

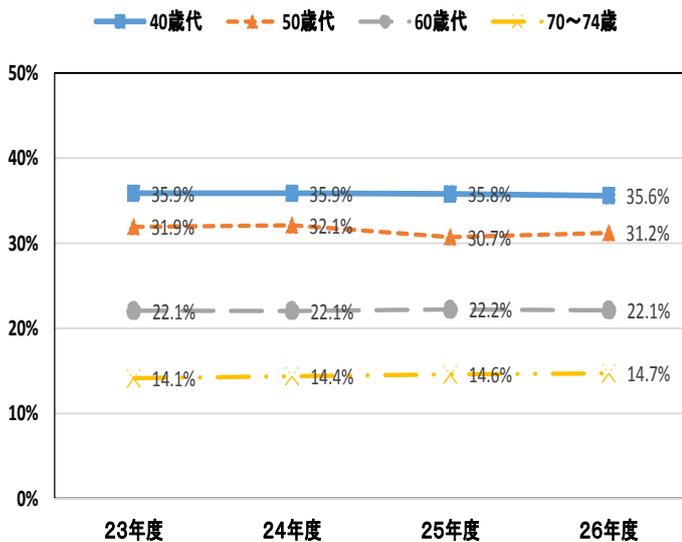
# 横浜市国民健康保険加入者の特定健診結果（問診項目）の 経年推移 平成 23 年度から平成 26 年度

## ●喫煙率

男女ともどの年代も、喫煙率は平成 23 年度から 26 年度まで大きな変化は見られませんでした。男女とも年齢が上がるにつれて、喫煙する人の割合は低下していました。

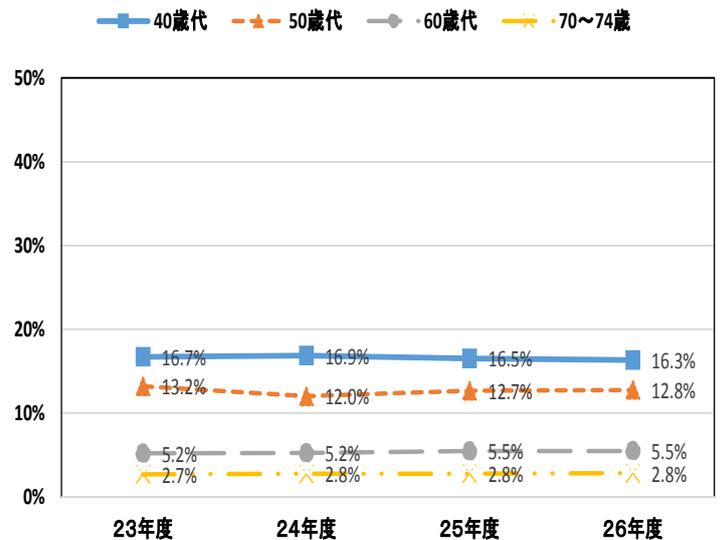
### 【男性】

年代別の喫煙率推移(男性)



### 【女性】

年代別の喫煙率推移(女性)



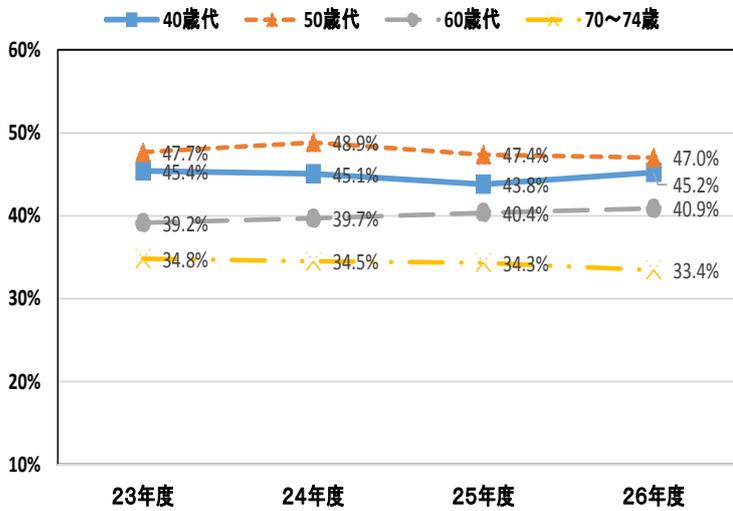
## ●体重関連について

男女ともどの年代も、平成 23 年度から平成 26 年度まで大きな変化は見られませんでした。「20 歳のときから体重が 10kg 以上増加している人」は、男性では 50 歳代が最も多く、次いで 40 歳代、60 歳代、70~74 歳の順に減少していましたが、女性では年齢による違いはほとんどありませんでした。また、「1 年間で体重の増減が ±3kg 以上の人」は、男女とも年齢が上がるにつれて減少していました。

○20歳のときの体重から10kg以上増加している人の割合

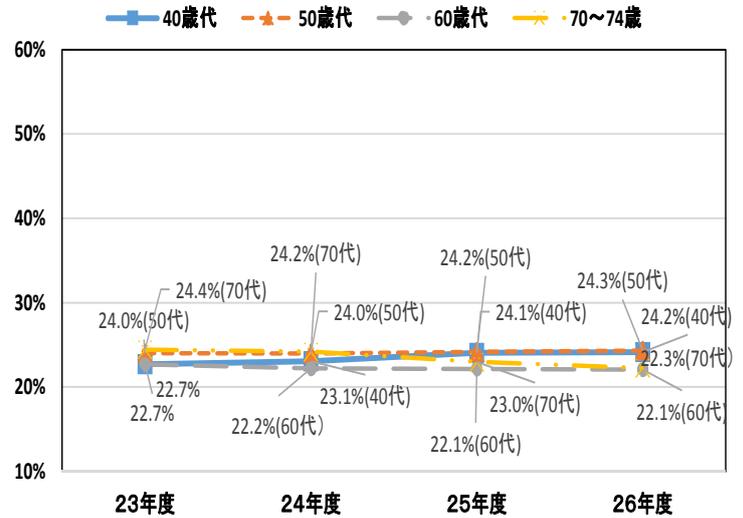
【男性】

年代別の20歳のときの体重から10kg以上増加した人の割合推移(男性)



【女性】

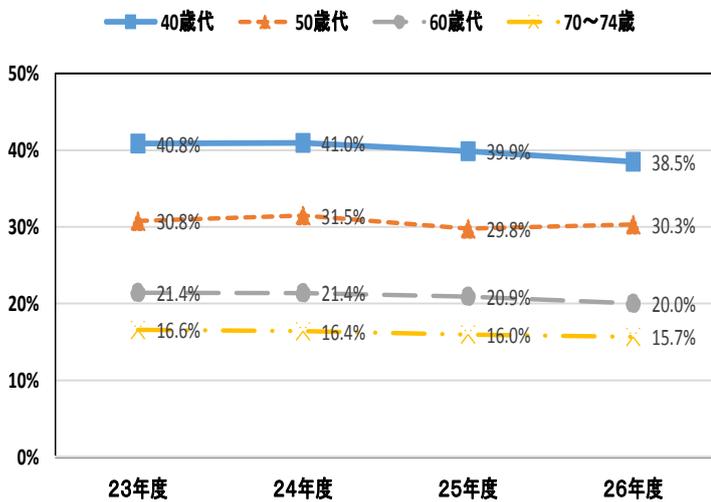
年代別の20歳のときの体重から10kg以上増加した人の割合推移(女性)



○この1年間で体重の増減が±3kg以上あった人の割合

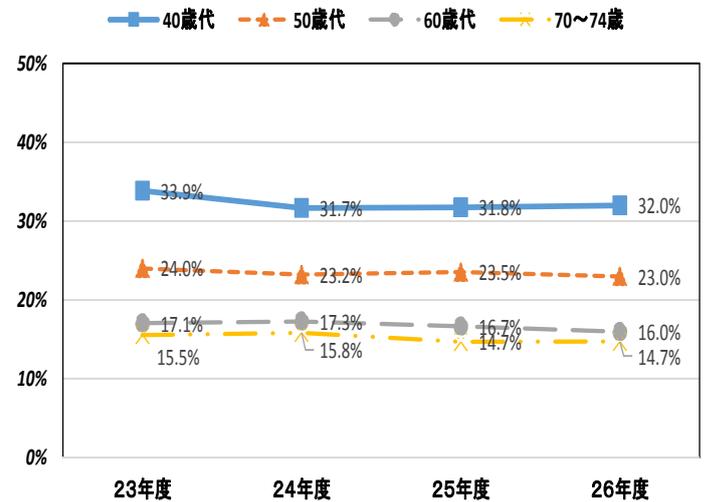
【男性】

年代別の「1年間で体重増減が±3kg以上の人」の割合推移(男性)



【女性】

年代別の「1年間で体重増減が±3kg以上の人」の割合推移(女性)



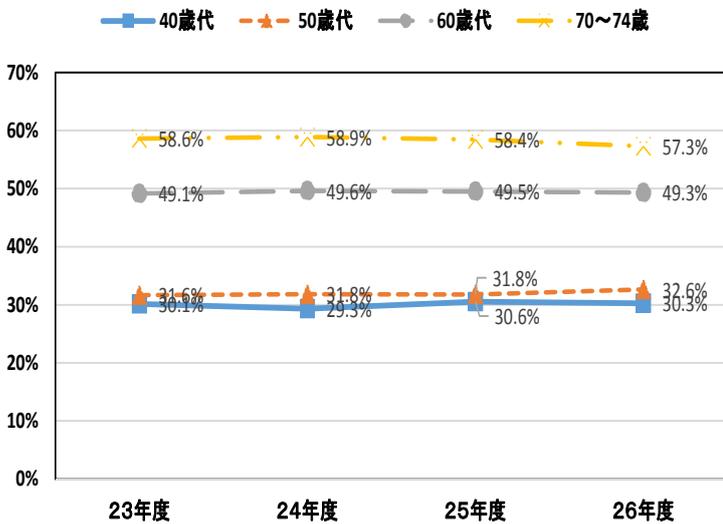
●運動習慣、歩行関連について

「歩く速度の速い人」は、女性の40歳代と50歳代、男性はすべての年代で、平成23年度から平成26年度にかけて減少傾向が見られました。運動習慣のある人は、男女とも年齢が上がるにつれて増加していました。「1日1時間以上の歩行習慣のある人」は、女性では年齢が上がるにつれて増加していましたが、男性では50歳代が最も少なく、次いで40歳代、60歳代、70～74歳と増加していましたが、平成26年度に60歳代と70～74歳が入れ替わっていました。

○1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している(運動習慣のある人)の割合

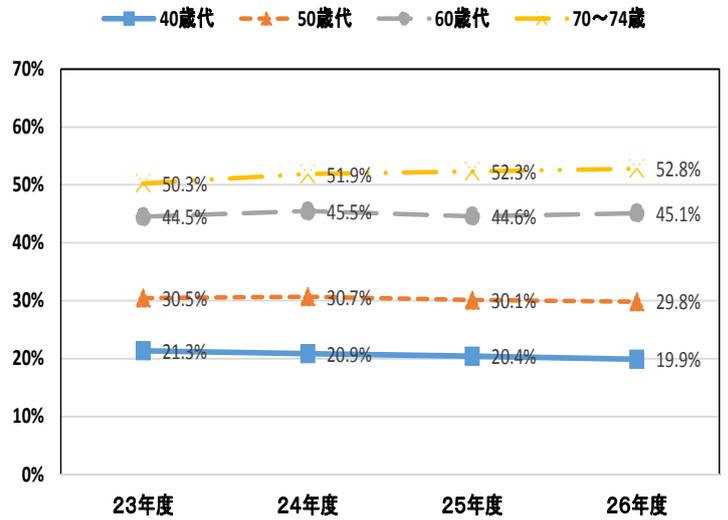
【男性】

年代別の運動習慣のある人の割合推移(男性)



【女性】

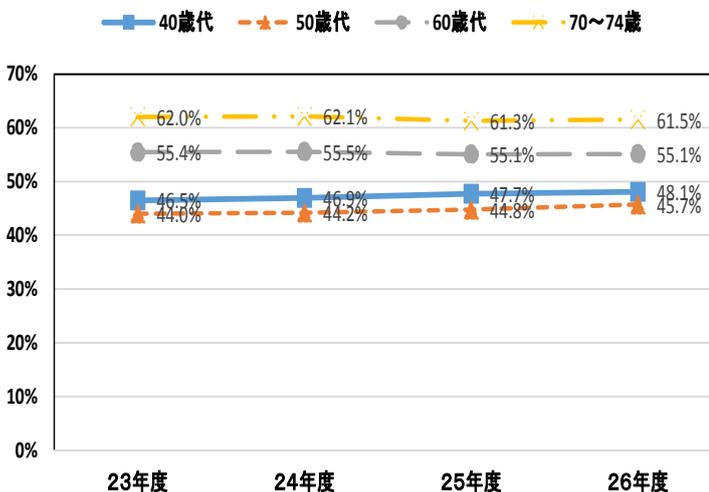
年代別の運動習慣のある人の割合推移(女性)



○日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合

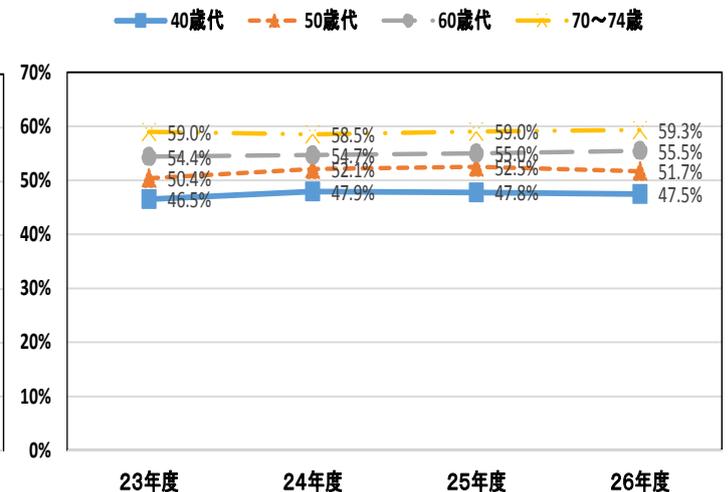
【男性】

年代別の「1日1時間以上の歩行習慣のある人」の割合推移(男性)



【女性】

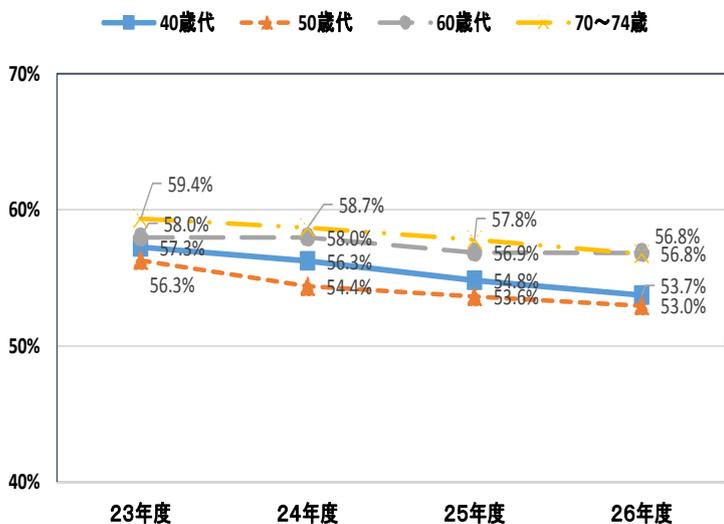
年代別の「1日1時間以上の歩行習慣のある人」の割合推移(女性)



○ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の割合

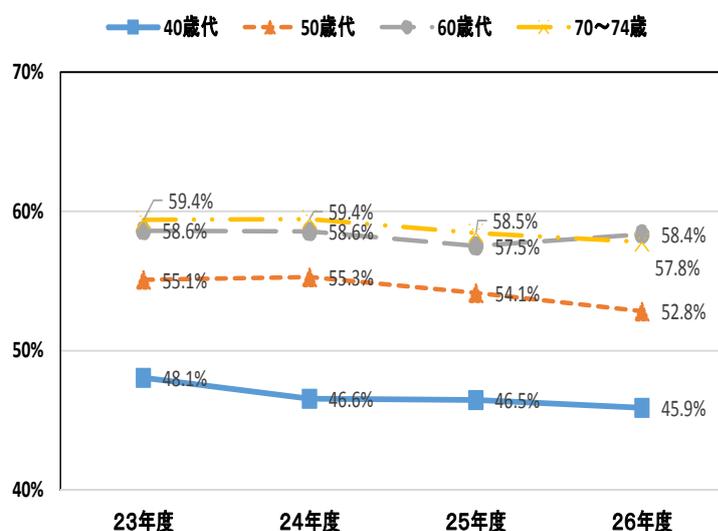
【男性】

年代別の「歩く速度が速い人」の割合推移(男性)



【女性】

年代別の「歩く速度が速い人」の割合推移(女性)



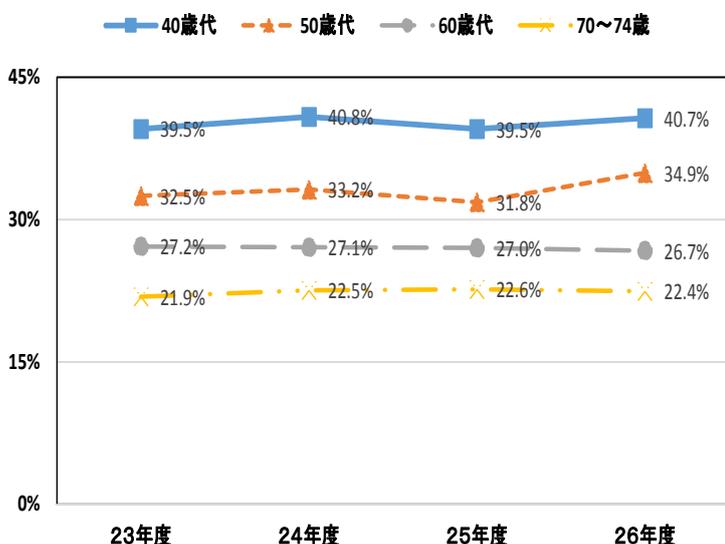
●食事関連について

「食べる速度が速い人」は、女性40歳代で平成23年度から平成26年度まで増加傾向が見られました。「食べる速度が速い人」、「週3回以上夜食をとる人」、「朝食欠食が週3回以上ある人」は、男女とも年齢が上がるにつれて、その割合は減少していましたが、「就寝前2時間以内に夕食を週3回以上とる人」は、男性は年齢が上がると共に減少していましたが、女性は40歳代が最も多く、次いで50歳代で、60歳代と70~74歳は、ほぼ同じくらいでした。

○人と比較して食べる速度が速い人の割合

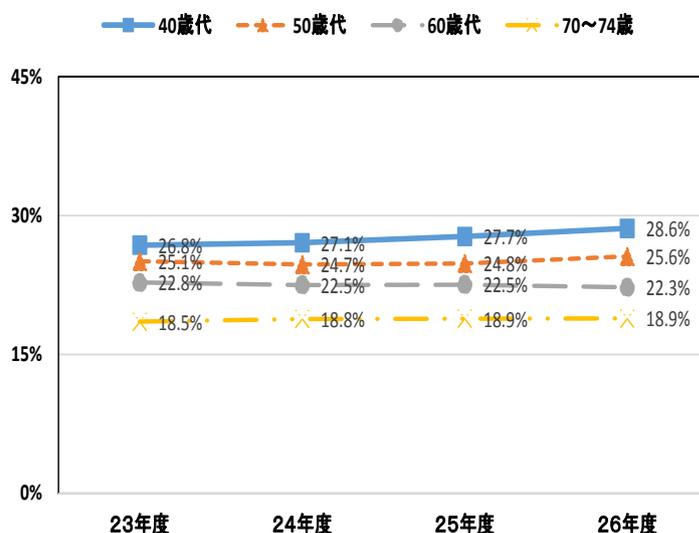
【男性】

年代別の「食べる速度が速い人」の割合推移(男性)



【女性】

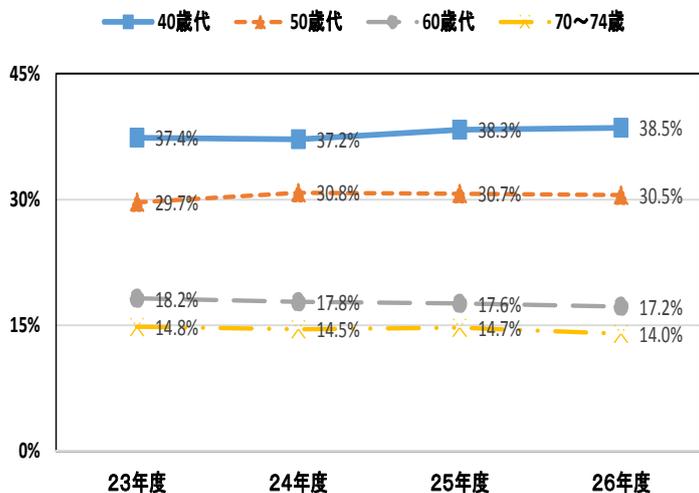
年代別の「食べる速度が速い人」の割合推移(女性)



○就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人の割合

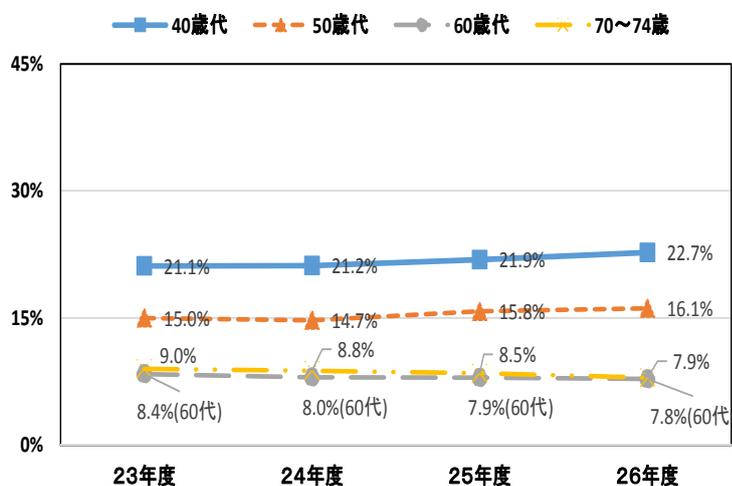
【男性】

年代別の「週3回以上、就寝前2時間以内に夕食をとる人」の割合推移(男性)



【女性】

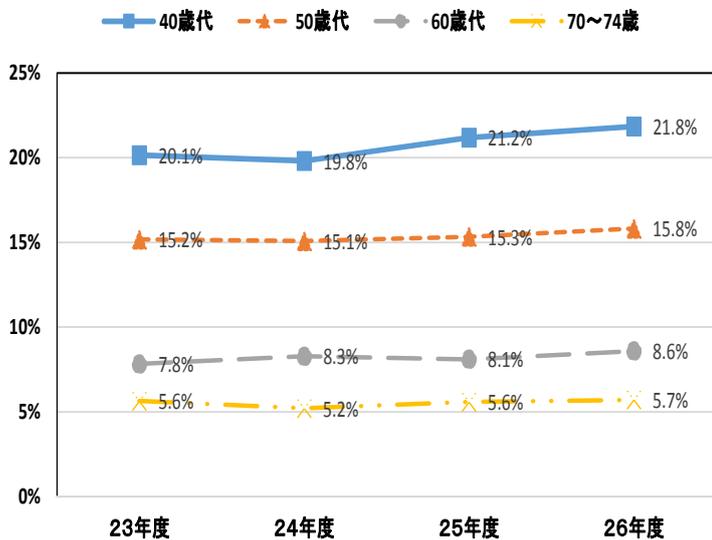
年代別の「週3回以上、就寝前2時間以内に夕食をとる人」の割合推移(女性)



○夕食後に間食(三食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある人の割合

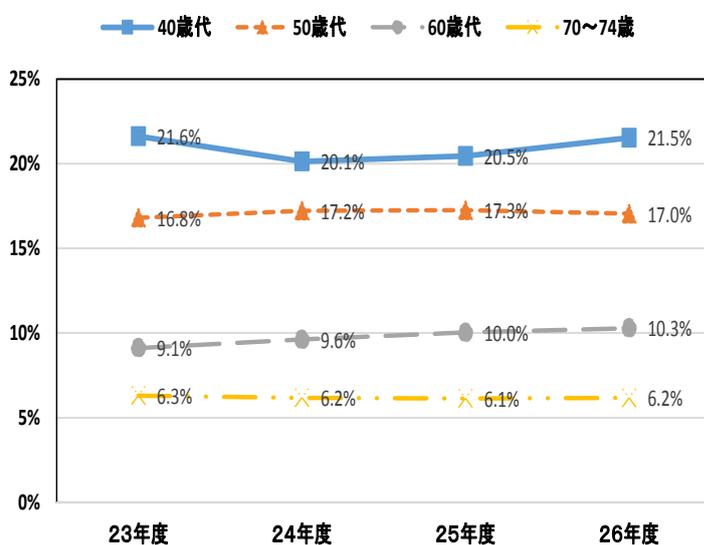
【男性】

年代別の「週3回以上、夜食をとる人」の割合推移(男性)



【女性】

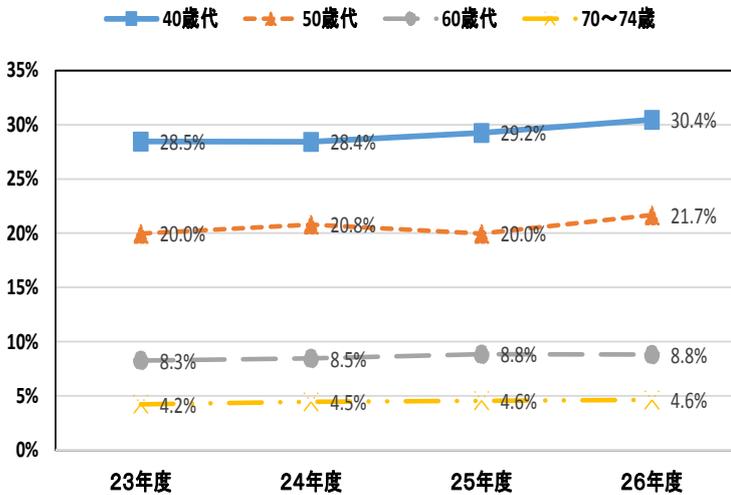
年代別の「週3回以上、夜食をとる人」の割合推移(女性)



○朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合

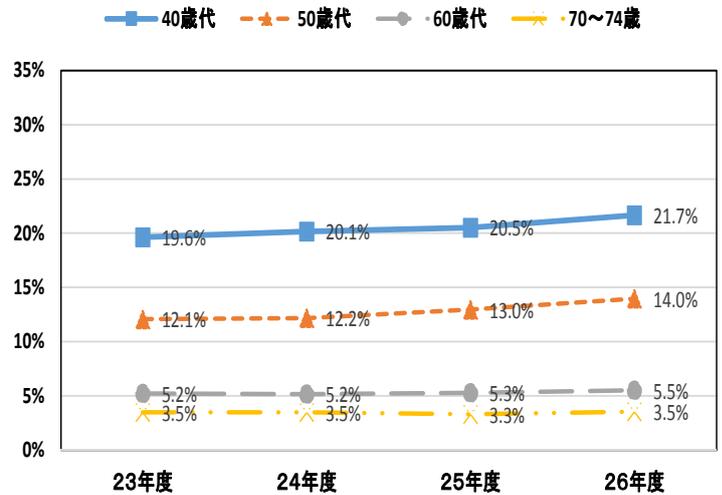
【男性】

年代別の「週3回以上、朝食を欠食する人」の割合推移 (男性)



【女性】

年代別の「週3回以上、朝食を欠食する人」の割合推移 (女性)



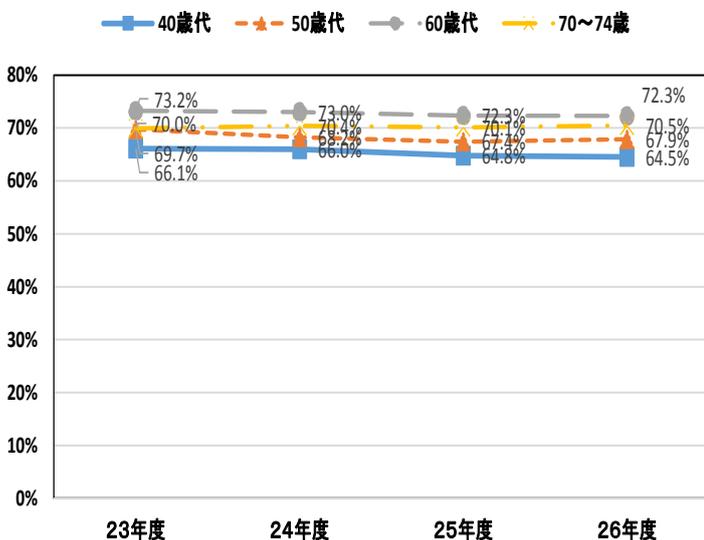
●飲酒関連

男女ともどの年代も、飲酒習慣は平成23年度から平成26年度まで大きな変化は見られませんでした。男性はどの年代も女性よりも飲酒習慣のある人が多くなっていました。「毎日又は時々飲酒する人」は、男性は60歳代が最も多く、次いで70~74歳、50歳代、40歳代と減少していました。それに対し女性は、40歳代が最も多く、年齢が上がるにつれて減少していました。「飲酒する日に1合以上飲む人」は、男性では、50歳代と60歳代が多く、次いで40歳代、70~74歳の順に少なくなっていました。女性は、1合以上飲酒する人は、年齢が上がるにつれて減少していました。

○飲酒頻度

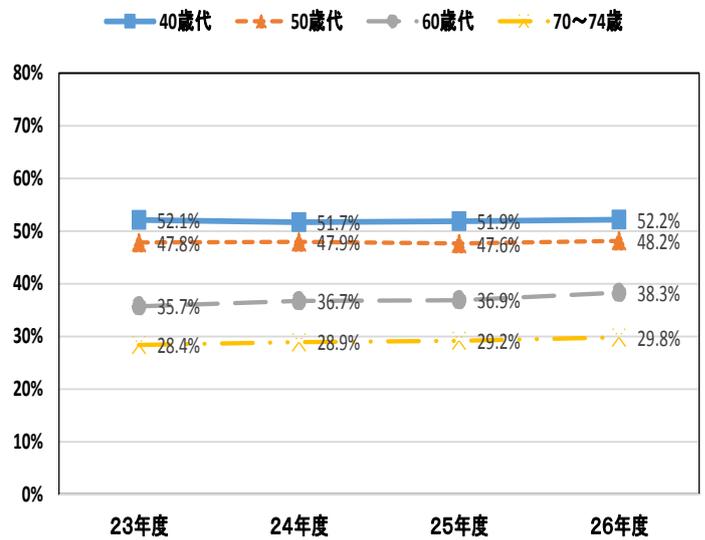
【男性】

年代別の「毎日又は時々飲酒する人」の割合推移 (男性)



【女性】

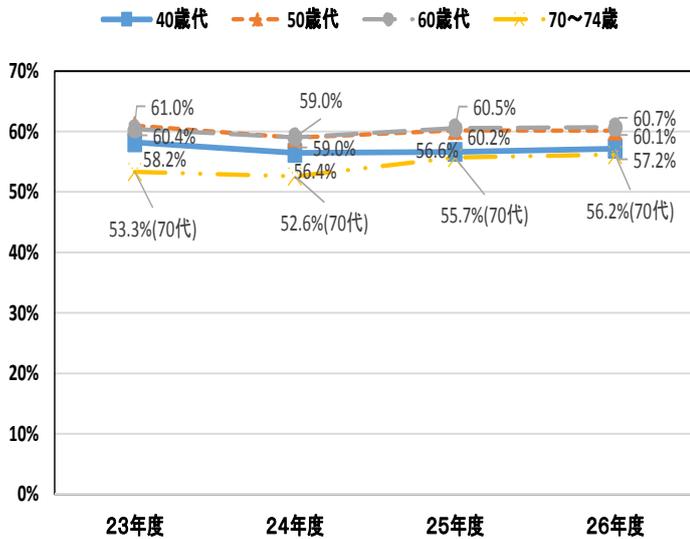
年代別の「毎日又は時々飲酒する人」の割合推移 (女性)



## ○飲酒する日に1合以上飲む人

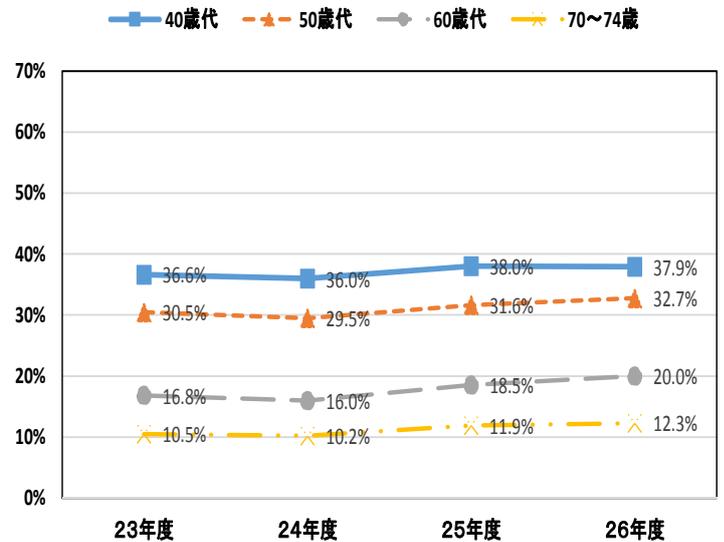
### 【男性】

年代別の「飲酒日に1合以上飲む人」の割合推移(男性)



### 【女性】

年代別の「飲酒日に1合以上飲む人」の割合推移(女性)

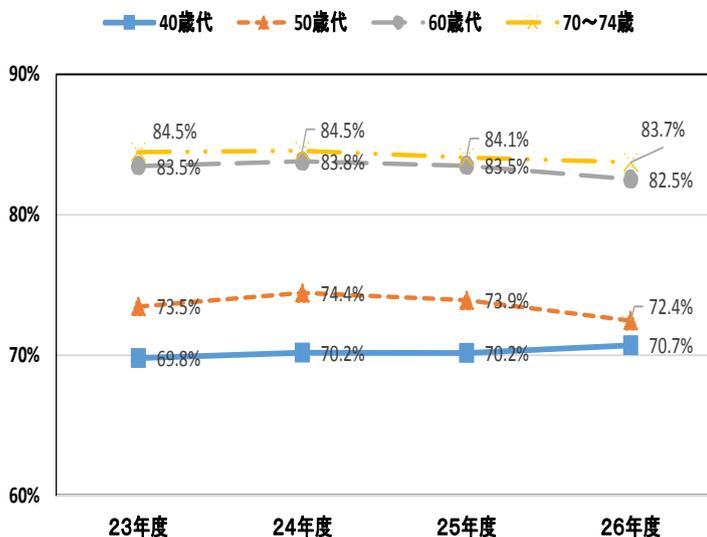


## ●睡眠で休養が十分とれている人の割合

男女ともどの年代も、「睡眠で休養が十分とれている人」は、平成23年度から平成26年度まで大きな変化は見られませんでした。男性は年齢が上がるにつれて、睡眠で休養がとれている人は増加していました。女性は70~74歳が最も多く、次いで60歳代で、平成23年度と24年度までは、50歳代、40歳代と年齢が下がると減っていましたが、平成25年度と26年度は、50歳代が最も少なくなっていました。

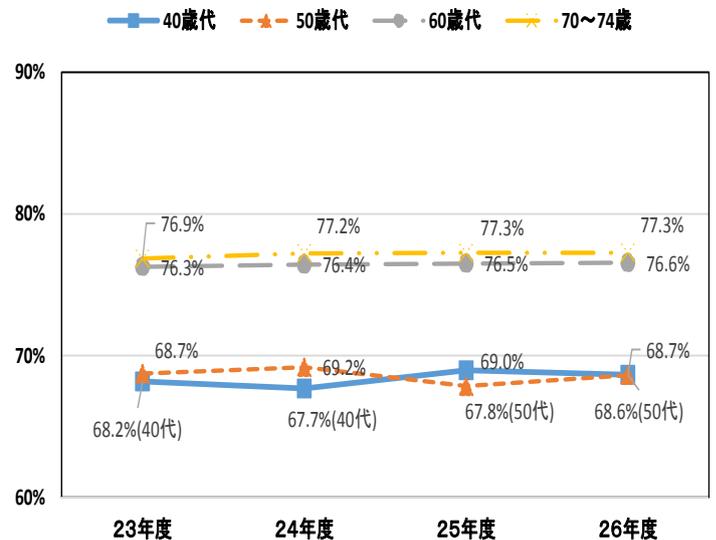
### 【男性】

年代別の「睡眠で休養がとれている人」の割合推移(男性)



### 【女性】

年齢別の「睡眠で休養がとれている人」の割合推移(女性)

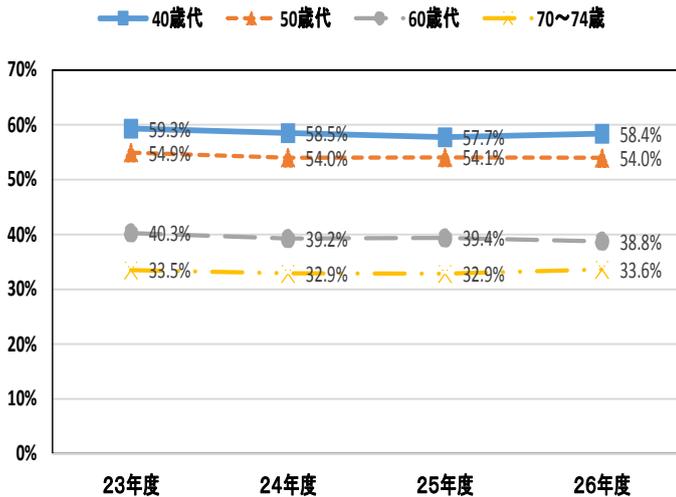


●運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思う意欲のある人の割合

男女ともどの年代も、生活習慣改善意欲のある人は平成23年度から平成26年度まで大きな変化は見られませんでした。男女とも40歳代が約6割前後と最も多く、年齢が上がるにつれて改善意欲のある人は減少していました。

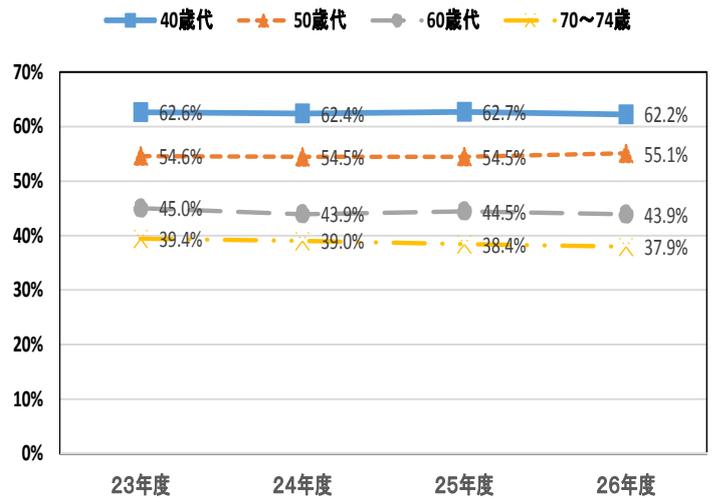
【男性】

年代別の「生活習慣を改善する意欲のある人」の割合推移 (男性)



【女性】

年代別の「生活習慣を改善する意欲のある人」の割合推移 (女性)

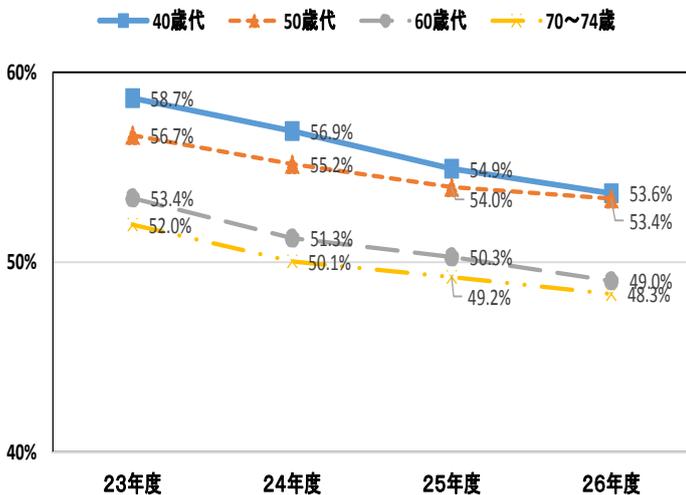


●生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用する人の割合

男女ともどの年代も、保健指導を受ける意思のある人は平成23年度から平成26年度まで減少傾向が見られました。男女とも40歳代の減少が大きくなっていました。

【男性】

年代別の「保健指導を受ける意思がある人」の割合推移 (男性)



【女性】

年代別の「保健指導を受ける意思がある人」の割合推移 (女性)

