

## 令和 2 年度 健康に関する市民意識調査結果概要

市民の健康づくりの指針となる「第 2 期健康横浜 2 1」（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。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>

### ■ 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、これを男女別でみると、男性は 57.4% で前回調査より 0.2 ポイント増、女性は 47.4% で前回調査より 3.4 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。また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性は 16.4% で前回調査より 3.2 ポイント減、女性は 13.5% で前回調査より 2.1 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。また、20 歳未満と同居する喫煙習慣がある人の割合は 18.6% で、前回調査より 3.8 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。

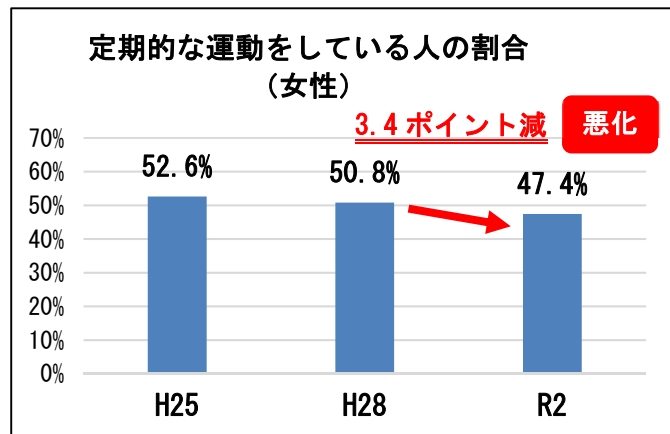
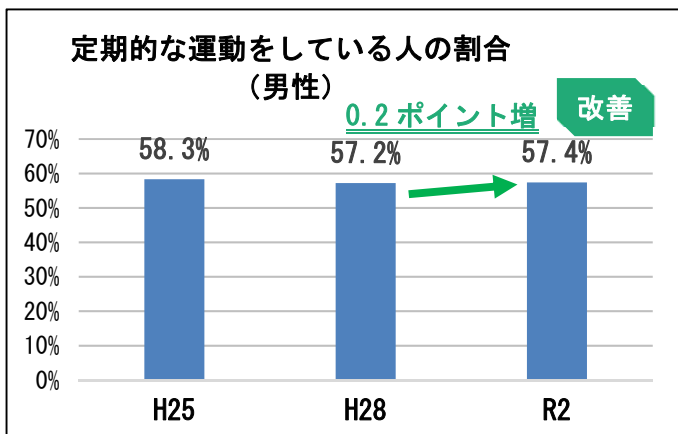
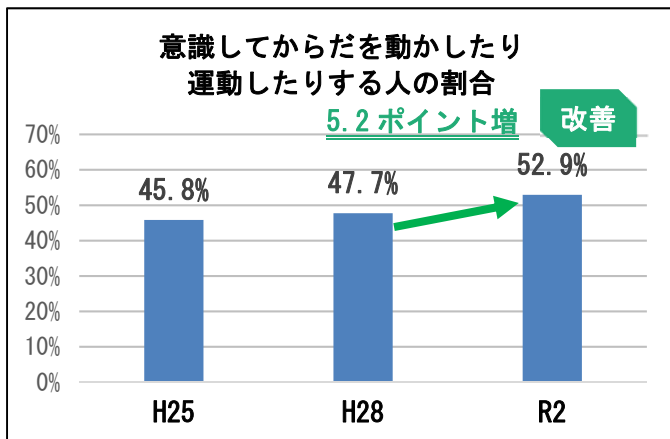
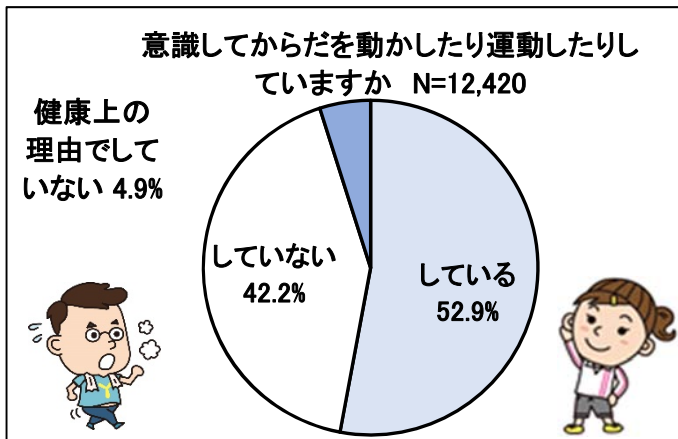
調査対象	調査方法・時期等	回答者数	(参考)過去の調査 回答者数	
			前回 H28 年度 (中間評価時点)	前々回 H25 年度 (計画スタート時点)
市内に居住する 20 歳～59 歳の男女	インターネット調査 1/15～1/25 回収想定数 10,000 人	10,981 人	11,656 人	15,519 人
市内に居住する 60 歳～69 歳の男女	郵送調査 1/15～1/31 送付数 2,700 人	1,493 人 回収率 55.3%	1,323 人 回収率 49.0%	1,284 人 回収率 47.5%
		計 12,474 人	計 12,979 人	計 16,803 人

(参考)新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言 1/8～3/21

## ■ 主な調査結果の概要

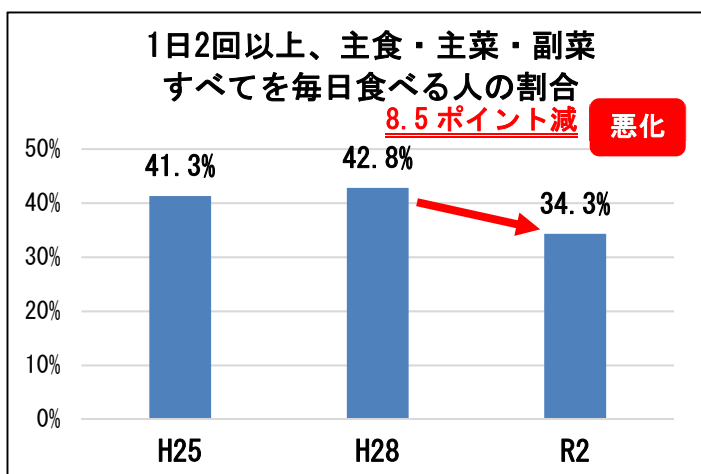
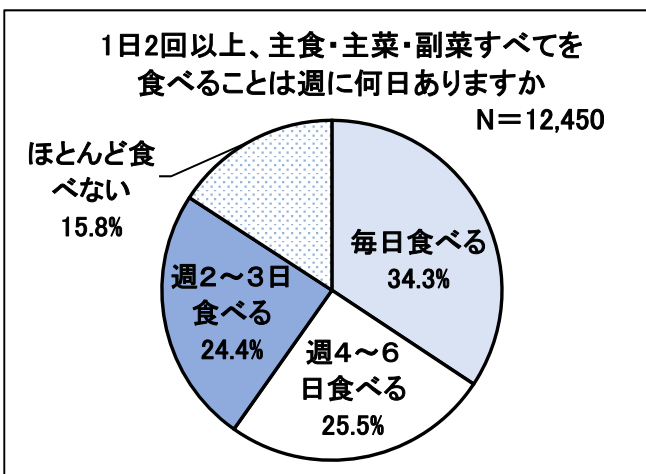
### 運動

- 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、これを男女別で見ると、男性は57.4%で前回調査より0.2ポイント増、女性は47.4%で前回調査より3.4ポイント減でした。



### 食生活

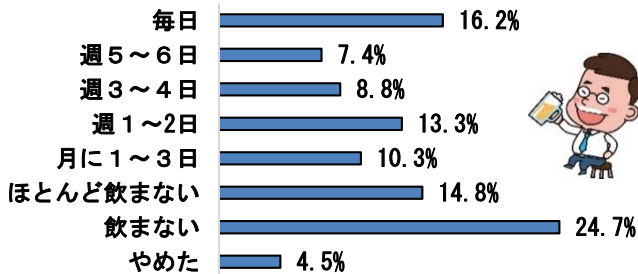
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを毎日食べる人の割合は34.3%で、前回調査より8.5ポイント減でした。



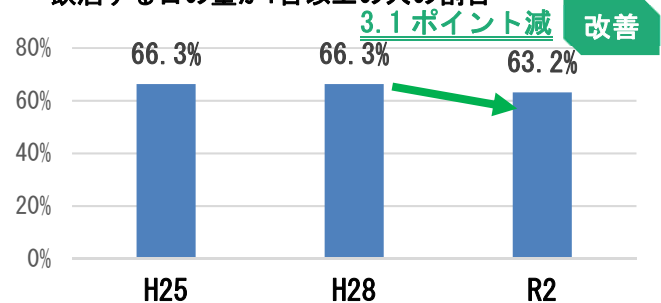
## 飲酒

- ・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。また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性は16.4%で前回調査より3.2ポイント減、女性は13.5%で前回調査より2.1ポイント減でした。

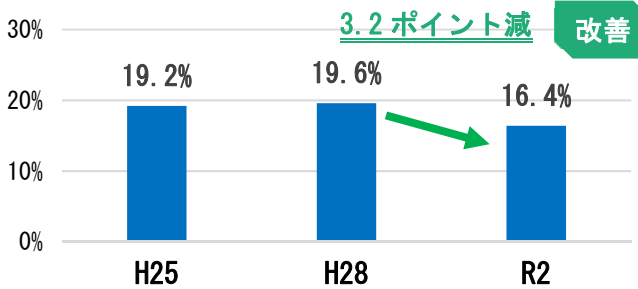
### 飲酒習慣 N=12,453



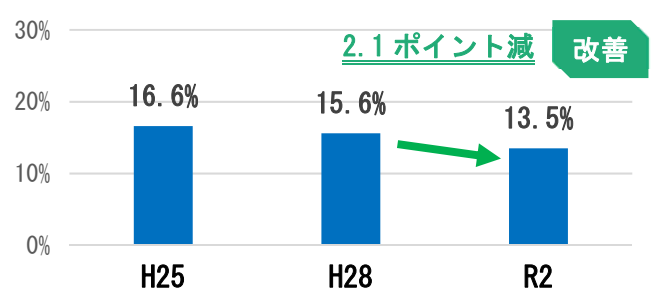
### 月に1～3日以上飲酒する人について N=6,974 飲酒する日の量が1合以上の人



### 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (男性) N=6,798



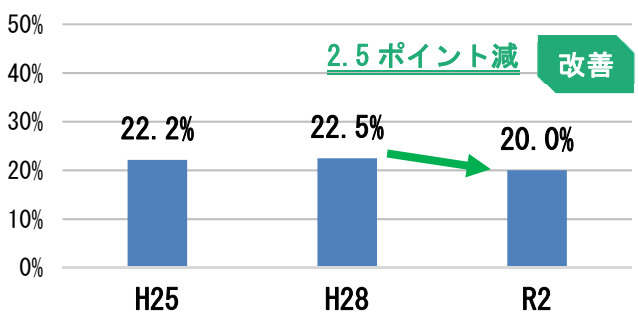
### 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (女性) N=5,654



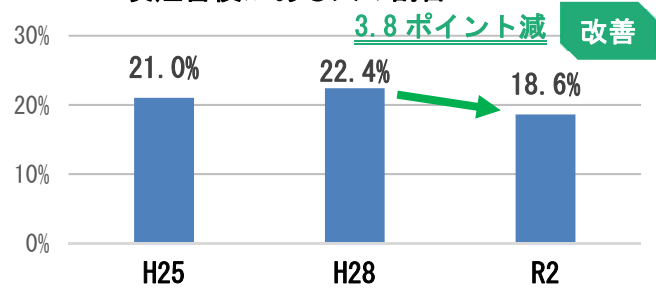
## タバコ

- ・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。また、20歳未満と同居する喫煙習慣がある人の割合は18.6%で前回調査より3.8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。

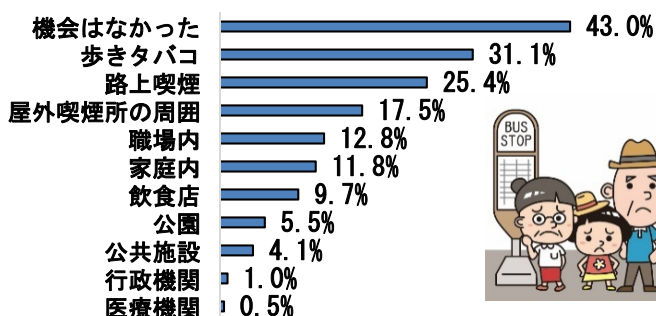
### 喫煙習慣のある人の割合 N=12,452



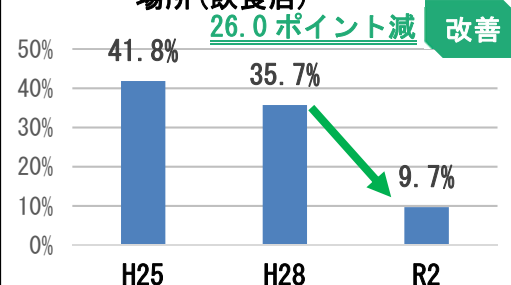
### 20歳未満と同居する喫煙習慣がある人の割合 N=12,409



### 受動喫煙の機会がありましたか N=12,474

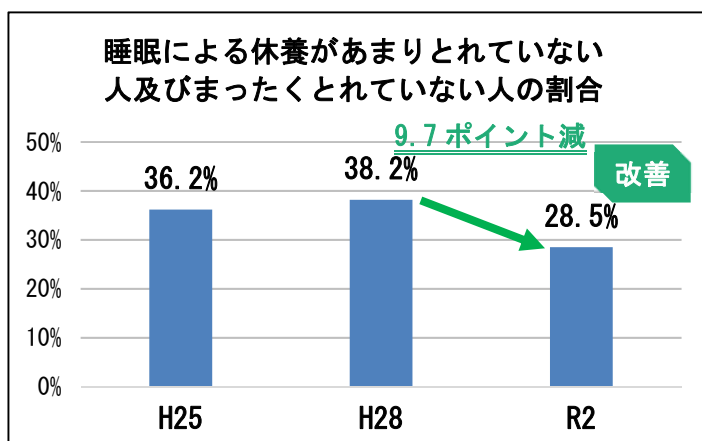
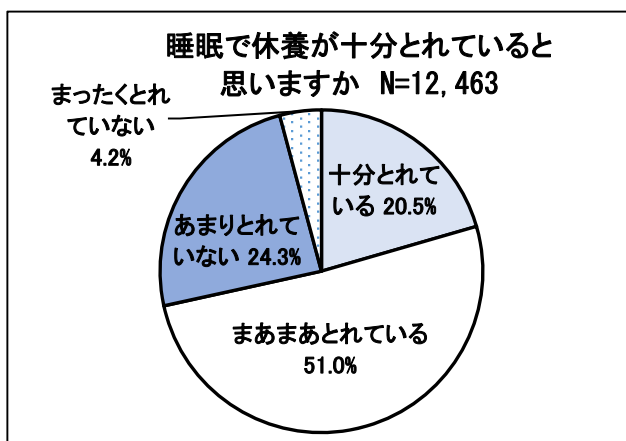


### 受動喫煙の機会があった場所(飲食店) N=12,474



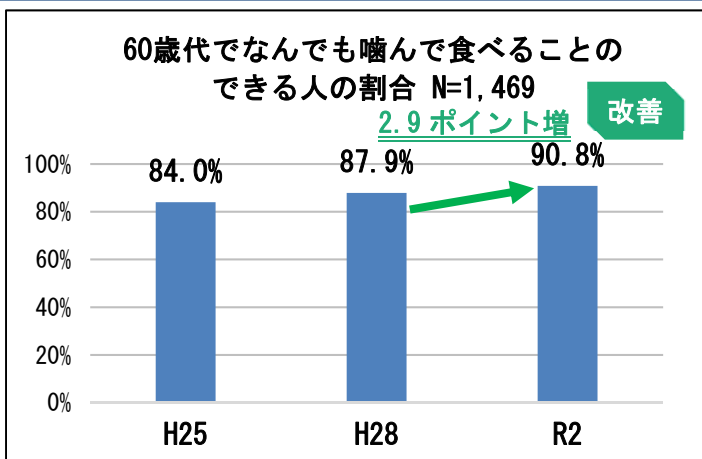
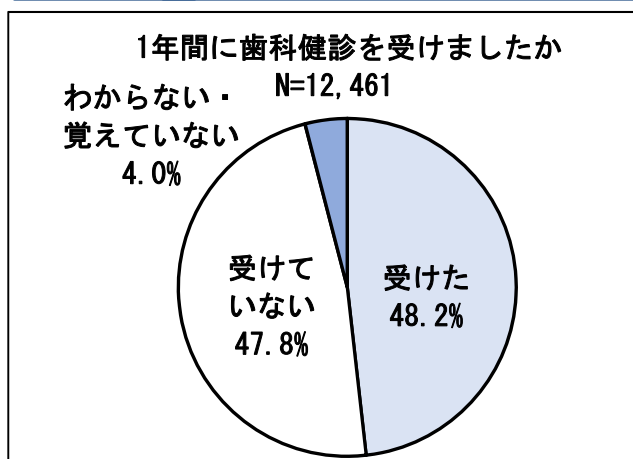
## 睡眠

- ・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。



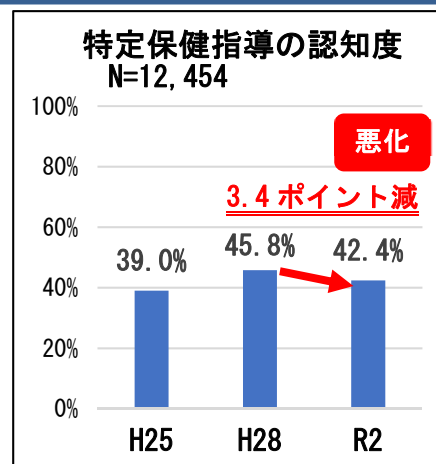
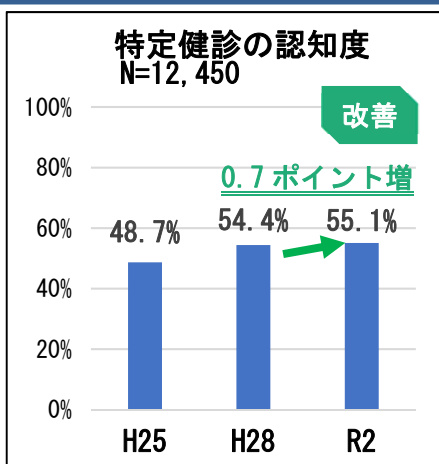
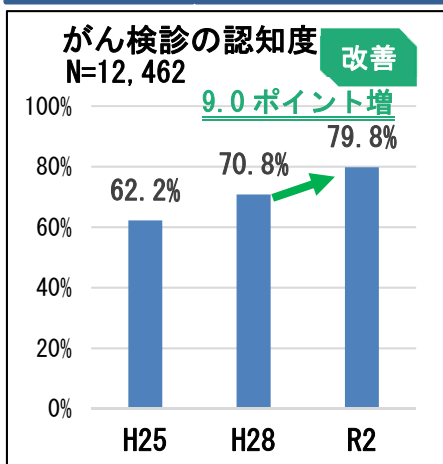
## 歯科

- ・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

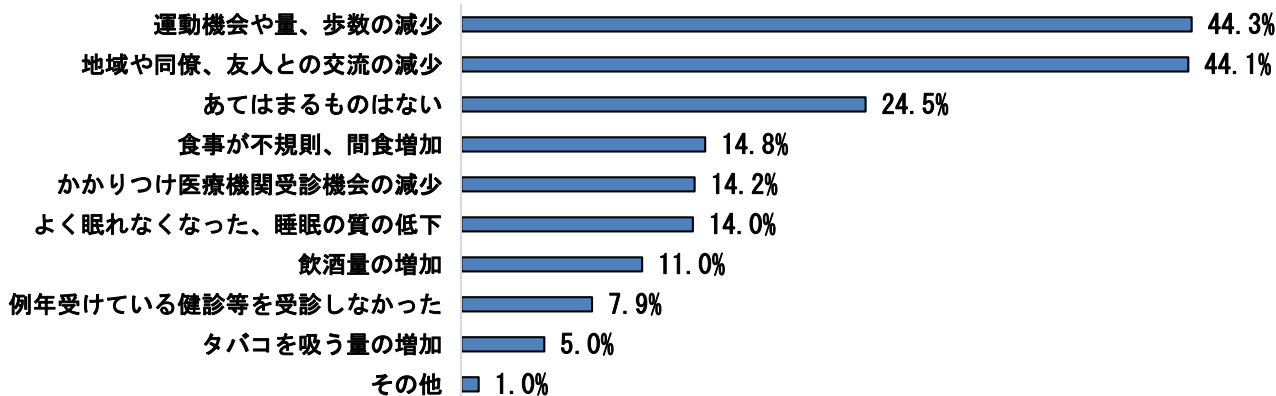
- ・がん検診の認知度は79.8%で、前回調査より9.0ポイント増でした。
- ・特定健診の認知度は55.1%で、前回調査より0.7ポイント増でした。また、特定保健指導の認知度は42.4%で、前回調査から3.4ポイント減でした。



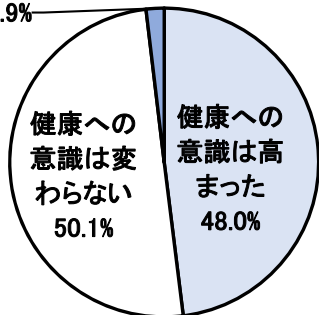
新型コロナウイルス  
感染拡大  
による  
健康への  
影響

- ・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  
意識は低く  
なった1.9%



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

