

5 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
-

5. 健康

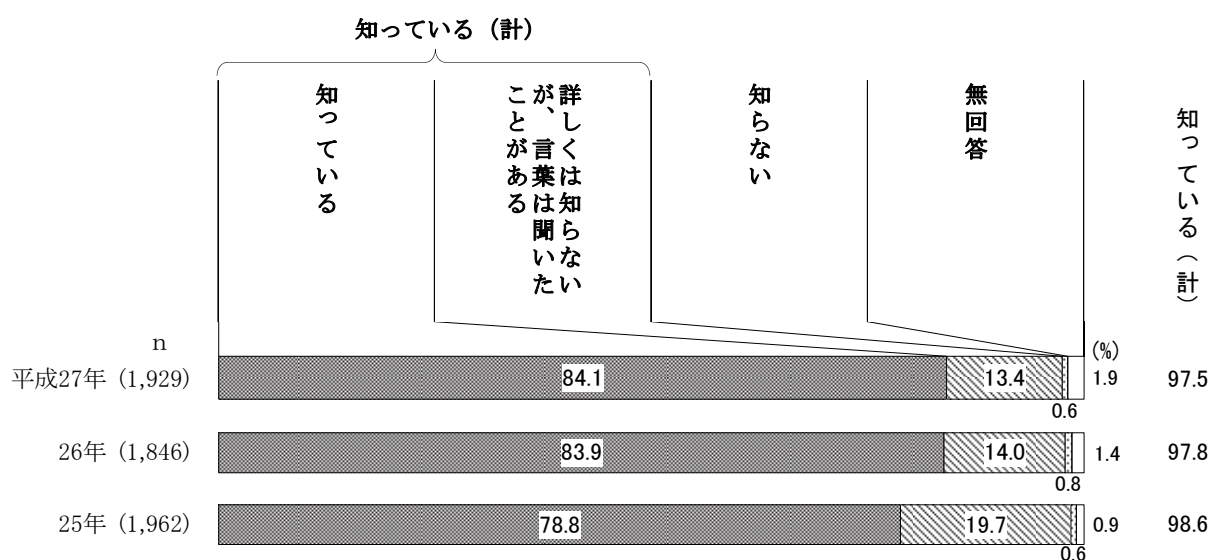
(1) 糖尿病の認知状況

■ ほぼ全員の方が糖尿病を認知している

問17 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5-1-1 経年比較／糖尿病の認知状況



糖尿病を「知っている」が84.1%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13.4%を合わせた【知っている】は97.5%となっている。

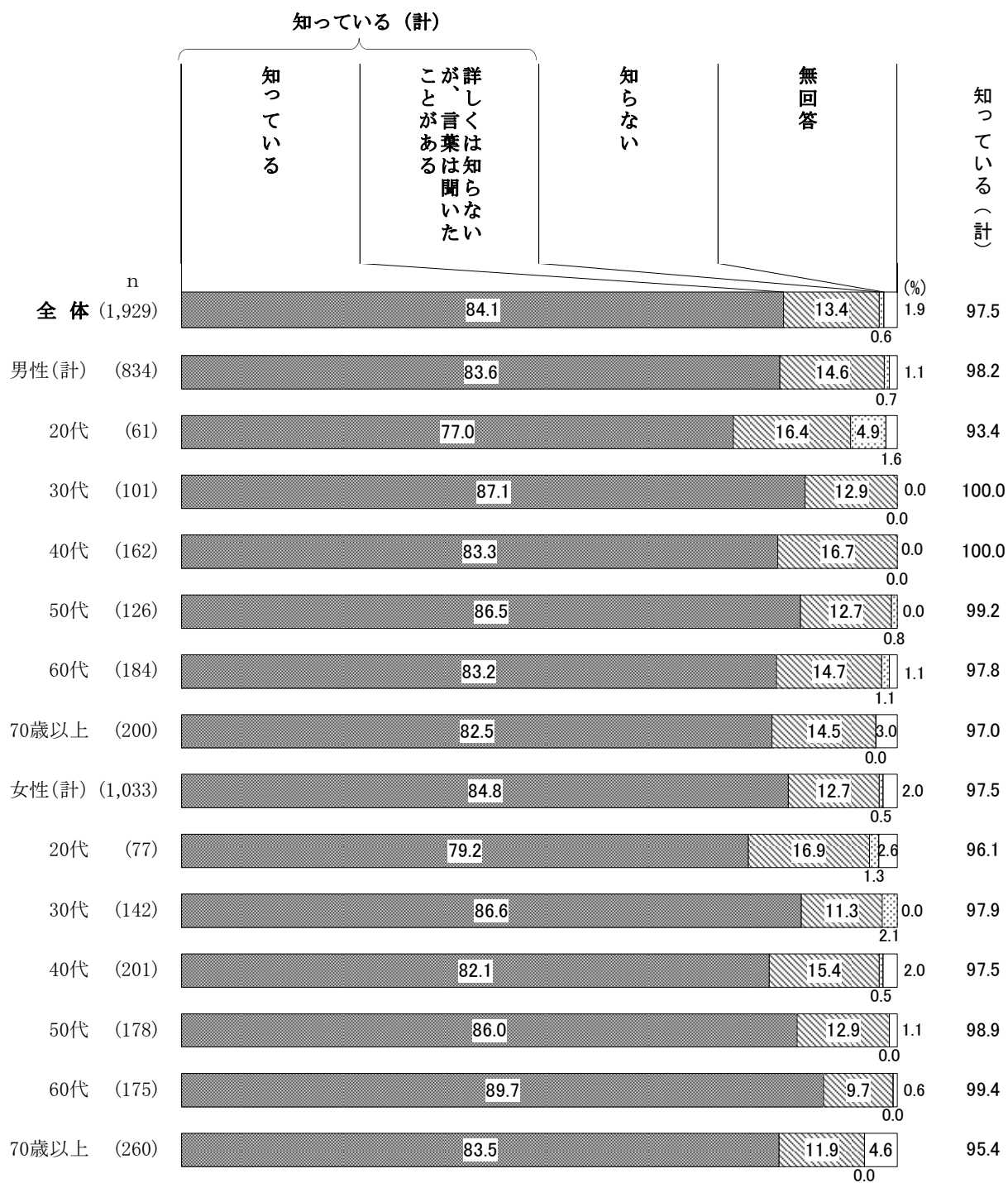
経年でみると、前回調査からは、ほぼ横ばいとなっている。

第3章 調査結果の分析

性別でみると、【知っている】は男性98.2%、女性97.5%と、ほとんど男女差はみられない。性・年代別でみると、男性では、20代で「知っている」が77.0%と、他の年代より低くなっている。

女性では、20代では「知っている」が79.2%であるが、30代以降は、いずれの年代でも8割を超えている。

図5-1-2 性別、性・年代別／糖尿病の認知状況

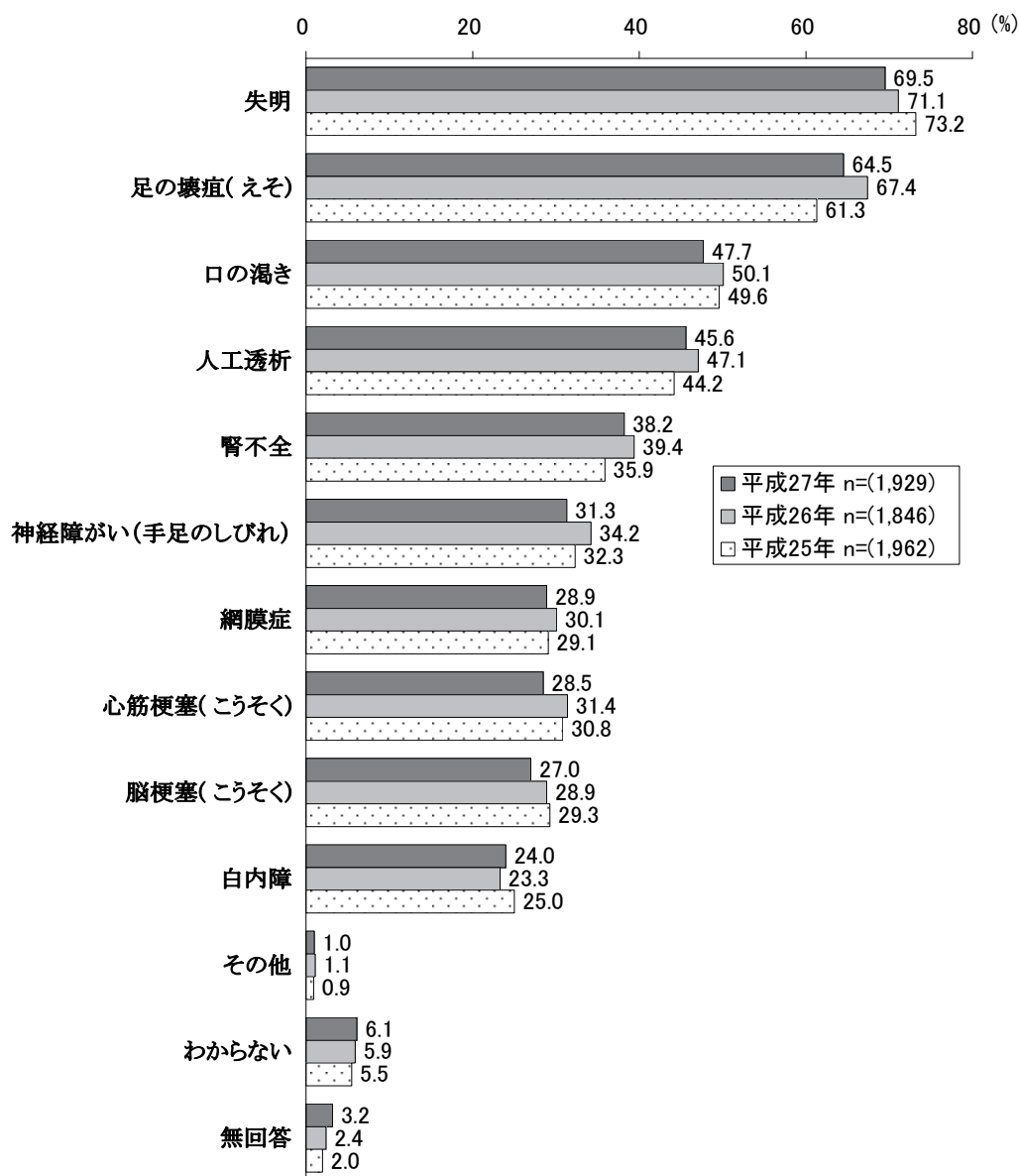


(2) 糖尿病の進行による病気や障がいの認識

■ 「失明」が約7割、「足の壊疽(えそ)」が6割台半ば

問18 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(○はあてはまるものすべて)。

図5-2-1 経年比較/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69.5%で最も高く、以下「足の壊疽(えそ)」(64.5%)、「口の渇き」(47.7%)、「人工透析」(45.6%)の順となっている。

経年でみると、数値は微減しているものの、上位項目に大きな変動はみられない。

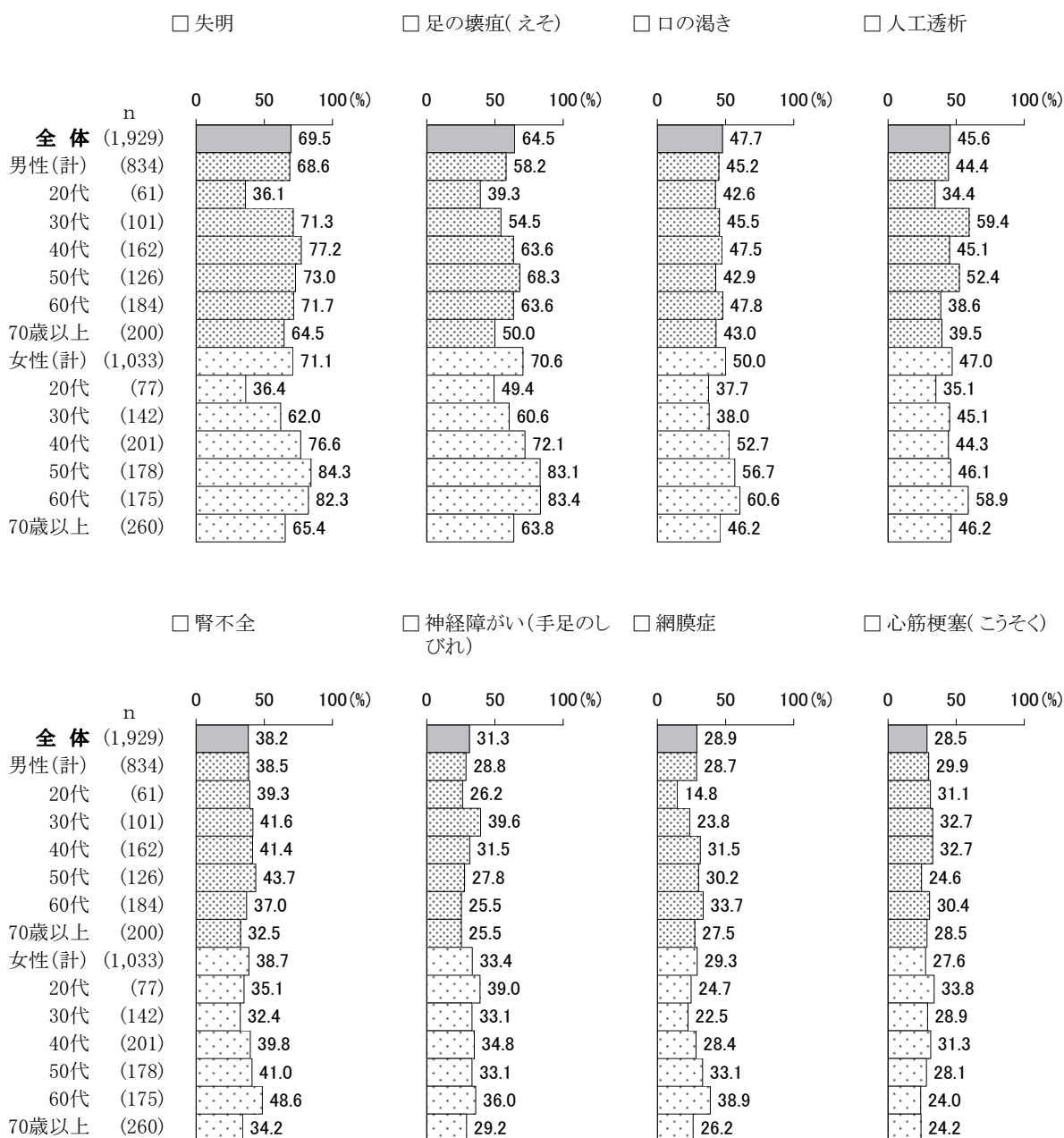
第3章 調査結果の分析

性別でみると、女性では「足の壊疽（えそ）」が70.6%と、男性（58.2%）より高くなっているほか、「口の渇き」も50.0%と、男性（45.2%）を上回っている。

性・年代別でみると、男性では、「失明」が、30代から60代で7割を超えている。また、「足の壊疽（えそ）」については、40代から60代で6割を超えている。

女性では、50代、60代で「失明」がそれぞれ84.3%、82.3%と、他の年代より高くなっている。また、「足の壊疽（えそ）」についても、50代、60代で、それぞれ83.1%、83.4%と、8割を超えている。

図5-2-2 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



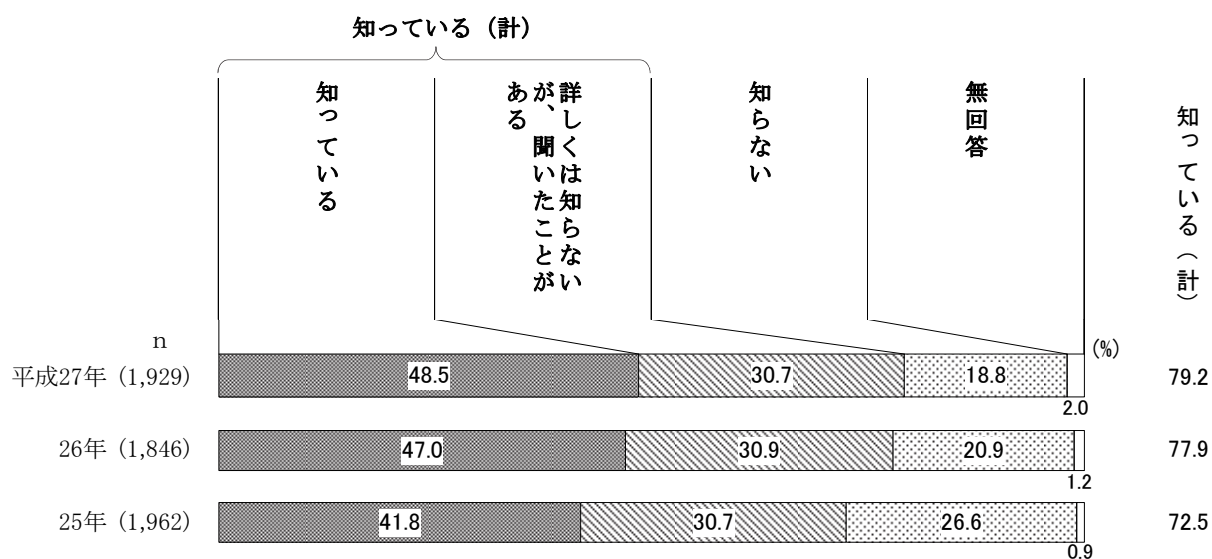
(3) 食事の際に野菜から食べ始めることが、糖尿病予防に効果があることの認知

■ 【知っている】は8割に迫る

問19 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（○は1つだけ）。

※ 糖尿病が進行して起こる様々な合併症は、食後に血糖値が急上昇し、血管を傷つけることが原因で起こります。このような血糖値の急上昇を抑えるためには、食事の最初に野菜を良くかんで食べることが効果的です。

図5-3-1 経年比較/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48.5%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79.2%となっている。一方、「知らない」は18.8%である。

経年でみると、【知っている】は、平成26年77.9%から今回79.2%とほぼ横ばいとなっている。

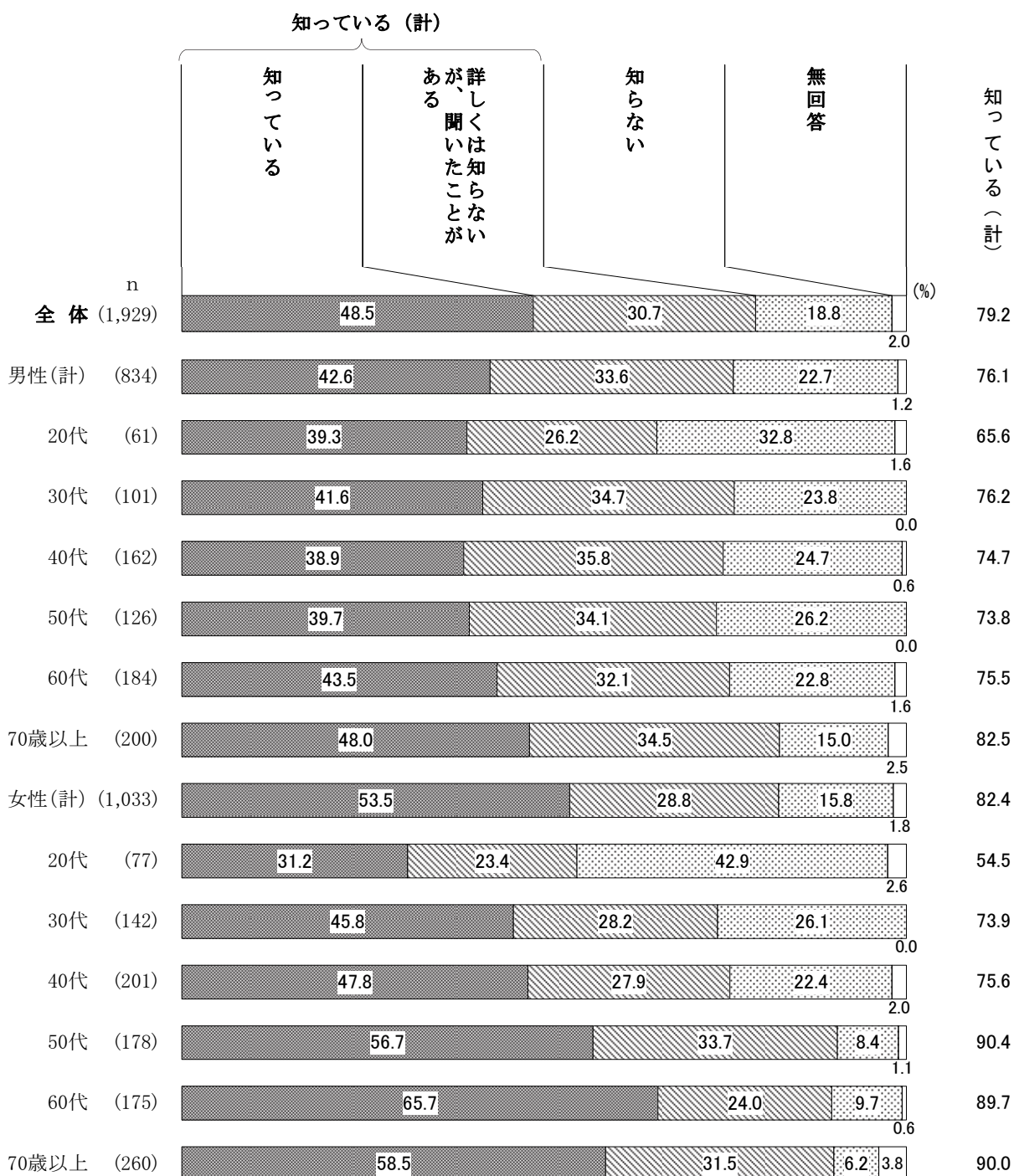
第3章 調査結果の分析

性別でみると、【知っている】は男性76.1%、女性82.4%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代で【知っている】は65.6%であるが、30代から60代では7割以上、70歳以上では82.5%となっている。

女性では、20代で【知っている】は54.5%であるが、50代から70歳以上では9割前後を占めている。

図5-3-2 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



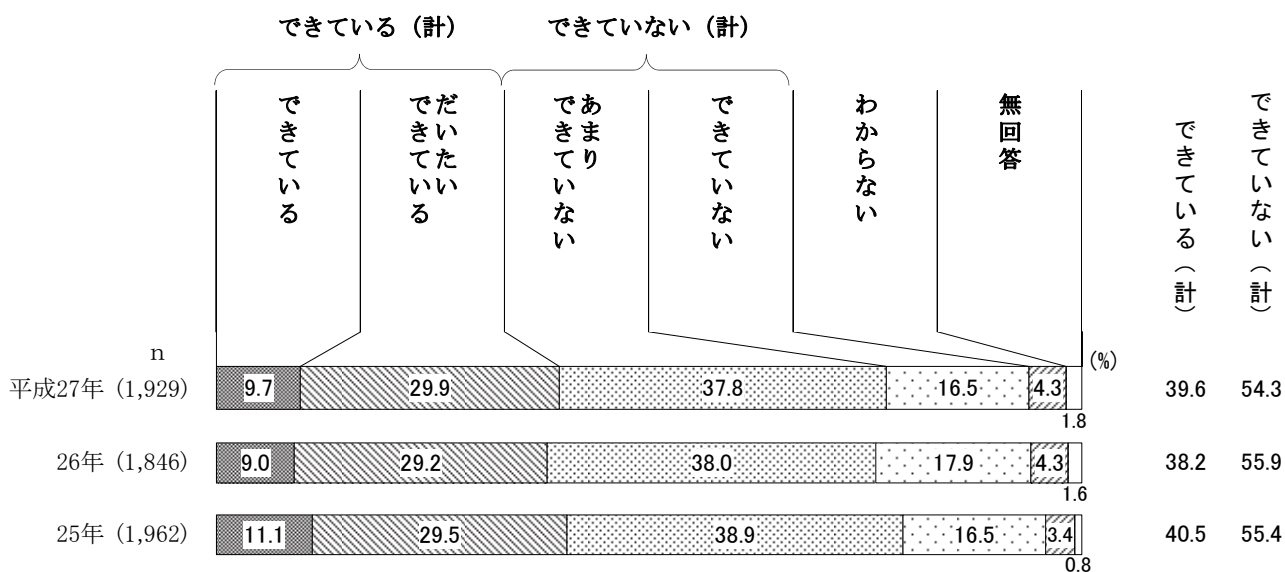
(4) 1日野菜350g以上の摂取

■ 【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20 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5-4-1 経年比較／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9.7%で、これに「だいたいできている」の29.9%を合わせた【できている】は39.6%となっている。一方、「あまりできていない」(37.8%)と、「できていない」(16.5%)を合わせた【できていない】は54.3%となっている。

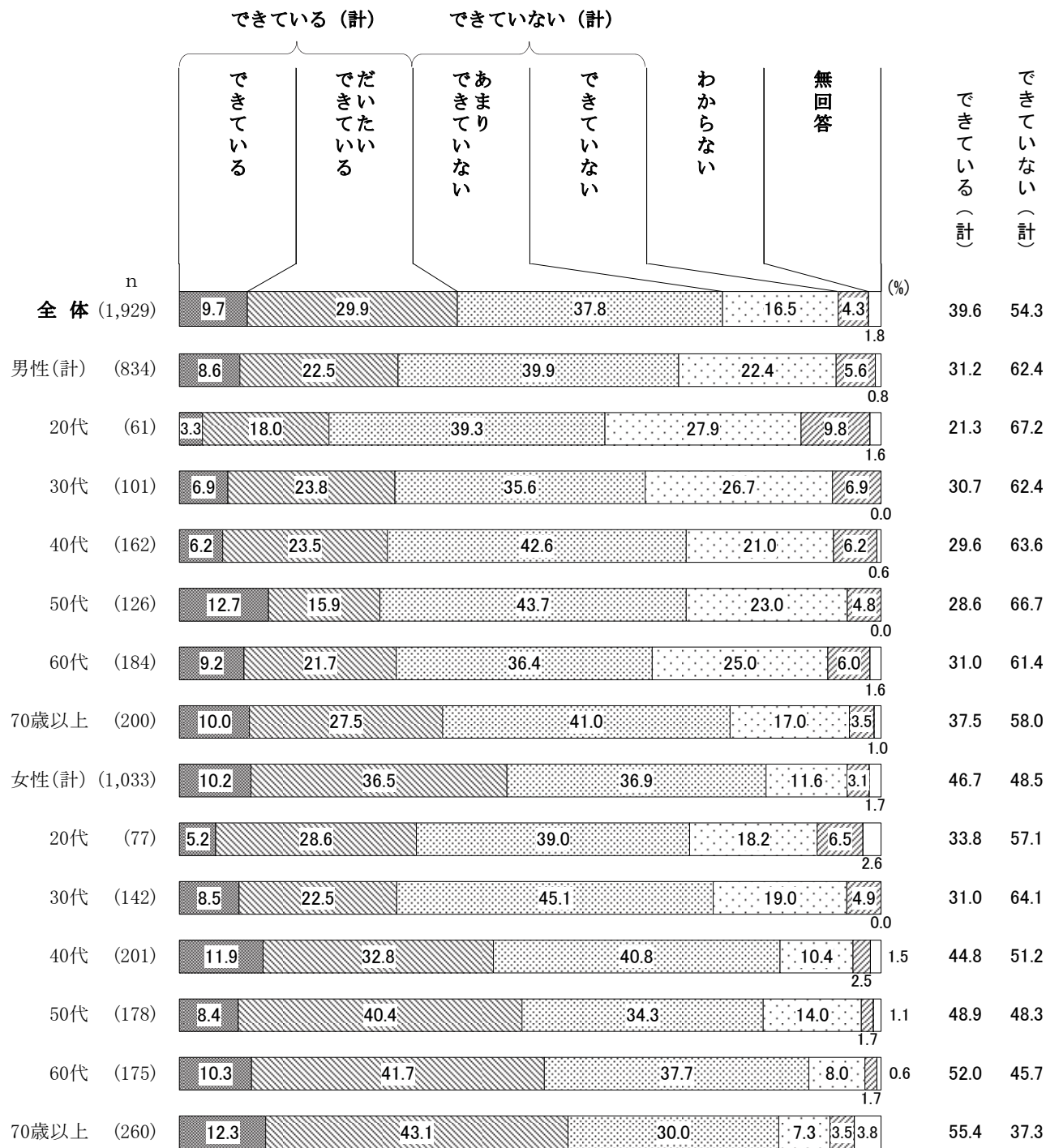
経年でみると、【できている】【できていない】とも、ほぼ横ばいとなっている。

第3章 調査結果の分析

性別で見ると、【できている】は男性31.2%、女性46.7%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、30代から60代では【できている】が3割前後、70歳以上では37.5%となっている。

女性では、20代、30代を除く年代では【できている】が4割を超え、とくに60代、70歳以上では、それぞれ52.0%、55.4%となっている。

図5-4-2 性別、性・年代別／1日野菜350g以上の摂取

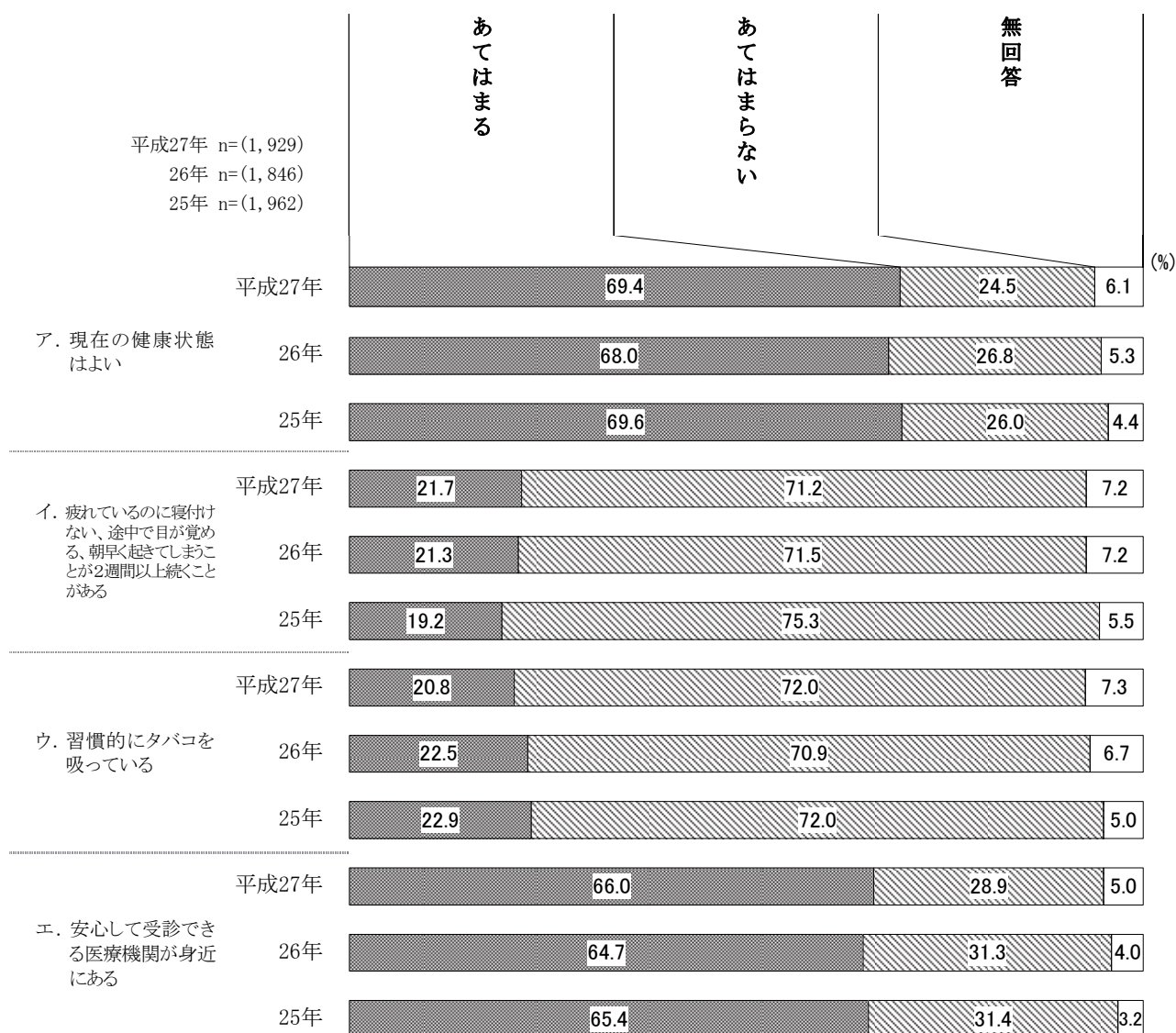


(5) 体調や習慣

■ 〈現在の健康状態はよい〉という人は約7割

問21 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5-5-1 経年比較／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〉（69.4%）と〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉（66.0%）が、いずれ6割台後半となっている。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21.7%、20.8%と2割台となっている。

経年でみると、各項目とも、大きな変化はみられない。

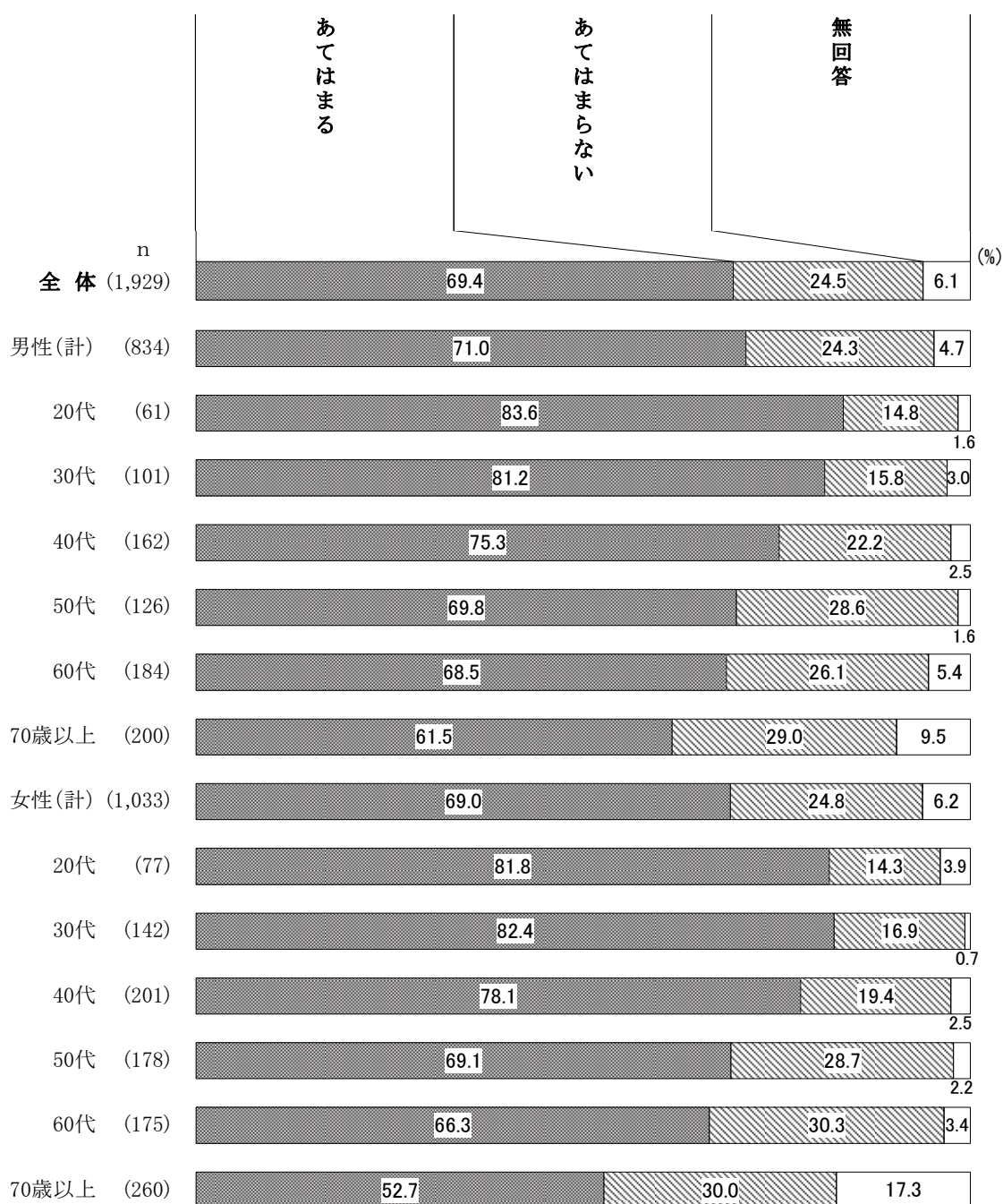
第3章 調査結果の分析

〈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71.0%、女性69.0%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、20代では「あてはまる」が83.6%であるが、加齢とともに減少し、60代では68.5%、70歳以上では61.5%となっている。

女性では、20代、30代では「あてはまる」が8割を超えているが、加齢とともに減少し、70歳以上では52.7%となっている。

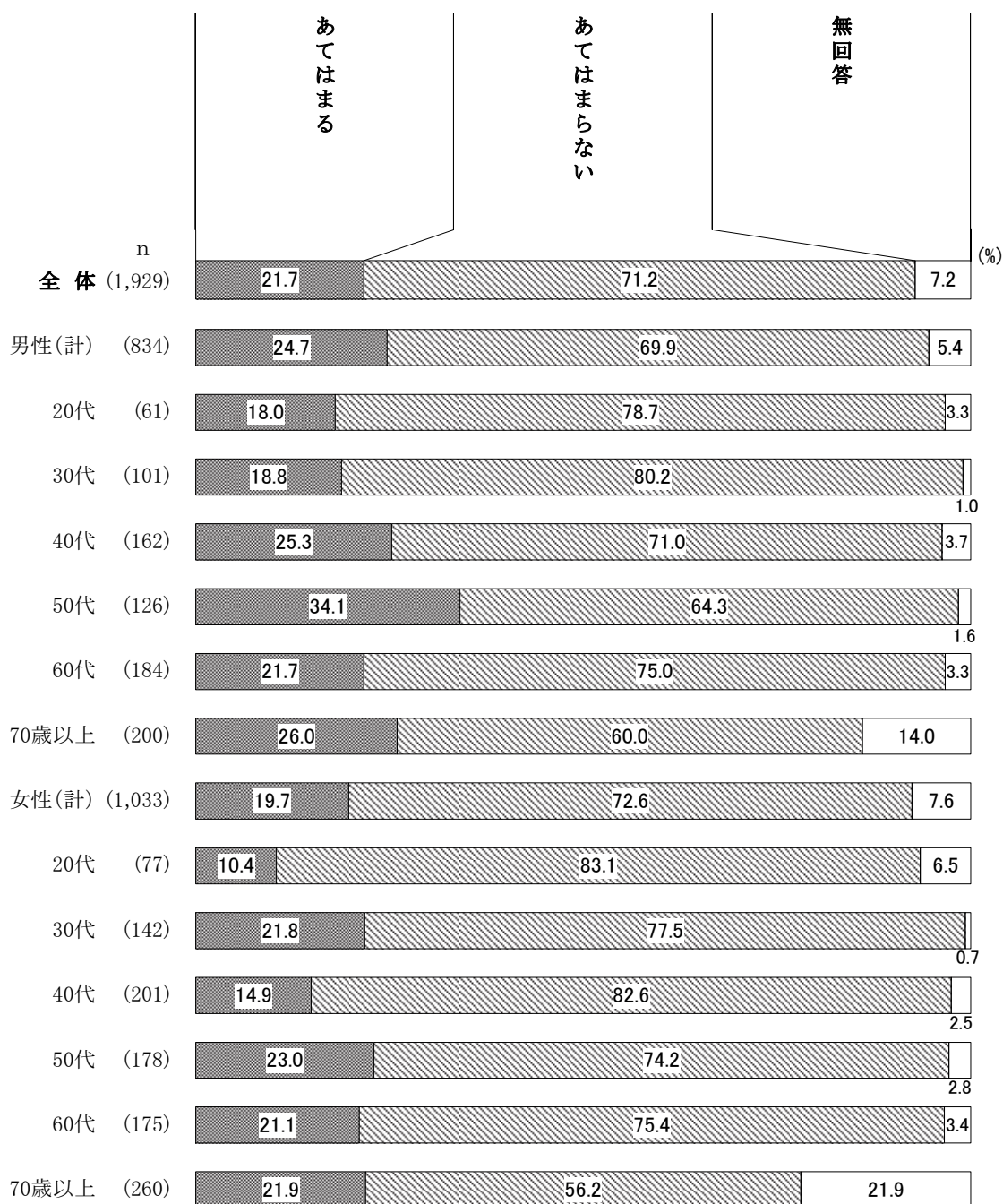
図5-5-2-① 性別、性・年代別／体調や習慣／現在の健康状態はよい



〈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24.7%、女性19.7%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34.1%と、他の年代より高くなっている。

女性では、20代、40代を除くと、各年代とも「あてはまる」が2割を超えている。

図5-5-2-② 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



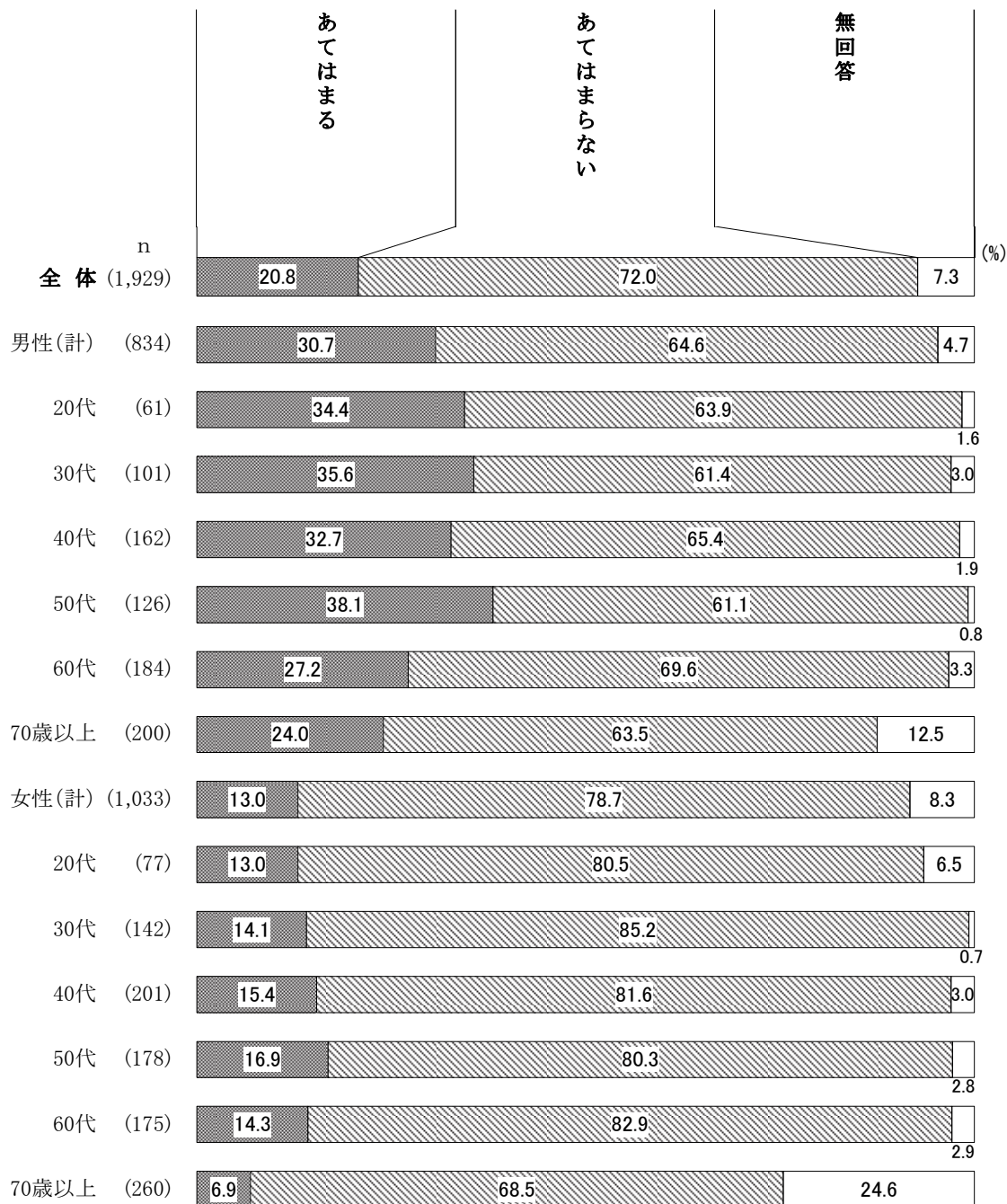
第3章 調査結果の分析

〈習慣的にタバコを吸っている〉について、性別でみると、「あてはまる」は男性30.7%、女性13.0%と、男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代にかけて「あてはまる」が3割を超え、とくに50代では38.1%となっているが、60代以降は2割台となっている。

女性では、20代から60代で「あてはまる」が1割を超えている。

図5-5-2-③ 性別、性・年代別／体調や習慣／習慣的にタバコを吸っている

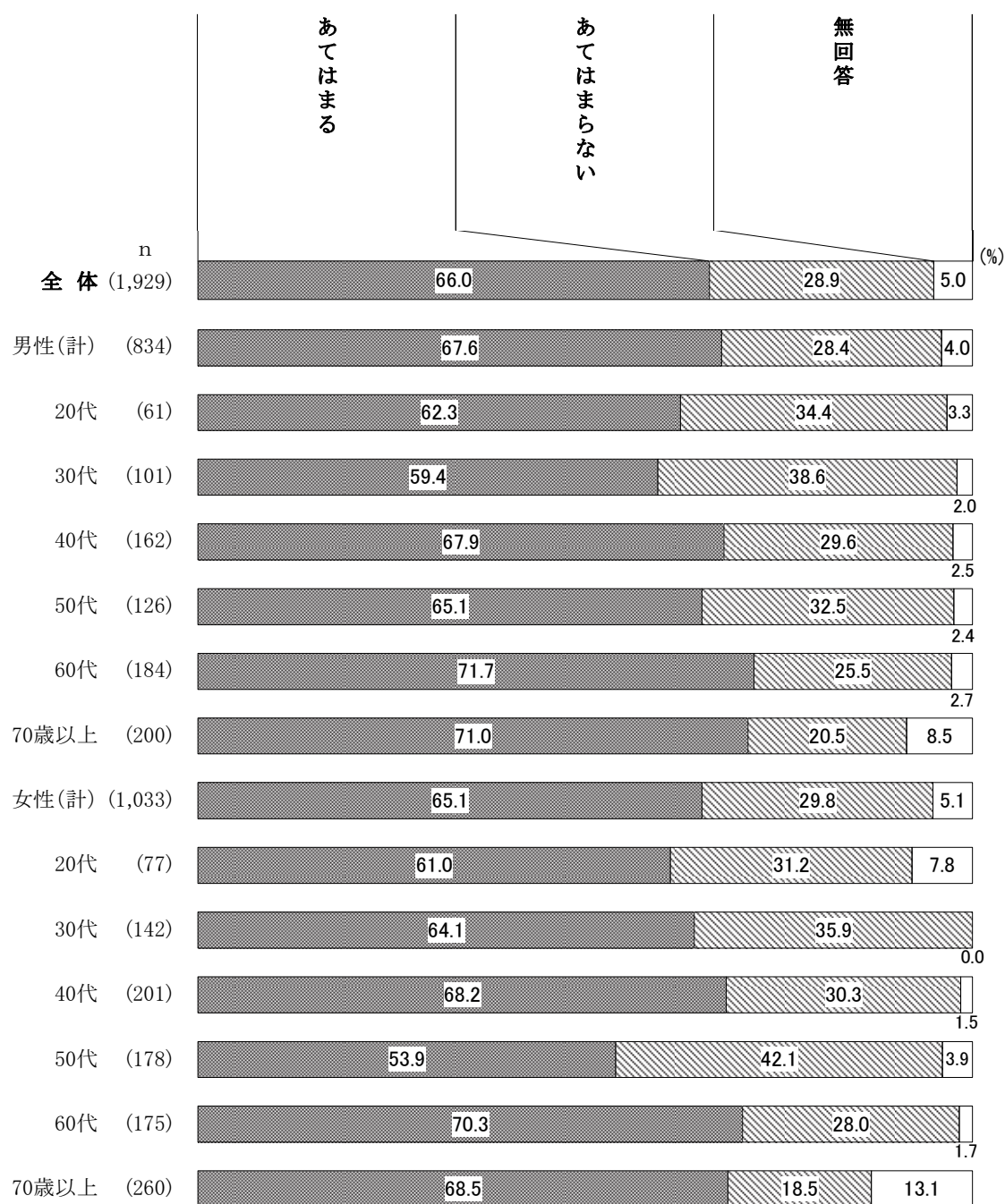


〈安心して受診できる医療機関が身近にある〉について、性別で見ると、「あてはまる」は男性67.6%、女性65.1%となっている。

性・年代別で見ると、男性では「あてはまる」は、60代、70歳以上では、それぞれ71.7%、71.0%と7割を超えている

女性では、40代、60代、70歳以上で「あてはまる」が7割前後と、他の年代より高くなっている。

図5-5-2-④ 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

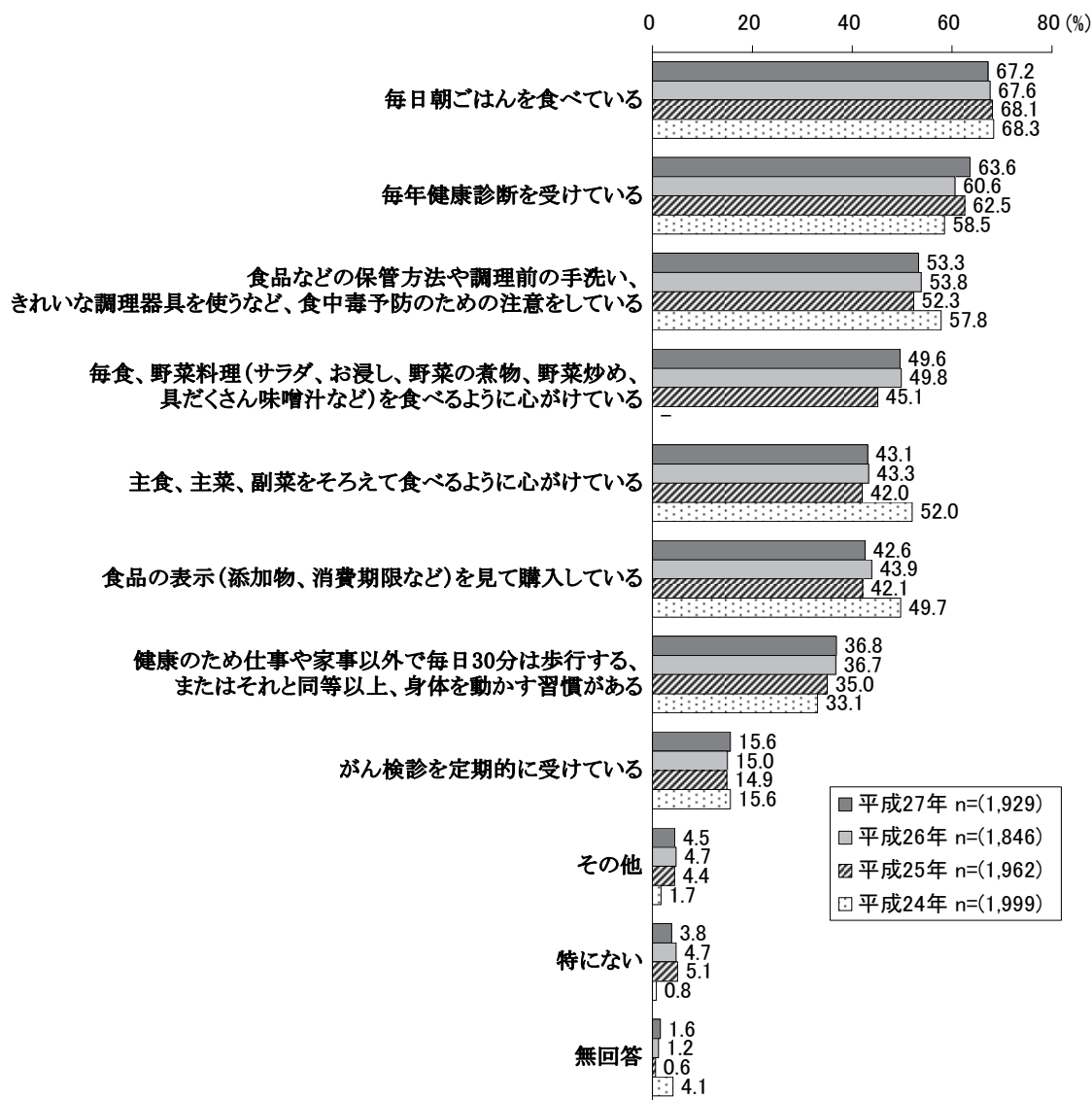


(6) 健康維持のために実行している、心がけているもの

■ 「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22 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5-6-1 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67.2%で最も高く、以下「毎年健康診断を受けている」（63.6%）、「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」（53.3%）の順となっている。

経年でみると、上位項目について、順位、数値に大きな変動はみられない。

性別で見ると、「毎日朝ごはんを食べている」は男性65.1%、女性69.6%、「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」は男性41.5%、女性63.6%、「毎食、野菜料理を食べるよう心がけている」は男性43.5%、女性54.5%と、いずれも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、「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、50代で7割を超え、他の年代より高くなっている。また、70歳以上では「毎日朝ごはんを食べている」が82.5%と高くなっている。

女性では、「毎日朝ごはんを食べている」「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」は、60代、70歳以上で、それぞれ74.3%、70.0%と高くなっている。

図5-6-2 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

