

平成 29 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、前回調査(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:平成29年11月1日

(調査票発送日:平成29年10月25日、回収期限:平成29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 6,255人(回収率:39.1%)

有効回答数 6,178人(回収率:38.6%) *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	81	145	252	372	398	678	793	240	225	2,719
女性	106	247	394	521	522	742	927	291	289	3,459
合計	187	392	646	893	920	1,420	1,720	531	514	6,178

5 調査項目

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

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23.8%だった。性・年齢別にみると、男女とも70歳以上で高くなっており、特に80歳以上は男性で4割、女性で5割となっている。

※ 今回初めて調査した設問

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）【P17・問1】

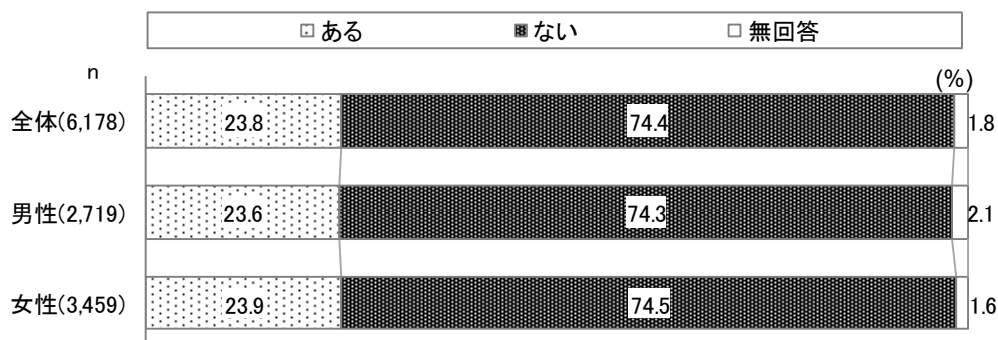
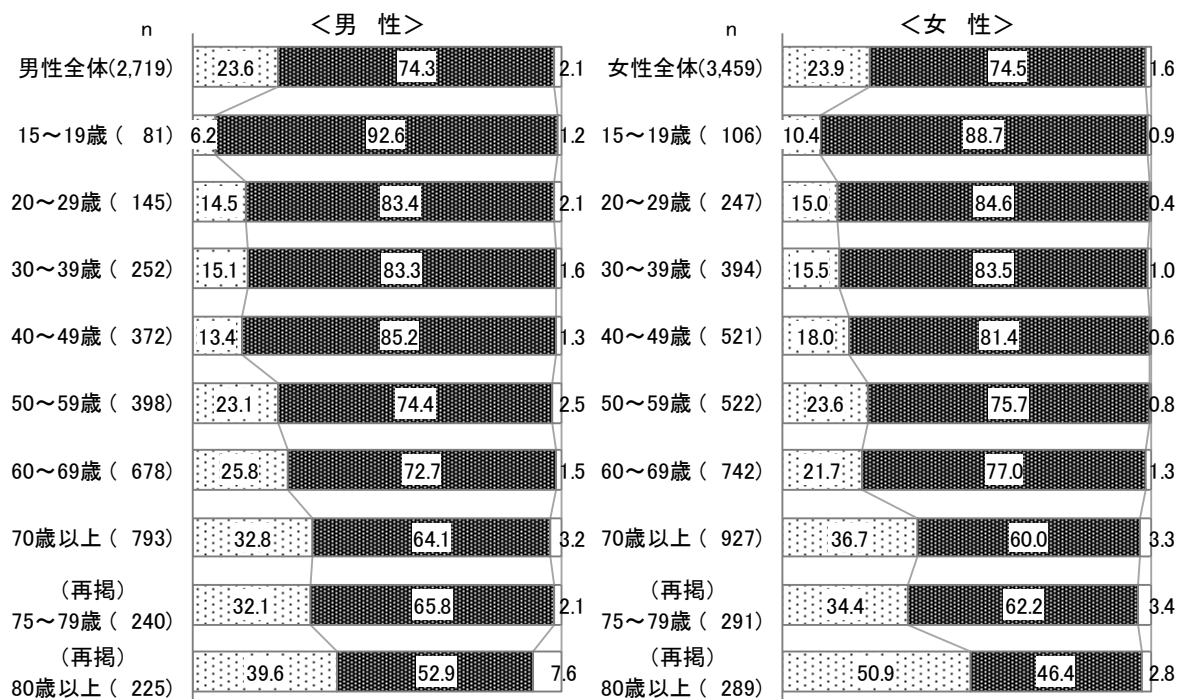


図1-2 健康上の問題での日常生活への影響有無（性・年齢別）【P17・問1】



2. 栄養・食生活

1週間に朝食をとる日が6日以上^{※1}の割合は、男女とも20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^{※2}の割合は、男性は20～30代、女性
 は20代が低くなっている。

※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）【P48・問12】

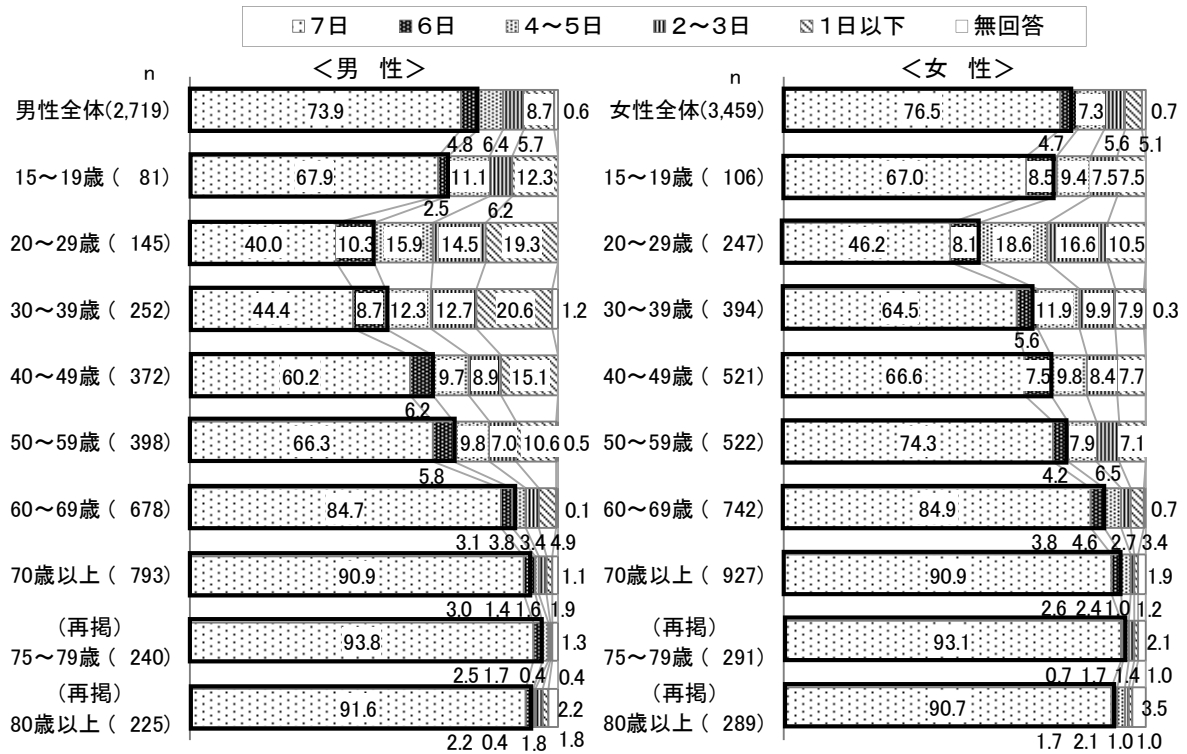
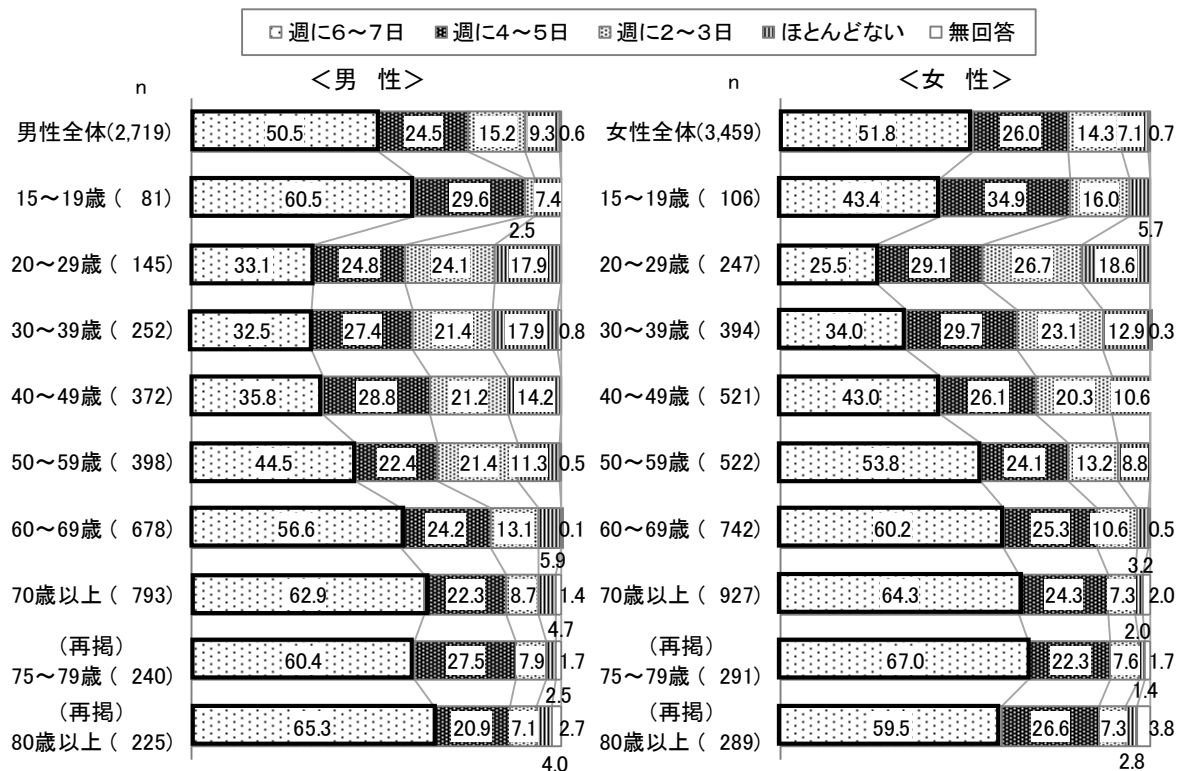


図2-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（性・年齢別）【P52・問14】



3. 身体活動・運動

1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上、日常動作含む）を実施している者の割合は、男女ともに20～50代で低くなっている。

また、BMI区別にみると、実施している者の割合は「肥満」が最も低くなっている。

※設問変更のため過去の調査と比較していない。

図3-1 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上、日常動作含む）の実施状況（性・年齢別）
【P60・問17】

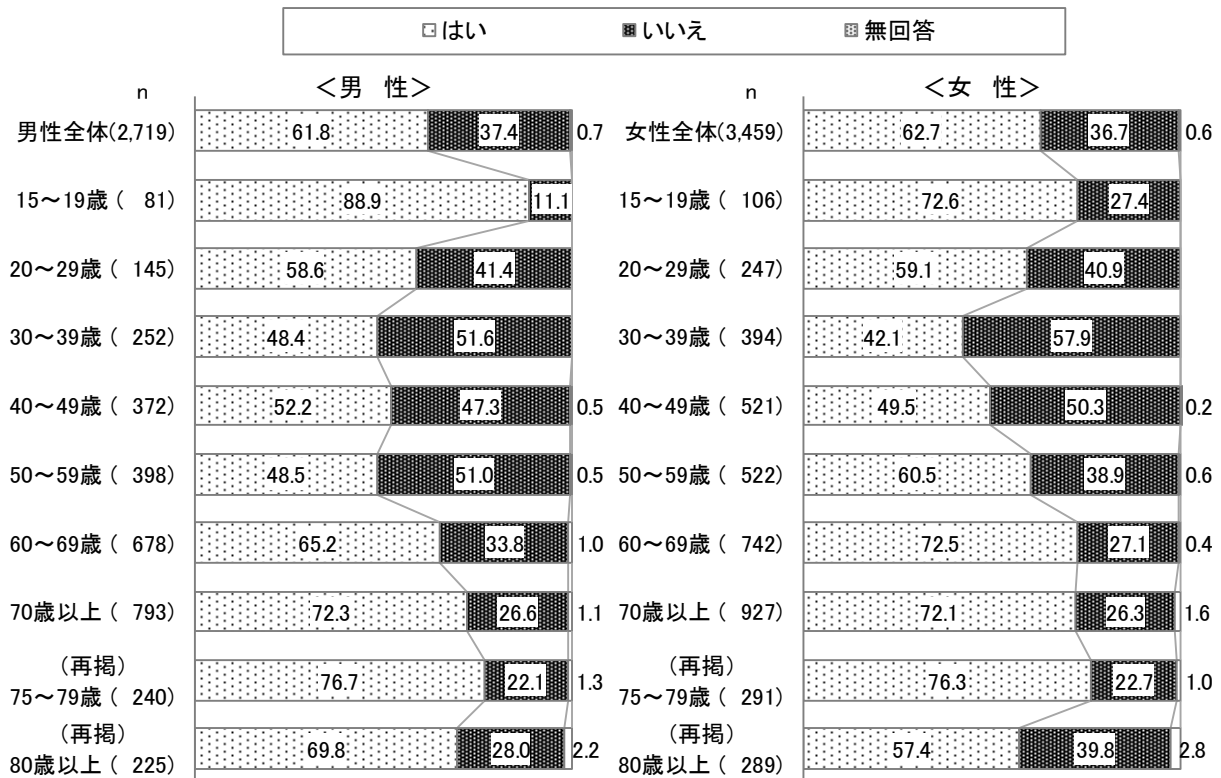
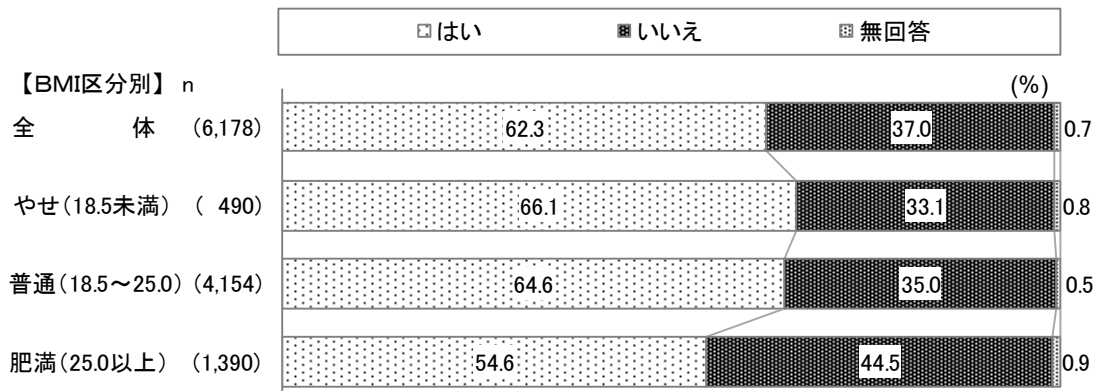


図3-2 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上、日常動作含む）の実施状況（BMI区分別）
【P187・問10アと問17】



4. 地域のつながり

居住地域でお互いに助け合っていると思う者*の割合は44.7%で、前回調査（40.9%）より増加しており、男女とも70歳以上で高くなっている。

60歳以上で就業または何らかの地域活動をしている者の割合は男性67.8%、女性63.2%で、前回調査（男性67.9%、女性59.6%）と比べ女性は増加している。

※ 問19「強くそう思う」+「どちらかといえばそう思う」

図4-1 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）【P66・問19】

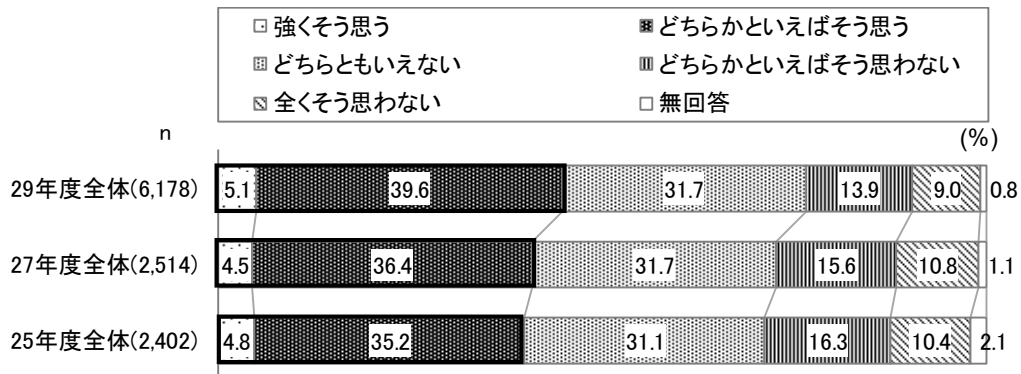


図4-2 地域における助け合いについての意識（性・年齢別）【P65・問19】

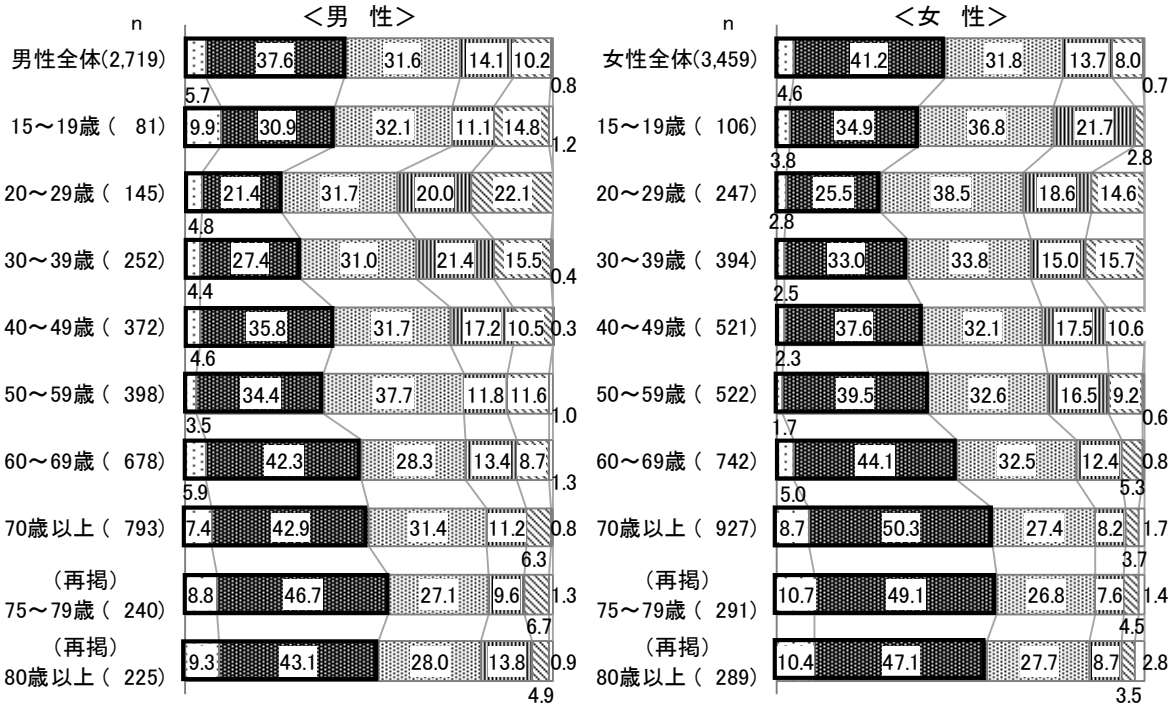
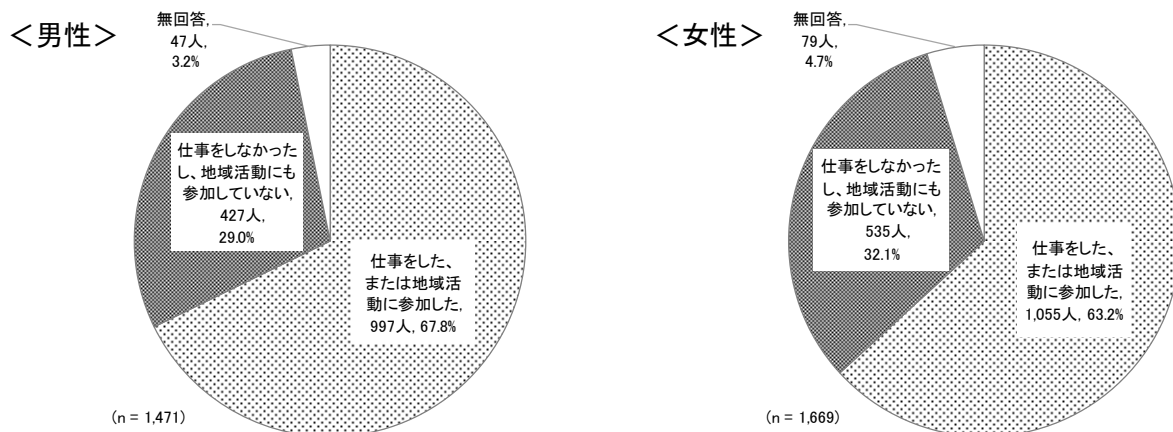


図4-3 60歳以上の地域活動への参加状況と就労状況【P190・問18と問23】



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^{※1}の割合は27.0%であり、前回調査（26.0%）より増加しており、就労時間が長いほど割合が高い。また、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者^{※2}の割合は15.3%で、前回調査（16.7%）より減少している。

※1 問22「あまりとれていない」＋「まったくとれていない」

※2 問8「かなり悩まされた」＋「非常に悩まされた」

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22】

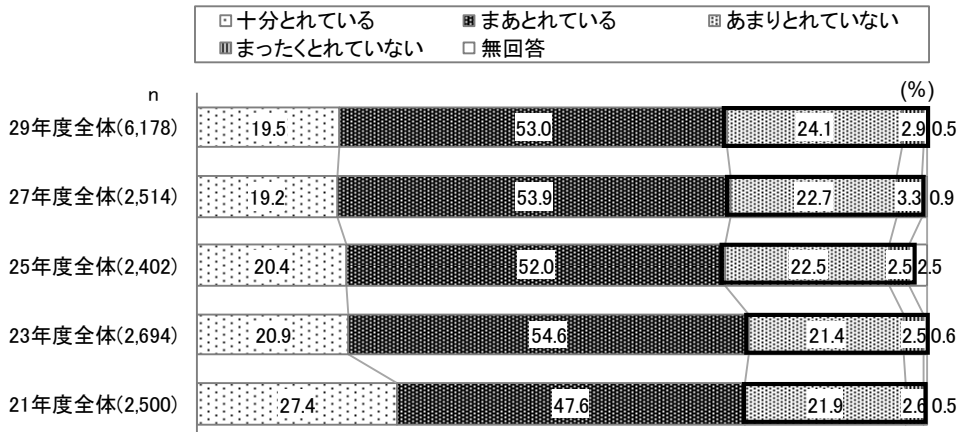


図5-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（1週間の就労時間別）【P191・問22と問23-1】

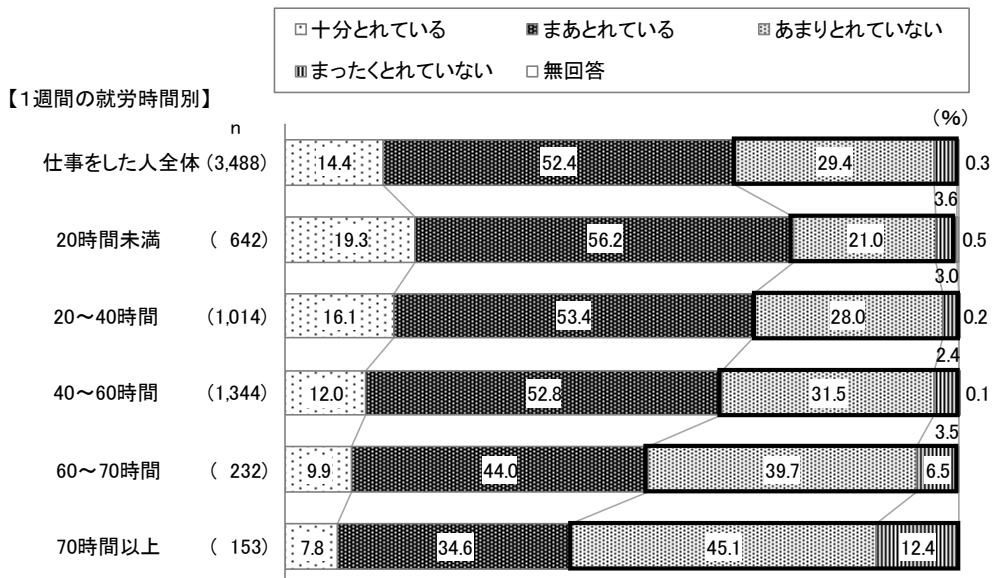
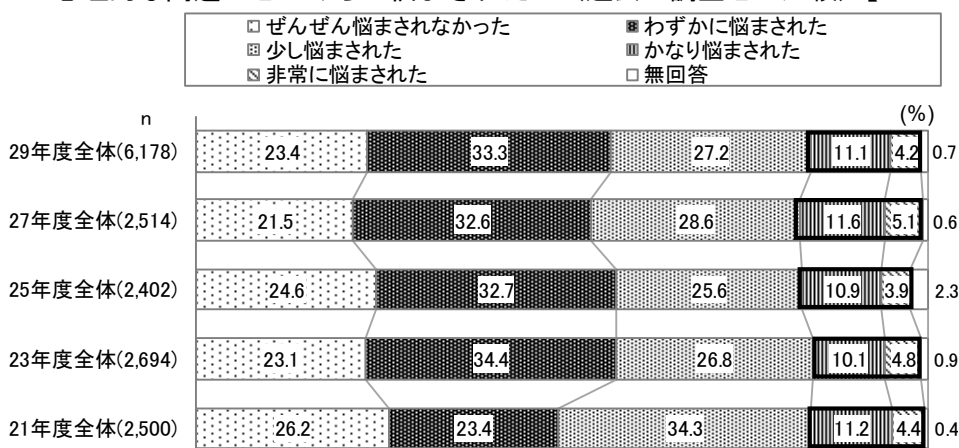


図5-3 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（過去の調査との比較）【P31・問8】



6. たばこ

20歳以上で喫煙している者の割合は男性22.0%、女性6.5%で、前回調査（男性25.1%、女性8.4%）より男女とも減少している。また、吸っているたばこの種類*は、紙巻きたばこ等が83.5%、加熱式たばこが20.9%だった。

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24.1%、女性30.3%で、前回調査（男性20.0%、女性31.3%）と比べ男性は増加している。

※ 今回初めて調査した設問

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24】

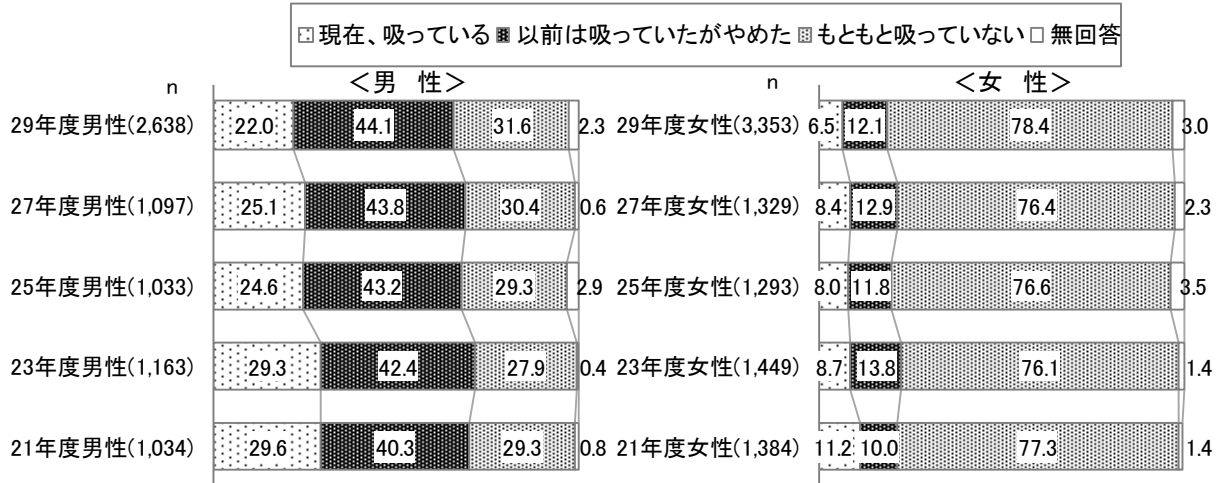


図6-2 吸っているたばこの種類（全体／性別、複数回答）【P82・問24-2】

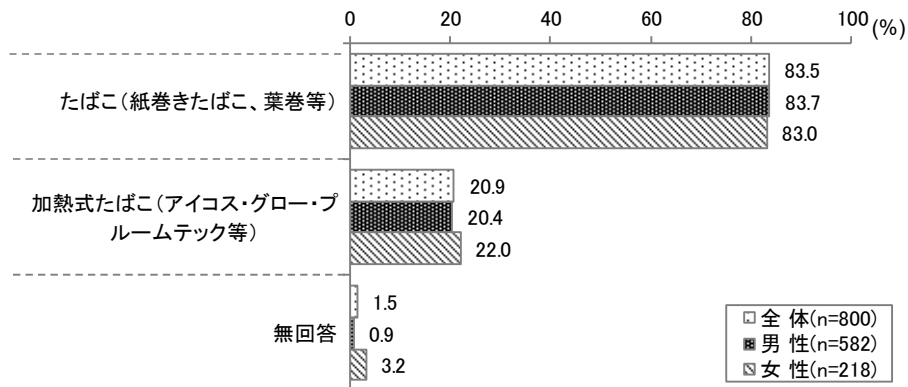
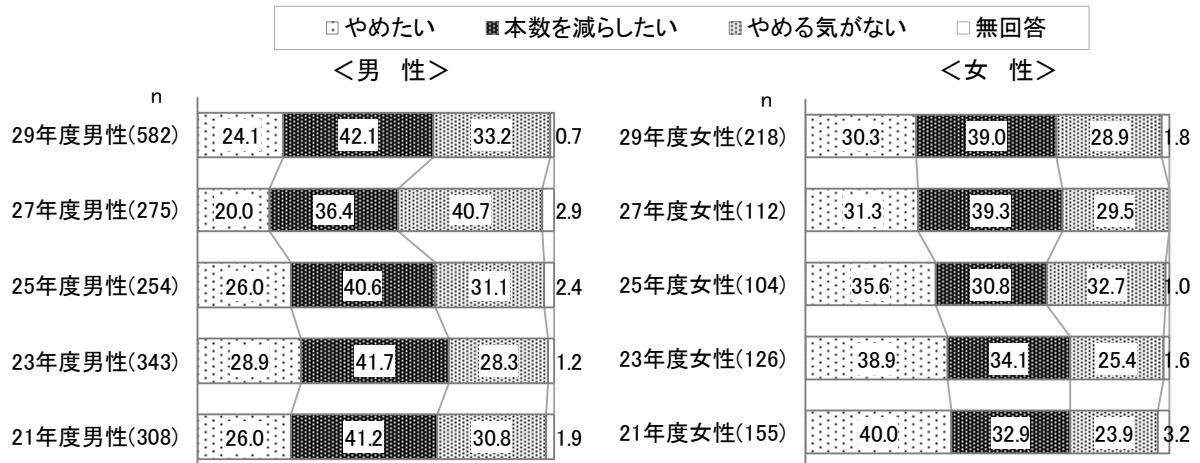


図6-3 喫煙に対する考え（過去の調査との比較・性別）【P85・問24-3】



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 27.3%、女性 6.4%で、前回調査（男性 29.2%、女性 7.6%）より男女とも減少している。

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^{*1}の割合は、男性 19.8%、女性 26.2%で、前回調査（男性 19.6%、女性 26.2%）とほぼ同じ割合で、男性より女性の方が高い。「節度ある適度な飲酒」^{*2}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）【P89・問25】

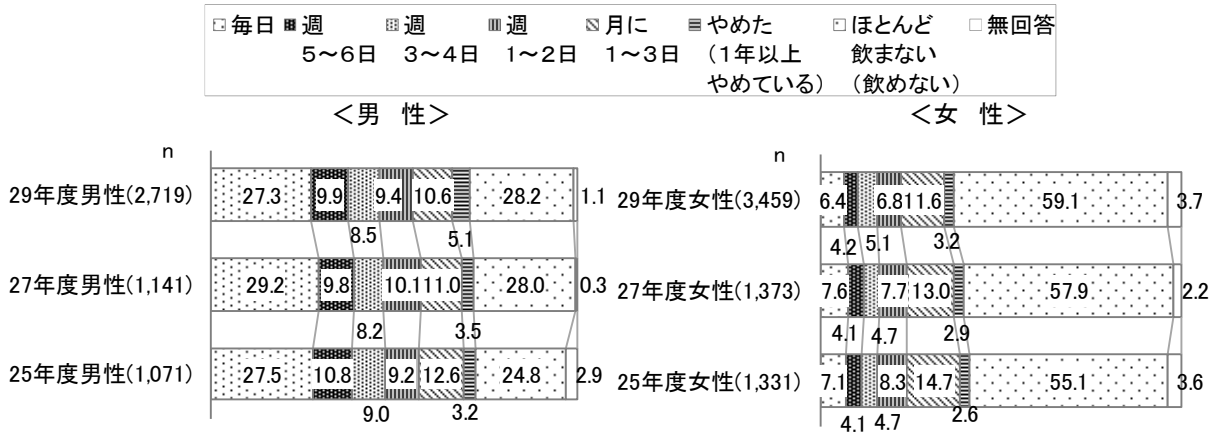


表7-1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合【P195・問25と問25-1】

飲酒量が多い基準 純アルコール摂取量 40g以上/日	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合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合 (900ml) 以上	無回答
男性で飲酒する人全体	1,784	589	651	350	110	39	35	10
毎日	741	191	294	171	64	10	10	1
週5～6日	269	91	114	49	7	3	4	1
週3～4日	231	84	86	46	7	5	3	0
週1～2日	256	98	75	45	16	12	8	2
月に1～3日	287	125	82	39	16	9	10	6
女性で飲酒する人全体	1,176	623	313	123	64	15	15	23
毎日	221	76	77	38	17	4	5	4
週5～6日	144	69	45	16	7	1	1	2
週3～4日	176	102	43	16	9	4	0	2
週1～2日	234	148	53	19	5	2	3	4
月に1～3日	401	228	95	34	23	4	6	11

図7-3 「節度ある適度な飲酒」の認知度（全体／性別）【P92・問26】



8. 歯・口腔の健康

80歳以上で20本以上の自分の歯を有する者*の割合は33.3%で、前回調査(34.3%)と比べ減少している。また、最近1年間に歯科健診を受診した者の割合は56.8%で、前回調査(58.3%)より減少している。

※ 問27 80歳以上「28本以上」+「20~27本」の男女合計を再計算している。

図8-1 歯の本数(性・年齢別)【P94・問27】

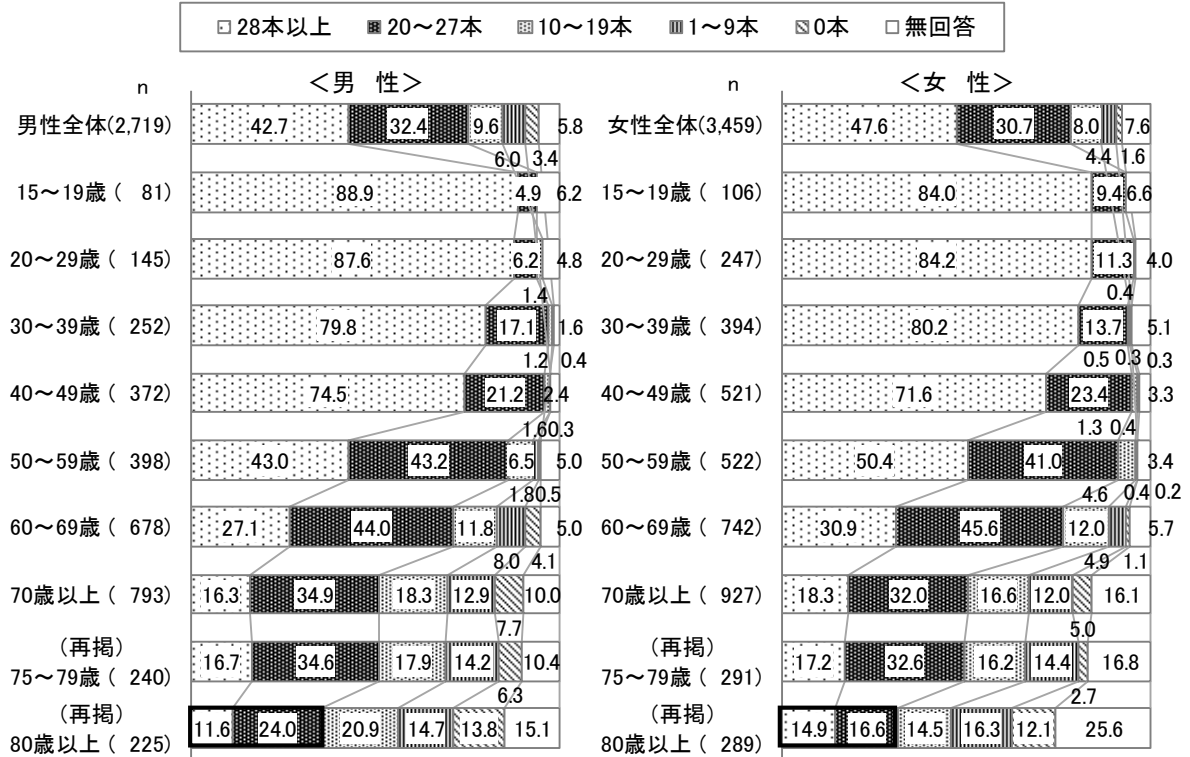
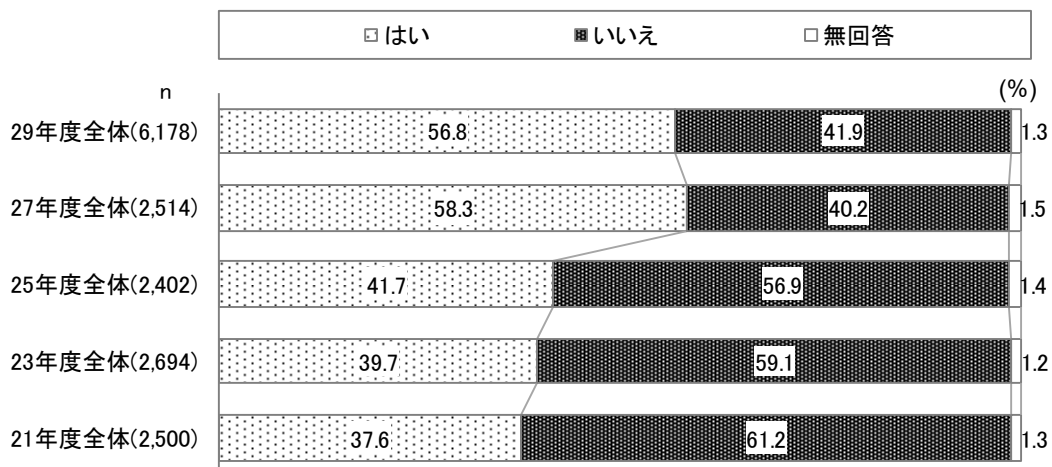


図8-2 最近1年間の歯の健康診査の受診状況(過去の調査との比較)【P97・問28】



9. がん検診

がん検診の受診率*は、「肺がん」「子宮頸がん」「乳がん」が前回調査より増加しており、がん検診の種類別では「乳がん」(46.3%)が最も高くなっている。

未受診の理由は、「自覚症状がない」が最も高く37.6%で、前回調査(34.6%)より増加している。

※ 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。

「胃がん」・「肺がん」・「大腸がん」は、過去1年間・男女合計の受診率である。

「子宮頸がん」・「乳がん」は、過去2年間・女性のみ受診率で、平成25年度以前の調査ではこの質問をしていない。

図9-1 がん検診の受診状況(過去の調査との比較)【P112・問34、P120・問34-3】

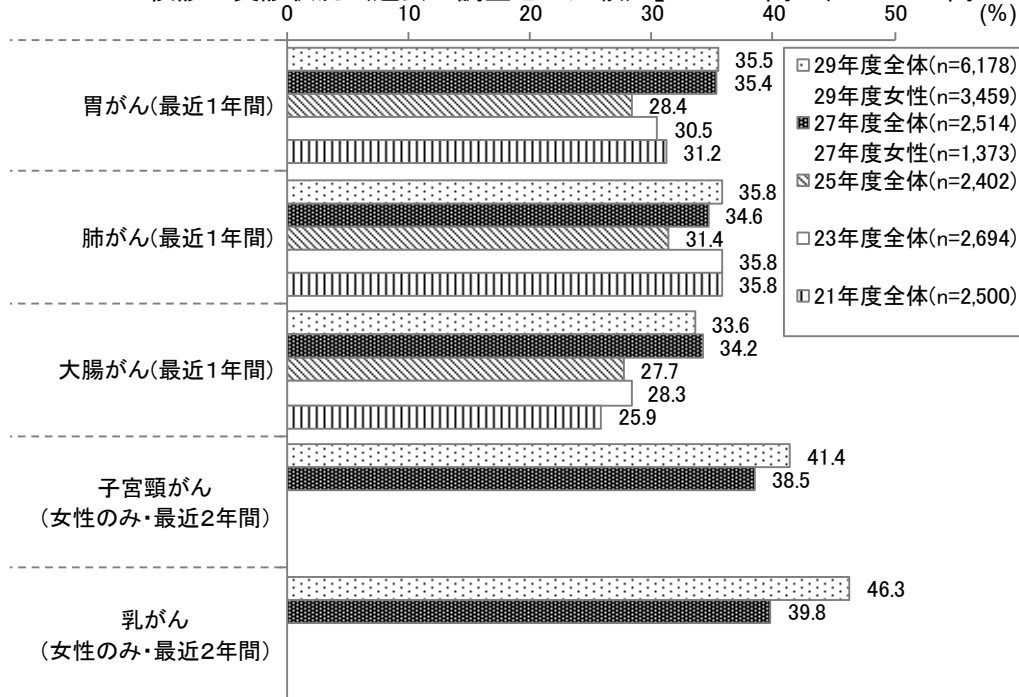
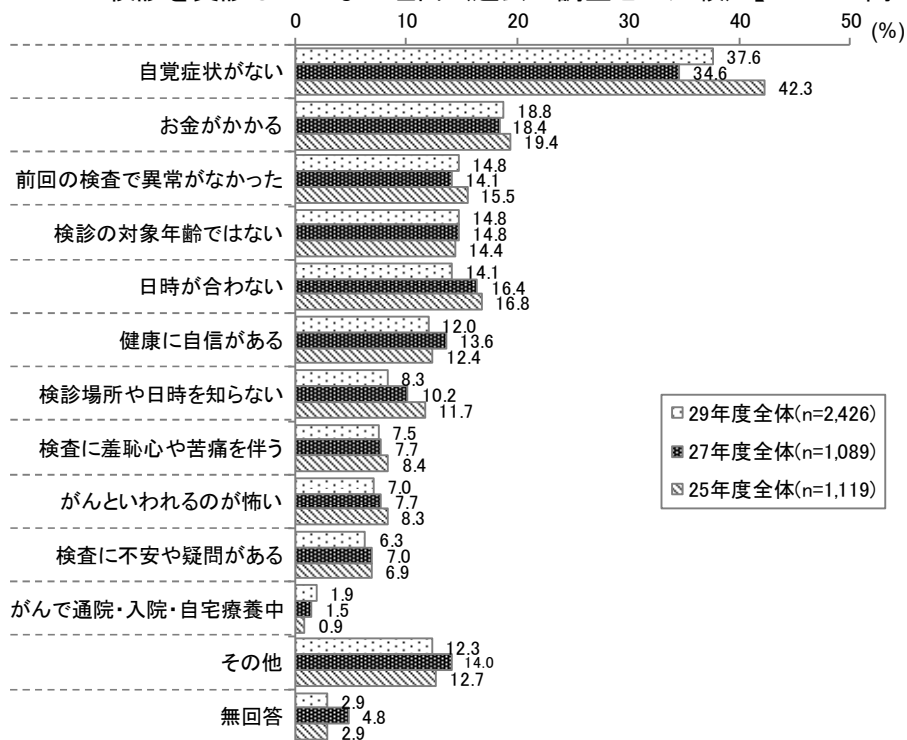


図9-2 がん検診を受診していない理由(過去の調査との比較)【P118・問34-2】



10. 健康診断

過去1年間に健診や人間ドックを受けた者の割合は66.7%で、前回調査(66.6%)とほぼ同じ割合だった。

肝炎ウイルス検査を受けたことがある者の割合は、男女とも前回調査より増加しており、性・年齢別にみると男女とも50代で高くなっている。

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)【P124・問36】

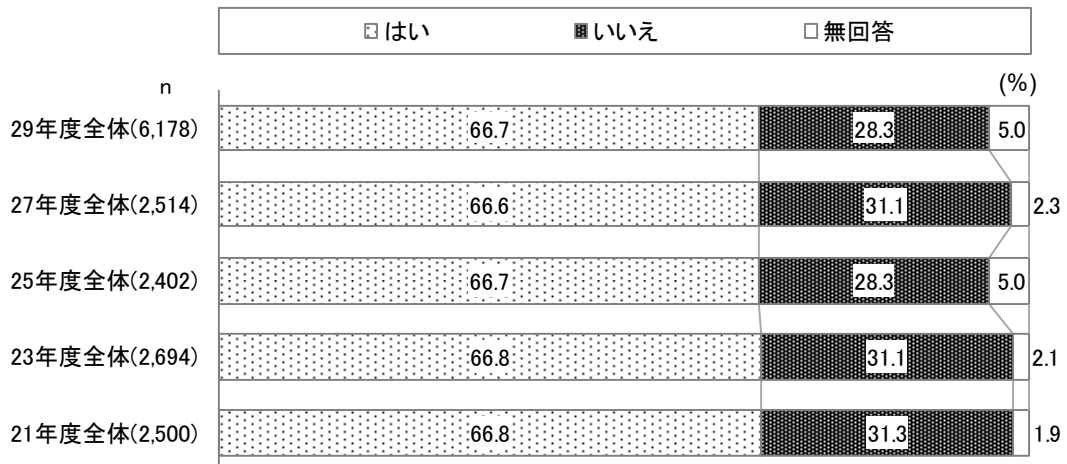


図10-2 肝炎ウイルス検査の受診状況(過去の調査との比較・性別)【P129・問37】

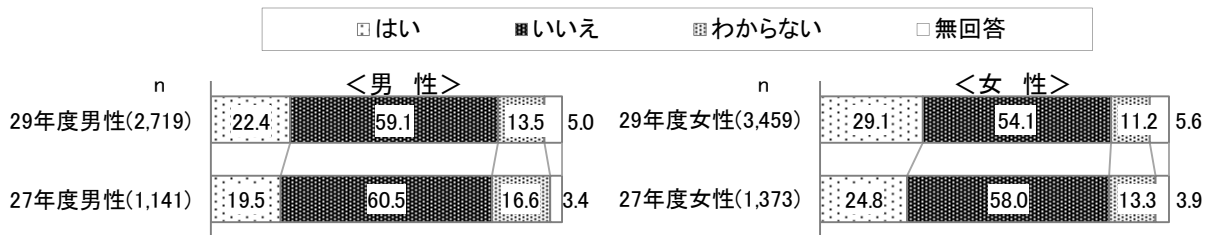
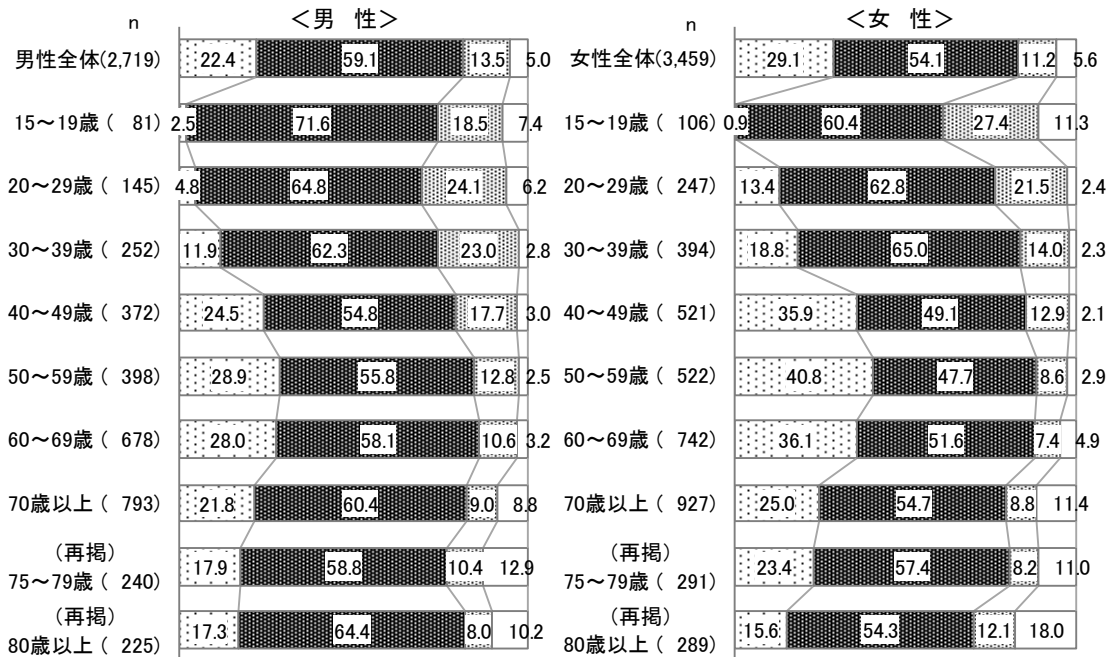


図10-3 肝炎ウイルス検査の受診状況(性・年齢別)【P128・問37】

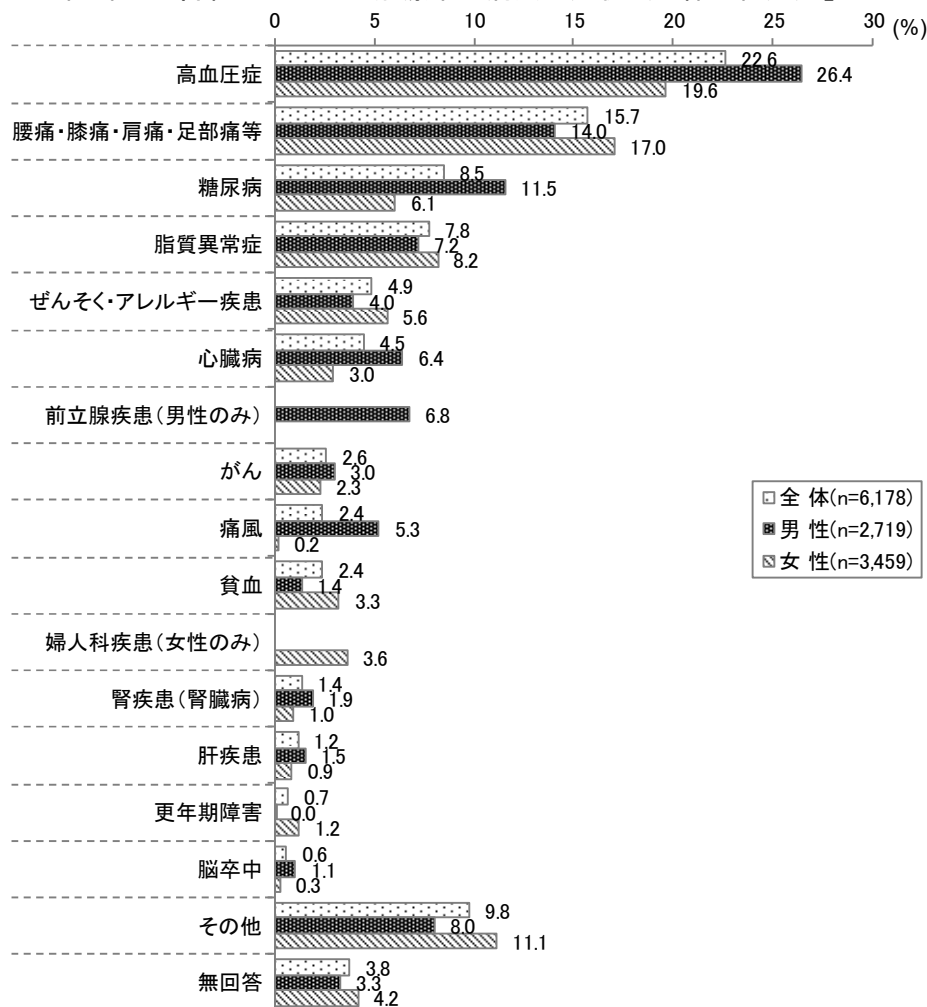


11. 病気

医師から言われているまたは治療中の病気や症状は「高血圧症」が最も多く、次いで「腰痛・膝痛・肩痛・足部痛」、「糖尿病」、「脂質異常症」の順となっている。また、糖尿病治療を継続中の者^{*}の割合は88.9%で、前回調査（86.9%）より増加している。

※ 問38-1「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」

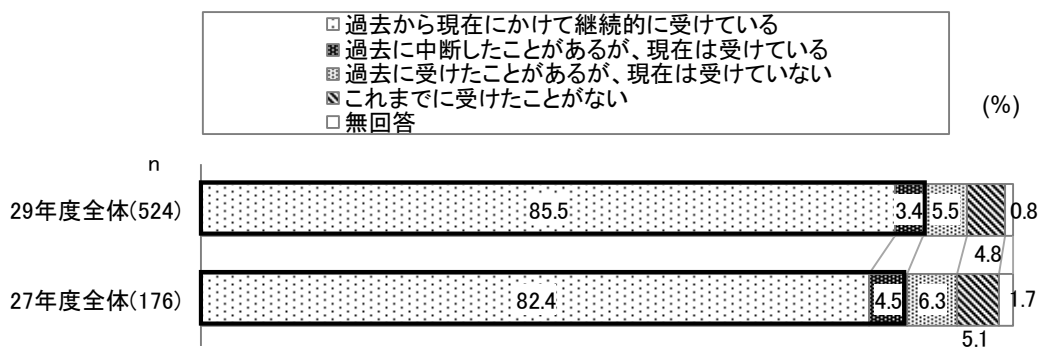
図11-1 医師から言われている・治療中の病気や症状（全体/性別）【P134・問38】



※「特になし」は掲載していない。(全体：40.5%、男性：38.3%、女性：42.2%)

※今回調査より、「高コレステロール血症（高脂質血症）」を「脂質異常症」に変更している。

図11-2 糖尿病の治療状況（過去の調査との比較）【P139・問38-1】



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^{※1}は42.0%で、前回調査(41.4%)より増加している。COPDの認知度^{※2}は43.8%で、前回調査(46.7%)より減少している。また、喫煙状況別にみると、非喫煙者より喫煙者の認知度の方が高くなっている。

※1 問40「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」

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)【P143・問40】

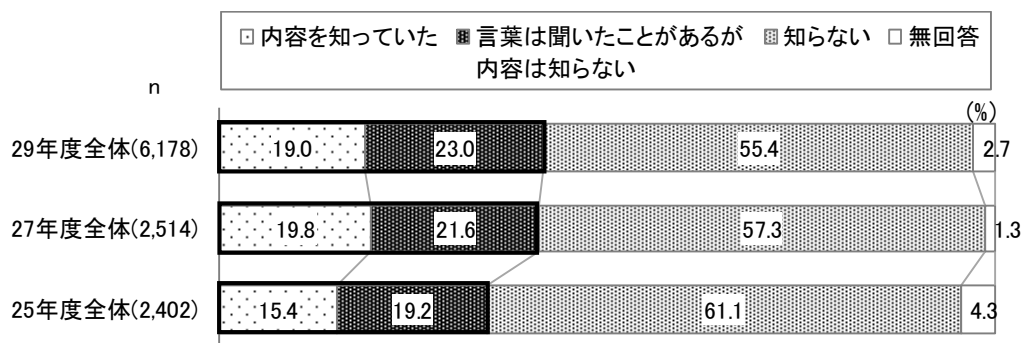


図12-2 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度(過去の調査との比較)【P145・問41】

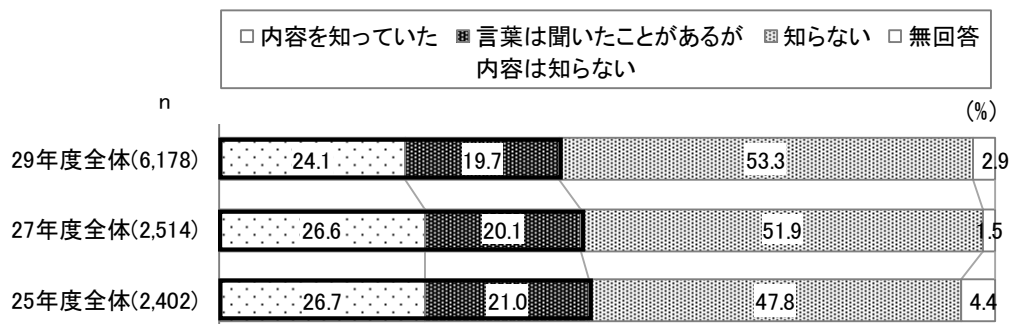
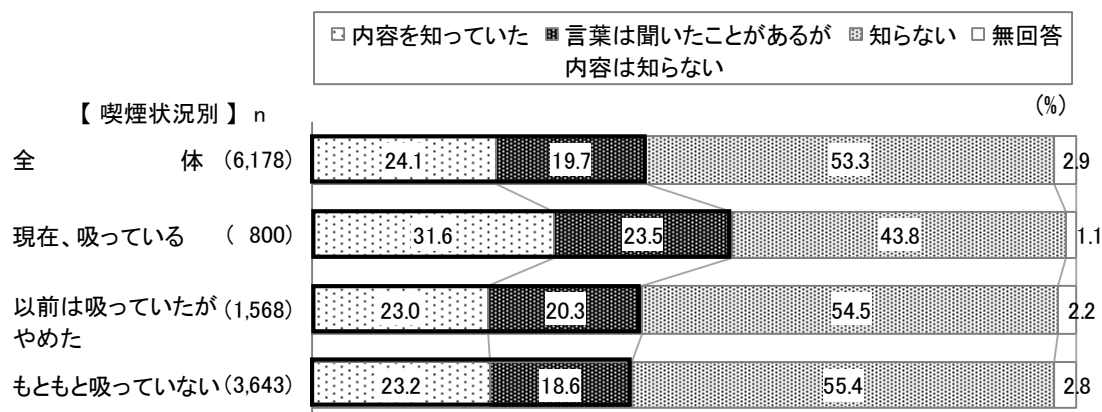


図12-3 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度(喫煙状況別)【P218・問24と問41】



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^{※1}の割合は 46.3%で、そのうち受動喫煙があった場所別^{※2}にみると、自宅 12.0%、職場 29.5%、飲食店 50.6%だった。

※1 今回初めて調査した設問

※2 問 43 で受動喫煙の機会があったと答えた方だけの回答であり、設問変更のため過去の調査と比較していない。

自宅：ほぼ毎日、職場・飲食店：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）【P220・問24と問43】

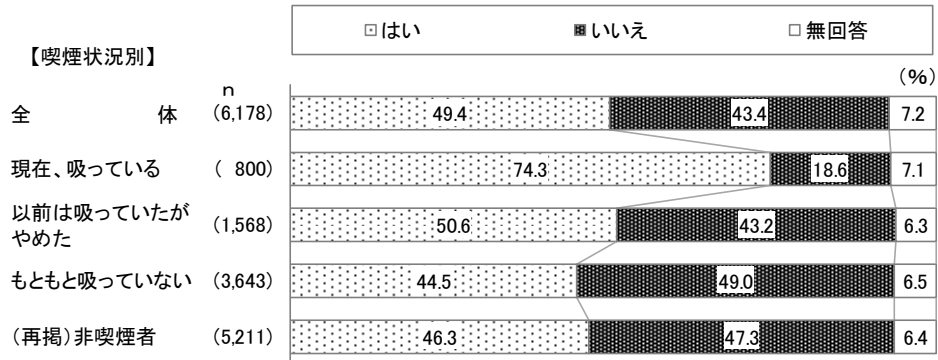


図13-2 受動喫煙があった場所 【自宅】（喫煙状況別）【P221・問24と問43-1ア】

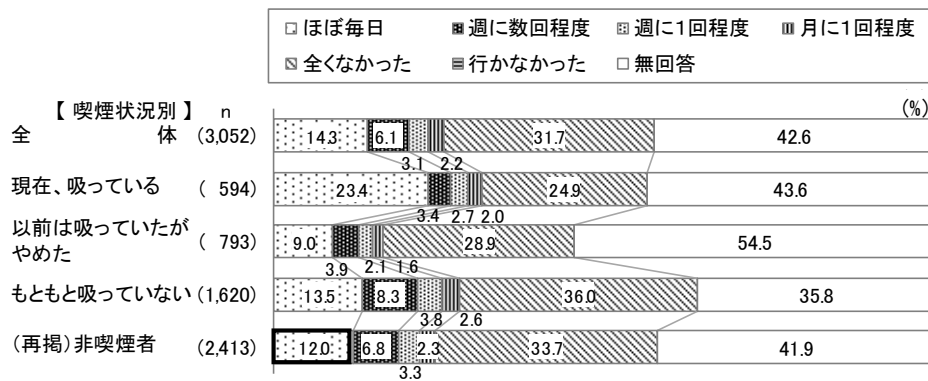


図13-3 受動喫煙があった場所 【職場】（喫煙状況別）【P221・問24と問43-1イ】

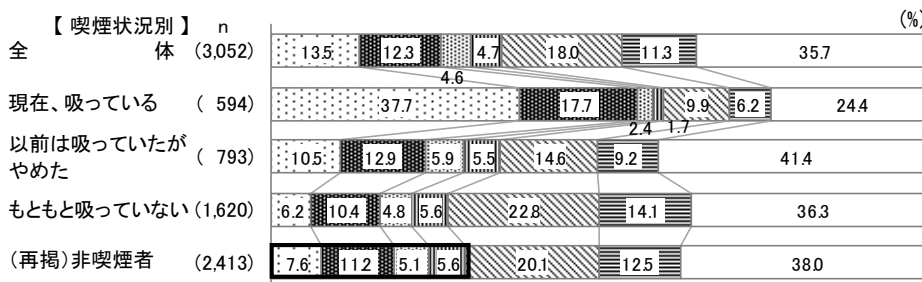


図13-4 受動喫煙があった場所 【飲食店】（喫煙状況別）【P222・問24と問43-1エ】

