

特定健診結果からみた 運動・睡眠習慣に係る地域特性

目次

| | |
|--|----|
| はじめに | 03 |
| 運動・睡眠習慣に係る地域特性（概要） | 04 |
| 【市町村別比較】（国保データ+協会データ） | |
| 1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計） | 06 |
| 1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している | 09 |
| 1-2. 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 | 11 |
| 1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い | 13 |
| 2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている） | 15 |
| 3. 項目別回答者数の内訳 | 18 |

<参考>

| | |
|--|----|
| 【全国比較】（協会データ） | |
| 1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計） | 22 |
| 1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している | 23 |
| 1-2. 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 | 24 |
| 1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い | 25 |
| 2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている） | 26 |

はじめに

I. 概要

健康保険を運営する保険者は、特定健康診査(メタボ健診)を実施している。この健診項目に含まれる問診の結果において、[全国健康保険協会富山支部加入者の運動習慣は全国ワースト3位、睡眠習慣は全国ワースト1位](#)(cf.22頁以降)である。

より詳細な地域の偏りを把握するため、市町村国民健康保険の健診結果を突合し、問診票の運動・睡眠習慣に係る設問に「いいえ」と回答した者を、市町村別、性別、年齢階級別に集計。

II. 対象

2019年度における特定健康診査を受診した40歳から74歳の199,627人を対象とする。

<対象者の内訳>

| | |
|-----------|-----------|
| 市町村国民健康保険 | 71,309 人 |
| 協会けんぽ | 128,318 人 |

集計データは、[富山県全体の受診者数\(290,263人※\)](#)の約7割に該当する。

※ 厚生労働省ホームページ「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ(2019年度)」参照。

【標準的な問診票】

| | |
|----|---|
| 1 | 現在、血圧を下げる薬を使用している。 |
| 2 | 現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用している。 |
| 3 | 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している。 |
| 4 | 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある。 |
| 5 | 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある。 |
| 6 | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けている。 |
| 7 | 医師から、貧血といわれたことがある。 |
| 8 | 現在、たばこを習慣的に吸っている。 |
| 9 | 20歳の時の体重から10kg以上増加している。 |
| 10 | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。 |
| 11 | 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。 |
| 12 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。 |
| 13 | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。 |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速い。 |
| 15 | 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。 |
| 16 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。 |
| 17 | 朝食を抜くことが週に3回以上ある。 |
| 18 | お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。 |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量。 |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。 |
| 21 | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。 |
| 22 | 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、利用しますか。 |

1. 「運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）」について

[高岡市](#)、[砺波市](#)、[射水市](#)において、「いいえ」と回答した者の割合が有意に多かった。

1-1. 「1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」について

滑川市や射水市において、「いいえ」と回答した者の割合が多かったが、有意な差はなかった。

1-2. 「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」について

高岡市、射水市において、「いいえ」と回答した者の割合が有意に多かった。

1-3. 「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」について

高岡市、氷見市、砺波市、南砺市、射水市において、「いいえ」と回答した者の割合が有意に多かった。

2. 「睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）」について

[高岡市](#)、[砺波市](#)、[射水市](#)において、「いいえ」と回答した者の割合が有意に多かった。

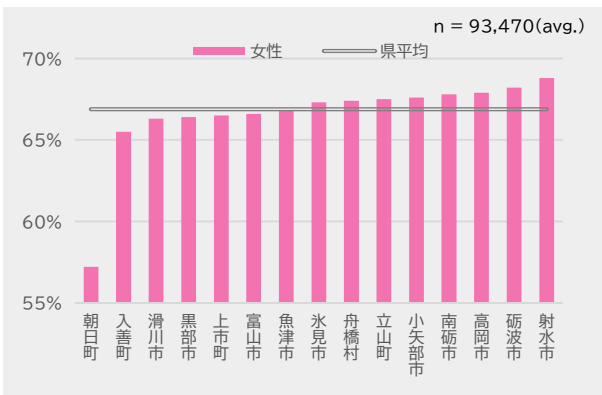
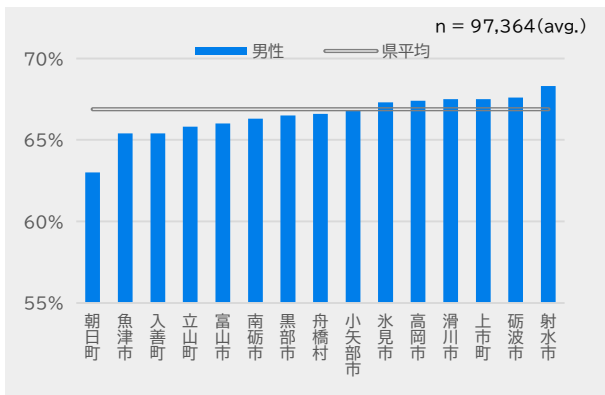
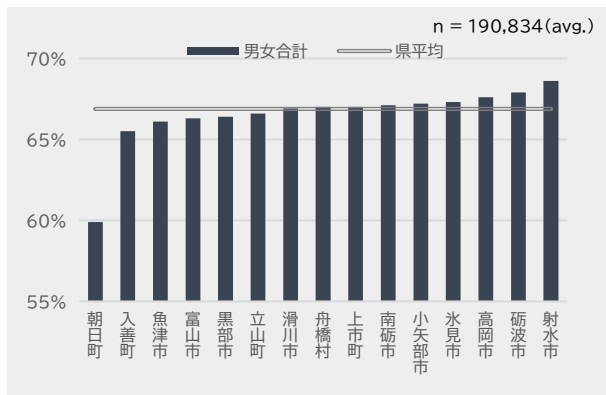
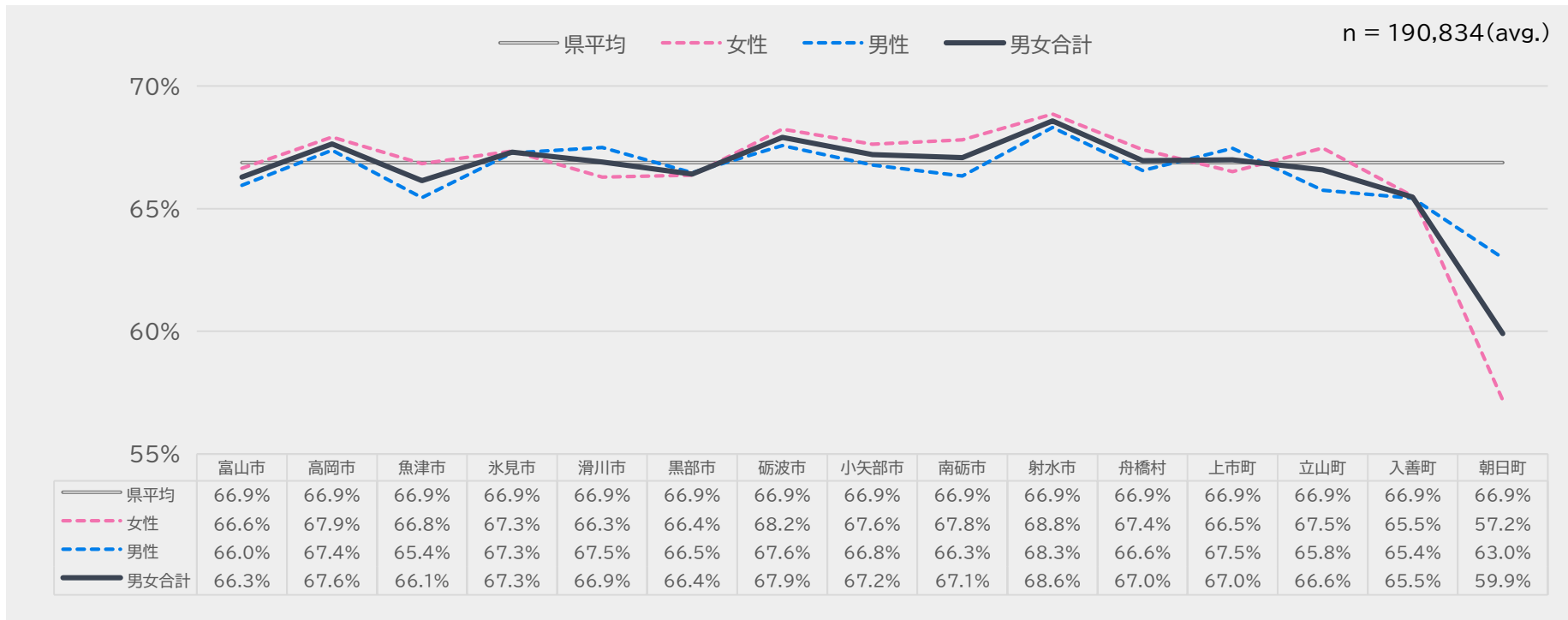
【市町村別比較】

(国保データ+協会データ)

1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

<「②いいえ」と回答した者の割合>

※ 運動習慣に係る3項目の回答者数を足し合わせ、「②いいえ」の回答者数/「①はい」+「②いいえ」の回答者数により割合を算出



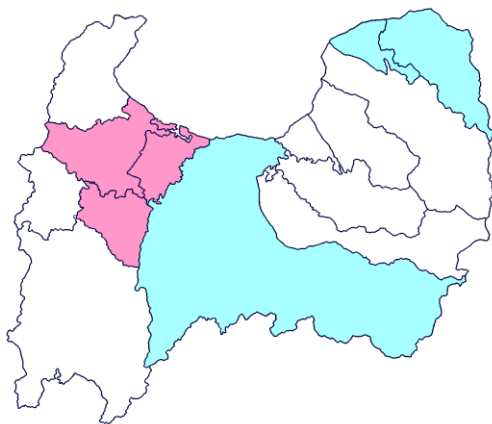
1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

<「②いいえ」と回答した者の割合(有意差)>

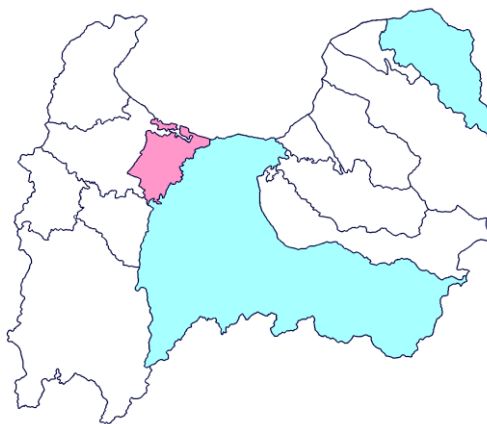
※ 有意とは、統計学の用語で、「確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられる」ことを指す。

■ 有意に多い ■ 有意に少ない

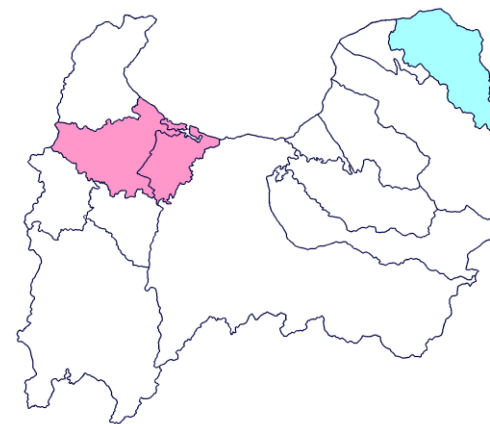
<男女合計>



<男性>



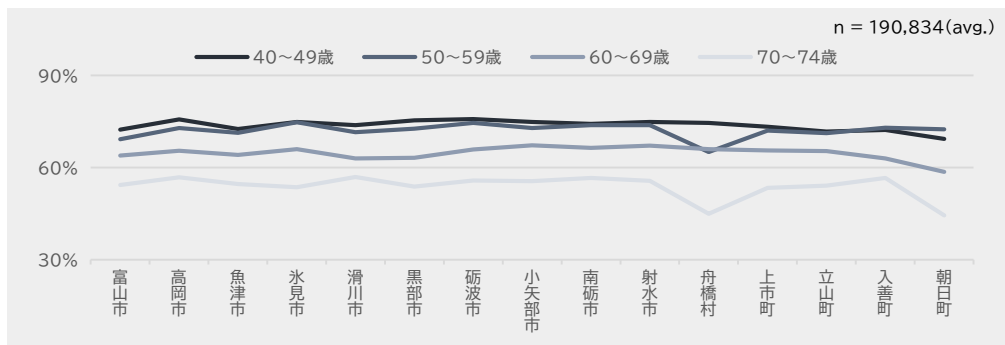
<女性>



χ^2 検定 (p<.01)

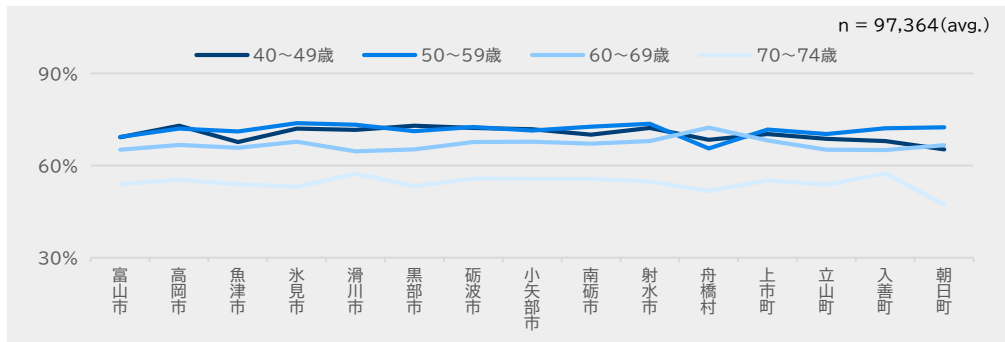
1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



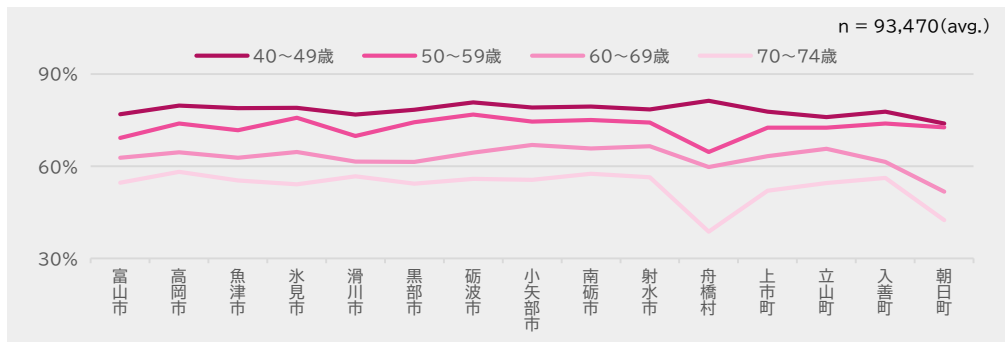
| 男女合計 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 72.4 | 69.3 | 63.9 | 54.4 |
| 高岡市 | 75.7 | 72.9 | 65.6 | 56.9 |
| 魚津市 | 72.6 | 71.4 | 64.2 | 54.7 |
| 氷見市 | 74.9 | 74.7 | 66.1 | 53.6 |
| 滑川市 | 73.9 | 71.6 | 63.0 | 57.0 |
| 黒部市 | 75.4 | 72.7 | 63.2 | 53.8 |
| 砺波市 | 75.9 | 74.5 | 65.9 | 55.8 |
| 小矢部市 | 74.9 | 72.9 | 67.3 | 55.6 |
| 南砺市 | 74.3 | 73.8 | 66.4 | 56.6 |
| 射水市 | 74.8 | 73.9 | 67.2 | 55.7 |
| 舟橋村 | 74.6 | 65.1 | 66.0 | 45.0 |
| 上市町 | 73.4 | 72.1 | 65.7 | 53.4 |
| 立山町 | 71.8 | 71.3 | 65.4 | 54.2 |
| 入善町 | 72.3 | 73.0 | 63.0 | 56.7 |
| 朝日町 | 69.4 | 72.5 | 58.6 | 44.5 |

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 男性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 69.2 | 69.3 | 65.1 | 53.9 |
| 高岡市 | 73.0 | 72.0 | 66.7 | 55.3 |
| 魚津市 | 67.6 | 71.0 | 65.8 | 53.9 |
| 氷見市 | 72.0 | 73.7 | 67.7 | 53.1 |
| 滑川市 | 71.6 | 73.2 | 64.6 | 57.3 |
| 黒部市 | 72.9 | 71.2 | 65.3 | 53.2 |
| 砺波市 | 72.2 | 72.5 | 67.6 | 55.8 |
| 小矢部市 | 71.8 | 71.4 | 67.7 | 55.6 |
| 南砺市 | 70.1 | 72.7 | 67.1 | 55.6 |
| 射水市 | 72.2 | 73.6 | 67.9 | 54.8 |
| 舟橋村 | 68.3 | 65.6 | 72.3 | 51.7 |
| 上市町 | 70.2 | 71.7 | 68.1 | 55.1 |
| 立山町 | 68.7 | 70.2 | 65.1 | 53.8 |
| 入善町 | 68.0 | 72.1 | 65.0 | 57.4 |
| 朝日町 | 65.3 | 72.5 | 66.6 | 47.2 |

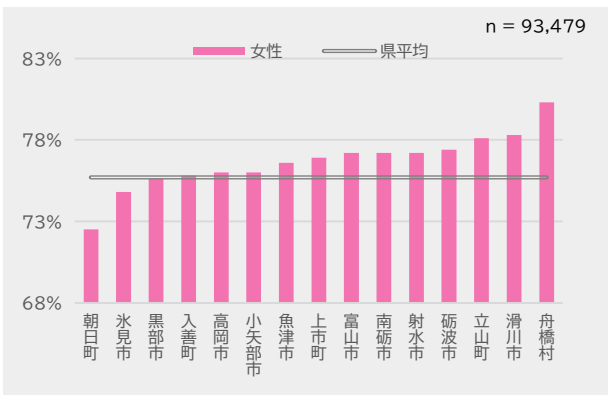
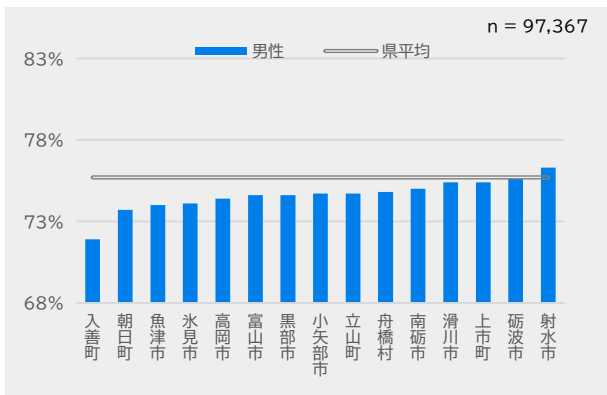
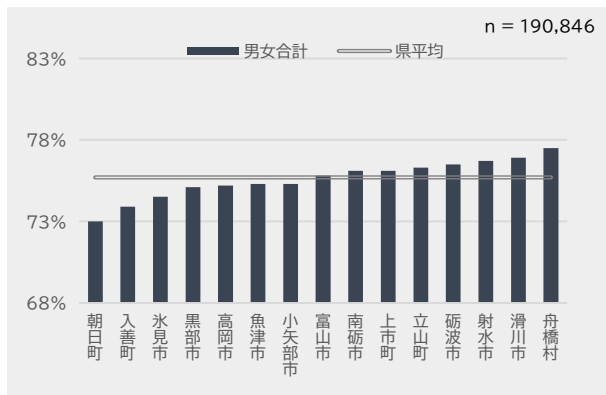
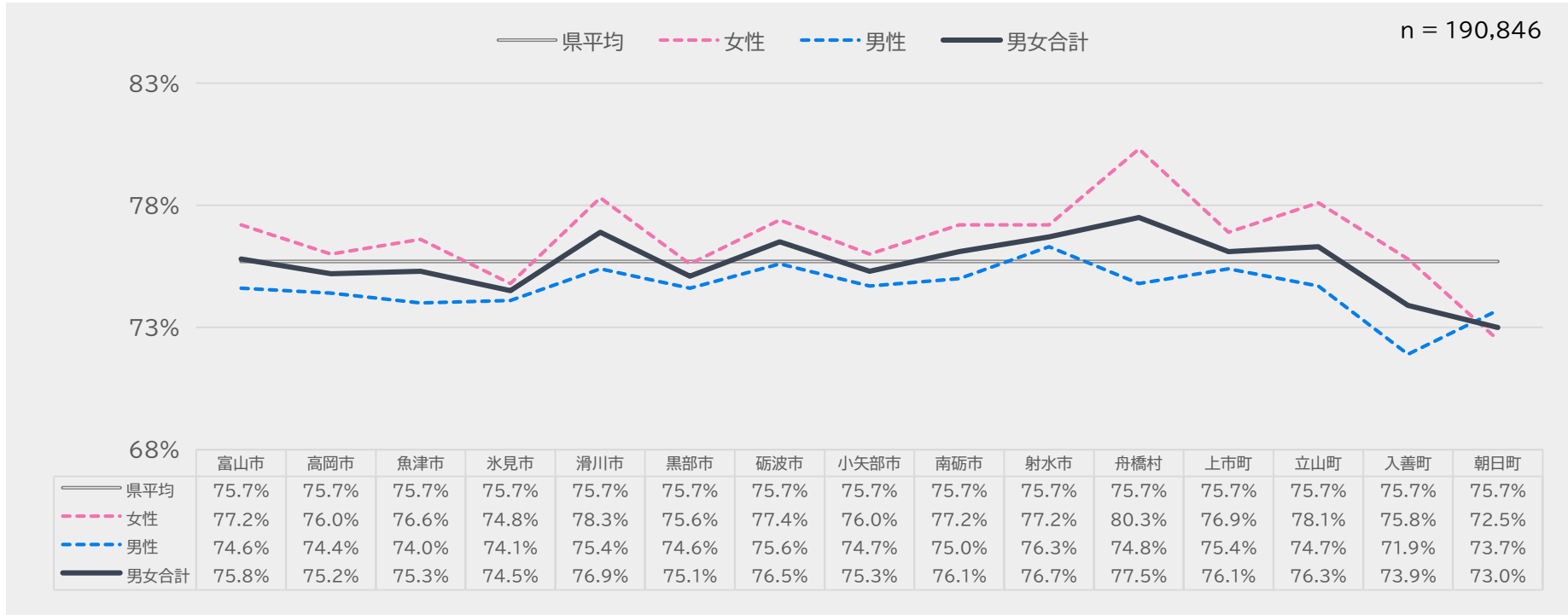
<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 女性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 76.9 | 69.2 | 62.7 | 54.7 |
| 高岡市 | 79.7 | 73.9 | 64.5 | 58.2 |
| 魚津市 | 78.9 | 71.7 | 62.7 | 55.4 |
| 氷見市 | 79.0 | 75.8 | 64.6 | 54.1 |
| 滑川市 | 76.9 | 69.8 | 61.5 | 56.7 |
| 黒部市 | 78.4 | 74.3 | 61.4 | 54.3 |
| 砺波市 | 80.7 | 76.8 | 64.5 | 55.9 |
| 小矢部市 | 79.1 | 74.6 | 66.9 | 55.6 |
| 南砺市 | 79.4 | 75.1 | 65.8 | 57.5 |
| 射水市 | 78.5 | 74.2 | 66.6 | 56.4 |
| 舟橋村 | 81.3 | 64.6 | 59.7 | 38.7 |
| 上市町 | 77.8 | 72.5 | 63.3 | 52.0 |
| 立山町 | 76.0 | 72.5 | 65.7 | 54.5 |
| 入善町 | 77.8 | 73.9 | 61.4 | 56.2 |
| 朝日町 | 73.9 | 72.6 | 51.7 | 42.5 |

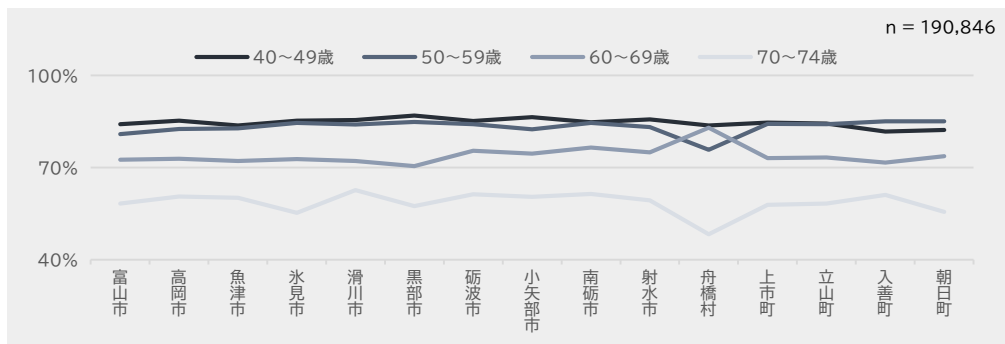
1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

<「②いいえ」と回答した者の割合>



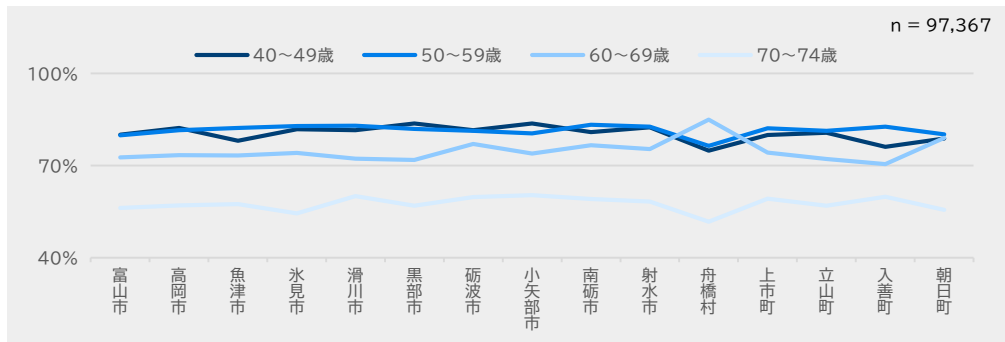
1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



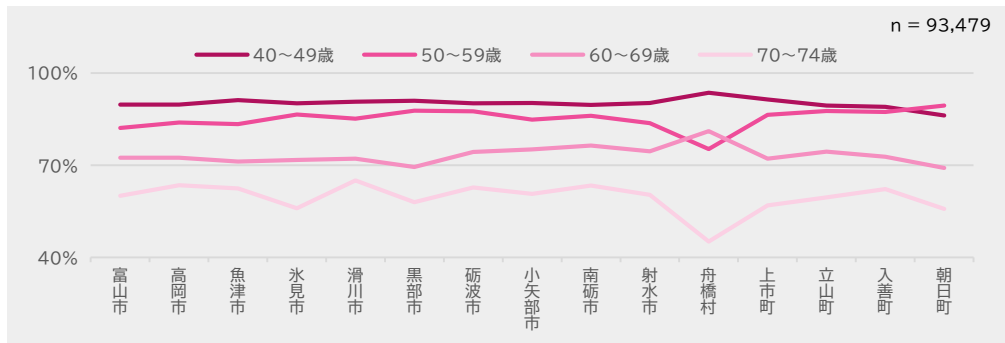
| 男女合計 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 84.1 | 80.9 | 72.6 | 58.3 |
| 高岡市 | 85.3 | 82.6 | 72.9 | 60.6 |
| 魚津市 | 83.8 | 82.8 | 72.2 | 60.2 |
| 氷見市 | 85.3 | 84.6 | 72.8 | 55.3 |
| 滑川市 | 85.5 | 84.0 | 72.2 | 62.7 |
| 黒部市 | 87.0 | 84.9 | 70.5 | 57.5 |
| 砺波市 | 85.2 | 84.2 | 75.6 | 61.4 |
| 小矢部市 | 86.4 | 82.5 | 74.6 | 60.5 |
| 南砺市 | 84.8 | 84.6 | 76.5 | 61.4 |
| 射水市 | 85.7 | 83.2 | 74.9 | 59.4 |
| 舟橋村 | 83.8 | 75.9 | 83.0 | 48.3 |
| 上市町 | 84.7 | 84.2 | 73.2 | 57.9 |
| 立山町 | 84.3 | 84.2 | 73.3 | 58.4 |
| 入善町 | 81.8 | 85.1 | 71.7 | 61.2 |
| 朝日町 | 82.3 | 85.1 | 73.7 | 55.7 |

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 男性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 80.0 | 79.8 | 72.6 | 56.2 |
| 高岡市 | 82.2 | 81.5 | 73.4 | 57.0 |
| 魚津市 | 78.0 | 82.3 | 73.3 | 57.4 |
| 氷見市 | 81.8 | 82.8 | 74.0 | 54.4 |
| 滑川市 | 81.5 | 83.0 | 72.2 | 60.0 |
| 黒部市 | 83.6 | 81.9 | 71.8 | 56.9 |
| 砺波市 | 81.5 | 81.3 | 77.0 | 59.7 |
| 小矢部市 | 83.6 | 80.4 | 73.9 | 60.3 |
| 南砺市 | 80.9 | 83.2 | 76.6 | 59.1 |
| 射水市 | 82.4 | 82.7 | 75.4 | 58.2 |
| 舟橋村 | 74.8 | 76.3 | 84.9 | 51.7 |
| 上市町 | 79.9 | 82.1 | 74.2 | 59.2 |
| 立山町 | 80.6 | 81.3 | 72.1 | 56.9 |
| 入善町 | 76.1 | 82.7 | 70.4 | 59.8 |
| 朝日町 | 78.8 | 80.2 | 79.0 | 55.5 |

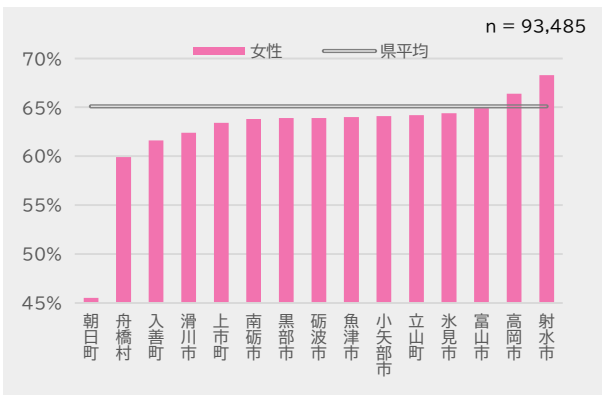
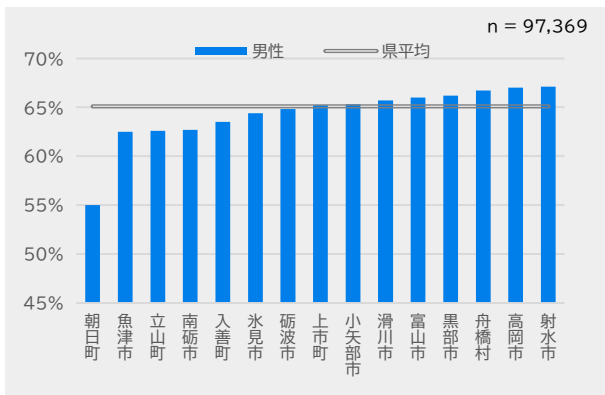
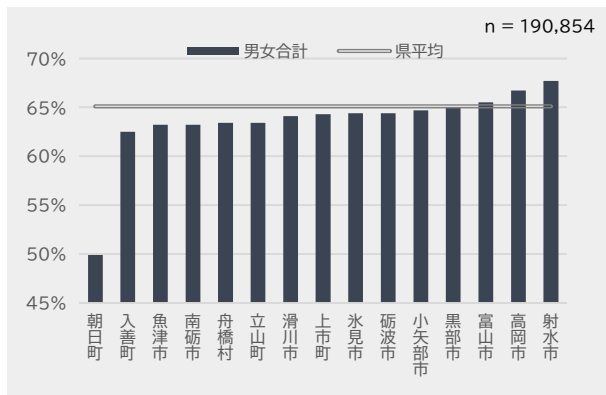
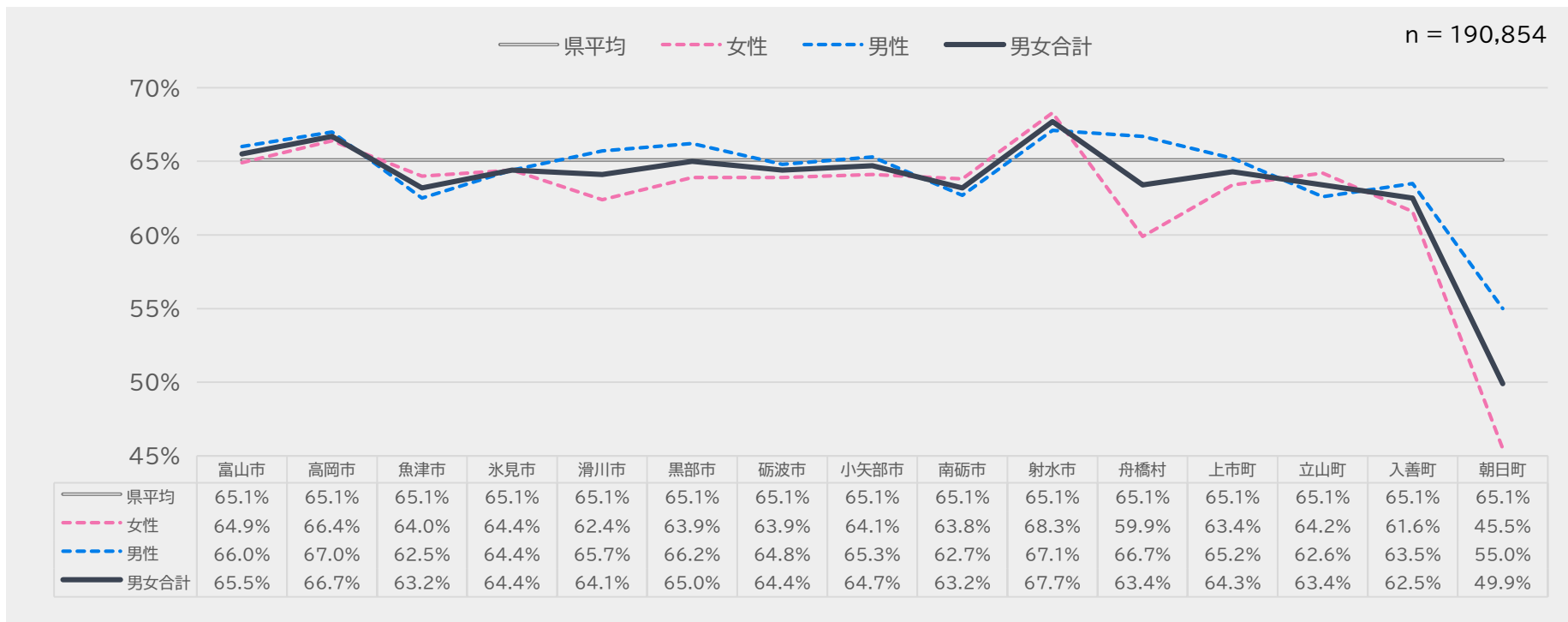
<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 女性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 89.8 | 82.2 | 72.5 | 60.0 |
| 高岡市 | 89.7 | 83.9 | 72.4 | 63.5 |
| 魚津市 | 91.2 | 83.4 | 71.2 | 62.5 |
| 氷見市 | 90.2 | 86.5 | 71.7 | 56.0 |
| 滑川市 | 90.7 | 85.2 | 72.2 | 65.0 |
| 黒部市 | 91.0 | 87.8 | 69.4 | 58.0 |
| 砺波市 | 90.2 | 87.5 | 74.3 | 62.8 |
| 小矢部市 | 90.3 | 84.8 | 75.2 | 60.7 |
| 南砺市 | 89.6 | 86.1 | 76.4 | 63.4 |
| 射水市 | 90.2 | 83.7 | 74.6 | 60.3 |
| 舟橋村 | 93.6 | 75.3 | 81.1 | 45.2 |
| 上市町 | 91.4 | 86.4 | 72.1 | 57.0 |
| 立山町 | 89.4 | 87.6 | 74.5 | 59.5 |
| 入善町 | 89.1 | 87.3 | 72.7 | 62.2 |
| 朝日町 | 86.2 | 89.5 | 69.1 | 55.8 |

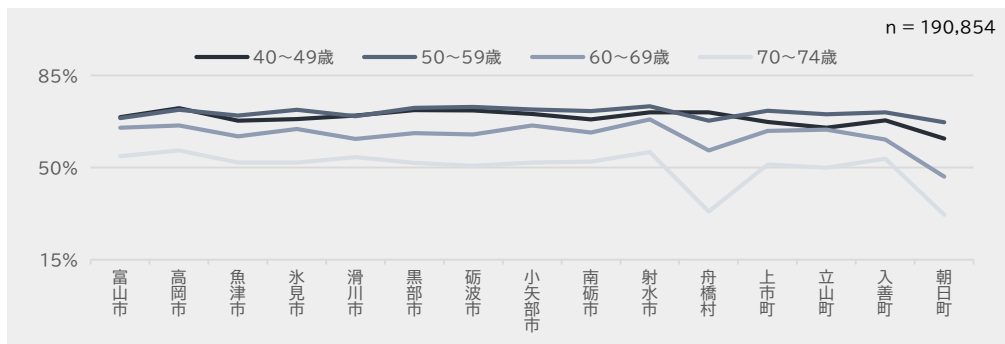
1-2. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

<「②いいえ」と回答した者の割合>



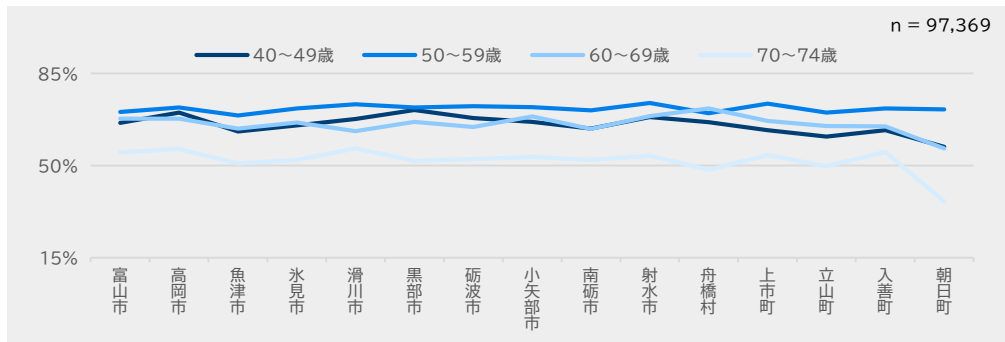
1-2. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



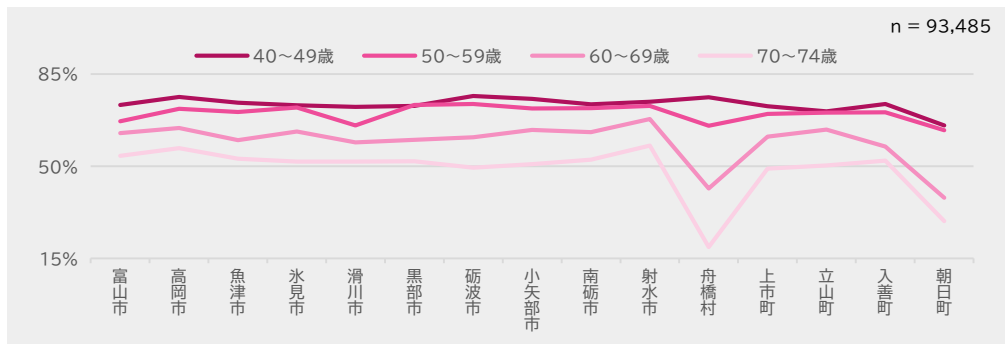
| 男女合計 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 69.2 | 68.8 | 65.1 | 54.4 |
| 高岡市 | 72.6 | 71.9 | 66.0 | 56.6 |
| 魚津市 | 67.8 | 69.8 | 61.9 | 51.9 |
| 氷見市 | 68.5 | 72.0 | 64.7 | 51.9 |
| 滑川市 | 69.7 | 69.5 | 61.0 | 54.0 |
| 黒部市 | 71.9 | 72.7 | 63.1 | 51.9 |
| 砺波市 | 71.7 | 73.1 | 62.7 | 50.8 |
| 小矢部市 | 70.4 | 72.1 | 66.0 | 51.9 |
| 南砺市 | 68.3 | 71.5 | 63.4 | 52.3 |
| 射水市 | 71.0 | 73.3 | 68.3 | 56.0 |
| 舟橋村 | 71.1 | 67.8 | 56.6 | 33.3 |
| 上市町 | 67.3 | 71.7 | 64.0 | 51.2 |
| 立山町 | 65.2 | 70.2 | 64.5 | 50.0 |
| 入善町 | 67.9 | 71.1 | 60.7 | 53.4 |
| 朝日町 | 61.1 | 67.2 | 46.6 | 32.2 |

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 男性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 66.2 | 70.3 | 67.7 | 55.1 |
| 高岡市 | 70.1 | 72.0 | 67.8 | 56.3 |
| 魚津市 | 62.9 | 69.0 | 64.0 | 50.7 |
| 氷見市 | 65.2 | 71.6 | 66.4 | 52.1 |
| 滑川市 | 67.6 | 73.2 | 63.0 | 56.5 |
| 黒部市 | 71.1 | 72.1 | 66.6 | 51.8 |
| 砺波市 | 68.0 | 72.5 | 64.6 | 52.4 |
| 小矢部市 | 66.6 | 72.2 | 68.6 | 53.2 |
| 南砺市 | 64.0 | 71.0 | 63.9 | 52.1 |
| 射水市 | 68.4 | 73.7 | 68.7 | 53.7 |
| 舟橋村 | 66.4 | 69.9 | 71.7 | 48.3 |
| 上市町 | 63.4 | 73.5 | 66.9 | 53.9 |
| 立山町 | 61.0 | 70.1 | 65.0 | 49.6 |
| 入善町 | 63.4 | 71.7 | 64.8 | 55.1 |
| 朝日町 | 57.1 | 71.3 | 56.5 | 36.3 |

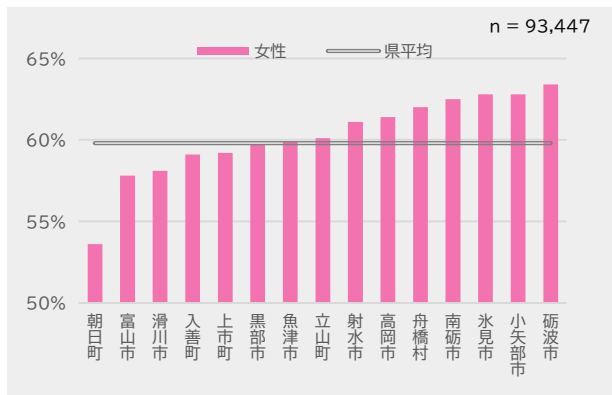
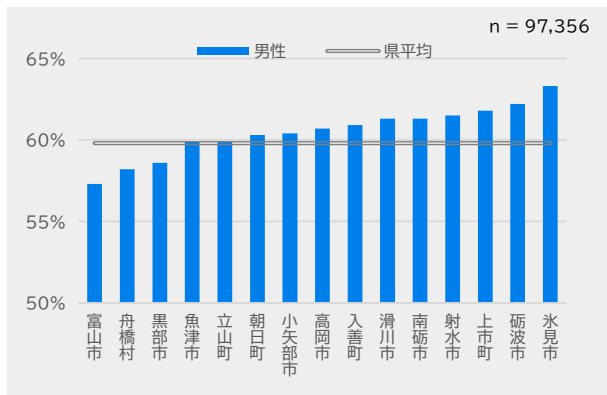
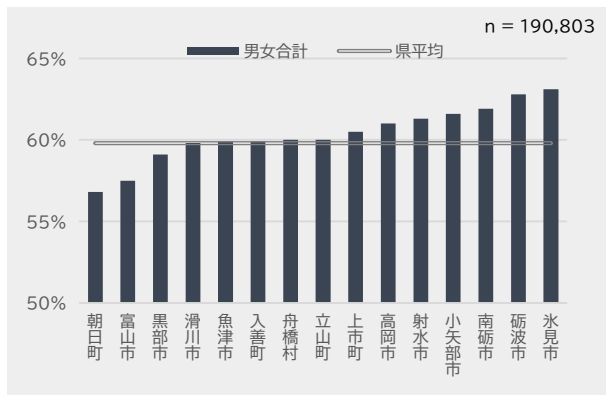
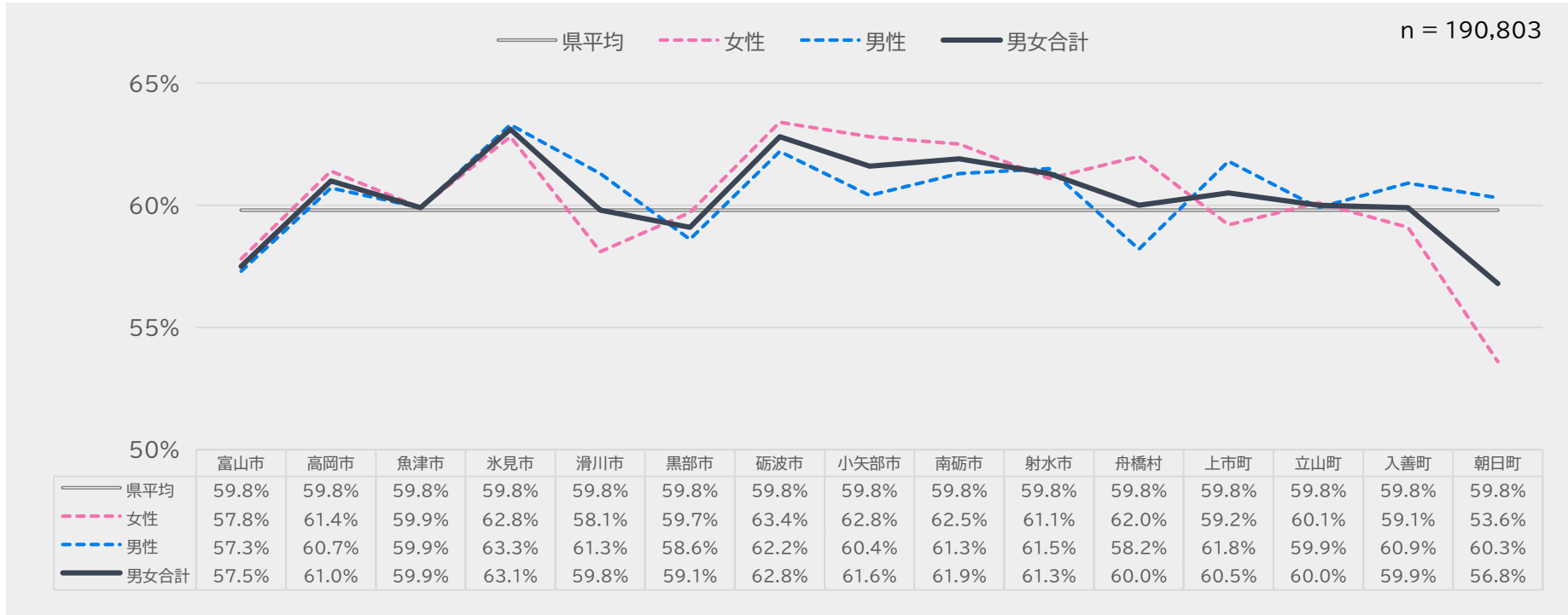
<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 女性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 73.3 | 67.1 | 62.6 | 53.9 |
| 高岡市 | 76.3 | 71.9 | 64.5 | 56.8 |
| 魚津市 | 74.1 | 70.6 | 59.9 | 52.8 |
| 氷見市 | 73.1 | 72.3 | 63.2 | 51.8 |
| 滑川市 | 72.5 | 65.5 | 59.1 | 51.8 |
| 黒部市 | 72.9 | 73.3 | 60.0 | 51.9 |
| 砺波市 | 76.7 | 73.7 | 60.9 | 49.4 |
| 小矢部市 | 75.6 | 71.9 | 63.8 | 50.8 |
| 南砺市 | 73.6 | 72.0 | 62.9 | 52.4 |
| 射水市 | 74.5 | 72.9 | 68.0 | 57.8 |
| 舟橋村 | 76.1 | 65.4 | 41.5 | 19.4 |
| 上市町 | 72.8 | 69.8 | 61.2 | 49.1 |
| 立山町 | 70.8 | 70.4 | 63.9 | 50.3 |
| 入善町 | 73.7 | 70.5 | 57.5 | 52.1 |
| 朝日町 | 65.4 | 63.6 | 38.1 | 29.1 |

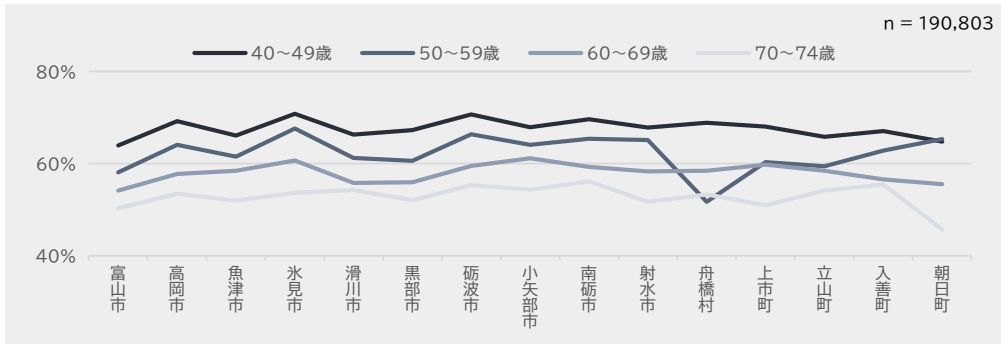
1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

<「②いいえ」と回答した者の割合>



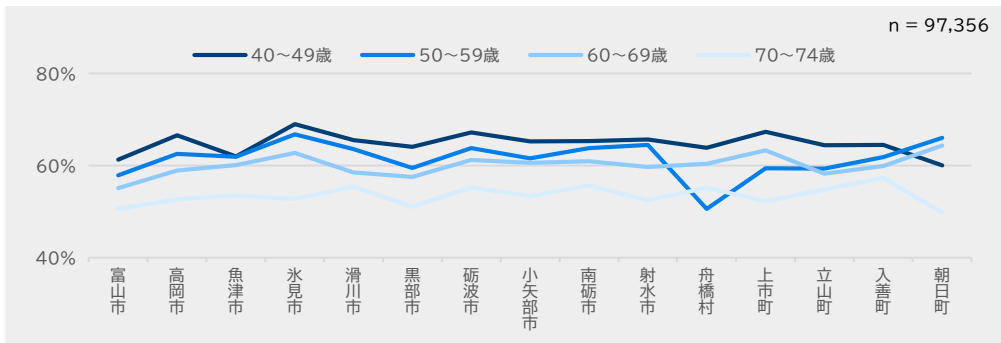
1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



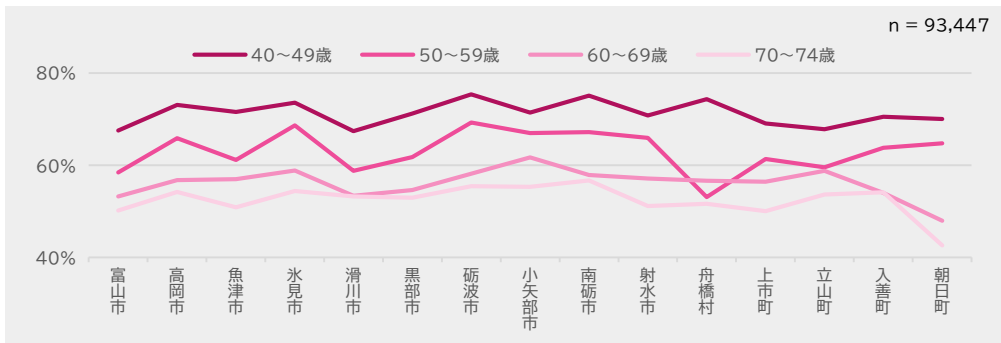
| 男女合計 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 63.9 | 58.1 | 54.1 | 50.3 |
| 高岡市 | 69.2 | 64.1 | 57.8 | 53.5 |
| 魚津市 | 66.1 | 61.5 | 58.5 | 52.0 |
| 氷見市 | 70.9 | 67.7 | 60.7 | 53.7 |
| 滑川市 | 66.3 | 61.3 | 55.8 | 54.3 |
| 黒部市 | 67.3 | 60.6 | 56.0 | 52.1 |
| 砺波市 | 70.7 | 66.4 | 59.5 | 55.3 |
| 小矢部市 | 67.9 | 64.1 | 61.2 | 54.4 |
| 南砺市 | 69.7 | 65.4 | 59.3 | 56.2 |
| 射水市 | 67.8 | 65.2 | 58.3 | 51.7 |
| 舟橋村 | 68.9 | 51.7 | 58.5 | 53.3 |
| 上市町 | 68.0 | 60.4 | 59.8 | 51.0 |
| 立山町 | 65.8 | 59.4 | 58.5 | 54.1 |
| 入善町 | 67.1 | 62.9 | 56.6 | 55.5 |
| 朝日町 | 64.8 | 65.3 | 55.5 | 45.7 |

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 男性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 61.3 | 57.9 | 55.1 | 50.6 |
| 高岡市 | 66.5 | 62.5 | 58.9 | 52.6 |
| 魚津市 | 61.9 | 61.9 | 60.1 | 53.5 |
| 氷見市 | 69.0 | 66.8 | 62.7 | 52.8 |
| 滑川市 | 65.5 | 63.5 | 58.5 | 55.4 |
| 黒部市 | 64.0 | 59.5 | 57.5 | 51.1 |
| 砺波市 | 67.2 | 63.8 | 61.2 | 55.2 |
| 小矢部市 | 65.3 | 61.6 | 60.6 | 53.3 |
| 南砺市 | 65.3 | 63.8 | 60.9 | 55.6 |
| 射水市 | 65.7 | 64.5 | 59.7 | 52.4 |
| 舟橋村 | 63.9 | 50.5 | 60.4 | 55.2 |
| 上市町 | 67.3 | 59.4 | 63.3 | 52.2 |
| 立山町 | 64.4 | 59.3 | 58.2 | 54.8 |
| 入善町 | 64.4 | 61.8 | 59.9 | 57.3 |
| 朝日町 | 60.0 | 66.0 | 64.3 | 49.8 |

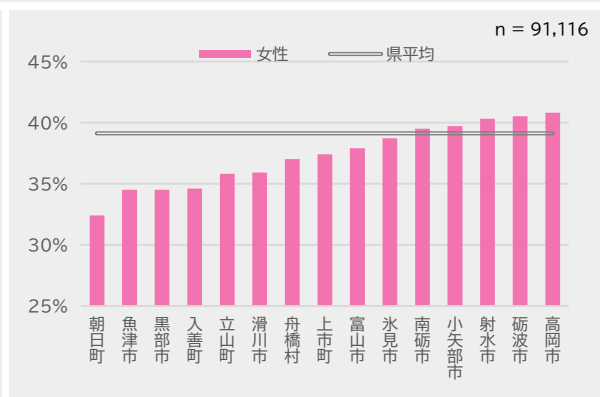
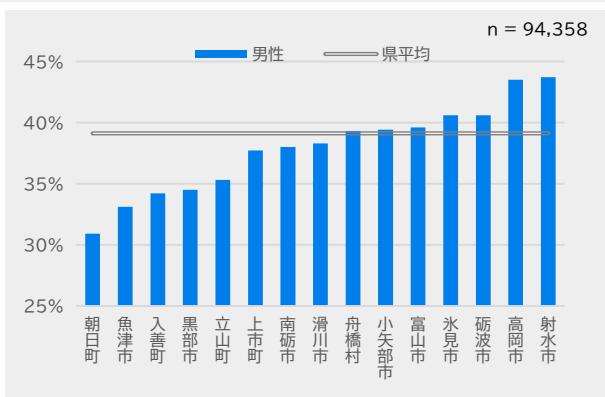
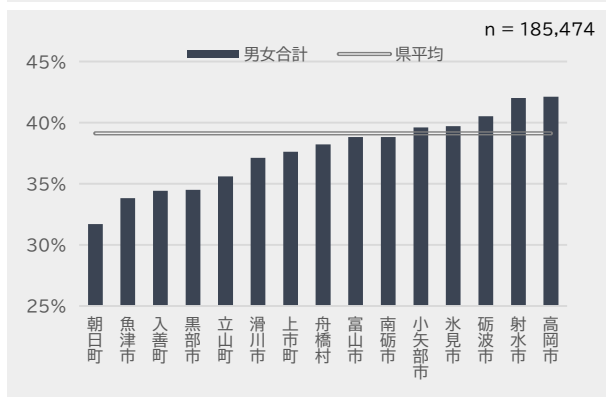
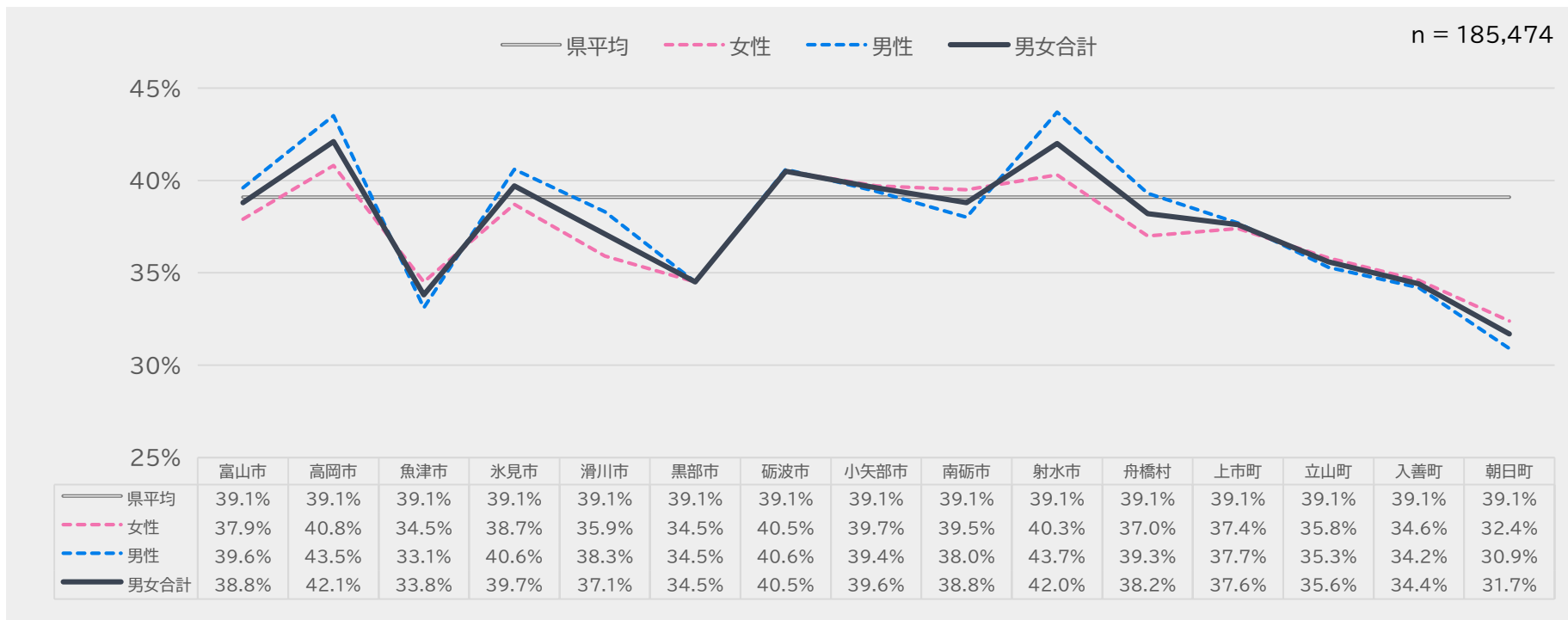
<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 女性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 67.5 | 58.4 | 53.2 | 50.1 |
| 高岡市 | 73.1 | 65.9 | 56.8 | 54.2 |
| 魚津市 | 71.5 | 61.1 | 57.0 | 50.9 |
| 氷見市 | 73.6 | 68.6 | 58.9 | 54.4 |
| 滑川市 | 67.4 | 58.8 | 53.4 | 53.3 |
| 黒部市 | 71.2 | 61.8 | 54.6 | 52.9 |
| 砺波市 | 75.4 | 69.3 | 58.1 | 55.4 |
| 小矢部市 | 71.5 | 67.0 | 61.7 | 55.3 |
| 南砺市 | 75.1 | 67.2 | 57.9 | 56.7 |
| 射水市 | 70.8 | 65.9 | 57.1 | 51.1 |
| 舟橋村 | 74.3 | 53.1 | 56.6 | 51.6 |
| 上市町 | 69.0 | 61.3 | 56.4 | 50.0 |
| 立山町 | 67.8 | 59.6 | 58.8 | 53.6 |
| 入善町 | 70.5 | 63.8 | 54.0 | 54.1 |
| 朝日町 | 70.0 | 64.7 | 47.9 | 42.6 |

2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

<「②いいえ」と回答した者の割合>



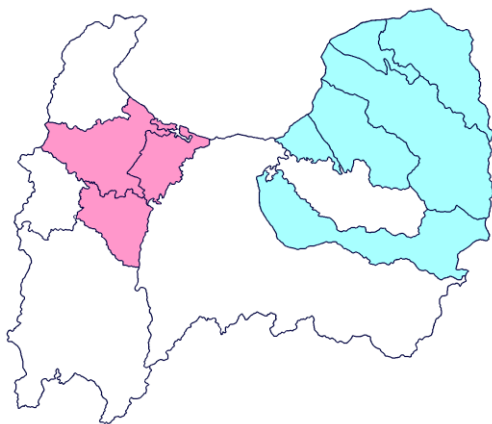
2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

<「②いいえ」と回答した者の割合(有意差)>

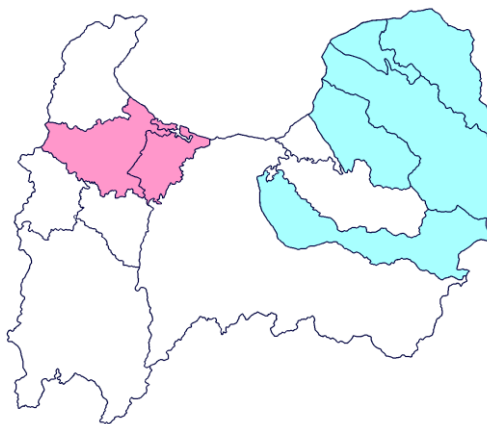
※ 有意とは、統計学の用語で、「確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられる」ことを指す。

■ 有意に多い ■ 有意に少ない

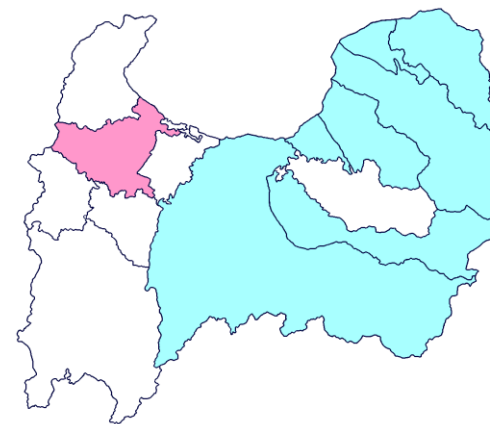
<男女合計>



<男性>



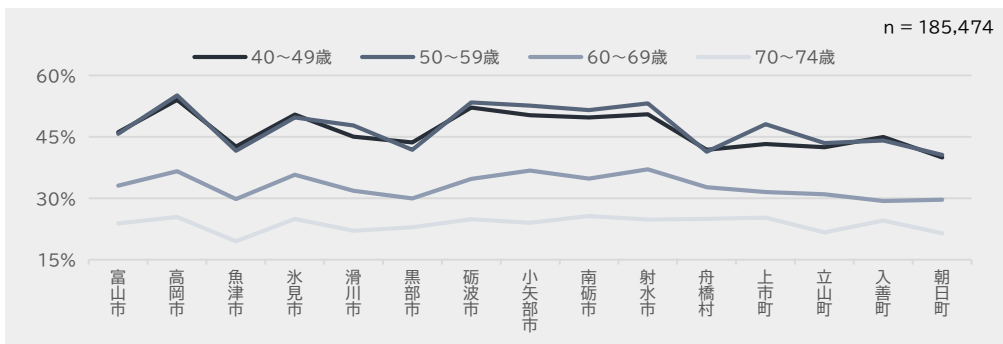
<女性>



χ^2 検定 (p<.01)

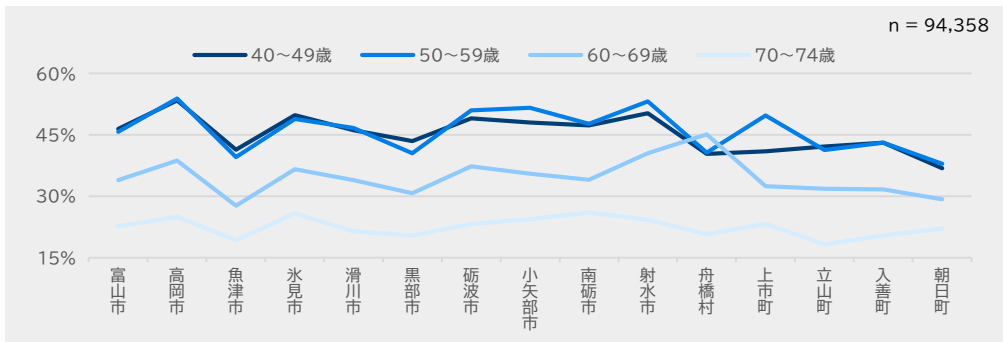
2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



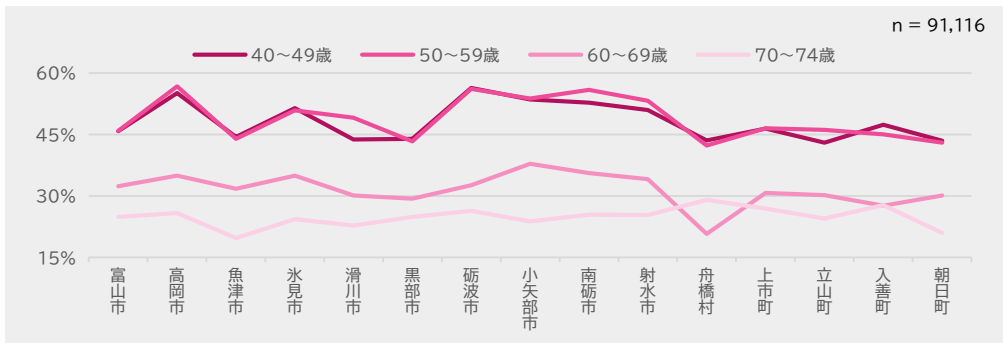
| 男女合計 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 46.2 | 45.8 | 33.1 | 23.9 |
| 高岡市 | 54.1 | 55.2 | 36.7 | 25.4 |
| 魚津市 | 42.7 | 41.6 | 29.8 | 19.5 |
| 氷見市 | 50.4 | 49.8 | 35.8 | 25.0 |
| 滑川市 | 45.1 | 47.8 | 31.9 | 22.1 |
| 黒部市 | 43.7 | 41.9 | 30.0 | 22.9 |
| 砺波市 | 52.2 | 53.4 | 34.8 | 24.9 |
| 小矢部市 | 50.3 | 52.6 | 36.8 | 24.1 |
| 南砺市 | 49.7 | 51.5 | 34.9 | 25.7 |
| 射水市 | 50.6 | 53.2 | 37.1 | 24.8 |
| 舟橋村 | 41.9 | 41.4 | 32.7 | 25.0 |
| 上市町 | 43.2 | 48.1 | 31.6 | 25.3 |
| 立山町 | 42.5 | 43.5 | 31.0 | 21.7 |
| 入善町 | 45.0 | 44.1 | 29.4 | 24.6 |
| 朝日町 | 40.0 | 40.6 | 29.7 | 21.5 |

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



| 男性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 46.4 | 45.7 | 33.9 | 22.7 |
| 高岡市 | 53.3 | 53.8 | 38.7 | 25.0 |
| 魚津市 | 41.4 | 39.5 | 27.7 | 19.2 |
| 氷見市 | 49.8 | 48.8 | 36.6 | 25.8 |
| 滑川市 | 46.1 | 46.7 | 33.9 | 21.4 |
| 黒部市 | 43.5 | 40.5 | 30.7 | 20.4 |
| 砺波市 | 49.0 | 51.0 | 37.3 | 23.2 |
| 小矢部市 | 48.0 | 51.6 | 35.5 | 24.4 |
| 南砺市 | 47.3 | 47.7 | 34.0 | 26.0 |
| 射水市 | 50.3 | 53.1 | 40.5 | 24.2 |
| 舟橋村 | 40.4 | 40.7 | 45.1 | 20.7 |
| 上市町 | 41.0 | 49.7 | 32.5 | 23.2 |
| 立山町 | 42.1 | 41.3 | 31.8 | 18.2 |
| 入善町 | 43.1 | 43.1 | 31.6 | 20.4 |
| 朝日町 | 36.8 | 37.9 | 29.2 | 22.1 |

<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>

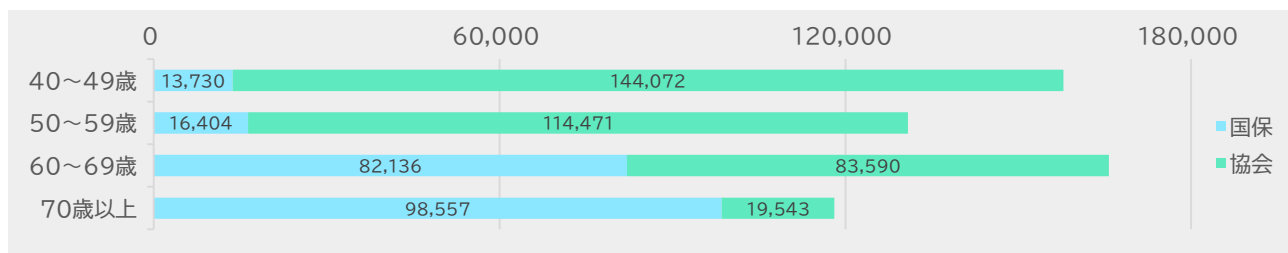


| 女性 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~74歳 |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 富山市 | 45.8 | 45.9 | 32.4 | 24.9 |
| 高岡市 | 55.1 | 56.8 | 34.9 | 25.8 |
| 魚津市 | 44.4 | 43.9 | 31.7 | 19.7 |
| 氷見市 | 51.4 | 50.9 | 35.0 | 24.3 |
| 滑川市 | 43.8 | 49.1 | 30.1 | 22.8 |
| 黒部市 | 44.0 | 43.3 | 29.3 | 24.9 |
| 砺波市 | 56.4 | 56.1 | 32.6 | 26.4 |
| 小矢部市 | 53.6 | 53.8 | 37.9 | 23.8 |
| 南砺市 | 52.8 | 55.9 | 35.6 | 25.4 |
| 射水市 | 50.9 | 53.3 | 34.1 | 25.3 |
| 舟橋村 | 43.5 | 42.3 | 20.8 | 29.0 |
| 上市町 | 46.4 | 46.6 | 30.7 | 26.9 |
| 立山町 | 43.0 | 46.1 | 30.2 | 24.5 |
| 入善町 | 47.4 | 45.0 | 27.6 | 27.8 |
| 朝日町 | 43.5 | 43.0 | 30.1 | 21.0 |

3. 項目別回答者数の内訳

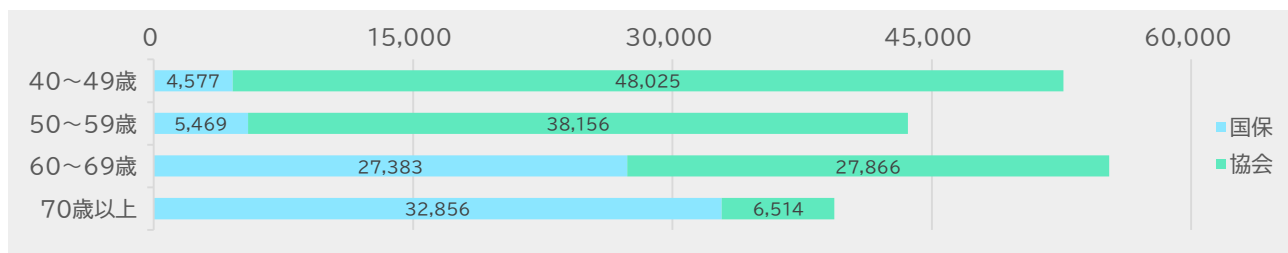
■ 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

| | 国保 | | | | | | 協会 | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|
| | 人数 | | | 割合 | | | 人数 | | | 割合 | | |
| | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 |
| 合計 | 87,703 | 123,124 | 210,827 | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 204,389 | 157,287 | 361,676 | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
| 40～49歳 | 7,373 | 6,357 | 13,730 | 8.4% | 5.2% | 6.5% | 83,542 | 60,530 | 144,072 | 40.9% | 38.5% | 39.8% |
| 50～59歳 | 7,395 | 9,009 | 16,404 | 8.4% | 7.3% | 7.8% | 61,462 | 53,009 | 114,471 | 30.1% | 33.7% | 31.7% |
| 60～69歳 | 31,156 | 50,980 | 82,136 | 35.5% | 41.4% | 39.0% | 48,335 | 35,255 | 83,590 | 23.6% | 22.4% | 23.1% |
| 70歳以上 | 41,779 | 56,778 | 98,557 | 47.6% | 46.1% | 46.7% | 11,050 | 8,493 | 19,543 | 5.4% | 5.4% | 5.4% |



■ 1回30分以上の汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施している

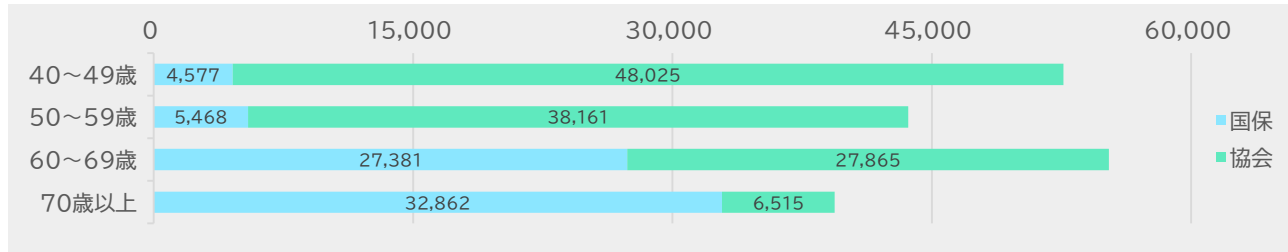
| | 国保 | | | | | | 協会 | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | 人数 | | | 割合 | | | 人数 | | | 割合 | | |
| | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 |
| 合計 | 29,238 | 41,047 | 70,285 | 100% | 100% | 100% | 68,129 | 52,432 | 120,561 | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
| 40～49歳 | 2,458 | 2,119 | 4,577 | 8.4% | 5.2% | 6.5% | 27,848 | 20,177 | 48,025 | 40.9% | 38.5% | 39.8% |
| 50～59歳 | 2,465 | 3,004 | 5,469 | 8.4% | 7.3% | 7.8% | 20,487 | 17,669 | 38,156 | 30.1% | 33.7% | 31.6% |
| 60～69歳 | 10,387 | 16,996 | 27,383 | 35.5% | 41.4% | 39.0% | 16,111 | 11,755 | 27,866 | 23.6% | 22.4% | 23.1% |
| 70歳以上 | 13,928 | 18,928 | 32,856 | 47.6% | 46.1% | 46.7% | 3,683 | 2,831 | 6,514 | 5.4% | 5.4% | 5.4% |



3. 項目別回答者数の内訳

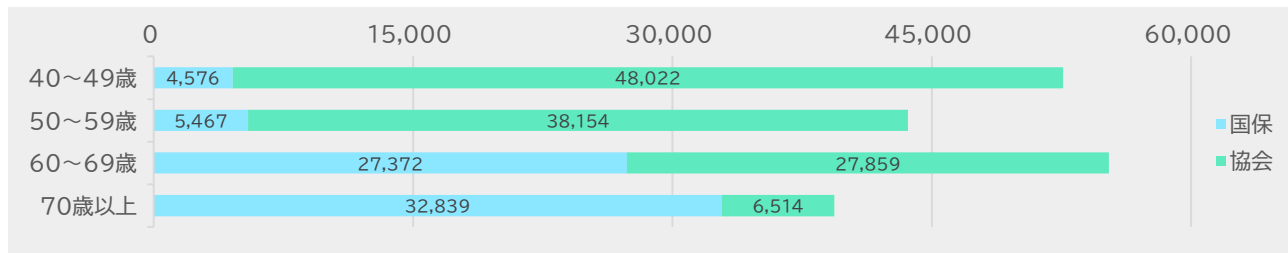
■ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

| | 国保 | | | | | | 協会 | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | 人数 | | | 割合 | | | 人数 | | | 割合 | | |
| | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 |
| 合計 | 29,239 | 41,049 | 70,288 | 100% | 100% | 100% | 68,130 | 52,436 | 120,566 | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
| 40～49歳 | 2,458 | 2,119 | 4,577 | 8.4% | 5.2% | 6.5% | 27,846 | 20,179 | 48,025 | 40.9% | 38.5% | 39.8% |
| 50～59歳 | 2,465 | 3,003 | 5,468 | 8.4% | 7.3% | 7.8% | 20,487 | 17,674 | 38,161 | 30.1% | 33.7% | 31.7% |
| 60～69歳 | 10,386 | 16,995 | 27,381 | 35.5% | 41.4% | 39.0% | 16,112 | 11,753 | 27,865 | 23.6% | 22.4% | 23.1% |
| 70歳以上 | 13,930 | 18,932 | 32,862 | 47.6% | 46.1% | 46.8% | 3,685 | 2,830 | 6,515 | 5.4% | 5.4% | 5.4% |



■ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

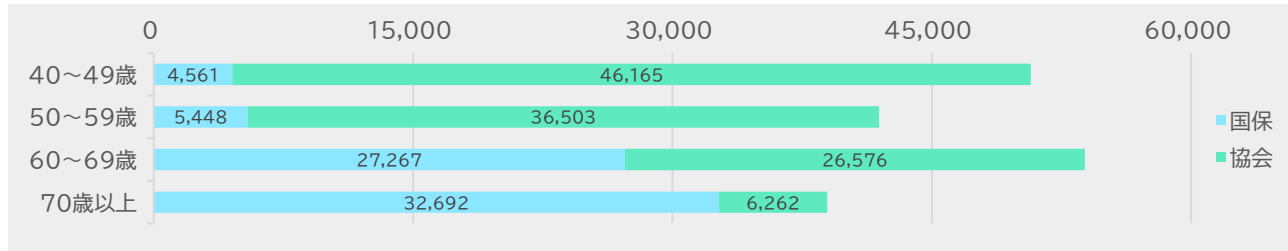
| | 国保 | | | | | | 協会 | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | 人数 | | | 割合 | | | 人数 | | | 割合 | | |
| | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 |
| 合計 | 29,226 | 41,028 | 70,254 | 100% | 100% | 100% | 68,130 | 52,419 | 120,549 | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
| 40～49歳 | 2,457 | 2,119 | 4,576 | 8.4% | 5.2% | 6.5% | 27,848 | 20,174 | 48,022 | 40.9% | 38.5% | 39.8% |
| 50～59歳 | 2,465 | 3,002 | 5,467 | 8.4% | 7.3% | 7.8% | 20,488 | 17,666 | 38,154 | 30.1% | 33.7% | 31.7% |
| 60～69歳 | 10,383 | 16,989 | 27,372 | 35.5% | 41.4% | 39.0% | 16,112 | 11,747 | 27,859 | 23.6% | 22.4% | 23.1% |
| 70歳以上 | 13,921 | 18,918 | 32,839 | 47.6% | 46.1% | 46.7% | 3,682 | 2,832 | 6,514 | 5.4% | 5.4% | 5.4% |



3. 項目別回答者数の内訳

■ 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

| | 国保 | | | | | | 協会 | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | 人数 | | | 割合 | | | 人数 | | | 割合 | | |
| | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 | 男性 | 女性 | 合計 |
| 合計 | 29,095 | 40,873 | 69,968 | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 65,263 | 50,243 | 115,506 | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
| 40~49歳 | 2,450 | 2,111 | 4,561 | 8.4% | 5.2% | 6.5% | 26,842 | 19,323 | 46,165 | 41.1% | 38.5% | 40.0% |
| 50~59歳 | 2,456 | 2,992 | 5,448 | 8.4% | 7.3% | 7.8% | 19,638 | 16,865 | 36,503 | 30.1% | 33.6% | 31.6% |
| 60~69歳 | 10,343 | 16,924 | 27,267 | 35.5% | 41.4% | 39.0% | 15,291 | 11,285 | 26,576 | 23.4% | 22.5% | 23.0% |
| 70歳以上 | 13,846 | 18,846 | 32,692 | 47.6% | 46.1% | 46.7% | 3,492 | 2,770 | 6,262 | 5.4% | 5.5% | 5.4% |

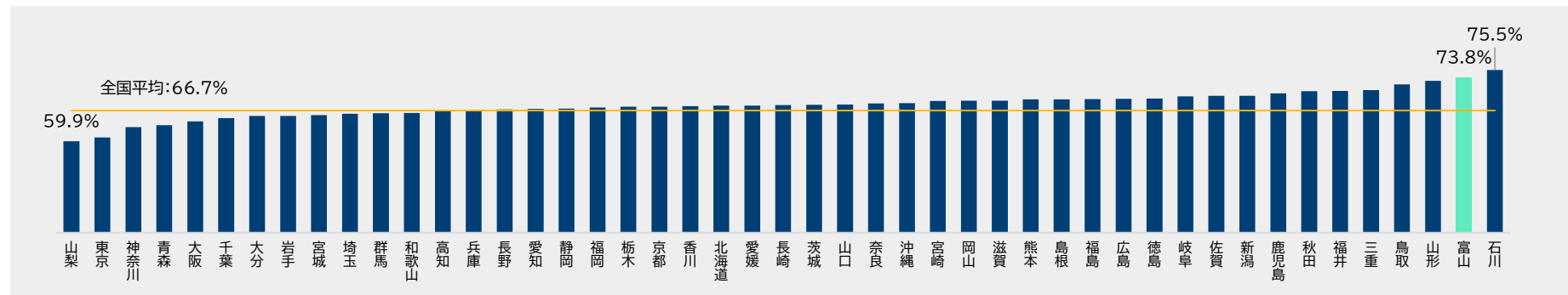


【都道府県別比較】

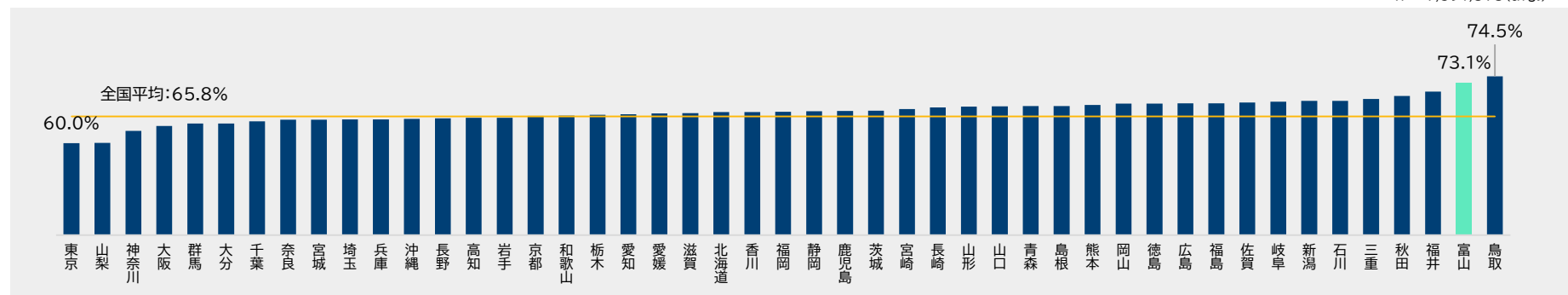
(協会データ)

1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

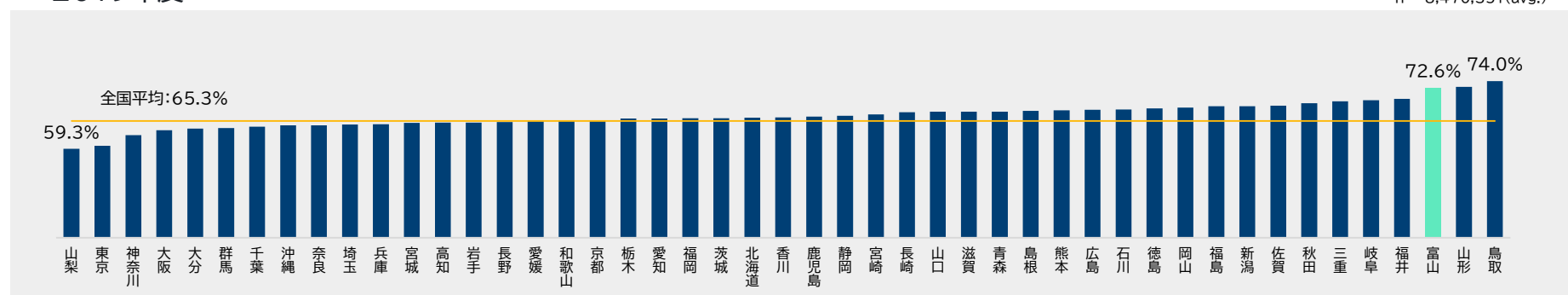
<2017年度>



<2018年度>



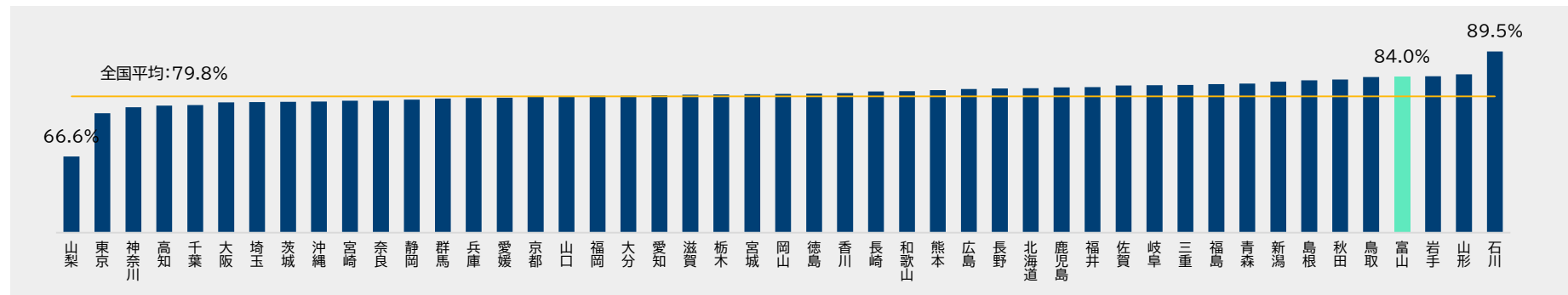
<2019年度>



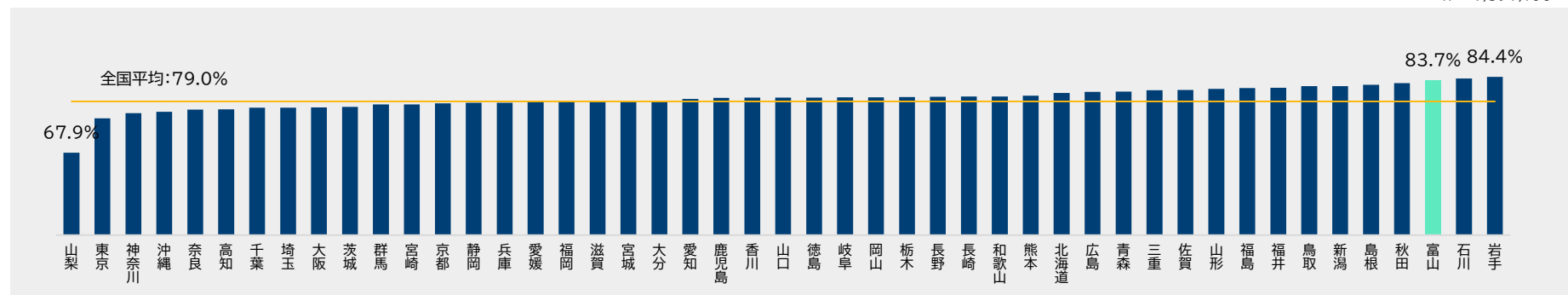
※ 運動習慣に係る3項目の回答者数を足し合わせ、「②いいえ」の回答者数/「①はい」+「②いいえ」の回答者数により割合を算出

1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

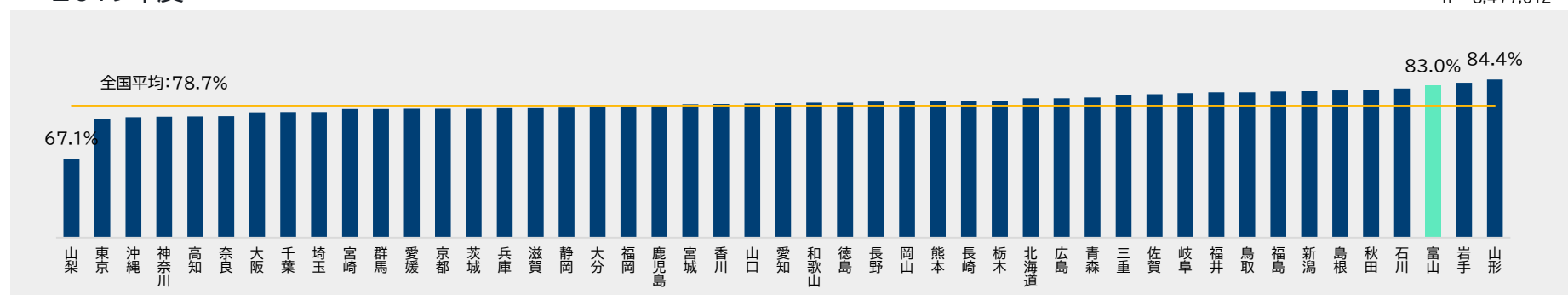
<2017年度>



<2018年度>



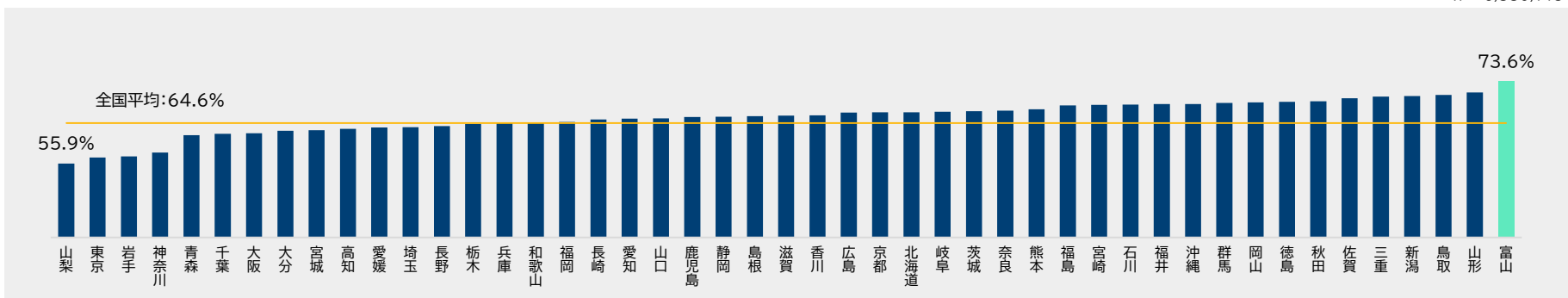
<2019年度>



1-2. 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

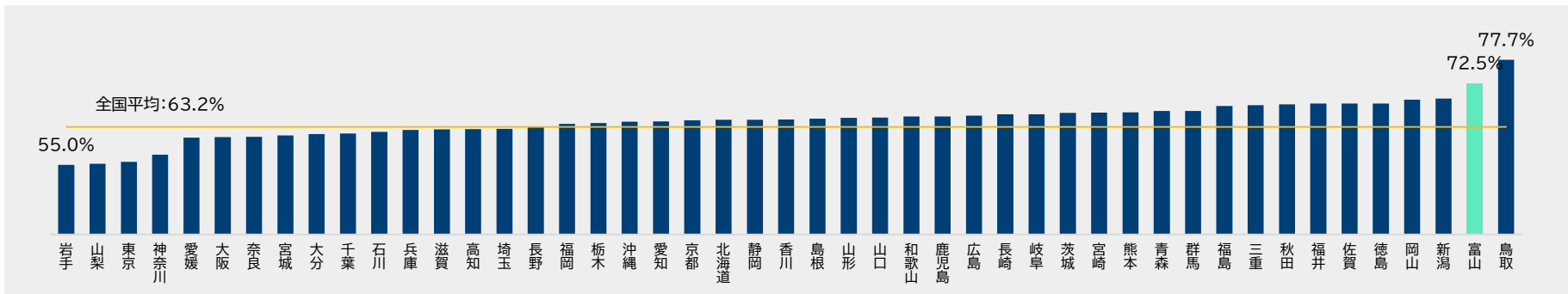
<2017年度>

n = 6,380,145



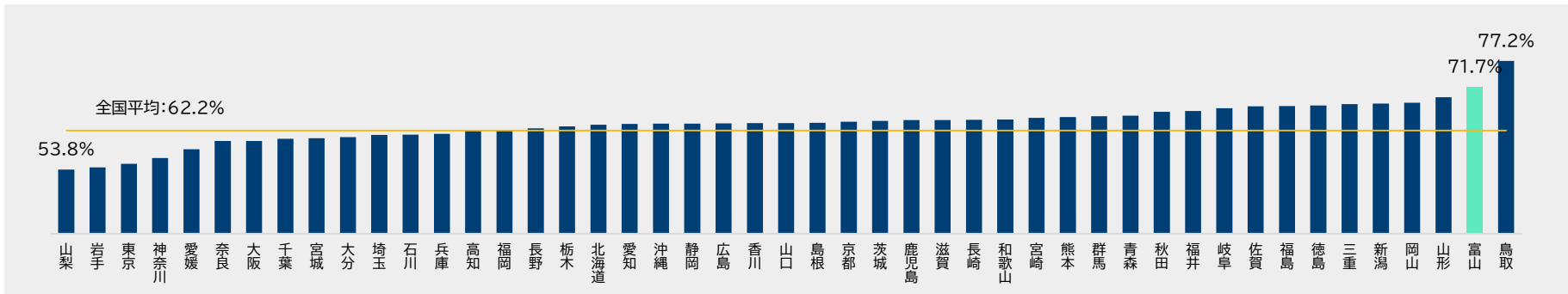
<2018年度>

n = 7,613,150



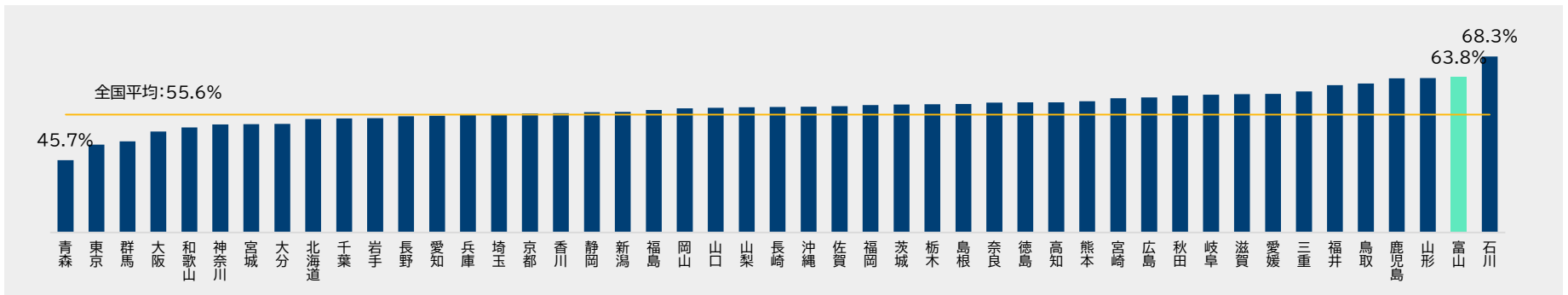
<2019年度>

n = 8,491,871

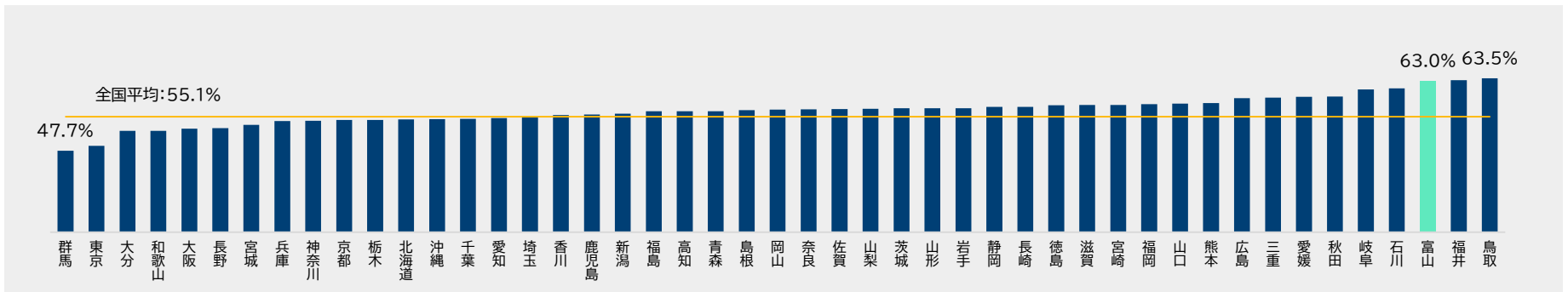


1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

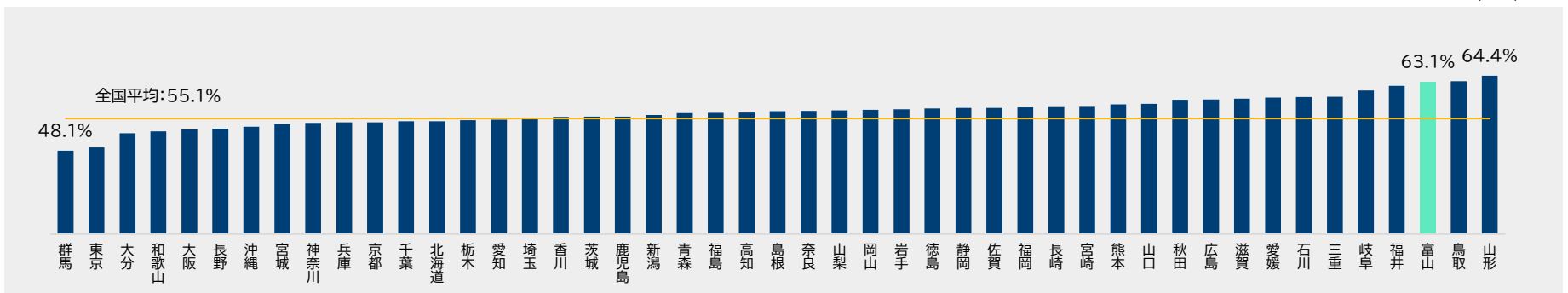
<2017年度>



<2018年度>

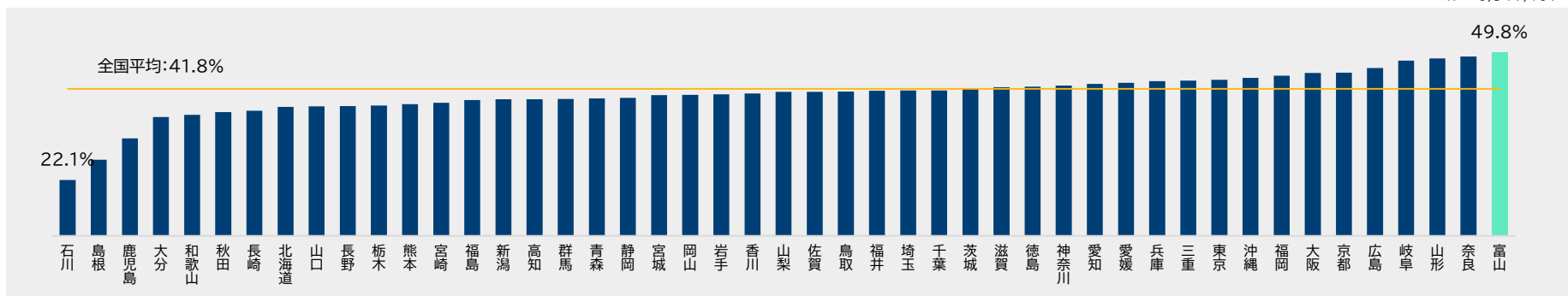


<2019年度>

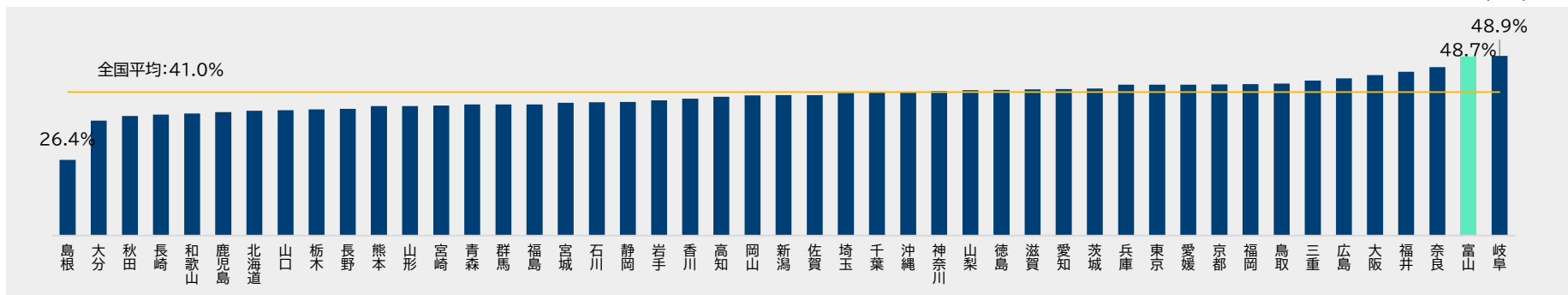


2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

<2017年度>



<2018年度>



<2019年度>

