

平成 27 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 調査目的

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

平成 27 年 11 月 1 日時点で千葉県内に在住する満 15 歳以上の者とし、県内を二次保健医療圏により 9 つに分類し、各地域内の健康福祉センター（保健所）を層として管轄する市町村から調査地域を選択した（合計 30 市町村）。調査地域の人口に応じて標本数を比例配分し、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。

3 調査方法と調査実施期間

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。

（調査票発送日：平成27年10月21日、回収期限：平成27年11月9日）

4 調査対象者数

6,000人（男性3,000人 女性3,000人）

5 回収結果

総回収数 2,552人（回収率：42.5%）、有効回収数 2,514人（有効回収率：41.9%）

*性・年齢のいずれかが未記入のものは無効とした

（単位：人）

	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	44	73	137	172	151	246	318	91	90	1,141
女性	44	114	175	225	186	286	343	98	108	1,373
合計	88	187	312	397	337	532	661	189	198	2,514

6 調査項目

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (1) あなたの健康について | (7) 歯について |
| (2) 栄養・食生活について | (8) がんについて |
| (3) 身体活動・運動について | (9) 健康診断について |
| (4) 休養・心の健康づくりについて | (10) 病気について |
| (5) たばこについて | (11) 健康に関する情報について |
| (6) お酒（アルコール）について | (12) 受動喫煙の防止について |

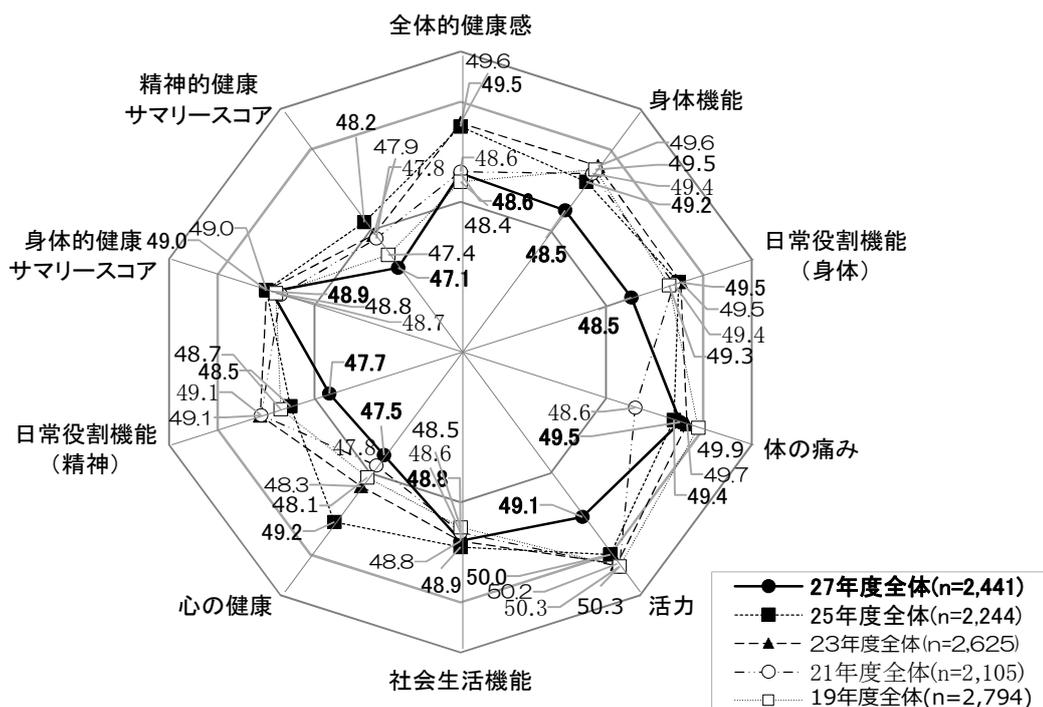
II 結果の概要

1. あなたの健康

健康関連QOL (SF8) の各領域の得点は、全ての項目で国民標準値 (50点) より下回っている。特に「精神的サマリースコア」「心の健康」「日常役割機能 (精神)」のメンタル関連の項目が、47点代と低くなっている。

また、過去の調査と比べ全体的に点数が低くなっている。

図1-1 SF8の各尺度の得点 (過去の調査との比較)【P36】



SF8について

SF健康調査票は、健康関連QOL(Health Related Quality of Life)を測定するための、科学的な信頼性・妥当性を持つ尺度である。

健康関連QOLとは、医療評価のためのQOLとして、個人の健康に由来する事項に限定した概念として定義されている。今回の評価に使ったSF8は、大きな調査用として用いられている。

SF8には、国民の性、年齢、地域、都市規模等の分布と同じになるようにサンプリングして行った全国調査から得られた、SF8の平均値である国民標準値が設定されている。

ある対象から得られたSF8の結果を評価する際に、国民標準値を基準にして、スコアが高いほどQOLが良好であることを示すものである。SF8により、健康を8つの領域(尺度)にわけ、それぞれのQOLを測定することができる。

2. 栄養・食生活

1週間に朝食をとる日が6~7日ある者の割合と、主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日」食べている者の割合は、両方とも20歳代が最も低くなっている。

図2-1 1週間に朝食をとる回数（性・年齢別）【P47・問11】

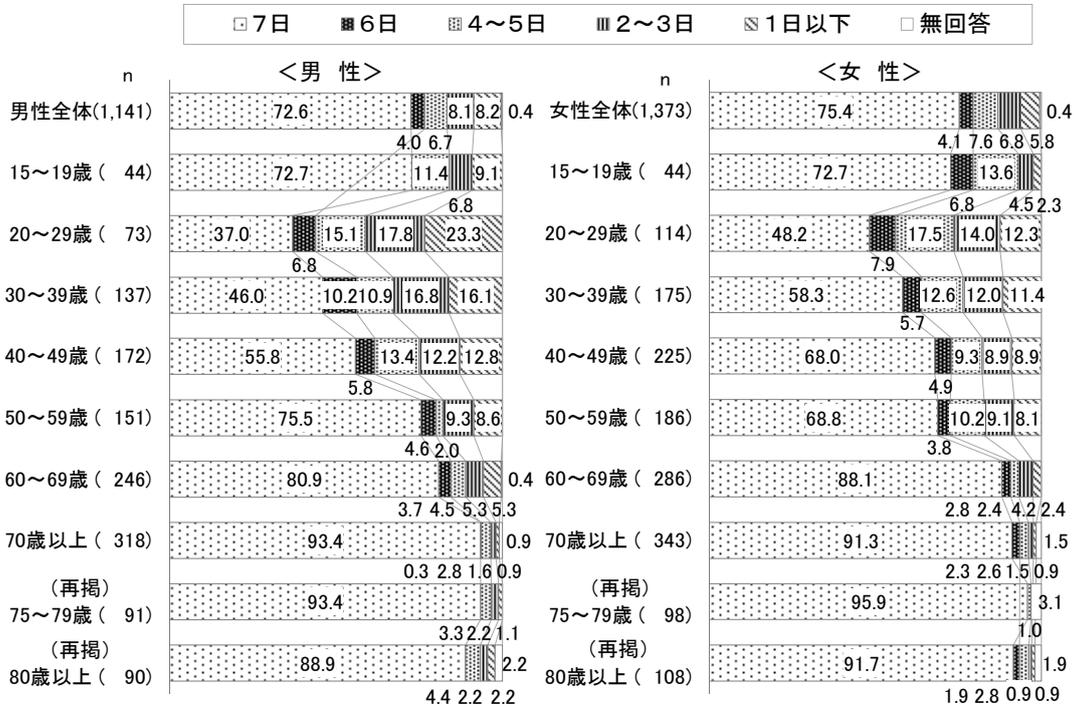
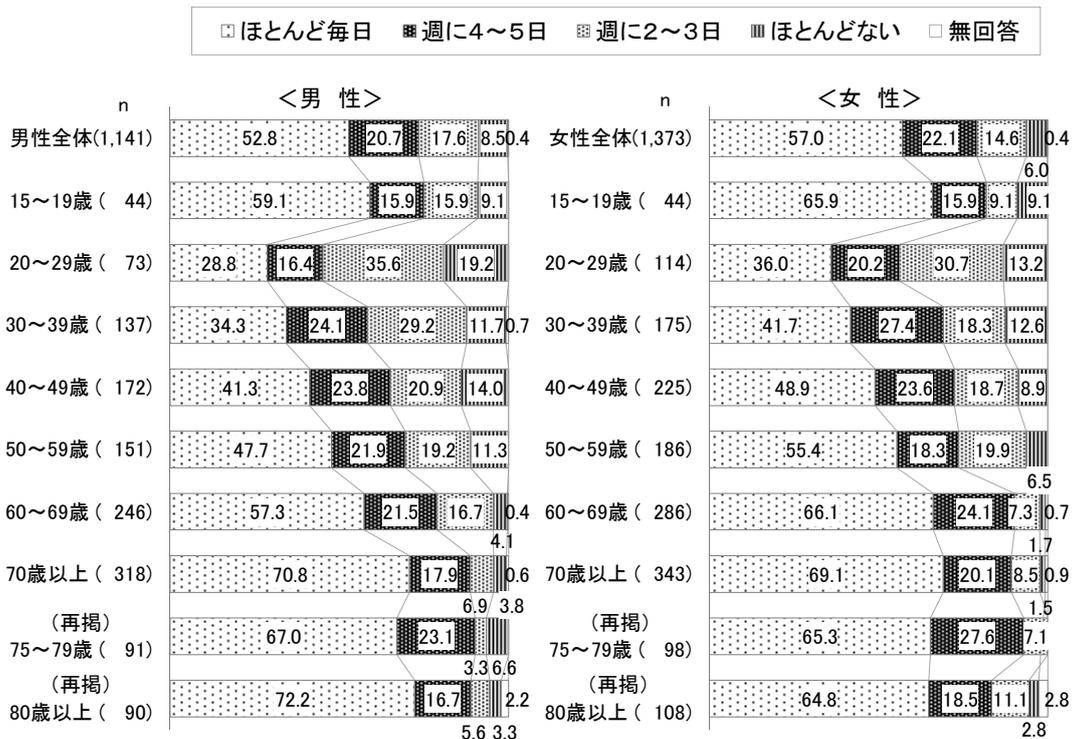


図2-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（性・年齢族別）【P51・問13】



3. 身体活動・運動

1日30分以上の運動をしている者の割合は、全体的には増加傾向にある。性年齢別にみると、30歳代男性、20歳代30歳代女性が特に低くなっている。60歳以上の就業または何らかの地域活動をしている者の割合は、男性67.9%、女性59.6%と、前回調査（男性71.6%、女性63.0%）と比べ減少している。

図3-1 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（過去の調査との比較）【P60・問16】

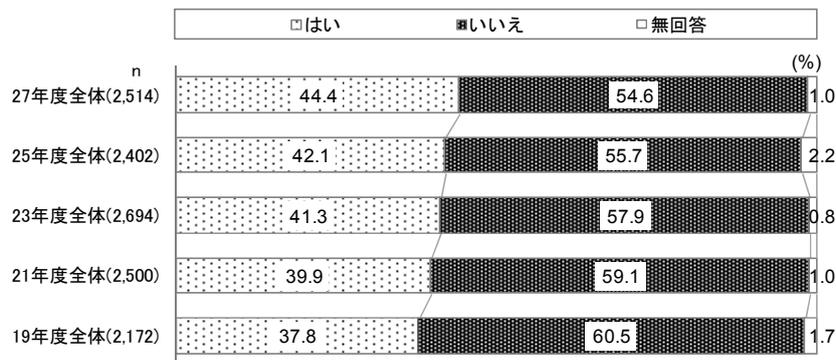


図3-2 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（性・年齢別）【P59・問16】

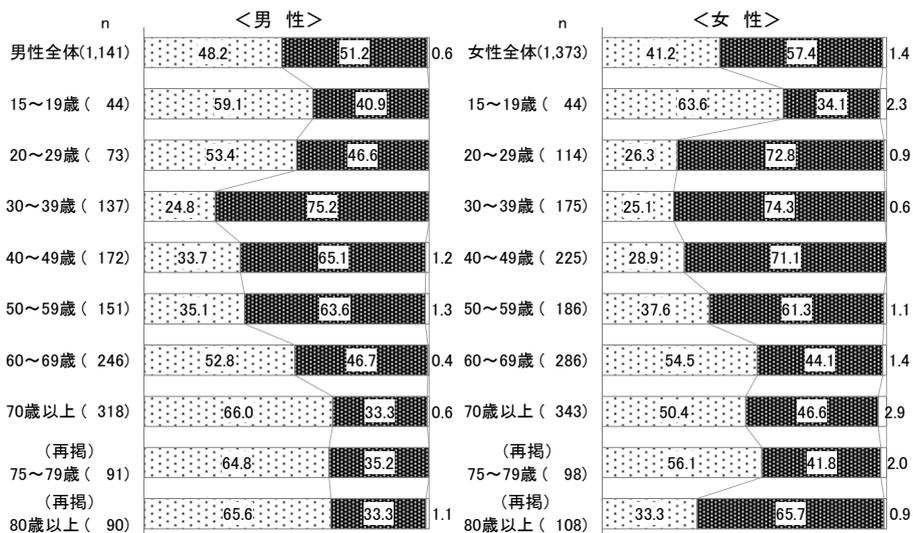
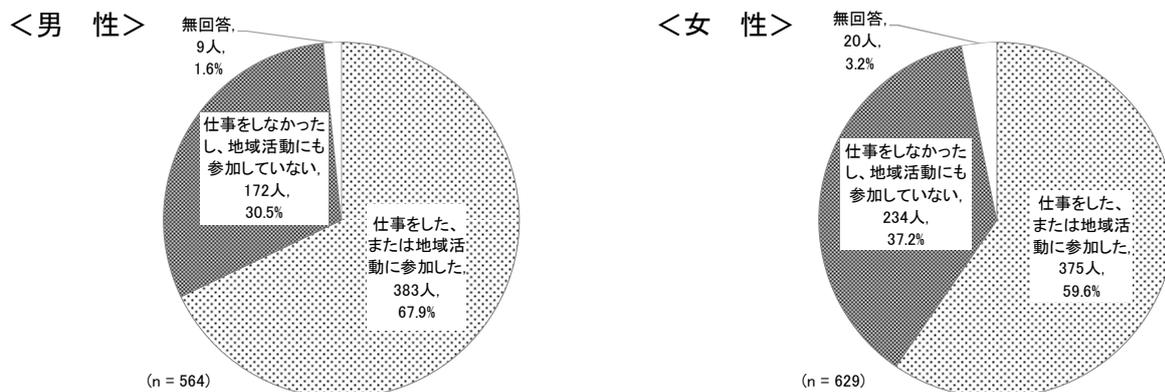


図3-3 60歳以上の地域活動への参加状況と就労状況【P171・問17と問21】



4. 休養・心の健康づくり

睡眠を十分に取れていない者の割合は26.0%であり、前回調査（25.0%）と比べ増加している。また、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合は16.7%と、前回調査（14.8%）と比べ増加している。メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合は61.3%で、前回調査（60.1%）と比べ増加している。

図4-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（全体／性別）【P68・問20】

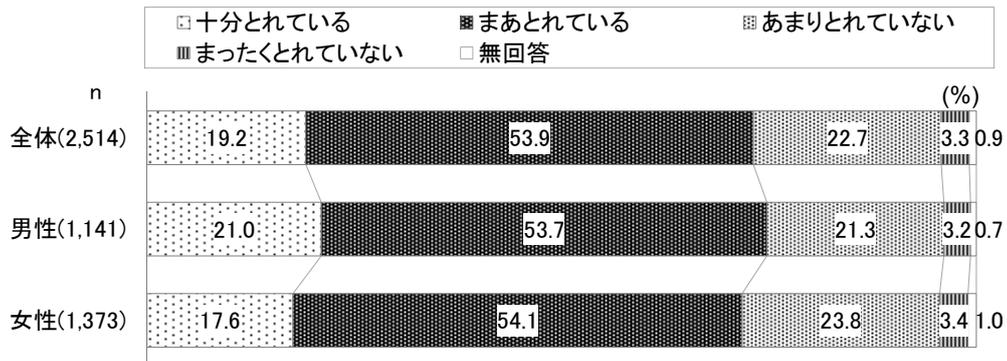


図4-2 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（全体／性別）【P29・問7】

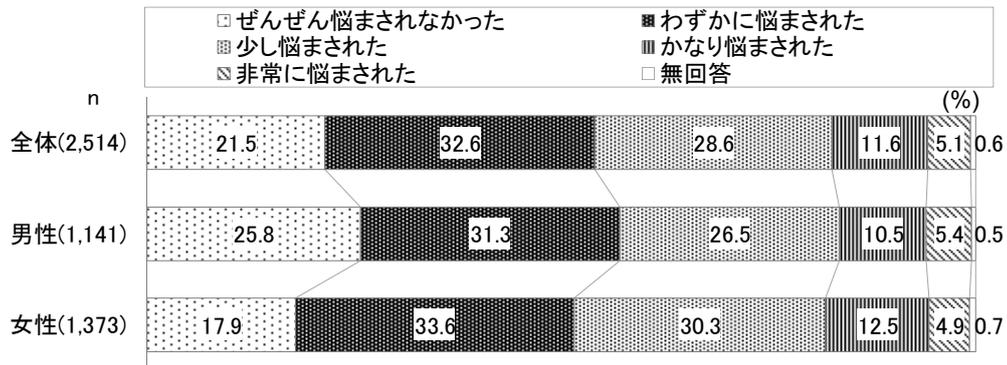
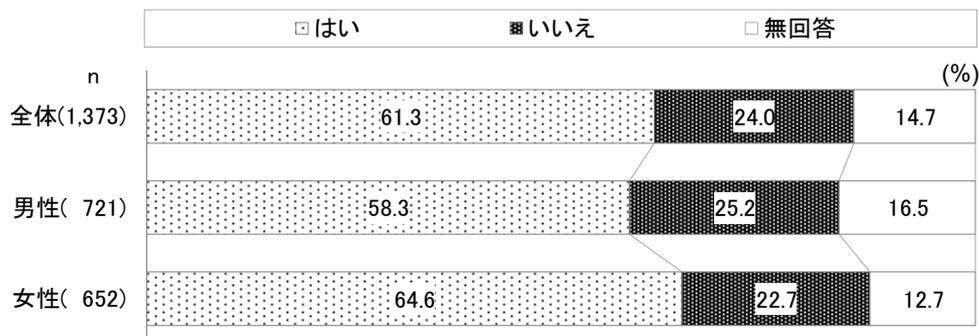


図4-3 精神面の不調に関する対応の有無（全体／性別）【P74・問21-2】



5. たばこ

20歳以上で喫煙している者の割合は、男性 25.1%、女性 8.4%となっており、前回調査（男性 24.6%、女性 8.0%）と比べ男性は 0.5 ポイント、女性は 0.4 ポイント増加している。

また、禁煙したいと考えている者の割合は男性 20.0%、女性 31.3%となっており、前回調査（男性 26.0%、女性 35.6%）と比べいずれも減少している。

図 5-1 20歳以上の喫煙状況（過去の調査との比較・性別）【P77・問22】

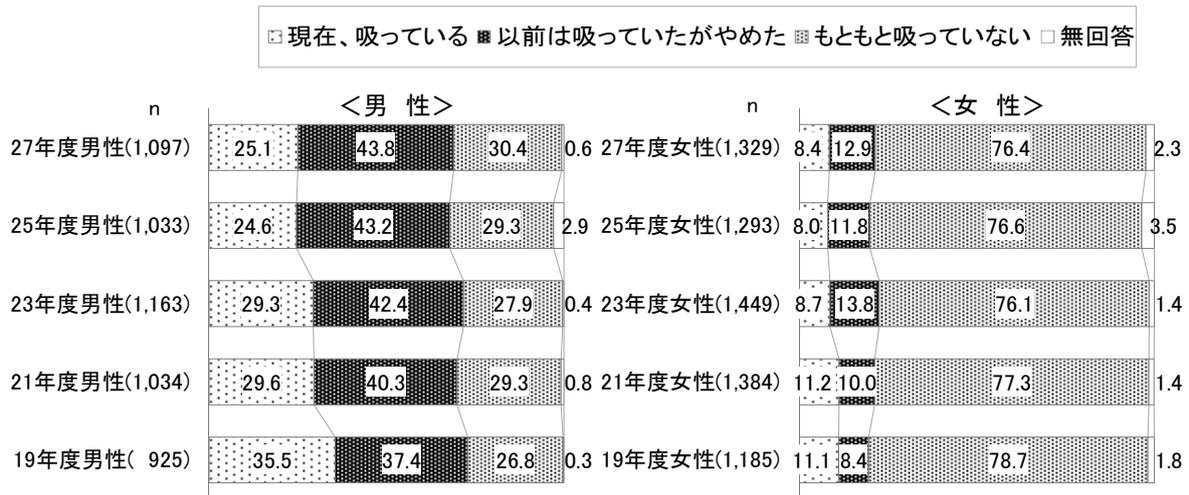
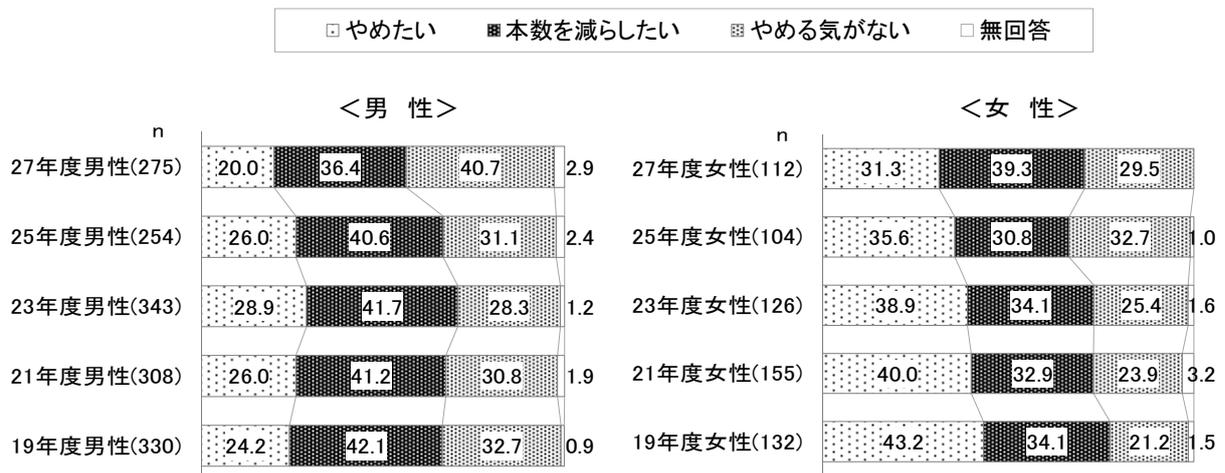


図 5-2 喫煙に対する考え（過去の調査との比較・性別）【P81・問22-2】



6. お酒（アルコール）

飲酒状況は、前回調査と比べ、「毎日」飲む者と「ほとんど飲まない（飲めない）」者の割合が増加している。

また、飲酒する者（無回答者を除く）のうち、飲酒量が多い者※の割合は、男性 19.6%、女性 26.2%と女性が男性より 6.6 ポイント高くなっており、前回調査（男性 21.9%、女性 24.4%）と比べ男性は減少、女性は増加している。

図 6-1 飲酒状況（過去の調査との比較・性別）【P85・問23】

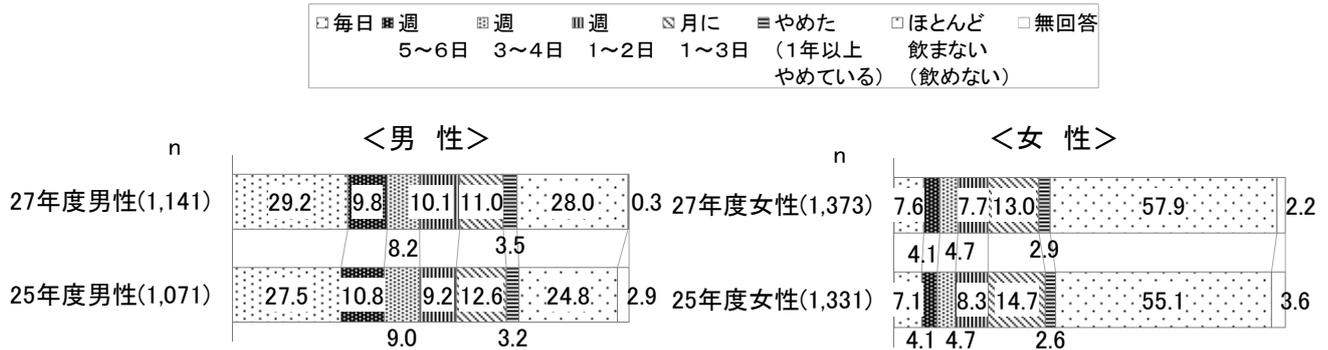


表 6-2 飲酒状況と 1 日の飲酒量からみた飲酒量が多い人の割合【P174・問23と問23-1】

		上段：実数、下段：構成比 (%)							
性別	飲酒状況	男性で飲酒する人全体	1合以上2合未満	1合以上3合未満	2合以上3合未満	3合以上4合未満	4合以上5合未満	5合以上900ml以上	無回答
		779	251	295	156	55	10	9	3
男性	毎日	333	94	134	76	23	4	2	-
	週 5 ~ 6 日	112	38	41	25	8	-	-	-
	週 3 ~ 4 日	94	27	38	21	5	2	1	-
	週 1 ~ 2 日	115	43	39	19	10	2	2	-
	月に 1 ~ 3 日	125	49	43	15	9	2	4	3
	女性で飲酒する人全体	508	265	146	45	26	9	5	12
女性	毎日	104	40	42	13	6	3	-	-
	週 5 ~ 6 日	56	32	16	6	1	1	-	-
	週 3 ~ 4 日	64	32	21	3	3	2	-	3
	週 1 ~ 2 日	106	61	25	10	8	-	-	2
	月に 1 ~ 3 日	178	100	42	13	8	3	5	7
	女性で飲酒する人全体	508	265	146	45	26	9	5	12

※飲酒量が多い者の定義 「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」より

男性：飲酒の頻度が週5日以上で1日あたり2合以上飲酒

週3~4日で1日あたり3合以上飲酒

週1~2日または月1~3日で1日あたり5合以上飲酒

女性：飲酒の頻度が週3日以上で1日あたり1合以上飲酒

週1~2日で1日あたり3合以上飲酒

月に1~3日で1日あたり5合以上飲酒

7. 歯・口腔の健康

80歳以上で20本以上の自分の歯を有する者の割合は34.3%であり、前回調査(28.4%)と比べ増加している。また、過去1年間に歯科健診を受診した者の割合は58.3%と前回調査(41.7%)と比べ増加している。

図7-1 歯の本数(過去の調査との比較)【P90・問25】

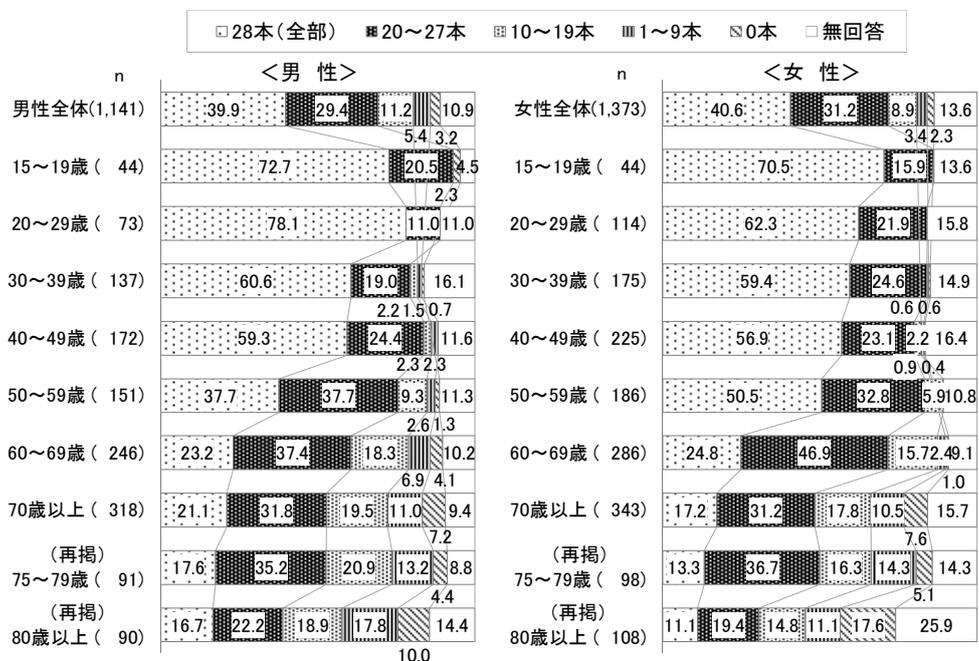
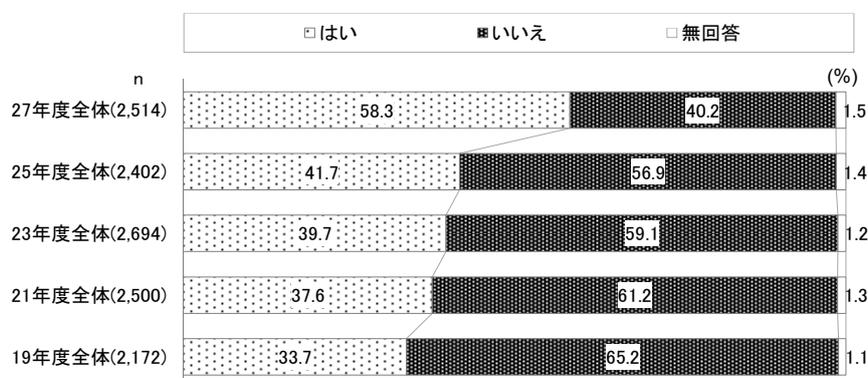


図7-2 過去1年間に歯の健康診査の受診状況(過去の調査との比較)【P93・問26】



8. がん検診

最近 1 年間にがん検診を受けた者の割合は、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「乳がん」で前回調査と比べ増加している。

未受診の理由は、「自覚症状がない」34.6%、「お金がかかる」18.4%、「日時が合わない」16.4%の順で多かった。

図 8-1 最近 1 年間のがん検診の受診状況（過去の調査との比較）【P104・問32】

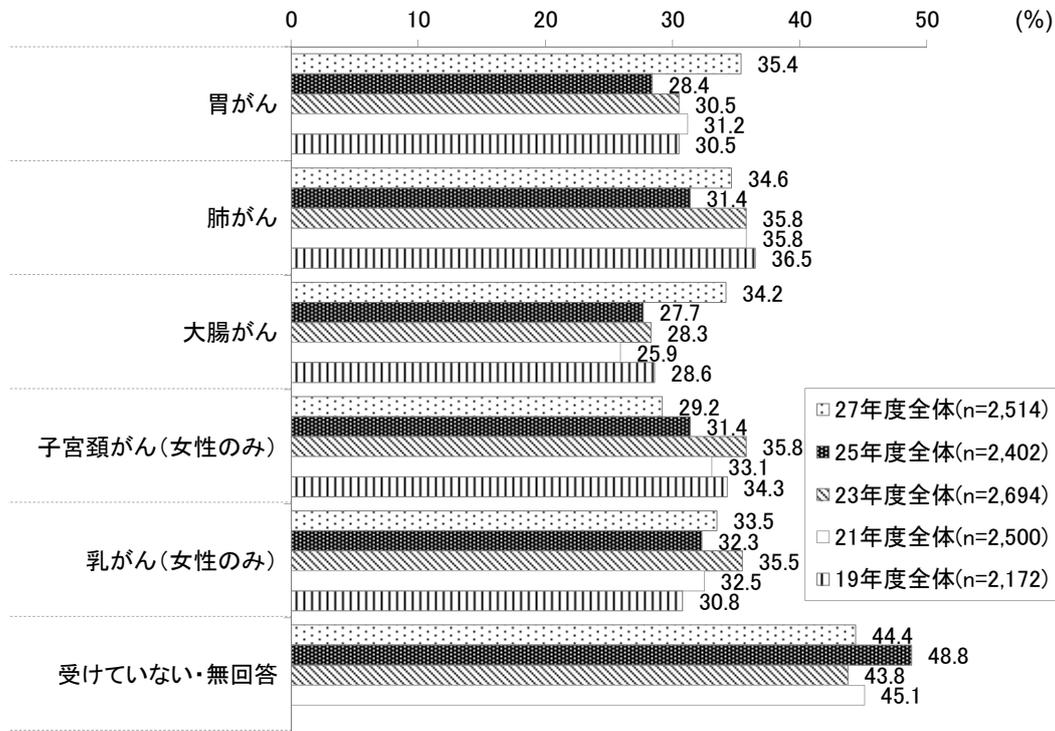
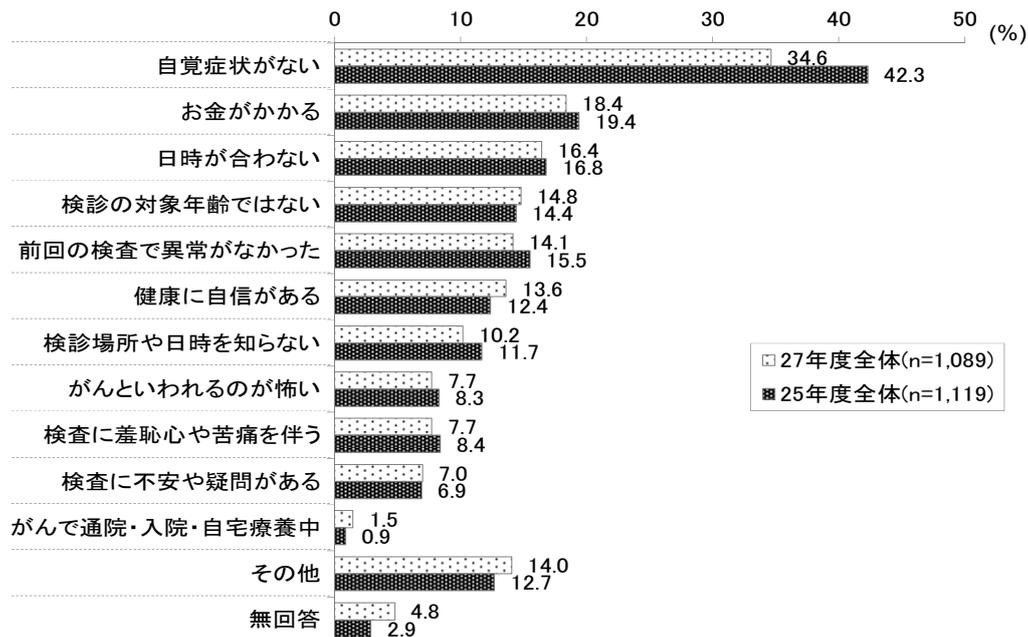


図 8-2 がん検診を受診していない理由（過去の調査との比較）【P110・問32-2】



9. 健康診断

過去1年間に健診や人間ドックを受けた者の割合は、全体では66.6%で前回調査(66.7%)とほぼ同じとなっている。

また、今回初めて調査した、肝炎ウイルス検査を受けたことがある者の割合は、全体で22.4%だった。男性は60歳代(27.2%)が、女性は40歳代(35.6%)が最も高かった。

図9-1 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)【P115・問34】

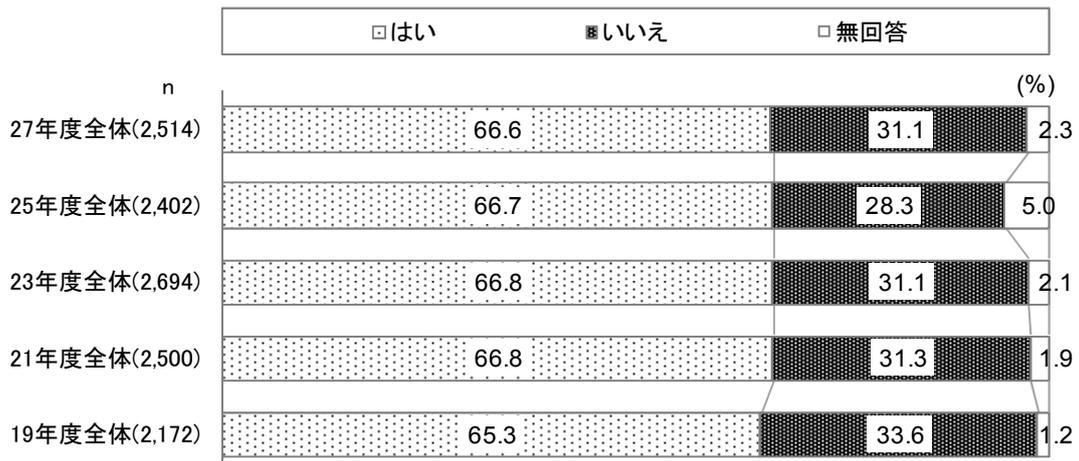
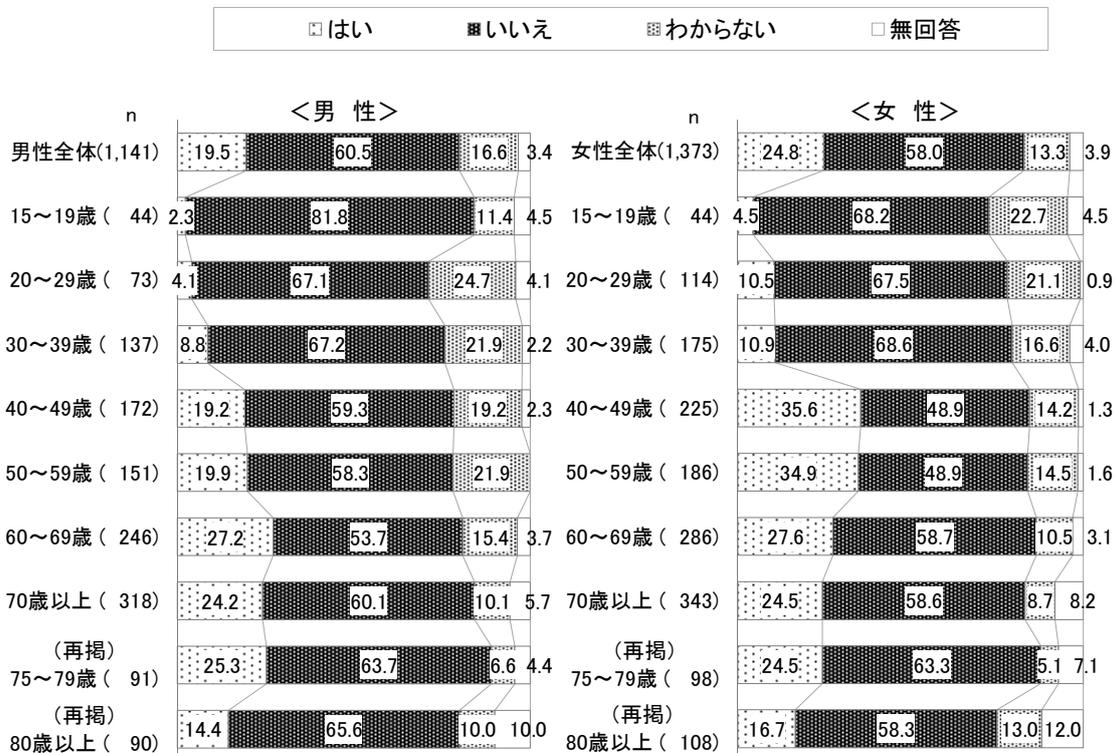


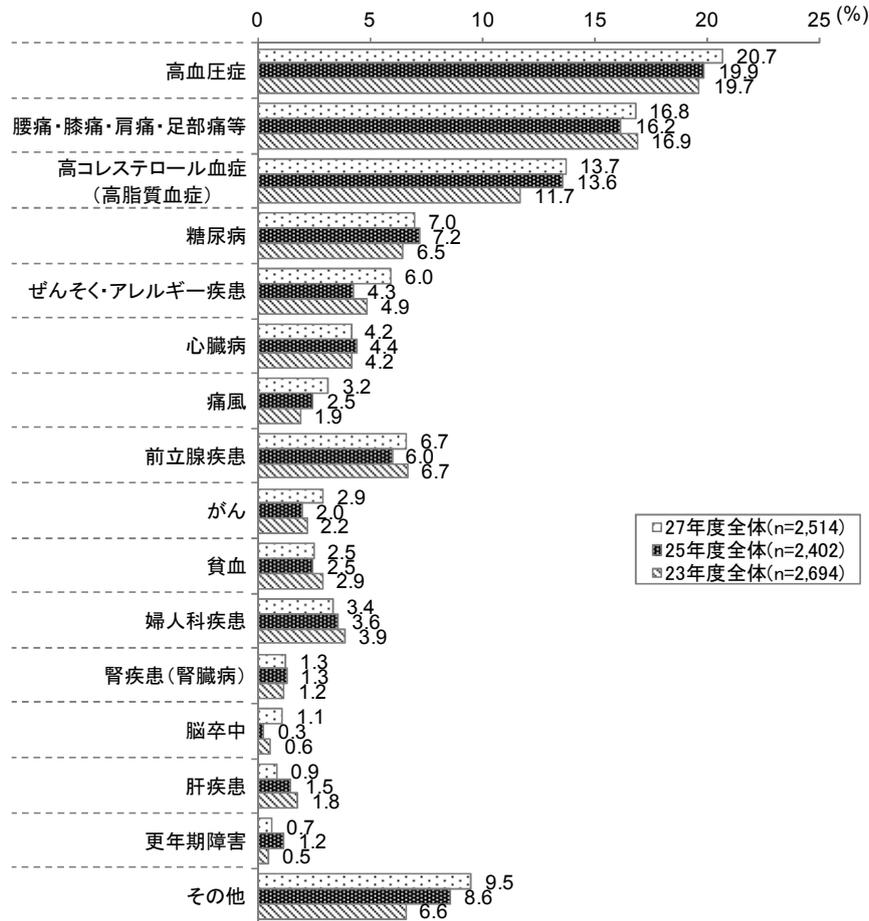
図9-2 肝炎ウイルス検査の受診状況(性・年齢別)【P114・問34】



10. 病気

医師から言われているまたは治療中の病気や症状は「高血圧症」が最も多く、次いで「腰痛・膝痛・肩痛・足部痛」、「高コレステロール血症」、「糖尿病」の順となっており、前回調査と同じである。また、糖尿病治療を継続中の者の割合（「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」者を含む）は86.9%であった。

図10-1 医師から言われている・治療中の病気や症状（過去の調査との比較）【P125・問36】

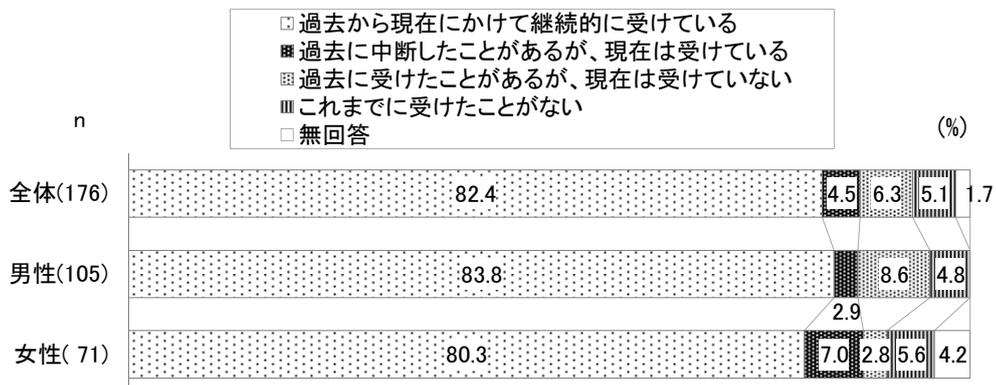


※「特になし」と「無回答」は掲載していない。

(平成27年度合計：43.8%、平成25年度合計：45.2%、平成23年度合計：45.2%)

※平成19・21年度調査では、この質問をしていない。

図10-2 糖尿病の治療状況（全体／性別）【P127・問36-1】



11. 健康に関する情報

ロコモティブシンドロームについて「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」を合わせた割合は 41.4%であり、前回調査（34.6%）と比べ 6.8 ポイント増加した。また、COPDについて「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」を合わせた割合は 46.7%と前回調査（47.7%）と比べ 1.0 ポイント減少している。

図11-1 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）【P131・問38】

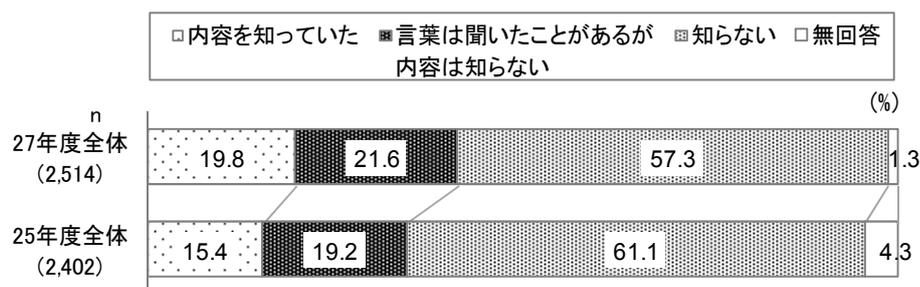
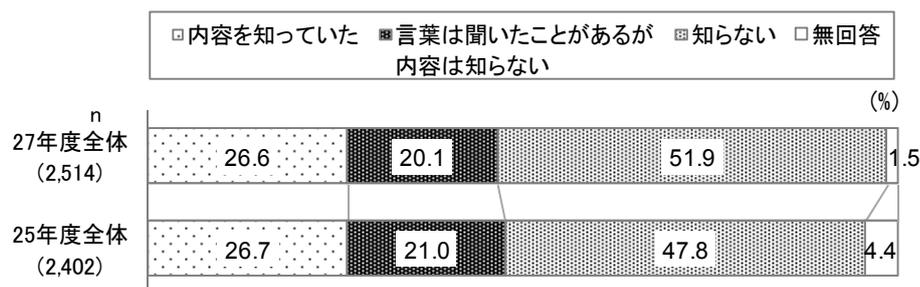


図11-2 COPD（慢性閉塞肺疾患）の認知度（過去の調査との比較）【P133・問39】



12. 受動喫煙の防止

受動喫煙の機会を有する者の割合は、職場 33.1%、家庭 8.1%、飲食店 58.7%であり、前回調査（職場 30.7%、家庭 8.2%、飲食店 58.9%）とほぼ同じ割合だった。

※受動喫煙の機会を有する者の数値は、「行かなかった」「無回答」を除き算出しています。

※喫煙状況別で「もともと吸っていない」「以前は吸っていたがやめた」の合計を再計算しています。

図12-1 受動喫煙があった場所 【職場】（喫煙状況別）【P190・問41イと問22】

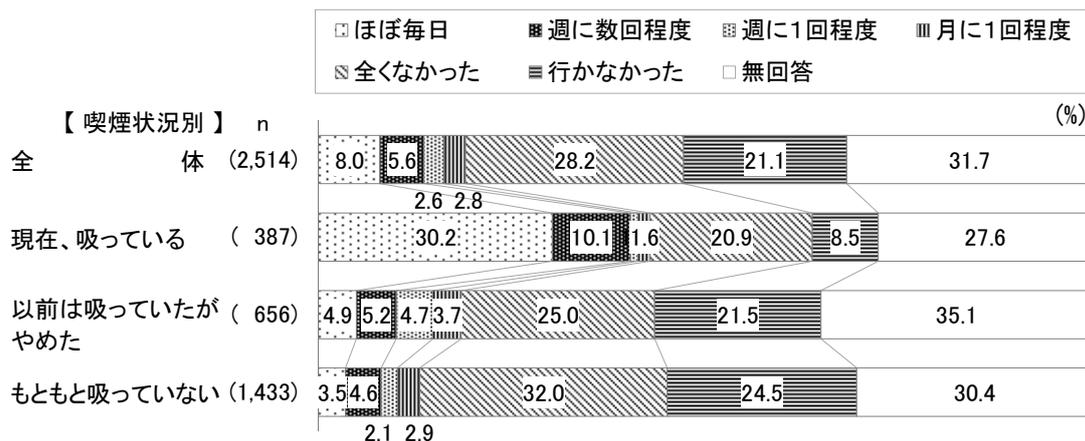


図12-2 受動喫煙があった場所 【家庭】（喫煙状況別）【P190・問41アと問22】

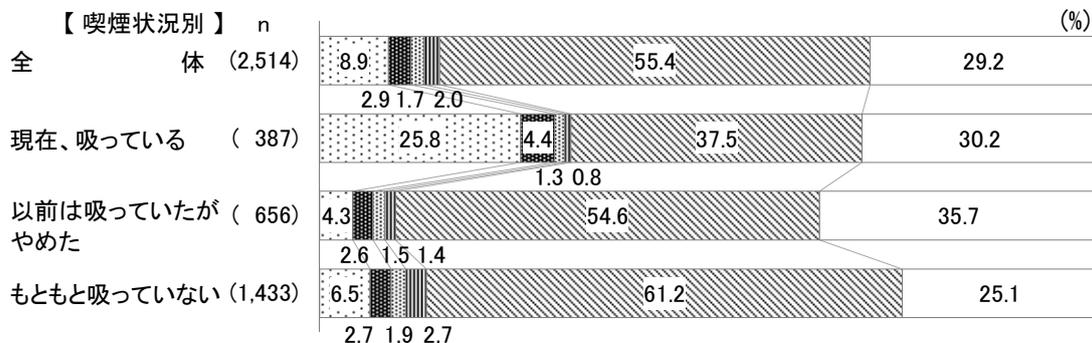


図12-3 受動喫煙があった場所 【飲食店】（喫煙状況別）【P191・問41エと問22】

