

目 次

第1章 調査の概要

1. 調査の目的	4
2. 調査客体と調査方法	4
3. 調査項目	4
4. 集計方法	6

第2章 生活習慣調査の結果

第1編 平成28年度調査集計結果

1. 回収状況	9
2. 対象者の属性	
(1) 家族構成	10
(2) 勤務形態	10
3. 健康観	11
4. 体格	13
5. 健診・検診受診状況	17
6. 歯の健康	
(1) 平均保有歯数	18
(2) 歯みがきの状況	19
(3) 歯肉の状態	20
(4) 咀嚼の状況	21
7. 健康維持のための活動状況	
(1) 健康のための行動	22
(2) 運動	27
(3) テレビ・DVD・パソコン・スマホなどの時間	32
8. ロコモティブシンドロームの認知度	33
9. 食生活の状況	
(1) 一日3食摂取状況	34
(2) 朝食摂取状況	35
(3) 家族と一緒に食事	37
(4) 栄養バランス	38
(5) 塩分摂取	39
(6) 栄養摂取	40
10. 休養	
(1) 睡眠による休養	56
(2) 睡眠	58
(3) 就寝時刻、起床時刻	58
(4) ストレス	60
11. 飲酒	
(1) 一般の飲酒状況	67
(2) 学童思春期の飲酒状況	71
12. たばこ	
(1) 一般の喫煙状況	74
(2) 学童思春期の喫煙状況	76
(3) 受動喫煙の状況	78
(4) たばこの健康への影響	80
13. 健康づくりの必要条件	83

1 4. 地域活動への参加状況	85
1 5. 「東日本大震災前」と「現在」を比べての生活習慣の変化について	
(1) 栄養・食生活	85
(2) 身体活動・運動習慣	87
(3) 休養・睡眠	88
(4) 飲酒	90
(5) たばこ	91
1 6. 健康への放射線の影響についての不安	
(1) 原発事故直後	92
(2) 現在	92
(3) 放射線に関する知りたいこと	94
1 7. 自由記載〈抜粋〉	95

第2編 平成23年度、28年度調査との比較集計結果

1. 対象者の属性	
(1) 勤務形態	117
2. 健康観	118
3. 体格	120
4. 健診・検診受診状況	
(1) 健康診断	127
5. 歯の健康	
(1) 平均保有歯数	128
6. 健康維持のための活動状況	
(1) 健康のための行動	130
(2) 運動	133
(3) テレビ・DVD・パソコン・スマホなどの時間	138
7. 食生活の状況	
(1) 一日3食摂取状況	139
(2) 朝食摂取状況	141
(3) 家族と一緒にの食事	143
(4) 栄養摂取	144
8. 休養	
(1) 就寝・起床時刻の規則性	176
(2) ストレス	177
9. 飲酒	
(1) 一般の飲酒状況	183
(2) 学童思春期の飲酒状況	187
1 0. たばこ	
(1) 一般の喫煙状況	190
(2) 学童思春期の喫煙状況	192
(3) たばこの健康への影響	195
1 1. 健康づくりの必要条件	199

第3章 その他

1. 実施経過	203
2. 共同・協力機関	204
3. 添書および調査票	207