

# 結果の概要 3

生活習慣調査 (No.1、No.2、No.3)

# 1. 食生活の状況

## (1) 朝食の摂取状況について

ふだんの朝食の摂取状況について、男性の8.9%、女性の5.8%が「ほとんど食べない」と回答している。年齢別にみると、「ほとんど食べない」と回答した人は、男性30歳代の25.7%が最も多く、次いで20歳代の15.4%、女性では50歳代の12.1%、次いで30歳代の10.8%であった。

平成16年と比較すると、男性は20歳代、40歳代では減っているが、30歳代は増加している。また、女性50歳代以上も増加傾向がみられる。

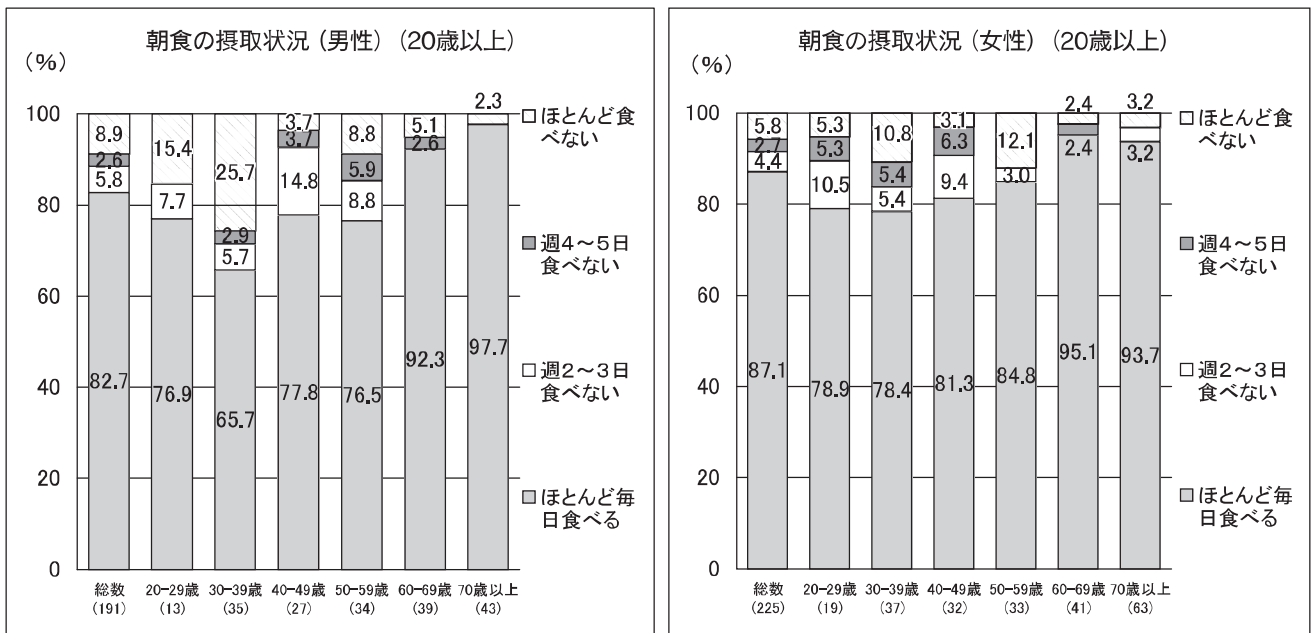


図1 朝食の摂取状況 (性別、年齢階級別)

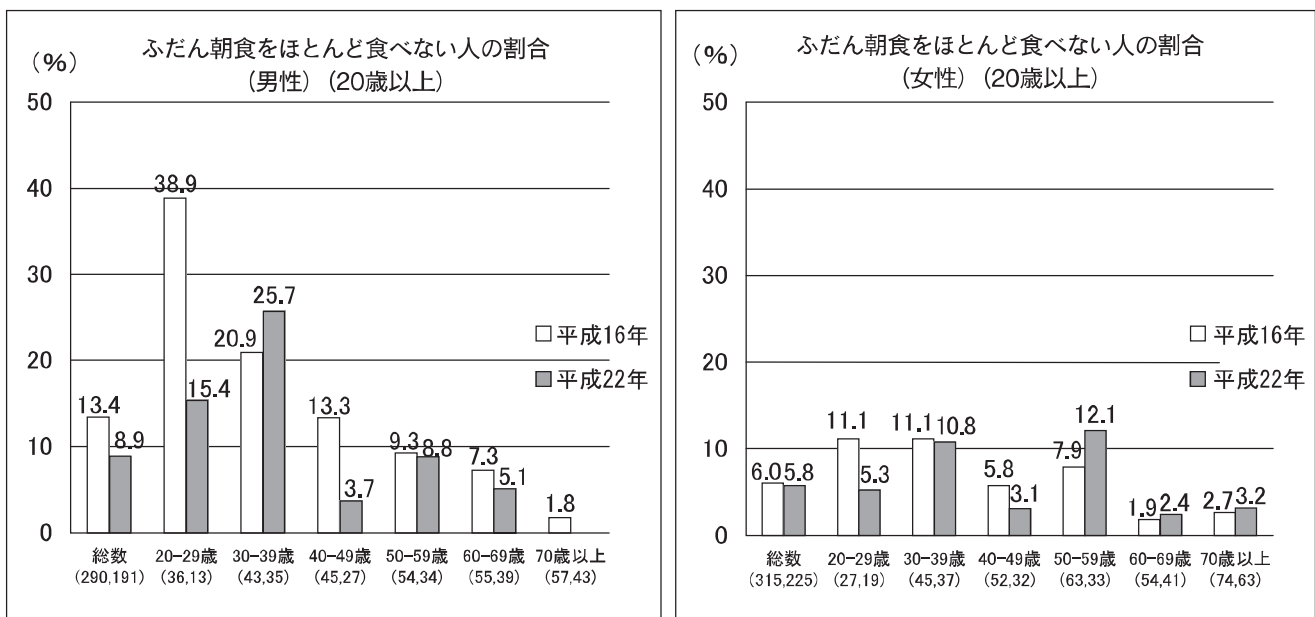


図2 ふだん朝食をほとんど食べない人の割合 (性別、年齢階級別、平成16年との比較)

## (2) 野菜を増やすことについての考え

男女とも「生野菜サラダを一皿程度なら増やせると思う」と回答した割合が最も多く、男性37.7%、女性46.7%であった。次いで「お浸しや煮物なら一皿増やせると思う」と回答した割合が男性31.4%、女性44.4%であった。男性では、「自分で食事の準備をしないから増やせないと思う」と回答した割合が17.8%であったが女性では、「現在野菜を十分に食べているから増やせないと思う」と回答した割合が23.1%で3番目に多い回答であった。

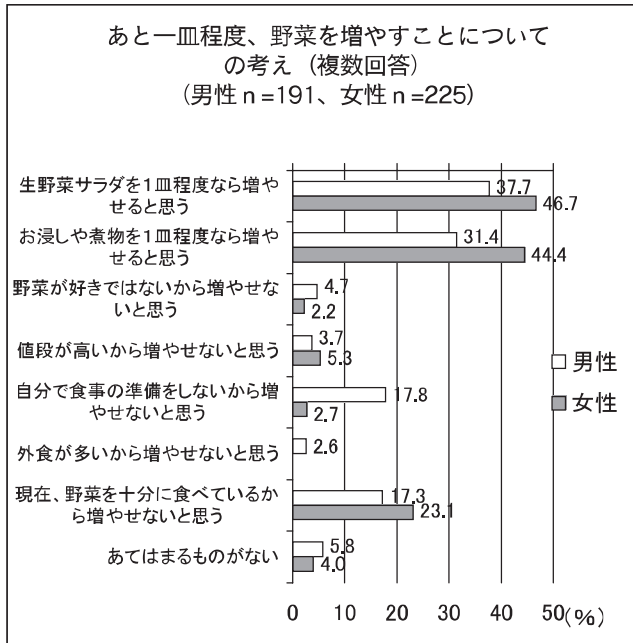


図3 あと一皿程度野菜を増やすことについての考え方（性別、複数回答）

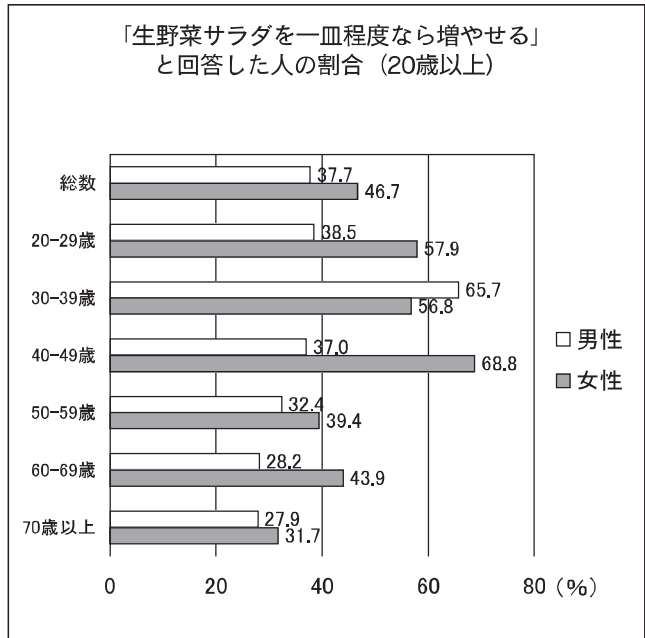


図4 「生野菜を一皿程度なら増やせる」と回答した人の割合（性別、年齢階級別）

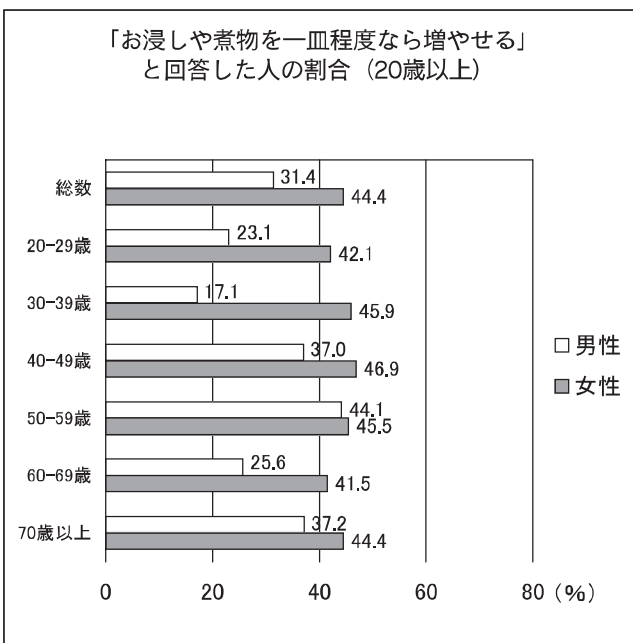


図5 「お浸しや煮物なら一皿程度増やせる」と回答した人の割合（性別、年齢階級別）

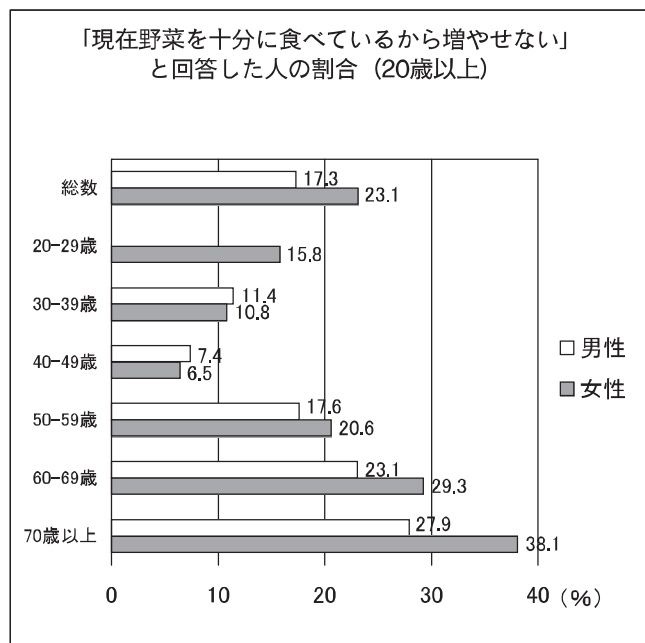


図6 「野菜を十分食べているから増やせない」と回答した人の割合（性別、年齢階級別）

### (3) 食事をとるのにかける時間について

食事をとるのにかける時間について、朝食では男女とも「15分未満」、昼食と夕食では男女とも「15～30分未満」と回答した人が最も多かった。15-19歳男性では、朝・昼・夕食全てで「15分未満」と回答した人が多かった。

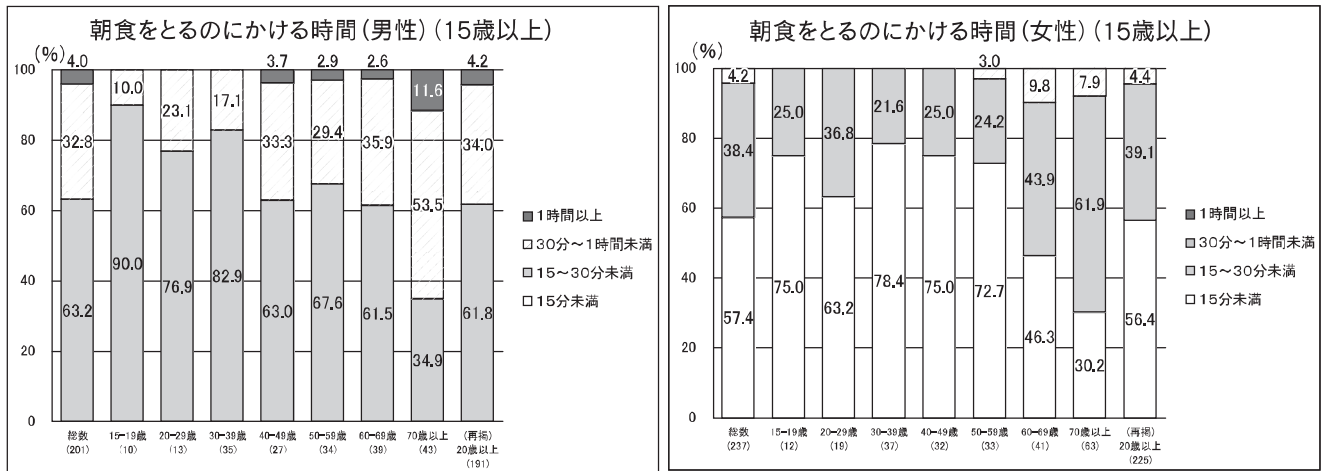


図7 朝食をとるのにかける時間(性別、年齢階級別)

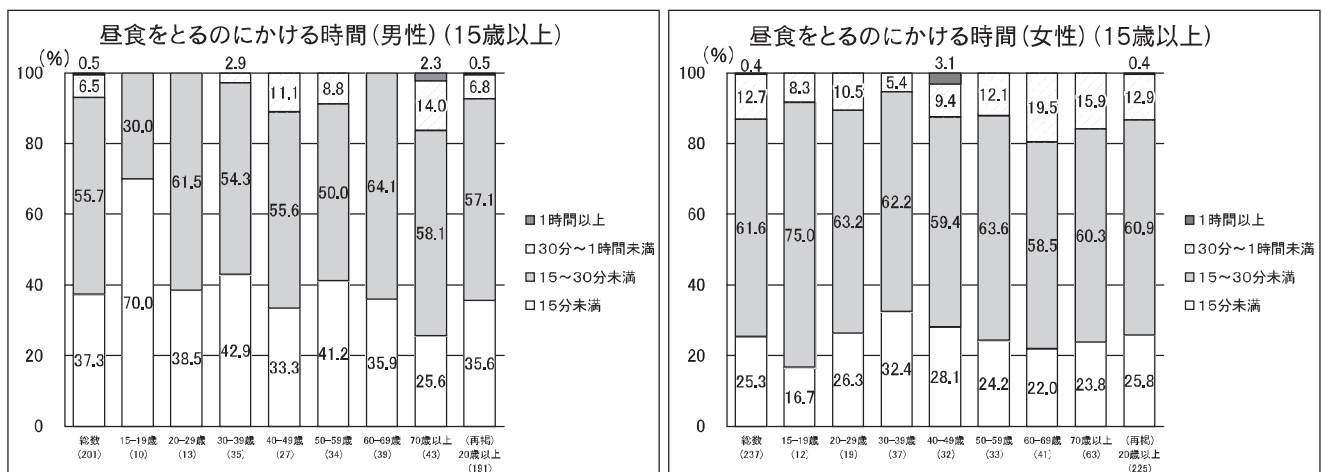


図8 昼食をとるのにかける時間(性別、年齢階級別)

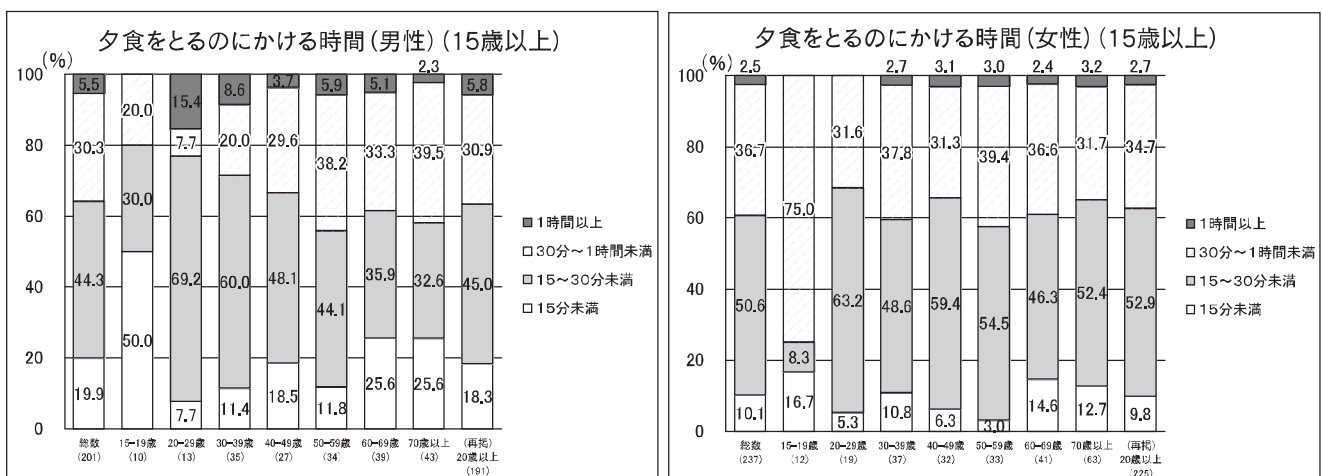


図9 夕食をとるのにかける時間(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 夕食を30分以上かける人の割合  
 目標値: 成人 40%以上

(4) 外食について

外食の頻度をみると、朝食では、男性の20歳代から50歳代で約一割が、「外食をすることがある」と回答している。女性では、99.2%が「ほとんど外食しない」と回答している。

昼食では、男性で、「週4日以上」（「週4～5回外食する」と「ほとんど毎日外食する」を合わせた数）外食する人は、40歳代の44.4%が最も多く、次いで20代の38.5%であった。女性では「週4日以上」外食する人は40歳代18.8%、30歳代10.8%であった。

夕食では、男性で、「週4日以上」外食する人は、15-19歳の20.0%が最も高く、次いで30歳代の11.4%であった。女性では「週4日」以上外食する人は40歳代3.1%、30歳代2.7%であった。

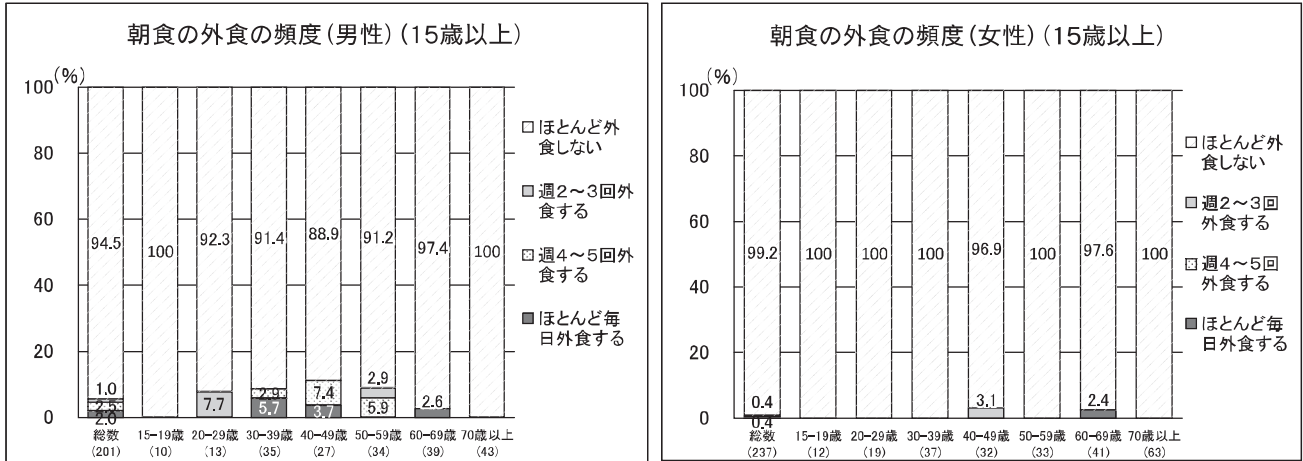


図10 朝食の外食の頻度(性別、年齢階級別)

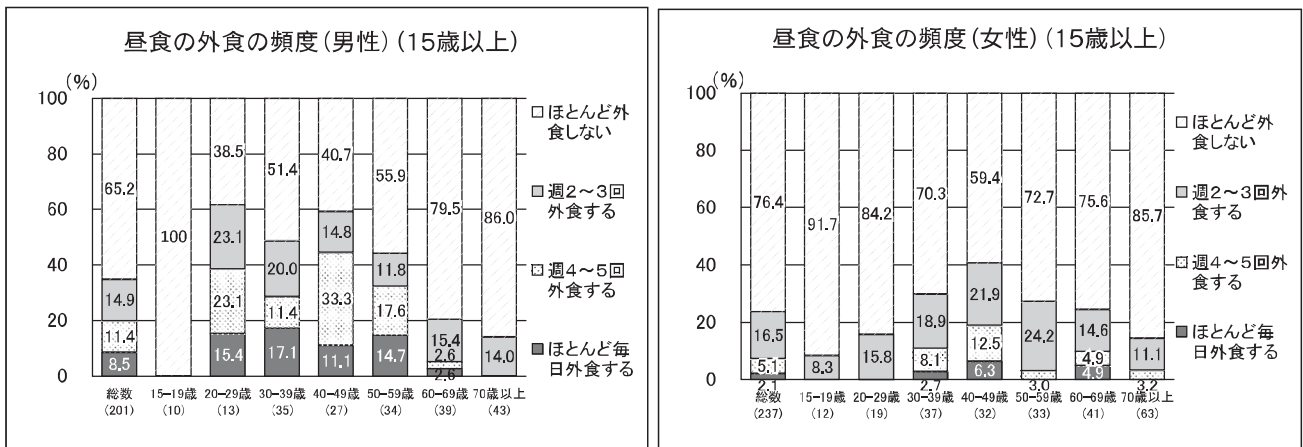


図11 昼食の外食の頻度(性別、年齢階級別)

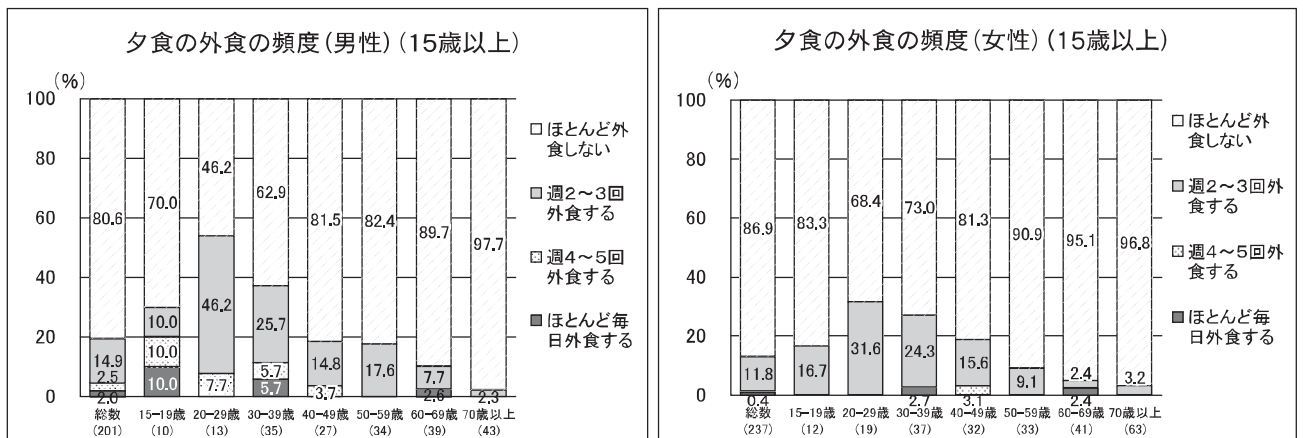


図12 夕食の外食の頻度(性別、年齢階級別)

(5) 主食・主菜・副菜のそろった食事の状況

主食・主菜・副菜のそろった食事について、朝食、昼食において「ほとんど毎日食べる」と回答した人は、男女とも約5割であった。また、夕食については、「ほとんど毎日食べる」と回答した人は、男性が6割、女性が8割であった。一方、男性の20～30歳代では、6割以上の人が、主食・主菜・副菜のそろった朝食を「ほとんど食べない」と回答している。

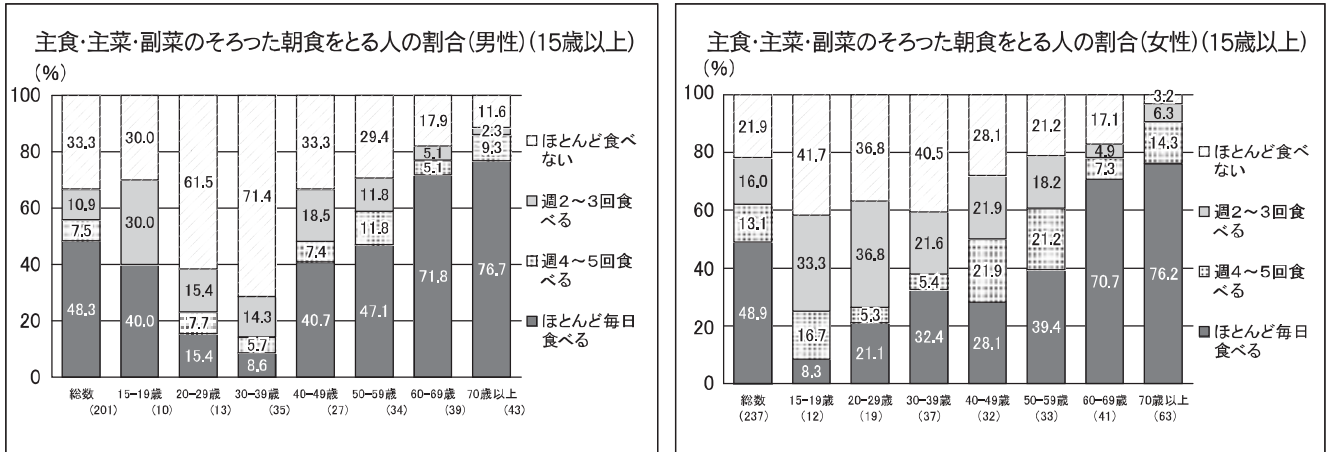


図13 主食・主菜・副菜のそろった朝食をとる人の割合(性別、年齢階級別)

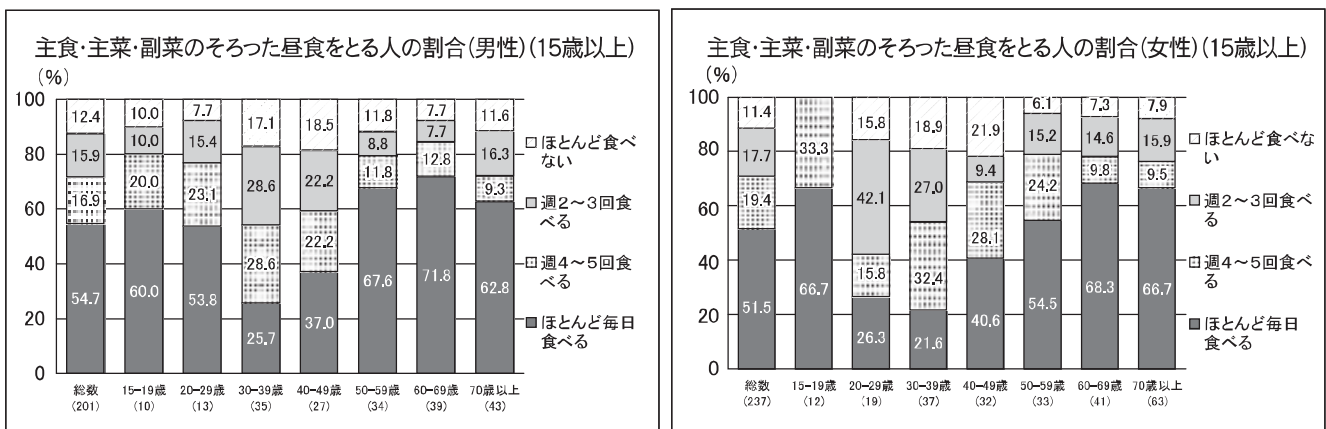


図14 主食・主菜・副菜のそろった昼食をとる人の割合(性別、年齢階級別)

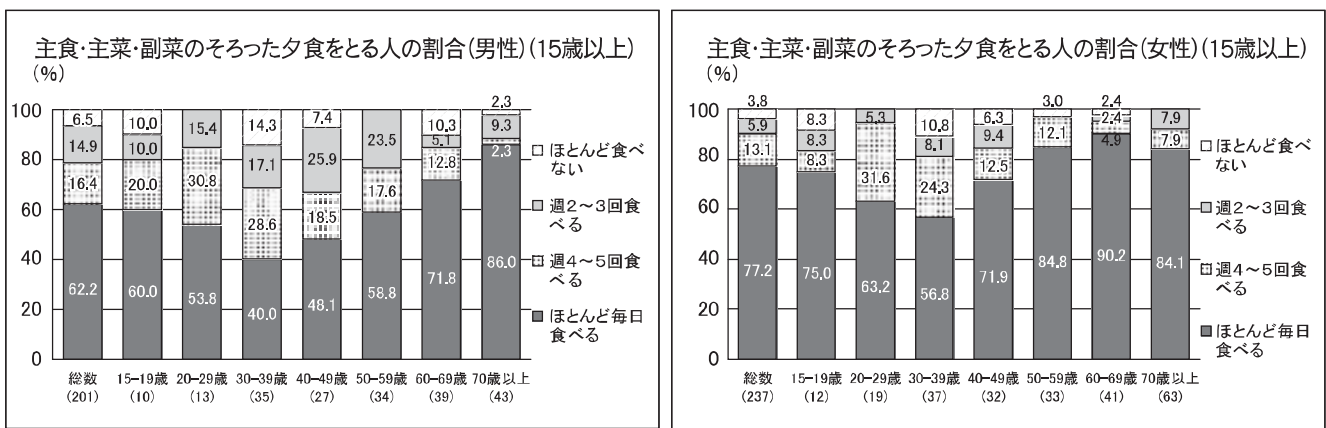


図15 主食・主菜・副菜のそろった夕食をとる人の割合(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる人の割合  
 目標値: 80%以上

(6) 家族と一緒に食事の状況について

「週4日以上家族と一緒に食事をする人」の割合は、男性75.1%、女性77.2%であった。

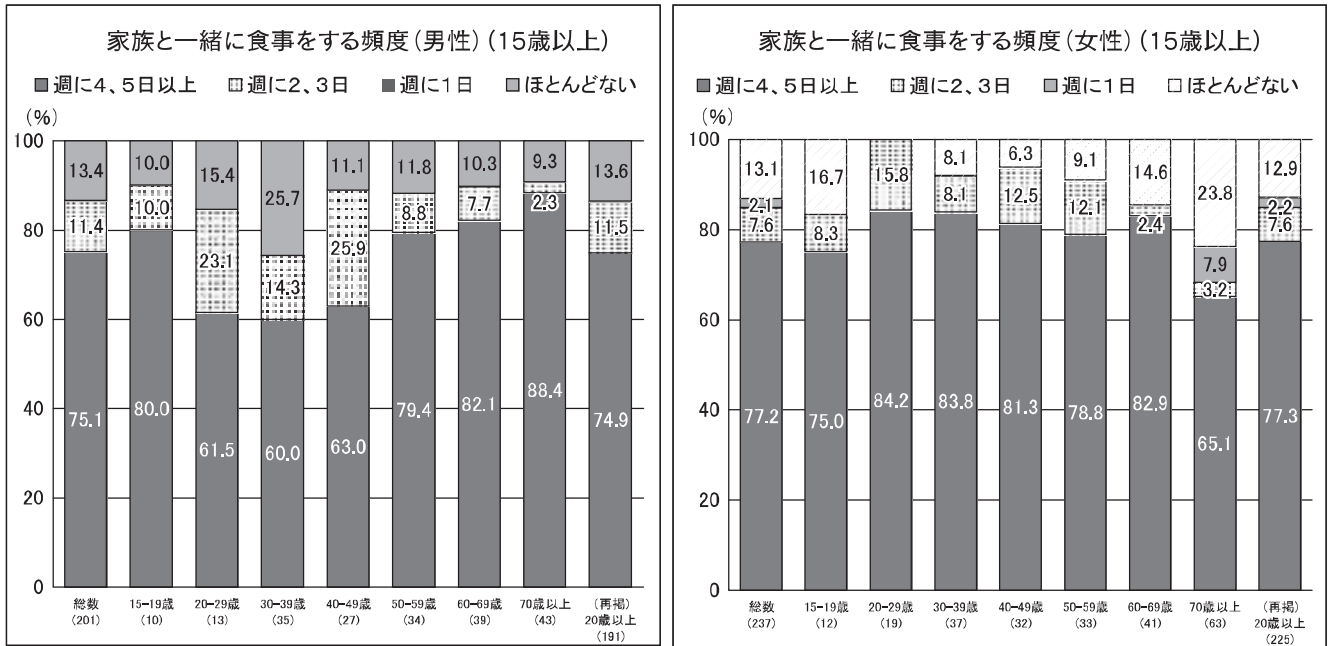
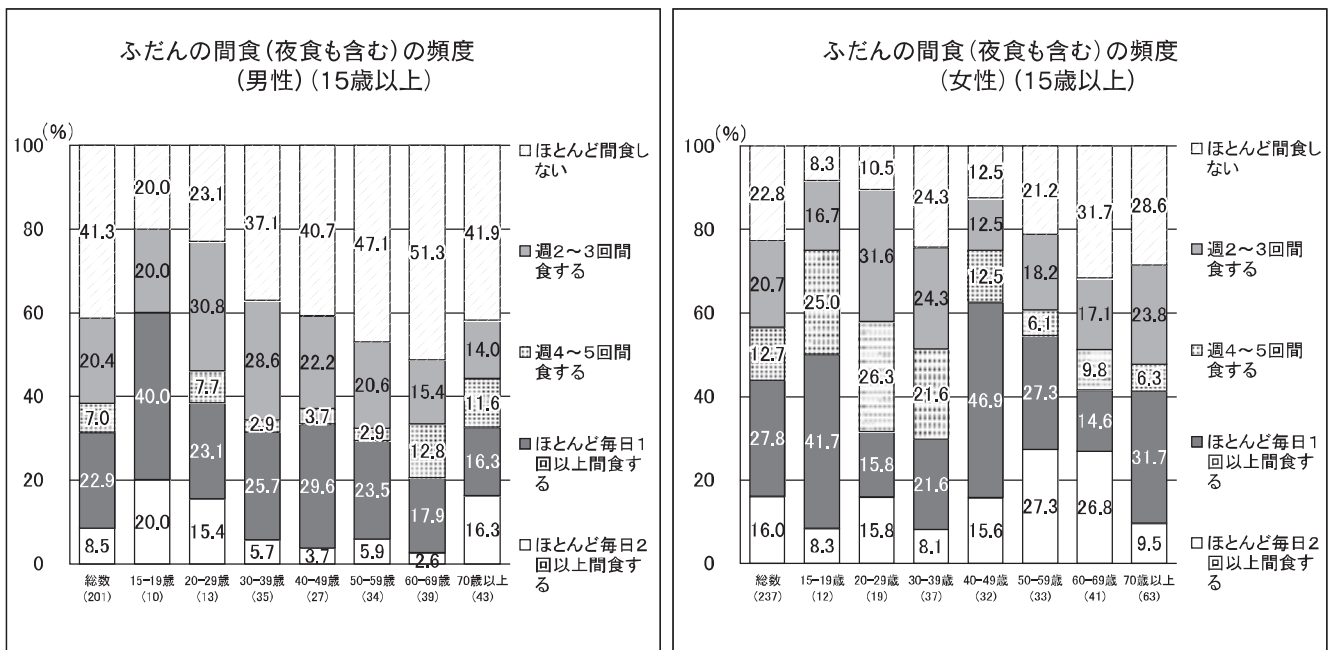


図16 家族と一緒に食事をする頻度(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
週4日以上家族と食事をする人の割合  
目標値: 成人 80%以上

(7) 間食の状況について

ほとんど毎日間食(夜食も含む)をすることがある人の割合は、男性では31.4%、女性では43.8%であった。一方、男性では、「ほとんど間食しない」が41.3%で最も高かった。



※砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

図17 ふだんの間食(夜食も含む)の頻度(性別、年齢階級別)

(8) 就寝前の2時間以内の夕食の摂取状況

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の割合は、男性が31.3%、女性が16.9%であった。特に男性では20歳代が最も多く、次いで15-19歳、女性では40歳代が最も多く、次いで70歳以上であった。

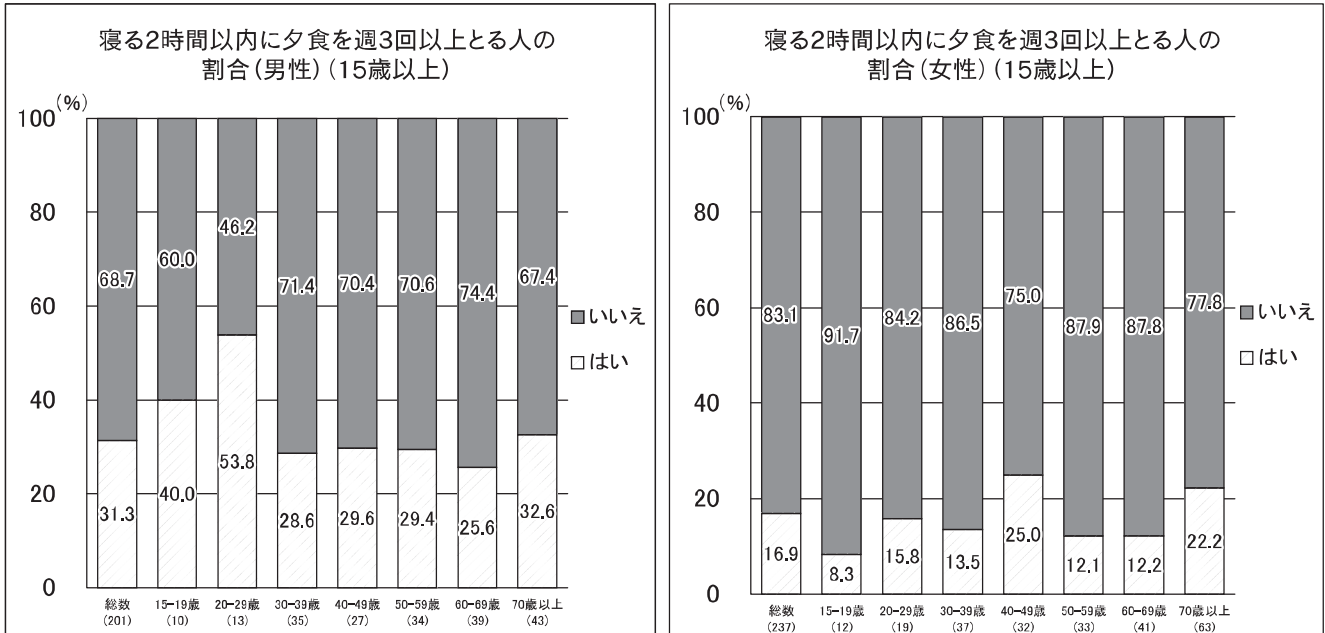


図18 寝る2時間以内に夕食を週3回以上とる人の割合 (性別、年齢階級別)

(9) 現在の食事について

現在の食事について「大変良い」「よい」と考えている人をあわせた割合は、男性では59.2%、女性では51.9%であった。女性では、15-19歳が最も低く25.0%であった。

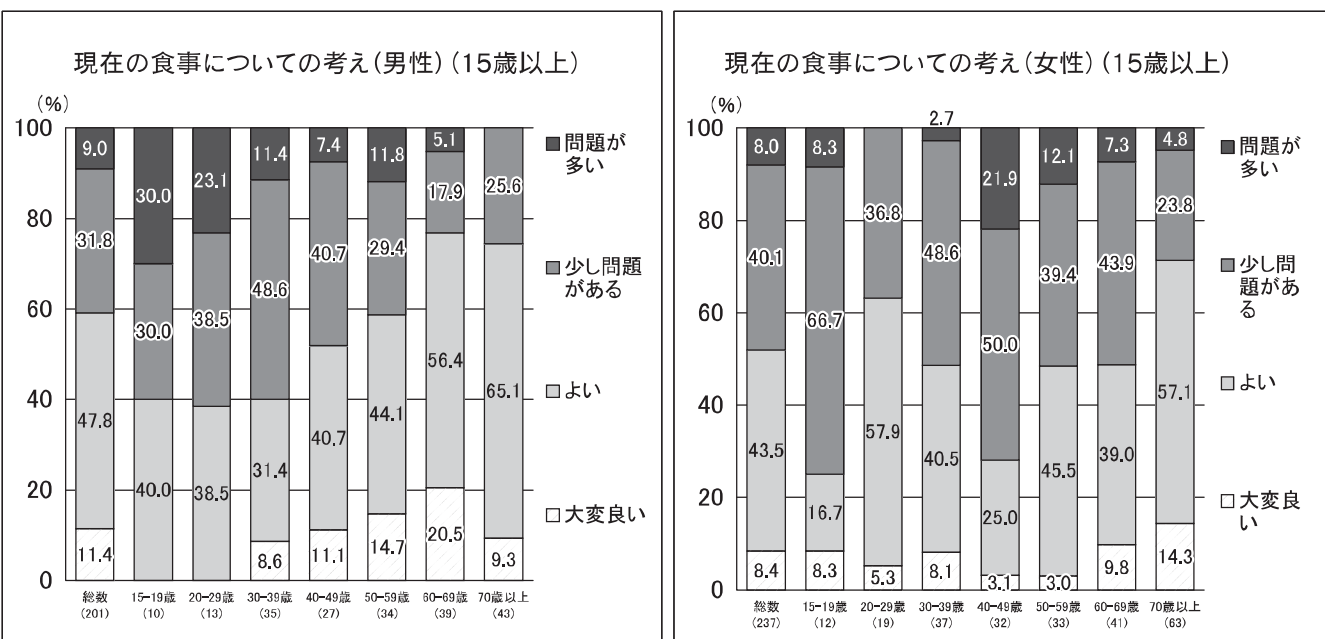


図19 現在の食事についての考えについて (性別、年齢階級別)



(10) 適切な食事量の理解について

自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した人の割合は、男性52.2%、女性60.3%であり、平成16年に比べ男性で14.8%、女性で11.7%減少していた。

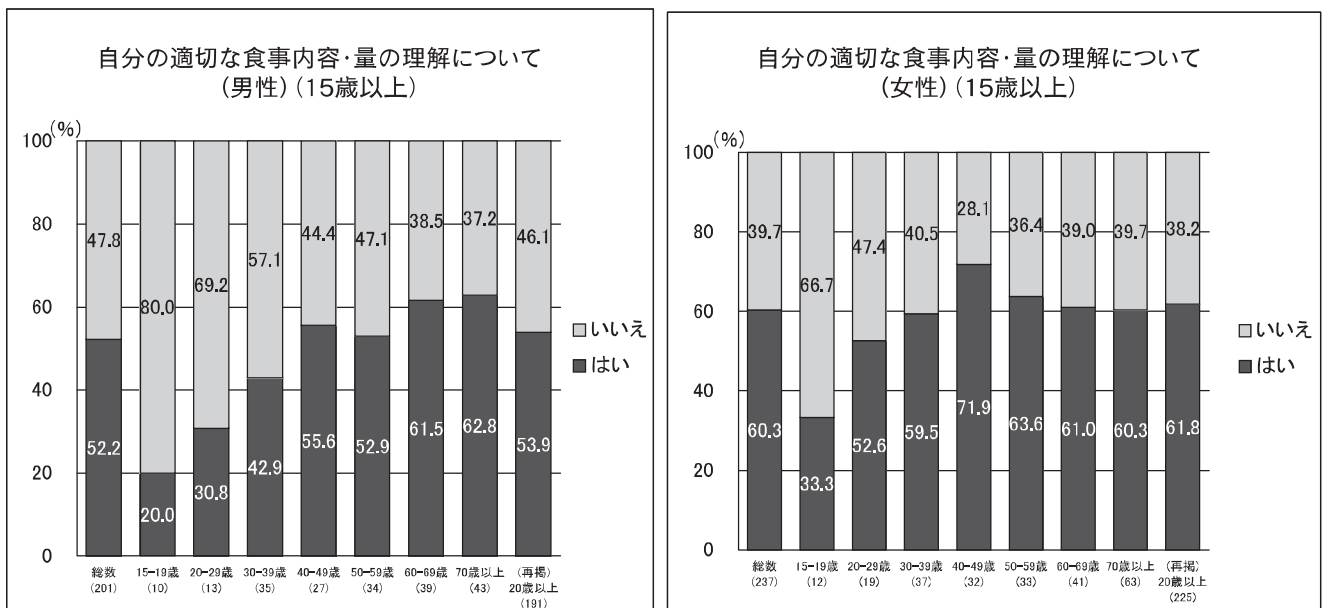


図20 自分の適切な食事内容・量の理解について (性別、年齢階級別)

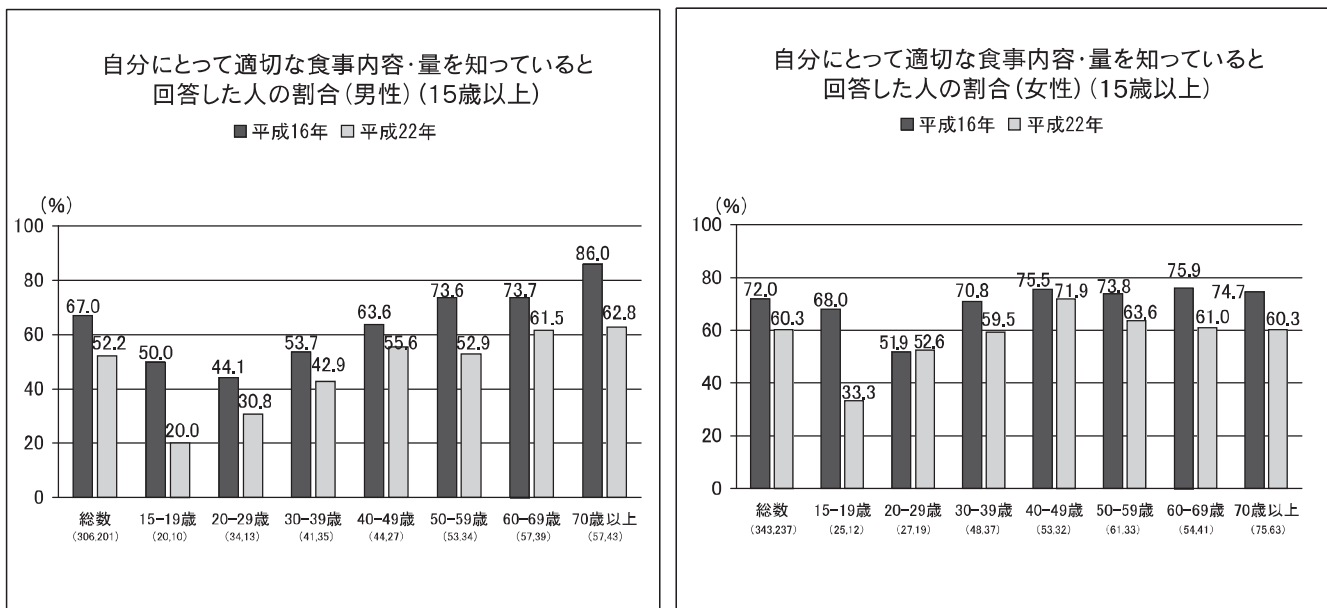


図21 自分の適切な食事内容・量を知っていると回答した割合について (性別、平成16年との比較)

(参考) 「元気県くま21」の目標  
 自分の適正体重を維持することができる食事量を理解している人の割合  
 目標値: 成人男性 40%以上  
 成人女性 50%以上

## 2. 休養・睡眠の状況

### (1) 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も多く、男性36.6%、女性38.2%であった。一方、「5時間未満」と回答した人は、男女とも40歳代が多く、男性14.8%、女性12.5%であった。

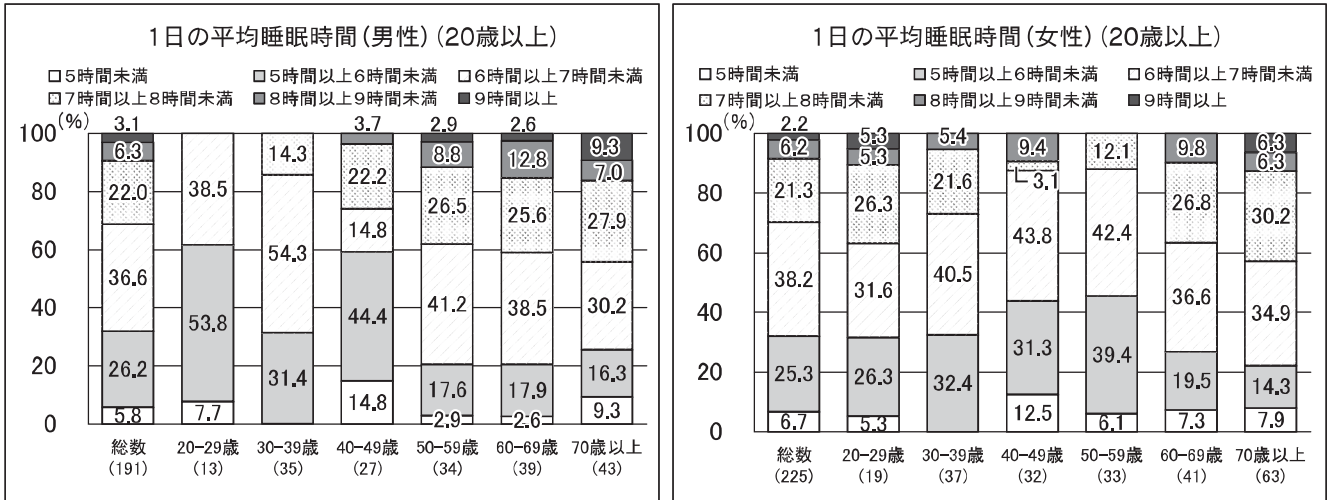


図22 1日の平均睡眠時間(性別、年齢階級別)

### (2) 睡眠での休養の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が「充分とれている」、「まあまあとれている」と回答した人の割合は、男女とも全体で75%を超えていた。一方、「まったくとれていない」、「あまりとれていない」と回答した人の割合は、男性17.4%、女性22.8%であった。

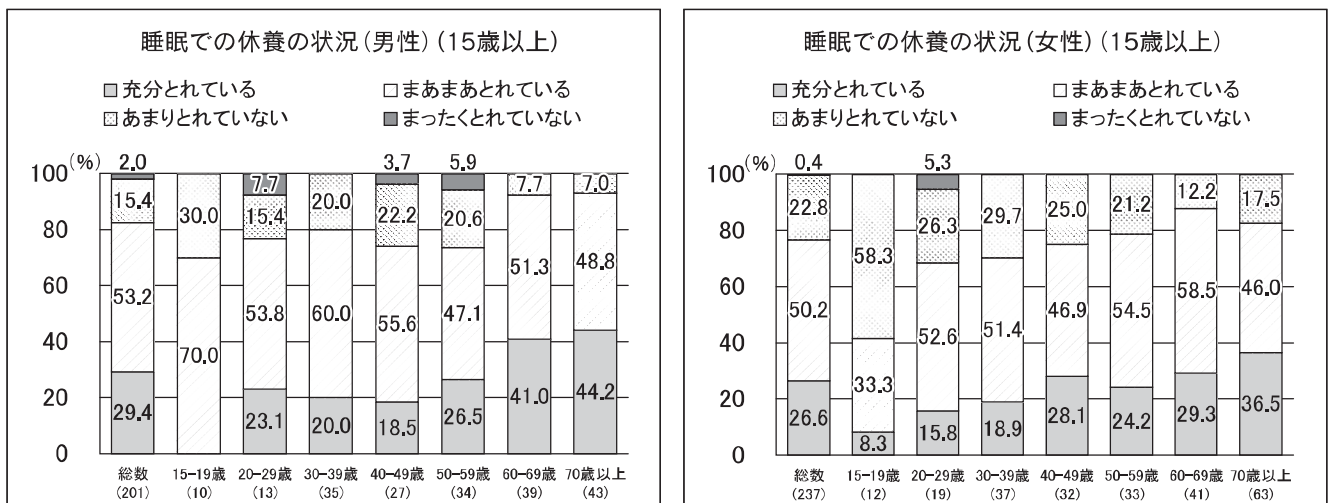


図23 睡眠での休養の状況(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
睡眠による休養を充分にとれていない人の割合  
目標値: 20%以下

### (3) 睡眠の質

「ここ1ヶ月間、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか」の問いに、「頻繁にある」と回答した人は、男性11.0%、女性17.8%であった。男性では、70歳以上が一番多く、23.3%、女性では20歳代が一番多く26.3%であった。

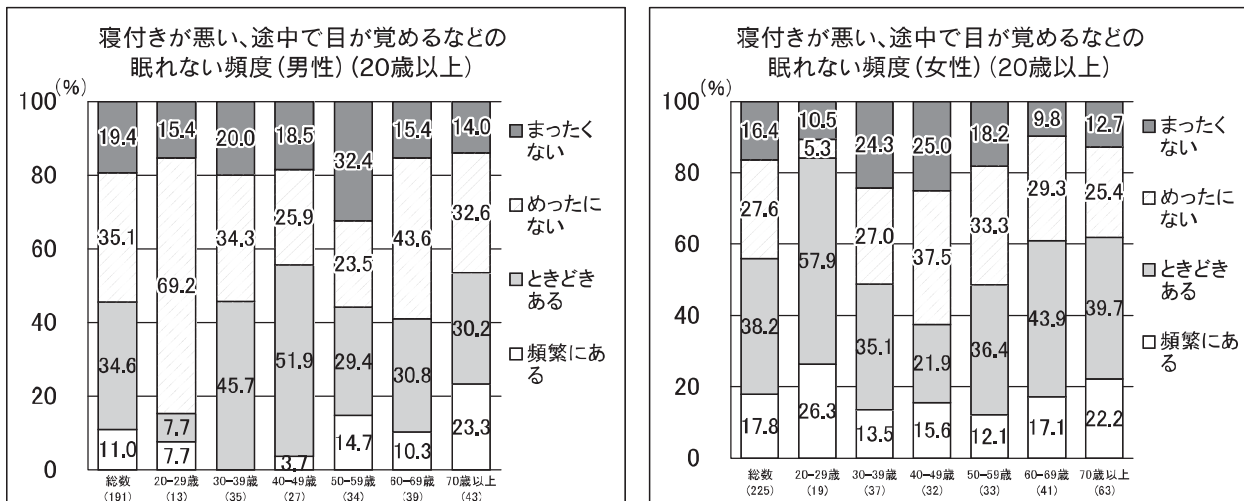


図24 寝付きが悪い、途中で目が覚めるなどの眠れない頻度 (性別、年齢階級別)

### (4) 睡眠薬等の利用状況

眠りを助けるための睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を「常に使う」「時々使う」人の割合は、男性で16.5%、女性で10.2%であった。特に男性では、40歳代の29.6%が最も高く、女性では、70歳以上の15.8%が最も高く、次いで40歳代の12.6%であった。

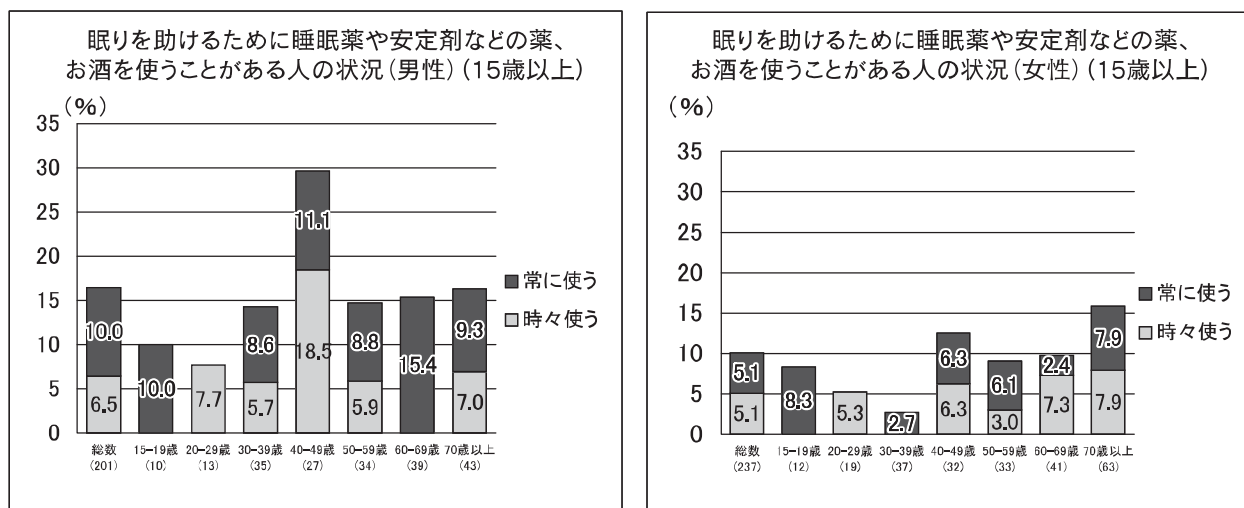


図25 眠りを助けるために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある人の状況 (性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
睡眠確保のために睡眠剤等を使う人の割合  
目標値: 17%以下

(5) 自由になる時間の状況

自分の自由になる時間は、男女とも「3時間以上」と回答した人の割合が最も高く、約5割であった。一方、「ほとんどない」人は、男性20歳代で15.4%、50歳代で8.8%、女性30歳代で16.2%、20歳代で10.5%であった。30分未満の人（「30分未満」「ほとんどない」）は、男性5.0%、女性9.3%であった。

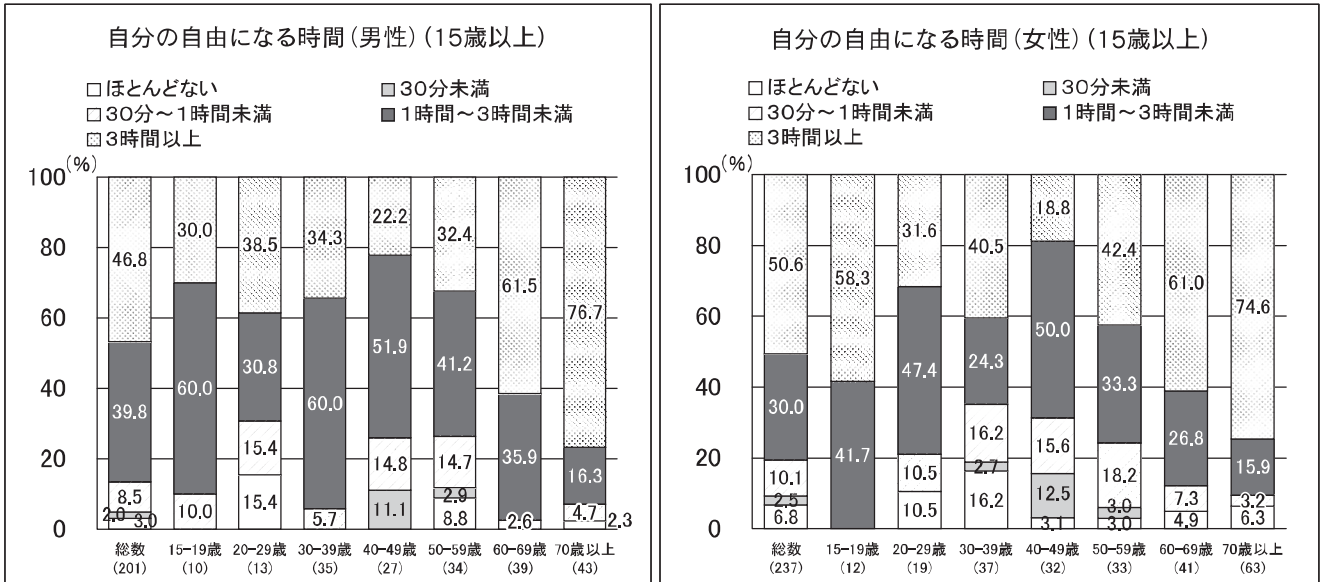


図26 自分の自由になる時間(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 自由になる時間が1日30分未満の人の割合  
 目標値: 6%以下