

佐世保市民の健康に関する実態調査
報 告 書

令和5年3月
佐世保市

佐世保市民の健康に関する実態調査

1 調査の概要

(1) 目的

佐世保市民の健康に関する実態調査の集計・分析をおこない、第2次けんこうシップさせぼ21の最終評価の基礎資料とすることを目的とする。

(2) 調査の対象

調査地区：佐世保市全域

調査対象：佐世保市民の20歳～69歳 4,000人

抽出方法：各年代の男女400人ずつを無作為抽出

(3) 調査期間

令和4年6月30日～令和4年7月31日

(4) 回収状況

送付数 4,000件

郵送による回収 931件

Webによる回収 351件

回収数 1,282件

回収率 32.1% (中間評価用調査 回収率 34.2%)

	配布数	回収数 (有効回答数)	回収率
20歳代	800	189	23.6%
30歳代	800	254	31.8%
40歳代	800	228	28.5%
50歳代	800	242	30.3%
60歳代	800	369	46.1%
計	4,000	1,282	32.1%

2 調査結果の概要

(1) 健康づくりへの意識

「日頃から健康に気をつけていますか」という質問に対し、「よく気をつけている」もしくは「どちらかといえば気をつけている」と答えた者は75.2%であった。平成28(2016)年度調査では70.3%であり、4.9ポイント増加している。

また、男女別では、男性73.0%、女性76.6%で、男女ともに年代が上がるほど健康への意識が高くなる傾向がある。ただし、40歳代男性は例外であり、全データ中最も低く、全体平均と比較して、16.4ポイント少ない58.8%となっている。

これらの者のうち、「特にどのようなことに気をつけていますか(複数回答)」という質問に対しては、「栄養・食生活」が最も多く78.5%、次いで「運動」53.3%、「毎年健診を受けている」47.1%であった。男女別で比較すると、男性の傾向は、全体の傾向と同じだが、女性の場合、2位に「休養・こころの健康」が入っている。

【表1】日頃から健康に「よく気をつけている」、もしくは「どちらかといえば気をつけている」者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査			【参考】H23(2011)年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	75.2%	73.0%	76.6%	70.3%	69.5%	70.9%	70.7%	65.2%	75.0%
20歳代	68.8%	67.2%	69.5%	58.0%	53.9%	60.0%	56.9%	48.3%	63.3%
30歳代	67.3%	61.2%	70.4%	64.0%	63.7%	64.2%	66.9%	59.8%	70.8%
40歳代	67.1%	58.8%	71.6%	63.2%	61.2%	64.2%	68.1%	61.3%	74.4%
50歳代	80.6%	78.8%	81.8%	74.2%	73.1%	74.9%	71.3%	65.1%	76.7%
60歳代	85.4%	83.9%	86.7%	82.0%	78.8%	85.1%	81.4%	78.8%	83.4%

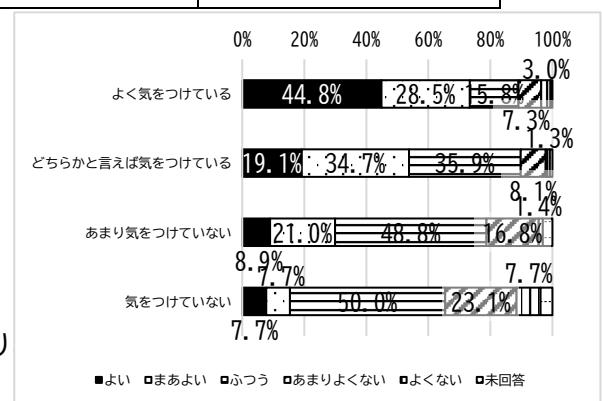
【表2】特にどのようなことに気をつけていますか(複数回答)

		1位	2位	3位
全体		栄養・食生活 78.5%	運動 53.3%	毎年健診 47.1%
男性		栄養・食生活 69.1%	運動 63.0%	毎年健診 51.4%
女性		栄養・食生活 84.2%	休養・こころの健康 48.5%	運動 47.5%
【参考】 H28(2016) 年度調査	全体	栄養・食生活 77.9%	運動 47.8%	毎年健診 47.2%
	男性	栄養・食生活 67.5%	運動 54.4%	毎年健診 52.3%
	女性	栄養・食生活 85.0%	運動 43.3%	毎年健診 43.8%

<他の項目への影響>

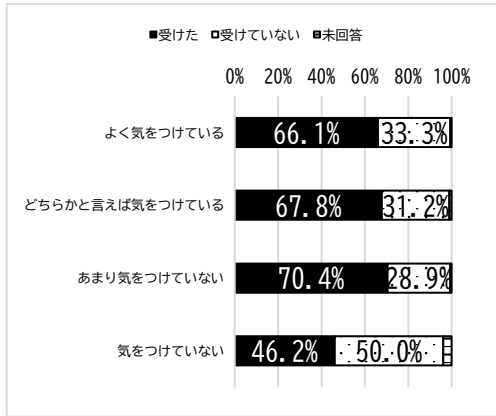
健康づくりへの意識が、他の健康づくりの取り組みに関する項目と密接な影響を持っていると推測できる結果となった。健康づくりの意識が高い人ほど、健康的な行動を行い、その結果、実際、健康であると回答する人が多い。

このことから、健康増進を図るためには、健康づくりと言える。

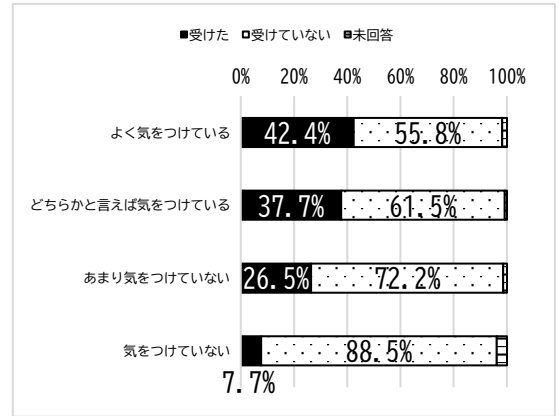


(右図 健康状態とのクロス集計)

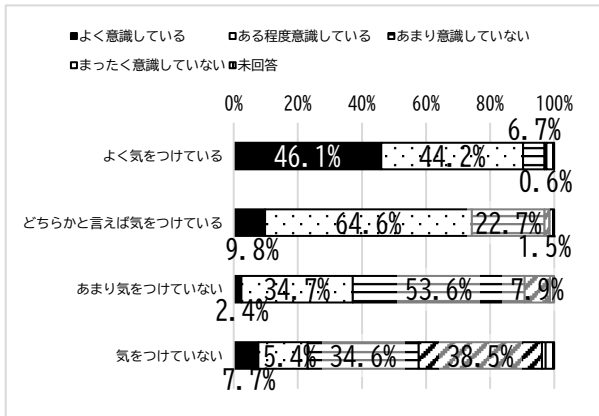
(健診とのクロス集計)



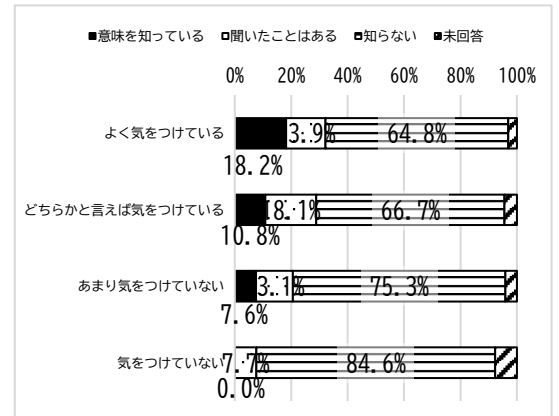
(がん検診とのクロス集計)



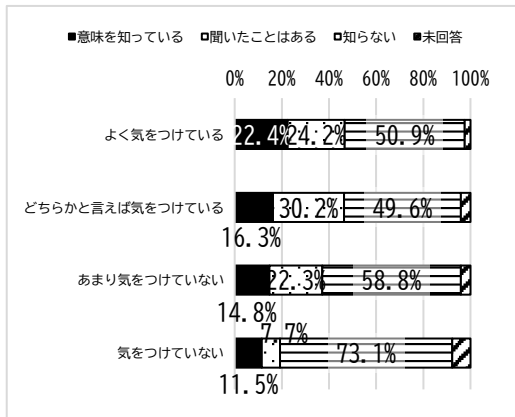
(身体活動意識とのクロス集計)



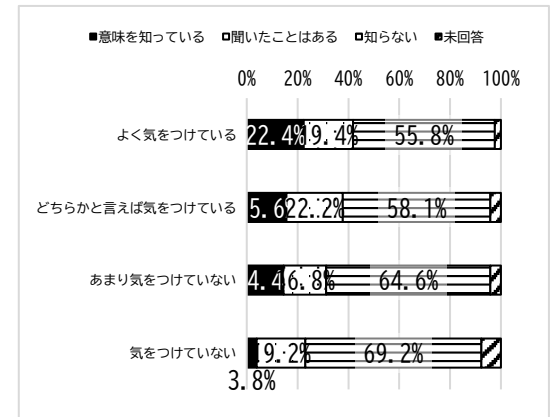
(ロコモティブシンドロームの認知度とのクロス集計)



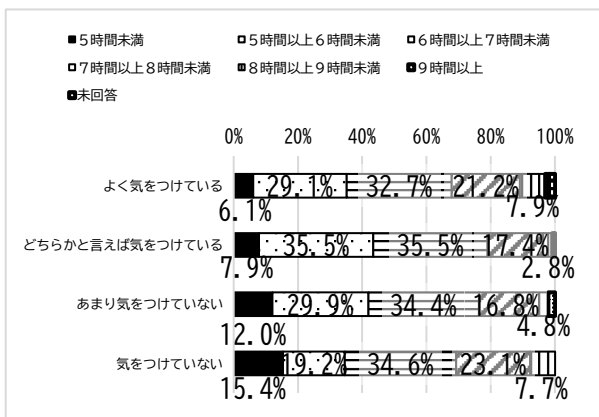
(CKDの認知度とのクロス集計)



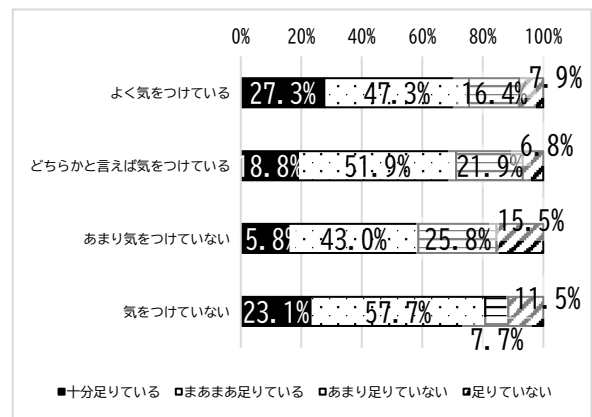
(COPDの認知度とのクロス集計)



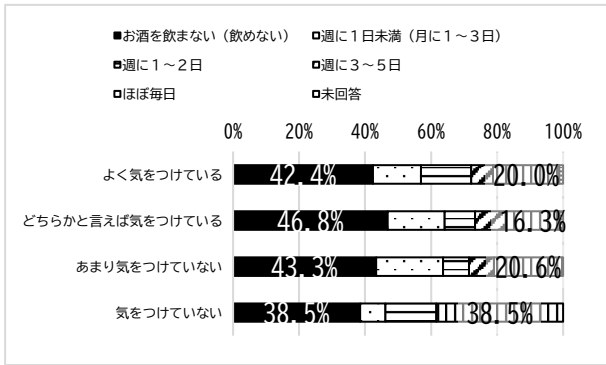
(睡眠時間とのクロス集計)



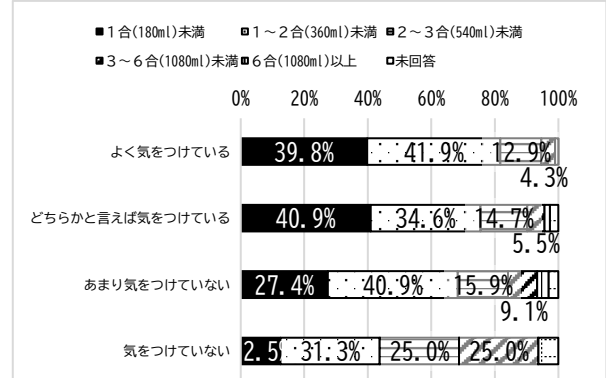
(睡眠充足度とのクロス集計)



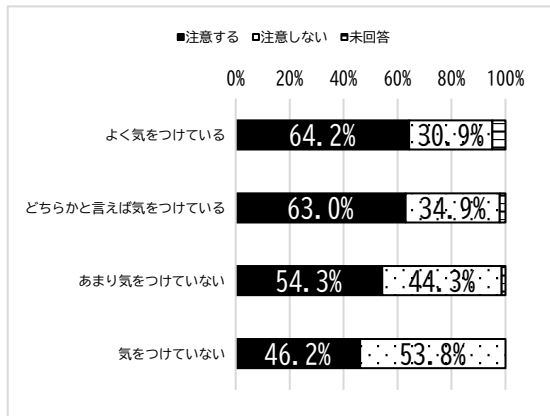
(お酒を飲む回数とのクロス集計)



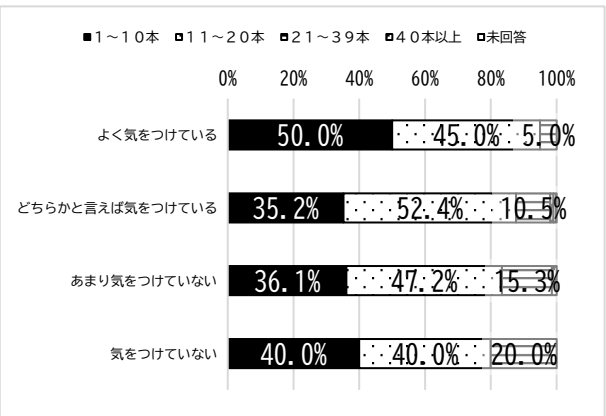
(1回にお酒を飲む量とのクロス集計)



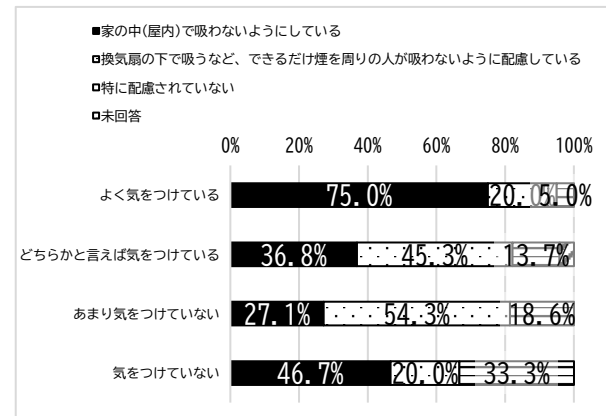
(未成年の飲酒への注意とのクロス集計)



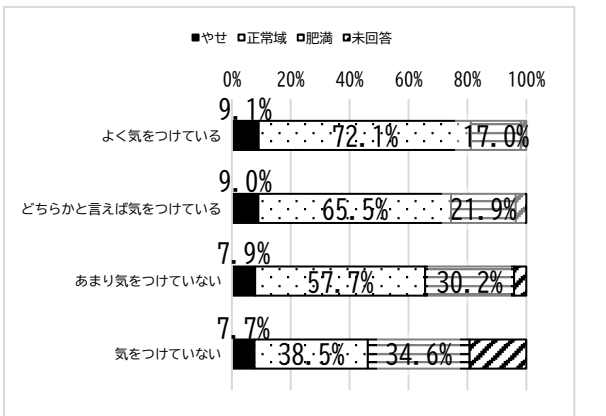
(たばこの喫煙量とのクロス集計)



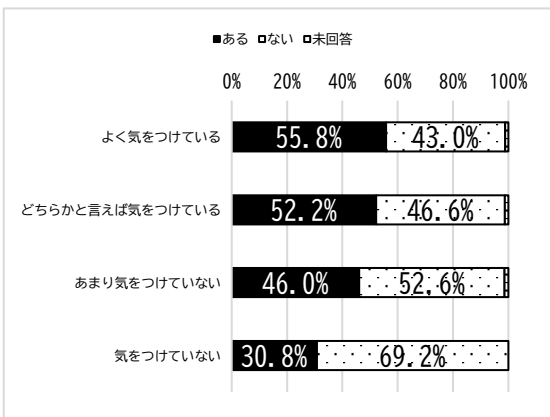
(受動喫煙対策とのクロス集計)



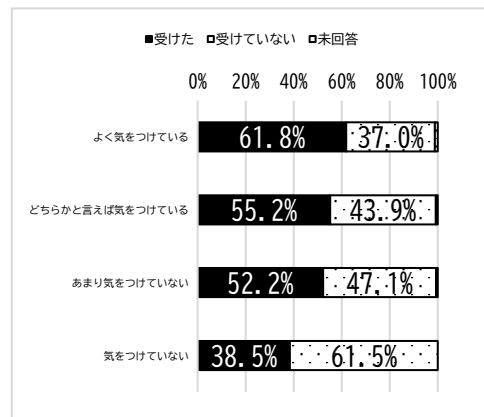
(肥満度とのクロス集計)



(定期的に通診している歯科医院とのクロス集計)



(この1年間の歯科健診の受診有無とのクロス集計)



(2) 健康に関する情報の取得方法

「健康に関する情報をどこから得ていますか（複数回答）」という質問に対しては、「テレビ・ラジオ」と答えた者が最も多く 57.0%、次いで「インターネット」56.2%、「病院・診療所」28.0%であった。

平成 28（2016）年度調査では、「テレビ・ラジオ」65.9%、「インターネット」33.7%、「新聞・雑誌」28.0%であった。前回調査と大きく変わった点としては、「インターネット」との回答が増加している点である。全体においても 22.5%増となっている。また、前回調査では全年代において 2 位だったが、今回調査では、「20 歳代」～「40 歳代」は 1 位となっている。逆に、前回調査で 3 位の「雑誌・新聞」は、今回の調査では 5 位となっている。「雑誌・新聞」が「インターネット」に置き換わったと考えてよいだろう。

【表 3】健康に関する情報をどこから得ていますか（複数回答）

		1 位	2 位	3 位
全体		テレビ・ラジオ 57.0%	インターネット 56.2%	病院・診療所 26.3%
20 歳代		インターネット 75.1%	テレビ・ラジオ 42.9%	友人・知人 21.7%
30 歳代		インターネット 74.8%	テレビ・ラジオ 53.1%	友人・知人 21.7%
40 歳代		インターネット 65.4%	テレビ・ラジオ 52.2%	病院・診療所 16.7%
50 歳代		テレビ・ラジオ 58.3%	インターネット 53.3%	病院・診療所 30.6%
60 歳代		テレビ・ラジオ 69.1%	病院・診療所 39.3%	インターネット 29.8%
【参考】 H28(2016) 年度調査	全体	テレビ・ラジオ 65.9%	インターネット 33.7%	雑誌・新聞 28.0%
	20 歳代	テレビ・ラジオ 62.5%	インターネット 54.0%	友人・知人 25.5%
	30 歳代	テレビ・ラジオ 67.4%	インターネット 50.0%	雑誌・新聞 25.6%
	40 歳代	テレビ・ラジオ 63.2%	インターネット 41.4%	雑誌・新聞 25.9%
	50 歳代	テレビ・ラジオ 67.2%	インターネット 32.8%	雑誌・新聞 31.4%
	60 歳代	テレビ・ラジオ 67.3%	雑誌・新聞 35.4%	病院・診療所 31.4%

情報の取得方法	選択率
テレビ・ラジオ	57.0%
広報させば	8.5%
電話相談(保健所等)	0.2%
健康教室(保健所等)	0.5%
病院・診療所	26.3%
雑誌・新聞	18.9%
タウン誌・フリーペーパー	3.5%
知人・友人	19.1%
町内回覧板	2.3%
インターネット・SNS	56.2%
その他	3.3%
特になし	6.8%
未回答	3.3%

(3) 健康状態

「あなたの現在の健康状態はいかがですか」という質問に対し、「よい」もしくは「まあよい」と答えた者は、50.2%、「ふつう」と答えた者は36.5%、「あまりよくない」「よくない」と答えたものは11.9%あった。年代別では、全年代で「よい」もしくは「まあよい」が最も多い。男女別においても同様の傾向を示す。

平成28(2016)年度調査と比較すると、「よい」もしくは「まあよい」と回答した割合が全体で12.3ポイント増加している。一方、「あまりよくない」もしくは「よくない」は0.5ポイント減のみで男女別にみてもあまり変化はない。よって、「ふつう」と回答した割合が12ポイント減っている。つまり、健康であると思っている人は増えているのだが、健康でないと思っている人は減っていないという事になる。

【表4】現在の健康状態はいかがですか

	「よい」もしくは「まあよい」			「ふつう」			「あまりよくない」もしくは「よくない」			
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
全体	50.2%	49.8%	50.4%	36.5%	36.1%	36.8%	11.9%	12.7%	11.5%	
20歳代	57.7%	69.0%	52.7%	32.3%	22.4%	36.6%	9.5%	8.6%	9.9%	
30歳代	53.9%	43.5%	59.2%	34.6%	41.2%	31.4%	10.2%	14.1%	8.3%	
40歳代	46.5%	47.5%	45.9%	41.7%	38.8%	43.2%	11.0%	12.5%	10.1%	
50歳代	45.9%	51.5%	42.0%	37.2%	32.3%	40.6%	14.5%	14.1%	14.7%	
60歳代	48.8%	46.6%	50.8%	36.3%	39.1%	33.8%	13.3%	12.6%	13.8%	
【参考】 H28 (2016) 年度 調査	全体	37.9%	35.7%	39.5%	48.5%	48.9%	48.1%	12.4%	14.5%	11.0%
	20歳代	48.0%	43.1%	50.4%	41.0%	47.7%	37.8%	11.0%	9.2%	11.9%
	30歳代	50.4%	48.4%	51.7%	37.6%	35.2%	39.1%	11.2%	15.4%	8.6%
	40歳代	32.6%	30.6%	33.8%	51.5%	55.3%	49.4%	15.5%	14.1%	16.2%
	50歳代	33.8%	32.5%	34.7%	53.1%	51.2%	54.5%	11.4%	14.6%	9.0%
	60歳代	31.4%	31.4%	31.3%	53.7%	51.5%	55.7%	12.9%	16.0%	10.0%

(4) 健康診断の受診状況

「この1年間に健診等（健康診断、特定健診及び人間ドック）を受けたことがありますか」という質問に対し、「受けた」と答えた者は67.8%であった。平成28(2016)年度調査では65.5%であり、2.3ポイント増加している。しかし、平成23(2011)年度調査結果より、まだ1ポイント少ない。年代別・男女別では、いずれの年代でも男性と女性の間には差があり、女性が少ない傾向がある。

【表5】この1年間に健診等を「受けた」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査			【参考】H23(2011)年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	67.8%	74.0%	63.9%	65.5%	72.8%	60.5%	68.8%	74.0%	64.7%
20歳代	62.4%	69.0%	59.5%	61.0%	72.3%	55.6%	62.2%	71.9%	55.0%
30歳代	64.2%	72.9%	59.8%	59.5%	75.8%	49.7%	67.6%	78.4%	61.8%
40歳代	73.7%	78.8%	70.9%	69.0%	71.8%	67.5%	73.6%	76.5%	70.9%
50歳代	71.5%	86.9%	60.8%	69.7%	77.2%	64.1%	72.2%	77.4%	67.7%
60歳代	66.9%	66.7%	67.2%	66.3%	69.1%	63.7%	67.0%	68.3%	65.9%

(5) がん検診の受診状況

「この1年間にがん検診を受けたことがありますか」という質問に対し、「受けた」と答えた者は、全体で35.2%、男性27.4%、女性40.1%であった。平成28(2016)年度調査では、全体で34.8%であり、0.4ポイント増加したが、平成23(2011)年度調査と比較すると0.6ポイント少ない。

がん検診の受診機会別にみると、平成28(2016)年度調査と比較し、「職場が実施するがん検診」では、9.3ポイント増加、「人間ドックなどのがん検診」では、3.6ポイント増加し、「佐世保市が実施するがん検診」が10.6ポイント減少している。

【表6】この1年間にがん検診を「受けた」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査			【参考】H23(2011)年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	35.2%	27.4%	40.1%	34.8%	23.5%	42.6%	35.8%	26.6%	42.9%
20歳代	11.1%	0.0%	16.0%	15.0%	1.5%	21.5%	18.7%	2.2%	30.8%
30歳代	27.6%	9.4%	36.7%	25.2%	5.5%	37.1%	29.8%	4.1%	43.8%
40歳代	39.5%	25.0%	47.3%	41.4%	23.5%	51.3%	38.8%	28.0%	48.9%
50歳代	44.6%	38.4%	49.0%	39.3%	22.0%	52.1%	40.3%	34.9%	44.9%
60歳代	43.9%	40.2%	47.2%	43.3%	40.2%	46.3%	42.8%	42.3%	43.2%

【表7】がん検診受診の機会（がん検診を「受けた」と回答した者のみ N=451）

	佐世保市が実施するがん検診	職場が実施するがん検診	人間ドックなどのがん検診	【参考】H28(2016)年度調査		
				佐世保市が実施するがん検診	職場が実施するがん検診	人間ドックなどのがん検診
全体	49.4%	33.5%	13.3%	60.0%	24.2%	9.7%
男性	29.4%	47.8%	21.3%	47.3%	30.5%	16.0%
女性	58.1%	27.3%	9.8%	64.8%	21.8%	7.3%

【表8】受診したがん検診の種類別割合（がん検診を「受けた」と回答した者のみ N=451）

<男性>

	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	その他
全体	75.0%	38.2%	73.5%	41.2%	1.5%
20歳代	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	62.5%	37.5%	100.0%	0.0%	0.0%
40歳代	95.0%	25.0%	60.0%	15.0%	0.0%
50歳代	73.7%	39.5%	78.9%	36.8%	0.0%
60歳代	71.4%	41.4%	71.4%	55.7%	2.9%

<女性>

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん	その他
全体	38.4%	27.0%	34.0%	68.9%	55.6%	2.9%
20歳代	0.0%	0.0%	0.0%	85.7%	19.0%	4.8%
30歳代	17.7%	1.6%	9.7%	80.6%	37.1%	3.2%
40歳代	37.1%	25.7%	27.1%	77.1%	71.4%	1.4%
50歳代	44.3%	25.7%	32.9%	70.0%	70.0%	4.3%
60歳代	57.6%	52.2%	64.1%	50.0%	53.3%	2.2%

【表9】受診したがん検診の種類別割合（全回答者 N=1,282）

<男性>

	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	その他
全体	20.6%	10.5%	20.2%	11.3%	0.4%
20歳代	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	5.9%	3.5%	9.4%	0.0%	0.0%
40歳代	23.8%	6.3%	15.0%	3.8%	0.0%
50歳代	28.3%	15.2%	30.3%	14.1%	0.0%
60歳代	28.7%	16.7%	28.7%	22.4%	1.1%

<女性>

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん	その他
全体	15.4%	10.8%	13.6%	27.6%	22.3%	1.1%
20歳代	0.0%	0.0%	0.0%	13.7%	3.1%	0.8%
30歳代	6.5%	0.6%	3.6%	29.6%	13.6%	1.2%
40歳代	17.6%	12.2%	12.8%	36.5%	33.8%	0.7%
50歳代	21.7%	12.6%	16.1%	34.3%	34.3%	2.1%
60歳代	27.2%	24.6%	30.3%	23.6%	25.1%	1.0%

(6) 日常生活の中で身体を動かすことの意識

「日常生活の中で身体を動かすことを意識していますか」という質問に対し、「よく意識している」もしくは「ある程度意識している」と答えた者は66.9%であった。平成28(2016)年度調査では65.4%であり、1.5ポイント増加している。

また、年代別・男女別にみると、20歳代から減少傾向にあり、一番少ない年代は、男性女性ともに40歳代で、50歳代から増加傾向に変わる。一番低い40歳代と一番高い60歳代とを比較すると、男性11.8ポイント、女性18.9ポイントの差が生じている。

【表9】日常生活の中で身体を動かすことを「よく意識している」もしくは「ある程度意識している」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査			【参考】H23(2011)年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	66.9%	66.7%	67.0%	65.4%	66.3%	64.7%	64.2%	63.6%	64.8%
20歳代	63.5%	67.2%	61.8%	55.5%	53.8%	56.3%	49.8%	46.1%	52.5%
30歳代	63.0%	63.5%	62.7%	52.5%	58.2%	49.0%	61.5%	58.8%	62.9%
40歳代	60.1%	60.0%	60.1%	61.1%	63.5%	59.7%	59.3%	63.6%	55.3%
50歳代	66.9%	65.7%	67.8%	70.3%	70.7%	70.1%	63.9%	63.0%	64.7%
60歳代	75.6%	71.8%	79.0%	77.2%	72.7%	81.6%	76.8%	74.6%	78.6%

また、「日常生活の中で身体を動かすことを意識していますか」という質問に対し、「よく意識している」と答えた者のうち、健康状態を「よい」と回答した人は、49.1%であったが、「まったく意識していない」と答えた者では、4.3%と44.8%減少する。

同様に「よく意識している」と答えた者のうち、健康状態を「よくない」と回答した人は、0.6%であったが、「まったく意識していない」と答えた者では、13.0%となり、12.4%増加する。

【表10】健康状態とのクロス集計

	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
全体	20.0%	30.2%	36.5%	10.3%	1.6%
よく意識している	49.1%	31.3%	16.6%	1.8%	0.6%
ある程度意識している	18.6%	34.2%	34.2%	11.1%	1.0%
あまり意識していない	11.8%	23.8%	50.1%	11.5%	1.7%
まったく意識していない	4.3%	17.4%	39.1%	21.7%	13.0%

(7) 運動習慣者の割合

「第2次けんこうシッパさせぼ21」において、運動習慣者を「1週間のうち、運動をする日が2日以上」ある者のうち、「1日に運動する時間が30分以上」の人と定義しており、この定義に基づいて集計をおこなった。

運動習慣者は、全体で27.9%、男性34.3%、女性23.9%であった。平成28(2016)年度調査では、全体で33.1%であり、5.2ポイント減少している。

また、年代別・男女別では、「日常生活の中で身体を動かすことの意識」とほぼ同じ傾向を示し、20歳代から40歳代へ減少し、50歳代から増加傾向を示す。男性では、最も多い年代は「20歳代」の55.2%、最も少ない年代は「50歳代」の28.3%で、その差26.9ポイントであった。一方、女性では、最も多い年代は「60歳代」の31.8%、最も少ない年代は「40歳代」の19.6%で、その差12.2ポイントであった。

運動習慣者の運動の種類としては、ウォーキング・ジョギングが最も多く、次いで筋力トレーニングであった。これは、平成28(2016)年度調査と同じ傾向を示す。

運動時間は、「30分以上～60分未満」がもっとも多かった。

【表11】運動習慣者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査			【参考】H23(2011)年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	27.9%	34.3%	23.9%	33.1%	39.8%	28.5%	31.1%	34.5%	28.5%
20歳代	32.8%	55.2%	22.9%	27.0%	36.9%	22.2%	20.0%	27.0%	15.0%
30歳代	26.8%	38.8%	20.7%	23.1%	34.1%	16.6%	21.4%	27.8%	18.0%
40歳代	22.8%	28.8%	19.6%	25.9%	32.9%	22.1%	23.8%	28.8%	19.1%
50歳代	24.8%	28.3%	22.4%	32.1%	35.0%	29.9%	31.6%	30.8%	32.3%
60歳代	31.4%	31.0%	31.8%	47.3%	49.5%	45.3%	47.3%	48.1%	46.7%

【表12】運動習慣者の運動の種類(複数回答)

	1位	2位	3位
全体	ウォーキング・ジョギング 67.0%	筋力トレーニング 29.1%	その他 16.8%
男性	ウォーキング・ジョギング 70.0%	筋力トレーニング 38.2%	その他 12.4%
女性	ウォーキング・ジョギング 64.4%	体操・エアロビクス 21.8%	筋力トレーニング 21.8%

【表13】運動習慣者の1日あたりの運動時間

	1位	2位	【参考】
			H28(2016)年度調査 1位
全体	30～60分未満 62.8%	60～120分未満 28.8%	30～60分未満 69.2%
男性	30～60分未満 55.9%	60～120分未満 34.1%	30～60分未満 60.8%
女性	30～60分未満 69.1%	60～120分未満 23.9%	30～60分未満 77.4%

平成28(2016)年度調査の30～45分,46～60分の合計

(8) ロコモティブシンドローム※1の認知度

「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」という質問に対し、「意味まで知っている」もしくは「聞いたことはある」と答えた者は27.0%であった。平成28（2016）年度調査と比較すると、2.4ポイント減となっている。

【表14】ロコモティブシンドロームを「意味まで知っている」もしくは「聞いたことはある」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28（2016）年度調査		
				全体	男性	女性
全体	27.0%	22.6%	29.8%	29.4%	23.3%	33.5%
20歳代	26.5%	19.0%	29.8%	24.5%	29.2%	22.2%
30歳代	22.4%	17.6%	24.9%	28.9%	20.9%	33.8%
40歳代	21.9%	13.8%	26.4%	22.6%	16.5%	26.0%
50歳代	33.9%	30.3%	36.4%	30.0%	21.9%	35.9%
60歳代	29.0%	25.9%	31.8%	35.7%	26.3%	44.7%

※1 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは・・・
運動器の機能低下が原因で、日常生活を営むのに困難をきたすような歩行機能の低下あるいはその危険がある状態をいう。

(9) CKD※2の認知度

「CKD（慢性腎臓病）を知っていますか」という質問に対し、「意味まで知っている」もしくは「聞いたことはある」と答えた者は43.8%であった。平成28（2016）年度の調査結果35.3%と比較すると、8.5ポイント増となっている。また、年代別男女別でそれぞれ比較しても、全て増加している。

【表15】CKDを「意味まで知っている」もしくは「聞いたことはある」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28（2016）年度調査		
				全体	男性	女性
全体	43.8%	36.5%	48.5%	35.3%	29.2%	39.7%
20歳代	34.9%	27.6%	38.2%	27.0%	27.7%	26.7%
30歳代	40.9%	28.2%	47.3%	35.6%	25.3%	41.8%
40歳代	43.0%	31.3%	49.3%	28.8%	20.0%	33.7%
50歳代	45.9%	39.4%	50.3%	39.7%	33.4%	44.3%
60歳代	49.6%	44.3%	54.4%	40.2%	32.9%	47.3%

※2 CKD（慢性腎臓病）とは・・・
さまざまな原因によって生じる慢性的に経過する腎臓病の総称のこと

(10) COPD※3の認知度

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか」という質問に対し、「意味まで知っている」もしくは「聞いたことはある」と答えた者は36.5%であった。平成28（2016）年度の調査結果34.9%と比較すると、1.6ポイント増となっている。

【表16】COPDを「意味まで知っている」「聞いたことはある」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】平成28（2016）年度調査		
				全体	男性	女性
全体	36.5%	30.6%	40.2%	34.9%	30.7%	37.9%
20歳代	33.9%	24.1%	38.2%	32.0%	29.2%	33.3%
30歳代	37.0%	29.4%	40.8%	37.6%	33.0%	40.4%
40歳代	35.5%	25.0%	41.2%	35.2%	31.8%	37.0%
50歳代	41.7%	40.4%	42.7%	36.2%	30.9%	40.1%
60歳代	34.7%	30.5%	38.5%	33.7%	29.4%	37.8%

※3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを伴い、徐々に呼吸障害が進行していく。

(11) 睡眠

「休養としての睡眠は足りていると思いますか」という質問に対し、「十分足りている」もしくは「足りている」と答えた者は、68.7%、「あまり足りていない」もしくは「足りていない」と答えた者は30.7%であった。平成28（2016）年度調査と比較すると、「あまり足りていない」もしくは「足りていない」が4.9ポイント増加している。年代別・男女別では、いずれの年代においても女性の方が「あまり足りていない」「足りていない」と多く回答している。特に「50歳代」においては、男女とも「あまり足りていない」もしくは「足りていない」との回答が多く、平成28（2016）年度調査と比較すると、「男性」10.3ポイント、「女性」18.5ポイント増加している。

また、「この1ヶ月間の1日の平均睡眠時間はどれくらいですか」という質問に対し、「5時間未満」と答えた者は、8.7%であり、平成28（2016）年度調査と同じ値を示す。

男女別では、男性5.6%、女性10.7%の5.1ポイント差であった。これは、平成28（2016）年度調査では、1.1ポイントだった男女の差が4ポイント広がっている。

また、「5時間未満」と答えた者の83.0%が「睡眠はあまり足りていない」「足りていない」と回答し、平成28（2016）年度調査と比較すると、4ポイント増となっている。

【表17】休養としての睡眠が「十分足りている」もしくは「足りている」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28（2016）年度調査			【参考】H23（2011）年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	68.7%	74.0%	65.4%	73.7%	76.5%	71.9%	74.9%	77.5%	73.0%
20歳代	66.1%	72.4%	63.4%	70.5%	72.3%	69.6%	71.3%	68.6%	73.3%
30歳代	67.7%	72.9%	65.1%	68.2%	69.2%	67.5%	70.9%	70.1%	71.4%
40歳代	68.9%	72.5%	66.9%	66.5%	71.7%	63.6%	64.5%	72.0%	57.4%
50歳代	59.5%	66.7%	54.5%	74.5%	78.0%	71.9%	74.1%	77.4%	71.3%
60歳代	76.7%	79.9%	73.8%	82.8%	82.5%	83.1%	86.9%	89.4%	84.7%

【表18】休養としての睡眠が「あまり足りていない」もしくは「足りていない」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28（2016）年度調査			【参考】H23（2011）年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	30.7%	25.2%	34.2%	25.8%	22.9%	27.7%	24.3%	21.8%	26.4%
20歳代	33.9%	27.6%	36.6%	29.0%	26.2%	30.3%	28.2%	31.4%	25.9%
30歳代	32.3%	27.1%	34.9%	31.4%	30.8%	31.8%	28.7%	29.9%	28.1%
40歳代	31.1%	27.5%	33.1%	33.5%	28.2%	36.3%	34.4%	26.5%	41.8%
50歳代	40.1%	32.3%	45.5%	24.9%	22.0%	27.0%	25.6%	22.0%	28.2%
60歳代	21.7%	18.4%	24.6%	16.7%	16.5%	16.9%	11.9%	9.0%	14.4%

【表19】この1ヶ月間の1日の平均睡眠時間が「5時間未満」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	あまり足りていない 足りていない	【参考】H28（2016）年度調査			
					全体	男性	女性	あまり足りていない 足りていない
全体	8.7%	5.6%	10.7%	83.0%	8.7%	8.1%	9.2%	79.0%
20歳代	10.1%	10.3%	9.9%	89.5%	7.0%	3.1%	8.9%	92.9%
30歳代	6.3%	3.5%	7.7%	81.3%	9.9%	5.5%	12.6%	70.8%
40歳代	8.3%	2.5%	11.5%	73.7%	10.5%	10.6%	10.4%	76.0%
50歳代	12.0%	9.1%	14.0%	82.8%	8.3%	8.1%	8.4%	83.3%
60歳代	7.9%	4.6%	10.8%	86.2%	8.1%	9.8%	6.5%	78.1%

(12) 飲酒の状況

「1週間のうちにお酒を飲む日が何日くらいありますか?」という質問に対し、「週に1日以上」と答えた者は36.4%であった。平成28(2016)年度調査では35.8%であり、0.6ポイント増加している。

そのうち、「ほぼ毎日飲む」と答えた者は、18.2%であった。平成28(2016)年度調査では17.5%であり、0.7ポイント増加している。

また、「ほぼ毎日飲む」と答えた者のうち、20歳代では、男性1.7%、女性0.8%であった。30歳代では、男性17.6%(15.9ポイント増)、女性11.8%(11.0ポイント増)となっている。男性は、30歳代以降も増加傾向であり、年代があがるにつれ約10ポイントずつ増加する傾向にある。これに対して女性の場合は、30歳代以降はあまり上がらず一定の割合を示している。そのため、60歳代では、男女の差が最大となり31ポイント差となっている。

【表20】1週間のうちにお酒を飲む日が「週に1日以上」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査		
				全体	男性	女性
全体	36.4%	54.4%	25.1%	35.8%	55.6%	22.2%
20歳代	22.2%	34.5%	16.8%	22.0%	36.9%	14.8%
30歳代	29.1%	42.4%	22.5%	28.1%	46.2%	17.2%
40歳代	40.4%	55.0%	32.4%	38.1%	52.9%	29.9%
50歳代	45.5%	62.6%	33.6%	41.7%	56.1%	31.1%
60歳代	40.4%	62.1%	21.0%	41.8%	67.0%	17.4%

【表21】1週間のうちにお酒を飲む日が「ほぼ毎日」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査		
				全体	男性	女性
全体	18.2%	30.6%	10.3%	17.5%	30.3%	8.7%
20歳代	1.1%	1.7%	0.8%	5.0%	10.8%	2.2%
30歳代	13.8%	17.6%	11.8%	9.9%	19.8%	4.0%
40歳代	20.2%	30.0%	14.9%	19.7%	30.6%	13.6%
50歳代	25.6%	42.4%	14.0%	22.8%	35.8%	13.2%
60歳代	23.8%	40.2%	9.2%	23.3%	38.1%	9.0%

(13) 喫煙の状況

「たばこを吸いますか?」という質問に対し、「毎日吸っている」もしくは「ときどき吸う日がある」(ともに、1日1本以上たばこを吸うと回答)と答えた者は16.5%であった。平成28(2016)年度調査で「現在1本以上たばこを吸っている」と答えた者は19.4%であり、2.9ポイント減となっている。

また、年代別・男女別でみると、全年代で約20ポイント男性の喫煙者が多い。これは、平成28(2016)年度調査と同じ傾向を示している。

【表22】 たばこを「毎日吸っている」もしくは「ときどき吸う日がある」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査			【参考】H23(2011)年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	16.5%	29.8%	8.1%	19.4%	34.9%	8.8%	19.2%	31.4%	9.7%
20歳代	12.7%	29.3%	5.3%	16.0%	32.3%	8.1%	19.6%	31.5%	10.8%
30歳代	16.9%	31.8%	9.5%	19.4%	36.3%	9.2%	20.7%	34.0%	13.5%
40歳代	19.7%	36.3%	10.8%	23.0%	44.8%	10.9%	22.7%	38.6%	7.8%
50歳代	17.4%	33.3%	6.3%	22.7%	37.3%	12.0%	23.6%	34.2%	14.4%
60歳代	15.7%	24.1%	8.2%	16.7%	29.4%	4.5%	12.4%	22.8%	3.9%

(14) 歯科健診の受診状況

「この1年間に歯科健診を受けたことがありますか」という質問に対し、「受けた」と答えた者は55.1%であった。平成28(2016)年度調査では50.4%であり、4.7ポイント増加している。

また、年代別・男女別では、女性の場合、全年代とも55%前後の人が「受けた」と回答しているが、男性の場合は年代によって大きくバラツキがある。最も多いのは50歳代の67.7%で、最も少ない20歳代の36.2%と31.5ポイントの開きがある。平成28(2016)年度調査と比較すると、平成28(2016)年度調査では、いずれの年代においても男性より女性の方が多く「受けた」との回答だったものとは異なる傾向となった。

また、歯科健診を「受けた」と答えた者の健診の種類としては、「かかりつけ歯科医での定期健診」が男女ともに最も多く、平成28(2016)年度調査と同じ傾向を示す。

【表23】 この1年間に歯科健診を「受けた」と答えた者の割合

	全体	男性	女性	【参考】H28(2016)年度調査			【参考】H23(2011)年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	55.1%	53.4%	56.1%	50.4%	44.1%	54.7%	47.6%	42.9%	51.4%
20歳代	51.9%	36.2%	58.8%	44.0%	40.0%	45.9%	41.6%	31.5%	49.2%
30歳代	54.7%	55.3%	54.4%	48.3%	38.5%	54.3%	48.7%	38.1%	54.5%
40歳代	52.2%	43.8%	56.8%	48.1%	43.5%	50.6%	48.7%	47.7%	49.6%
50歳代	61.2%	67.7%	56.6%	52.8%	47.2%	56.9%	42.5%	41.8%	43.1%
60歳代	54.7%	54.6%	54.9%	54.4%	46.4%	62.2%	53.1%	48.1%	57.2%

【表24】 受診した健診の機会を教えてください（歯科健診を「受けた」と回答した者のみ
N=706）

	1位	2位	3位
全体	かかりつけ歯科医 72.7%	その他（治療の際に受けた歯科健診など）18.8%	職場 5.0%
男性	かかりつけ歯科医 62.6%	その他（治療の際に受けた歯科健診など）21.9%	職場 11.7%
女性	かかりつけ歯科医 78.7%	その他（治療の際に受けた歯科健診など）17.0%	市の歯科健診 1.8%

(15) BMI (Body Mass Index)

「あなたの身長・体重について教えてください」という質問から「BMI※」を算出した。その結果、やせ（BMI：18.5未満）の者の割合は8.8%、適正（標準）（BMI：18.5以上25.0未満）の者の割合は64.0%、肥満（BMI：25.0以上）の者の割合は23.4%であった。平成28（2016）年度調査では「やせ」が9.7%、「適正（標準）」が68.1%、「肥満」が20.6%であり、「やせ」が0.9減、「肥満」が2.8ポイント増となっている。

また、BMIが25.0以上の者の割合を年代別でみると、50歳代までは、年代があがるにつれ、増加する傾向にある。肥満の者の割合は、男女ともに20歳代が一番少なく、50歳代が一番多い。その差は、男性では8.6ポイント増、女性では10.3ポイント増となっている。60歳代になると減少し、男性では17.3ポイント減、女性では4.1ポイント減となる。なお、男女別でみると、20歳代から50歳代までは約20ポイント、60歳代では7.2ポイント女性より男性の方が多い。

※BMIの算出式＝「体重(kg)÷身長(m)²」

【表25】BMIの割合

	やせ 18.5未満	適正(標準) 18.5以上 25.0未満	肥満 25.0以上	【参考】 H28 (2016) 年度調査			【参考】 H23 (2011) 年度調査		
				やせ	適正(標準)	肥満	やせ	適正(標準)	肥満
全体	8.8%	64.0%	23.4%	9.7%	68.1%	20.6%	7.5%	70.7%	17.9%
20歳代	13.8%	66.1%	17.5%	18.0%	65.5%	13.5%	17.7%	68.4%	9.6%
30歳代	11.8%	60.6%	23.6%	12.8%	67.8%	18.2%	8.4%	72.4%	14.2%
40歳代	7.9%	62.7%	26.8%	8.8%	67.4%	20.9%	7.3%	70.0%	18.7%
50歳代	5.4%	60.7%	29.3%	6.6%	66.2%	26.2%	5.8%	66.8%	23.0%
60歳代	7.0%	68.0%	20.3%	6.6%	71.4%	21.3%	3.3%	74.2%	20.3%

【表26】肥満（BMI：25.0以上）の者

	全体	男性	女性	【参考】 H28 (2016) 年度調査			【参考】 H23 (2011) 年度調査		
				全体	男性	女性	全体	男性	女性
全体	23.4%	33.5%	17.0%	20.6%	29.7%	14.2%	17.9%	24.8%	12.6%
20歳代	17.5%	32.8%	10.7%	13.5%	30.8%	5.2%	9.6%	14.6%	5.8%
30歳代	23.6%	37.6%	16.6%	18.2%	26.4%	13.2%	14.2%	24.7%	8.4%
40歳代	26.8%	40.0%	19.6%	20.9%	35.3%	13.0%	18.7%	31.1%	7.1%
50歳代	29.3%	41.4%	21.0%	26.2%	33.3%	21.0%	23.0%	24.0%	22.2%
60歳代	20.3%	24.1%	16.9%	21.3%	26.3%	16.4%	20.3%	25.9%	15.7%

(16) 服薬状況

「薬は服用していない（使っていない）」の回答は、58.3%となった。服薬内容で、最も多いのは、「①～⑤にあてはまる薬以外の薬を服用している」の23.7%、続いて「①血圧を下げる薬を服用している」15.9%であった。

健康意識とクロス分析してみると、「よく気をつけている」と回答した人の方が、「気をつけていない」と回答した人よりも、「薬は服用していない（使っていない）」と回答した割合が11.8ポイント少なかった。つまり、健康によく気をつけている人ほど、適切に薬を服用し、健康を維持していることがうかがえる。

【表27】薬の服薬状況

① 血圧を下げる薬を服用している	15.9%
② 脈の乱れに関する薬を服用している	2.0%
③ コレステロールを下げる薬を服用している	9.8%
④ 中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬を服用している	2.6%
⑤ インスリン注射または血糖を下げる薬を使っている	4.0%
①～⑤にあてはまる薬以外の薬を服用している	23.7%
薬は服用していない（使っていない）	58.3%
未回答	2.3%

【表28】薬は服用していない（使っていない）と健康意識とのクロス集計

	割合
よく気をつけている	49.7%
どちらかと言えば気をつけている	58.6%
あまり気をつけていない	62.5%
気をつけていない	61.5%
総計	58.3%

(17) 定期的に参加する活動

最も多く選択されたのが、「ない」で75.0%であった。参加した活動で一番多いのは、「趣味のサークル活動（運動）」41.8%、続いて「町内会などの地域活動」40.5%である。年代別にみると男女とも20歳代では「趣味のサークル活動（運動）」が最も多く、60歳代では、「町内会などの地域活動」が最も多い。「趣味のサークル活動（運動）」は、年代が上がるにつれ減少し、逆に「町内会などの地域活動」が増加する傾向にある。

【表29】 定期的に参加する活動

町内会などの地域活動	40.5%
ボランティア活動	14.5%
習い事（生涯学習講座など）	12.2%
趣味のサークル活動（文化）	13.8%
趣味のサークル活動（運動）	41.8%

【表30】 年齢別 定期的に参加する活動

		町内会などの地域活動	ボランティア活動	習い事（生涯学習講座など）	趣味のサークル活動（文化）	趣味のサークル活動（運動）
全体		40.5%	14.5%	12.2%	13.8%	41.8%
女性	20歳代	14.3%	0.0%	28.6%	28.6%	71.4%
	30歳代	44.4%	8.3%	22.2%	8.3%	27.8%
	40歳代	36.4%	9.1%	9.1%	9.1%	45.5%
	50歳代	34.2%	26.3%	10.5%	21.1%	34.2%
	60歳代	37.3%	19.4%	20.9%	17.9%	43.3%
男性	20歳代	5.9%	11.8%	5.9%	17.6%	70.6%
	30歳代	44.4%	0.0%	0.0%	5.6%	55.6%
	40歳代	33.3%	20.0%	0.0%	20.0%	46.7%
	50歳代	66.7%	16.7%	8.3%	8.3%	20.8%
	60歳代	53.1%	12.2%	6.1%	10.2%	42.9%

(18) 新型コロナウイルス感染症の影響

「増えた」と答えた割合と「減った」と答えた割合を差し引いたときに、「増えた」との回答が最も多いのが「ストレス」で38.0%、続いて「自宅で料理を作る回数」の16.6%となる。一方、「減った」との回答が最も多いのは、「平均運動時間」で7.3%、続いて「運動日数」の7.1%となる。

変化した割合に注目すると、「増えた」または「減った」とする回答の割合が、変化した割合となり、多い順に、「ストレス」、続いて「体重」となる。

【表31】新型コロナウイルス感染症の影響

	増えた	変わらない	減った	差
体重	26.4%	59.0%	14.6%	11.8%
運動日数	12.8%	67.2%	20.0%	-7.1%
平均運動時間	10.5%	71.7%	17.8%	-7.3%
1週間の飲酒回数	12.5%	72.0%	15.5%	-3.0%
1回あたりの飲酒量	10.2%	74.6%	15.2%	-5.1%
1日あたりの喫煙の回数 量	9.1%	79.7%	11.2%	-2.1%
睡眠時間	6.9%	80.8%	12.3%	-5.4%
ストレス	41.5%	54.9%	3.5%	38.0%
栄養バランスのとれた食事	10.9%	82.6%	6.4%	4.5%
自宅で料理を作る回数	23.7%	69.2%	7.1%	16.6%
持ち帰りの弁当や惣菜の利用	21.8%	70.2%	8.0%	13.7%

