

## 4 健康

- 
- (1) 糖尿病の認知状況
  - (2) 糖尿病の進行による病気や障がいの認識
  - (3) 食事の際に野菜から食べ始めることが、糖尿病予防に効果があることの認知
  - (4) 1日野菜350g以上の摂取
  - (5) 体調や習慣
  - (6) 健康維持のために実行している、心がけているもの
-



## 4. 健康

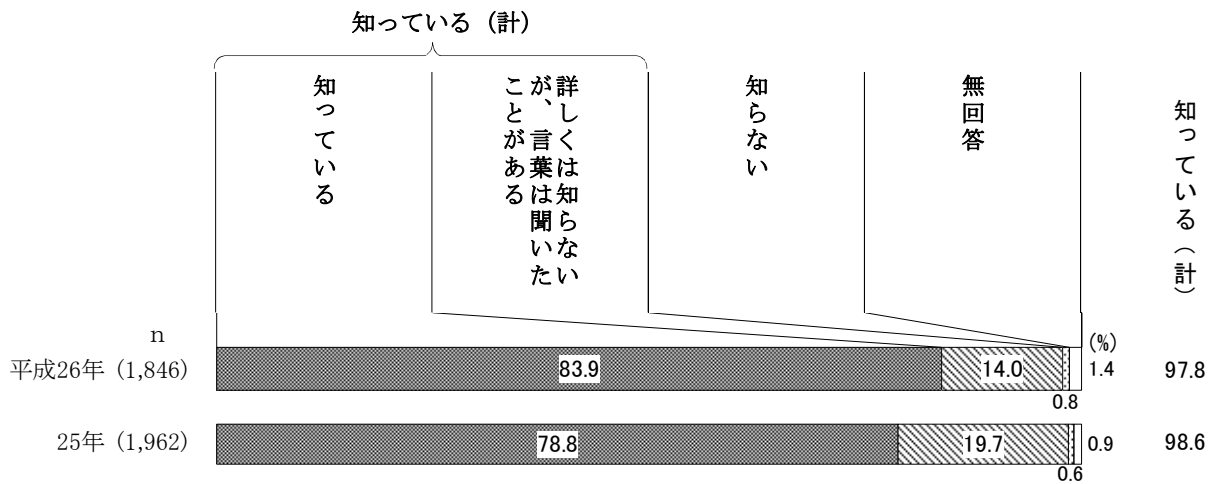
### (1) 糖尿病の認知状況

■ ほぼ全員の方が糖尿病を認知している

問14 あなたは、糖尿病という病気を知っていますか。(〇は1つだけ)

※ 糖尿病とは血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなり、その状態が続いてしまう病気です。インスリンという血糖値を調節するホルモンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることが原因です。日本人の糖尿病の大部分は、過食・肥満・運動不足・ストレスといった生活習慣や遺伝が要因となっているため、予防が大切です。

図4-1-1 前回調査比較／糖尿病の認知状況



糖尿病を「知っている」が83.9%で、これに「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」の14.0%を合わせた【知っている】は97.8%となっている。

前回結果と比較すると、【知っている】としては、ほぼ横這いだが、「知っている」は78.8%から83.9%と高くなっている。

第3章 調査結果の分析

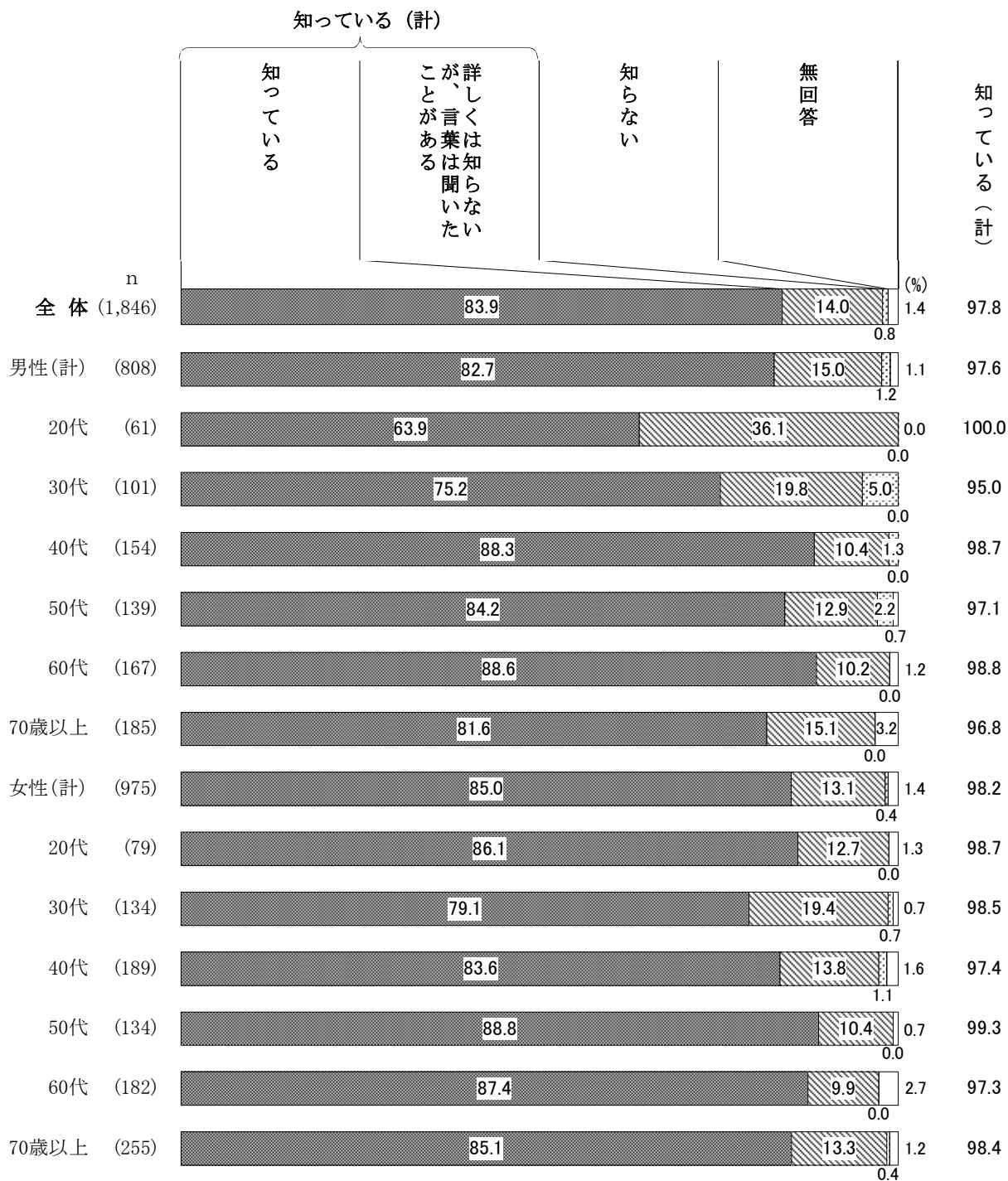
性別でみると、【知っている】は男性97.6%、女性98.2%となっている。

性・年代別でみると、男性では、20代、30代を除くと、いずれの年代でも「知っている」が8割を超えている。

女性では、30代を除くといずれの年代でも「知っている」が8割を超えている。

また、男女とも【知っている】は、すべての年代で極めて高くなっている。

図4-1-2 性別、性・年代別／糖尿病の認知状況

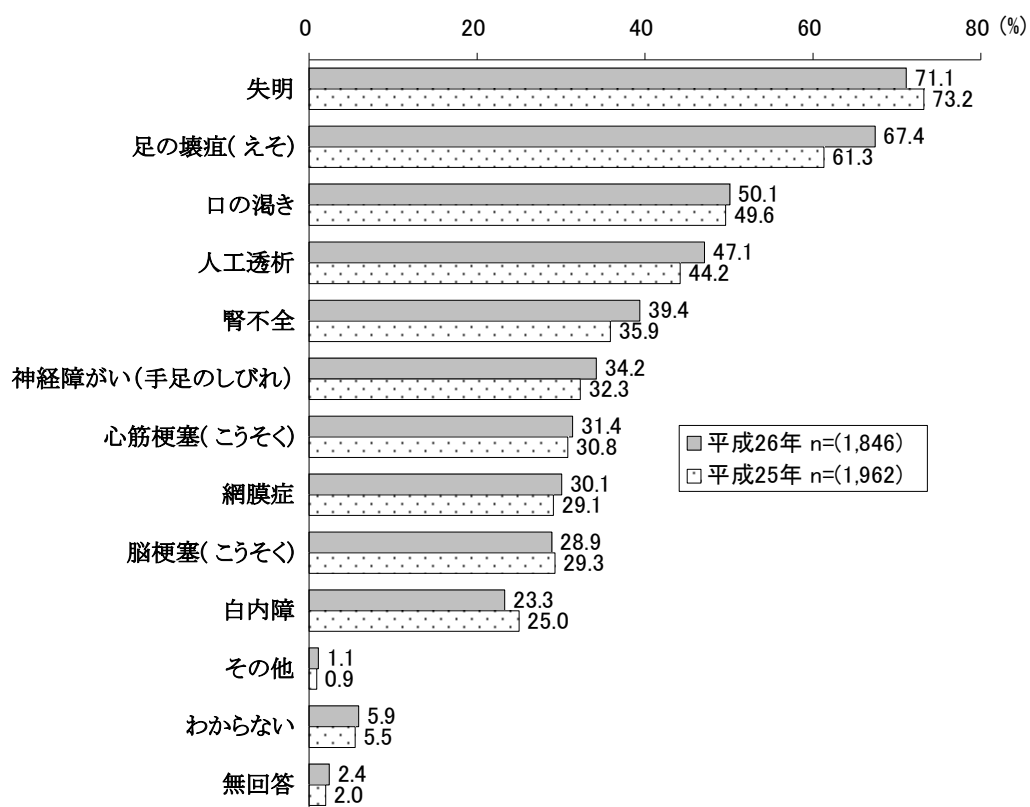


## (2) 糖尿病の進行による病気や障がいの認識

## ■ 「失明」が7割、「足の壊疽」が6割台半ばを超えている

問15 以下の項目の中で、糖尿病が進行するとあらわれる病気や障がいであると、あなたが思うものはどれですか。(〇はあてはまるものすべて)

図4-2-1 前回調査比較／糖尿病の進行による病気や障がいの認識



糖尿病が進行すると現れると思う病気や障がいとしては、「失明」が71.1%で最も高く、以下「足の壊疽(えそ)」(67.4%)、「口の渇き」(50.1%)、「人工透析」(47.1%)の順となっている。

前回結果と比較すると、「足の壊疽(えそ)」が61.3%から67.4%と高くなっている。

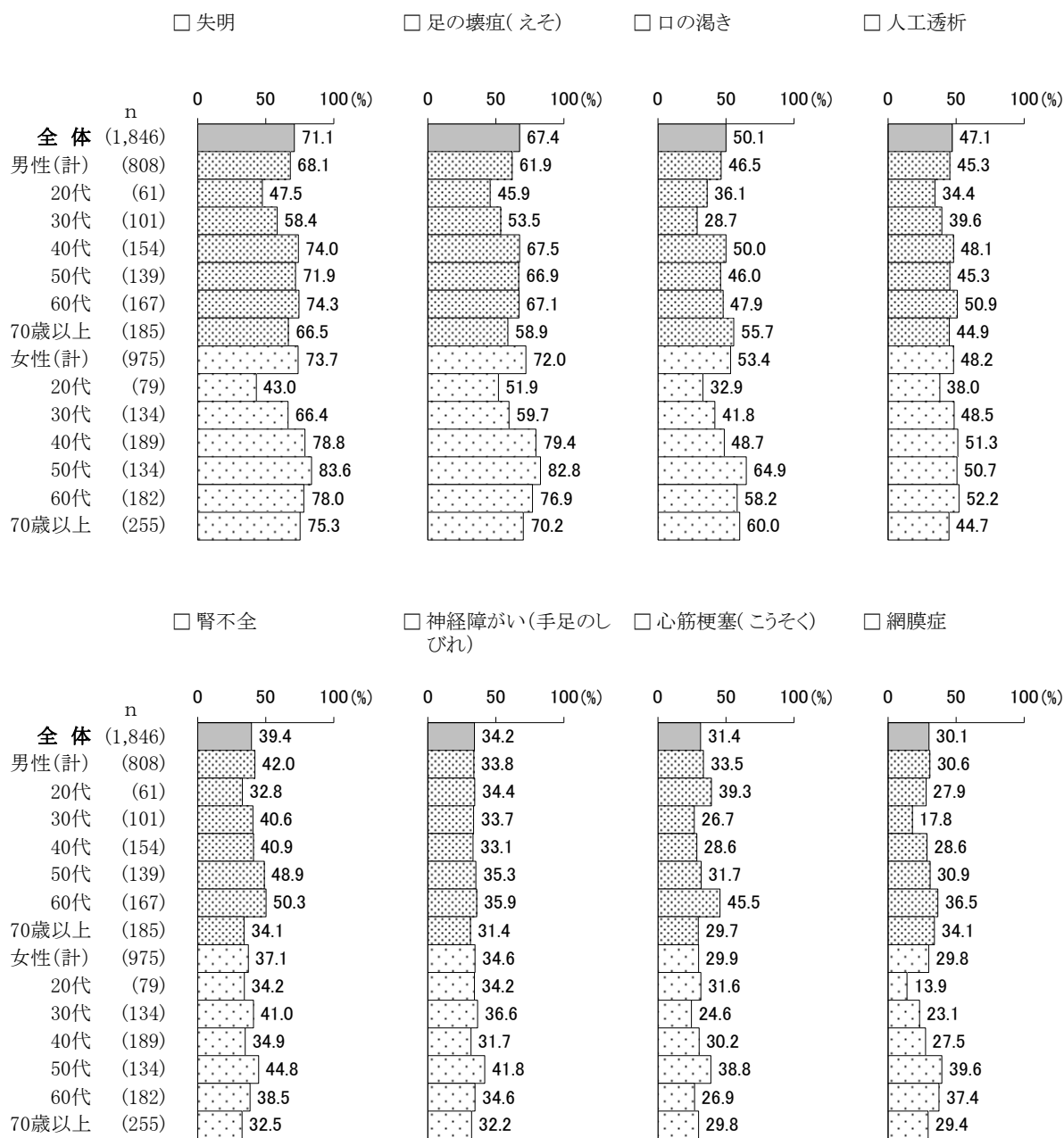
第3章 調査結果の分析

性別でみると、「足の壊疽（えそ）」は男性61.9%、女性72.0%、「口の渇き」は男性46.5%、女性53.4%と、上位8項目のうち5項目で男性より女性が高くなっている。

性・年代別でみると、男性では、「失明」が40代、50代、60代で、いずれも7割を超え高くなっている。また、「足の壊疽（えそ）」についても、これらの年代では7割近くを占めている。

女性では、「失明」が40代、50代、60代で、8割前後と他の年代より高くなっている。「足の壊疽（えそ）」は、40代、50代で8割前後を占め高くなっている。

図4-2-2 性別、性・年代別／糖尿病の進行による病気や障がいの認識／上位8項目



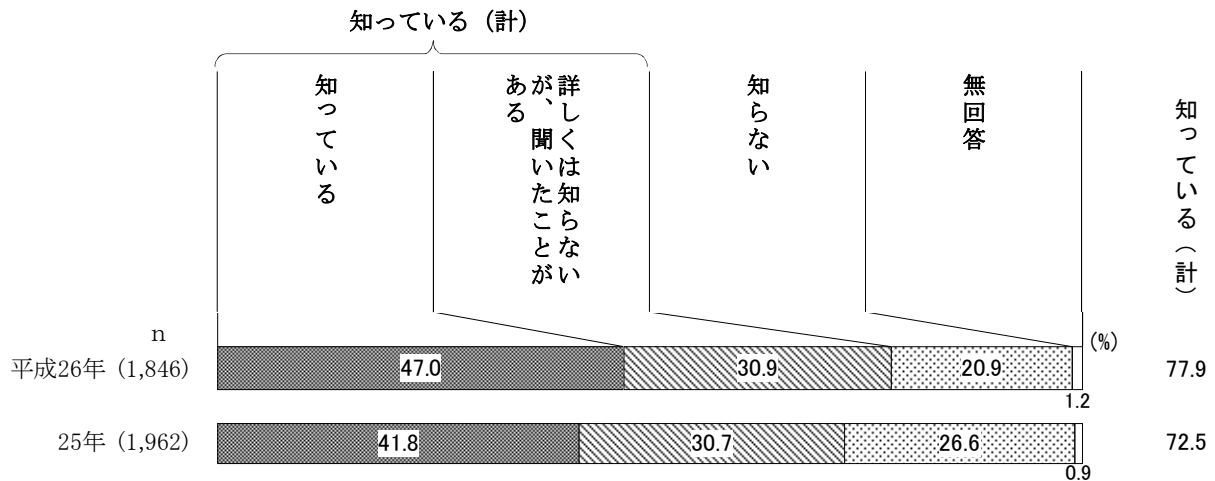
(3) 食事の際に野菜から食べ始めることが、糖尿病予防に効果があることの認知

■ 【知っている】は8割に迫る

問16 あなたは、食事の際に野菜から食べ始めることが、糖尿病の予防に効果があることを知っていますか。(〇は1つだけ)

図4-3-1 前回調査比較

食事の際に野菜から食べ始めることが、糖尿病予防に効果があることの認知



食事の際に野菜から食べ始めることが、糖尿病の予防に効果があることを「知っている」は47.0%で、これに「詳しくは知らないが、聞いたことがある」の30.9%を合わせた【知っている】は77.9%となっている。一方、「知らない」は20.9%である。

前回結果と比較すると、【知っている】は前回の72.5%から今回77.9%へと5.4ポイント増加している。

第3章 調査結果の分析

性別で見ると、【知っている】は、男性75.9%、女性79.8%と男性より女性が高くなっている。

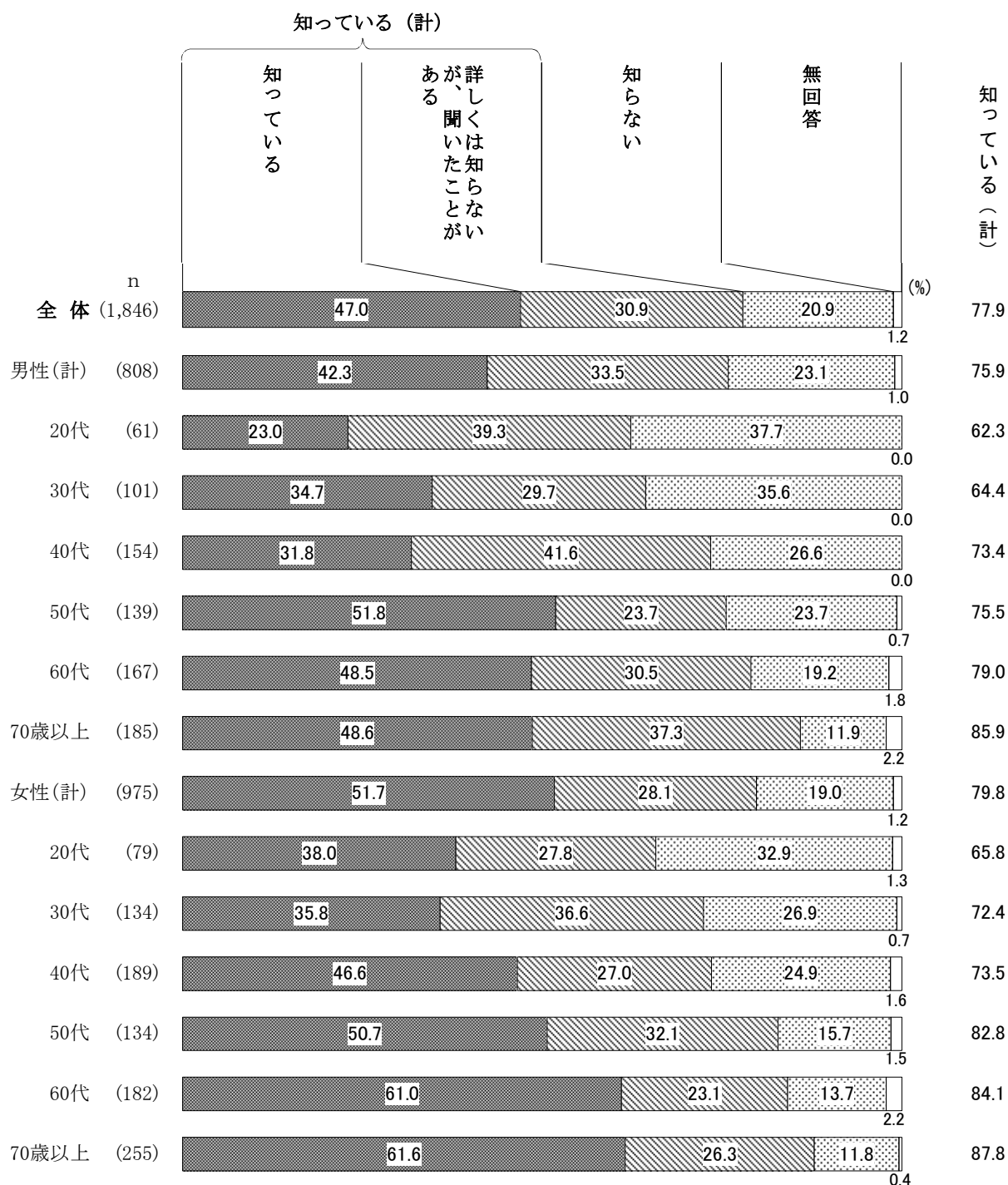
性・年代別で見ると、男性では、20代で【知っている】は62.3%であるが、加齢とともに増加し、70歳以上では85.9%と最も高くなっている。

女性では、20代で【知っている】は65.8%であるが、加齢とともに増加傾向で、50代以上では、いずれの年代でも8割を超えている。

「知らない」は、男性の20代、30代、女性の20代で3割を超えている。

図4-3-2 性別、性・年代別

／食事の際に野菜から食べ始めることが、糖尿病予防に効果があることの認知





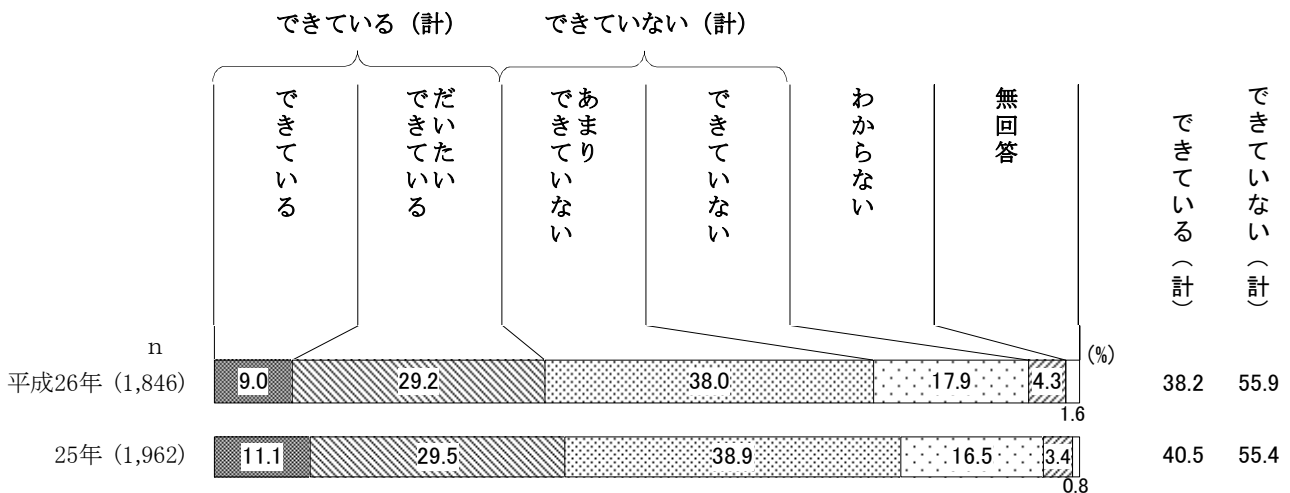
(4) 1日野菜350g以上の摂取

■ 【できていない】人が半数を超えるも、【できている】という人も4割弱

問17 1日の野菜摂取量の目標は350g以上（調理前の生の状態で）です。あなたは、毎日350g以上の野菜が摂取できていますか。（○は1つだけ）

※ 野菜350gとは、1例をあげると、レタス1枚、きゅうり1本、プチトマト2個、にんじん1/2本、たまねぎ1/2個の合計に相当する量です。

図4-4-1 前回調査比較／1日野菜350g以上の摂取



※ 「だいたいできている」は、25年度では「まあできている」。

毎日350g以上の野菜を摂取しているかについては「できている」が9.0%で、これに「だいたいできている」の29.2%を合わせた【できている】は38.2%となっている。一方、「あまりできていない」(38.0%)と「できていない」(17.9%)を合わせた【できていない】は55.9%となっている。

前回結果と比較すると、大きな差はみられない。

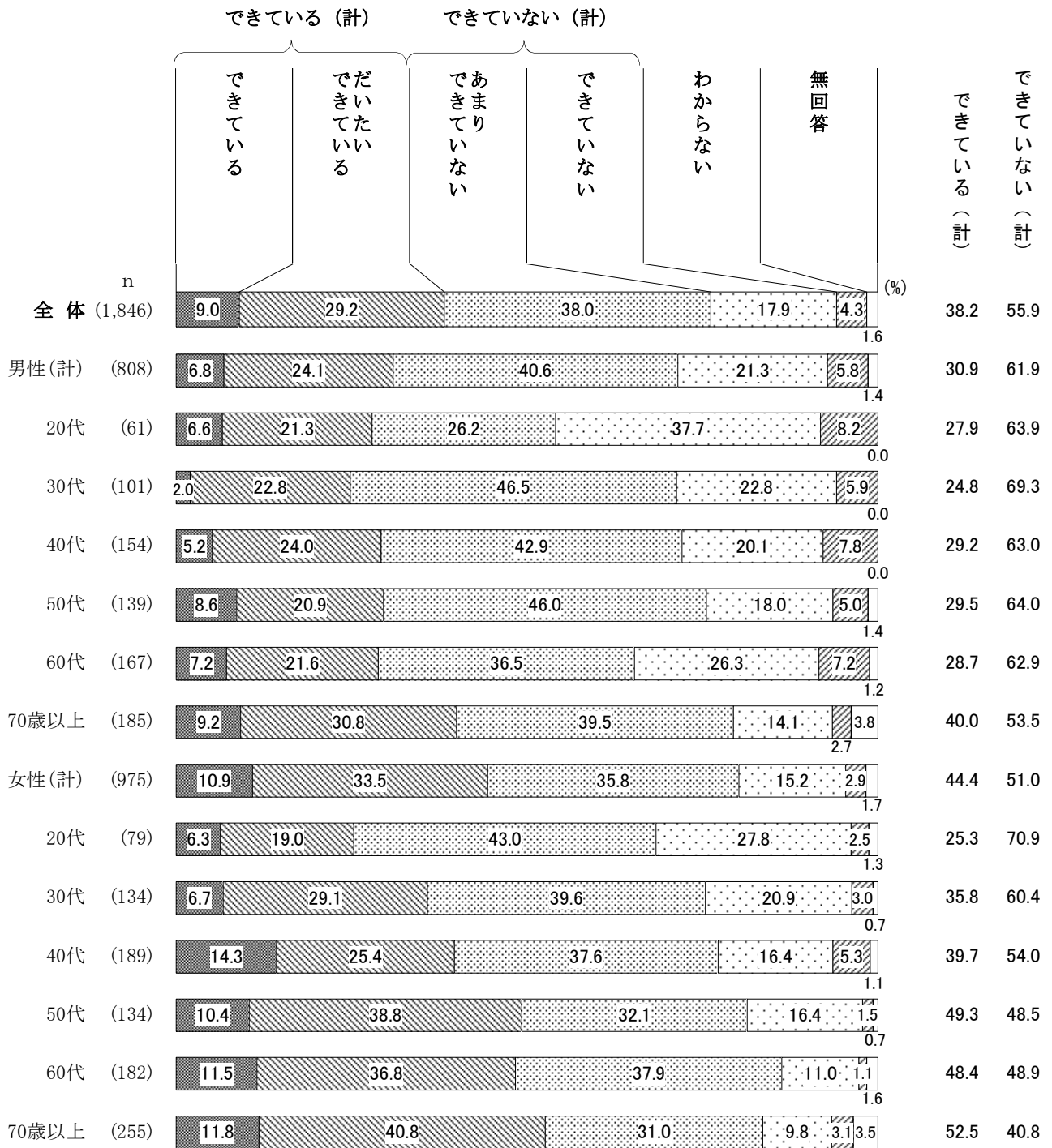
第3章 調査結果の分析

性別でみると、【できている】は、男性30.9%、女性44.4%と、男性より女性が高くなっている。  
 性・年代別でみると、男性では、20代、40代、50代、60代で【できている】が3割弱であるが、  
 70歳以上では40.0%となっている。

女性では50代、60代、70歳以上で【できている】が5割前後を占めている。

【できていない】は、女性20代で70.9%と高くなっている。

図4-4-2 性別、性・年代別／1日野菜350g以上の摂取



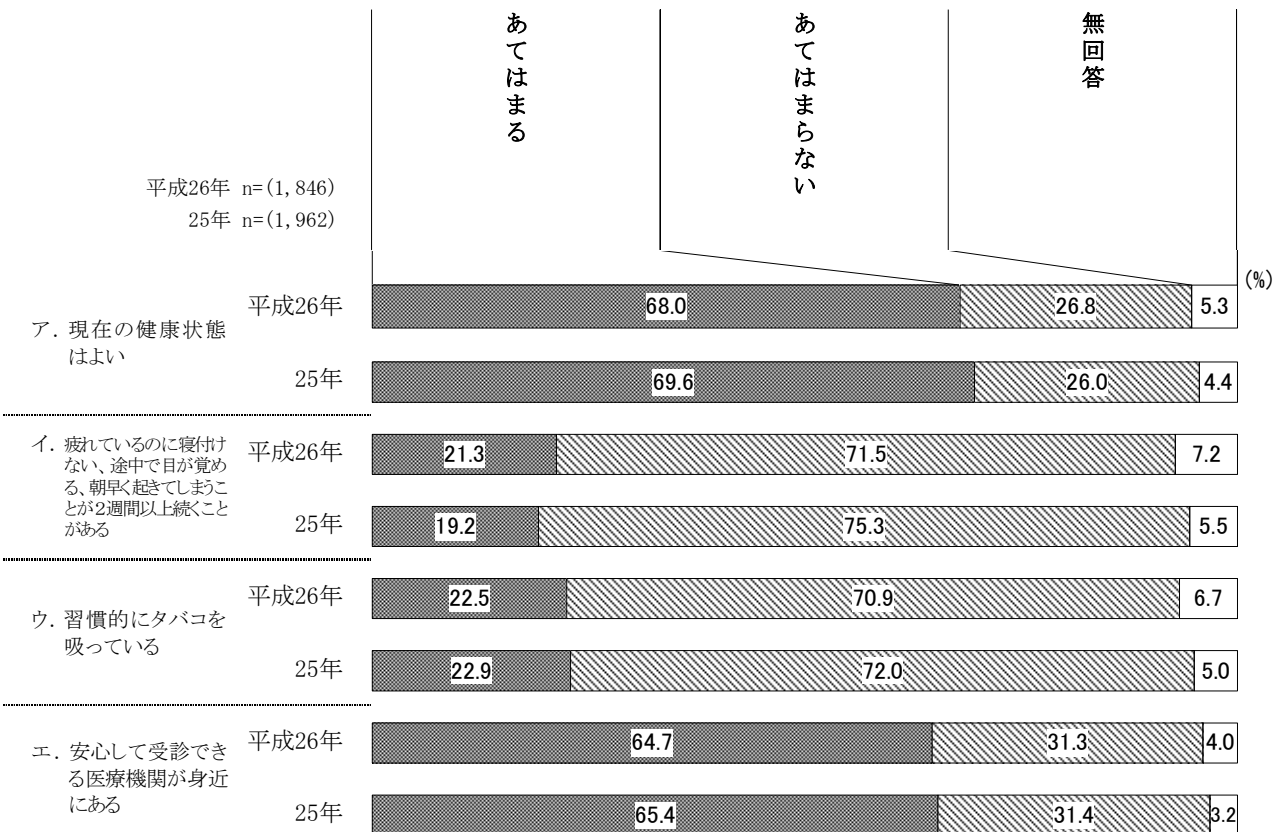
(5) 体調や習慣

■ 〈現在の健康状態はよい〉という人は7割弱

問18 あなたの体調や習慣、身近な医療機関についてお答えください。

(○はそれぞれ1つずつ)

図4-5-1 前回調査比較/体調や習慣



体調や習慣について、「あてはまる」の高い順にみると、〈現在の健康状態はよい〉(68.0%)と〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉(64.7%)が、いずれも6割を超えている。

一方、〈疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある〉〈習慣的にタバコを吸っている〉は、「あてはまる」が、それぞれ21.3%、22.5%と2割前後となっている。

前回結果と比較すると、大きな差はみられない。

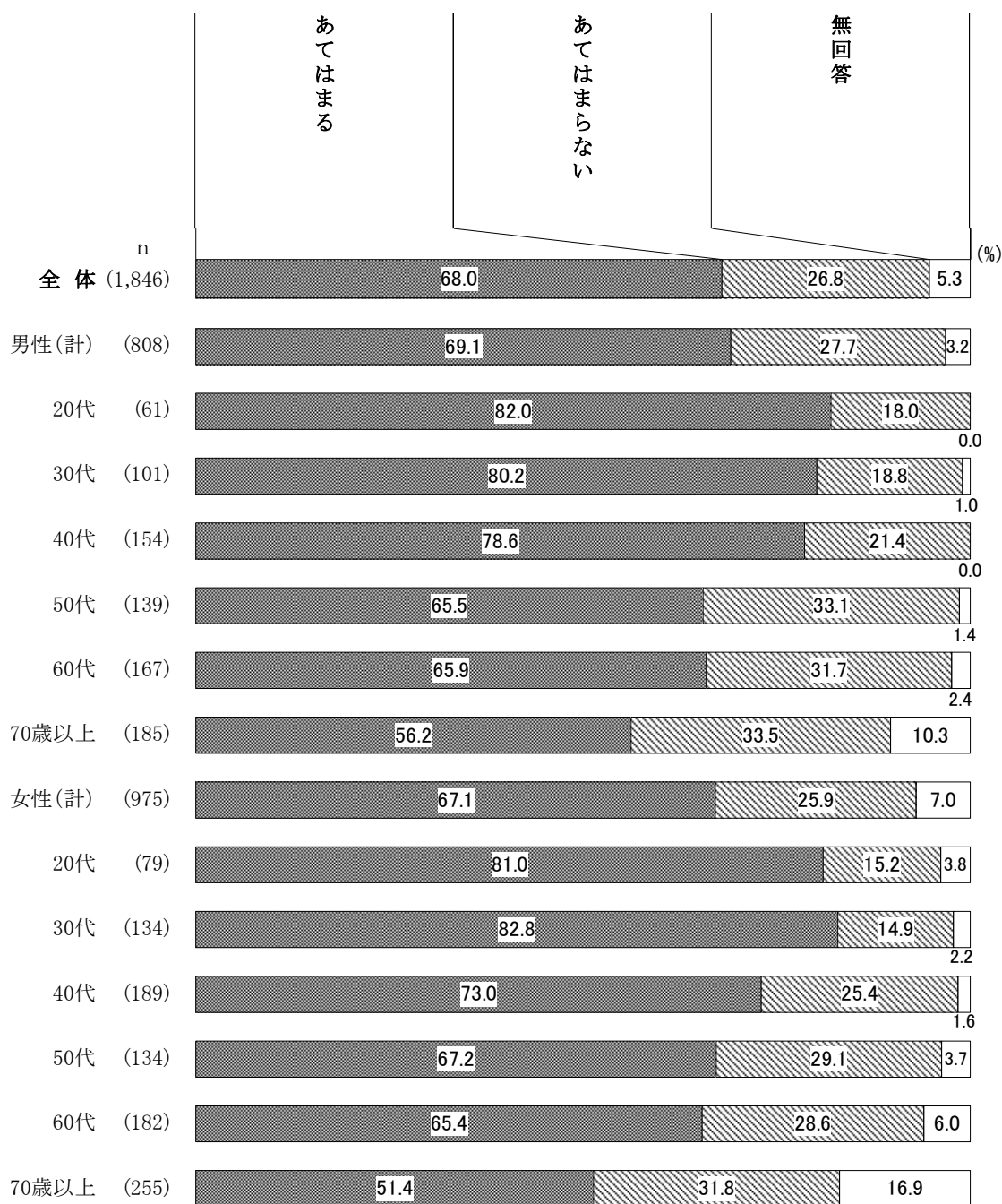
第3章 調査結果の分析

〈現在の健康状態はよい〉については、性別で見ると、「あてはまる」は男性69.1%、女性67.1%となっている。

性・年代別で見ると、男性20代では「あてはまる」が82.0%であるが、加齢とともに減少傾向で、70歳以上では56.2%となっている。

女性では、20代、30代で「あてはまる」が8割を超えているが、加齢とともに低下し70歳以上では51.4%となっている。

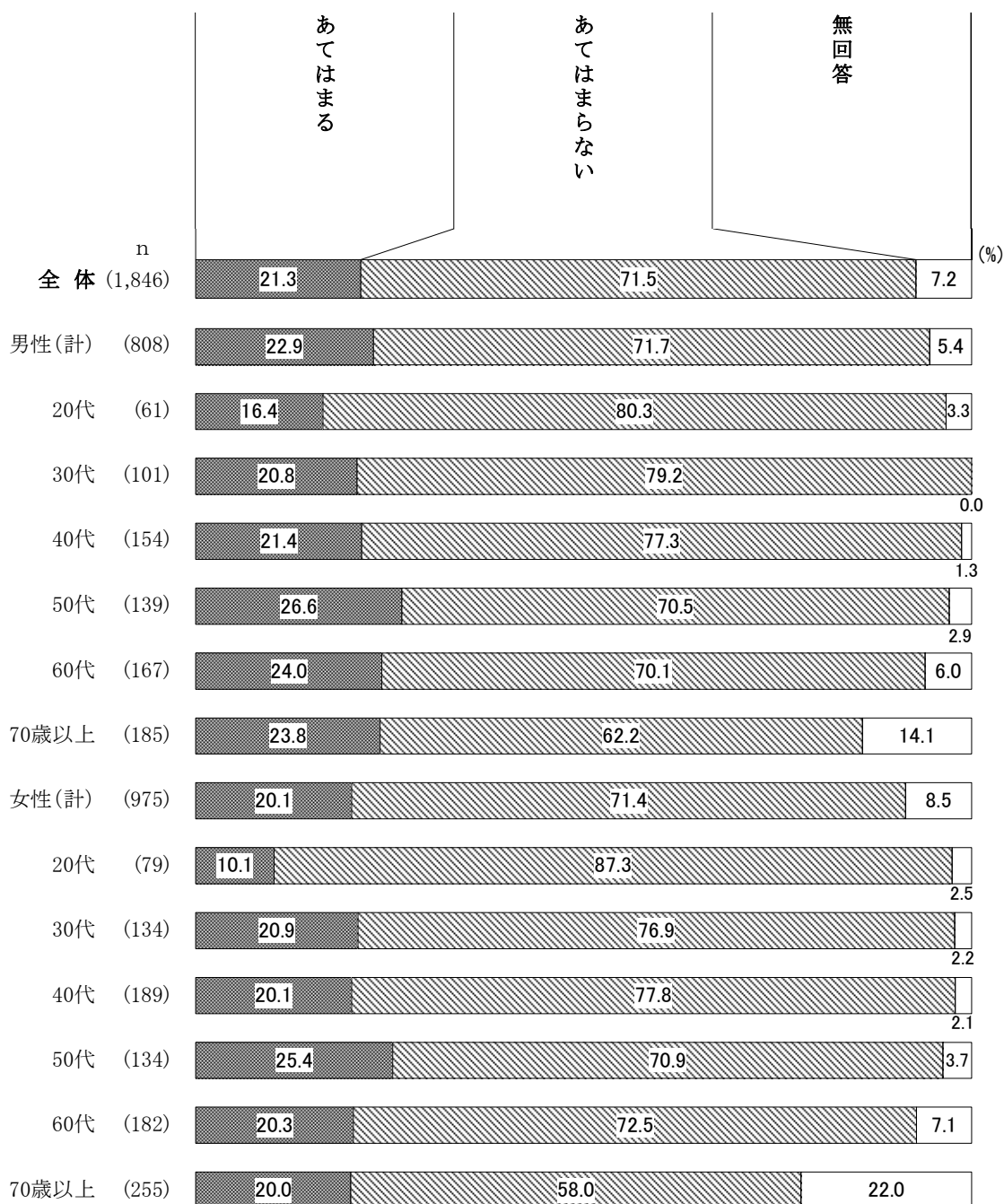
図4-5-2-① 性別、性・年代別／体調や習慣／現在の健康状態はよい



〈疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性22.9%、女性20.1%となっている。性・年代別で見ると、男女とも20代を除くと「あてはまる」が2割を超えている。

図4-5-2-② 性別、性・年代別／体調や習慣

／疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある

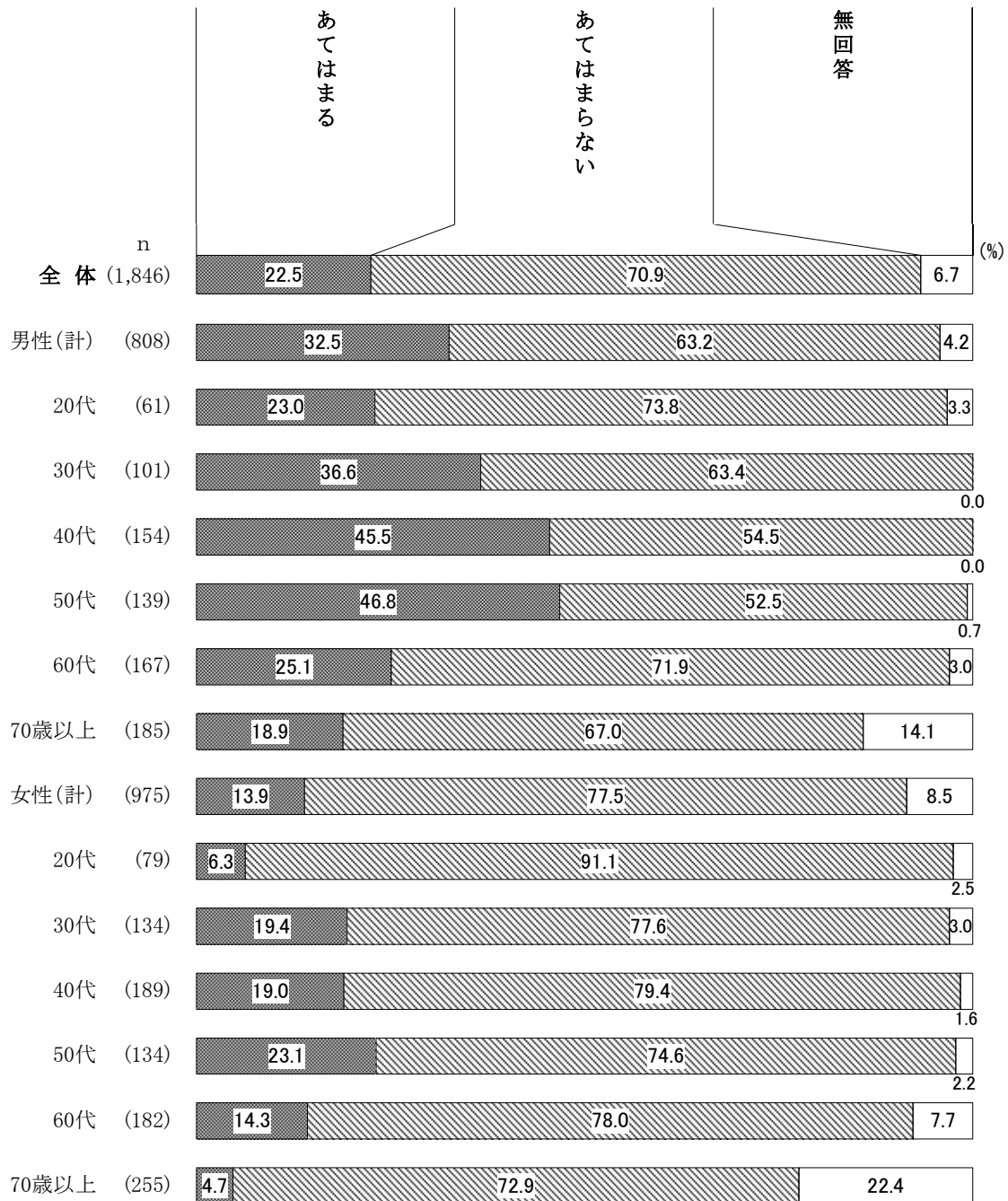


第3章 調査結果の分析

〈習慣的にタバコを吸っている〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性32.5%、女性13.9%と男性が18.6ポイント高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、20代から50代にかけて「あてはまる」が増加し、50代では46.8%となっているが、60代以降は低下している。女性では、50代で「あてはまる」が23.1%と他の年代よりやや高くなっている。

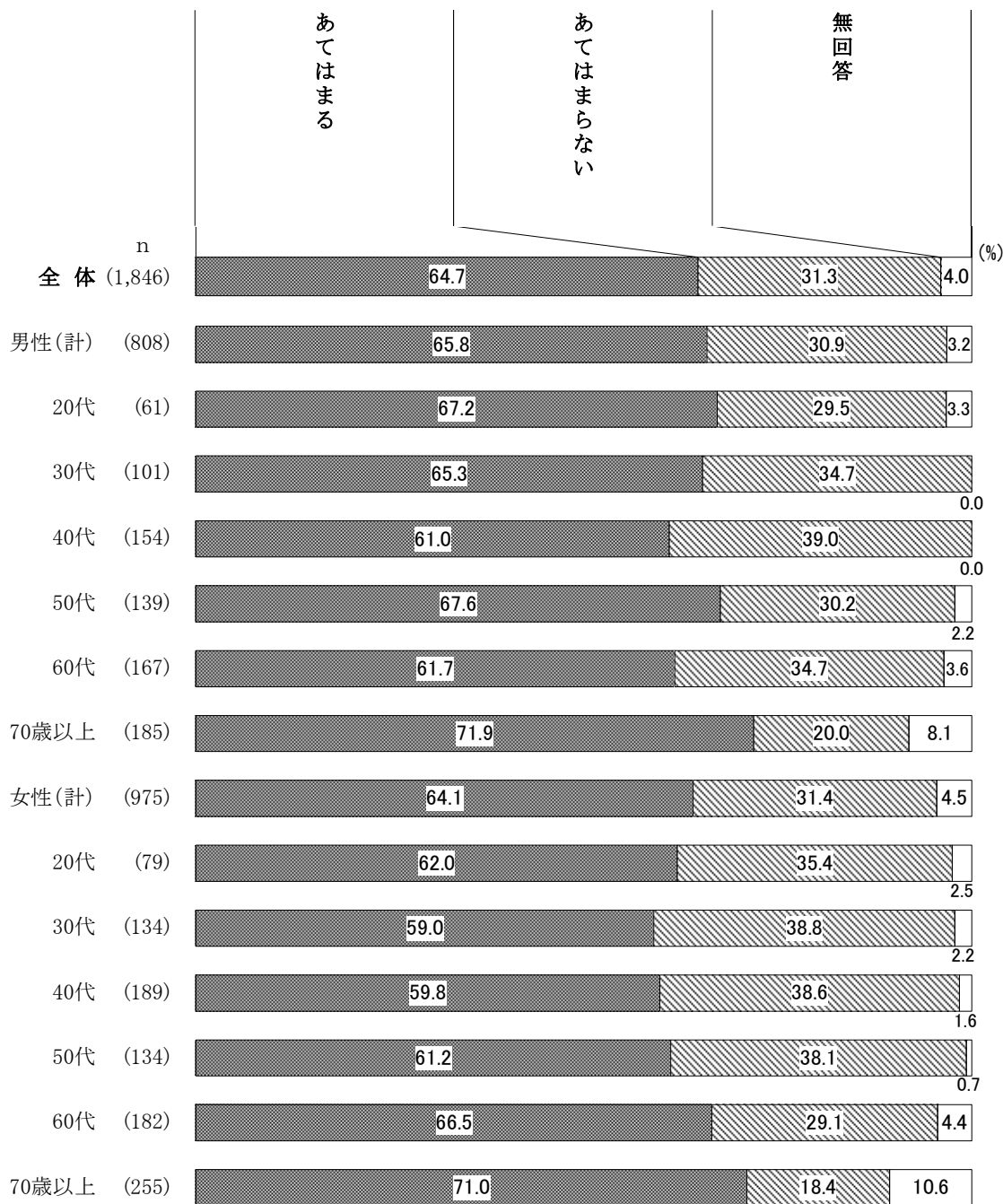
図4-5-2-③ 性別、性・年代別／体調や習慣／習慣的にタバコを吸っている



〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性65.8%、女性64.1%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、いずれの年代でも「あてはまる」は6割を超えている。女性では、いずれ年代でも「あてはまる」が6割弱から7割強を占めている。

図4-5-2-④ 性別、性・年代別／体調や習慣／安心して受診できる医療機関が身近にある

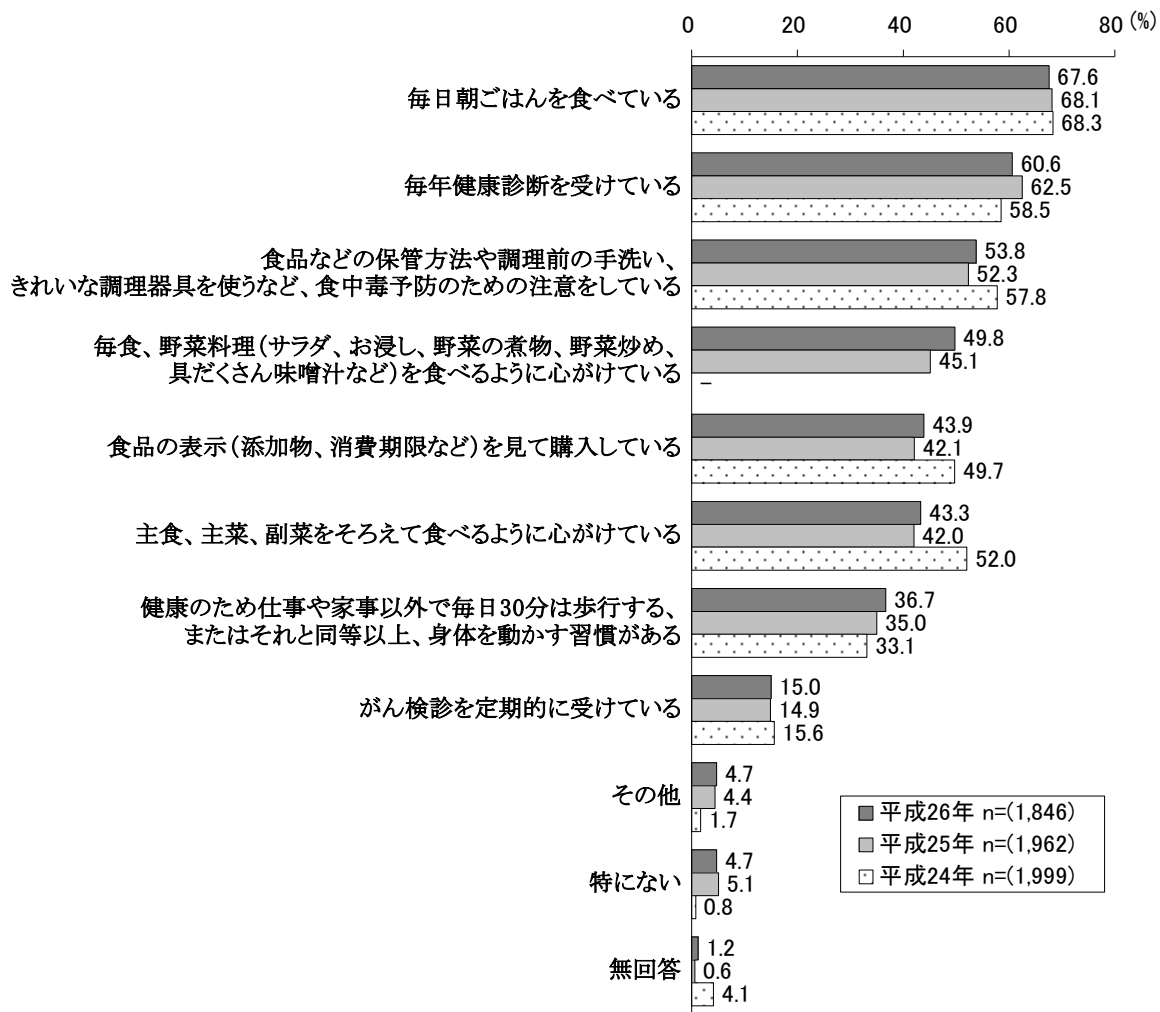


(6) 健康維持のために実行している、心がけているもの

■ 「毎日朝ごはんを食べている」「毎年健康診断を受けている」が6割台

問19 あなた自身が健康維持のために実行している、または心がけているものをお答えください。(〇はあてはまるものすべて)

図4-6-1 経年比較／健康維持のために実行している、心がけているもの



※「毎食、野菜料理を食べるように心がけている」は、25年度新設。

※「健康のため仕事や家事以外で毎日30分は歩行する、またはそれと同等以上、身体を動かす習慣がある」は、25年度では「健康のため仕事や家事以外で身体を動かす習慣がある」。

健康維持のために実行している、心がけていることとしては、「毎日朝ごはんを食べている」が67.6%で最も高く、以下「毎年健康診断を受けている」(60.6%)、「食品などの保管方法や調理前の手洗い、きれいな調理器具を使うなど、食中毒予防のための注意をしている」(53.8%)の順となっている。

経年で比較すると、「毎食、野菜料理を食べるように心がけている」は、前回の45.1%から今回49.8%へと4.7ポイント増加している。他の項目については、ほぼ横ばい状況にある。



性別でみると、「毎日朝ごはんを食べている」は男性64.0%、女性70.9%、「食品などの保管方法や調理前の手洗い、きれいな調理器具を使うなど、食中毒予防のための注意をしている」は男性40.1%、女性64.7%、「毎食、野菜料理を食べるように心がけている」は男性42.3%、女性56.2%と、8項目のうち6項目で男性より女性が高くなっている。

性・年代別でみると、男性では、「毎日朝ごはんを食べている」「食品などの保管方法や調理前の手洗い、きれいな調理器具を使うなど、食中毒予防のための注意をしている」は加齢とともに増加する傾向がある。「毎年健康診断を受けている」については、40代で74.7%と高くなっている。また、「毎食、野菜料理を食べるように心がけている」は70歳以上で60.5%と高くなっている。

女性では、「毎日朝ごはんを食べている」「毎年健康診断を受けている」は加齢とともに増加する傾向がある。「食品などの保管方法や調理前の手洗い、きれいな調理器具を使うなど、食中毒の予防のための注意をしている」は、60代、70歳以上でそれぞれ74.2%、74.9%と高くなっている。

図4-6-2 性別、性・年代別／健康維持のために実行している、心がけているもの

