

令和4年度「市民の健康に関するアンケート調査」等 結果からのまとめ・分析

【まとめ】

- ①⑦食生活・食習慣に関心を持ち、自分に合った食事内容や量を理解し、バランスのとれた正しい食習慣を身につけ、継続していくことが必要。
- ①ライフスタイルに即した運動習慣を持つことが必要。(重点3)
- ①子を持つ保護者へ規則正しい生活習慣の実践や継続を促すことが必要。
- ②睡眠の質と量や休息が重要であることを周知していくことが必要。
- ③生活習慣病の早期発見・早期治療のためにも、けん診の受診促進となる手法を検討していくことが必要。(重点1)
- ③④子どもの頃から定期的な歯科健診受診を促進し、歯の健康を維持していくことが必要。
- ④子どもの頃から規則正しい生活習慣を確立できるよう各ライフステージに応じた、現状や健康課題を把握することが必要。
- ⑤ためらいなく相談できるよう相談機関の周知や、不調を抱える人の早期発見に向けて、正しい知識の普及が必要。
- ⑥健康づくりの定着をめざし、世代や職業に応じた実践できる環境や楽しく、気軽に取り組むことができる機会づくり等アプローチが必要。
- ⑦家庭や地域で楽しく共に食事をとることができる取組みを行っていくことが必要。
- 新型コロナウイルス感染症の影響による身体面、社会面、こころの健康等の健康問題を踏まえた取組を検討することが必要。

※①～⑦については、資料4の2頁、「草津市の課題」を参照。

【分野別アンケート調査の主な結果】

○栄養・食生活

- ・朝食の摂取状況をみると、「ほとんど食べない(週1日以下)」の割合が 9.1%となっており、特に女性の19歳以下、20歳代で割合が高い。
- ・野菜摂取の頻度は、「ほとんど毎日(週6日以上)」の割合が 69.3%となっているが、摂取量は「片手1杯以下」の割合が高く、必要な量が摂取できていないことがうかがえる。
- ・果物摂取の頻度は、65歳以上の男女8割が「週2日以上」摂取しているが、他の世代では「ほとんど食べない」が多い傾向にある。
- ・「バランスの良い食事を心がけている」割合は、20歳代男女、40～50歳代男性が他の年代と比べ少ない。
- ・「外食、持ち帰り弁当や惣菜」は、「週1日未満」の割合が全体でみると多いが、外食は20歳代以下男性が多く、持ち帰り弁当や惣菜は20歳以下の女性が多い。
- ・子どもの間食について、「スナック菓子」「牛乳・チーズ等の乳製品」「ジュース」の割合が高い。

- ・BMI では、40～64 歳男性の「肥満」が3割で、20 歳代と 60～64 歳女性の「やせ」が「普通」の次に多い。

<分析>

- ・朝食の欠食などの食習慣を見直し、規則正しいバランスのとれた食習慣を身につけていくことが必要である。
- ・日頃の食生活について、食生活・食習慣に関心を持ち、自分に合った食事内容や量を理解し、正しい食習慣を継続していくことが必要である。
- ・働き世代において、揚げ物等油を多く含む食品や、就寝2時間前の飲食を控えることができていない割合が高くなっており、適切な量と質の食事を心がけていくことが必要である。

○身体活動・運動

- ・「日々、自分の健康づくりのため意識的に身体を動かす等の運動」を 4 割以上がしていない。
- ・1回 30 分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上実施している人(運動習慣者)の割合は約3割となっている。運動習慣者の割合は、男性に比べ、女性で低く、特に 30 歳代以下では1割程度となっている。(20 歳以上男性:市 32.1%、国 33.4%、20 歳以上女性:市 25.0%、国 25.1%(国は令和元年国民健康・栄養調査より))また、続けている運動として、「ウォーキング(散歩等)」、「筋力トレーニング(軽～中等度)」、「体操(ラジオ体操等)」など身近で気軽にできる運動の割合が高い。
- ・「毎日合計 60 分以上、歩いたり動いたりしている(通勤や通学を含む)」の割合が低い。

<分析>

- ・運動習慣のない女性が多いことから、ライフスタイルに即した運動習慣を持つことが必要。

○休養

- ・1日の睡眠時間をみると、男性 30 歳代から 64 歳、女性 40 歳代以上で「5時間～6時間未満」の割合が高く、働き世代や子育て世代等で睡眠時間が少ないことがうかがえる。
- ・ストレスを感じることで、男女ともに働き世代で「勤務関係(内容・環境)」の割合が高い。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響による生活習慣等の変化で「勤務時間や日数」は「変わらない」の割合が多く占めるが、「減った」割合が 50～64 歳代男女や 30 歳以下女性に 1～3割みられる。

<分析>

- ・働き世代や子育て世代の睡眠時間が少ないことから、睡眠の質と量が重要であることを周知していく必要がある。

○飲酒・喫煙

- ・1週間の飲酒状況をみると、「ほとんど飲まない」、「飲まない(飲めない)」の割合が2割半ばと高い一方、「毎日」の割合が 18.5%となっている。
- ・お酒を飲む日の 1 日あたりの量は、1 合～2 合未満が 35.2%、2 合以上が 18.2%であり、適正飲酒量よりも多い量を飲んでいる人が 5 割いる。
- ・喫煙状況をみると、「毎日吸う」の割合が 10.6%となっており、禁煙に関心があるかについては、「関心はあるが、今後6か月以内に禁煙する予定はない」の割合が 54.1%、「関心はない」の割合が 38.5%となっている。
- ・たばこが健康に与える影響について、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)になりやすい」、「歯周病になりや

すい」の割合が他の項目に比べ「知らない」の割合が高い。

<分析>

・適正飲酒やたばこが健康に与える影響についての知識の普及が必要である。

○歯・口腔の健康

- ・食生活上、かむことについて、年齢が高くなるにつれ、「満足していない」の割合が高い。
- ・定期的な歯科健診(治療は除く)の受診状況をみると、「年1回以上受けている」の割合が 48.4%となっているが、「ここ3年以上受けていない」、「受けたことがない」を合わせた割合は 26.8%となっている。

<分析>

・若年層においても歯周病や歯肉炎と診断された市民も多くなっており、子どもの頃から定期的な歯科健診の受診を促進し、歯の健康を維持していくことが必要。

○生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ・過去2年間以内のがん検診の受診状況は、「いずれも受けていない(3年以上受けていない)」の割合が4割以上と最も高くなっており、特に男性の 50 歳代までで受診していない割合が高い。
- ・がん検診の受診が「もともとない」と回答した子宮頸がん検診受診対象とされる 20 歳代女性の割合が 51.5%と高い。
- ・健康診査の結果、病院受診を勧められたかについては、男性の 60 歳以上で「はい」の割合が5割以上となっている。そのうち、病院を受診していない割合が2割となっており、その理由として「病状がないから」「面倒だから 忙しいから」の割合が高い。
- ・治療目的で定期的に医療機関を受診している人は、全体では約2割が「高血圧症」であり、疾患別回答者のうち「高血圧症」53.5%、「脂質異常症」31.9%、「糖尿病」20.5%であった。
- ・「糖尿病初期は、自覚症状が乏しい場合がある」を知っている割合が4割と多くはなく、「糖尿病初期は、通院中断者が多く、初診時すでに合併症を認める場合がある」を知っている割合は2割と少ない。

<分析>

- ・適切な受診頻度でがん検診を受診できていない人が多いため、検診受診による予防意識を向上させる必要がある。
- ・「高血圧症」が多く、減塩等食生活をはじめとした生活習慣の見直しが必要である。
- ・糖尿病の予防や病気の説明についての知識はあるものの、初期症状や自覚症状について知らない人が多く、早期発見や早期治療につながりにくい可能性が考えられる。

○社会生活を営むための心身機能の維持・向上

- ・健康づくりに関心があるかについては、各年代「関心がある」の割合が高くなっているが、1年以上続けている健康づくりはあるかについては、男性 40 歳代以下、女性 50 歳代以下で「ない」の割合が高い。
- ・身近に悩みごと等を相談する人の有無をみると、「相談できる人はいない」、「誰かに相談することはない」と回答した市民もおり、悩みがあっても相談しない人がいることがうかがえ、その理由として「相談しても解決できないと思っているから」の割合が 52.6%と高い。
- ・地域活動の参加が「もともとない」の割合が 40 歳以下で多い。

<分析>

- ・こころの健康を保持するため、必要な相談ができる体制を整えるとともに、休養が心身の保持・増進に大切であることなどの正しい知識の普及啓発に努めることが必要。
- ・高齢者の口腔機能の低下は、誤嚥性肺炎等を招く恐れがあるため、高齢者に対する口腔機能の維持・改善を促していくことが必要である。

○健康を支え守るための地域の絆による社会づくり

- ・健康づくりの情報の入手方法は、「新聞・テレビ・インターネット等」の割合が 75.2%と最も高くなっており、若年層では、「SNS(インスタグラム・ツイッター等)」の割合が高い。
- ・地域活動の参加が「もともとない」の割合が全体の 4 割と高い。
- ・高校生のアンケートでは、自身の体型について男性は「やせ気味である～ふつう」が多く、女性は「ふつう～太り気味である」が多い。性 BMI 別に「自身の体型」認識をクロス集計すると、BMI18.5 未満の女性は同程度 BMI 男性に比べ、「～やせ気味である」と認識している人が少なく、BMI 18.5～25.0 未満の女性は、同程度 BMI の男性に比べ「太り気味である～」と認識している人が多い。
- ・言葉や意味を知らない割合は、「ロコモティブシンドローム」6 割、「フレイル」6 割、「ゲートキーパー」7 割、「COPD」5 割と多い。

<分析>

- ・健康づくりを定着させるために、楽しく、気軽に取り組むことができる場の提供に加え、世代や職業に応じたアプローチが必要。

○食育の推進

- ・ひとりで食べる夕食の回数は「週3日以上」の割合が19歳以下女性 42.9%、40～50 歳代男性が 31.9%～43.3%、60 歳以上男女 7.4%～17.6%となっており、孤食の割合が高い。

<分析>

- ・高齢者の孤食は、食事の偏りや、低栄養にもつながることから、高齢者が地域の中で、楽しく食事をとることができる取り組みを行っていくことが必要である。

●新型コロナウイルス感染症の影響

- ・体重と間食が「増えた」の割合が 2 割を占める。
- ・運動日数が「減った」の割合が 2 割おり、特に 19 歳以下女性は 40%と他と比べ、割合が高い。
- ・健康や病気への不安やストレスが「増えた」の割合が 20～64 歳女性で高い。
- ・同居している家族と過ごす時間が「増えた」の割合が 2 割を占め、特に 30 歳代女性が 47.1%であり、他と比べ、割合が高い。また、家事や育児にかかる時間が「増えた」の割合が 30 歳代女性は、44.7%と他と比べ高い。
- ・友人や知人との交流が「減った」の割合が 62.1%と高く、一方、「変わらない」の割合は 19 歳以下男女が4割を占める。

<分析>

- ・新型コロナウイルス感染症の影響による身体面、社会面、こころの健康等の健康問題を把握し、取組を検討することが必要である。