

令和6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1,000人を基本とし、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。

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6年11月1日（金）

（調査票発送日：令和6年10月24日（木）、回収期限：令和6年11月15日（金））

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 5,810人（回収率：36.3%）

有効回答数 5,701人（回収率：35.6%）※性別・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	82	148	199	296	400	498	979	315	326	2,602
女性	79	177	267	387	509	581	1,099	326	398	3,099
合計	161	325	466	683	909	1,079	2,078	641	724	5,701

5 調査対象者数及び回収結果

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| (1) あなたの健康について | (9) がん検診について |
| (2) 栄養・食生活について | (10) 健康診断について |
| (3) 身体活動・運動について | (11) 病気について |
| (4) 地域のつながりについて | (12) 健康に関する情報について |
| (5) 休養・心の健康づくりについて | (13) 受動喫煙の防止について |
| (6) たばこについて | (14) 自然に健康になれる環境づくりについて |
| (7) お酒（アルコール）について | (15) その他について |
| (8) 歯について | |

II 結果の概要

1. あなたの健康

問1 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

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26.6%だった。

性・年齢別にみると、男女ともに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）【p13・問1】

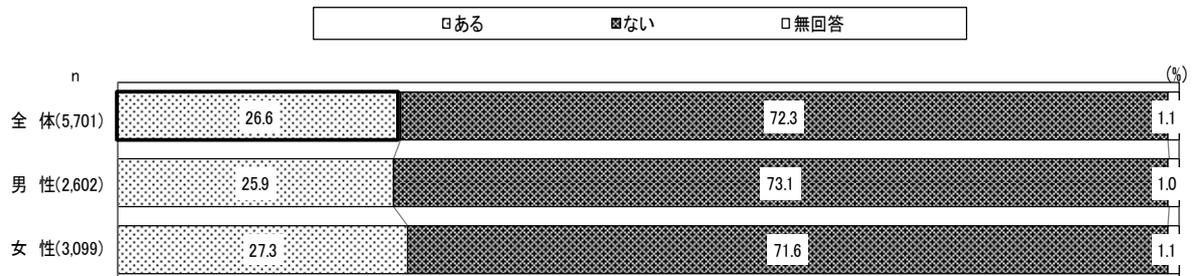
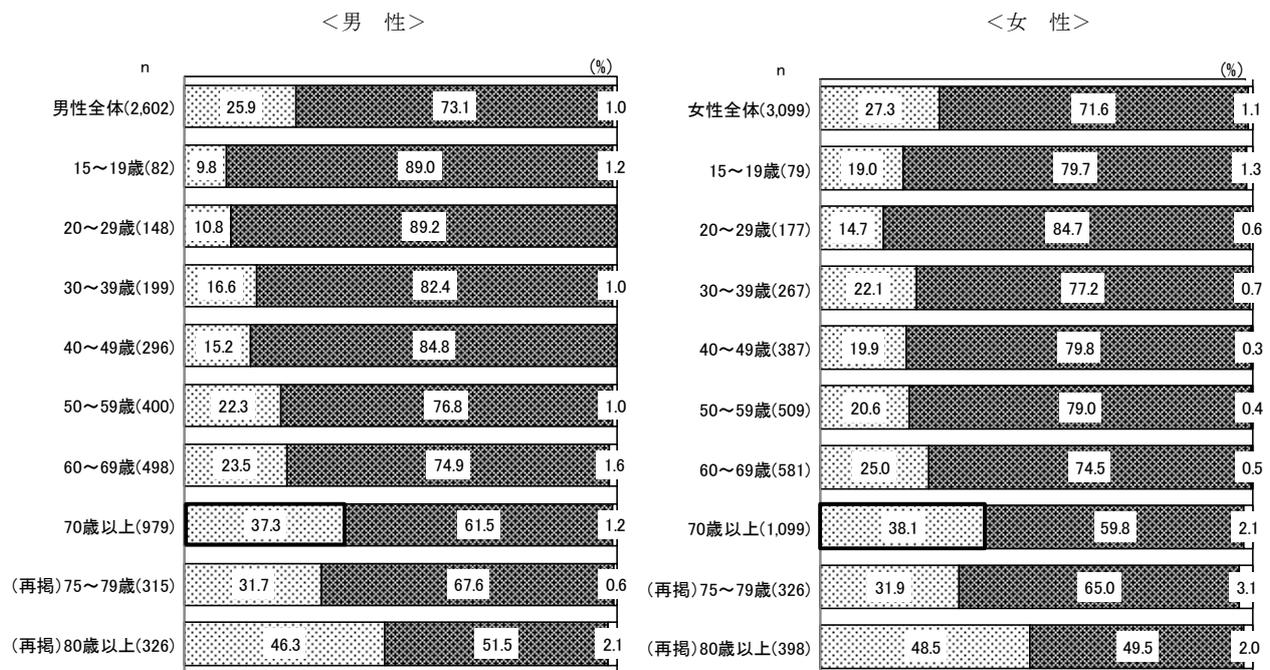


図1-2 健康上の問題での日常生活への影響有無（性・年齢別）【p13・問1】



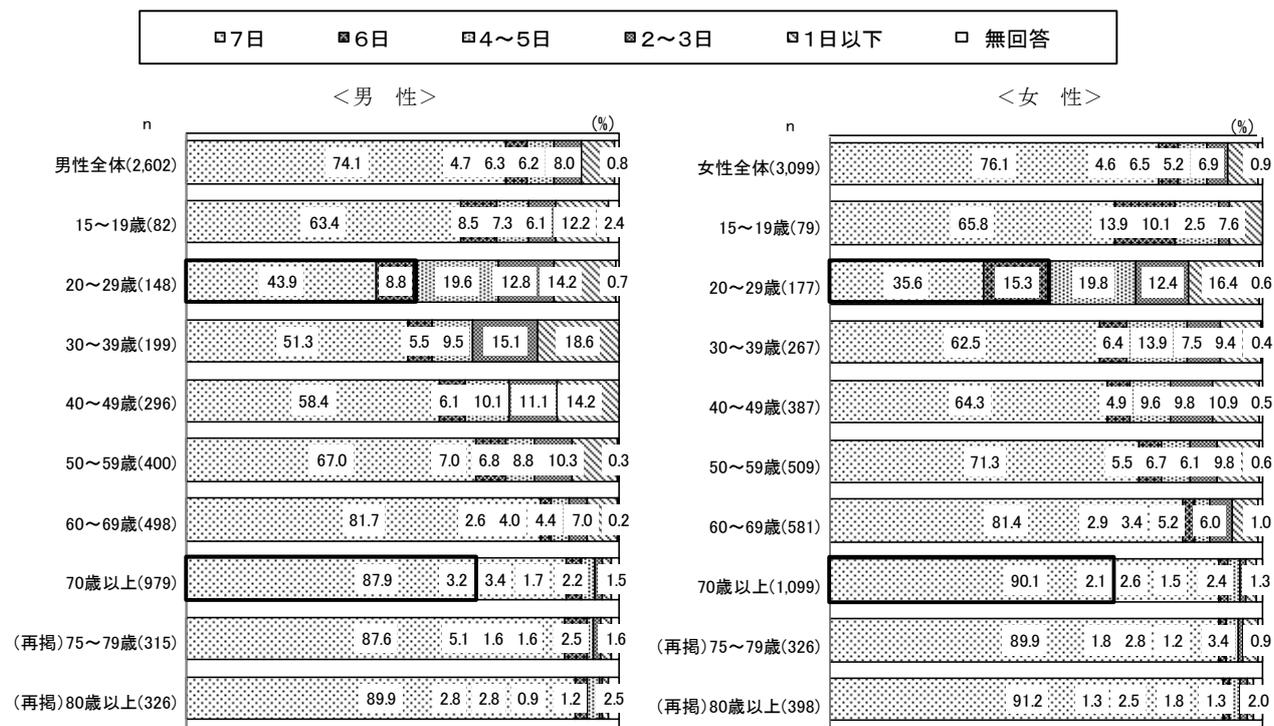
2. 栄養・食生活

問12 あなたは、ふだん1週間に何日朝食をとりますか。

1週間に朝食をとる日が6日以上の者^{※1}の割合は、男女ともに70歳代で最も高く、20歳代で最も低くなっている。

※1 問12「7日」+「6日」

図2-1 1週間に朝食をとる日数（性・年齢別）【p45・問12】

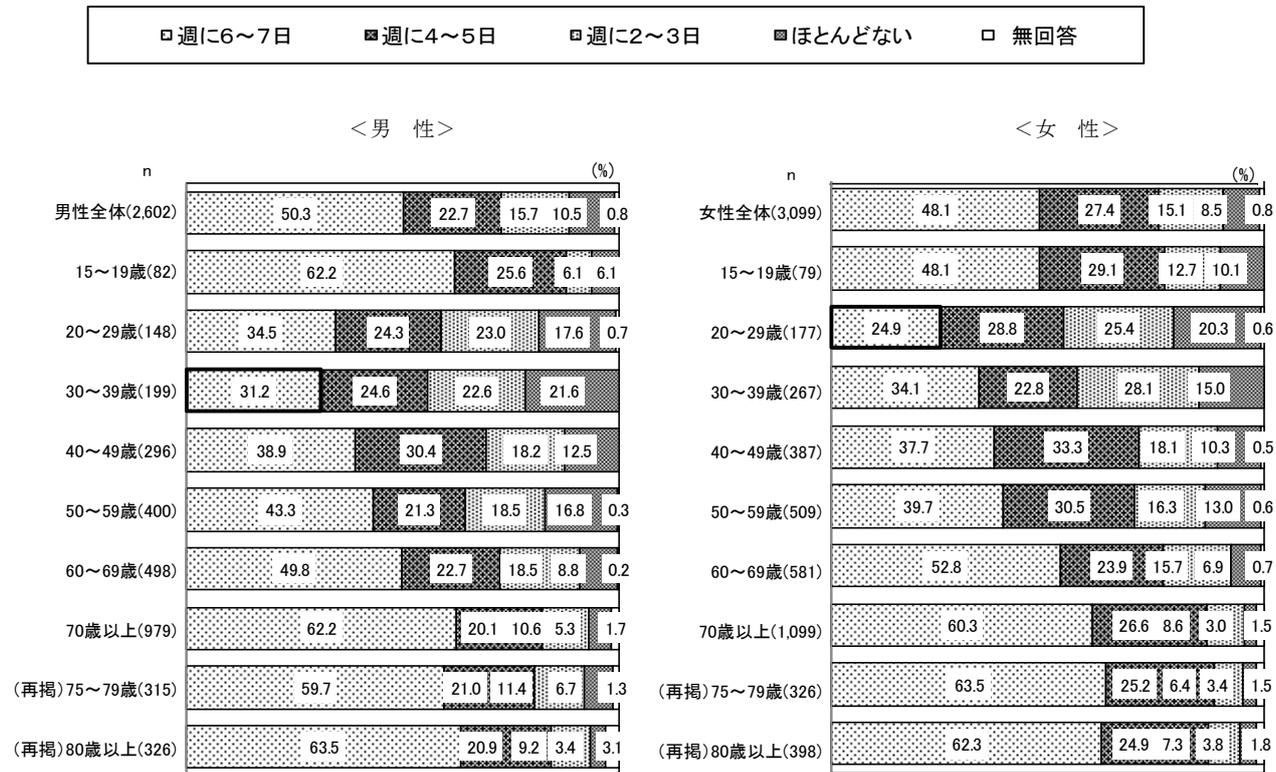


問 14 主食・主菜・副菜を3つ食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

主食・主菜・副菜を3つそろえてほぼ毎日食べている者^{※2}の割合は、男性は30歳代、女性は20歳代で最も低くなっている。

※2 問14「週に6～7日」

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）【p49・問14】

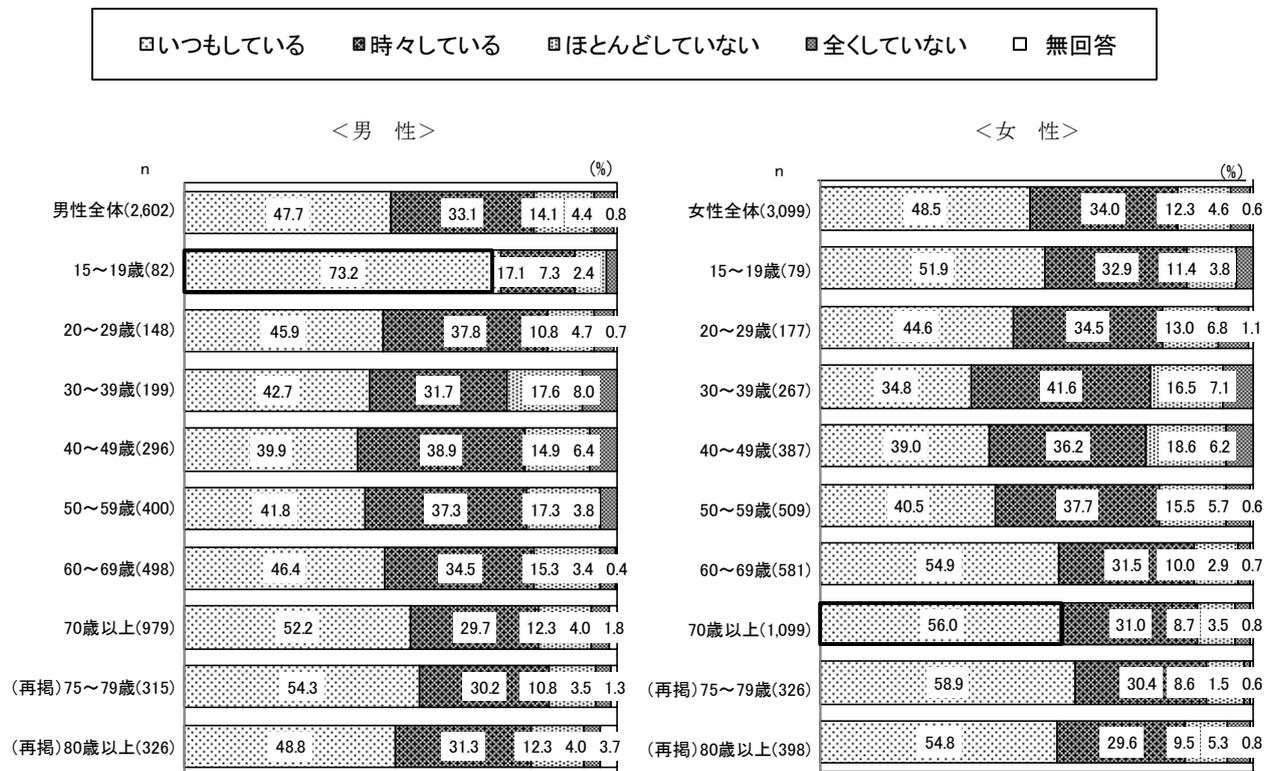


3. 身体活動・運動

問 17 あなたは、日頃から体を動かすようにしていますか。

日頃から体を動かしているかについて「いつもしている」と答えた者の割合は、男性は10歳代、女性は70歳代で最も高くなっている。

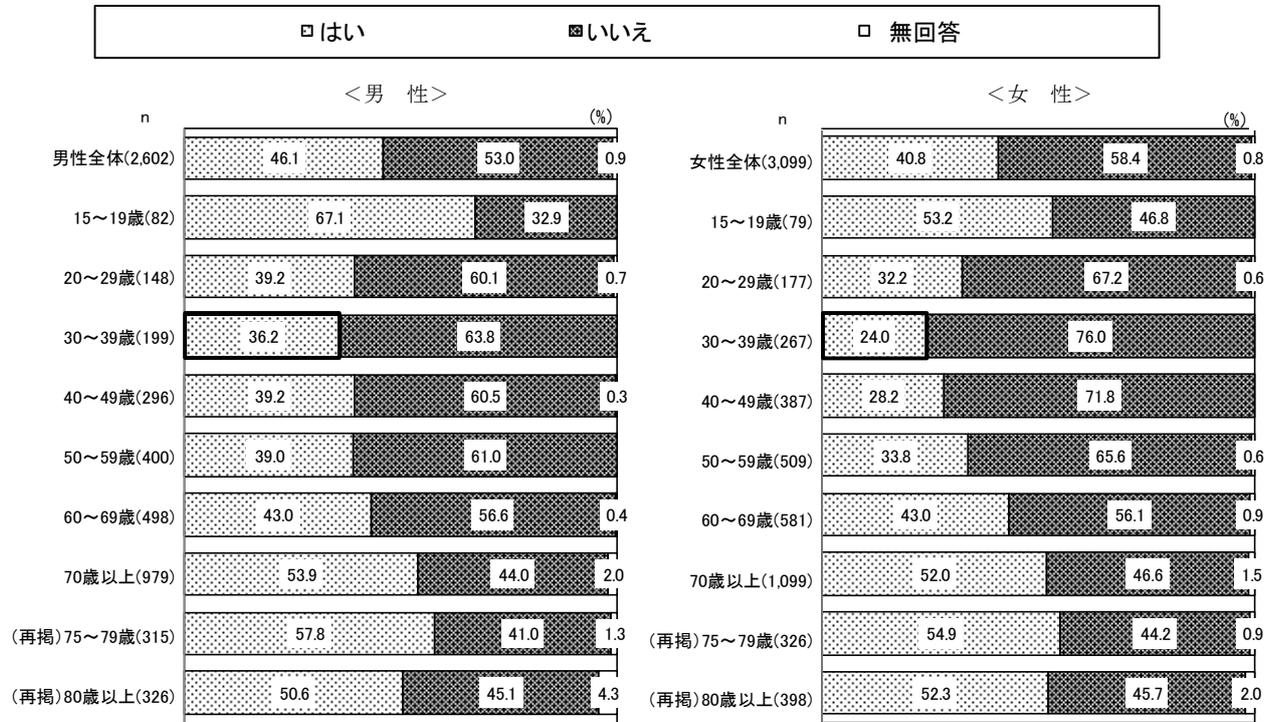
図 3-1 日頃から体を動かすようにしているか（性・年齢別）【p57・問 17】



問 18 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。

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3-2 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）【p59・問18】

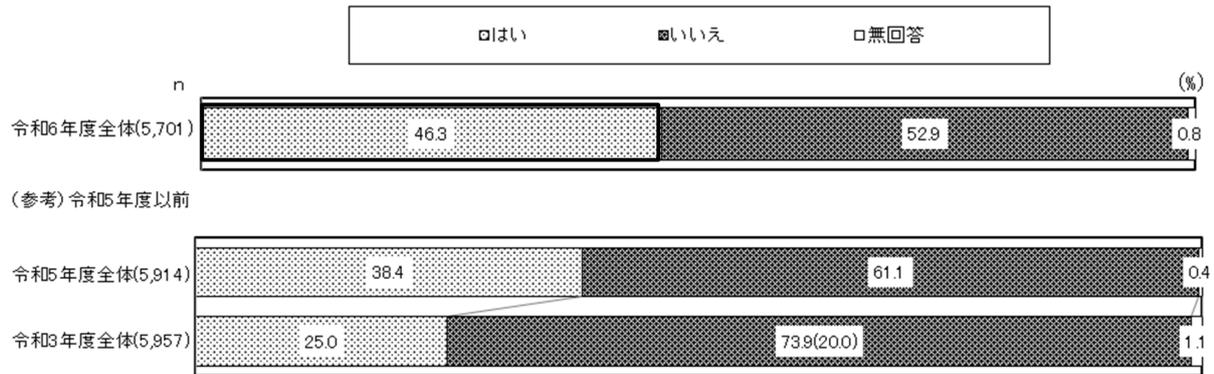


4. 地域のつながり

問 19 この1年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動への参加や就労就学を含む社会活動を行いましたか。

この1年間に趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動への参加や就労就学を含む社会活動を行った者の割合は、46.3%であった。

図4-1 地域活動への参加状況【p62・問19】



※令和5年度以前の設問には、社会活動（就労就学）を含めていないため参考値。

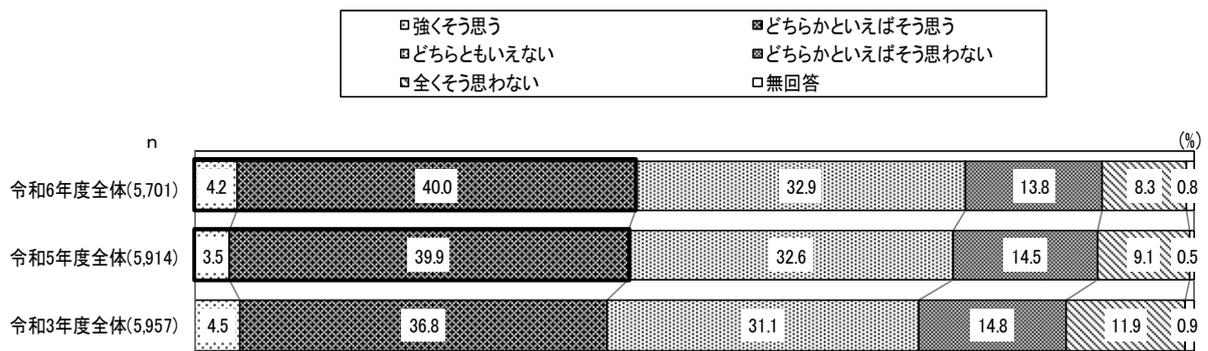
※令和3年度は新型コロナウイルスの影響により参加していない人を、グラフ内のカッコ書きで記載。

問 20 お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思いますか。

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44.2%で、前回調査(43.4%)より増加している。

※問20 「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」

図4-2 地域における助け合いについての意識（過去調査との比較）【p65・問20】



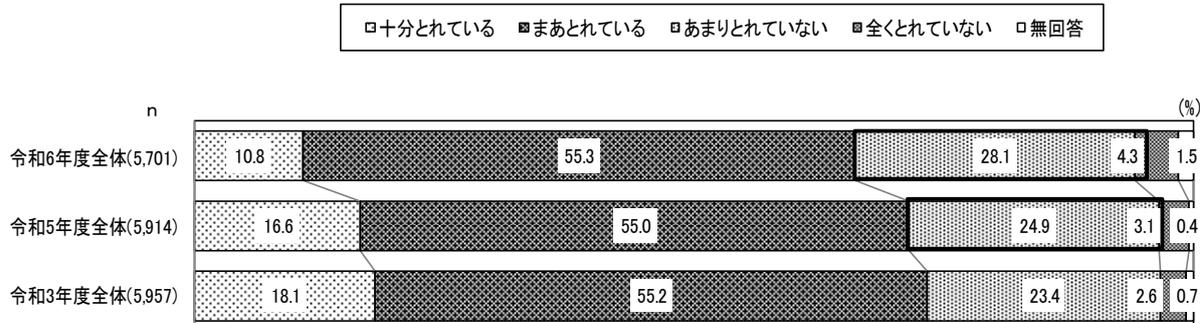
5. 休養・心の健康づくり

問 24 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

睡眠による休養を十分にとれていない者※の割合は 32.4%で、前回調査（28.0%）より増加している。

※問 24 「あまりとれていない」 + 「全くとれていない」

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）【p71・問 24】



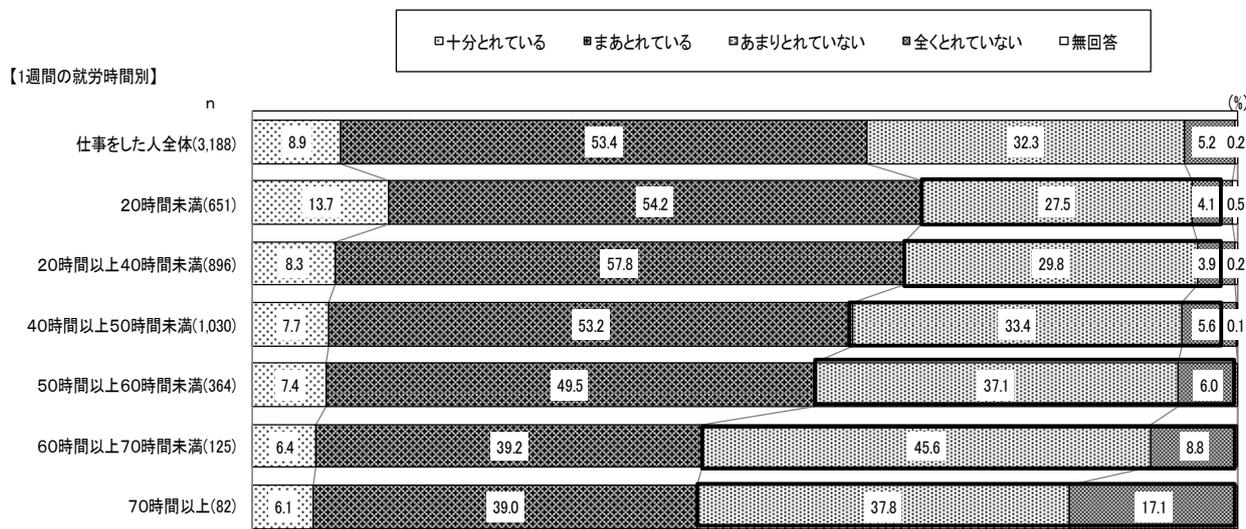
《睡眠と就労時間（クロス集計）》

問 24 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

問 25-1 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか。

睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は、就労時間が長いほど割合が高くなっている。

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）【p201・問 24 と問 25-1】

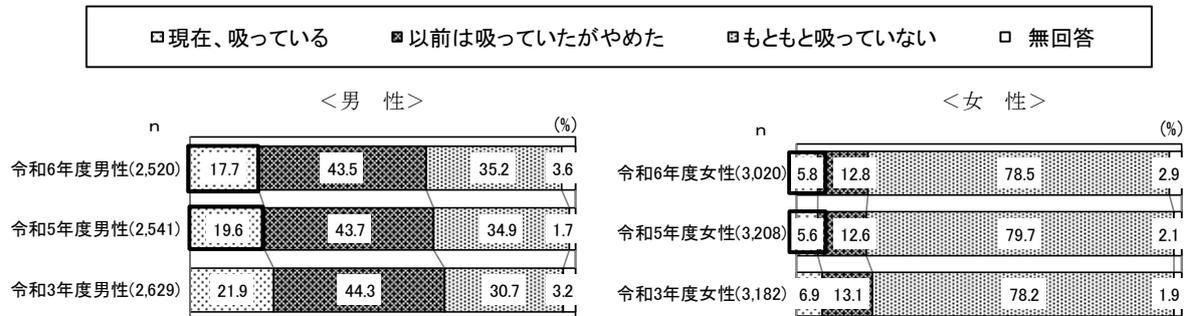


6. たばこ

問 26 あなたは、たばこを吸っていますか。

20歳以上で喫煙している者の割合は男性17.7%、女性5.8%で、前回調査（男性19.6%、女性5.6%）と比べ、男性は減少し、女性は同程度となっている。

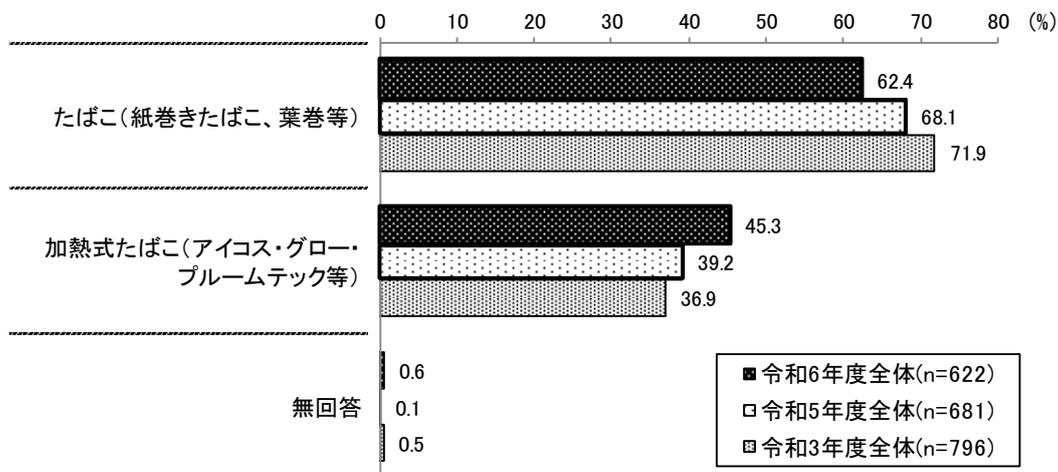
図6-1 20歳以上の喫煙状況（過去の調査との比較・性別）【p79・問26】



問 26-2 （問26で「現在、吸っている」と回答した人のうち）吸っているたばこの種類は何ですか。（複数回答可）

吸っているたばこの種類は、たばこが62.4%、加熱式たばこが45.3%で前回調査（たばこ68.1%、加熱式たばこ39.2%）と比べ、たばこは減少し、加熱式たばこは増加している。

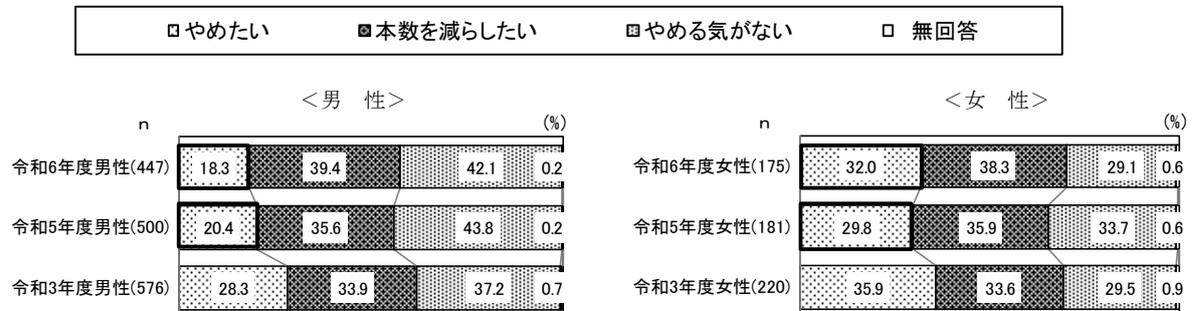
図6-2 吸っているたばこの種類（過去の調査との比較）【p84・問26-2】



問 26-4 (問 26 で「現在、吸っている」と回答した人のうち) 喫煙することについて、どう思いますか。

喫煙している者のうち、やめたいと考えている者の割合は男性 18.3%、女性 32.0%で、前回調査(男性 20.4%、女性 29.8%)と比べ、男性は減少し、女性は増加している。

図 6-3 喫煙に対する考え(過去の調査との比較・性別)【p88・問 26-4】

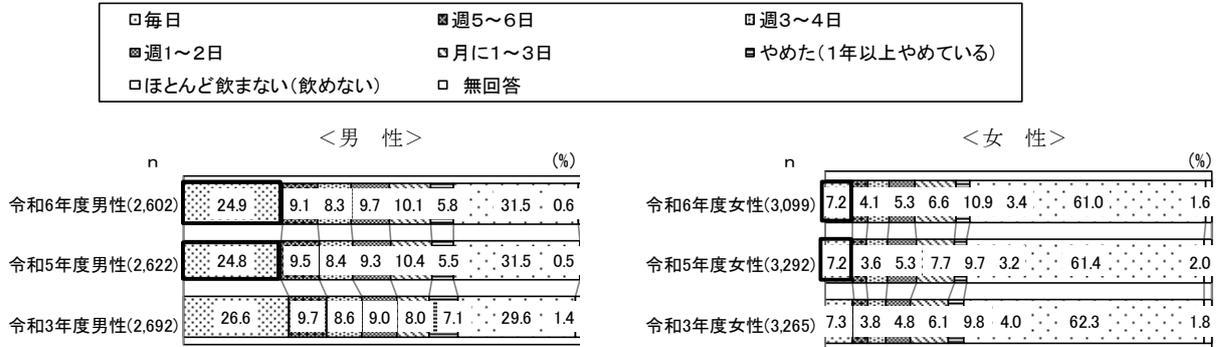


7. お酒（アルコール）

問 27 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

飲酒状況について、毎日飲酒する者の割合は男性 24.9%、女性 7.2%で、前回調査（男性 24.8%、女性 7.2%）と比べ、男女ともに同程度であった。

図 7-1 飲酒状況（過去の調査との比較・性別）【p90・問 27】



問 27 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

問 27-1 （問 27 で「月に 1~3 日以上」と回答した人のうち）お酒を飲む日は清酒に換算し、1 日あたりどれくらいの量を飲みますか。

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^{*1}の割合は、男性 21.3%、女性 30.4%で、女性の割合の方が高い。

※1 1日あ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」

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【p206 p207・問 27 と問 27-1】

		上段：実数、下段：構成比 (%)							
	男性で飲酒する人全体	1合 (180ml) 未満	1合以上 2合 (360ml) 未満	2合以上 3合 (540ml) 未満	3合以上 4合 (720ml) 未満	4合以上 5合 (900ml) 未満	5合 (900ml) 以上	無回答	
		男性で飲酒する人全体	1,617	483	598	343	114	37	28
毎日	647	139	269	160	53	11	12	3	
週 5~6 日	237	70	89	54	16	4	1	3	
週 3~4 日	216	68	75	53	12	3	5	-	
週 1~2 日	253	94	84	40	17	9	7	2	
月に 1~3 日	264	112	81	36	16	10	3	6	
男性で飲酒する人全体	100.0	29.9	37.0	21.2	7.1	2.3	1.7	0.9	
毎日	100.0	21.5	41.6	24.7	8.2	1.7	1.9	0.5	
週 5~6 日	100.0	29.5	37.6	22.8	6.8	1.7	0.4	1.3	
週 3~4 日	100.0	31.5	34.7	24.5	5.6	1.4	2.3	-	
週 1~2 日	100.0	37.2	33.2	15.8	6.7	3.6	2.8	0.8	
月に 1~3 日	100.0	42.4	30.7	13.6	6.1	3.8	1.1	2.3	

		上段：実数、下段：構成比 (%)							
	女性で飲酒する人全体	1合 (180ml) 未満	1合以上 2合 (360ml) 未満	2合以上 3合 (540ml) 未満	3合以上 4合 (720ml) 未満	4合以上 5合 (900ml) 未満	5合 (900ml) 以上	無回答	
		女性で飲酒する人全体	1,052	501	336	118	49	19	16
毎日	222	64	89	32	22	8	5	2	
週 5~6 日	126	59	44	16	5	1	-	1	
週 3~4 日	163	87	52	18	1	1	2	2	
週 1~2 日	204	108	63	17	7	4	3	2	
月に 1~3 日	337	183	88	35	14	5	6	6	
女性で飲酒する人全体	100.0	47.6	31.9	11.2	4.7	1.8	1.5	1.2	
毎日	100.0	28.8	40.1	14.4	9.9	3.6	2.3	0.9	
週 5~6 日	100.0	46.8	34.9	12.7	4.0	0.8	-	0.8	
週 3~4 日	100.0	53.4	31.9	11.0	0.6	0.6	1.2	1.2	
週 1~2 日	100.0	52.9	30.9	8.3	3.4	2.0	1.5	1.0	
月に 1~3 日	100.0	54.3	26.1	10.4	4.2	1.5	1.8	1.8	

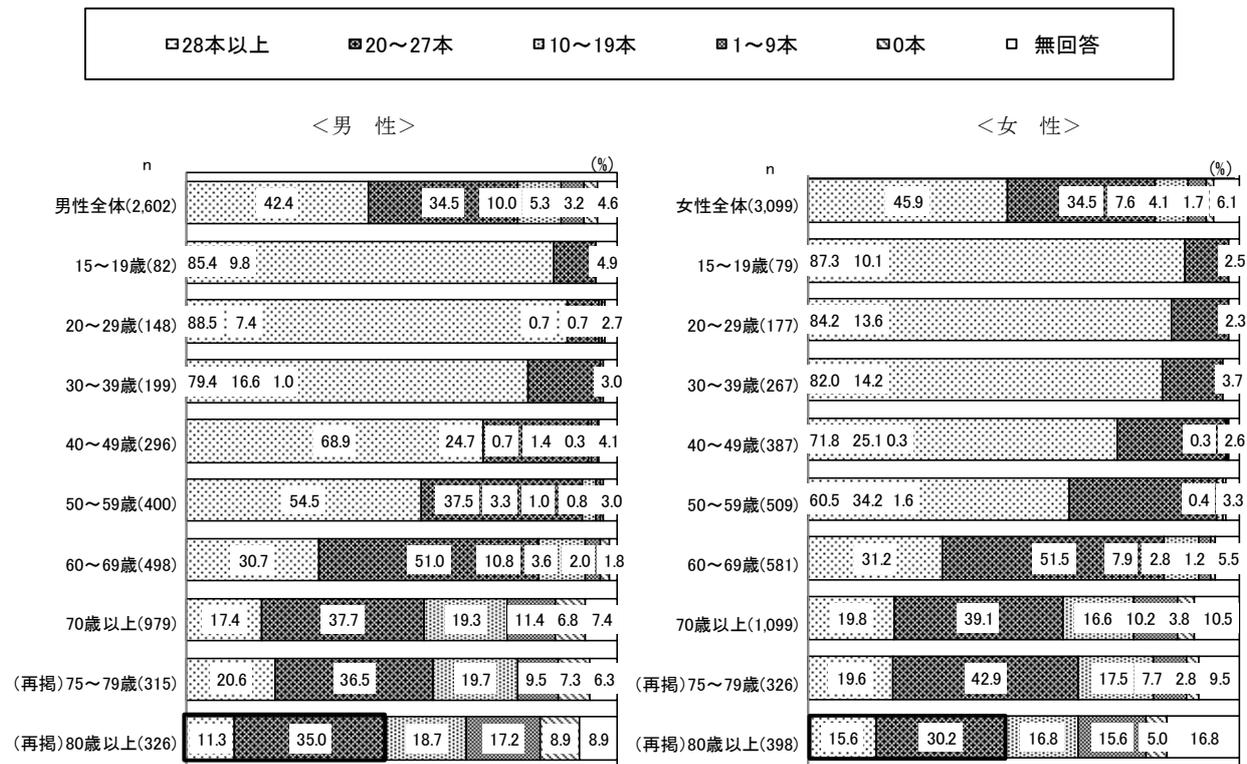
8. 歯

問 28 現在、あなたの歯は何本ありますか。親知らず・さし歯も含め、全て数えます。

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46.3%、女性45.8%で、前回調査（男性52.8%、女性38.3%）と比べ、男性は減少し、女性は増加している。

※問 28 「28本以上」 + 「20～27本」

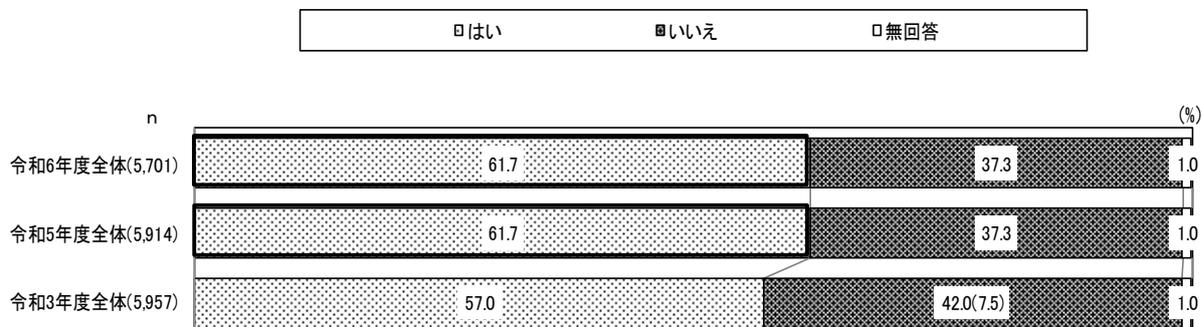
図 8-1 歯の本数（性・年齢別）【p93・問 28】



問 29 あなたは、この1年間に歯の健康診査を受けていますか。

最近1年間に歯科健診を受診した者の割合は61.7%で、前回調査（61.7%）と同程度であった。

図 8-2 この1年間の歯の健康診査の受診状況（過去の調査との比較）【p96・問 29】



※令和3年度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。

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、グラフ内にカッコ書きで記載。

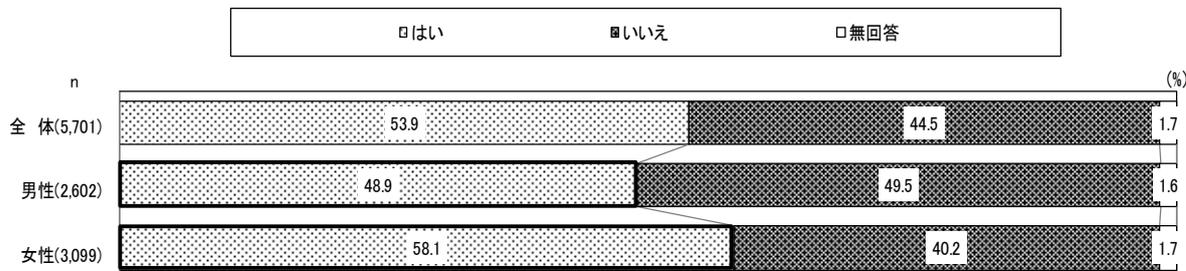
9. がん検診

問 35 あなたは、この1年間にがん検診を受けていますか。

この1年間でがん検診を受診した者の割合は、女性（58.1%）が男性（48.9%）より高くなっている。

※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。

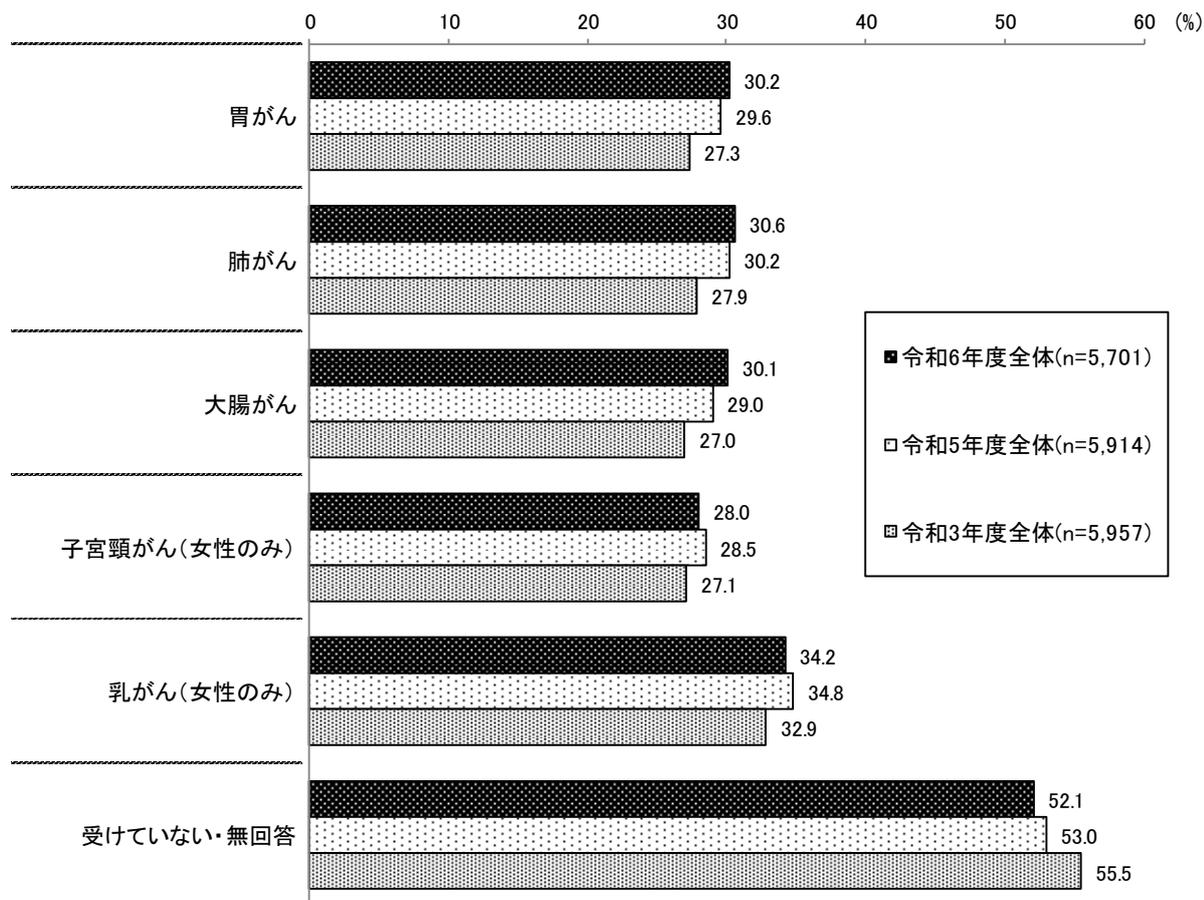
図9-1 この1年間のがん検診の受診状況（全体／性別）【p109・問35】



問 35-1 あてはまる受診項目を全て選んでください。（複数回答可）

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と同程度であった。

図9-2 この1年間のがん検診の受診項目（過去の調査との比較）【p113・問35-1】

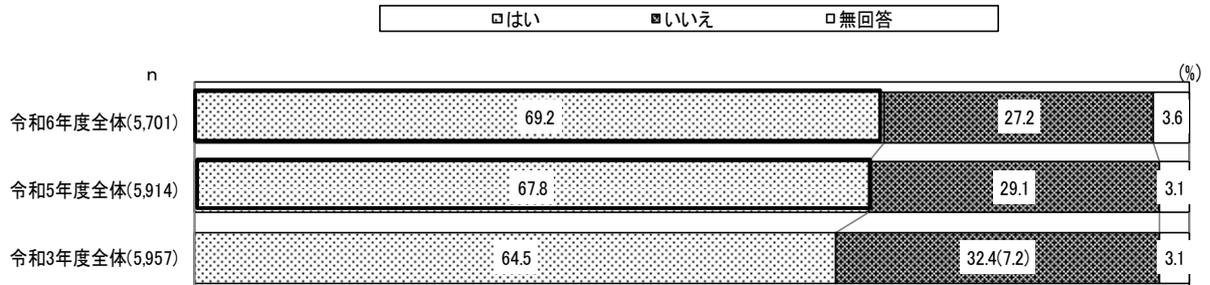


10. 健康診断

問 38 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。

最近1年間に健診や人間ドックを受けている者の割合は、69.2%で前回調査（67.8%）より増加している。

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）【p127・問 38】



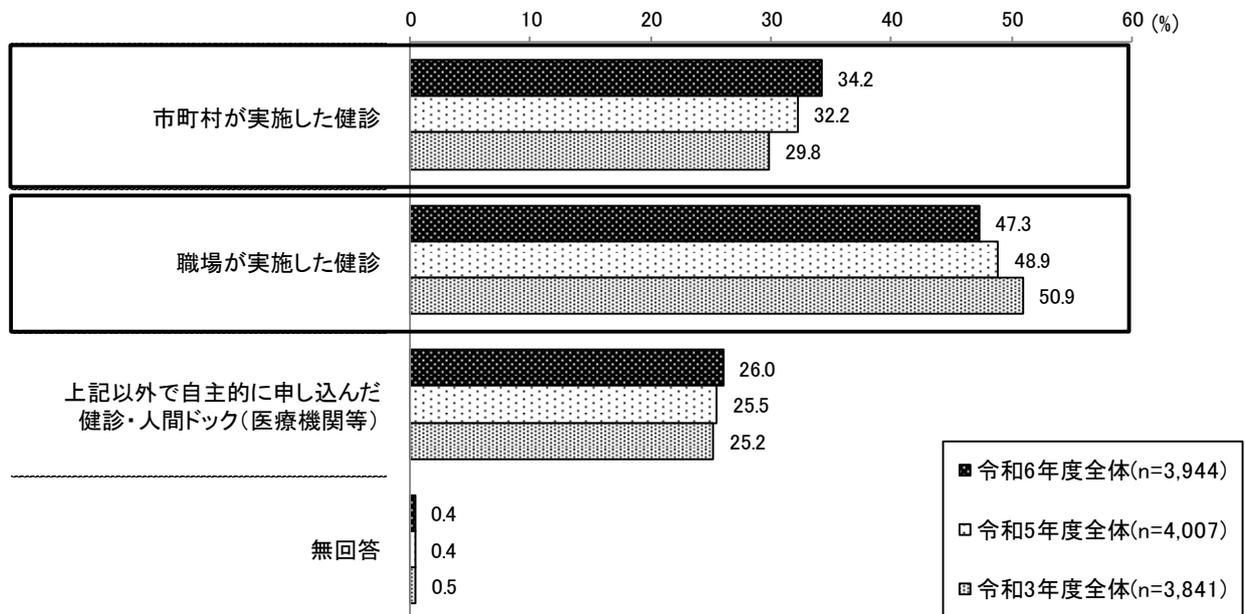
※令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人についても調査した。

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、グラフ内にカッコ書きで記載。

問 38-1 （問 38 で「はい」と回答した人のうち）受けた方は、どこで健診を受けましたか。（複数回答可）

健診や人間ドックの受診場所別にみると、令和3年度以降「職場が実施した健診」の割合が最も高く、「市町村が実施した健診」（34.2%）は、前回調査（32.2%）より増加している。

図 10-2 健診や人間ドックの受診場所（過去の調査との比較）【p130・問 38-1】

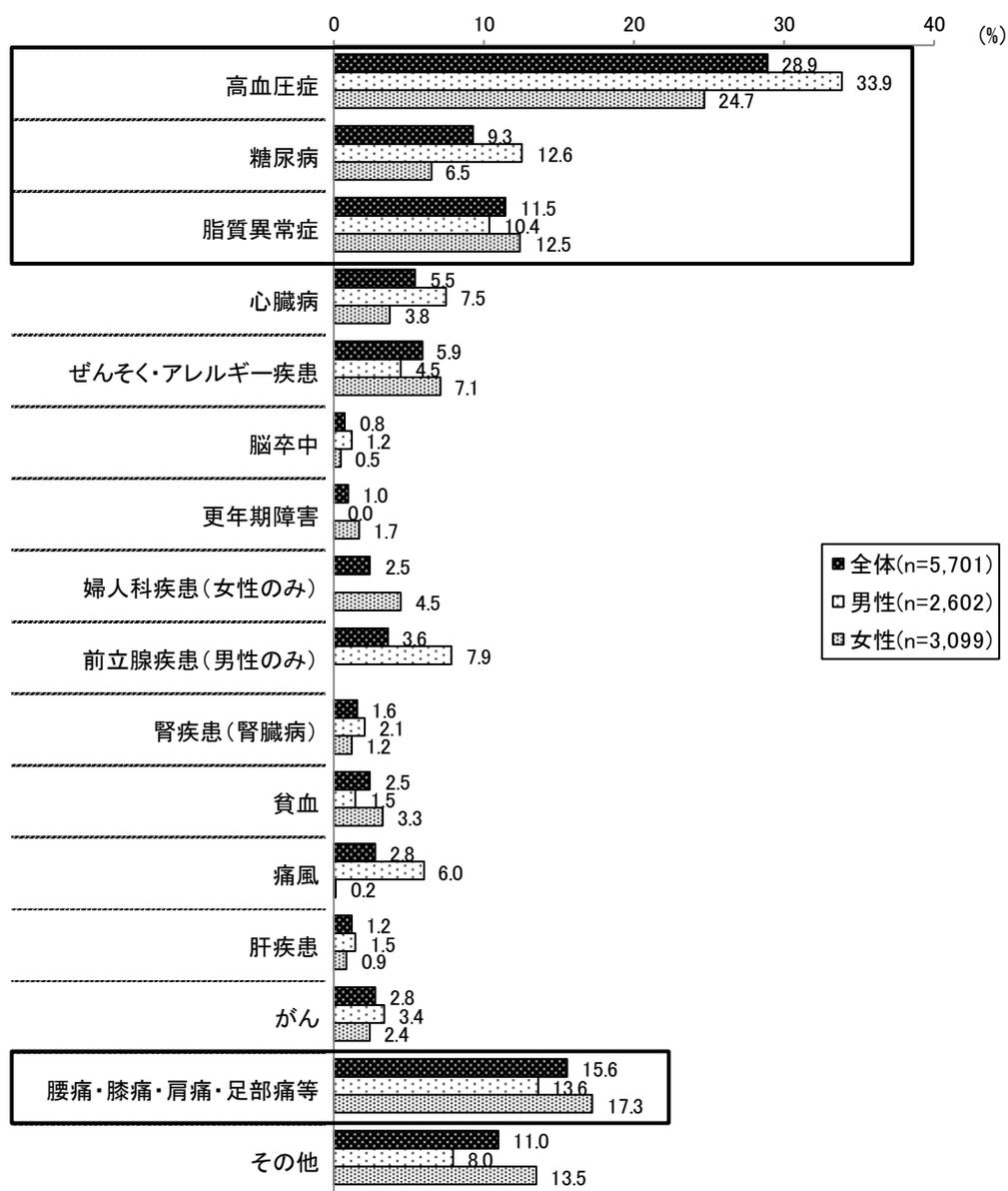


1 1. 病気

問 39 あなたは現在、治療中、または、医師から言われている病気や症状がありますか。
(複数回答可)

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・足部痛等」、「脂質異常症」、「糖尿病」の順となっている。

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）【p131・問 39】



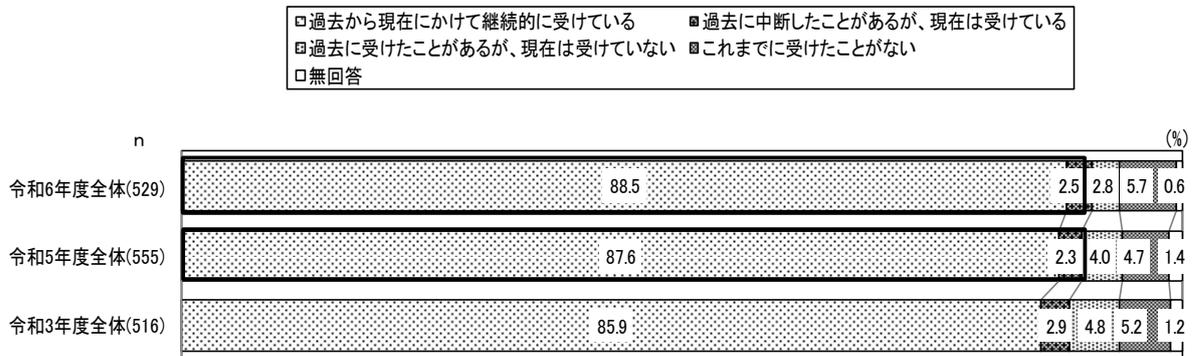
※「特になし」は掲載していない（全体：34.7%、男性：33.9%、女性：35.3%）。

問 39-1 (問 39 で「糖尿病」と回答した人のうち) 現在、治療(食事・運動療法も含みます)を受けていますか。

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 91.0%で前回調査(89.9%)より増加している。

※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 11-2 糖尿病の治療状況(過去の調査との比較)【p136・問 39-1】



12. 健康に関する情報

問 40、41、42、43 ロコモティブシンドローム、糖尿病性腎症、COPD、CKDの内容を知っていましたか。

ロコモティブシンドロームの認知度^{※1}は33.5%、前回調査(43.7%)、糖尿病性腎症の認知度^{※1}は50.5%、前回調査(57.9%)、COPDの認知度^{※1}は44.2%、前回調査(50.0%)と、いずれも前回調査より減少している。CKDの認知度^{※1}は30.1%となっている。

※1 問40～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）

【p138・問40】

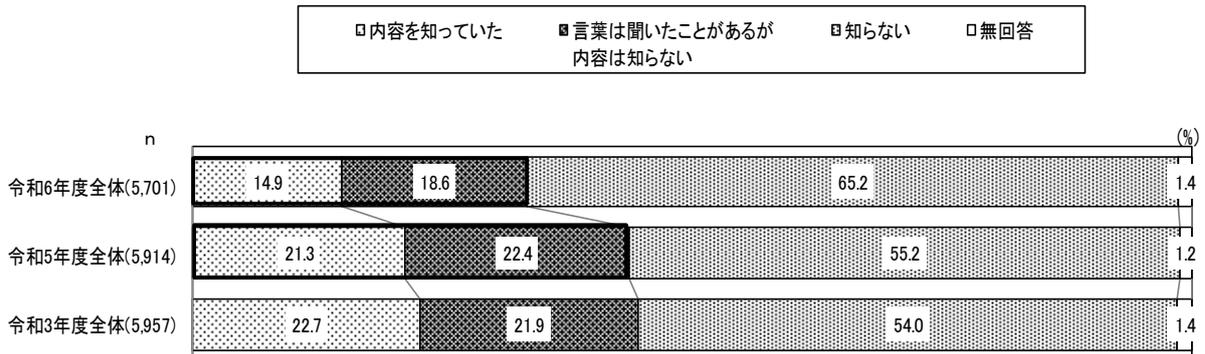


図 12-2 糖尿病性腎症の認知度（過去の調査との比較）【p140・問41】

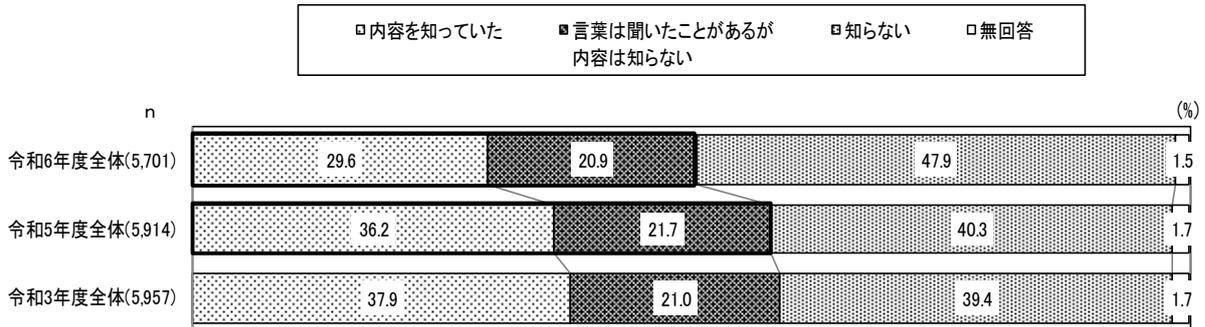


図 12-3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度（過去の調査との比較）【p142・問42】

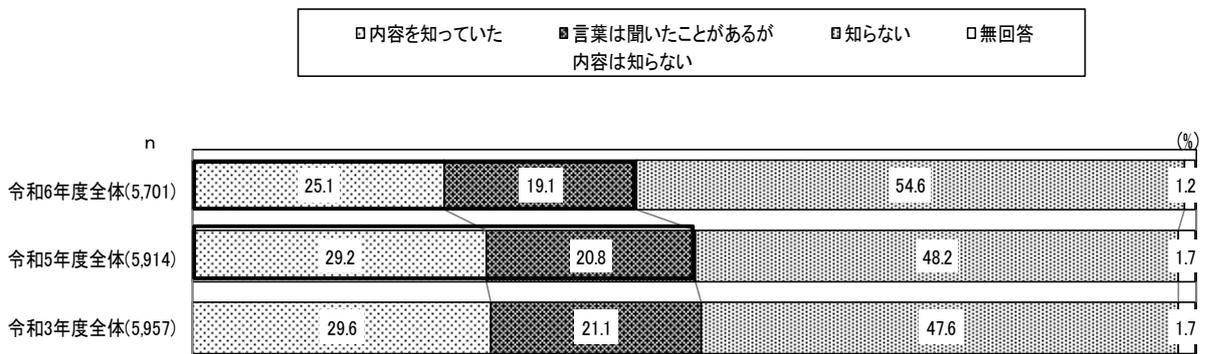
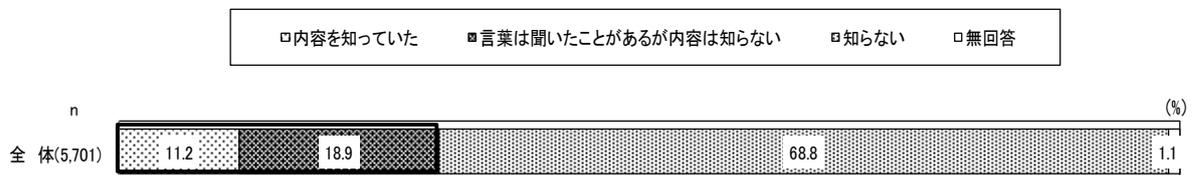


図 12-4 CKD（慢性腎臓病）の認知度【p143・問43】（新設）



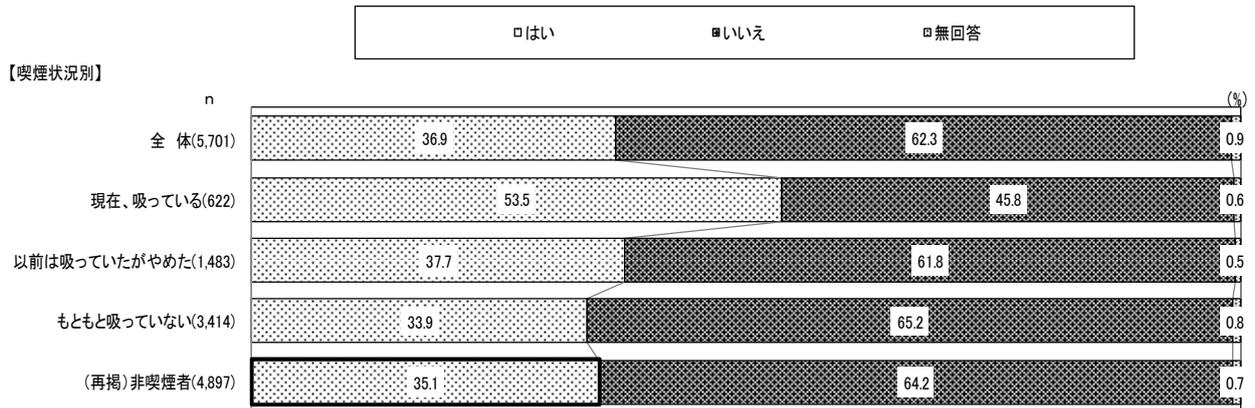
13. 受動喫煙の防止

問26 あなたは、たばこを吸っていますか。

問45 あなたは、この1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

非喫煙者で受動喫煙の機会があった者の割合は35.1%で、前回調査（35.5%）より減少している。

図13-1 受動喫煙の機会の有無（喫煙状況別）【p229・問26と問45】



問26 あなたは、たばこを吸っていますか。（再掲 非喫煙者（4,897人）のうち）

問46（問26 非喫煙者のうち）あなたは、この1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。あてはまる全ての場所を選んでください。

受動喫煙があった場所別にみると、家庭*5.0%、職場17.6%、飲食店18.9%、行政機関2.1%、医療機関3.1%だった。

*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。

表13-1 【参考】受動喫煙の機会を有する者の割合【p235・問26と問46】（主なものを抜粋）

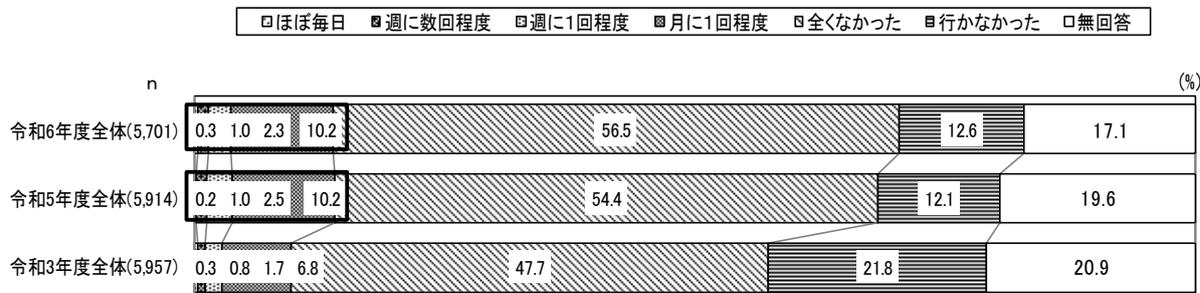
	（行かなかった人、無回答者を除く） 非喫煙者全体	受動喫煙があった人					全くなかった	受動喫煙の機会を有する者の割合
		ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度			
ア 家庭	4,109	205	205	149	66	83	3,606	5.0%
イ 職場	2,963	521	99	165	104	153	2,442	17.6%
エ 飲食店	3,508	663	13	41	98	511	2,845	18.9%
カ 行政機関 （市役所、町村役場など）	2,550	54	1	2	4	47	2,496	2.1%
キ 医療機関	3,473	109	1	4	9	95	3,364	3.1%

問 46 「あなたは、この1ヶ月間に、望まずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。あてはまる全ての場所を選んでください。」で飲食店を選択。

飲食店で、月に1回以上*受動喫煙の機会があったと回答した者の割合は13.8%で、前回調査（13.9%）と同程度であった。

※問 46 「ほぼ毎日」 + 「週に数回程度」 + 「週に1回程度」 + 「月に1回程度」

図 13-2 受動喫煙があった場所（飲食店）（過去の調査との比較）【p155・問 46 エ】

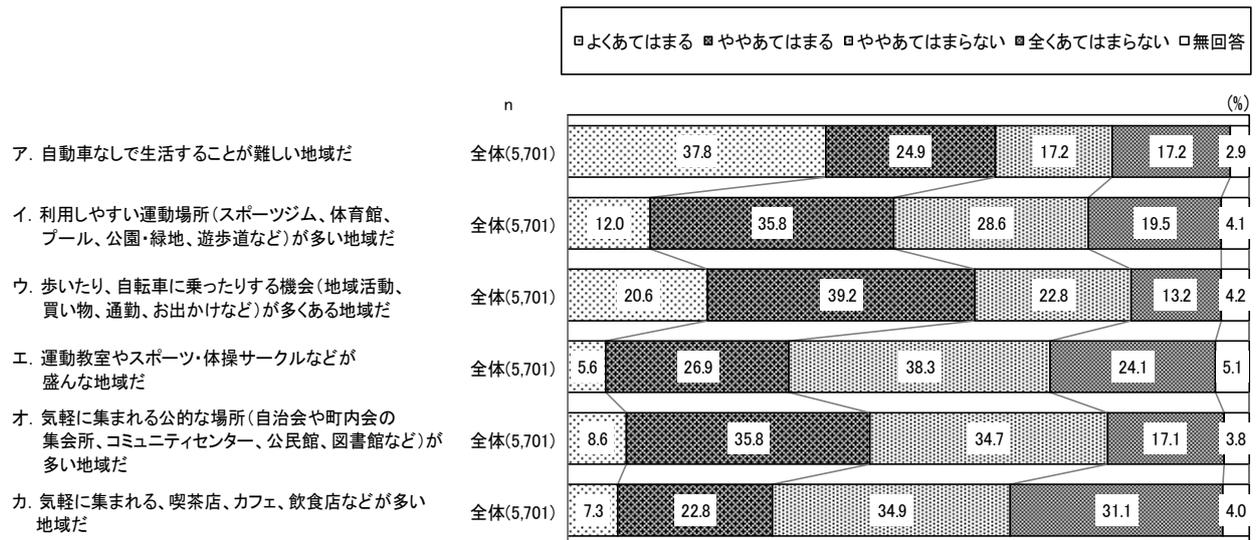


14. 自然に健康になれる環境づくり

問50 あなたが「お住まいの地域の環境」は、以下の特徴に、どの程度あてはまりますか。

「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「あてはまる」の割合は、「自動車なしで生活することが難しい地域だ」が62.7%と最も高く、「運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域だ」と「気軽に集まれる、喫茶店、カフェ、飲食店などが多い地域だ」は3割程度と低くなっている。

図14-1 「お住まいの地域の環境」【p174~179・問50】（新設）



問51 あなたが住んでいる地域や地域の人々について伺います。

「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた「あてはまる」の割合は、「この地域では、必要な食材料を購入する上でスーパー、商店街などの営業時間やサービスは利用しやすい」が69.4%と最も高く「この地域で入手できる持ち帰り弁当・惣菜などの質に満足している」が48.3%と最も低くなっている。

図14-2 「住んでいる地域や地域の人々について」【p180~186・問51】（新設）

