

令和5年度 市民健康意識調査の結果

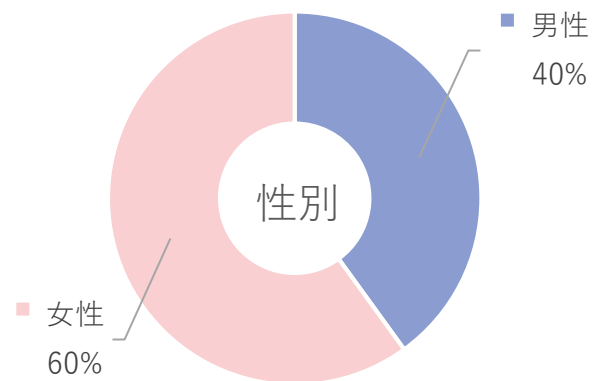
【市民健康意識調査の実施概要】

1 目的	市民の健康に関する関心度や取組み方など現状と課題を把握し、「第2次健康長崎市民21」及び「第4次長崎市食育推進計画」等、市民の健康づくりを推進する計画の進捗状況の確認や、状況に応じた適切な事業を実施していくための指標とするため。		
2 対象者	20歳から84歳までの3,300人		
3 抽出方法	対象者を年齢別（5歳きざみ）、男女別に層化無作為抽出		
4 調査方法	郵便にて配布。郵送及び市ホームページにて回答		
5 調査内容	健康、食事、運動、こころ、たばこ、歯、検診等について（全47問）		
6 調査期間	令和5年7月～令和5年9月		
7 回答状況	回答者数	有効回答者数	有効回答率
	876人	872人	26.4%

・割合は小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、合計が100%にならないことがあります。

問1 性別

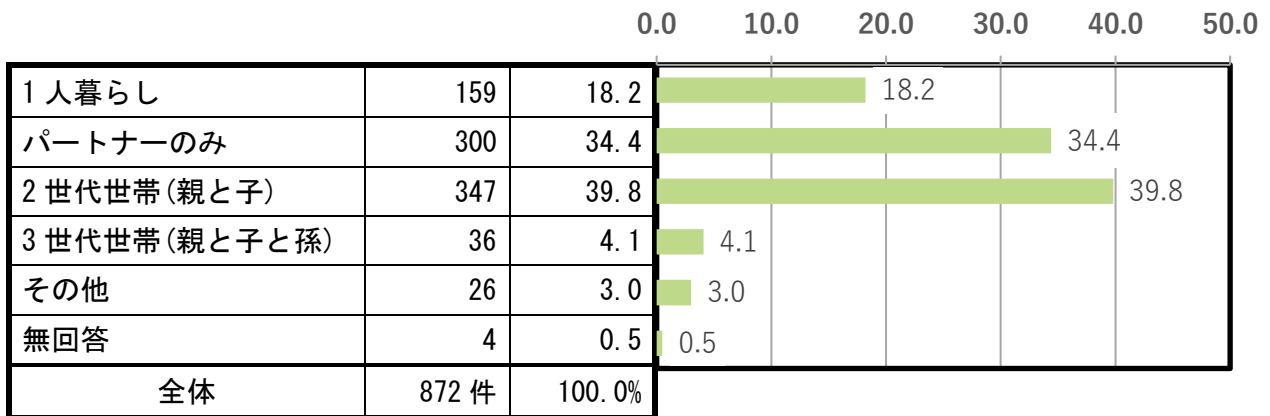
男性	349	40.0
女性	523	60.0
全体	872件	100.0%



問2 年齢（令和5年6月末現在）

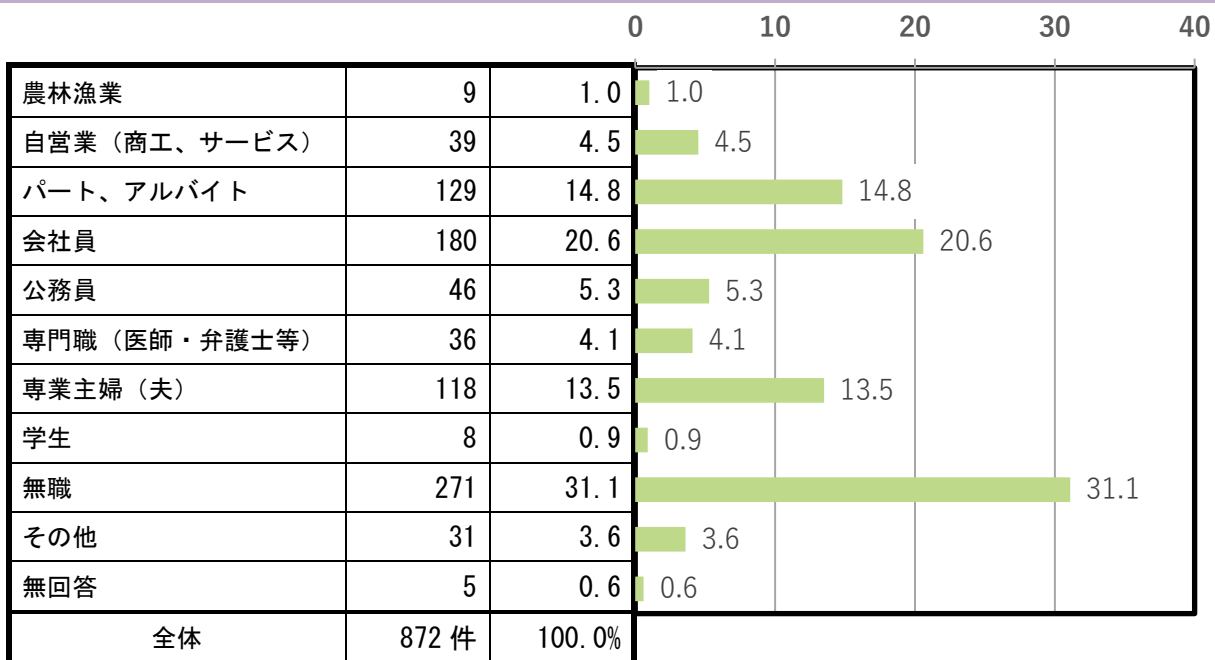


問3 家族構成



・パートナーのみ・・・夫婦のみなど

問4 職業



問題5 身長・体重 (BMI^{※1}判定)

※1 BMI とは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

BMI 判定方法

体重 (Kg)

÷

身長 (m)

÷

身長 (m)

高度肥満
30 以上



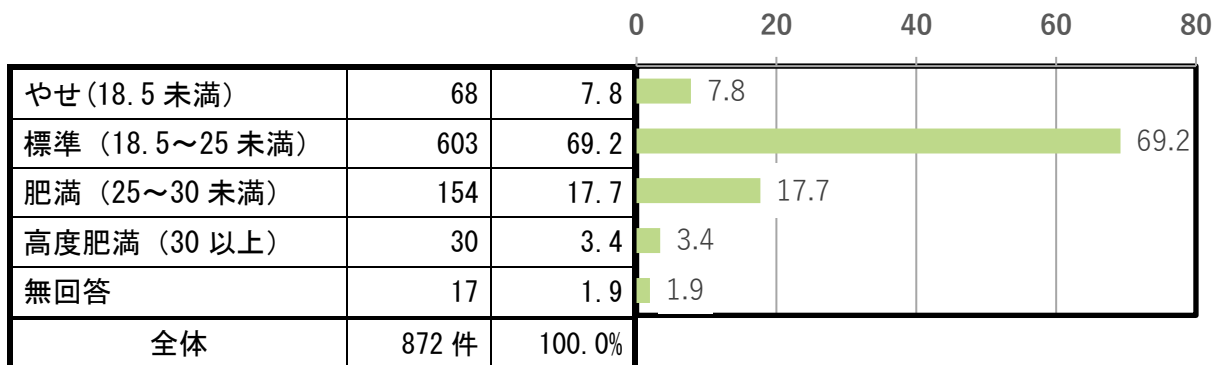
肥満
25 以上



適正体重
18.5~25 未満



やせ
18.5 未満

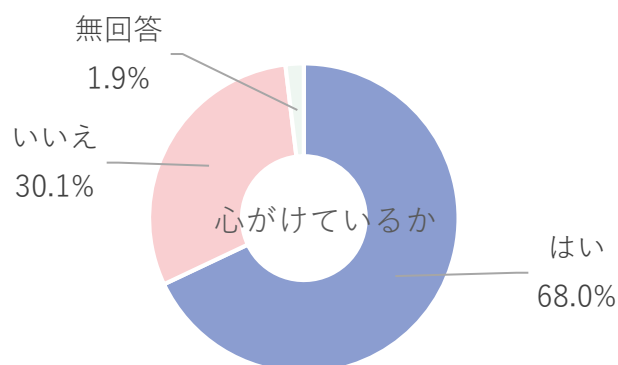


・ 問5の有効回答者のBMI 平均値 22.6 (※無回答を除いた人数で算出)

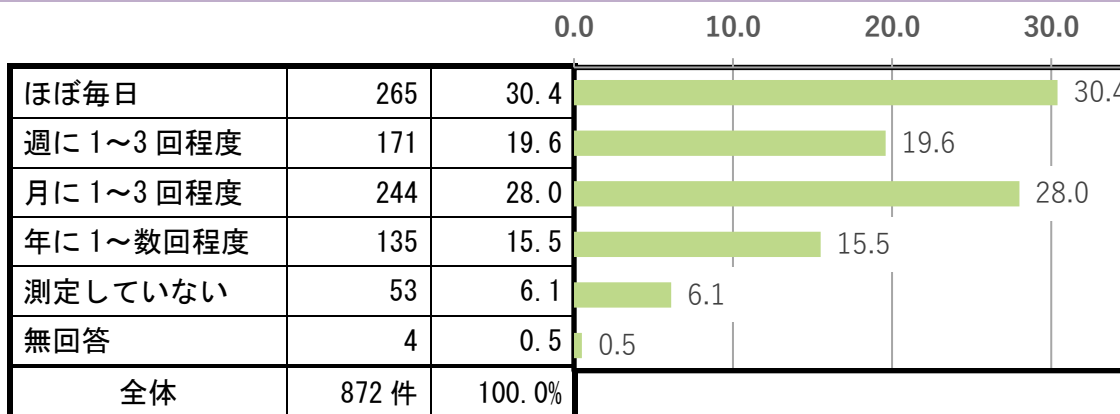
問6 普段からの適正体重^{※2}の維持を心がけて生活していますか。

※2 適性体重とはBMIが18.5~25未満の値をいいます（生活習慣病の発症率が最も低い値は22とされています）

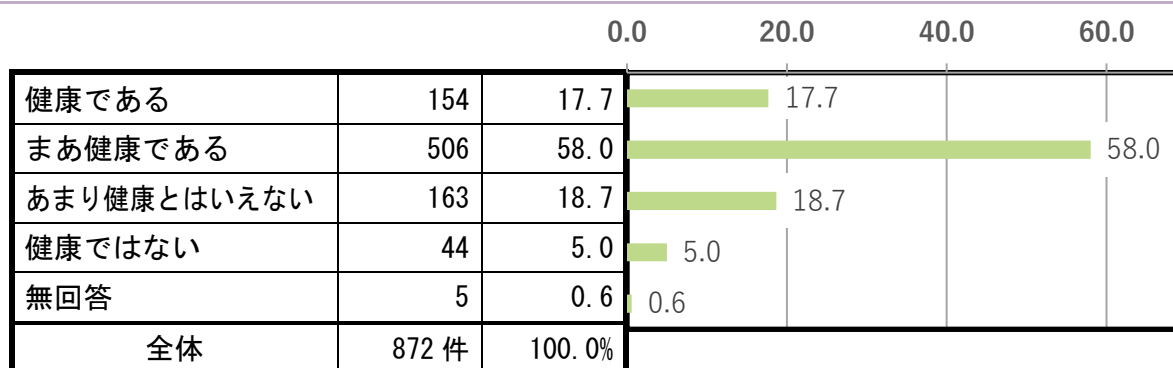
はい	593	68.0
いいえ	263	30.2
無回答	16	1.8
全体	872件	100.0%



問7 どのくらいの頻度で体重を測定していますか。

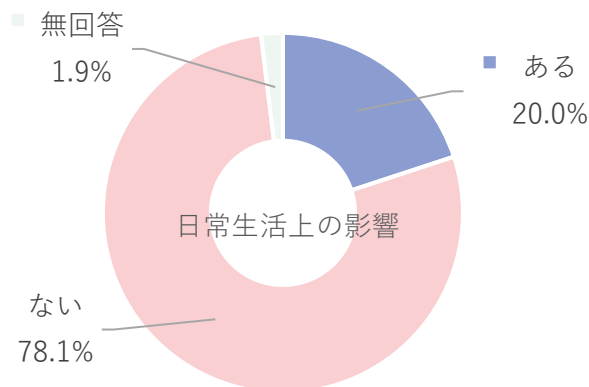


問8 自身の健康状態についてどのように感じていますか。



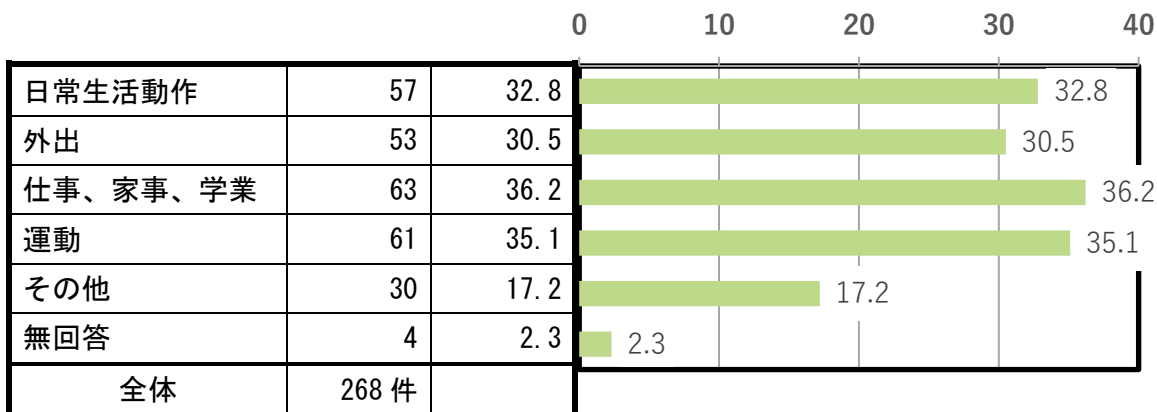
問9 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

ある	174	20.0
ない	681	78.1
無回答	17	1.9
全体	872件	100.0%



問9-1 日常生活で、どのようなことに影響がありますか。(複数回答)

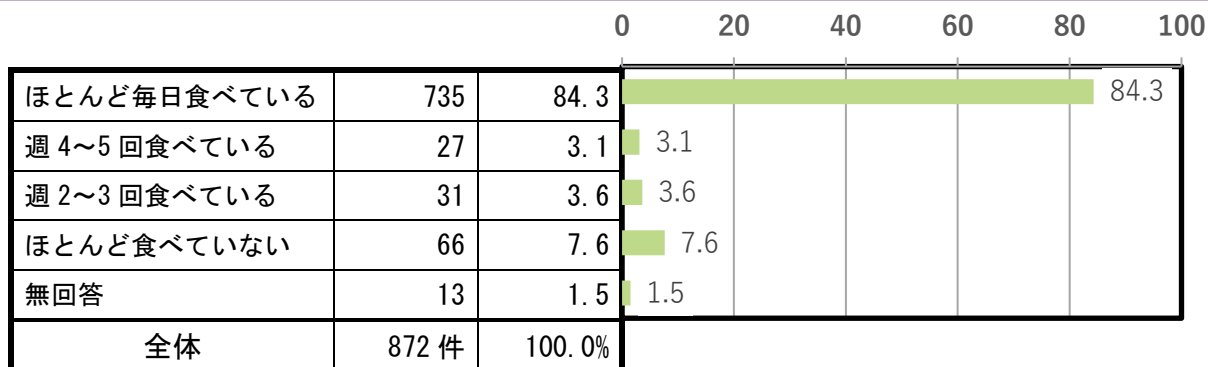
(問9で、「ある」に○をつけた方 174人対象)



- ・日常生活動作・・・起床、衣服着脱、食事、入力など
- ・外出・・・時間や作業量などが制限
- ・仕事、家事、学業・・・時間や作業量などが制限
- ・運動・・・スポーツを含む

栄養・食生活について

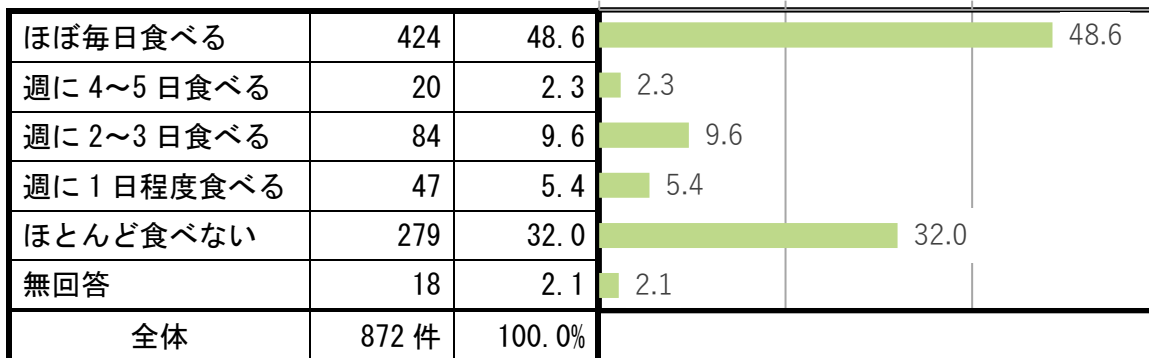
問10 普段朝食を食べていますか。



問 1 1 誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか。

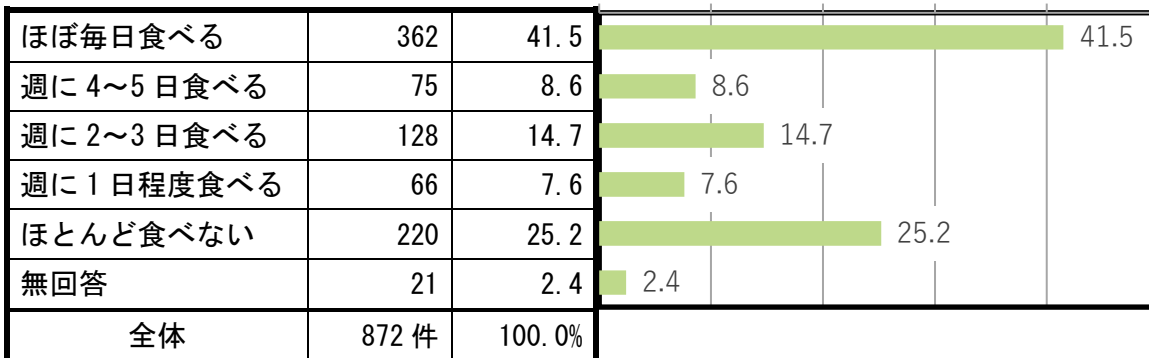
朝食

0 20 40 60



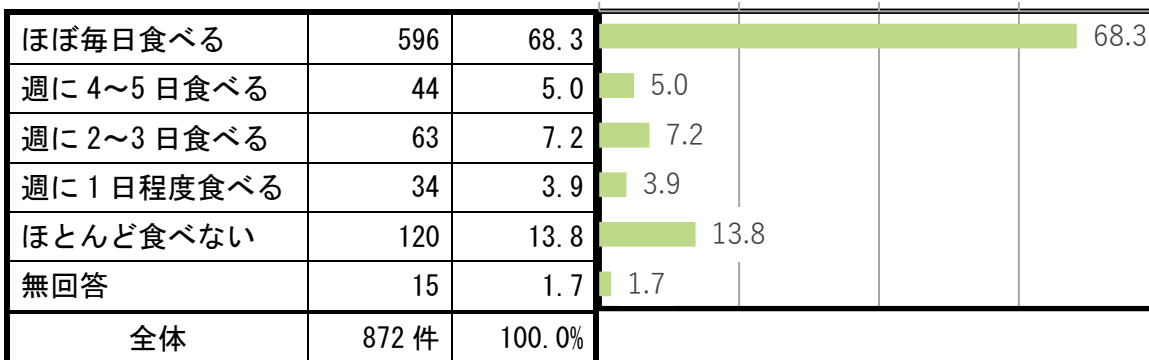
昼食

0 10 20 30 40 50

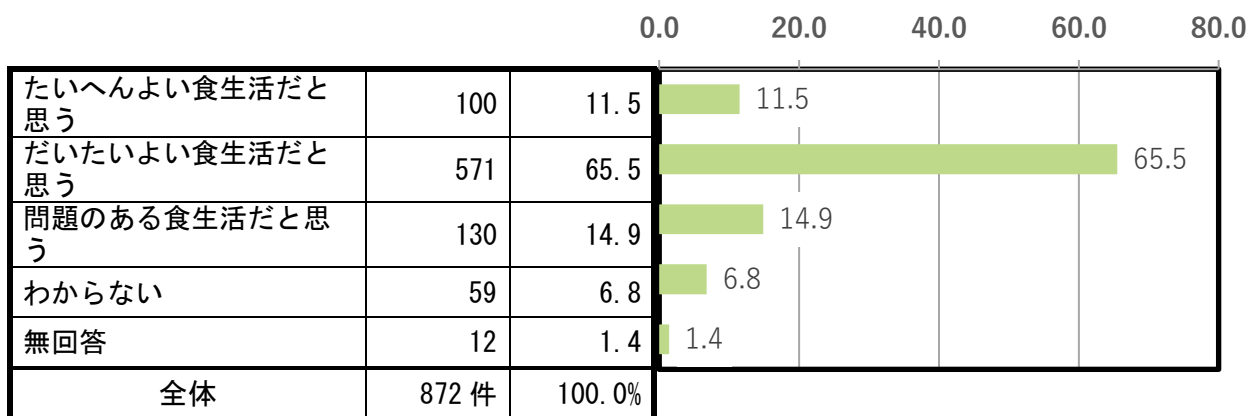


夕食

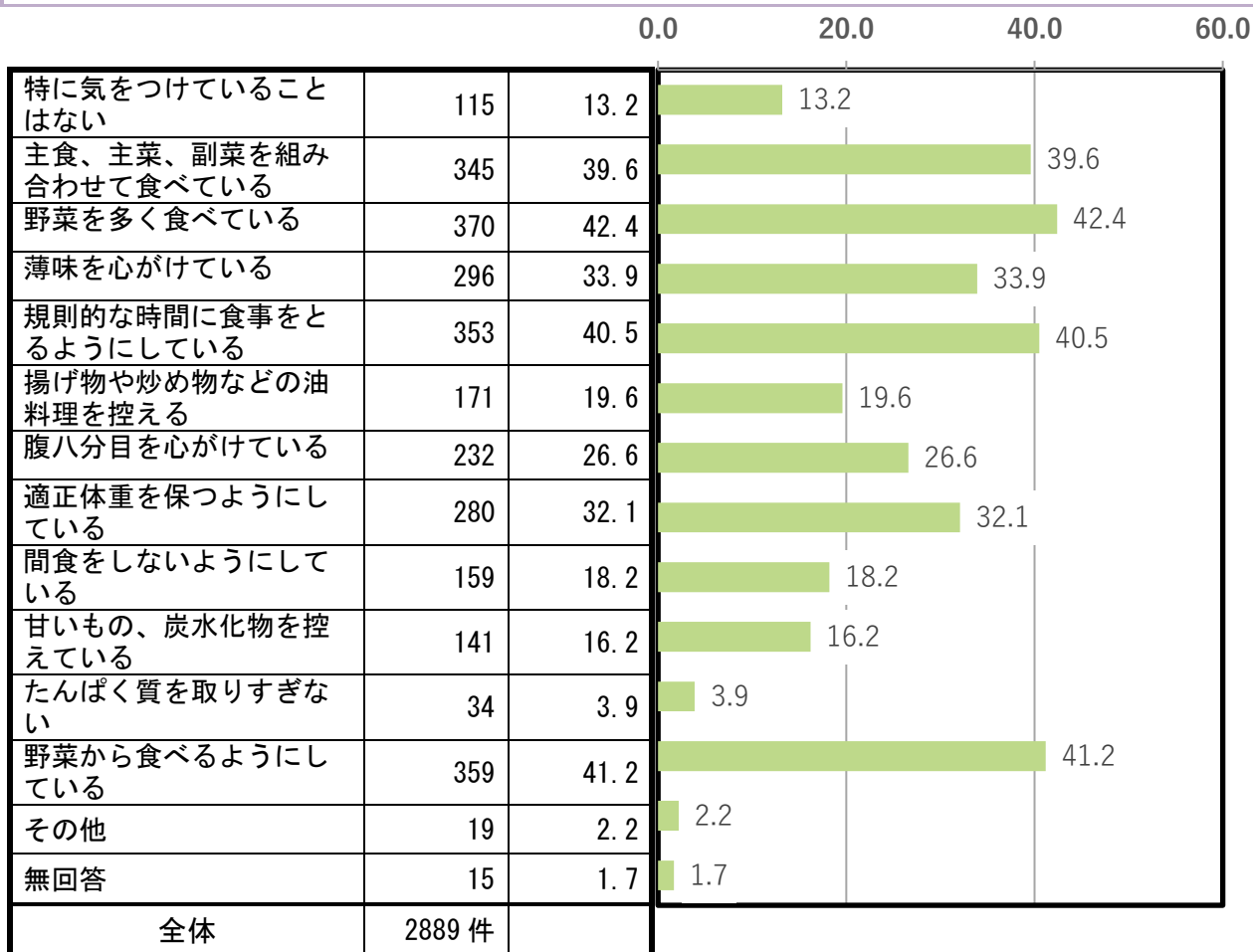
0 20 40 60 80



問 1 2 自身の現在の食生活をどのように思いますか。

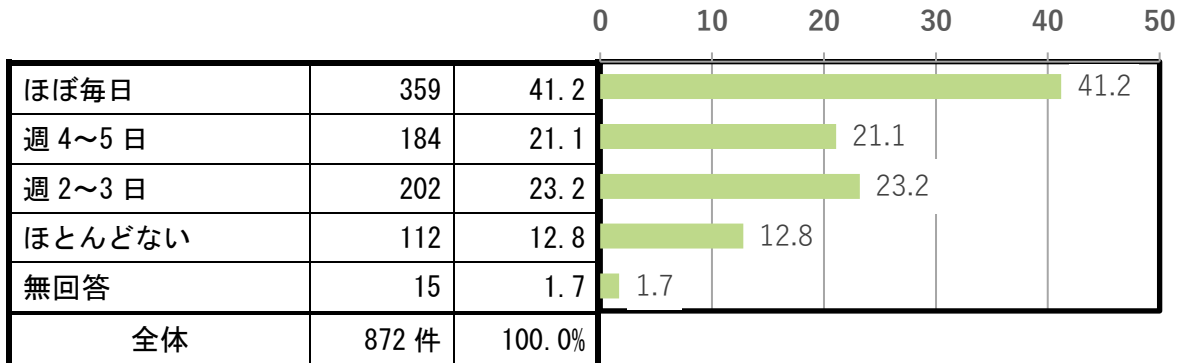


問 1 3 自身の食生活で気をつけていることは何ですか。(複数回答)



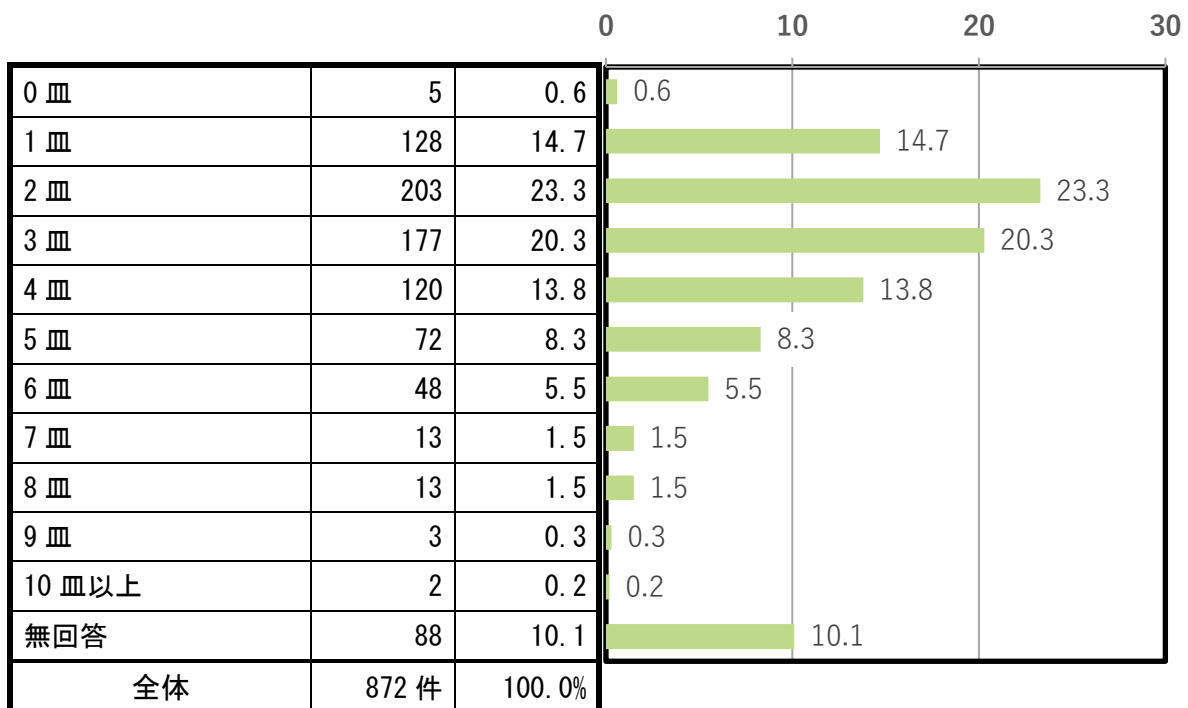
問14 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。

- ・主食・・・ごはん・パン・めん類など
- ・主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品が主体のおかず
- ・副菜・・・野菜、海藻、いも等が主体のおかず

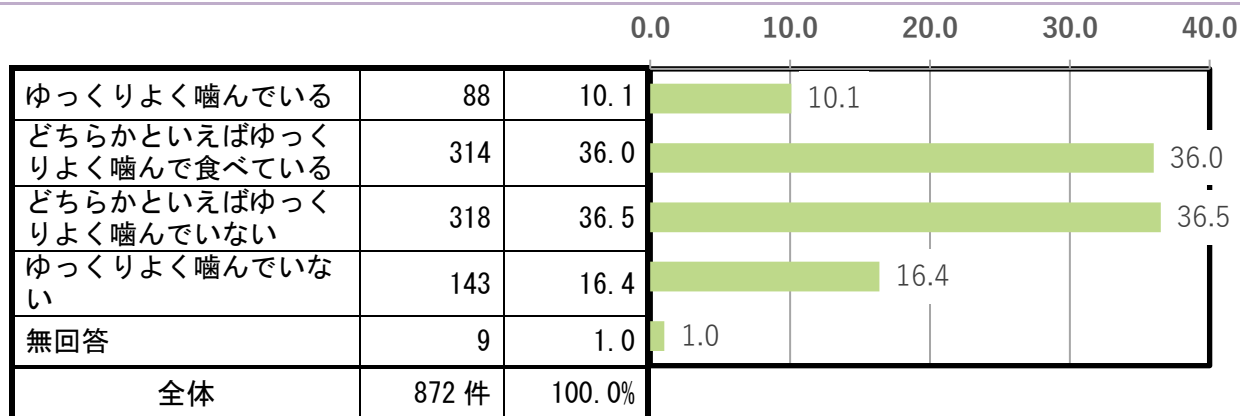


問15 1日に何皿分の野菜料理を食べていますか。

小鉢（小皿）の野菜料理を1皿分（約70g）
 中皿の野菜料理を2皿分と数えます（一人分）

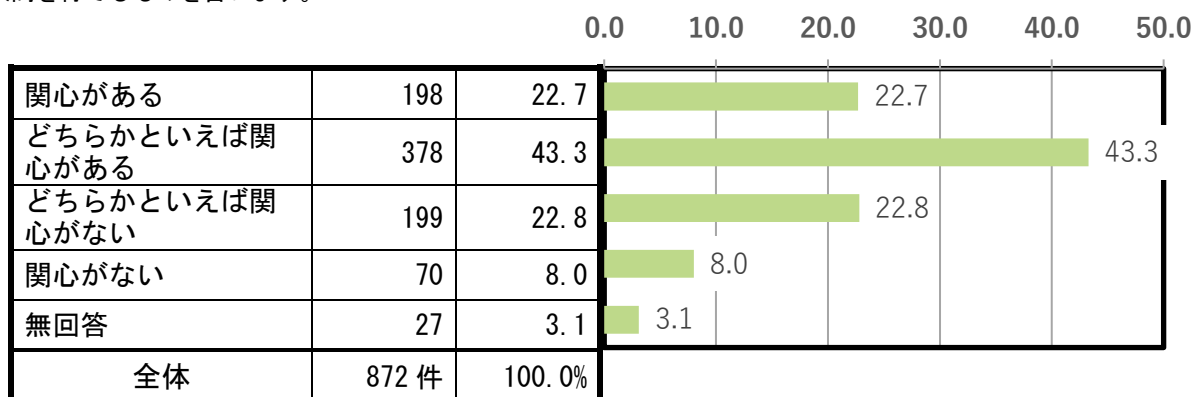


問16 ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか



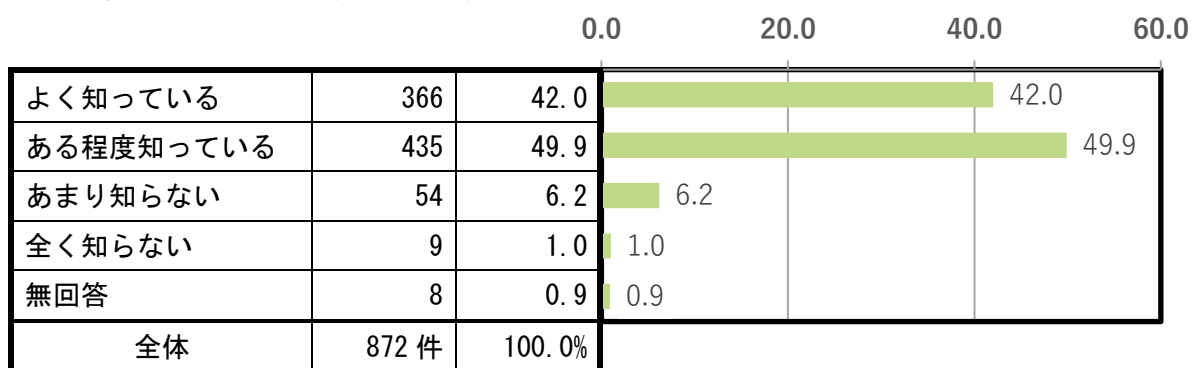
問17 「食育^{※3}」について関心がありますか。

※3 「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものを言います。

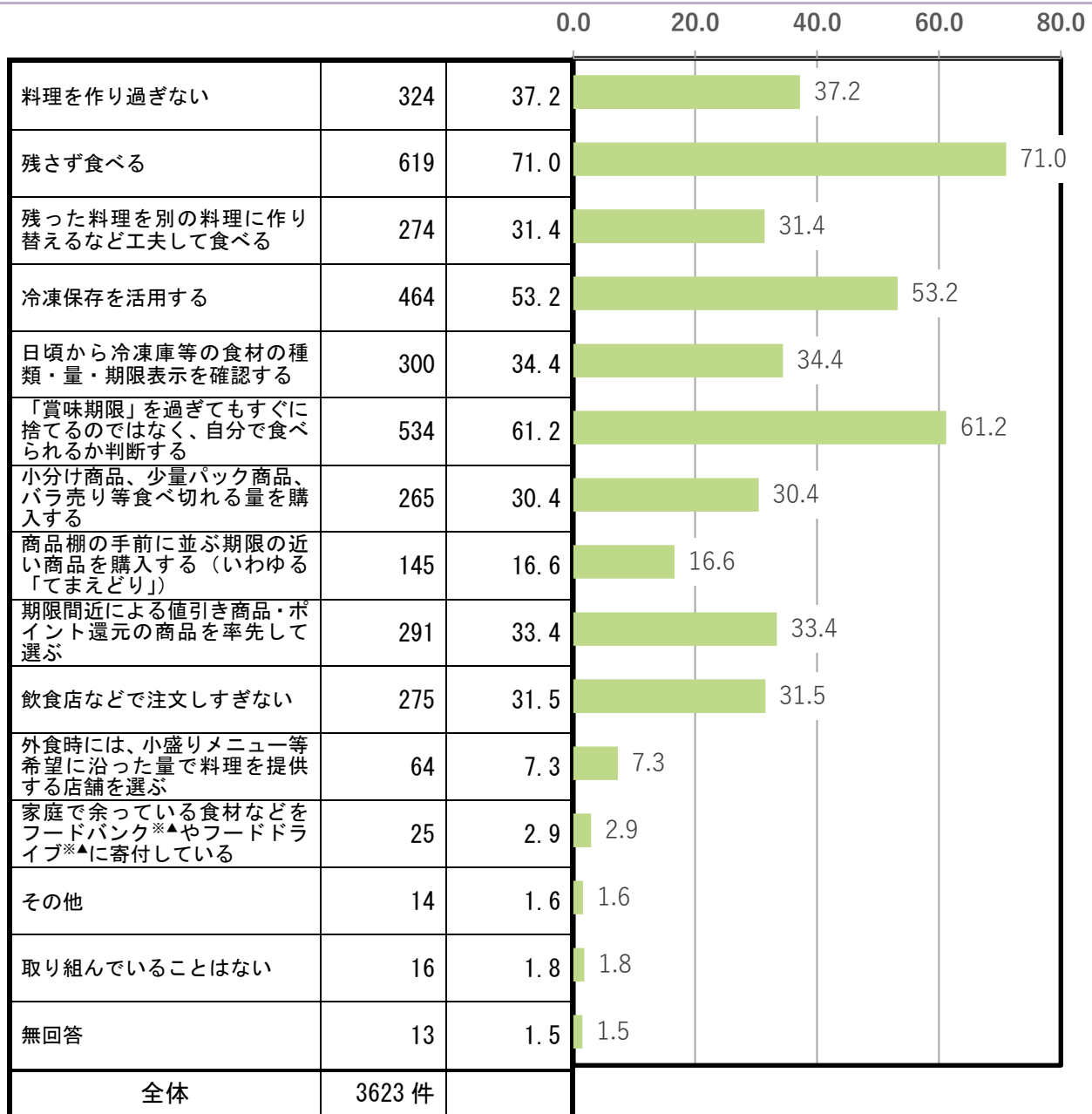


問18 あなたは「食品ロス^{※4}」が問題になっていることを知っていますか。

※4 「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことで、我が国では、推計で年間570万トンに上る「食品ロス」が発生しています（令和元年度推計 農林水産省・環境省）。「食品ロス」は、食料資源の浪費や環境への負荷などの観点から問題となっており、その削減が重要となっています。



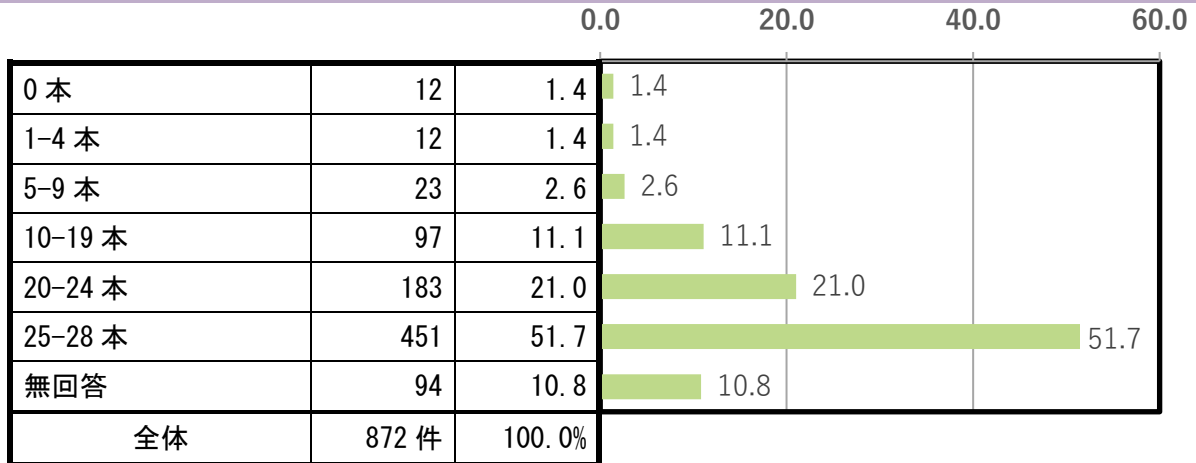
問19. あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。(複数回答)



歯・口腔の健康について

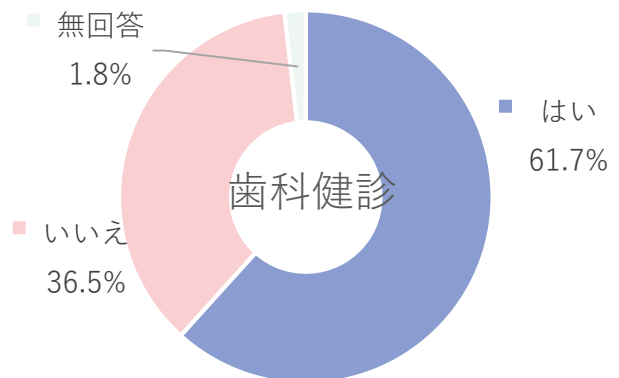
問20 現在何本の歯がありますか。

(歯の根っこがある歯のみ、ブリッジの一部・インプラントを除く)

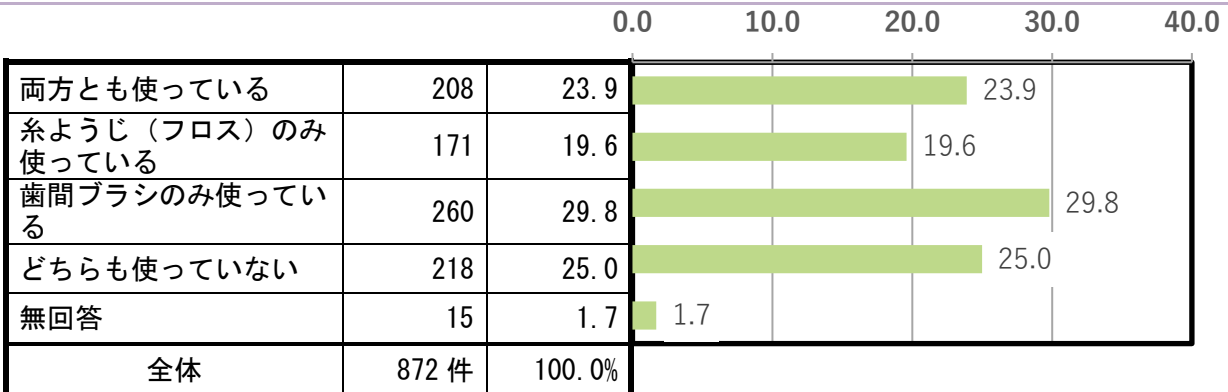


問21 歯科医院で定期的(1年に1回以上)に歯科健診を受けていますか。

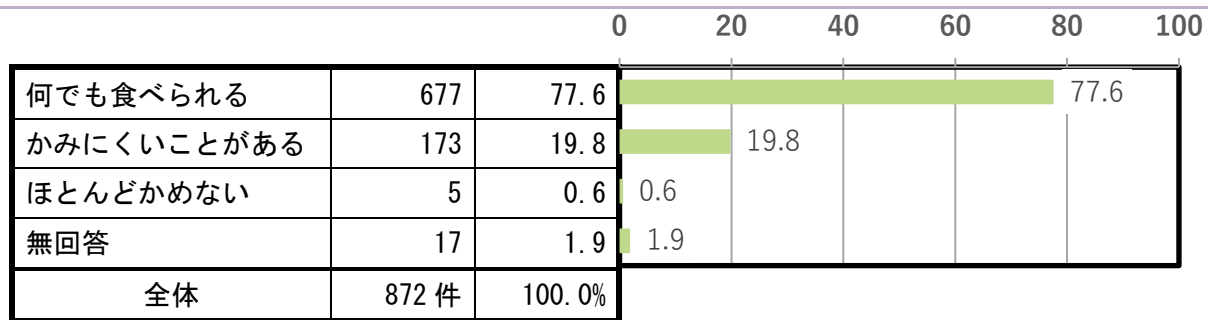
はい	538	61.7
いいえ	318	36.5
無回答	16	1.8
全体	872件	100.0%



問22 糸ようじ(フロス)や歯間ブラシをつけていますか。

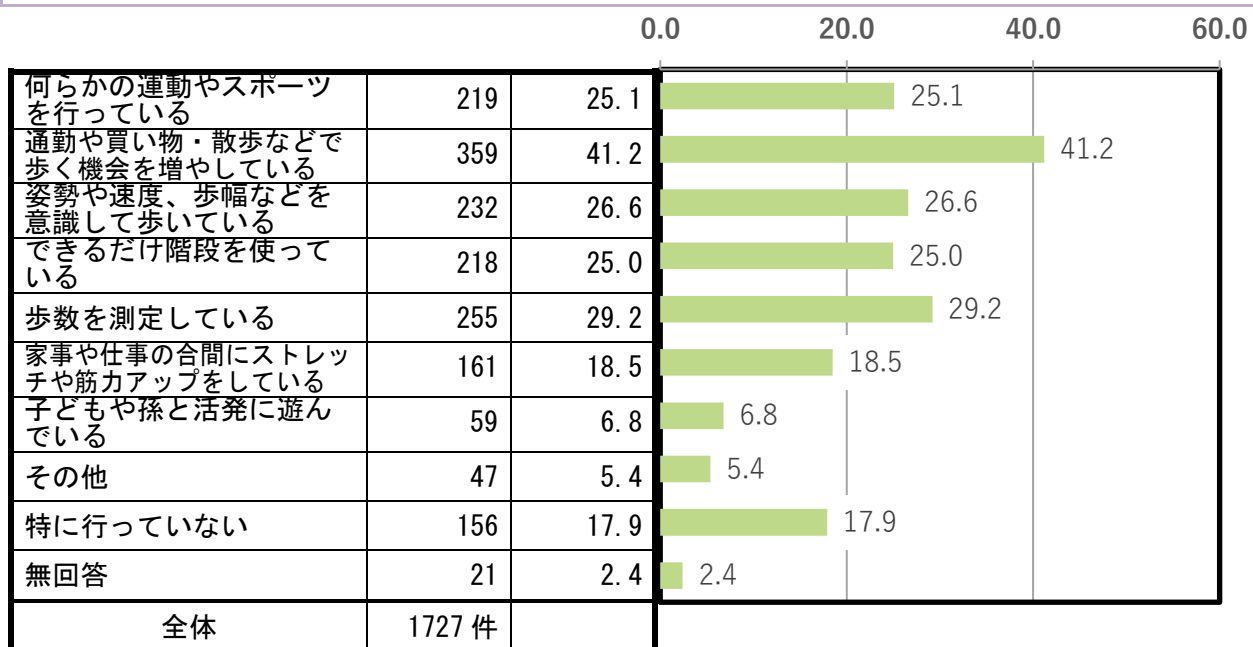


問 2 3 食べる時の状態は、どれにあてはまりますか。



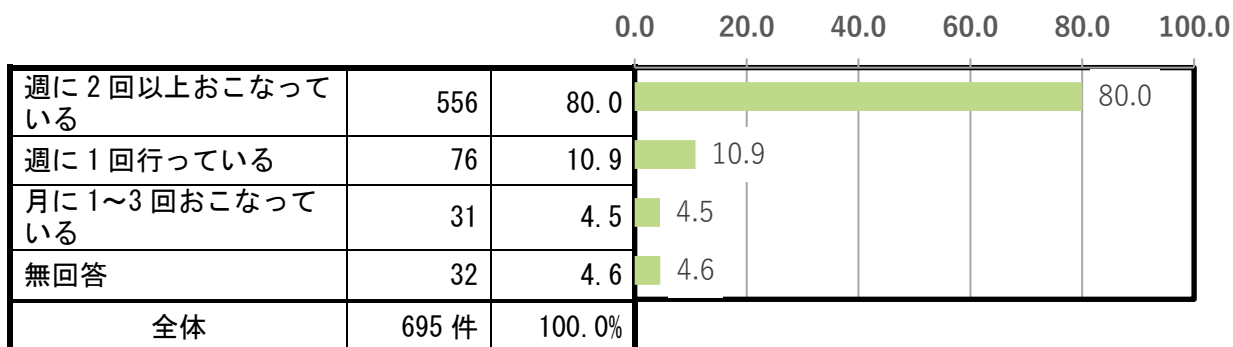
身体活動・運動について

問 2 4 ふだんの生活で意識的にからだを動かしていますか。(複数回答)



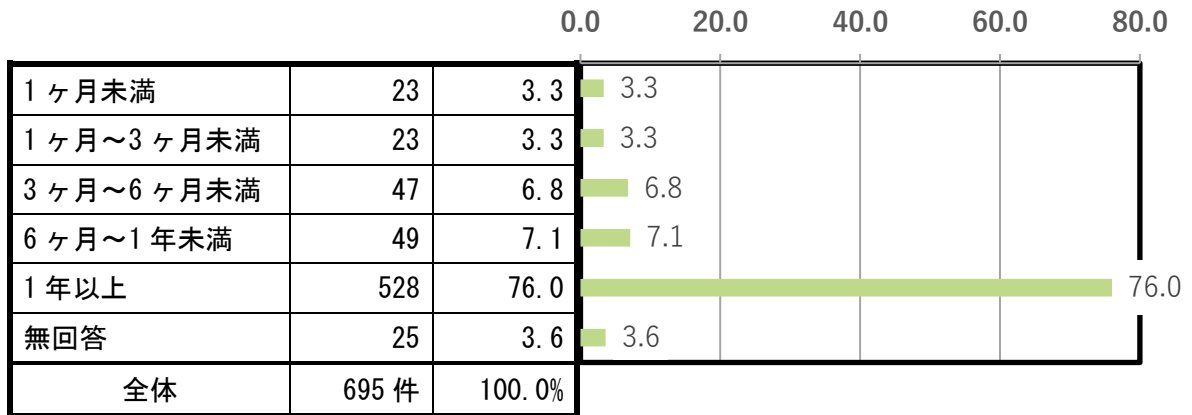
問 2 4 - 1 どのくらいの頻度でおこなっていますか。

(問 2 4 で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 695 人対象)



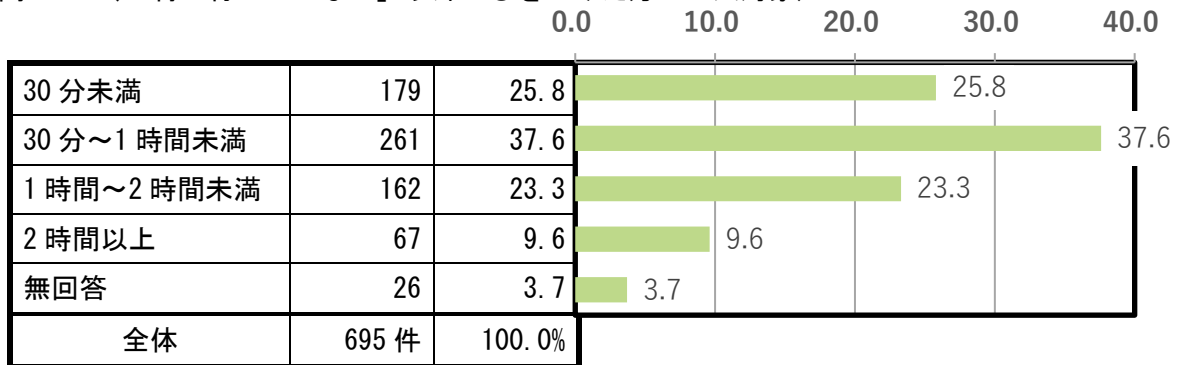
問24-2 どのくらい運動を継続していますか。

(問24で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 695 人対象)



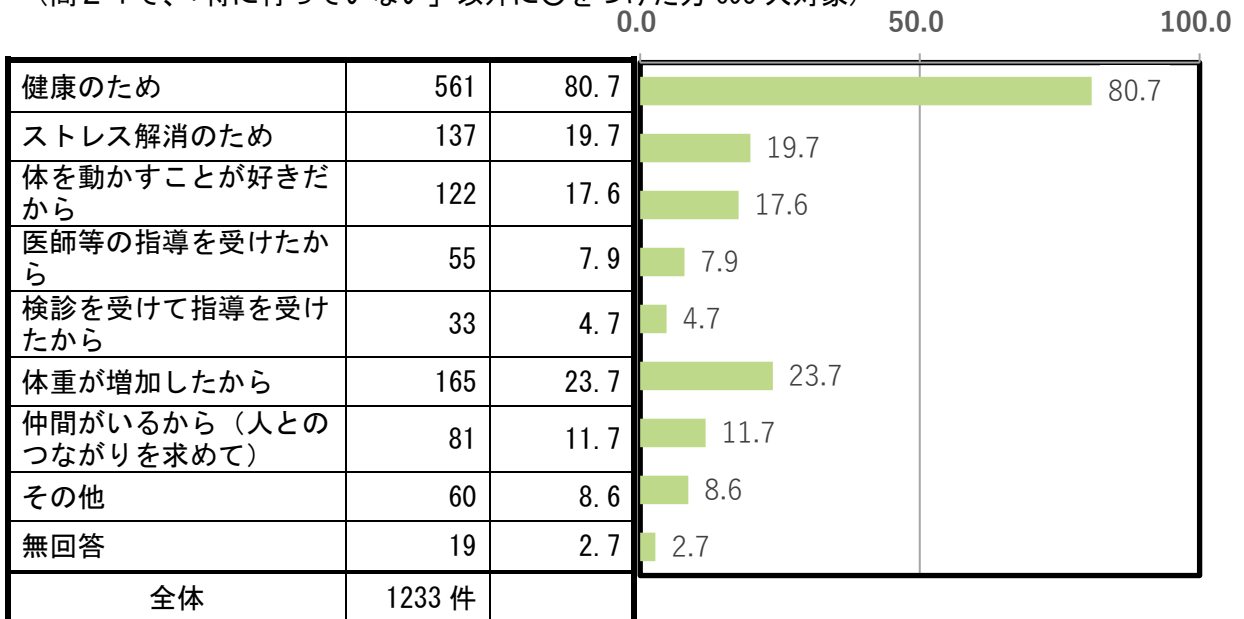
問24-3 1日平均何時間ぐらい運動をおこないますか。

(問24で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 695 人対象)



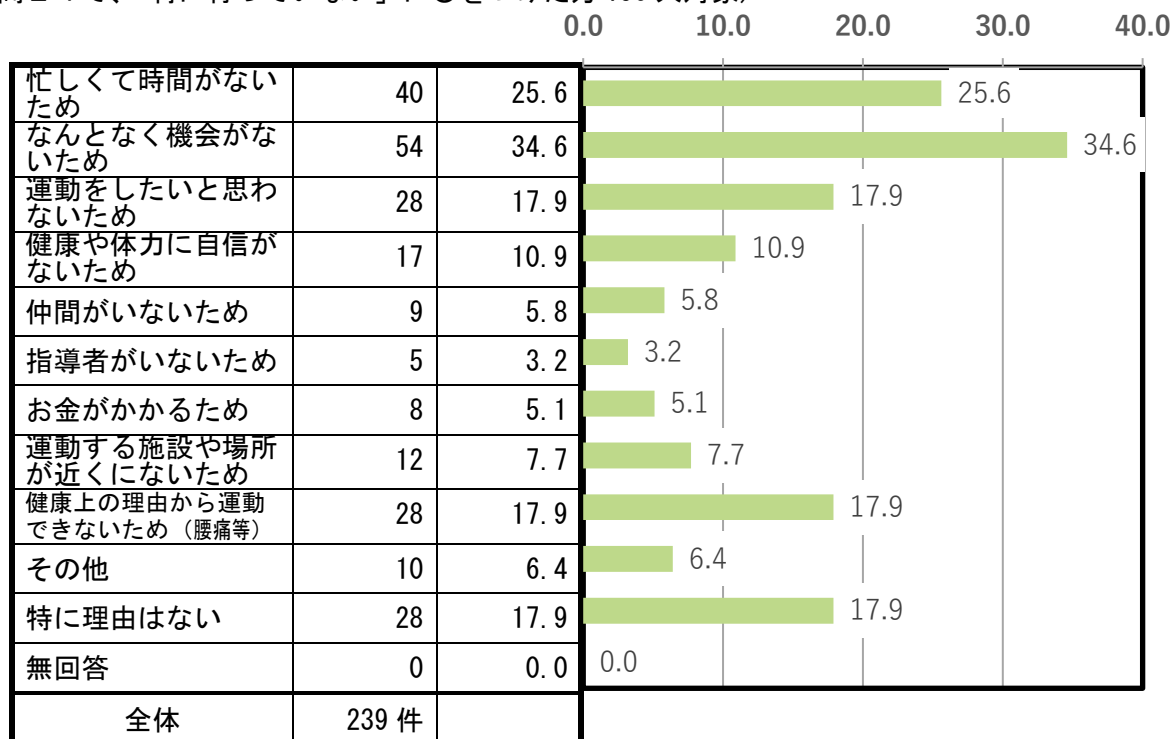
問24-4 運動をおこなう理由は何ですか。(複数回答)

(問24で、「特に行っていない」以外に○をつけた方 695 人対象)



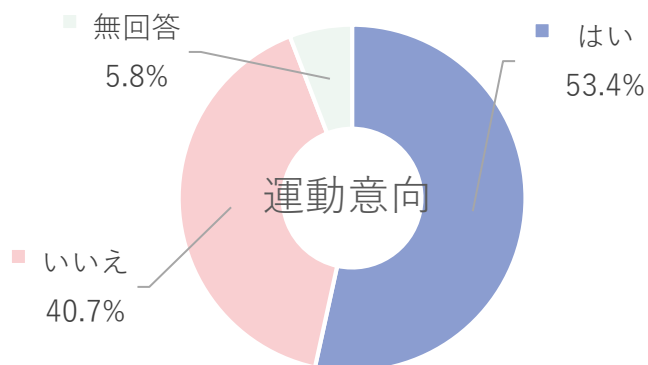
問2 4-5 ふだんの生活で意識的にからだを動かしていない(できない)理由。(複数回答)

(問2 4で、「特に行っていない」に○をつけた方 156 人対象)



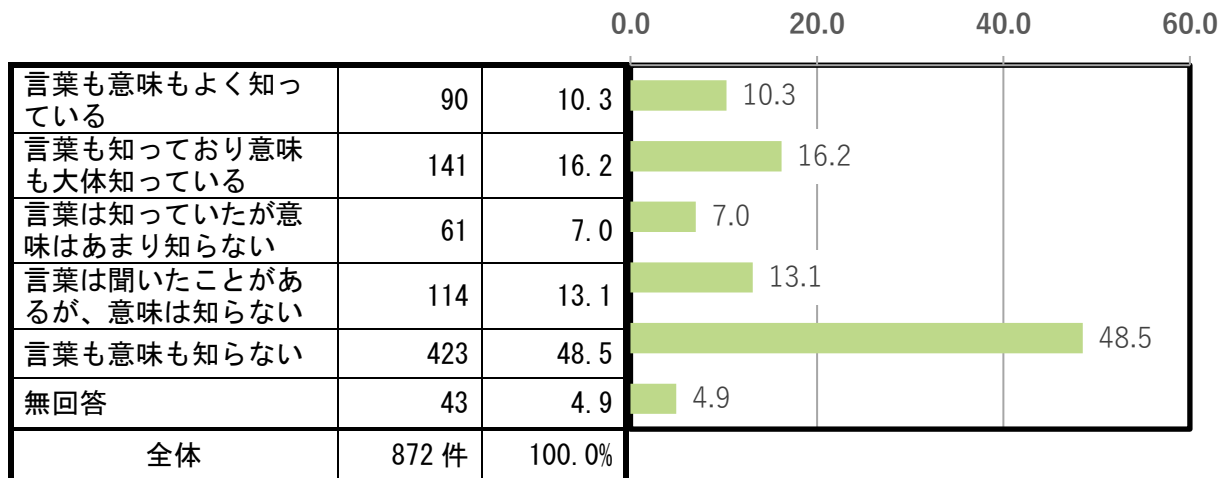
問2 5 今よりもっと運動しよう、あるいは、始めようと思いますか。

はい	466	53.4
いいえ	355	40.7
無回答	51	5.8
全体	872 件	100.0%



問26 「ロコモティブシンドローム※5」という言葉や意味を知っていますか。

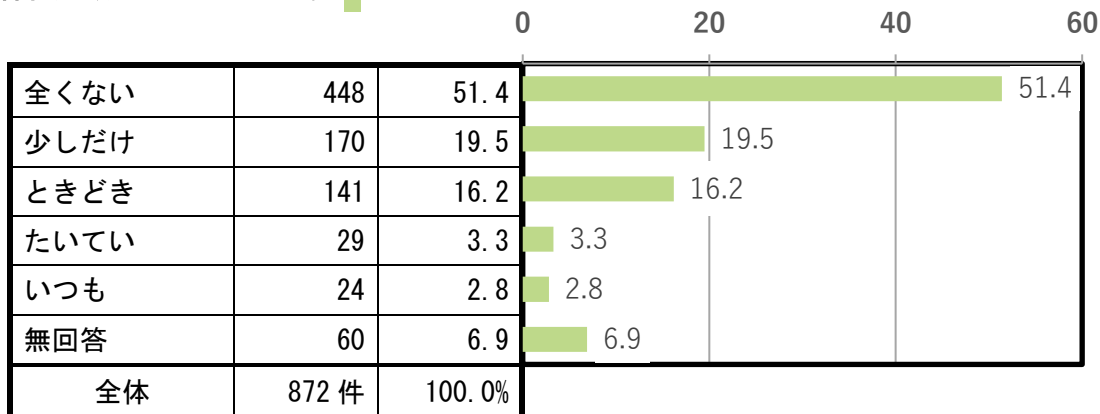
※5 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、立つ、歩く、走る、座るなどの移動機能が低下している状態。略称ロコモ。



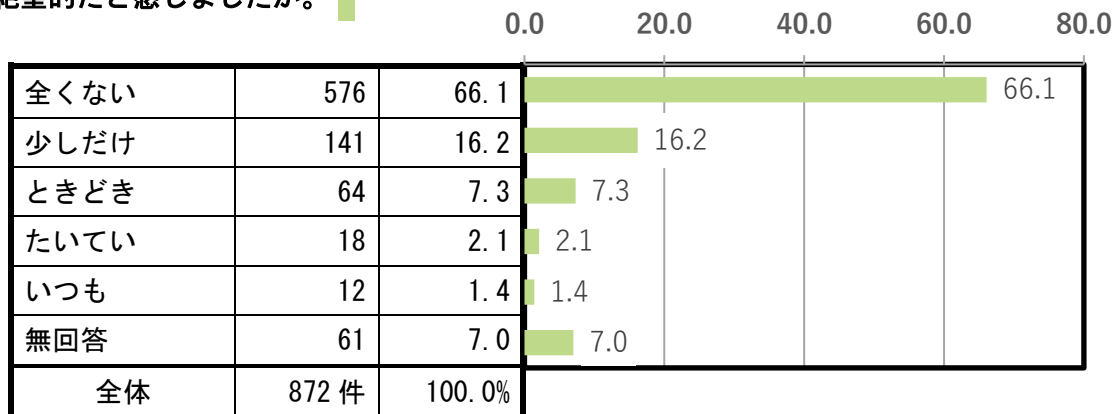
こころの健康について

問27 あなたは、過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

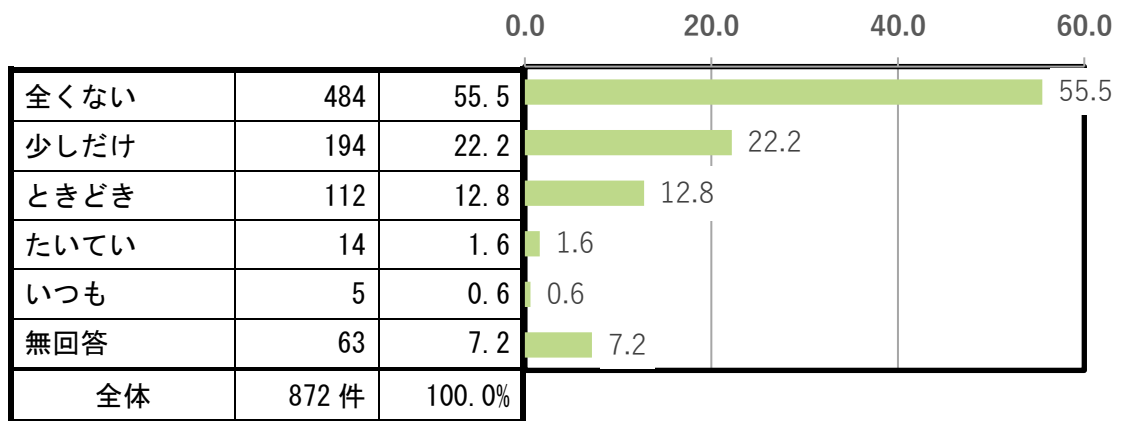
1 神経過敏に感じましたか。



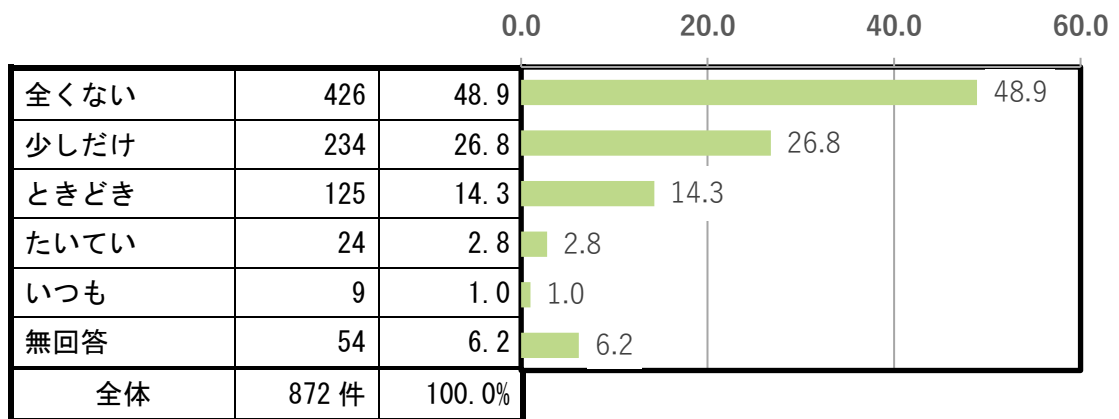
2 絶望的だと感じましたか。



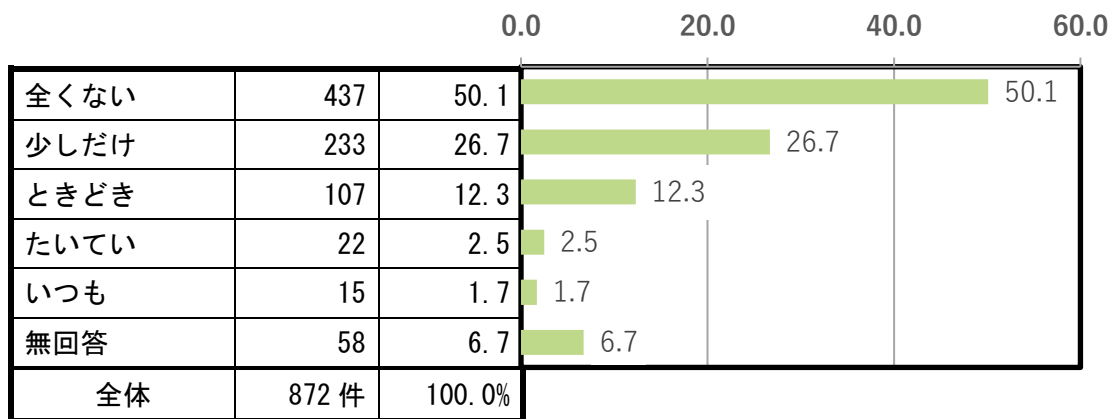
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。



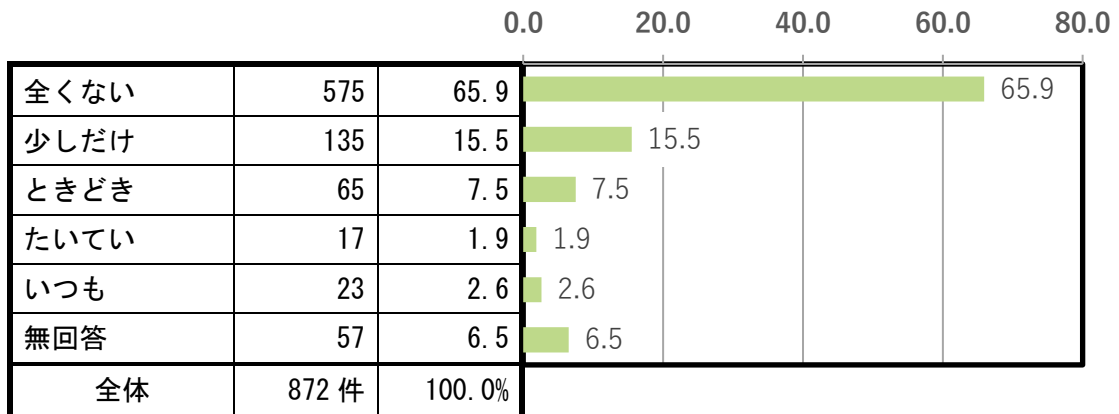
4 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。



5 何をするのも骨折りだと感じましたか。

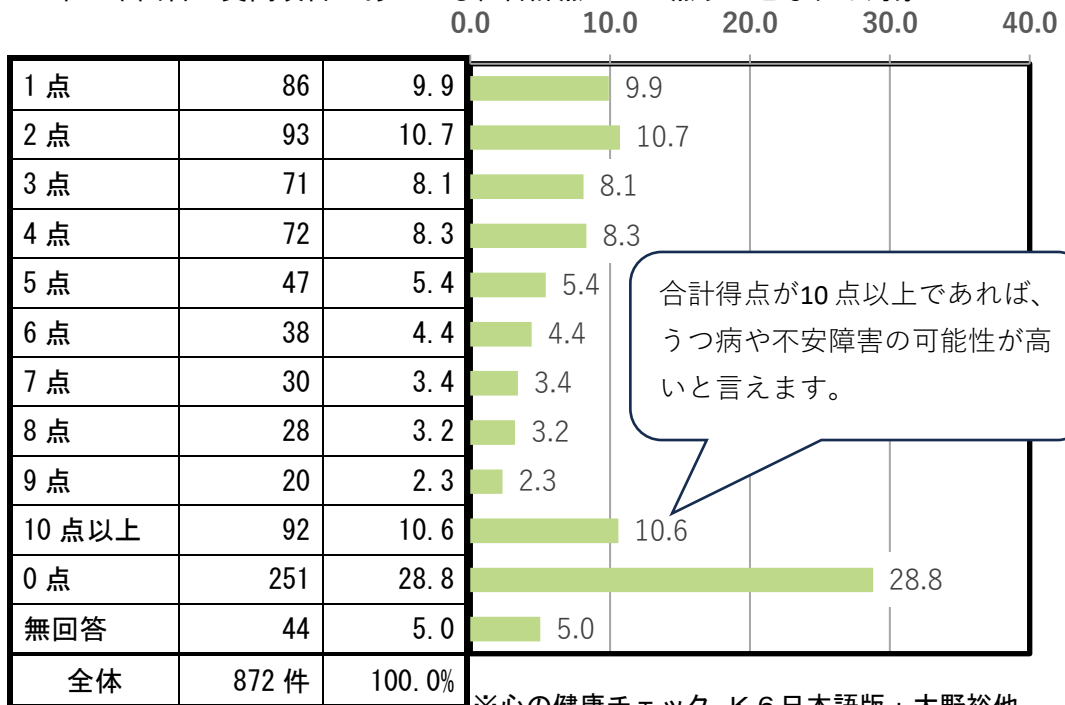


6 自分は価値のない人間だと感じましたか。



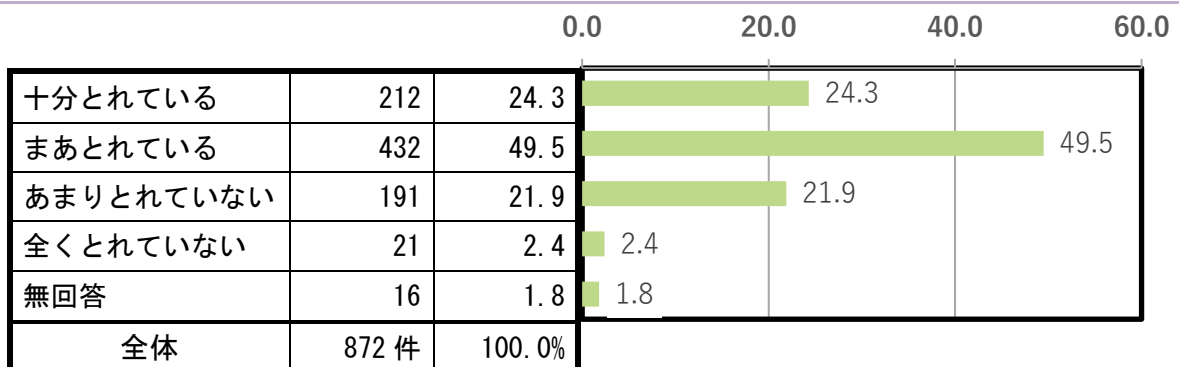
7 過去30日の間に起った頻度の合計点（問27の1～6）

全くない→0点、少しだけ→1点、ときどき→2点、たいてい→3点、いつも→4点とし、問27の1～6の中で未回答の質問項目があっても、合計点が10点以上となれば対象



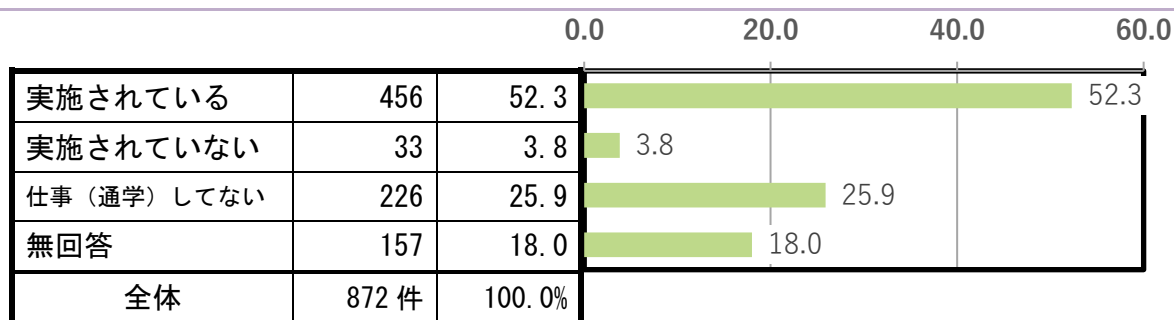
※心の健康チェック K6日本語版：大野裕他
「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」より

問28 普段とっている睡眠で休養が十分とれていますか。



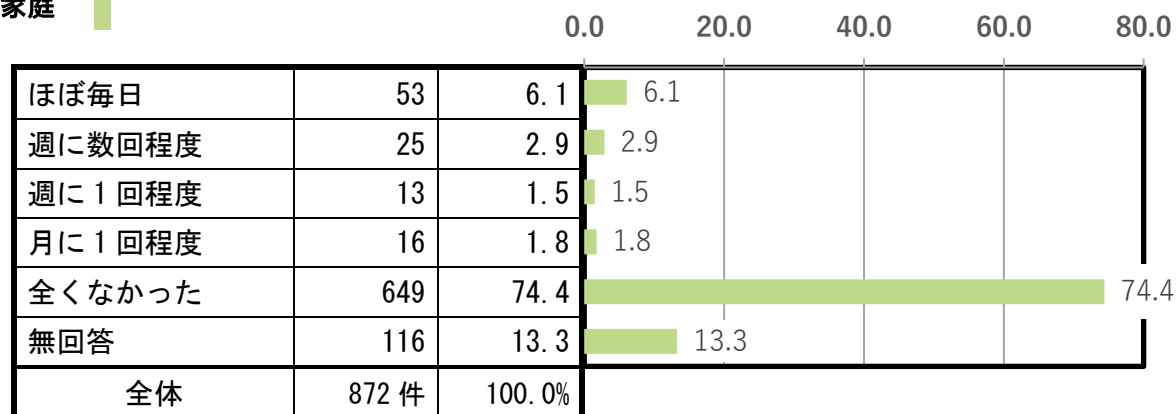
禁煙について

問29 あなたの職場（学校）では、禁煙あるいは分煙が実施されていますか。

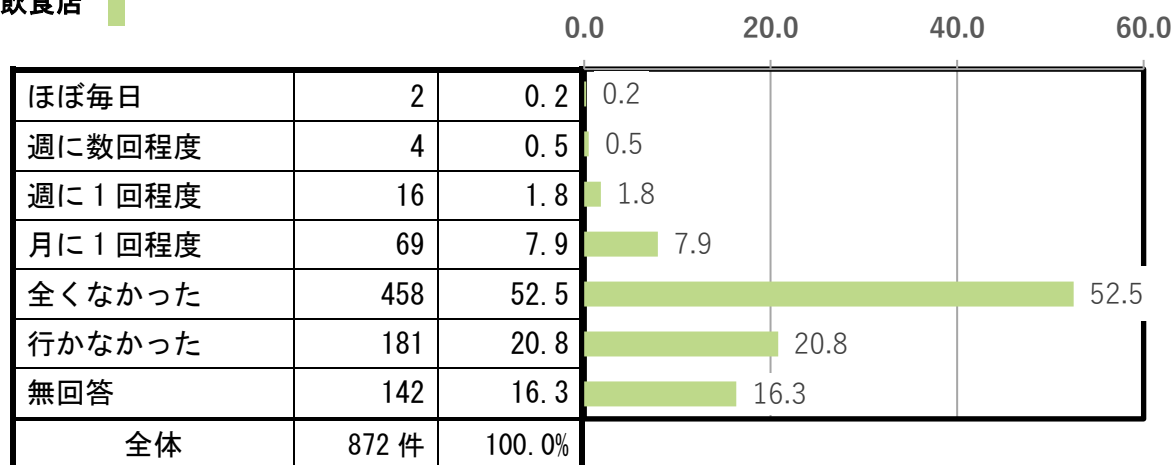


問30 この1ヶ月に自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

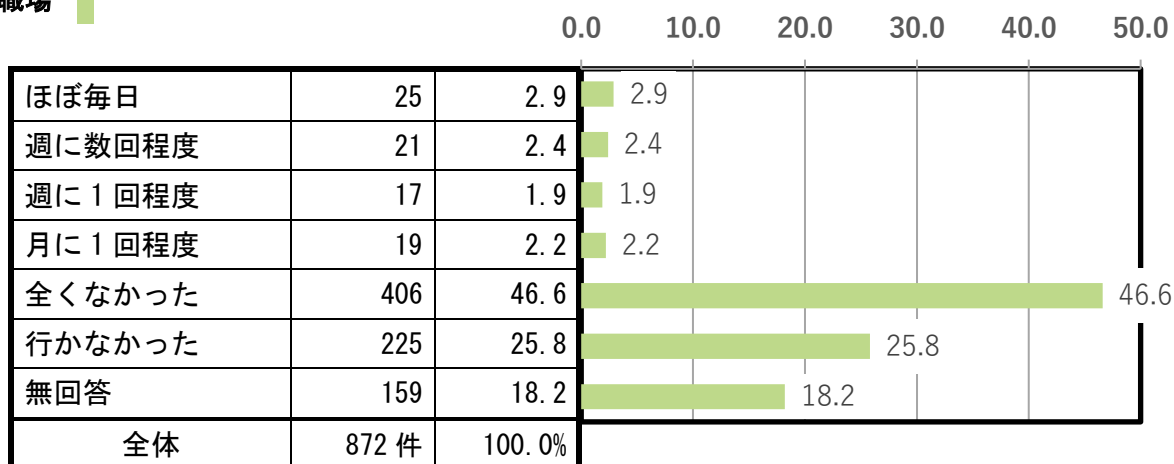
家庭



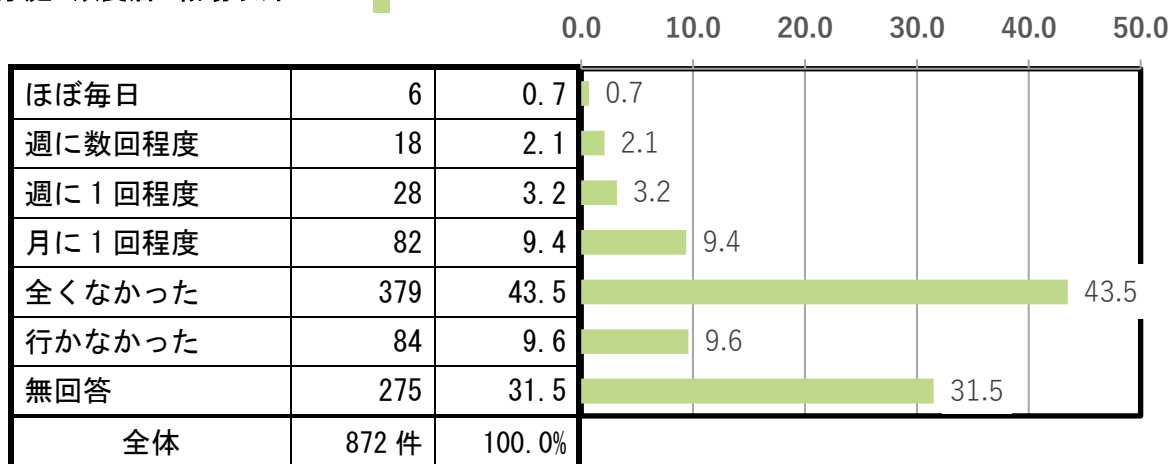
飲食店



職場

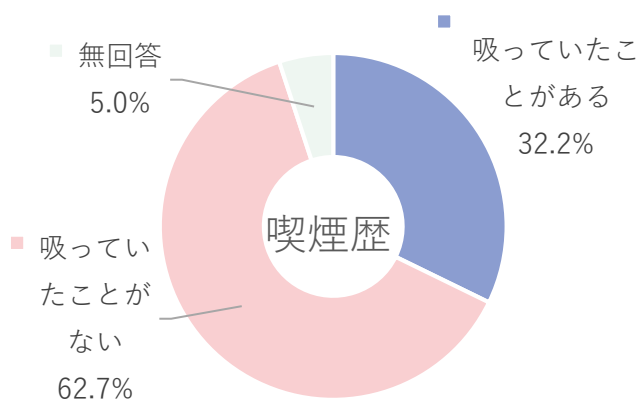


家庭・飲食店・職場以外



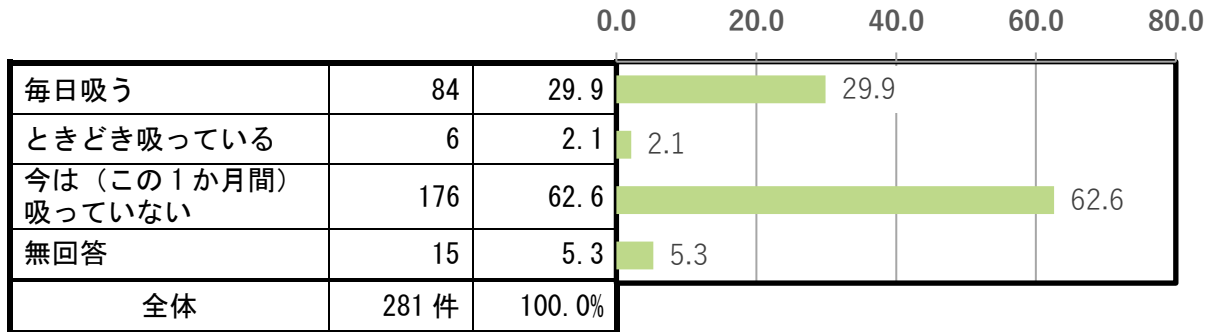
問3 1 あなたはこれまでにたばこ（加熱式たばこを含む）を習慣的に吸っていたことがありますか。

吸っていたことがある	281	32.2
吸っていたことがない	547	62.7
無回答	44	5.0
全体	872件	100.0%



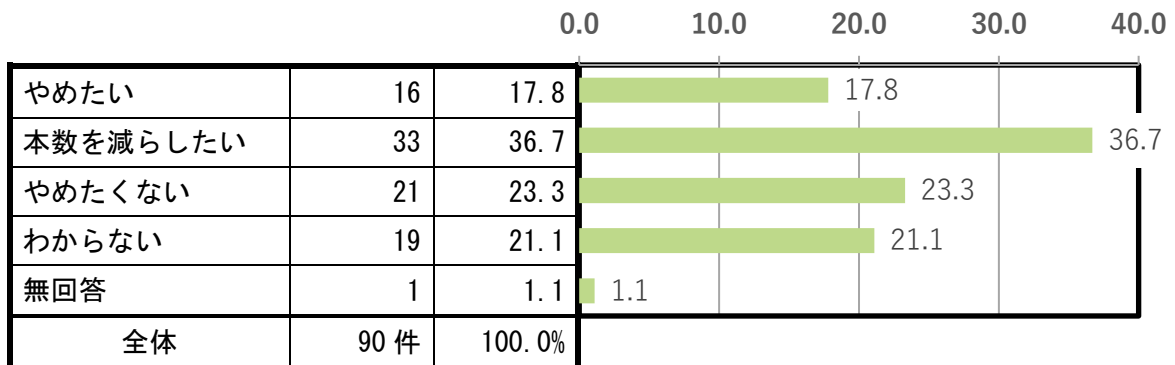
問3 1-1 現在(この1か月間)、たばこを吸っていますか？

(問3 1で、「吸っていたことがある」に○をつけた方 281 人対象)



問3 2 たばこをやめたいと思いますか。

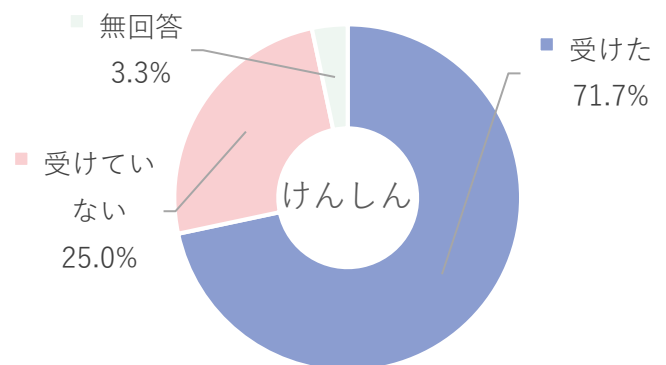
(問3 1-1で、「毎日吸う」または「ときどき吸っている」に○をつけた方 90 人対象)



健康チェックについて

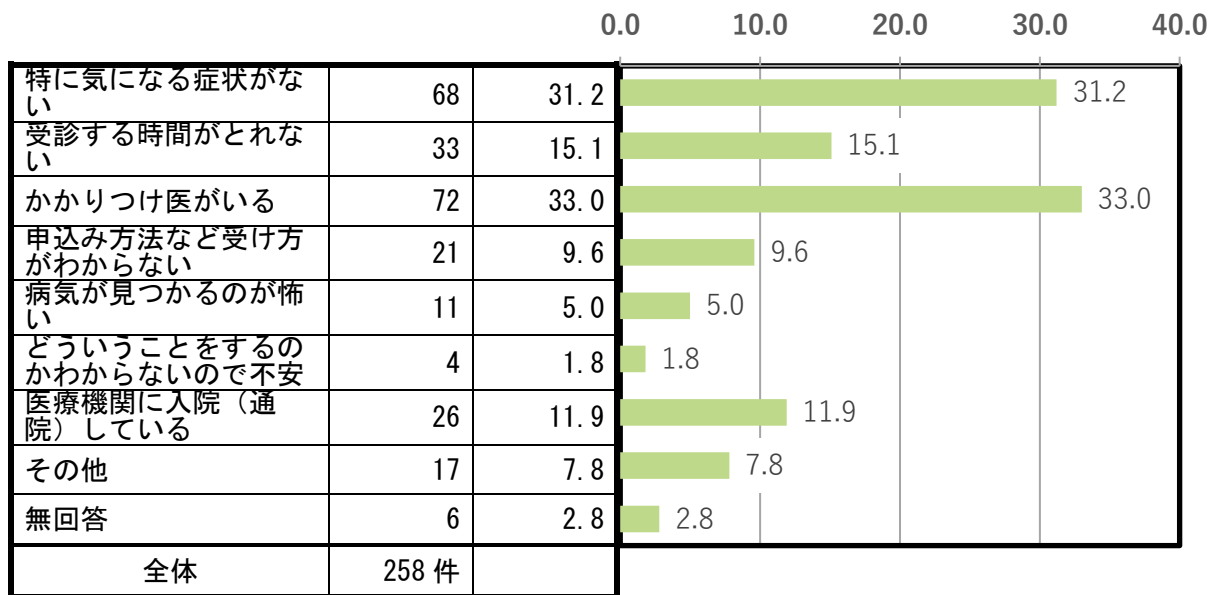
問3 3 過去1年間に特定健診(メタボ健診)や後期高齢者健診・職場健診・人間ドックなどの健康診断を受けましたか。

受けた	625	71.7
受けていない	218	25.0
無回答	29	3.3
全体	872 件	100.0%



（問33-1）受けていない理由はなんですか。（複数回答）

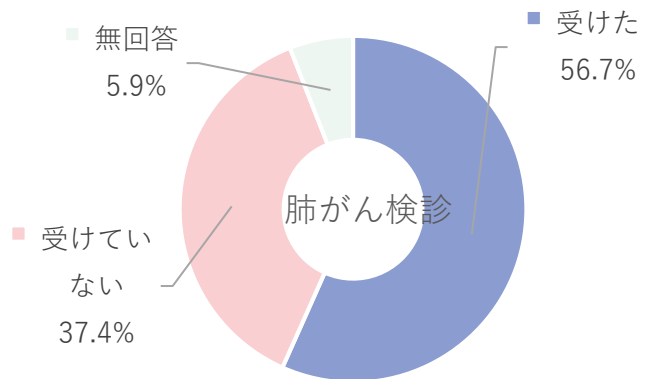
（問33で、「受けていない」と答えた方 218 人対象）



問34 過去1年間に肺がん検診（胸部エックス線検査）を受けましたか。

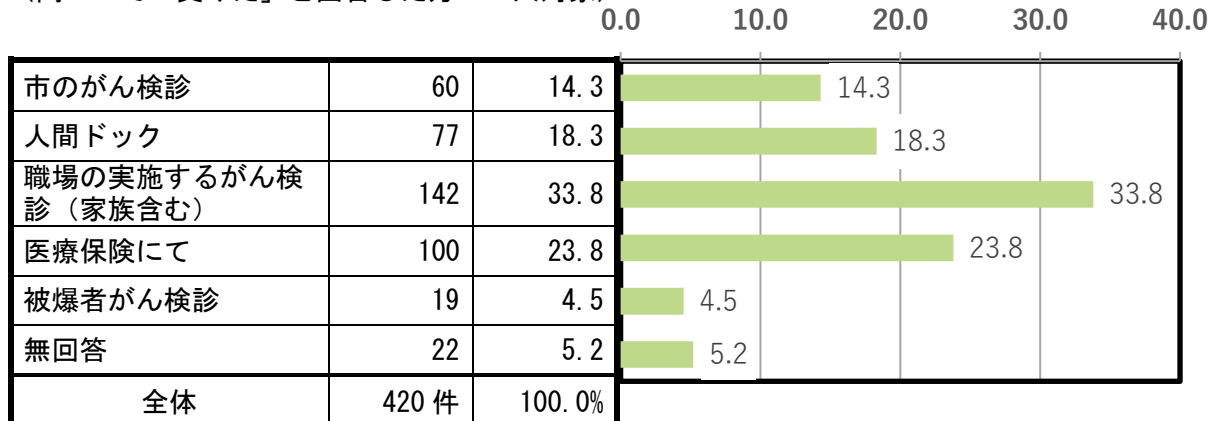
（40歳以上の方 741 人対象）

受けた	420	56.7
受けていない	277	37.4
無回答	44	5.9
全体	741 件	100.0%



問34-1 肺がん検診をどのような機会に受けましたか。

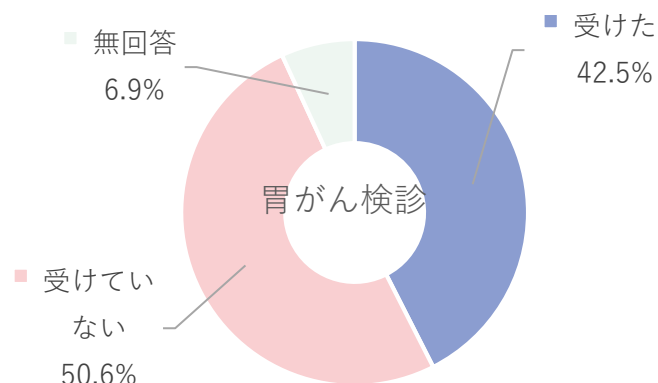
（問34で「受けた」と回答した方 420 人対象）



問35 過去1年間に胃がん検診（胃カメラまたはバリウム検査）を受けましたか。

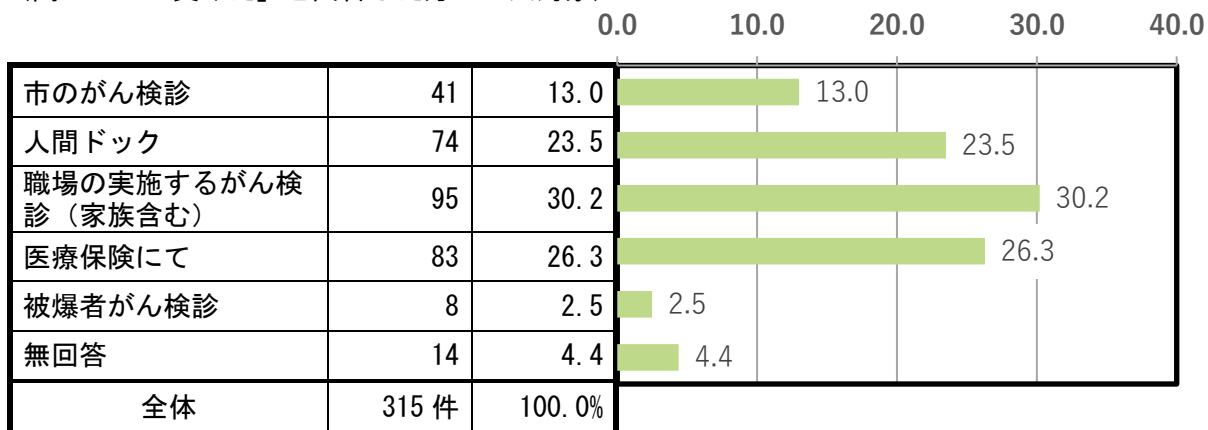
（40歳以上の方 741人対象）

受けた	315	42.5
受けていない	375	50.6
無回答	51	6.9
全体	741件	100.0%



問35-1 胃がん検診をどのような機会に受けましたか。

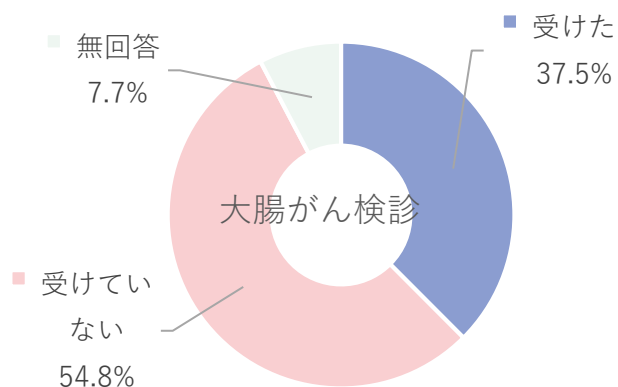
（問35で「受けた」と回答した方 315人対象）



問36 過去1年間に大腸がん検診（便検査）を受けましたか。

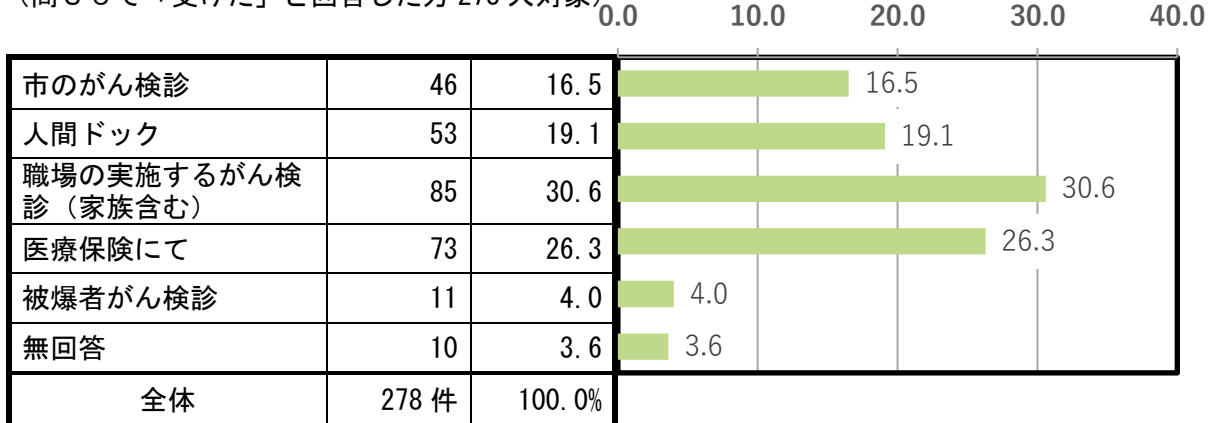
（40歳以上の方 741人対象）

受けた	278	37.5
受けていない	406	54.8
無回答	57	7.7
全体	741件	100.0%



問36-1 大腸がん検診をどのような機会に受けましたか。

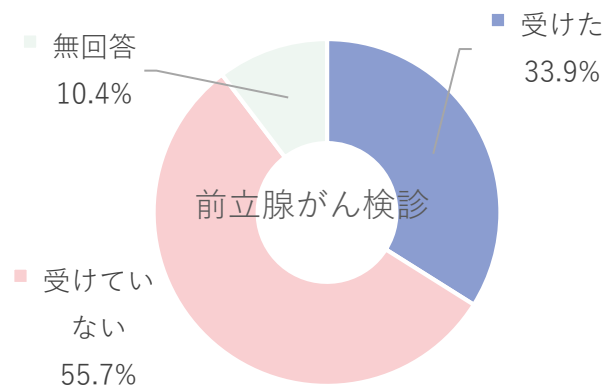
(問36で「受けた」と回答した方 278 人対象)



問37 過去1年間に前立腺がん検診 (血液検査) を受けましたか。

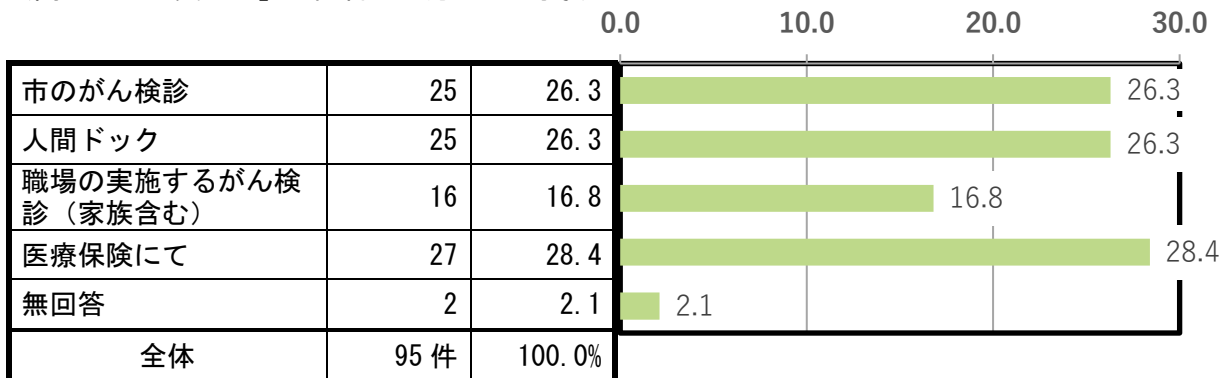
(50歳以上の男性の方 280 人対象)

受けた	95	33.9
受けていない	156	55.7
無回答	29	10.4
全体	280 件	100.0%



問37-1 前立腺がん検診をどのような機会に受けましたか。

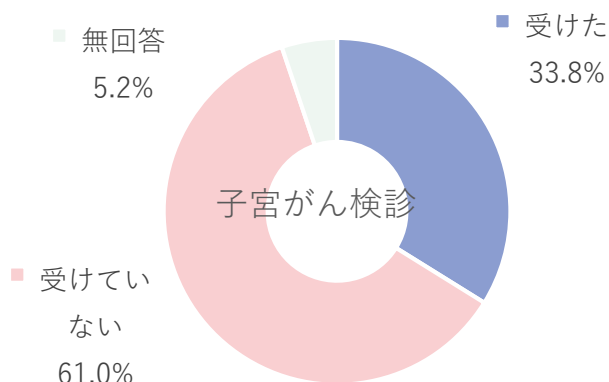
(問37で「受けた」と回答した方 95 人対象)



問38 過去2年間に子宮がん検診を受けましたか。

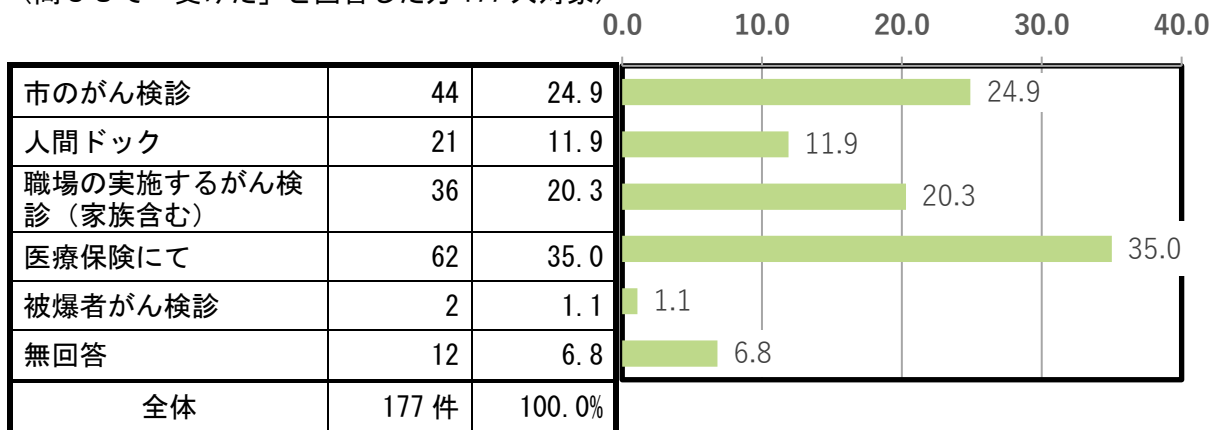
(女性の方 523 人対象)

受けた	177	33.8
受けていない	319	61.0
無回答	27	5.2
全体	523 件	100.0%



問38-1 子宮がん検診をどのような機会に受けましたか。

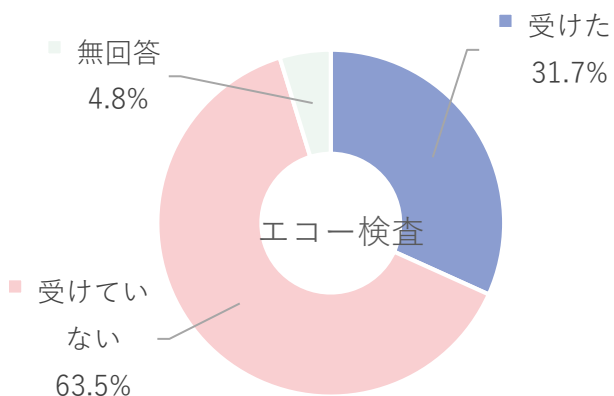
(問38で「受けた」と回答した方 177 人対象)



問39 過去1年間に乳がん検診 (エコー<超音波>検査)を受けましたか。

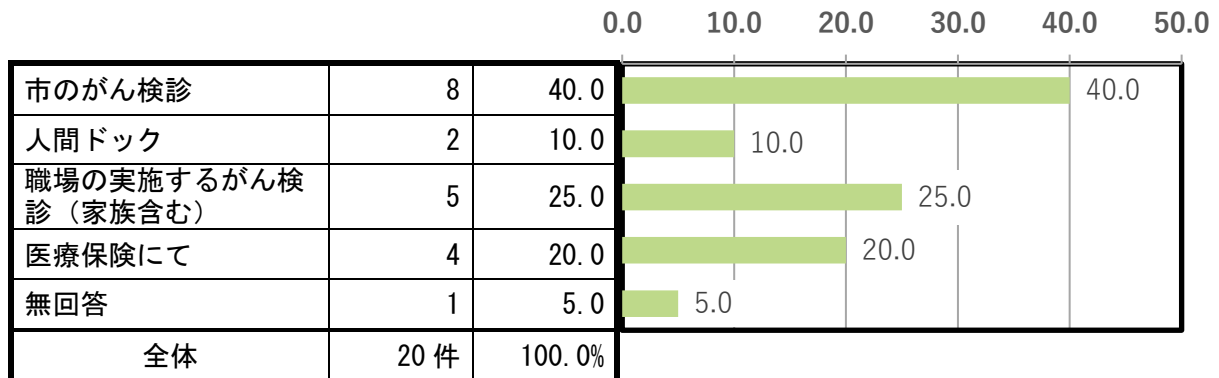
(30~39歳の女性の方 63 人対象)

受けた	20	31.7
受けていない	40	63.5
無回答	3	4.8
全体	63 件	100.0%



問39-1 乳がん検診(エコー<超音波>検査)をどのような機会に受けましたか。

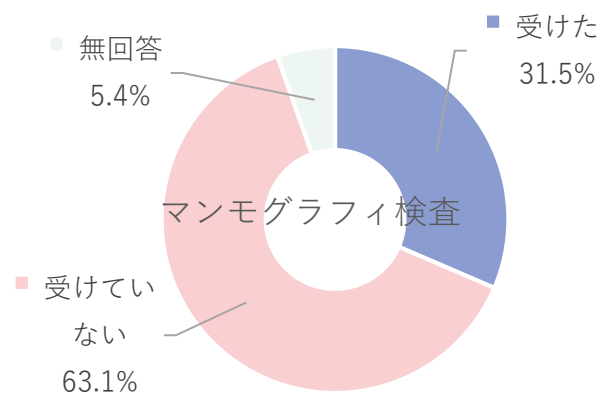
(問39で「受けた」と回答した方20人対象)



問40 過去2年間に乳がん検診マンモグラフィ<乳房エックス線>検査を受けましたか

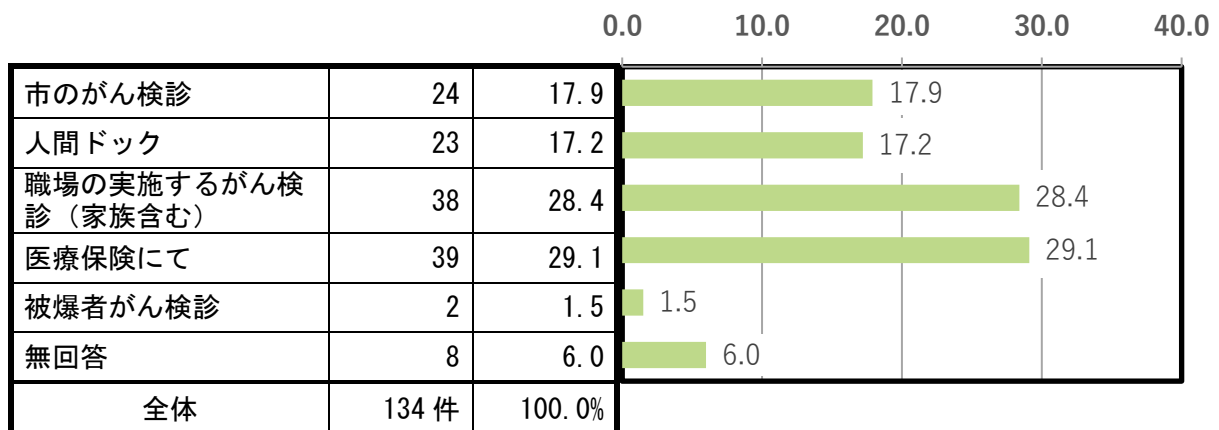
40歳以上の女性の方426人対象

受けた	134	31.5
受けていない	269	63.1
無回答	23	5.4
全体	426件	100.0%

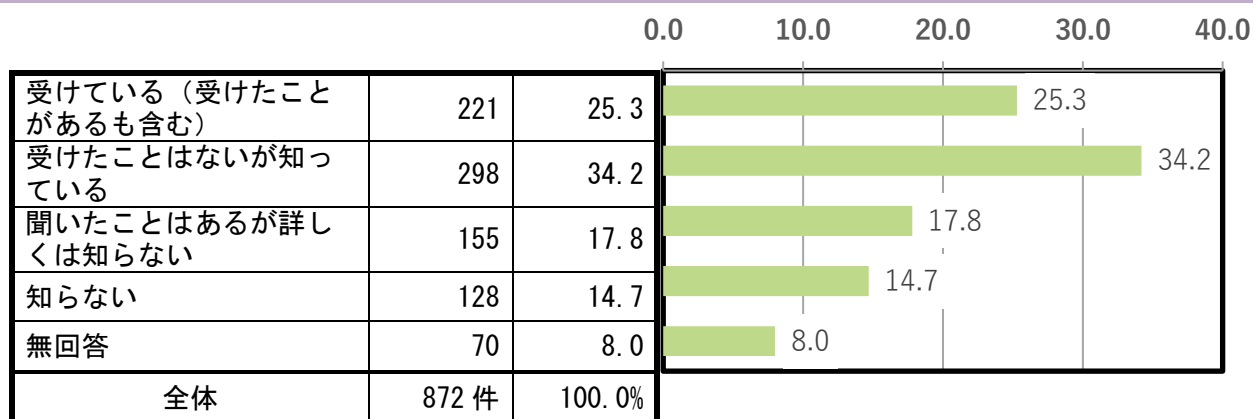


問40-1 乳がん検診マンモグラフィ<乳房エックス線>をどのような機会に受けましたか。

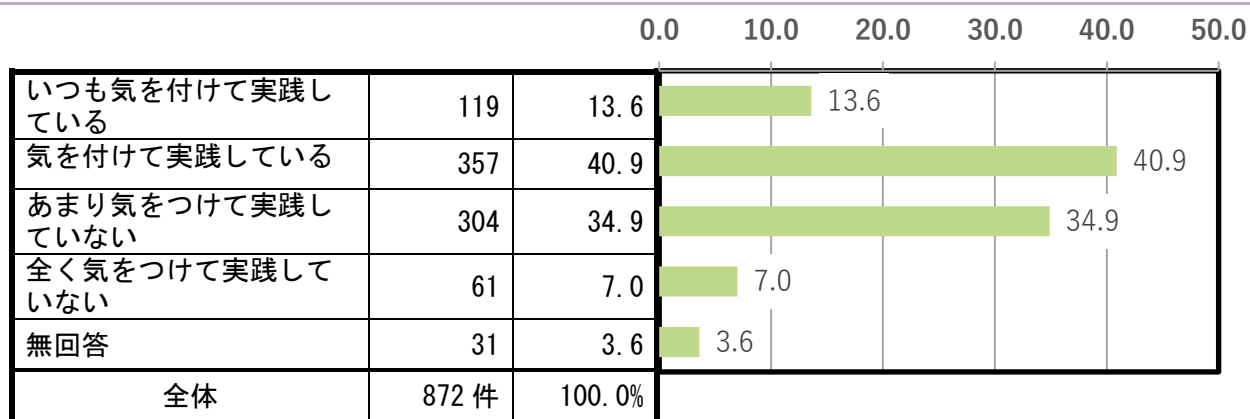
(問40で「受けた」と回答した方134人対象)



問 4 1 「長崎市がおこなうがん検診」について知っていますか。



問 4 2 生活習慣病の予防や改善のために、適切な食事や定期的な運動を継続的に実践していますか。

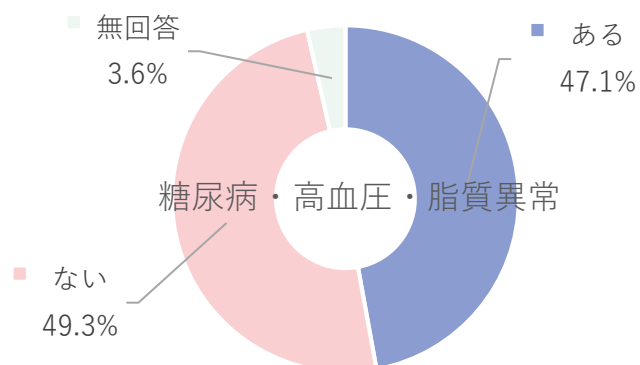


問 4 3 これまでに医師から糖尿病あるいは高血圧症や脂質異常症といわれたことがありますか。

糖尿病・・・「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」など
言われた方も含む

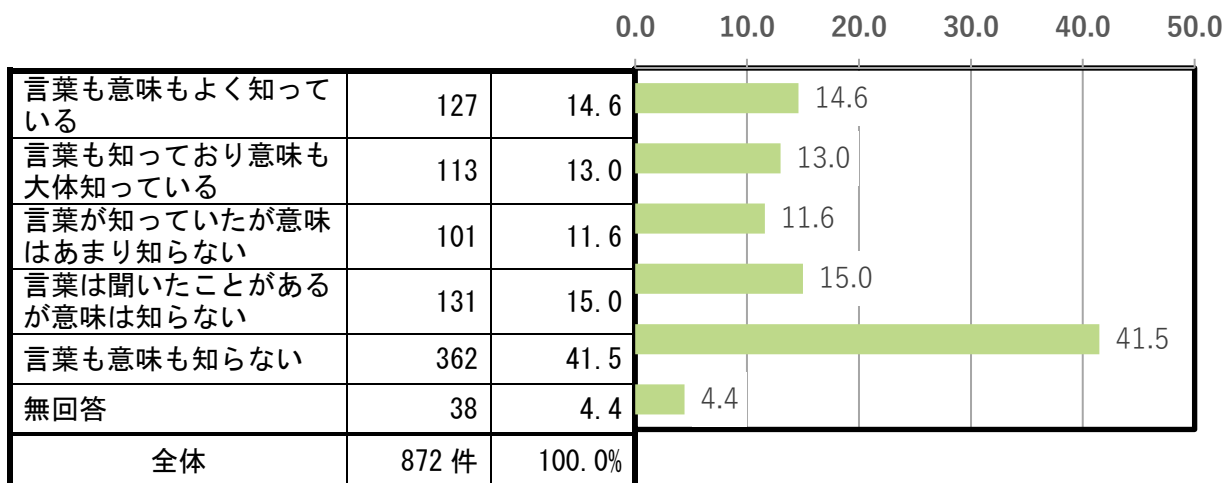
脂質異常症・・・「コレステロールが高い」、「中性脂肪が高い」など、言われた方も含む

ある	411	47.1
ない	430	49.3
無回答	31	3.6
全体	872 件	100.0%



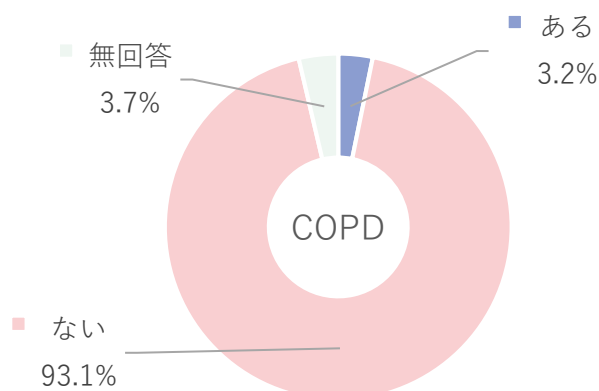
問44 慢性閉塞性肺疾患（COPD）※6という病気を知っていますか。

※6 慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。主として長期の喫煙によって起こる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行する。



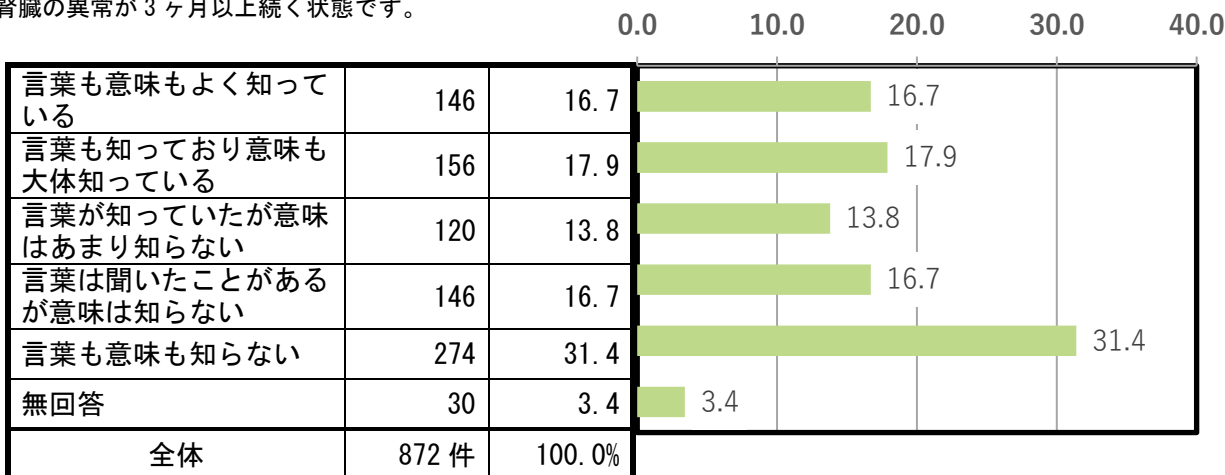
問45 これまでに医師からCOPDといわれたことがありますか。

ある	28	3.2
ない	812	93.1
無回答	32	3.7
全体	872件	100.0%



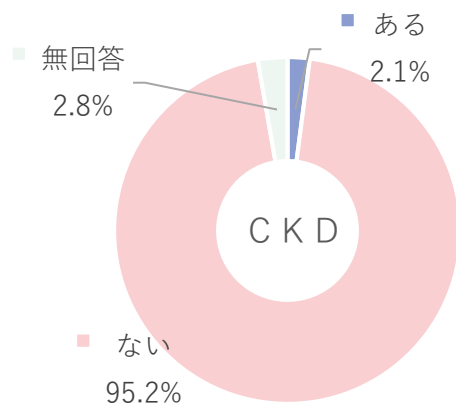
問46 慢性腎臓病（CKD）※7という病気を知っていますか。

※7 慢性腎臓病（CKD）とは、さまざまな原因によって腎臓の働きが低下する、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態です。



問47 これまでに医師からCKDといわれたことはありますか。

ある	18	2.1
ない	830	95.2
無回答	24	2.8
全体	872件	100.0%



以上