

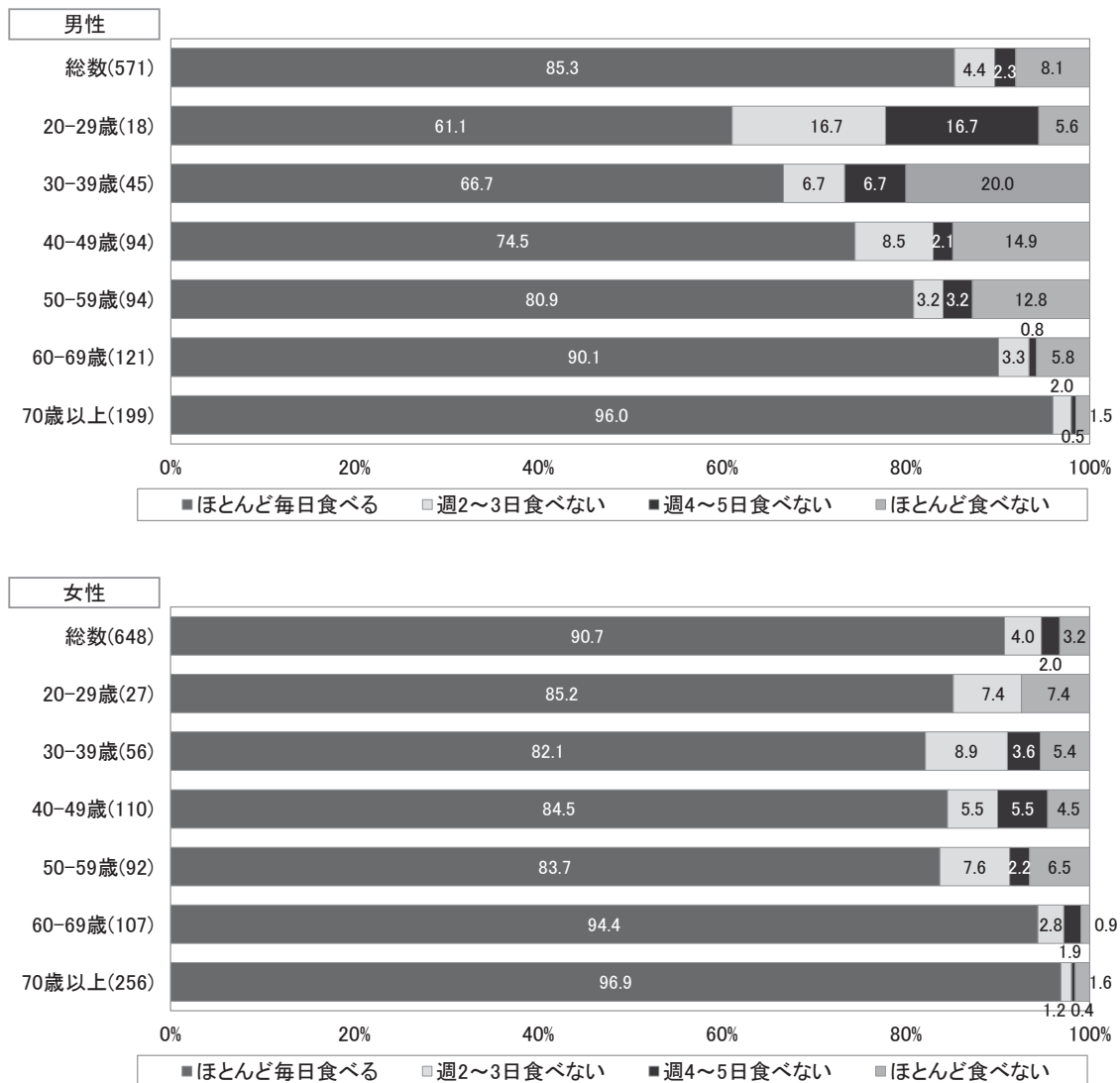
### 第3章 生活習慣の状況

#### 1 食生活に関すること

##### (1) 朝食の喫食状況

「習慣的に朝食を欠食することがある者※」の割合は、男性は20歳代が38.9%と最も多く、女性は30歳代が17.9%と最も多い。(図3-1)

図3-1 朝食の喫食状況 (20歳以上、性・年齢階級別)

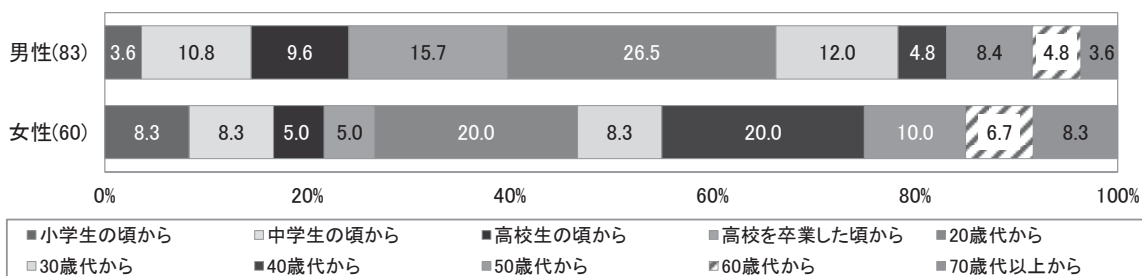


※習慣的に朝食を欠食することがある者とは、「あなたはふだん朝食を食べますか」の問に対し、「週2~3日食べない」「週4~5日食べない」「ほとんど食べない」のいずれかの回答をした者

(2) 朝食の欠食が始まった時期

週2日以上朝食を食べない者で、朝食の欠食が始まった時期が「小学生、中学生、高校生の頃から」の者の割合は、男性24.0%、女性21.6%である。男女ともに「20歳代から」が最も多い。(図3-2)

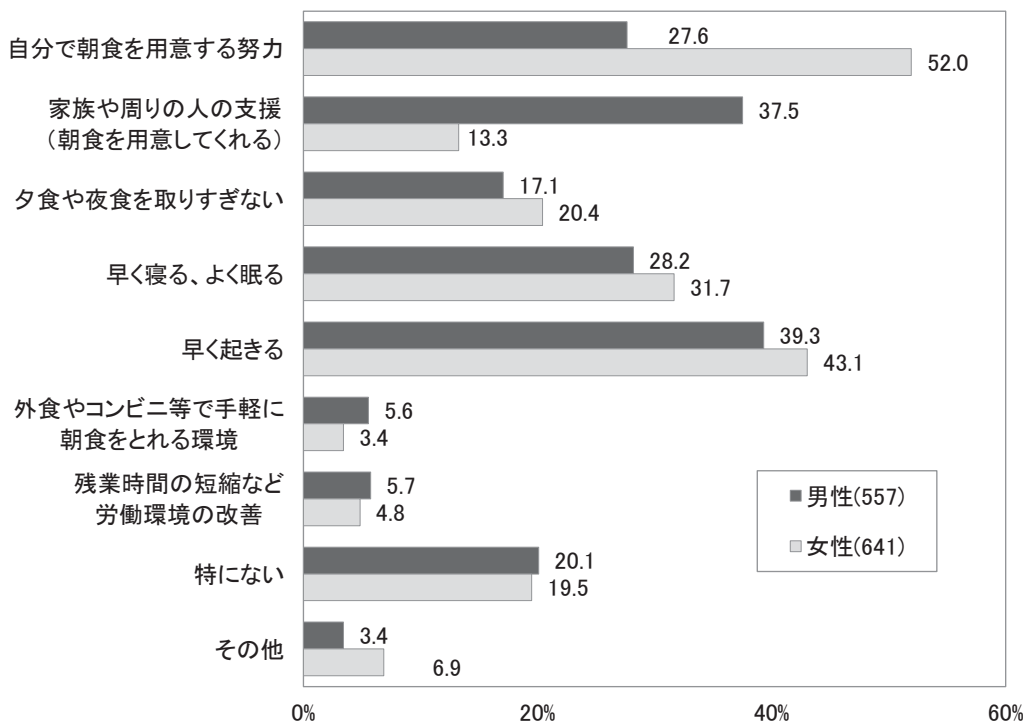
図3-2 朝食欠食が始まった時期 (20歳以上、男女別)



(3) 今より朝食を食べるために必要だと思うこと

「今より朝食を食べるために必要だと思うこと」は、男性は「早く起きる」が39.3%、女性は「自分で朝食を用意する努力」が52.0%と最も多い。(図3-3)

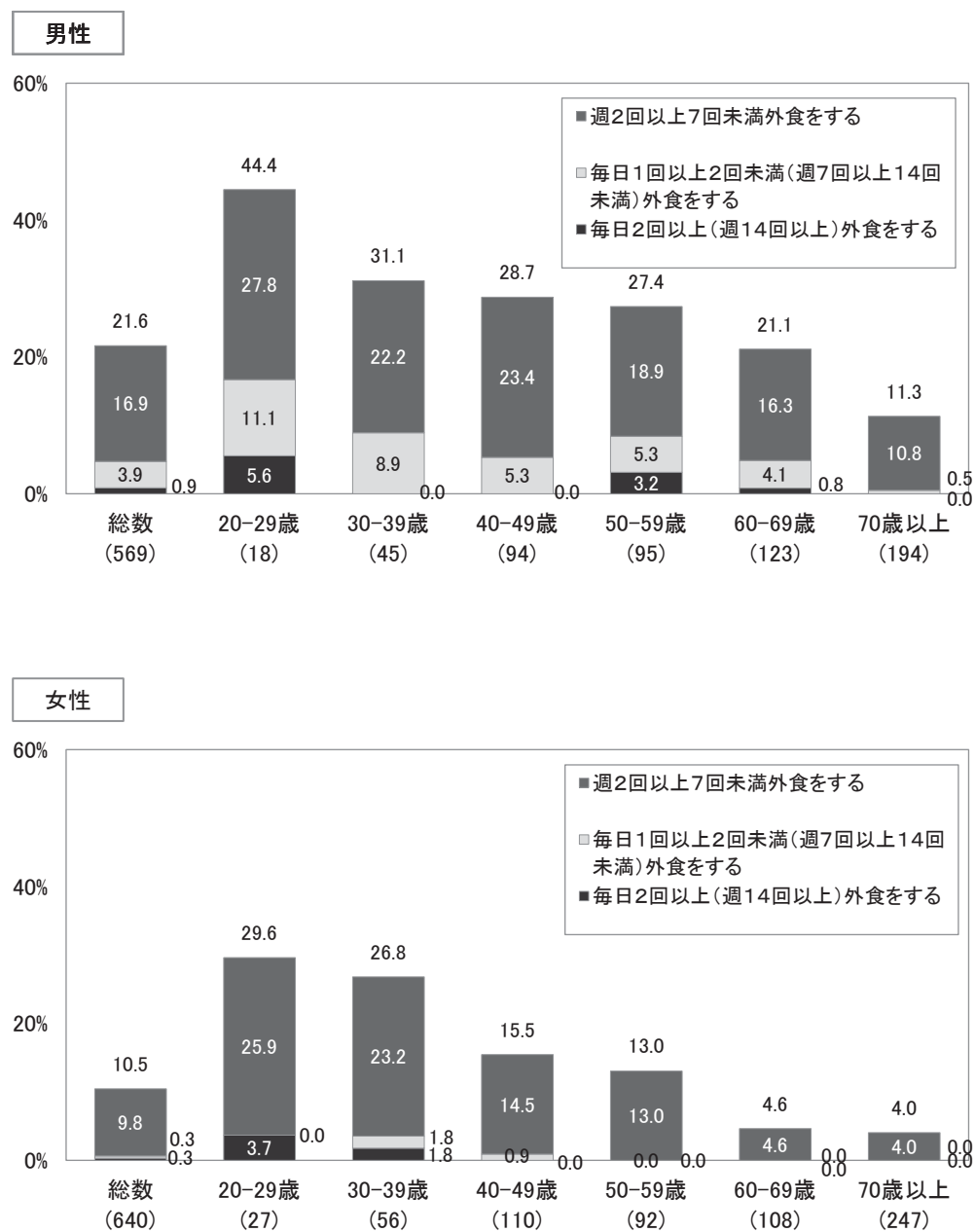
図3-3 朝食摂取の改善に必要なこと (20歳以上、男女別) (複数回答)



#### (4) 外食の状況

週2回以上外食をする者の割合は男女とも20歳代が最も多く、男性44.4%、女性29.6%である。(図3-4)

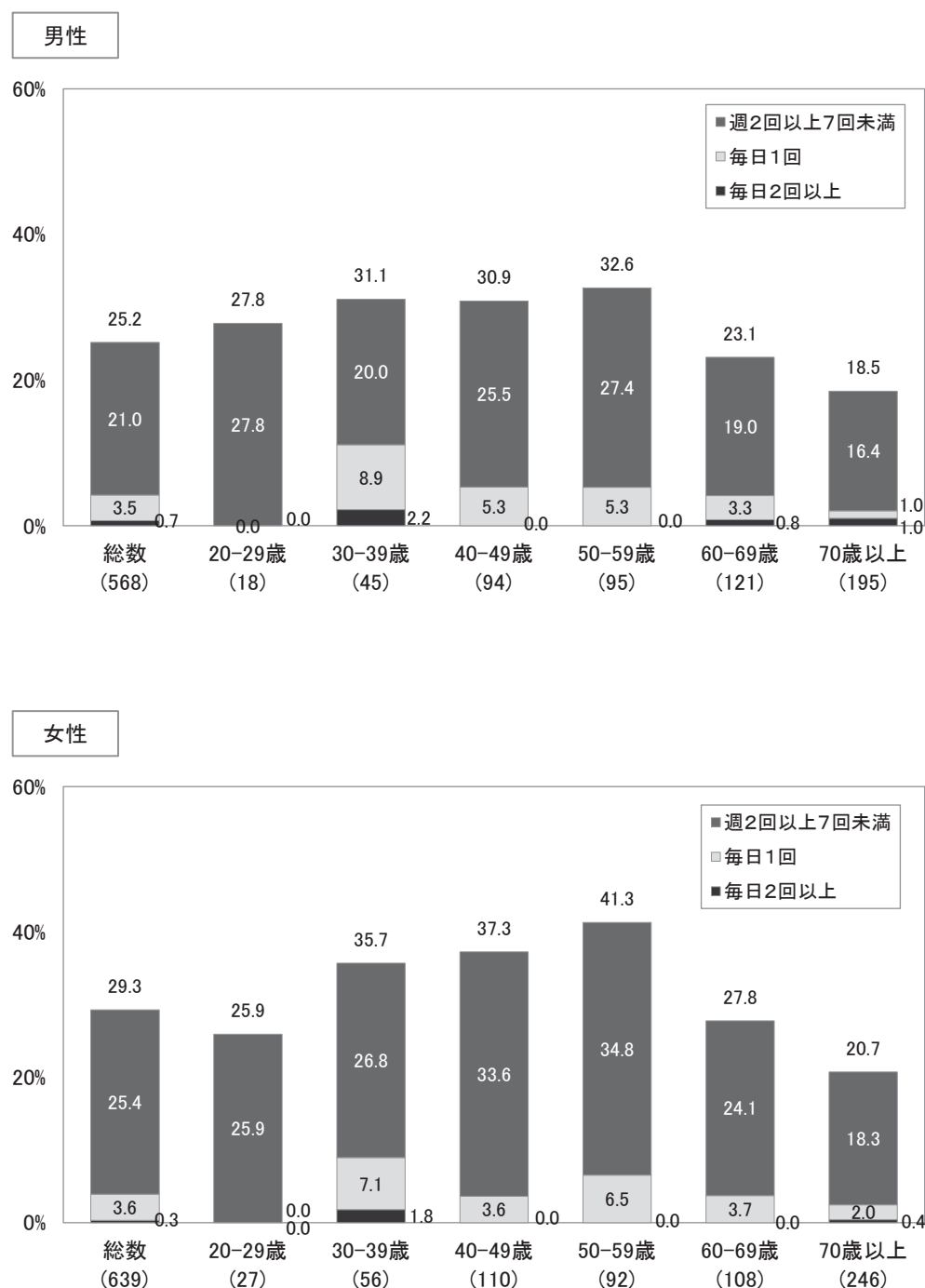
図3-4 外食の状況(20歳以上、性・年齢階級別)



(5) 中食の状況

週2回以上中食をする者\*の割合は男女ともに50歳代が最も多く、男性32.6%、女性41.3%である。(図3-5)

図3-5 中食の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

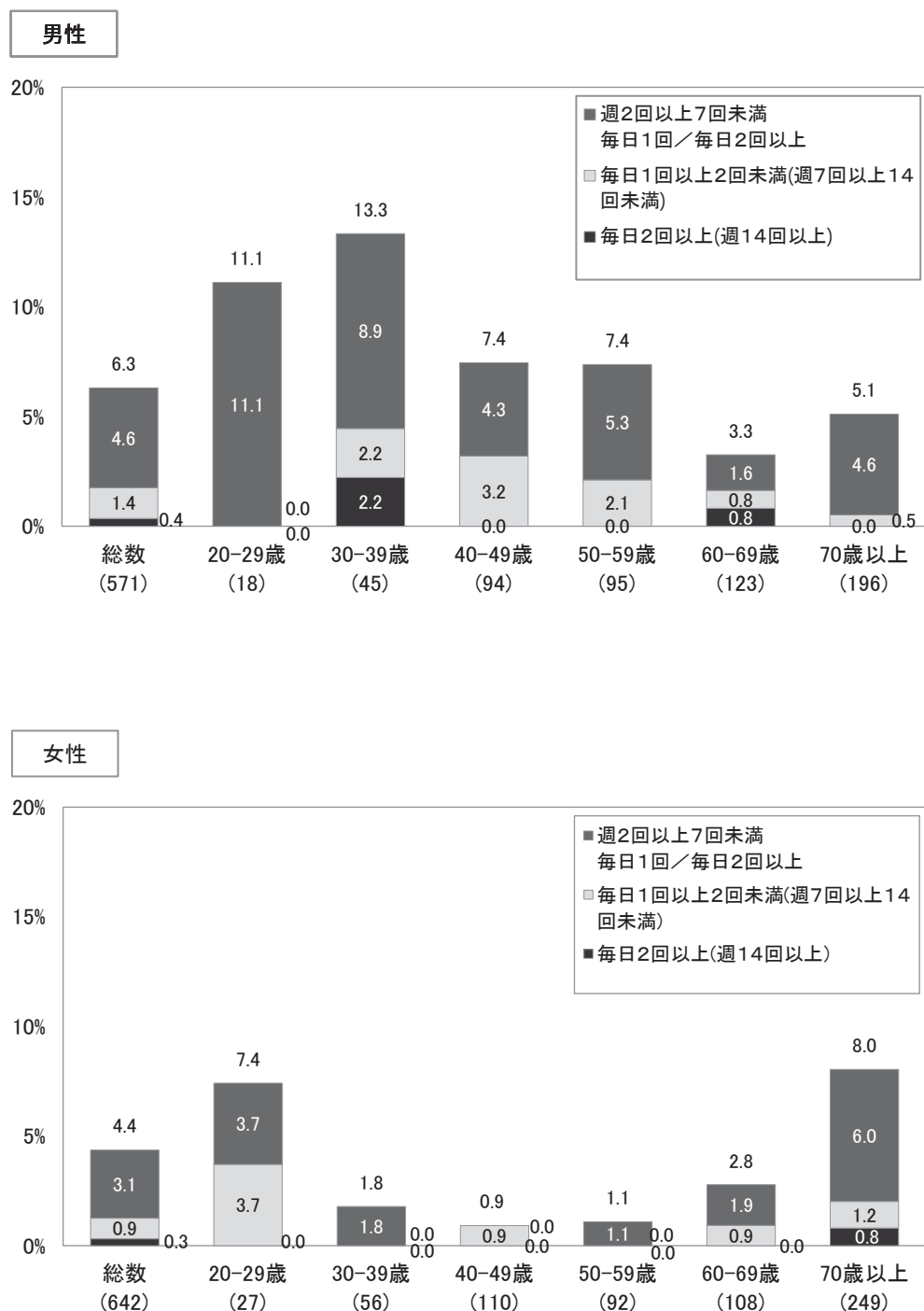


\*持ち帰りの弁当や惣菜を利用する者

(6) 配食サービスの利用状況

週2回以上配食サービスを利用する者※の割合は男性30歳代、女性70歳代が最も多い。  
(図3-6)

図3-6 配食サービスの利用状況(20歳以上、性・年齢階級別)

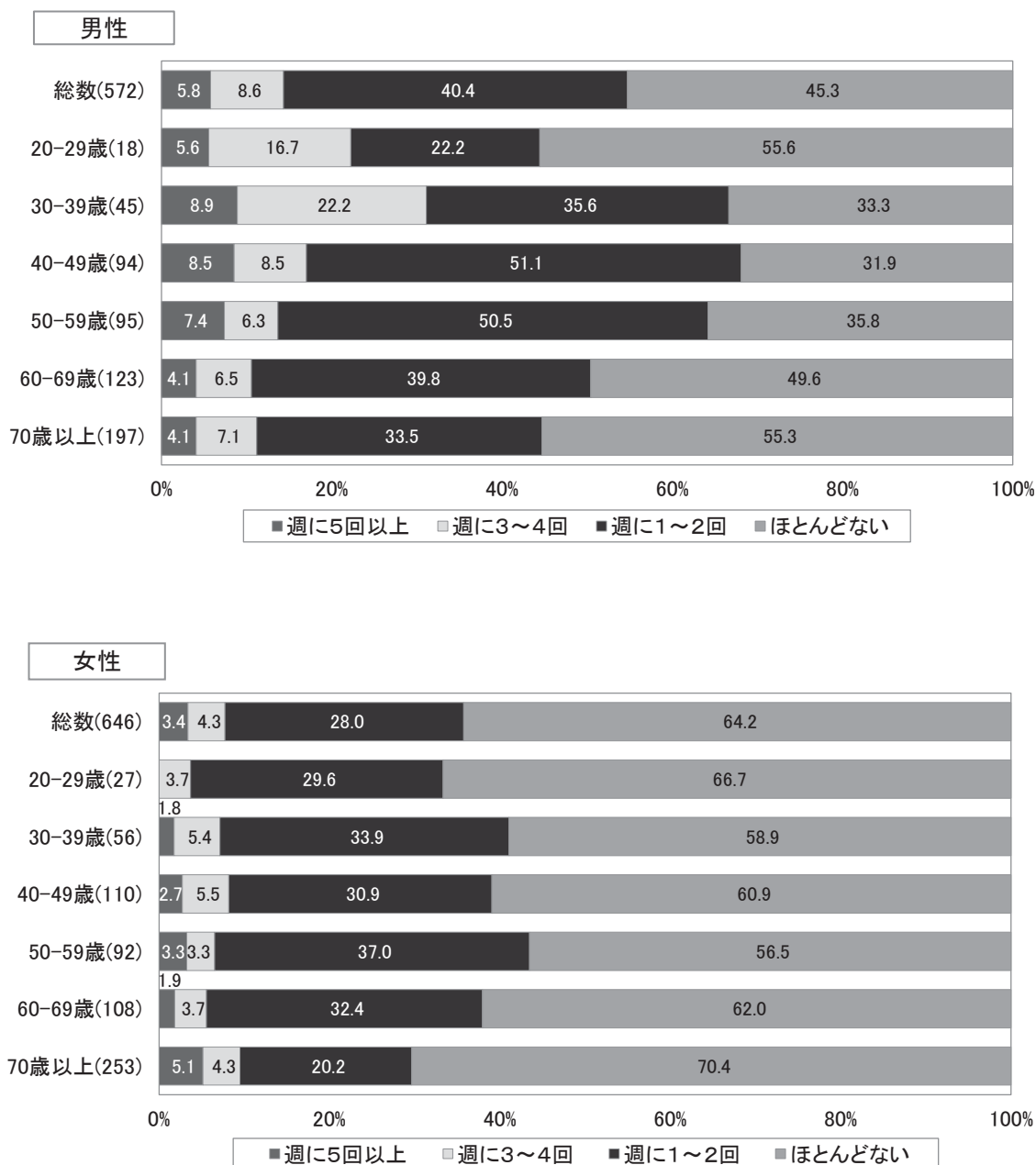


※調理済の弁当形式の食事(冷凍食品、チルド食品などを含む)の配食サービスを利用する者

(7) 主食の重ね食への頻度

主食（ご飯、パン、めん類等）を組合わせて食べている頻度は、「週1回以上」の者は男性では40歳代、女性では50歳代が最も多い。（図3-7）

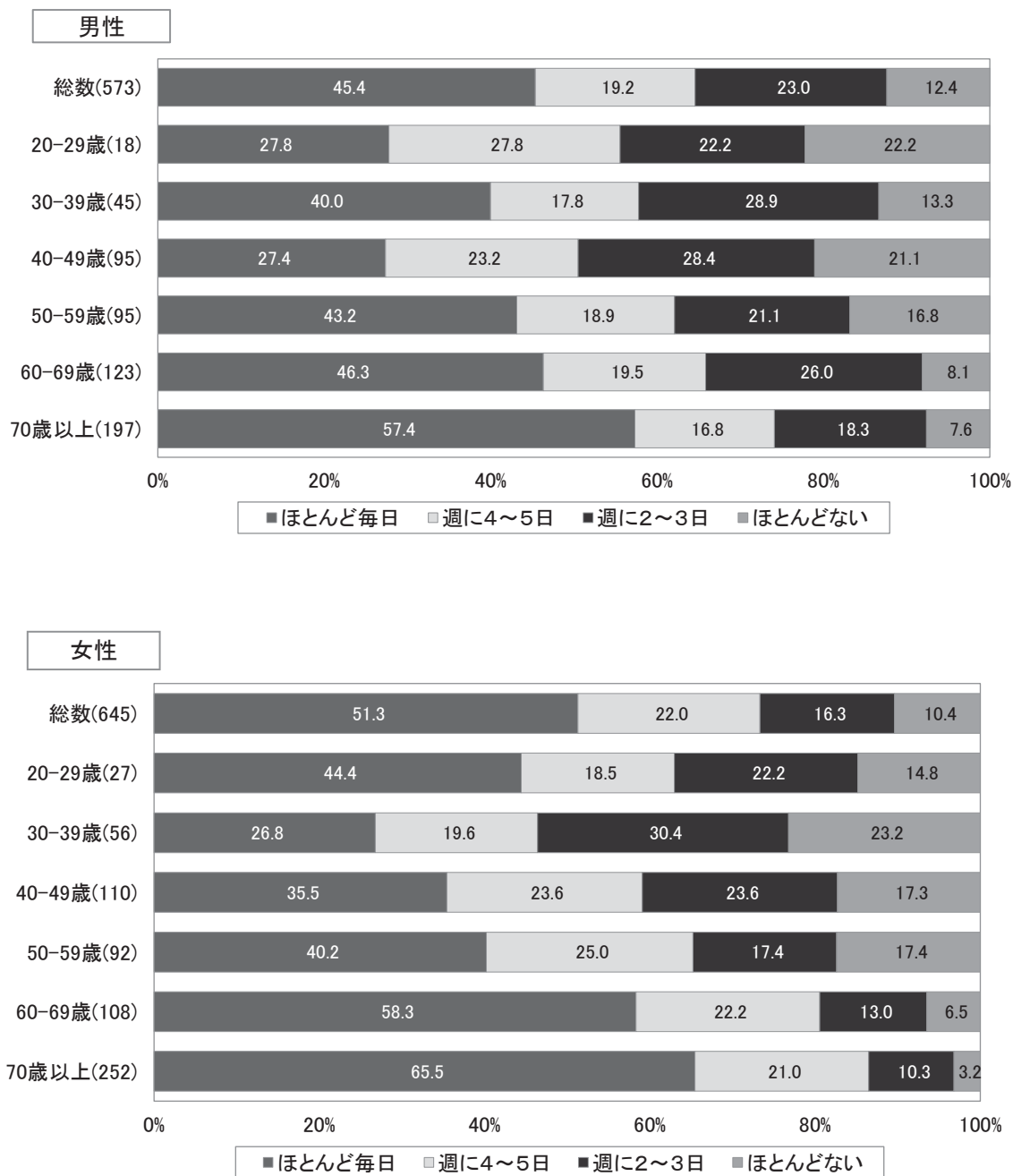
図3-7 主食の重ね食への頻度（20歳以上、性・年齢階級別）



### (8) 主食・主菜・副菜を組合わせて食べている頻度

主食・主菜・副菜を組合わせて食べている頻度について、「ほとんどない」と答えた者は、男性では20歳代、40歳代、女性では30歳代が他の年代と比べて多い。(図3-8)

図3-8 主食・主菜・副菜を組合わせて食べている頻度(20歳以上、性・年齢階級別)



## (9) 食事の自己評価等

「きちんとした食事\*」を摂っていると答えた者の割合は、男性 53.5%、女性 66.0% である。(図3-9)

平成 28 年と比較すると、「きちんとした食事」を摂っていると答えた者の割合は男女ともに低下している。\*(図3-10)

図3-9 きちんとした食事を摂っていると答えた者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

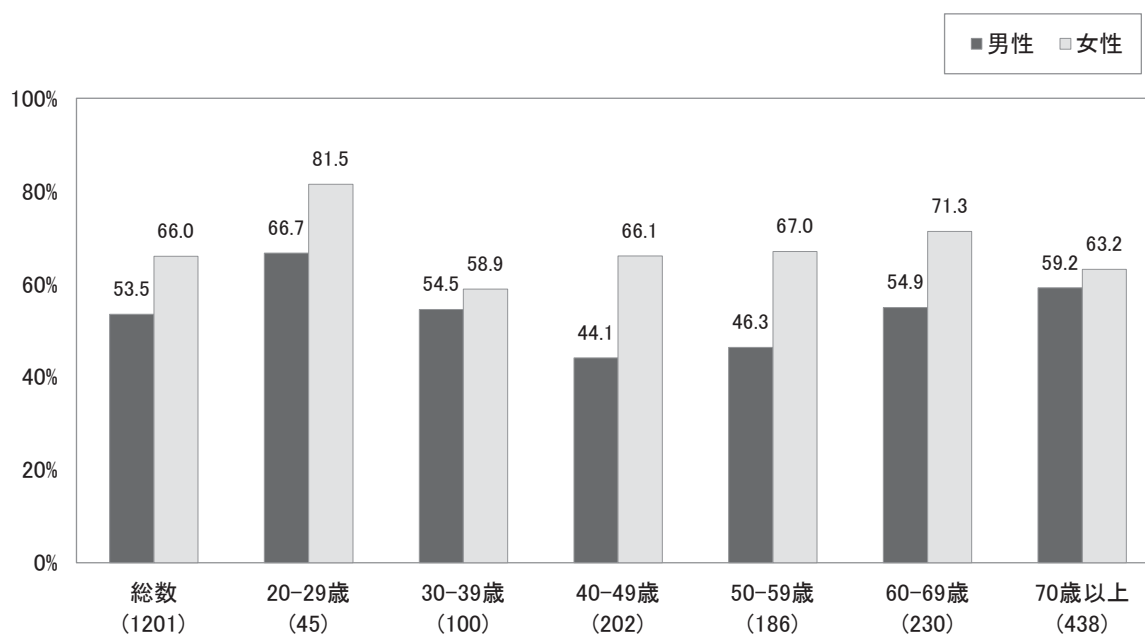
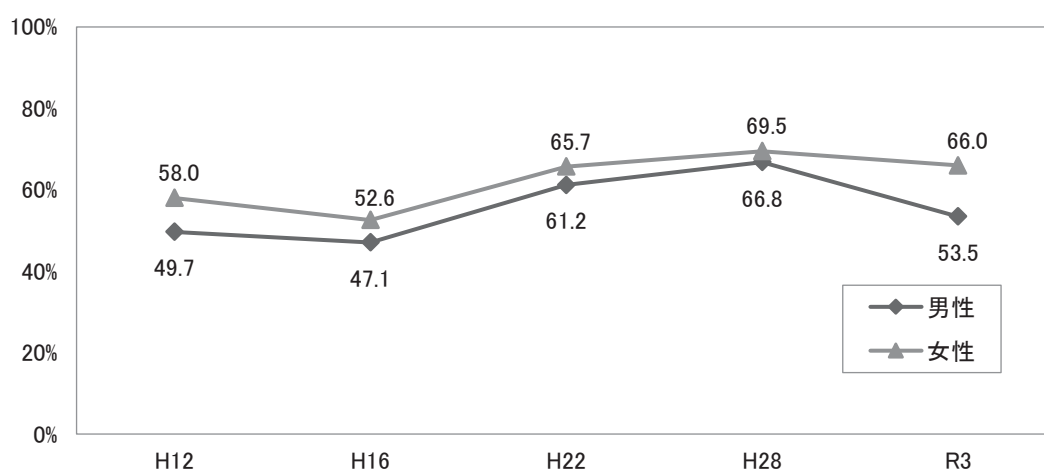


図3-10 きちんとした食事を摂っていると答えた者の割合の年次推移(20歳以上、男女別)



\*きちんとした食事とは、1日最低1食、きちんとした(栄養面、健康面に配慮した)食事を2人(家族、友人、知人など)以上で楽しく30分以上かけて食べること。

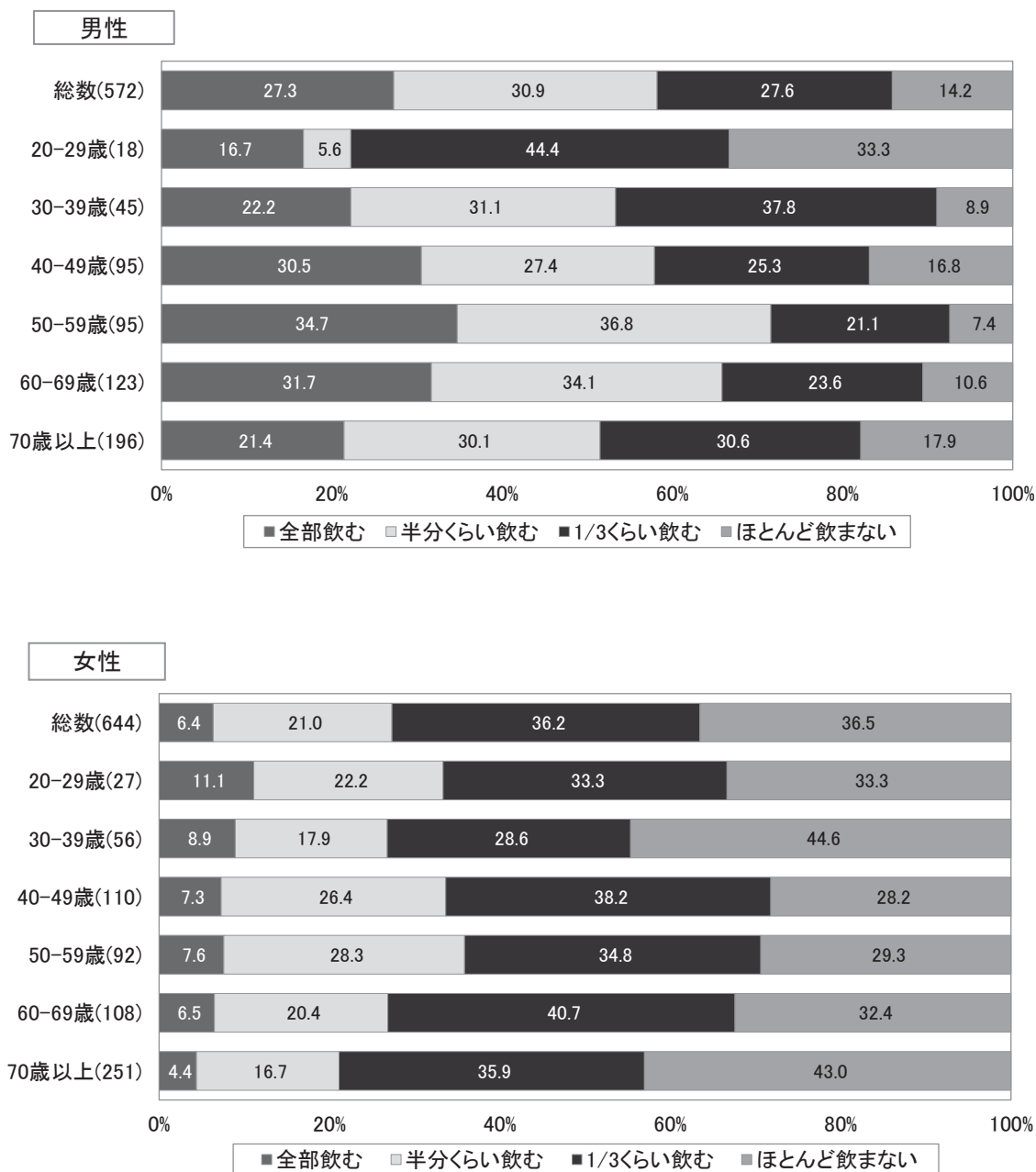
※H12~H28年の調査は対象者の抽出方法が異なる為単純に比較はできない。



(10) 習慣的な食塩摂取状況

めん類の汁を飲む量は、「ほとんど飲まない」が男性 20 歳代、女性 30 歳代が他の年代に比べて多い。「全部飲む」では、男性 50 歳代、女性 20 歳代が他の年代に比べて多い。  
 (図3-11)

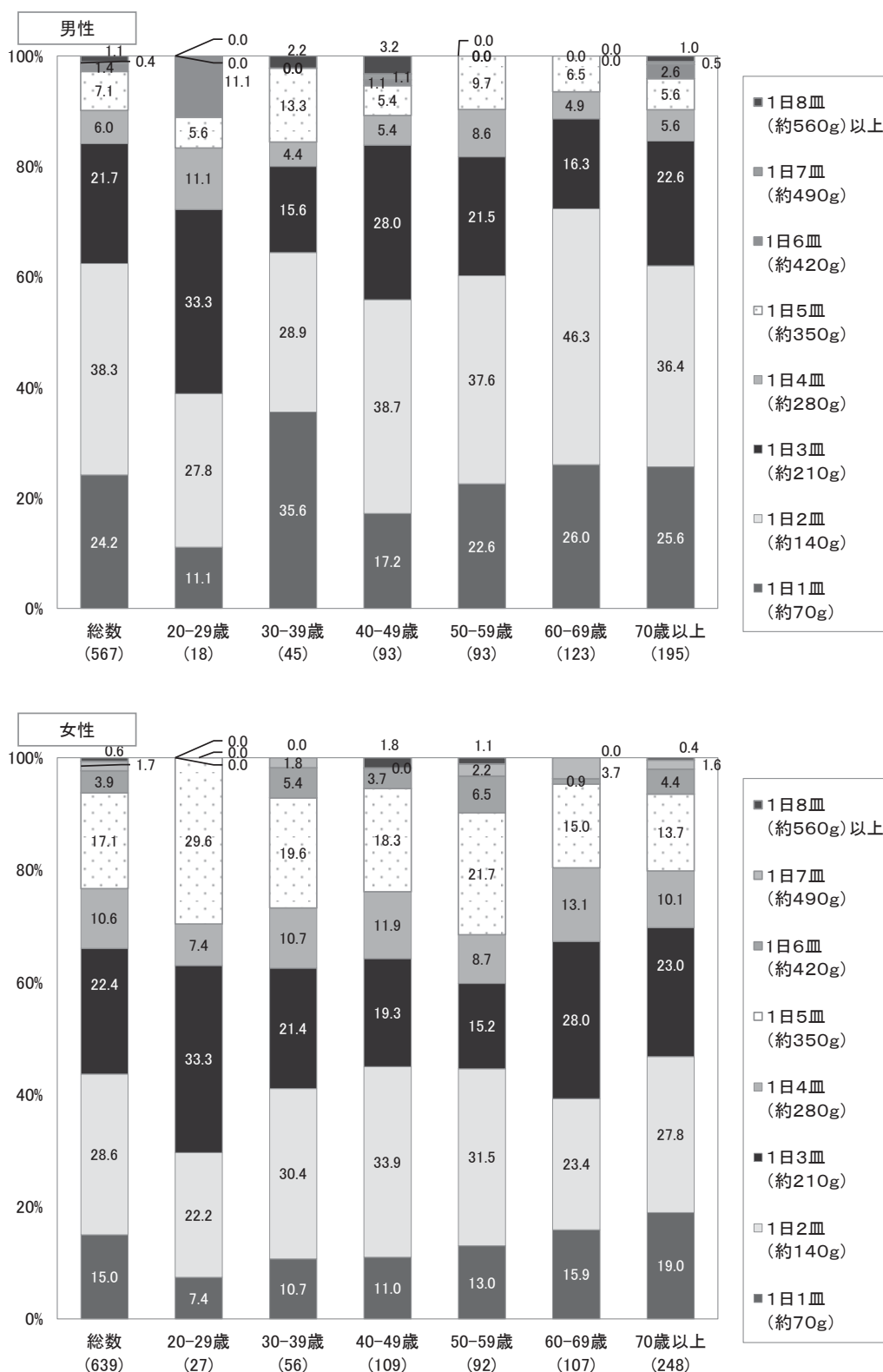
図3-11 めん類の汁を飲む頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)



(11) 1日の野菜摂取量の適量の認識

1日に摂取する野菜の適量は、男女とも「1日2皿(約140g)」と考える者が多く、「1日5皿(約350g)」以上と考える者は男性9.9%、女性23.3%である。(図3-12)

図3-12 1日の理想の野菜摂取量(20歳以上、性・年齢階級別)



## (12) 野菜摂取量の増加に対する意識

ふだんの食事であと1皿程度の野菜を「増やせと思う」者は、男性 37.9%、女性 42.5%である。(図3-13)

1皿程度の野菜を「増やせないと思う理由」は男女ともに「現在、野菜を十分に食べているから」が最も多い。(図3-14)

図3-13 1日あたりあと1皿増やせそうか(20歳以上、性・年齢階級別)

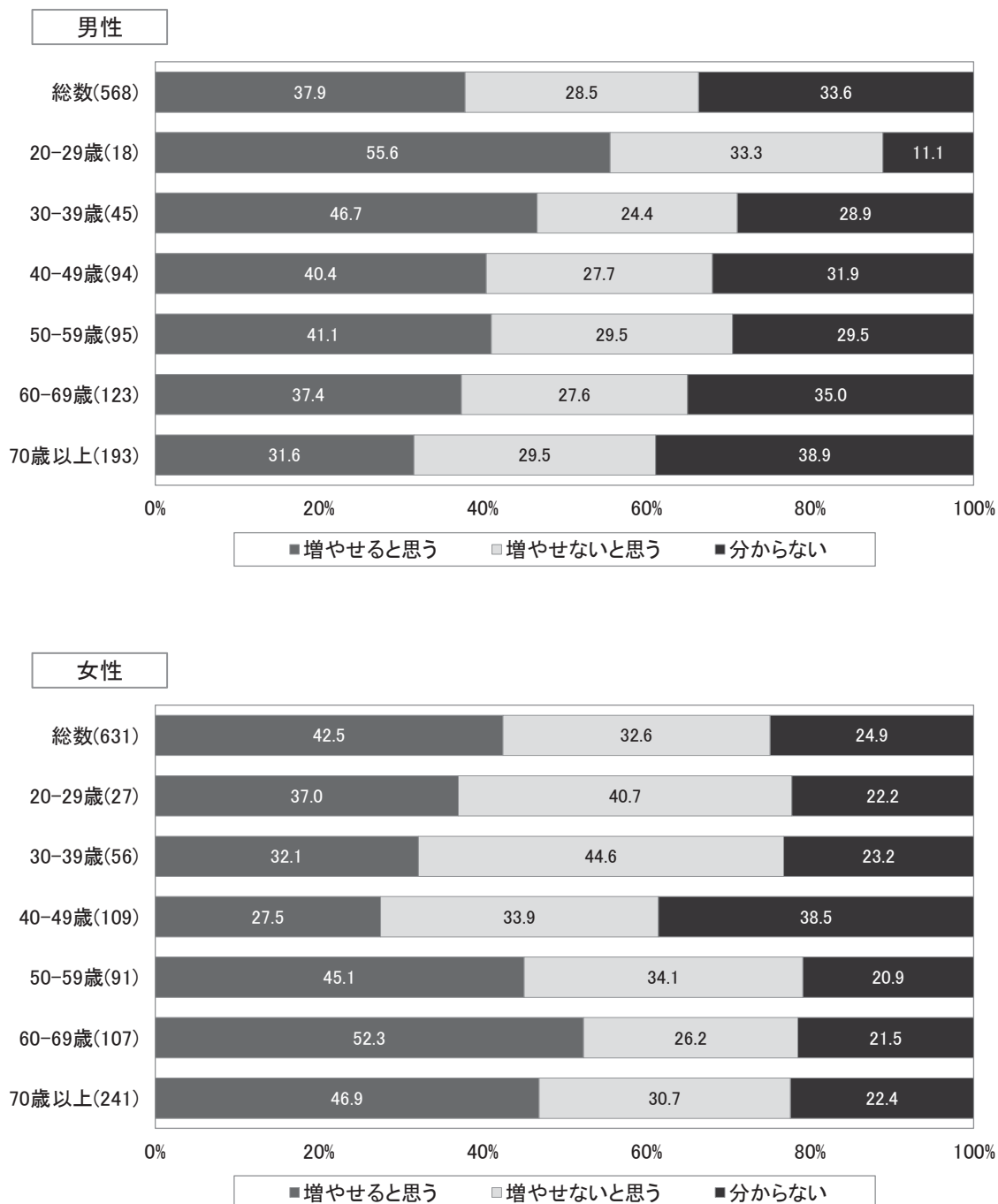
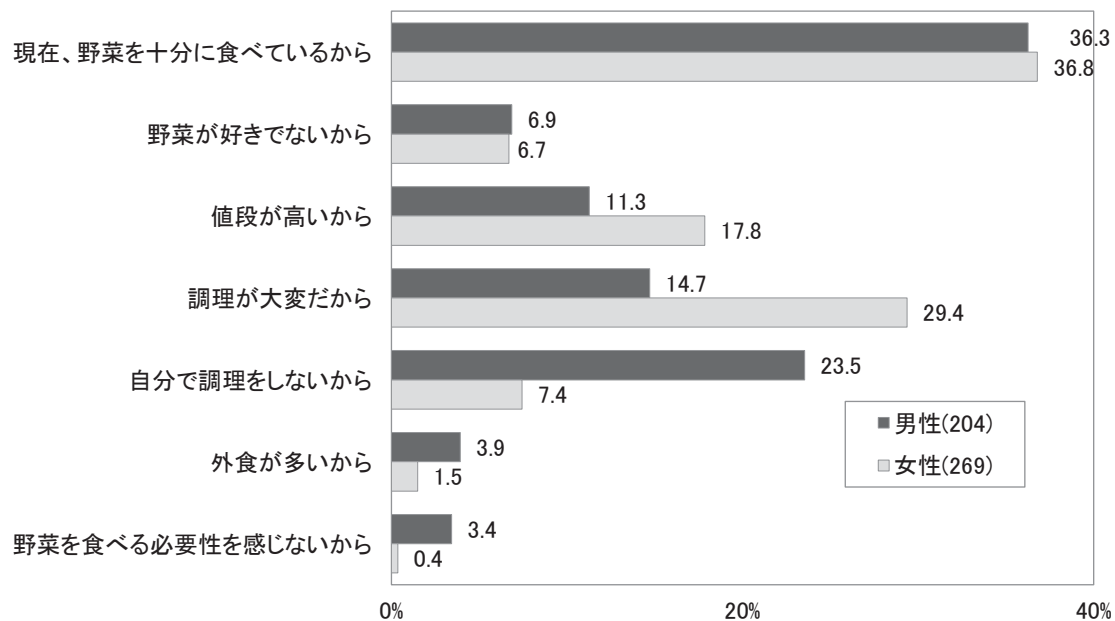


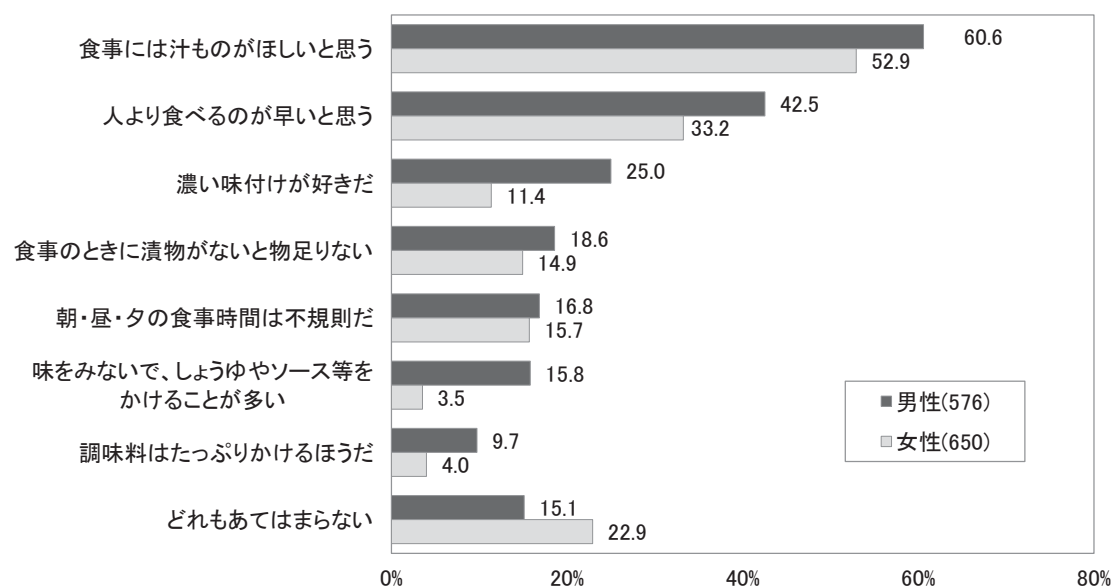
図3-14 1日あたりあと1皿増やせないと思う理由（20歳以上、性・年齢階級別）



(13) 普段の食習慣

ふだんの食生活であてはまることは、男女ともに「食事には汁ものがほしいと思う」が最も多く、次いで「人より食べるのが早いと思う」である。(図3-15)

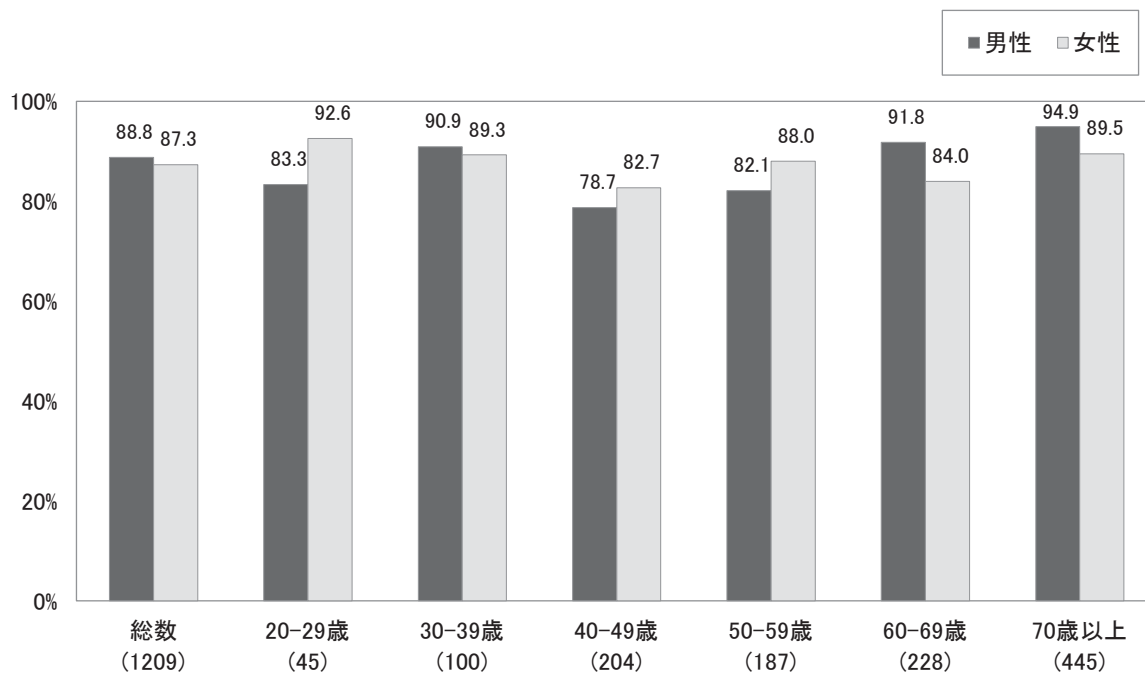
図3-15 ふだんの食生活であてはまること（20歳以上、性別）



#### (14) 食事に対する意識

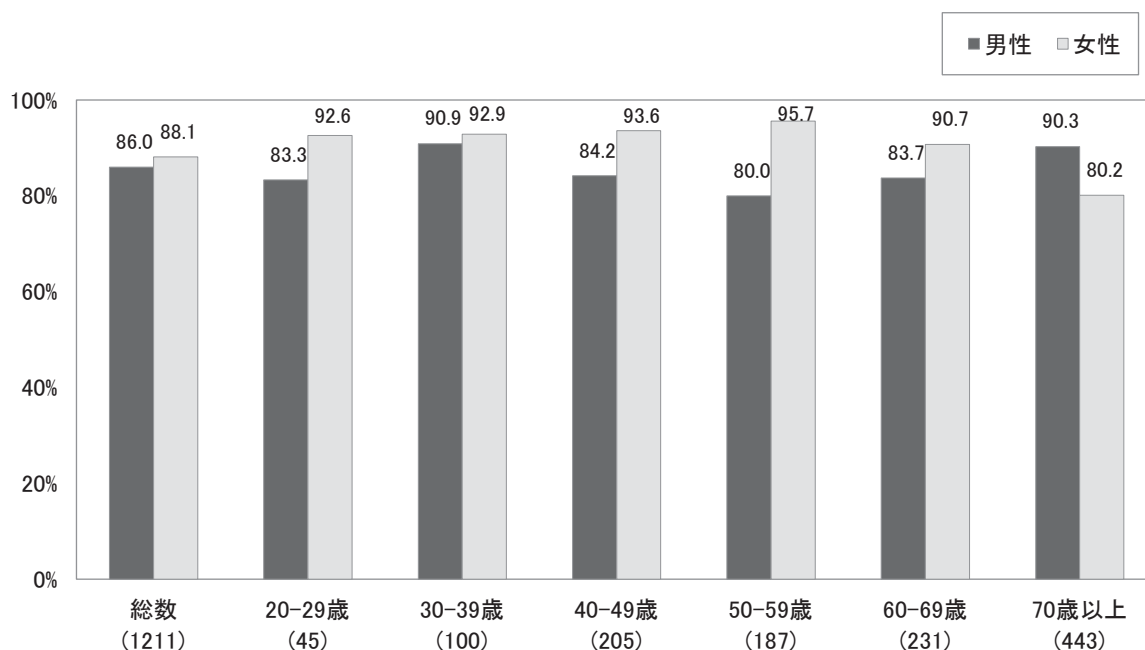
食事の量は適当であると回答した者は、全体で男性 88.8%、女性 87.3%である。年齢階級別では男性 70 歳以上、女性 20 歳代が最も多い。(図3-16)

図3-16 食事の量は適量である(20歳以上、性・年齢階級別)



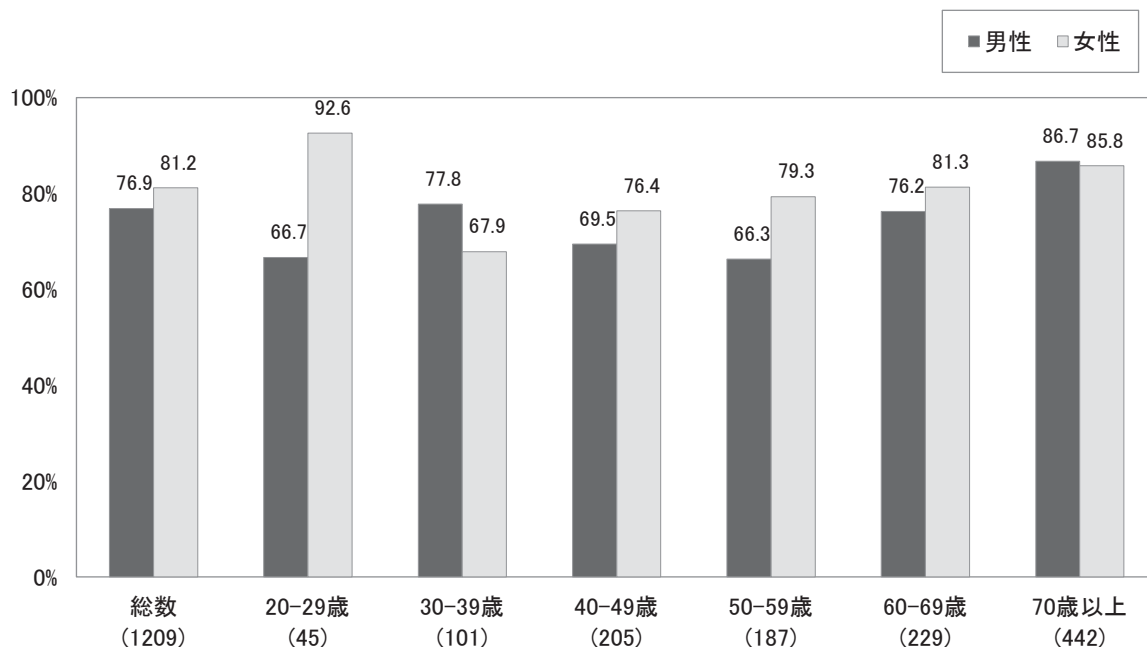
食事を共にする家族や友人がいると回答したした者は、全体で男性 86.0%、女性 88.1%である。年齢階級別では男性 30 歳以上、女性 50 歳代が最も多い。(図3-17)

図3-17 食事を共にする家族や友人がいる(20歳以上、性・年齢階級別)



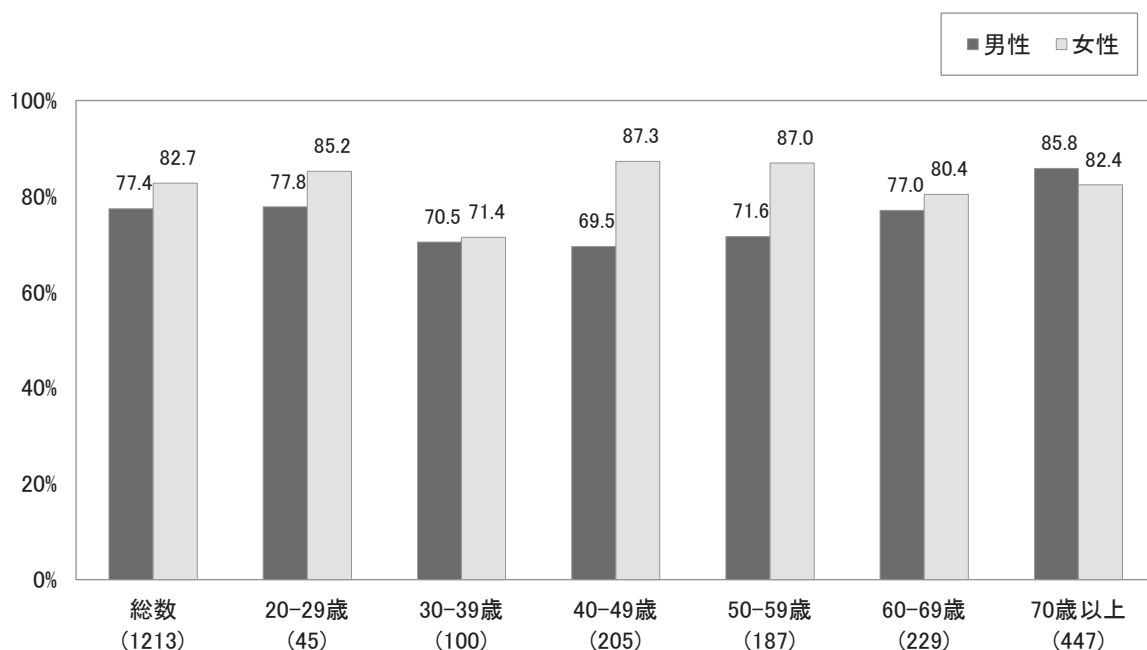
食事に十分な時間をとっている回答したした者は、全体で男性 76.9%、女性 81.2%である。年齢階級別では男性 70 歳以上、女性 20 歳代が最も多い。(図3-18)

図3-18 食事は十分な時間をとっている (20 歳以上、性・年齢階級別)



自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答したした者は、全体で男性 77.4%、女性 82.7%となっている。年齢階級別では男性 70 歳以上、女性 40 歳代が最も多い。(図3-19)

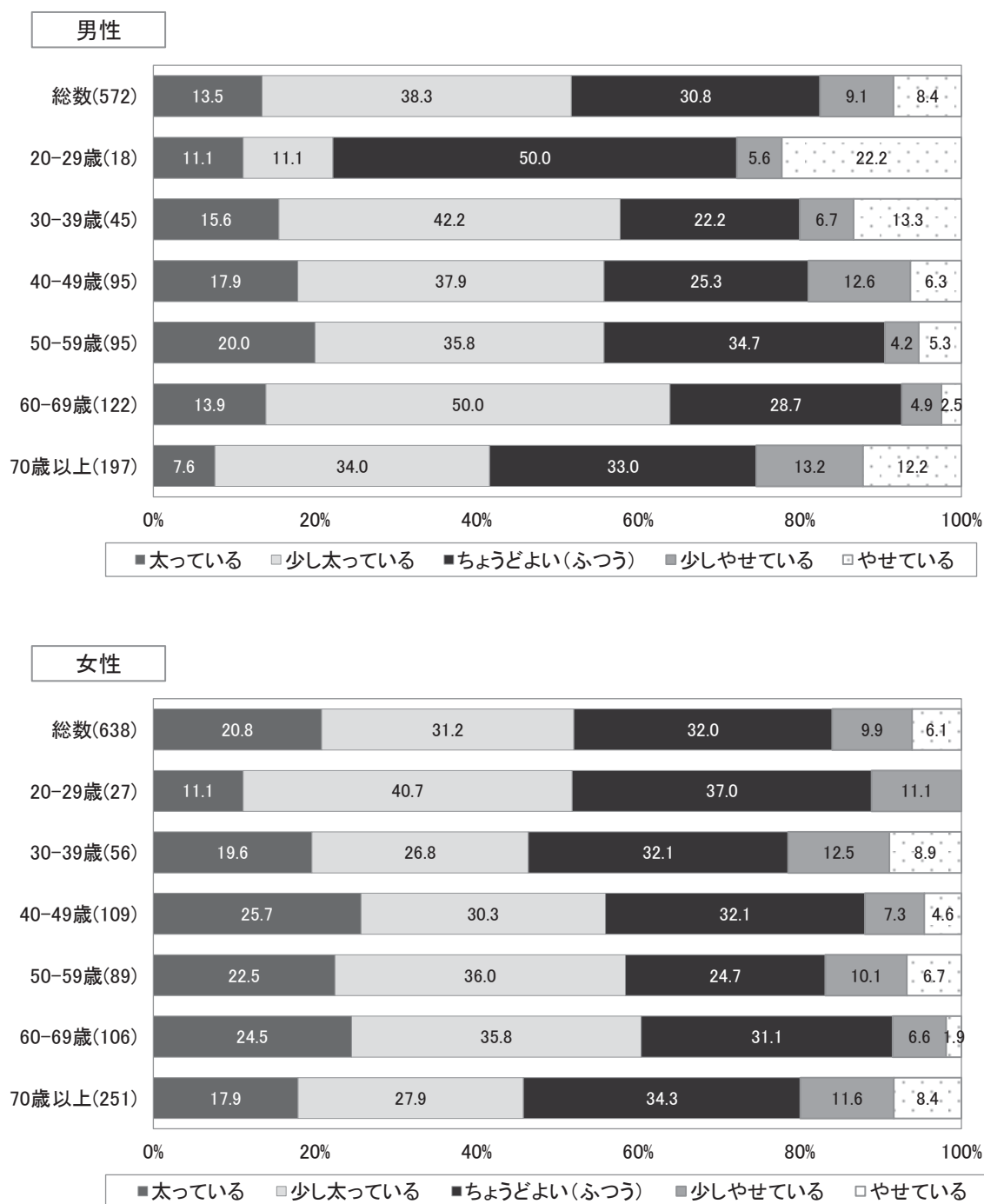
図3-19 自分にとって適切な食事内容・量を知っている (20 歳以上、性・年齢階級別)



(15) 体型に対する自己評価

体型に対する自己評価は、男性は20歳代の「ちょうどよい(普通)」、60歳代の「少し太っている」が50.0%と多く、女性は20歳代の「少し太っている」が40.7%で最も多い。(図3-20)

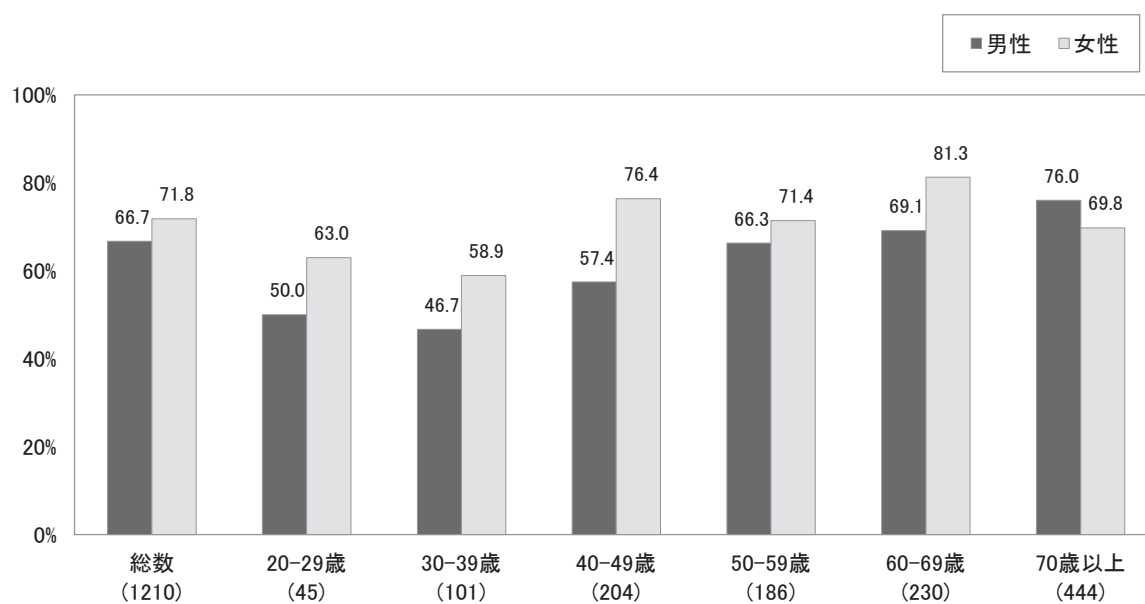
図3-20 体型に対する自己評価(20歳以上、性・年齢階級別)



## (16) 理想体重に近づける、維持することへの心がけの有無

理想の体重に近づける、維持しようと心がけている者の割合は、全体で男性 66.7%、女性 71.8%である。年齢階級別では男性 70 歳以上が 76.0%、女性 60 歳代が 81.3%と他の年代よりも多い。(図3-21)

図3-21 心がけている者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)





(17) 定期的な体重測定の有無

定期的に体重を測っている者の割合は、男性 70 歳以上が 80.8%、女性 60 歳代が 84.1% と他の年代よりも多い。(図3-22)

測定の頻度は「週 1 回以上」の者が男性では 72.1%、女性では 74.9%である。(図3-23)

図3-22 定期的に測定している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

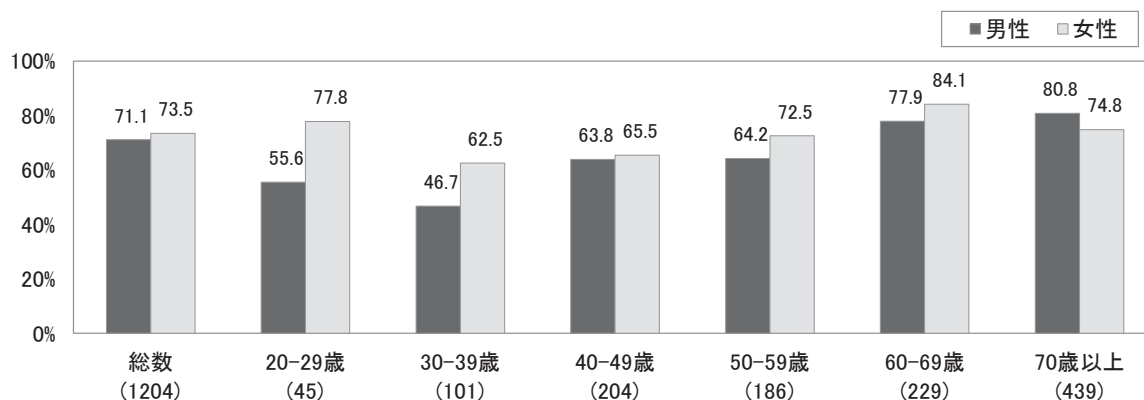
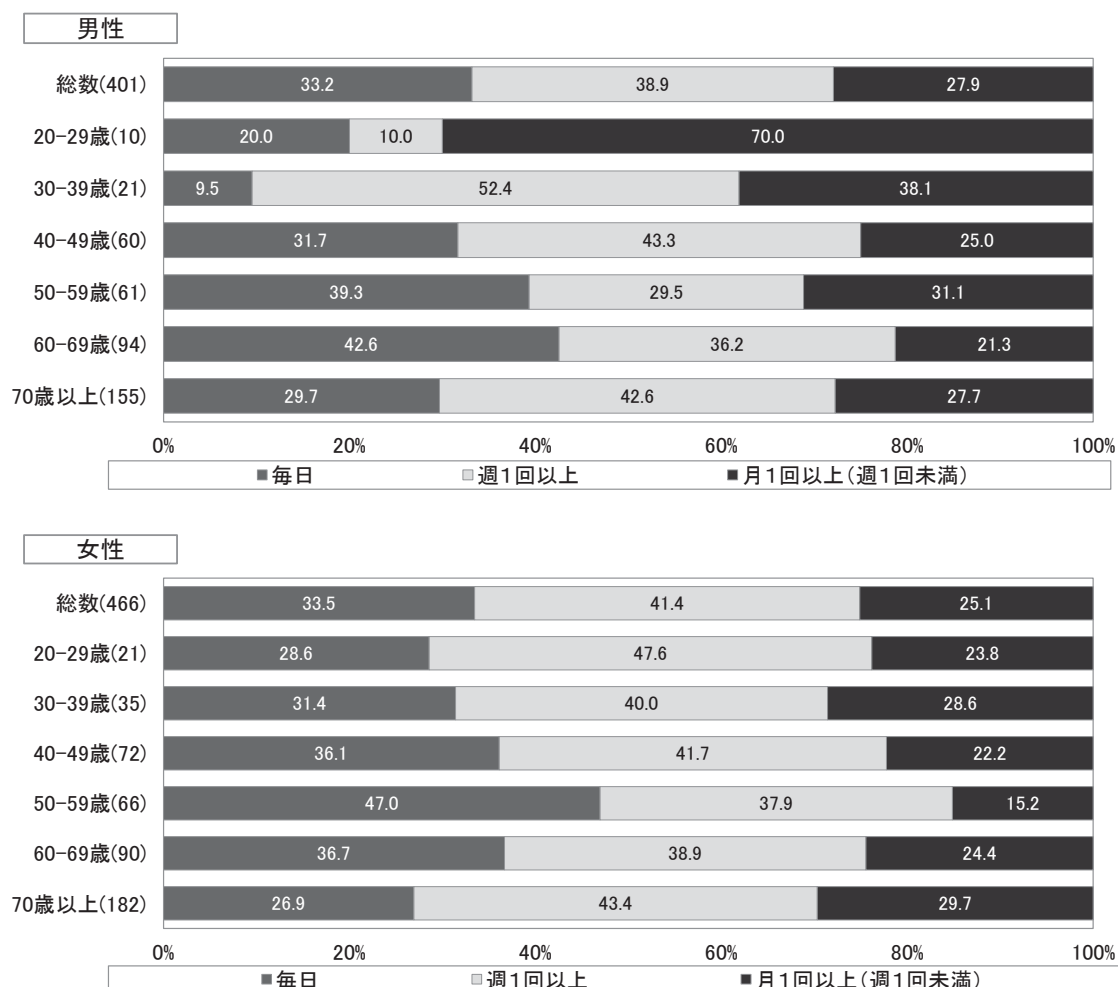


図3-23 測定の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)



## 2 飲酒の状況

飲酒習慣のある者※<sup>1</sup>の割合は、男性 42.0%、女性 11.3%である。男性 50 歳代で 56.4%と他の年代に比べて多い。(図3-24)

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者※<sup>2</sup>の割合は、男性 16.0%、女性 6.3%である。男性 60 歳代で 23.8%と最も多い。(図3-25)

図3-24 飲酒習慣のある者の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)

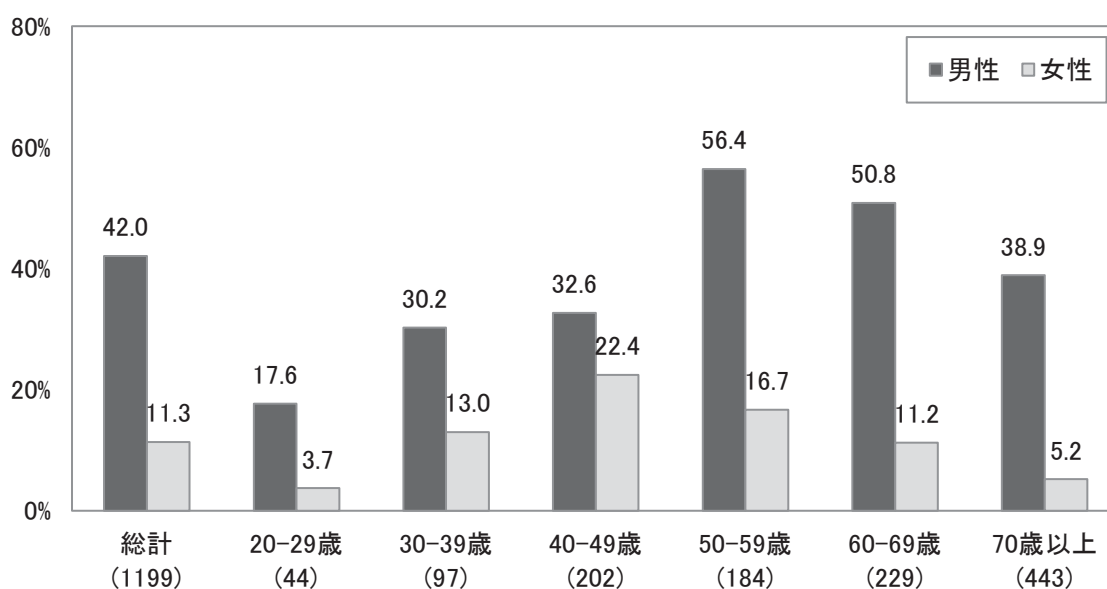
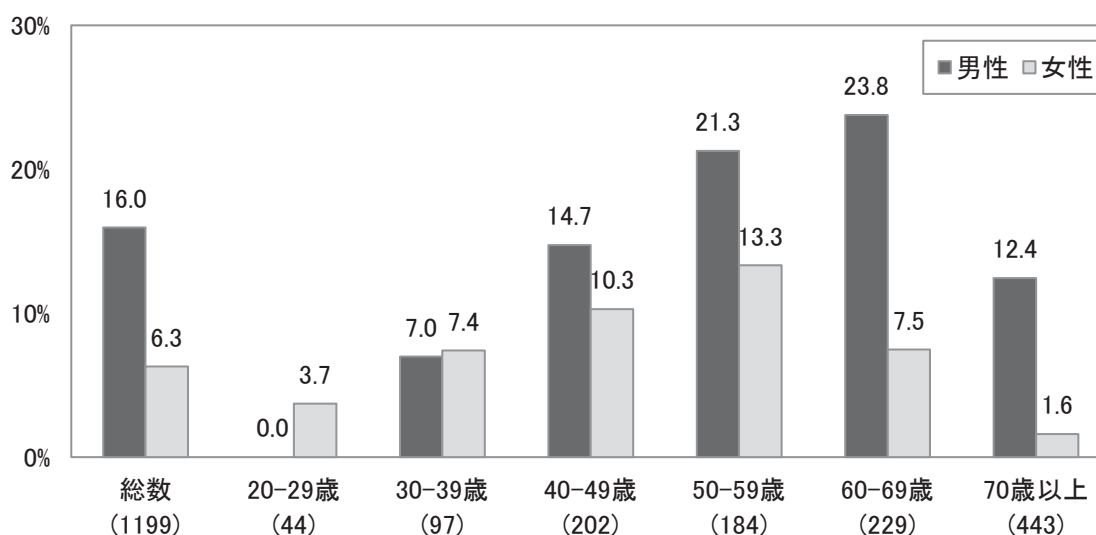


図3-25 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)



※<sup>1</sup> 飲酒習慣のある者とは、週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者 (1合の基準は、P63を参照)

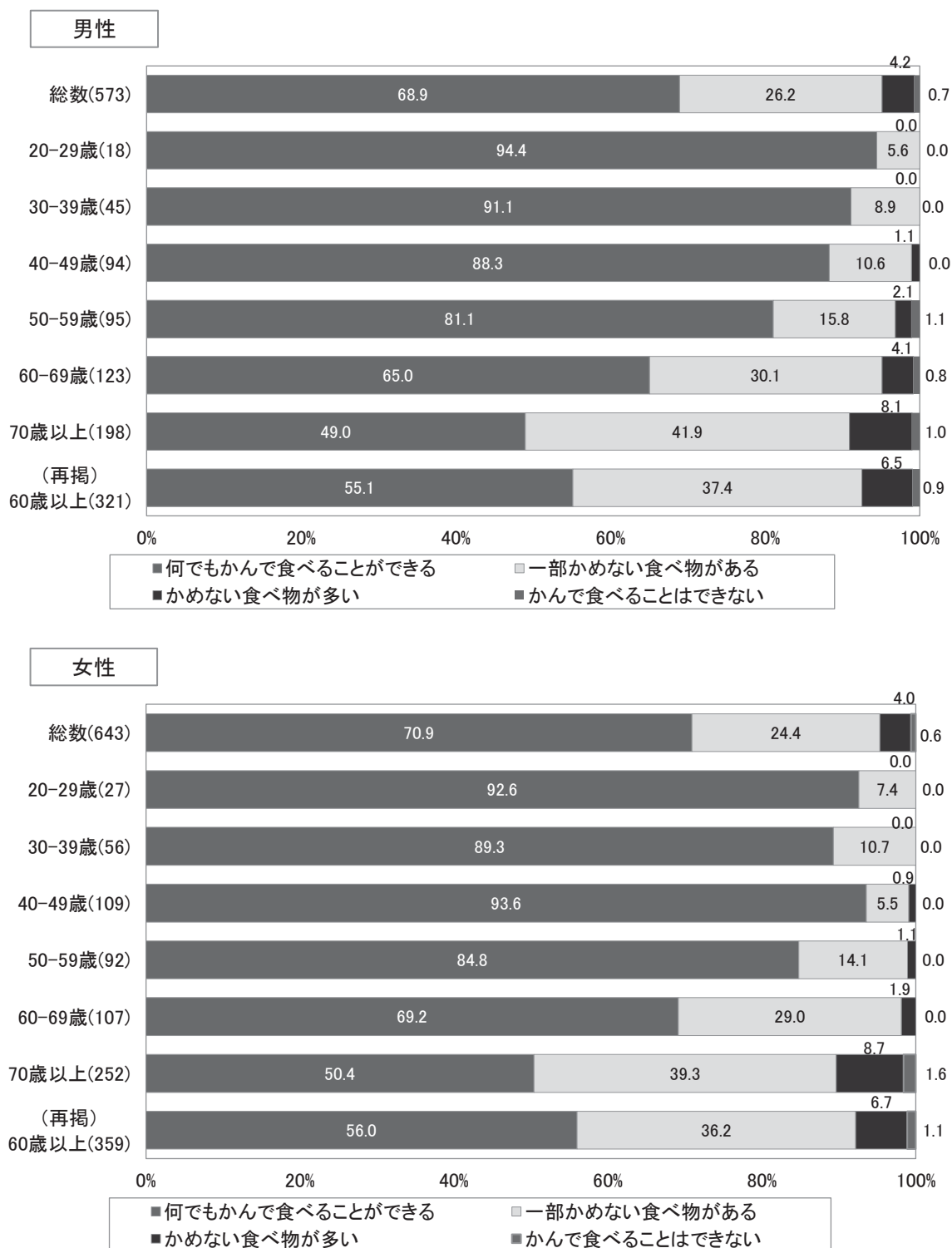
※<sup>2</sup> 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者とは、1日あたりアルコール摂取量男性40g以上、女性20g以上に該当する者

### 3 歯の健康

#### (1) 咀嚼の状況

咀嚼の状況を見ると、男女ともに50歳代までは「何でもかんで食べることができる」割合が8割を超えているが、60歳以上では男女とも約6割に減少しており、70歳以上では男女とも約5割に減少している。(図3-26)

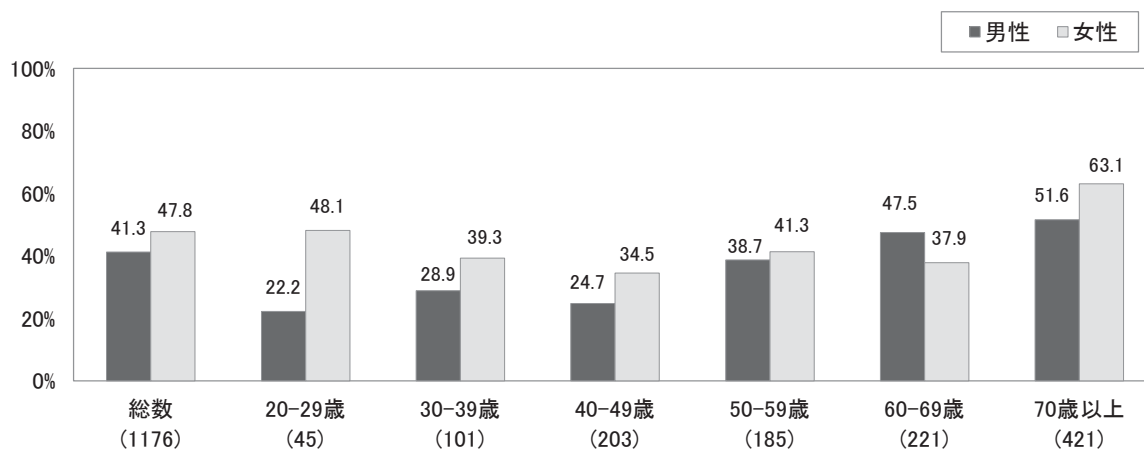
図3-26 咀嚼の状況（15歳以上、性・年齢階級別）



## (2) ゆっくりよく噛んで食事をしている者

ゆっくりよく噛んで食事をしている者の割合は、男性 41.3%、女性 47.8%である。  
男女とも 70 歳以上が最も多い。(図3-27)

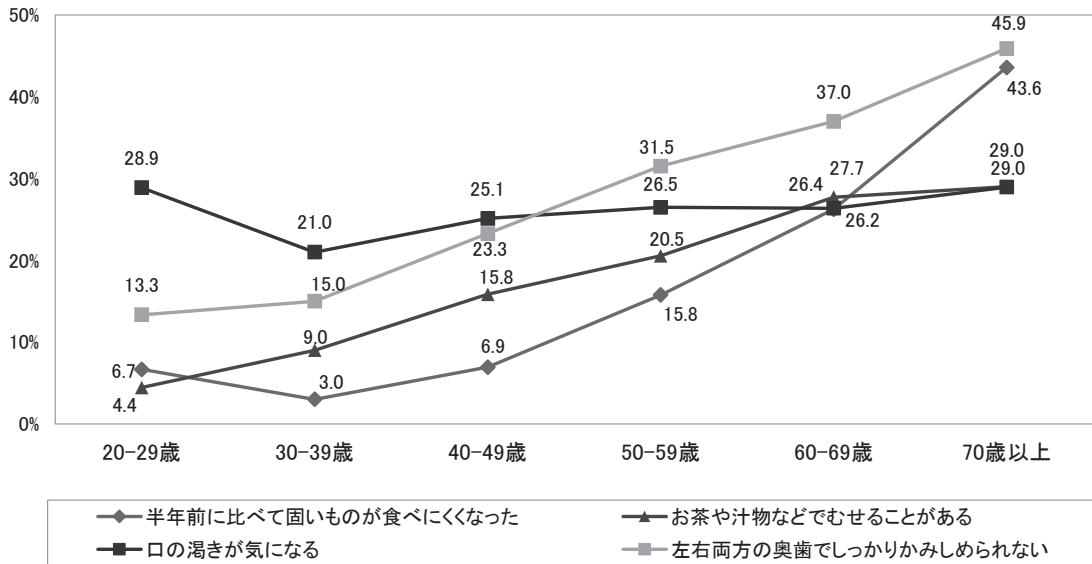
図3-27 ゆっくりよく噛んで食事をする者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



### (3) 食事中の様子

すべての項目で 70 歳以上の割合が最も高くなっている。年代が進むにつれ増加の傾向だが、「口の渇きが気になる」は 20 歳代が多い。(図3-28)

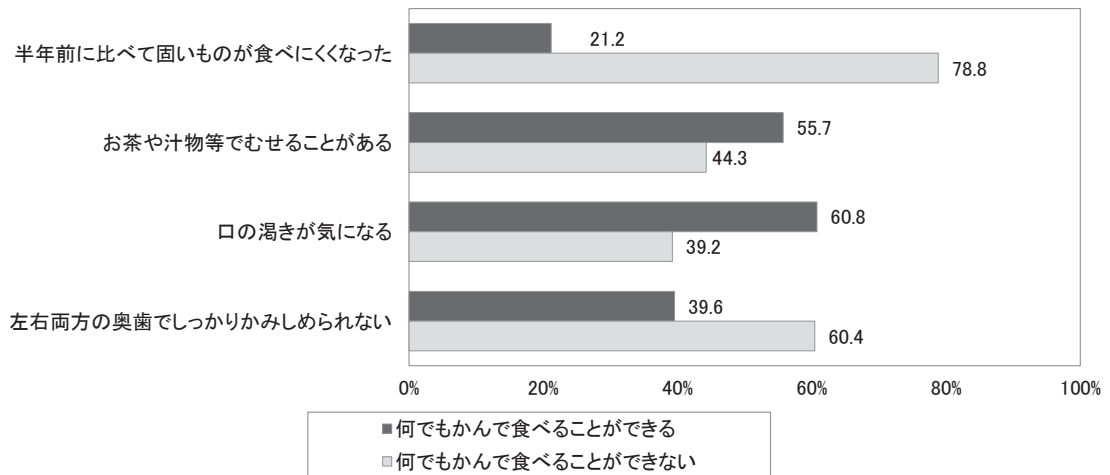
図3-28 食事中の様子 (20歳以上、性・年齢階級別)



### (4) 食事中の様子・咀嚼の状況

「何でもかんで食べるができない」者は「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」者と「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」者が多い。(図3-29)

図3-29 食事中の様子・咀嚼の状況 (何でも噛める方とそうでない方)

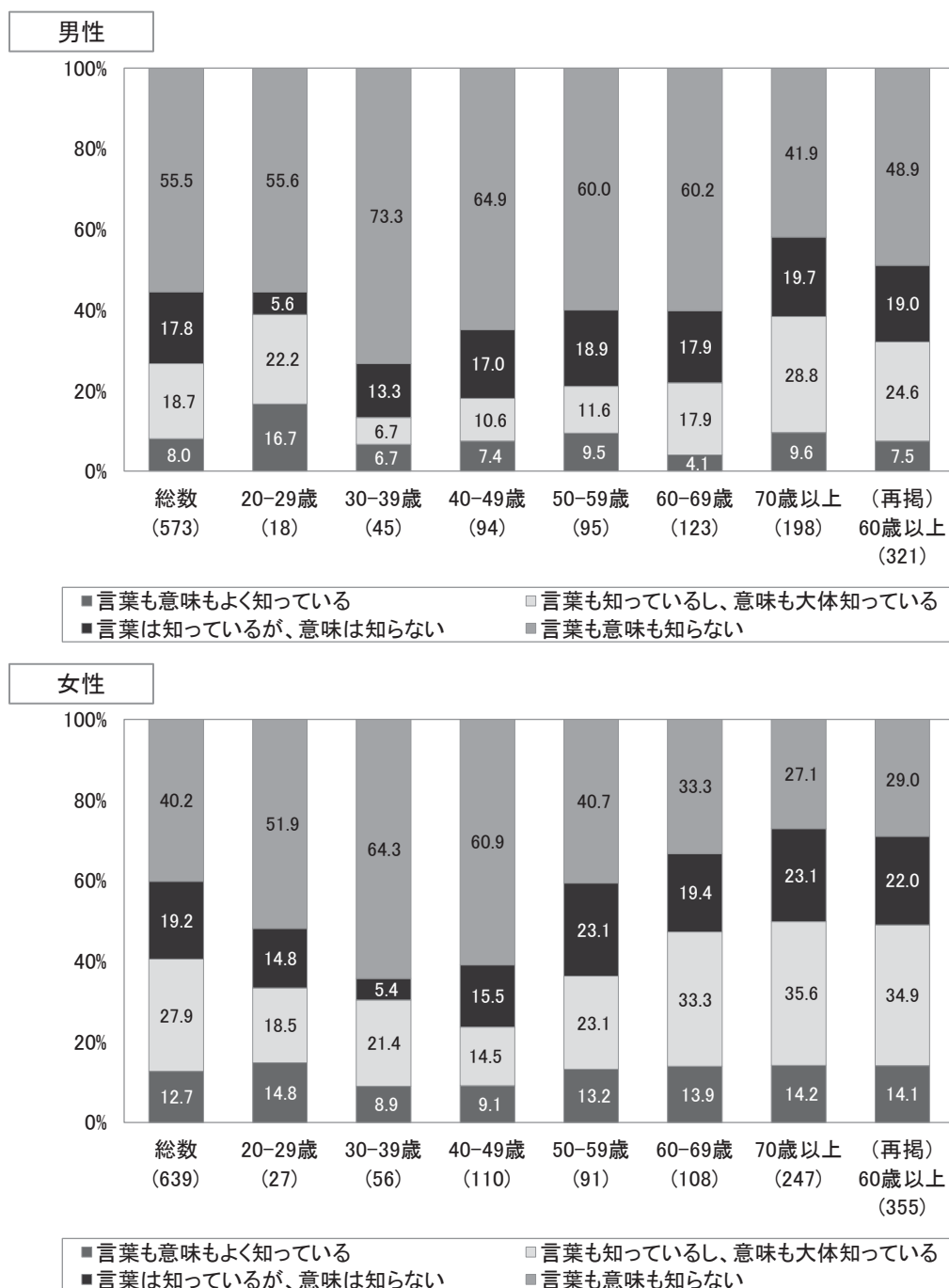


## 4 高齢者の健康

### (1) フレイルの認知度

「フレイル※」について「知っている※」と回答した者の割合は全体で男性 44.5%、女性 59.8%である。年齢階級別では男女とも 70 歳以上が最も多く、男性 58.1%、女性 72.9%である。(図3-30)

図3-30 フレイルの認知度 (20歳以上、性・年齢階級別)



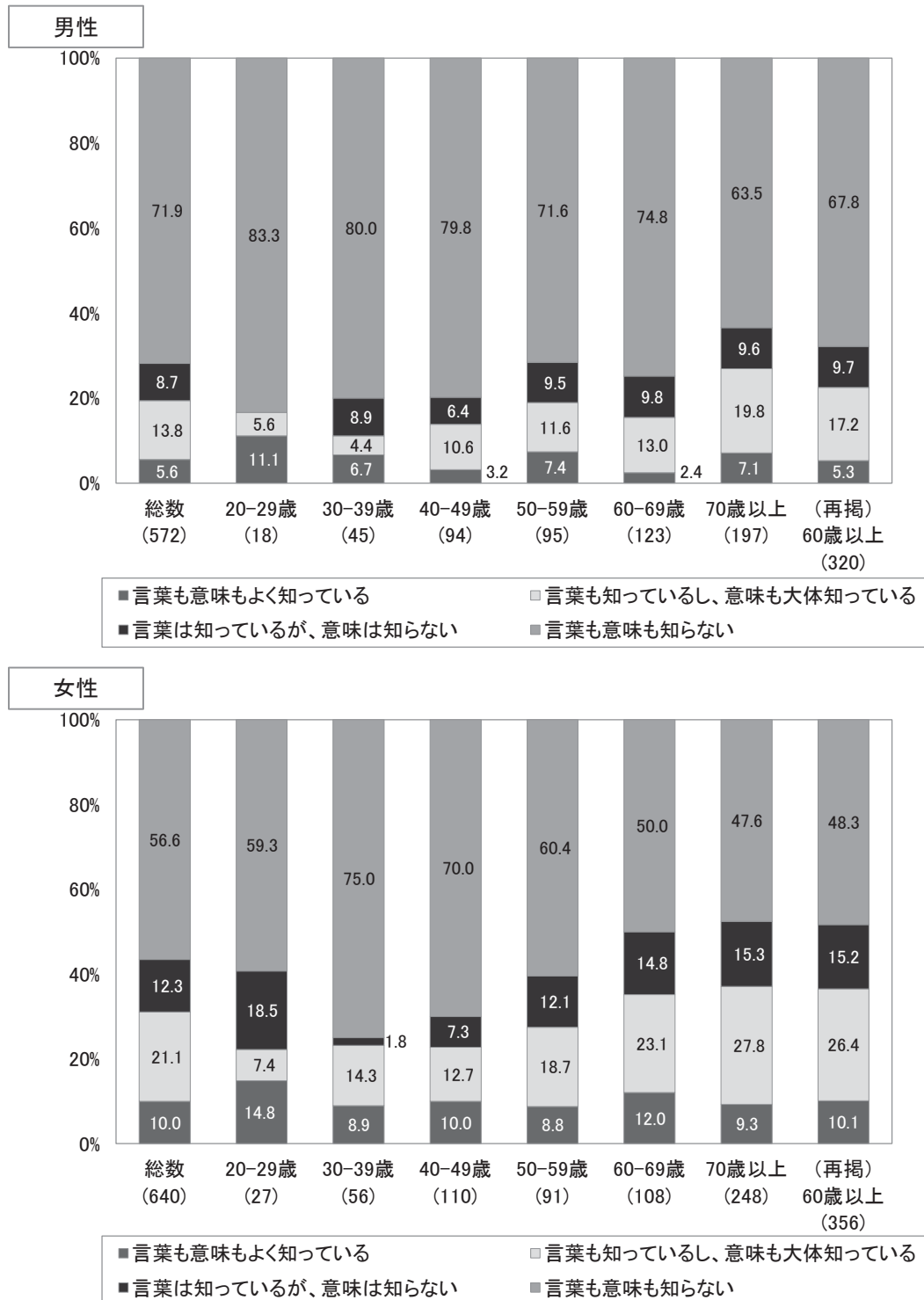
※フレイルとは、年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態のことをいい、健康な状態と要介護状態の間にあり、適切な生活習慣の改善で健康な状態に戻ることができると言われています。

※「知っている」とは、「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っているし、意味も大体知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」のいずれかに回答した者

## (2) サルコペニアの認知度

「サルコペニア※」について「知っている※」と回答した者の割合は全体で男性が 28.1%、女性が 43.4%である。年齢階級別では男女とも 70 歳以上が最も多く男性 36.5%、女性 52.4%である。(図3-31)

図3-31 サルコペニアの認知度(20歳以上、性・年齢階級別)



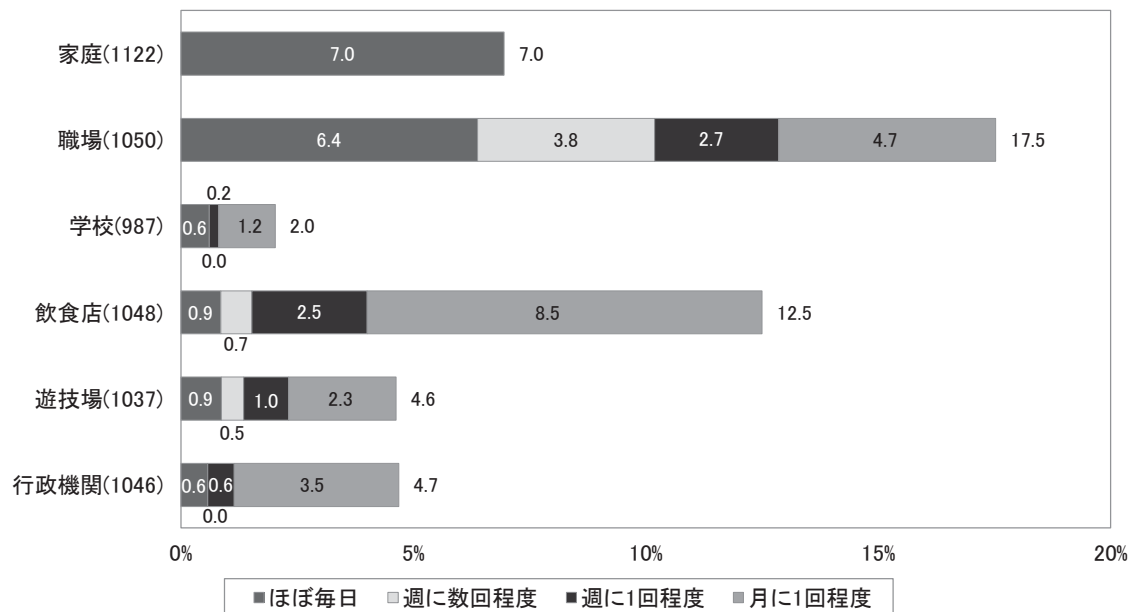
※サルコペニアとは、加齢に伴う筋力の低下のことをいい、サルコペニアになると要介護状態になるリスクが高くなります。  
 ※「知っている」とは、「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っているし、意味も大体知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」のいずれかに回答した者

## 5 喫煙の状況

### (1) 受動喫煙の状況

受動喫煙の機会を有する者\*の割合は「職場」が17.5%と最も多い。次いで「飲食店」が12.5%、「家庭」が7.0%となっている。(図3-32)

図3-32 受動喫煙の機会を有する者の割合(20歳以上、喫煙している者を除く)



\*受動喫煙の機会を有する者とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者。



## 6 災害時の食の備え

### (1) 災害用食料の備蓄の準備状況

「災害用の食料を用意している世帯」の割合は40歳代が35.6%で最も多く、70歳以上が24.8%で最も少ない。(図3-33)

「備蓄の量」は「3日分」が全ての年代で40%程度と最も多い。(図3-34)

「備蓄の内容」は「飲料」が86.4%と最も多く、次いで「主食」が81.0%である。(図3-35)

図3-33 備蓄の準備状況 (20歳以上、年齢階級別)

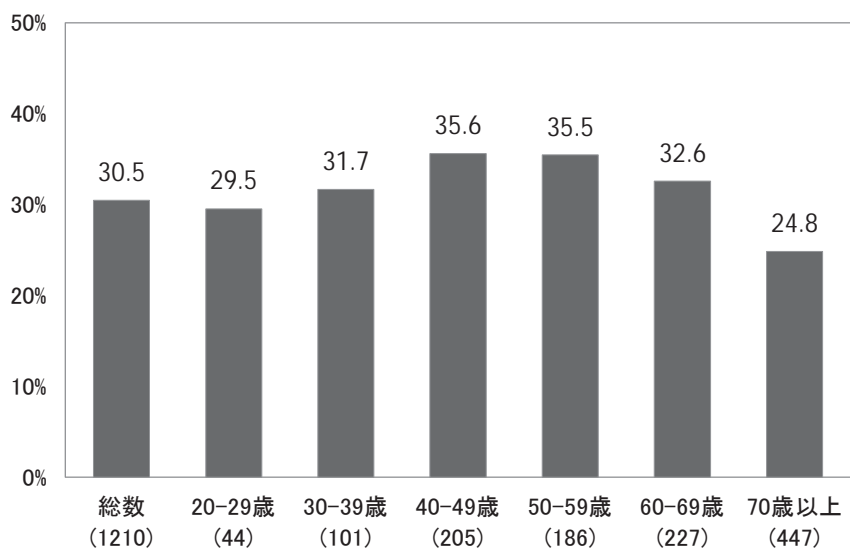


図3-34 備蓄の量 (20歳以上、年齢階級別)

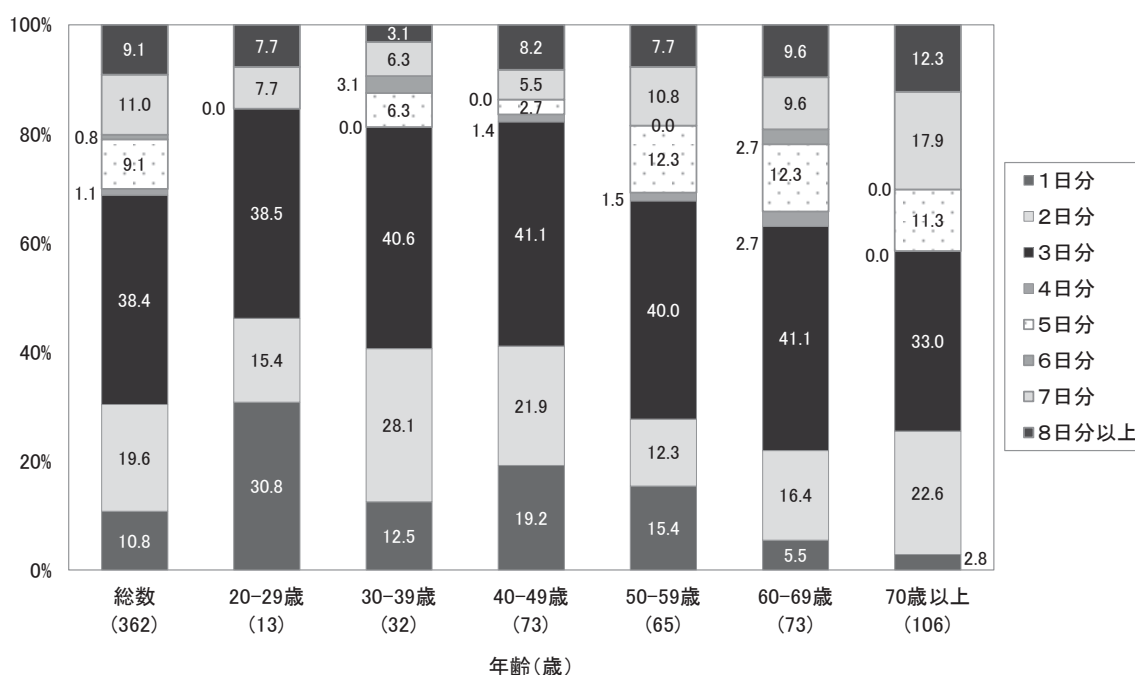


図3-35 備蓄の内容（20歳以上、性・年齢階級別）

