

令和元年度

生活習慣に関するアンケート調査

報告書

令和2年3月

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

はじめに

「健康で幸せな人生を送りたい。」これは、全ての人の願いです。

しかしながら、多くの方が高血圧、糖尿病等の生活習慣病により健康を損ねています。

県民一人ひとりが、生活習慣病を予防し、またはその重症化を防止することで健康寿命を延伸できるよう、禁煙や食生活・運動等、生活習慣の改善を含めた健康づくりに取り組んでいく必要があります。

この「生活習慣に関するアンケート調査」は、県民の健康に関わる生活習慣の現状等を把握し、健康づくりの事業評価を行うとともに、今後の施策を検討する際の基礎資料とするため2年に1回実施しており、このたび令和元年11月に実施した結果を報告書に取りまとめました。

保健医療関係者の皆様はもとより、県民の方々にも本報告書を御覧いただき、健康について考えていただければ幸いです。

結びに、このアンケート調査に御回答いただいた県民の皆様を始め、調査に御協力いただいた関係者の皆様に深くお礼申し上げます。

令和2年3月

千葉県健康福祉部健康づくり支援課長

大野 義弘

I 調査概要

1. 調査目的	3
2. 調査項目	3
3. 調査対象	3
4. 調査方法	5
5. 調査時点	5
6. 調査期日	5
7. 報告書の見方	6
8. 標本誤差	6
9. 回収状況	9
10. 調査回答者の属性	9

II 調査結果

1. あなたの健康

(1) 健康上の問題での日常生活への影響有無	15
(2) 健康状態	17
(3) 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか	19
(4) 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか	21
(5) 体の痛み	23
(6) 元気の度合い	25
(7) 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか	27
(8) 心理的な問題にどのくらい悩まされたか	29
(9) 心理的な理由で日常行う仕事が妨げられたか	31
(10) 健康QOL指標のひとつであるSF8の結果	33
(11) 身長・体重・BMI	38
(12) 体重についての意識	42
(13) 体重管理のためにしていること	44

2. 栄養・食生活

(1) 1週間に朝食をとる回数	47
(2) 栄養成分の表示を参考にしているか	49
(3) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度	51
(4) 野菜摂取についての意識	53
(5) 現在とっている食事についての意識	55
(5-1) 今後の食事についての意識	57

目次

3. 身体活動・運動

- (1) 日頃から体を動かすようにしているか…………… 59
- (2) 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上、日常動作含む）の実施状況…………… 60

4. 地域のつながり

- (1) 地域活動への参加状況…………… 62
- (2) 地域における助け合いについての意識…………… 65
- (3) 地域の人々に対する信頼感…………… 67
- (4) 近所とのつきあい…………… 69

5. 休養・こころの健康づくり

- (1) 毎日の睡眠で休養が十分とれているか…………… 71
- (2) 就労状況…………… 73
 - (2-1) この1週間の就労時間…………… 75
 - (2-2) 精神面の不調に関する対応の有無…………… 77

6. たばこ

- (1) 喫煙状況…………… 79
 - (1-1) たばこを吸い始めた年齢…………… 81
 - (1-2) 吸っているたばこの種類…………… 83
 - (1-3) 1日の喫煙本数…………… 86
 - (1-4) 喫煙に対する考え…………… 88

7. お酒（アルコール）

- (1) 飲酒状況…………… 90
 - (1-1) 1日の飲酒量…………… 92
- (2) 「節度ある適度な飲酒」（1日平均清酒1合）の認知度…………… 94

8. 歯

- (1) 歯の本数…………… 96
- (2) 最近1年間の歯の健康診査の受診状況…………… 98
- (3) 最近1年間の歯石除去や歯面清掃の実施状況…………… 100
- (4) 歯ブラシ以外の器具による手入れの頻度…………… 102
- (5) 歯ぐきからの出血や歯のぐらつきの状況…………… 104
- (6) 口の中を観察する習慣…………… 106
- (7) ものをかんで食べる時の状態…………… 108
- (8) ふだんゆっくりよくかんで食べているか…………… 110

9. がん検診	
（1）最近1年間のがん検診の受診状況	112
（1-1）がん検診の受診場所	116
（1-2）がん検診を受診していない理由	119
（2）最近2年間の胃がん・子宮頸がん・乳がん検診の受診状況	123
（3）乳がんの自己触診の実施状況	126
10. 健康診断	
（1）過去1年間の検診や人間ドックの受診状況	128
（1-1）健診や人間ドックの受診場所	130
11. 病気	
（1）医師から言われている・治療中の病気や症状	133
（1-1）糖尿病の治療状況	137
12. 健康に関する情報	
（1）メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度	139
（2）ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度	141
（3）糖尿病性腎症の認知度	143
（4）COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	144
13. 受動喫煙の防止	
（1）受動喫煙による非喫煙者の健康の影響への認知度	146
（2）望まない受動喫煙の機会の有無	148
（3）受動喫煙があった場所	149
（4）原則屋内禁煙の認知度	167

目次

Ⅲ 設問間クロス集計データ

(1) あなたの健康	168
(2) 栄養・食生活	169
(3) 身体活動・運動	174
(4) 地域のつながり	176
(5) 休養・こころの健康づくり	179
(6) たばこ	180
(7) お酒（アルコール）	182
(8) 歯	186
(9) がん検診	194
(10) 健康診断	197
(11) 健康に関する情報	202
(12) 受動喫煙の防止	207

Ⅳ 保健所圏別附表	215
-----------	-----

Ⅴ 調査票	332
-------	-----