

令和5年度

---

生活習慣に関するアンケート調査

---

報告書

令和6年3月

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

## はじめに

人生100年時代が本格的に到来し、生涯を通じ健康で生き生きと生活することの大切さをよりいっそう感じるようになります。

千葉県では、子どもから高齢者まで、全ての県民が健康で心豊かに暮らせる社会の実現を目指し、健康増進計画「健康ちば21（第2次）」を策定し、県民視点に立った総合的な健康づくりを推進してきました。この計画は、令和5年度が最終年度であることから、引き続き健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、現在、「健康ちば21（第3次）」を策定しているところです。

この「生活習慣に関するアンケート調査」は、県民の生活習慣の現状を把握するとともに、今後の健康づくり施策の基礎資料とすることを目的として2年に1回実施しており、このたび令和5年11月に実施した結果を報告書として取りまとめました。

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、健康づくりのために、御活用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6年3月

千葉県健康福祉部健康づくり支援課長

内 田 昌 代

## I 調査概要

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

## 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	13
(2) 健康状態	15
(3) 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか	17
(4) 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか	19
(5) 体の痛み	21
(6) 元気の度合い	23
(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	25
(8) 心理的な問題にどのくらい悩まされたか	27
(9) 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか	29
(10) 健康QOL指標のひとつであるSF8の結果	31
(11) 身長・体重・BMI	36
(12) 体重についての意識	40
(13) 体重管理のためにしていること	42

### 2. 栄養・食生活

(1) 1週間に朝食をとる日数	45
(2) 栄養成分の表示を参考にしているか	47
(3) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度	49
(4) 野菜摂取についての意識	51
(5) 現在とっている食事についての意識	53
(5-1) 今後の食事についての意識	55

# 目次

---

## 3. 身体活動・運動

- (1) 日頃の身体活動…………… 57
- (2) 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況…………… 59

## 4. 地域のつながり

- (1) 地域活動への参加状況…………… 61
- (2) 地域における助け合いについての意識…………… 64
- (3) 地域の人々に対する信頼感…………… 66
- (4) 近所とのつきあい…………… 68

## 5. 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…………… 70
- (2) 就労状況…………… 72
  - (2-1) この1週間の就労時間…………… 74
  - (2-2) 精神面の不調に関する対応の有無…………… 76

## 6. たばこ

- (1) 喫煙状況…………… 78
  - (1-1) たばこを吸い始めた年齢…………… 80
  - (1-2) 吸っているたばこの種類…………… 82
  - (1-3) 1日の喫煙本数…………… 85
  - (1-4) 喫煙に対する考え…………… 87

## 7. お酒（アルコール）

- (1) 飲酒状況…………… 89
  - (1-1) 1日の飲酒量…………… 91
- (2) 「節度ある適度な飲酒」（1日平均清酒1合）の認知度…………… 93

## 8. 歯

- (1) 歯の本数…………… 95
- (2) 最近1年間の歯の健康診査の受診状況…………… 97
- (3) 最近1年間の歯石除去や歯面清掃の実施状況…………… 99
- (4) 歯ブラシ以外の器具による手入れの頻度…………… 101
- (5) 歯ぐきからの出血や歯のぐらつきの状況…………… 103
- (6) 口の中を観察する習慣…………… 105
- (7) ものをかんで食べることができるか…………… 107
- (8) ふだんゆっくりよくかんで食べているか…………… 109

---

## 9. がん検診

- (1) 最近1年間のがん検診の受診状況…………… 111
  - (1-1) がん検診の受診項目…………… 112
  - (1-2) がん検診の受診場所…………… 116
  - (1-3) 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年間の健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) 治療中、または、医師から言われている病気や症状…………… 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…………… 145

## 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…………… 147
- (2) 望まない受動喫煙の機会の有無…………… 149
- (3) 受動喫煙があった場所…………… 151
- (4) 原則屋内禁煙の認知度…………… 171
- (5) 喫煙環境の店頭表示を見たことがあるか…………… 173
- (6) 喫煙環境の店頭表示を参考にしているか…………… 175

# 目次

---

## Ⅲ 設問間クロス集計データ

(1) あなたの健康	177
(2) 栄養・食生活	178
(3) 身体活動・運動	183
(4) 地域のつながり	184
(5) 休養・心の健康づくり	187
(6) たばこ	188
(7) お酒（アルコール）	190
(8) 歯	195
(9) がん検診	203
(10) 健康診断	208
(11) 健康に関する情報	213
(12) 受動喫煙の防止	218

Ⅳ 保健所圏別附表	228
-----------	-----

Ⅴ 調査票	348
-------	-----