

8) 健康診査、歯科健診、がん検診

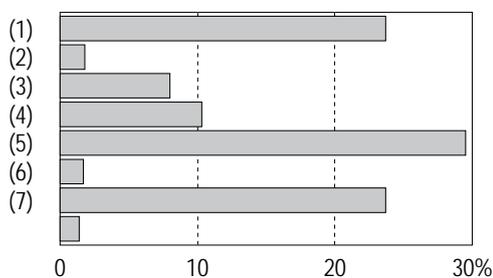
健康診査

過去1年間に健康診査を受けた人は、73.3%であった。健康診査を受けた場所は、区の無料健康診断が最も高く29.3%、次いで職場の健康診断23.7%であった。

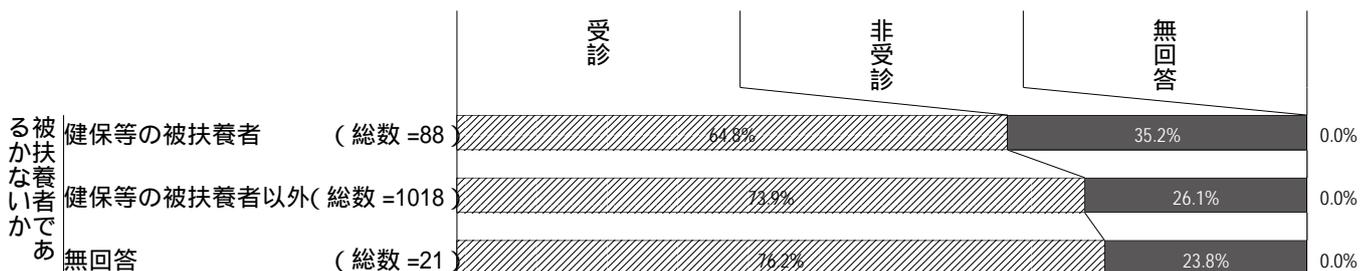
問13 あなたは、過去1年間に健康診断をどこで受診しましたか。( はひとつ)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1 職場の健康診断       | 5 台東区の無料健康診断 |
| 2 学校で実施している健康診断 | 6 その他 [ ]    |
| 3 自費での健康診断      | 7 受診していない    |
| 4 健康保険組合などの健康診断 |              |

	度数	割合
(1) 職場の健康診断	267	23.7%
(2) 学校で実施している健康診断	20	1.8%
(3) 自費での健康診断	90	8.0%
(4) 健康保険組合などの健康診断	116	10.3%
(5) 台東区の無料健康診断	332	29.5%
(6) その他	19	1.7%
(7) 受診していない	267	23.7%
無回答	16	1.4%
合計	1,127	100.1%

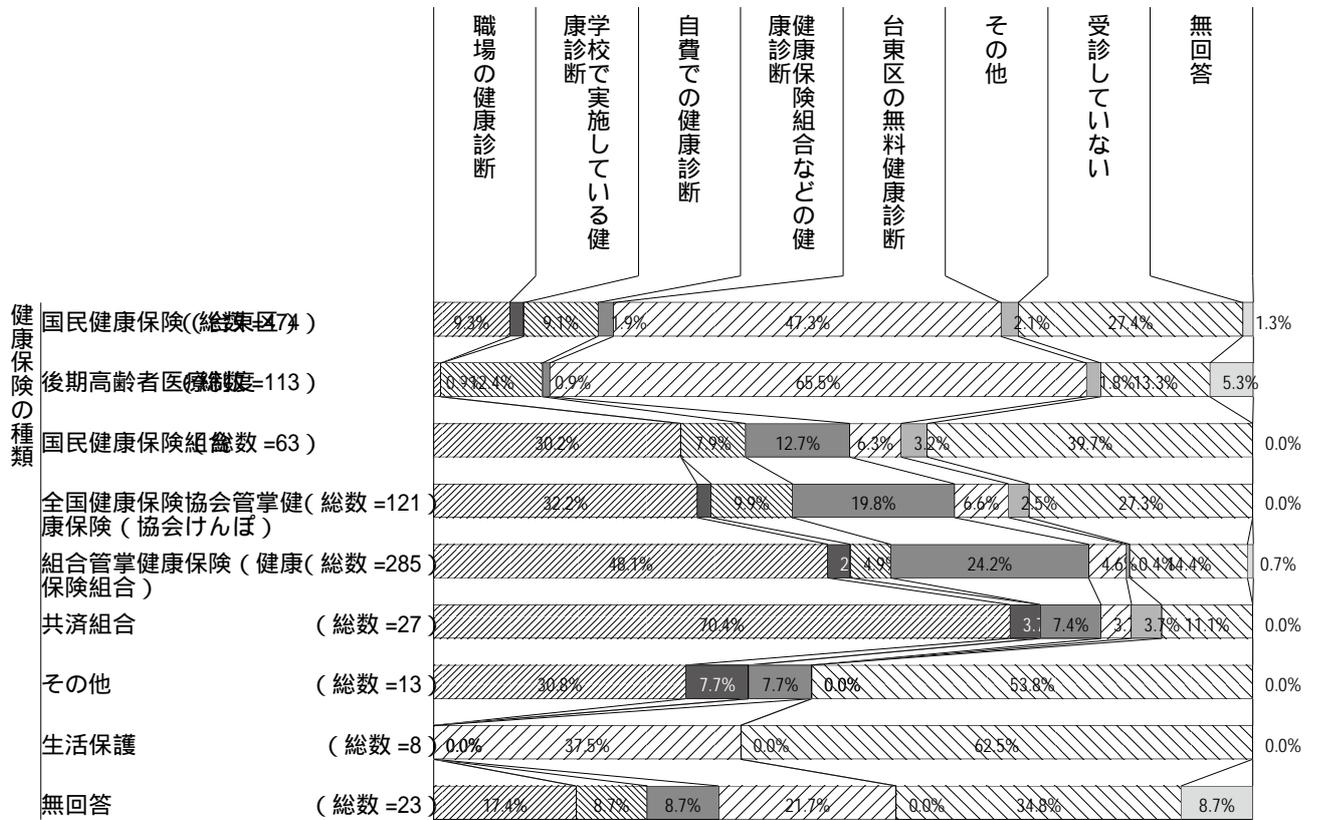


健康保険などの被扶養者との受診率をみると、被扶養者の場合、そうでない回答者よりも受診率が低い傾向を示している。



### 健康保険の種類別の受診状況

なお、健康保険の種類別の受診した健康診査は、以下のとおりであった。



## メタボリックシンドローム

40 歳以上で特定健康診査を受診し、「メタボリックシンドローム」ないしはその予備群と診断された割合は 23%であった。

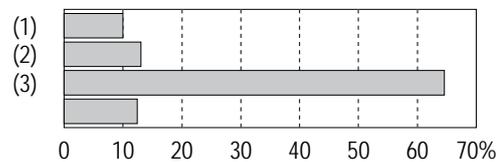
(40 歳以上の方で、この 1 年間に特定健康診査を受診した方)

問 14 あなたは、メタボリックシンドロームと診断されましたか。( はひとつ)

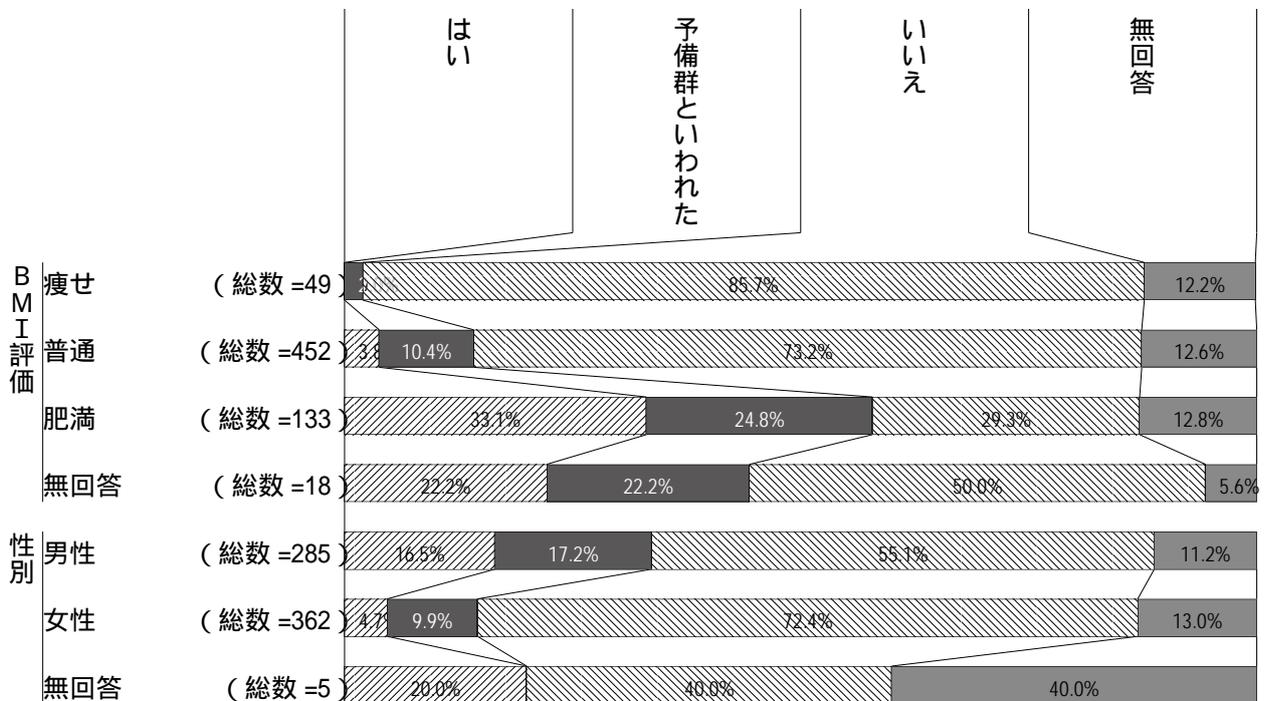
(特定健康診査とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査のことで、平成 20 年度より始めました。)

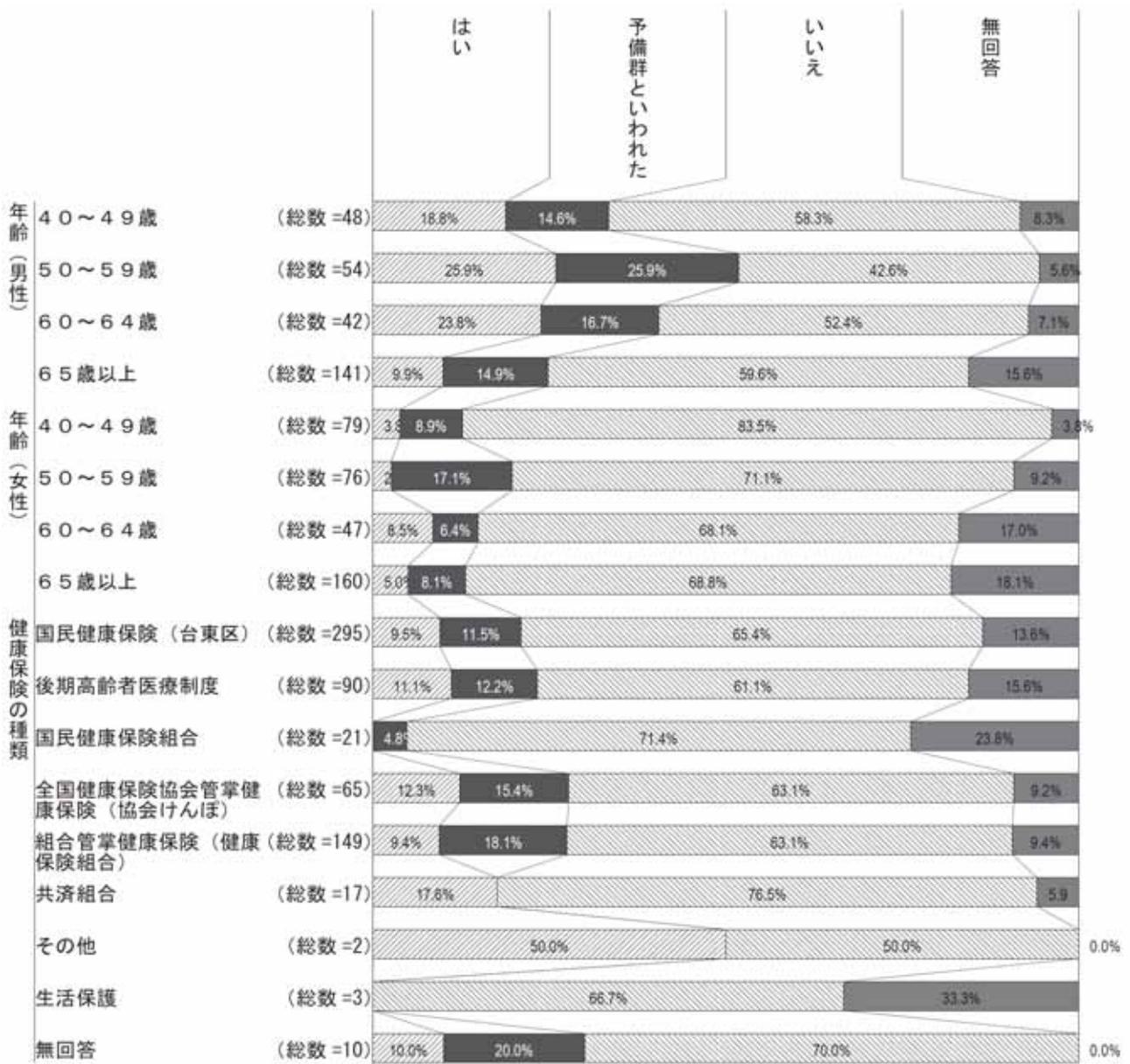
1 はい	2 予備群といわれた	3 いいえ
------	------------	-------

	度数	割合
(1) はい	65	10.0%
(2) 予備群といわれた	85	13.0%
(3) いいえ	421	64.6%
無回答	81	12.4%
該当者数	652	100.0%
非該当	475	



メタボリックシンドローム該当者・予備群と診断された人の割合は、肥満の人で高かった。また、有意に男性に多かった。年代別では、男性の 40 代、50 代、60 代前半に多かった。





### 特定保健指導の受診状況

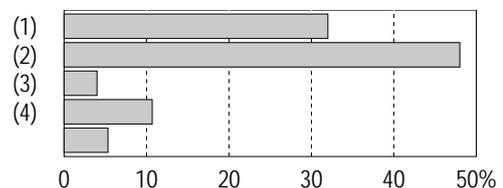
メタボリックシンドローム、またはその予備群といわれた人のうち、特定保健指導を受けた割合は32%であった。

(問14で「1 はい」、「2 予備群といわれた」を選んだ方)

問15 特定保健指導を受けましたか。( はひとつ)

- |            |                |
|------------|----------------|
| 1 受けた      | 3 これから受ける予定    |
| 2 まだ受けていない | 4 これからも受ける気はない |

	度数	割合
(1) 受けた	48	32.0%
(2) まだ受けていない	72	48.0%
(3) これから受ける予定	6	4.0%
(4) これからも受ける気はない	16	10.7%
無回答	8	5.3%
該当者数	150	100.0%
非該当	977	



問 16 あなたは過去 1 年間に次の検診をどこで受診されましたか。

(それぞれについて はひとつ)

歯科健診

1 台東区が実施する健診 2 職場の健診 3 自費の健診 4 受診していない

胃がん検診(胃エックス線検査)

1 台東区が実施する健診 2 職場の健診 3 自費の健診 4 受診していない

肺がん検診(胸部エックス線検査)

1 台東区が実施する健診 2 職場の健診 3 自費の健診 4 受診していない

大腸がん検診(便潜血反応検査)

1 台東区が実施する健診 2 職場の健診 3 自費の健診 4 受診していない

乳がん検診(マンモグラフィー併用)

1 台東区が実施する健診 2 職場の健診 3 自費の健診 4 受診していない

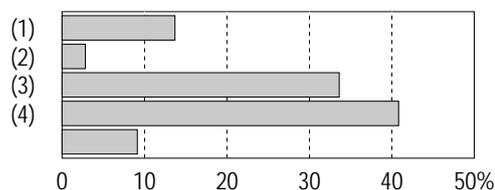
子宮頸がん検診

1 台東区が実施する健診 2 職場の健診 3 自費の健診 4 受診していない

歯科健診

歯科健診を受診した割合は 50.1%であるが、「自費での健診」の割合が最も高かった。

		度数	割合
(1)	台東区が実施する検診	154	13.7%
(2)	職場の健診	31	2.8%
(3)	自費の健診	379	33.6%
(4)	受診していない	460	40.8%
	無回答	103	9.1%
	合計	1,127	100.0%

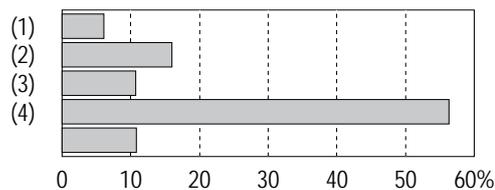


がん検診

がん検診の受診率は、胃がん検診 32.8%、肺がん検診 41.5%、大腸がん検診 39.7%、乳がん検診 30.3%、子宮頸がん検診 32.4%であった。

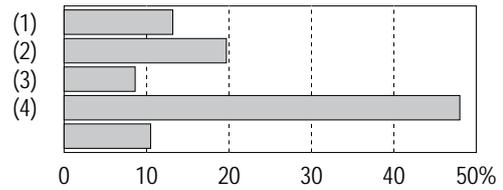
胃がん検診

		度数	割合
(1)	台東区が実施する検診	69	6.1%
(2)	職場の健診	180	16.0%
(3)	自費の健診	121	10.7%
(4)	受診していない	635	56.3%
	無回答	122	10.8%
	合計	1,127	99.9%



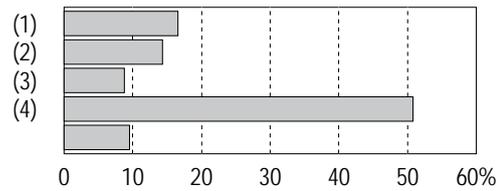
### 肺がん検診

	度数	割合
(1) 台東区が実施する検診	149	13.2%
(2) 職場の健診	222	19.7%
(3) 自費の健診	97	8.6%
(4) 受診していない	541	48.0%
無回答	118	10.5%
合計	1,127	100.0%



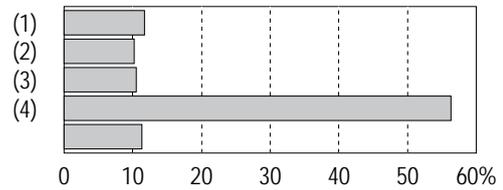
### 大腸がん検診

	度数	割合
(1) 台東区が実施する検診	187	16.6%
(2) 職場の健診	161	14.3%
(3) 自費の健診	99	8.8%
(4) 受診していない	573	50.8%
無回答	107	9.5%
合計	1,127	100.0%



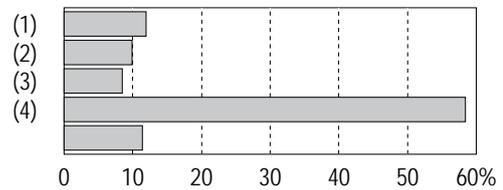
### 子宮頸がん検診

	度数	割合
(1) 台東区が実施する検診	75	11.7%
(2) 職場の健診	65	10.2%
(3) 自費の健診	67	10.5%
(4) 受診していない	360	56.3%
無回答	72	11.3%
該当者数	639	100.0%
非該当	488	



### 乳がん検診

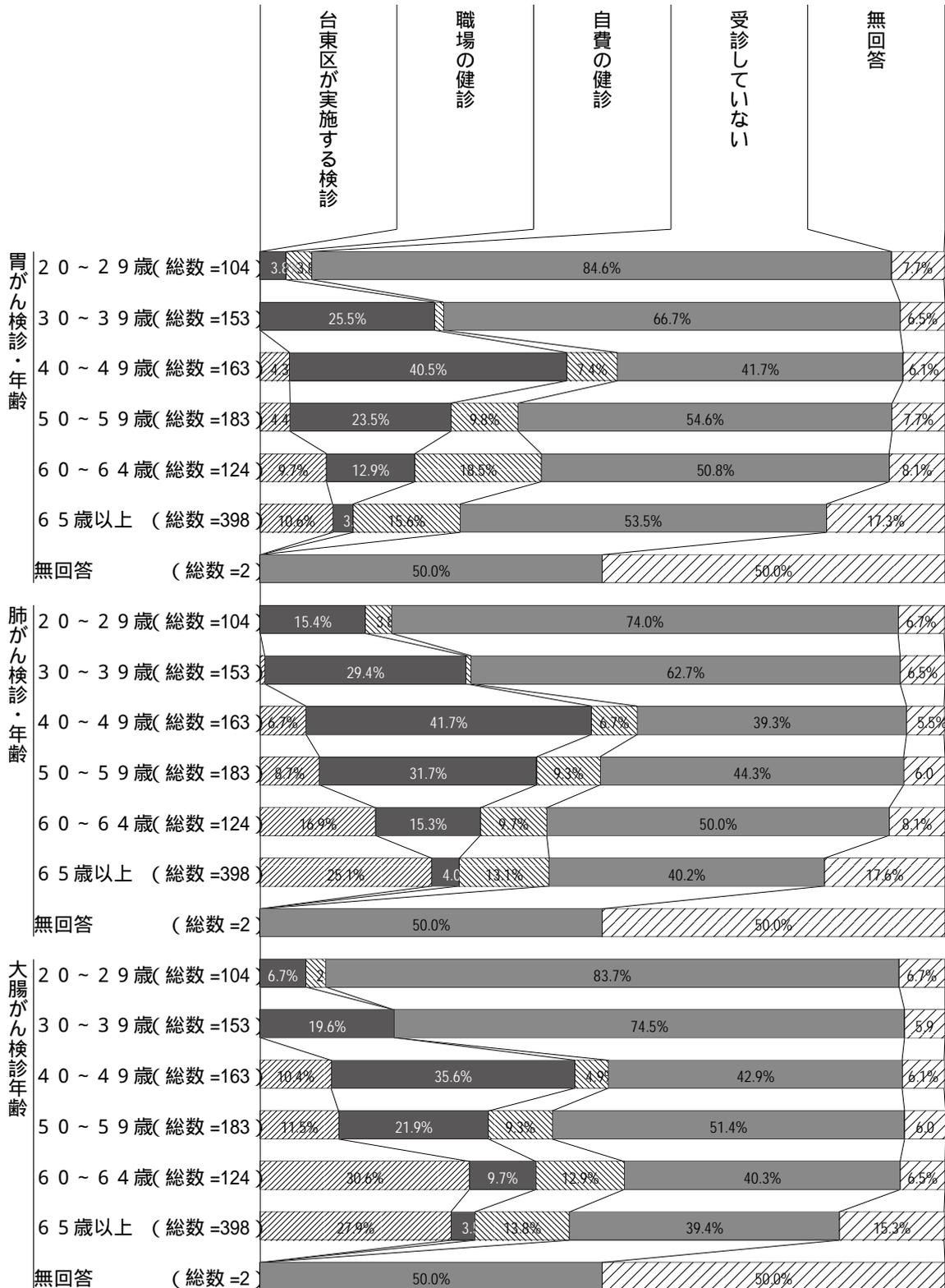
	度数	割合
(1) 台東区が実施する検診	76	11.9%
(2) 職場の健診	63	9.9%
(3) 自費の健診	54	8.5%
(4) 受診していない	373	58.4%
無回答	73	11.4%
該当者数	639	100.1%
非該当	488	



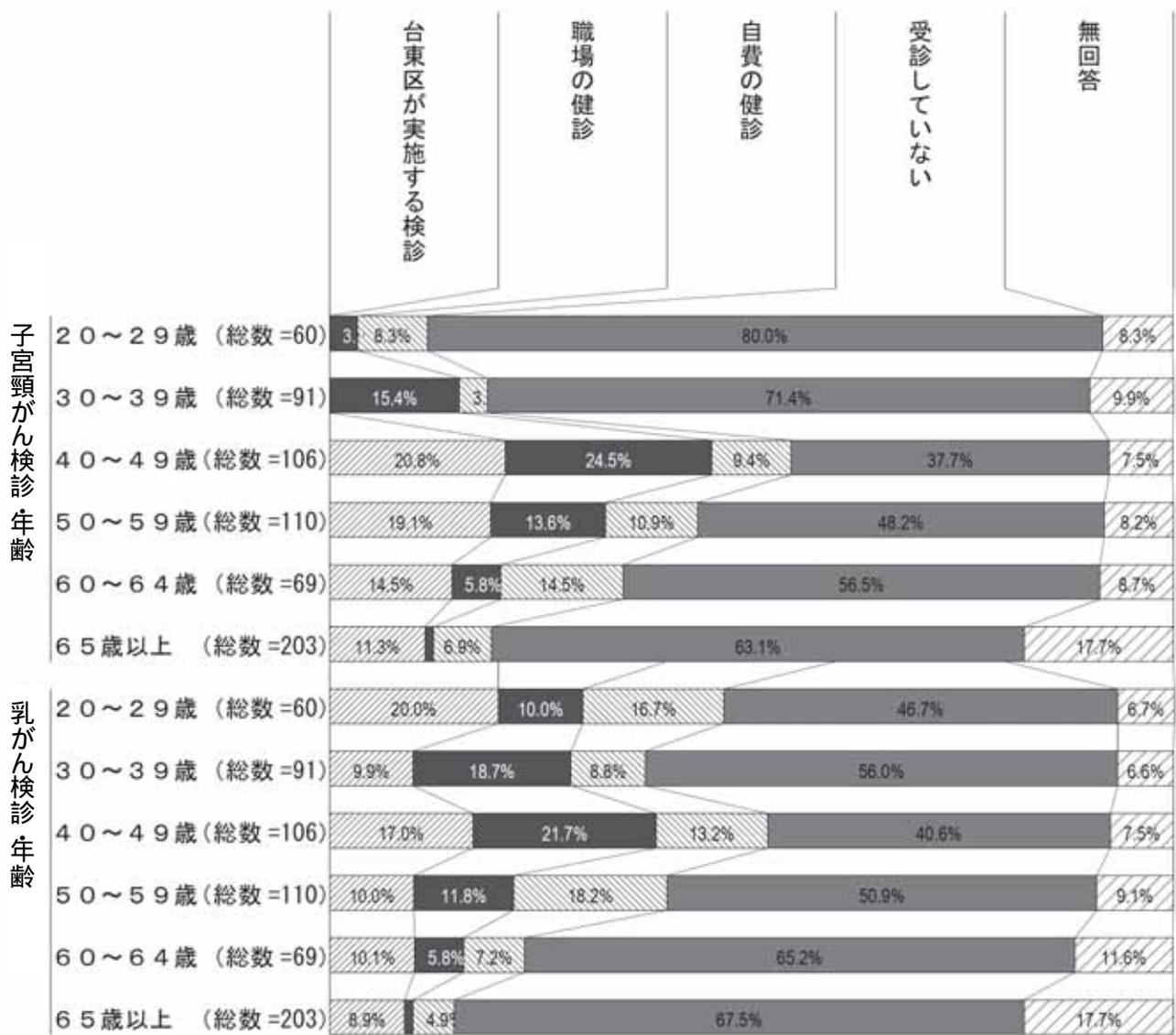
### 年齢別のがん検診受診状況

以下、年齢別にごがん検診の受診状況をみると、40歳代と50歳代ではいずれの健診でも受診率は40%を超えている状況にある。

また、子宮頸がん検診については、20歳代でも40%以上であり、がんによる死亡の危険性やがんへのり患の可能性が高い年齢層では国が目標としている受診率50%に近い状況であった。

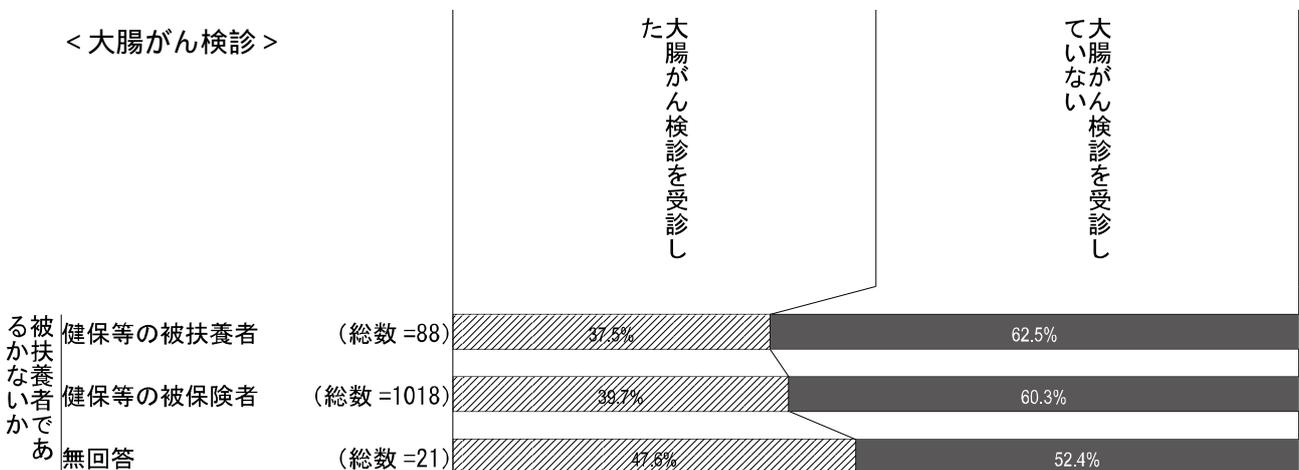
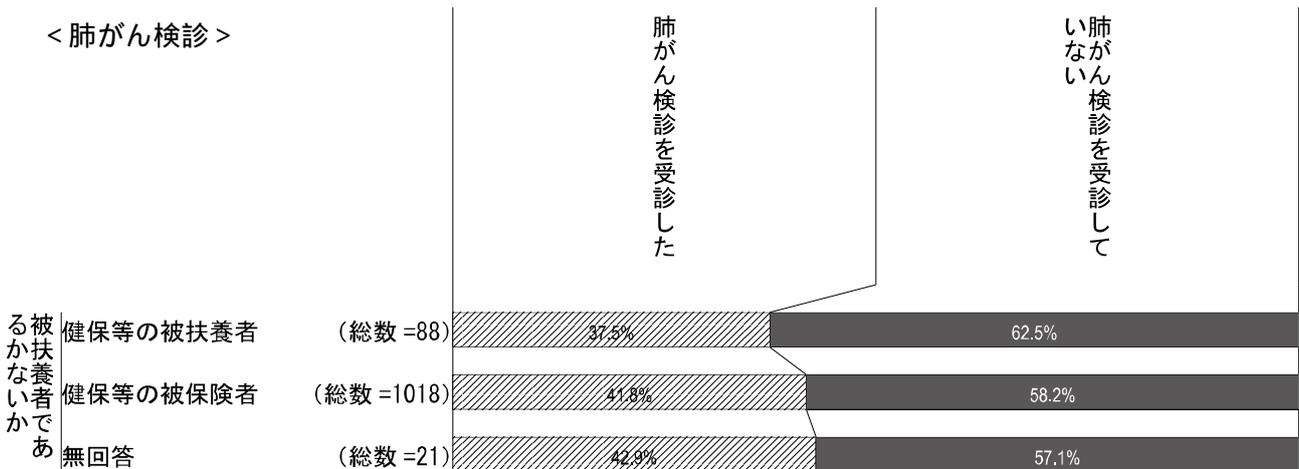
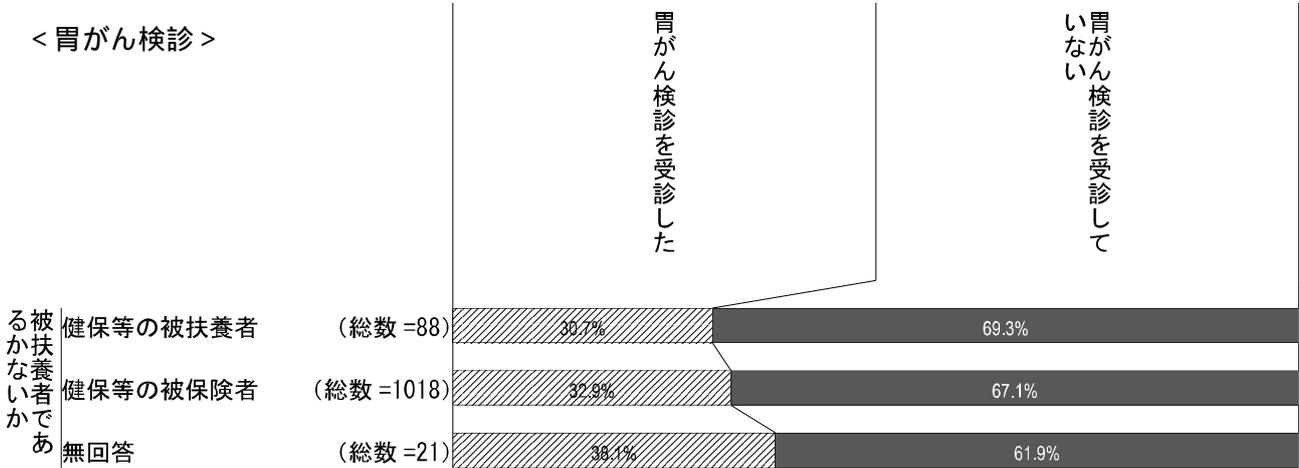


< 子宮頸がん検診・乳がん検診 >



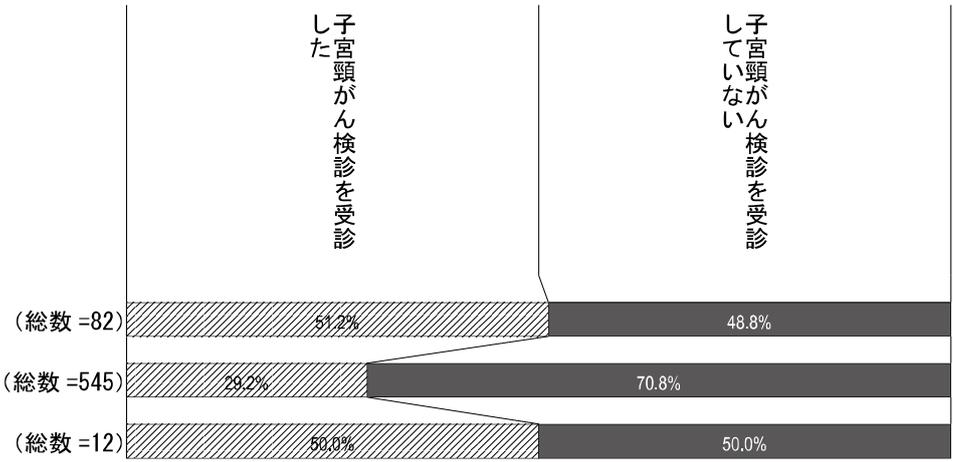
### 扶養者の状況

健康保険等の被扶養者である場合についてみると、胃がん、肺がん、大腸がんに関しては、被扶養者である場合とそうでない場合とで大きな違いは見られない。



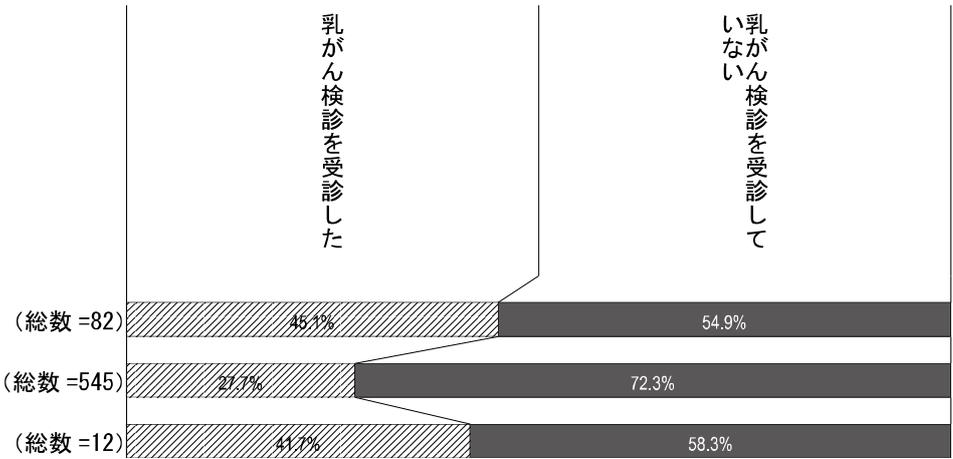
< 乳がん検診 >

性的被  
の扶  
か養  
ない者  
かで  
女あ  
無回答

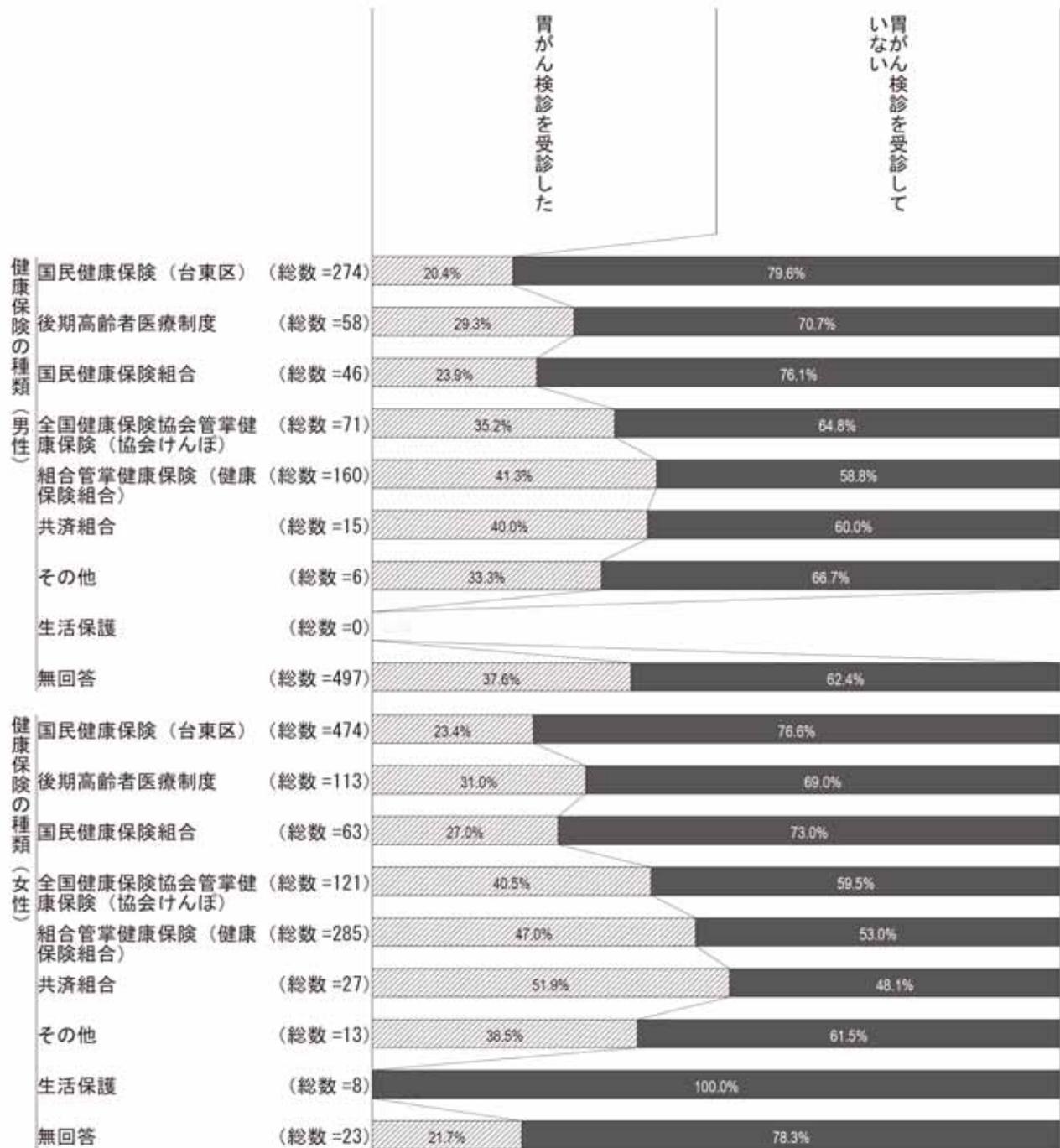


< 子宮頸がん検診 >

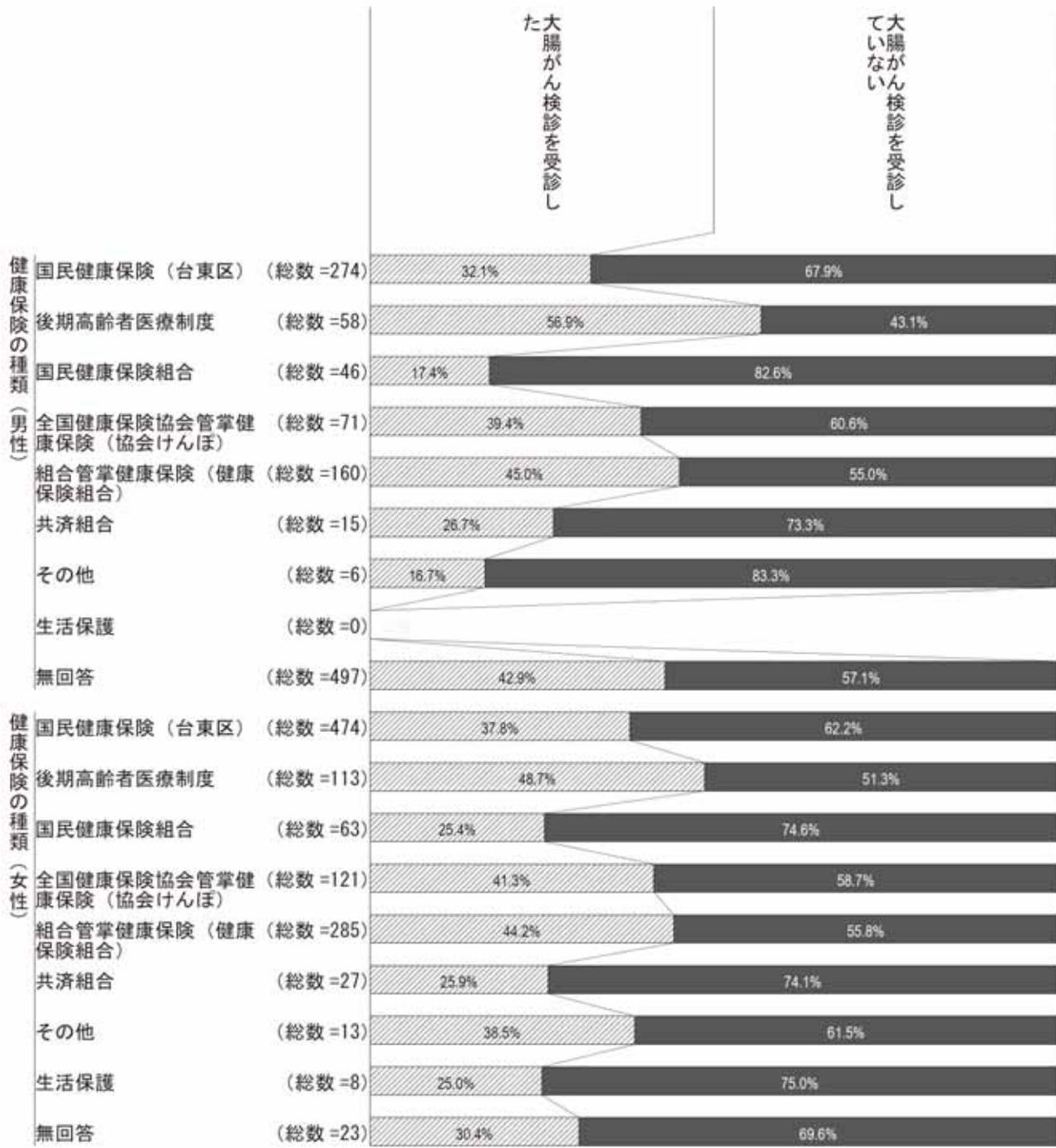
性的被  
の扶  
か養  
ない者  
かで  
女あ  
無回答

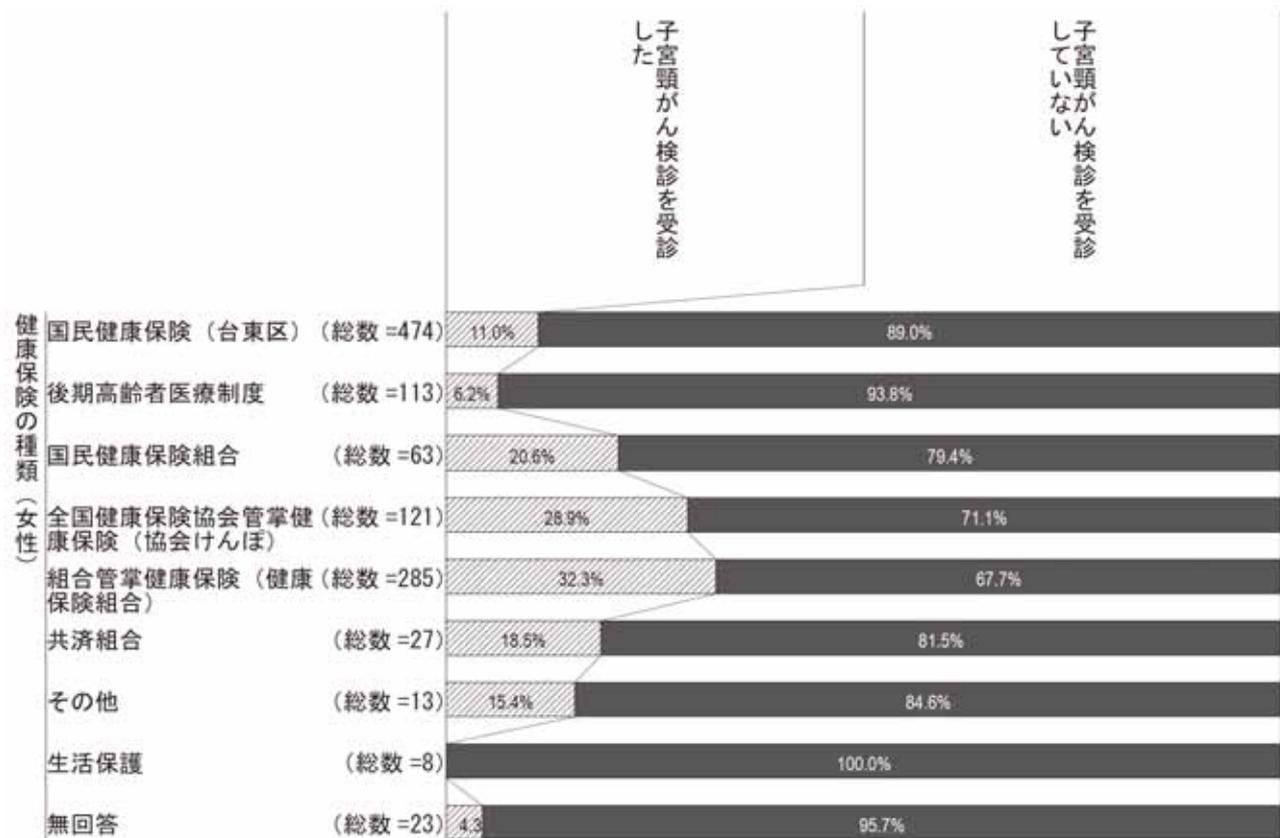
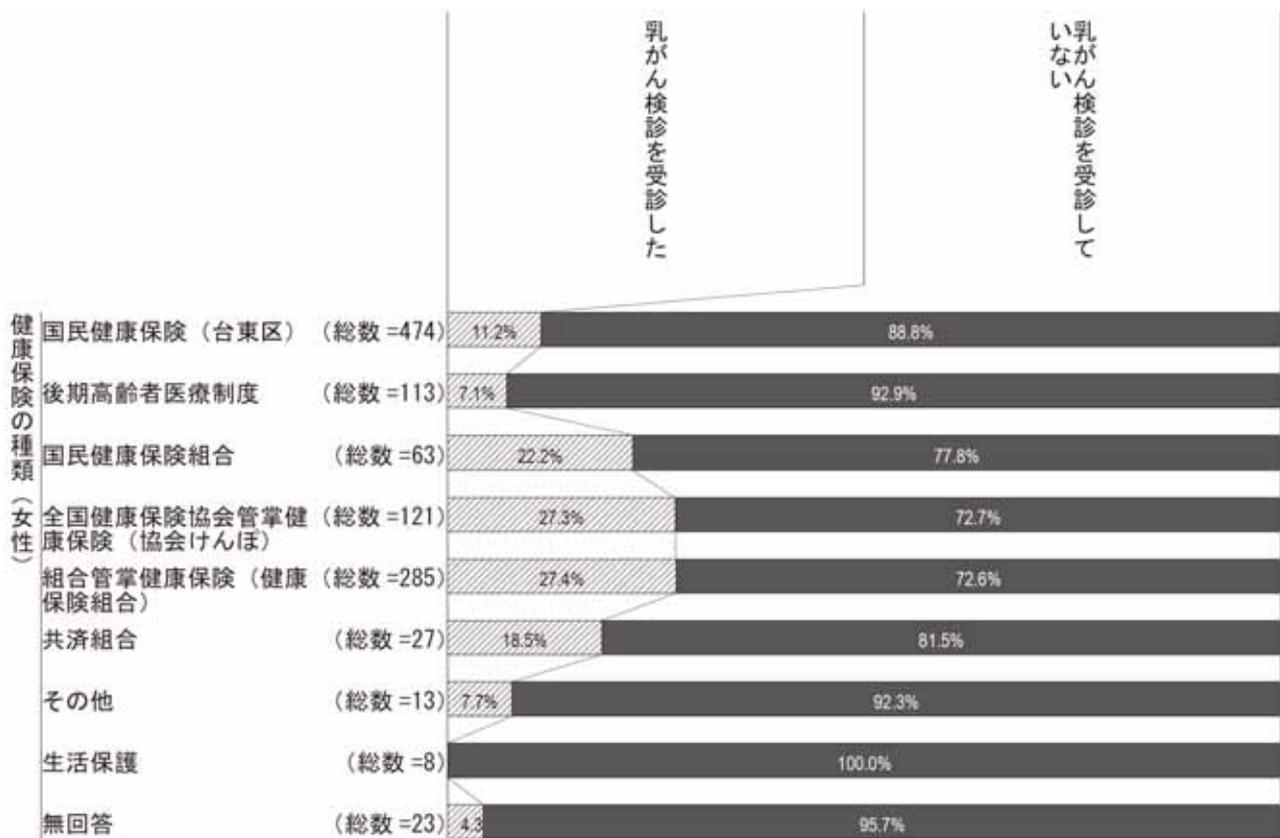


保険の種類別









## 9) 糖尿病の治療

糖尿病の診断を受けた割合は、14.9%であり、このうち25%が「以前は通院・治療していたがやめた」もしくは「通院も治療もしていない」状況にあり、重症化が懸念される。

問 17 あなたは、これまでに医師に糖尿病といわれたことがありますか。(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。)( はひとつ)

1 いいえ

2 はい(下の問にお答えください。)

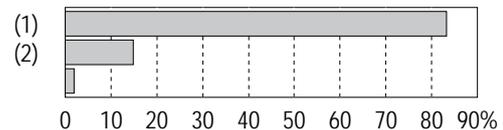
その後の通院・治療はどうしていますか。

1 定期的に通院・治療を続けている

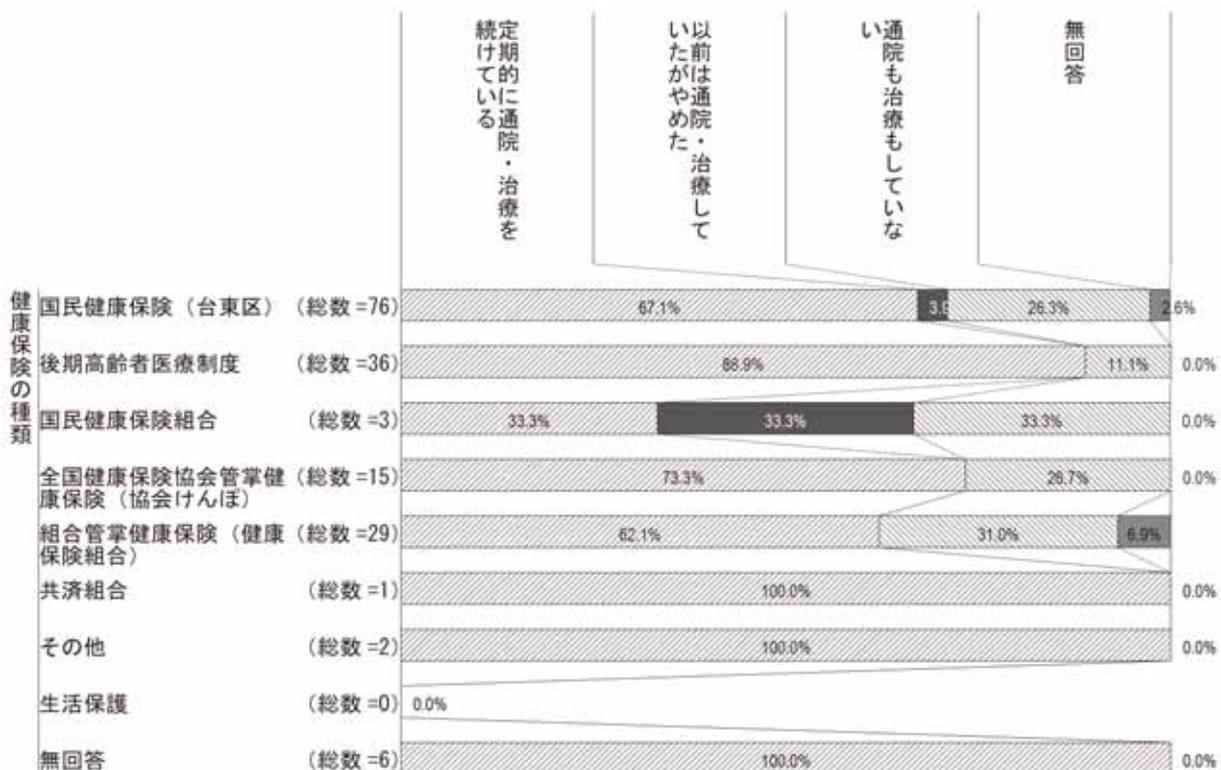
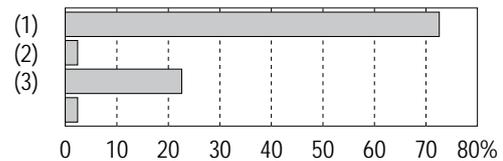
2 以前は通院・治療していたがやめた

3 通院も治療もしていない

		度数	割合
(1)	いいえ	938	83.2%
(2)	はい	168	14.9%
	無回答	21	1.9%
	合計	1,127	100.0%



		度数	割合
(1)	定期的に通院・治療を続けている	122	72.6%
(2)	以前は通院・治療していたがやめた	4	2.4%
(3)	通院も治療もしていない	38	22.6%
	無回答	4	2.4%
	該当者数	168	100.0%
	非該当	959	





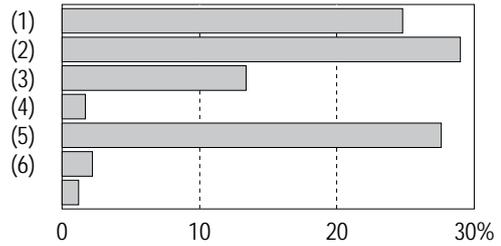
11) 職業

職業は、「会社員・公務員」の割合が最も高く 29.0%、次いで「自営業」が 24.8%であった。

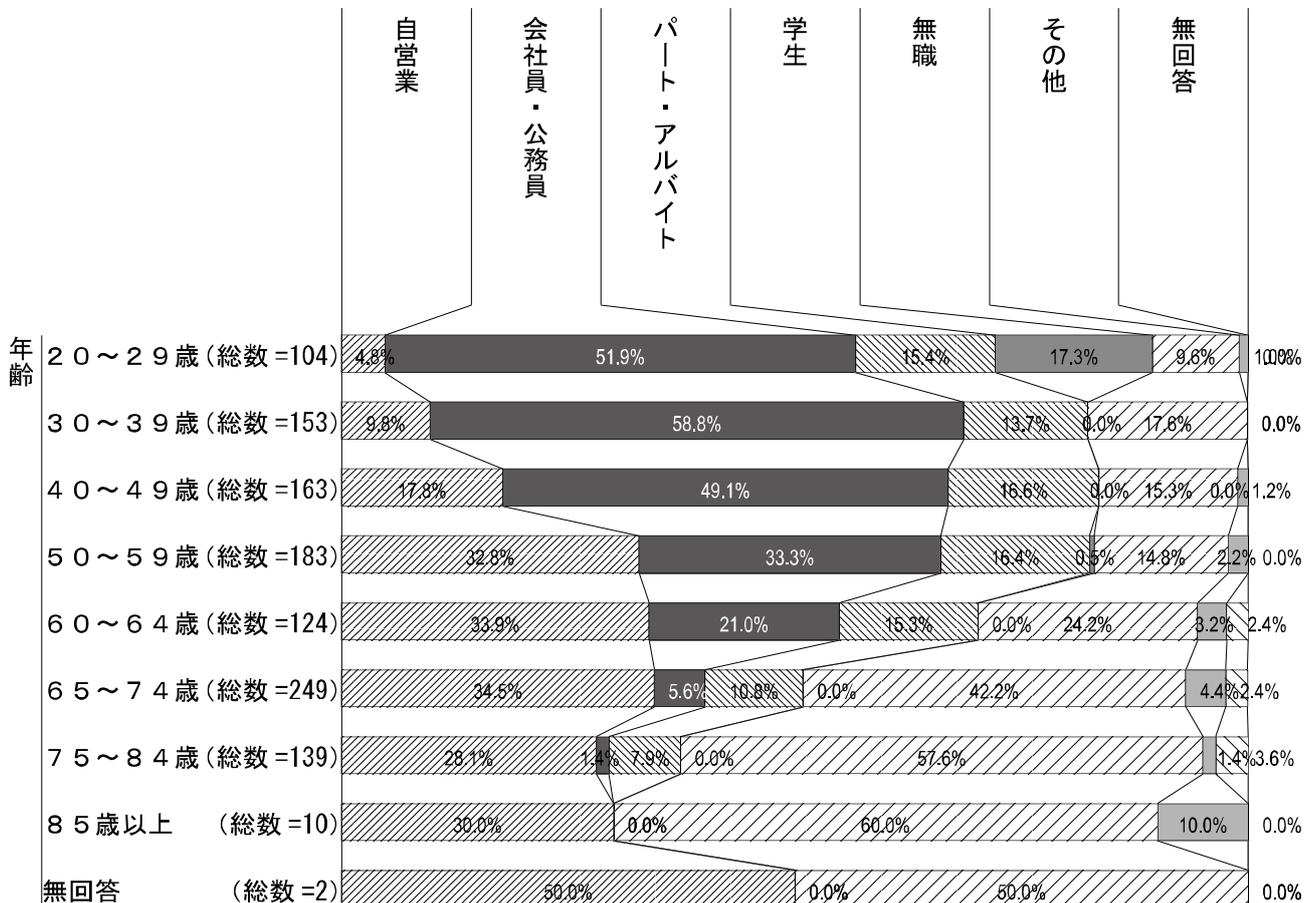
問 19 あなたは、仕事をお持ちですか。( はひとつ)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1 自営業       | 4 学生      |
| 2 会社員・公務員   | 5 無職      |
| 3 パート・アルバイト | 6 その他 [ ] |

	度数	割合
(1) 自営業	280	24.8%
(2) 会社員・公務員	327	29.0%
(3) パート・アルバイト	151	13.4%
(4) 学生	19	1.7%
(5) 無職	311	27.6%
(6) その他	25	2.2%
無回答	14	1.2%
合計	1,127	99.9%



年齢別に職業をみると、20歳代から50歳代にかけては会社員・公務員が最も多く、60歳代以降は自営業が最も多くなっている。



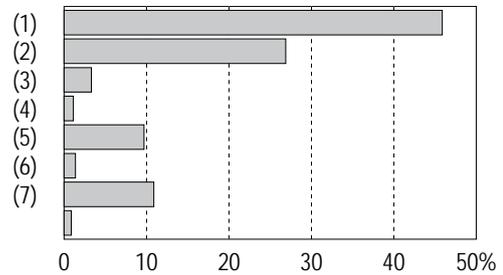
12) 近所づきあい

近所づきあいでは「挨拶をする程度である」が最も多く 45.9%、次いで「立ち話をする程度である」が 26.9%であった。

問 20 あなたは、ご近所とお付き合いはどの程度していますか。( はひとつ)

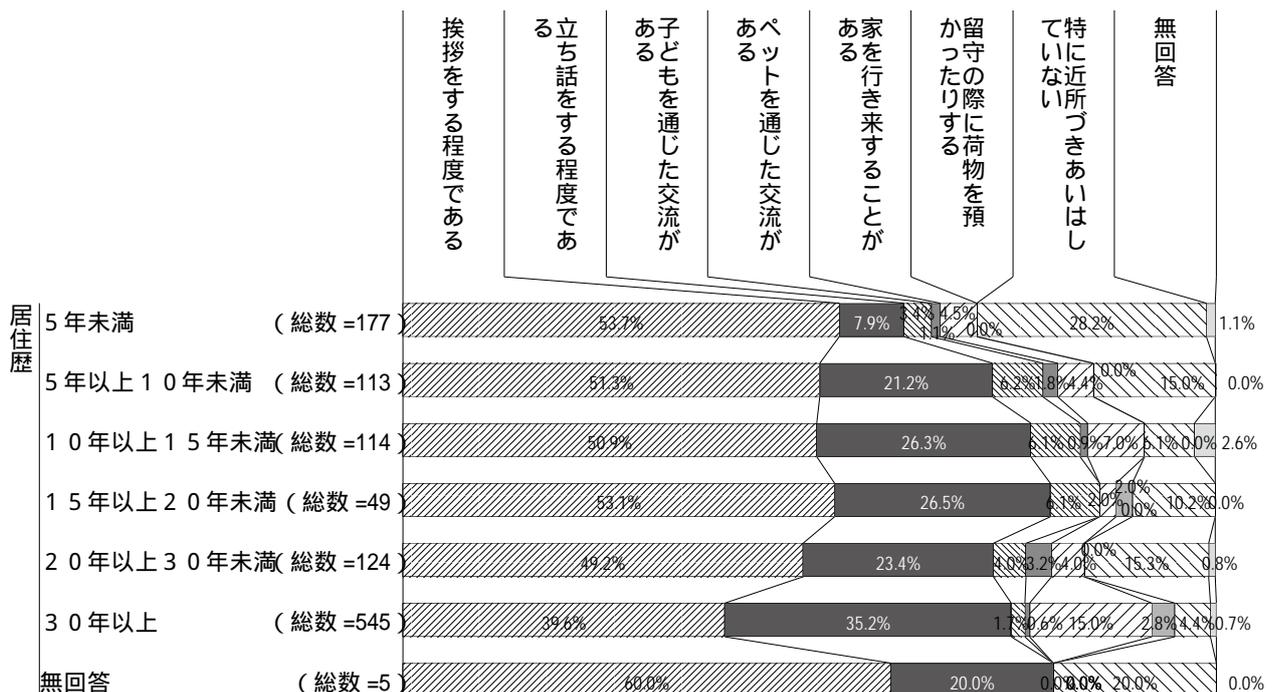
- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1 挨拶をする程度である   | 5 家を行き来することがある    |
| 2 立ち話をする程度である  | 6 留守の際に荷物を預かったりする |
| 3 子どもを通じた交流がある | 7 特に近所づきあいはしていない  |
| 4 ペットを通じた交流がある |                   |

	度数	割合
(1) 挨拶をする程度である	517	45.9%
(2) 立ち話をする程度である	303	26.9%
(3) 子どもを通じた交流がある	37	3.3%
(4) ペットを通じた交流がある	12	1.1%
(5) 家を行き来することがある	109	9.7%
(6) 留守の際に荷物を預かったりする	16	1.4%
(7) 特に近所づきあいはしていない	123	10.9%
無回答	10	0.9%
合計	1,127	100.1%

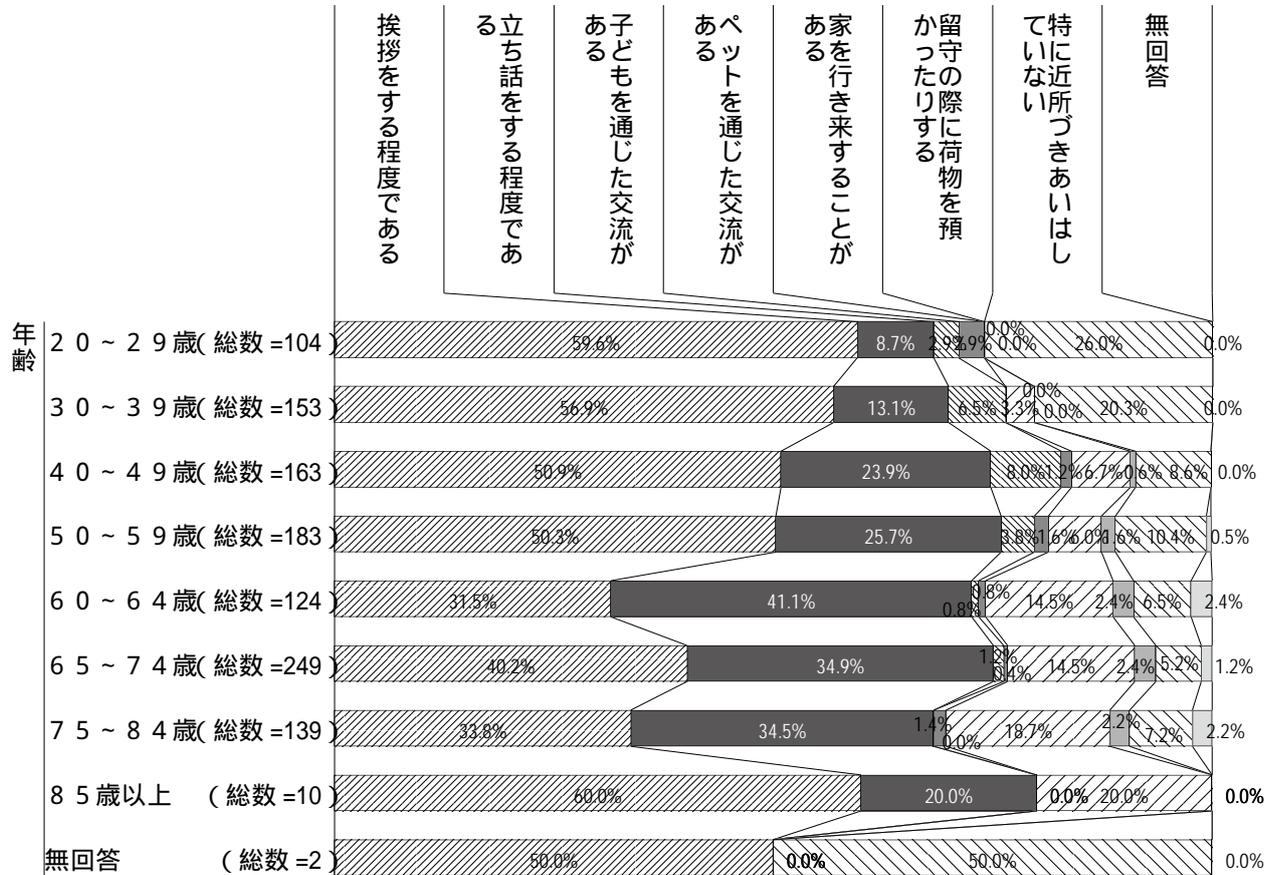


「立ち話をする程度である」割合は、居住歴が長くなるにつれて増加していく。

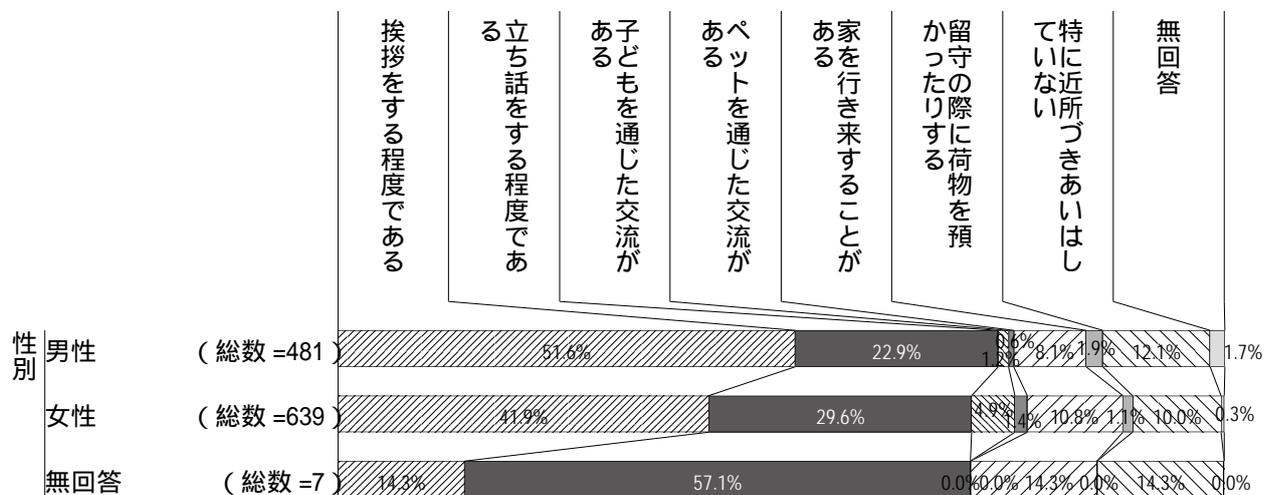
また、居住歴が 30 年以上になると「家を行き来することがある」といった親密な関係が多くなる。



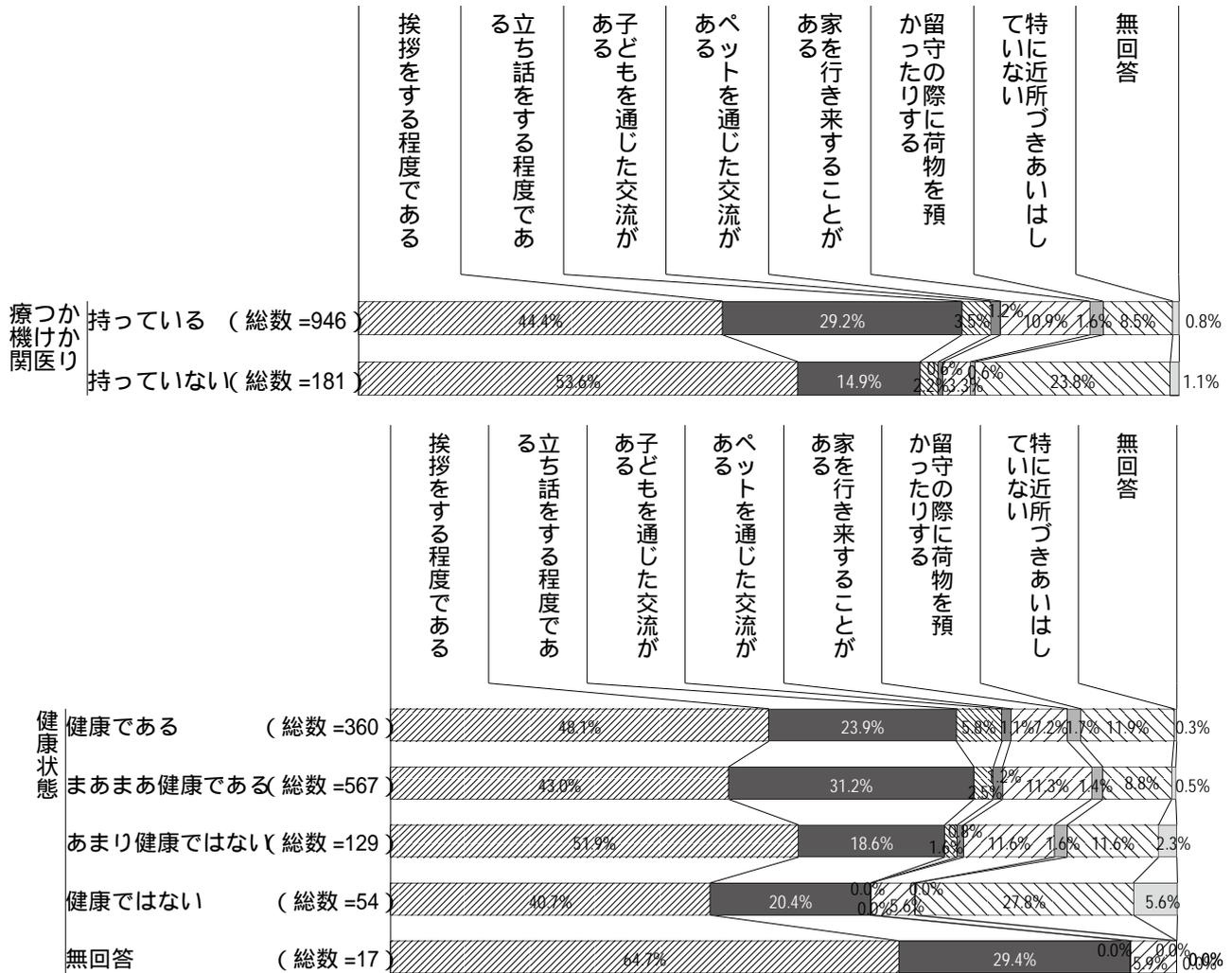
年齢別にみると、「挨拶をする程度」の関係は、年齢が高くなるにつれて減少し、「立ち話をする程度」、「家を行き来する」関係が増加して行く傾向にある。



性別にみると、男性では、「挨拶をする程度である」割合が高く、女性の方が「子どもを通じた交流」の割合が有意に高くなっている。



かかりつけ医療機関を持っている回答者では、「挨拶をする程度」の割合が低く、「立ち話をする程度」の割合が高かった。



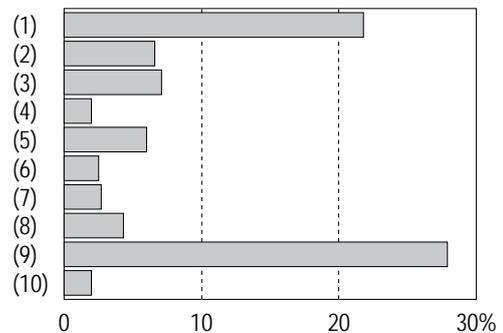
### 13) 地域参加

地域の活動・集まりへの参加状況では、「地域のお祭り」が27.9%、「自治会・町内会」が21.6%であった。

問 21 あなたは、地域の活動や集まりに参加していますか。参加しているもの全てを選んでつけてください。

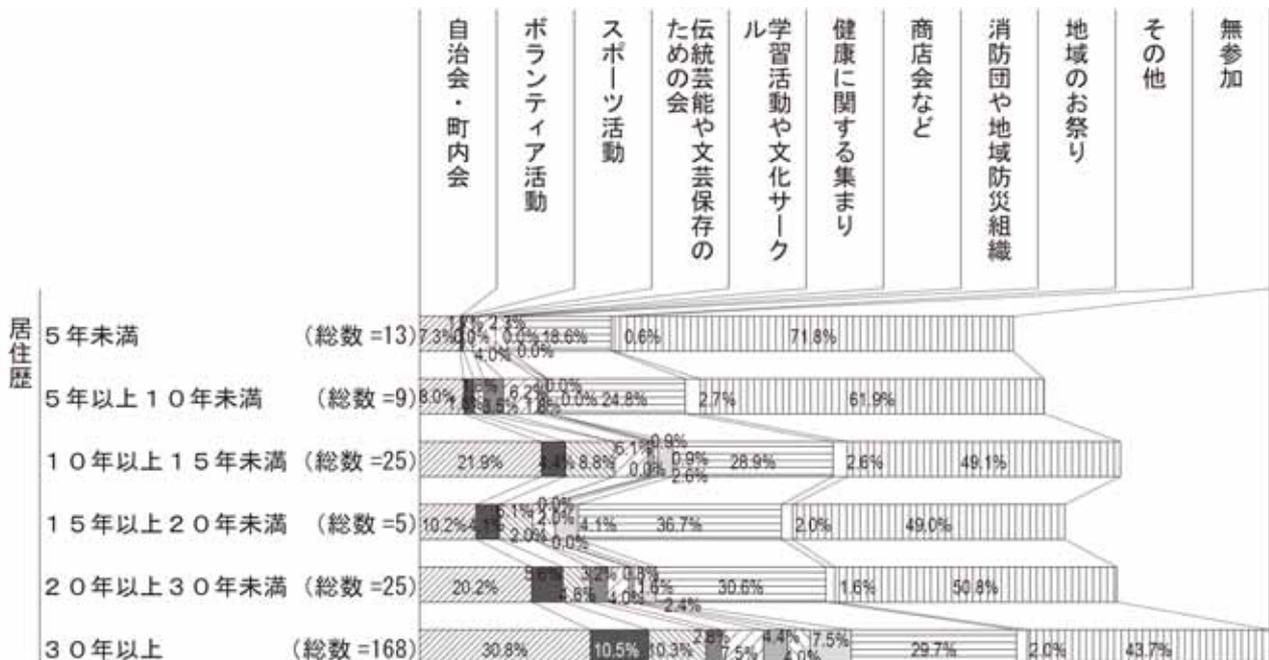
- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1 自治会・町内会        | 6 健康に関する集まり  |
| 2 ボランティア活動       | 7 商店会など      |
| 3 スポーツ活動         | 8 消防団や地域防災組織 |
| 4 伝統芸能や文芸保存のための会 | 9 地域のお祭り     |
| 5 学習活動や文化サークル    | 10 その他 [ ]   |

	度数	割合
(1) 自治会・町内会	246	21.8%
(2) ボランティア活動	74	6.6%
(3) スポーツ活動	80	7.1%
(4) 伝統芸能や文芸保存のための会	23	2.0%
(5) 学習活動や文化サークル	68	6.0%
(6) 健康に関する集まり	28	2.5%
(7) 商店会など	30	2.7%
(8) 消防団や地域防災組織	49	4.3%
(9) 地域のお祭り	314	27.9%
(10) その他	22	2.0%
回答者数	1,127	



居住歴が10年以上になると「自治会・町内会」への参加の割合が有意に高くなる。

また、30年以上の場合、「ボランティア活動」、「スポーツ活動」、「消防団や地域防災組織」などへの参加の割合も有意に高くなっている。



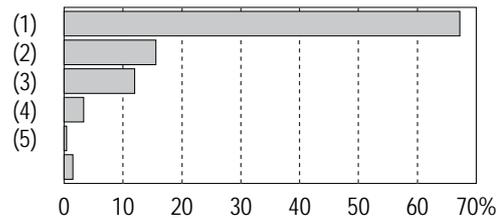
14) 外出頻度

外出の頻度は「ほぼ毎日」が最も多く 67.2%であり、次いで「週に3~4日」が 15.6%であった。

問 22 あなたの外出の頻度はどのくらいですか。( はひとつ)

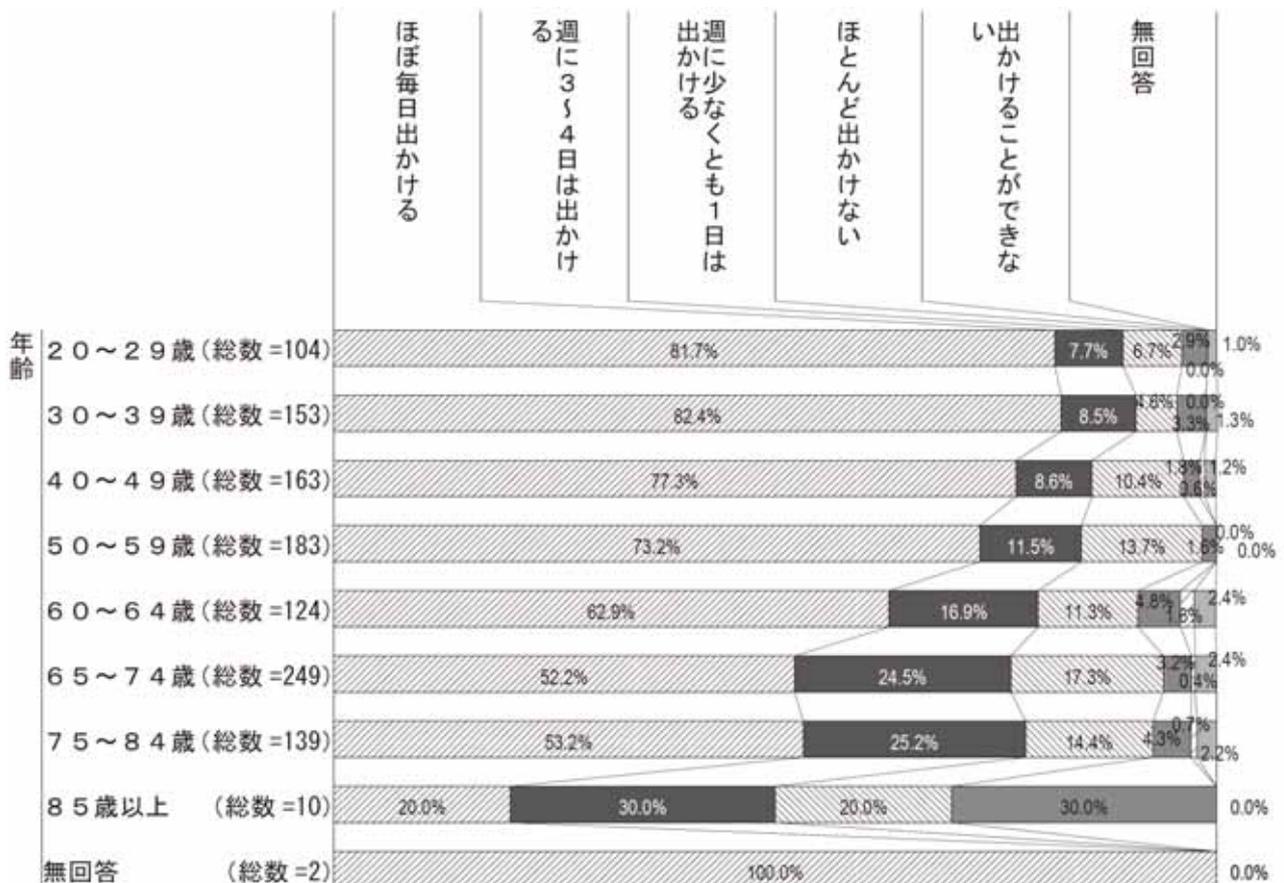
- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日出かける       | 4 ほとんど出かけない   |
| 2 週に3~4日は出かける    | 5 出かけることができない |
| 3 週に少なくとも1日は出かける |               |

	度数	割合
(1) ほぼ毎日出かける	757	67.2%
(2) 週に3~4日は出かける	176	15.6%
(3) 週に少なくとも1日は出かける	135	12.0%
(4) ほとんど出かけない	37	3.3%
(5) 出かけることができない	5	0.4%
無回答	17	1.5%
合計	1,127	100.0%



年齢が高くなるほど「ほぼ毎日出かける」が減少し、「週に3~4日は出かける」が増加していく。外出の頻度は、年齢が高くなるほど減少するといえる。

なお、回答者数が少ないため有意性は低いが、「週に少なくとも1日は出かける」や「ほとんど出かけない」の割合が20代から10%前後ある。



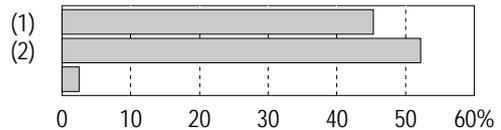
15) 運動習慣

健康のために運動する習慣のある割合は45.3%、ない割合は52.2%で、運動習慣のある割合はない割合よりも有意に少ない。

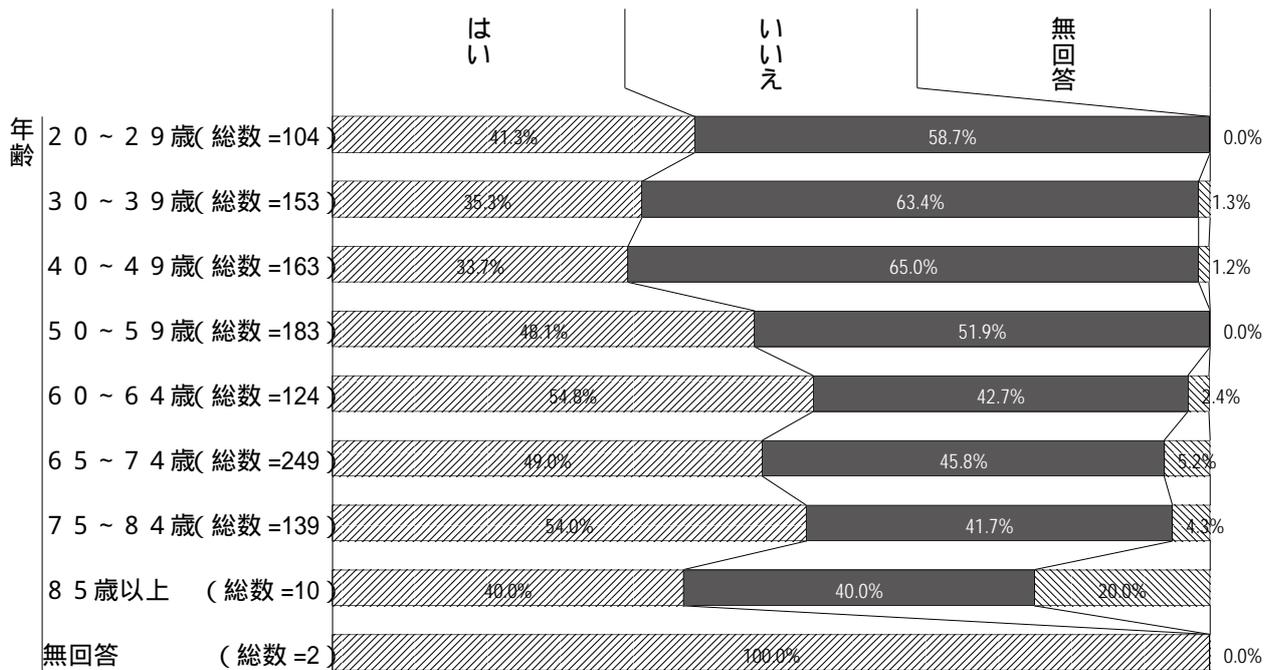
問 23 あなたは普段から健康のために運動する習慣がありますか。( はひとつ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

		度数	割合
(1)	はい	511	45.3%
(2)	いいえ	588	52.2%
	無回答	28	2.5%
	合計	1,127	100.0%



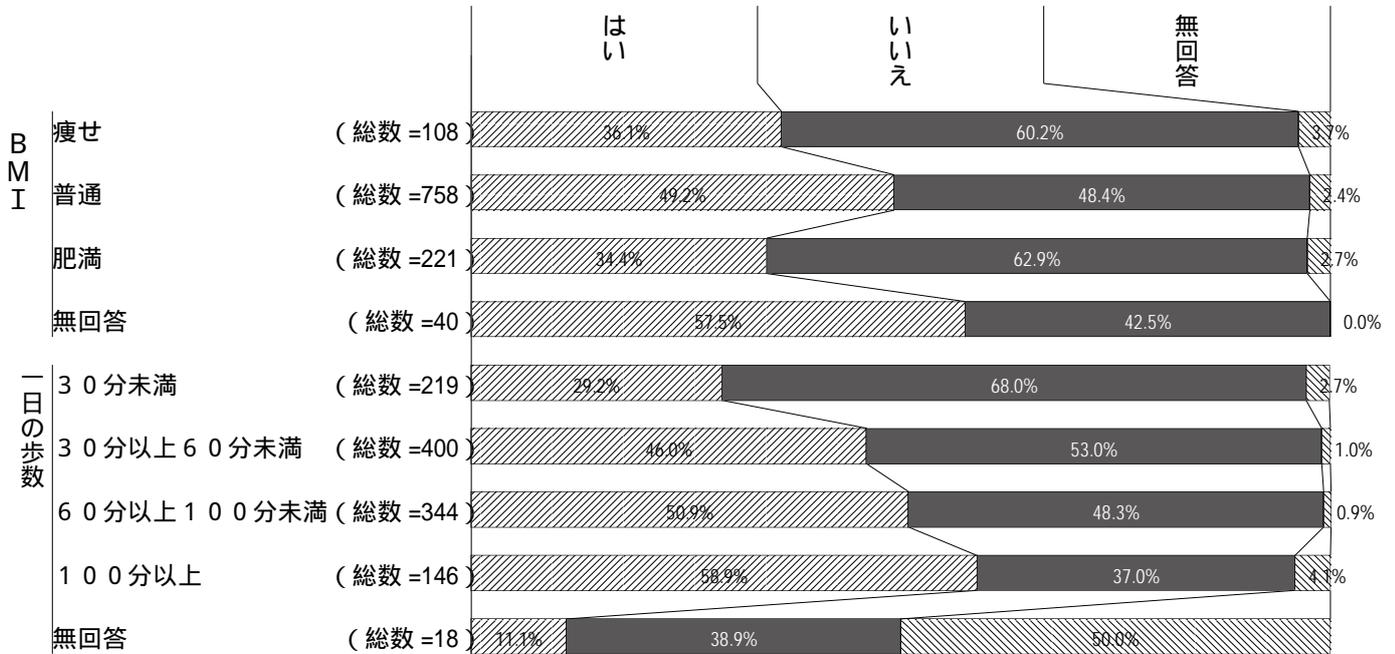
年齢別の運動習慣のある人の割合は、30歳代、40歳代で有意に少なく、60歳代前半、75歳～84歳で逆転して有意に多くなる。



また、BMI との関係では「痩せ」または「肥満」で、運動習慣のある割合が有意に少ない。

一日の歩行時間別に運動習慣の有無をみると、一日の歩行時間が 100 分以上で運動習慣のある割合が有意に高くなる。

ただし、一日の歩行時間が 100 分を超えていても、「いいえ」と回答している割合が 37.0%あり、歩くことが適切な運動として認識されていないとも考えられる。



16) 歩行時間

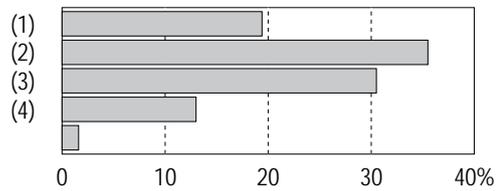
一日の歩行時間は、「30分以上60分未満」が最も多く35.5%、次いで「60分以上100分未満」が30.5%であった。一日に100分以上歩いている割合は13.0%であった。

問24 あなたは普段、室内での移動なども含めて一日にどれくらい歩きますか。(はひとつ)

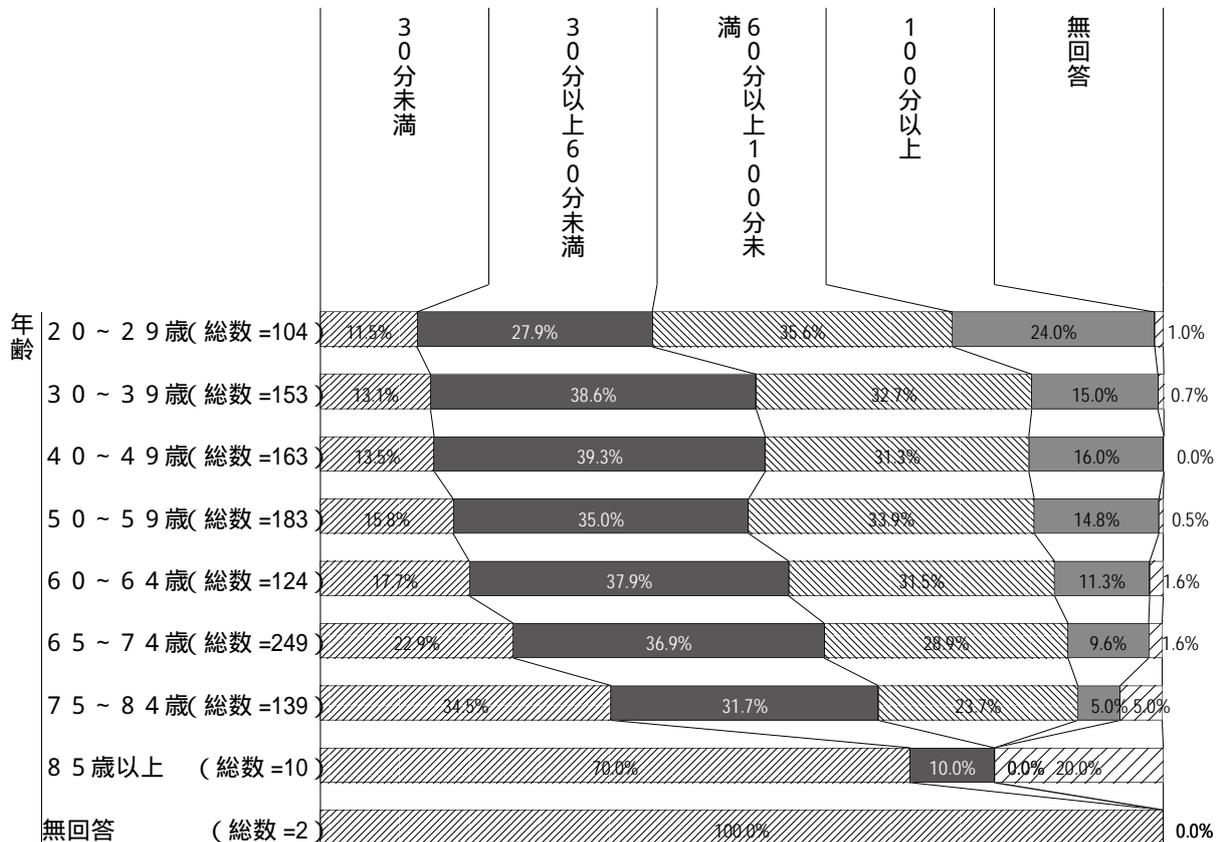
- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 30分未満<br>(3,000歩未満)              | 3 60分以上100分未満<br>(6,000歩以上10,000歩未満) |
| 2 30分以上60分未満<br>(3,000歩以上6,000歩未満) | 4 100分以上<br>(10,000歩以上)              |

(1,000歩は時間にして約10分、距離にして約600～700mに相当します。)

		度数	割合
(1)	30分未満	219	19.4%
(2)	30分以上60分未満	400	35.5%
(3)	60分以上100分未満	344	30.5%
(4)	100分以上	146	13.0%
	無回答	18	1.6%
	合計	1,127	100.0%

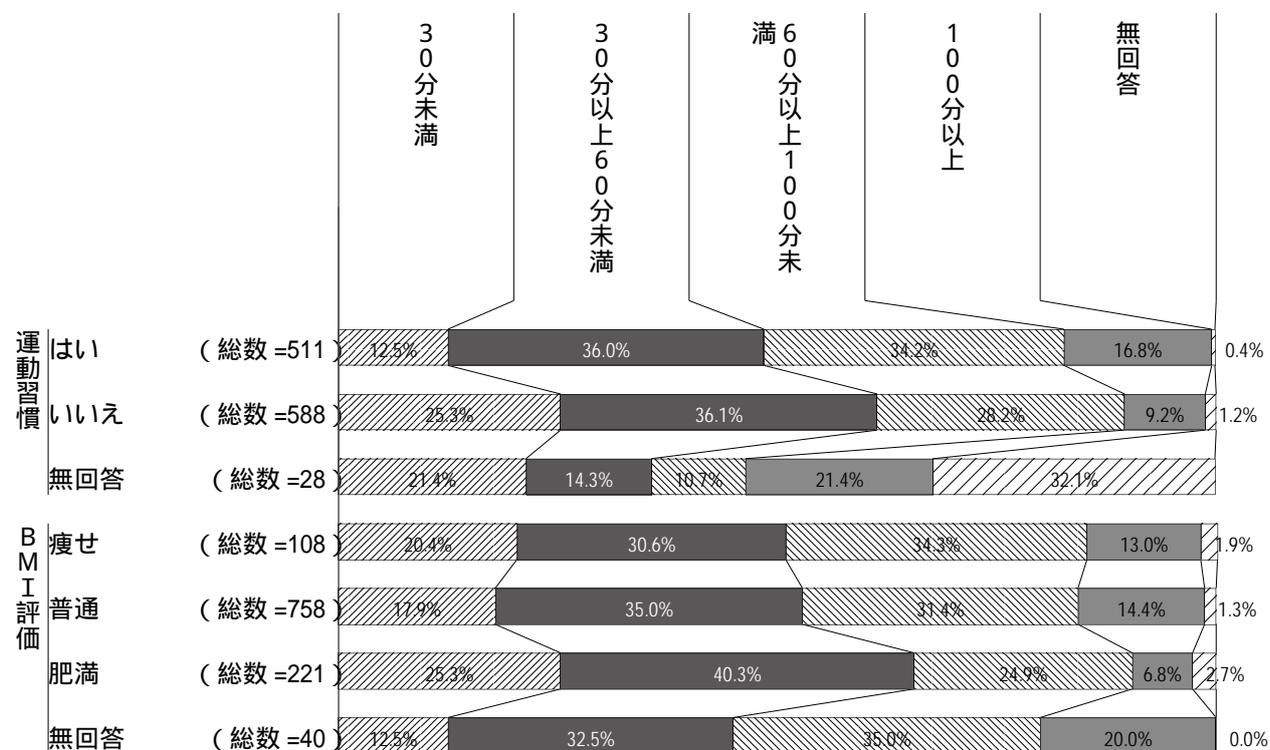


75歳以上でも30分以上歩いている割合は、50%を超えていたが、「30分未満」が他年齢と比較して多かった。また、「100分以上」も年齢が高くなるにつれて減少する傾向であった。



運動習慣のある回答者では 100 分以上の割合が高かった。

BMI で「肥満」の場合、60 分以上歩いている割合が少なかった。



17) 運動のための区の実施

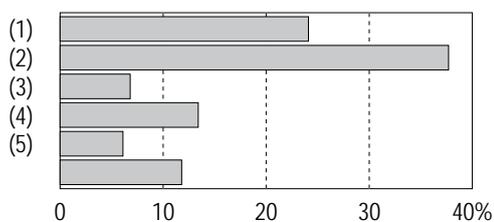
運動しやすい環境づくりのため、区に求められる実施としては、「運動のための施設整備」が37.7%、次いで、「運動に関する情報の提供」24.1%、「体操教室などの健康教育・健康学習の機会の提供」13.4%であった。

問 25 より運動しやすい環境づくりのため、区はどのような実施を行うべきでしょうか。

( はひとつ )

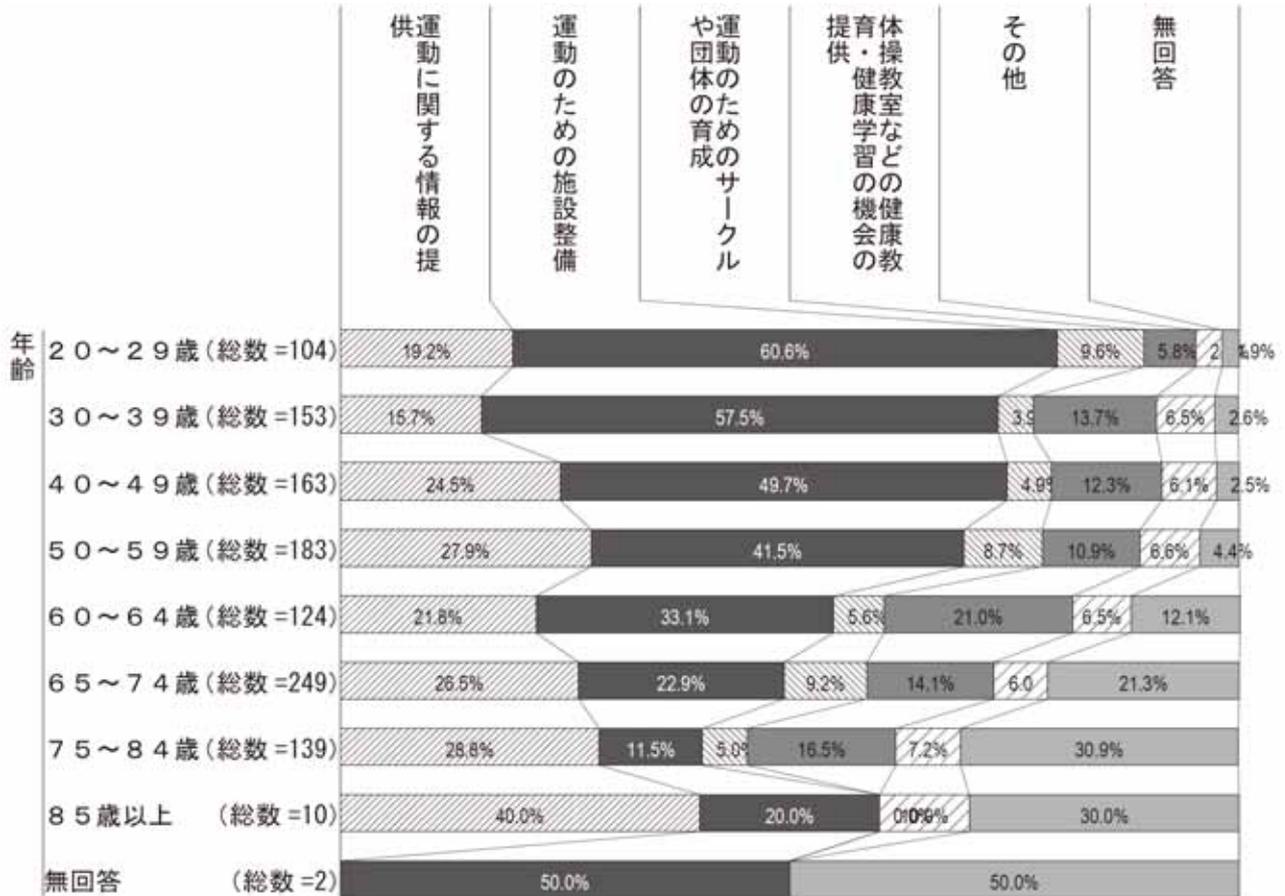
1	運動に関する情報の提供
2	運動のための施設整備
3	運動のためのサークルや団体の育成
4	体操教室などの健康教育・健康学習の機会の提供
5	その他 [具体的に： ]

		度数	割合
(1)	運動に関する情報の提供	272	24.1%
(2)	運動のための施設整備	425	37.7%
(3)	運動のためのサークルや団体の育成	77	6.8%
(4)	体操教室などの健康教育・健康学習の機会の提供	151	13.4%
(5)	その他	69	6.1%
	無回答	133	11.8%
	合計	1,127	99.9%



年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「運動に関する情報の提供」や「体操教室などの健康教育・健康学習の機会の提供」といったソフトな需要が高くなる傾向を示している。

また、「運動のための施設整備」の割合は20歳代で最も多く年齢が高くなるにつれて減少していく。



18) 喫煙

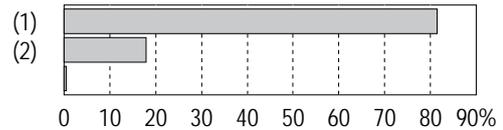
煙草を吸う人の割合は 17.9%で、他の調査（平成 22 年に 19.5%、資料：厚生労働省「国民栄養の現状」）とほぼ同様の値であった。

問 26 あなたは煙草を吸いますか。（ はひとつ）

1 煙草は吸わない                      2 吸う（喫煙歴、喫煙本数をお答えください。）

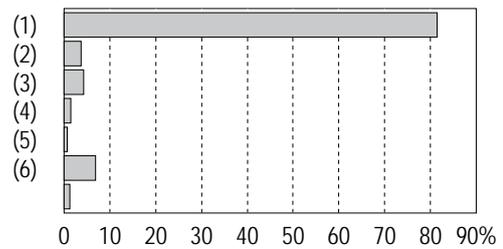
喫煙歴約 [                      ] 年、一日あたり約 [                      ] 本

		度数	割合
(1)	煙草は吸わない	919	81.5%
(2)	吸う	202	17.9%
	無回答	6	0.5%
	合計	1,127	99.9%

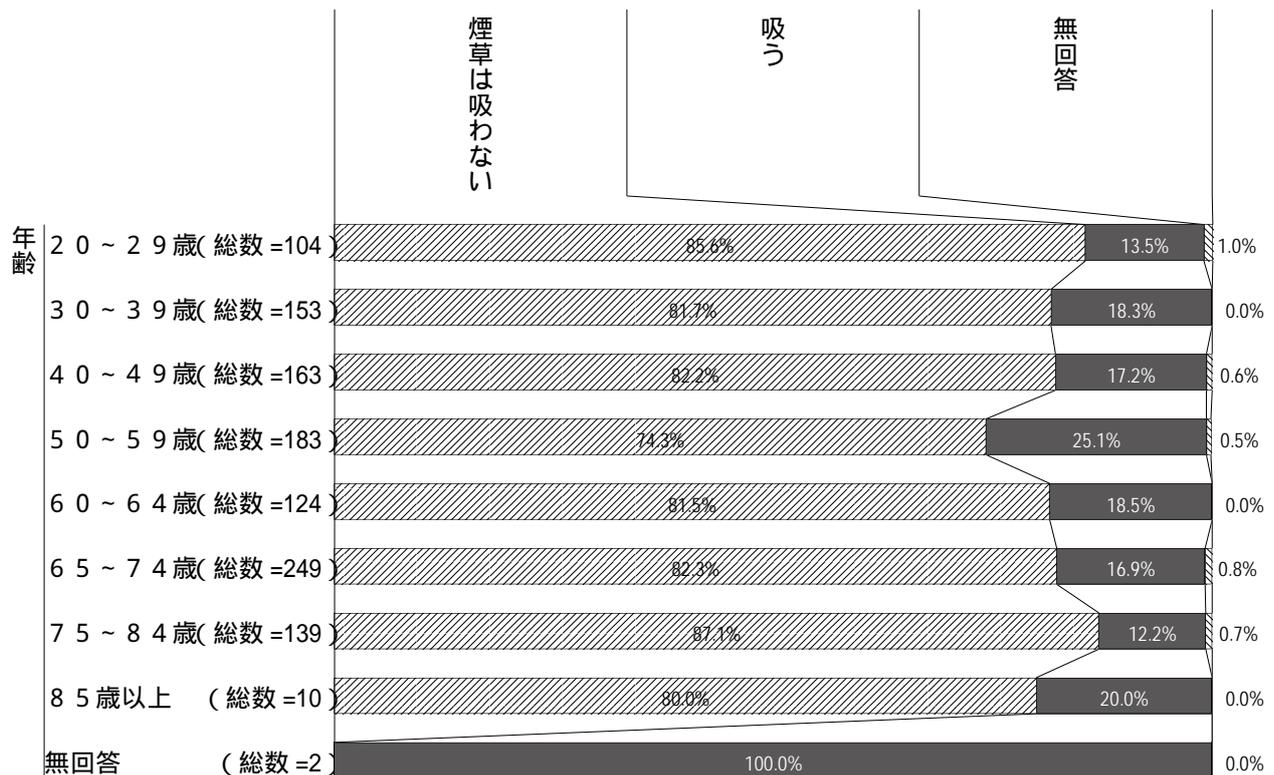


なお、喫煙者のプリンクマン指数（喫煙年数 × 一日あたり喫煙本数）は、以下のとおりであった。

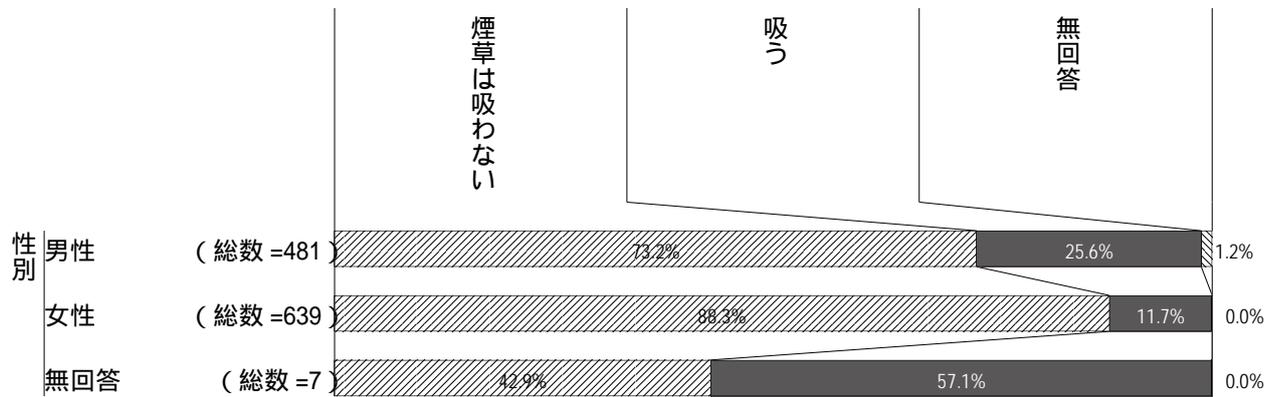
		度数	割合
(1)	非喫煙者	919	81.5%
(2)	200以下	42	3.7%
(3)	400以下	49	4.3%
(4)	500以下	17	1.5%
(5)	600以下	8	0.7%
(6)	600以上	78	6.9%
	無回答	14	1.2%
	合計	1,127	99.8%



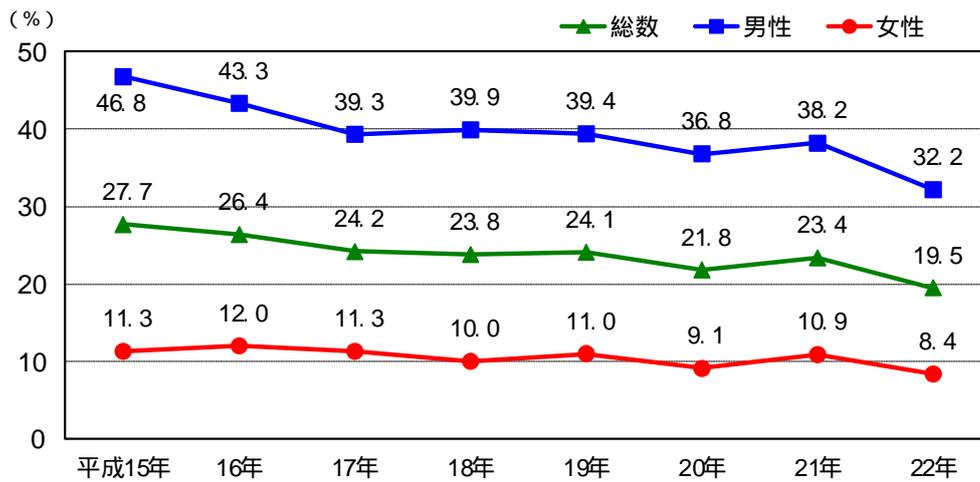
喫煙の割合を年齢別にみると喫煙率のピークは 50 歳代にあるが、国の調査では、40 歳代がピークであった。



また、性別の喫煙率は、男性が 25.6%、女性が 11.7%であった。

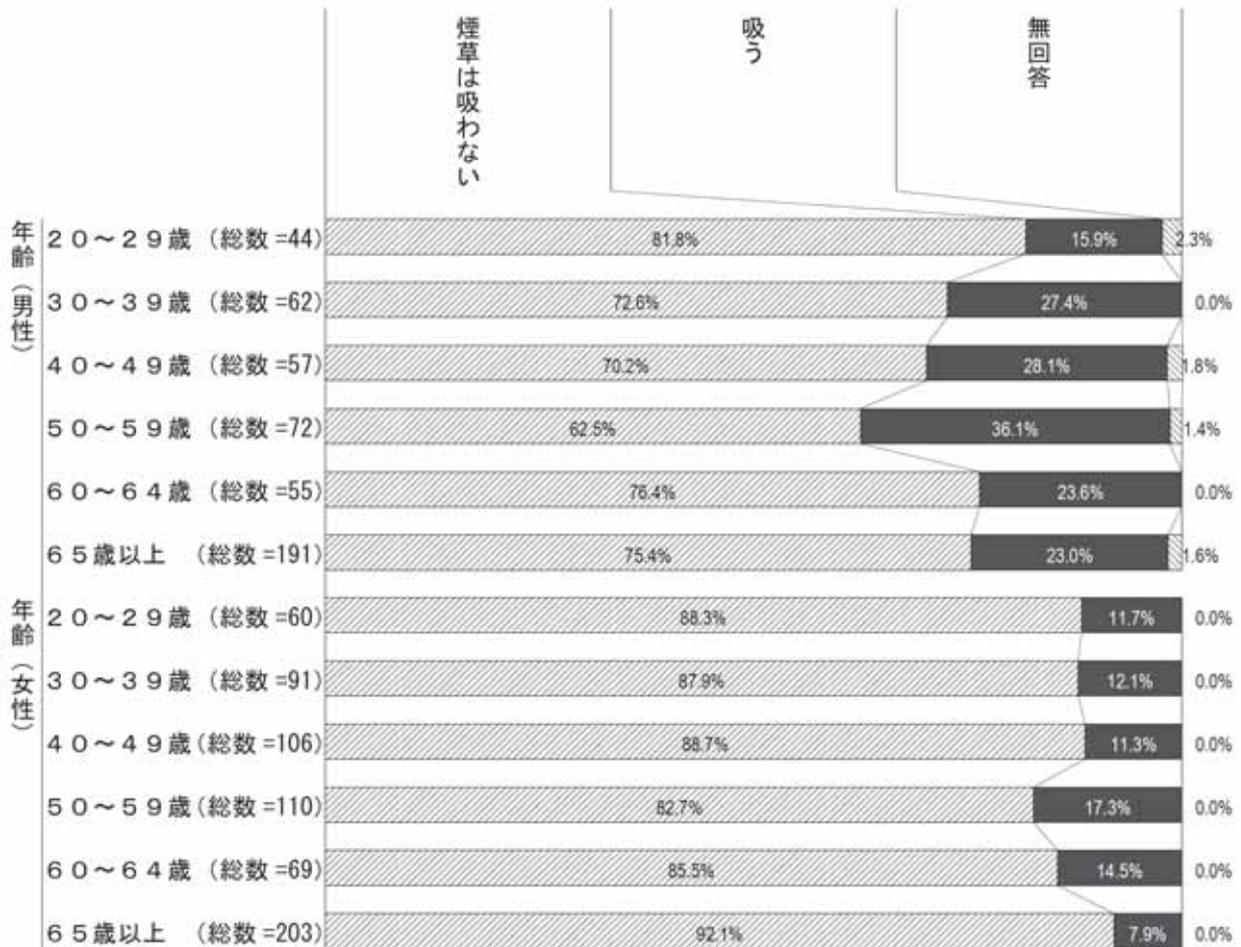


全国の喫煙の状況



(資料：平成 22 年国民健康・栄養調査)

さらに、性別かつ年齢別の喫煙率は以下のとおりで、国の調査に比べると男性は低め、女性は高めの値であったが、国の調査においても男性は微減、女性は横ばいの傾向にあり、時点差を考慮すると明確な差異を指摘することはできない。



止めたいと思う喫煙者

喫煙者のうち、たばこをやめたいと思う人が約半数であった。タバコをやめるために求められる支援策としては、「医師などによるサポート」38.5%、「禁煙に関する情報の提供」19.8%であった。

(問 26で「2 吸う」とお答えの方)

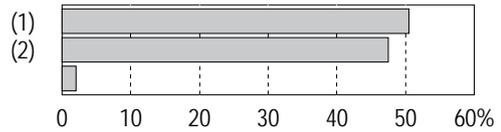
問 27 あなたは煙草をやめたいと思いますか。( はひとつ)

- 1 やめたいとは思わない      2 やめたいと思う(下の問にお答えください。)

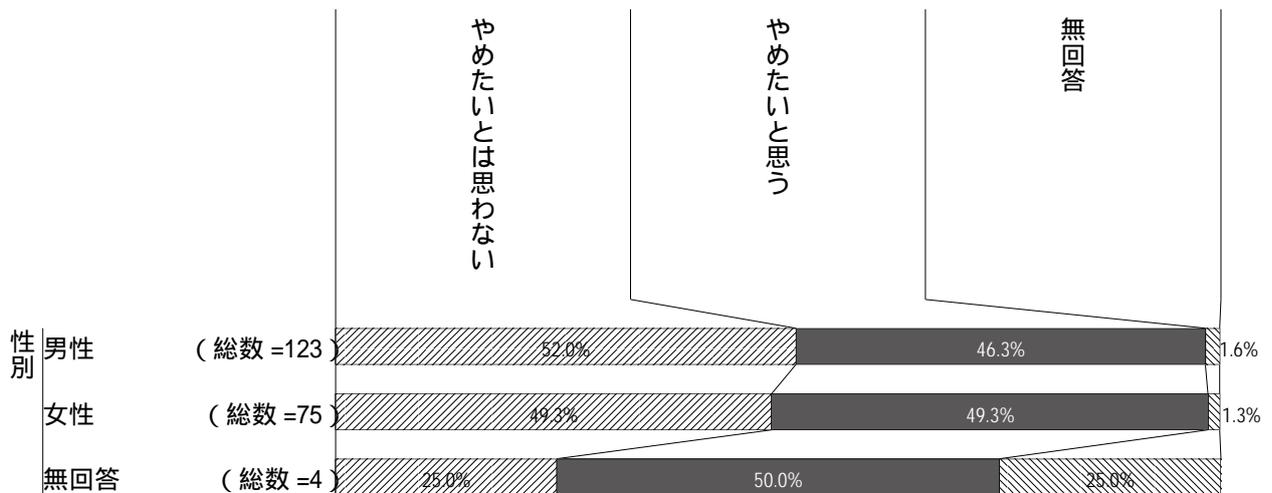
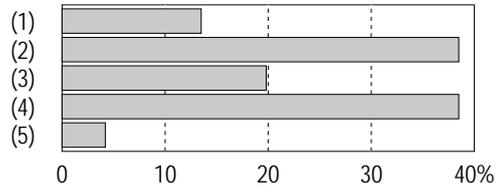
煙草をやめるためにどのような支援があればよいとお考えですか。  
( はあてはまるもの全て)

- 1 禁煙のための講座・教室      4 特に必要ない  
2 医師などによるサポート      5 その他  
3 禁煙に関する情報の提供      具体的に：

	度数	割合
(1) やめたいとは思わない	102	50.5%
(2) やめたいと思う	96	47.5%
無回答	4	2.0%
該当者数	202	100.0%
非該当	925	



	度数	割合
(1) 禁煙のための講座・教室	13	13.5%
(2) 医師などによるサポート	37	38.5%
(3) 禁煙に関する情報の提供	19	19.8%
(4) 特に必要ない	37	38.5%
(5) その他	4	4.2%
該当者数	96	
非該当	1,031	



19) 受動喫煙

非喫煙者の受動喫煙に対する意識は、「不快になった」32.8%、「たいへん不快になった」33.9%で合わせて66.7%が不快になったと回答している。

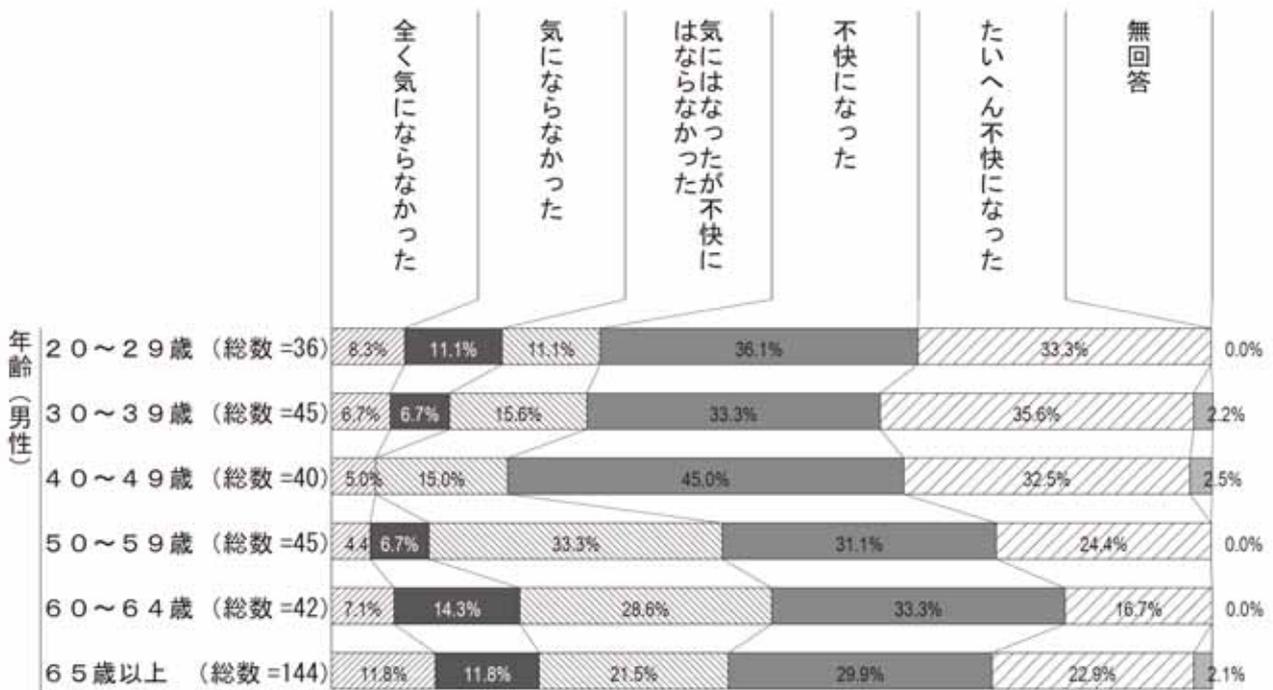
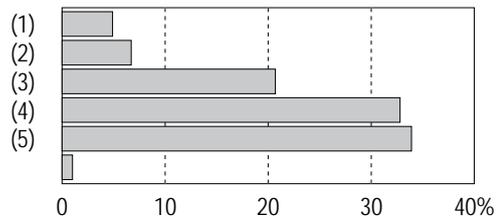
非喫煙者は回答者の81.5%を占めており、全体の54.4%が受動喫煙について不快感を感じているといえる。これに「気になった」回答者も合わせれば87.4%に達する。(喫煙者は17.9%)

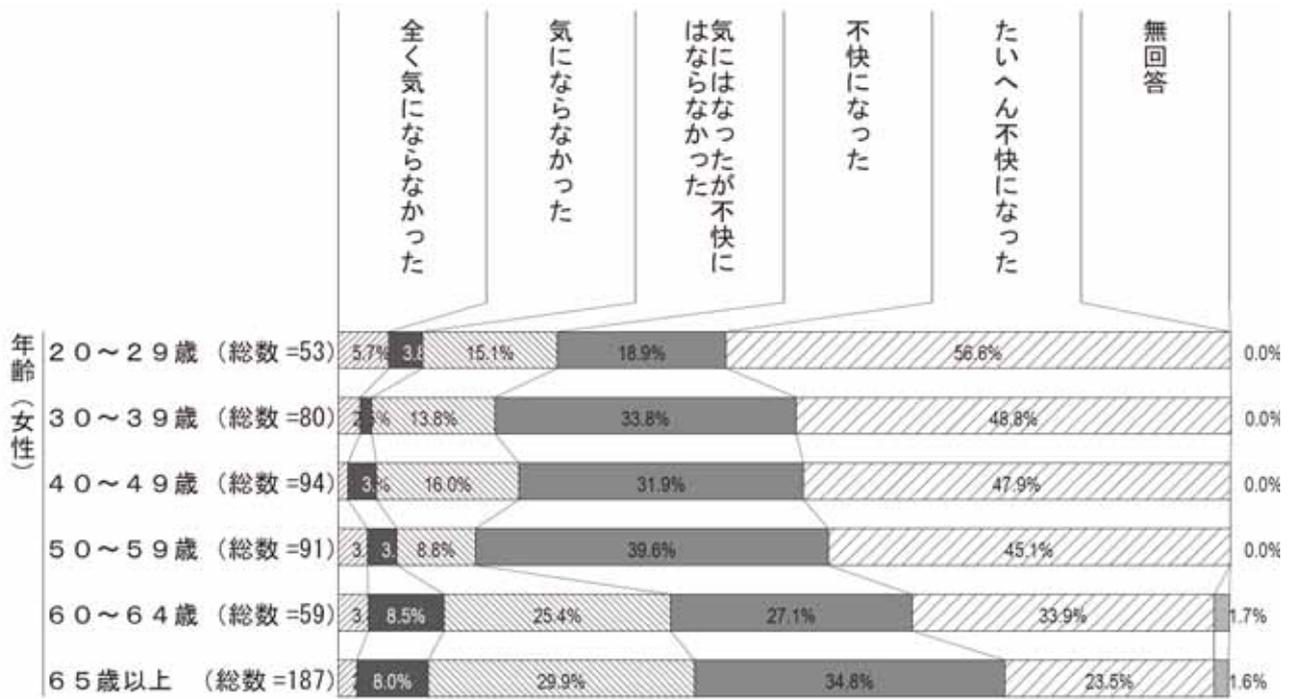
(問26で「1 吸わない」とお答えの方)

問28 あなたは、受動喫煙(他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされること。)にあったとき、どのように感じましたか。( はひとつ)

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1 全く気にならなかった      | 4 不快になった     |
| 2 気にならなかった        | 5 たいへん不快になった |
| 3 気にはなったが不快にはなかった |              |

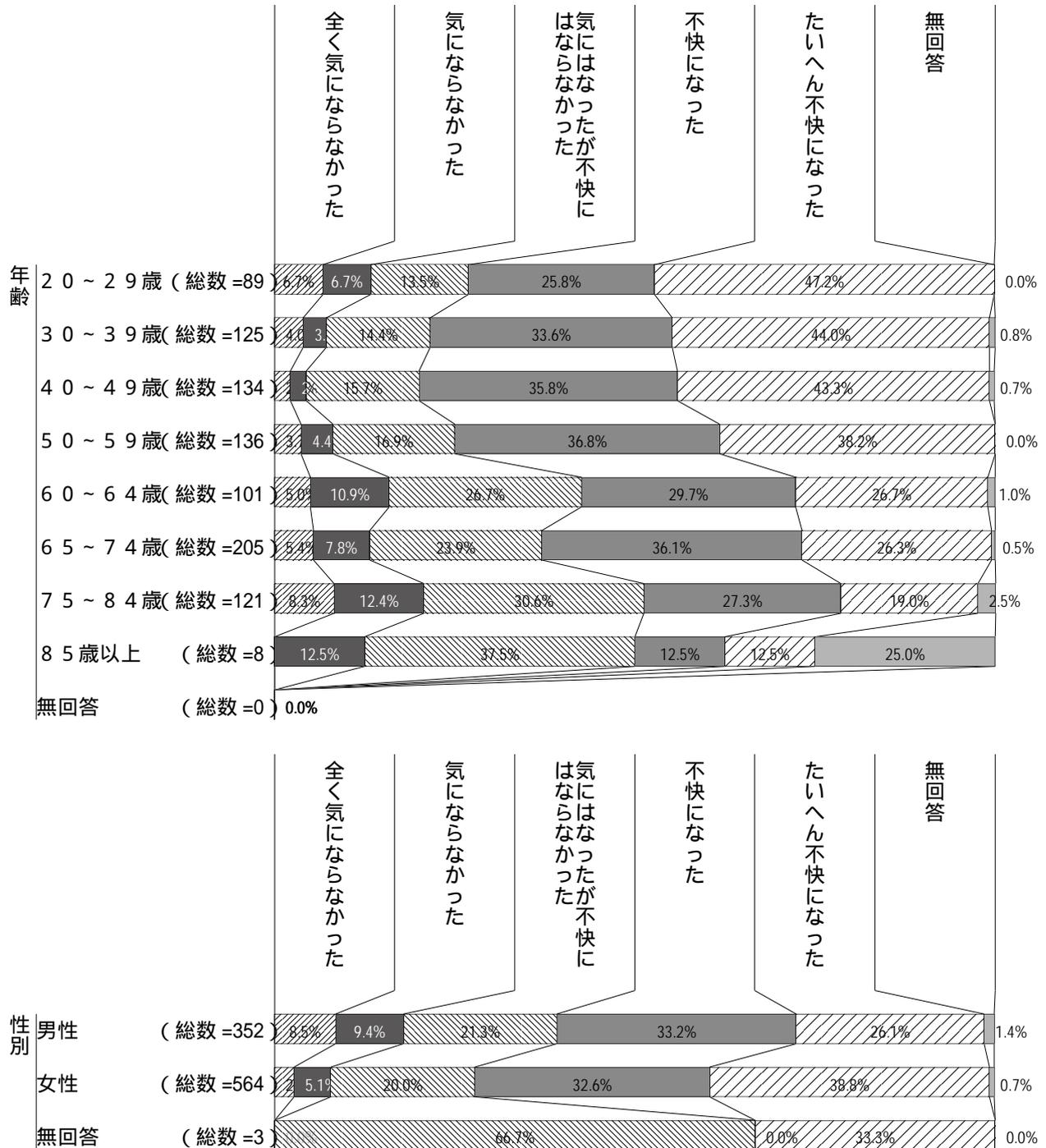
	度数	割合
(1) 全く気にならなかった	45	4.9%
(2) 気にならなかった	62	6.7%
(3) 気にはなったが不快にはなかった	190	20.7%
(4) 不快になった	301	32.8%
(5) たいへん不快になった	312	33.9%
無回答	9	1.0%
該当者数	919	100.0%
非該当	208	





年齢別に受動喫煙についての意識をみると、年齢が若いほど不快感が高く、20歳代では73.0%が不快感を感じている。

また、性別にみると、女性の方が不快感が高かった。



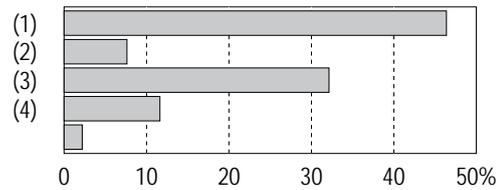
20) 飲食店における禁煙席の有無

飲食店において禁煙席の有無を気にするかについては、「禁煙席のある店を選ぶ」が46.4%、「気になるがこだわらない」が32.1%であった。

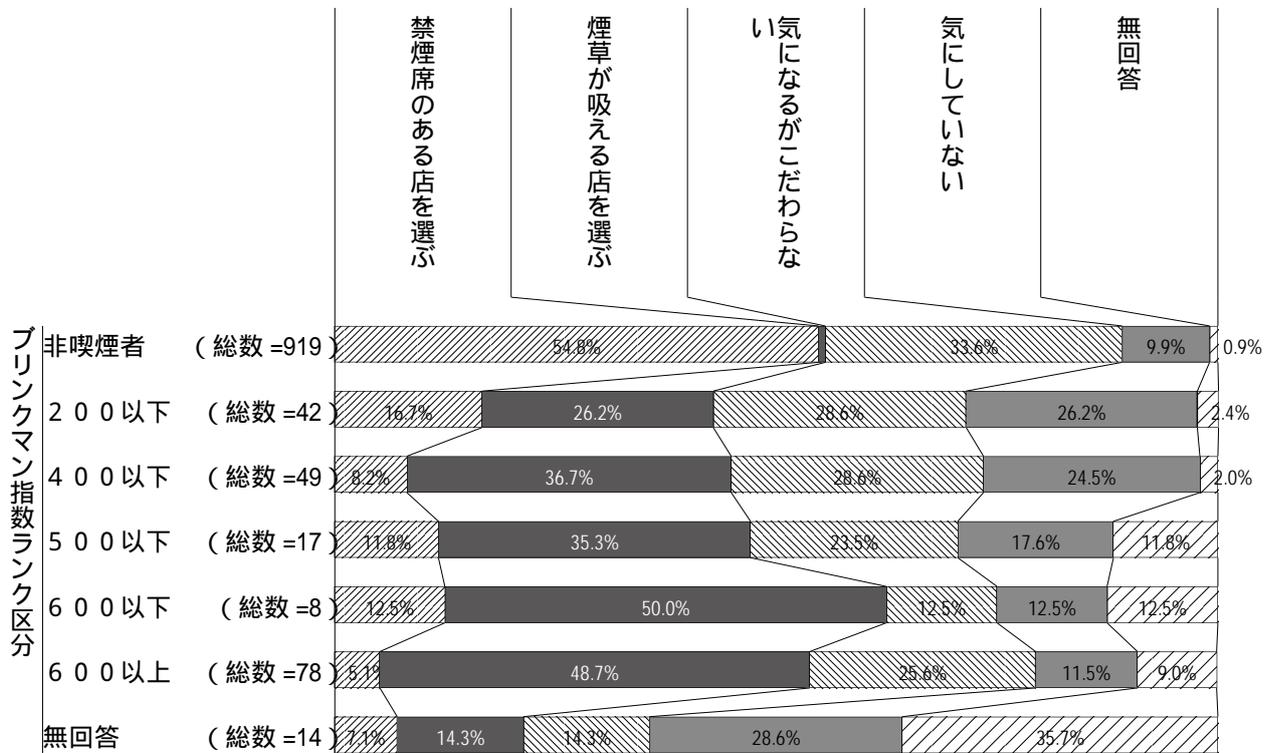
問 29 飲食店などを利用するにあたっては、禁煙席があるかどうか気になりますか。( はひとつ)

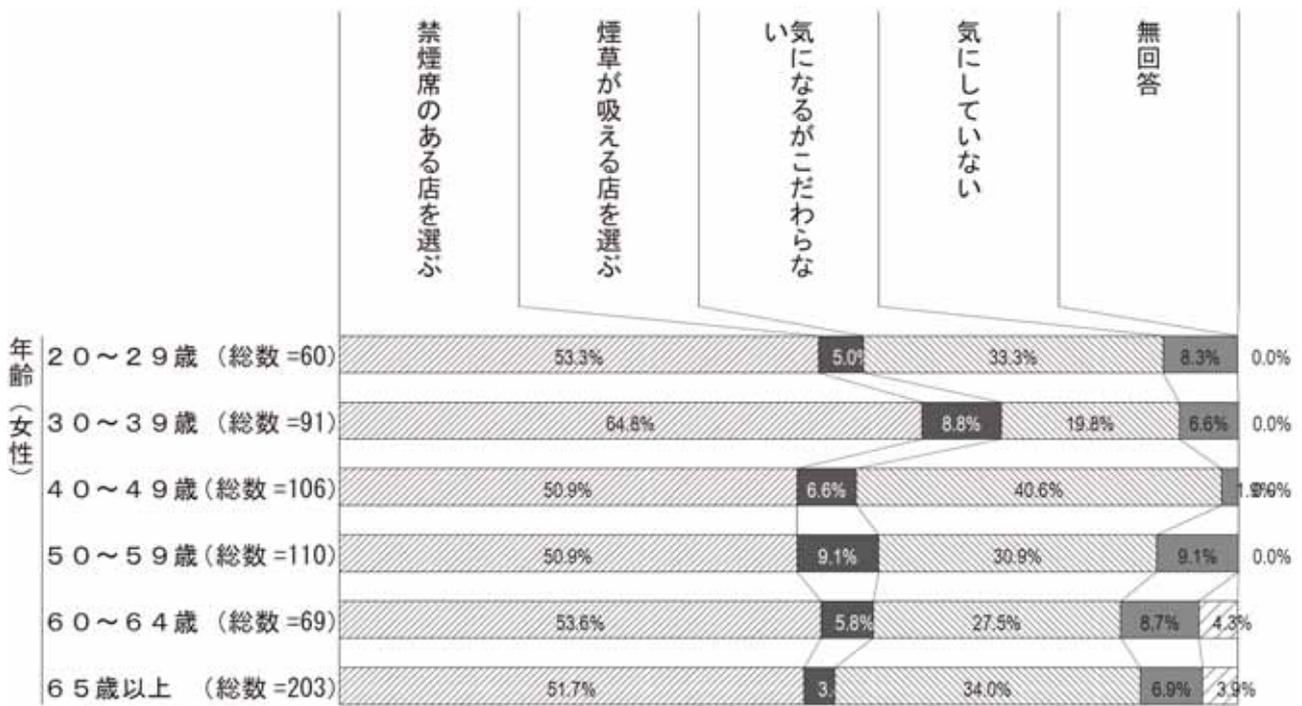
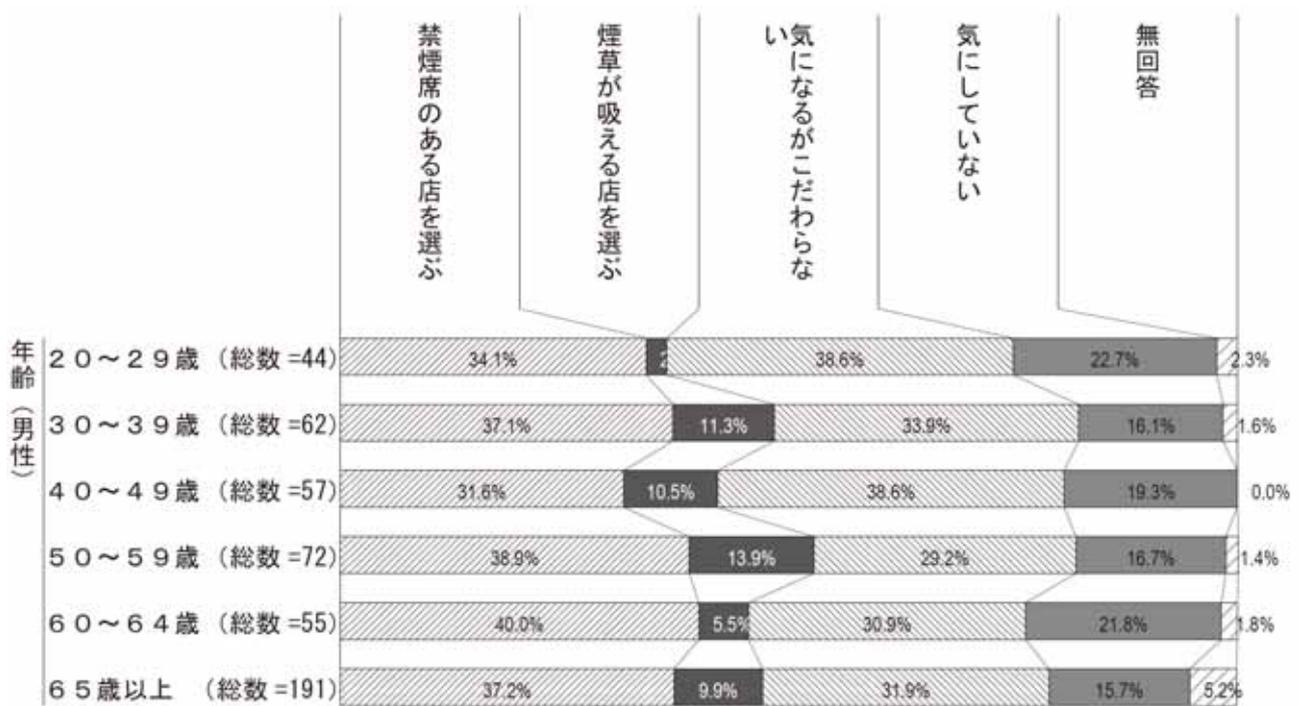
- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1 禁煙席のある店を選ぶ | 3 気になるがこだわらない |
| 2 煙草が吸える店を選ぶ | 4 気にしていない     |

	度数	割合
(1) 禁煙席のある店を選ぶ	523	46.4%
(2) 煙草が吸える店を選ぶ	86	7.6%
(3) 気になるがこだわらない	362	32.1%
(4) 気にしていない	131	11.6%
無回答	25	2.2%
合計	1,127	99.9%



喫煙の程度と禁煙席の有無へのこだわりをみると、非喫煙者では54.8%が禁煙席のある店を選ぶと回答している。





2 1 ) 飲酒

飲酒するという回答の割合は、57.3%で、週7日、1日3合以上飲むハイリスク飲酒者の割合は、7.0%であった。

問 30 あなたはお酒を飲みますか。( はひとつ)

1 飲まない                      2 飲む ( 飲酒日数、飲酒量をお答えください。)

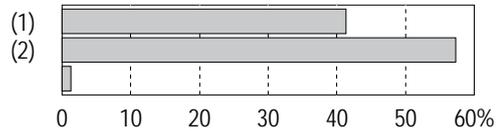
↓  
週あたり [                      ] 日程度飲む

一日当たり日本酒換算で3合以上飲みますか。( はひとつ)

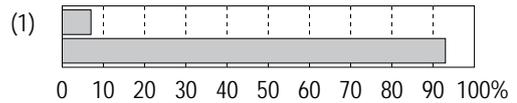
1 はい                                      2 いいえ

(日本酒3合は、ビール中ビン3本=1,500ml、焼酎1.8合、ウイスキーダブル3杯、ワイン3/4本(約3合)に相当します。)

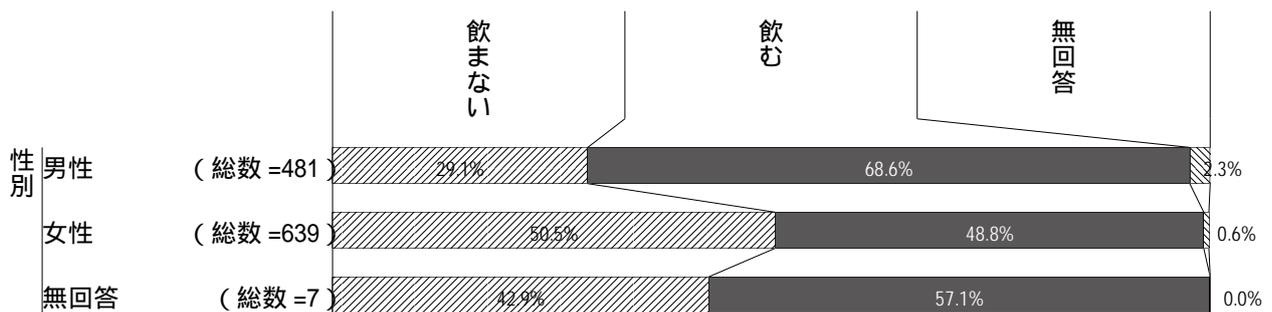
		度数	割合
(1)	飲まない	466	41.3%
(2)	飲む	646	57.3%
	無回答	15	1.3%
	合 計	1,127	99.9%



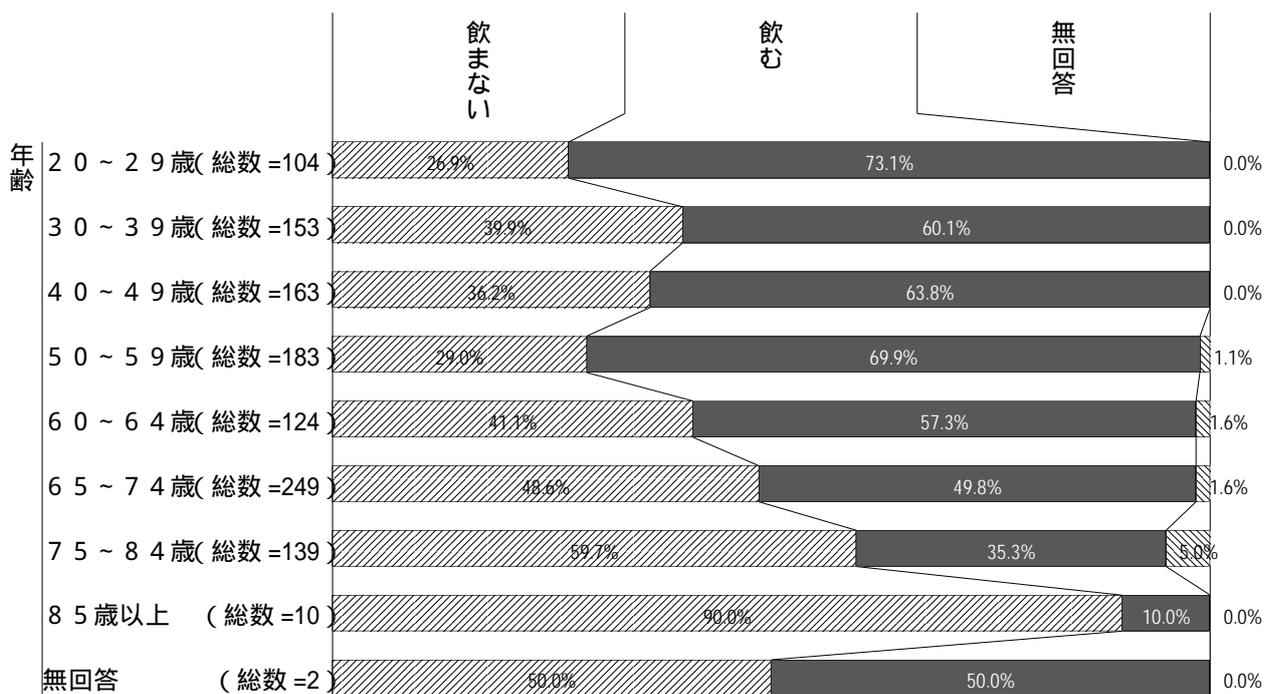
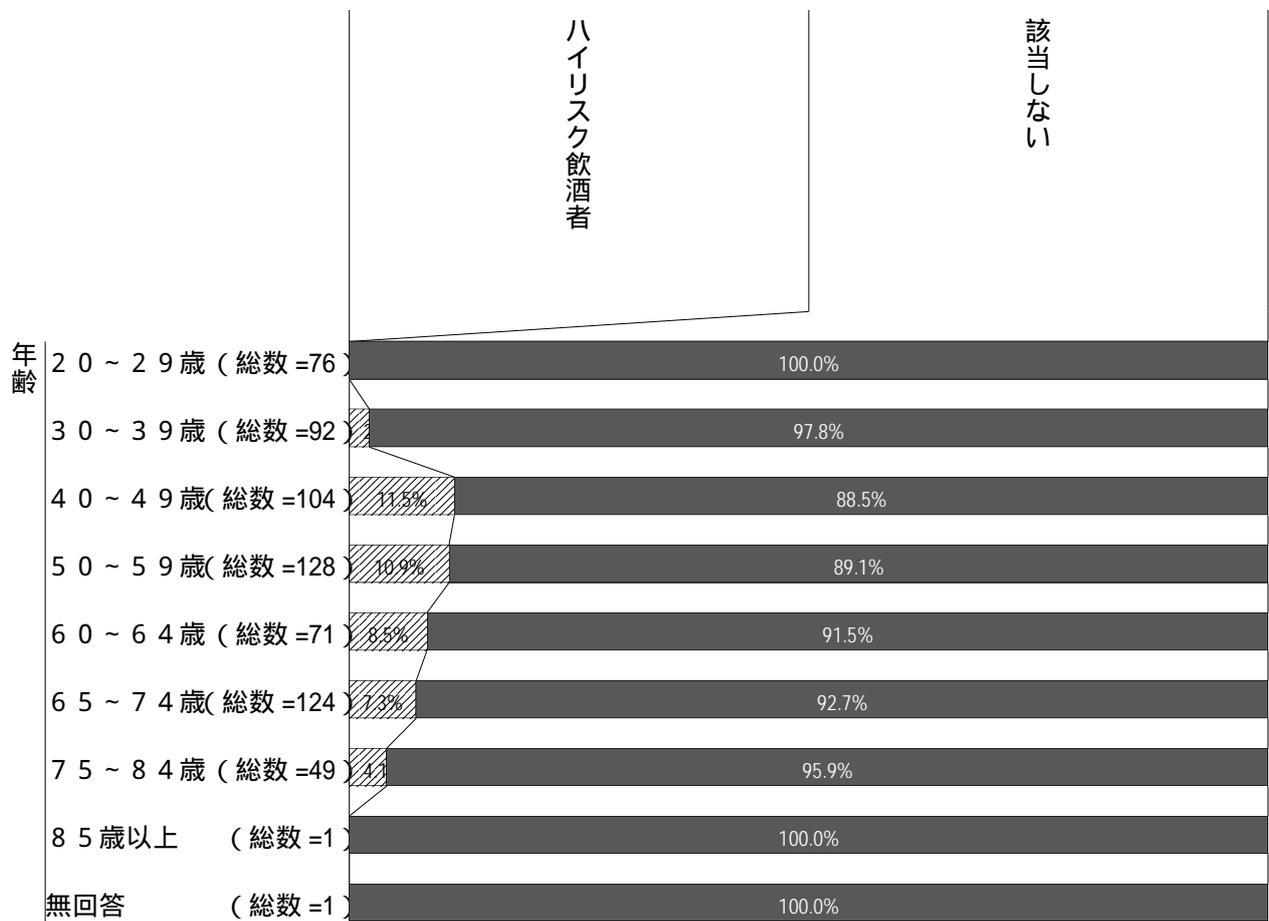
		度数	割合
(1)	ハイリスク飲酒者	45	7.0%
	無回答	601	93.0%
	該当者数	646	100.0%
	非該当	481	



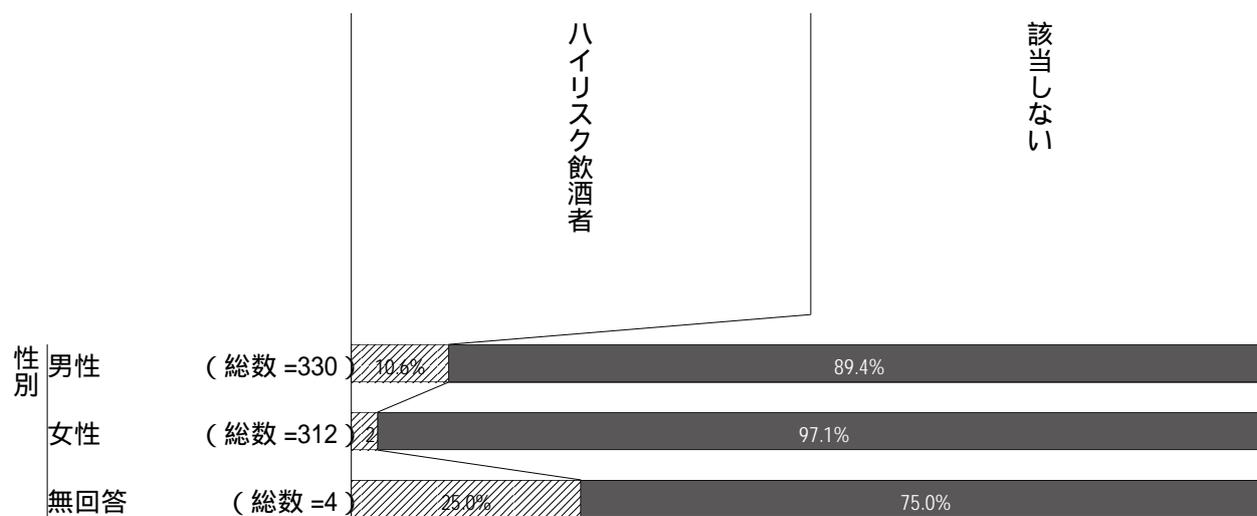
性別に飲酒の状況を見ると、男性の方が女性に比べて飲酒する割合が高くなっている。



また、年齢別の飲酒割合をみると、年齢が高くなるにつれて飲酒の割合が低下する傾向を示しているが、ハイリスク飲酒者は40歳代、50歳代が多かった。



なお、ハイリスク飲酒者は、男性が高い傾向を示した。



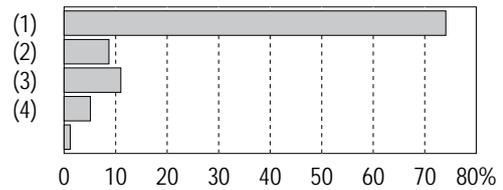
2.2) 食事

「3食、食べている」が74.1%、「朝食を抜くことがある」8.7%、「朝食はほとんど食べない」11.0%であった。

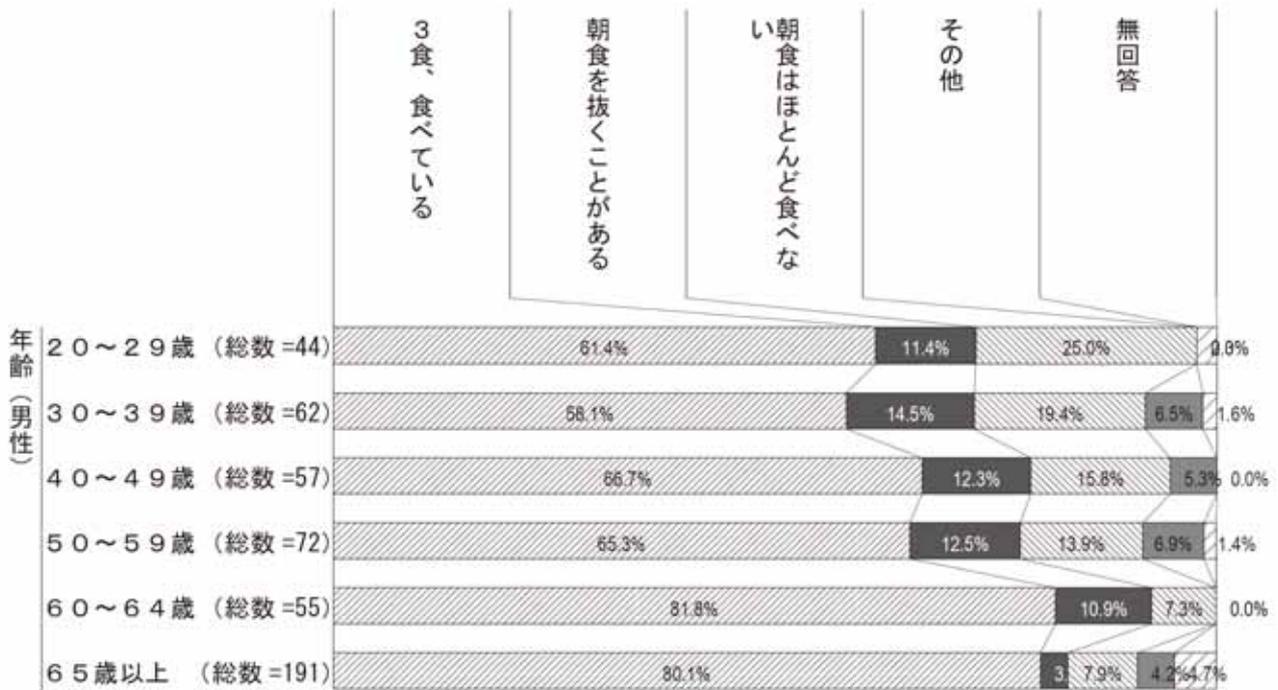
問 31 あなたは一日3食きちんと食べていますか。( はひとつ)

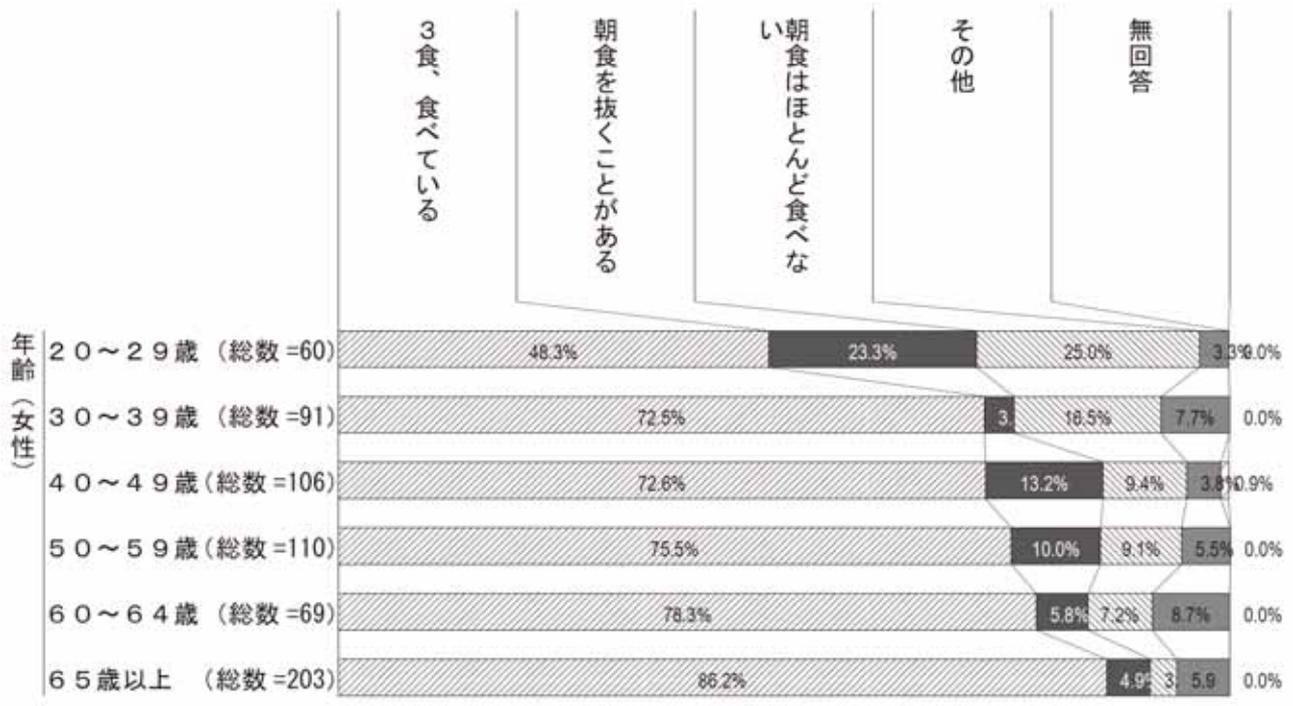
- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1 3食、食べている   | 3 朝食はほとんど食べない |
| 2 朝食を抜くことがある | 4 その他 [具体的に:] |

		度数	割合
(1)	3食、食べている	835	74.1%
(2)	朝食を抜くことがある	98	8.7%
(3)	朝食はほとんど食べない	124	11.0%
(4)	その他	57	5.1%
	無回答	13	1.2%
	合計	1,127	100.1%

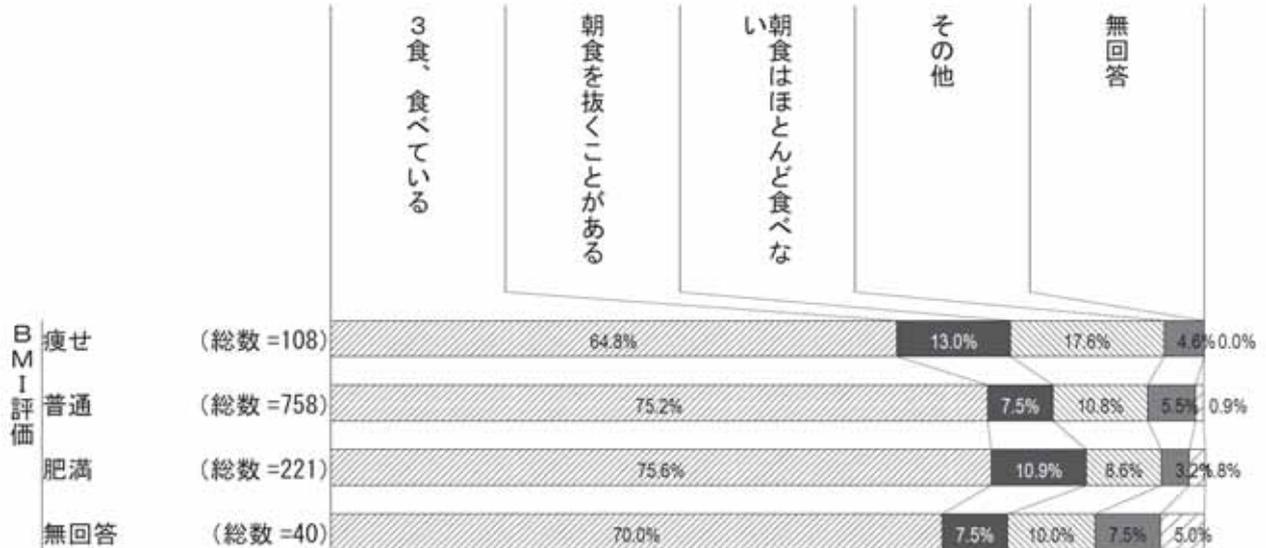


年齢別かつ性別に食事の状況をみると、20歳代女性及び20歳代男性で「朝食はほとんど食べない」が25.0%であった。

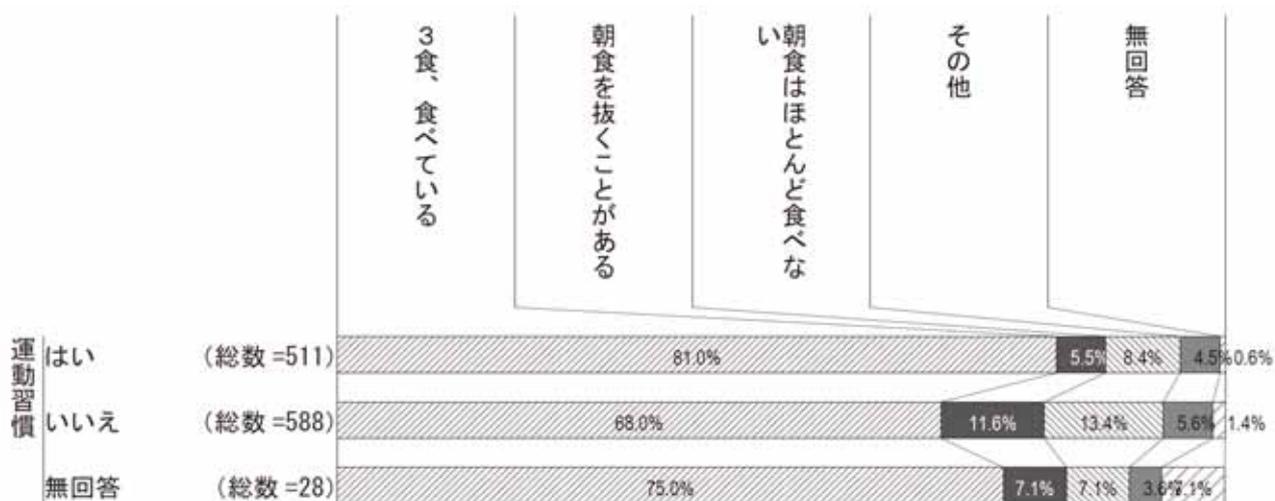




BMI でみると、「痩せ」では、3食食べている割合が低く、また、「朝食はほとんど食べない」割合が高かった。



運動習慣別にみると、運動習慣のある回答者の場合、3食食べている割合が有意に高くなっている。



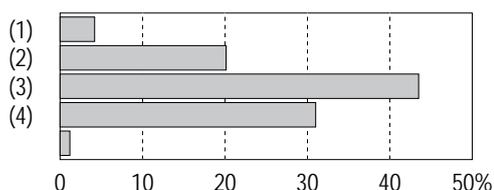
「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事」(以下「きちんとした食事」という。)の回数については、2食が最も多く43.5%、3食が31.0%で合わせて74.5%になっている。

問 32 あなたは一日に主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を何食とっていますか。( はひとつ)

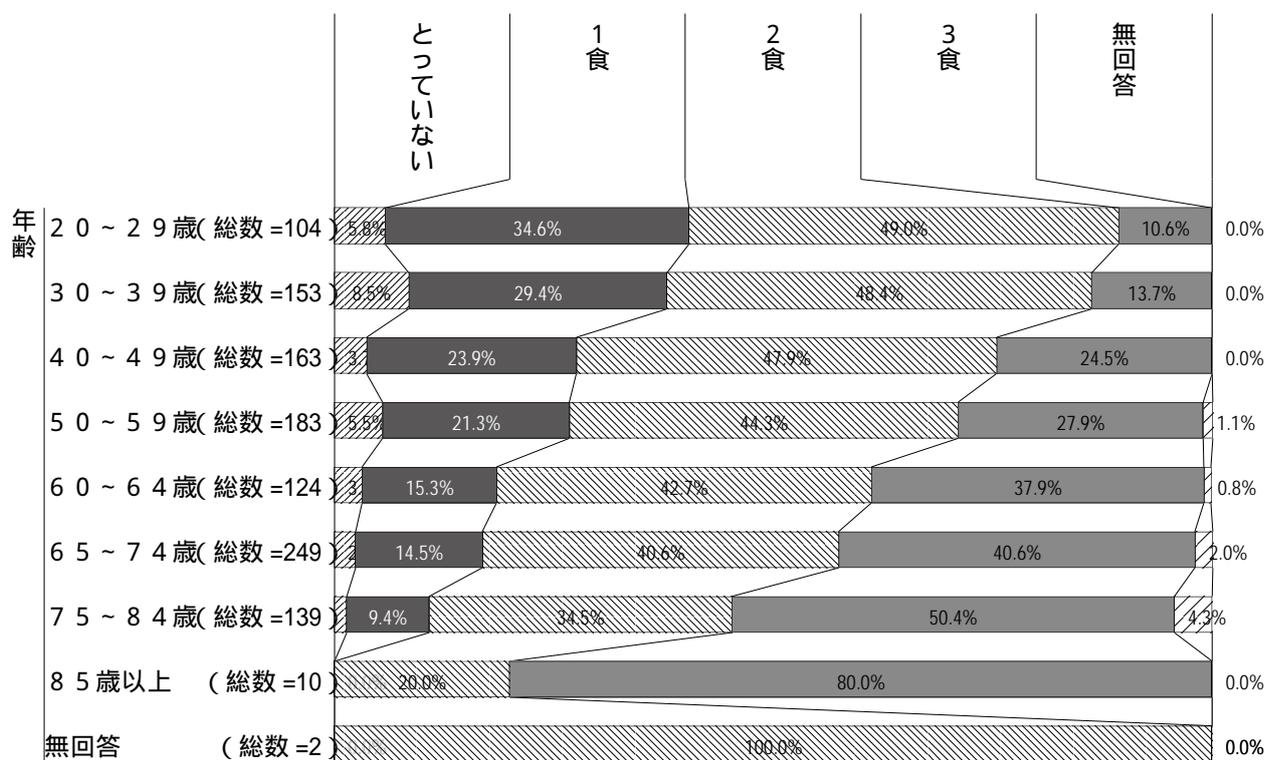
1 とっていない      2 1食      3 2食      4 3食

(主食とはごはん、パン、麺類等を使った料理、主菜とは魚、肉、卵、豆類のおかずのこと、副菜とは野菜、海藻類を使った料理です。)

		度数	割合
(1)	とっていない	47	4.2%
(2)	1食	227	20.1%
(3)	2食	490	43.5%
(4)	3食	349	31.0%
	無回答	14	1.2%
	合計	1,127	100.0%

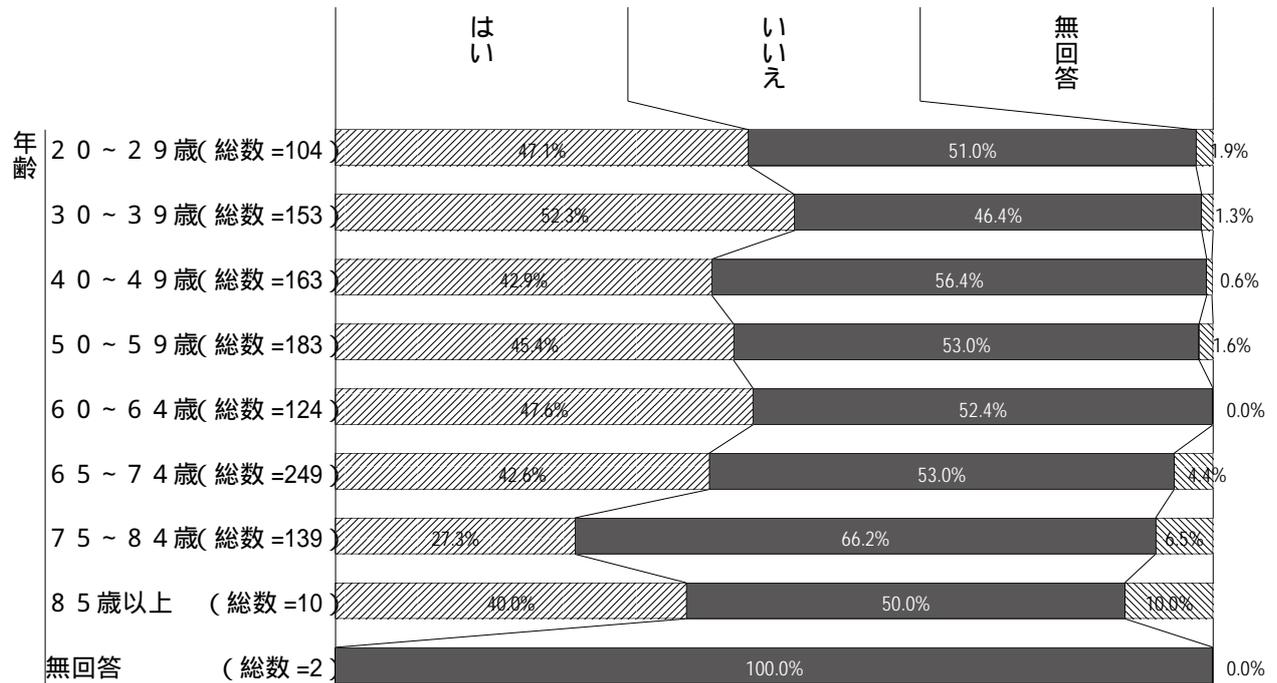


きちんとした食事をとっている回数は、年齢が高くなるほど多かった。

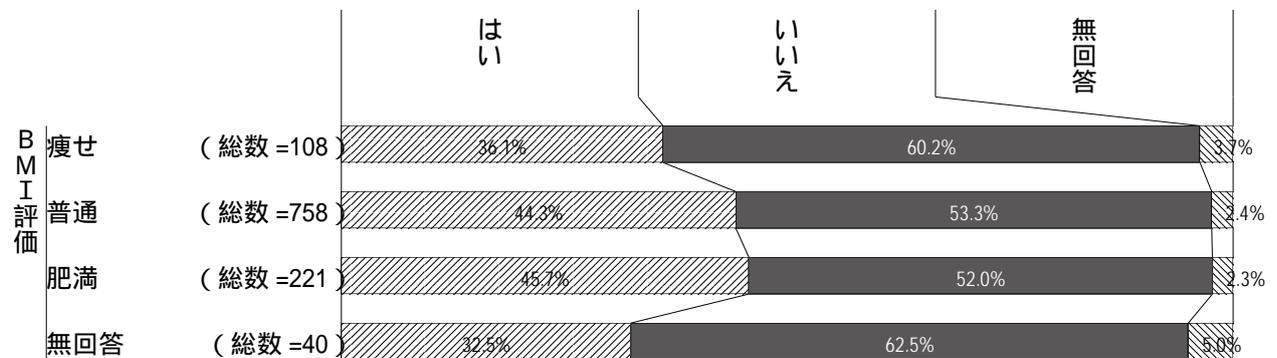




年齢別にみると、若い人ほど1日に必要なカロリーを知っている割合が高かった。



BMI 評価別にみると肥満の場合には、1日に必要なカロリーを知っている割合が高かった。



運動習慣がある場合、1日に必要なカロリーを知っている割合、は有意に高かった。

