

1 2 生活活動・運動の推奨内容の実行度

健康維持・増進のために『生活活動（日常生活で身体を動かすこと）』と『運動』が推奨（ ）されている。この内容を実行しているか聞いたところ、『生活活動（日常生活で身体を動かすこと）』は「習慣的に実行している」の割合が最も高く 35.7%で、次いで「時々、実行している」が 27.7%であった。

『運動』は「実行しようと考えている」の割合が 27.9%、「時々、実行している」が 23.7%と続くが、「実行していないし、実行しようとも考えていない」の割合も 23.3%であった。（図 -1-24）

問 健康の維持・増進のために、以下のような内容の「生活活動（日常生活で身体を動かすこと）」が推奨されています。あなたは、この内容を実行していますか。

問 健康の維持・増進のために、以下のような内容の「運動」が推奨されています。あなたは、この内容を実行していますか。

推奨内容：生活活動

日常生活で、毎日合計 60 分間くらい身体を動かす（歩く、自転車に乗る、身体を動かして作業を行うなど）ような生活をする

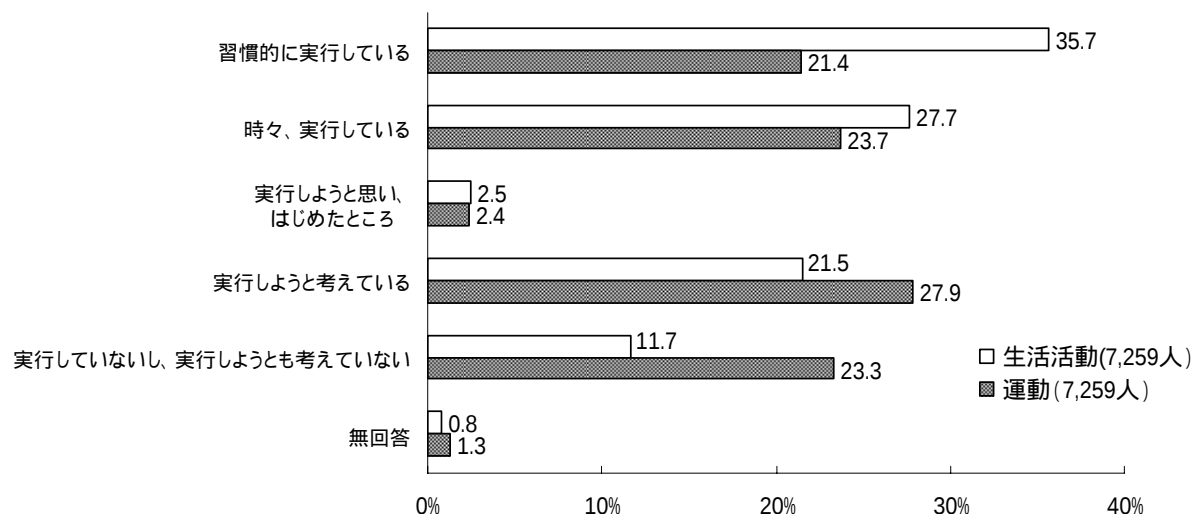
推奨内容：運動

速歩（ウォーキング）のようなやや強い運動（ 1）を 1 週間で合計 60 分間程度、
ジョギングのような強い運動（ 2）ならば、合計 35 分間程度以上行う

1 やや強い運動の例：ジャズダンス、水泳（ゆっくり）、ゴルフ（カートを使わない）、卓球 など

2 強い運動の例：エアロビクス、サッカー、テニス、スキー、水泳、登山 など

図 -1-24 生活活動・運動の推奨内容の実行度



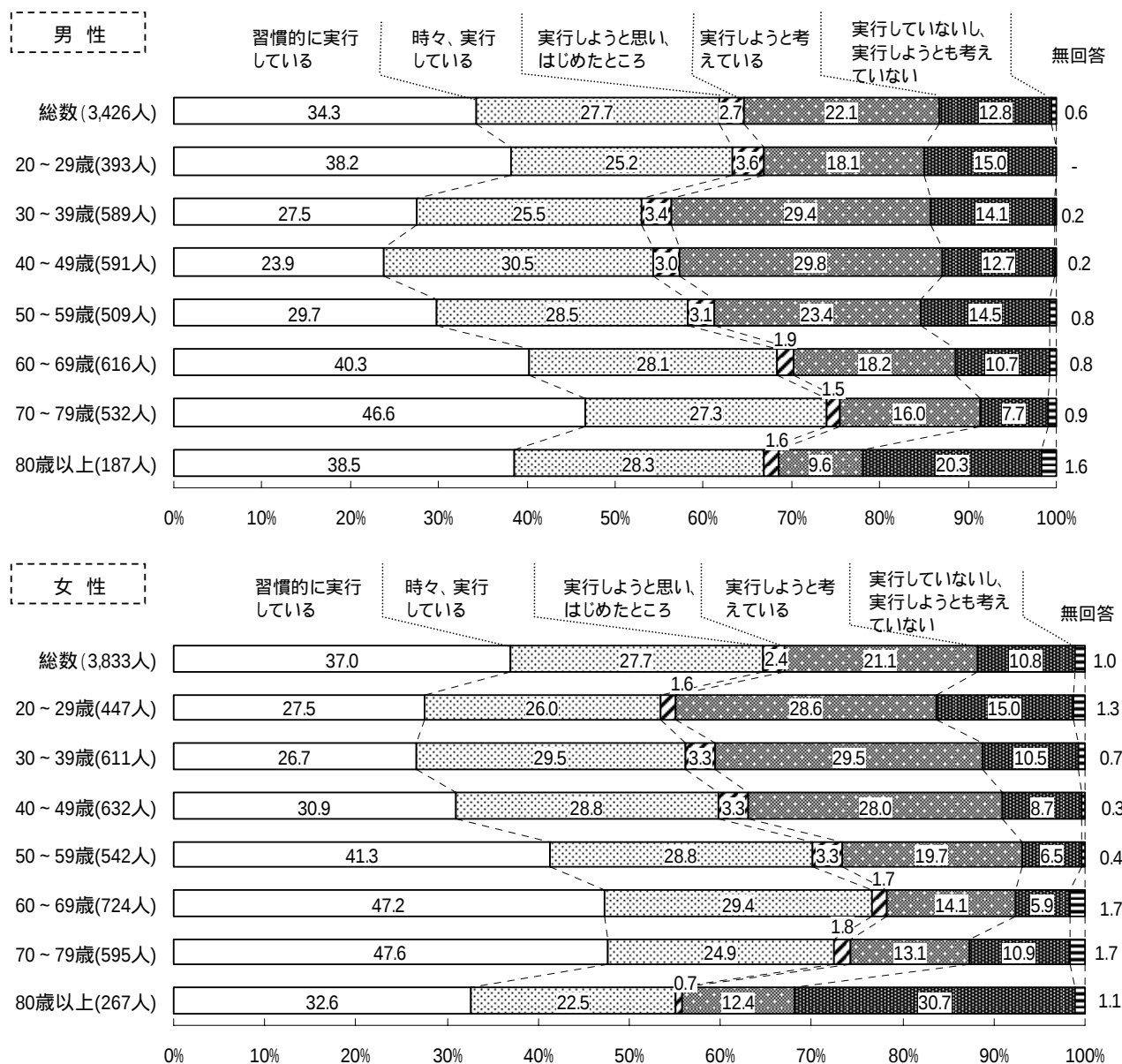
(1) 生活活動の推奨内容の実行度 - 性・年齢階級別

生活活動の推奨内容は、男性よりも女性の方が習慣的に実行している

生活活動の推奨内容を性別でみると「習慣的に実行している」割合は、男性（34.3%）よりも女性（37.0%）の方が高くなっている。

年齢階級別にみると「習慣的に実行している」割合は、男性は60代～70代、女性は50代～70代が4割を超えている。（図 -1-25）

図 -1-25 生活活動の推奨内容の実行度 - 性・年齢階級別



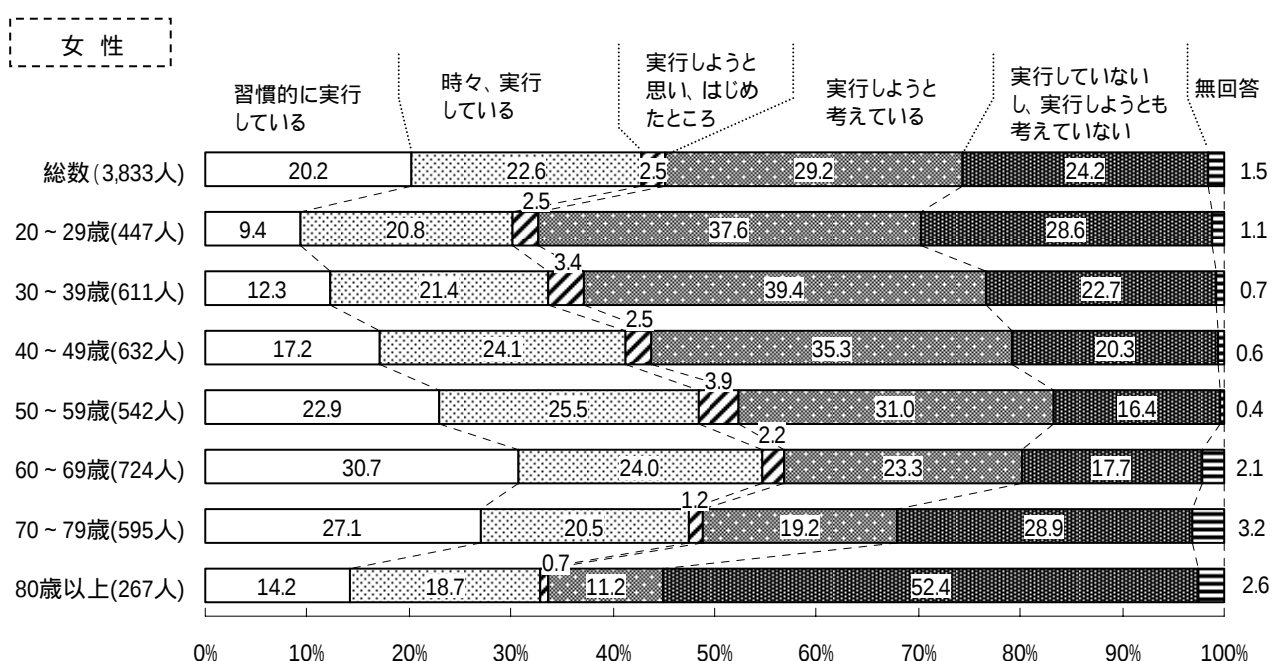
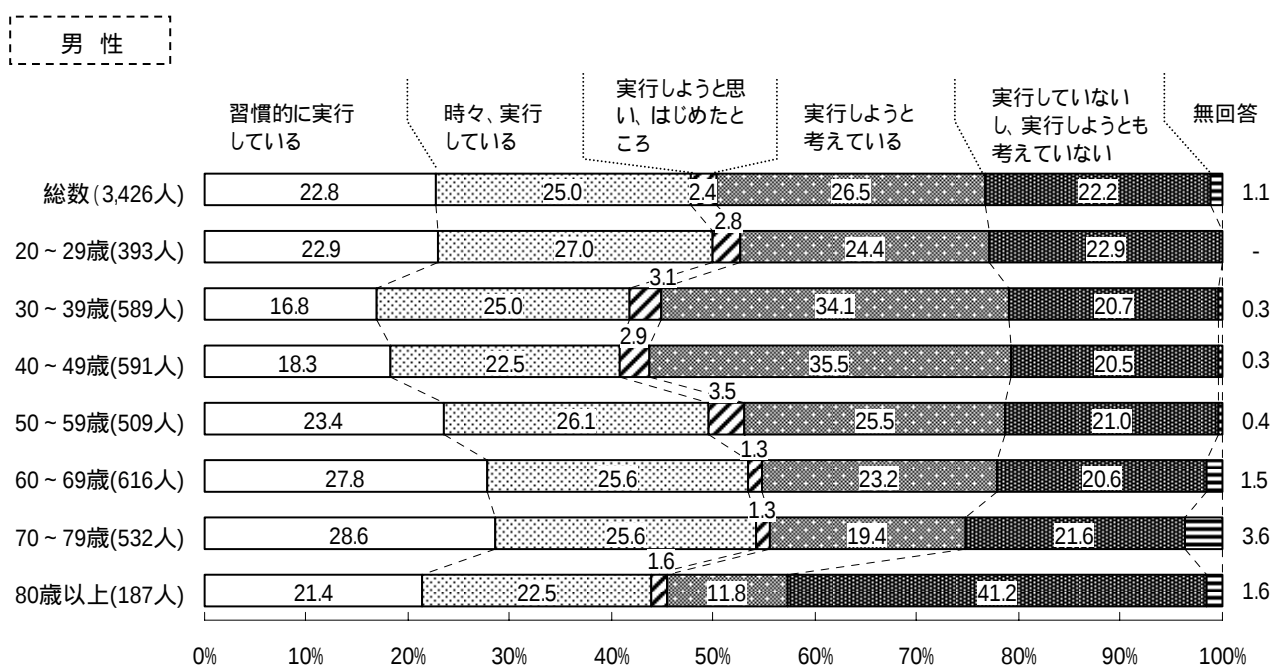
(2) 運動の推奨内容の実行度 - 性・年齢階級別

運動の推奨内容を習慣的に実行している人の割合が高いのは、男女とも 60 代～70 代

運動の推奨内容の実行度について性別でみると男女とも「実行しようと考えている」人の割合が最も高く、それぞれ 26.5%、29.2%となっている。

「習慣的に実行している」人の割合は、男女とも 60 代～70 代（約 27%～31%）が高くなっている。（図 -1-26）

図 -1-26 運動の推奨内容の実行度 - 性・年齢階級別

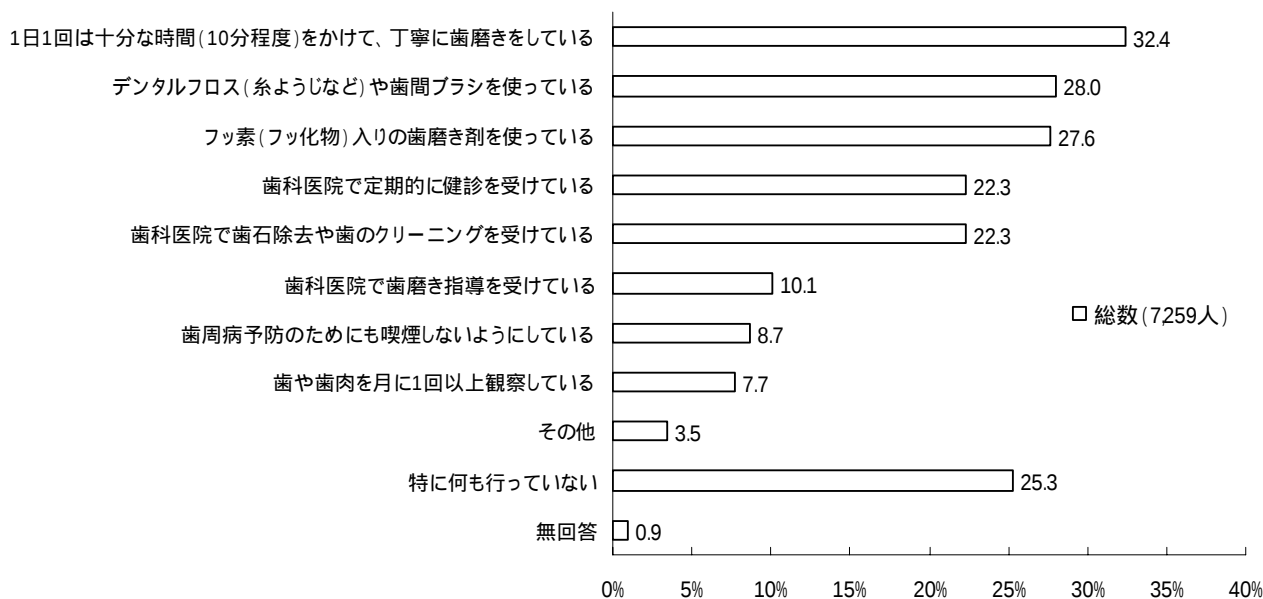


1 3 歯の健康づくりの状況[複数回答]

歯や歯肉の健康を保つために行っていることはあるか聞いたところ、「1 日 1 回は十分な時間（10分程度）をかけて、丁寧に歯磨きをしている」の割合が最も高く 32.4%、一方、「特に何も行っていない」人の割合も 25.3%と高くなっている。（図 -1-27）

問 歯や歯肉の健康を保つために行っていることはありますか。

図 -1-27 歯の健康づくりの状況[複数回答]



(1) 歯の健康づくりの状況[複数回答] - 性・年齢階級別

男性より女性の方が歯の健康づくりを行っている割合が高い

歯の健康づくりの状況を性別にみると、男性は「特に何も行っていない」が最も高く 31.2%、女性は、「デンタルフロス（糸ようじなど）や歯間ブラシを使っている」が最も高く 35.3%となっている。また、「その他」、「特に何も行っていない」を除くすべての項目で、男性より女性の方が高い割合になっている。

年齢階級別にみると、男性は、20代～50代は「特に何も行っていない」の割合が最も高く、60代以上は「1日1回は十分な時間（10分程度）をかけて、ていねいに歯磨きをしている」が最も高くなっている。女性は、30代～60代は「デンタルフロス（糸ようじなど）や歯間ブラシを使っている」が最も高く、20代及び70代は「1日1回は十分な時間（10分程度）をかけて、ていねいに歯磨きをしている」が最も高くなっている。（表 -1-12）

表 -1-12 歯の健康づくりの状況[複数回答] - 性・年齢階級別

	総 数	1日1 回以上 歯磨き している 割合（%）	デンタル フロス（糸 ようじなど） や歯間 ブラシを使 っている 割合（%）	フッ素 塗布剤（フ ッ素入り の歯磨 き粉など） を使っている 割合（%）	歯 や 歯 肉 を 月 に 1 回 以上 観 察 している 割合（%）	歯 科 医 院 で 定 期 的 に 健 診 を 受 けている 割合（%）	歯 科 医 院 で 歯 磨 き 指 導 を 受 けている 割合（%）	歯 科 医 院 で 歯 石 除 去 を 受 けている 割合（%）	歯 周 病 予 防 の た め に も 喫 煙 し ない 割合（%）	そ の 他	特 に 何 も 行 っ て い な い	無 回 答
総数	100.0 (7,259)	32.4	28.0	27.6	7.7	22.3	10.1	22.3	8.7	3.5	25.3	0.9
男	100.0 (3,426)	29.8	19.8	24.8	6.0	17.5	6.9	17.0	8.3	3.5	31.2	1.0
20～29歳	100.0 (393)	35.9	11.2	26.2	5.3	7.4	4.8	7.6	8.7	2.0	36.1	0.5
30～39歳	100.0 (589)	27.3	16.5	23.1	5.9	9.7	5.8	11.0	6.5	2.2	38.4	0.5
40～49歳	100.0 (591)	26.4	24.7	29.6	5.2	17.4	8.6	20.8	7.8	2.4	31.8	0.3
50～59歳	100.0 (509)	25.7	25.1	23.6	8.1	17.7	7.3	16.3	8.6	2.9	29.9	0.6
60～69歳	100.0 (616)	29.1	23.1	26.8	5.7	23.7	7.6	23.4	9.4	2.9	27.8	1.0
70～79歳	100.0 (532)	33.8	17.7	22.9	5.5	24.8	7.3	21.2	10.2	7.3	24.8	2.6
80歳以上	100.0 (187)	37.4	13.4	13.4	5.9	21.9	5.3	13.4	5.9	6.4	30.5	2.1
女	100.0 (3,833)	34.8	35.3	30.2	9.2	26.6	13.0	27.0	9.0	3.5	20.0	0.8
20～29歳	100.0 (447)	37.6	23.7	26.6	8.7	15.0	6.7	16.1	10.1	1.8	29.5	1.1
30～39歳	100.0 (611)	34.5	39.1	38.5	9.5	23.7	10.3	26.0	12.6	1.3	16.2	0.5
40～49歳	100.0 (632)	32.1	44.6	40.0	9.7	28.8	14.6	31.6	11.9	3.0	14.6	0.2
50～59歳	100.0 (542)	33.2	41.5	29.5	9.8	29.5	14.4	32.5	9.4	2.2	16.4	-
60～69歳	100.0 (724)	36.5	40.6	28.7	11.7	33.8	17.5	32.6	8.8	3.9	15.7	1.0
70～79歳	100.0 (595)	36.8	28.7	23.0	7.2	29.2	15.8	26.9	3.5	6.1	22.0	1.7
80歳以上	100.0 (267)	30.3	12.4	14.6	5.2	15.4	5.2	9.7	4.9	7.5	40.4	0.7

(2) 歯の健康づくりの状況[複数回答] - かかりつけ歯科医の有無別

かかりつけ歯科医を決めている人は、決めていない人より、「定期健診」や「歯のクリーニング」を受けている割合が高い

かかりつけ歯科医の有無別に見ると、かかりつけ歯科医を決めている人は、特に決めていない人と比較して、「その他」、「特に何も行っていない」を除くすべての項目で、高い割合になっている。

特に「歯科医院で定期的に健診を受けている」、「歯科医院で歯石除去や歯のクリーニングを受けている」の割合は、かかりつけ歯科医を決めている人の方が、20 ポイント以上高くなっている。

一方で、かかりつけ歯科医を特に決めていない人は、「特に何も行っていない」の割合（36.1%）が最も高くなっている。（表 -1-13）

表 -1-13 歯の健康づくりの状況[複数回答] - かかりつけ歯科医の有無別

	総 数	1日1回 歯磨き を十分 している (10)	デンタル フロス (糸よう じ)を使 っている 人	フッ素 (フッ化 物)を入 りの歯 磨き剤 を使っ ている 人	歯や歯 肉を月 に1回 以上観 察して いる 人	歯科医 院で定 期的に 健診を 受けて いる 人	歯科医 院で歯 磨き指 導を受 けてい る 人	歯科医 院で歯 石除去 や歯の クリー ニング を受け ている 人	歯周病 予防の ために も喫煙 しない 人	その他	特に何 も行っ ていな い	無回 答
総数	100.0 (7,259)	32.4	28.0	27.6	7.7	22.3	10.1	22.3	8.7	3.5	25.3	0.9
決めている	100.0 (5,017)	33.9	32.1	28.2	8.5	<u>29.3</u>	13.0	<u>28.5</u>	9.2	3.3	20.7	0.7
特に決めていない	100.0 (2,152)	28.9	18.4	26.3	5.7	<u>6.3</u>	3.6	<u>7.9</u>	7.6	3.9	<u>36.1</u>	1.1