

香川県民食習慣・生活習慣実態調査報告書

平成22年3月

香川県健康福祉部健康福祉総務課

は じ め に

県では、「健康長寿かがわの実現」を目指して、「健やか香川21ヘルスプラン」に沿って、県民自らが健康づくりに取り組むことを基本に、ライフステージに応じた健康づくりを総合的に推進しているところです。

また、生活習慣病の増加や食の安全・安心への関心の高まりなどにより、食育の推進が重要な課題となっており、食育を通じて「心身ともに健康で豊かな県民生活の実現」を目指す「かがわ食育アクションプラン」を策定し、食育の推進に努めております。

これらの計画には、改善すべき食生活や運動習慣などについて目標項目や目標値を設定しており、県民一人ひとりの積極的な取り組みはもとより、地域や職域が一体となった県民運動により、目標の達成を目指しています。

今回、「健やか香川21ヘルスプラン」や「かがわ食育アクションプラン」に設定した目標の達成状況の確認等を行うため、県民の食生活・食習慣や生活習慣（運動、歯の健康、こころの健康、喫煙、飲酒及び生活習慣病）の状況について実態調査を実施し、調査結果を取りまとめました。

今後、調査結果を基礎資料として計画の進捗状況を評価するとともに、健康づくりや食育の一層の推進のため、各方面でこの報告書が十分活用されることを願っています。

終わりに、本調査にご協力いただきました方々に心より感謝申し上げます。

平成22年3月

香川県健康福祉部健康福祉総務課長

児 島 正 敏

目 次

I 調査の概要

調査の概要	1
-------	---

II 調査結果の概要

1 食生活・食習慣

(1) 朝食の摂取状況	5
(2) うどんの摂取頻度	6
(3) うどんを食べるとき副食を添える人	7
(4) 外食の頻度	8
(5) 栄養バランスのとれたお弁当やお惣菜がそろふことを望む人	9
(6) 栄養バランスのとれた外食メニューをそろえた飲食店が増えてほしい人	10
(7) 1日に1回以上、家族と一緒に食事をする人	11
(8) 食事で主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしている者の状況	12
(9) 健康や食生活をよりよくすることをふだんから意識している人	13
(10) 「3・3・30運動」を知っている人	14

2 運動

(1) 運動を習慣として行っている人	15
--------------------	----

3 歯の健康

(1) 歯科健診の受診状況	16
(2) 歯みがきの回数	17
(3) 歯間部清掃器具を使用している人	18
(4) 何でもかんで食べることができる人	19

4 こころの健康

(1) ストレスの状況	20
(2) ストレスが負担で解消法もない人	21
(3) 睡眠による休養が不足している人	22
(4) 日常生活に満足している人	23

5 喫煙

(1) 喫煙の状況	24
(2) 喫煙に関する知識	25
(3) 施設の禁煙についての意識	25

6 飲酒

(1) 飲酒の状況	26
-----------	----

7 生活習慣病

(1) メタボリックシンドロームの概念を知っている人	27
(2) 健診の受診状況	28
(3) がん検診の受診状況	29

Ⅲ 調査結果

第1表	朝食の摂取頻度	31
第2表	うどんの摂取頻度	31
第3表	うどんを食べるときは副食をいっしょにとるようにしている者の状況	31
第4表	外食の頻度	31
第5表	お店に栄養バランスのとれたお弁当やお惣菜をそろえてほしい者の状況	32
第6表	栄養バランスのとれた外食メニューをそろえた飲食店が増えてほしい者の状況	32
第7表	1日に1回以上、家族と一緒に食事をする頻度	32
第8表	食事で主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしている者の状況	32
第9表	健康や食生活についてよりよくすることをふだんから意識している者の状況	33
第10表	「3・3・30運動」を知っている者の状況	33
第11表	「健康づくり協力店」や「三つ星ヘルシーランチ店」制度を知っている者の状況	33
第12表	現在継続的に運動をしている者の状況	33
第13表	歯科健診の受診状況（過去1年間）	34
第14表	1日の歯みがき回数	34
第15表	歯間部清掃器具の使用状況	35
第16表	咀嚼の状況	35
第17表	不満、悩み、苦労などによるストレスの状況（ここ1カ月間）	36
第18表	ストレスを感じたときの対処の状況	36
第19表	睡眠で休養が充分とれている者の状況	36
第20表	日々満足した暮らしをしている者の状況	36
第21表	喫煙経験の状況	37
第22表	現在の喫煙状況（ここ1カ月間）	37
第23表	喫煙の状況	37
第24表	喫煙が関与するものの知識	37
第25表	受動喫煙の影響の知識	38
第26表	公共施設や飲食店など多くの人々が利用する施設の禁煙についての意識	38
第27表	現在の飲酒状況	38
第28表	「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」を知っている者の状況	38
第29表	健診（健康診断、特定健康診査、人間ドックなど）の受診状況（過去1年間）	38
第30表	がん検診の受診状況（過去1年間）	39
第31表	女性でがん検診未受診者（過去1年間）の過去2年間のがん検診の受診状況	39
第32表	がん検診を受けていない理由	39
第33表	身長の平均値及び標準偏差	40
第34表	体重の平均値及び標準偏差	40
第35表	BMIの平均値及び標準偏差	40
第36表	BMIの状況（性・年齢階級別表）	40

Ⅳ 調査票様式

調査票	巻末
-----	----

I 調査の概要

調 査 の 概 要

1 調査の名称及び目的

(1) 名称

香川県民食習慣・生活習慣実態調査

(2) 目的

かがわ食育アクションプラン（香川県食育推進計画）及び健やか香川 21 ヘルスプラン（香川県健康増進計画）に設定した目標の達成状況の確認等を行うとともに、健康政策の推進に必要な基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査対象の範囲

(1) 地域的範囲

県内全域

(2) 属性的範囲

県内に在住する平成 22 年 1 月 1 日現在で 15 歳以上である者

3 報告を求めた事項及びその基準となる期間

(1) 報告を求めた事項

食生活・食習慣及び生活習慣（運動、歯の健康、こころの健康、喫煙、飲酒及び生活習慣病）の状況

(2) 基準となる期間

平成 22 年 1 月 15 日から平成 22 年 1 月 31 日まで

4 報告を求めた者

(1) 数

3,000 人（母集団 864,000 人）

(2) 選定の方法

県内を二次保健医療圏で区分し、各圏域の人口に応じて 8 市 4 町を抽出した。さらに、抽出した市町の人口に応じて高松市 1,200 人、丸亀市 300 人、その他各市町 150 人の計 3,000 人を住民基本台帳から無作為抽出した。

5 報告を求めするために用いた方法

県が郵便により調査票を配布し、回収した。

6 報告を求めた期間

調査の実施期間 平成 22 年 1 月 15 日から平成 22 年 1 月 31 日まで

表1 二次保健医療圏、調査対象市町

圏域名	市町名
大川	<u>さぬき市</u> 、 <u>東かがわ市</u>
小豆	小豆郡 <u>土庄町</u> ・小豆島町
高松	<u>高松市</u> 、木田郡 <u>三木町</u> 、香川郡直島町
中讃	<u>丸亀市</u> 、 <u>坂出市</u> 、 <u>善通寺市</u> 、 <u>綾歌郡宇多津町</u> ・ <u>綾川町</u> 仲多度郡琴平町・ <u>多度津町</u> ・まんのう町
三豊	<u>観音寺市</u> 、 <u>三豊市</u>

※ 下線は調査対象市町

表2 市町別調査対象者数、有効回答者数、有効回答率

住所地	対象者数	有効回答者数			有効回答率
		総数	男性	女性	
高松市	1,200	646	241	405	53.8%
丸亀市	300	146	78	68	48.7%
坂出市	150	70	28	42	46.7%
善通寺市	150	79	40	39	52.7%
観音寺市	150	76	30	46	50.7%
さぬき市	150	89	43	46	59.3%
東かがわ市	150	81	44	37	54.0%
三豊市	150	80	33	47	53.3%
土庄町	150	88	36	52	58.7%
三木町	150	85	37	48	56.7%
綾川町	150	80	35	45	53.3%
多度津町	150	90	41	49	60.0%
総数	3,000	1,610	686	924	53.7%

表3 回答者の性・年齢階級別状況

年齢	人数・年齢構成比率						男女比率	
	総数	%	男性	%	女性	%	男性%	女性%
15～19歳	67	4.2	31	4.5	36	3.9	46.3	53.7
20～29歳	121	7.5	50	7.3	71	7.7	41.3	58.7
30～39歳	205	12.7	94	13.7	111	12.0	45.9	54.1
40～49歳	182	11.3	82	12.0	100	10.8	45.1	54.9
50～59歳	261	16.2	105	15.3	156	16.9	40.2	59.8
60～69歳	354	22.0	143	20.8	211	22.8	40.4	59.6
70歳以上	420	26.1	181	26.4	239	25.9	43.1	56.9
総数	1,610	100	686	100	924	100	42.6	57.4
(再掲) 20歳以上	1,543	95.8	655	95.5	888	96.1	42.4	57.6
(再掲) 40歳以上	1,217	75.6	511	74.5	706	76.4	42.0	58.0
(再掲) 40～74歳	949	58.9	401	58.5	548	59.3	42.3	57.7

表4 回答者の職業別状況

職業	人数・職業構成比率					
	総数	%	男性	%	女性	%
農林漁業を営んでいる (家族従事者を含む)	77	4.8	56	8.2	21	2.3
商工業、サービス業、自由業などを営んでいる (家族従事者も含む)	167	10.4	81	11.8	86	9.3
会社、商店、官公庁などに勤めている (パートも含む)	582	36.1	318	46.4	264	28.6
主婦・主夫 (家庭の中で家事が主な役割の者)	388	24.1	11	1.6	377	40.8
無職・学生	380	23.6	214	31.2	166	18.0
不明	16	1.0	6	0.9	10	1.1
総数	1,610	100	686	100	924	100

II 調査結果の概要

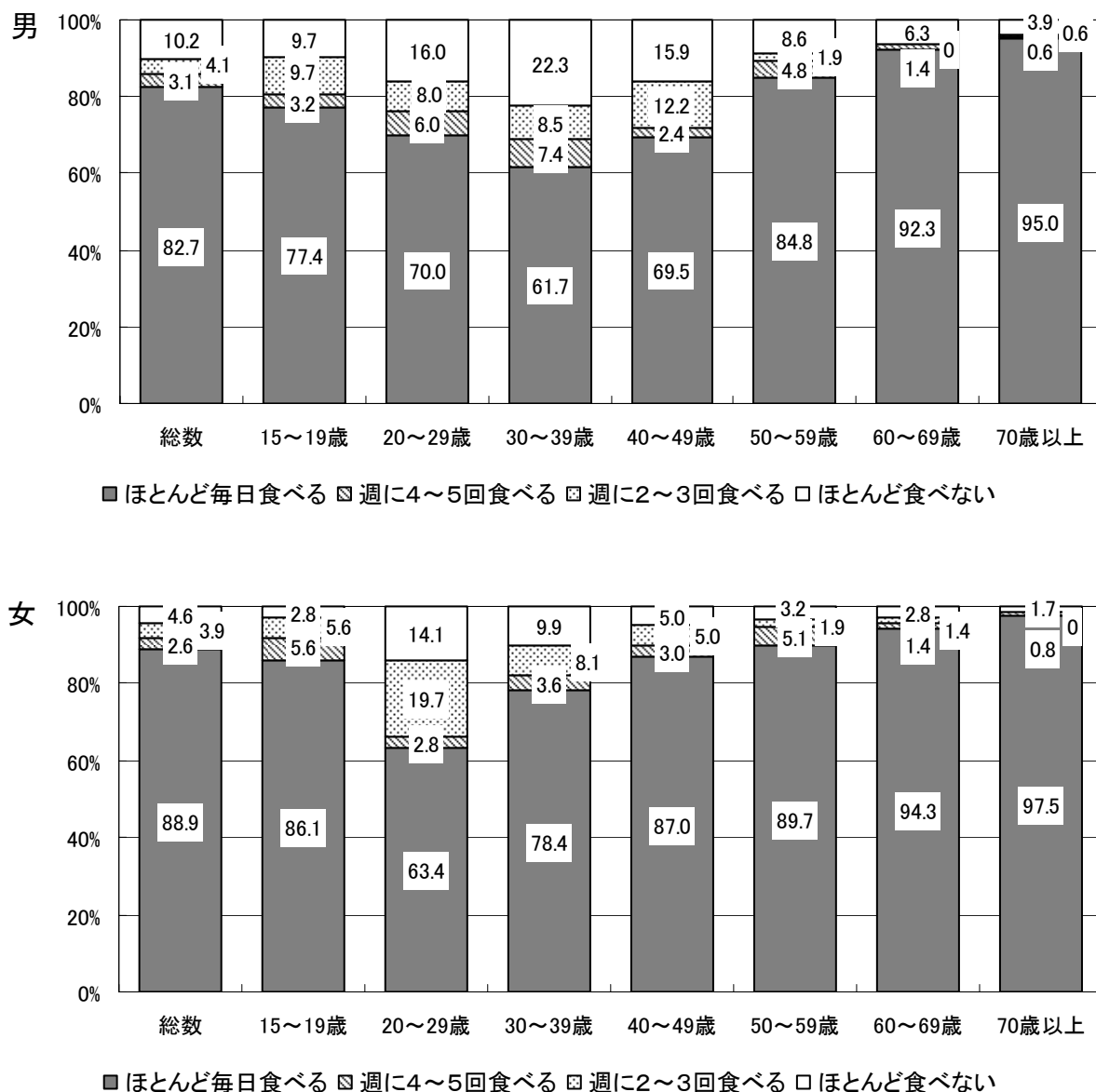
1 食生活・食習慣

(1) 朝食の摂取状況

朝食をほとんど食べない者は、男性10.2%、女性4.6%であった。

朝食をほとんど食べない者の比率が最も高かったのは、男性は30歳代で22.3%、女性は20歳代で14.1%であった。

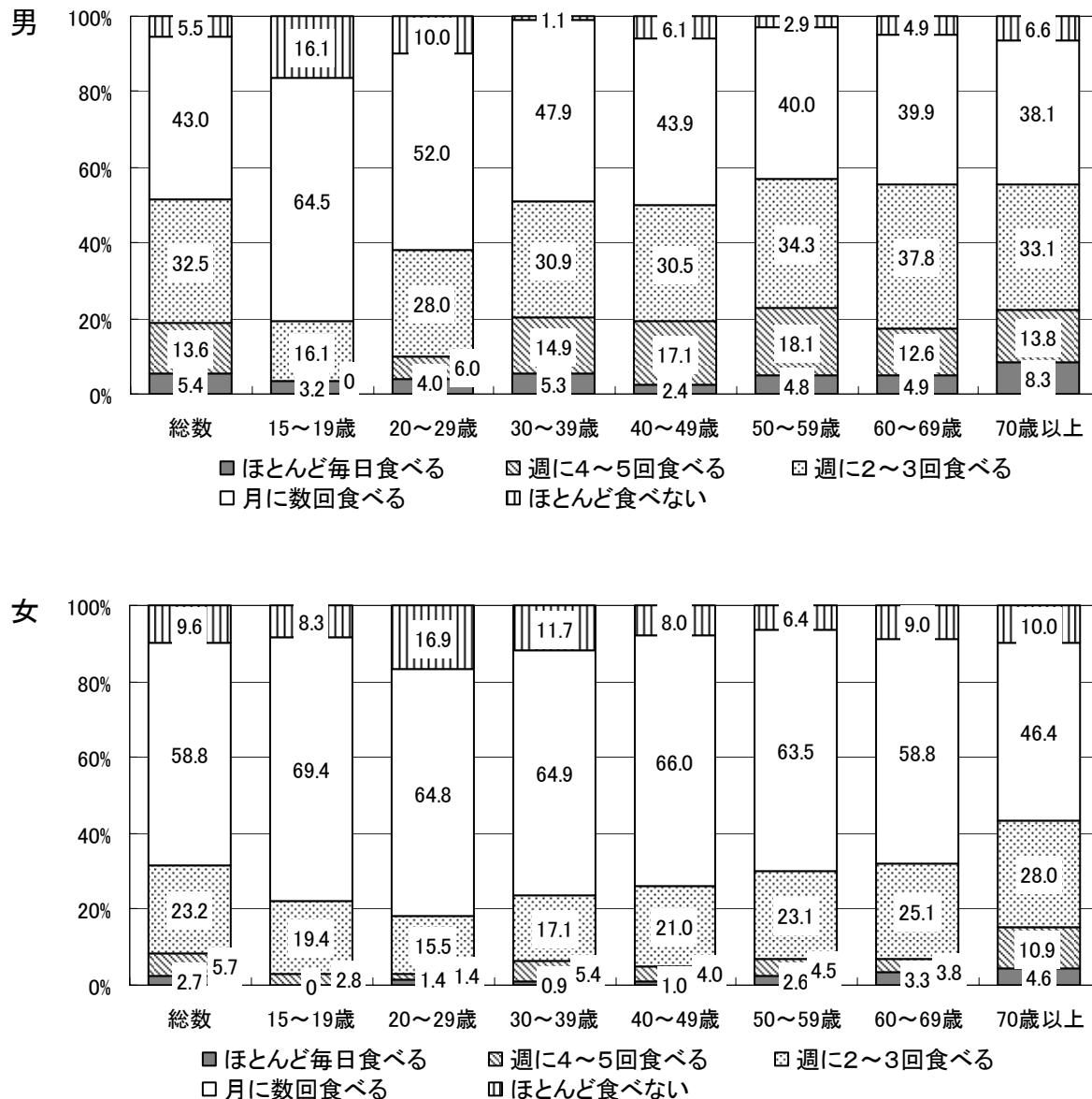
図1 朝食の摂取頻度



(2) うどんの摂取頻度

週に2回以上うどんを食べる者は、男性の約5割、女性の約3割であった。
男女共に、年齢が高い方がその比率が高かった。

図2 うどんの摂取頻度

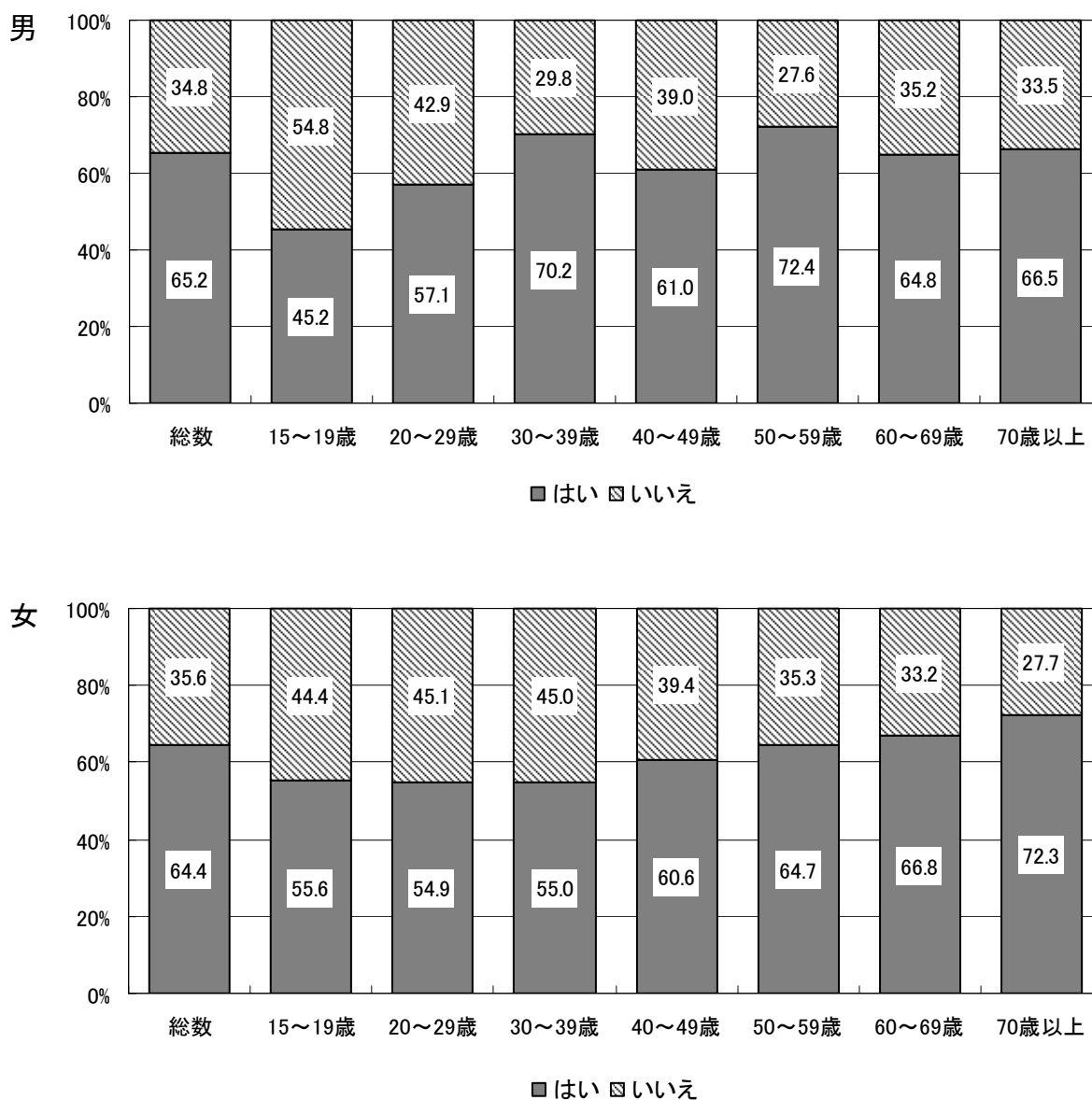


(3) うどんを食べるとき副食を添える人

うどんを食べるときは副食をいっしょにとるようにしている者は、男性65.2%、女性64.4%であった。

男性の15～19歳は、他の年齢に比べてその比率が低かった。

図3 うどんを食べるときは副食をいっしょにとるようにしている者の状況

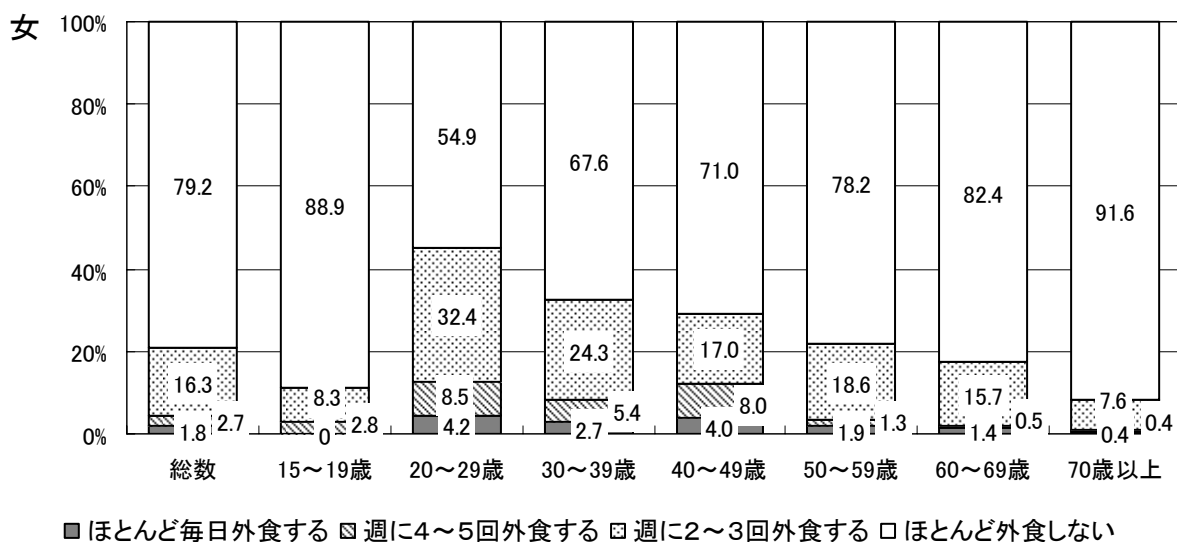
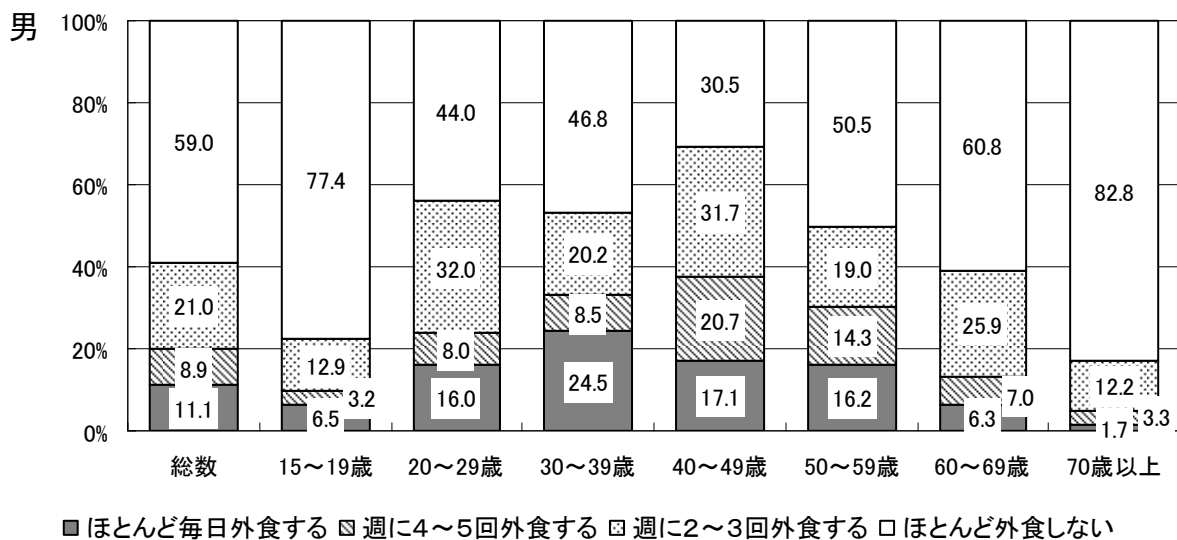


副食は、寿司やおにぎりなどのご飯類、パン類は除くとした。

(4) 外食の頻度

週に2回以上外食をする者は、男性の約4割、女性の約2割であった。
 20～40歳代の男性では5割を上回った。女性では20歳代で最も高く45.1%で、それ以上の年齢では年齢が高いほど週に2回以上外食をする者の比率が低かった。

図4 外食の頻度

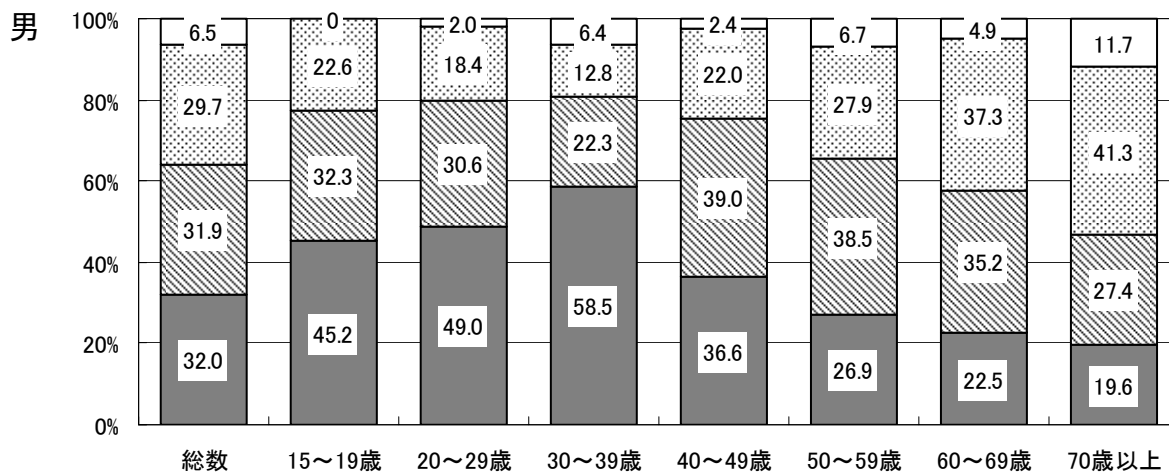


外食は、家庭で調理されていない食事を家以外の場所で食べる場合とした。
 「給食」も外食から除くとした。

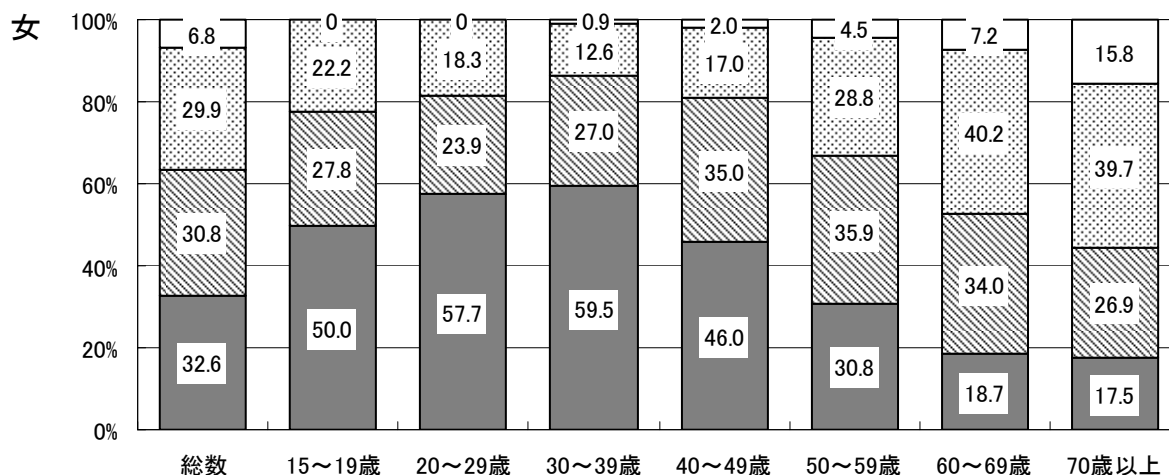
(5) 栄養バランスのとれたお弁当やお惣菜がそろうことを望む人

お店に栄養バランスのとれたお弁当やお惣菜をそろえてほしい者は、約6割であった。ぜひそろえてほしいと思っている者も、30歳代の男性、15～39歳の女性では5割以上だったが、男女共に40歳以上では年齢が高いほどその比率が低かった。

図5 お店に栄養バランスのとれたお弁当やお惣菜をそろえてほしい者の状況



■ ぜひそろえてほしい □ できればそろえてほしい ▨ あまり必要性を感じない □ まったく必要性を感じない

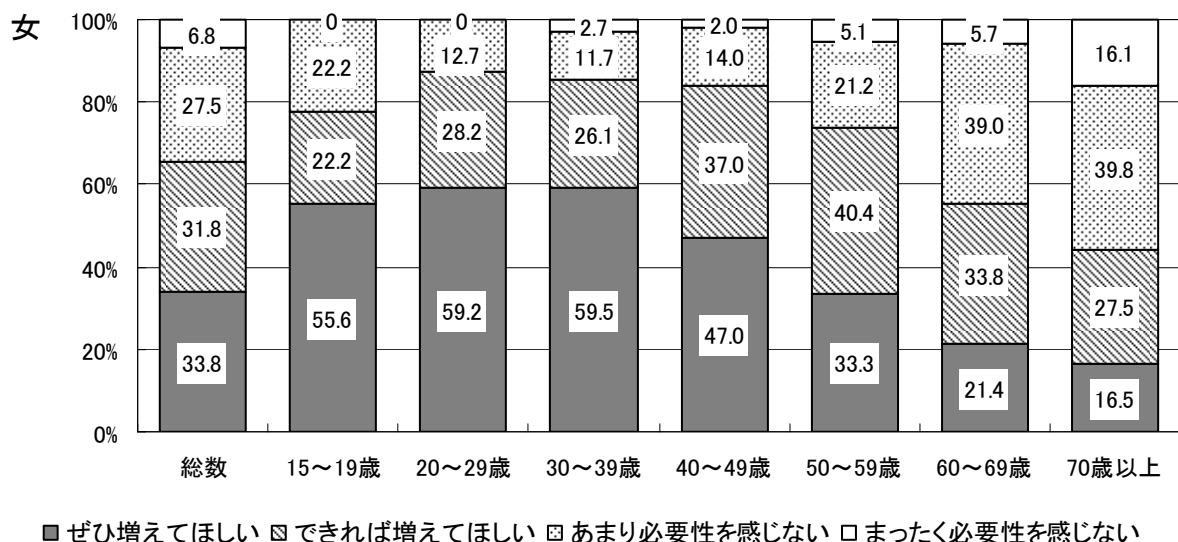
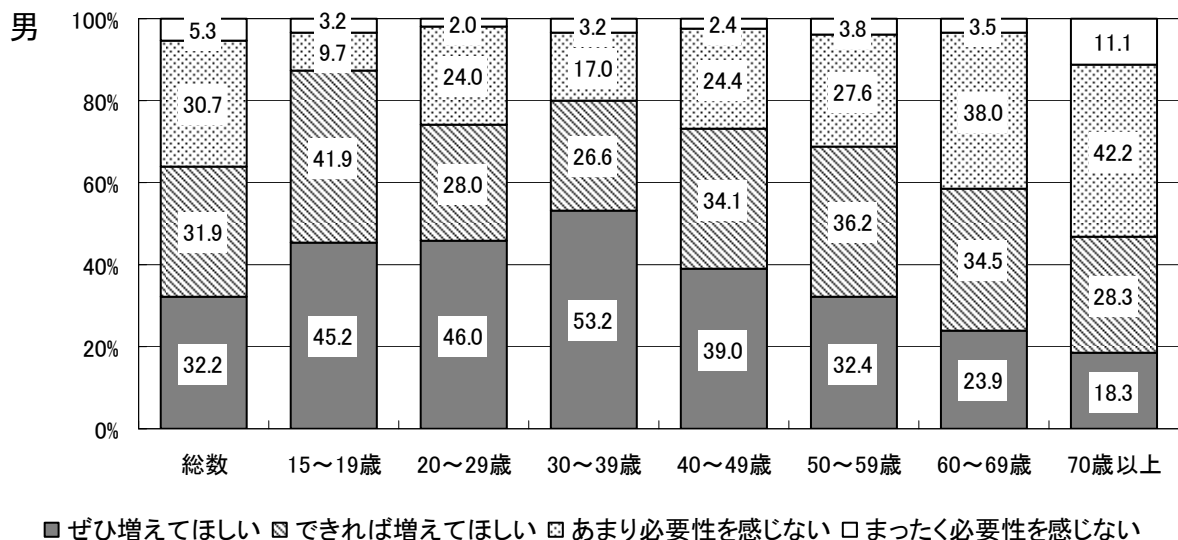


■ ぜひそろえてほしい □ できればそろえてほしい ▨ あまり必要性を感じない □ まったく必要性を感じない

(6) 栄養バランスのとれた外食メニューをそろえた飲食店が増えてほしい人

栄養バランスのとれた外食メニューをそろえた飲食店が増えてほしい者は、約6割であった。ぜひ増えてほしいと思っている者も、30歳代の男性、15～39歳の女性では5割を上回っていたが、男女共に40歳以上では年齢が高いほどその比率が低かった。

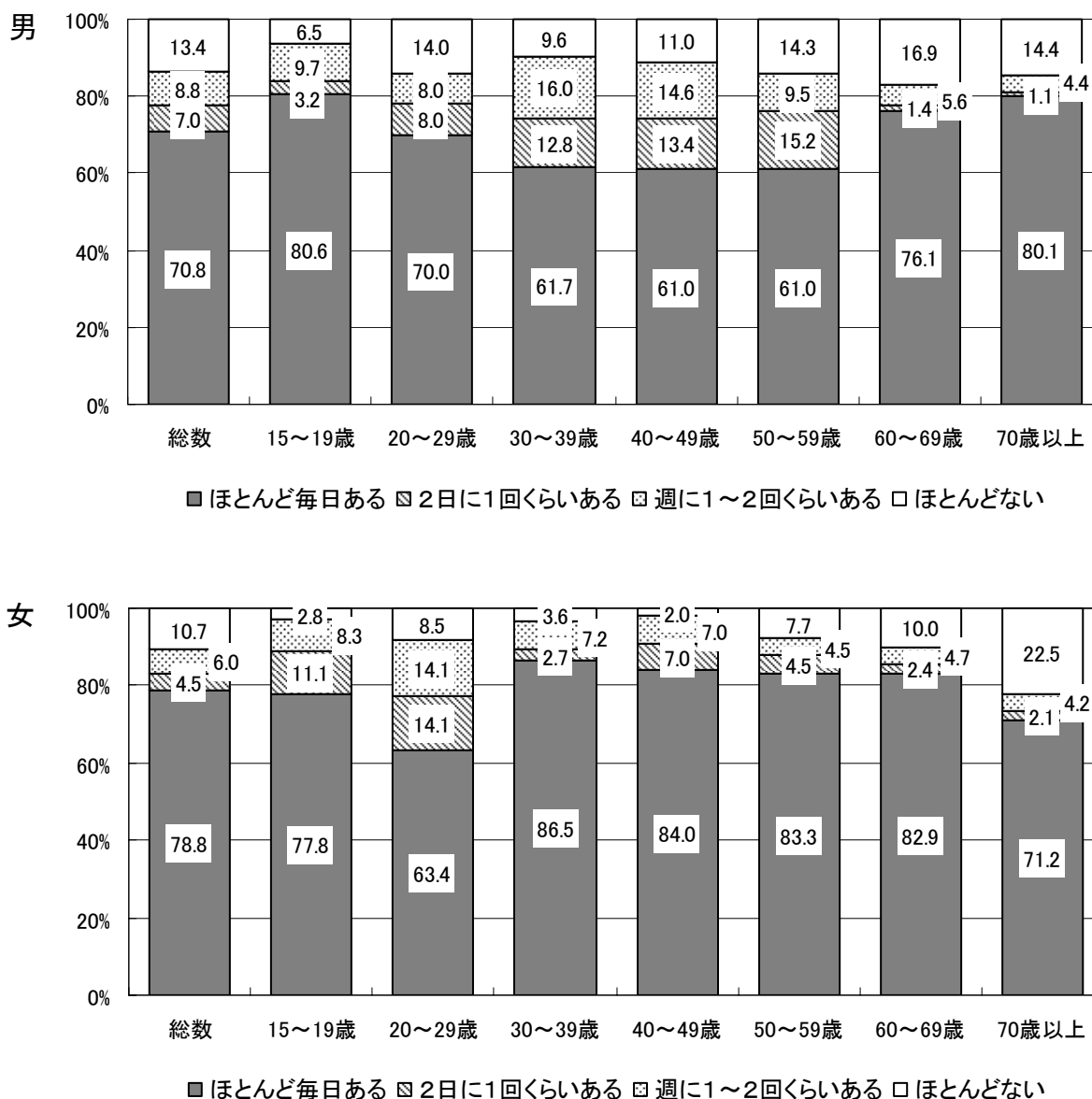
図6 栄養バランスのとれた外食メニューをそろえた飲食店が増えてほしい者の状況



(7) 1日に1回以上、家族と一緒に食事をする人

ほとんど毎日家族と一緒に食事をしている者は、男性の約7割、女性の約8割であった。30～50歳代の男性、20歳代の女性では、ほとんど毎日家族と一緒に食事をしている者の比率は約6割で、他の年齢と比べて低かった。

図7 1日に1回以上、家族と一緒に食事をする頻度

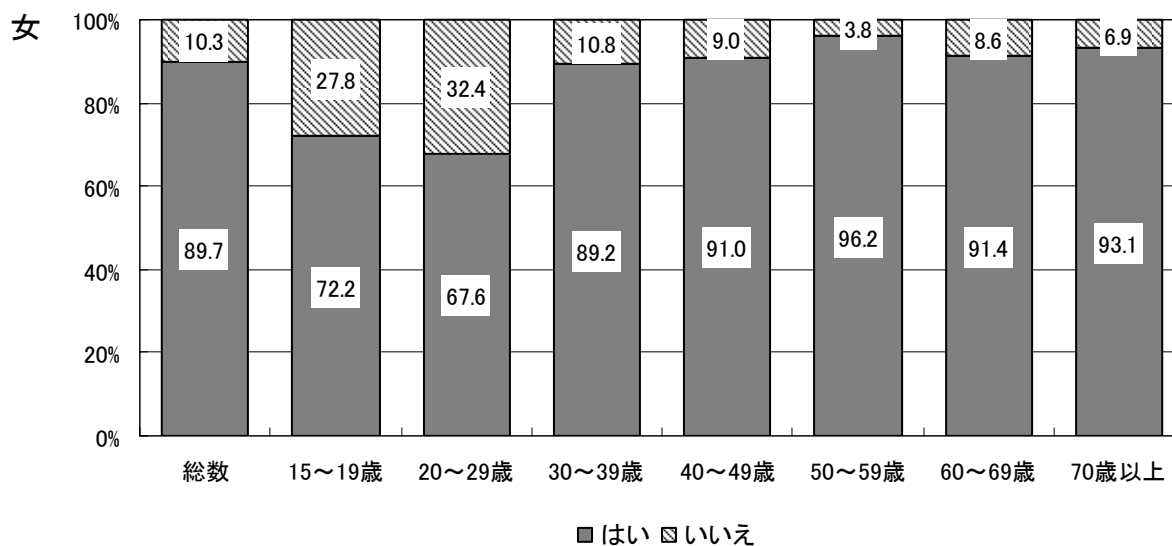
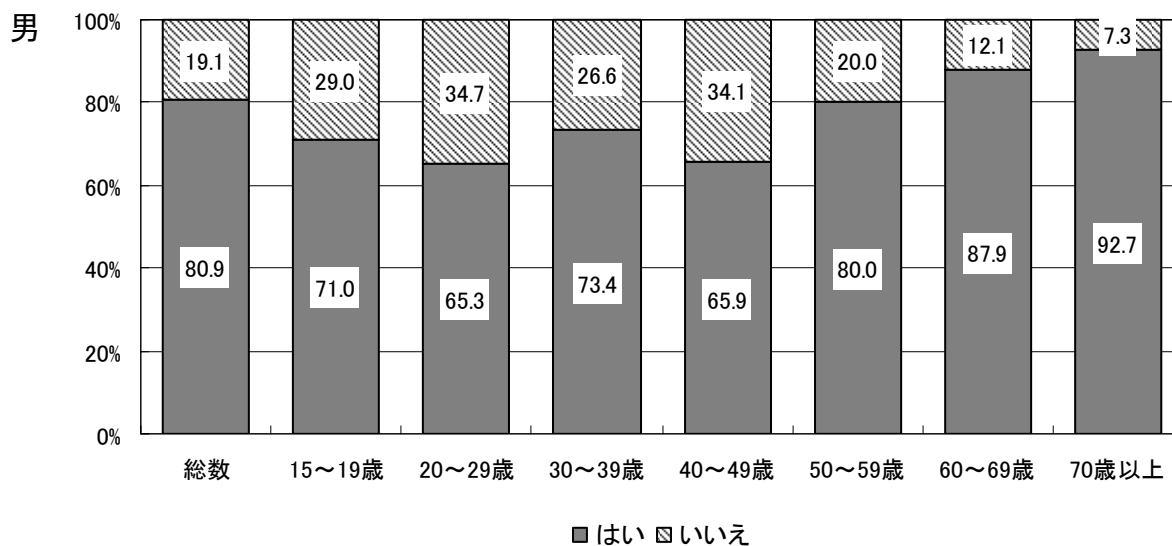


(8) 主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにする人

食事で主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしている者は、男性の約8割、女性の約9割であった。

15～49歳の男性、15～29歳の女性では、その比率が他の年齢よりも低かった。

図8 食事で主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしている者の状況

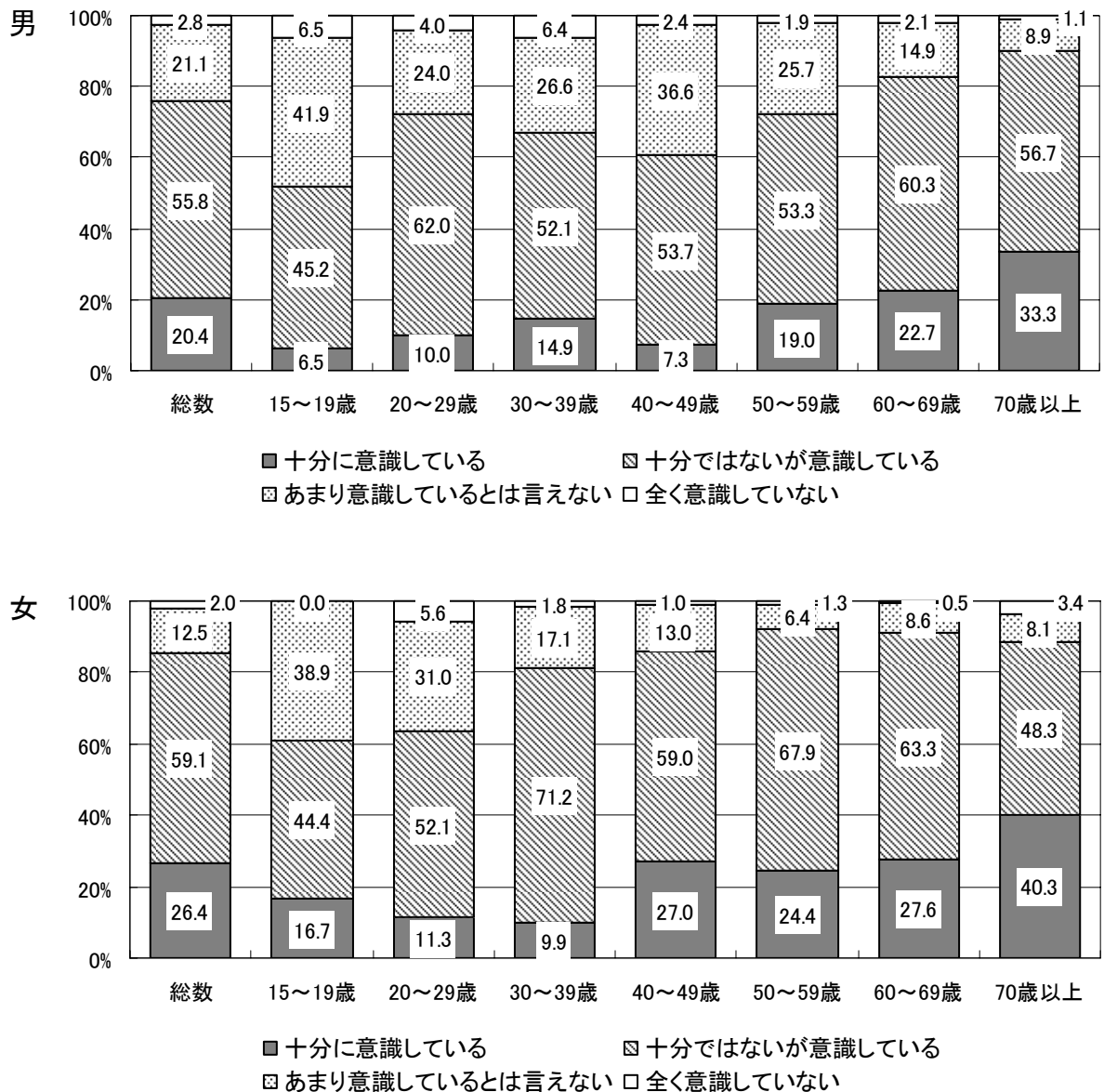


(9) 健康や食生活をよりよくすることをふだんから意識している人

健康や食生活をよりよくすることをふだんから意識している者は、男性では76.2%であったが、15～19歳では他の年齢よりも低く約5割だった。

一方、女性では85.5%であったが、15歳～29歳では他の年齢よりも低く約6割だった。

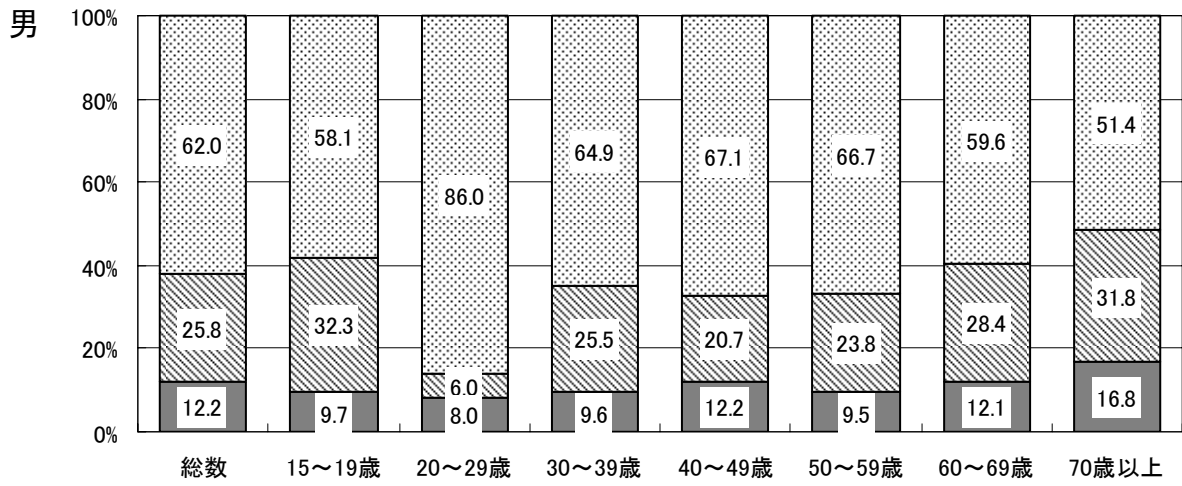
図9 健康や食生活についてよりよくすることをふだんから意識している者の状況



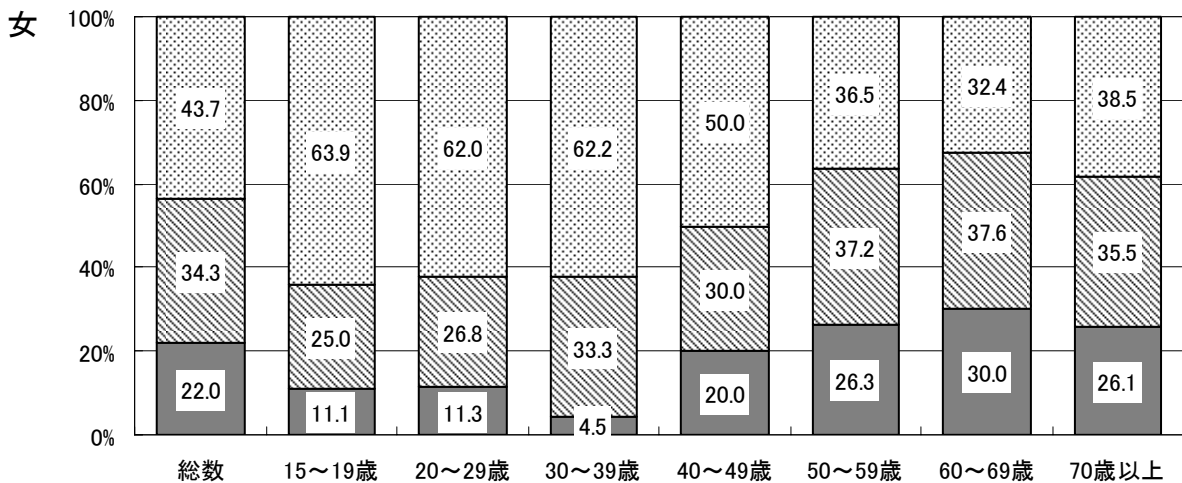
(10) 「3・3・30運動」を知っている人

「3・3・30運動」について聞いたことがある者は、男性38.0%、女性56.3%だった。
 また、内容も知っているとは回答した者は、男性12.2%、女性22.0%であった。
 70歳以上の男性や40歳以上の女性では、それらの比率が比較的に高かった。

図10 「3・3・30運動」を知っている者の状況



■ 聞いたことがあり、内容も知っている □ 聞いたことはあるが、内容はよく知らない ▨ 聞いたことがない



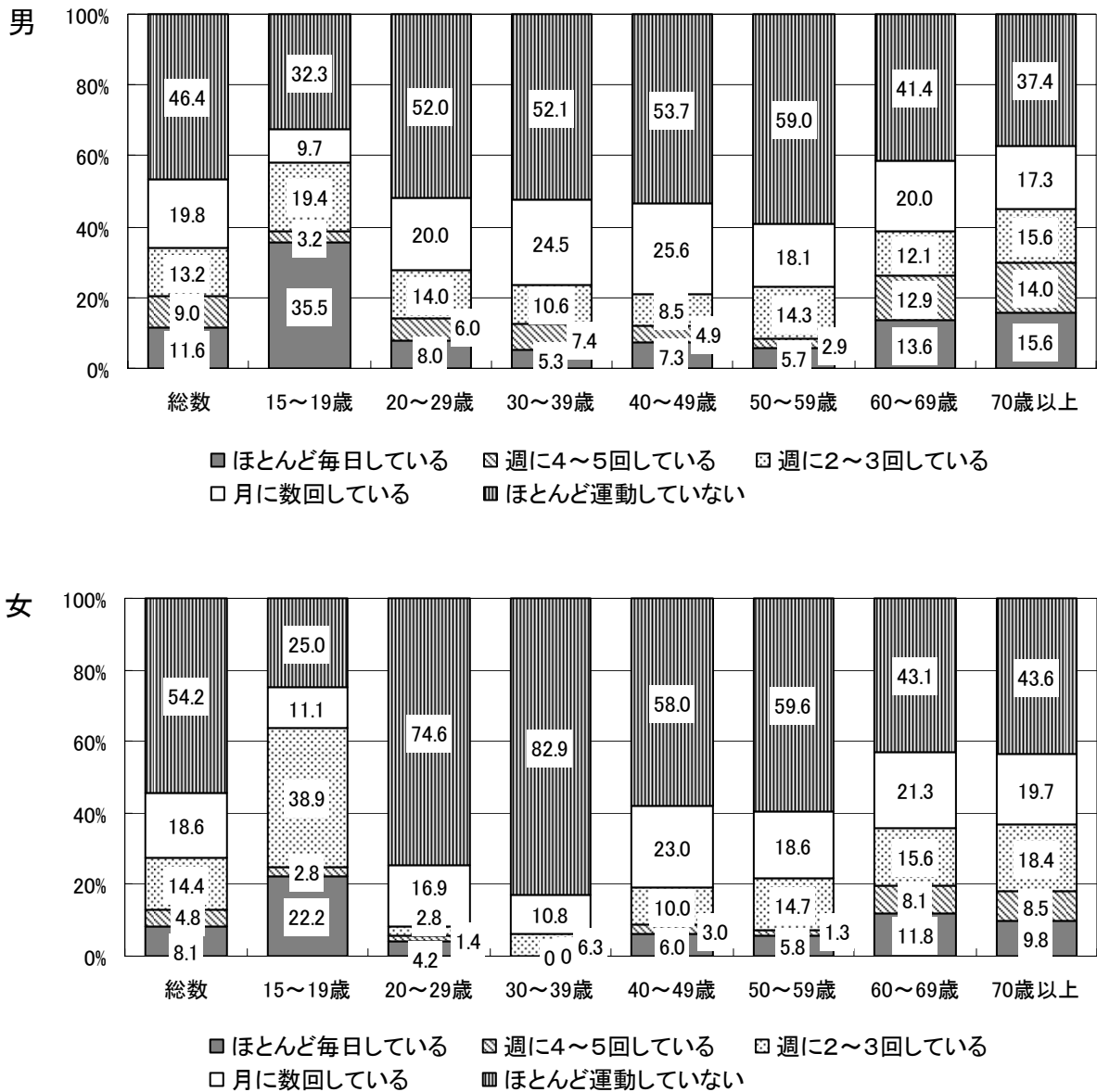
■ 聞いたことがあり、内容も知っている □ 聞いたことはあるが、内容はよく知らない ▨ 聞いたことがない

2 運動

(1) 運動を習慣として行っている人

現在、継続的に週2回以上運動している者は、男女共に約3割であった。
男女共に、15～19歳でその比率が最も高く、20～50歳代では他の年齢よりもその比率が低かった。

図 11 現在継続的に運動をしている者の状況



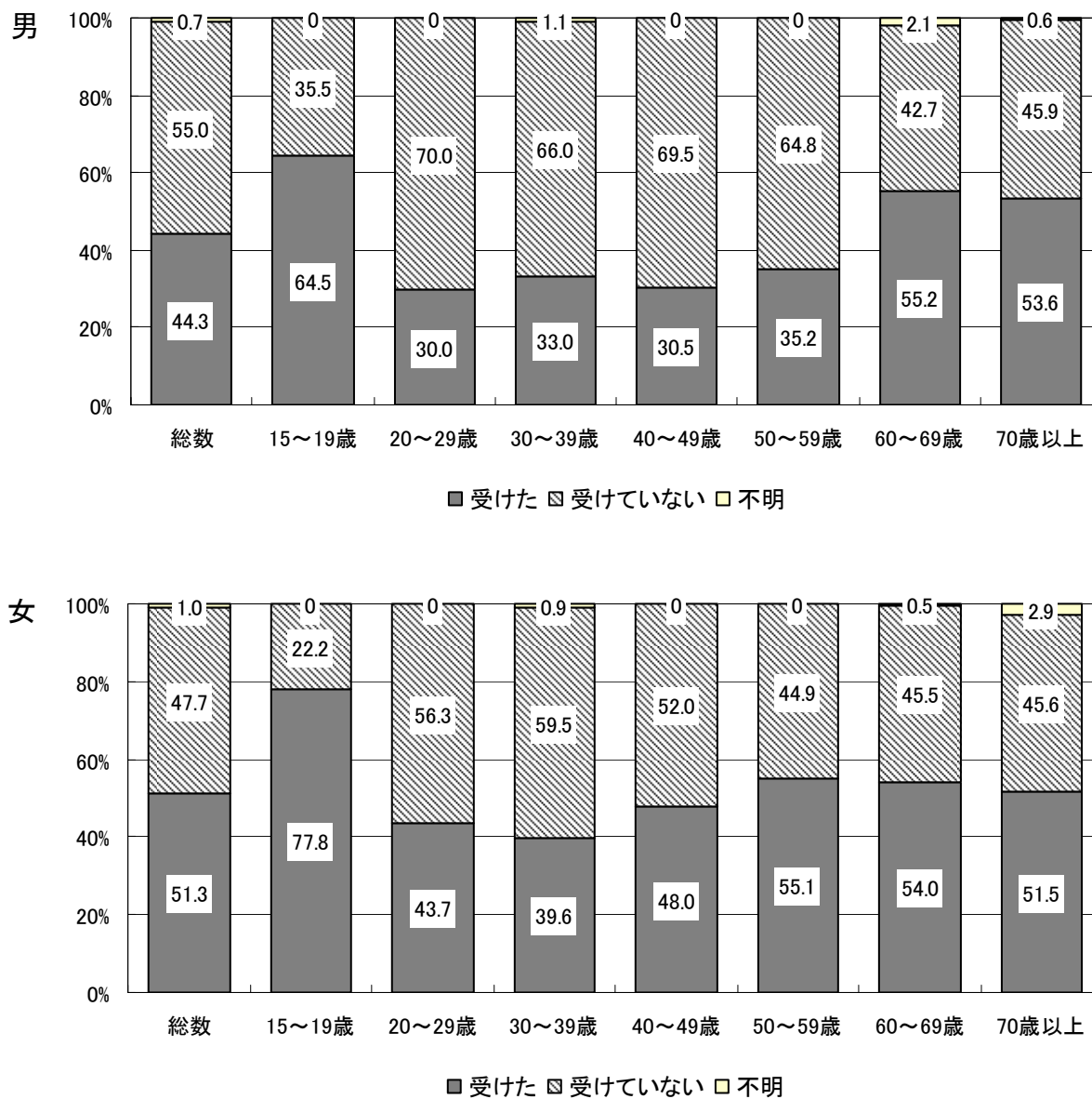
運動は、息がはずむくらいで1回30分以上とした。

3 歯の健康

(1) 歯科健診の受診状況

男性の44.3%、女性の51.3%が過去1年間に歯科健診を受診していた。
 男女共に15～19歳で受診者の比率が最も高かった。
 20～50歳代の男性では、比較的を受診者の比率が低かった。

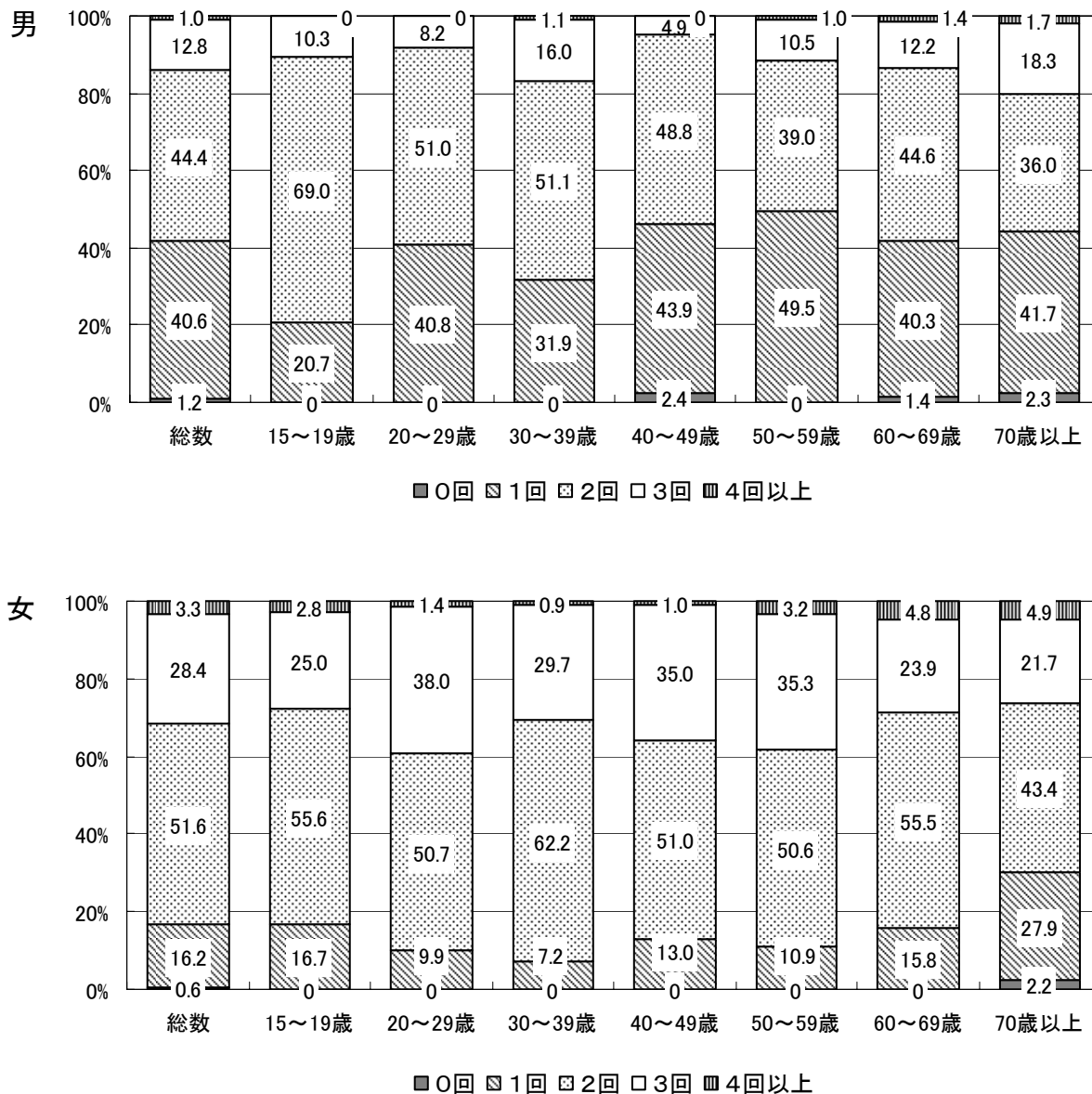
図 12 歯科健診の受診状況（過去1年間）



(2) 歯みがきの回数

1日に1回も歯みがきをしない者は、男性1.2%、女性0.6%と低かった。
 一方、1日に3回以上歯をみがく者は、男性13.8%、女性31.7%で女性の方が高かった。

図 13 1日の歯みがき回数

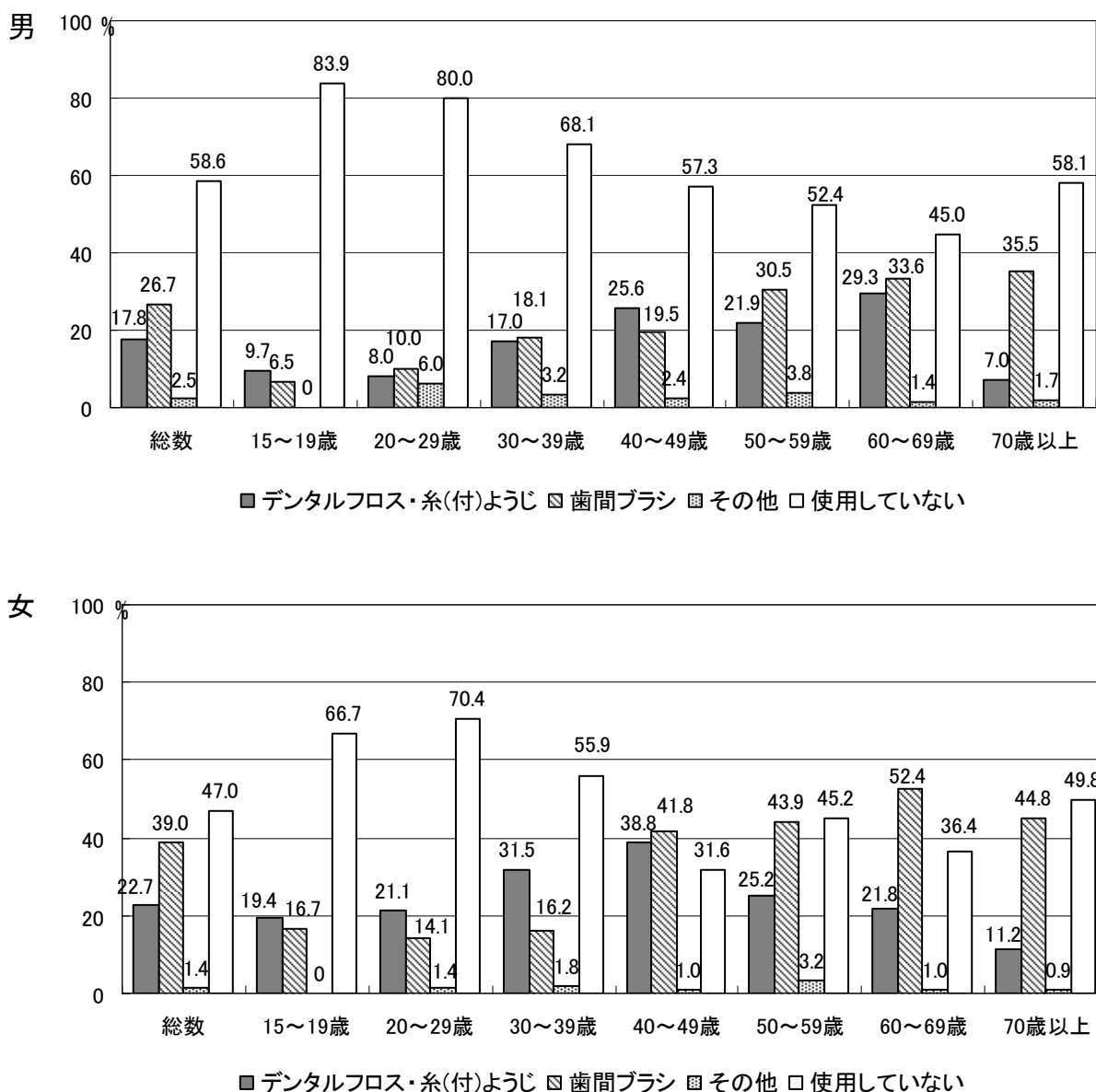


(3) 歯間部清掃器具を使用している人

歯間部清掃器具(デンタルフロス・糸(付)ようじや歯間ブラシ)を使用しているのは、男性の約4割、女性の約5割であった。

60歳代の男性、40歳以上の女性では、使用している者の比率は5割を上回っていた。

図 14 歯間部清掃器具の使用状況 (複数回答)

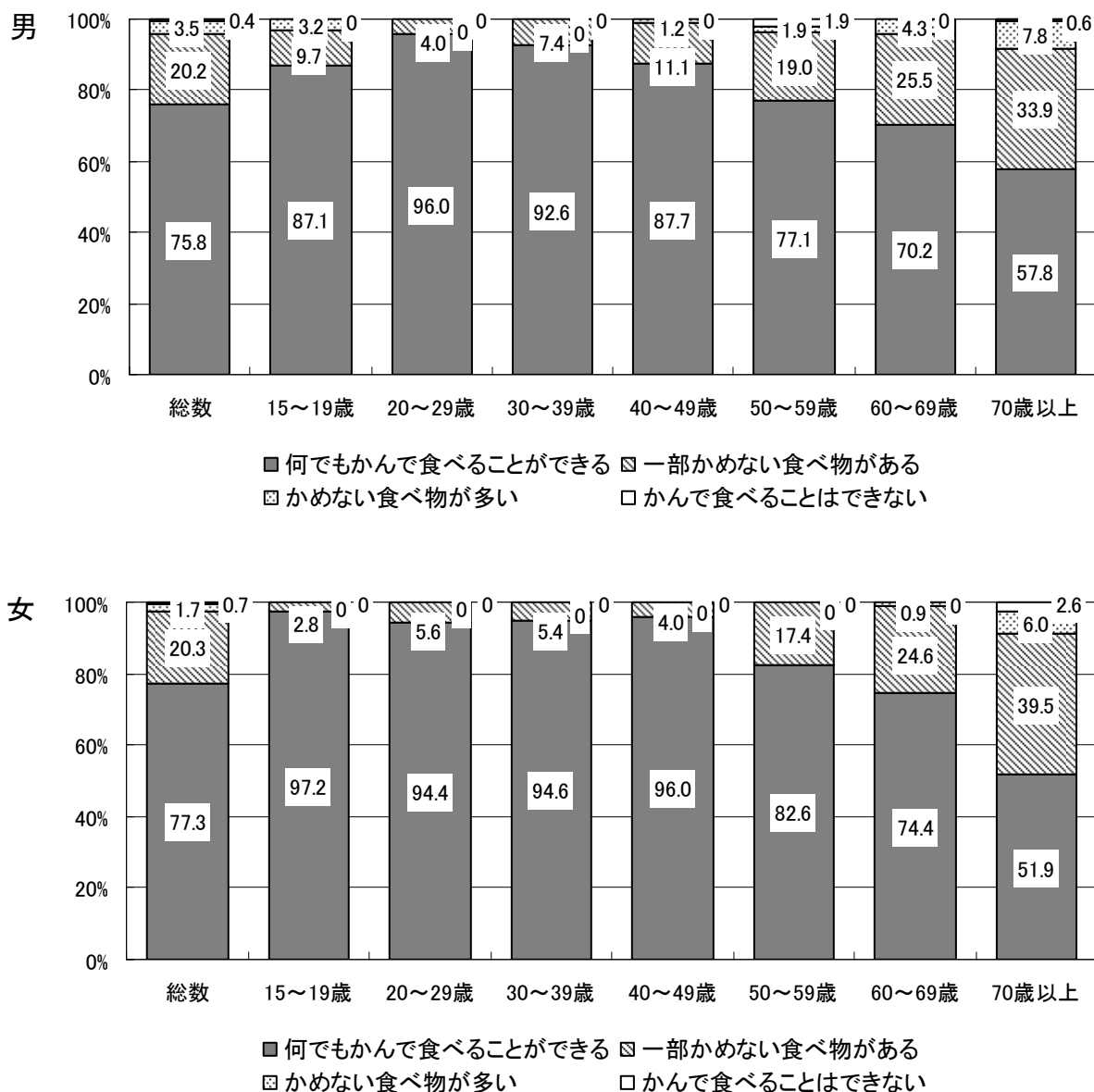


(4) 何でもかんで食べることができる人

男性の24.2%、女性の22.7%が、かめない食べ物があるとした。

男女共に、50歳代ではかめない食べ物がある者の比率は約2割で、60歳代以上ではさらにその比率が高くなっていった。

図 15 咀嚼の状況

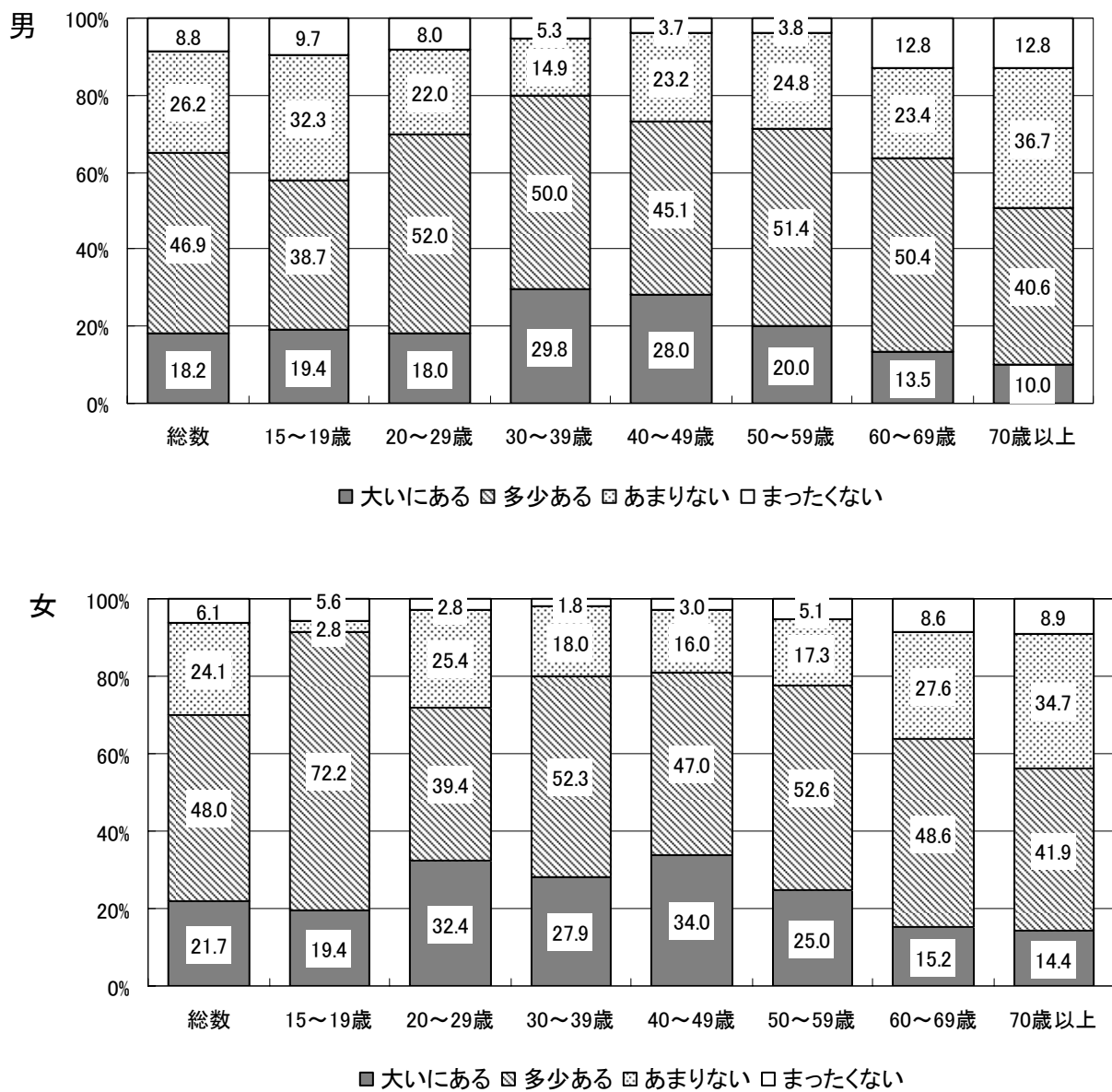


4 こころの健康

(1) ストレスの状況

ここ1ヶ月間に不満、悩み、苦勞などによるストレスがあった者は、男女共に約7割であった。男性では30歳代で最も高く約8割、女性では15～19歳で最も高く約9割であった。

図 16 不満、悩み、苦勞などによるストレスの状況（ここ1ヶ月間）

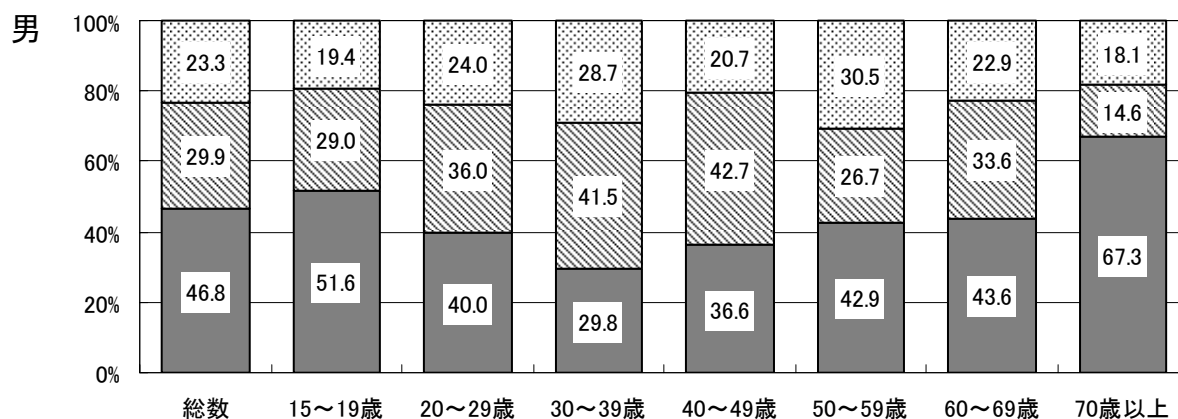


(2) ストレスが負担で解消法もない人

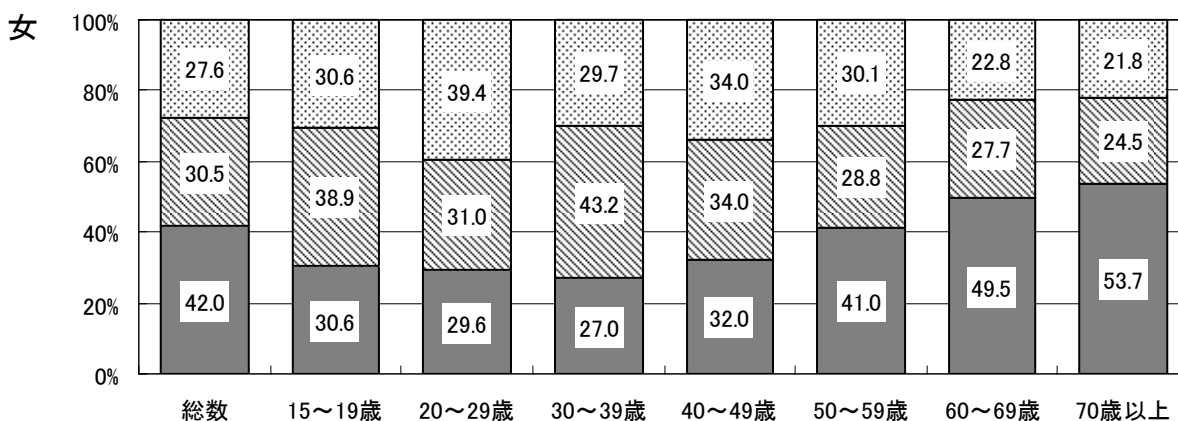
ストレスが負担であり、解消法も十分には持っていない者は、男性23.3%、女性27.6%であった。

その比率は、男性では50歳代で最も高く約3割、女性では20歳代で最も高く約4割であった。

図 17 ストレスを感じたときの対処の状況



- ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない
- ▨ ストレスを負担に感じるが、十分な解消方法を持ち実行している
- ストレスを感じても、あまり負担にならない

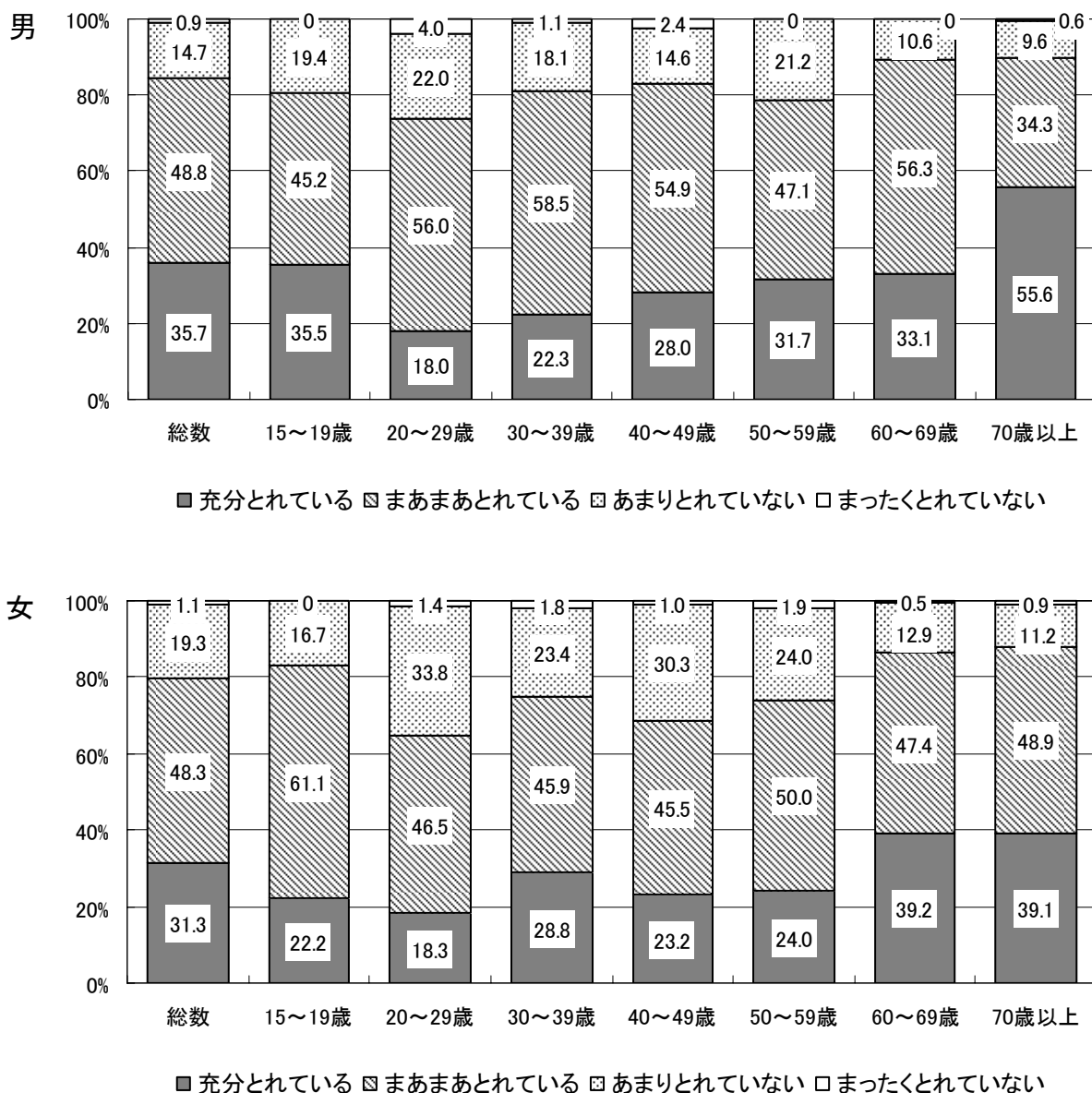


- ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない
- ▨ ストレスを負担に感じるが、十分な解消方法を持ち実行している
- ストレスを感じても、あまり負担にならない

(3) 睡眠による休養が不足している人

睡眠で休養がまったくとれていない、あまりとれていない者は、男性15.6%、女性20.4%であった。
その比率は、男女共に20歳代で最も高かった。

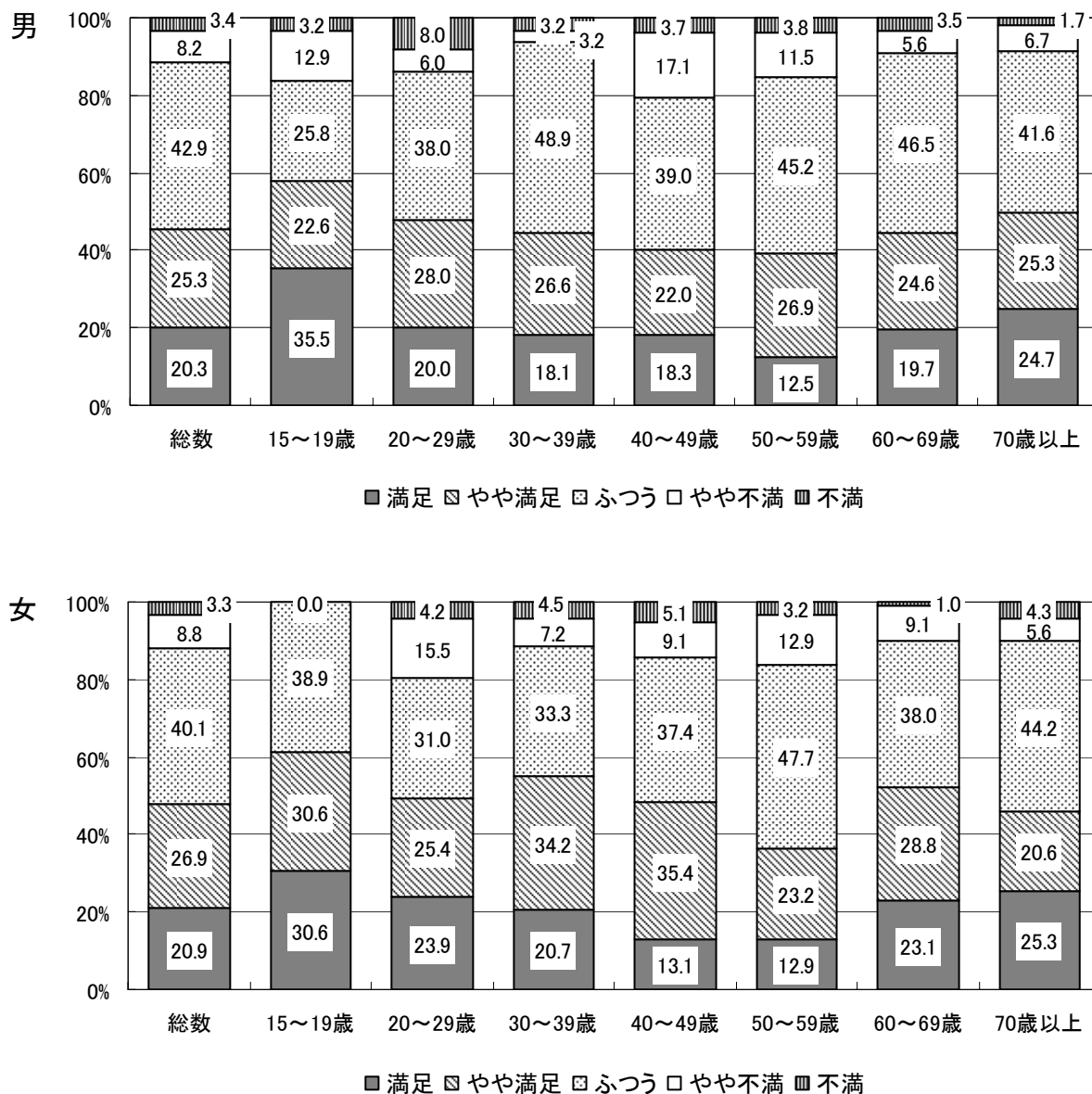
図 18 睡眠で休養が充分とれている者の状況



(4) 日常生活に満足している人

「あなたは日々満足した暮らしをしていますか」という問いに「満足」、「やや満足」とした者は、男性45.6%、女性47.8%であった。

図 19 日々満足した暮らしをしている者の状況

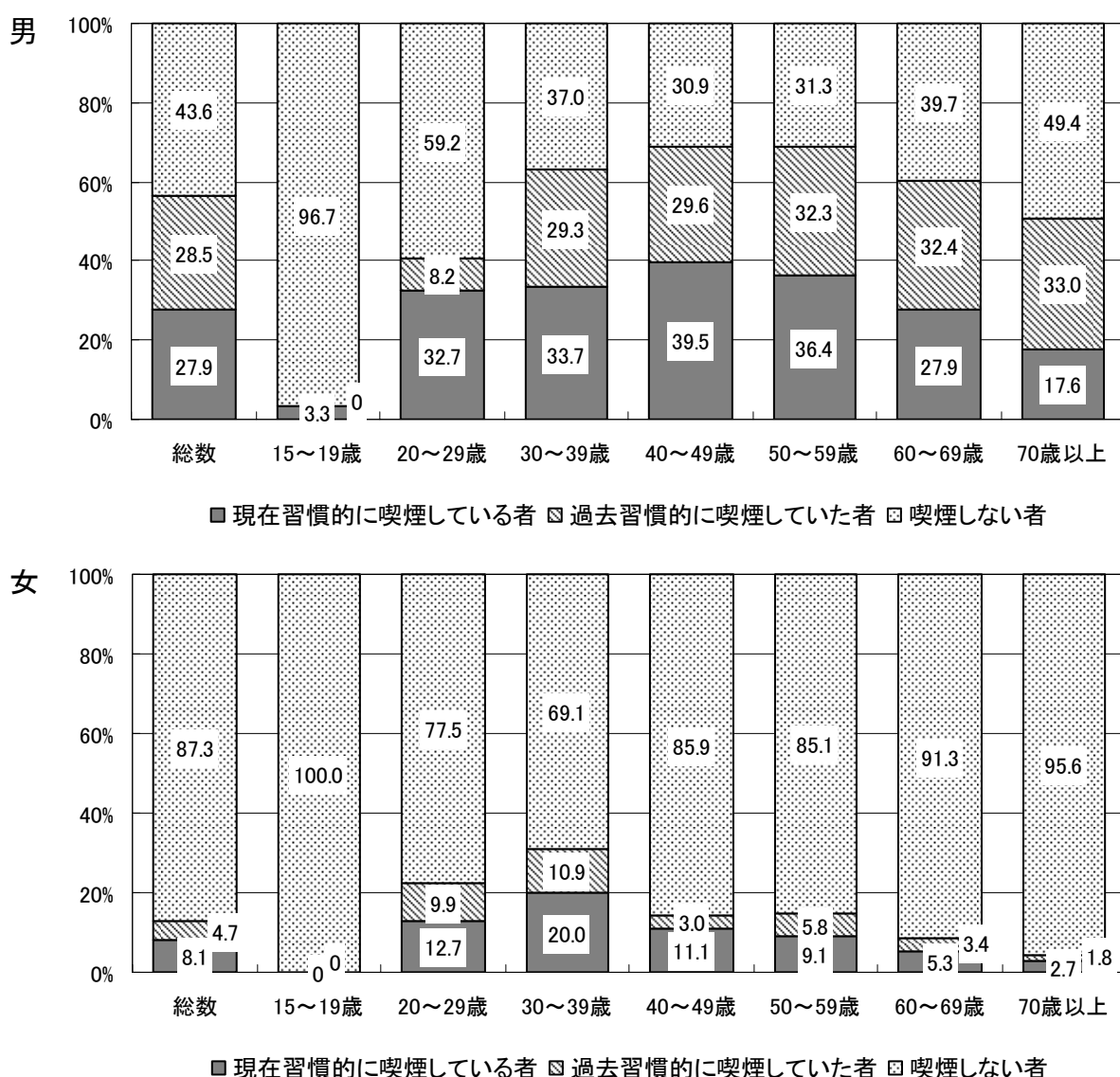


5 喫煙

(1) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者は、男性27.9%、女性8.1%であった。
 男性では40歳代で最も高く39.5%、女性では30歳代で最も高く20.0%だった。
 過去習慣的に喫煙していた者は、30歳以上の男性では約3割であった。

図 20 喫煙経験の状況

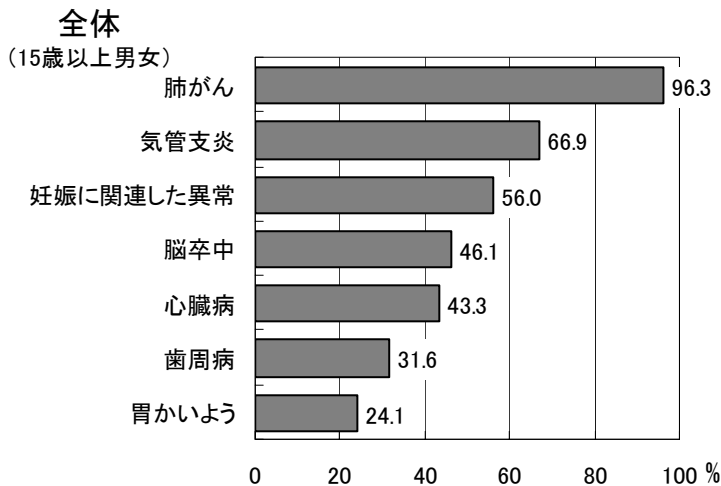


現在習慣的に喫煙している者：これまでに合計100本以上または6カ月以上たばこを吸ったことがある者のうち、現在、毎日またはときどき吸っている者
 過去習慣的に喫煙していた者：これまでに合計100本以上または6カ月以上たばこを吸ったことがある者のうち、今は（この1カ月間）吸っていない者
 喫煙しない者：たばこをまったく吸ったことがない者、または、吸ったことがあるがこれまでに合計100本未満かつ6カ月未満の者

(2) 喫煙に関する知識

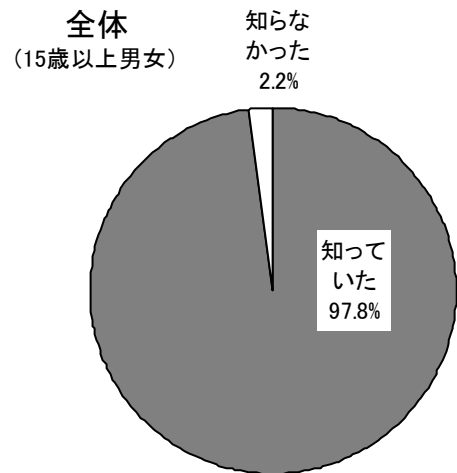
喫煙が関与していると考えられるもので、「肺がん」は96.3%が選択した。一方で、「脳卒中」、「心臓病」、「歯周病」、「胃かいよう」を選択した者は過半数を下回った。また、受動喫煙の影響については、97.8%が知っていたとした。

図 21 喫煙が関与するものの知識（複数回答）



設問では、「喫煙が関与していると考えられるのはどれだと思いますか。」とたずねた。

図 22 受動喫煙の影響の知識

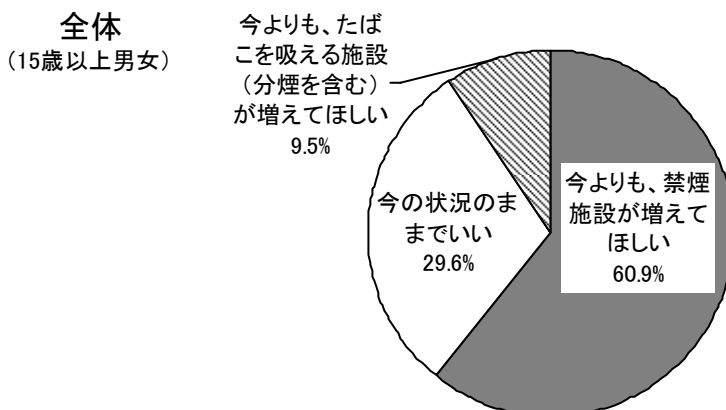


設問では、「受動喫煙は、喫煙者の周囲にいる人が他人のたばこの煙を吸わされることであり、喫煙と同様に健康への悪影響があります。このことを知っていましたか。」とたずねた。

(3) 施設の禁煙についての意識

公共施設や飲食店など多くの人が利用する施設の禁煙について、今よりも禁煙施設が増えてほしい者の比率は60.9%であった。

図 23 公共施設や飲食店など多くの人が利用する施設の禁煙についての意識



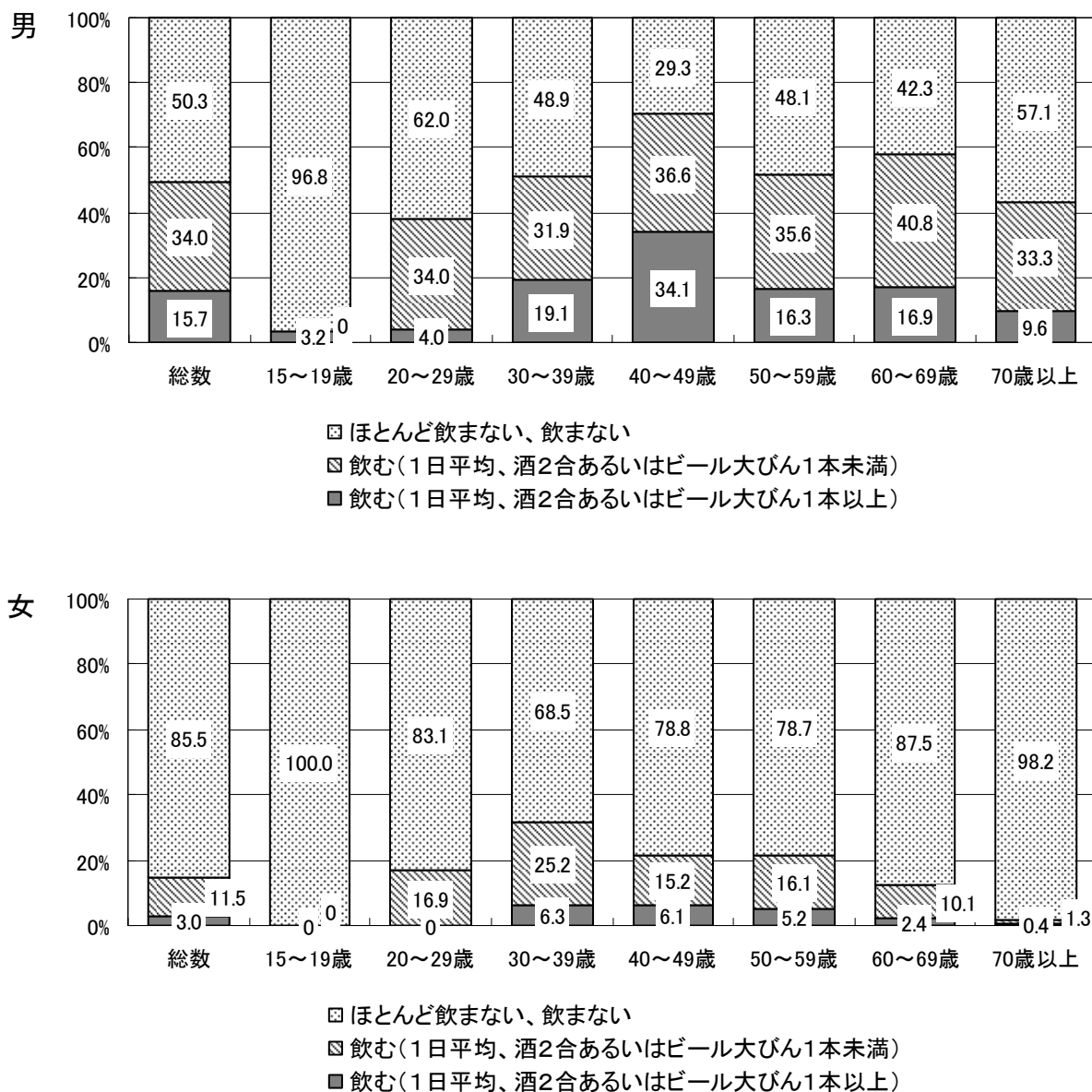
6 飲酒

(1) 飲酒の状況

1日平均、酒2合あるいはビール大びん1本以上飲酒している者は、男性15.7%、女性3.0%であった。

40歳代の男性では、その比率が34.1%と高かった。

図 24 現在の飲酒状況

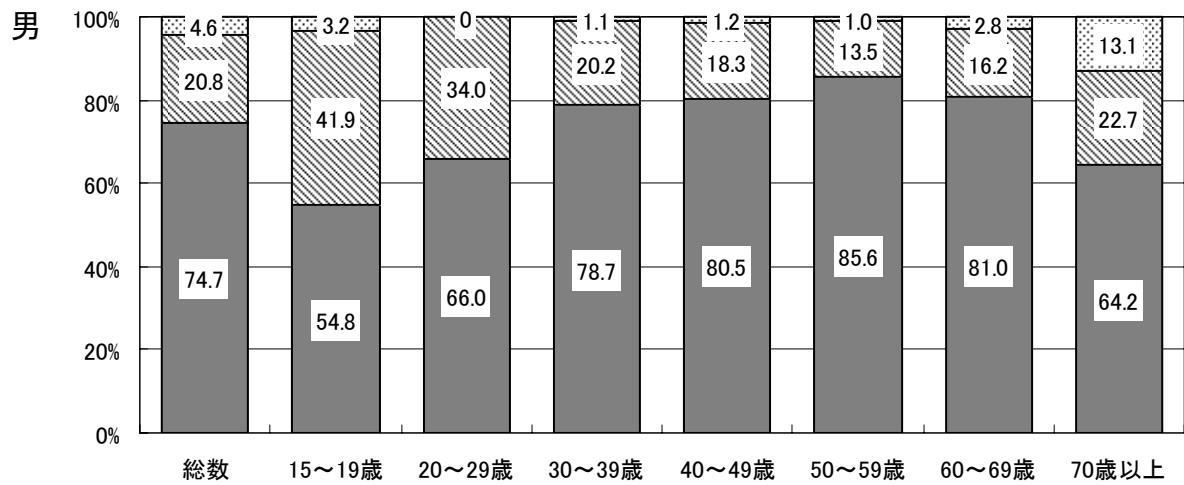


7 生活習慣病

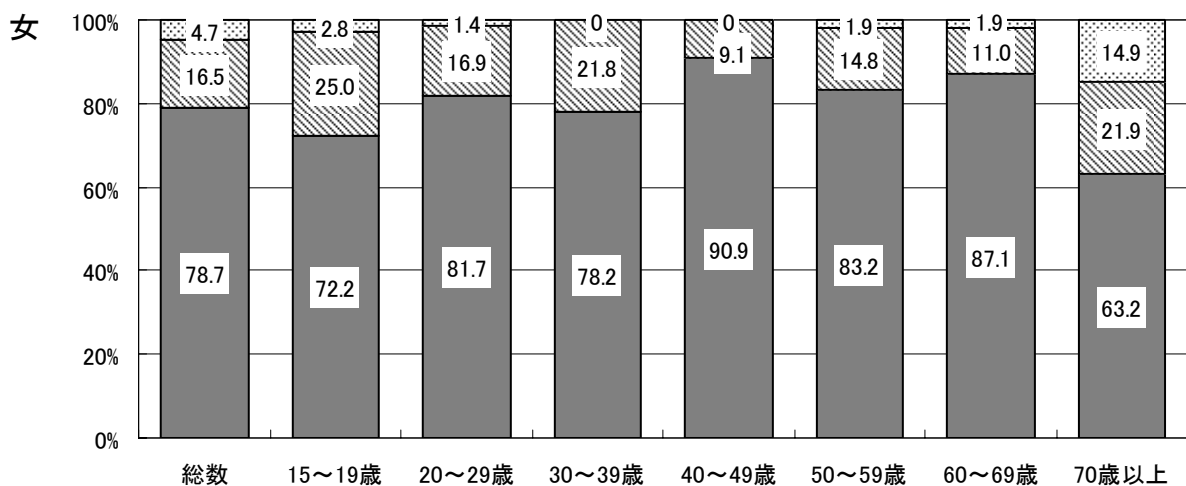
(1) メタボリックシンドロームの概念を知っている人

男性の74.7%、女性の78.7%が「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」という言葉も意味も知っていたとした。

図 25 「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」を知っている者の状況



■ 言葉も意味も知っていた □ 言葉は知っていたが、意味は知らなかった ▨ 言葉も意味も知らなかった

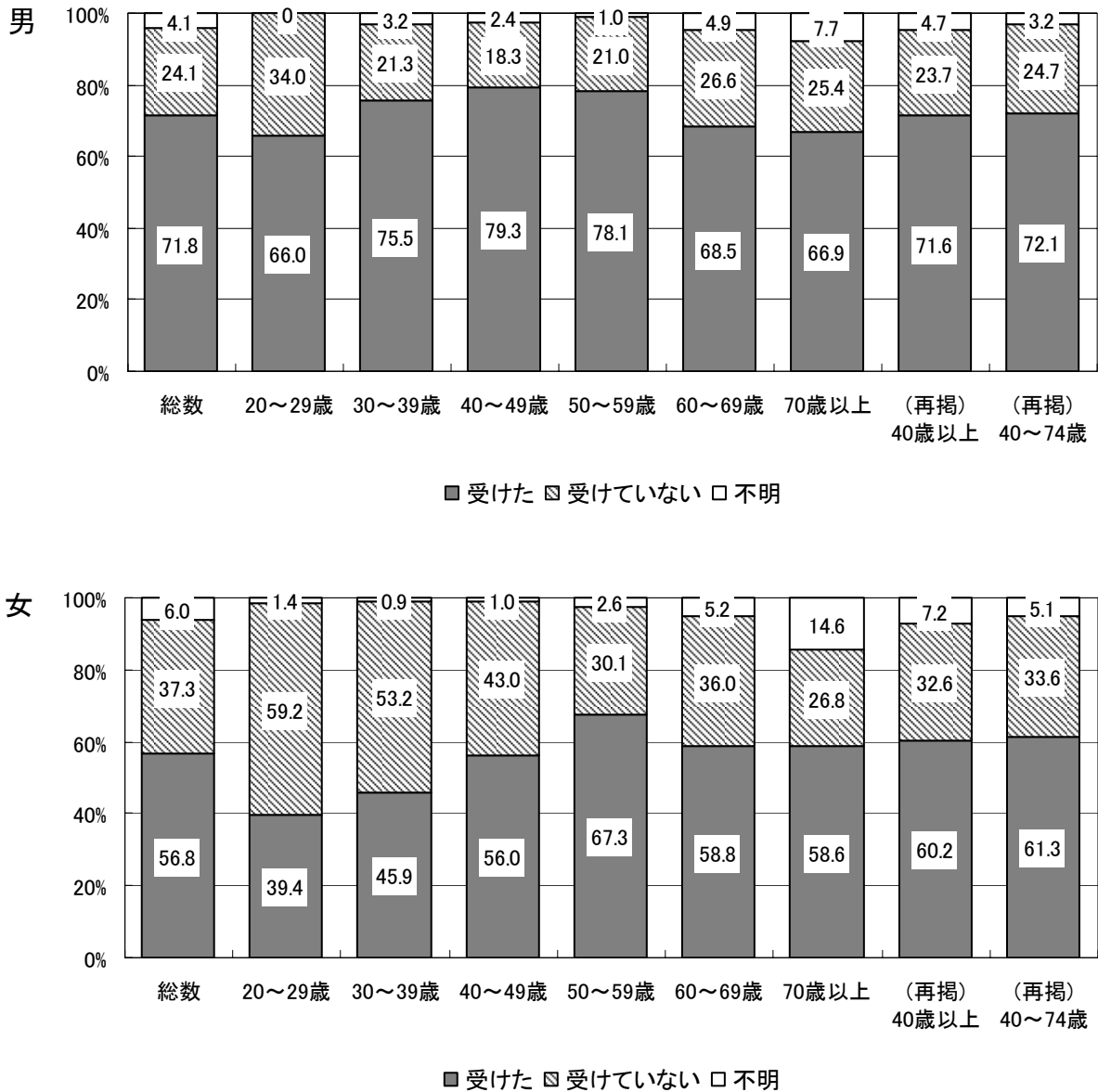


■ 言葉も意味も知っていた □ 言葉は知っていたが、意味は知らなかった ▨ 言葉も意味も知らなかった

(2) 健診の受診状況

男性の71.8%、女性の56.8%が過去1年間に健診を受診していた。
20～30歳代の女性では、受診者の比率が5割を下回っていた。

図 26 健診（健康診断、特定健康診査、人間ドックなど）の受診状況（過去1年間）



「がん」のみの検査、妊産婦検診、歯科健診、治療のための検査は含まないとした。

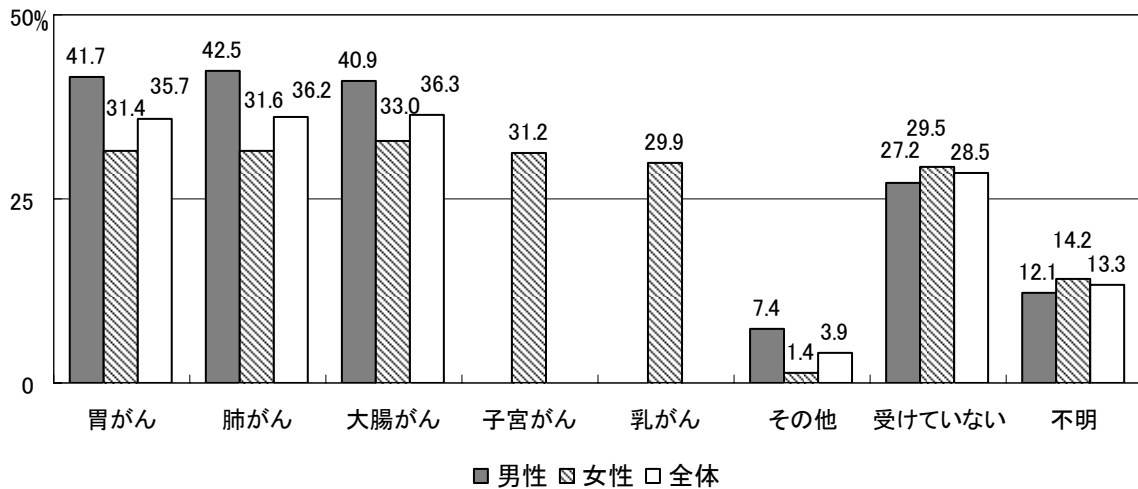
(3) がん検診の受診状況

40歳以上において、男性の60.7%、女性の56.4%が過去1年間にいずれかのがん検診を受診していた。

受診した者の比率が最も高かったのは、大腸がん検診で36.3%であった。

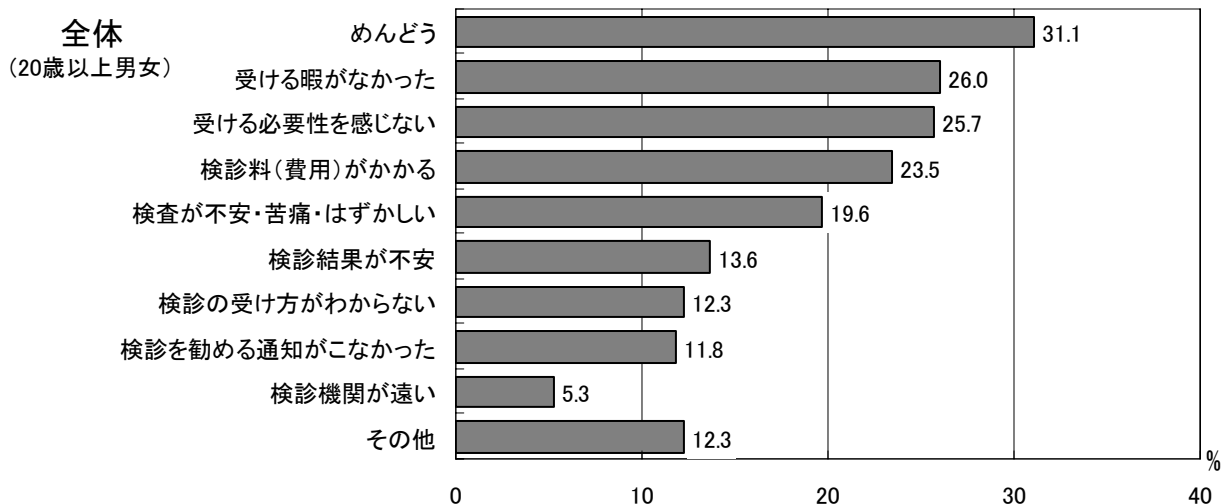
がん検診を受けていない理由では、「めんどろ」が31.1%で最も高かった。

図 27 がん検診の受診状況（過去1年間）



40歳以上の総数（回答が不明の者を含む）に対するがん検診受診者比率
ただし、子宮がん検診は20歳以上の総数に対するがん検診受診者比率

図 28 がん検診を受けていない理由（複数回答）



いずれかの理由を選択した20歳以上の総数に対する比率

Ⅲ 調 査 結 果

第 33 表 身長の平均値及び標準偏差

区分 回答	男性			女性		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
総数	665	167.0	6.8	864	154.0	6.2
15～19歳	29	170.4	6.0	29	155.1	5.2
20～29歳	49	170.7	6.4	65	158.0	5.4
30～39歳	91	171.1	5.6	104	157.3	5.5
40～49歳	81	169.6	5.6	95	156.9	4.6
50～59歳	102	168.8	5.4	149	156.0	4.8
60～69歳	140	165.6	6.1	202	153.3	5.3
70歳以上	173	162.2	6.0	220	149.1	5.9
(再掲)20歳以上	636	166.9	6.8	835	154.0	6.3
(再掲)40～74歳	392	167.0	6.1	524	154.3	5.6

※身長は、回答者記入値（身体計測調査ではない）（問 31）

第 34 表 体重の平均値及び標準偏差

区分 回答	男性			女性		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
総数	665	65.4	10.9	849	51.4	8.0
15～19歳	28	60.7	8.1	28	46.1	4.9
20～29歳	49	66.1	10.6	61	50.1	7.9
30～39歳	90	69.4	9.9	101	52.3	8.2
40～49歳	81	71.5	11.4	92	52.6	7.2
50～59歳	102	68.8	9.1	148	52.8	6.7
60～69歳	140	65.4	10.2	201	52.3	7.9
70歳以上	175	58.9	9.4	218	49.5	8.8
(再掲)20歳以上	637	65.6	11.0	821	51.5	10.2
(再掲)40～74歳	392	67.0	8.0	519	52.3	7.6

※体重は、回答者記入値（身体計測調査ではない）（問 31）

第 35 表 BMI の平均値及び標準偏差

区分 回答	男性			女性		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
総数	663	23.4	3.3	849	21.7	3.3
15～19歳	28	20.9	2.3	28	19.2	1.5
20～29歳	49	22.6	3.1	61	20.1	3.0
30～39歳	90	23.7	3.1	101	21.1	3.5
40～49歳	81	24.8	3.6	92	21.4	2.9
50～59歳	102	24.1	2.9	148	21.7	2.7
60～69歳	140	23.8	3.1	201	22.3	3.2
70歳以上	173	22.4	3.2	218	22.3	3.5
(再掲)20歳以上	635	23.5	3.3	821	21.8	3.1
(再掲)40～74歳	392	24.0	3.3	519	22.0	3.1

第 36 表 BMI の状況（性・年齢階級別表）

区分	総数		BMI 18.5未満 やせ		BMI 18.5～24.9 普通		BMI 25以上 肥満			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
男性	総数		663	100	35	5.3	426	64.3	202	30.5
	15～19歳	28	100	4	14.3	23	82.1	1	3.6	
	20～29歳	49	100	4	8.2	35	71.4	10	20.4	
	30～39歳	90	100	0	0	58	64.4	32	35.6	
	40～49歳	81	100	0	0	48	59.3	33	40.7	
	50～59歳	102	100	2	2.0	59	57.8	41	40.2	
	60～69歳	140	100	5	3.6	89	63.6	46	32.9	
	70歳以上	173	100	20	11.6	114	65.9	39	22.5	
	(再掲)20歳以上	635	100	31	4.9	403	63.5	201	31.7	
	(再掲)20～69歳	462	100	11	2.4	289	62.6	162	35.1	
	(再掲)40～69歳	323	100	7	2.2	196	60.7	120	37.2	
	(再掲)40～74歳	392	100	9	2.3	244	62.2	139	35.5	
女性	総数		849	100	108	12.7	619	72.9	122	14.4
	15～19歳	28	100	8	28.6	20	71.4	0	0	
	20～29歳	61	100	16	26.2	42	68.9	3	4.9	
	30～39歳	101	100	19	18.8	70	69.3	12	11.9	
	40～49歳	92	100	11	12.0	67	72.8	14	15.2	
	50～59歳	148	100	11	7.4	122	82.4	15	10.1	
	60～69歳	201	100	13	6.5	151	75.1	37	18.4	
	70歳以上	218	100	30	13.8	147	67.4	41	18.8	
	(再掲)20歳以上	821	100	100	12.2	599	73.0	122	14.9	
	(再掲)20～69歳	603	100	70	11.6	452	75.0	81	13.4	
	(再掲)40～69歳	441	100	35	7.9	340	77.1	66	15.0	
	(再掲)40～74歳	519	100	42	8.1	398	76.7	79	15.2	

IV 調査票様式

香川県民食習慣・生活習慣実態調査

ご記入にあたってのお願い

- 1 この調査は、封筒のあて名の方をお願いするものです。回答は、必ずあて名の方がご記入くださるようお願いいたします。
- 2 氏名、住所の記入は必要ありません。
- 3 回答は、あなた自身の考えにあてはまる番号に○をつけるか、必要なことを（ ）に記入してください。
- 4 質問は問1から問34まで（20歳未満の方は問31まで）の計7ページです。
- 5 得られた回答については、統計的に処理した上で分析しますので、個人の名前が出たり、他の目的に使用したりすることは一切ありません。

ご記入が終わりましたら・・・

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて投函してください。

（切手は不要です。）

なお、記入方法などわからないことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

香川県健康福祉部健康福祉総務課 健康政策グループ
香川県民食習慣・生活習慣実態調査係

所在地 〒760-8570 高松市番町四丁目1番10号

電話 087-832-3273（直通）

FAX 087-806-0209

メール kenkosomu@pref.kagawa.lg.jp

※郵便番号は返信用封筒の郵便番号とは異なります。

問1 性別をお聞かせください。

- 1 男
- 2 女

問2 年齢はおいくつですか（平成22年1月1日現在）。

（ 歳 ）

問3 お住まいの市・町はどこですか。

（ 市・町 ）

問4 職業は何ですか。次の中から主なものを1つ選んで○印をつけてください。

- 1 農林漁業を営んでいる（家族従業者も含みます）
- 2 商工業、サービス業、自由業などを営んでいる（家族従業者も含みます）
- 3 会社、商店、官公庁などに勤めている（パートも含みます）
- 4 主婦・主夫（家庭の中で家事が主な役割の方）
- 5 無職・学生
- 6 その他（ ）

問5 朝食を食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週に4～5回食べる
- 3 週に2～3回食べる
- 4 ほとんど食べない（週に1回以下）

問6 どの程度うどんを食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週に4～5回食べる
- 3 週に2～3回食べる
- 4 月に数回食べる
- 5 ほとんど食べない（月に1回以下）

問7 うどんを食べるときは副食をいっしょにとるようにしていますか。

【副食】：＝おかず ※寿司やおにぎりなどのご飯類、パン類は除く

- 1 はい
- 2 いいえ

問8 外食することがありますか。

【外食】：家庭で調理されていない食事を、家以外の場所で食べる場合とします。

例えば、飲食店での食事や、市販の弁当を家以外（職場など）で食べる場合は外食とします。一方、市販の弁当を家で食べる場合は外食とはしません。「給食」も外食から除きます。

- 1 ほとんど毎日外食する
- 2 週に4～5回外食する
- 3 週に2～3回外食する
- 4 ほとんど外食しない（週に1回以下）

問9 お店に栄養バランスのとれたお弁当やお惣菜をそろえてほしいですか。

- 1 ぜひそろえてほしい
- 2 できればそろえてほしい
- 3 あまり必要性を感じない
- 4 まったく必要性を感じない

問10 栄養バランスのとれた外食メニューをそろえた飲食店が増えてほしいですか。

- 1 ぜひ増えてほしい
- 2 できれば増えてほしい
- 3 あまり必要性を感じない
- 4 まったく必要性を感じない

問11 1日に1回以上、家族と一緒に食事をすることがありますか。

- 1 ほとんど毎日ある
- 2 2日に1回くらいある
- 3 週に1～2回くらいある
- 4 ほとんどない



問 12 食事で主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか。

【主食】：ごはん、パン、うどんなど 【主菜】：肉、魚、卵、大豆料理など

【副菜】：野菜、きのこ、いも、海藻料理など

- 1 はい
- 2 いいえ

問 13 あなたの健康や食生活についてよりよくすることをふだんから意識していますか。

- 1 十分に意識している
- 2 十分ではないが意識している
- 3 あまり意識しているとは言えない
- 4 全く意識していない

問 14 「^{さん}3・^{さん}3・^{さんまる}30運動」とは、県独自の食育推進のための運動で、一日3回、3つの器で、30品目を目標に摂取しようとする運動です。この運動を知っていますか。

- 1 聞いたことがあり、内容も知っている
- 2 聞いたことはあるが、内容はよく知らない
- 3 聞いたことがない

問 15 県では、健康的な食生活を支援するため、健康に配慮したメニューの提供など一定の基準を満たすお店を「健康づくり協力店」や「三つ星ヘルシーランチ店」として登録しています。この制度を知っていますか。

- 1 聞いたことがあり、内容も知っている
- 2 聞いたことはあるが、内容はよく知らない
- 3 聞いたことがない

問 16 現在継続的に、運動（息がはずむくらいで1回30分以上）をしていますか。

- 1 ほとんど毎日している
- 2 週に4～5回している
- 3 週に2～3回している
- 4 月に数回している
- 5 ほとんど運動していない（月に1回以下）

問 17 過去 1 年間に、 歯科健診（歯科健康診査）を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問 18 1 日に歯みがきを何回しますか。

(回)

問 19 歯や歯のすき間の手入れのために、次の器具を使用していますか。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- 1 デンタルフロス・糸（付） ようじ
- 2 歯間ブラシ
- 3 その他 ()
- 4 使用していない

問 20 食べ物をかんで食べる時の状態についてお答えください。

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食べることはできない

問 21 ここ 1 ヶ月間に、 不満、悩み、苦労などによるストレスなどがありましたか。

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

問 22 ストレスを感じたときどうしていますか。

- 1 ストレスを感じても、あまり負担になっていない
- 2 ストレスを負担に感じるが、十分な解消方法を持ち実行している
- 3 ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない



問 23 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問 24 あなたは日々満足した暮らしをしていますか。

- 1 満足
- 2 やや満足
- 3 ふつう
- 4 やや不満
- 5 不満

問 25 これまでにたばこを吸ったことがありますか。

- 1 吸ったことがある ⇒これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上
- 2 吸ったことがある ⇒これまでに合計100本未満で、かつ6ヶ月未満
- 3 まったく吸ったことがない

たばこを吸ったことがある方におたずねします。

現在（ここ1ヶ月間）、たばこを吸っていますか。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は（この1ヶ月間）吸っていない

問 26 以下の項目のうち喫煙が関与していると考えられるのはどれだと思いますか。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- | | |
|-------------|---------|
| 1 肺がん | 5 心臓病 |
| 2 脳卒中 | 6 胃かいよう |
| 3 妊娠に関連した異常 | 7 歯周病 |
| 4 気管支炎 | |

問 27 受動喫煙は、喫煙者の周囲にいる人が他人のたばこの煙を吸わされることであり、喫煙と同様に健康への悪影響があります。このことを知っていましたか。

- 1 知っていた
- 2 知らなかった

問 28 公共施設や飲食店など多くの人が利用する施設の禁煙についてどう思いますか。

- 1 今よりも、禁煙施設が増えてほしい
- 2 今の状況のままでいい
- 3 今よりも、たばこを吸える施設（分煙を含む）が増えてほしい

問 29 現在の飲酒について、お答えください。

- 1 飲む ⇒1日平均して、酒2合あるいはビール1本（大びん）以上
- 2 飲む ⇒1日平均して、酒2合あるいはビール1本（大びん）未満
- 3 ほとんど飲まない、あるいは飲まない

問 30 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」とは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです。

「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉やその意味を知っていましたか。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった

問 31 差し支えなければ、あなたの身長・体重をご記入ください。

身長（ cm）

体重（ kg）



ここからの質問は、20歳以上の方におたずねします。

問 32 過去1年間に、健診（健康診断、特定健康診査、人間ドックなど）を受けましたか。

※「がん」のみの検査、妊産婦検診、歯科健診、治療のための検査は含みません。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問 33 過去1年間に、がん検診を受けましたか（人間ドックなどで受診した場合を含む）。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- 1 胃がん検診 (バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡{胃カメラ、ファイバースコープ}による撮影など)
- 2 肺がん検診 (胸のレントゲン撮影や喀痰{かくたん}検査など)
- 3 大腸がん検診 (便潜血反応検査{検便}など)
- 4 子宮がん検診 (子宮の細胞診検査など)
- 5 乳がん検診 (マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など)
- 6 その他のがん検診 ()
- 7 いずれのがん検診も過去1年間に受けていない



女性の方で、過去1年間にがん検診を受けていない方におたずねします。

過去2年間に、下記のがん検診を受けましたか。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- 1 子宮がん検診
- 2 乳がん検診
- 3 受けていない

問 34 がん検診を定期的に受けていない方におたずねします。がん検診を受けていないの

はどのような理由ですか。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- 1 検診の受け方が分からない
- 2 検診を勧める通知がこなかった
- 3 受ける暇がなかった
- 4 検診料（費用）がかかる
- 5 検診機関が遠い
- 6 受ける必要性を感じない
- 7 めんどろ
- 8 検査が不安・苦痛・はずかしい
- 9 検診結果が不安
- 10 その他 ()

ご協力ありがとうございました。

香川県民食習慣・生活習慣実態調査報告書
(平成22年1月調査)

平成22年3月

香川県健康福祉部健康福祉総務課

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号
電 話 087(832)3273
F A X 087(806)0209



健康は あなたが生むもの つくるもの