

令和5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 調査結果

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。

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5年11月1日

（調査票発送日：令和5年11月2日（木）、回収期限：令和5年11月15日（水））

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 6,044人（回収率：37.8%）

有効回答数 5,914人（回収率：37.0%）※性別・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	157	209	362	353	541	919	290	286	2,622
女性	84	196	311	465	482	638	1,116	354	350	3,292
合計	165	353	520	827	835	1,179	2,035	644	636	5,914

5 調査対象者数及び回収結果

(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・心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

問1 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

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24.0%だった。

性・年齢別にみると、男女ともに70歳以上で最も高くなっている。

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）【p13・問1】

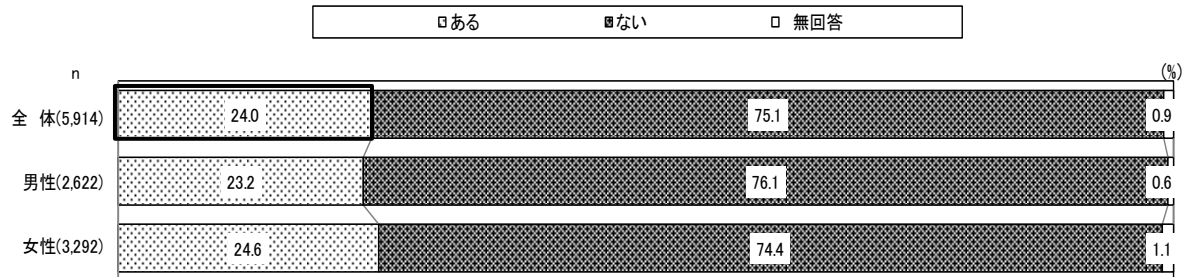
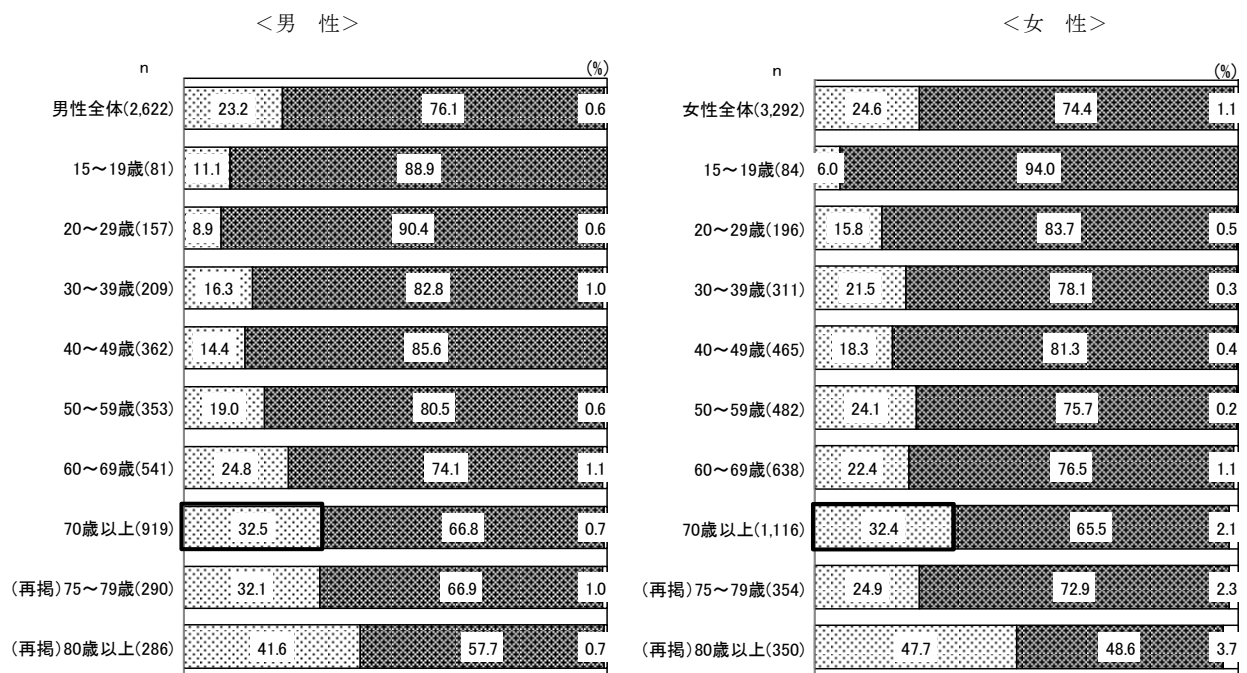


図1-2 健康上の問題での日常生活への影響有無（性・年齢別）【p13・問1】



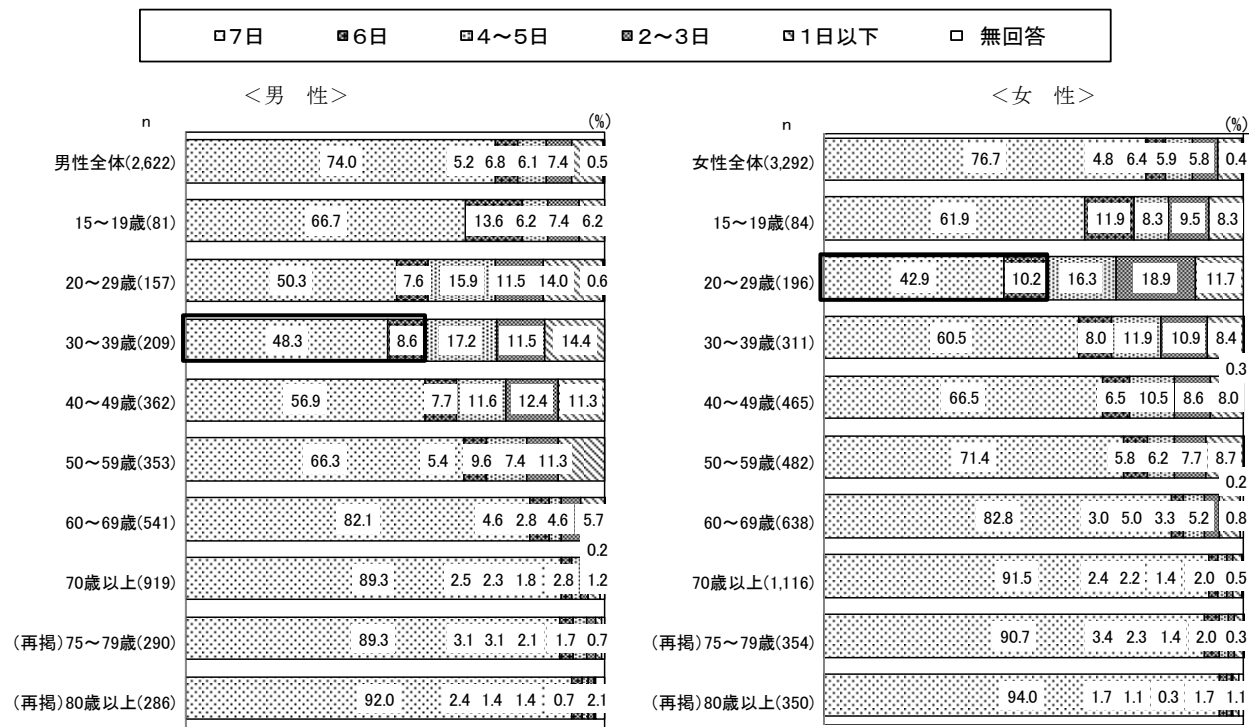
2. 栄養・食生活

問12 あなたは、ふだん1週間に何日朝食をとりますか。

1週間に朝食をとる日が6日以上の者※1の割合は、男性は30歳代、女性は20歳代で最も低くなっている。

※1 問12「7日」+「6日」

図2-1 1週間に朝食をとる日数（性・年齢別）【p45・問12】

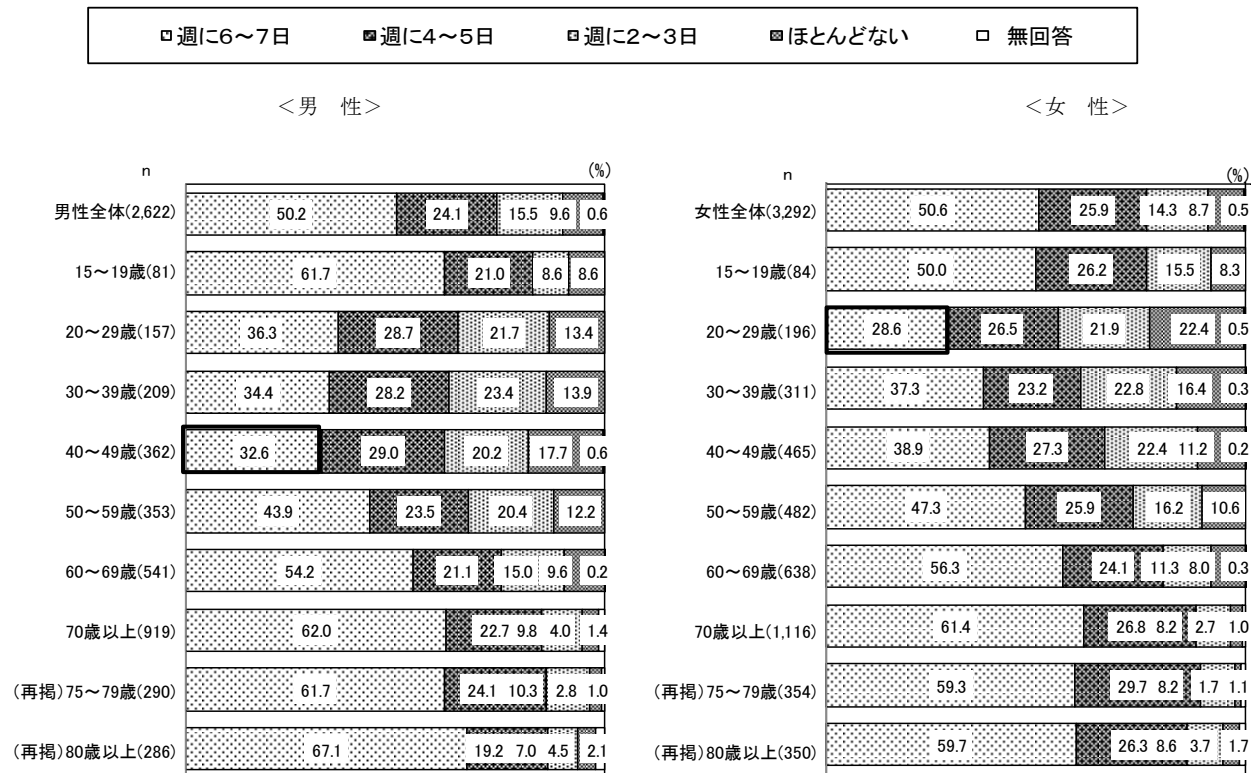


問 14 主食・主菜・副菜を3つ食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

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40歳代、女性は20歳代で最も低くなっている。

※2 問14「週に6～7日」

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）【p49・問14】

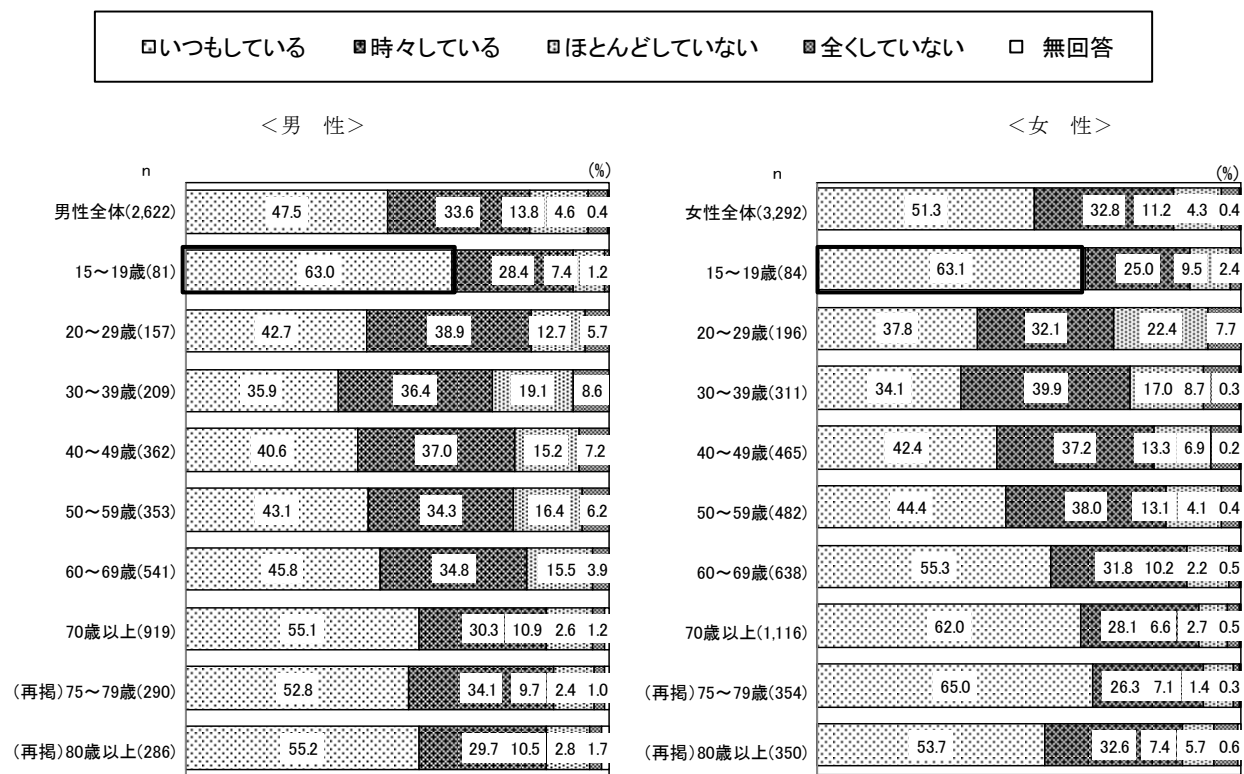


3. 身体活動・運動

問 17 あなたは、日頃から体を動かすようにしていますか。

日頃から体を動かしているかについて「いつもしている」と答えた者の割合は、男女ともに10歳代で最も高く、「全くしていない」は、男女ともに30歳代で最も高くなっている。

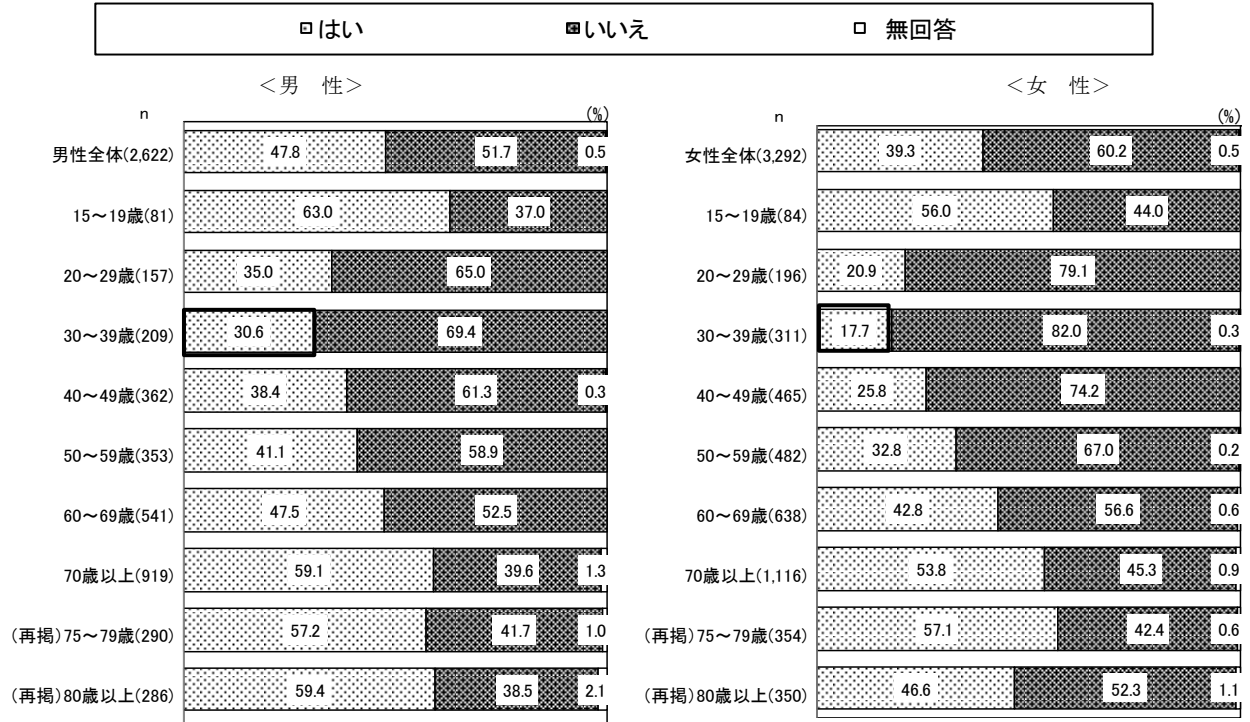
図3-1 日頃から体を動かすようにしているか（性・年齢別）【p57・問17】



問 18 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。

1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）を実施している者の割合は、男女ともに30歳代で最も低くなっている。

図3-2 1日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）【p59・問18】

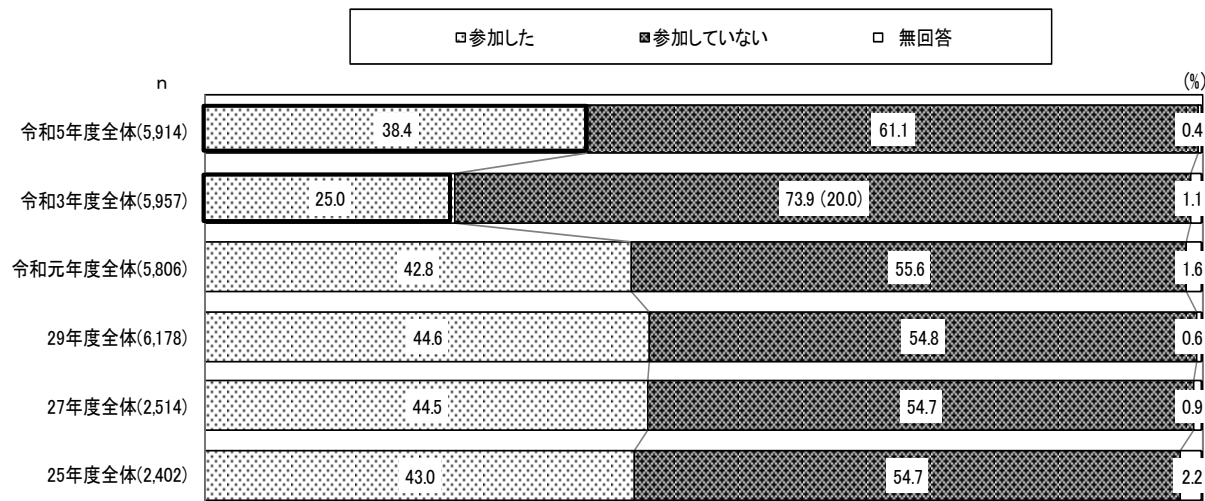


4. 地域のつながり

問 19 この1年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動に参加しましたか。

この1年間に趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動に参加した者の割合は、38.4%で前回調査（25.0%）より13.4ポイント増加している。

図 4-1 地域活動への参加状況（過去の調査との比較）【p62・問 19】



※令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により参加していない人についても調査した。

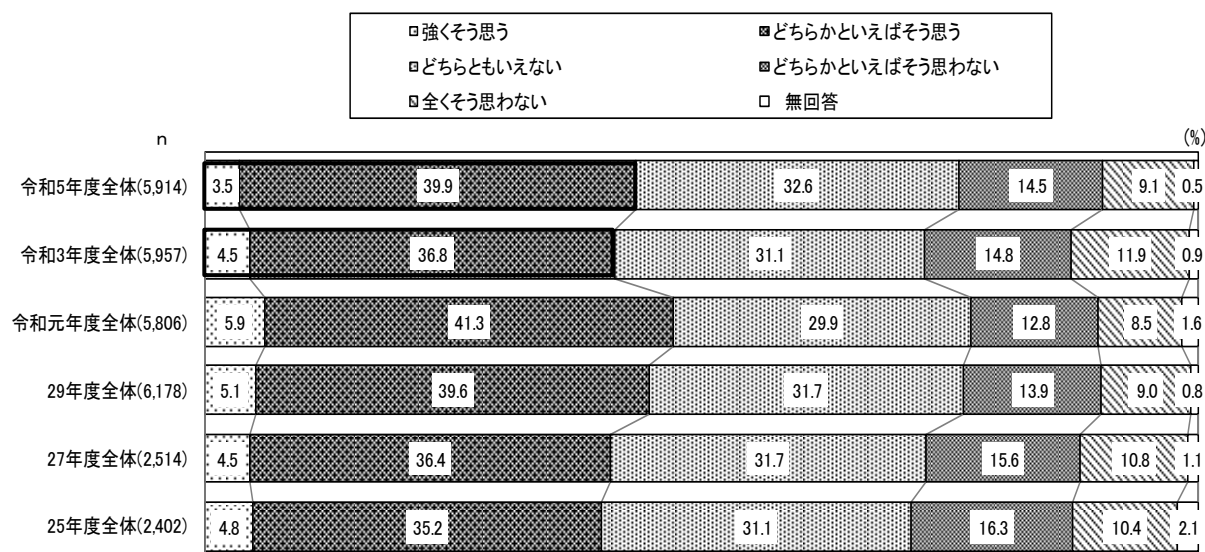
新型コロナウイルス感染症の影響により参加していない人は、グラフ内にカッコ書きで記載。

問 20 お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思いますか。

また、居住地域でお互いに助け合っていると思う者*の割合は43.4%で、前回調査(41.3%)より増加している。

※問 20 「強くそう思う」 + 「どちらかといえばそう思う」

図 4-2 地域における助け合いについての意識（過去調査との比較）【p65・問 20】



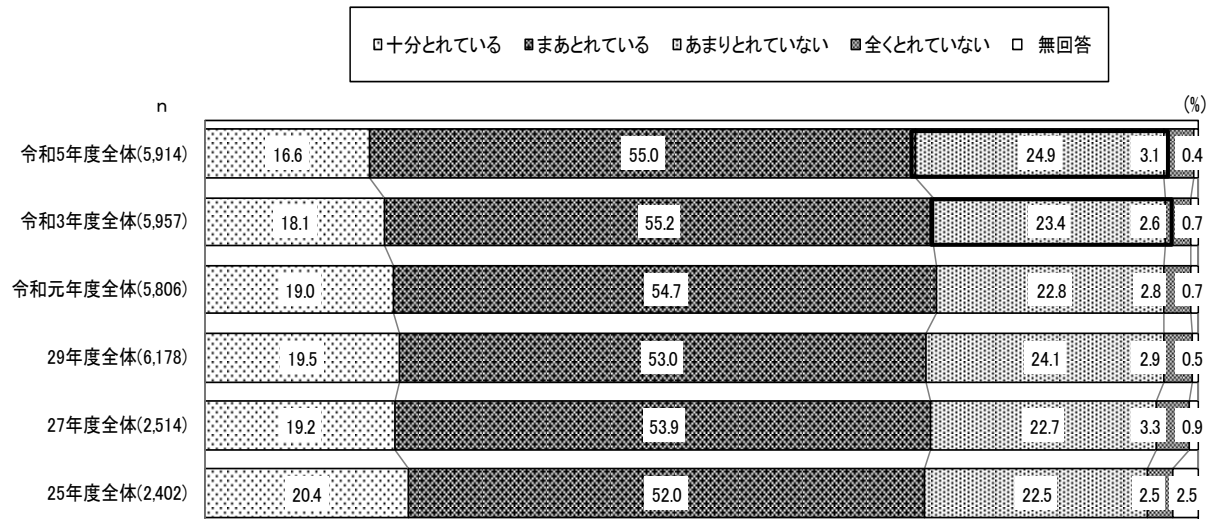
5. 休養・こころの健康づくり

問 23 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

睡眠による休養を十分にとれていない者※の割合は 28.0% で、前回調査（26.0%）より増加している。

※問 23 「あまりとれていない」 + 「全くとれていない」

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 23】



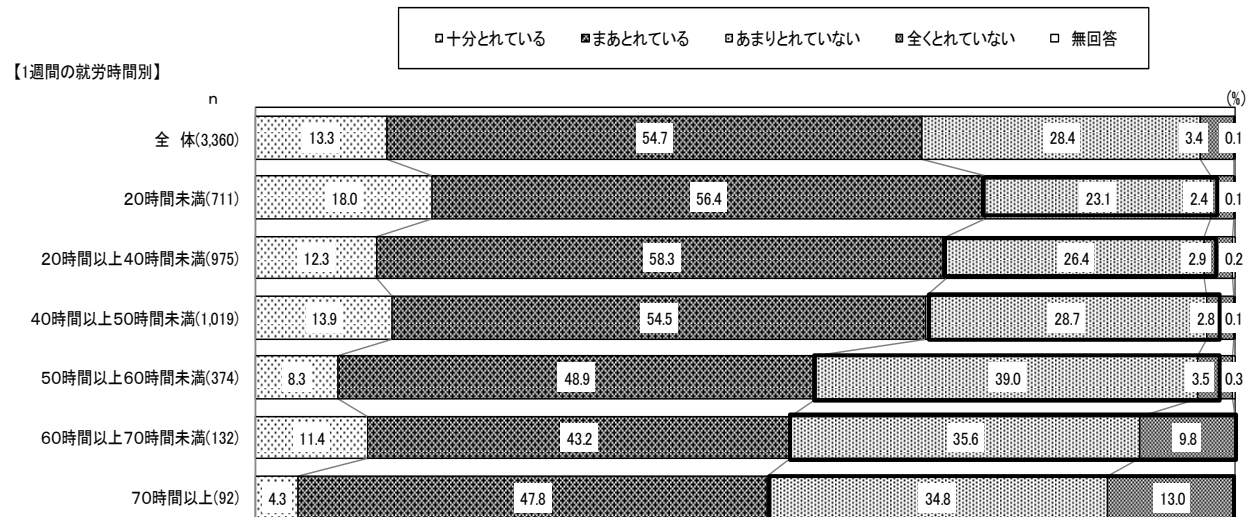
《睡眠と就労時間（クロス集計）》

問 23 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

問 24-1 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか。

睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は、就労時間が長いほど割合が高くなっている。

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）【p187・問 23 と問 24-1】

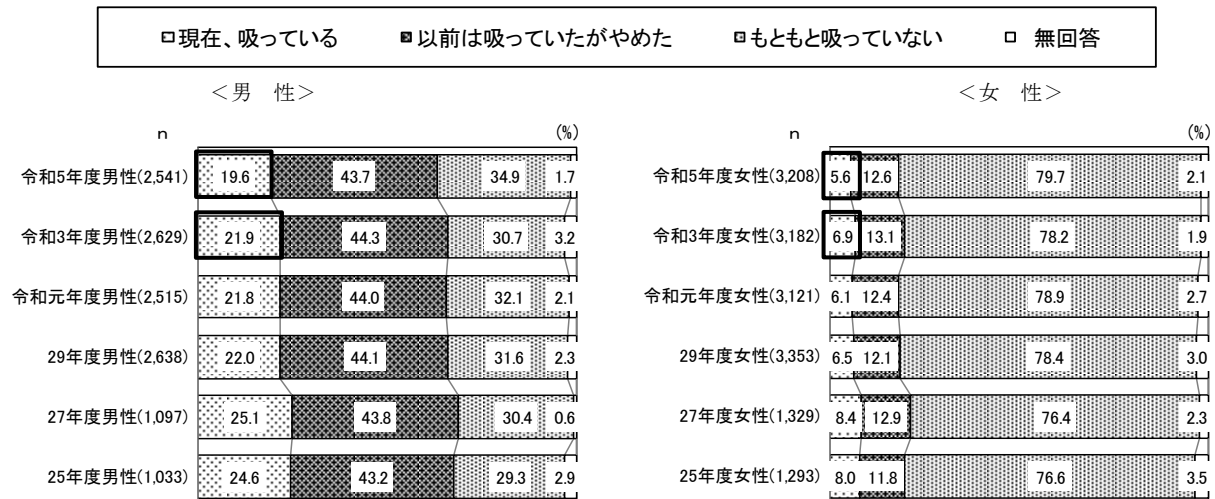


6. たばこ

問 25 あなたは、たばこを吸っていますか。

20歳以上で喫煙している者の割合は男性19.6%、女性5.6%で、前回調査（男性21.9%、女性6.9%）と比べ男女ともに減少した。

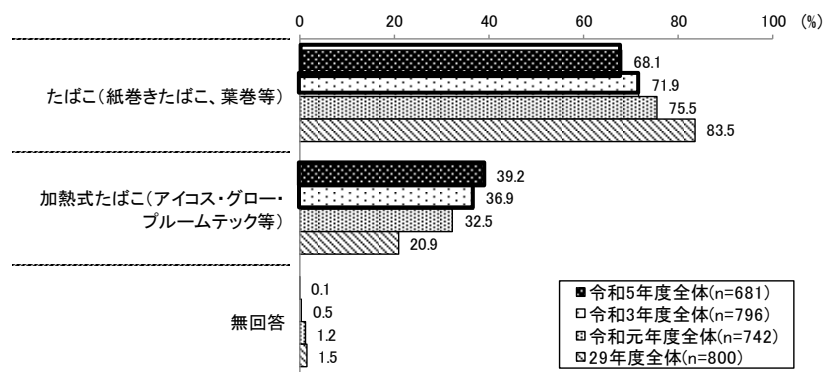
図6-1 20歳以上の喫煙状況（過去の調査との比較・性別）【p79・問25】



問 25-2 （問 25 で「現在、吸っている」と回答した人のうち）吸っているたばこの種類は何ですか。

吸っているたばこの種類は、たばこが68.1%、加熱式たばこが39.2%で前回調査（たばこ71.9%、加熱式たばこ36.9%）と比べ、たばこは減少し、加熱式たばこは増加している。

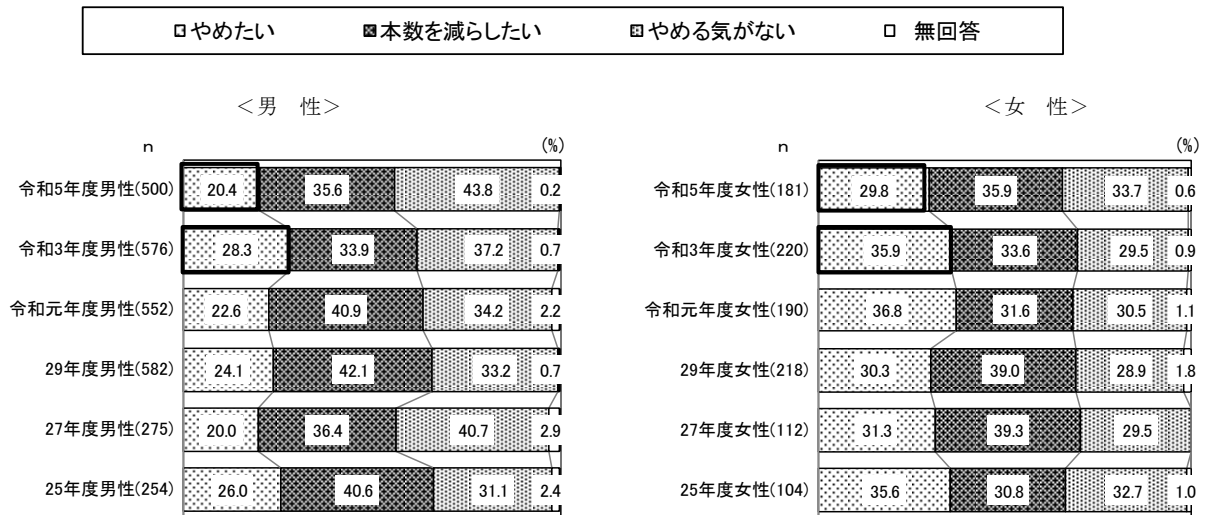
図6-2 吸っているたばこの種類（過去の調査との比較）【p84・問25-2】



問 25-4 (問 25 で「現在、吸っている」と回答した人のうち) 喫煙することについて、どう思いますか。

喫煙している者のうち、やめたいと考えている者の割合は男性 20.4%、女性 29.8%で、前回調査(男性 28.3%、女性 35.9%)と比べ男女ともに減少している。

図 6-3 喫煙に対する考え(過去の調査との比較・性別)【p88・問 25-4】



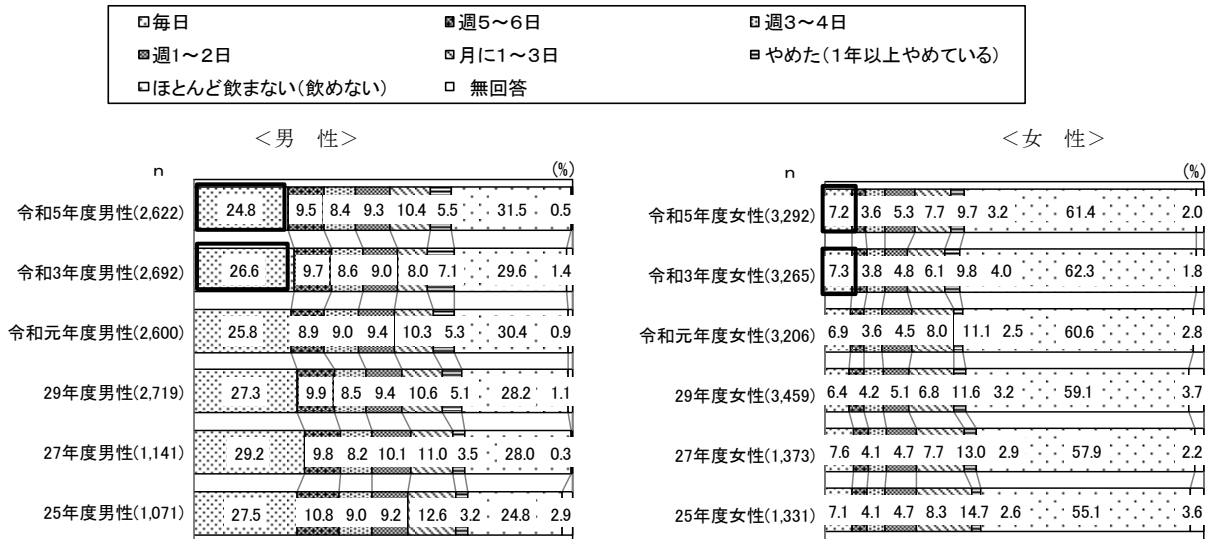
7. お酒（アルコール）

問 26 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

飲酒状況について、毎日飲酒する者の割合は男性 24.8%、女性 7.2%で、前回調査（男性 26.6%、女性 7.3%）より男性は減少し、女性は同程度となっている。

※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）【p90・問 26】



問 26 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

問 26-1（問 26 で「月に 1~3 日以上」と回答した人のうち）お酒を飲む日は清酒に換算し、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。

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 22.4%、女性 25.9%で、女性の割合の方が高い。

※1 1日あ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」

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【p192 p193・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 (%)							
	男性で飲酒する人全体	1合 (180ml) 未満	1合以上 2合 (360ml) 未満	2合以上 3合 (540ml) 未満	3合以上 4合 (720ml) 未満	4合以上 5合 (900ml) 未満	5合 (900ml) 以上	無回答
男性で飲酒する人全体	1,639	499	604	335	118	25	47	11
毎日	100.0	30.4	36.9	20.4	7.2	1.5	2.9	0.7
週 5~6 日	651	133	270	171	47	9	19	2
週 3~4 日	249	81	96	51	17	0	3	1
週 1~2 日	221	77	75	41	20	2	6	0
月に 1~3 日	245	100	85	34	13	4	7	2
女性で飲酒する人全体	1,101	578	331	116	36	10	13	17
毎日	100.0	52.5	30.1	10.5	3.3	0.9	1.2	1.5
週 5~6 日	237	100	75	36	16	1	9	0
週 3~4 日	119	58	34	18	4	3	0	2
週 1~2 日	173	99	55	15	3	1	0	0
月に 1~3 日	319	179	90	27	9	2	2	10

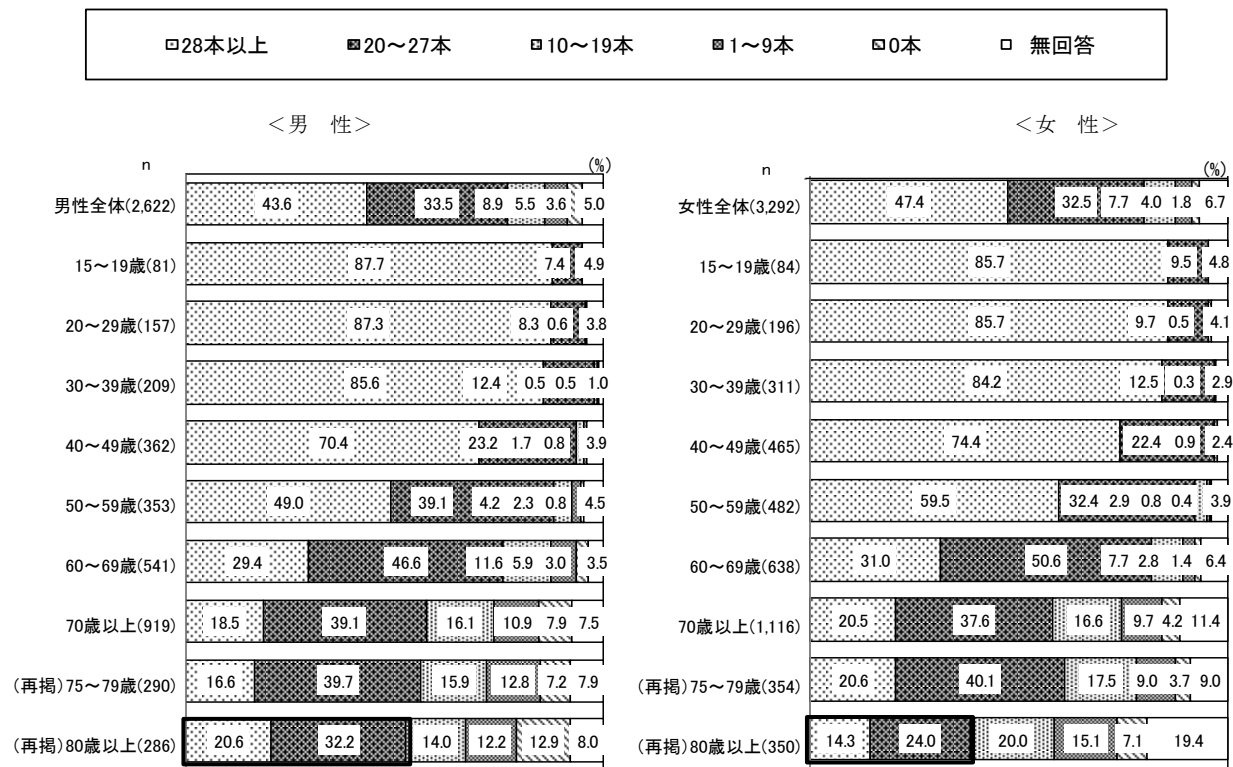
8. 歯

問 28 現在、あなたの歯は何本ありますか。親知らず・さし歯も含め、全て数えます。

80歳以上で20本以上*の自分の歯を有する者の割合は男性52.8%、女性38.3%で、前回調査(男性42.1%、女性45.3%)と比べ男性は増加している。

※問 28 「28本以上」 + 「20～27本」

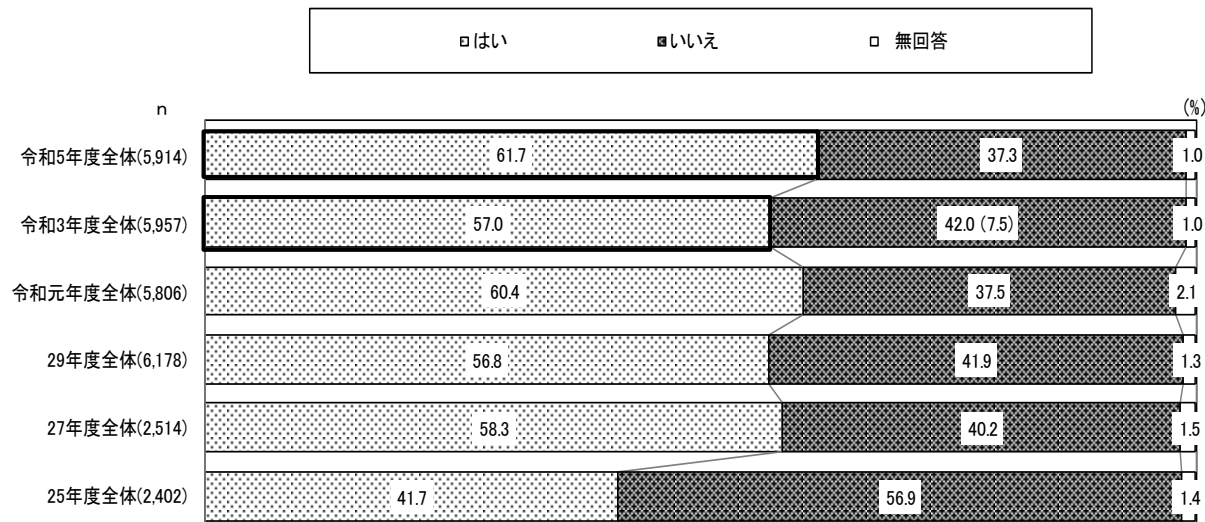
図 8-1 歯の本数(性・年齢別)【p95・問 28】



問 29 あなたは、この1年間に歯の健康診査を受けていますか。

最近1年間に歯科健診を受診した者の割合は61.7%で、前回調査（57.0%）より増加している。

図 8-2 この1年間の歯の健康診査の受診状況（過去の調査との比較）【p98・問 29】



※令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人についても調査した。

新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人は、グラフ内にカッコ書きで記載。

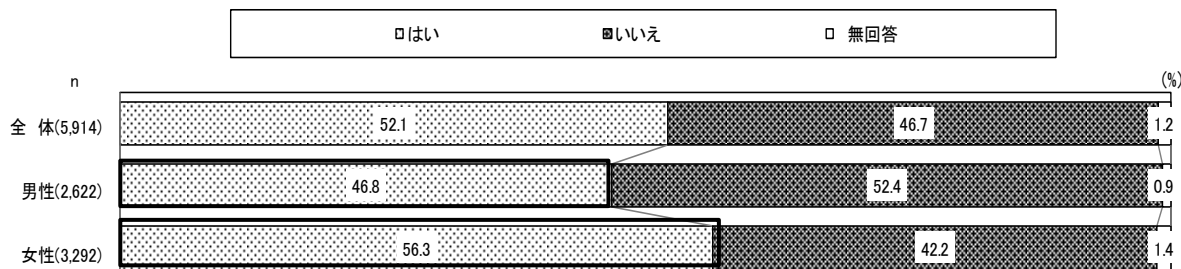
9. がん検診

問 35 あなたは、この1年間にがん検診を受けていますか。

最近1年間でがん検診を受診した者の割合は、女性（56.3%）が男性（46.8%）より高くなっている。

※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。

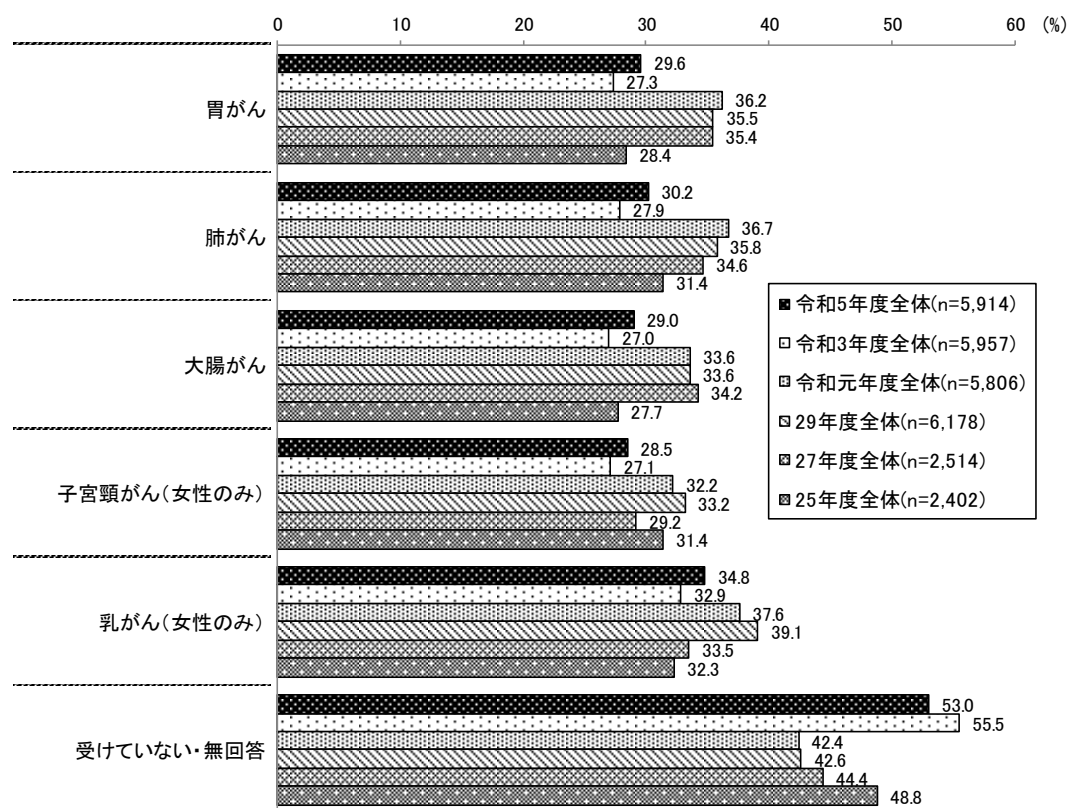
図9-1 最近1年間のがん検診の受診状況（全体／性別）【p111・問35】



問 35-1 （問 35 で「はい」と回答した人のうち）あてはまる受診項目を全て選んでください。

受診項目別に過去の調査と比較すると、いずれのがん検診も前回調査より増加している。

図9-2 最近1年間のがん検診の受診項目（過去の調査との比較）【p115・問35-1】

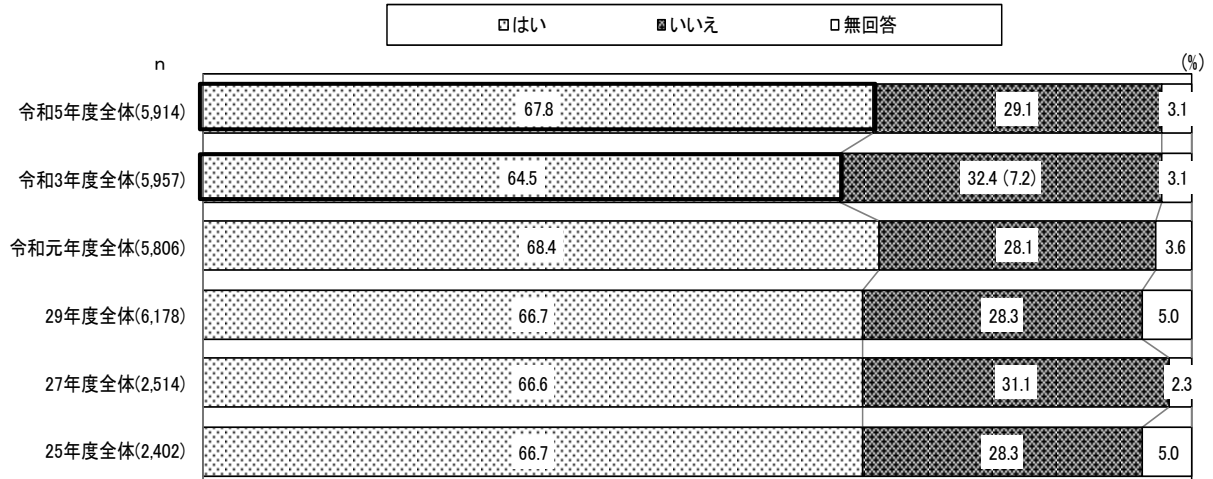


10. 健康診断

問 38 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。

最近1年間に健診や人間ドックを受けている者の割合は、67.8%で前回調査（64.5%）より増加している。

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）【p129・問 38】



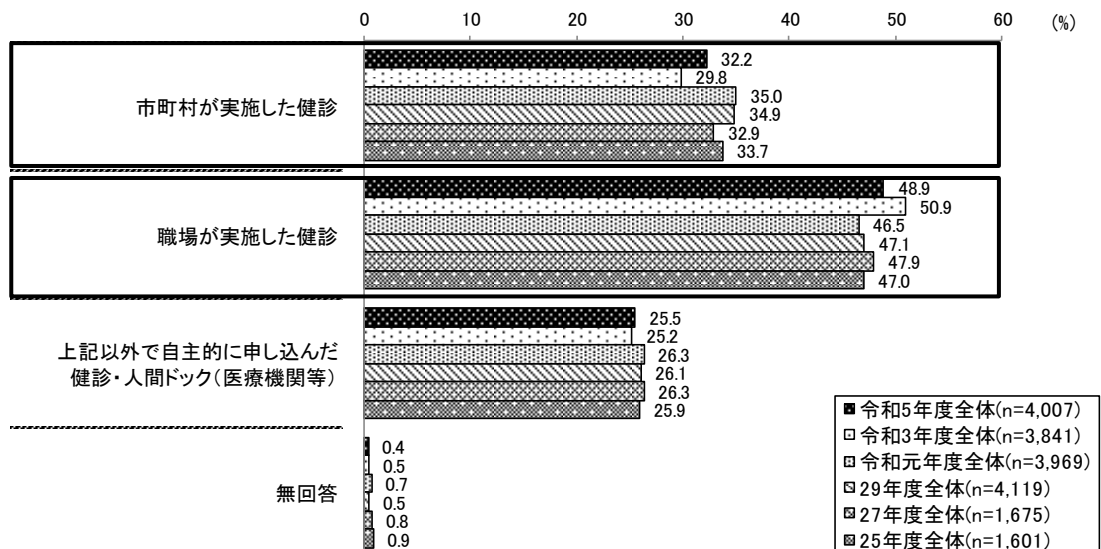
※令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人についても調査した。

新型コロナウイルス感染症の影響により受診していない人は、グラフ内にカッコ書きで記載。

問 38-1 （問 38 で「はい」と回答した人のうち）受けた方は、どこで健診を受けましたか。

健診や人間ドックの受診場所別にみると、全体的に「職場が実施した健診」の割合が最も高く、「市町村が実施した健診」（32.2%）は、前回調査（29.8%）より増加している。（複数回答可）

図 10-2 健診や人間ドックの受診場所（過去の調査との比較）【p132・問 38-1】

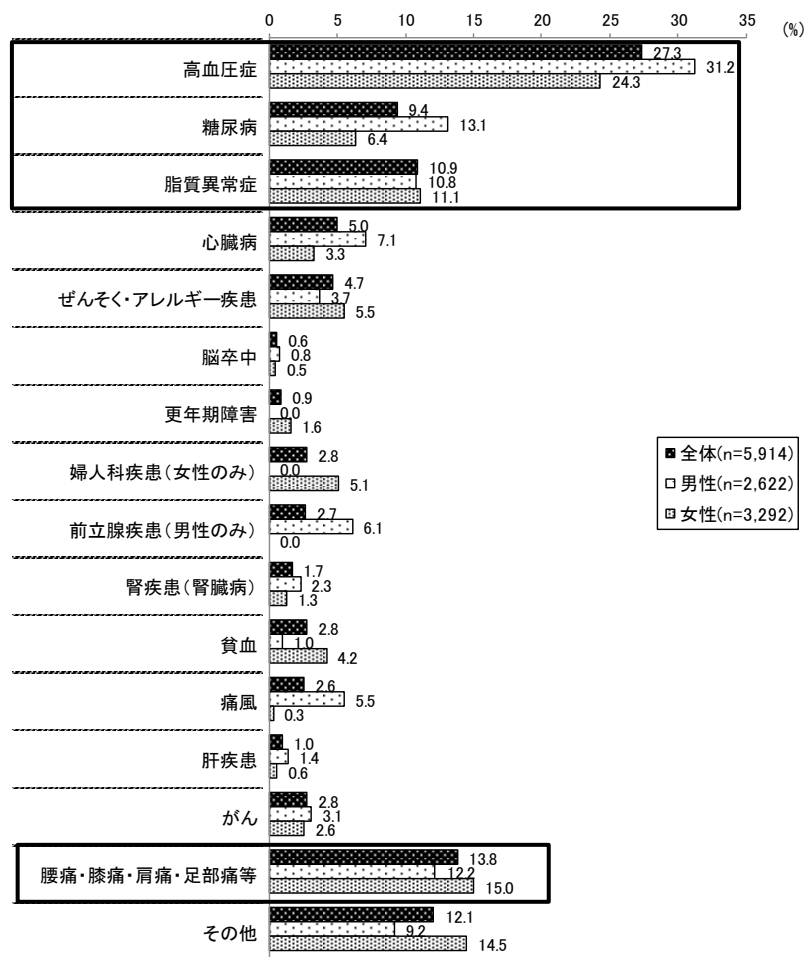


1 1. 病気

問 39 あなたは、現在、治療中、または、医師から言われている病気や症状がありますか。

治療中、または、医師から言われている病気や症状は「高血圧症」が最も多く、次いで「腰痛・膝痛・肩痛・足部痛等」、「脂質異常症」、「糖尿病」の順となっている。

図 11-1 治療中、または、医師から言われている病気や症状（全体／性別）【p133・問 39】



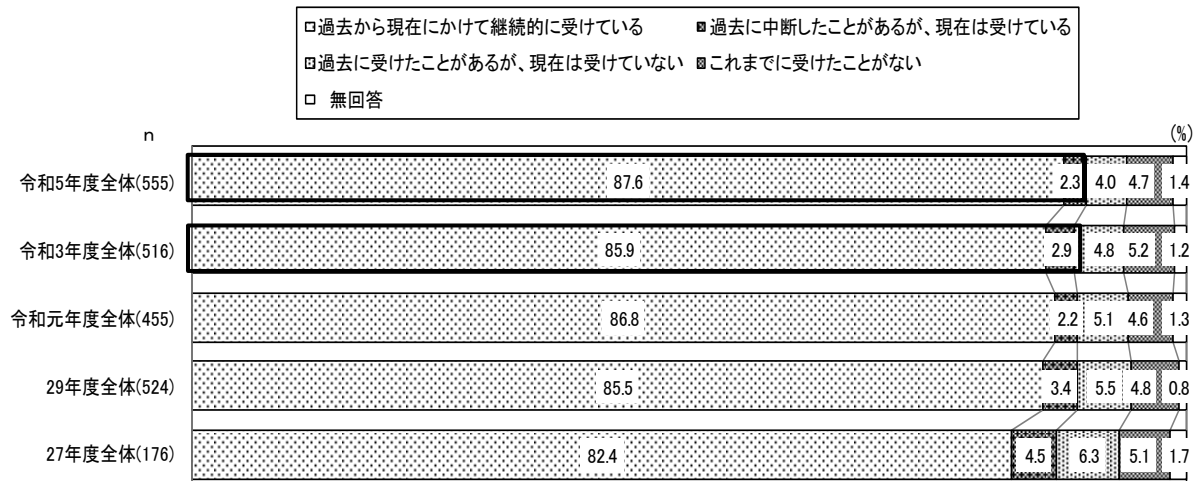
※「特になし」は掲載していない（全体：36.5%、男性：36.3%、女性：36.7%）。

問 39-1 (問 39 で「糖尿病」と回答した人のうち) 現在、治療(食事・運動療法も含まます)を受けていますか。

糖尿病と回答した者で糖尿病治療を継続中の者※の割合は 89.9%で前回調査(88.8%)よりやや増加している。

※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 11-2 糖尿病の治療状況(過去の調査との比較)【p138・問 39-1】



12. 健康に関する情報

問 41、42、43 ロコモティブシンドローム、糖尿病性腎症、COPDの内容を知ってましたか。

ロコモティブシンドロームの認知度^{*1}は43.7%、前回調査(44.6%)、糖尿病性腎症の認知度^{*2}は57.9%、前回調査(58.9%)、COPDの認知度^{*3}は50.0%、前回調査(50.7%)でいずれも前回調査より減少している。

※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」

※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】

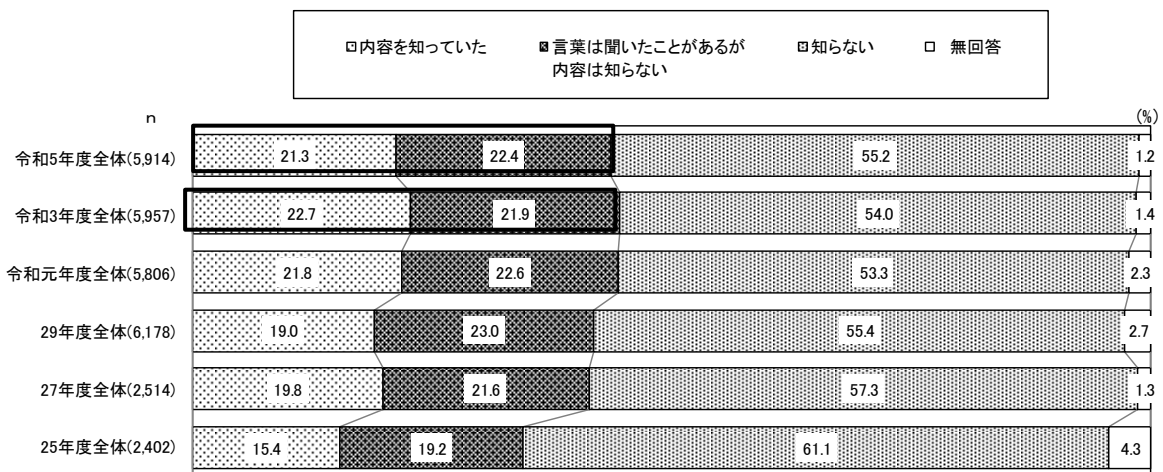


図12-2 糖尿病性腎症の認知度(過去の調査との比較)【p144・問42】

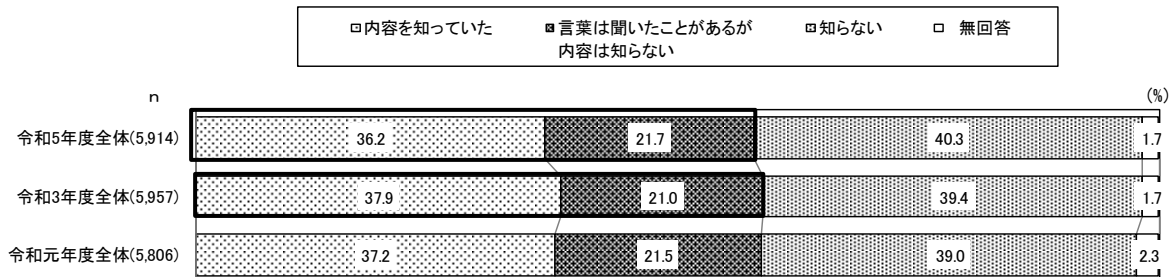
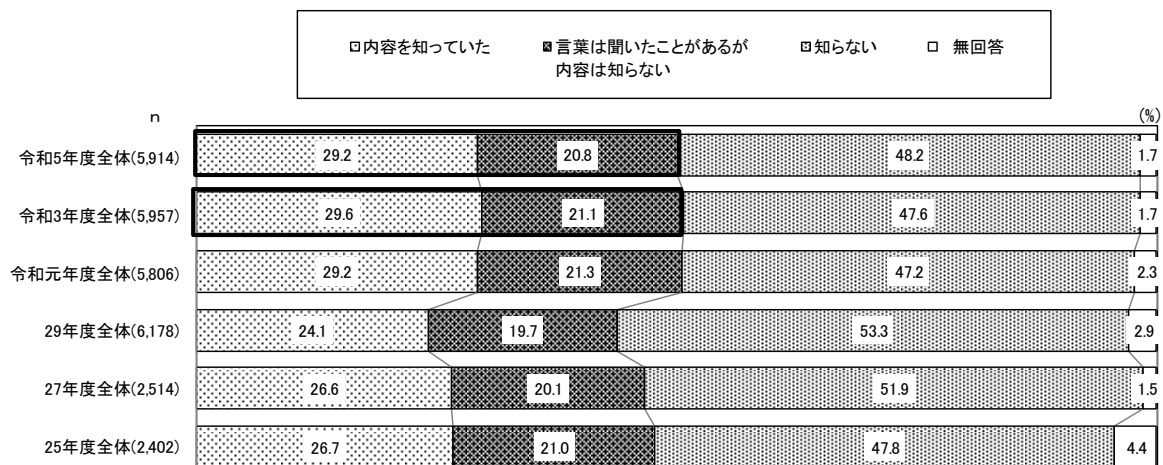


図12-3 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度(過去の調査との比較)【p146・問43】



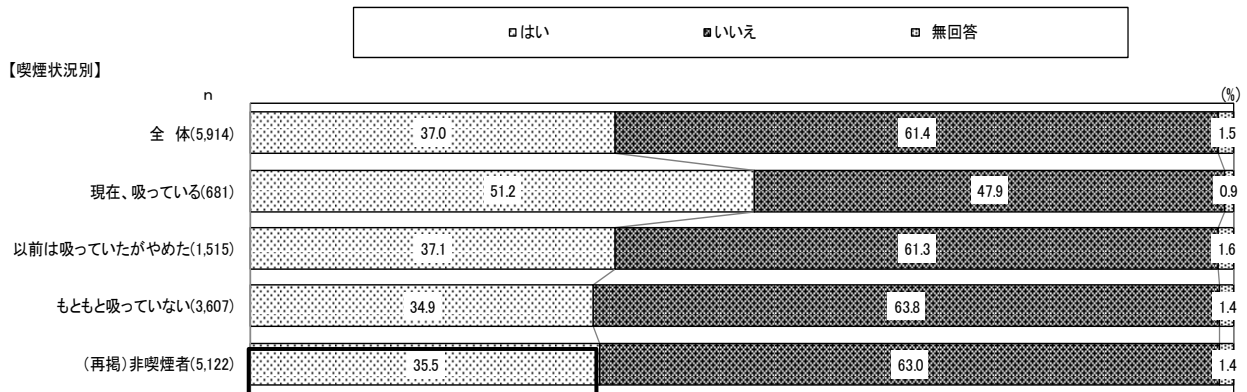
13. 受動喫煙の防止

問 25 あなたは、たばこを吸っていますか。

問 45 あなたは、1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

非喫煙者で受動喫煙の機会があった者の割合は35.5%で、前回調査（33.8%）より増加している。

図 13-1 受動喫煙の機会の有無（喫煙状況別）【p219・問 25 と問 45】



問 25 あなたは、たばこを吸っていますか。（再掲 非喫煙者（5,122人）のうち）

問 46 （問 25 非喫煙者のうち）あなたは、この1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。あてはまる全ての場所を選んでください。

受動喫煙があった場所別*にみると、家庭6.1%、職場22.4%、飲食店20.4%、行政機関2.5%、医療機関3.3%だった。

*家庭：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。

表 13-1 【参考】受動喫煙の機会を有する者の割合【p225・問 25 と問 46】（主なものを抜粋）

	（行かなかった人、無回答者を除く） 非喫煙者全体 5,122	受動喫煙があった人					全くなかった	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 家庭	4,829	296	296	168	74	99	4,192	6.1%
イ 職場	3,492	781	194	259	148	180	2,711	22.4%
エ 飲食店	4,037	822	9	61	146	606	3,215	20.4%
カ 行政機関 （市役所、町村役場など）	2,674	67	5	2	8	52	2,607	2.5%
キ 医療機関	3,948	130	3	8	12	107	3,818	3.3%

問 46 「あなたは、この1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。あてはまる全ての場所を選んでください。」

飲食店で、月に1回以上*受動喫煙の機会があったと回答した者の割合は13.9%で、前回調査(9.6%)で4.3ポイント増加している。

※問 46 「ほぼ毎日」 + 「週に数回程度」 + 「週に1回程度」 + 「月に1回程度」

図 13-2 受動喫煙があった場所（飲食店）【p158・問 46 エ】

