

# 令和3年度 生活習慣に関するアンケート調査結果の概要

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

## I 調査概要

### 1 調査目的

この調査は千葉県民の健康に係る生活習慣の現状を把握し、健康に関する課題を明らかにし、今後の健康づくり施策の推進等に必要な基礎資料を得ることを目的とする。

### 2 調査対象及び抽出方法

層化無作為により抽出した千葉県内在住の満15歳以上の男女16,000人(男性8,000人、女性8,000人)を対象とした。

また、県内全54市町村を調査対象地域とし、県内を13健康福祉センター(保健所)と3市保健所の16保健所圏に分類して各保健所圏の標本数を1,000人とし、人口に応じて標本数を保健所圏内で比例分配し、住民基本台帳を利用して調査地域から一定のサンプル抽出を行った。なお、平成27年度以前の調査(対象地域:30市町村、対象者数:6,000人)とは調査対象及び抽出方法が異なることに留意する。

### 3 調査方法及び調査実施期間

調査票を無作為に抽出した県民に郵送し、同封した返信用封筒にて回収した。

調査時点:令和3年11月1日

(調査票発送日:令和3年10月25日、回収期限:令和3年11月14日)

### 4 調査対象者数及び回収結果

調査対象者数 16,000人(男性8,000人、女性8,000人)

総回収数 6,103人(回収率:38.1%)

有効回答数 5,957人(回答率:37.2%) \*性・年齢のいずれかが未記入のものは無効とした

(単位:人)

有効回答数	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	(再掲) 75～79歳	(再掲) 80歳以上	合計
男性	63	153	237	377	395	556	911	268	259	2,692
女性	83	211	361	463	517	616	1,014	294	322	3,265
合計	146	364	598	840	912	1,172	1,925	562	581	5,957

## 5 調査項目

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| (1) あなたの健康について       | (8) 歯について         |
| (2) 栄養・食生活について       | (9) がん検診について      |
| (3) 身体活動・運動について      | (10) 健康診断について     |
| (4) 地域のつながりについて      | (11) 病気について       |
| (5) 休養・こころの健康づくりについて | (12) 健康に関する情報について |
| (6) たばこについて          | (13) 受動喫煙の防止について  |
| (7) お酒(アルコール)について    |                   |

## II 結果の概要

### 1. あなたの健康

健康上の問題で日常生活への影響がある者の割合は、全体では24.3%だった。  
性・年齢別にみると、男女とも70歳以上で最も高くなっている。

図1-1 健康上の問題での日常生活への影響有無（全体／性別）【P15・問1】

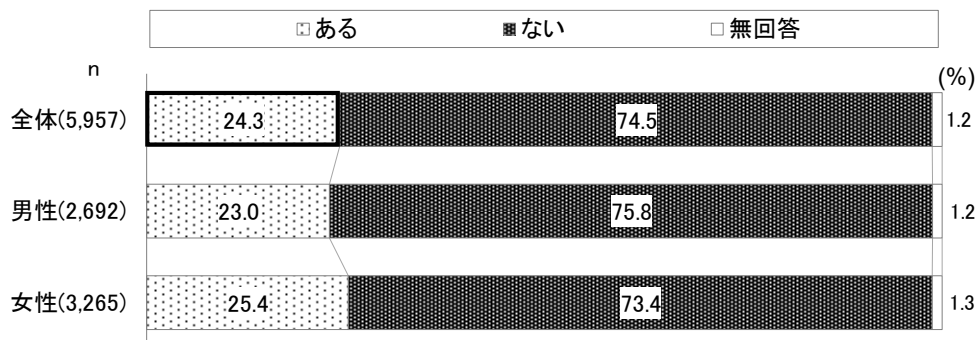
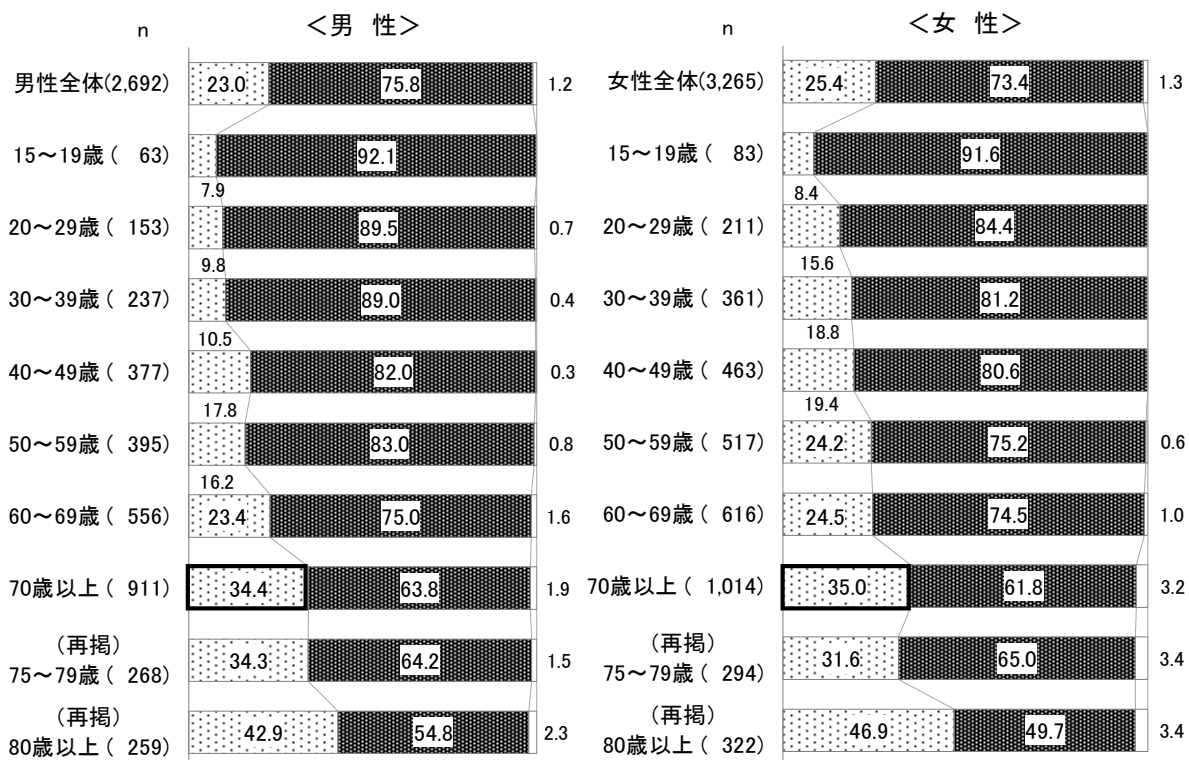


図1-2 健康上の問題での日常生活への影響有無（性・年齢別）【P15・問1】



## 2. 栄養・食生活

1週間に朝食をとる日が6日以上<sup>※1</sup>の割合は、男女とも20歳代が最も低くなっている。  
 主食・主菜・副菜を3つそろえてほぼ毎日食べている者<sup>※2</sup>の割合は、男性は30歳代、女性は20歳代で低くなっている。

※1 問12「6日」+「7日」

※2 問14「週に6～7日」

図2-1 1週間に朝食をとる回数（性・年齢別）【P47・問12】

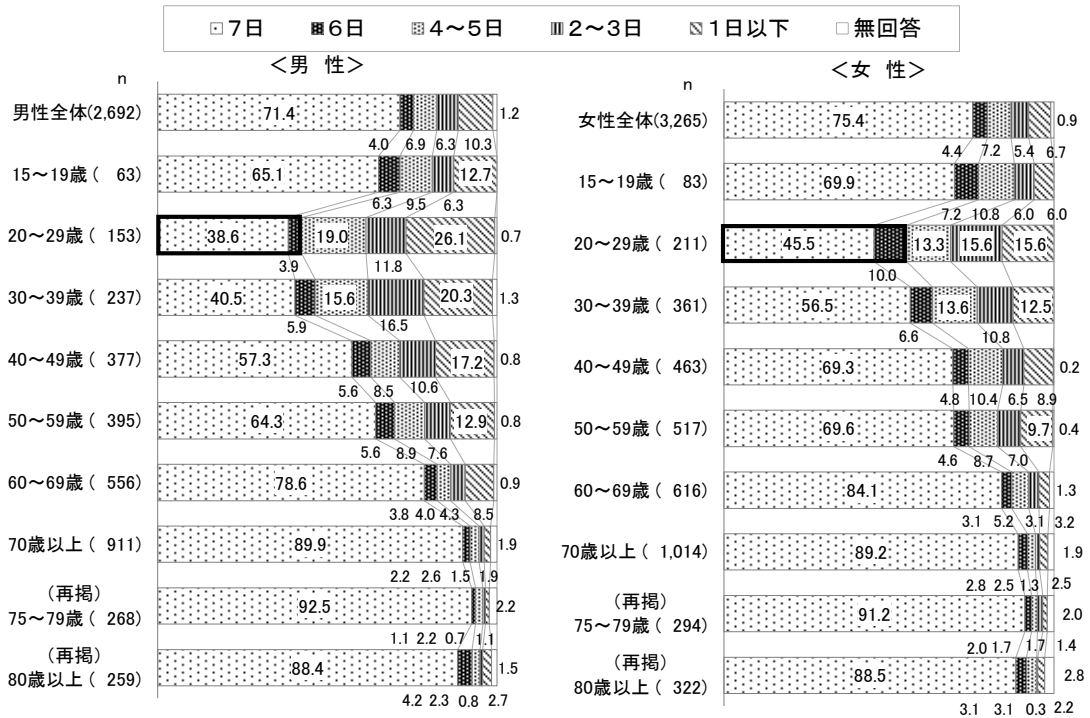
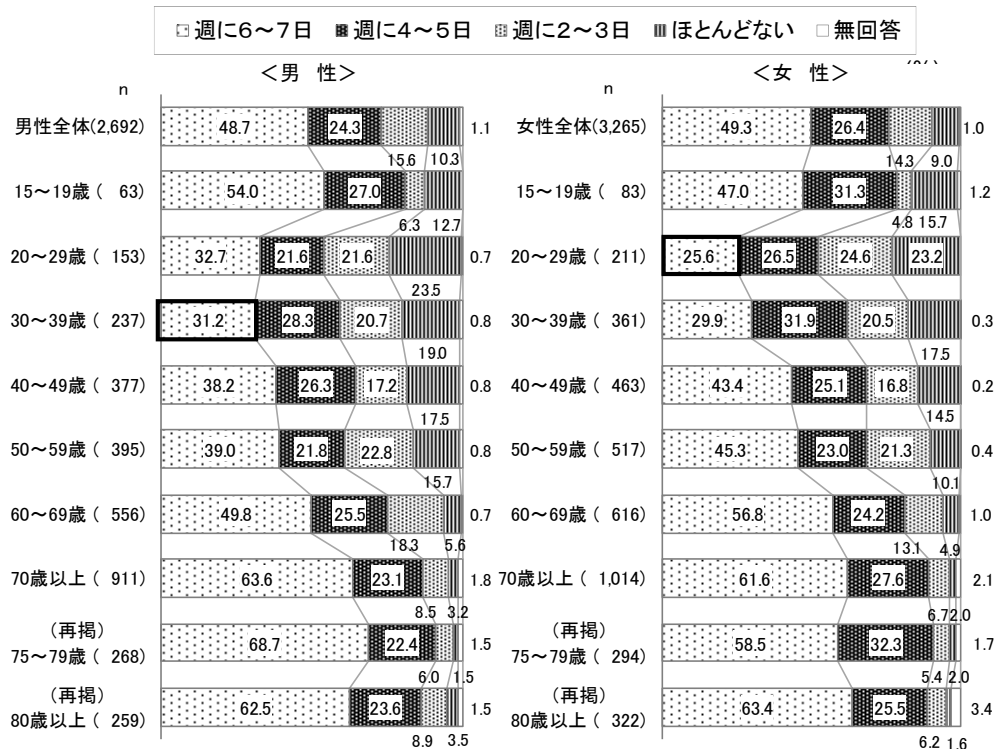


図2-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（性・年齢別）【P51・問14】



### 3. 身体活動・運動

日頃から体を動かしている「いつもしている」と答えた者の割合は、男性では10歳代、女性では70歳以上で最も高く、「全くしていない」は、男女ともに40歳代で最も高くなっている。

1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）を実施している者の割合は、男女ともに30歳代で最も低くなっている。

図3-1 日頃から体を動かすようにしているか（性・年齢別）【P59・問17】

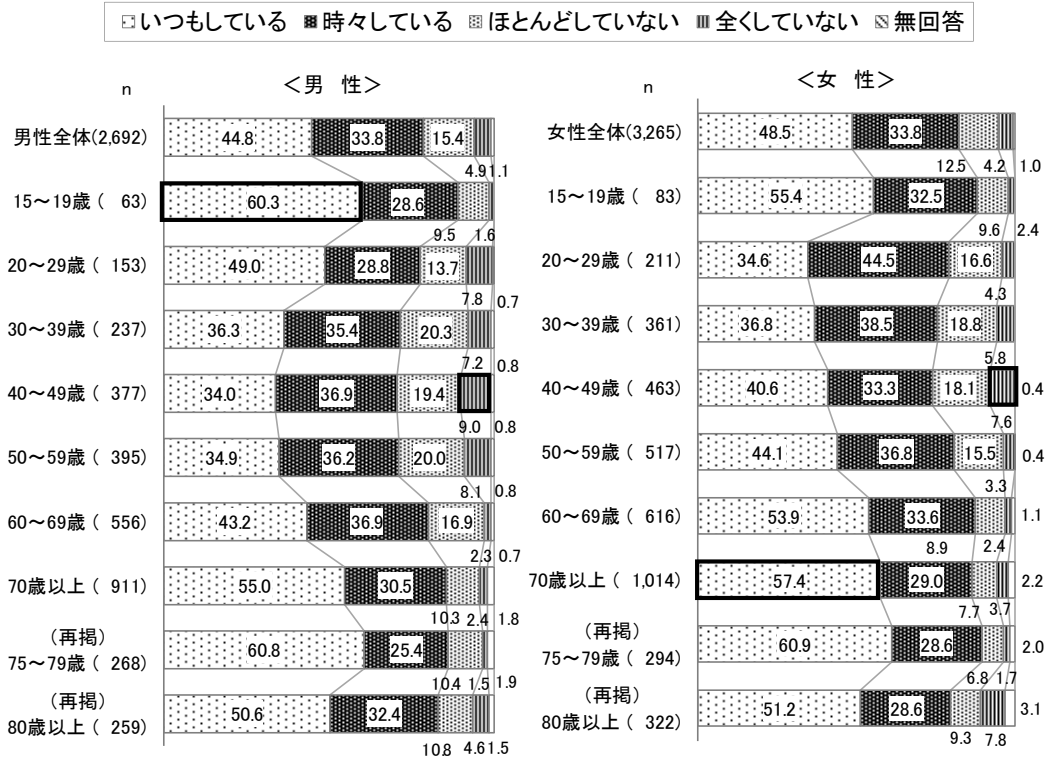
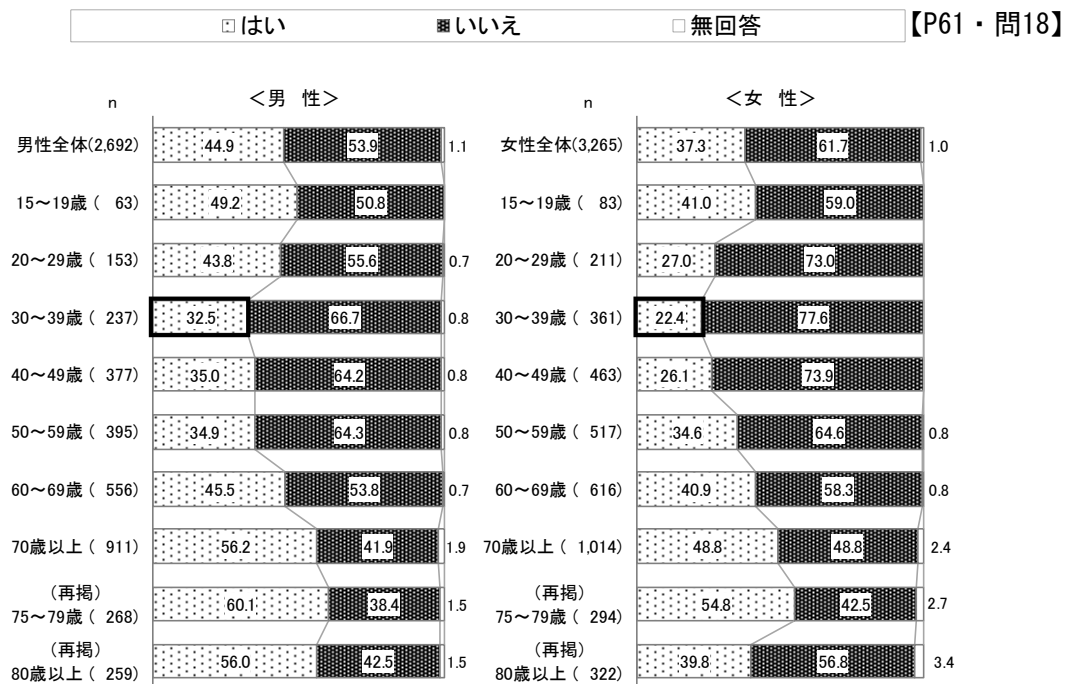


図3-2 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（性・年齢別）



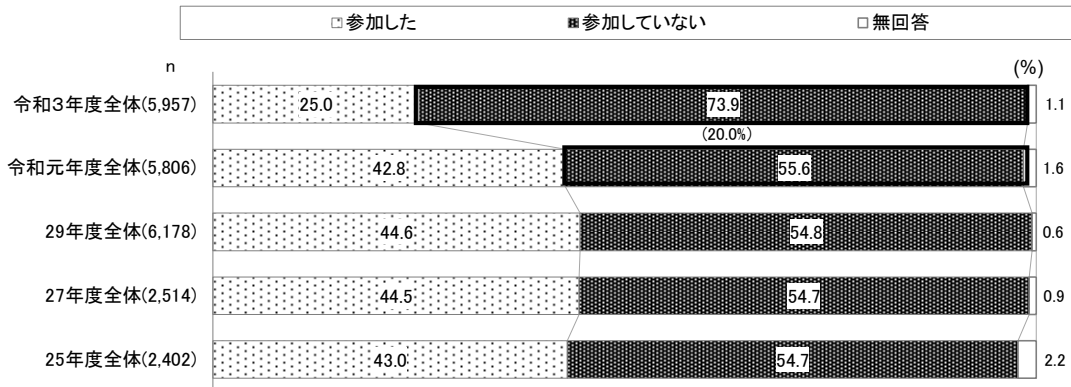
#### 4. 地域のつながり

最近1年間に趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動に参加していない者の割合は73.9%で、前回調査(55.6%)より増加しており、そのうち20.0%は新型コロナウイルス感染症の影響により参加していない。

また、居住地域でお互いに助け合っていると思う者\*の割合は41.3%で、前回調査(47.2%)より減少している。

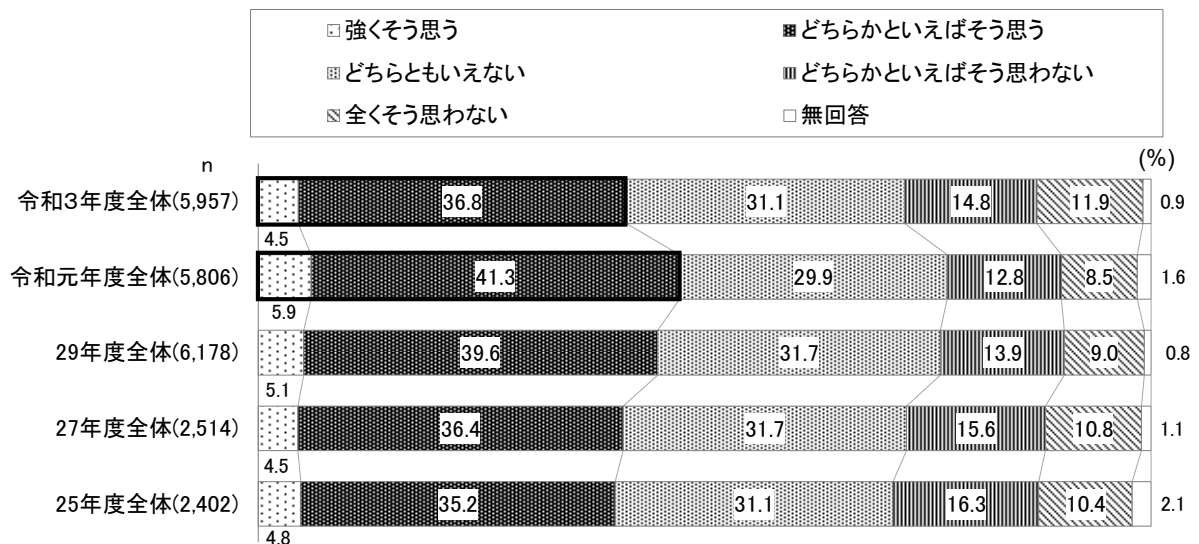
※ 問20「強く思う」+「どちらかといえば思う」

図4-1 地域活動への参加状況(過去の調査との比較)【P64・問19】



※ 今回は新型コロナウイルス感染症の影響により参加していない人についても調査した設問。  
新型コロナウイルス感染症の影響により参加していない人は、グラフ内の数値下にカッコ書きで記載。

図4-2 地域における助け合いについての意識(過去の調査との比較)【P67・問20】



## 5. 休養・こころの健康づくり

睡眠による休養を十分に取れていない者\*の割合は26.0%で、前回調査（25.6%）より増加している。また、就労時間が長いほど割合が高くなっている。

※ 問23「あまりとれていない」＋「まったくとれていない」

図5-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較）【P73・問23】

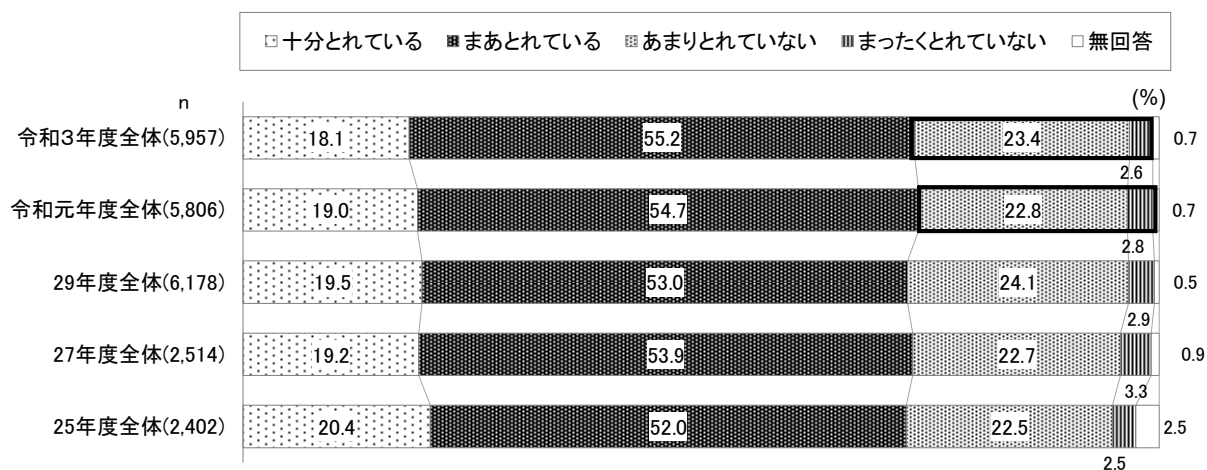
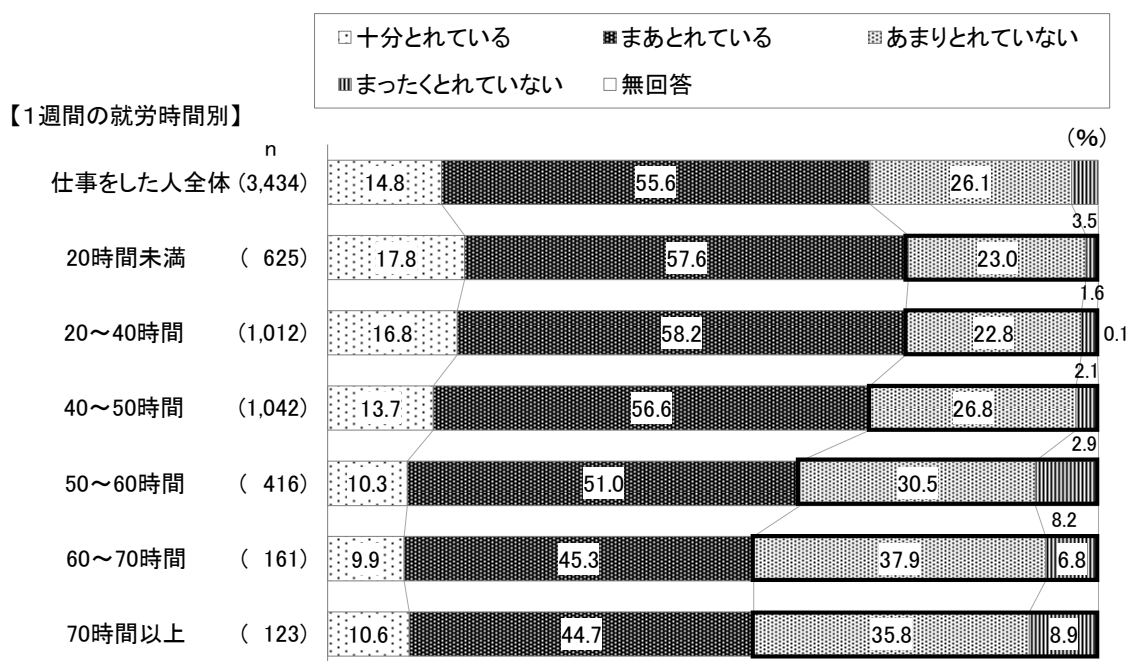


図5-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（1週間の就労時間別）【P186・問23と問24】



## 6. たばこ

20歳以上で喫煙している者の割合は男性21.9%、女性6.9%で、前回調査（男性21.8%、女性6.1%）と比べ男性は同程度だった。また、吸っているたばこの種類は、たばこが71.9%、加熱式たばこが36.9%で前回調査（たばこ75.5%、加熱式たばこ32.5%）と比べ、たばこは減少し、加熱式たばこは増加している。

喫煙している者のうち、禁煙したいと考えている者の割合は男性28.3%、女性35.9%で、前回調査（男性22.6%、女性36.8%）と比べ男性は増加している。

図6-1 20歳以上の喫煙状況（過去の調査との比較・性別）【P81・問25】

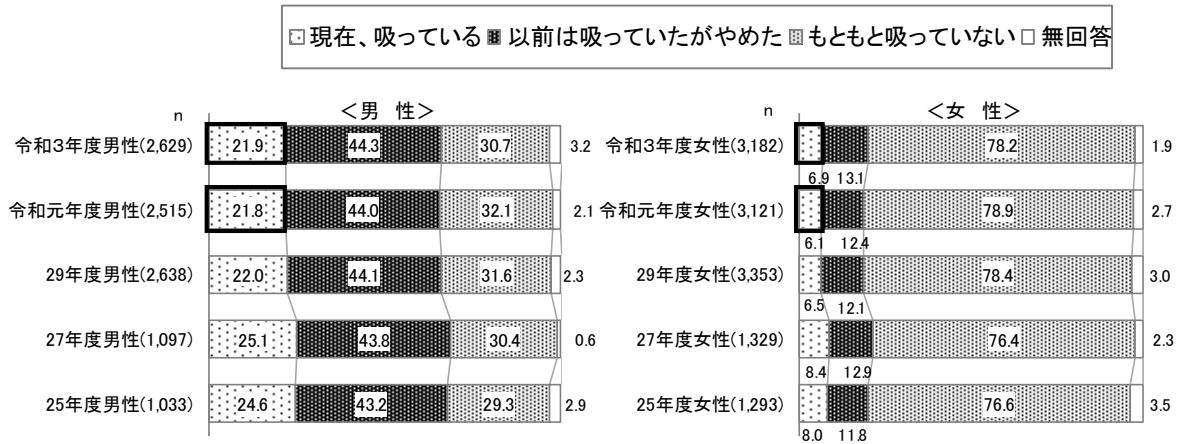


図6-2 吸っているたばこの種類（過去の調査との比較）【P86・問25-2】

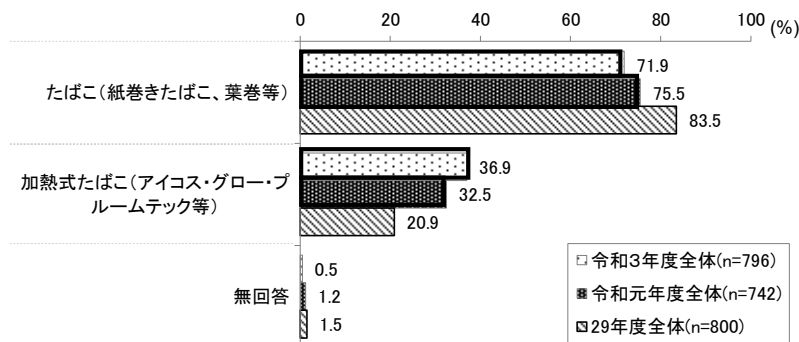
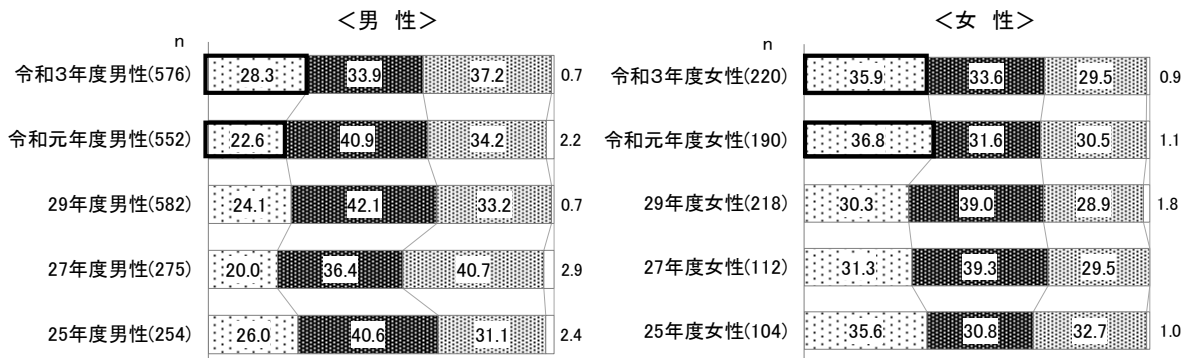


図6-3 喫煙に対する考え（過去の調査との比較・性別）【P90・問25-4】



## 7. お酒（アルコール）

飲酒状況について、毎日飲酒する者の割合は男性 26.6%、女性 7.3%で、前回調査（男性 25.8%、女性 6.9%）より男女ともに増加している。

また、飲酒する者のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者\*<sup>1</sup>の割合は、男性 21.5%、女性 29.3%で、前回調査（男性 20.1%、女性 24.7%）に比べ男女ともに増加している。「節度ある適度な飲酒」\*<sup>2</sup>の認知度は、男性より女性が低くなっている。

- ※1 1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者  
 男性：「週5日以上×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」  
 女性：「週3日以上×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」
- ※2 1日平均清酒1合（1日当たりの純アルコール摂取量20g程度）

図7-1 飲酒状況（過去の調査との比較・性別）【P92・問26】

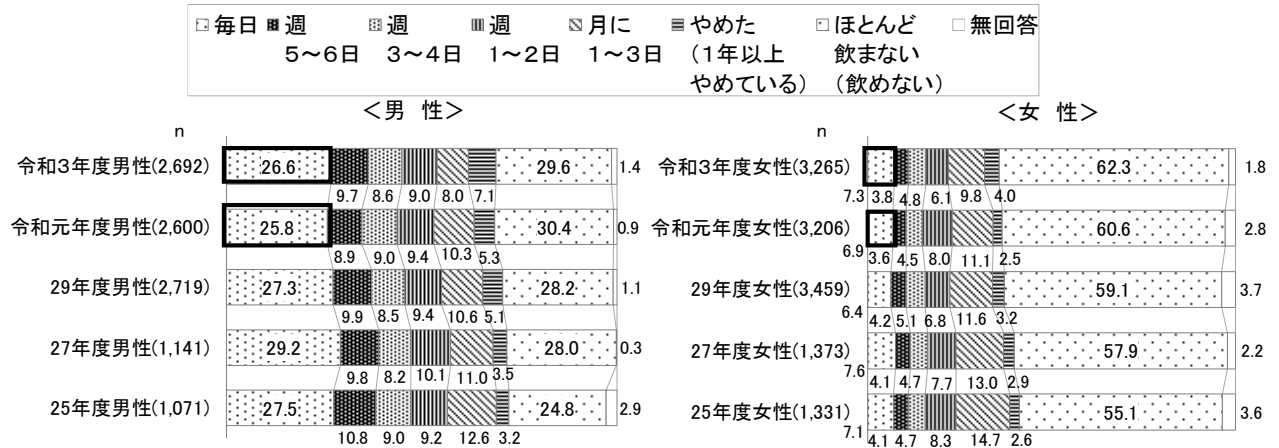
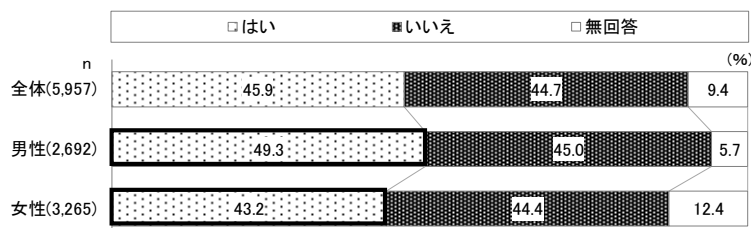


表7-1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合【P191、192・問26と問26-1】

		上段：実数、下段：構成比 (%)							
飲酒量が多い基準 純アルコール摂取量 40g以上/日	男性で飲酒する人全体	1合 (180ml) 未満	1合以上2合未満 (360ml)	2合以上3合未満 (540ml)	3合以上4合未満 (720ml)	4合以上5合未満 (900ml)	5合 (900ml) 以上	無回答	
		男性	1,666	524	634	327	93	36	38
女性	1,040	539	329	101	34	11	14	12	
全体	2,706	1,063	963	428	127	47	52	26	
毎日	717	162	293	176	44	20	21	1	
週5~6日	260	90	107	43	12	3	2	3	
週3~4日	231	76	85	43	14	6	2	5	
週1~2日	243	97	80	36	17	4	7	2	
月に1~3日	215	99	69	29	6	3	6	3	

図7-2 「節度ある適度な飲酒」の認知度（全体／性別）【P95・問27】





## 8. 歯

80歳以上で20本以上の自分の歯を有する者\*の割合は男性42.1%、女性45.3%で、前回調査（男性33.0%、女性35.2%）と比べ増加している。また、最近1年間に歯科健診を受診していない者の割合は42.0%で、前回調査（37.5%）より増加しており、そのうち7.5%は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない。

※ 問28 「28本以上」 + 「20～27本」

図8-1 歯の本数（性・年齢別）【P97・問28】

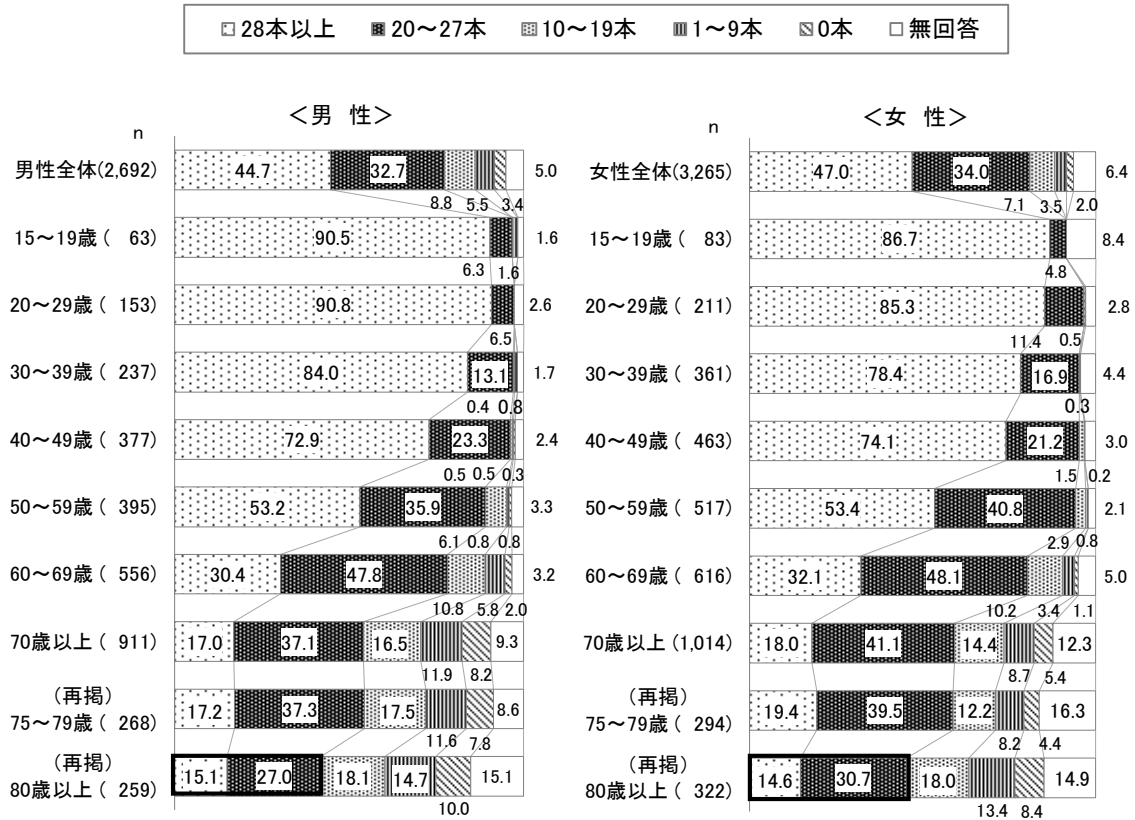
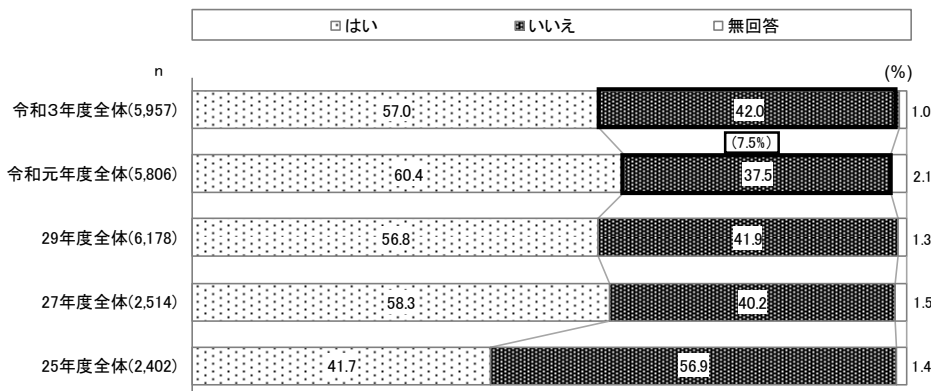


図8-2 最近1年間の歯の健康診査の受診状況（過去の調査との比較）【P100・問29】



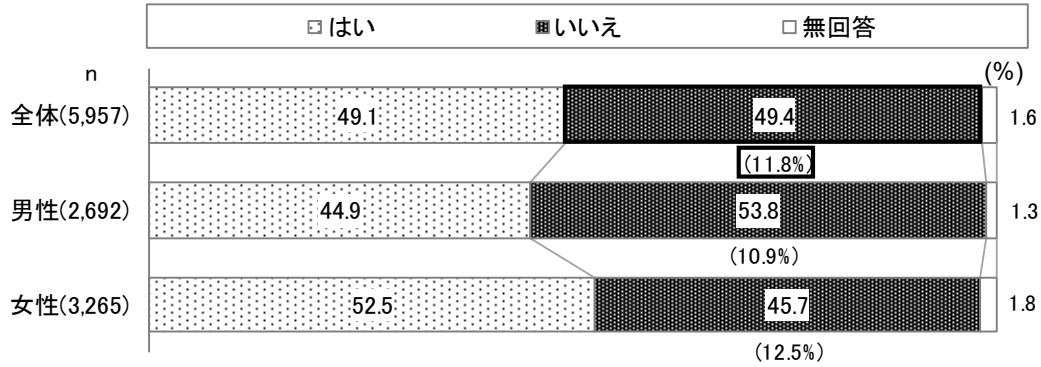
※ 今回は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人についても調査した設問。新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人は、グラフ内の数値下にカッコ書きで記載。

## 9. がん検診

最近1年間でがん検診を受診していない者の割合は49.4%で、前回調査(40.5%)より増加しており、そのうち11.8%は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない。  
 また、受診項目別に過去の調査と比較すると、いずれのがん検診も前回調査より減少している。

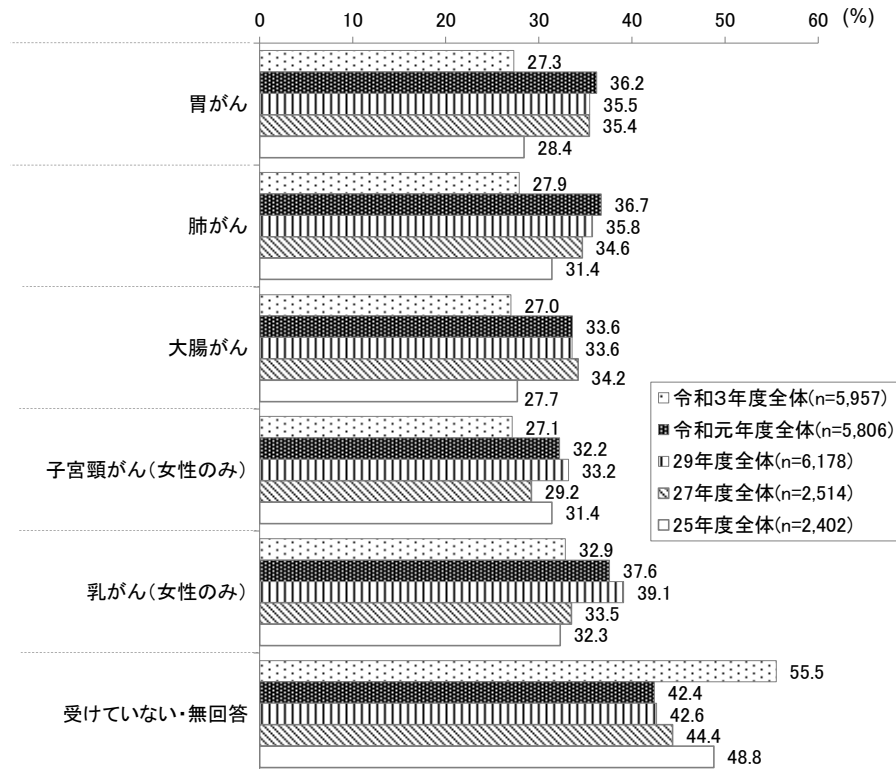
※ 全年齢における受診率であり、国が定めるがん検診受診率算定対象年齢における受診率ではない。

図9-1 最近1年間のがん検診の受診状況(全体/性別)【P113・問35】



※ 今回は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人についても調査した設問。  
 新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人は、グラフ内の数値下にカッコ書きで記載。

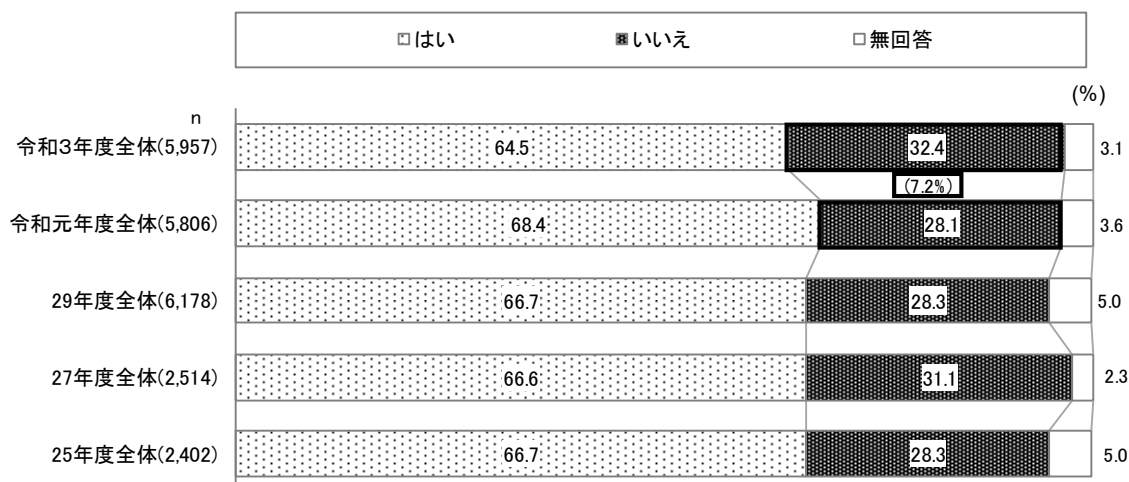
図9-2 最近1年間のがん検診の受診項目(過去の調査との比較)【P117・問35-1】



## 10. 健康診断

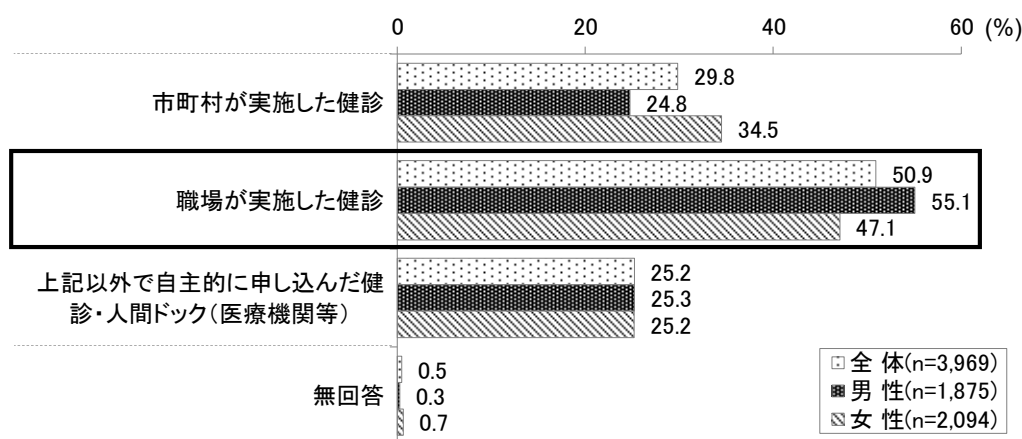
最近1年間に健診や人間ドックを受けていない者の割合は32.4%で、前回調査(28.1%)より増加しており、そのうち7.2%は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない。健診や人間ドックの受診場所別にみると、男女とも「職場が実施した健診」が最も高い割合だった。

図10-1 過去1年間の健診や人間ドックの受診状況(過去の調査との比較)【P131・問38】



※ 今回は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人についても調査した設問。  
 新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人は、グラフ内の数値下にカッコ書きで記載。

図10-2 健診や人間ドックの受診場所(全体/性別)【P132・問38-1】

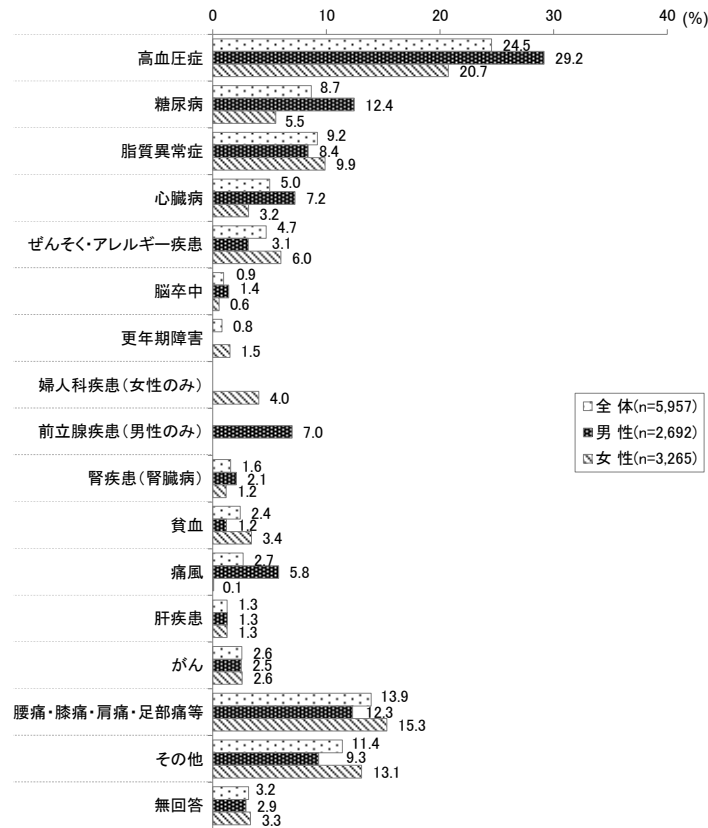


## 11. 病気

治療中、または、医師から言われている病気や症状は「高血圧症」が最も多く、次いで「腰痛・膝痛・肩痛・足部痛」、「脂質異常症」、「糖尿病」の順となっている。また、糖尿病と回答した者で糖尿病治療を継続中の者\*の割合は9割程度で前回調査と同程度だった。

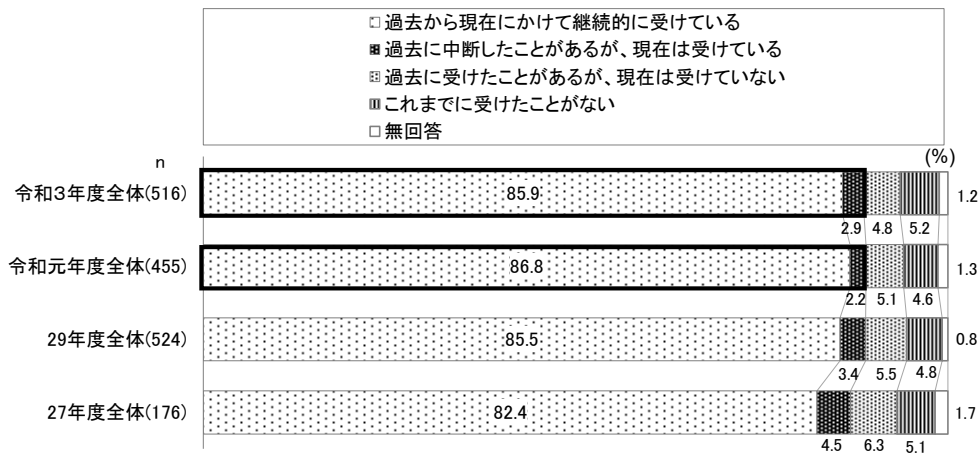
※ 問 39-1 「過去から現在にかけて継続的に受けている」+「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」

図11-1 治療中、または、医師から言われている病気や症状（全体/性別）【P135・問39】



※「特になし」は掲載していない。(全体：39.1%、男性：37.4%、女性：40.5%)

図11-2 糖尿病の治療状況（過去の調査との比較）【P140・問39-1】



## 12. 健康に関する情報

ロコモティブシンドロームの認知度<sup>※1</sup>は 44.6%、前回調査 (44.4%)、糖尿病性腎症の認知度<sup>※2</sup>は 58.9%、前回調査 (58.7%)、COPDの認知度<sup>※3</sup>は 50.7%で、前回調査 (50.5%) でいずれも前回調査と同程度だった。

※1 問41「内容を知っていた」+「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」

※2 問42「内容を知っていた」+「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」

※3 問43「内容を知っていた」+「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」

図12-1 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度（過去の調査との比較）【P144・問41】

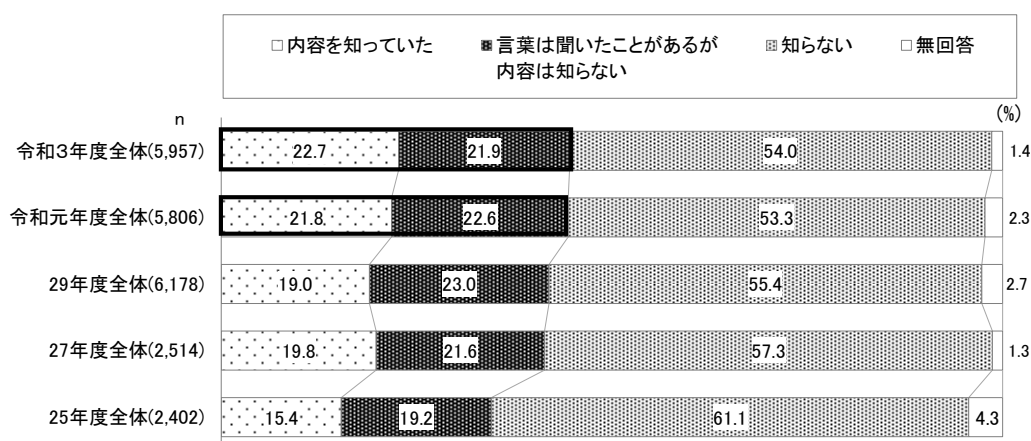


図12-2 糖尿病性腎症の認知度（過去の調査との比較）【P146・問42】

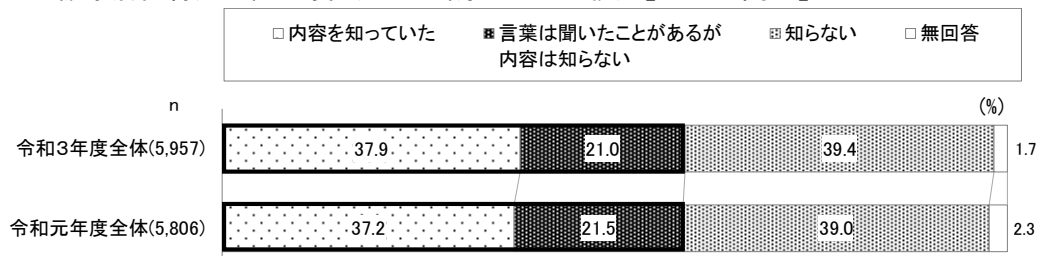
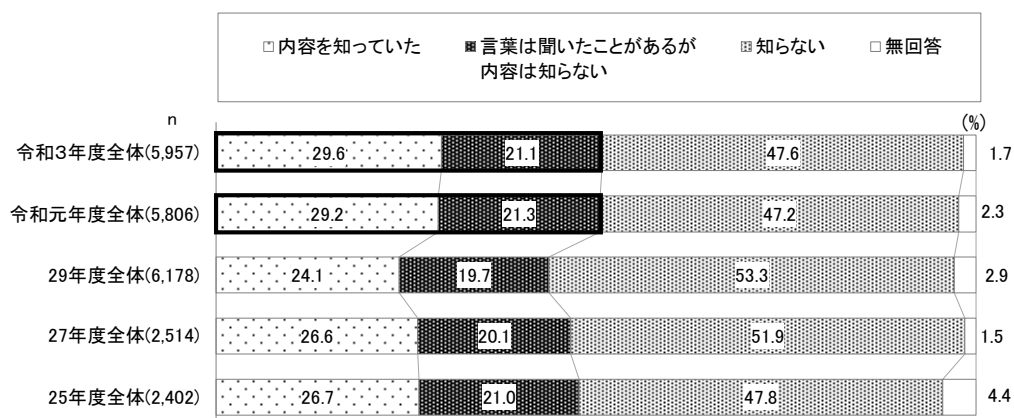


図12-3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度（過去の調査との比較）【P148・問43】



### 13. 受動喫煙の防止

非喫煙者で受動喫煙の機会があった者の割合は33.8%で、前回調査(50.1%)より減少している。受動喫煙があった場所別※にみると、家庭5.0%、職場19.5%、飲食店16.0%、行政機関2.1%、医療機関3.7%だった。

特に、飲食店では「全くなかった」47.7%は、前回調査(34.5%)と比較すると13.2ポイント増加している。

※ 家庭：ほぼ毎日

職場・飲食店・行政機関・医療機関：月1回以上の回答を受動喫煙の機会があったとし、再計算している。

図13-1 受動喫煙の機会の有無（喫煙状況別）【P218・問25と問45】

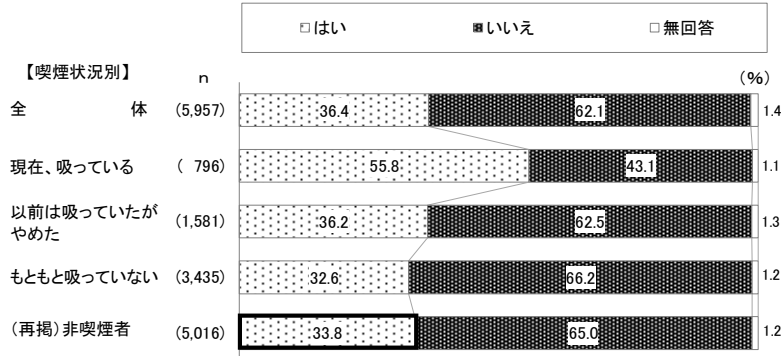


表13-1 【参考】受動喫煙の機会を有する者の割合【P224・問25と問46】

	（行かなかった人、非喫煙者全体、無回答者を除く）	受動喫煙があった人				全くなかった	受動喫煙の機会を有する者の割合	
		ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度			
ア 家庭	4,094	203	203	139	63	102	3,587	5.0%
イ 職場	2,908	567	106	192	112	157	2,341	19.5%
エ 飲食店	2,924	468	10	35	70	353	2,456	16.0%
カ 行政機関 (市役所、町村役場など)	2,366	50	2	3	2	43	2,316	2.1%
キ 医療機関	3,457	127	3	3	18	103	3,330	3.7%

図13-2 受動喫煙があった場所（飲食店）【P159・問46】

