

7. 健康づくりに関すること

医療や介護の現場において深刻な人手不足が続く一方で、県民の皆さんの医療・介護サービスに対する需要は、今後ますます高まることが予想されます。こうした中で、平成30年度から、国民健康保険法等の改正により国民健康保険の財政運営が県に一元化されることに伴い、地域における医療費適正化のガバナンス機能を県が発揮する必要性が指摘されています。

また、死亡原因の1位であるがんや、平成26年患者調査において年齢調整受療率が全国で最も高い糖尿病などの生活習慣病の対策が重要となっています。

ここでは、県民の皆さんの「健康状態」や、「健康づくりへの取組状況」をお聞きした上で、健康づくりに取り組んでいる方や取り組みたいと思っている方に、「健康づくりに関し、どんな病気を意識しているか」、「どのような健康づくりに取り組んでいるのか」などの質問の集計結果について記載しています。

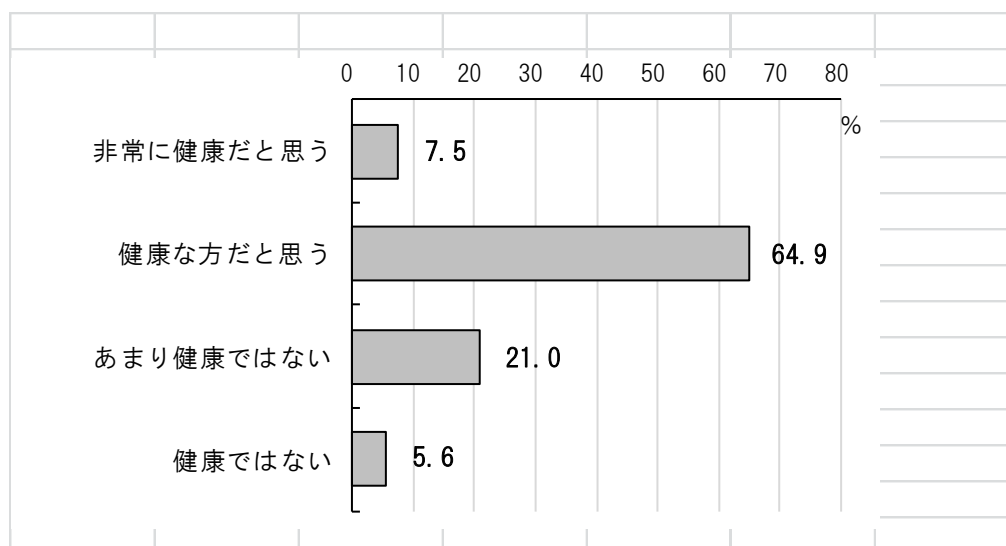
項目	質問文の概要
健康状態 (問23)	・あなたは現在、健康だと感じていますか。
健康づくりへの取組 (問24)	・あなたは、健康づくりに取り組んでいますか。
意識している病気 (問25)	・あなたは健康づくりに関し、何か病気を意識していますか。
取り組みたい健康づくり (問26)	・あなたは、どのような健康づくりに取り組んでいますか（取り組んでいましたか）。あるいは取り組みたいと考えていますか。
健康づくりに欠かせないもの (問27)	・あなたが健康づくりに取り組むために、欠かせないと思うものは何ですか。
食生活で気を付けていること (問28)	・あなたは、毎日の食生活で気を付けていることは何ですか。

問 2 3 あなたは現在、健康だと感じていますか。次の中からあてはまるものを1つだけ選んでください。(○は1つだけ)

➤ **健康状態**

- 健康状態について質問したところ、「健康な方だと思う」が 64.9%と最も高く、次いで「あまり健康ではない」(21.0%)、「非常に健康だと思う」(7.5%)となっています。
- 属性別における主な特徴は次のとおりです。(※統計的有意性は未確認)
 - ・全ての属性で「健康な方だと思う」の割合が最も高い。
 - ・学生では「非常に健康だと思う」が 32.4%と2番目に回答割合が高く、回答者全体の 7.5%より 24.9 ポイント高い。
 - ・世帯収入が100万円未満では、「健康の方だと思う」の回答割合が 47.6%と、回答者全体の 64.9%より 17.3 ポイント低い。また、「あまり健康ではない」の回答割合が 30.9%と、回答者全体の 21.0%より 9.9 ポイント高い。

図表 2-7-1 健康状態



図表 2-7-2 健康状態(属性別)

		非常に健康 だと思う	健康な方だ と思う	あまり健康 ではない	健康ではな い
全体		7.5	64.9	21.0	5.6
地域	北勢	7.9	65.0	20.7	5.4
	伊賀	6.4	64.5	20.8	7.2
	中南勢	7.3	66.0	21.0	5.1
	伊勢志摩	7.3	63.8	21.6	6.1
	東紀州	8.4	62.6	21.7	6.4
性別	男性	6.3	62.9	22.8	6.9
	女性	8.6	67.2	19.1	4.2
年齢	18歳から20歳代	19.8	65.0	13.2	1.5
	30歳代	11.7	65.9	17.6	4.3
	40歳代	9.2	66.5	18.7	5.1
	50歳代	6.4	65.2	23.2	4.5
	60歳代	5.0	67.3	21.0	5.6
	70歳以上	5.6	60.1	23.4	8.5
主な 職業	農林水産業	10.3	57.4	24.3	7.4
	自営業・自由業	9.6	70.4	15.8	3.9
	正規職員	7.1	68.6	20.3	3.4
	パート・バイト・派遣	7.9	69.0	18.3	3.9
	その他の職業	7.4	67.6	19.2	5.1
	学生	32.4	57.4	8.8	-
	専業主婦・主夫	6.7	64.7	22.6	4.8
	無職	4.6	53.4	27.4	12.8
配偶 関係	未婚	8.6	59.9	22.8	8.4
	有配偶	7.5	66.4	20.6	4.7
	離別・死別	5.1	61.3	22.8	9.7
世帯 類型	単独世帯	3.4	62.2	20.3	12.2
	一世代世帯	6.7	65.2	21.3	5.8
	二世帯世帯	8.2	65.7	20.5	4.8
	三世帯世帯	8.5	66.1	20.6	4.5
世帯 収入	100万円未満	5.2	47.6	30.9	14.7
	~200万円未満	3.7	56.9	27.6	10.5
	~300万円未満	5.6	64.4	21.9	6.9
	~400万円未満	7.7	66.3	19.7	5.7
	~500万円未満	5.8	70.0	20.1	3.2
	~600万円未満	10.5	63.8	20.1	4.5
	~800万円未満	9.8	67.1	19.5	3.4
	~1,000万円未満	8.6	69.5	19.1	1.9
	1,000万円以上	10.6	70.8	15.5	2.9

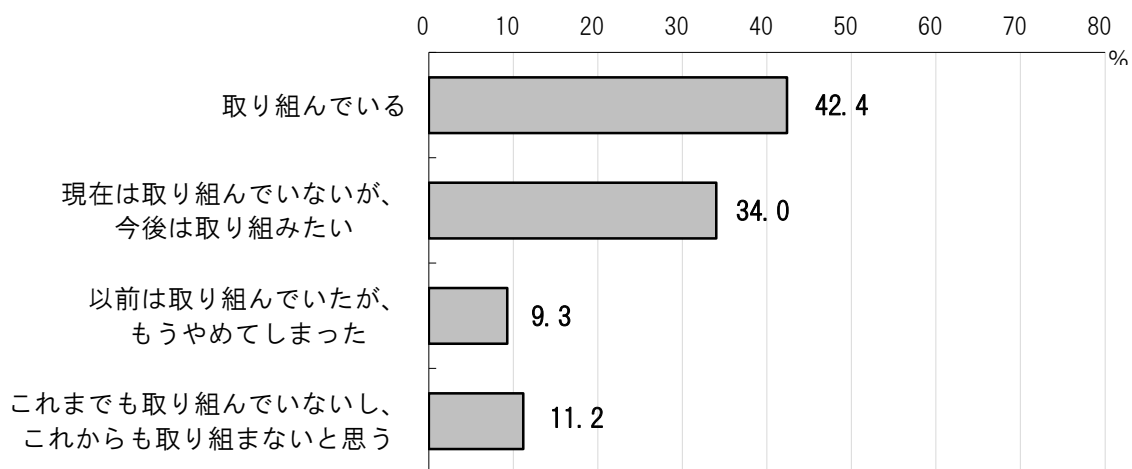
※凡例： 第1位 第2位 第3位

問24 あなたは、健康づくりに取り組んでいますか。次の中からあてはまるものを1つだけ選んでください。(○は1つだけ)。

➤ **健康づくりへの取組**

- 健康づくりへの取組状況を質問したところ、「取り組んでいる」が42.4%と最も高く、次いで「現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい」(34.0%)、「これまでも取り組んでいないし、これからも取り組まないと思う」(11.2%)となっています。
- 属性別における主な特徴は次のとおりです。(※統計的有意性は未確認)
 - ・年齢別では、年齢が高くなるほど、「取り組んでいる」を回答する割合が高い。
 - ・18歳から20歳代では、「これまでも取り組んでいないし、これからも取り組まないと思う」の回答割合が18.3%と、回答者全体の11.2%より7.1ポイント高い。
 - ・学生では、「取り組んでいる」の回答割合が29.4%と、回答者全体の42.4%より13.0ポイント低い。

図表 2-7-3 健康づくりへの取組



図表 2-7-4 健康づくりへの取組

		取り組んでいる	現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい	以前は取り組んでいたが、もうやめてしまった	これまでも取り組んでいないし、これからも取り組まないと思う
	全体	42.4	34.0	9.3	11.2
地域	北勢	45.4	32.2	9.3	10.0
	伊賀	37.9	36.9	9.9	12.0
	中南勢	40.7	37.3	8.7	11.3
	伊勢志摩	37.9	32.4	11.0	14.7
	東紀州	44.3	34.0	7.9	10.8
性別	男性	43.0	32.4	8.8	13.2
	女性	42.1	35.7	10.0	9.0
年齢	18歳から20歳代	30.5	45.2	5.6	18.3
	30歳代	33.7	44.8	9.0	10.6
	40歳代	36.1	41.8	8.4	12.3
	50歳代	41.9	38.0	8.8	9.2
	60歳代	47.0	30.1	9.5	11.0
	70歳以上	51.2	18.7	11.9	10.9
主な職業	農林水産業	45.6	25.0	7.4	16.9
	自営業・自由業	44.1	32.9	7.4	13.3
	正規職員	37.5	42.0	8.0	10.9
	パート・バイト・派遣	38.9	39.6	9.9	9.3
	その他の職業	40.4	34.0	11.5	11.9
	学生	29.4	50.0	4.4	14.7
	専業主婦・主夫	49.8	31.3	8.0	8.0
	無職	50.9	17.6	13.3	12.7
配偶関係	未婚	35.0	38.2	9.8	15.1
	有配偶	43.8	34.2	8.6	10.9
	離別・死別	41.4	29.9	15.5	10.0
世帯類型	単独世帯	41.9	29.4	13.5	10.8
	一世代世帯	49.8	29.7	8.1	9.5
	二世帯世帯	38.8	37.3	9.9	11.7
	三世帯世帯	41.4	34.8	8.3	12.6
世帯収入	～100万円未満	38.2	26.7	12.6	16.2
	～200万円未満	41.6	25.6	12.5	16.2
	～300万円未満	44.9	30.9	9.8	10.7
	～400万円未満	46.3	30.2	10.1	10.2
	～500万円未満	39.4	39.6	7.8	11.4
	～600万円未満	41.6	36.2	10.3	10.1
	～800万円未満	41.2	39.9	8.6	9.5
	～1,000万円未満	47.1	36.8	6.0	8.0
	1,000万円以上	46.6	36.7	8.0	6.5

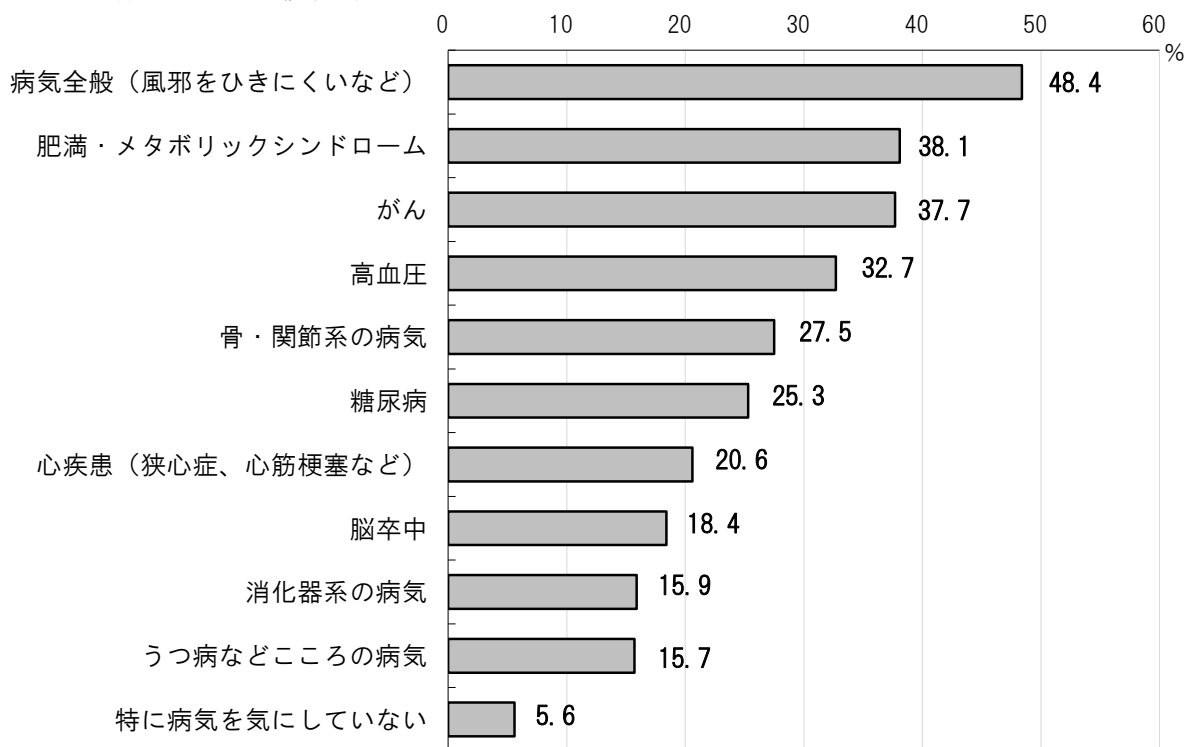
※凡例： 第1位 第2位 第3位

問25 問24で、「1 取り組んでいる」、「2 現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい」、「3 以前は取り組んでいたが、もうやめてしまった」に○を付けた方におききします。あなたは健康づくりに関し、何か病気を意識していますか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

➤ 意識している病気

- 健康づくりに取り組んでいる（取り組もうとしている、取り組んでいた）方に意識している病気を質問したところ、「病気全般（風邪をひきにくい）」が48.4%と最も高く、次いで「肥満・メタボリックシンドローム」（38.1%）、「がん」（37.7%）となっています。
- 属性別における主な特徴は次のとおりです。（※統計的有意性は未確認）
 - ・男性と正規職員を除く全ての属性で「病気全般（風邪をひきにくいなど）」の回答割合が最も高い。
 - ・男性は、「糖尿病」の回答割合が女性より11.4ポイント高い。
 - ・女性は、「病気全般（風邪をひきにくいなど）」の回答割合が男性より16.8ポイント高い。
 - ・年齢別では、年齢が高くなるほど「高血圧」を回答する割合が高くなる。また、年齢が低くなるほど「うつ病などこころの病気」を回答する割合が高くなる。

図表 2-7-5 意識している病気(複数回答)



図表 2-7-6 意識している病気(属性別)

	病気全般(風邪をひきにくいなど)	肥満・メタボリックシンドローム	がん	高血圧	骨・関節系の病気	糖尿病	心疾患(狭心症、心筋梗塞など)	脳卒中	消化器系の病気	うつ病などこころの病気	特に病気を気にしていない	
全体	48.4	38.1	37.7	32.7	27.5	25.3	20.6	18.4	15.9	15.7	5.6	
地域	北勢	46.7	37.1	36.8	33.1	26.8	23.6	20.9	17.8	16.7	14.4	5.5
	伊賀	52.1	40.8	43.4	33.2	28.2	28.7	20.5	19.2	14.5	21.8	7.1
	中南勢	52.4	39.3	38.4	31.2	29.5	26.0	20.2	18.8	15.4	14.9	4.6
	伊勢志摩	44.5	37.5	36.5	34.0	27.6	27.0	19.2	19.6	16.1	16.5	7.2
	東紀州	46.1	37.6	32.7	29.7	23.6	27.3	22.4	18.2	11.5	18.2	4.2
性別	男性	39.9	40.7	38.6	38.1	21.2	30.9	24.5	21.1	17.6	13.8	5.0
	女性	56.7	35.6	36.7	27.2	33.4	19.5	16.9	15.8	14.4	17.3	6.2
年齢	18歳から20歳代	62.2	42.6	21.6	12.8	10.1	15.5	5.4	3.4	5.4	27.7	9.5
	30歳代	61.5	46.7	33.4	16.5	9.7	19.6	10.2	9.4	9.9	24.2	8.0
	40歳代	55.0	50.5	37.2	20.9	15.7	25.3	16.6	16.7	14.2	21.7	4.6
	50歳代	46.8	44.4	37.7	30.5	27.3	24.6	19.4	19.6	14.0	17.6	5.7
	60歳代	44.1	31.3	41.8	41.7	35.4	28.5	25.8	22.4	18.6	9.2	5.3
	70歳以上	40.3	21.8	38.0	46.8	41.1	26.1	27.4	20.5	22.3	9.1	4.9
主な職業	農林水産業	51.5	29.3	37.4	38.4	41.4	26.3	22.2	19.2	16.2	10.1	5.1
	自営業・自由業	47.4	35.5	40.0	33.5	27.8	25.1	18.9	19.1	16.4	11.9	6.9
	正規職員	46.1	49.6	37.6	27.2	16.1	26.0	17.2	17.6	13.5	18.1	5.6
	パート・バイト・派遣	51.9	36.4	39.7	30.8	25.4	22.8	19.0	17.7	14.3	15.5	6.7
	その他の職業	48.6	40.3	35.0	32.1	26.3	25.9	20.2	20.2	11.1	19.8	4.1
	学生	64.3	39.3	17.9	17.9	7.1	16.1	7.1	3.6	7.1	28.6	10.7
	専業主婦・主夫	60.0	33.7	36.9	32.3	44.9	21.3	21.9	17.8	18.8	13.0	4.6
配偶関係	未婚	38.7	26.1	36.7	43.8	36.0	29.6	29.2	20.9	22.4	13.9	4.4
	有配偶	55.4	45.7	31.9	23.1	18.6	27.5	16.0	13.5	14.6	26.8	6.0
	離婚・死別	48.2	38.2	38.4	33.7	27.8	25.0	20.6	19.3	16.1	14.1	5.4
世帯類型	離婚・死別	42.6	30.1	38.5	35.0	35.0	25.4	26.2	17.5	16.1	17.2	5.5
	単独世帯	44.9	27.8	34.2	32.1	35.0	26.9	21.4	15.8	17.5	18.4	6.4
	一世代世帯	47.6	33.7	40.8	37.5	31.5	25.5	23.4	20.9	16.4	12.5	4.9
	二世帯世帯	49.1	41.9	36.1	29.7	23.5	25.2	18.2	17.0	15.4	16.5	5.9
世帯収入	三世帯世帯	51.1	39.1	39.1	32.3	29.1	23.5	22.2	19.0	16.2	17.5	5.3
	100万円未満	47.9	27.9	34.3	37.9	37.9	25.0	21.4	16.4	14.3	21.4	7.9
	～200万円未満	40.6	26.8	33.8	34.4	37.1	25.6	22.4	16.2	16.2	12.9	6.5
	～300万円未満	45.5	30.5	40.7	38.5	35.1	28.1	27.0	21.9	19.7	14.8	4.1
	～400万円未満	48.6	33.3	37.1	34.4	31.5	27.0	22.1	20.7	18.8	14.1	6.0
	～500万円未満	50.4	37.1	40.0	31.7	29.3	24.1	21.3	18.9	16.5	14.4	4.5
	～600万円未満	49.9	44.9	40.4	31.4	22.6	26.0	18.3	14.7	16.3	19.9	5.6
	～800万円未満	49.4	43.5	36.8	28.6	20.8	23.8	18.1	19.4	14.6	15.0	6.9
～1,000万円未満	54.8	48.4	35.6	29.6	22.7	24.9	14.6	15.8	10.9	13.6	3.5	
1,000万円以上	47.4	44.6	38.0	31.1	21.4	21.1	18.6	19.1	12.6	15.1	5.7	

※凡例： 第1位 第2位 第3位

問26 問24で、「1 取り組んでいる」、「2 現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい」、「3 以前は取り組んでいたが、もうやめてしまった」に○を付けた方におききします。あなたは、どのような健康づくりに取り組んでいますか（取り組んでいましたか）。あるいは取り組みたいと考えていますか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。

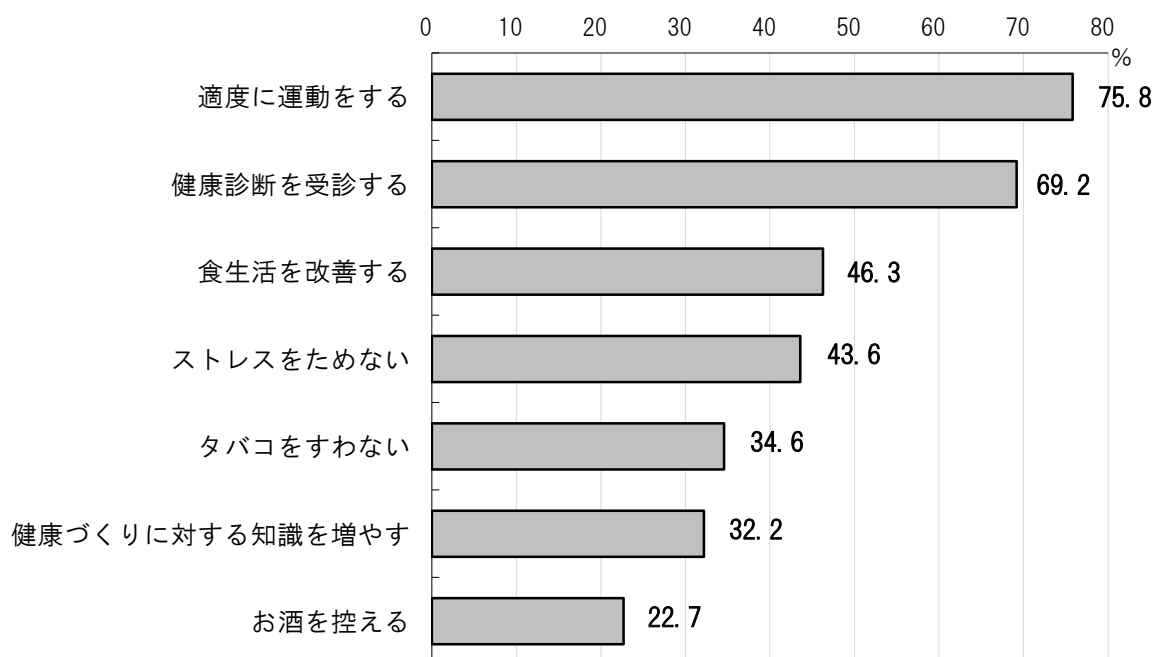
➤ 取り組みたい健康づくり

○ 健康づくりに取り組んでいる（取り組もうとしている、取り組んでいた）方に、取り組んでいる（取り組もうとしている、取り組んでいた）健康づくりを質問したところ、「適度に運動をする」が75.8%と最も高く、次いで「健康診断を受診する」（69.2%）、「食生活を改善する」（46.3%）となっています。

○ 属性別における主な特徴は次のとおりです。（※統計的有意性は未確認）

- ・ 農林水産業と世帯収入が400万円以上500万円未満を除く全ての属性で「適度に運動をする」の回答割合が最も高い。
- ・ 男性は、「タバコをすわない」の回答割合が女性より11.6ポイント高い。
- ・ 女性は、「食生活を改善する」の回答割合が男性より14.5ポイント高い。
- ・ 年齢別では、年齢が高くなるほど「健康診断を受診する」を回答する割合が高くなる。また、年齢が低くなるほど「食生活を改善する」を回答する割合が概ね高くなる。

図表 2-7-7 取り組みたい健康づくり(複数回答)



図表 2-7-8 取り組みたい健康づくり(属性別)

		適度に運動 をする	健康診断を 受診する	食生活を改 善する	ストレスをた めない	タバコをす わない	健康づくりに 対する知識 を増やす	お酒を控え る
	全体	75.8	69.2	46.3	43.6	34.6	32.2	22.7
地域	北勢	76.9	70.0	43.2	44.0	36.4	31.6	24.0
	伊賀	73.0	65.7	47.1	45.8	29.5	32.2	20.2
	中南勢	75.5	71.1	49.7	42.7	35.0	32.3	21.7
	伊勢志摩	75.4	67.1	47.8	41.3	31.4	32.6	20.5
	東紀州	74.4	61.9	55.4	49.4	31.5	38.1	25.6
性別	男性	76.4	67.6	39.1	41.1	40.5	25.7	26.6
	女性	75.1	70.9	53.6	45.7	28.9	38.4	19.0
年齢	18歳から20歳代	67.5	40.4	50.3	48.3	36.4	21.9	23.8
	30歳代	71.1	57.3	54.5	43.2	38.4	27.3	24.1
	40歳代	70.0	67.9	49.2	41.2	37.0	26.5	24.5
	50歳代	74.2	69.4	47.7	42.0	33.5	29.4	21.2
	60歳代	80.2	73.7	42.1	45.8	31.3	34.9	21.6
	70歳以上	82.2	77.0	43.0	43.7	35.3	42.9	23.5
主な職業	農林水産業	73.3	75.2	46.7	45.7	25.7	34.3	14.3
	自営業・自由業	74.3	68.2	48.3	44.3	38.2	37.3	26.2
	正規職員	73.9	67.5	43.8	40.2	35.7	23.4	22.4
	パート・バイト・派遣	72.9	69.2	48.9	42.2	32.0	30.8	21.6
	その他の職業	71.0	68.7	43.1	47.7	33.6	30.2	24.4
	学生	72.0	30.0	56.0	54.0	42.0	18.0	20.0
	専業主婦・主夫	80.1	72.3	54.4	48.0	29.3	44.8	19.7
	無職	82.3	72.7	41.4	44.1	37.7	37.9	25.3
配偶関係	未婚	69.7	55.6	52.7	43.4	41.4	31.8	28.3
	有配偶	77.3	71.1	45.4	43.8	34.3	31.8	22.6
	離婚・死別	71.0	69.2	47.3	43.1	29.2	36.3	17.2
世帯類型	単独世帯	70.6	66.1	46.5	41.6	34.7	35.9	22.0
	一世代世帯	79.4	71.5	45.0	44.5	33.3	33.7	21.5
	二世帯世帯	74.9	67.7	46.9	43.0	34.9	31.2	22.8
	三世帯世帯	72.7	72.7	48.7	44.8	36.1	30.8	25.1
世帯収入	100万円未満	67.6	56.1	43.2	40.3	28.8	33.1	23.0
	～200万円未満	70.1	65.6	43.1	41.1	31.5	34.6	18.6
	～300万円未満	81.5	70.9	42.5	45.3	34.9	38.7	25.8
	～400万円未満	75.1	71.3	46.6	43.0	35.5	35.7	24.9
	～500万円未満	71.3	73.7	48.3	44.8	36.4	31.8	23.2
	～600万円未満	77.4	65.4	50.8	46.2	30.8	29.5	20.7
	～800万円未満	76.7	71.2	45.2	43.9	35.1	26.6	22.8
	～1,000万円未満	78.5	71.5	48.8	42.2	36.1	29.0	25.0
	1,000万円以上	78.8	73.8	47.7	41.6	39.9	28.9	19.0

※凡例： 第1位 第2位 第3位

問27 すべての方におききします。

あなたが健康づくりに取り組むために、欠かせないと思うものは何ですか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

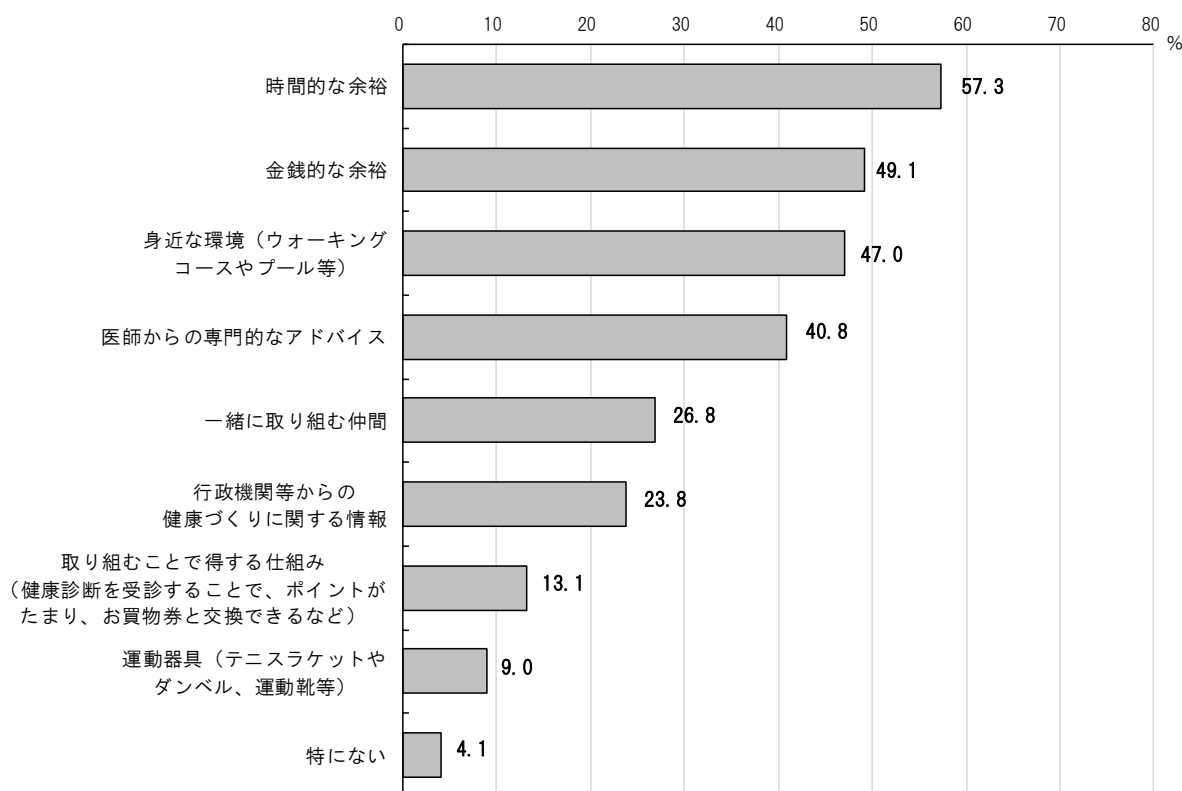
➤ **健康づくりに欠かせないもの**

○ 健康づくりに欠かせないものを質問したところ、「時間的な余裕」が 57.3%と最も高く、次いで「金銭的な余裕」(49.1%)、「身近な環境(ウォーキングコースやプール等)」(47.0%)となっています。

○ 属性別における主な特徴は次のとおりです。(※統計的有意性は未確認)

- ・ 30歳代では、「時間的な余裕」を回答する割合が 75.1%と、回答者全体の 57.3%より 17.8ポイント高い
- ・ 70歳以上では、「医師からの専門的なアドバイス」が最も高く、3番目に「行政機関等からの健康づくりに関する情報」の回答割合が高い。
- ・ 世帯収入が 300万円未満の層では、「医師からの専門的なアドバイス」の回答割合が2番目に高い。

図表 2-7-9 健康づくりに欠かせないもの(複数回答)



図表 2-7-10 健康づくりに欠かせないもの(属性別)

		時間的な 余裕	金銭的な 余裕	身近な環 境(ウォー キング コースや プール等)	医師から の専門的 なアドバイ ス	一緒に取 り組む仲 間	行政機関 等からの 健康づく りに関する 情報	取り組むこ とで得する 仕組み(健 康診断を 受診するこ とで、ポイ ントがたま り、お買物 券と交換で きるなど)	運動器具 (テニスラ ケットやダ ンベル、 運動靴 等)	特にな い
	全体	57.3	49.1	47.0	40.8	26.8	23.8	13.1	9.0	4.1
地域	北勢	54.7	47.2	48.8	41.1	26.2	24.2	12.6	10.4	4.1
	伊賀	58.4	53.3	47.5	41.6	25.9	25.3	13.4	7.5	3.6
	中南勢	60.2	52.7	45.8	41.0	26.4	23.9	14.2	8.5	3.2
	伊勢志摩	59.8	47.4	44.3	39.0	29.3	21.1	13.9	7.4	6.4
	東紀州	60.3	43.2	41.2	38.7	29.1	24.1	7.5	5.0	5.5
性別	男性	54.9	48.0	45.3	42.7	22.0	20.3	11.0	10.6	4.9
	女性	60.2	50.2	48.8	38.9	31.6	27.0	15.3	7.5	3.3
年齢	18歳から20歳代	70.9	58.2	40.8	27.6	32.1	14.8	16.3	15.8	4.6
	30歳代	75.1	57.3	43.3	24.9	29.6	13.4	15.6	13.4	4.0
	40歳代	73.7	56.6	44.0	29.0	24.6	15.6	16.3	9.2	2.9
	50歳代	65.5	51.4	47.7	38.1	26.4	19.8	11.4	8.1	3.3
	60歳代	45.9	47.0	49.9	48.1	27.3	29.9	14.1	7.2	4.4
	70歳以上	35.0	35.0	49.0	57.6	26.5	35.5	8.5	9.3	5.5
主な職業	農林水産業	48.9	40.7	37.8	54.8	25.9	34.1	8.9	5.2	5.9
	自営業・自由業	63.4	47.4	40.0	42.9	26.4	20.9	11.6	9.3	4.7
	正規職員	72.2	52.1	48.2	33.4	25.8	16.0	12.7	10.3	2.5
	パート・アルバイト・派遣	61.2	55.2	47.2	36.1	27.9	23.2	16.5	7.9	3.2
	その他の職業	63.1	56.6	38.8	41.1	24.3	22.0	12.6	8.7	3.6
	学生	67.6	47.1	45.6	35.3	33.8	14.7	10.3	14.7	4.4
	専業主婦・主夫	50.2	47.0	52.9	45.4	33.0	35.1	17.1	6.7	4.2
	無職	30.2	39.1	49.4	52.3	23.9	30.5	9.4	10.5	6.8
配偶関係	未婚	66.6	51.6	45.1	35.7	27.9	16.1	13.3	12.9	6.0
	有配偶	57.3	49.3	47.9	41.1	27.0	24.5	13.1	8.6	3.6
	離婚・死別	46.6	45.0	42.1	43.5	26.6	27.3	12.8	8.1	5.2
世帯類型	単独世帯	49.3	46.2	41.7	42.1	23.1	24.1	10.7	9.3	4.1
	一世代世帯	49.6	46.2	50.8	44.1	26.8	26.4	12.8	8.3	4.1
	二世帯世帯	62.6	51.9	46.7	38.1	27.5	21.3	13.4	9.8	3.7
	三世帯世帯	62.4	48.1	42.5	41.7	25.8	26.5	14.3	8.6	4.0
世帯収入	~100万円未満	40.0	50.8	34.6	43.2	23.2	21.6	13.0	8.1	9.2
	~200万円未満	40.3	48.1	44.3	47.0	21.4	28.3	11.4	6.5	6.2
	~300万円未満	45.1	46.8	50.7	49.2	28.2	27.8	13.8	10.3	4.3
	~400万円未満	55.9	49.4	45.0	40.4	28.4	28.1	13.7	8.8	4.4
	~500万円未満	57.3	51.1	47.8	42.9	25.8	22.5	13.1	8.2	3.2
	~600万円未満	65.1	54.9	43.4	38.0	26.1	22.8	13.9	8.0	3.6
	~800万円未満	65.6	51.7	49.7	33.8	28.5	20.9	13.0	10.2	1.8
	~1,000万円未満	69.6	49.7	52.4	36.8	27.0	21.6	13.3	10.0	1.9
	1,000万円以上	72.6	41.3	51.9	36.2	27.2	17.2	9.5	6.8	2.4

※凡例： 第1位 第2位 第3位

問28 すべての方におききます。

あなたは、毎日の食生活で気を付けていることは何ですか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

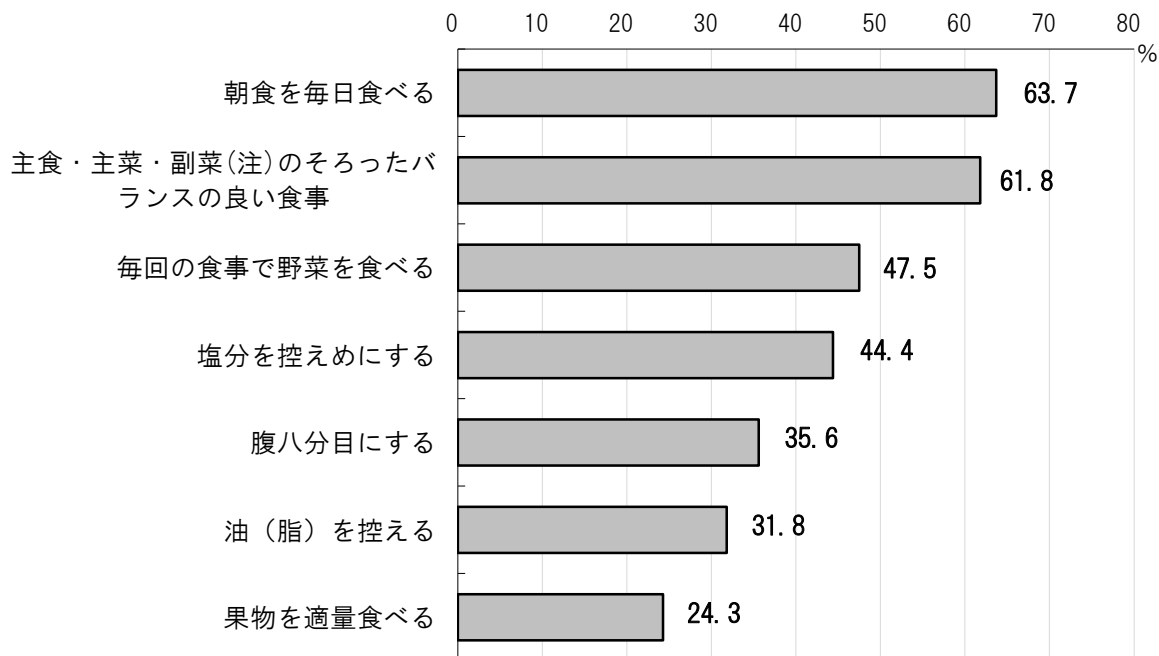
➤ 食生活で気を付けていること

○ 食生活で気をつけていることを質問したところ、「朝食を毎日食べる」が 63.7%と最も高く、次いで「主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事」(61.8%)、「毎回の食事で野菜を食べる」(47.5%)となっています。

○ 属性別における主な特徴は次のとおりです。(※統計的有意性は未確認)

- ・ 女性は、男性と比べて「主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事」、「毎回の食事で野菜を食べる」、「塩分を控えめにする」、「油(脂)を控える」、「果物適量に食べる」を回答する割合が10ポイント以上高い。
- ・ 年齢別では、年齢が高くなるほど「主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事」、「塩分を控えめにする」、「腹八分目にする」、「油(脂)控える」を回答する割合が高くなる。

図表 2-7-11 食生活で気を付けていること(複数回答)



図表 2-7-12 食生活で気を付けていること(属性別)

		朝食を毎日食べる	主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事	毎回の食事で野菜を食べる	塩分を控えめにする	腹八分目にする	油(脂)を控える	果物を適量食べる
	全体	63.7	61.8	47.5	44.4	35.6	31.8	24.3
地域	北勢	64.5	62.2	47.2	44.2	37.0	32.0	24.9
	伊賀	60.6	61.2	49.9	46.7	31.3	32.3	24.4
	中南勢	62.6	62.9	47.6	45.0	36.3	31.1	23.1
	伊勢志摩	66.6	59.5	46.3	41.7	33.1	31.8	23.1
	東紀州	58.9	54.8	49.2	45.7	31.5	31.0	25.9
性別	男性	60.1	54.9	41.7	38.0	37.7	26.4	19.2
	女性	67.4	68.6	53.2	50.8	33.5	37.1	29.5
年齢	18歳から20歳代	56.9	47.9	38.8	22.9	21.3	18.1	14.4
	30歳代	55.4	52.0	46.2	29.4	24.0	22.4	17.5
	40歳代	60.2	54.4	46.6	33.0	30.3	28.1	16.6
	50歳代	60.6	58.9	44.6	40.8	31.1	31.2	16.5
	60歳代	66.5	66.8	47.8	51.6	41.2	34.7	27.6
	70歳以上	73.6	73.8	53.8	62.6	47.9	40.0	43.2
主な職業	農林水産業	68.7	70.1	55.2	44.0	33.6	26.1	35.8
	自営業・自由業	58.1	61.5	48.4	44.3	37.2	29.4	26.7
	正規職員	58.8	51.6	41.9	31.1	30.7	24.9	13.9
	パート・バイト・派遣	66.8	64.1	47.5	44.5	31.7	32.8	20.5
	その他の職業	57.3	60.9	43.6	42.3	29.3	25.7	20.2
	学生	59.1	40.9	28.8	18.2	15.2	18.2	12.1
	専業主婦・主夫	70.5	78.2	58.7	59.8	41.5	44.8	37.9
	無職	68.6	65.1	49.6	57.9	46.4	37.8	35.2
配偶関係	未婚	55.0	50.3	43.4	34.1	33.3	30.5	18.9
	有配偶	64.9	63.9	48.2	45.0	35.7	31.1	24.6
	離婚・死別	65.0	58.5	46.4	53.1	35.5	40.6	26.9
世帯類型	単独世帯	59.8	55.0	41.9	45.7	32.3	34.4	26.8
	一世代世帯	65.0	65.3	52.1	49.3	38.8	33.6	31.1
	二世帯世帯	63.5	60.7	45.2	41.0	34.1	30.2	20.8
	三世帯世帯	65.2	62.5	48.1	43.1	34.3	31.3	21.7
世帯収入	100万円未満	61.2	51.4	40.4	45.4	38.3	31.7	25.1
	~200万円未満	64.2	64.0	45.7	54.7	40.2	38.3	32.6
	~300万円未満	64.5	65.4	51.4	54.1	42.8	36.3	31.7
	~400万円未満	66.3	68.6	48.0	45.3	35.3	31.3	28.9
	~500万円未満	66.1	63.2	50.7	42.4	33.5	29.7	23.5
	~600万円未満	64.2	56.1	45.2	39.1	33.2	28.4	19.6
	~800万円未満	63.3	59.1	49.1	39.6	32.7	29.6	17.5
	~1,000万円未満	64.8	62.5	45.3	36.5	33.1	27.5	21.2
	1,000万円以上	56.4	64.0	45.3	37.3	32.1	29.2	17.4

※凡例： 第1位 第2位 第3位