

# 健康に関する意識・生活アンケート調査

## 概 要 報 告 書

平成 23 年度

静 岡 市

● **調査目的**

静岡市健康爛漫計画（健康増進計画）の最終評価、及び次期計画策定の基礎資料として、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**

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

**合計 7,300人**

● **調査設計**

- ◇ 調査対象：静岡市内在住の男女
- ◇ 調査期間：平成23年9月22日～10月14日（方法：郵送による配布・回収）

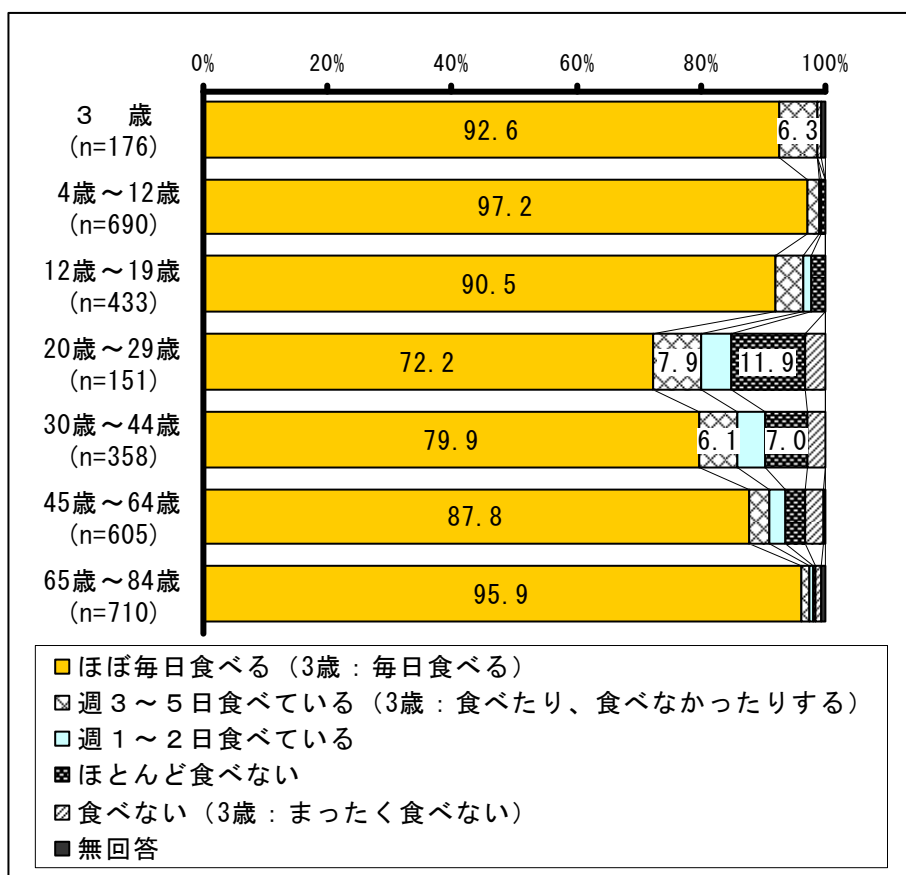
● **回収結果**

	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	519	690	433	1,118	710	3,470
有効回収率	64.9	57.5	33.3	39.9	59.2	47.5

	葵区	駿河区	清水区	地区無回答	区の合計
発送数	2,604	2,187	2,509	—	7,300
有効回収数	1,227	1,048	1,190	5	3,470
有効回収率	47.1	47.9	47.4	—	47.5

# 食生活・メタボリックシンドローム

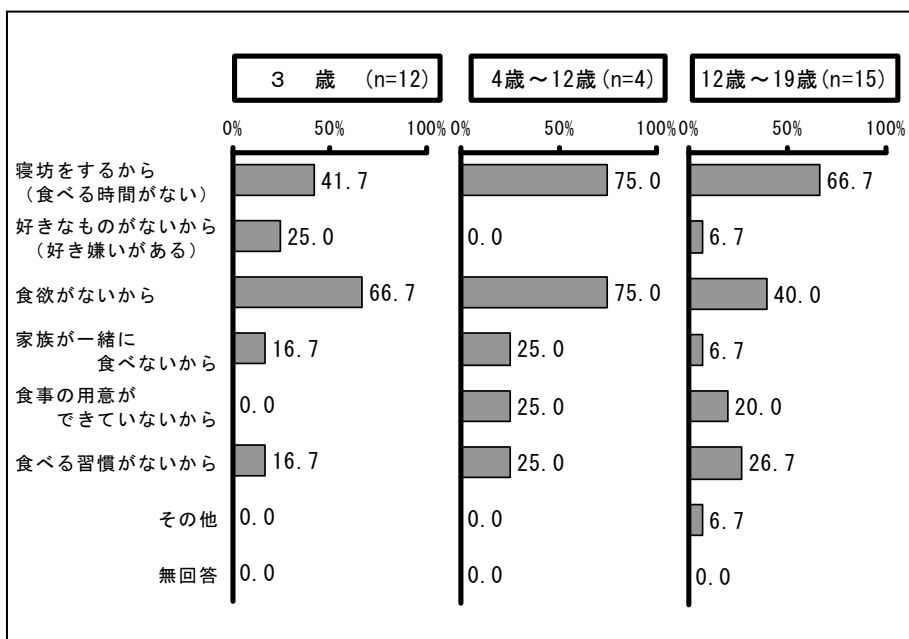
## 朝食を食べていますか。



◆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。

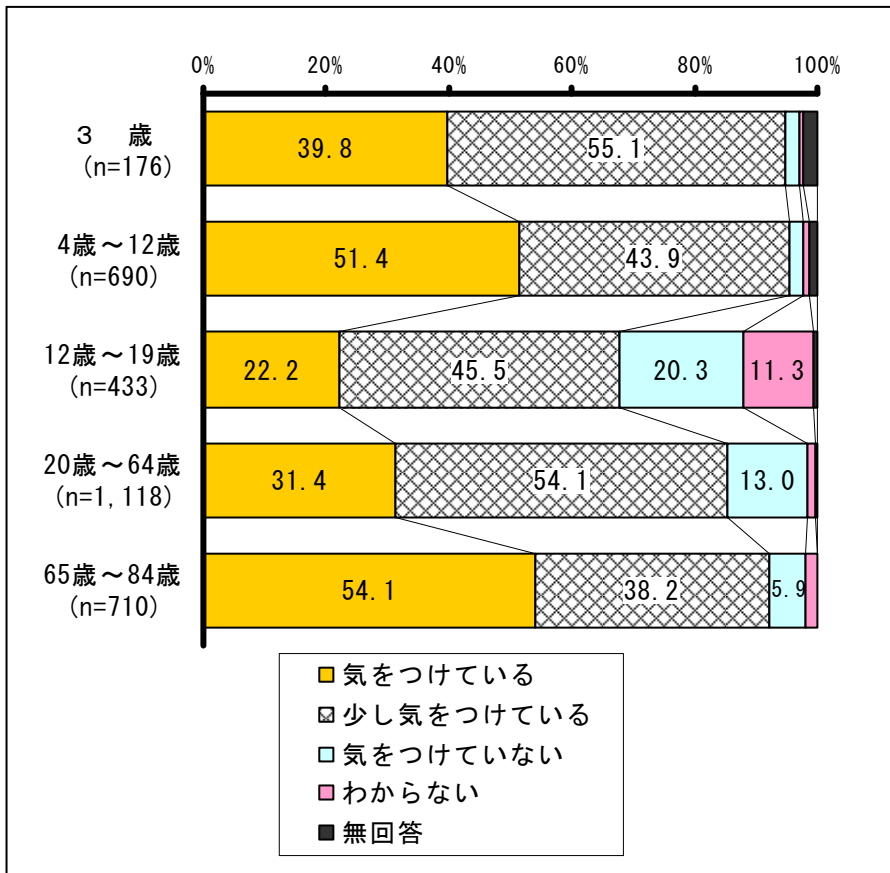
## 朝食を食べない理由は何ですか。(重複回答)



◆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。

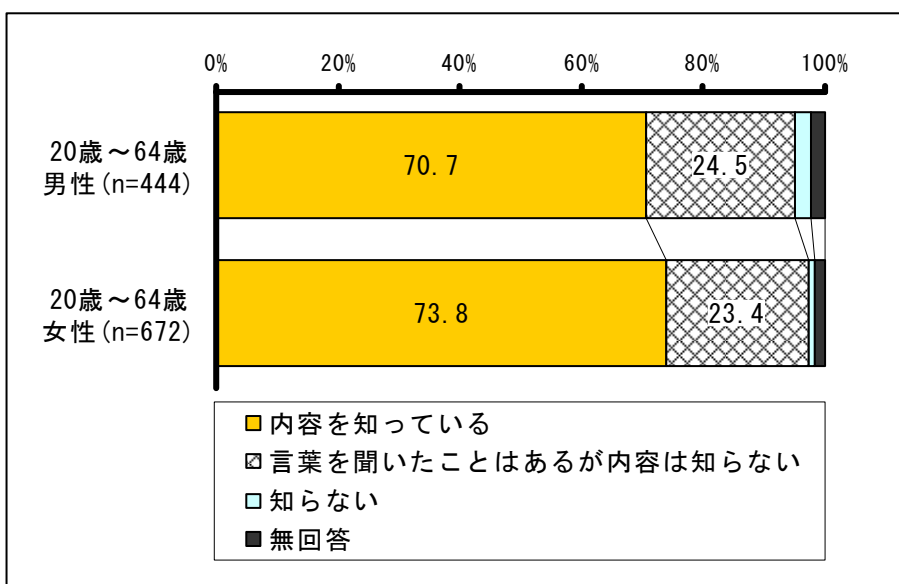


◆12歳～19歳を除いた各年代で、8割以上が、多少であっても気をつけていると回答しています。

◆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。

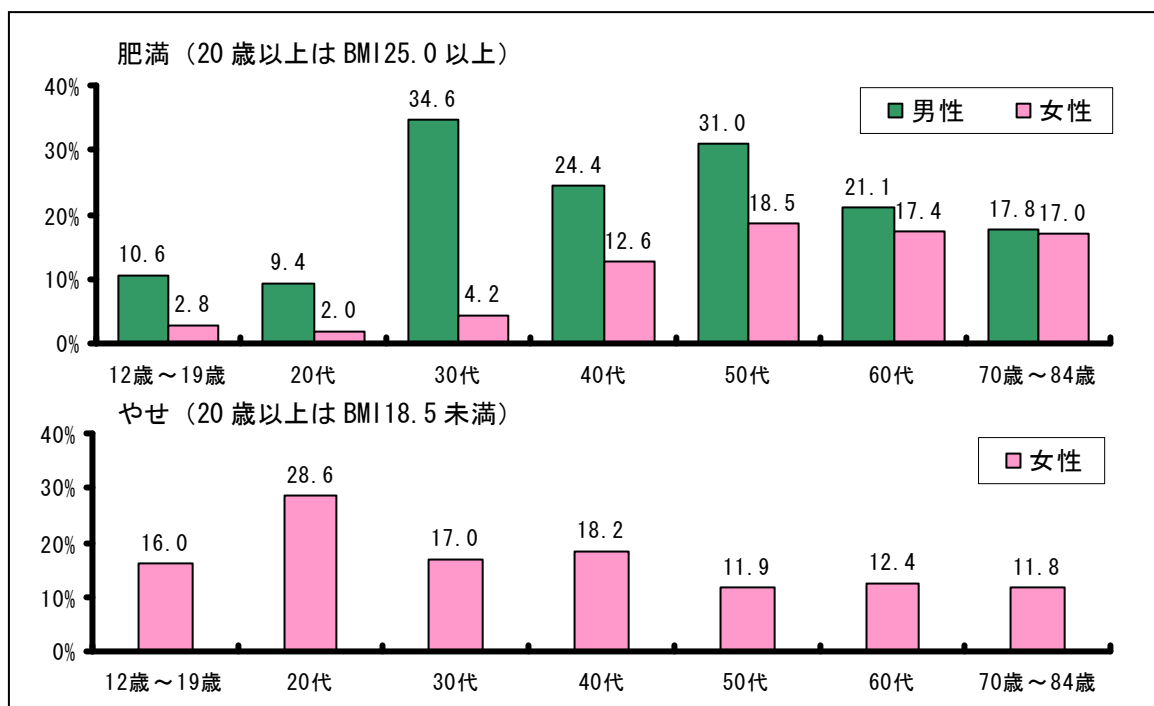
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。



◆男女ともに7割の人が内容を知っていると回答しています。

# 体 型 ・ 運 動

身長と体重を教えてください。(体型：肥満・やせの割合)



◆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。

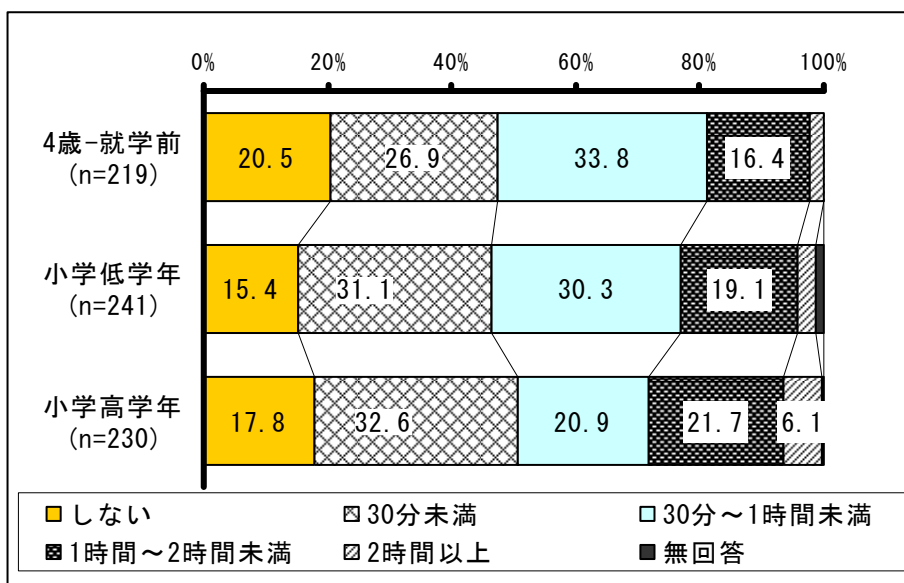
◆やせは、20代の女性の割合が高くなっています。

※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。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長}^2 \text{ (m)}$$

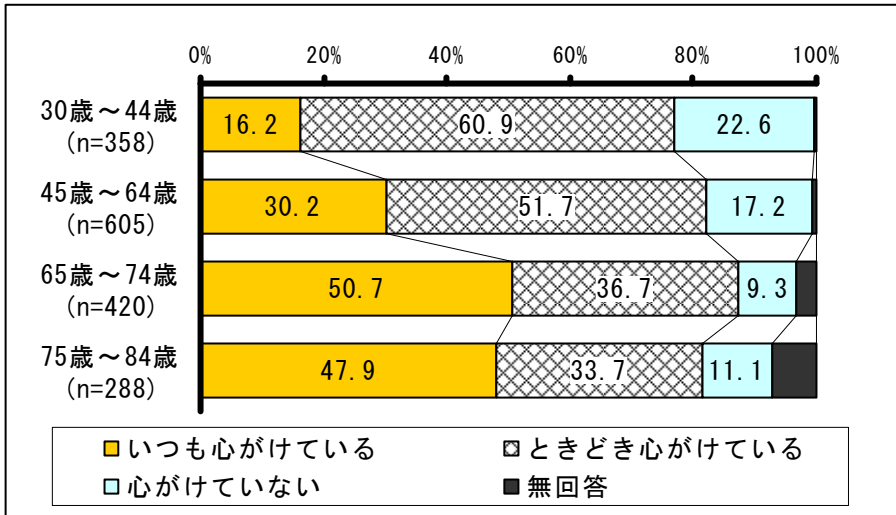
※20歳以上の場合は、BMI=22が、統計上「健康で長生き」とされています。

お子さんは幼稚園・保育園、小学校などが終わってから寝るまでに、  
体を動かす遊びやスポーツを一日平均してどれくらいしますか。



◆年代が上がるにつれて1時間以上の体を動かす遊びやスポーツをする割合が高くなっています。

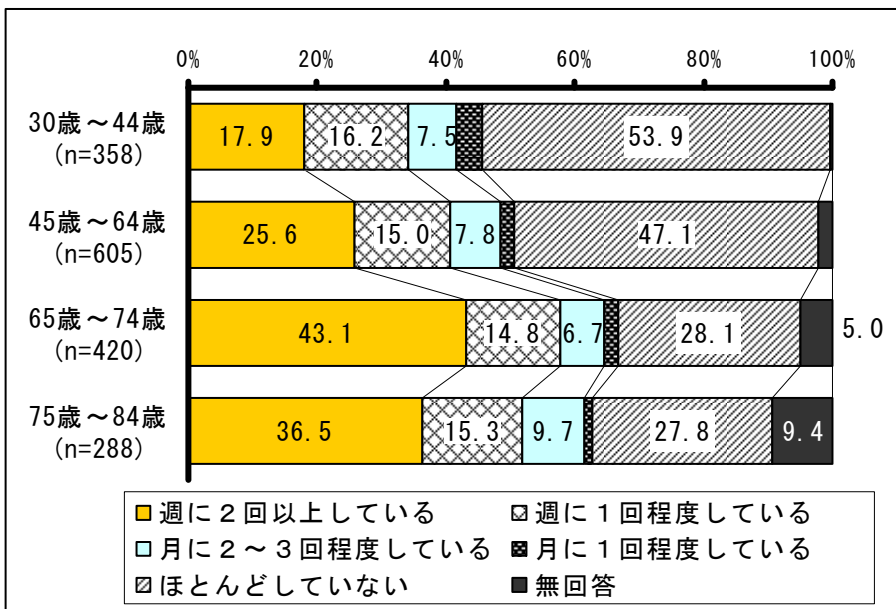
日頃から健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。



◆65歳～84歳では、いつも心がけている人がおよそ5割います。

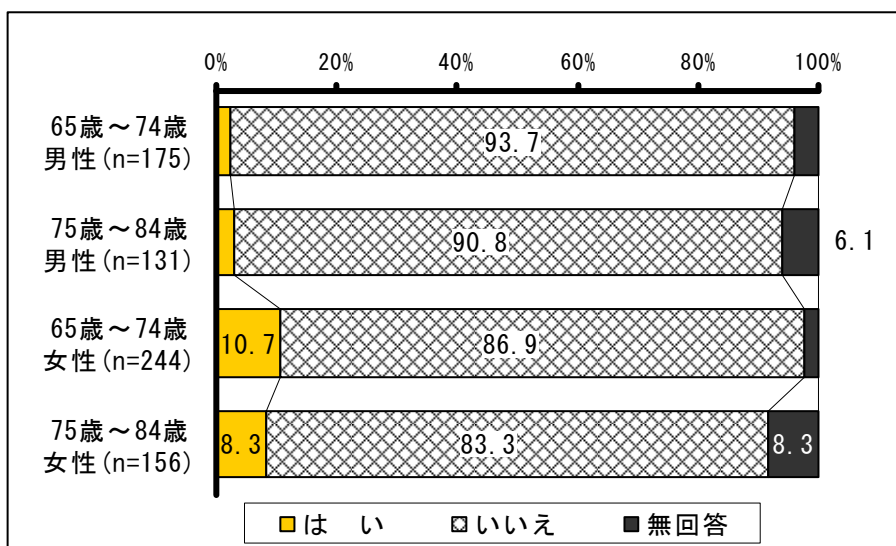
◆30歳～44歳では、心がけていない人がおよそ4人に1人の割合となっています。

1日30分以上の運動をしていますか。



◆30歳～74歳では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。

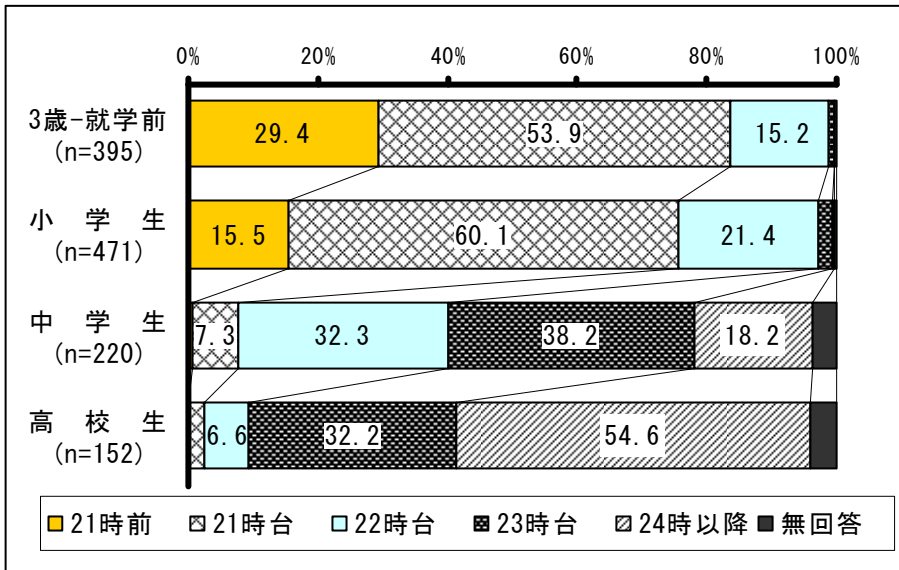
しぞ～かでん伝体操を知っていますか。



◆知っている人は男性より女性の方の割合が高く、65歳～74歳の女性では1割となっています。

# 生活・健康感

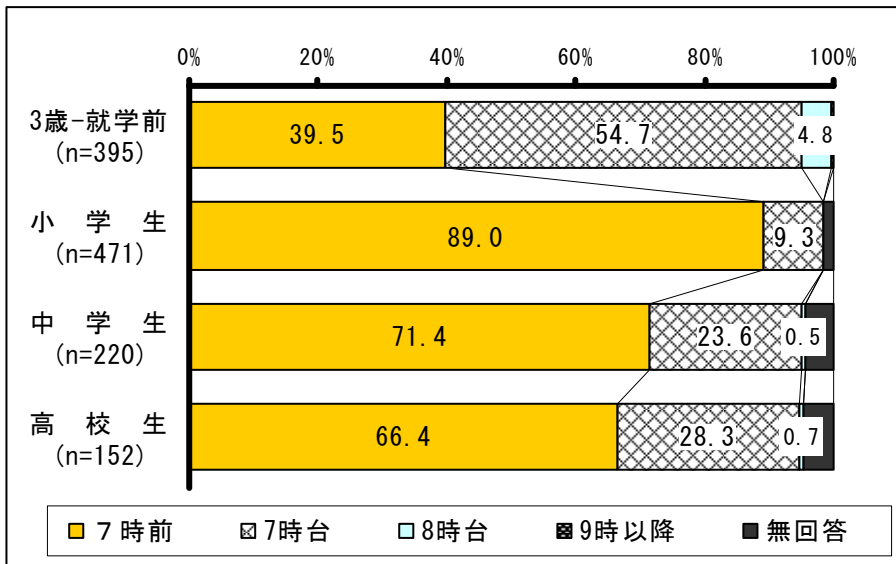
寝る時刻を教えてください。



◆ 3歳～就学前でも21時以降に寝る子どもが7割となっています。

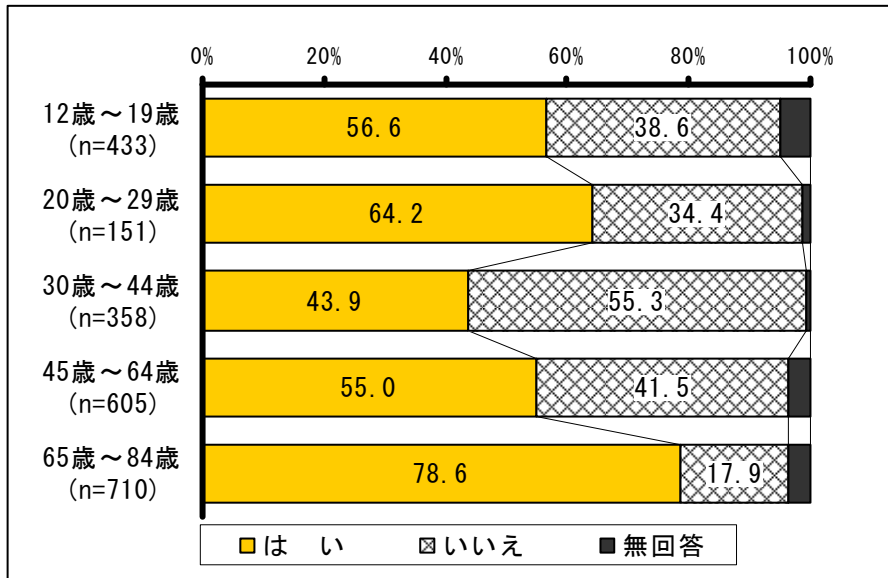
◆ 年代が上がるにつれ、寝る時間が遅くなっています。

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。

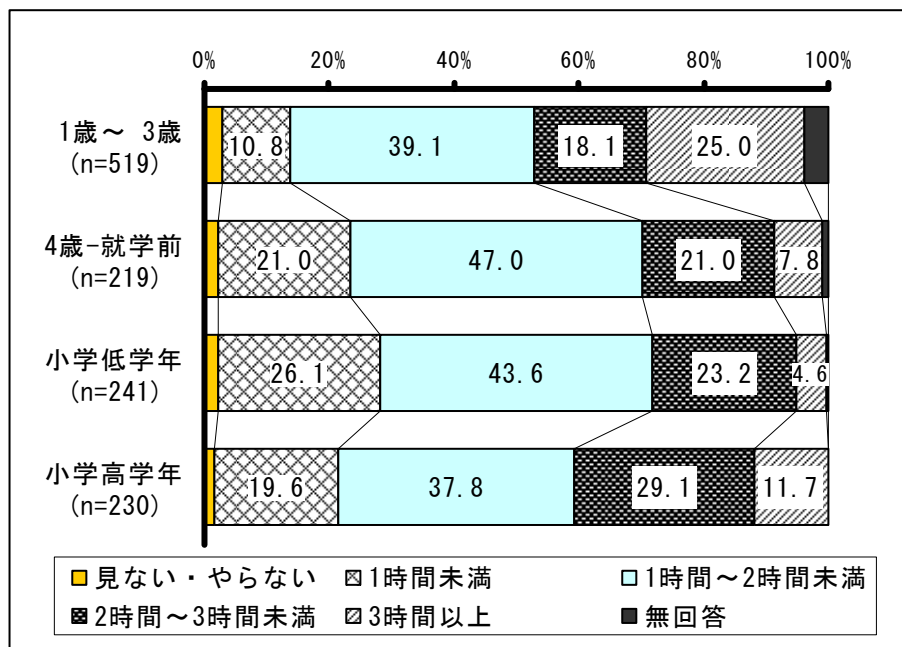
睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。



◆30歳～44歳は、5割以上が休養がとれていないと感じています。

◆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。

お子さんが、一日のうちでテレビを見たり、ゲームやパソコンをする時間はどれくらいですか。



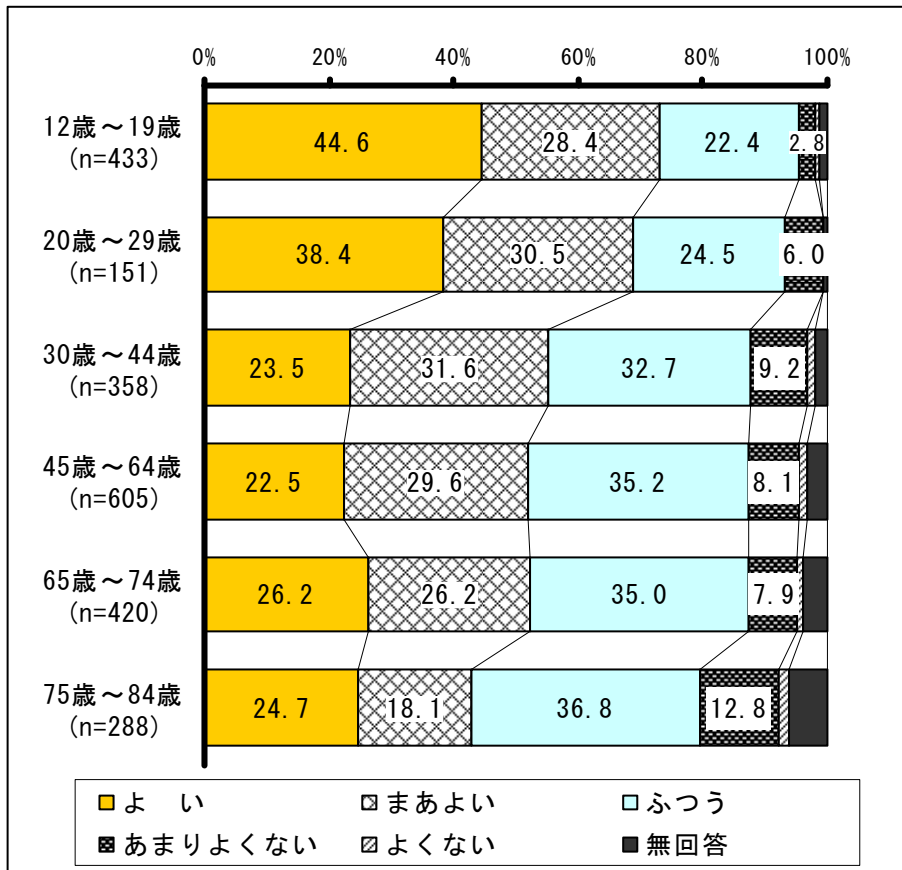
◆どの年代でも1～2時間未満の割合が高くなっています。

◆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、4歳～小学高学年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。



◆健康状態が（まあ）よい人は、12歳～29歳で7割、30歳～74歳で5割になっています。

◆（あまり）よくない人は12歳～74歳では1割以下となっています。

健康に関して、関心のあることは何ですか。（重複回答）

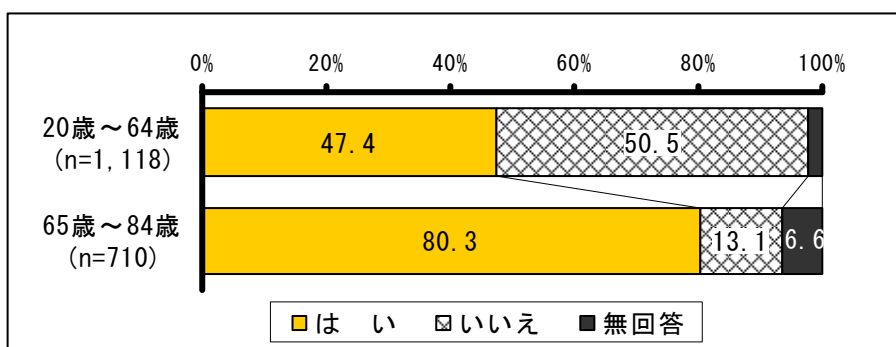
	1位	2位	3位	4位
20歳～29歳 (n=151)	栄養のバランス 53.6%	妊娠・出産 39.7%	適正体重 (肥満・やせ) 37.1%	休養と睡眠 28.5%
30歳～44歳 (n=358)	栄養のバランス 41.1%	適正体重 (肥満・やせ) 38.8%	食品の安全性 33.5%	運動習慣や体力の維持 33.2%
45歳～64歳 (n=605)	生活習慣病予防 44.8%	運動習慣や体力の維持 42.1%	適正体重 (肥満・やせ) 38.0%	栄養のバランス 36.7%
65歳～84歳 (n=710)	生活習慣病予防 55.1%	栄養のバランス 41.0%	運動習慣や体力の維持 36.3%	認知症予防・寝たきり予防 33.9%

◆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、45歳～84歳で生活習慣病予防への関心が1位となっています。

◆20歳～29歳で妊娠・出産への関心が上位となっています。

かかりつけ医を持っていますか。



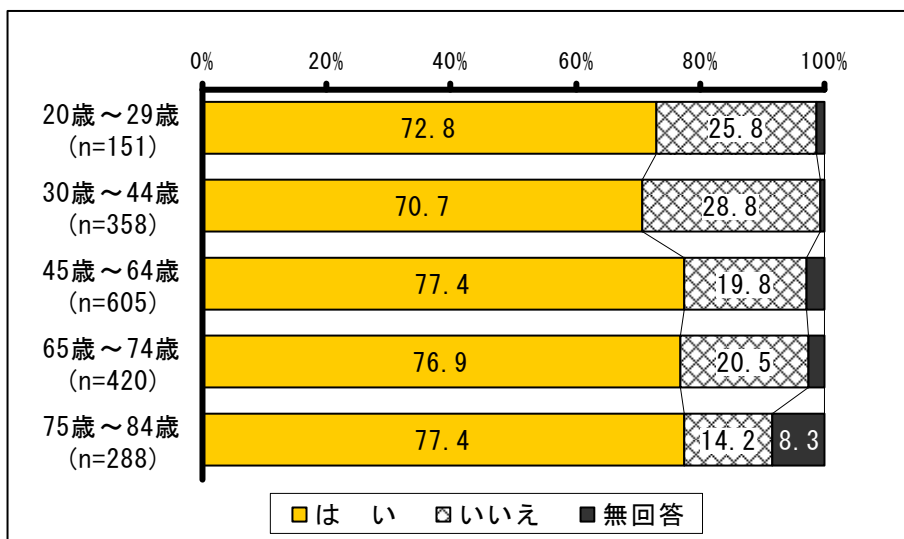
◆20歳～64歳で、約半数がかかりつけ医を持っていると回答しています。

◆65歳～84歳で、8割がかかりつけ医を持っていると回答しています。

# 健

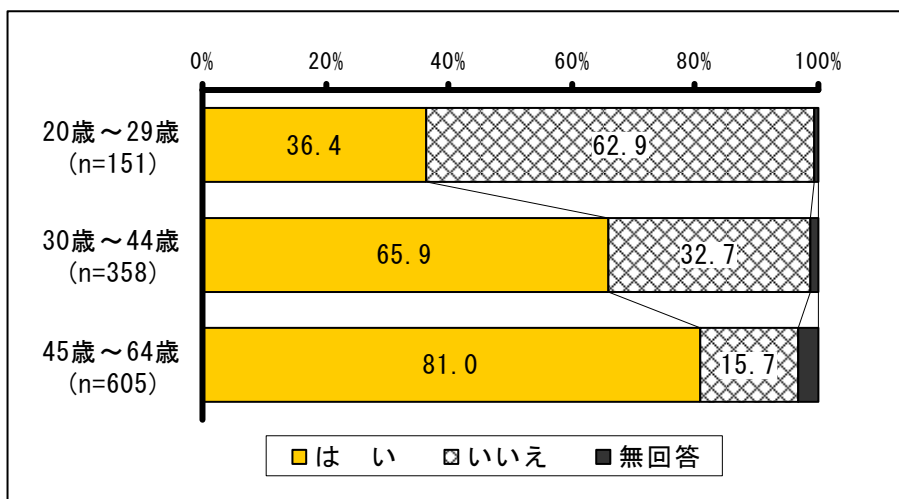
# 診

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、7割以上が健康診断を受けています。

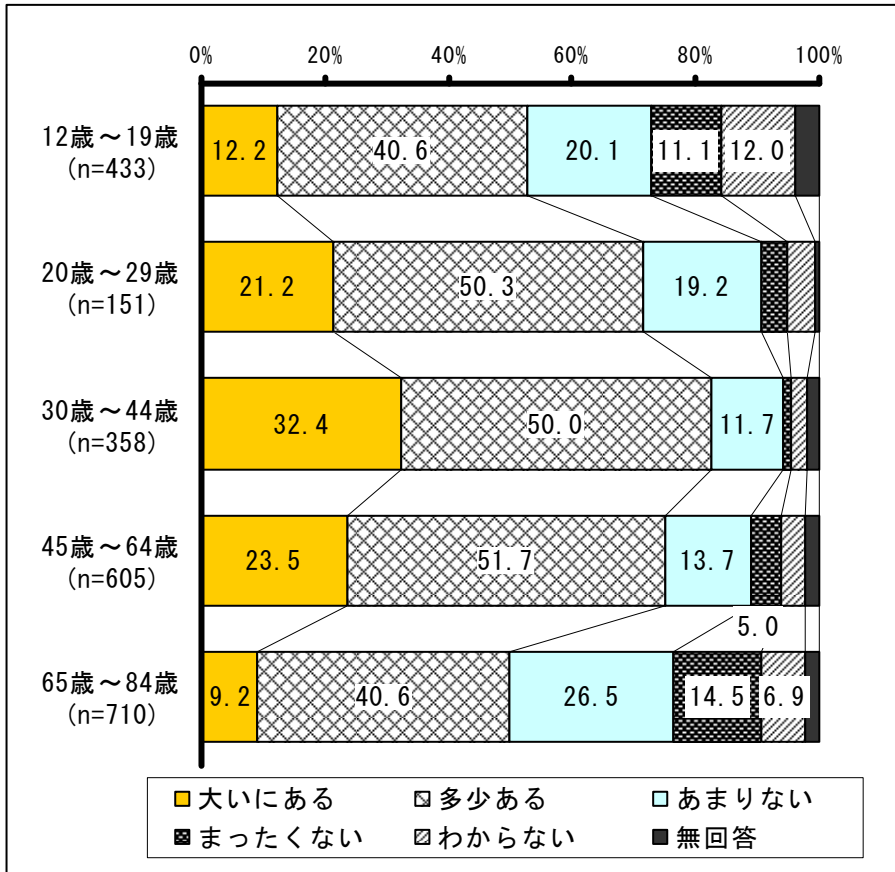
健診機会のない人を対象に、市でがん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮頸部)を行っていることを知っていますか。



◆年代が上がるにつれて、市でがん検診を行っていることを知っている人の割合が高くなっていきます。

# こころ

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。

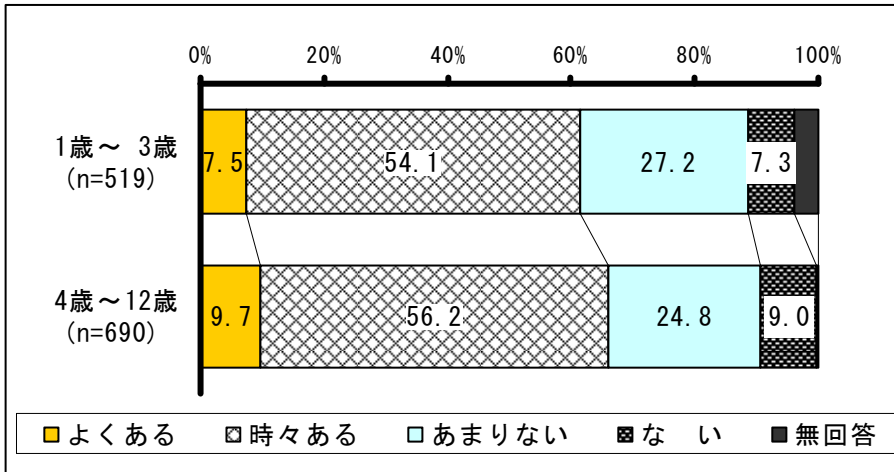
ストレスをどのように解消していますか。(重複回答)

	1位	2位	3位	4位
20歳～64歳 (n=882)	テレビを見たり、音楽を聴く 40.7%	好きな趣味をする 39.0%	友人・知人と会う 33.8%	好きなものを食べる 32.2%
65歳～84歳 (n=415)	テレビを見たり、音楽を聴く 53.0%	好きな趣味をする 46.3%	友人・知人と会う 43.6%	運動やスポーツをする 29.4%

◆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

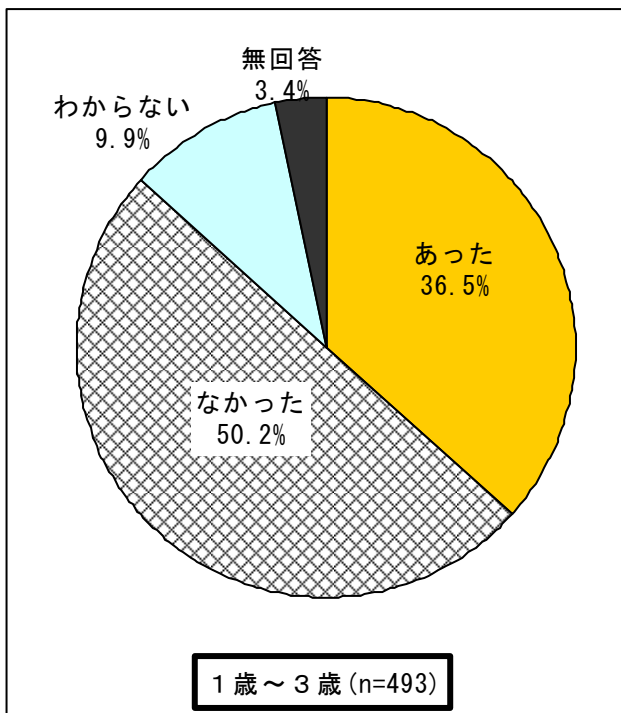
育児・子育てに自信がもてないことがありますか。



◆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、1歳～3歳で6割、4歳～12歳でおよそ3人に2人の割合となっています。

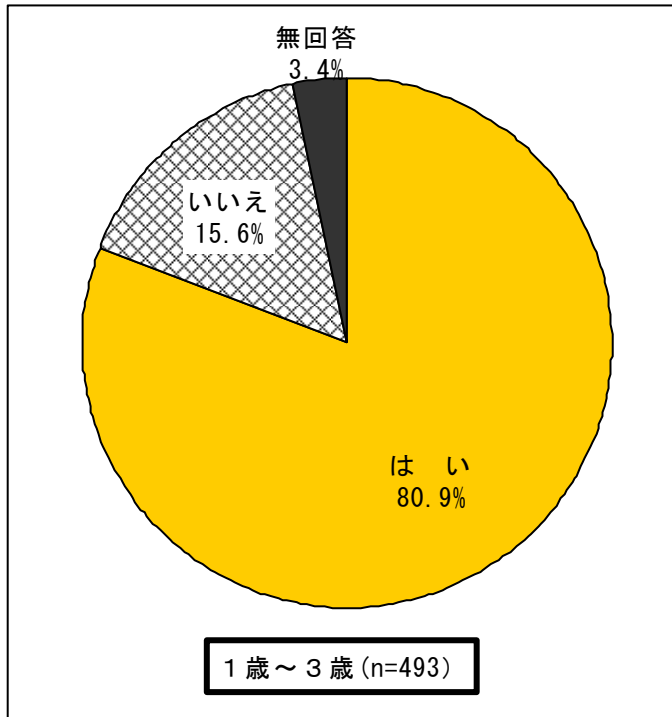
産後3か月くらいの際に、気分が沈んだり涙もろくなったり、何もする気になれないということがありましたか。



◆なかったと回答した人は半数になっています。

※1歳～3歳児をもつ保護者が記入しています。

こんにちは赤ちゃん事業(生後4か月までに全ての乳児がいる家庭を訪問する事業)を知っていますか。



◆知っている人は8割となっています。

※1歳～3歳児をもつ保護者が記入しています。

お子さんの健康で特に関心があることは何ですか。(重複回答)

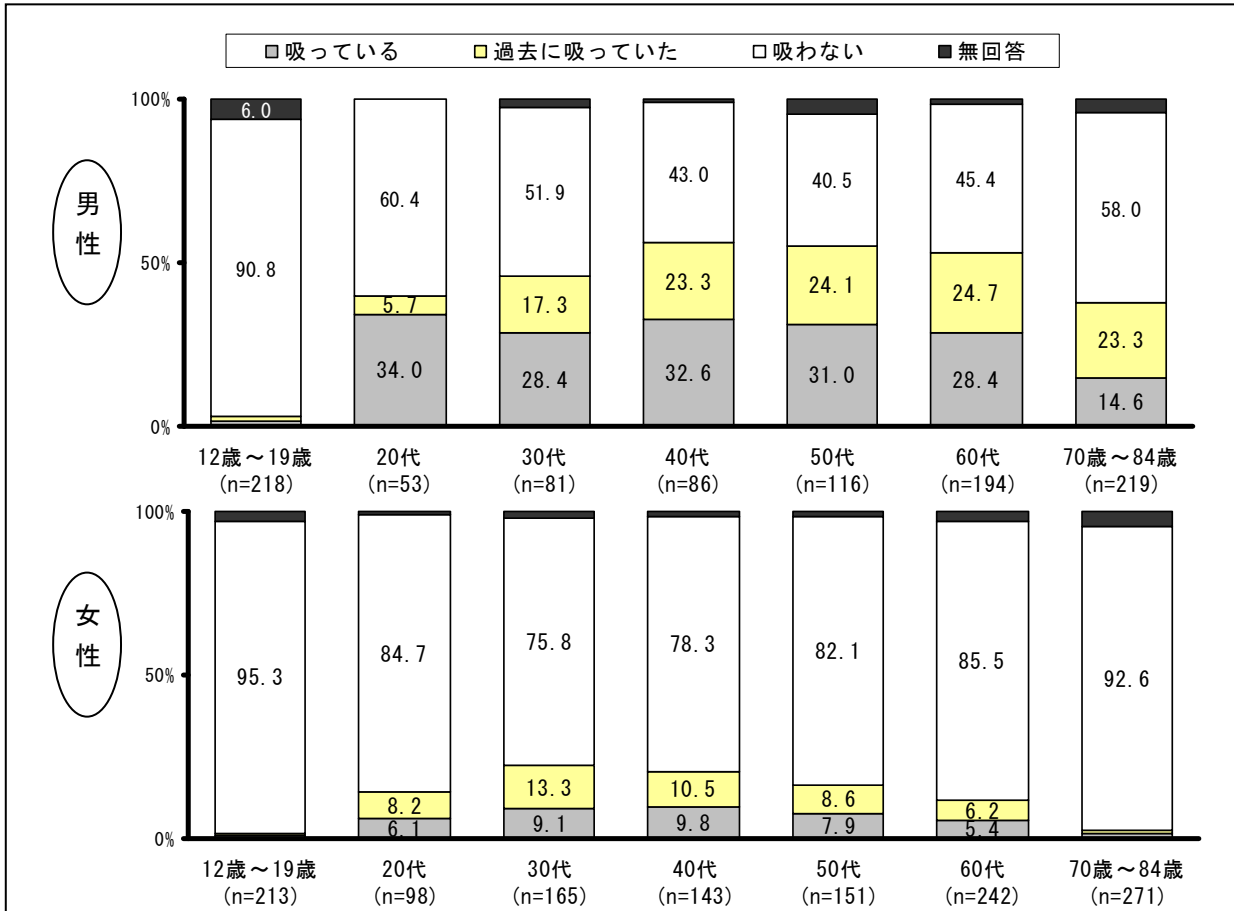
	1位	2位	3位	4位	5位	6位
1歳～3歳 (n=519)	栄養のバランス 51.1%	むし歯 45.3%	発育(肥満・やせ) 35.5%	アレルギー 27.2%	食品の安全性 25.2%	不慮の事故防止 23.5%
4歳～12歳 (n=690)	栄養のバランス 42.6%	発育(肥満・やせ) 30.9%	むし歯 30.0%	心の問題 (不登校・いじめ) 27.2%	食品の安全性 25.1%	視力の低下 24.2%

◆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、発育への関心はどちらの年代でも高くなっています。

◆1歳～3歳はアレルギーへの関心、4歳～12歳は心の問題への関心が4位となっています。

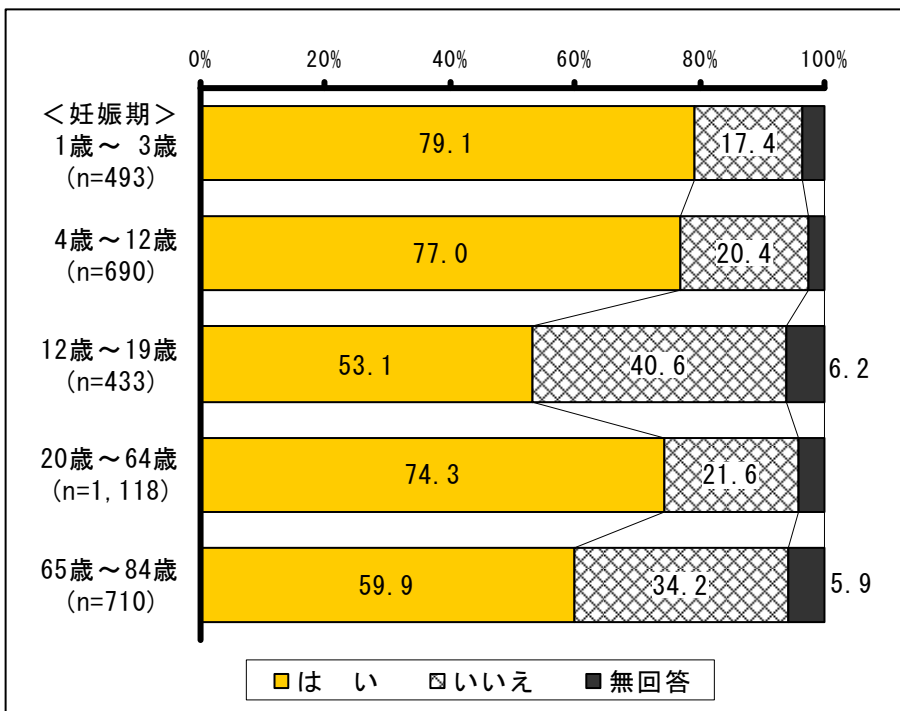
# タバコ

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。

受動喫煙防止ということばを聞いたことがありますか。



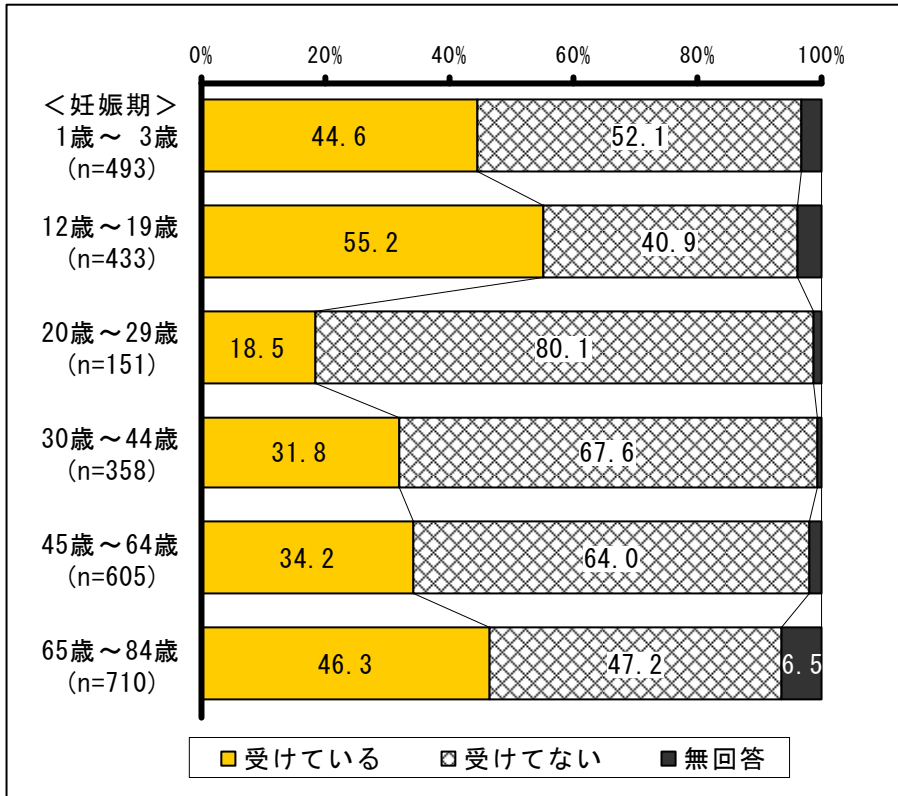
◆ 12歳~19歳で4割、65歳~84歳で3割強の人が知らないとなっています。

※ 1歳~3歳は妊娠期について聞いています。

※ 1歳~12歳は保護者が記入しています。

# 歯 ・ 口

歯科検診を受けています（受けました）か。

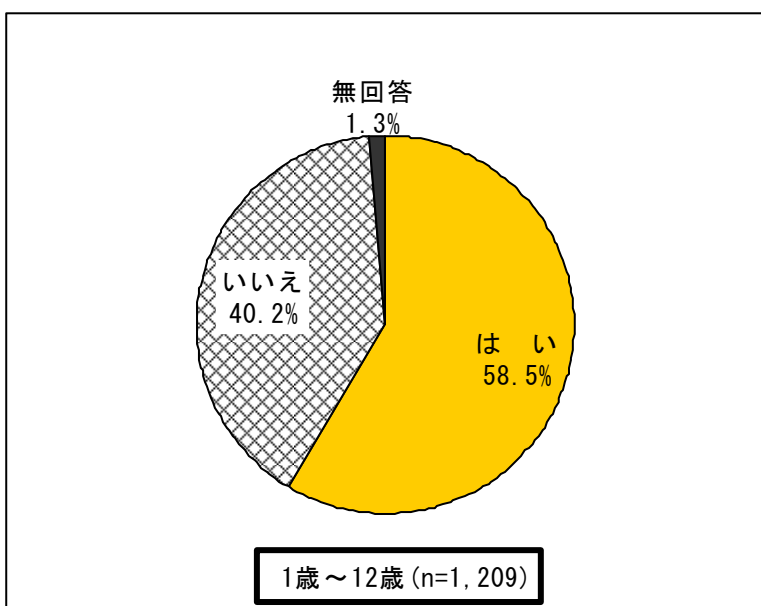


◆受けている人は、12歳～19歳で5割強、1～3歳と65歳～84歳で4割強の受診率となっています。

◆受けていない人は20歳～29歳が8割と最も高くなっています。

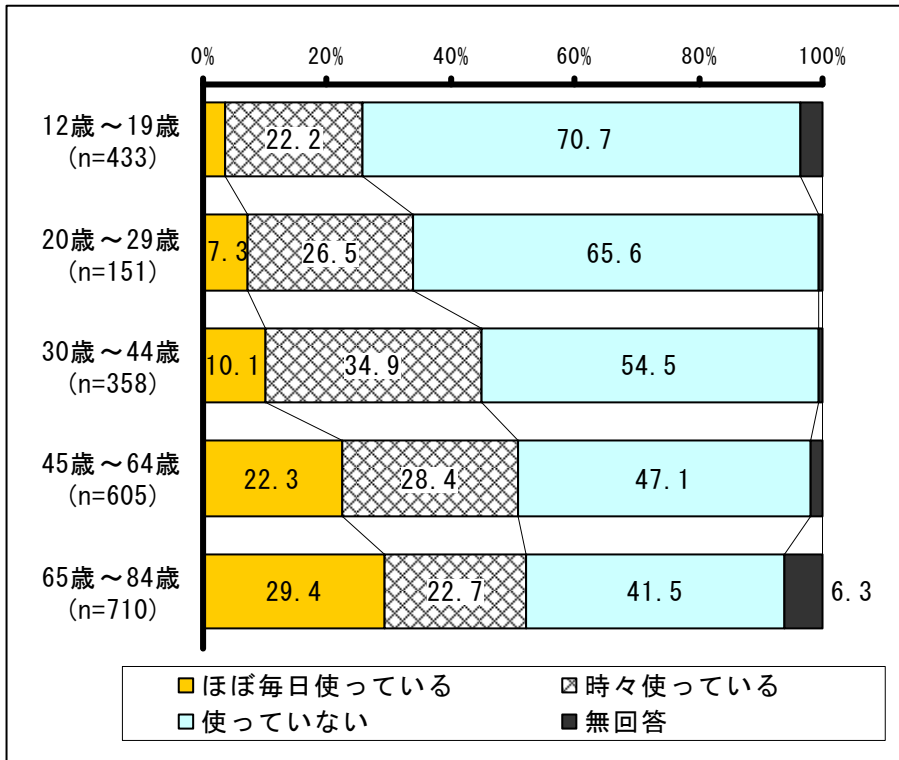
※1歳～3歳は妊娠期について聞いています。

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。



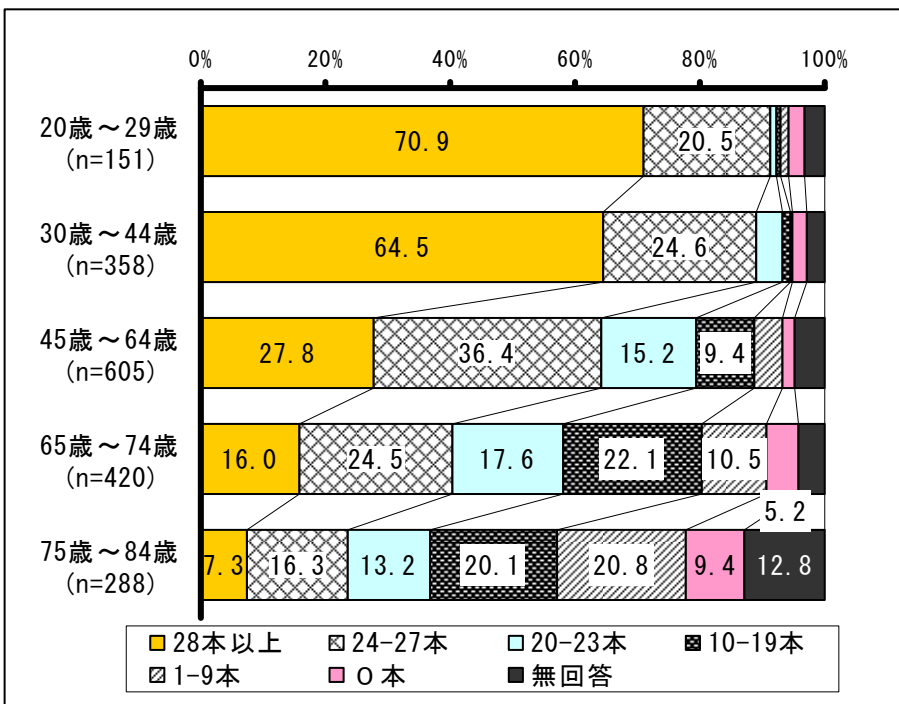
◆1歳～12歳でフッ素塗布をしたことがある人はおよそ6割、ない人は4割となります。

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器具（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。

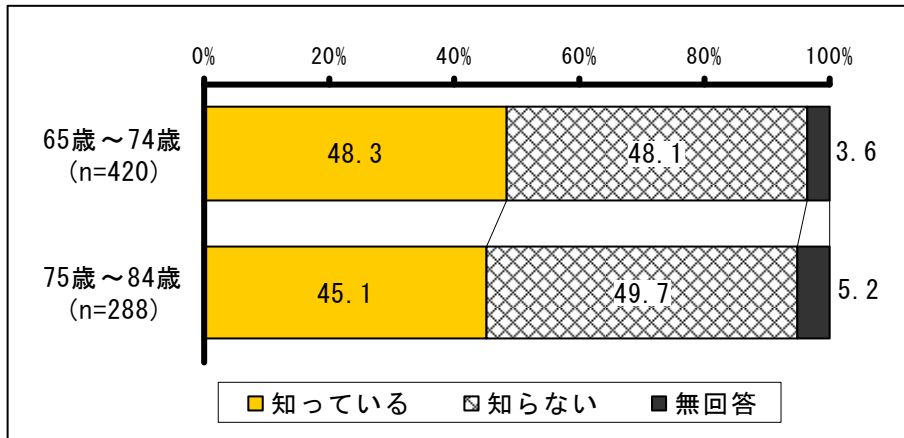
現在、自分の歯は何本ありますか。（親しらずを除く）



◆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。

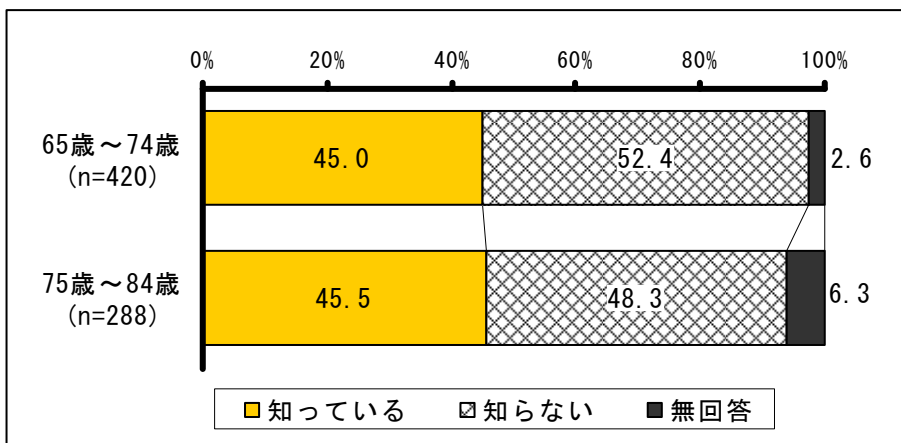


口の機能(食べる・飲み込むなど)を保つことで、肺炎(誤嚥性肺炎)の予防に繋がることを知っていますか。



◆口の機能を保つことで肺炎の予防に繋がることを知っている人は4割強となります。

口の清潔を保つことで、肺炎(誤嚥性肺炎)の予防に繋がることを知っていますか。



◆口の清潔を保つことで肺炎の予防に繋がることを知っている人は4割強となります。

健康に関する意識・生活アンケート調査 概要報告書  
(平成 24 年 1 月 発行)

発行 静岡市保健福祉子ども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 株式会社 SBS プロモーション  
〒420-0852 静岡市葵区紺屋町 15-4 静岡新聞 SBS 紺屋町別館  
TEL (054)-254-1551

この概要報告書は、静岡県立大学薬学部 医薬品情報解析学分野 山田浩教授(静岡市健康福祉審議会健康づくり専門分科会・会長)の指導により作成しました。