

## Ⅱ 調査結果の概要



## Ⅱ 調査結果の概要

### 1 健康状態などについて

#### ○現在の健康状態について

現在の健康状態については、8割を超える人が「とても健康」「まあ健康」と回答しており、過去の調査(平成3年度、12年度、22年度)とほぼ同じ結果です。「とても健康」は、平成3年度の9.6%から調査の度に増加し、今回は16.1%となっています。

年代別でみると、どの年代でも「健康」との回答が多くなっていますが、その割合は、18歳～19歳の96.9%から年代とともに低下し、80歳以上は70.5%で、26.2%が「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答しています。

#### ○健康への留意度について

約7割の人は普段から「健康に気をつけている」「気をつけている方だと思う」と回答しています。平成3年度調査からの時系列でみると、その割合は7割をはさんで上下しており、健康に留意する意識に高まりはみえません。

年代別では、40歳代までは「健康に気をつけている」「気をつけている方だと思う」人は5割台ですが、50歳代でほぼ7割となり、以降は年代とともに増加し、80歳代では9割近くに達しています。

40歳代は健康に気をつけていない割合が44.6%と全世代の中で最も高くなっています。

#### ○最近の心身の状態について

最近の心身の状態については、「肩がこる」、「目が疲れる」、「疲れが残る」、「疲れやすい」、「足腰が痛い、重い」などの回答が多くなっています。これらの項目は、過去の調査で上位を占めた項目と一致しています。

「調子は良い(特に感じない)」の割合は、平成3年度調査の15.2%から前回(平成22年度)調査の20.4%まで上昇していましたが、今回の調査では18.8%と低下しました。

年代別に上位5位までをみたときに、全ての年代にあらわれているのは「目が疲れる」です。また「肩がこる」は、80歳代を除く全世代で、3位内に位置しています。

気分や精神面については、全体では5割近くの人が「調子がよい」と回答していますが、年代別にみると、「以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる」との割合が、高齢世代ほど多く、80歳代では半数となっています。「毎日の生活に充実感がない」と「自分が役に立つ人間だと思えない」との回答は40歳代以下に多くなっています。

現時点での病気や介護の必要性については、7割近くの人が「特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない」と回答しています。年代別にみると、「高血圧症」、「歯と口腔の病気」、「高脂血症」、「糖尿病」、「眼の病気」、「骨・関節系の病気」は年代の進みとともに割合が高くなる傾向がみられ、「こころの病気」は40歳代以下で多くなっています。

#### ○健康観について

「健康」とはどういうものかについては、75.4%の人は「心身ともに健やかなこと」と回答し、以下、「体が丈夫で調子がよいこと」、「病気でないこと」、「心豊かに生活できること」と続き、時系列でみてもこれらの項目は上位を占めており、大きな変化はみられません。

今回の調査で初めて設定した、「心豊かに生活できること」や「生きがいがあること」、「人とのつながりがもてること」などについて、今後の推移が注目されます。

「周りからささえられている」、「周りをささえている」との自覚について最も高い割合は、「家族から」89.5%と、「家族を」84.7%です。また、「行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体から」とてもささえられている、時々ささえられていると感じる割合は3割弱でした。

「健康寿命」を知っていた人は約3割で、「なんとなく知っていた」を合わせると5割を超えました。

## 2 食生活・栄養について

### ○食事について

朝食を「ほとんど毎日食べている」人は8割を超え、「ほとんど食べない」人は7.1%です。

性・年代別にみると、「ほとんど毎日食べている」人の割合は、男女ともに20歳代を底として年代が上がるにつれ多くなっています。「ほとんど食べない」人の割合が最も多いのは、男性40歳代、女性20歳代です。

主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度については、半数以上の人「1日2回以上」と回答し、「1日に1回」が4人に一人、「ほとんどそろわない」人は4.4%です。性・年代別にみると、主食、主菜、副菜のそろった食事を「1日2回以上」食べている人の割合は、男性30歳代、女性20歳代を底に、年代が上がるにつれ多くなっています。

食べている野菜料理の量については、「2皿」が26.9%で最も多く、次いで「3皿」が23.3%、「1皿」が20.5%となっています。これを性・年代別にみると、「5皿」以上食べている人の割合は、全ての年代で男性よりも女性が多く、また、70歳代まで、年代が上がるにつれ割合は大きくなりました。

食事づくりを「毎日している」人は、全体では5割弱ですが、女性は7割、男性は1割強です。年代とともにみると、「毎日している」男性の割合は年代とともに上昇し、ピークの70歳代で25.3%、女性は60歳代の92.2%が最も多くなっています。

食事づくりの取り組みと、「主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度」と「1日にとる野菜料理の量」の関係では、食事作りを「毎日している」人のほうが、「1日に2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をとる割合」も、「野菜料理を1日に5皿以上とる割合」も多くなっています。

家族や友人と楽しく食事をする機会が「ほとんど毎日ある」人は、53.8%です。性・年代別では、80歳代を除くすべての年代で、女性のほうが男性よりも「ほとんど毎日」楽しく食事をする機会をもっています。

世帯状況別では、同居者がいる人は6割が楽しい食事をほとんど毎日しており、一人暮らしの6.7%と大きな違いをみせています。更に、楽しい食事と、「主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度」と「1日にとる野菜料理の量」の関係では、楽しい食事が「ほとんど毎日」の人ほど、「主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上」とり、また「1日に野菜料理を5皿以上」とっています。

### ○地元農産物を食べることにについて

およそ8割の人が、地元の農産物を「よく」または「時々」食べています。性・年代別では、男性よりも女性のほうが、また高齢世代のほうが、地元農産物をよく食べています。

健康への留意度との関係をみると、健康への留意度が高い人のほうが地元の農産物をよく食べており、健康によく気をつける人の5割は、地元の農産物をよく食べています。

「主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度」、「1日にとる野菜料理の量」、「食事づくりへの取り組み状況」、「楽しい食事をする機会」と地元農産物を食べることとの関係では、それぞれの調査項目の結果より、日頃から食事に対する意識が高い人ほど、地元農産物をよく食べている傾向があります。

また、急須でいれたお茶を毎日飲む人は44.9%で、ペットボトルのお茶を毎日飲む人は15.2%です。

### ○次の世代に伝えたい料理について

次世代に伝えたい料理は、「ない」人が51.2%、「ある」は37.6%ですが、ある人でも「伝えていない」人が半分を超えています。

子どもたちが健康で豊かな食生活を営めるようになるために必要と思うこととして、74.8%の人が「家族と食事を楽しく食べること」と回答し、「食べている食事のバランスが良いこと」59.1%、「家庭で手作りの料理を食べること」57.1%が続きます。また、子どもたちが「家庭や地域の食文化を誇りに思えるようになるために必要と思うことでは、49.3%の人が「地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること」と回答し、次いで「作物を育てたり収穫の体験をすること」が42.7%となりました。

### ○食生活で実行していることについて

健康のために食生活で実行していることでは、「朝・昼・夕と1日3食規則正しく食べるようにしている」が64.3%で最も多く、以下「食べ過ぎないようにしている」、「家族と一緒に食事をするようにしている」、「魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている」が5割を超えています。

前回（平成22年度）調査と比較すると、「魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている」、「牛乳・乳製品をとるようにしている」、「油（油を使った料理）をとり過ぎないようにしている」、「動物性脂肪をとり過ぎないようにしている」などが減少し、「食品表示を確認して購入するようにしている」割合は調査の度に増加しています。

年代別に上位5位をみると、全ての世代で「朝・昼・夕と1日3食規則正しく食べる」が1位ですが、60歳代以降では、「塩分をとり過ぎないように、うす味を心がけている」があらわれてきています。全体として、高齢世代のほうが各項目への回答率が高く、健康のために食生活でより多くのことを実行していると考えられます。

### ○身長と体重について

現在の身長と体重からBMIを求めると、7割強の人は「普通体重」で、「肥満」は17%に留まります。性・年代別にみると、男性は年代とともに「肥満」の割合が上昇し、50歳代が33.7%でピークとなります。女性は70歳代の18.8%が肥満のピークで、逆に18歳から30歳代までの女性では、「低体重」の割合が多くなっています。

理想の体重については、84%の人が「普通体重」を望んでいますが、性・年代別にみると、男女とも、全ての年代で「普通体重」を最も良いと考える人が多くなっていますが、40歳代までの女性では、「低体重」を最も良いと考える人も2割から3割存在しています。

自分にとって最も良い体重に近づけたり、体重を維持したりすることを「いつもしている」、「だいたいしている」、「たまにしている」の合計は、ほぼ7割です。性・年代別にみると、「いつもしている」と「だいたいしている」を合わせた割合は、男性では60歳代、女性では50歳代から急な上昇がみられます。

## 3 身体活動・運動について

### ○運動について

意識的な運動をしていない人は23.6%です。最も多くを占めたのは「週に2～3回」で22.7%、「ほとんど毎日」の人も18.3%います。

現在行っていること、もう少しできそうなことは、ともに「ウォーキング、散歩」が多くを占めていますが、およそ8割の人は運動不足であると思っています。

運動する際に必要なこととしては、「気軽に運動できる施設や場所」を4割以上の人があげ、次いで「一緒に運動する仲間がいる」28.3%、「運動した効果がわかる」26.1%となっています。前回調査と比較すると、各選択肢への回答割合がほぼ全ての項目で上昇しており、運動への意識が高まってきていると思われれます。

### ○狭山オリジナル体操『すこやか体操』について

『すこやか体操』について「あることを知らなかった」人の割合は62.3%と、前回調査よりも5ポイント以上増え、『体操』を「ふだん」または「時々」している人の割合は1.4%と、前回の2.7%よりも減り、『すこやか体操』の認知度は低下しているとの結果です。

今後の意向について前回と比較すると、体操をしたいと思う人、思わない人、いずれの割合も減少し、「わからない」人の割合が増えています。認知度の低下が、判断できない人の割合をふやしていると思われれます。但し年代別にみると、高齢世代ほど体操をしたい人の割合は増え、70歳代で2割を超え、80歳代では27.9%と3割に迫っています。

### ○すこやかさやま連絡協議会事業への参加状況について

連絡協議会が主催、共催する『健康づくり講演会』や『ウォーキング』に参加したことがある人は4.4%に留まり、「開催していることを知らない」人が64.7%と最多となりました。3割弱の人は、「開催を知っているが、参加したことはない」人でした。

## 4 休養・こころの健康について

### ○自由時間と睡眠について

自由な時間については、約6割の人が「2時間以上」と回答していますが、30歳代の女性は突出して少なくなっています。睡眠については、約7割の人が十分な睡眠がとれていると回答していますが、40歳代男性と30歳代女性は「とれていない」割合が多くなっています。

また、「心身の疲労回復のために自分なりの方法がある」人は、ほぼ6割です。

### ○悩みやストレスについて

不満、悩み、ストレスが「とてもある」人は20.2%、「少しある」人は45.9%で、合わせて66.1%になります。悩みやストレスは男女とも若い世代に多い傾向ですが、ストレスの内容を性・年代別に細かくみると、男女ともに18歳～19歳では「勉強のこと」男性60.0%、女性71.4%、20歳代から50歳代の男性と30歳代の女性の「仕事の内容や量」30%台～50%台、40歳代女性の「子育て」43.5%、60歳代以降の男女の「身体的なこと・病気」30%台～40%台などが特に高い割合となっています。「生活苦」などの経済的な悩みは、全ての世代に共通しています。

また、7割の人は悩みごとを相談できる人がいますが、3割弱の人は相談相手が「いない」または「あまりいない」と回答しています。

### ○1日あたりの家族団らんなどの時間について

1日あたりの家族団らんの時間で最も多い回答は「1～2時間未満」で27.6%、次いで「2時間以上」が25.7%、「30分～1時間未満」が19.1%となっています。

団らんの時間は世帯状況で大きな違いがあり、同居者がいる世帯では「1時間以上」が42.8%であるのに対し、一人暮らし世代では半分以下の15.8%しかおらず、「30分未満」と「まったくない」が64.9%を占めています。

### ○生きがいのある生活の状況について

日ごろ、楽しみや生きがいをもって生活していると思う人は「どちらかといえばそう思う」人もあわせると7割を超えています。この割合を年代別にみると20歳代と70歳代にピークがあります。生きがいをもって生活していると思う人の割合は、70歳代で約4割を占め、最も少ない40歳代の2倍以上となっています。

## 5 歯の健康について

### ○自分の歯の状況について

自分の歯が「全部ある(28本以上)」人と「ほとんどある(20～27本)」人はともに3割台で、合わせると約7割になります。「全部ある」人の割合は年代が進むにつれて低下し、18歳～19歳では75.0%ですが、70歳代で7.8%、80歳代では6.6%と1割を下回っています。

### ○歯磨きなどについて

1日1回は十分な時間をかけていねいに歯を磨いている人は「だいたい」を合わせて6割を超えています。男女とも40歳代と50歳代でその割合は低くなっています。

歯と歯の間の清掃用具を使っている人は4割強、フッ素入り歯磨き剤を使っている人は4割弱ですが、フッ素入りかどうか「わからない」人も3割います。また、自分の歯や歯肉を月に1回以上観察している人は4割です。

### ○「かかりつけ歯科医」について

定期的に健診や歯石の除去、歯面清掃をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいる人は5割です。

### ○「残存する歯の数が多く健康寿命が長い」ことの認知状況について

「残っている歯の数が多く健康寿命が長い」ということを「知っていた」人は6割強で、4割弱の人は「知らなかった」と回答しました。

## 6 アルコールについて

### ○飲酒状況について

お酒を「ほとんど飲まない」人が27.6%いますが、「毎日」または「週4～6日」飲む人も24.3%います。飲酒する人が1日あたり飲む量では、「1合未満」が34.0%、「1合以上2合未満」が34.8%でした。飲酒の理由としては、男女ともに「好きだから」が過半数を占め最も多い回答となっていますが、第2位の理由は、男性は「リラックスできるから」、女性は「ストレス解消」と、違いが出ています。

### ○節度ある適切な飲酒について

飲酒経験のある人が『節度ある適切な飲酒量』と考えるのは、「1合未満」が最も多く40.3%、次いで「1合以上2合未満」が36.8%となっています。

お酒が原因での失敗については、ほぼ8割の人が「ない」と回答していますが、男性の30歳代、40歳代、60歳代、女性の30歳代の割合はやや多く、アルコール依存症が心配される世代です。

## 7 たばこについて

### ○喫煙状況について

喫煙については、「したことがない」が50.3%で最も多くを占めています。「毎日吸う」は14.2%、「喫煙していたがやめた」人が29.2%です。前回調査と大きな違いはみられません。

現在喫煙している人のうち、「今後も喫煙する（やめたいと思わない）」人は27.1%で、前回調査よりも7ポイント低下しました。「やめたいと思っている」人は72.2%いますが、「やめよう」と取り組み始めている人は、全体の5%程度です。

家庭で「分煙している」人は70.2%で、前回調査よりも7ポイント増えました。

### ○たばこの煙が吸わない人に与える健康への影響（害）やCOPDについて

たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康に影響（害）を与えるものとして、最も多くの方が回答したのが、「肺がん」89.0%で、「妊娠への影響（未熟児など）」73.4%、「子どものぜんそく」61.8%と続きました。この割合は、「心臓病」を除き、全ての選択肢において前回調査での回答割合よりも多くなりました。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を「知っていた」人は2割以下で、5割強の人は「知らなかった」と回答していますが、女性のほうが男性よりも高い認知度でした。

## 8 健（検）診等について

### ○健（検）診等について

健康診査については、この1年くらいの間に68.4%の人が「市の健（検）診」や「職場」などで受けています。他の健（検）診の受診率は総じて低く、「前立腺がん検診」は約2割、「骨粗しょう症健診」は約1割でした。

健（検）診を受けていない理由では「費用がかかるから」、「必要を感じないから」、「めんどうだから」などが2割前後で多い回答ですが、年代別にみると、「費用がかかるから」は20歳代から50歳代に多く、「必要を感じないから」は18歳～19歳と20歳代、および60歳代以降の世代で比較的多くなっています。

健康診査を「毎年」受けている人は67.3%で、その健診結果を健康管理に活かしている人は53.7%となっています。また、生活習慣の見直し・改善をしたいとき利用するものとして4割の人が「医療機関」と回答しています。

### ○「かかりつけ医」について

健康診査や健康診断ができる「かかりつけ医」は、約55%の人が「ある」と回答しています。年代別にみると、「ある」人の割合は、20歳代と30歳代では3割ですが、年代とともに上昇し、70歳代で84.4%、80歳代では90.2%となります。

### ○指摘をうけた疾患などについて

指摘を受けたことのある人のうち「高脂血症、またはコレステロールや中性脂肪が高め」が25.9%、「高血圧、または血圧が高め」が23%、「体重やBMI、腹囲が多い、または多め」が16.9%となっています。

指摘事項に対する取り組みとして最も多いのは、「高血圧、または血圧が高め」で、治療済みも含めると、82.1%の人が取り組んでおり、「糖尿病」が80.3%です。取り組む人の割合が少ないのは「腎機能が落ちている」で、57.7%となっています。

## 9 健康に関する情報について

### ○健康に関する情報の入手先について

健康や健康づくりに関する情報の入手先として最も多かったのは、「新聞・テレビ・雑誌」で46.3%の回答でした。以下、「インターネット」30.9%、「広報さやま」22.0%と続きますが、年代別にみると、「新聞・テレビ・雑誌」と「広報さやま」をあげた人は50歳代以上の高齢世代に多く、「インターネット」については、40歳代以下の世代で多くなっています。

前回調査との比較では、「インターネット」が15.6%から30.9%へとほぼ倍増する一方で、「家族や友人・知人」は29.7%から10ポイント減という結果でした。

### ○健康についての相談先

普段の健康についての相談先では、「家族や友人・知人」が63.0%で最も多く、「医療機関」が38.2%で続きました。

### ○「さやまけんこう日記（仮称）」について

「さやまけんこう日記（仮称）」を「使ってみたい人」は5.2%に留まっていますが、「わからない」が32.5%、「内容がよければ使ってみたい」が20.2%となっており、今後の周知の進み具合で普及の度合いが変わることがうかがえます。

また、使うとしたら何に活用したいかについては、「体重や血圧などの記録」32.2%、「運動の記録」17.5%、「健診や医療の記録」15.6%などが上位を占めました。