

付属資料

西都市健康づくりに関する調査
集計結果

令和6年11月

西都市

目 次

I	調査の概要	1
II	回答者の属性	2
III	調査の結果	4
1. 栄養・食生活について		
問 6	あなたの身長について	4
問 7	あなたの体重について	4
問 8	朝食について	5
問 9	主食、主菜、副菜の 3 つの組み合わせについて	6
問 10	外食や中食の利用について	7
問 11	加工食品に表示されている栄養成分表示の活用について	7
問 12	ふだんの食事の状況について、塩分摂取について気をつけていること	8
問 13	健康な食習慣の妨げとなっている要因について	9
2. 歯・口腔の健康について		
問 14	歯を磨く頻度について	11
問 15	1 回あたりの歯磨きに要する時間について	11
問 16	歯ブラシ以外に使用しているもの	12
問 17	歯科健診について	13
問 18	歯の本数について	13
問 19	歯周病が及ぼす影響について	14
3. 身体活動・運動について		
問 20	運動状況について	15
問 21	趣味やスポーツでの気分転換について	17
4. 睡眠について		
問 22	睡眠について	18
5. 喫煙について		
問 23	たばこについて	18
問 24	たばこが歯周病や妊婦に及ぼす影響について	20
問 25	COPD（慢性閉塞性肺疾患）について	20
6. 飲酒について		
問 26	飲酒状況について	21
7. 健康診断について		
問 27	健康診断受診状況について	23
8. 高血圧について		
問 28	高血圧について	27
問 29	脳血管疾患（脳卒中）と高血圧の関連について	28
問 30	血圧計について	28

9. 糖尿病について

問 31 糖尿病について	30
--------------------	----

10. 新型コロナウイルス感染症について

問 32 新型コロナウイルス感染症の影響による生活の変化について	32
--	----

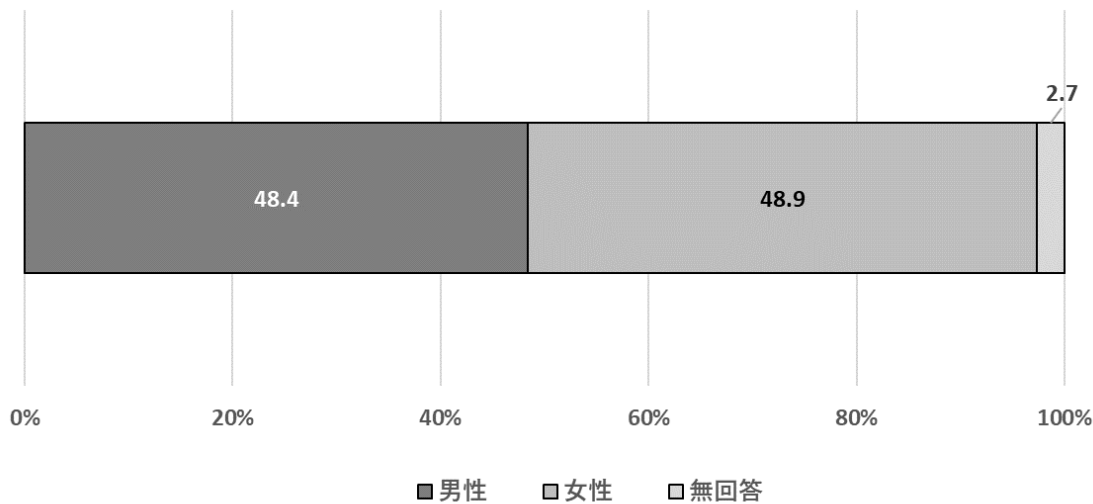
I 調査の概要

1. 調査の目的 「健康日本 21 西都市計画」の改定（第三次）に向けた基礎資料及び西都市における市民の健康状態や生活習慣行動等を把握することを目的に実施しました。
2. 調査対象 無作為に抽出した 20 歳以上の市民 1,000 人
3. 調査期間 令和 6 年 8 月 7 日～同年 8 月 31 日
4. 調査方法 調査票の配布：郵送
調査票の回収：郵送又はインターネット
5. 回収結果 回収数(率)：370 人(37.0%)
(うち、郵送回収は 306 人、インターネット回収は 64 人)
6. 調査項目 (1) 生活習慣に関することについて
(2) 生活習慣病の発症予防や重症化予防に関することについて
(3) 新型コロナウイルス感染症による影響について

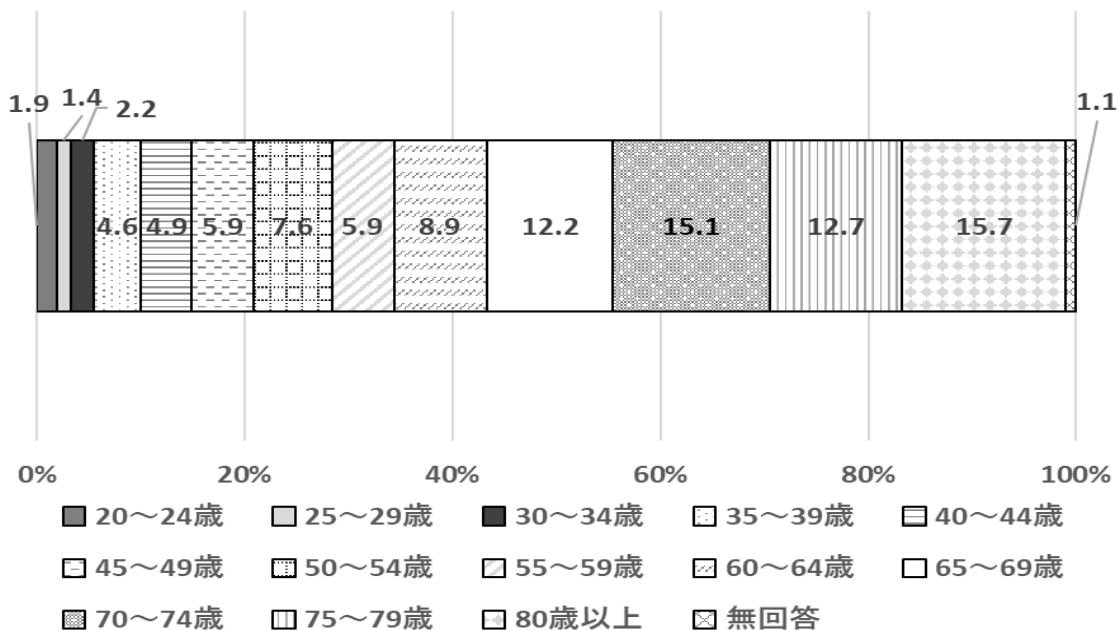
Ⅱ 回答者の属性

- ・回答者の性別は、男性が48.4%、女性が48.9%、無回答が2.7%となっている。
- ・回答者の年齢は、80歳以上が15.7%と高く、次いで70～74歳が15.1%となっている。
- ・回答者の職業を見ると、無職（専業主婦・主夫、学生を除く）が22.4%と最も高く、次いで自営業（農林水産業を含む）が21.1%となっている。
- ・回答者の同居家族については、配偶者が46.6%と最も高く、次いで子が22.7%となっている。
- ・回答者の同居家族の人数は、1人が41.6%と最も高く、次いで2人が20.8%となっている。

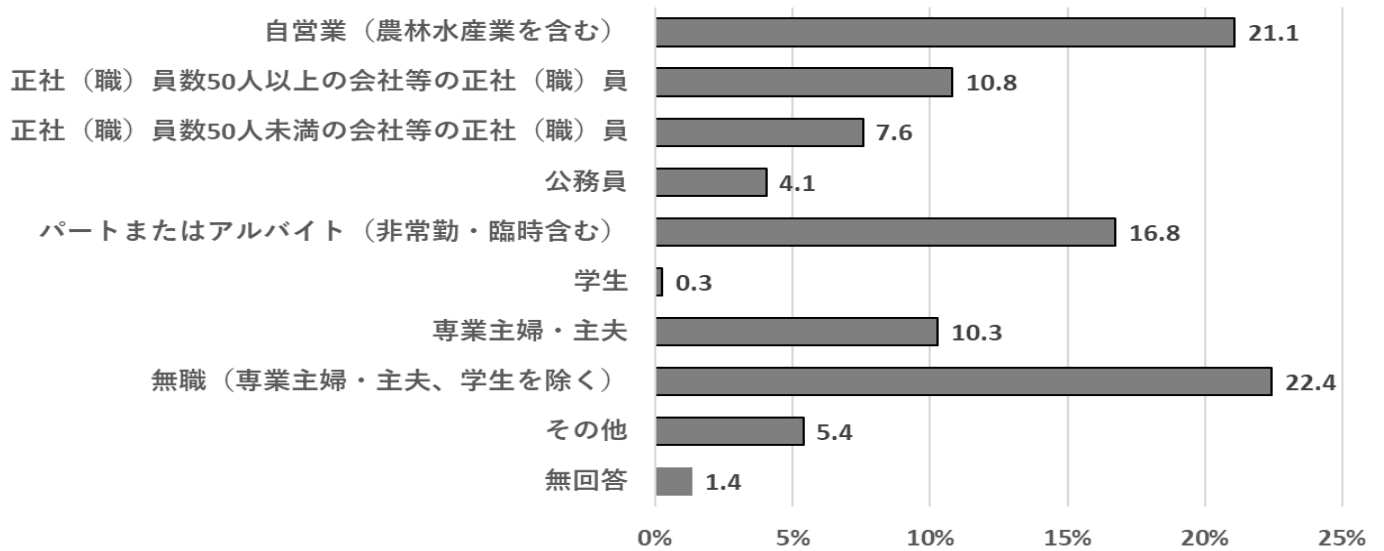
1 性別



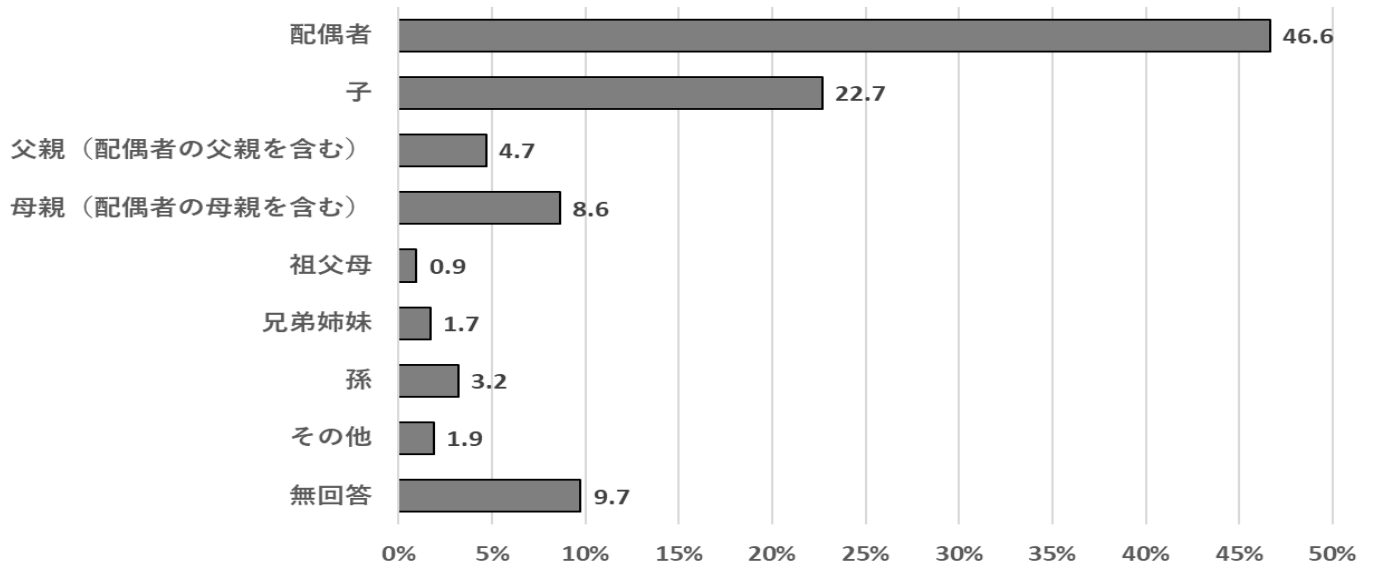
2 年齢



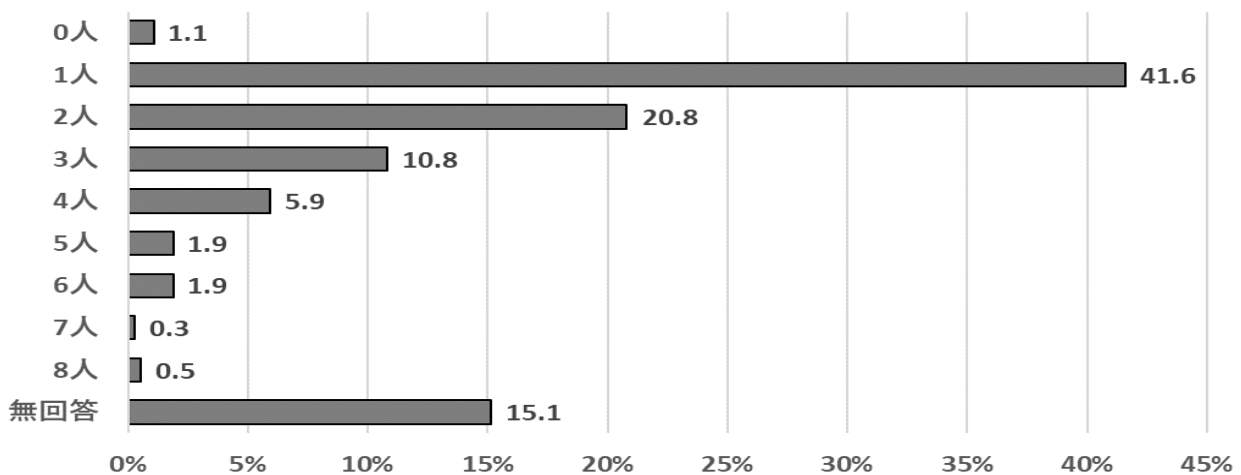
3 職業



4 同居家族



5 同居人数

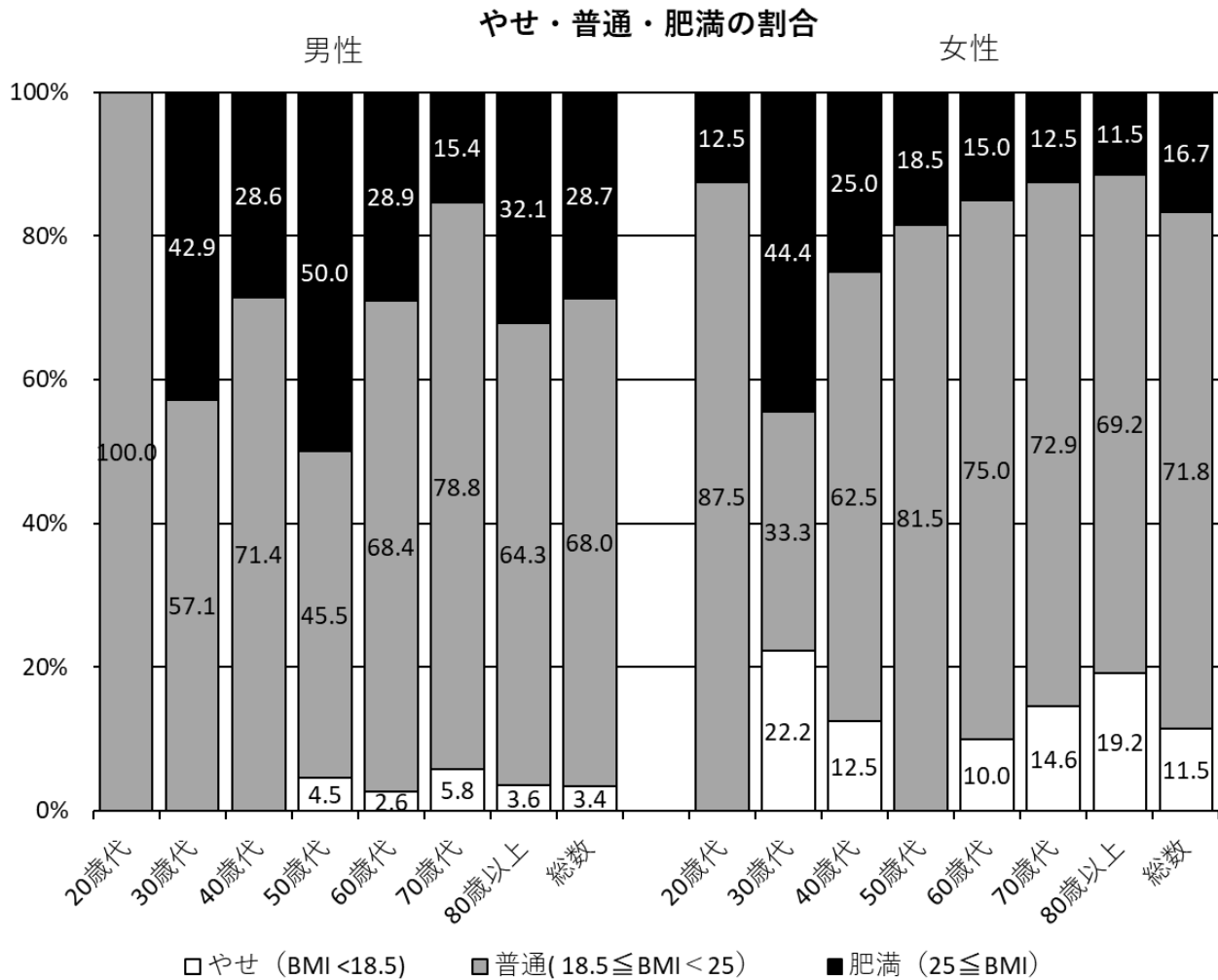


III 調査の結果

6、7 肥満・やせ等の状況

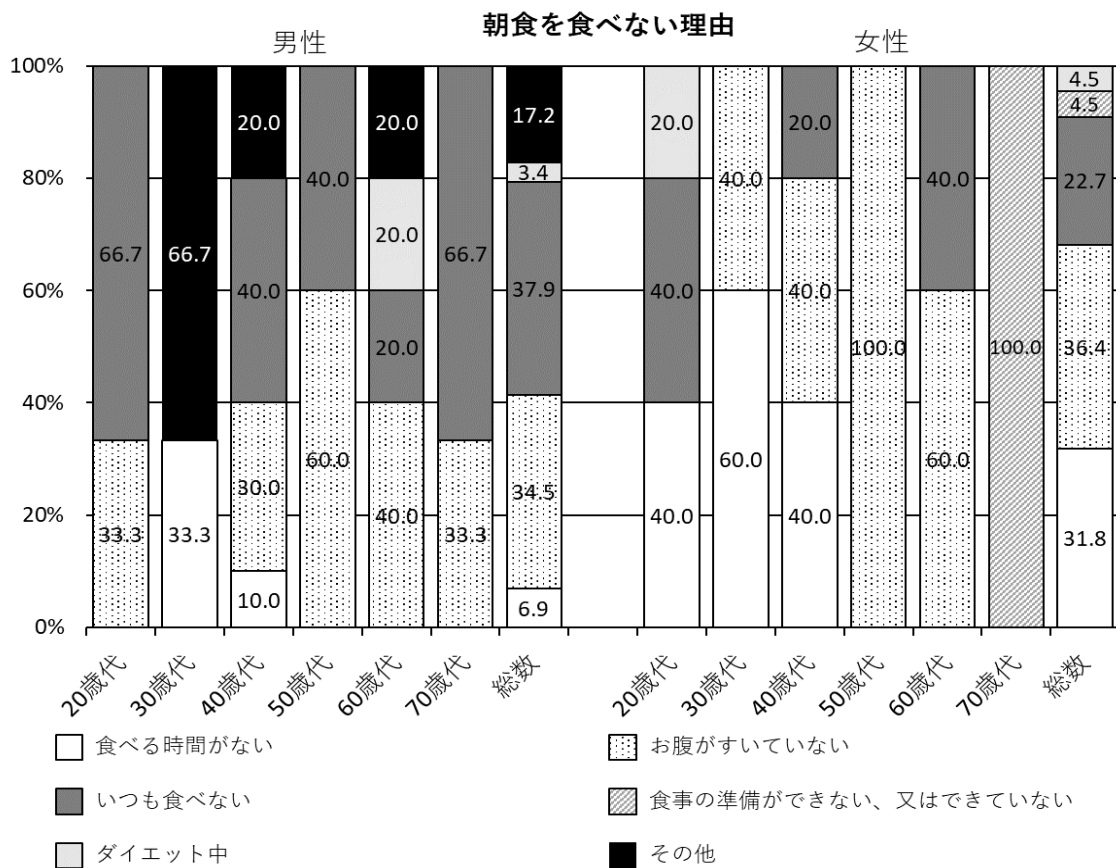
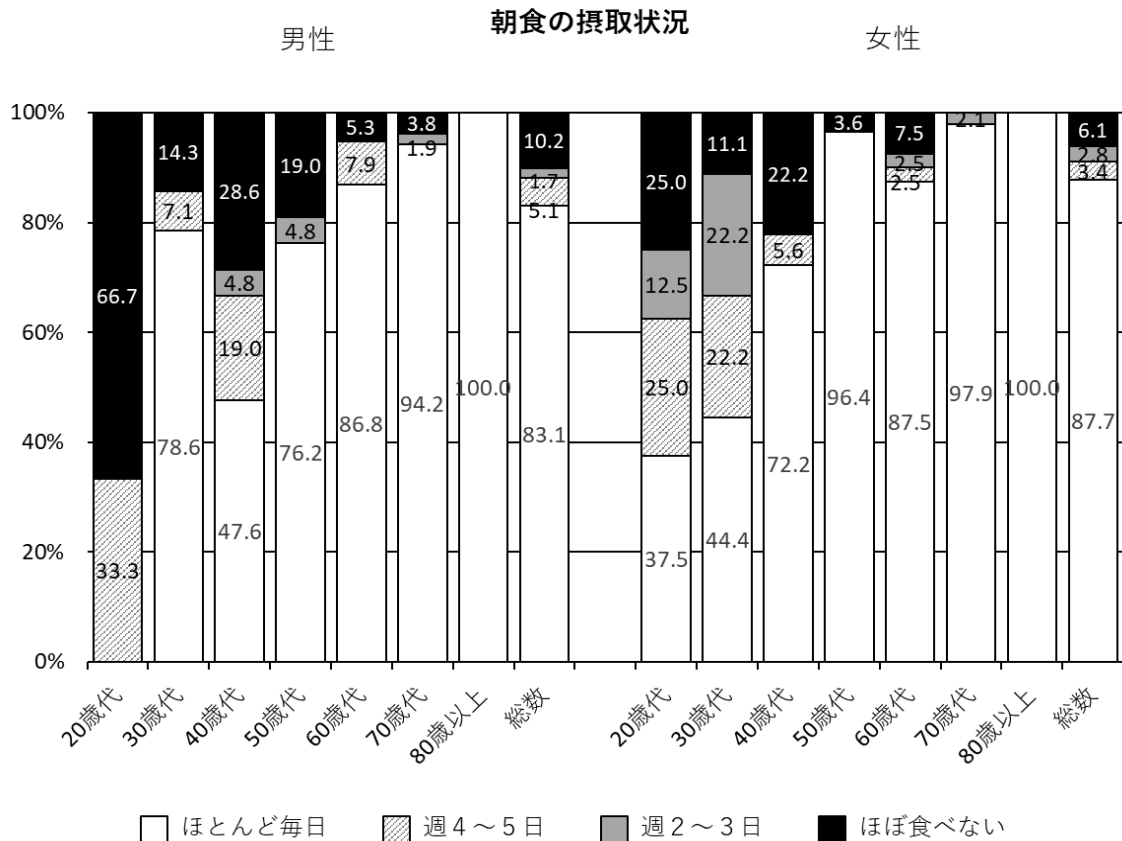
BMI「普通」の割合は、男女ともに約 7 割である。

「肥満」の割合は、男性約 3 割、女性約 2 割であり、「やせ」の割合は女性 30 歳代で最も高く、約 2 割である。



8 朝食の摂取状況

朝食を「ほとんど毎日」食べる人の割合は、男性で約8割、女性で約9割である。朝食を「ほぼ食べない」人の割合は男女ともに20歳代が最も高くなっている。理由を見ると、男性20歳代は「いつも食べない」、女性20歳代は「いつも食べない」「食べる時間がない」の割合が高い。

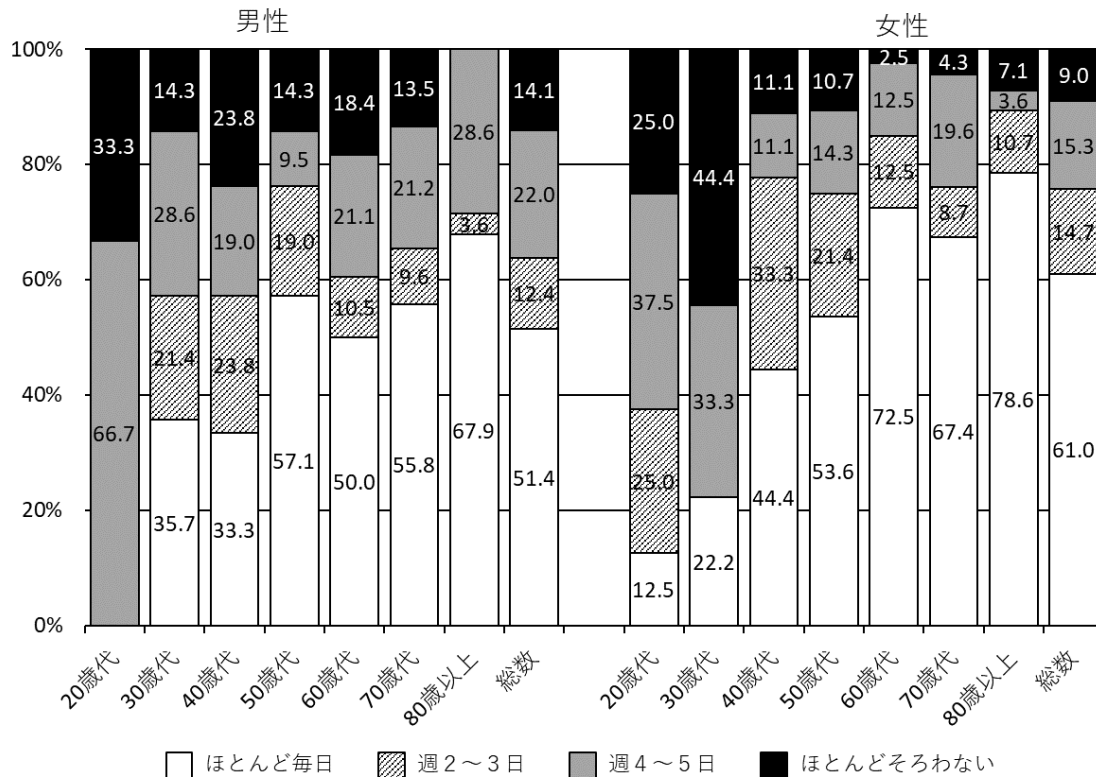


9 主食・主菜・副菜の組合せの状況

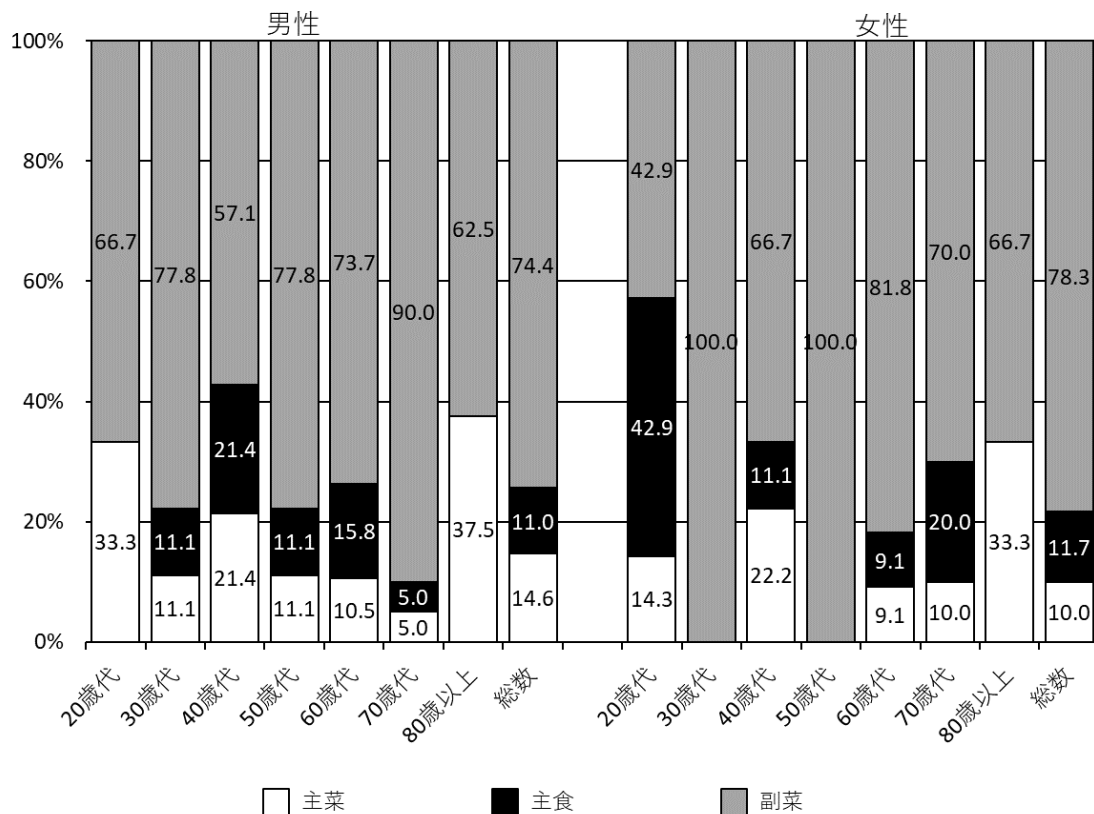
「ほとんど毎日」組み合わせて食べる人の割合は、男女ともに80歳以上で高く、「ほとんどそろわない」人の割合は、男性は20歳代、女性は30歳代で高い。

組み合わせて食べられないものは「副菜」の割合が高く、男性で約7割、女性で約8割となっている。

主食、主菜、副菜を組み合わせて食べる頻度

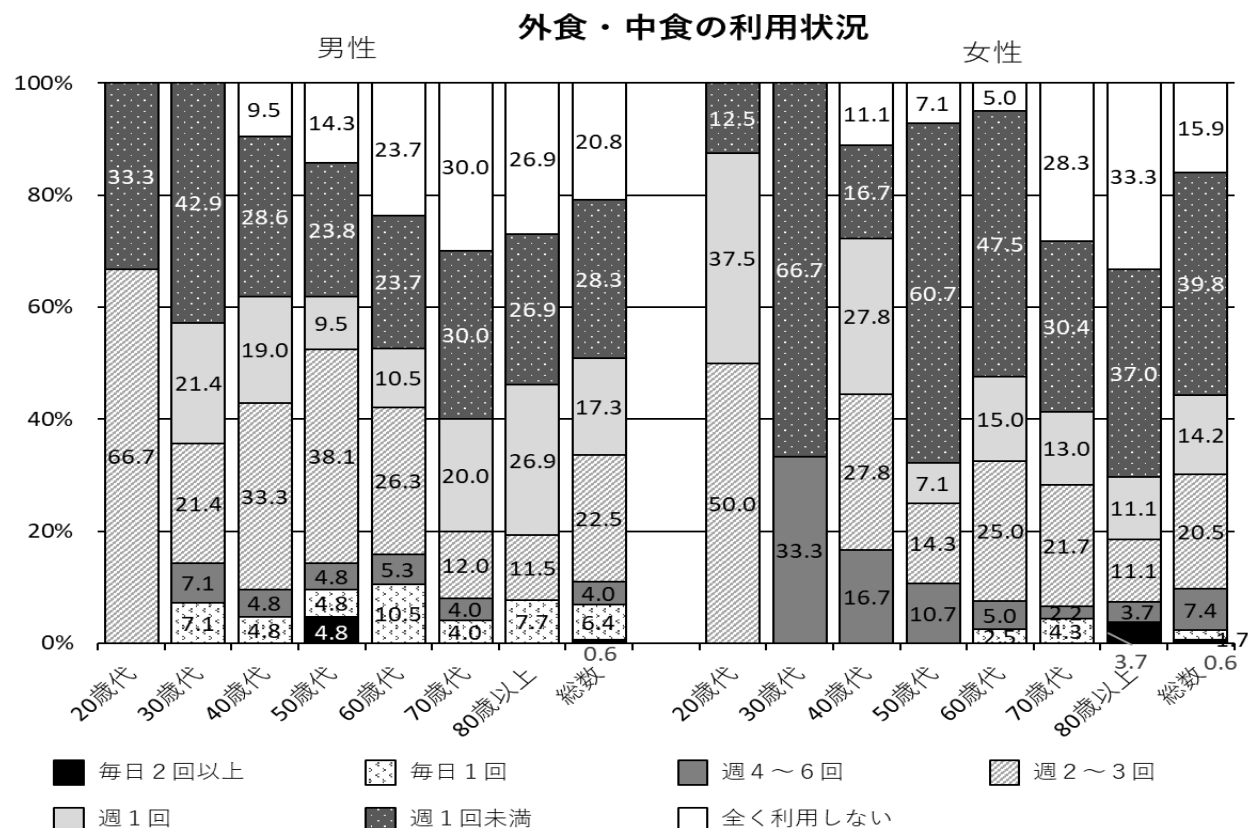


主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないもの



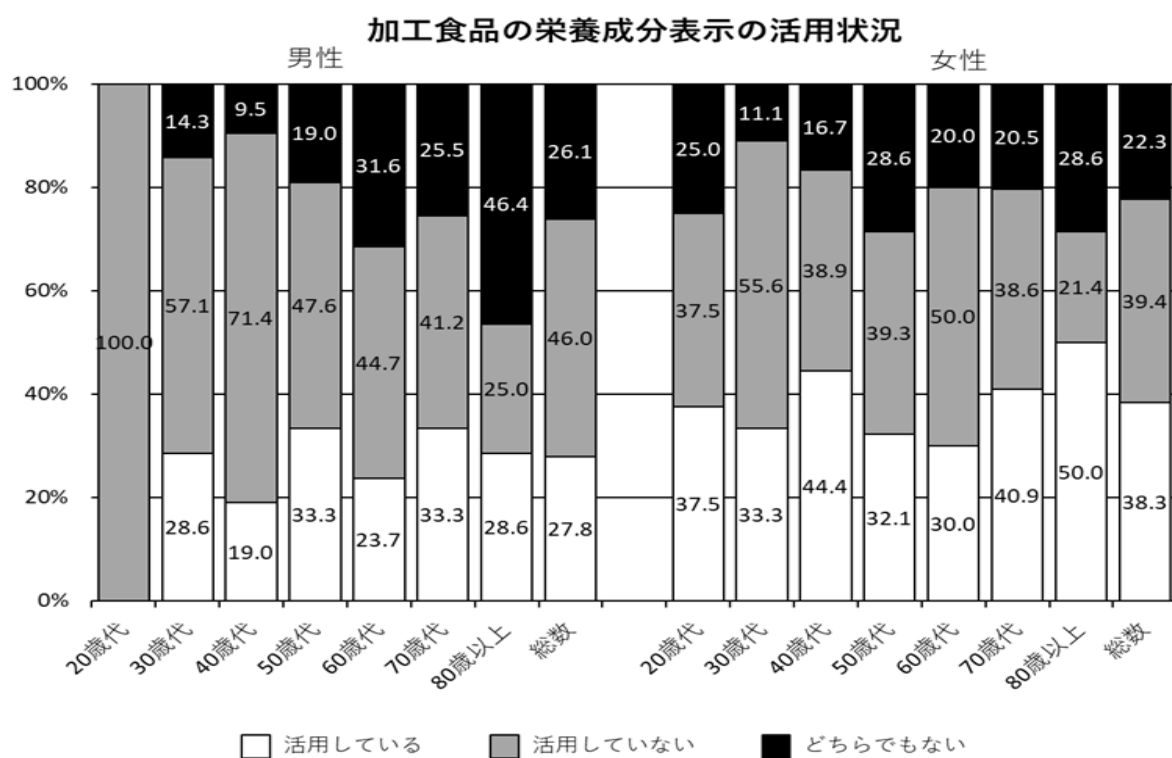
10 外食・中食の利用状況

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた外食・中食を毎日利用する人の割合は、男性50・60歳代で高く約1割となっている。外食・中食を全く利用しない人の割合は、男女とも70歳代と80歳以上で高く約3割となっている。



11 栄養成分表示の活用状況

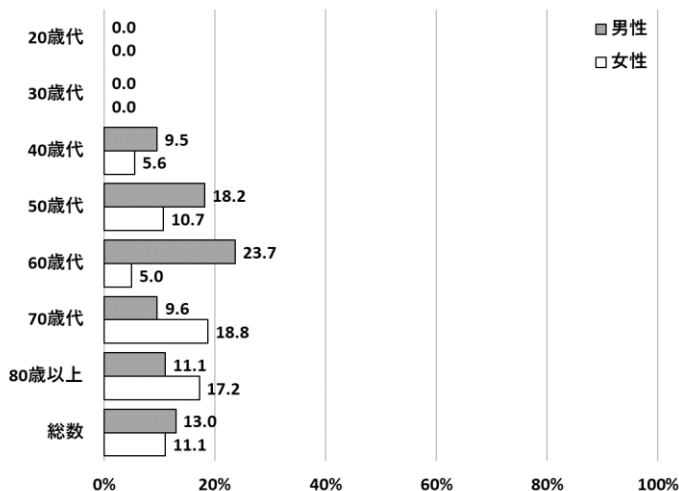
「活用している」人の割合は、男性約3割、女性約4割である。



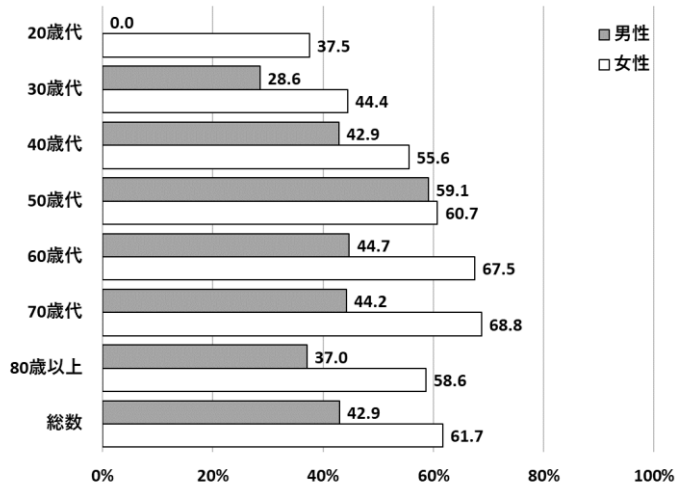
12 塩分摂取について気をつけていること

女性の方が適正な塩分摂取に取り組んでいる者の割合が高い。一方で全ての年代において、男性の方が「特に気を付けていない」者の割合が高い。

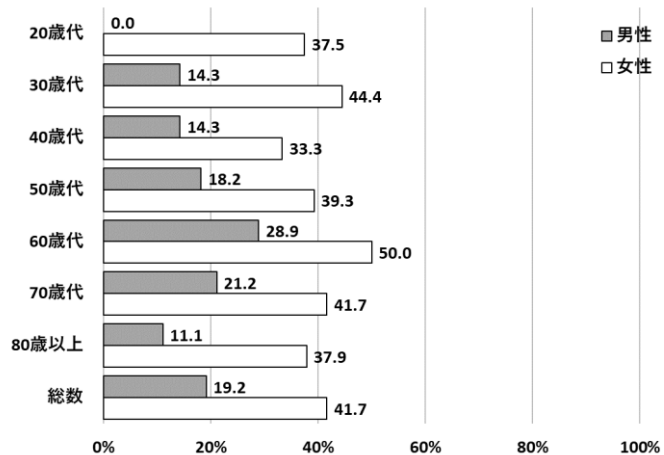
みそ汁やすまし汁等の汁物は控えている



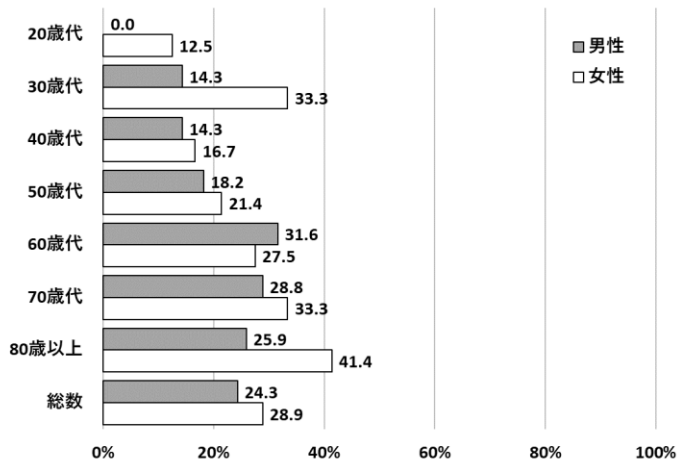
うどん、ラーメン等の汁は残すようにしている



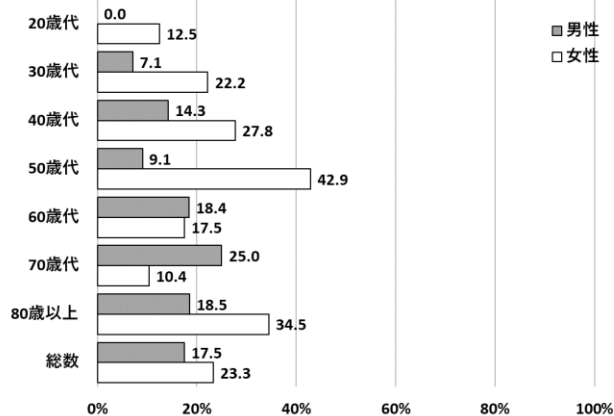
味をみる前に、ソースやしょうゆを食品にかけない



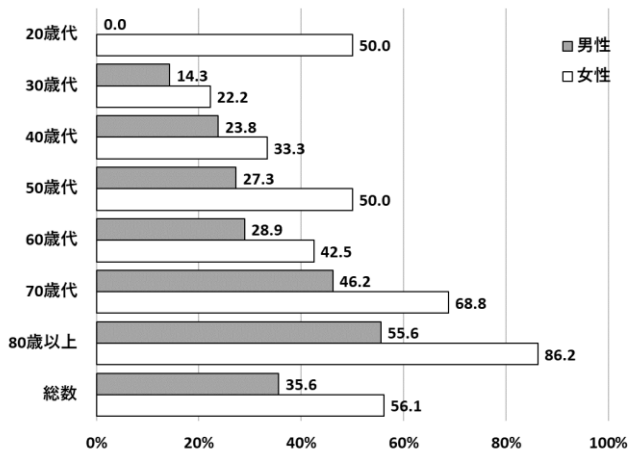
塩分の多い食品（つけもの、佃煮、干し魚）を控えている

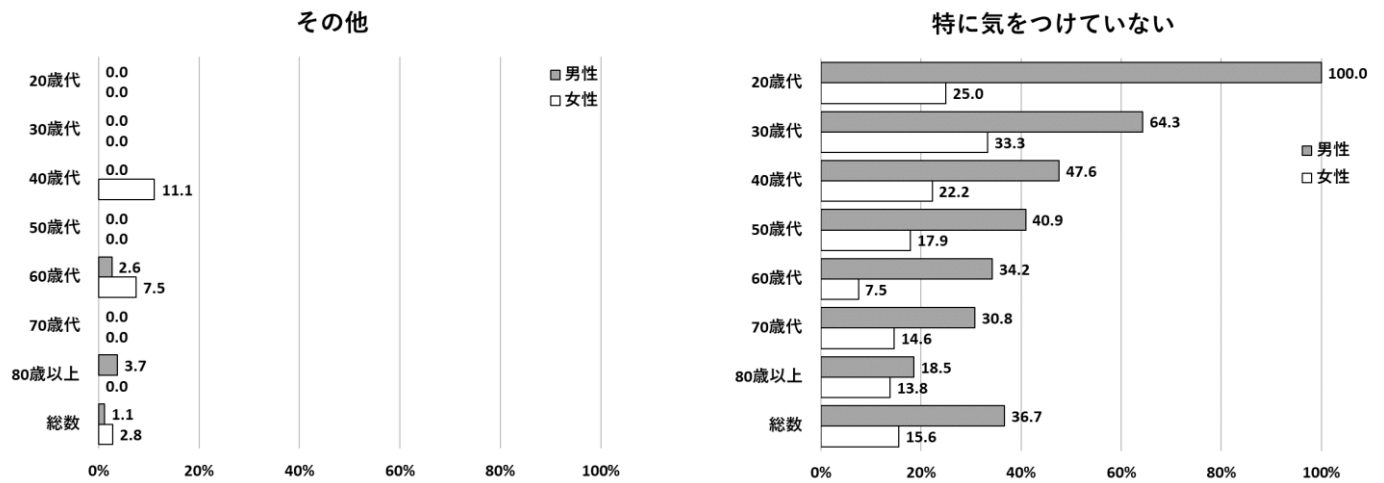


減塩（低塩）食品を使っている



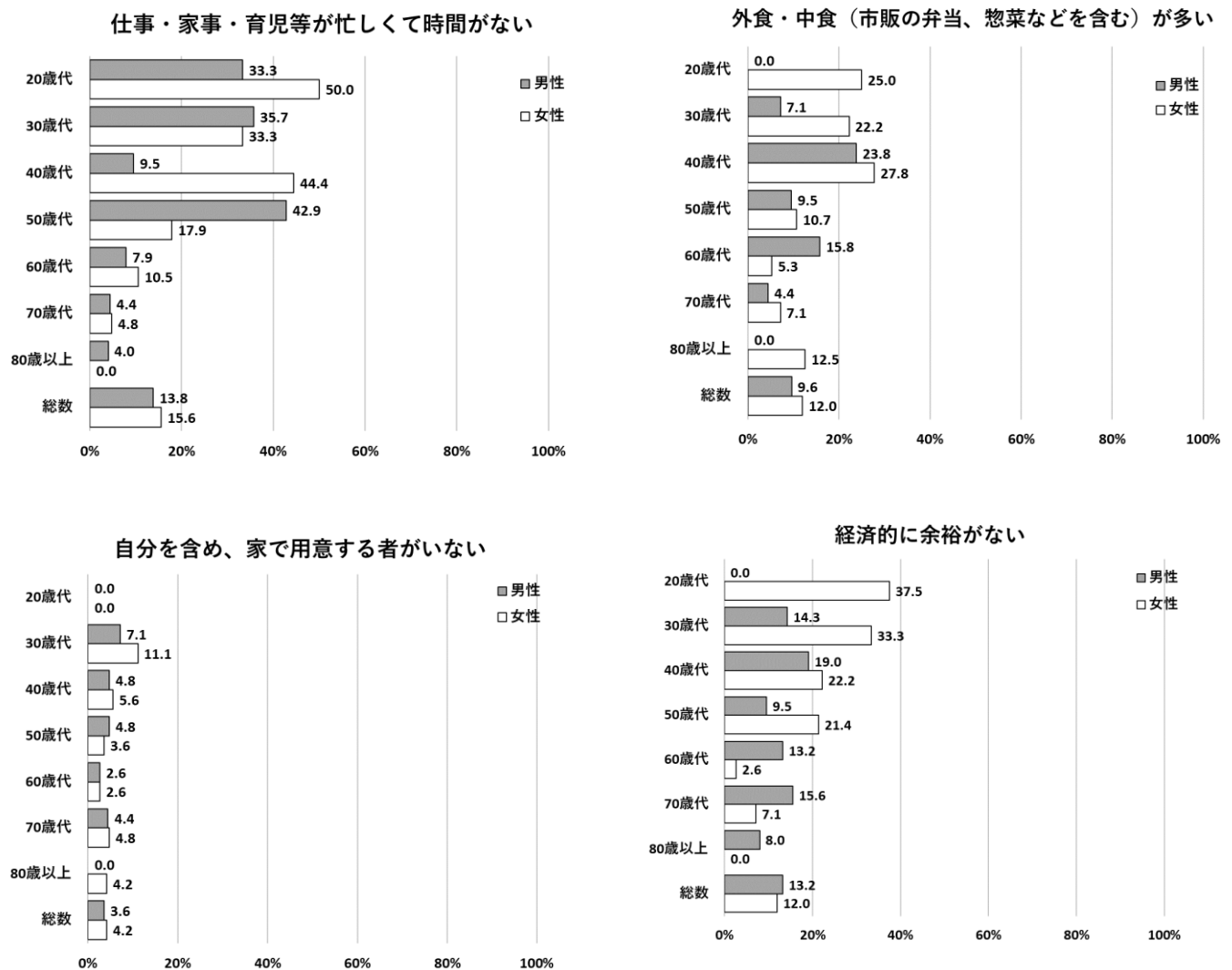
料理の味付けはうす味を心がけている



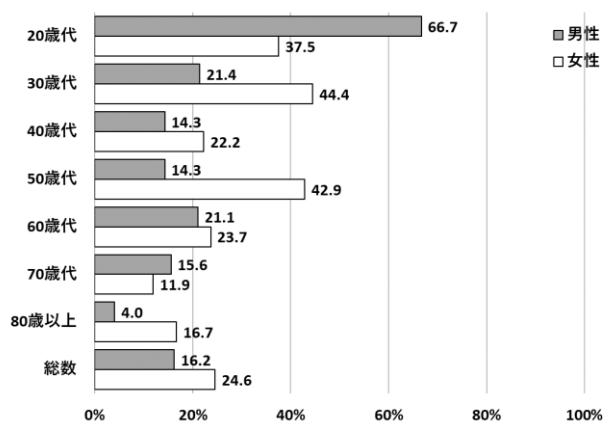


13 健康な食事の妨げとなっていること

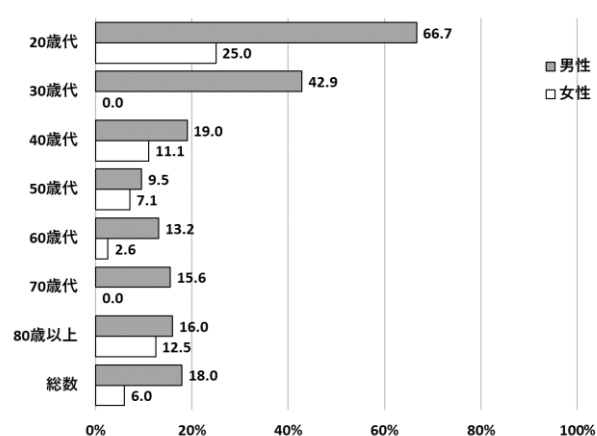
男性 50 歳代及び女性 20 歳代・40 歳代では、「仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない」が最も多い。
 女性 30 歳代は「料理がめんどろである」が最も多い。
 男性 40 歳代・60 歳代以上と女性の 60 歳代以上では、「妨げになることはない」が最も多い。
 男性 20 歳代では、「料理がめんどろである」「健康な食習慣を意識していない」が最も多い。
 男性 30 歳代では「健康な食習慣を意識していない」が最も多い。



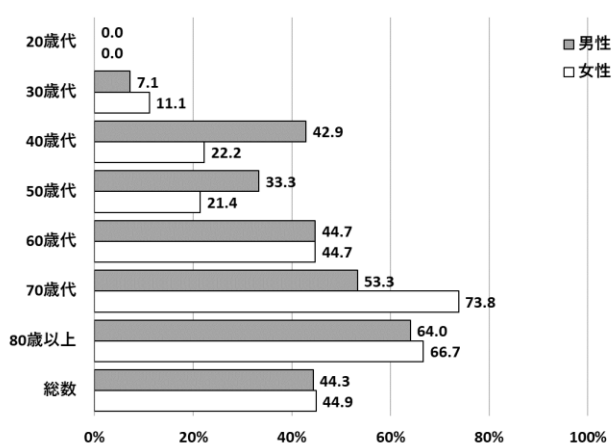
料理がめんどうである



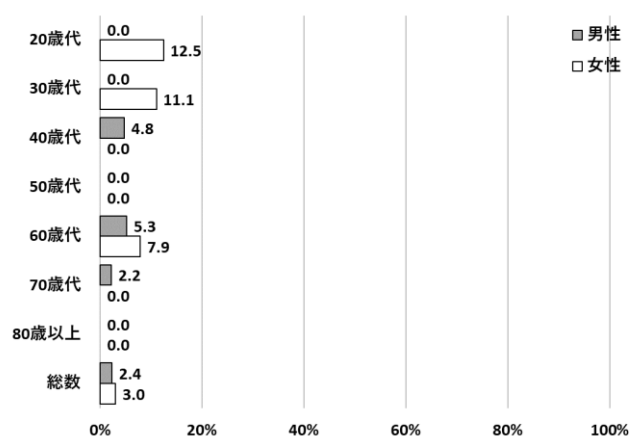
健康な食習慣を意識していない



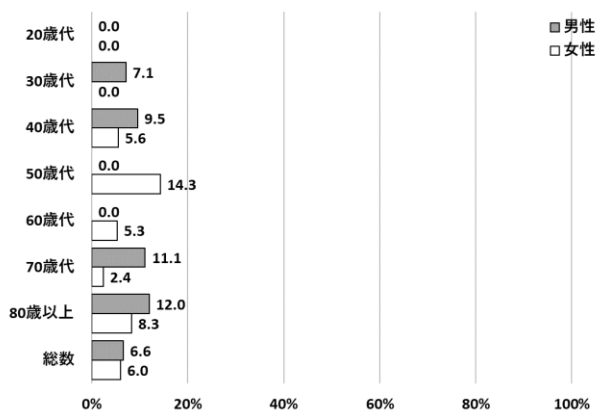
妨げになることは特にない



その他

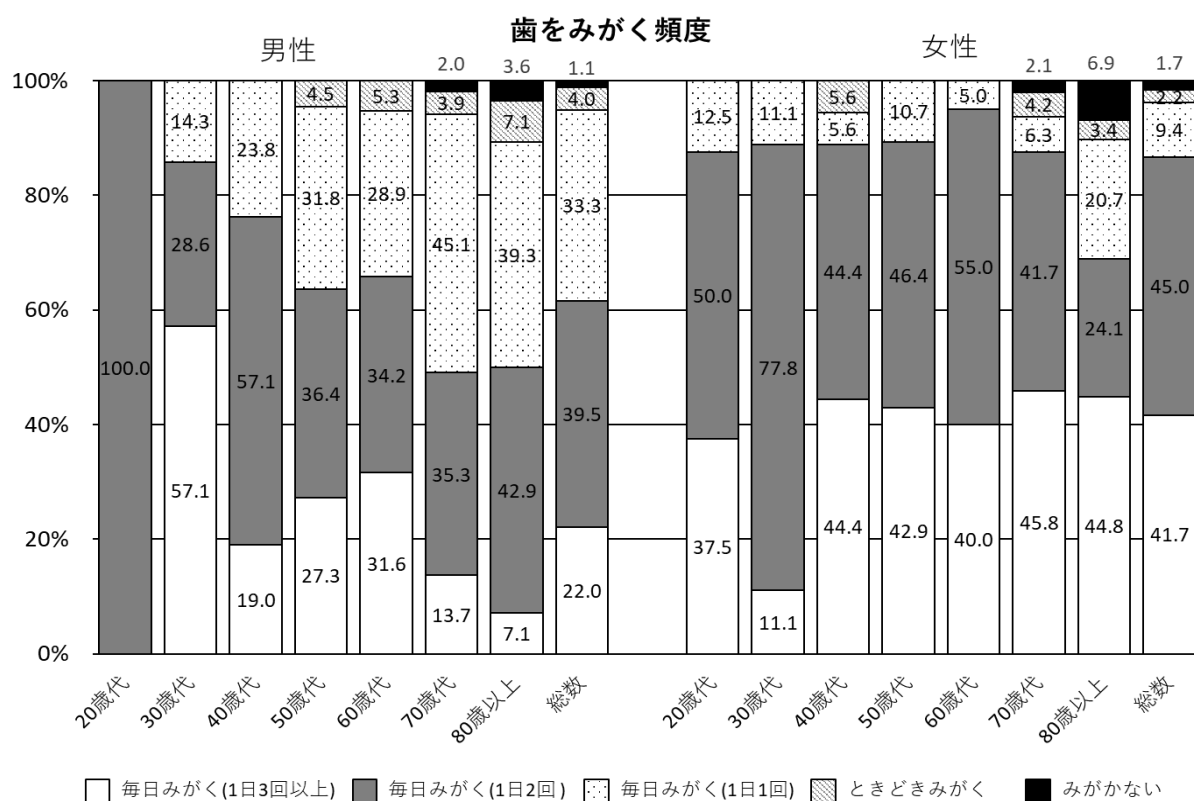


わからない



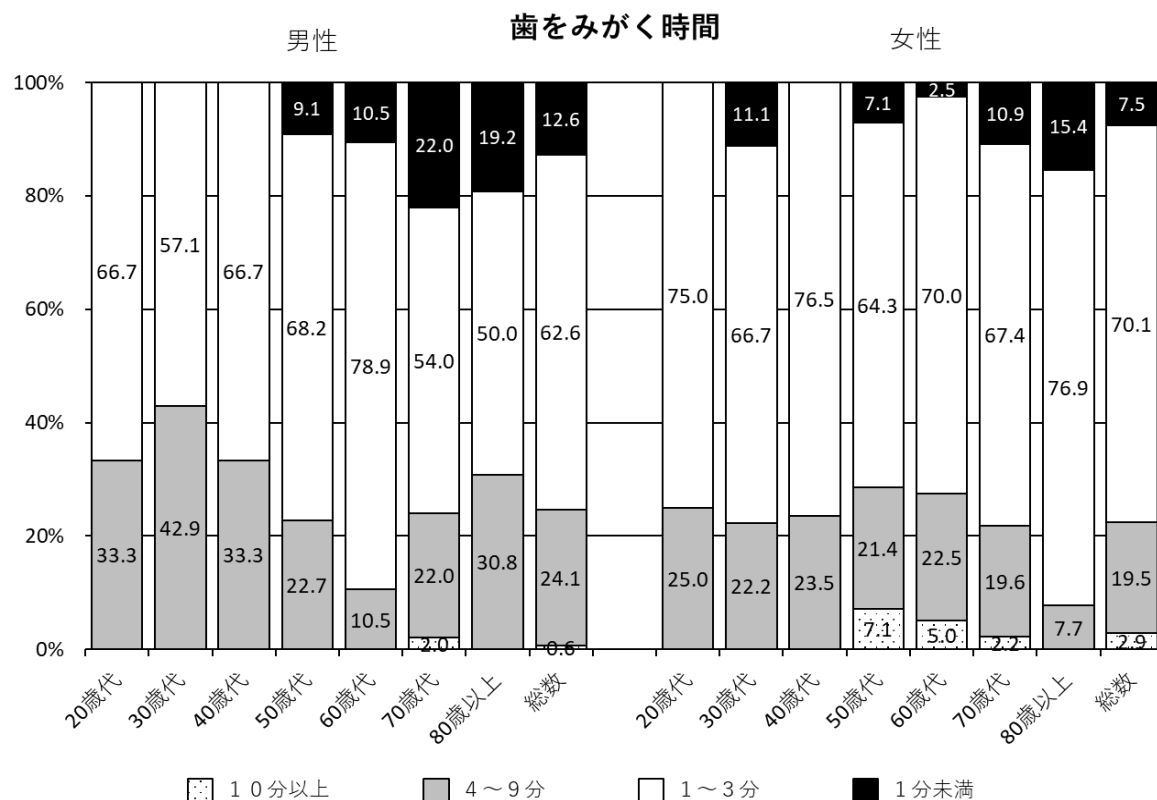
14 歯みがき習慣の状況

1日3回以上歯をみがく人の割合は、男性約2割、女性は約4割である。



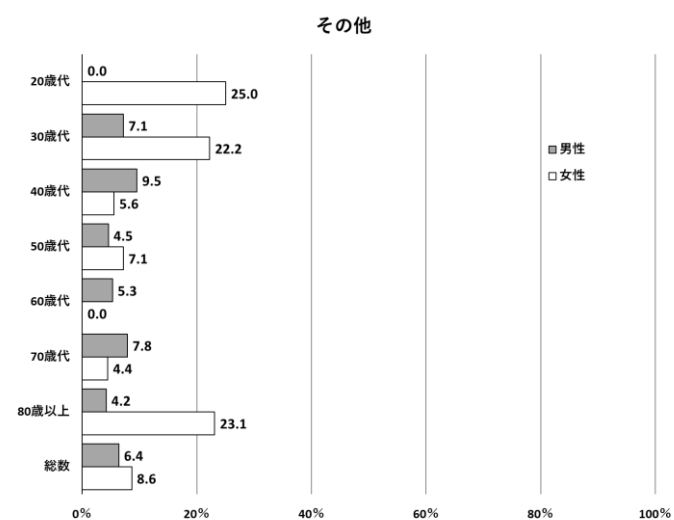
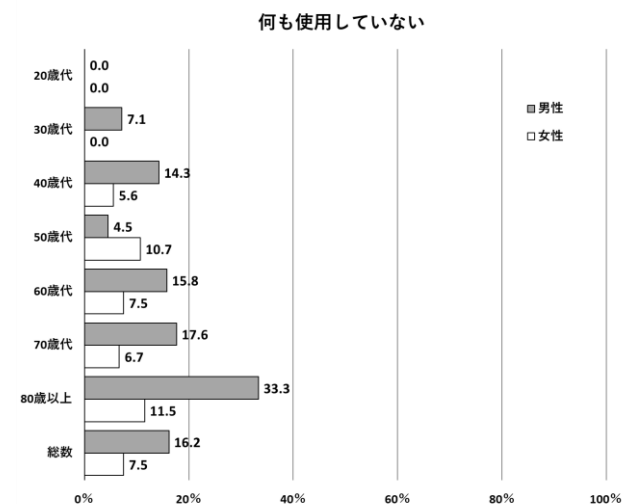
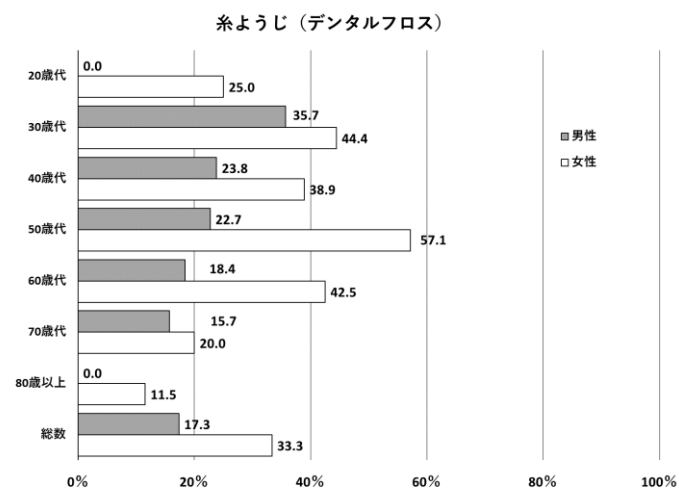
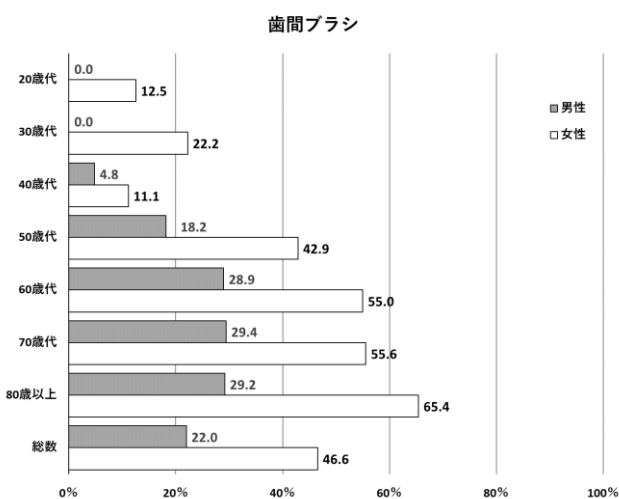
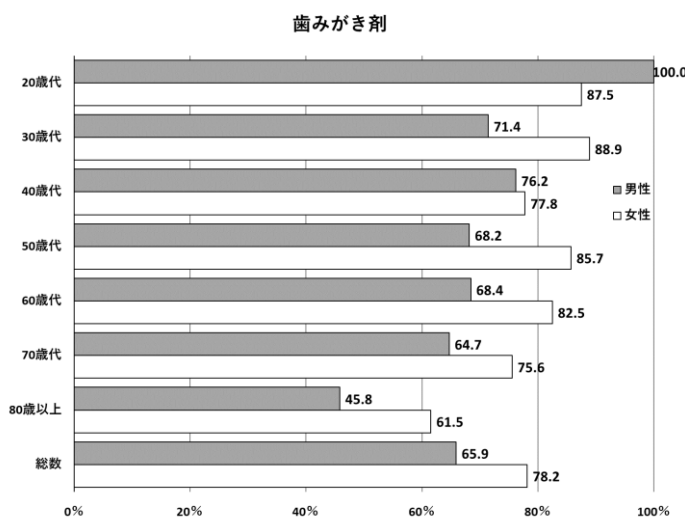
15 歯をみがく時間

1回の歯みがきで4分以上みがく人の割合は、男女とも約3割以下である。



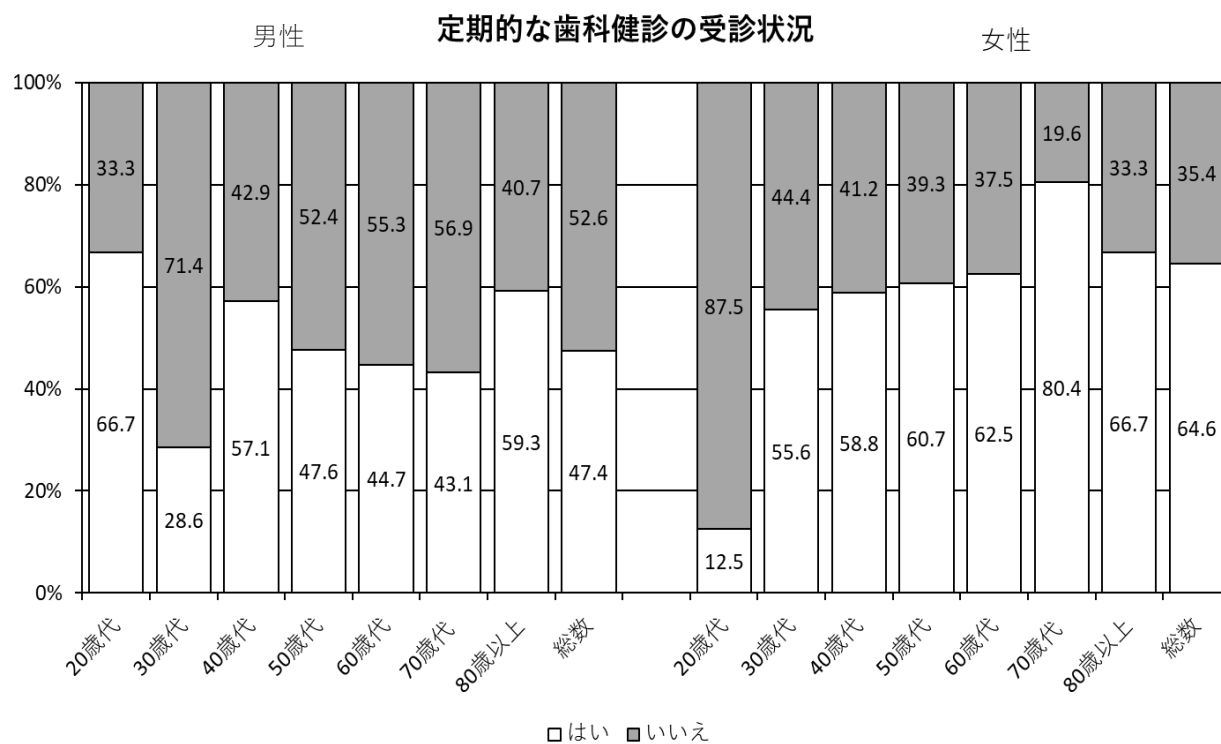
16 歯間部清掃用具の使用

歯間ブラシやデンタルフロスを使用している人の割合は、男性より女性が高い。



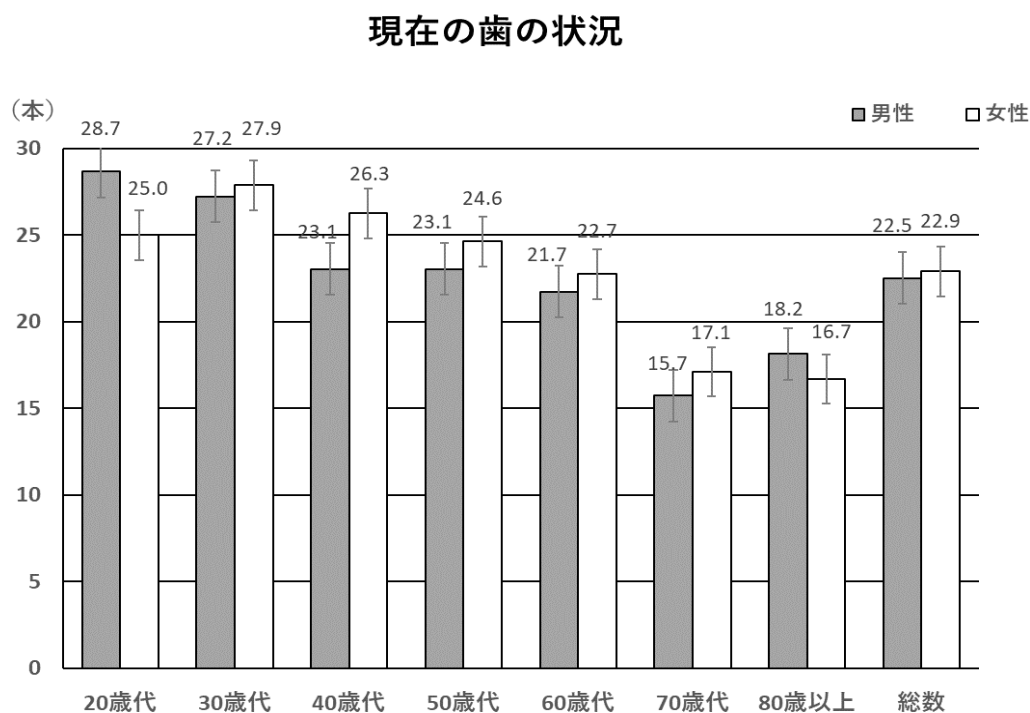
17 定期的な歯科健診の受診状況

定期的に歯科健診を受診している人の割合は、男性が約 5 割、女性が約 6 割である。



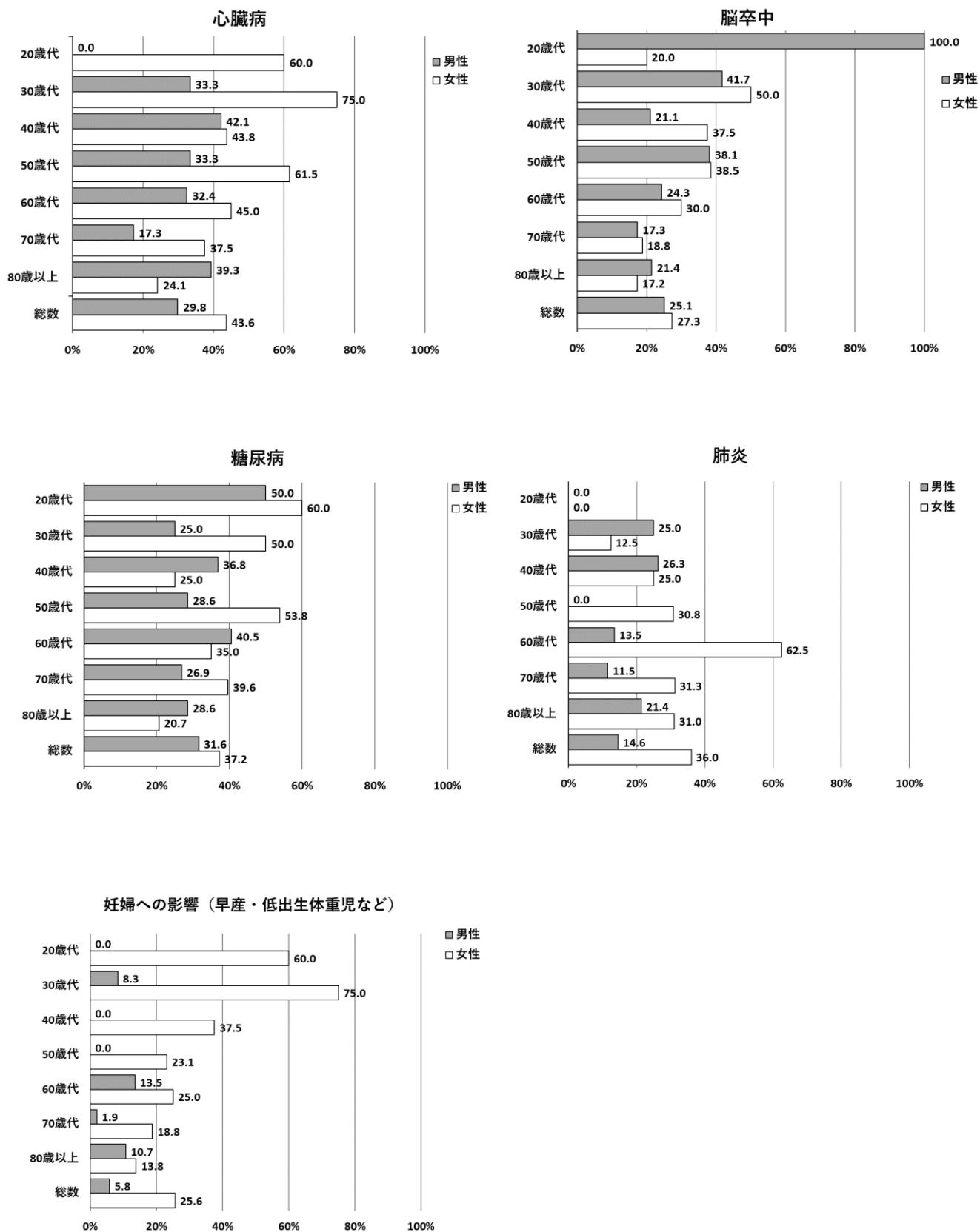
18 現在の歯の状況

男性、女性ともに 70 歳代で本数（平均）が 20 本を下回っている。



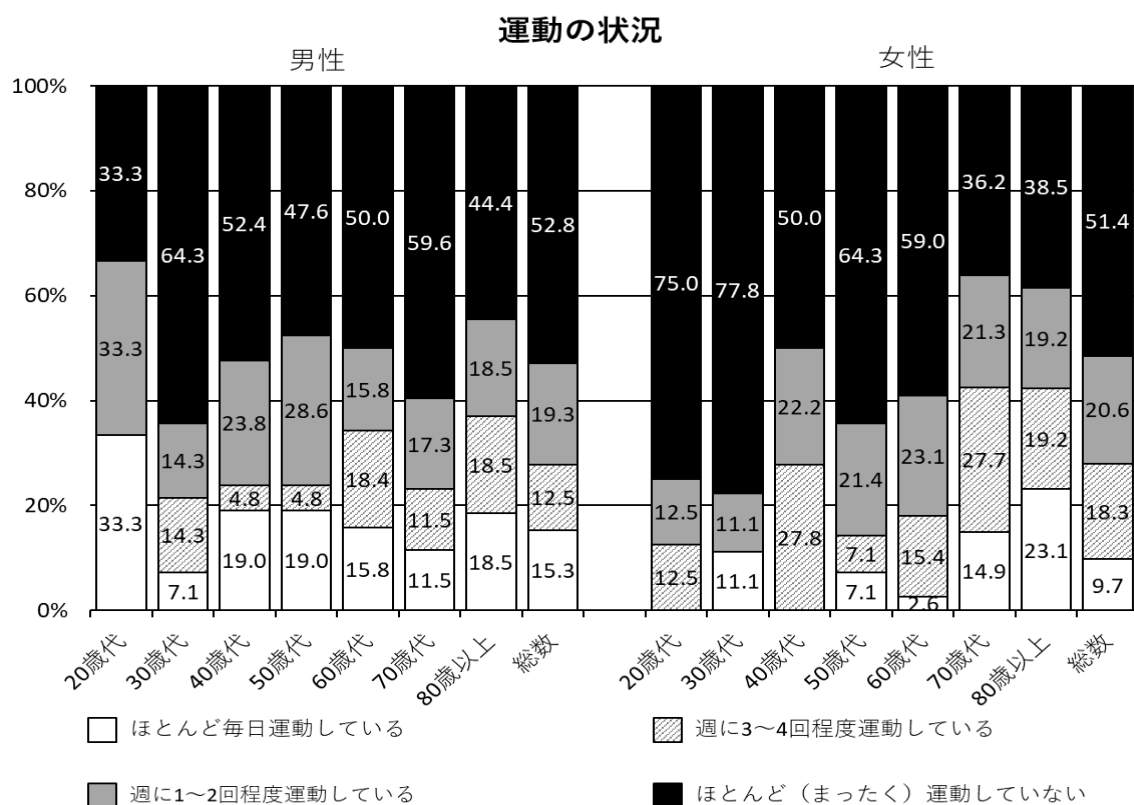
19 歯周病が全身に及ぼす影響の認知度

心臓病や糖尿病への影響は約3～4割、脳卒中への影響は約3割、肺炎への影響は男性約1割、女性約4割、妊婦への影響については、男性約1割、女性約3割が認識している。



20(1)運動の状況

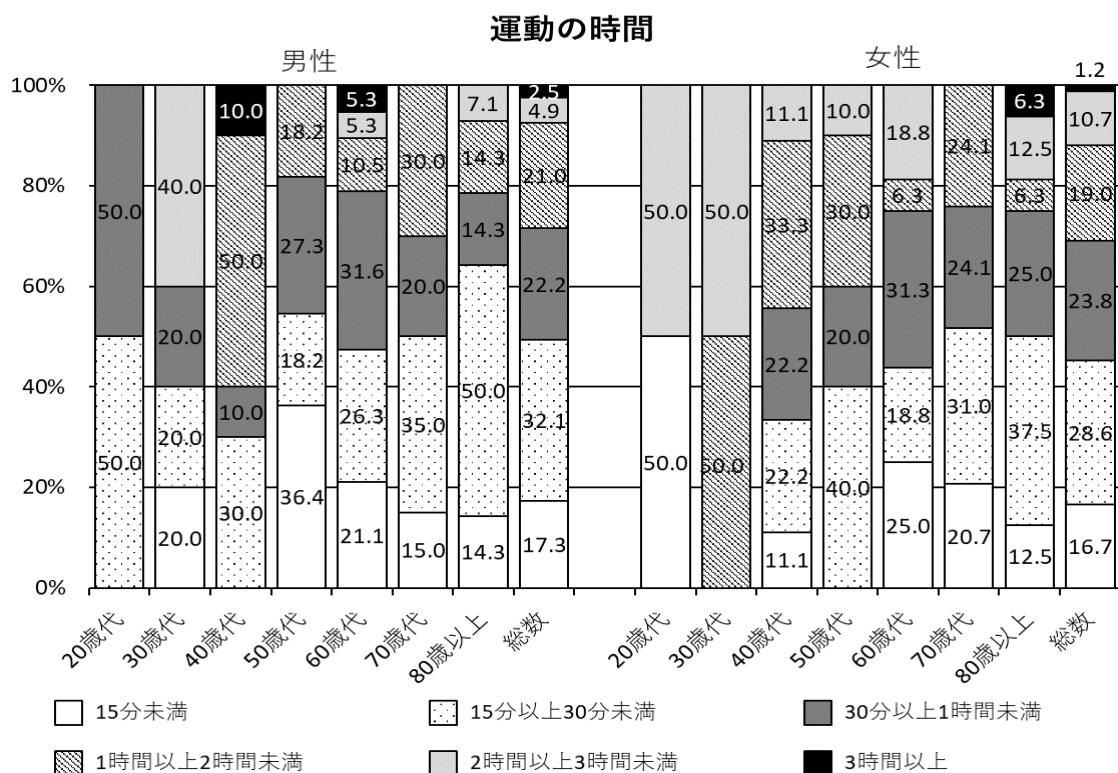
「ほとんど（まったく）運動していない」人の割合は、男性では 30 歳代で高く、女性では 20・30 歳代で高い。「ほとんど毎日運動している」人の割合は、男性では 20 歳代で高く、女性では 80 歳以上が高い。



20(2)運動の時間

20(1)運動の状況で「ほとんど毎日運動している」「週に3〜4回程度運動している」「週に1〜2回程度運動している」に該当する者が回答

運動時間が 30 分未満の割合は、男性・女性ともに約 5 割である。

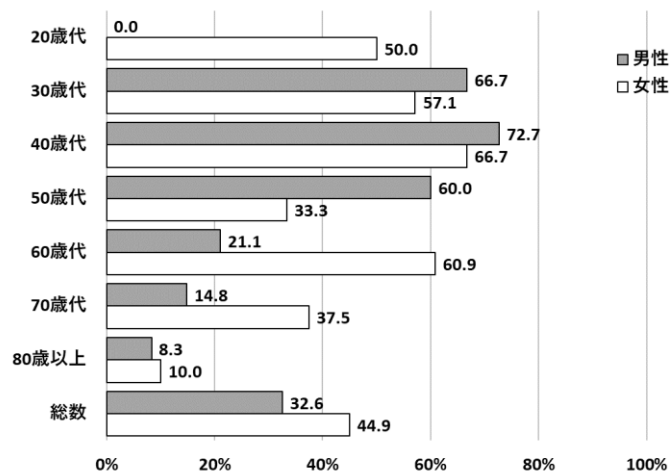


20(3)運動をしない理由

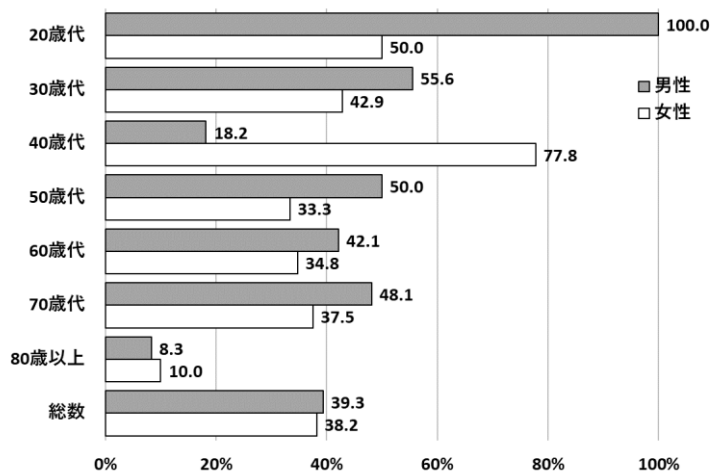
20(1)運動の状況で「ほとんど（まったく）運動していない」に該当する者が回答

女性では、「忙しくて時間がない」の割合が最も高く、4割を超えている。男性では「めんどろである」の割合が高く、約4割となっている。

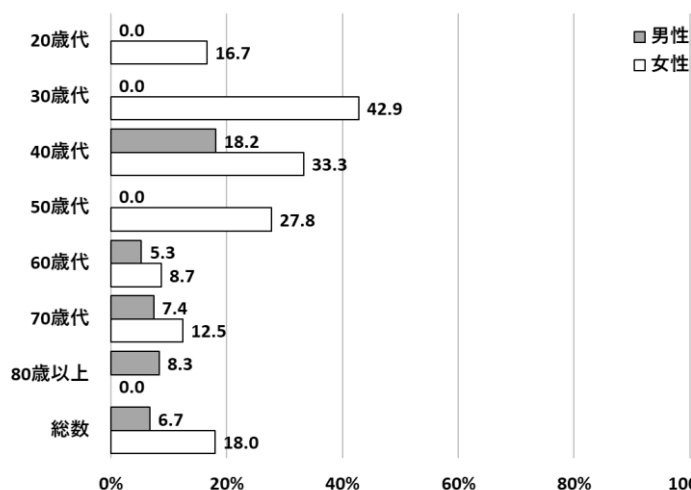
忙しくて時間がない



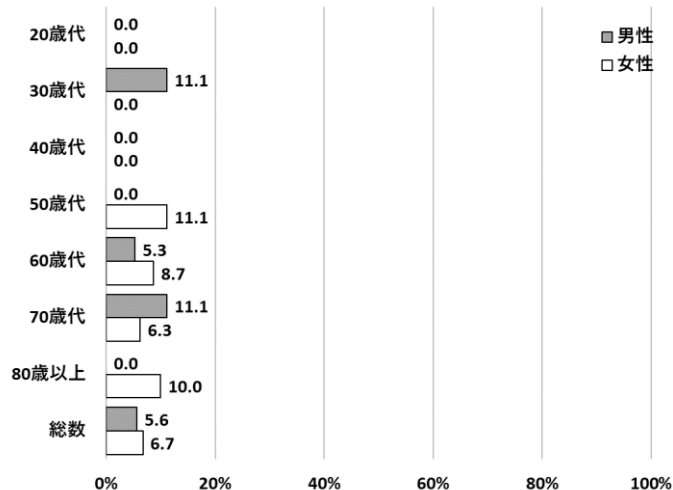
めんどろである



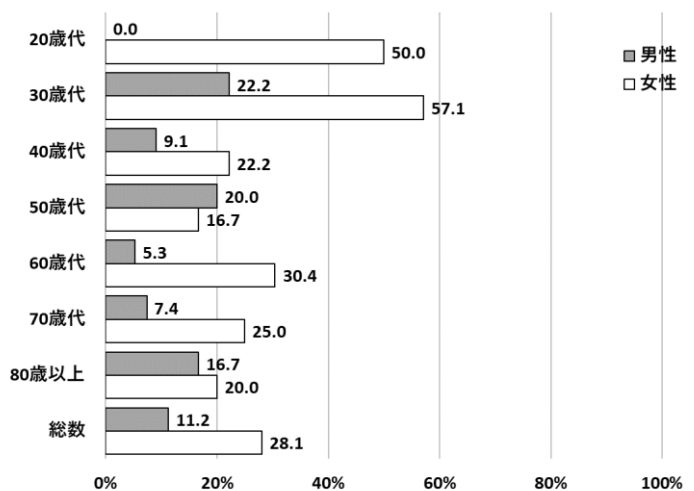
運動等が嫌い



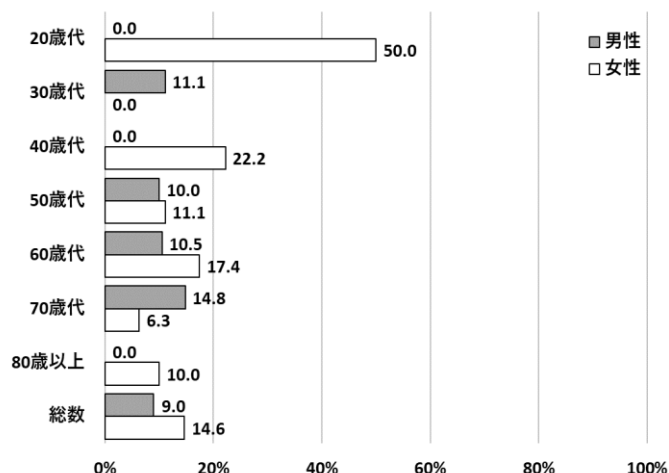
けがをするのが嫌



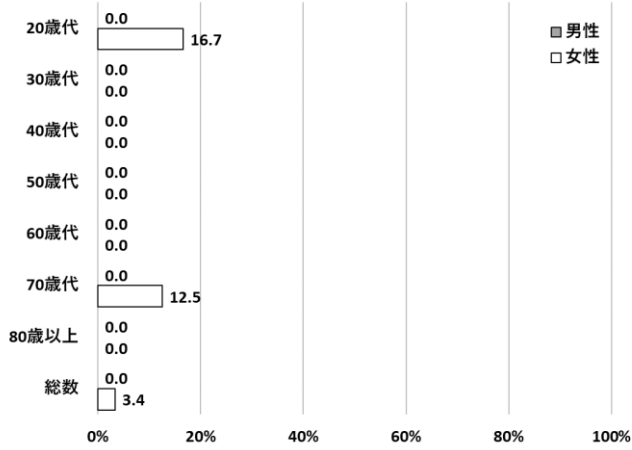
近くに施設や場所がない



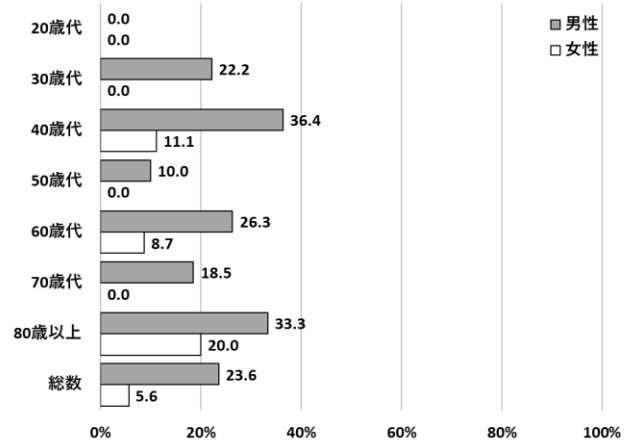
仲間がない



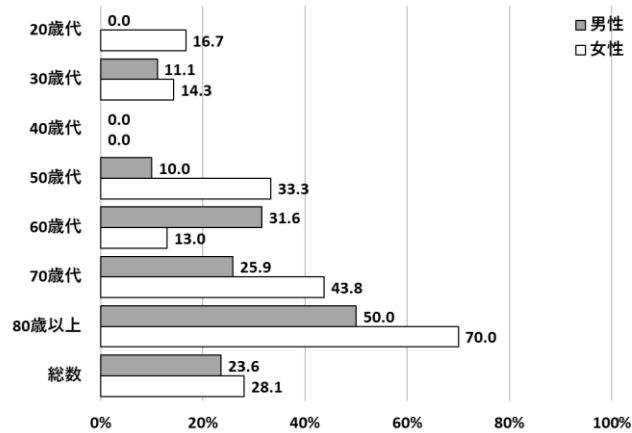
指導者がいない



運動等をする必要性を感じていない



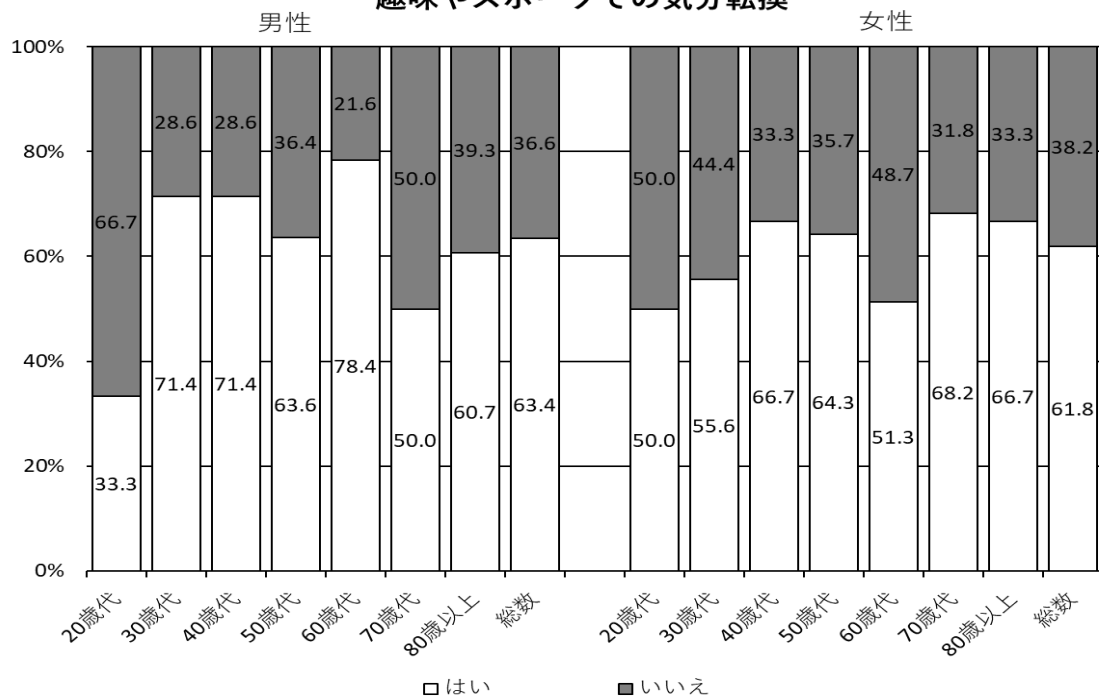
その他



21 趣味やスポーツで気分転換

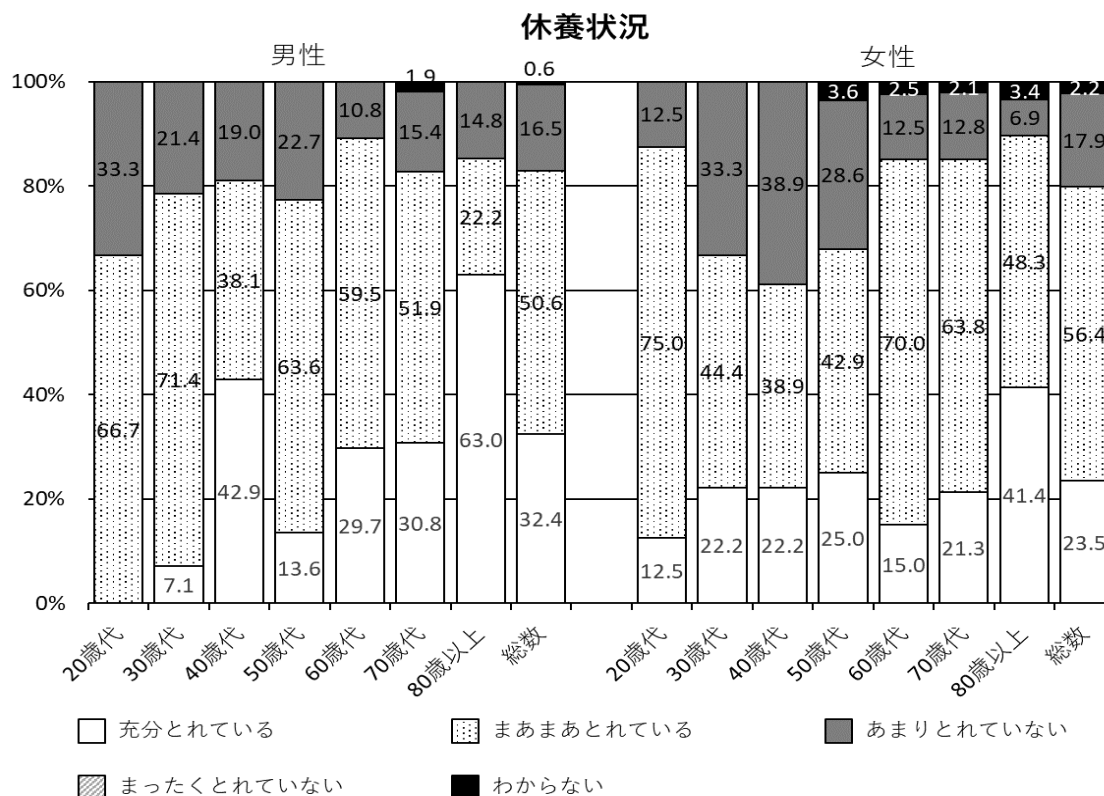
趣味やスポーツで気分転換している人の割合は、男性では60歳代が最も高く、女性では70歳代で最も高い。

趣味やスポーツでの気分転換



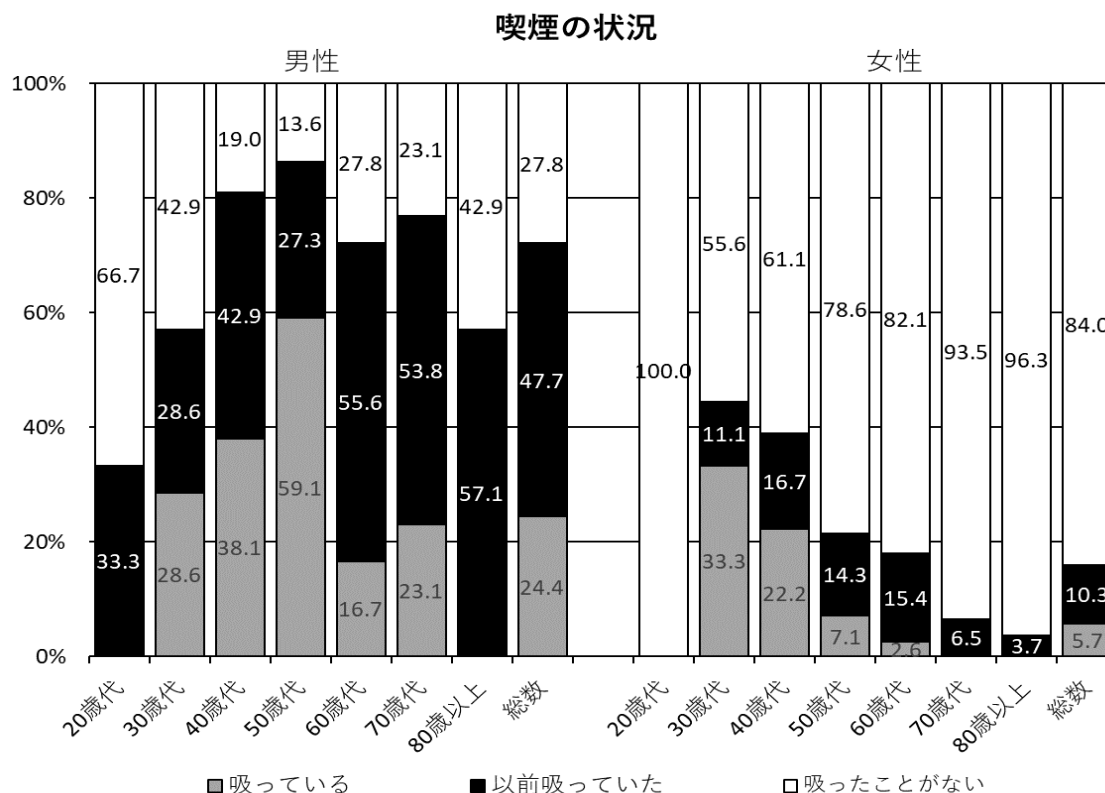
22 休養状況

「充分とれている」人の割合は男性が約3割、女性が約2割である。男女とも80歳以上が最も高い。



23(1)喫煙の状況

喫煙している人の割合は女性より男性が高い。「吸っている人」の割合は、男性では50歳代で約6割、女性では30歳代で約3割となっている。

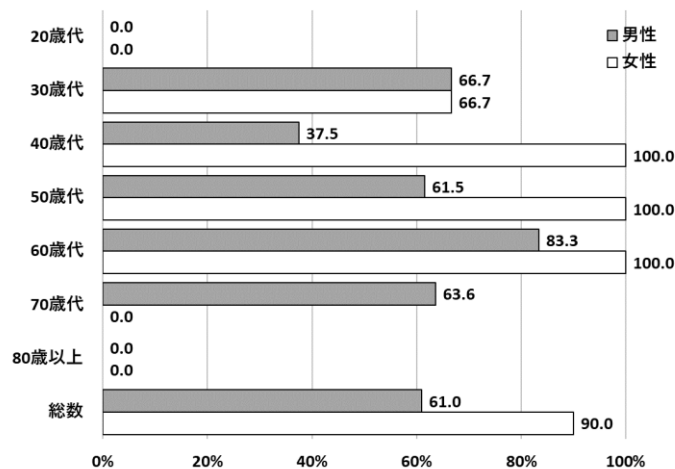


23(2)たばこをやめられない理由

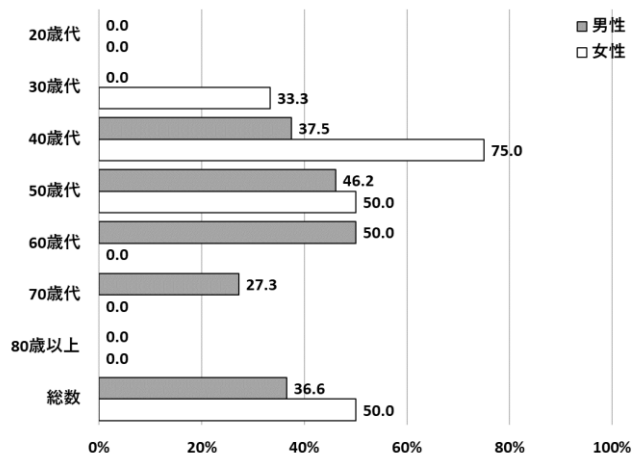
23(1)喫煙の状況で「吸っている」に該当するものが回答

男女とも「吸わないとストレスがたまる」が高く、次いで「口がさみしい」と回答した割合が高い。

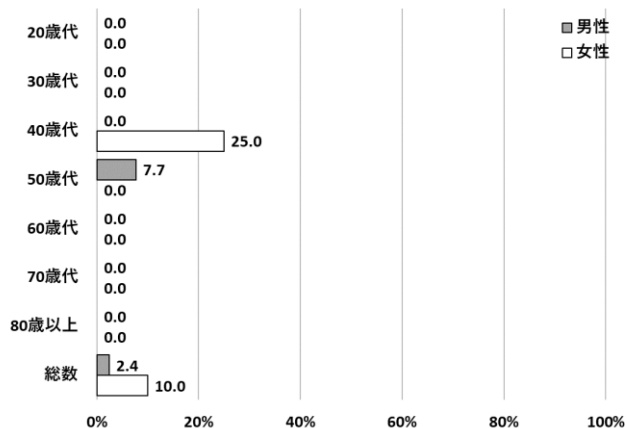
吸わないとストレスがたまる



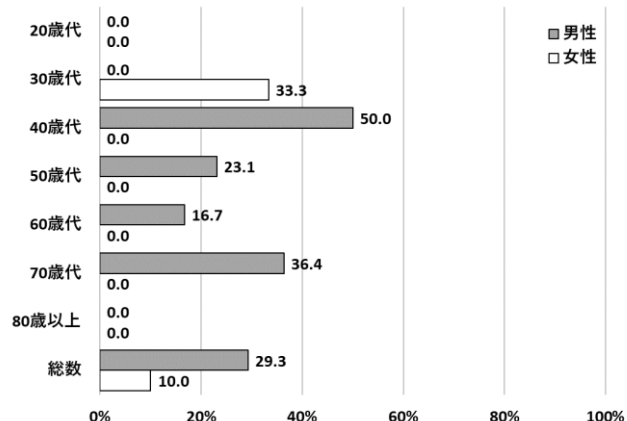
口がさみしい



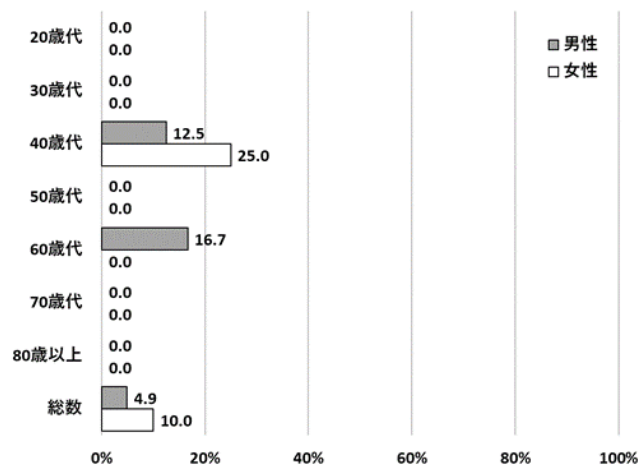
やめるほうが体に悪い



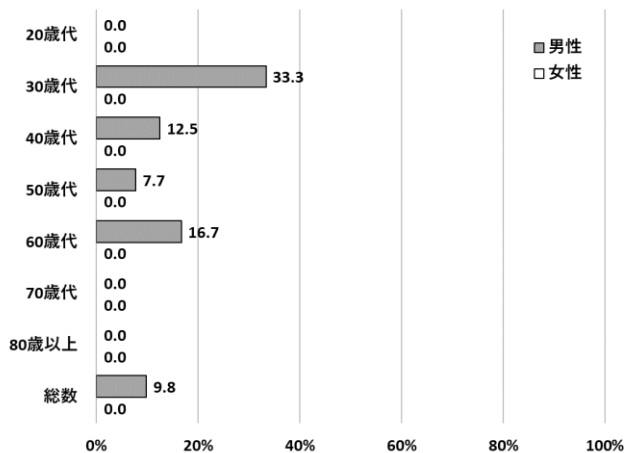
やめる必要性を感じない



喫煙所でのコミュニケーションが大切

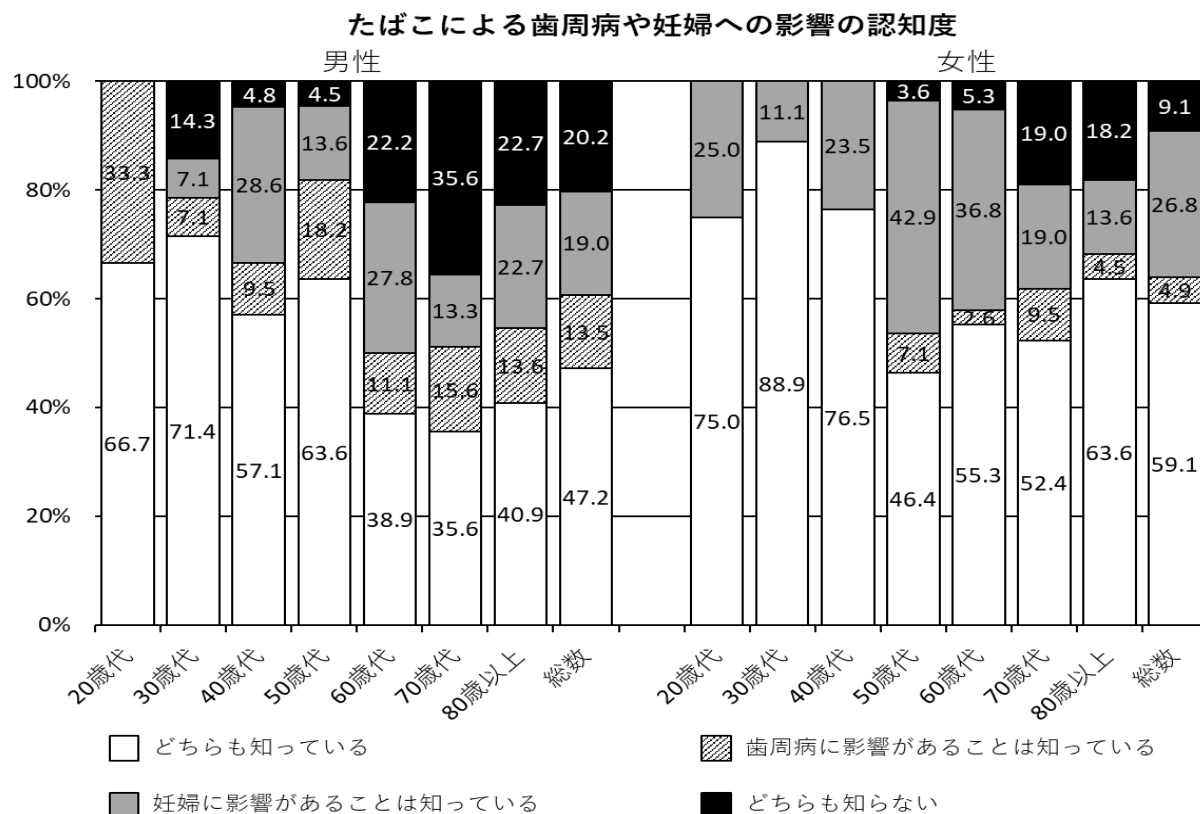


あてはまるものがない



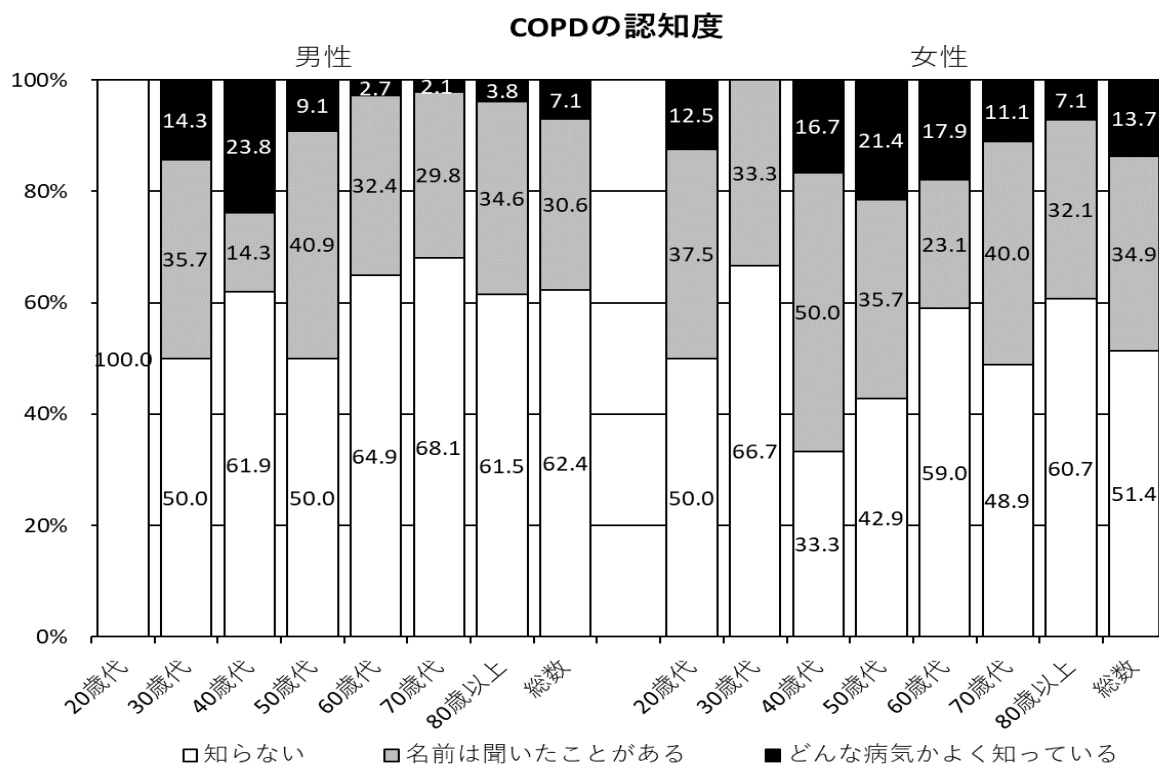
24 たばこによる歯周病や妊婦への影響の認知度

「どちらも知っている」と回答した人は、男性約5割、女性約6割である。



25 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

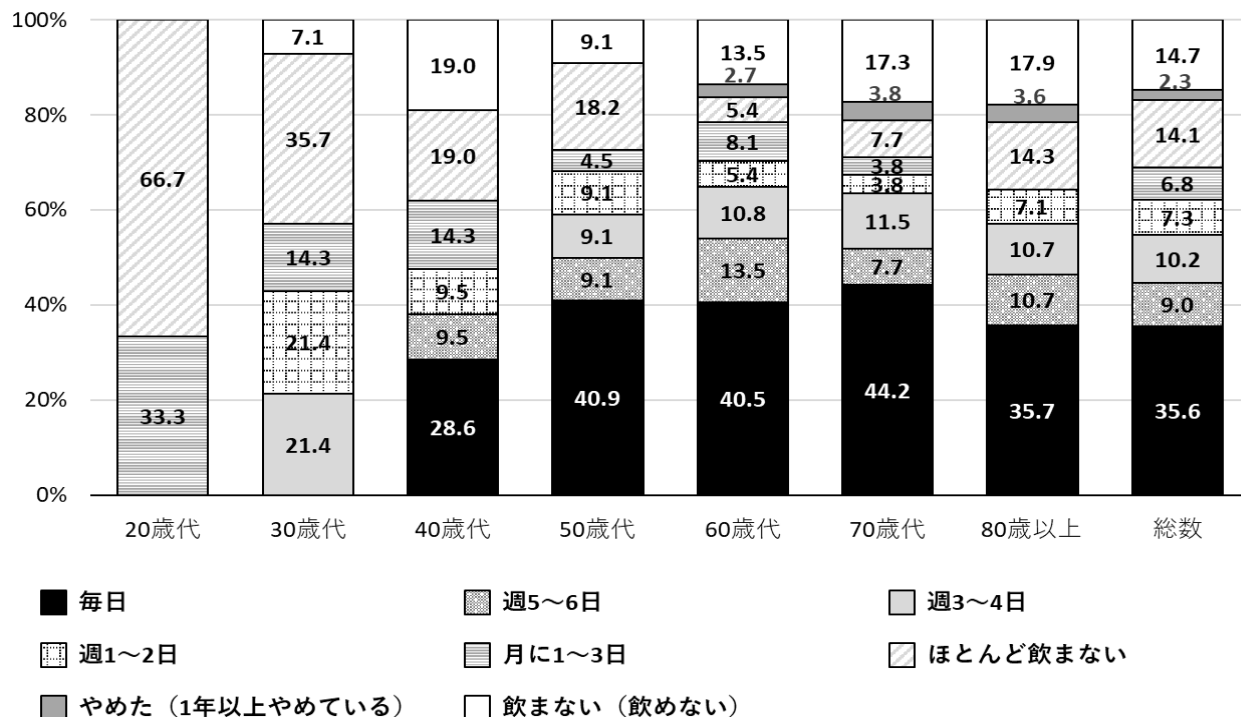
COPDを「知らない」人の割合は、男性約6割、女性約5割である。「どんな病気かよく知っている」人の割合は、男性40歳代で約2割、女性50歳代で約2割と最も高い。



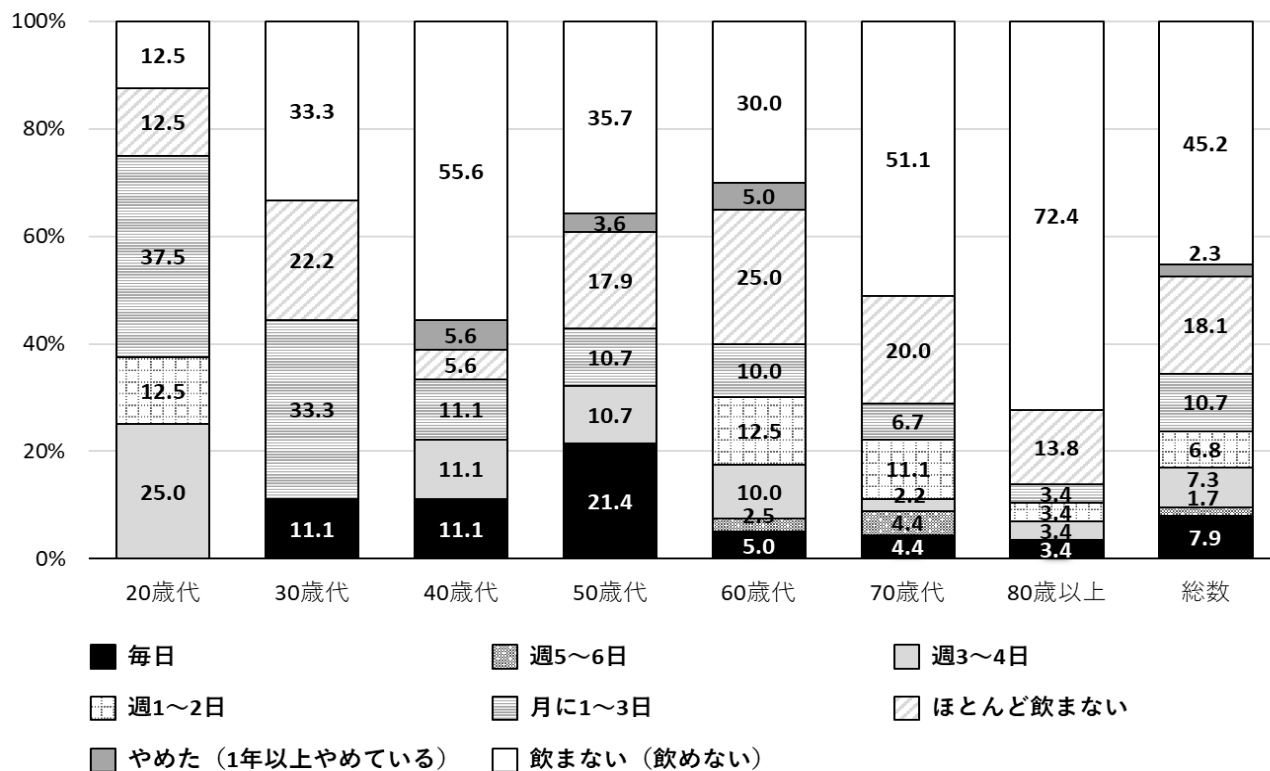
26(1)飲酒の状況

毎日、飲酒する人の割合は、男性約4割、女性約1割である。年齢階級別にみると、毎日飲酒する人の割合は、男性では50歳代以上で高く約4割、女性では50歳代で高く約2割である。

飲酒の状況（男性）



飲酒の状況（女性）



26(2)一日あたりの飲酒量※

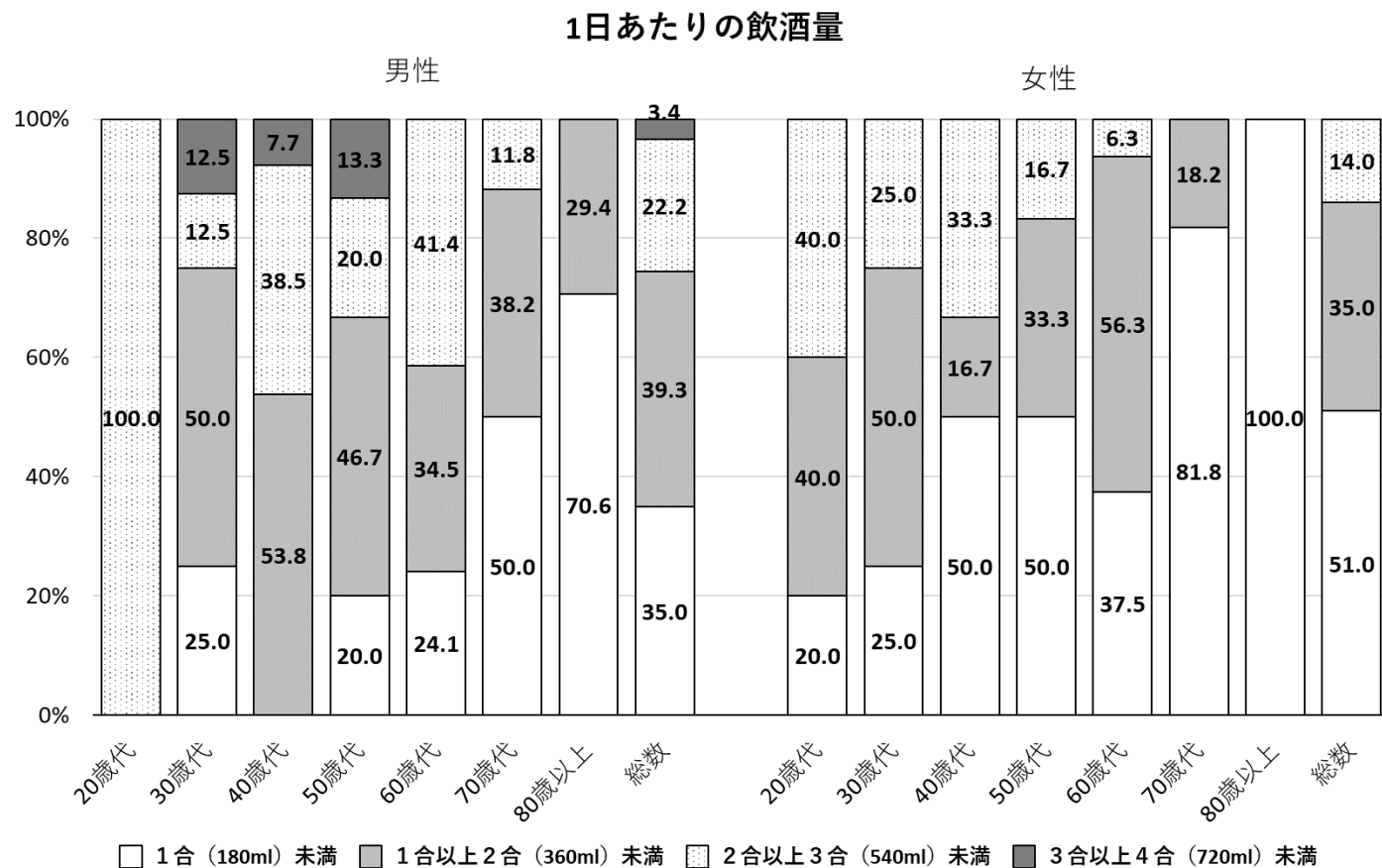
※飲酒量：清酒 1 合（180ml）に換算し、次の量にほぼ該当

ビール・発泡酒中瓶 1 本（約 500ml）、焼酎 25 度（110ml）、焼酎 20 度（135ml）、

チューハイ 7 度（350ml）、ウィスキーダブル 1 杯（60ml）、ワイン 2 杯（240ml）

26(1)飲酒の状況で「毎日」「週 5～6 日」「週 3～4 日」「週 1～2 日」「月に 1～3 日」に該当する者が回答

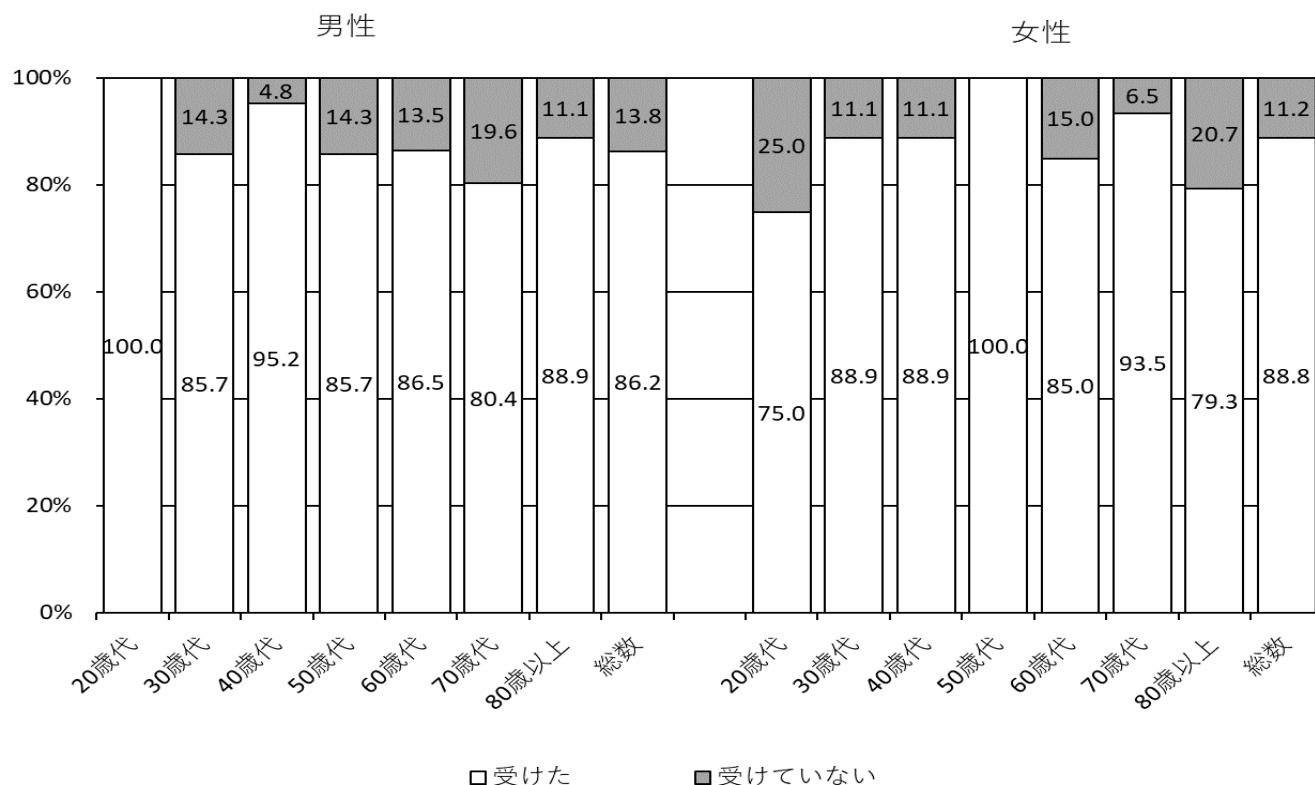
飲酒習慣のある者のうち、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性 2 合以上、女性 1 合以上）を摂取している割合は、男性約 4 割、女性約 5 割である。



27(1)健康診断の受診状況

男女ともに、約9割が1年間に健康診断を受診している。

この1年間に健康診断を受けたか

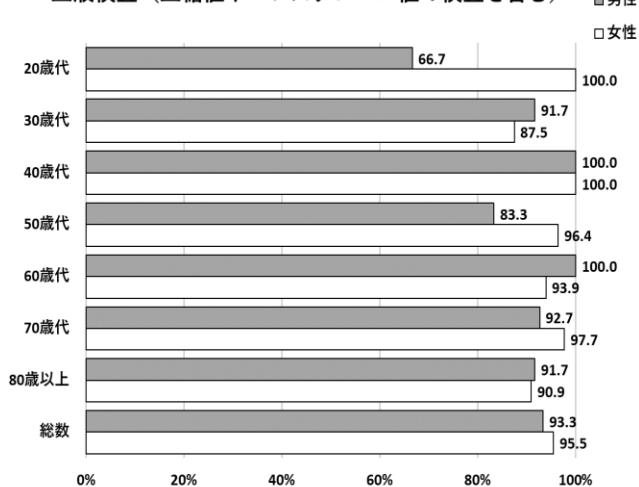


27(2)受けた健診の内容

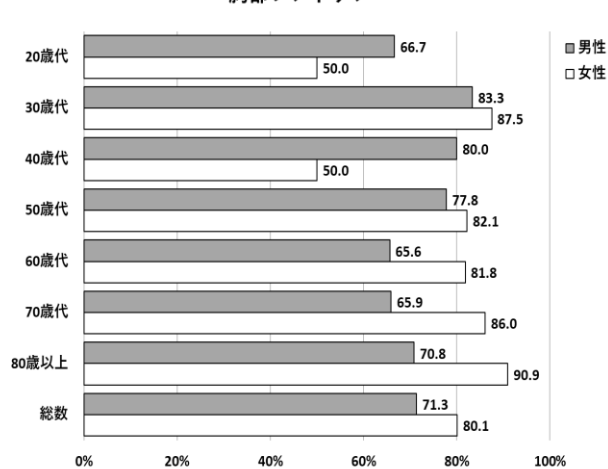
27(1)健康診断受診の有無で「受けた」に該当する者が回答

血液検査（血糖値やコレステロール値の検査も含む）が約9割と最も高かった。次いで、胸部レントゲンが約7～8割と高い。

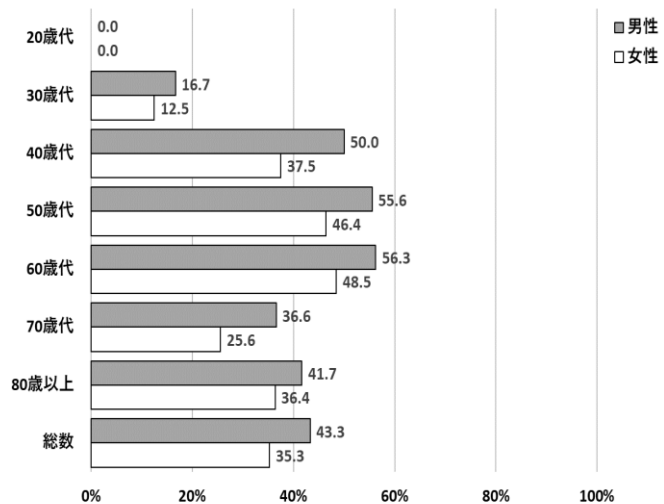
血液検査（血糖値やコレステロール値の検査を含む）



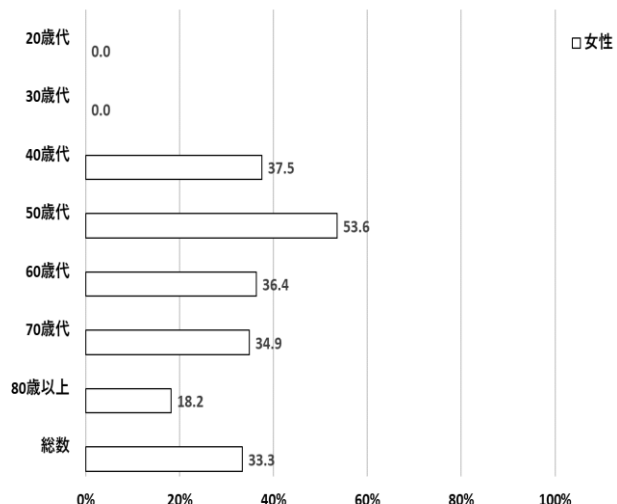
胸部レントゲン



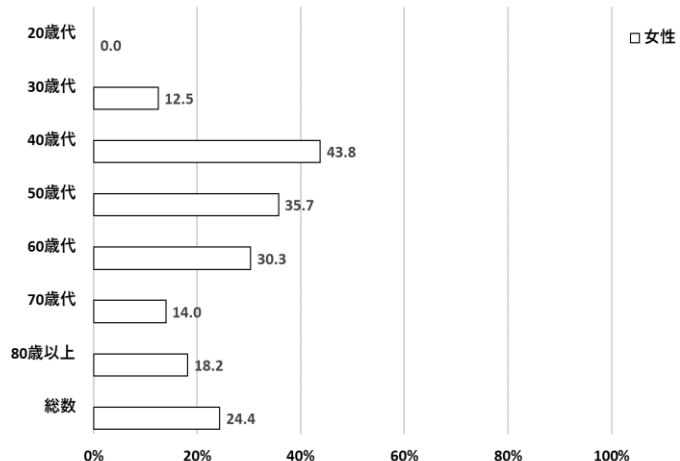
胃がん検診



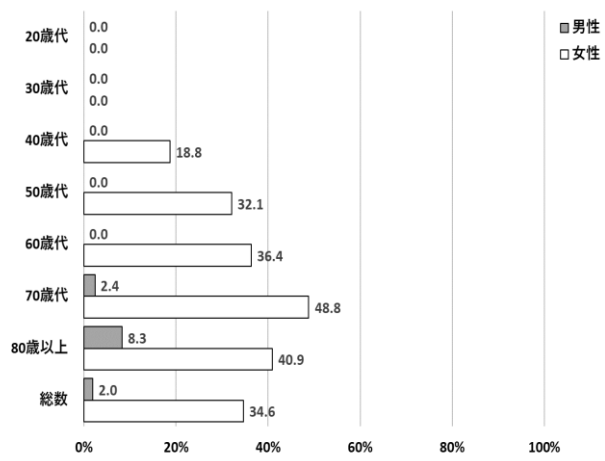
乳がん検診



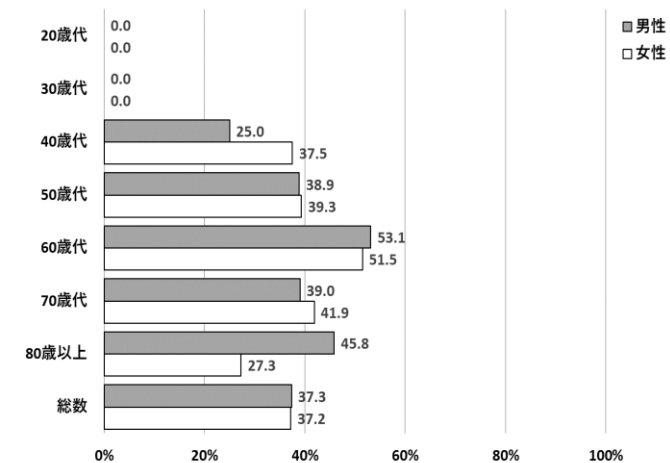
子宮がん検診



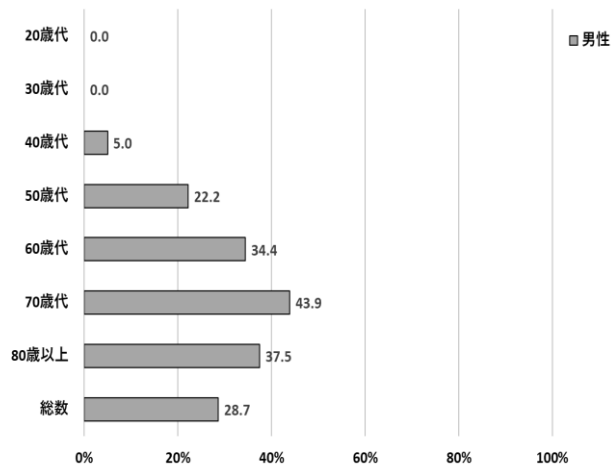
骨粗しょう症健診



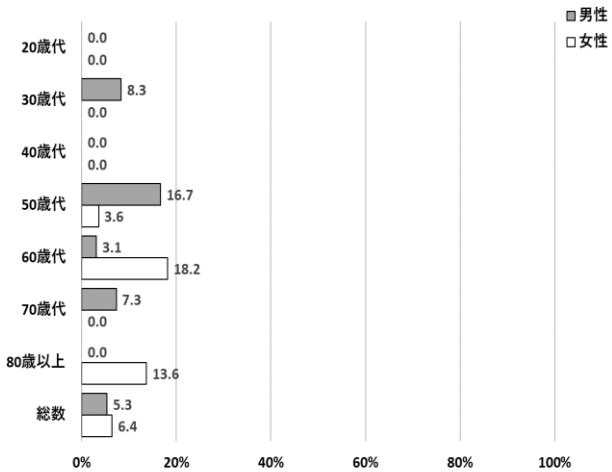
大腸がん検診



前立腺がん検診



その他

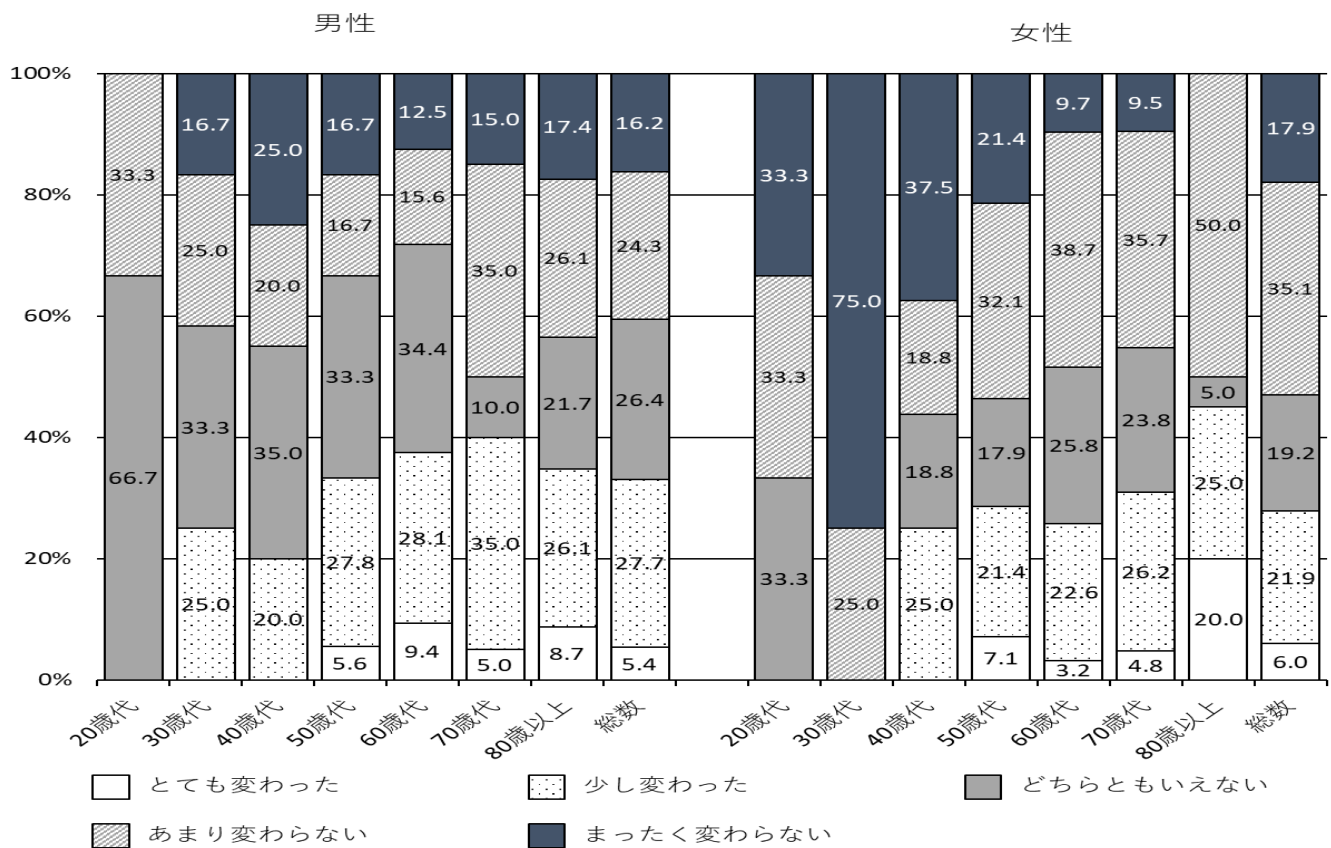


27(3)健康診断受診後の生活習慣の変化

27(1)健康診断の受診状況で「受けた」に該当する者が回答

「とても変わった」「少し変わった」を合わせた生活習慣が変わった割合は、男女ともに約3割であった。
「あまり変わらない」「まったく変わらない」を合わせた生活習慣は変わらなかった割合は、男性約4割、女性約5割であった。

健診を受けたことで、生活習慣が変わりましたか



27(4)健康診断を受けない理由

27(1)健康診断の受診の状況で「受けていない」に該当する者が回答

「定期的に医療機関で受診している」と答えた人は、年代が高いほどその割合が高くなる傾向がある。

【理由一覧】 理由① 健康なので受ける必要がない

理由② 忙しい

理由③ 受ける機会がない

理由④ 近くに受けるところがない

理由⑤ 経済的な理由

理由⑥ 健康診断がどこで受けられるか知らない

理由⑦ 病院の予約が面倒である

理由⑧ 希望の日時に受けられない

理由⑨ 定期的に医療機関で受診している

理由⑩ その他

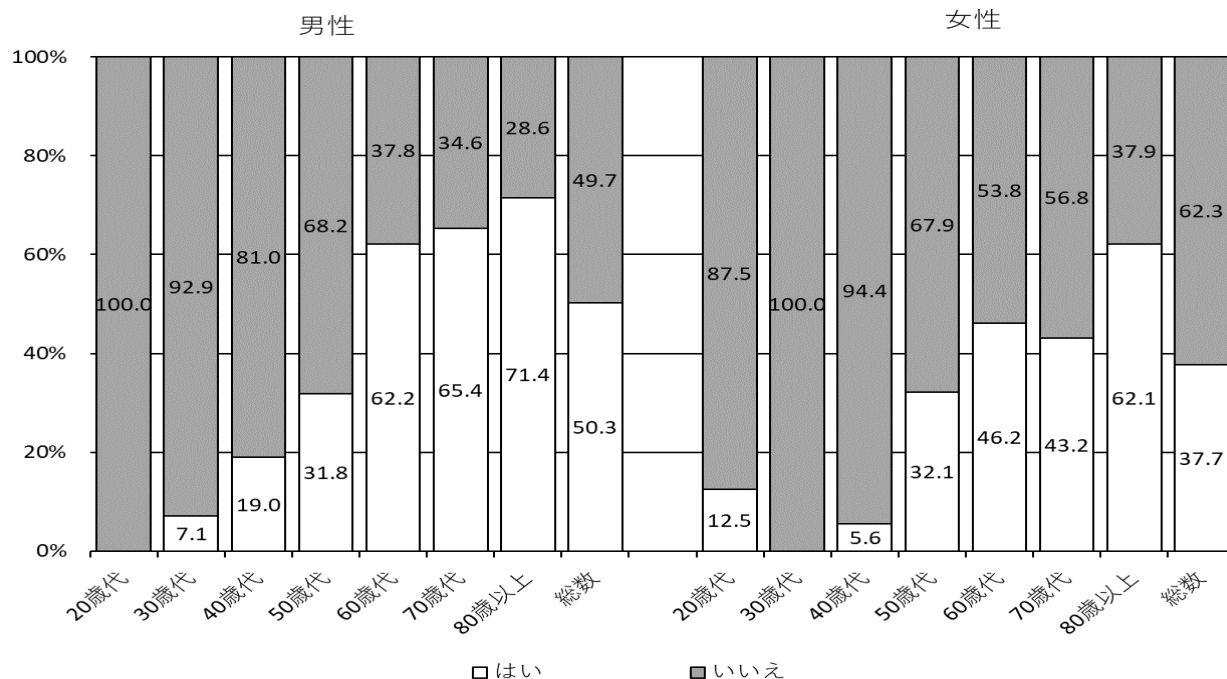
男性	回答者数 (人)	理由①	理由②	理由③	理由④	理由⑤	理由⑥	理由⑦	理由⑧	理由⑨	理由⑩
20歳代	0	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	2	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
50歳代	3	0.0%	66.7%	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%
60歳代	4	25.0%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%
70歳代	10	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	80.0%	0.0%
80歳以上	2	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%
総数	22	4.5%	13.6%	27.3%	0.0%	13.6%	0.0%	13.6%	4.5%	45.5%	4.5%

女性	回答者数 (人)	理由①	理由②	理由③	理由④	理由⑤	理由⑥	理由⑦	理由⑧	理由⑨	理由⑩
20歳代	2	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
40歳代	2	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
50歳代	0	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
60歳代	6	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%	16.7%	16.7%	50.0%	0.0%
70歳代	3	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	66.7%	0.0%
80歳以上	3	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
総数	17	5.9%	11.8%	11.8%	0.0%	11.8%	5.9%	17.6%	11.8%	47.1%	0.0%

28(1)高血圧の状況

これまでに医療機関や健診で高血圧と言われたことのある人の割合は、年代が高いほどその割合が高くなる傾向がある。

これまでに医療機関や健診で高血圧と言われたことがあるか

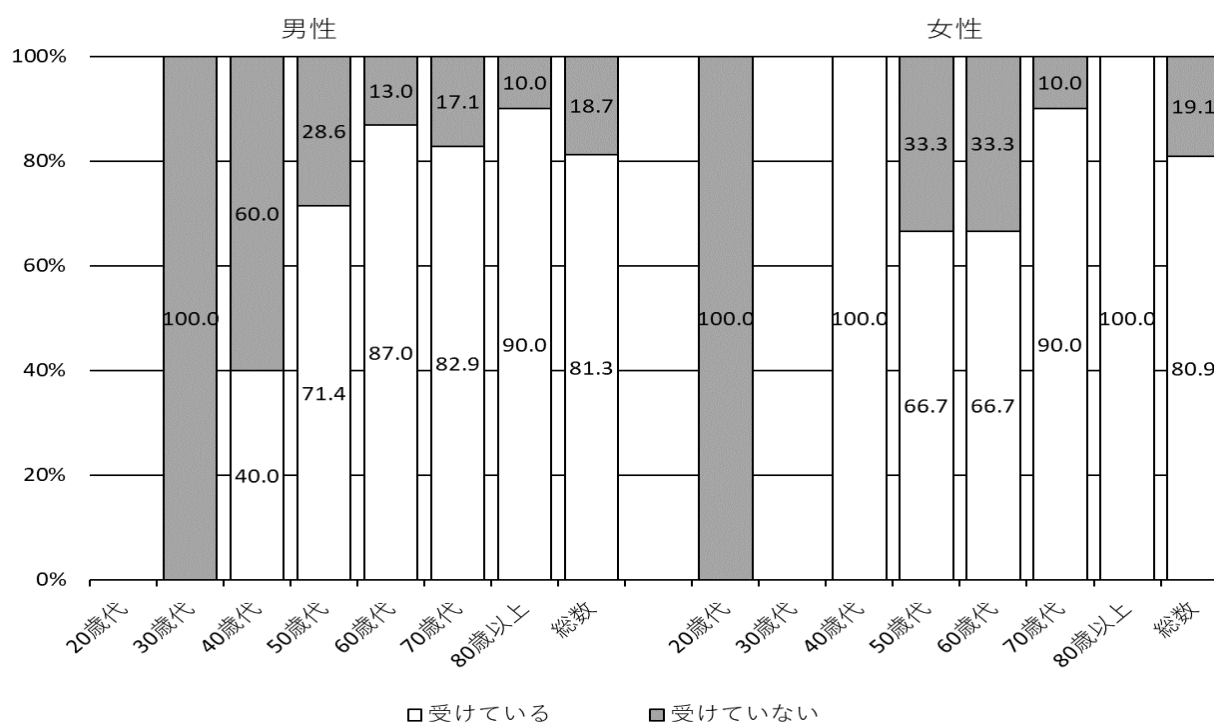


28(2)高血圧の治療

28(1)高血圧の状況で「ある」に該当する者が回答

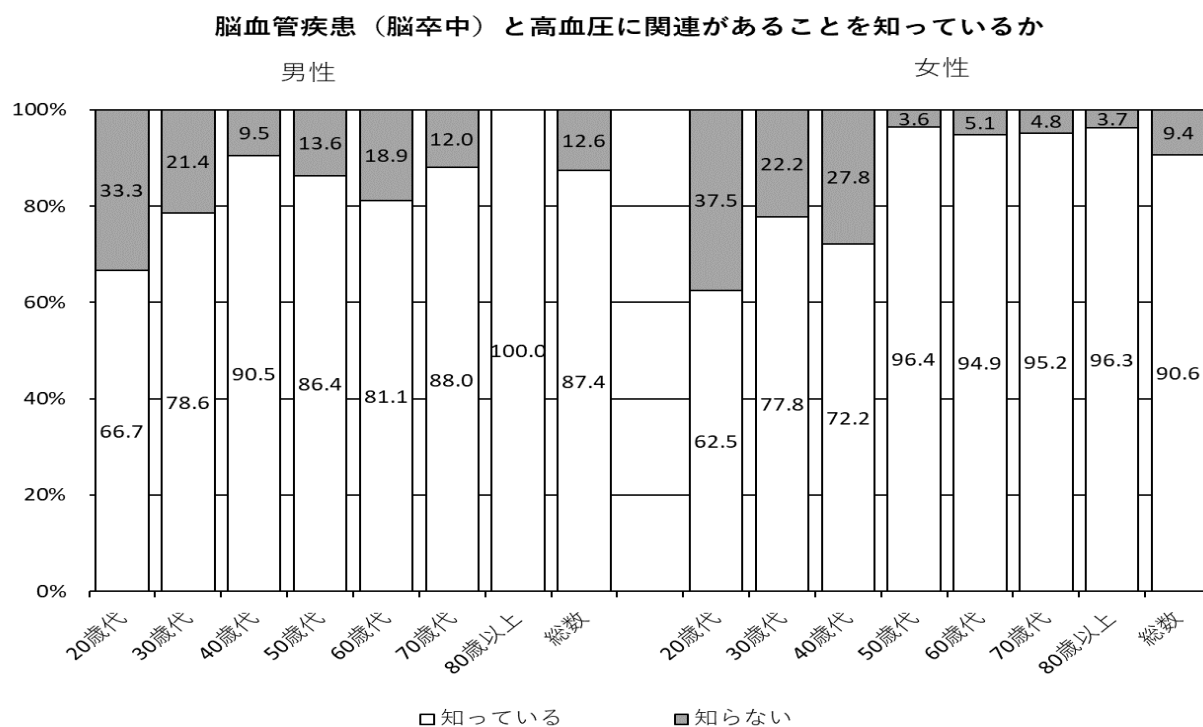
現在、高血圧の治療を受けていない人の割合は、男性 40 歳代で 6 割、女性 50・60 歳代で 3 割となっている。

現在、高血圧の治療をしているか



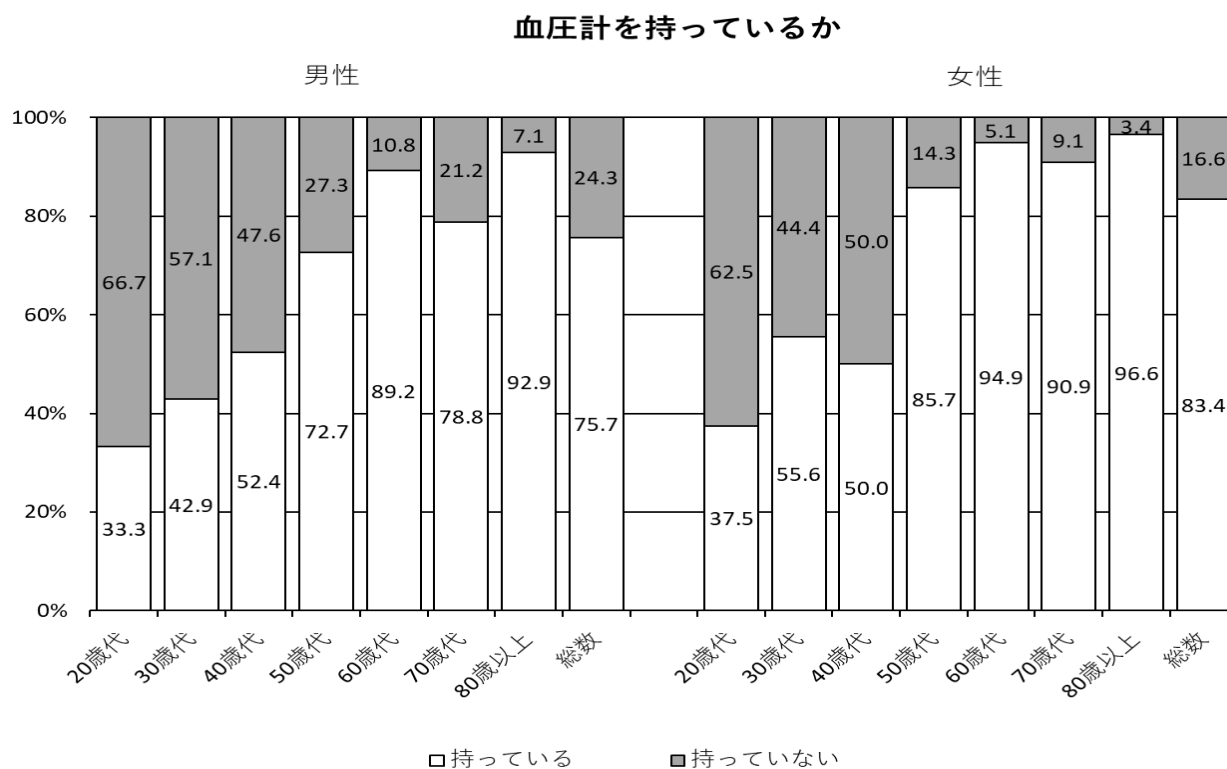
29 脳血管疾患（脳卒中）と高血圧の関連

脳血管疾患（脳卒中）と高血圧に関連があることを知っている人の割合は、男女ともに約 8～9 割であった。一方で、20 歳代で「知らない」と答えた人は約 3～4 割であった。



30(1) 血圧計の有無

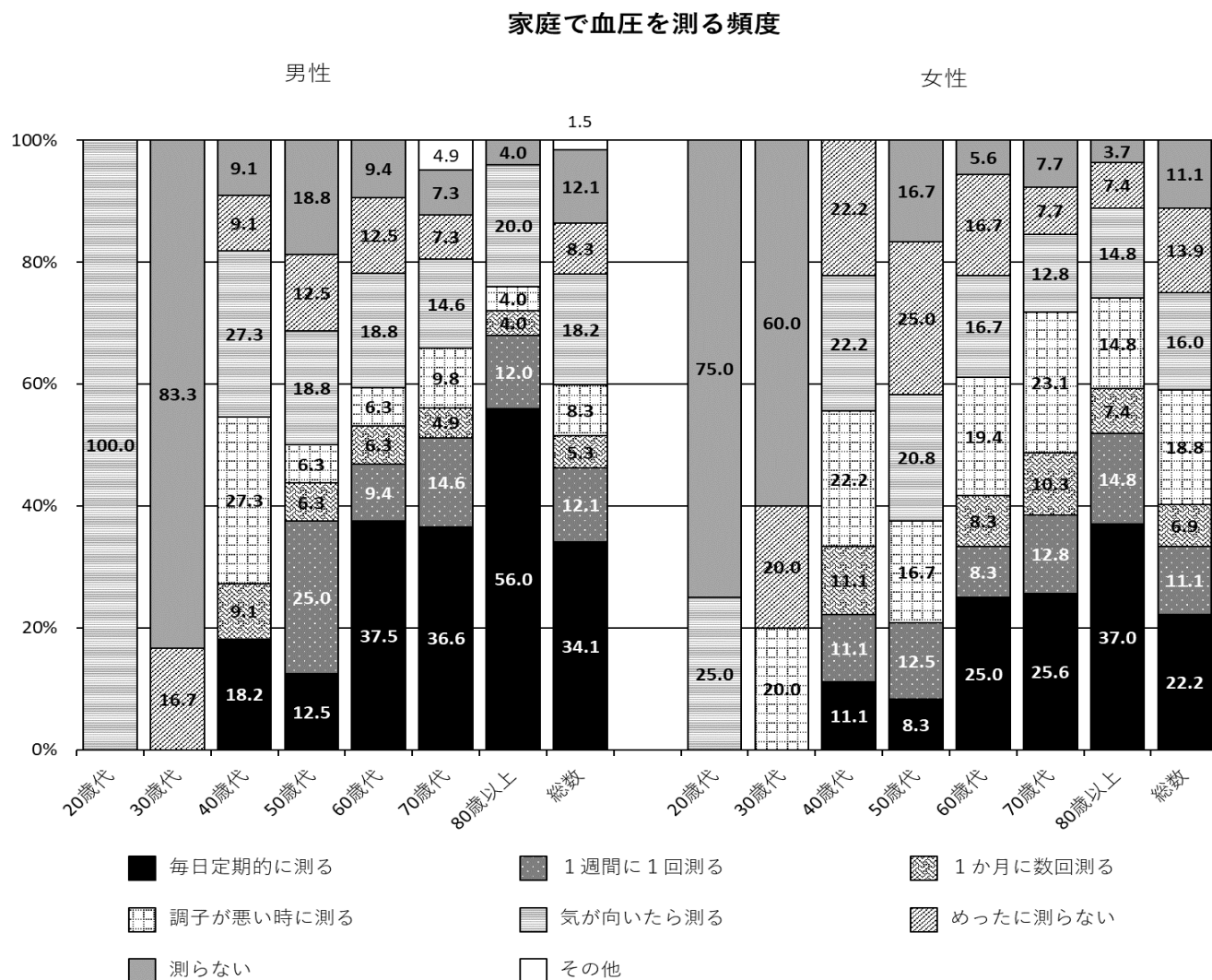
家庭に血圧計を持っている人の割合は、男女ともに約 8 割であった。一方で、20～40 歳代の若い世代において血圧計を持っていない人の割合は約 5 割と高かった。



30(2)自宅で血圧を測る頻度

30(1)で血圧計を「持っている」に該当する者が回答

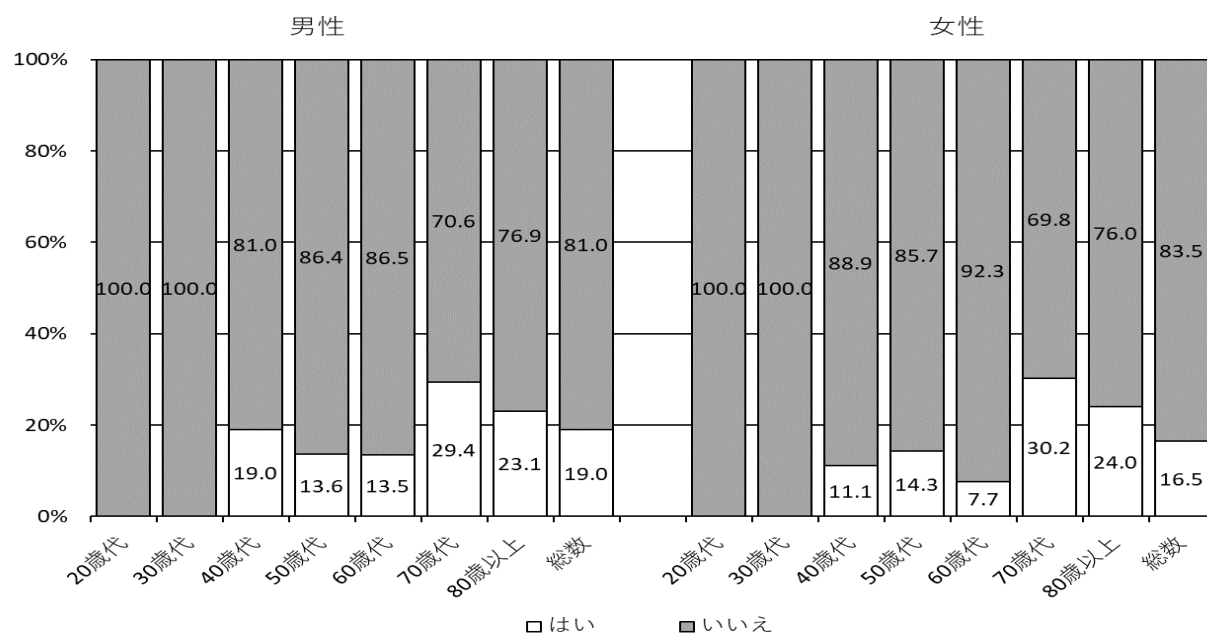
自宅で「毎日定期的に測る人」の割合は、男性約3割、女性約2割である。



31(1)糖尿病の状況

これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがある人の割合は、男女ともに 70 歳代以上においてその割合が高くなる傾向がある。一方で、男性 40 歳代においても約 2 割と高い傾向がある。

これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがあるか

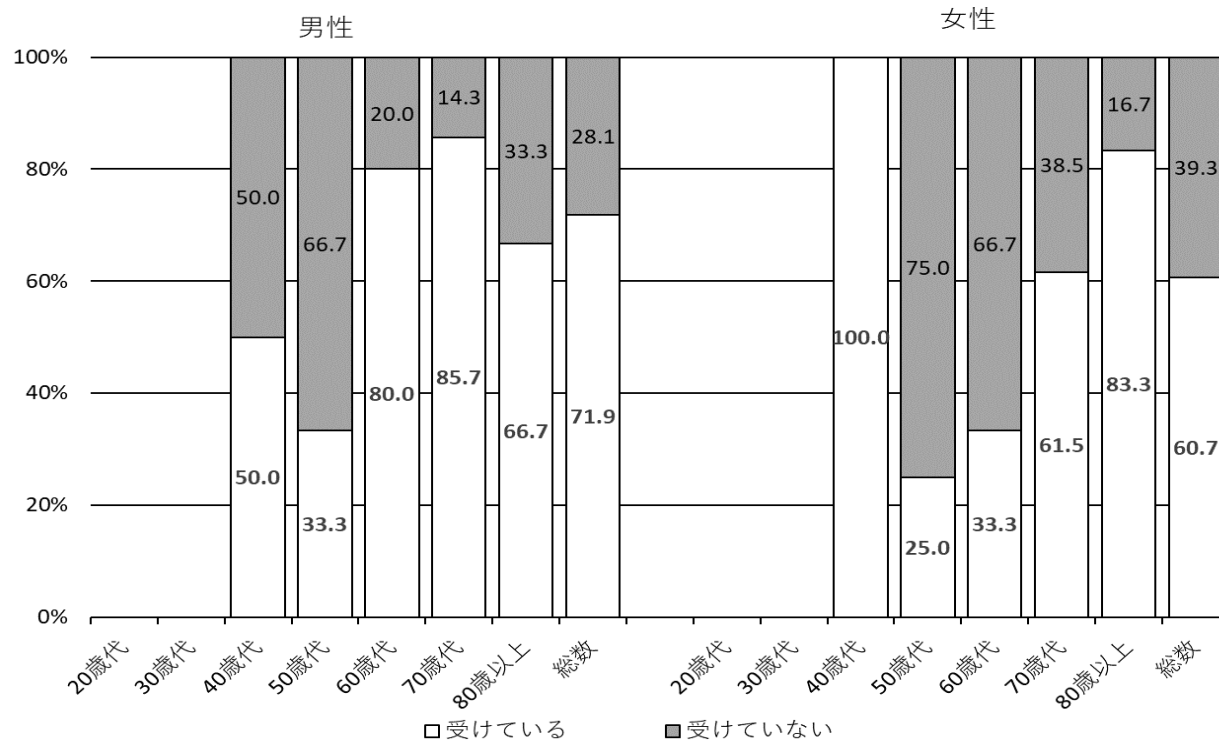


31(2)糖尿病の治療

31(1)糖尿病の状況で「ある」に該当する者が回答

現在、糖尿病の治療を受けていない人の割合は、男女ともに 50 歳代で約 7～8 割となっている。

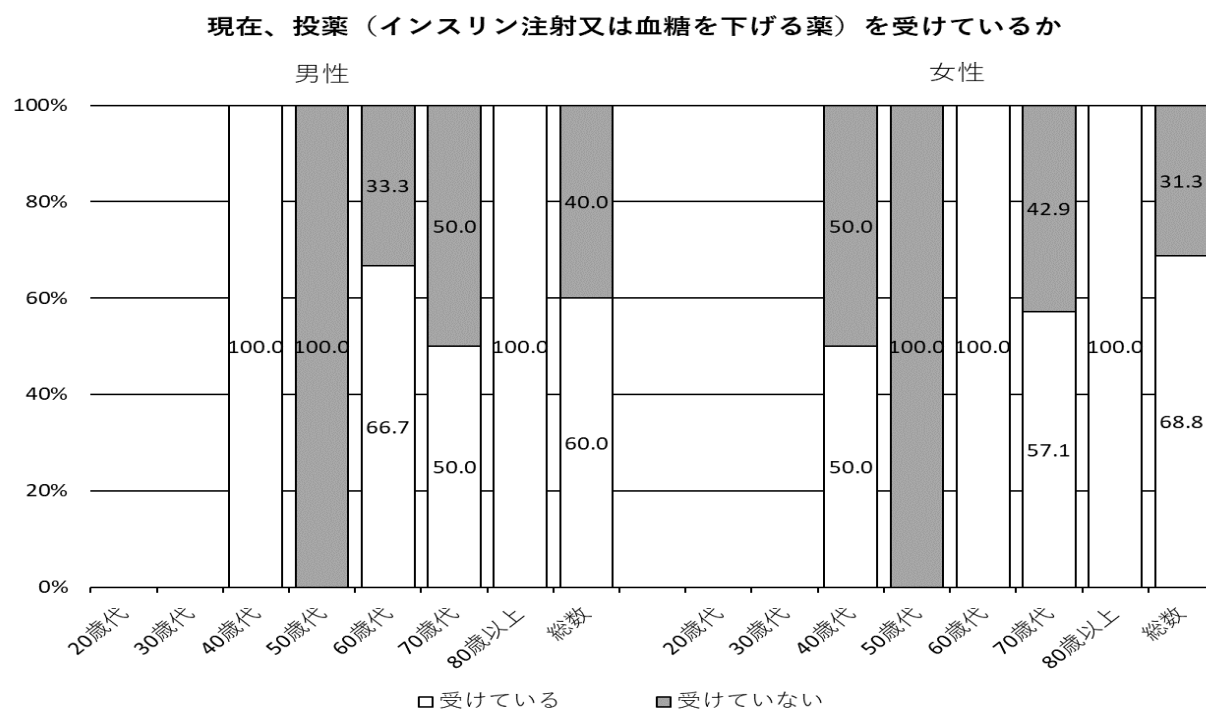
現在、糖尿病の治療をしているか



31(3)糖尿病に関する投薬の状況

31(2)糖尿病の治療で「受けている」に該当する者が回答

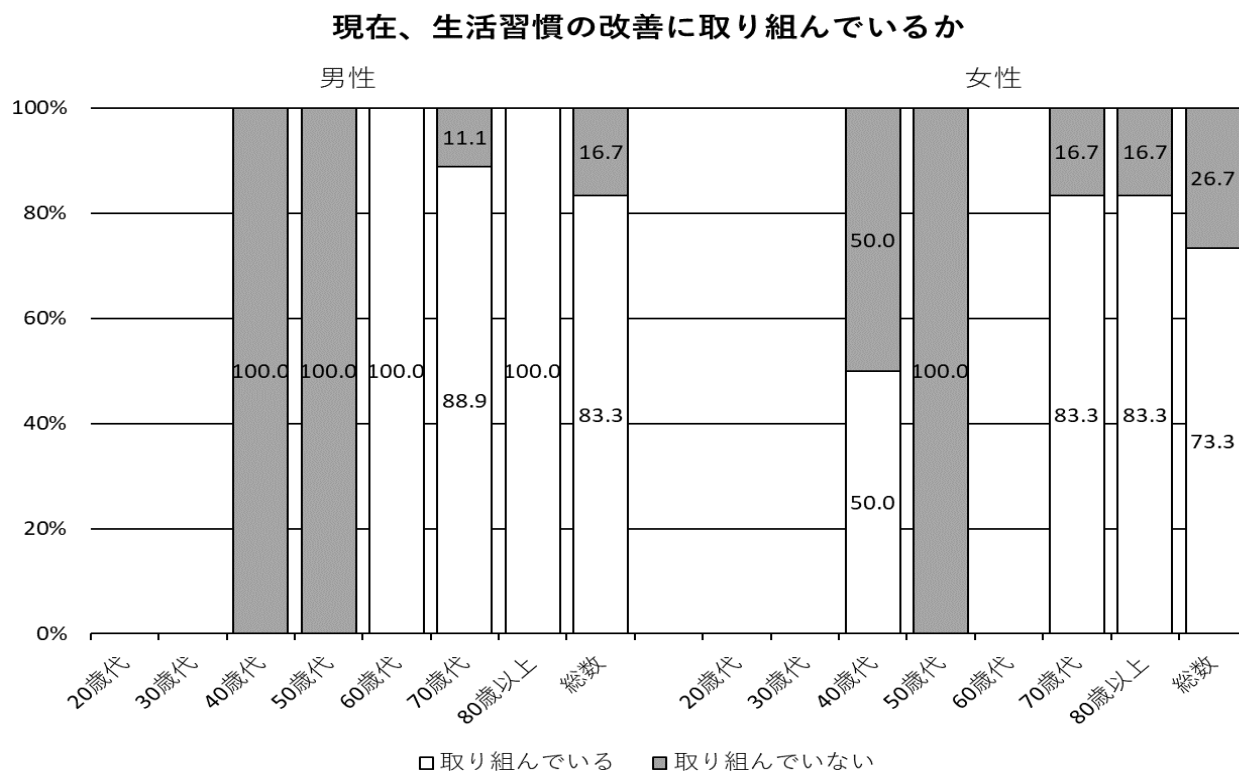
現在、投薬を受けている人の割合は、治療中の人のうち約6～7割である。



31(4)糖尿病治療中の生活習慣改善の状況

31(2)糖尿病の治療で「受けている」に該当する者が回答

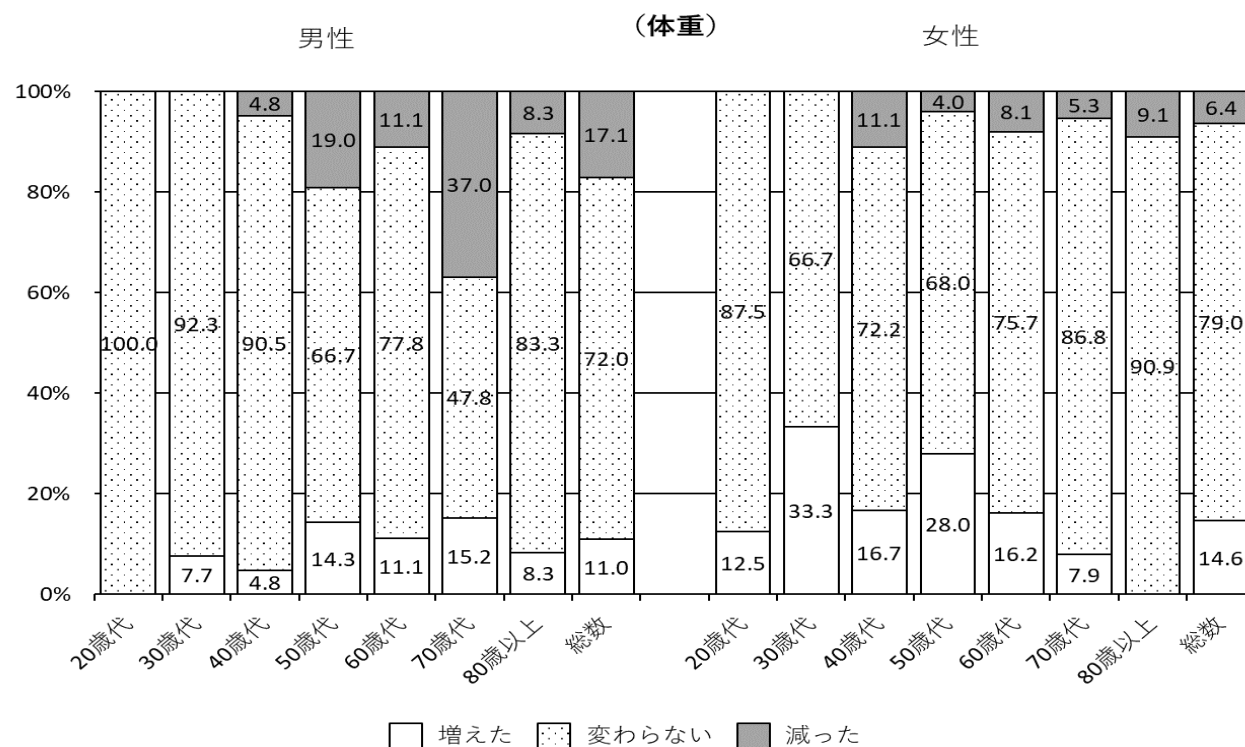
糖尿病治療中で生活習慣の改善に取り組んでいない人は、男性約2割、女性約3割である。



32(ア)新型コロナウイルス感染症における体重の変化

体重の変化について、「変わらない」が最も高く約7～8割である。

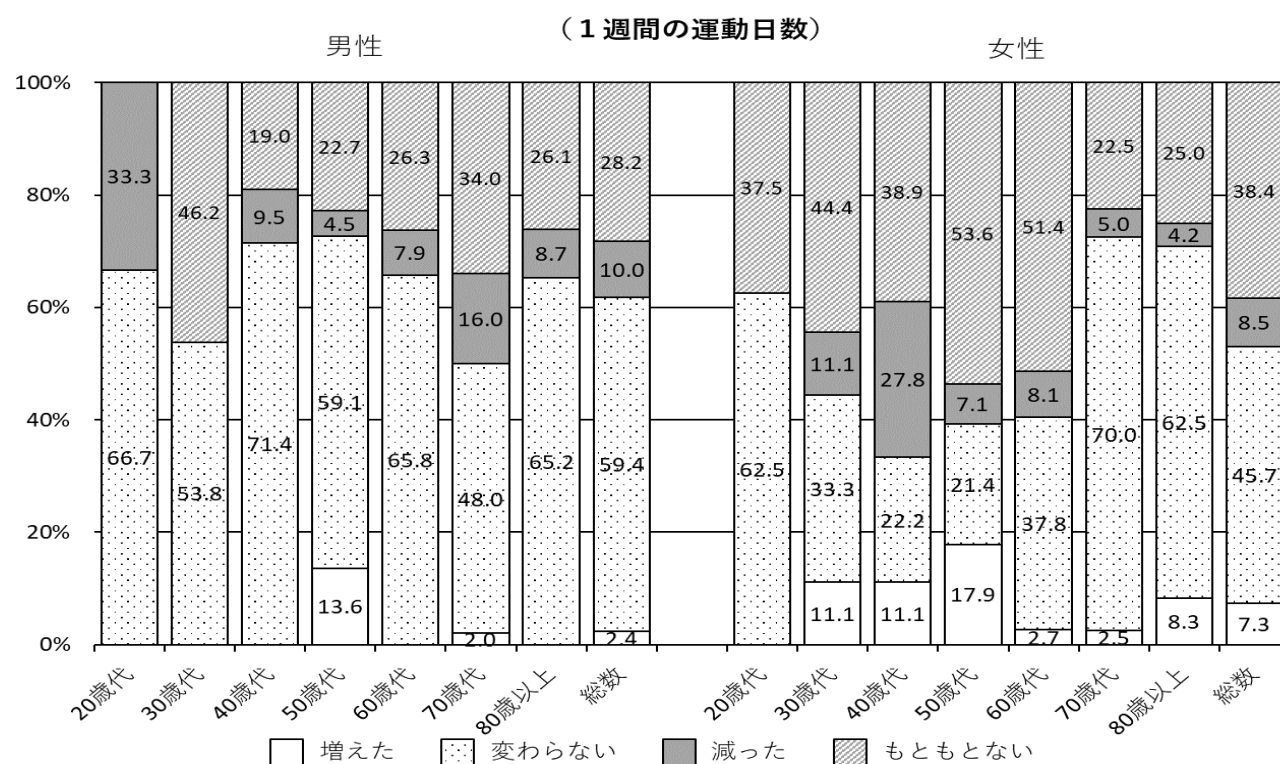
新型コロナウイルス感染症の影響により生活習慣に変化があったか



32(イ)新型コロナウイルス感染症における運動日数の変化

運動日数の変化について、「変わらない」が最も高く、男性約6割、女性約5割である。

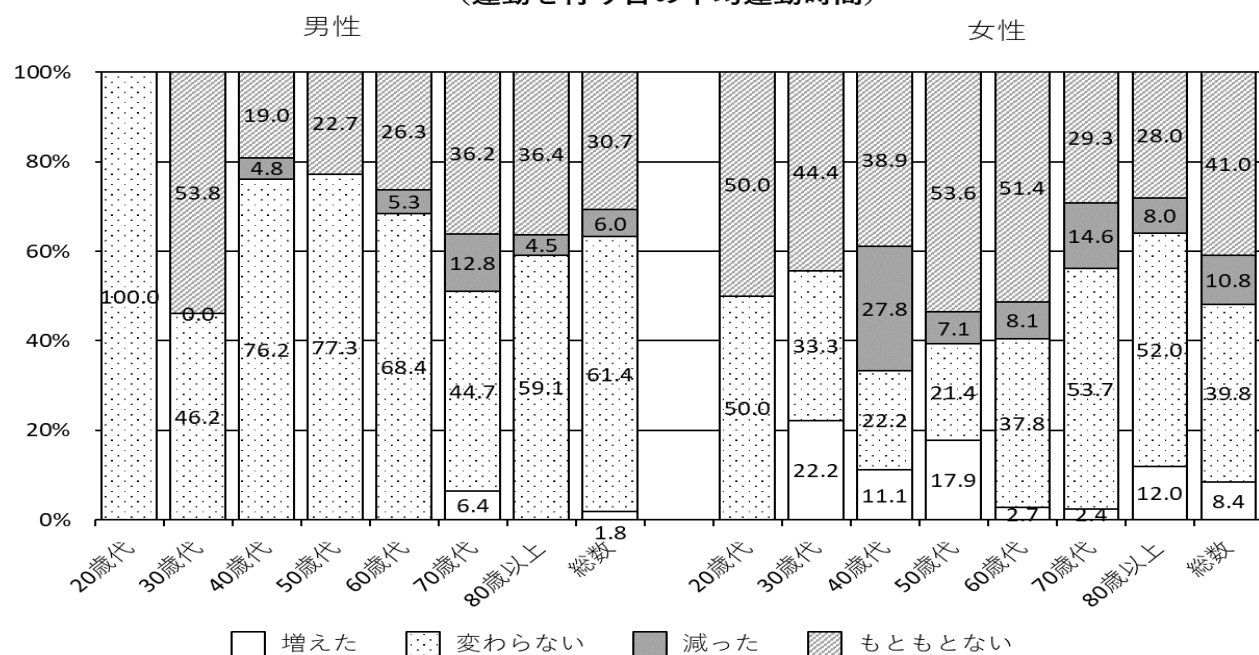
新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣に変化があったか



32(㍻)新型コロナウイルス感染症における平均運動時間の変化

平均運動時間について、「変わらない」が最も高く、男性約6割、女性約4割である。運動時間が減った人の割合は40歳代女性で約3割と高い。

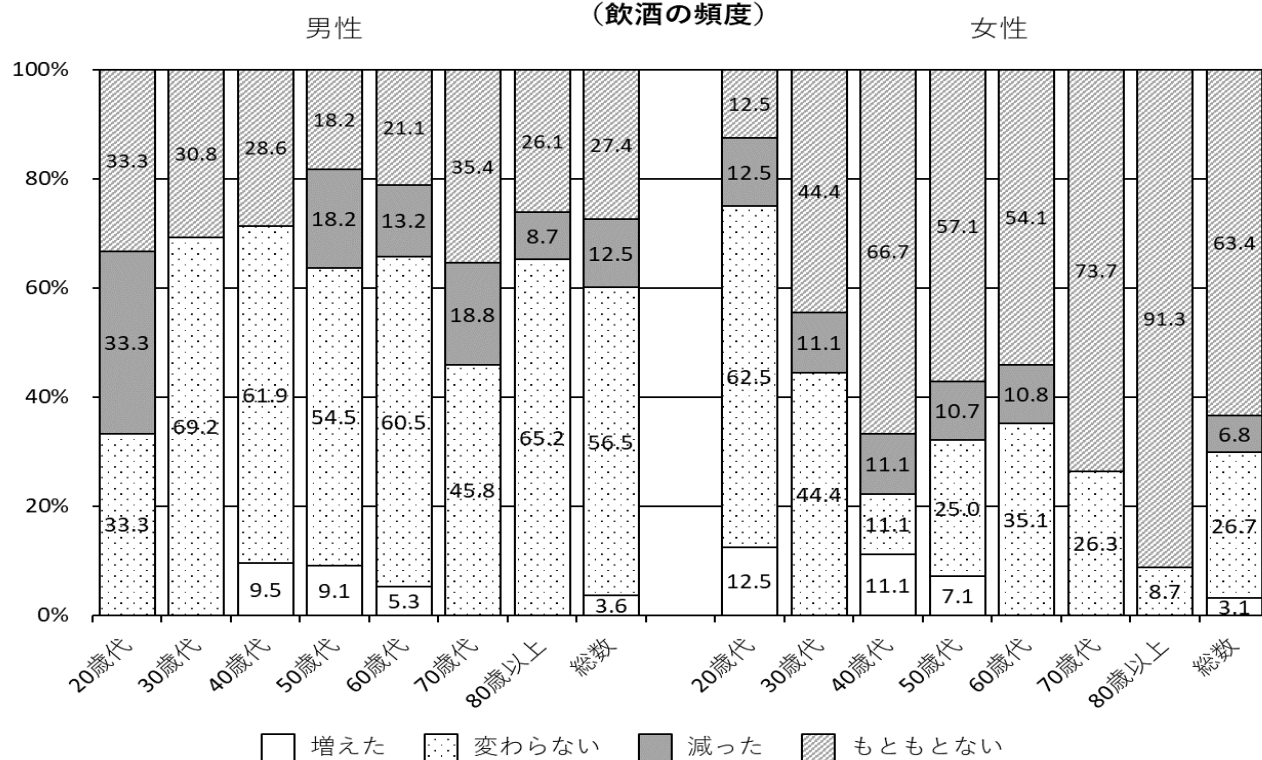
新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣に変化があったか
(運動を行う日の平均運動時間)



32(㍿)新型コロナウイルス感染症における飲酒頻度の変化

飲酒頻度の変化について、男性では「変わらない」、女性では「もともとない」が最も高い。

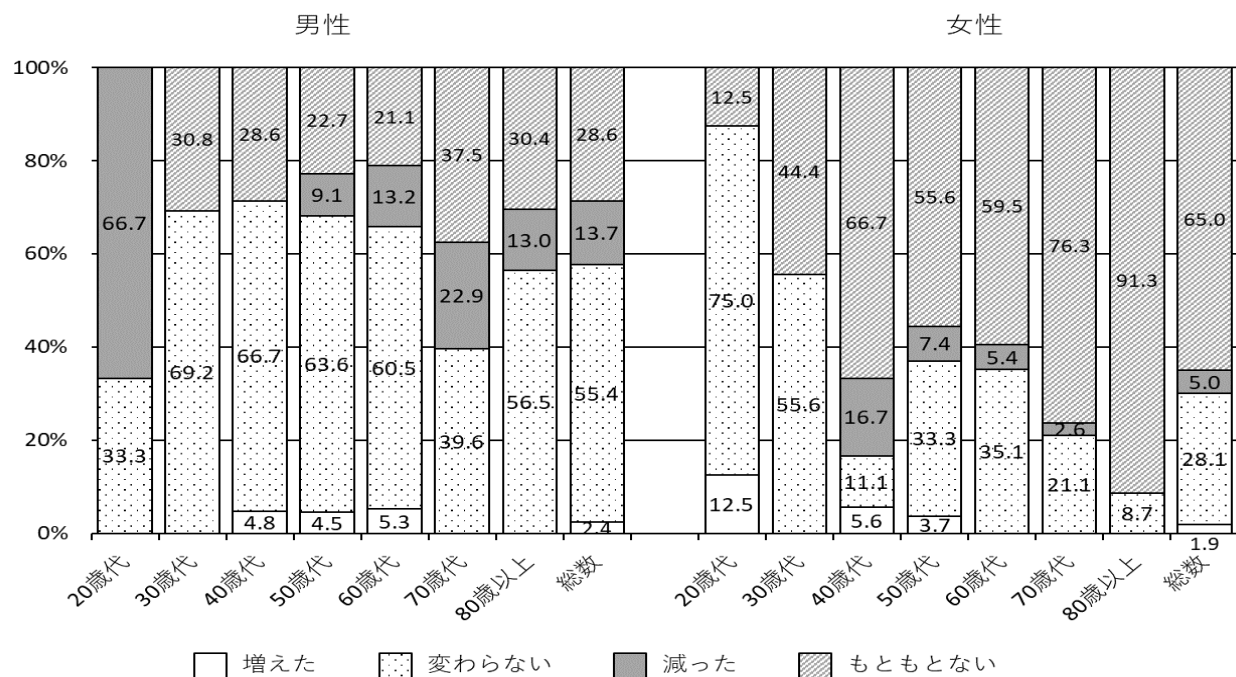
新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣に変化があったか
(飲酒の頻度)



32(オ)新型コロナウイルス感染症における飲酒量の変化

飲酒量の変化について、男性では「変わらない」、女性では「もともとない」が最も高い。

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣に変化があったか
(1日当たりの飲酒量)



32(カ)新型コロナウイルス感染症における喫煙頻度の変化

喫煙頻度の変化について、喫煙頻度が増えた人の割合では、50歳代男性が最も高い。

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣に変化があったか
(喫煙の頻度)

