

第3章

生活習慣（喫煙、飲酒、朝食、睡眠、ストレス）の状況について

1. 喫煙の状況

喫煙について「現在喫煙している」と回答した人は、男性39.6%、女性で14.4%
年代別にみると30歳代が41.7%と最も高い割合を示している。

喫煙（図44）について「現在喫煙している」と回答した人は全体で27.1%、3～4人に1人の割合で喫煙習慣がみられている。年代別（図45）でみていくと30歳代が41.7%と最も高く、続いて50歳代35.3%、40歳代34.8%と高い割合となっている。現在喫煙していると回答した人の喫煙年数（図46）をみると15年以上が69人と最も多かった。

図44 喫煙の状況(性別)

n=()

□1.以前から(ほとんど)吸わない □2.以前は吸っていたが今は吸わない ■3.現在喫煙している

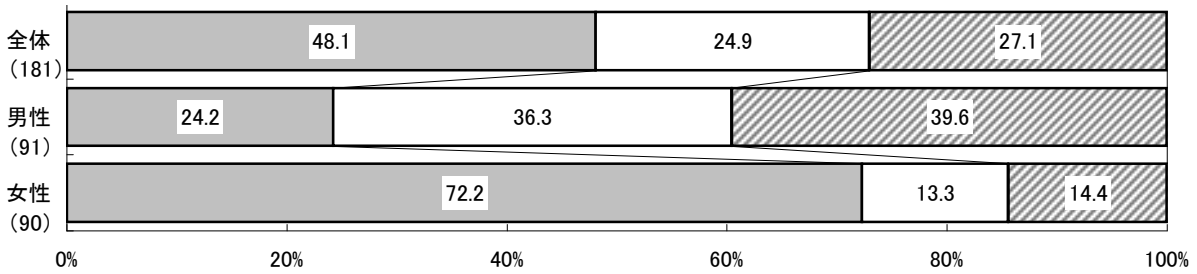


図45 喫煙の状況(年代別)

n=()

□1.以前から(ほとんど)吸わない □2.以前は吸っていたが今は吸わない ■3.現在喫煙している

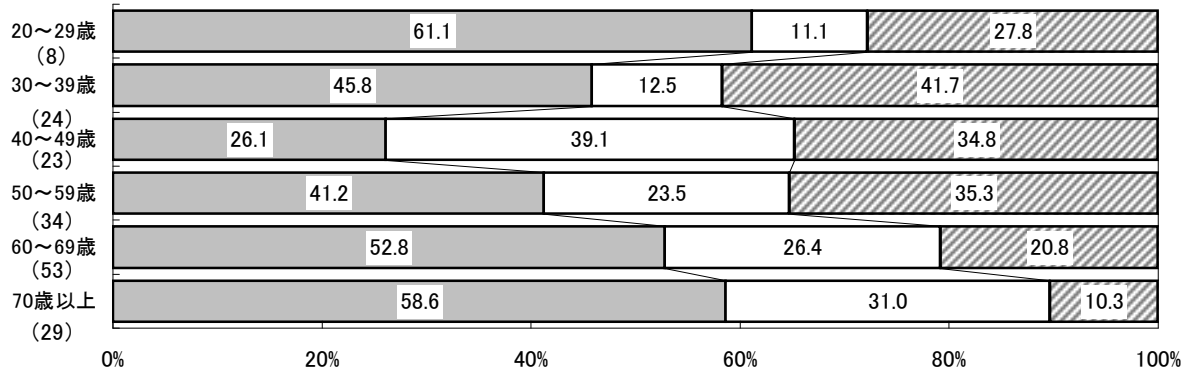


図46 喫煙歴 (n=91)

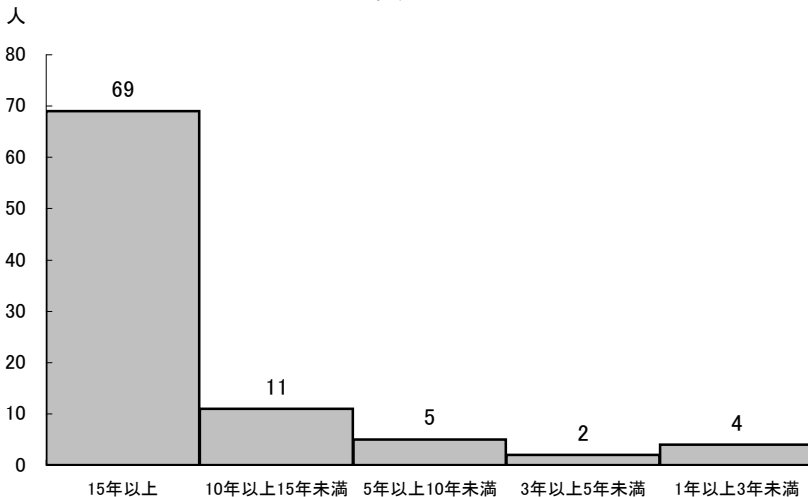
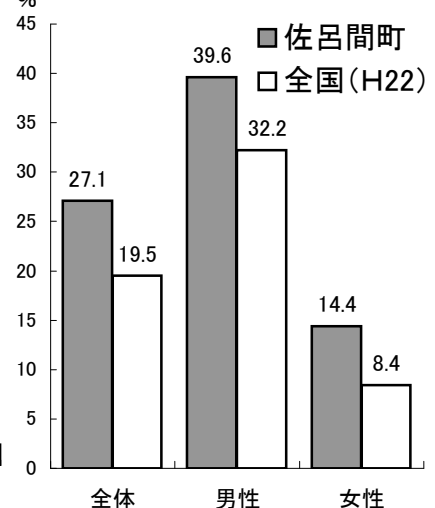


図47 喫煙状況(全国との比較)



2. 飲酒習慣の状況

飲酒について「現在飲酒の習慣あり」と回答した人は、男性50.0%、女性19.8%
年代別にみると40歳代が54.5%と最も高い割合を示している。

飲酒について「現在飲酒の習慣あり」と回答した人は全体で34.8%、男女別でみていくと男性が50.0%と高い割合となっている。年代別にみていくと、40歳代が54.5%と最も高く、続いて30歳代37.5%、50歳代35.3%と高い割合となっている。現在「飲酒の習慣あり」と回答した人のアルコール換算量をみると、30g以上の多飲者が25人と最も多い人数となっている。（※一般的に適度なアルコール量とは、20g未満の摂取と言われている。）

図48 飲酒習慣の状況(性別)

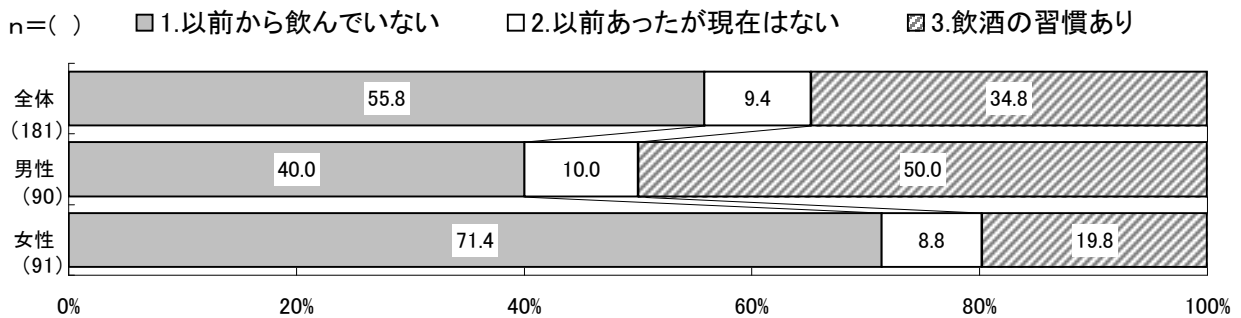


図49 飲酒習慣の状況(年代別)

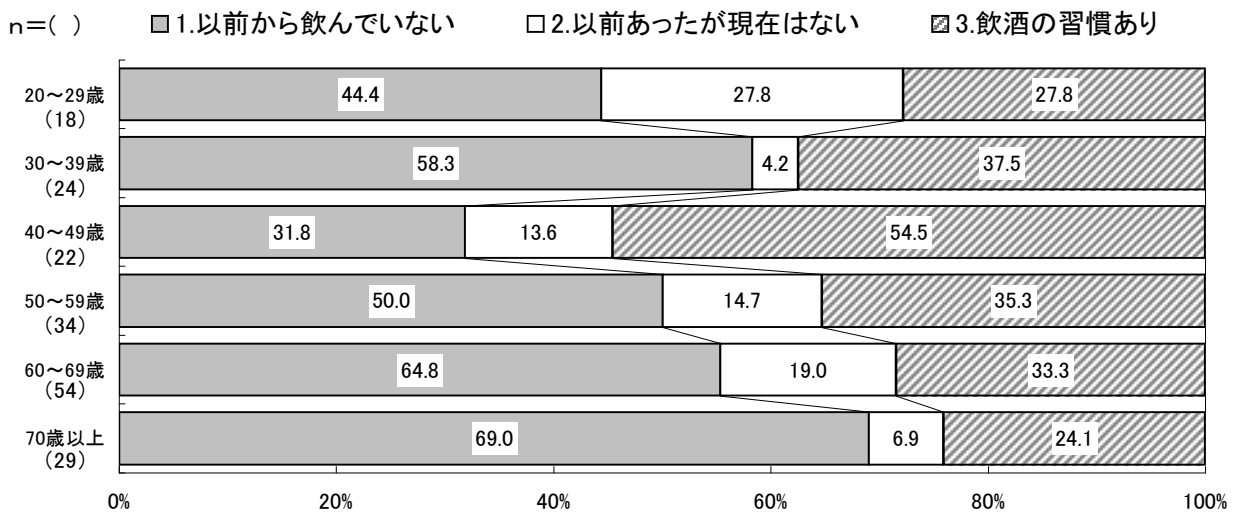


図50 アルコール換算量 (n=63)

※ただし、身体状況調査票に記載された飲酒量による換算

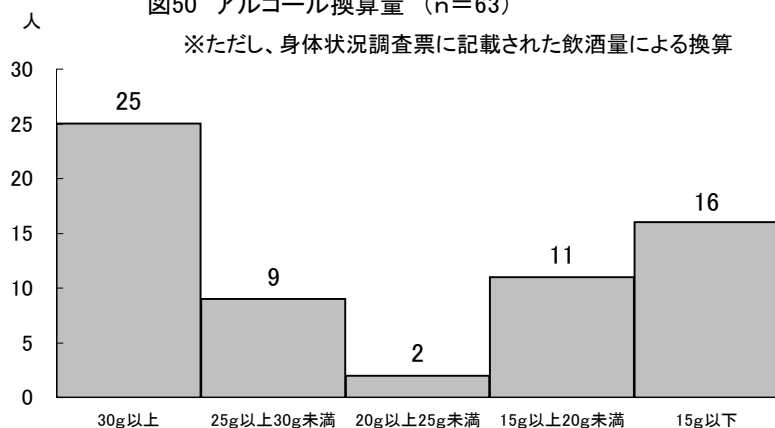
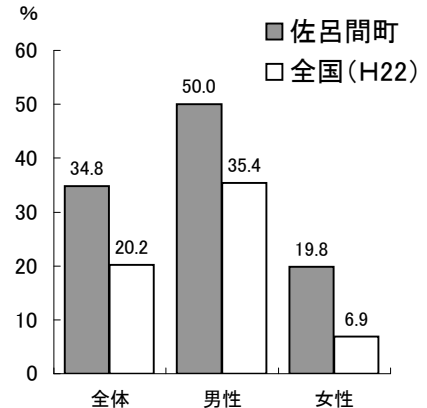


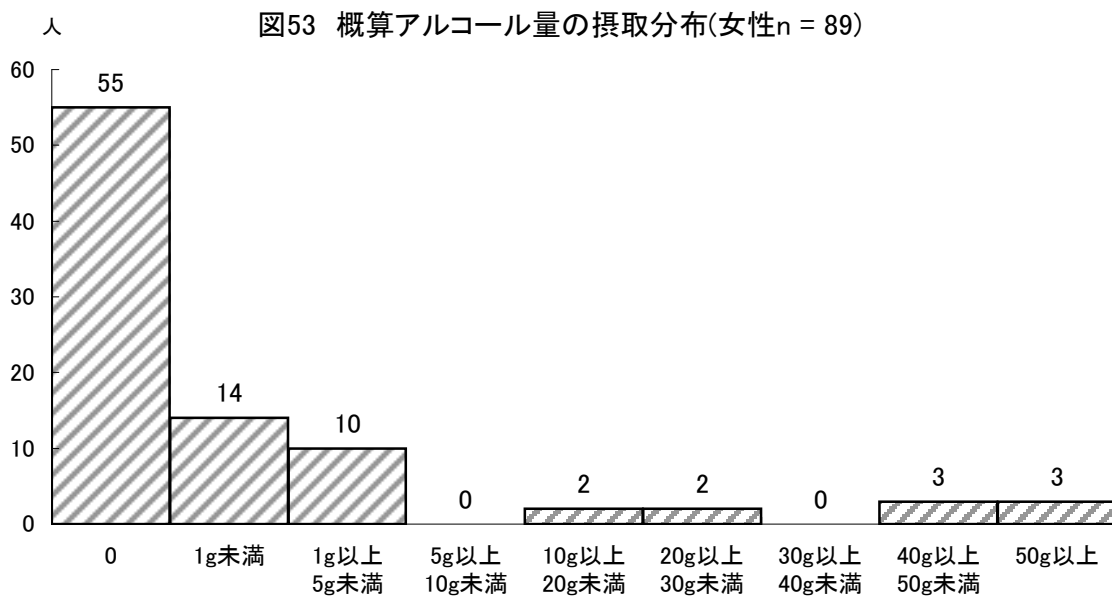
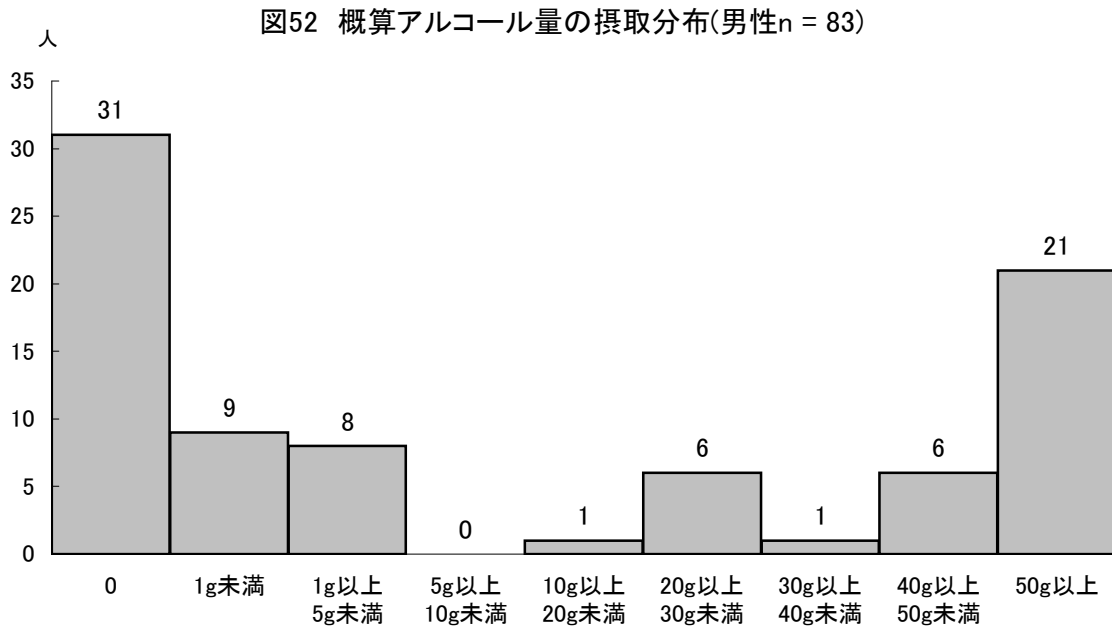
図51 飲酒状況(全国との比較)



3. 栄養摂取状況調査による1日のアルコール摂取量

概算アルコール量の摂取量分布では、50 g を超える人は男性に多い。

1日当たりの概算アルコール量の分布では、アルコール量50 g 以上（50 g = 日本酒換算400m l 相当）の摂取は男性で21人（「図52」83人中）であった。
※ただし、栄養摂取状況調査の調査日に摂取したアルコール量の概算



※ただし、概算アルコール量には、調味料等として使用したアルコールも含む。

地区別の概算アルコール量の摂取状況（表11）から、40 g 以上のアルコールを摂取する人は「富武士・若里」地区に多くみられた。

※ただし、栄養摂取状況調査の調査日に摂取したアルコール量の概算

表11) 地区別 概算アルコール量の摂取状況（人）

摂取区分 (g)	共立・大成	栃木・川西・中園	若佐・武士	富丘・朝富	西富	西中央
0	1	7	3	4	5	13
1未満	6	0	3	0	5	3
1以上5未満	1	1	0	0	2	2
5以上10未満	0	0	0	0	1	0
10以上20未満	2	0	0	0	0	0
20以上30未満	0	1	0	1	2	1
30以上40未満	0	0	0	0	1	0
40以上50未満	0	0	0	1	0	0
50以上	3	3	3	0	2	2
調査数	13	12	9	6	18	21

アルコール量の (g)	北	宮前	永代・幸	東・知来・仁倉	浜佐呂間・幌岩	富武士・若里
0	4	10	7	3	12	12
1未満	2	3	1	3	0	1
1以上5未満	0	4	3	2	3	0
5以上10未満	0	0	0	0	0	0
10以上20未満	0	0	1	0	0	0
20以上30未満	0	0	1	1	0	1
30以上40未満	0	0	0	0	0	0
40以上50未満	1	1	1	0	0	5
50以上	1	1	0	3	3	3
調査数	8	19	14	12	18	22

※一般的に適度なアルコール量とは、20 g 未満の摂取といわれる。

<参考資料>

アルコール飲料に入っているアルコール量 g (アルコール量)

ビール350m l (13.0 g)

発泡酒350m l (14.7 g)

焼酎乙類180m l (36.9 g)

日本酒180m l (22.1 g)

ワイン赤180m l (16.7 g)

4. 朝食の状況

朝食を欠食する人が多い年代は、30歳～39歳（「図54」26.1%）。
一方、男女別では40歳～49歳の男性が多い（「図55」30.8%）。

表12)

性別	調査数	朝食欠食	朝食摂取	外食	特定給食
男性	95	11.6%	85.3%	2.1%	1.1%
女性	105	5.7%	95.2%	0.0%	0.0%
全体	200	8.5%	90.0%	1.0%	0.5%

図54 朝食の状況(年齢別 全体) □朝食欠食 □朝食摂取 ▨外食摂取 □特定給食摂取

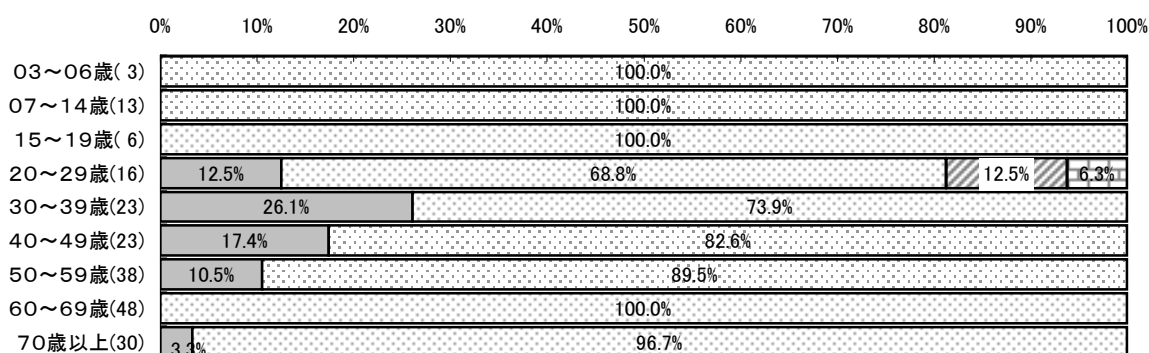


図55 朝食の状況(年齢別 男性) □朝食欠食 □朝食摂取 ▨外食摂取 □特定給食摂取

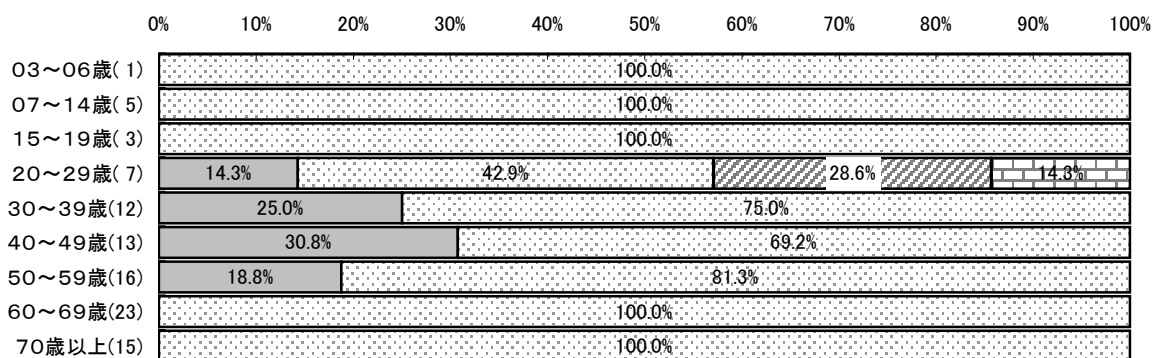
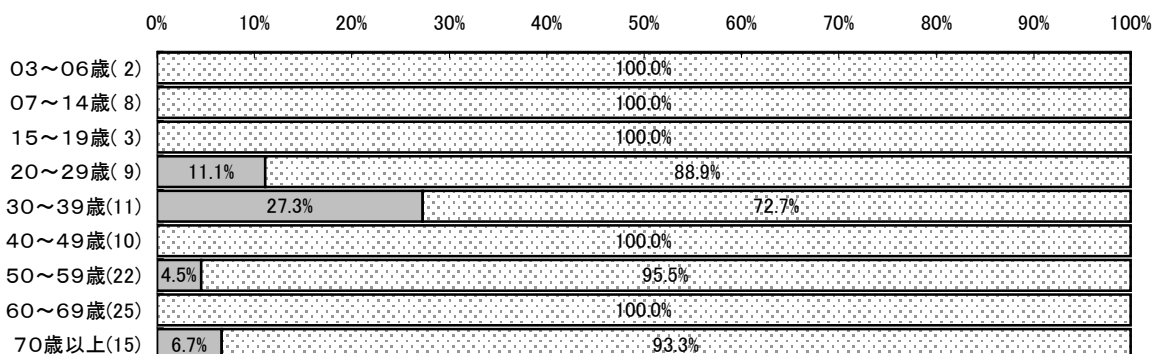


図56 朝食の状況(年齢別 女性) □朝食欠食 □朝食摂取 ▨外食摂取 □特定給食摂取



5. 睡眠の状況について

睡眠で休養がとれているかについて「あまりとれていない」と回答した人は男性5.6%、女性17.9%で女性の方が割合が高い。年代別にみると30歳代で25%を超えている。

睡眠で休養を十分とれているか（図57）について「あまりとれていない」と回答した人は全体で11.9%、男性5.6%、女性17.9%で女性の方が割合が高い。年代別（図58）にみていくと30歳代25.0%、40歳代16.7%、50歳代13.9%となっており、働き盛り世代の中でも30歳代で割合が高い。

図57 この1ヶ月間、睡眠で十分休養がとれているか（性別） ※20歳以上

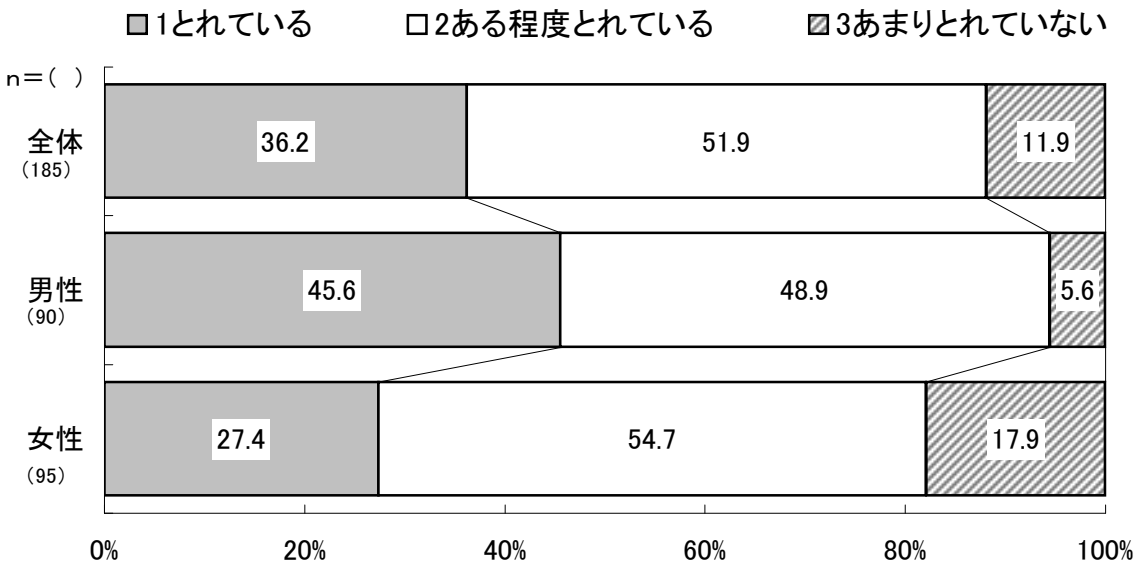
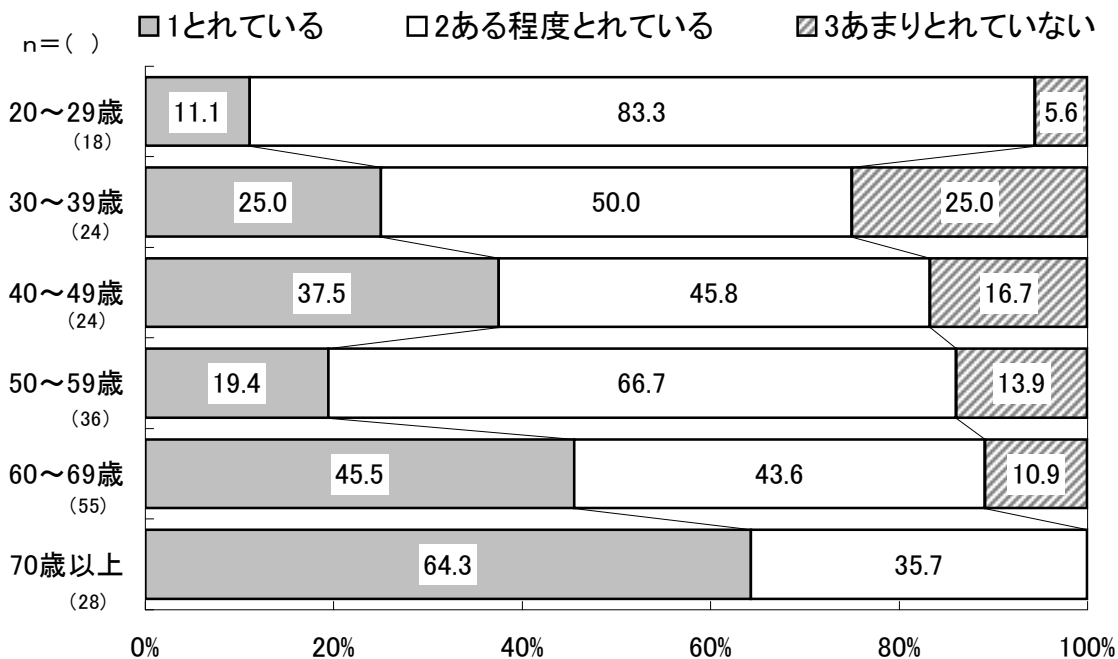


図58 この1ヶ月、睡眠で十分休養がとれているか（年代別） ※20歳以上



6. 朝の目覚め

朝の目覚めが良いかについて「あまり良くない」と回答した人は男性8.8%、女性12.8%と女性の方が割合が高い。年代別にみると20歳代～30歳代で20%を超えている。

朝の目覚めについて（図59）「あまり良くない」と回答した人は全体で10.8%、男性8.8%、女性12.8%であった。年代別（図60）でみると20歳代22.2%、30歳代20.8%であったが、40歳代以降は割合が減少している。

図59 この1ヶ月間、朝の目覚めが良いか（性別） ※20歳以上

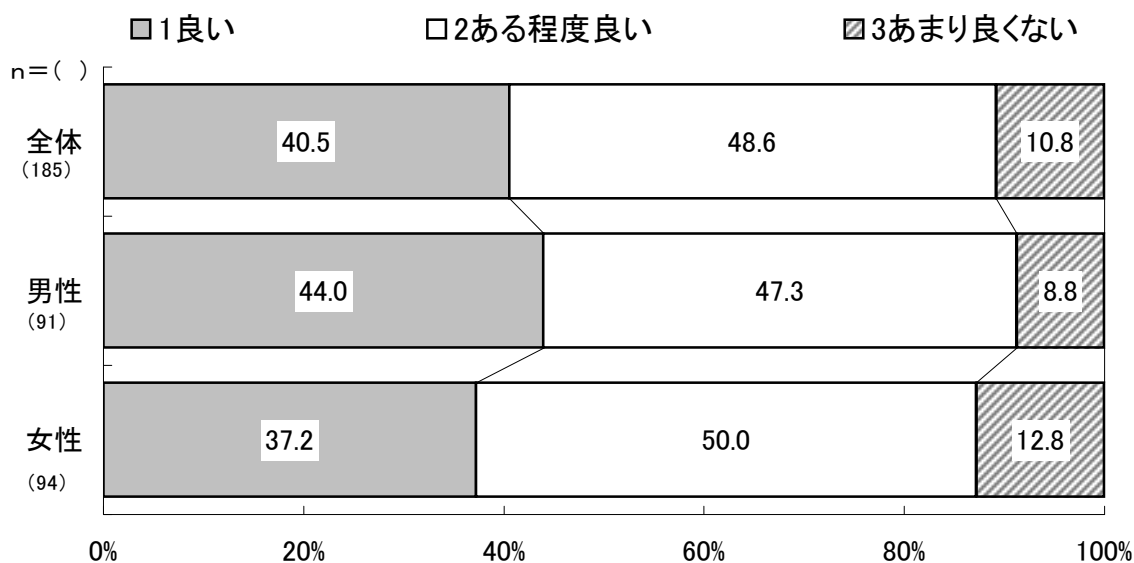
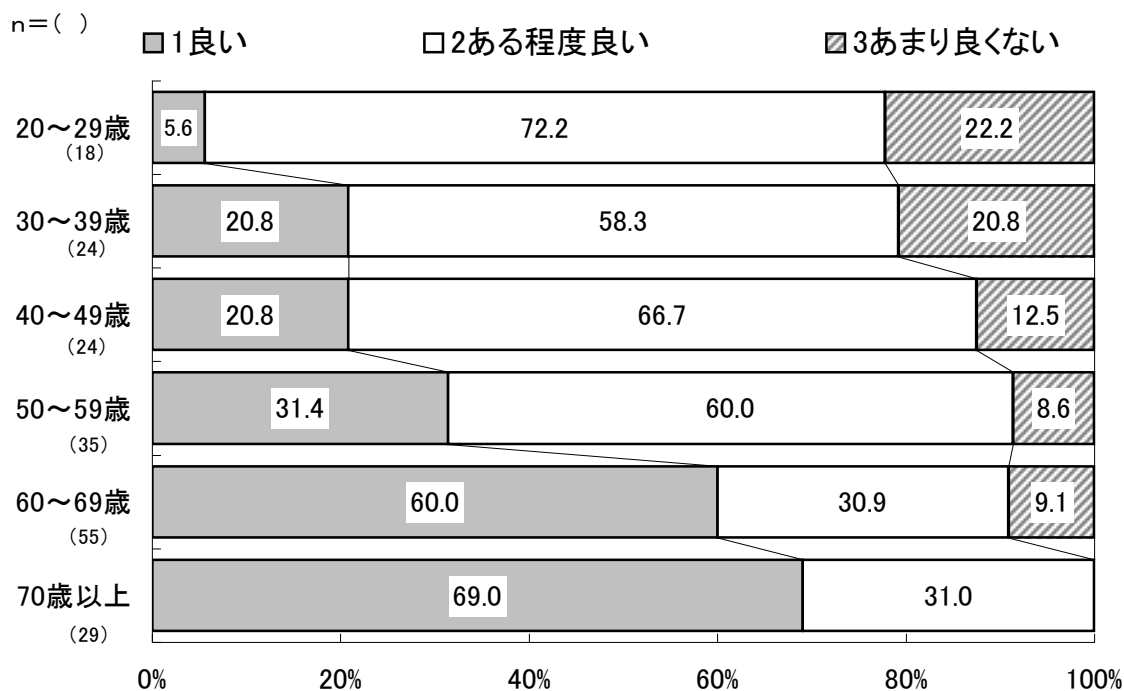


図60 この1ヶ月間、朝の目覚めが良いか（年代別） ※20歳以上



7. 睡眠時の睡眠導入剤、アルコールの飲用について

就寝前の睡眠導入剤の服用やアルコールの飲用について「毎日ある」と回答した人は男性17.8%、女性10.8%と男性の方が割合が高い。年代別にみると70歳代で20%を超えている。

睡眠導入剤の服用やアルコールの飲用が「毎日ある」と回答した人は全体で14.2%、男性17.8%、女性10.8%と男性の方が割合が高めであった。年代別でみると60歳代18.2%、70歳代21.4%と60歳代以降で割合が高くなっている。

図61 この1ヶ月間に就寝前の睡眠導入剤の服用やアルコールの飲用があったか(性別) ※20歳以上

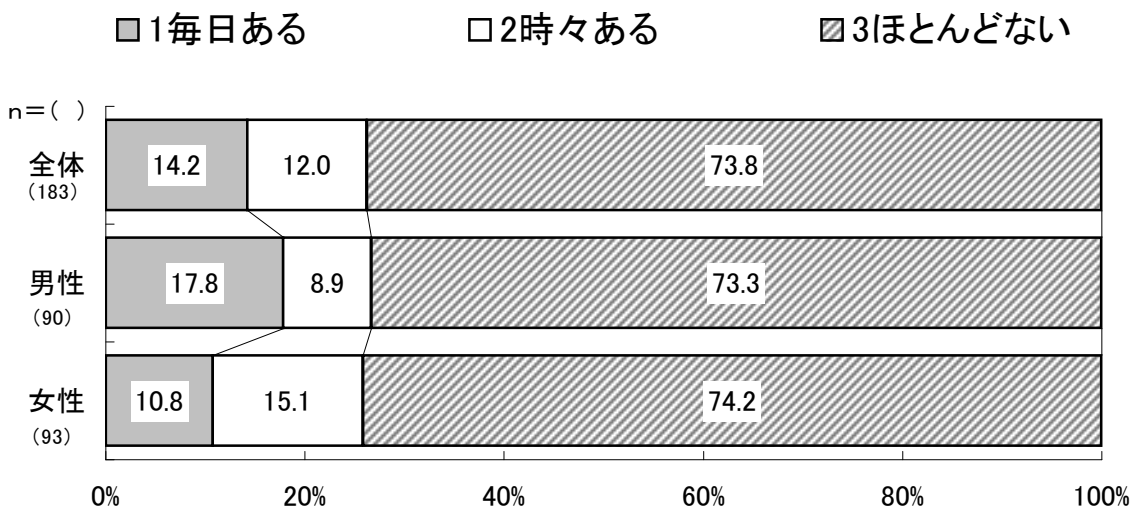
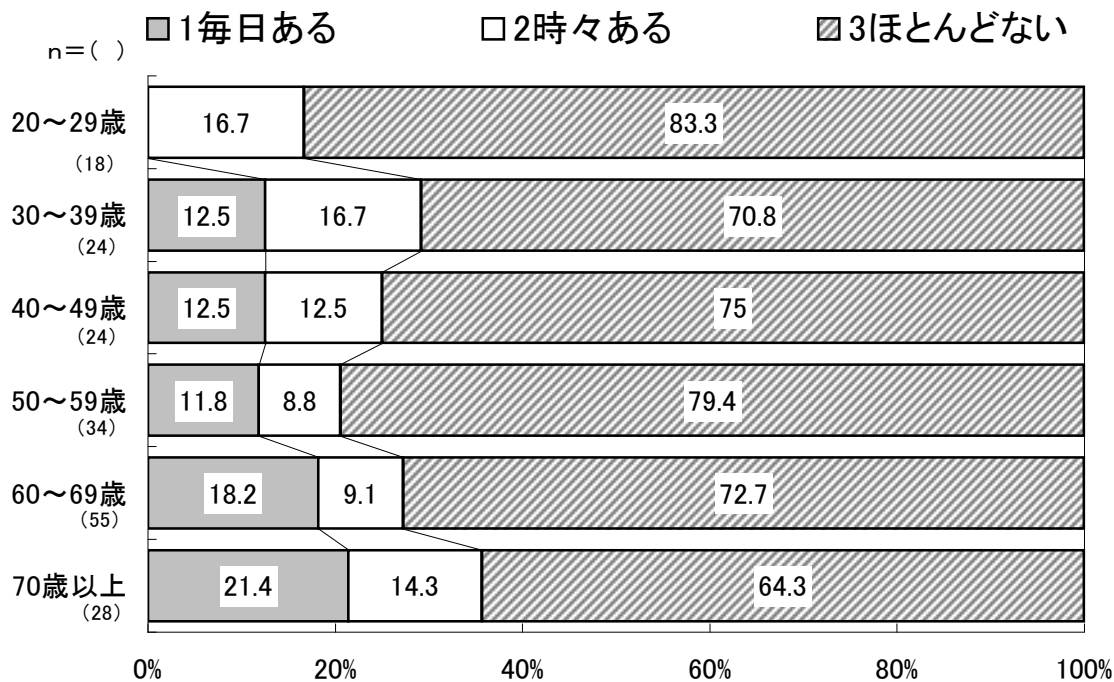


図62 この1ヶ月間就寝前の睡眠導入剤の内服やアルコールの飲用があったか(年代別) ※20歳以上



8. ストレスの状況について

精神的なストレスについて「常にかけている」と回答した人は男性3.3%、女性11.6%と女性の方が割合が高い。

ストレスについて「常にかけている」と回答した人は全体7.6%、男性3.3%、女性11.6%となっており、女性の方が割合が高い。また、年代別にみていくと40歳代12.5%、50歳代11.4%、20歳代11.1%で10%を超え、70歳代では回答する人はいなかった。

図63 この1ヶ月間に精神的ストレスを抱えていると感じたか(性別) ※20歳以上

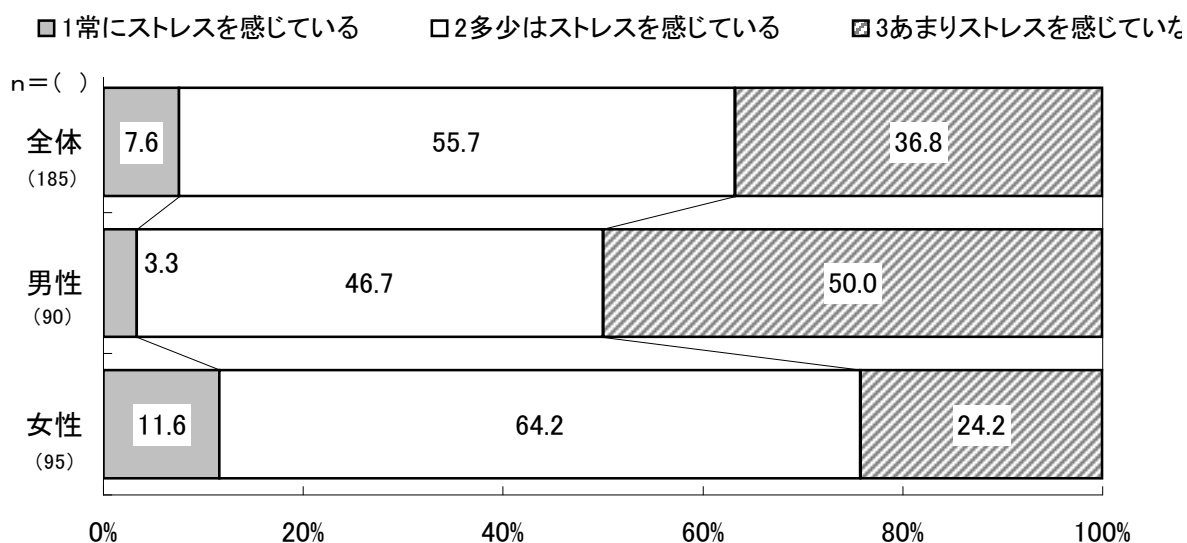


図64 この1ヶ月に精神的ストレスを抱えていると感じたか(年代別) ※20歳以上

□1常にストレスを感じている □2多少はストレスを感じている ▨3あまりストレスを感じていない

