

## 4. 健康の増進について

### (1) 習慣的な運動【新規設問】

問18 1回30分以上の運動（ウォーキングを含む）を、週2回以上行っていますか。  
（○は1つだけ）

○習慣的に運動している人は、「いいえ」が61.6%で、「はい」（35.8%）を大きく上回っている。

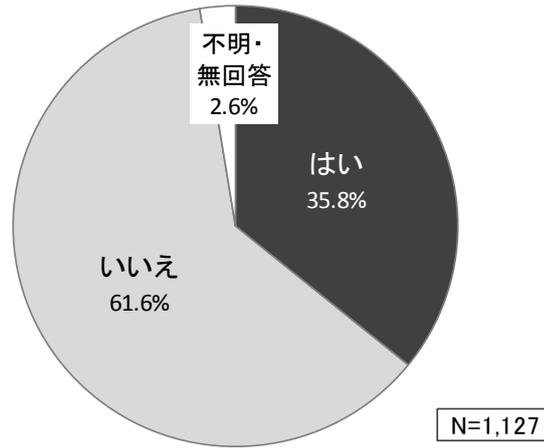


図 78 習慣的な運動

○性別に習慣的に運動している人（「はい」）の割合をみると、女性（33.6%）よりも男性（38.3%）の方が4.7ポイント高くなっている。

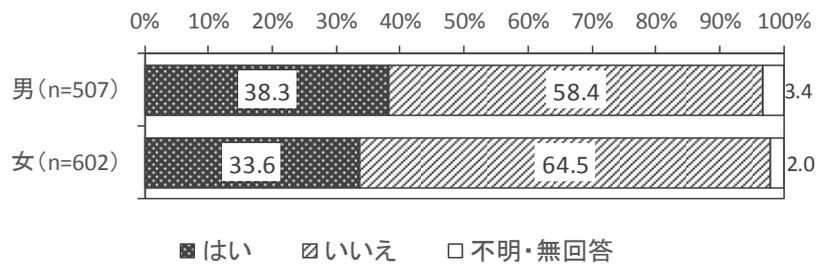


図 79 習慣的な運動《性別》

○年代別に習慣的に運動している人（「はい」）の割合をみると、60歳代以上で4割以上と比較的高く、続く20歳代以下が33.7%、30～50歳代は2割強と低くなっている。

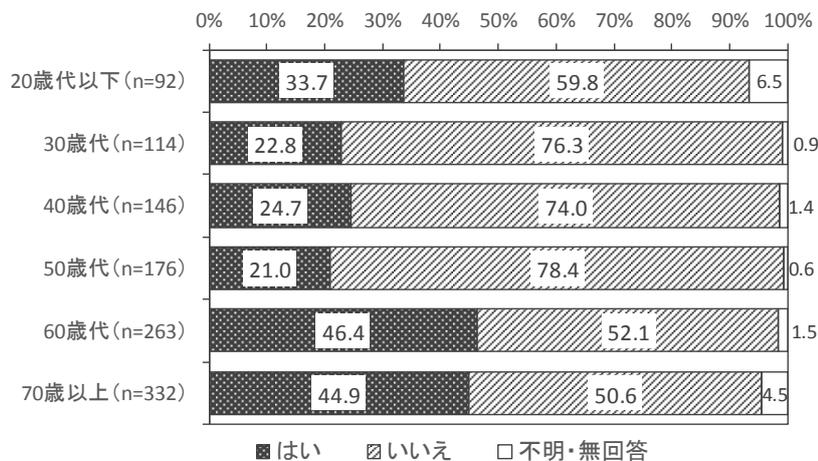


図 80 習慣的な運動《年代別》

○居住地域別に習慣的に運動している人（「はい」）の割合をみると、信楽地域が40.0%で最も高く、以下、水口地域が37.6%、甲賀地域が34.8%と続いている。一方、習慣的に運動していない人の割合は、土山地域が73.8%と特に高くなっている。

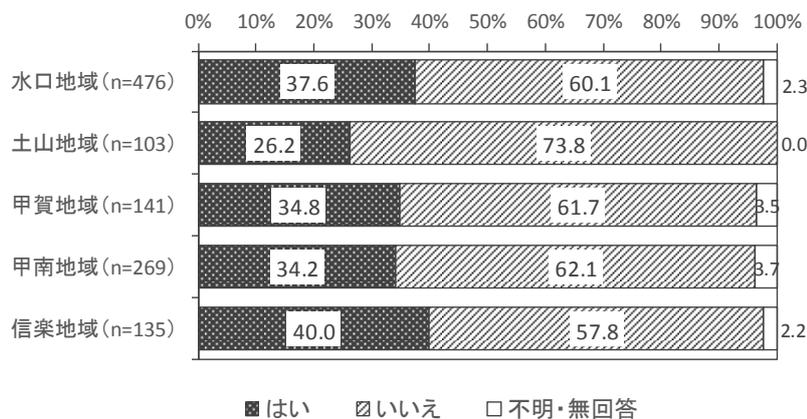


図 81 習慣的な運動《居住地域別》

- 職業別に習慣的に運動している人（「はい」）の割合をみると、学生が53.8%で最も高く、次いで、無職・その他が44.3%となっている。一方で、会社員では習慣的に運動していない人（「いいえ」）が74.6%と多くなっている。
- 朝食の状況別に習慣的に運動している人（「はい」）の割合をみると、週4～5日食べている人が48.0%で最も高く、週2～3日食べる人が最も低く15.2%と多くなっている。
- 睡眠による休養の状況別に習慣的に運動している人（「はい」）の割合をみると、睡眠による休養が良くとれている人ほど高く、充分とれている人では49.4%となっている。

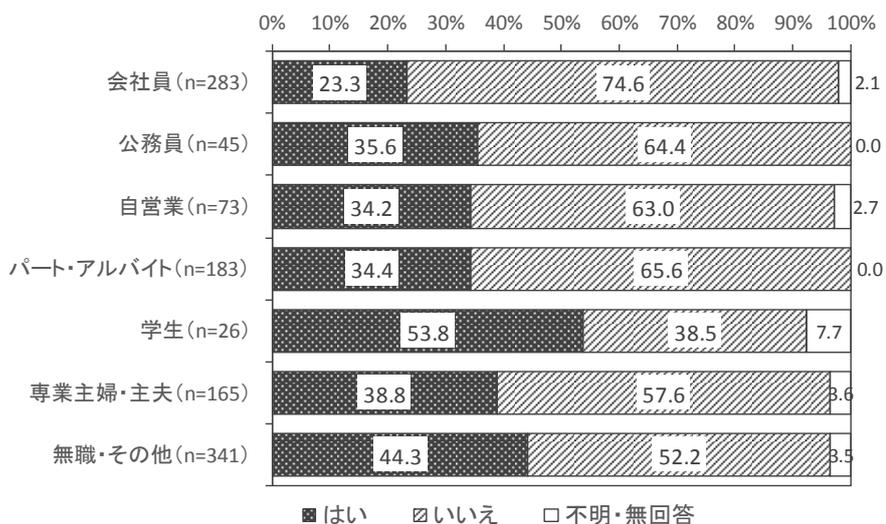


図 82 習慣的な運動《職業別》

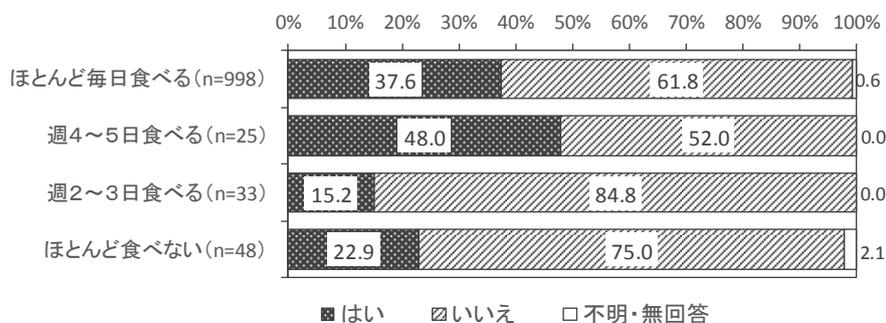


図 83 習慣的な運動《朝食の状況別》

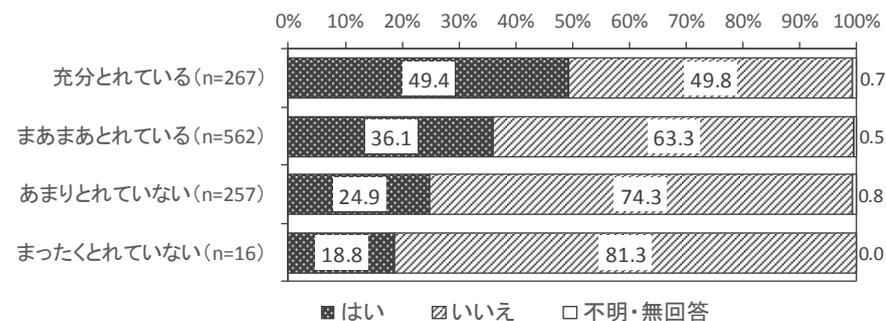


図 84 習慣的な運動《睡眠による休養の状況別》

## (2) 朝食の状況【新規設問】

問19 あなたは普段、朝食を食べますか。(○は1つだけ)

○普段朝食を食べているかについては、「ほとんど毎日食べる」が88.6%で最も多く、9割弱を占めている。一方で、続く「ほとんど食べない」が4.3%となっている。

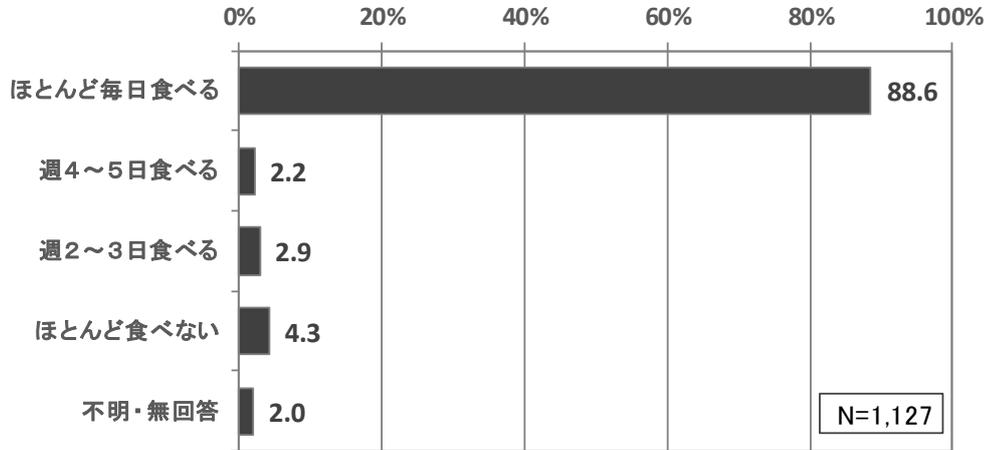


図 85 朝食の状況

○性別にみると、「ほとんど毎日食べる」は男性 (86.4%) よりも女性 (90.2%) の方が3.8ポイント高くなっている。

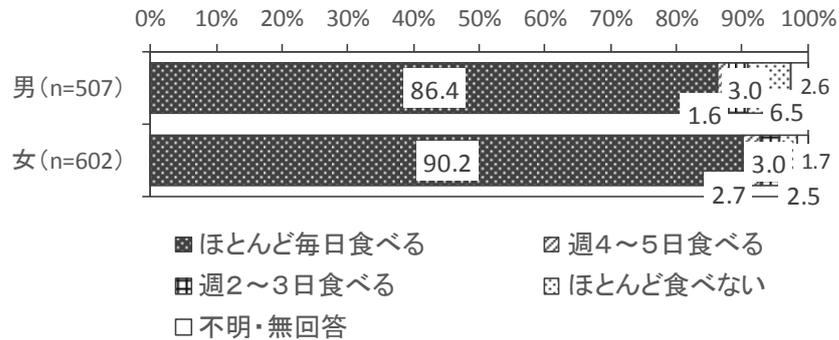


図 86 朝食の状況《性別》

○年代別にみると、概ね年代が上がるほど「ほとんど毎日食べる」の割合が高く、50歳代以上では9割以上となっている。一方で、20歳代以下では67.4%と低くなっている。

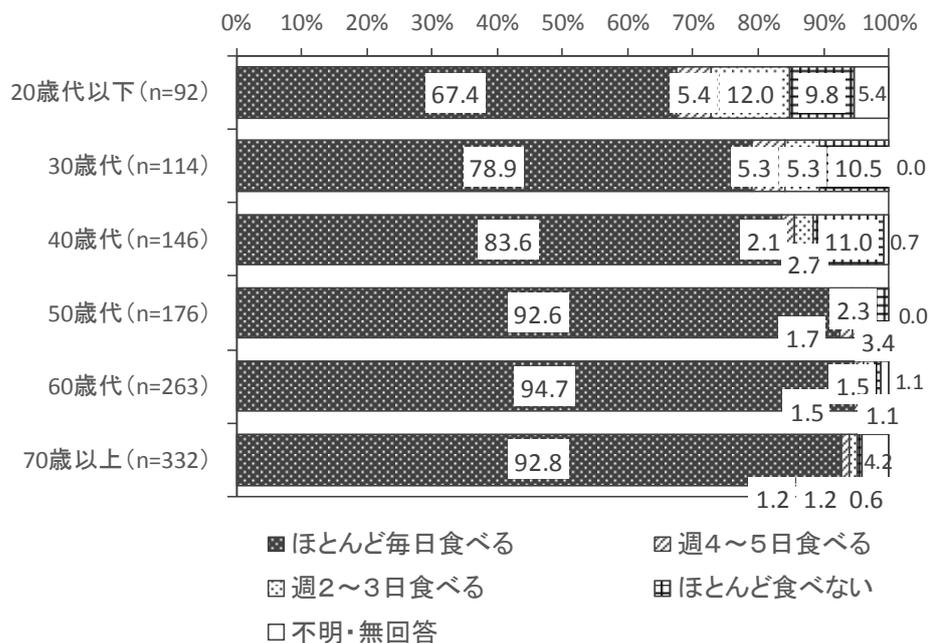


図 87 朝食の状況《年代別》

○居住地域別にみると、すべての地域で「ほとんど毎日食べる」が9割前後と高くなっている。

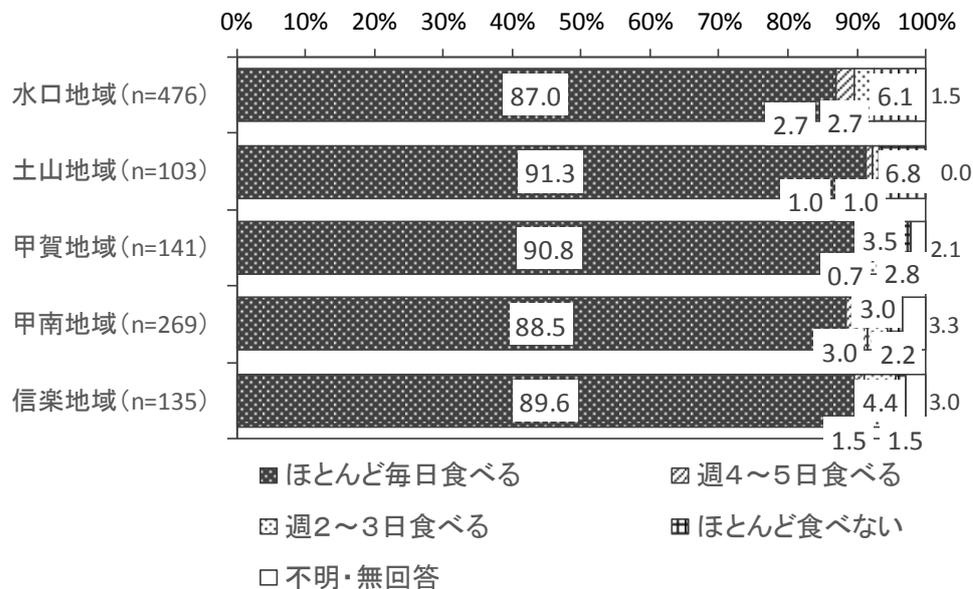


図 88 朝食の状況《居住地域別》

○世帯構成別にみると、単身世帯で「ほとんど毎日食べる」が82.6%で比較的低くなっている。

○職業別にみると、会社員と学生で「ほとんど毎日食べる」が約8割と比較的低くなっている。

○運動習慣の有無別にみると、習慣的に運動している人（「はい」）の方が習慣的に運動していない人（「いいえ」）より「ほとんど毎日食べる」割合が高くなっている。

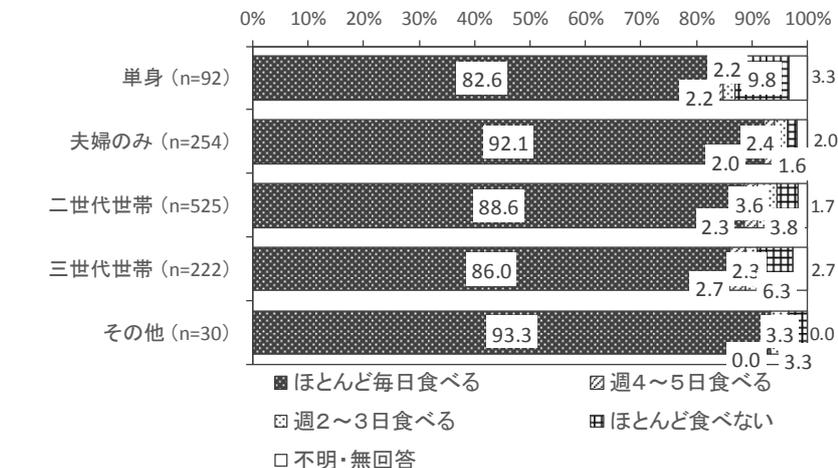


図 89 朝食の状況《世帯構成別》

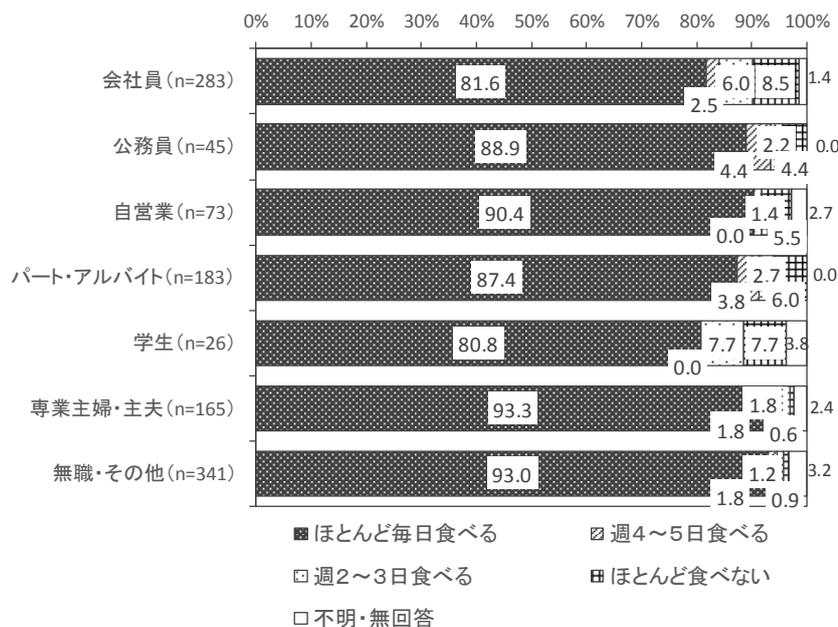


図 90 朝食の状況《職業別》

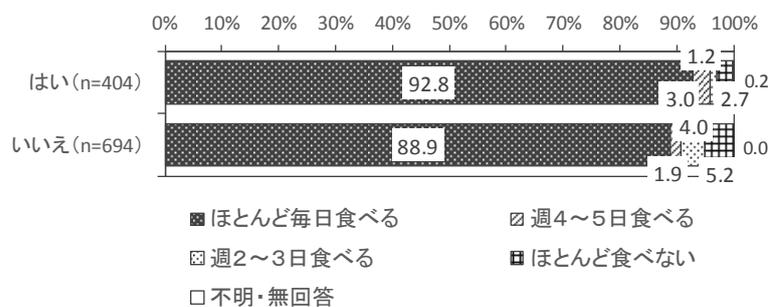


図 91 朝食の状況《運動習慣の有無別》

### (3) 睡眠による休養の状況【新規設問】

問20 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。(○は1つだけ)

※『とれている』:「充分とれている」と「まあまあとれている」の合計  
 ※『とれていない』:「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計

○睡眠による休養が充分とれているかについては、「まあまあとれている」が49.9%で最も多く、「充分とれている」(23.7%)と合わせた『とれている』が73.6%となっている。

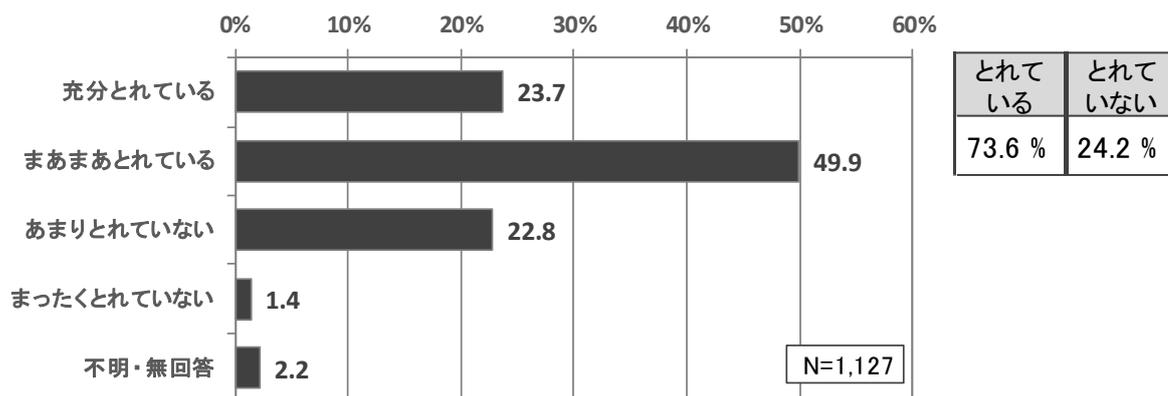


図 92 睡眠による休養の状況

○性別にみると、『とれている』は女性(71.9%)よりも男性(75.0%)方が3.1ポイント高くなっている。

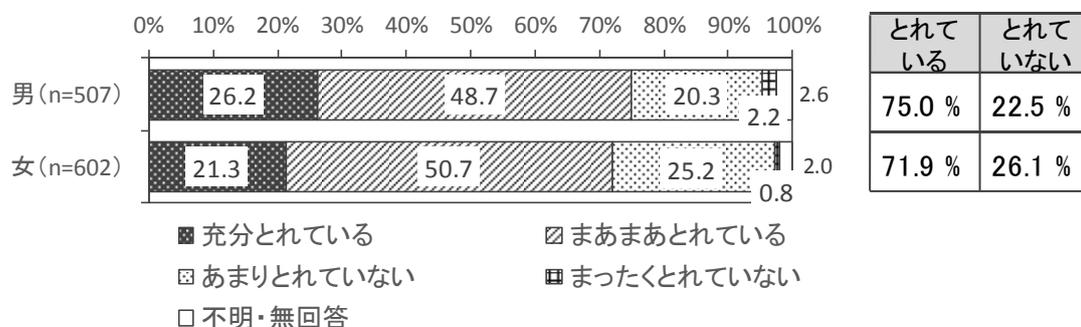


図 93 睡眠による休養の状況《性別》

○年代別にみると、70歳以上で『とれている』が79.2%と最も高くなっている。一方、50歳代では『とれている』の割合が他の年代と比較して低く、63.6%になっている。

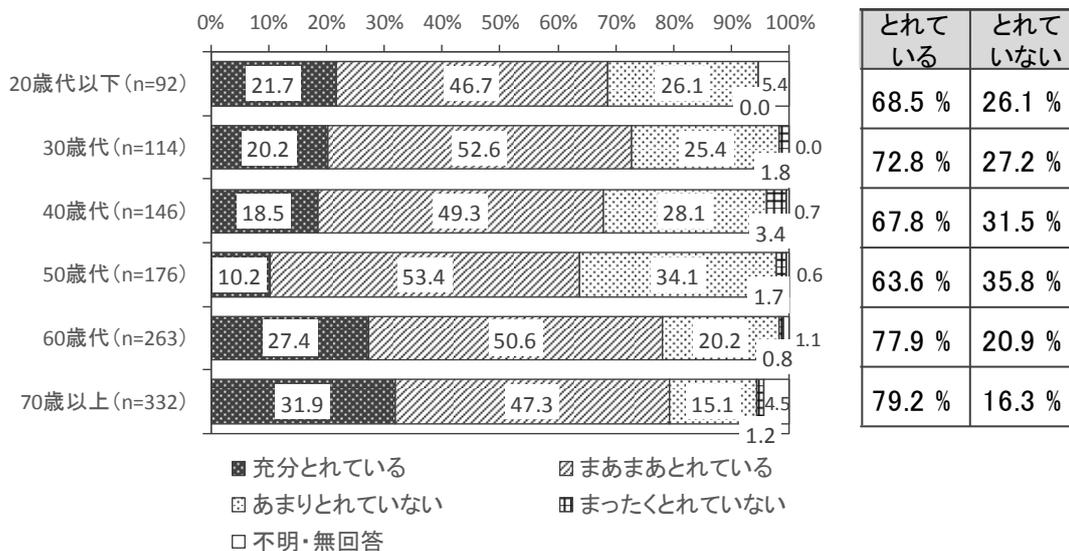


図 94 睡眠による休養の状況《年代別》

○居住地域別にみると、すべての地域で『とれている』が7割前後となっており、地域で大きな差はみられない。

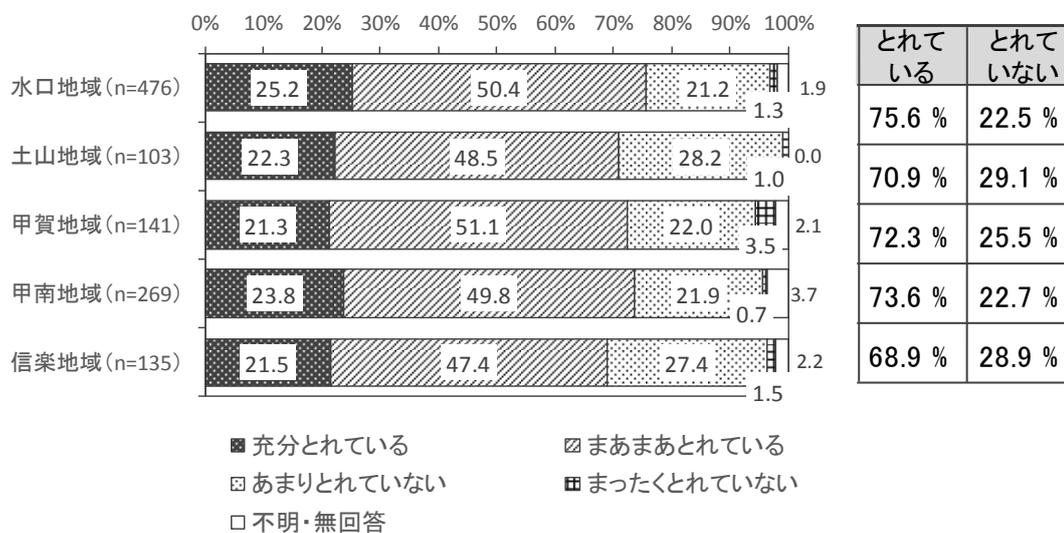


図 95 睡眠による休養の状況《居住地域別》

- 世帯構成別にみると、単身世帯で『とれている』が80.4%で比較的高くなっている。
- 運動習慣の有無別にみると、習慣的に運動している人（「はい」）の方が習慣的に運動していない人（「いいえ」）より『とれている』の割合が12.4ポイント高くなっている。
- 朝食の状況別にみると、朝食を「ほとんど毎日食べる」で『とれている』の割合が最も高く、77.0%となっている。

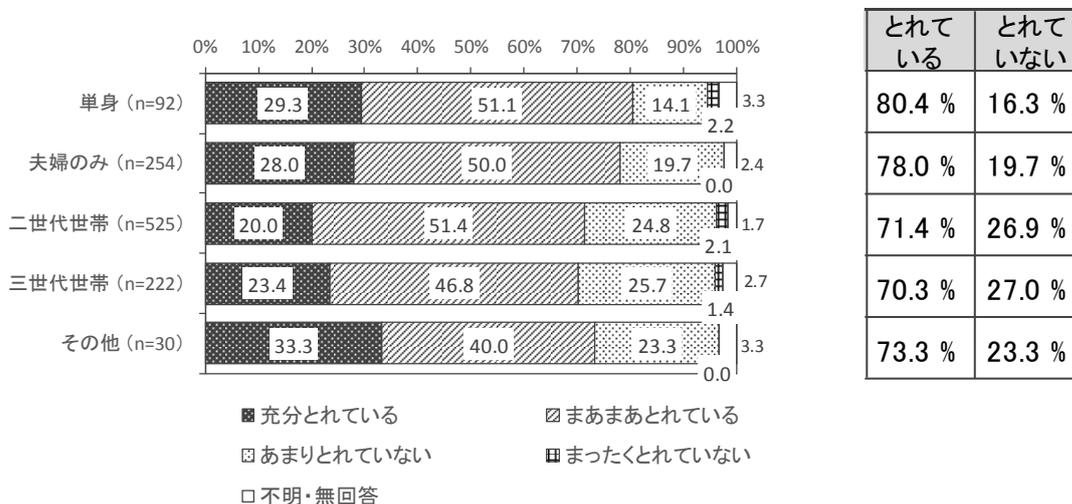


図 96 睡眠による休養の状況《世帯構成別》

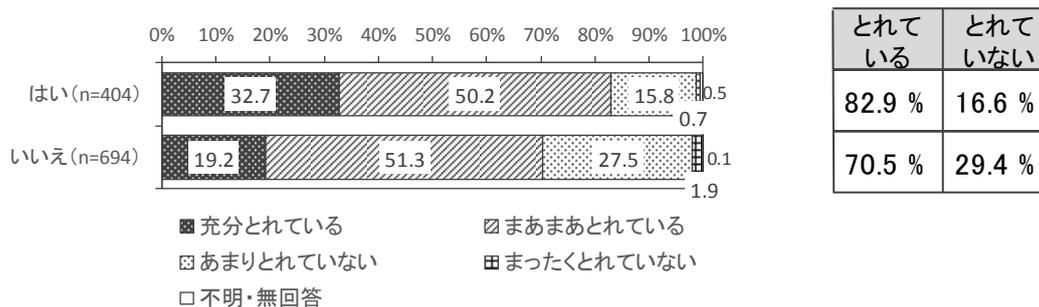


図 97 睡眠による休養の状況《運動習慣の有無別》

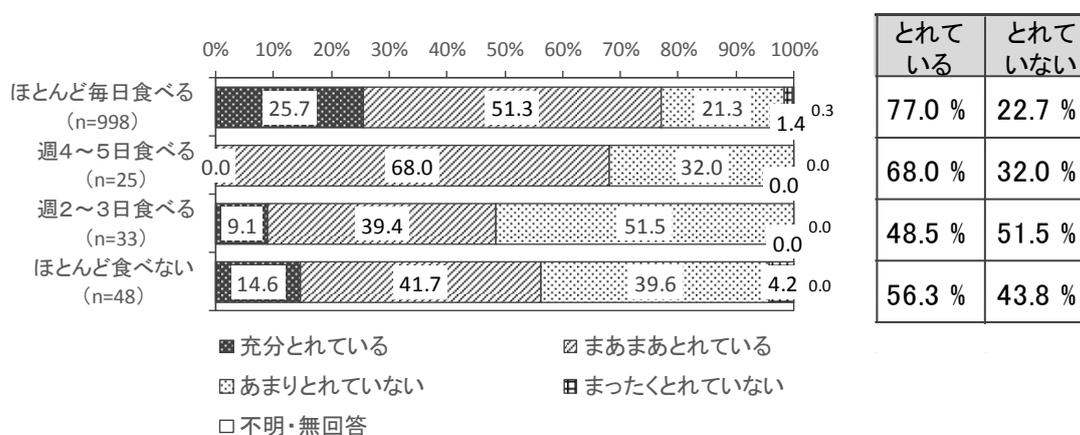


図 98 睡眠による休養の状況《朝食の状況別》

#### (4) がん検診の受診【新規設問】

問21 がん検診（胃・大腸がん）をどこで受けますか。（○は1つだけ）

○がん検診をどこで受けるかについては、「病院で受ける（市の検診以外）」が32.7%で最も多く、以下、「市の検診を受ける」19.9%、「職場で受ける」17.7%と続いている。一方で、「検診を受けない」が26.4%となっている。

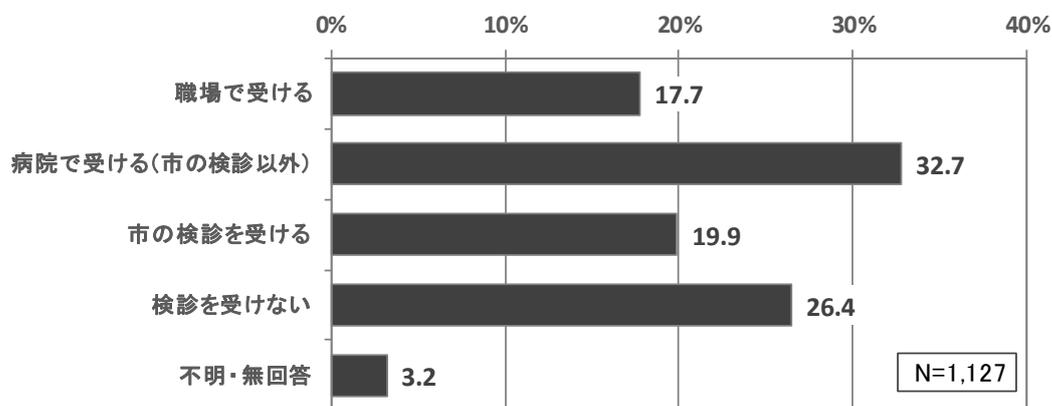


図 99 がん検診の受診

○性別にみると、男女ともに「病院で受ける」が最も多くなっている。一方で、女性では「市の検診を受ける」(22.9%)が比較的高く、男性では「職場で受ける」(22.9%)が比較的高くなっている。

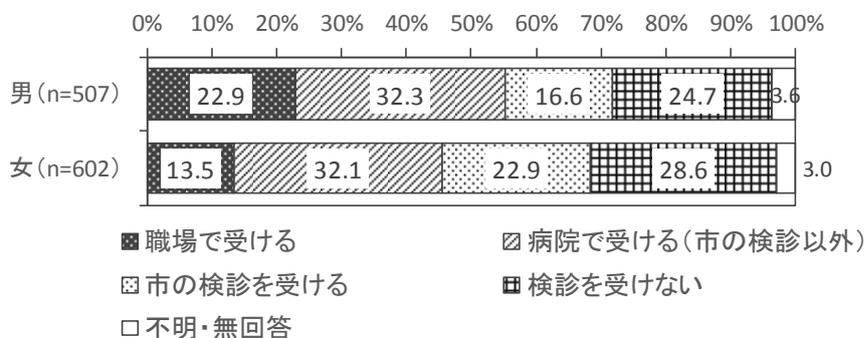


図 100 がん検診の受診《性別》

○年代別にみると、概ね年代が下がるほど「検診を受けない」の割合が高くなっている。また、「病院で受ける」の割合は年代が上がるほど高く、「職場で受ける」の割合は30～50歳代で約3～4割と比較的高くなっている。

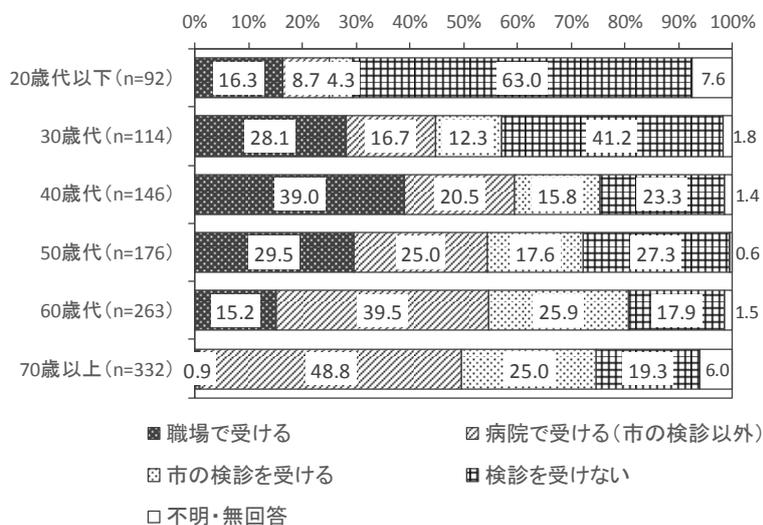


図 101 がん検診の受診《年代別》

○居住地域別にみると、甲賀地域で「病院で受ける」が比較的高くなっている。

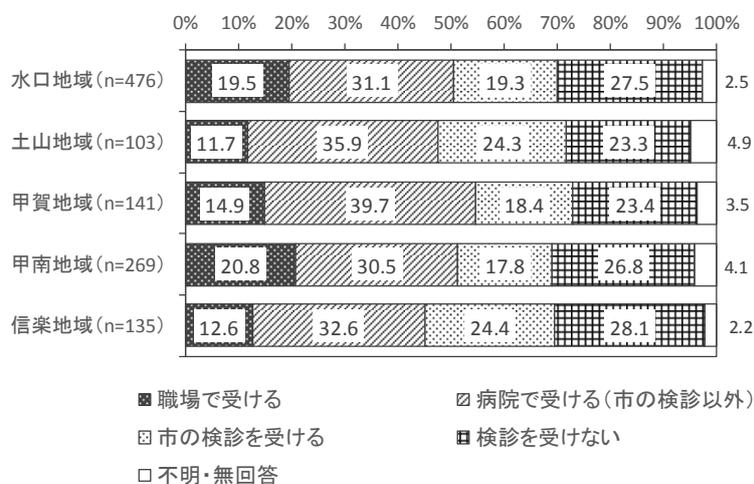


図 102 がん検診の受診《居住地域別》

○世帯構成別にみると、単身世帯で「検診を受けない」が33.7%と比較的高くなっている。

○職業別にみると、会社員と公務員では「会社で受ける」が最も多くなっている。

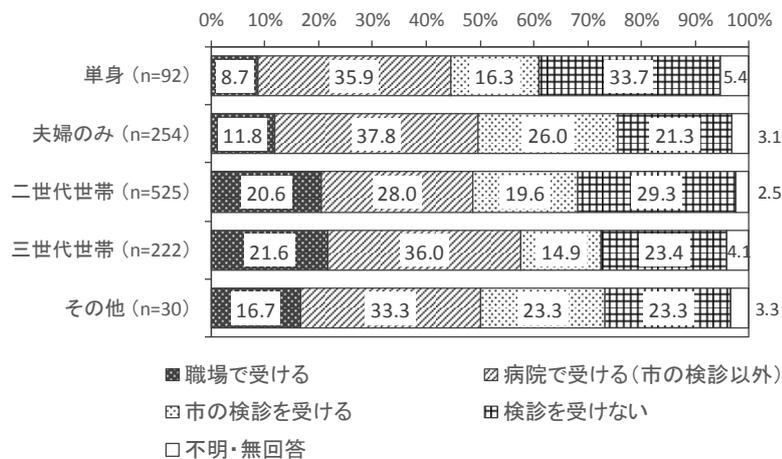


図 103 がん検診の受診《世帯構成別》

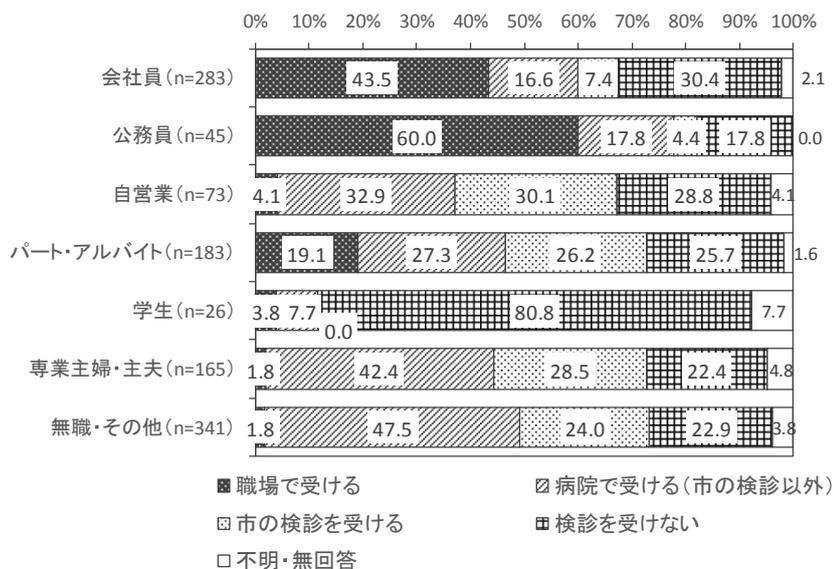


図 104 がん検診の受診《職業別》