

## 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

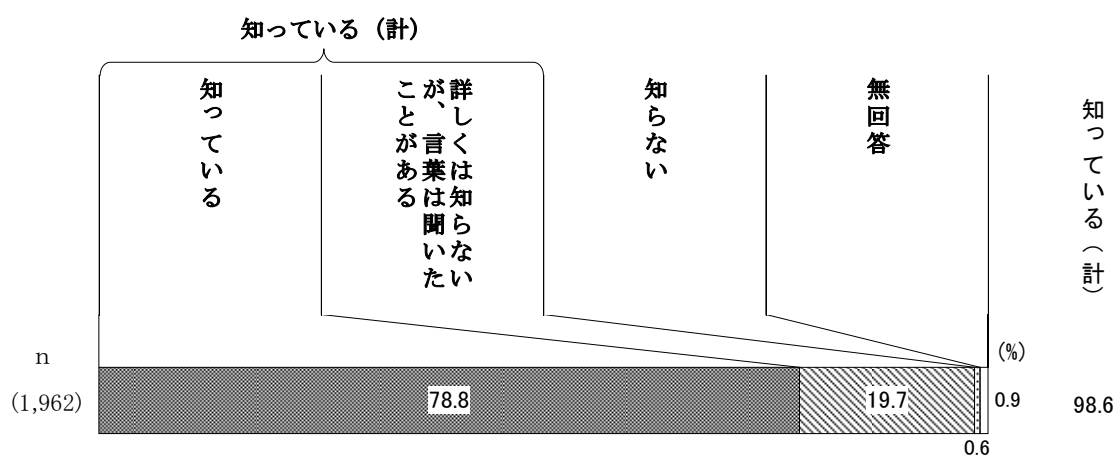
### (1) 糖尿病の認知状況

#### ■ ほぼ全員の方が糖尿病を認知している

問13 あなたは、糖尿病という病気を知っていますか。(○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 糖尿病の認知状況



糖尿病を「知っている」が78.8%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19.7%を合わせた【知っている】は98.6%となっている。

第3章 調査結果の分析

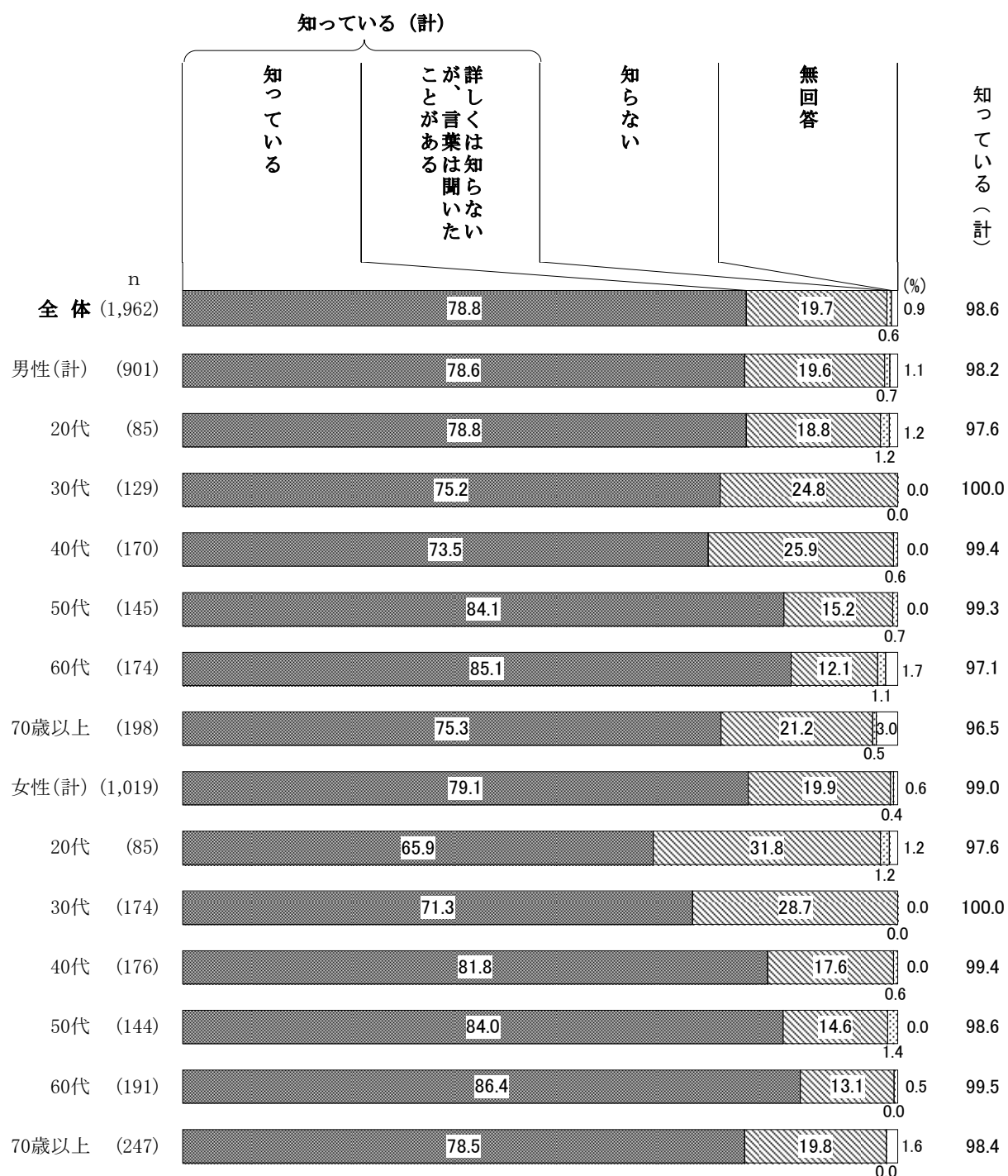
性別で見ると、【知っている（計）】は、男性98.2% 女性99.0% となっている。

性・年代別で見ると、男性では、50代、60代で「知っている」が8割を超え、他の年代より高くなっている。

女性では、20代で「知っている」が65.9%であるが、加齢とともに増加し、60代で86.4%となっている。

また、男女とも、【知っている（計）】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

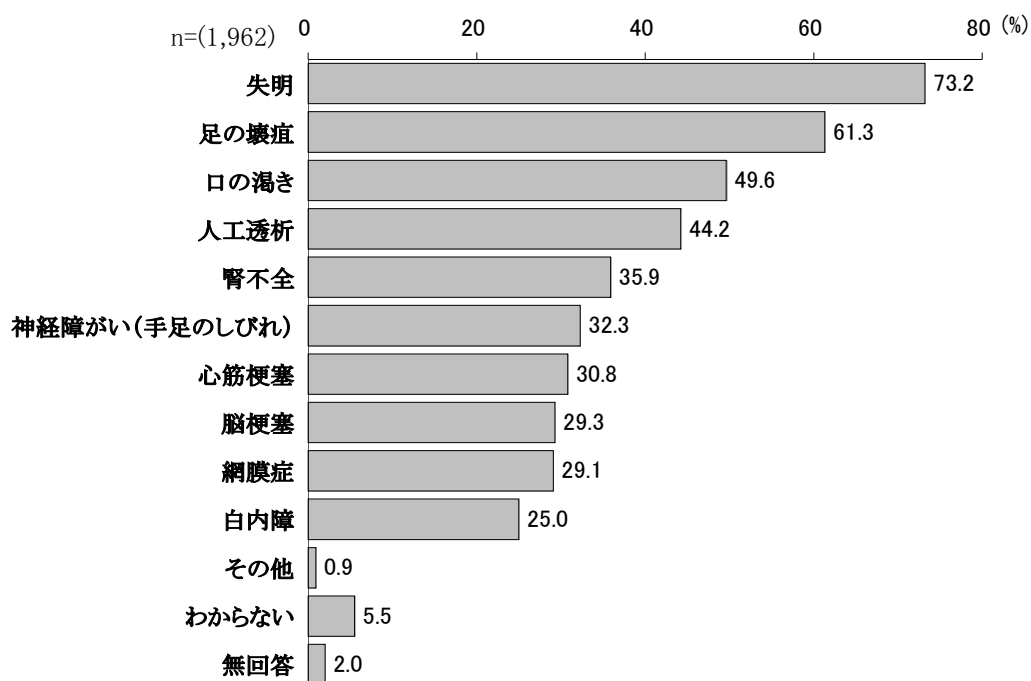


## (2) 糖尿病の進行による病気や障がいの認識

## ■ 「失明」が7割、「足の壊疽」が6割を超えている

問14 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 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73.2%で最も高く、以下「足の壊疽」(61.3%)、「口の渇き」(49.6%)、「人工透析」(44.2%)の順となっている。

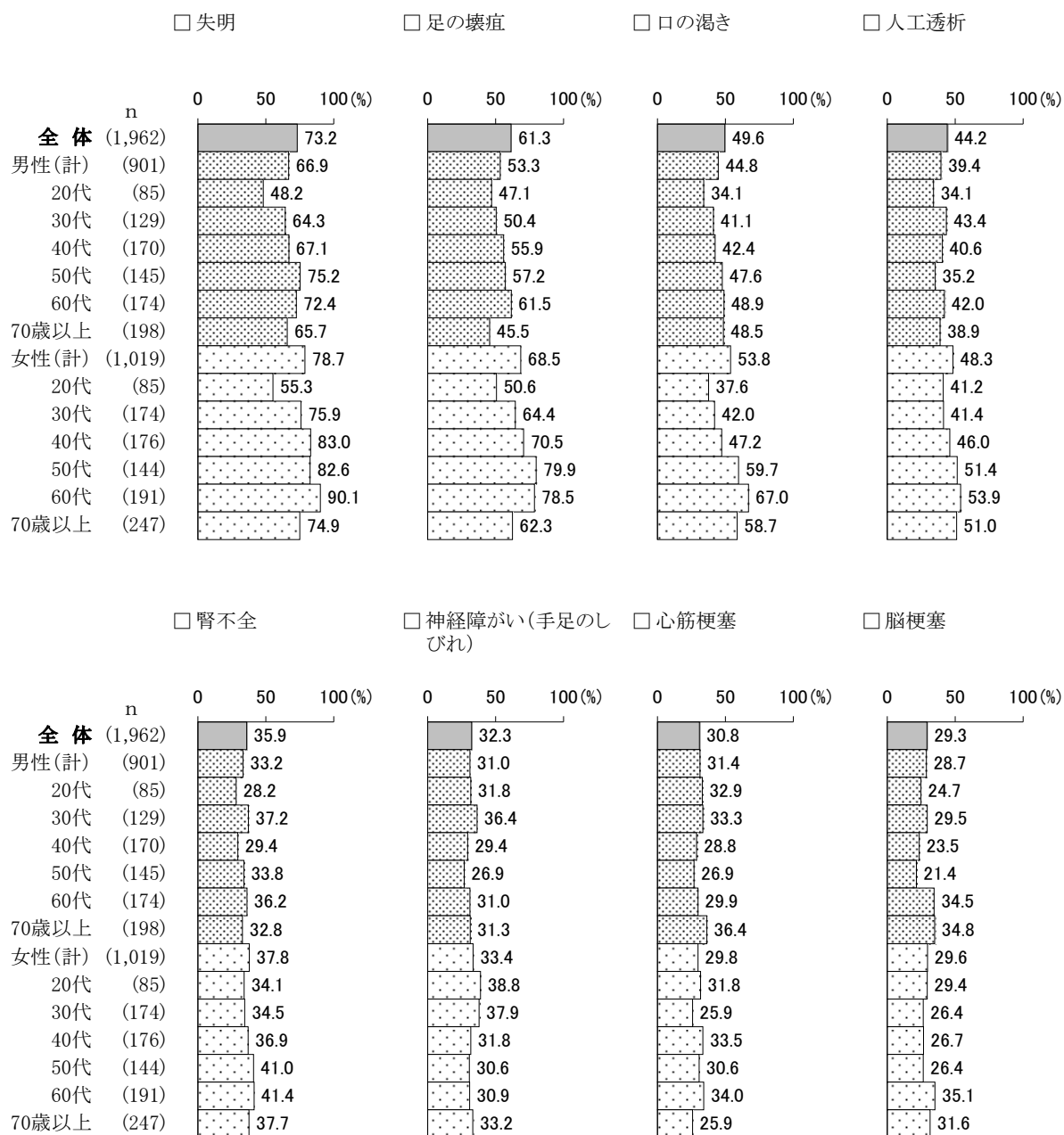
### 第3章 調査結果の分析

性別で見ると、「足の壊疽」は男性53.3%、女性68.5%、「口の渇き」は男性44.8%、女性53.8%、「人工透析」は男性39.4%、女性48.3%と、上位8項目のうち7項目で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、「失明」が50代、60代で、それぞれ75.2%、72.4%と7割を超え高くなっている。また、「足の壊疽」については、60代で61.5%と最も高くなっている。

女性では、「失明」が60代で90.1%と、男女各年代を通じて最も高くなっている。「足の壊疽」は、50代、60代で8割近く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

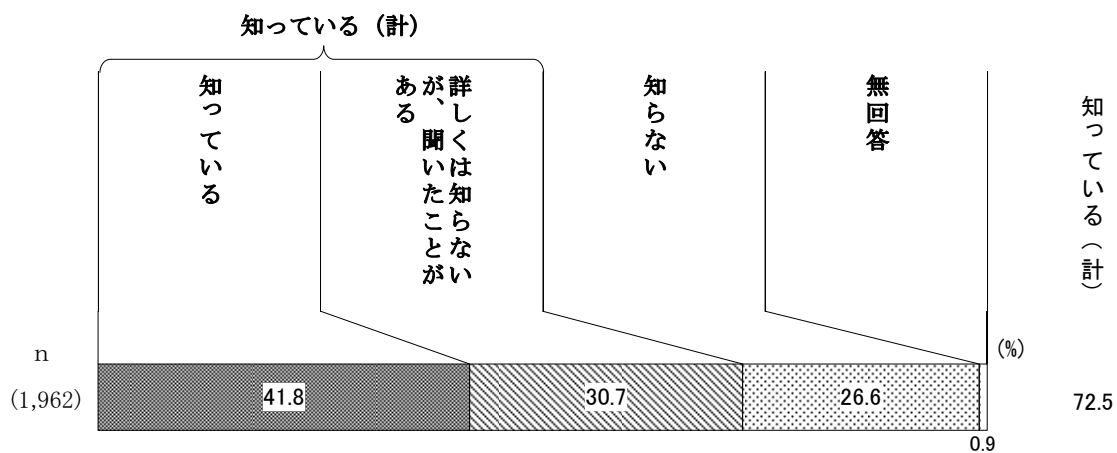


(3) 食事の際に野菜から食べ始めることが、糖尿病予防に効果があることの認知

■ 【知っている】が7割を超える

問15 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 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41.8%で、これに「詳しくは知らないが、聞いたことがある」の30.7%を合わせた【知っている】は72.5%となっている。一方、「知らない」は26.6%である。

第3章 調査結果の分析

性別でみると、【知っている】は、男性69.0%、女性75.6%と男性より女性が高くなっている。

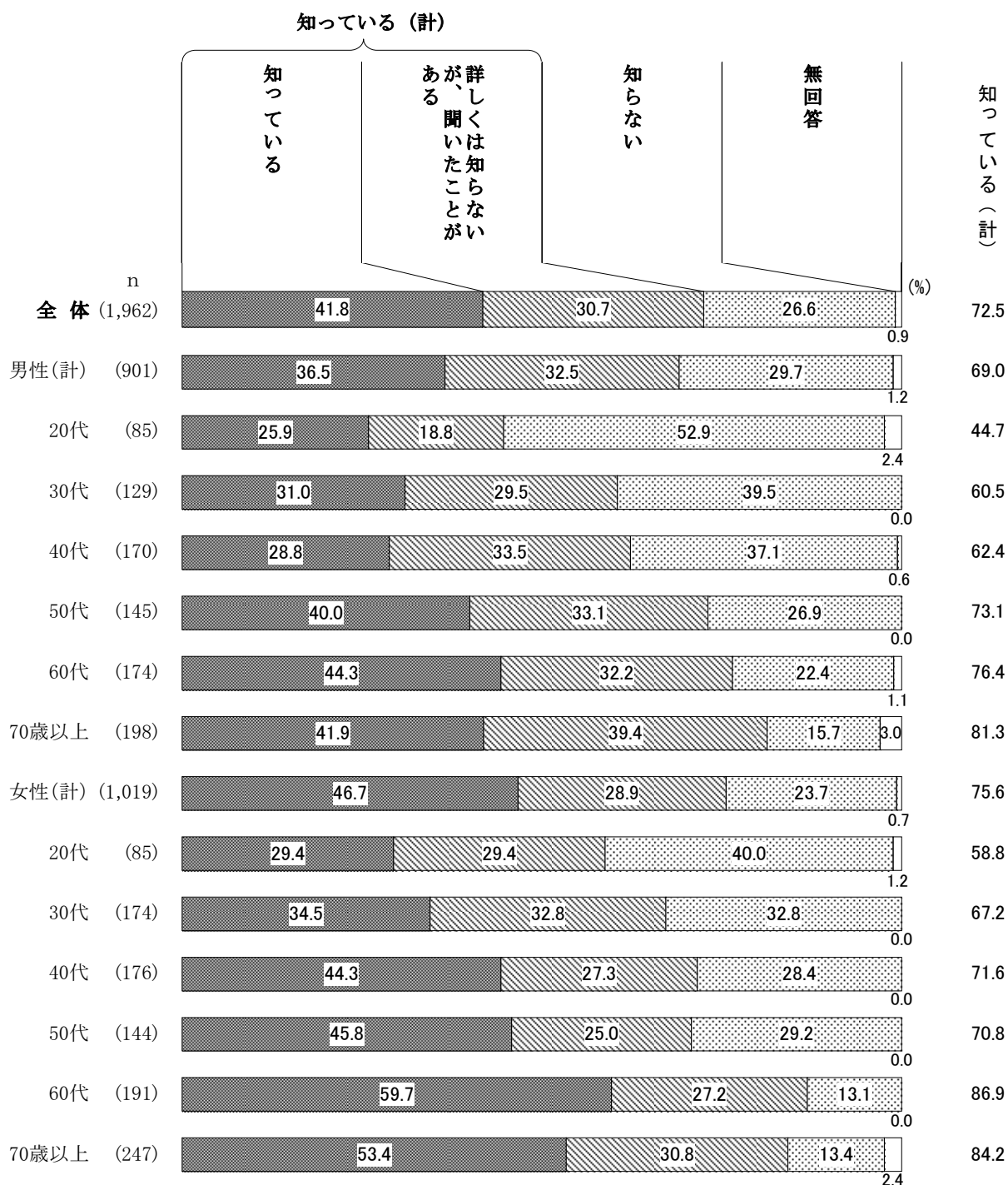
性・年代別でみると、男性では、20代で【知っている】は44.7%であるが、加齢とともに増加し、70歳以上では81.3%と最も高くなっている。

女性では、20代で【知っている】は58.8%であるが、加齢とともに増加傾向で、60代では86.9%、70歳以上では84.2%となっている。

「知らない」は、男性20代で5割を超え、最も高くなっている。

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





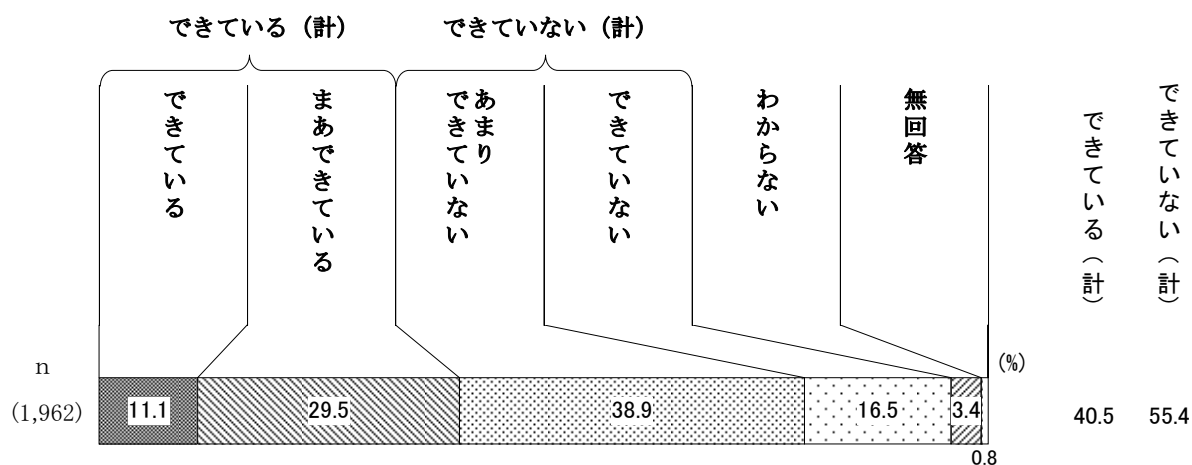
(4) 1日野菜350g以上の摂取

■ 【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

問16 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 1日野菜350g以上の摂取



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11.1%で、これに「まあできている」の29.5%を合わせた【できている】は40.5%となっている。一方、「あまりできていない」(38.9%)と、「できていない」(16.5%)を合わせた【できていない】は55.4%となっている。

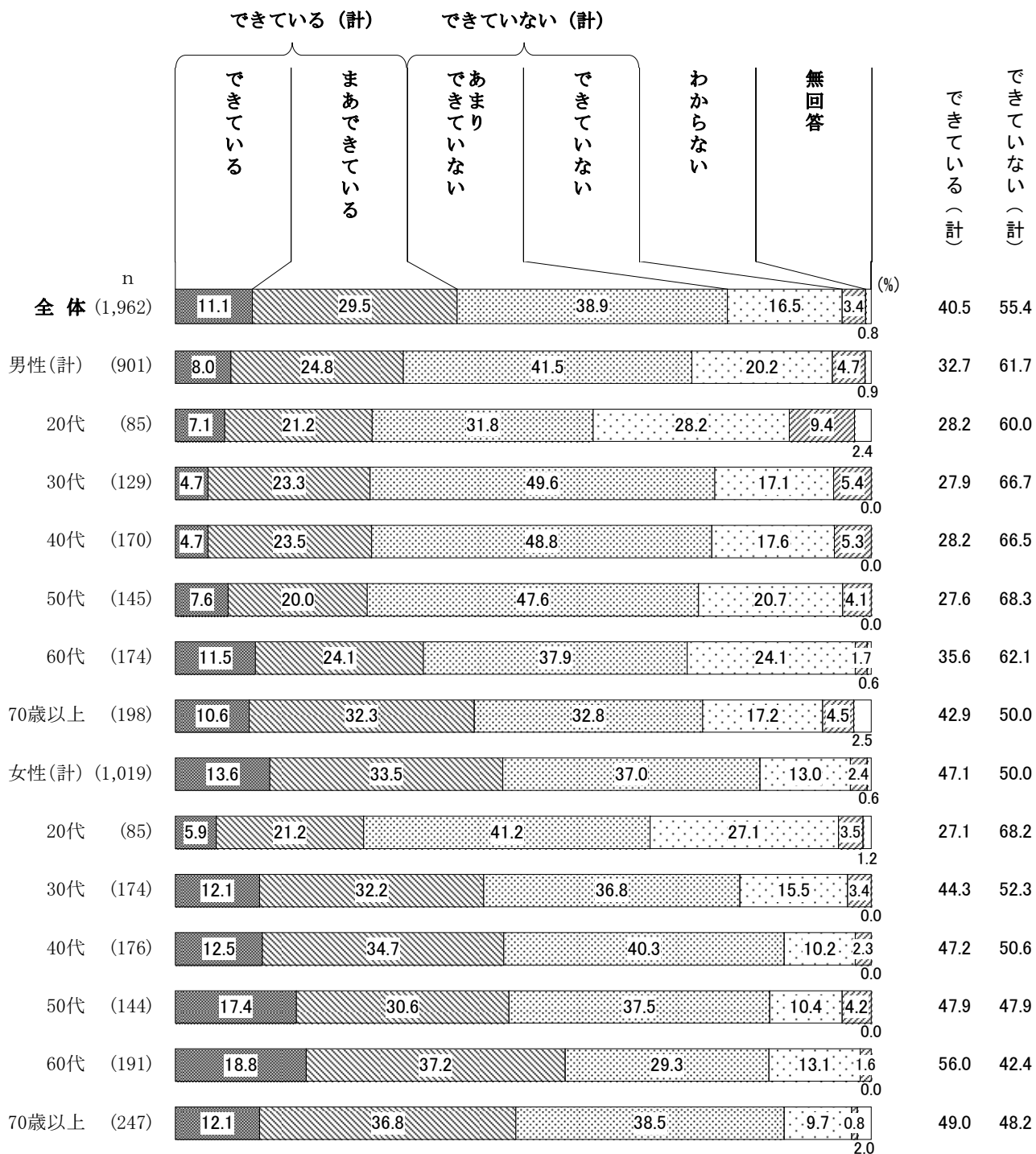
第3章 調査結果の分析

性別でみると、【できている】は、男性32.7%、女性47.1%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代から50代で【できている】が3割弱であるが、60代になると増加し、70歳以上では42.9%となっている。

女性では、20代を除く年代で【できている】が4割を超え、とくに60代では56.0%となっている。

【できていない】は、男性50代、女性20代で高くなっている。

図4-4-2 性別、性・年代別／1日野菜350g以上の摂取

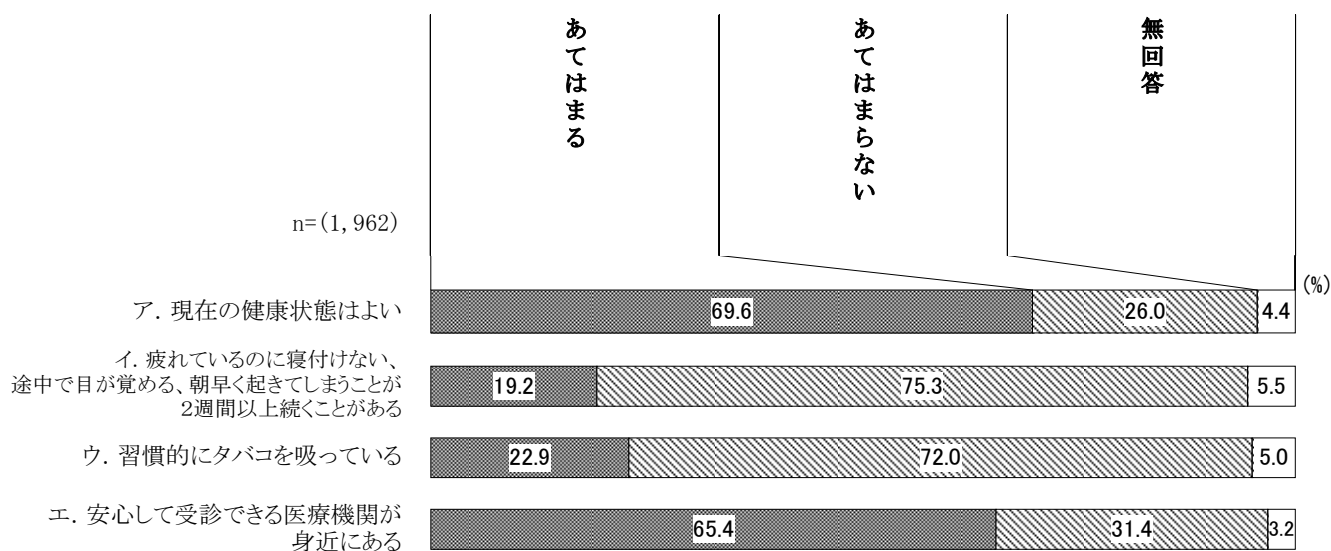


## (5) 体調や習慣

## ■ 〈現在の健康状態はよい〉という人は7割

問17 あなたの体調や習慣についてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

図4-5-1 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〉(69.6%)と〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉(65.4%)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19.2%、22.9%と2割前後となっている。

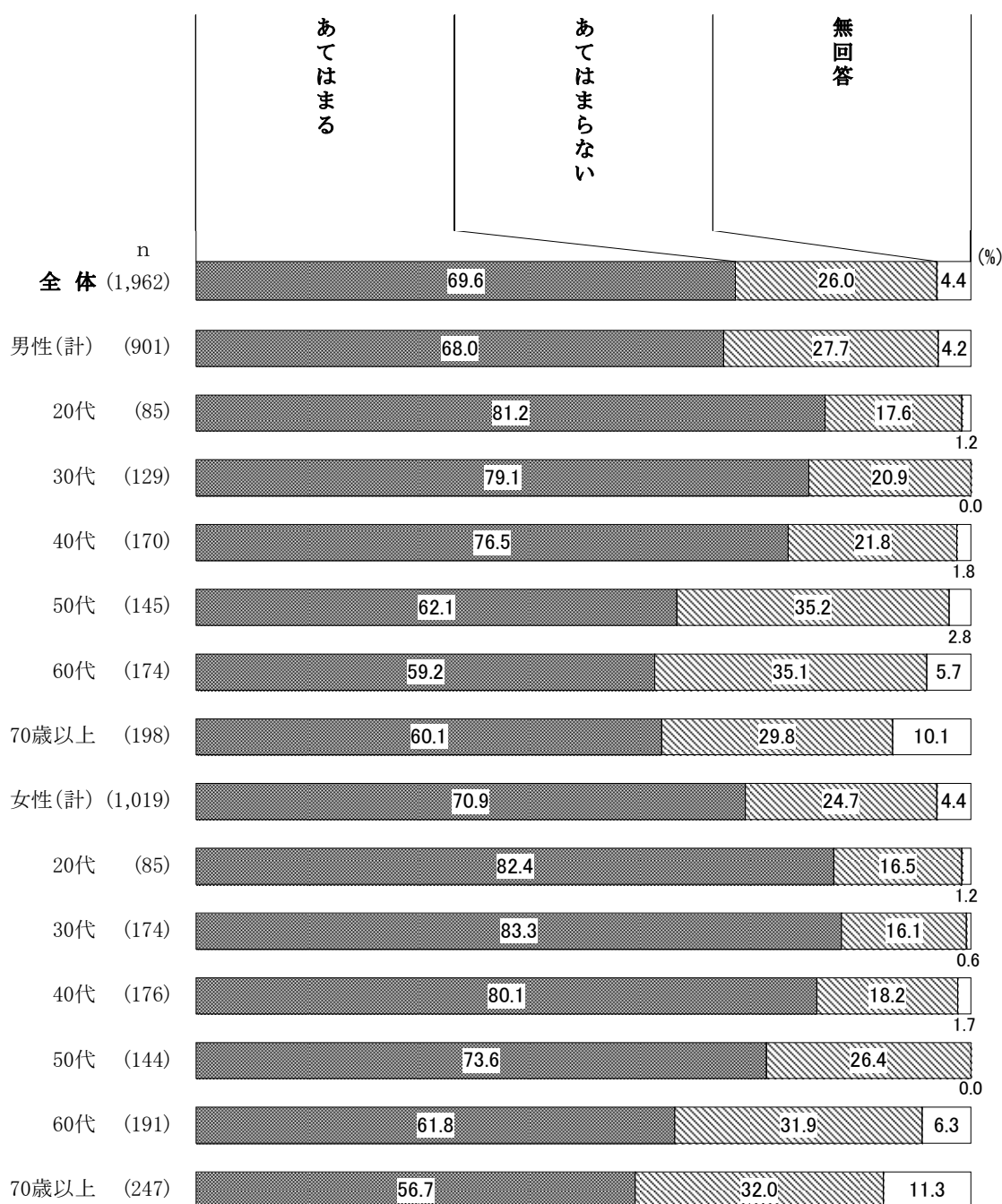
第3章 調査結果の分析

〈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68.0%、女性70.9%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81.2%であるが、加齢とともに減少傾向で、60代では59.2%、70歳以上では60.1%となっている。

女性では、20代、30代、40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56.7%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

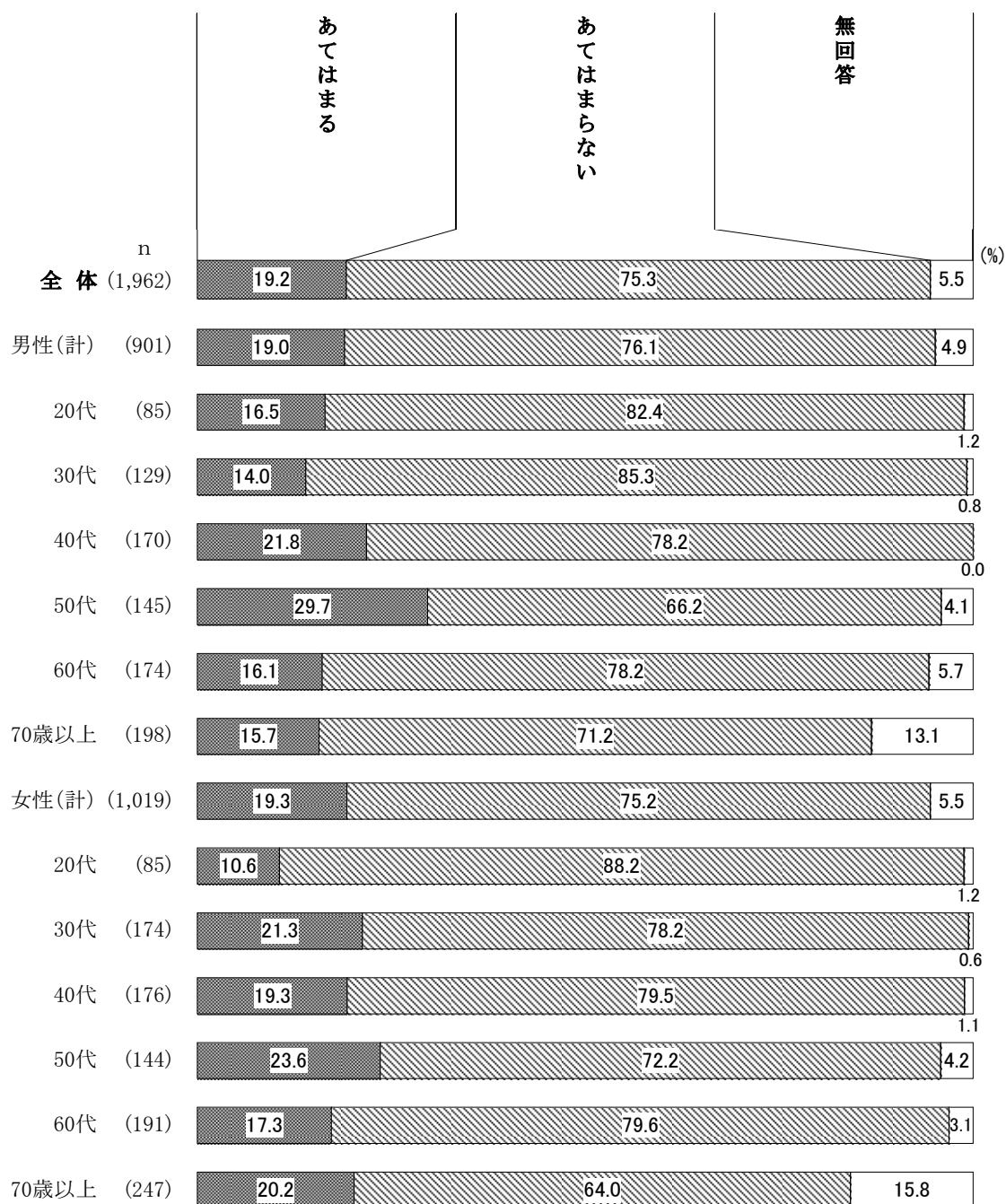


〈疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまうことが2週間以上続くことがある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性19.0%、女性19.3%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、50代で「あてはまる」が29.7%と他の年代より高くなっている。女性では、20代（10.6%）を除くと、各年代とも「あてはまる」は2割前後となっている。

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

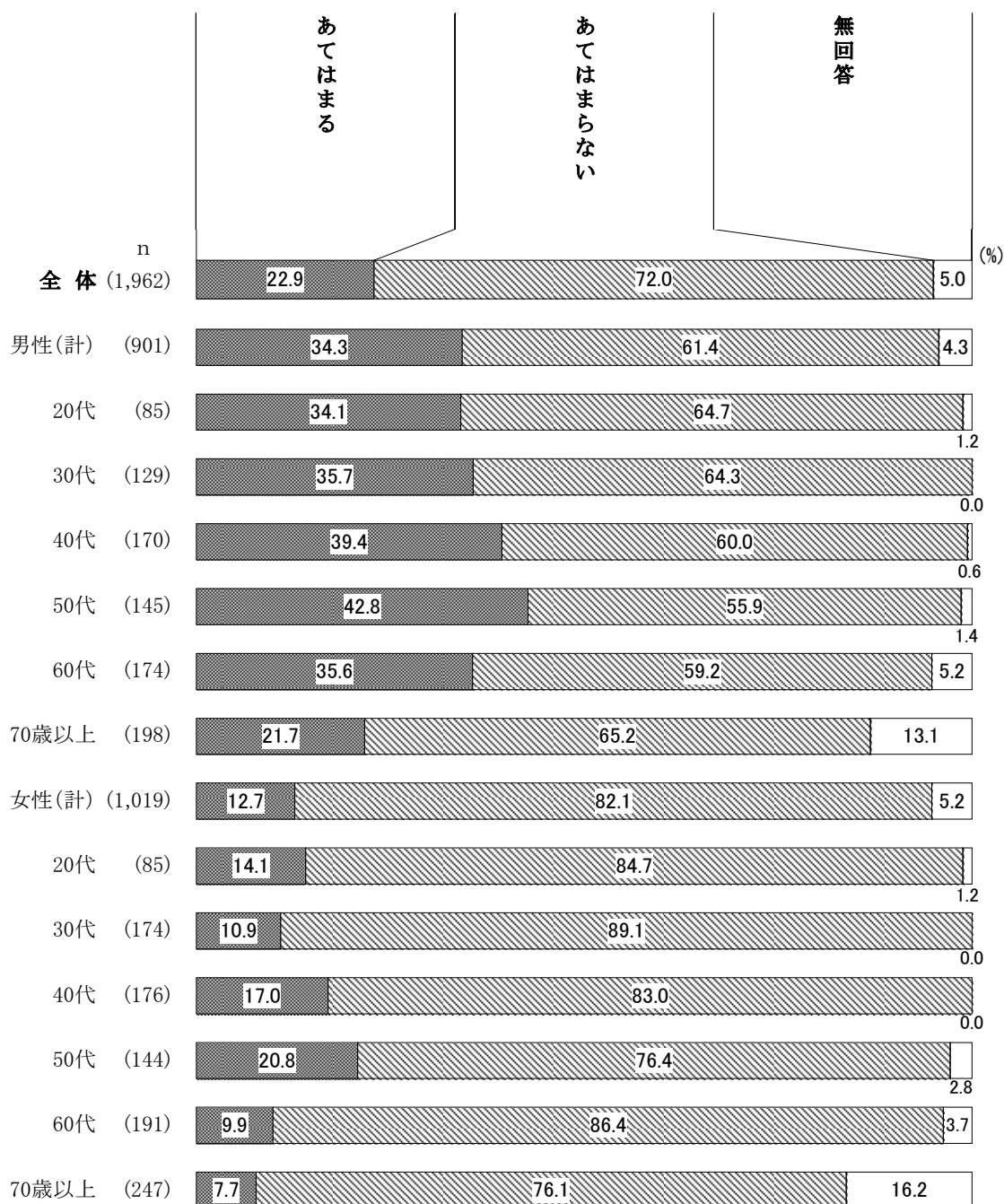


### 第3章 調査結果の分析

〈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34.3%、女性12.7%と男性が21.6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42.8%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20.8%と他の年代より高くなっている。

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

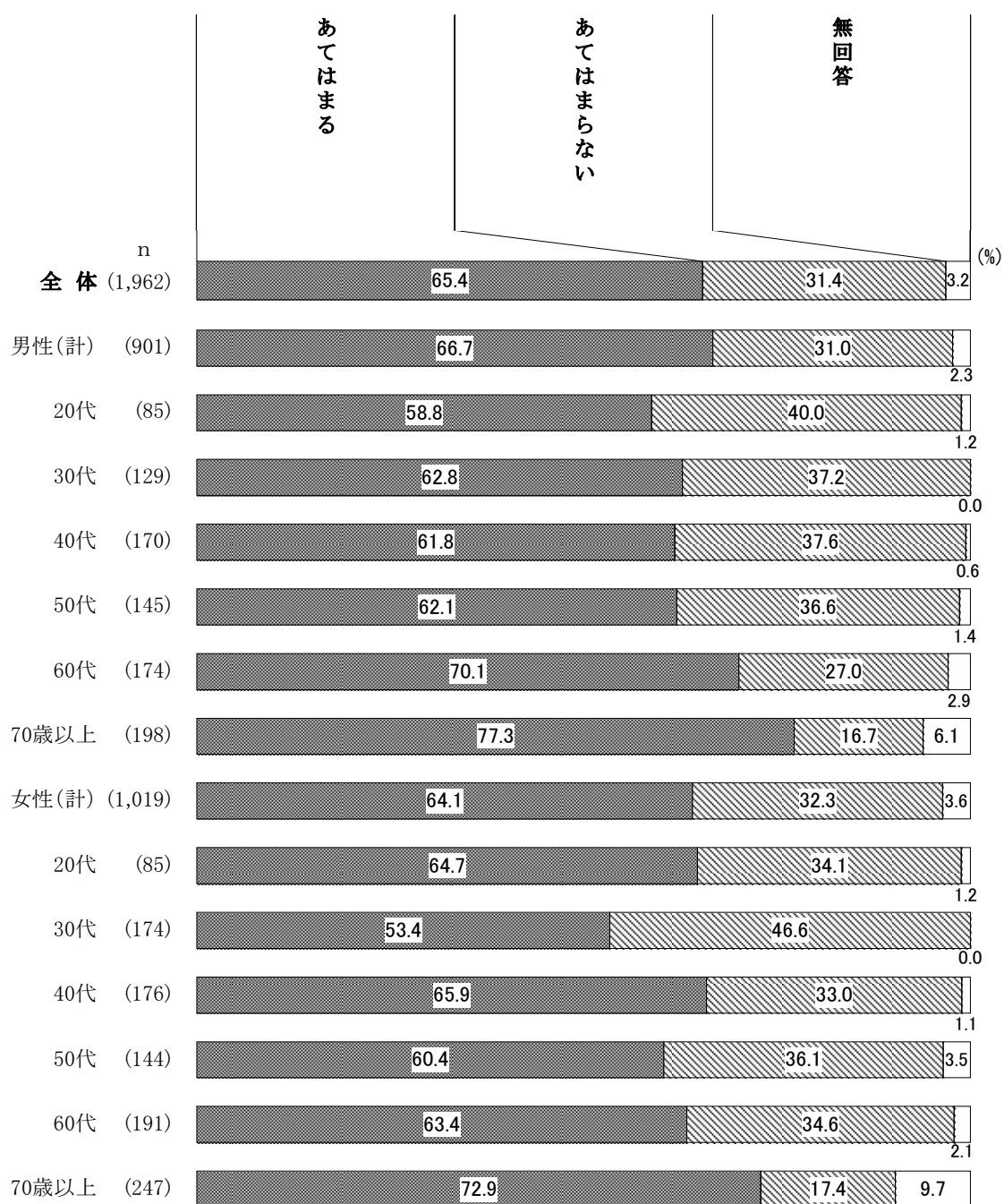


〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性66.7%、女性64.1%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、「あてはまる」は加齢とともに増加傾向で、70歳以上では77.3%となっている。

女性では、30代（53.4%）を除くと、いずれの年代でも「あてはまる」が6割を超え、とくに70歳以上では72.9%となっている。

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

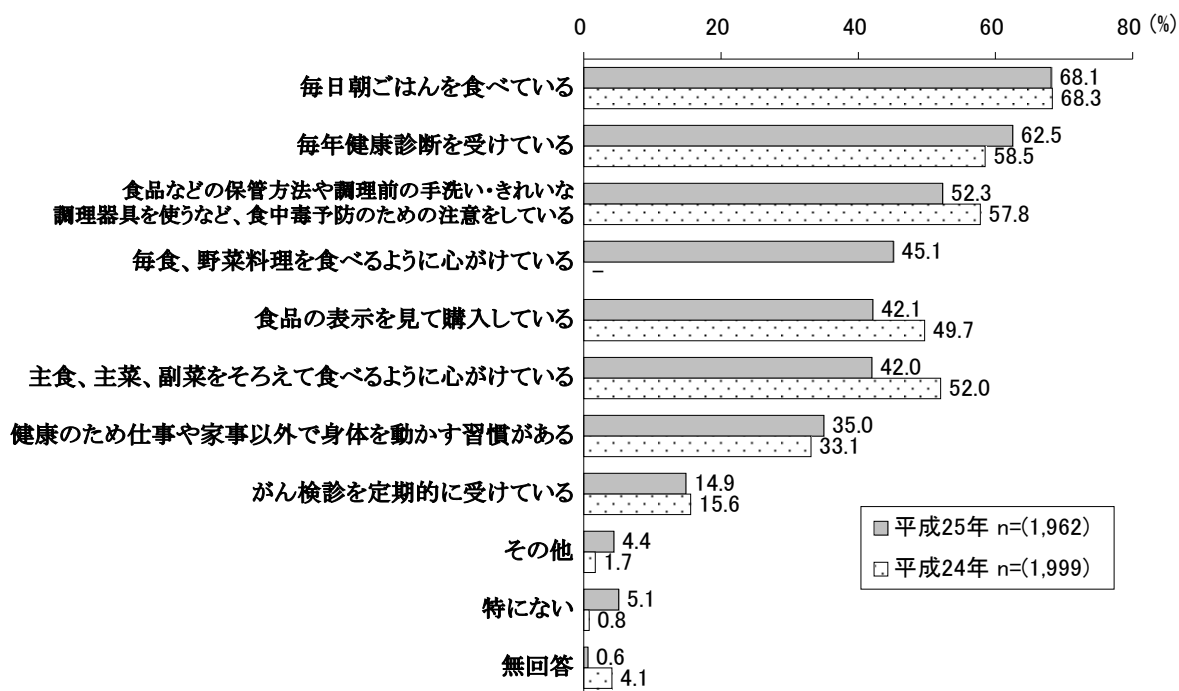


(6) 健康維持のために実行している、心がけているもの

■ 「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18 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 健康維持のために実行している、心がけているもの



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68.1%で最も高く、以下「毎年健康診断を受けている」(62.5%)、「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」(52.3%)の順となっている。

経年で比較すると、「毎年健康診断を受けている」は、前回の58.5%から、今回62.5%へと微増している。一方、「主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている」は、前回の52.0%から、今回42.0%へと10.0ポイント低下している。

性別でみると、「毎日朝ごはんを食べている」は男性62.7%、女性73.0%、「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38.0%、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37.7%、女性51.6%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、50代、70歳以上で7割を超えている。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57.6%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代で77.5%となっているほか、50代、70歳以上でも7割前後を占めている。

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

