

平成25年度

生活習慣に関するアンケート調査

報告書

平成26年3月

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

はじめに

「健康で充実した人生を送りたい。」これは、全ての県民の願いです。身体的、精神的に健全で生き生きと生活することは、一人ひとりの幸せと同時に、こころ豊かな社会の実現につながります。

千葉県では、子どもから高齢者まで県民の誰もがそれぞれの状況に応じてこの願いを実現するため、平成25年3月に都道府県健康増進計画である「健康ちば21（第2次）」を策定し、実態を踏まえた目標値を設定し健康づくり施策を展開しております。

この『生活習慣に関するアンケート』は、県民の健康に係る生活習慣の現状を把握し、今後の健康づくり施策の推進をすることを目的として行い、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活用していただければ幸いです。

終わりに、このアンケート調査に御回答をお寄せ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。

平成26年3月

千葉県健康福祉部健康づくり支援課長

鈴木 勝

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	4
5. 調査時点	4
6. 調査期日	4
7. 報告書の見方	5
8. 標本誤差	5
9. 回収状況	8
10. 調査回答者の属性	9

II 調査結果

1. あなたの健康

(1) 健康状態	17
(2) 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか	19
(3) 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか	21
(4) 体の痛み	23
(5) 元気の度合い	25
(6) 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
(7) 心理的な問題にどのくらい悩まされたか	29
(8) 心理的な理由で日常行う仕事が妨げられたか	31
(9) 健康関連QOL指標のひとつであるSF8の結果	33
(10) 身長・体重・BMI	38
(11) 体重についての意識	42
(12) 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	52

目次

3. 身体活動・運動

- (1) 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況 53
- (2) 地域活動への参加状況 56
- (3) 地域における助け合いについての意識 59
- (4) 地域の人々に対する信頼感 60

4. 休養・心の健康づくり

- (1) 毎日の睡眠で休養が十分とれているか 61
- (2) 就労状況 66
 - (2-1) この1週間の就労時間 67
 - (2-2) 精神面の不調に関する職場での対応の有無 68

5. たばこ

- (1) 喫煙状況 69
 - (1-1) たばこを吸い始めた年齢 73
 - (1-2) 喫煙に対する考え 77
 - (1-3) 1日の喫煙本数 79

6. お酒（アルコール）

- (1) 飲酒状況 81
 - (1-1) 1日の飲酒量 82
- (2) 「節度ある適度な飲酒」（1日平均清酒1合）の認知度 83

7. 歯

- (1) 歯の本数 84
- (2) 定期的な歯の健康診査の受診状況 86
- (3) 定期的な歯石除去や歯面清掃の実施状況 88
- (4) 歯ブラシ以外の器具による手入れの頻度 90
- (5) 歯ぐきからの出血や歯のぐらつきの状況 91
- (6) 口の中を観察する習慣 92
- (7) ものをかんで食べることができるか 93

8. がん

- (1) 最近1年間のがん検診の受診状況 94
 - (1-1) がん検診の受診場所 97
 - (1-2) がん検診を受診していない理由 100
- (2) 乳がんの自己触診の実施状況 102

9. 健康診断	
(1) 過去1年間の健診や人間ドックの受診状況	103
(1-1) 健診や人間ドックの受診場所	105
10. 病気	
(1) 医師から言われている・治療中の病気や症状	108
(1-1) 糖尿病の治療状況	112
11. 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	114
(2) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度	116
(3) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	117
12. 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	118
(2) 受動喫煙があった場所	120
(3) 飲食店選択時に禁煙・分煙表示を参考にするか	128
(4) 不特定多数が利用する施設での受動喫煙防止対策	130
(5) 子どもの利用が想定される公共的空間での受動喫煙防止対策	132
(6) 受動喫煙を防止するために千葉県に望むこと	134
(7) 建物内禁煙としてほしい施設	137
13. 設問間クロス集計データ	
(1) あなたの健康	141
(2) 栄養・食生活	142
(3) 身体活動・運動	146
(4) たばこ	148
(5) お酒（アルコール）	149
(6) 歯	151
(7) がん	155
(8) 健康診断	157
(9) 健康に関する情報	159
(10) 受動喫煙の防止	160
Ⅲ 調査票	171