

## 平成 25 年度 健康に関する市民意識調査 結果発表



**性別や年代で健康づくりの意識や取組に明らかな差！  
今後は、働き盛り世代の健康づくりが重点課題。**

市町村健康増進計画である「第 2 期健康横浜 2 1」を発表したことに伴い、各区の特性に応じた取組や事業を展開するための基礎データの収集を目的として、「健康に関する市民意識調査」を実施しました。市全体及び性別・年代別・区別の集計を行っているため、それぞれの特性に応じた施策づくりに活かすとともに、健康関連産業等による活用も期待されます。

### 調査結果のまとめ

#### 【調査結果のポイント】

- (1) 第 2 期健康横浜 2 1 計画のそれぞれの取組分野「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の 5 つの分野における生活習慣改善のアプローチと「がん検診・健康診査の普及」において、年代や男女の違い、また行政区による差も認められた。
- 女性は、食生活や歯科保健への関心が高く、実際の健康行動にも反映されている傾向があり、男性は 20 歳代～40 歳代で日常的に運動している割合が多い。
  - 男性は退職、女性は子育て期の終了に伴い健康意識の高まりや健康行動が増加する傾向があるなど、年代により変化がみられた。
- (2) 男女とも、「自分が健康である」と回答した割合が最も少ない年代は 50 歳代、「睡眠による十分な休養がとれていない」と回答した割合が最も多かったのは 40 歳代であった。また、糖尿病の診断を受けた経験がある男性が、50 歳代では 40 歳代の 2 倍となるなど、「働き盛り世代」の健康問題が明らかになった。

※統計処理・解析は横浜市衛生研究所が行った。

#### ■調査の概要

- (1) 調査の対象及び回収数  
ア 横浜市内に居住する 20～59 歳の男女 15,519 人【インターネット調査による調査】  
イ 横浜市内に居住する 60～69 歳の男女 1,284 人【郵送による調査(2,700 人) 回収率 47.5%】  
**計 16,803 人**
- (2) 調査期間  
平成 25 年 8 月 30 日～9 月 14 日
- (3) 設問分野  
健康状態、健康管理、食生活、運動習慣、たばこ、受動喫煙、飲酒、歯科保健、心の健康、ソーシャルキャピタル等 全 47 問 (20～59 歳では 46 問)



【URL】 <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/survey/>

お問合せ先

健康福祉局保健事業課長 仲嶋 正幸 Tel 045-671-2436

次頁以降資料

## 【市民意識調査報告書の概要】

### 1 回答者の属性

項目	内容
居住区	・港北区、青葉区、戸塚区、鶴見区の順に回答者数が多い。
年代・性別	・回答者の61%を30歳代～40歳代が占めている。 ・男性の回答者が半数を上回っている。
家族構成	・区によって家族構成に有意な違いがあり、「1人暮らし」では西区、「2人以上で未成年者なし」では旭区、「2人以上で未成年者あり」では都筑区が最も多い。
健康保険加入状況	・回答者のうち、「国民健康保険以外の健康保険（本人）」が最も多い。 ・男性は30歳代以上で、「国民健康保険以外の健康保険（本人）」が多くを占めるが女性では「国民健康保険以外の健康保険（被扶養者）」が多くを占めている。 ・区別にみると、「国民健康保険（本人）」では瀬谷区、「国民健康保険以外の健康保険（本人）」では西区、「国民健康保険以外の健康保険（被扶養者）」では緑区が最も多い。

### 2 調査結果

項目	内容
健康状態	・「自分が健康だと自覚している」と回答した割合は全体の85%を占め、区別にみると栄区が最も高く、瀬谷区が最も低い。また「健康である」と回答した割合は、男女とも50歳代が最も低い。 ・生活習慣病治療のために、定期的な受診をしている割合は、男女とも年代が上がるにつれ増加し、60歳代ではそれぞれ40%を超えている。
健康横浜21、健康寿命の認知	・「健康横浜21」の認知度は全体の約17%だったが、60歳代女性では28%が認知している。 ・「健康寿命の言葉も意味もわかっている」と回答した割合は、どの年代でも女性が高く、特に60歳代では10ポイント以上の差が認められる。
生活習慣の改善について	・改善が必要だと回答した割合は全体で41%だったが、男女とも年代が上がるにつれて「すでに改善に取り組んでいる」と回答した割合が増加している。
食生活	・食生活に関する項目では、女性の方が男性よりも関心がある傾向があり、それは年代が上がるにつれて顕著となっている。区別にみると、朝食・主食・主菜の摂取が高い傾向にあるのは金沢区、反対に低いのは西区である。 ・外食時や弁当・総菜を購入する際の選択基準は「おいしさ」が最も多いが、「バランスの良い食事」について知りたいと考えている。
運動	・「ロコモティブシンドローム」※1を認知している割合は、20%弱であるが、どの年代でも男性より女性の認知度が高く、60歳代では顕著である。 ・20歳代～40歳代では、男性の方が女性より運動している割合が多いが、50歳代以降は女性の方が運動する割合が多くなっている。 ・歩数を測定する習慣がある割合は、全体の25%である。
休養	・「睡眠による休養がとれている」と回答した割合は、男性では40歳代で最も低く、50歳代以降に増加に転じるが、女性では年代が上がるにつれて増加する傾向がみられる。

項目	内容
健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健診を受けていない」と回答した割合は、どの年代でも女性が多い。区別にみると、なんらかの健診を受けている割合は、緑区が最も多く、瀬谷区が最も少ない。</li> <li>・「糖尿病の診断を受けた経験」は、男女とも年代が上がるにつれ増加し、60代男性では顕著である。「糖尿病の治療を受けた経験」では、20～30歳代の女性で「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」と回答した割合は約30%である。</li> </ul>
体重測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週1回以上測定している割合は45%で、どの年代でも男性より女性の方が多く、特に20歳代ではその差が大きい。(参考：平成23年度～平成24年度国民健康・栄養調査では20歳代女性のやせの割合が多い。) 区別にみると、均年齢が最も若い都筑区が最も多くなっている。</li> </ul>
がん検診制度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どの年代でも、男性より女性の方が認知度が高く、特に30歳代でその差が顕著であるが、実際には受けていない者が最も多い。</li> <li>・乳がん検診では、50歳代以降に受診者が減少している。</li> </ul>
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙習慣があるのは全体の22%で、男女とも40歳代が最も多い。区別にみると、南区が最も多く、栄区が最も少ない。</li> <li>・全体および女性では、喫煙習慣があるのは「1人暮らし」で最も多く、「2人以上で未成年者あり」で最も少ないなど、喫煙習慣と家族構成に有意な関係があるが、男性では有意な関係がない。</li> <li>・喫煙者のうち禁煙の意向がある割合は20%であり、男性では20歳代で最も多く、女性は年代が上がるにつれ、禁煙の意向が減少している。</li> <li>・「喫煙が原因となる可能性のある病気について」男女どの年代でも「肺がん」が最も多く認知されているが、男性のすべての年代と女性の40歳代～60歳代では「乳幼児突然死症候群」、女性の20歳代～30歳代では「胃潰瘍」の認識が低い。</li> <li>・COPD<sub>※2</sub>については、全体の36%が認識しており、どの年代でも男性より女性の認知度が高い。区別にみると、「病名もどんな病気かも知っている」割合は、中区が最も高い。</li> <li>・受動喫煙は「飲食店」や「歩きたばこ」によるものが多い。</li> </ul>
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「毎日飲酒する」割合は、男性では年代が上がるにつれて増加し、どの年代でも女性より男性の方が多い。特に60歳代ではその差が顕著で、男性が女性を23.3ポイント上回っている。</li> <li>・「2合以上3合未満飲む」と回答した割合は、男性では年代が上がるにつれ増加しているが、女性では反対に減少している。</li> <li>・「生活習慣病のリスクを高める量（純アルコールに換算して、男性：40g、女性20g）を飲酒している」割合は、20歳代から30歳代では女性が男性を上回っているが、40歳代以降は男性が上回っている。</li> <li>・区別にみると、「飲酒するときの1日あたりの量が1合以上」と回答した割合が最も多いのは南区で、「日常的に生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している」割合が最も多いのは中区である。</li> </ul>

項目	内容
そしゃく・ 歯科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年間に歯科健診を受けている割合は、47.9%で、全年代で女性が男性を上回っている。</li> <li>・60歳代で「なんでも噛んで食べることができている」と回答した割合は、女性が男性を上回っており、丁寧な歯磨きやフロスの使用等、行動の違いが影響していると考えられる。</li> </ul>
地域への関わり・ソーシャルキャピタル <sup>※3</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康づくりに関するグループ活動に関わっている」割合は2%にとどまっている。</li> <li>・「現在住んでいる地域に住み続けたい」と思う割合は85%で、男女とも年代が上がるにつれ増加している。区別にみると、都筑区が最も多く、鶴見区が最も少ない。</li> <li>・「地域の人々との関わりの意向」がある割合は63%で、男女とも年代が上がるにつれ増加している。区別にみると、都筑区が最も多く、中区が最も少ない。</li> <li>・「地域の人々は困ったときは助けてくれると思う」割合は51%で、男女とも年代が上がるにつれ増加している。また、どの年代でも男性を女性が上回っている。区別にみると、栄区が最も多く、港北区が最も少ない。</li> </ul>

#### 【用語解説】

##### ※1 ロコモティブシンドローム：

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、転倒・骨折により介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態をいいます。(運動器症候群)

##### ※2 COPD (シーオーピーディー)：

喫煙により、たばこに含まれる有害物質を長期にわたって吸引することで、呼吸器に障害が生じる疾患です。(慢性閉塞性肺疾患) 初期段階では症状はありませんが、進行すると日常生活でも酸素吸入が必要な状態になる場合があり、さらに進行すると、呼吸不全や心不全を起こすなど生命に関わります。早期に禁煙するほど、発症や進行を遅らせることができます。

##### ※3 ソーシャルキャピタル：

地域に根差した「信頼」や「社会規範」、「ネットワーク」といった「社会関係資本」を指します。特に市民活動の社会的意味づけにおいては、「人と人とのつながりの強化や再生」の重要性に目が向けられ、健康の増進や暮らしやすい豊かな社会を実現するための重要な条件のひとつと考えられています。