

健康状況調査アンケート

1 調査の概要

市民の健康意識と対応、更に実践について、全世代を乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期の6群に分けて調査を行いました。

調査方法は、無作為抽出で対象者を選び出し、平成26年4月28日に郵送、回答の締切を5月12日とし、その後1か月間回答があった分を入力し、分析を行いました。

【 調査票回収状況 】

No.	対象群	対象年齢	人口	送付数	回収数	回収率
1	乳幼児期	0～6歳	3,100	660	362	54.8%
2	学童期	7～12歳	3,040	1,760	684	38.9%
3	思春期	13～19歳	3,740	1,340	434	32.4%
4	青年期	20～39歳	11,444	1,128	353	31.3%
5	壮年期	40～64歳	21,136	950	407	42.8%
6	高齢期	65歳以上	17,790	568	337	59.3%
	計		60,250	6,406	2,577	40.2%

質問事項は、性別・年齢・就業状況等の「1.属性」、健康状態、体型、健康法等の「2.健康関心」、朝食欠食状況・食材選択・野菜摂取・塩分等の「3.食事」、運動有無・運動内容等の「4.運動」、就寝時間・睡眠時間・目覚め等の「5.睡眠」、ストレス有無・ストレス対策等の「6.精神保健」、喫煙状況・禁煙意思等の「7.喫煙」、飲酒状況・飲酒量等の「8.飲酒」、薬物知識・薬物意識の「9.薬物」、歯磨き習慣・自歯本数等の「10.歯科衛生」、社会活動・外出状況等の「11.健康対策」、逗子市の健康対策事業についての認識・参加意欲等の「12.逗子市の事業」の、計12領域、延159問で構成しました。

なお、年代によって状況や意識が異なるため、質問内容を調整しました。とりわけ乳幼児期においては保護者が回答することになるため「育児ストレス」や「子育て支援への要望」などの質問を設定しました。

調査結果については、各年代別の単純集計、性・年齢別集計、クロス集計のほか、同じ質問項目については全年代を比較するなどの分析を行いました。

なお、逗子市と同様な手法、調査項目で調査を行った自治体の調査結果（清川村・平成20年、中井町・平成23年、葉山町・平成24年、清川村第二次・平成24年、松田町・平成25年）も参考に比較するなどして、逗子市の特徴を抽出しました。

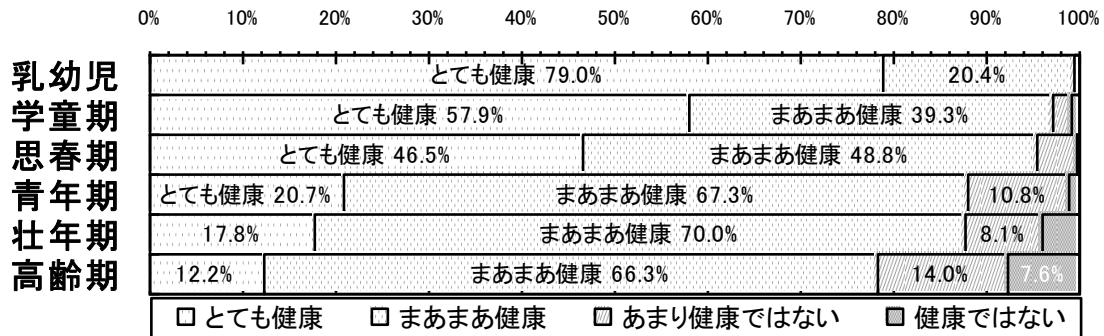
調査分析結果のうちから、ここでは特徴的な事項について示します。

2 調査結果について

(1) 全体の傾向

【健康状態】

健康状態は、乳幼児が最も健康で、年齢が上がるほど「とても健康」が少なくなり、「あまり健康ではない」、「健康ではない」が増加する傾向を示しています。



【健康法】

健康法の順位を比較すると、乳幼児期以外の全年代で「朝ごはんを毎日食べる」が1位になっています。「きちんと水分をとる」は青年期で2位になっていますが、壮年期、高齢期ではあまり順位が高くありません。

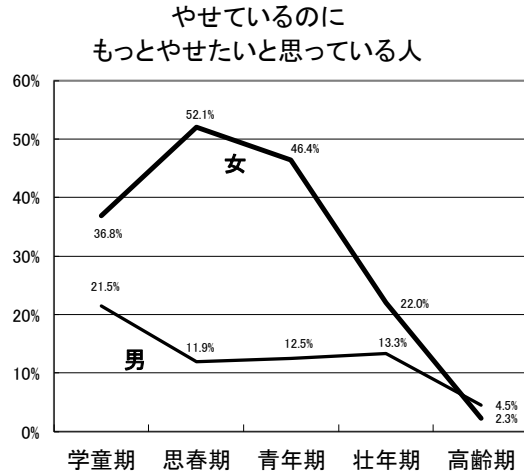
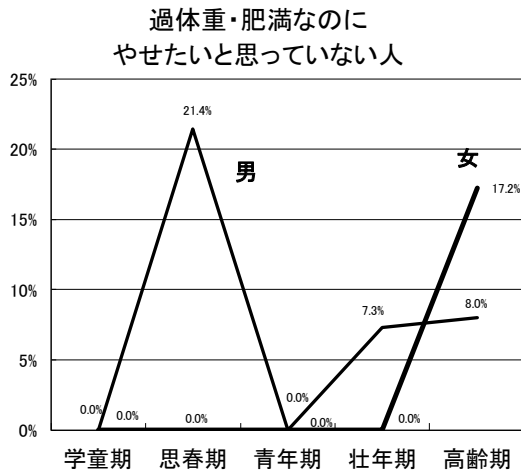
健康法（順位・上位10位まで）

順位	項目	乳幼児	順位	項目	学童期	順位	項目	思春期	順位	項目	青年期	順位	項目	壮年期	順位	項目	高齢期
1	外で遊ばせたり体を動かしたりする	81.8%	1	朝ごはんを毎日食べる	88.7%	1	朝ごはんを毎日食べる	82.2%	1	朝ごはんを毎日食べる	59.3%	1	朝ごはんを毎日食べる	67.4%	1	朝ごはんを毎日食べる	91.0%
2	よく眠る	81.6%	2	友だちと会う・遊ぶ	73.3%	2	運動やスポーツをする	54.2%	2	きちんと水分をとる	51.9%	2	栄養のバランスを考えて食べる	62.9%	2	できるだけ歩いたり体を動かしたりする	66.3%
3	朝ごはんを毎日食べる	81.3%	3	運動やスポーツをする	68.0%	3	残さず食べるよう気をつける	53.7%	3	栄養のバランスを考えて食べる	49.9%	3	できるだけ歩いたり体を動かしたりする	56.1%	3	清涼飲料水などを飲みすぎない	64.5%
4	歯を大切に	73.5%	4	残さず食べるよう気をつける	63.8%	4	きちんと水分をとる	50.9%	4	睡眠を十分とる	44.4%	4	食べすぎないよう気をつける	55.8%	4	睡眠を十分とる	63.6%
5	友だち遊び	52.2%	5	汗をかいたらきちんと水分をとる	54.5%	5	友だちと会う・遊ぶ	50.2%	5	たり体を動かしたりする	42.5%	5	健康診断を定期的に受診する	52.3%	5	友だちや仲間と会う	63.0%
6	おやつをあまり食べ過ぎない	51.4%	6	携帯やゲーム機で遊びすぎない	45.8%	6	たばこは吸わない	44.9%	6	太りすぎない	40.7%	6	太りすぎない	50.8%	6	栄養のバランスを考えて食べる	61.1%
7	周囲の禁煙	36.6%	7	ジュースなど清涼飲料水を飲みすぎない	43.3%	7	お酒は飲まない	38.0%	7	食べすぎないよう気をつける	37.0%	7	睡眠を十分とる	49.7%	7	食べすぎないよう気をつける	57.8%
8	日光によく当たる	29.6%	8	太りすぎない	40.4%	8	太りすぎない	35.2%	8	清涼飲料水などを飲みすぎない	36.2%	8	きちんと水分をとる	48.5%	8	規則的な生活をこころがける	54.8%
9	太りすぎない	20.9%	9	おやつをあまり食べすぎない	38.3%	9	ジュースなど清涼飲料水を飲みすぎない	30.3%	9	友だちや仲間と会う	34.5%	9	規則的な生活をこころがける	45.7%	9	健康診断を定期的に受診する	46.4%
10	食べる量に気をつける	20.1%	10	食べすぎないよう気をつける	29.5%	10	おやつをあまり食べすぎない	26.4%	10	規則的な生活をこころがける	33.9%	10	清涼飲料水などを飲みすぎない	38.4%	10	きちんと水分をとる	42.2%



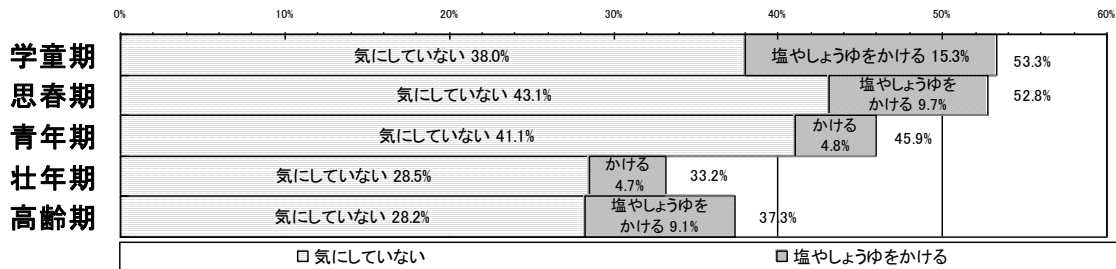
【体型】

過体重・肥満なのにやせたいと思っていない人は、男性では思春期と壮年期以上で高く、女性では高齢期で高くなっています。一方、現在やせているのに、更にやせたい人は学童期から壮年期までの女性に多くみられます。若い女性のやせ傾向は特に神奈川県において顕著といわれますが、広い年代に広がっていることがうかがえます。



【塩分】

塩分を気にしていない、又は塩やしょうゆをかける人の割合は、学童期、思春期で5割を超えていました。高齢期でさえ4割近くが気にしていないという結果になっています。



【事業への参加促進】

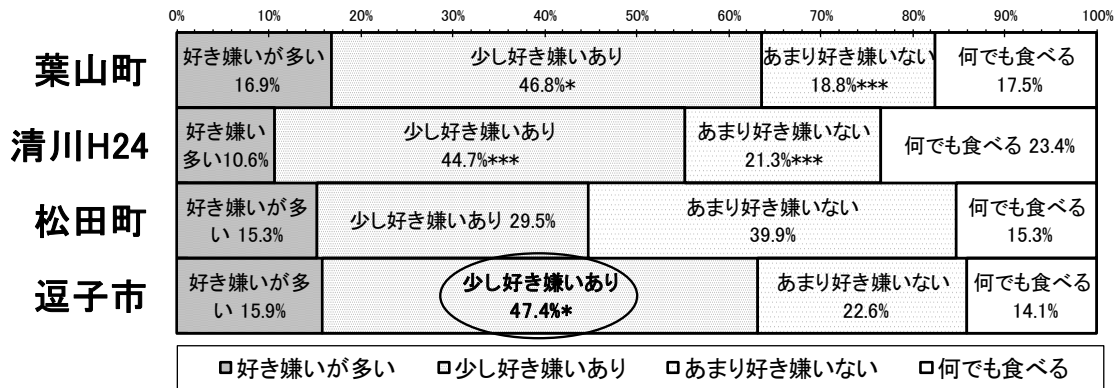
事業への参加促進については、全体では「事業についての情報を得やすくする」、「自己負担を無料、あるいは低くする」、「平日の夜や土曜日、日曜日又は祝日に参加できるようにする」、「色々な世代が参加できる事業にする」、「インターネットや携帯メールを活用する」、「気軽に相談できる体制を整える」、「健康や病気についての情報を充実する」などが多くなっていました。

順位	青年期	順位	壮年期	順位	高齢期
1	事業の情報提供 45.6%	1	事業の情報提供 43.9%	1	事業の情報提供 39.7%
2	自己負担低減 44.4%	2	自己負担低減 41.4%	2	自己負担低減 31.0%
3	平日夜・土日開催 39.8%	3	平日夜・土日開催 34.3%	3	気軽に相談 30.6%
4	色々な世代が参加 34.0%	4	色々な世代が参加 25.1%	4	健康・病気情報充実 28.4%
5	インターネット活用 28.6%	5	インターネット活用 24.3%	5	窓口の一本化 21.1%
6	気軽に相談 17.9%	6	気軽に相談 16.9%	6	色々な世代が参加 15.9%
7	市民意見を事業化 16.1%	7	市民意見を事業化 15.3%	7	特に必要ない 13.8%
8	健康・病気情報充実 14.6%	8	健康・病気情報充実 14.2%	8	地区ごと実施 13.4%
9	専門家の充実 10.3%	9	予算割り当て 12.5%	9	市民意見を事業化 12.1%
10	予算割り当て 8.8%	10	窓口の一本化 10.9%	10	予算割り当て 9.9%
11	地区ごと実施 7.3%	11	地区ごと実施 8.7%	11	専門家の充実 9.1%
12	特に必要ない 6.4%	12	特に必要ない 8.7%	12	参加する気はない 8.6%
13	市民グループ中心 6.1%	13	専門家の充実 7.1%	13	インターネット活用 8.2%
14	窓口の一本化 6.1%	14	市民グループ中心 6.0%	14	平日夜・土日開催 7.3%
15	その他 4.9%	15	参加する気はない 3.5%	15	市民グループ中心 3.9%
16	参加する気はない 4.3%	16	その他 2.5%	16	その他 2.6%

(2) 乳幼児期の傾向

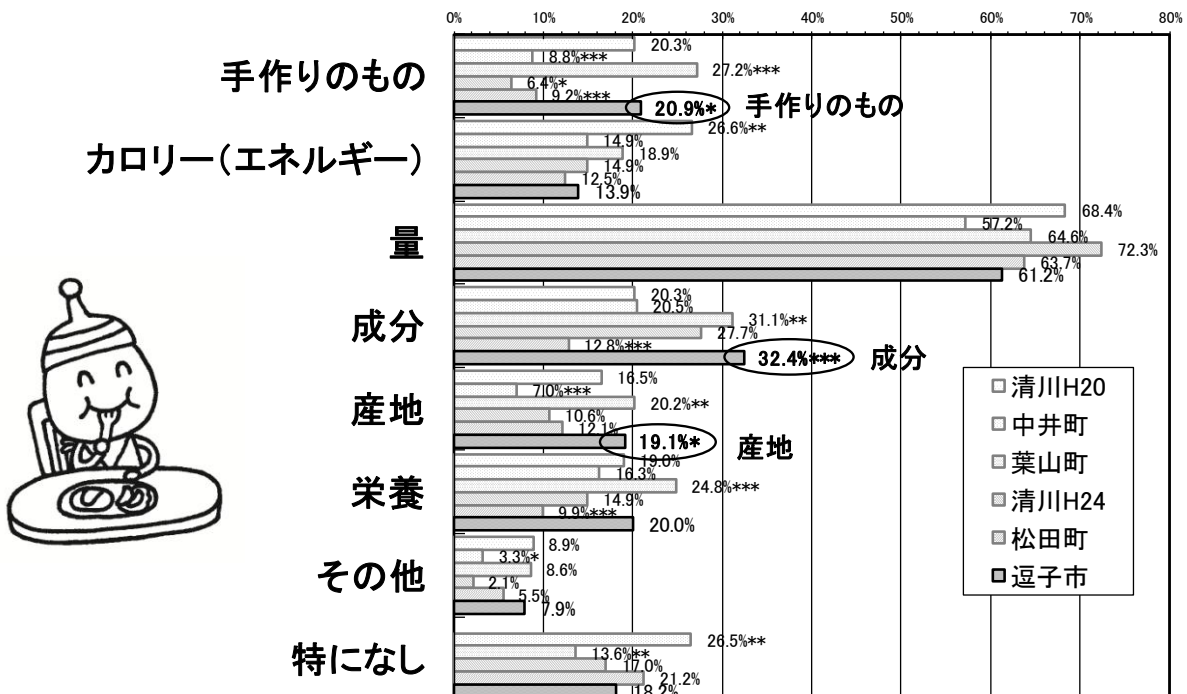
【好き嫌い】

好き嫌いについて他の調査と比べると、逗子市では「少し好き嫌いあり」が多くなっていました。なお、葉山町も逗子市と同程度の回答となっています。



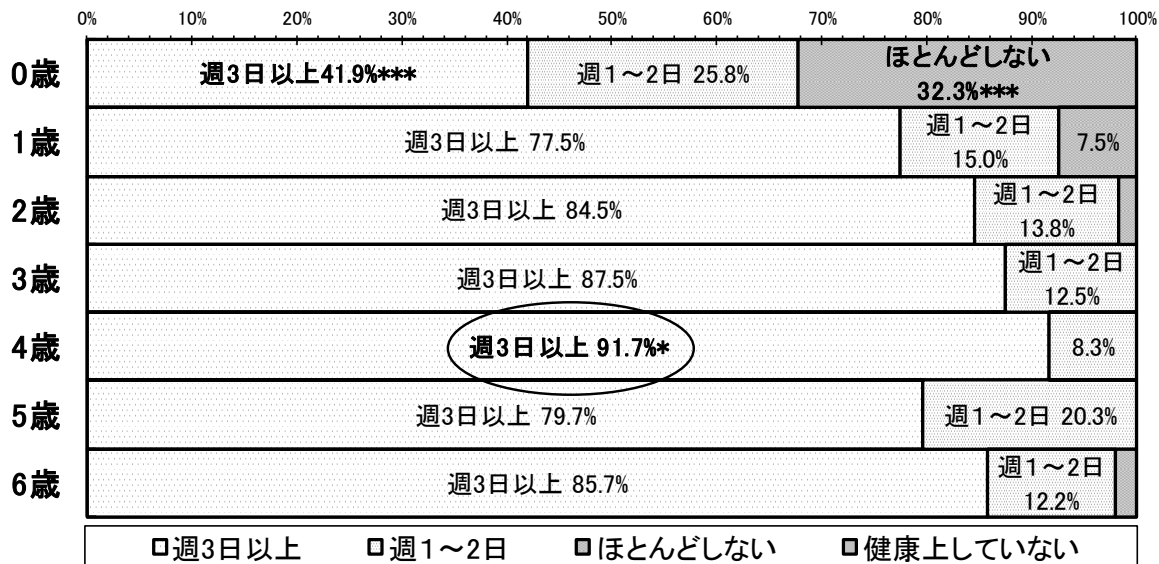
【おやつ配慮】

おやつはどんな点に配慮しているかについては、他の調査と比べると、逗子市では、「手作りのもの」、「成分」、「産地」が多くなっており、よく配慮している傾向がうかがえます。



【外遊び】

乳幼児期の外遊びについては、年齢が上がるほど週3日以上が高くなり、4歳が最も高くなっていました。

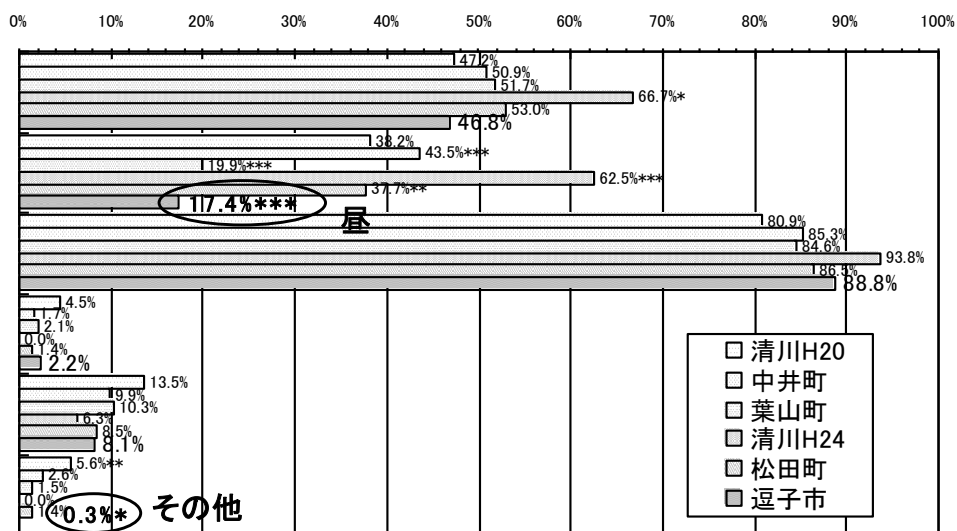


【歯磨き習慣】

歯磨き習慣について他の調査と比べると、全体的に低く、特に「昼」、「その他」が少なくなっていました。夜以外はあまりしていない傾向がうかがえます。



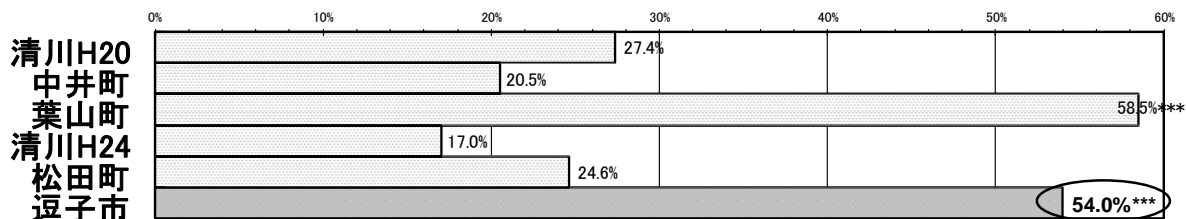
歯磨きをしていない
歯がでてきていない(乳児)
その他



【フッ化物塗布】

フッ化物塗布について他の調査とくらべると、全般的に「受けていない」人が多くなっています。なお、葉山町も受けていない人が多くなっています。

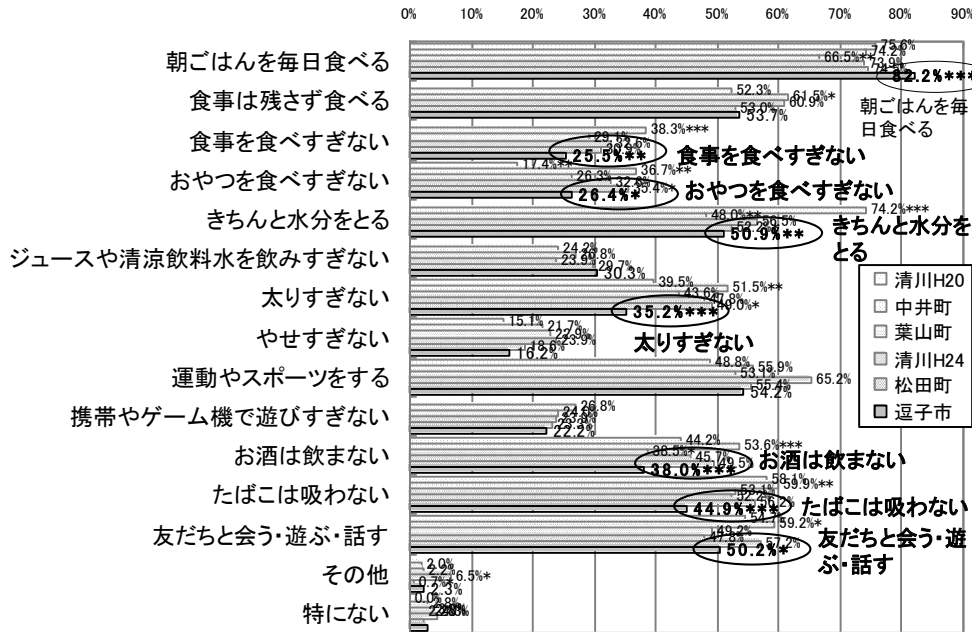
フッ化物塗布を「受けていない」比率



(3) 学童期・思春期の傾向

【健康法】

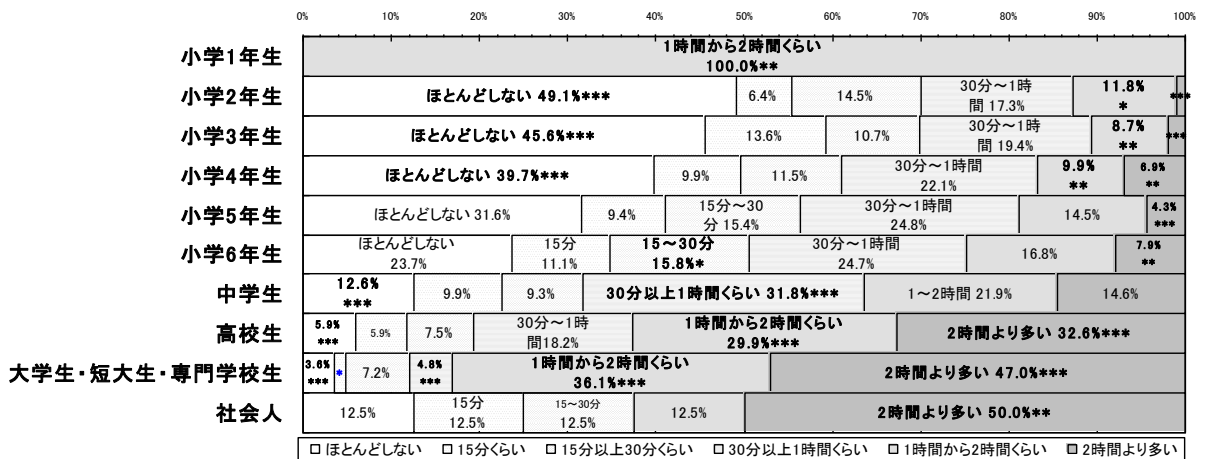
思春期の健康法について他の調査と比べると、「朝ごはんを毎日食べる」のみが多くなっていますが、「食事を食べすぎない」、「おやつを食べすぎない」、「きちんと水分をとる」、「太りすぎない」、「お酒は飲まない」、「たばこは吸わない」、「友だちと会う・遊ぶ・話す」が少ないなど全体的に低くなっています。



【電話・メール・インターネット時間】

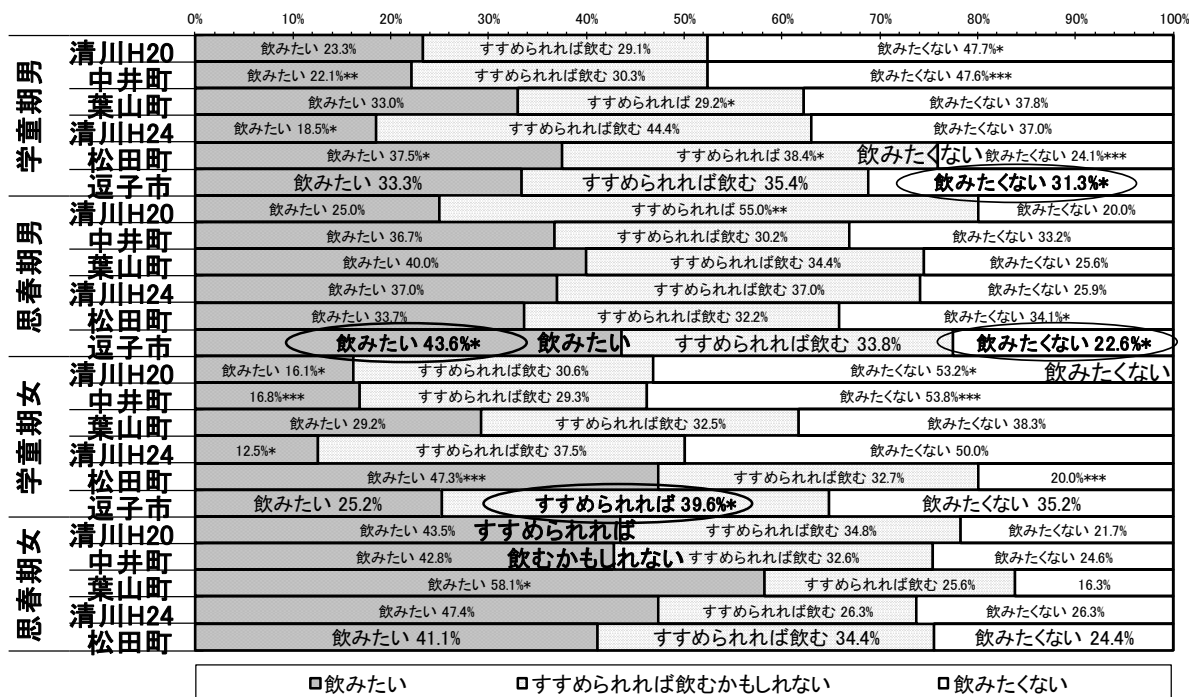
中学生以上の思春期では、9割近くが携帯やスマートフォンを持っていることから、電話・メール・インターネットをする時間は、学年が上がるほどほとんどしない子が減少し、長時間する子が増加している傾向がみられました。思春期では日中眠い子が多いことと関係していると思われます。

なお、小学1年生は回答者が2名だったため、他とは異なる傾向を示しています。



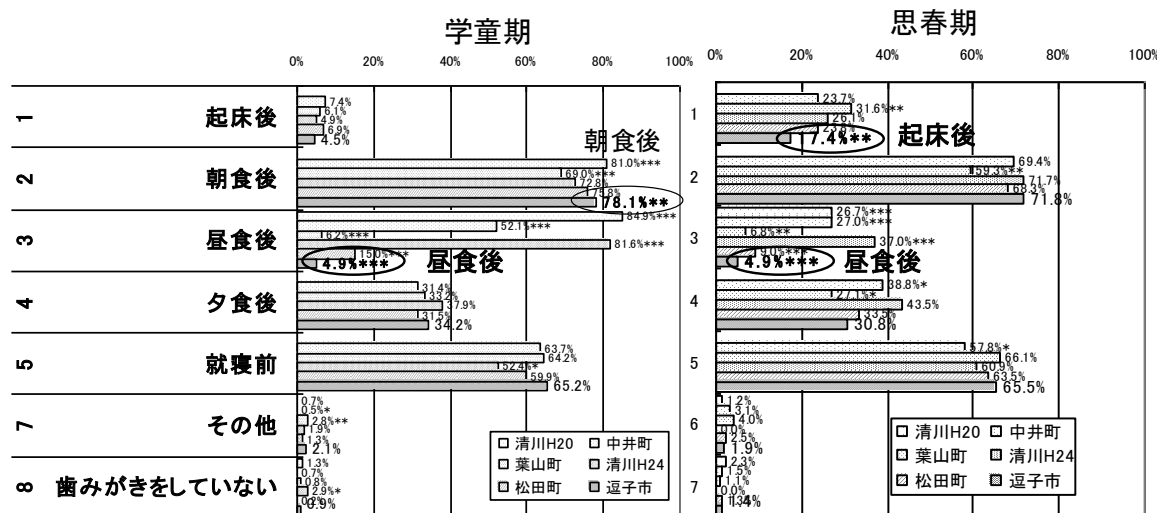
【飲酒意欲】

飲酒意欲について他の調査と比べると、学童期男子では、「飲みたくない」が少ない。思春期男子では、「飲みたい」が多く、「飲みたくない」が少ない。学童期女子では、「すすめられれば飲むかもしれない」が多いなど、全般的に飲酒意欲が高い傾向がみられました。



【歯磨き習慣】

歯磨き習慣について他の調査と比べると、学童期では、「朝食後」が多く、「昼食後」が少ない。思春期では「起床後」、「昼食後」が少なくなっており、全体的に歯磨きの頻度が少ない傾向がうかがえます。



(4) 青年期・壮年期の傾向

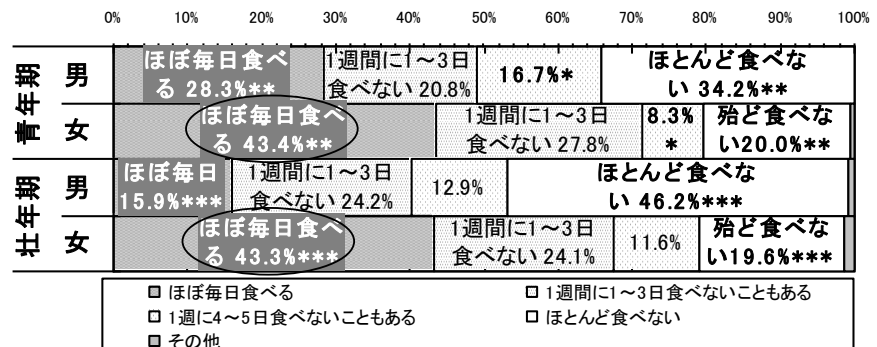
【ほしい健康情報】

青年期・壮年期のほしい健康情報は、1位が「ストレスなど、心の健康について」、2位が「健康によい食事について」と共通していました。

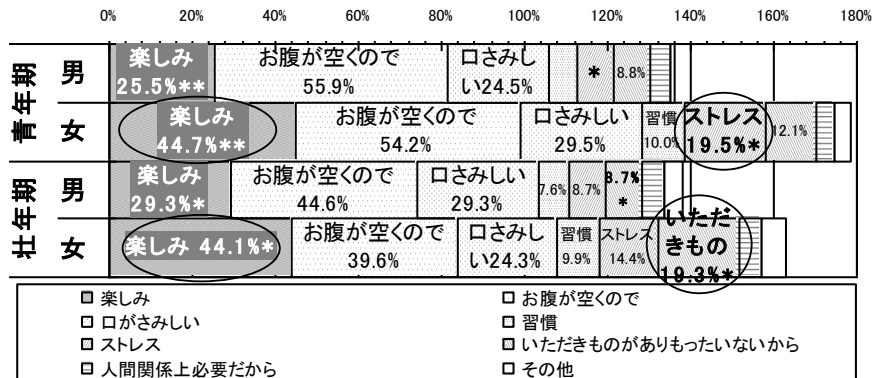
順位	項目	青年期	順位	項目	壮年期
1	ストレスなど、心の健康について	41.7%	1	ストレスなど、心の健康について	36.6%
2	健康によい食事について	40.8%	2	健康によい食事について	34.3%
3	安全な食材、食事について	36.9%	3	運動やスポーツについて	27.2%
4	運動やスポーツについて	28.5%	4	自分の体について	26.7%
5	自分の体について	28.5%	5	安全な食材、食事について	25.1%
6	睡眠について	24.9%	6	特にない	17.8%
7	放射能など安全な環境について	19.8%	7	睡眠について	16.2%
8	特にない	13.8%	8	放射能など安全な環境について	15.4%
9	お酒・たばこ・薬物について	6.9%	9	お酒・たばこ・薬物について	3.1%
10	その他	1.2%	10	その他	1.0%

【間食や夜食】

間食や夜食の頻度については、青年期、壮年期とも女性で「ほぼ毎日食べる」が高く、男性では「ほとんど食べない」が多くなっていました。



間食や夜食をする理由については、男性は全体的に女性より少なくなっていました。女性では、青年期、壮年期とも「楽しみ」が最も多くなっていました。次いで、青年期では「ストレス」、壮年期では「いただきものがありもったいないから」が多くなっていました。なお、男性の場合、「軽食」が多くなっており、間食というより残業などのためではないかと推定されます。



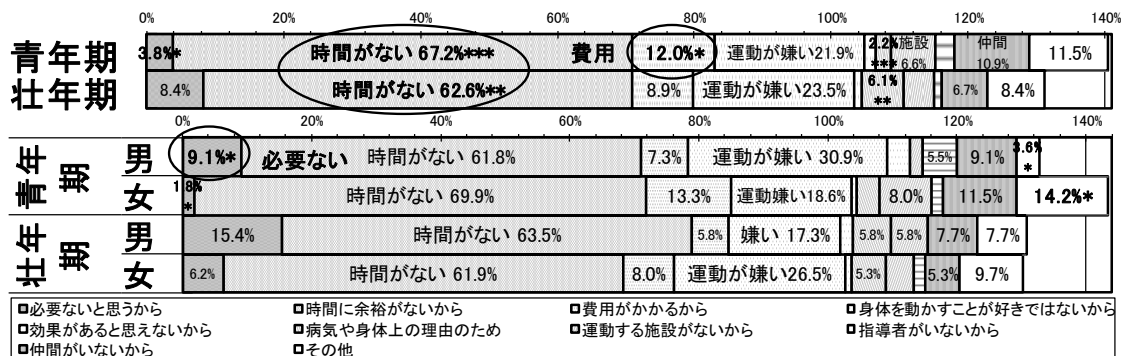
【食品購入の際の配慮】

青年期、壮年期で食品購入の際、気にする点では、「価格」と「おいしさ・味」が上位で、品質などにはあまり配慮していないことが分かりました。

順位	青年期・男	順位	青年期・女	順位	壮年期・男	順位	壮年期・女
1	価格 58.0%	1	おいしさ・味 69.1%	1	おいしさ・味 54.9%	1	おいしさ・味 62.1%
2	おいしさ・味 55.5%	2	価格 66.7%	2	価格 48.1%	2	賞味期限 53.3%
3	カロリー 24.4%	3	カロリー 39.1%	3	賞味期限 36.1%	3	価格 51.1%
4	賞味期限 18.5%	4	鮮度 37.7%	4	カロリー 30.1%	4	鮮度 45.8%
5	鮮度 17.6%	5	賞味期限 35.7%	5	鮮度 22.6%	5	食材の原産地 42.7%
6	食材の原産地 13.4%	6	添加物・保存料 32.4%	6	食材の原産地 19.5%	6	カロリー 40.1%
7	栄養成分 12.6%	7	食材の原産地 30.9%	7	栄養成分 16.5%	7	添加物・保存料 37.4%
8	添加物・保存料 12.6%	8	原材料 21.7%	8	原材料 14.3%	8	原材料 27.3%
9	特に気にしない 10.1%	9	栄養成分 17.4%	9	添加物・保存料 12.8%	9	栄養成分 24.2%
10	原材料 6.7%	10	製造会社 9.2%	10	特に気にしない 8.3%	10	製造会社 7.0%
11	製造会社 5.9%	11	有機栽培 7.7%	11	その他 6.0%	11	有機栽培 6.6%
12	化学肥料 1.7%	12	化学肥料 5.8%	12	自分で購入することがない 6.0%	12	化学肥料 5.7%
13	有機栽培 1.7%	13	特に気にしない 4.8%	13	製造会社 3.0%	13	特に気にしない 3.5%
14	その他 1.7%	14	その他 2.4%	14	有機栽培 3.0%	14	その他 2.6%
15	自分で購入することがない 1.7%	15	自分で購入することがない 1.9%	15	化学肥料 0.8%	15	自分で購入することがない 0.9%

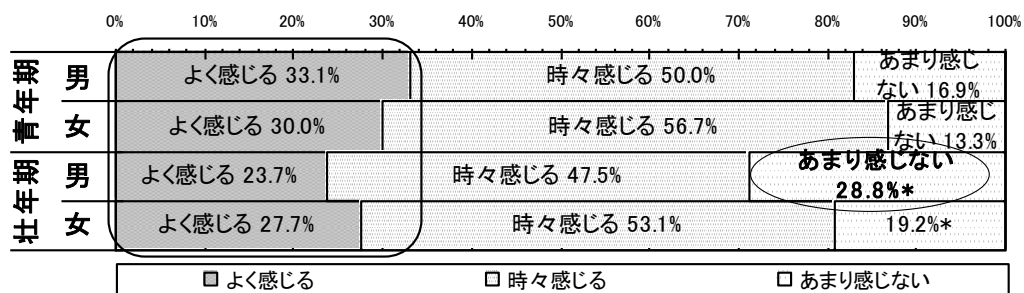
【運動しない理由】

運動しない理由は、青年期、壮年期とも「時間に余裕がないから」が最も多く、また青年期では「費用がかかるから」が多くなっていました。男女別には、青年期男性で「必要ないと思うから」が多くなっていました。運動をあまり重要視していないことが伺えます。



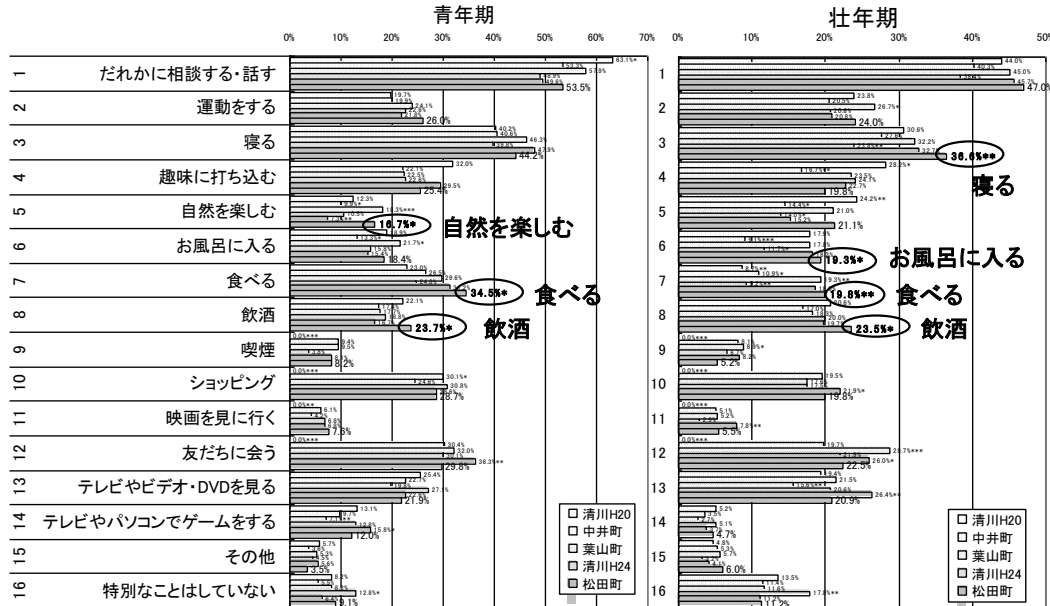
【ストレス有無】

青年期、壮年期ではストレスを「よく感じる」人が多くなっています。壮年期では、男性の方が「あまり感じない」人も多くなっていました。



【ストレス対策】

ストレス対策について他の調査と比べると、青年期、壮年期とも「食べる」、
「飲酒」が多くなっていました。不健康な対策がやや多いことが問題です。



【飲酒状況】

飲酒状況については、壮年期男性で「ほとんど毎日」が高い。他の調査と比べると、壮年期女性では、「週3回以上」、「週1回程度」が多く、「ほとんど飲まない」が少なくなっていました。また、飲酒量も多い傾向があります。

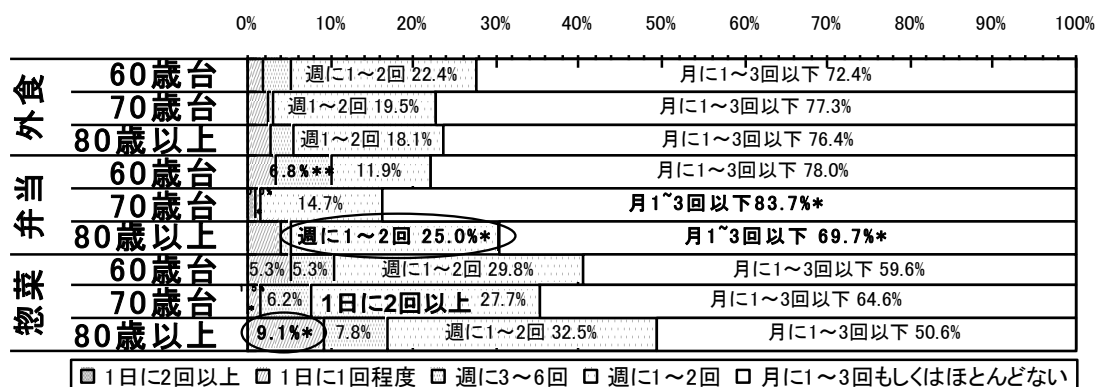
	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
青年男	清川H20	ほとんど毎日 20.4%	7.4%	週3回以上 18.3%*	週1回程度 22.2%	ほとんど飲まない 29.6%	飲んでいない 20.4%				
	中井町	ほとんど毎日 16.4%	12.1%	週3回以上 18.3%*	週1回程度 16.4%	ほとんど飲まない 30.0%	飲んでいない 23.6%				
	葉山町	ほとんど毎日 20.9%	7.8%	週3回以上 18.3%*	週1回程度 14.8%	ほとんど飲まない 29.6%	飲んでいない 15.7%				
	清川H24	ほとんど毎日 19.6%	7.8%	週3回以上 18.3%*	週1回程度 13.7%	ほとんど飲まない 43.1%	5.9%*	飲んでいない 9.8%			
	松田町	10.4%*	11.5%	週3回以上 18.3%*	週1回程度 20.8%	ほとんど飲まない 37.5%	飲んでいない 18.8%				
逗子市	ほとんど毎日 21.0%	10.9%	週3回以上 18.3%*	週1回程度 20.2%	ほとんど飲まない 29.4%	飲んでいない 18.5%					
壮年男	清川H20	ほとんど毎日 55.0%***	7.5%	週3回以上 13.3%	週1回程度 14.2%	ほとんど飲まない 29.6%	飲んでいない 6.7%				
	中井町	ほとんど毎日 47.0%	12.6%	週3回以上 14.2%	週1回程度 9.8%	ほとんど飲まない 30.0%	飲んでいない 14.8%				
	葉山町	ほとんど毎日 40.7%	12.0%	週3回以上 15.0%	週1回程度 17.4%	ほとんど飲まない 30.0%	飲んでいない 14.4%				
	清川H24	ほとんど毎日 45.8%	11.8%	週3回以上 13.2%	週1回程度 11.8%	ほとんど飲まない 22.9%*	2.1%***	飲んでいない 19.4%			
	松田町	ほとんど毎日 33.3%	15.7%	週3回以上 13.9%	週1回程度 15.7%	ほとんど飲まない 37.5%	飲んでいない 19.4%				
逗子市	ほとんど毎日 38.1%	15.1%	週3回以上 19.4%	週1回程度 14.4%	ほとんど飲まない 31.2%	飲んでいない 11.5%					
青年女	清川H20	8.8%	5.9%	週3回以上 16.2%	週1回程度 16.2%	ほとんど飲まない 36.8%	飲んでいない 30.9%				
	中井町	11.2%	6.5%	週3回以上 18.1%	週1回程度 18.1%	ほとんど飲まない 32.6%	飲んでいない 27.4%				
	葉山町	7.8%	9.8%	週3回以上 26.6%***	週1回程度 15.9%	ほとんど飲まない 32.4%	飲んでいない 20.1%				
	清川H24	9.8%	4.9%	週3回以上 15.9%	週1回程度 15.9%	ほとんど飲まない 63.4%***	3.7%***	飲んでいない 26.2%			
	松田町	9.0%	6.3%*	週3回以上 13.1%	週1回程度 13.1%	ほとんど飲まない 44.3%	飲んでいない 22.9%				
逗子市	13.7%	10.7%	週3回以上 18.0%	週1回程度 18.0%	ほとんど飲まない 31.2%	飲んでいない 22.9%					
壮年女	清川H20	11.7%	6.6%	週3回以上 8.0%*	週1回程度 24.8%	ほとんど飲まない 46.7%***	飲んでいない 46.7%***				
	中井町	10.8%	4.7%	週3回以上 10.8%	週1回程度 27.7%	ほとんど飲まない 27.7%	飲んでいない 44.6%***				
	葉山町	ほとんど毎日 16.4%	8.6%	週3回以上 17.7%	週1回程度 17.7%	ほとんど飲まない 26.4%	飲んでいない 29.5%				
	清川H24	11.0%	9.1%	週3回以上 18.2%*	週1回程度 18.2%*	ほとんど飲まない 51.2%***	13.4%***	飲んでいない 36.6%			
	松田町	ほとんど毎日 16.3%	8.6%	週3回以上 14.4%	週1回程度 14.4%	ほとんど飲まない 26.1%*	飲んでいない 29.6%				
逗子市	ほとんど毎日 17.7%	12.8%***	週3回以上 18.6%*	週1回程度 18.6%*	ほとんど飲まない 31.2%	19.9%***	飲んでいない 29.6%				



(5) 高齢期の傾向

【外食、弁当、惣菜の頻度】

高齢期の外食の頻度は、年齢が上がるにつれ少なくなる傾向が見られます。弁当については、80歳以上で利用が高く、「週に1~2回」が多くなっていました。惣菜についても80歳以上で「1日に2回以上」が多くなっていました。



【食生活の課題】

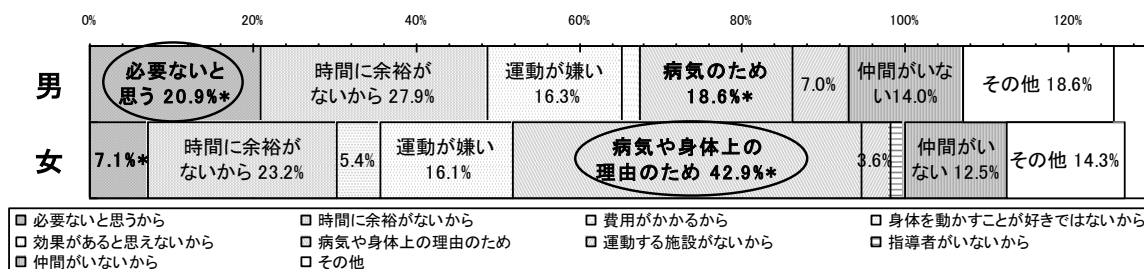
高齢期では、たんぱく質の摂取が少ない、塩分が多いなどの問題がありますが、食生活の課題の自覚では、男女とも「特に課題はない」が1位となっていました。健康な食生活への改善の難しさが想定されます。

食生活の課題(順位・上位10位まで)

順位	高齢期・男	順位	高齢期・女
1	特に課題はない 41.2%	1	特に課題はない 35.5%
2	早食い 18.5%	2	ひとりで食べるが多い 27.1%
3	果物類が少なすぎる 15.1%	3	緑黄色野菜が少なすぎる 16.8%
4	食べすぎる 14.3%	4	牛乳・乳製品が少なすぎる 15.5%
5	塩分が多すぎる 13.4%	5	果物類が少なすぎる 14.8%
6	緑黄色野菜が少なすぎる 11.8%	6	摂取品目が少ない 14.2%
7	ひとりで食べるが多い 10.1%	7	食べすぎる 12.3%
8	脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる 10.1%	8	塩分が多すぎる 9.0%
9	夕食が遅い 8.4%	9	脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる 8.4%
10	摂取品目が少ない 7.6%	10	肉や魚が少なすぎる 7.7%

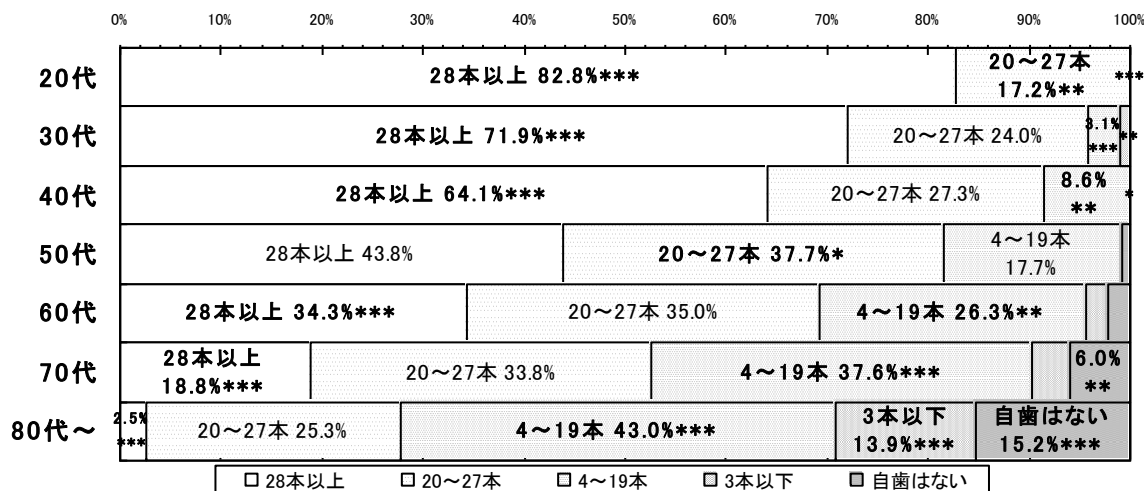
【運動しない理由】

運動しない理由では、男性では「必要ないと思うから」が多く、女性では「病気や身体上の理由のため」が多くなっていました。



【自歯本数】

自歯本数は、年齢が上がるほど28本以上が少なくなり、80歳以上では「自歯はない」人が1割以上います。年齢が上がるにつれ歯を失っている状況がうかがえます。ただし、他の調査と比べると自歯本数は多めになっています。



【社会活動参加】

高齢期の社会活動参加について年代別に他の調査と比べると、全般的に「特にしていない」が多く、「お祭り・行事」、「自治会の会合・行事・活動」、「老人クラブ」などが少なくなっています。全体的に社会参加が低い状況が伺えます。



