

R2年 暮らしと健康に関するアンケートの改善事項と改善を要する事項

項目	改善した事項	悪化した事項、改善を要する事項
心身の健康や暮らしについて	3) 健康状態	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ H29の「健康である、健康なほうである」76.0%とR2の「よい、まあよい、ふつう」89.1%を比較すると健康の割合は増加 ・ H29の「あまり健康ではない」「健康ではない」21.4%とR2の「あまりよくない」11.4%を比較するとR2は減少 	<ul style="list-style-type: none"> ・ H29「あまり健康ではない」「健康ではない」とR2「あまりよくない」を比較すると80歳代の男性で13.6%、女性で26.2%増えている。
	4) 眠りにつく時間(23時まで)	
	—	<ul style="list-style-type: none"> ・ 男性30歳代7.7%減少、60歳代6.4%減少 ・ 女性は80歳代以上の横ばいを除き、全年代で減少。29歳以下 11.7%減、30歳代 6.9%減、50歳代 9.9%減で減少 ・ 「24時以降」が男性60歳代4.0%増、女性50歳代4.1%増
	5) 睡眠時間	
	※R2～新規項目	
	6) 睡眠で充分休養がとれているか	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「十分とれている、まあまあとれている」の合計は、H29よりR2で僅かに増加(3.1%増) ・ 「十分とれている」が29歳以下男性8.7%増、女性11.2%増加 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「十分とれている」が80歳代以上女性で11.8%減少
	7) 不安、悩み、ストレス	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「多いにある」は男性30歳代3.5%減、女性20歳代で6.8%減 	
8) 気軽に話ができる家族・友達の有無		
<ul style="list-style-type: none"> ・ 気軽に話ができる人がいる割合が増えている。 ・ 男性60～80歳代では約5～10%増えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 働き盛りの男性と、女性80歳代以上で1割程度いない人がいる。 	
9) 心の病気の相談窓口		
<ul style="list-style-type: none"> ・ 「はい」が10%増加。男女、各年代で増加しており、特に男性20歳代、30歳代、女性30歳代、50歳代で増加の割合が高い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「いいえ」が80歳代女性は5%程度増えている。 	
10) 心筋梗塞による死亡率		
※R2～新設項目		

項目	改善した事項	悪化した事項、改善を要する事項
	<p>11) 健康診断(毎年受診)</p> <p>—</p> <p>12) 生活習慣病で治療中 ※R2～新設項目</p> <p>13-1) 血圧の計測習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男女とも僅かに増加 ・80歳代男性で9.2%、女性で14.6%増加 <p>13-2) 血圧を週5日以上計測</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男女とも僅かに増加 ・70歳代男性で約1割増加 	<p>・「毎年」は男女、各年代で横ばいまたは減少。特に、男性40歳代、女性50歳代で約10%減少。</p> <p>・「ほとんど受けない」も多く年代で増加している</p> <p>—</p> <p>・30歳代女性で約1割減少</p>
食生活について	<p>14) 朝食を毎日食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男性女性ともわずかに増加。 ・50歳代男性の横ばいを除いて、性別、各年代で増加した。 ・「ほとんど毎日」は男性29歳以下で8.4%増、30歳代で6.0%増、女性29歳以下で9.9%増、30歳代で9.6%増。 <p>15) 主食・主菜・副菜をそろえる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「そろえて食べていない」の割合がわずかに減少(1.9%減) <p>16) 栄養成分表示の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「参考になっている」「時々参考になっている」割合は、80歳代女性で11.2%増加。 <p>17-1) 野菜を毎食摂取</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「毎食食べる」は男性でわずかに増加。 ・「毎食食べる」が80歳代男性、女性で増加。 ・「毎食食べる」は男性は全年代で僅かずつだが増加。 	<ul style="list-style-type: none"> ・H29「全く食べない」とR2「ほとんど食べない」を比較すると7.1%増加。 ・「ほとんど食べない」が男性の若い年代で増加。 <ul style="list-style-type: none"> ・「毎食食べている」は2.4%減少。 ・女性80歳代以上を除いて、性別、各年代で「毎食食べている」が減少。特に女性40歳代、男性女性50歳代で約1割減少。 <ul style="list-style-type: none"> ・「参考になっている」は横ばい。「参考になっている」「時々参考になっている」を合わせても、男性、女性とも横ばい。 <ul style="list-style-type: none"> ・「毎食食べる」は女性は横ばい。 ・女性は30歳代、80歳代を除いて減少または横ばい。

項目	改善した事項	悪化した事項、改善を要する事項
	<p>17-2) 野菜350g摂取</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「はい」の割合が、男女ともに横ばい。
	<p>18-1) 塩分摂取に気を付けているか R2～新設項目</p>	
	<p>18-2) 減塩で気を付けている事 ・全ての項目について気を付けている割合が増加。</p>	—
	<p>19) 食生活で気を付けている事 ・全ての項目について気を付けている割合が増加。</p>	—
運動について	<p>20) 身体活動 ・「いつもしている」が男女ともにわずかに増加。女性は全ての年代で増加。 ・「いつもしている」「時々している」を含めると、男性80歳代14.2%増、女性70代歳11.2%増、80歳代17.7%増加。</p> <p>21) 1回30分以上の運動習慣 ・「週2回以上」が5.2%増加。女性は6.5%増加。80歳代男性11.9%増、女性13.9%増加。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「まったくしていない」が女性30歳代で5.8%増加。
たばこ・飲酒について	<p>22-1) 喫煙状況 ・男性で喫煙率がわずかに減少。特に20歳代、30歳代で減少。</p> <p>22-2) 喫煙習慣をやめたい人 ・「やめたい」が50歳代女性で大幅に増加。60歳代女性も増加。</p> <p>23-1) 飲酒頻度 ・「飲まない」がわずかに増加。(4.2%増)</p> <p>23-2) 飲酒量 ・「1合未満」が増加。特に男性は14.1%増。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・女性の喫煙率が僅かに増加。特に29歳以下、40歳代で増加。 ・「やめたい」が男性80歳代以上、女性29歳以下、70歳代で大幅に減少。 ・「毎日」がわずかに増加。男性40歳代、70歳代で増加。
口腔	<p>24) 歯みがき習慣 ・夕食後～就寝前の歯磨きが4.9%増加。</p>	—

項目	改善した事項	悪化した事項、改善を要する事項
口腔の健康について	25) 1年間の歯科検診の受診状況	
	<ul style="list-style-type: none"> ・「はい」が4.6%増加。女性は4.9%増加。 男性40歳代、80歳代、女性20歳代が1割増。 	—
	26) かかりつけ歯科医院	
	<ul style="list-style-type: none"> ・「はい」が5.6%増加。男性、女性とも各年代で増加。特に男性30歳代、女性20歳代、80歳代で約1割増加。 	—
	27) 歯の本数(8020)	
<ul style="list-style-type: none"> ・「80歳で20本以上」が4.7%増加。 ・「60歳で24本以上」が7.7%増加。 ・「40歳で喪失歯なし」が5.2%増加。 	—	
28) 咀嚼回数(カミング30)		
<ul style="list-style-type: none"> ・「いつもしている」「ときどきしている」を含めると、女性30歳代で8.4%増、80歳代で8.0%増加。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「いつもしている」は横ばい。 ・「していない」は男性50歳代、女性70歳代で1割増。 	