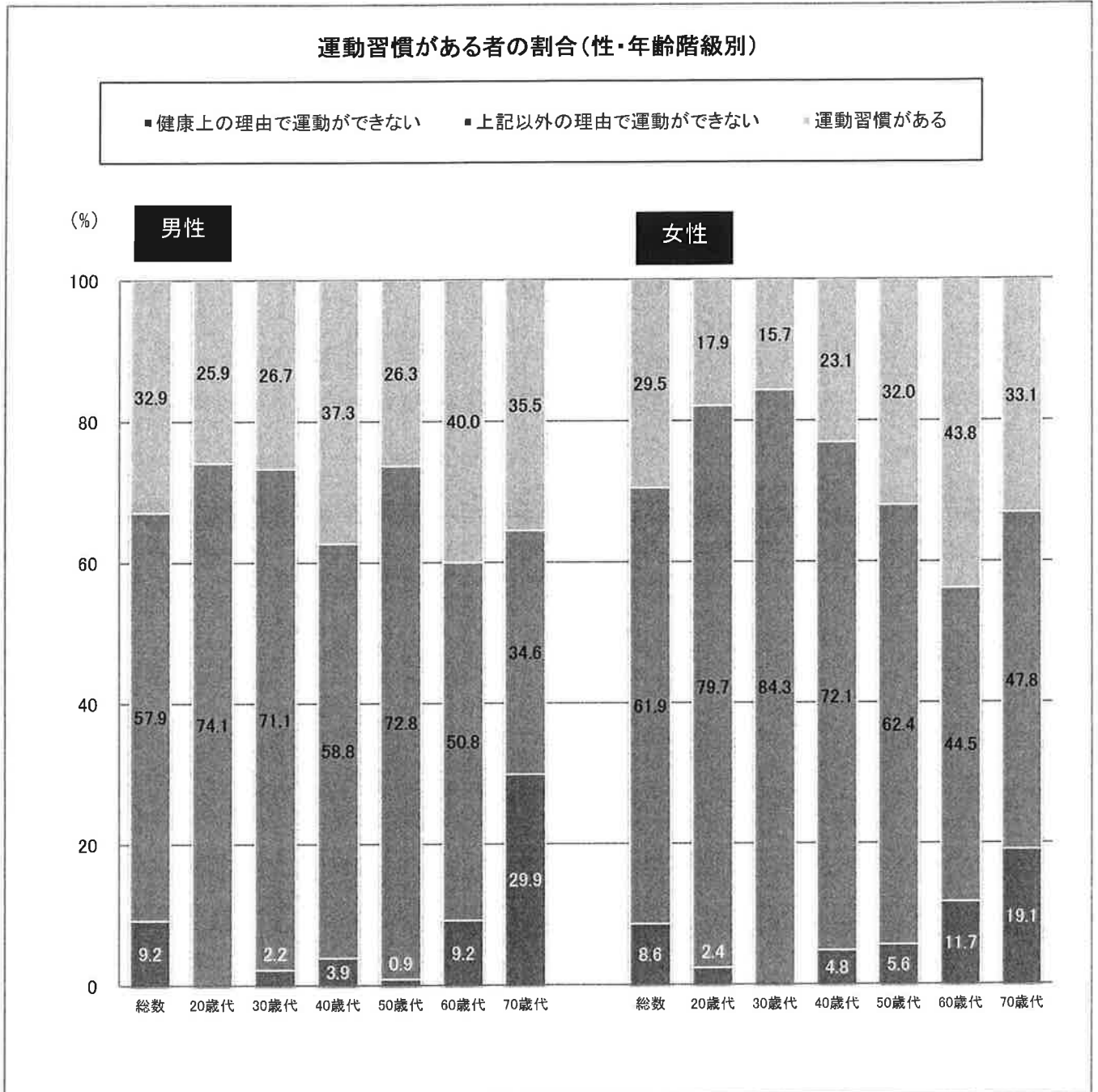
(23) 運動習慣がある者の割合(性・年齢階級別)

～「がんに関する意識・行動調査」問5(1)より～

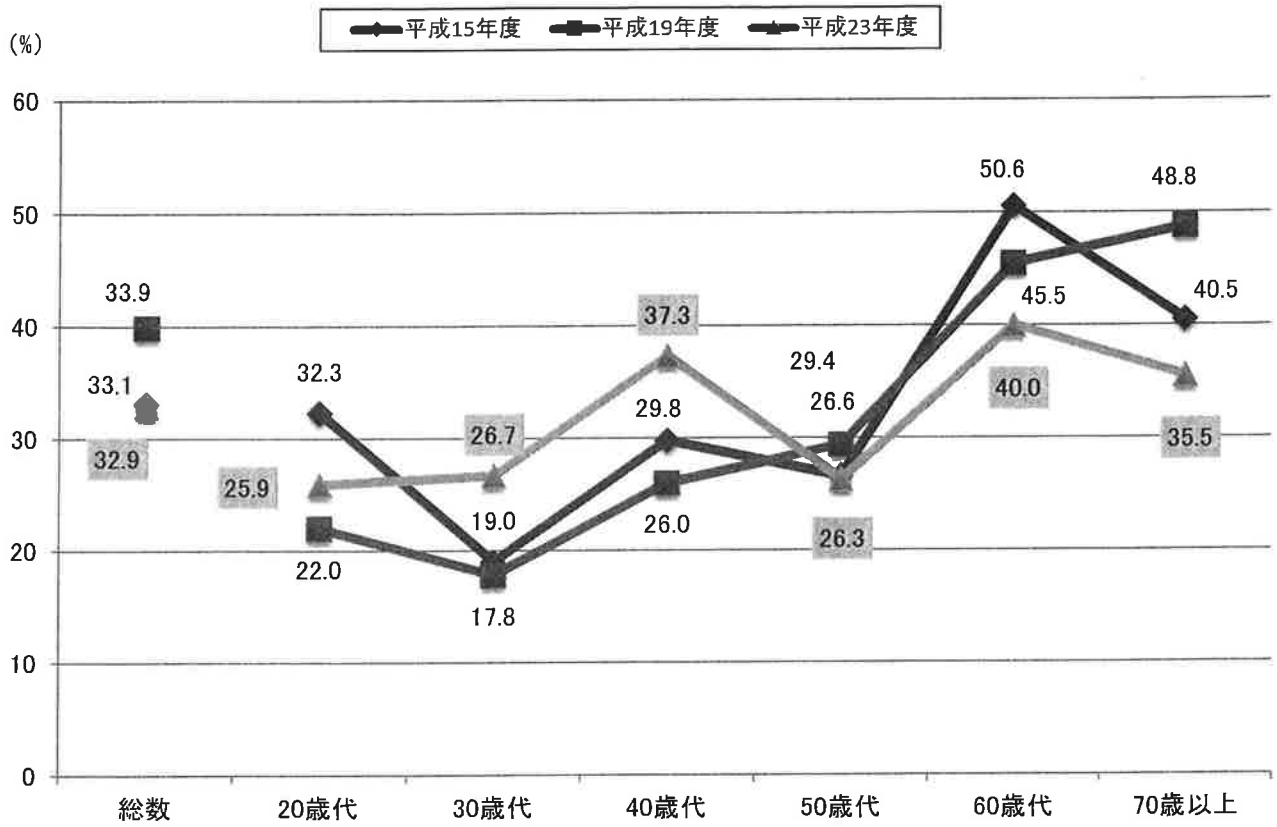
「運動習慣がある」と回答した者は、男女とも3割程度

30分以上持続する運動を週2回以上行い、かつ1年以上持続する程度の運動習慣があるかを尋ねたところ、「運動習慣がある」と回答した者は、男女とも3割程度。「健康上の理由で運動ができない」と回答した者が1割弱、残りの6割は「健康以外の理由で運動ができない」と回答した。

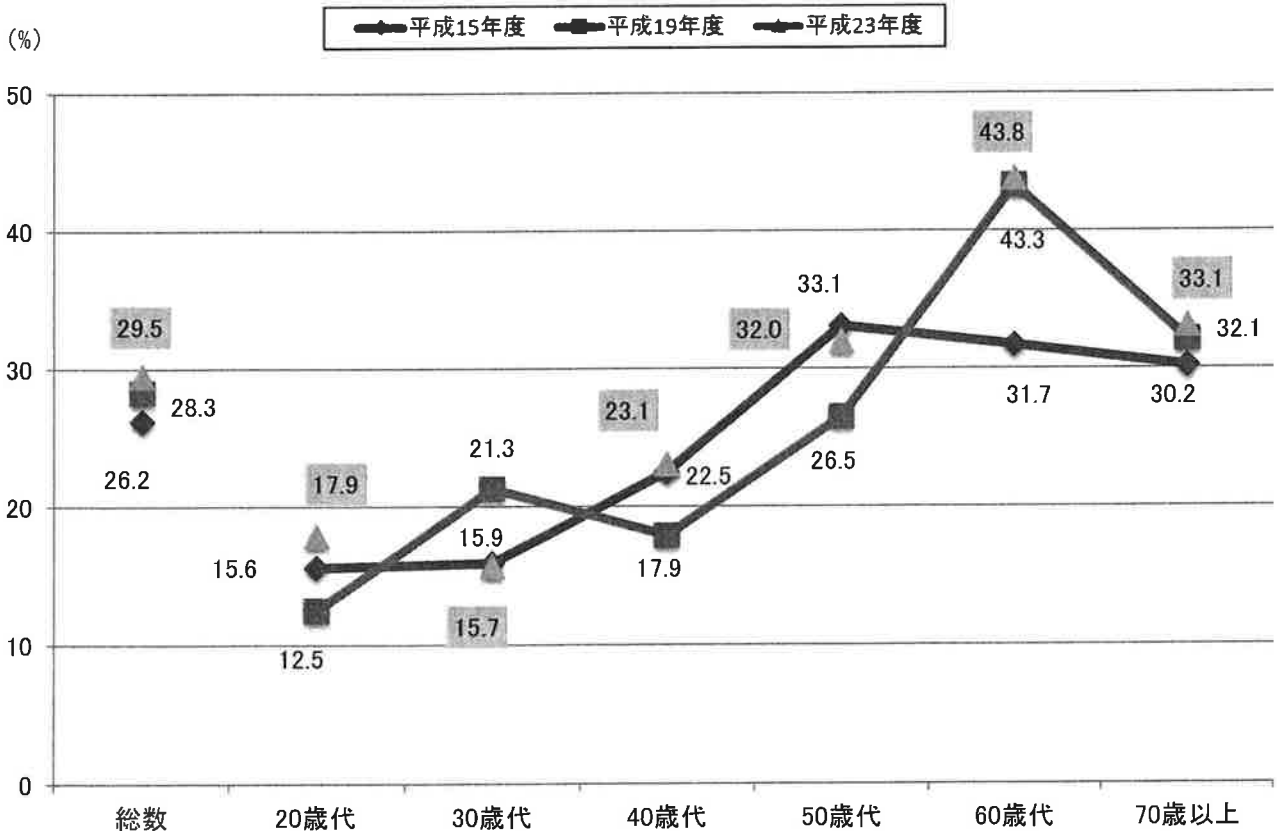
性別による大きな差は見られないが、年代的には、男女とも60歳代の割合が最も高くなった。



運動習慣がある者の割合(男性:H15・H19調査との比較)



運動習慣がある者の割合(女性:H15・H19調査との比較)

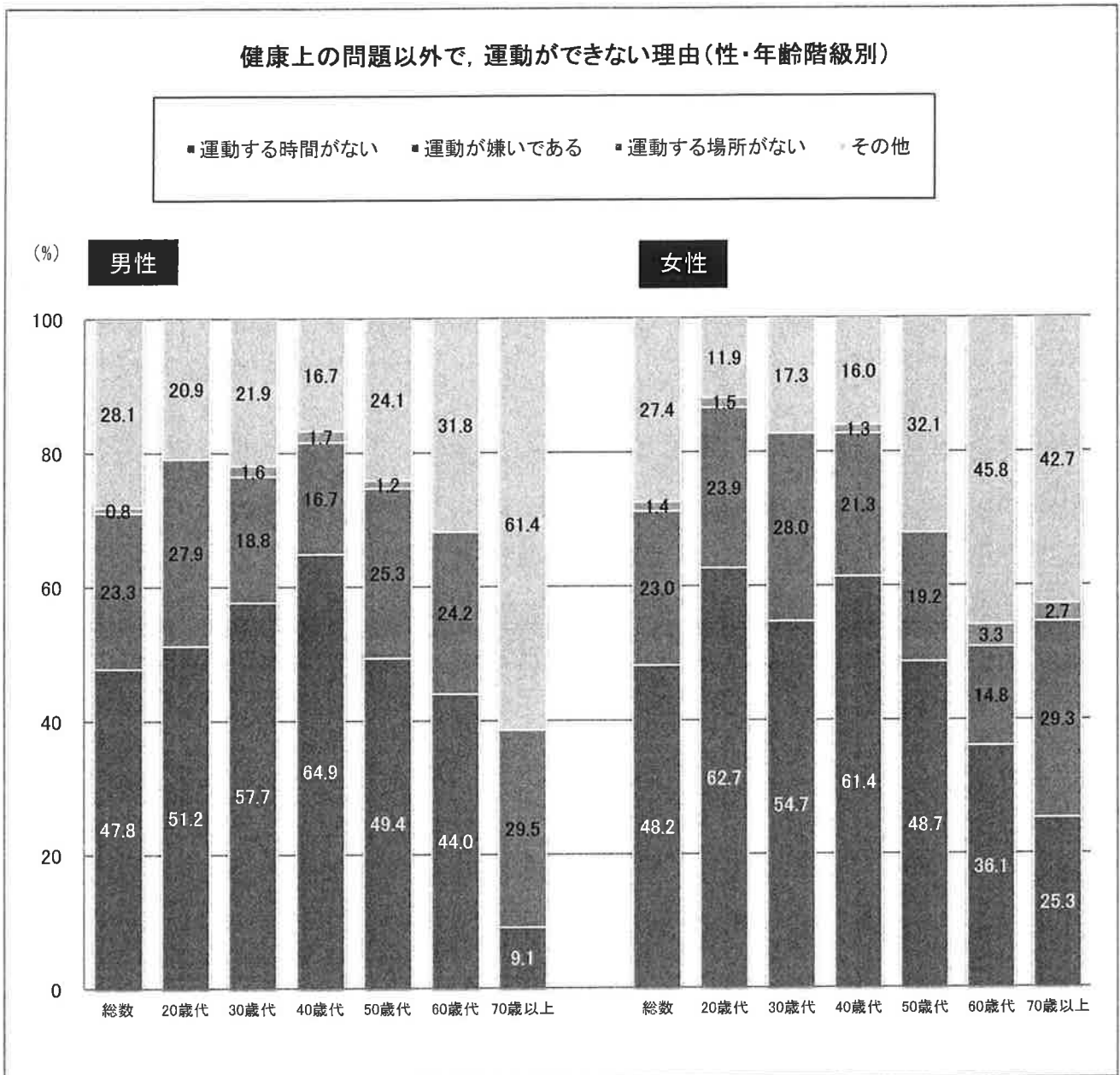


(24) 健康上の問題以外で、運動のできない理由(性・年齢階級別)

～「がんに関する意識・行動調査」問5(2)より～

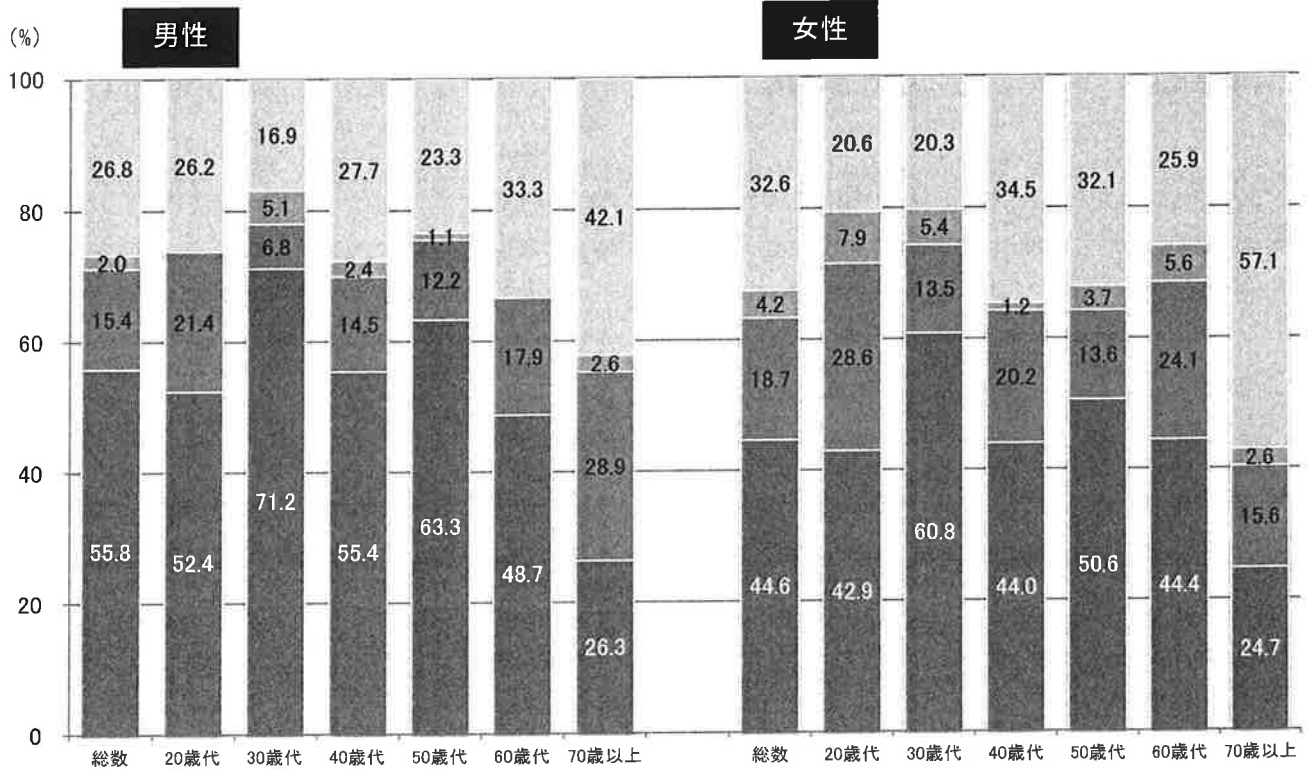
「時間がない」と回答した者は男女とも5割弱、「運動が嫌い」と回答した者は2割強

運動習慣がないと回答した者うち、「健康以外の問題で運動ができない」と回答した者に対してその理由を尋ねたところ、男女とも、「時間がない」と回答した者が5割弱、「運動が嫌い」と回答した者が2割強だった。



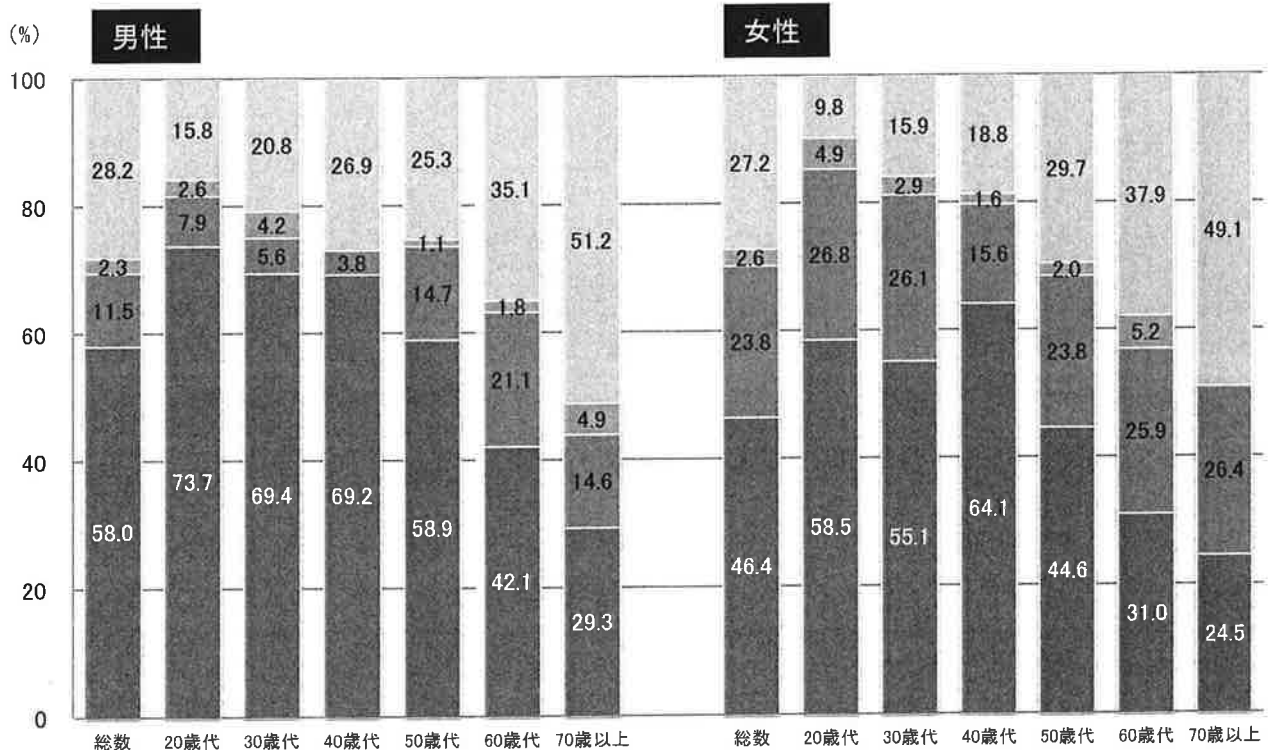
### 健康上の問題以外で、運動のできない理由(H15:性・年齢階級別)

■ 運動する時間がない ■ 運動が嫌いである ■ 運動する場所がない ■ その他



### 健康上の問題以外で、運動のできない理由(H19:性・年齢階級別)

■ 運動する時間がない ■ 運動が嫌いである ■ 運動する場所がない ■ その他



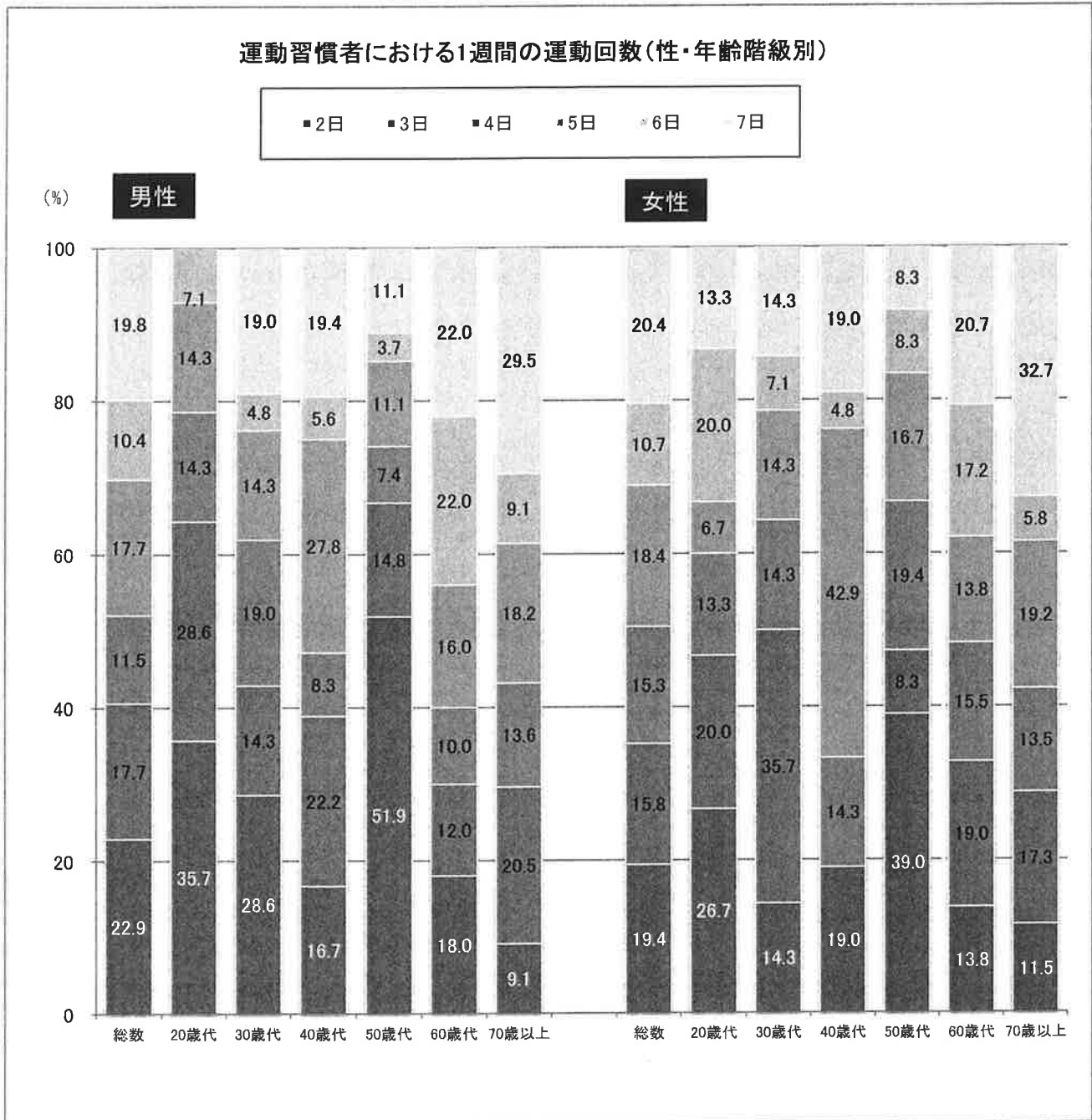


(25) 運動習慣者における1週間の運動回数(性・年齢階級別)

～「がんに関する意識・行動調査」問5(3)aより～

運動習慣者の1週間あたりの運動回数は、男女とも「2日」、「5日」と回答した者が最も多く2割程度

運動習慣があると回答した者に対して、1週間のうち何日運動しているか尋ねたところ、男性では「2日」と回答した者が最も多く男性で22.9%、次いで「7日」19.8%、「3日」19.0%、「5日」17.7%、だった。女性では、「7日」と回答した者が最も多く20.4%、次いで「2日」19.4%、「5日」18.4%だった。

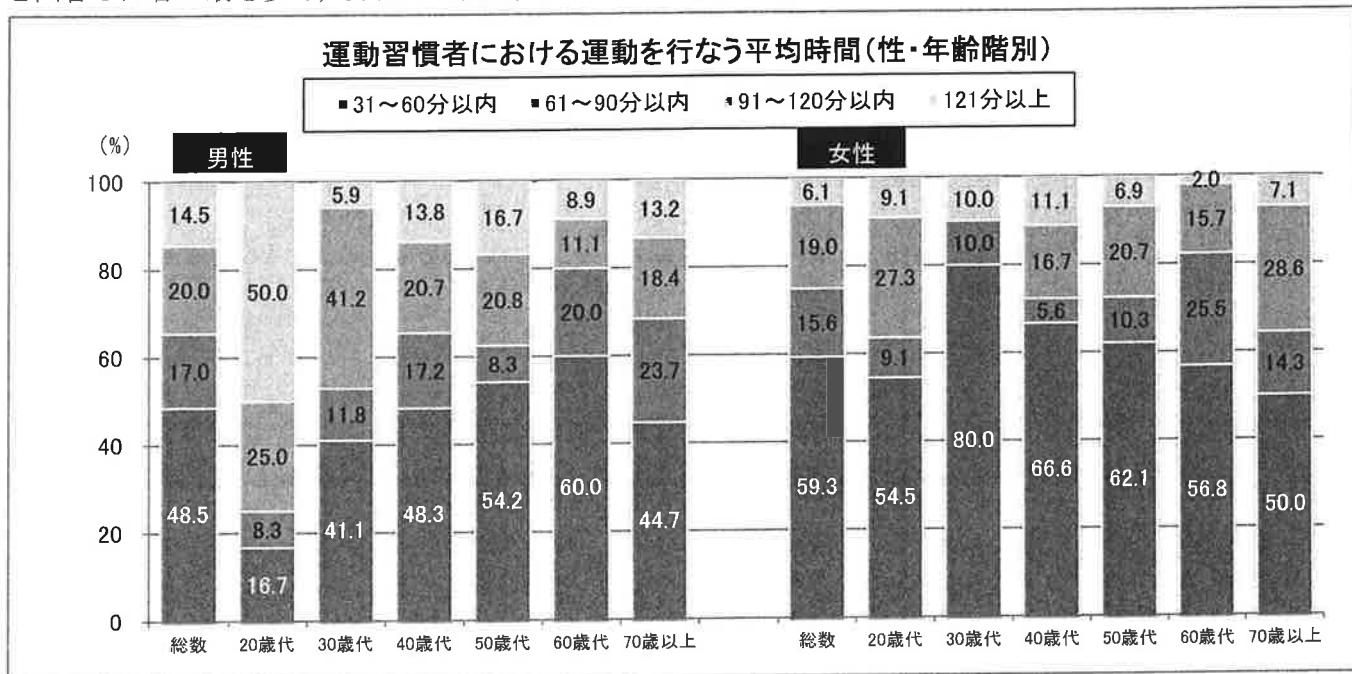


## (26) 運動習慣者における運動を行う平均時間（性・年齢階級別）

～「がんに関する意識・行動調査」問5(3)bより～

運動習慣者の1日あたりの運動時間は、60分以内が最も多く、男性で5割弱、女性で6割弱

運動習慣があると回答した者に対して、運動を行なう日の平均運動時間を尋ねたところ、「31～60分以内」と回答した者が最も多く、男性で5割弱、女性で6割弱だった。

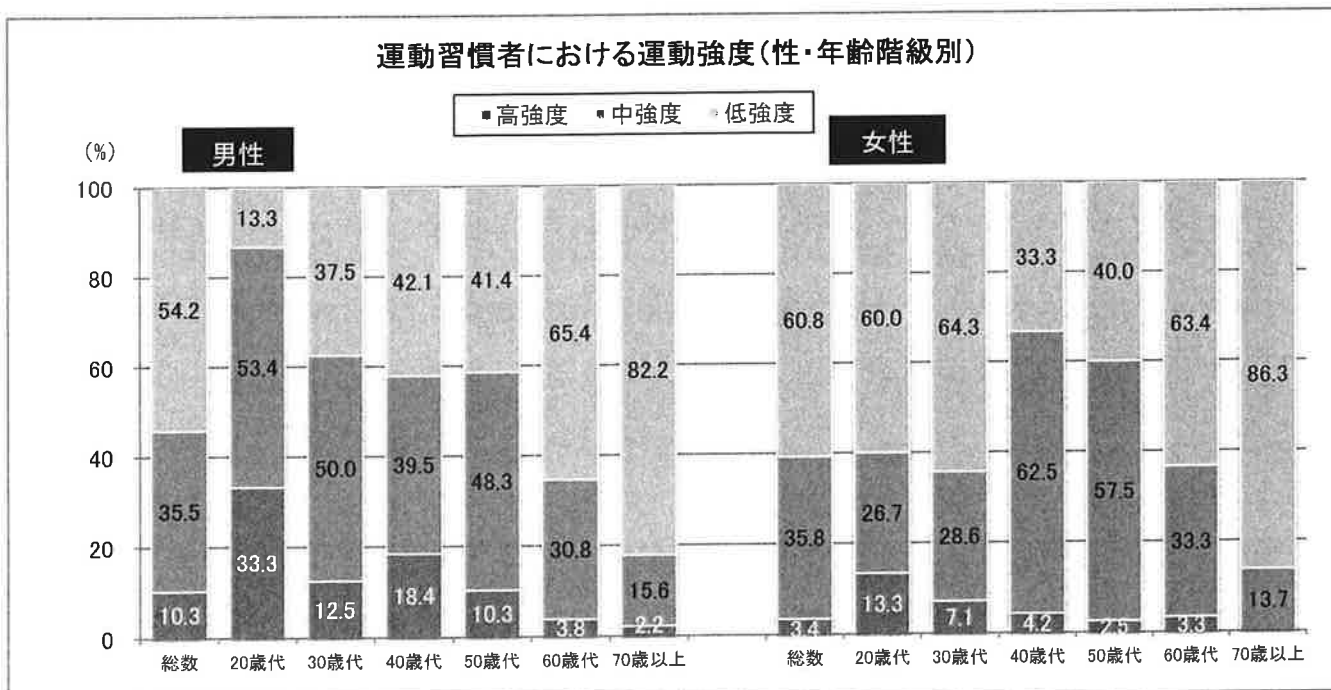


## (27) 運動習慣者における運動強度(性・年齢階級別)

～「がんに関する意識・行動調査」問5(3)cより～

運動習慣者の運動強度は、低強度(息が乱れない程度)と回答した者が、男女とも6割程度

運動習慣があると回答した者に対して、運動強度(かなり息が乱れる「高強度」、少し乱れる「中強度」、あまり乱れない「低強度」)を尋ねたところ、「低強度」と回答した者が男女とも最も多く6割程度、次いで「中強度」と回答した者が3割程度、「高強度」と回答した者は、男性で10.3%、女性で3.4%だった。

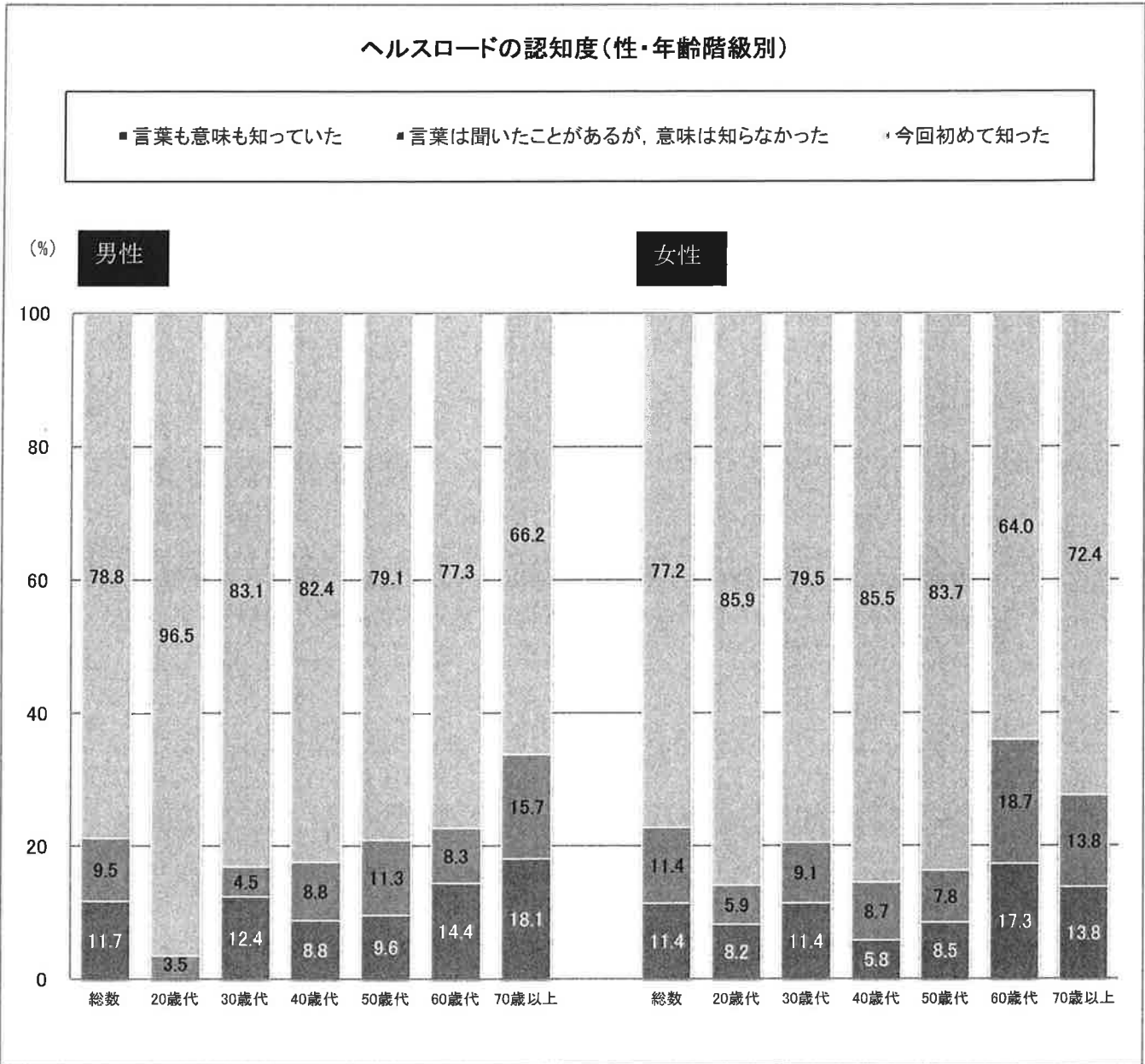


(28) ヘルスロードの認知度 (性・年齢階級別)

～「がんに関する意識・行動調査」問5(4)より～

「今回初めて知った」と回答した者は男女とも8割弱、意味まで知っていた者は1割強

「ヘルスロード」(子どもから高齢者まで安心して歩ける道として、茨城県が指定しているウォーキングコース)という言葉やその意味を知っているか尋ねたところ、「今回初めて知った」と回答した者が男女とも約8割、「言葉も意味も知っていた」と回答した者及び「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」と回答した者がそれぞれ1割ずつだった。

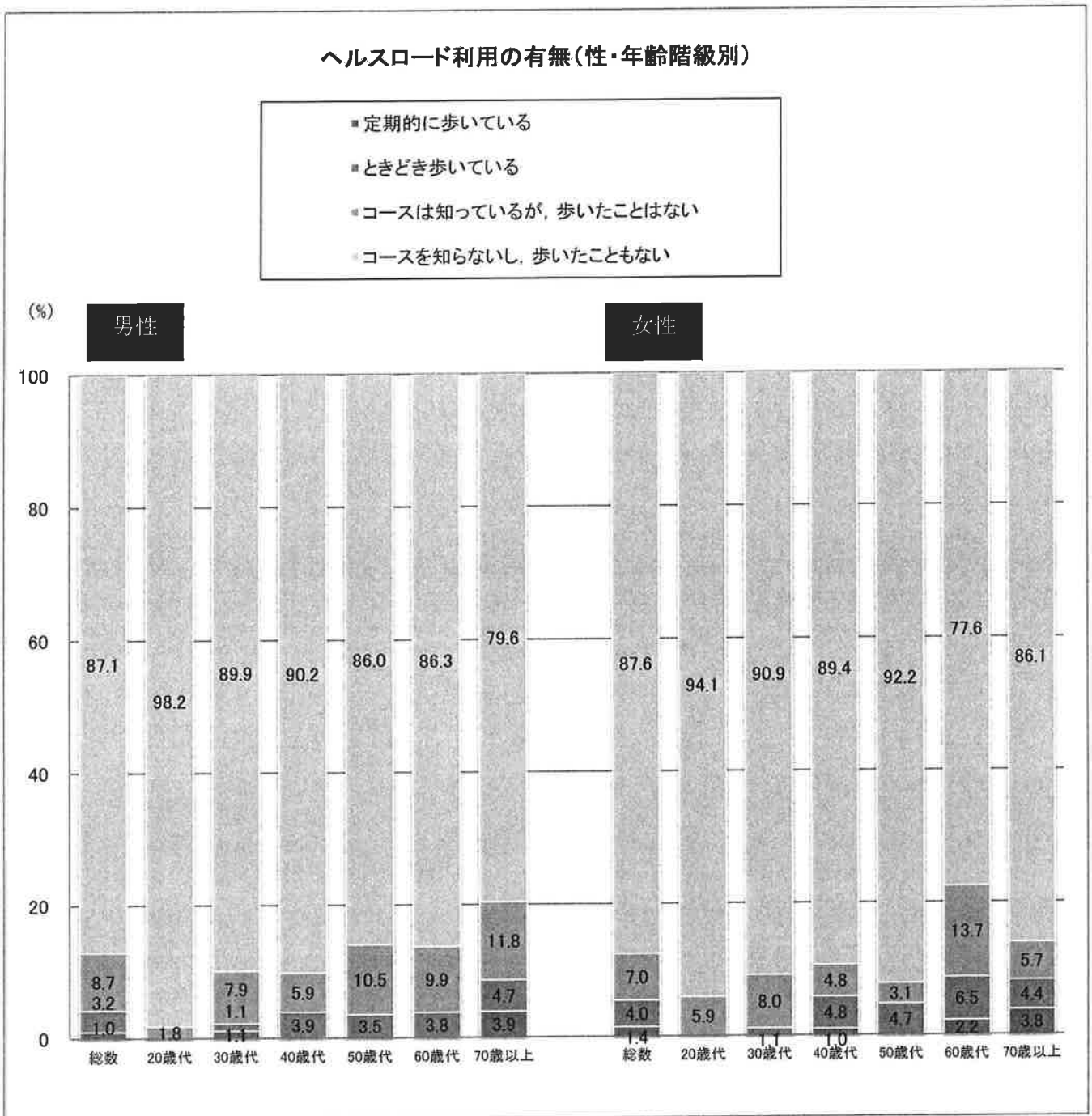


(29) ヘルスロード利用の有無（性・年齢階級別）

～「がんに関する意識・行動調査」問5(5)より～

「コースを知らないし、歩いたこともない」と回答した者は男女とも9割弱、利用者は5%程度

「ヘルスロード」（子どもから高齢者まで安心して歩ける道として、茨城県が指定しているウォーキングコース）を歩いたことがあるか尋ねたところ、「コースを知らないし、歩いたこともない」と回答した者が男女とも9割弱、「定期的に歩いている」「ときどき歩いている」と回答したものを合わせても5%程度だった。



### 5-3. 睡眠・不安や悩み

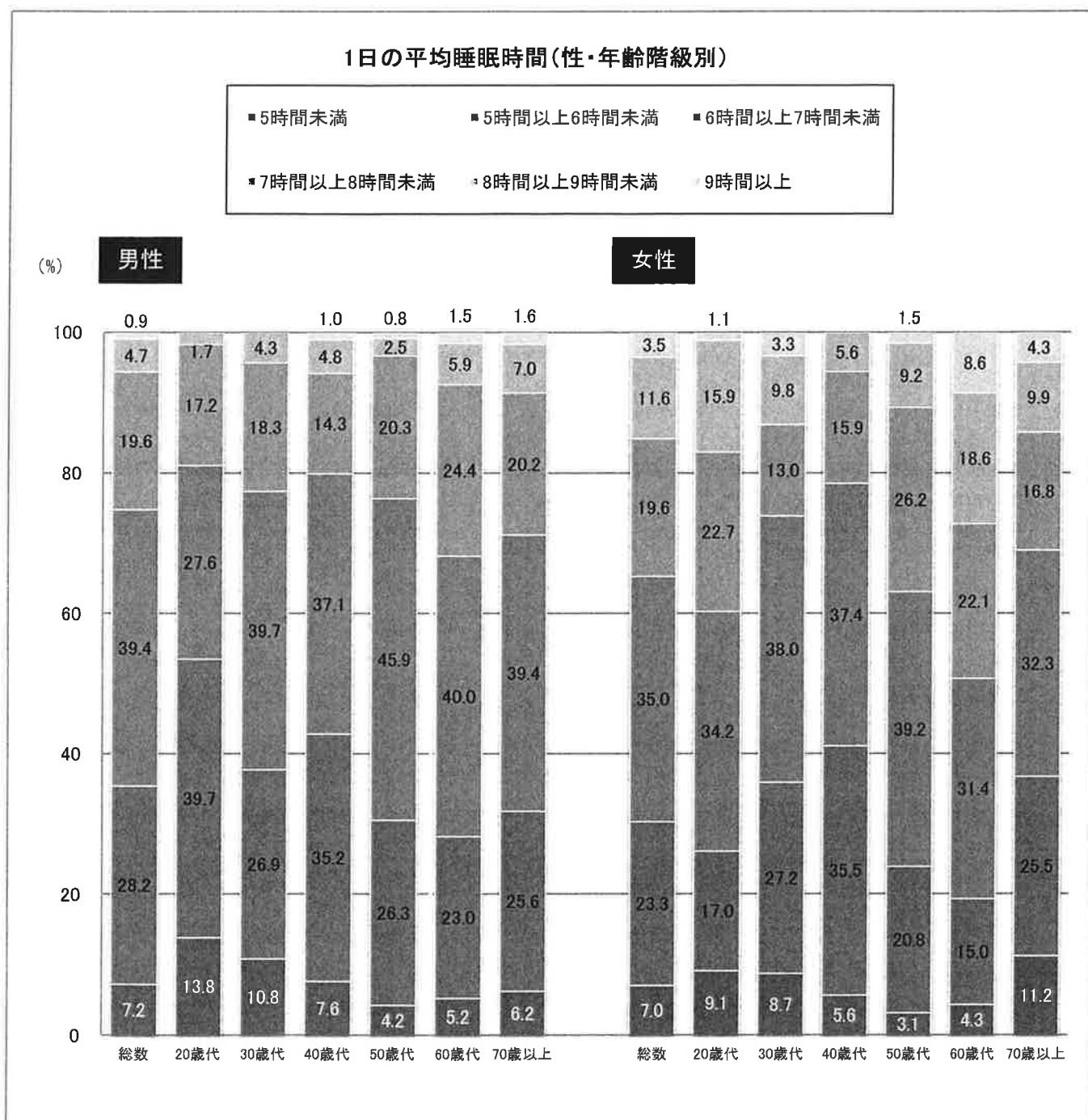
#### (30) 1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問6より～

「6時間以上7時間未満」が最も多く、男女とも4割弱

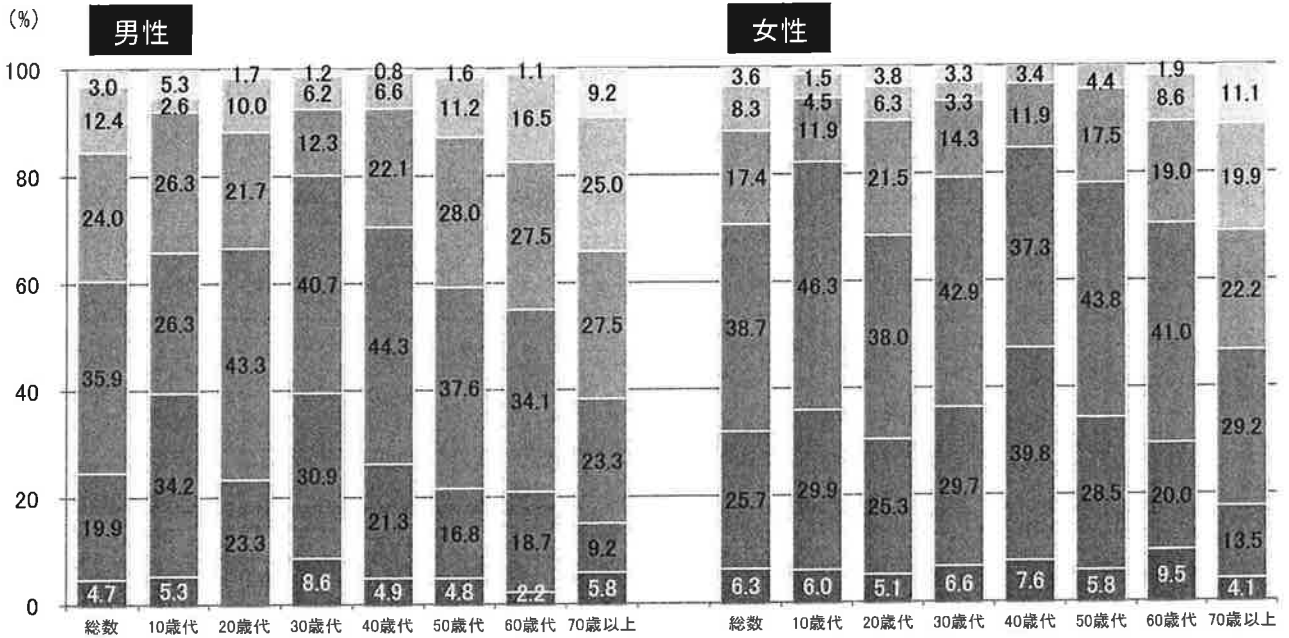
ここ1ヵ月間の1日の平均睡眠時間はどのくらいだったか尋ねたところ、「6時間以上7時間未満」と回答した者が最も多く、男性39.4%、女性35.0%だった。

7時間以上睡眠を取る者の割合は、男性では20歳代が最も少なく、年齢階層の上昇とともに増加する傾向があるのに対し、女性では40歳代が最も少ない。



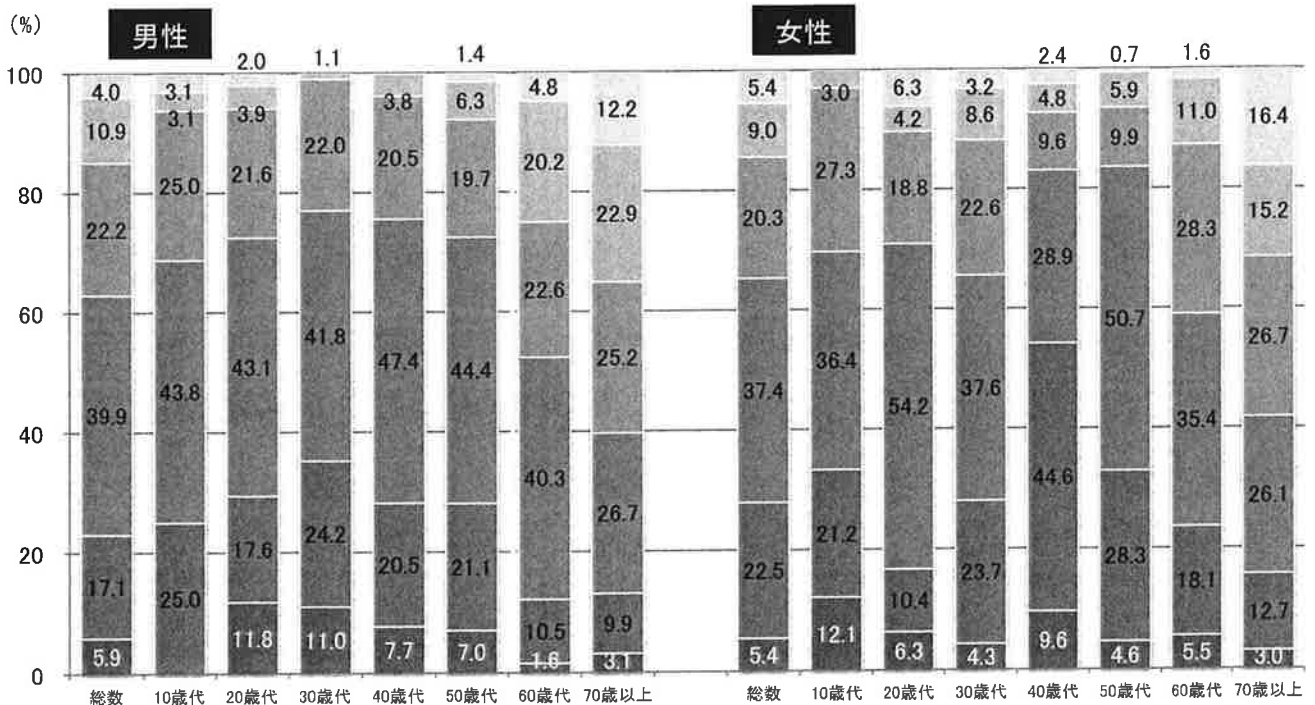
### 1日の平均睡眠時間(H15:性・年齢階級別)

- 5時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 8時間以上9時間未満
- 9時間以上



### 1日の平均睡眠時間(H19:性・年齢階級別)

- 5時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 8時間以上9時間未満
- 9時間以上



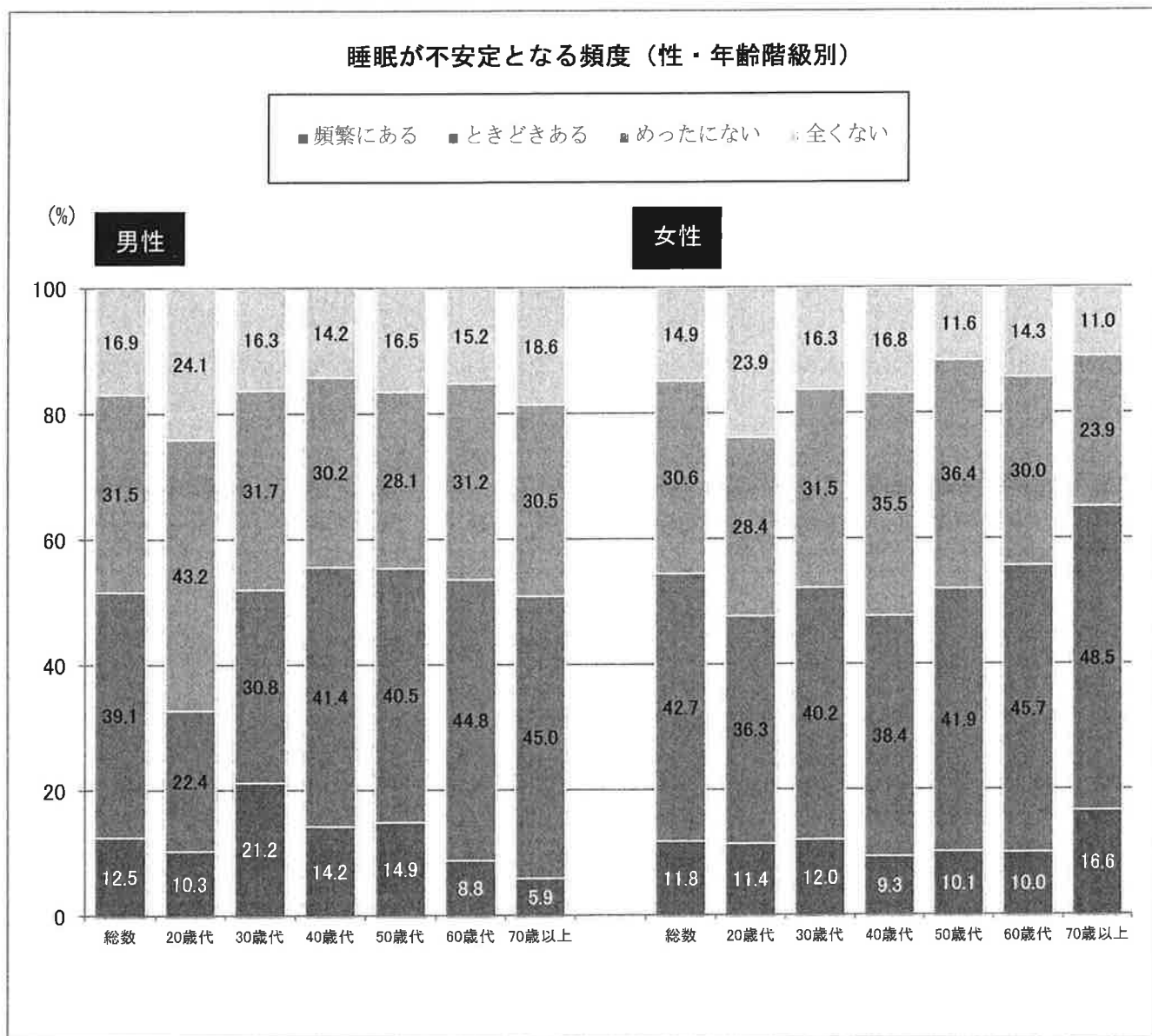
### (31) 睡眠が不安定となる頻度（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問7より～

「頻繁に」が1割強, 「ときどき」が約4割, 「全くない」は2割弱

ここ1カ月に「寝床に入っても寝つきが悪い, 「途中で目が覚める」, 「朝早く目覚める」, 「熟睡できない」など睡眠が不安定になることがあったか尋ねたところ, 「頻繁にある」と回答した者が男女とも1割程度, 「ときどきある」と回答した者を含めると男性で51.6%, 女性で54.5%だった。「全くない」と回答した者の割合は男性で16.9%, 女性で14.9%だった。

年代的な特徴として, 20歳代男性は「めったにない」の割合が最も多く43.2%, 「全くない」も24.1%だった。



### (32) 日常生活の中で悩みや不安を感じるか（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問8より～

悩みや不安を感じている人の原因として最も多かったのは「自分の健康」

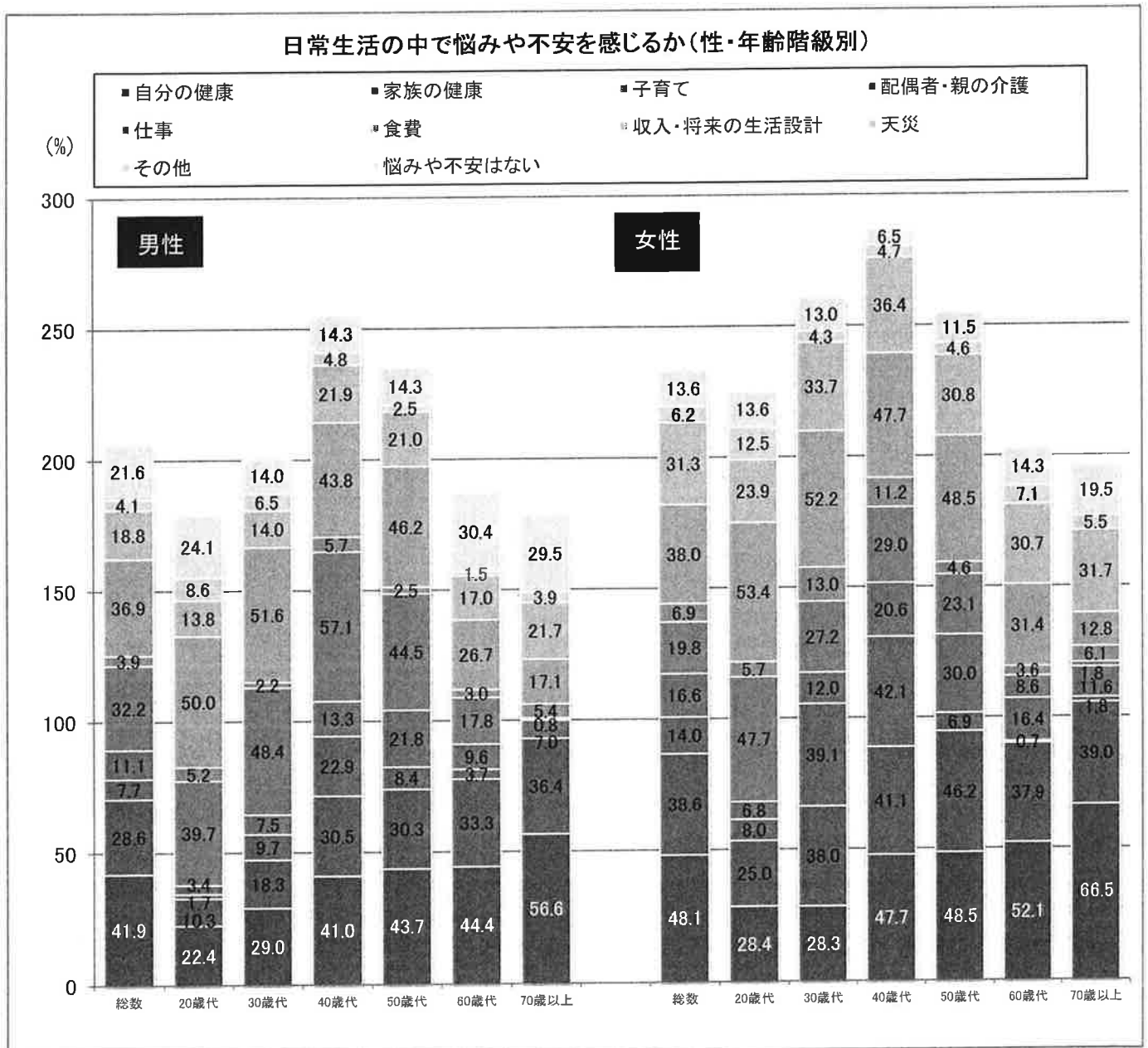
日常生活の中で、悩みや不安を感じているか尋ねたところ、「悩みや不安はない」と回答した者は、男性で2割強、女性で1割強だった。

「ある」と回答した者に対して、どのようなことについて悩みや不安を感じているのか尋ねたところ（複数回答可）、男女とも「自分の健康について」が最も多く、男性で4割強、女性で5割弱だった。

男性は、「収入・将来の生活設計について（36.9%）」、「仕事について（32.2%）」、「家族の健康について（28.6%）」と続いた。

女性は、「家族の健康について（38.6%）」、「収入・将来の生活設計について（38.0%）」、「天災（地震、台風、津波など）について（31.3%）」と続く。

年代的な特徴として、20～50歳代に限定すると、男女とも「収入・将来の生活設計について」の割合が最も多かった。また、男女とも40歳代以降では「自分の健康について」の割合が増加する傾向にある。





## 5-4. 喫煙

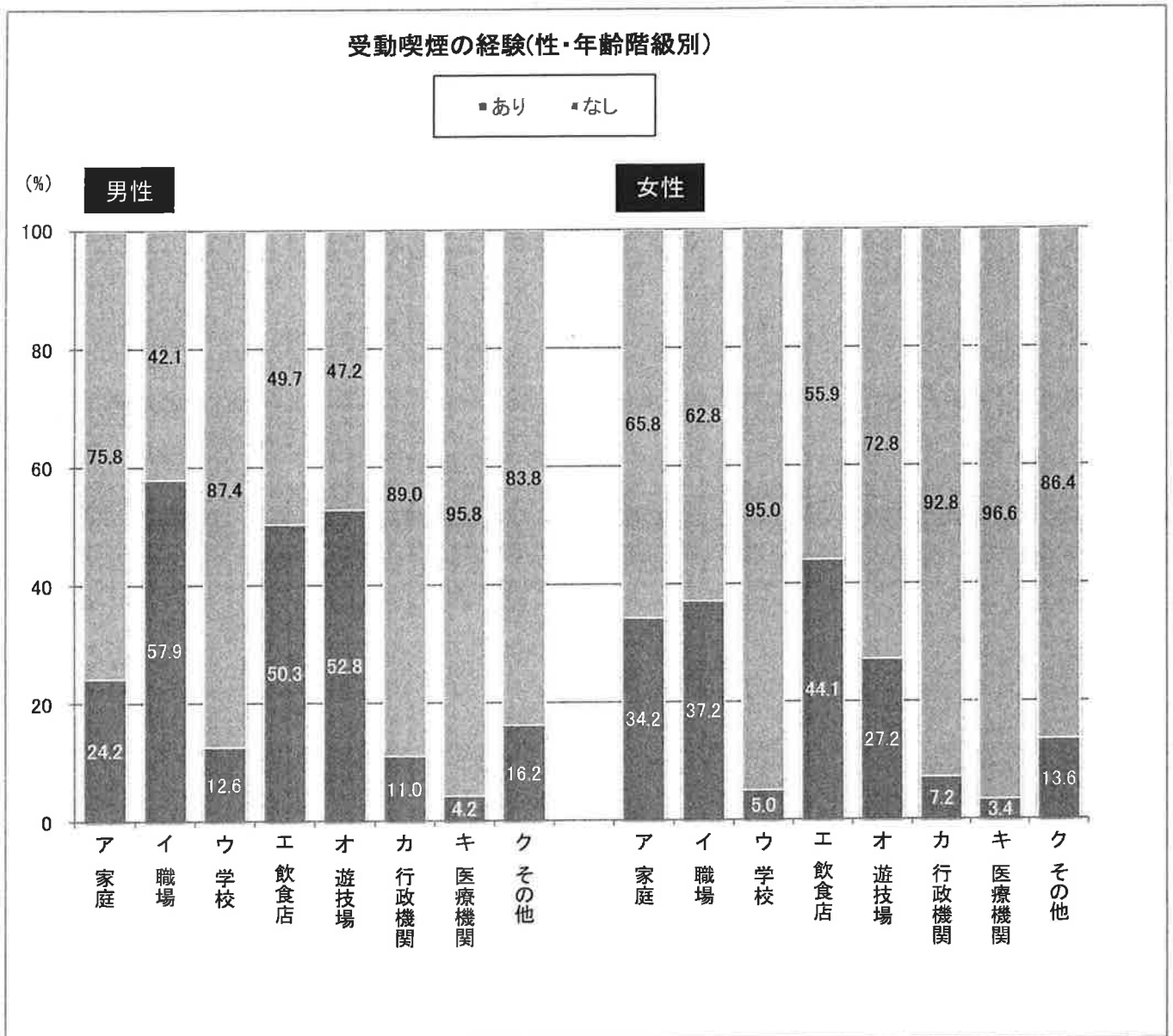
### (33) 受動喫煙の経験（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問9より～

男女とも、職場や飲食店で受動喫煙を経験した者の割合が高い

ここ1カ月の間に、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）があったか、家庭、職場、学校、飲食店など場所ごとに尋ねたところ、下表のとおりだった。

なお、下表はその場所に行った者の受動喫煙の経験であり、「行っていない」と回答した者は含まれていない。



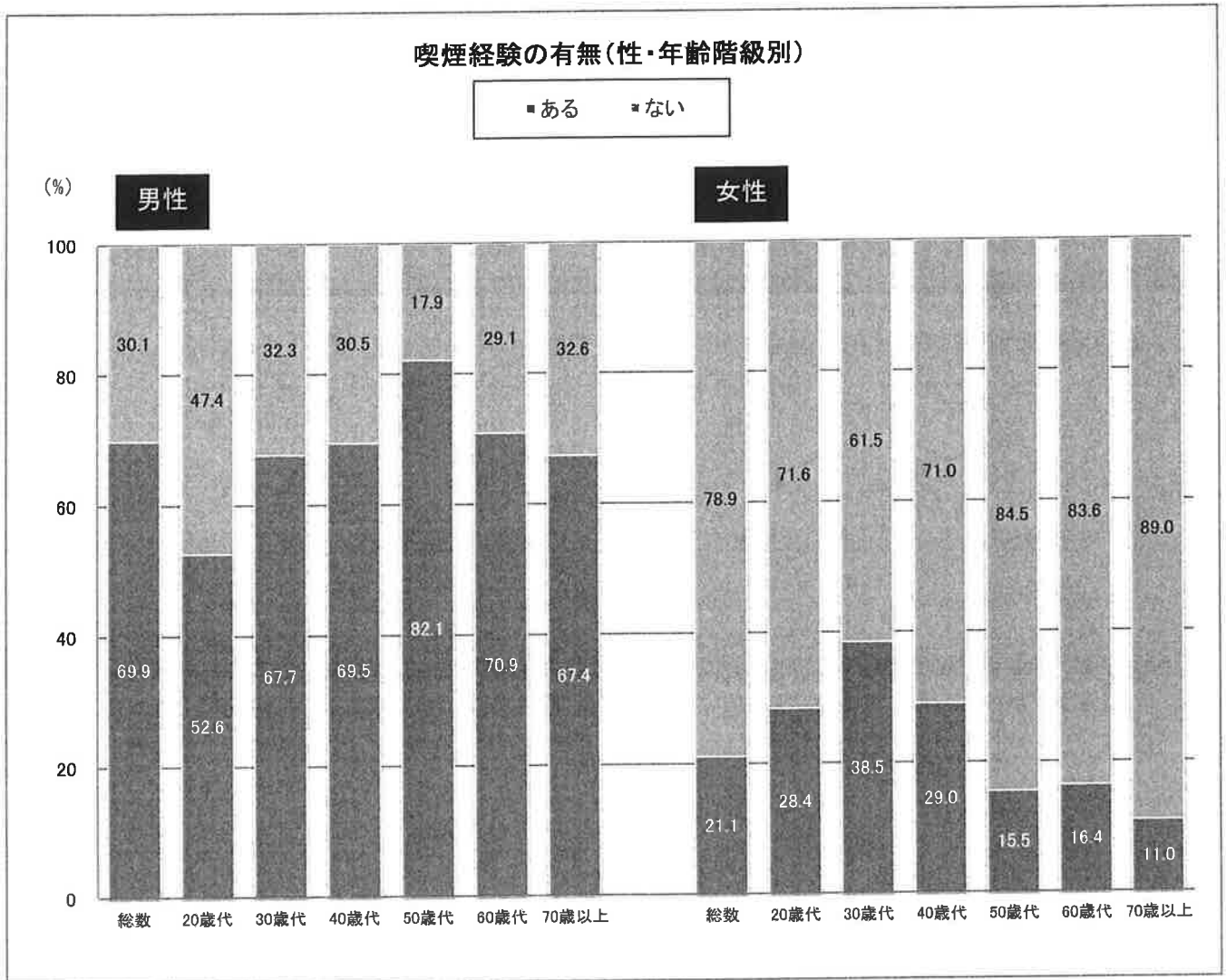
(34) 喫煙経験の有無（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問10より～

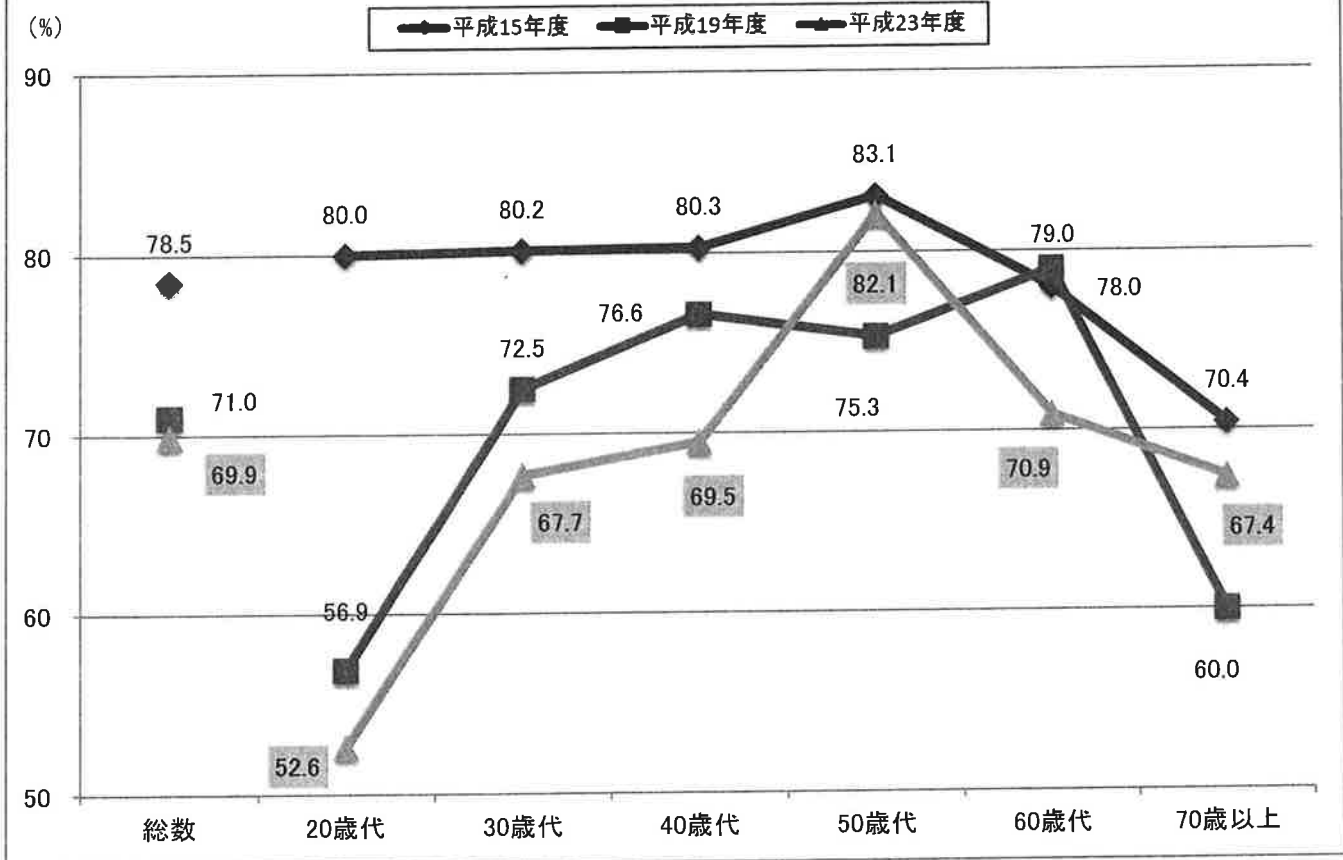
喫煙経験が「ある」と回答したのは、男性で7割強、女性で2割強

これまでに、たばこを習慣的に吸っていたことがあるか尋ねたところ、「ある」と回答した者は、男性で69.9%、女性で21.1%だった。

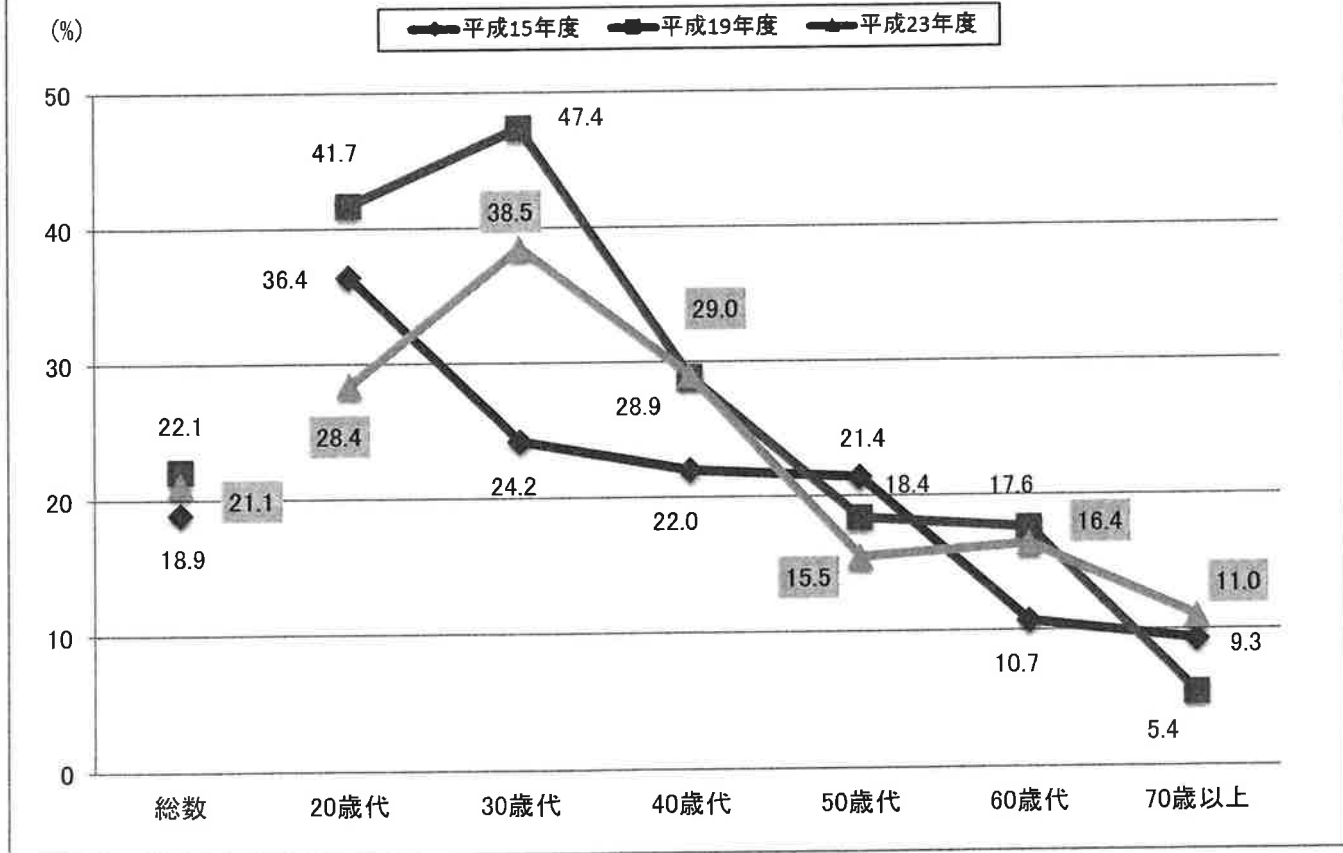
喫煙経験者の割合は、男性では50歳代が最も多く82.1%、女性では30歳代が最も多く38.5%だった。



喫煙経験者の割合（男性：H15・H19調査との比較）



喫煙経験者の割合（女性：H15・H19調査との比較）



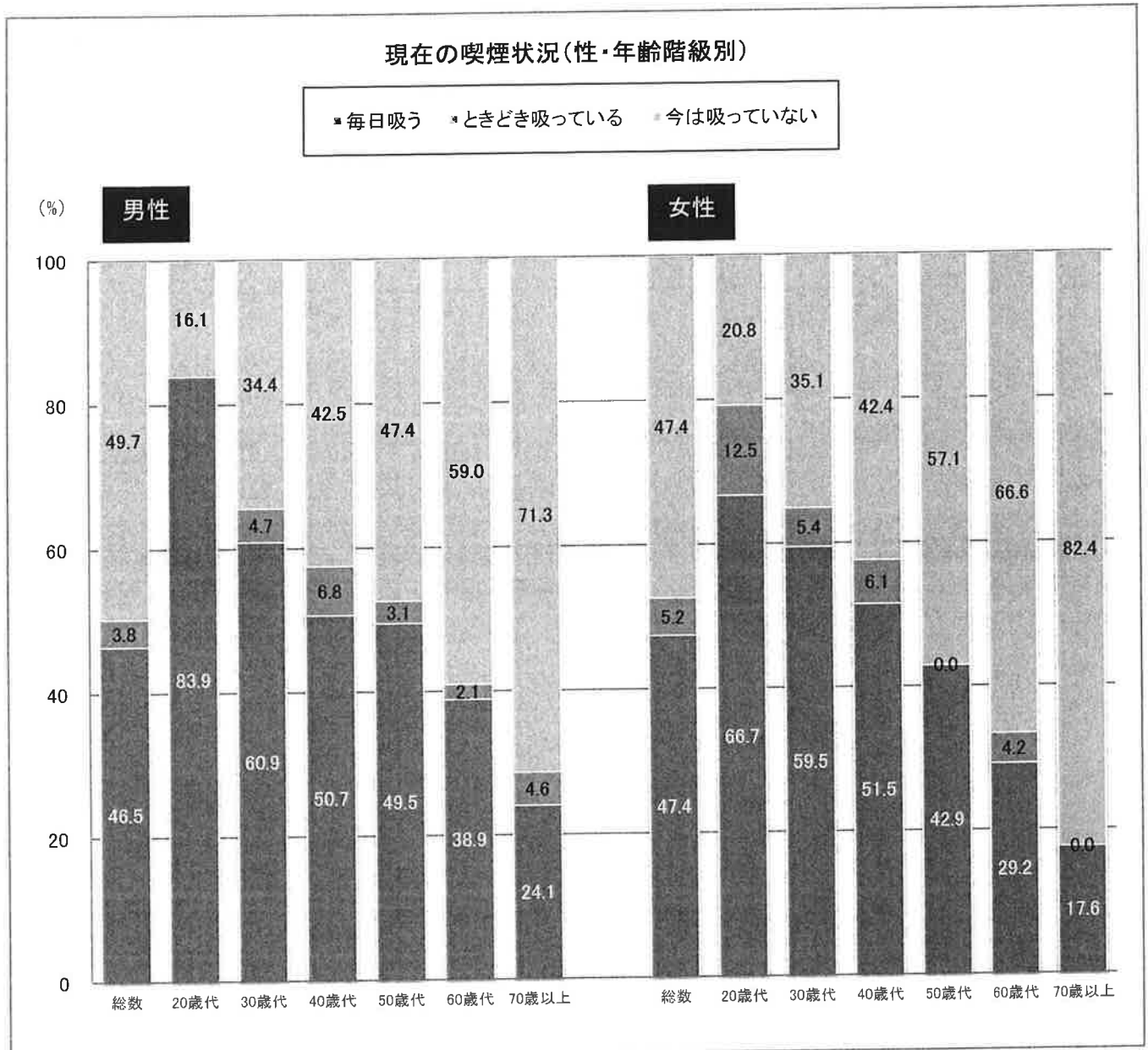
### (35) 現在の喫煙状況（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 11 より～

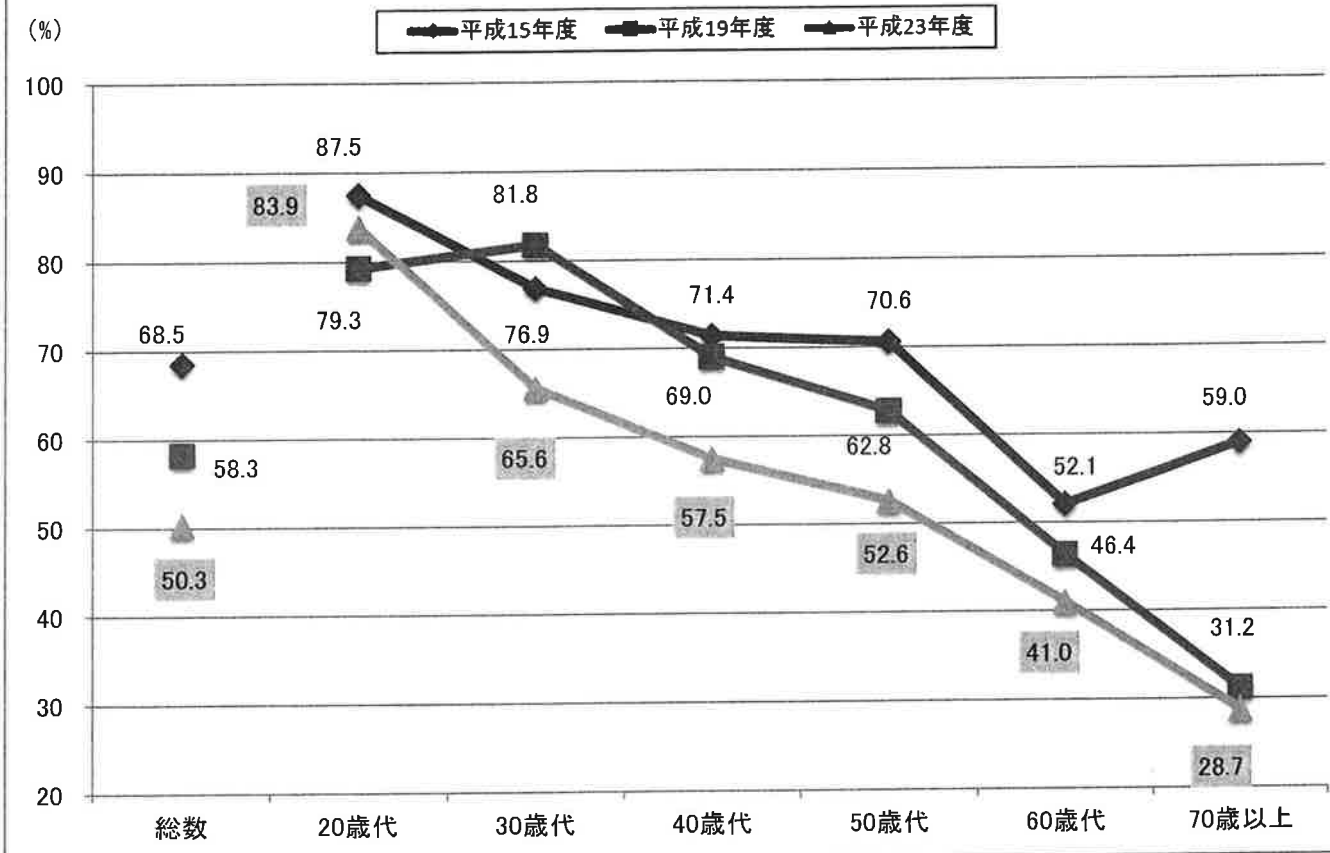
喫煙経験者のうち「毎日吸う」と回答したのは、男女とも5割弱

喫煙経験者に対し、ここ1ヵ月間たばこを吸っているか尋ねたところ、「毎日吸う」と回答したのは、男性46.5%、女性47.4%だった。

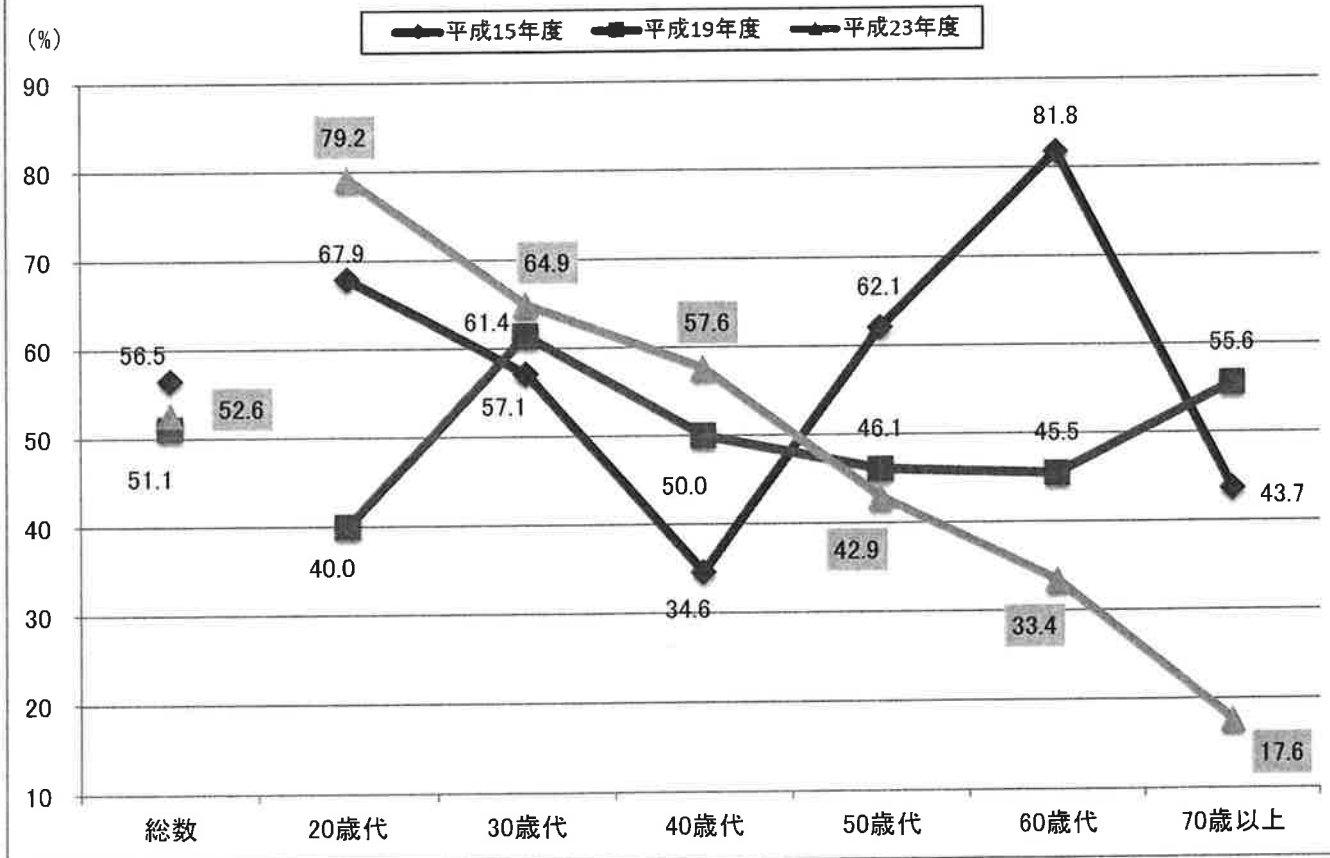
喫煙者の割合は、男女とも20歳代が最も多く（男性83.9%、女性66.7%）、年齢階層の上昇とともに減少する傾向がある。



現在の喫煙者の割合(男性:H15・H19調査との比較)



現在の喫煙者の割合(女性:H15・H19調査との比較)



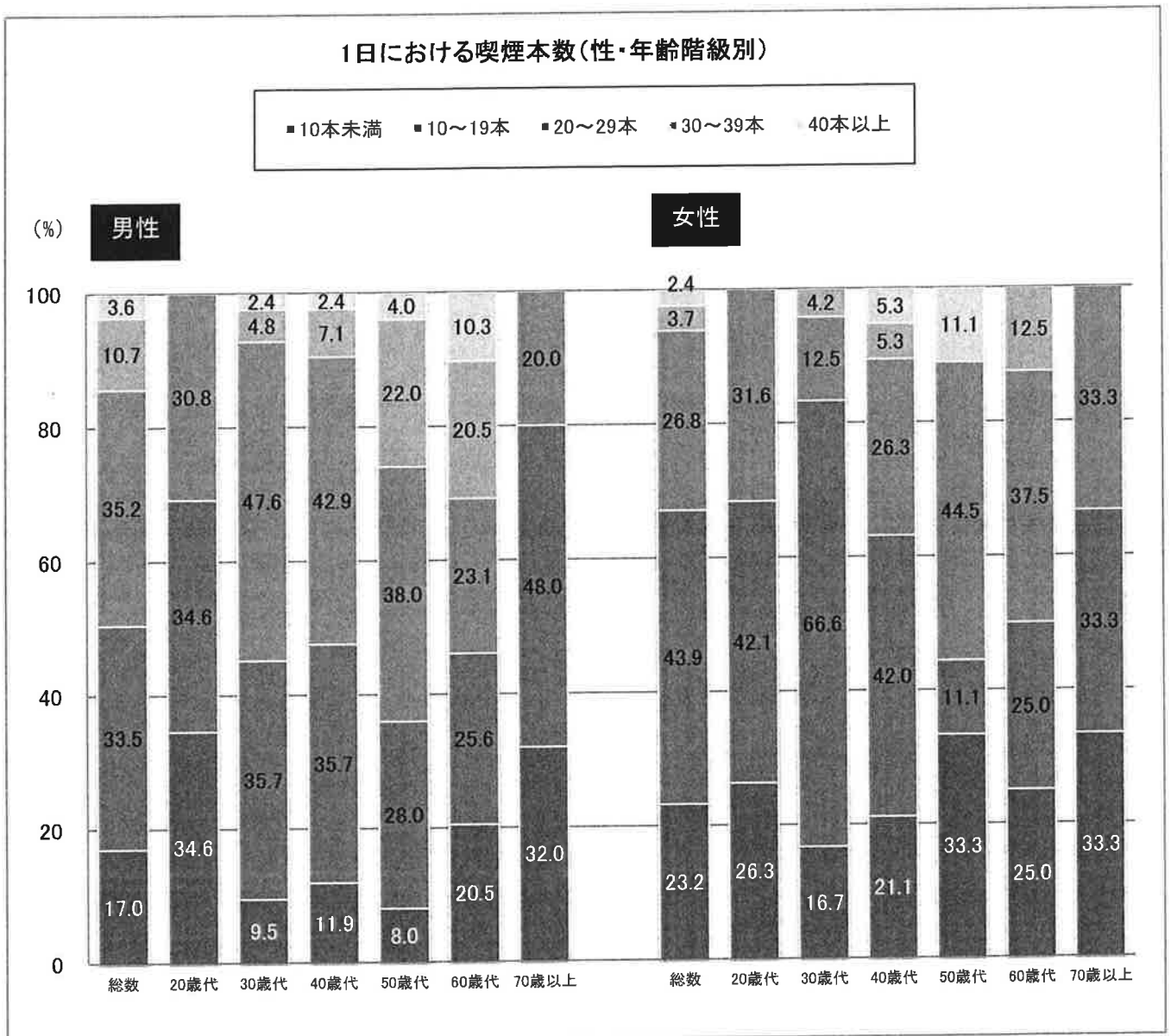
### (36) 1日における喫煙本数（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 11-1 より～

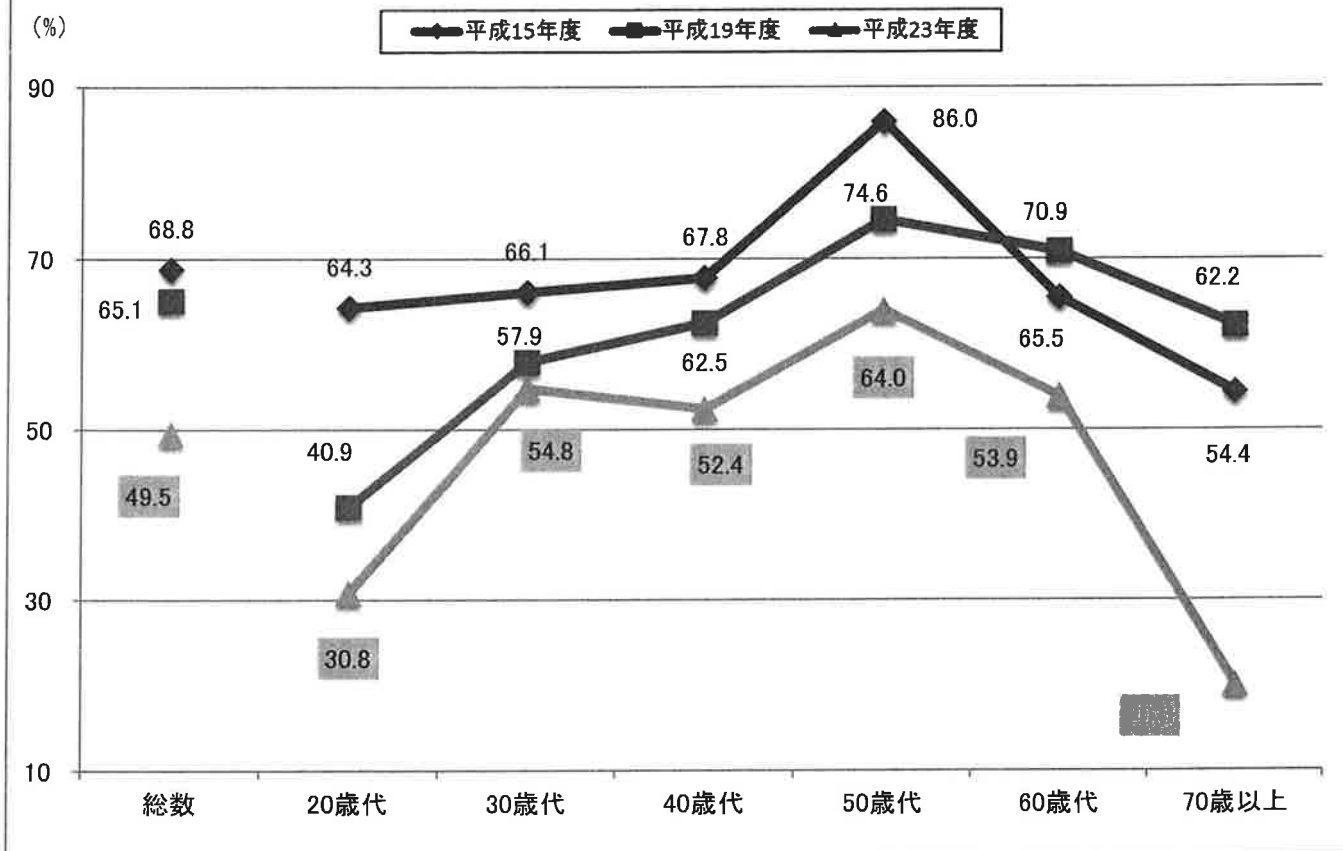
1日 20本以上喫煙すると回答したのは、男性で半数弱、女性が3割強

たばこを「毎日吸う」、「ときどき吸う」と回答した者に対し、1日平均の喫煙本数を尋ねたところ、男性では「20～29本」が最も多く35.2%、「10～19本」が33.5%だった。女性では「10～19本」が最も多く43.9%、「20～29本」が26.8%だった。

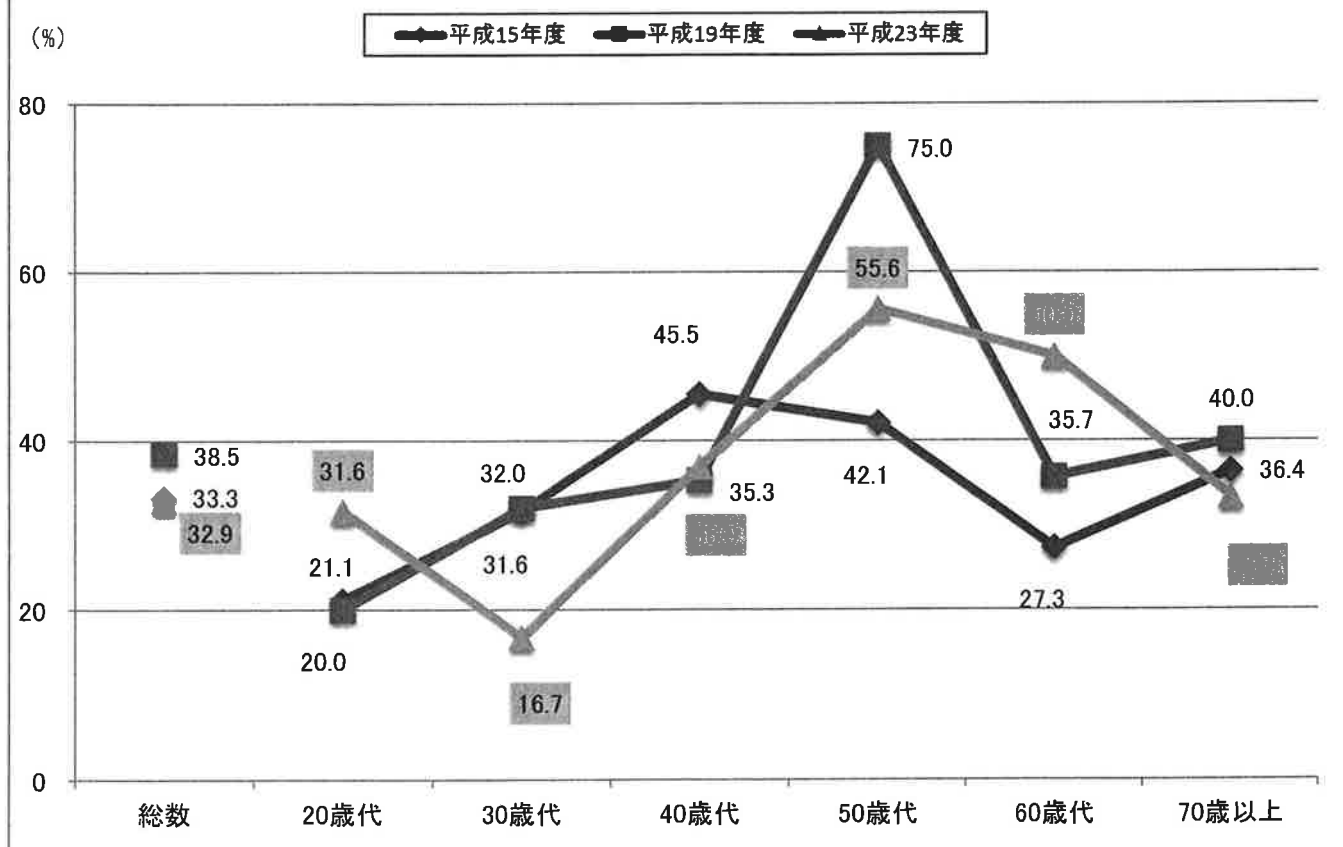
1日 20本以上喫煙する者の割合は、男性が49.5%、女性が32.9%であり、男女とも50歳代が最も多い。



1日20本以上喫煙する者の割合(男性:H15・H19調査との比較)



1日20本以上喫煙する者の割合(女性:H15・H19調査との比較)



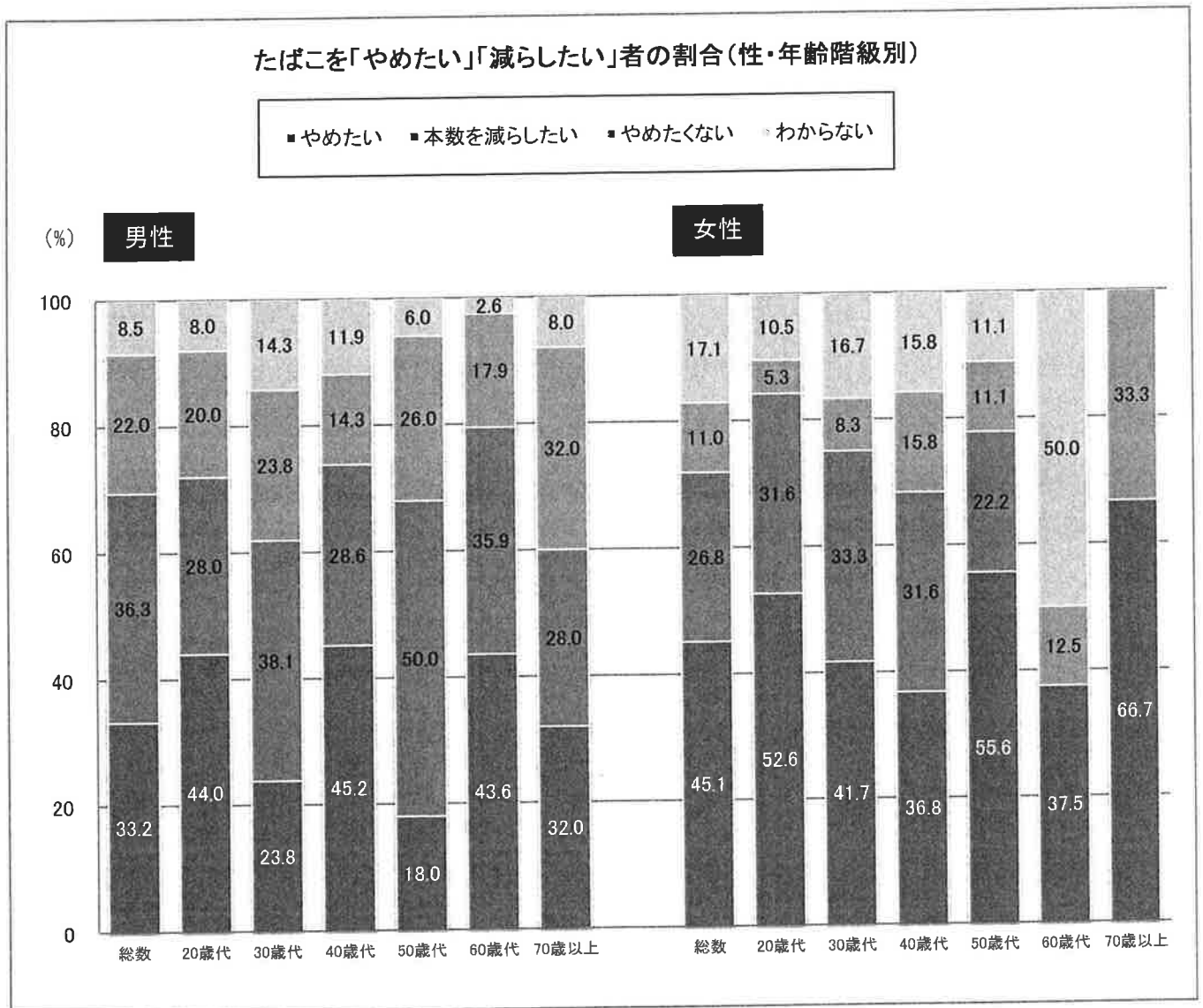
### (37) たばこを「やめたい」「減らしたい」者の割合（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 11-2 より～

喫煙者のうち、たばこを「やめたい」と回答したのは、男性で3割強、女性で5割弱、  
「減らしたい」と回答したのは、男性で4割弱、女性で3割弱

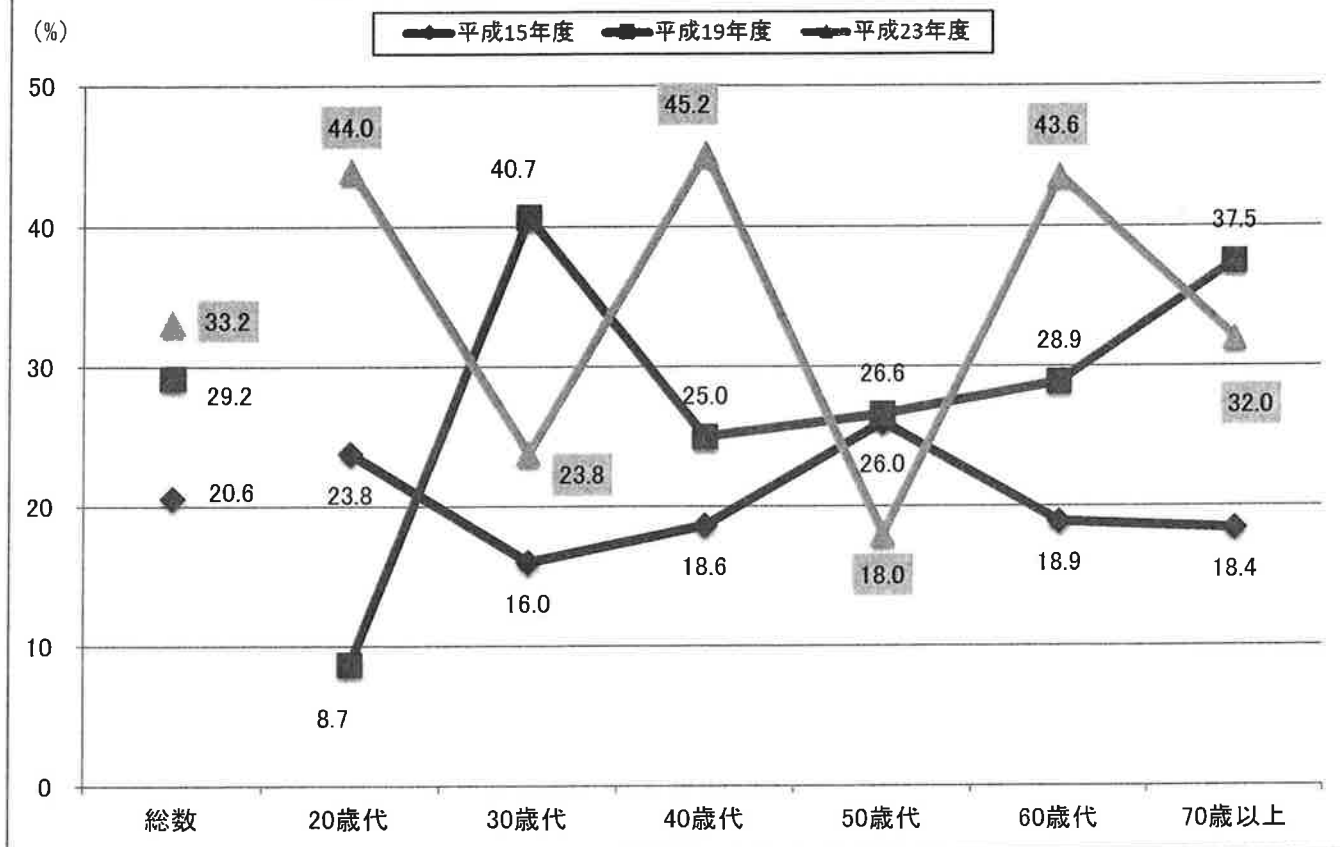
たばこを「毎日吸う」「ときどき吸う」と回答した者に対し、「たばこをやめたい」又は「喫煙本数を減らしたい」と思うか尋ねたところ、「やめたい」と回答したのは、男性で33.2%、女性で45.1%だった。また、「減らしたい」と回答したのは、男性で36.3%、女性で26.8%だった。

年代的に「やめたい」割合が最も高いのは、男性では40歳代で45.2%、女性では70歳代で66.7%だった。

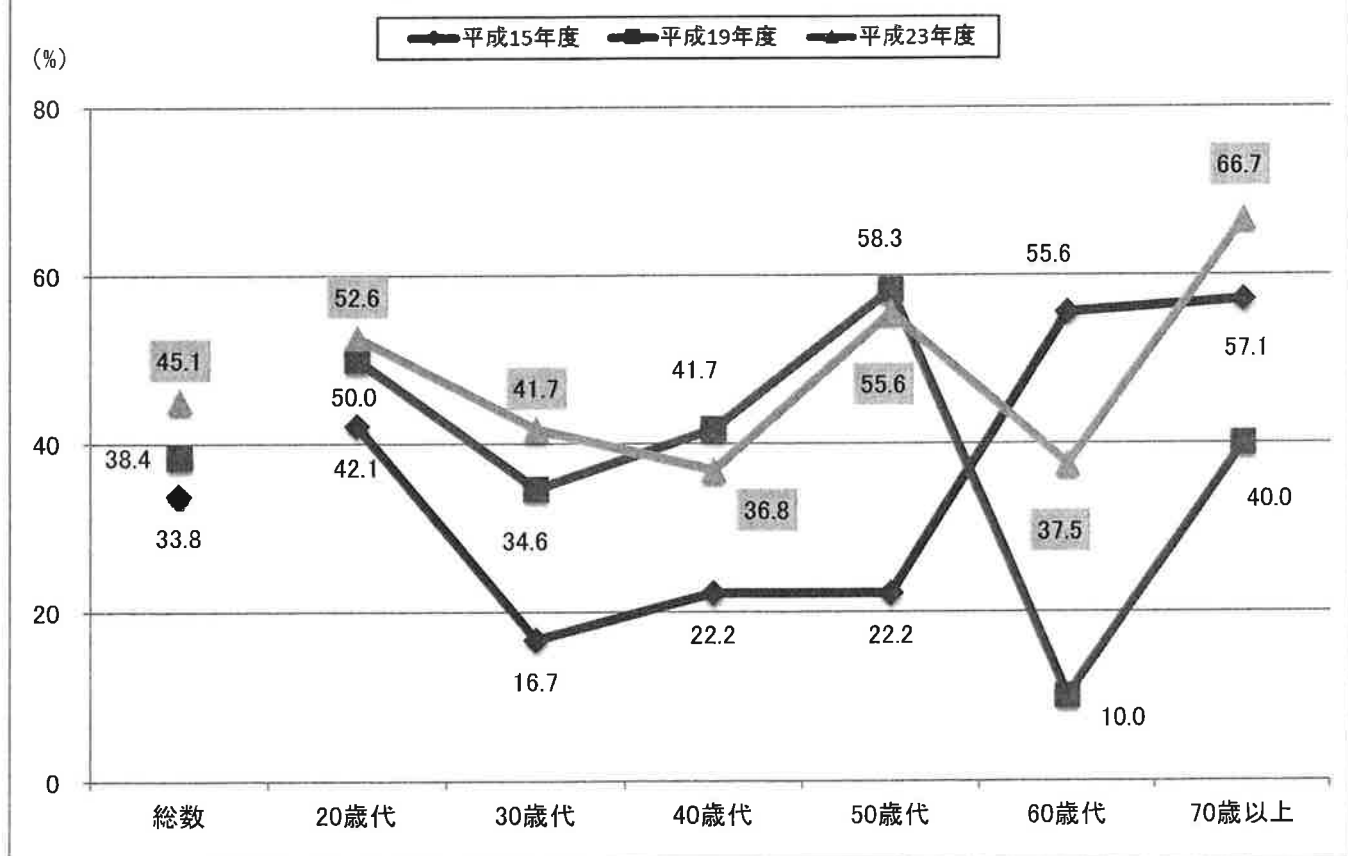




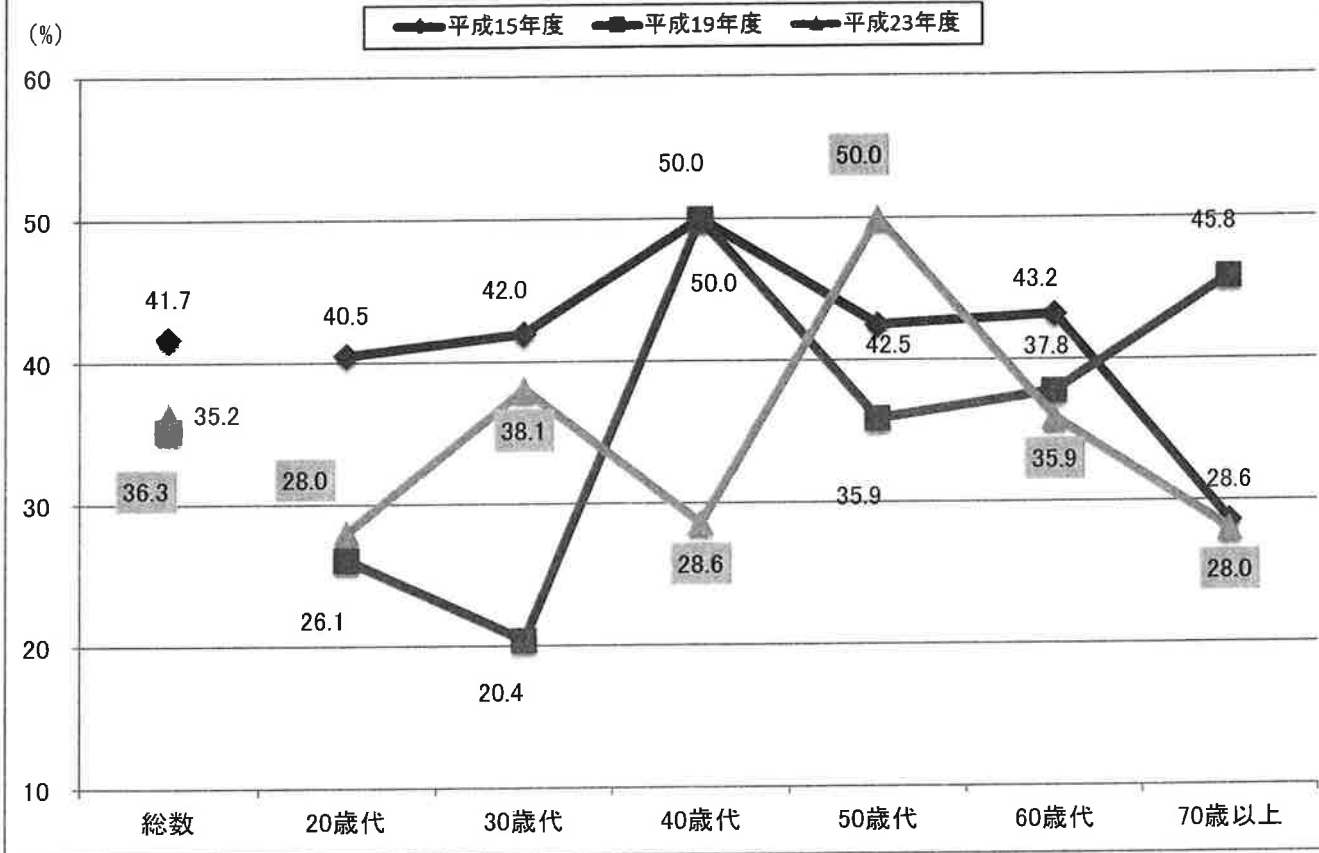
たばこを「やめたい」者の割合(男性:H15・H19調査との比較)



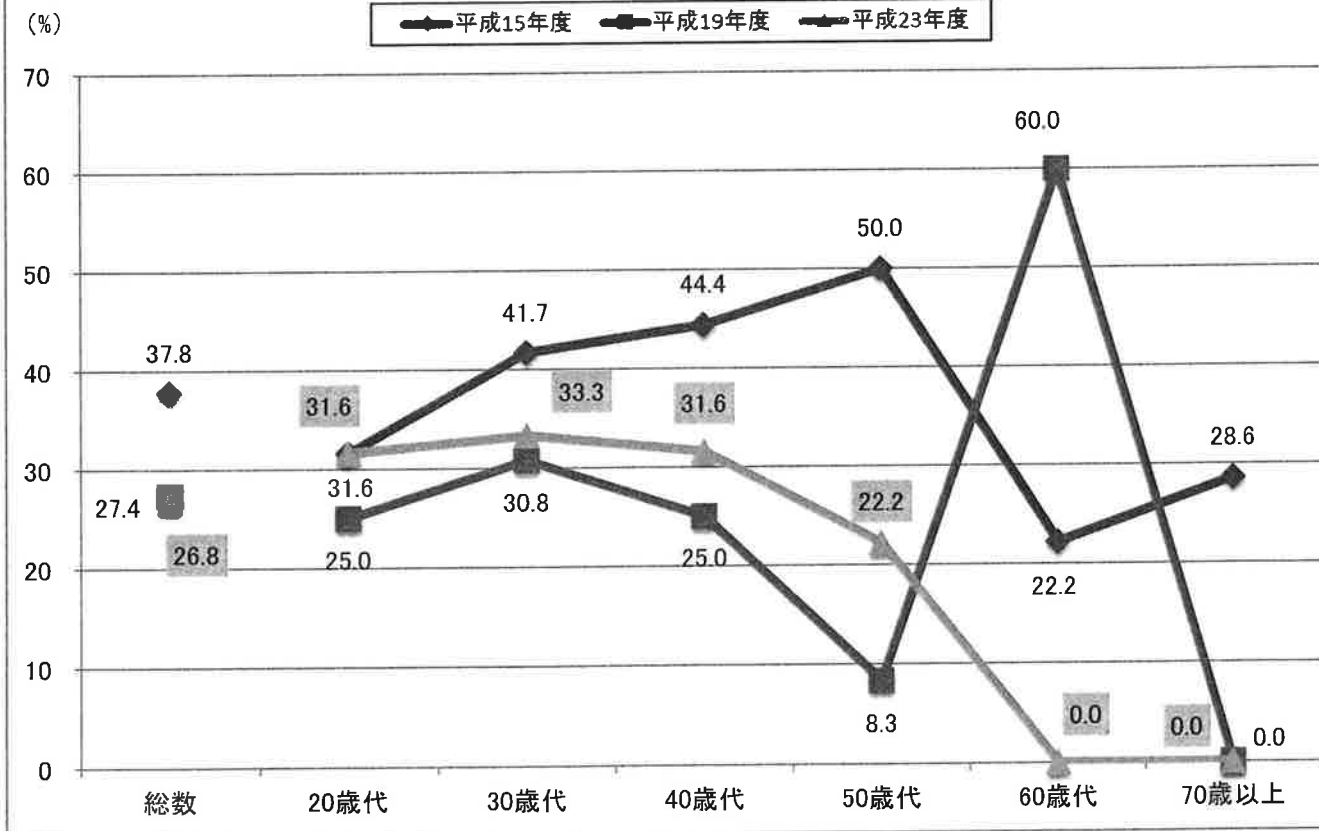
たばこを「やめたい」者の割合(女性:H15・H19調査との比較)



たばこを「減らしたい」者の割合(男性:H15・H19調査との比較)



たばこを「減らしたい」者の割合(女性:H15・H19調査との比較)



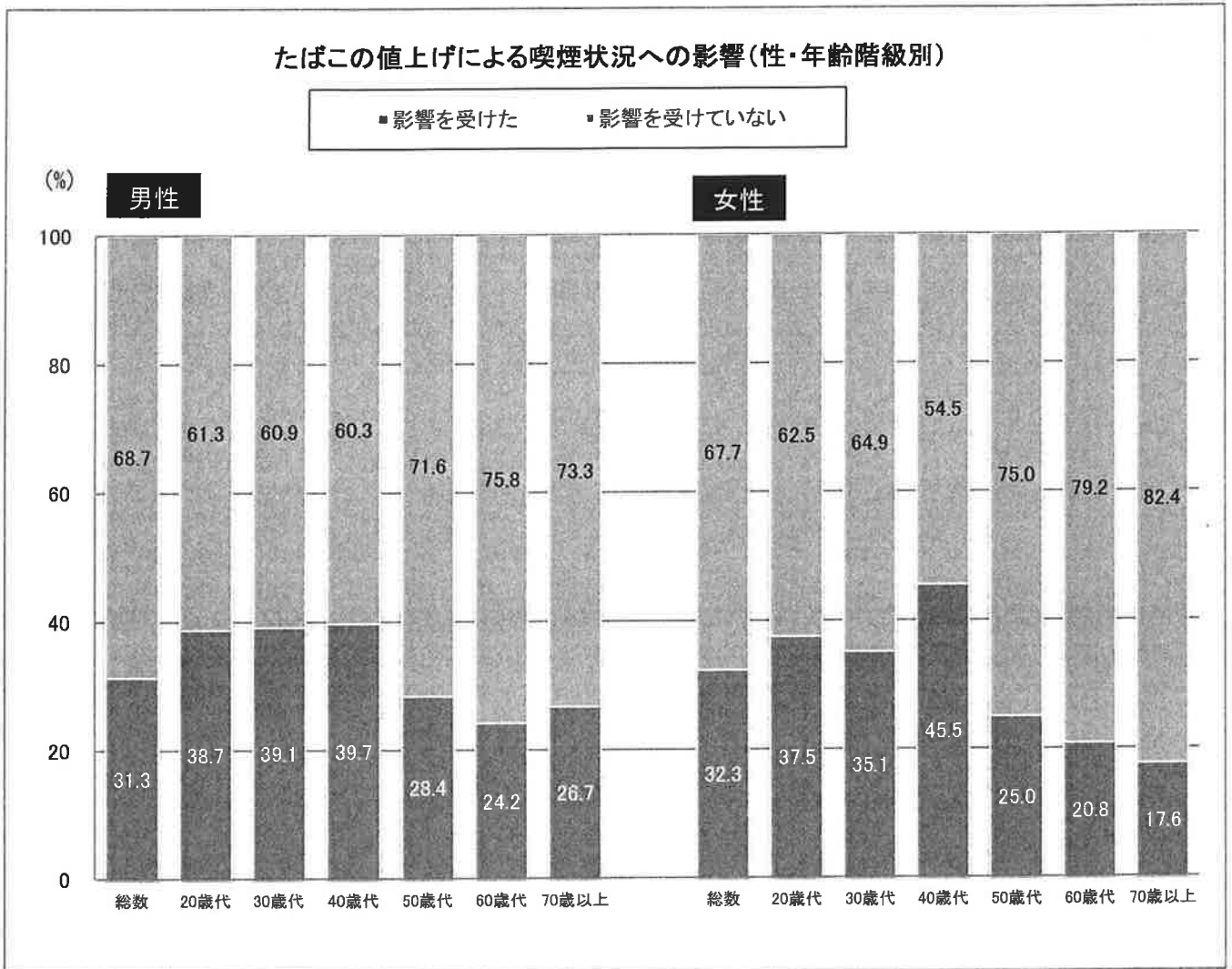
(38) たばこの値上げによる喫煙状況への影響（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問12より～

たばこの値上げにより喫煙状況に「影響を受けた」のは、男女とも3割強

喫煙経験者に対し、平成22年10月のたばこの値上げ（1箱20本で100円程度）により、喫煙状況は影響を受けたか尋ねたところ、「影響を受けた」と回答したのは、男性で31.3%、女性で32.3%だった。

年代的に「影響を受けた」割合が最も高いのは、男女とも40歳代だった（男性39.7%、女性45.5%）。



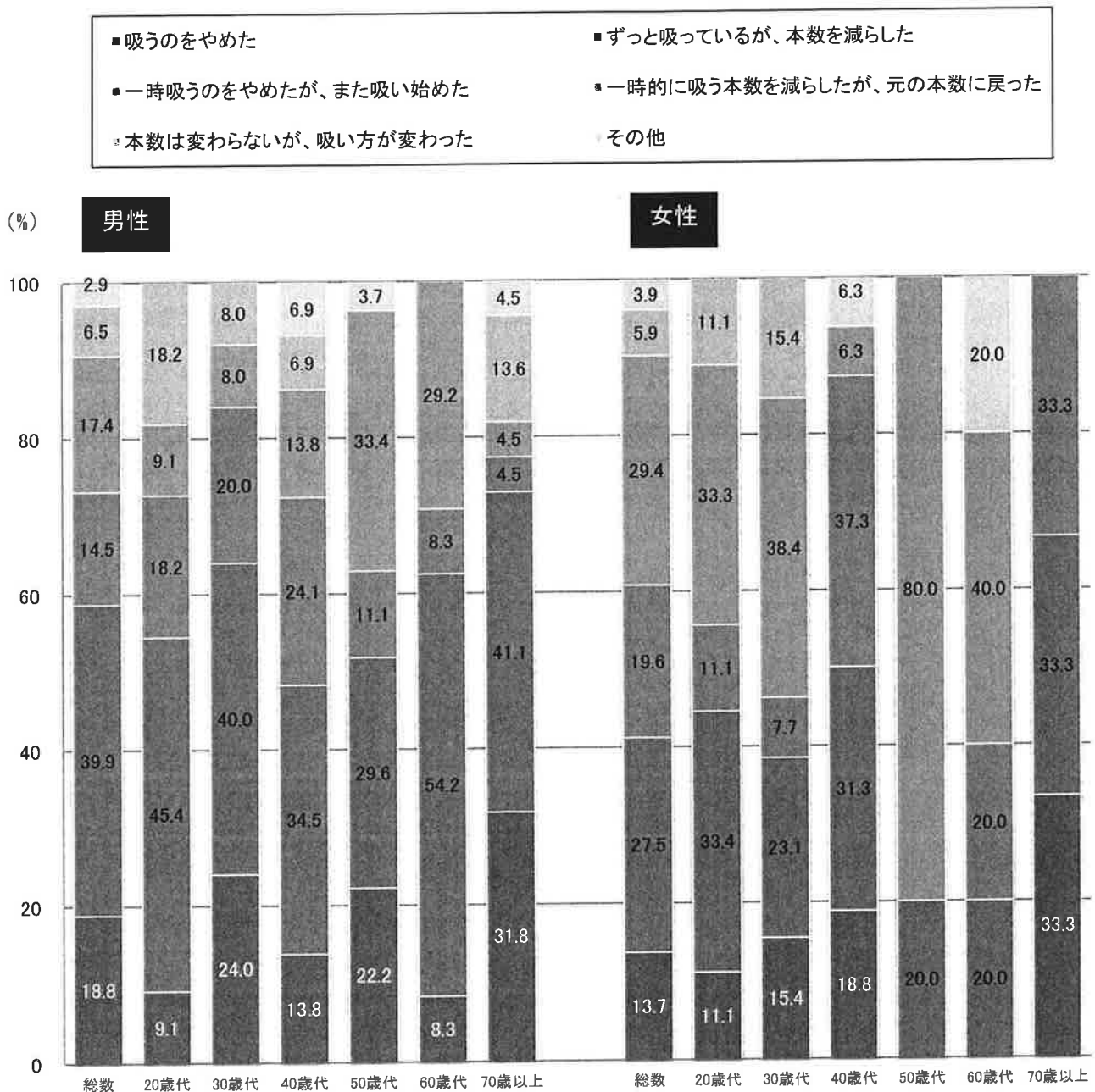
### (39) たばこの値上げによる喫煙状況の変化（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問12-1より～

たばこの値上げにより「吸うのをやめた」のは、男性で2割弱、女性で1割強

たばこの値上げ（1箱20本で100円程度）により、喫煙状況に「影響を受けた」と回答した者に対し、喫煙状況がどのように変化したのか尋ねたところ、男性では「ずっと吸っているが本数を減らした」が最も多く39.9%、次いで「吸うのをやめた」が18.8%、「一時的に本数を減らしたが元の本数に戻った」が17.4%だった。女性では、「一時的に本数を減らしたが元の本数に戻った」が最も多く29.4%、次いで「ずっと吸っているが本数を減らした」が27.5%、「一時吸うのをやめたがまた吸い始めた」が19.6%、「吸うのをやめた」が13.7%だった。

#### たばこの値上げによる喫煙状況の変化（性・年齢階級別）

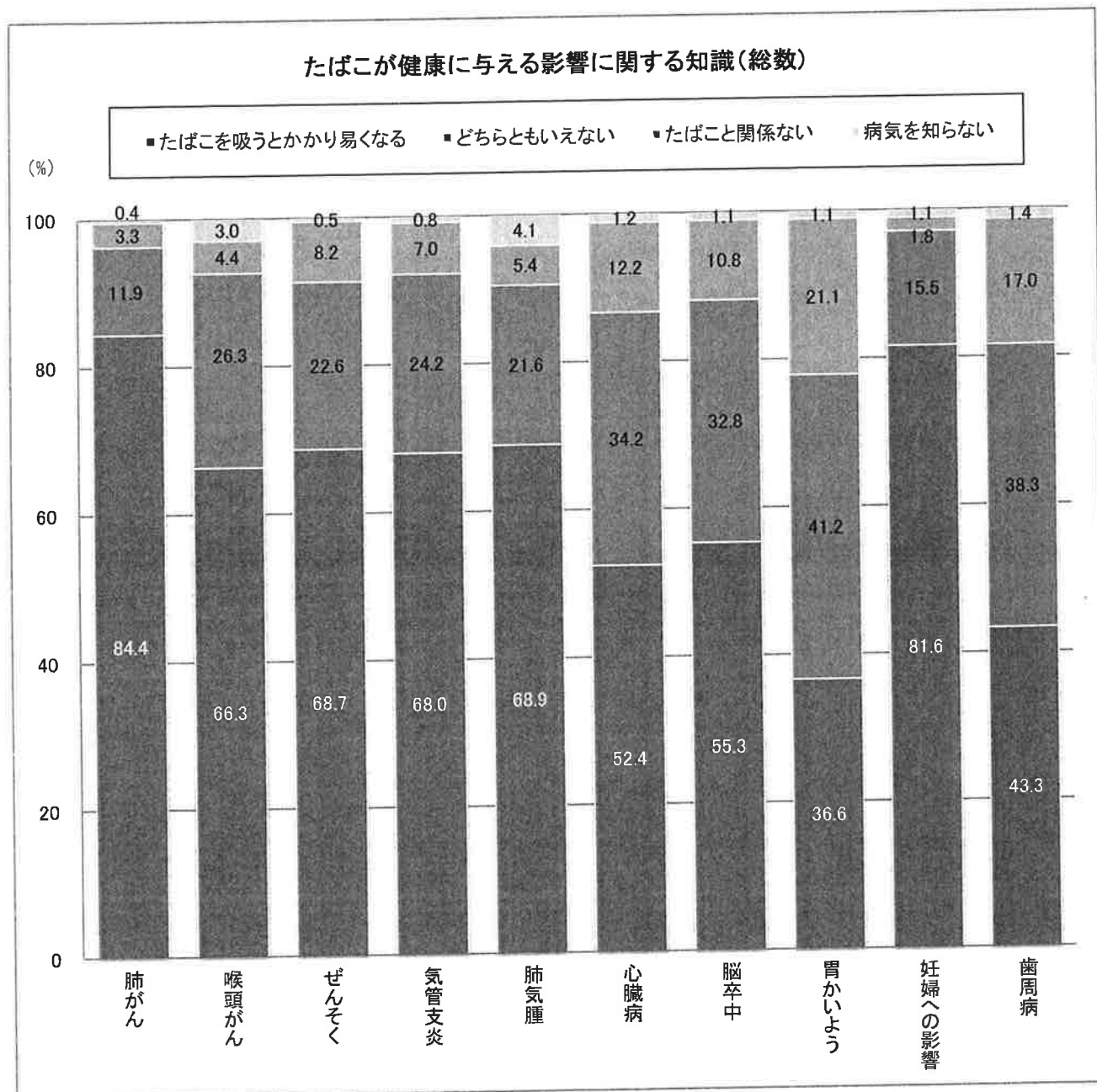


### (40) たばこが健康に与える影響に関する知識(総数)

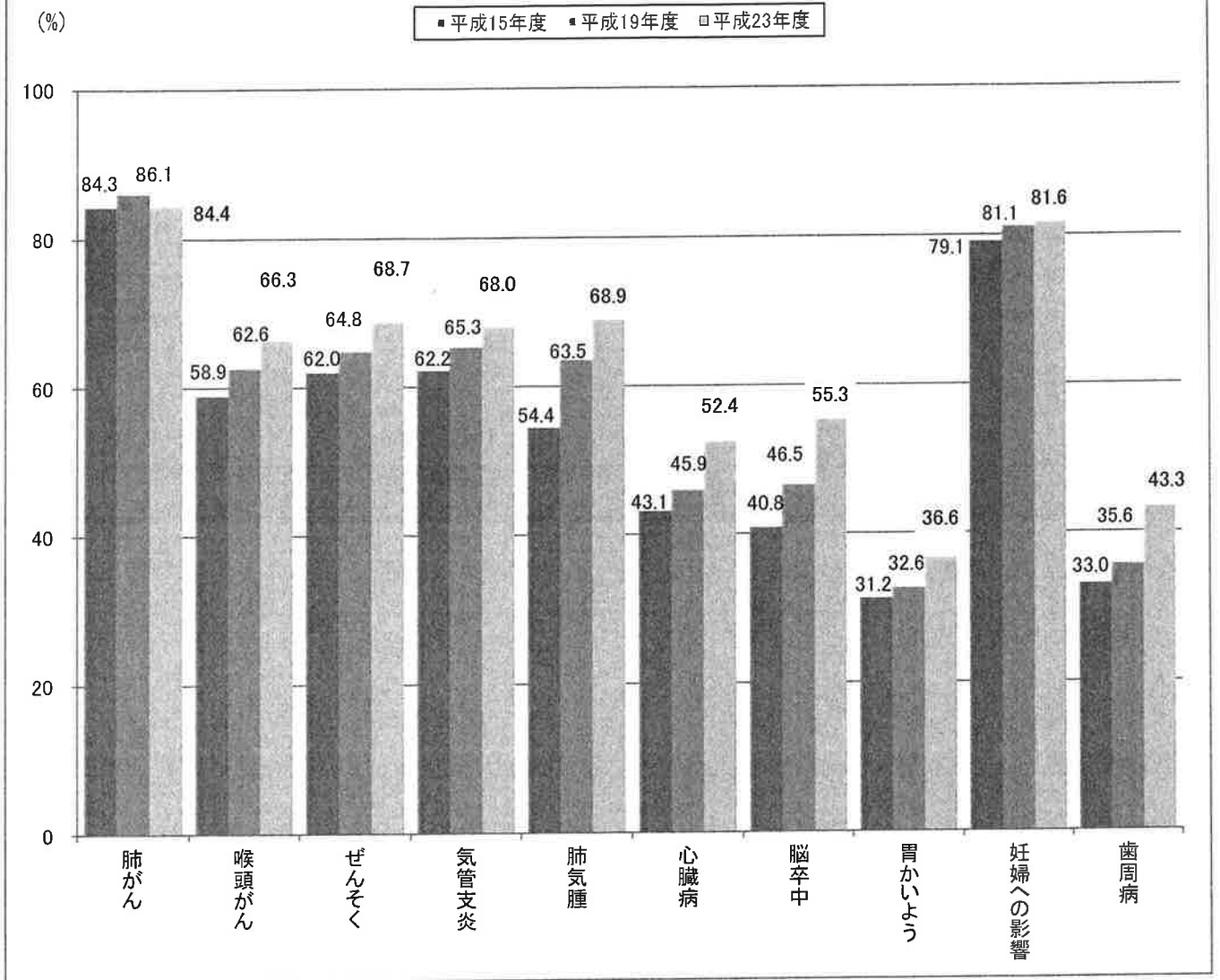
～「がんに関する意識・行動調査」問1より～

肺がんや妊婦への影響については8割以上が認識している一方、胃かいようや歯周病については、認識している者の割合が半数に満たない。

疾患ごとに、たばこが健康に与える影響についてどう思うか尋ねたところ、「たばこを吸うとかかり易くなる」と回答した者が最も多かった疾患は「肺がん」が84.4%、次いで「妊婦への影響」81.6%だった。「喉頭がん」、「ぜんそく」、「気管支炎」及び「肺気腫」は7割弱、「心臓病」及び「脳卒中」は5割強の方が、たばこの影響を認識していた。



### たばこが健康に与える影響に関する知識の認知度(H15・H19調査との比較)

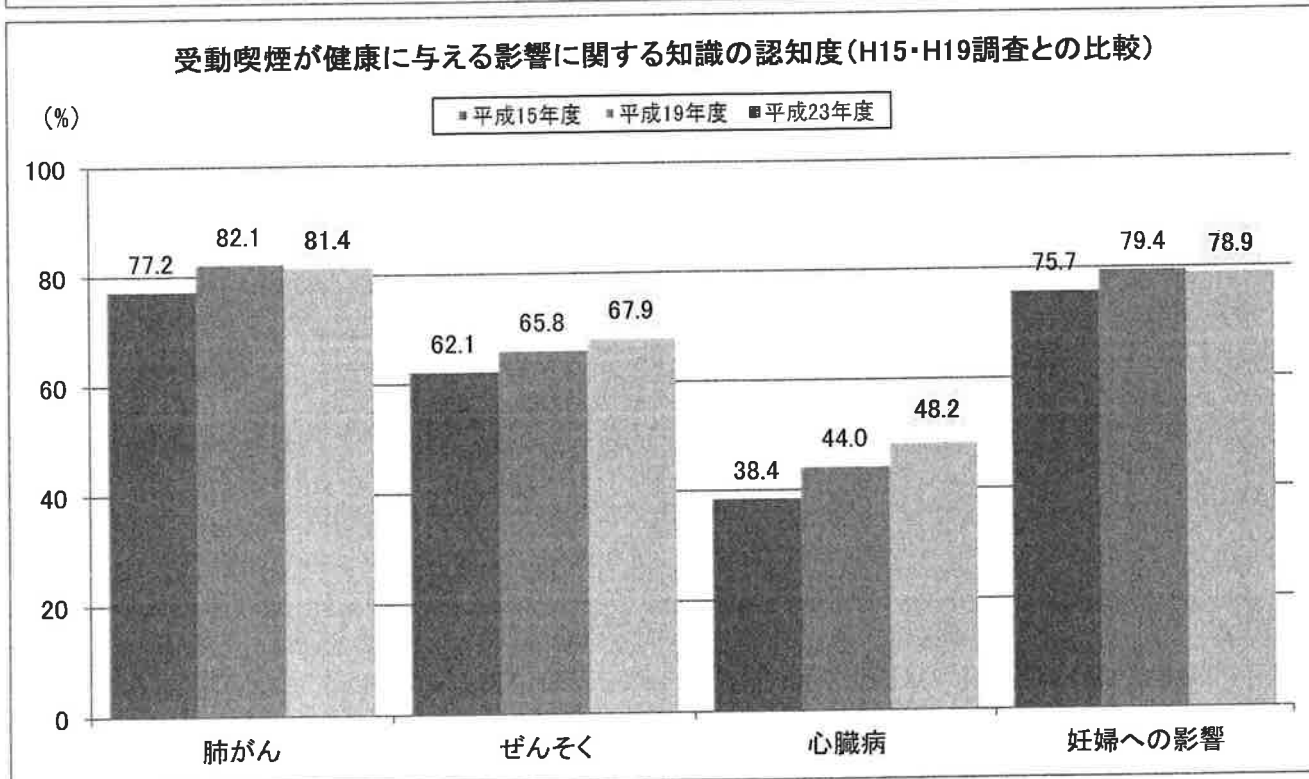
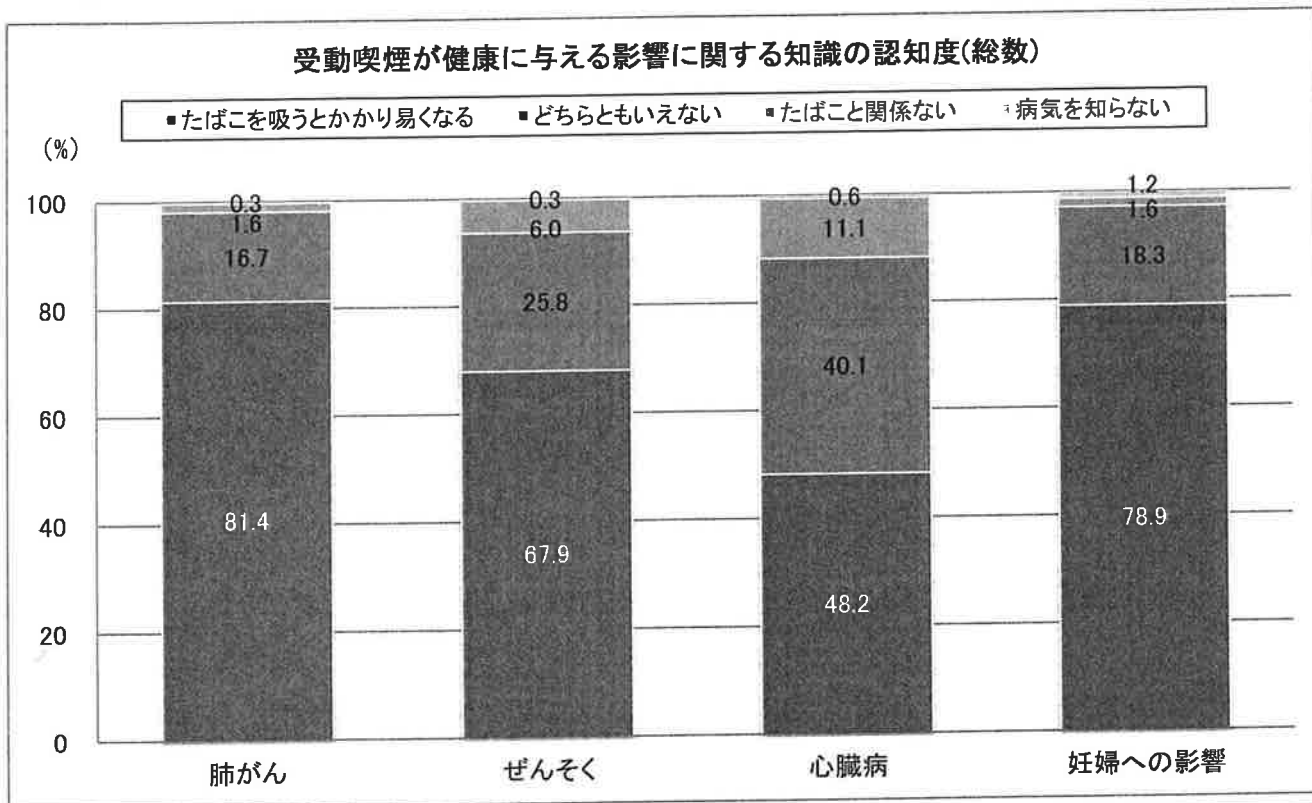


### (41) 受動喫煙が健康に与える影響に関する知識(総数)

～「がんに関する意識・行動調査」問2より～

肺がんや妊婦への影響については概ね8割が認識している一方、  
心臓病については、認識している者の割合が半数に満たない。

たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康へ与える影響についてどう思うか、疾患を4つに絞りこんで尋ねたところ、「肺がん」については81.4%が、「妊婦への影響」についても78.9%の者が認識していた。「ぜんそく」については67.9%、「心臓病」については48.2%の者がたばこの影響を認識していた。



## 5-5. 飲酒

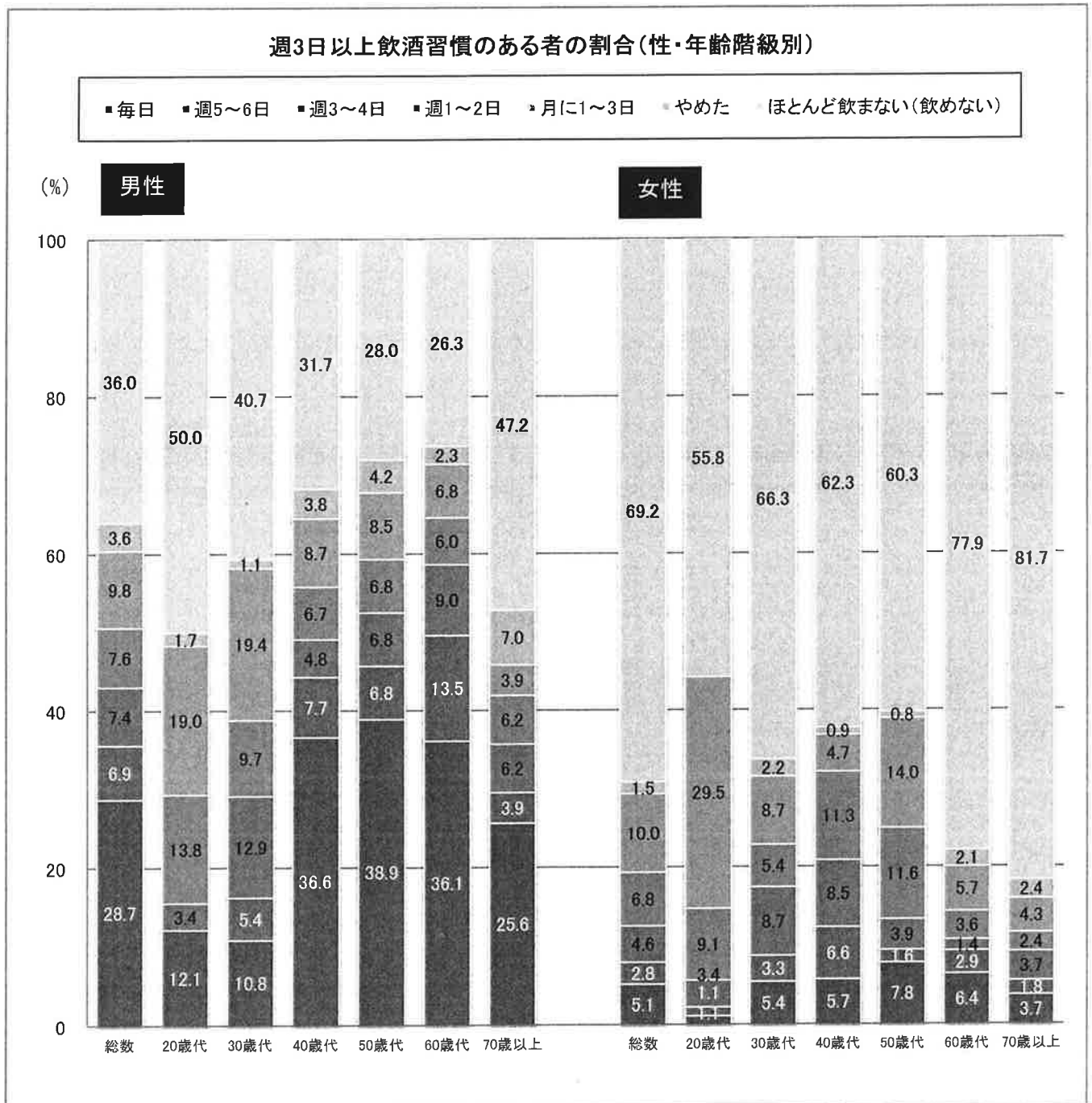
### (42) 週3日以上飲酒習慣のある者の割合（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問16より～

週3日以上飲酒習慣のある者は、男性で4割強、女性で1割強

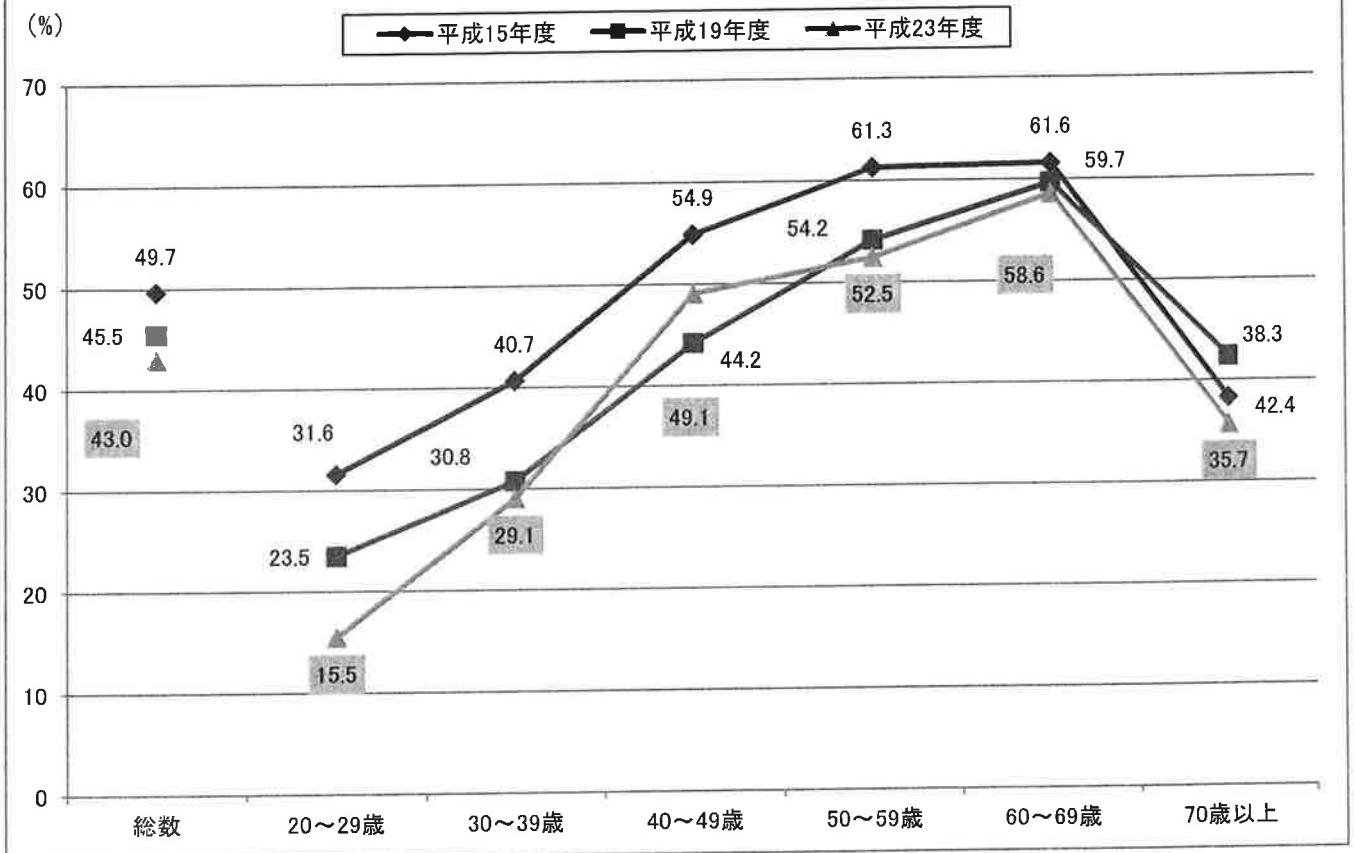
週に何日くらい酒を飲むか尋ねたところ、週3日以上飲酒習慣があると回答したのは、男性で43.0%、女性で12.5%だった。

男性は女性に比べて飲酒習慣のある者の割合が多いが、中でも40～60歳代の男性は「毎日」飲酒すると回答した者の割合が約4割なのに対し、20～30歳代では約1割である。

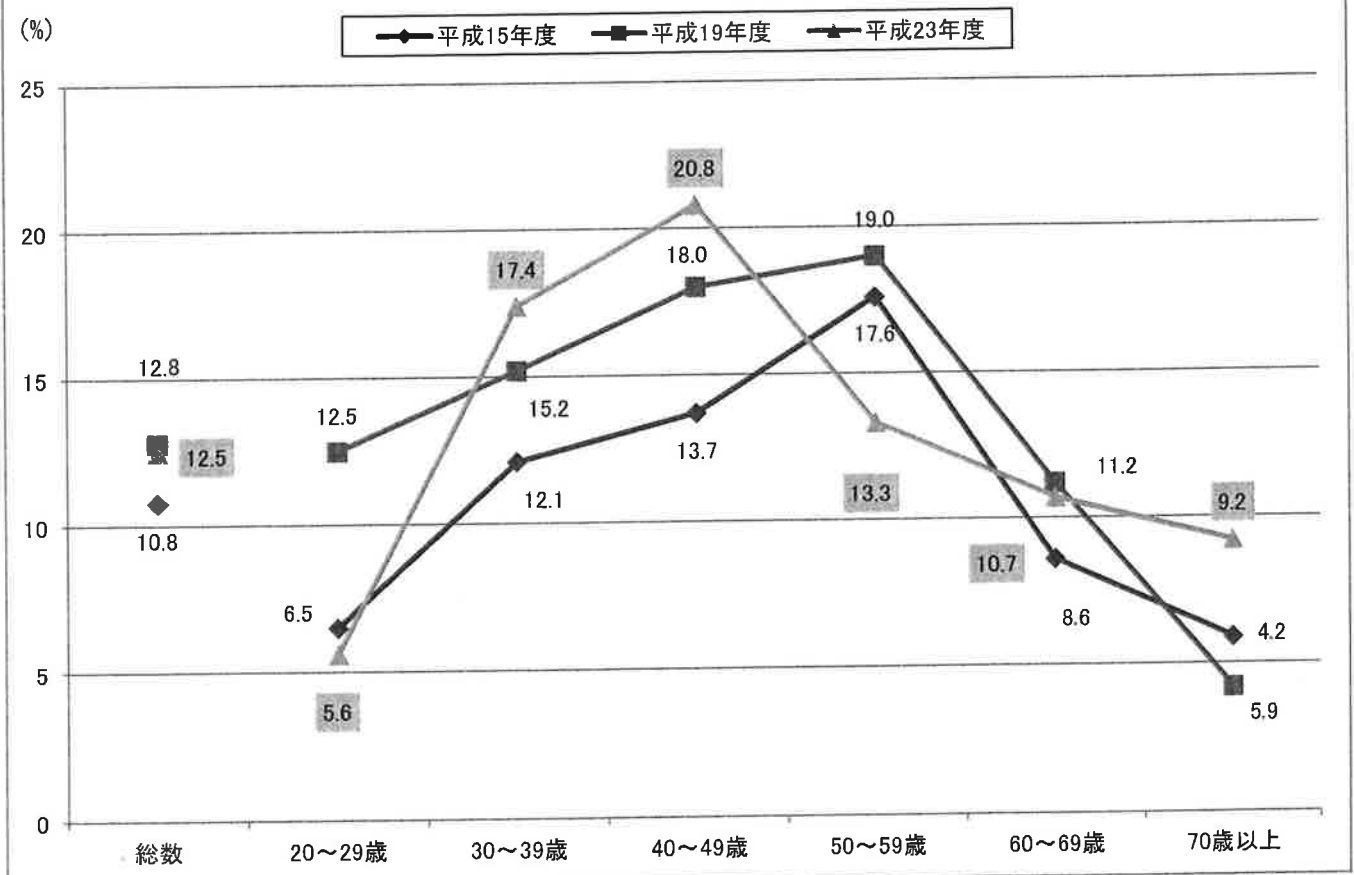




週3日以上飲酒習慣のある者の割合(男性:H15・H19調査との比較)



週3日以上飲酒習慣のある者の割合(女性:H15・H19調査との比較)

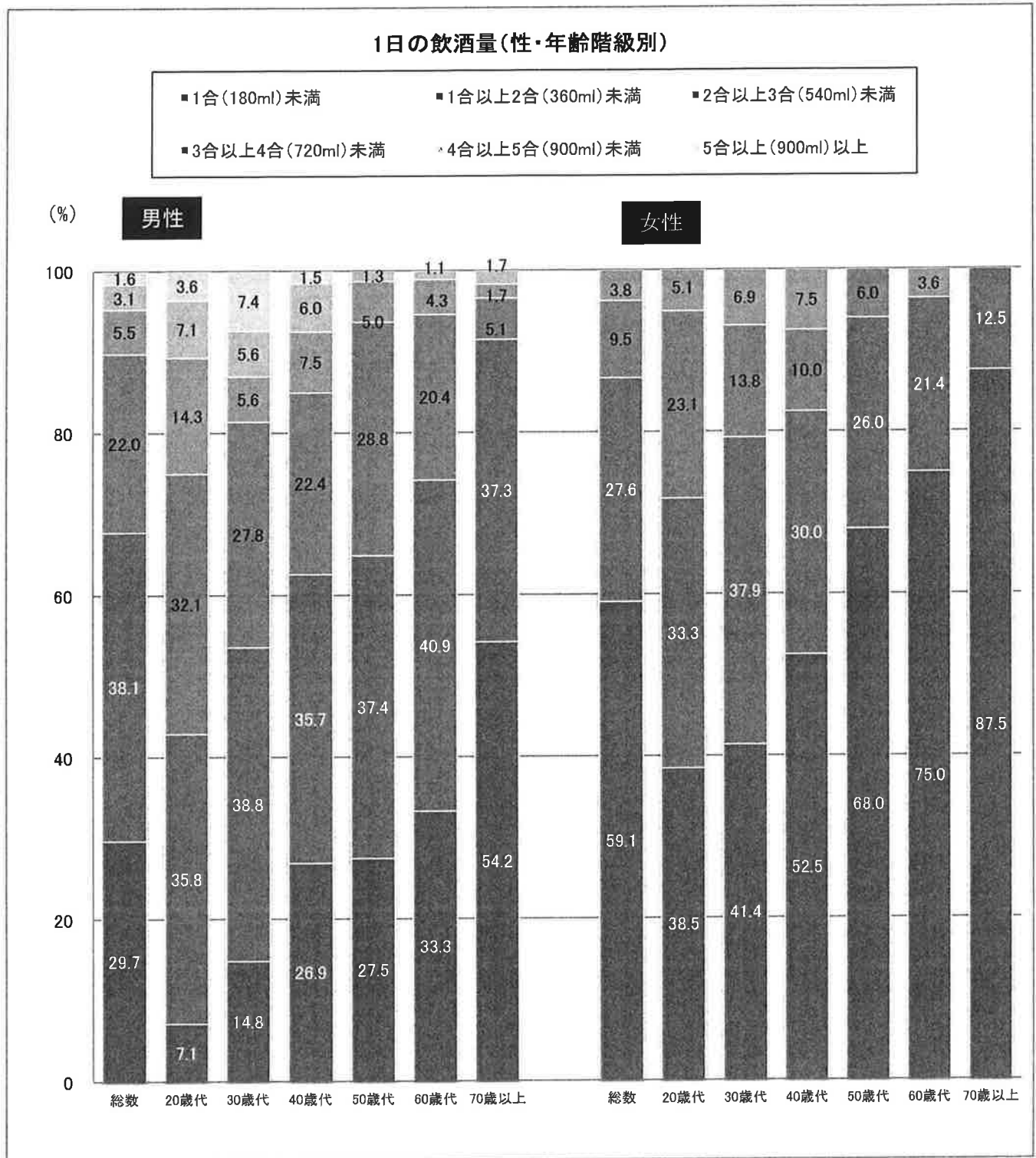


(43) 1日の飲酒量（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 16-1 より～

飲酒日の飲酒量は、男性は「1合以上2合未満」、女性は「1合未満」が最も高率

飲酒習慣者に対し、飲酒日には1日あたりどのくらいの量を飲むか尋ねたところ、男性では「1合以上2合未満」、女性では「1合未満」との回答が最も多かった。

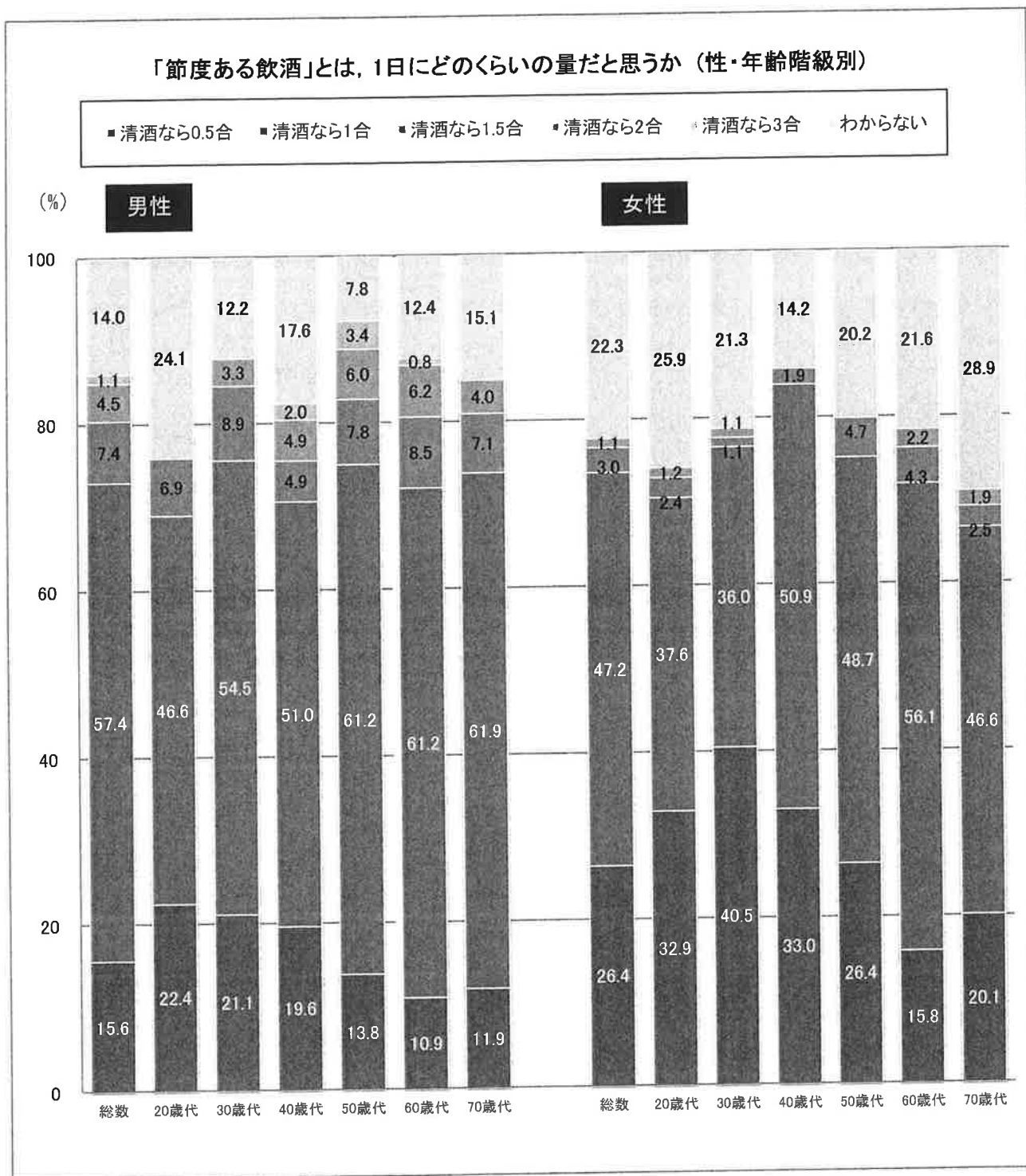


#### (44) 「節度ある飲酒」とは、1日にどのくらいの量だと思うか(性・年齢階級別)

～「がんに関する意識・行動調査」問3より～

男女とも「清酒なら1合」までと回答した者が7割強

一般的に「節度ある飲酒」とは1日にどのくらいだと思うか尋ねたところ、「清酒なら0.5合・ビールなら中瓶0.5本・ワインなら1杯程度」及び「清酒なら1合・ビールなら中瓶1本・ワインなら2杯程度」までと回答した者が、男性・女性とも7割強だった。



## 5-6. 歯の健康

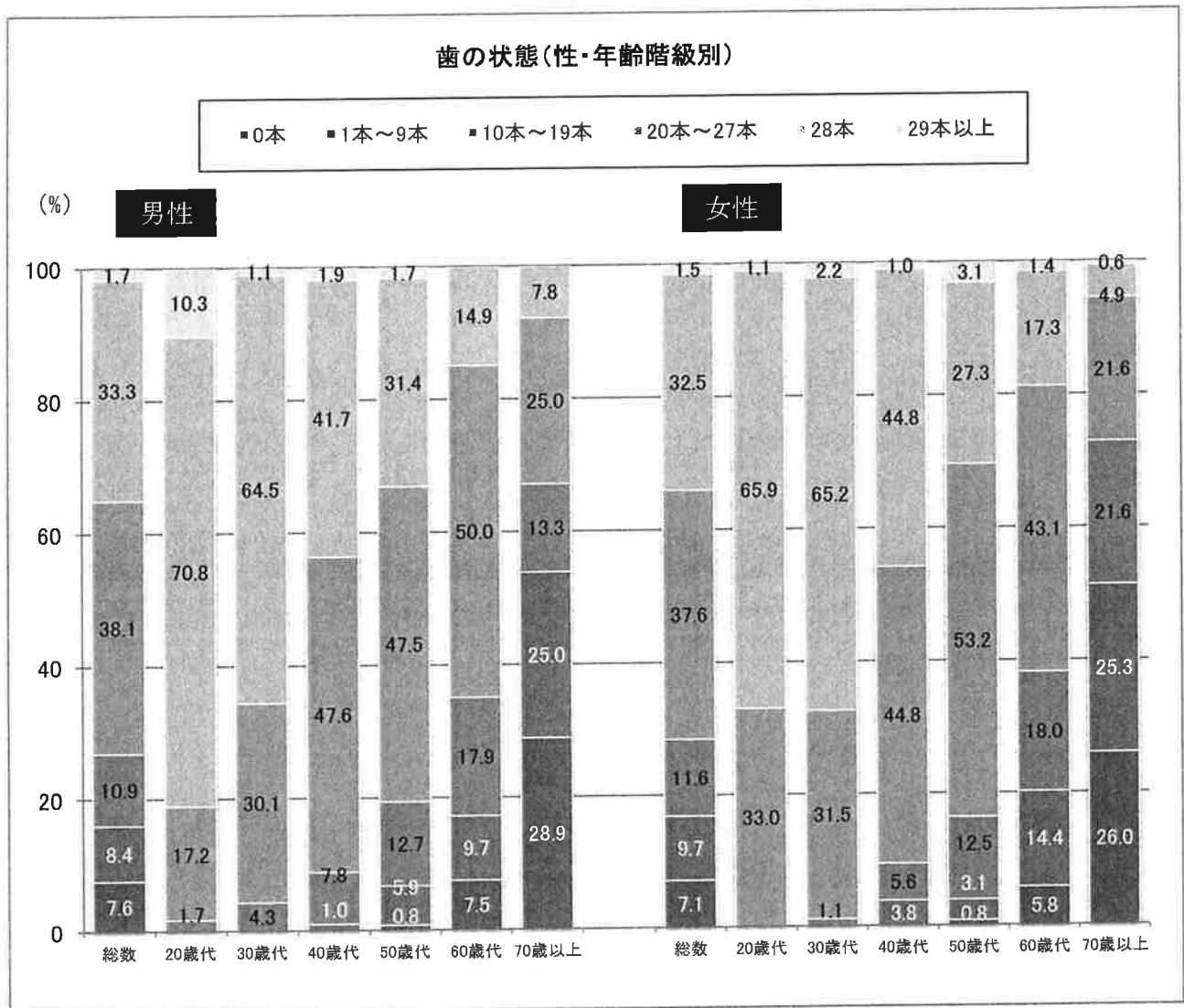
### (45) 歯の状態（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 13-1 より～

自分の歯の本数は、年齢とともに減少し、70歳代以上では「0本」と回答した者の割合が約3割

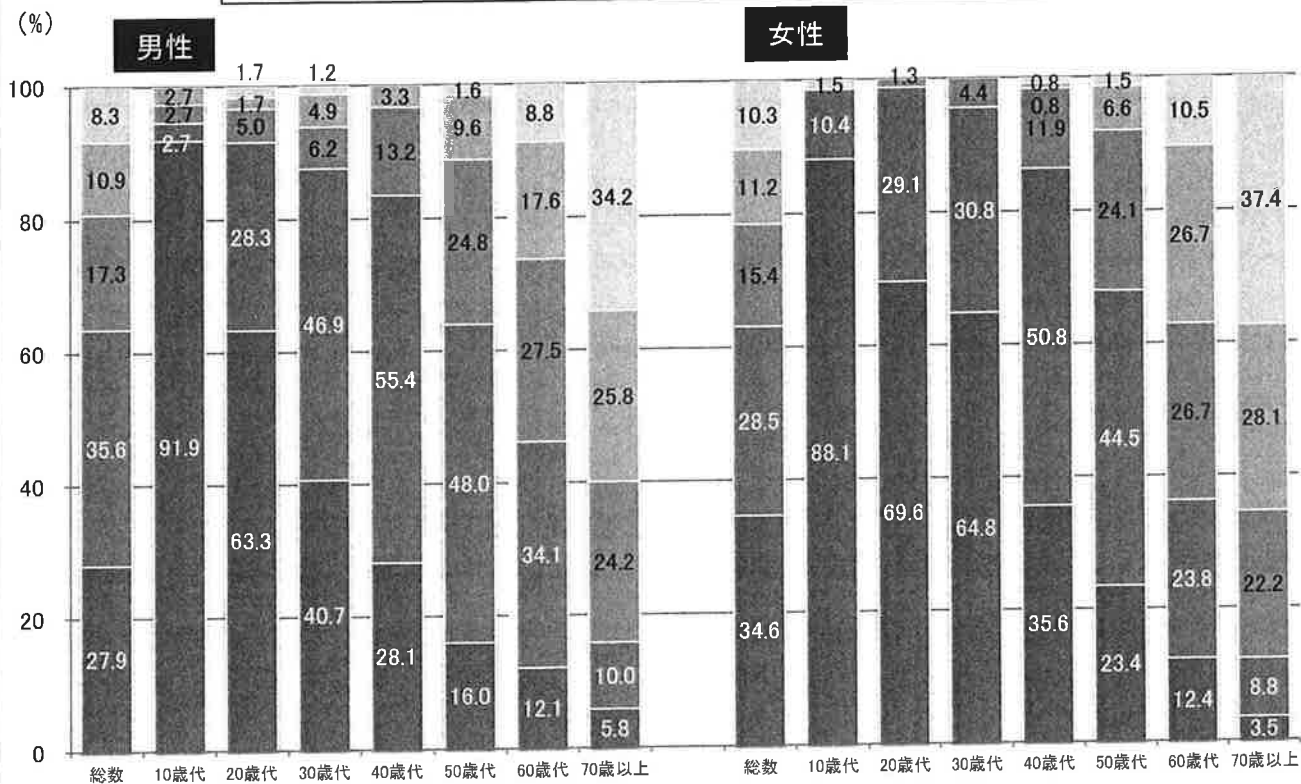
親知らずや入れ歯、ブリッジ、インプラントなどは含まない「自分の歯（差し歯は含む）」の本数を尋ねたところ、「全部ある（28本以上ある）」と回答したのは、男性で35.0%、女性で34.0%だった。

男女とも、年齢階層の上昇とともに、自分の歯の本数は減少し、70歳代以上では約3割が「0本」だった。



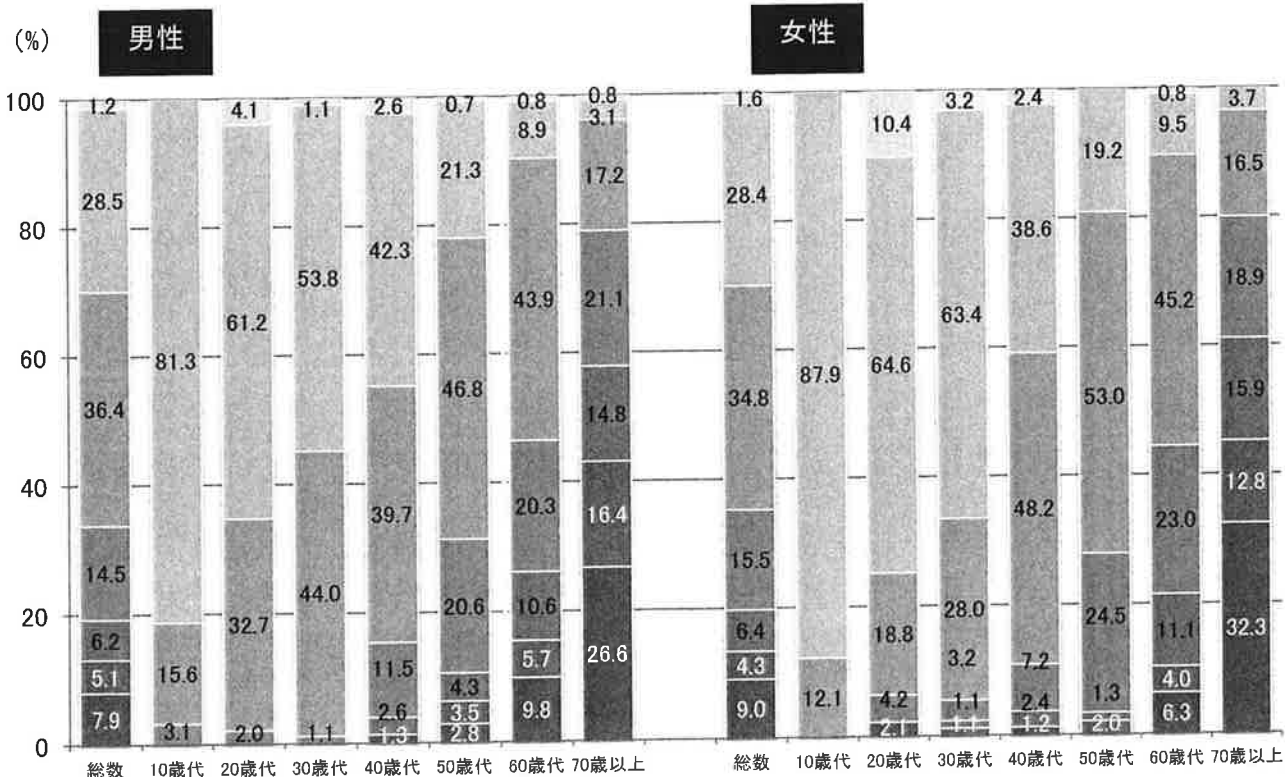
### 歯の状態(H15:性・年齢階級別)

■全部ある ■ほとんどある ■半分くらいある ■ほとんどない ■まったくない



### 歯の状態(H19:性・年齢階級別)

■0本 ■1本~5本 ■6本~10本 ■11本~20本 ■21本~27本 ■28本 ■29本以上

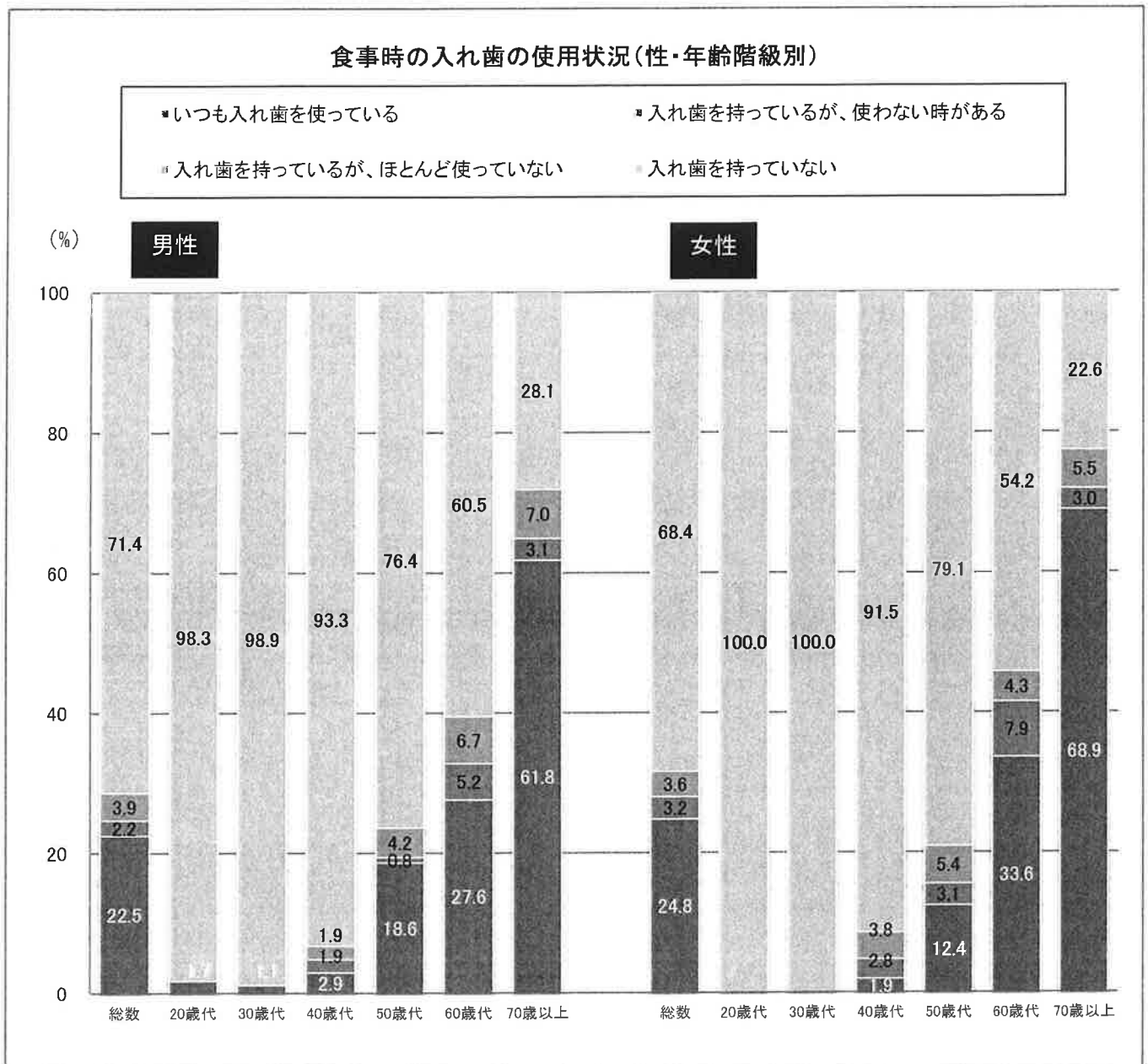


#### (46) 食事時の入れ歯の使用状況（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 13-2 より～

食事時、いつも入れ歯を使用している者の割合は、男女とも年齢が高くなると増え、70歳以上の男性では6割強、女性では7割弱

食事時、いつも入れ歯を使っているか尋ねたところ、男性では50歳代が18.6%、60歳代が27.6%、70歳以上が61.8%、女性では50歳代が12.4%、60歳代が33.6%、70歳以上が68.9%だった。



## (47) 口腔ケアの受診状況

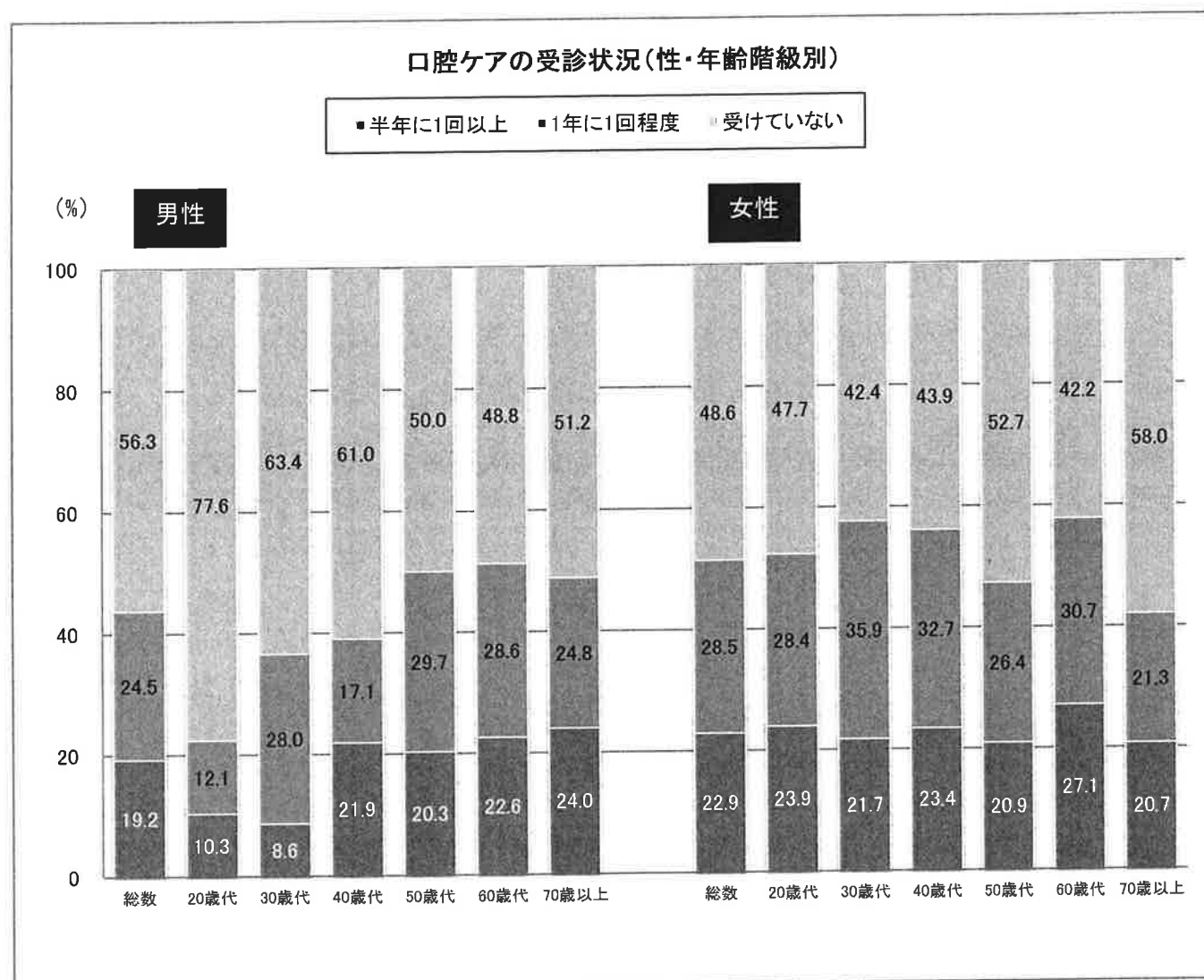
～「生活習慣調査」問14より～

男女とも約半数が、1年以内に口腔ケアを受けていない

1年以内に、歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を受けたか尋ねたところ、男性の56.3%、女性の48.6%が「受けていない」と回答した。

年代的な特徴としては、20歳代男性の約8割が口腔ケアを受けていないと回答しており、各年代の中で最も割合が高かった。

因みに、「半年に1回以上」口腔ケアを受けている者の割合は、男性で19.2%、女性で22.9%、「1年に1回程度」ケアを受けている者の割合は、男性で24.5%、女性で28.5%だった。



## 5-7. 糖尿病

### (48) メタリックシンドロームの予防・改善のために実践していること（性・年齢階級別）

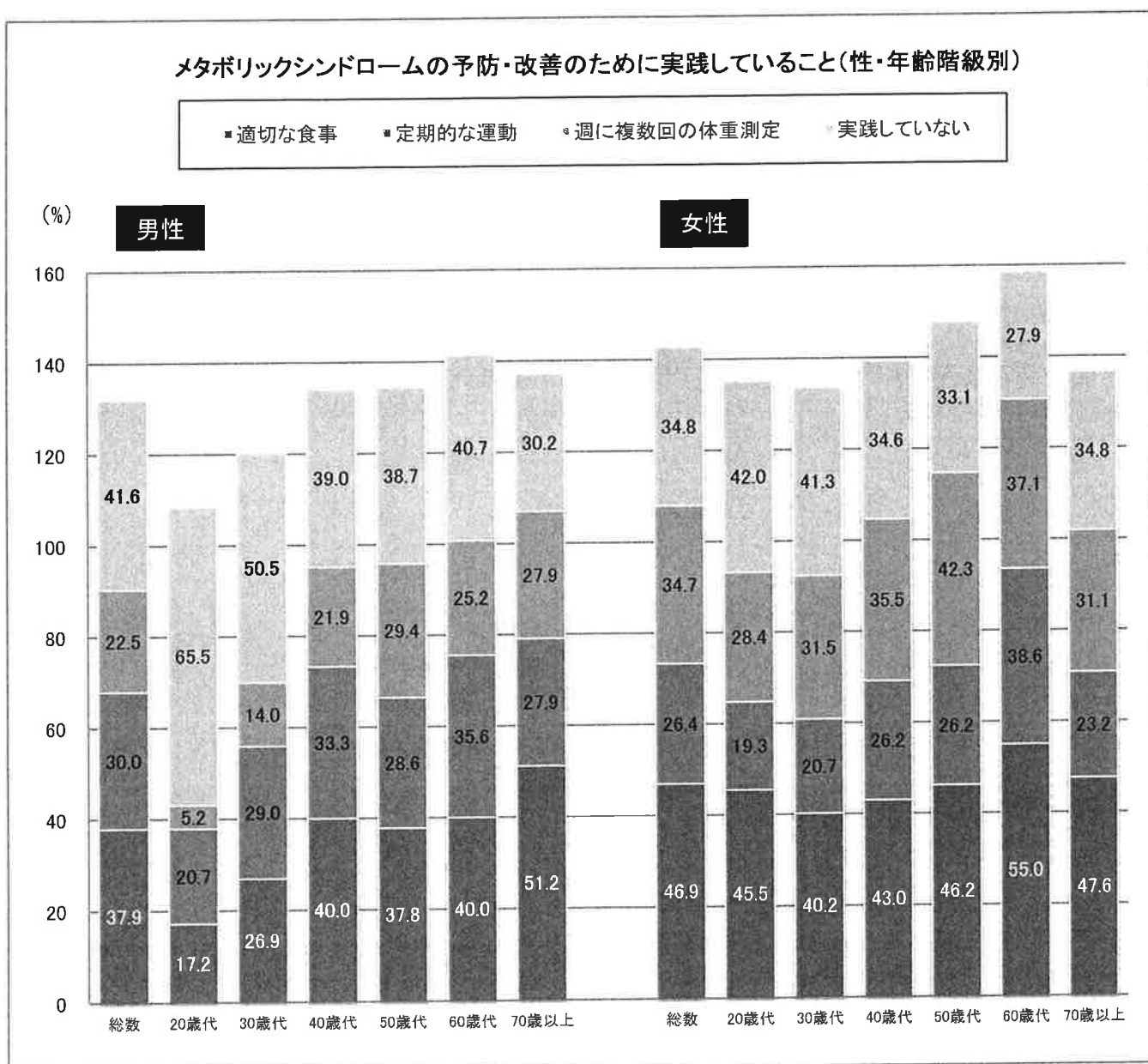
～「生活習慣調査」問17より～

「適切な食事」を実践しているのは、男女とも約4割

メタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善のために実践していることを、「適切な食事」「定期的な運動」「週に複数回の体重測定」という3つの選択肢から選んで貰ったところ（複数回答可）、男女とも「適切な食事」と回答した者が多く、男性では37.9%，女性では46.9%だった。

男性では、次いで「定期的な運動」が30.0%、「週に複数回の体重測定」が22.5%であり、41.6%の者は「実践していない」と回答した。

女性では、次いで「週に複数回の体重測定」が34.7%であり、「定期的な運動」が26.4%、34.8%の者は「実践していない」と回答した。





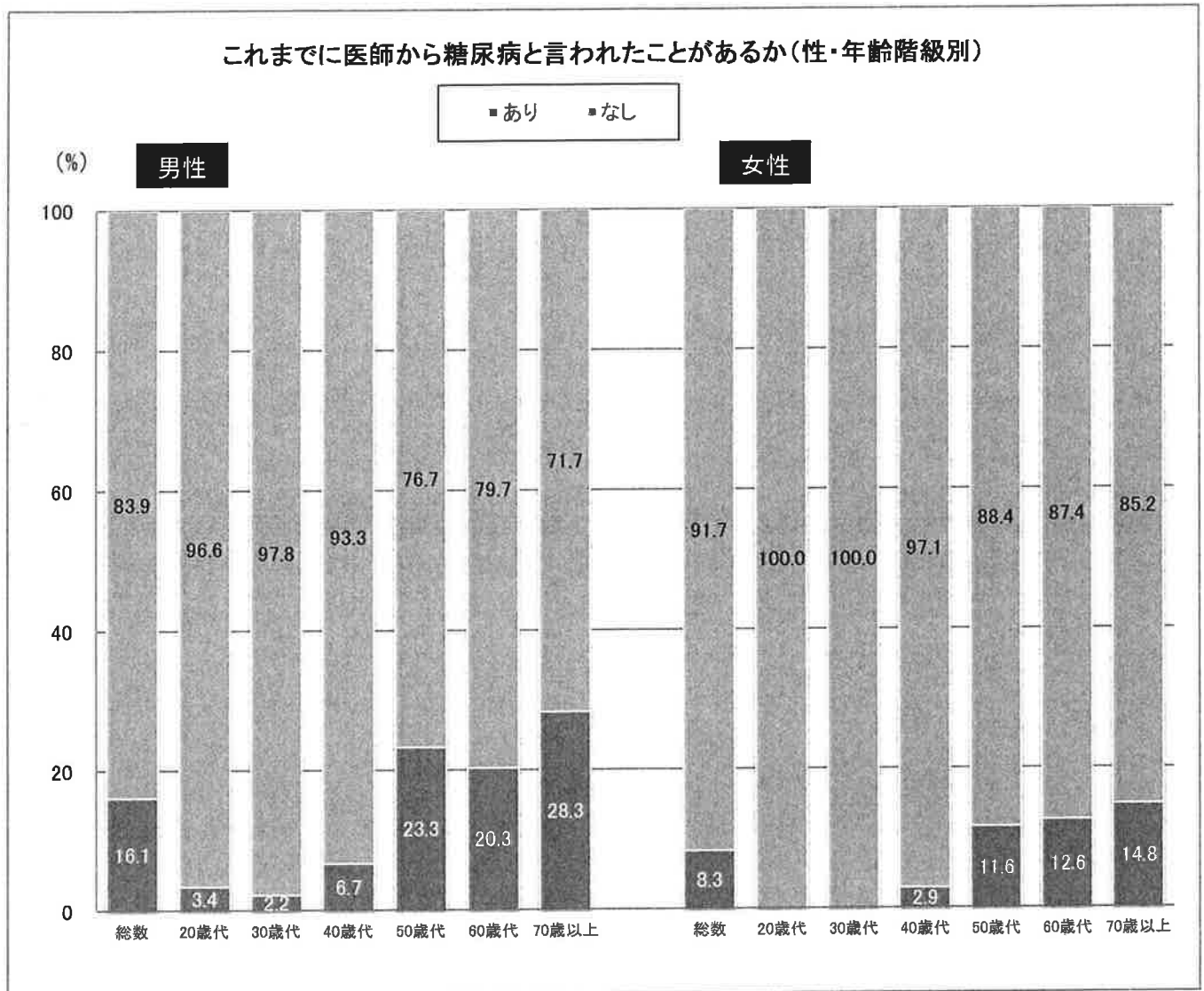
### (49) これまでに医師から糖尿病と言われたことがあるか（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問18より～

糖尿病と言われたことがある者は、男性で2割弱、女性で1割弱

これまでに医療機関や検診で、糖尿病（「境界型」「糖尿病の気がする」「糖尿病になりかけている」「血糖値型が高い」などと言われ場合も含む）と言われたことがあるか尋ねたところ、「ある」と回答したのは、男性で16.1%、女性で8.3%だった。

年代的な特徴として、50歳代以降に「ある」の割合が急増している。また男性の方が女性の約2倍近く「ある」の割合が多い。

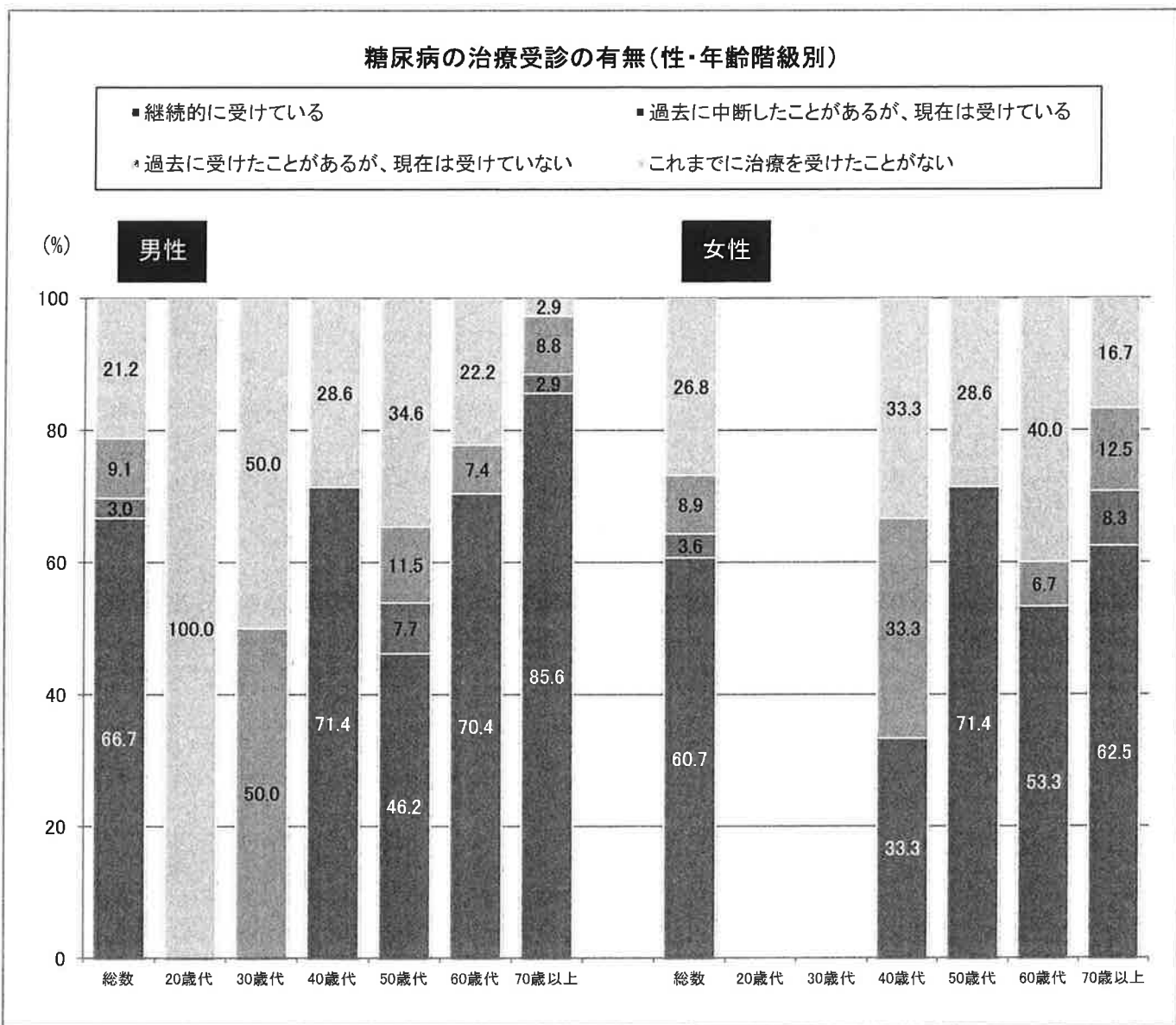


(50) 糖尿病の治療受診の有無（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 18-1 より～

糖尿病と言われたことがある者のうち、男女とも約7割が現在治療を行なっている。

糖尿病と言われたことが「ある」と回答した者に対し、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む「治療」を受けたことがあるか尋ねたところ、「過去から現在にかけて継続的に受けている」と回答したのは、男性で66.7%，女性で60.7%だった。これに「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」と回答した者の割合を含めると、男女とも7割程度が現在治療中である。



※20～30歳代女性の0%は、糖尿病と言われた人がいないため。

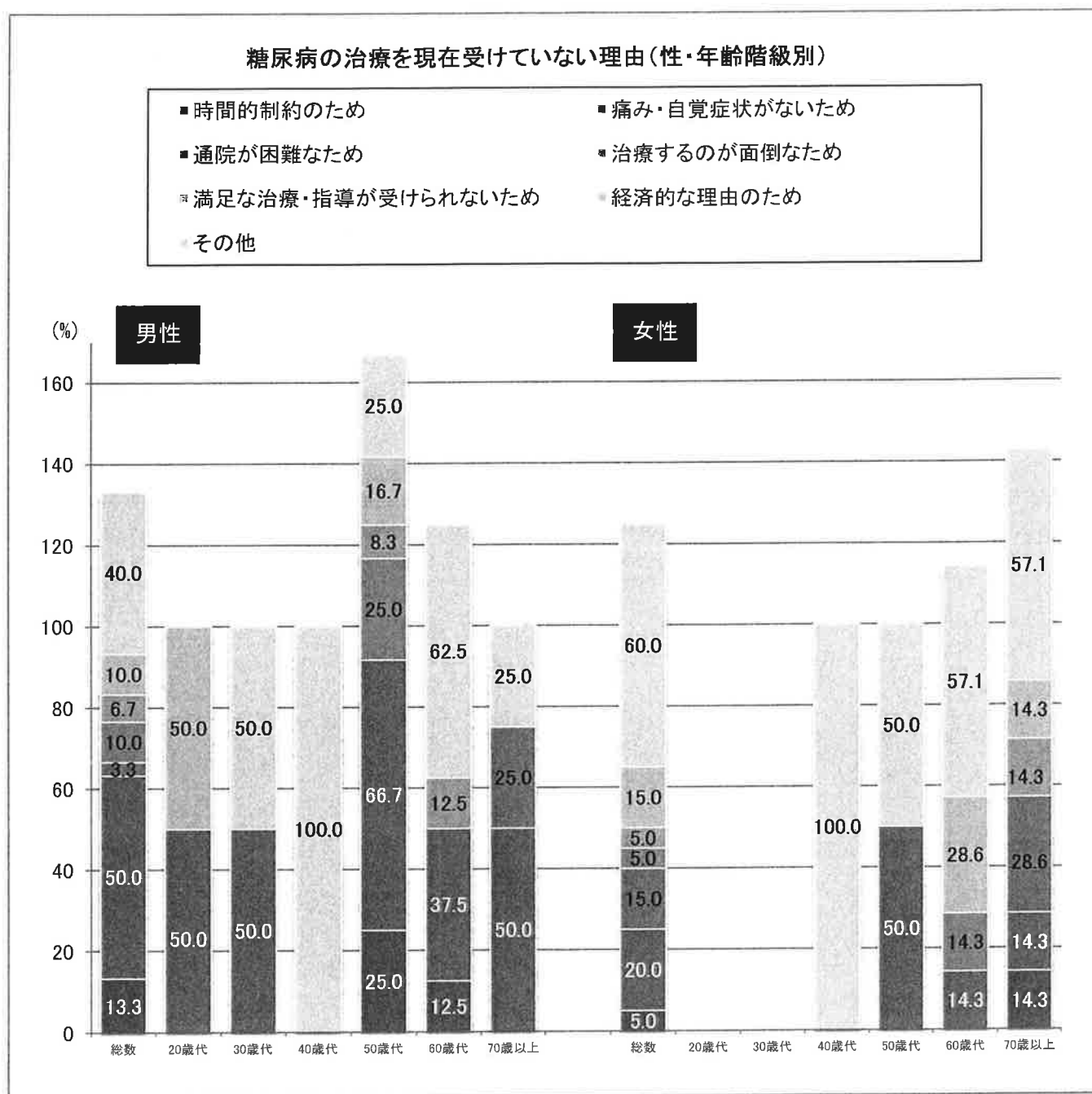
### (51) 糖尿病の治療を現在受けていない理由（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 18-2 より～

「痛み・自覚症状がないため」が最も高率

糖尿病と言われたことが「ある」と回答した者のうち、現在治療を行っていない者（「過去に治療を受けたことがあるが現在は受けていない」又は「これまでに治療を受けたことがない」と回答した者）に対し、治療を受けていない理由は何か尋ねたところ（複数回答可）、「その他」以外の理由で最も割合が多かったのは「痛み・自覚症状がないため」であり、男性で50.0%、女性で20.0%だった。

男性では、次いで「時間的な制約のため」、女性では「通院が困難なため」「経済的な理由」と続く。



## 5-8. 健康寿命・地域の信頼性など

### (52) 健康寿命の認知度（性・年齢階級別）

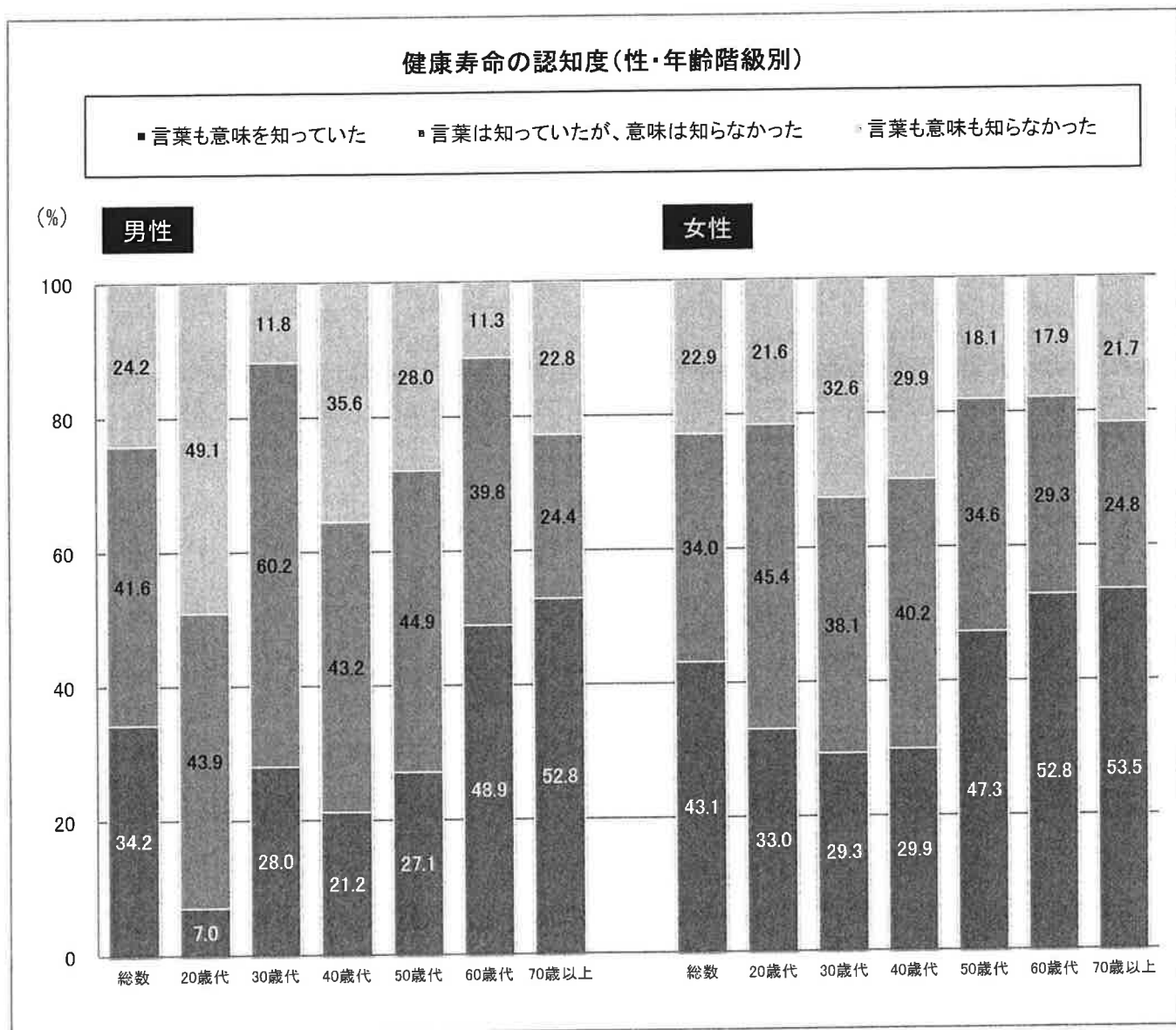
～「生活習慣調査」問19より～

「言葉も意味も知っていた」のは、男性で3割強、女性で4割強

「健康寿命」（日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間）という言葉やその意味を知っているか尋ねたところ、「言葉も意味も知っていた」と回答した者は、男性で34.2%、女性で43.1%だった。

「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」と回答した者は男性で41.6%、女性で34.0%だった。男女とも2割強は、「言葉も意味も知らなかった」と回答している。

60歳以上の認知度は比較的高い（約5割）ものの、20～40歳代の認知度は3割程度である。



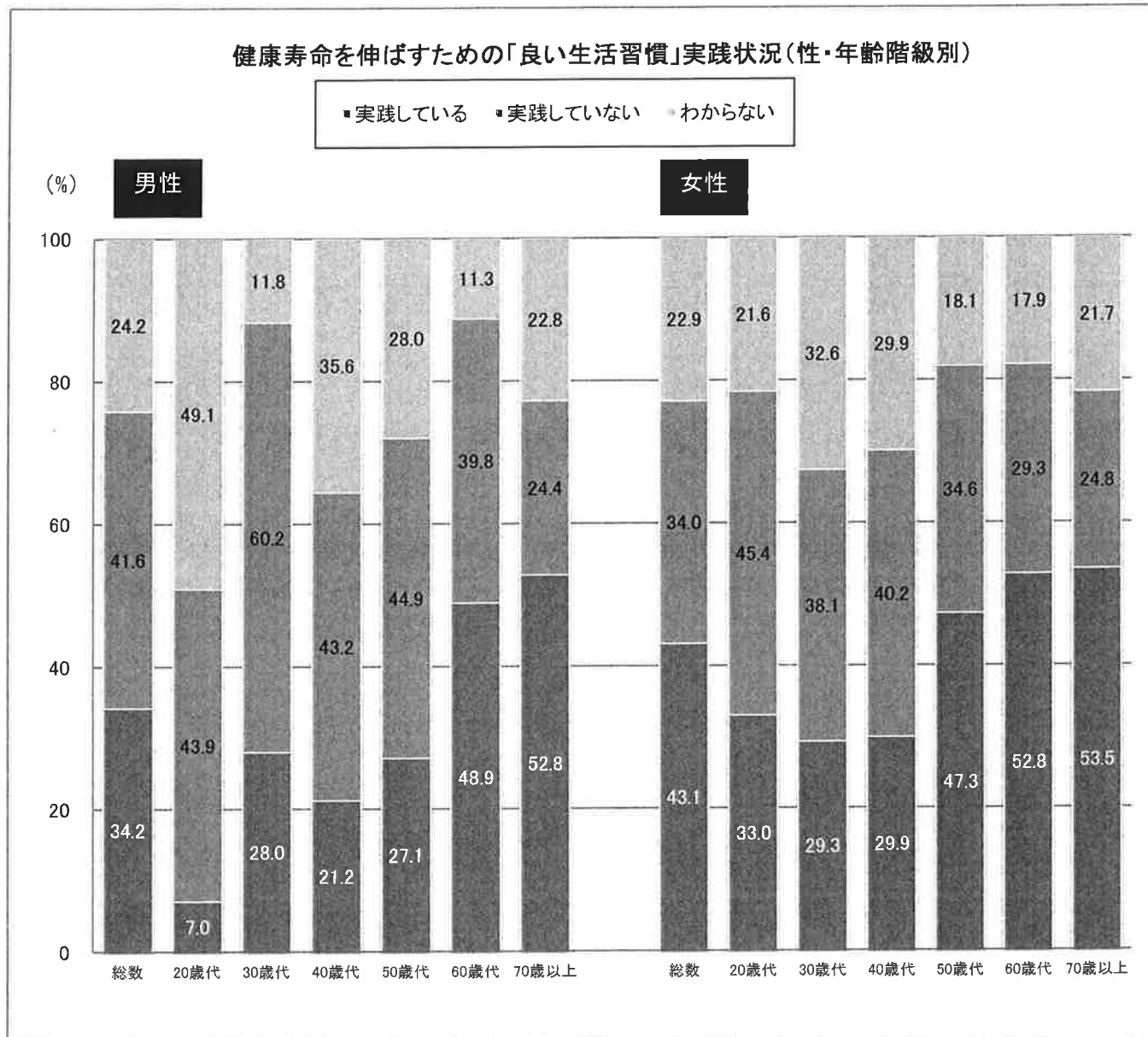
### (53) 健康寿命を伸ばすための「良い生活習慣」実践状況（性・年齢階級別）

～「生活習慣調査」問 20 より～

「実践している」のは、男性で3割強、女性で4割強

世界保健機構（WHO）によると、日本人の健康寿命は平均寿命より約7年短く、この期間は介護を必要とし、自立生活は営めない期間とされている。この期間を短くするために、バランスのとれた食事や適度な運動などの「良い生活習慣」を実践しているか尋ねたところ、「実践している」と回答した者は、男性で34.2%、女性で43.1%だった。

「実践していない」と回答した者は、男性で41.6%、女性で34.0%だった。



(54) 健康寿命を伸ばすために「良い生活習慣」を実践する意欲（性・年齢階級別）

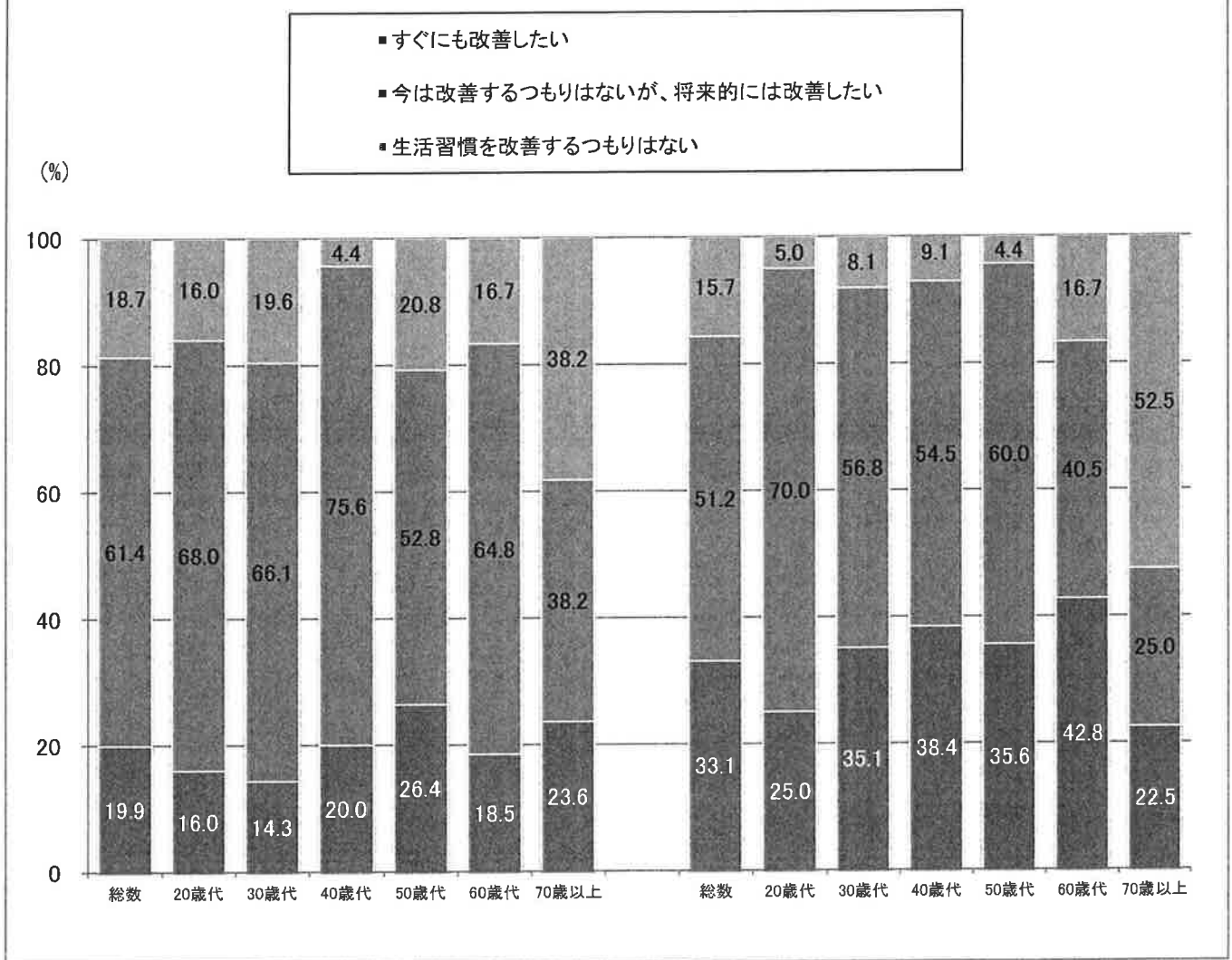
～「生活習慣調査」問 20-1 より～

「今は改善するつもりはないが将来的に改善したい」が、男性で6割強、女性で5割強

健康寿命を伸ばすために、バランスの取れた食事や適度な運動などの「良い生活習慣」を実践することについてどう思うか尋ねたところ、「今は改善するつもりはないが将来的には改善したい」と回答した者が最も多く、男性で61.4%、女性で51.2%だった。

「今すぐに改善したい」と回答した者は、男性で19.9%、女性で33.1%、「生活習慣を改善するつもりはない」と回答した者は、男性で18.7%、女性で15.7%だった。

健康寿命を伸ばすために「良い生活習慣病」を実践する意欲（性・年齢階級別）



(55) 居住地域の人々との協力・信頼関係（総数）

～「生活習慣調査」問21より～

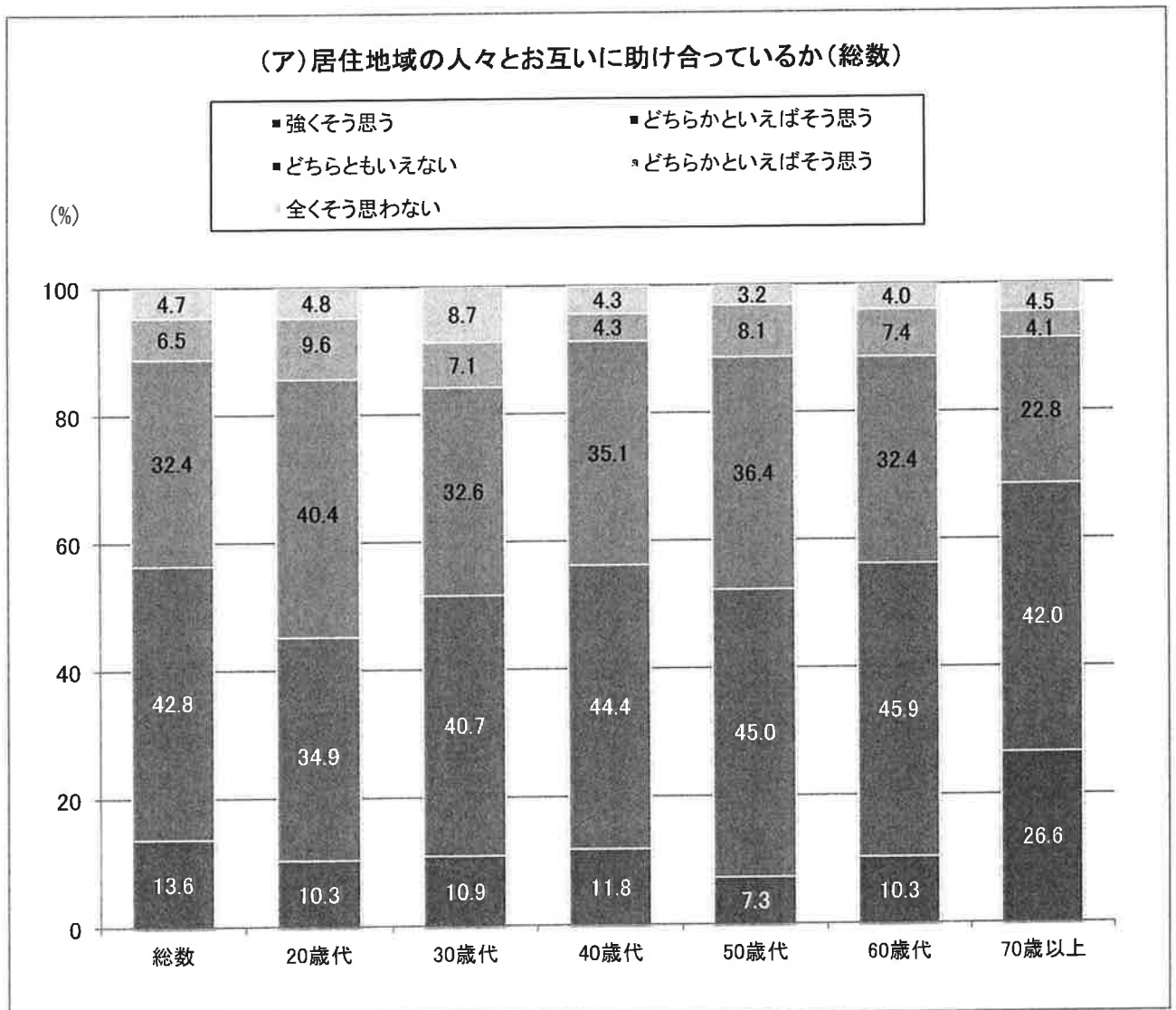
地域住民との協力・信頼は「ある」と感じている者が、6割程度

居住している地域について、「(ア)地域住民とお互いに助け合っているか」「(イ)地域住民は信頼できるか」「(ウ)住民同士でお互いに挨拶をしているか」「(エ)トラブルの際に力を合わせて解決しようとするか」の4項目について尋ねたところ、

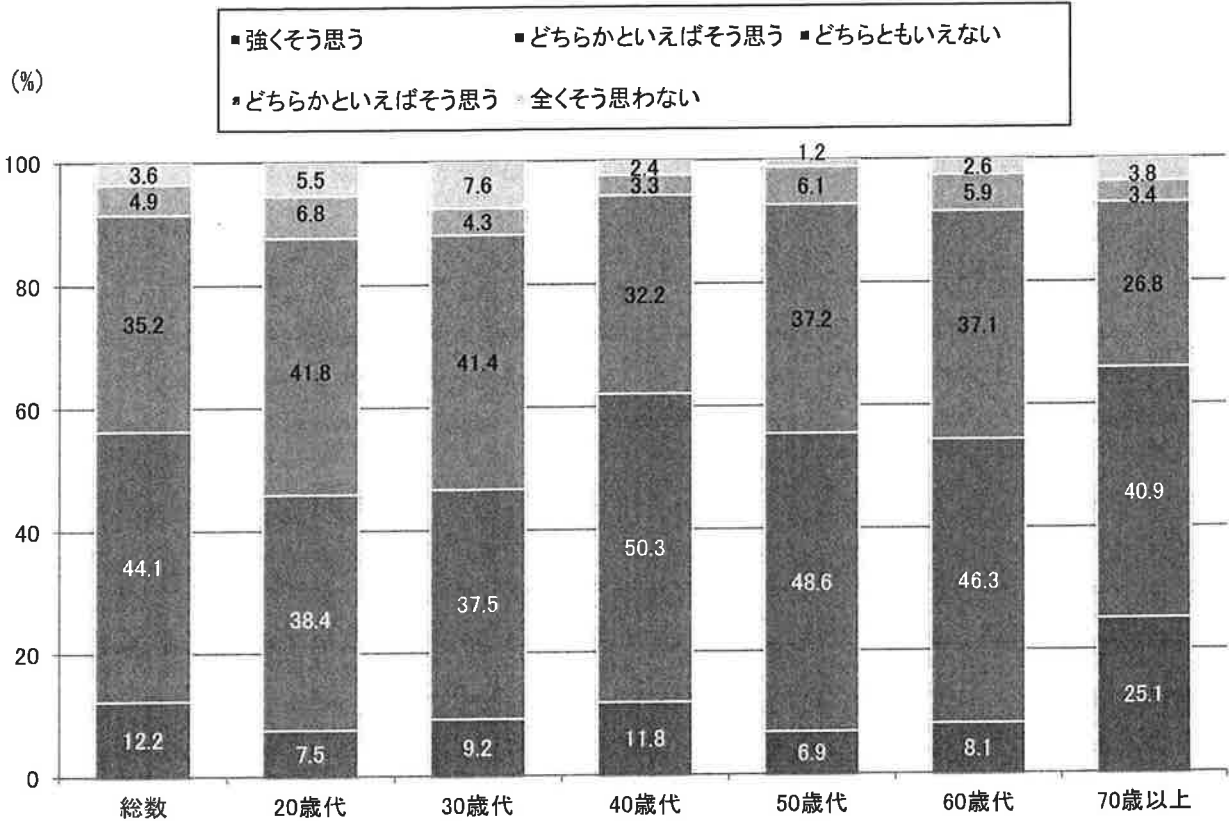
「(ア)地域住民とお互いに助け合っているか」及び「(イ)地域住民は信頼できるか」については、「強くそう思う」又は「どちらかといえばそう思う」と回答した者が5割強。

「(ウ)住民同士でお互いに挨拶をしているか」については、「強くそう思う」又は「どちらかといえばそう思う」と回答した者が9割弱。

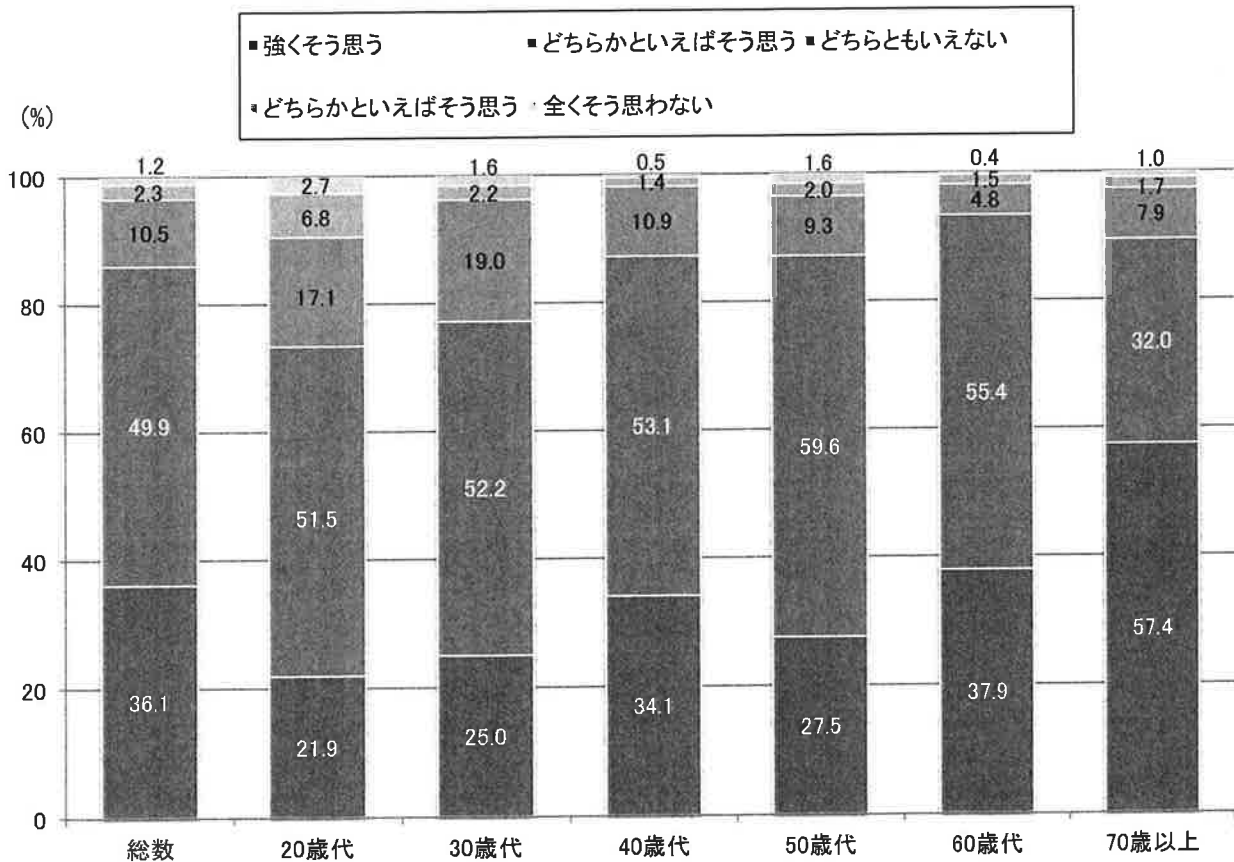
「(エ)トラブルの際に力を合わせて解決しようとするか」については、「強くそう思う」又は「どちらかといえばそう思う」と回答した者が6割弱。



(イ) 居住地域の人々は信頼できるか(総数)

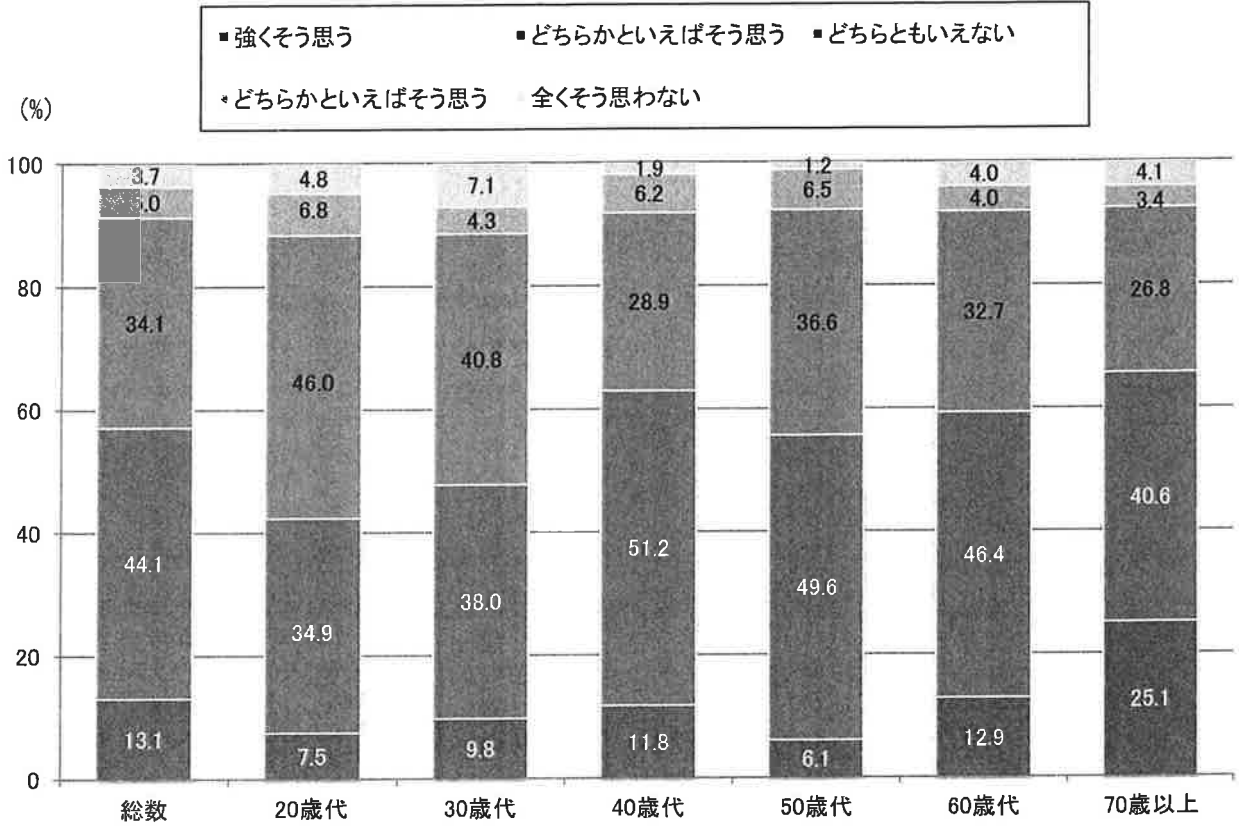


(ウ) 居住地域の人々とお互いに挨拶をしているか(総数)





(エ) 居住地域の人々はトラブルの際に力を合わせて解決しようとするか(総数)

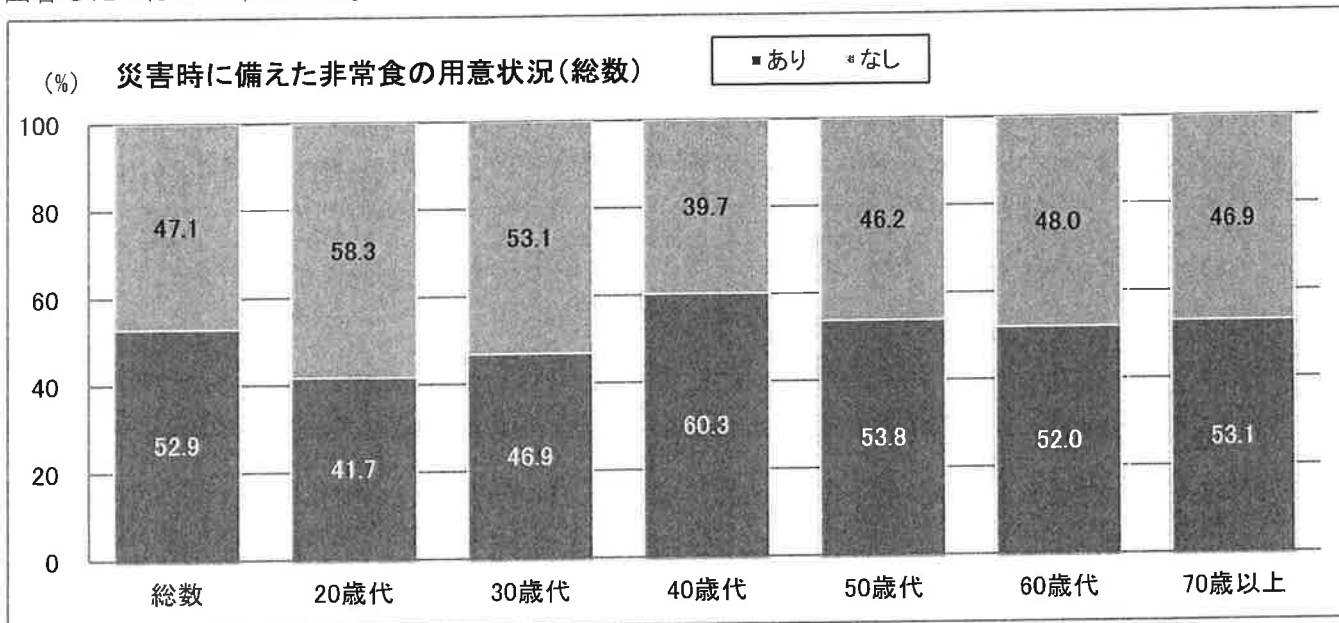


### (56) 災害時に備えた非常食の用意状況（総数）

～「生活習慣調査」問 22 より～

5割強が災害時に備えて非常食を用意している

世帯の代表者に対し、災害時に備えて非常用の食料を用意しているか尋ねたところ、「用意している」と回答したのは52.9%だった。

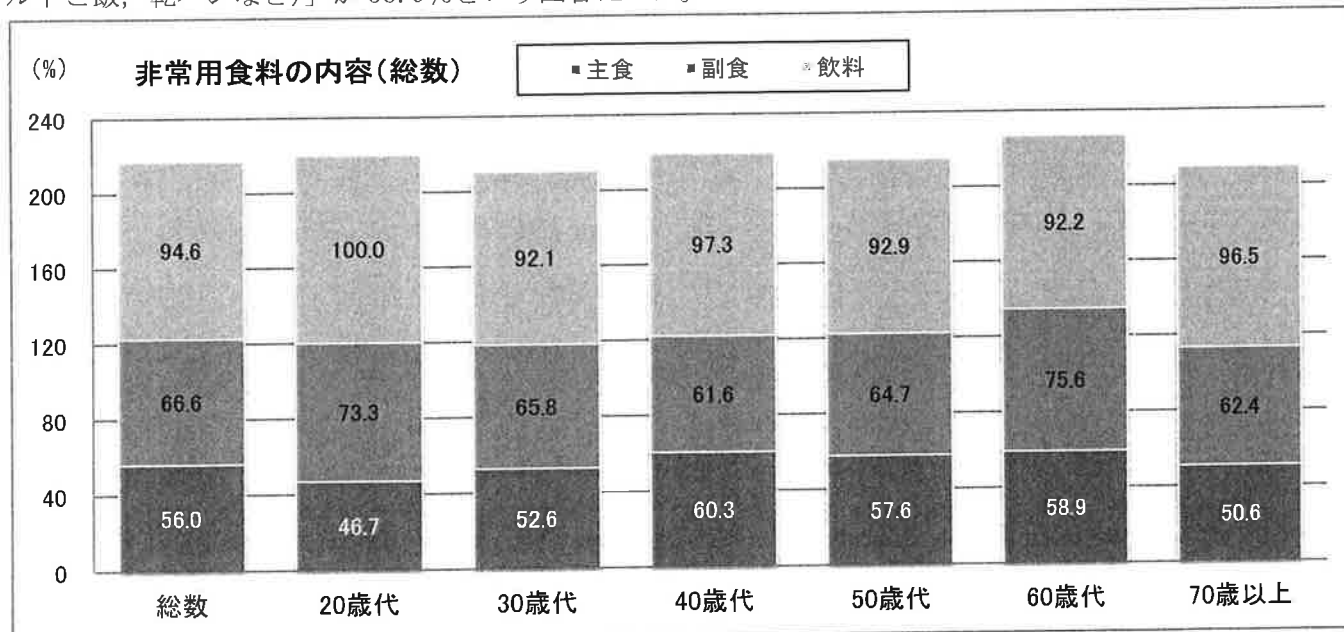


### (57) 非常用食料の内容（総数）

～「生活習慣調査」問 22-1 より～

約9割が飲料を、約6割が主食・副食を用意している

災害時に備えて非常用の食料を用意している者に対し、どんなものを用意しているか尋ねたところ（複数回答可）、「飲料（水、お茶など）」が94.6%、「副食（缶詰、レトルト食品など）」が66.6%、「主食（レトルトご飯、乾パンなど）」が56.0%という回答だった。



## (58) 過去1年間の年間収入（総数）

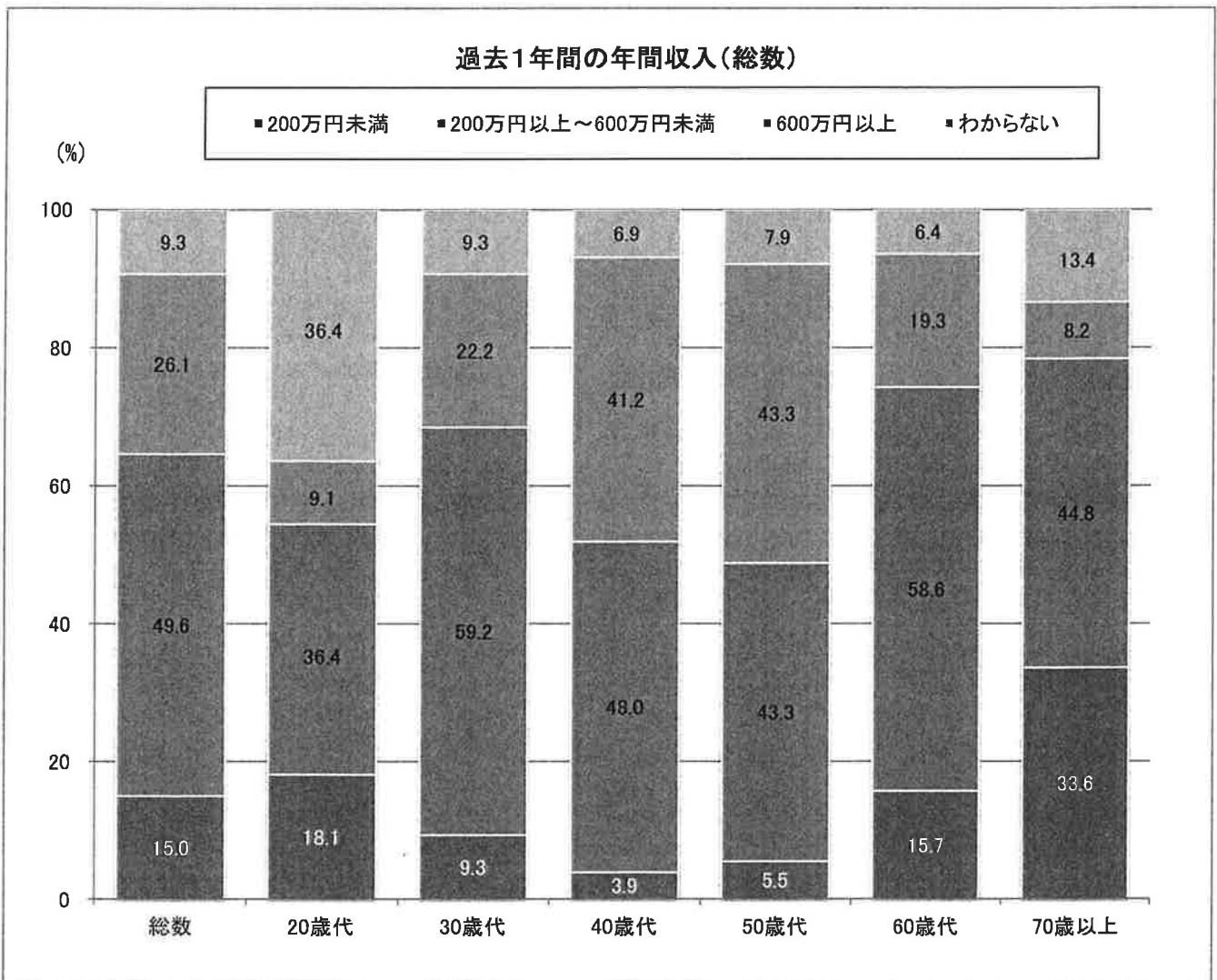
～「生活習慣調査」問23より～

過去1年間の年間収入は「200万円以上600万円未満」の世帯が約半数

世帯の代表者に対し、過去の1年間の年間収入はだいたいどれくらいになるか尋ねたところ、「200万円以上600万円未満」と回答した者が最も多く49.6%だった。

「200万円未満」の割合は、30～50歳代では1割未満、20、60歳代で約2割弱、70歳以上で3割強だった。

「600万円以上」の割合は、年齢階層が上がるごとに増加し、50歳代(43.3%)を境に再び減少していく。年間収入が「わからない」という回答も20歳代では36.4%あった。



## 6. がんに関する意識・行動の状況

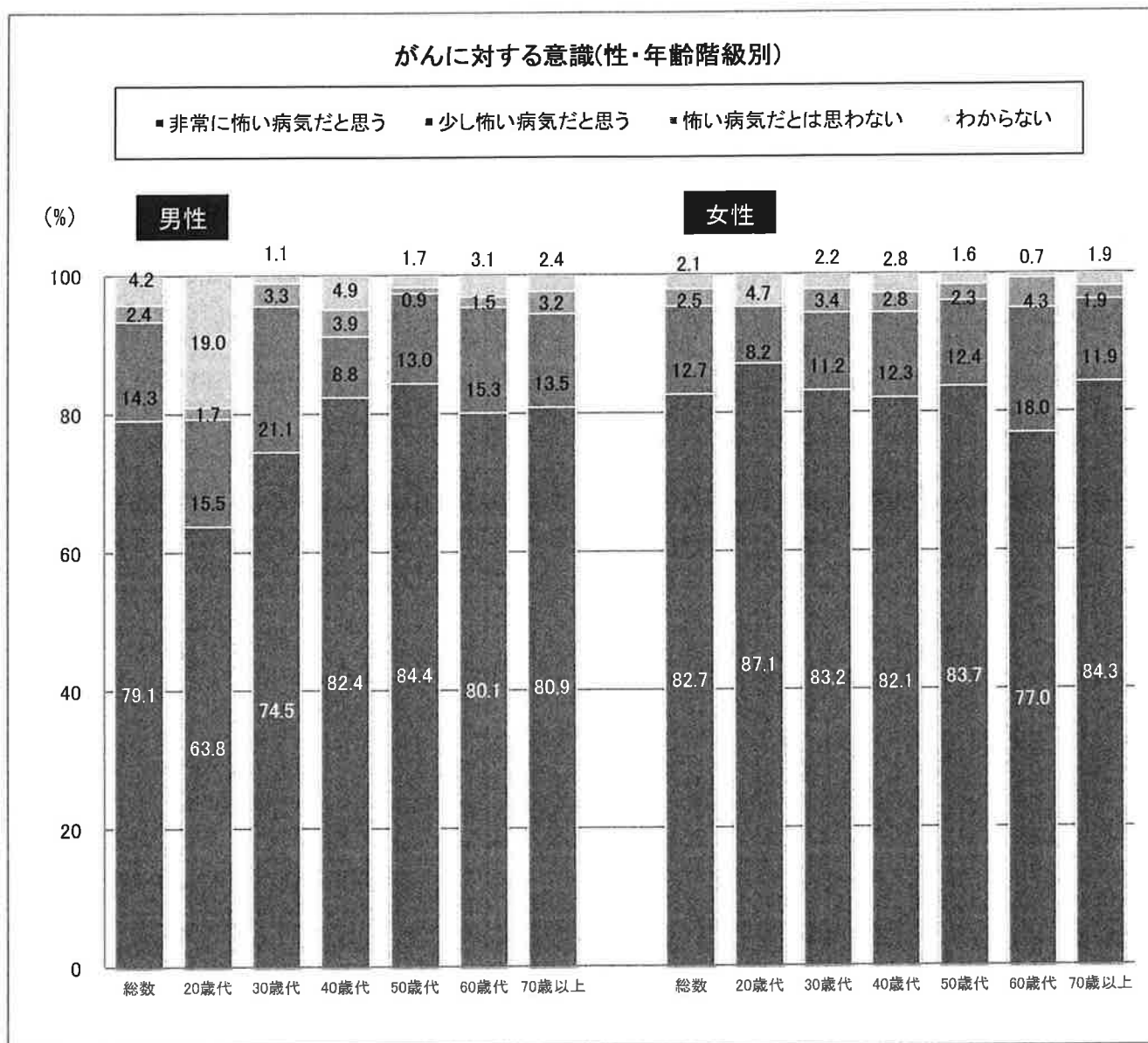
### (59) がんに対する意識（性・年齢階級別）

～「がんに関する意識・行動調査」問6(1)より～

「非常に怖い病気だ」と回答した者は男女とも8割程度、  
「少し怖い病気だ」と回答した者を含めると9割強

「がん」を怖い病気だと思うか尋ねたところ、「非常に怖い病気だ」と回答した者は男女とも約8割、「少し怖い病気だ」と回答した者と合わせると9割を超える。

20～30歳代男性で6～7割と僅かに低いものの、それ以外の年代区分では8割程度の者が「がん」を非常に怖い病気だと思っている。

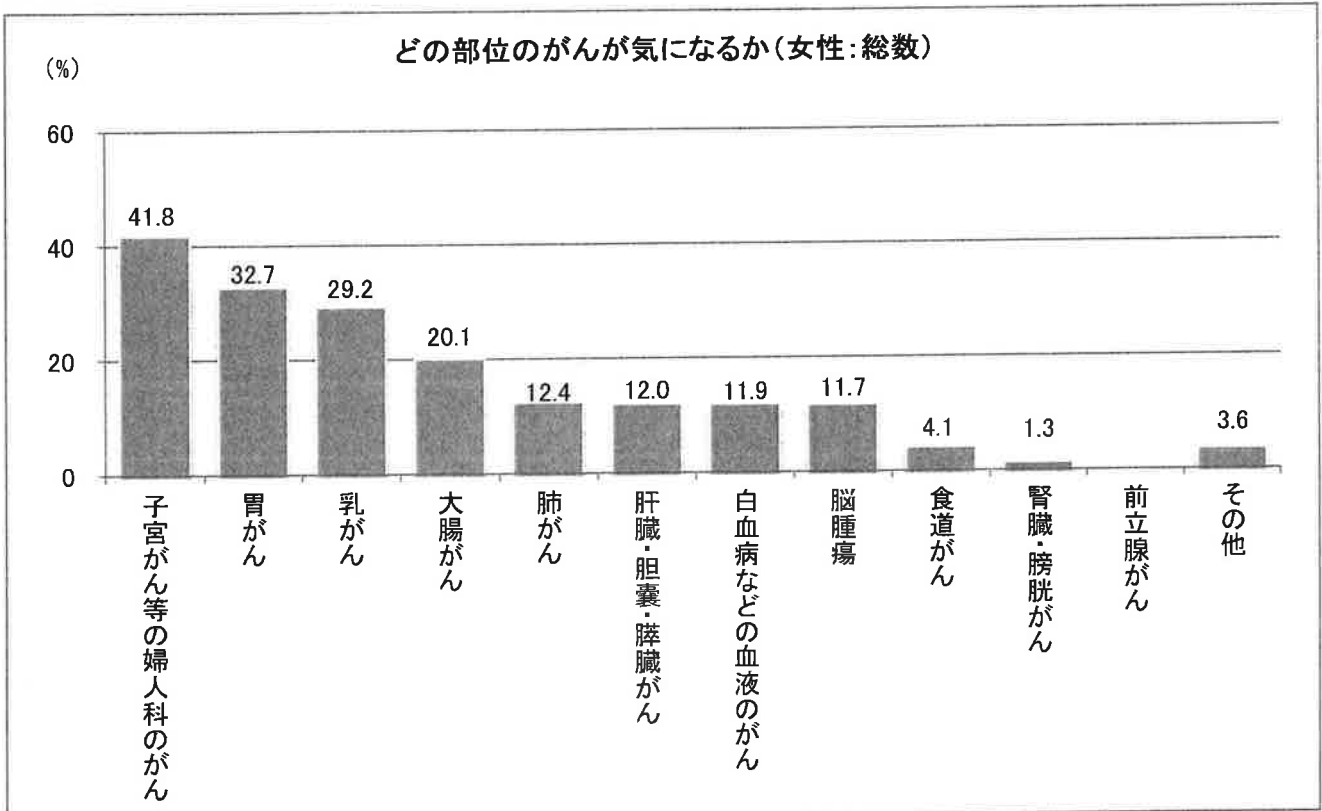
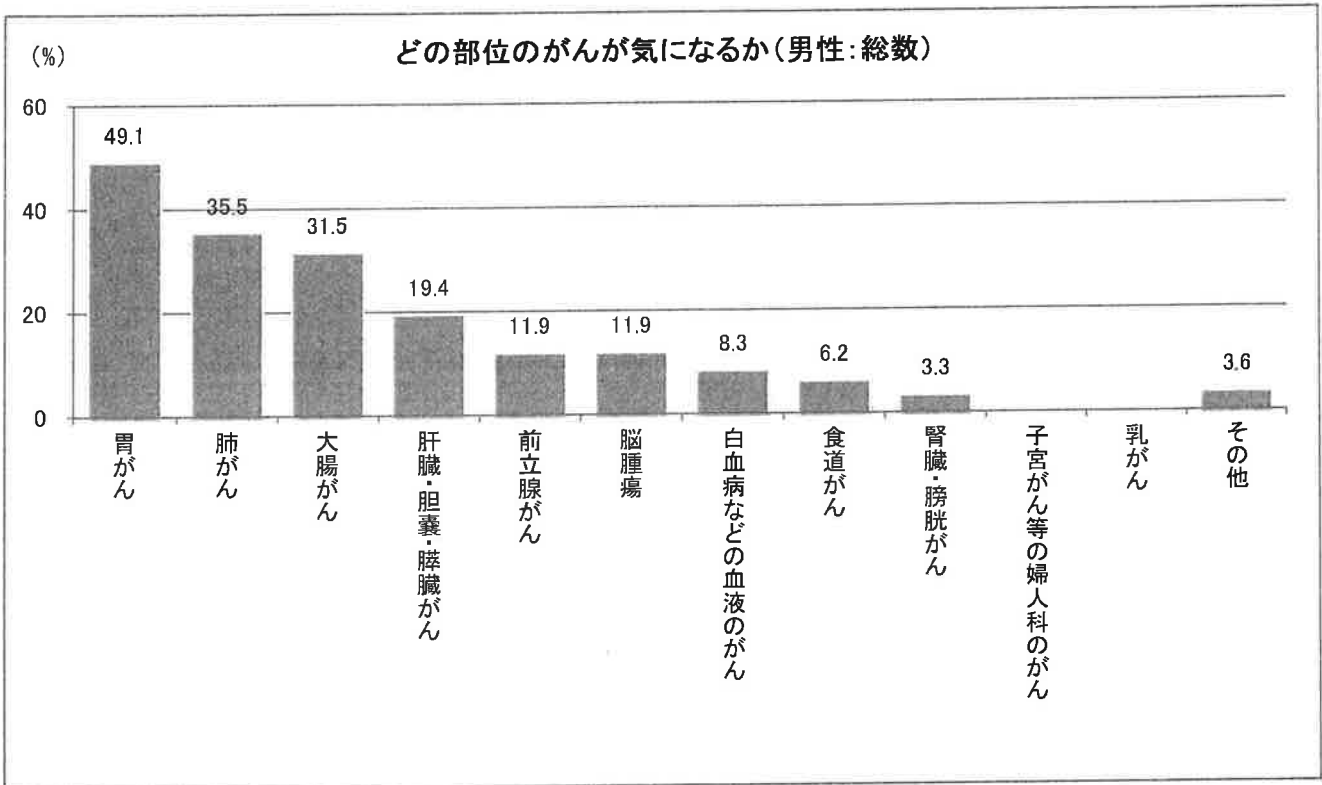


(60) どの部分のがんが気になるか（総数）

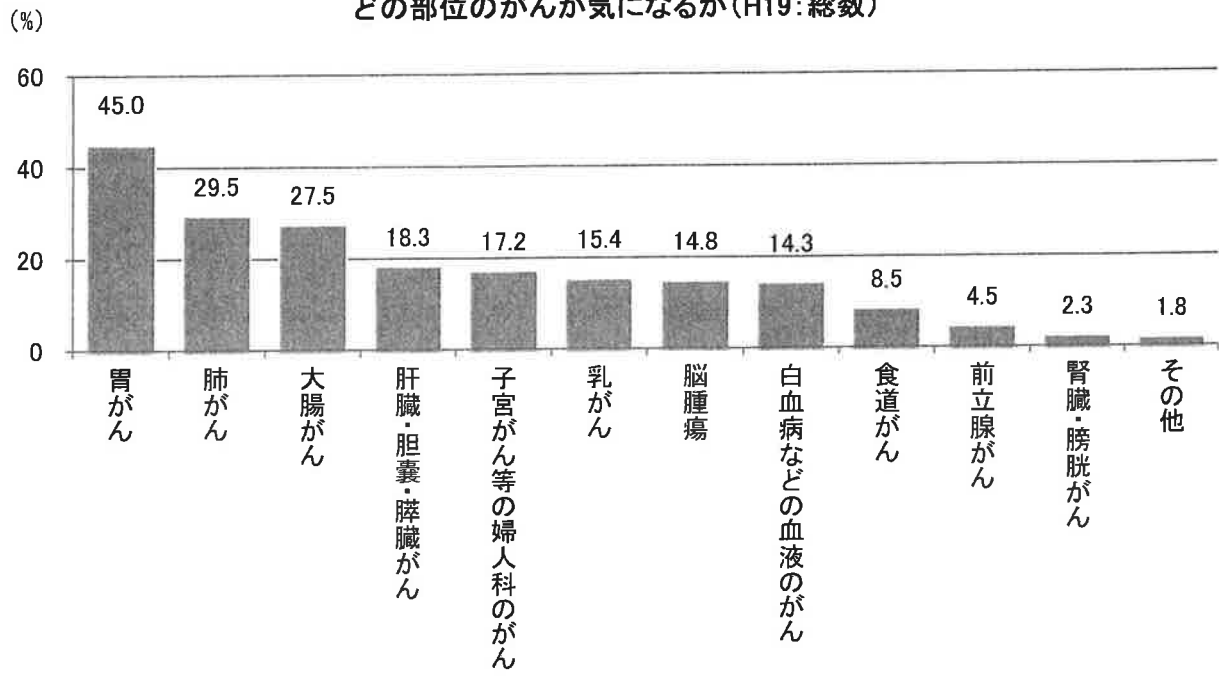
～「がんに関する意識・行動調査」問6(2)より～

がんを怖いと思う者の関心部位は、「胃がん」が1位である

がんを「非常に怖い病気だ」「少し怖い病気だ」と回答した者に対し、どの部位のがんが気になるか尋ねたところ（複数回答可）、男性では「胃がん」49.1%、「肺がん」35.5%、「大腸がん」31.5%、女性では「子宮がん等の婦人科のがん」41.8%、「胃がん」32.7%、「乳がん」29.2%の順であった。



どの部位のがんが気になるか(H19:総数)



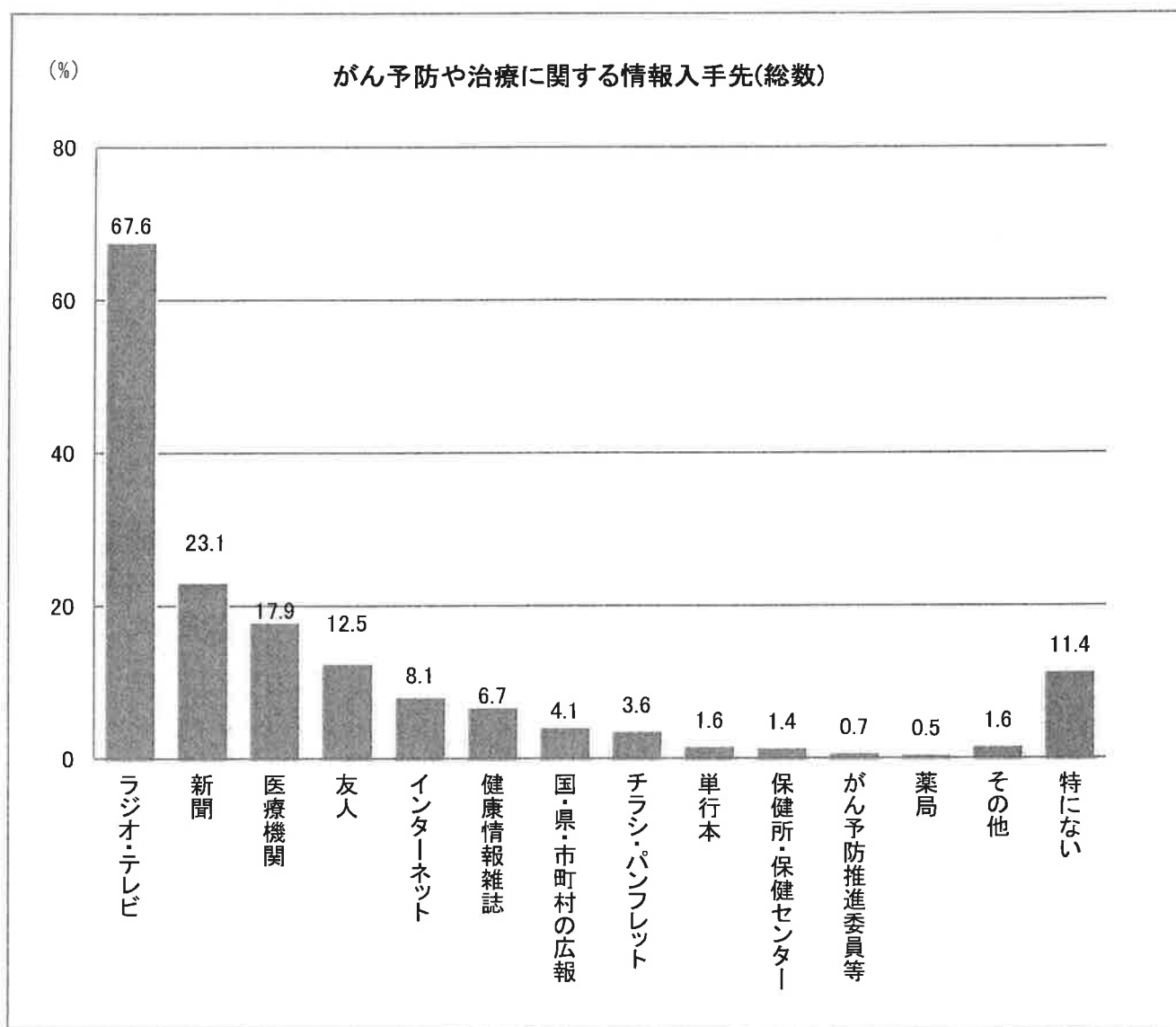
## (61) がんの予防や治療に関する情報入手先（総数）

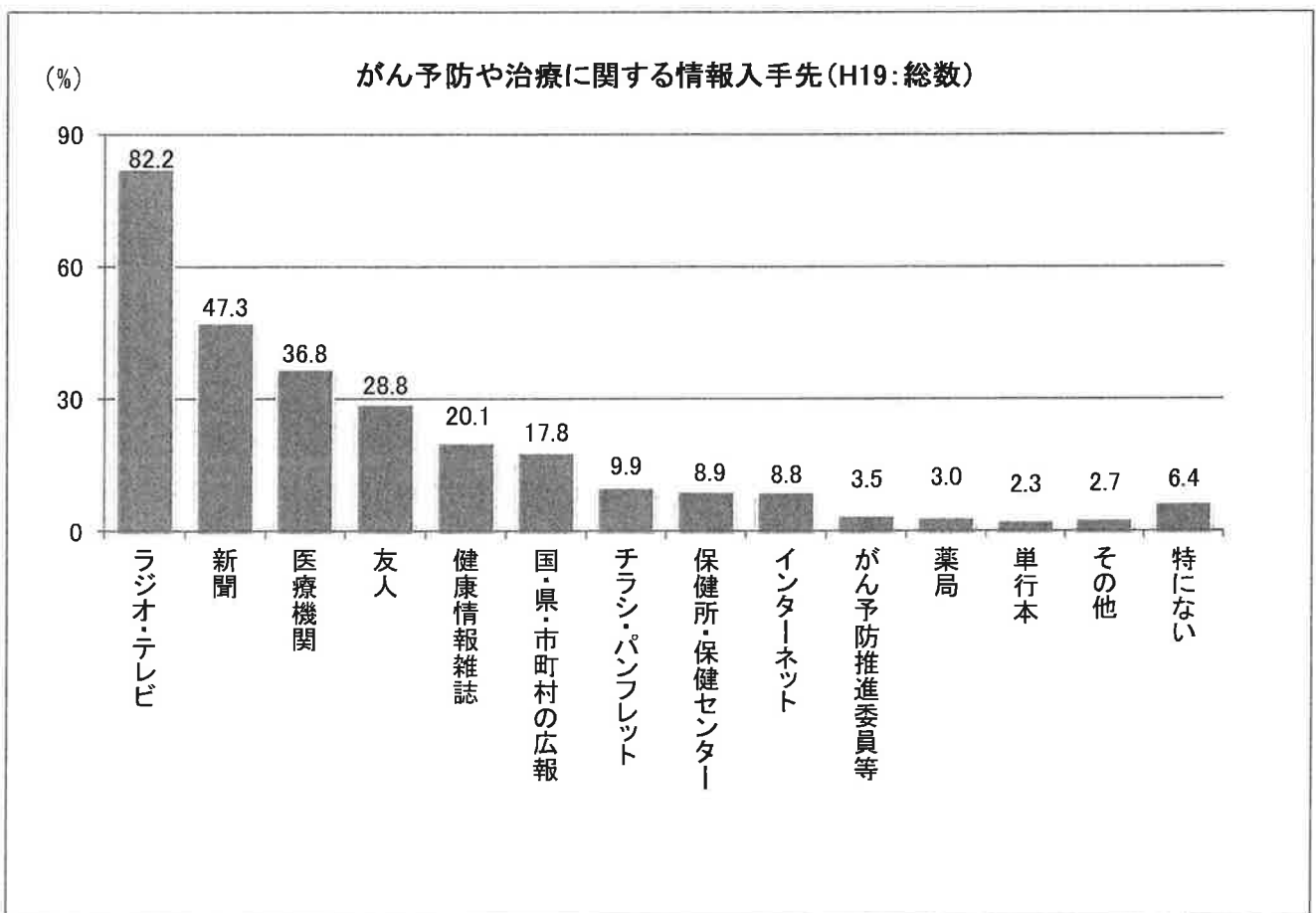
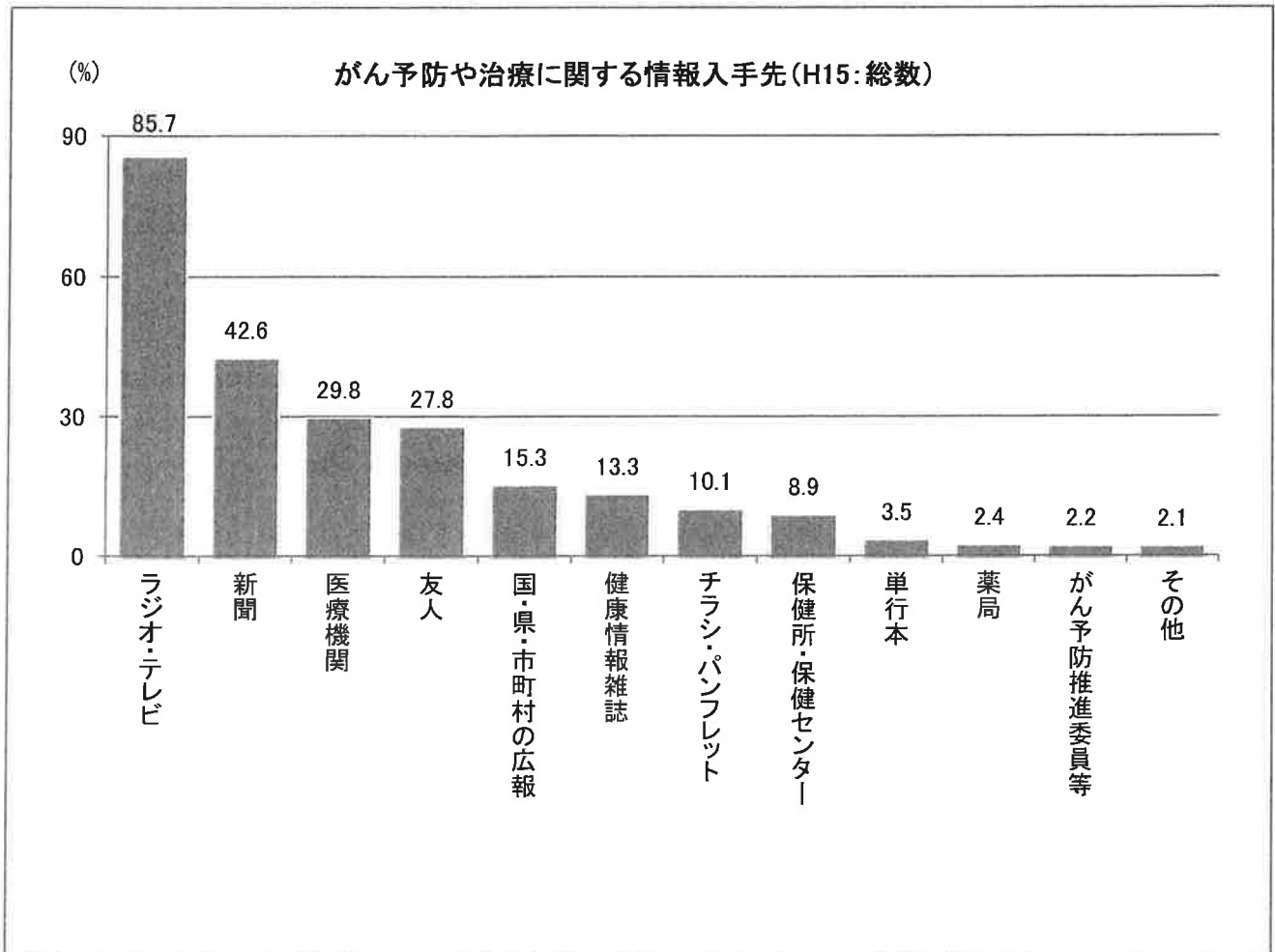
～「がんに関する意識・行動調査」問7より～

「ラジオ・テレビ」から情報を入手している者が最も多い

がん予防や治療に関する情報を何から得ているか尋ねたところ（複数回答可）、「ラジオ・テレビ」が最も多く 67.6%、次いで「新聞」23.1%、「医療機関」17.9%、「友人」12.5%の順であった。以下、「インターネット」「健康情報雑誌」と続く。

前回 15・19 年調査の結果と比較すると、上位 4 つ（「ラジオ・テレビ」「新聞」「医療機関」「友人」）の順は不変だが、2 位「新聞」の回答割合は半減している。







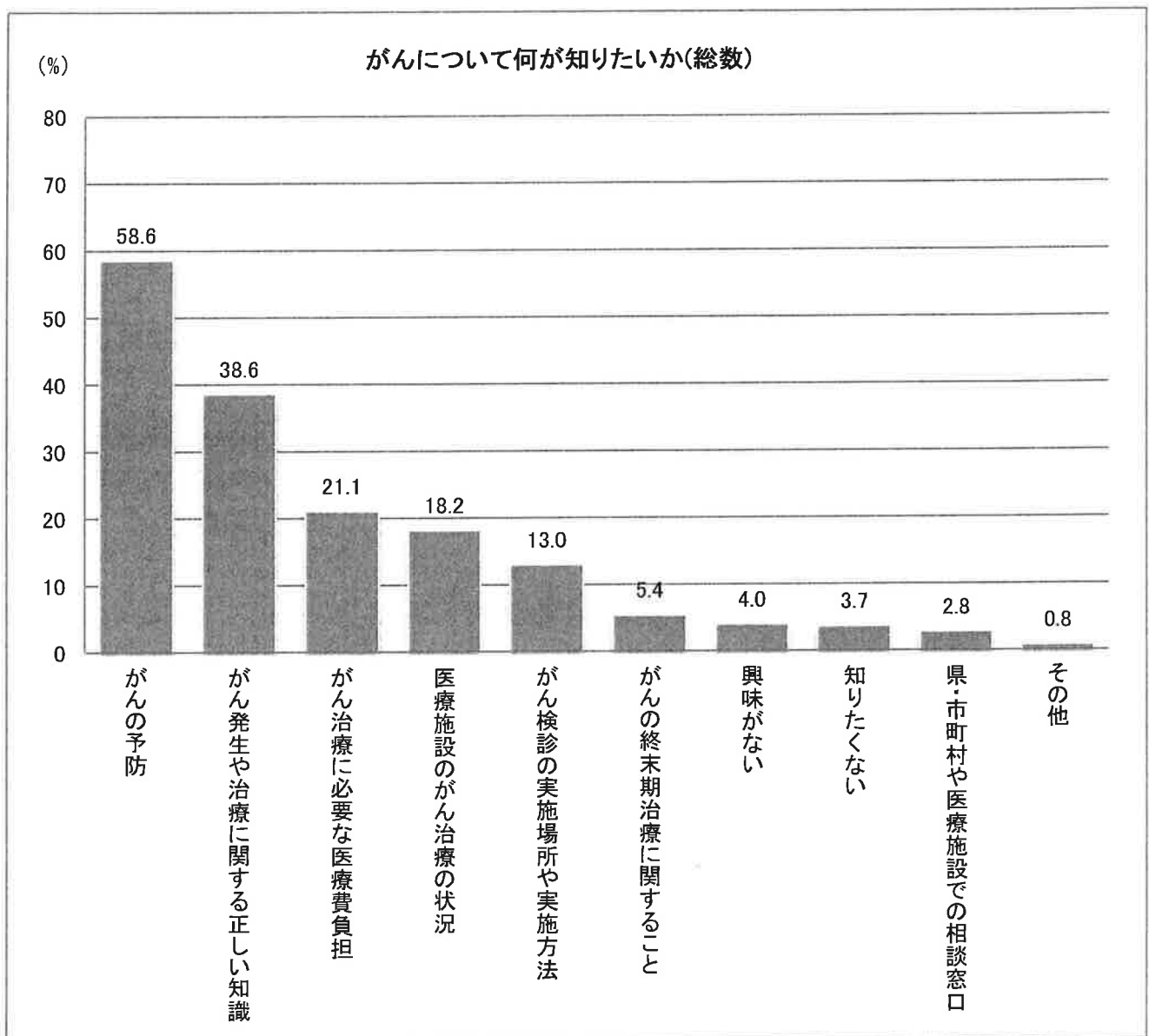
## (62) 「がん」について何が知りたいか（総数）

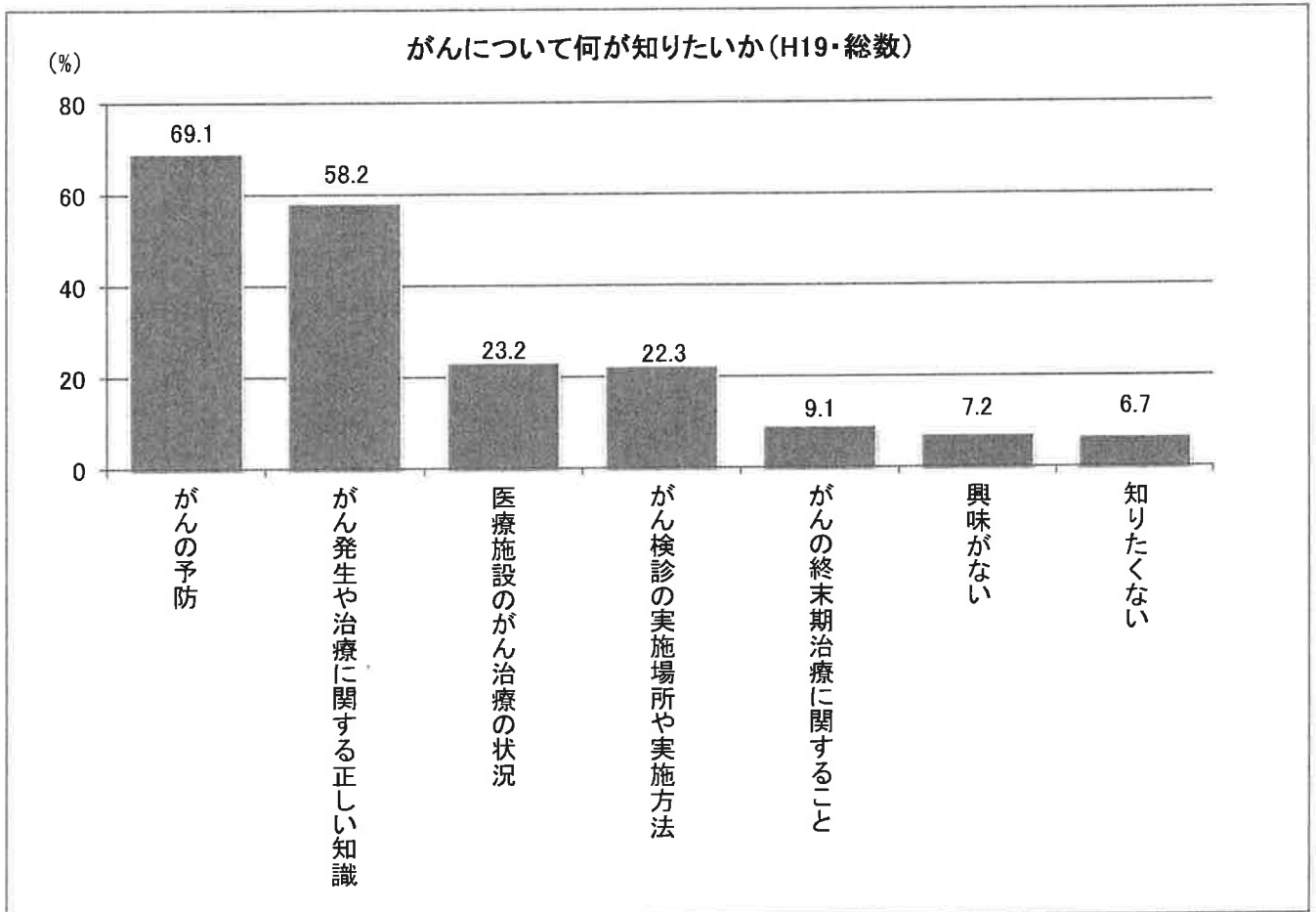
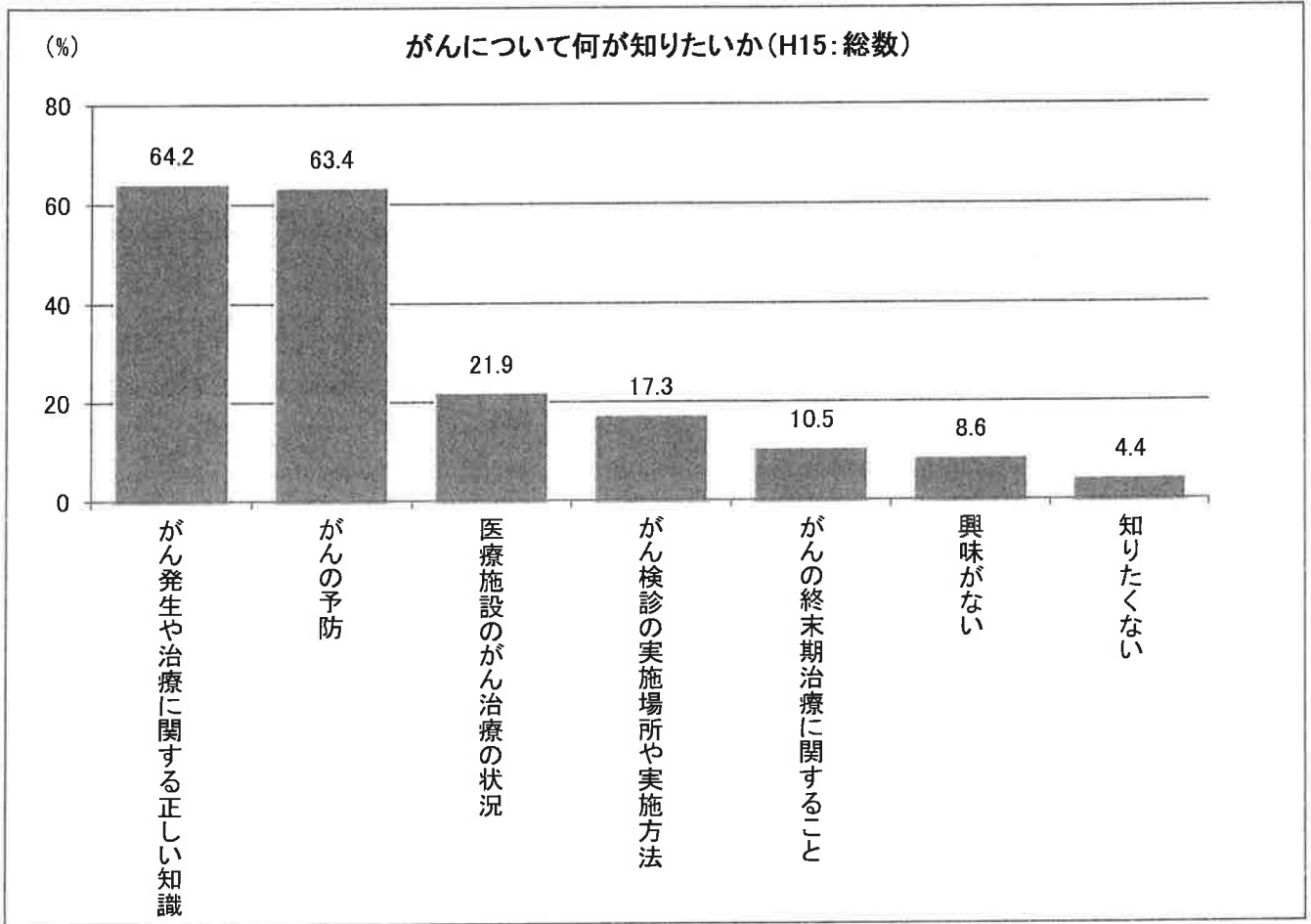
～「がんに関する意識・行動調査」問8より～

「がんの予防」について知りたいと思っている者が最も多い

がんについて、どのようなことが知りたいか尋ねたところ(複数回答可)、「がんの予防」が最も多く 58.6%、次いで「発生や治療に関する正しい知識」が 38.6%、「治療に必要な医療費負担」21.1%の順であった。以下、「医療施設の治療状況」、「がん検診の実施場所や方法」と続く。

「治療に必要な医療費負担」及び「相談窓口」は、今回調査より選択肢に追加したため、単純比較はできないものの、前回 15、19 年調査結果と比較すると、「発生や治療に関する正しい知識」は、回を重ねるごとに回答者の割合が減少しているのに対し、「がんの予防」については毎回 6～7 割程度の回答があり、関心の高さが継続している。

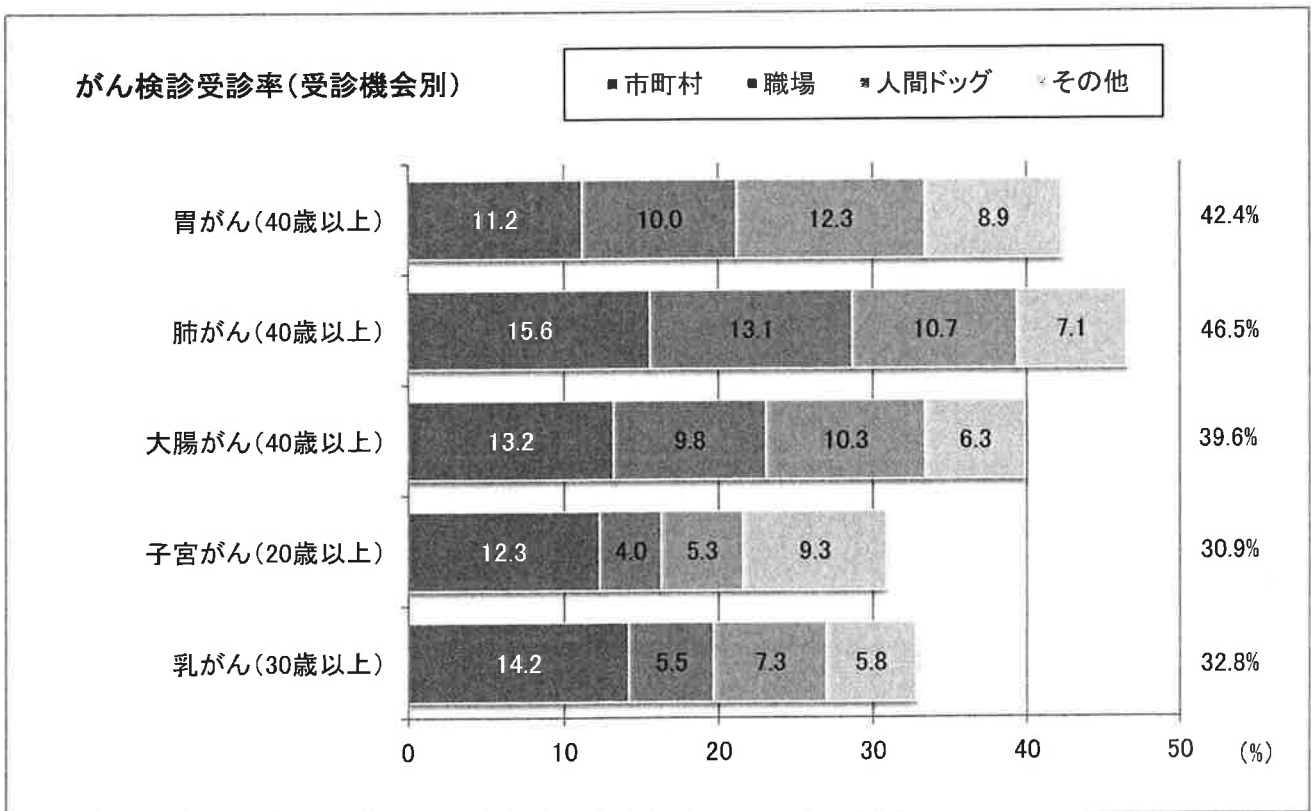
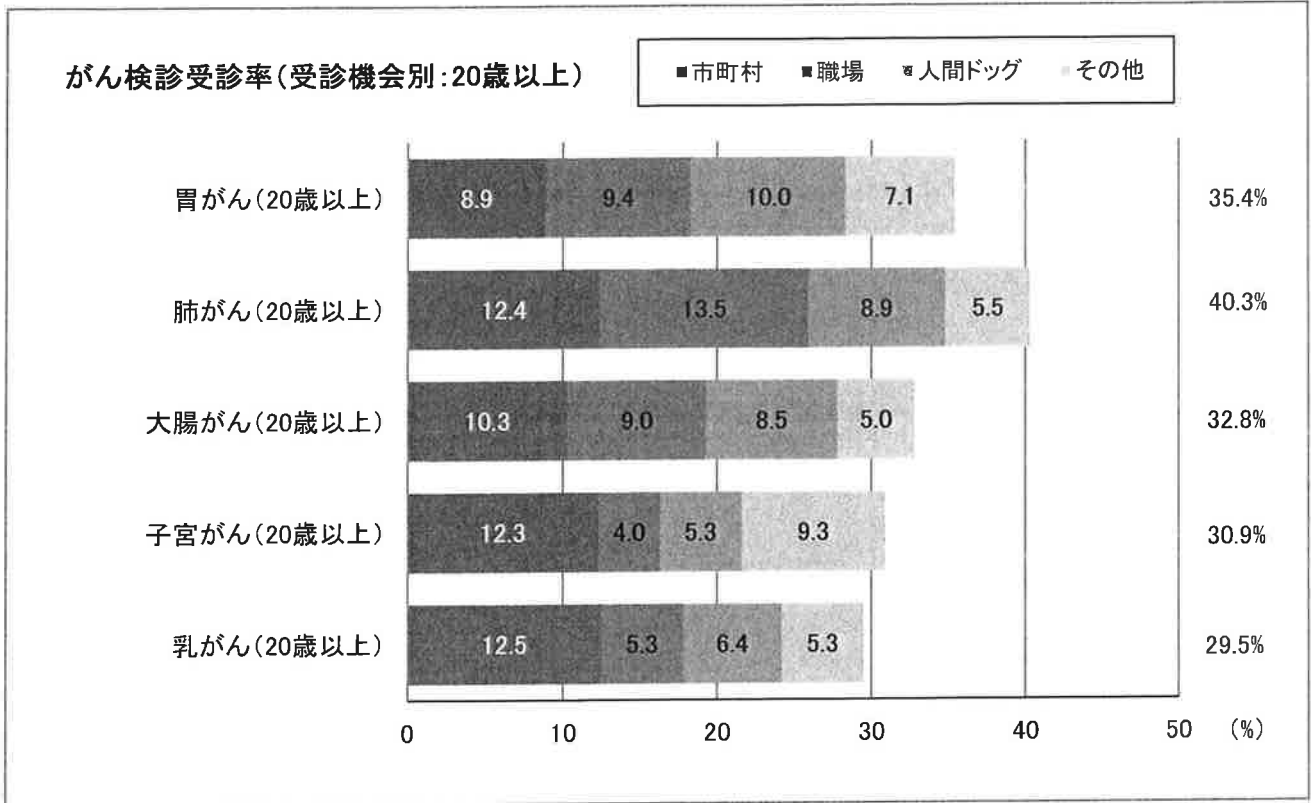




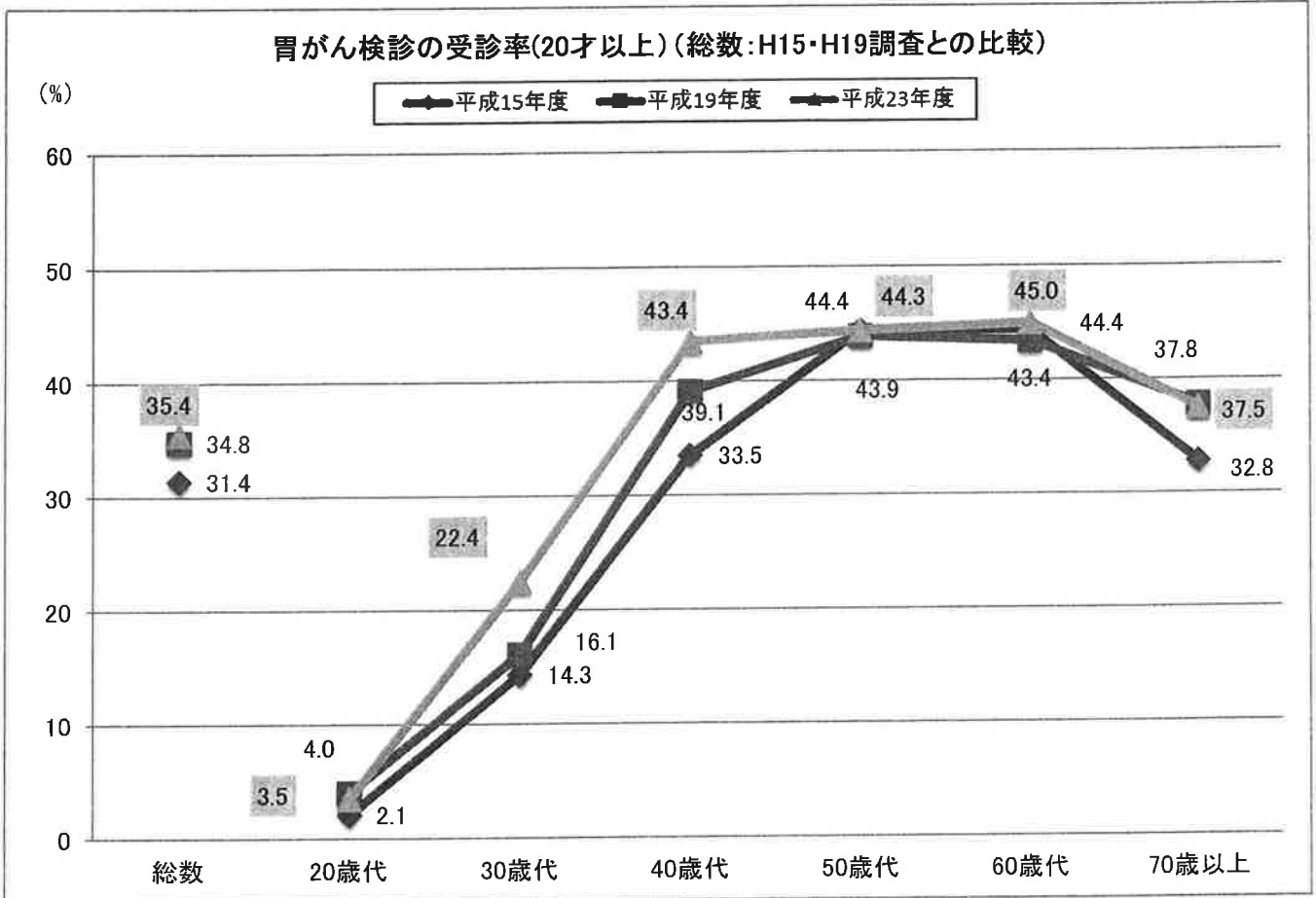
(63) がん検診の受診状況 (5 大がん・受診機会別)

～「がんに関する意識・行動調査」問9(1)～(6)より～

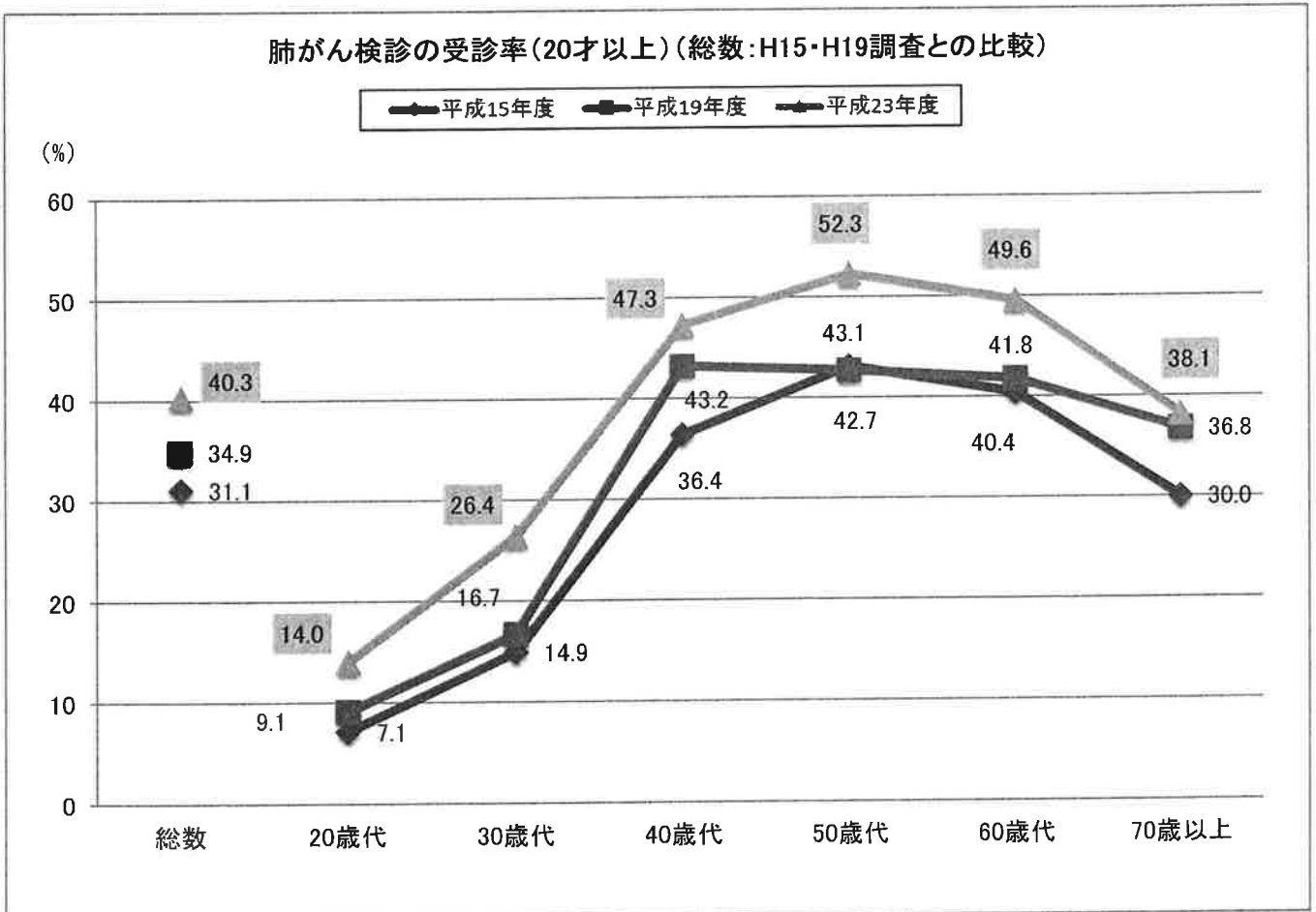
過去1年間のがん検診の受診率は、胃・肺が40%台、大腸・子宮・乳がんは30%台  
 (受診率計算の対象年齢層は、胃・肺・大腸がん検診では40歳以上の男女、  
 乳がん検診では30歳以上の女性、子宮がん検診では20歳以上の女性)



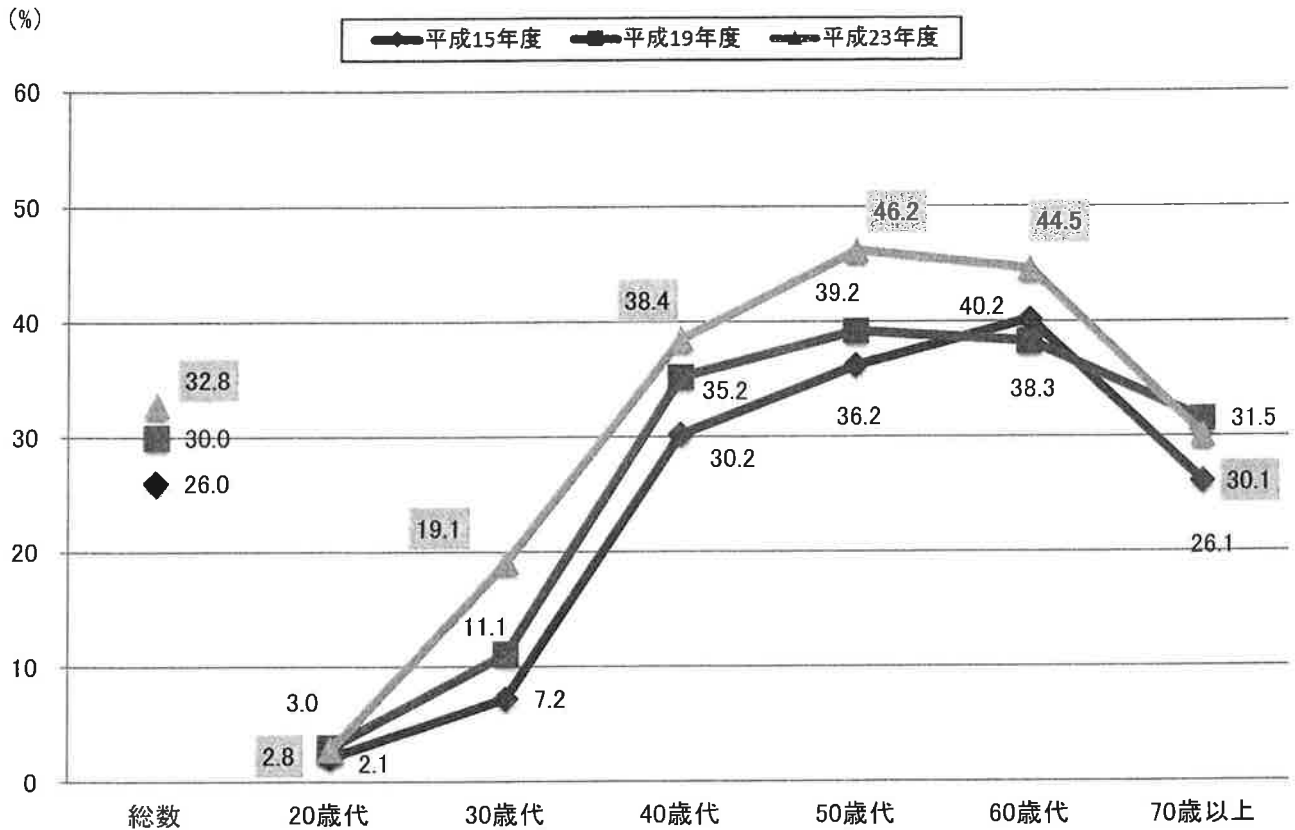
胃がん検診の受診率(20才以上)(総数:H15・H19調査との比較)



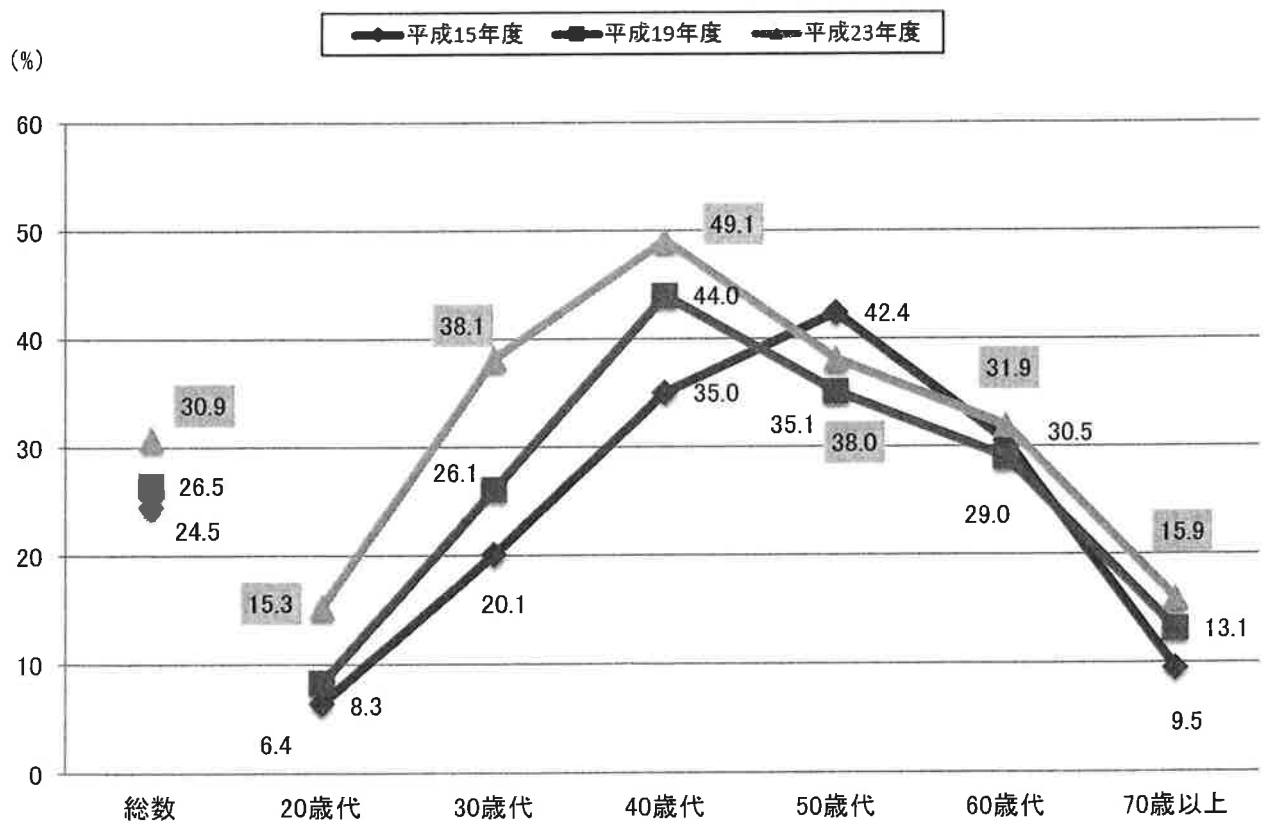
肺がん検診の受診率(20才以上)(総数:H15・H19調査との比較)



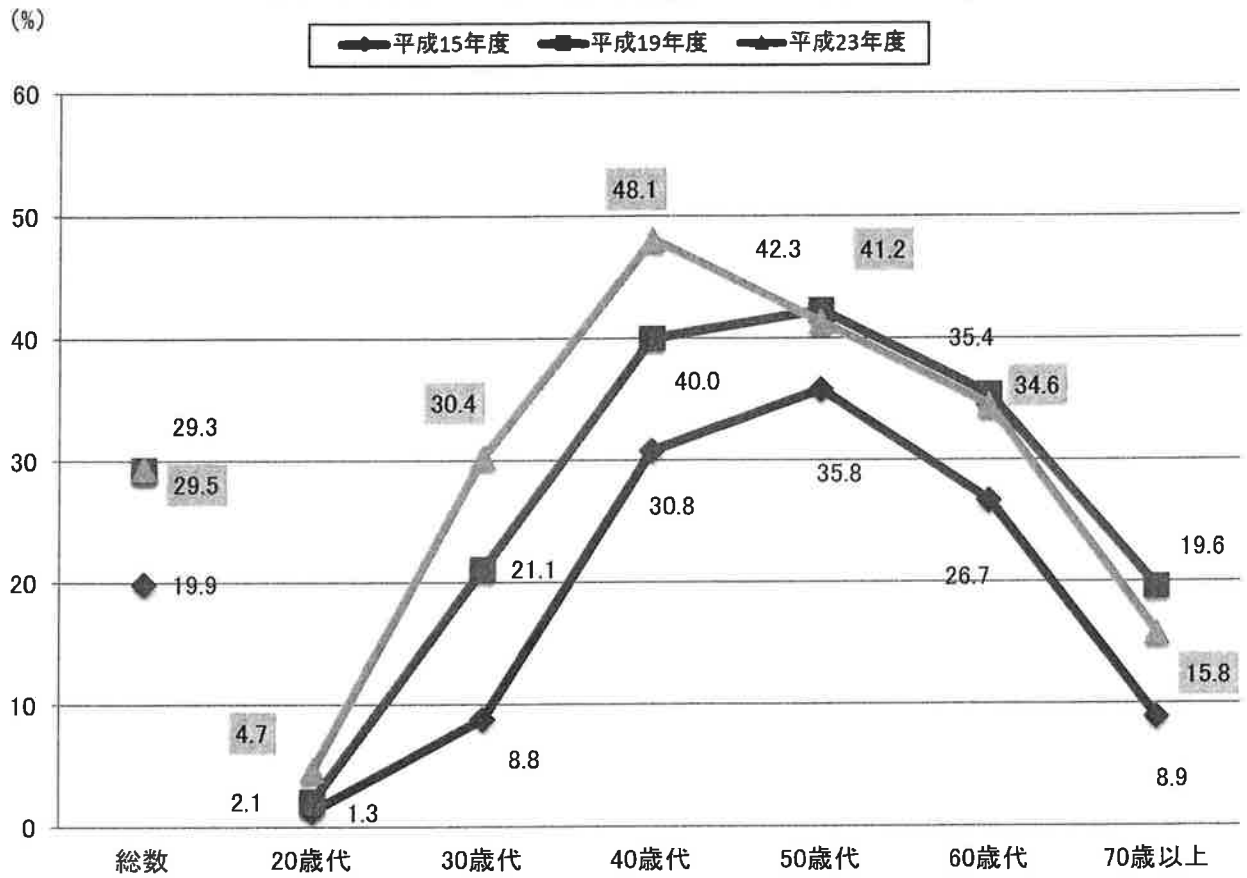
大腸がん検診の受診率(20才以上)(総数:H15・H19調査との比較)



子宮がん検診の受診率(20才以上)(総数:H15・H19調査との比較)



乳がん検診の受診率(20才以上)(総数:H15・H19調査との比較)



## (64) 乳がんの自己検診実施率（女性・年齢階級別）

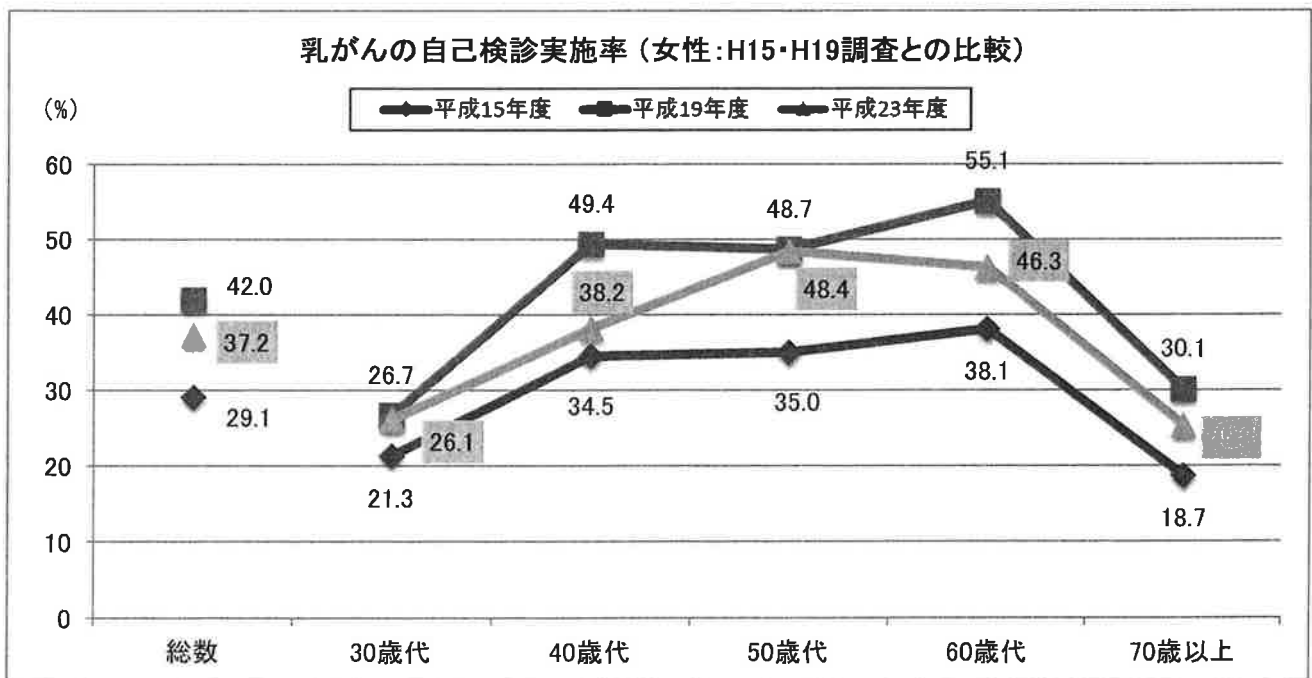
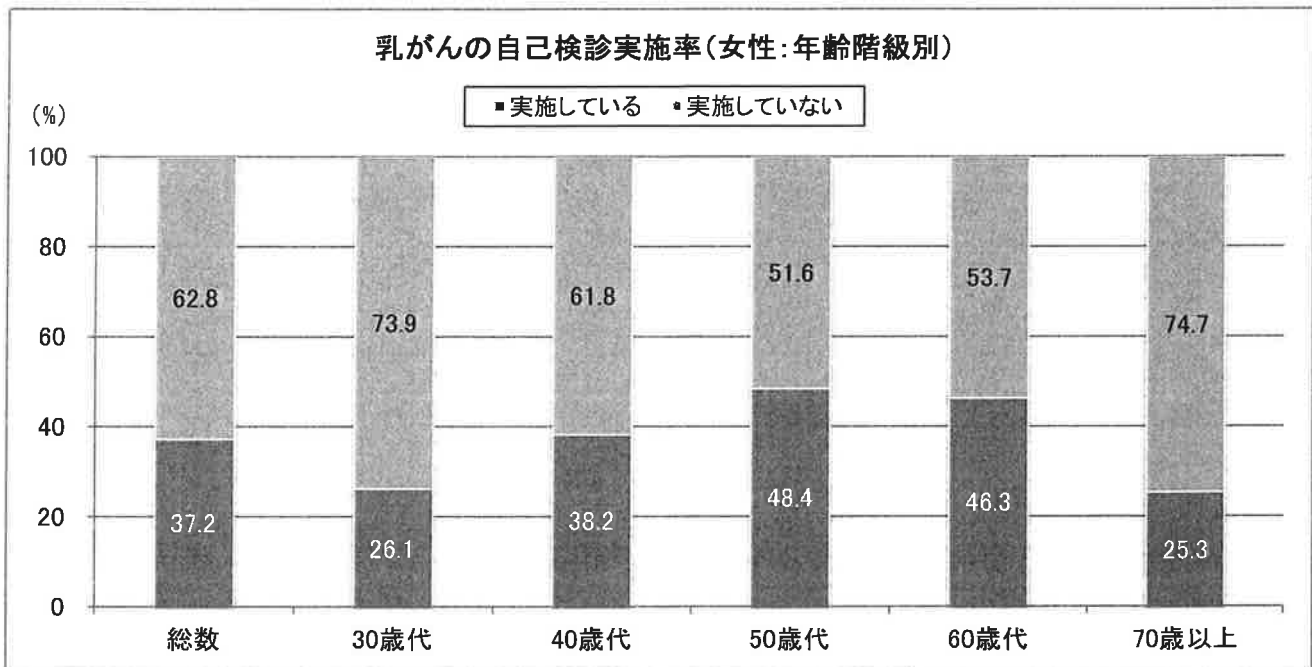
～「がんに関する意識・行動調査」問9（14）より～

乳がんの自己検診を実施している者は4割弱

30歳以上の女性に対し、乳がんの自己検診を実施しているか尋ねたところ、実施している者の割合は4割弱。

年代的には、50～60歳代では約半数が実施しているものの、30歳代では実施率が26.1%、40歳代では38.2%に留まっている。

前回19年調査の結果と比較すると、全体的に実施率が低下しており、特に40歳代と60歳代の実施率が1割程度低下した。



## (65) がん検診を受けなかった理由（性・年齢階級別）

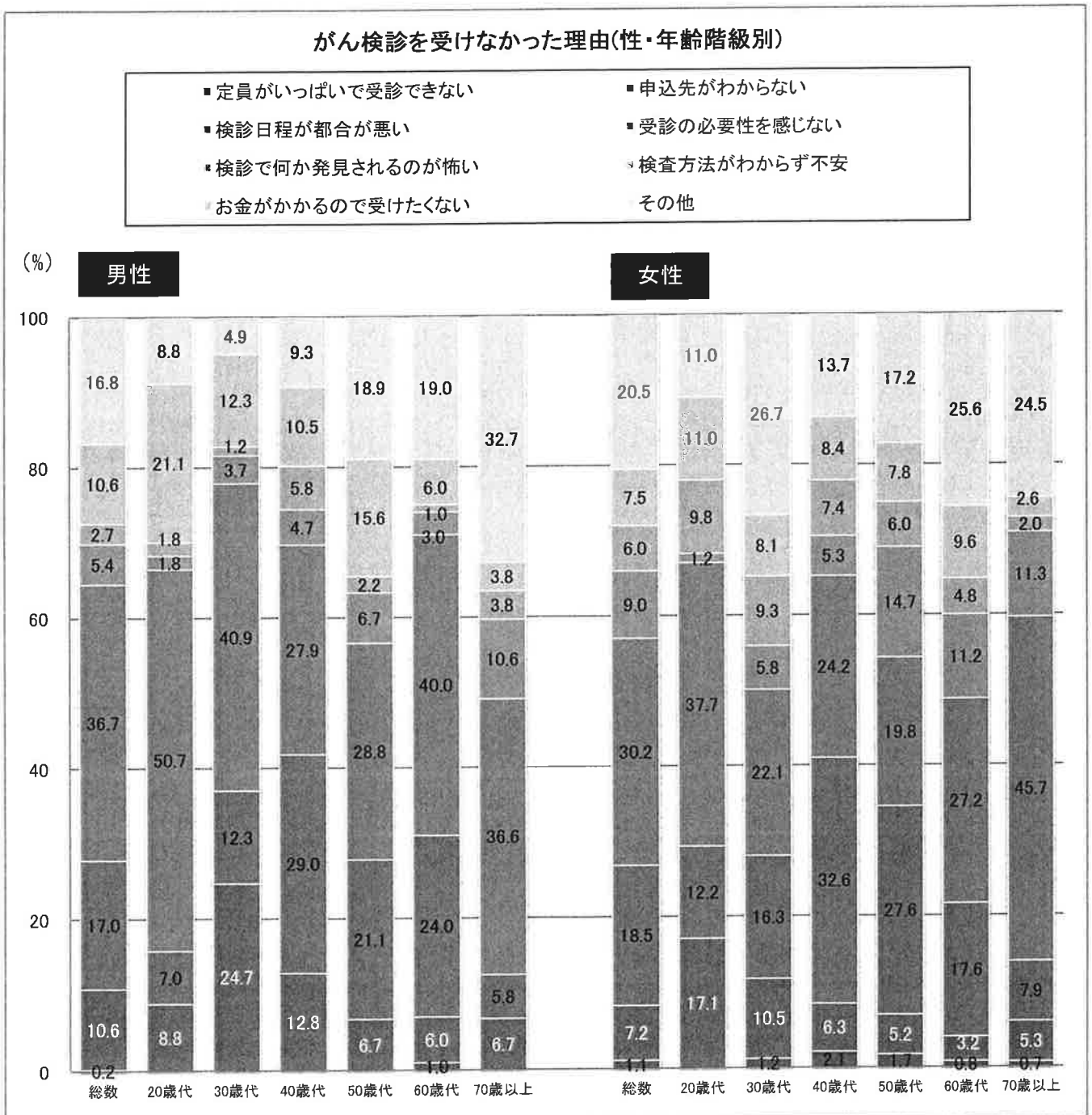
～「がんに関する意識・行動調査」問9(15)より～

「受診の必要性を感じない」と回答した者が最も多く、男性で4割弱、女性で3割

過去1年間に、がん検診を受診していないと回答した者に対し受診しなかった理由を尋ねたところ、男女とも「受診の必要性を感じない」が最も多かった(男性 36.7%, 女性 30.2%)。次いで「その他」、「検診日程が都合が悪い」が続く。

「必要性を感じない」と回答した者の割合は、各年代で多い。

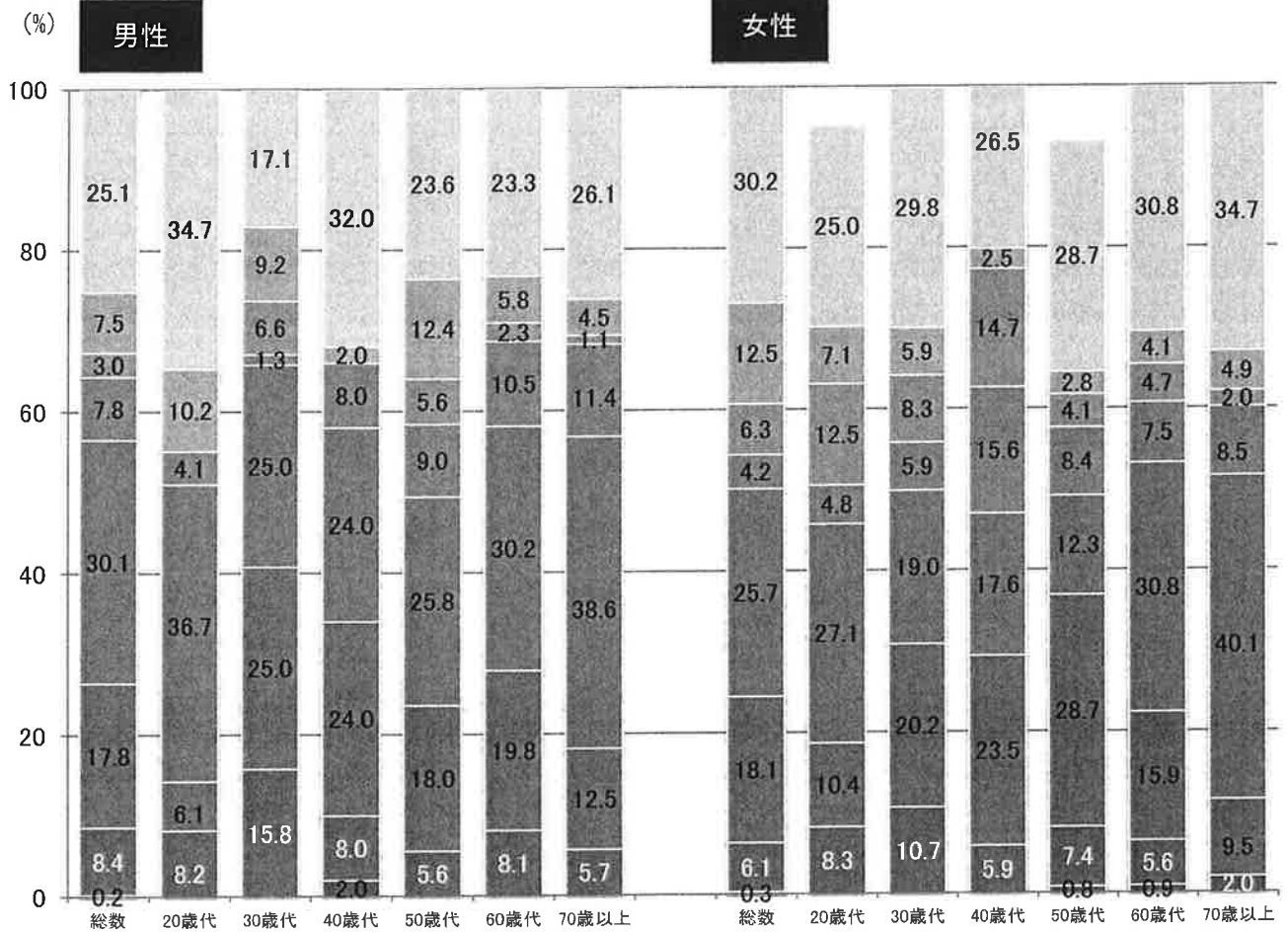
年代的な特徴としては、20歳代では「お金がかかるので受けたくない」や「申込先がわからない」との回答が多い一方、40～50歳代では「検診日程が都合が悪い」との回答が多い傾向がある。





### がん検診を受けなかった理由(H19:性・年齢階級別)

- 定員がいっぱいで受診できない
- 申込先がわからない
- 検診日程が都合が悪い
- 受診の必要性を感じない
- 検診で何か発見されるのが怖い
- 検査方法がわからず不安
- ※ お金がかかるので受けたくない
- その他



## (66) がん検診を受診しやすくするために必要だと思うこと（性・年齢階級別）

～「がんに関する意識・行動調査」問9(16)より～

「自己負担がなく無料で受診できる」と回答した者が最も多く、男女とも約3割

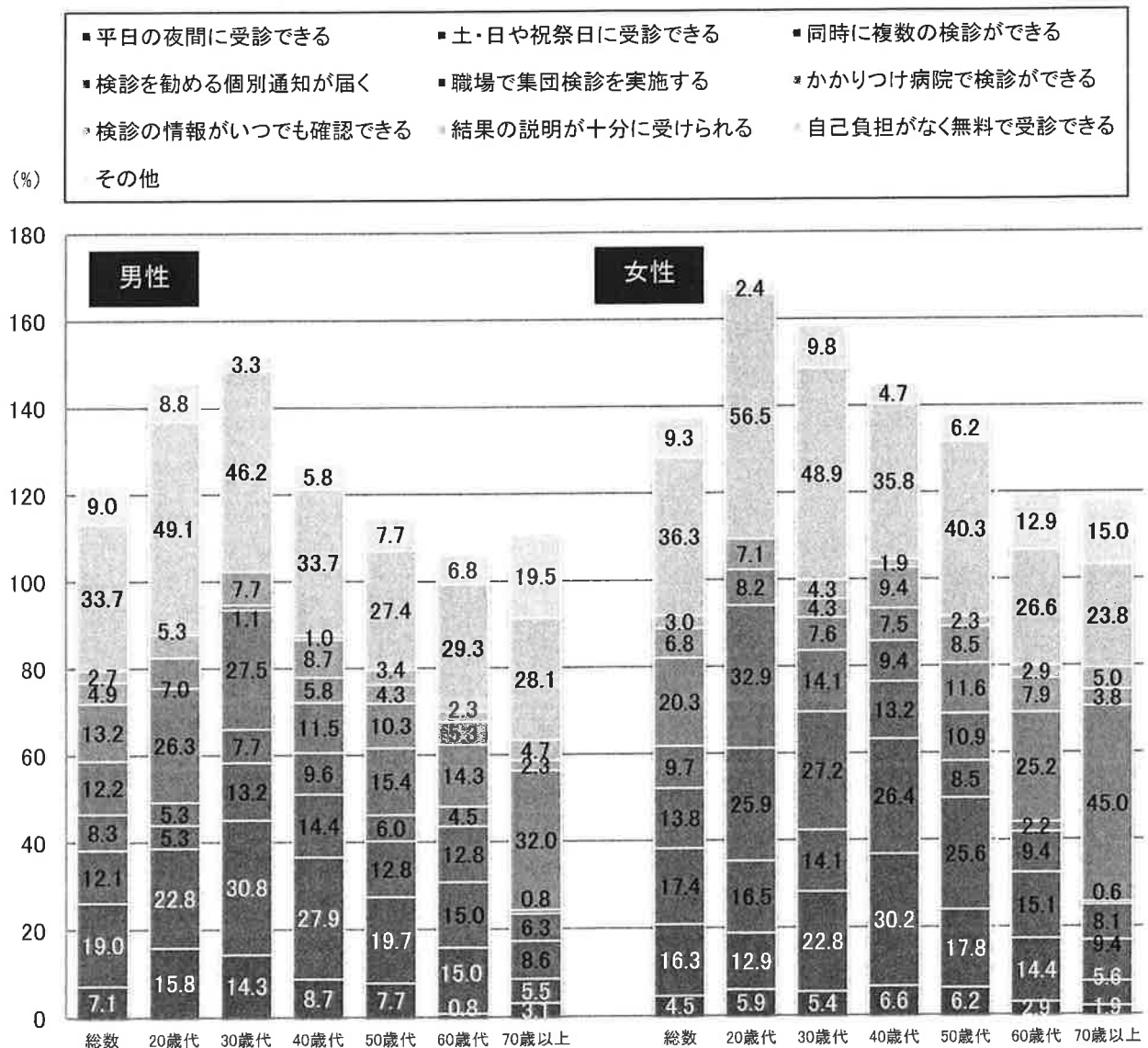
過去1年間に、がん検診を受診していないと回答した者に対し、どうしたらもっと検診が受けやすくなると思うか尋ねたところ(複数回答可)、男女とも「自己負担がなく無料で受診できる」が最も多かった(男性33.7%、女性36.3%)。

以下男性では「土・日や祝祭日に受診できる」が19.0%、「かかりつけ病院で検診ができる」が13.2%と続く。女性では「かかりつけ病院で検診ができる」が20.3%、「同時に複数の検診ができる」が17.4%だった。

「自己負担がなく無料で受診できる」と回答した者の割合は男女とも各年代で多い。

年代的な特徴としては、20～40歳代では「土・日や祝祭日に受診できる」や「職場で集団検診を実施する」の割合が多い一方、60歳代以上では「かかりつけ病院で検診ができる」の割合が多い傾向にある。

### がん検診を受診しやすくするために必要だと思うこと(性・年齢階級別)



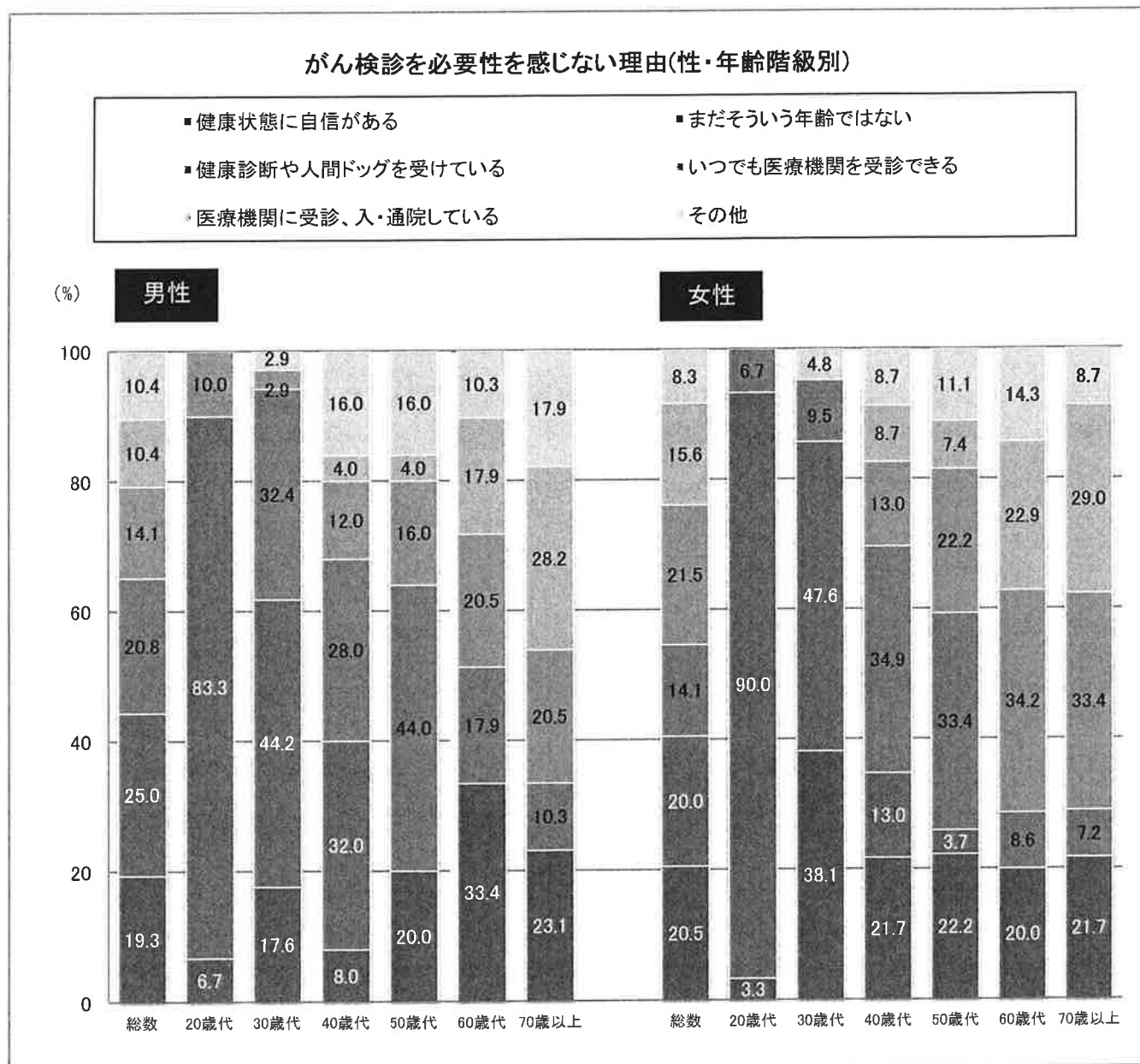
## (67) がん検診の必要性を感じない理由（性・年齢階級別）

～「がんに関する意識・行動調査」問9(17)より～

若年層では「まだそういう年齢ではない」、中年層では「健康診断や人間ドックを受けている」、高齢層では「医療機関に受診、入・通院している」や「健康状態に自信がある」と回答する者が多い。

過去1年間に、がん検診を受診していない者のうち、その理由として「必要性を感じない」と回答した者に対して、必要性を感じない理由を尋ねたところ、男性では「まだそういう年齢ではない」が最も多く25.0%、次いで「健康診断や人間ドックを受けている」が20.8%だった。女性では「いつでも医療機関を受診できる」21.5%、次いで「健康状態に自信がある」が20.5%であった。

年代的な特徴としては、20～30歳では「まだそういう年齢ではない」が、40～50歳代では「健康診断や人間ドックを受けている」が、60歳代以上では、「医療機関に受診、入・通院している」や「健康状態には自信がある」の回答割合が多い。



(68) 茨城県のがん対策に期待すること（総数）

～「がんに関する意識・行動調査」問10より～

「がん検診にかかる費用の助成」を求める者が最も多く44.1%，次いで「がん検診の充実・普及」が38.9%

茨城県のがん対策として、どんなことに力を入れてほしいか尋ねたところ(複数回答可)、「がん検診にかかる費用の助成を行う」が最も多く44.1%，次いで「早期発見のため、がん検診の充実・普及に努める」が38.9%，「禁煙や食生活改善など、がんにならないための予防対策に力を入れる」20.5%の順であった。以下「がん専門病院の得意な分野・治療成績などの情報提供」と「放射線を使ったがん治療ができる病院の整備」が同率(14.5%)で続く。

「がん検診にかかる費用の助成」及び「がんに関する知識を学校現場で子ども達に教える」は今回調査より選択肢に追加したため、単純比較はできないものの、15年調査では「相談窓口の設置」が、19年度調査では「検診の充実」、今回調査では「検診費用の助成」を挙げた者が最も多かった。

