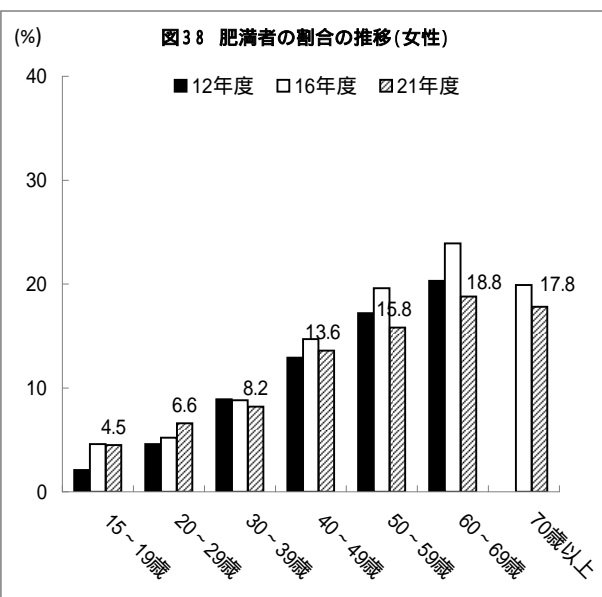
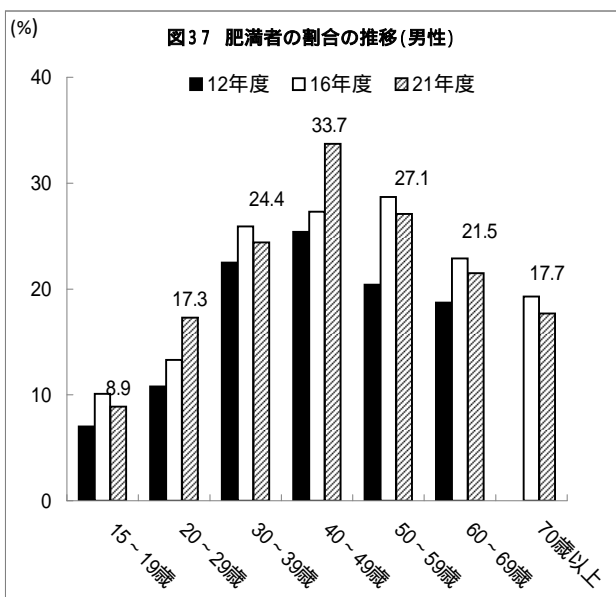
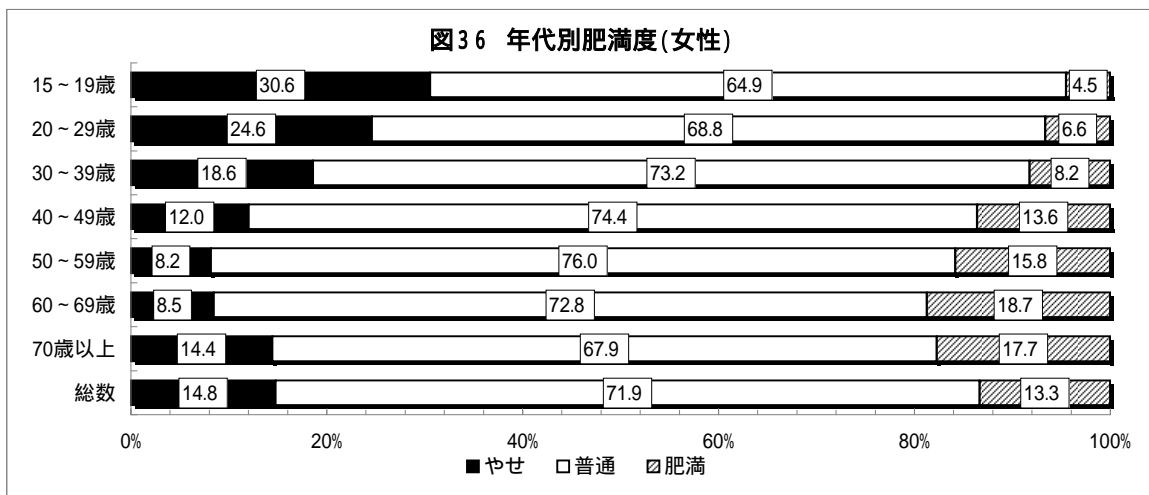
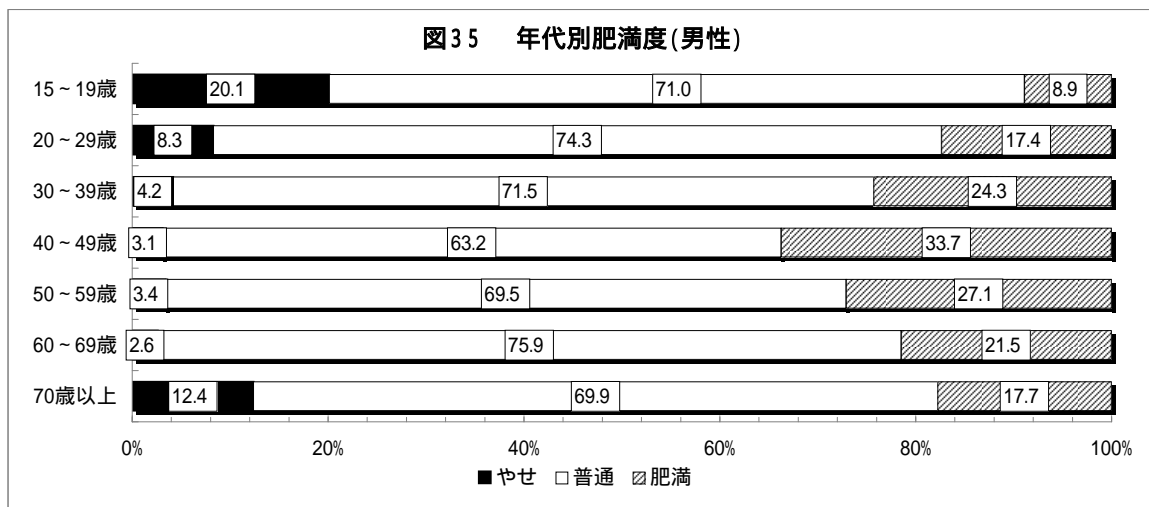


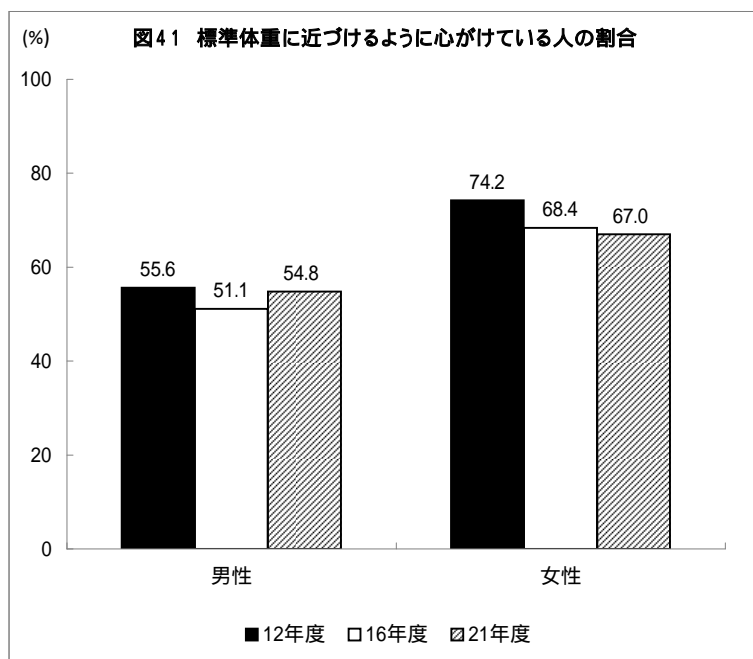
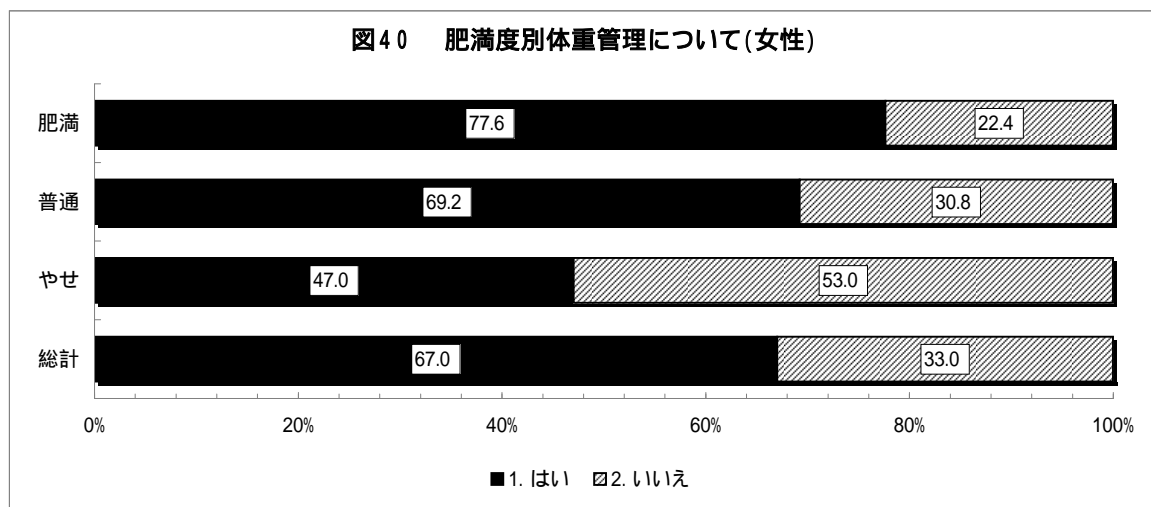
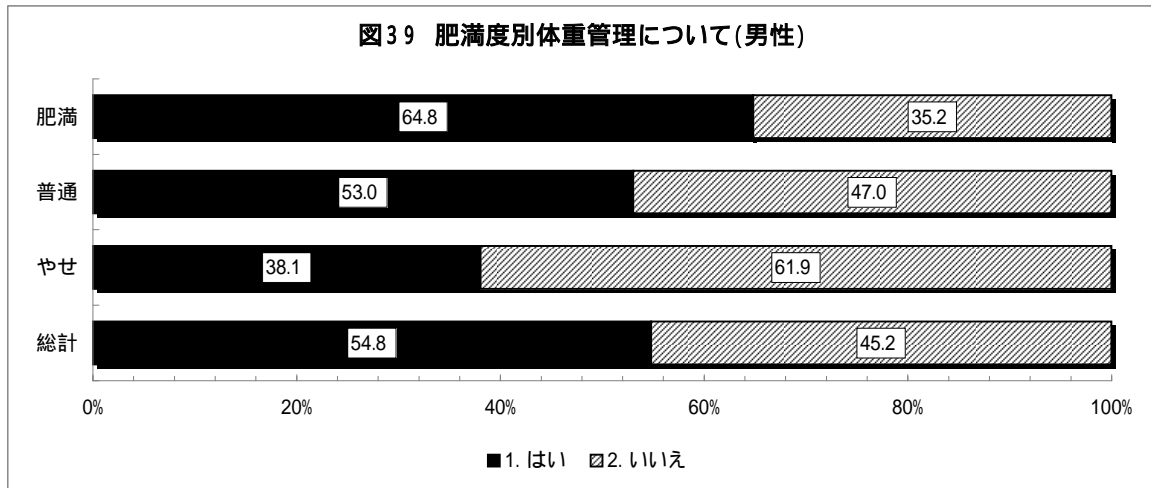
1. 肥満の状況 (15歳以上)

肥満者の割合は、40歳代男性が一番多く、3人に一人が肥満である。
 やせの割合は、15～19歳女性が一番高く、約3人に一人がやせ。
 20歳代女性でも4人に一人がやせである。



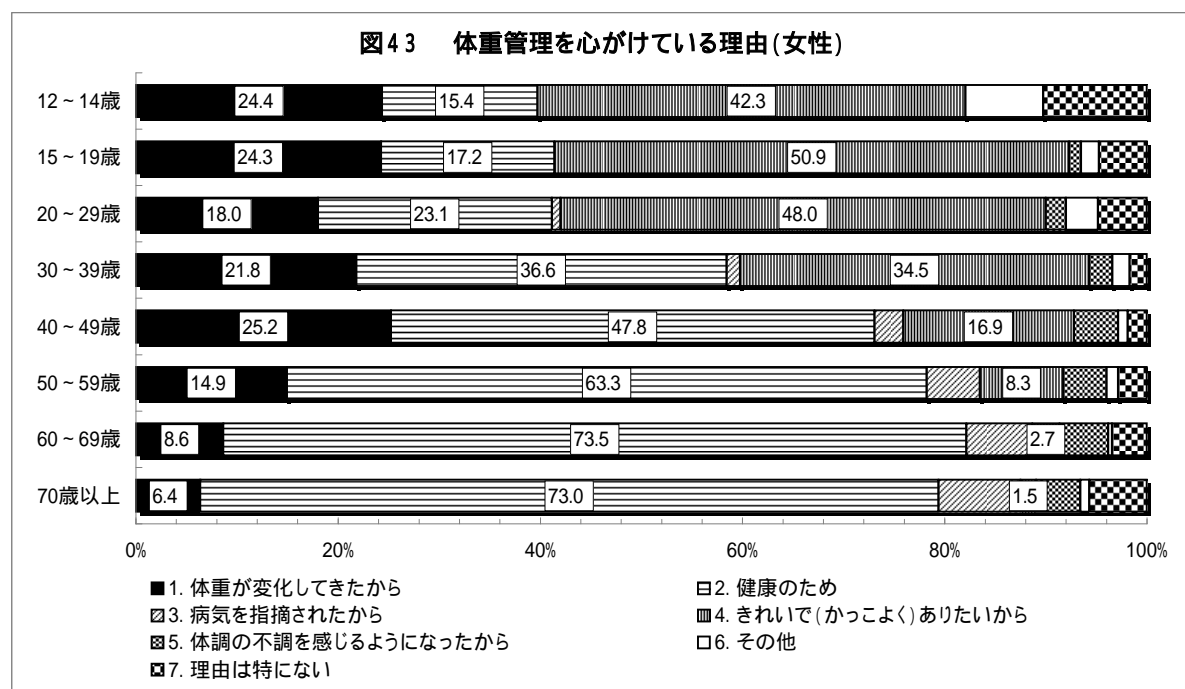
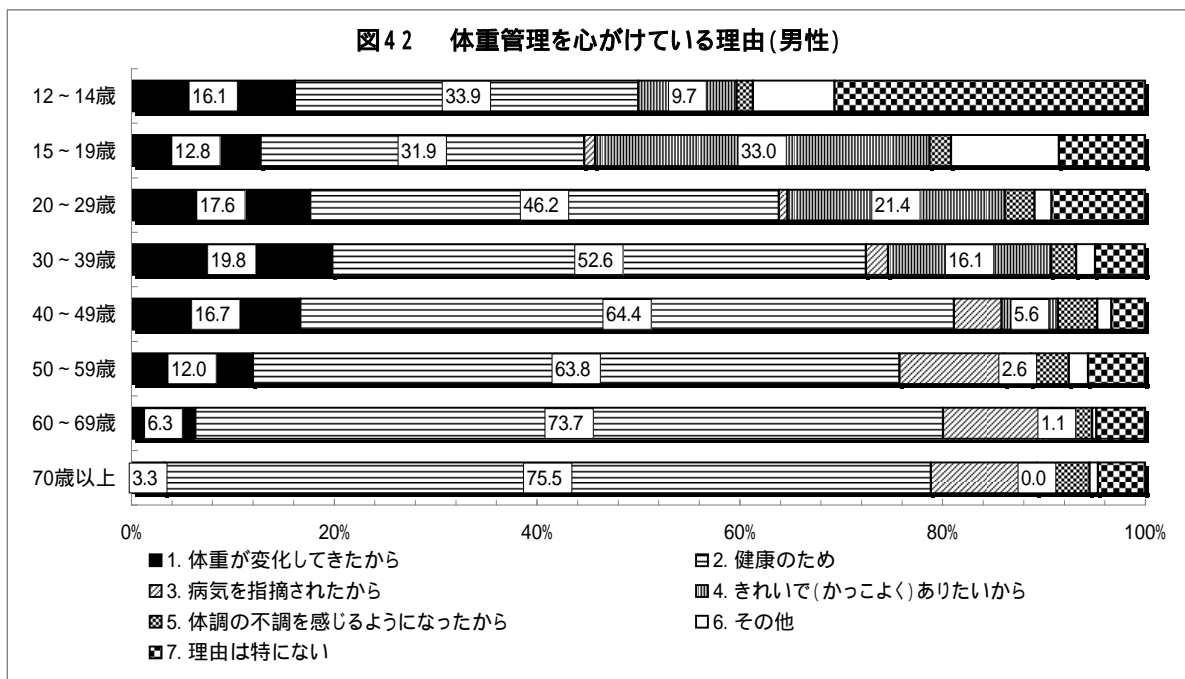
2. 体重管理について

男性の54.8%、女性の67%は、体重管理を心がけている。



健康いきいき21ー健康しが推進プランナーでは、標準体重に近づけるよう心がけている、あるいは維持しようと心がけている人が、男性で75%以上、女性で90%以上となることを目標としています。

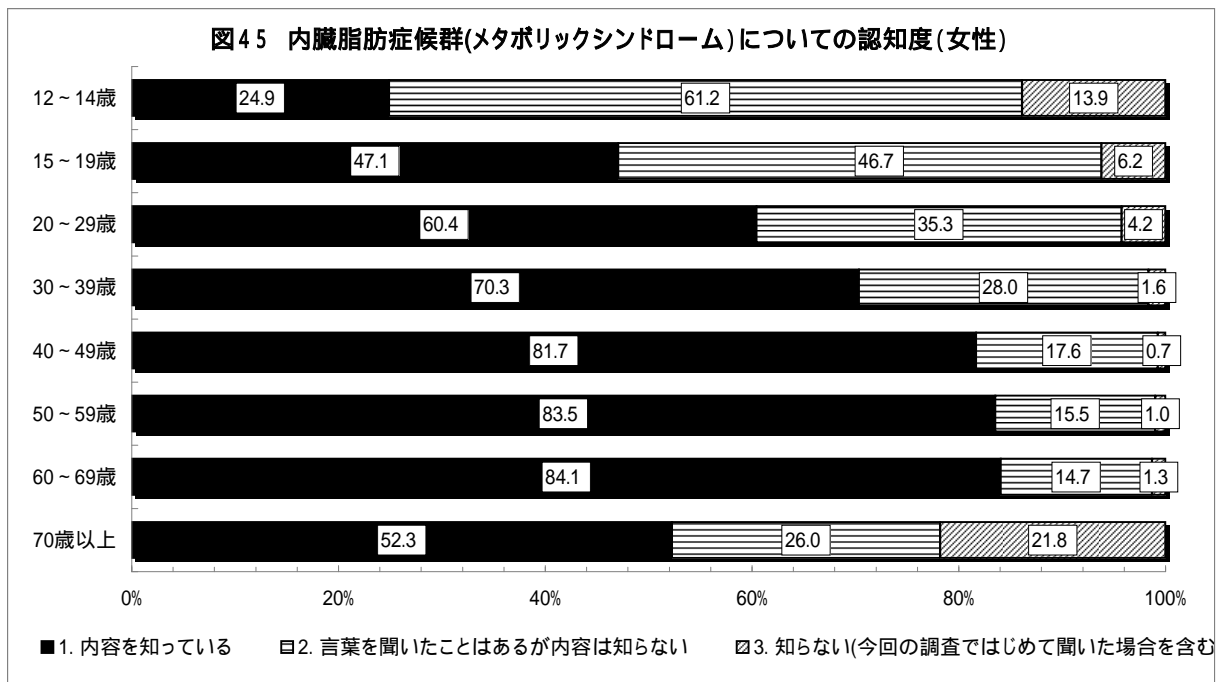
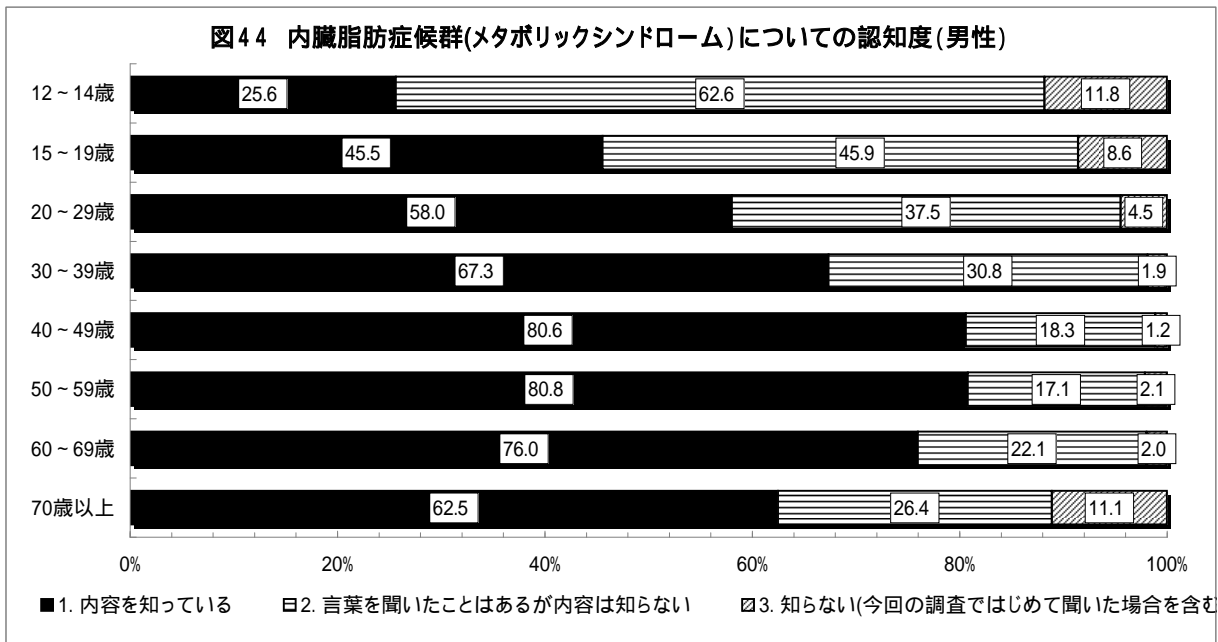
体重管理を心がける理由の一番は、20歳代女性は「きれいで(カッコよく)ありたいから」。他の年代は「健康のため」



3. 内臓脂肪症候群(メタリックシンドローム)について

男女とも20歳以上で約7割の人が、内容を知っていると答えている。

特に、40歳から60歳代では、約8割が内容を知っている。

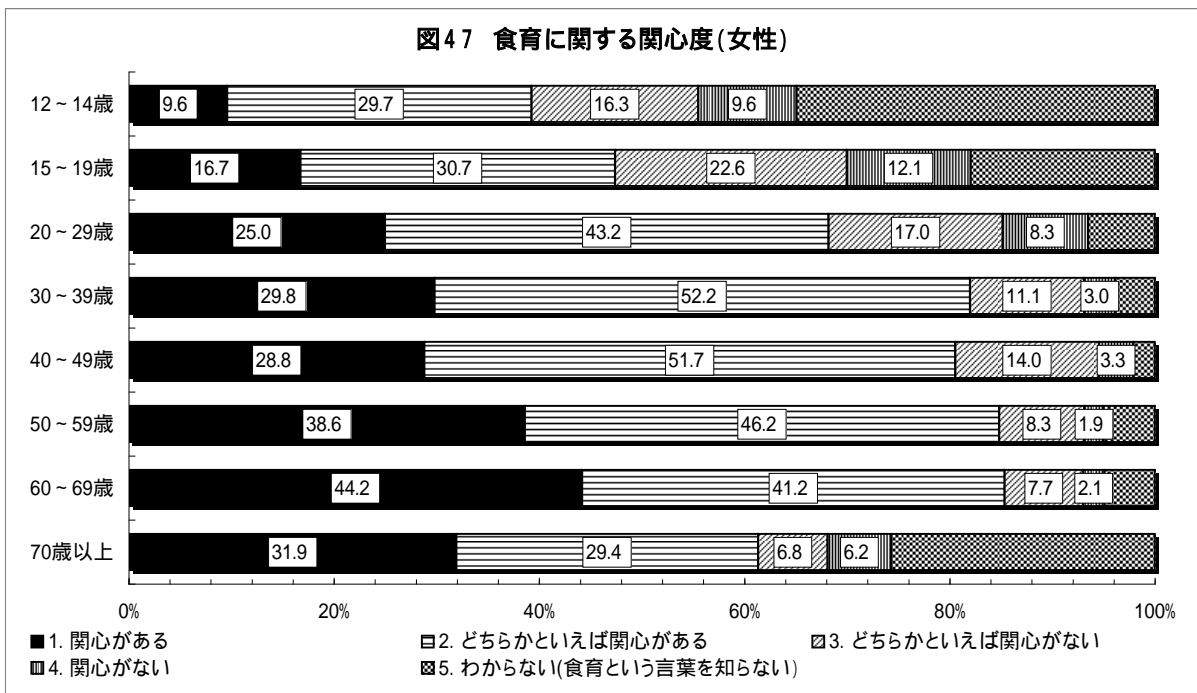
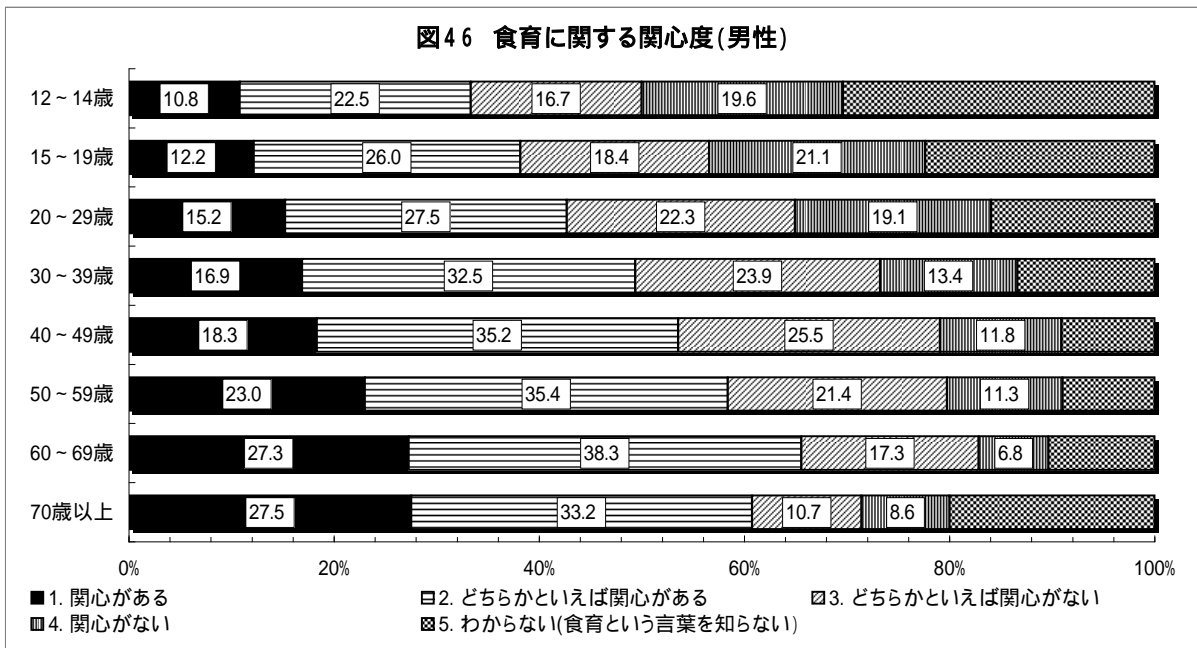


健康いきいき21ー健康しが推進プランーでは、メタリックシンドロームの概念を知っている人の割合を80%以上にすることを目標としています

4. 「食育」について

食育に関心がある人の割合は、どの年代においても男性よりも女性が多い。

特に、30歳代から60歳代の女性の約8割が、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答え

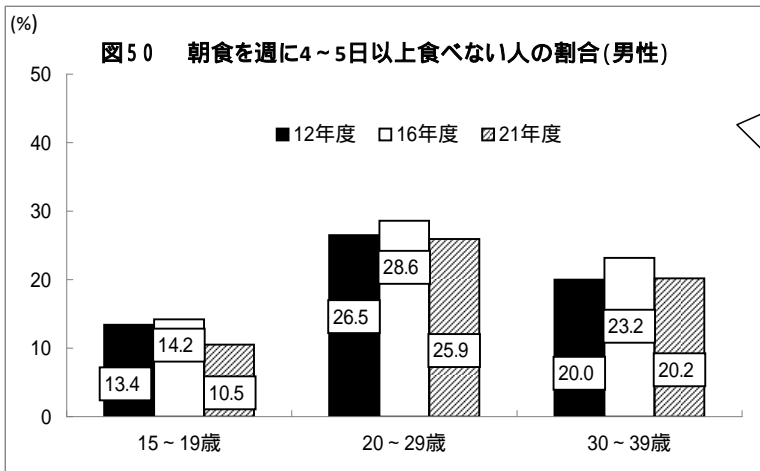
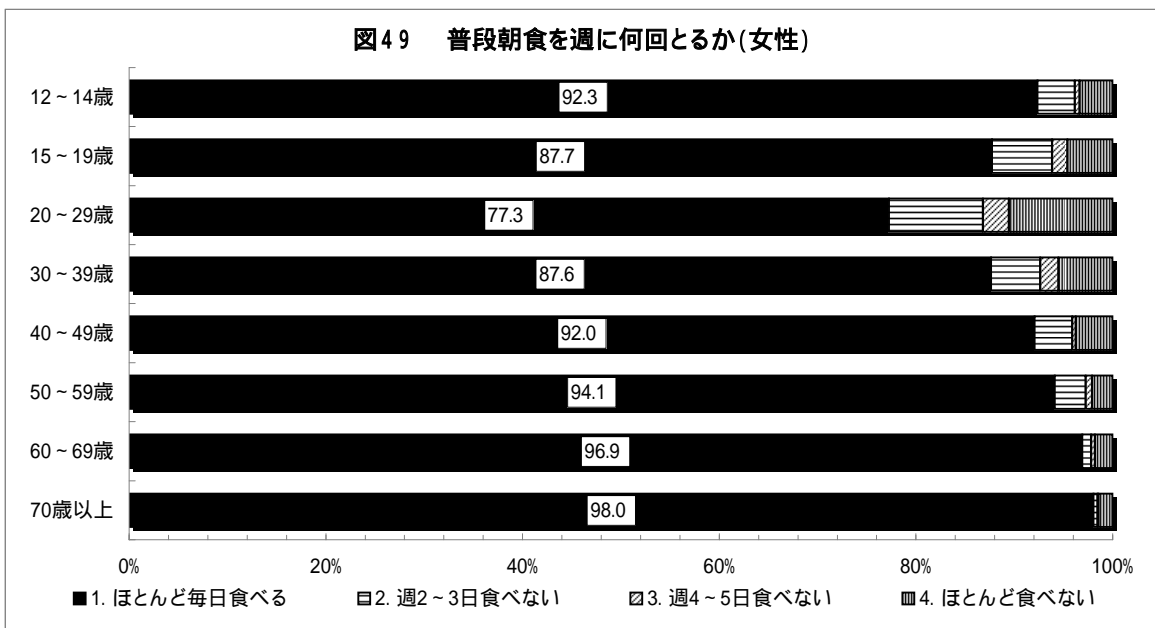
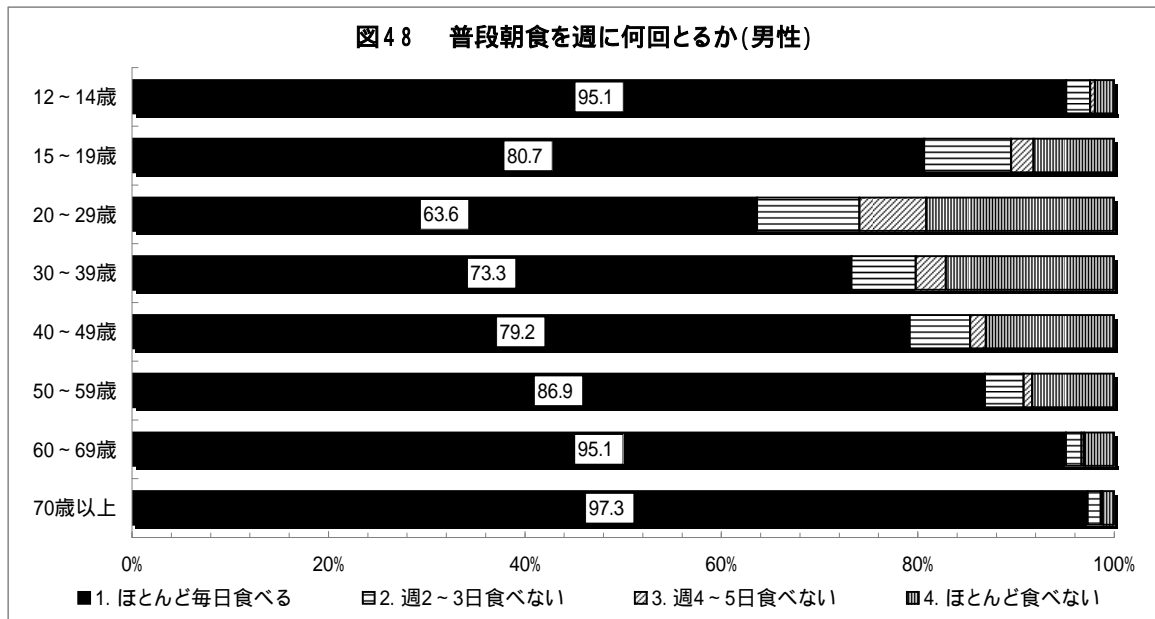


滋賀県食育推進計画では、
食育に関心を持つ県民の割合を 90%以上にするを目標としています。

5. 朝食について

朝食の欠食率は、男性の40歳代、50歳代を除くと5年前よりも減少した。

男女とも、20歳代、30歳代で、朝食欠食の割合が多い。



健康いきいき21 - 健康しが推進プラン - では、

朝食を週4~5日以上食べない男性の割合を

15~19歳 7%以下

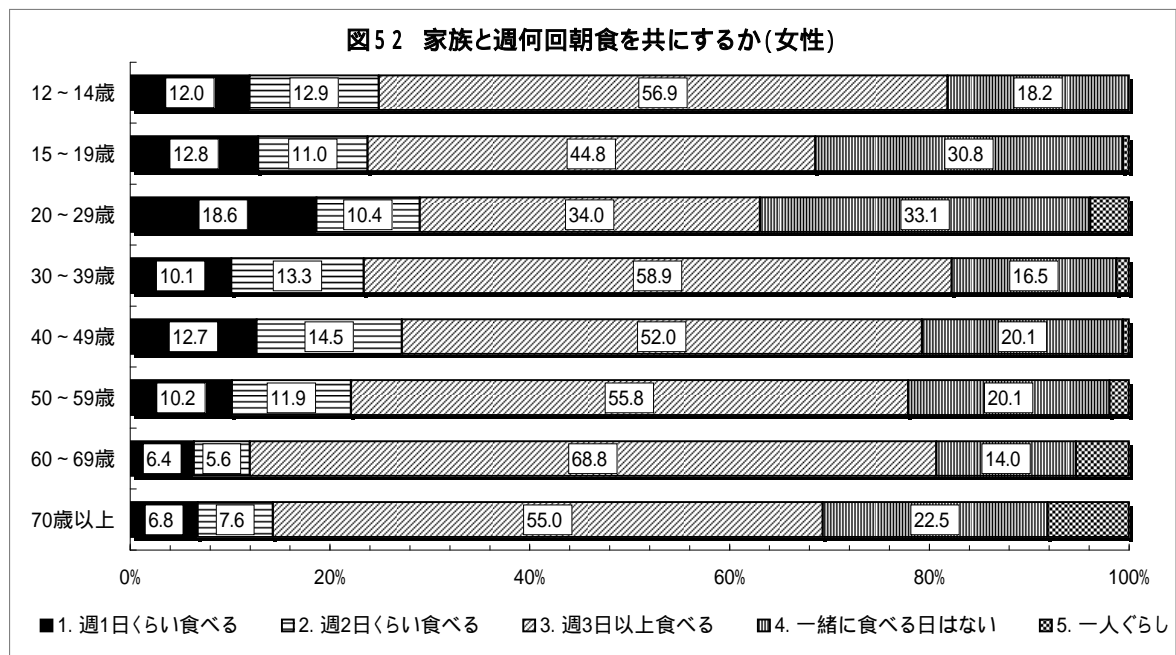
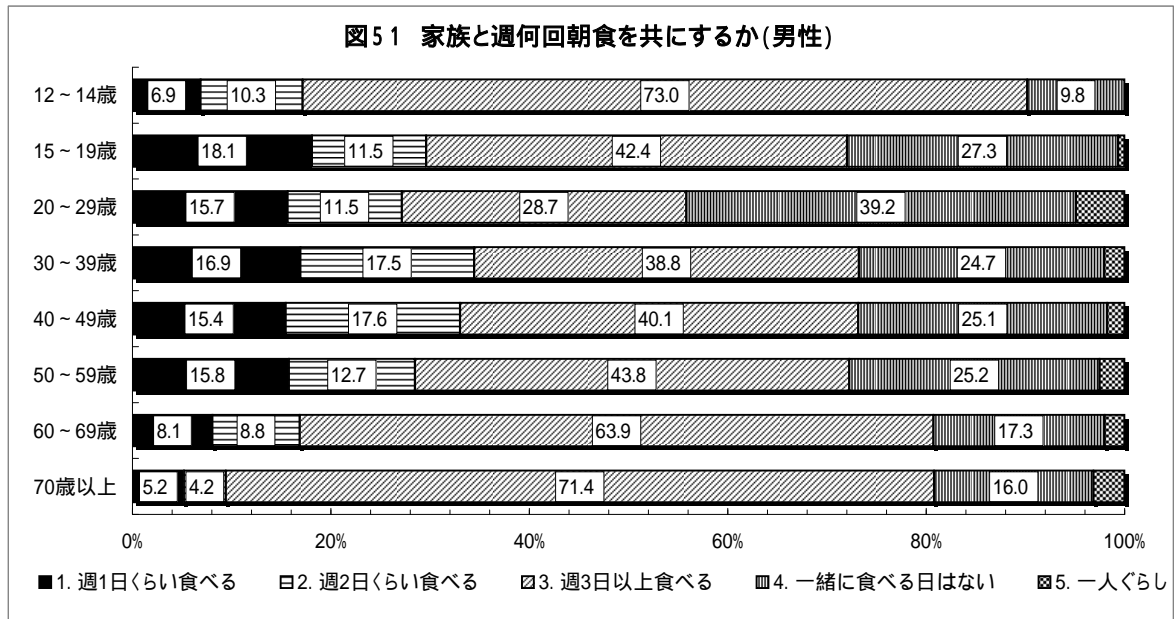
20歳代 15%以下

30歳代 15%以下にすることを目標としています。

6. 家族との共食について

朝食、夕食共に男女とも20歳代で一緒に食べる日がないと答えた割合が多い。

朝食



夕食

図53 家族と週何回夕食を共にするか(男性)

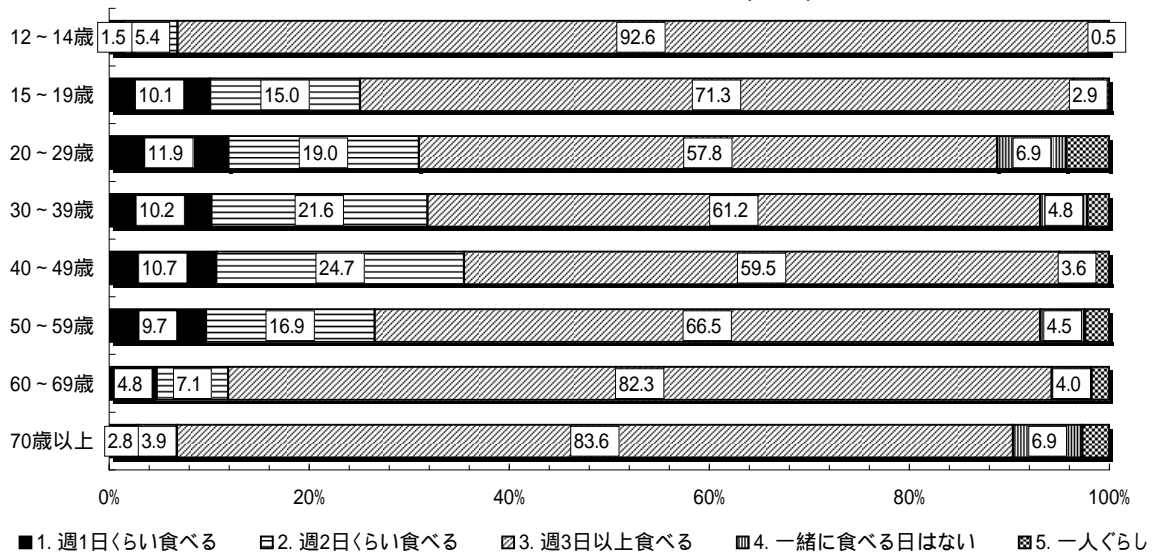
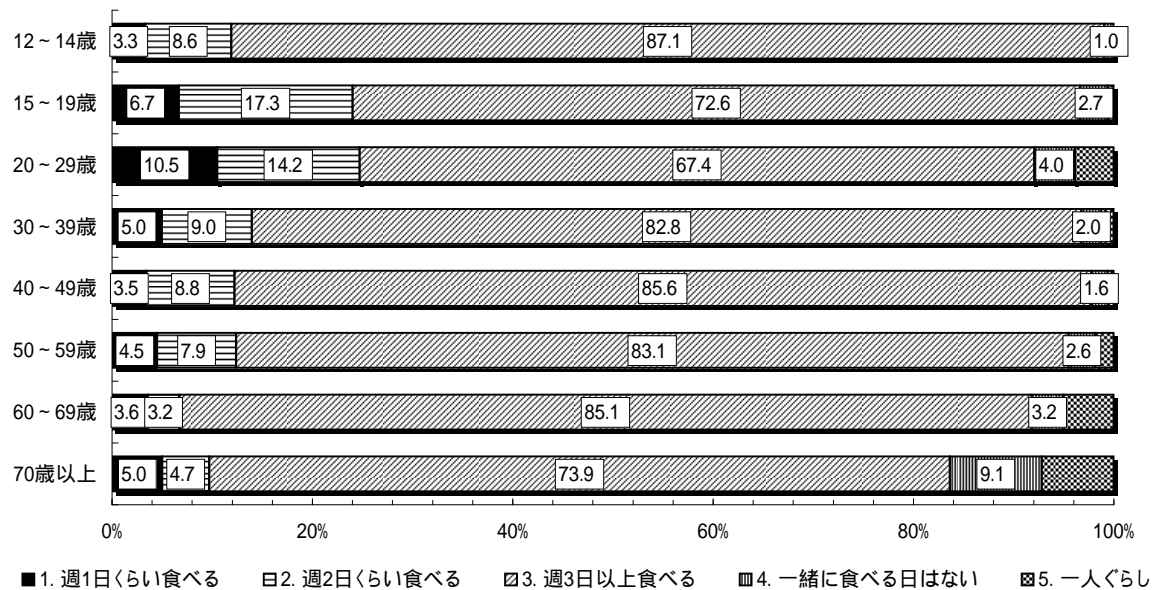
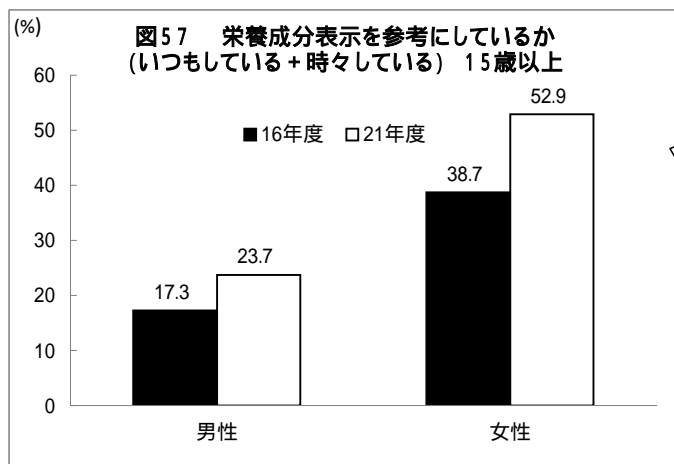
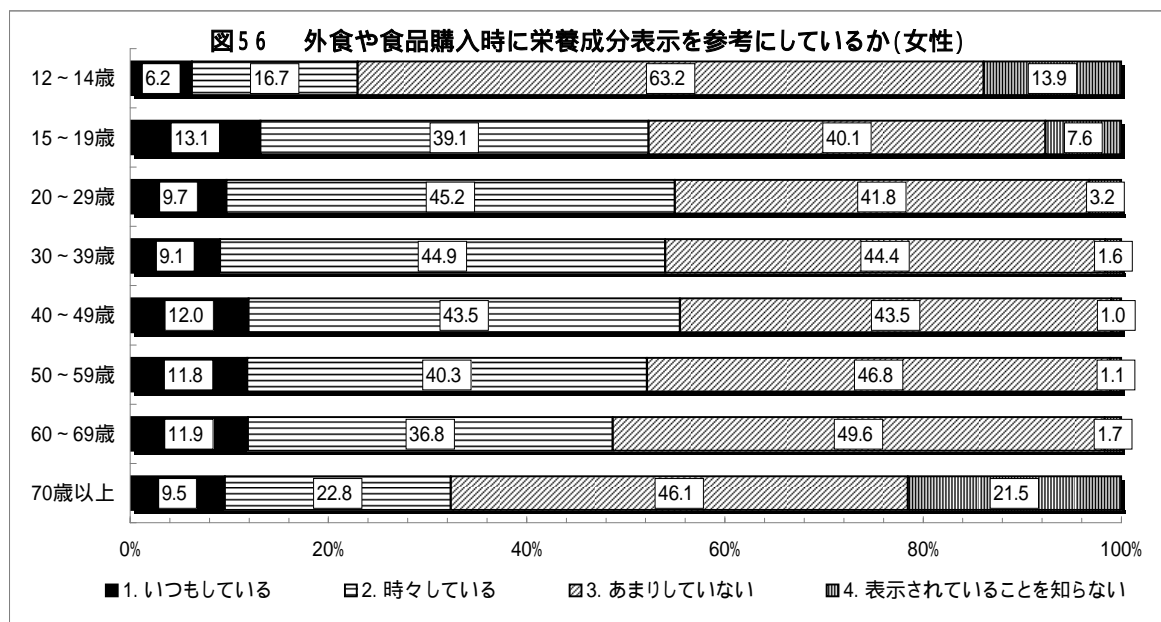
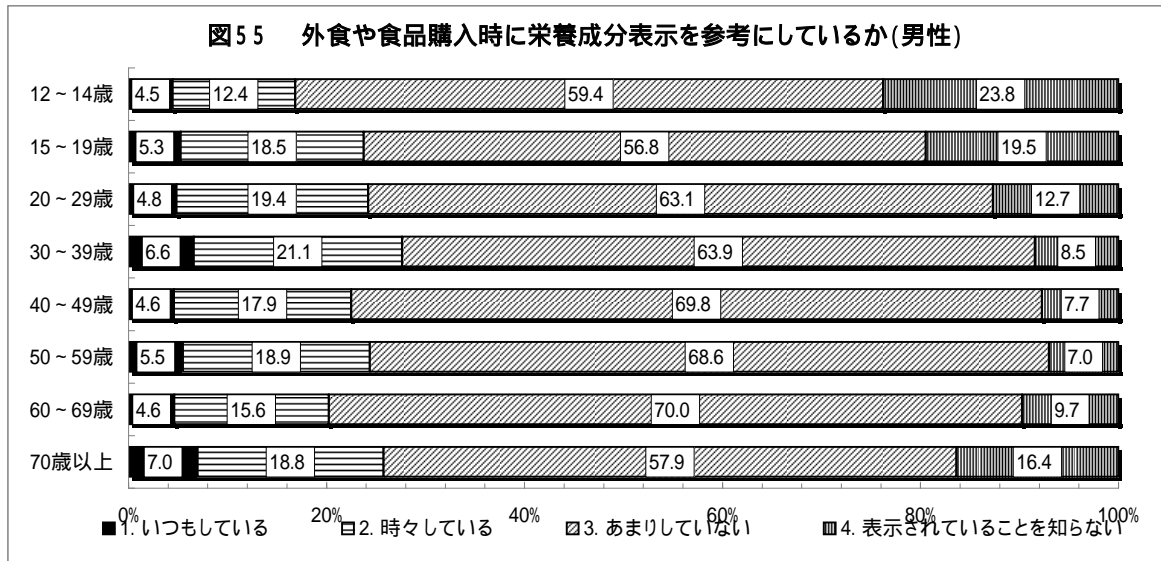


図54 家族と週何回夕食を共にするか(女性)



7. 栄養成分表示について

外食や食品購入時に、栄養成分表示を参考にしているのは、男性の約1/4、女性の約1/2である



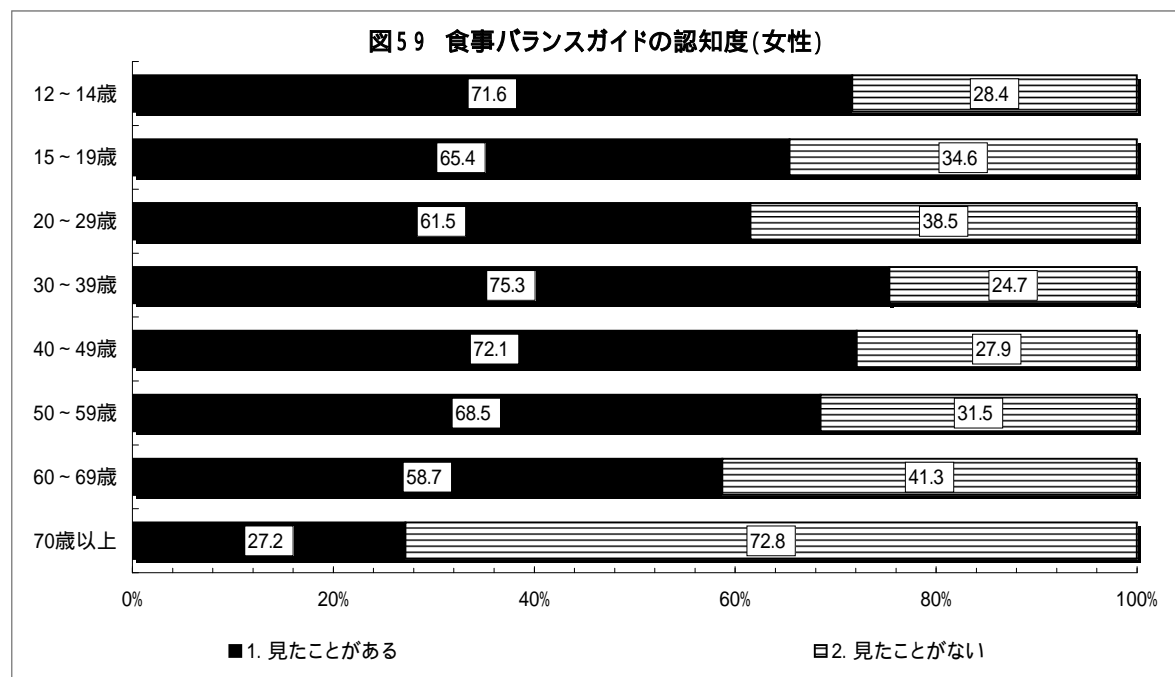
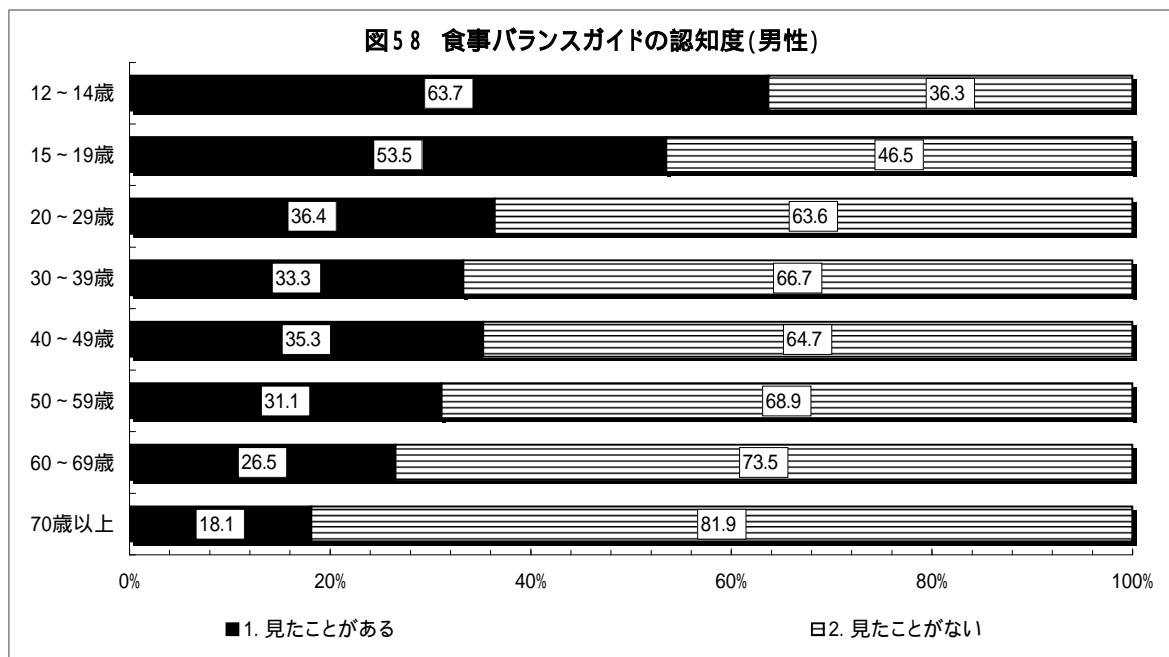
健康いきいき21 - 健康しが推進プラン - では、

外食をするときや食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしている人の増加について、「いつも参考にしている」+「時々参考にしている」人が、男性で50%以上、女性で80%以上にすることを目標としています。

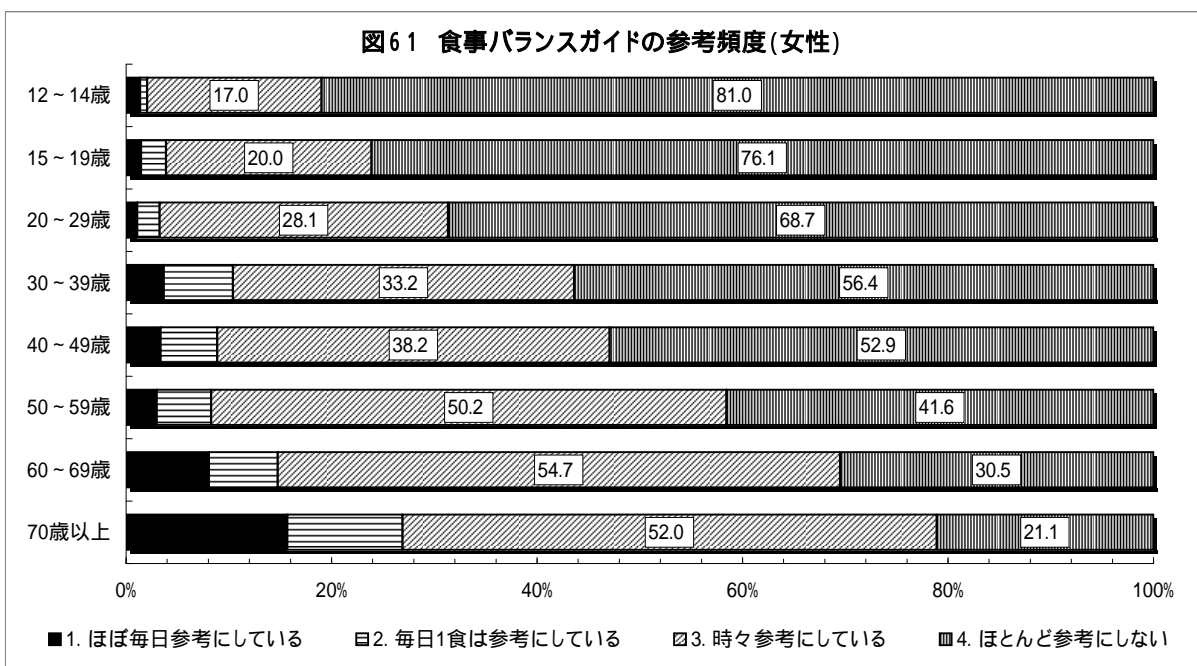
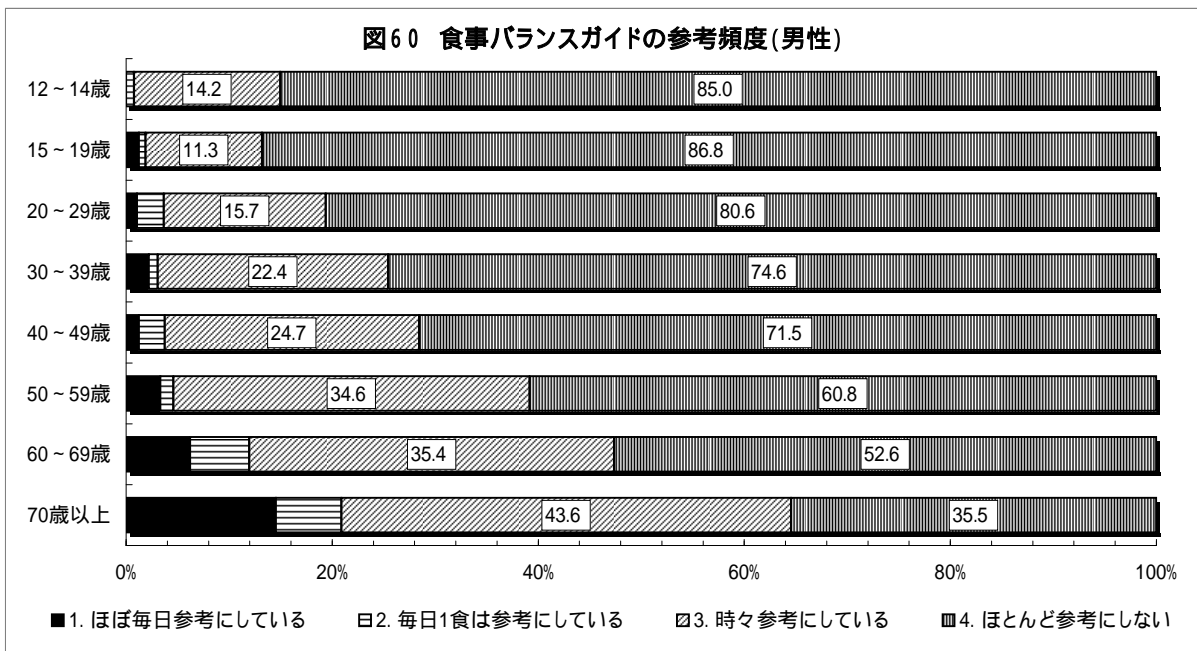
8. 食事バランスガイドについて

食事バランスガイドの認知度および参考にしているかは、どちらも男性よりも女性の割合が多い。

食事バランスガイドの認知度(性・年齢階級別)



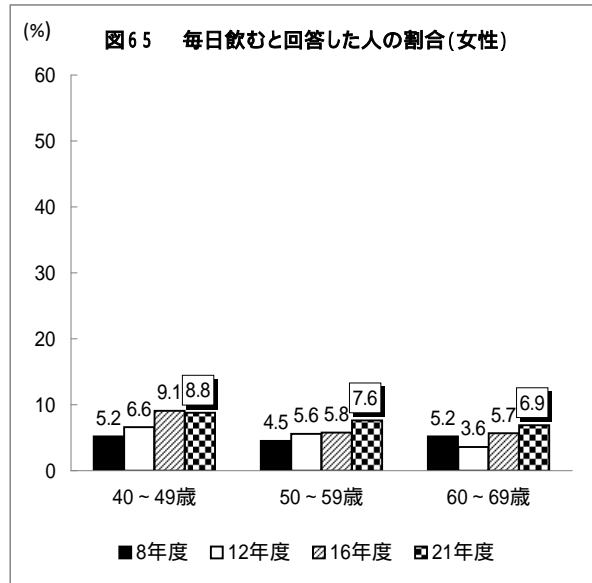
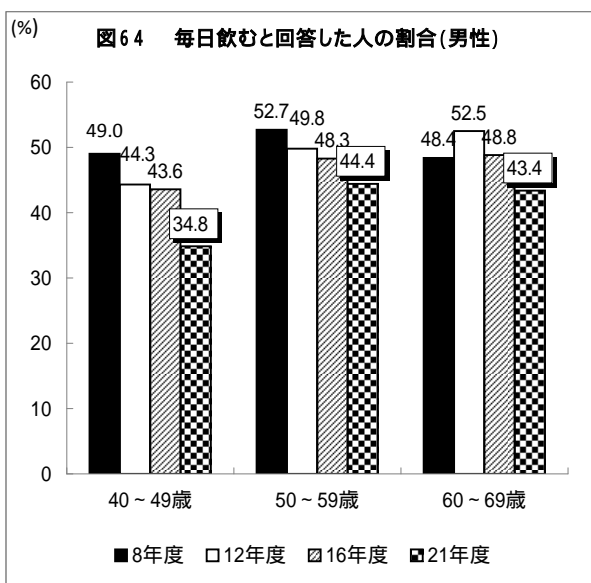
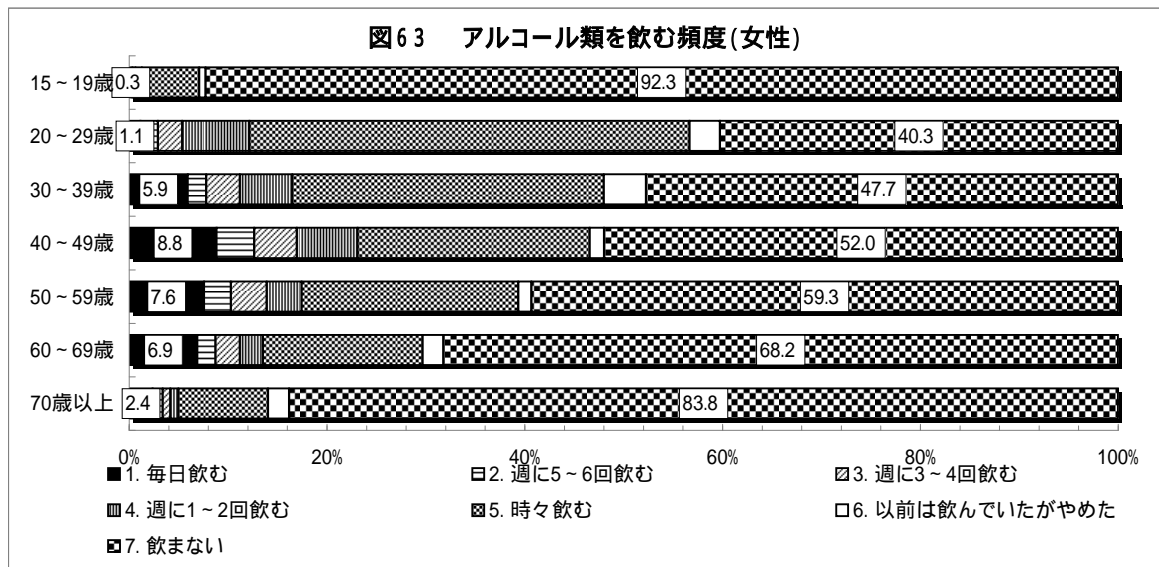
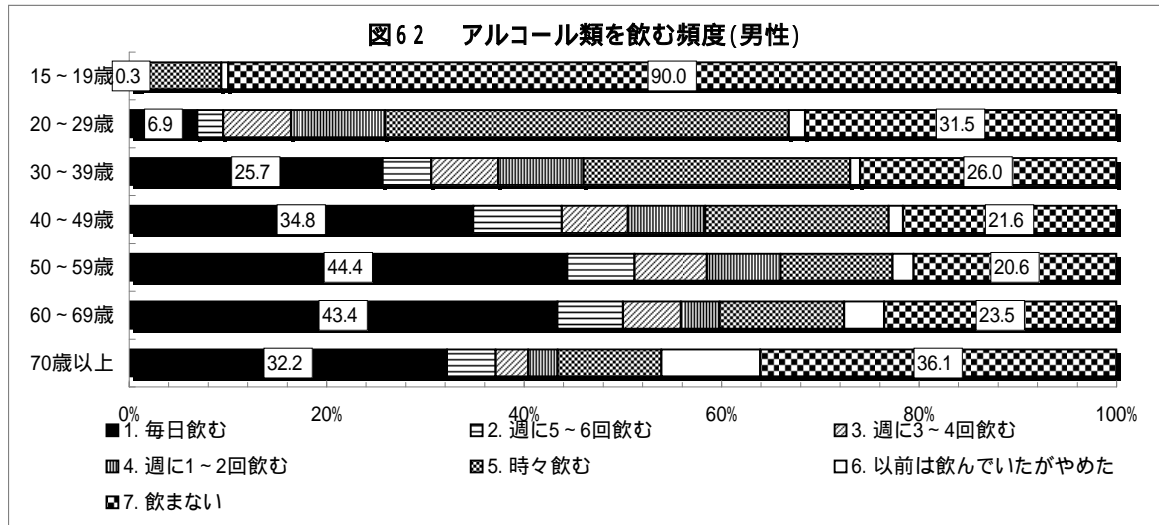
食事バランスガイドを参考にしてメニューを考えているか(性・年齢階級別)



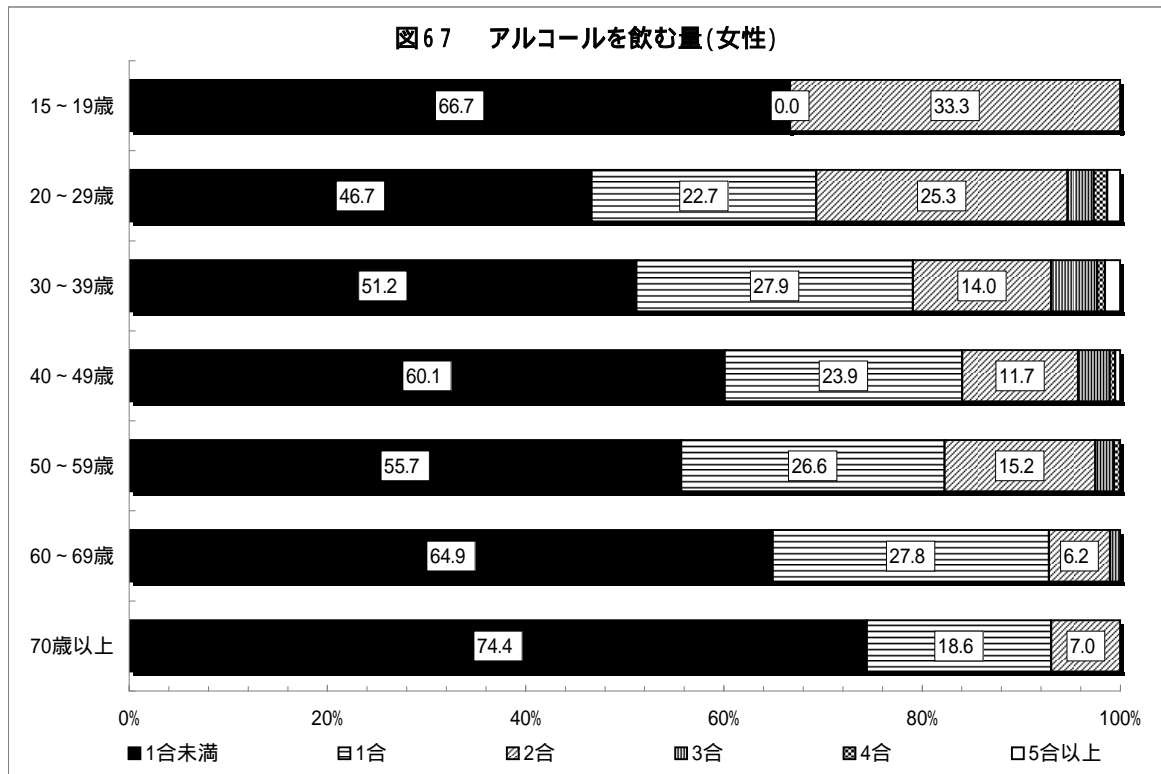
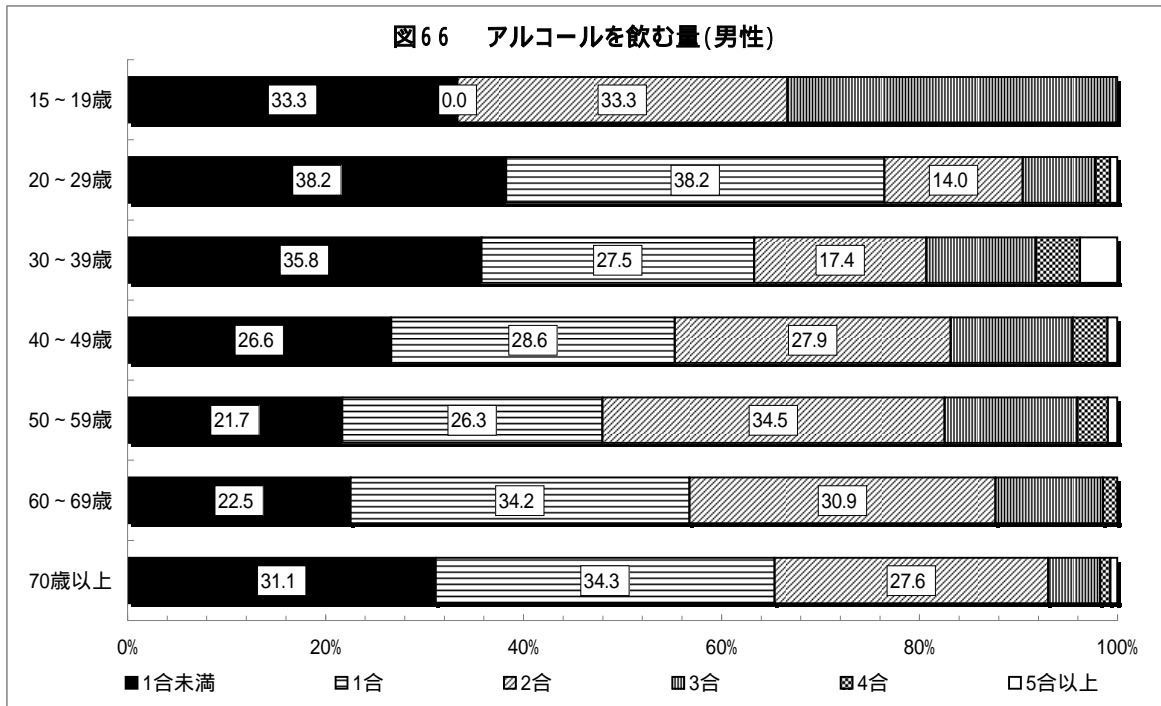
9. アルコールについて

40歳以上の男性で、毎日飲酒する人の割合は、過去の調査時よりも減少している。

頻度



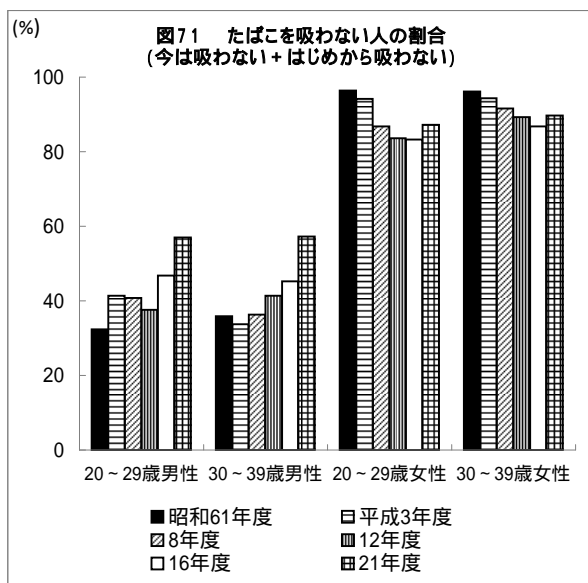
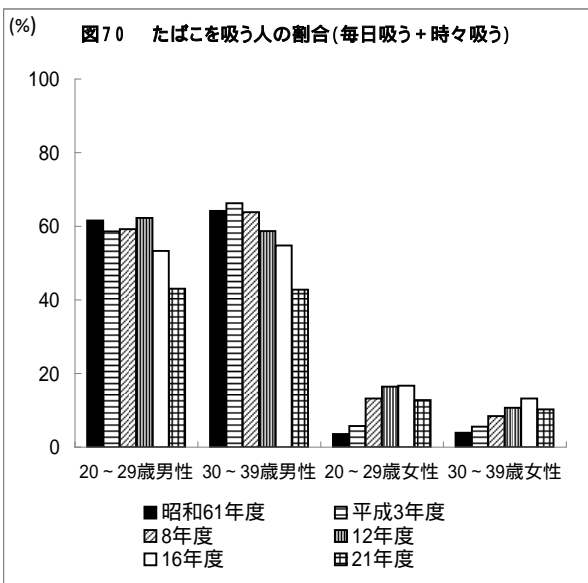
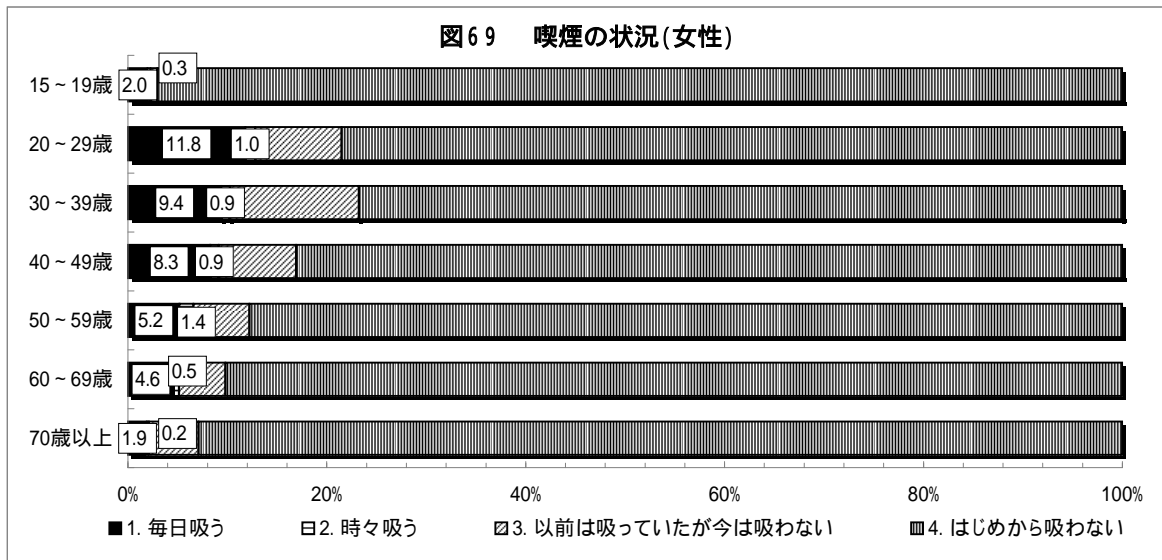
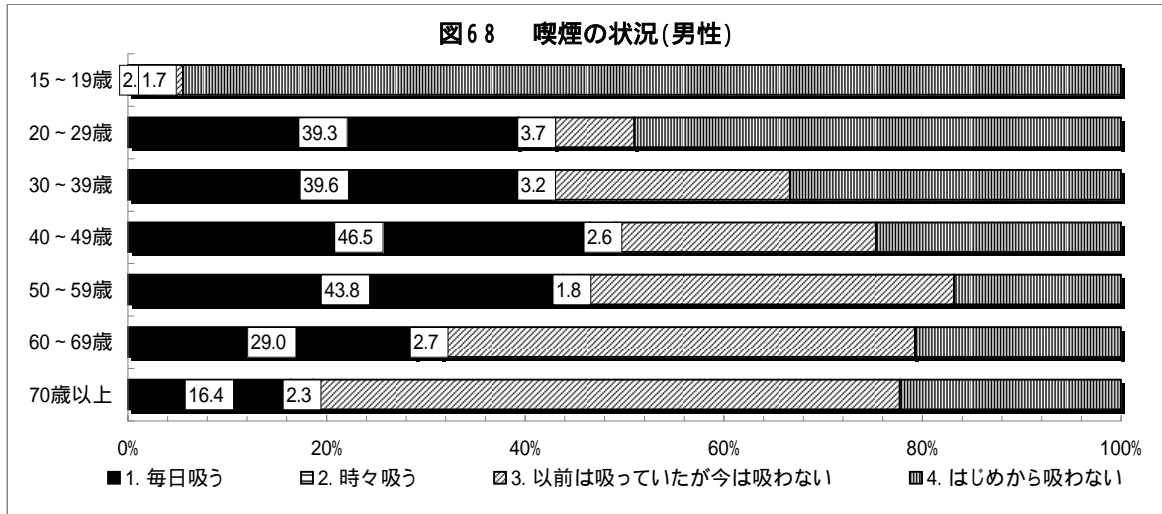
1日あたり平均のアルコールを飲む量



10. 喫煙について

成人の喫煙率は年々減少している。

過去の調査で、喫煙率が増加していた20歳代、30歳代女性についても喫煙率が減少した。

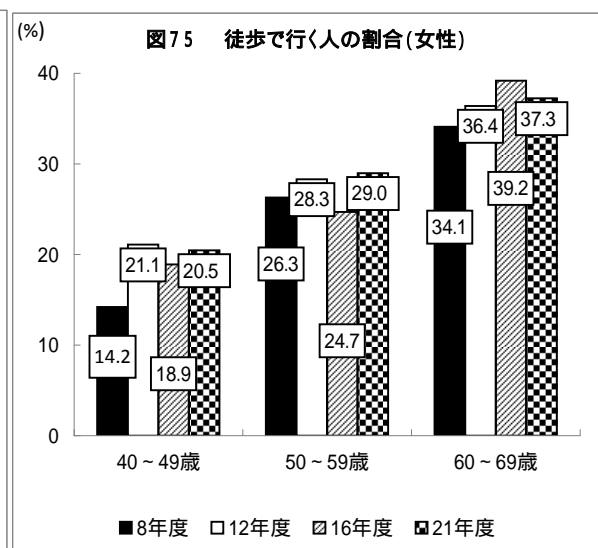
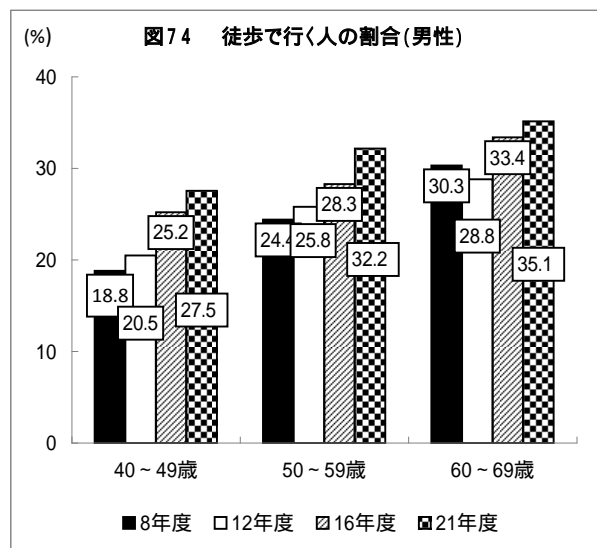
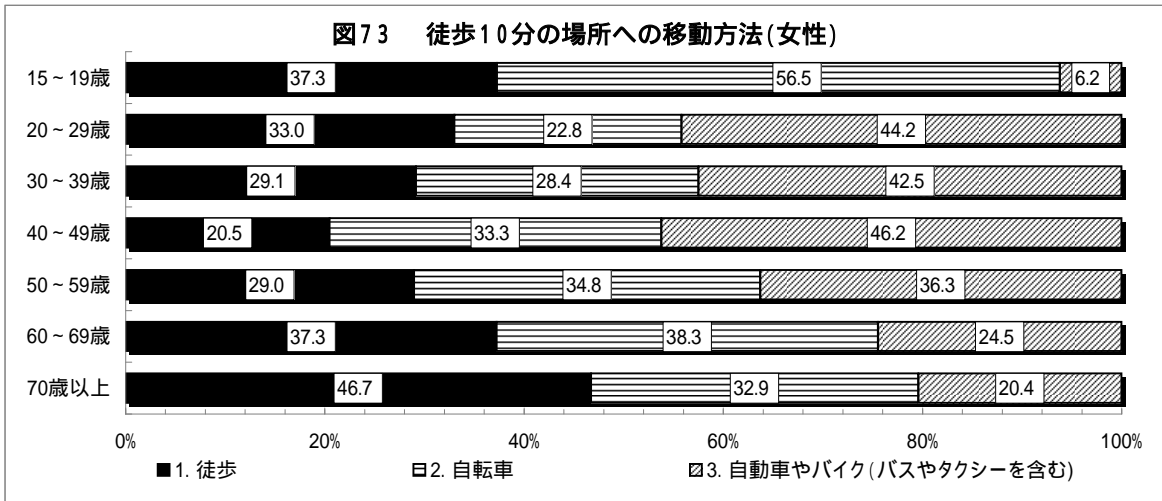
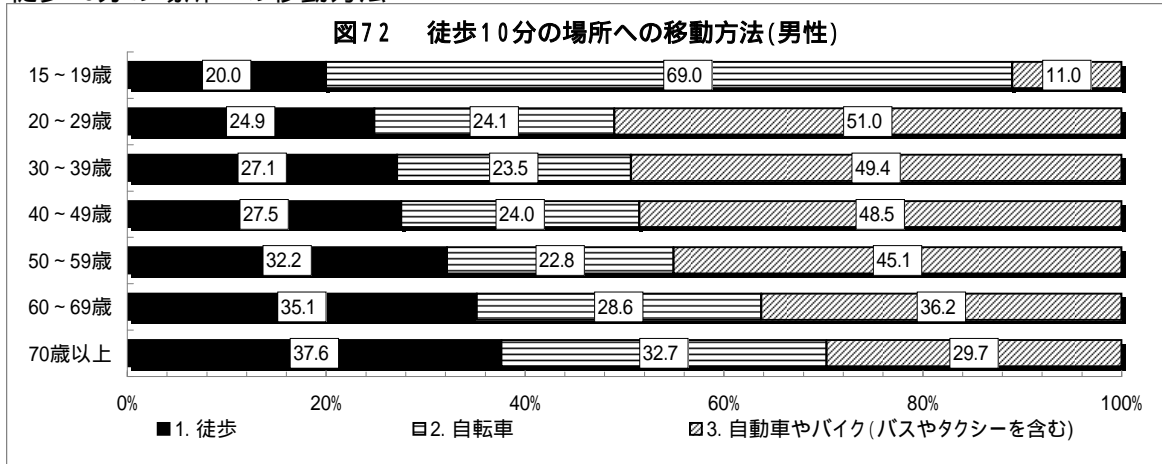


11. 運動について

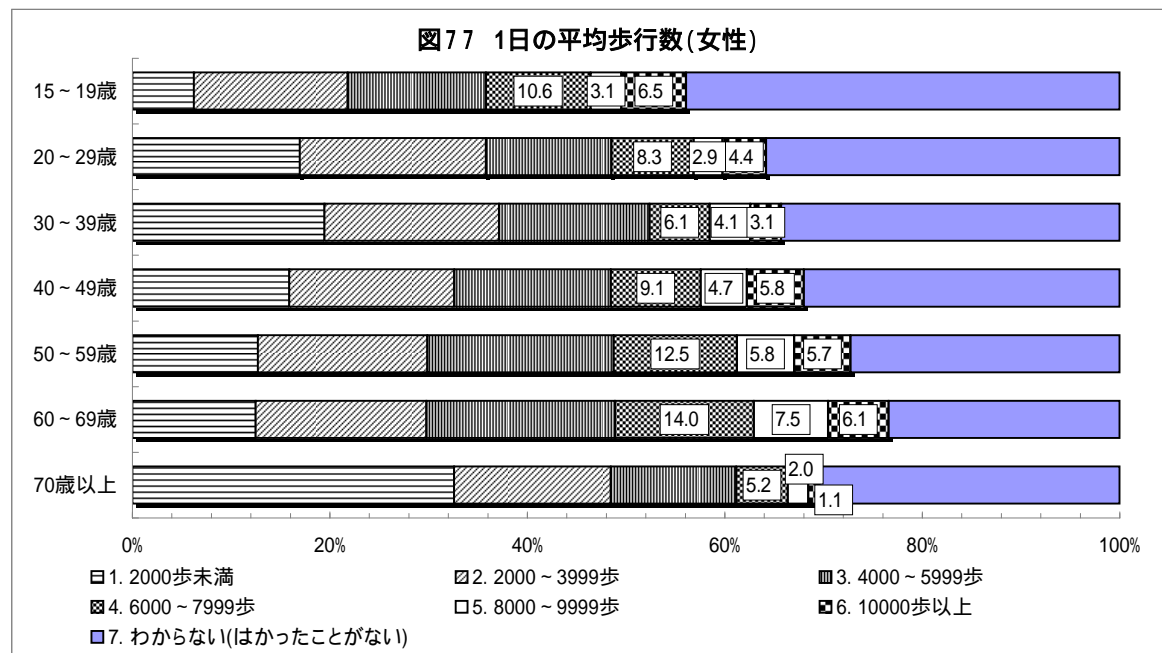
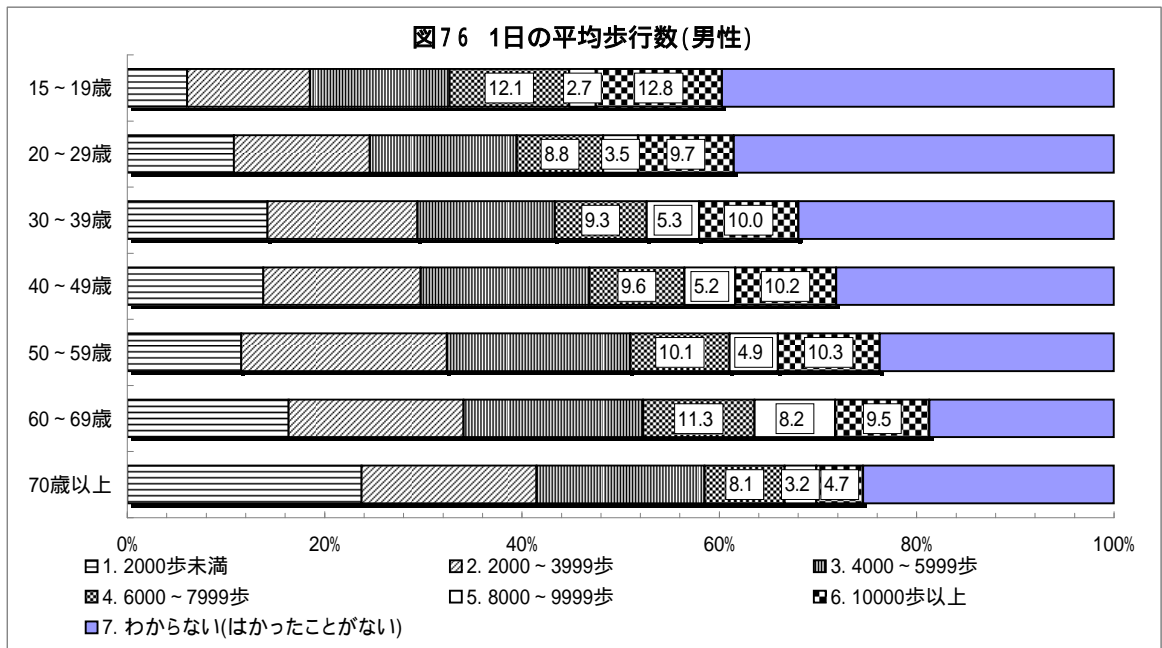
徒歩10分の場所に歩いていく人は、男性では年齢が上がるにつれて増えているが、女性では40歳代の割合が少なくなっている。

健康づくりのために意識的に運動をしている人の割合は、男女とも60歳代が一番多く、20～40歳代の割合は少ない。

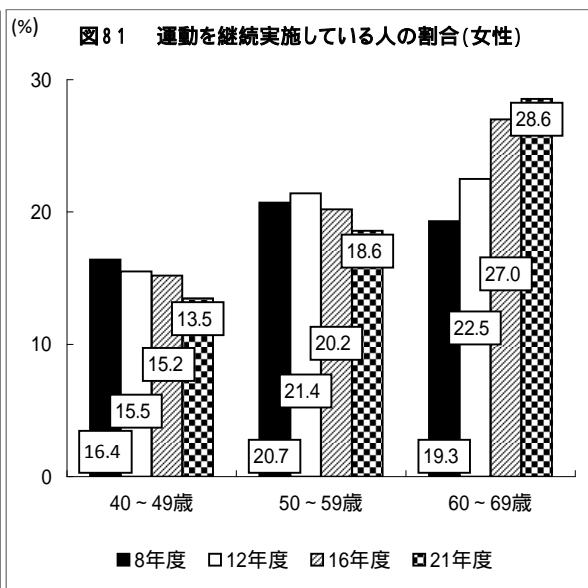
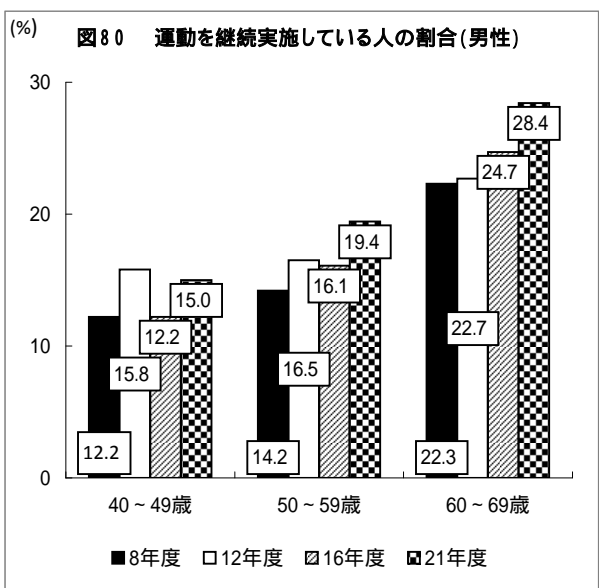
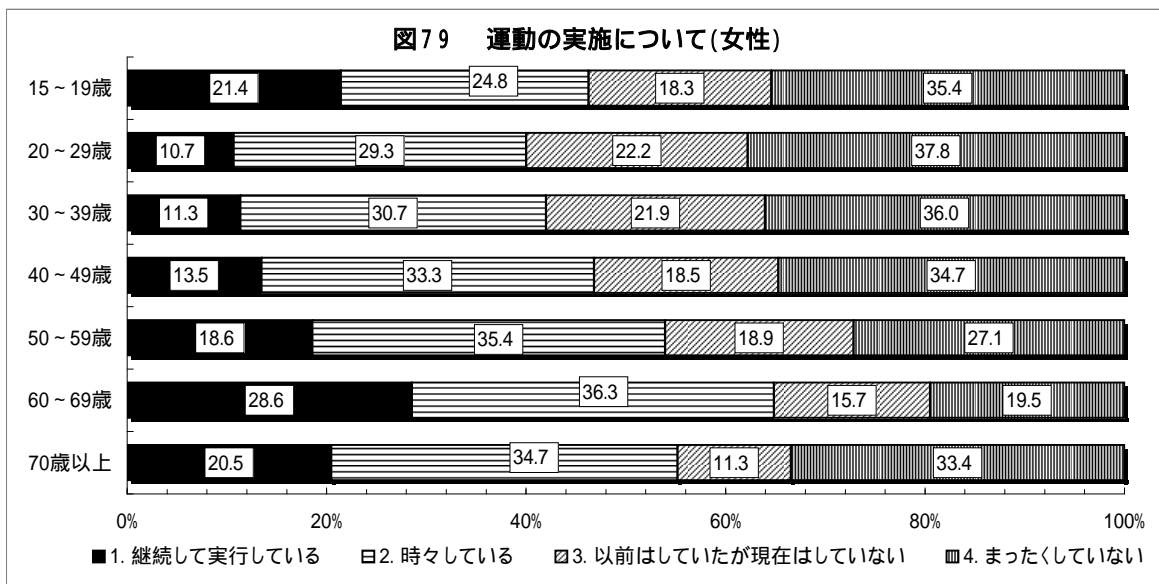
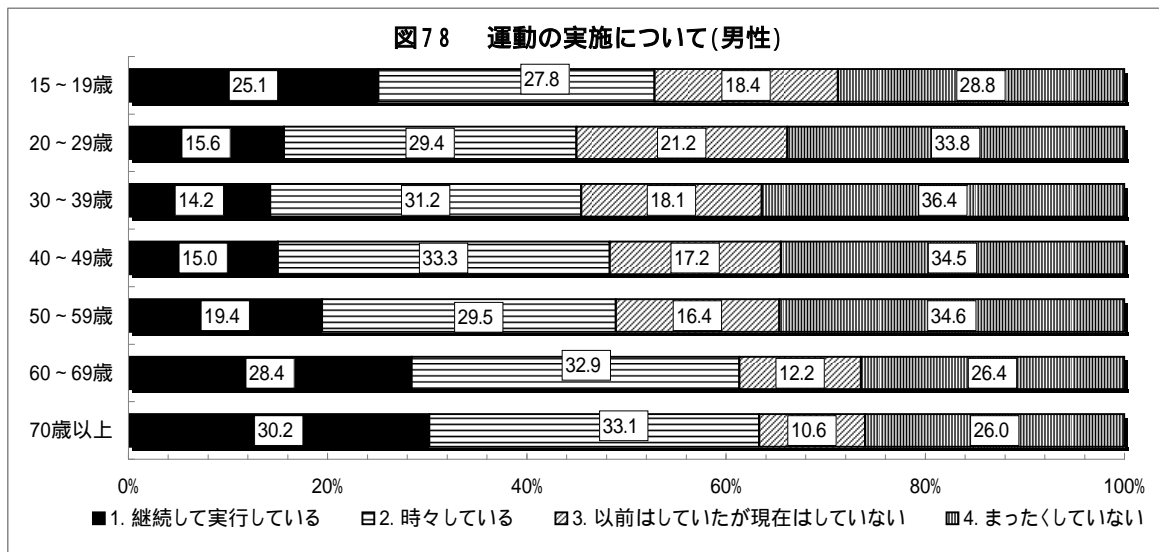
徒歩10分の場所への移動方法



1日の平均歩行数(性・年齢階級別)

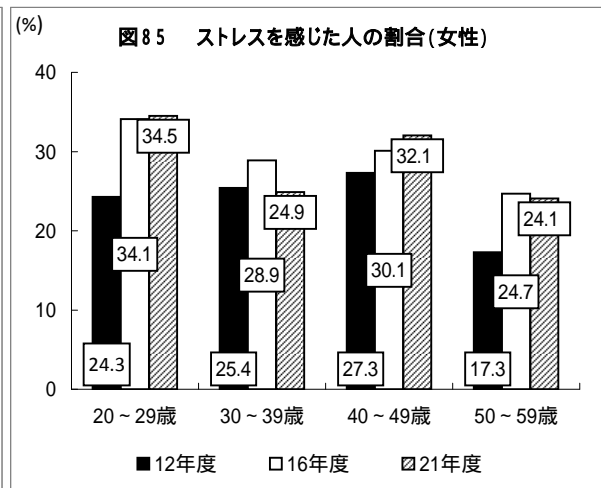
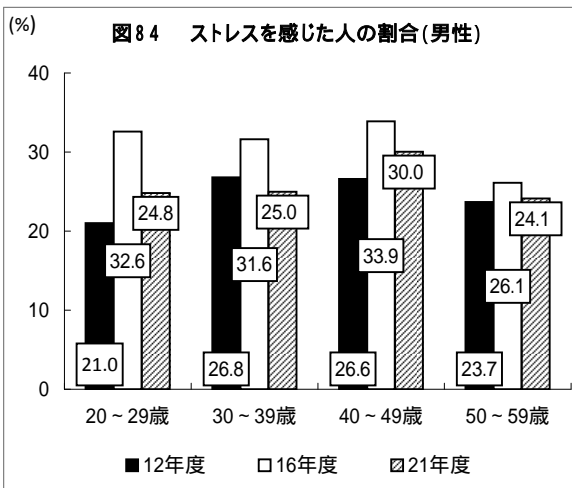
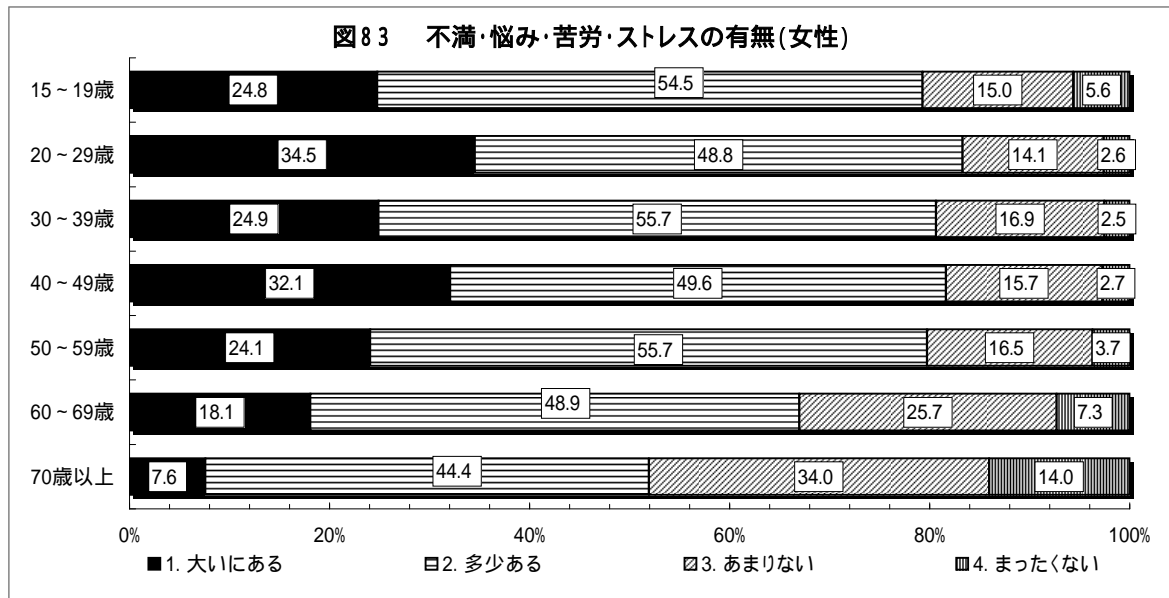
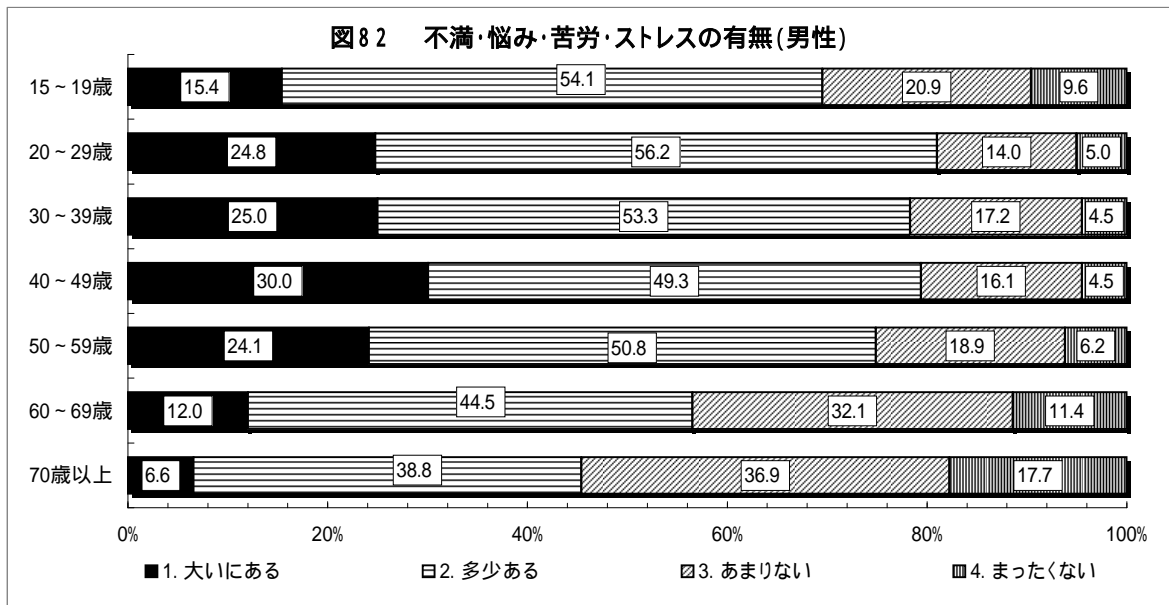


日頃の運動の実施について



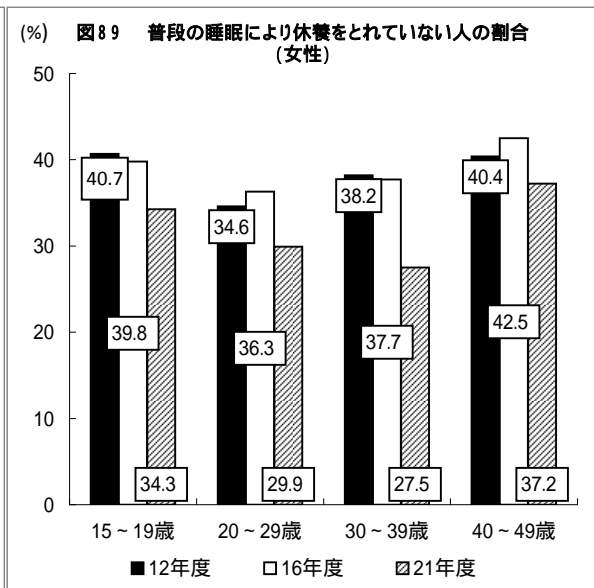
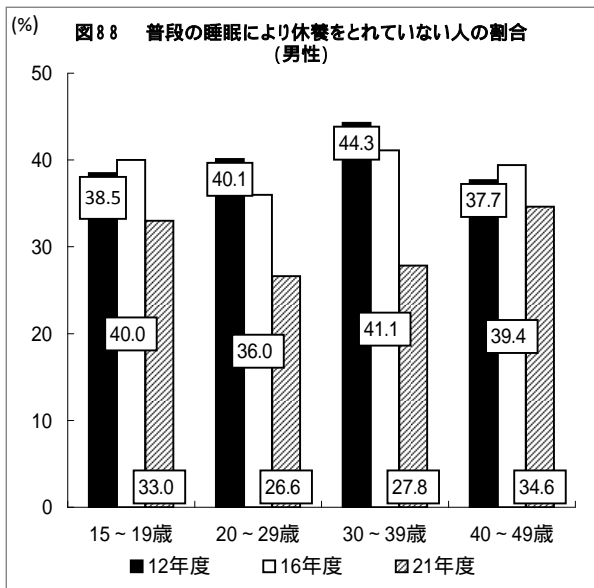
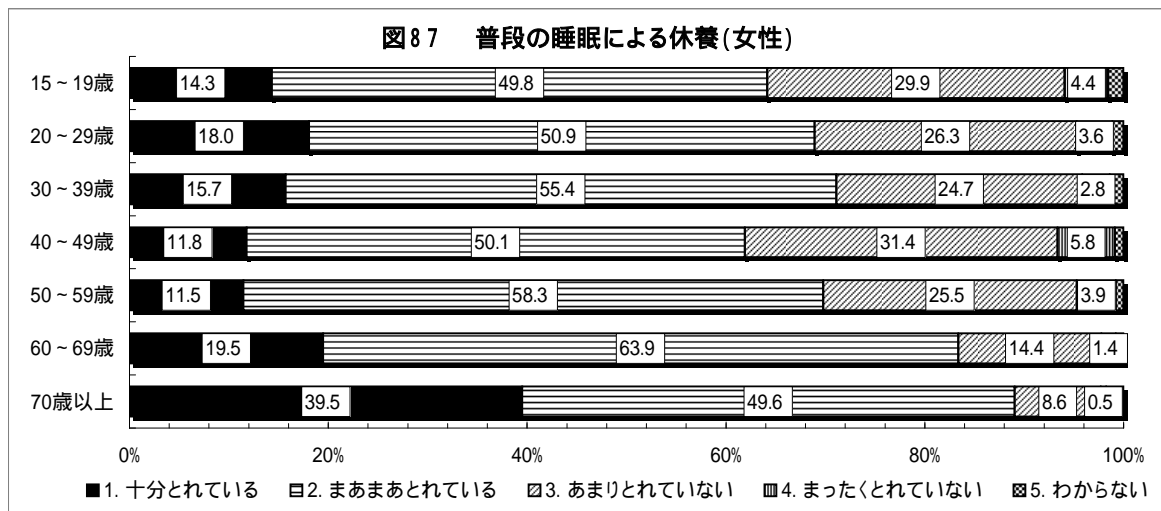
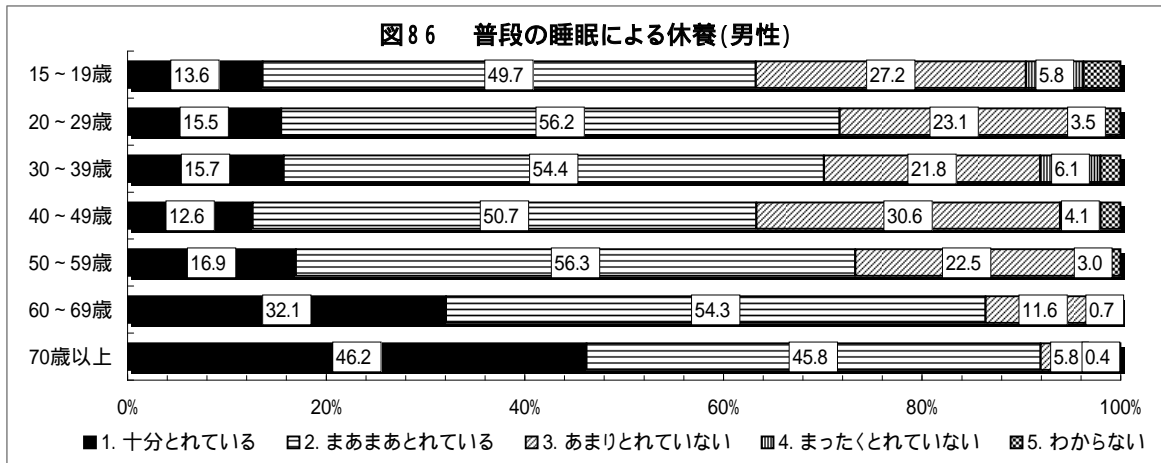
12. ストレスについて

不満・悩み・苦勞・ストレスについては、男性は過去の調査と比較すると割合が減っている。女性については30歳代をのぞいて、前回と余り変わらない。



13. 睡眠による休養について

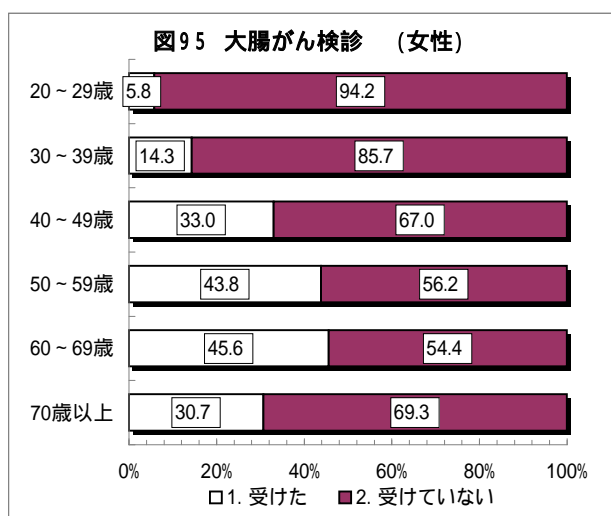
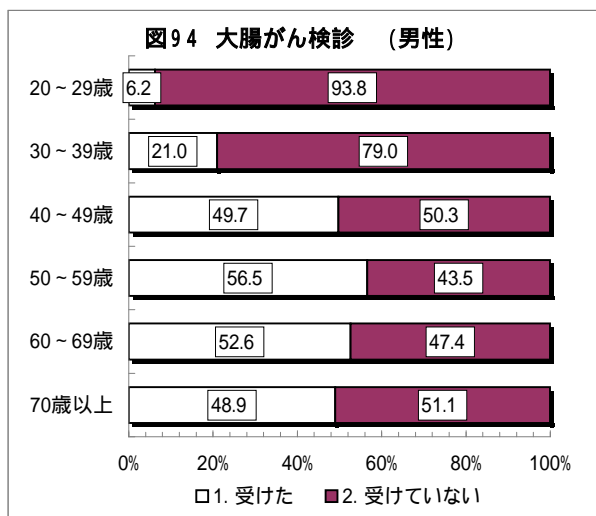
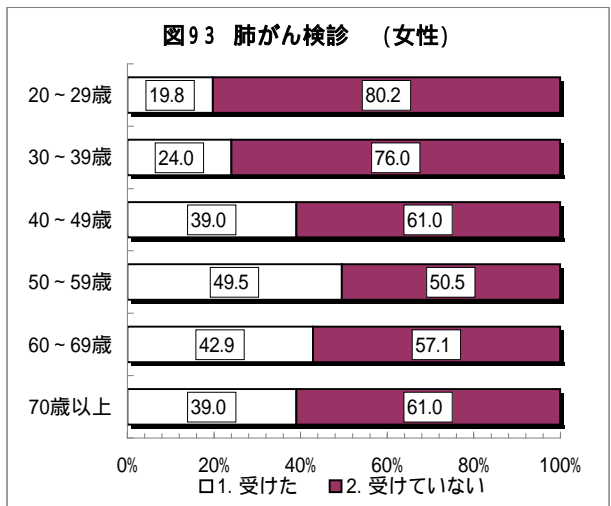
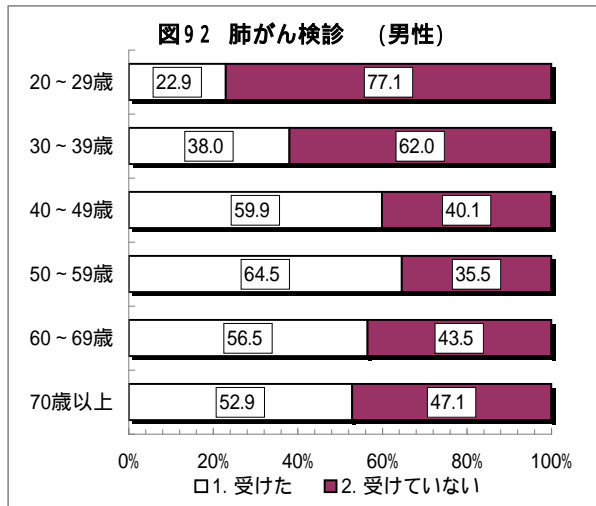
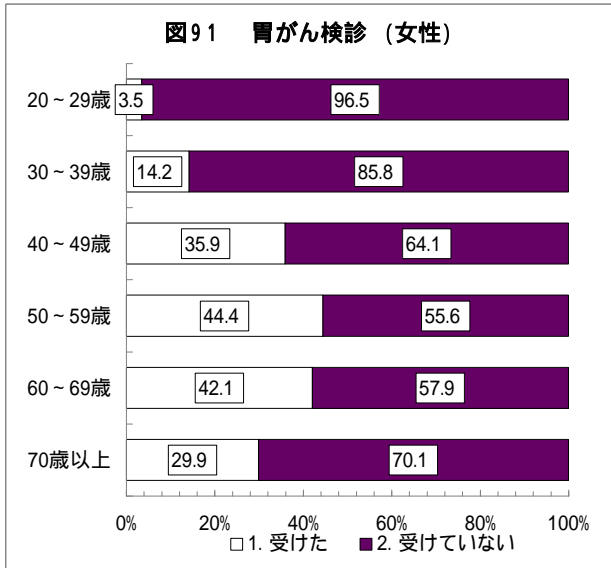
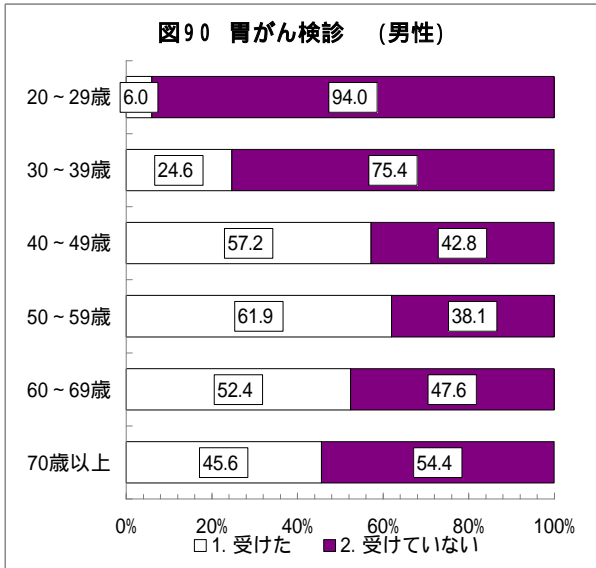
普段の睡眠により休養をとれていない人の割合は、これまでの調査よりも減っている。



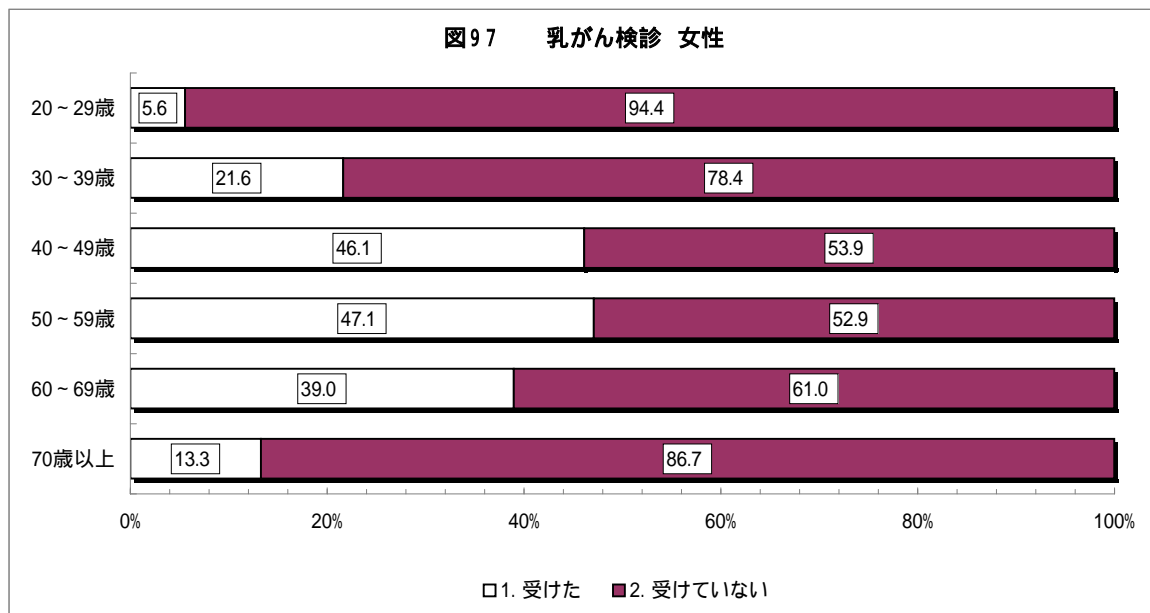
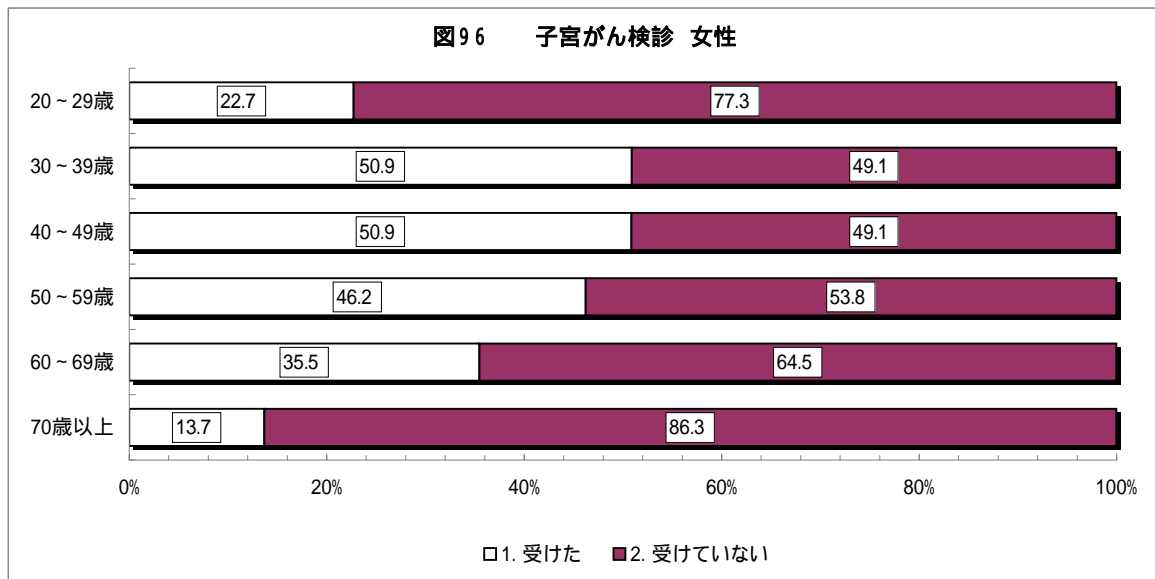
14. がん検診について

がん検診を受けている人の割合は、女性よりも男性が多く、男性は約6割、女性は約4割である。

過去1年間にがん検診を受けている人の割合（胃がん、肺がん、大腸がん）



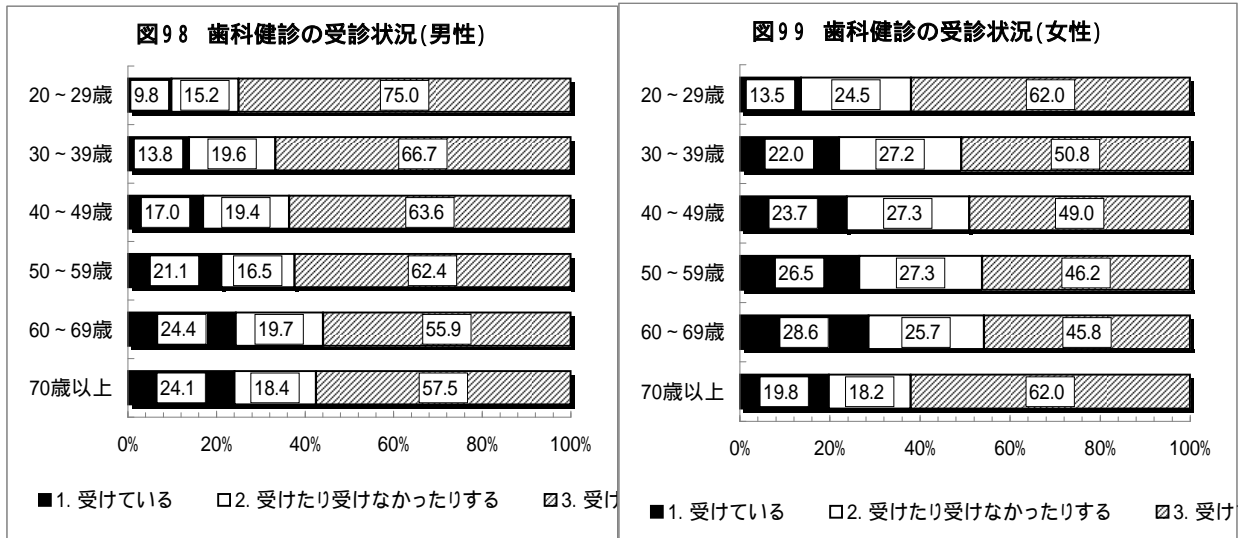
過去2年間にがん検診を受けている人の割合(子宮がん、乳がん)



15. 歯について

定期的な歯科健診を受けている人の割合は、70歳以上を除き、男性よりも女性が多い。

定期的な歯科健診の受診について



歯の本数(性・年齢階級別)

