



高松市民の健康づくりに関する調査結果報告書

(平成 28 年 6 月実施)

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、平成 26 年 3 月に策定した本市健康増進計画「高松市健康都市推進ビジョン」の進捗状況を分析し、今後の施策の取組の基礎資料とする目的として、平成 28 年度にアンケートを実施しました。

2 調査項目

調査項目	質 問 内 容
基本情報	性別、年齢、身長、体重、居住地域、居住年数、家族構成、職業、年収
健康状態	主観的健康状態、健康上の問題点、健康状態(移動の程度、身の回りの管理、普段の活動、痛み／不快感、不安／ふさぎ込み)
生活状況	健康づくりのための生活習慣、健康づくりへの関心、食生活に関する生活習慣、健康キーワードの認知度、ストレス状況とストレス対処法、睡眠状況と睡眠時間、生活習慣と頻度、喫煙習慣と禁煙意思の有無、飲酒頻度と飲酒量、歯や口の健康状態とその健康づくり習慣、健康診断・各種がん検診の受診状況
地域活動	近所づきあいに関する意識、地域活動の有無

3 調査の対象

住民基本台帳を基に平成 28 年 6 月 1 日現在、18 歳以上の市民から無作為抽出した男女 3,000 人

4 調査方法

調査期間：平成 28 年 6 月 13 日(月)～7 月 3 日(日)

配布(回収)方法：郵送

5 回収状況

配布数	回収数	回収率	有効回答数
3,000 人	1,467 人	48.9%	1,297 人

※年齢・性別の記入のなかったデータについては、今回の集計より除いています。

II 調査結果

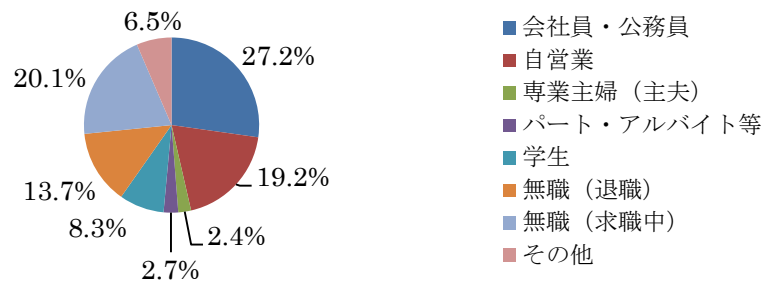
注意：各項目の割合は四捨五入しているため、合計が 100%にならないことがあります。

1 基本情報

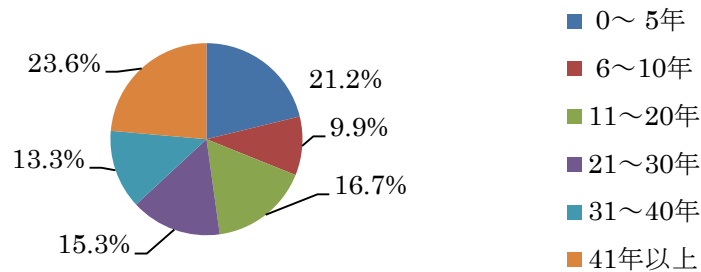
(1)性別・年齢

性 別	18～29 歳	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	合 計	割 合
男性(人)	54	63	66	78	129	81	42	513	39.6
女性(人)	68	108	128	113	169	125	73	784	60.4
合計(人)	122	171	194	191	298	206	115	1297	100.0%
割 合	9.4%	13.2%	15.0%	14.7%	23.0%	15.9%	8.9%	100.0%	

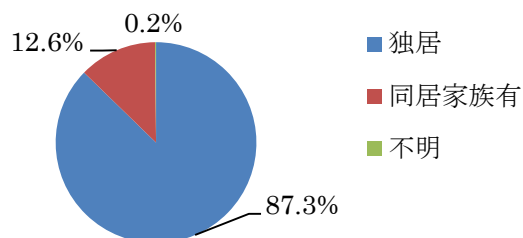
(2) 職業



(3) 居住年数



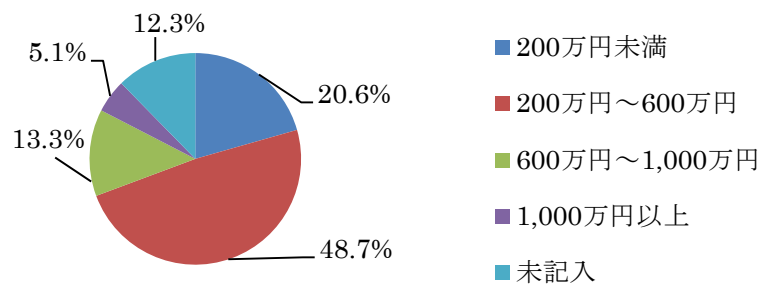
(4) 家族構成



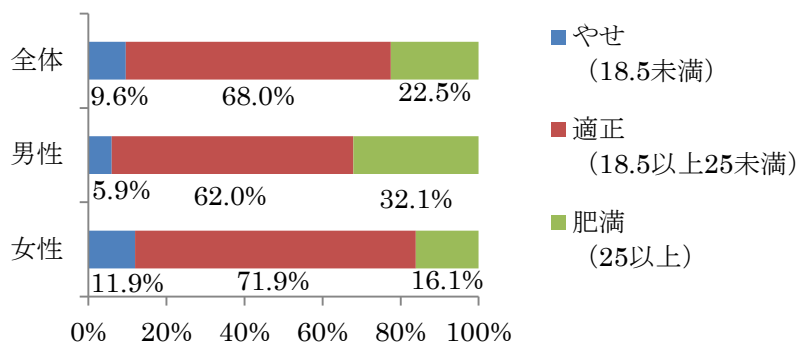
同居家族有の内訳

同居家族 1 人	12.6%
同居家族 2 人	33.5%
同居家族 3 人	24.4%
同居家族 4 人	17.2%
同居家族 5 人	7.1%
同居家族それ以上	5.1%
合計	100.0%

(5) 世帯年収



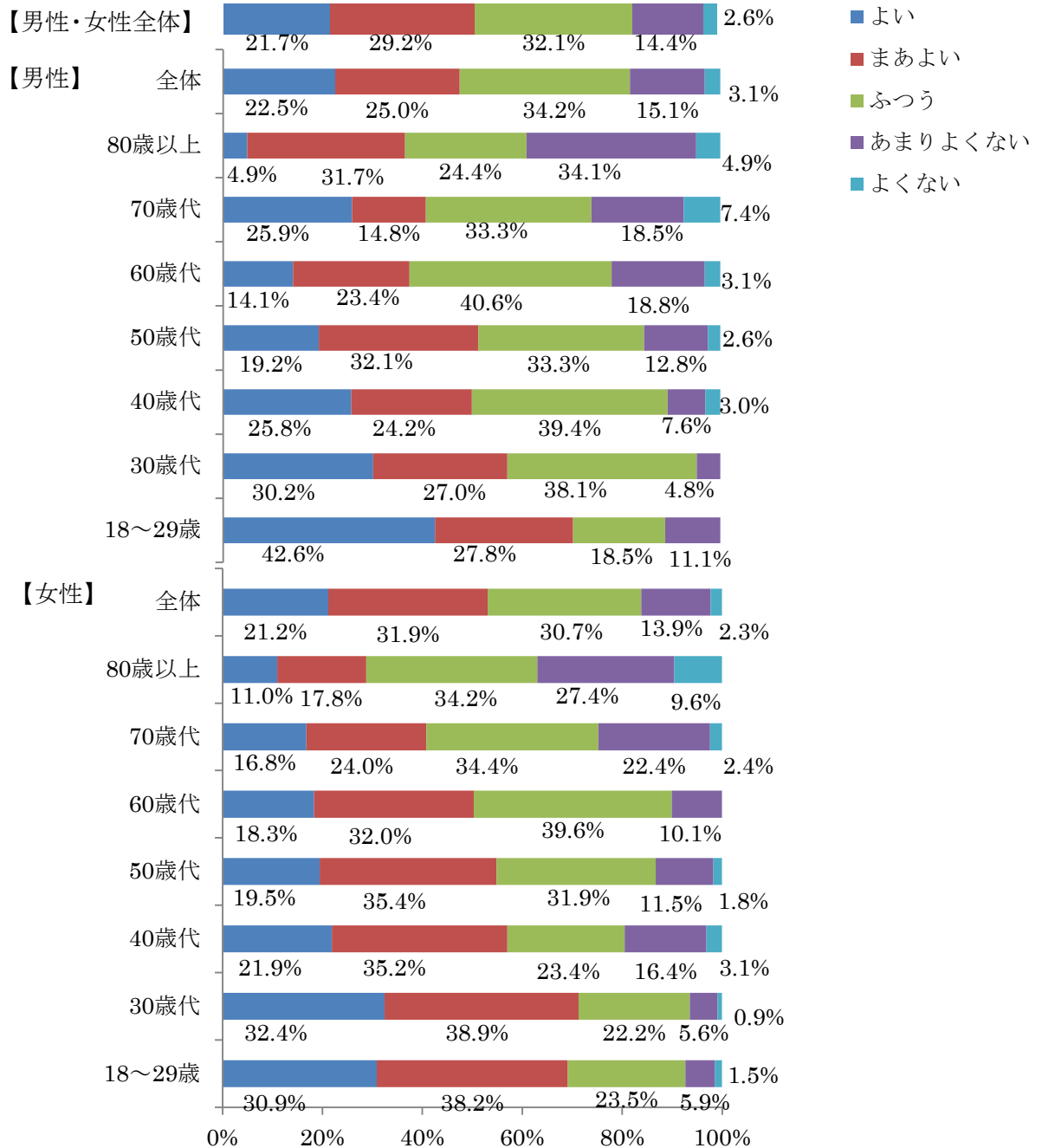
(6) BMI (ボディ・マス・インデックス：体格指数)



※身長(cm)、体重(kg)共に整数記載による算出です。

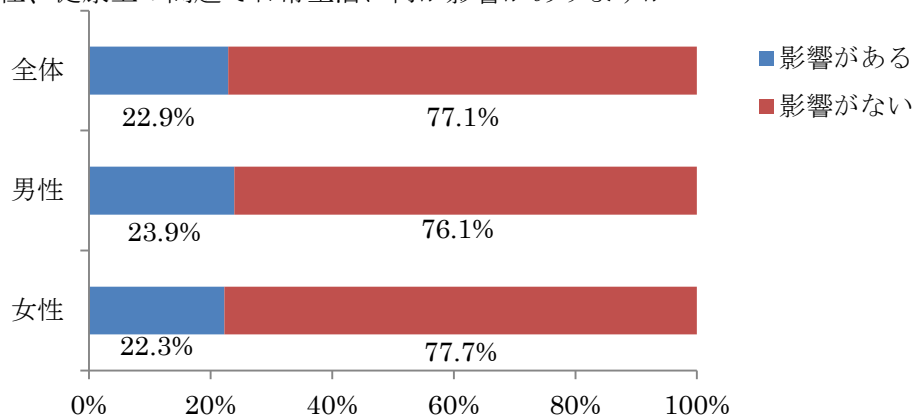
2 現在の健康状態

(1)現在の健康状態はいかがですか



- ・現在の健康状態を「あまりよくない」又は「よくない」と答えた人が17.0%いる。
- ・概ね年齢とともに、健康状態の「あまりよくない」又は「よくない」と答える人が増加し、男性・女性ともに、40歳代から急増している。

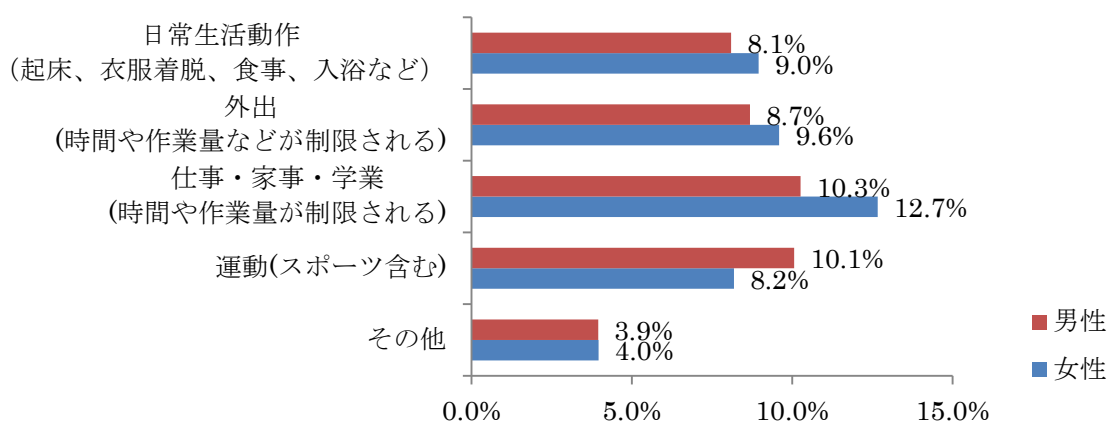
(2) 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか



健康上の問題で日常生活に影響のある人が、約 4 人に 1 人(22.9%)いる。

(3) (2)で「ある」と答えた方にお聞きします

それはどのようなことに影響がありますか (あてはまるものすべて)

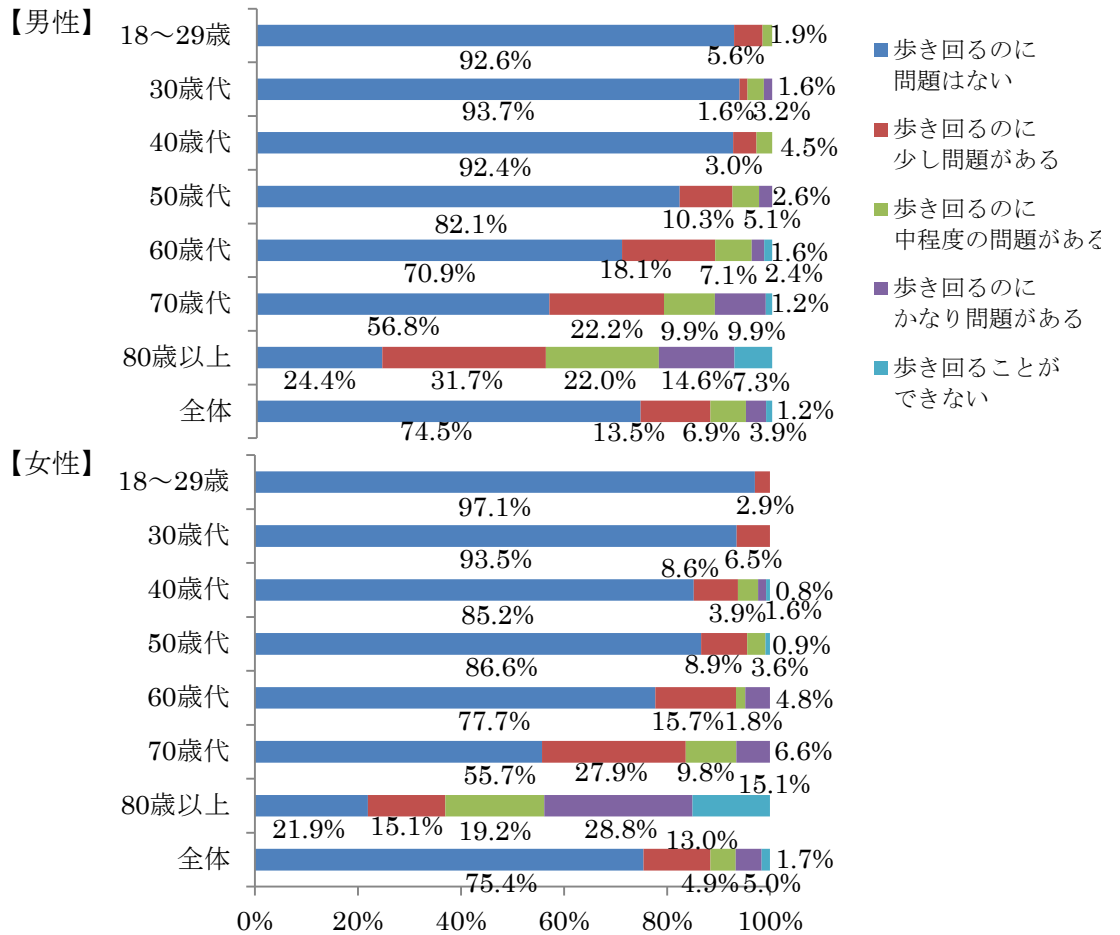


健康上の問題による日常生活への影響は、男性は「仕事・家庭・学業」に次いで「運動」をあげ、女性では「仕事・家事・学業」に次いで「外出」をあげている。

3 今日の健康状態

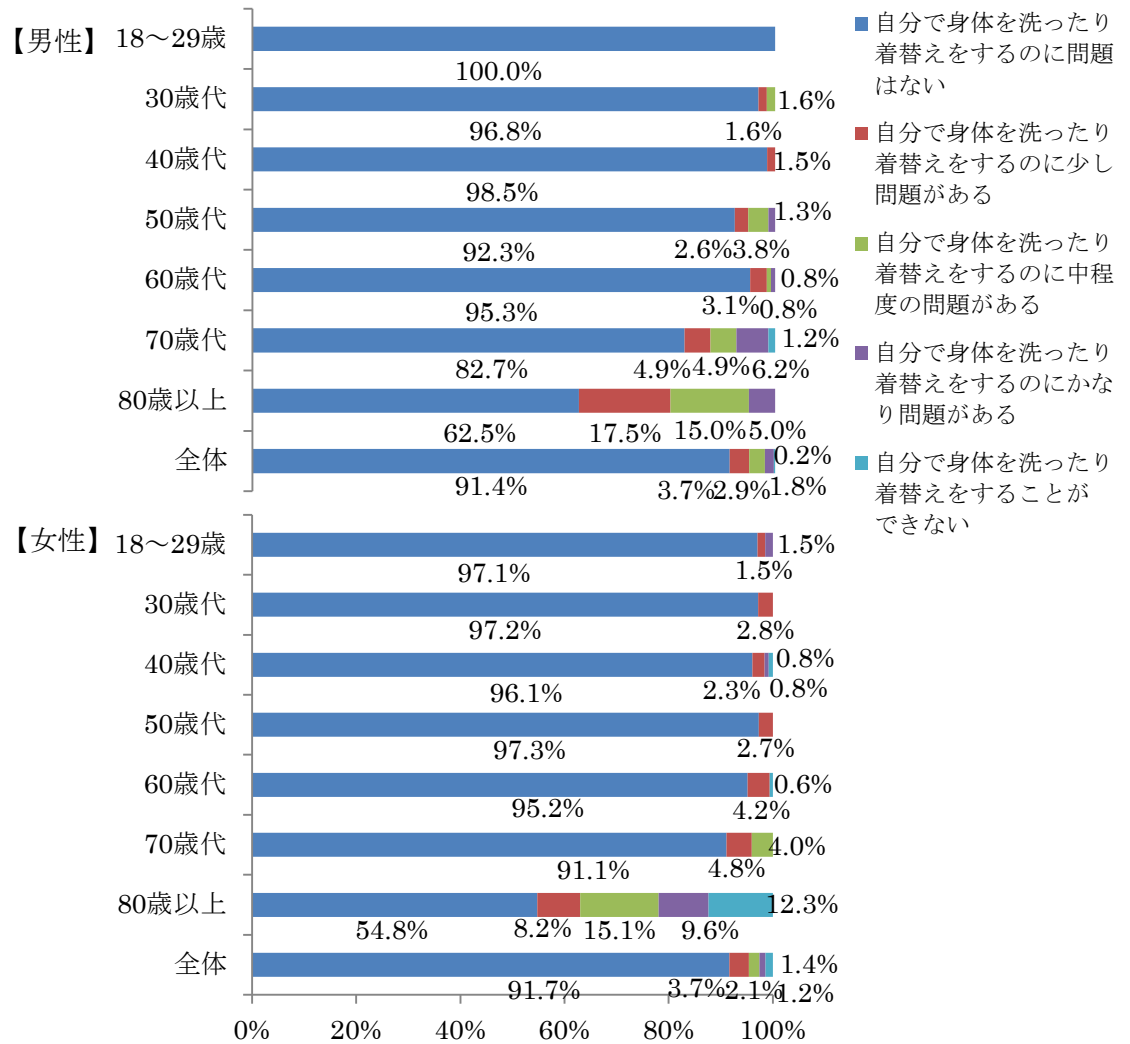
(1) あなた自身の今日の健康状態を最もよく表しているものはどれですか

ア 移動の程度



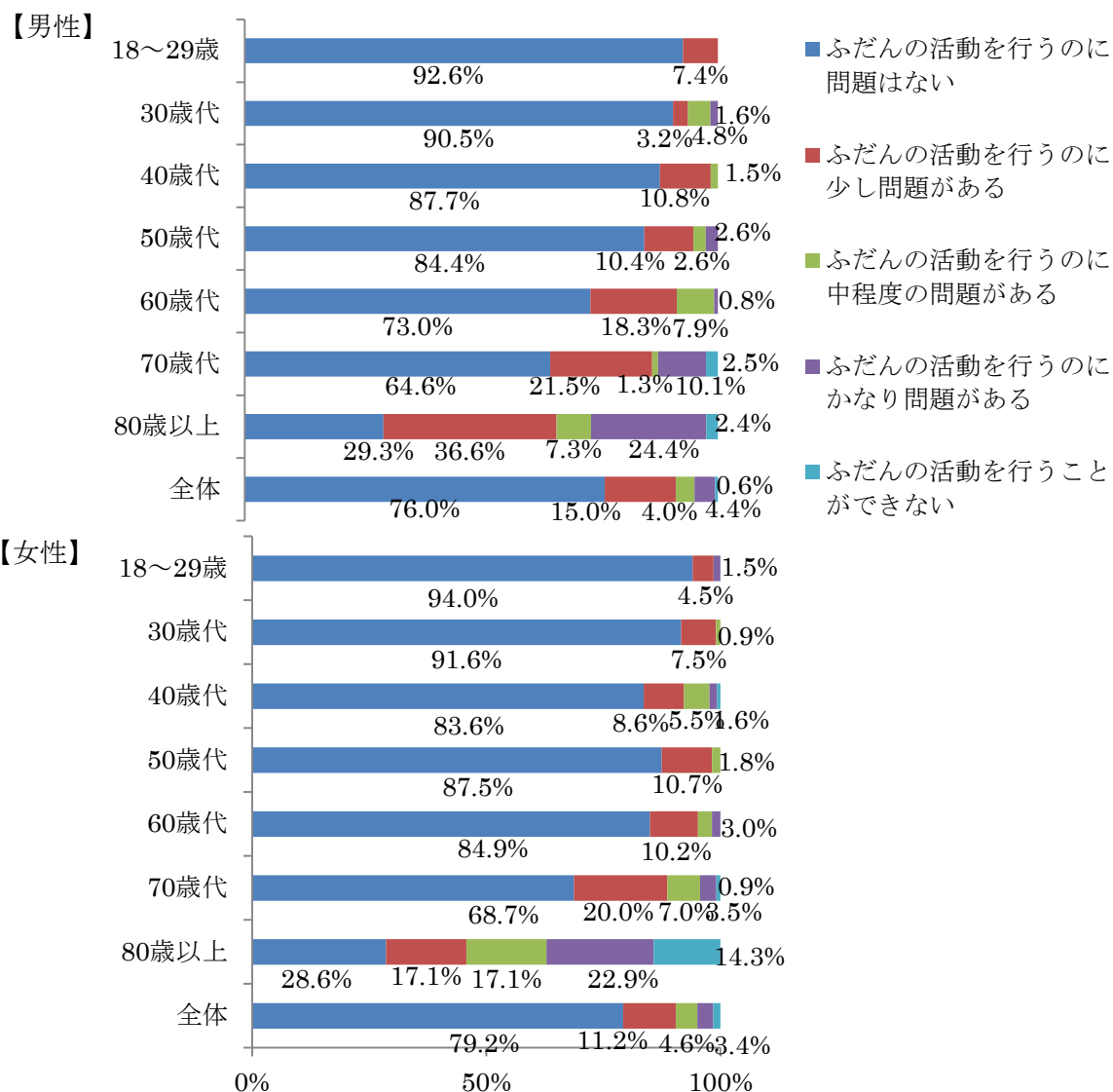
移動に何らかの問題を抱える人が、男性・女性ともに、60歳代から著しく増えている。

イ 身の回りの管理



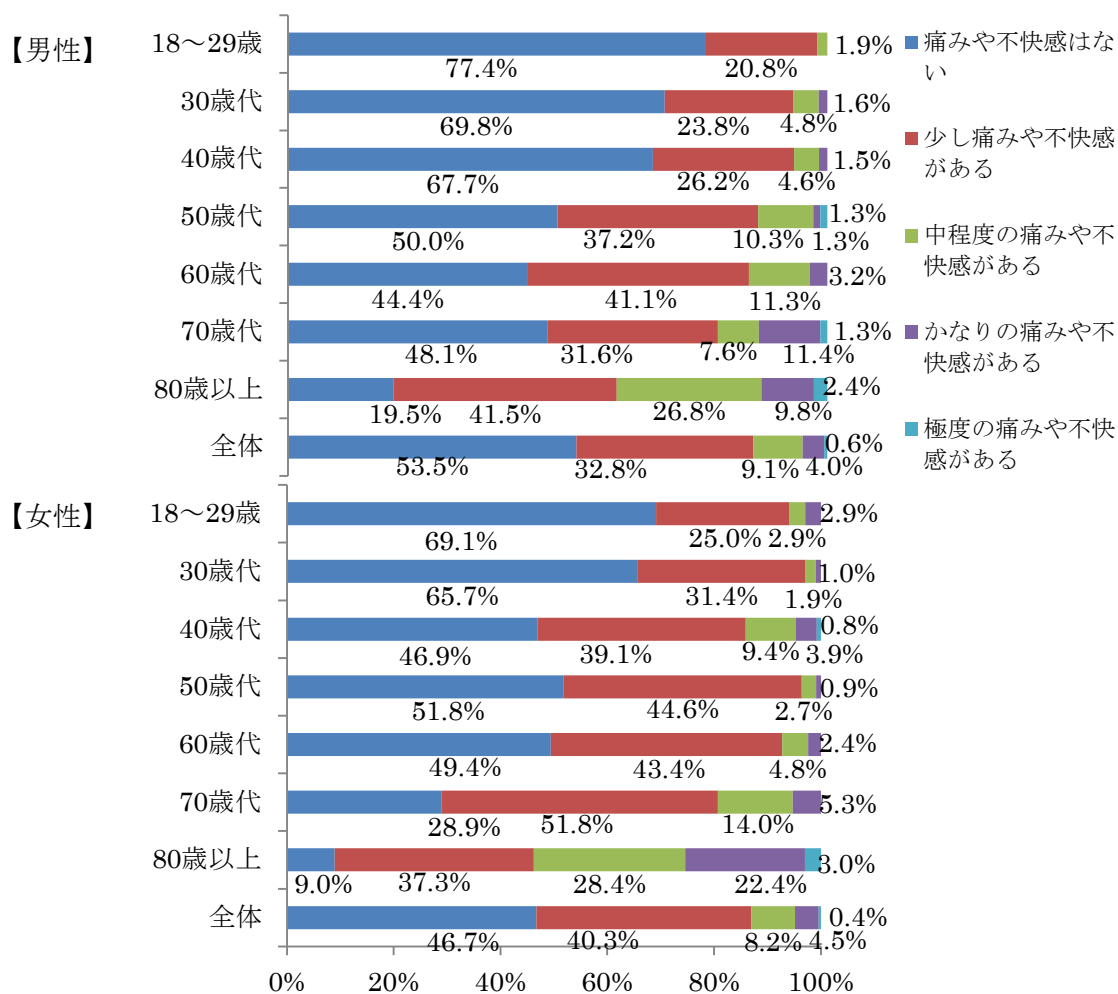
身の回りの管理に何らかの問題を抱えている人は、男性は 70 歳代、女性は 80 歳以上から著しく増えている。

(3) ふだんの活動(仕事、勉強、家族・余暇活動)



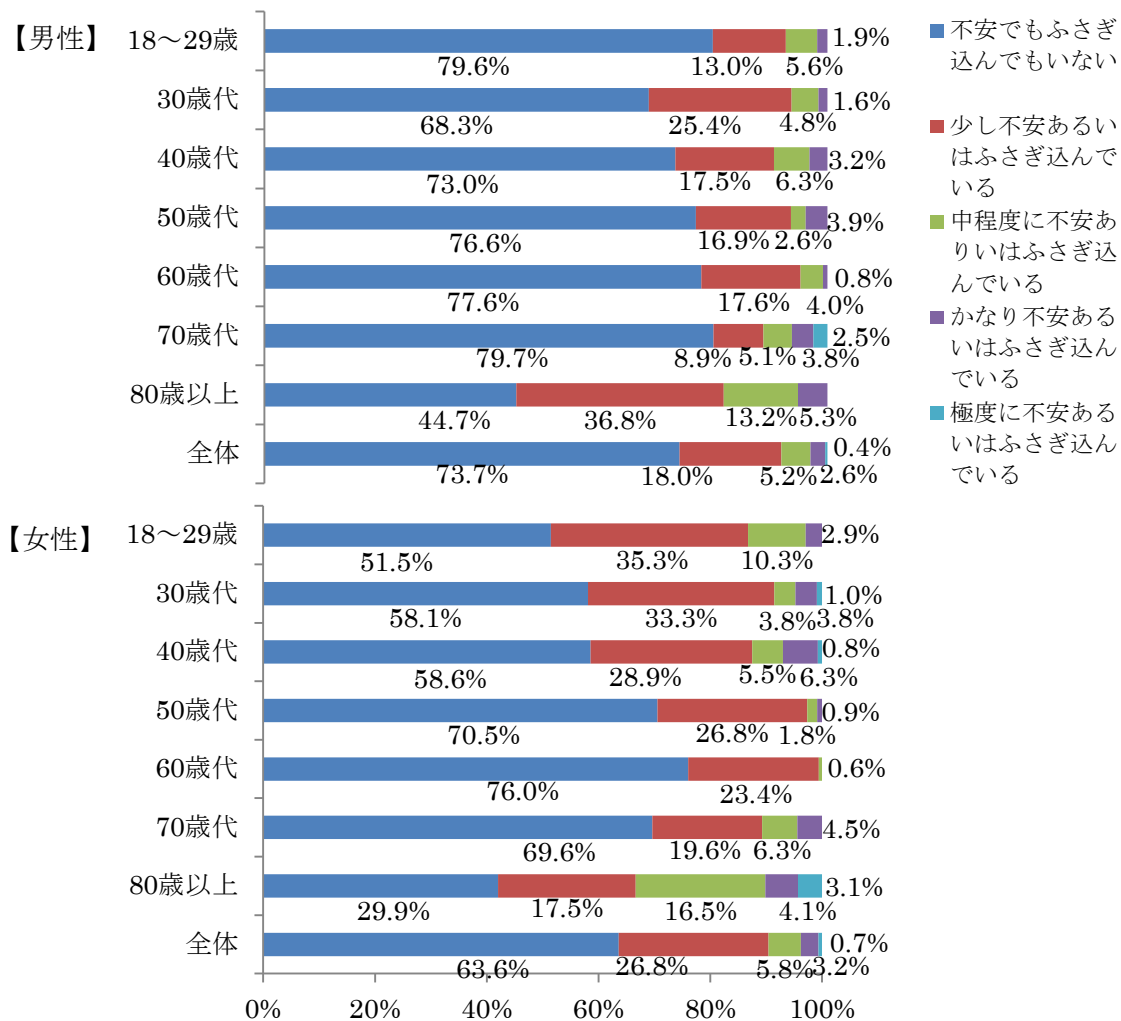
普段の活動に何らかの問題のある人は、男性では 60 歳代、女性では 70 歳代から著しく増えている。

(4) 痛み/不快感



痛みや不快感がある人は、男性では 50 歳代、女性では 40 歳代ですでに、半数以上の人が抱えている。

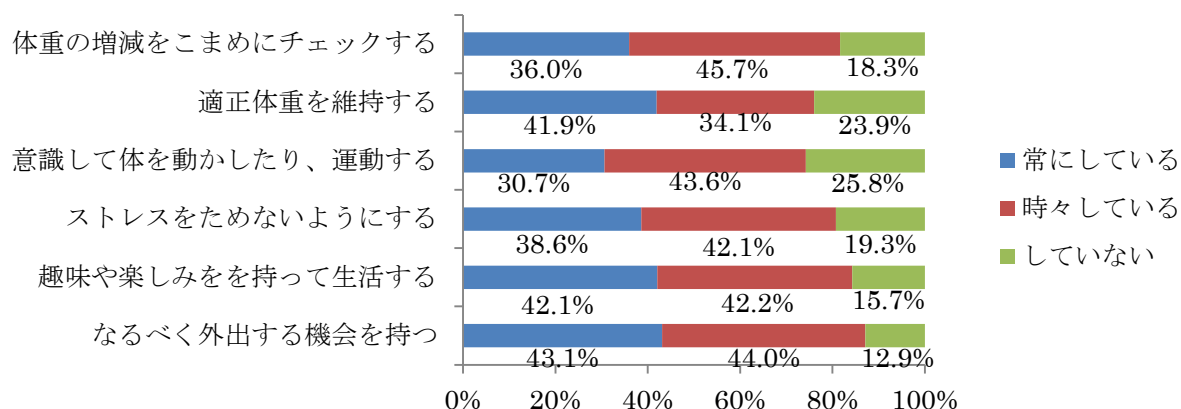
(5) 不安／ふさぎ込み



- ・男性に比べ、女性には「不安でもふさぎ込んでもいない」は少ない。40歳代までの若い層に少ない。
- ・男性・女性ともに、80歳以上には「不安でもふさぎ込んでもいない」が急激に減る。

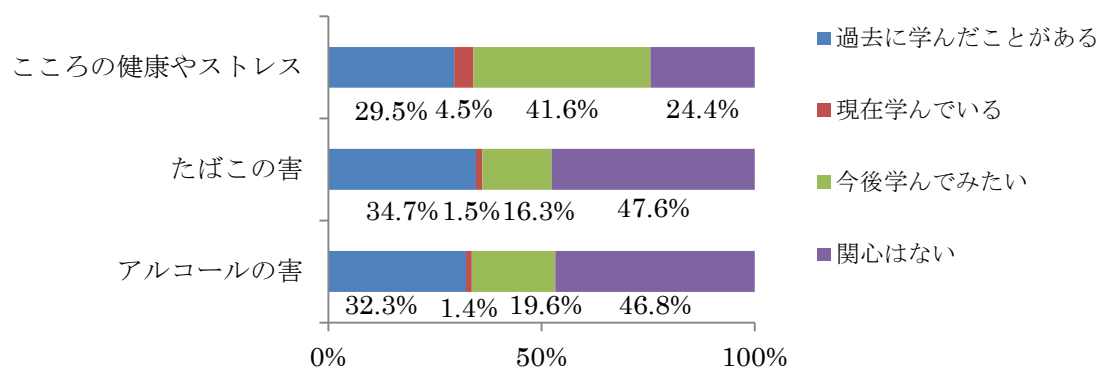
4 最近1年間のふだんの生活

(1) 次のことがらをどの程度行っていますか



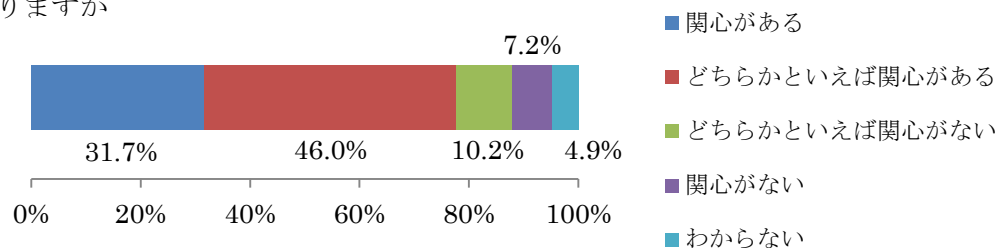
「なるべく外出する機会をもつ」、「趣味や楽しみを持って生活する」、「ストレスをためないようにする」をあげる人が多い。次いで「意識して身体を動かしたり、運動する」をあげる人が多い。

(2) 次の内容の健康づくりに関することがらを学んでみたいですか



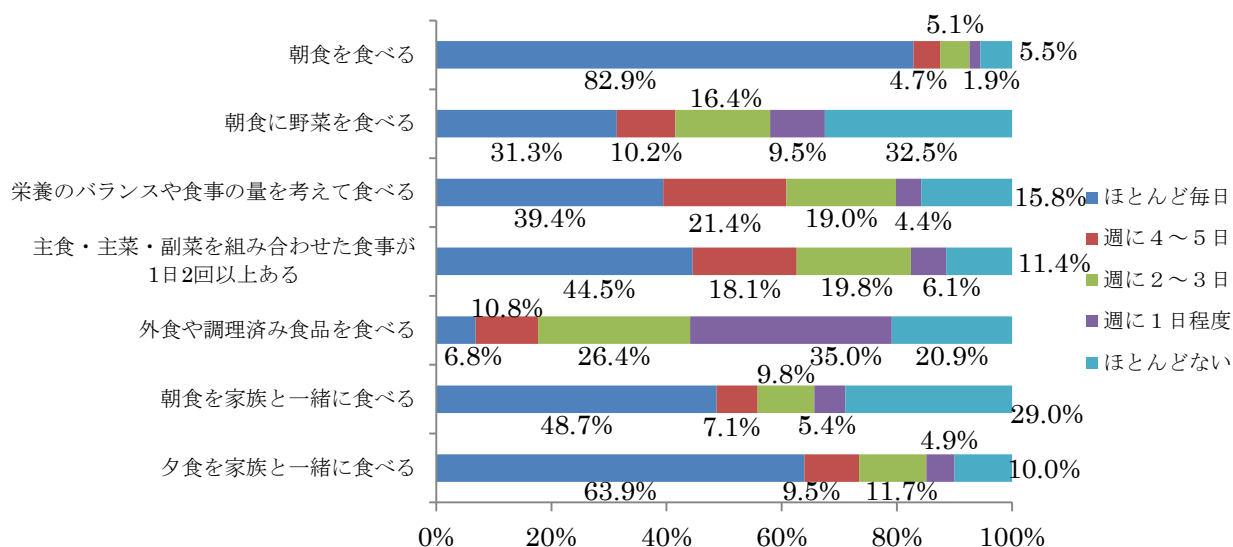
「こころの健康やストレス」については、関心が高いが、「たばこの害」や「アルコールの害」については、関心が低い。

(3) 食育に関心がありますか



「関心がある」・「どちらかというに関心がある」は 77.7%と関心が高い。

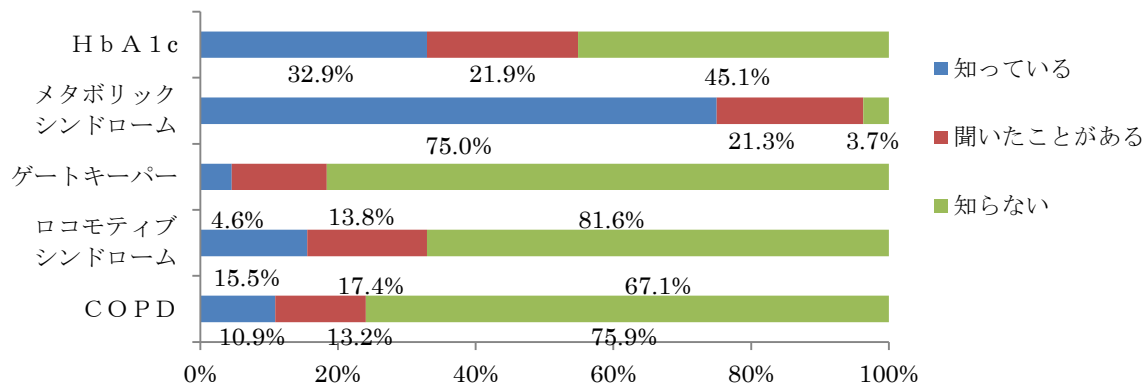
(4) 次のことがらを、どの程度行っていますか



※「朝食（夕食）を家族と一緒に食べる」項目は、家族と同居している人のみ

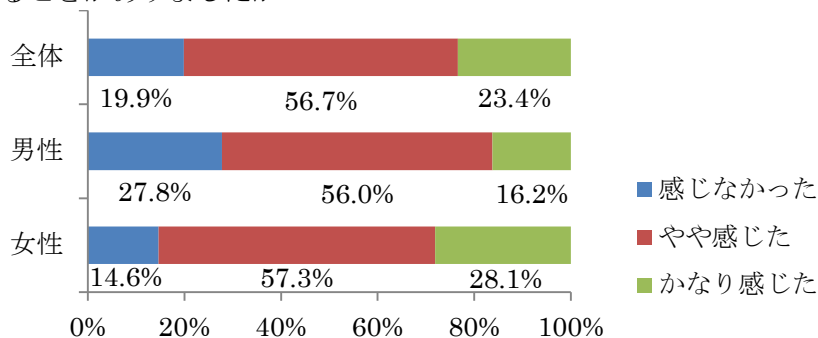
- ・「週に4~5日以上朝食を食べる」が87.6%となっているが、「週に4~5日以上朝食に野菜を食べる」は41.5%と、朝食のバランスがとりにくい状況にある。
- ・「週に4~5日以上栄養のバランスや食事の量を考えて食べる」や「週に4~5日以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある」は、60%以上になっている。

(5) 次の言葉や意味を知っていますか



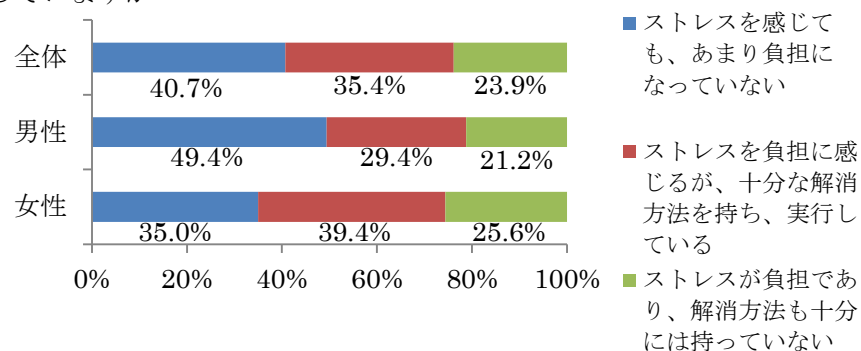
- ・「メタボリックシンドローム」の認知率(96.3%)は高い。
- ・「ゲートキーパー」、「ロコモティブシンドローム」、「C O P D」の認知率は低い。

(6)この1か月にストレスを感じることがありましたか



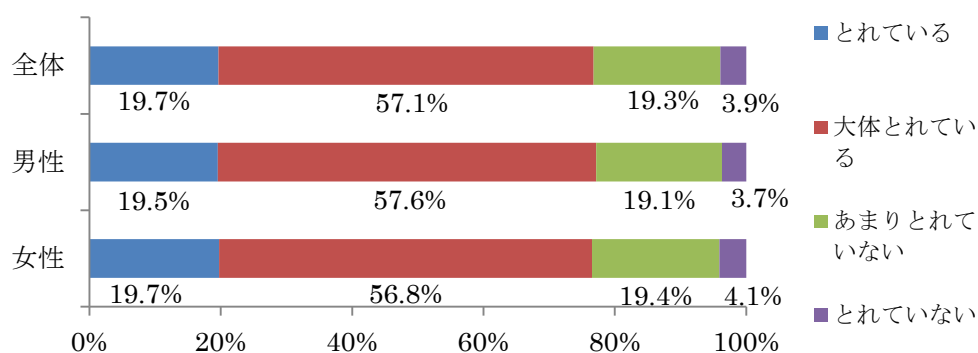
- ・全体の約4人に1人(23.4%)が「かなり感じた」と答えている。
- ・男性に比べ、女性に「かなり感じた」人の割合が高い。

(7)ストレスを感じた時は、どうしていますか



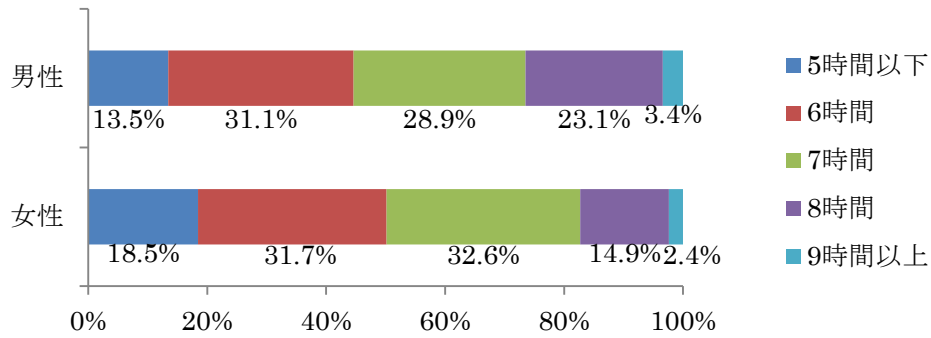
「ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない」と答えた人が、全体の約4人に1人(23.9%)を占めている。

(8)睡眠による休養が十分とれていますか



「あまりとれていない」・「とれていない」が約4人に1人(23.2%)も占めている。

(9) 1日の平均睡眠時間は何時間ですか (整数記入)



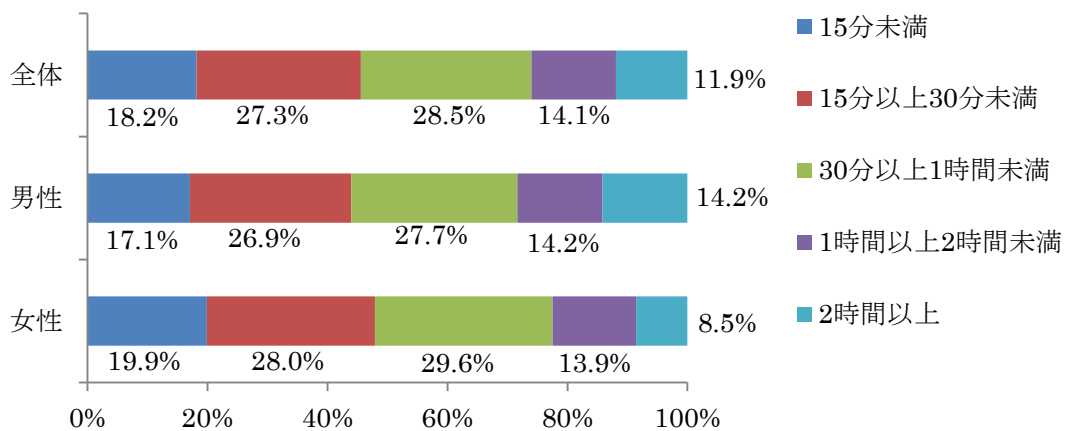
1日の睡眠時間について、日本の成人の横断研究(※)と比較すると、男性・女性ともに睡眠時間の短い人の占める割合が多い。また、睡眠時間の長い人の占める割合も少ない。

※健康づくりのための睡眠指針 2014 より抜粋

1日の睡眠時間 (日本の成人 28,000人対象の横断研究)

	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上
男性	12.9%	28.6%	30.5%	28.1%
女性	14.4%	32.1%	29.9%	23.5%

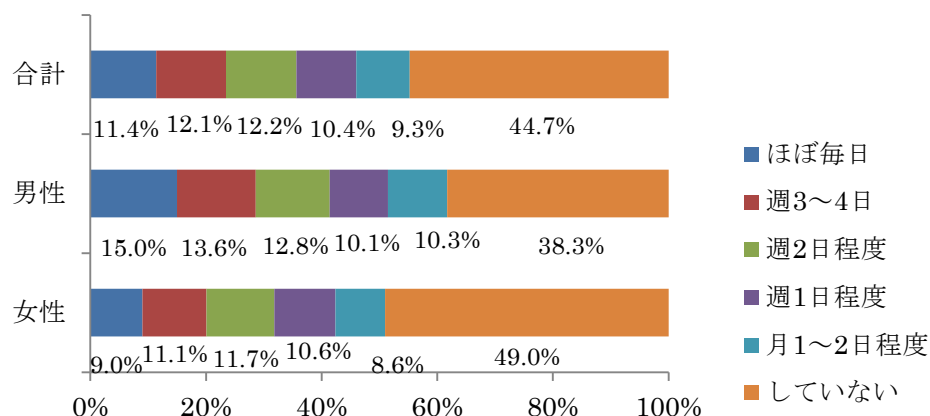
(10) 通勤・通学・買物のための徒歩や自転車での移動、家事・散歩(犬の散歩も含む)による歩行をあわせて、1日にどのくらい動きますか



成人の身体活動の不足している「15分未満」・「15分以上30分未満」が、45.5%を占めている。

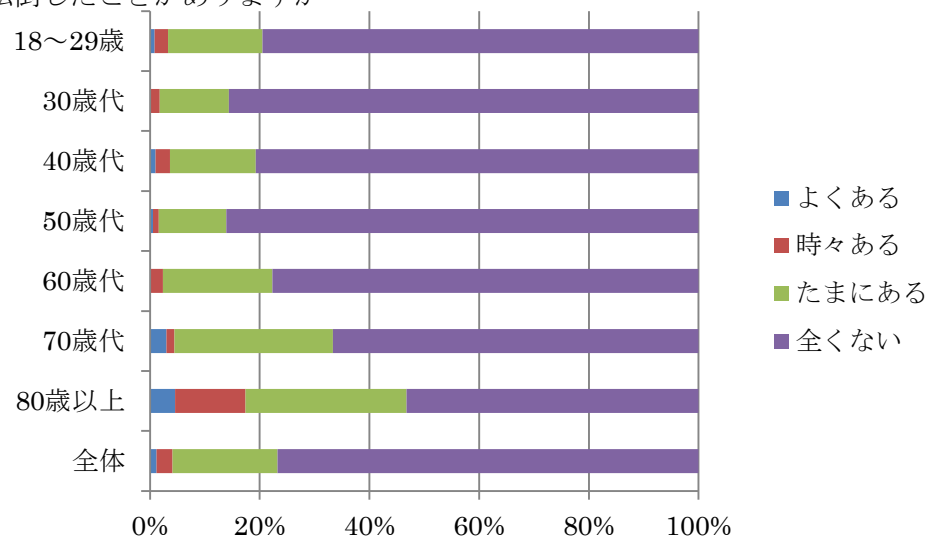
(11) 定期的な運動は、どのくらいの頻度でしていますか

注) ここでいう「運動」とは、「息が少し弾む程度の 30 分以上の運動」をいいます



「ほぼ毎日」・「週 3～4 日」・「週 2 日程度」が 35.7%である一方、「していない」が、44.7%を占めており、両極化の傾向がみられる。

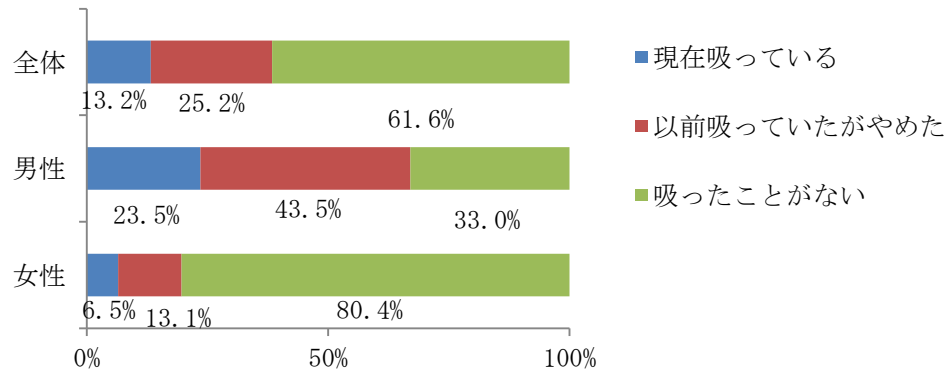
(12) ここ 1 年間に転倒したことがありますか



	18～29 歳	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	全体
よくある	0.8%	0.0%	1.0%	0.5%	0.0%	3.0%	4.6%	1.2%
時々ある	2.5%	1.8%	2.6%	1.1%	2.4%	1.5%	12.8%	2.9%
たまにある	17.2%	12.6%	15.6%	12.3%	19.9%	28.9%	29.4%	19.2%
全くない	79.5%	85.6%	80.7%	86.1%	77.7%	66.7%	53.2%	76.8%
計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- ・「よくある」、「時々ある」は、70 歳代から増加傾向にある。
- ・80 歳以上でも「全くない」が、53.2%もあり、1 日の生活内容や個人差等の要因の影響も考えられる。

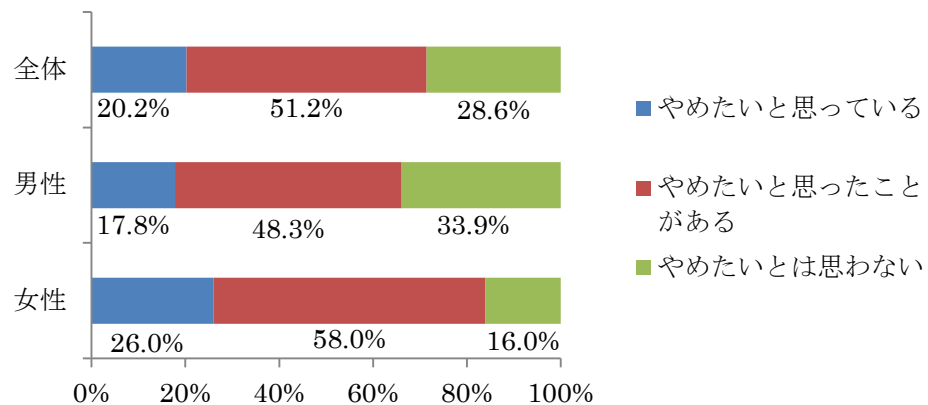
(13) たばこを吸いますか



国民健康・栄養調査(H25：男性 32.2%、女性 8.2%)と比べると、男女ともに、喫煙率は低い。

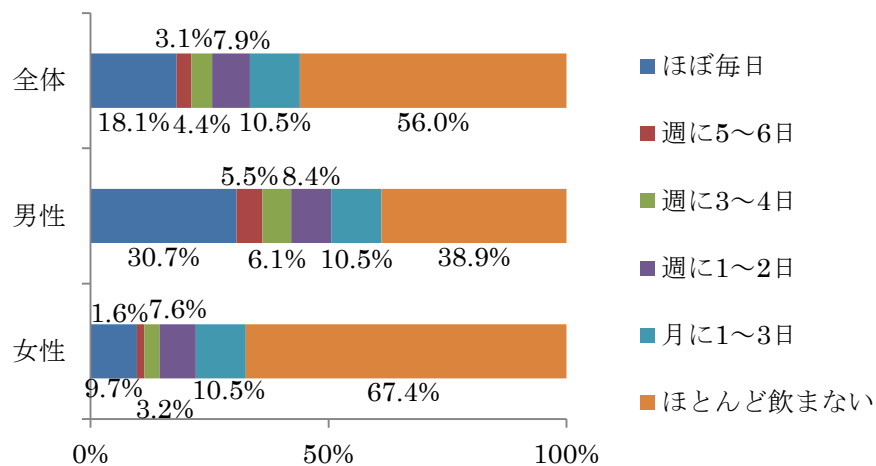
(14) (13)で「現在吸っている」と答えた方にお聞きします

たばこをやめたいと思っている、又は、思ったことがありますか



- ・喫煙者の内、男性は約 5 人に 1 人(17.8%)、女性は約 4 人に 1 人(26.0%)が「たばこをやめたいと思っている」と答えている。
- ・「やめたいと思ったことがある」人は、喫煙者の約半数を占めている。

(15) どのくらいの頻度でお酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒、ワイン等)を飲みますか

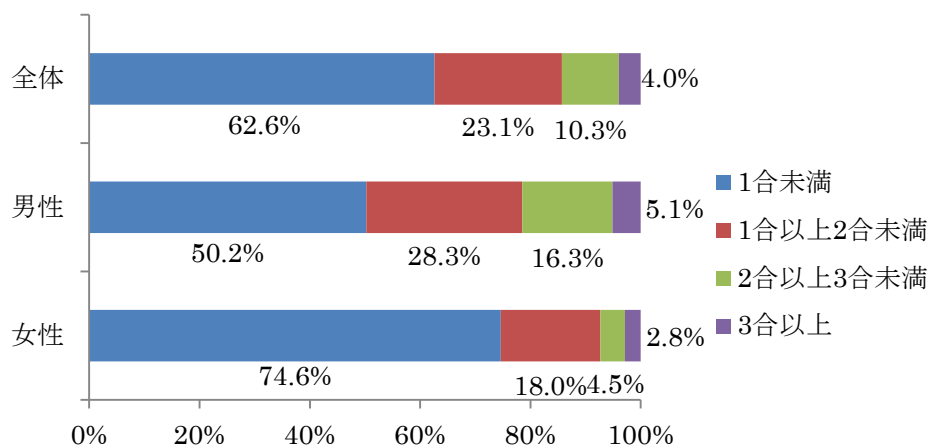


- ・「ほとんど飲まない」が 56.0%を占めている。
- ・週に 2 日の休肝日のない「ほぼ毎日」が 18.1%となっている。

(16) お酒を飲む日は、日本酒に換算すると、1回にどの位飲みますか

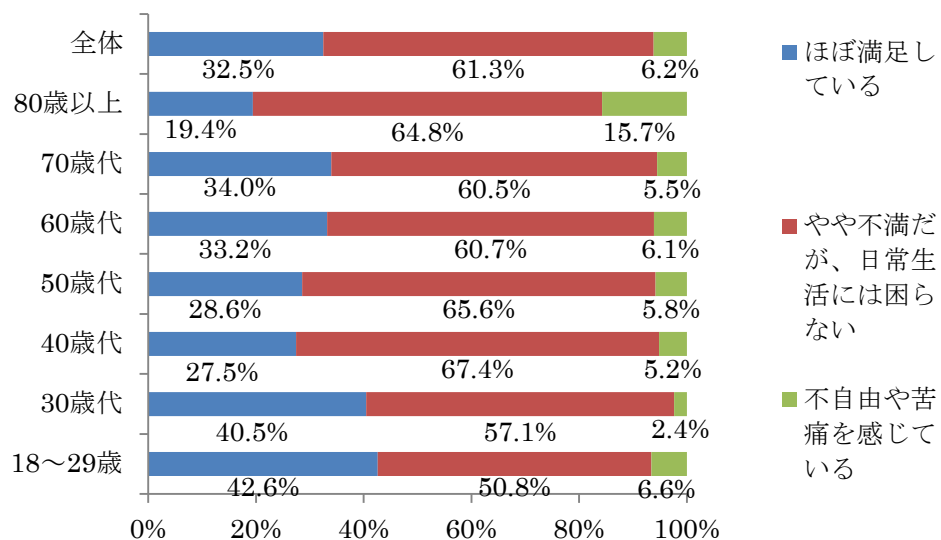
※日本酒 15 度 180ml (1 合) は、次の量にほぼ相当します

- ・ビール 5 度 中ビン 1 本 (500ml)
- ・ウイスキー・ブランデー 43 度 ダブル (60ml)
- ・ワイン 12 度 2 杯 (200ml)
- ・焼酎 25 度 100ml



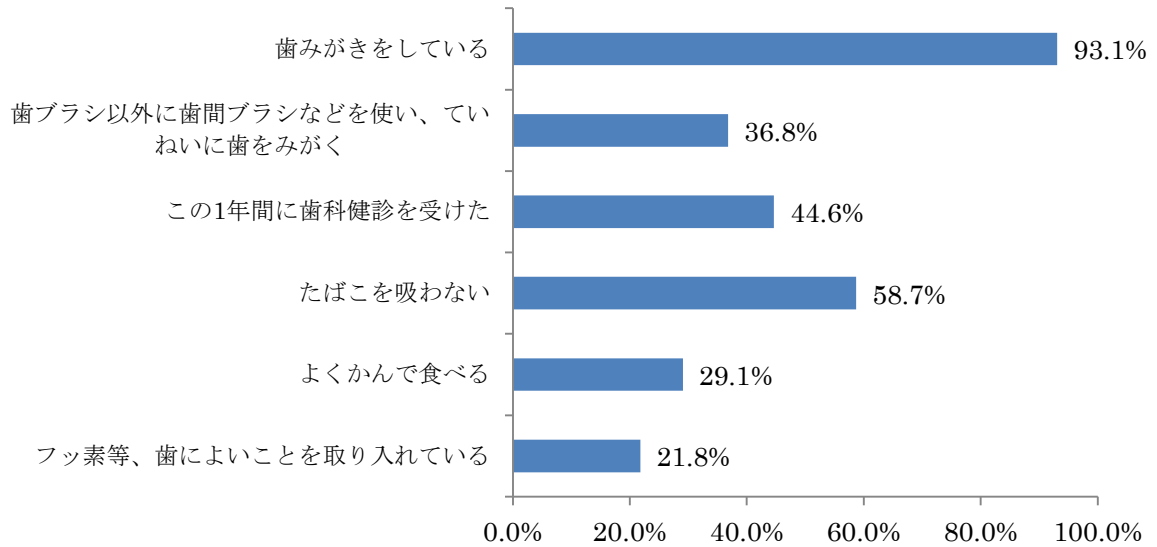
- ・多量飲酒の「3 合以上」が、男性で 5.1%いる。
- ・女性の望ましいアルコール量 (男性の 1/2～2/3) を超えている「2 合以上 3 合未満」・「3 合以上」が 7.3%いる。

(17) 歯や口の状態について、どのように感じていますか



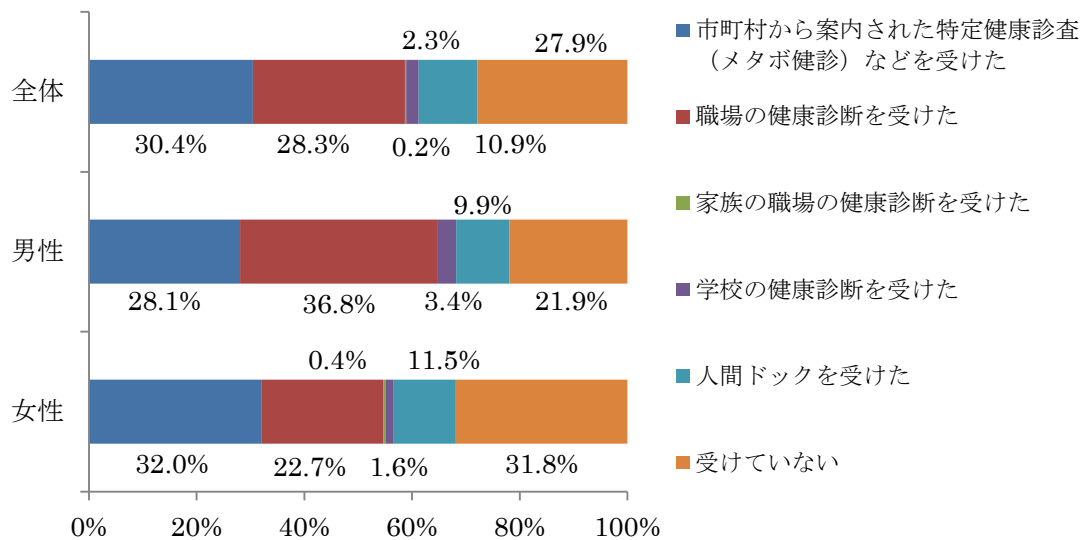
- ・「ほぼ満足している」が、全体で 32.5%を占めている。
- ・80 歳以上になると、「不自由や苦痛を感じている」が著しく増え、15.7%を占めている。

(18) 歯や歯ぐきの健康のために、普段どのようなことをしていますか (すべてにマーク)



「歯みがきをしている」が 93.1%、次いで「たばこを吸わない」が 58.7%、「この1年間に歯科健診を受けた」が 44.6%となっている。

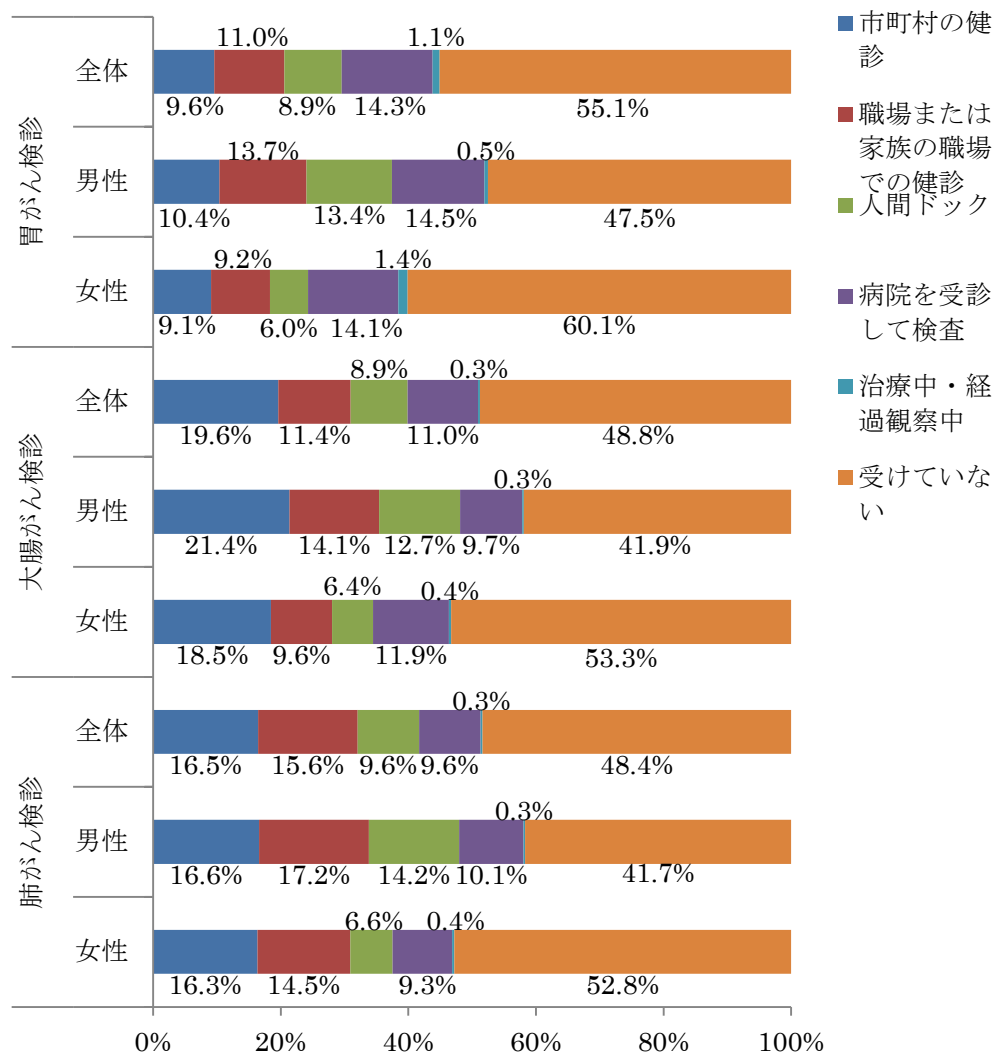
(19) 過去1年間に健康診断を受けたことがありますか



- ・「受けていない」が約3人に1人(27.9%)占めている。
- ・男性に比べ、女性に「受けていない」が多くみられる。

(20) 40 歳以上の方のみにお聞きします。

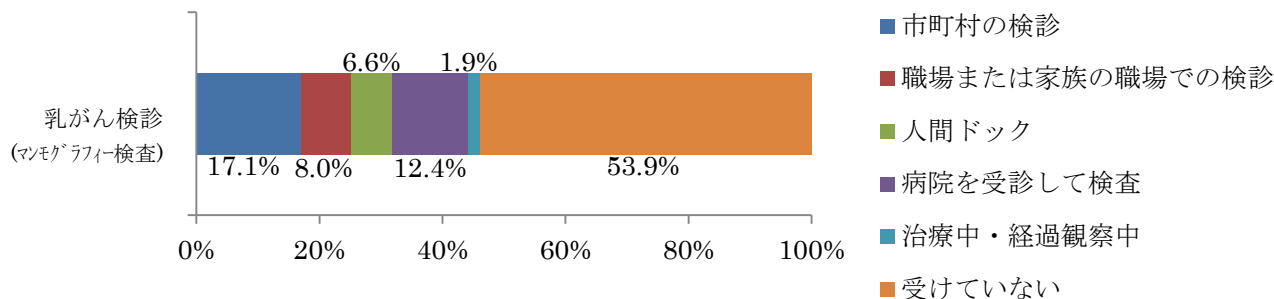
過去 1 年間に、次のがん検診をどこで受けましたか



- ・胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診ともに「受けていない」が約半数を占めている。
- ・男性に比べ女性に「受けていない」が多い。

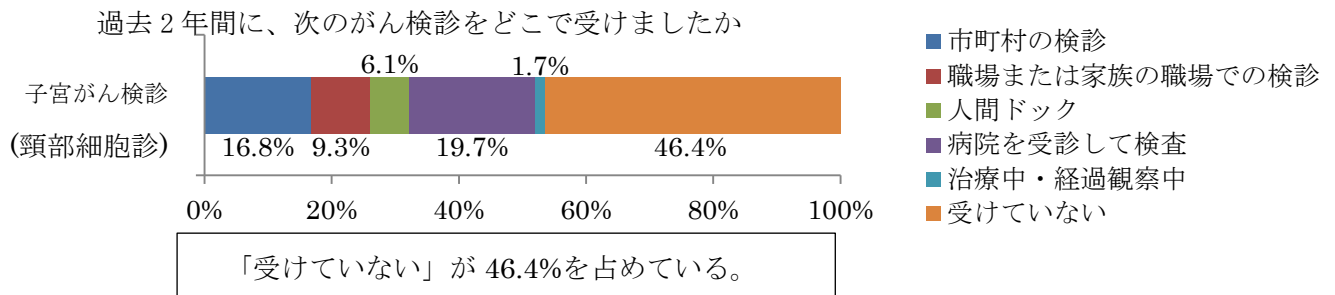
(21) 40 歳以上の女性の方のみにお聞きします

過去 2 年間に、次のがん検診をどこで受けましたか



「受けていない」が、53.9%を占めている。

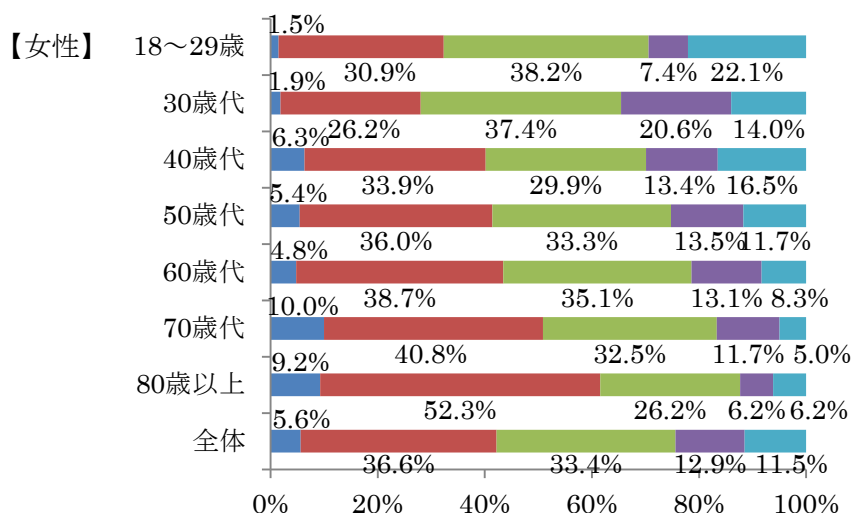
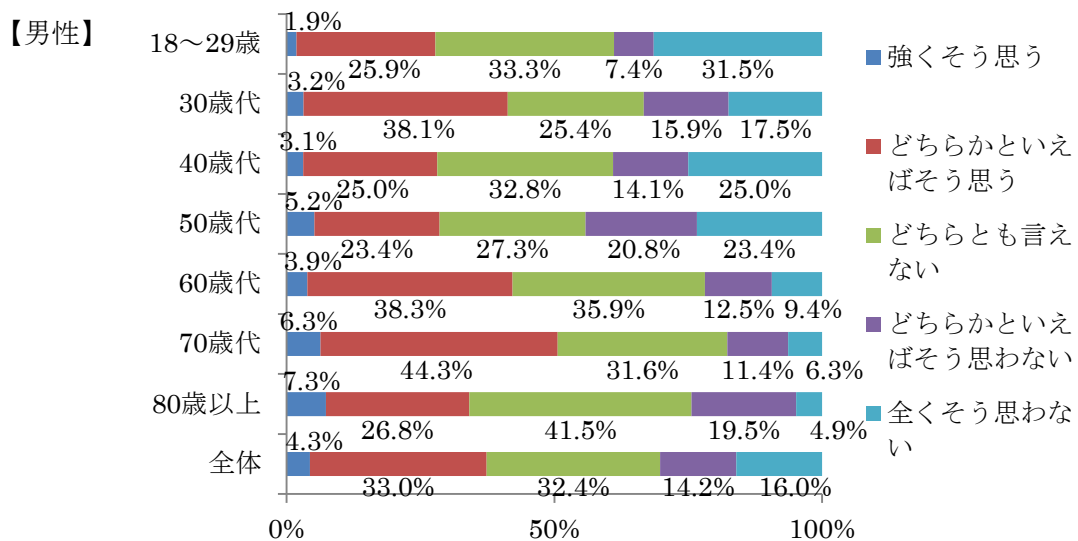
(22) 20 歳以上の女性の方のみにお聞きします



5 地域での活動や近所づきあい

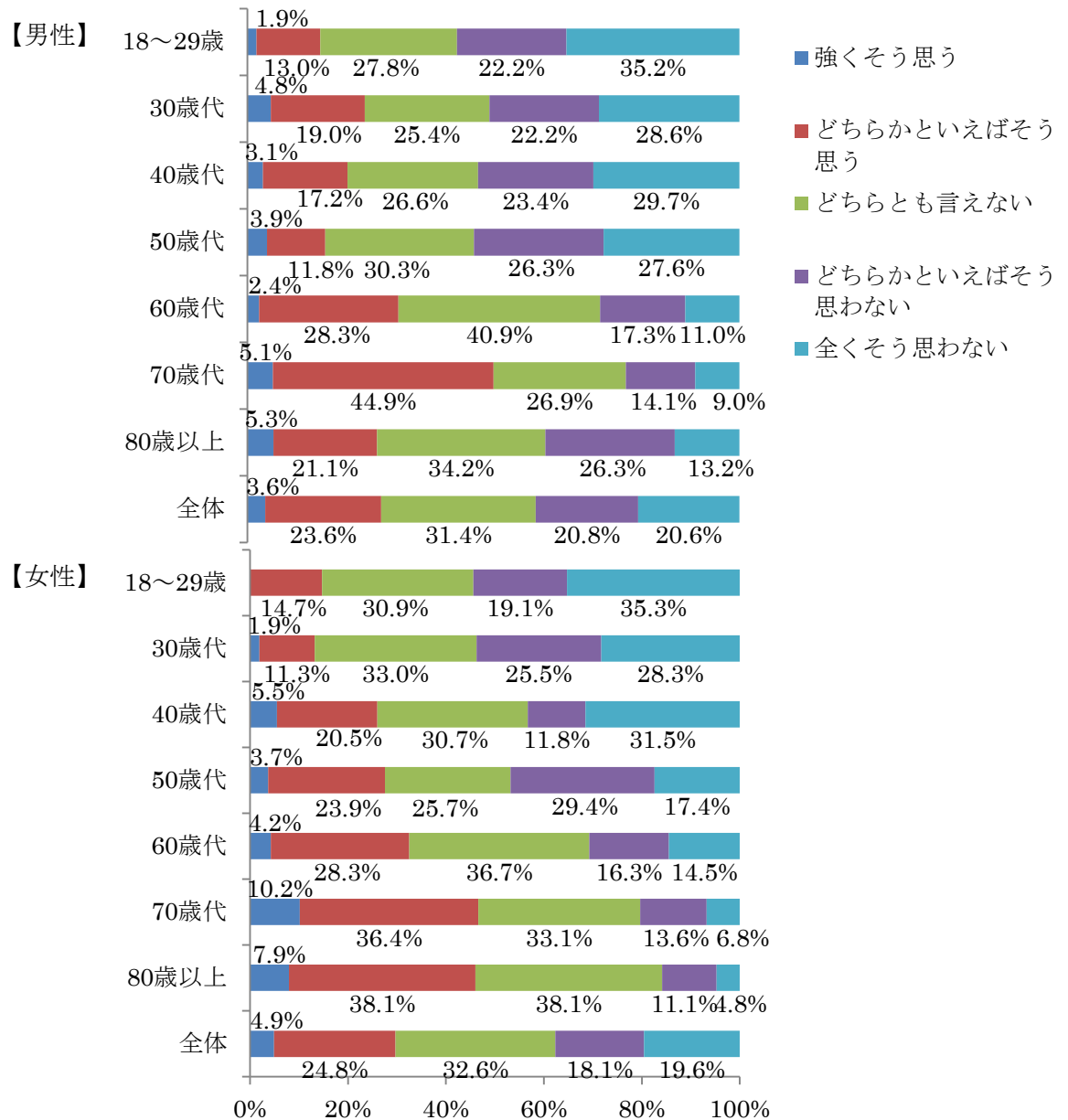
(1) 近所づきあいについて、どのように感じていますか

ア あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている



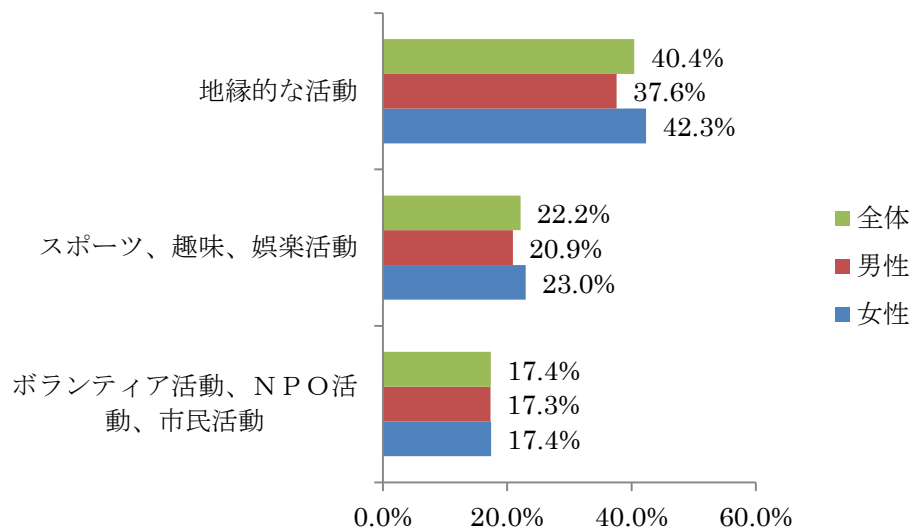
- ・年代の上昇とともに、概ね「強くそう思う」・「そう思う」が増加している。
- ・「強くそう思う」・「どちらかといえぱそう思う」は、男性 60 歳代で 42.2%、女性 40 歳代で 40.2%となっている。

イ あなたは、地域の人たちとの繋がりが強い



- ・年代が上がると「強くそう思う」・「どちらかといえばそう思う」が増加する。
- ・男性・女性ともに、「強くそう思う」・「どちらかといえばそう思う」が 70 歳代が最も多い。

(2)現在、地域で次のような活動をしていますか



※地縁的な活動

自治会、町内会、婦人会、保健委員会、食生活改善推進協議会、青年団、子ども会等

※スポーツ、趣味、娯楽活動

各種スポーツ、芸術文化活動、生涯学習

※ボランティア活動、NPO活動、市民活動

まちづくり、高齢者、障がい者福祉や子育て、スポーツ指導、美化、防犯、防災、環境、国際協力、提言活動等

全体では、「地縁的な活動」(40.4%)、「スポーツ、趣味、娯楽活動」(22.2%)、「ボランティア活動、NPO活動、市民活動」(17.4%)となっている。