

6 健康づくりについて

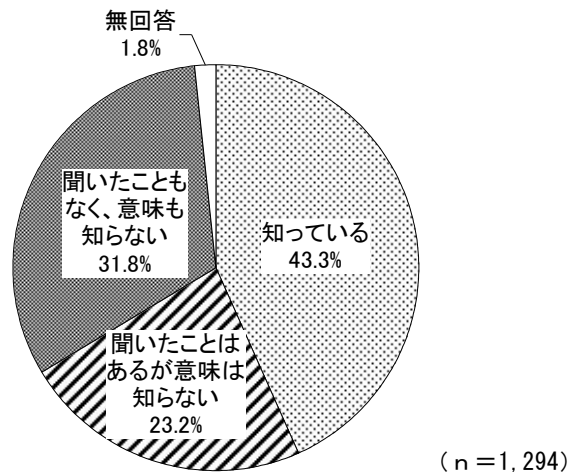
(1) 「健康寿命」の認知度

問20 あなたは、「健康寿命」(※)という言葉を知っていますか。次の中から1つ選んでください。

※ 「健康寿命」とは、寝たきりになったり、介護が必要になるなど、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。

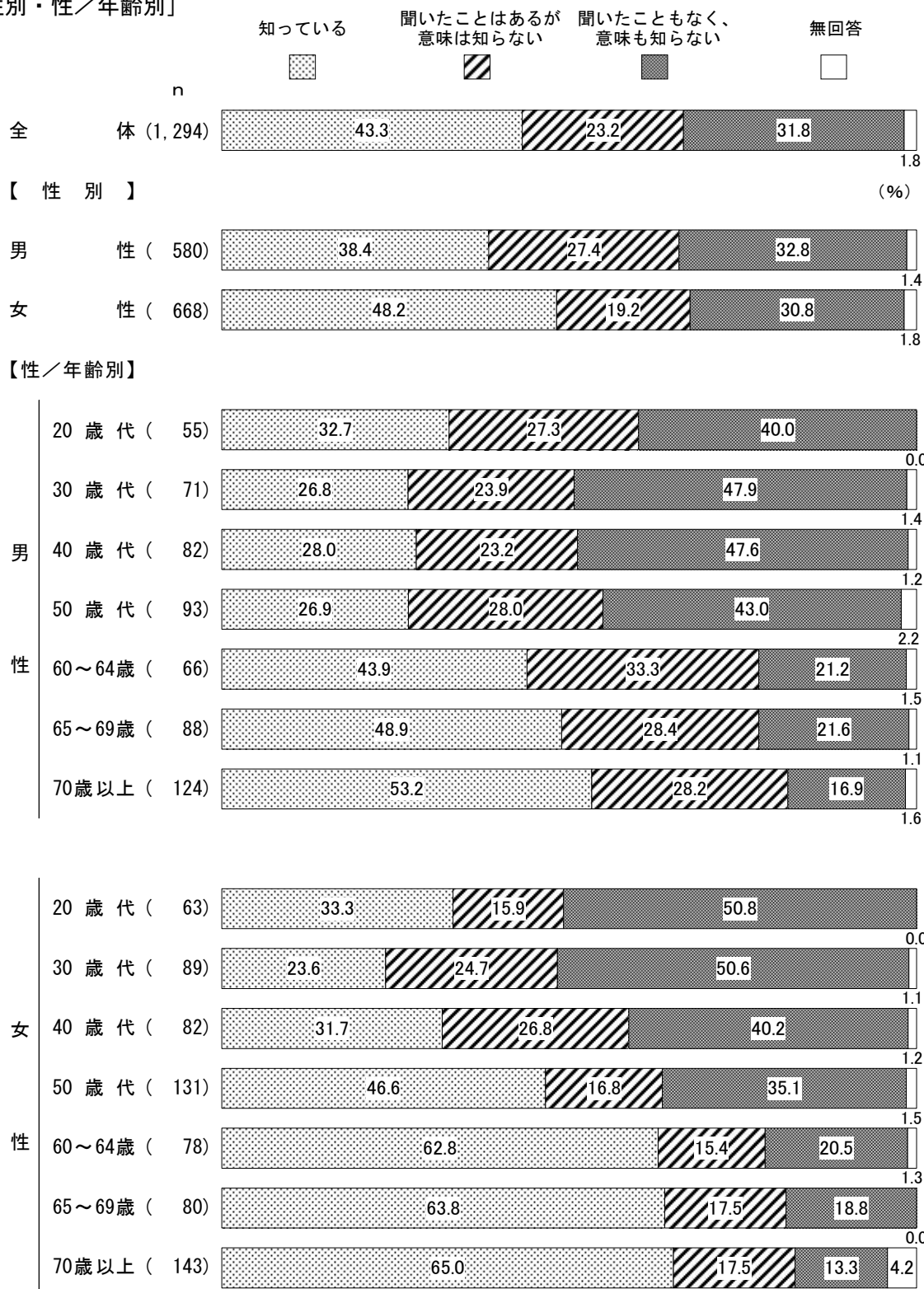
[n=1,294]

1 知っている	43.3%
2 聞いたことはあるが意味は知らない	23.2
3 聞いたこともなく、意味も知らない	31.8
(無回答)	1.8



全体で見ると、「知っている」(43.3%)は4割を超えている。「聞いたことはあるが意味は知らない」(23.2%)は2割を超えており、「聞いたこともなく、意味も知らない」(31.8%)は3割を超えている。

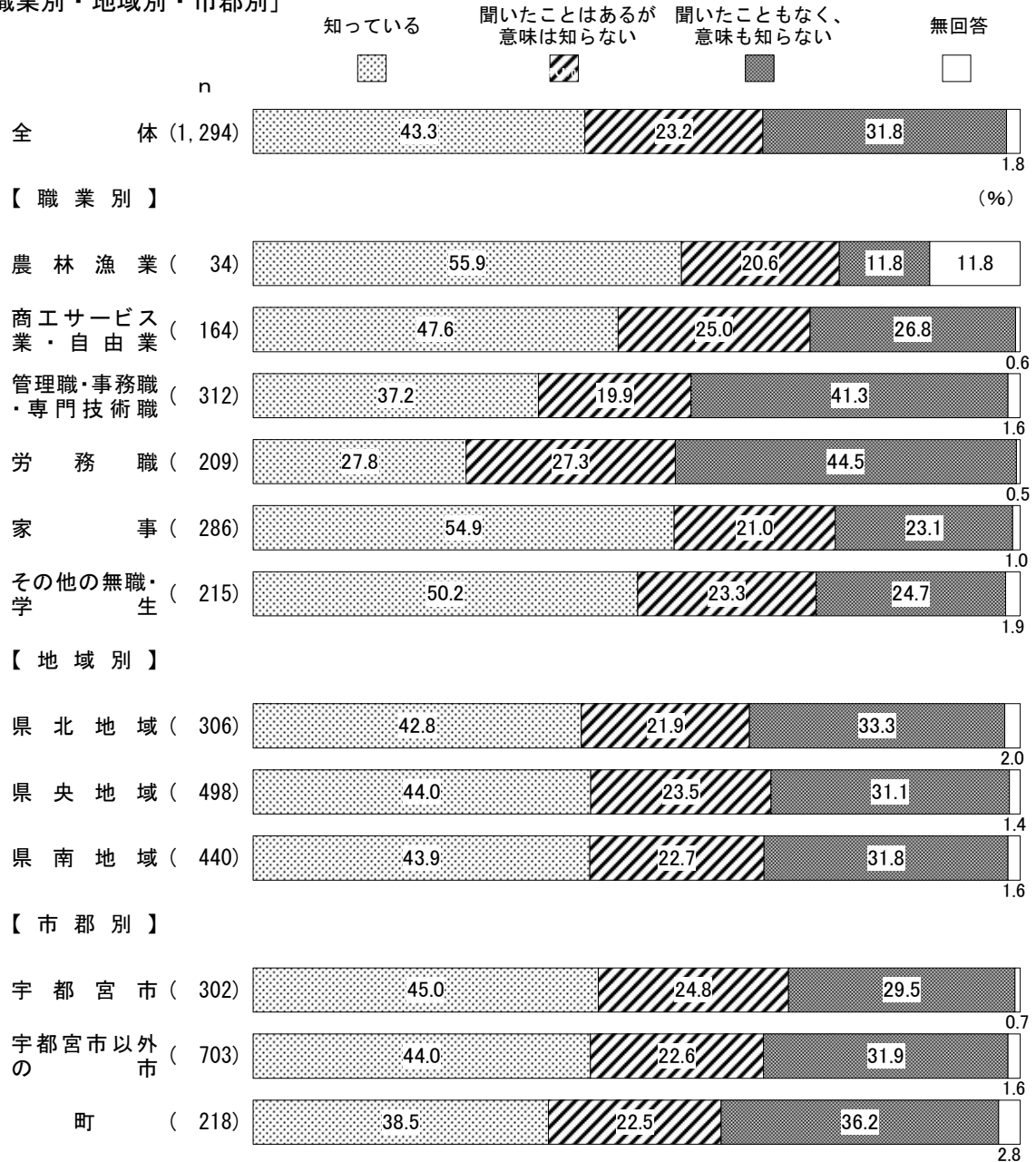
[性別・性／年齢別]



性別で見ると、「知っている」では〈女性〉(48.2%)が〈男性〉(38.4%)より9.8ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「知っている」では〈女性の60～64歳以上の各年代〉でいずれも6割台と高くなっている。

[職業別・地域別・市郡別]



職業別でみると、「知っている」では〈農林漁業〉が55.9%、〈家事〉が54.9%と高くなっている。

地域別でみると、大きな傾向の違いはみられない。

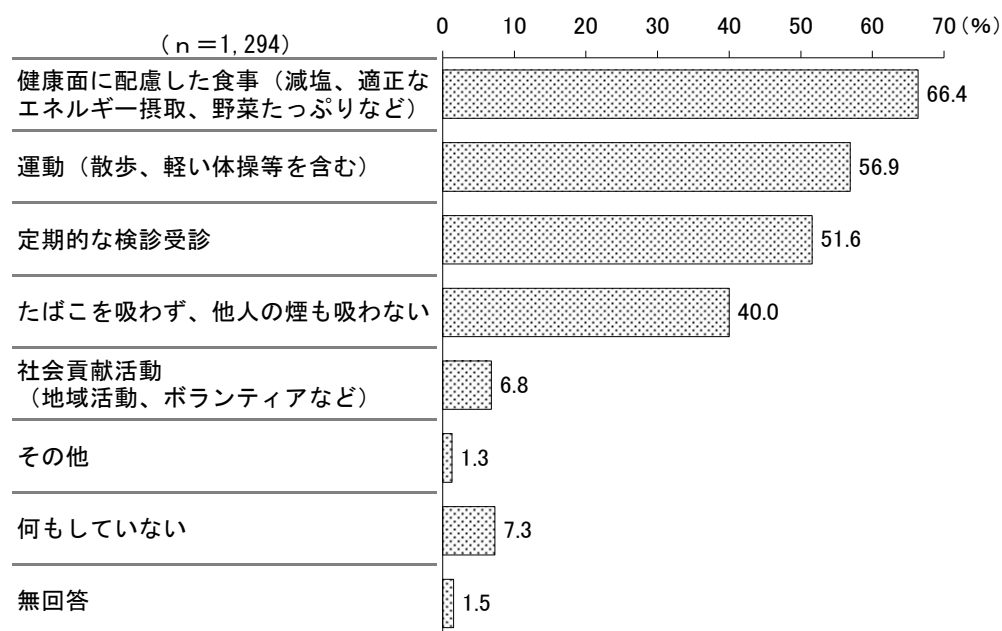
市郡別でみると、「知っている」では〈宇都宮市〉が45.0%、〈宇都宮市以外の市〉が44.0%と、〈町〉に比べて高くなっている。

(2) 健康づくりのために意識して取り組んでいること

問21 あなたが、健康づくりのために日常生活で意識して取り組んでいることは何ですか。次の中からいくつでも選んでください。

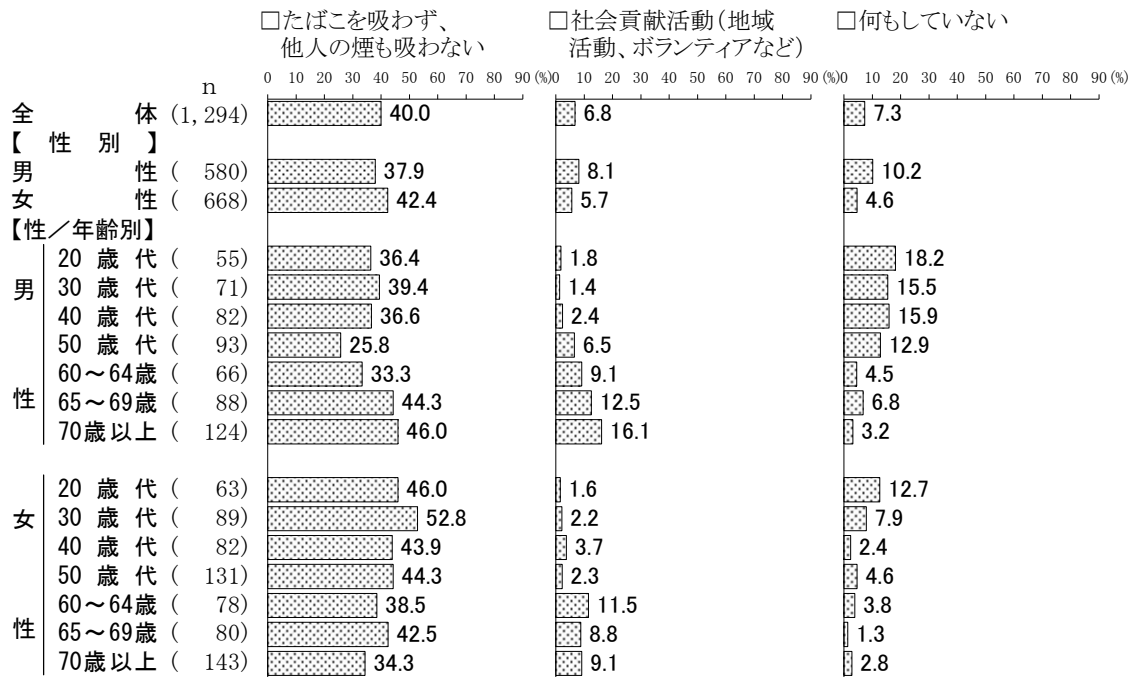
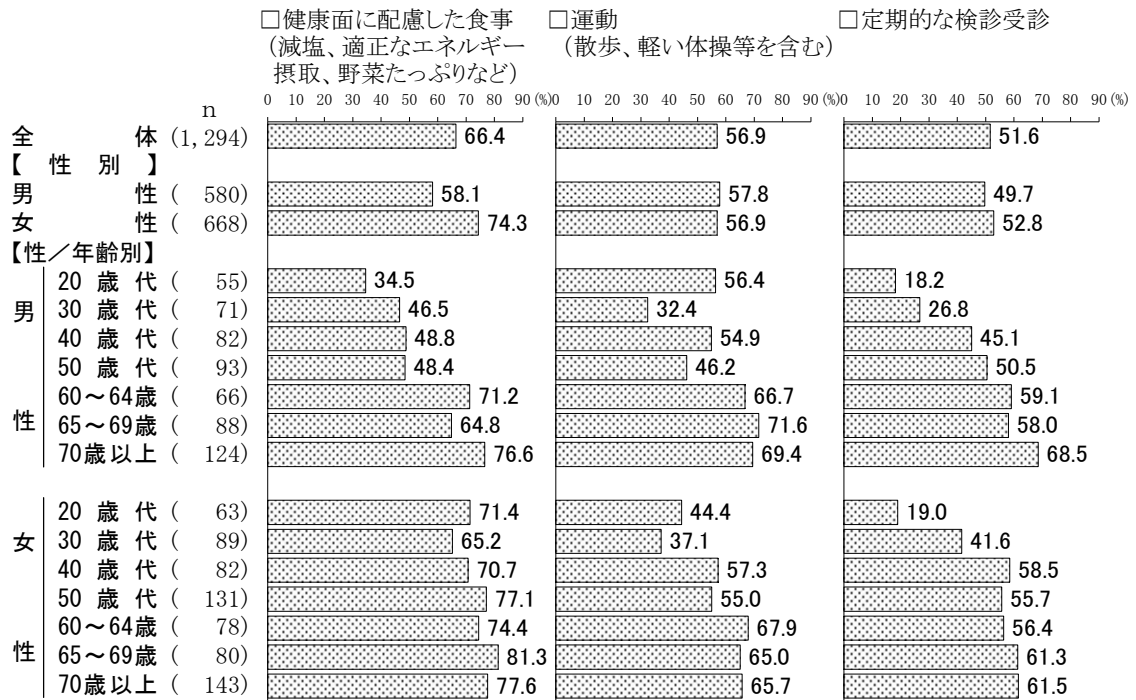
[n=1,294]

1	健康面に配慮した食事（減塩、適正なエネルギー摂取、野菜たっぷりなど）	66.4%
2	運動（散歩、軽い体操等を含む）	56.9
3	たばこを吸わず、他人の煙も吸わない	40.0
4	定期的な検診受診	51.6
5	社会貢献活動（地域活動、ボランティアなど）	6.8
6	その他	1.3
7	何もしていない	7.3
	(無回答)	1.5



全体で見ると、「健康面に配慮した食事（減塩、適正なエネルギー摂取、野菜たっぷりなど）」（66.4%）が6割半ばで最も高く、次いで「運動（散歩、軽い体操等を含む）」（56.9%）、「定期的な検診受診」（51.6%）、「たばこを吸わず、他人の煙も吸わない」（40.0%）の順となっている。

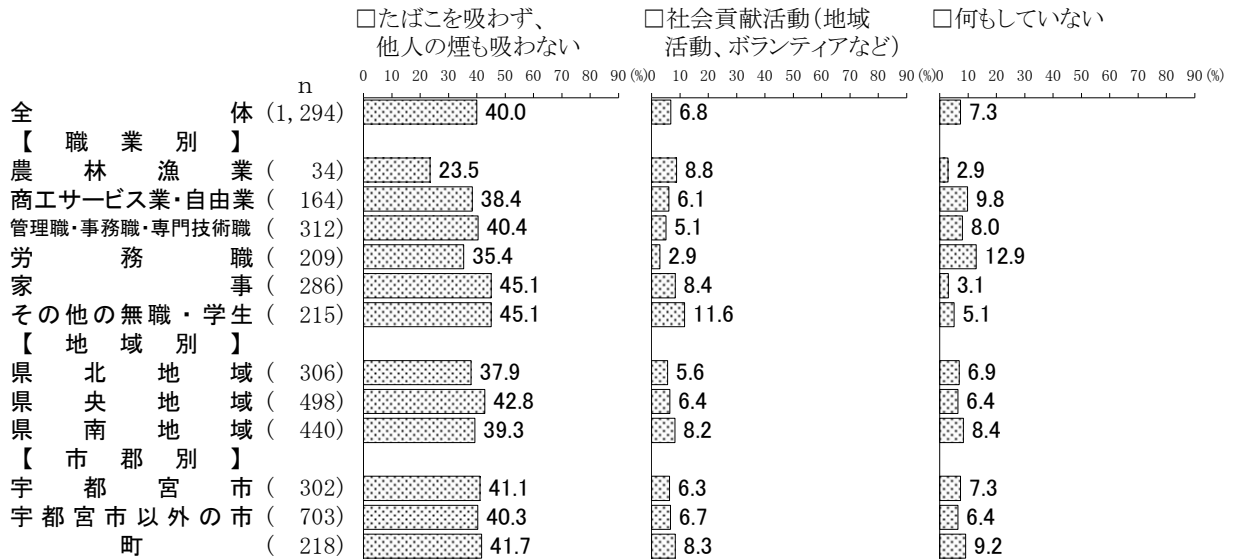
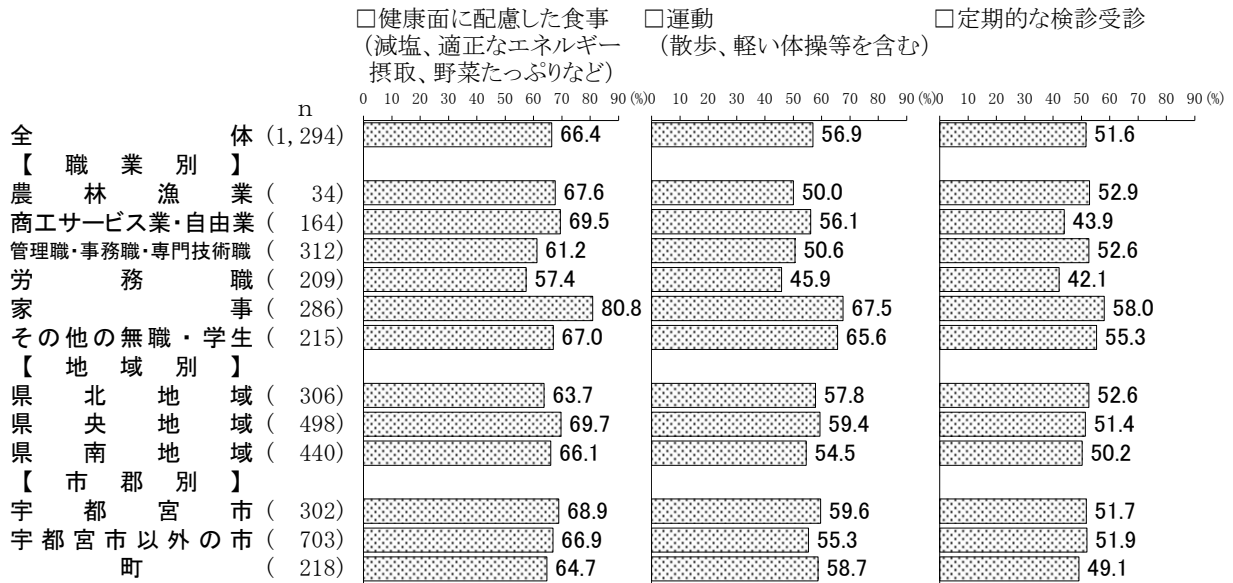
[性別・性／年齢別]



性別でみると、「健康面に配慮した食事（減塩、適正なエネルギー摂取、野菜たっぷりなど）」では〈女性〉（74.3%）が〈男性〉（58.1%）より16.2ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「健康面に配慮した食事（減塩、適正なエネルギー摂取、野菜たっぷりなど）」では〈女性65~69歳〉が81.3%と高くなっている。「運動（散歩、軽い体操等を含む）」では〈男女とも60~64歳以上の各年代〉が6割以上と高くなっている。「定期的な検診受診」では〈男性70歳以上〉が68.5%と高くなっている。「たばこを吸わず、他人の煙も吸わない」では〈女性30歳代〉が52.8%と高くなっている。

[職業別・地域別・市郡別]



職業別でみると、「健康面に配慮した食事（減塩、適正なエネルギー摂取、野菜たっぷりなど）」では〈家事〉が80.8%と高くなっている。「運動（散歩、軽い体操等を含む）」では〈家事〉が67.5%、〈その他の無職・学生〉が65.6%と高くなっている。

地域別でみると、「健康面に配慮した食事（減塩、適正なエネルギー摂取、野菜たっぷりなど）」では〈県央地域〉が69.7%と他の地域に比べて高くなっている。

市郡別でみると、大きな傾向の違いはみられない。

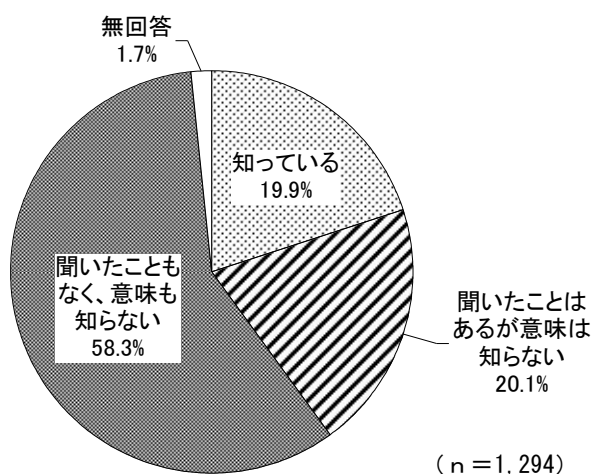
(3) 「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」の認知度

問22 あなたは、「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」（※）という言葉を知っていますか。次の中から1つ選んでください。

[n=1,294]

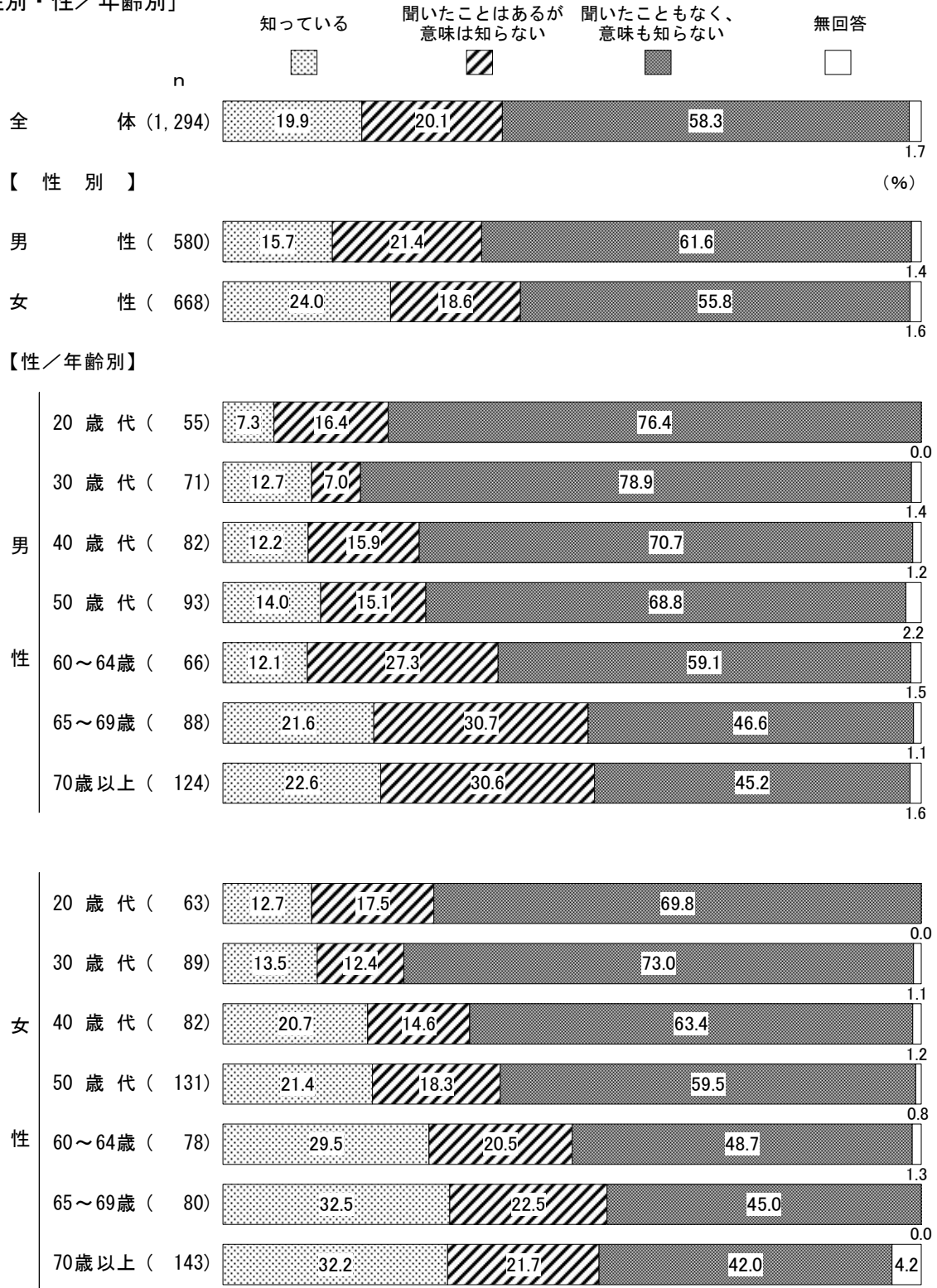
※ 「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」とは、加齢に伴う筋力の低下や関節・脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクが高い状態のことをいいます。

1 知っている	19.9%
2 聞いたことはあるが意味は知らない	20.1
3 聞いたこともなく、意味も知らない (無回答)	58.3 1.7



全体で見ると、「知っている」(19.9%)は2割となっている。「聞いたことはあるが意味は知らない」(20.1%)も2割で、「聞いたこともなく、意味も知らない」(58.3%)は6割近くとなっている。

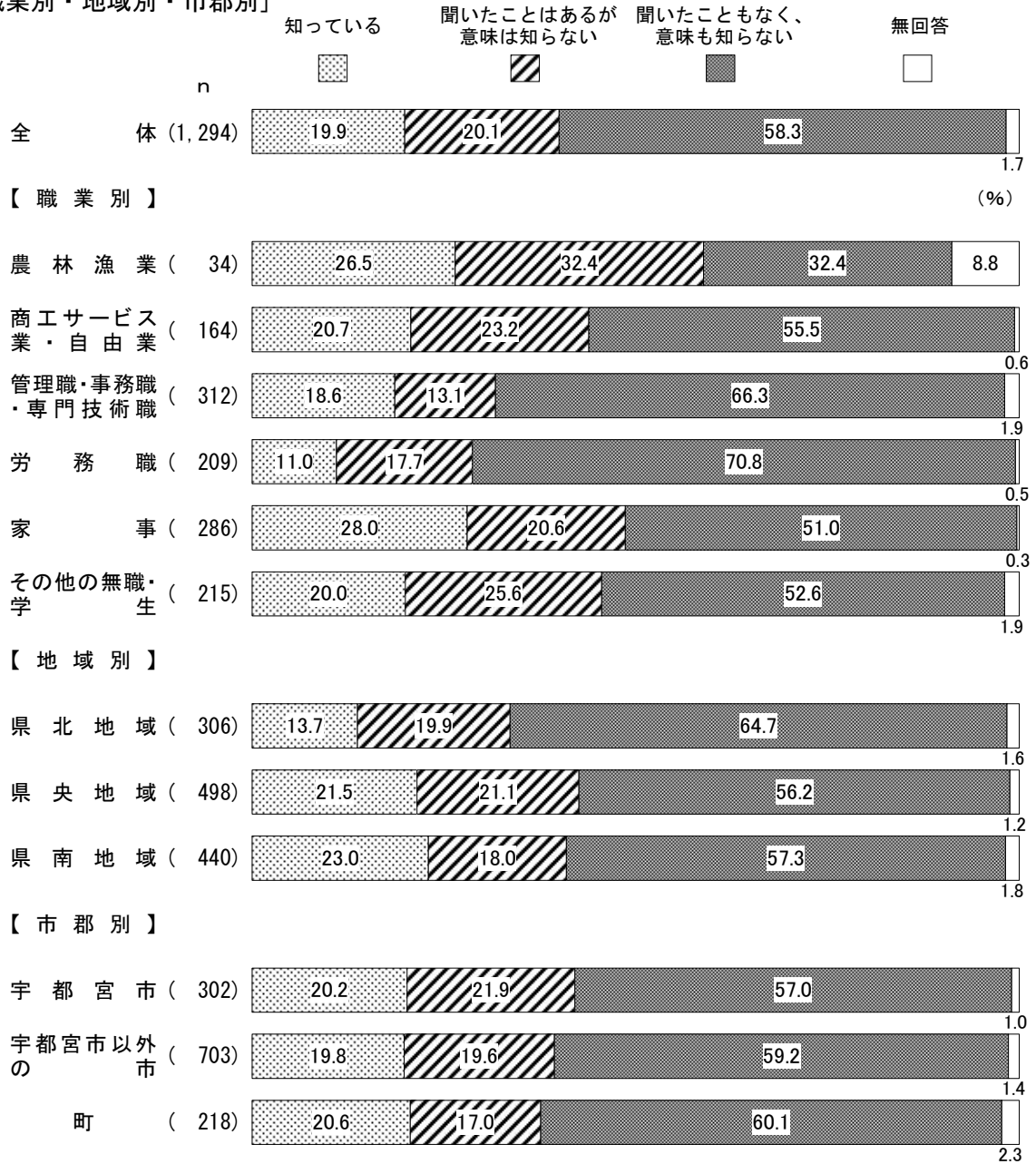
[性別・性／年齢別]



性別で見ると、「知っている」では〈女性〉(24.0%)が〈男性〉(15.7%)より8.3ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「知っている」では〈女性65～69歳〉が32.5%、〈女性70歳以上〉が32.2%と高くなっている。

[職業別・地域別・市郡別]



職業別でみると、「知っている」では〈家事〉が28.0%、〈農林漁業〉が26.5%と高くなっている。
 地域別でみると、「知っている」では〈県南地域〉が23.0%と他の地域に比べて高くなっている。
 市郡別でみると、大きな傾向の違いはみられない。

(4) 主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂る頻度

問23 あなたは、主食・主菜・副菜（※）を3つそろえて食べることが1日2回以上ある日が、週に何日ありますか。次の中から1つ選んでください。

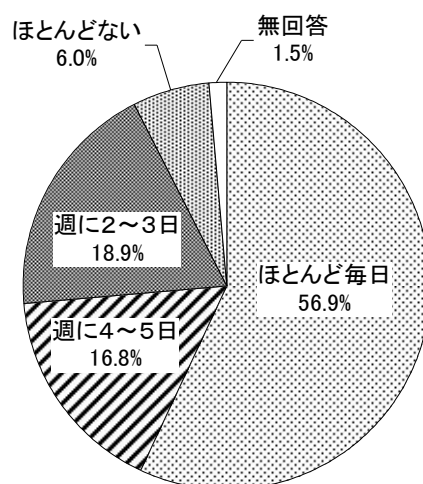
※「主食」：米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるもの

「主菜」：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるもの

「副菜」：野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補うもの

[n=1,294]

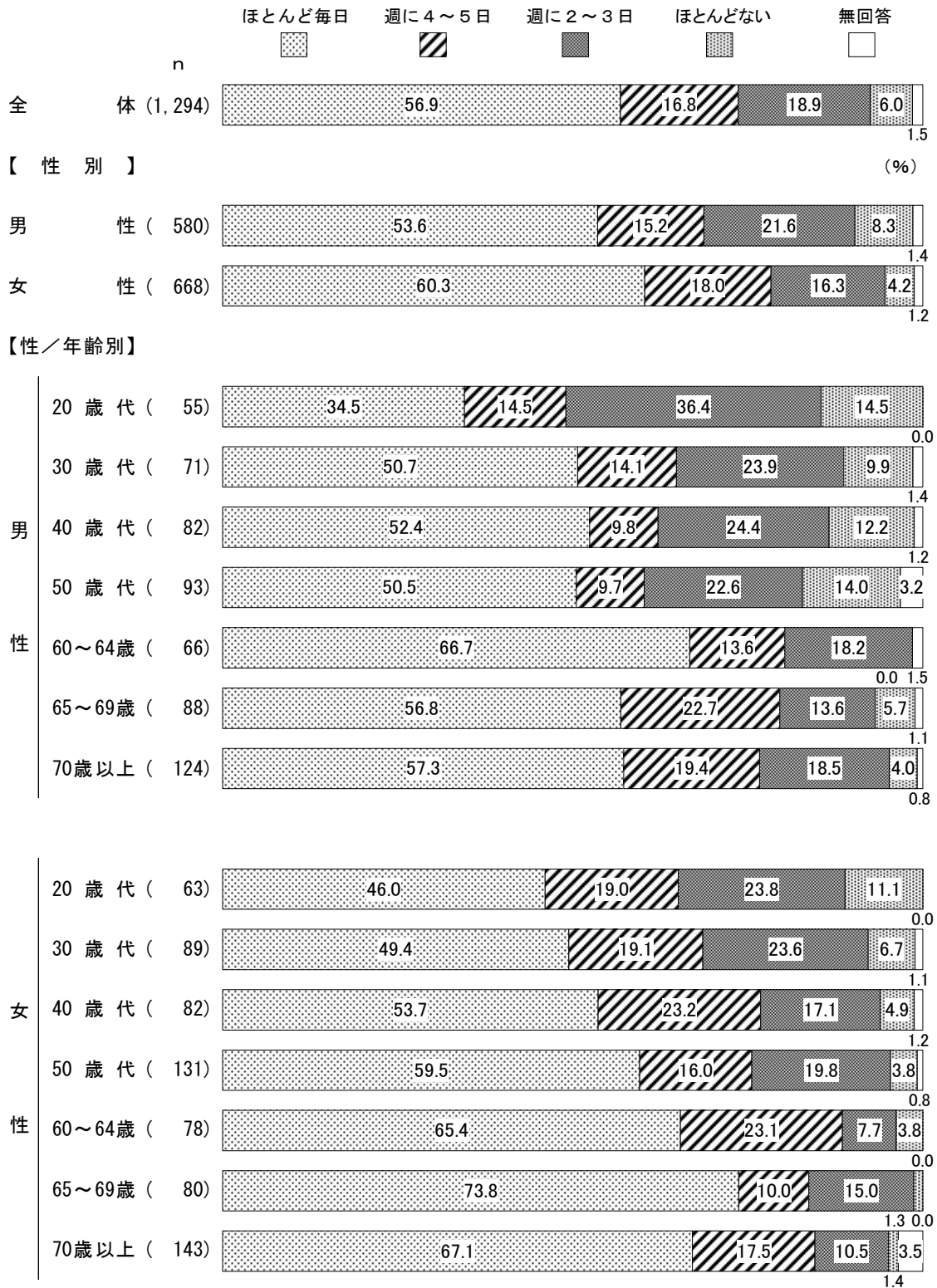
1	ほとんど毎日	56.9%	3	週に2～3日	18.9%
2	週に4～5日	16.8%	4	ほとんどない	6.0%
				(無回答)	1.5%



(n=1,294)

全体で見ると、「ほとんど毎日」(56.9%)は6割近くとなっている。「週に4～5日」(16.8%)と「週に2～3日」(18.9%)はともに2割近くで、「ほとんどない」(6.0%)は1割に満たない。

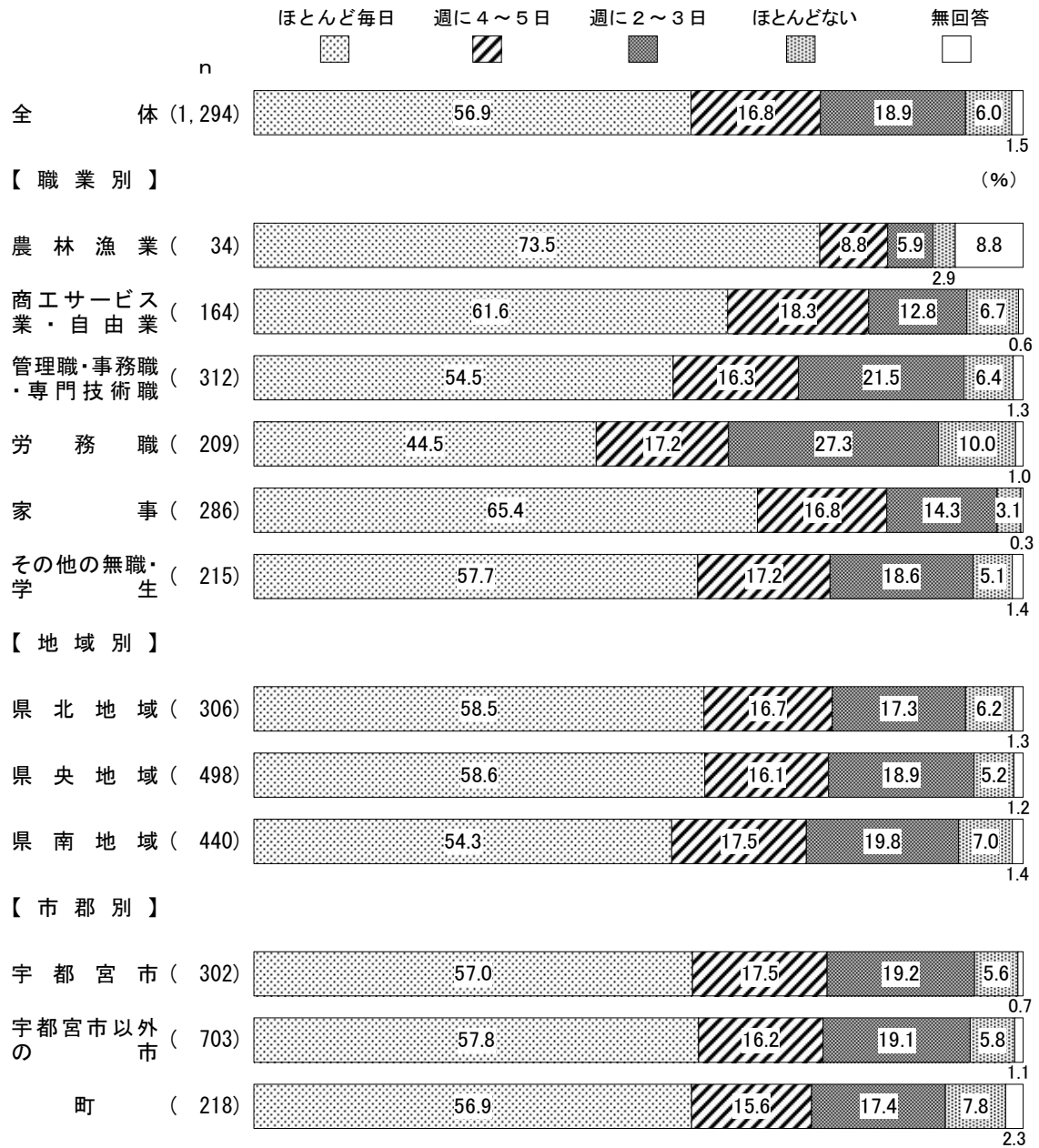
[性別・性／年齢別]



性別で見ると、「ほとんど毎日」では〈女性〉(60.3%)が〈男性〉(53.6%)より6.7ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「ほとんど毎日」では〈女性65~69歳〉で73.8%、〈女性70歳以上〉と〈男性60~64歳〉で7割近くと高くなっている。

[職業別・地域別・市郡別]



職業別でみると、「ほとんど毎日」では〈農林漁業〉が73.5%、〈家事〉が65.4%と高くなっている。

地域別でみると、大きな傾向の違いはみられない。

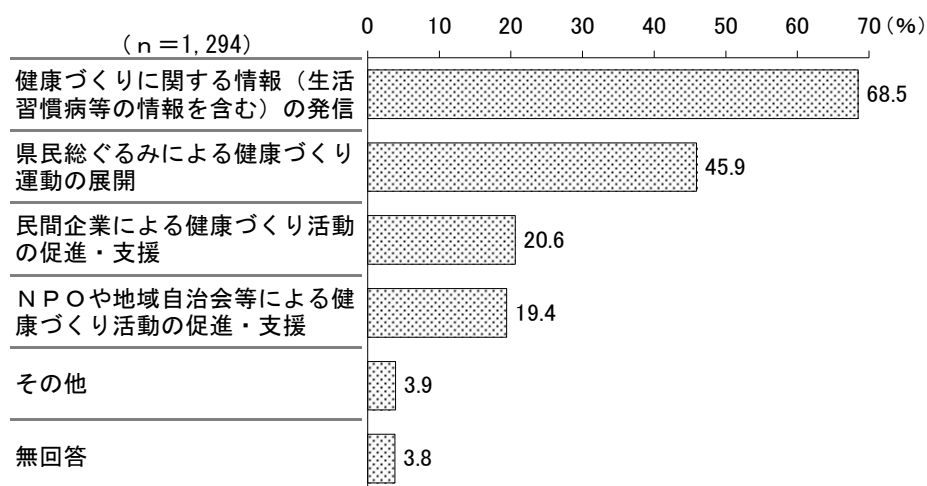
市郡別でみると、大きな傾向の違いはみられない。

(5) 健康づくりについての県の取組

問24 あなたは、県の健康づくりに関する取組についてどのようなことを期待しますか。
次の中から2つまで選んでください。

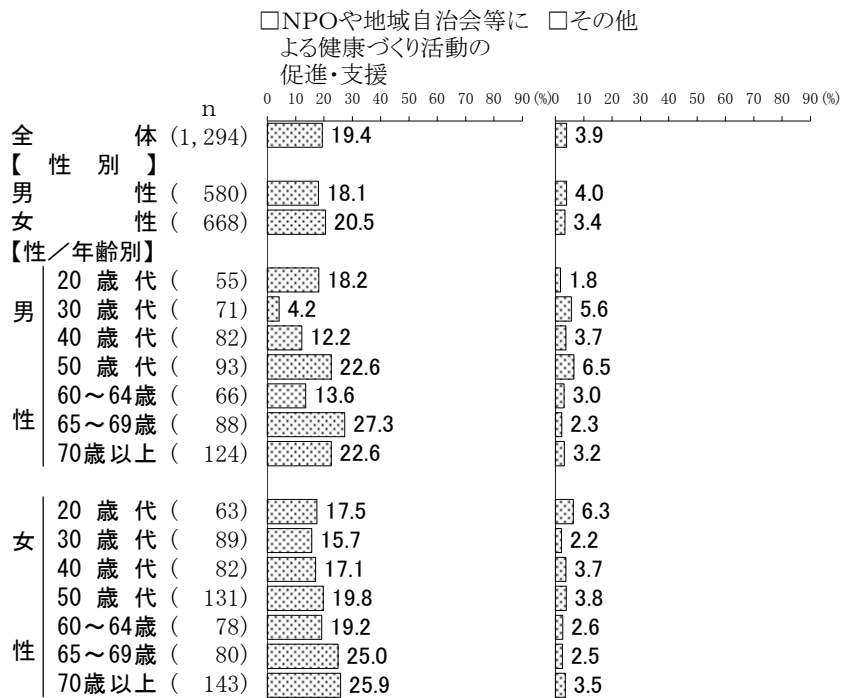
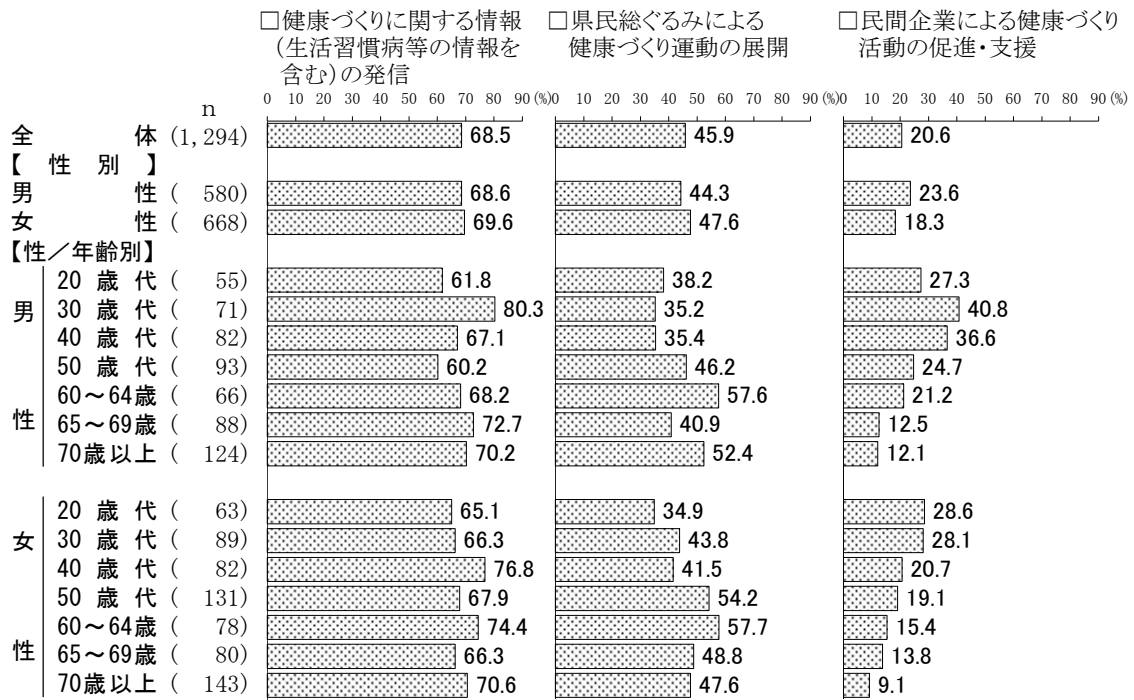
[n=1,294]

1	健康づくりに関する情報（生活習慣病等の情報を含む）の発信	68.5%
2	県民総ぐるみによる健康づくり運動の展開	45.9
3	民間企業による健康づくり活動の促進・支援	20.6
4	NPOや地域自治会等による健康づくり活動の促進・支援	19.4
5	その他	3.9
	(無回答)	3.8



全体で見ると、「健康づくりに関する情報（生活習慣病等の情報を含む）の発信」（68.5%）が7割近くで最も高く、次いで「県民総ぐるみによる健康づくり運動の展開」（45.9%）、「民間企業による健康づくり活動の促進・支援」（20.6%）、「NPOや地域自治会等による健康づくり活動の促進・支援」（19.4%）の順となっている。

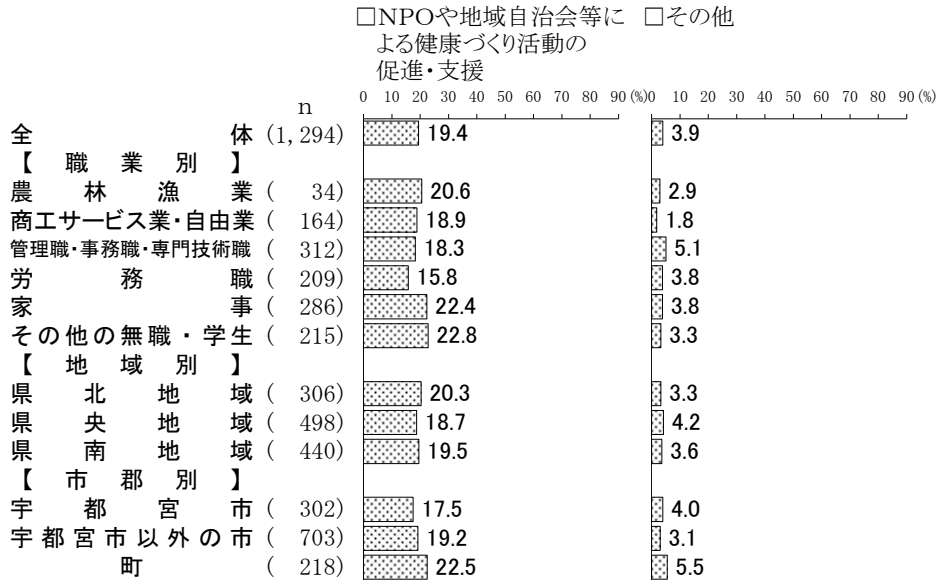
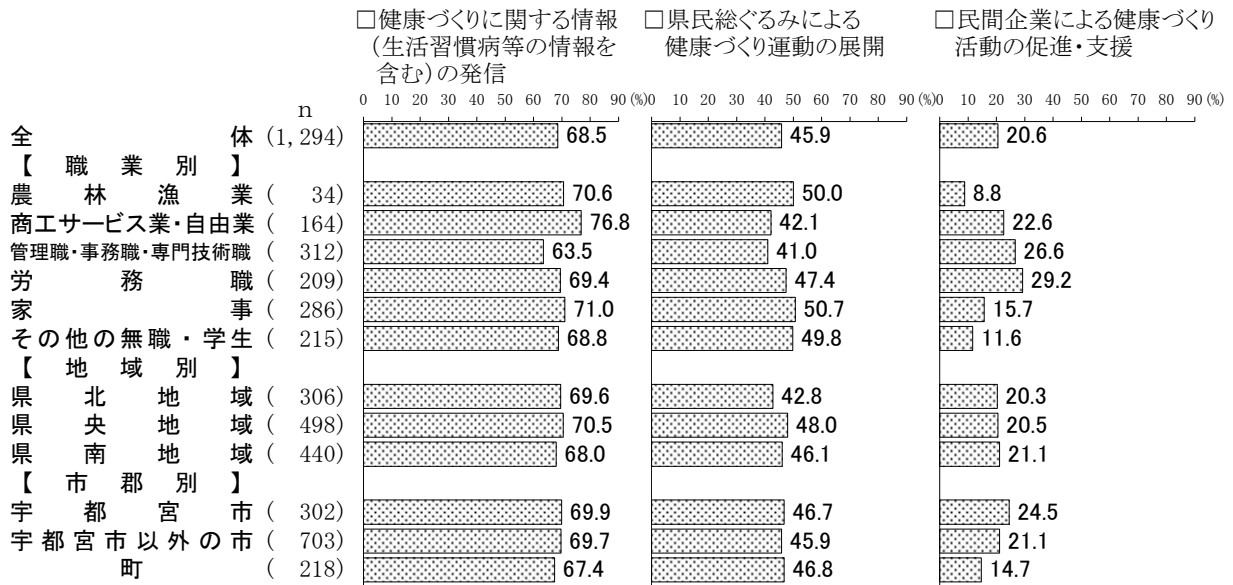
[性別・性／年齢別]



性別で見ると、「民間企業による健康づくり活動の促進・支援」では〈男性〉(23.6%)が〈女性〉(18.3%)より5.3ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「健康づくりに関する情報(生活習慣病等の情報を含む)の発信」では〈男性30歳代〉が80.3%と高くなっている。「県民総ぐるみによる健康づくり運動の展開」では〈女性60~64歳〉が57.7%、〈男性60~64歳〉が57.6%と高くなっている。「民間企業による健康づくり活動の促進・支援」では〈男性30歳代〉が40.8%と高くなっている。

[職業別・地域別・市郡別]



職業別でみると、「健康づくりに関する情報（生活習慣病等の情報を含む）の発信」では〈商工サービス業・自由業〉が76.8%と高くなっている。「民間企業による健康づくり活動の促進・支援」では〈労務職〉が29.2%と高くなっている。

地域別でみると、大きな傾向の違いはみられない。

市郡別でみると、「民間企業による健康づくり活動の促進・支援」では〈宇都宮市〉が24.5%と、〈宇都宮市以外の市〉や〈町〉と比べて高くなっている。