

## 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「1年以上継続して実行している」の割合が最も高く 33.9%で、次いで「時々、実行している」が 26.8%であった。

『運動』は「1年以上継続して実行している」の割合が 24.7%、「時々、実行している」が 24.3%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 17.2%であった。（図Ⅱ-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（18 歳～64 歳。65 歳以上は合計 40 分）くらい身体を動かす（階段を上る、子どもと遊ぶ、そうじをする、歩くなど）ような生活をする

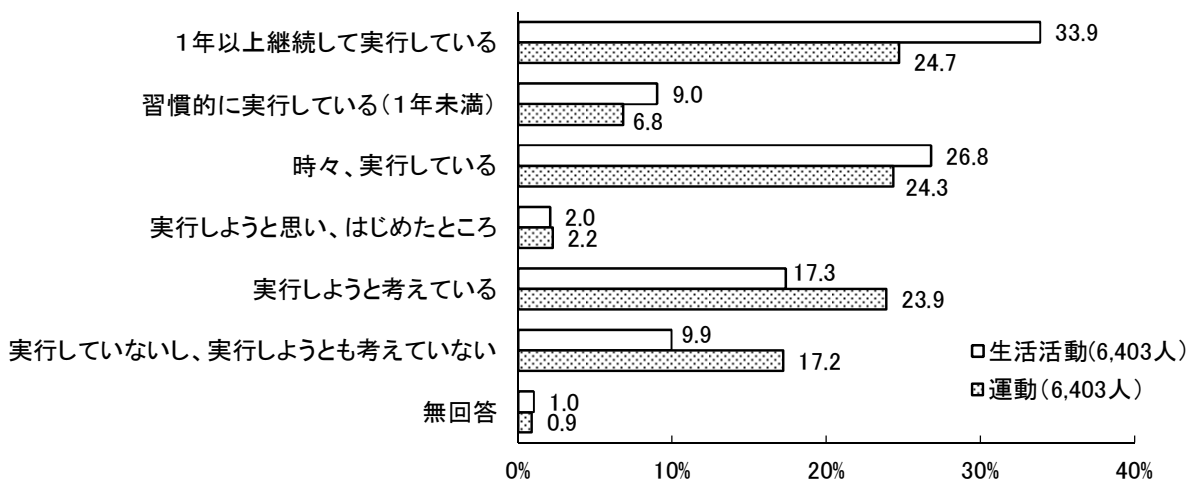
### 推奨内容:運動

1日 30 分以上の運動を週2日以上実施している

運動:速歩(ウォーキング)、ジョギング、テニス、水泳 など

（出典：「健康づくりのための身体活動基準 2013」厚生労働省）

図Ⅱ-1-24 生活活動・運動の推奨内容の実行度



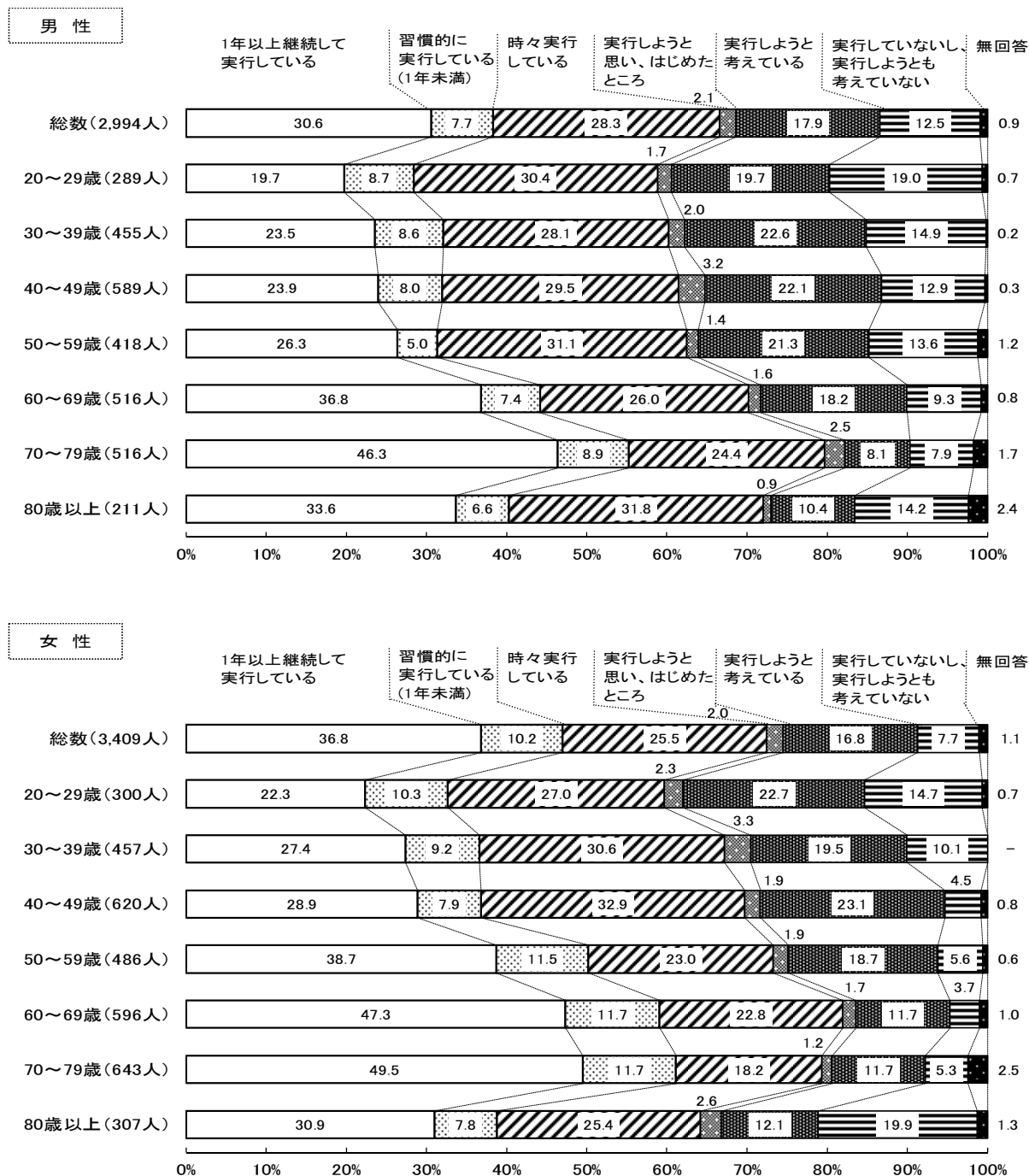
(1) 生活活動の推奨内容の実行度一性・年齢階級別

生活活動の推奨内容は、男性よりも女性の方が継続して実行している

生活活動の推奨内容を性別でみると「1年以上継続して実行している」割合は、男性(30.6%)よりも女性(36.8%)の方が高くなっている。

年齢階級別にみると「1年以上継続して実行している」割合は、男性は70代、女性は60代～70代が4割を超えている。(図Ⅱ-1-25)

図Ⅱ-1-25 生活活動の推奨内容の実行度一性・年齢階級別



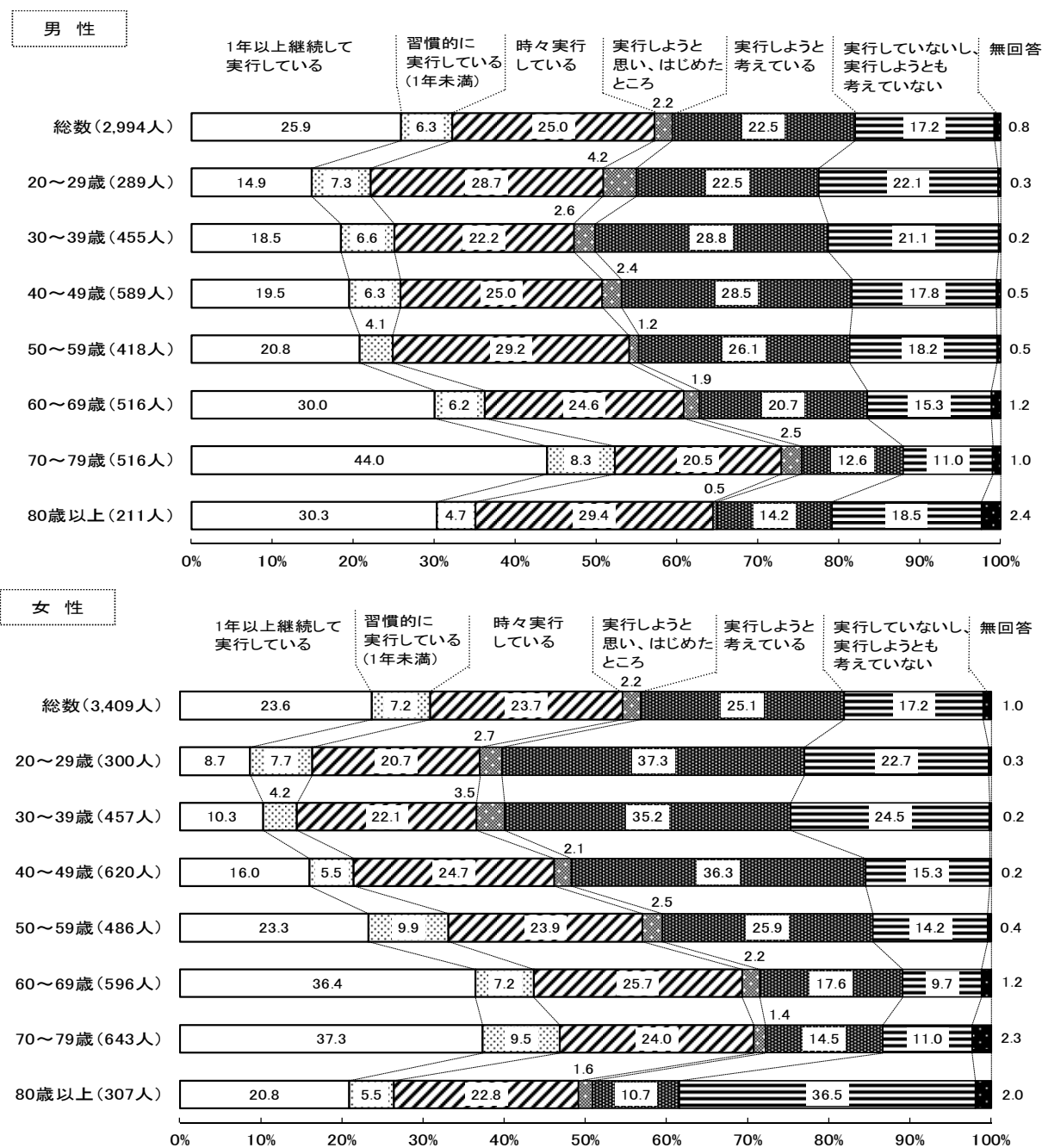
(2) 運動の推奨内容の実行度一性・年齢階級別

運動の推奨内容を1年以上継続して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、性別でみると男性は「1年以上継続して実行している」人の割合が最も高く 25.9%、女性は「実行しようと考えている」人の割合が最も高く 25.1%となっている。

「1年以上継続して実行している」人の割合は、男女とも60代～70代（約30%～44%）が高くなっている。（図Ⅱ-1-26）

図Ⅱ-1-26 運動の推奨内容の実行度一性・年齢階級別

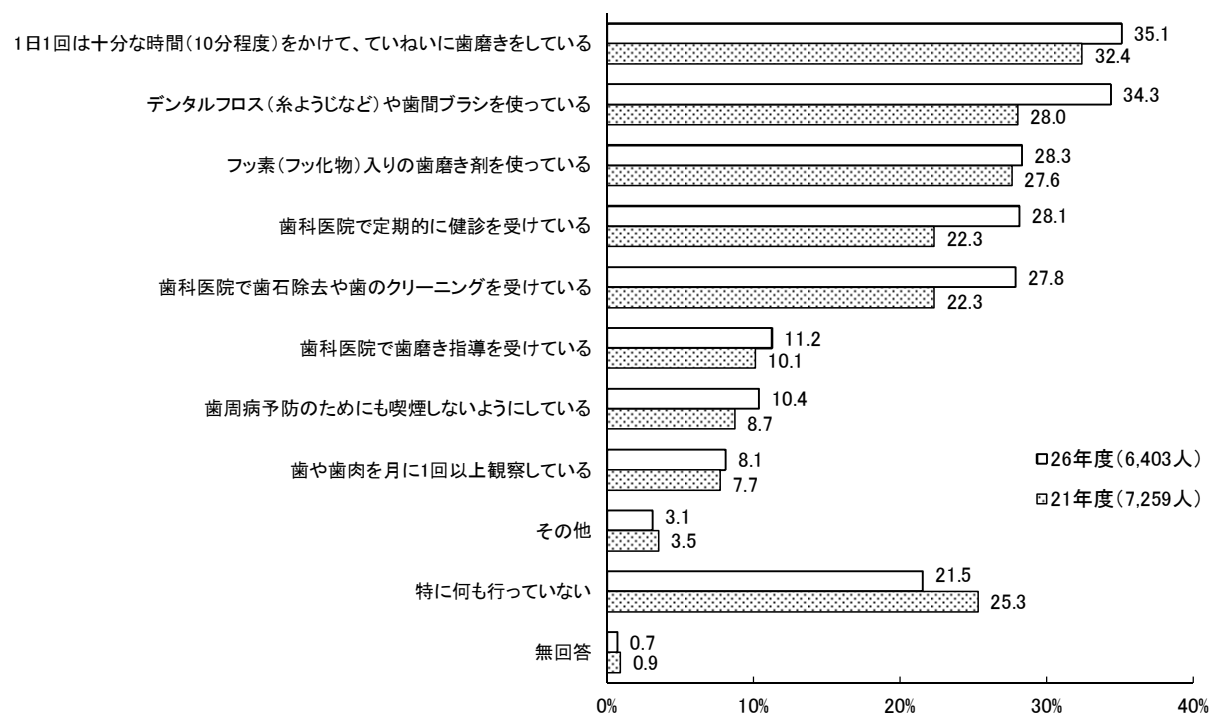


### 1.3 歯の健康づくりの状況[複数回答]

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、ていねいに歯磨きをしている」の割合が35.1%で最も高く、次いで「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34.3%であった。一方、「特に何も行っていない」人の割合も21.5%となっている。（図Ⅱ-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Ⅱ-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]一性・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「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32.0%、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41.8%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、30代男性を除き、男女とも「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」又は「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」が最も高くなっている。30代男性は、「特に何も行っていない」が最も高くなっている。(表Ⅱ-1-12)

表Ⅱ-1-12 歯の健康づくりの状況[複数回答]一性・年齢階級別

	総数	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	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	フッ素剤(フッ化物入り)の歯磨き剤を使っている	歯や歯肉を月に1回以上観察している	歯科医院で定期的に健診を受けている	歯科医院で歯磨き指導を受けている	歯科医院で歯石除去や歯のクリーニングを受けている	歯周病予防のために歯磨き以外にも喫煙しないようにしている	その他	特に何も行っていない	無回答
総数	100.0 (6,403)	35.1	34.3	28.3	8.1	28.1	11.2	27.8	10.4	3.1	21.5	0.7
男	100.0 (2,994)	<u>32.0</u>	25.8	24.6	6.2	21.9	7.9	21.7	9.9	3.3	27.3	0.7
20~29歳	100.0 (289)	<u>34.9</u>	15.2	21.8	6.9	13.1	3.5	9.7	8.0	1.7	34.3	0.7
30~39歳	100.0 (455)	28.8	21.5	27.5	2.9	13.2	4.8	15.2	7.3	1.5	<u>34.5</u>	0.4
40~49歳	100.0 (589)	<u>32.8</u>	29.9	28.4	3.9	17.8	6.3	20.5	10.7	0.8	28.5	0.2
50~59歳	100.0 (418)	28.0	<u>30.9</u>	23.7	6.5	20.1	7.2	18.7	9.6	2.6	26.6	0.2
60~69歳	100.0 (516)	31.2	<u>31.4</u>	25.4	7.9	27.9	10.5	28.9	11.6	3.3	25.0	1.2
70~79歳	100.0 (516)	<u>35.9</u>	25.2	23.3	9.3	32.6	12.0	30.2	12.6	5.4	20.0	1.0
80歳以上	100.0 (211)	<u>33.6</u>	16.1	15.6	6.6	27.5	10.4	22.7	5.7	12.3	24.2	1.9
女	100.0 (3,409)	37.8	<u>41.8</u>	31.5	9.7	33.6	14.2	33.3	10.8	2.9	16.5	0.7
20~29歳	100.0 (300)	<u>40.7</u>	25.3	26.7	9.7	18.3	6.0	14.7	11.3	1.0	27.7	0.3
30~39歳	100.0 (457)	33.5	<u>42.9</u>	37.9	7.7	31.7	11.8	31.5	13.6	1.5	15.1	0.2
40~49歳	100.0 (620)	35.8	<u>46.8</u>	44.0	11.3	29.5	12.3	32.6	11.6	1.1	13.5	0.5
50~59歳	100.0 (486)	35.2	<u>51.2</u>	32.7	9.1	38.7	17.1	40.9	13.2	2.5	13.0	0.4
60~69歳	100.0 (596)	40.3	<u>48.7</u>	27.9	11.7	40.1	18.3	42.8	11.4	3.5	11.2	0.2
70~79歳	100.0 (643)	<u>43.4</u>	40.6	25.3	9.5	40.1	17.3	36.2	8.6	4.5	16.3	1.2
80歳以上	100.0 (307)	<u>32.9</u>	20.8	19.9	7.2	24.8	10.4	18.6	3.9	6.8	29.3	2.6
21年度	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

(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みると、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、25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(33.6%)が最も高くなっている。(表Ⅱ-1-13)

表Ⅱ-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 し て い る	デンタル フロス や 歯 間 ブ ラ シ を 使 っ て い る	フッ素 剤 を 使 っ て い る	歯 肉 を 月 に 1 回 以 上 観 察 し て い る	受 け て い る 歯 科 医 院 で 定 期 的 に 健 診 を 受 け て い る	受 け て い る 歯 科 医 院 で 歯 磨 き 指 導 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	歯 周 病 予 防 に し て い る 喫 煙 を 止 め て い る	そ の 他	特 に 何 も 行 っ て い な い	無 回 答
総数	100.0 (6,403)	35.1	34.3	28.3	8.1	28.1	11.2	27.8	10.4	3.1	21.5	0.7
決めている	100.0 (4,551)	36.7	38.9	28.9	8.9	<u>36.2</u>	14.7	<u>35.2</u>	10.9	3.1	16.7	0.6
特に決めていない	100.0 (1,807)	31.2	22.8	27.2	6.0	<u>8.0</u>	2.7	<u>9.4</u>	9.2	3.1	<u>33.6</u>	0.9