

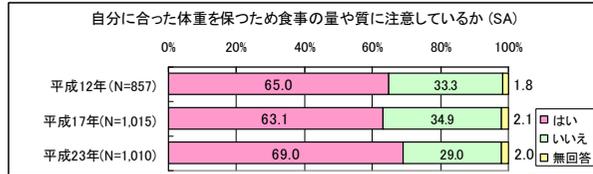
～平成 23 年度 県民健康づくり実践状況調査結果～

県民健康増進計画「健やか山梨 21」の評価指標を中心にダイジェスト版をまとめました

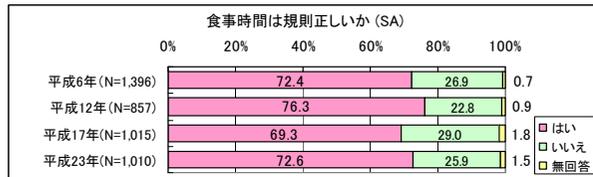


食生活の状況

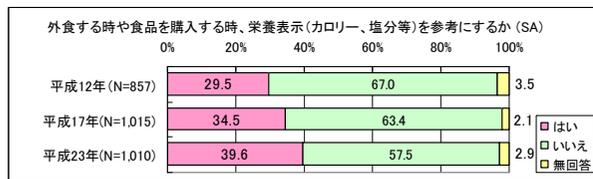
○「自分に合った体重を保つために食事の量や質に注意しているか」について、過去の調査に比べ「はい」が高い値となった。
(男性63.7%、女性は74.8%)



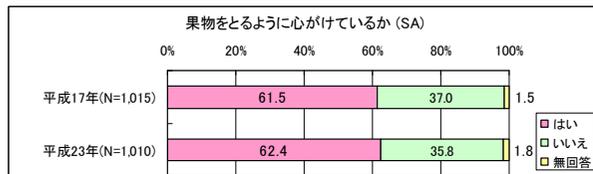
○「食事時間は規則正しいか」について、平成12年から平成17年にかけて「いいえ」の割合が増加したが、平成23年には割合が減少し、平成6年の割合近くに回復した。



○「外食する時や食品を購入する時、栄養表示(カロリー、塩分等)を参考にするか」について、平成12年から平成23年にかけて「はい」が増加傾向にあり、平成23年は39.6%であった。
(男性28.9%、女性50.3%)

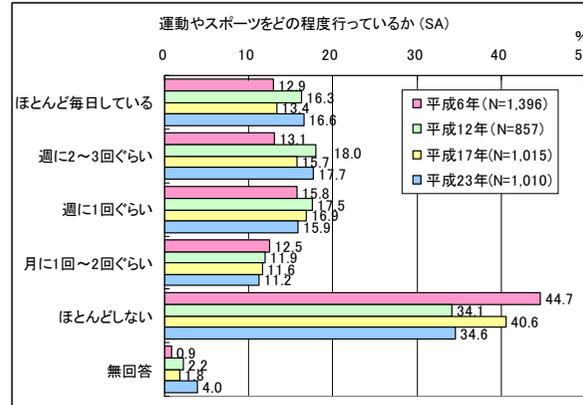


○「果物をとるように心がけているか」については、62.4%が「はい」と回答し、平成17年とほぼ同様の割合となった。



健康づくりを意識した運動の状況

○「運動やスポーツをどの程度行っているか」について、「ほとんど毎日している」と「週に2~3回ぐらい」と回答した人を運動習慣者とする、平成23年調査での男性の運動習慣者は32.7%、女性の運動習慣者は36.3%であった。



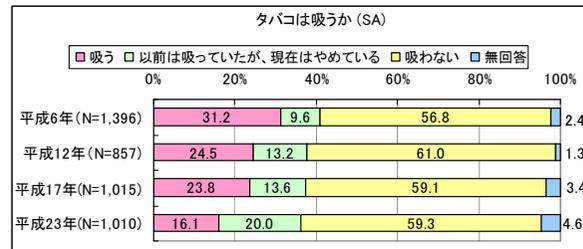
平成 23 年県民健康づくり実践状況調査 概要

【対象】 層化二段無作為抽出法で抽出した20歳以上の県民2,000人
 【調査方法】 郵送配布・郵送回収方式
 【調査期間】 平成23年12月16日～平成24年1月15日
 【有効回収数】 1,010
 【有効回答率】 50.5%



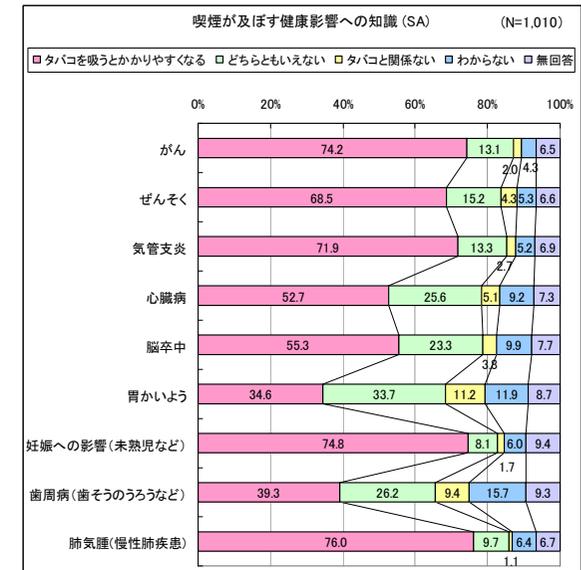
喫煙の状況

○「タバコは吸うか」について、平成23年調査では「吸う」が16.1%、「以前は吸っていたが、現在はやめている」が20.0%、「吸わない」が59.3%であった。(喫煙率 男性26.1%、女性6.2%)



○「喫煙が及ぼす健康影響への知識」について、「がん」、「ぜんそく」、「気管支炎」、「妊娠への影響(未熟児など)」、「肺気腫(慢性肺疾患)」については、70%前後の人が、「タバコを吸うとかなりやすくなる」と答えており、認知度は高い。

一方、「胃かいよう」、「歯周病(歯そろうろうなど)」については、「タバコを吸うとかなりやすくなる」との回答が50%を割り込んでおり、喫煙との因果関係に対する知識は十分とはいえない。



飲酒の状況

○お酒を「ほとんど毎日飲んでいる」、「週2～3日」、「週1回ぐらい」と回答し、かつ1回の飲酒量が3合以上の人を多量飲酒の人とすると、平成23年調査では男性は7.4%、女性は8.5%の人が該当した。

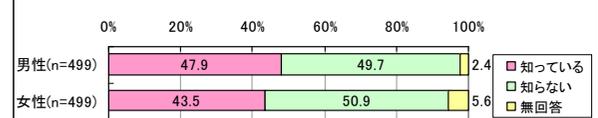
多量に飲酒する人の割合(男性)

	①「ほとんど毎日飲んでいる」「週2～3日」「週1回ぐらい」と回答した人(人)	② ①のうち1回の飲酒量が「3合以上」と回答した人(人)	②/①×100(%)
平成17年 n=462	287	36	12.5
平成23年 n=499	311	23	7.4

多量に飲酒する人の割合(女性)

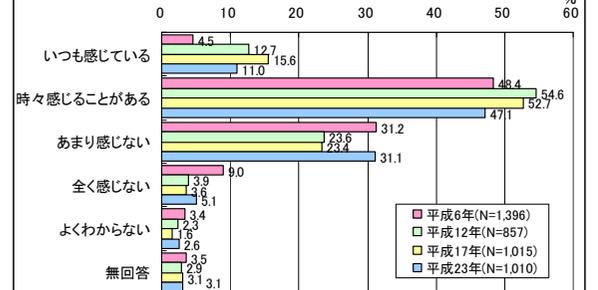
	①「ほとんど毎日飲んでいる」「週2～3日」「週1回ぐらい」と回答した人(人)	② ①のうち1回の飲酒量が「3合以上」と回答した人(人)	②/①×100(%)
平成17年 n=597	129	5	3.9
平成23年 n=499	117	10	8.5

「節度ある適度な飲酒」の量を知っているか 男女別(SA)



ストレスの状況

普段イライラしたり、ストレスを感じることもあるか(SA)



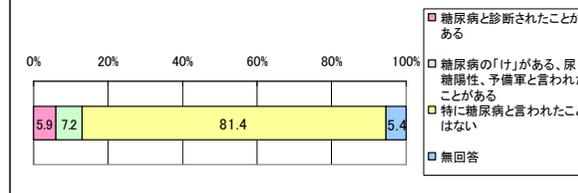
ストレスを上手に発散しているか(SA)



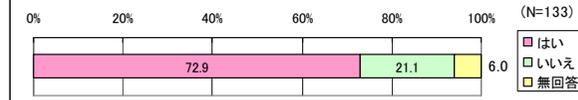
糖尿病の状況

○「糖尿病と診断を受けたことがあるか」について、「特に糖尿病と言われたことはない」が、81.4%と最も高く、次いで「糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備群と言われたことがある」が7.2%「糖尿病と診断されたことがある」が5.9%となった。

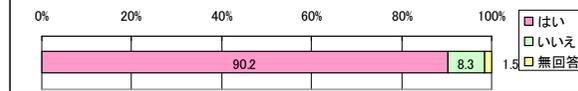
糖尿病と診断されたことがあるか(SA) (N=1,010)



糖尿病と診断されたり、「け」があるとされた後、一度は通院しているか(SA) (N=133)



定期的に検診を受けているか(SA) (N=133)



睡眠の状況

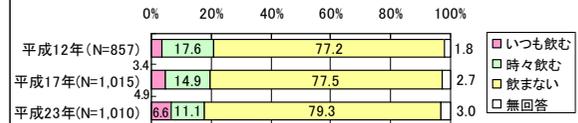
○「睡眠による休養が十分とれているか」について、「とれていない」と回答した人は10.2%であり、平成17年と比較するとわずかに割合は減少した。

睡眠による休養は十分か(SA)



○「眠りを助ける目的で睡眠薬やアルコールを飲むことがあるか」について、「いつも飲む」と回答した人は6.6%であり、平成17年と比較すると割合が増加した。

眠りを助ける目的で睡眠薬やアルコールを飲むことがあるか(SA)



歯の健康

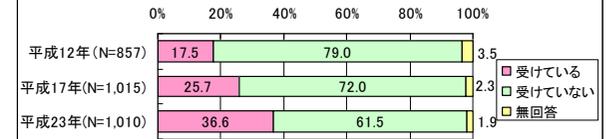
○定期的な歯科検診受診の有無について、「受けていない」が62.7%と「受けている」の35.7%を大きく上回った。経年変化でみると「受けている」との回答率は、平成12年、平成17年調査から年々高くなっており、歯科検診の受診率の高まりが示されている。

定期的に歯科検診を受けているか(SA)



○「定期的な歯石除去や歯面清掃の有無」について、「受けていない」が61.5%と「受けている」の36.6%を大きく上回った。経年変化でみると、「受けている」との回答率は、歯科検診同様に平成12年調査、17年調査から年々高くなっており、歯石除去や歯面清掃の実施率の高まりが示されている。

定期的に歯石除去や歯面清掃を受けているか(SA)



○「歯ブラシ以外の歯間部清掃用具の使用経験の有無」について、「ある」は54.4%、「ない」は43.5%で、「ある」が「ない」を上回った。年代別では40才代では64.4%、50才代では52.0%が「ある」と回答した。経年変化でみると、「ある」との回答率は、平成17年調査の49.7%より高くなっており、歯ブラシ以外の歯間部清掃用具が、一般的となってきたことが示されている。

歯ブラシ以外に歯間部清掃用具を使用したことがあるか(SA)

