

香川県民食習慣・生活習慣実態調査結果（平成22年1月実施）

調査結果			健やか香川21ヘルスプラン目標指標			
項目	結果	目標達成	目標値	中間評価 (H16年調査)	プラン当初 (H11年調査)	
<b>【栄養・食生活】</b>						
朝食の欠食率	20歳代男	16.0%		15%以下	23.3%	18.4%
	30歳代男	22.3%		15%以下	9.5%	27.2%
うどんを食べるとき副食を添える人の割合	15歳以上	64.8%		70%以上	51.9%	54.3%
栄養バランスのとれたお弁当や惣菜が揃うことを望む人の割合	15歳以上	63.6%		70%以上	58.0%	(49.8%)
1日に1回以上、家族といっしょに食事をする人の割合	15歳以上	75.4%		すべての年代で80%以上	80.2%	78.1%
主食、主菜、副菜を揃えて食べるようにする人の割合	15歳以上男	80.9%	○	80%以上	62.5%	(67.0%)
	15歳以上女	89.7%	○	80%以上	69.5%	(77.4%)
健康や食生活をよりよくすることを普段から意識している人の割合	15歳以上男	76.2%		80%以上	66.0%	57.6%
	15歳以上女	85.5%	○	80%以上	80.9%	74.2%
3・3・30運動を知っている人の割合	15歳以上	48.5%		50%以上	33.0%	19.1%
やせの者の割合 ※今回調査は自己申告値	20歳代女	26.2%		15%以下	20.7%	26.3%
肥満者の割合 ※今回調査は自己申告値	20～60歳代男	35.1%		15%以下	32.0%	29.0%
	40～60歳代女	15.0%	○	20%以下	26.4%	28.3%
<b>【身体活動・運動】</b>						
運動を習慣として行っている人の割合（週2回以上運動している人の割合）	20歳以上男	32.6%	○	30%以上	25.0%	-
	20歳以上女	25.8%		30%以上	25.8%	-
<b>【歯の健康】</b>						
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合（過去1年間）	35～44歳	37.2%	○	30%以上	19.8%	21.7%
	45～54歳	43.9%	○	40%以上	36.3%	31.7%
	55～64歳	48.8%	○	40%以上	27.4%	32.0%
歯間部清掃用器具（デンタルフロス・糸（付）ようじや歯間ブラシ）を使用している人の割合	35～44歳	45.6%		60%以上	39.5%	49.5%
	45～54歳	55.7%	○	50%以上	33.0%	46.6%
何でもかんで食べることができる人の割合	55～64歳	74.9%		90%以上	65.1%	(60.5%)
<b>【こころの健康】</b>						
最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合	20歳以上	67.3%		1割以上減	61.6%	60.2%
ストレスが負担で解消法もない人の割合	15歳以上	25.7%		10%以下	25.5%	12.1%
睡眠による休養が不足している人の割合 ※指標は睡眠で十分疲れが取れていない人の割合	20歳以上	18.3%		1割以上減	52.3%	46.4%
日常生活に満足している人の割合	20歳以上	46.3%		1割以上増	39.1%	47.5%

香川県民食習慣・生活習慣実態調査結果（平成22年1月実施）

調査結果			健やか香川21ヘルスプラン目標指標			
項目	結果	目標達成	目標値	中間評価 (H16年調査)	プラン当初 (H11年調査)	
<b>【喫煙】</b>						
喫煙率 ※現在習慣的に喫煙している者	20歳代男	32.7%	○	減少	60.0%	58.1%
	20歳代女	12.7%	○	減少	12.2%	18.9%
	15～19歳	1.5%		0%	-	-
喫煙が及ぼす害についての知識の普及（肺がん、脳卒中、妊娠に関連した異常、喘息、気管支炎、心臓病、胃潰瘍、歯周疾患等に対する影響）	15歳以上	24.1% ～96.3%		100%	14.7% ～94.8%	-
受動喫煙に関する知識の普及	15歳以上	97.8%		100%	93.9%	-
<b>【飲酒】</b>						
1日平均して日本酒2合以上、ビール大ビン1本以上飲む人の割合	15歳以上男	15.7%		半減	11.7%	16.1%
	15歳以上女	3.0%		半減	1.8%	1.8%
<b>【生活習慣病】</b>						
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を知っている人の割合	20歳以上	77.6%		80%以上	63.9% (H18年調査)	-
がん検診を受診した人の割合 ※子宮がん検診は20歳以上、その他は40歳以上	肺がん	36.2%		50%以上	20.8%	-
	胃がん	35.7%		50%以上	28.9%	-
	大腸がん	36.3%		50%以上	22.9%	-
	乳がん	29.9%		50%以上	25.2%	-
	子宮がん	31.2%		50%以上	24.7%	-