

令和2年度 健康に関する市民意識調査結果（単純集計）

市民の健康づくりの指針となる「第2期健康横浜21」（計画期間：平成25年度～令和4年度）の最終評価及び第3期計画策定の基礎資料とするため、「健康に関する市民意識調査」を実施しました。単純集計結果がまとまりましたのでお知らせいたします。詳しくは次のURLを御参照ください。
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/21/ishiki-chousa.html>
今後、区別や年齢別の集計・分析を行い、市ホームページ上で報告書を公表する予定です。

■ 平成28年度の前回調査(第2期計画 中間評価時点)との比較

改善

「意識してからだを動かしたり運動したりしている人は増加」「受動喫煙の機会がなかった人は増加」「睡眠による休養がとれていない人は減少」

悪化

「1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを毎日食べる人の割合は減少」

運動

意識してからだを動かしたり運動したりしている人は52.9%で、前回調査より5.2ポイント増でした。このうち、この1年間で「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1日30分以上、週に2回以上行っている人は53.0%で、前回調査より1.3ポイント減でした。

食生活

1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを毎日食べる人の割合は34.3%で、前回調査より8.5ポイント減でした。

飲酒

毎日飲酒する人の割合は16.2%で、前回調査より0.8ポイント減でした。飲酒する日が月に1～3日以上の人について、飲酒する日の量が1合以上となる人の割合は63.2%で、前回調査より3.1ポイント減でした。

喫煙

喫煙習慣がある人の割合は20.0%で、前回調査より2.5ポイント減でした。1か月間の受動喫煙の機会について、機会がなかったと回答した人の割合が43.0%で、最も多く、前回調査より17.3ポイント増でした。

睡眠

睡眠による休養があまりとれていない人、まったくとれていない人を合わせた割合は28.5%で、前回調査より9.7ポイント減でした。

歯科

60歳代の人について、なんでも噛んで食べることができる人の割合は90.8%で、前回調査より2.9ポイント増でした。

がん検診

がん検診の認知度は79.8%で、前回調査より9.0ポイント増でした。



■ 新型コロナウイルス感染拡大による健康への影響

健康維持を妨げる日常生活の変化について、運動する機会や運動量、歩数が減ったと回答した人の割合は44.3%でした。新型コロナウイルス感染拡大を機に、健康への意識は高まったと回答した人の割合は、48.0%でした。

調査対象	調査方法・時期等	回答者数	(参考)過去の調査 回答者数	
			前回 H28年度 (中間評価時点)	前々回 H25年度 (計画スタート時点)
市内に居住する 20歳～59歳の男女	インターネット調査 1/15～1/25 回収想定数 10,000人	10,981人	11,656人	15,519人
市内に居住する 60歳～69歳の男女	郵送調査 1/15～1/31 送付数 2,700人	1,493人 回収率 55.3%	1,323人 回収率 49.0%	1,284人 回収率 47.5%
(参考)新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言 1/8～3/21		計 12,474人	計 12,979人	計 16,803人

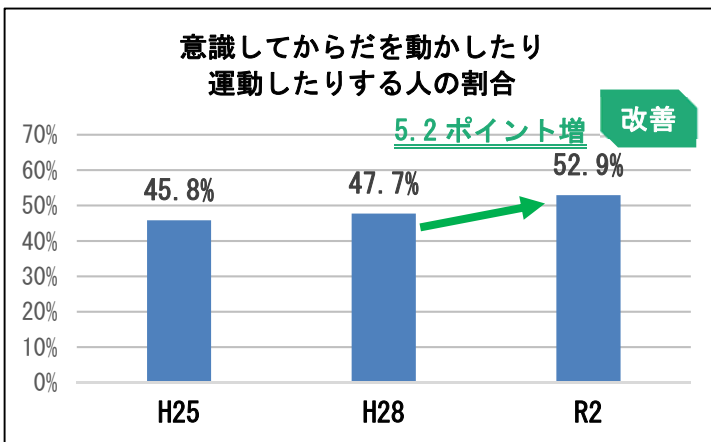
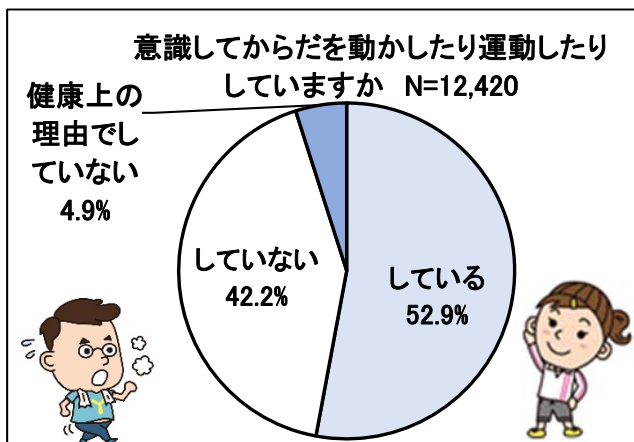
お問合せ先

健康福祉局保健事業課健康づくり担当課長 岩松 美樹 Tel 045-671-3376

■ 主な調査結果の概要

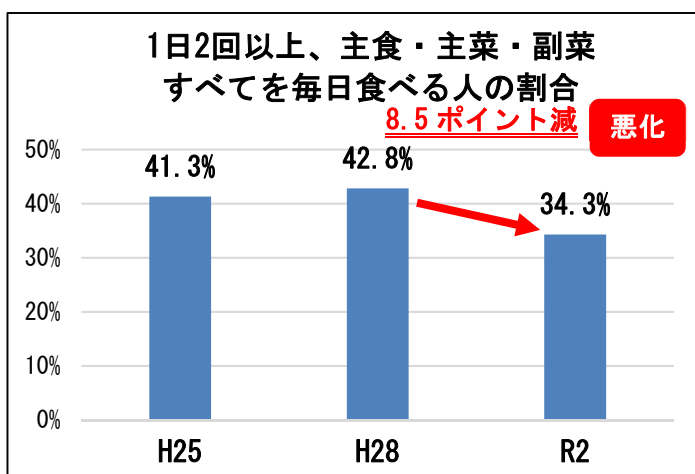
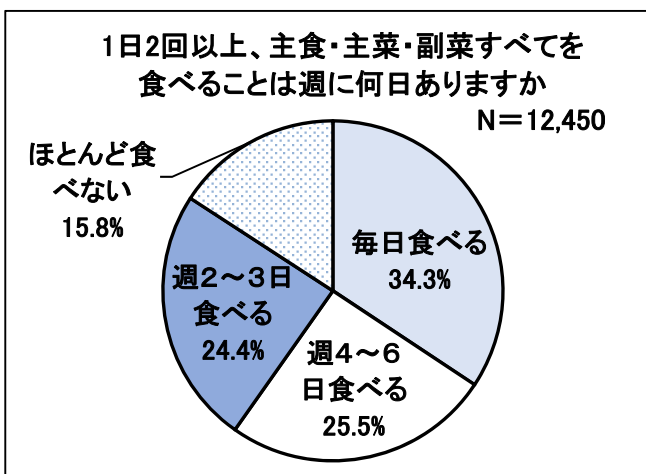
運動

- ・意識してからだを動かしたり運動したりしている人は52.9%で、前回調査より5.2ポイント増でした。このうち、この1年間で「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1日30分以上、週に2回以上行っている人は53.0%で、前回調査より1.3ポイント減でした。



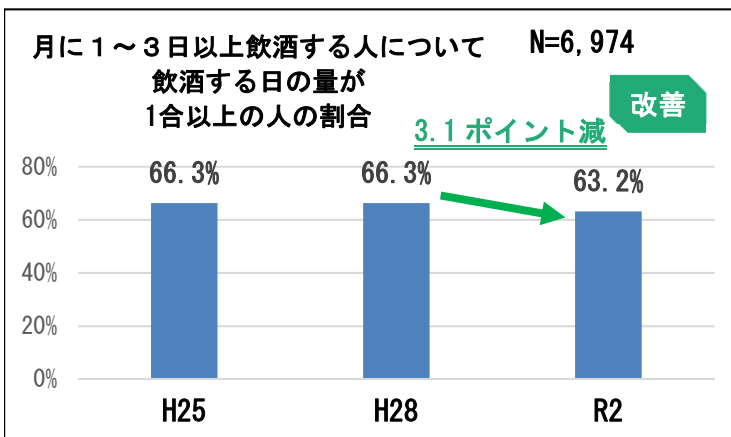
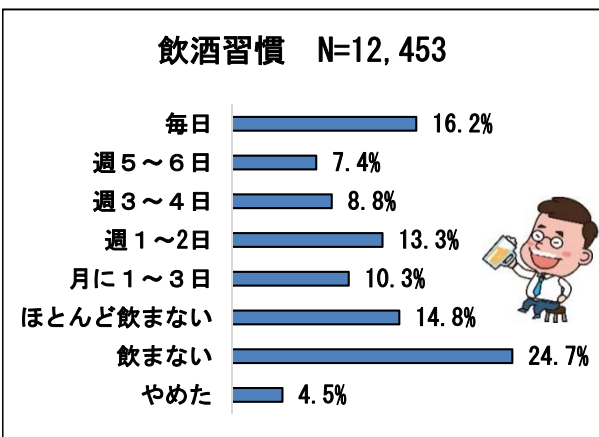
食生活

- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを毎日食べる人の割合は34.3%で、前回調査より8.5ポイント減でした。



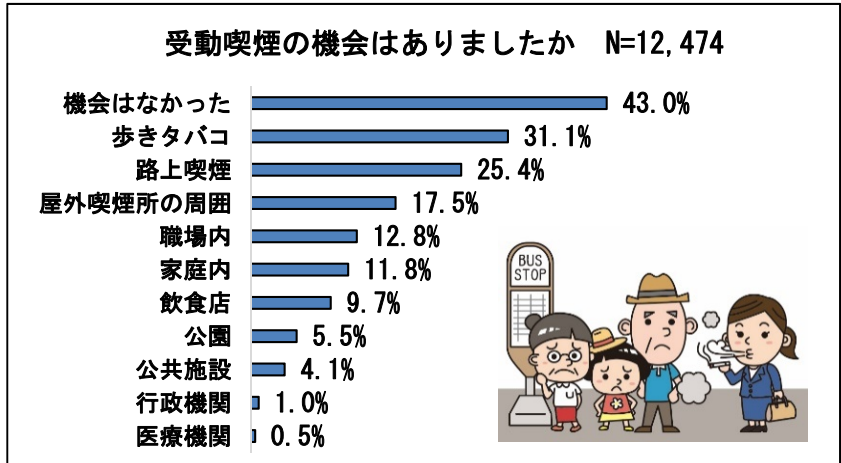
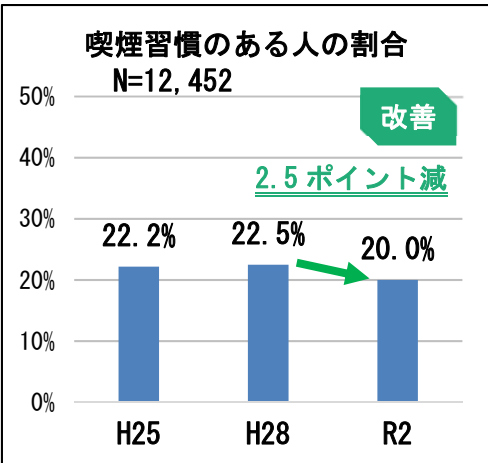
飲酒

- ・毎日飲酒する人の割合は16.2%で、前回調査より0.8ポイント減でした。
- ・飲酒する日が月に1~3日以上の人について、飲酒する日の量が1合以上となる人の割合は63.2%で、前回調査より3.1ポイント減でした。



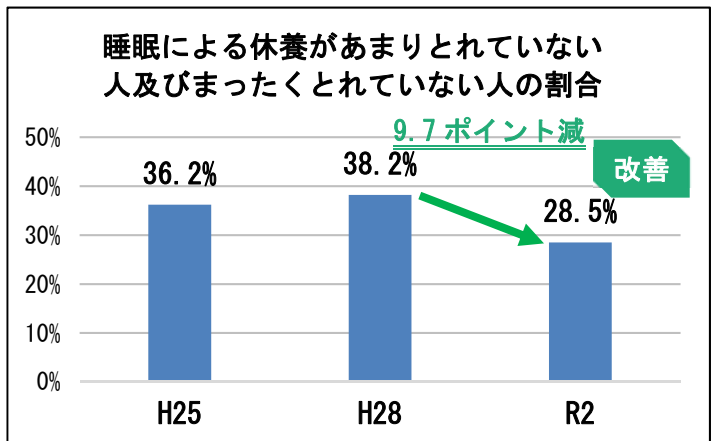
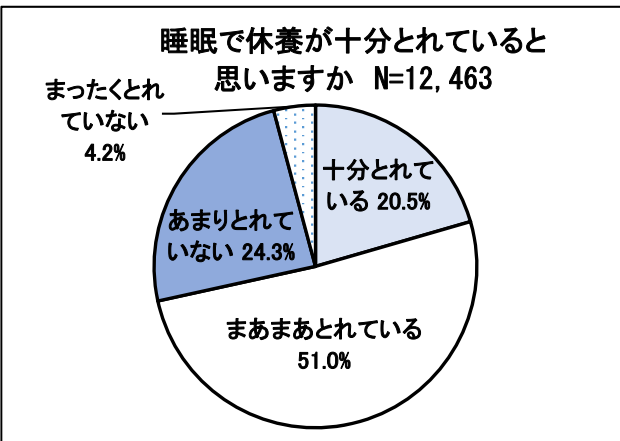
タバコ

- ・喫煙習慣がある人の割合は20.0%、前回調査より2.5ポイント減でした。
- ・受動喫煙の機会については、機会がなかった(43.0%)が最も多く、前回調査より17.3ポイント増でした。飲食店については9.7%で、前回調査より26.0ポイント減でした。



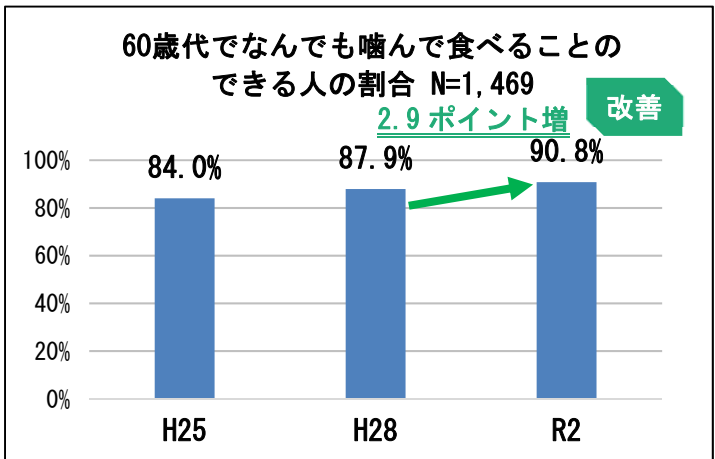
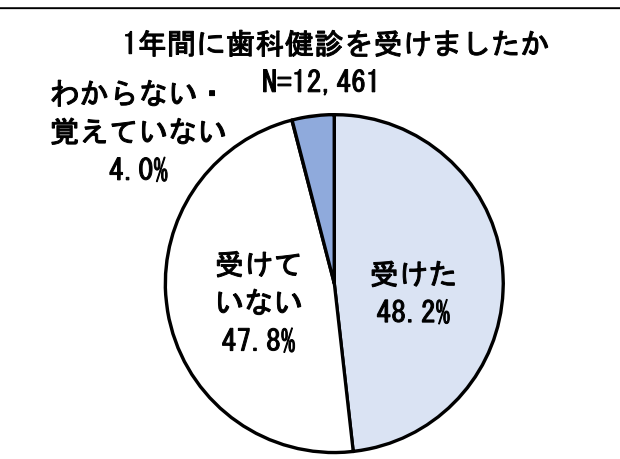
睡眠

- ・睡眠による休養があまりとれていない人、まったくとれていない人を合わせた割合は28.5%で、前回調査より9.7ポイント減でした。



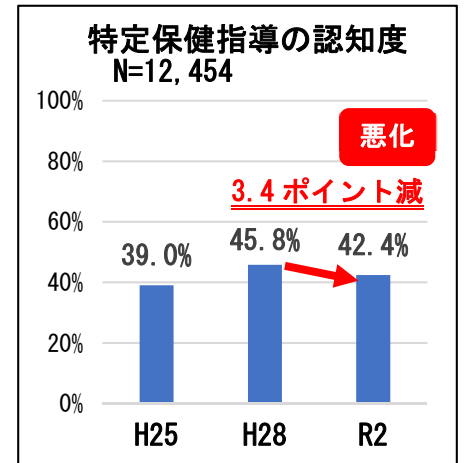
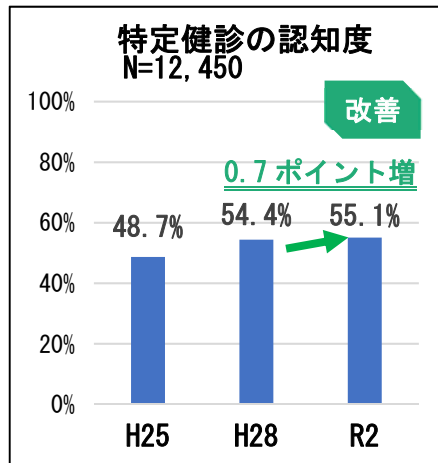
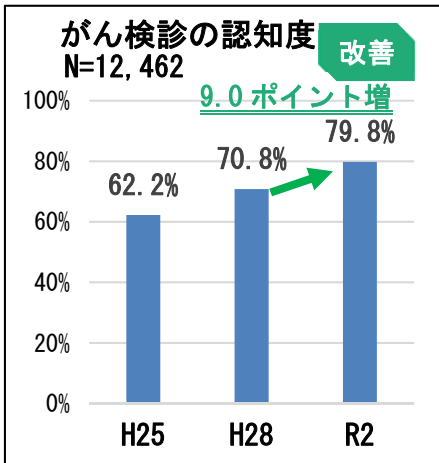
歯科

- ・この1年間に歯科健診を受診した人の割合は48.2%で、前回調査より2.0ポイント減でした。
- ・60歳代の人について、なんでも噛んで食べることができる人の割合は90.8%で、前回調査より2.9ポイント増でした。



**がん検診
特定健診**

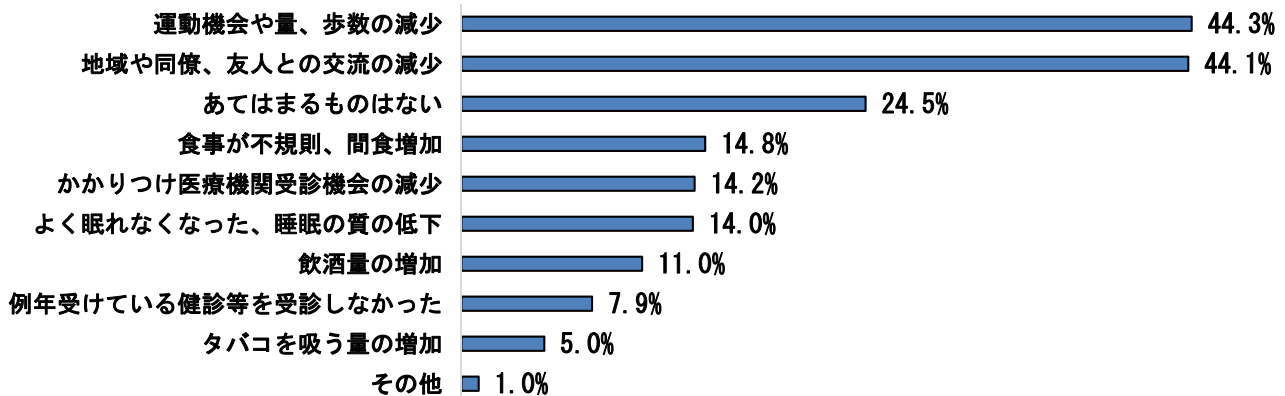
- ・がん検診の認知度は79.8%で、前回調査より9.0ポイント増でした。
- ・特定健診の認知度は55.1%で、前回調査より0.7ポイント増でした。また、特定保健指導の認知度は42.4%で、前回調査から3.4ポイント減でした。



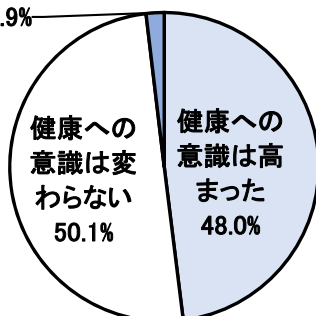
**新型コロナ
ウイルス
感染拡大
による
健康への
影響**

- ・新型コロナウイルスの感染拡大に伴う、健康維持を妨げる日常生活の変化（複数回答）については、運動する機会や運動量、歩数が減った（44.3%）が最も多く、地域や職場の同僚、友達との交流が減った（44.1%）、あてはまるものはない（24.5%）の順でした。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大を機に、健康への意識は高まったと回答した人の割合は48.0%、変わらないと回答した人の割合は50.1%でした。
- ・健康への意識は高まったと回答した人について、どのように高まったかの回答（複数回答）は、食事のバランス（52.5%）が最も多く、次に感染症予防や健康維持に関する情報を積極的に入手（49.8%）、休養や睡眠をとるようにした（45.5%）の順でした。

健康維持を妨げる日常生活の変化について（複数回答） N=12,474



健康への意識は低くなった1.9%
健康への意識の変化について N=12,437



健康への意識の高まりについて（複数回答）
「健康への意識は高まった」と回答した方のみ N=5,973

