

4 「市民健康生活アンケート」調査による市民の生活実態

本市では「健康まえばし21」策定の基礎資料となるアンケート調査を、平成14年6月に行いました。20歳から69歳までの無作為に抽出した市民の皆様5,000人に御協力をいただき、「健康」「食生活」「運動」「生活習慣」「歯」「地域活動」の6つのテーマでお聞きしたものです。

その結果についての概要は、次のとおりでした。（有効回答数4,125人・回収率82.5%）

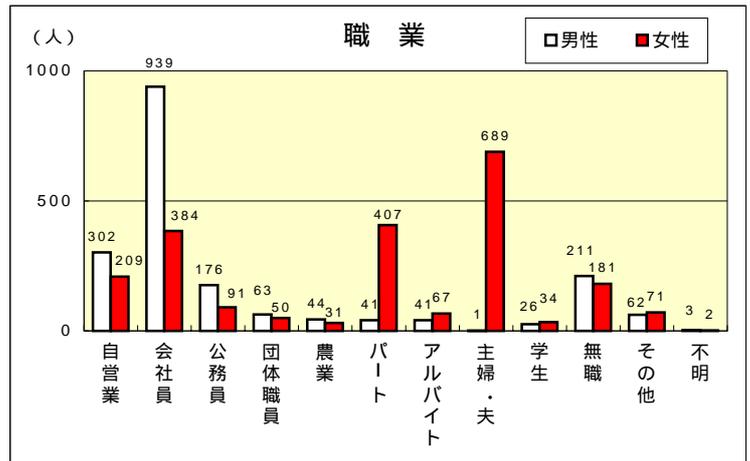
【回答者の内訳】

年 齢

区 分	男性(人)	女性(人)	計(人)	割合(%)
20歳代	314	390	704	17.1
30歳代	373	447	820	19.9
40歳代	386	465	851	20.6
50歳代	411	473	884	21.4
60歳代	425	441	866	21.0
合 計	1,909	2,216	4,125	100.0

職業別に見てみると、男性では「会社員」が最も多く、ついで「自営業」「無職」となっています。

女性では「主婦」が最も多く、ついで「パート」「会社員」となっています。



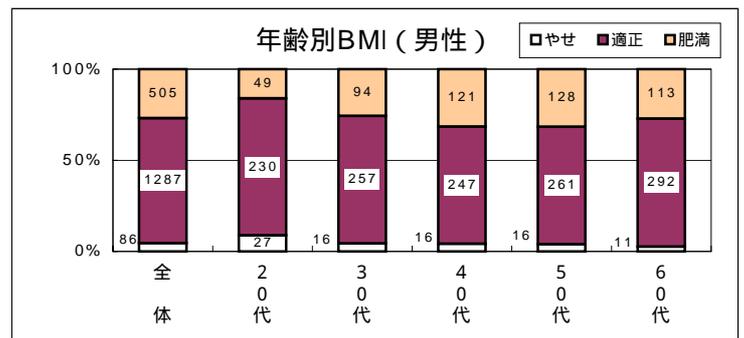
(1)健康について

BMI

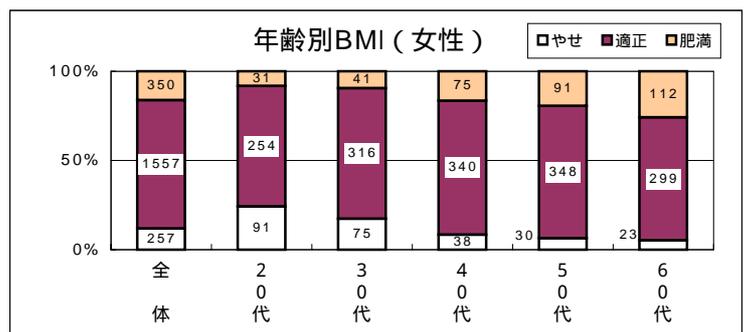
BMI（ボディマスインデックス）とは、肥満かどうかの目安を求める体格指数です。日本肥満学会によると、25.0以上が「肥満」18.5～25.0未満が「適性体重」18.5未満が「やせ」となっています。

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

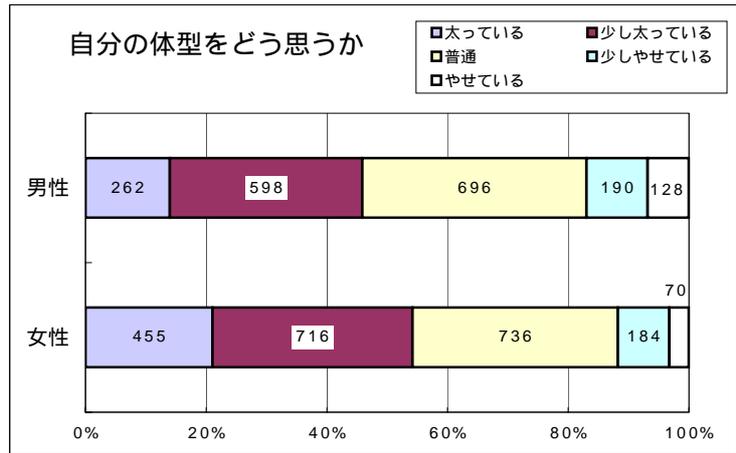
男性では、「適性体重」の人が68.5%、「肥満」が26.9%、「やせ」が4.6%となっています。



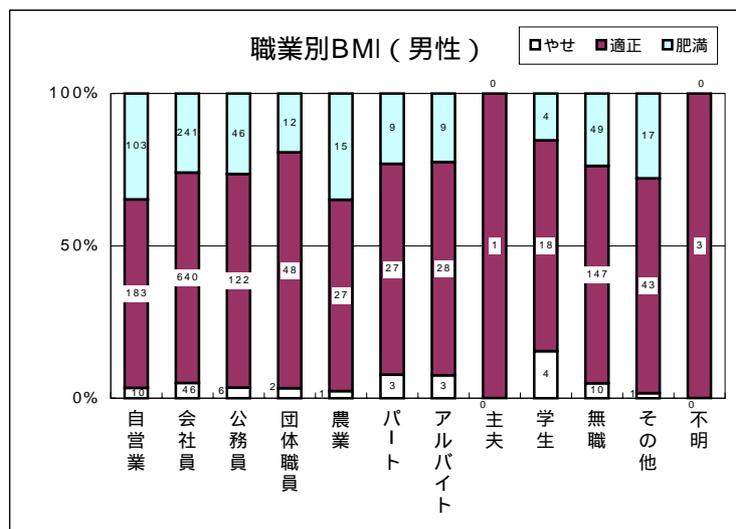
女性では、「適性体重」の人が72.0%、「肥満」が16.2%、「やせ」が11.9%となっています。



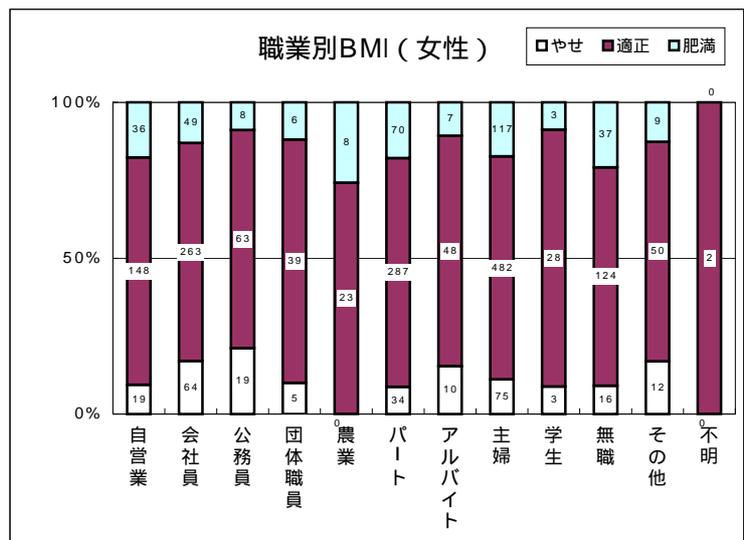
男性よりも女性の方が自分の体型を「太っている」「少し太っている」と感じている人の割合が多く見られました。



BMI判定で肥満の割合が多い職業は、男性では「農業」が34.9%、「自営業」が34.8%の順となっています。

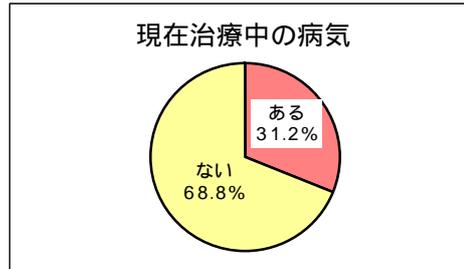


女性では「農業」が25.8%と肥満の割合が多く見られました。

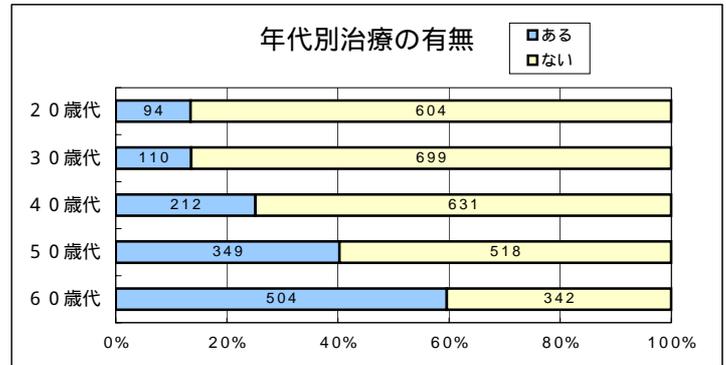


受診状況

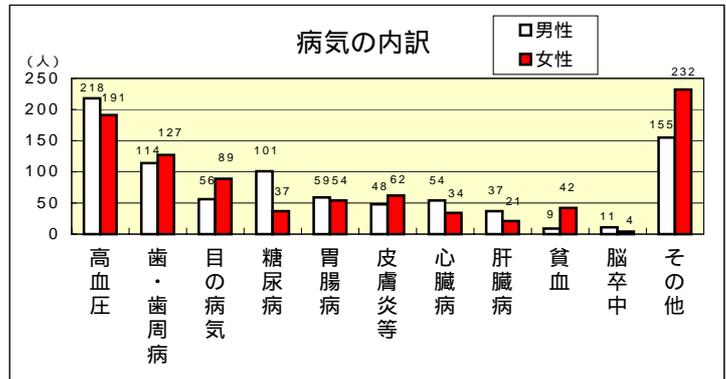
現在治療中の病気が「ある」と答えたのは、31.2%です。



年代別では、40歳代から年齢が上がることも受診している人が増えています。

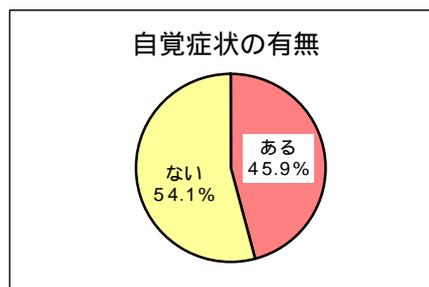


治療中の病気の内訳を見ると「高血圧」が一番多く、「歯・歯周病」「目の病気」の順となっています。

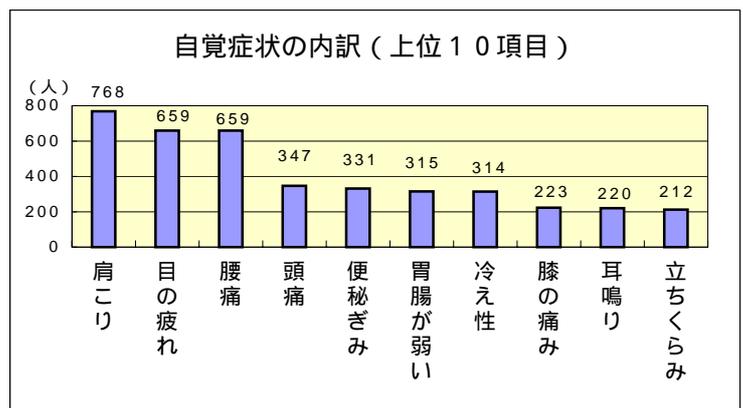


自覚症状

自覚症状が「ある」と答えたのは、45.9%です。

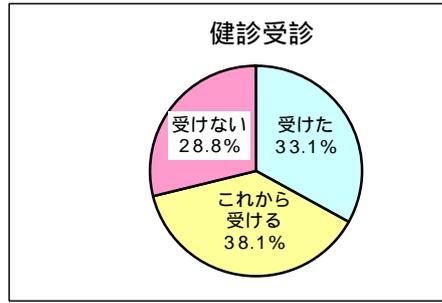


症状の内訳は、「肩こり」「目の疲れ」「腰痛」の順になっています

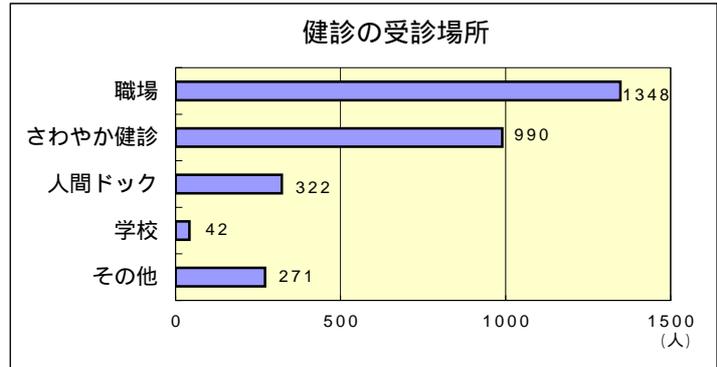


健診の受診

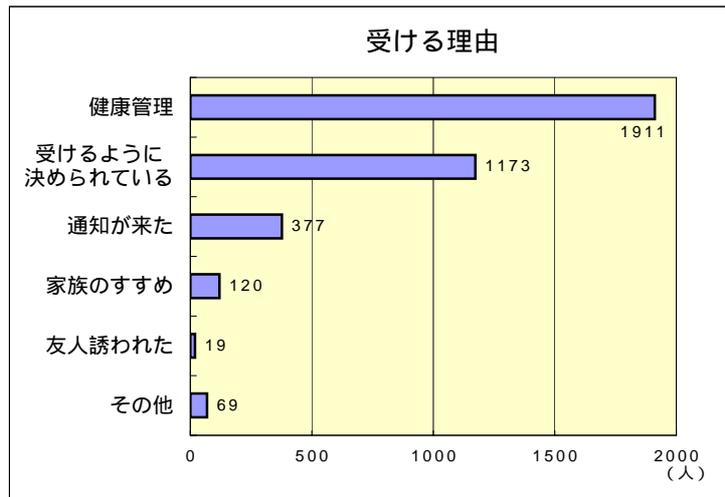
平成14年度健診を「受けた」及び「これから受ける」と回答している人は71.2%です。



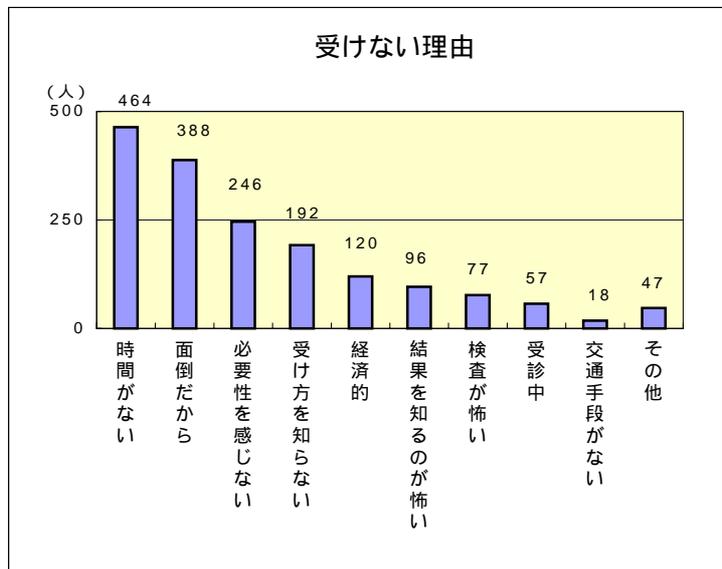
健診の受診場所では「職場の定期健康診断」が45.3%、「さわやか健診」が33.3%の順となっています。



健診を受ける理由は、「自分の健康管理のため」が52.1%、「学校や職場で受けるように決められている」が32.0%の順となっています。

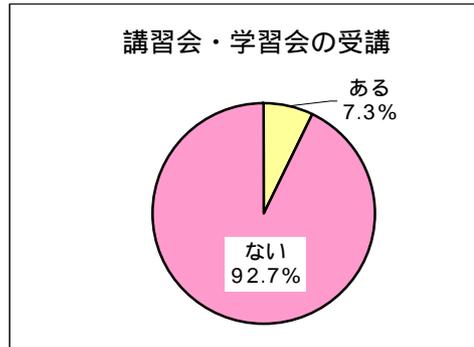


健診を受けない理由は、「時間がない」が25.7%、「面倒だから」が21.5%の順となっています。

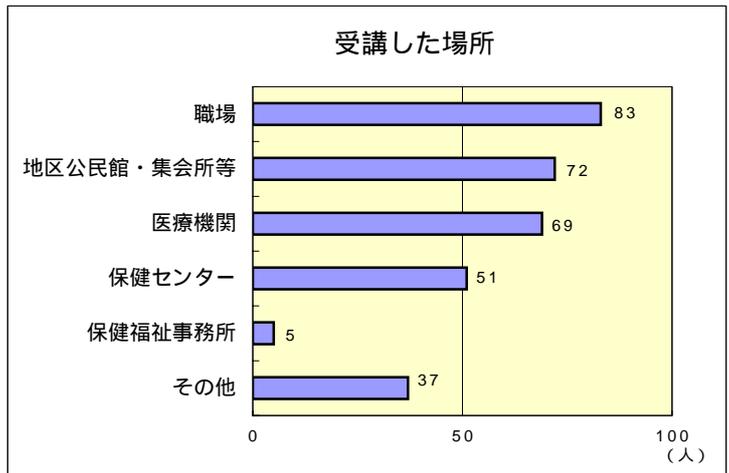


健康に関する講演会

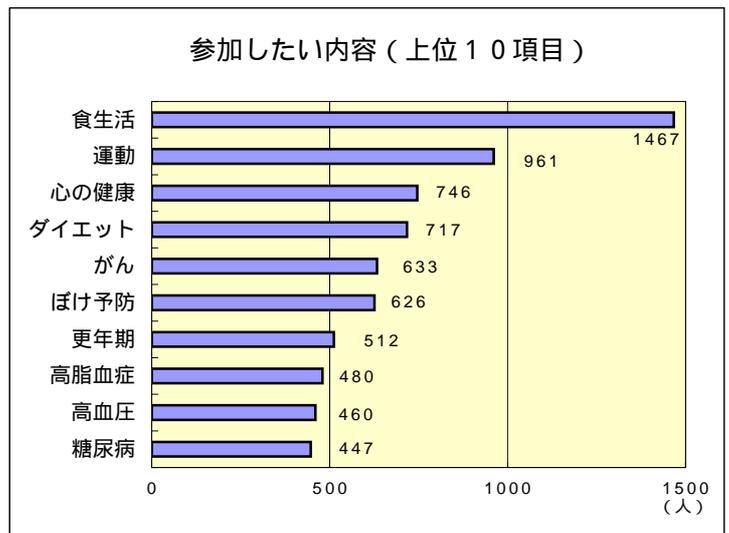
平成13年度に健康に関する講習会・学習会を受講した人は、7.3%でした。



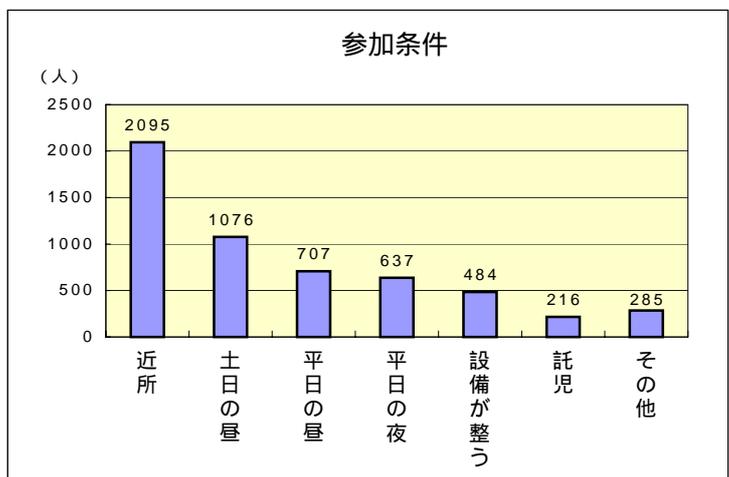
受講場所は、「職場」が26.2%、「地区の公民館・集会所・公会堂」が22.7%、「医療機関」が21.8%の順となっています。



今後参加したい講習会・学習会の内容は、「食生活について」が15.8%と最も多く、次いで、「運動について」10.3%、「心の健康」8.0%の順となっています。



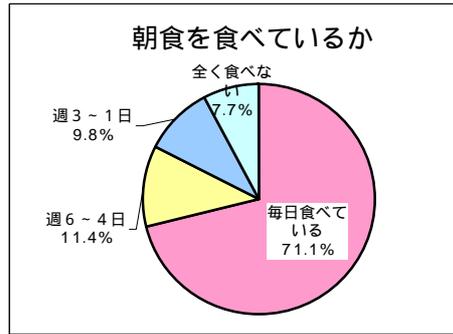
健康に関する講習会・学習会の参加条件としては、「近所」が38.1%、「土曜や日曜の昼間」が19.6%の順となっています。



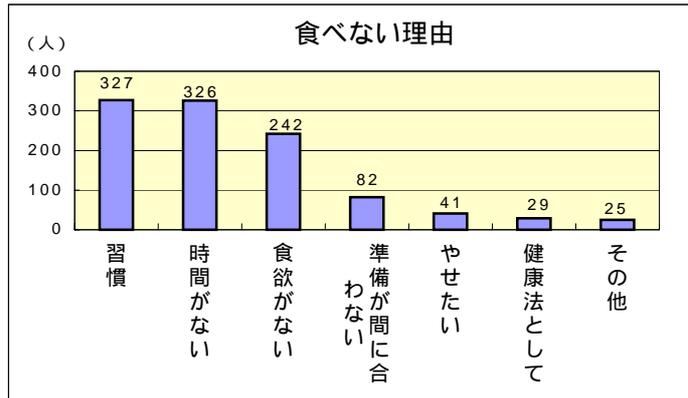
(2)食生活について

食生活

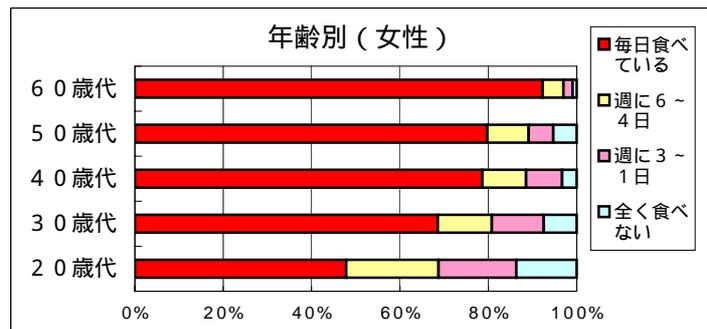
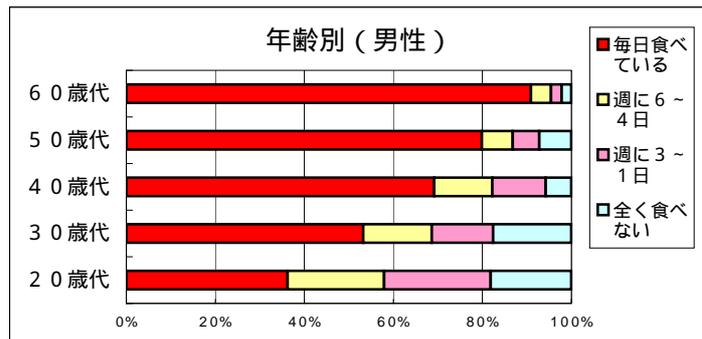
「朝食を全く食べない」及び「週に3～1日」の人は、17.5%でした。



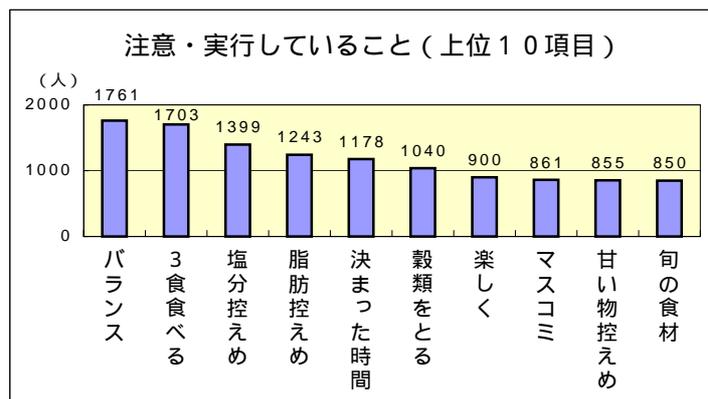
上記の回答をした人のうち、朝食を食べない理由としては、「習慣だから」「時間がない」「食欲がない」という回答が多くなっています。



年齢別にみると、20～30歳代で、朝食を「週に3～1回食べる」「全く食べてない」との回答が多くなっています。年齢が高くなると「毎日食べている」が多くなっています。



自分の食生活について注意・実行していることは、「バランスよく食べる」「3食食べる」「塩分控えめ」「脂肪控えめ」の順でした。

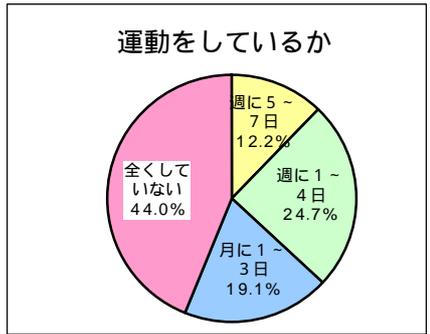


(3)運動について

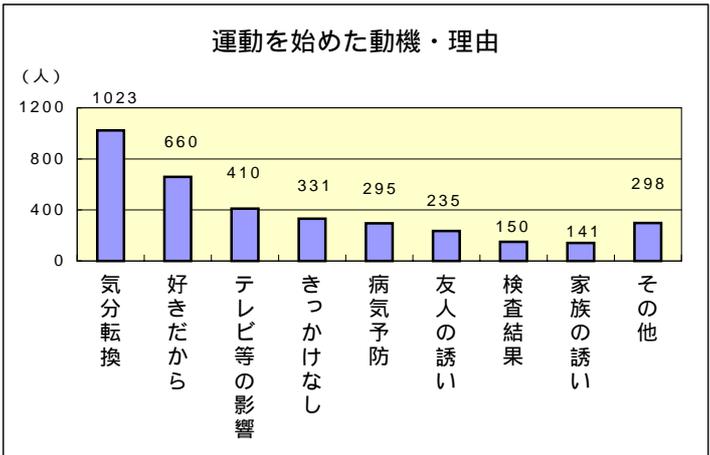
運 動

日頃運動を「ほとんど毎日（週に5～7日程度）している」と回答した人は全体で12.2%でした。

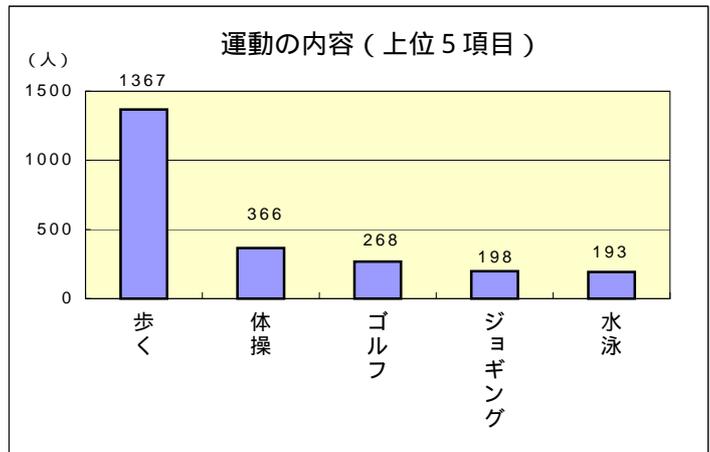
反対に、「ほとんど（全く）してない」と回答した人は、44.0%でした。



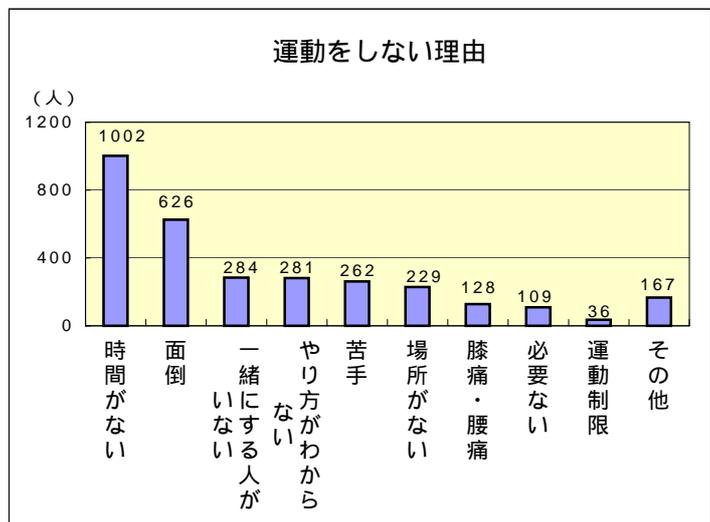
運動を始めた動機・理由は、「気分転換のため」「運動が好きだから」が多くなっています。



運動の内容は、59.8%の人が、「歩く」と回答しています。



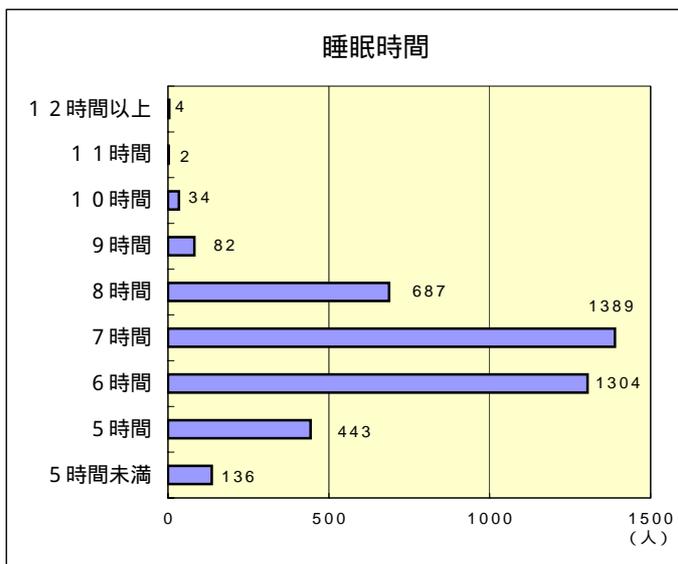
運動しない理由としては、「時間がない」「面倒」が多くなっています。



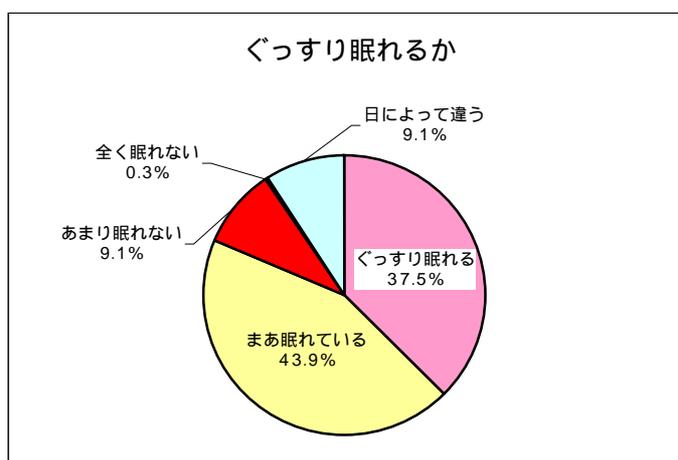
(4)生活習慣について

睡眠時間

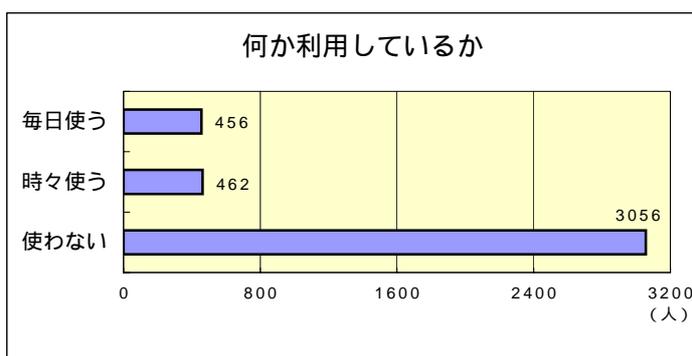
睡眠時間は「7時間」及び「6時間」と回答した人の割合が、全体の65.3%でした。
5時間未満の人は3.3%でした。



ふだんぐっすり眠れますかの質問に、81.4%の人が「ぐっすり眠れている」「まあ眠れている」と答えています。

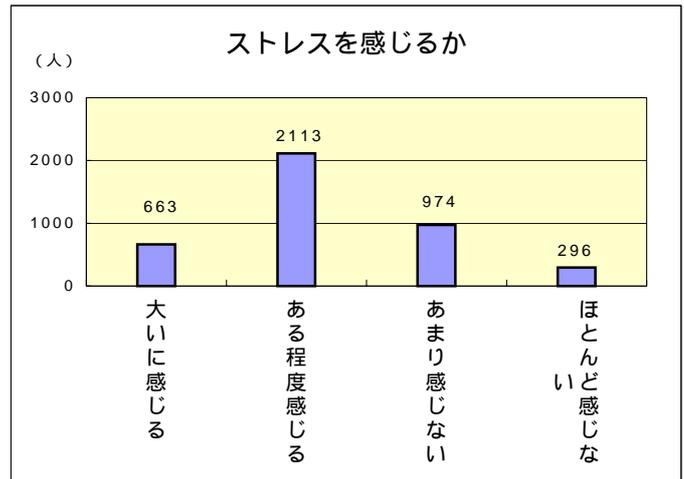


よく眠れるために何か利用していますか(睡眠薬やアルコールなど)の質問には、「毎日使う」及び「時々使う」と答えた人は23.1%で、「使わない」と回答した人が76.9%でした。

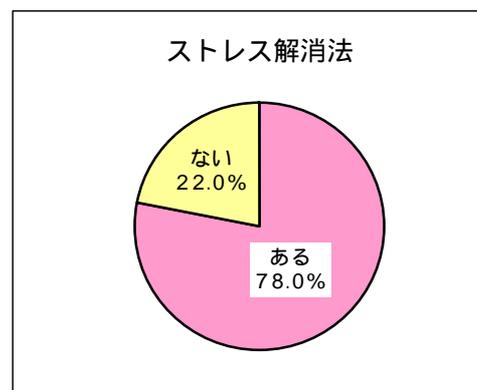


ストレス

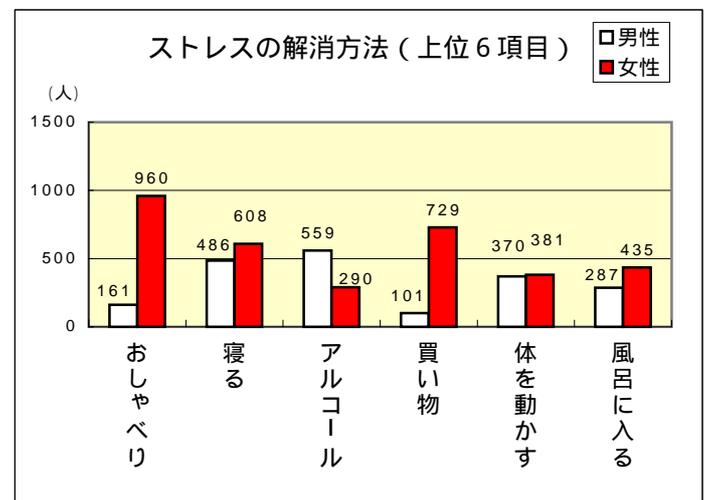
ストレスに関しては、「大いに感じる」が16.4%、「ある程度感じる」が51.2%でした。



ストレスを感じた時、解消法がありますかに対しては、78.0%の人が「ある」と答えています。

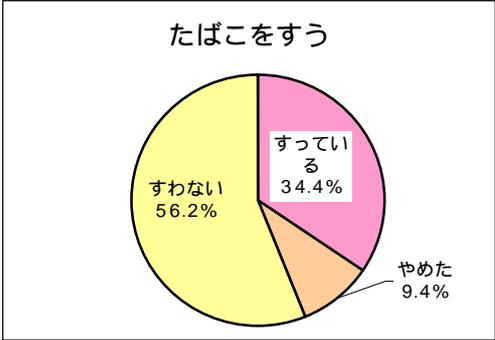


解消方法は、男性が「アルコール」「寝る」「体を動かす」の順に多く、女性は「おしゃべり」「買い物」「寝る」の順となっており、男女差が見られます。

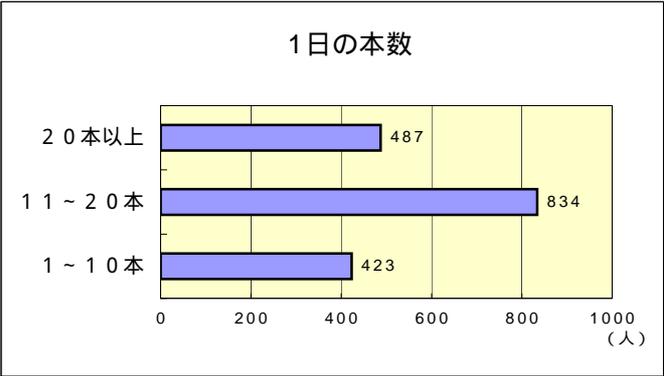


たばこ

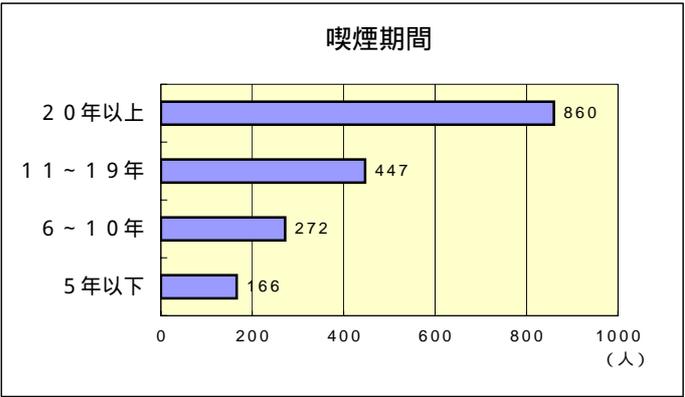
たばこを「すっている」と回答した人は、34.4%でした。



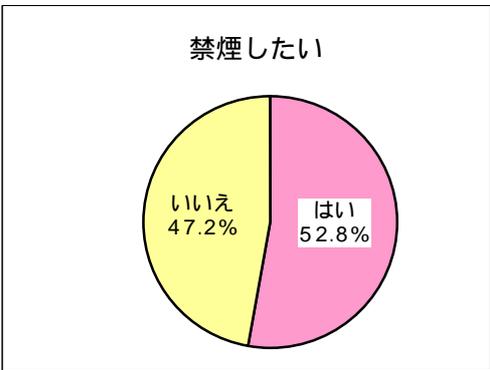
一日の本数は、「11～20本」が47.9%となっています。



喫煙の期間は、「20年以上」が49.3%でした。

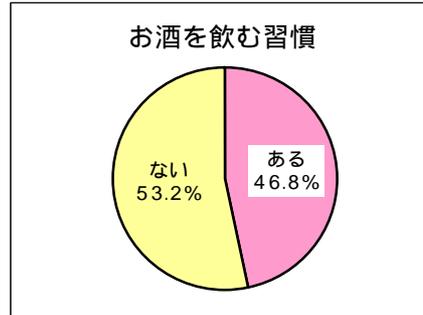


禁煙をしたいと思いますかという質問には、52.8%の人が「はい」と回答しています。

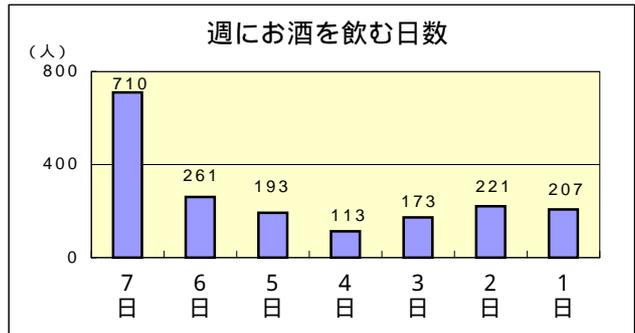


アルコール

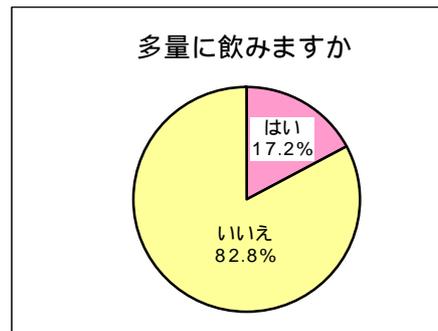
お酒を飲む習慣は、46.8%の人が「ある」と回答しています。



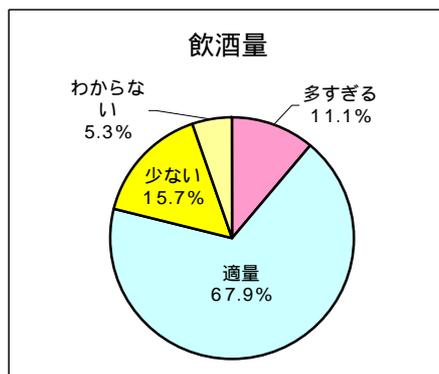
「お酒を飲む」と回答した人のうち、「週7日(毎日)飲む」と回答した人は、37.8%でした。



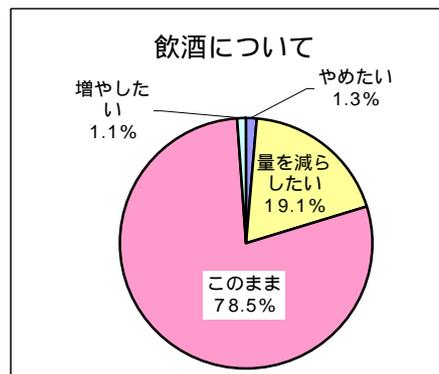
「お酒を飲む」と回答した人のうち、一日平均の飲酒量が、「ビール3本以上(または同等アルコール量)」の人の割合は、17.2%でした。



飲酒量についてどう思うかの質問には、11.1%の人が、「多すぎる」と回答しています。



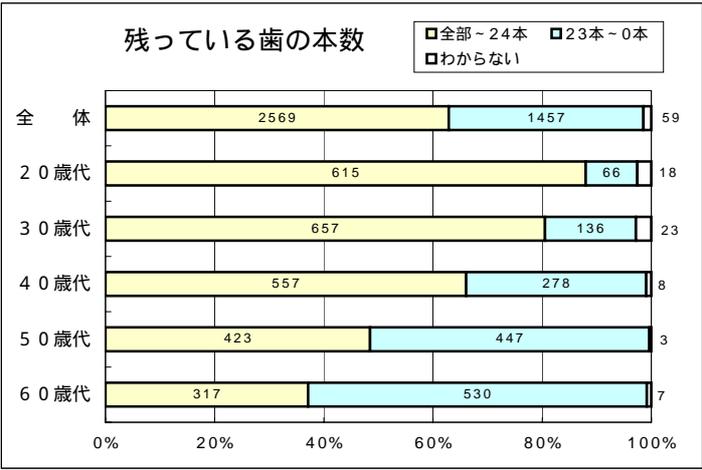
飲酒についてどう思うかの質問には、20.4%の人が、「量を抑えたい」と回答しています。



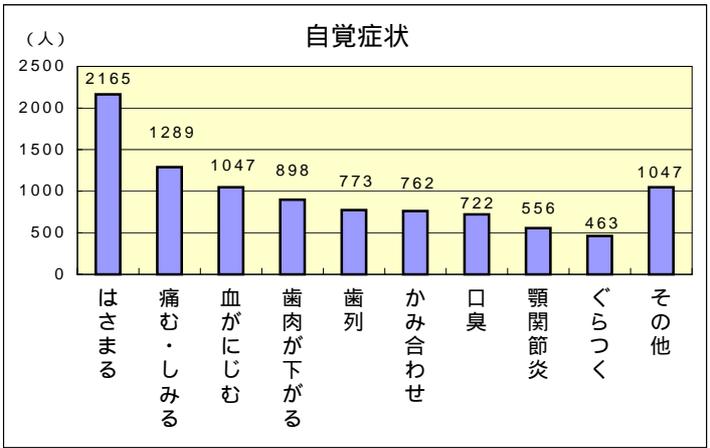
(5)歯について

歯

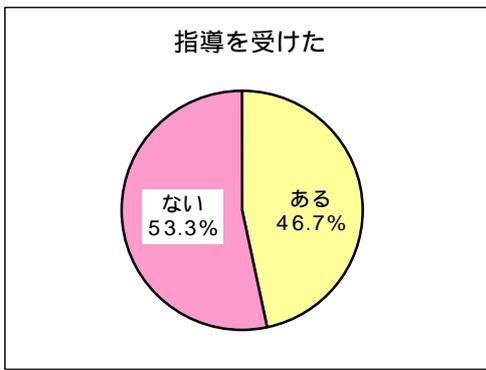
現在、自分の歯が何本残っているかについては、「24本未満」の人が、全体で35.7%いました。



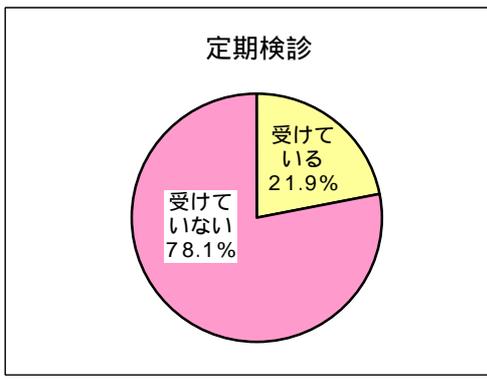
歯や口の中に関する自覚症状としては、「ものはさまる」「歯が痛んだり、しみたりする」「歯ブラシに血がにじむ」の順となっています。



歯みがきや歯肉の手入れについて「指導を受けたことがない」と回答した人は、53.3%でした。



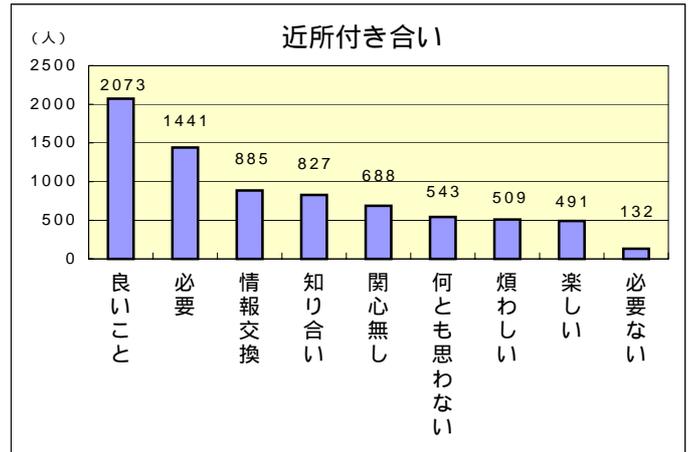
定期健診を「受けていない」と回答した人は、78.1%でした。



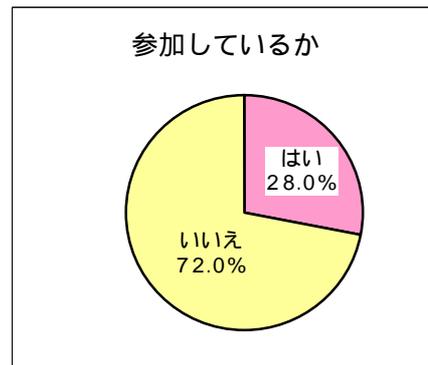
(6)地域活動について

地域での活動

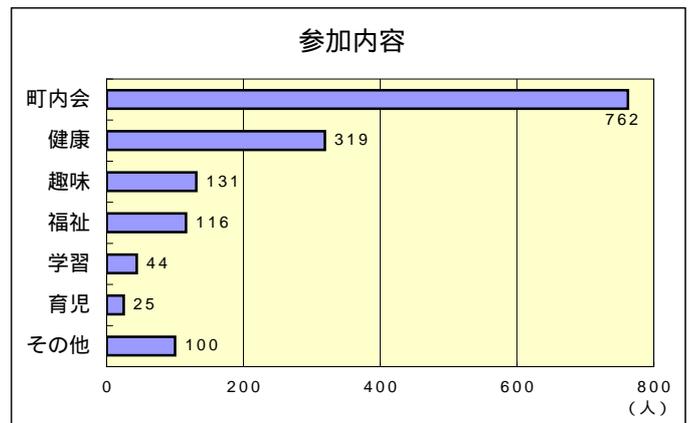
近所の付き合いについて考え方を聞いたところ、「良いこと」「必要なもの」と回答している人が多くみられました。



現在、地域活動に参加している人は、28.0%でした。



参加している内容は、「町内会・自治会等」と回答した人が最も多く、ついで「健康・スポーツ」になっています。



地域活動に参加していない人の理由としては、「特に理由はない」が最も多く、ついで「どのような活動が行われているかわからない」「家庭の事情」の順となっています。

