

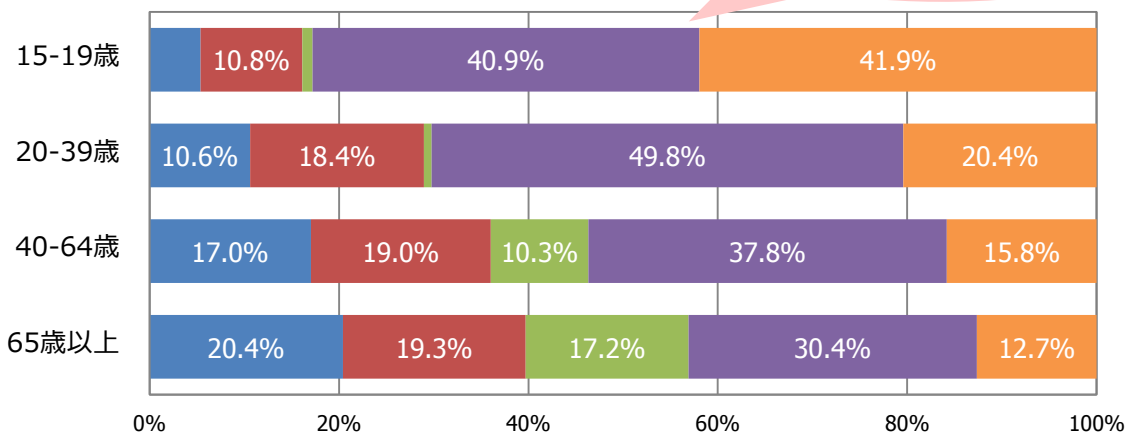
### Ⅲ 全体の健康状態

# 1. 主な運動内容



## 運動のきっかけ

65歳以上の約2割が  
テレビや雑誌の情報を見て  
運動をするようになった



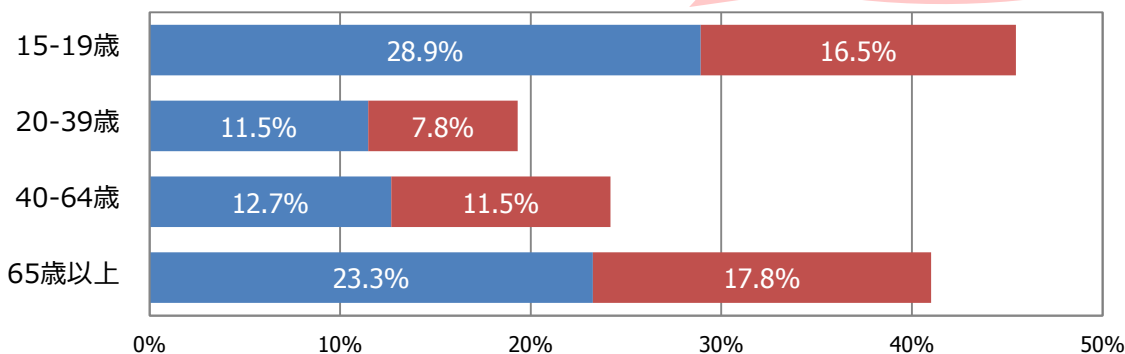
- テレビ、雑誌等を見て健康に良いことがわかったから
- 医師、保健師等に勧められたから
- 家族、友人に勧められた、または、誘われたから
- 特にきっかけはない
- その他

N=1372



## 運動頻度

20-39歳の運動頻度は低い  
年代が上がるにつれて高くなる



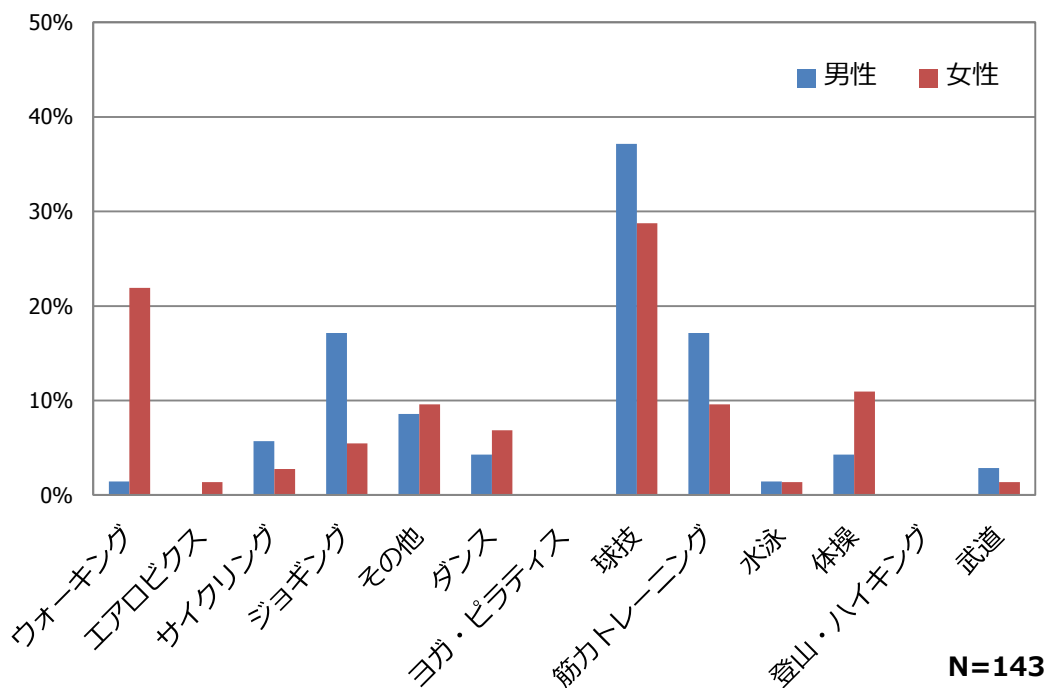
- ほとんど毎日
- 週3-5回

N=755

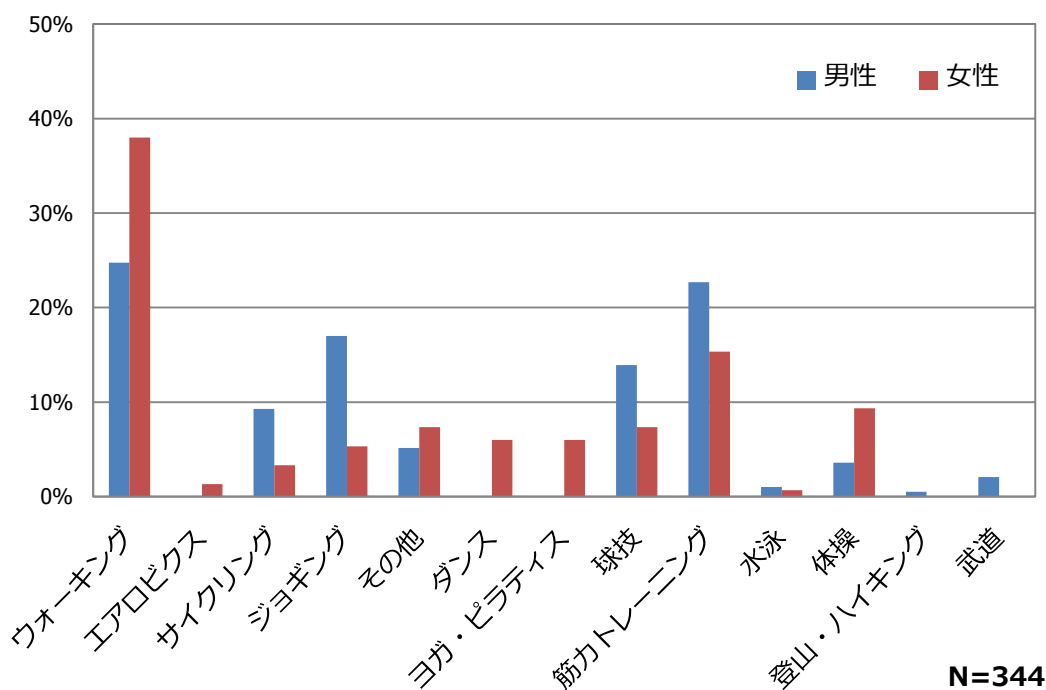
## 結果

## 年齢・性別による運動内容

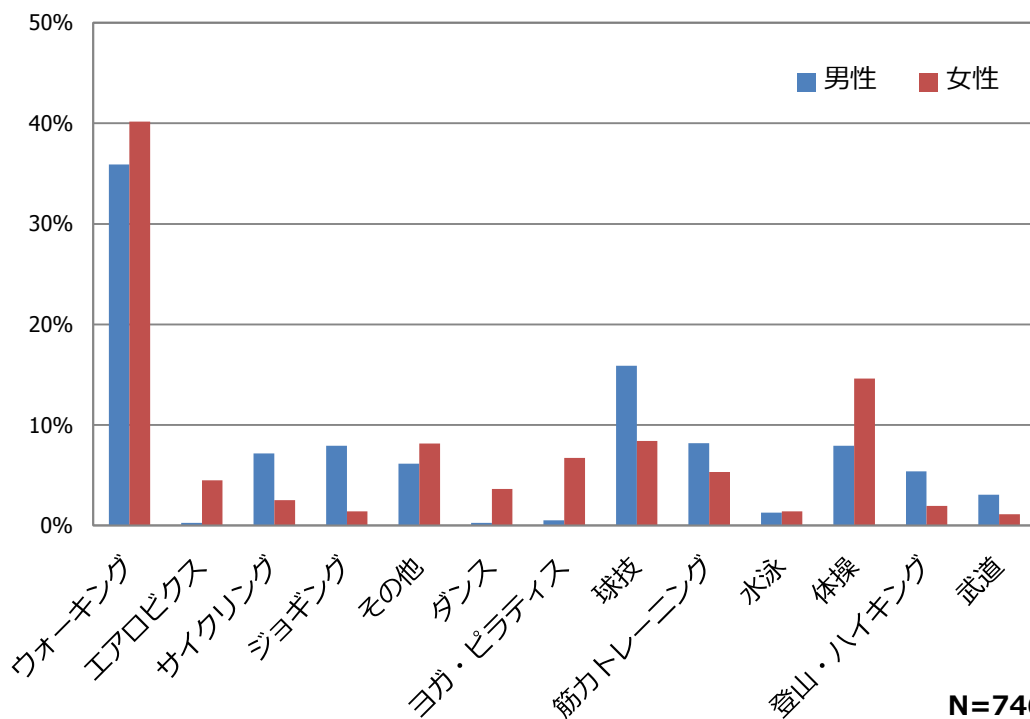
### <15～19歳>



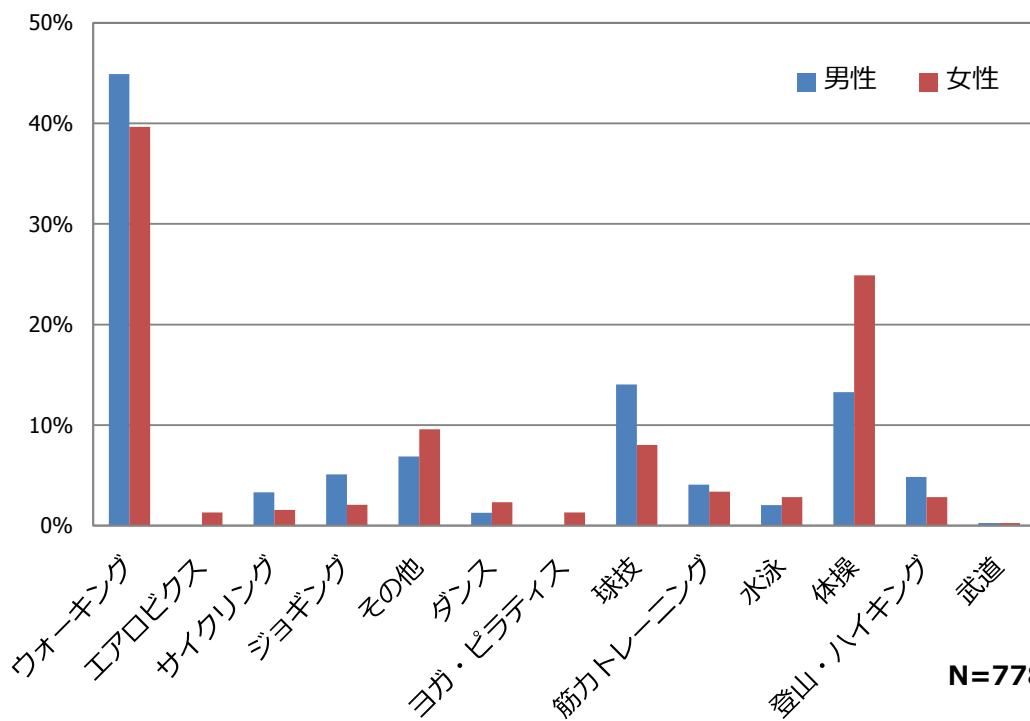
### <20～39歳>



<40～64歳>



<65歳以上>



## 概要

## 年齢・性別による運動傾向

運動のきっかけを年代別にみると、年代が上がるにつれて、「テレビ、雑誌等を見て健康に良いことがわかった」との理由で運動を始める人が増えています。また、「家族、友人に勧められた」「医師、保健師等に勧められた」との理由で運動を始める人も多く、周囲からの勧めが大きな影響を与えていることが分かります。

週に3日以上運動をする人は、20-39歳では2割程度と低くなっていますが、その後、年代が上がるにつれて増え、65歳以上では約4割となっています。年代が上がると健康や体力の衰えに対する意識が高まることから、運動する頻度も高くなると考えられます。

男女問わず、20歳以上の人が最も多く実践している運動が、特別な道具を必要とせず、いつでも好きな時に運動できる「ウォーキング」です。また、19歳以下の若い世代では「球技」、39歳以下では「筋力トレーニング」をする人が多くなっています。年代が上がると激しい運動をする人は減少し、「体操」や「登山・ハイキング」が増加しています。



## 産業創出のポイント

若い男性では「球技」「ジョギング」「筋力トレーニング」、年代が上がる「ウォーキング」「体操」など、好まれる運動の傾向は、年代ごとに異なります。それぞれの年代や性別に応じた商品やサービスの提供が必要です。特に、高齢者にとってのスポーツは、コミュニティへの参加という側面もあることから、単に運動を勧めるだけではなく、参加を促す工夫がポイントとなります。

また、運動を始めるきっかけとして、周囲の勧めも影響していることから、メディアの活用に加えて、家族や友人と一緒に楽しめることも訴求ポイントになると言えます。



## ヒント

- 若い男性向けの球技・ジョギング・筋力トレーニングに関連するスポーツ用品やスポーツ教室
- 若い女性向けの体操・ダンス・ピラティスに関連するデザイン性の高いスポーツ用品
- 中高年向けのウォーキング・登山・ハイキングに関連するスポーツ用品
- 運動仲間で相互にコミュニケーションが図れる機能の付いたアプリケーション



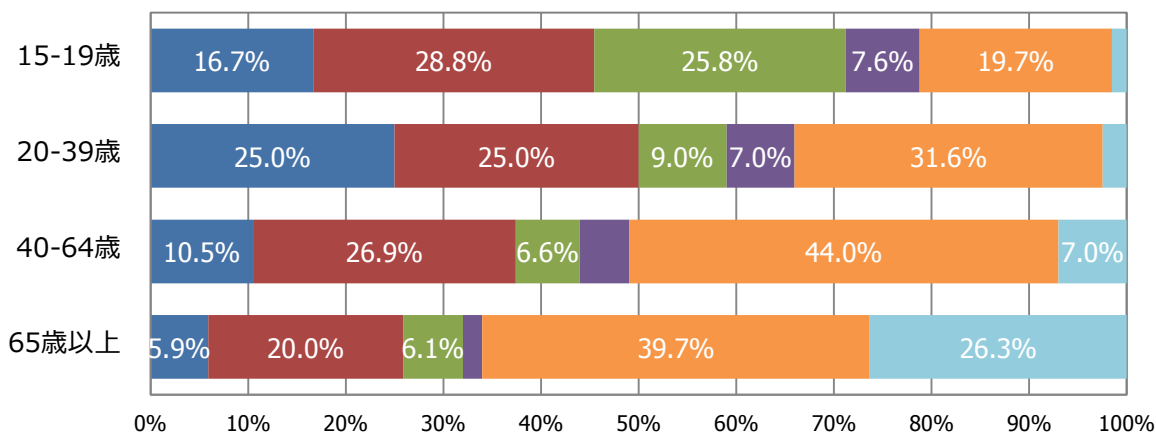
## 2. 運動に期待する効果



結果

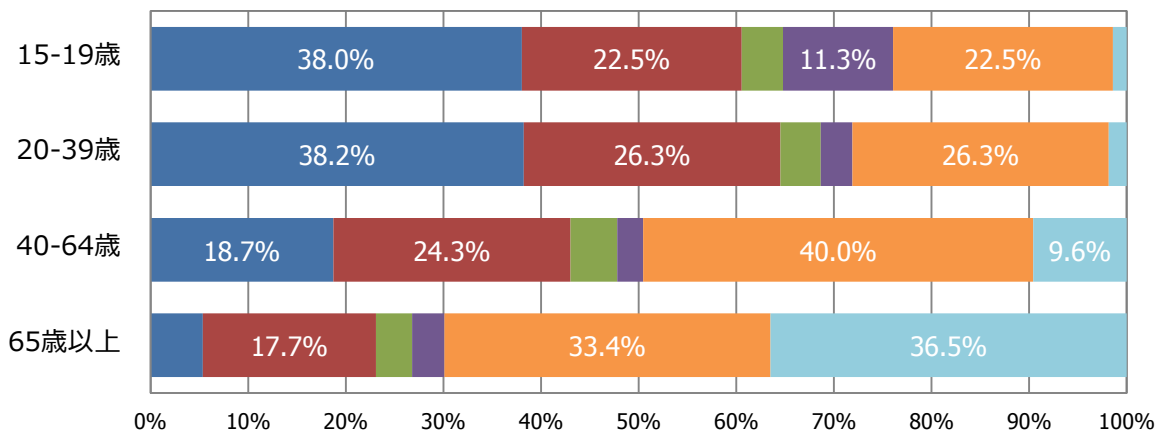
### 性別・年齢による運動への期待状況

<男性>



N=1223

<女性>



N=1296

- スタイルの維持・改善 (いわゆるダイエット)
- ストレス解消
- その他の効果
- 期待していない
- 生活習慣病や肥満の予防・改善
- 要介護とならないため、もしくは悪化させないため

## 概要

## 運動に期待する効果の傾向

運動に対する効果として、男性は「ストレス解消」「生活習慣病や肥満の予防・改善」を期待する人が多いのに対して、女性は、39歳以下の約4割の人が「スタイルの維持・改善」を期待しています。また、「ストレス解消」を期待する人は、年代に関係なく2割程度いるのに対して、年代が上がるごとに「生活習慣病や肥満の予防・改善」「要介護とならないため、もしくは悪化させないため」の効果を実期待する人が増えています。

## ○京都府全体の推計値○

調査項目	性別	年齢階級	比率	推計人数
身体を動かす意識をしている人	男性	15～19歳	53.3%	32,220
		20～39歳	52.2%	168,318
		40～64歳	56.3%	234,049
		65歳以上	64.2%	162,947
	女性	15～19歳	63.5%	36,702
		20～39歳	58.8%	188,753
		40～64歳	58.1%	252,181
		65歳以上	59.9%	206,968



## 産業創出のポイント

運動に期待する効果は、性別や年代ごとに異なります。そのため、それぞれに期待される効果を可視化した商品開発や販売促進が求められます。たとえば、若い女性が期待する「スタイルの維持・改善」や、特に40-64歳の男性が期待する「生活習慣病や肥満の予防・改善」には、ウォーキング・ジョギング・水泳などの有酸素運動を促すことがポイントとなります。

一方で、年代が上がるほど期待される「要介護とならないため、もしくは悪化させないため」には、下肢や体幹の筋力低下による移動能力の低下を防ぐために、自宅でできるストレッチングやバランス運動などの促進につながるサービスの提供が重要だと言えます。

## ヒント

- 若い女性向けの美容やファッションに関連づけたスポーツ用品
- 40-64歳の男性向けの肥満の予防効果を可視化した歩数計
- 高齢世代向けの筋力維持の効果がわかる自宅用ストレッチグッズ

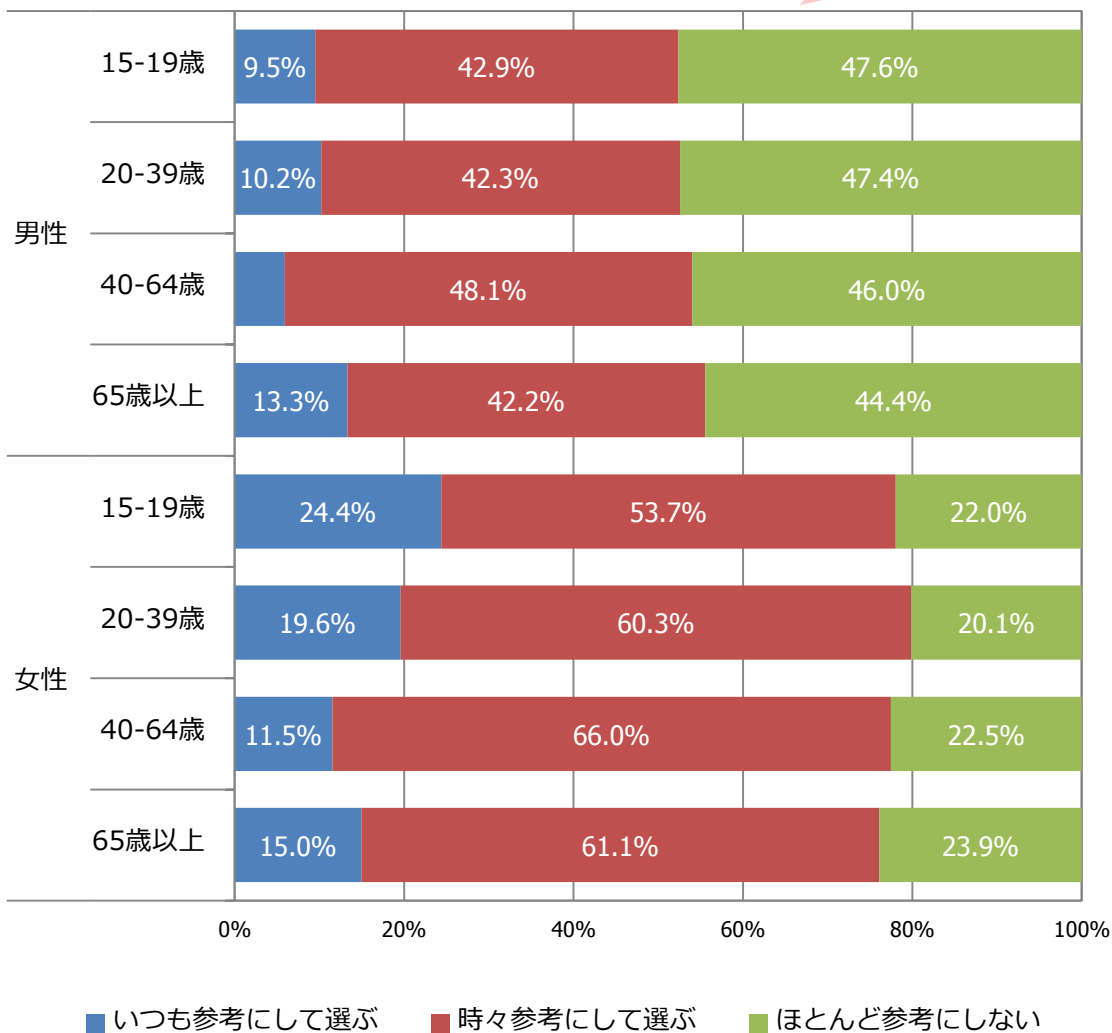


### 3. お弁当の購入基準



#### 栄養成分表示の参考状況

男性は栄養成分表示を参考にして選ぶ人が少ない



N=1273



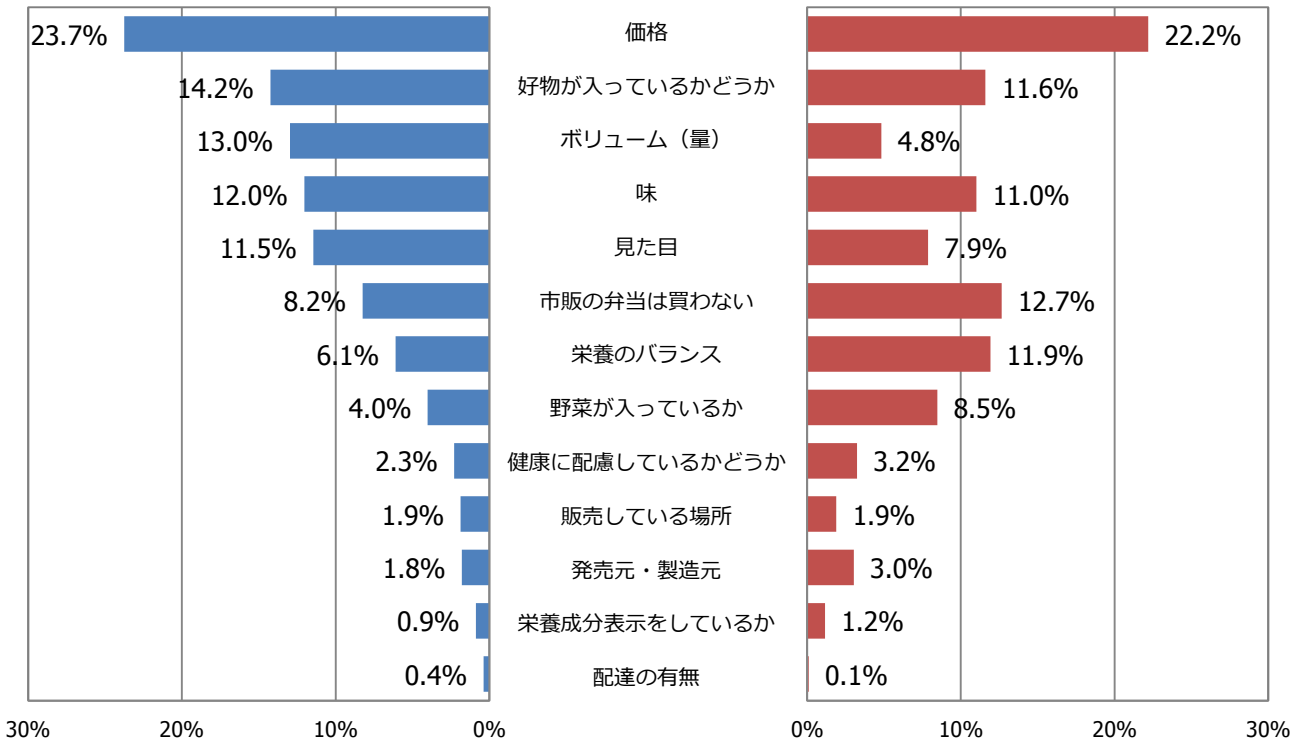
### III 全体の健康状態

結果

#### お弁当の購入基準

<男性>

<女性>



N=5455

#### <「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」とは?>

「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」は、先人のさまざまな知恵が盛り込まれている「おばんざい」の良さを活かし、「おいしさ」と「健康」の両立を目指して京都府が企画したお弁当シリーズです。野菜を120g以上使用、揚げ物は1料理以下など、8項目の厳しい規格基準を満たし、京のおばんざい弁当普及推進協議会において認定されたお弁当です。



(健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ : <http://www.pref.kyoto.jp/obanzai/>)

## 概要

## お弁当購入に関する傾向

栄養成分表示の参考状況を見ると、お弁当を選ぶ際に栄養成分表示を「いつも参考に選ぶ」「時々参考に選ぶ」のは、女性よりも男性の方が少なく、約半数の男性は「ほとんど参考にしない」ことが分かります。

お弁当の購入基準をみると、男女ともに「価格」「好物が入っているかどうか」を重視する傾向にあります。そのほか、男性は「ボリューム（量）」、女性は「栄養バランス」を基準に選ぶ人が多くなっています。



## 産業創出のポイント

男性向けのお弁当は、「ボリューム」感を出しながら、生活習慣病や体型が気になる男性へも訴求できるよう工夫することがポイントとなります。

女性向けのお弁当は、「栄養バランス」を重視して野菜を増やしたり、栄養を補助する飲料やサプリメントとセット売りするなどの工夫により、選ばれる可能性が高くなります。

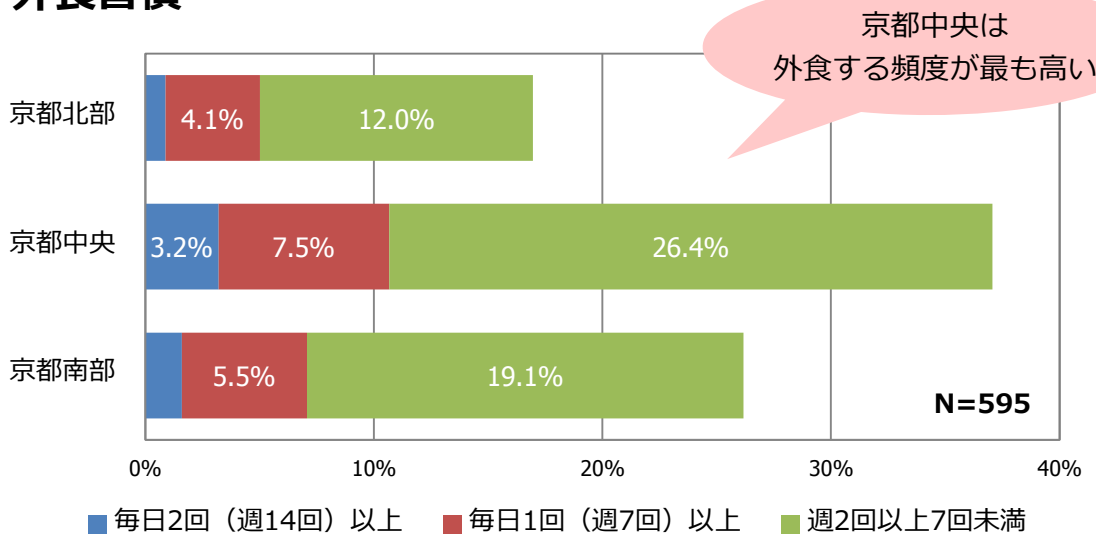


- カロリーや栄養バランスに配慮しながら視覚的にもボリューム感のある男性向けのお弁当
- 気になる栄養素を容易に把握・表示するための機器やアプリケーション
- 美容・スタイル維持を目的として積極的に摂取したい栄養素を補う飲料やサプリメントを合わせた女性向けのバランス弁当
- 京都府が推進する「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」の拡大と充実

## 4. 外食習慣と野菜摂取頻度の地域差

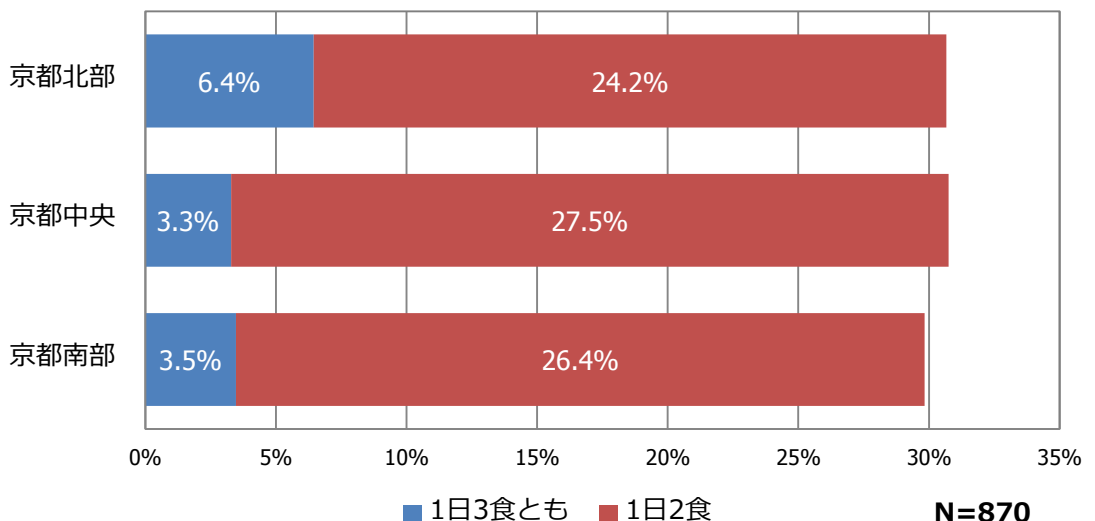
参考

### 外食習慣



結果

### 野菜をたっぷり使用した料理の摂取頻度



## 概要

## 食に関する地域の傾向

京都府を3つの地域（京都北部・京都中央・京都南部）に分けて外食習慣をみると、京都中央の外食頻度が最も高く、約4割の人が週2回以上外食をしています。これは、地域の飲食店数の多さなどが影響していると考えられます。

野菜の摂取頻度をみると、京都北部では野菜を使った食事を多く食べる傾向があります。地域によって外食頻度は異なりますが、野菜の摂取頻度は全体的に低い傾向にあります。



## 産業創出のポイント

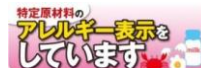
野菜をたっぷり使った外食やお弁当の充実とともに、近年では、食の安全や品質を求める声も多く聞かれ、それらに応える商品がリピーターの増加などにつながると考えます。また、野菜摂取を促すだけでなく、特に高齢者の多い地域では、健康づくりへの関心を高める取組も必要です。

## ヒント

- 野菜の生産・仕入れ・地域に応じたメニュー開発など農家と消費者をつなぐ外食産業支援サービス
- 忙しい社会人や咬合力の弱い高齢者向けなどニーズに応じて栄養を補助する食品
- 京都府が推進する「食の健康づくり応援店」の拡大と充実

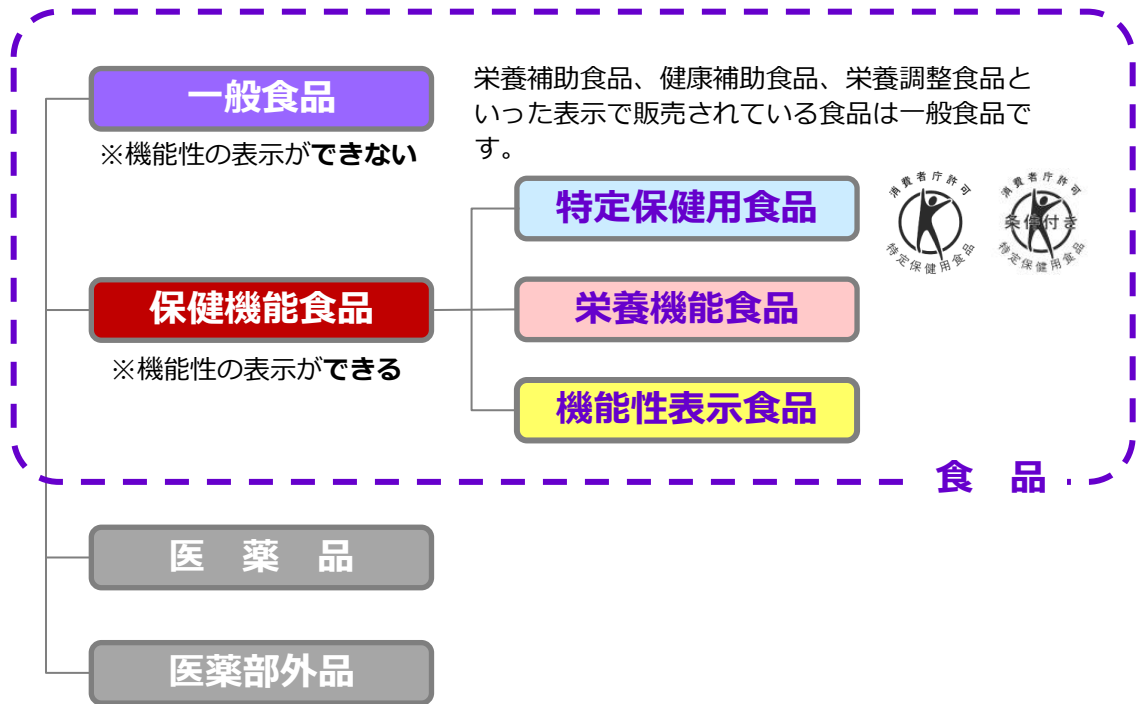
## &lt;「食の健康づくり応援店」をご存知ですか？&gt;

京都府、京都市では「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」のメニュー、「（特定原材料の）アレルギー表示」を実施しているお店を「食の健康づくり応援店」として登録し、府民のみなさまに広くご紹介する制度を実施しています。安心・安全で健康づくりのために食事を提供していただけるお店に、ぜひご協力ください。対象は、京都府内で営業する飲食店、弁当・惣菜店等の小売店、その他スーパーやコンビニエンスストアなど登録が適当であると判断される施設です。（制度の詳細：<http://www.pref.kyoto.jp/shoku-joho/ouenten.html>）



## III 全体の健康状態

## ＜食品と医薬品の分類＞



私たちが口から摂取するものは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）に分けられます。食品は一般食品と保健機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の3種類）に分けることができます。

健康食品は一般食品の一部（「いわゆる健康食品」）と保健機能食品の両方を指し、「いわゆる健康食品」には保健機能や栄養機能も表示することはできません。

食品の表示については、医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（旧薬事法）、食品表示法、健康増進法、景表法など様々な法律が関係しています。

（消費者庁食品表示：<http://www.caa.go.jp/foods/>）

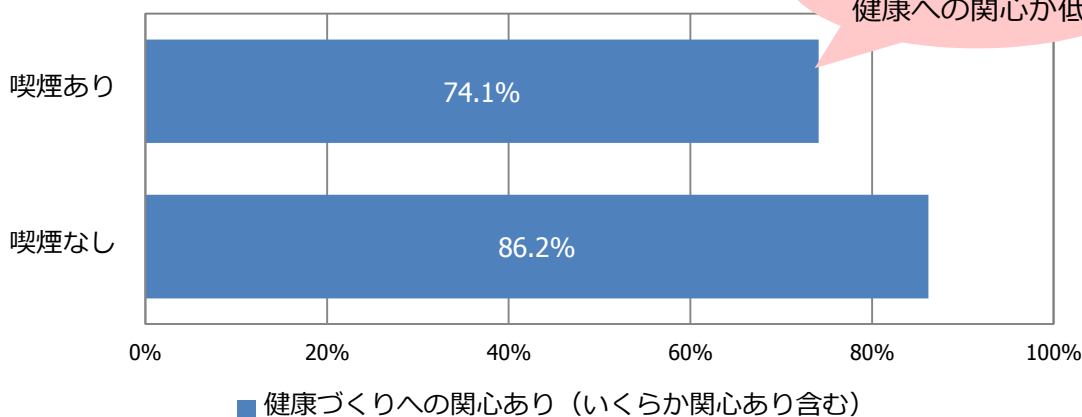


## 5. 主な禁煙理由



参考

### 喫煙の有無と健康づくりへの関心度

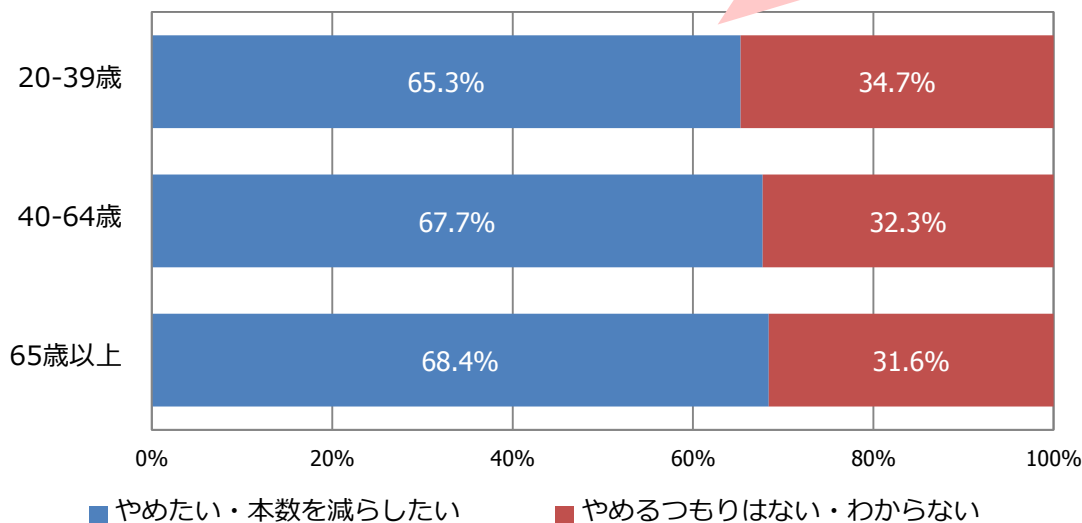


たばこを吸う人は  
吸わない人より  
健康への関心が低い

N=1967

参考

### 喫煙に対する意識



たばこを「やめたい・  
本数を減らしたい」と  
考えている喫煙者は約7割

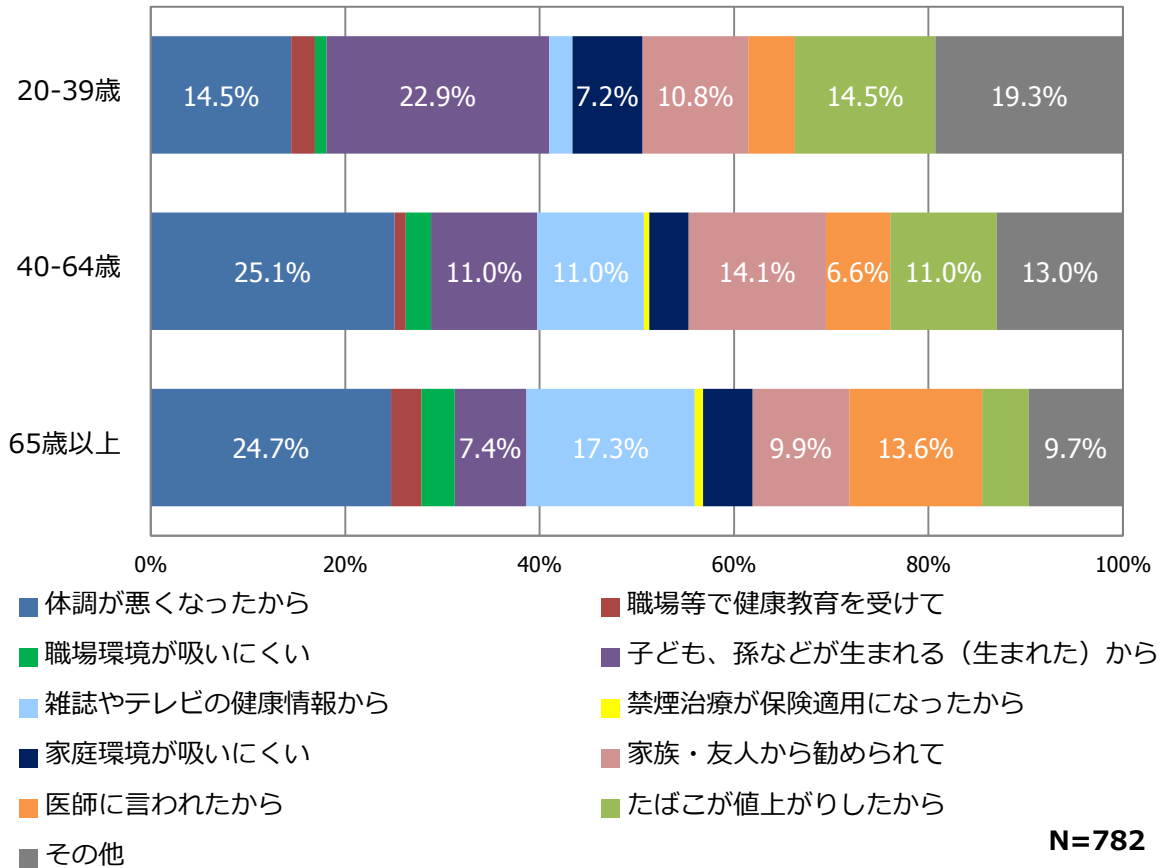
N=436



### III 全体の健康状態

結果

#### 年齢による主な禁煙理由



#### <喫煙と循環器疾患>

喫煙が原因と言い切れる循環器疾患については、前臨床段階（症状や発病する前の段階の病変がある段階）の動脈硬化・冠状動脈疾患・脳卒中・腹部大動脈瘤が挙げられています。喫煙によって血管の壁が損傷を受けて細胞の機能不全につながり、血液の成分も血栓形成に傾き、酸素運搬能が低下する（一酸化炭素が酸素と競合します）など複数の要素が循環器疾患との関連の背景に存在します。血管がぼろぼろになる・血液がどろどろになるという現象は、喫煙によっても大きく影響されます。

（厚生労働省：e-ヘルスネット）

## 概要

## 喫煙に関する傾向

たばこを吸う人は吸わない人より健康への関心が低いことが分かります。一方、喫煙に対する意識をみると、たばこを吸う人の中でも「やめたい・本数を減らしたい」と考えている人は多くみられます。

禁煙理由では、年代が上がるほど「体調が悪くなったから」や「医師に言われたから」「雑誌やテレビの健康情報から」という理由でやめたという人が増えています。若い世代では、「子ども、孫などが生まれるから」という理由が多くなっています。どの年代でも、「家族・友人から勧められて」禁煙する人が1割程度みられ、周囲からの勧めも禁煙に効果的だと考えられます。



## 産業創出のポイント

2006年4月より禁煙治療に健康保険が適応されるようになり、たばこをやめたい人のために病院に設けられた専門外来（禁煙外来）で、禁煙治療を受ける人も増えています。今後も、禁煙をサポートする産業ニーズの高まりに加え、たばこを控えるための環境づくりや受動喫煙防止対策、たばこの代替品となる食品や飲料などへのニーズも一層高まることが予想されます。



## ヒント

- 喫煙可能な飲食店や施設で容易に設置できる分煙設備
- 喫煙者自身が携帯できる分煙グッズ
- 禁煙時間や禁煙した本数を金額換算して表示する機器やアプリケーション
- たばこの代替品となる食品や飲料

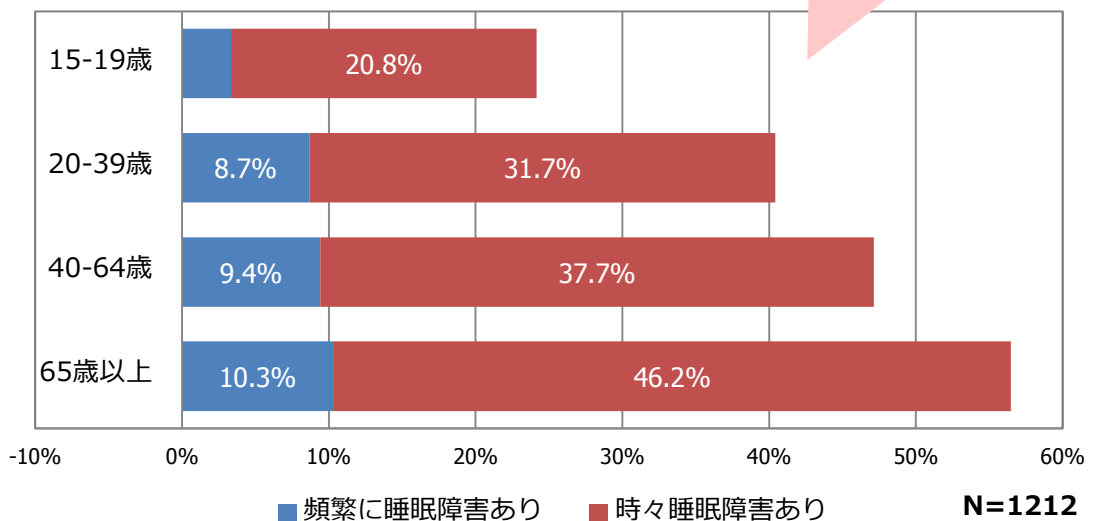


## 6. 睡眠とストレスの関係

参考

### 睡眠障害の状況

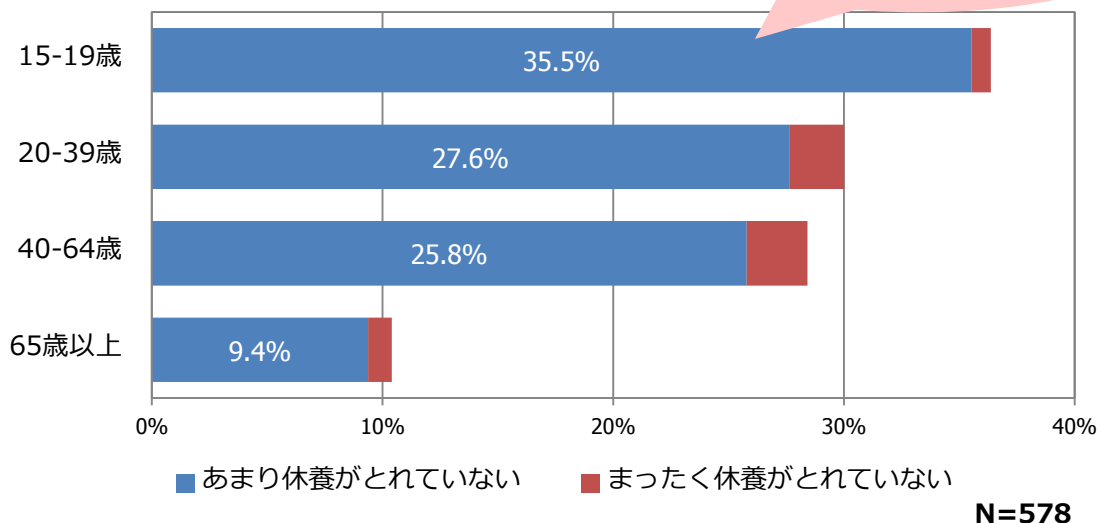
年代が上がるほど睡眠障害の頻度が高くなる



参考

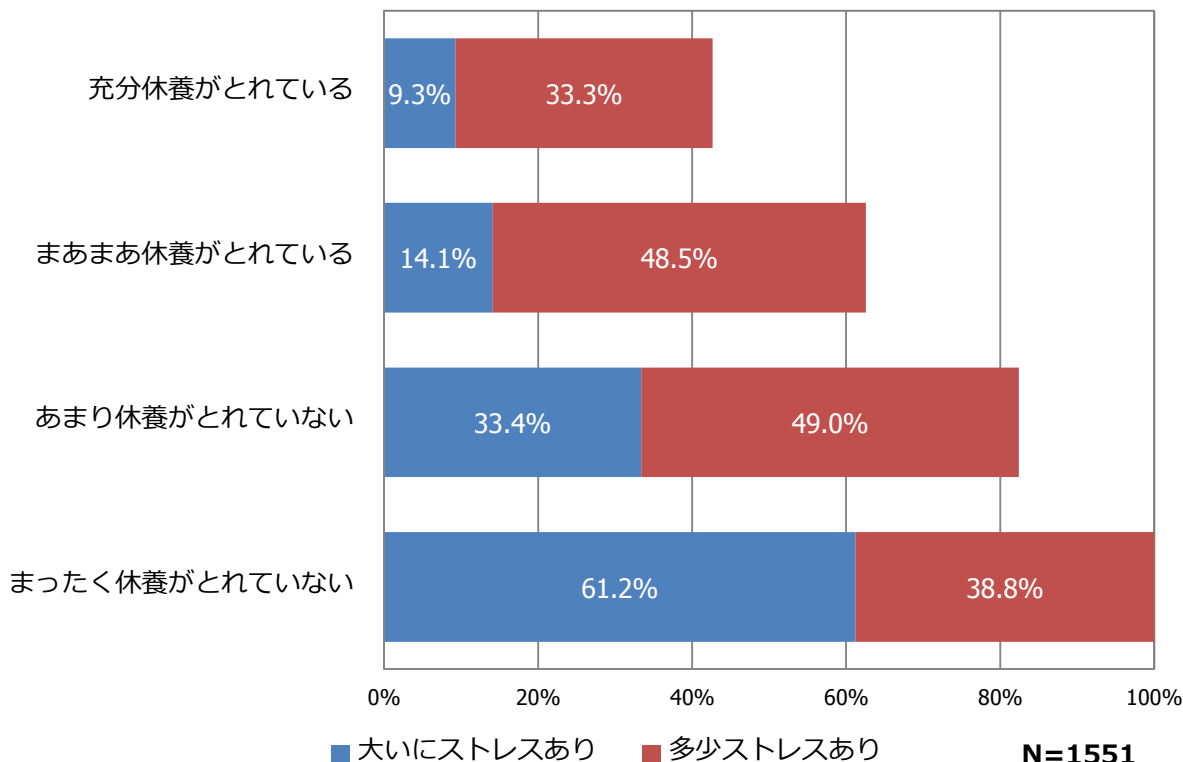
### 睡眠による休養状況

若い年代ほど睡眠での休養がとれていない



## 結果

## 睡眠による休養とストレス状況



### <健やかな眠りの意義>

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。現代生活はシフトワークや長期間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

(厚生労働省：e-ヘルスネット)



## 概要

## 睡眠による休養とストレスの傾向

睡眠障害の状況を見ると、年代が上がるほど睡眠障害が増加し、65歳以上では半数以上の方が睡眠障害に悩んでいます。また、睡眠によって「あまり休養がとれていない」と答えた人は、若い人ほど多くなっています。

睡眠による休養とストレス状況を見ると、「まったく休養がとれていない」と答えた人は、多くのストレスを抱えている傾向がみられ、睡眠とストレスは深く関係していることが分かります。

## ○京都府全体の推計値○

調査項目	性別	年齢階級	比率	推計人数
眠れないことがある人	男性	15～19歳	20.0%	12,083
		20～39歳	36.9%	118,882
		40～64歳	41.7%	173,227
		65歳以上	43.8%	111,153
	女性	15～19歳	23.0%	13,275
		20～39歳	38.0%	122,068
		40～64歳	44.3%	192,454
		65歳以上	57.8%	199,576



## 産業創出のポイント

質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることが分かっています。良い睡眠をとるためには、夜更かしをせず体内時計のリズムを保ち、就寝前には脳が睡眠に入りやすいようゆったりとリラックスすることが大切です。また、寝つきや睡眠の深さに影響する寝室や寝床の温度調整や、明るすぎない照明や気になる音を遮断するなどの環境づくりも重要です。就寝前の時間がゆっくり取りにくい忙しい社会人や子育て世代を支援するサービスや良質な睡眠をサポートする商品へのニーズが高いと考えられます。



## ヒント

- 睡眠の質を高める枕やマットレスなどの寝具や照明
- 睡眠の質やリズムを測る睡眠計測器
- リラックス効果を測定できる就寝前のヒーリンググッズ

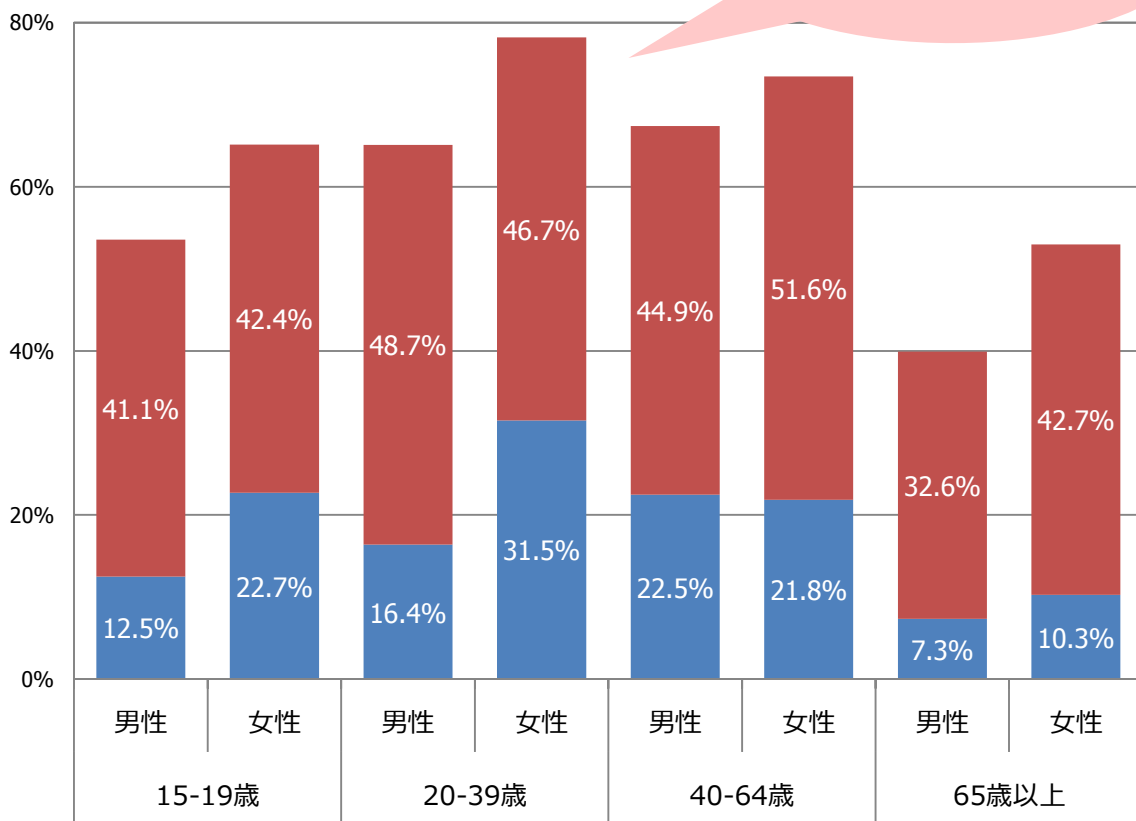


## 7. 主なストレス内容



### 年齢・性別によるストレス状況

20-39歳のストレスが最も多く  
どの年代でも女性の方が  
ストレスが多い



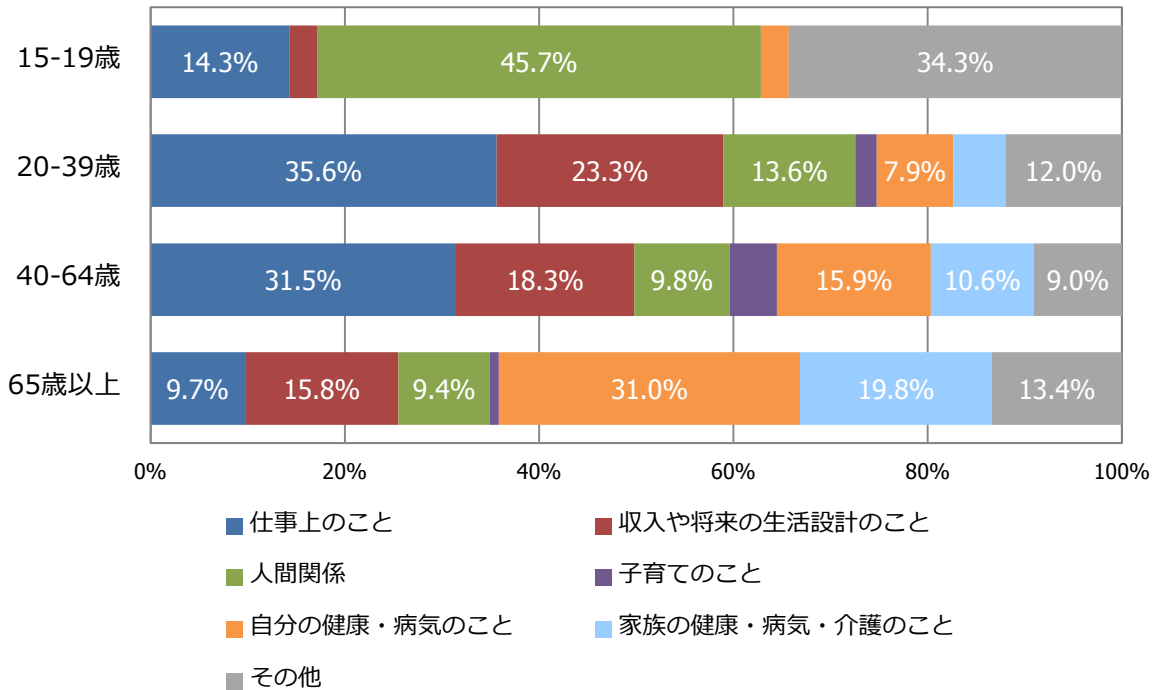
■ 大いにストレスあり ■ 多少ストレスあり

N=1552

## 結果

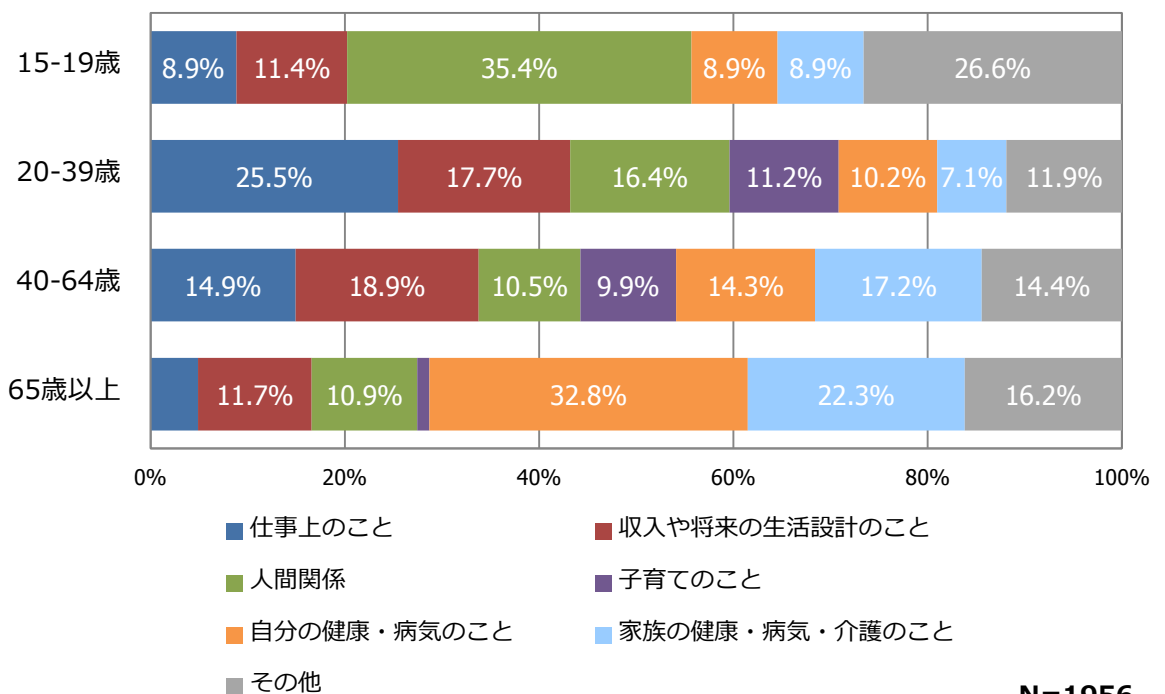
## 性別・年齢によるストレス内容

### <男性>



N=1444

### <女性>



N=1956

## 概要

## 年齢・性別によるストレス傾向

ストレス状況を見ると、20-39歳で最もストレスが多く、どの年代も女性の方が男性よりもストレスが多い傾向です。特に、ストレスの多い20-39歳の女性では、約8割もの方がストレスを感じていることが分かります。

ストレスの内容をみると、男女ともに19歳以下の未成年では「人間関係」、20-64歳では「仕事上のこと」でストレスがある人が多く、65歳以上の高齢者では「自分の健康・病気のこと」が多くなります。男女別の傾向としては、男性は「仕事上のこと」でストレスを抱えている人が多く、女性は男性よりも「家族の健康・病気・介護のこと」についてストレスを抱えています。

## ○京都府全体の推計値○

調査項目	性別	年齢階級	比率	推計人数
ストレスを感じている人	男性	15～19歳	50.0%	30,207
		20～39歳	56.6%	182,442
		40～64歳	60.6%	251,757
		65歳以上	36.2%	91,948
	女性	15～19歳	58.1%	33,578
		20～39歳	70.8%	227,182
		40～64歳	66.2%	287,575
		65歳以上	48.2%	166,649



## 産業創出のポイント

ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生活にもつながります。特にストレスを多く抱える20-39歳の女性は、ストレス解消につながるサービスのニーズが最も高い層と言えます。体を動かしたり、音楽に親しむなど、セルフケア（自分のできる範囲で自分の面倒を見る）をサポートすることへのニーズも高いと考えられます。



## ヒント

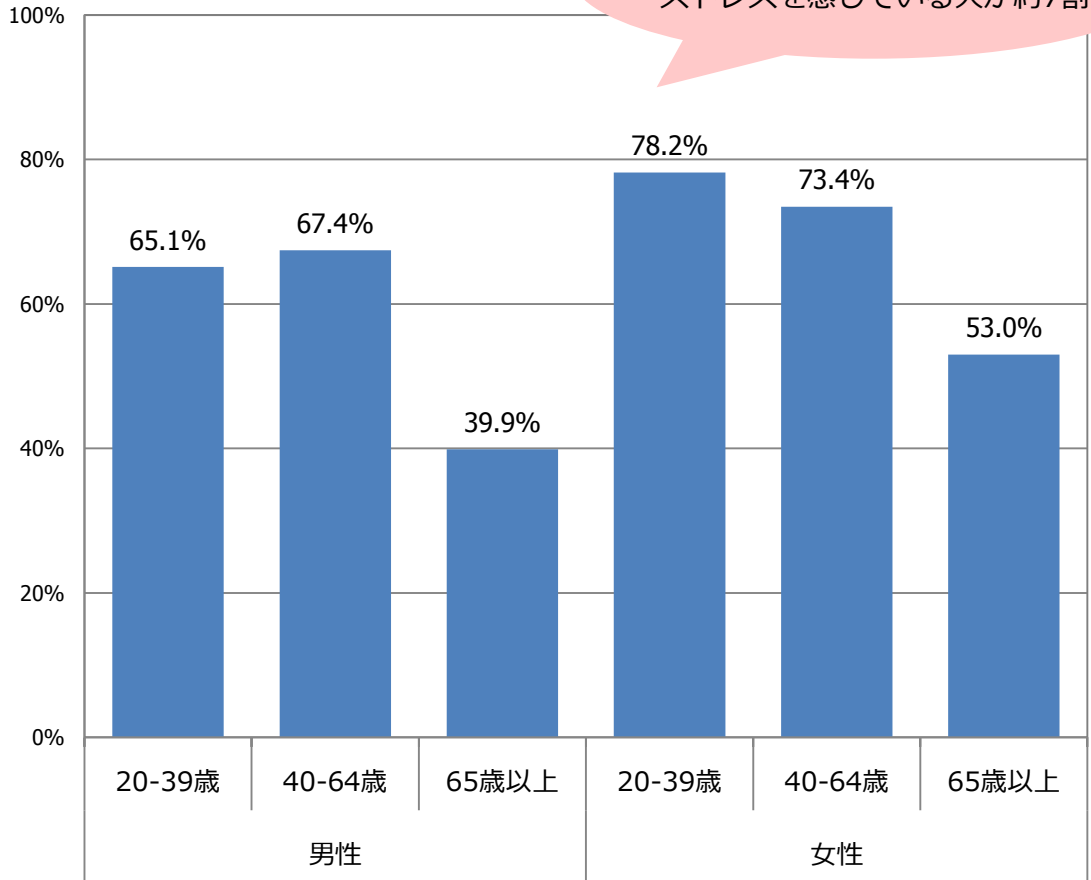
- 20-39歳の女性向けのヒーリング音楽などの癒しやストレス解消グッズ
- 健康に不安を抱える人向けの健康状態のセルフチェック機器
- スポーツ、観光、食などの地域資源を活用したリフレッシュ支援事業



## 8. ストレスと飲酒の関係



### 年齢・性別によるストレス状況



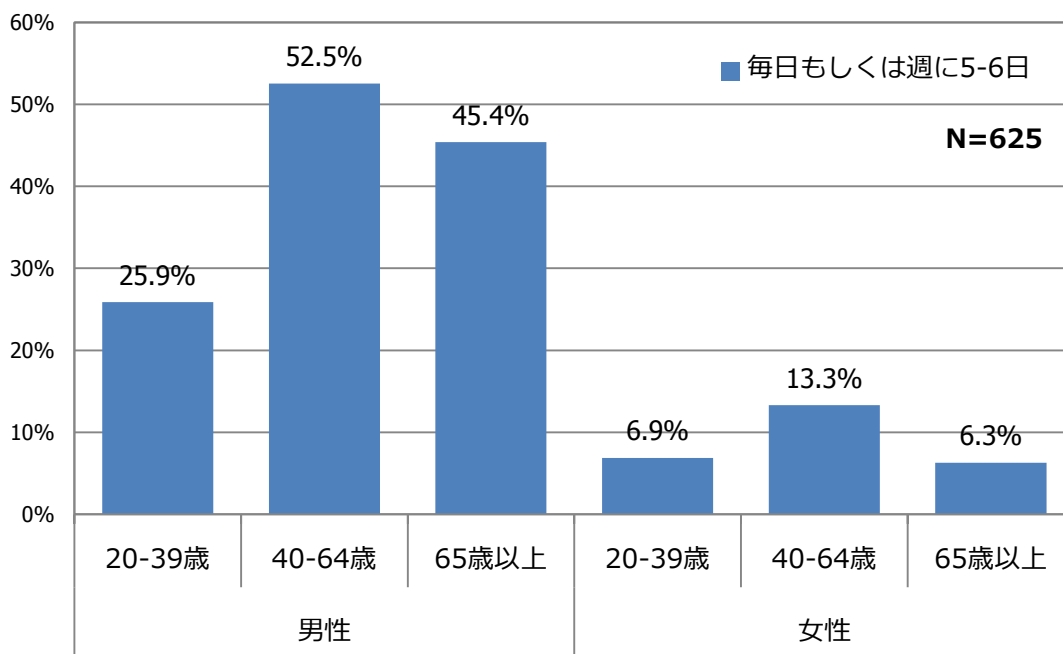
■ 大いにストレスあり・多少ストレスあり

N=1479

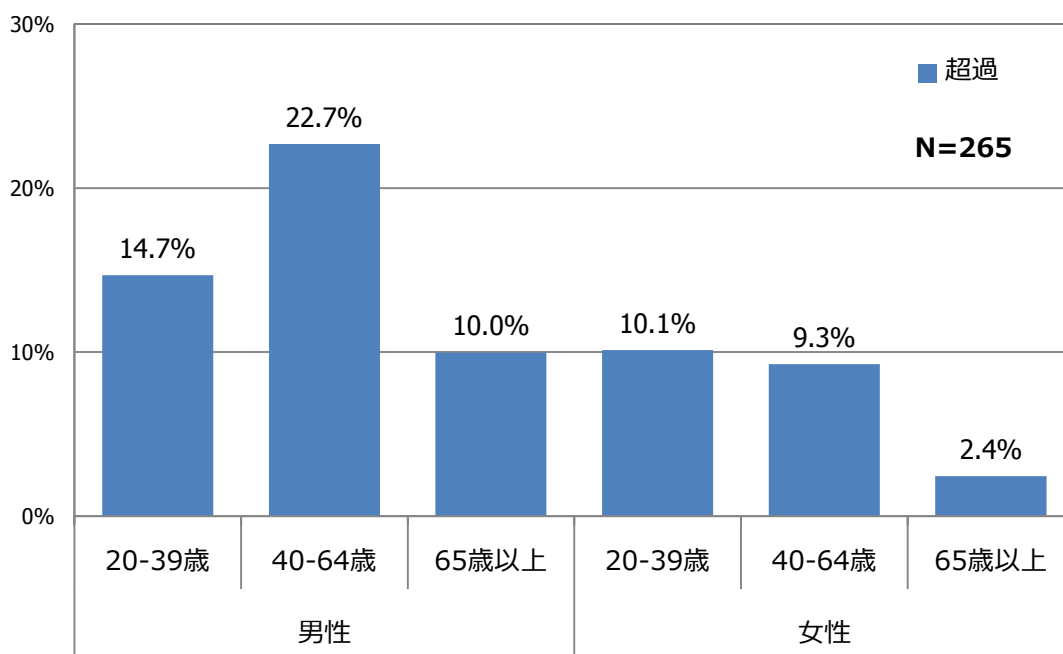
結果

## 飲酒頻度と1日あたりの純アルコール量

## &lt;飲酒頻度&gt;



## &lt;1日あたりの純アルコール量超過状況&gt;





## 概要

## ストレスと飲酒の傾向

ストレス状況を年代別にみると、20-64歳では約7割が「大いにストレスあり・多少ストレスあり」と答えているのに対し、65歳以上では4-5割程度に留まります。

飲酒状況をみると、年代によって、頻度や摂取量に異なる傾向がみられます。飲酒頻度が最も高いのは男性の40-64歳で、半数以上の人「毎日もしくは週に5-6日」お酒を飲んでいます。同様に、飲酒量が多いのも男性の40-64歳で、約2割の人が目標とする1日あたりの純アルコール量を超過して摂取しています。



## 産業創出のポイント

アルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果があり、少量のアルコールは循環器疾患の予防になることもあります。一方で、飲酒を続けることで耐性・精神依存・身体依存が形成され、飲酒のコントロールができなくなる状態（アルコール依存症）になると、健康への影響のほか仕事や家族関係などの様々な問題が起きます。

特に、飲酒頻度や摂取量の多い40-64歳の男性に向けては、過度な飲酒を抑制し、節度ある適度な飲酒を促す工夫がポイントになります。



## ヒント

- 飲酒頻度や摂取量の多い40-64歳の男性に向けたアルコールの吸収を抑える効果のある飲料や食品
- 本物志向の人に向けたお酒の風味を残した低アルコール商品
- 観光資源の地酒を活用した低アルコール飲料の普及と販売促進
- 体質や体調に応じて飲酒の適量測定ができるセルフチェック機器

~ MEMO ~

