

佐世保市民の健康に関する 実態調査報告書

調査時期：令和6年8月16日～
令和6年9月16日

佐世保市健康づくり課

令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

1 調査の目的

健康増進計画「第3次けんこうシップさせぼ21」及び「第2次歯・口腔の健康づくり推進計画」の比較値（ベースライン値）の把握を目的とする。

2 調査の対象

調査地区：佐世保市全域

調査対象：令和6年8月1日現在、佐世保市に住民登録のある20～79歳
5歳年齢階級ごと男女各200人、合計4,800人（無作為抽出）

3 実施時期

令和6年8月16日から9月16日

4 実施方法

【20～59歳】依頼：はがきを郵送 回答：Web

【60～79歳】依頼：調査票を郵送 回答：郵送またはWeb

5 回収状況

【回収件数】1,230件（回収率25.6%）

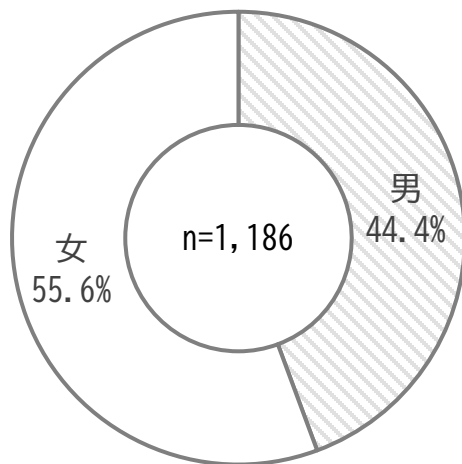
郵送による回収：743件 Webによる回収：487件

【有効回答】1,186件（有効回答率24.7%）

	配付数	有効回答数	有効回答率
計	4,800	1,186	24.7%
20～24歳	400	26	6.5%
25～29歳	400	33	8.3%
30～34歳	400	47	11.8%
35～39歳	400	53	13.3%
40～44歳	400	45	11.3%
45～49歳	400	54	13.5%
50～54歳	400	62	15.5%
55～59歳	400	68	17.0%
60～64歳	400	193	48.3%
65～69歳	400	192	48.0%
70～74歳	400	195	48.8%
75～79歳	400	218	54.5%

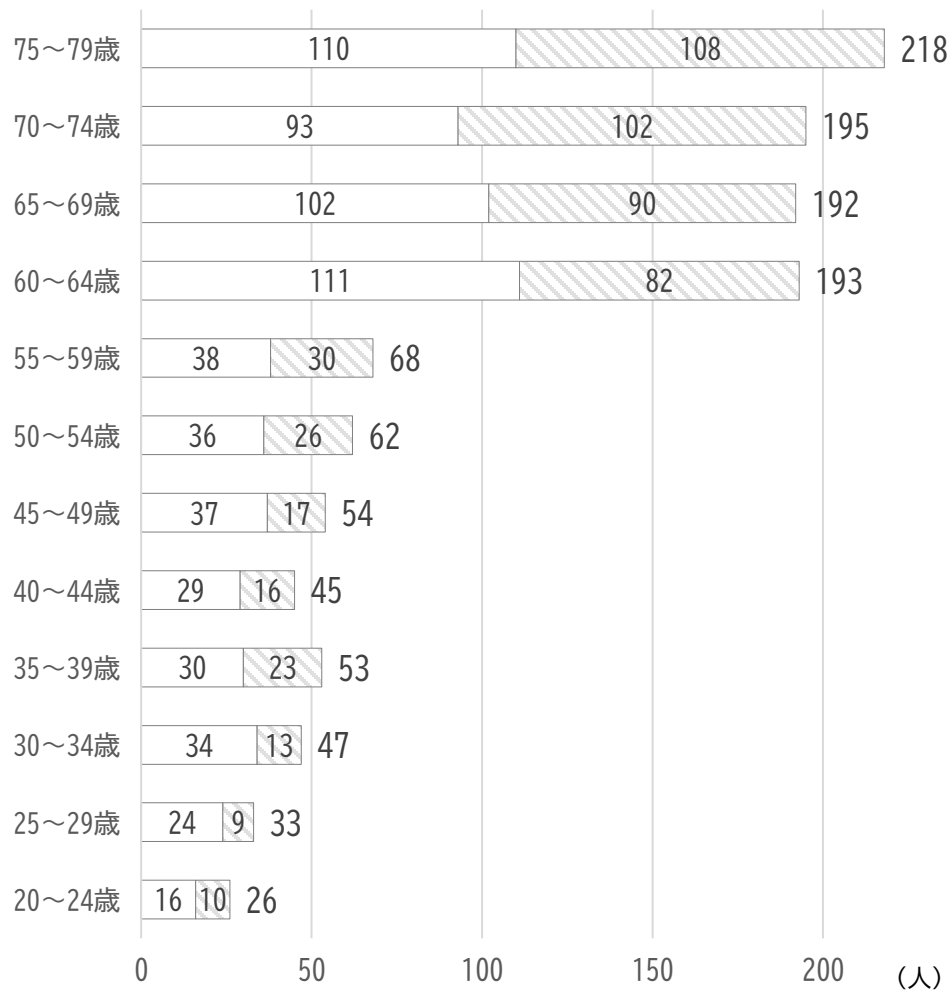
令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

1 回答者の属性（性別・年齢階級別）

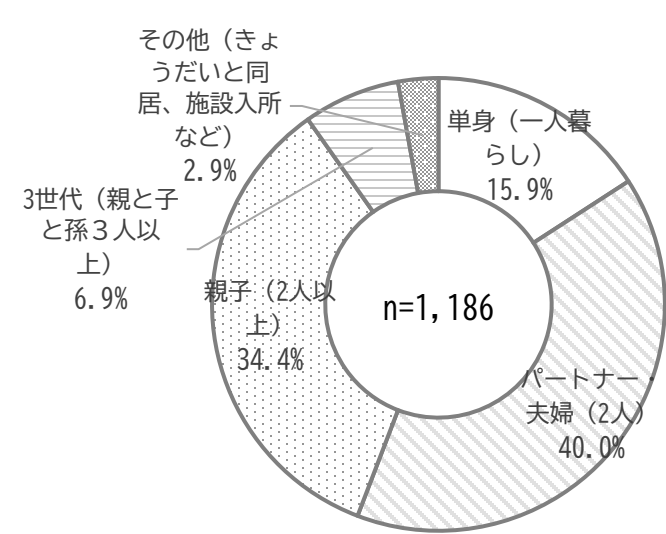


n=1,186

□ 女 ■ 男

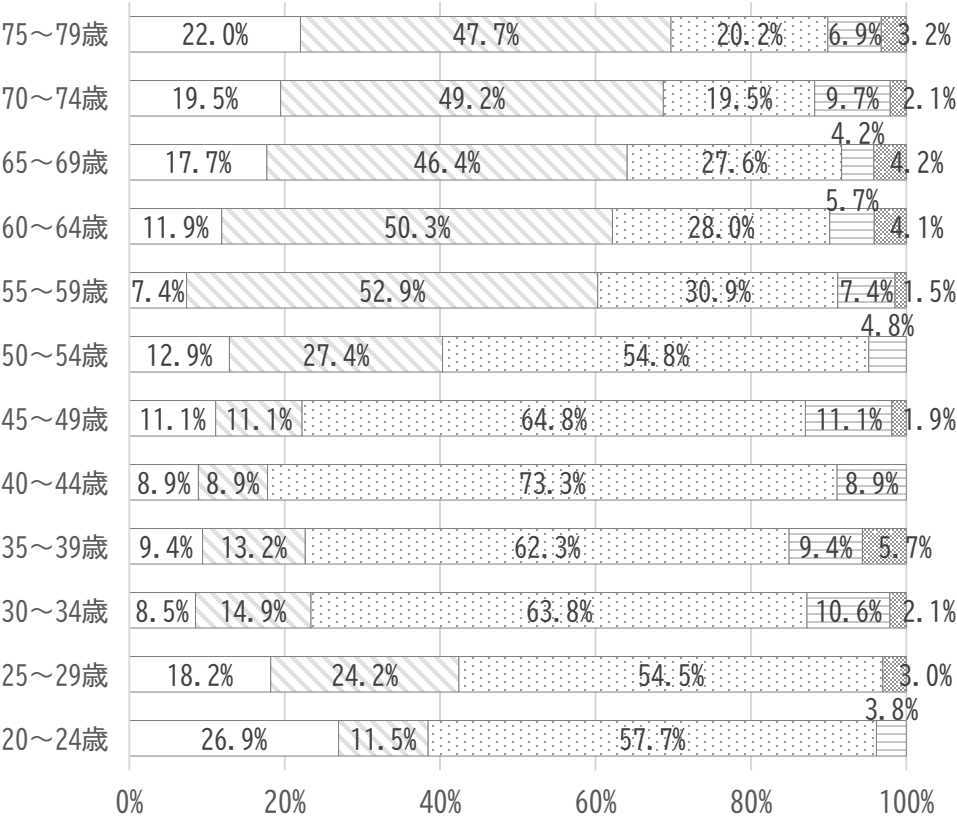


2 回答者の属性（同居家族）



n=1,186

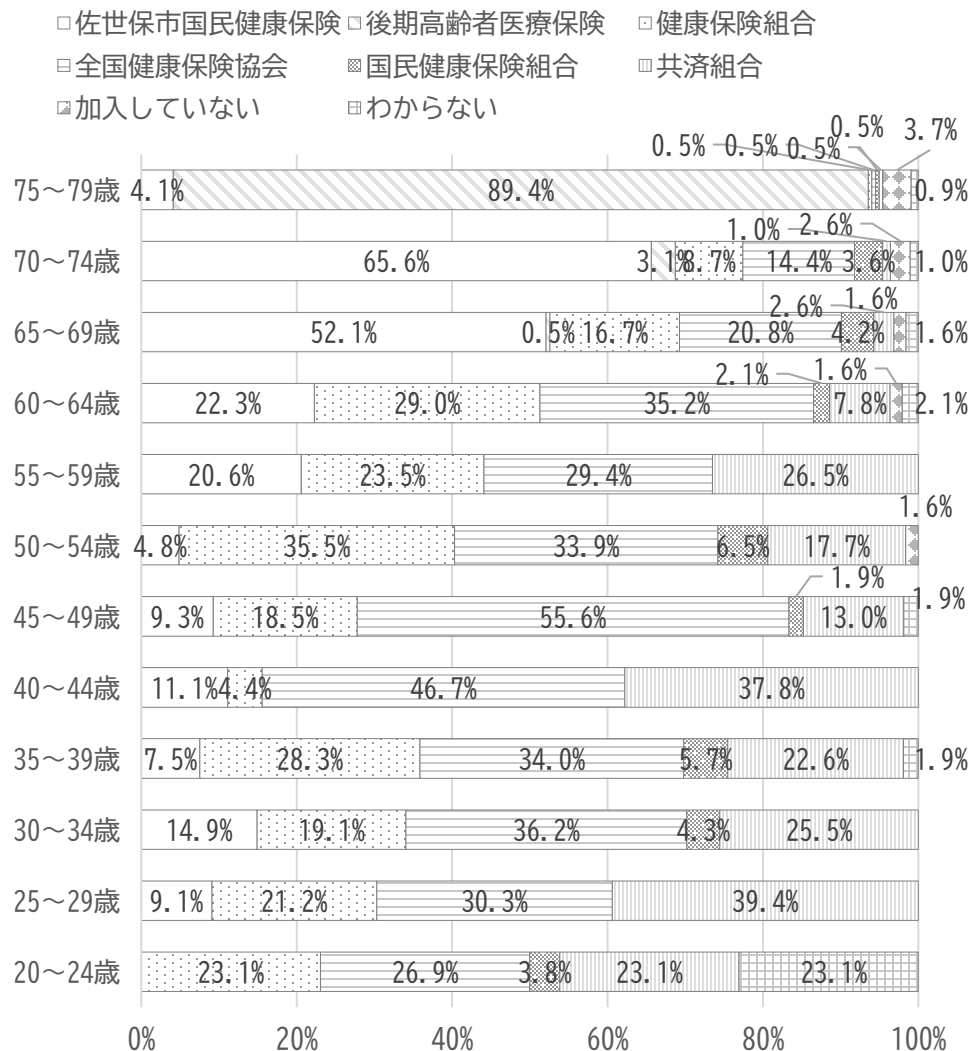
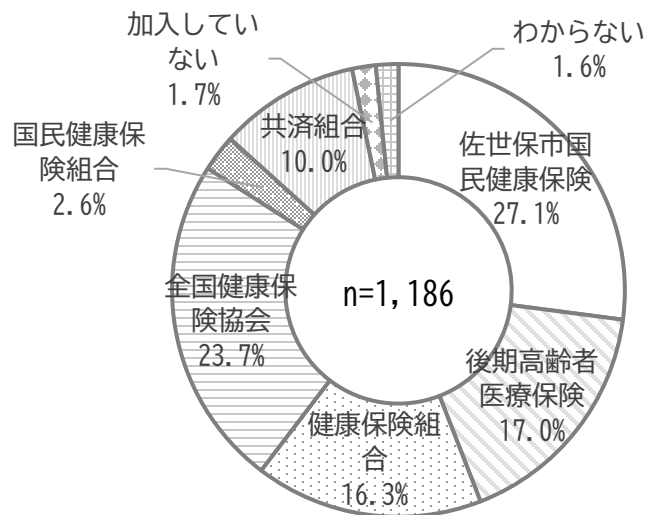
- 単身（一人暮らし）
- ▨ パートナー・夫婦（2人）
- ▤ 親子（2人以上）
- ▧ 3世代（親と子と孫3人以上）
- その他（きょうだいと同居、施設入所など）



令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

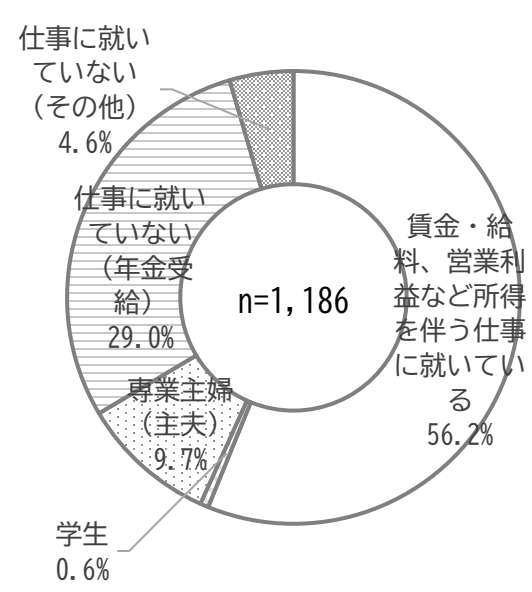
3 回答者の属性（医療保険）

n=1,186

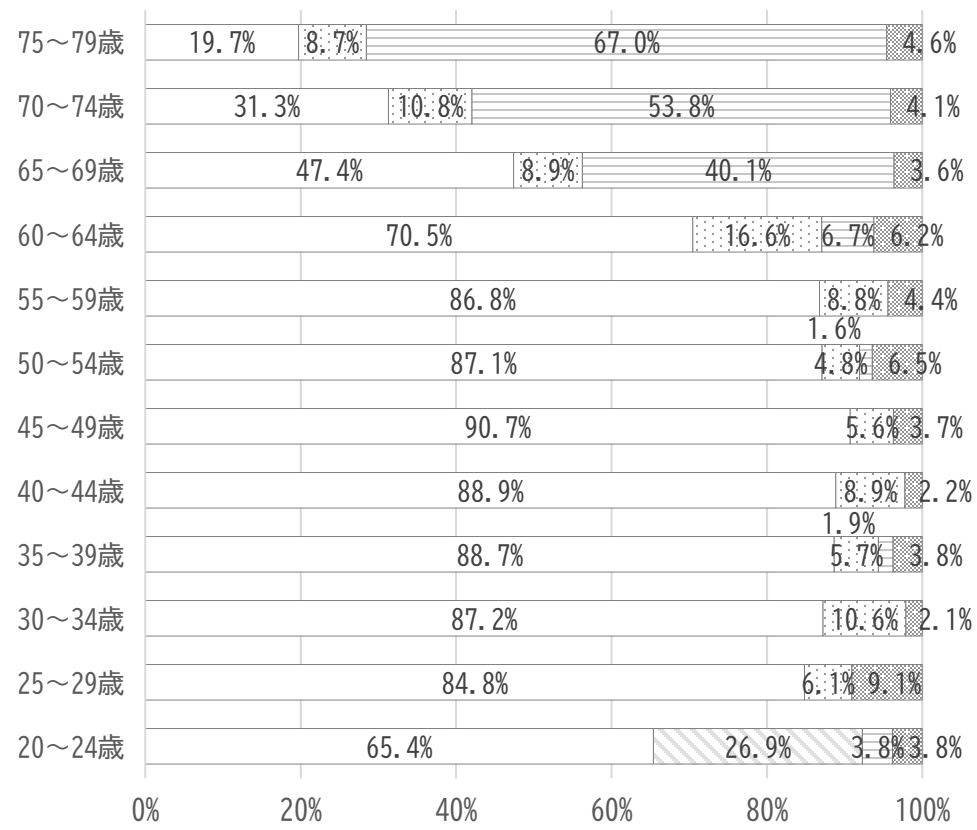


4 回答者の属性（就業状況）

n=1,186



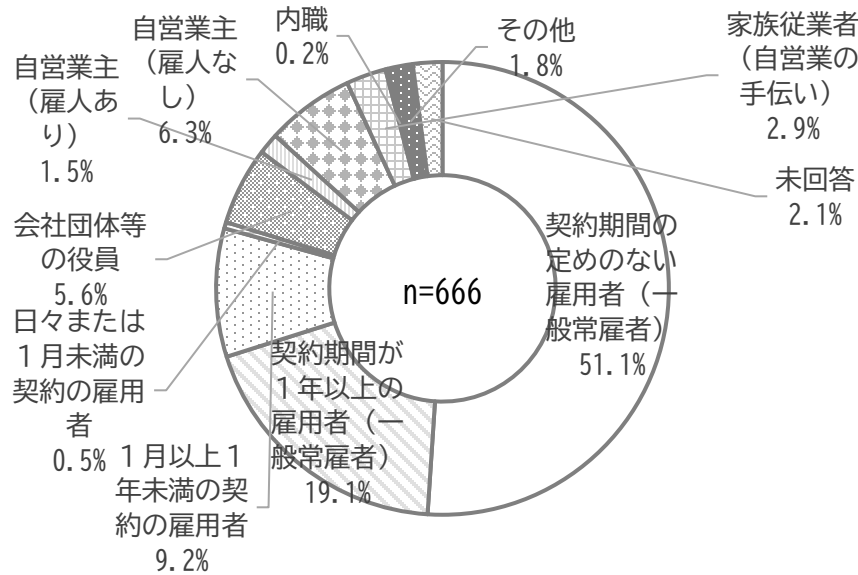
- 賃金・給料、営業利益など所得を伴う仕事に就いている
- 学生
- 専業主婦（主夫）
- 仕事に就いていない（年金受給）
- 仕事に就いていない（その他）



令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

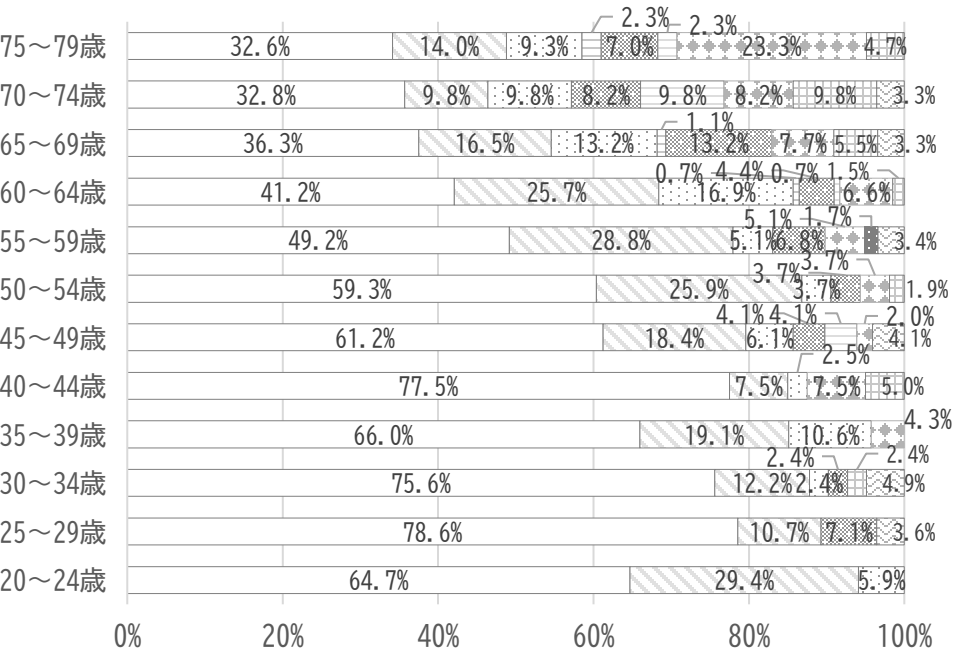
4-1 回答者の属性（就業状況）

【就業状況について、「賃金・給料、営業利益など所得を伴う仕事に就いている」と回答した者】



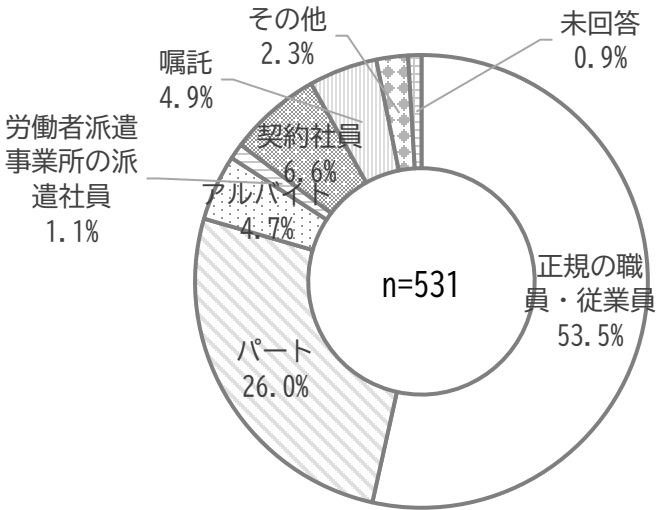
n=666

- 契約期間の定めのない雇用者（一般常雇者）
- 契約期間が1年以上の雇用者（一般常雇者）
- 1月以上1年未満の契約の雇用者
- 日々または1月未満の契約の雇用者
- 会社団体等の役員
- 自営業主（雇人あり）
- 自営業主（雇人なし）
- 家族従業者（自営業の手伝い）
- 内職
- その他

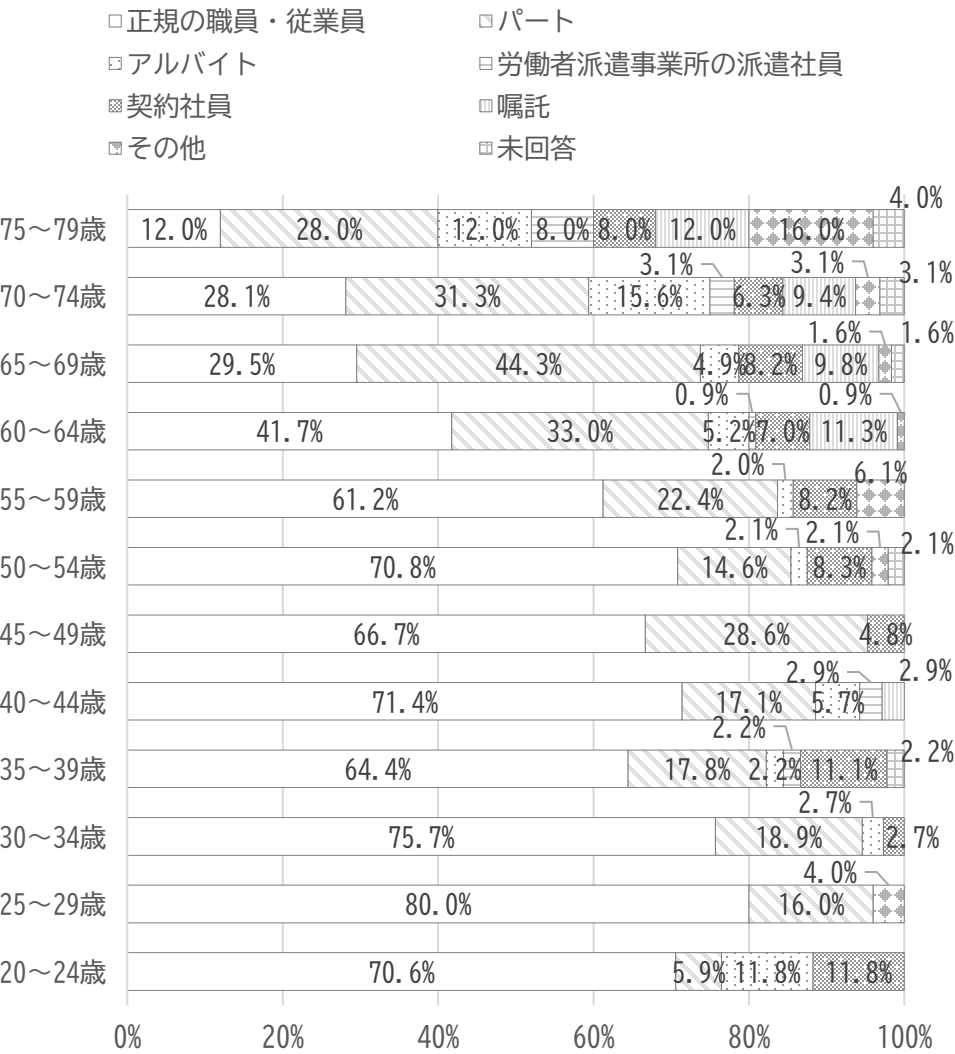


4-2 回答者の属性（就業状況）

【就業状況について、「賃金・給料、営業利益など所得を伴う仕事に就いている」と回答した者】

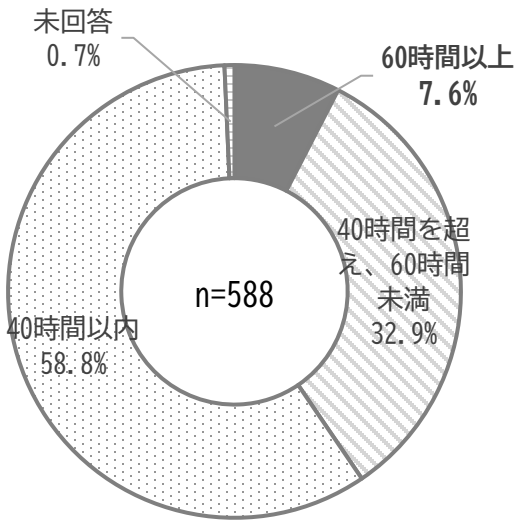


n=531



4-3 労働時間

【就業状況について、「賃金・給料、営業利益など所得を伴う仕事に就いている」と回答した者のうち雇用者】

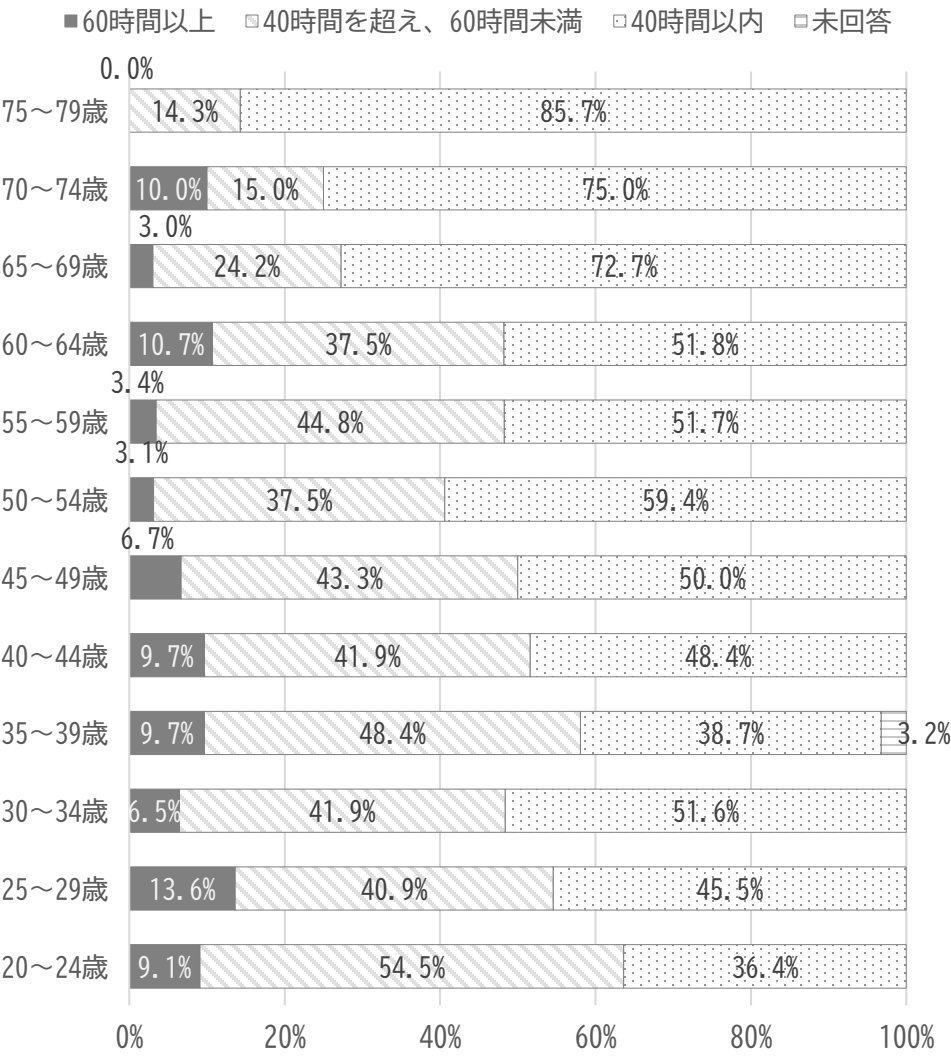


➤ 雇用者
会社、団体、官公庁又は自営業主や個人家庭に雇われて給料、賃金を得ている者、及び会社、団体の役員のこと

◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	週労働時間60時間以上の雇用者の減少
指標	週労働時間60時間以上の雇用者の割合
対象	雇用者
目標値	減少
目標年度	令和14(2032)年

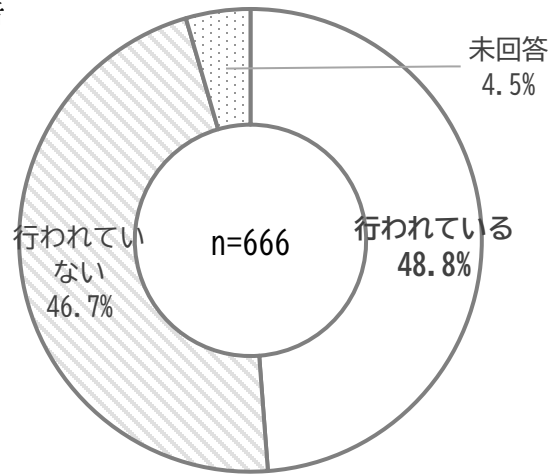
n=588



4-4 メンタルヘルス対策

【就業状況について、「賃金・給料、営業利益など所得を伴う仕事に就いている」と回答した者】

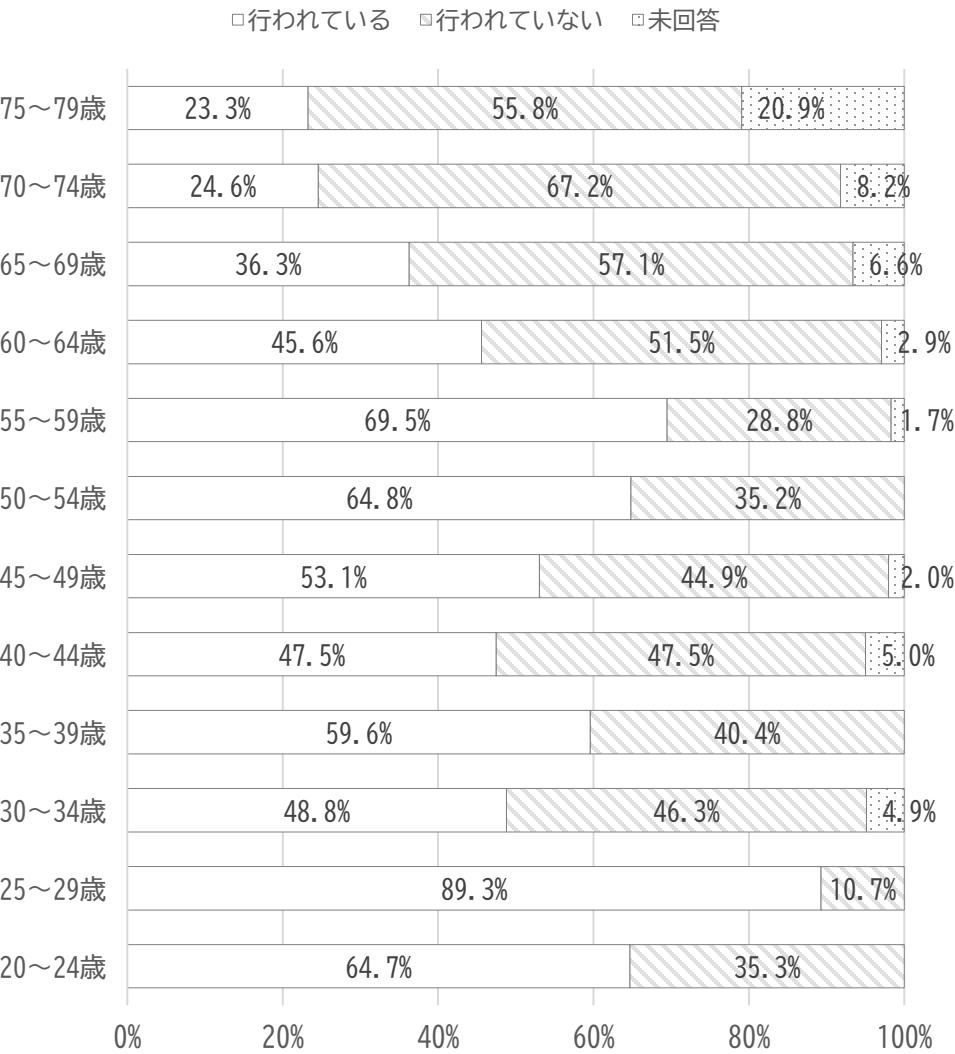
- 「あなたの職場ではメンタルヘルス対策が行われていますか。」という問いに対し、「レクリエーションの実施」、「ストレスチェックの実施」、「パンフレットなどの配付」、「メンタルヘルスに関する研修の実施」、「産業医、カウンセラーなどによる相談の実施」、「メンタル不調となった従業員への職場復帰支援の実施」のいずれかが「行われている」と回答した者



◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加
指標	メンタルヘルス対策に取り組む事業所に属する人の割合
対象	—
目標値	比較値から5%の増加
目標年度	令和14(2032)年

n=666

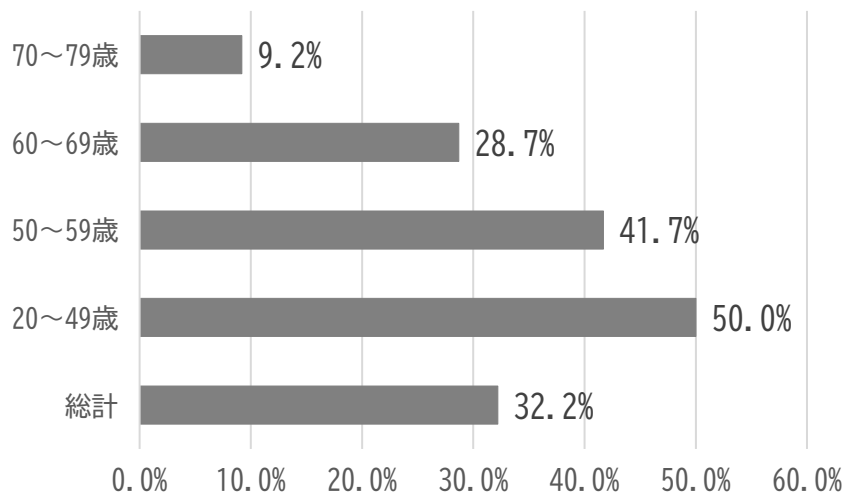


令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

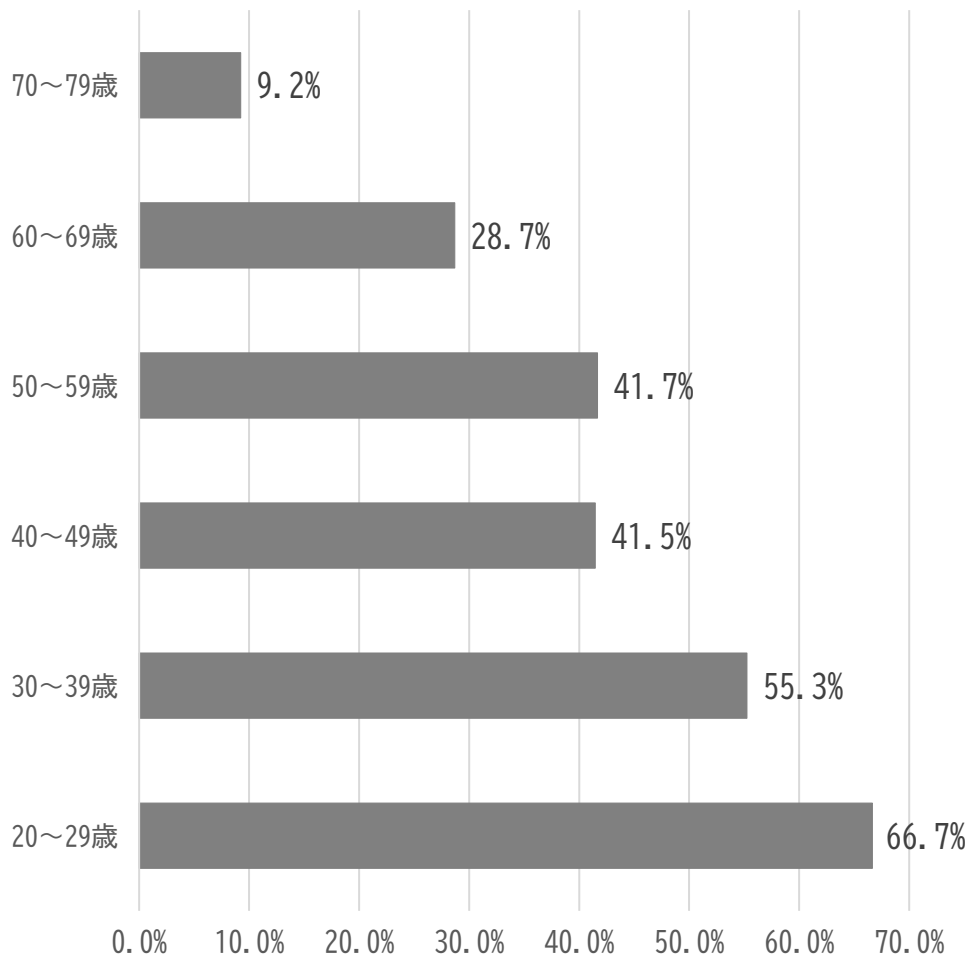
4-4 メンタルヘルス対策

メンタルヘルス対策が行われていないと回答した者のうち、契約期間の定めのない雇用者（一般常雇者）、または契約期間が1年以上の雇用者（一般常雇者）、かつ正規の職員・従業員である者の割合

n=311



n=311



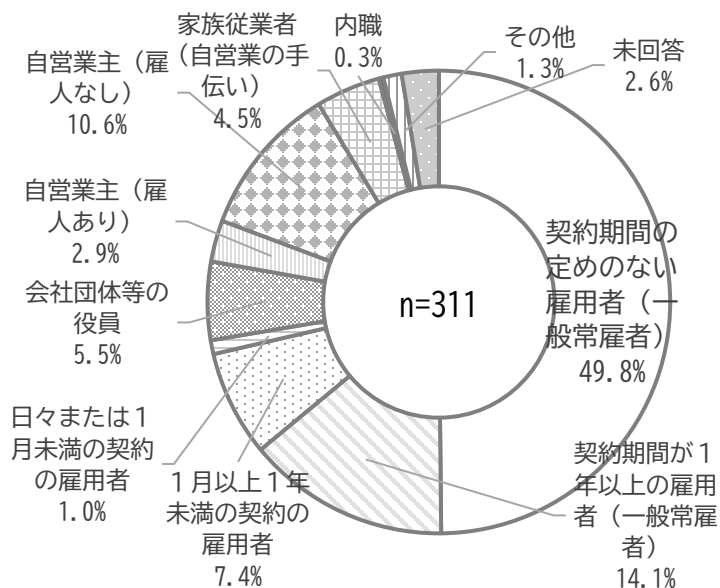
令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

4-4 メンタルヘルス対策

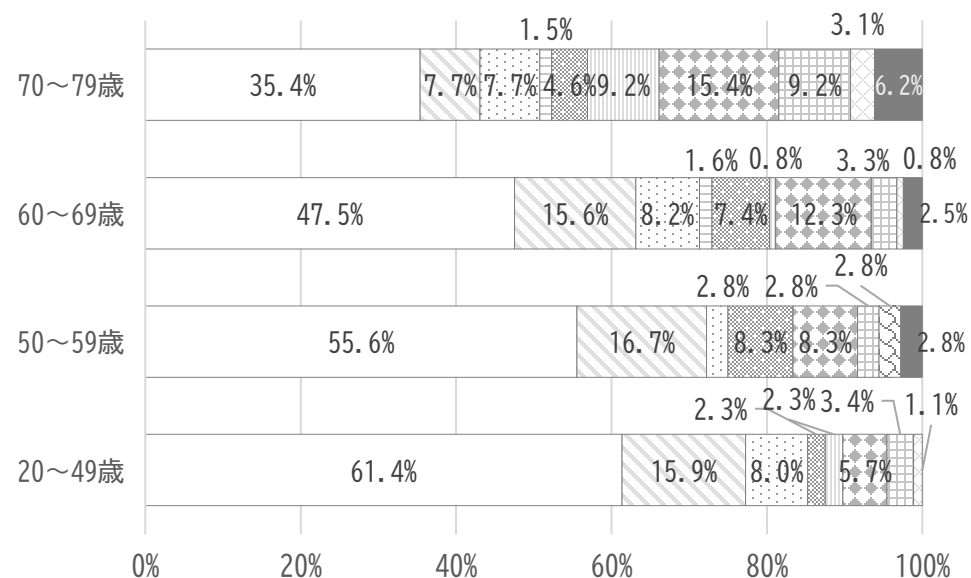
n=311

【就業状況について、「賃金・給料、営業利益など所得を伴う仕事に就いている」と回答した者】

➤ 「あなたの職場ではメンタルヘルス対策が行われていますか。」という問いに対し、「レクリエーションの実施」、「ストレスチェックの実施」、「パンフレットなどの配付」、「メンタルヘルスに関する研修の実施」、「産業医、カウンセラーなどによる相談の実施」、「メンタル不調となった従業員への職場復帰支援の実施」のいずれも「行われていない」と回答した者



- 契約期間の定めのない雇用者（一般常雇者）
- 契約期間が1年以上の雇用者（一般常雇者）
- 1月以上1年未満の契約の雇用者
- 日々または1月未満の契約の雇用者
- 会社団体等の役員
- 自営業主（雇人あり）
- 自営業主（雇人なし）
- 家族従業員（自営業の手伝い）
- 内職
- その他
- 未回答

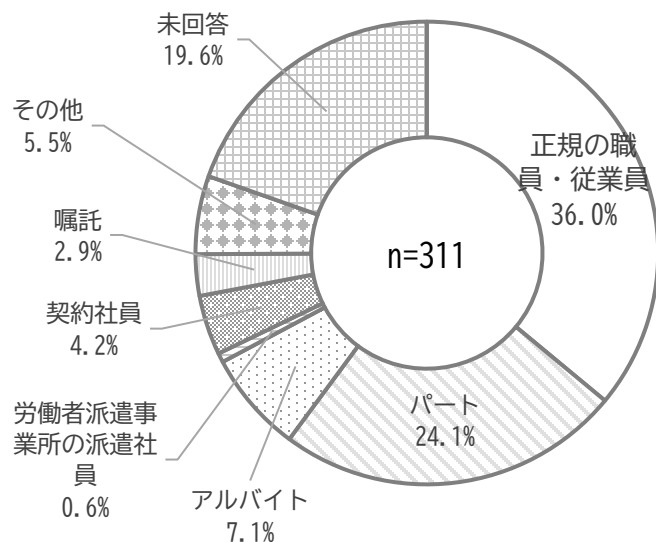


令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

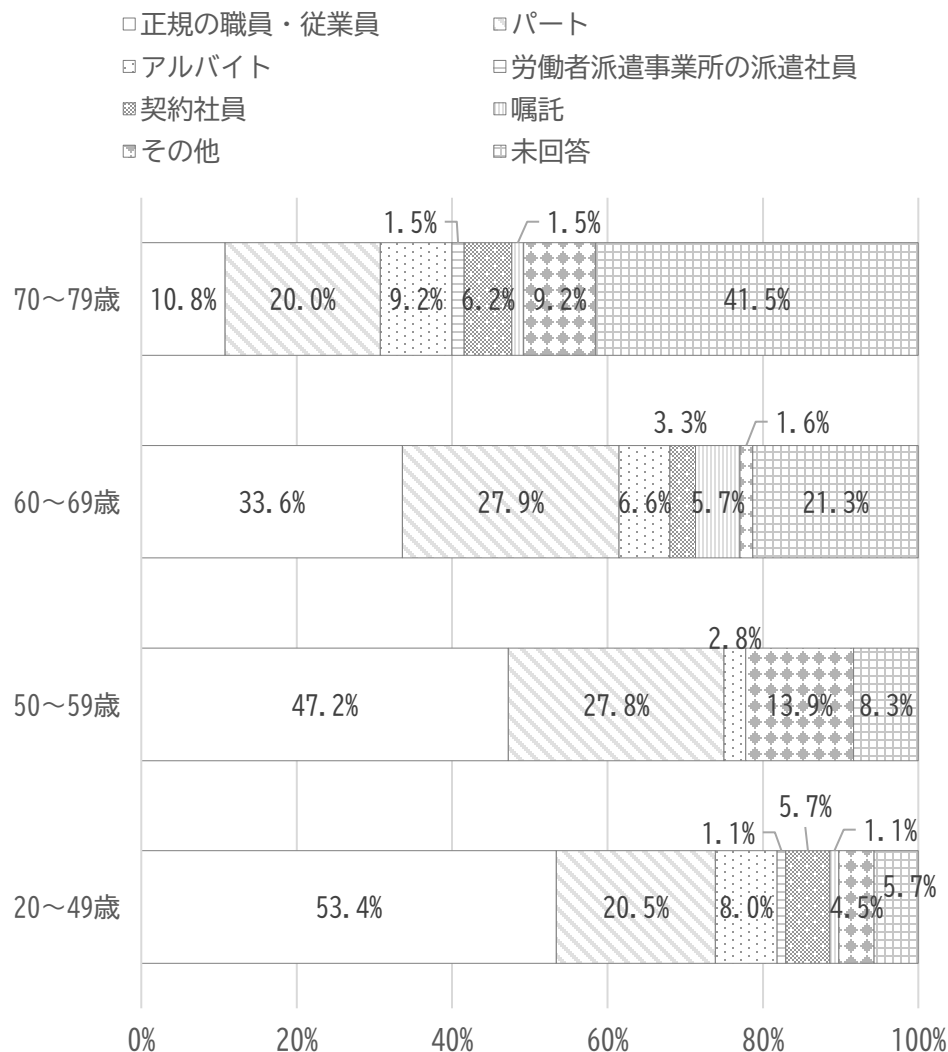
4-4 メンタルヘルス対策

【就業状況について、「賃金・給料、営業利益など所得を伴う仕事に就いている」と回答した者】

- 「あなたの職場ではメンタルヘルス対策が行われていますか。」という問いに対し、「レクリエーションの実施」、「ストレスチェックの実施」、「パンフレットなどの配付」、「メンタルヘルスに関する研修の実施」、「産業医、カウンセラーなどによる相談の実施」、「メンタル不調となった従業員への職場復帰支援の実施」のいずれも「行われていない」と回答した者



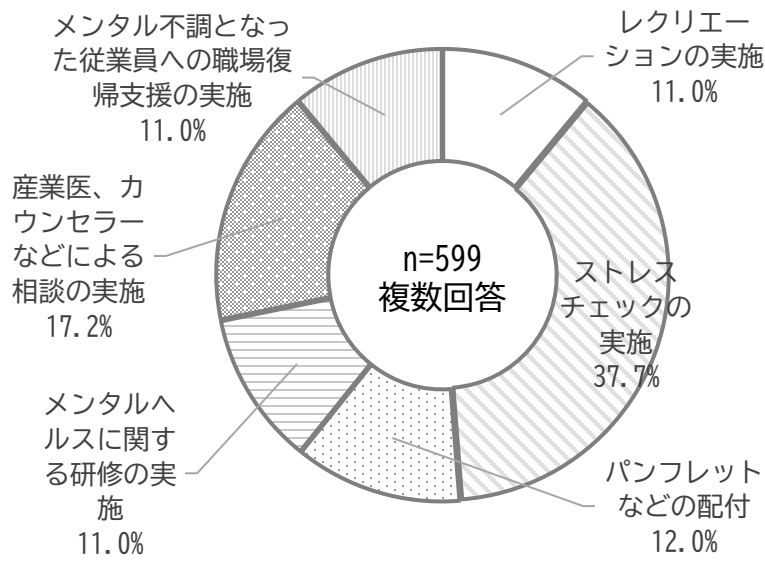
n=311



令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

4-4(1) メンタルヘルス対策

【就業状況について、「賃金・給料、営業利益など所得を伴う仕事に就いている」かつメンタルヘルス対策が「行われている」と回答した者 ※複数回答】

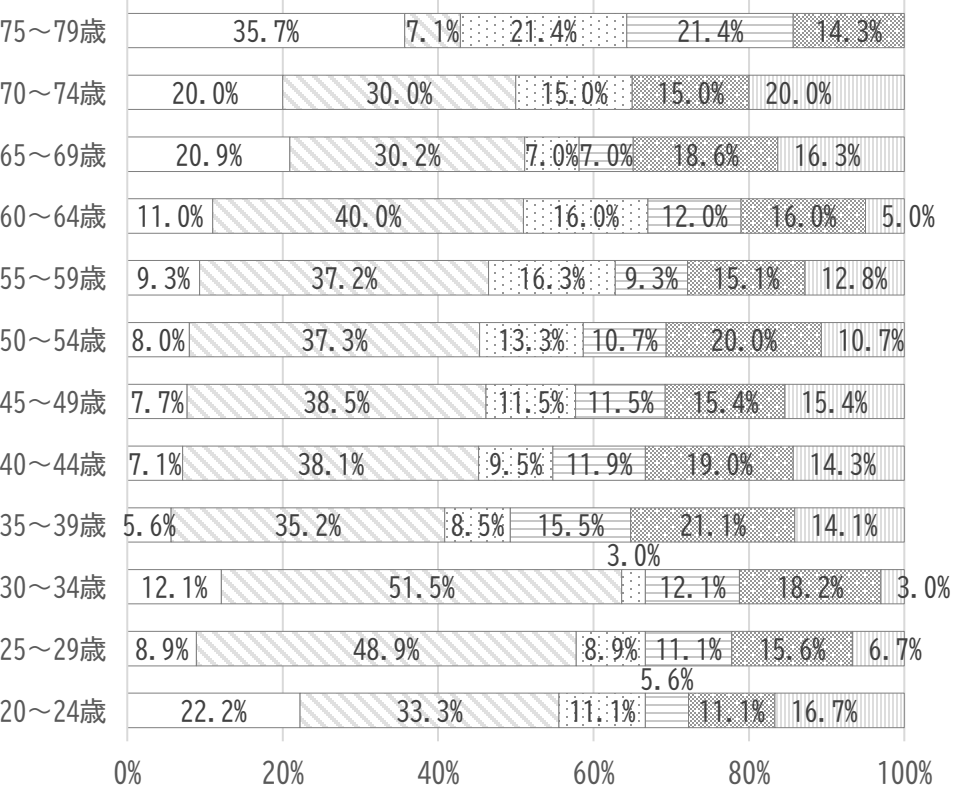


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加
指標	メンタルヘルス対策に取り組む事業所に属する人の割合
対象	—
目標値	比較値から5%の増加
目標年度	令和14(2032)年

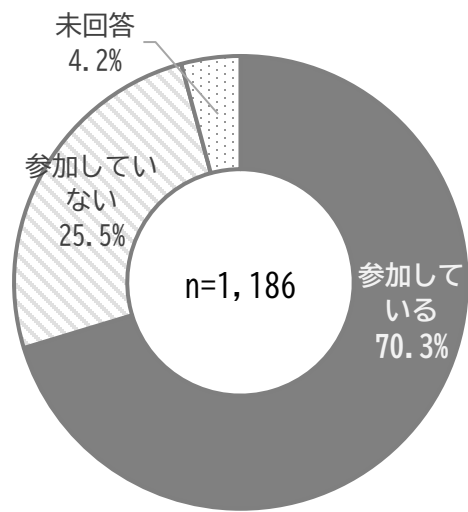
n=599

- レクリエーションの実施
- ストレスチェックの実施
- パンフレットなどの配付
- メンタルヘルスに関する研修の実施
- 産業医、カウンセラーなどによる相談の実施
- メンタル不調となった従業員への職場復帰支援の実施

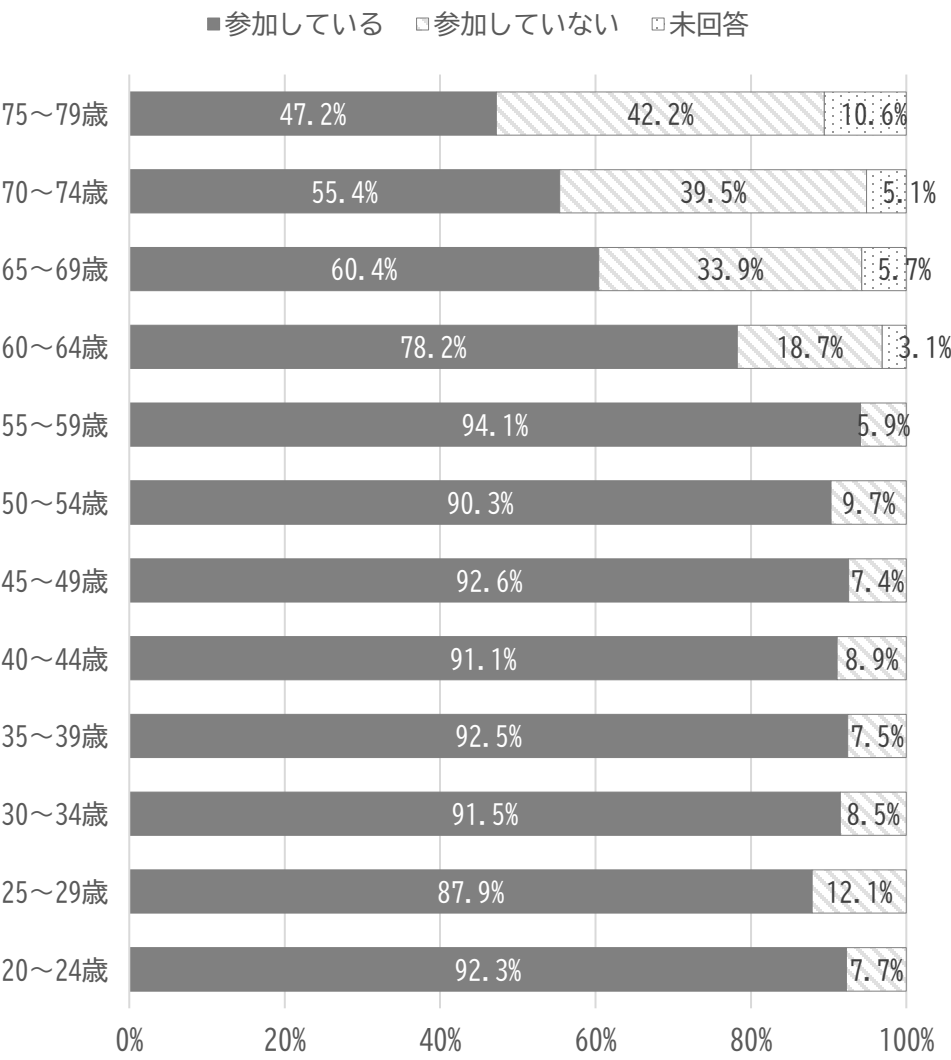


5 社会活動を行っている者

【総数】



n=1,186

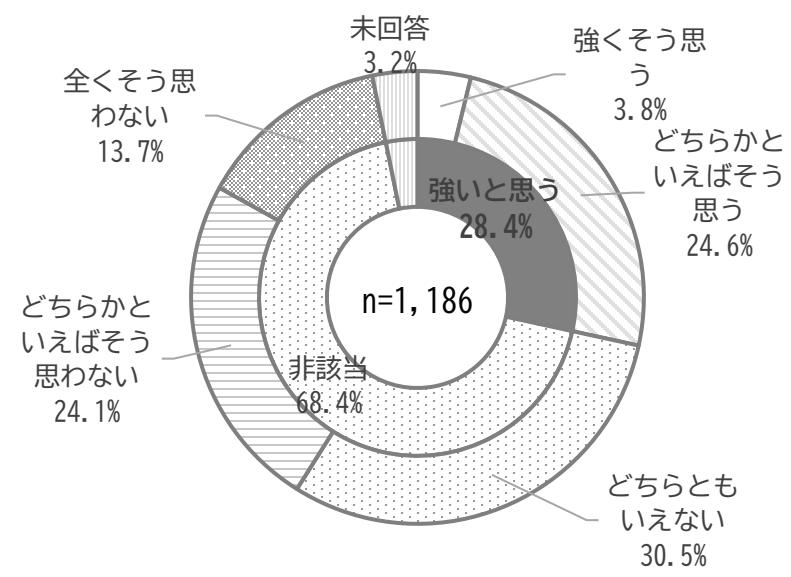


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

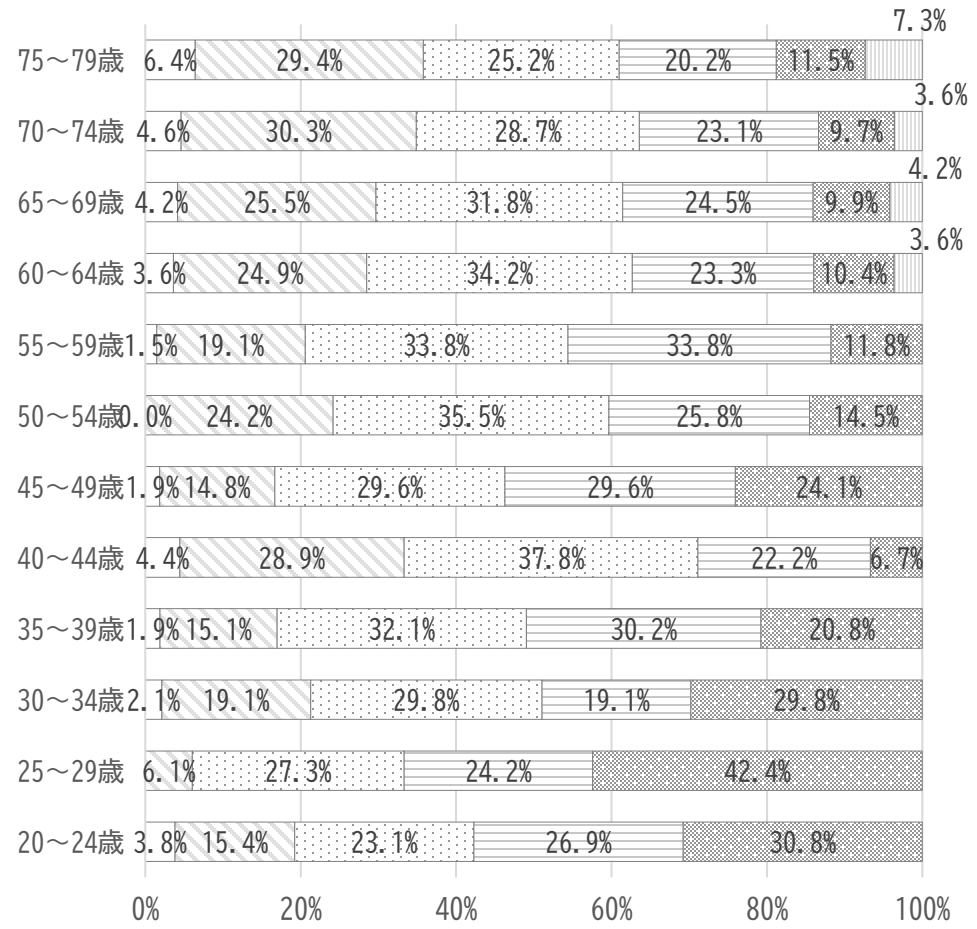
目標	社会活動を行っている者の割合の増加
指標	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている者の割合
対象	—
目標値	比較値から5%の増加
目標年度	令和14(2032)年

6 地域のつながり

n=1,186



- 強くそう思う
- ▨ どちらともいえない
- ▩ 全くそう思わない
- ▤ どちらかといえばそう思う
- ▥ どちらかといえばそう思わない
- ▦ 未回答

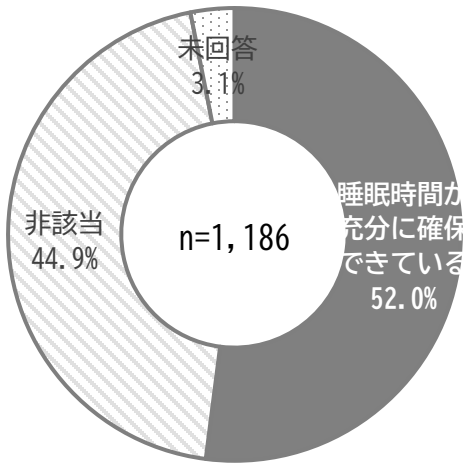


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

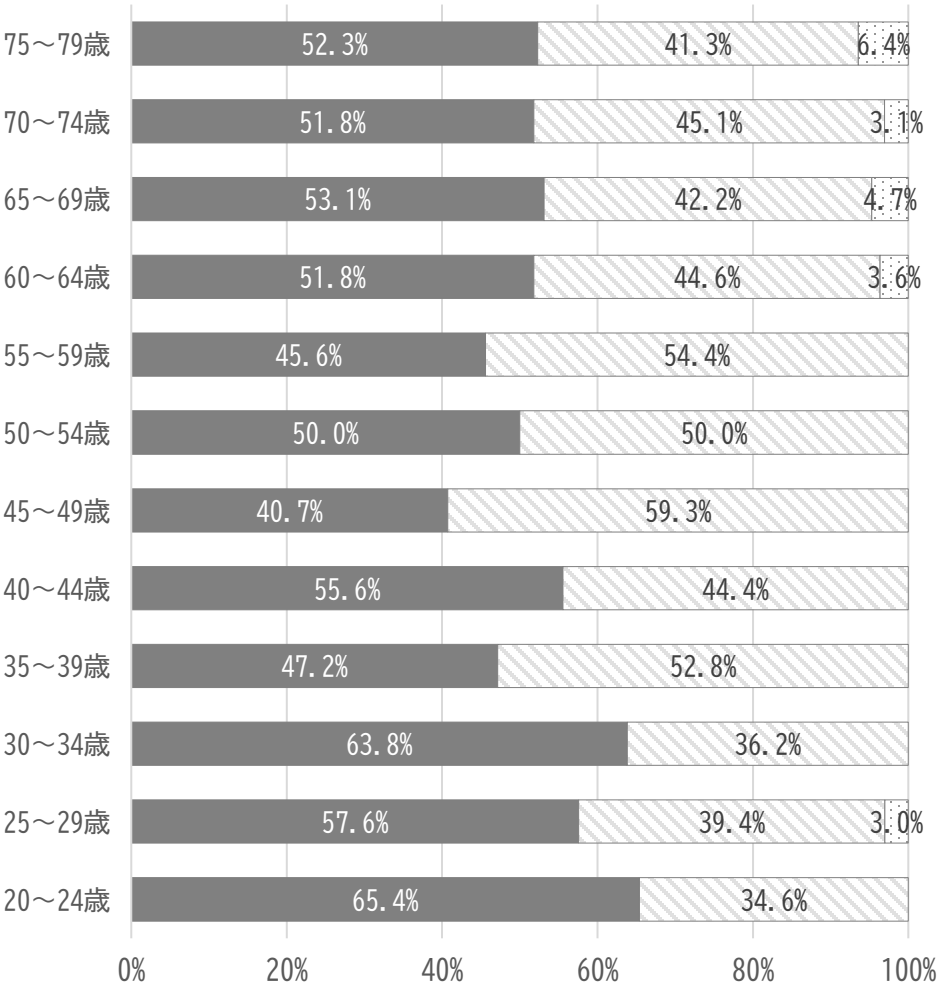
目標	地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加
指標	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合
対象	—
目標値	比較値から5%の増加
目標年度	令和14(2032)年

7 十分な睡眠時間の確保

n=1,186



■睡眠時間が十分に確保できている □非該当 □未回答

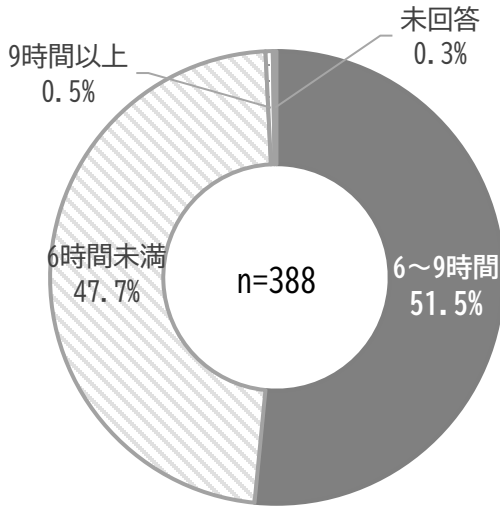


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

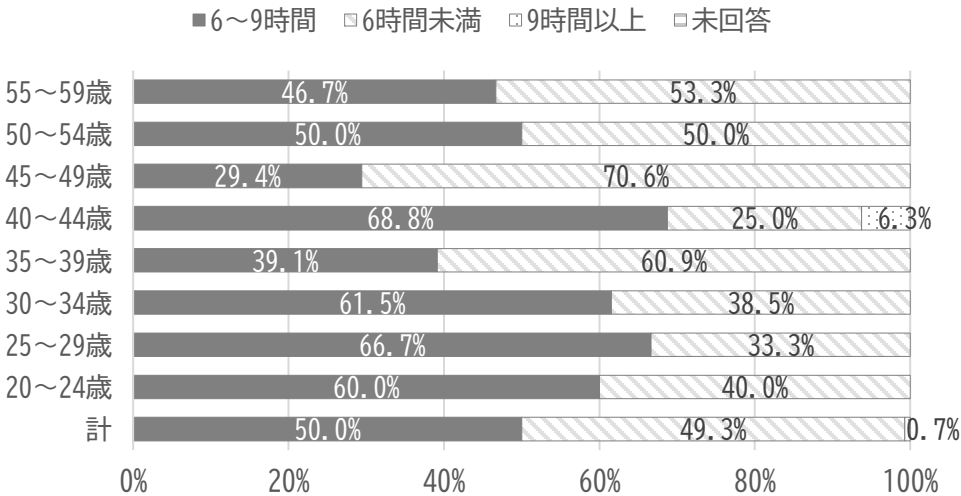
目標	睡眠時間が十分に確保できている者の増加
指標	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合
対象	全体
目標値	62.1%
目標年度	令和14(2032)年

7(1) 平均睡眠時間

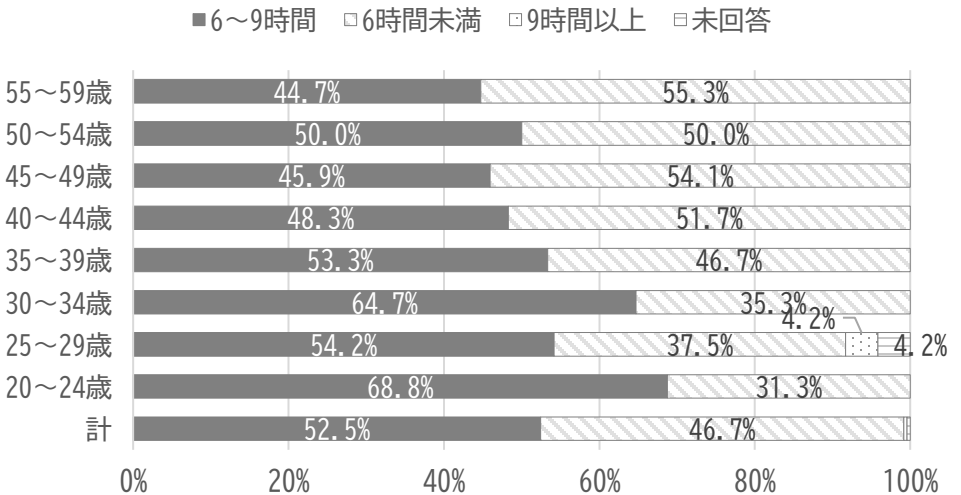
【20～59歳】



【男】 n=144



【女】 n=244

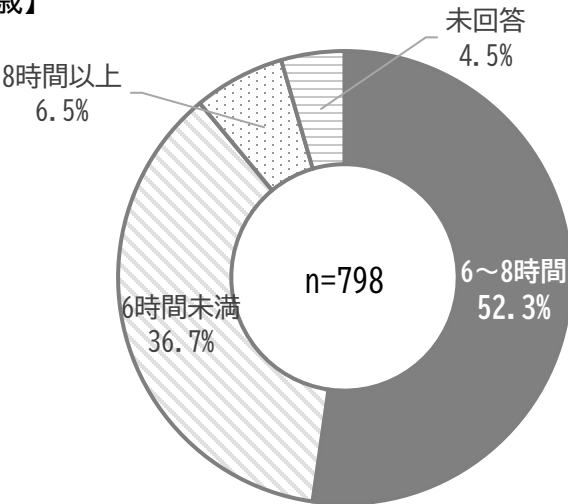


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

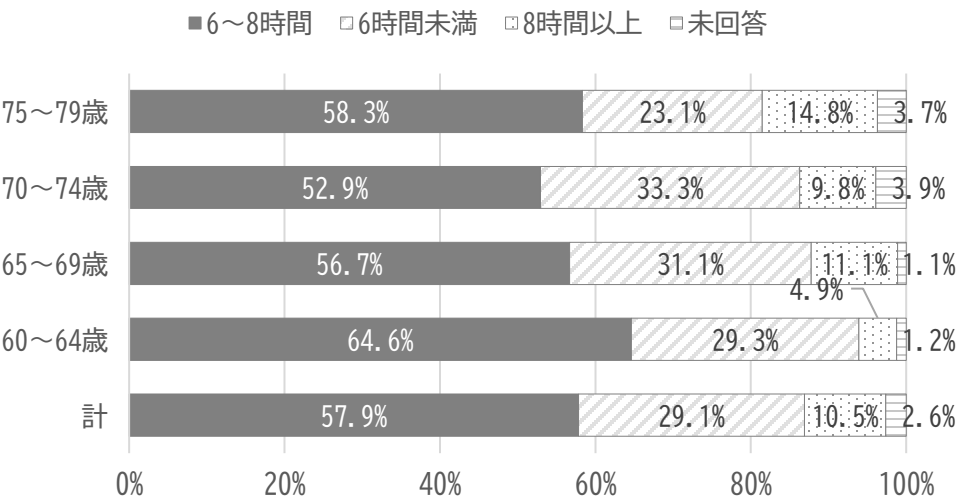
目標	睡眠時間が十分に確保できている者の増加
指標	睡眠時間が6～9時間の者の割合
対象	20～59歳
目標値	63.0%
目標年度	令和14(2032)年

7(2) 平均睡眠時間

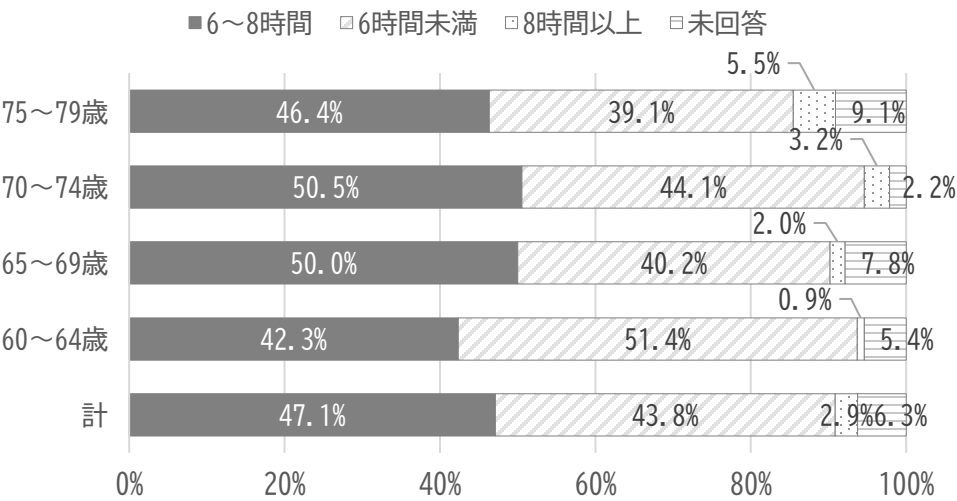
【60～79歳】



【男】 n=382



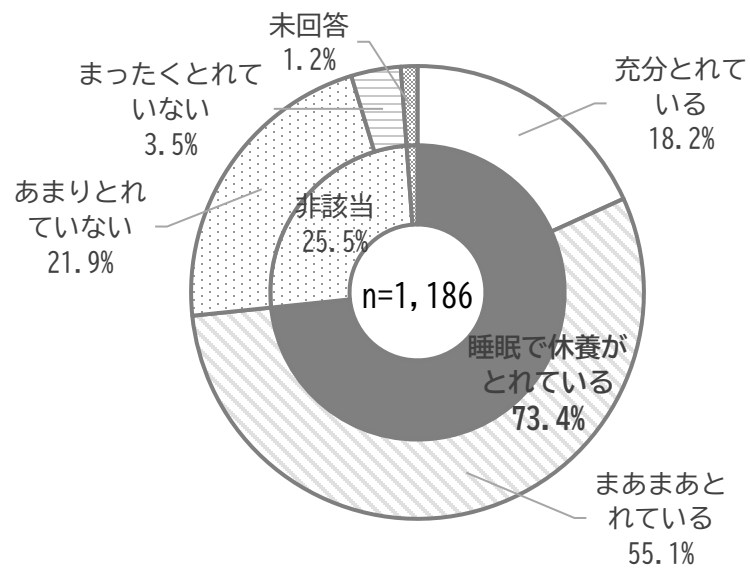
【女】 n=416



◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

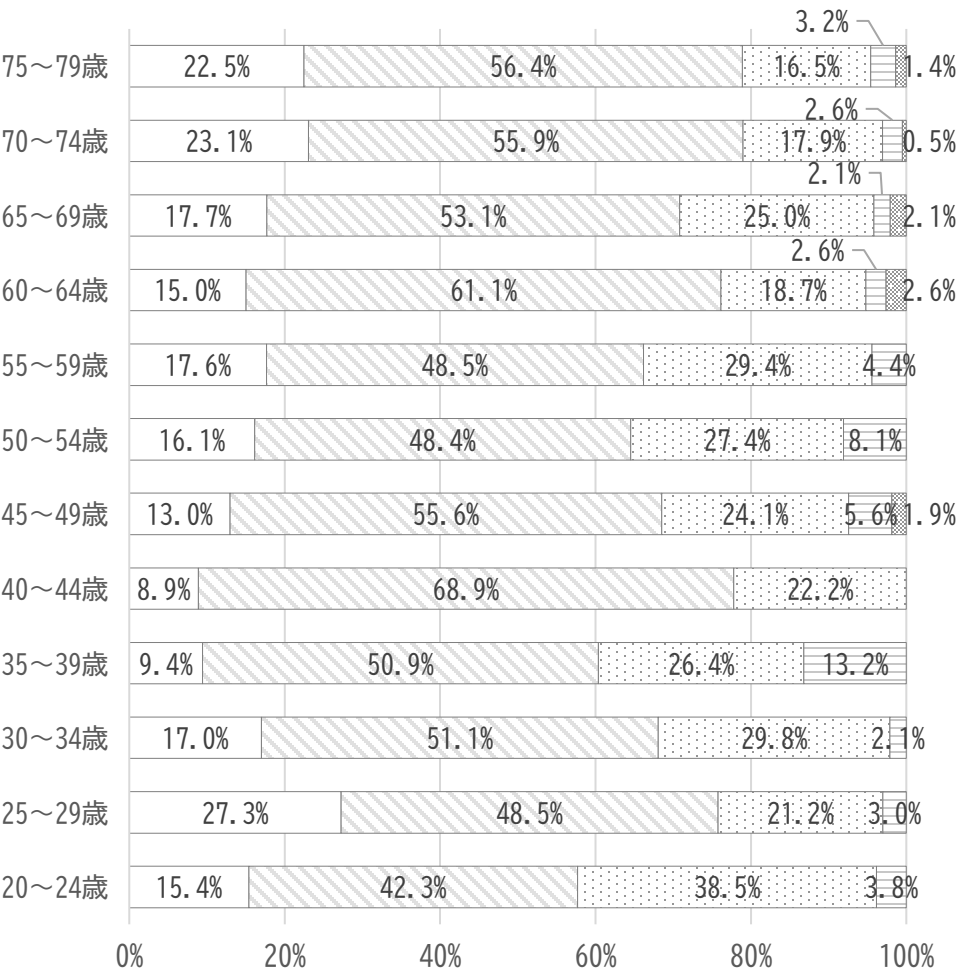
目標	睡眠時間が十分に確保できている者の増加
指標	睡眠時間が6～8時間の者の割合
対象	60歳以上
目標値	58.4%
目標年度	令和14(2032)年

8 睡眠で休養がとれている



n=1,186

□ 充分とれている □ まあまあとれている □ あまりとれていない
▨ まったくとれていない ▨ 未回答

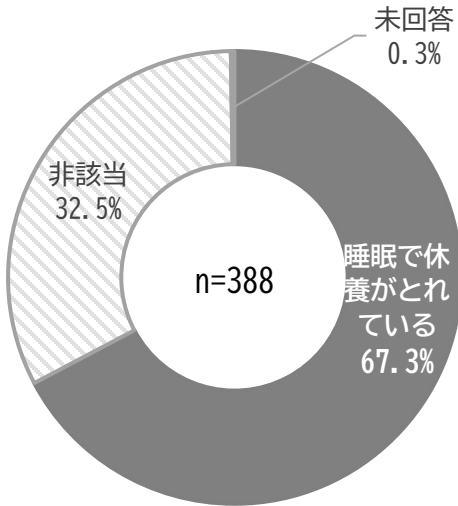


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

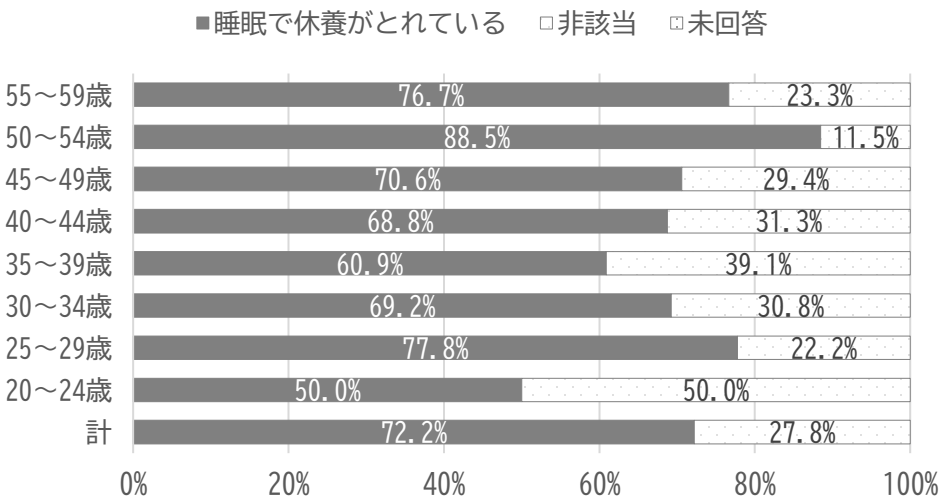
目標	睡眠で休養がとれている者の増加
指標	睡眠で休養がとれている者の割合
対象	全体
目標値	75.0%
目標年度	令和14(2032)年

8(1) 睡眠充足感

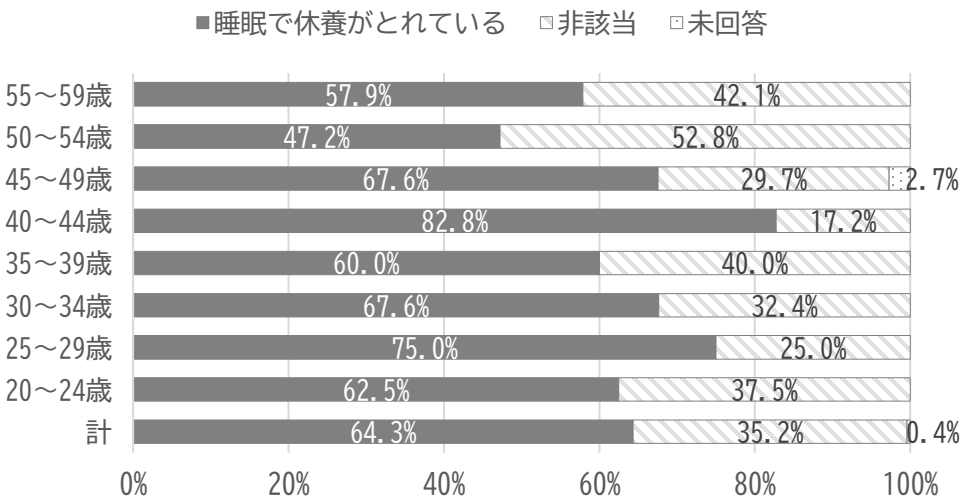
【20～59歳】



【男】 n=144



【女】 n=244

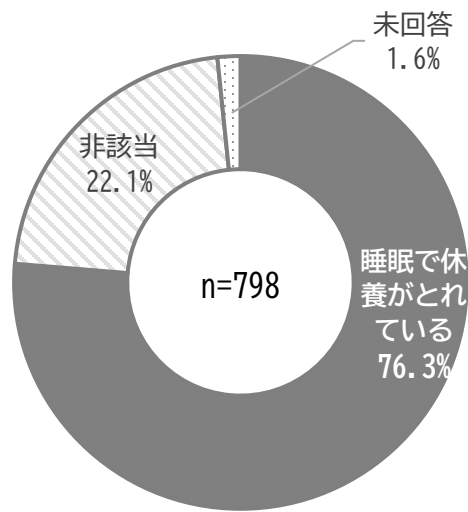


◆ 第3次けんこうシップさせば21の目標

目標	睡眠で休養がとれている者の増加
指標	睡眠で休養がとれている者の割合
対象	20～59歳
目標値	70.0%
目標年度	令和14(2032)年

8(2) 睡眠充足感

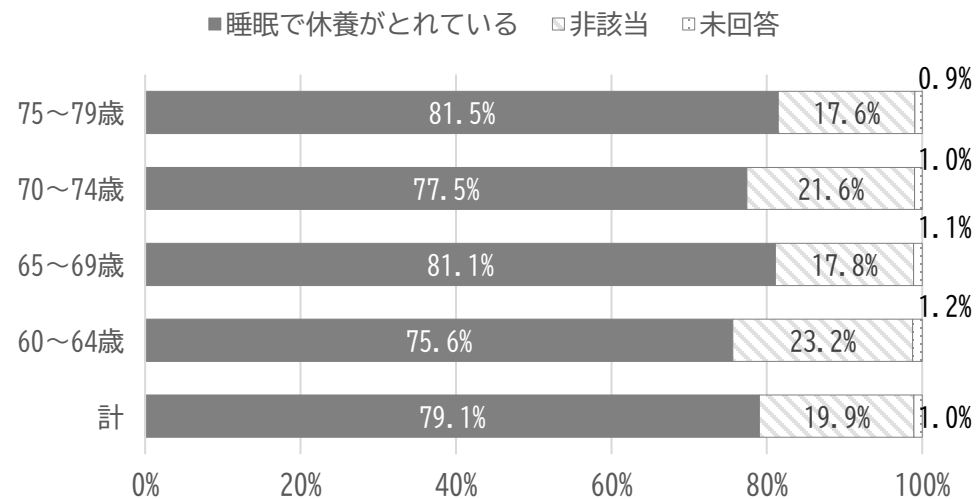
【60～79歳】



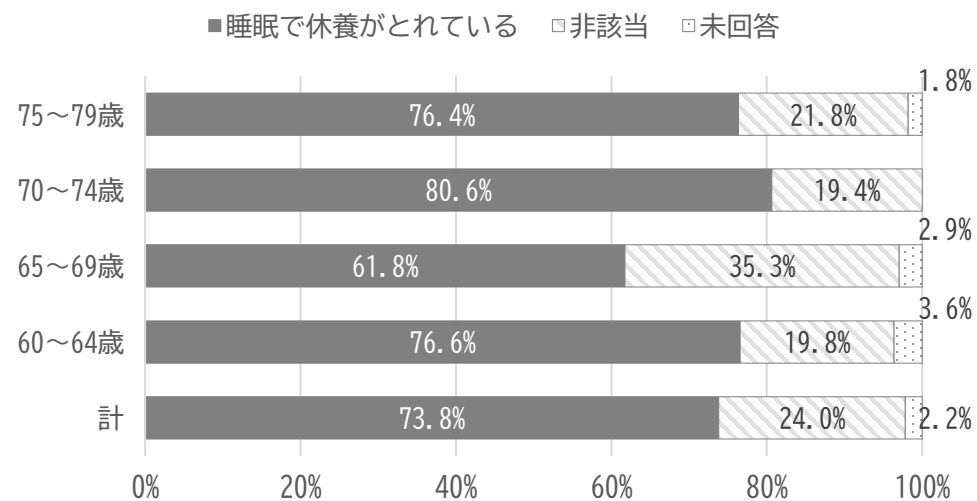
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	睡眠で休養がとれている者の増加
指標	睡眠で休養がとれている者の割合
対象	60歳以上
目標値	87.0%
目標年度	令和14(2032)年

【男】 n=382

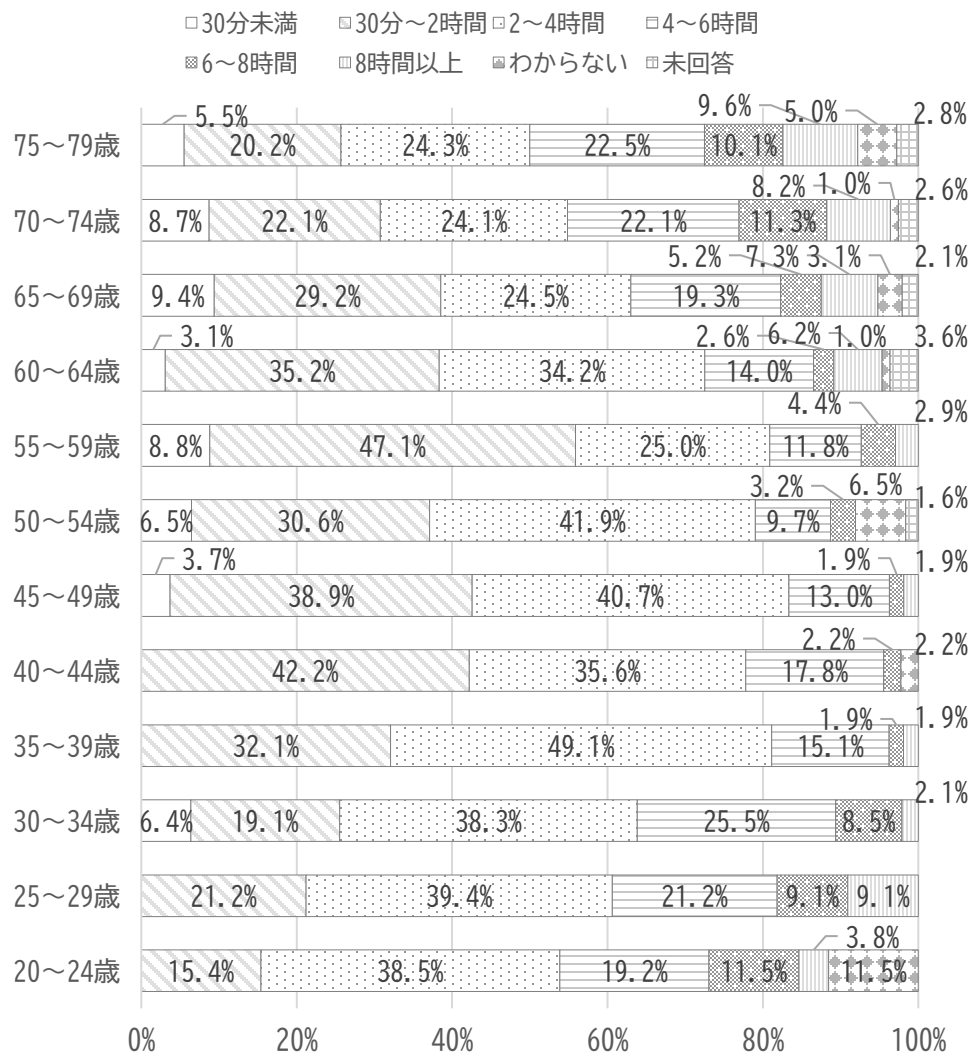
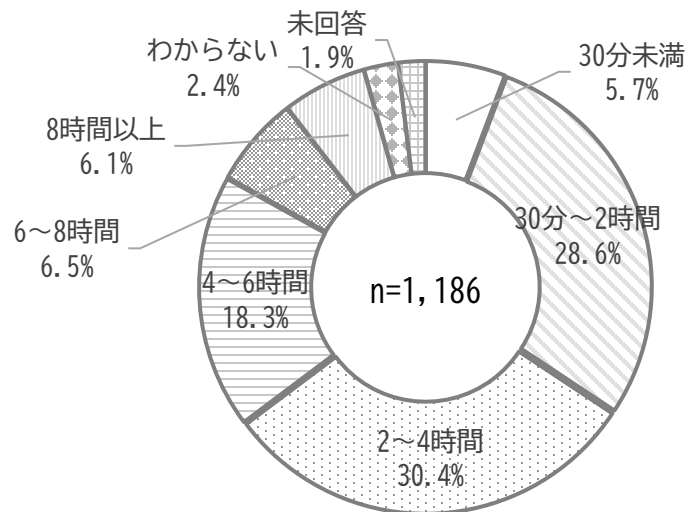


【女】 n=416

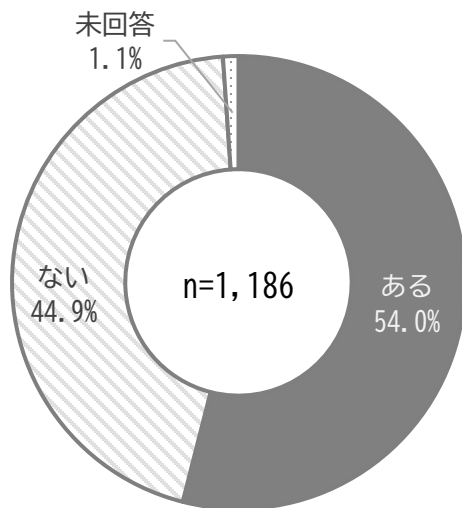


9 スクリーンタイム

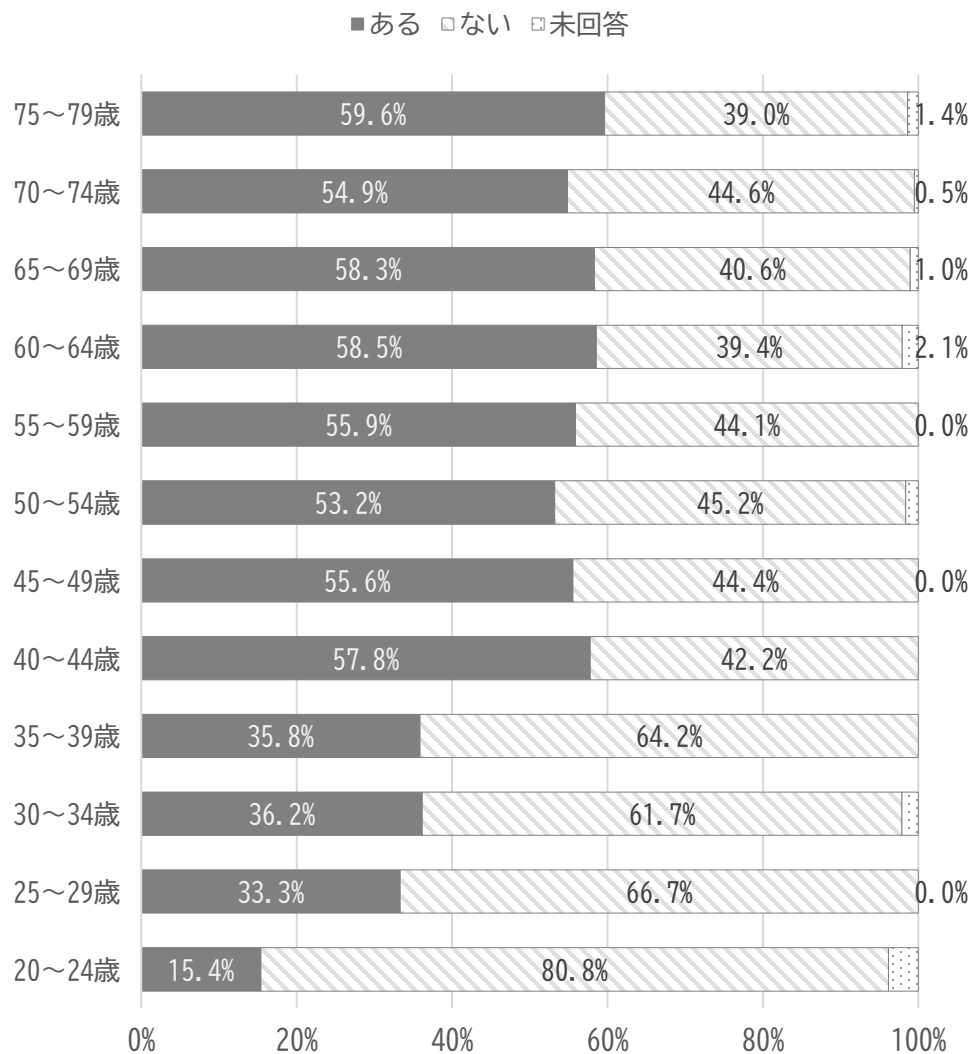
n=1,186



10 足腰の痛み

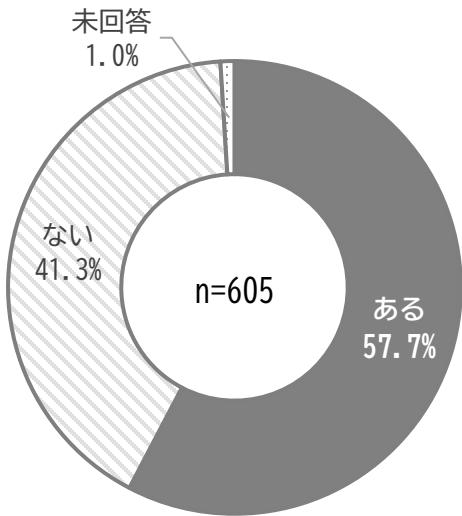


n=1,186

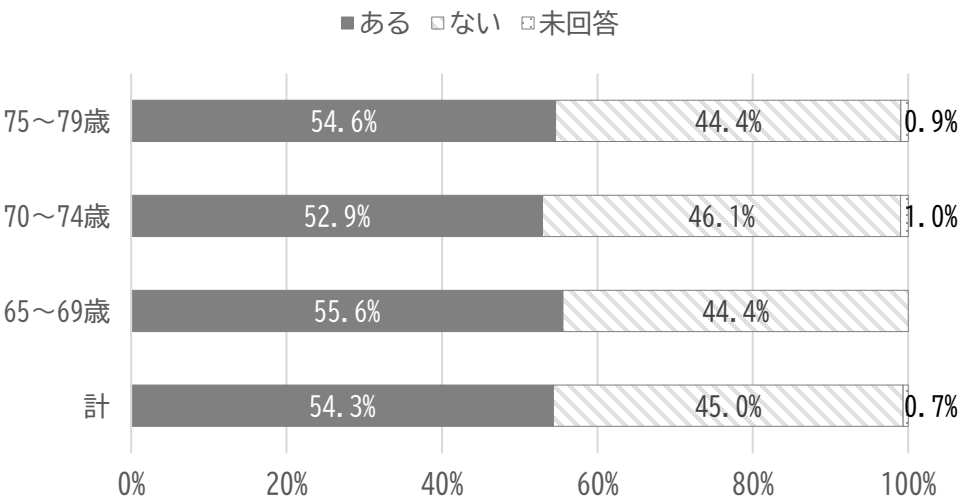


10(1) 足腰の痛み

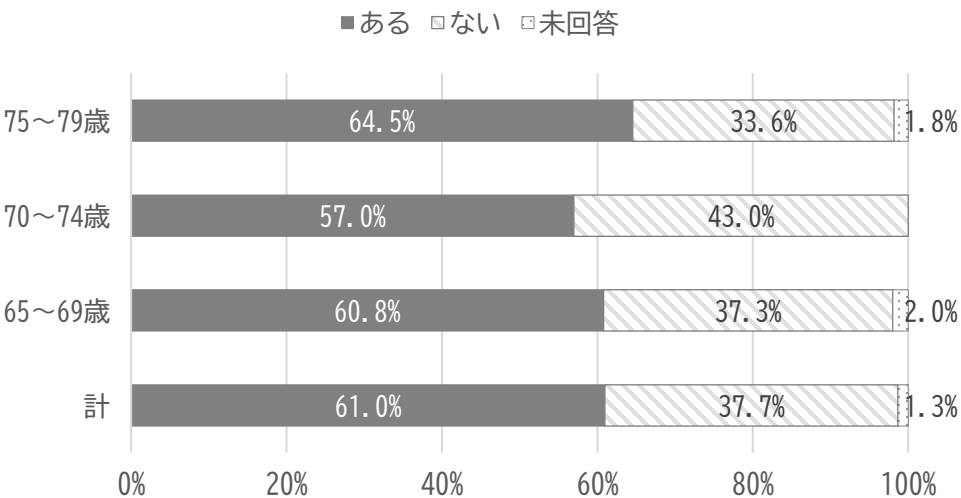
【65～79歳】



【男】 n=300



【女】 n=305



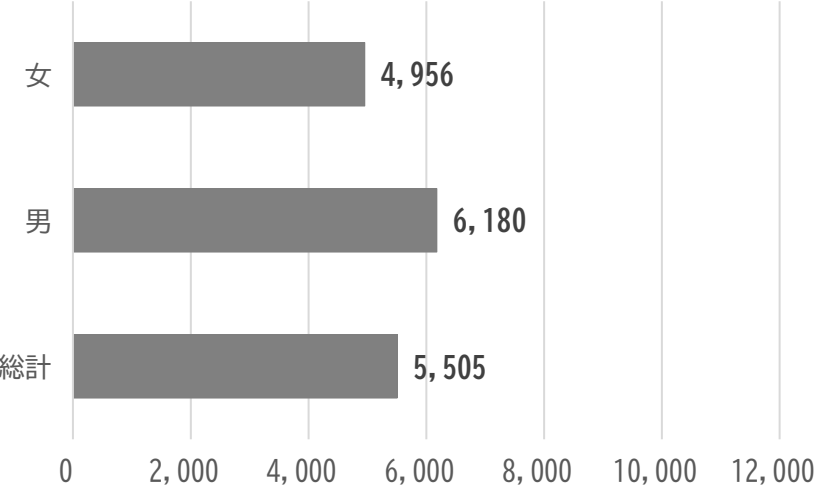
◆ 第3次けんこうシップさせば21の目標

目標	ロコモティブシンドロームの減少
指標	足腰に痛みのある高齢者の割合
対象	65～79歳
目標値	比較値から10%の減少
目標年度	令和14(2032)年

11 歩数

【歩数計やスマートフォンなどを使って1日当たりの平均的な歩数を「把握できる」と回答した者※歩数未回答を除く】

n=541

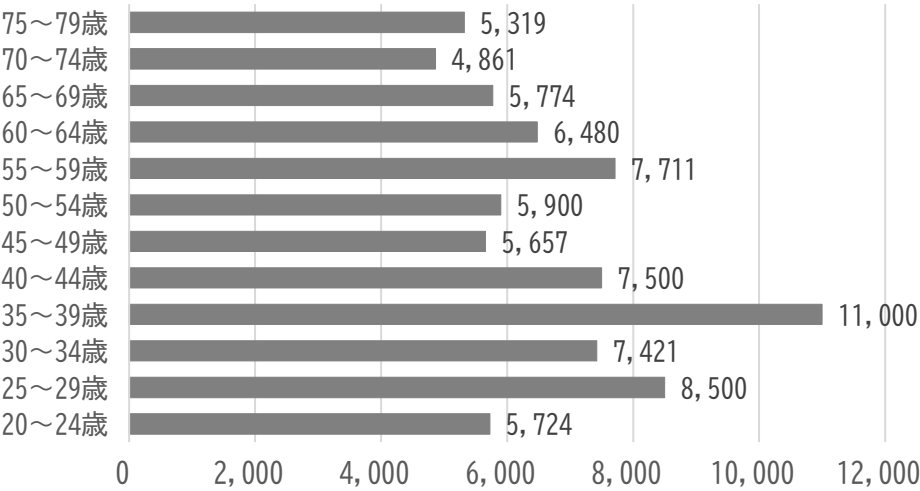


※ 100歩未満又は5万歩以上の者は除く

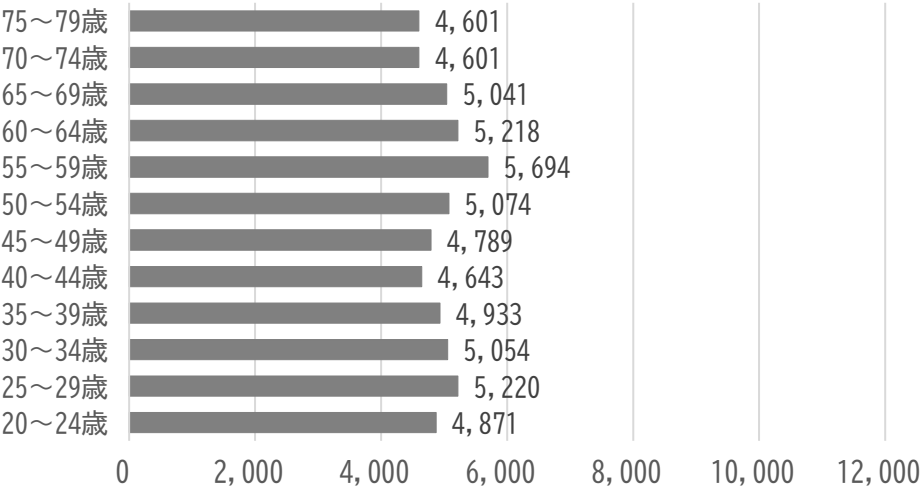
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	日常生活における歩数の増加
指標	1日の歩数の平均値
対象	全体
目標値	比較値から10%の増加
目標年度	令和14(2032)年

【男】 n=243



【女】 n=298

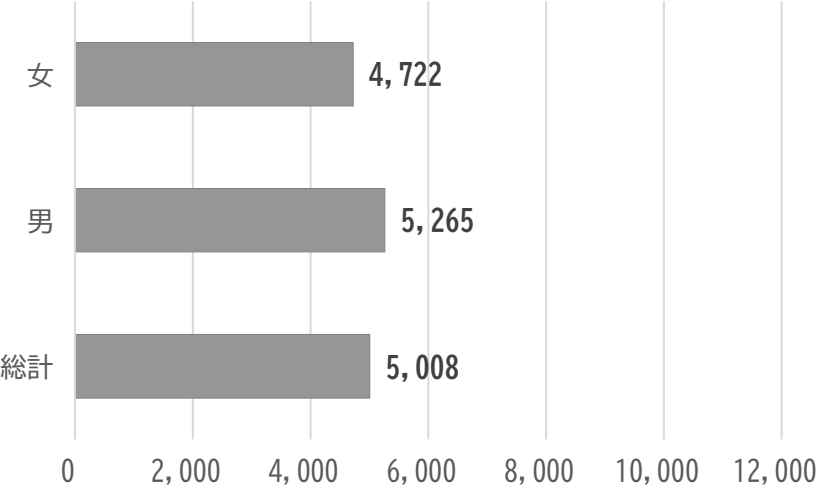


令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

11(1) 歩数

【歩数計やスマートフォンなどを使って1日当たりの平均的な歩数を「把握できる」と回答した20～64歳※歩数未回答を除く】

n=296

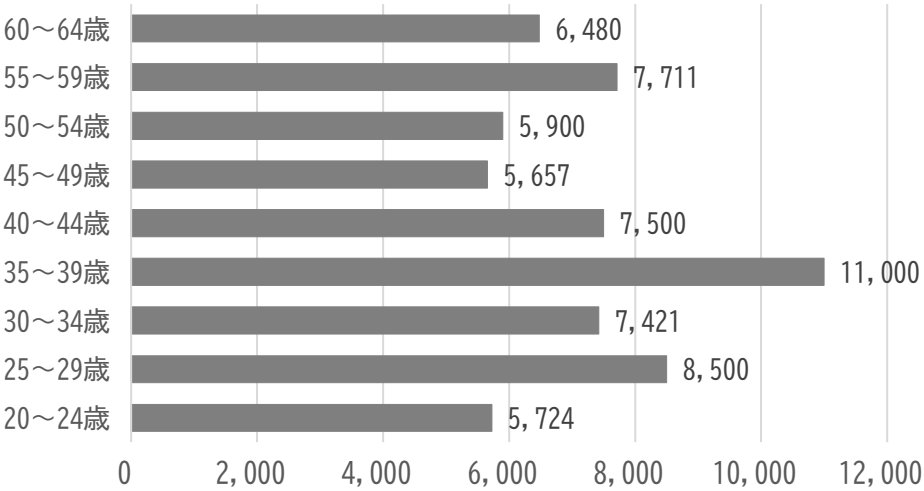


※ 100歩未満又は5万歩以上の者は除く

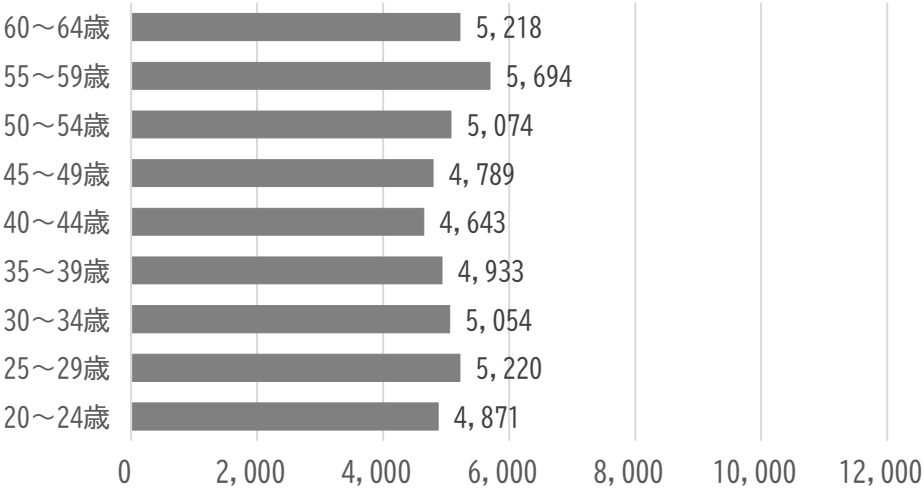
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	日常生活における歩数の増加
指標	1日の歩数の平均値
対象	20～64歳男性、20～64歳女性
目標値	比較値から10%の増加
目標年度	令和14(2032)年

【男】 n=114



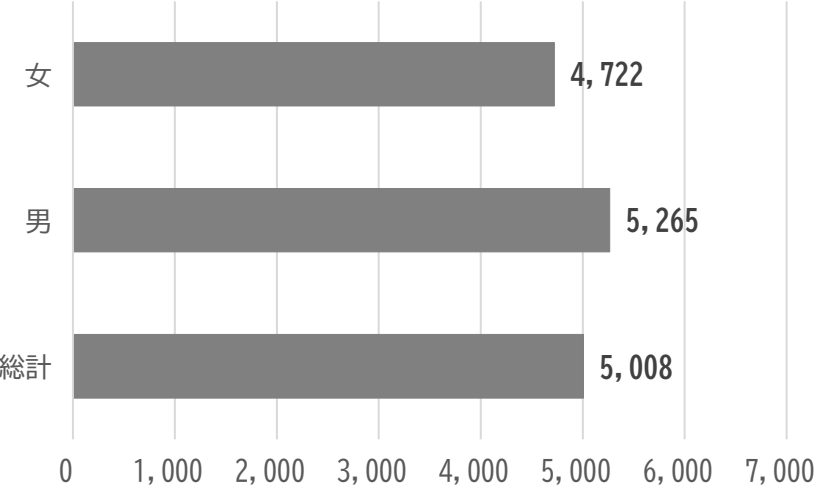
【女】 n=182



11(2) 歩数

【歩数計やスマートフォンなどを使って1日当たりの平均的な歩数を「把握できる」と回答した65～79歳※歩数未回答を除く】

n=245

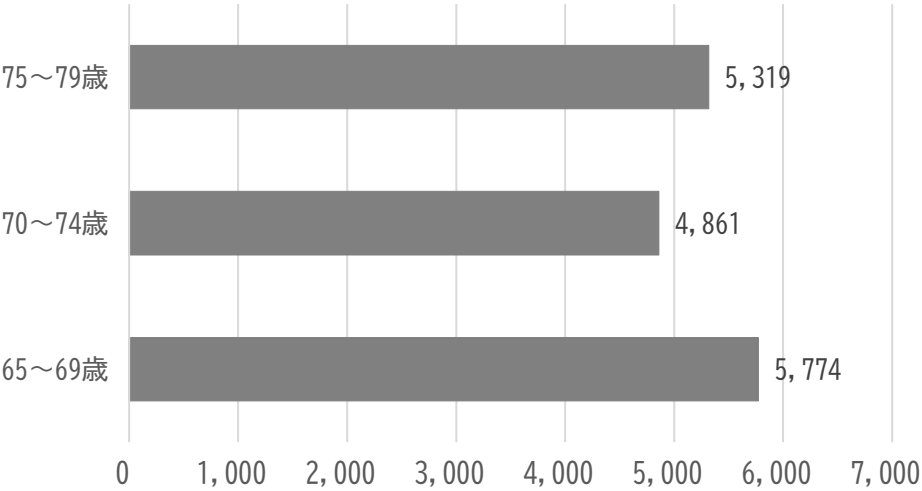


※ 100歩未満又は5万歩以上の者は除く

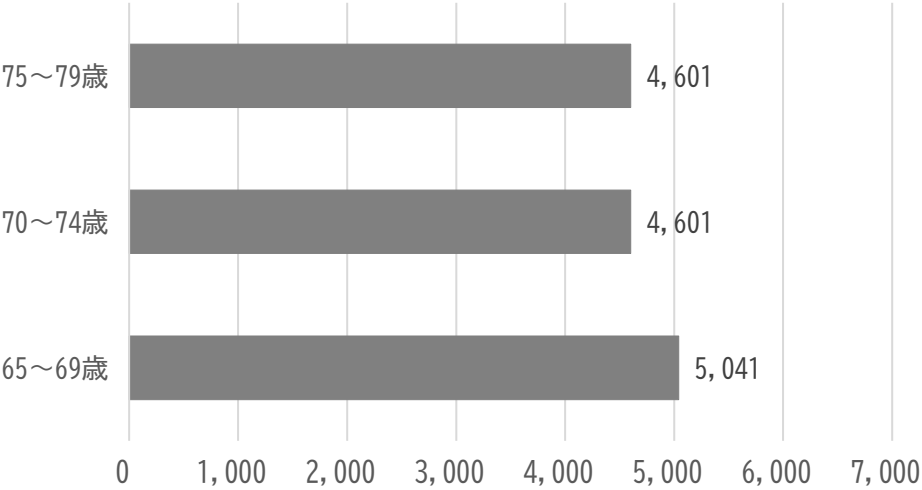
◆ 第3次けんこうシッブさせぼ21の目標

目標	日常生活における歩数の増加
指標	1日の歩数の平均値
対象	65歳以上男性、65歳以上女性
目標値	比較値から10%の増加
目標年度	令和14(2032)年

【男】 n=129

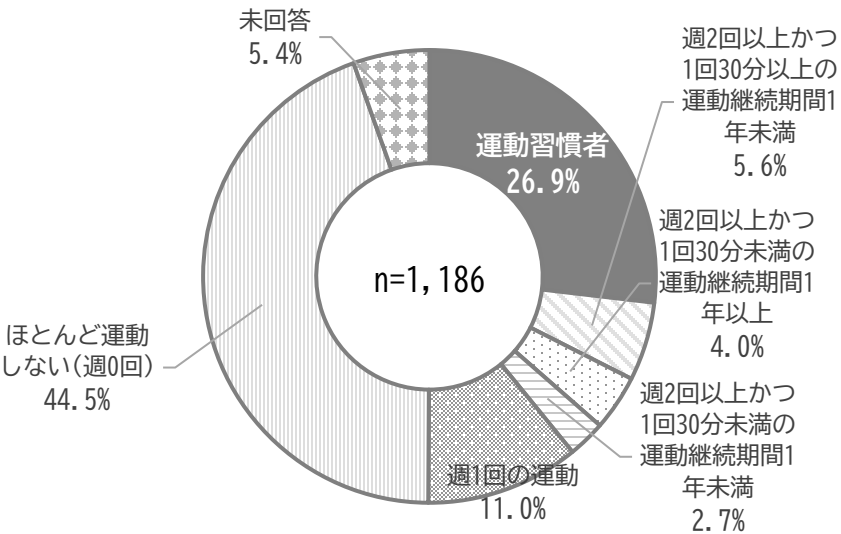


【女】 n=116



12 運動習慣者の割合

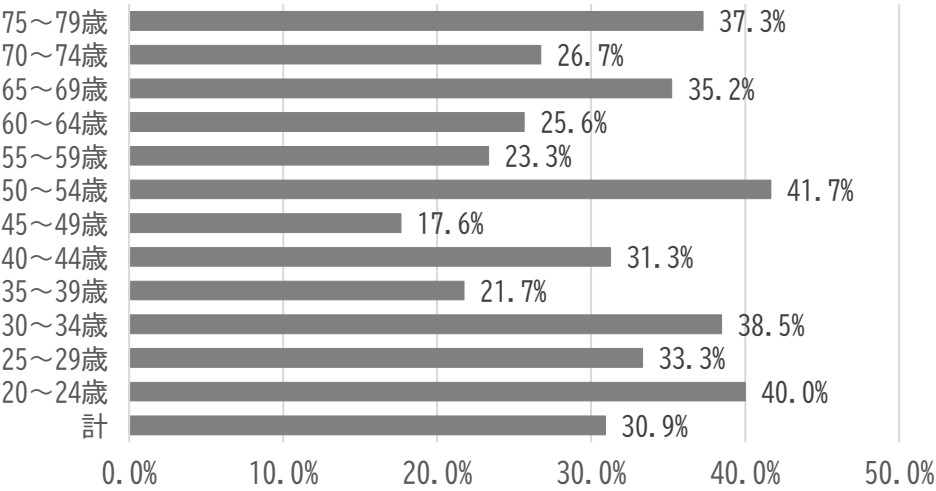
➤ 運動習慣者
1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者
※運動を禁止されている者、禁止されているかどうかについて、未回答の者を除く



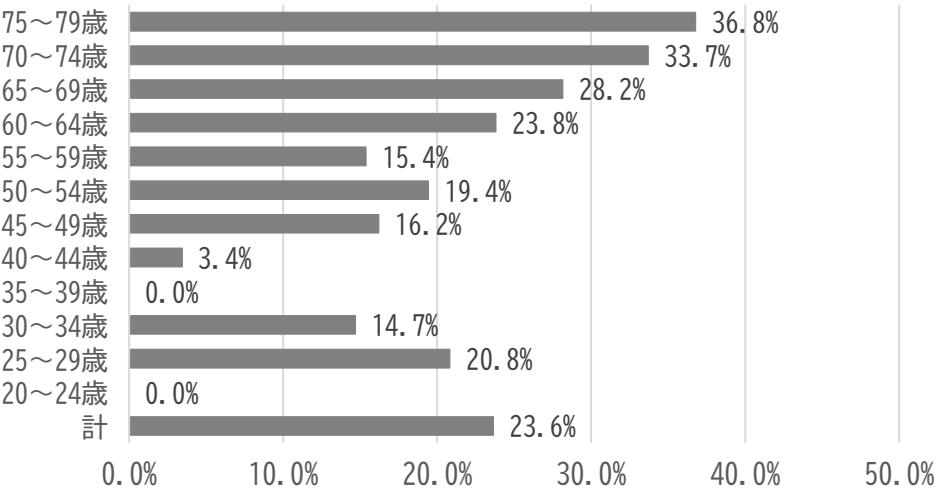
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	運動習慣者の増加
指標	運動習慣者の割合
対象	全体
目標値	比較値から10%の増加
目標年度	令和14(2032)年

【男】 n=526

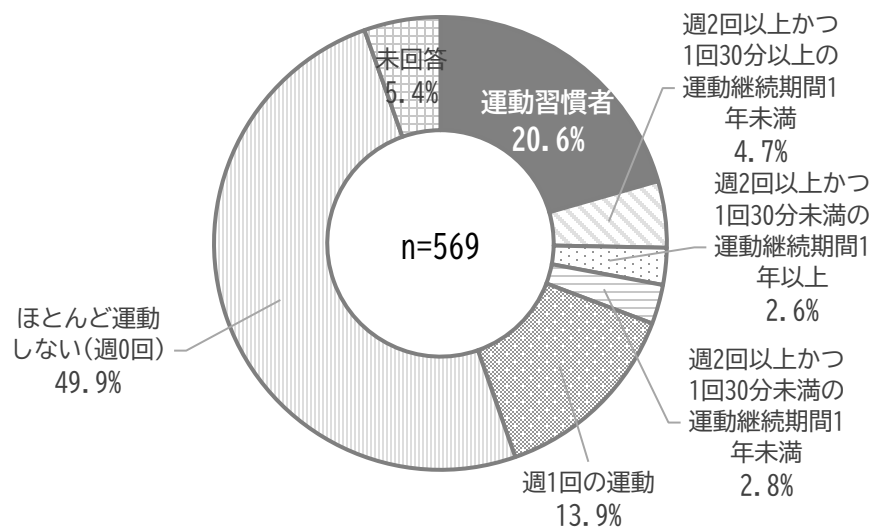


【女】 n=660



12(1) 運動習慣者の割合

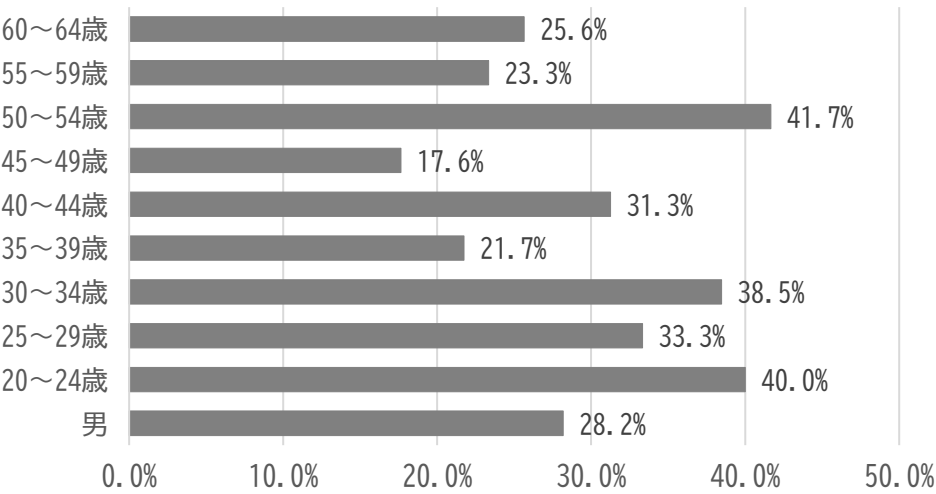
【現在、医師から運動することについて、「禁止されていないが、制限されている」または「禁止も制限もされていない」と回答した20～64歳】



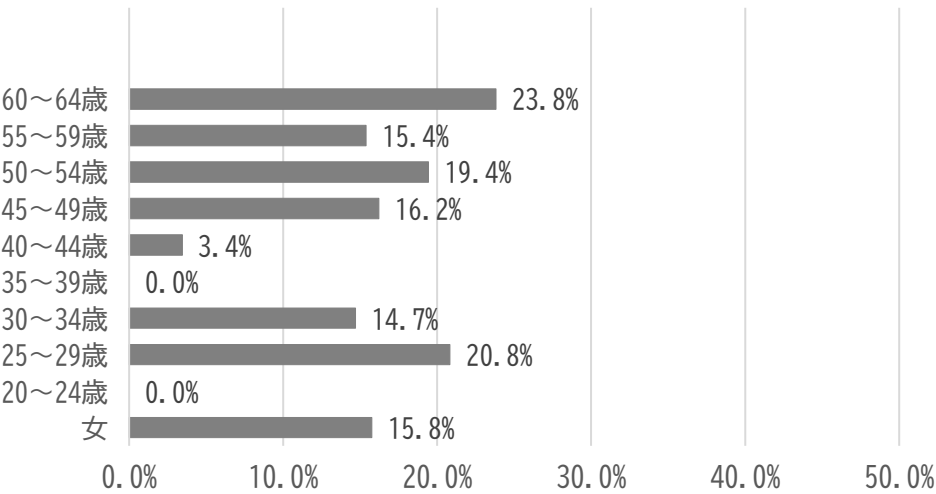
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	運動習慣者の増加
指標	運動習慣者の割合
対象	20～64歳男性、20～64歳女性
目標値	比較値から10%の増加
目標年度	令和14(2032)年

【男】 n=220

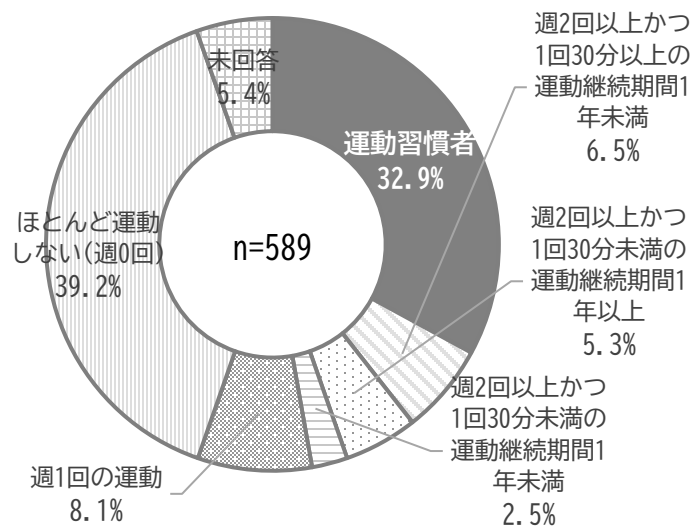


【女】 n=349



12(2) 運動習慣者の割合

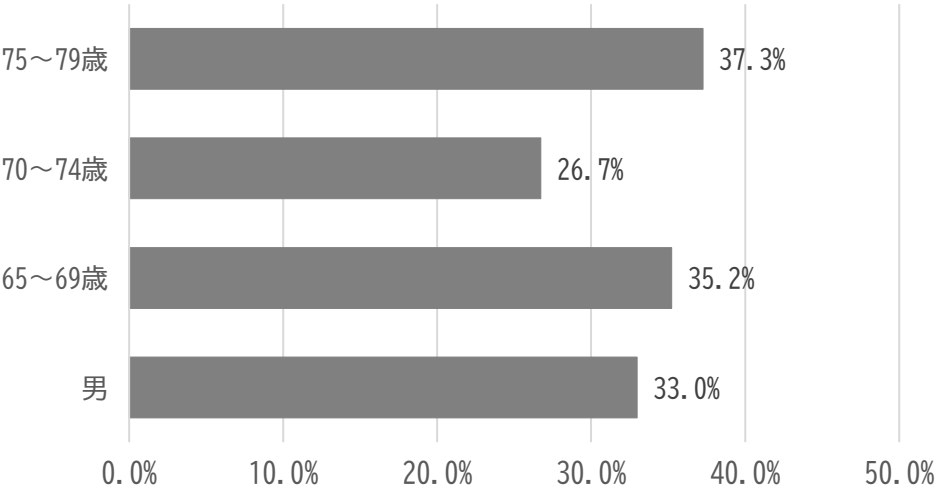
【現在、医師から運動することについて、「禁止されていないが、制限されている」または「禁止も制限もされていない」と回答した65～79歳】



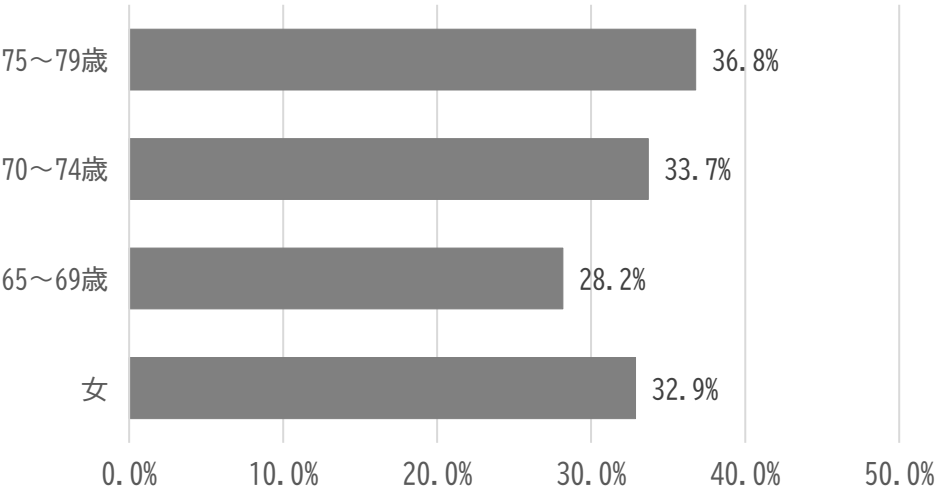
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	運動習慣者の増加
指標	運動習慣者の割合
対象	65歳以上男性、65歳以上女性
目標値	比較値から10%の増加
目標年度	令和14(2032)年

【男】 n=291

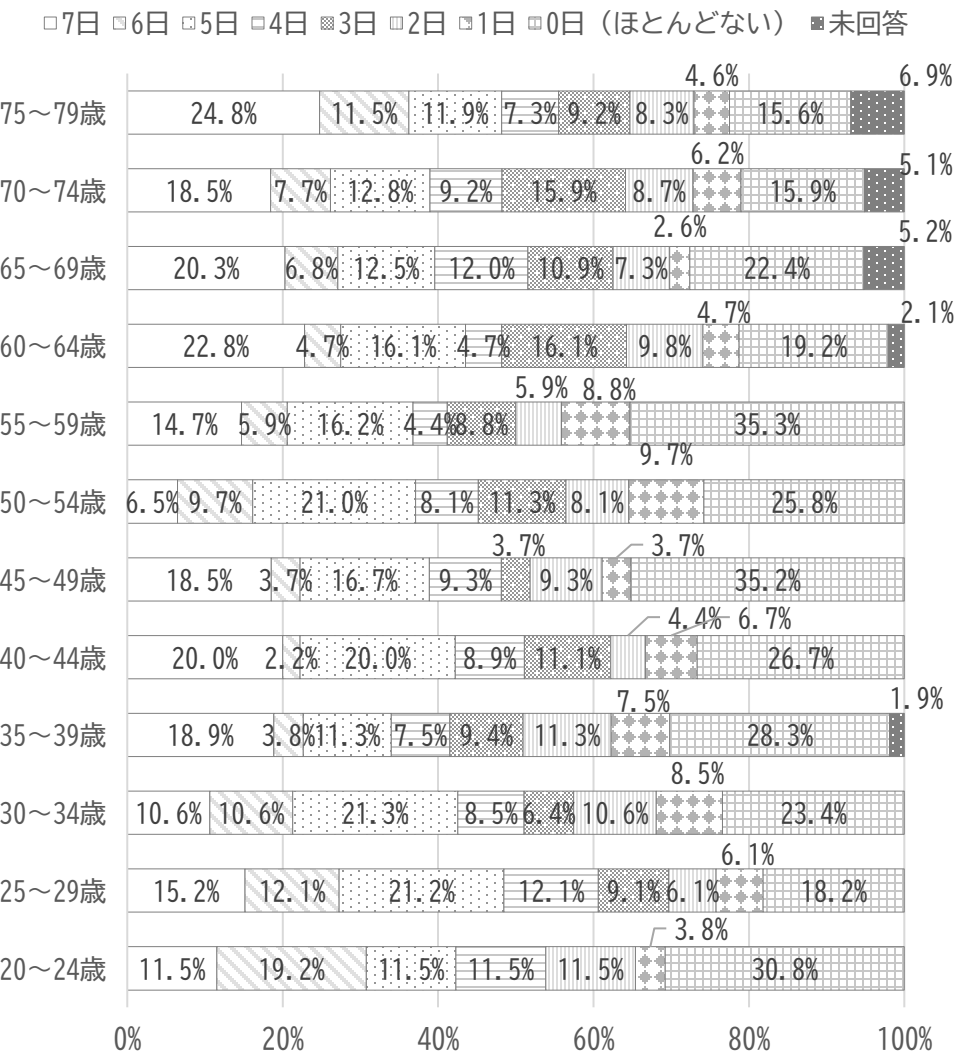
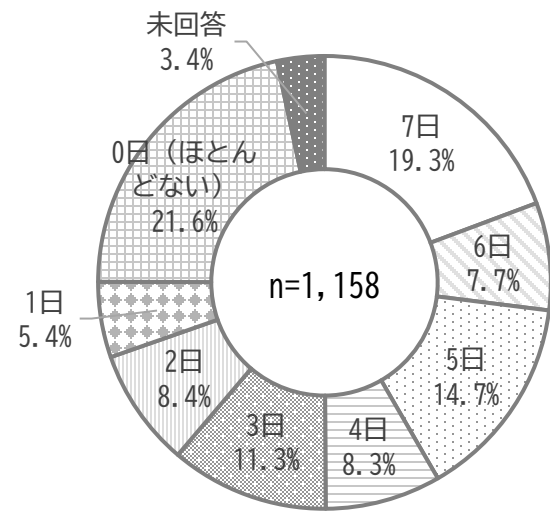


【女】 n=298



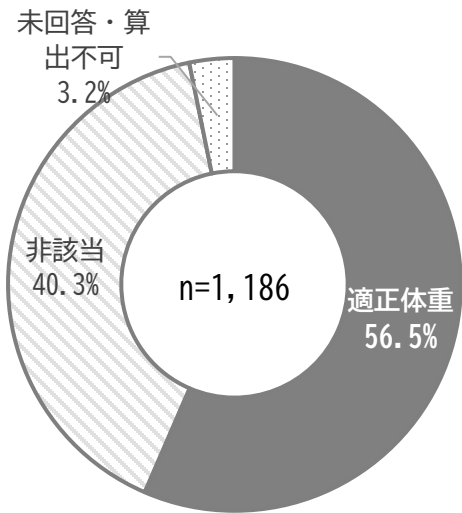
13 10分以上の継続歩行を行う日数

n=1,158

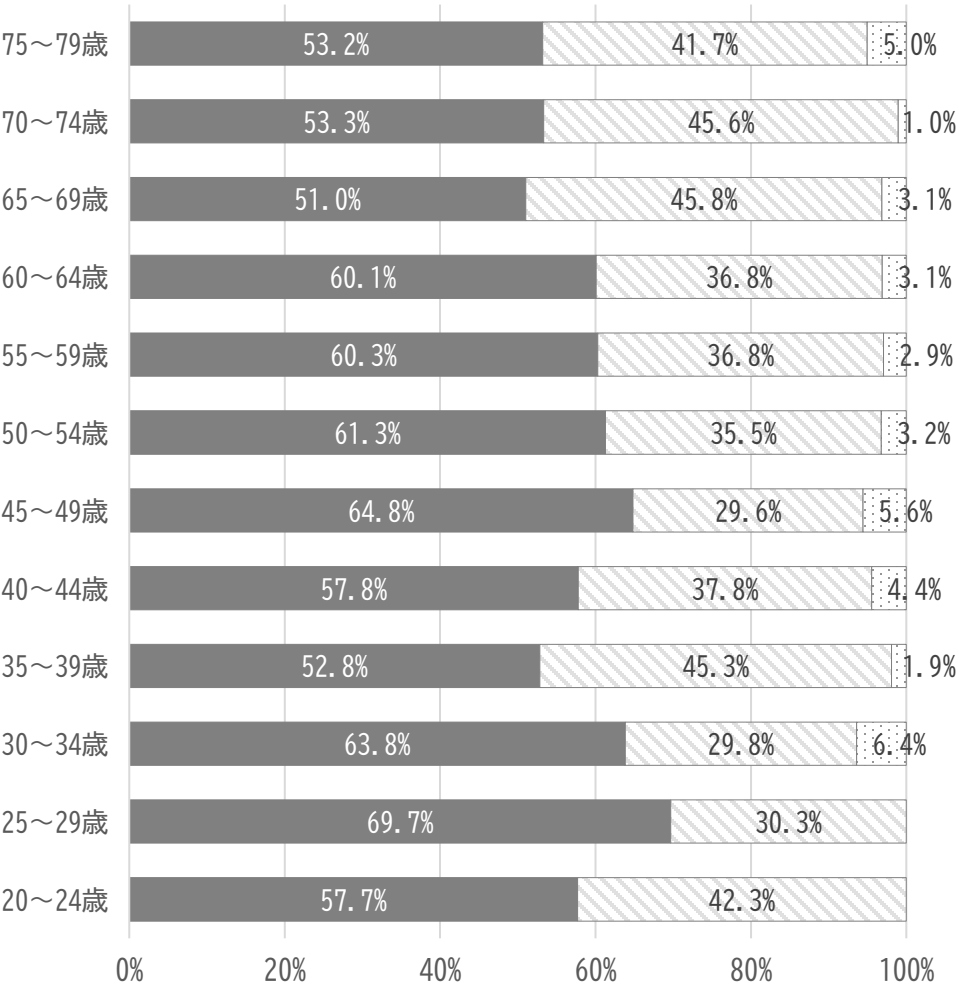


14 BMI（ボディマス指数）

n=1,186



■ 適正体重 □ 非該当 ▨ 未回答・算出不可

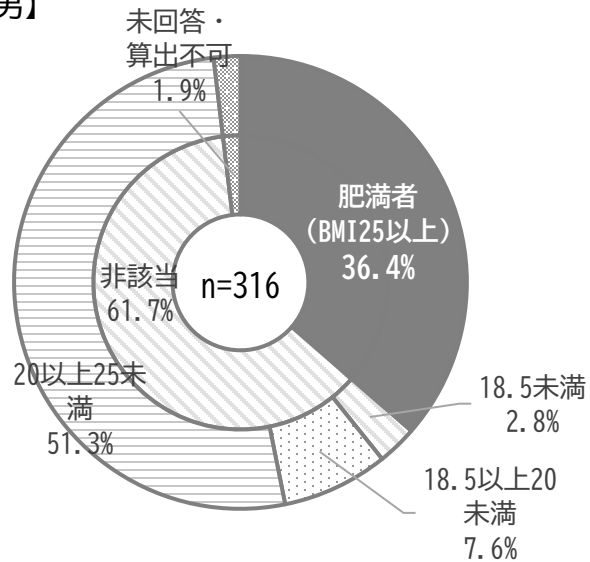


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	適正体重を維持している者の増加
指標	BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満）の者の割合
対象	-
目標値	66.0%
目標年度	令和14(2032)年

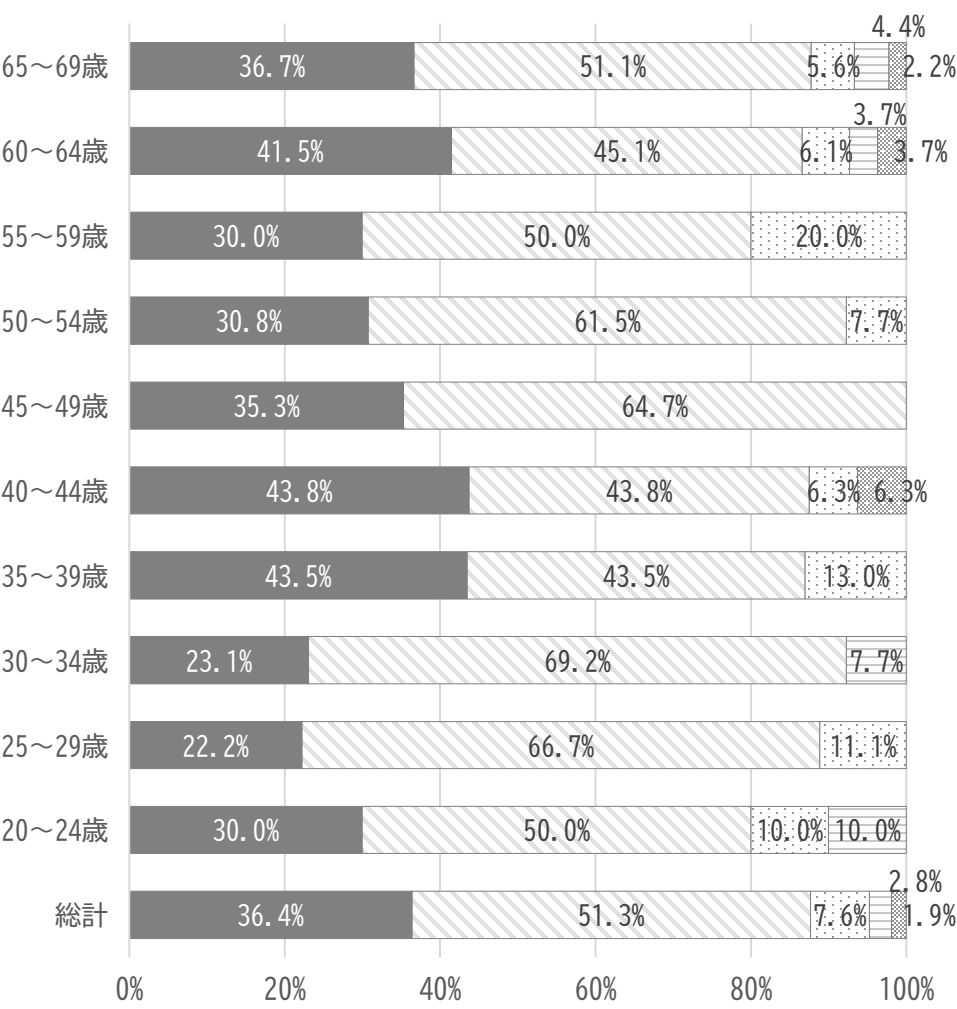
14(1) BMI（ボディマス指数）

【20～69歳 男】



n=316

■ 25以上 □ 20以上25未満 ▨ 18.5以上20未満 □ 18.5未満 ▩ 未回答



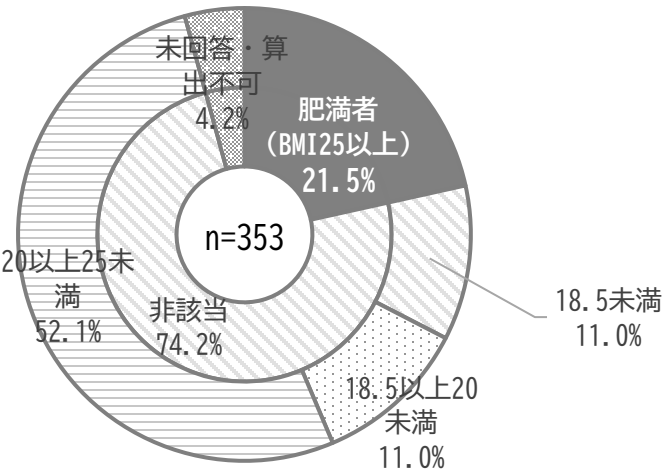
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	適正体重を維持している者の増加
指標	肥満者（BMI25以上）の割合の減少
対象	20～60歳代男性
目標値	30.0%未満
目標年度	令和14(2032)年

令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

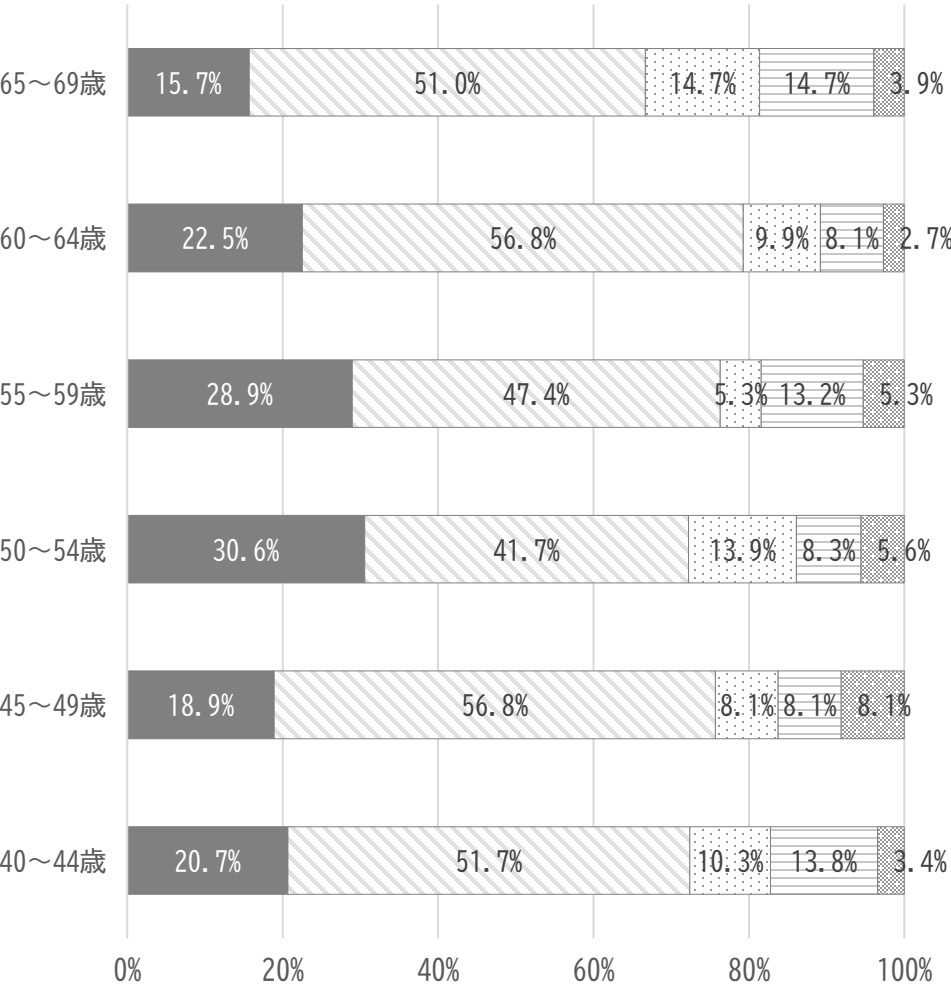
14(2) BMI（ボディマス指数）

【40～69歳 女】



n=353

■ 25以上 □ 20以上25未満 ▨ 18.5以上20未満 □ 18.5未満 ▩ 未回答

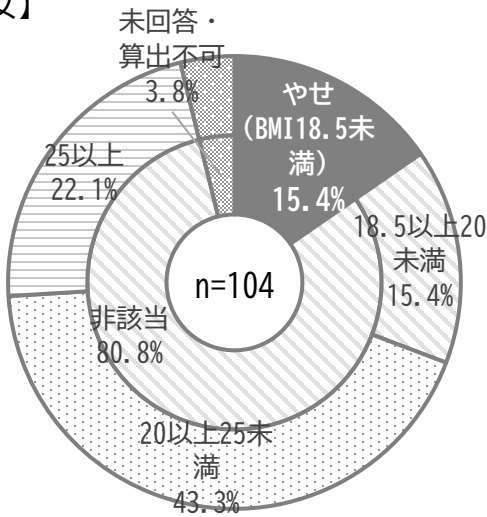


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	適正体重を維持している者の増加
指標	肥満者（BMI25以上）の割合の減少
対象	40～60歳代女性
目標値	15.0%未満
目標年度	令和14(2032)年

14(3) BMI（ボディマス指数）

【20～39歳 女】



n=104

■18.5未満 □18.5以上20未満 ▨20以上25未満 ▩25以上 ▤未回答

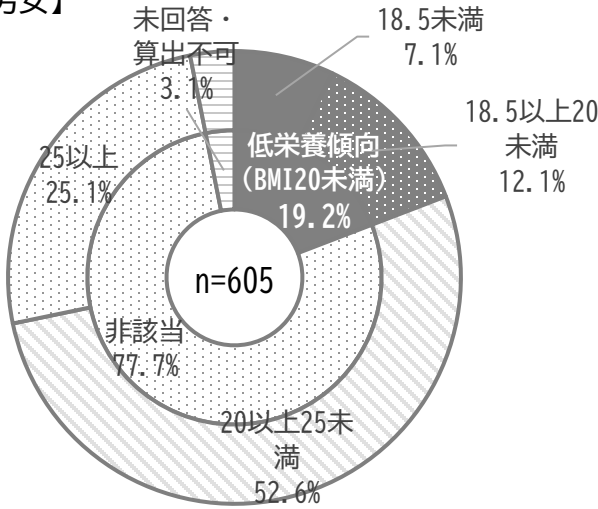


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

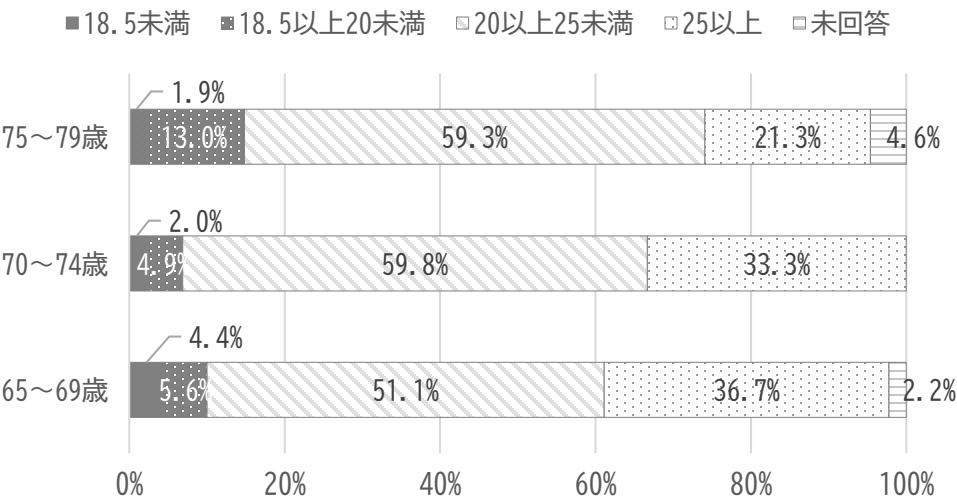
目標	適正体重を維持している者の増加
指標	やせの者（BMI18.5未満）の割合の減少
対象	20～30歳代女性
目標値	15.0%未満
目標年度	令和14(2032)年

14(4) BMI（ボディマス指数）

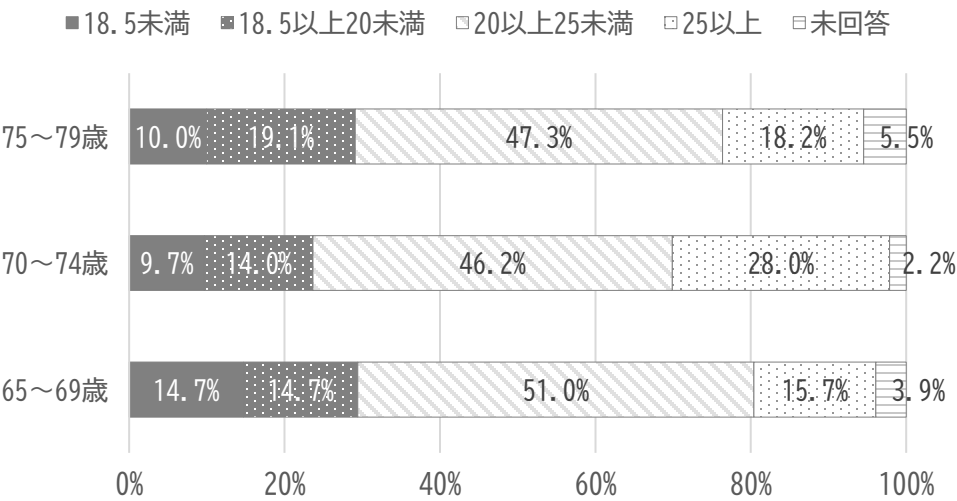
【65歳以上 男女】



【男】 n=300



【女】 n=305

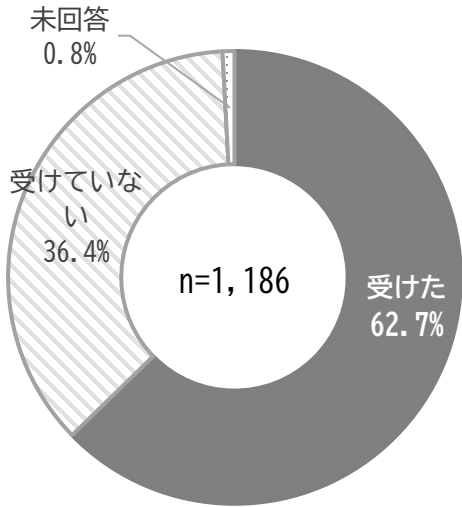


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	適正体重を維持している者の増加
指標	低栄養傾向（BMI20未満）の高齢者の割合の減少
対象	65歳以上
目標値	15.0%未満
目標年度	令和14(2032)年

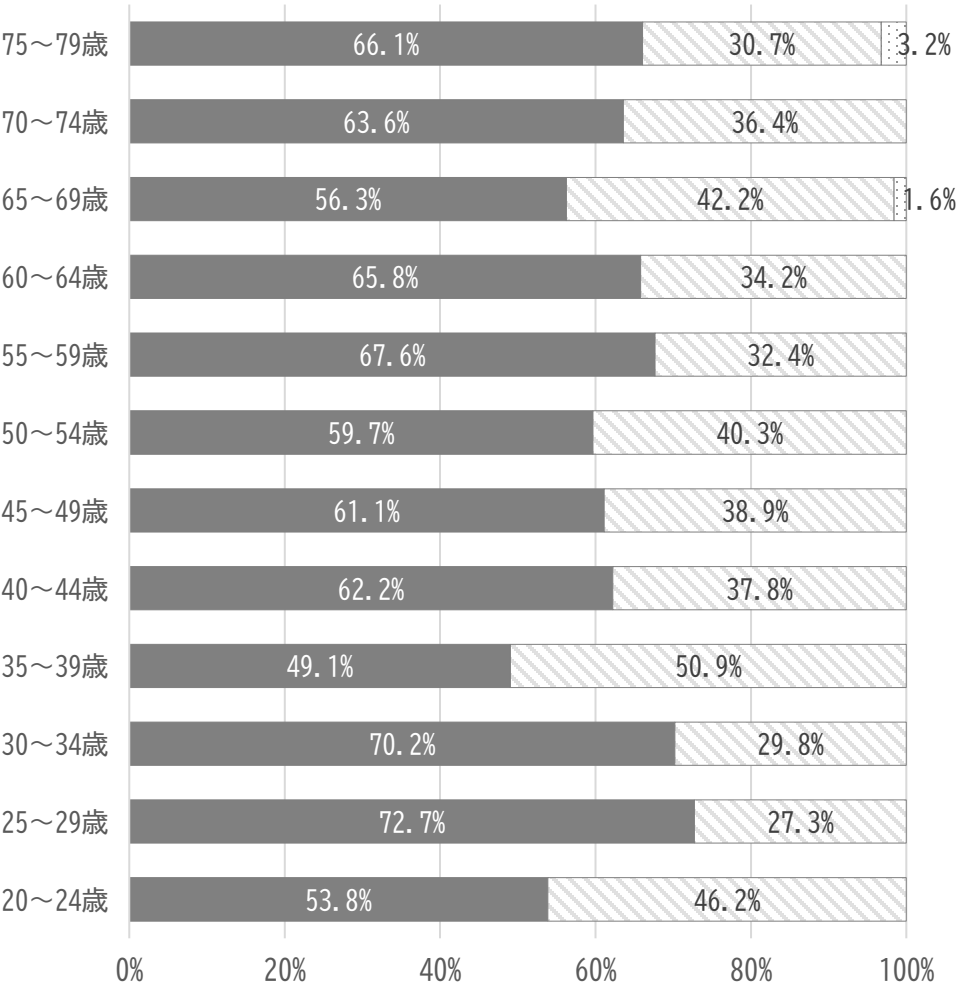
15 歯科健診の受診

【総計】



n=1,186

■ 受けた □ 受けていない ▨ 未回答



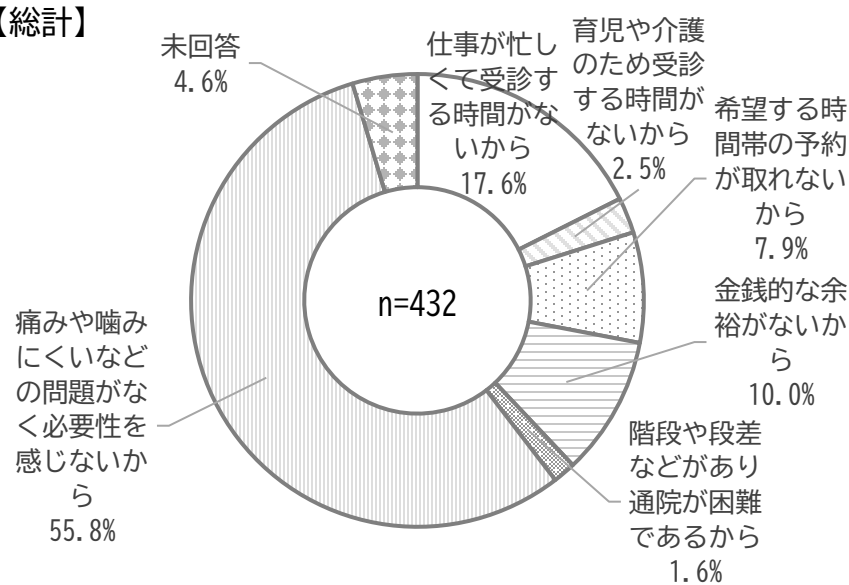
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	歯科健診を受診した者の増加
指標	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合
対象	-
目標値	65%
目標年度	令和14(2032)年

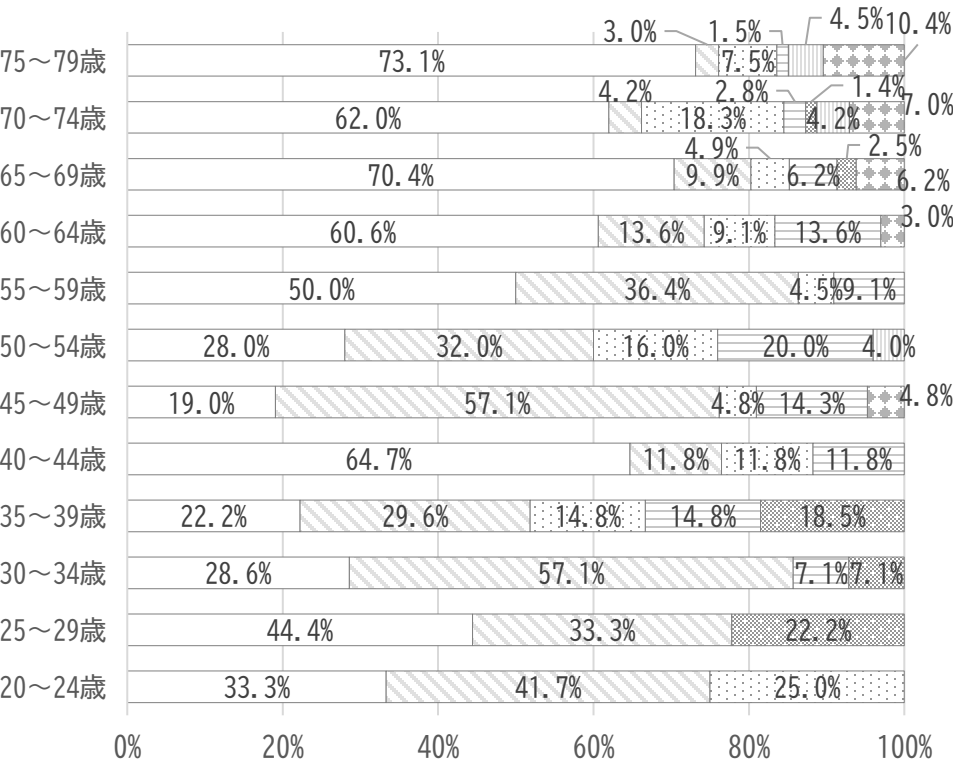
15-1 歯科健診を受診しなかった理由

n=432

【総計】

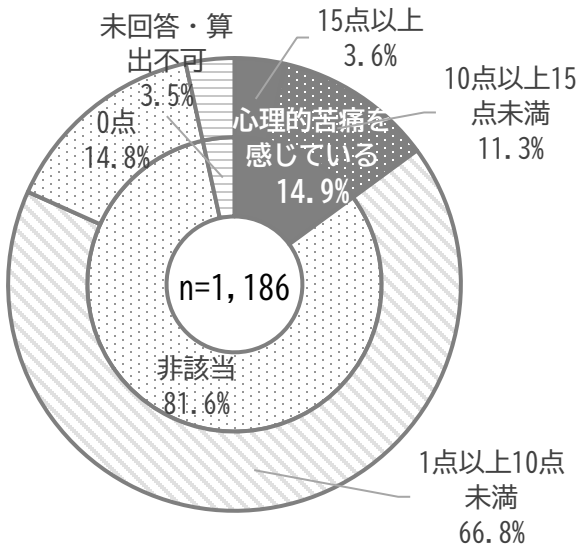


- 痛みや噛みにくいなどの問題がなく必要を感じないから
- 仕事が忙しくて受診する時間がないから
- 金銭的な余裕がないから
- 希望する時間帯の予約が取れないから
- 育児や介護のため受診する時間がないから
- ▨階段や段差などがあり通院が困難であるから
- 未回答



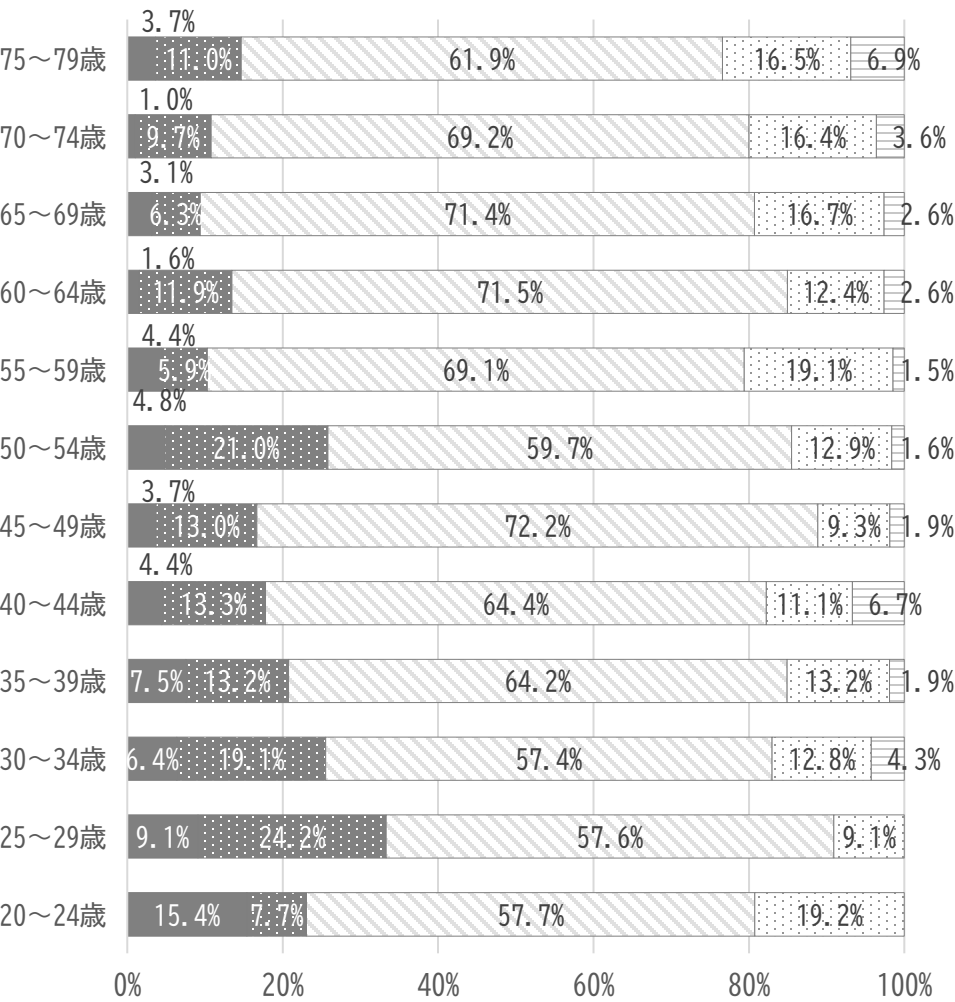
16 K6（こころの状態を評価する指数）

【総計】



n=1,186

■15点以上 ■10点以上15点未満 □1点以上10点未満 □0点 □算出不可

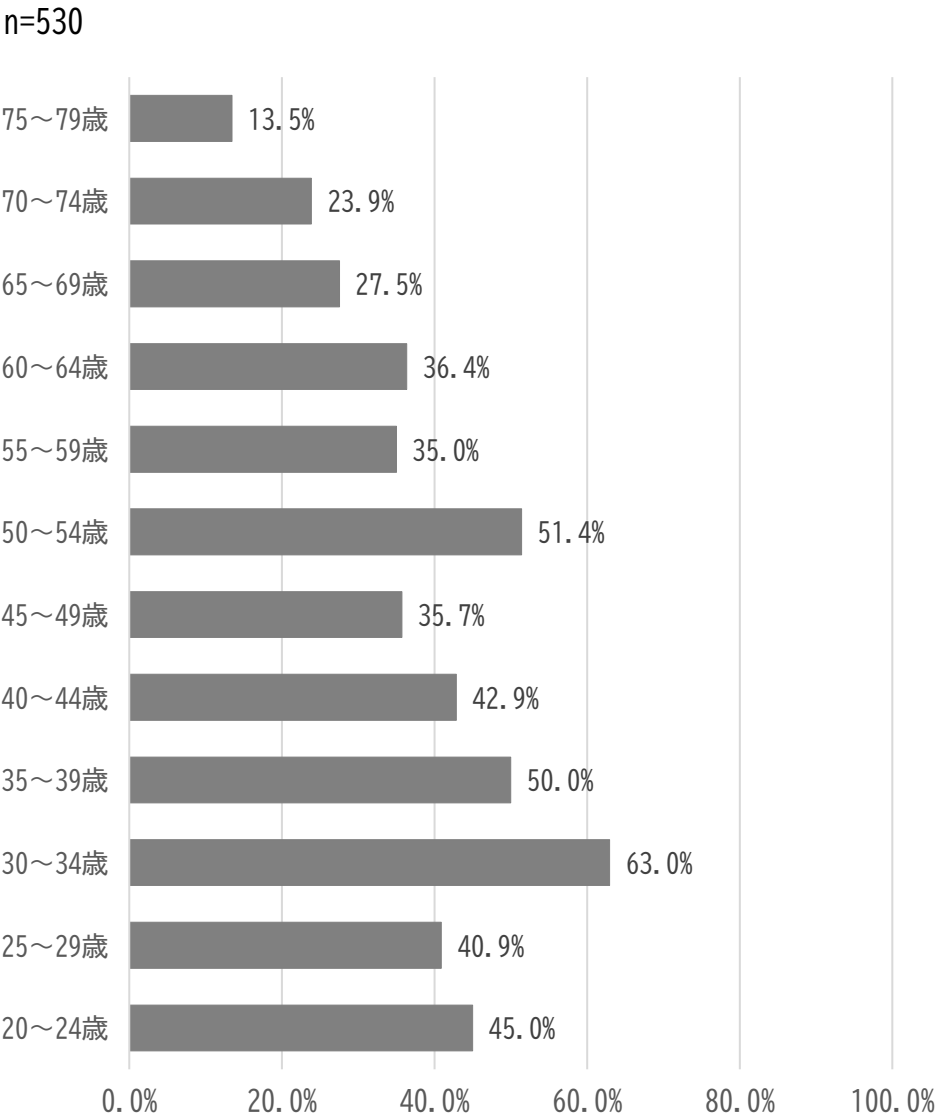
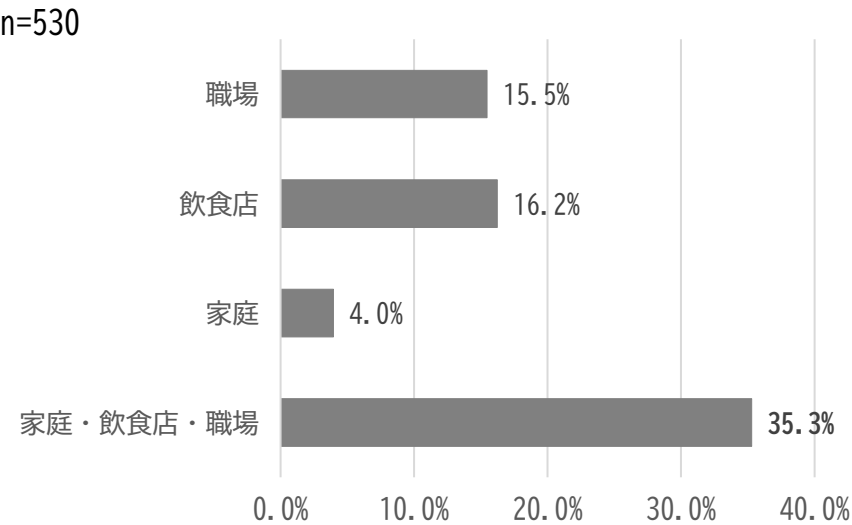


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	心理的苦痛を感じている者の減少
指標	K6（こころの状態を評価する指標）の合計点が10点以上の者の割合
対象	-
目標値	減少
目標年度	令和14(2032)年

17 望まない受動喫煙の機会を有する者の割合

【家庭、職場、飲食店のすべての設問に回答した者※現在喫煙者は集計対象から除く※飲食店、職場において「行かなかった」と回答した者は集計対象から除く】



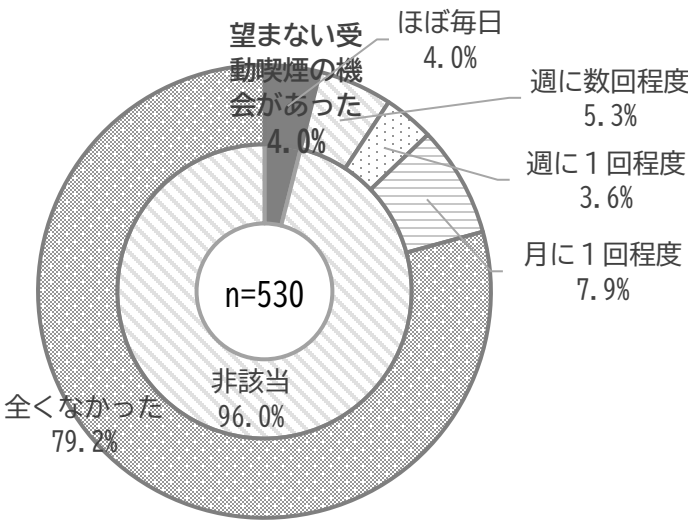
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
指標	望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合
対象	-
目標値	減少
目標年度	令和14(2032)年

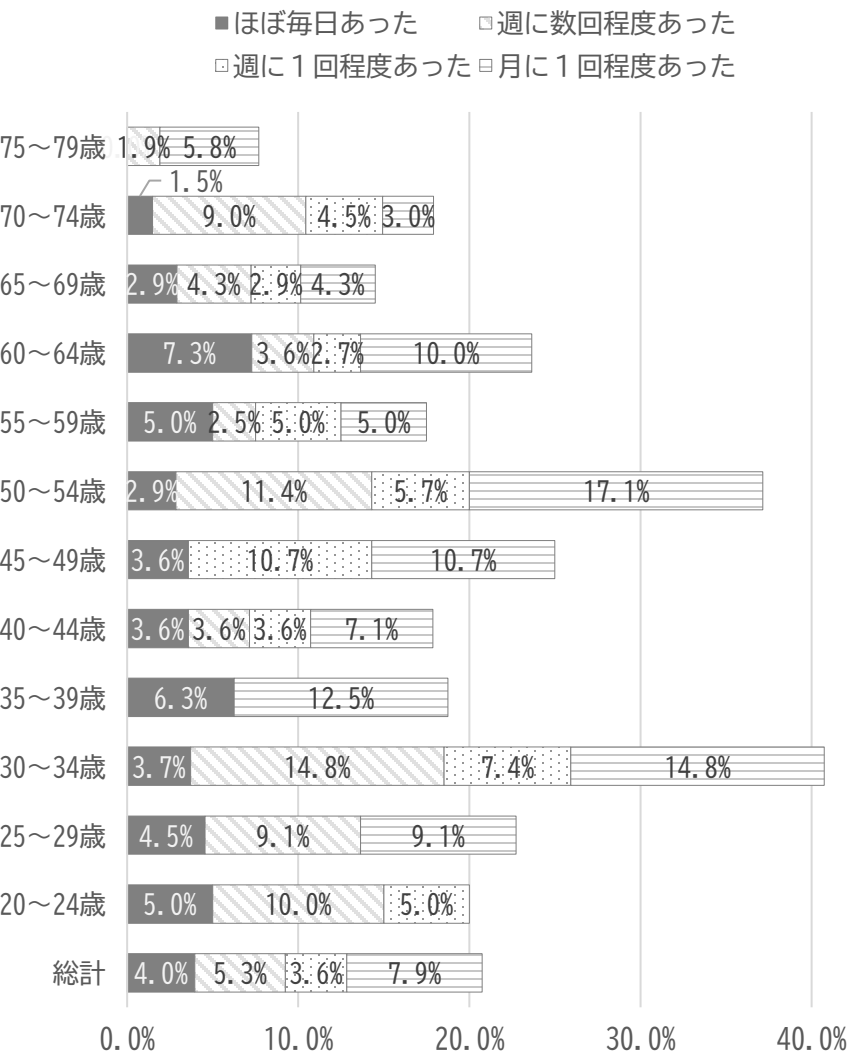
令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

17(1) 望まない受動喫煙の機会 家庭

【家庭、職場、飲食店のすべての設問に回答した者 ※現在喫煙者は除く】



n=530

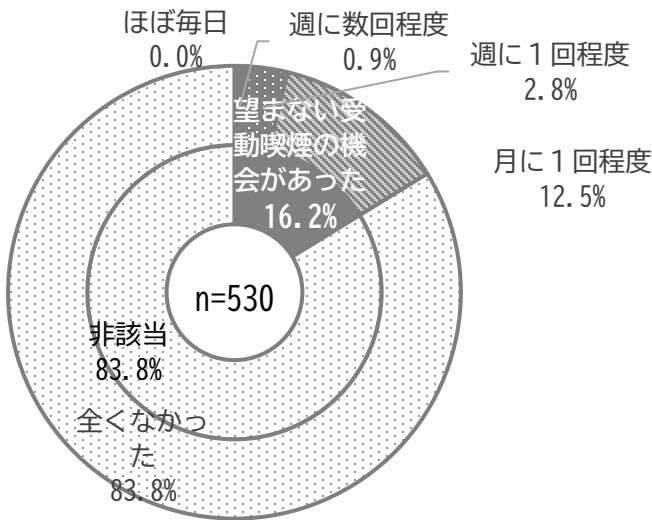


◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

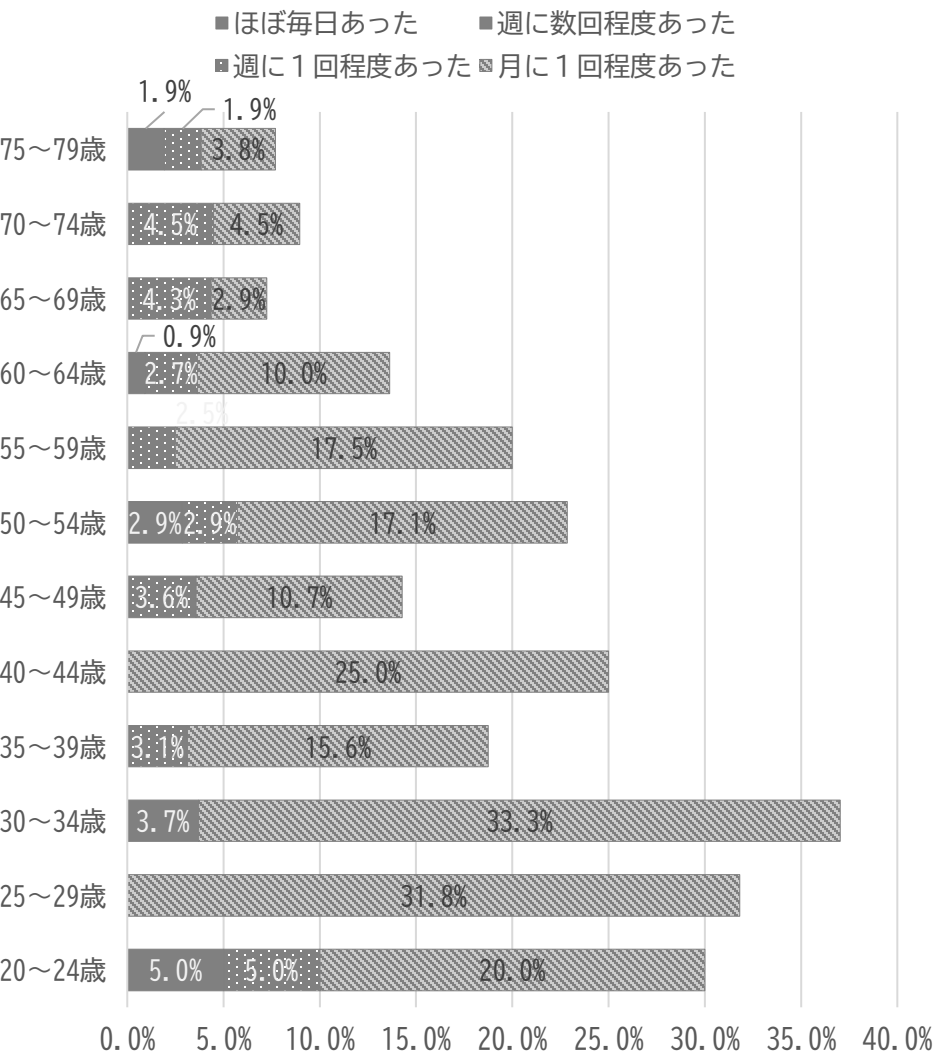
目標	望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
指標	望まない受動喫煙（家庭）の機会を有する者の割合
対象	-
目標値	減少
目標年度	令和14(2032)年

17(2) 望まない受動喫煙の機会 飲食店

【家庭、職場、飲食店のすべての設問に回答した者 ※現在喫煙者、及び「飲食店に行かなかった」者は除く】



n=530



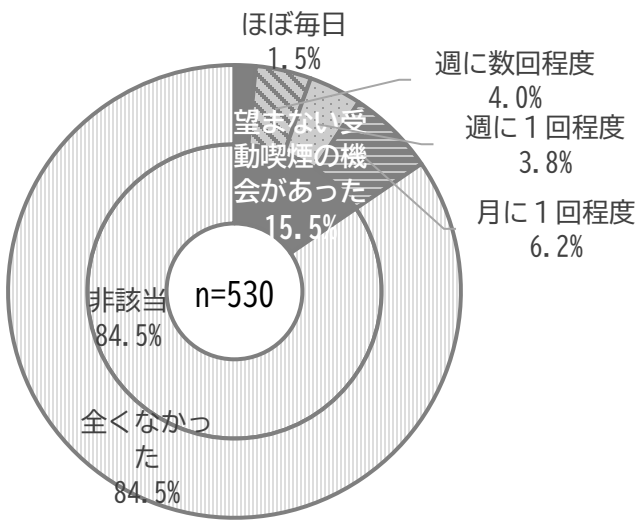
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
指標	望まない受動喫煙（職場）の機会を有する者の割合
対象	-
目標値	減少
目標年度	令和14(2032)年

17(3) 望まない受動喫煙の機会 職場

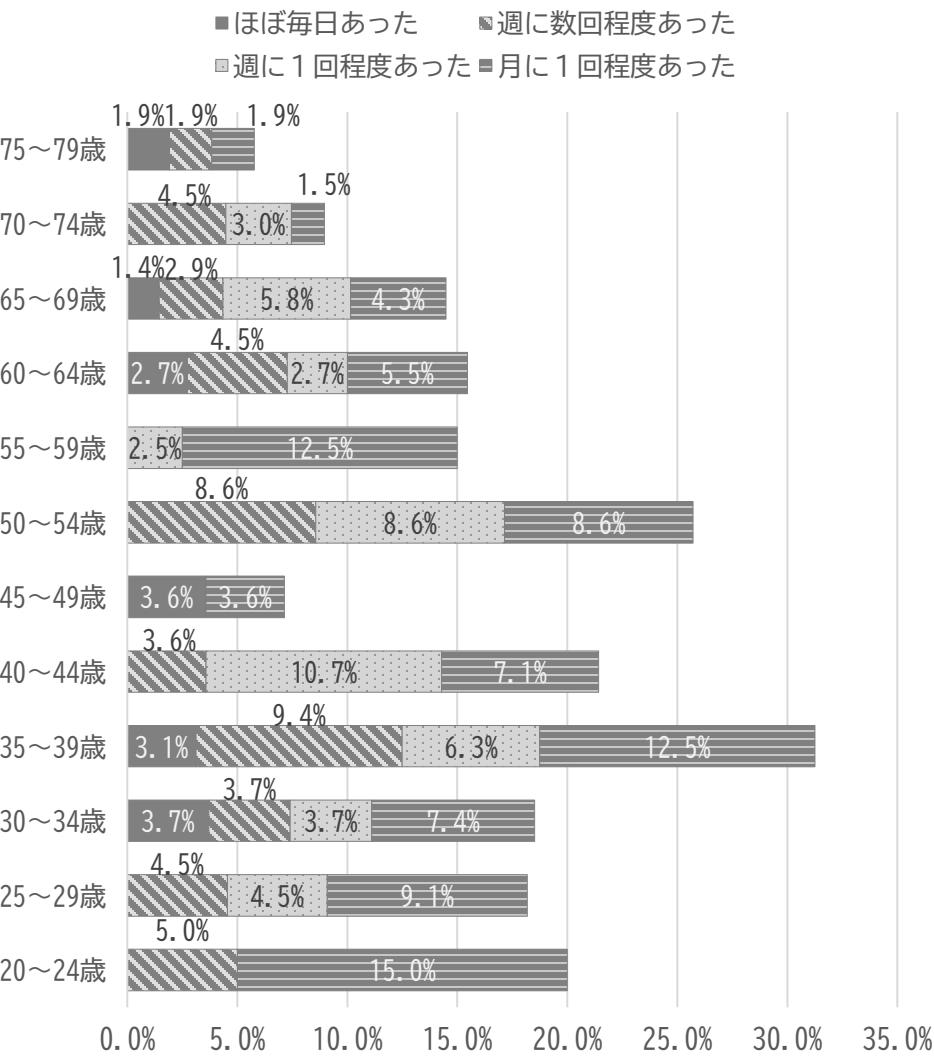
n=530

【家庭、職場、飲食店のすべての設問に回答した者 ※現在喫煙者、及び「職場に行かなかった」者は除く】



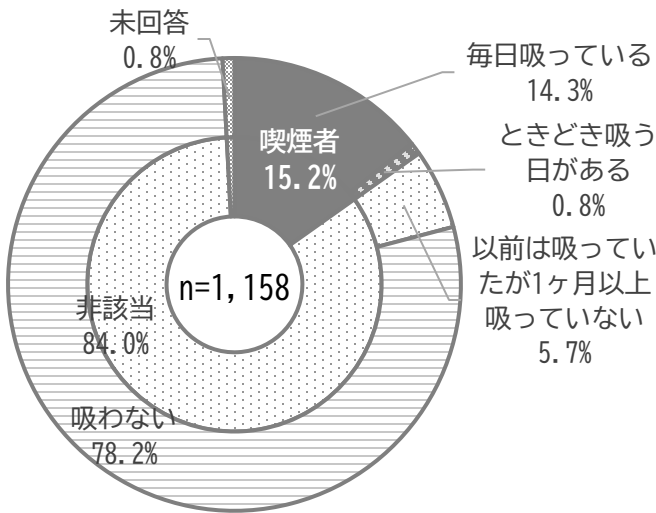
◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

目標	望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
指標	望まない受動喫煙（職場）の機会を有する者の割合
対象	-
目標値	減少
目標年度	令和14(2032)年



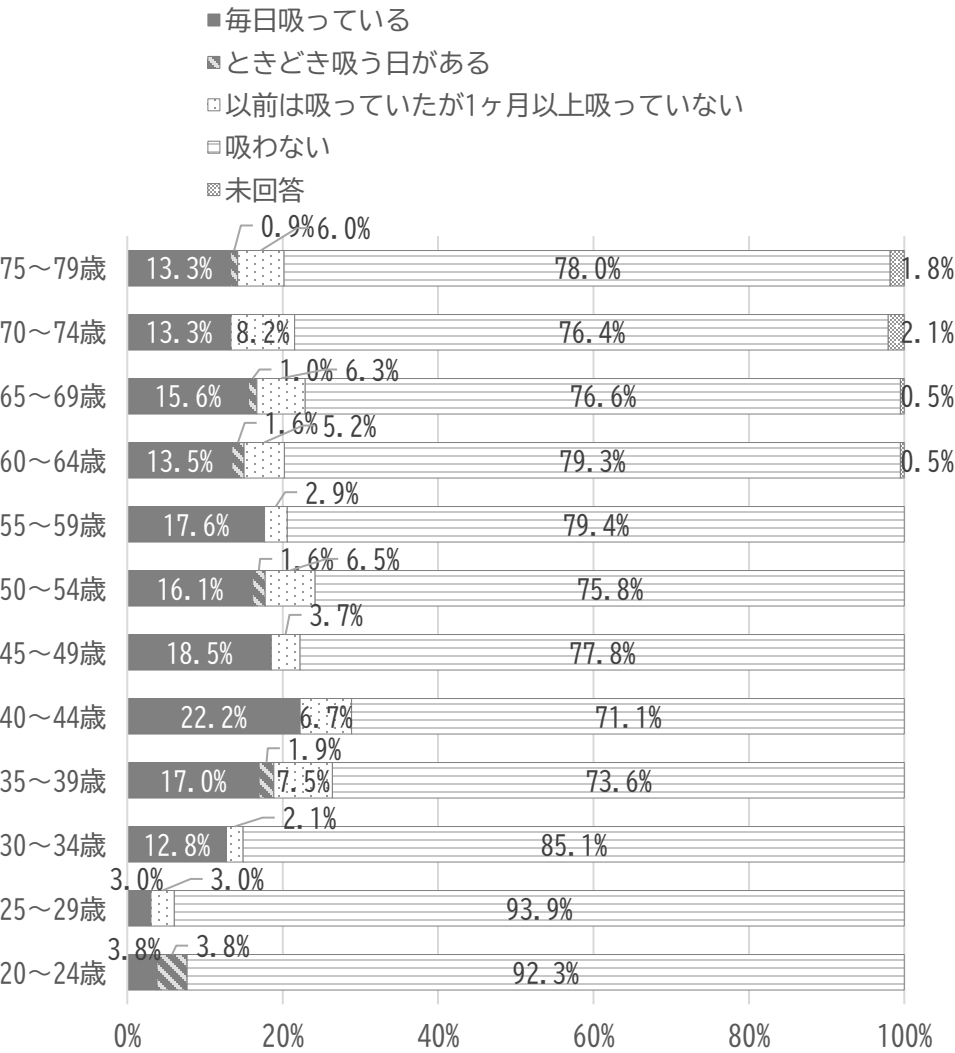
18 喫煙習慣

n=1,158



◆ 第3次けんこうシップさせぼ21の目標

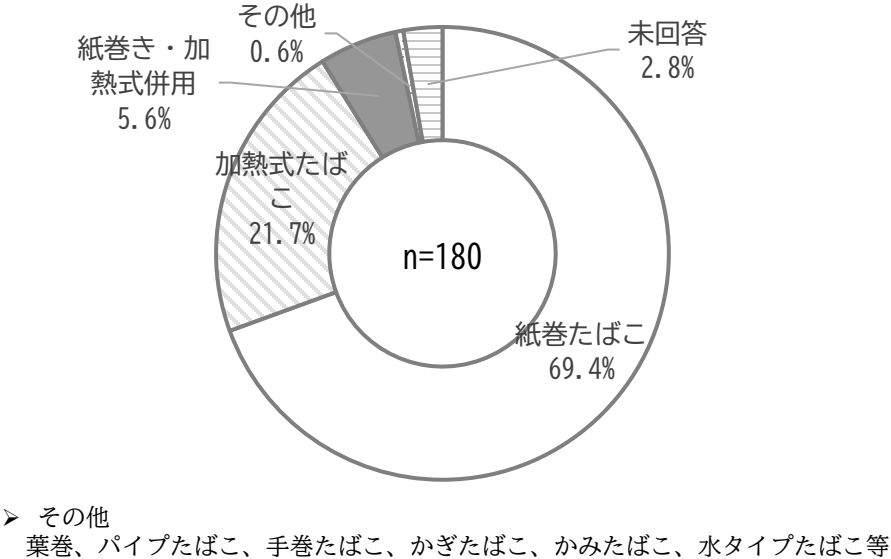
目標	喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
指標	20歳以上の者の喫煙率
対象	20歳以上
目標値	12.0%
目標年度	令和14(2032)年



令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

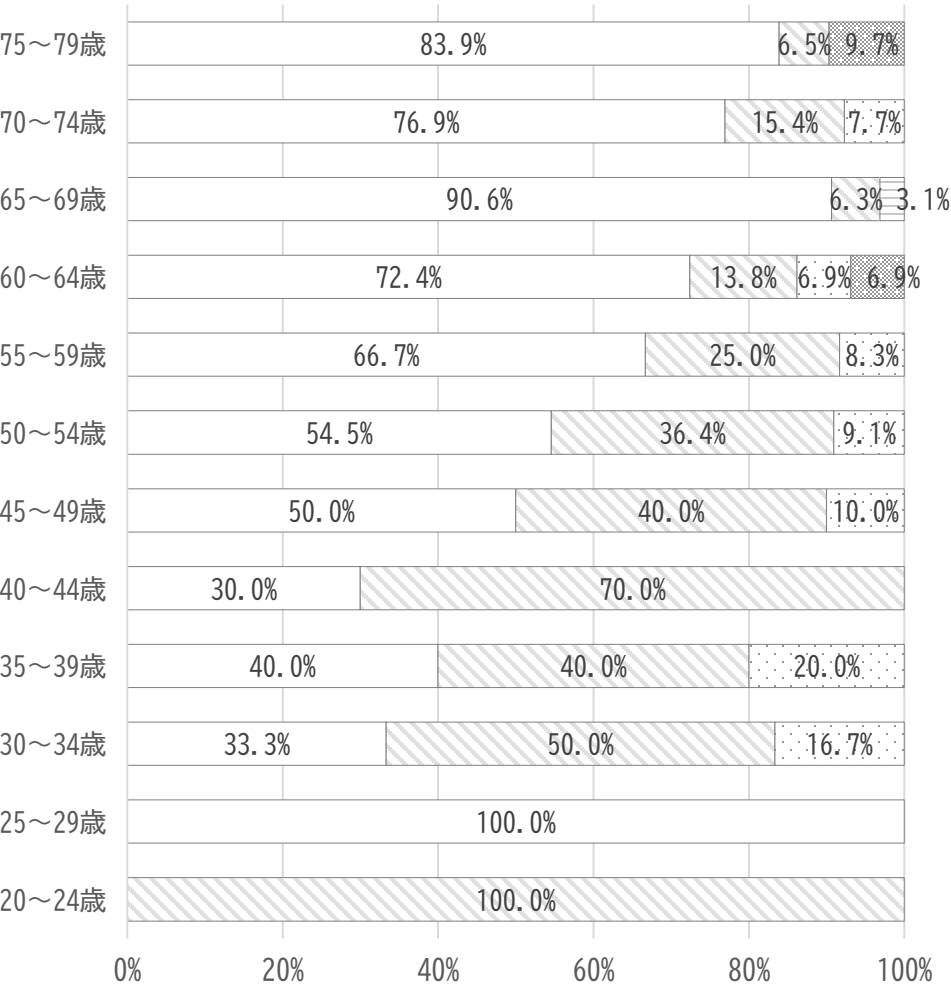
18-1 喫煙習慣 たばこの種類（複数回答）

【「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答した者】



n=180

□紙巻たばこ □加熱式たばこ □紙巻き・加熱式併用 □その他 ■未回答

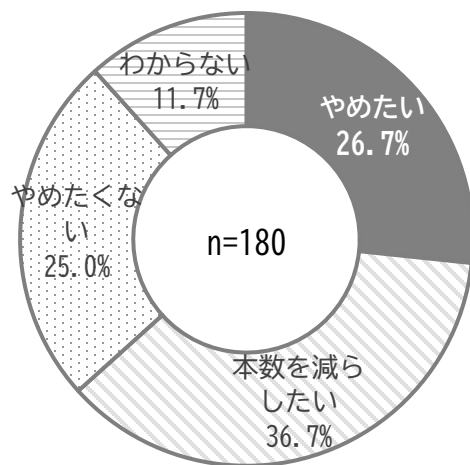


令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

18-2 喫煙習慣 禁煙意向

【「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答した者】

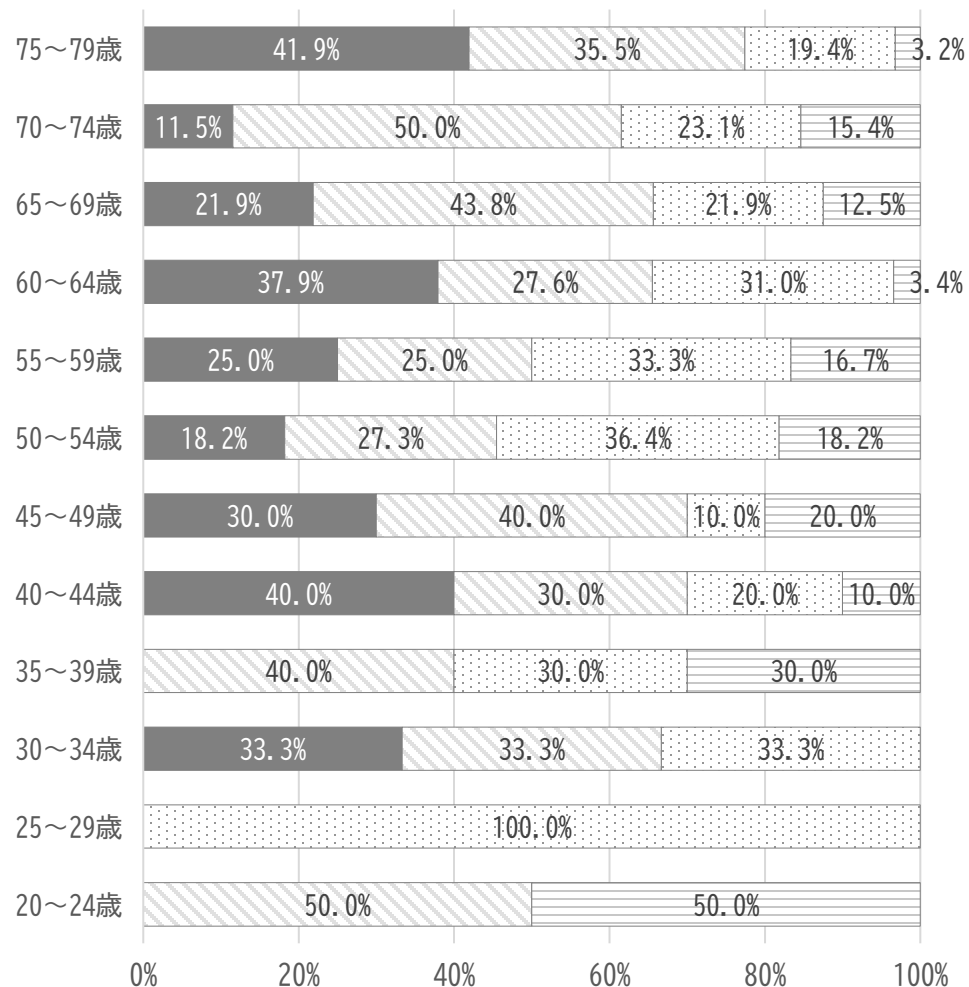
n=180



喫煙者のうち「やめたい」と思っている人が全員禁煙した場合の喫煙率

現在喫煙率 15.2%
 うち「やめたい」 26.7%
 $15.2\% \times (100 - 26.7) = 11.1\%$

■ やめたい □ 本数を減らしたい ▨ やめたくない □ わからない

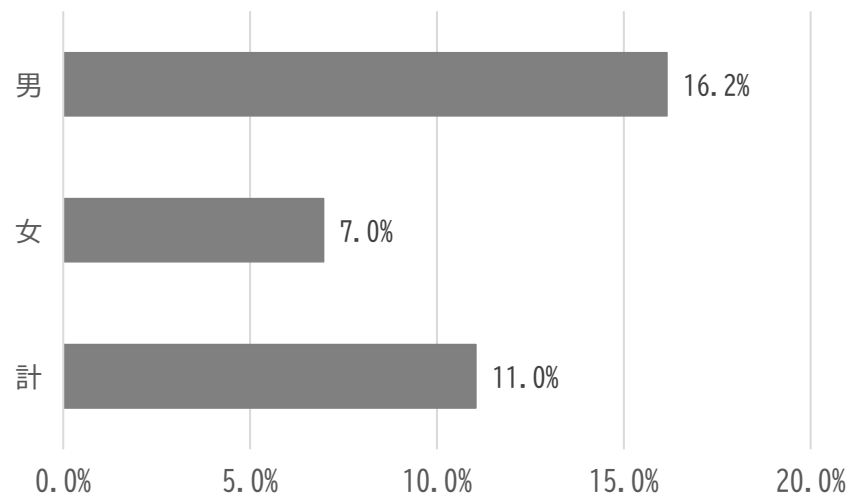


令和6（2024）年度 佐世保市民の健康に関する実態調査報告書

19 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒

【総数】

n=1,186



➤ 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒

- 純アルコール摂取量が男性40g以上の者の割合
(アルコール度数5%ビール500ml缶≒20g)
「毎日×2本以上」+「週5～6日×2本以上」+「週3～4日×3本以上」+「週1～2日×5本以上」+「月1～3日×5本以上」
- 純アルコール摂取量が女性20g以上の者の割合
(アルコール度数5%ビール500ml)
「毎日×1本以上」+「週5～6日×1本以上」+「週3～4日×1本以上」+「週1～2日×3本以上」+「月1～3日×5合以上」

n=1,186

※ 非該当：純アルコール摂取量が男性40g未満、女性20g未満

■ リスクを高める飲酒量 □ 非該当 □ ほとんど飲まない
□ やめた □ 飲まない（飲めない） □ 未回答

