

## 3

## 健康と生活に関する意識調査

## 3.1 概要

岩見沢市では平成30年10月、北海道大学COIと共同で、膨大な質問項目を国等で実施している他調査と比較し、岩見沢市民の傾向や施策の効果を把握することを目的として、市民の健康状況や生活習慣に関する調査を実施しました。この調査は20歳以上の岩見沢市民の14%に当たる約1万人を無作為に抽出し、個人情報に記載いただいた全国最大規模の取組みとなりました。

調査では「健康と生活に関する意識調査」と「食習慣調査」の2種類を送付し、「健康と生活に関する意識調査」は3,177名(31.9%)、「食習慣調査」は3,145名(31.6%)から回答をいただきました。

なお、岩見沢市と北海道大学COIの取組みの成果を比較するために令和3年度(2021年度)に同調査の実施を予定しています。

## 3.2 健康と生活に関する意識調査

## 3.2.1 健康意識

「健康と生活に関する意識調査」の設問に「あなたは最近の体調をどのように感じていますか。」という対象者自身の健康状態についてお尋ねしている項目があります。

## 質問項目

あなたは最近の体調をどのように感じていますか。

1. 非常に健康だと思う
2. まあ健康だと思う
3. あまり健康ではない
4. 健康ではない

自身の健康状態が良好と答えた岩見沢市民の割合(不調除く)は男性が78.3%、女性が80.8%でした。対して、不良と答えた方の割合は男性が21.7%、女性が19.2%でした。

選択肢が異なるため、参考比較になりますが、全国調査(国民生活基礎調査H28年)では、不良と答える男性が13.7%、女性が16.0%でした。年代別で比較

表 1-1 健康意識

(a) 岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)

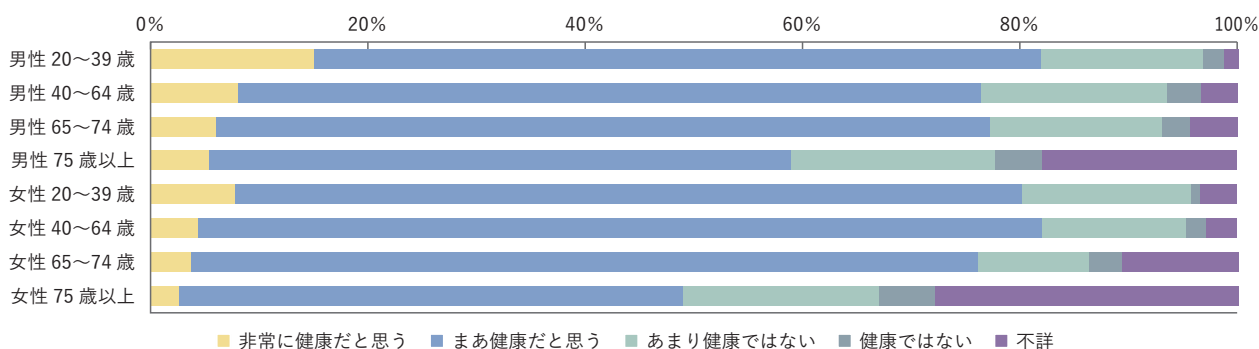
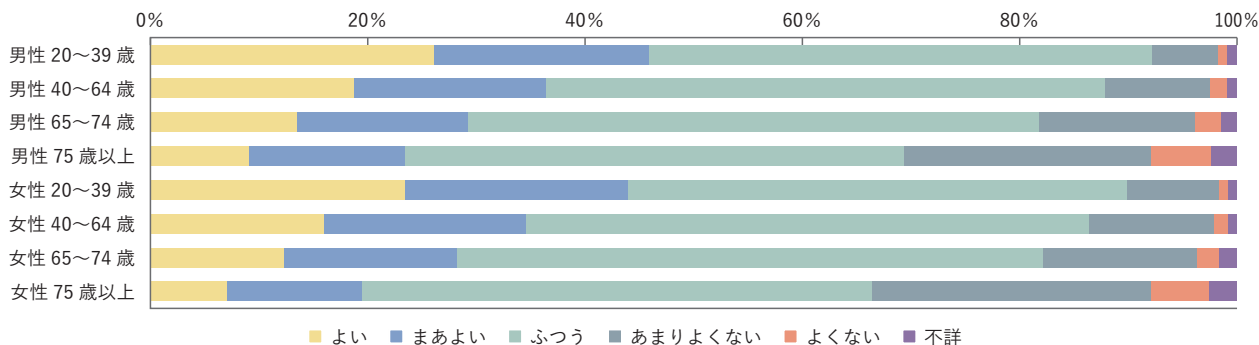


表 1-2 健康意識

(b)全国調査(国民生活基礎調査 H28 年)



すると、岩見沢市民の男性 75 歳未満と女性 65 歳未満で自身の健康状態が不良と訴える方の割合が高い傾向にありました。

### 3.2.2 日常生活上の健康問題

**質問項目**

あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

- 1. ある                      2. ない

【「1. ある」の回答者のみ】それはどのようなことに影響がありますか。あてはまる番号をすべて選んで□に○を記載してください。

- 1. 日常生活動作  
(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
- 2. 外出(時間や作業量などが制限される)
- 3. 仕事、家事、学業  
(時間や作業量などが制限される)
- 4. 運動(スポーツを含む)
- 5. その他

健康上の問題で日常生活に影響があると答えた方の割合(不詳除く)は、男性 19.0%、女性 23.1%でした。男女とも年齢が増すごとに高くなり、男性の割合より女性の割合が高くなっていました。全国調査と比較すると、年齢の上昇とともに、不詳の回答割合が高くなっていることに留意する必要がありますが、男性 65 歳以上では同程度でしたが、男性の 65 歳未満と女性

では全国より高い割合でした。

また、その健康上の問題が日常生活のどのようなことに影響を与えているかという設問については、「日常生活動作」に影響があると答えた方が、男性では 20~39 歳と 75 歳以上、女性では 75 歳以上で高く、「運動」に影響があると答えた男性は年齢の上昇とともに高くなっていました。全国調査と比較しても、全体的にどの項目の割合も高い傾向にありました。

### 3.2.3 健康情報の入手先

**質問項目**

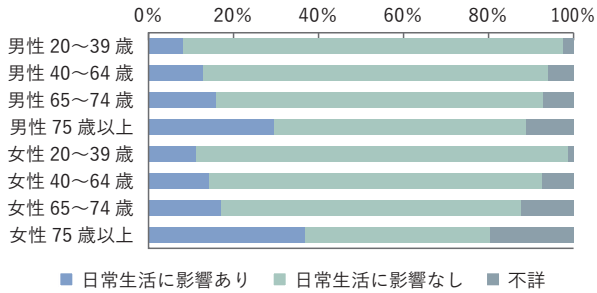
【健康情報に関心がある方に対して】健康に関する情報をどこから入手しますか。もっともあてはまるもの一つだけ番号を選んでください。

- 1. 行政からのお知らせ(行政機関の広報誌)
- 2. テレビ
- 3. ラジオ
- 4. 新聞(電子版を含む)
- 5. 雑誌(電子版を含む)
- 6. インターネット
- 7. 家族・友人・知人
- 8. その他

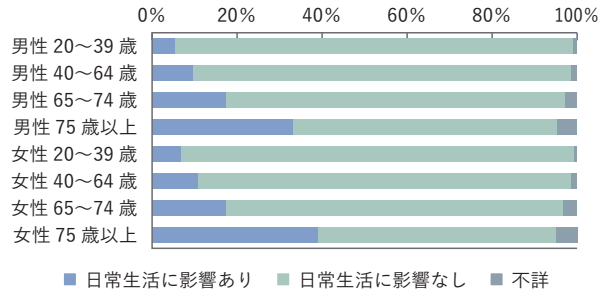
健康に関する情報に関心がある方の大半(男性 54.6%、女性 68.3%)がその情報をテレビから取得しており、年齢が下がるにつれて「インターネット」の割合が高くなる一方、上がるにつれて「広報」や「新

表2 日常生活上の健康問題

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)

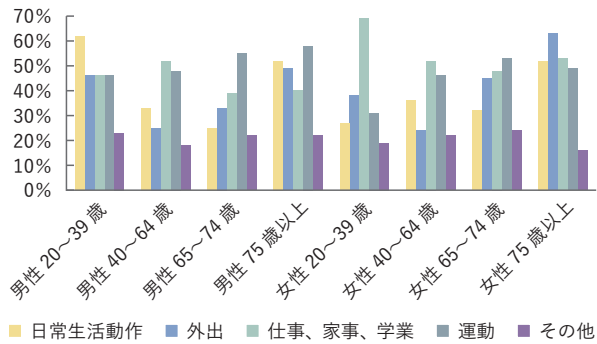


(b)全国調査(国民生活基礎調査 H28年)



(a)岩見沢市民

(対象：本設問にひとつでも回答があった者 607名)



(b)全国調査(国民生活基礎調査 H28年)

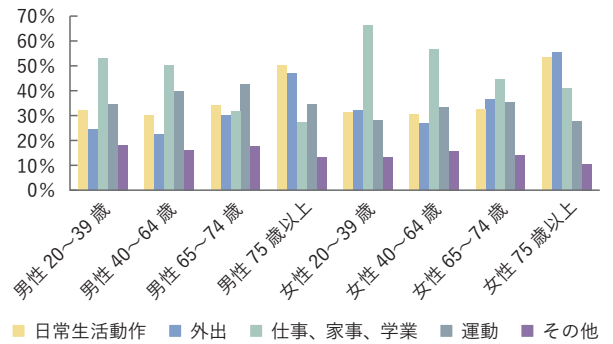
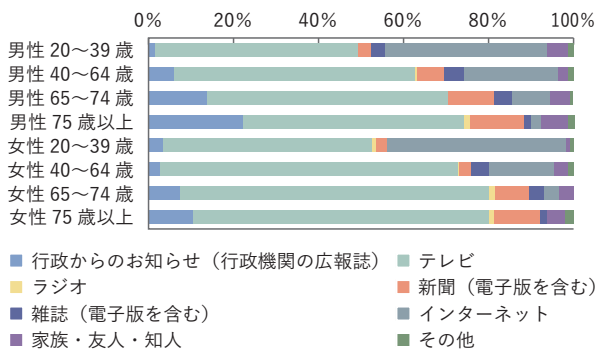


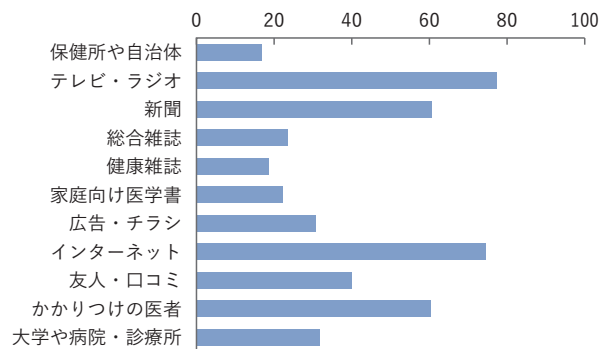
表3 健康情報の入手先

(a)岩見沢市民

(対象：健康に関する情報に関心がある者 1,768名)



(b)全国調査(平成26年度厚生労働白書) ※参考



聞」の紙媒体の利用が高まっています。

### 3.2.4 健診の受診率

#### 質問項目

あなたは過去1年間に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けたことがありますか。

1. ある      2. ない

岩見沢市の健診等の受診率(不詳除く)は男性64.5%、女性58.9%となっており、年齢別で見ても大半の年代で過半数を超えていました。しかしながら、男女とも75歳以上の健診等の受診率は3割前後となりました。全国調査と比較すると、男女とも65歳未満では過去1年の健診等の受診率が高くなっていましたが、65歳以上では全国と比べて受診割合が低い結果となっていました。

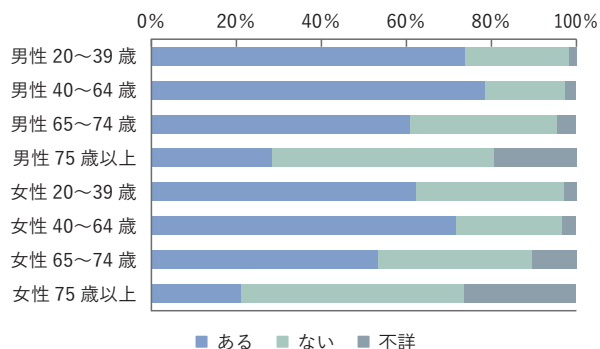
#### 質問項目

どのような理由で受けなかったのですか。それぞれについて、下のあてはまる番号をすべて選んで□に○を記載してください。

- ①特定健康診査、健康診断及び人間ドック
1. 知らなかったから
  2. 時間が取れなかったから
  3. 健診会場が遠いから
  4. 費用がかかるから
  5. 検査等に不安があるから
  6. 医療機関に入通院していたから
  7. 毎年受ける必要性を感じないから
  8. 健康に自信があるから
  9. 結果が不安で受けたくないから
  10. めんどうだから
  11. その他

表 4-1 健診の受診率

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161 名)



(b)全国(国民生活基礎調査 H28 年)

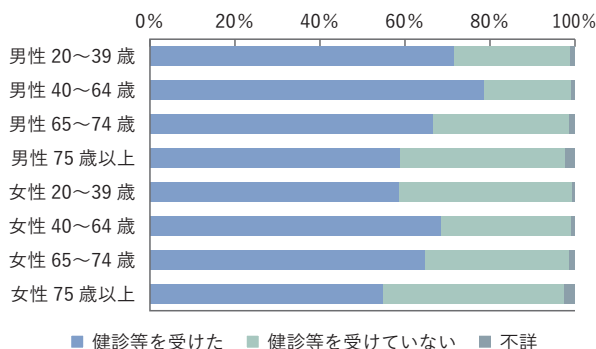


表 4-2 受診しない理由

	男性 20 歳 ～39 歳	男性 40 歳 ～64 歳	男性 65 歳 ～74 歳	男性 75 歳～	女性 20 歳 ～39 歳	女性 40 歳 ～64 歳	女性 65 歳 ～74 歳	女性 75 歳～
知らなかったから	5	9	13	30	20	6	11	17
時間が取れなかったから	9	36	26	16	30	65	38	17
健診会場が遠いから	0	1	1	8	3	3	1	10
費用がかかるから	7	8	13	10	33	31	10	7
検査等に不安があるから	0	3	4	11	2	11	8	8
医療機関に入通院していたから	0	16	41	78	0	13	48	80
毎年受ける必要性を感じないから	9	11	24	36	4	23	33	37
健康に自信があるから	4	6	7	16	8	5	9	13
結果が不安で受けたくないから	2	3	4	9	2	9	6	12
めんどうだから	7	22	26	16	16	36	16	18
その他	8	11	18	26	19	31	32	54

過去1年に健診等を受けなかった方にその理由を尋ねたところ女性20～39歳では「費用がかかるから」、男性65歳未満、女性40～64歳では「時間がとれなかったから」、男女ともに65歳以上では「医療機関に入通院していたから」を選択した方の割合が最も高くなっていました。

全国調査では、男性20～39歳で「めんどうだから」、女性20～39歳で「時間がとれなかったから」、男女ともに40～64歳で「時間がとれなかったから」、男女ともに、65歳以上で「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」を選択した方の割合が最も高くなっていました。

### 3.2.5 喫煙

#### 質問項目

あなたはたばこを吸いますか。

1. 毎日吸っている
2. 時々吸う日がある
3. 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない
4. 吸わない

注：「1. 毎日吸っている」、「2. 時々吸う日がある」をたばこを吸っていると集計しました。

岩見沢市民の喫煙率(不詳除く)は、男性28.1%、女性11.1%で特に女性の喫煙者の割合は全国調査と比較して全年齢階層で高くなっていました。年齢別では、男性で20～39歳、女性で40～64歳が喫煙者の割合が最も高くなっていました。

#### 質問項目

たばこをやめたいと思いますか。

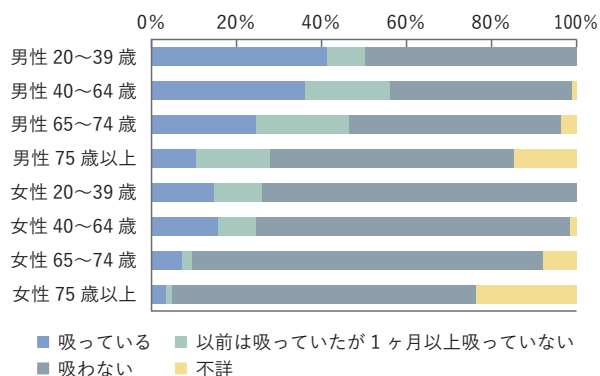
1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめたくない
4. わからない

「たばこをやめたいか」という質問に対して「やめたい」と答えた方は男性35.1%、女性37.3%でした。男性の喫煙者では、年齢が上がるにつれて、たばこをやめたいと思う方の割合が高くなって一方、女性の喫煙者では、たばこをやめたいと思う方の割合は、20～39歳で最も低く、40～64歳が最も高い結果となりました。

全国調査と比較しても、たばこをやめたい方の割合は男性の喫煙で高い一方、女性の喫煙者では20～39歳と65～74歳で顕著に低くなっていました。

表 5-1 喫煙率

(a) 岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)



(b) 全国調査(国民生活基礎調査 H28年)

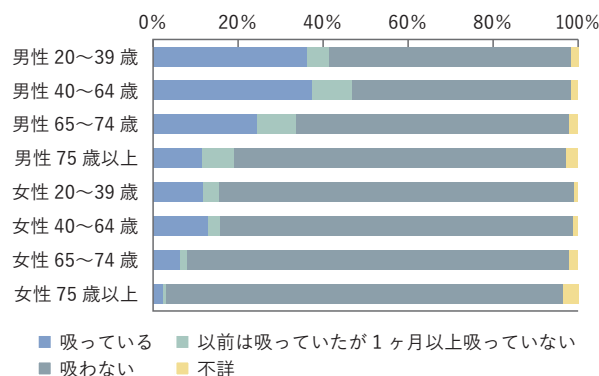


表 5-2 禁煙意識

(a)岩見沢市民(対象：本設問への回答者 500 名)

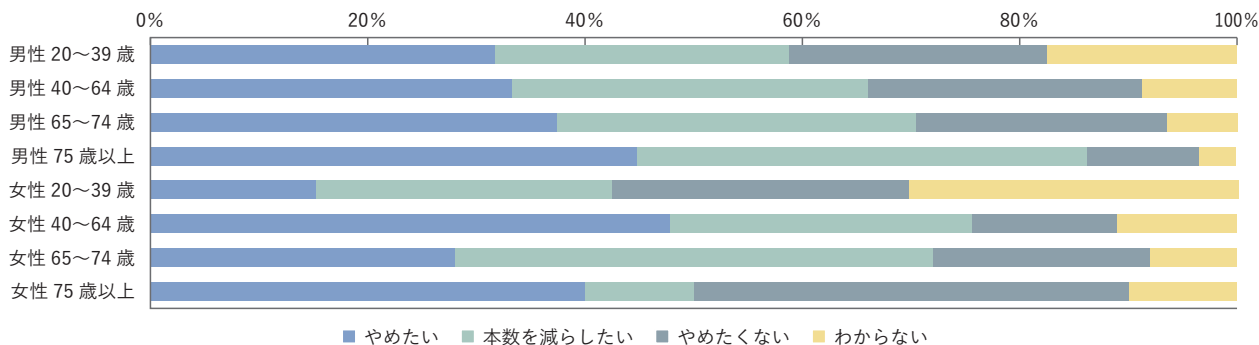
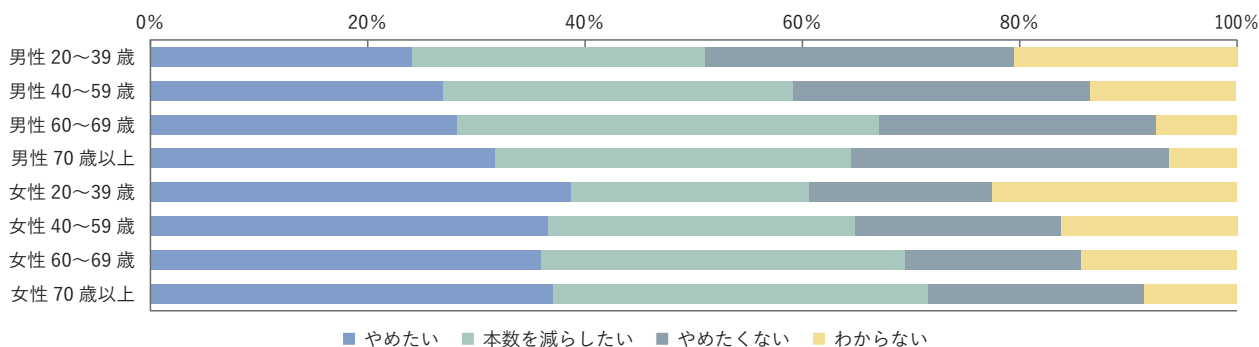


表 5-3 禁煙意識

(b)全国調査(国民健康・栄養調査 H28 年)



### 3.2.6 飲酒

**質問項目**

あなたの飲酒習慣についておしえてください。

1. もともと飲酒しない
2. 以前は飲酒していたが、現在はやめている
3. 現在、時々(週 1 回未満)、飲酒をしている
4. 現在、週 1 回以上、飲酒している

注：「4. 現在、週 1 回以上、飲酒している」を「飲酒習慣がある」、それ以外を「飲酒習慣がない」と集計しました。

飲酒習慣に関する項目では、飲酒習慣のある方(不詳除く)は男性 47.9%、女性 18.9%でした。男女ともに飲酒習慣がある方の割合が 40～64 歳で最も高くなっていました。男性の方が女性より飲酒習慣のある

方の割合が高く、全国と比較すると、不詳の割合が異なりますが、男女ともに全世代で飲酒習慣がある方の割合が低くなっていました。

### 3.2.7 睡眠

**質問項目**

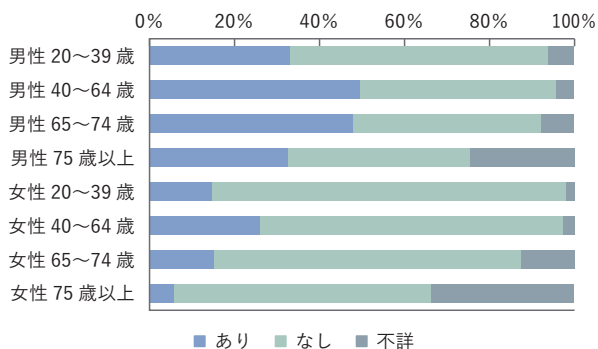
最近 1 か月間は、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか(あなたが実際に寝床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません)。

睡眠時間 1 日平均  
約 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

睡眠時間は、男性では年齢が上がるにつれて 9 時間

表6 飲酒

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)



(b)全国調査(国民生活基礎調査 H28 年)

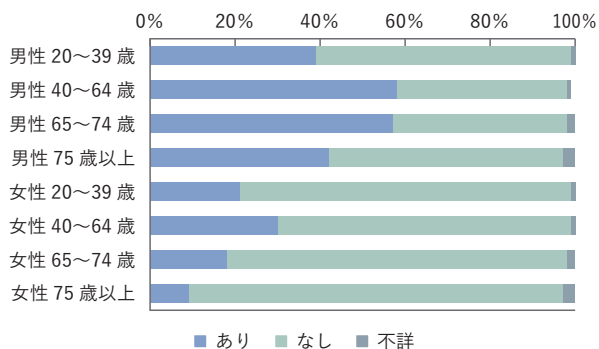
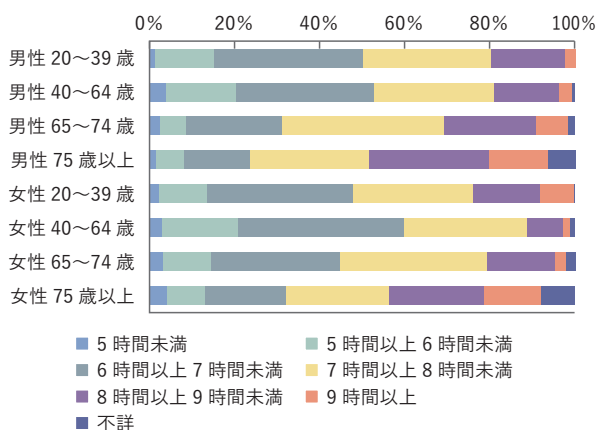
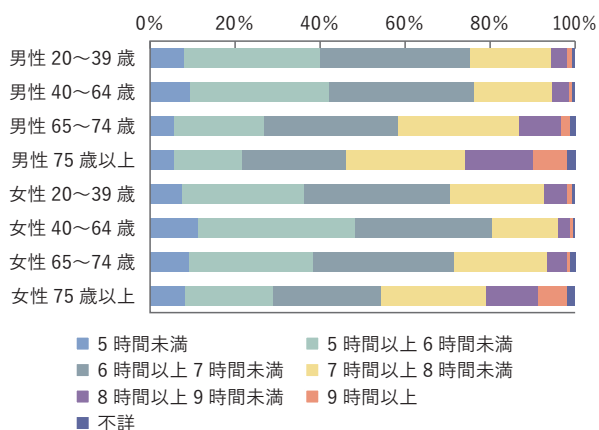


表7-1 睡眠

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)



(b)全国調査(国民生活基礎調査 H28 年)



以上の睡眠時間の方の割合が高く、女性では20～39歳と75歳以上で9時間以上の睡眠時間の方の割合が高くなっていました。全国調査と比較すると、男女ともに全年齢階層で9時間以上の睡眠時間の方の割合が高い結果となりました。

#### 質問項目

最近1か月間において、あなたの睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。

1. 非常によい
2. かなりよい
3. かなりわるい
4. 非常にわるい

岩見沢市民で睡眠の質が良好(非常によい、かなりよい)と答えた方の割合(不詳除く)は、男性70.5%、女性69.2%でした。不良(かなり悪い、非常に悪い)と答えた割合は、男性29.5%で、年齢の上昇とともに睡眠の質が不良な方の割合が減っていますが、女性は30.8%で、女性は65～74歳が最も低く、75歳以上で再び増加しました。

質問形式が異なるため、参考程度になりますが、全国調査(実施月11月)では、睡眠の質が不良な方(「睡眠で休養が充分とれていませんか」に対して「あまりとれていない」「まったくとれていない」)は、男性20.1%、女性20.3%であり、男女ともに60歳以上の割合が低くなっていました。



表 7-2 睡眠

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161 名)

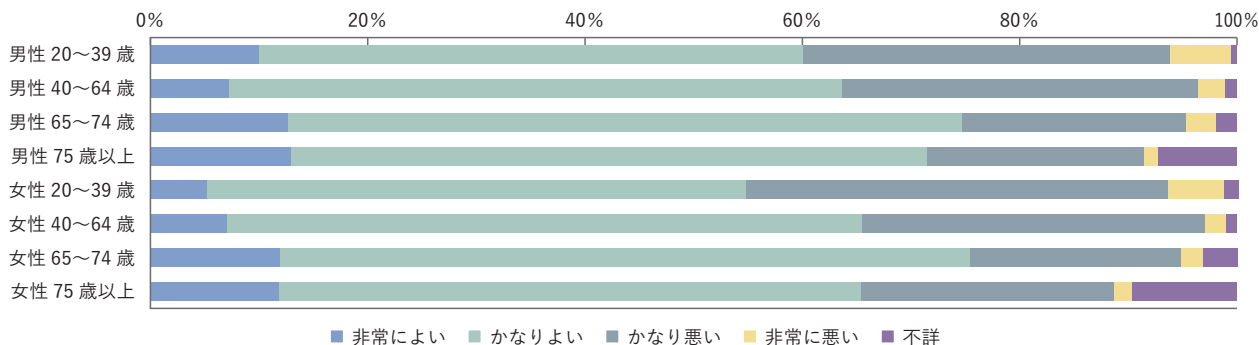
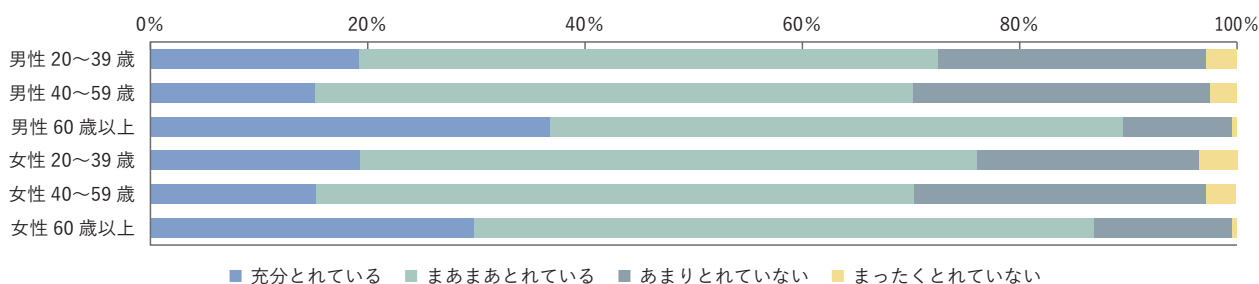


表 7-3 睡眠

(b)全国調査(国民健康・栄養調査 H29 年)



### 3.3 食習慣調査

「食習慣調査」では、答えていただいた食事摂取頻度からそれぞれの方の食品・栄養摂取量を算出しました。

#### 3.3.1 野菜摂取量

男性(総数)の1日の平均野菜類摂取量は263g、女性(総数)では280gでした。年齢別で見ると、女性では年齢が高いほど野菜摂取量が増加する傾向となりました。全国調査の国民健康・栄養調査の結果(H29年)は、男性(総数)で295.4g、女性で281.9gであり、岩見沢市民では男性で30g程度が低くなっています。年代別の野菜摂取量で国民の平均値と最も差が大きかったのは50~59歳の男性であり、岩見沢市民で90g程度低い結果となりました。また、国民健康・栄

養調査では男性より女性で野菜類摂取量が低い結果となっていました。岩見沢市は男性の方が低い傾向にありました。

#### 3.3.2 総食物繊維摂取量

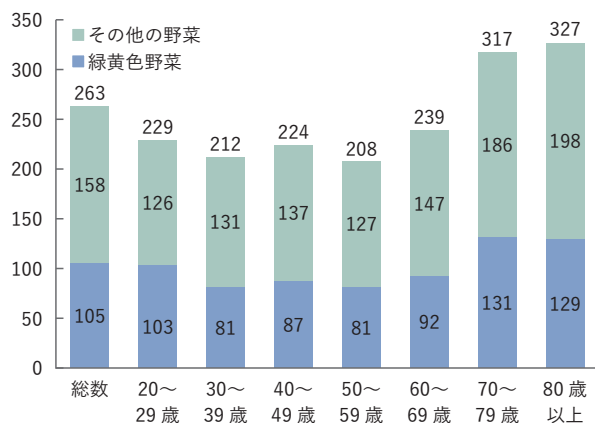
岩見沢市民の男性(総数)の1日の平均総食物繊維摂取量は12.6g、女性(総数)では12.5gでした。日本人の食事摂取基準(2015年版)では食物繊維の目標量を年代によって18~20gの範囲に定めていますが、どの年代においても達成できていない状況にあります。特に20~59歳では男女ともに目標量の50%程度でした。

また、国民健康・栄養調査の結果(平成29年)と比較しても、男女ともに全年齢階層で摂取量が下回る結果となっていました。

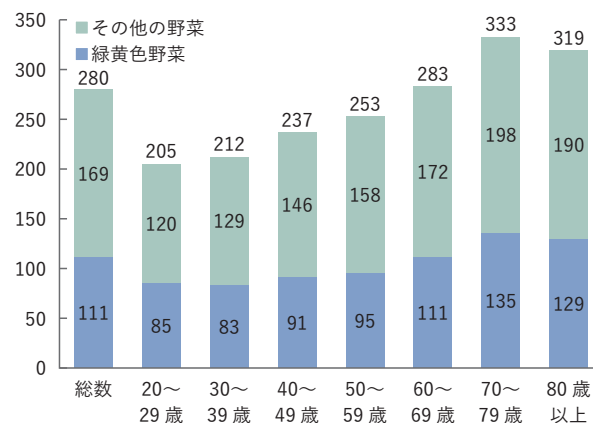


表 8 野菜摂取量

岩見沢市民(男性)の一日の平均野菜摂取量(g)

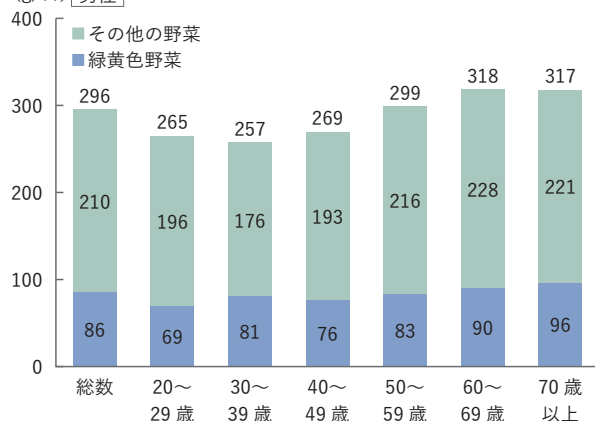


岩見沢市民(女性)の一日の平均野菜摂取量(g)



全国調査(国民健康・栄養調査 H29年)

(g/日) 男性



(g/日) 女性

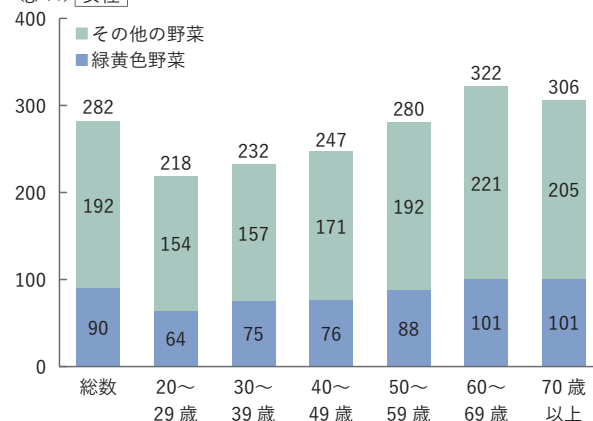
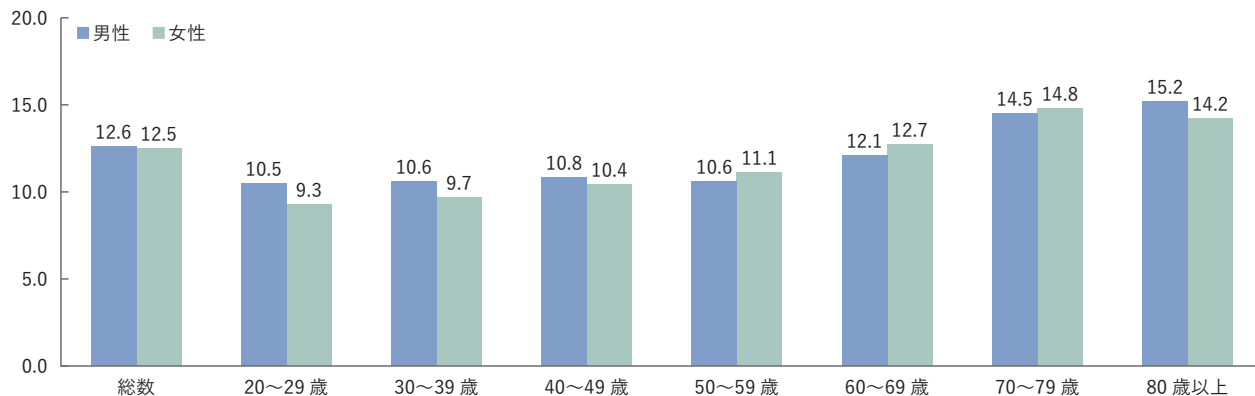
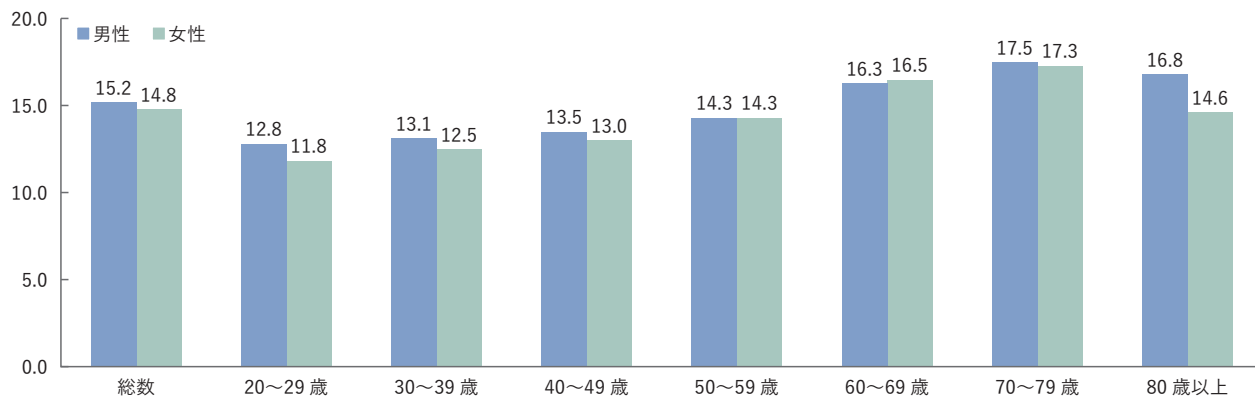


表9 食物繊維

岩見沢市民の一日の平均総食物繊維摂取量 (g/性・年齢階級別)



全国調査(国民健康・栄養調査 H29 年)



### 3.3.3 平均食塩摂取量

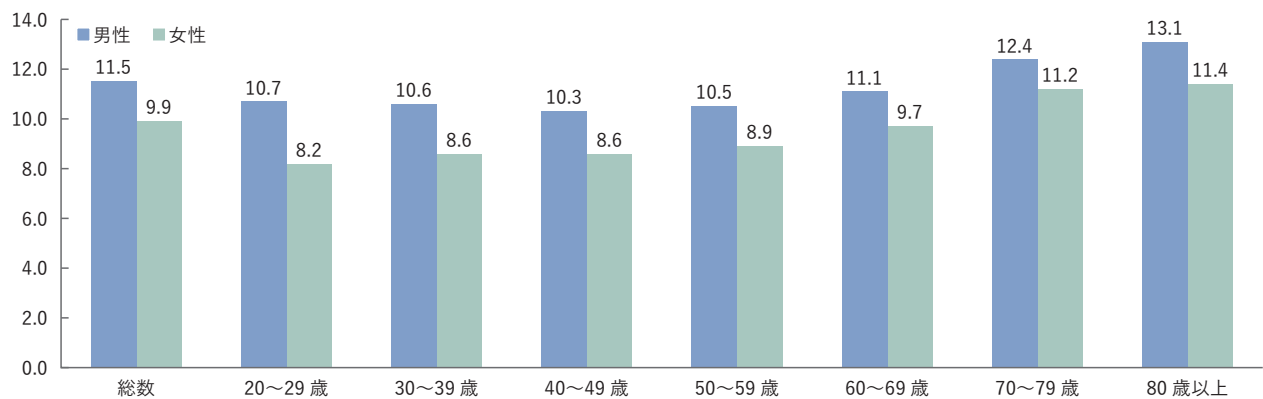
岩見沢市民の男性(総数)の1日の平均食塩摂取量は11.5g、女性(総数)では9.9gでした。日本人の食事摂取基準(2015年版)の食塩摂取目標量は男性8.0g未

満、女性7.0g未満であり、いずれの年代も目標量を達成できていない状況です。

国民健康・栄養調査の結果(H29年)と比較すると、男性が40～69歳、女性が60～69歳で食塩摂取量が全国より低くなっていました。

表10 食塩

岩見沢市民の一日の平均食塩摂取量(g/性・年齢階級別)



全国調査(国民健康・栄養調査 H29年)

