

# 平成 23 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、今後の健康づくり施策の推進および「健康ちば21」の最終評価に必要な基礎資料を得ることを目的とする。

### 2 調査対象及び客体

調査の対象は、平成 23 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県民に郵送し、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23年10月26日、回収期限：平成23年11月14日）

### 4 調査項目

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

### 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 6,000人

総回収数 2,730人(回収率:45.5%)、有効回収数 2,694人(有効回収率:44.9%)

\*性・年齢のいずれかが未記入のものは無効とした

	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)	36	95	165	174	169	283	277	81	75	1,199
女性 (人)	46	127	233	241	217	327	304	75	97	1,495
合計 (人)	82	222	398	415	386	610	581	156	172	2,694

## 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75.8%、女性が74.0%で、男女とも10歳代が最も割合が高く年齢とともに減少する傾向にある。  
健康関連QOL(SF8)の各領域の得点は全国標準(50点)より下回っている項目が多い。最も値の低い項目は心の健康で、男性：49.2点、女性：47.6点となっている。21年度同様女性と比較し男性の得点が高い。

図1-1 過去1ヶ月間の全体的な健康状態

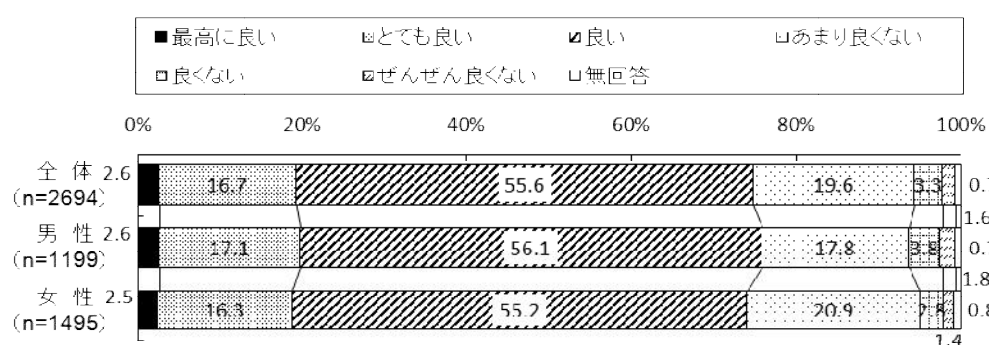
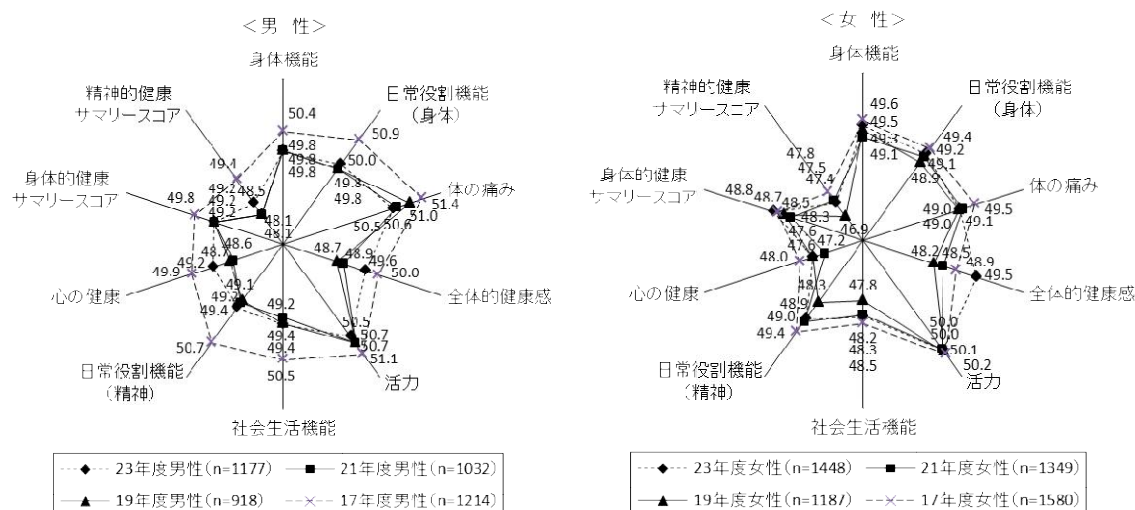


図1-2 健康関連QOL(SF8)の得点の年次比較



#### 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。

## 肥満およびやせの状況

肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は全体で 20.6%と前回よりやや増加している。男性では 40 歳代(30.5%)、50 歳代(31.4%)、で 3 割を超えている。肥満者の割合が最も多いのは男性では 50 歳代の 31.4%、女性では 70 歳以上の 22.0%である。

若い女性のやせは前回までは増加傾向であったが、10 歳代（13.0%）で 21 年度より 8.4%の減少、20 歳代（12.6%）で 11.0%の減少と減少している。

図 1-3 肥満度（BMI）判定

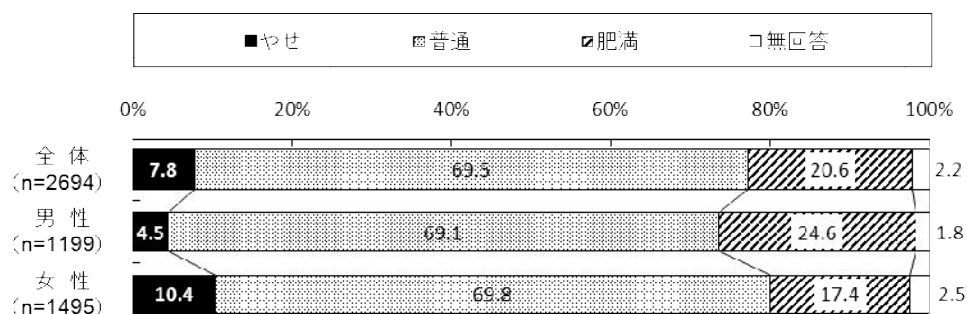
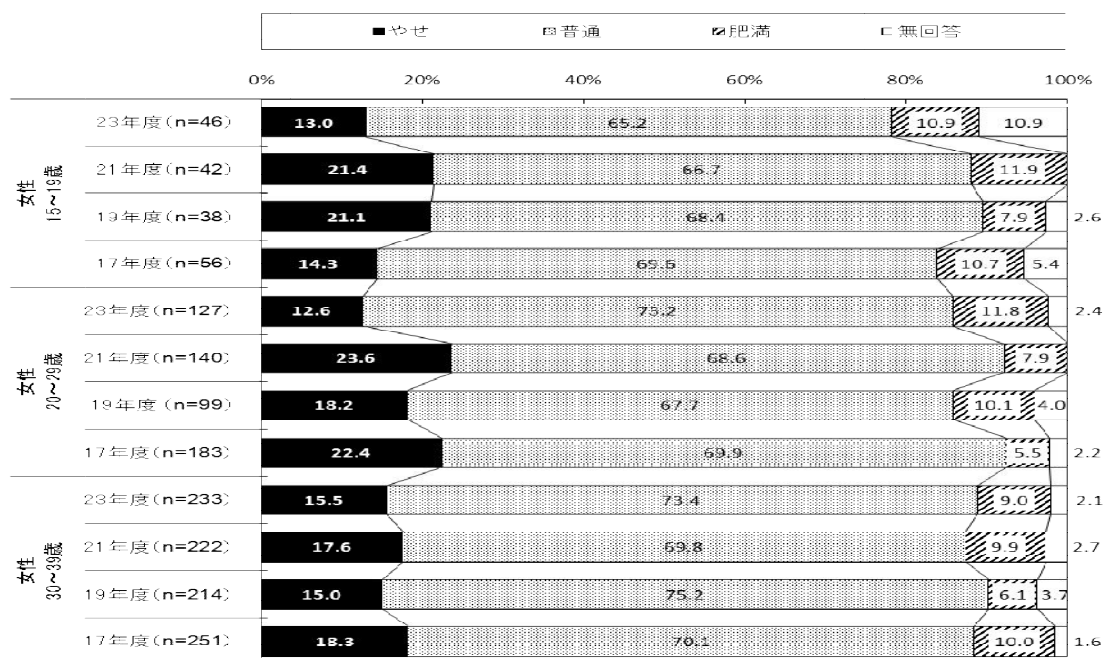


図 1-4 BMI 判定（経年比較 女性 30 代以下）



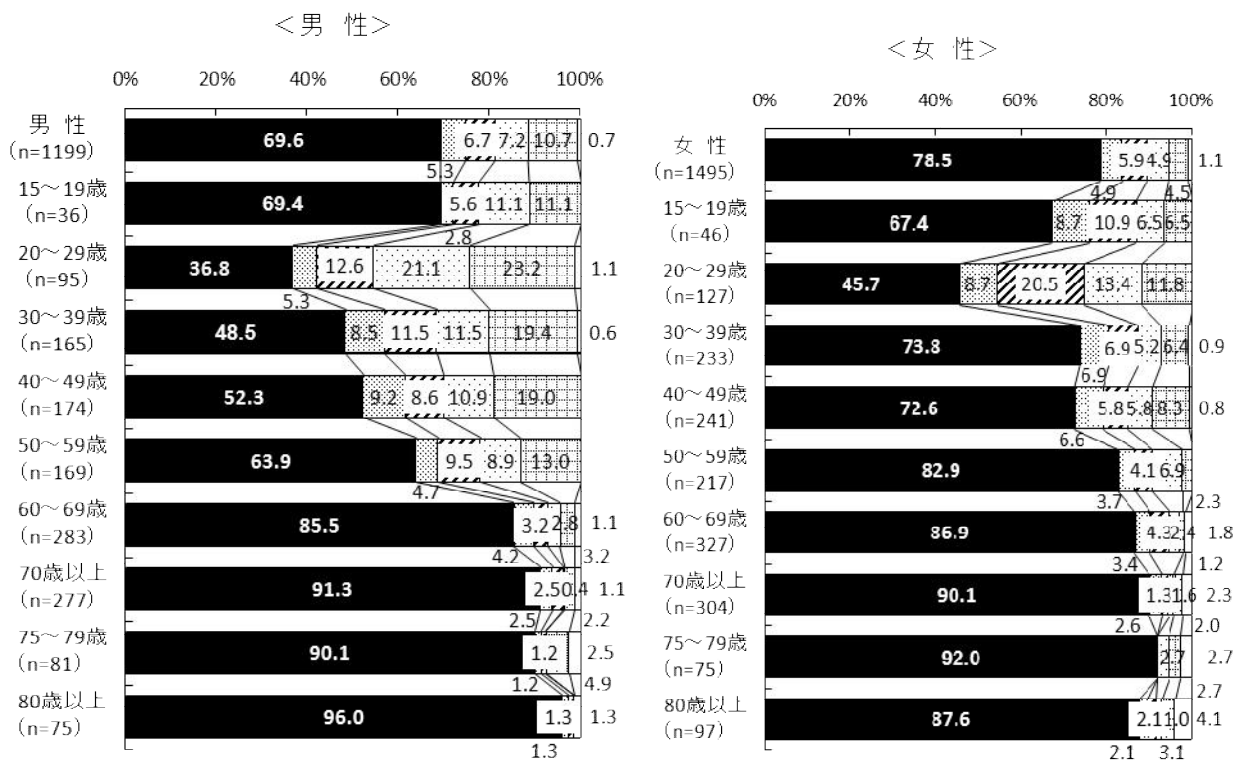
## 2. 栄養・食生活

朝食の欠食は若い男性で顕著であり、毎日朝食をとる者は20歳代で4割弱、30歳代で半分以下である。女性の20歳代では毎日朝食をとる者は45.7%である。

図2-1 1週間に朝食をとる回数



図2-2 1週間に朝食をとる回数（性・年齢別）



※ 「75~79歳」「80歳以上」は再掲

### 3. 身体活動・運動

健康のために身体を動かすことをいつもしている者は3割弱である。時々している者も含めるとおよそ7割である。男性の20・30・40歳代の割合が低い。運動習慣については、男性は働き盛りの30～50歳代で、女性は子育て世代の20～30歳代で低く、男女とも60歳以上で高くなっている。

図3-1 健康の維持増進のために身体を動かす程度(全体/性別)

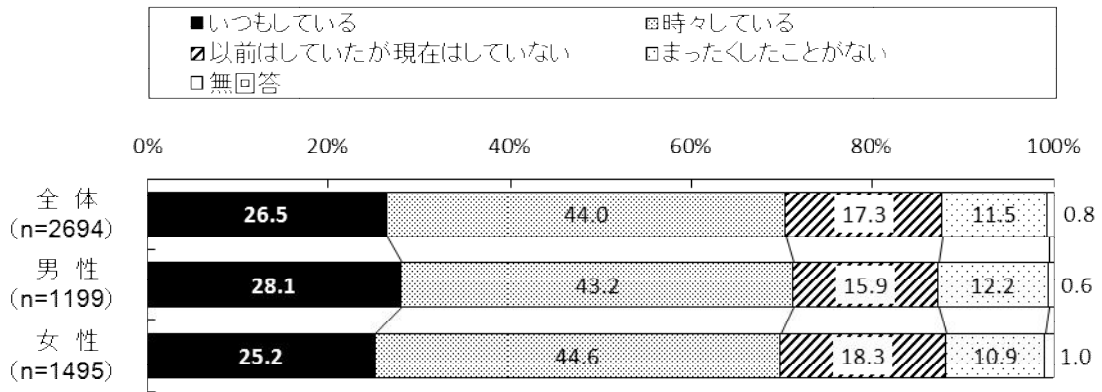
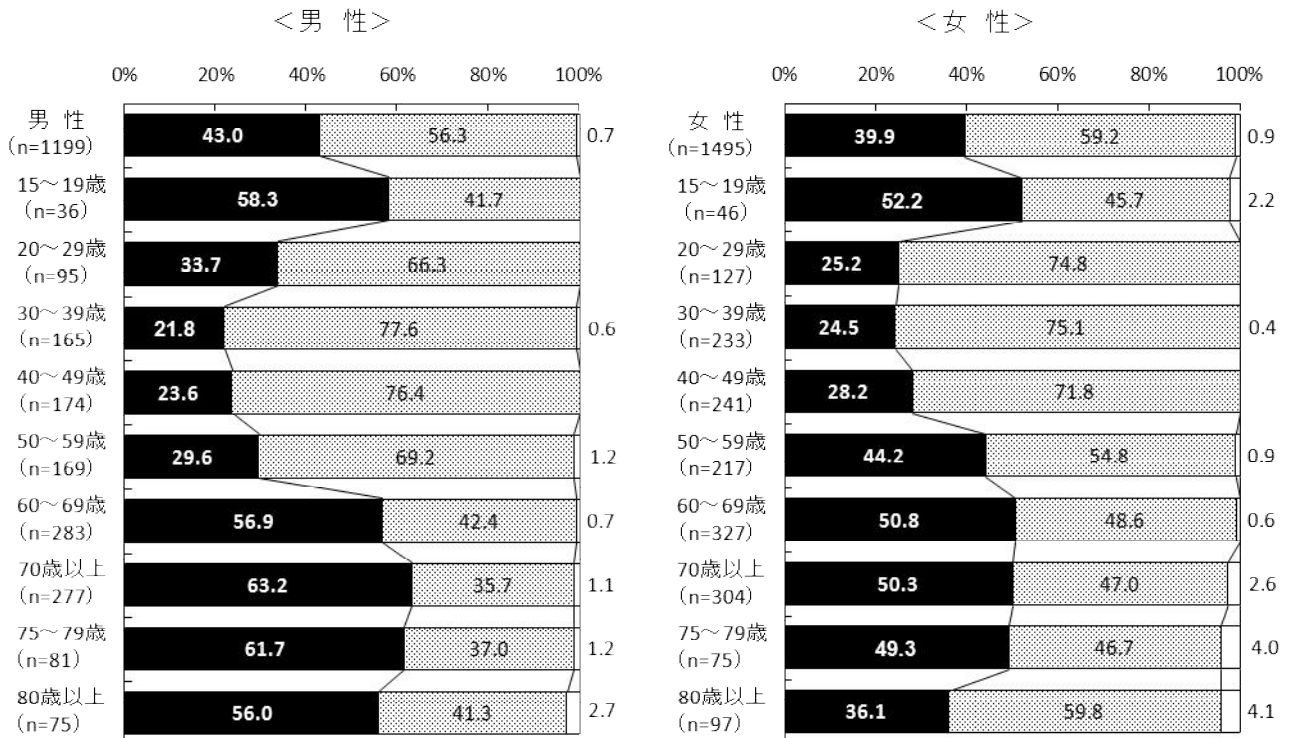


図3-2 1回30分以上の運動(週2回以上1年以上)の実施



※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

#### 4. 休養・こころの健康（1）1ヶ月間のストレスの有無

1ヶ月間のストレスの有無では、たくさんあったが16.3%、多少あったが51.0%で両者を合わせると6割を超えている。ストレスのあった者は19、21年度に比べ増加した。この傾向は男女別に見ても同様だが、女性のほうがややポイントが高い。ストレスがたくさんあった者の割合は、男女とも20・30歳代が高い。

図4-1 不満・悩み・苦労・ストレスの有無

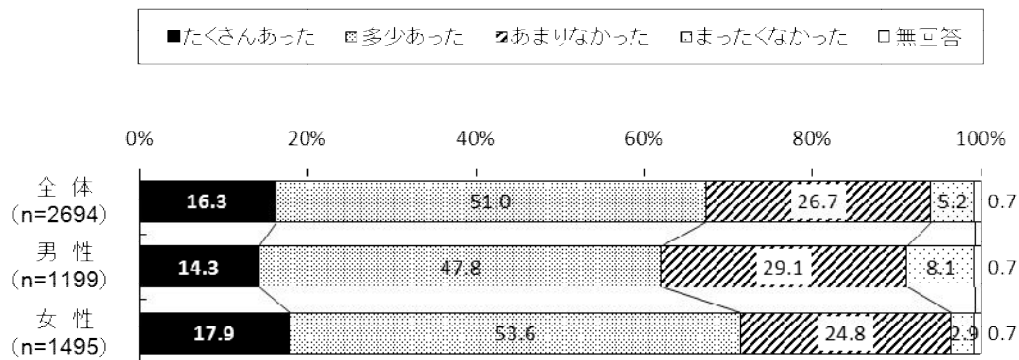
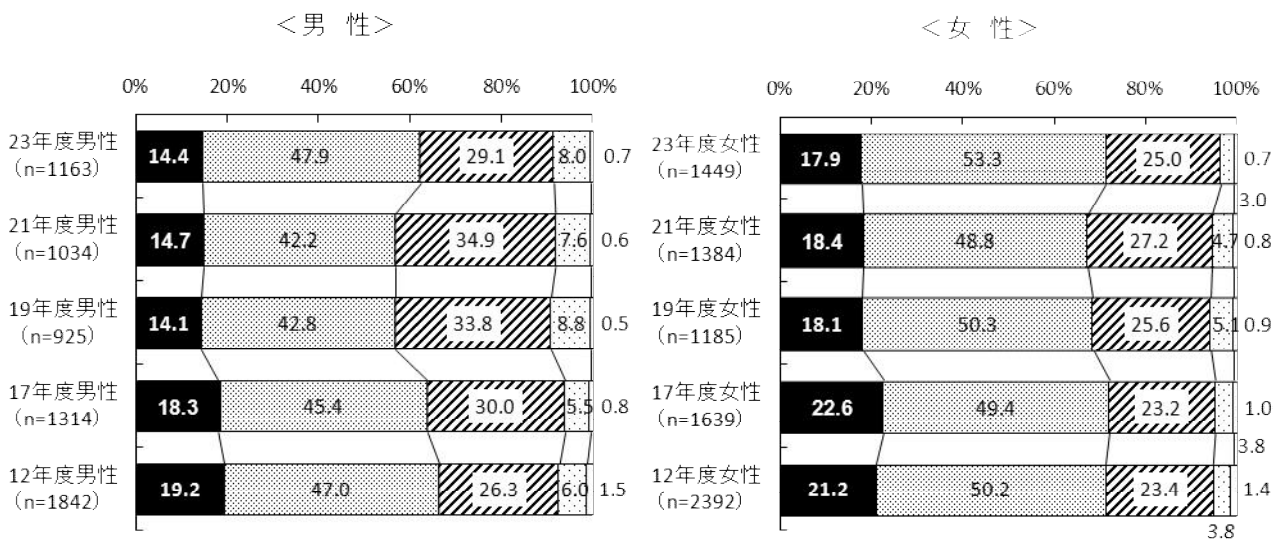


図4-2 不満・悩み・苦労・ストレスの有無(性別)



※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

#### 4. 休養・こころの健康（2） ストレスなどの解消状況や睡眠の状況

ストレスが解消できない者（あまりできていない～まったくできていない）は30.1%、このうちまったくできていない者が6.8%である。女性のほうがややポイントが高い。解消できていない割合が高いのは、男性では30歳代で31.7%、女性では10歳代41.7%であった。

図4-3 不満・悩み・苦勞・ストレスの解消状況

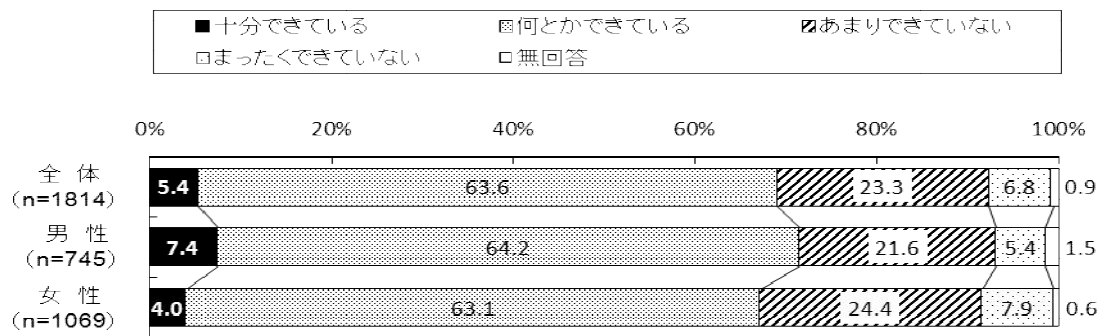
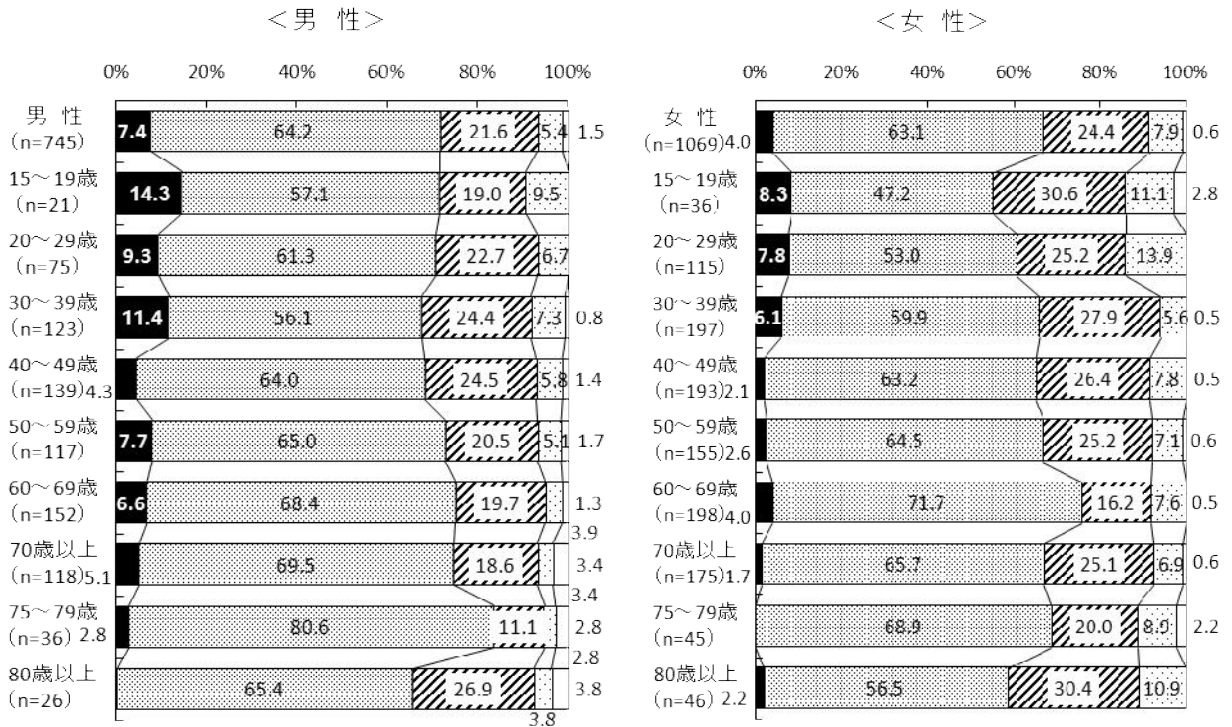


図4-4 不満・悩み・苦勞・ストレスの解消状況（性・年齢別）



※「75~79歳」「80歳以上」は再掲

## 5. たばこ

喫煙率は男性で29.3%（15～19歳を除く）、12年度の調査に比べ14.2ポイント減少している。女性は8.7%で、12年度の調査に比べ3.6ポイント減少し初めて10%を切った。性・年齢別でみると、男性では20歳代が前年度より14.7%減少し、女性は全ての年代において減少している。禁煙したいと考えるものは男性喫煙者の28.9%、女性喫煙者の38.9%である。

図5-1 喫煙状況

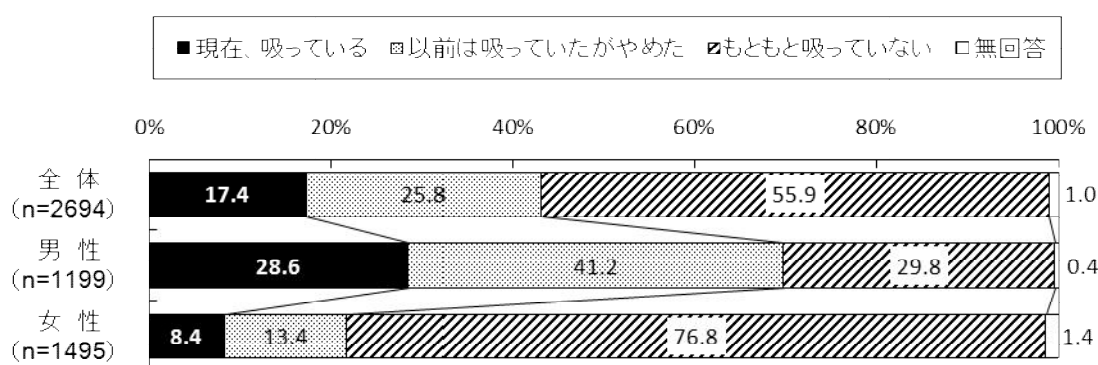
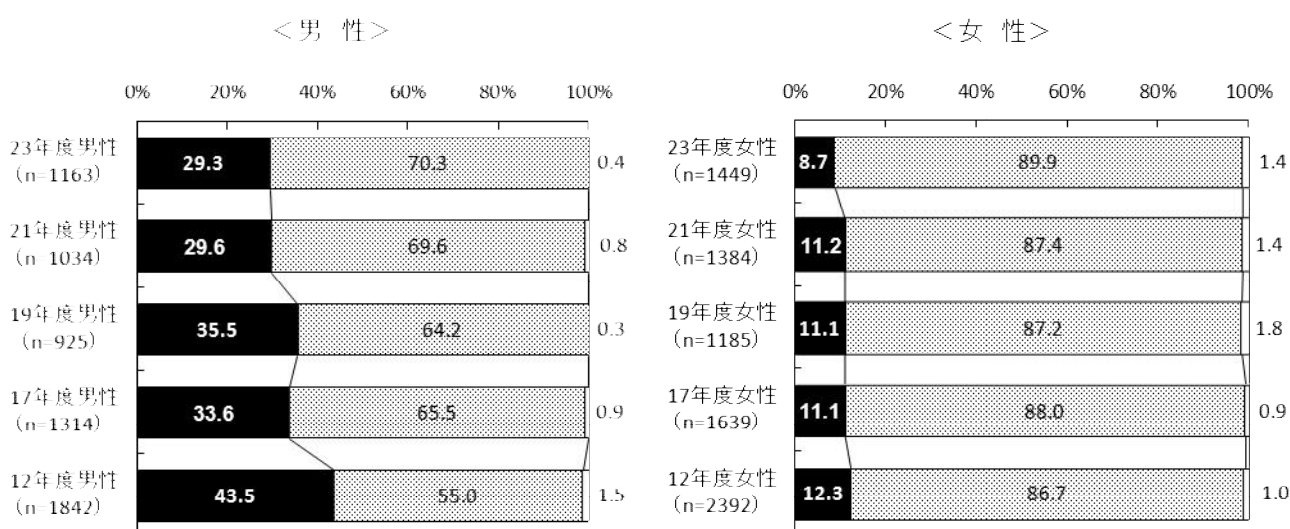


図5-2 喫煙状況（性別・経年比較）



※12年度調査は選択肢が一部異なる

※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く



図5-3 喫煙状況（男性20～40歳代）

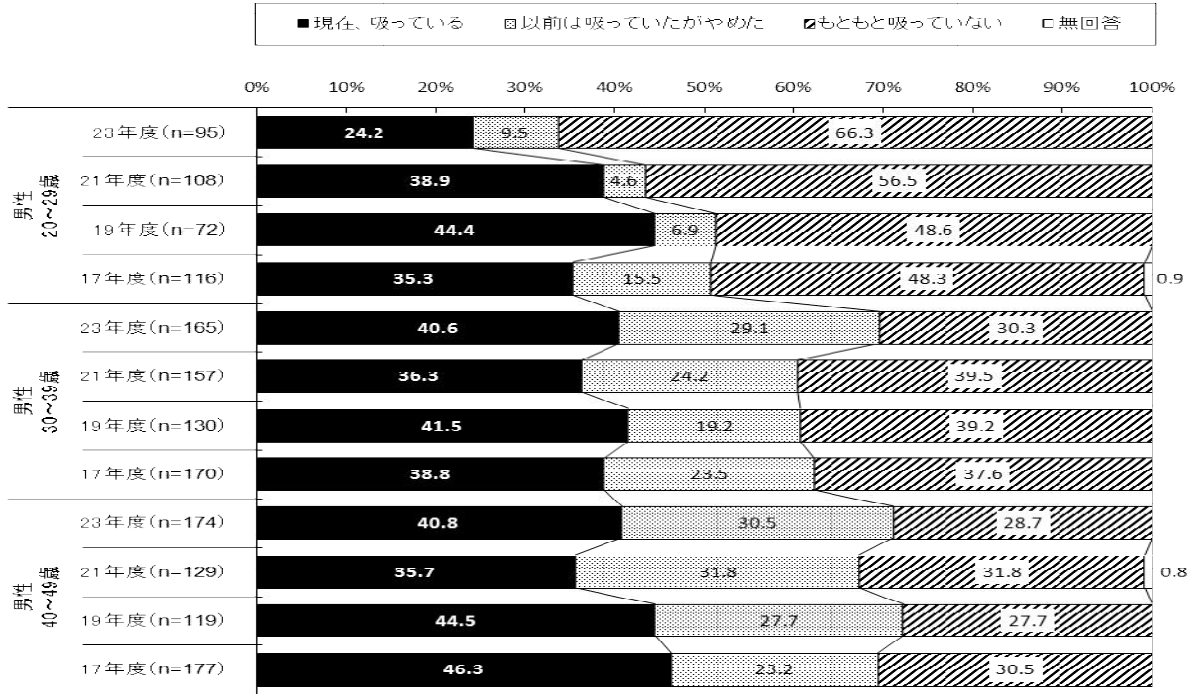
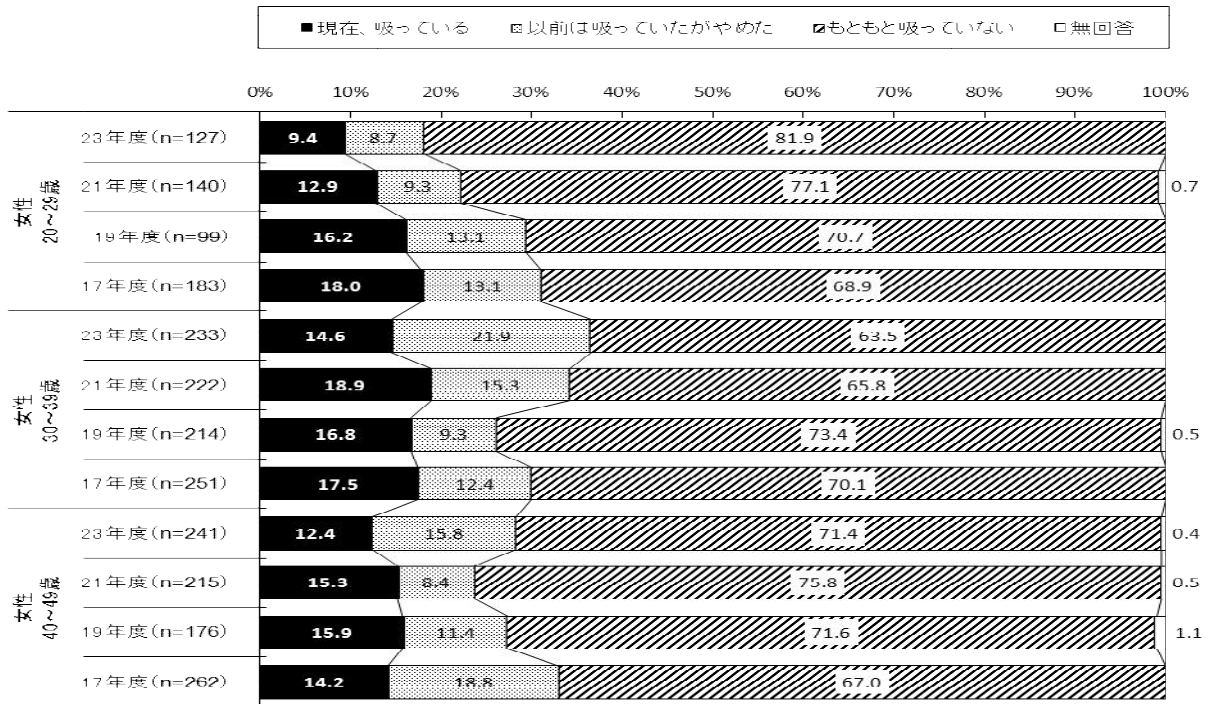


図5-4 喫煙状況（女性20～40歳代）



## 6. アルコール

ほぼ毎日飲酒する者は20.3%、男性では34.6%、女性では8.9%。女性の飲酒率が19年調査以降わずかずつであるが増加傾向である。飲酒量では3合以上の者が6.0%で頻度、量ともこれまでの傾向と変わらない。「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51.7%であり、平成12年に比べて低下している。

図6-1 飲酒状況

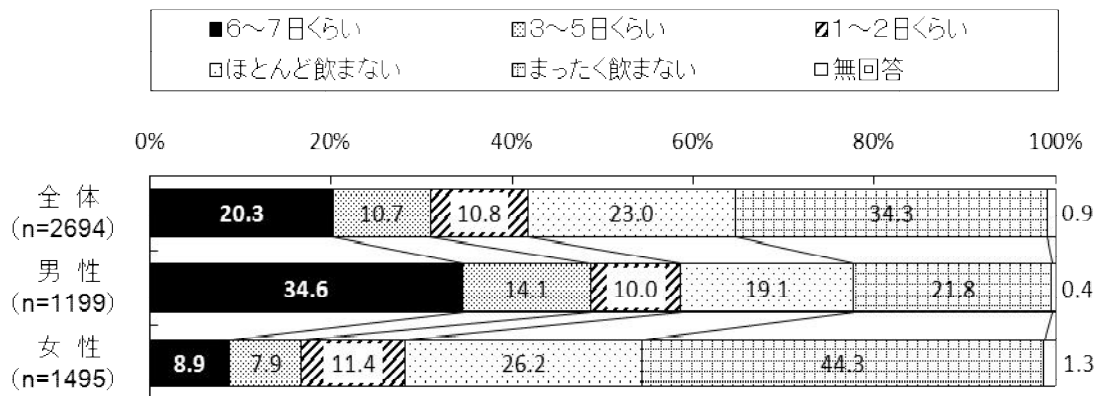
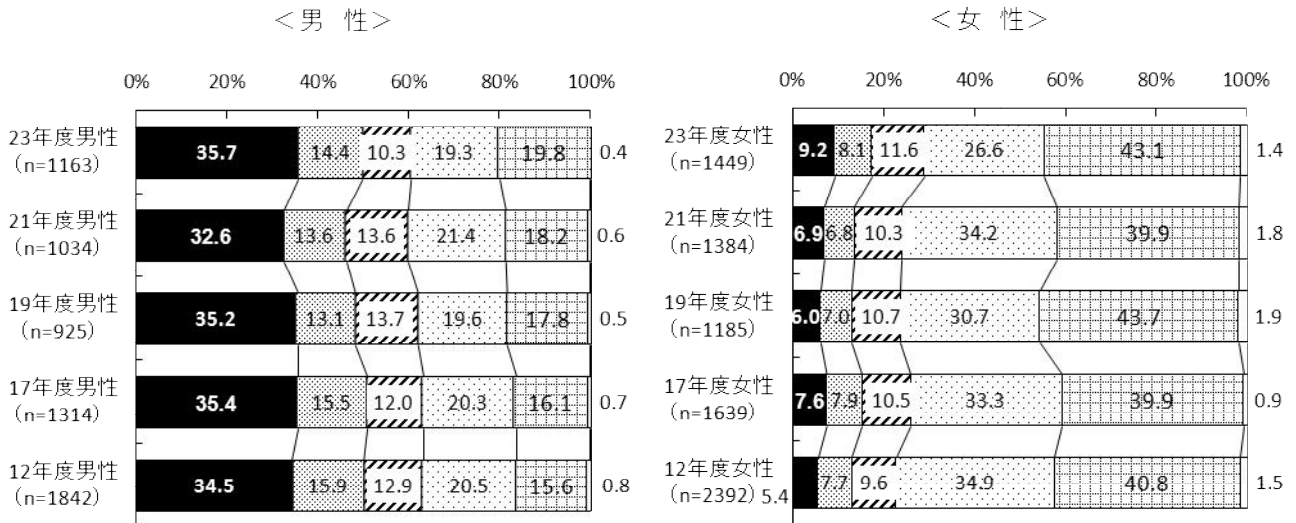


図6-2 飲酒状況（性別・経年比較）



※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15~19歳の回答者数を除く

## 7. 歯

定期的に歯科の健康診査を受けている者は39.7%で、17年度から増加傾向にある。定期的に歯石除去・歯面清掃を受けている者は34.9%で、17年度から増加している。歯ブラシ以外の器具による手入れを実施している者は41.1%で、女性はほぼ半数が実施している。

図7-1 定期的な歯の健康診査の実施

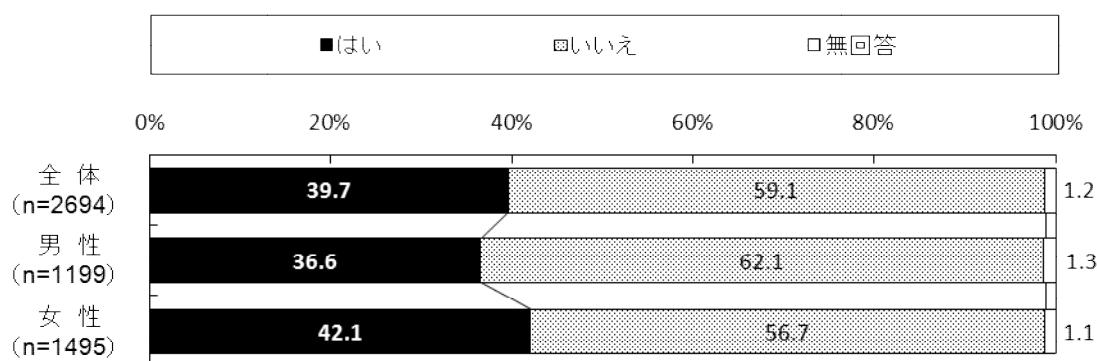
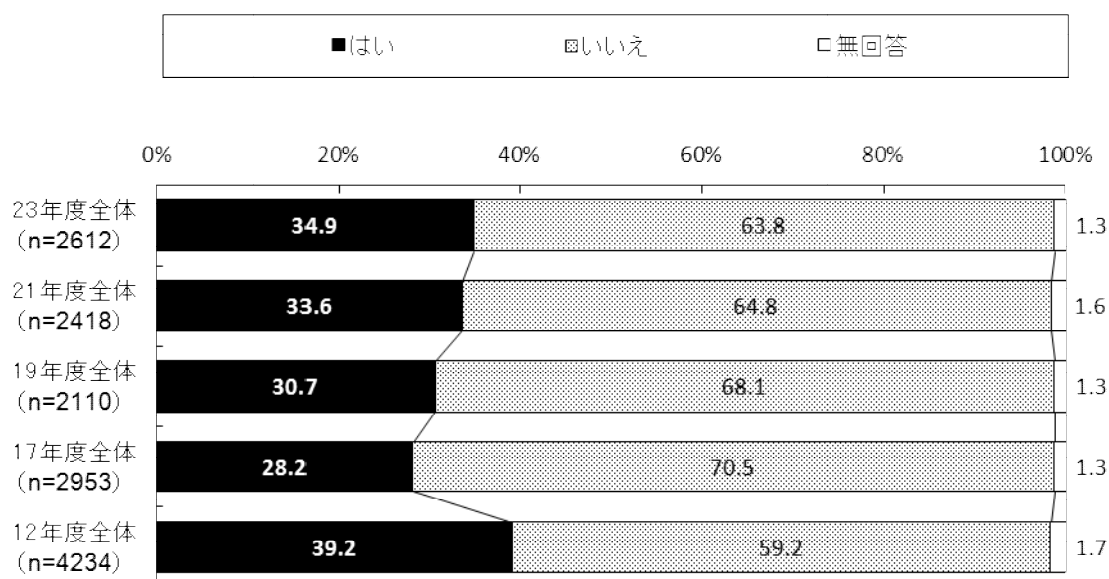


図7-2 定期的な歯石除去や歯面清掃の実施(経年比較)



※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

## 8. がん

子宮頸がんワクチンの公費助成については 43.4%が知っている と回答している。乳がんの自己触診の実施率は少しずつではあるが 増加している

図 8 - 1 子宮頸がん予防ワクチンの公費助成の認知状況

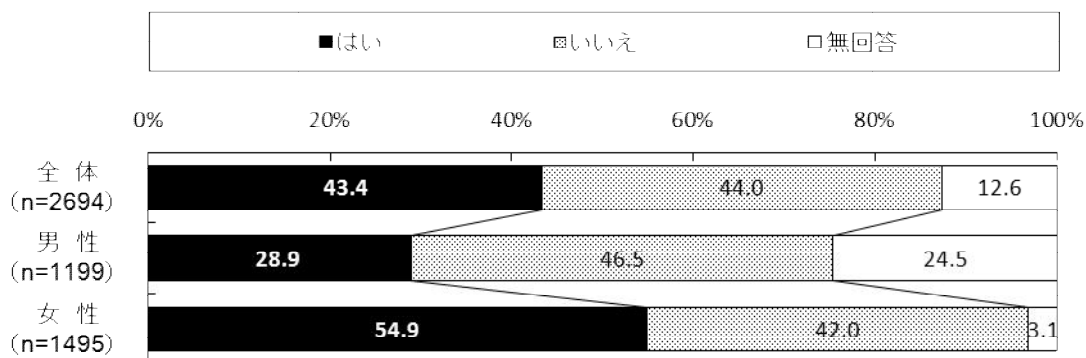
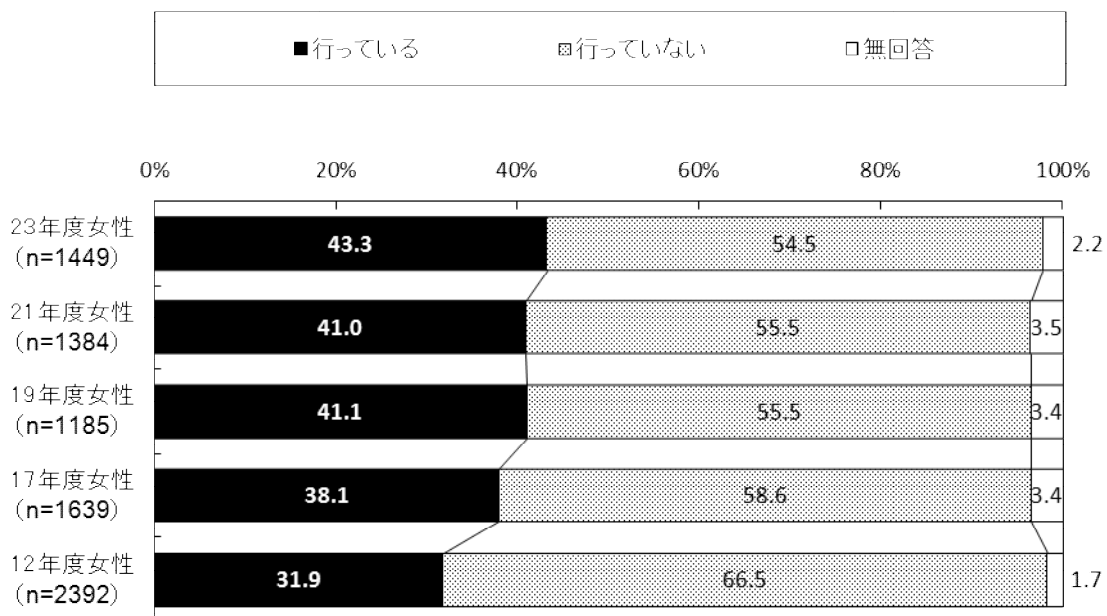


図 8 - 2 乳がんの自己触診実施率(経年比較)



※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

## 9. 健康診断

過去1年間に健診や人間ドックを受けた者は全体では66.8%、男女差が大きく(男性75.5%、女性59.9%)<sup>19</sup>、21年調査と傾向は変わらない。健診で異常を指摘され、最終的に医療機関紹介されたもののうち90.2%は医療機関を受診している。

図9-1 過去1年間の健診や人間ドックの実施

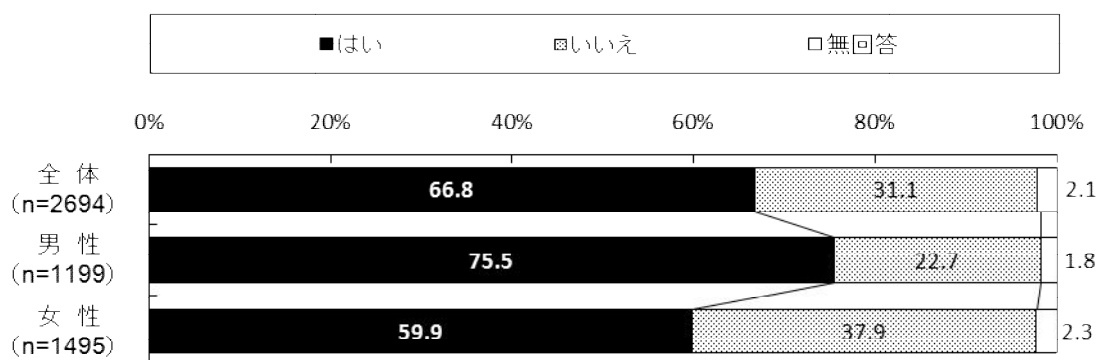
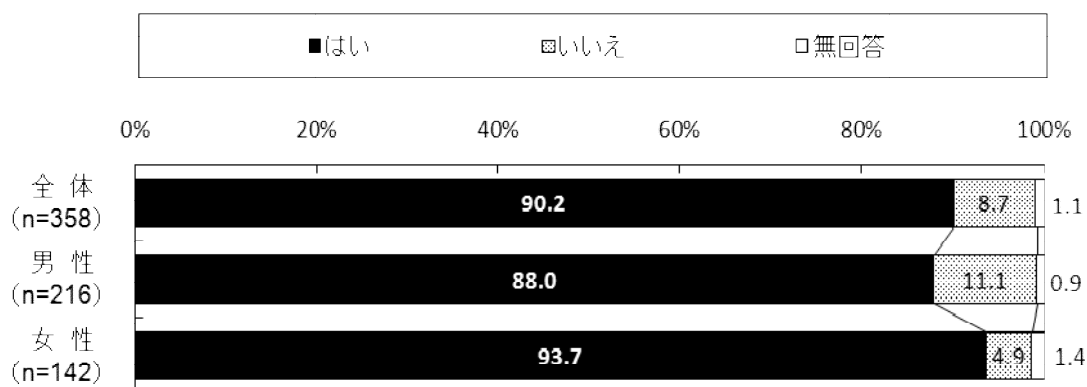


図9-2 医療機関紹介された結果、医療機関の受診の有無



## 10. 病気について

医師から言われている病気等では高血圧が最も多く、次いで「腰痛・膝痛・肩痛・足部痛」高コレステロール血症、糖尿病であった。  
糖尿病と言われている人の88.1%は治療を受けているが、女性に比べ男性で治療を受けていない割合が高い。

図10-1 糖尿病の治療状況

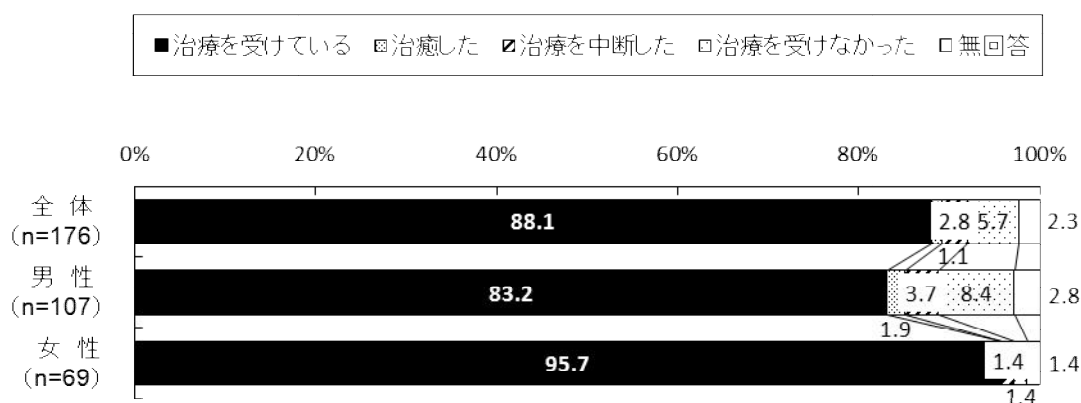
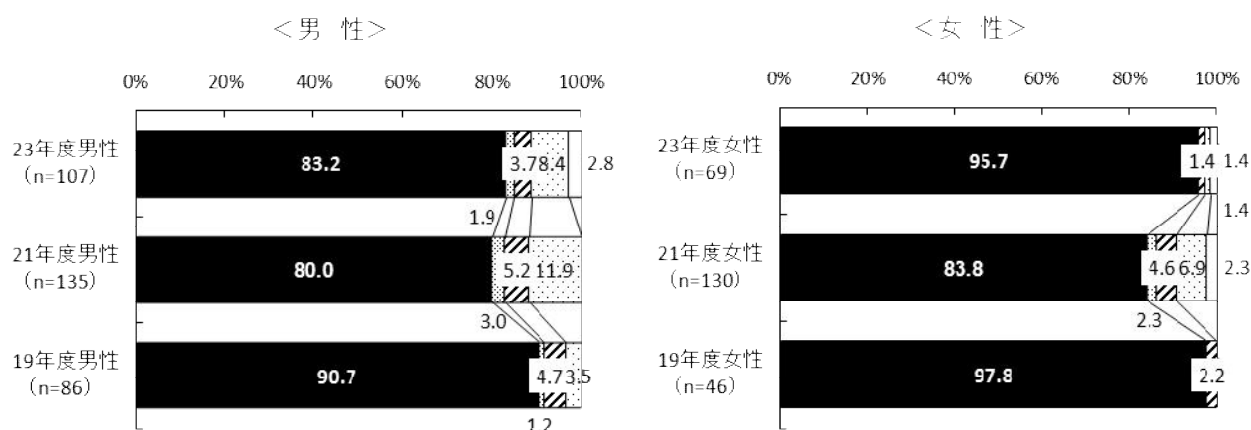


図10-2 糖尿病の治療状況（経年比較）



## 11. 健康に関する情報

健康ちば21を知っている者は3.2%で、言葉は聞いたことがあるが内容は知らないを入れても21.3%である。  
メタボリックシンドロームを知っている者は67.6%で年々認知度が低下傾向にある。

図11-1 「健康ちば21」の認知状況(経年比較)

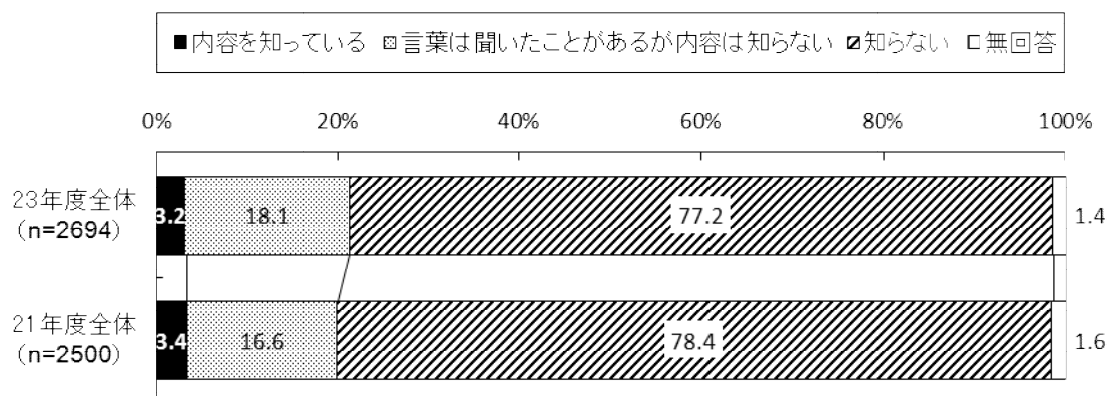
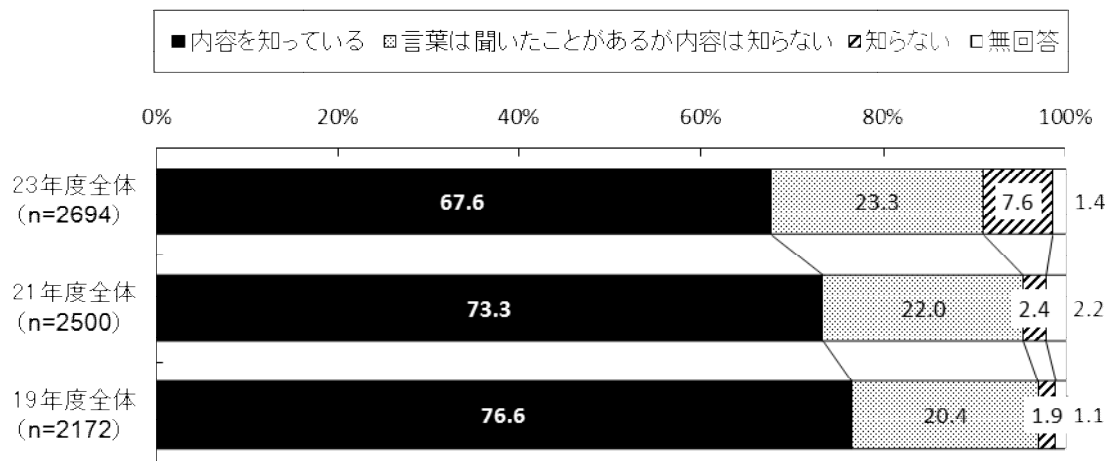


図11-2 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の認知状況(経年比較)



## 12. 受動喫煙の防止

受動喫煙で不快に感じた（不快になった～大変不快になった）は全体では61.7%で、男性に比べ女性が多い。喫煙状況で見ると、喫煙者では不快に感じたが21.1%に対し、非喫煙者では76.7%と大きな差がある。神奈川県受動喫煙防止条例を知っている者は35.7%である。

図12-1 受動喫煙に対する感じ方

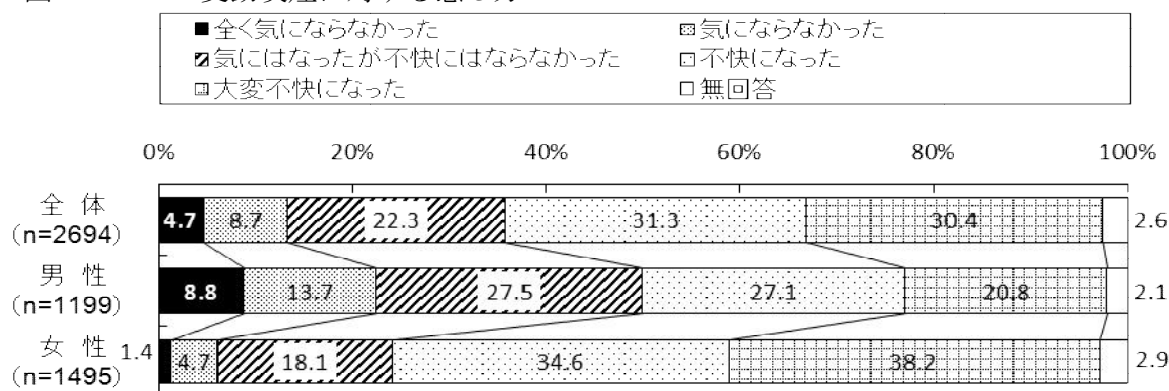


図12-2 受動喫煙に対する感じ方（喫煙状況別）

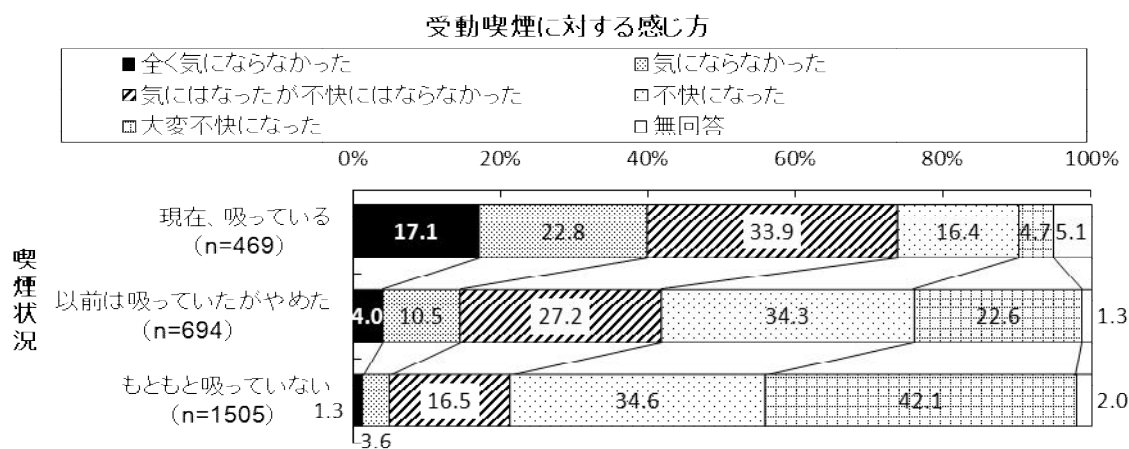
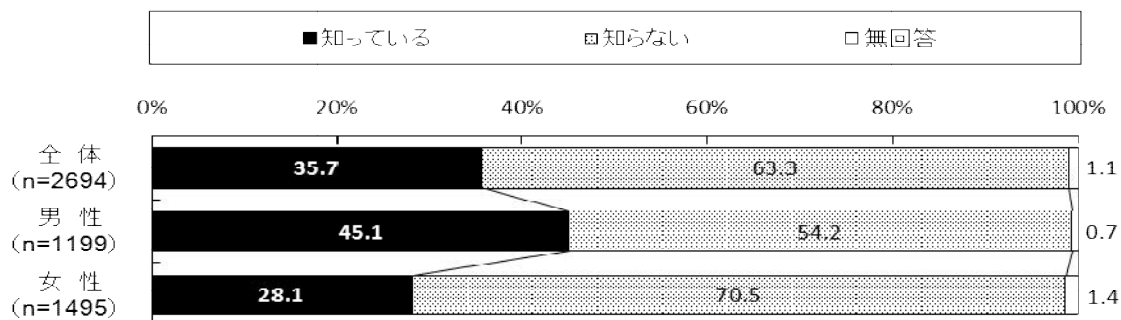


図12-3 神奈川県の「公共的施設における受動喫煙防止条例」の認知状況





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