

健康に関する意識・生活アンケート調査  
概要報告書

平成28年度  
静岡市

◆ ◆ ◆ もくじ ◆ ◆ ◆

調査概要	1
食生活	2
体型・運動	4
生活・健康感	7
健診	11
こころ	12
妊娠・子育て	13
タバコ	16
歯・口	18

# 調 査 概 要

## ● 調査目的

「静岡市健康爛漫計画（第2次）」（健康増進法による市町村健康増進計画 平成25年度～平成34年度）の中間評価及び策定見直しのための基礎資料として、市民の健康意識や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

◆ 1～3歳調査	800人	保護者が記入	
◆ 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	合計 7,300人

## ● 調査設計

- ◆ 調査地域：静岡市全域
- ◆ 調査対象：静岡市内在住の男女
- ◆ 調査方法：郵送調査
- ◆ 調査期間：平成28年6月30日～平成28年7月19日

## ● 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	419	557	364	938	592	2,870
有効回収率	52.4	46.4	28.0	33.5	49.3	39.3

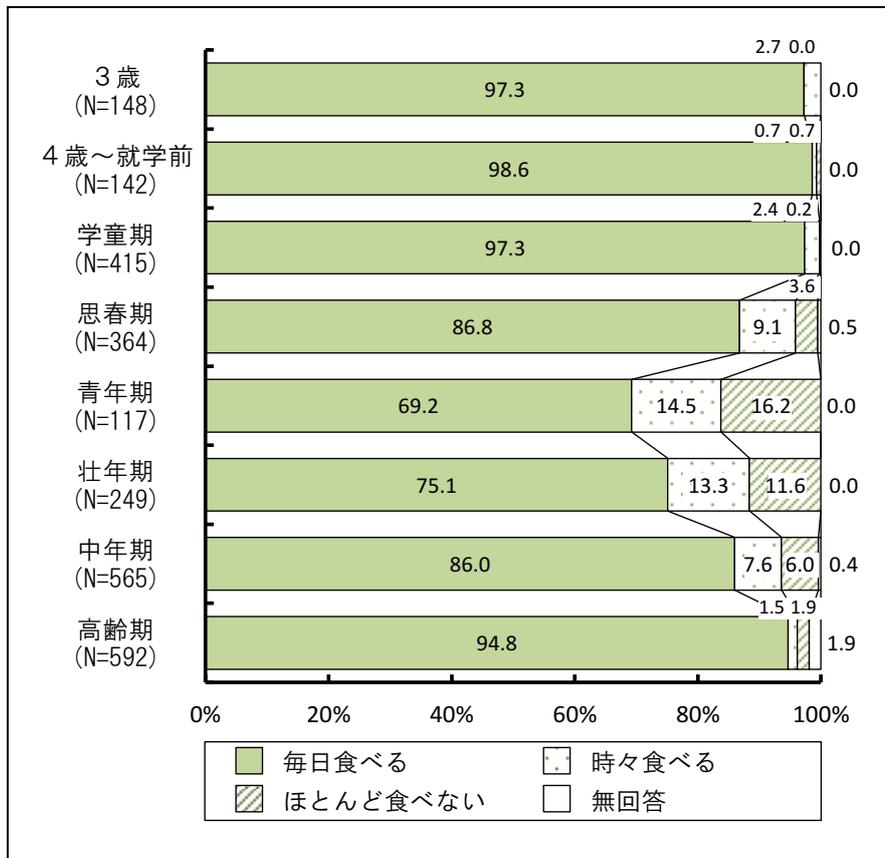
	葵区	駿河区	清水区	地区無回答	区の合計
発送数	2,648	2,221	2,431	—	7,300
有効回収数	1,048	887	925	12	2,870
有効回収率	39.6	39.9	38.1	—	39.3

## ● 概要報告書の見方

- \* 比率はすべて百分率で表し、小数第二位を四捨五入で算出しました。そのため、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- \* 基数となる実数は、集計表、グラフ中に回答数（N）として表記し、回答比率はこれを100%として算出しました。
- \* 1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合があります。
- \* 選択肢の文章が長い場合、グラフ上では省略して表記していることがあります。
- \* ライフステージの区分は、乳幼児期（0～5歳）、学童期（6～12歳）、思春期（13～19歳）、青年期（20～29歳）、壮年期（30～44歳）、中年期（45～64歳）、前期高齢期（65～74歳）、後期高齢期（75歳以上）、高齢期（65歳以上）です。この調査は、平成28年6月1日時点の年齢で調査しています。

# 食 生 活

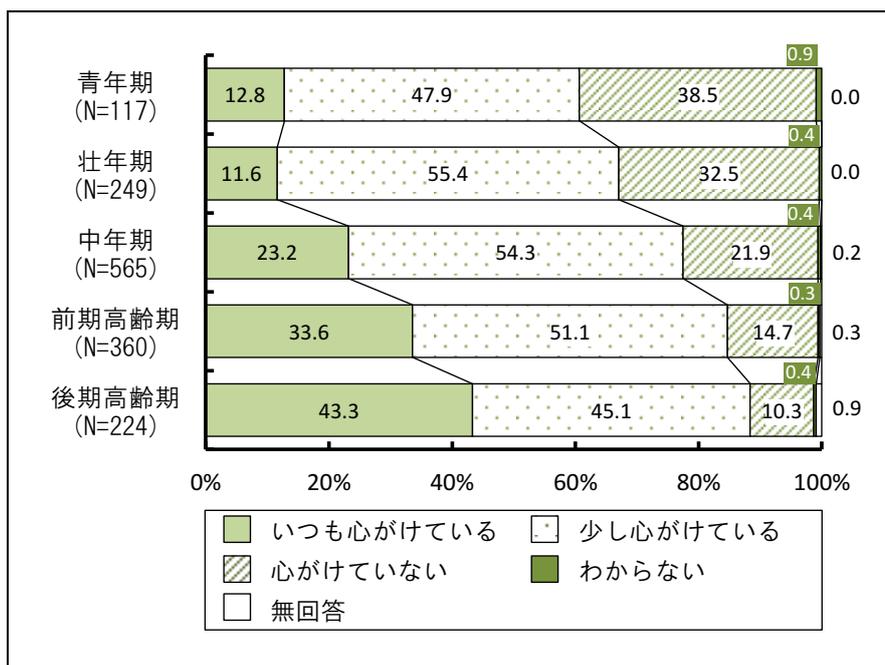
普段、朝食を食べますか。



- ◆ 3歳～学童期・高齢期では、9割以上が朝食を毎日食べる と回答しています。
- ◆ 青年期・壮年期では、2～3割に朝食の欠食がみられます。

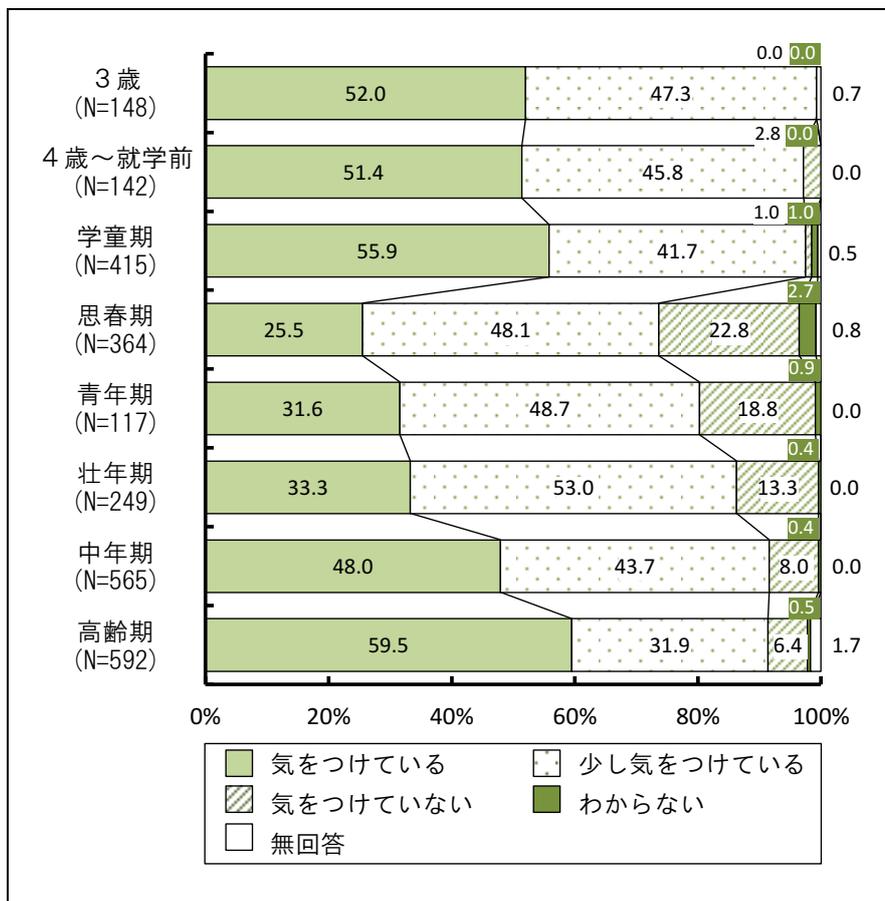
※ 1～12歳は対象者の保護者、思春期以上は本人が記入しています。また、12歳については、12歳の小学生は「学童期」に、12歳の中学生は「思春期」に含まれています。（以下同様）

食事をするときに薄味に心がけていますか。



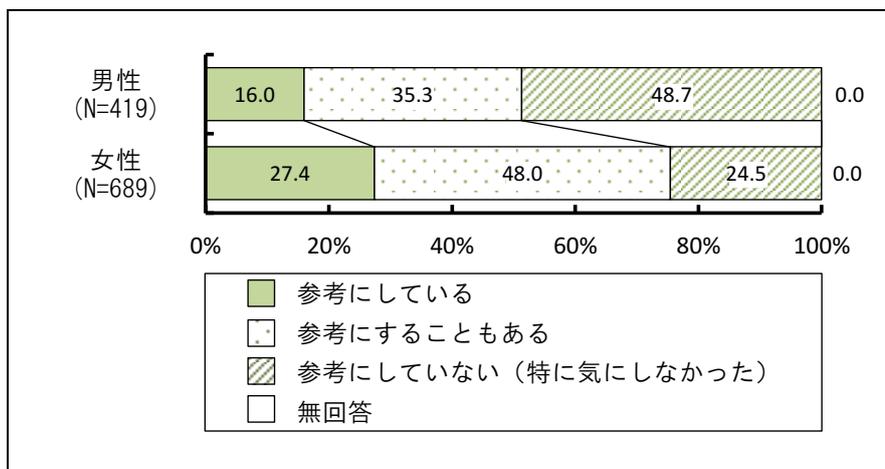
- ◆ 年代が上がるほど、薄味に心がけている人の割合が高くなる傾向がみられ、前期高齢期・後期高齢期では8割を超えています。
- ◆ 青年期では、約4割が心がけていないと回答しています。

普段、栄養のバランス（いろいろな食品を食べること）に気をつけていますか。



- ◆ 思春期以降は、年代が上がるほど、栄養バランスに気をつけている人の割合が高くなる傾向がみられます。
- ◆ 3歳～学童期・高齢期で、半数以上が気をつけていると回答しています。
- ◆ 思春期では、2割以上が気をつけていないと回答しています。

カレーなどのレトルト食品や菓子、ジュースなどを購入するときや食堂やレストランでメニューを選ぶ時に、栄養成分表示を参考にしますか。※栄養成分表示を見たことがある人のみの回答

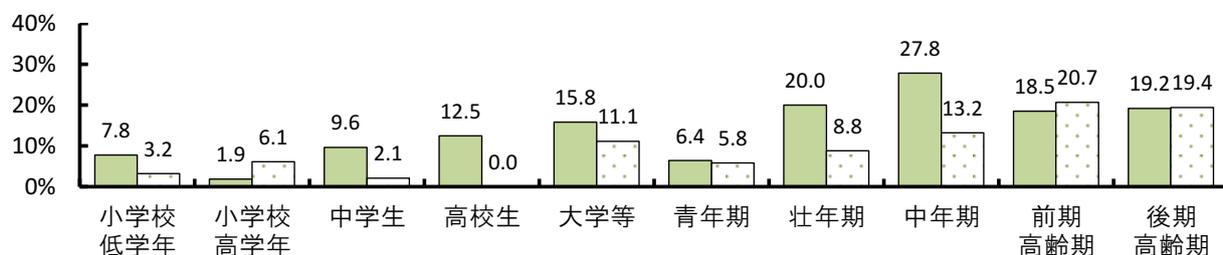


- ◆ 男女とも、栄養成分表示を参考にしている人の割合は、低い傾向となっています。
- ◆ 女性より男性で、参考にしている人の割合が低くなっています。
- ◆ 男性の約半数が、参考にしていない（特に気にしなかった）と回答しています。

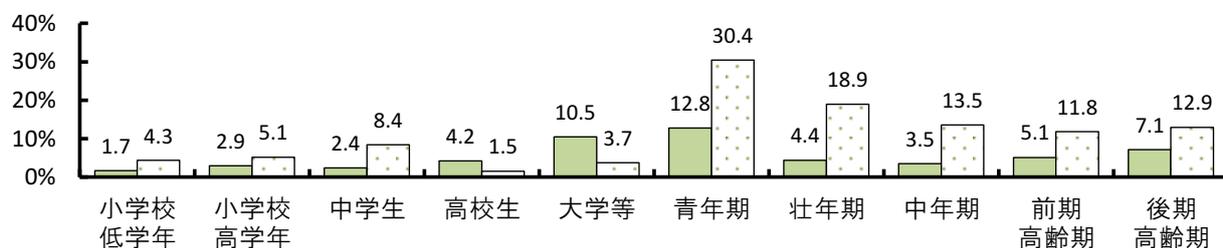
# 体 型 ・ 運 動

現在の身長・体重を教えてください。（体型：肥満・やせの割合）

肥満（20歳以上はBMI25.0以上）



やせ（20歳以上はBMI18.5未満）



◆肥満は、中年期の男性で割合が高くなっています。

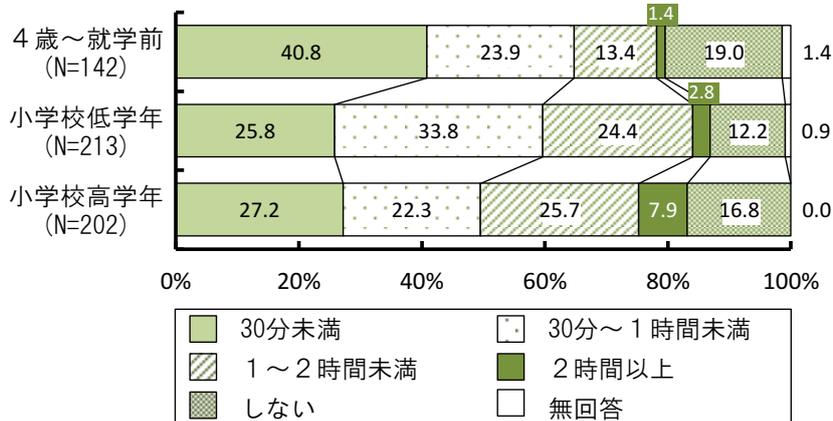
◆やせは、青年期の女性で割合が高くなっています。

※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。

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

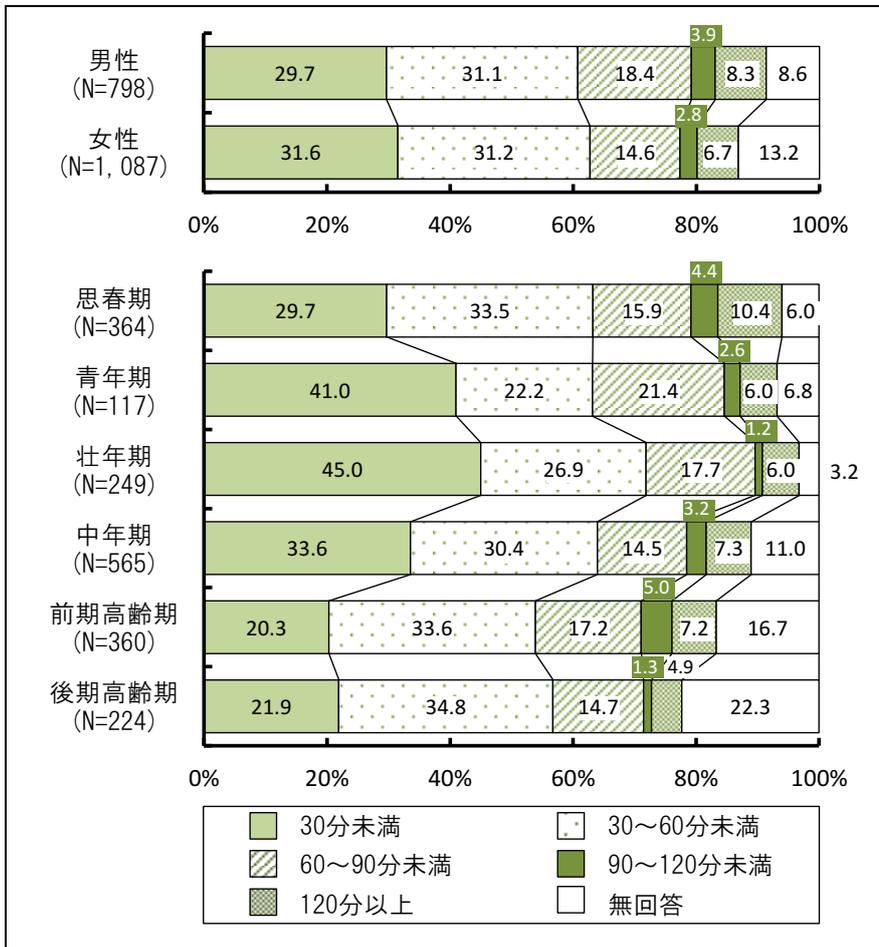
※20歳以上の場合は、BMI = 22 が、統計上「健康で長生き」とされています。

お子さんはこども園、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1日平均してどれくらいしますか。



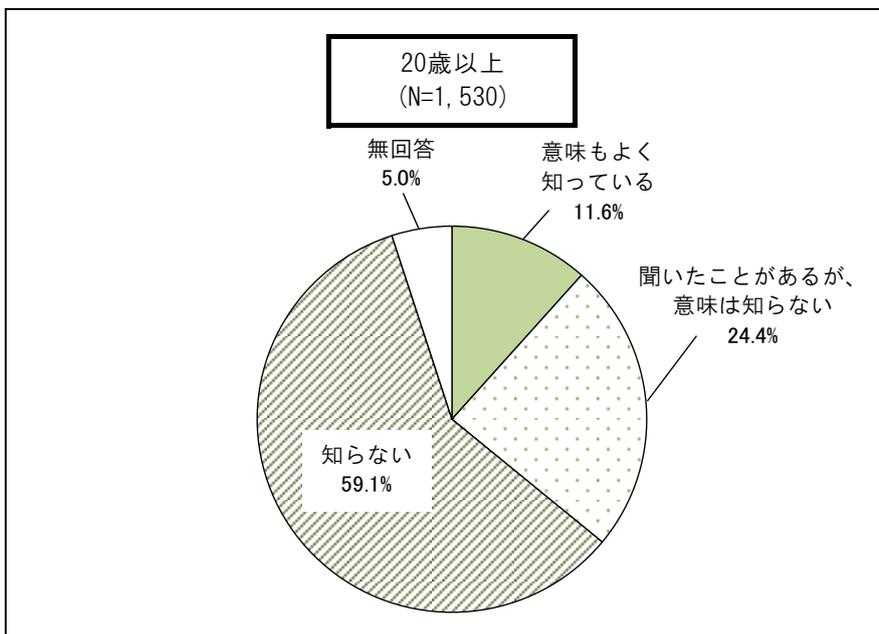
◆年代が上がるほど、体を動かす遊びやスポーツを1時間以上する子どもの割合が高くなる傾向がみられ、小学校高学年では3割以上となっています。

1日に何分くらい歩いていますか。（通勤・通学を含む）



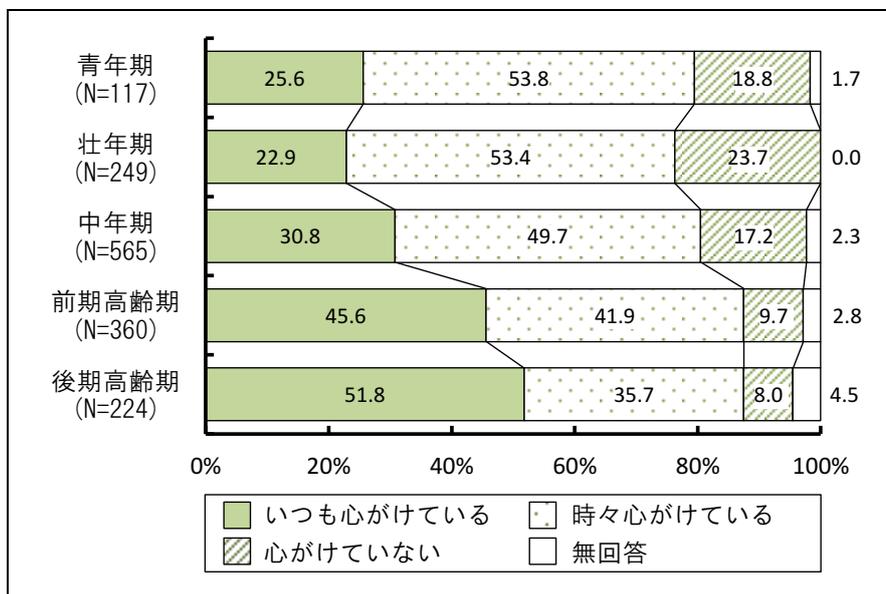
- ◆ 男女ともに、約6割が1日に歩いている時間は60分未満と回答しています。
- ◆ 思春期・前期高齢期・後期高齢期では「30～60分未満」、青年期・壮年期・中年期では「30分未満」が高くなっています。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。



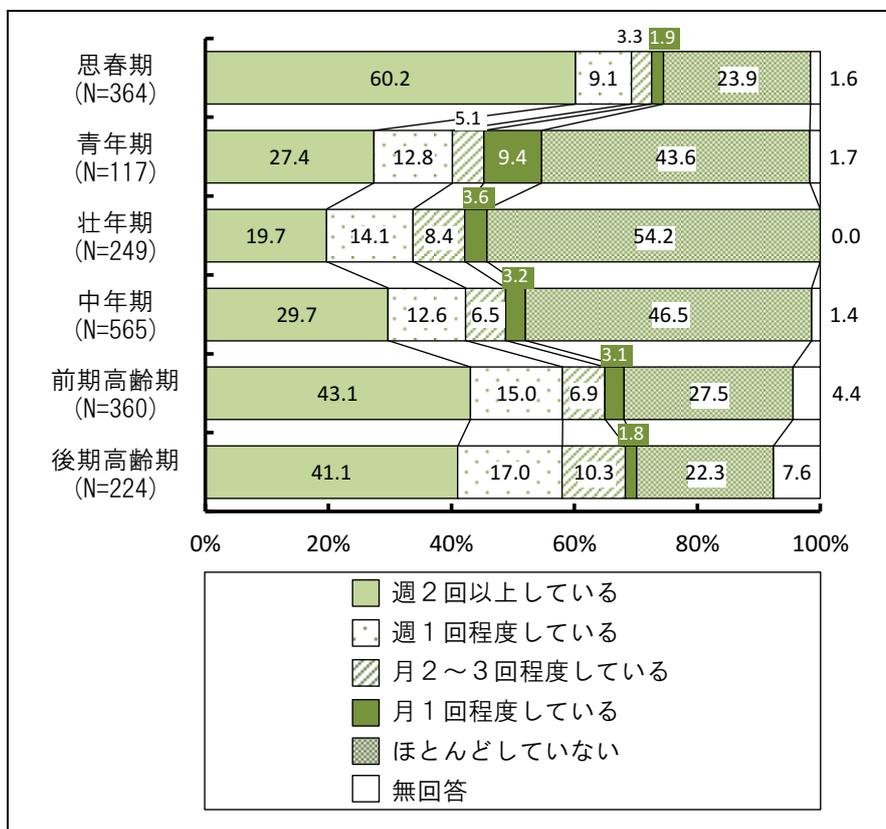
- ◆ ロコモティブシンドロームの認知度は、4割未満となっています。
- ◆ 意味もよく知っている人は、約1割となっています。

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。  
 (早歩き、エレベーターをやめてあえて階段を使うなど)



◆ 年代が上がるほど、いつも心がけている人の割合が高くなる傾向がみられ、後期高齢期では半数を超えています。

1日30分以上の運動をしていますか。

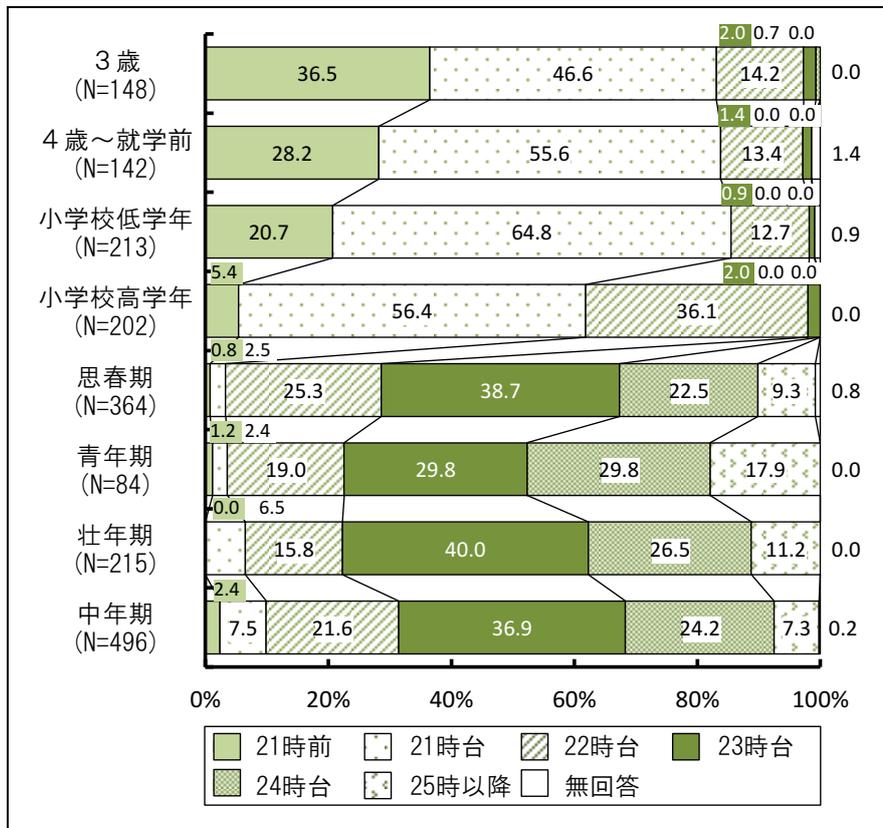


◆ 思春期・前期高齢期・後期高齢期では、4割以上が1日30分以上の運動を週2回以上していると回答しており、中でも思春期で約6割と高くなっています。

◆ 青年期～中年期では、週2回以上している人の割合は2割前後に留まり、ほとんどしていない人が4割を超えています。

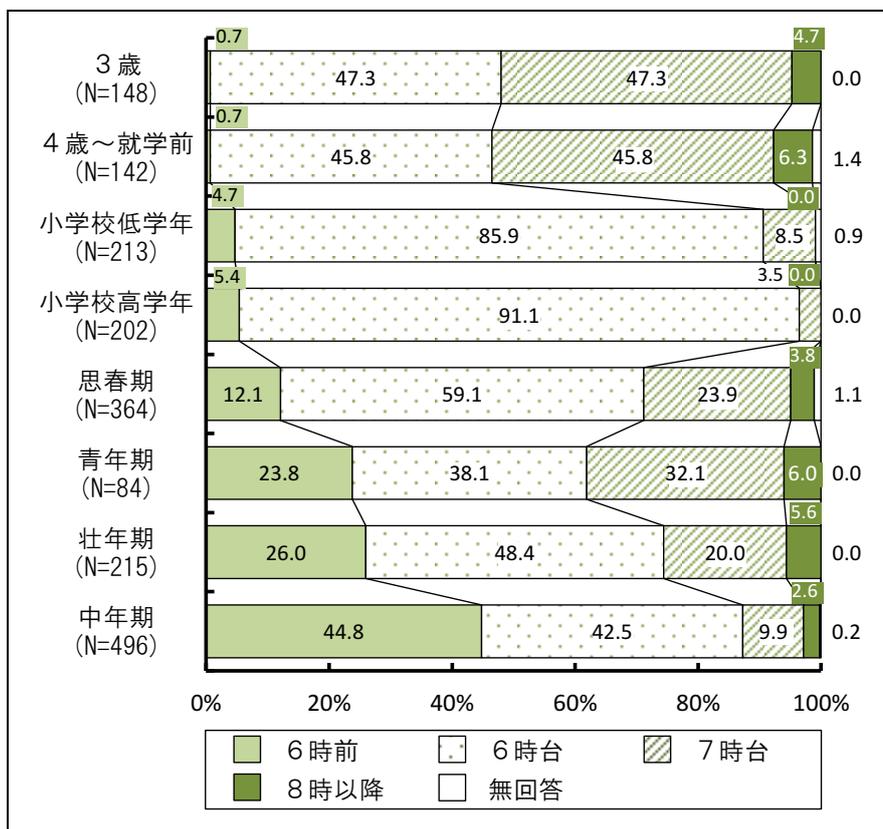
# 生活・健康感

普段、寝る時刻を教えてください。



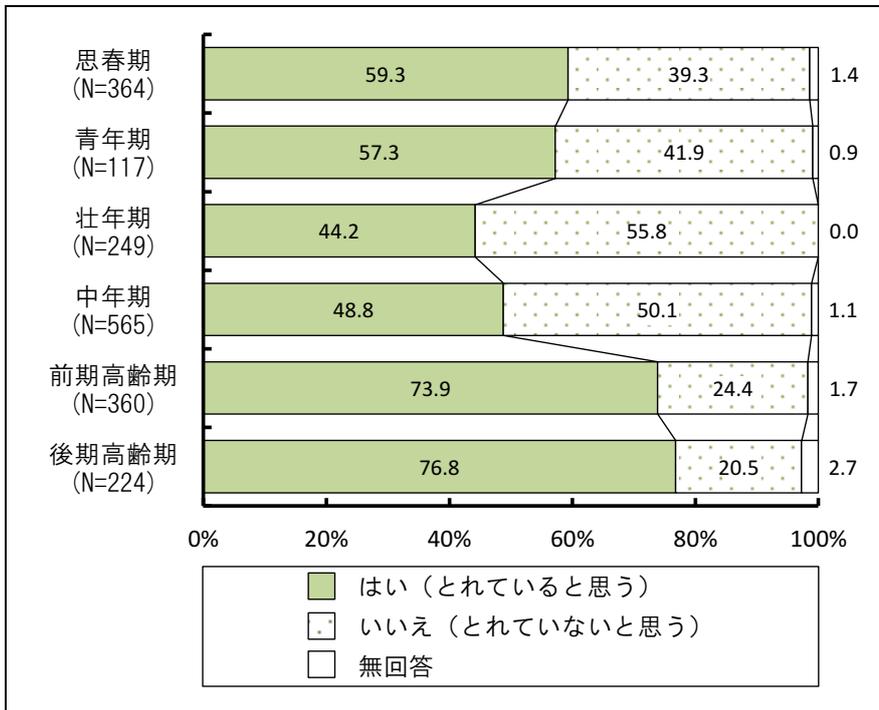
- ◆ 3歳～小学校高学年で21時台に寝る子どもの割合が高くなっています。
- ◆ 思春期～中年期では、23時以降に寝る人の割合が高くなっています。
- ◆ 青年期・壮年期では、25時以降に寝る人の割合が1割を超えています。

普段、起きる時刻を教えてください。



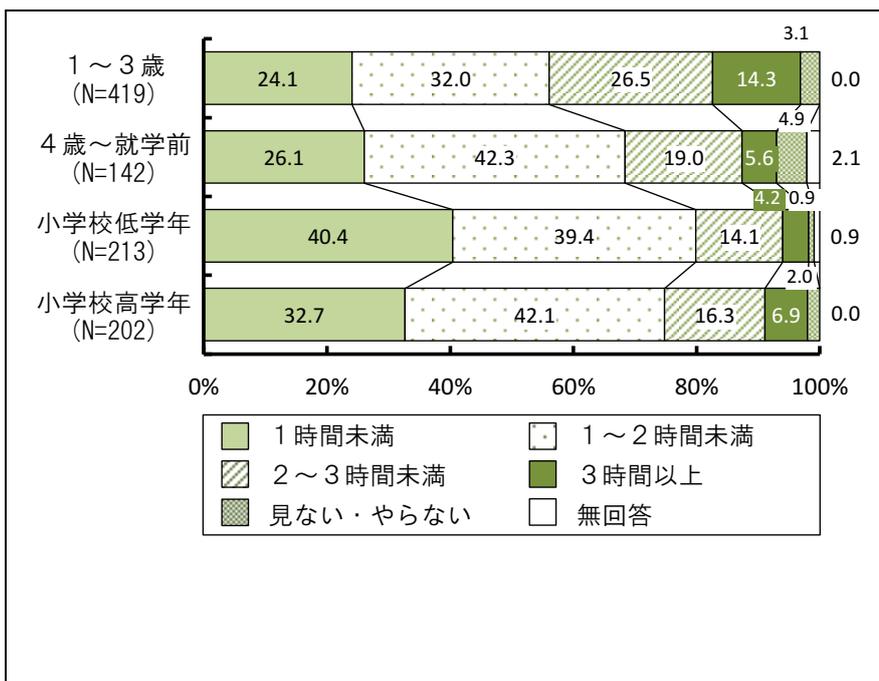
- ◆ 3歳～就学前では6～7時台、小学校低学年では6時台に起きる子どもが大半を占めています。
- ◆ 年代が上がるほど、6時前に起きる人の割合が高く、中でも中年期では、4割を超えています。

睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。



- ◆ 壮年期・中年期では、半数以上が睡眠による十分な休養がとれていないと感じています。
- ◆ 前期高齢期・後期高齢期では、7割以上が十分な休養がとれていると感じています。

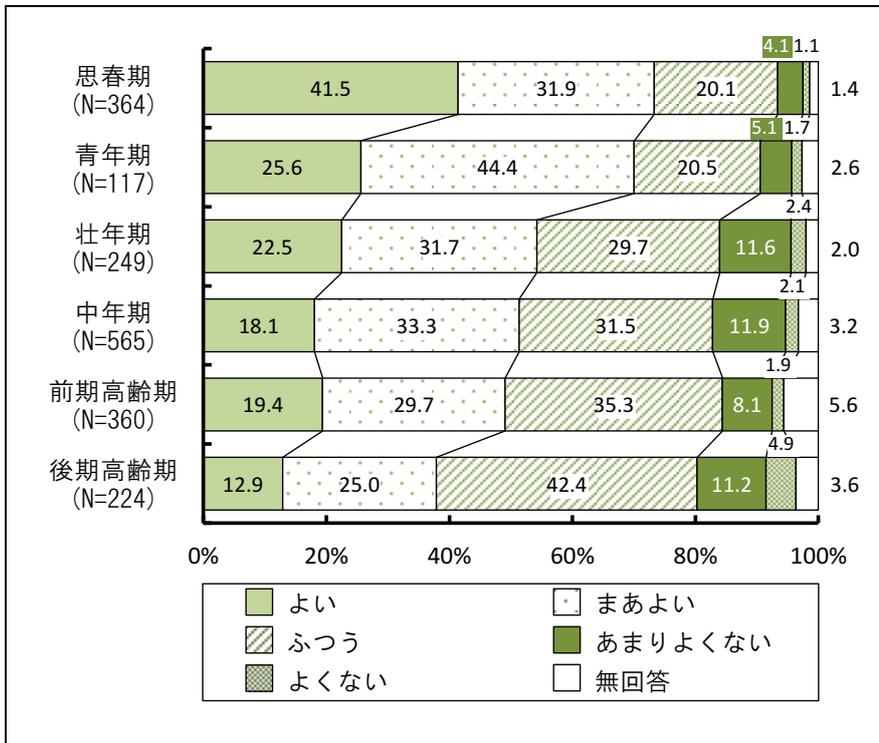
お子さんが、1日のうちでテレビやDVDを見たり、ゲームやインターネット（タブレット、スマートフォンなど）をする時間はどれくらいですか。



- ◆ どの年代でも、テレビやDVD、タブレットなどを見る子どもは、9割以上となっています。
- ◆ 小学校低学年を除く年代で、1～2時間未満が高くなっています。
- ◆ 3時間以上の回答は、1～3歳で他の年代より割合が高くなっています。

※ 1～3歳ではテレビやDVD、タブレットやスマートフォンなどを見る時間、4歳～小学校高学年ではテレビを見たり、ゲームやインターネットをする時間を聞いています。

現在の健康状態はいかがですか。



- ◆ 年代が上がるほど、健康状態が（まあ）よい人の割合は低くなる傾向がみられます。
- ◆ 健康状態が（まあ）よい人は、思春期・青年期で約7割、壮年期～前期高齢期で約5割となっています。

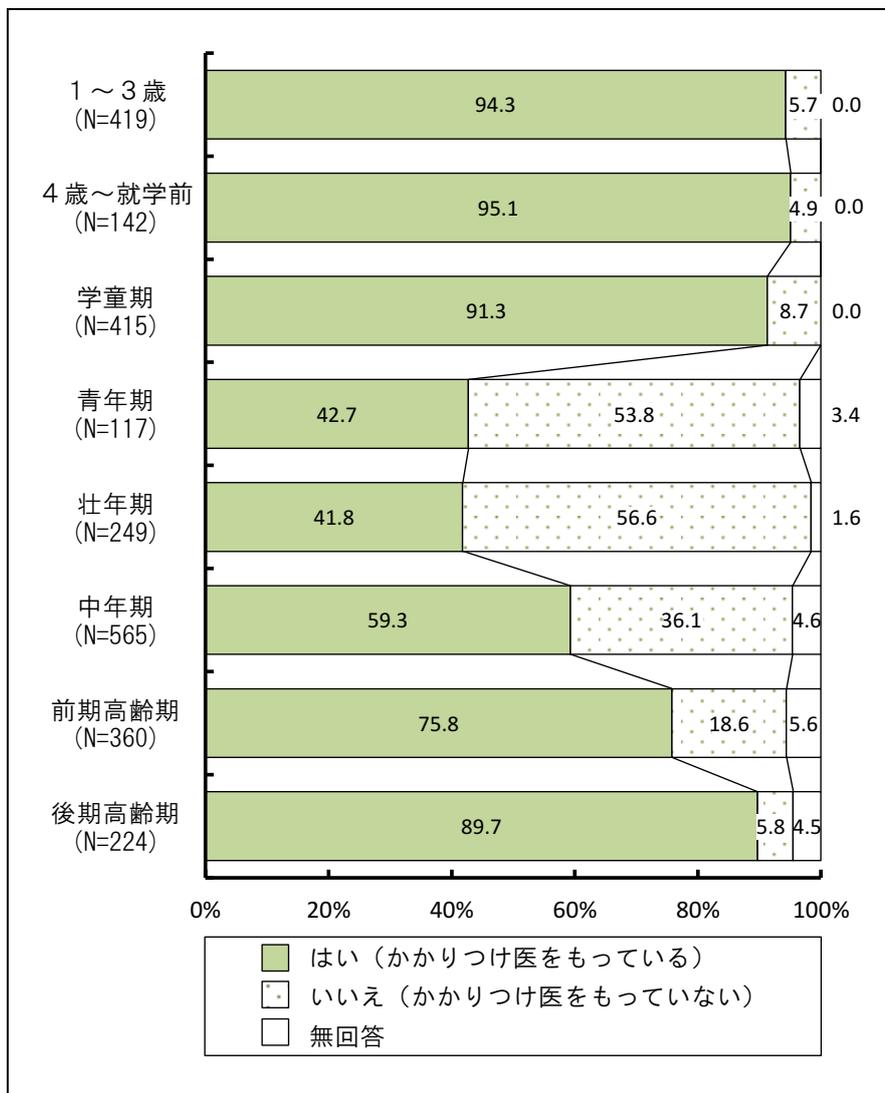
健康に関して、関心のあることは何ですか。（複数回答）

	1位	2位	3位
思春期 (N=364)	休養と睡眠 38.2%	運動習慣や体力の維持 35.7%	栄養のバランス 30.5%
青年期 (N=117)	休養と睡眠 37.6%	栄養のバランス 33.3%	運動習慣や体力の維持 33.3%
壮年期 (N=249)	適正体重 (肥満・やせ) 38.2%	運動習慣や体力の維持 32.5%	栄養のバランス 31.3%
中年期 (N=565)	生活習慣病 (糖尿病、高血圧など) 43.0%	運動習慣や体力の維持 35.9%	適正体重 (肥満・やせ) 34.7%
前期高齢期 (N=360)	生活習慣病 (糖尿病、高血圧など) 51.4%	運動習慣や体力の維持 41.7%	適正体重 (肥満・やせ) 35.3%
後期高齢期 (N=224)	生活習慣病 (糖尿病、高血圧など) 46.4%	栄養のバランス 40.2%	運動習慣や体力の維持 40.2%

- ◆ どの年代でも、運動習慣や体力の維持への関心が上位となっています。
- ◆ 中年期～後期高齢期では、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）への関心が、1位となっています。
- ◆ 栄養のバランスへの関心は、中年期・前期高齢期を除く年代で上位となっています。

※ 青年期・後期高齢期では、2位・3位の項目は同率となっているため、3位項目は同率2位となる。

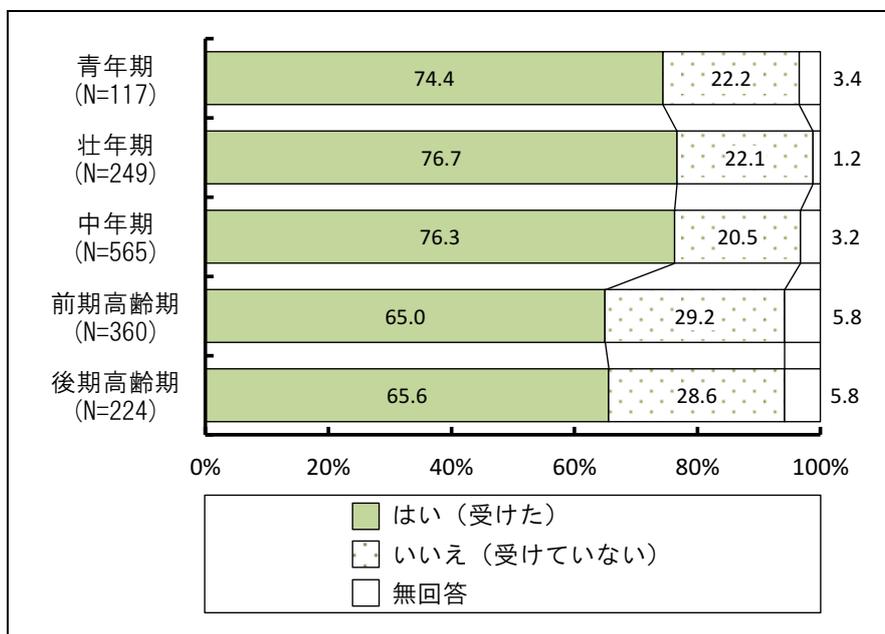
かかりつけの医者をもっていますか。



- ◆ 1歳～学童期では、かかりつけ医をもっている人の割合が9割以上となっています。
- ◆ 青年期・壮年期では、約4割がかかりつけ医をもっていると回答しています。
- ◆ 壮年期以降は、年代が上がるほど、かかりつけ医をもっている人の割合が高くなる傾向がみられます。

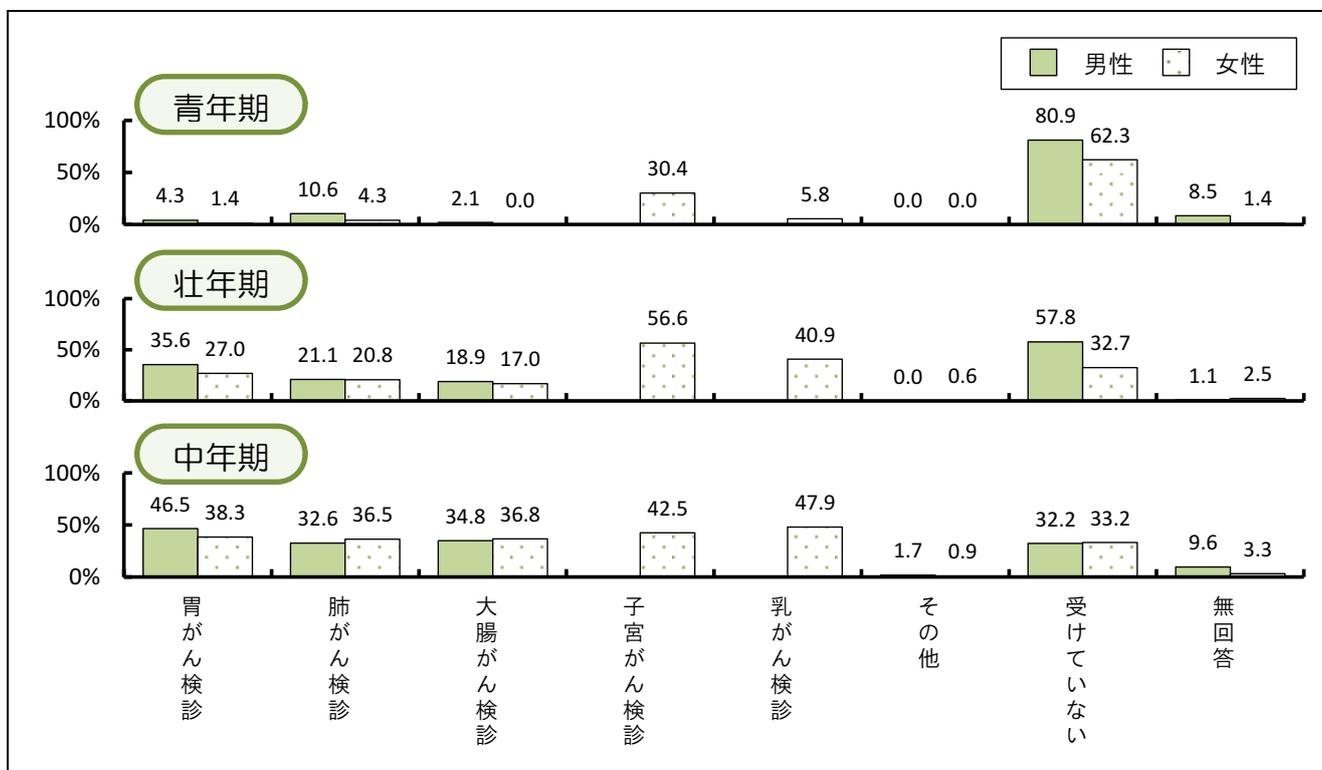
# 健 診

過去1年間に健康診断（特定健診、勤め先が実施した健康診断など）を受けたことがありますか。※がんのみの検診、妊産婦健診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検査は含みません。



◆ どの年代でも、6割以上が健康診断を受けたと回答しています。

過去1年間に（「子宮がん検診」「乳がん検診」は過去2年間に受けた「がん検診」を教えてください。※がん検診については、健康診断（特定健診、勤め先が実施した健康診断など）の中で受診したものも含まれます。

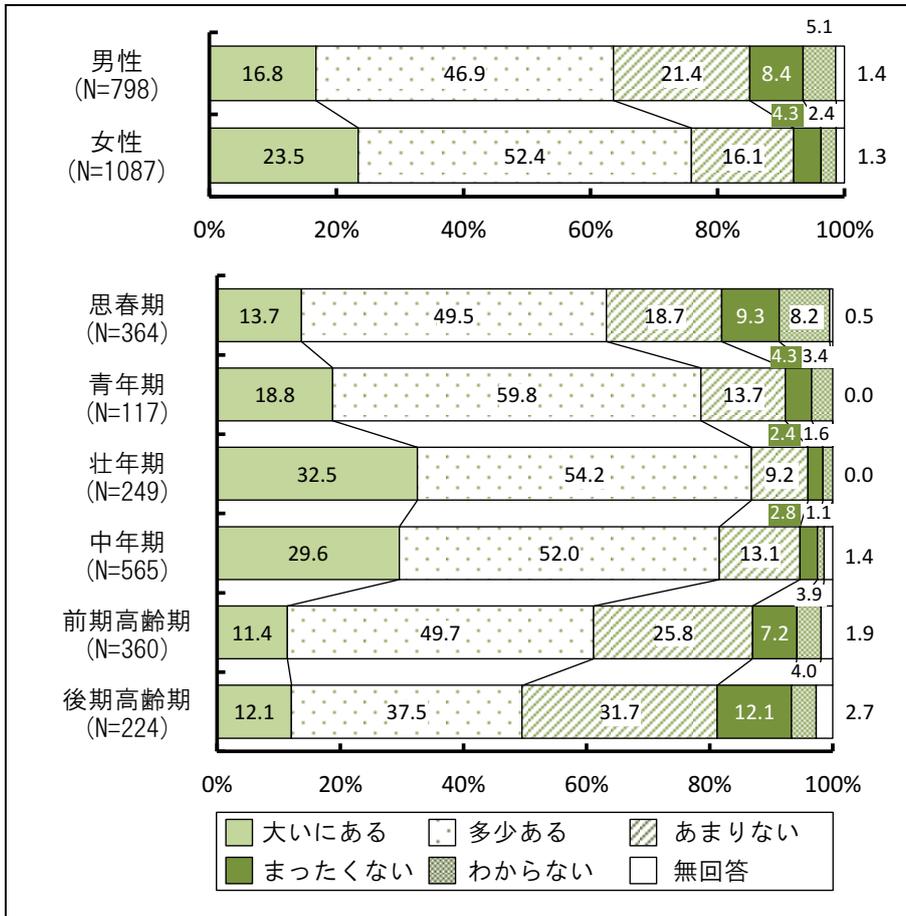


◆ 年代が上がるほど、がん検診を受けている人の割合が高くなる傾向がみられ、男性では「胃がん検診」、女性では「子宮がん検診」、「乳がん検診」の受診率が高くなっています。

◆ 受けていない人は3割を超え、中でも青年期では6割以上と高くなっています。

# こころ

現在、ストレスはありますか。



- ◆ 男性より女性で、ストレスがある人の割合が高くなっています。
- ◆ ストレスがある人の割合は、壮年期・中年期で8割を超えて高くなっている一方、後期高齢期では約半数と低くなっています。
- ◆ 壮年期・中年期では、ストレスが大いにある人が3割前後と高くなっています。

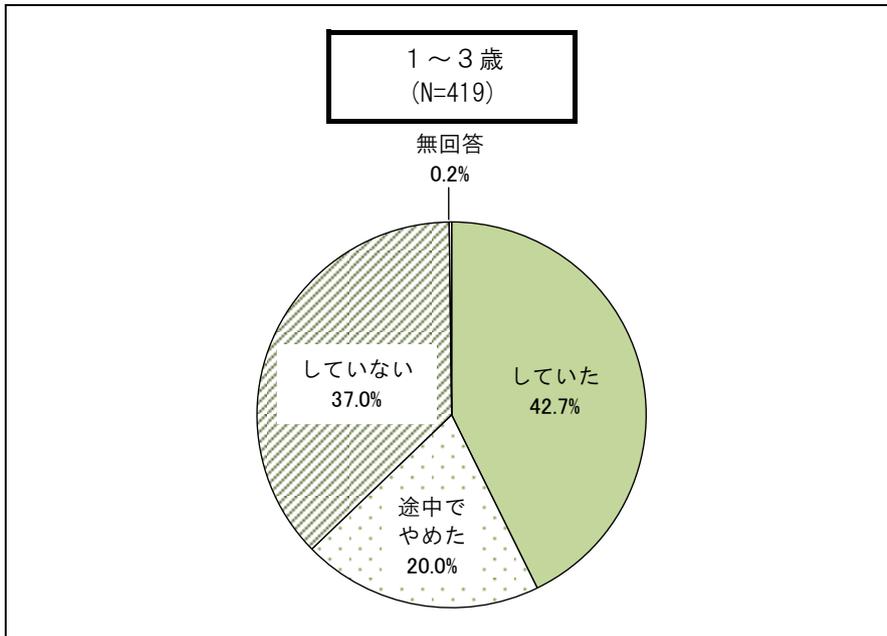
ストレスをどのように解消していますか。(複数回答)

	1位	2位	3位
青年期 (N=100)	寝る 50.0%	友人等と会う 49.0%	好きなものを食べる・好きな趣味をする 48.0%
壮年期 (N=215)	買い物や街をぶらつく 45.1%	好きなものを食べる 44.2%	友人等と会う 40.0%
中年期 (N=477)	好きな趣味をする 35.2%	テレビ等を観たり、音楽を聴く 35.0%	好きなものを食べる 34.0%
前期高齢期 (N=284)	好きな趣味をする 43.3%	運動やスポーツをする 35.6%	友人等と会う 33.5%
後期高齢期 (N=135)	好きな趣味をする 40.7%	友人等と会う 35.6%	テレビ等を観たり、音楽を聴く 34.8%

- ◆ ストレス解消法は、中年期～後期高齢期で「好きな趣味をする」が1位となっています。
- ◆ 中年期を除く年代で、「友人等と会う」が上位となっています。

# 妊 娠 ・ 子 育 て

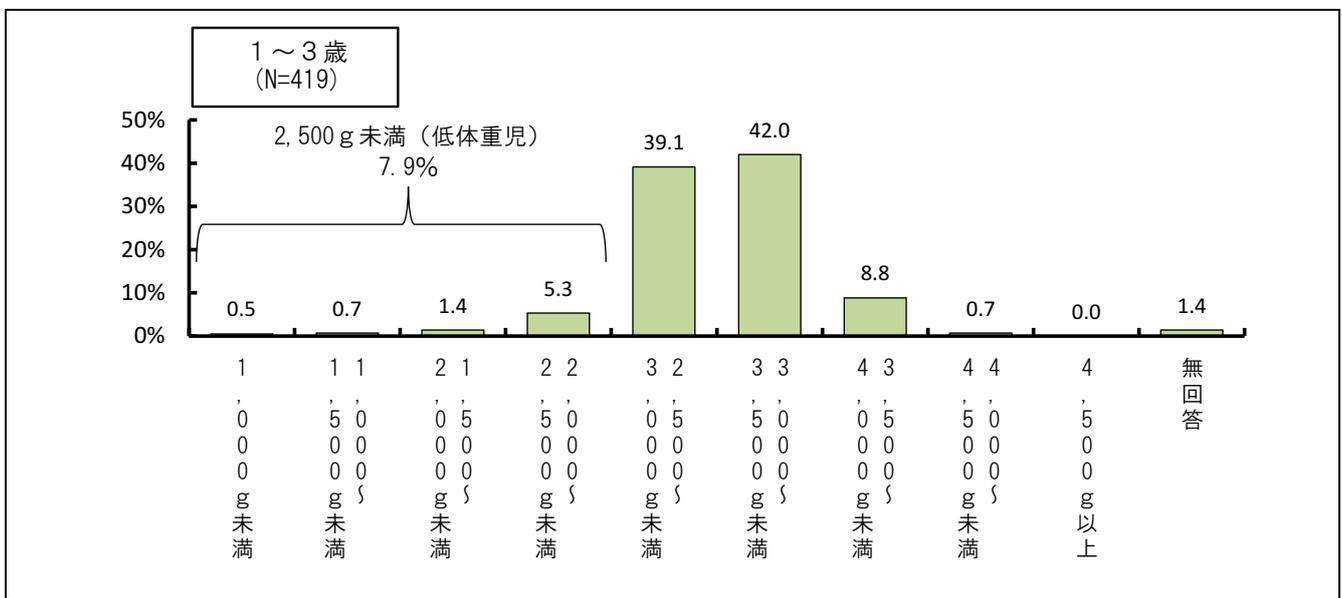
妊娠中に仕事をしていましたか。



◆ 4割以上が妊娠中に仕事をしていたと回答しています。

※ 1～3歳児をもつ母親のことについての回答です。

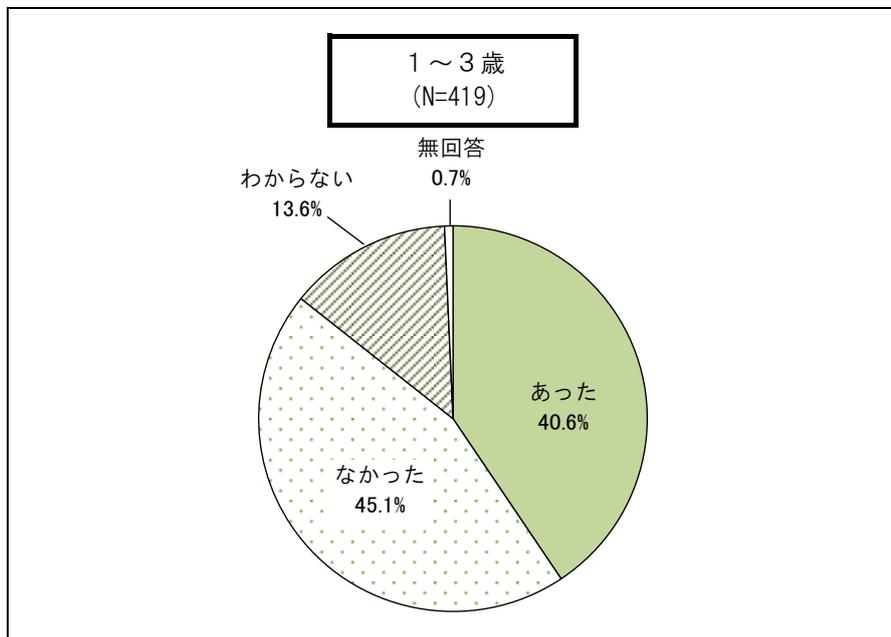
お子さんの出生時の体重を教えてください。



◆ 「3,000～3,500g 未満」、「2,500～3,000g 未満」がそれぞれ4割前後と高くなっています。

◆ 低体重児とされる2,500g 未満は、7.9%となっています。

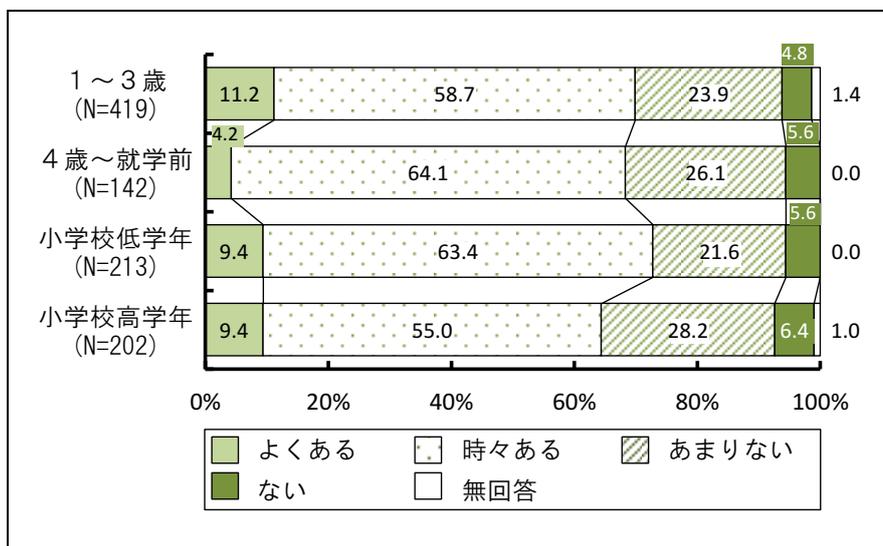
産後3か月くらいの中に、気分が沈んだり涙もろくなったり、何もする気になれないということがありましたか。



◆ 約4割が、産後3か月くらいの中に、気分が沈んだり涙もろくなったり等があったと回答しています。

※ 1～3歳児をもつ母親のことについての回答です。

育児・子育てに自信がもてないことがありますか。



◆ 育児・子育てに自信がもてないことがある人の割合は6割を超え、中でも小学校低学年において約7割と高くなっています。

お子さんの健康に関して、関心があることは何ですか。（複数回答）

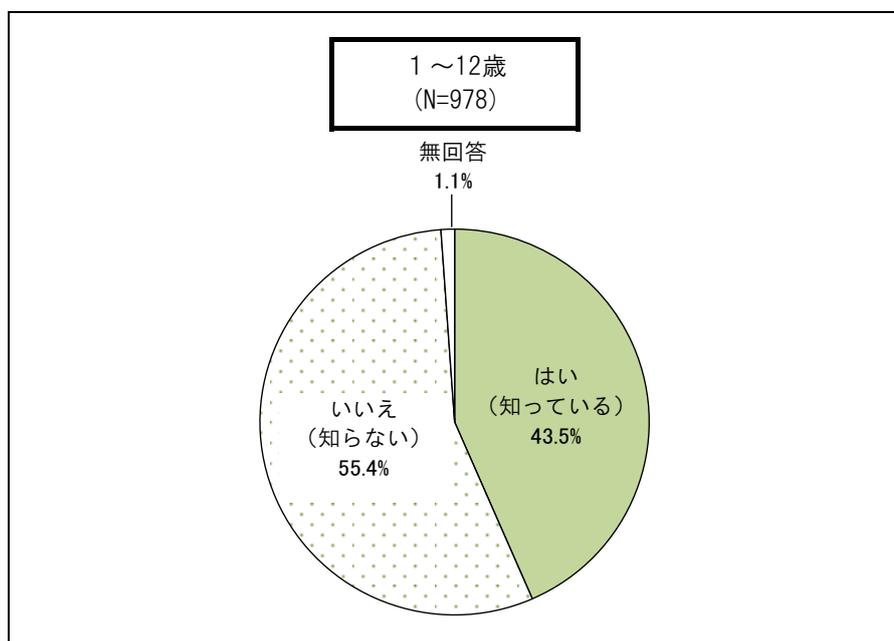
	1位	2位	3位
1～3歳 (N=419)	栄養のバランス 47.5%	発育 (肥満・やせ) 36.5%	むし歯 35.8%
4歳～就学前 (N=142)	栄養のバランス 49.3%	食品の安全性 31.7%	アレルギー 31.7%
小学校低学年 (N=213)	栄養のバランス 43.7%	心の問題 (不登校、いじめ等) 39.4%	食品の安全性 32.4%
小学校高学年 (N=202)	心の問題 (不登校、いじめ等) 37.1%	栄養のバランス 34.7%	発育 (肥満・やせ) 31.7%

◆ 1歳～小学校低学年で、栄養のバランスへの関心が1位、小学校高学年で2位となっています。

◆ 心の問題(不登校、いじめ等)への関心は、小学校低学年で2位、小学校高学年で1位となっています。

※ 4歳～就学前では、2位・3位の項目は同率となっているため、3位項目は同率2位となる。

子どもを守ることはとても重要なことです。子どもへの虐待を知った時の虐待の通報先を知っていますか。

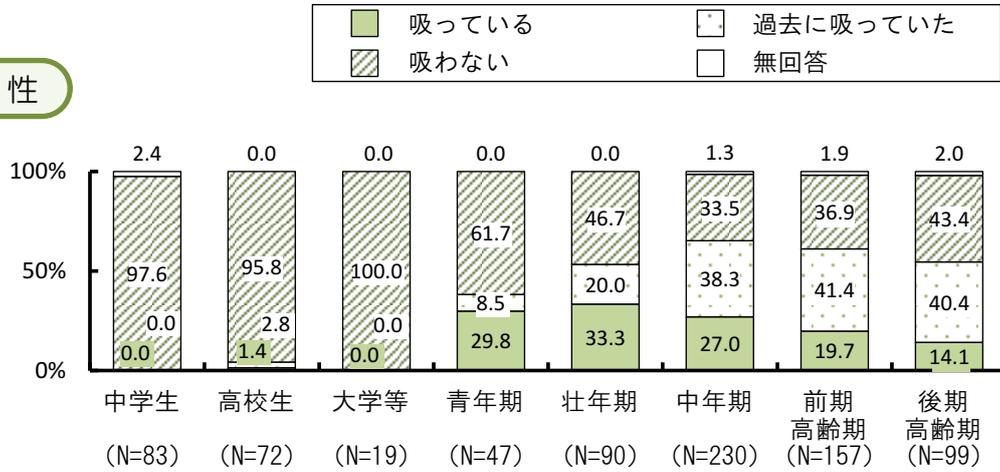


◆ 4割以上が虐待の通報先を知っていると回答しています。

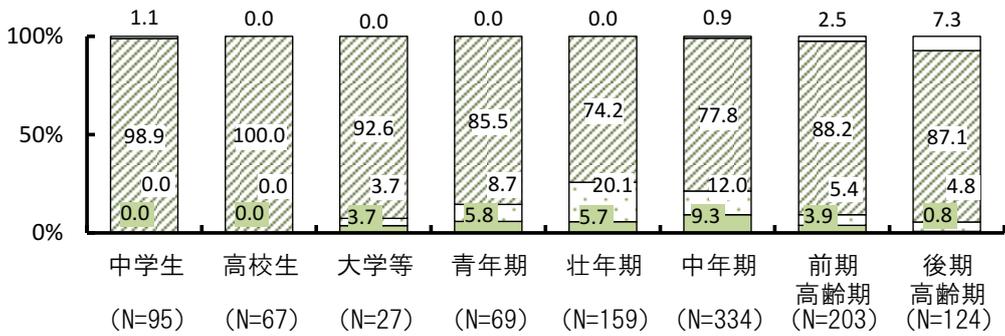
# タバコ

タバコを吸ったことがありますか。（吸いますか。）

男性

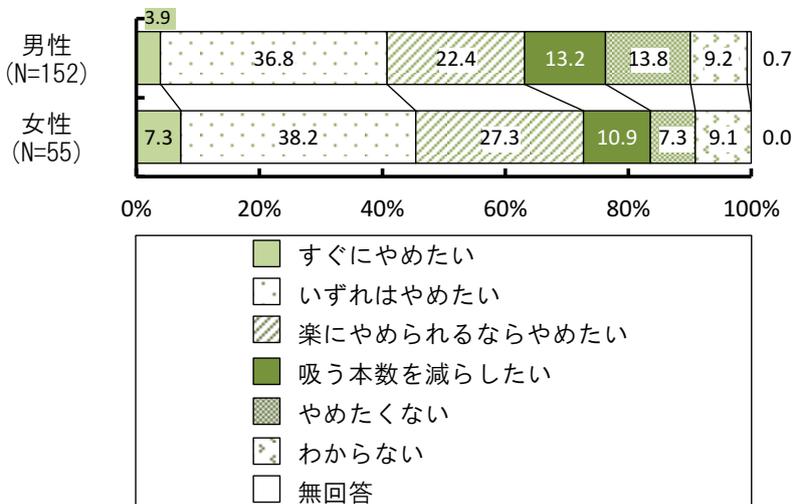


女性



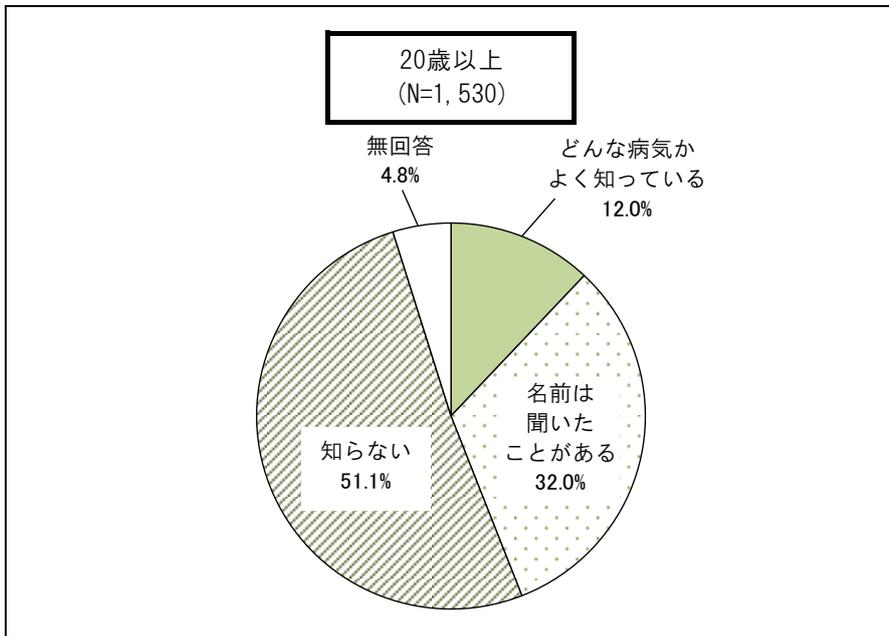
◆ 女性より男性で、「吸っている」、「過去に吸っていた」が高くなっています。

タバコをやめたいと思いますか。



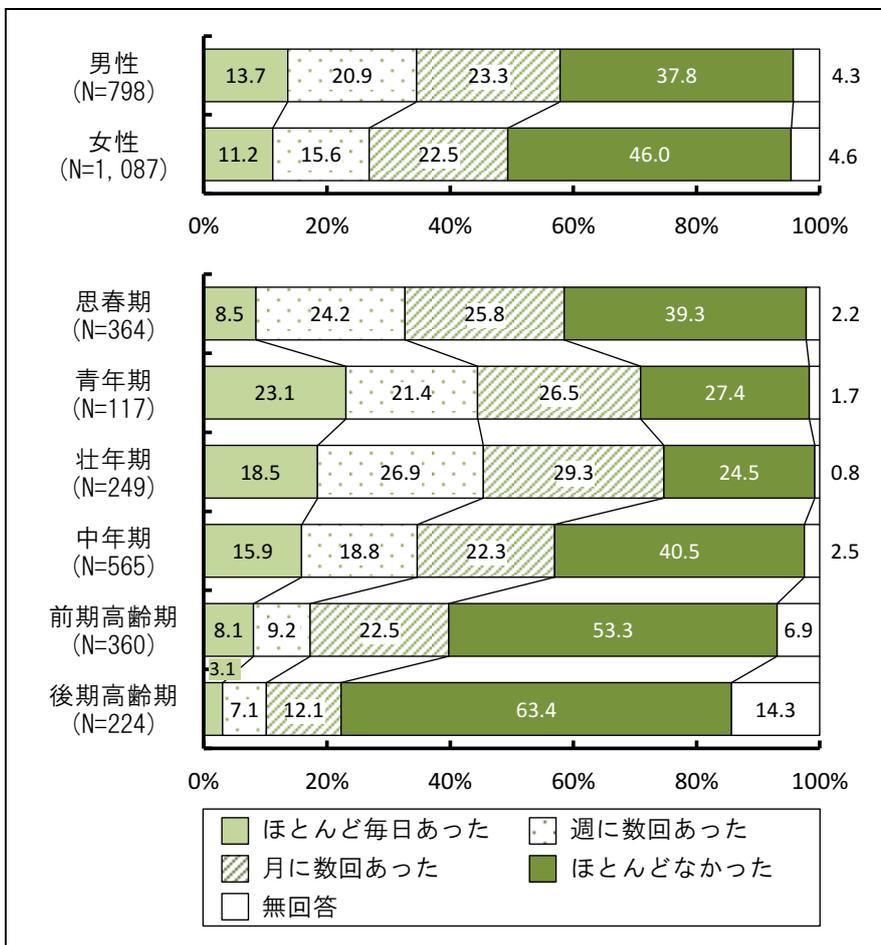
◆ 禁煙意向がある人の割合が大半を占め、男性では6割以上、女性では7割以上となっています。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。



- ◆ COPDの認知度は、4割程度となっています。
- ◆ どんな病気かよく知っている人は、約1割となっています。

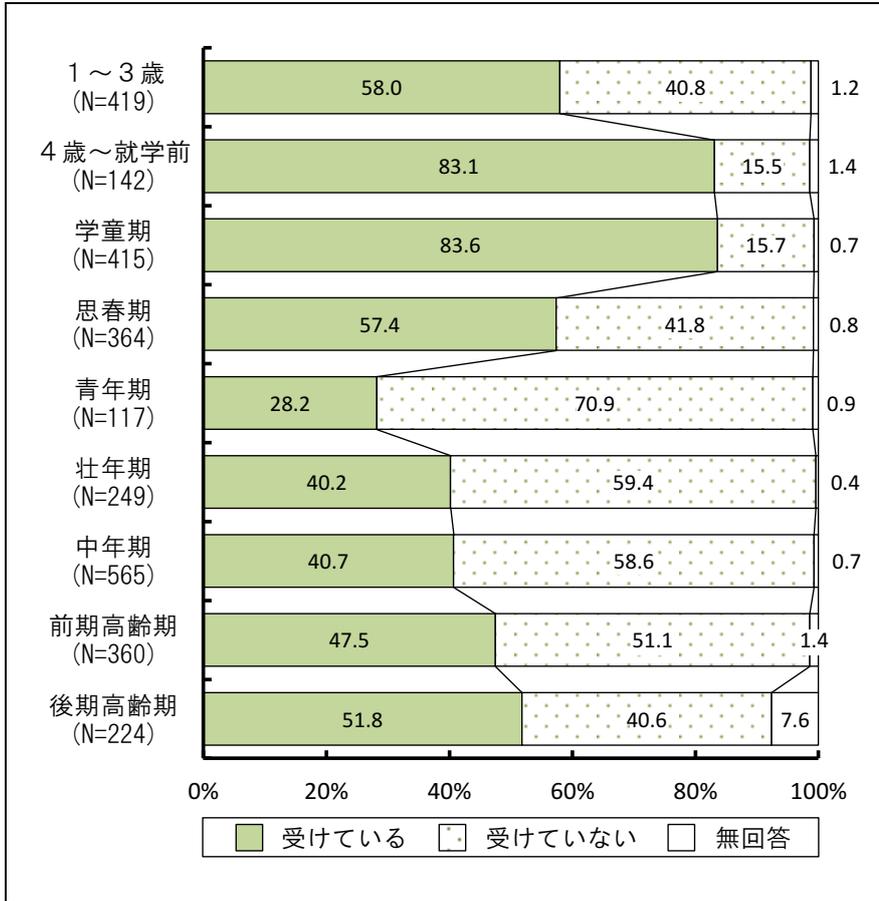
あなたはこの1か月間に、他人のタバコの煙を吸ってしまいましたか。  
※家庭や職場、飲食店、ショッピングセンターや娯楽施設、路上など、場所は問いません。



- ◆ 女性より男性で、他人のタバコの煙を吸うことがあった人の割合が高くなっています。
- ◆ 他人のタバコの煙を吸うことがあった人の割合は、青年期・壮年期で7割以上となっています。

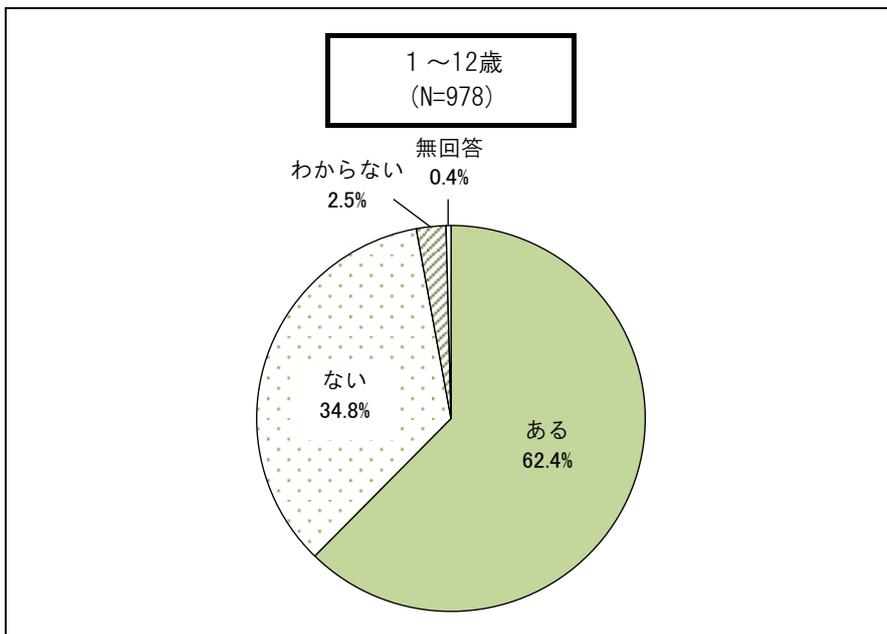
# 歯 ・ 口

年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。



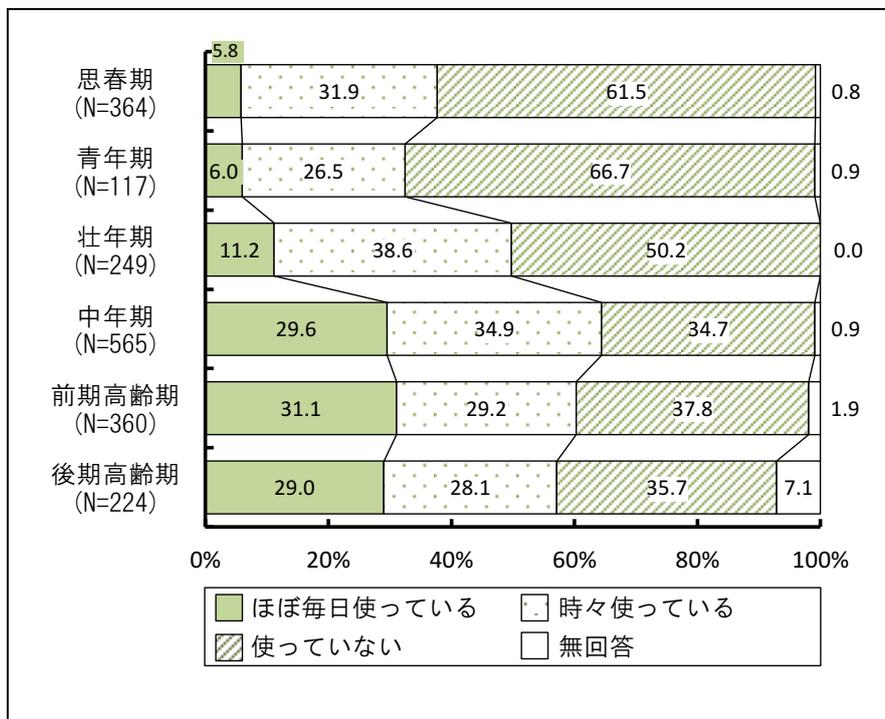
- ◆ 青年期を除いた各年代の4割以上が、定期的に歯科健診を受けていると回答しています。
- ◆ 青年期では、7割以上が受けていないと回答しています。

お子さんは、むし歯予防のために歯にフッ素（フッ化物）塗布をしたことがありますか。



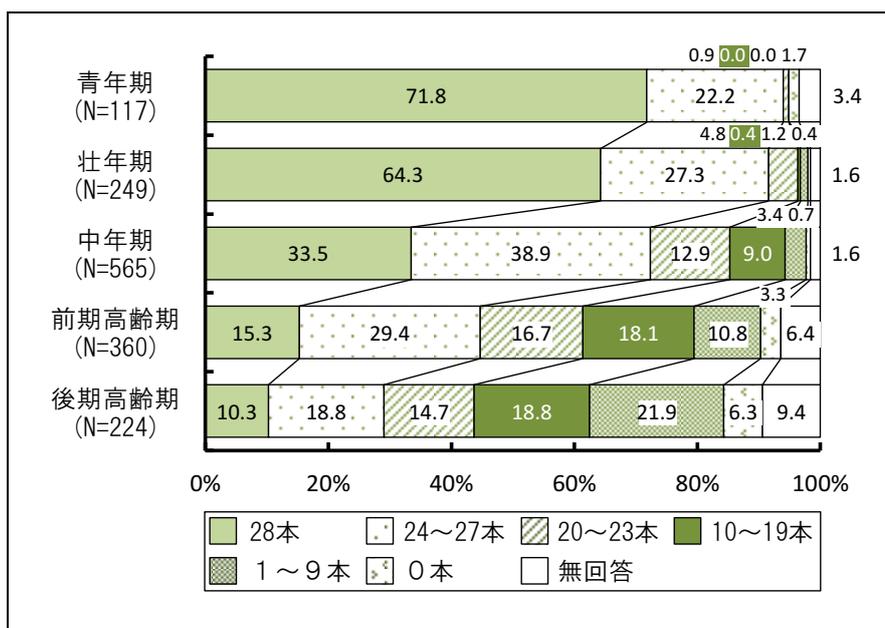
- ◆ 6割以上が、フッ素（フッ化物）塗布をしたことがあると回答しています。

デンタルフロス（糸）や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。



◆ 年代が上がるほど、歯と歯の間を清掃するための器具（デンタルフロスなど）を使っている割合が高くなる傾向がみられます。

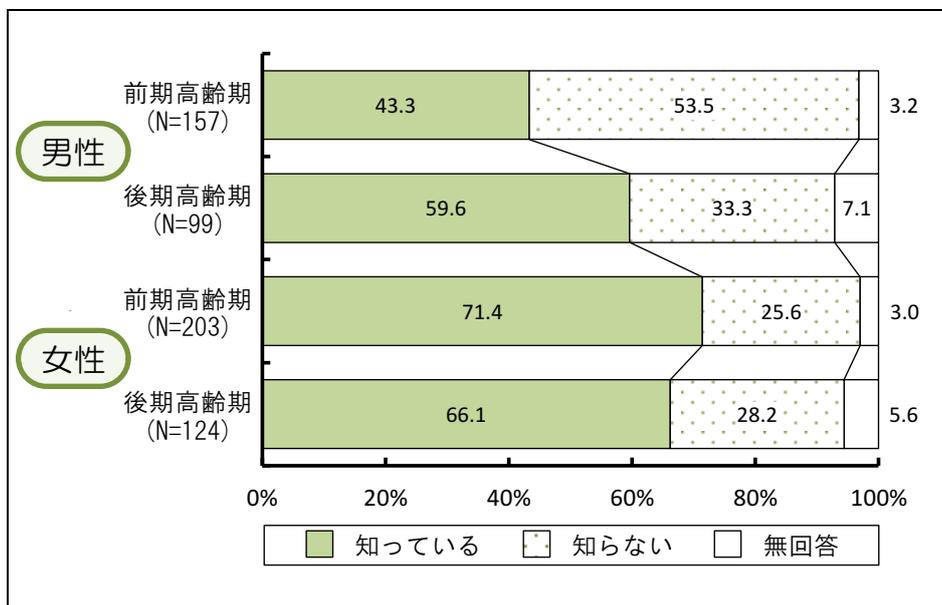
現在、親知らずを除いて、自分の歯は何本ありますか。（親知らずを除いて全部はえている場合は28本。差し歯など歯の根がある歯は本数に含む。取りはずしの入れ歯は本数に含まない）



◆ 年代が上がるほど、歯の本数が少なくなる傾向がみられます。

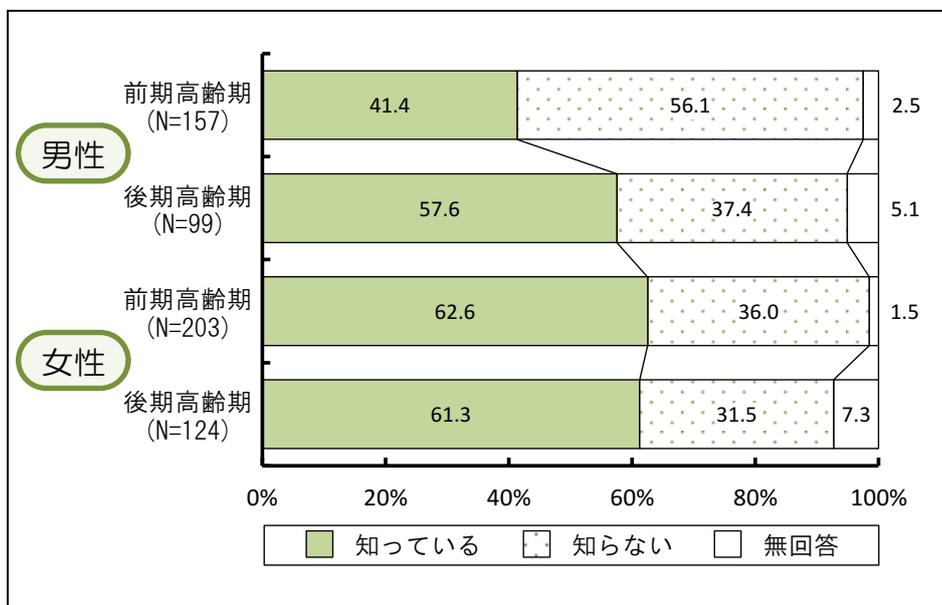
◆ 特に、壮年期と中年期の間で、歯の本数が著しく減少しています。

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



- ◆ 男性に比べて、女性で口の機能と肺炎予防の関係性を知っている割合が高くなっています。
- ◆ 男性の前期高齢期では、半数以上が知らないと回答しています。

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



- ◆ 男性に比べて、女性で口の清潔と肺炎予防の関係性を知っている割合が高くなっています。
- ◆ 男性の前期高齢期では、半数以上が知らないと回答しています。

健康に関する意識・生活アンケート調査 概要報告書  
(平成28年10月 発行)

発行：静岡市 保健福祉長寿局 健康福祉部 健康づくり推進課  
〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号  
TEL 054-221-1571 FAX 054-251-0035

編集：株式会社サーベイリサーチセンター静岡事務所  
〒420-0853 静岡市葵区追手町8番1号  
TEL 054-251-3661 FAX 054-252-6544

この概要報告書は、浜松医科大学 健康社会医学 尾島 俊之教授の指導により作成しました。

