

調査結果の概要

1 健康診断・健康管理について

(1) 現在の健康状態

現在の健康状態が「よい」「まあよい」「ふつう」と回答した人を合わせた、「健康な状態」の割合は、84.4%となっている。

(2) 健診・人間ドックの受診状況

この1年間に、健診や人間ドックを受けた人は59.8%、受けていない人は38.5%となっている。性別では、男性は65.2%、女性は55.8%と、男性の方が受診した人の割合が多くなっている。

(3) 健診や人間ドックを受けなかった理由

健診等を受けなかった主な理由は、「受ける必要性を感じなかった」(33.1%)、「時間が取れなかった」(25.0%)、「治療中である(あった)」(19.7%)、「利用料金が低い」(18.8%)、「めんどうだから」(16.0%)となっている。

(4) 食事や生活習慣の改善についての指導状況

「指導を受けたことはない」が54.2%と最多となっている。「指導を受けて、実行している」は6.5%、「指導を受けて、ある程度実行している」は27.4%となっている。

(5) 指導を受けたのに実行していない理由

指導を受けたのに実行していない主な理由は、「続けるのが難しいから」(52.9%)、「めんどうだから」(29.3%)、「時間がとれないから」(23.3%)、「重要なことと思わなかったから」(14.2%)となっている。

(6) がん検診の受診状況

がん検診を受診した人の割合は、「子宮がん」(35.9%)、「乳がん」(30.0%)、「大腸がん」(25.8%)、「胃がん」(24.8%)、「肺がん」(19.8%)の順となっている。

受診したがん検診の種類は、肺がんと大腸がんでは「職場におけるがん検診」、乳がんでは「市町が行うがん検診」、胃がんと子宮がんでは「全額自己負担で個人的に受けたがん検診」が多くなっている。

性別では、「受けた」人は、胃がん検診は、男性が26.7%、女性が23.4%、肺がん検診は男性が21.3%、女性が18.7%、大腸がん検診は男性が26.8%、女性が25.0%となっている。

(7) 歯科健診の受診状況

この1年間に、歯科健診を受けた人は、46.9%となっている。

歯科健診の機会としては、「自己負担で個人的に受けた」が88.4%であり、以下、「市町での個別健診」(3.3%)、「職場での集団健診」(3.0%)、「職場での個別健診」(2.9%)、「市町での集団健診」(0.9%)の順となっている。

2 健康への関心について

(1) かかりつけ医、かかりつけ歯科医の有無

かかりつけ医を決めている人は69.3%、かかりつけ歯科医を決めている人は70.0%となっている。性別では、かかりつけ医を決めている人は、男性は66.1%、女性は71.7%となっている。かかりつけ歯科医を決めている人は、男性は66.7%、女性は72.6%となっている。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医を決めた主な理由は、ともに、「自宅に近い」「信頼できる」「家族がかかりつけている」「友人・知人・近所の評判が良かった」の順に多くなっている。

(2) 「メタボリックシンドローム」の認知度

メタボリックシンドロームについては、「内容を知っている」が77.7%、「聞いたことはあるが内容は知らない」が16.1%、「この調査で初めて知った」が2.1%となっている。

性別では、「内容を知っている」が、男性は78.0%、女性は77.4%となっている。

(3) 体重測定状況

体重測定状況は、「毎日測定する」が19.1%、「時々測定する」が60.3%である一方、「ほとんど測定しない」が19.3%となっている。

性別では、男性は「毎日測定する」が14.2%、「時々測定する」が60.3%、「ほとんど測定しない」が24.8%となっている。一方、女性は「毎日測定する」が22.7%、「時々測定する」が60.3%、「ほとんど測定しない」が15.3%であり、女性の方が「毎日測定する」人の割合が多くなっている。

3 身体活動・運動について

(1) 健康の維持・増進のための運動の実施状況

運動については、「いつもしている」が23.1%、「時々している」が41.3%である一方、「以前はしていたが、現在はしていない」が20.1%、「まったくしたことがない」が13.2%となっている。

(2) 継続した運動の実施状況

「ほとんど運動していない」が35.4%であり、以下、「まったく運動していない」(21.8%)、「週3回以上、1年以上継続している」(17.7%)、「週2回、1年以上継続している」(13.5%)、「継続して運動しているが、1年未満である」(8.7%)の順となっている。

(3) 日常生活での外出状況

「自分から積極的に外出する方である」が62.9%、「家族や他の人から誘われれば、外出する方である」が28.8%である一方、「外出することはほとんどない」が4.4%となっている。

(4) 個人や団体で行われている自主活動への参加状況

この1年間に、「参加した」が46.3%、「参加したものはなし」が50.8%となっている。

参加した主な内容としては、「健康・スポーツ」(44.3%)、「地域行事」(36.3%)、「趣味」(24.2%)に関するものの順で多くなっている。

4 栄養・食生活について

(1) 朝食を食べる頻度

「ほとんど毎日食べる」が85.7%、「ほとんど食べない」が5.8%となっている。

(2) 果物類の摂食状況

「ほとんど毎日食べる」が37.8%であり、次いで「週2～3回は食べる」(27.1%)、「ほとんど食べない」(20.7%)となっている。

(3) 「食事バランスガイド」の認知度

「言葉を聞いたことはある」が33.2%、「この調査で初めて知った」が32.4%、「内容を知っている」が32.3%となっている。

性別では、男性は、「内容を知っている」が18.7%、「言葉を聞いたことはある」が33.0%、「この調査で初めて知った」が46.5%となっている。女性は、「内容を知っている」が42.4%、「言葉を聞いたことはある」が33.5%、「この調査で初めて知った」が21.9%であり、女性の方が「内容を知っている」割合が多くなっている。

5 こころの健康について

(1) 悩み・苦勞・ストレス・不満の有無

この1ヶ月間について尋ねたところ、「多少ある」が42.3%であり、以下、「あまりない」(27.7%)、「大いにある」(22.9%)、「まったくない」(5.3%)となっている。

(2) 悩み・苦勞・ストレス・不満の原因

原因としては、「勤務問題」が40.2%、「健康問題」が37.9%であり、以下、「経済問題」(23.1%)、「子育ての問題」(17.9%)、「家族の介護・看病の問題」(17.1%)となっている。

(3) 悩み・苦勞・ストレス・不満への対処

対処としては、「人と話をする」が39.2%であり、以下、「自分の考え方を切り替えるようにする」(37.1%)、「テレビや映画をみたり、ラジオを聴いたりする」(27.4%)、「趣味や運動にうちこむ」(24.2%)、「周りの人や、そのことにくわしい人に相談する」(23.2%)となっている。

(4) 悩み・苦勞・ストレス・不満の相談相手

相談相手としては、「家族」が60.4%、「友人・知人」が46.4%の順に多く、「相談する必要はない」は10.5%となっている。「相談したいがためらう」と「相談したいが相談先がわからない、相手がいない」の合計は10.5%である。

性別では、「相談する必要はない」と回答した人は、男性は18.0%、女性は4.9%と男性の方が13.1ポイント多くなっている。

(5) 不眠の状況

この1ヶ月間の不眠の状況については、「めったにない」が37.4%である。一方で、「頻繁にある」が11.2%、「ときどきある」が34.5%となっている。

性別では、「頻繁にある」人は、男性が8.8%、女性が13.1%となっている。

(6) 不眠への対処

不眠への対処は、「何もしない」が63.3%で最多であり、「睡眠薬や安定剤を飲む」が18.5%となっている。

6 喫煙について

(1) 習慣的喫煙者の状況

習慣的喫煙者は、「現在習慣的に喫煙している人」が14.4%、「過去習慣的に喫煙していた人」が15.6%、「喫煙しない人」が67.4%となっている。

性別では「現在習慣的に喫煙している人」は、男性が25.8%、女性が5.8%となっている。

(2) 禁煙への意識

「やめるつもりはない」が33.2%であり、次いで「やめたい」が29.9%、「本数を減らしたい」が25.7%となっている。

性別では、「やめたい」人は、男性は26.7%、女性は39.7%と、女性が13.0ポイント多くとなっている。

(3) 受動喫煙の有無

受動喫煙をほぼ毎日受けている場所としては、「職場」と「自宅」がともに11.6%で最多となっている。以下、「飲食店」(2.4%)、「公共交通機関など」(1.4%)、「ゲームセンター、競馬場など」(0.5%)、「市役所、病院など」(0.4%)となっている。

(4) 受動喫煙防止条例（正式名称：受動喫煙の防止等に関する条例）の認知度

「聞いたことはあるが内容はあまり知らない」が46.6%であり、次いで「まったく知らない」(28.8%)、「検討内容もよく知っている」(20.5%)となっている。

性別では、「検討内容もよく知っている」人は男性が23.3%、女性が18.4%となっている。

(5) 喫煙が与える影響に関する知識

喫煙が与える影響の認知度については、「肺がん」が85.2%であり、以下、「妊婦への影響(未熟児など)」(78.4%)、「ぜんそく」(67.6%)、「気管支炎」(67.5%)、「咽頭がん」(67.4%)となっている。

性別では、「咽頭がん」は、男性は70.0%、女性は65.5%、「心臓病」は、男性は55.4%、女性は45.6%、「脳卒中」は、男性は55.7%、女性は48.3%、「胃かいよう」は、男性は38.8%、女性は30.0%となっており、その他では性別で大きな差異はみられない。

7 飲酒について

(1) 習慣的な飲酒の頻度

「ほとんど飲まない(飲めない)」人が48.3%となっている。以下、「毎日」(18.4%)、「月1～3日」(9.1%)、「週1～2日」(8.3%)、「週3～4日」(6.1%)、「週5～6日」(5.4%)、「やめた」(2.9%)となっている。

性別では、「毎日飲酒する」人は、男性は34.2%、女性は6.5%と、男性の方が27.7ポイント多くとなっている。

(2) 1日あたりの飲酒の量

飲酒量としては、「1合未満」が42.9%で最多であり、次いで「1合～2合未満」が36.4%、「2合～3合未満」が13.9%となっている。「5合以上」は0.4%となっている。

性別では、男性は「1合未満」(31.5%)、「1合～2合未満」(41.4%)となっている。女性は「1合未満」(60.8%)、「1合～2合未満」(28.7%)となっている。

(3) 「節度ある適度な飲酒」に関する意識

「ビールなら中瓶1本、清酒なら1合、ワインならグラス2杯」以下が、節度ある適度な飲酒だという正しい知識のある人は、66.4%となっている。

(4) 飲酒が与える影響に関する知識

飲酒が与える影響の認知度としては、「アルコール依存症」が80.7%で最多となっている。以下、「肝臓病」(72.2%)、「交通事故」(68.1%)、「妊婦への影響(胎児の障害)」(61.7%)、「糖尿病」(53.6%)、「高血圧症」(40.8%)となっている。

性別では、「妊婦への影響(胎児の障害)」は、男性は52.6%、女性は68.5%と、女性の方が15.9ポイント多くなっている。

(5) 飲酒の状況(CAGEテスト)

「飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある」が13.1%、「自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある」が3.7%となっている。

また、2項目以上あてはまる、アルコール依存症の危険性のある方は、男性6.4%、女性1.2%となっている。

(6) 多量飲酒者の状況

1日平均純アルコール60gを超えて飲む多量飲酒者は、男性2.3%、女性0.3%となっている。

(7) 生活習慣病リスク飲酒者の状況

1日あたり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の生活習慣病リスク飲酒者は、男性12.4%、女性6.0%となっている。

8 歯及び口腔^{くわう}の健康について

(1) 歯の本数

「19本以下」が21.2%、「20本以上」が69.2%となっている。

(2) 80^{はちまるにいまる}20達成者

年代別の達成状況は、40歳(35~44歳:28歯以上)が64.1%、50歳(45~54歳:25歯以上)が76.9%、60歳(55~64歳:24歯以上)が61.1%、70歳(65~74歳:22歯以上)が53.5%、80歳(75歳以上:20歯以上)が35.2%となっている。

(3) 歯間清掃用器具の使用状況

「まったく使用しない」が33.3%であり、以下、「時々使用する」(23.2%)、「よく使用する」(21.9%)、「あまり使用しない」(16.9%)となっている。

性別では、「よく使用する」、「時々使用する」割合は女性の方が多くなっている。

(4) フッ化物配合歯磨き剤の使用状況

「使用している」が33.8%、「使用していない」が32.1%、「わからない」が27.6%となっている。性別では、「使用している」人は、男性が28.9%、女性が37.6%と、女性の方が多くなっている。

(5) 咀嚼^{しやく}の状況

「よく噛んで食べるようにしている」が 53.7%、「あまり噛んでいない」が 40.7%、「ひと口 30 回以上噛んでいる」が 3.0%、「噛まないことが多い」が 1.2%となっている。

性別では、「よく噛んで食べている」人は、男性が 49.8%、女性が 61.9%と、女性の方が多くなっている。

(6) 定期的な歯石除去や歯面清掃の実施状況

この1年間の定期的な歯石除去や歯面清掃については、「受けていない」が 42.6%、「定期的ではないが受けたことがある」が 30.2%、「定期的に受けた」が 24.6%となっている。

性別では、「定期的に受けた」人は、男性が 19.9%、女性が 28.2%と女性の方が多くなっている。

(7) 「8020運動」^{はちまるにいまる}の認知度

「内容を知っている」が 46.5%、「この調査で初めて知った」が 37.5%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が 12.2%となっている。

性別では、「内容を知っている」人は、男性が 39.5%、女性が 51.8%と女性の方が多くなっている。

9 糖尿病について

(1) 糖尿病の診断

これまでに糖尿病と診断された人は、12.5%となっている。性別では、糖尿病と診断された人は、男性が 19.6%、女性が 7.2%と、男性が女性の倍以上となっている。

(2) 糖尿病の治療状況

治療については、「現在受けている」が 48.9%、「ほとんど受けたことがない」が 40.3%、「以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」が 9.9%となっている。

性別では、「ほとんど治療を受けたことがない」人は、男性が 42.7%、女性が 35.7%と、男性の方が多くなっている。

(3) 糖尿病の治療法

受けたことがある治療法としては、「飲みぐすり」が 70.2%で最も多く、「食事療法」(49.3%)、「運動療法」(32.9%)、「インスリン注射」(14.2%)となっている。

(4) 眼底検査の受診状況

治療を受けたことがある人のうち、眼底検査を受けたことがある人は、65.5%となっている。

(5) 合併症の発症状況

合併症としては、「神経障害(手足がしびれる、感覚がにぶくなるなど)」が 14.1%、「網膜症(眼底に出血がある、視力の低下など)」が 7.9%となっている。

10 感染症について

(1) 家庭における感染症への感染予防対策

感染予防対策としては、「手洗い」が 86.1%、「うがい」が 74.2%、次いで「マスク」が 49.4%、「ワクチン接種」が 40.4%、「空気清浄機」が 16.6%となっている。

(2) 「感染症の県内発生状況等のインターネット配信」に関する認知度

インターネット配信について「知っている」と答えた人は、8.6%となっている。

性別では、「知っている」人は、男性が 6.9%、女性が 10.0%と、女性の方が多くなっている。

(3) 感染症の情報サイトの認知度

知っている情報サイトとしては、「兵庫県感染症情報センター」が 40.8%であり、以下、「各市町インフルエンザ発生状況」(27.0%)、「兵庫県インフルエンザ情報センター」(26.3%)、「国立感染症研究所・感染症情報センター」(23.0%)、「各市町学級閉鎖情報」(16.4%)、「兵庫県学校サーベイランスシステム」(9.0%)となっている。

11 健康づくりについて

(1) 健康づくりへの取組について

健康づくりのための取組としては、「運動(ウォーキング、体操・ストレッチなど)」(78.6%)、「食生活」(18.0%)に関することを挙げている人が多くなっている。

(2) 健康づくりへの支援について

健康づくりに必要な支援としては、「環境づくり(施設、道路・公園等)」(31.4%)、「運動への支援」(27.6%)である一方、「支援はらない」が 20.9%となっている。