

# 平成 25 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

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

平成 25 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。

（調査票発送日：平成25年10月23日、回収期限：平成25年11月11日）

### 4 調査対象者数

6,000人（男性3,000人 女性3,000人）

### 5 回収結果

総回収数 2,454人（回収率：40.9%）、有効回収数 2,402人（有効回収率：40.0%）

\* 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～ 79歳	80歳 以上	合計
男性 (人)	38	72	134	146	153	247	213	68	1,071
女性 (人)	38	96	200	180	195	308	220	94	1,331
合計 (人)	76	168	334	326	348	555	433	162	2,402
割合 (%)	3.2	7.0	13.9	13.6	14.5	23.1	18.0	6.7	100

### 6 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  |

## II 結果の概要

### 1. あなたの健康

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72.2%、女性72.3%で、男女とも10歳代が最も割合が高くなっている。

健康関連QOL（SF8）の各領域の得点は国民標準値（50点）より下回っている項目が多い。特に「精神的サマリースコア」の平均値は48.2点で、10項目中最も低い点数となっている。23年度同様女性と比較し男性の得点が高い。

図1-1 健康状態（全体/性別）

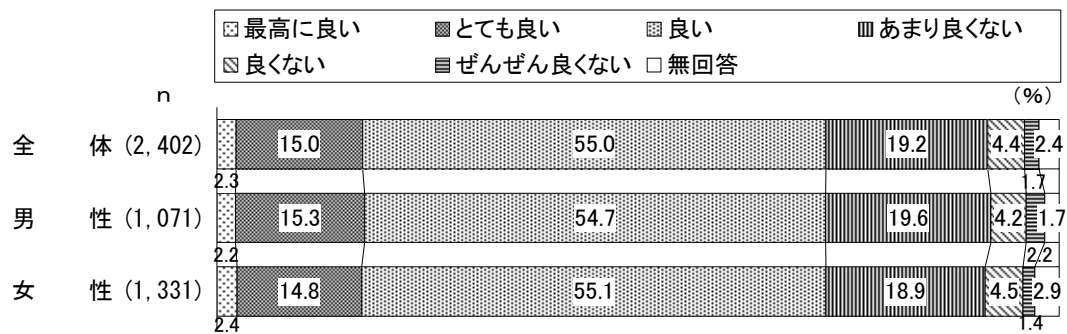
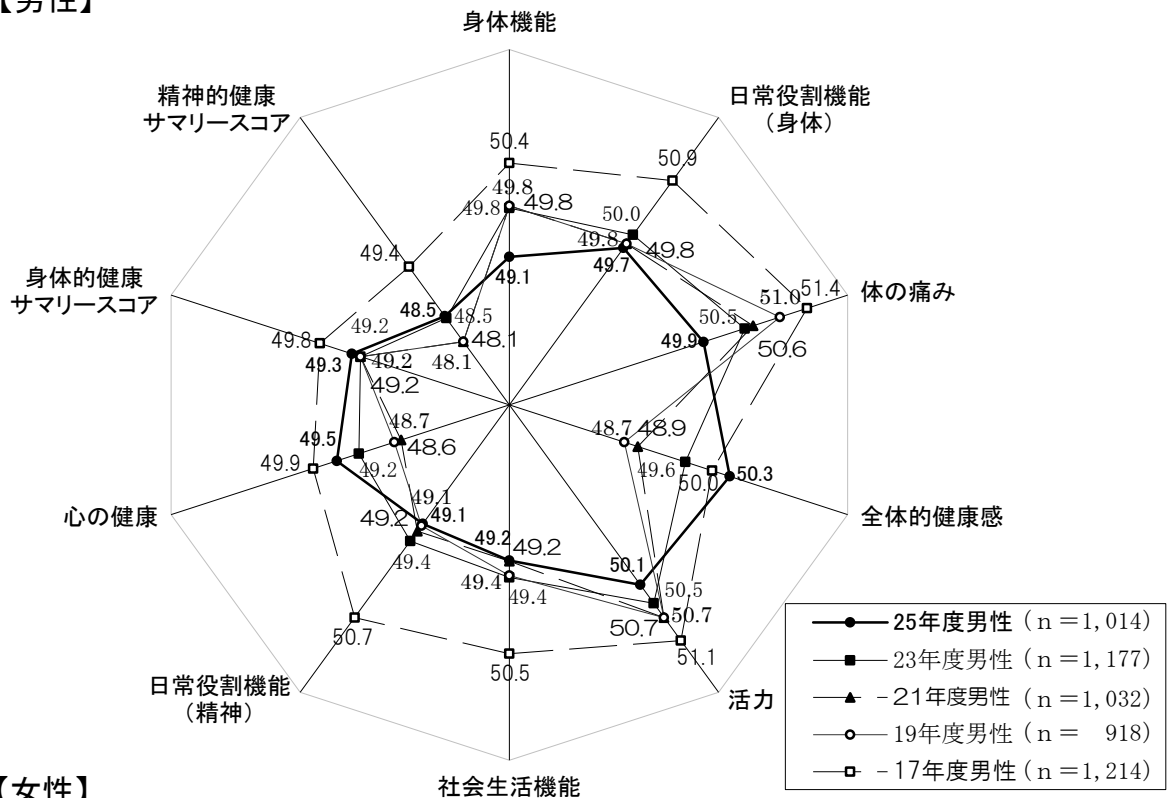
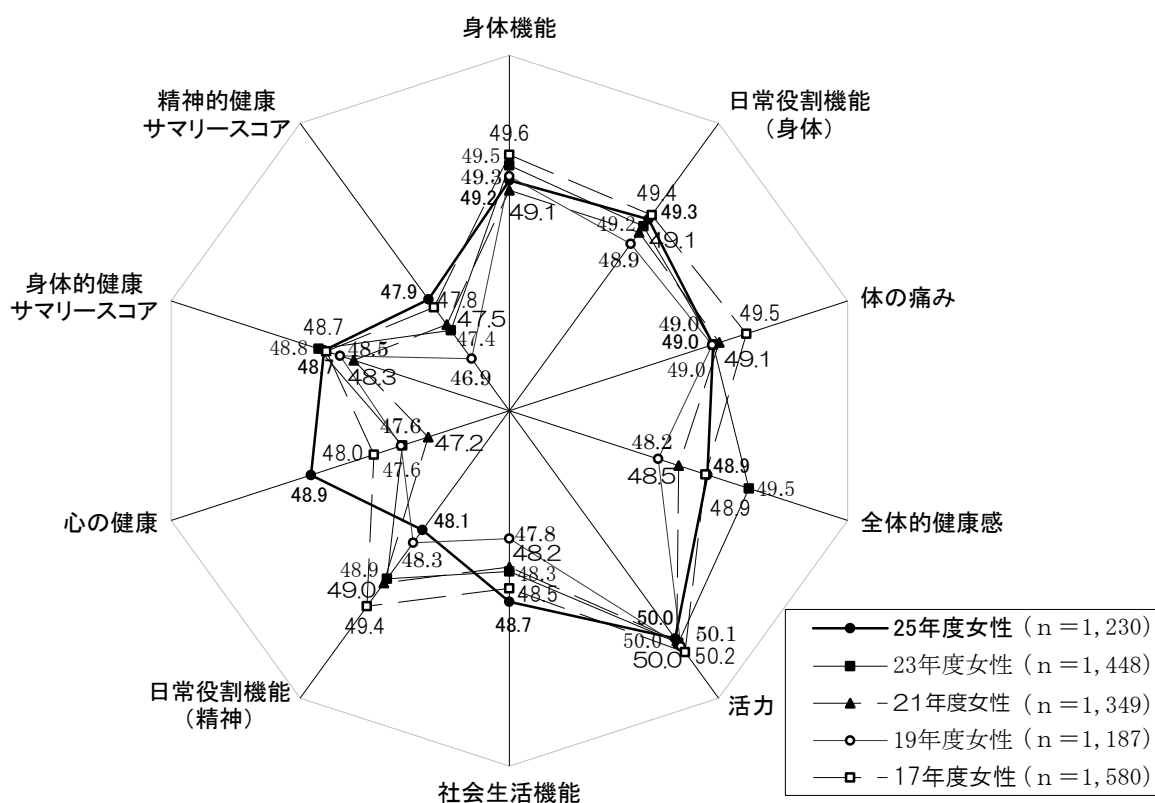


図1-2 SF8の各尺度の得点（過去の調査との比較・性別）

#### 【男性】



#### 【女性】



### S F 8について

S F 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S F 8は、大きな調査用として用いられている。

S F 8には、国民の性、年齢、地域、都市規模等の分布と同じくな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、S F 8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S F 8の結果を評価する際に、国民標準値を基準にして、スコアが高いほどQOLが良好であることを示すものである。S F 8により、健康を8つの領域(尺度)にわけ、それぞれのQOLを測定することができる。

## 肥満およびやせの状況

肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は全体で 20.1%と前回よりやや減少している。男性では 40 歳代(34.9%)、50 歳代(34.0%)、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 40 歳代の 34.9%、女性では 70 歳以上の 22.3%である。

若い女性のやせは 23 年度より、10 歳代（26.3%）で 13.3 ポイント増加、20 歳代（25.0%）で 12.4 ポイント増加した。しかし、やせ志向は男女とも 40 歳代で最も割合が高くなっている。

図 1-3 BMI 判定（全体/性別）

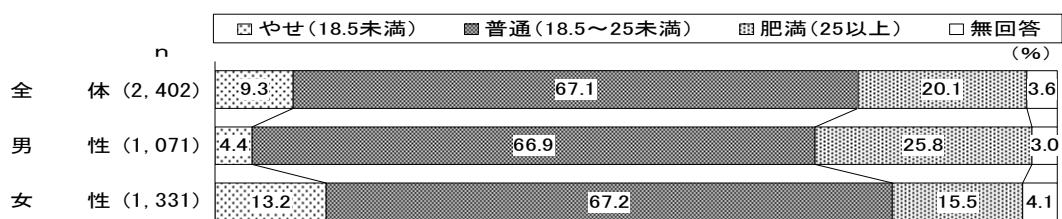
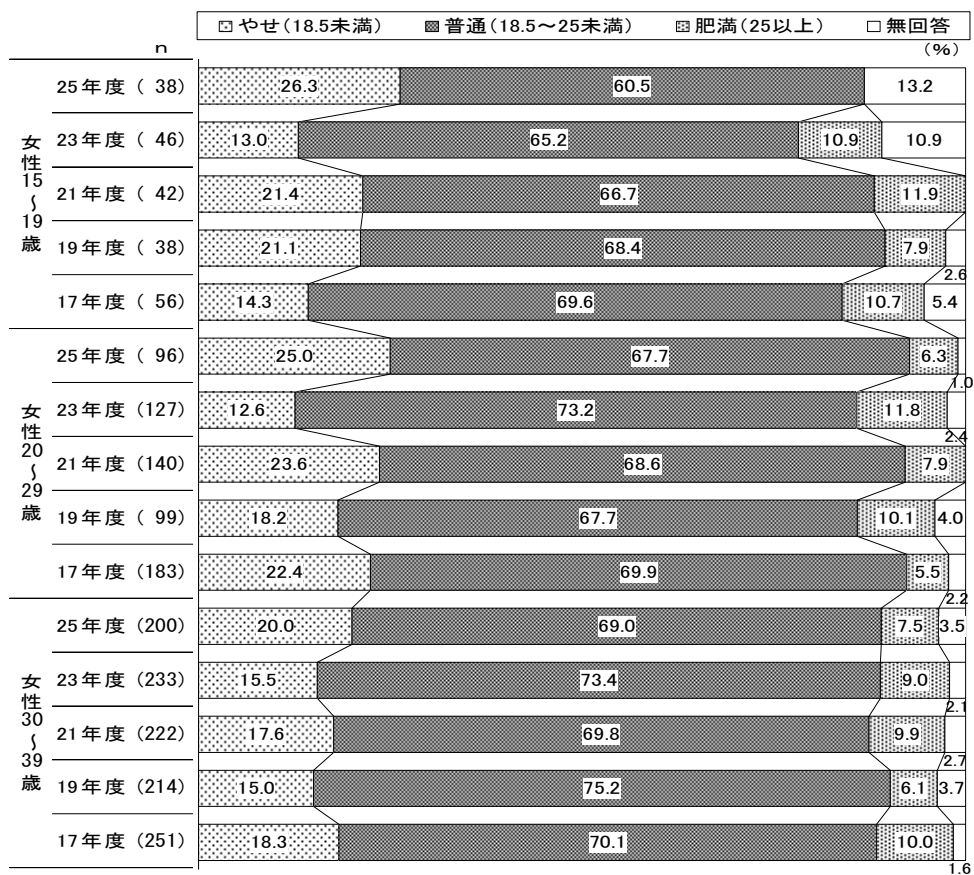


図 1-4 BMI 判定（過去の調査との比較/女性 15~19 歳、20~29 歳、30~39 歳）



## 2. 栄養・食生活

主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日」食べる者は1人暮らしで37.4%となっており、同居家族がいる者に比べて低くなっている。毎日朝食をとる者は15～19歳を除いて考えると、20歳代の男性で38.9%、女性で44.8%と他の年代に比べ低くなっている。

図2-1 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（同居家族別）

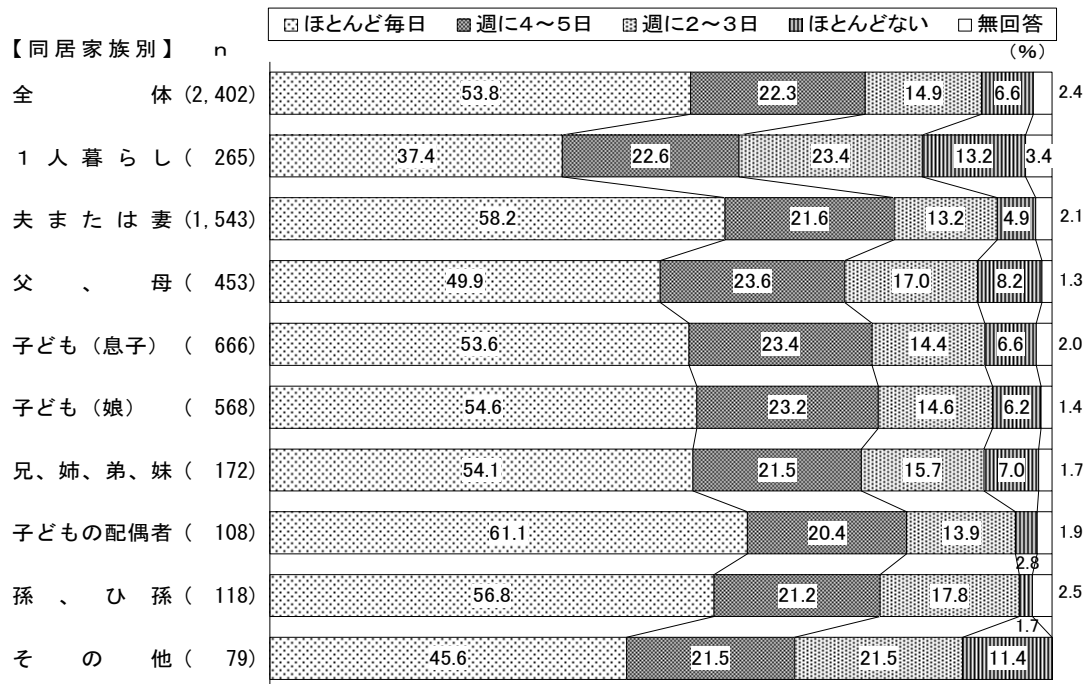
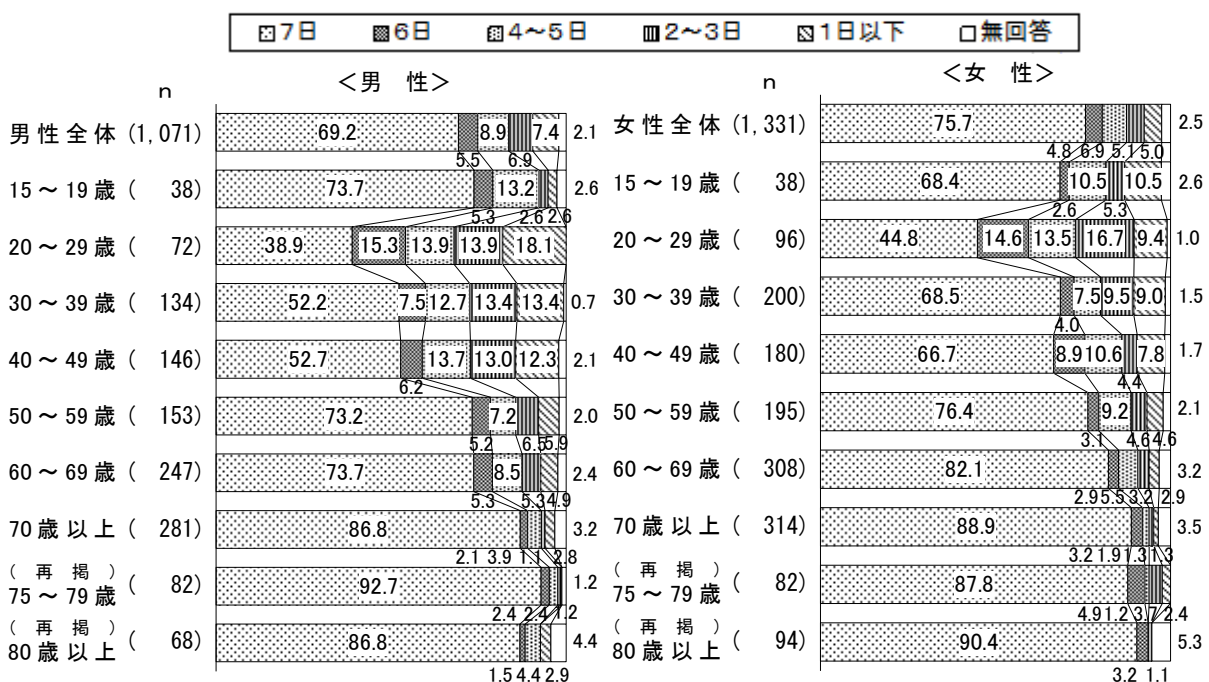


図2-2 1週間に朝食をとる回数（性・年齢別）



### 3. 身体活動・運動

運動習慣については、男性は働き盛りの30～40歳代で、女性は子育て世代の20～30歳代で低く、男女とも年代が高くなるほど、増加している。  
 地域における助け合いについての意識は、性別にみると助け合っていると思う（強くそう思う～どちらかといえばそう思う）者は、女性（41.2%）が男性（38.5%）より2.7ポイント高くなっている。

図3-1 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（性・年齢別）

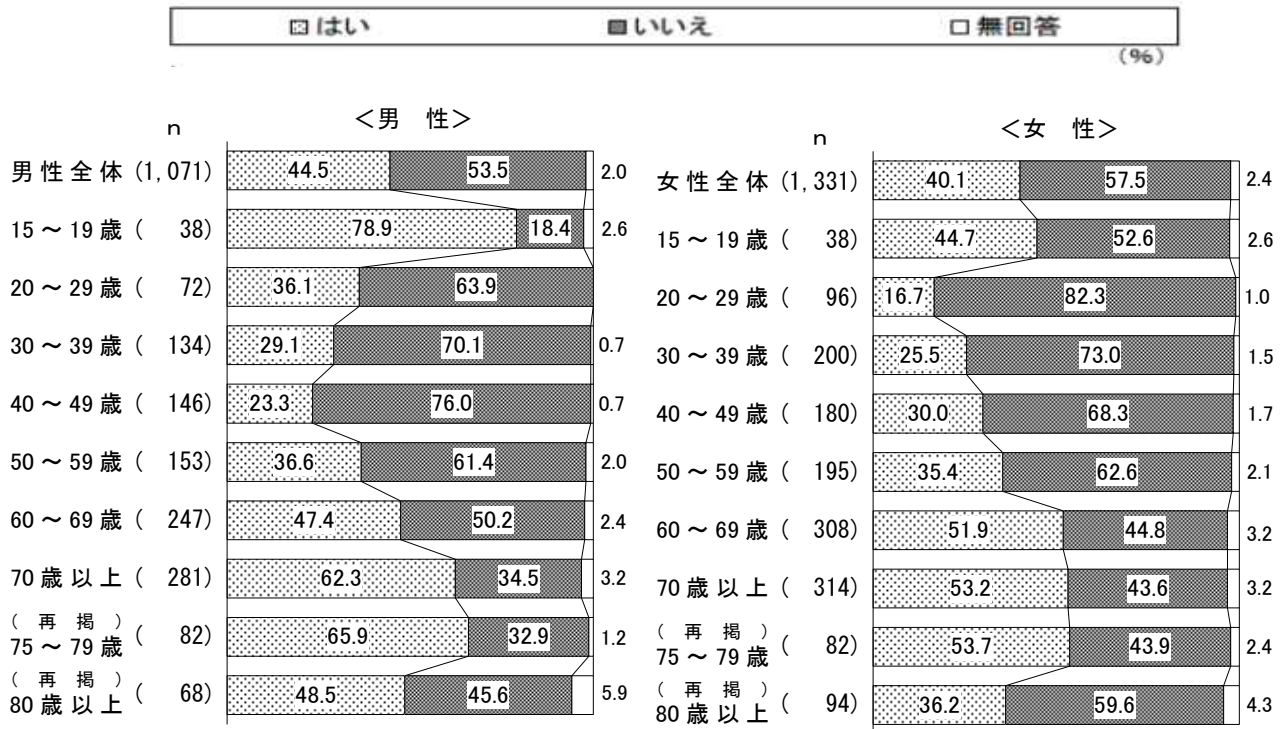
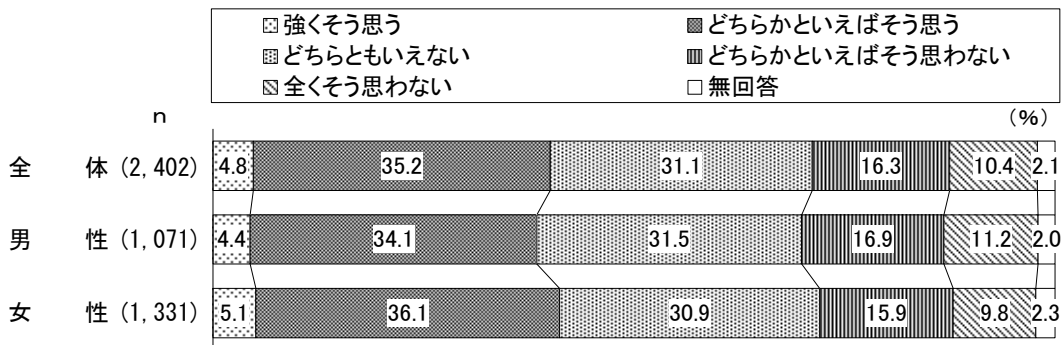


図3-2 地域における助け合いについての意識（全体／性別）



#### 4. 休養・心の健康づくり

毎日の睡眠で休養がとれている（十分とれている～まあとれている）者は、男女とも70歳以上と男性60歳代で8割を超えている。睡眠で休養がとれていない（あまりとれていない～まったくとれていない）者は、働き盛りの男性30～40歳代で高くなっている。

睡眠で休養がとれない者は全体のおよそ1/4で、19年度以降傾向は変わらない。

図4-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（性・年齢別）

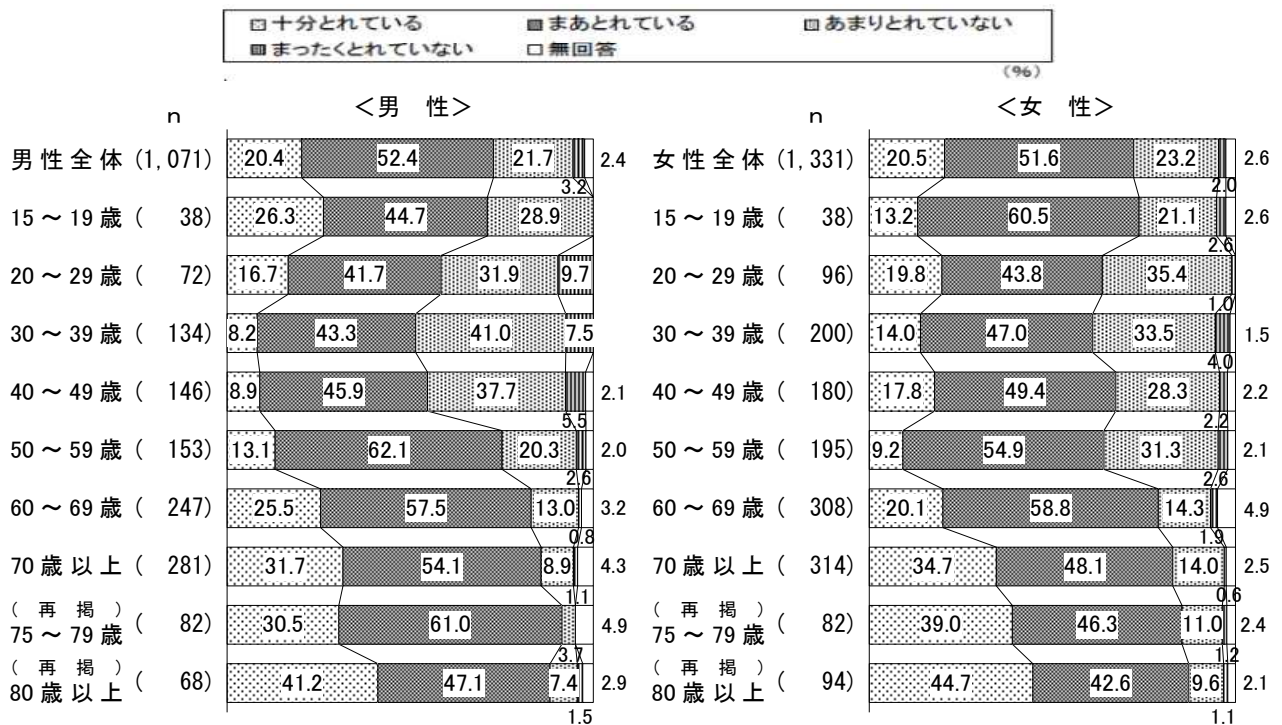
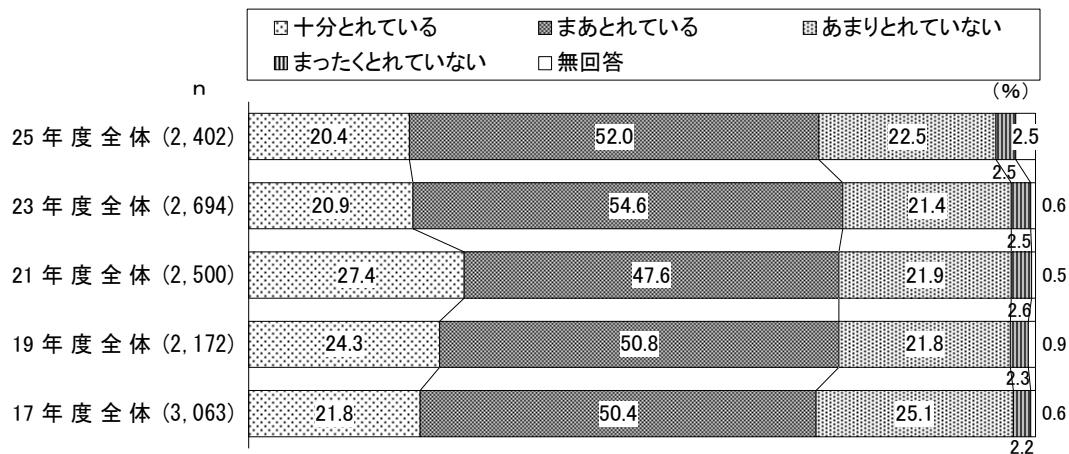


図4-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較）



## 5. たばこ

喫煙率は17年度の調査に比べ、全体(15.4%)で5.7ポイント、男性(24.6%)で9ポイント、女性(8.0%)で3.1ポイントそれぞれ減少している。

性・年齢別で見ると男性女性とも20～40歳代全ての年代において減少している。禁煙したいと考える者は男性喫煙者の26.0%、女性喫煙者の35.6%である。

図5-1 20歳以上の喫煙状況（過去の調査との比較）

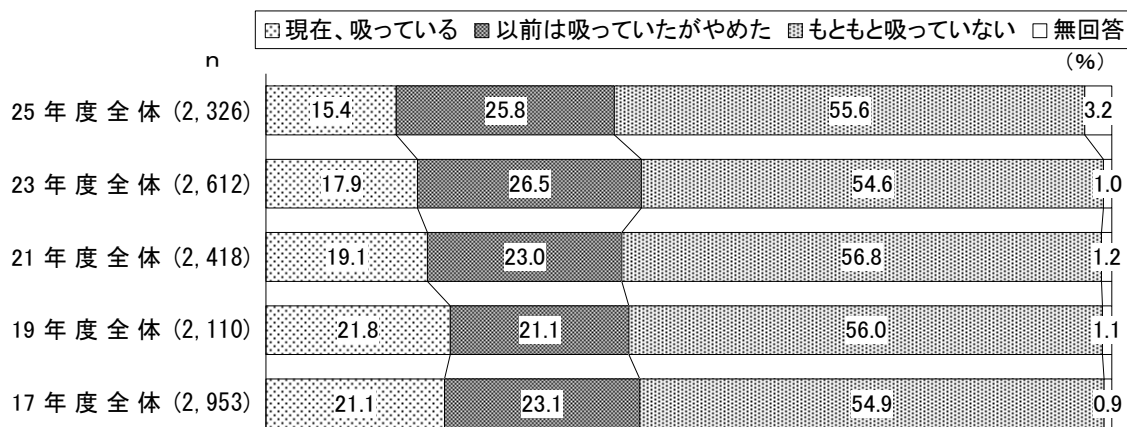


図5-2 20歳以上の喫煙状況（過去の調査との比較・性別）

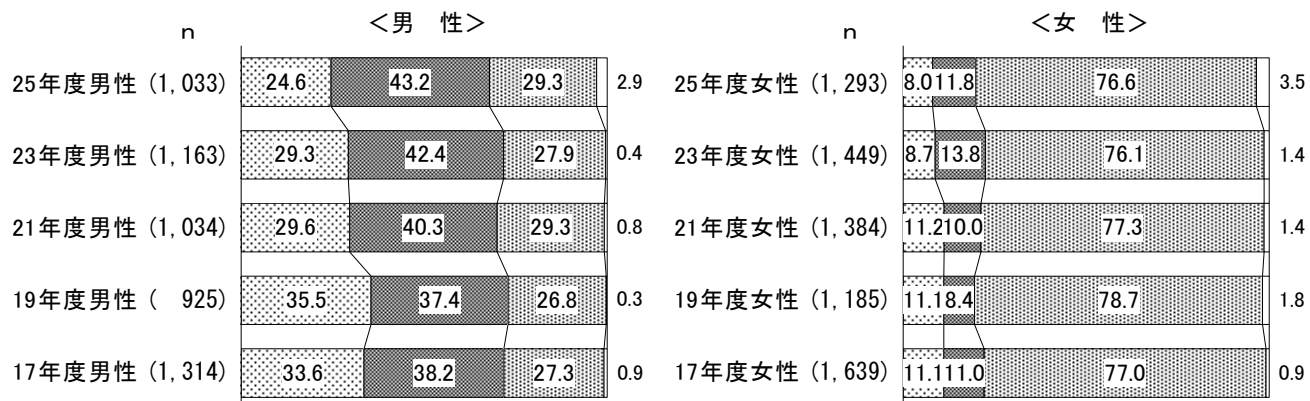




図5-3 喫煙状況（過去の調査との比較・男性20～49歳）

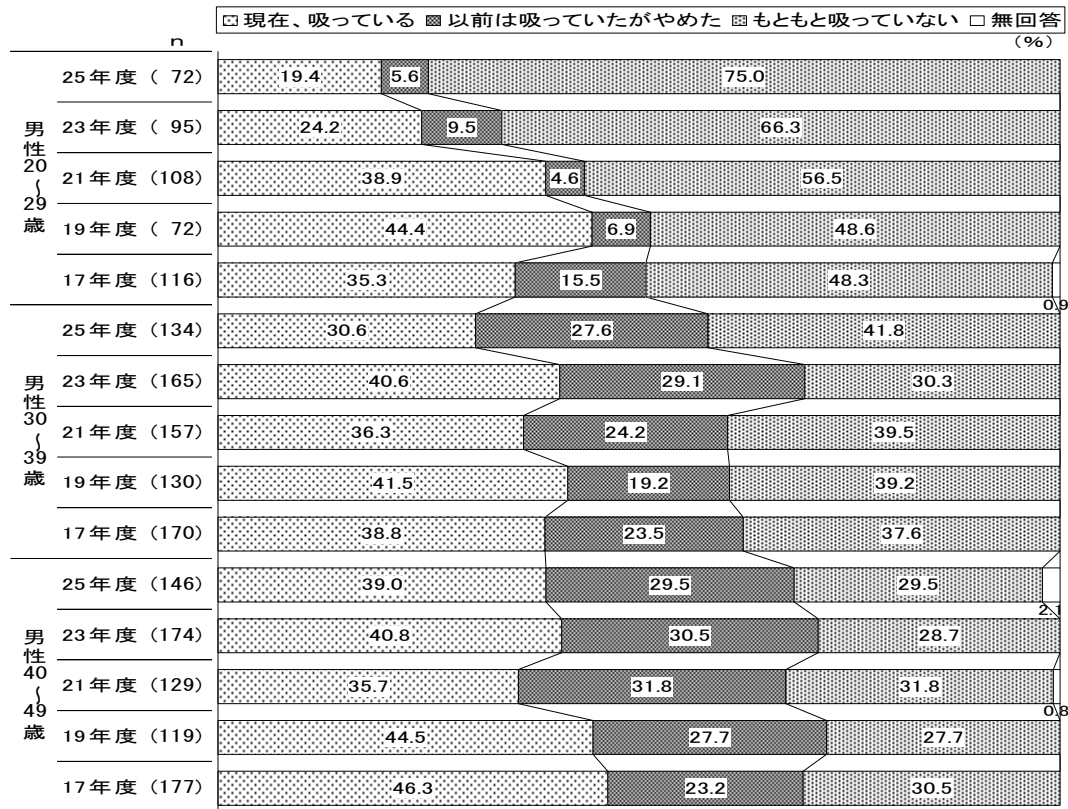
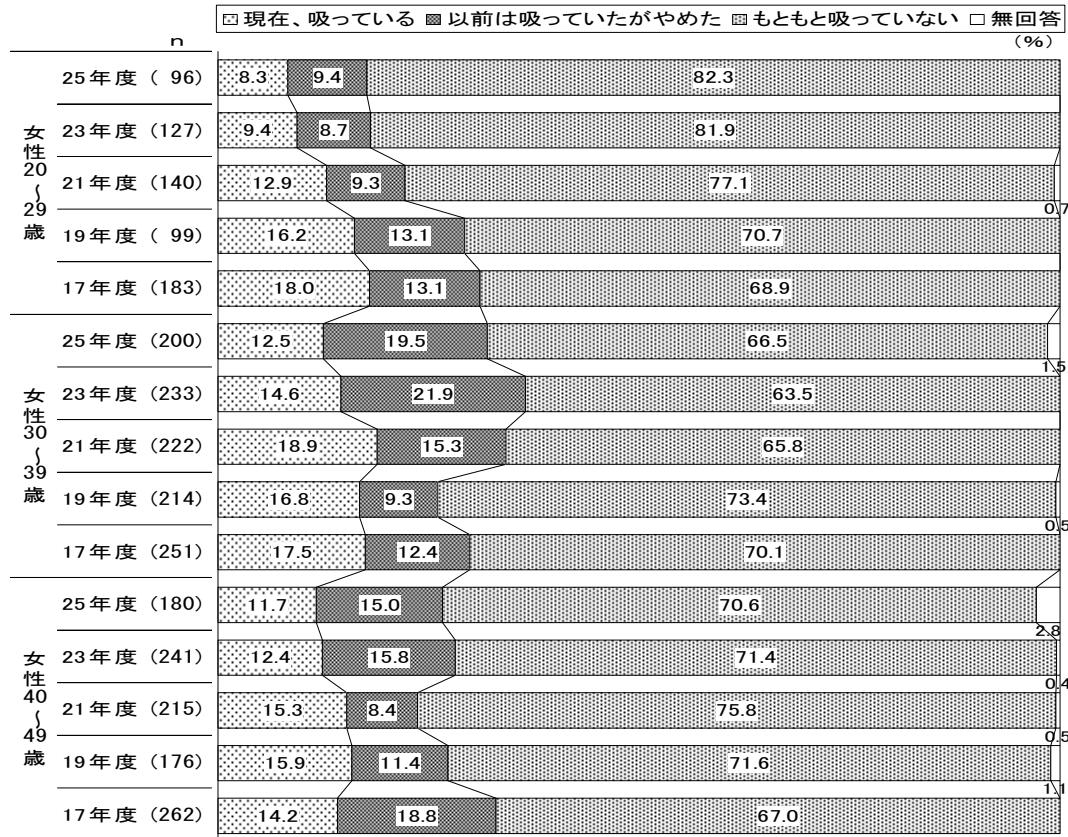


図5-4 喫煙状況（過去の調査との比較・女性20～49歳）



## 6. お酒（アルコール）

飲酒する者（無回答者を除く）のうち、\*飲酒量が多い者の割合は男性21.9%、女性24.4%と女性が2.5ポイント高くなっている。

\*飲酒量が多い男性：毎日または週5～6日で1日あたり2合以上飲酒  
週3～4日で1日あたり3合以上飲酒  
週1～2日または月1～3日で1日あたり5合以上飲酒

飲酒量が多い女性：毎日または週5～6日、週3～4日で1日あたり1合以上飲酒  
週1～2日で1日あたり3合以上飲酒  
月に1～3日で1日あたり5合以上飲酒

図6-1 飲酒状況と1日の飲酒量からみた飲酒量が多い人の割合（男性）

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（360ml）	2合以上3合未満（540ml）	3合以上4合未満（720ml）	4合以上5合未満（900ml）	5合（900ml）以上	無回答
（男性）	男性で飲酒する人全体	740	247	257	156	54	9	12	5
		100.0	33.4	34.7	21.1	7.3	1.2	1.6	0.7
	毎日	294	65	116	74	29	3	6	1
		100.0	22.1	39.5	25.2	9.9	1.0	2.0	0.3
	週5～6日	116	38	42	28	5	3	-	-
		100.0	32.8	36.2	24.1	4.3	2.6	-	-
	週3～4日	96	40	35	10	7	-	3	1
	100.0	41.7	36.5	10.4	7.3	-	3.1	1.0	
週1～2日	99	37	34	18	7	1	-	2	
	100.0	37.4	34.3	18.2	7.1	1.0	-	2.0	
月に1～3日	135	67	30	26	6	2	3	1	
	100.0	49.6	22.2	19.3	4.4	1.5	2.2	0.7	

図6-2 飲酒状況と1日の飲酒量からみた飲酒量が多い人の割合（女性）

上段：実数、下段：構成比（%）

		女性で飲酒する人全体	1合（180ml）未満	1合以上2合未満（360ml）	2合以上3合未満（540ml）	3合以上4合未満（720ml）	4合以上5合未満（900ml）	5合（900ml）以上	無回答
（女性）	女性で飲酒する人全体	515	268	160	54	18	4	4	7
		100.0	52.0	31.1	10.5	3.5	0.8	0.8	1.4
	毎日	94	34	37	19	4	-	-	-
		100.0	36.2	39.4	20.2	4.3	-	-	-
	週5～6日	54	26	24	2	1	1	-	-
		100.0	48.1	44.4	3.7	1.9	1.9	-	-
	週3～4日	62	33	23	2	3	-	1	-
	100.0	53.2	37.1	3.2	4.8	-	1.6	-	
週1～2日	110	65	29	11	4	-	-	1	
	100.0	59.1	26.4	10.0	3.6	-	-	0.9	
月に1～3日	195	110	47	20	6	3	3	6	
	100.0	56.4	24.1	10.3	3.1	1.5	1.5	3.1	

## 7. 歯

定期的に歯科の健康診査を受診している者は41.7%で、17年度から増加傾向にある。定期的な歯石除去や歯面清掃を受けている者は37.9%で、17年度から増加傾向にある。

歯ブラシ以外の器具による手入れを実施している者（ほぼ毎日使っている、週に1回程度使っている、不定期）は55.7%で女性はほぼ6割が実施している。

図7-1 定期的な歯の健康診査の受診状況（過去の調査との比較）

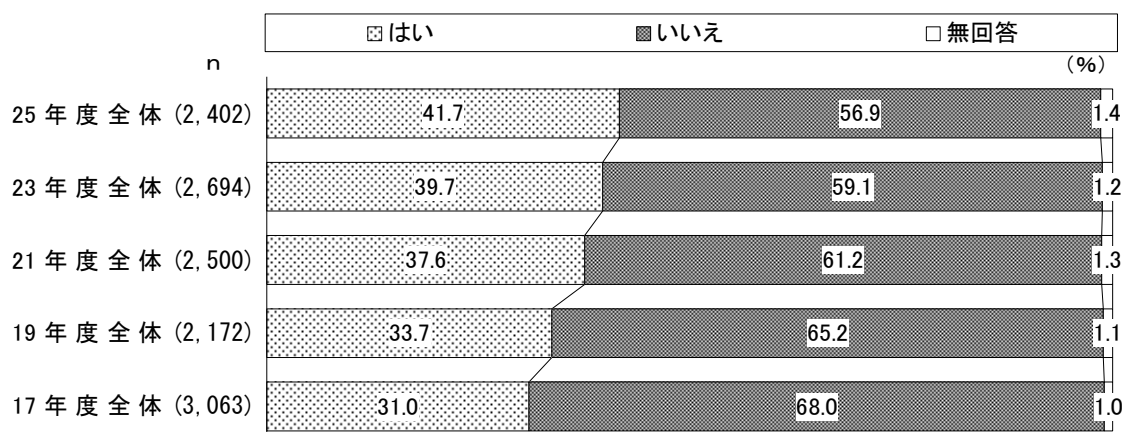
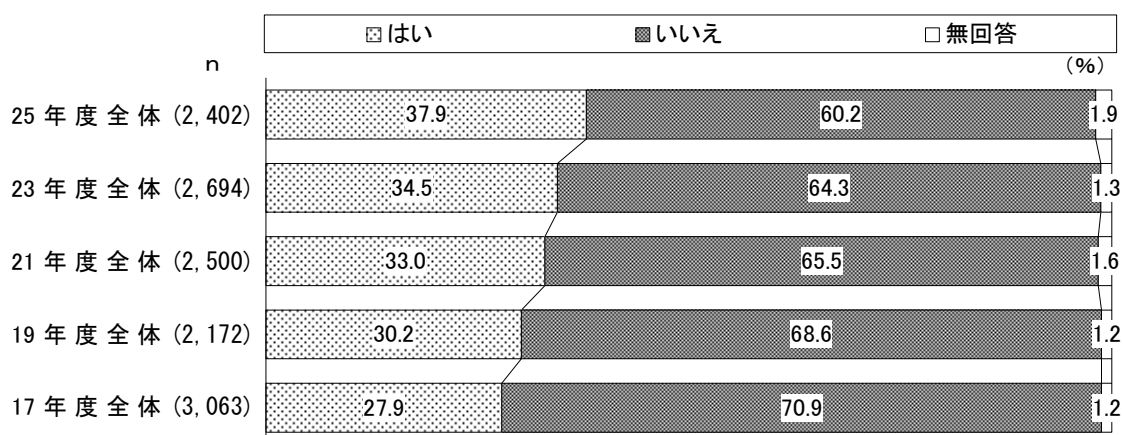


図7-2 定期的な歯石除去や歯面清掃の実施状況（過去の調査との比較）



## 8. がん

最近 1 年間のがん検診の受診状況は、「受けていない」は男女とも平成 23 年度より増加している。「胃がん」は女性では平成 19 年度以降、「肺がん」は女性では平成 17 年度以降減少傾向にある。

未受診の理由で最も多いのは「自覚症状がない」が 42.3%で、平成 23 年度より 17.7 ポイント高くなっている。

図 8-1 最近 1 年間のがん検診の受診状況（過去の調査との比較・性別）

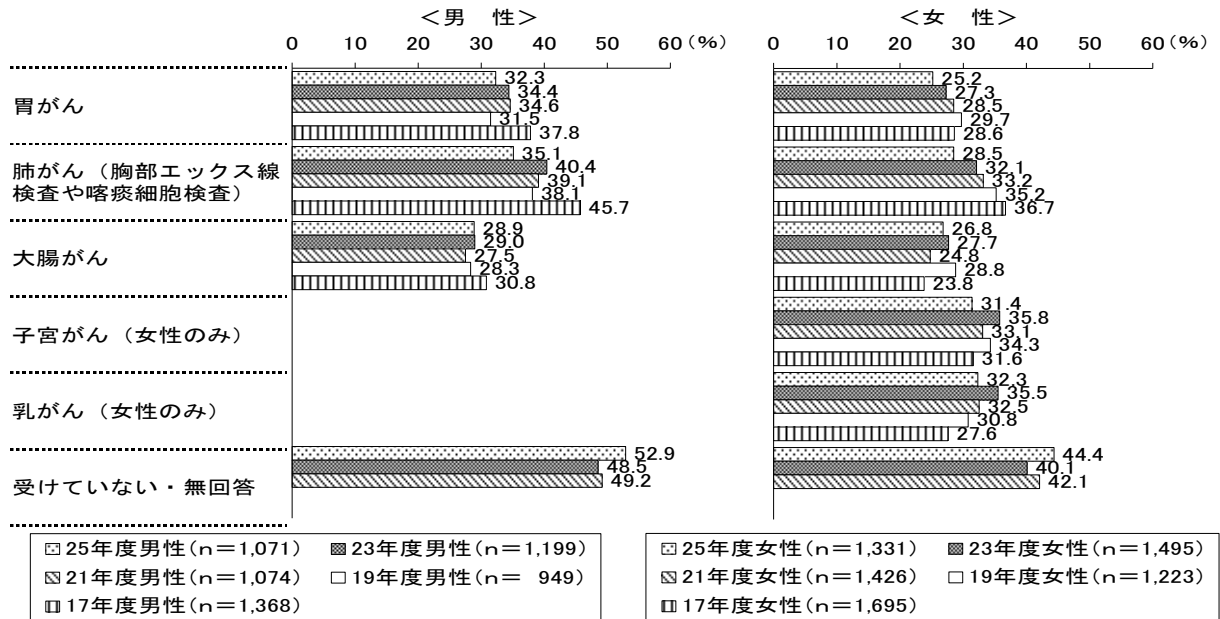
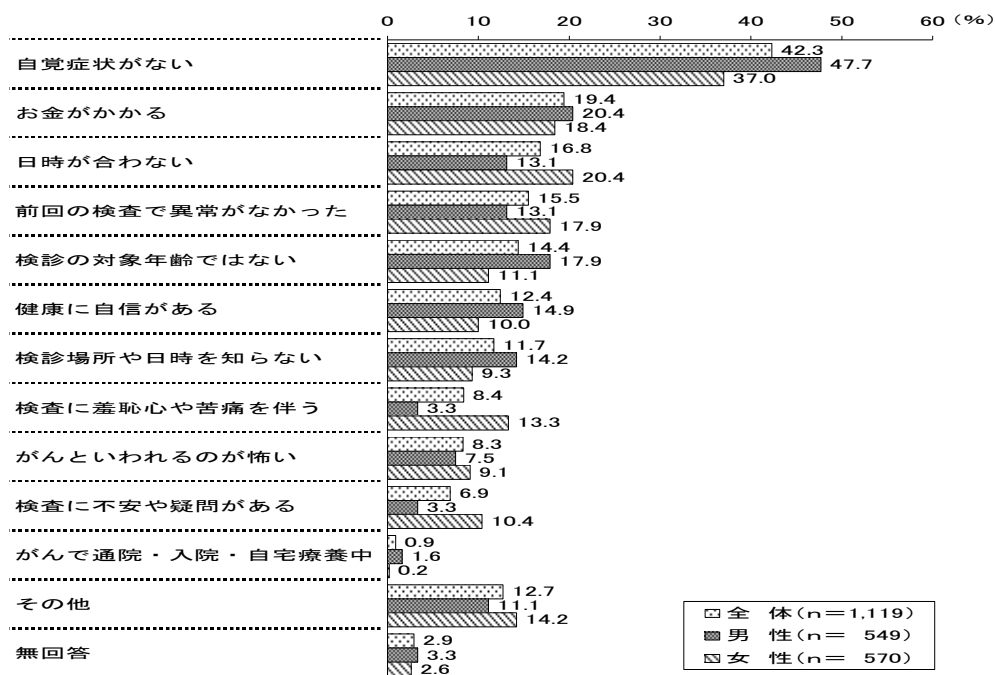


図 8-2 がん検診を受診していない理由（全体／性別）



## 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66.7%で、平成23年度(66.8%)とほぼ同じとなっている。また、健診や人間ドックを受けた者は男性(69.5%)、女性(64.4%)で男女差は5.1ポイントとなっており、平成23年度の男女差(15.6ポイント)より縮小している。

性別で平成23年度調査と比較すると、「職場が実施した健診」は男性(52.3%)で平成23年度(55.5%)より3.2ポイント減少している一方、女性(42.4%)で平成23年度(38.9%)より3.5ポイント増加している。

図9-1 過去1年間の健診や人間ドックの受診状況(全体/性別)

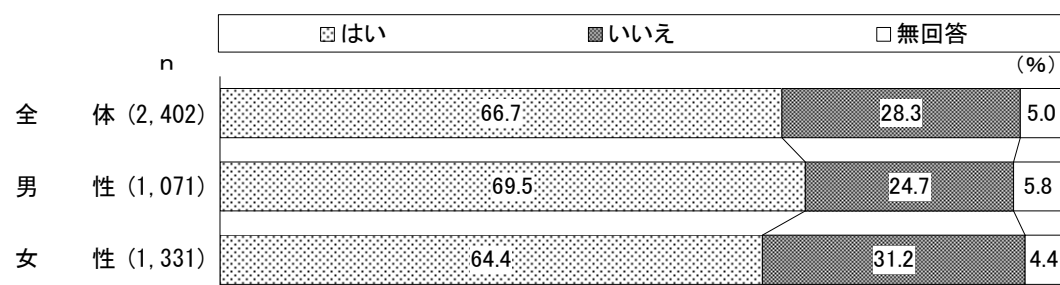
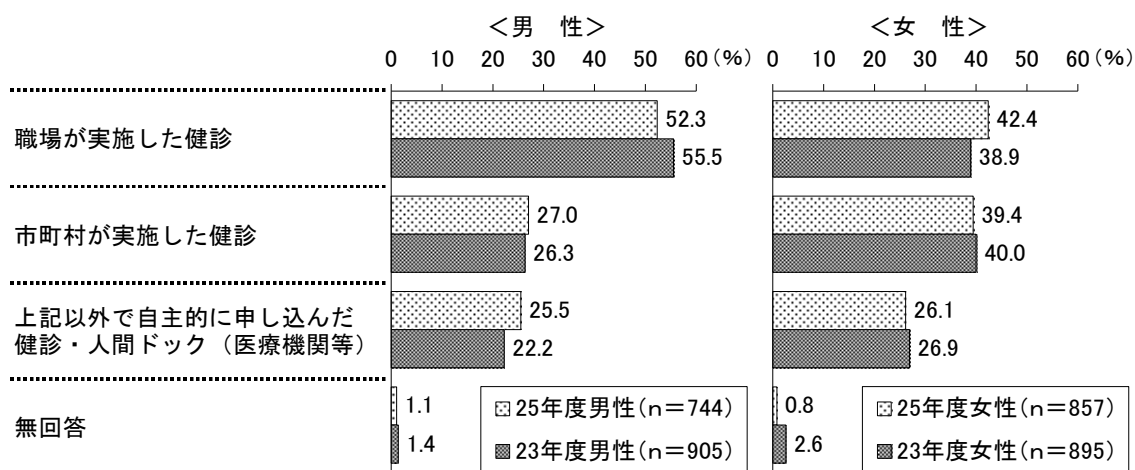


図9-2 過去1年間の健診や人間ドックの受診場所(過去の調査との比較・性別)



## 10. 病気

医師から言われている病気等では「高血圧症」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89.1%は治療を受けており、平成23年度に比べ男性は4.1ポイント増加したが、女性は2.8ポイント減少している。

図10-1 糖尿病の治療状況（全体／性別）

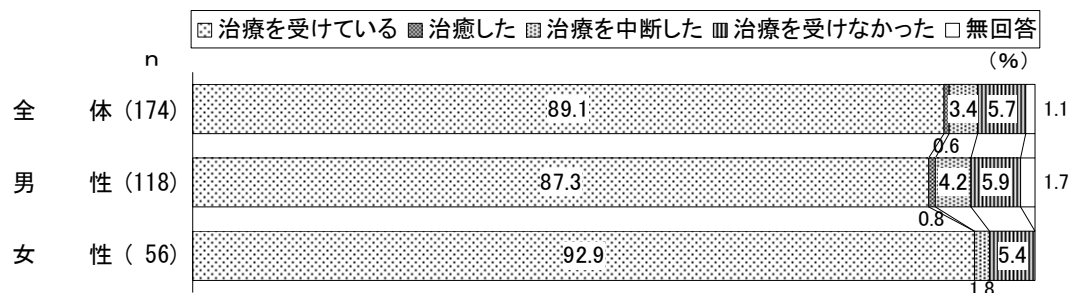
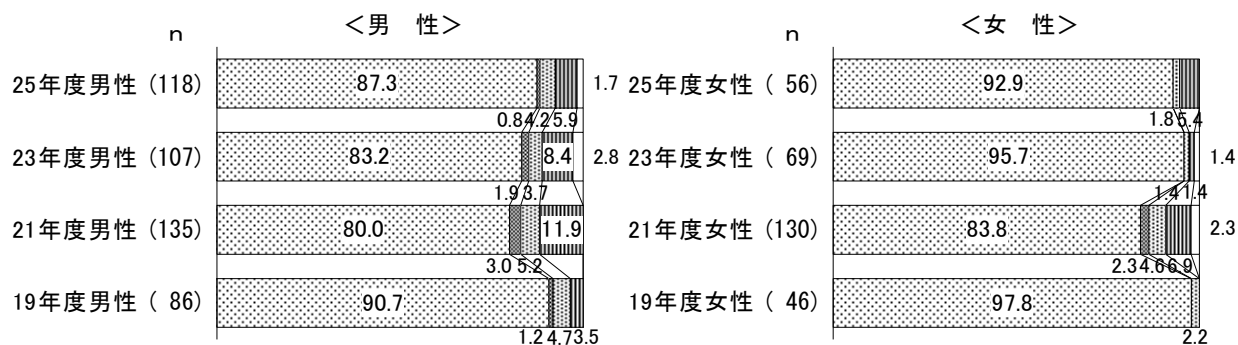


図10-2 糖尿病の治療状況（過去の調査との比較・性別）



## 1.1. 健康に関する情報

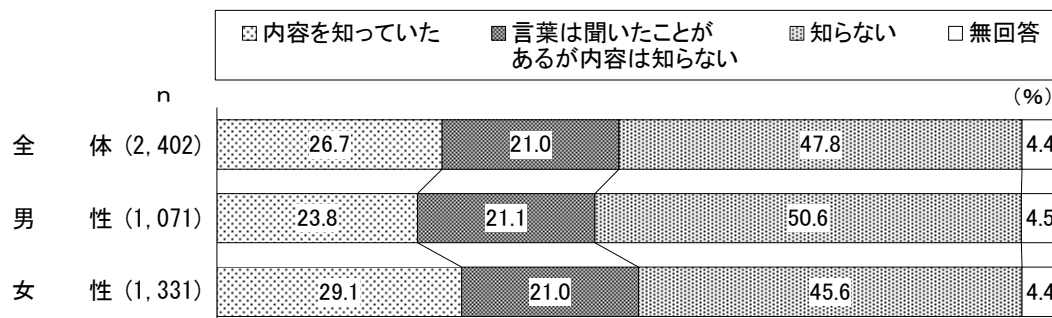
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている者は女性 60 歳代で 24.7%と高くなっている。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、「内容を知っていた」者は女性（29.1%）が男性（23.8%）より 5.3 ポイント高くなっている。

図 1.1-1 ロコモティブシンドロームの認知度（性/年齢別）



図 1.1-2 COPDの認知度（全体/性別）



## 1.2. 受動喫煙の防止

受動喫煙による非喫煙者の健康の影響については、79.2%が「知っている」と回答しており、平成23年度（85.9%）と比べ6.7ポイント減少している。

飲食店選択時に禁煙・分煙表示を参考にすることについては、男性が45.9%に対し、女性が60.9%で15ポイント高くなっている。

建物内禁煙としてほしい施設は「病院・診療所」が78.9%で最も高く、次いで「学校」が63.6%、「食堂・レストラン・喫茶店等の食事提供が主な飲食店」が47.0%、「劇場・映画館」が38.8%などの順となっている。

図1.2-1 受動喫煙による非喫煙者の健康の影響への認知度  
(過去の調査との比較)

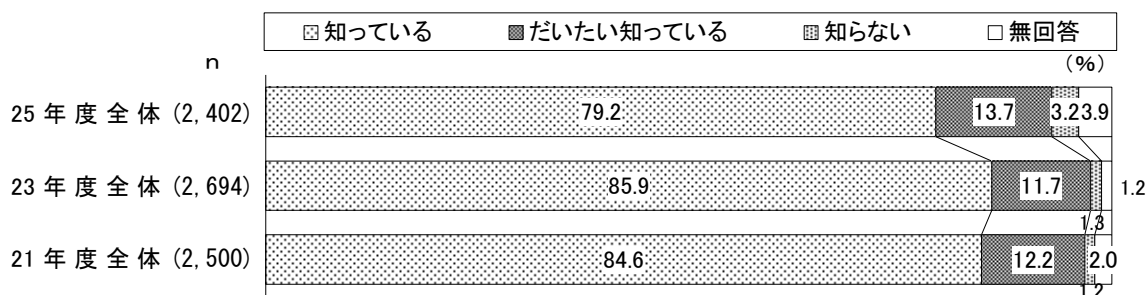


図1.2-2 飲食店選択時に禁煙・分煙表示を参考にすること (全体/性別)

