

令和元年度 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、平成 27 年度以前の調査(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:令和元年11月1日

(調査票発送日:令和元年10月25日、回収期限:令和元年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 5,977人(回収率:37.4%)

有効回答数 5,806人(回収率:36.3%) *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	85	161	231	341	343	608	831	267	242	2,600
女性	85	211	349	452	492	646	676	294	295	3,206
合計	170	372	580	793	835	1,254	1,507	561	537	5,806

5 調査項目

- | | |
|----------------------|-------------------|
| (1) あなたの健康について | (8) 歯について |
| (2) 栄養・食生活について | (9) がん検診について |
| (3) 身体活動・運動について | (10) 健康診断について |
| (4) 地域のつながりについて | (11) 病気について |
| (5) 休養・こころの健康づくりについて | (12) 健康に関する情報について |
| (6) たばこについて | (13) 受動喫煙の防止について |
| (7) お酒(アルコール)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24.4%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）【P15・問1】

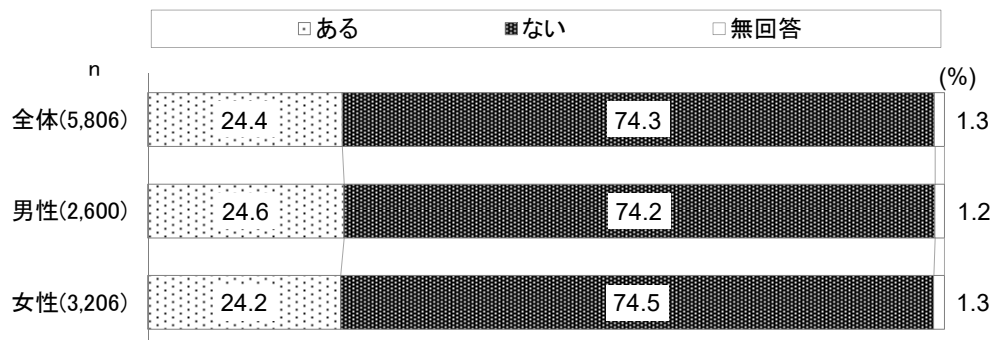
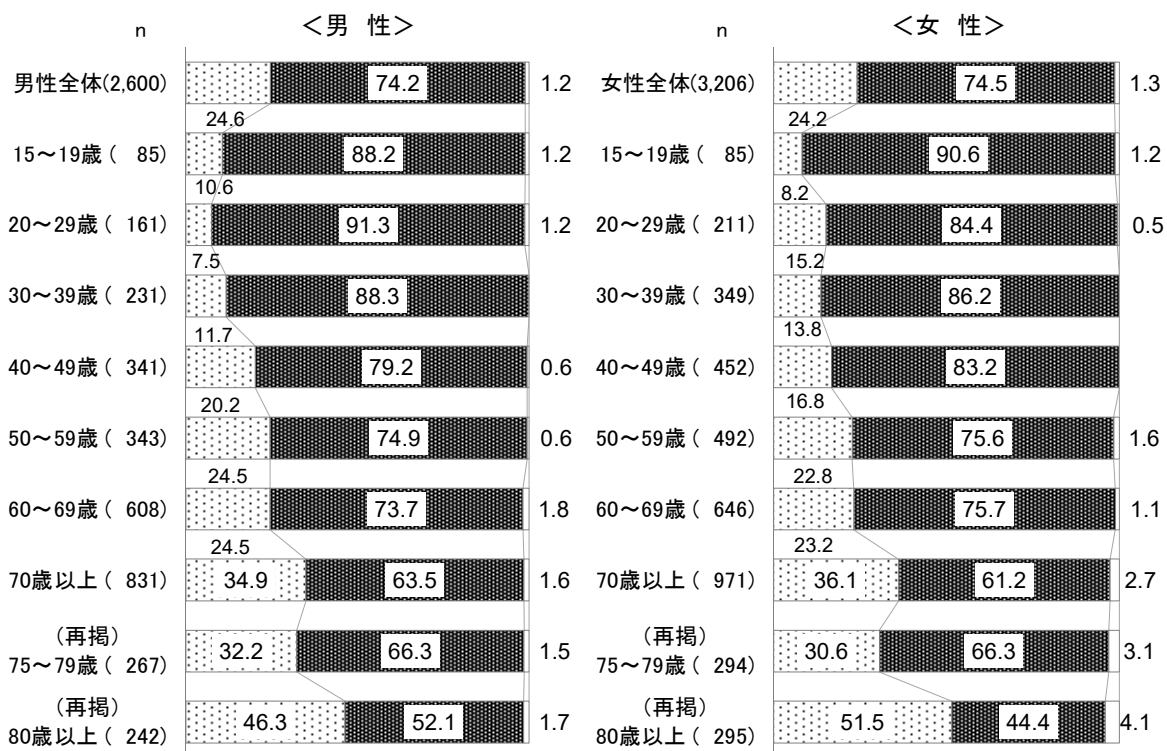


図 1-2 健康上の問題での日常生活への影響有無（性・年齢別）【P15・問1】



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30代、女性は20代で低くなっている。

※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）【P47・問12】

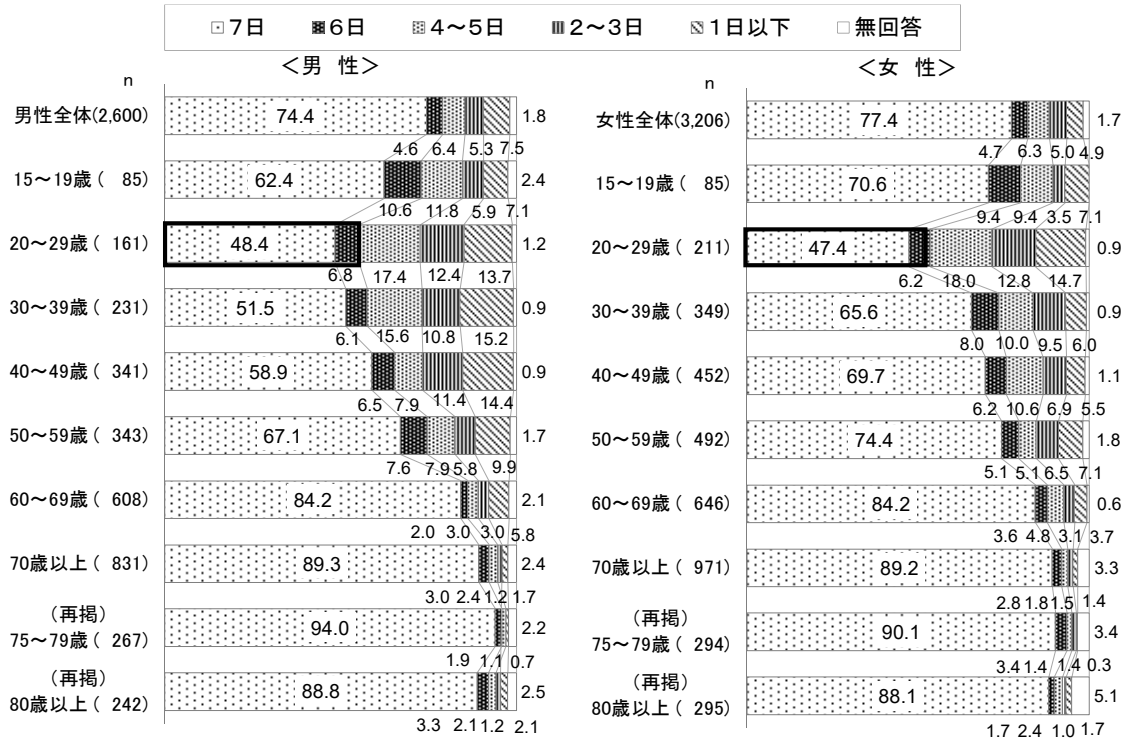
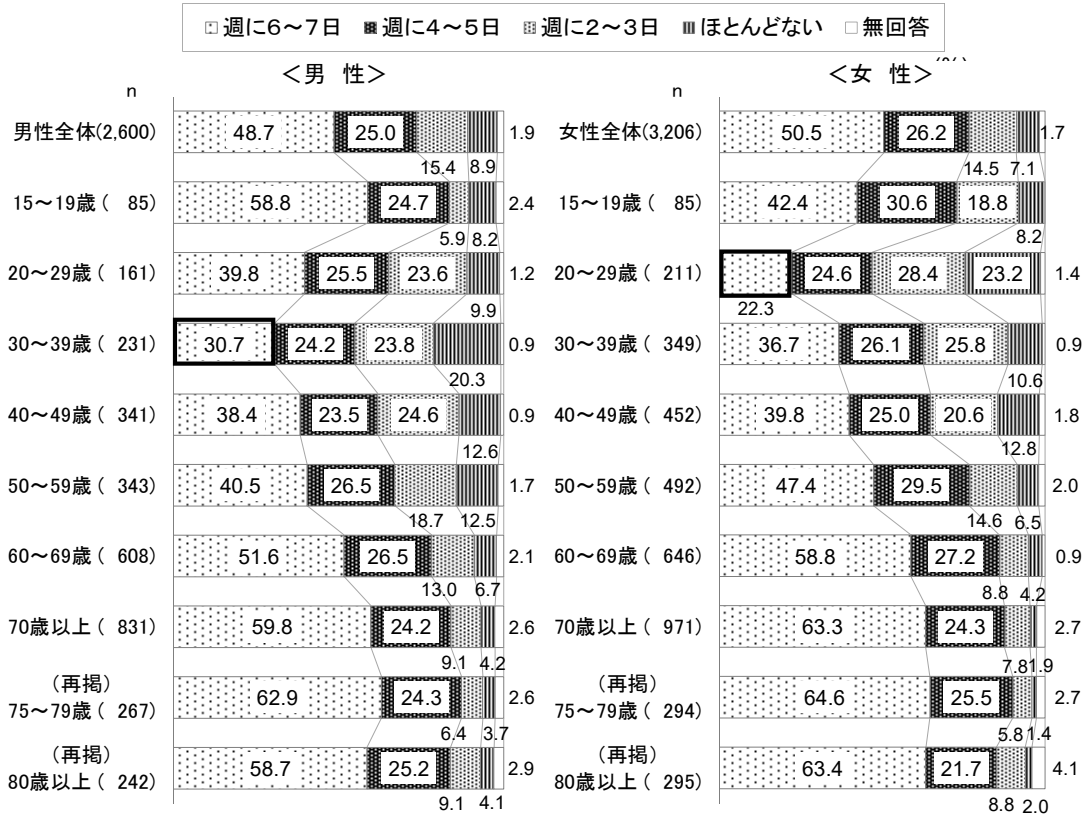


図2-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（性・年齢別）【P51・問14】



3. 身体活動・運動

日頃から体を動かしている（「いつもしている」）と答えた者の割合は、男女ともに 15～19 歳で最も高く、「全くしていない」は、男女ともに 40～49 歳で最も高くなっている。

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、男性は 40 代、女性 30 代で最も低くなっている。

※今回初めて調査した設問

図 3-1 日頃から体を動かすようにしているか（性・年齢別）【P59・問17】

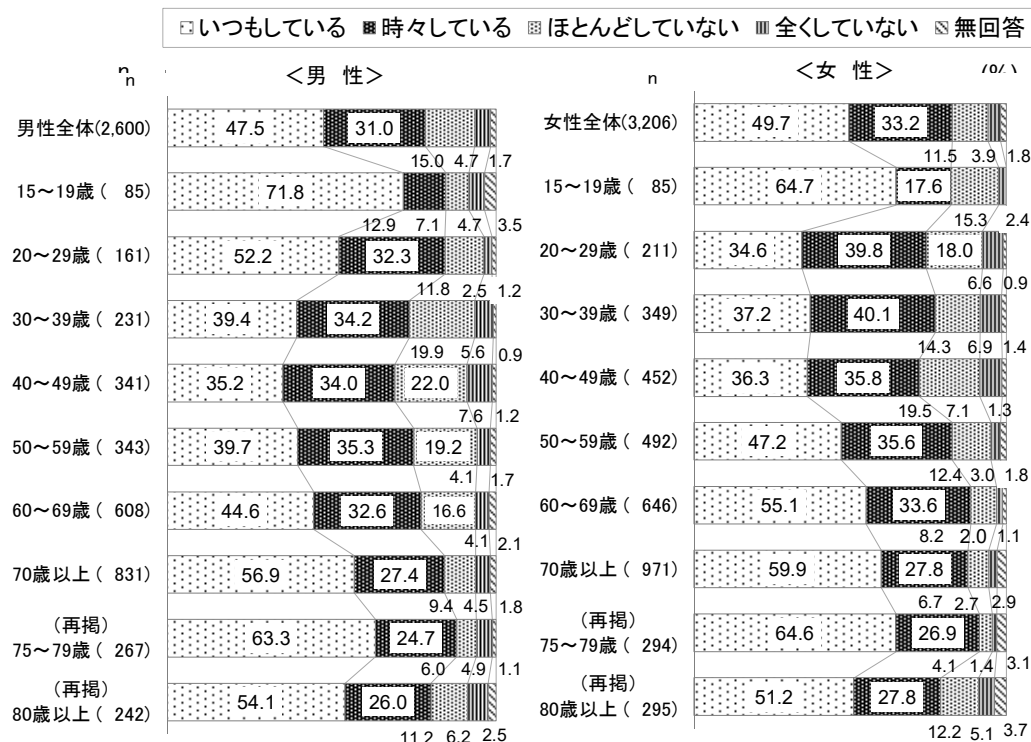
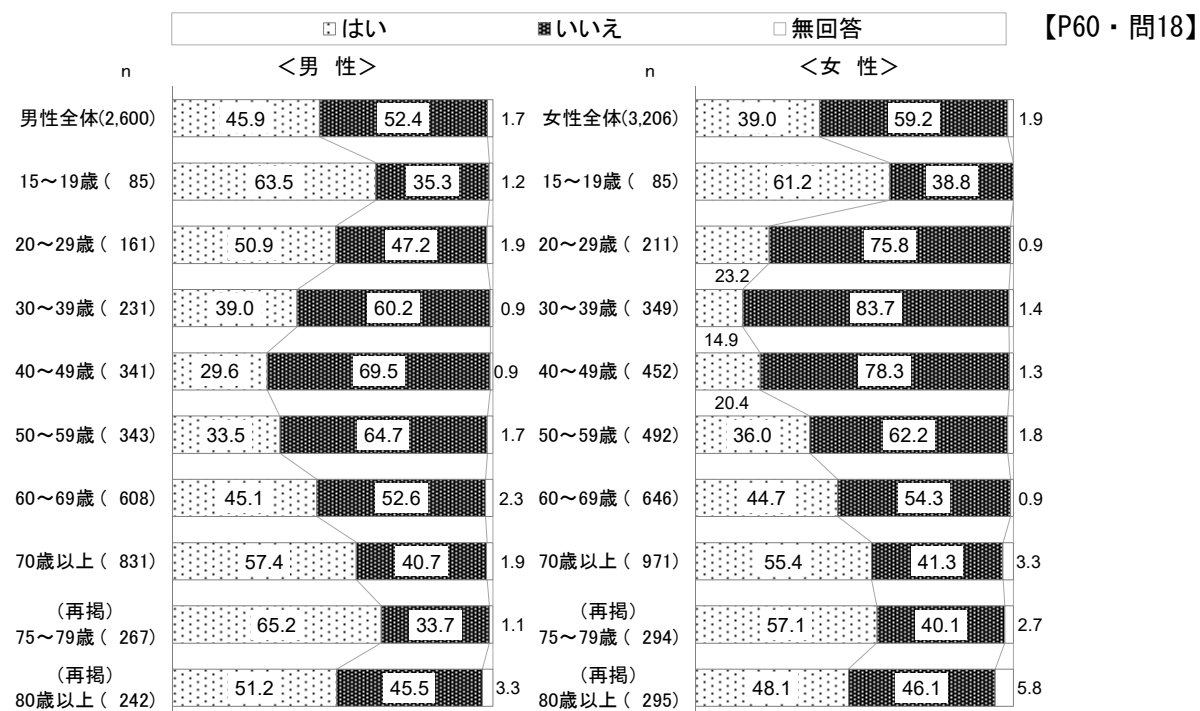


図 3-1 1 日30分以上の運動（週 2 回以上、1 年以上、日常動作含む）の実施状況（性・年齢別）



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47.2%で、前回調査（44.7%）より増加しており、男女とも60歳以上で5割を超えている。

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70.7%、女性64.3%で、前回調査（男性67.8%、女性63.2%）と比べ男女ともに増加している。

※ 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）【P65・問20】

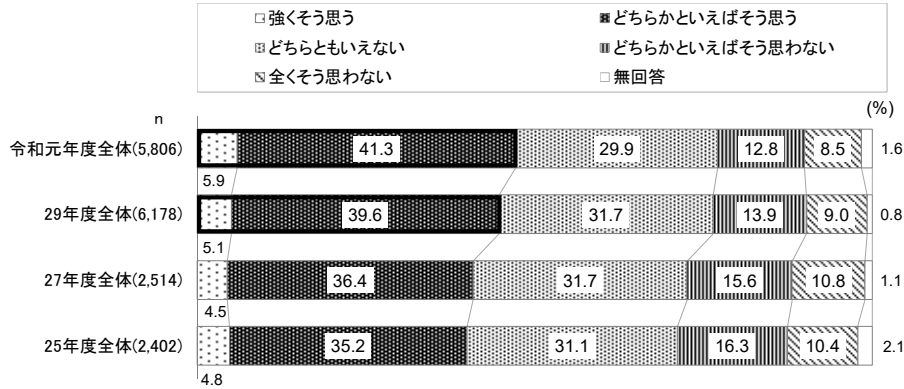


図4-2 地域における助け合いについての意識（性・年齢別）【P65・問20】

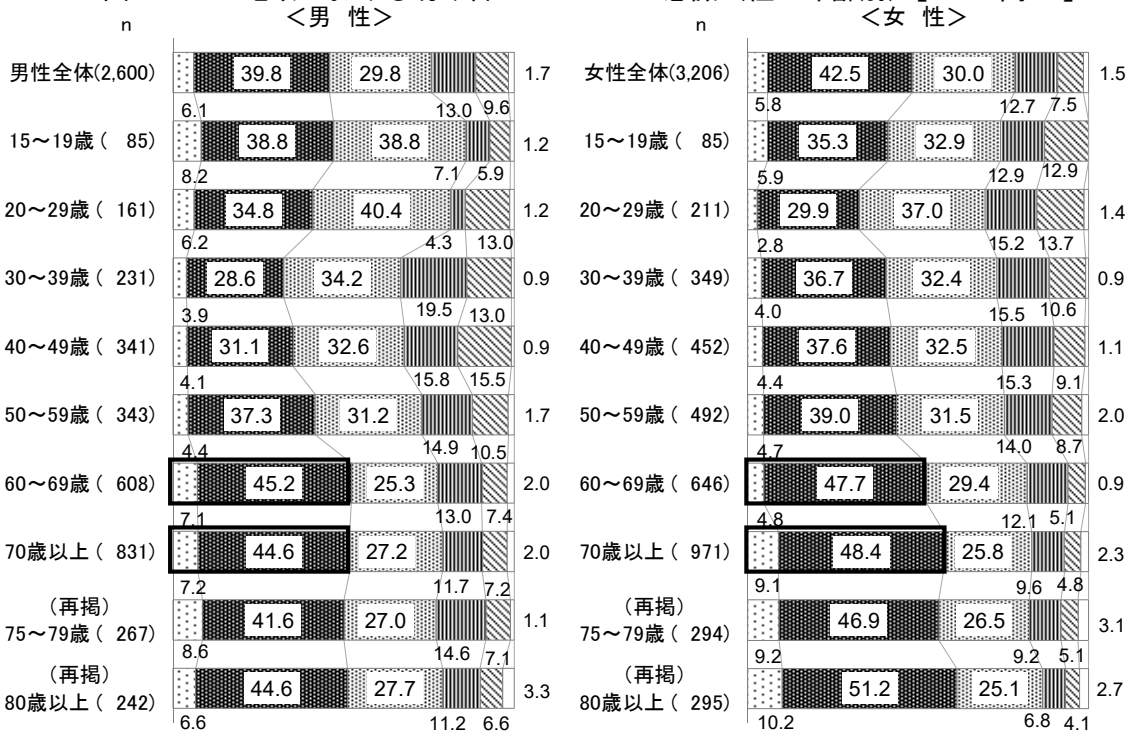
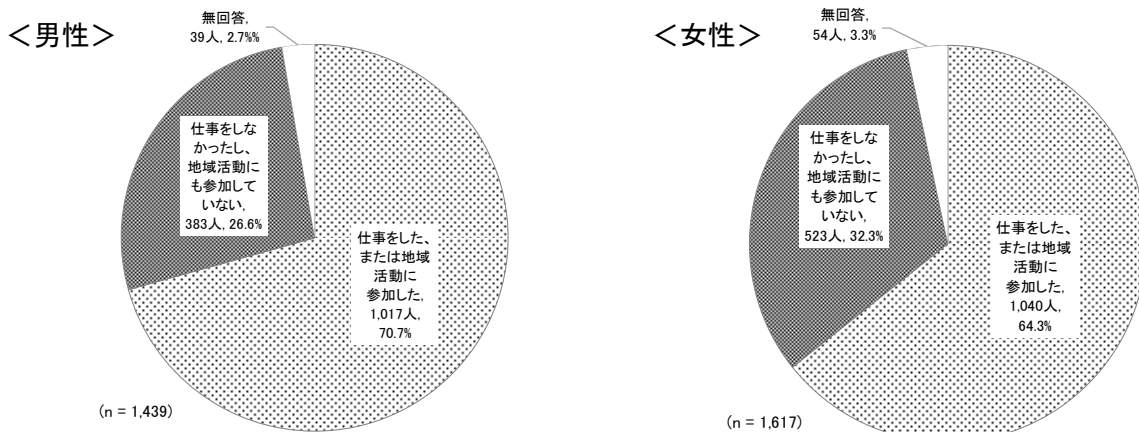


図4-3 60歳以上の地域活動への参加状況と就労状況【P178・問19と問24】



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25.6%であり、前回調査（27.0%）より減少しているが、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15.5%で、前回調査（15.3%）と同程度である。

※1 問23「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）【P72・問23】

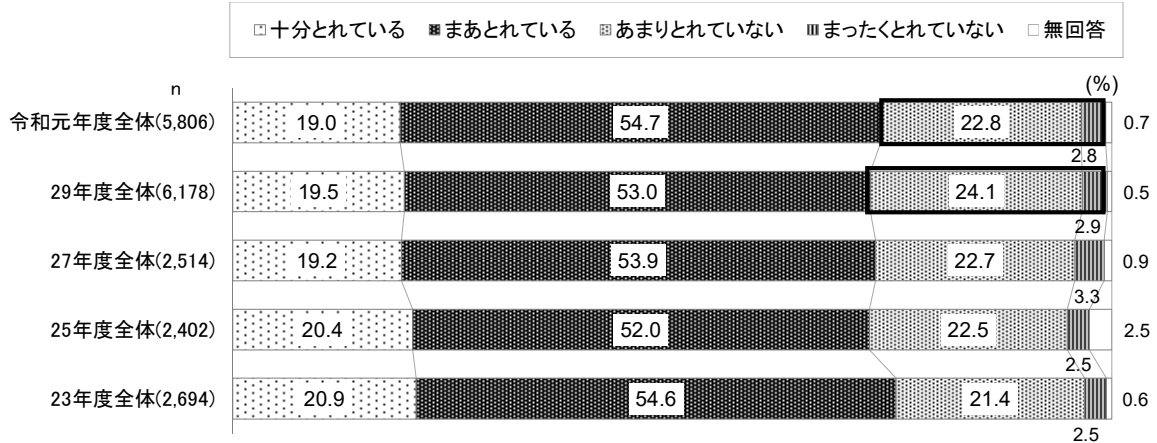


図5-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（1週間の就労時間別）【P179・問23と問24】

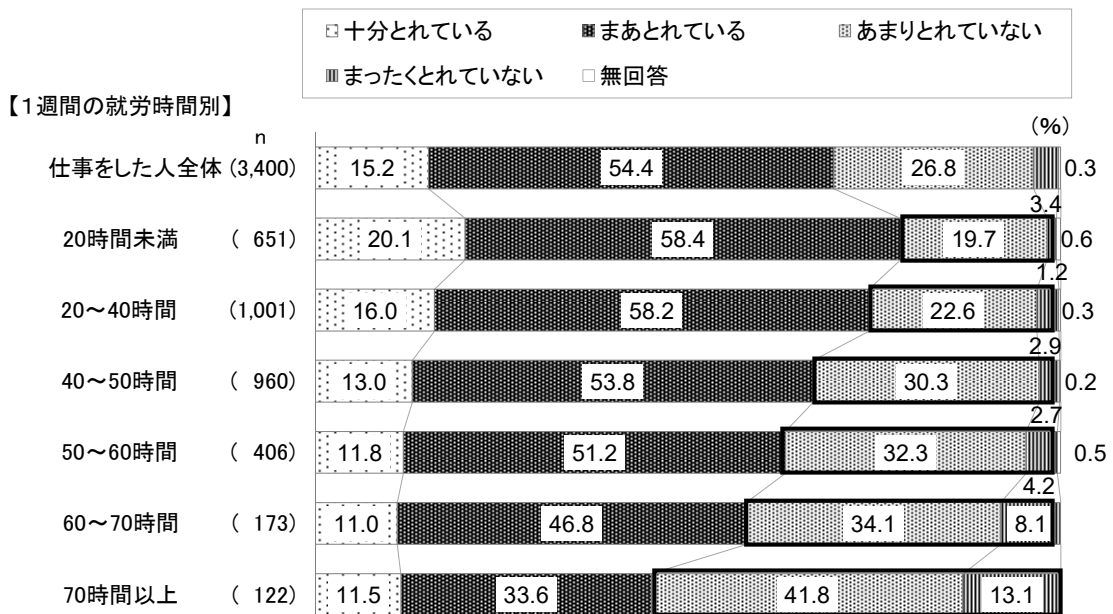
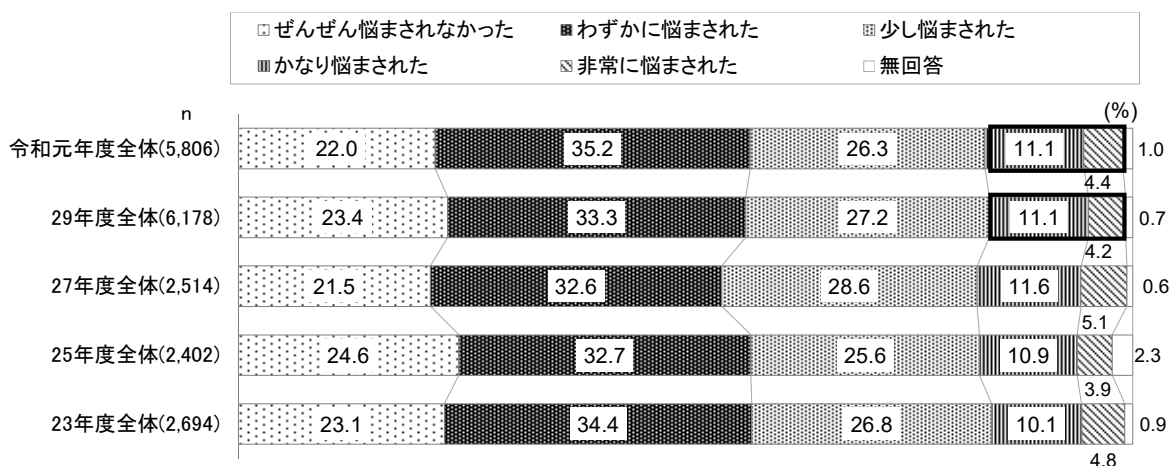


図5-3 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（過去の調査との比較）【P29・問8】



6. たばこ

20歳以上で喫煙している者の割合は男性21.8%、女性6.1%で、前回調査（男性22.0%、女性6.5%）と男女とも同程度である。また、吸っているたばこの種類は、紙巻きたばこ等が75.5%、加熱式たばこが32.5%で前回調査（紙巻きたばこ83.5%、加熱式たばこ20.9%）と比べ、紙巻きたばこは減少し、加熱式たばこは増加した。

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22.6%、女性36.8%で、前回調査（男性24.1%、女性30.3%）と比べ女性は増加している。

図6-1 20歳以上の喫煙状況（過去の調査との比較・性別）【P80・問25】

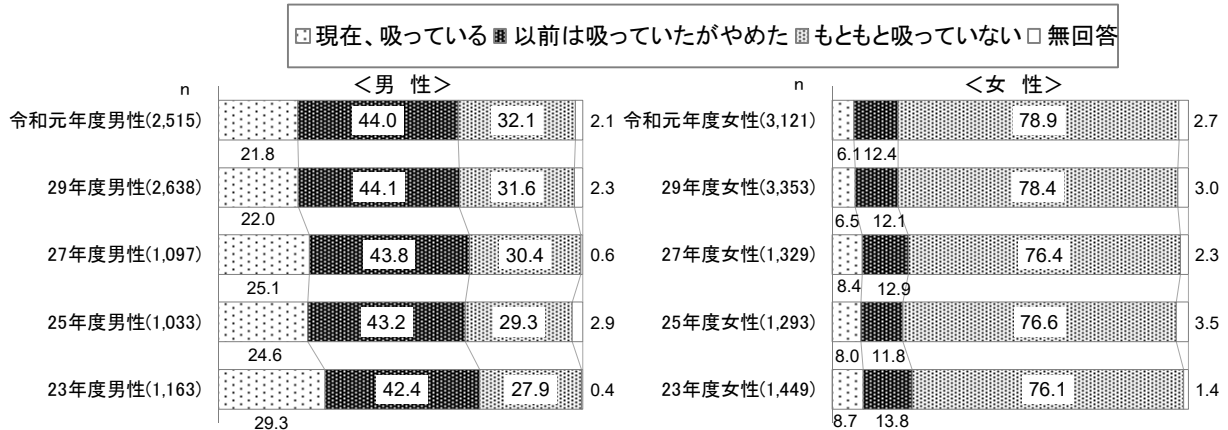


図6-2 吸っているたばこの種類（過去の調査との比較）【P85・問25-2】

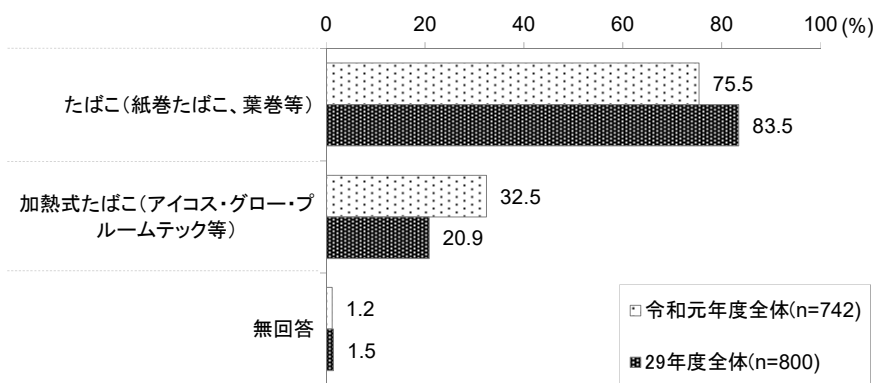
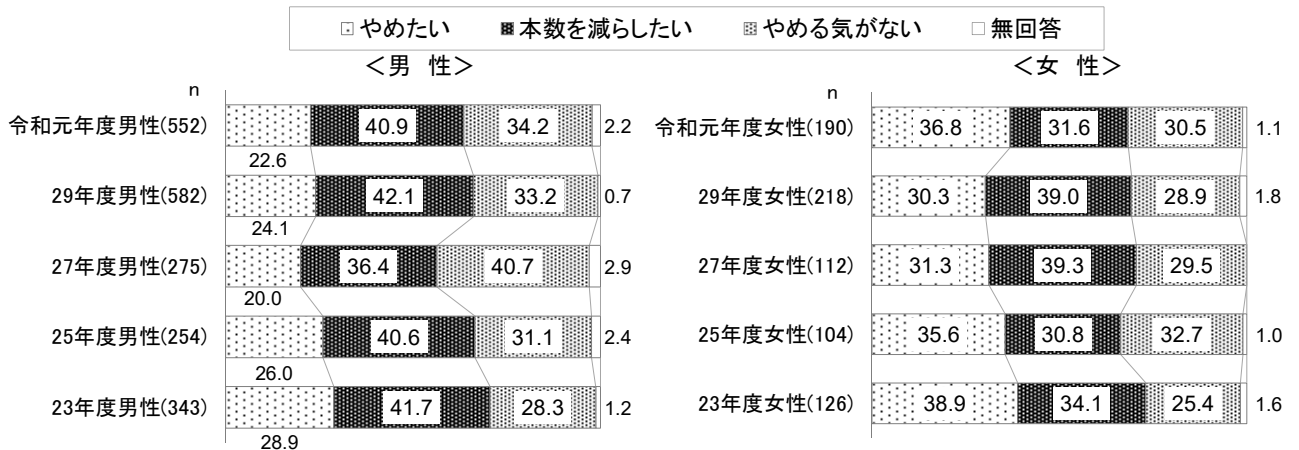


図6-3 喫煙に対する考え（過去の調査との比較・性別）【P85・問24-3】



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 25.8%、女性 6.9%で、前回調査（男性 27.3%、女性 6.4%）より男性は減少、女性は増加している。

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 20.1%、女性 24.7%で、前回調査（男性 19.8%、女性 26.2%）に比べ女性は減少したが、男性より高い。「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）【P91・問26】

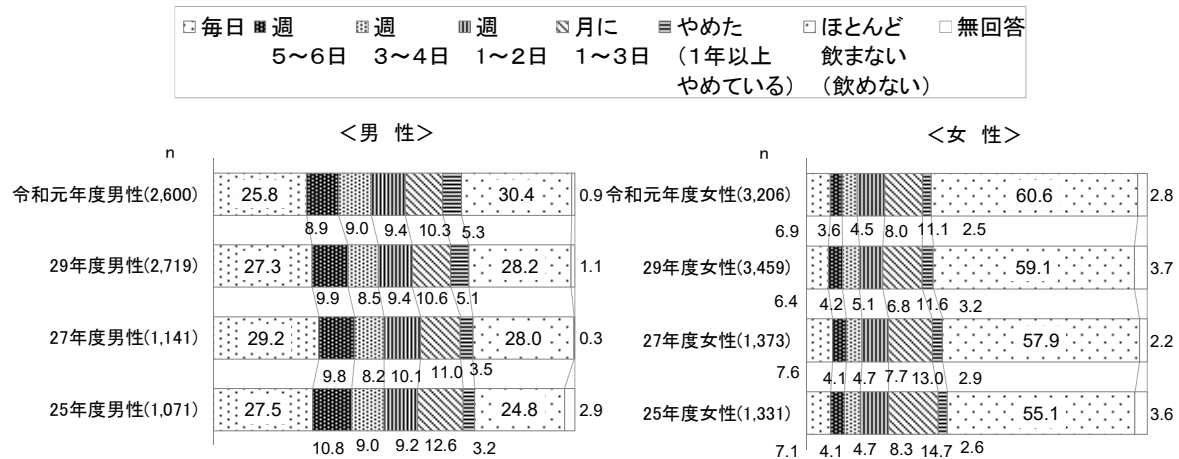
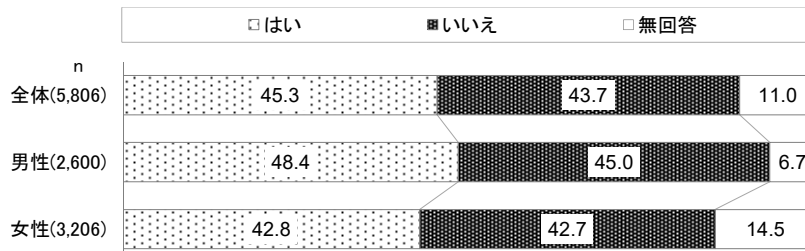


表7-1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合【P183・問26と問26-1】

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 (%)								飲酒量が多い基準 純アルコール摂取量 20g以上/日	上段：実数、下段：構成比 (%)							
	男性 で飲酒 する人 全体	1合 (180 ml) 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 以上 900 ml) 以上	無 回 答		女性 で飲酒 する人 全体	1合 (180 ml) 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 以上 900 ml) 以上	無 回 答
男性全体	2,600	587	569	306	123	35	33	947	女性全体	3,206	581	315	119	48	14	10	2,119
毎日	100.0	22.6	21.9	11.8	4.7	1.3	1.3	36.4	毎日	100.0	18.1	9.8	3.7	1.5	0.4	0.3	66.1
週5～6日	100.0	24.8	41.8	22.4	7.6	2.4	1.0	0.0	週5～6日	100.0	33.8	33.8	17.1	10.4	2.7	1.8	0.5
週3～4日	100.0	37.7	34.6	17.7	7.4	0.9	1.7	0.0	週3～4日	100.0	50.0	30.7	13.2	4.4	0.9	0.0	0.9
週1～2日	100.0	43.4	29.4	16.2	7.2	1.3	1.3	1.3	週1～2日	100.0	60.8	28.7	7.7	0.0	0.0	0.7	2.1
月に1～3日	100.0	44.6	23.8	15.2	8.2	2.2	4.5	1.5	月に1～3日	100.0	55.3	27.0	8.4	3.9	1.7	1.1	2.5

図7-2 「節度ある適度な飲酒」の認知度（全体／性別）【P94・問26】



8. 歯

80歳以上で20本以上の自分の歯を有する者*の割合は34.2%で、前回調査(33.3%)と比べ増加している。また、最近1年間に歯科健診を受診した者の割合は60.4%で、前回調査(56.8%)より増加している。

※ 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)【P96・問28】

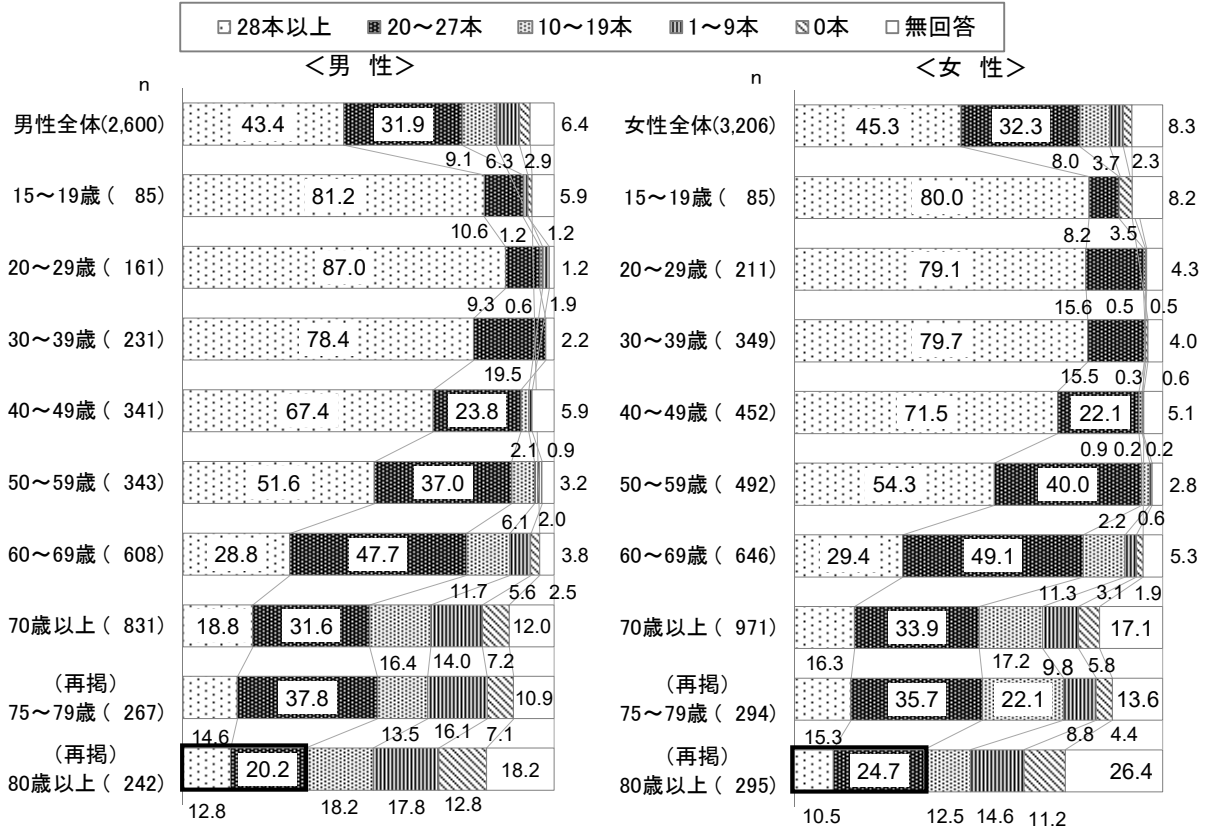
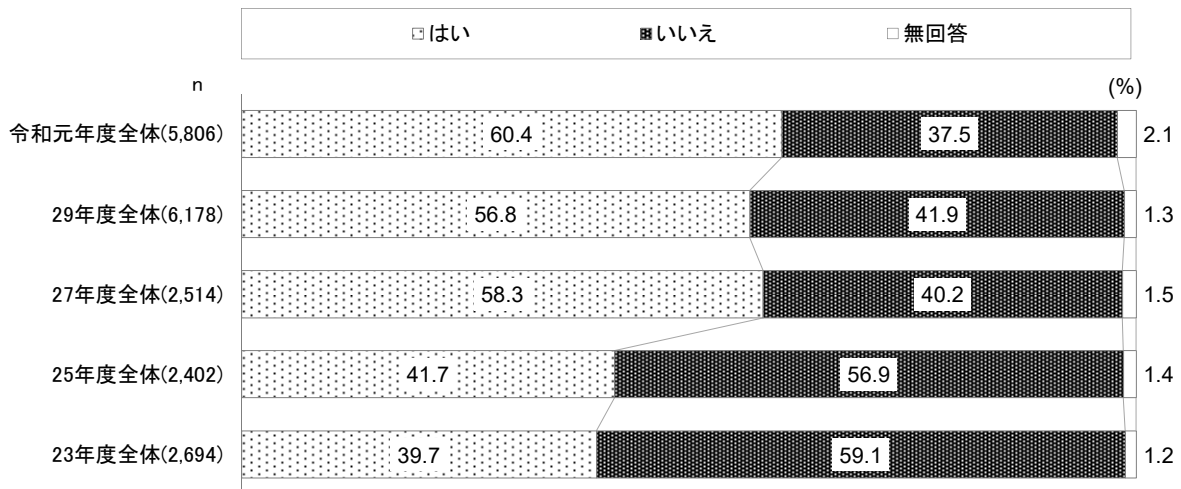


図8-2 最近1年間の歯の健康診査の受診状況(過去の調査との比較)【P99・問29】



9. がん検診

最近1年間のがん検診の受診率^{※1}は、前回調査と比べ「胃がん」「肺がん」「大腸がん」は同程度であった。

また、最近2年間のがん検診受診率^{※2}は、前回調査と比べ「子宮頸がん」「乳がん」とも減少している。

※1 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。

※2 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。
今年度から「胃がん」についても調査しており、42.5%であった。

図9-1 最近1年間のがん検診の受診状況（過去の調査との比較）【P115・問35】

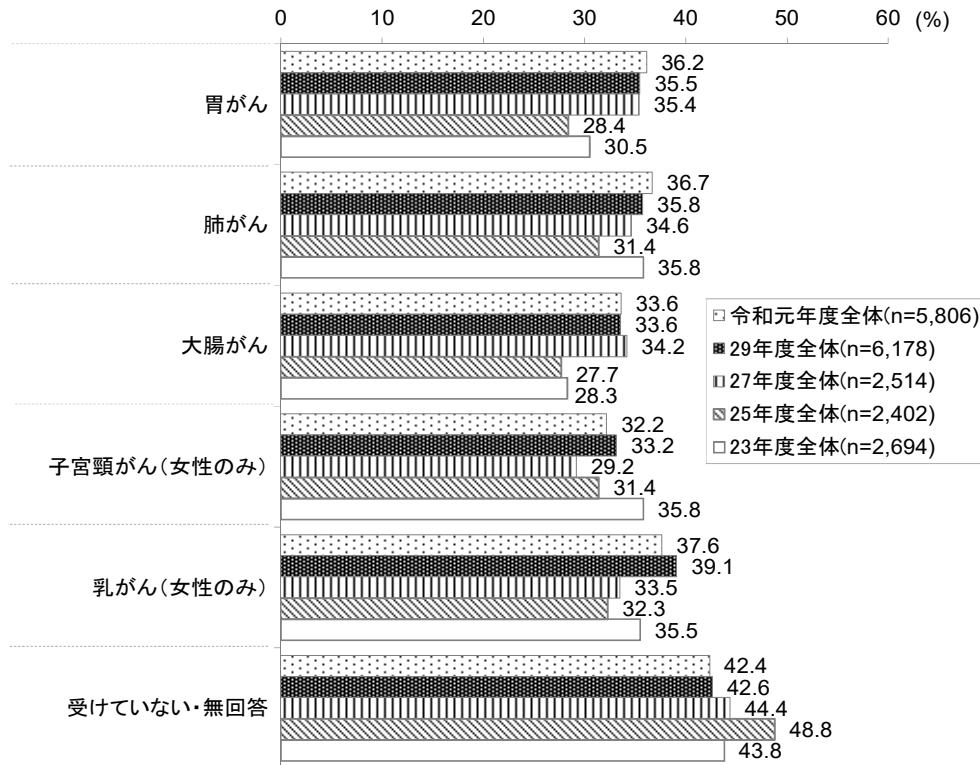
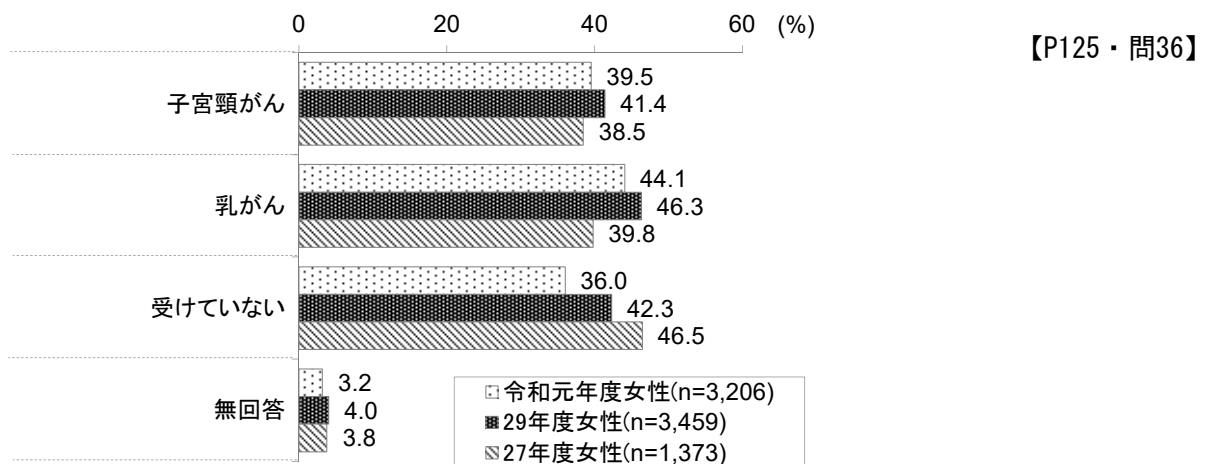


図9-2 最近2年間の子宮頸がん・乳がん検診の受診状況（過去の調査との比較）



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68.4%で、前回調査(66.7%)よりも増加した。健診や人間ドックの受診場所別にみると、男女とも職場が実施した健診が最も高い割合であった。

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)【P129・問38】

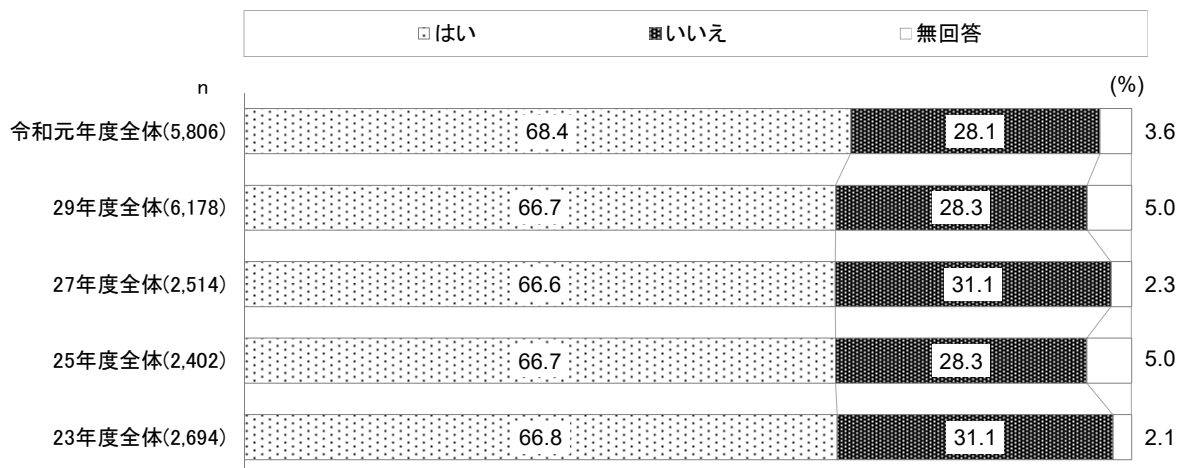
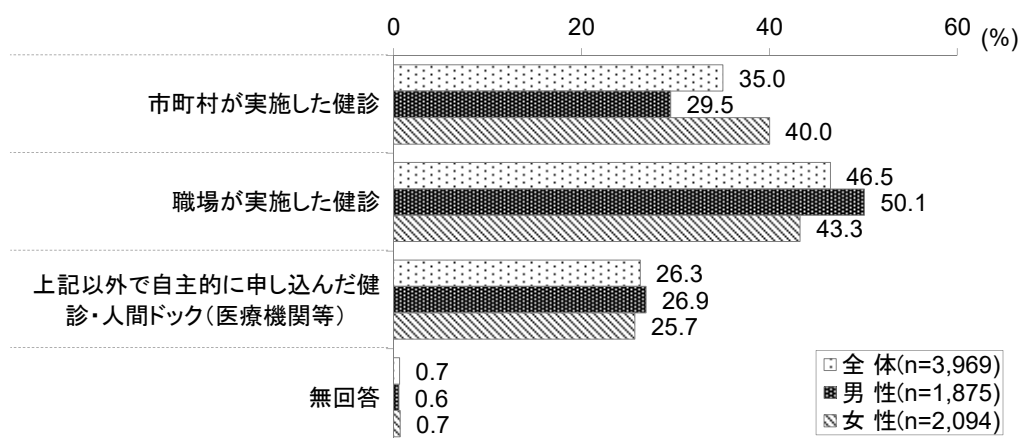


図10-2 健診や人間ドックの受診場所(全体/性別)【P130・問38-1】

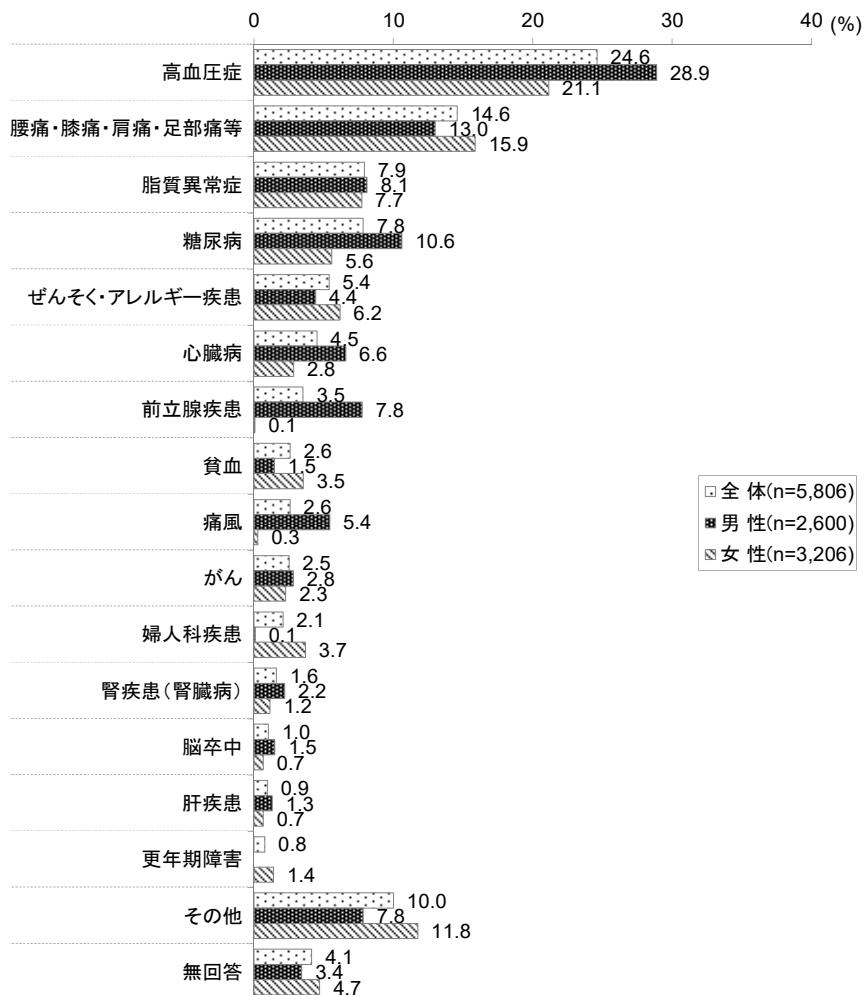


11. 病気

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」、「脂質異常症」、「糖尿病」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89.0%で、前回調査（88.9%）と同程度である。

※ 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」

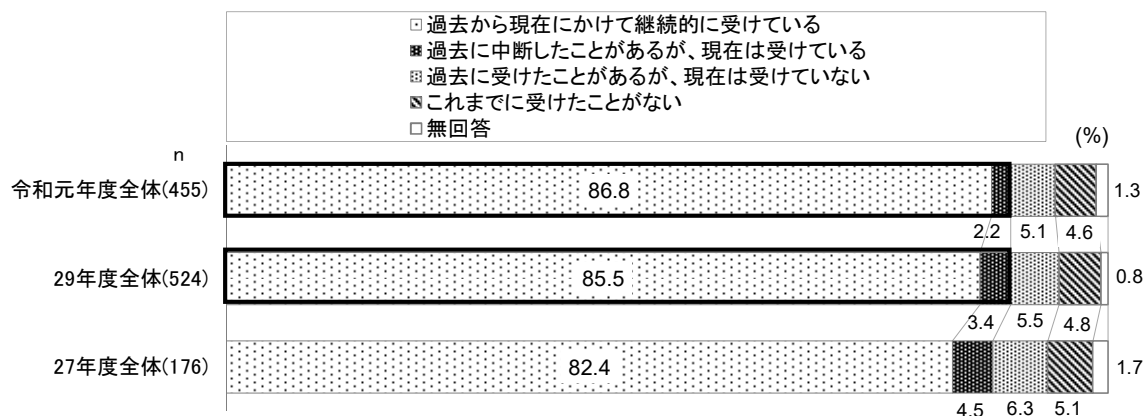
図11-1 医師から言われている・治療中の病気や症状（全体／性別）【P133・問39】



※「特になし」は掲載していない。(全体：38.1%、男性：36.5%、女性：39.5%)

※平成29年度調査より、「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44.4%で、前回調査(42.0%)より増加している。
 糖尿病性腎症の認知度^{※2}は58.7%で、男性より女性の割合が高くなっている。
 COPDの認知度^{※3}は50.5%で、前回調査(43.8%)より増加している。

※1 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」

※2 問42「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」 今回初めて調査した設問。

※3 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)【P142・問41】

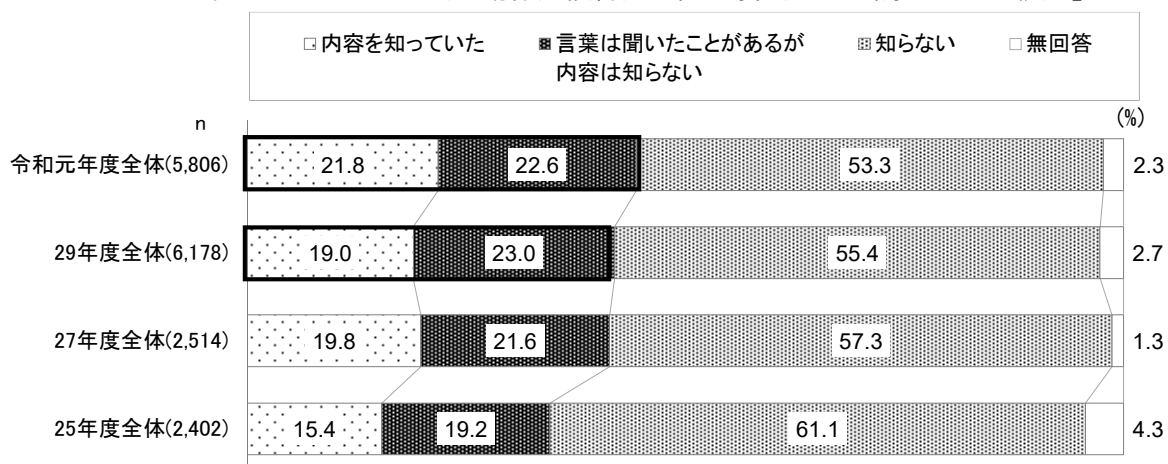


図12-2 糖尿病性腎症の認知度(全体/性別)【P143・問42】

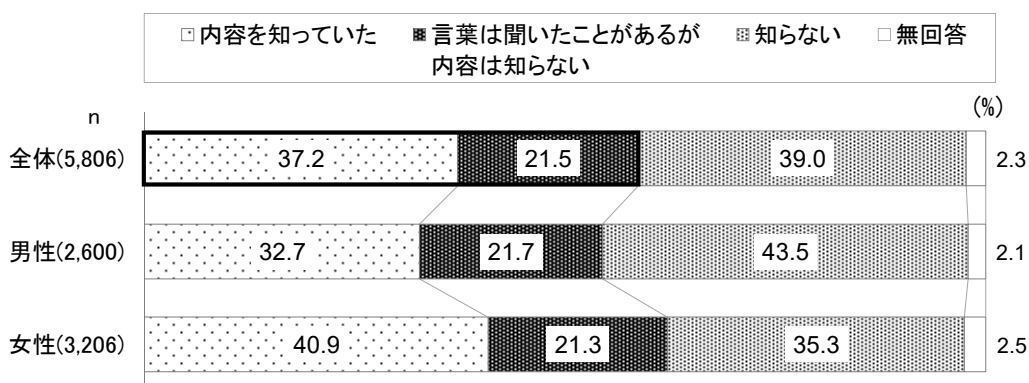
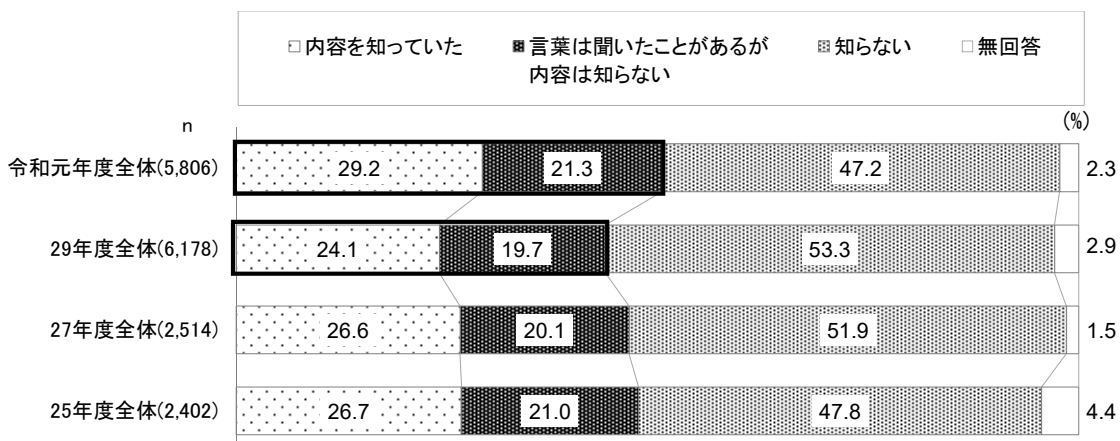


図12-3 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度(過去の調査との比較)【P144・問43】



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の割合は 50.1%で、受動喫煙があった場所別^{※1}にみると、自宅 9.2%、職場 34.3%、飲食店 41.8%、行政機関 4.4%、医療機関 4.0%であった。

また、健康増進法の改正による原則屋内禁煙の認知度^{※2}は 71.8%であり、女性より男性の認知度が高かった。

※1 自宅：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。

※2 今回初めて調査した設問

図13-1 受動喫煙の機会の有無（喫煙状況別）【P208・問25と問45】

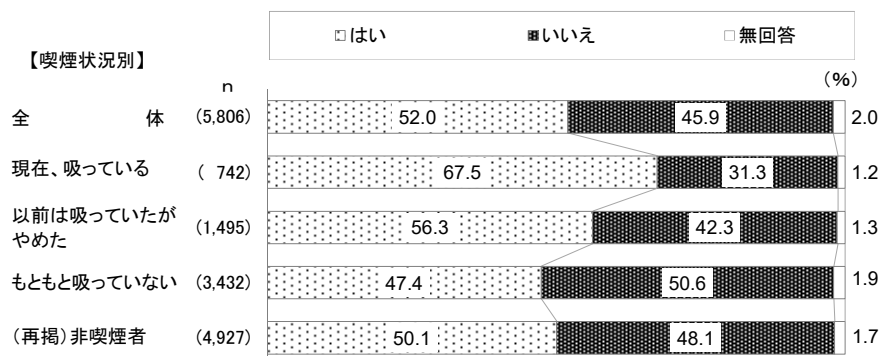


表13-1 【参考】受動喫煙の機会を有する者の割合【P214・問25と問46】

	非喫煙者全体 (行かなかった人、無回答者を除く)	受動喫煙があった人					その場所に行つたが 全くなかつた	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 自宅	2,926	268	268	150	58	94	2,356	9.2%
イ 職場	2,149	738	166	246	138	188	1,411	34.3%
エ 飲食店	3,022	1,263	13	110	269	871	1,759	41.8%
カ 行政機関	1,520	67	1	6	12	48	1,453	4.4%
キ 医療機関	2,491	99	3	11	8	77	2,392	4.0%

図13-2 原則屋内禁煙の認知度（全体/性別）【P167・問47】

