

## 2 越谷市・健康と医療についてのアンケート調査結果からの現状

第1次計画の評価と第2次計画の基礎資料とするため7ページに記載したとおり、平成24年9月～10月に市民3,000人を対象に、7分野にわたりアンケート調査を実施しました。ここでは、その結果のうち特徴的な傾向について掲出し分析します。

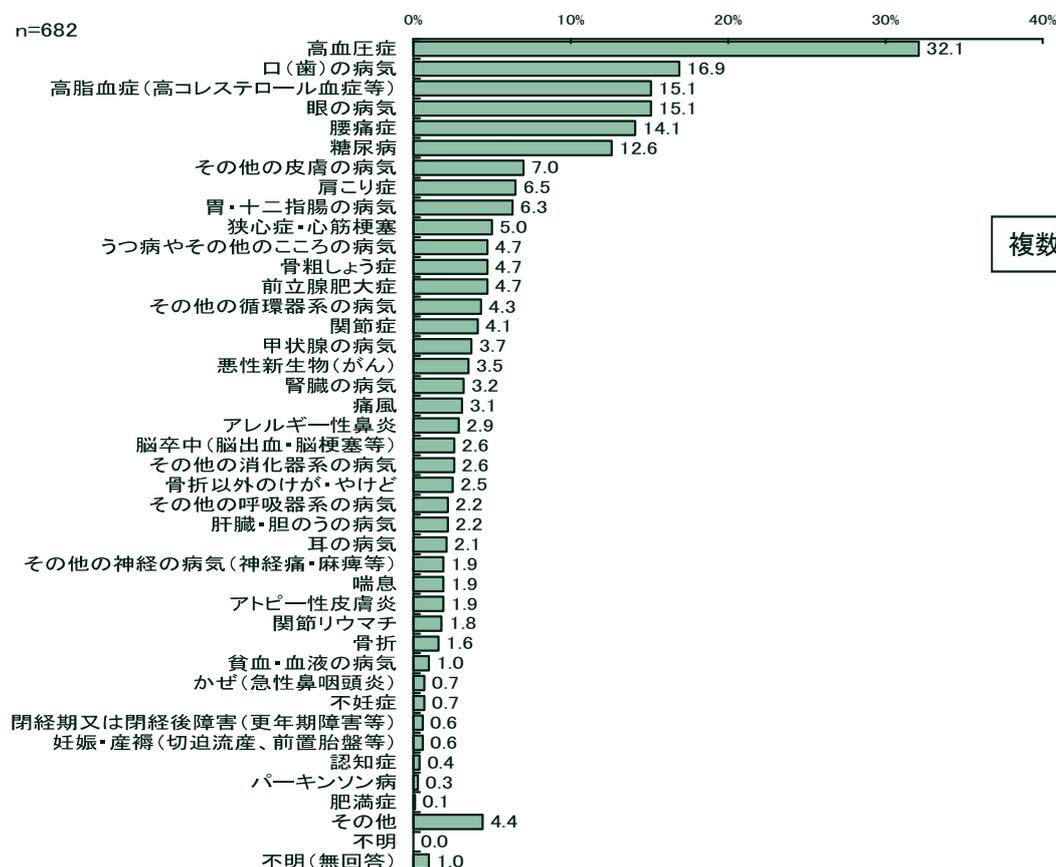
- 設問の構成比は、回答者数（該当設問での該当者数）を基数として百分率（%）で示しています。したがって、非該当者数は、構成比に含まれません。
- 比率は全て百分率（%）で表し、小数点以下第2位を四捨五入し算出しているため合計が100%にならない場合があります。
- 複数回答については、回答者数を基数として百分率（%）で示しています。したがって、合計値は100%にならない場合もあります。性別、年齢などの属性や項目による特性をみるために、クロス集計分析を行っているものがありますが、n（該当者数）が少ない場合は誤差範囲が大きくなることから、n（該当者数）が30に満たないものは参考値として載せています。

### (1) 通院について

#### ①通院者の傷病

現在通院している人の傷病について、全体的には「高血圧症」が約3割と最も高く、以下、「口（歯）の病気」「高脂血症（高コレステロール血症等）」「眼の病気」「腰痛症」「糖尿病」などが1割を超え、続いています。

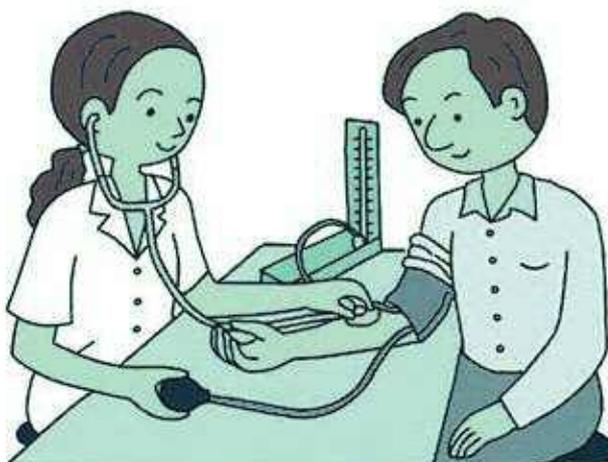
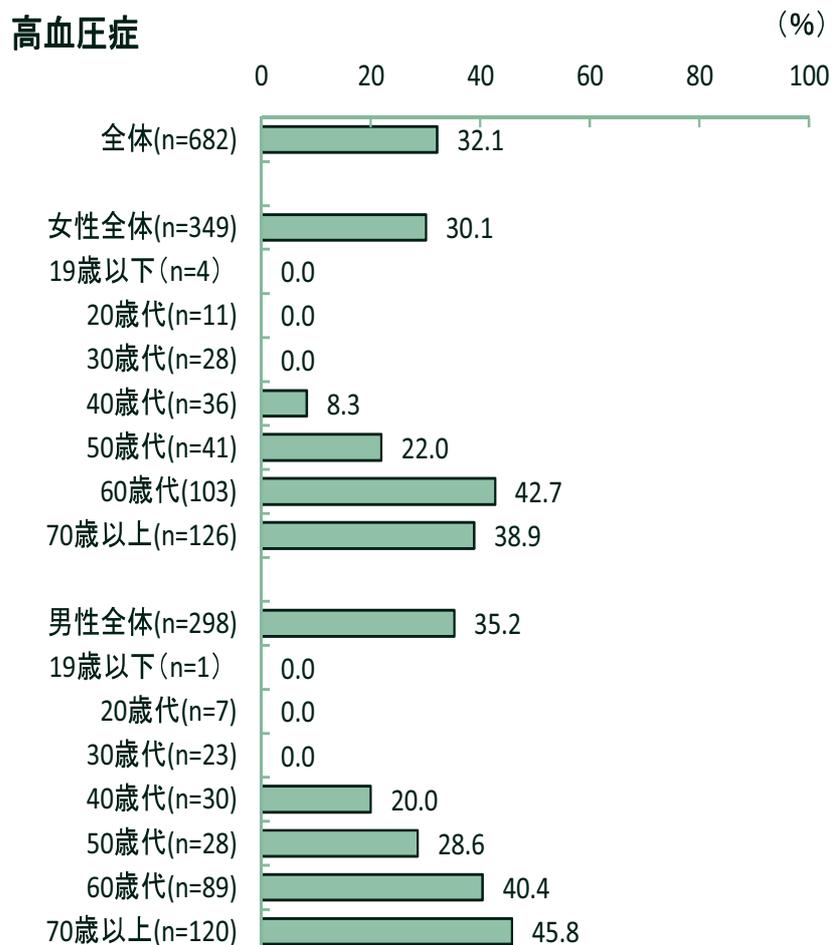
図2-2-1 通院者の傷病（全体）（問7-1）



## ②高血圧症で通院している人の状況

高血圧症で通院している人を性別・年代別にみると、男女とも40歳代から年齢が高くなるにつれて通院している割合も高くなる傾向にあります。

図 2-2-2 性別・年代別高血圧症で通院している人の割合（問7-1）



## (2) 食生活について

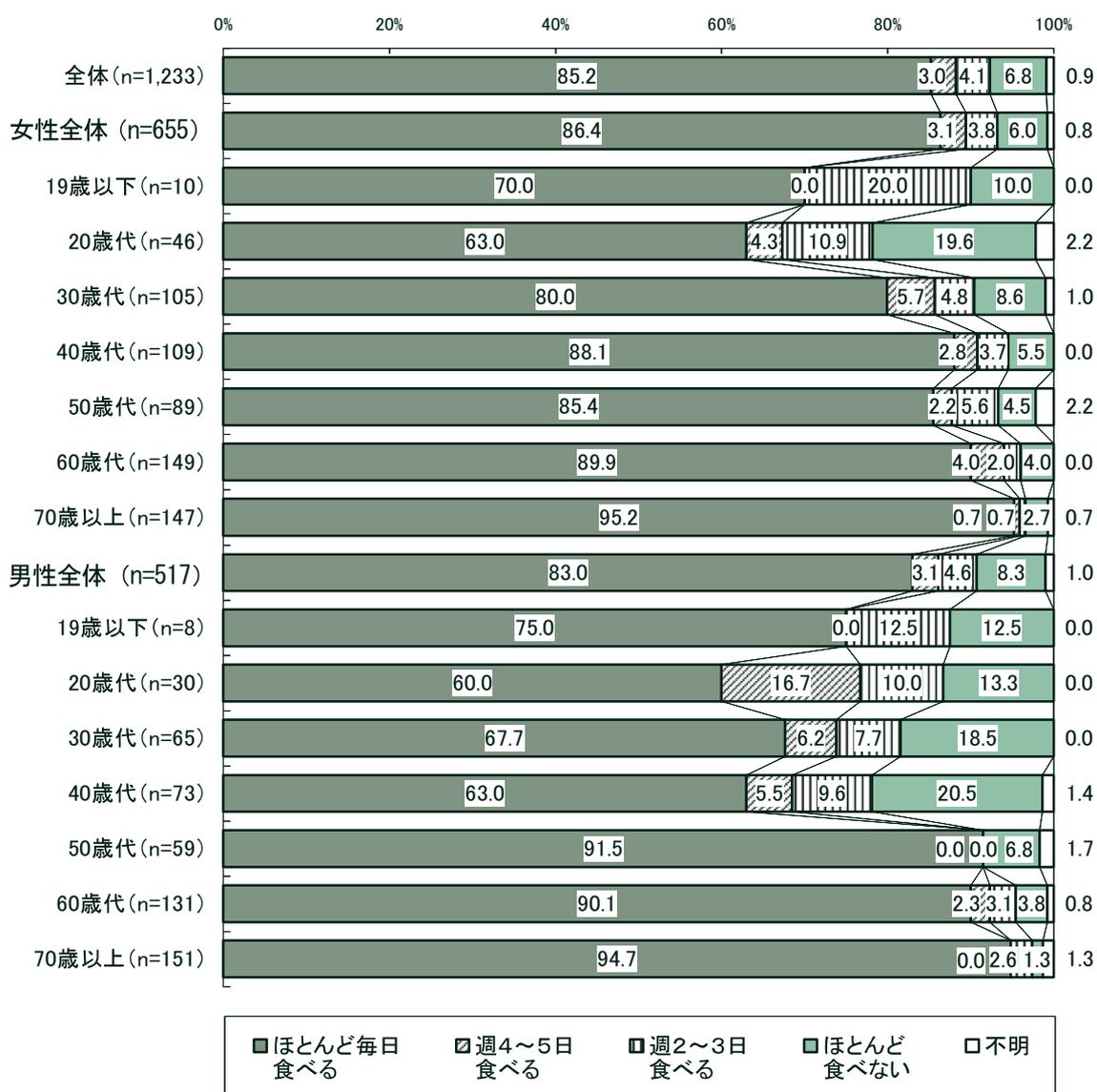
### ①ふだんの朝食の頻度

ふだんの朝食の頻度について、全体的には「ほとんど毎日食べる」と回答した割合が8割以上となっています。

性別では「ほとんど毎日食べる」は女性の割合がやや高くなっています。

性別・年代別では「ほとんど毎日食べる」割合は女性・男性とも70歳以上で9割以上と高くなっていますが、女性20歳代、男性20～40歳代では6割台と低くなっています。

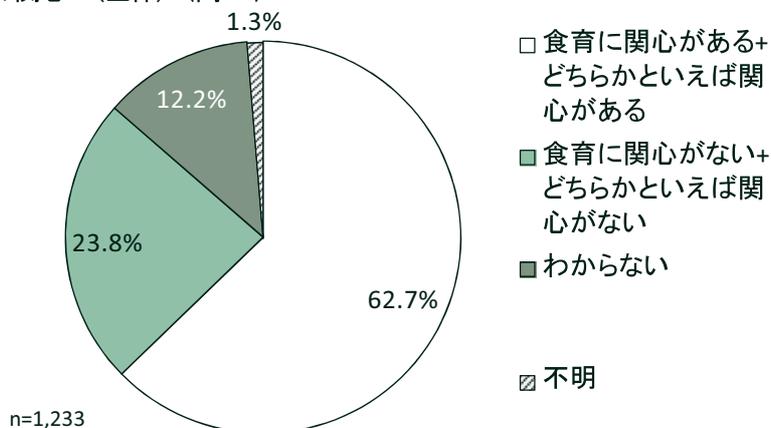
図2-2-3 ふだんの朝食の頻度（全体、性別、年代別）（問8）



## ②食育※への関心

食育への関心について、全体的には『関心がある』（関心がある+どちらかといえば関心がある）割合は6割以上となっています。

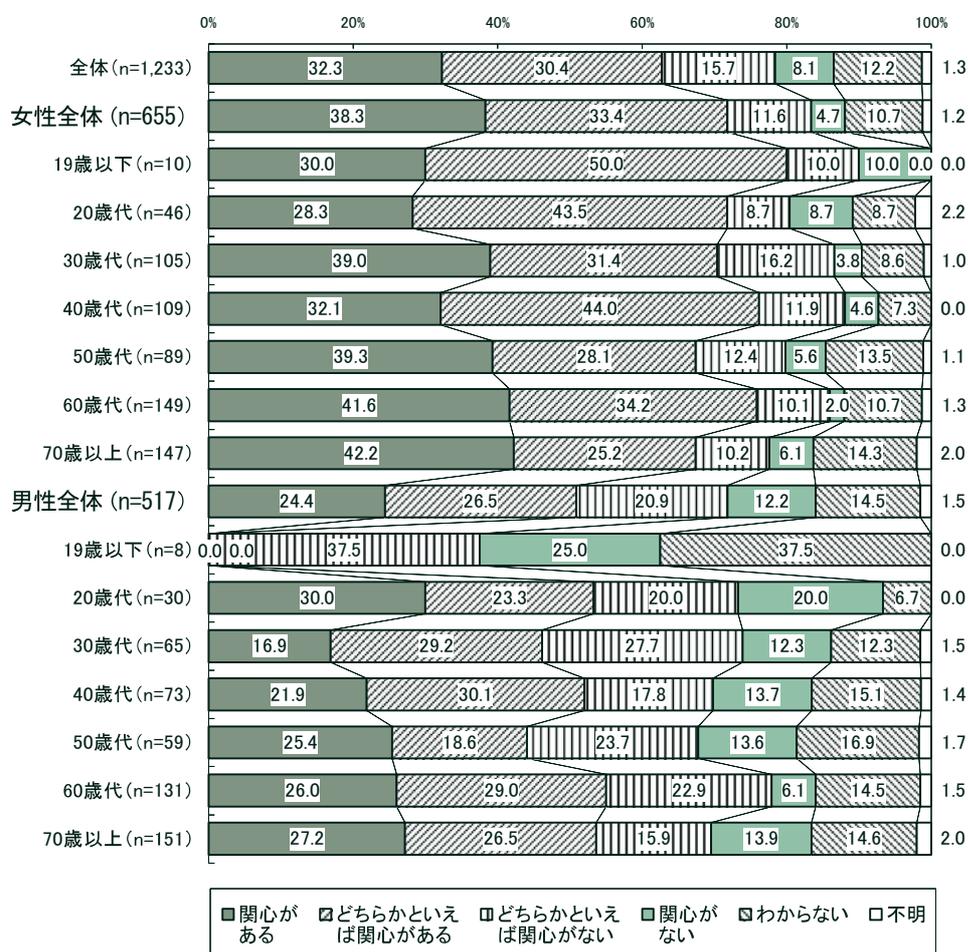
図 2-2-4 食育への関心（全体）（問 17）



性別では『関心がある』割合は女性で高くなっています。

性別・年代別では、『関心がある』割合は女性40歳代、60歳代で7割以上と高く、男性の40歳代、60歳代でも比較的高いものの、50歳代では約4割と低くなっています。

図 2-2-5 食育への関心（全体、性別・年代別）（問 17）



※「食育」とは、様々な経験をとおして「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を身につけ、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です。

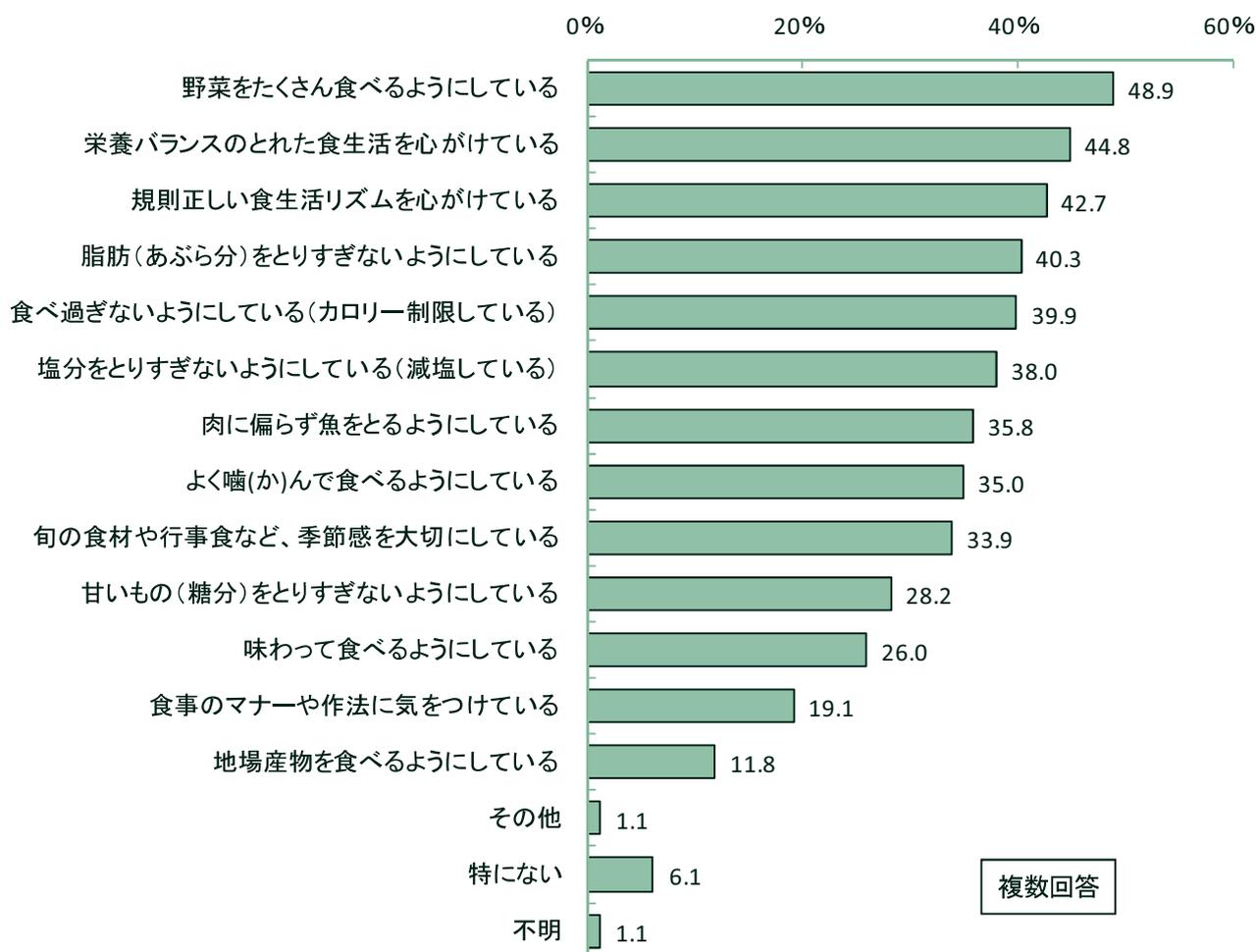
### ③食生活で気をつけていること

食生活で気をつけていることの第1位は「野菜をたくさん食べるようにしている」で48.9%、次いで「栄養バランスのとれた食生活を心がけている」が44.8%となっています。「塩分をとりすぎないようにしている(減塩している)」と回答した人は38.0%でした。

また、食を楽しみ、健康につなげる食べ方については、「よく噛んで食べるようにしている」が35.0%、「旬の食材や行事食など、季節感を大切にしている」が33.9%、「味わって食べるようにしている」が26.0%でした。

地場産物を食べるようにしている人は約1割でした。

図2-2-6 食生活で気をつけていること (全体) (問15)



#### ④野菜や野菜料理の摂取量

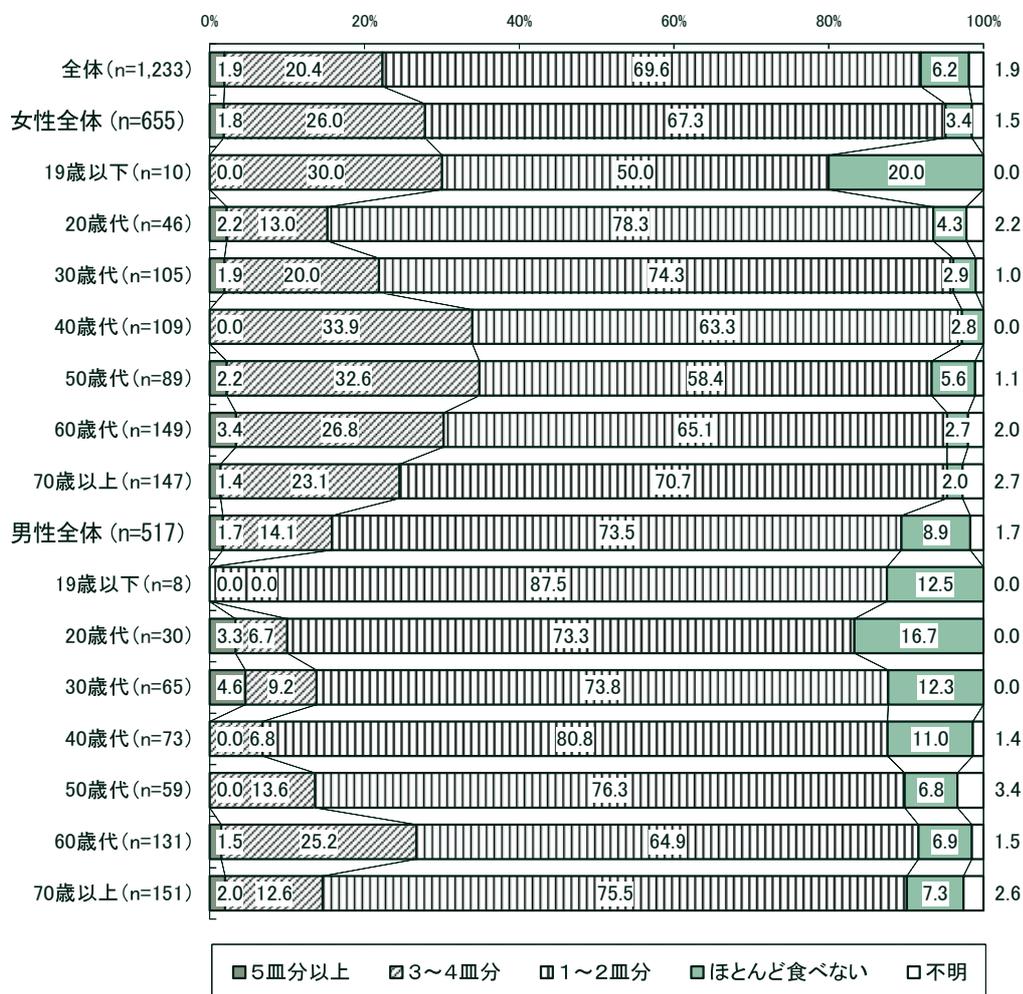
食生活で気をつけていることとして、48.9%の人が「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答していましたが、野菜や野菜料理の1日の摂取量をみると、全体的には「1～2皿分※」と回答した割合が7割と最も高くなっています。

性別では「3～4皿分」以上の割合は男性が2割弱、女性が3割弱と女性が高くなっています。

性別・年代別では「3～4皿分」以上の割合は女性40～60歳代で高く、「ほとんど食べない」は男性20～30歳代で高くなっています。

※ 1皿の目安は、直径10cm位の小鉢1杯分（野菜70g程度）とします。

図 2-2-7 1日の野菜または野菜料理の摂取量（全体、性別・年代別）（問12）



### ⑤主食・主菜・副菜の摂取状況

食生活で気をつけていることとして、44.8%の人が「栄養バランスのとれた食生活を心がけている」と回答していますが、1日のうち3回とも主食・主菜・副菜※の3つをそろえて食べる人は、全体でみると約2割で、「2回」の割合が4割強と最も高く、次いで「1回」が約3割となっています。

性別・年代別では「3回」の割合は、女性・男性とも70歳以上で高くなっている一方、「1回」は女性・男性とも20～40歳代で高くなっています。

※ 主食とは、ごはん、パン、めん類など、主菜とは、魚、肉、卵、大豆製品のおかず、副菜とは、野菜、海そう、きのこ、いもなどを使った料理のことです。

図 2-2-8 1日のうち主食・主菜・副菜の3つがそろった食事の回数 (全体、性別・年代別)

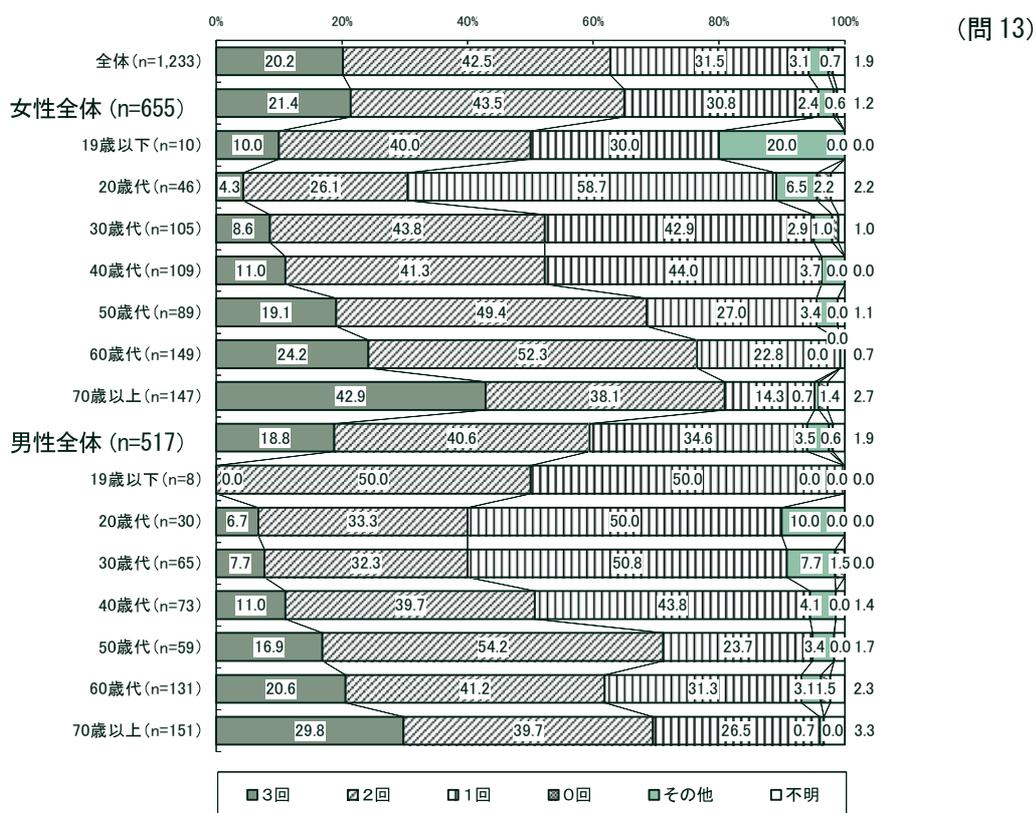
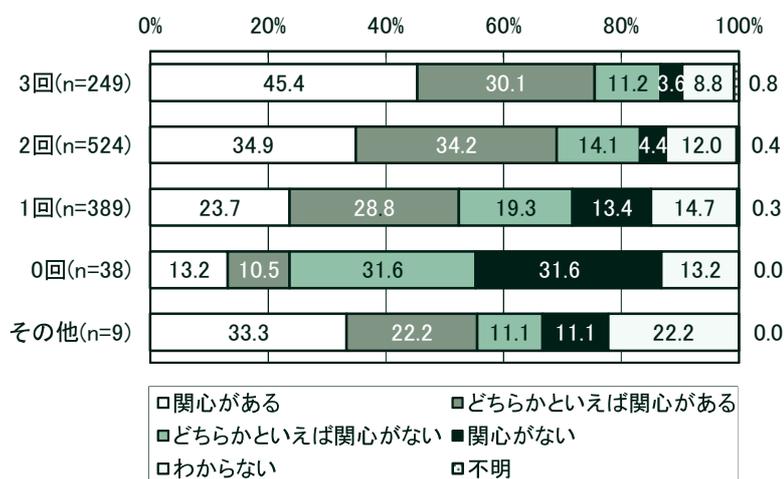


図 2-2-9 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数と食育への関心度 (問 13・問 17)



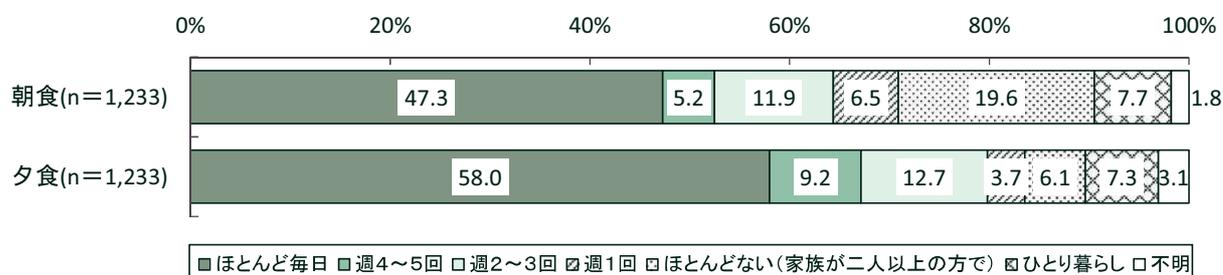
### ■主食・主菜・副菜のそろった食事の回数と「食育」への関心度

食育に「関心がある」は、主食・主菜・副菜のそろった食事回数「3回」が約5割と最も多く、回数が減るごとに少なくなっています。一方、食育に「関心がない」は、主食・主菜・副菜のそろった食事回数「0回」が約3割と最も多く、主食・主菜・副菜のそろった食事回数が増すごとに食育への関心が高まっています。

## ⑥家族と一緒に食事をする「共食」の頻度

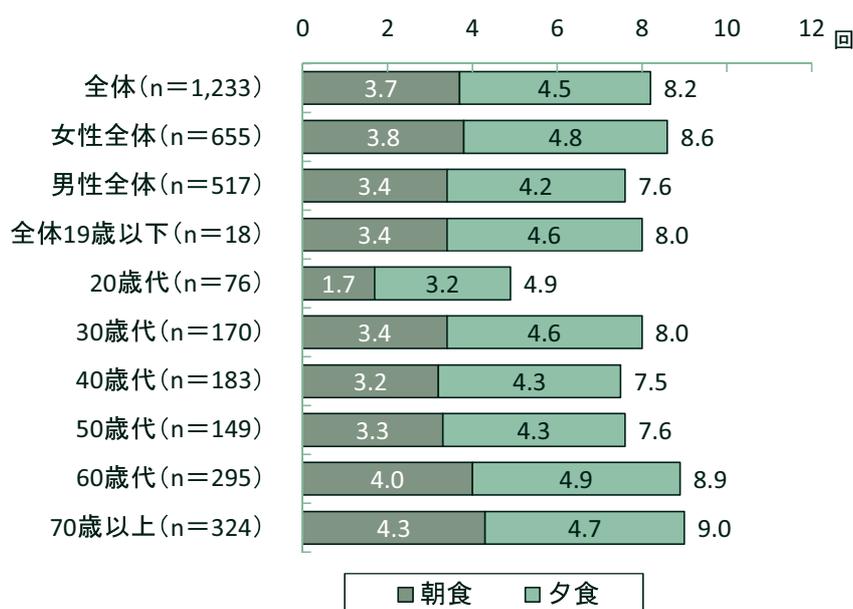
家族と一緒に食事をする共食の頻度をみると、「ほとんど毎日」と回答した人は朝食で5割弱、夕食で6割弱と、夕食の方が高くなっています。

図 2-2-10 家族と一緒に食事をする頻度(全体) (問 16)



また、1週間の朝食と夕食の共食回数について、性別にみると、女性は週平均8.6回、男性7.6回と女性の方が多く、年代別にみると20歳代が4.9回で一番少なくなっています。

図 2-2-11 1週間のうちの家族と一緒に食事をする共食の回数 (全体、性別・年代別) (問 16)



## ■朝食の「共食」頻度と主食・主菜・副菜のそろった食事をする回数

朝食を「ほとんど毎日」家族と一緒に食べていると回答した人は、主食・主菜・副菜のそろった食事をする回数が1日に2.0回と一番多くなっています。

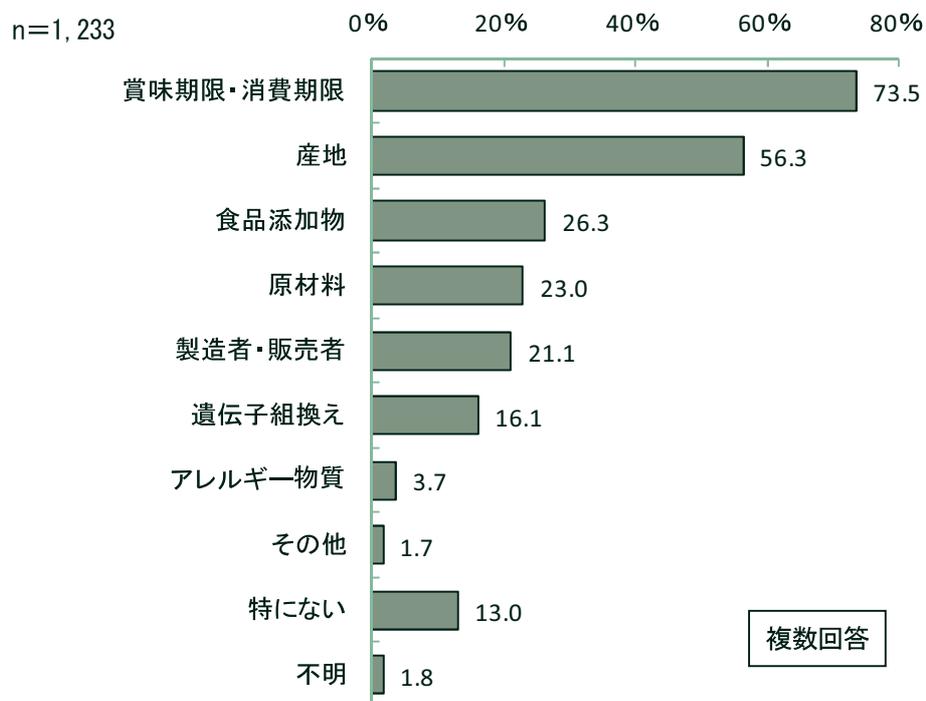
図 2-2-12 朝食の共食頻度と主食・主菜・副菜のそろった食事をする回数(問 16・問 13)



### ⑦参考にする食品の品質表示

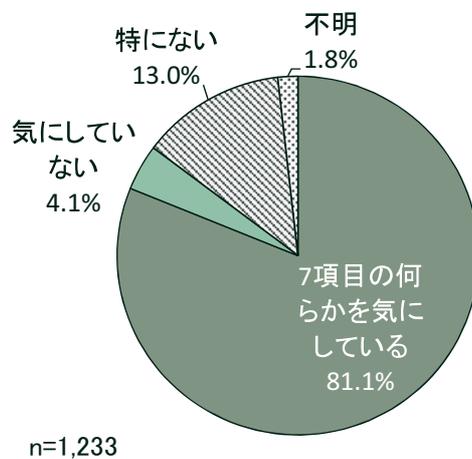
食品を購入するときや外食をするときに参考にする食品の品質表示について、全体的には「賞味期限・消費期限」と回答した人の割合が約7割と最も高く、次いで「産地」が5割半ばとなっています。

図 2-2-13 参考にする食品表示 (問 14)



また、上記の7項目を気にしているかどうかをみると、8割以上が何らかを気にしていると回答しています。

図 2-2-14 食品表示を気にする割合 (全体) (問 14)



### (3) 運動について

#### ①体を動かすことの心がけ

生活の中で意識的に体を動かすことを心がけているかについて、全体的には「心がけている」と「少し心がけている」の合計の割合は8割半ばとなっています。

性別では大きな差異は見られませんが、性別・年代別では「心がけている」と「少し心がけている」の合計は女性の70歳以上を除き、女性・男性いずれも年代が高くなるほど割合も高くなる傾向にあります。「心がけていない」割合は女性20歳代、男性20～40歳代で高くなっています。

図 2-2-15 体を動かすことの心がけ（全体、性別・年代別）（問 18）

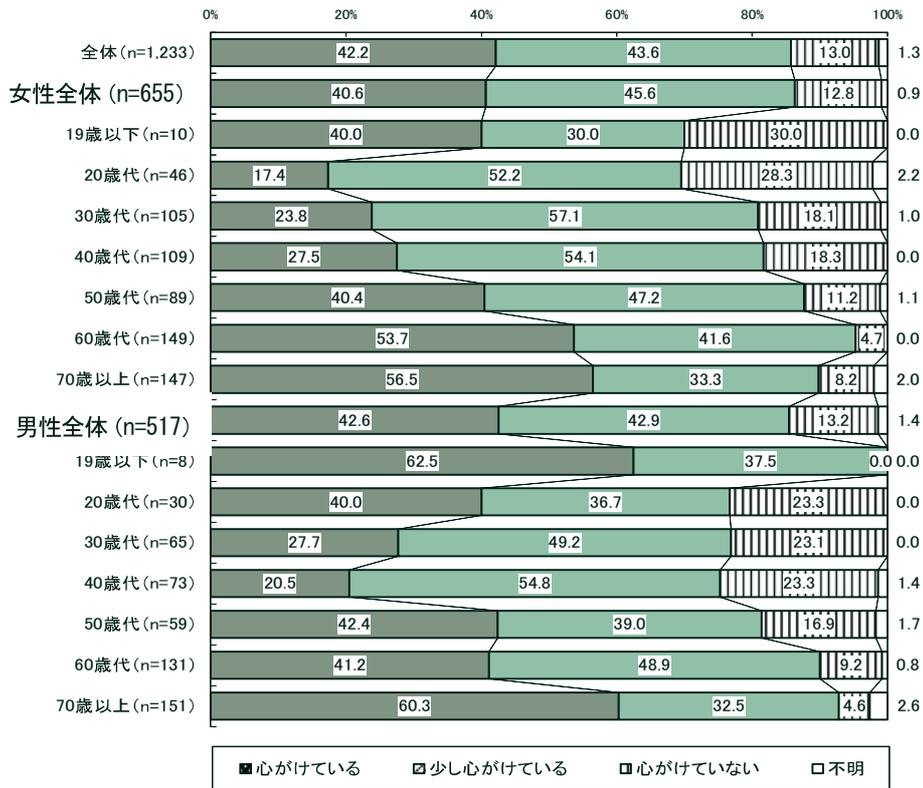
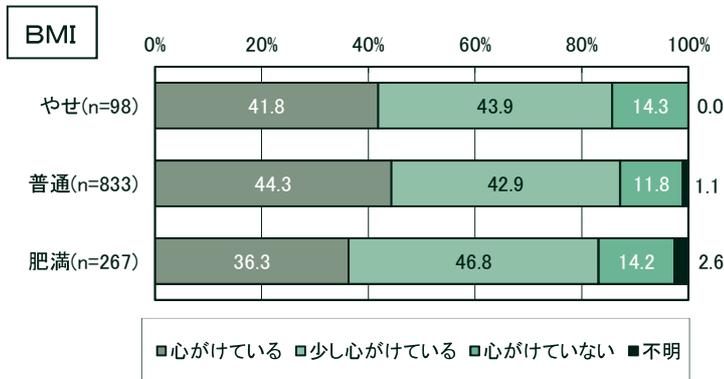


図 2-2-16 BMI※ごとの体を動かすことの心がけ（問 18 - 問 39）



#### ■BMIごとの体を動かすことの心がけ

BMIごとに体を動かすことを心がけているかをみると、「心がけている」は「肥満」が3割台と最も少なくなっており、「普通」が4割半ばと最も多くなっています。一方、「心がけていない」は「普通」が約1割と最も少なくなっており、「やせ」と「肥満」はいずれも1割半ばとなっています。

※BMI: Body Mass Index (体格指数)

やせ: BMI 18.5未満

普通: BMI 18.5以上~25.0未満

肥満: BMI 25.0以上

算出方法

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

## ②運動の頻度

運動の頻度について、全体的には「ほとんどしていない」割合が3割強と最も高く、次いで、「ほとんど毎日している」が2割半ばとなっています。

性別では大きな差異は見られませんが、性別・年代別でみると「ほとんどしていない」割合は女性20～40歳代で約5～6割、男性30歳代で約5割と高くなっています。一方、「ほとんど毎日している」は女性70歳以上で約3割、男性60歳以上で約3割～4割と高くなっています。

図 2-2-17 運動の頻度（全体、性別・年代別）（問 20）

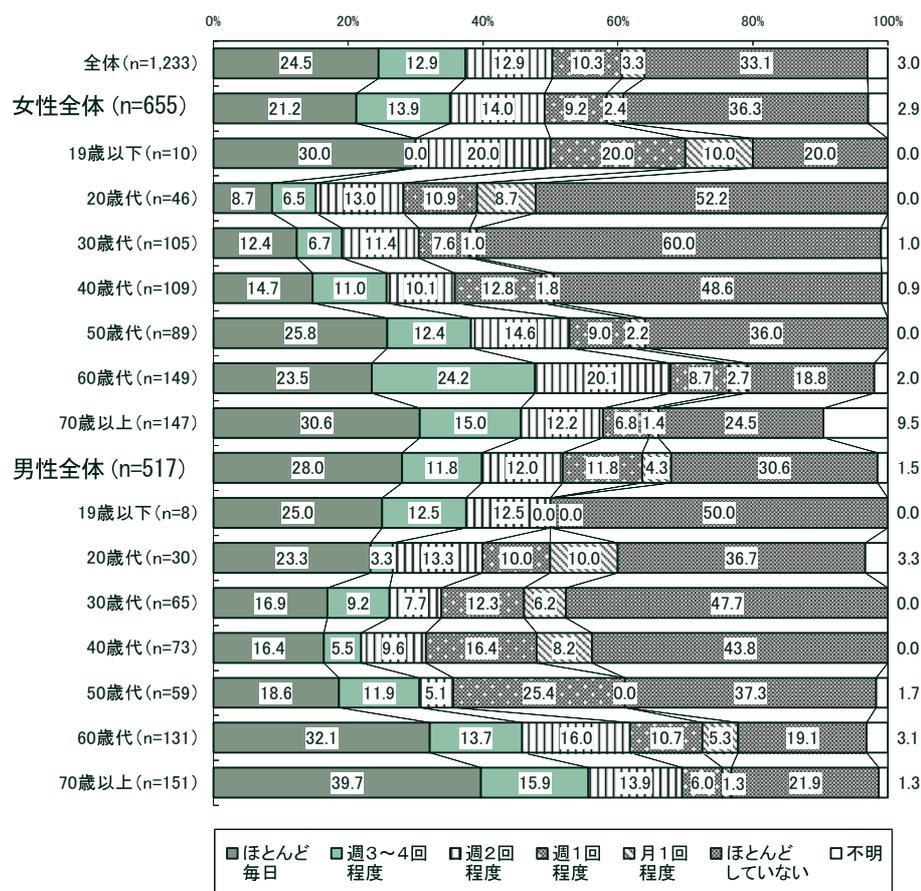
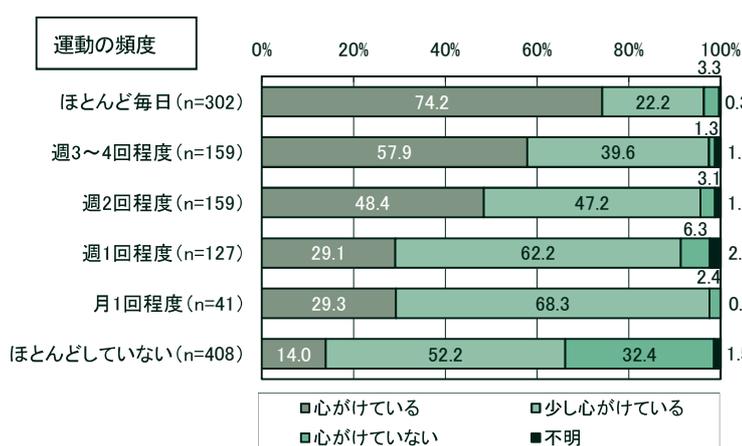


図 2-2-18 運動の頻度と体を動かすことの心がけ（問 18・問 20）



### ■運動の頻度と体を動かすことの心がけ

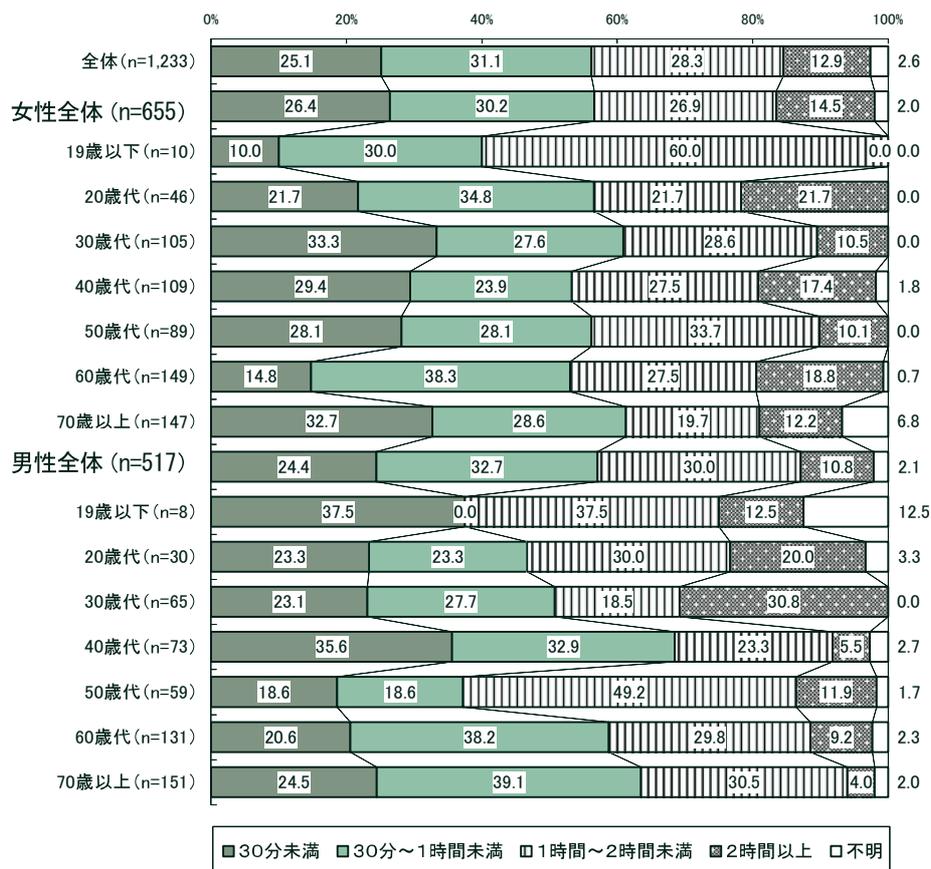
運動の頻度ごとに生活の中で意識的に体を動かすことを心がけているかをみると、「心がけている」割合は「ほとんど毎日」運動をしている人が、7割半ばと最も高く、運動の頻度が下がるごとに、その割合も減少する傾向にあります。「ほとんどしていない」人の約3割が「心がけていない」と回答しています。

### ③ 1日の歩行時間

1日の平均歩行時間について、全体的には「30分～1時間未満」の割合が約3割と最も高くなっており、次いで、「1時間～2時間未満」が3割弱となっています。

性別ではそれほど大きな差異は見られませんが、性別・年代別でみると「30分未満」は女性30歳代、70歳以上、男性40歳代で3割を超え高くなっています。

図 2-2-19 1日の歩行時間（全体、性別・年代別）（問 19）



#### (4) 喫煙について

##### ① 喫煙の有無

喫煙の有無について、全体的には「吸っている」割合は1割半ばとなっています。

性別では「吸っている」は、男性が2割半ば、女性が1割弱となっています。

性別・年代別では「吸っている」は男性40歳代、60歳代で3割を超え高くなっています。

図 2-2-20 喫煙の有無（全体、性別・年代別）（問 21）

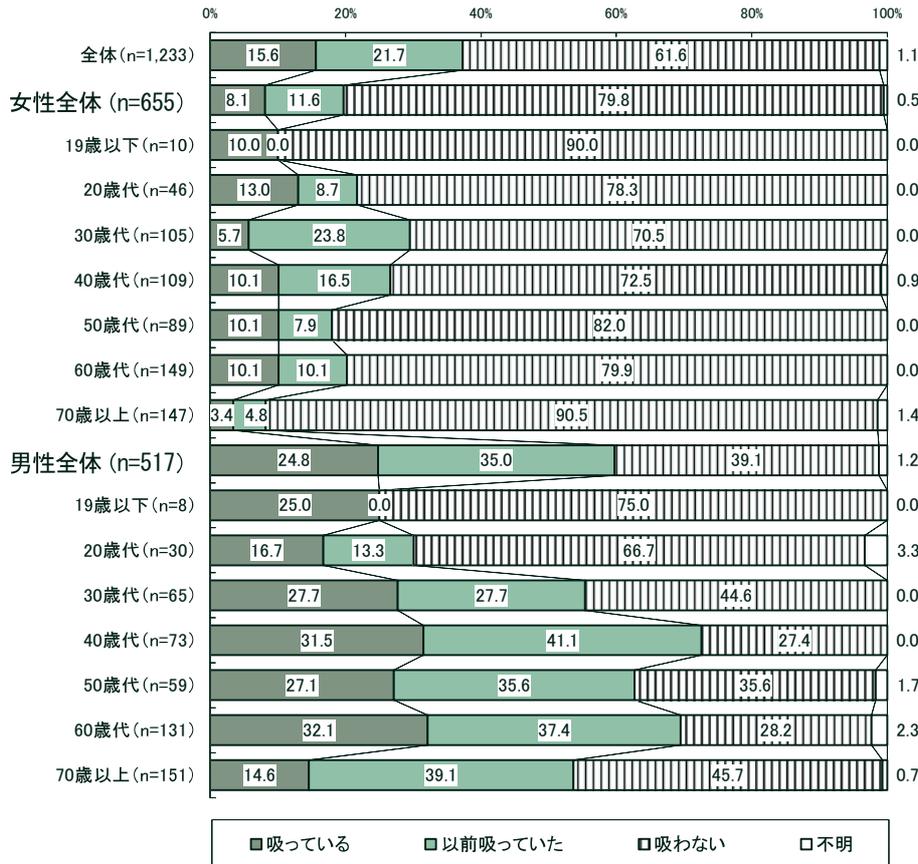
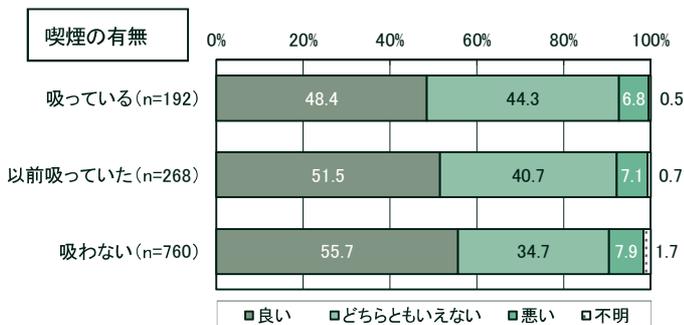


図 2-2-21 たばこを吸っている人の心の健康状態（問 21・問 29）



##### ■ たばこを吸っている人の心の健康状態

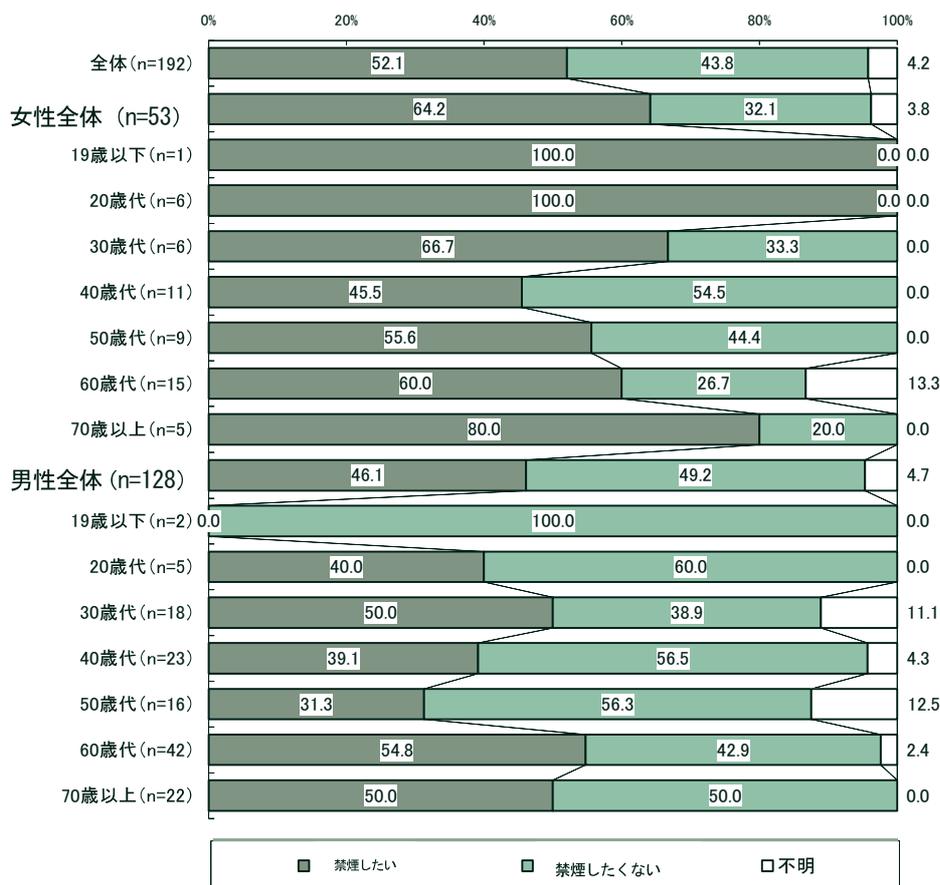
たばこを「吸っている」人の心の健康状態は、「良い」が48.4%と「吸わない」人の「良い」より7.3ポイント、「以前吸っていた」人より3.1ポイント下回っています。

## ②禁煙の希望

たばこを「吸っている」と回答した人の禁煙希望について、全体的には「はい（禁煙したい）」が5割強となっています。

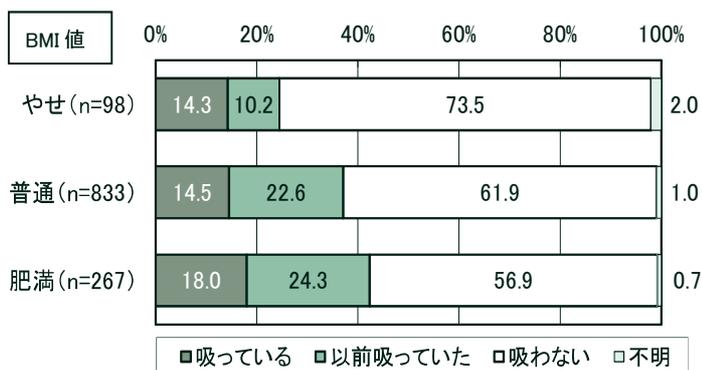
性別では「はい（禁煙したい）」とした人の割合は、女性が6割半ば、男性が5割弱となっており、女性の禁煙希望の割合が高くなっています。

図 2-2-22 禁煙の希望（全体、性別・年代別）（問 21-2）



\*禁煙の希望は、問 2 1 「あなたは、たばこを吸いますか」の問いに「吸っている」と回答した人数が192人であり、男女別年齢区分別の該当者数は少なくなっていますが、参考として載せています。

図 2-2-23 たばこを吸っている人とBMI値（問 21・問 39）



### ■たばこを吸っている人とBMI

喫煙の有無をBMIでみると、「吸っている」割合は「肥満」が18.0%と最も高く、一方、「吸わない」は「やせ」が73.5%と最も高くなっています。

### ③喫煙が及ぼす健康への影響の認知度

喫煙が及ぼす健康への影響の認知度について、全体的には「がんにかかりやすくなる」と回答した割合が約8割と最も高く、次いで「循環器疾患（脳卒中、心筋梗塞等）になりやすくなる」「受動喫煙、副流煙が問題である※」「胎児に影響がある（低出生体重や死産など）」が6割以上と高くなっています。

図 2-2-24 喫煙が及ぼす影響の認知度（全体）（問 22）

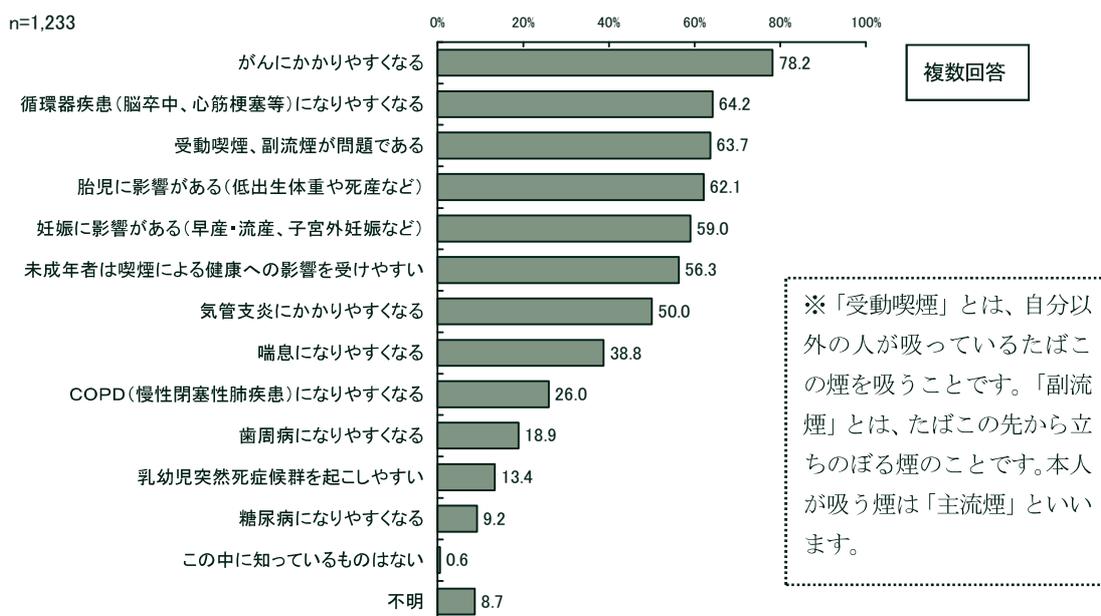


表 2-2-1 性別・年代別 喫煙が及ぼす影響の認知度（問 22）

	該当者数	がんにかかりやすくなる	循環器疾患等（脳卒中、心筋梗塞等）になりやすくなる	気管支炎にかかりやすくなる	喘息になりやすくなる	COPD（慢性閉塞性肺疾患）になりやすくなる	歯周病になりやすくなる	糖尿病になりやすくなる	胎児や死産など（低出生体重や死産など）	妊娠、子宮外妊娠など（早産・流産）	乳幼児突然死症候群を起こしやすい	未成年者は喫煙による健康への影響を受けやすい	受動喫煙、副流煙が問題である（※）	この中に知っているものはない
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
全体	1,233	78.2	64.2	50.0	38.8	26.0	18.9	9.2	62.1	59.0	13.4	56.3	63.7	0.6
女性全体	655	76.0	62.4	47.3	37.4	26.7	18.5	7.9	71.9	68.9	17.4	61.4	66.6	0.6
19歳以下	10	80.0	80.0	60.0	50.0	10.0	50.0	0.0	80.0	80.0	20.0	70.0	90.0	0.0
20歳代	46	91.3	67.4	43.5	34.8	30.4	23.9	10.9	97.8	93.5	32.6	78.3	78.3	0.0
30歳代	105	85.7	59.0	48.6	37.1	26.7	14.3	1.9	88.6	86.7	41.0	69.5	84.8	0.0
40歳代	109	82.6	70.6	46.8	39.4	36.7	30.3	9.2	81.7	78.0	24.8	74.3	79.8	0.0
50歳代	89	85.4	67.4	51.7	46.1	31.5	19.1	9.0	79.8	74.2	14.6	68.5	73.0	0.0
60歳代	149	69.8	67.1	49.7	40.9	26.8	20.1	12.1	72.5	67.8	7.4	57.0	64.4	0.7
70歳以上	147	59.9	48.3	42.2	27.2	16.3	6.8	6.1	38.8	38.8	2.0	40.1	36.7	2.0
男性全体	517	83.6	67.9	54.5	42.4	26.1	19.9	11.0	52.4	48.9	9.5	51.6	62.5	0.6
19歳以下	8	62.5	25.0	37.5	25.0	12.5	25.0	12.5	25.0	25.0	0.0	62.5	62.5	0.0
20歳代	30	86.7	46.7	46.7	36.7	23.3	23.3	13.3	73.3	73.3	13.3	56.7	66.7	0.0
30歳代	65	96.9	75.4	61.5	50.8	35.4	29.2	13.8	76.9	73.8	21.5	61.5	81.5	0.0
40歳代	73	93.2	65.8	57.5	47.9	35.6	27.4	8.2	65.8	63.0	15.1	57.5	69.9	0.0
50歳代	59	86.4	76.3	54.2	40.7	39.0	22.0	15.3	61.0	62.7	11.9	61.0	71.2	1.7
60歳代	131	82.4	68.7	51.1	44.3	22.9	15.3	11.5	52.7	40.5	7.6	48.9	65.6	0.8
70歳以上	151	73.5	68.2	55.6	37.1	16.6	14.6	8.6	29.1	29.8	2.0	41.7	43.7	0.7

## (5) 歯科保健について

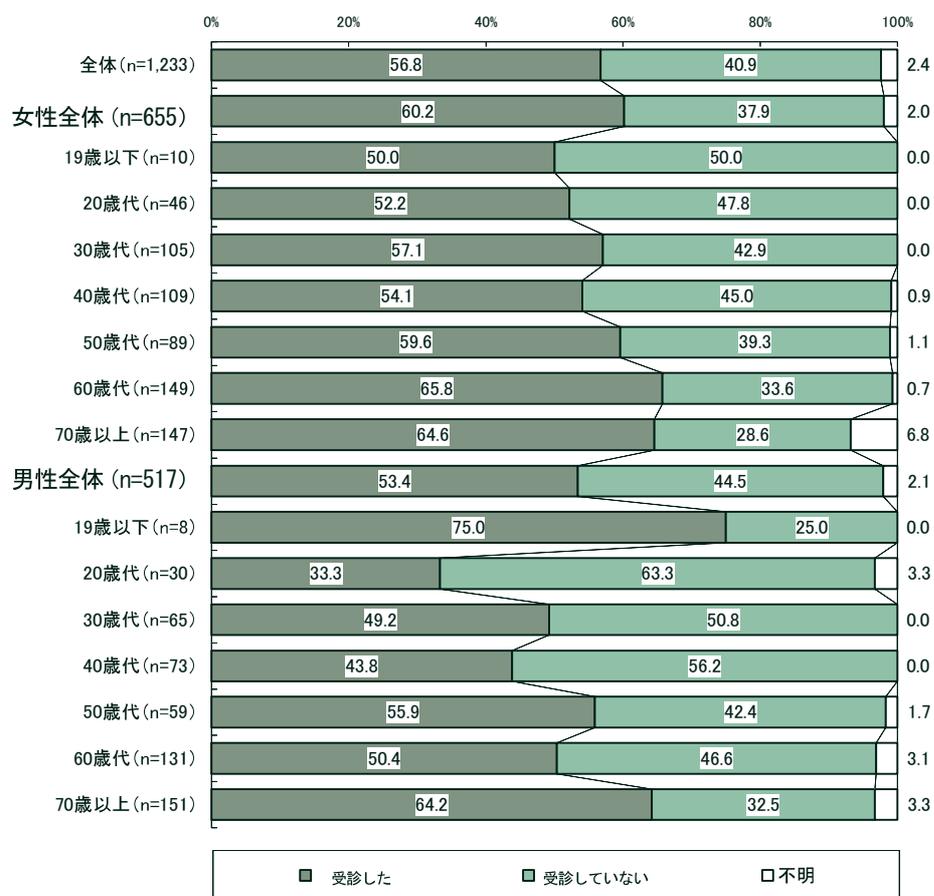
### ① 歯科健診の受診状況

過去1年間の歯科健診の受診状況について、全体的には「受診した」の割合は5割半ばほどになっています。

性別では「受診した」は女性が多くなっています。

性別・年代別でみると「受診した」と回答した割合は女性60歳以上、男性70歳以上で6割以上と高くなっています。

図 2-2-25 歯科健診の受診状況（全体、性別・年代別）（問 25）



## ②う歯(むし歯)の有無

過去1年間に歯科健診を受診した人のう歯(むし歯)の有無について、「う歯(むし歯)があった」は約5割となっています。

性別では「う歯(むし歯)があった」割合は男性で高くなっています。

性別・年代別でみると「う歯(むし歯)があった」は男性30歳代で7割を超え高くなっています。

図2-2-26 う歯(むし歯)の有無(全体、性別・年代別)(問25-1)

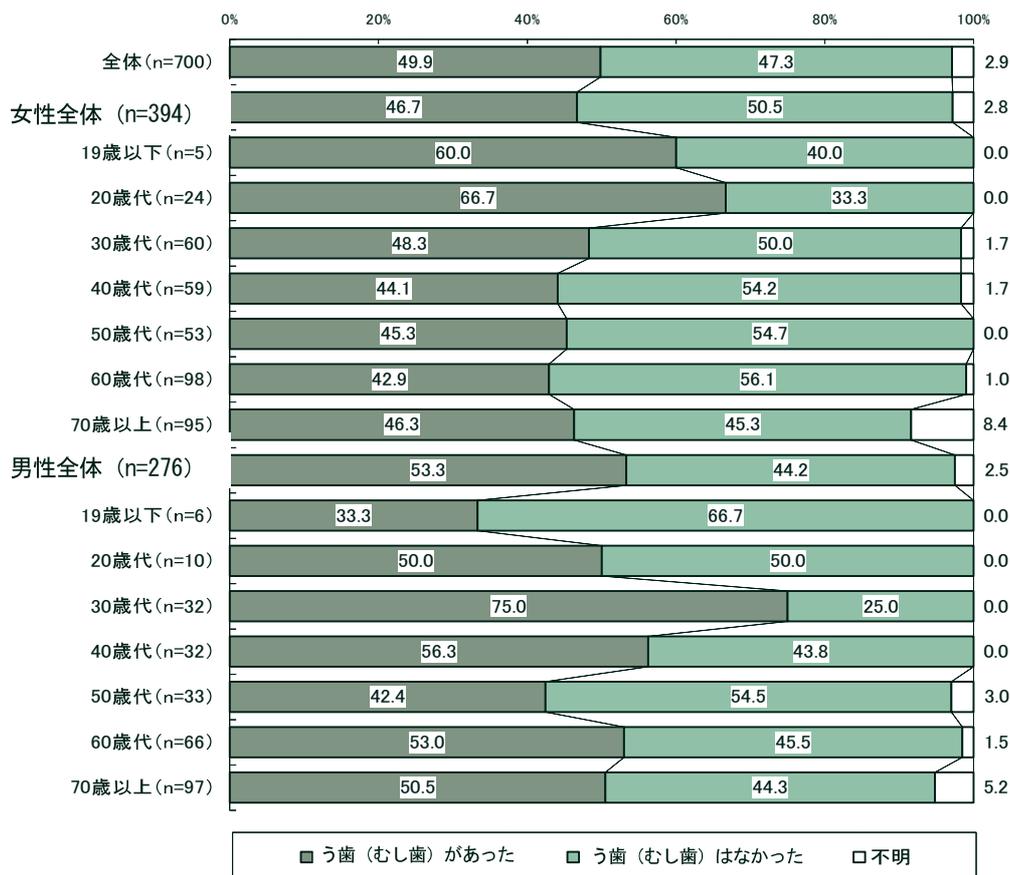
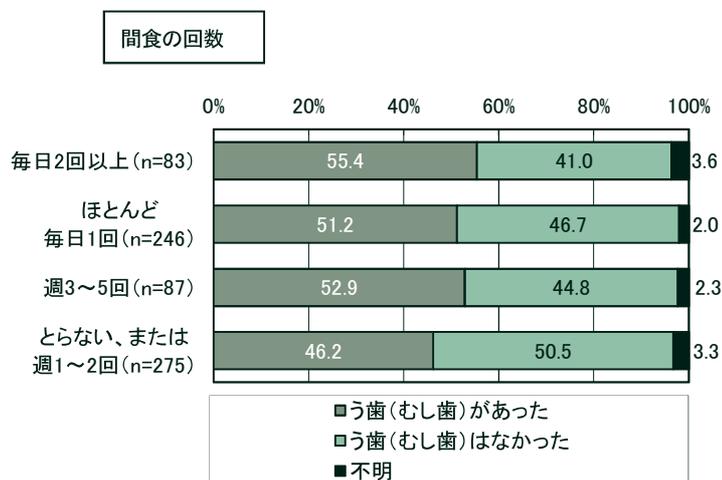


図2-2-27 間食の回数とう歯(むし歯)の有無(問9・問25-1)



### ■間食の回数とう歯(むし歯)の有無

間食の回数ごととう歯(むし歯)の有無をみると、「う歯(むし歯)はなかった」は、間食を「とらない、または週1~2回」が5割を超え最も多くなっています。反対に、「毎日2回以上」は約4割と最も少なくなっています。

### ③歯ぐきの状態

歯ぐきの状態について、全体的には「歯をみがいた時に血が出る」「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」「過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある」が、それぞれ2割弱となっています。

性別では大きな差異は見られません。

性別・年齢別にみると「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」は女性・男性とも60歳代で、「過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある」は男性60歳代でそれぞれ高くなっています。

図 2-2-28 歯ぐきの状態（全体）（問 27）

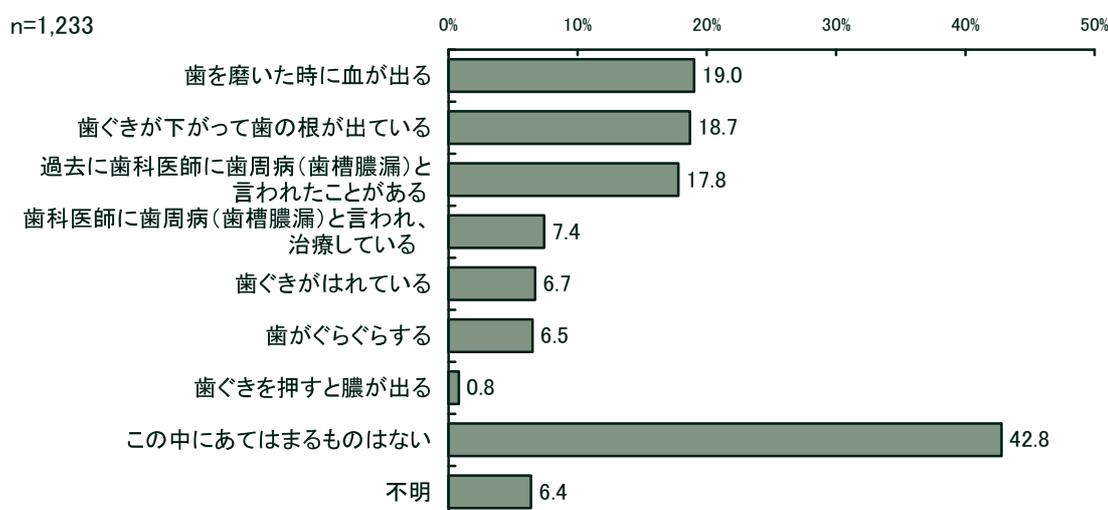


表 2-2-2 性別・年代別 歯ぐきの状態（問 27）

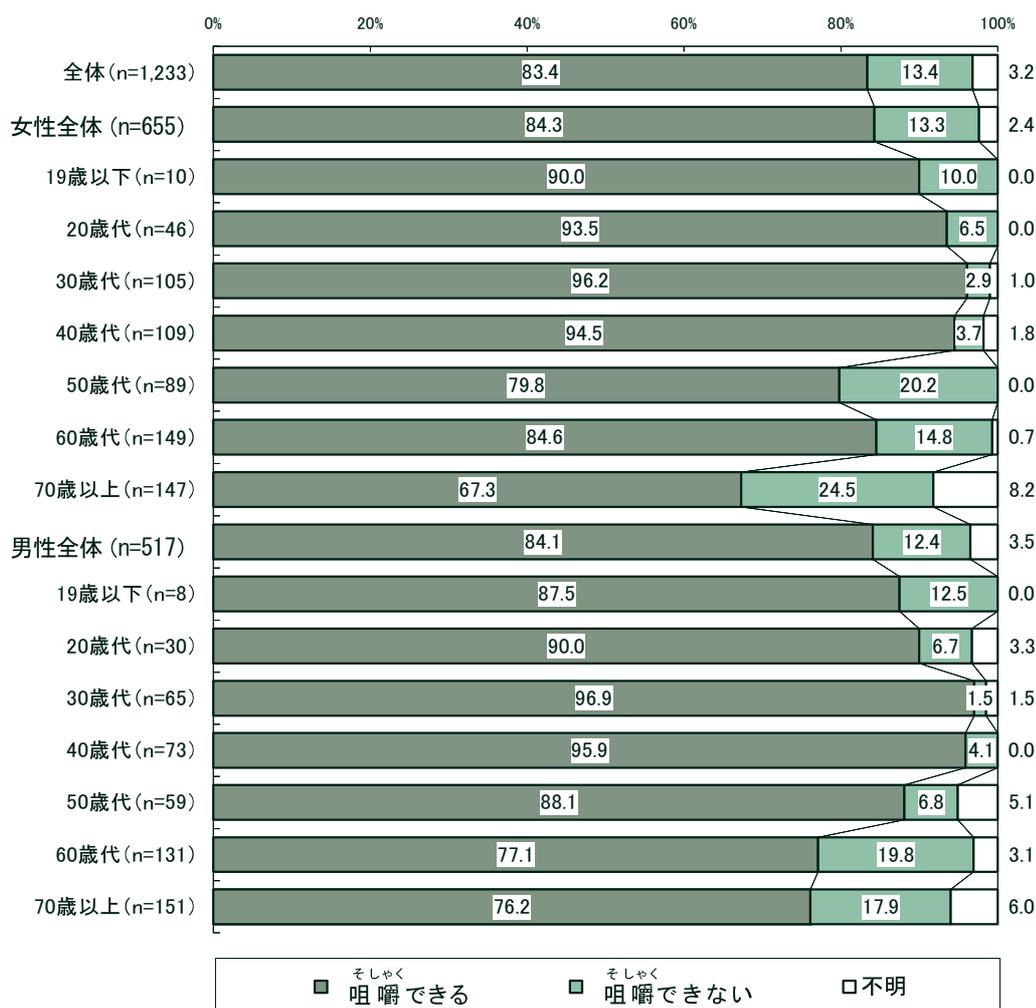
	該当者数	歯ぐきがはれている	歯を磨いた時に血が出る	歯根が下がって出ている	歯ぐきを押しと膿が出る	歯がぐらぐらする	歯槽膿漏(歯周病)と言われたことがある	過去に歯槽膿漏(歯周病)と言われたことがある	この中にあてはまるものはない	不明
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%
全体	1,233	6.7	19.0	18.7	0.8	6.5	7.4	17.8	42.8	6.4
女性全体	655	7.6	17.9	19.1	0.6	4.9	7.3	16.6	42.6	6.1
19歳以下	10	-	40.0	-	-	10.0	-	10.0	40.0	10.0
20歳代	46	10.9	17.4	4.3	-	-	2.2	-	69.6	2.2
30歳代	105	6.7	22.9	16.2	1.0	1.9	3.8	9.5	52.4	1.0
40歳代	109	11.9	23.9	19.3	-	-	6.4	10.1	43.1	5.5
50歳代	89	9.0	23.6	20.2	-	1.1	6.7	20.2	40.4	1.1
60歳代	149	6.7	14.1	27.5	0.7	10.1	10.7	23.5	34.2	5.4
70歳以上	147	4.8	8.8	17.7	1.4	8.8	9.5	23.1	36.7	15.0
男性全体	517	5.2	21.1	18.2	0.8	8.3	6.8	18.2	43.3	6.2
19歳以下	8	-	25.0	-	-	-	-	12.5	62.5	-
20歳代	30	6.7	23.3	3.3	-	-	-	-	66.7	6.7
30歳代	65	6.2	21.5	10.8	-	-	1.5	9.2	56.9	6.2
40歳代	73	2.7	24.7	16.4	-	1.4	4.1	15.1	41.1	8.2
50歳代	59	8.5	27.1	20.3	-	5.1	5.1	15.3	40.7	5.1
60歳代	131	5.3	18.3	27.5	0.8	14.5	9.2	26.0	37.4	5.3
70歳以上	151	4.6	18.5	17.2	2.0	13.2	10.6	21.9	39.1	6.6

#### ④咀嚼の可否

何でも噛んで食べることができるかについて、全体的には「咀嚼できる」の割合は8割強となっています。

性別では大きな差異はみられませんが、性別・年代別でみると「咀嚼できる」は女性・男性とも20～40歳代で9割を超え高く、女性50歳代及び70歳以上、男性60歳以上で低くなっています。

図 2-2-29 咀嚼の可否（全体、性別・年代別）（問 26）



### ⑤歯の本数

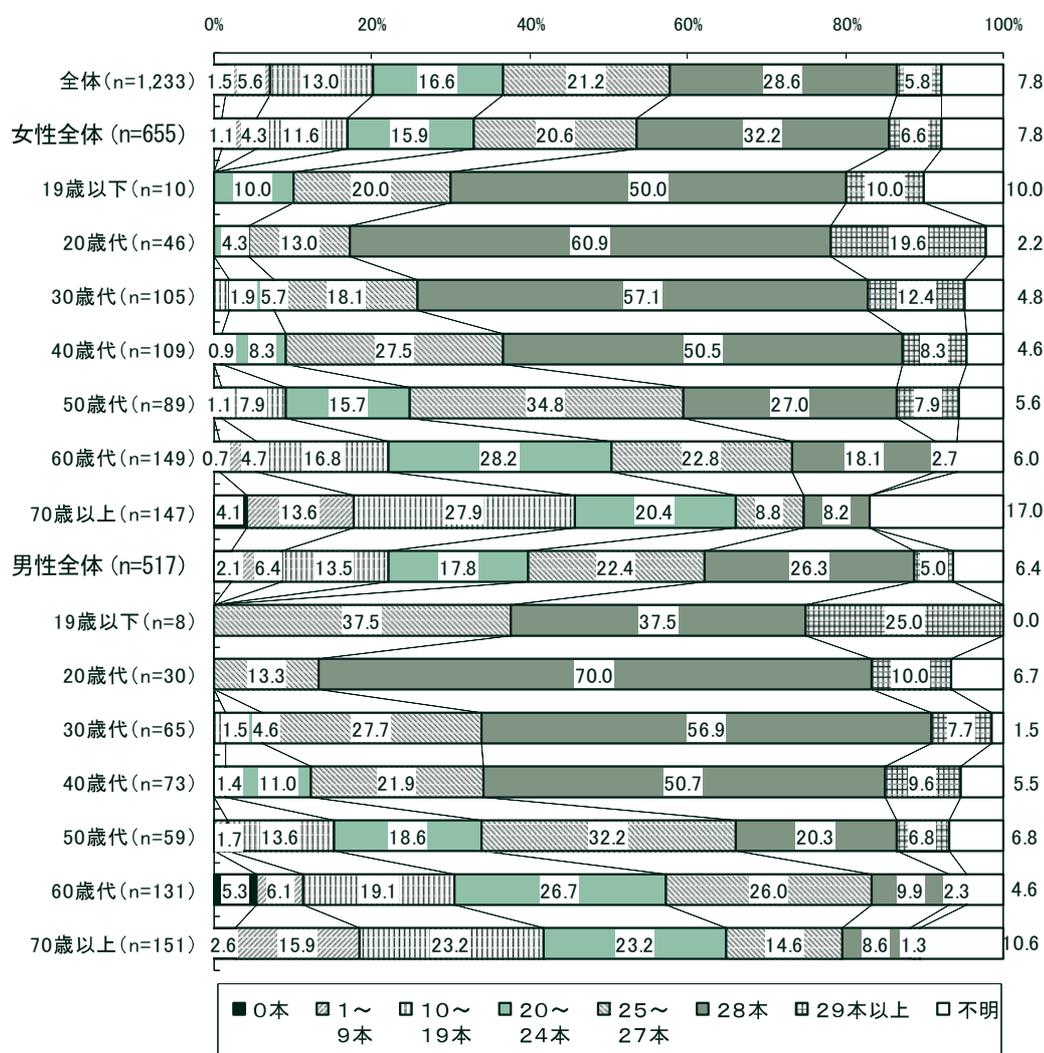
自分の歯の本数※について、全体的には「28本」の割合が3割弱と最も高く、次いで「25～27本」が約2割となっています。

性別では「28本」は女性で3割を超え高くなっています。

性別・年代別でみると女性・男性とも50歳代では「25～27本」が、60歳代では「20～24本」が最も高くなっています。また、70歳以上では女性は「10～19本」が最も高く、男性は「10～19本」と「20～24本」が同じ割合で高くなっています。

※ 親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯及びブリッジの両側の自歯は含みます。親知らずを除くと全部で28本ですが、数本の増減がみられることもあります。

図 2-2-30 歯の本数（全体、性別・年代別）（問 28）



(6) 心の健康について

①最近1か月の気分の落ち込み

最近1か月以内に気分が落ち込んだり、不安を感じたり、なにもやる気が起きないなどと感じたことがあるかについて、全体で見ると「感じたことがある」は約4割となっています。

性別では「感じたことがある」は女性で約5割と高く、男性を上回っています。

性別・年代別で見ると「感じたことがある」は女性の20～30歳代で6割を超え高く、年代が低いほど「感じたことがある」は高くなっています。男性も若い世代ほど「感じたことがある」が高い傾向にあります。

図 2-2-31 最近1か月の気分の落ち込み（全体、性別・年代別）（問30）

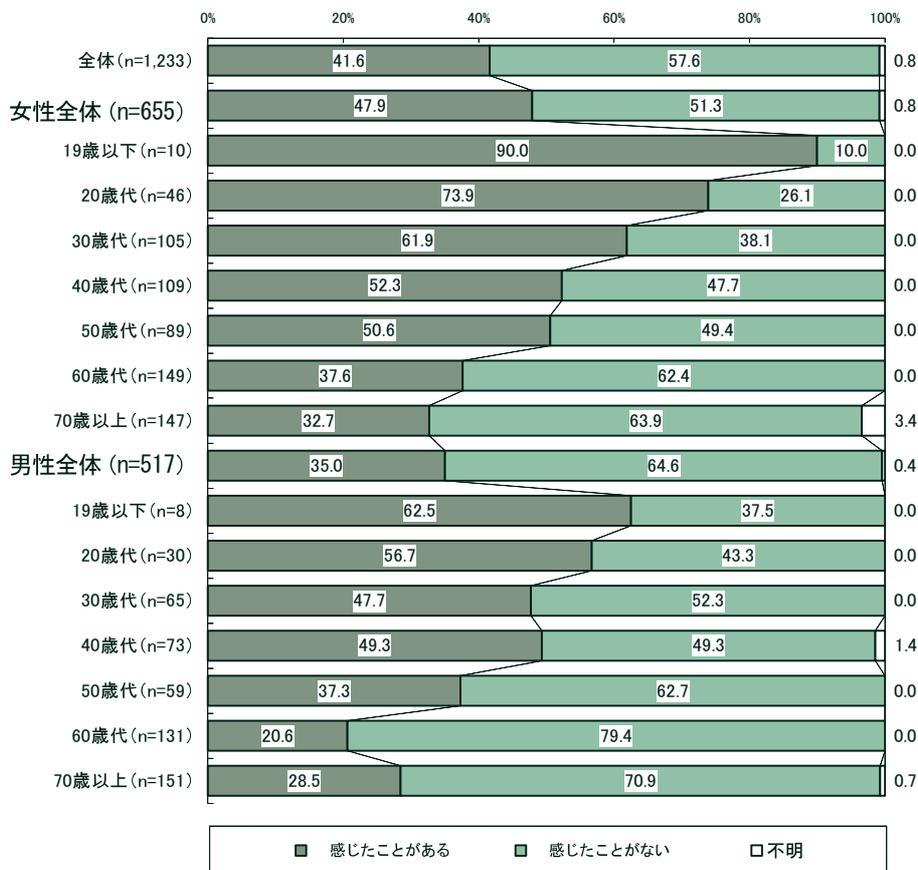
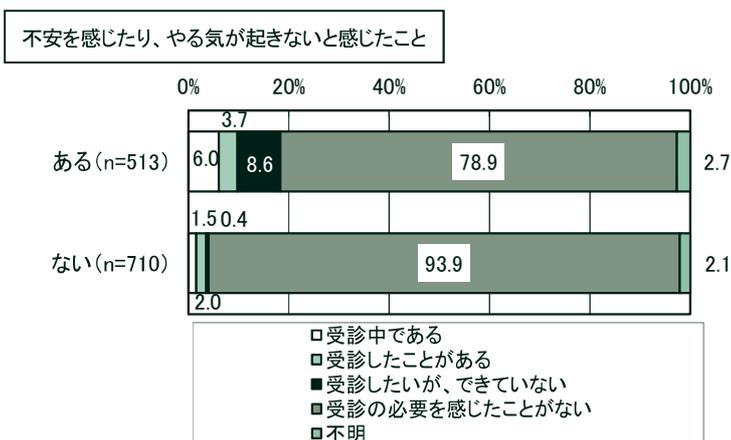


図 2-2-32 不安を感じたり、やる気が起きないと感じた人の精神科・心療内科の受診の有無（問30・問35）



■不安を感じたり、やる気が起きないと感じた人の精神科・心療内科の受診の有無

最近1か月以内に、気分が落ち込んだり、不安を感じたり、なにもやる気が起きないなどと感じたことがある人の精神科・心療内科等の受診の有無をみると、「受診したいが、できていない」は8.6%となっています。

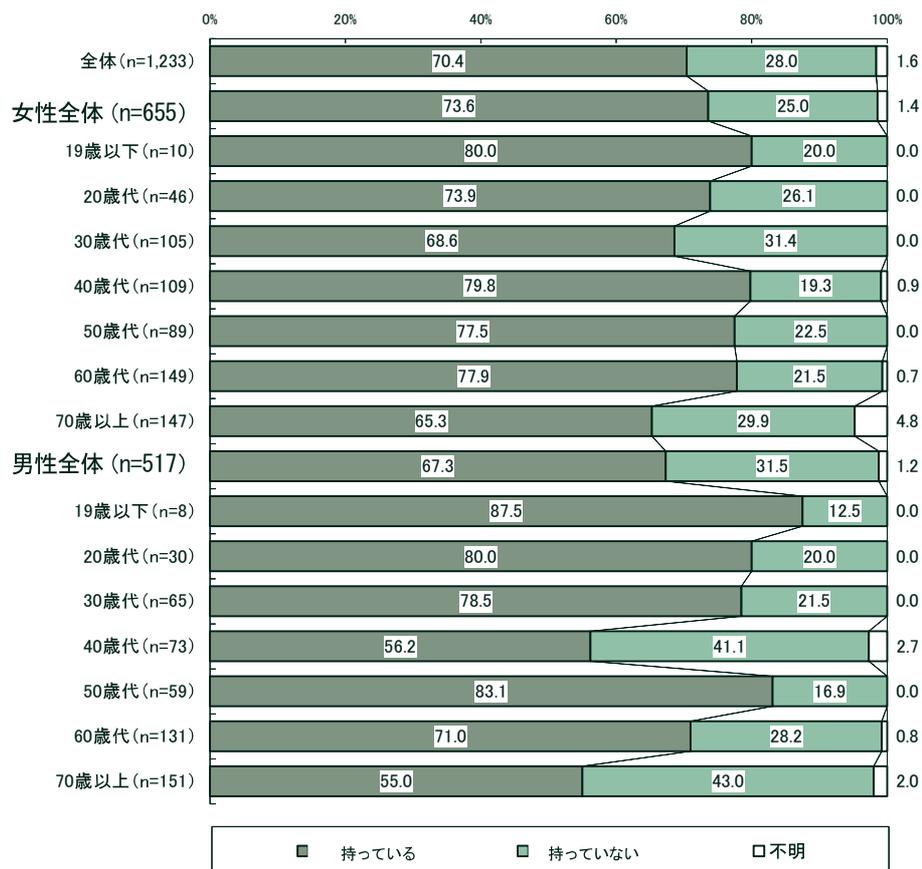
## ②ストレス解消法の有無

ストレス解消法を持っているかについて、全体的には「持っていない」の割合が3割弱となっています。

性別では「持っていない」の割合は男性で高くなっています。

性別・年代別でみると「持っていない」は男性40歳代で4割を超え高くなっています。

図 2-2-33 ストレス解消法の有無（全体、性別・年代別）（問 31）



### ③悩みごとを相談できる人の有無

悩みごとを相談できる人の有無について、全体的には「いない」の割合は約2割となっています。

性別では「いない」は男性で高くなっています。

性別・年代別でみると「いる」は女性は20～30歳代が9割、男性は30歳代が8割を超え最も高く、一方、「いない」は男性40歳以上が3割を超え高くなっています。

図 2-2-34 悩みごとを相談できる人の有無（全体、性別・年代別）（問 32）

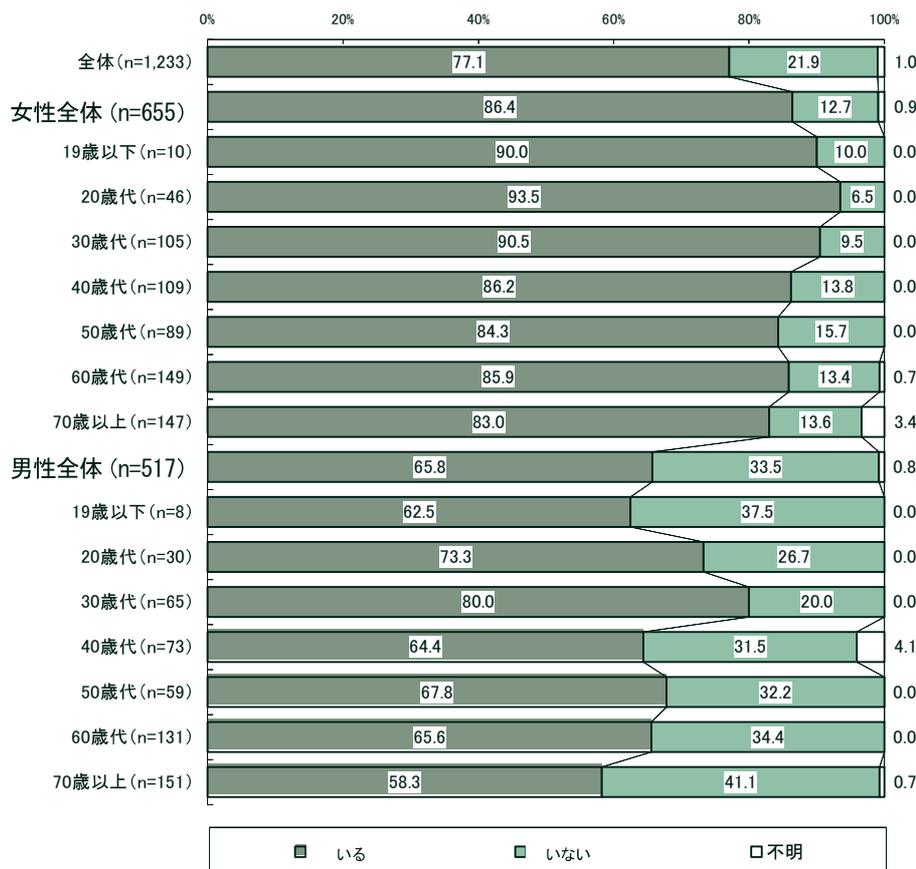
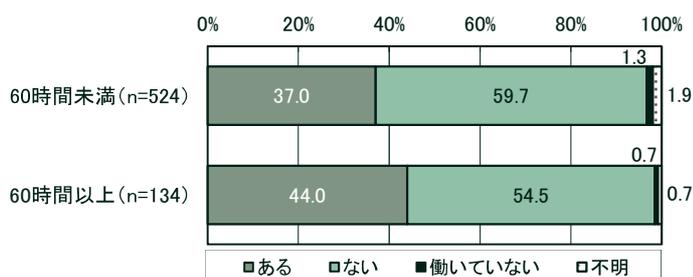


図 2-2-35 1週間の労働時間と仕事による心の不調の有無（問 36・問 37）

1週間の労働時間



### ■ 1週間の労働時間と仕事による心の不調の有無

1週間の労働時間ごとに仕事で心に不調を感じたことがあるかをみると、「ある」は「60時間以上」が44.0%と「60時間未満」を7ポイント上回っています。

#### ④睡眠による休養

睡眠で十分に休養がとれているかについて、全体的には「とれていない」の割合が約3割となっています。

性別では「とれていない」の割合は女性で高くなっています。

性別・年代別でみると「とれていない」は女性20歳代及び50歳代で5割を超え高くなっています。

図 2-2-36 睡眠による休養（全体、性別・年代別）（問 33）

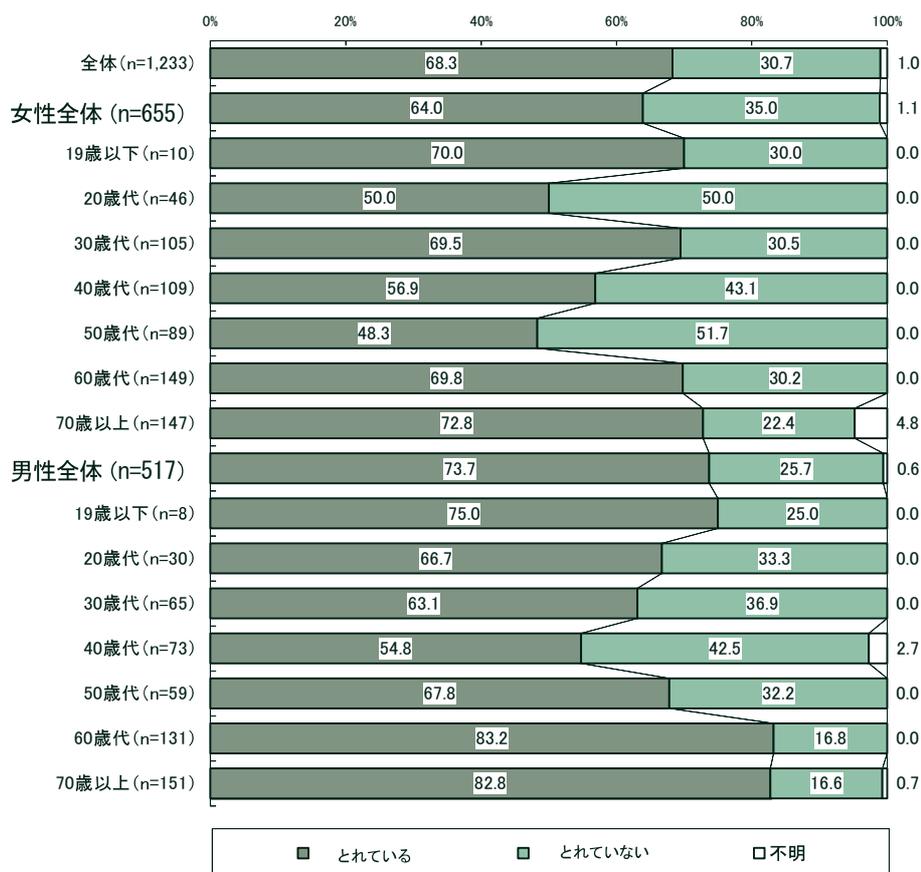
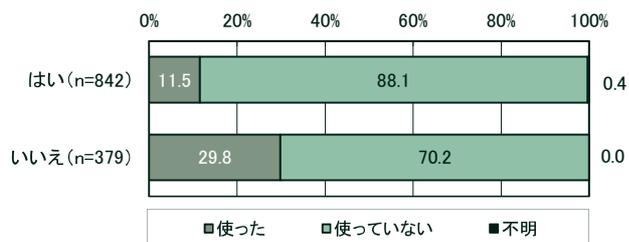


図 2-2-37 睡眠で十分な休養をとれていない人の睡眠補助剤使用の有無（問 33・問 34）

睡眠で十分な休養がとれている



#### ■睡眠で十分な休養をとれていない人の睡眠補助剤使用の有無

睡眠で十分休養がとれていない人がここ1か月で眠るためにアルコールや睡眠補助剤を使ったかどうかをみると、「使った」は約3割となっています。

(7) 飲酒について

① 1日の飲酒量

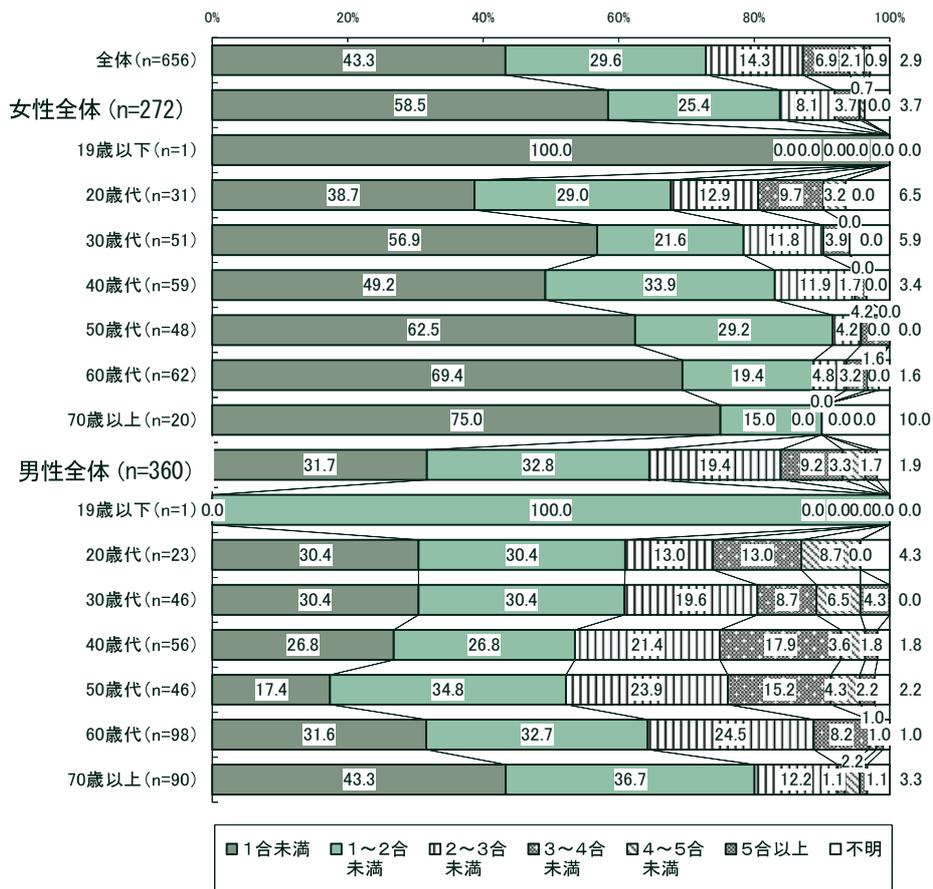
飲酒をしている人の1日の飲酒量について日本酒に換算した場合※、全体的には「1合(180ml)未満」の割合が4割強と最も高く、次いで、「1～2合(360ml)未満」が約3割となっています。

性別では女性では「1合(180ml)未満」が6割弱で最も高いのに対し、男性では「1～2合(360ml)未満」が3割強で最も高くなっています。

性別・年代別でみると男性の60歳代で「2～3合(540ml)未満」が、40～50歳代で「3～4合(720ml)未満」の割合がそれぞれ高まっています。

※ 日本酒1合は、ビールなら中びん1本、焼酎なら0.6合、ワインなら1/4本、ウイスキーならダブル1杯として換算。

図2-2-38 1日の飲酒量(全体、性別・年代別) (問38-2)



\*1日の飲酒量については、問38の「あなたはアルコール飲料を飲みますか」との問いに、「はい」と回答した人数は656人であり、その内訳においては年齢区分毎の該当者数が少ない区分もありますが、参考として載せています。53ページの図2-2-39も同様です。

## ②適切な飲酒量の認知

飲酒をしている人の「適切な飲酒量」の認知について日本酒に換算すると、全体的には「1合～2合(360ml)未満」の割合が4割半ばと最も高く、次いで、「1合(180ml)未満」が4割強となっています。性別では女性では「1合(180ml)未満」が高く、男性では「1～2合(360ml)未満」が高くなっています。性別・年代別でみると女性30歳代、50歳代で「1合(180ml)未満」と高くなっています。

図2-2-39 適切な飲酒量の認知（全体、性別・年代別）（問38-3）

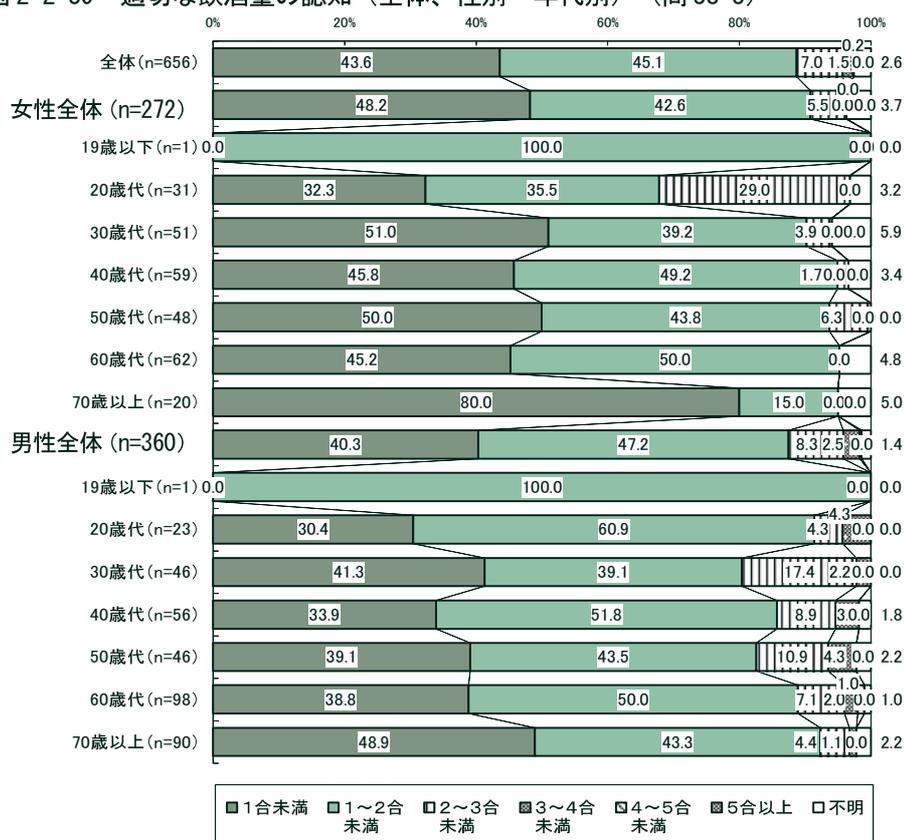
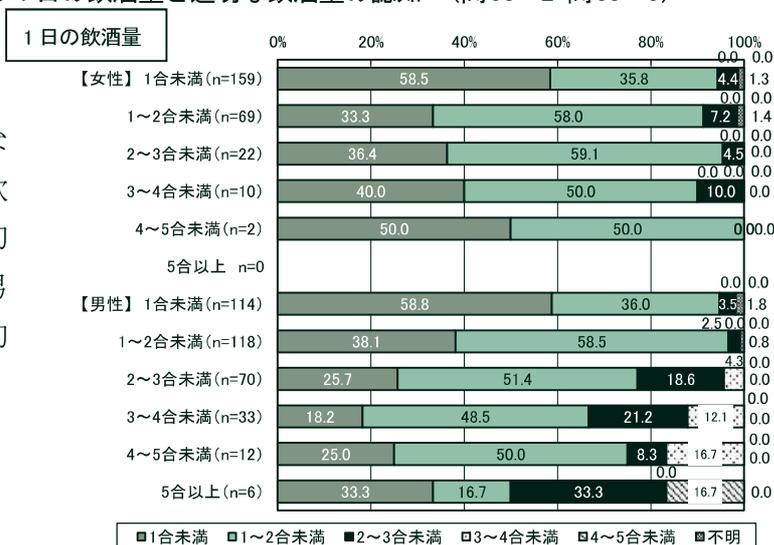


図2-2-40 飲酒する人の1日の飲酒量と適切な飲酒量の認知（問38-2・問38-3）

### ■飲酒量ごとの適切な飲酒量の認知

飲酒する人の1日の飲酒量ごとに適切な飲酒量の認知について、男女とも1日の飲酒量が「1合未満」の人は、約6割が適切な飲酒量は「1合未満」としています。男女とも1日の飲酒量が増えるとともに適切とする飲酒量も増える傾向にあります。



(8) メタボの予防とがん対策について

①BMIの状況

身長と体重から算出したBMIについて、全体的には「普通(18.5以上25.0未満)」が7割弱、「肥満(25.0以上)」が約2割、「やせ(18.5未満)」が1割弱となっています。

性別では「やせ(18.5未満)」は女性で高く、「肥満(25.0以上)」は男性で高くなっています。性別・年代別でみると「やせ(18.5未満)」は女性30歳代で高く、「肥満(25.0以上)」は男性30~40歳代で高くなっています。

図 2-2-41 BMI (全体、性別・年代別) (問 39)

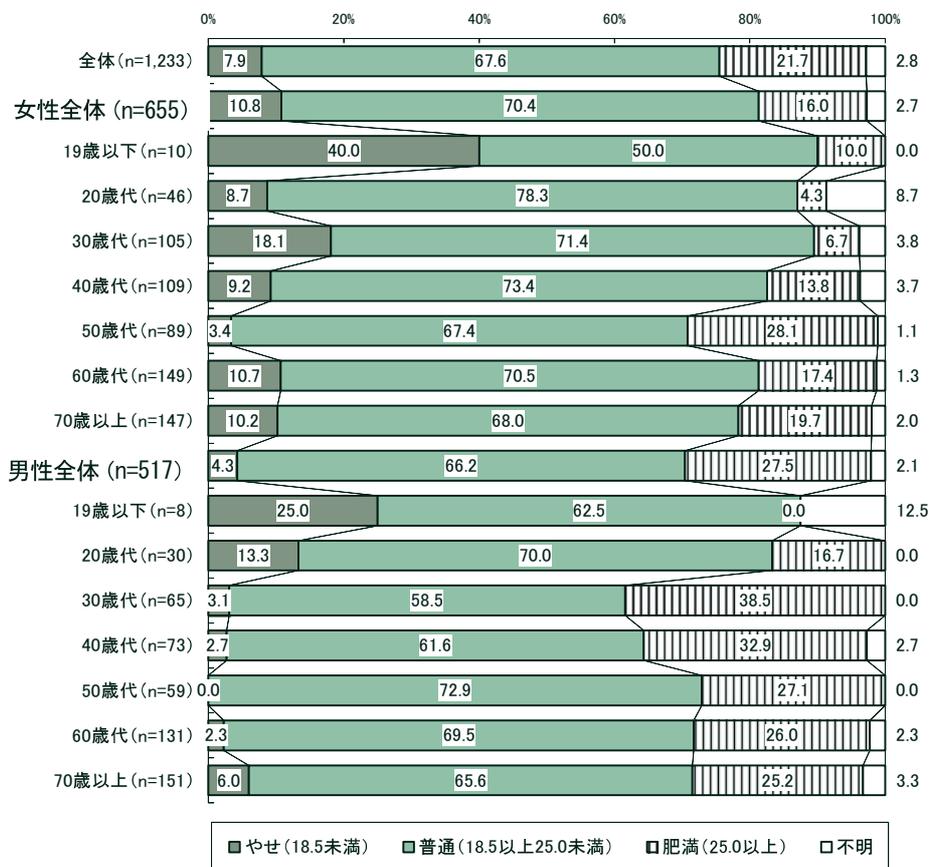
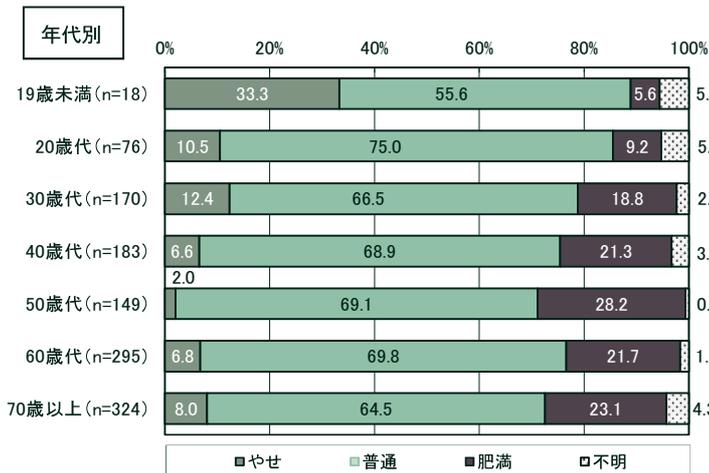


図 2-2-42 年代別のBMI



■年代別BMI

年代別でBMIをみると、「肥満」は50歳代が約3割と最も高くなっており、40歳代、60歳以上で約2割となっています。

一方、「やせ」は50歳代が2.0%と最も低くなっており、20~30歳代が約1割となっています。

## ②健診の受診状況

過去1年間の健診の受診状況について、全体的には、いずれかの健診※を受けた人の割合は7割半ばとなっています。

健診の受診状況は、性別では、「健診は受けていない」は女性で高くなっています。

性別・年代別にみると、「健診は受けていない」は女性30歳代では約5割、女性20歳代では3割半ばと高くなっています。

※ 健診とは、身体計測・血液検査・尿検査などの内容が含まれたものをさします。

次のようなものは健診には含まれません。がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査。

図 2-2-43 健診の受診状況（全体）（問 42）

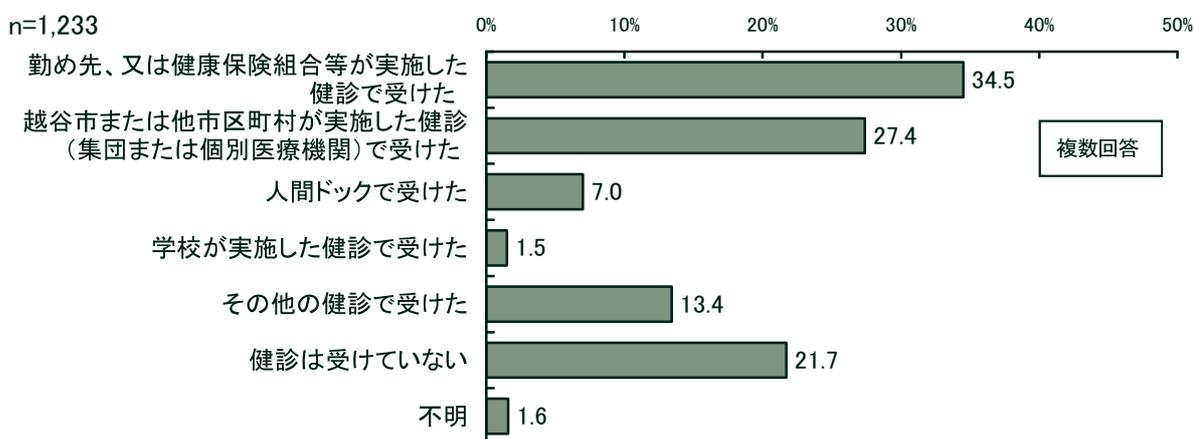


表 2-2-3 性別・年代別健診の受診状況（問 42）

	該当者数	越谷市または他市区町村が実施した健診 (集団または個別医療機関) で受けた	勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診で受けた	学校が実施した健診で受けた	人間ドックで受けた	その他の健診で受けた	健診は受けていない
	人	%	%	%	%	%	%
全体	1,233	27.4	34.5	1.5	7.0	13.4	21.7
女性全体	655	28.7	31.1	1.2	4.4	13.0	26.4
19歳以下	10	0.0	0.0	40.0	0.0	40.0	30.0
20歳代	46	2.2	50.0	8.7	2.2	4.3	34.8
30歳代	105	4.8	38.1	0.0	2.9	4.8	52.4
40歳代	109	13.8	58.7	0.0	5.5	4.6	23.9
50歳代	89	19.1	43.8	0.0	11.2	9.0	24.7
60歳代	149	45.0	23.5	0.0	2.0	22.1	16.1
70歳以上	147	56.5	2.0	0.0	4.1	19.0	18.4
男性全体	517	24.4	41.0	1.9	10.4	13.5	15.7
19歳以下	8	0.0	12.5	62.5	0.0	0.0	25.0
20歳代	30	6.7	56.7	16.7	3.3	6.7	10.0
30歳代	65	1.5	78.5	0.0	3.1	1.5	18.5
40歳代	73	8.2	72.6	0.0	12.3	4.1	5.5
50歳代	59	10.2	59.3	0.0	28.8	5.1	10.2
60歳代	131	27.5	39.7	0.0	16.8	15.3	14.5
70歳以上	151	49.7	2.0	0.0	2.0	27.2	23.2

### ③がん検診の受診状況

過去1年間のがん検診の受診状況について、全体で見ると「いずれかの検診を受けた※」人の割合は胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診が約3割、肺がん検診が約2割となっています。

40歳代～60歳代の胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診の受診状況を性別で見ると、女性が低くなっています。

年代別にみると、乳がん検診、子宮がん検診はいずれも40歳代が最も高くなっています。

※ 「越谷市または他市区町村が実施した検診で受けた」「勤め先、又は健康保険組合等が実施した検診で受けた」「人間ドッグで受けた」「学校が実施した検診で受けた」「その他の検診で受けた」のいずれかに回答があったもの。

図2-2-44 胃がん検診受診状況（全体）（問43）

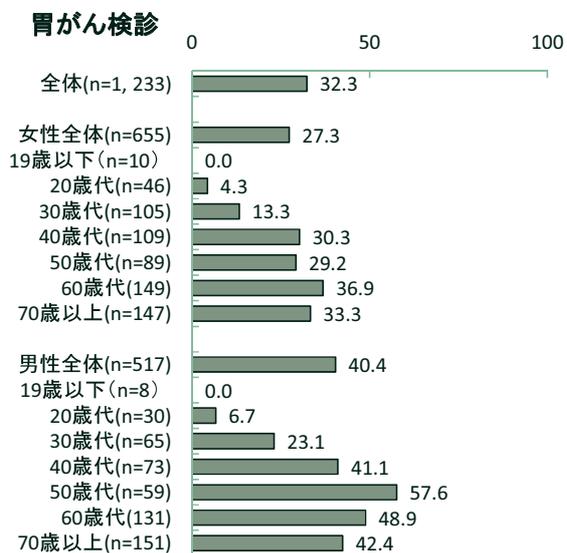


図2-2-45 40歳代～60歳代の胃がん検診受診状況

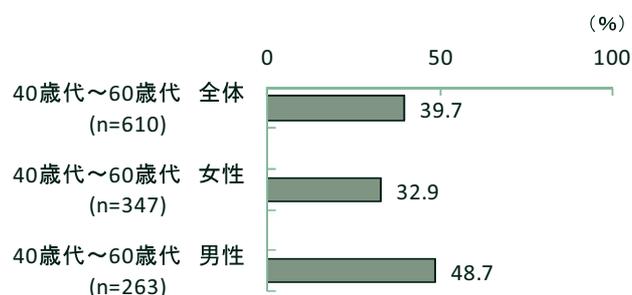


図2-2-46 大腸がん検診受診状況（全体）（問43）

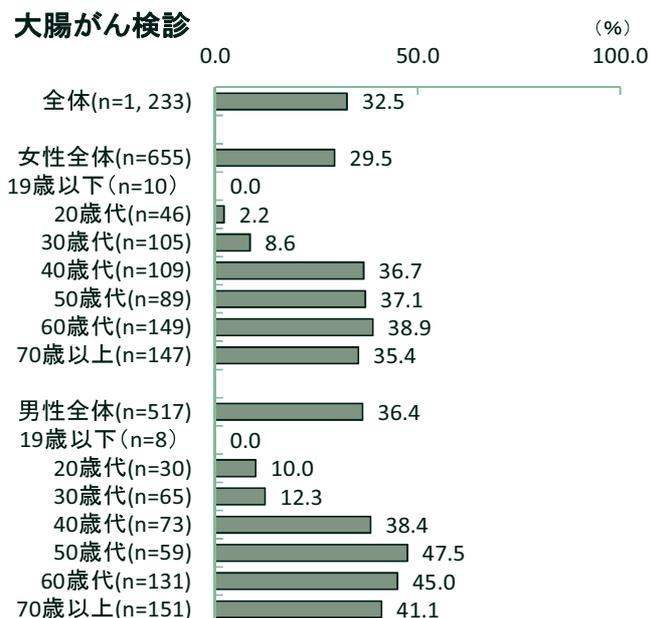


図2-2-47 40歳代～60歳代の大腸がん検診受診状況

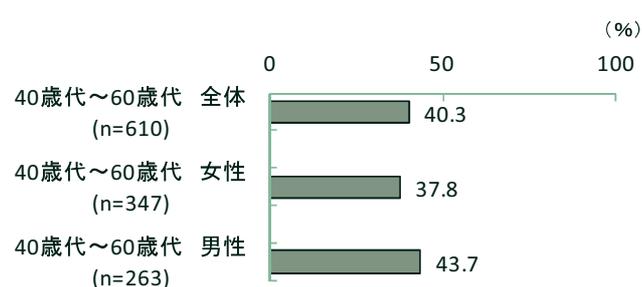


図 2-2-48 肺がん検診受診状況（全体）（問 43）

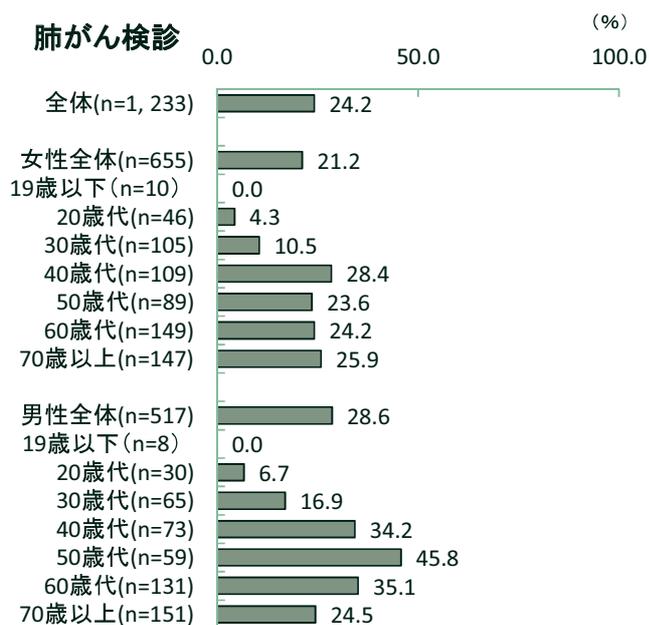


図 2-2-49 40歳代～60歳代の肺がん検診受診状況

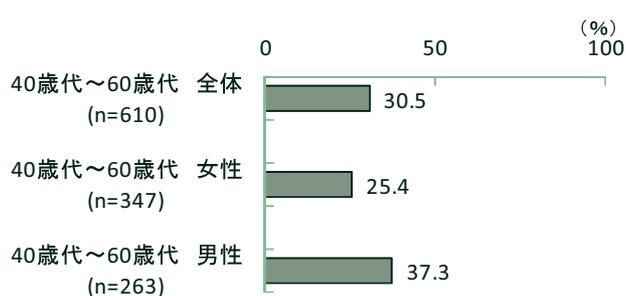


図 2-2-50 乳がん検診受診状況（全体）（問 43）

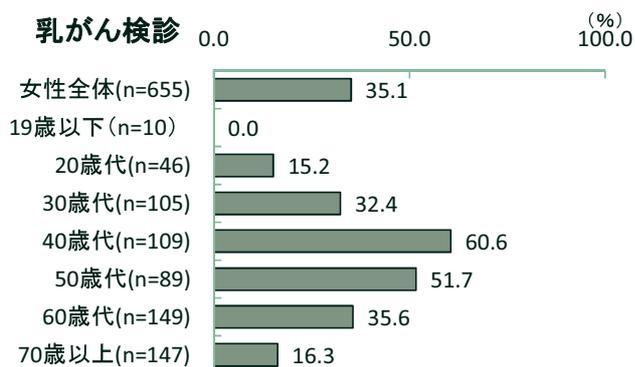


図 2-2-51 40歳代～60歳代の乳がん検診受診状況



図 2-2-52 子宮がん検診受診状況（全体）（問 43）

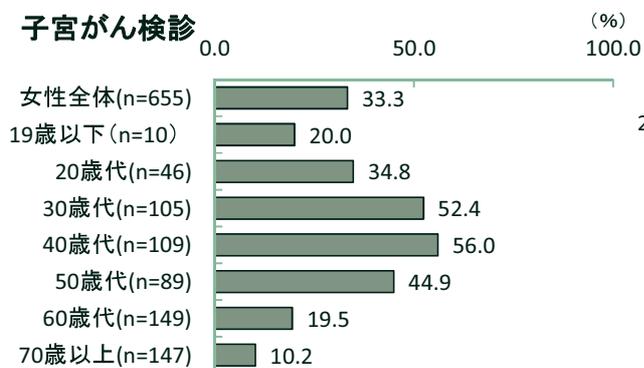
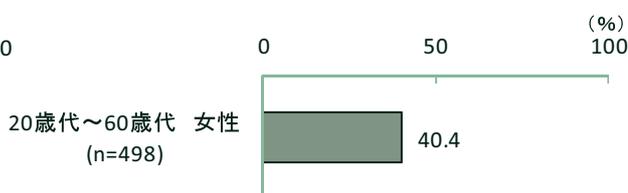


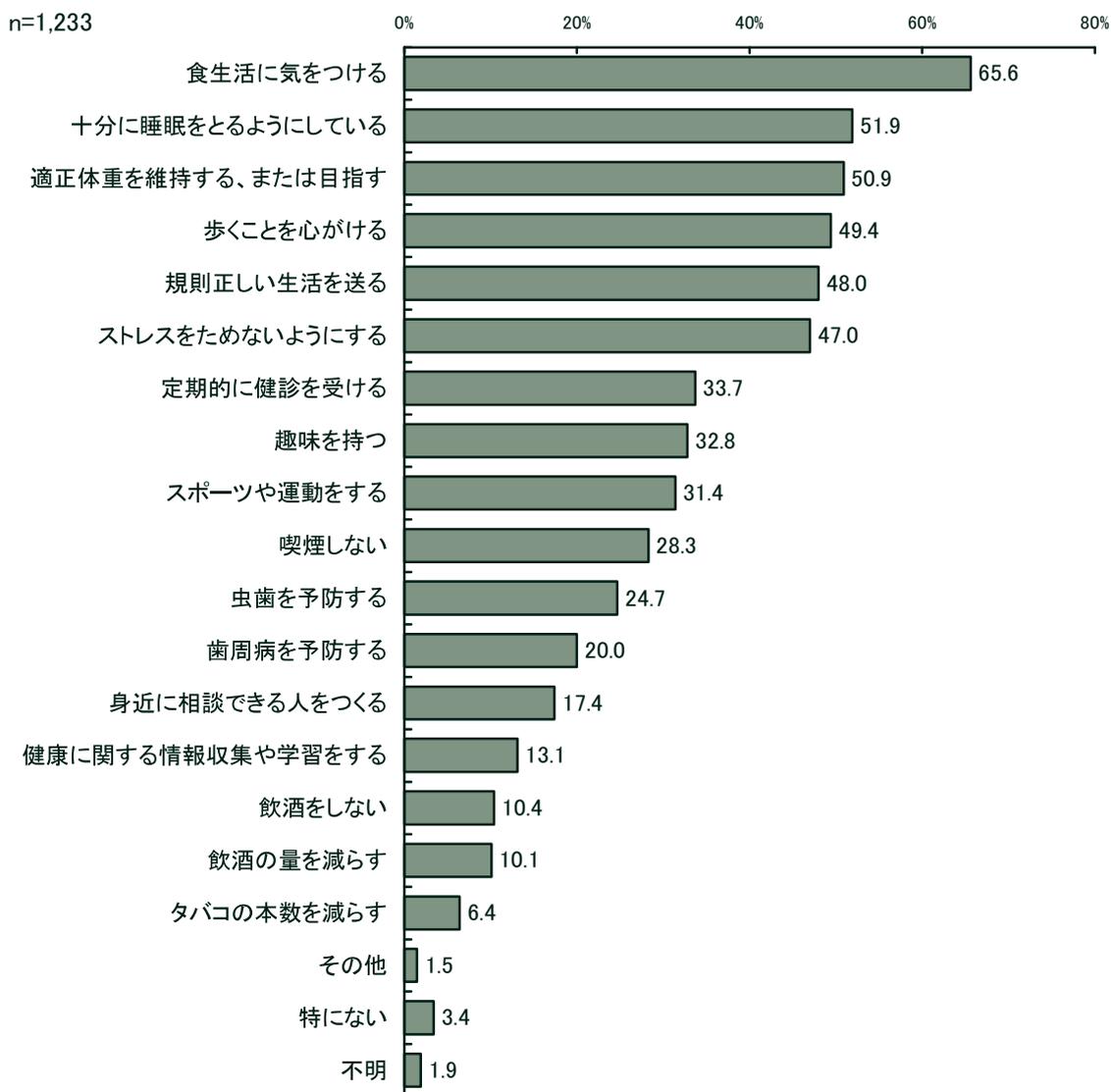
図 2-2-53 20歳代～60歳代の子宮がん検診受診状況



### (9) 健康な生活を送るために心がけていること

健康な生活を送るために心がけていることについて、「食生活に気をつける」をあげた人の割合が6割半ばと最も高く、以下、「十分に睡眠をとるようにしている」「適正体重を維持する、または目指す」「歩くことを心がける」などがいずれも約5割と続いています。

図 2-2-54 健康な生活を送るために心がけていること（全体）（問 45）



#### コラム：適正体重とは？

適正体重とは、肥満でもなくやせすぎでもない、もっとも健康的に生活できる理想の体重のことをいい、健康で長生きするために最適とされる体重と言われているものです。また、適正体重は、長生きするためには少し太め程度がいいという考えから設定されています。

それでは、実際に適正体重を計算してみましょう。

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重 (kg)}$$

(計算例) 身長 170cm のアナタは・・・

$$1.70 \text{ (m)} \times 1.70 \text{ (m)} \times 22 = 63.58\text{kg が適正体重です。}$$

