

平成 21 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することにより、健康や医療に関する課題を明らかにし、今後の健康づくり推進の基礎資料とするとともに、「健康ちば 21」の中間評価に必要なデータを得ることを目的とする。

2 調査対象及び客体

調査の対象は、平成 21 年 11 月 1 日時点で千葉県内に在住した 15 歳以上の者とし、県内を二次保健医療圏で 9 つに分類し、各地域内の健康福祉センター（保健所）を層として管轄する市町村から調査地域を選択した（合計 30 市町村）。調査地域の人口に応じて標本数を比例配分し、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 調査方法と調査実施期間

調査票は無作為に抽出した個人に郵送し、同封した返信用封筒にて無記名のものを回収した。（調査票発送日：平成21年11月24日、回収期限：平成21年12月7日）

4 調査項目

- | | |
|-------------|-----------------------|
| (1) あなたの健康 | (7) 歯 |
| (2) 栄養・食生活 | (8) がん |
| (3) 身体活動・運動 | (9) メタボリックシンドローム・健康診断 |
| (4) 休養・心の健康 | (10) 病気 |
| (5) たばこ | (11) 健康に関する情報 |
| (6) お酒 | |

5 結果の集計客体

調査対象数、回収数及び有効回答数は次のとおりであった。

調査対象数 6000人

総回収数 2597人（回収率：43.3%）、有効回収数 2500人（有効回収率：41.7%）

* 性・年齢のいずれかが未記入のものは無効とした

有効回答者の状況

	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 (人)	40	108	157	129	168	243	229	61	61	1074
女性 (人)	42	140	222	215	254	283	270	73	97	1426
合計 (人)	82	248	379	344	422	526	499	134	158	2500
男/女	0.95	0.77	0.71	0.60	0.66	0.85	0.85	0.84	0.63	0.75
(参考) 千葉県 男/女	1.06	1.08	1.09	1.08	1.01	0.97	0.75	0.82	0.52	1.00

II 結果の概要

1. 健康全般

過去1ヶ月間の全体的な健康状態が良好な（最高に良い～良い）割合は男性77.2%、女性71.7%で男性が女性より高く、男女とも70歳以上の該当率が最も低かった。

健康関連QOL（SF8）の各領域の得点は全国標準（50点）を下回る項目が多く、最低は「心の健康」で男性48.6点、女性47.2点であった。平成19年度と比べると、各項目の得点に有意な変化はみられていない。

図1-1 過去1ヶ月間の全体的な健康状態

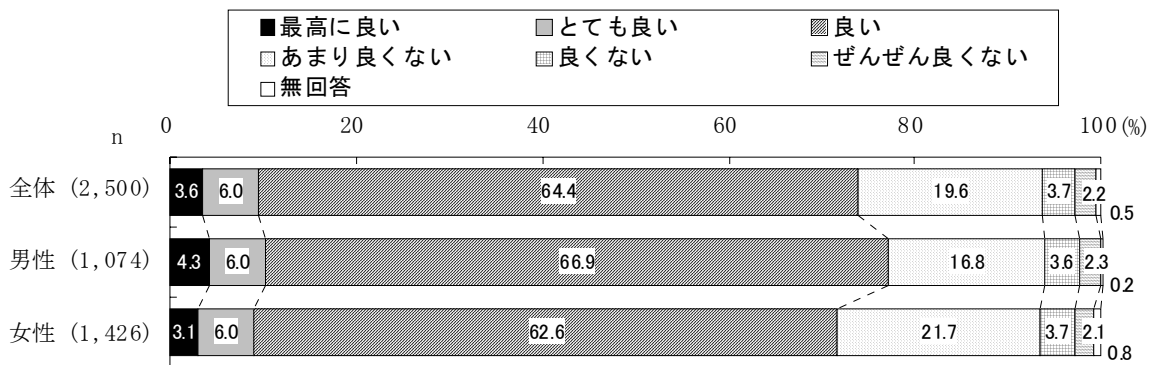
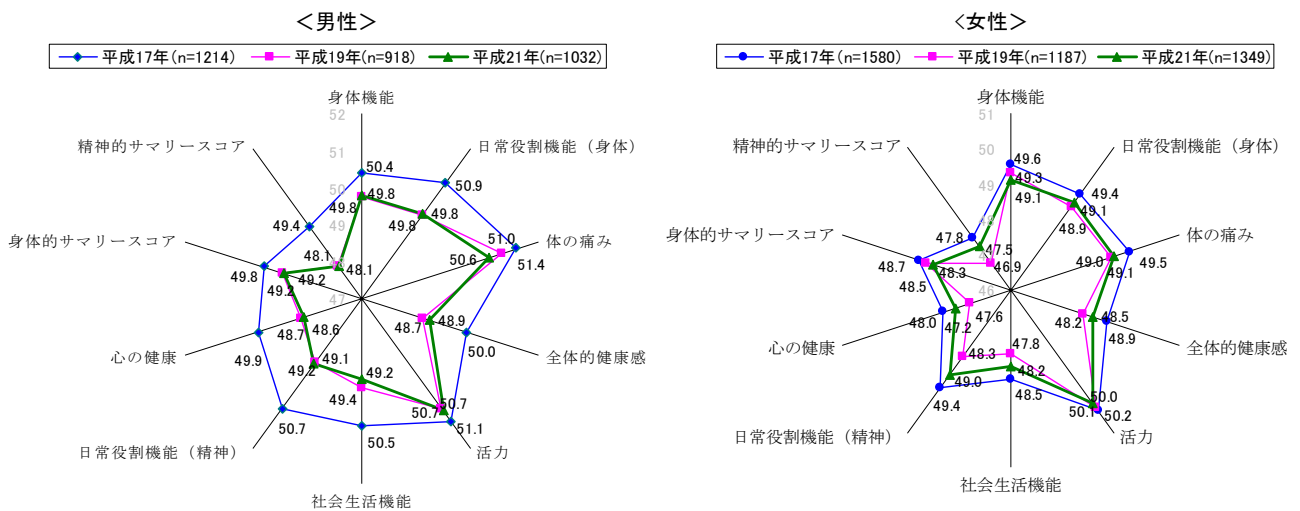


図1-2 健康関連QOL（SF8）の得点の年次比較



SF-8について

SF健康調査票は、健康関連QOL（Health Related Quality of Life）を測定するための、科学的な信頼性・妥当性を持つ尺度であり、健康を「身体機能」「日常役割機能（身体）」「体の痛み」「全体的健康感」「活力」「社会生活機能」「日常役割機能（精神）」「心の健康」の8つの領域（尺度）に分けて得点を算出する。

健康関連QOLとは、医療評価のためのQOLとして、個人の健康に由来する事項に限定した概念として定義されている。今回の評価に使ったSF8は、大きな調査用として用いられている。

SF8には、国民の性、年齢、地域、都市規模等の分布と同じくするようにサンプリングして行った全国調査から得られた、SF8の平均値である国民標準値が設定されている。ある対象から得られたSF8の結果を評価する際に、国民標準値（50点）を基準にして、それよりどの程度高いか低いかを検討することで、その対象の健康状態を評価することができる。

2. 肥満およびやせの状況

肥満者 (BMI \geq 25) の割合は、男性25.8%、女性13.1%であり、男性では50歳代 (35.7%) が最も多く、次いで30歳代 (32.5%) の順であり、女性では70歳代 (16.7%) が最も多い。肥満者の割合は、男性は平成19年より増加、女性は減少している。

やせの者 (BMI $<$ 18.5) の割合は、男性5.0%、女性13.0%であり、女性では20歳代 (23.6%) が最も高い。20歳代、30歳代の女性のやせの割合は、平成17年度と比べると増加している。

健康と思う体重から求めたBMIが「標準」の範囲であったのは、男性87.5%、女性81.8%であり、男性の9割、女性の8割が適正体重を正しく認識していた。女性では健康と思う体重のBMIが「やせ」に該当した割合が11.4%と男性に比べて多く、健康的と思う体重が標準体重より20歳代は6.6kg、30歳代では5.9kg少なく、若い女性のやせ志向がみられる。

図2-1 肥満度 (BMI) 判定

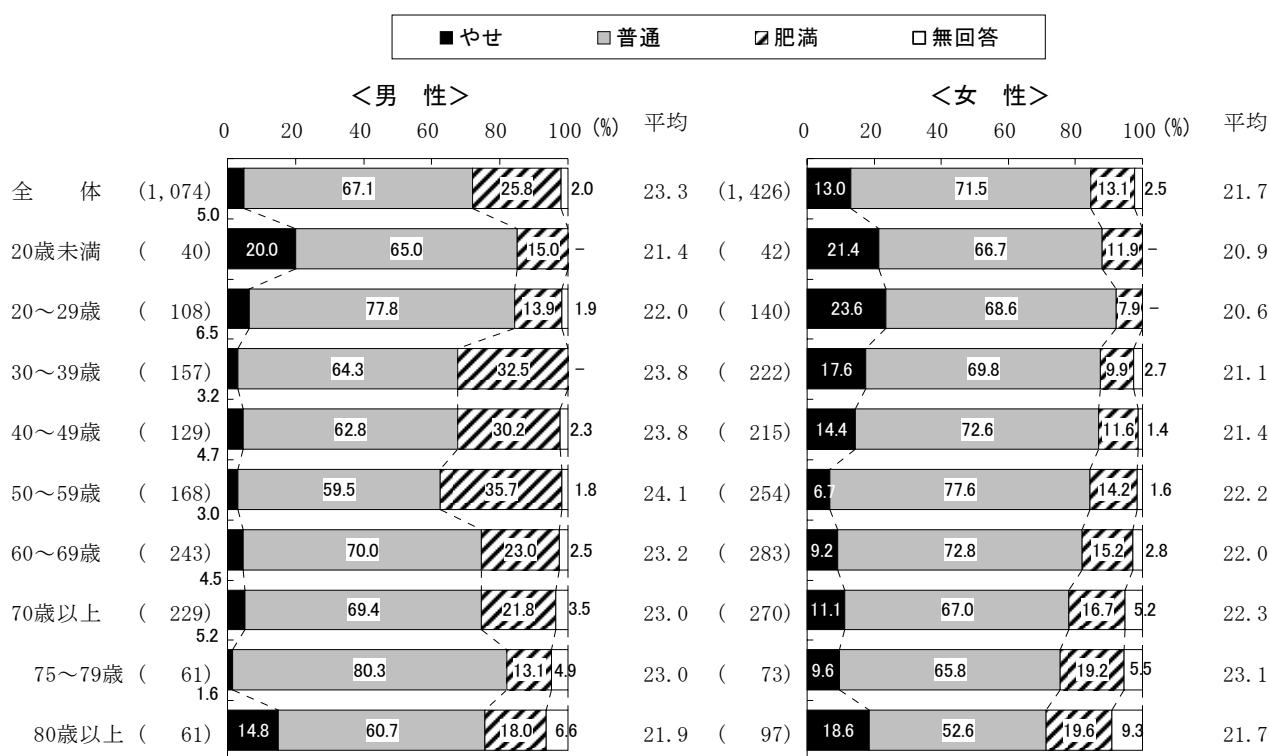
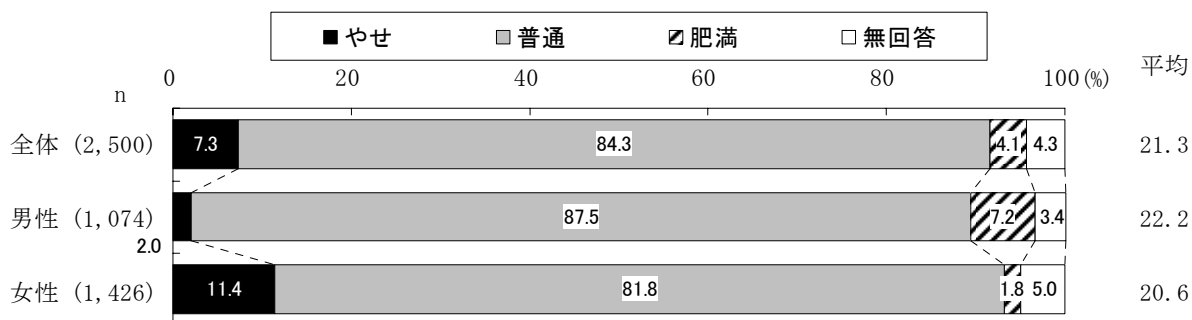


図2-2 健康と思う体重から求めた肥満度 (BMI) の判定



3. 栄養・食生活

1週間に1日以上朝食を欠食する割合は、男女とも20歳代が最も多く、男性で57.4%、女性で50.0%である。年次推移でみると、朝食を1週間に6日以上とる割合は男女とも減少している。

外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする割合は、男性33.1%、女性60.5%であり、男女とも平成19年度より減少していた。

食べる速さを肥満度別にみると、男女とも、肥満者では食べる速度が速い者が多い。

図3-1 1週間に1日以上欠食する割合

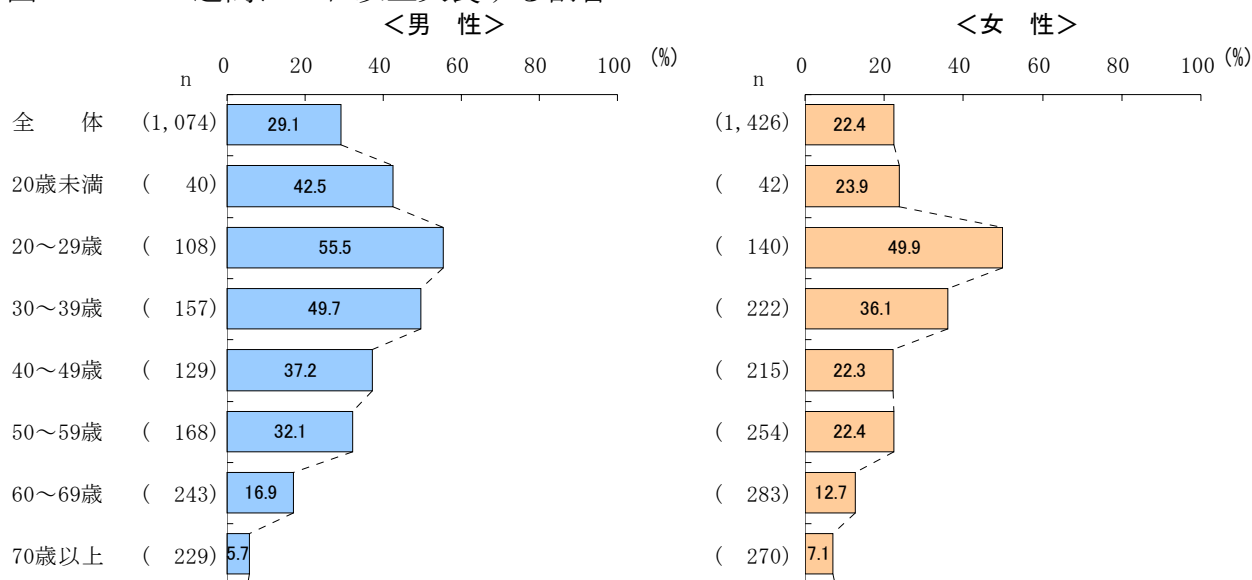


図3-2 外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする割合

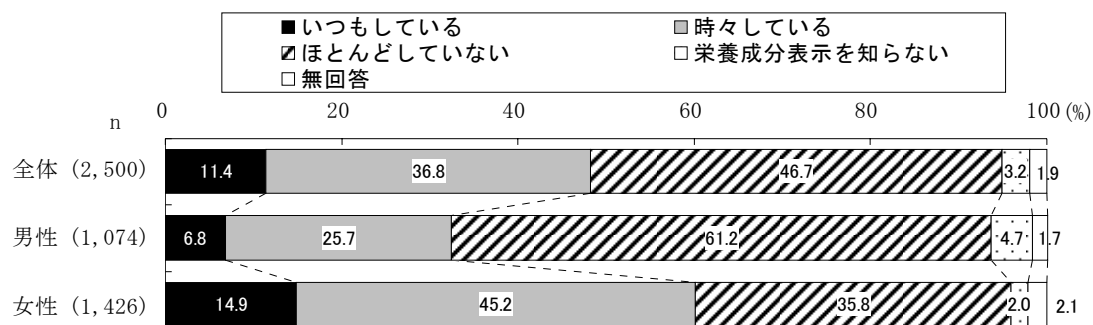
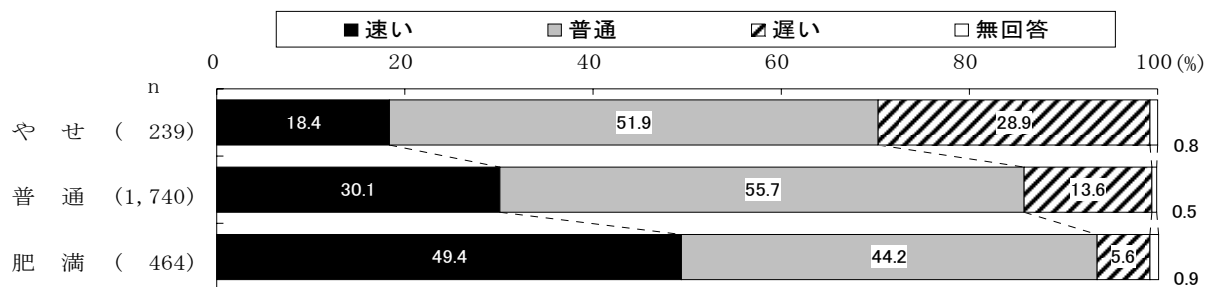


図3-3 肥満度別にみた、食べる速さ



4. 身体活動・運動

意識的にからだを動かすなどの運動について、「いつもしている」、「時々している」と回答した者の割合は、男性 73.8%、女性 62.9%であり、平成 19 年度より増加している。

運動習慣のある者の割合は、男性 43.8%、女性 37.0%であり、年代別では男性は 30～50 歳代、女性は 20～30 歳代で低く、60 歳以上で増加している。平成 19 年度と比べると、男性は運動習慣のある者は増加したが、女性では変化がない。

図 4-1 意識的にからだを動かすなどの運動を行う者の割合

*設問は、あなたは日常生活で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしたりしていますか。

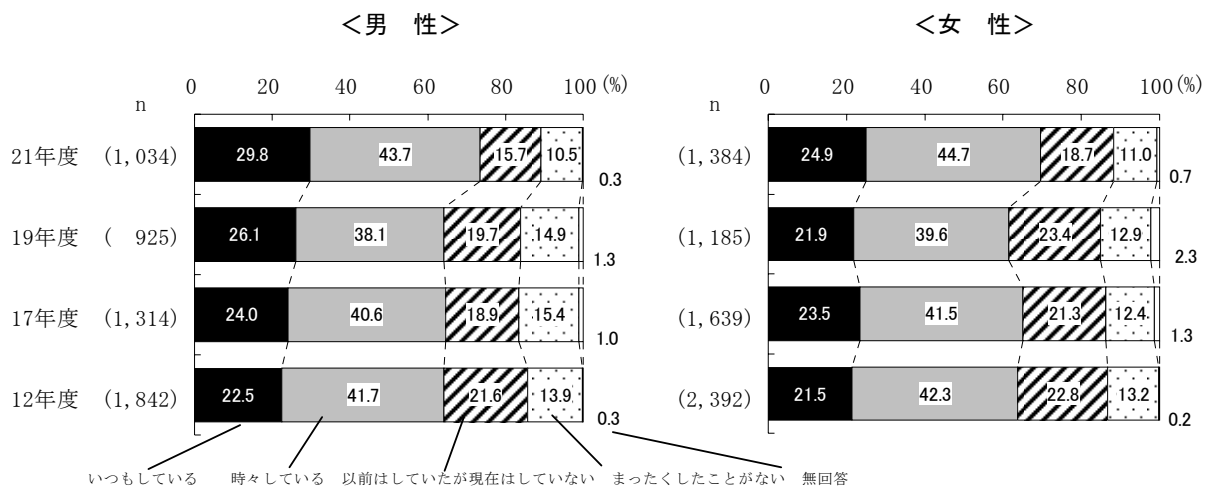


図 4-2 運動習慣のある者の割合

*運動習慣ありとは1日30分以上の運動を週2回以上1年以上実施している

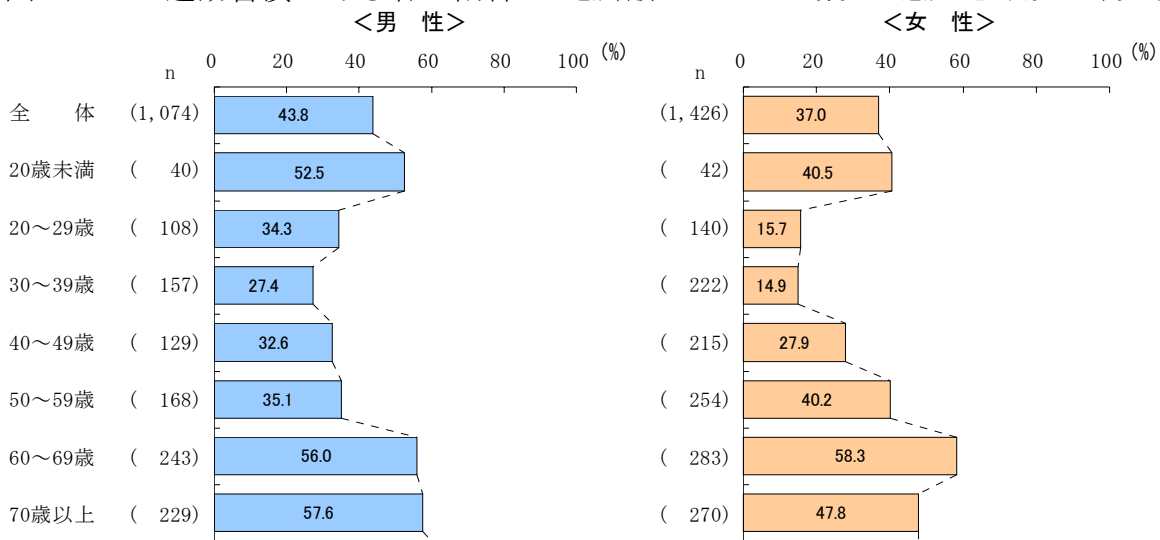
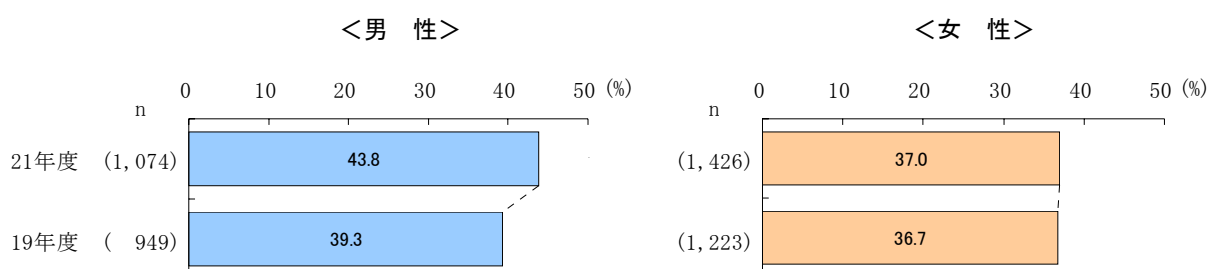


図 4-3 運動習慣のある者の割合の平成 19 年度からの変化



5. 休養・こころの健康（1）

この1ヶ月間のストレスについて、「たくさんあった」「多少あった」を合わせると6割を超え、ストレスがたくさんあった割合は、男女とも20歳代に多くみられる。

ストレスの解消状況では、解消できていない者は33.4%であり、まったく解消できていない割合は男性が多く、その中でも若年層に多い傾向がみられる。

図5-1 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無

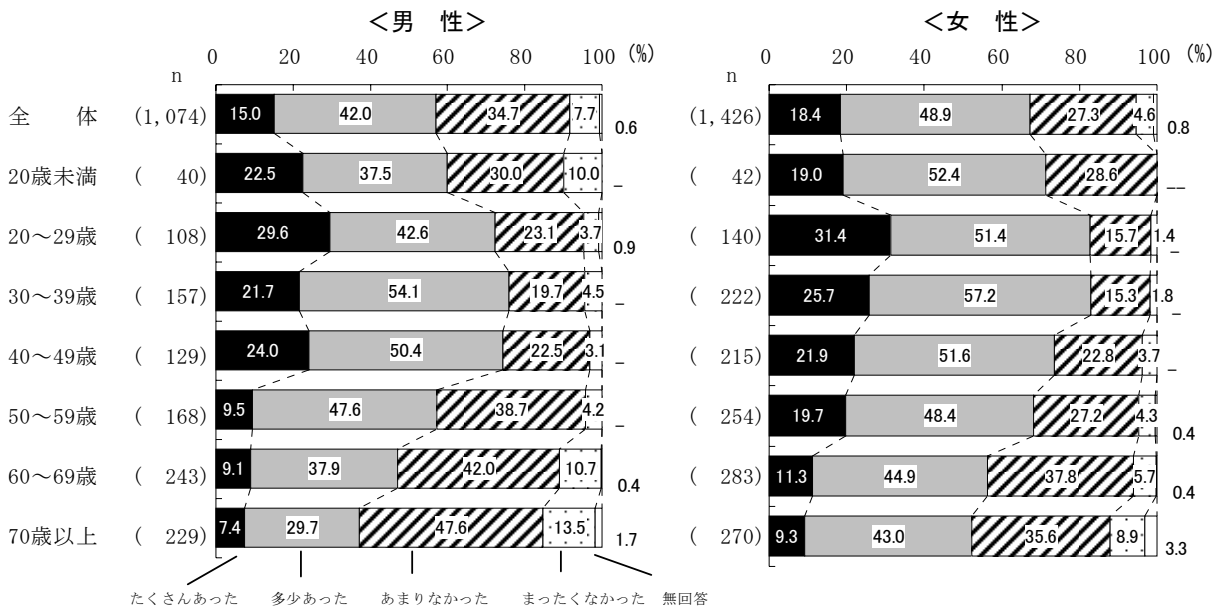
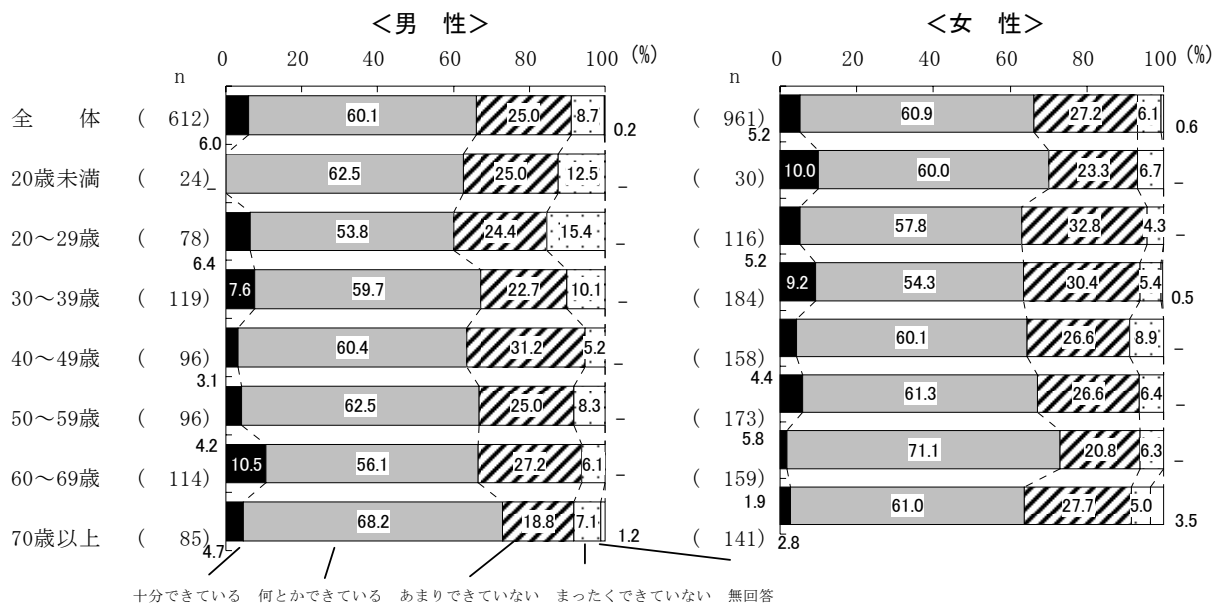


図5-2 不満・悩み・苦勞・ストレスの解消状況



5. 休養・こころの健康（2）

最近の生活の様子から判断した、うつ病の疑いが考えられる人の割合は、平成 21 年度は 17 年度に比べて減少していたが、男性 46.4%、女性 50.0%と約半数であり、男女で比べると、20 歳代、40 歳代を除くと男性より女性の方が該当率は高い。

睡眠で休養が「まったく取れていない」「あまり取れていない」と回答した割合は、男女とも 60 歳以上で低く、男性は 30～40 歳代が高いが、女性は年代による大きな違いはない。

男性についてストレスと飲酒の関連をみると、ストレスの多い方が週 3 日以上の飲酒は少ない。毎日の生活が充実している割合は全体の 70.2%だが、20 歳代が最も低い。

図 5-3 うつ病の疑いが考えられる人の割合

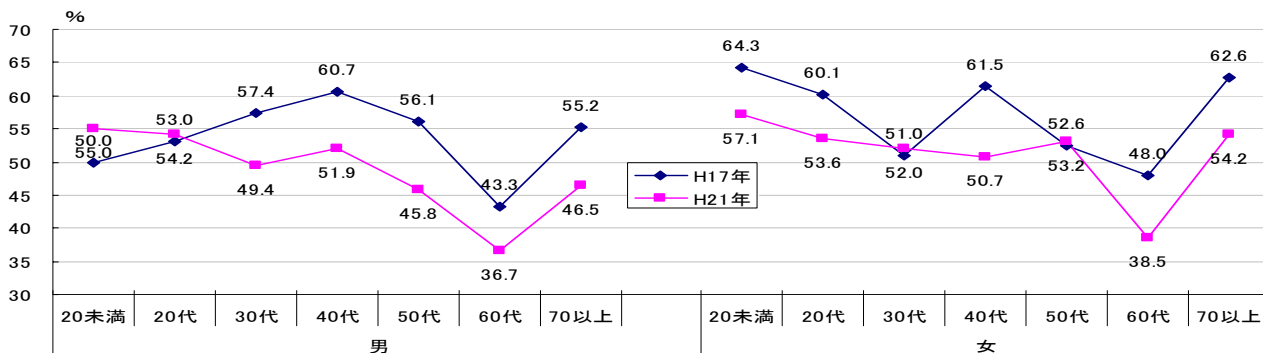


図 5-4 睡眠で休養が「あまり取れていない」「まったく取れていない」人の割合

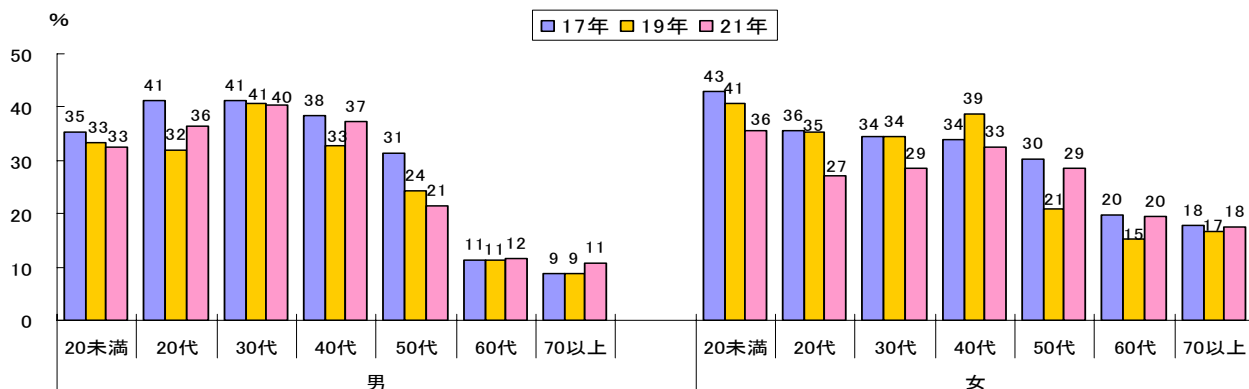


図 5-5 ストレスの有無と飲酒頻度（20 歳以上）

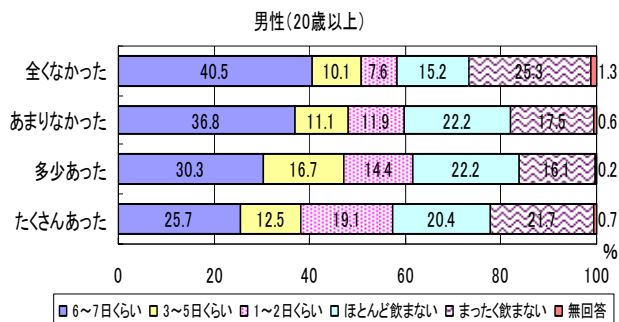
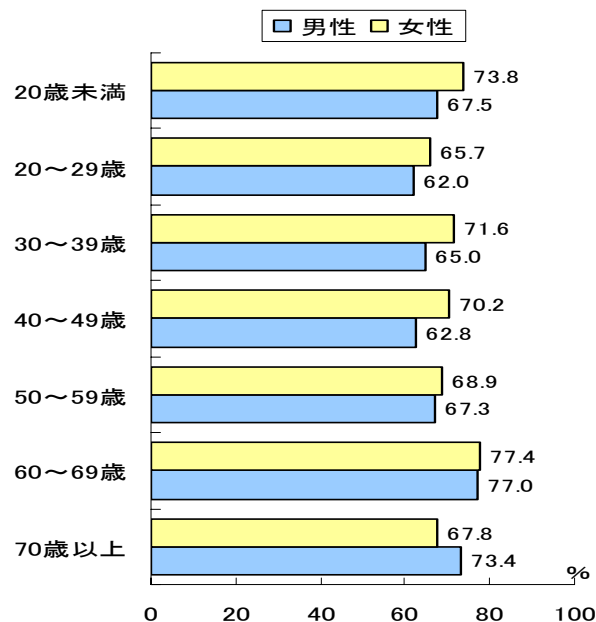


図 5-6 毎日の生活が充実している割合



6. たばこ

20歳以上の人で、現在喫煙している割合は男性 29.4%、女性 11.1%である。男性は平成 12 年度より 10 ポイント以上減少しているが、30～50 歳代では依然、3 割を超えている。女性では平成 12 年度からあまり変化がない。

喫煙者で禁煙したいと考えている者は、男性 26.0%、女性 40.0%である。

たばこが肺がんが悪影響を与えることは 9 割が知っているが、歯周病は 3 割に過ぎない。

多数の人が利用する施設で受動喫煙防止対策が不十分と思われる施設は、パチンコ店等の娯楽施設が 64.8%、飲食店 60.9%と他の施設に比べて群を抜いて高い。

図 6-1 喫煙の状況

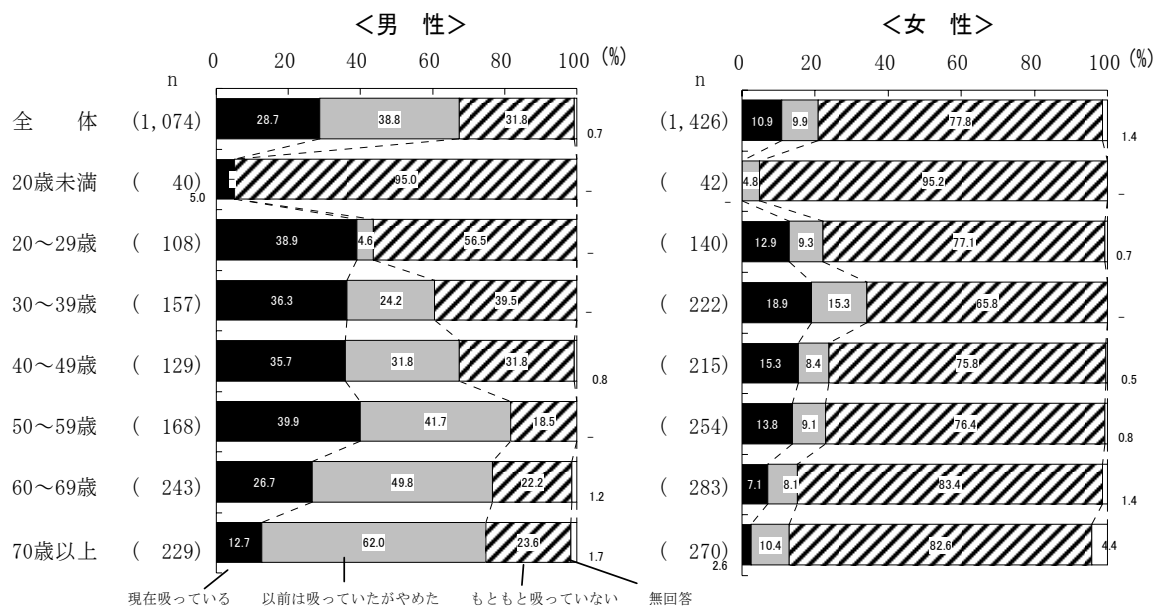


図 6-2 喫煙者の禁煙に対する意向

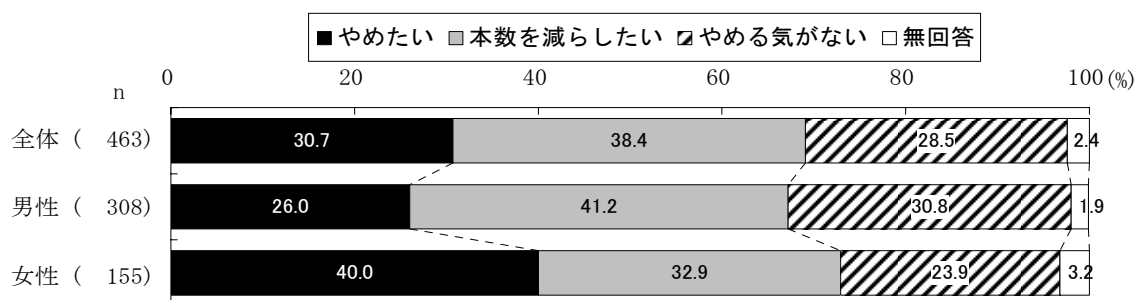
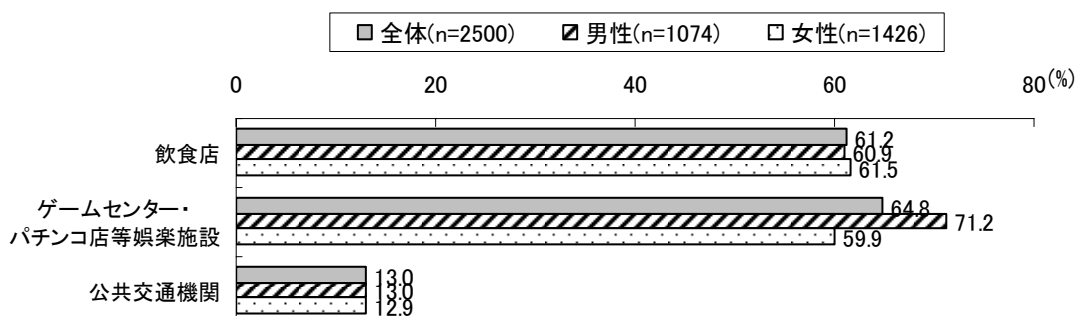


図 6-3 多数の人が利用する施設で受動喫煙防止対策が不十分と思われる施設 (上位 3 位)



7. アルコール

ほぼ毎日飲酒する者は男性 31.4%、女性 6.7%であり、男性は 40 歳代 (45.0%)、女性は 50 歳代 (12.2%) が最も多い。飲酒者の中で 1 日に 3 合以上飲む者は男性 7.6%、女性 3.6%であり、平成 12 年度から減少はみられない。

「節度のある適度な飲酒量」が「1 日に 1 合程度」であることを知っていたのは 56.4%であり、平成 12 年に比べて低下している。

図 7-1 飲酒状況

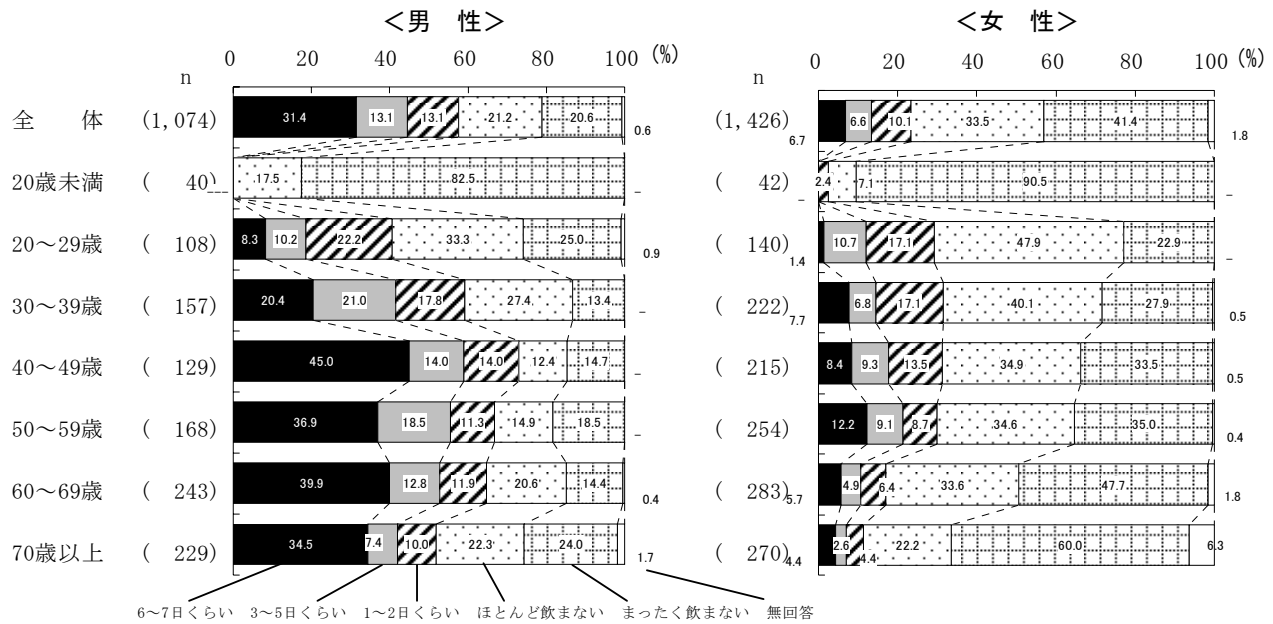


図 7-2 週に 1 日以上飲酒をする人の飲酒量の年次推移

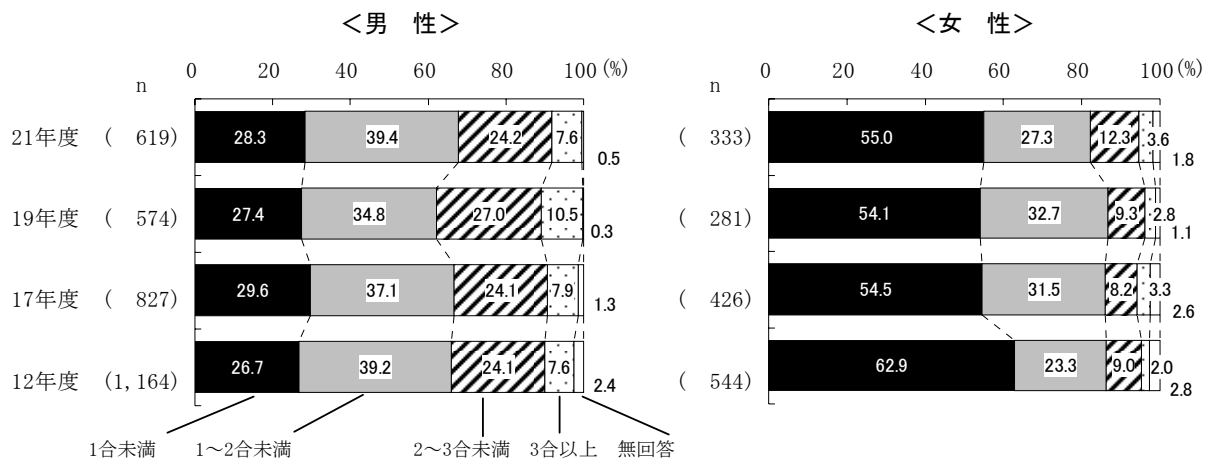


図 7-3 「節度ある適度な飲酒量」の回答の年次推移



8. 歯

定期的に歯科の健康診査を受けている者は37.6%であり、定期的に歯石除去・歯面清掃を受けている者は33.0%であり、いずれも平成17年度、19年度から漸増している。

歯科の健康診査、歯石除去・歯面清掃を受けている割合は、男性より女性の方が受けている割合は高いが、男女とも目標値（いずれも60%以上）には至らない。

歯ブラシ以外の器具による手入れを実施している者は42.5%であるが、男性は32.9%、女性は49.7%と男女差が大きい。

図8-1 定期的に歯科の健康診査を受けている者の割合の年次推移

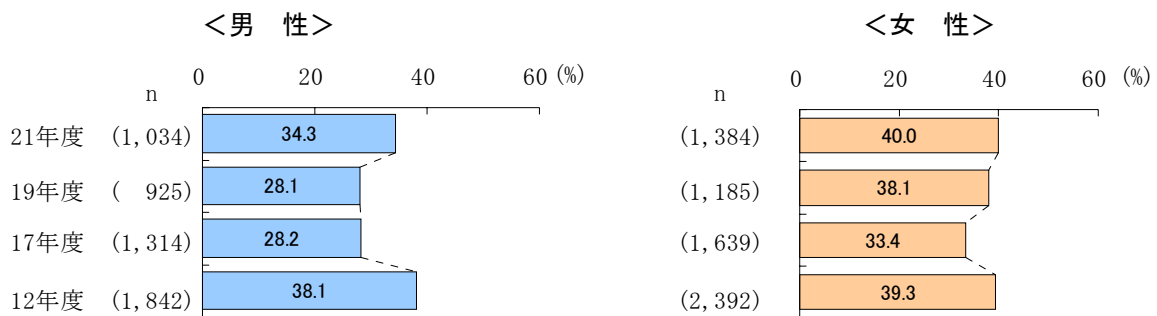


図8-2 定期的に歯石除去・歯面清掃を受けている者の割合の年次推移

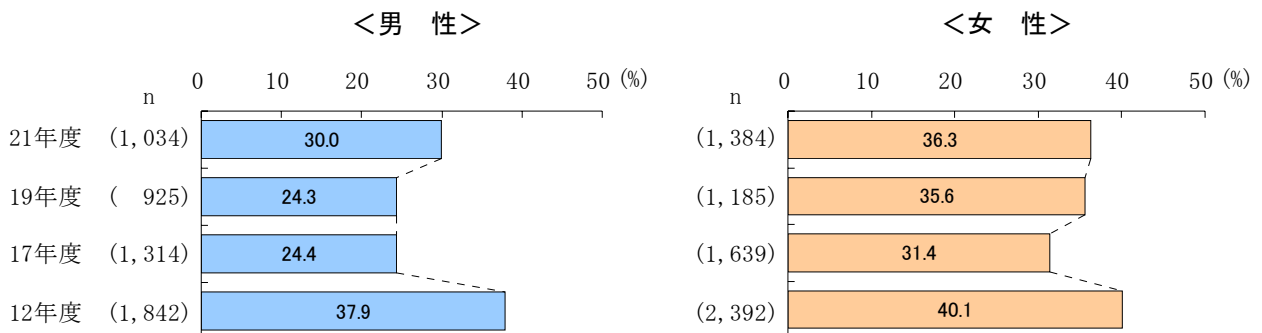
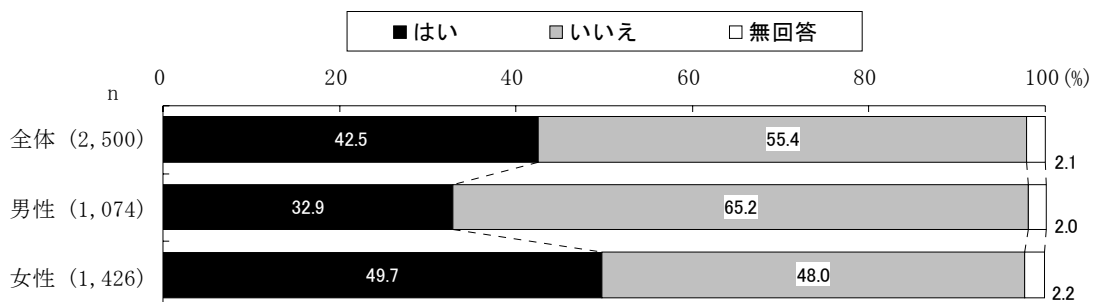


図8-3 歯ブラシ以外の器具による手入れを実施している者の割合



9. がん（1）

市町村で実施しているがん検診の対象年齢（子宮がん 20 歳以上、その他は 40 歳以上）で、がん検診の受診率をみると、最も高いのは肺がんで男性 48.8%、女性 43.4%であり、いずれの検診も受診率は 50%未満である。

がん検診の未受診理由で最も多いのは男女とも「自覚症状がない」であり 3 割以上を占める。全体では、男性は「お金がかかる」、女性は「検査に羞恥心や苦痛を伴う」、「日時があわない」が 2 番目に多いが、年齢別にみると未受診の理由には違いがみられる。

図 9-1 がん検診受診率（市町村の検診対象年齢について）

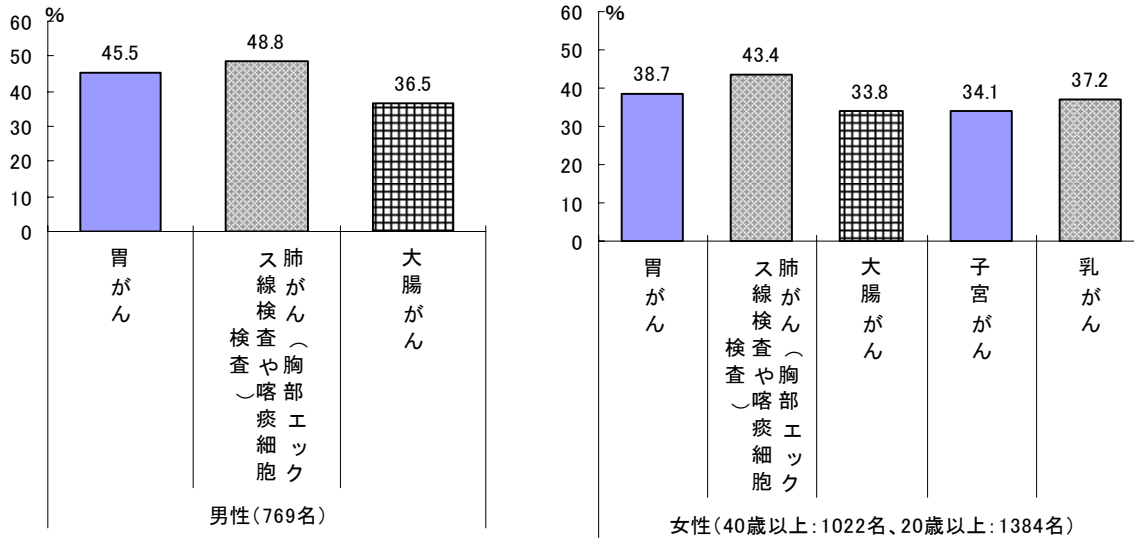
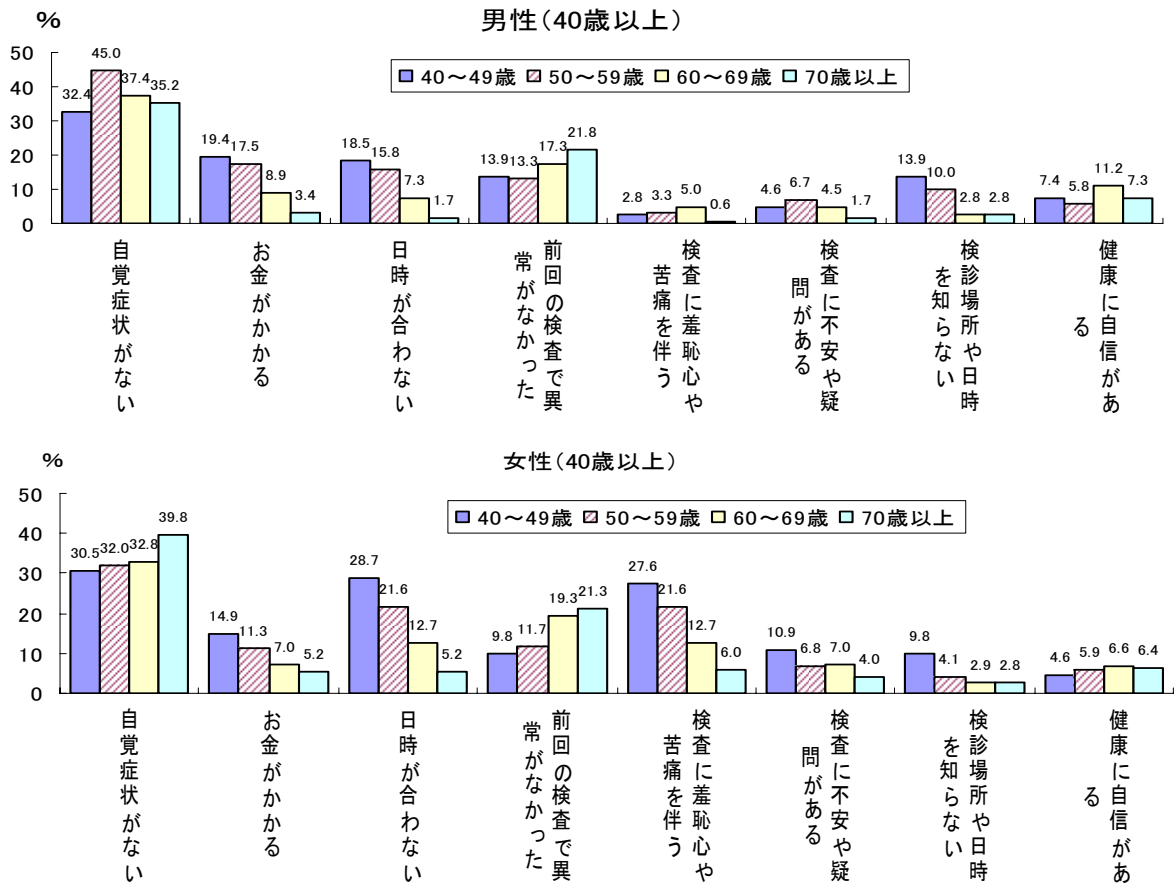


図 9-2 がん検診を受けない主な理由（性・年齢階級別）



9. がん（2）

女性の方のみに子宮頸がんや乳がんについて知っていることをたずねた結果、年齢別では、「子宮頸がんは早期発見であればほぼ100%治療できる」は60～69歳が79.2%で高く、「乳がんの早期発見には毎月の自己検診に加えマンモグラフィーを2年に1回は受診するのが良い」は40～49歳が65.6%、60～69歳が71.4%、「乳がんは早期発見であれば9割は治る」は60～69歳が73.9%でそれぞれ高くなっている。
乳がんの自己触診の実施率は41%であり、平成19年度からは変化はない。

図9-4 子宮頸がんや乳がんについて知っていること（性・年齢別）

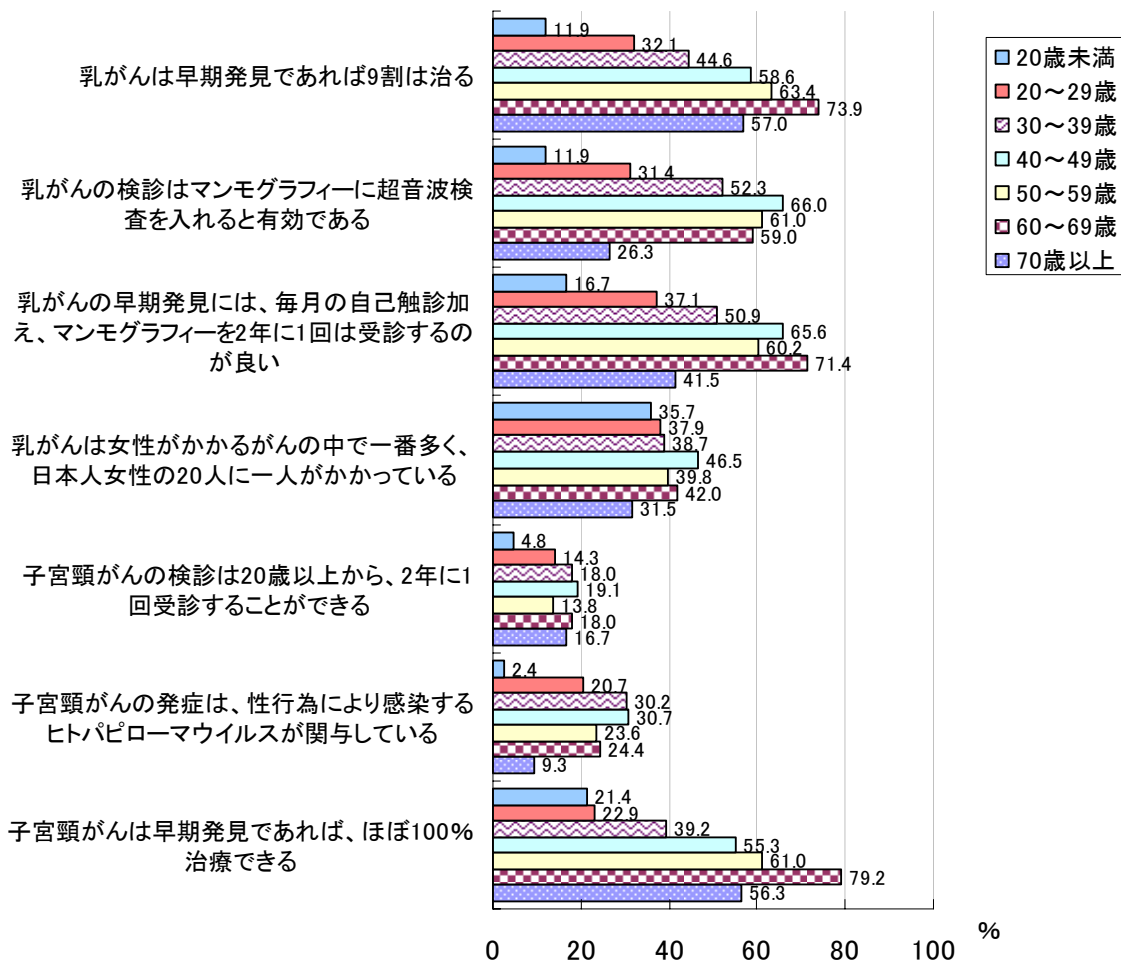
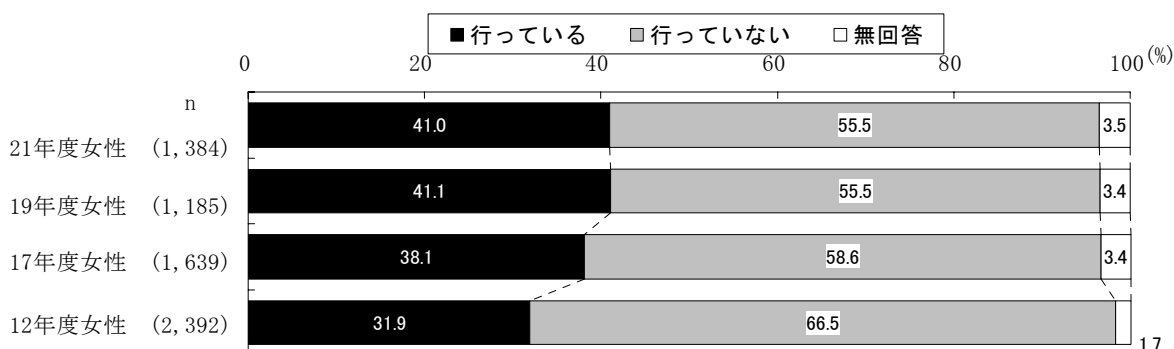


図9-5 乳がんの自己触診実施率の年次推移



10. メタボリックシンドローム (1)

メタボリックシンドロームの内容を知っているのは73.3%であり、19年度より若干少ない。年齢別にみると、男女とも若い年代では知っている割合が低い。

過去1年間に健診や人間ドックを受けた者は66.8%であり、受診率に大きな変化はみられない。男性より女性の受診率が低い。

健診結果で約半数が肥満、高血圧、糖尿病、血中脂質異常に関する指摘を受けており、指摘の内容では血中脂質異常が男性50.3%、女性63.3%で最も多い。

図10-1 メタボリックシンドロームの認知状況の推移

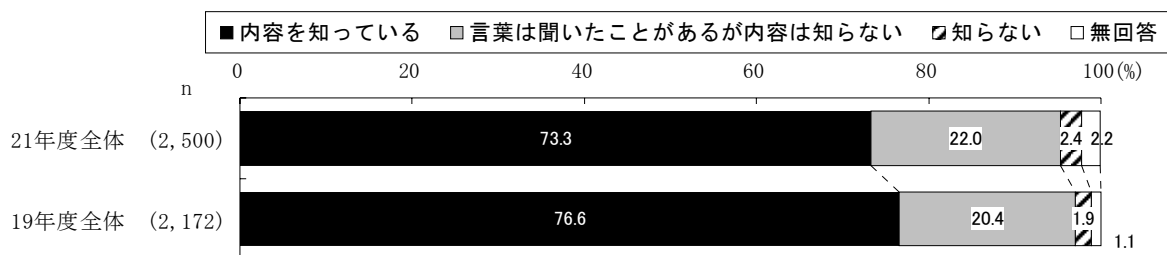


図10-2 年齢別、メタボリックシンドロームの認知状況

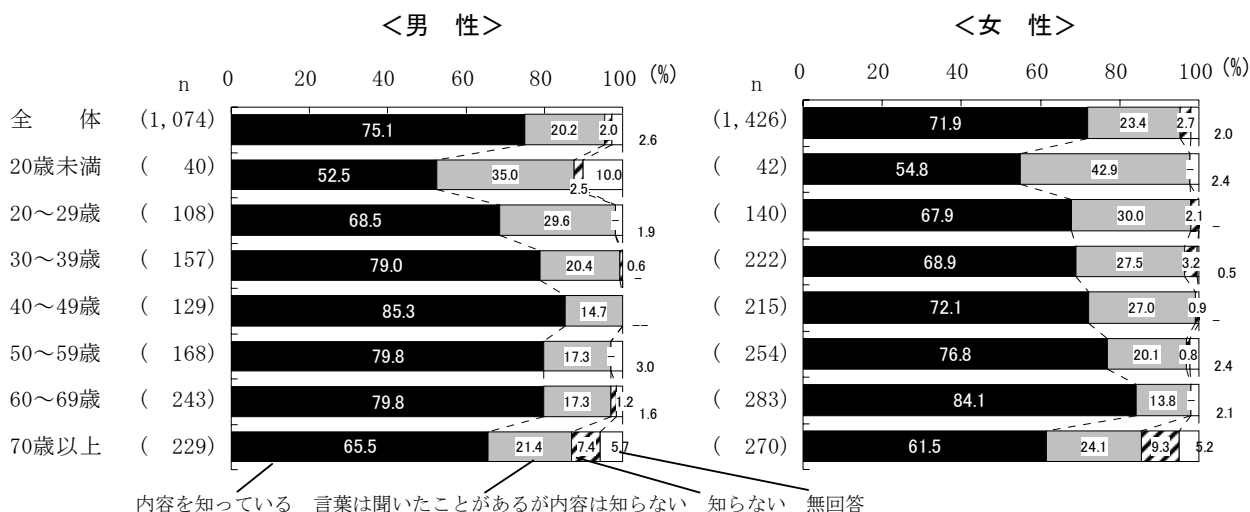
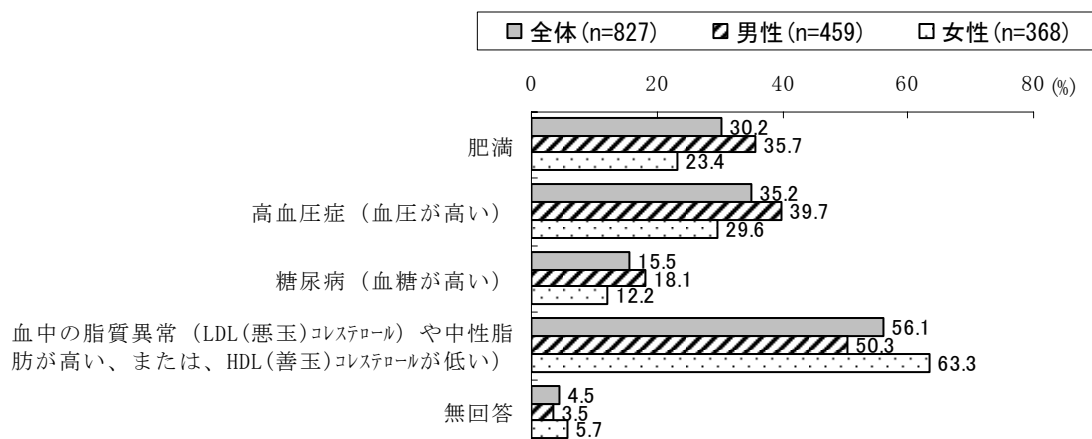


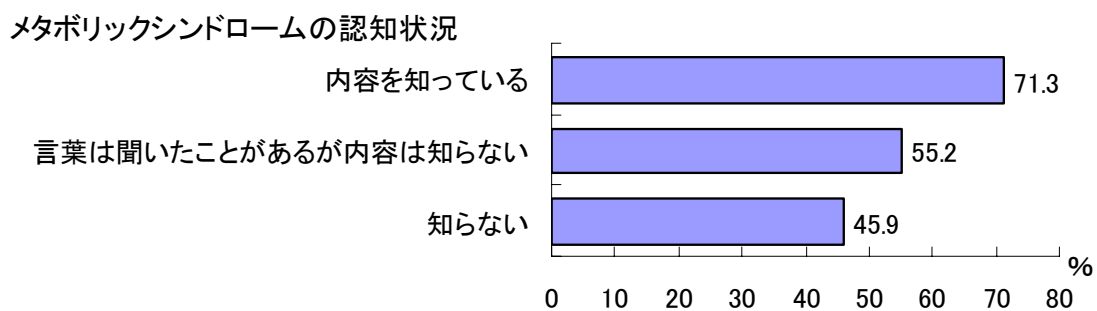
図10-3 健診で指摘を受けた項目 (複数回答)



10. メタボリックシンドローム (2)

メタボリックシンドロームの認知度と健診・人間ドックの受診状況をみると、メタボリックシンドロームの内容を知っているものほど、検診等を受診している割合が高い。

図10-4 メタボリックシンドローム認知状況と健診・人間ドックの受診状況

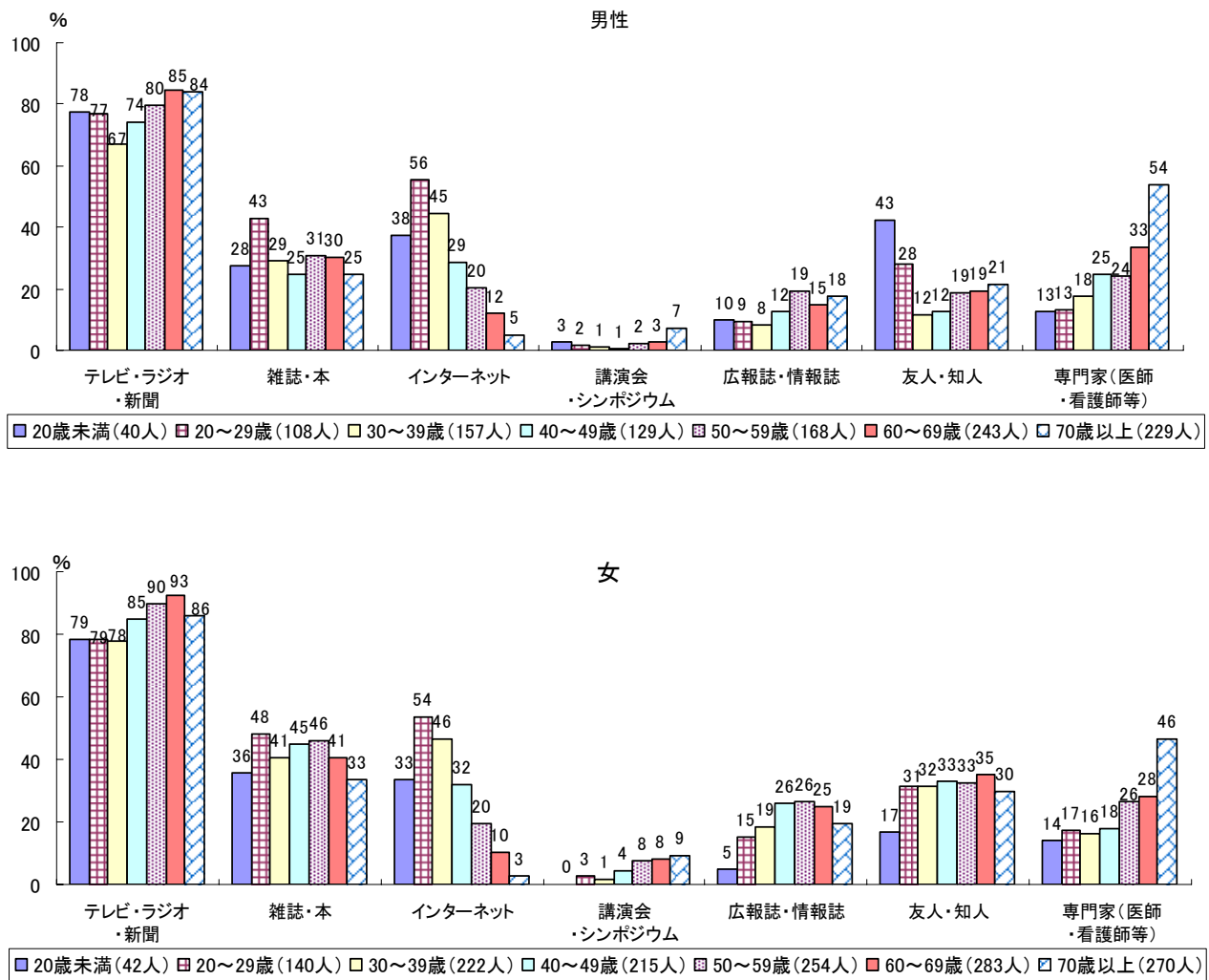


1 1. 健康に関する情報

健康や医療に関して役立つ情報源は、「テレビ・ラジオ・新聞」が 82.7% で最も多く、「雑誌・本」36.2%、専門家 28.0% である。

性・年齢別でみると、「テレビ・ラジオ・新聞」が第 1 位であるのは共通しているが、男性の 20～40 歳代、女性の 20～30 歳代は「インターネット」が 2 位で、4 割以上を占める。「雑誌・本」「広報誌」は男性より女性が情報源として活用しており、70 歳以上は約半数が専門家から情報を得ている。

図 1 1 - 1 健康や医療に関して役立つ情報の情報源



照会先：千葉県健康福祉部健康づくり支援課
健康ちば推進室

電話：043(223)2633

FAX：043(225)0322