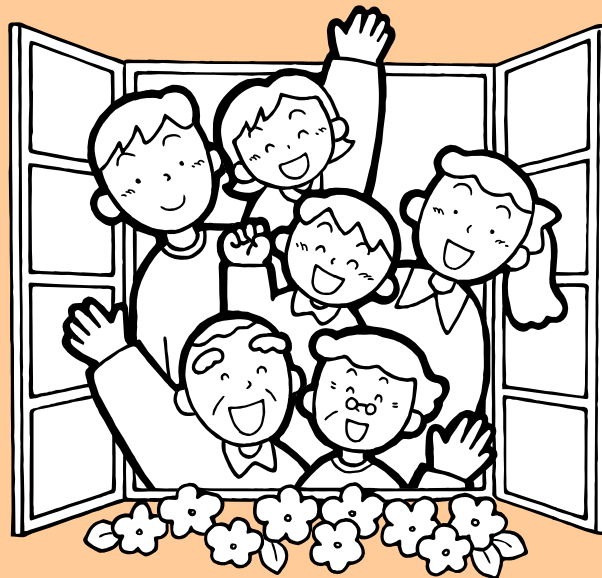


# 健康に関する意識・生活アンケート調査 概要報告書



## 調査目的

静岡市健康爛漫計画(健康増進計画)の中間評価の基礎資料として、市民の健康意識、実態等を把握することを目的としています。

## 調査種別・調査数(対象は静岡市内に住む男女)

1～3歳調査	800人	-	保護者が記入	合計 7,300人
4～12歳調査(小学生まで)	1,200人	-	保護者が記入	
12～19歳調査(中学生から)	1,300人	-	本人が記入	
20～64歳調査	2,800人	-	本人が記入	
65～84歳調査	1,200人	-	本人が記入	

## 調査設計

調査対象：静岡市内在住の男女

調査期間：平成18年9月21日～11月6日(方法：郵送による配布・回収)

## 回収結果

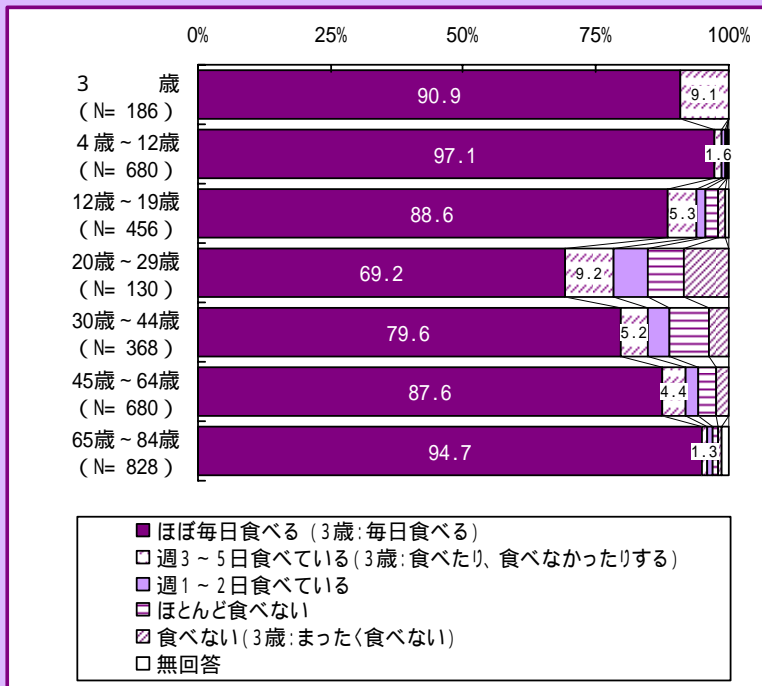
	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65～84歳	全体の合計
発送数	800	1,200	1,300	2,800	1,200	7,300
有効回収数	512	680	456	1,188	828	3,664
有効回収率	64.0	56.7	35.1	42.4	69.0	50.2

	葵区	駿河区	清水区	地区無回答	区の合計
発送数	2,655	2,161	2,484	-	7,300
有効回収数	1,365	1,048	1,216	6	3,664
有効回収率	51.4	48.5	49.0	-	50.2

# 食生活・メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです

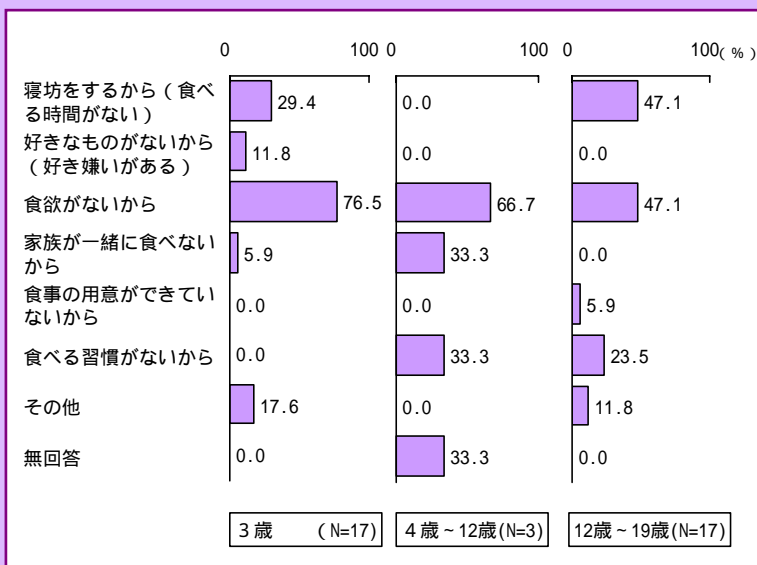
朝食を食べていますか。



20歳~29歳を除き、およそ8割以上が朝食をほぼ毎日食べています。

12歳については、12歳の小学生は「4歳~12歳」に、12歳の中学生は「12歳~19歳」に含まれています。

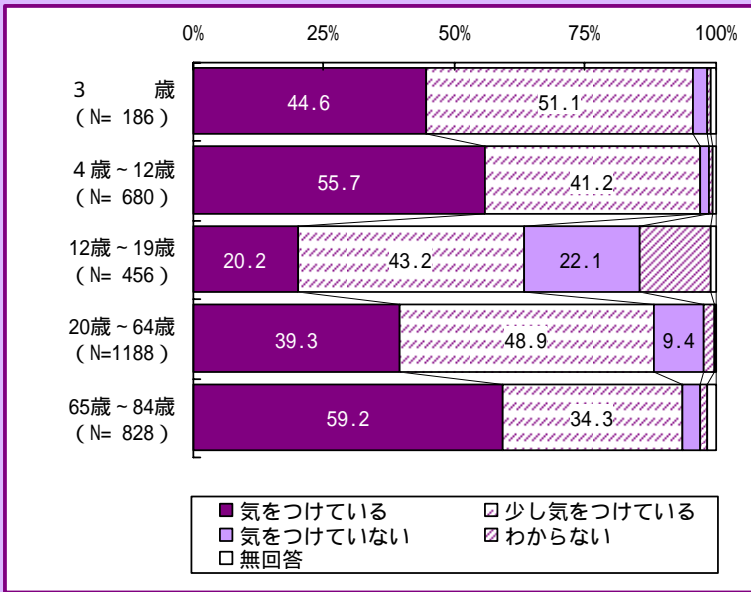
朝食を食べない理由は何ですか。



食欲がない、寝坊をするから (食べる時間がない) などの理由が高くなっています。

食べる習慣がないからという理由は、3歳~12歳では、親に習慣がないため、12歳~19歳では、本人に習慣がないためとなっています。

ふだん栄養バランスに気をつけていますか。

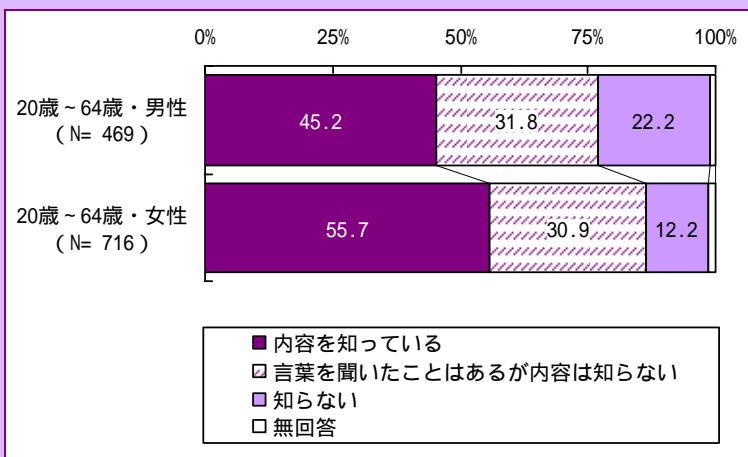


12歳～19歳を除いた各年代で、8割以上が、多少であっても気をつけていると回答しています。

12歳～19歳では、気をつけていない人の割合が他より高くなっています。

3歳～12歳は保護者が記入しています。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。



およそ半数が、メタボリックシンドロームの内容を知っています。

女性の方が男性より内容を知っている人の割合は、高くなっています。

健康に関して、関心のあることは何ですか。（4つまで）

年齢	1位	2位	3位	4位
20歳～29歳 (N=130)	栄養のバランス 37.7%	適正体重 (肥満・やせ) 36.9%	運動習慣や体力の維持 29.2%	食品の安全性 28.5%
30歳～44歳 (N=368)	栄養のバランス 37.5%	適正体重 (肥満・やせ) 35.1%	食品の安全性 31.8%	生活習慣病予防等 30.4%
45歳～64歳 (N=680)	生活習慣病予防等 54.7%	運動習慣や体力の維持 42.1%	適正体重 (肥満・やせ) 39.9%	栄養のバランス 37.5%
65歳～84歳 (N=828)	生活習慣病予防等 52.7%	栄養のバランス 45.5%	認知症予防 寝たきり予防 33.6%	食品の安全性 33.5%

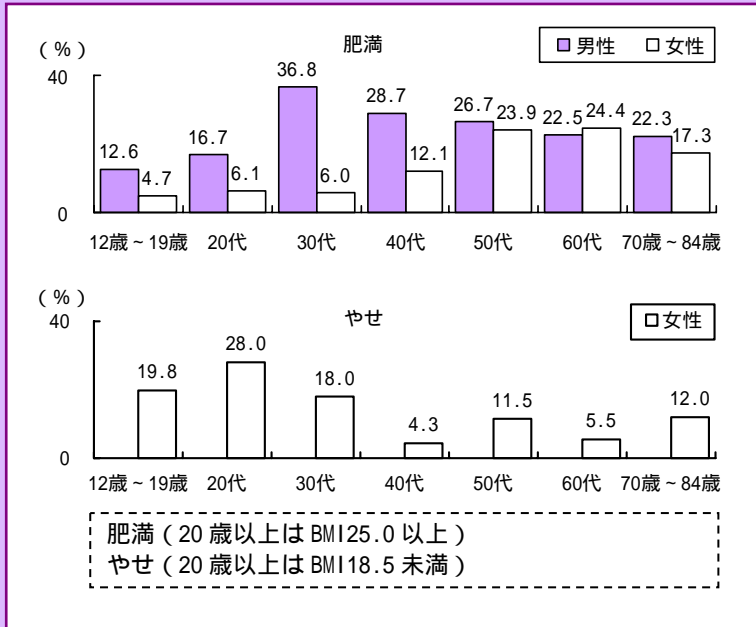
栄養のバランスへの関心は、どの年代でも上位を占めています。

20歳～44歳で、栄養のバランスへの関心が1位になっています。

生活習慣病予防等への関心は、45歳～84歳で1位になっています。

# 体 型 ・ 運 動

身長と体重を教えてください。



肥満は、30代の男性のおよそ3人に1人と割合が高くなっています。

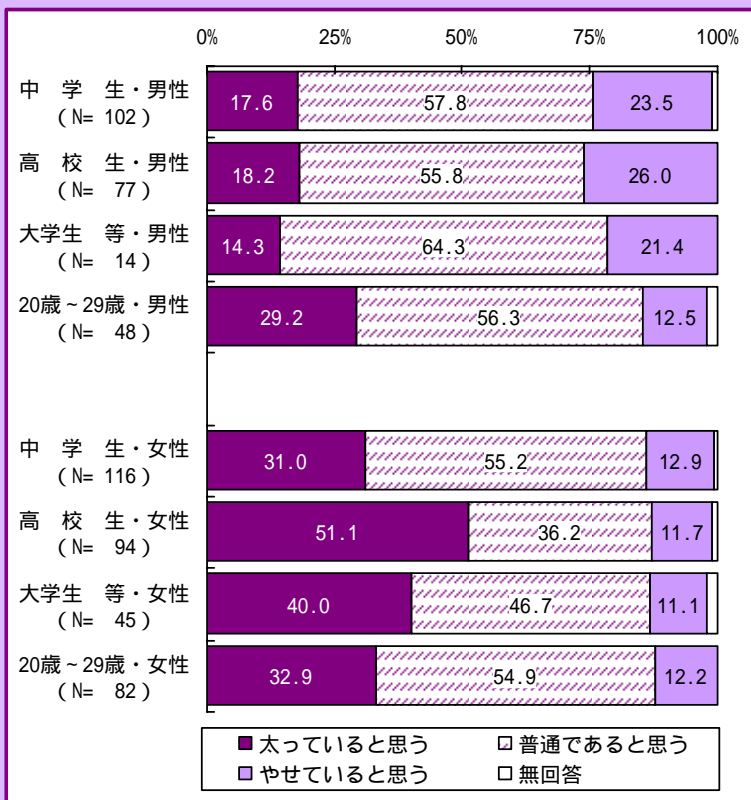
やせは、20代の女性の割合が高くなっています。

BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数で、身長と体重から計算されます。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

20歳以上の場合は、BMI=22が、統計上「健康で長生き」とされています。

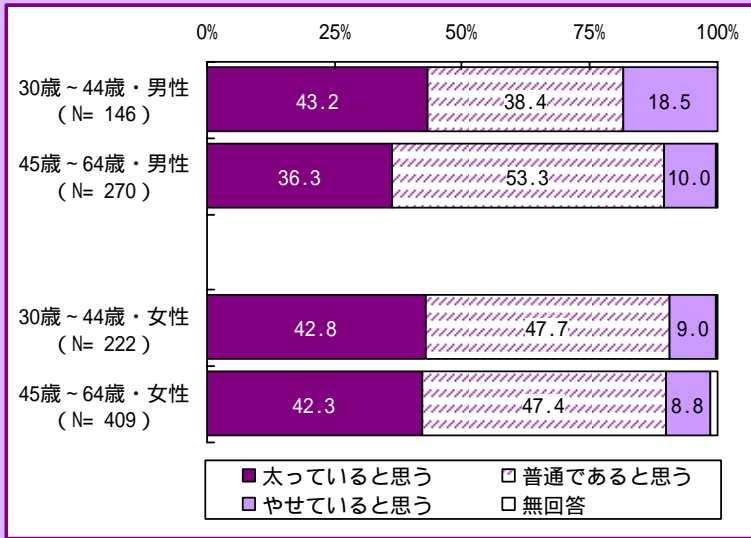
自分の体型をどう思いますか。(中学生～29歳)



女性は男性より、自分の体型を太っていると思っている人の割合が高くなっています。

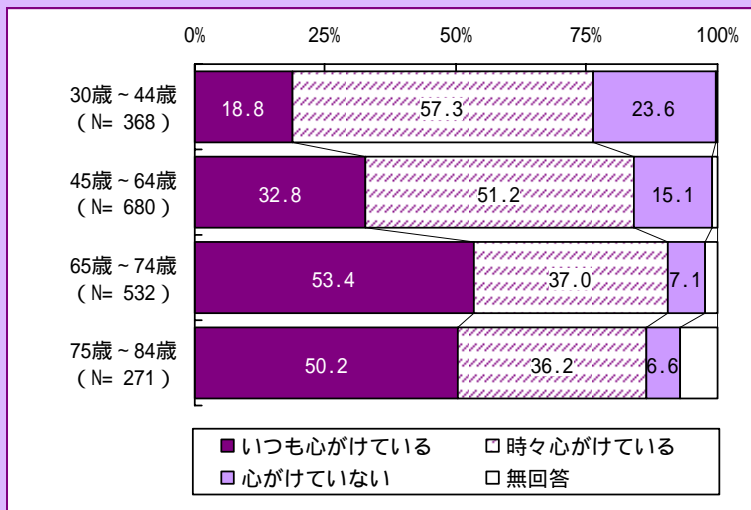
高校生・女性では、半数以上が自分の体型を太っていると感じています。

自分の体型をどう思いますか。(30歳～64歳)



30歳～64歳では、約4割が自分の体型を太っていると思っています。

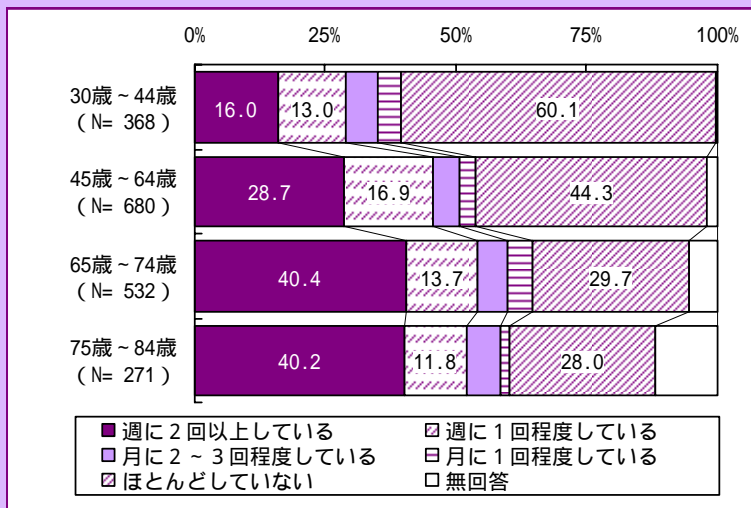
日頃から健康の維持・増進のために、意識的に身体を動かすように心がけていますか。



65歳～84歳では、いつも心がけている人が半数を超えています。

30歳～44歳では、心がけていない人がおよそ4人に1人の割合となっています。

1日30分以上の運動をどのくらいしていますか。

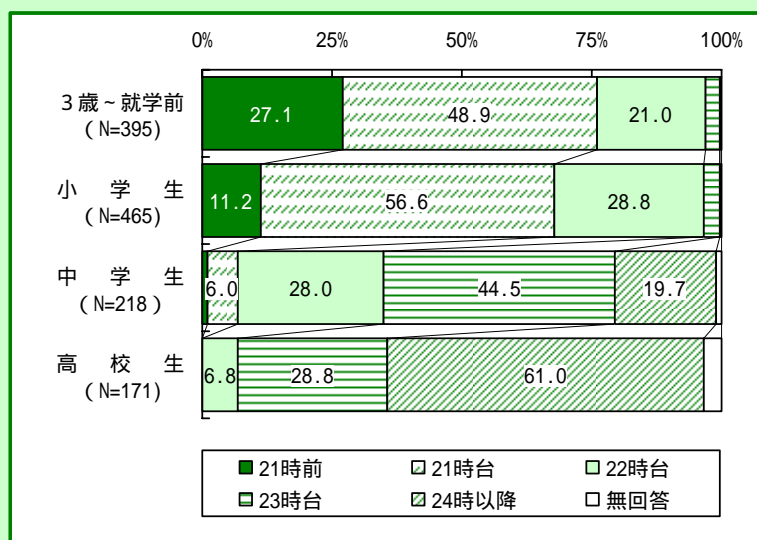


年代が上がるにつれ、週に2回以上1日30分以上の運動をしている人の割合が高くなっています。

「1日に歩く時間」を問う設問では平均で、30歳～44歳は36分、45歳～64歳は45分、65歳～74歳は54分、75歳～84歳は43分となっています。

# 生活・健康観

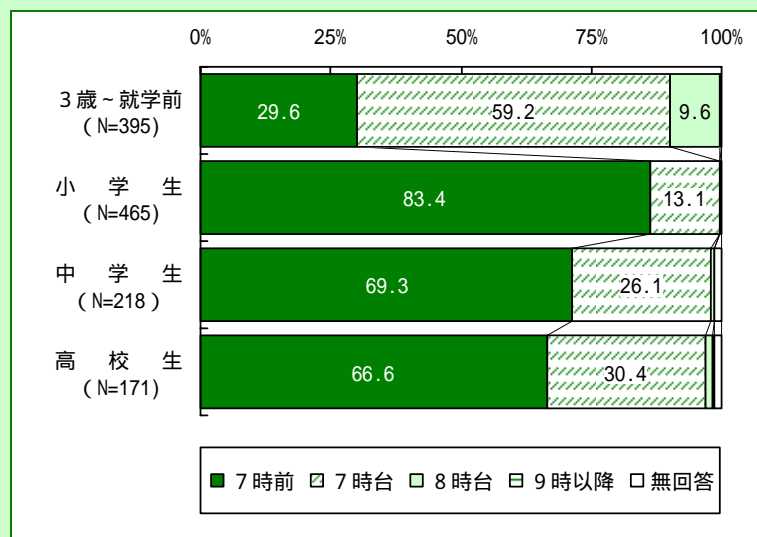
寝る時刻を教えてください。



就学前でも21時以降に寝る子どもがおよそ4人に3人の割合となっています。

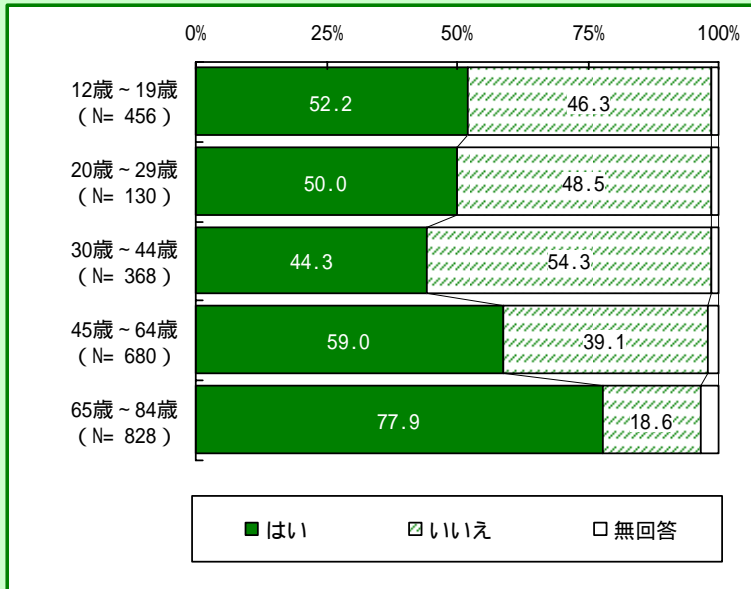
年代が上がるにつれ、寝る時刻が遅くなっています。

起きる時刻を教えてください。



3歳~就学前までは7時台が、小学生~高校生までは7時前の割合が高くなっています。

睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。

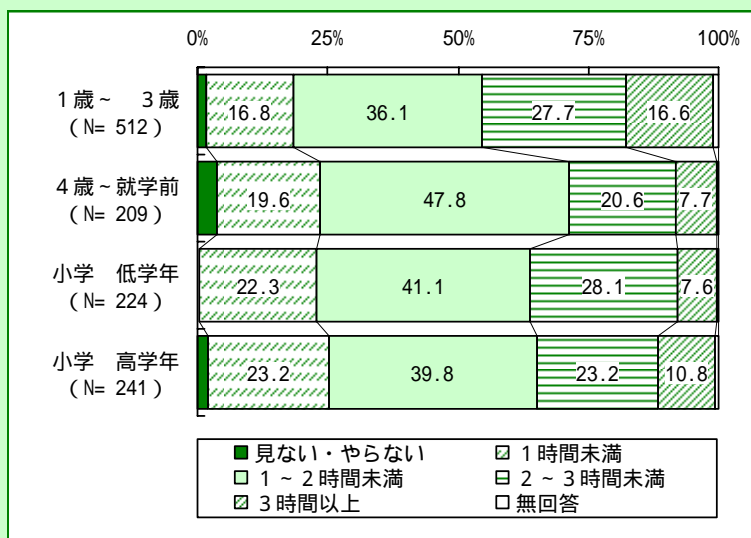


12歳（中学生）から44歳では、半数前後が休養が十分にとれていないと感じています。

45歳以上では、休養が十分にとれていると感じる人の割合が高くなっています。

65歳～84歳では、8割近くが休養が十分にとれていると感じています。

1日のうちにテレビやビデオを見たり、ゲームやパソコンをする時間はどれくらいですか。

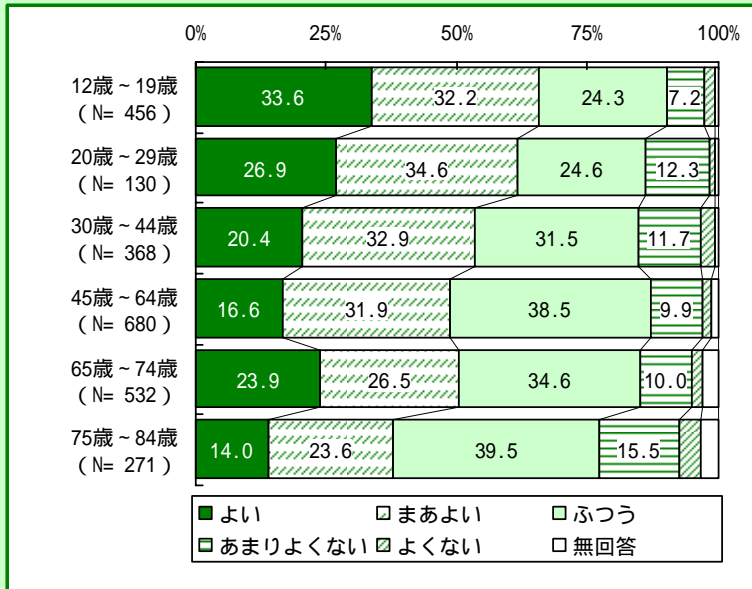


どの年代でも1～2時間未満の割合が高くなっています。

3時間以上の回答は、1歳～3歳で他の年代より割合が高くなっています。

1歳～3歳ではテレビやビデオを見る時間を、4歳～12歳ではテレビを見たりゲームやパソコンをする時間を聞いています。

現在の健康状態はどうか。

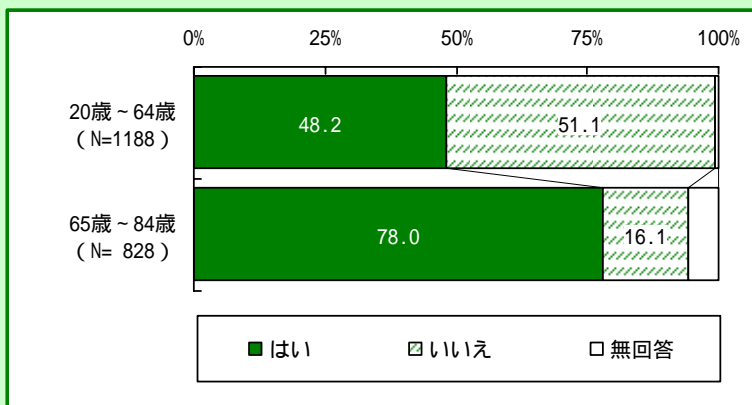


12歳～19歳で健康状態がよい人の割合が最も高くなっています。

12歳～29歳で6割以上が、健康状態が(まあ)よいと回答しています。

(あまり)よくない人の割合はどの年代でも2割以下となっています。

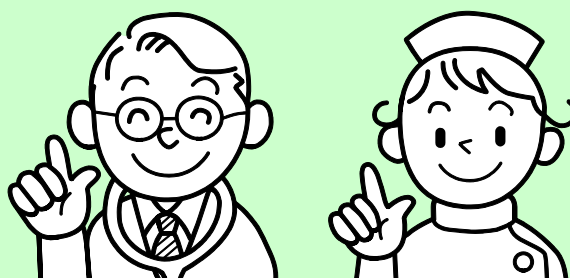
かかりつけ医を持っていますか。



20歳～64歳で、約半数がかかりつけ医を持っていると回答しています。

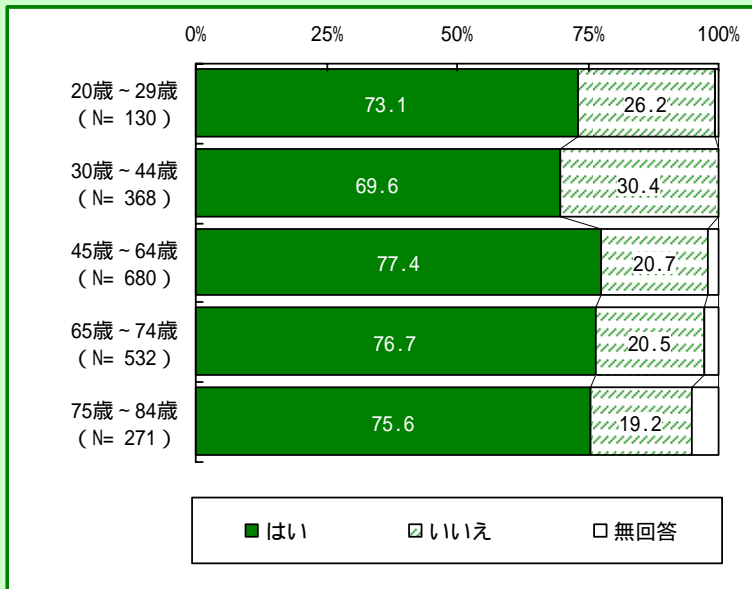
65歳～84歳で、約8割がかかりつけ医を持っていると回答しています。

20歳～64歳の職業別では、自営業やパート・アルバイト、専業主婦(夫)、無職でかかりつけ医を持つ割合が高くなっています。





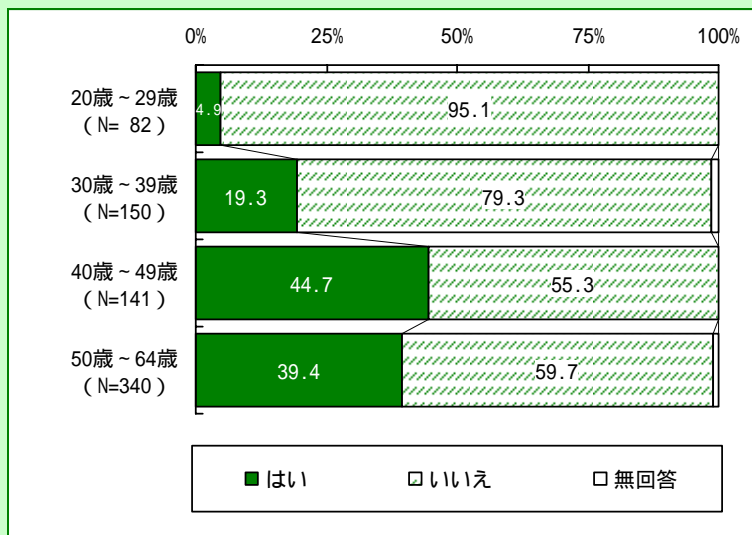
過去1年間に健康診断を受けたことがありますか。



どの年代でも、およそ7割以上が健康診断を受けています。

男女別では、30歳～44歳の女性の受診割合が約6割と低めになっています。

乳がん検診を受けていますか。



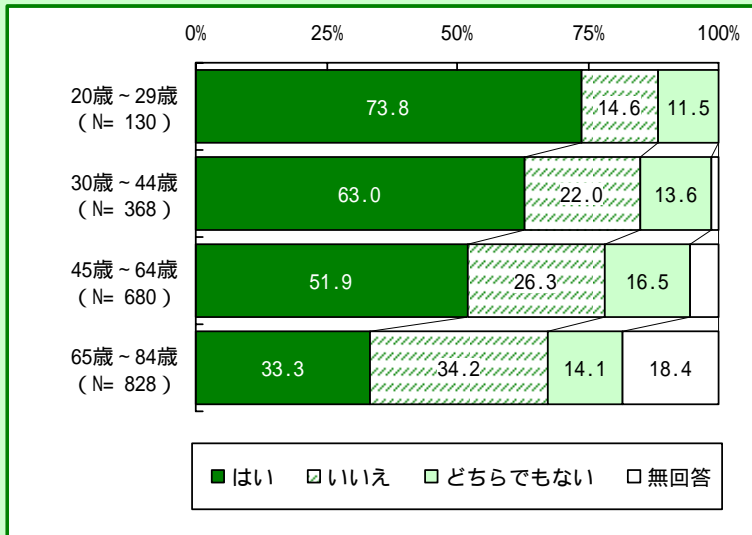
40歳～64歳で、およそ4割が乳がん検診を受けています。

「乳がん検診のことを知っている人」は8割以上ですが、受診率は低くなっています。

乳がん検診を受けていない人でも「乳がん検診を受ける機会があれば受けるか」という設問には、およそ4人に3人が受けると回答しています。

# こころ

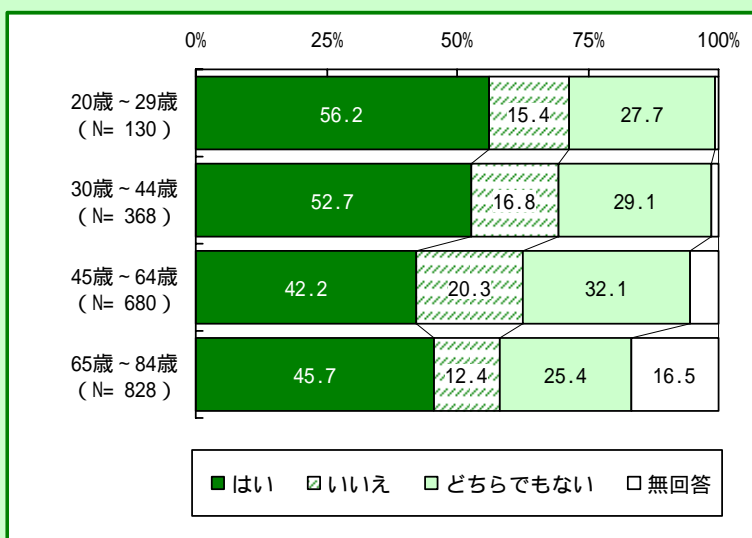
気分が落ち込むことがありますか。



20歳～29歳では、約7割の人が気分が落ち込むことがあると回答しています。

年代が上がるにつれ、気分が落ち込むことがある人の割合が低くなっています。

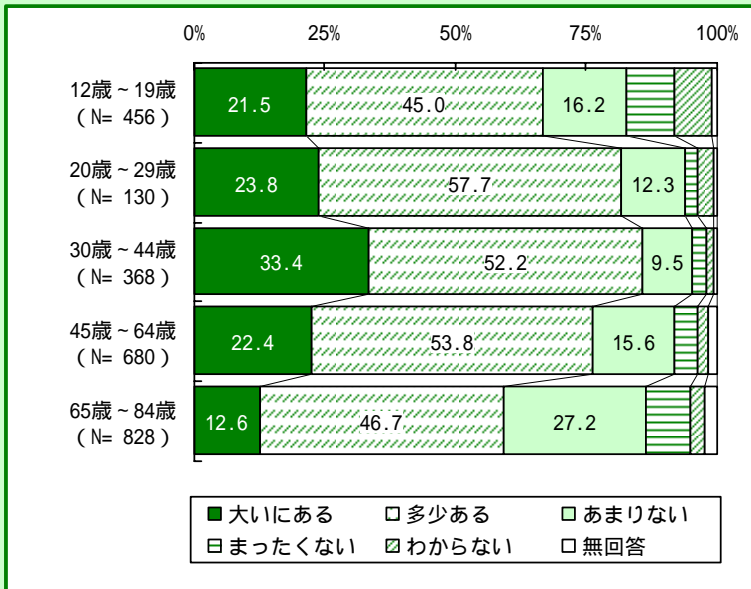
生きがいをお持ちですか。



20歳～44歳で、半数以上が生きがいを持っていると回答しています。

45歳～64歳で約2割の人が生きがいを持っていないと回答しています。

現在、ストレスはありますか。



30歳～44歳でおよそ3人に1人が、ストレスは大いにあると回答しています。

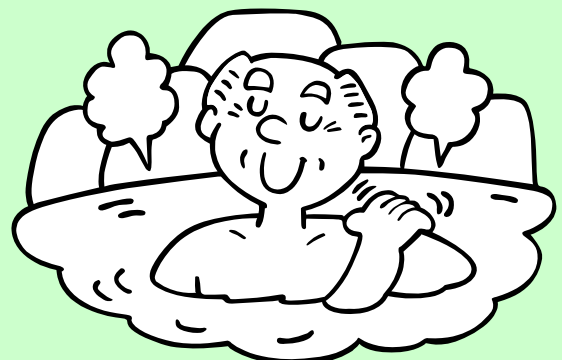
65歳～84歳でおよそ4人に1人が、ストレスはあまりないと回答しています。

ストレスをどのように解消していますか。(いくつでも)

	1位	2位	3位	4位
20歳～64歳 (N=994)	テレビを見たり、音楽を聴く	好きな趣味をする	友人・知人と会う	寝る
	40.9%	38.0%	35.6%	32.6%
65歳～84歳 (N=828)	テレビを見たり、音楽を聴く	好きな趣味をする	友人・知人と会う	旅行や遠出をする
	52.3%	49.1%	36.2%	32.8%

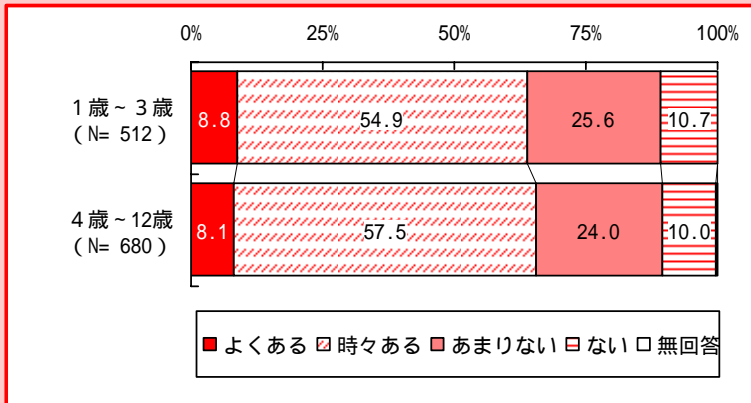
ストレス解消法は、どの年代でもテレビを見たり、音楽を聴くことが1位、好きな趣味をするが2位、友人・知人と会うが3位になっています。

ストレス解消法の4位は、20歳～64歳で寝ること、65歳～84歳で旅行や遠出をすることとなっています。



# 子 育 て

育児・子育てに自信がもてないことがありますか。



よくあるは、1歳～12歳で1割弱が、回答しています。

よくあると、時々あるを合わせると、およそ3人に2人の割合となっています。

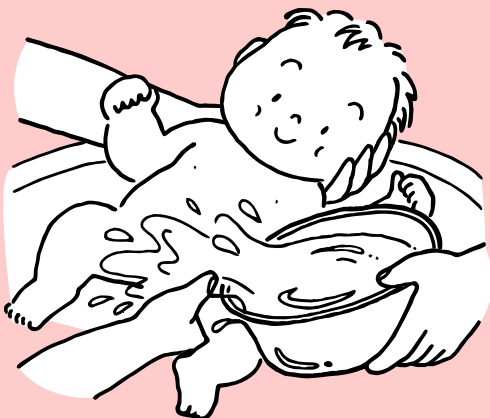
お子さんの健康で特に関心のあることは何ですか。(4つまで)

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
1歳～3歳 (N=512)	栄養のバランス	むし歯	不慮の事故防止	アレルギー	生活習慣の乱れ	心の問題 不登校・いじめなど
	50.0%	41.6%	32.6%	31.8%	30.3%	29.1%
4歳～12歳 (N=680)	栄養のバランス	心の問題 不登校・いじめなど	不慮の事故防止	発育(肥満・やせ)	アレルギー	生活習慣の乱れ
	39.6%	32.1%	30.0%	28.5%	26.8%	24.7%

栄養のバランスへの関心は、1歳～12歳で1位になっています。

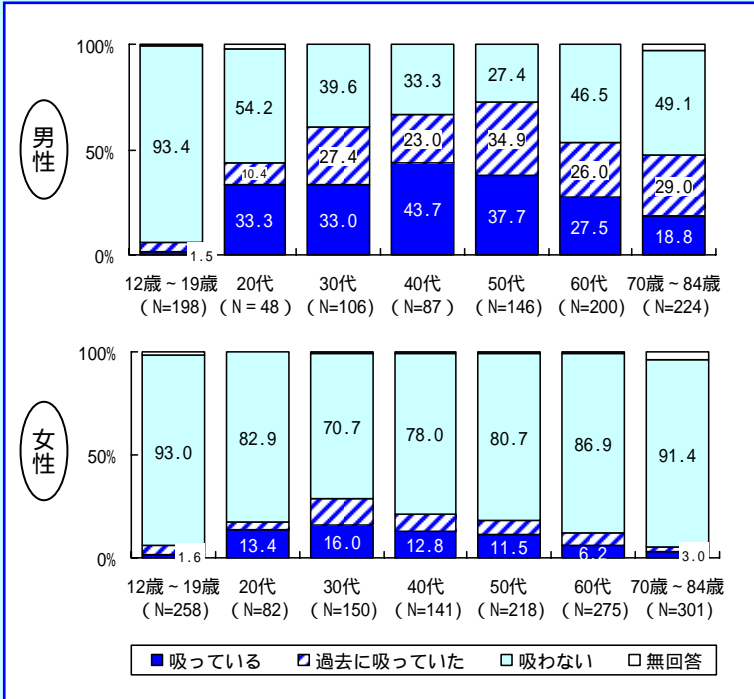
むし歯への関心は、1歳～3歳で2位になっています。

心の問題は、4歳～12歳で2位になっています。



# タ バ コ

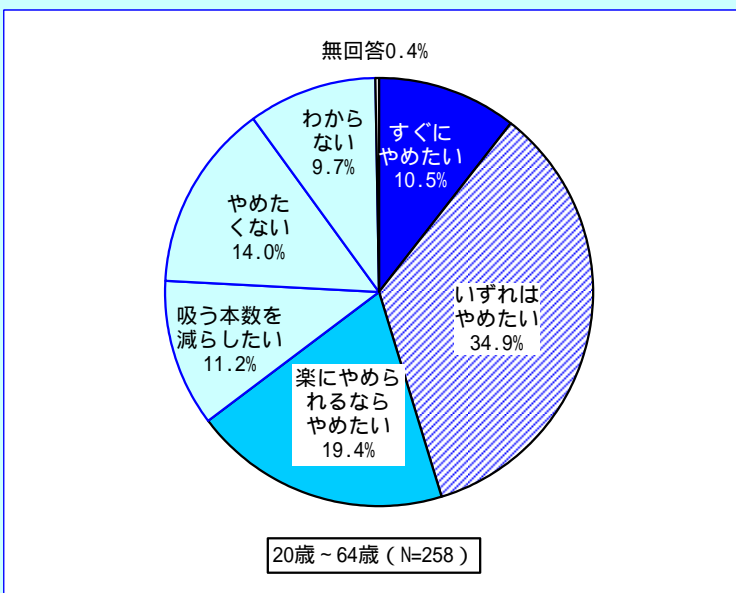
タバコを吸ったことがありますか。



男性は女性より、現在吸っているまたは、過去に吸っていた人の割合が高くなっています。

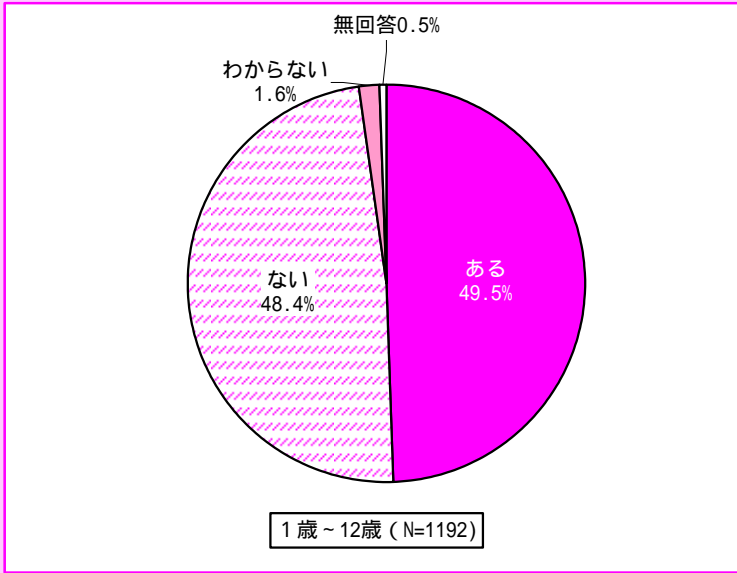
吸っている人の割合は40代・男性で、過去に吸っていた人の割合は50代・男性で高くなっています。

タバコをやめたいと思いますか。



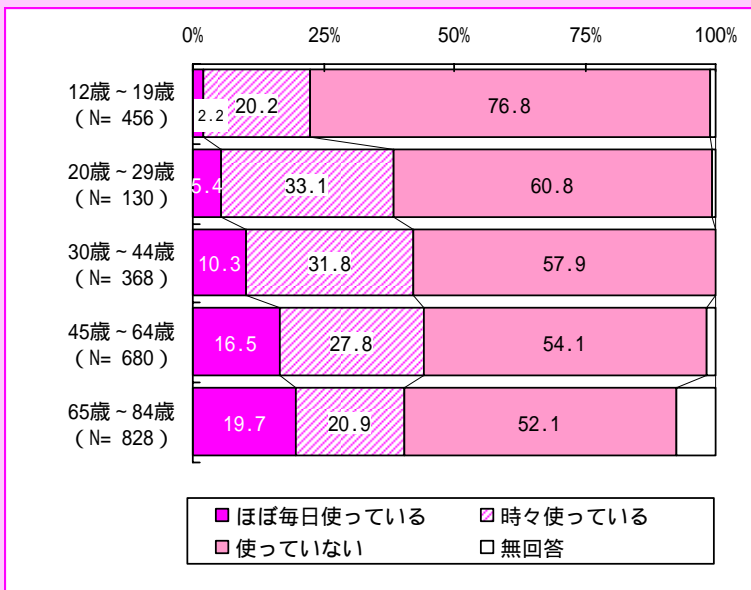
およそ3人に2人はタバコをやめたいと考えています。

むし歯予防のために歯にフッ素塗布（フッ化物歯面塗布）をしたことがありますか。



1～12歳でフッ素塗布をしたことがある人とない人は半数ずつを占めています。

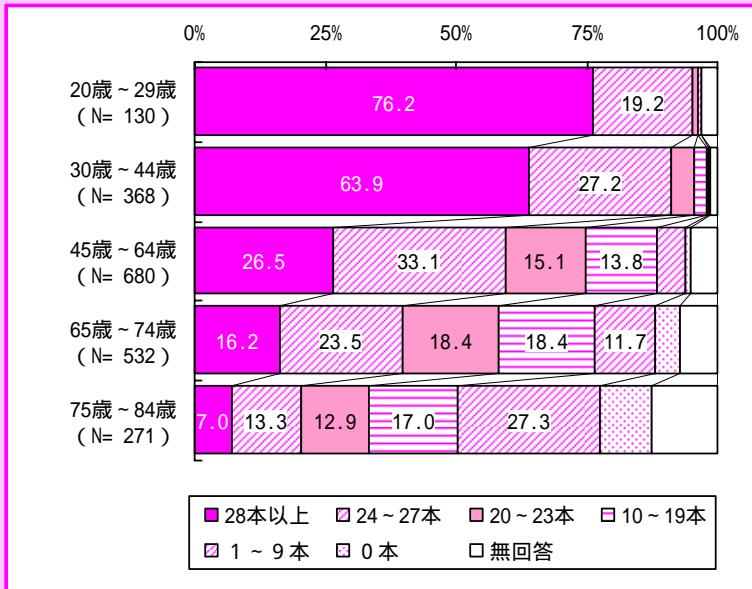
歯と歯の間を清掃するための器具（デンタルフロスなど）を使っていますか。



歯と歯の間を清掃するための補助用具（デンタルフロスなど）の使用については、年代が上がるにつれ、ほぼ毎日使っている人の割合が高くなっています。

歯みがきと補助用具を併用すると歯の汚れ（プラーク）の除去率があがります。

現在、自分の歯は何本ありますか。(親知らずを除く)(20歳以上)



年代が上がるほど歯の本数が減っています。

30歳～44歳と45歳～64歳の年代の間で急激に減少しています。

現在、自分の歯は何本ありますか。(親知らずを除く)(55歳以上)

	(単位)	調査数	24本以上	20本以上
55歳～64歳	(人)	169	90	117
男性	(%)	100.0	53.3	69.2
55歳～64歳	(人)	255	134	174
女性	(%)	100.0	52.5	68.2
75歳～84歳	(人)	115	19	41
男性	(%)	100.0	16.5	35.7
75歳～84歳	(人)	154	36	49
女性	(%)	100.0	23.4	31.8

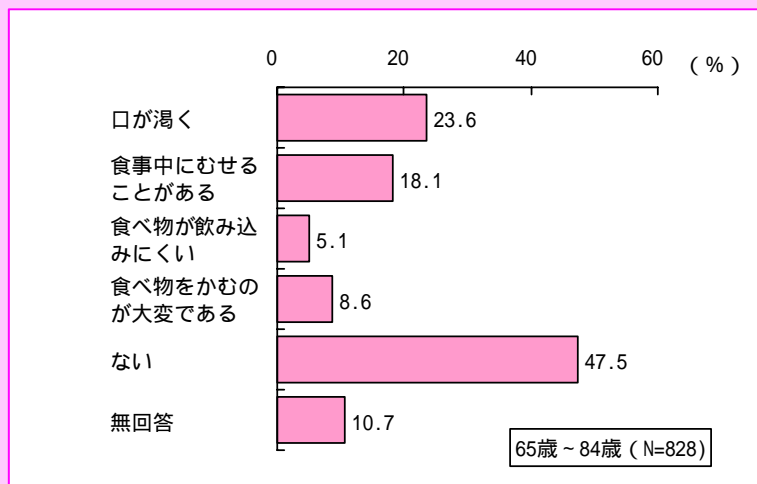
55歳～64歳で24本以上の歯がある人は、男女とも半数を超えています。

75歳～84歳で20本以上の歯がある人は、男女とも3割を超えています。

55歳以上の中で、55歳～64歳、75歳～84歳を抜粋しています。

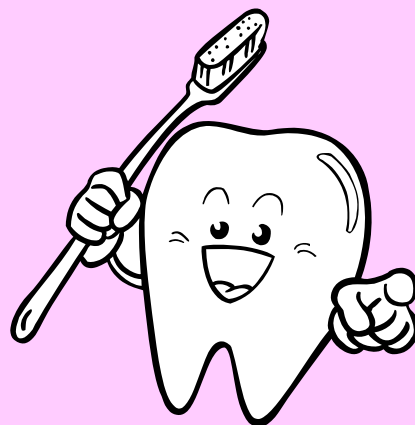
「8020運動」とは『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という運動です。その理由としては、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物をかみくだくことができ、おいしく食べられるからです。そのために、60歳で24本、80歳で20本を目標としています。

次のような症状がありますか。(いくつでも)



65歳～84歳の、およそ4人に1人は口が渇くと回答しています。

症状の有無では、口が渇く、食事中にむせることがある、食べものが飲み込みにくい、食べものをかむのが大変である、といった症状がいずれか1つ以上ある人は約4割になっています。



### 健康に関する意識・生活アンケート調査

#### 概要報告書

平成19年1月

発行 静岡市保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課  
〒420-8602 静岡市葵区追手町5-1  
TEL:(054)221-1571

編集 (株)サーベイリサーチセンター静岡事務所  
〒420-0031 静岡市葵区呉服町1-6-11  
TEL:(054)251-3661