

平成28年度 県民健康調査結果の概要

I 調査の概要

1 調査対象

南加賀医療圏域、金沢市を除く石川中央医療圏域、金沢市、能登中部医療圏域、能登北部医療圏域の5つの圏域に分け、各600世帯、計3,000世帯（約7,000人）を層化無作為抽出

2 調査期間

平成28年12月～平成29年2月

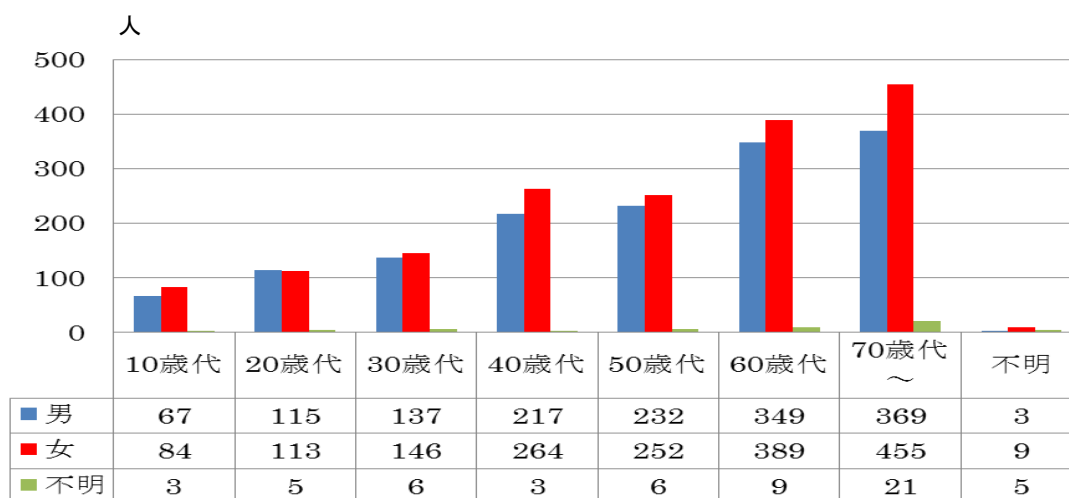
3 調査方法

調査票を郵送で配付回収。未回収世帯等にハガキにより再度協力を依頼。

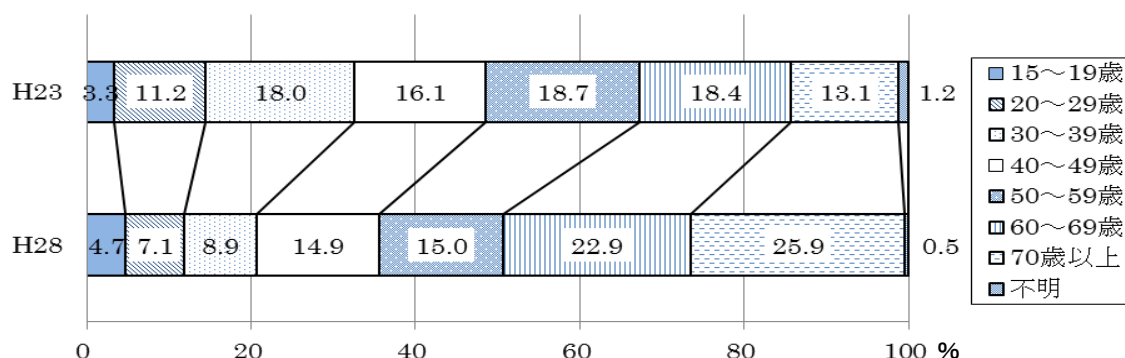
4 集計・解析

有効回答があった3,259人について集計・解析を行った。

図1 回答者の状況(年齢階級別)



(年齢階級別割合)



II 調査結果

(注) 前回調査：平成 23 年度県民健康・栄養実態調査

1 健康に関する意識

- 現在の健康状態が良い人（とてもよい、よい）は 30.5% で前回（30.5%）と同様であった。
- 健康に関心がある人（ある、少しある）は 89.9% で、前回（89.4%）とほぼ同様であった。
- 健康のために行っていることで最も多いのは、「睡眠や休養を十分にとる」58.6%（前回 56.8%）、次いで「食事・栄養に気を配る」57.0%（前回 55.3%）、「定期的に健康診断を受ける」42.0%（前回 36.0%）であった。

図 2 現在の健康状態

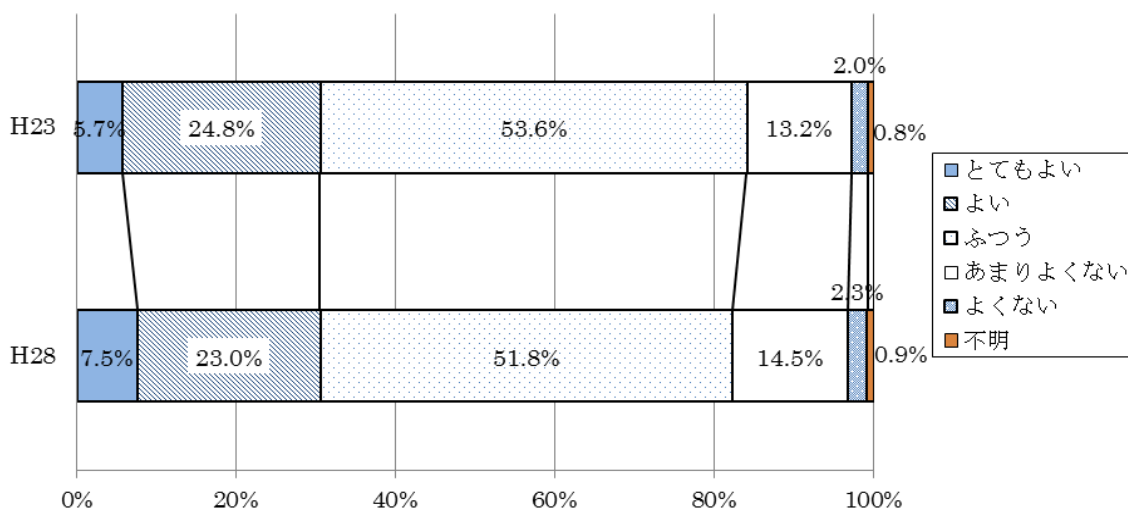


図 3 健康に対する関心

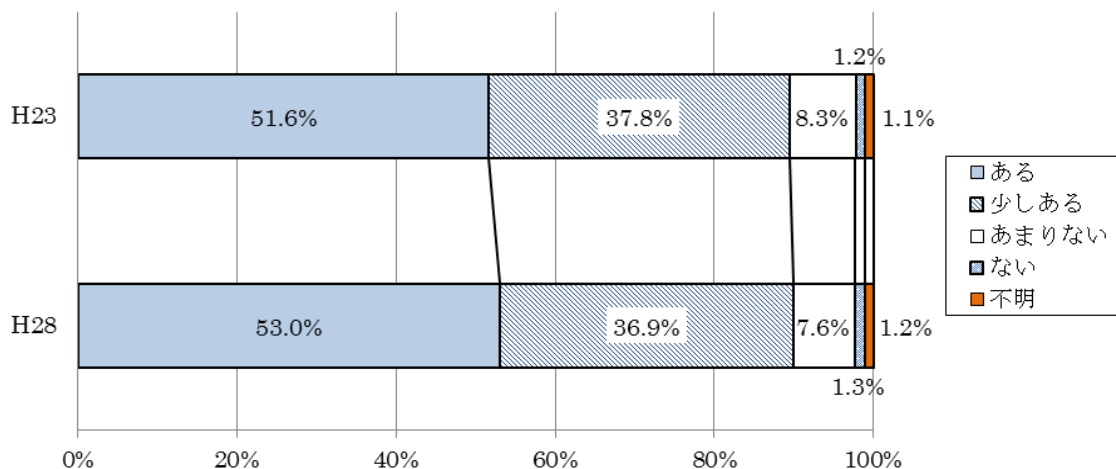


図4 健康のためにしていること（複数回答）

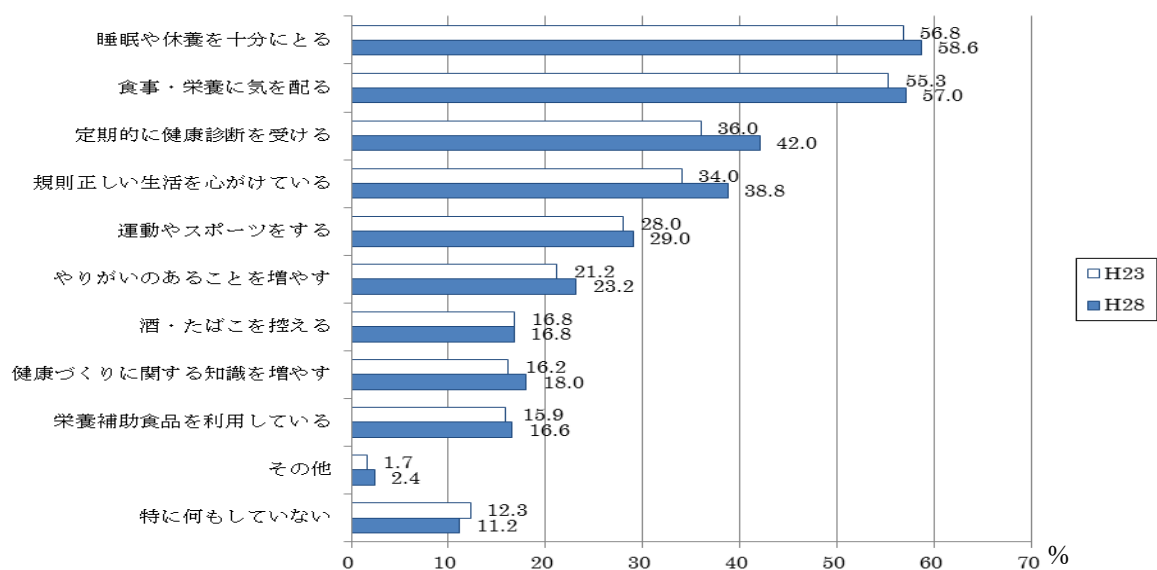


図5 健康に対する考え方（複数回答）

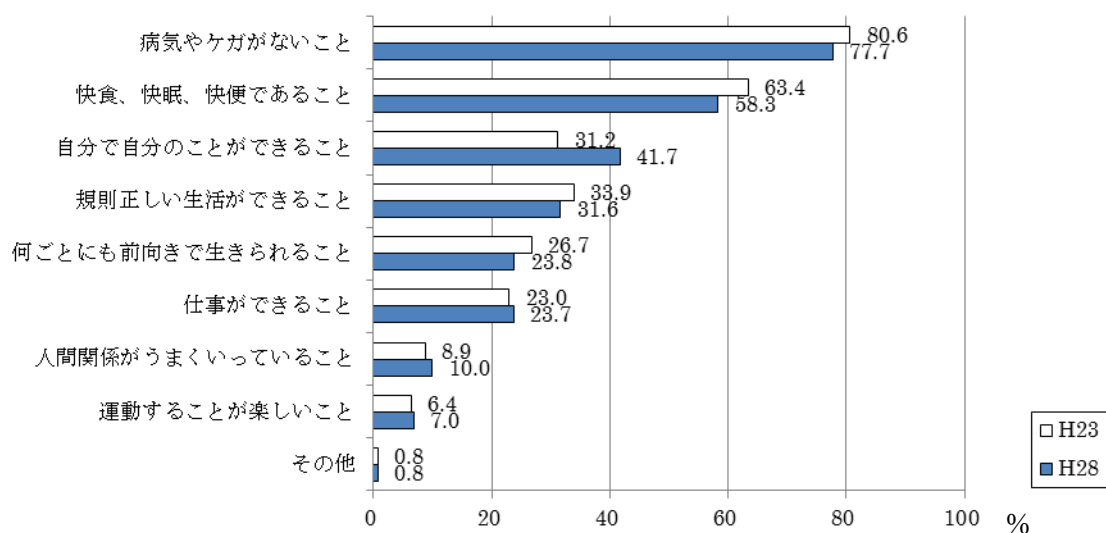
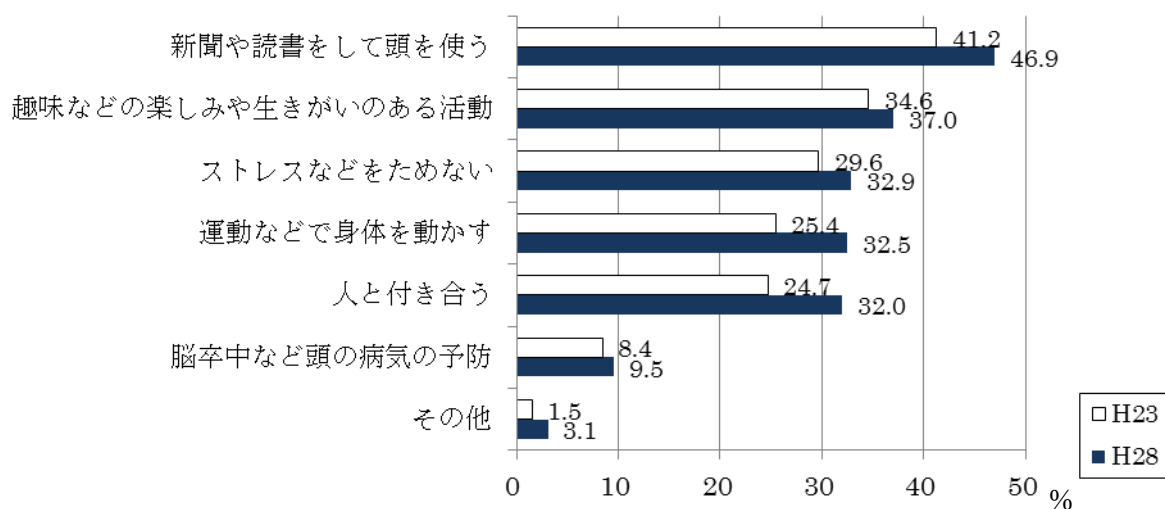


図6 認知症予防のために気をつけていること（複数回答）



2 健康寿命等に関する認識

- 健康寿命について知っている人（言葉も意味も知っている、言葉のみ知っている）は71.9%であり、前回（37.3%）を大きく上回った。
- 健康寿命を延伸するための生活習慣の実践をしている人は39.5%（前回17.9%）であった。
- メタボリックシンドロームについて知っている人は91.7%（前回91.8%）、慢性腎臓病（CKD）は42.1%（前回41.3%）で前回とほぼ同様であり、ロコモティブシンドロームについては33.8%と前回（17.6%）より増加した。

図7 健康寿命の認知

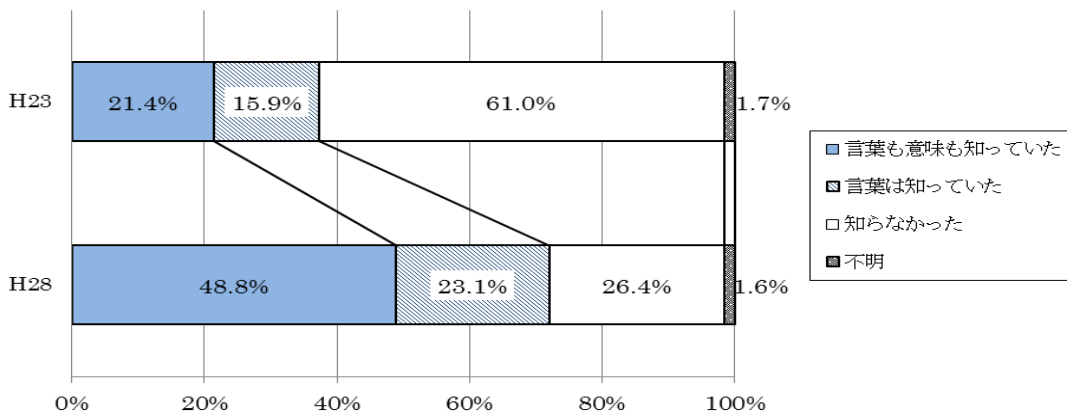


図8 健康寿命延伸のための生活習慣の実践

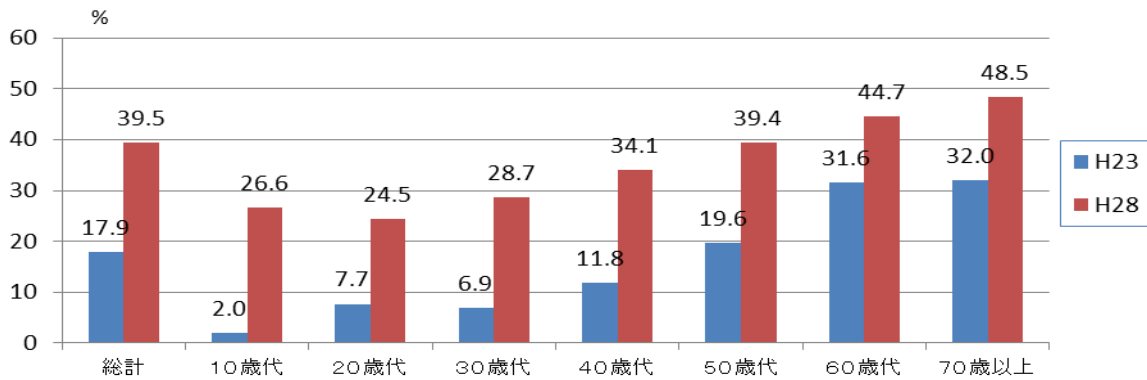


図9 実践していない人の健康寿命延伸のための生活習慣改善に対する意識

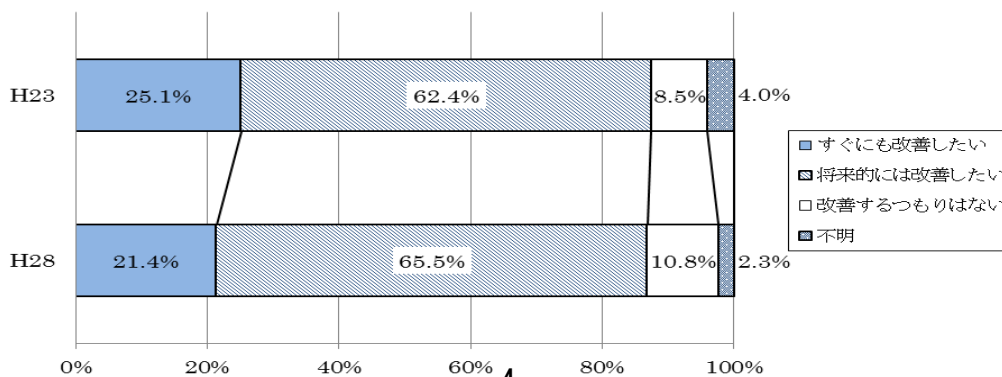


図 10 メタボリックシンドロームの認知

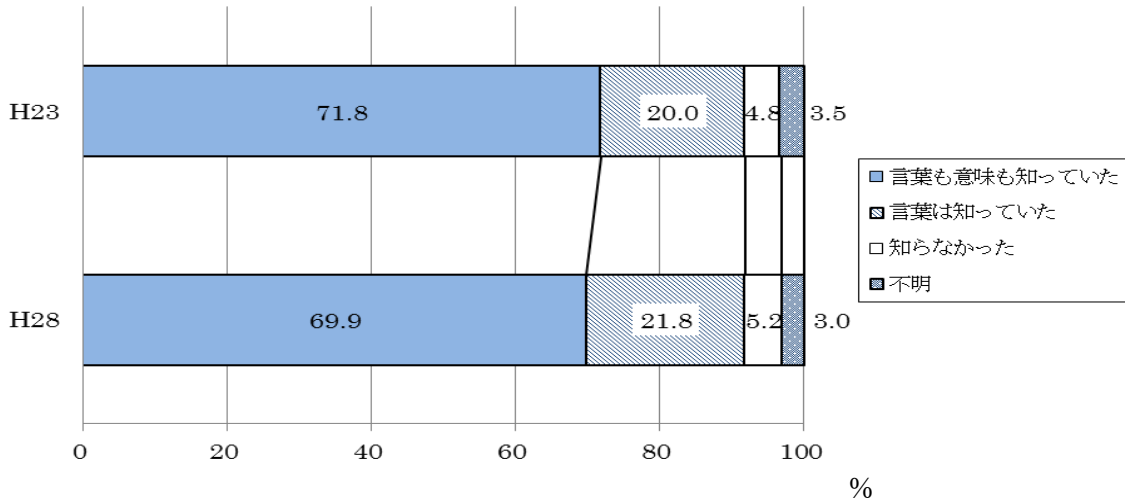


図 11 慢性腎臓病（CKD）の認知

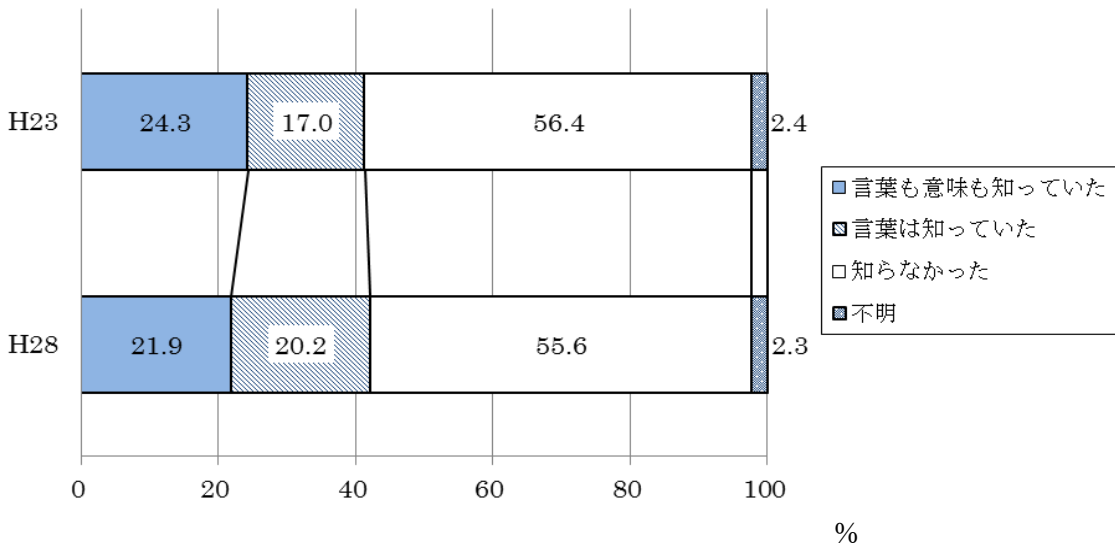
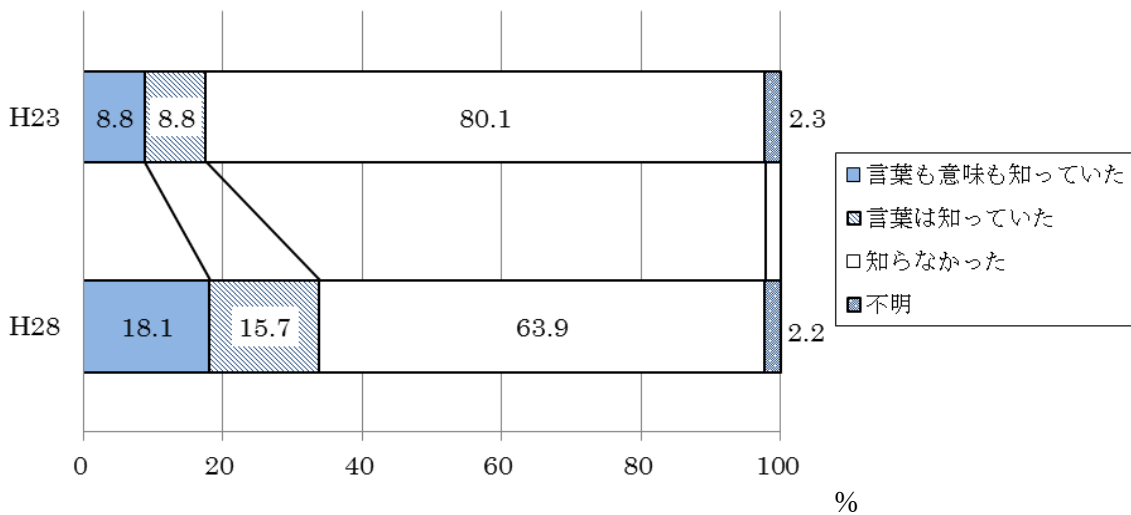


図 12 ロコモティブシンドロームの認知



3 BMI、体格

- 男性の肥満者の割合は25.2%（前回26.6%）であり、女性の肥満者の割合は全体15.4%（前回13.0%）であった。
- 女性のやせは10.8%（前回11.6%）であり、20代が25.7%（前回24.4%）と高くなっている。

※ BMI = 体重 (kg) / 身長 (m) ²

やせ : BMI 18.5未満 肥満 : BMI 25以上

図13 BMIの分布

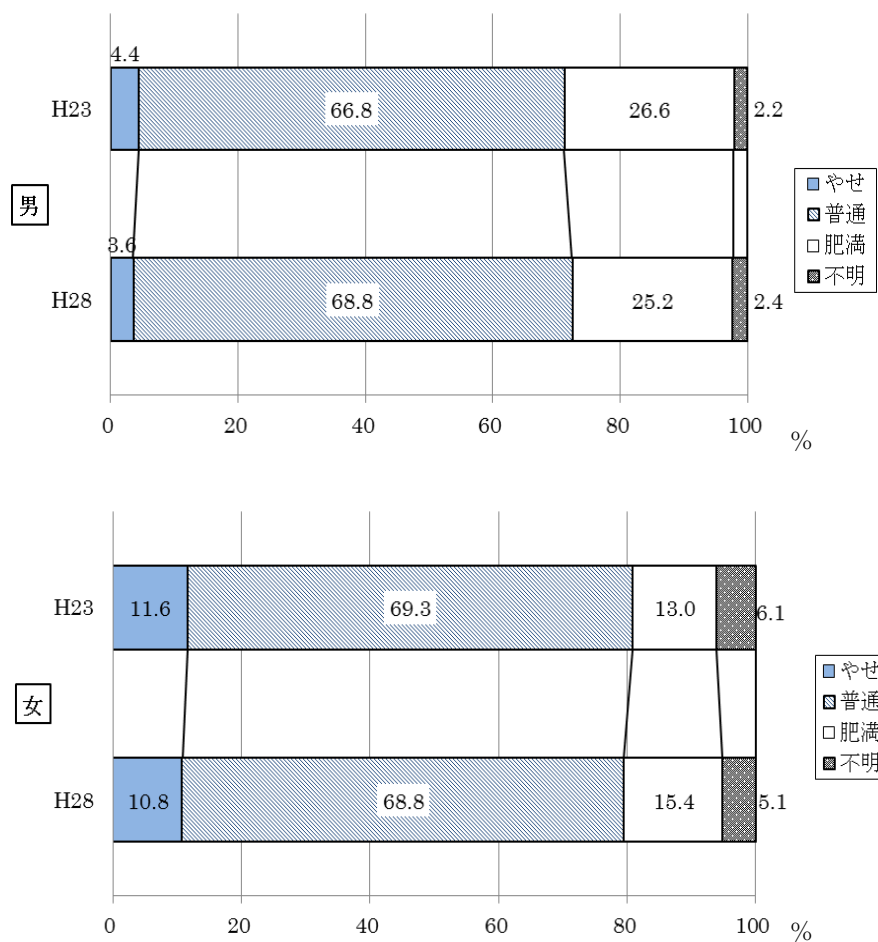


図 14 肥満（BMI 25 以上）の分布

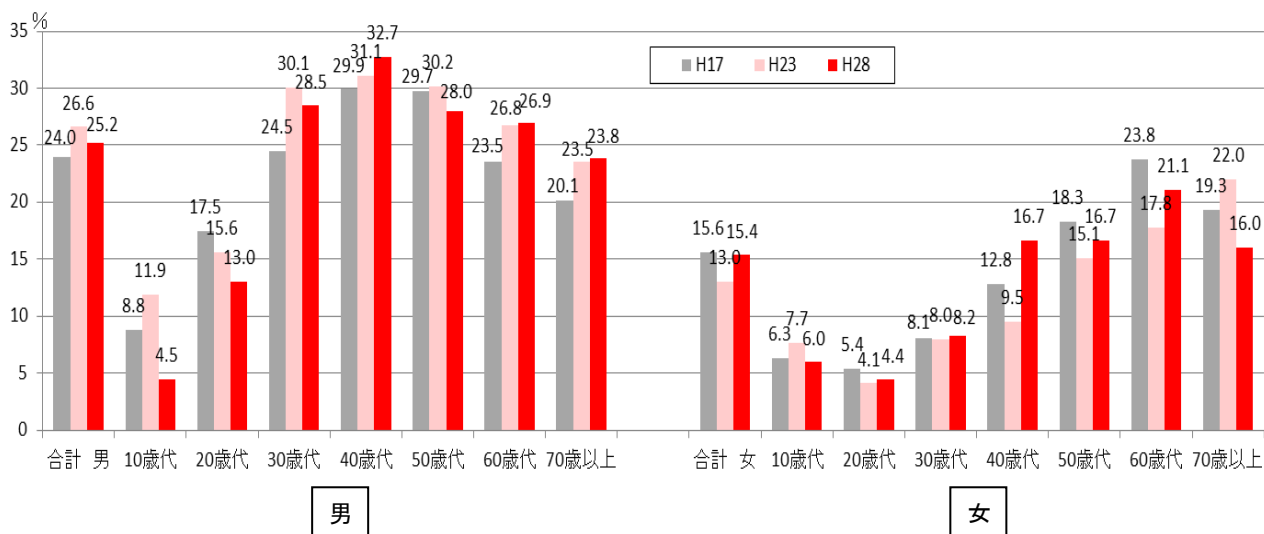


図 15 やせ（BMI 18.5 未満）の割合

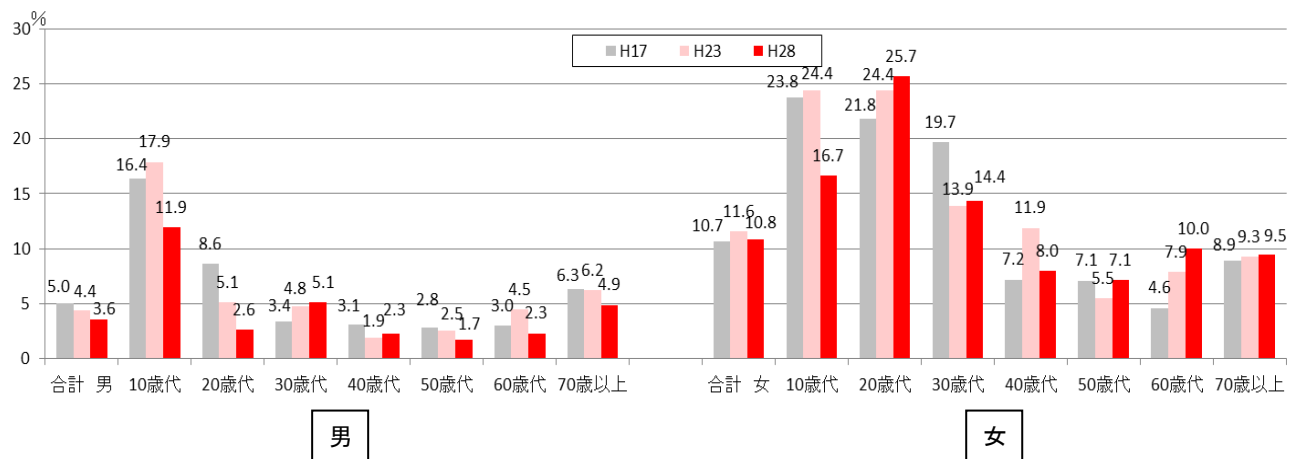
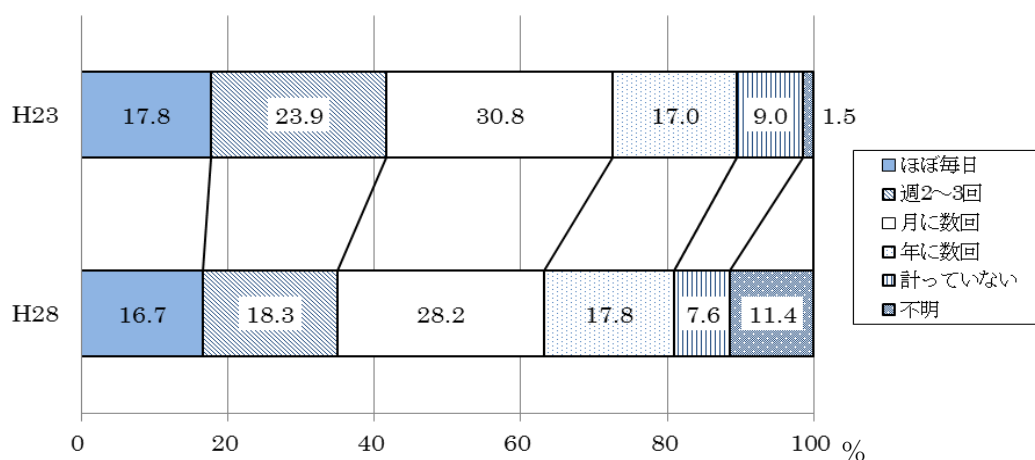


図 16 体重測定 の 頻 度



4 食事の状況

- 朝食を欠食する人（週2回以上）は、14.5%（前回14.8%）であった。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上摂っている人は、男性43.6%、女性47.3%であった。
- 野菜を毎日食べる人は67.3%（前回65.0%）であり、野菜を食べない人の理由では、「好きではない」32.8%（前回27.6%）が最も多かった。
- 減塩に意識して取り組んでいる人は、男性32.7%、女性49.5%であった。減塩に取り組んでいない人の理由としては、「現在健康上に問題がないから」が33.4%で最も多かった。

図17 朝食の頻度

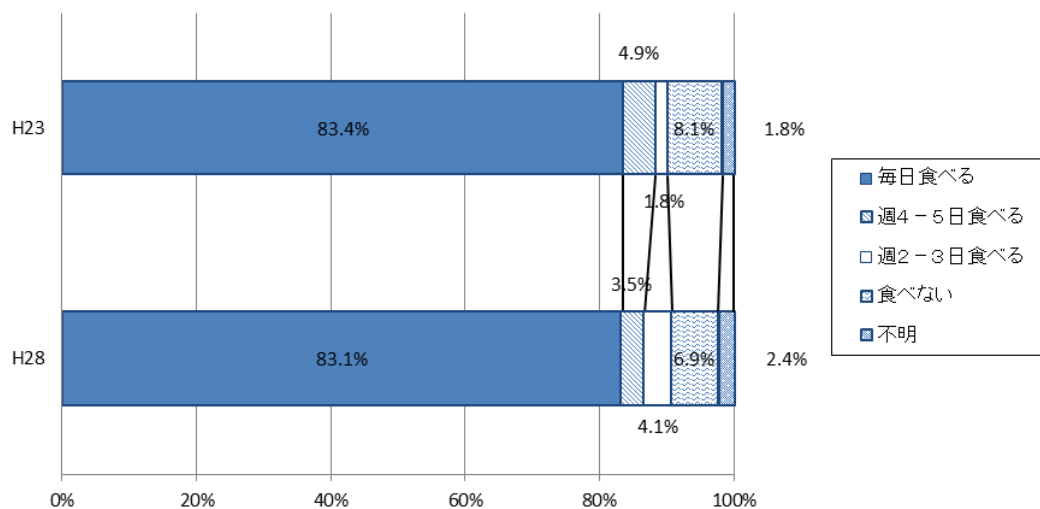


図18 朝食の欠食率：週2回以上欠食

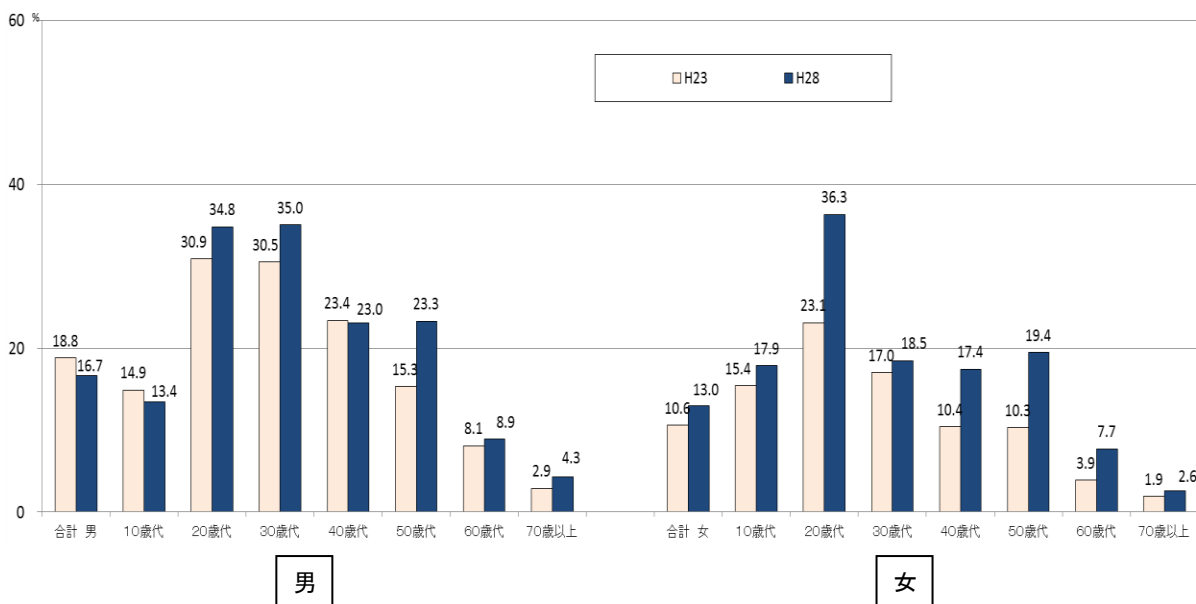


図 19 朝食を毎日食べない人の理由

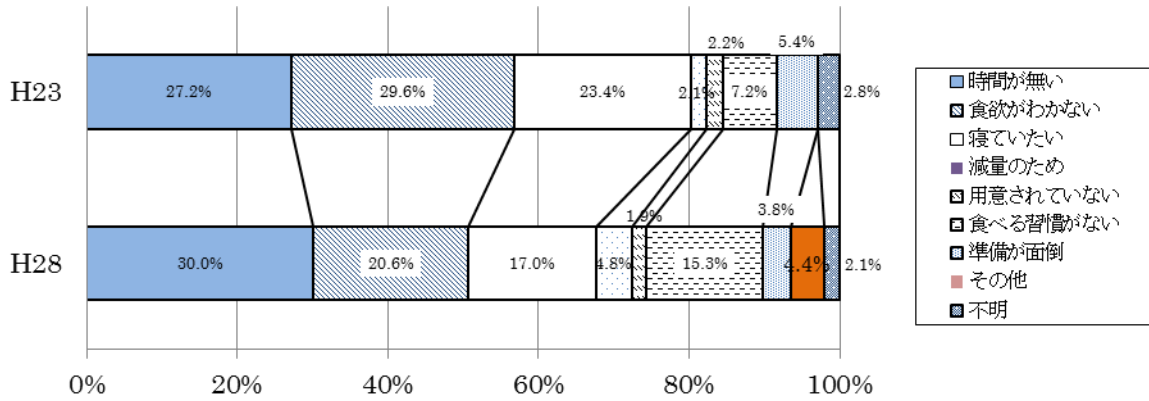


図 20 朝食の内容：複数回答

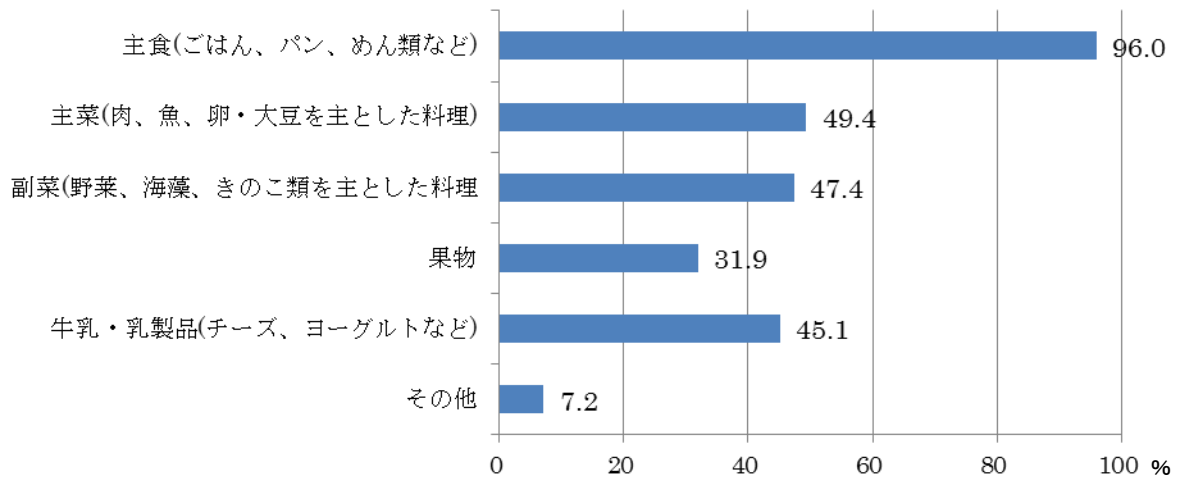
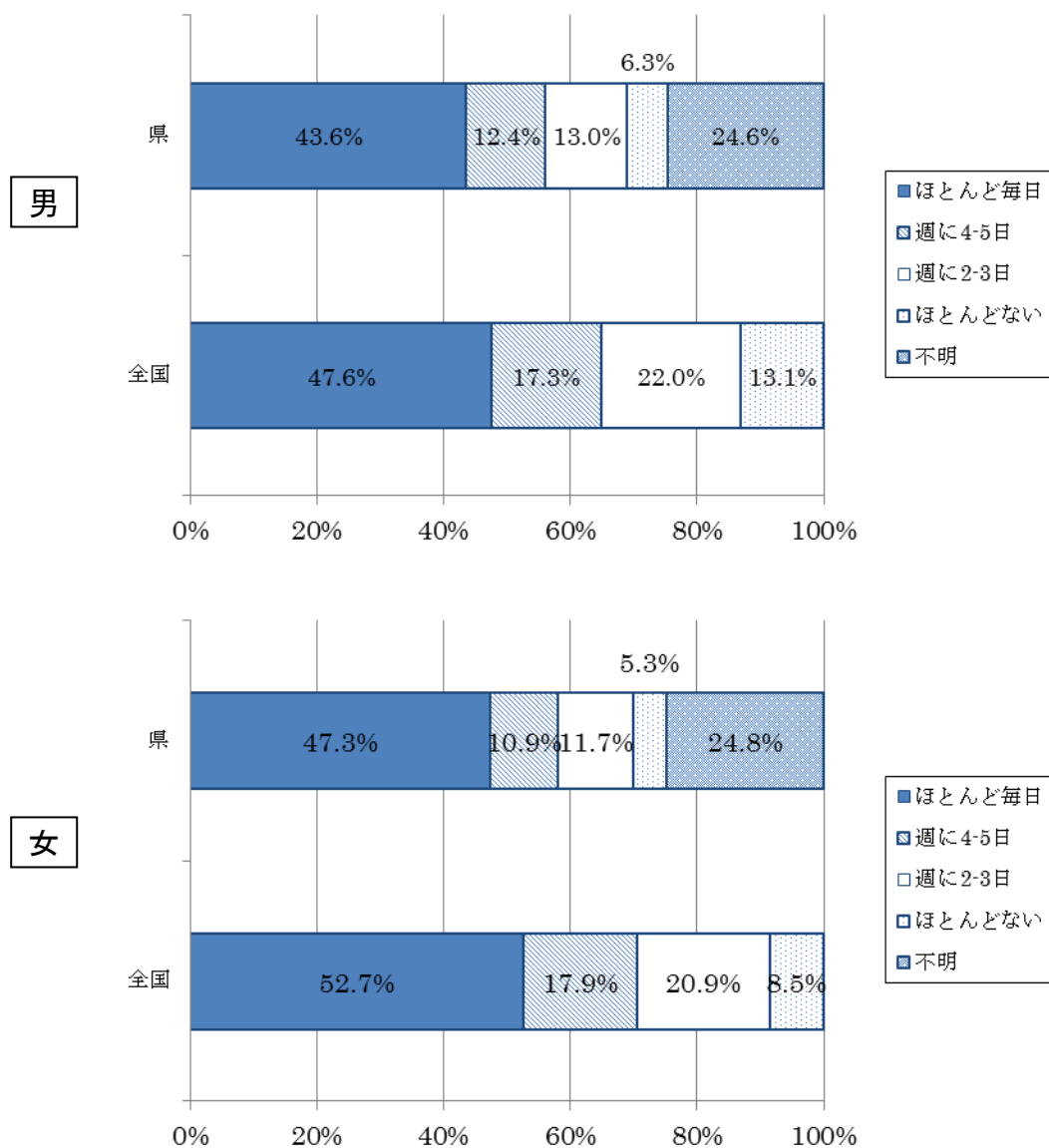
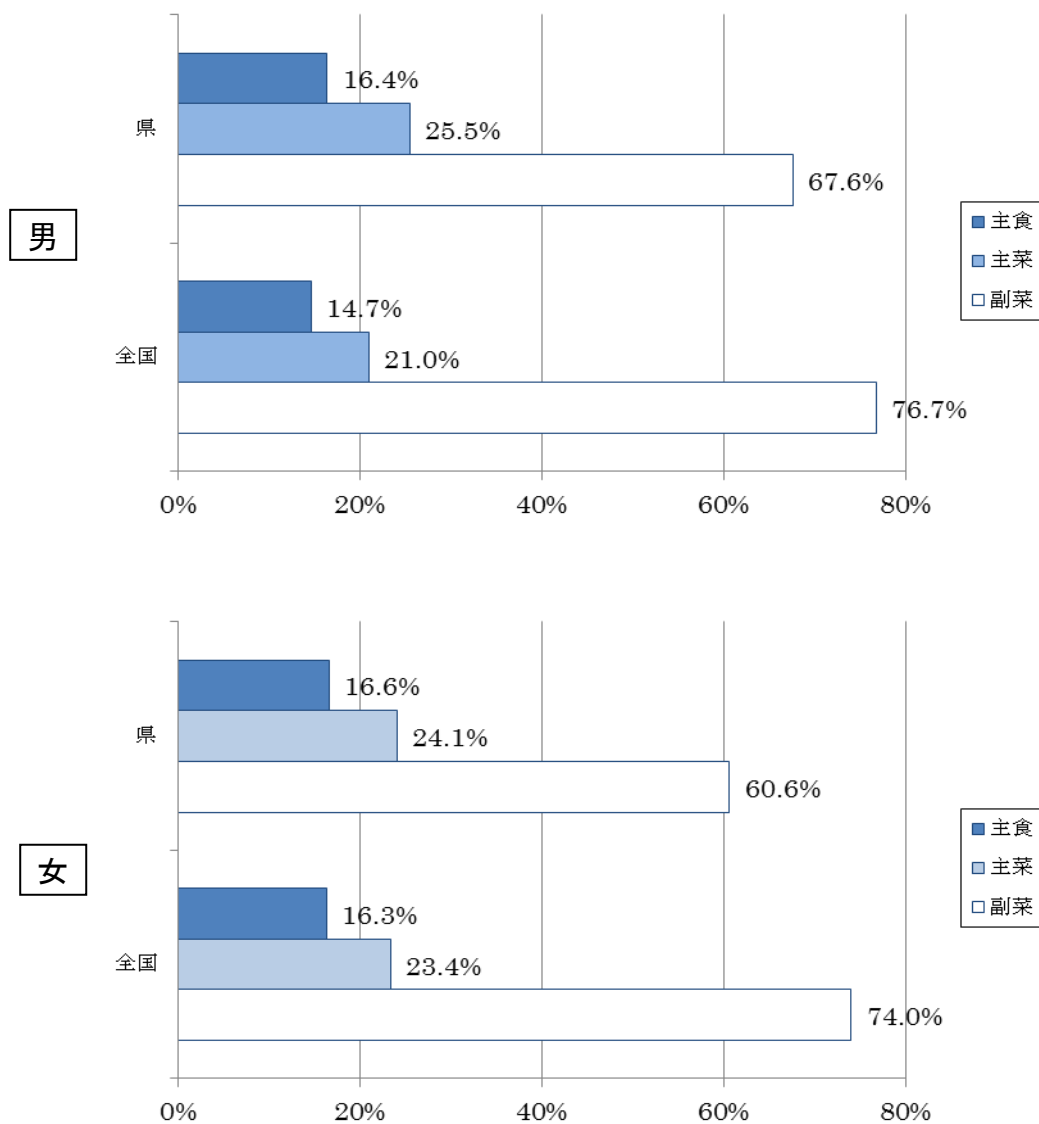


図 21 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度：1日2回以上（20歳以上）



※全国：平成27年国民健康・栄養調査

図 22 主食・主菜・副菜の組み合わせで食べていないもの（20歳以上）



※全国：平成 27 年国民健康・栄養調査

図 23 間食の状況

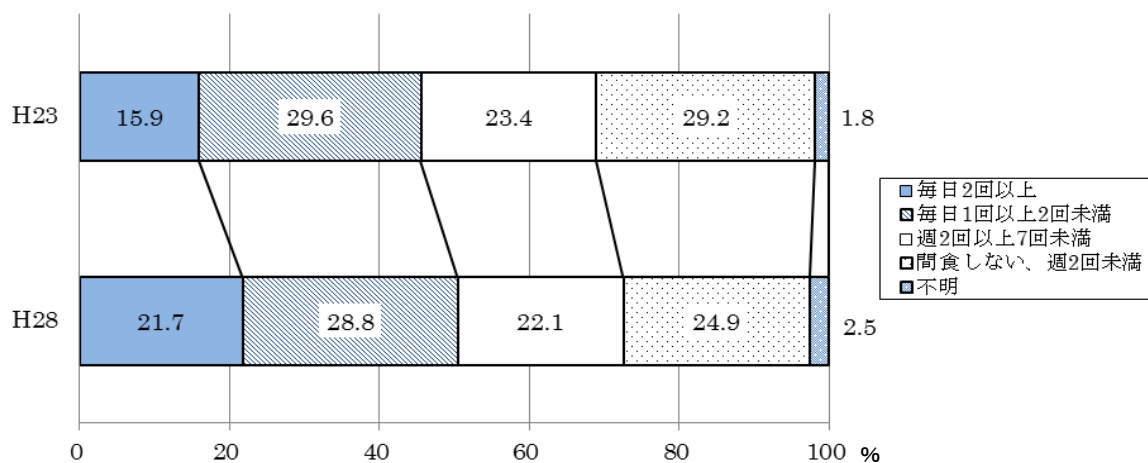


図 24 外食の頻度

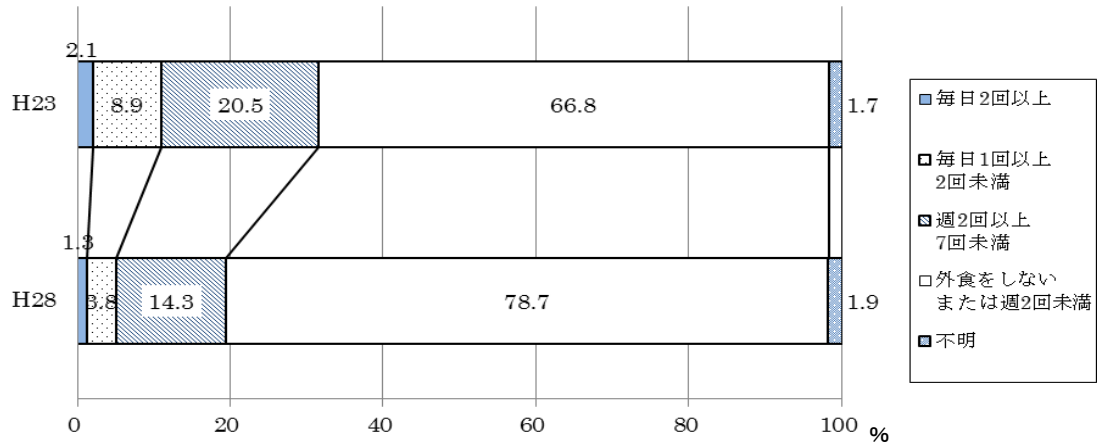


図 25 外食時や食品購入時に栄養成分表示を参考にするか

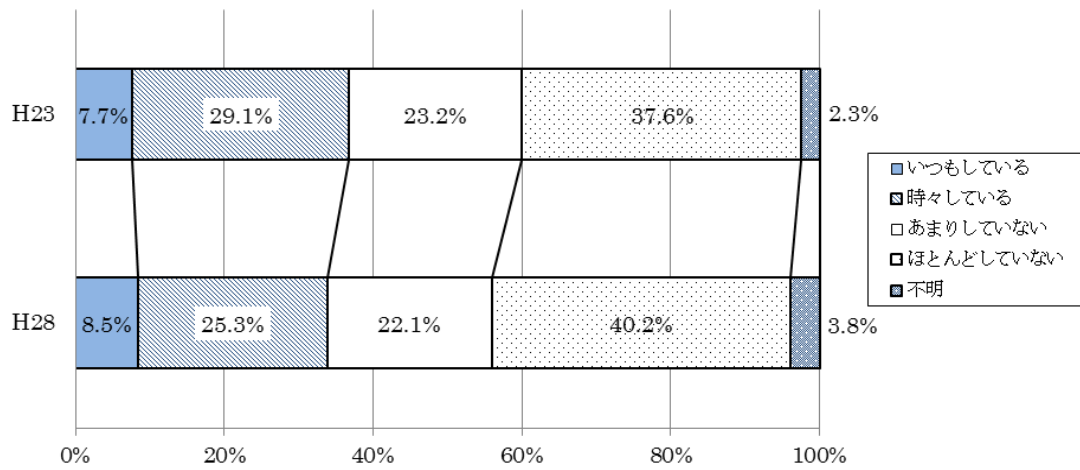


図 26 野菜の摂取頻度

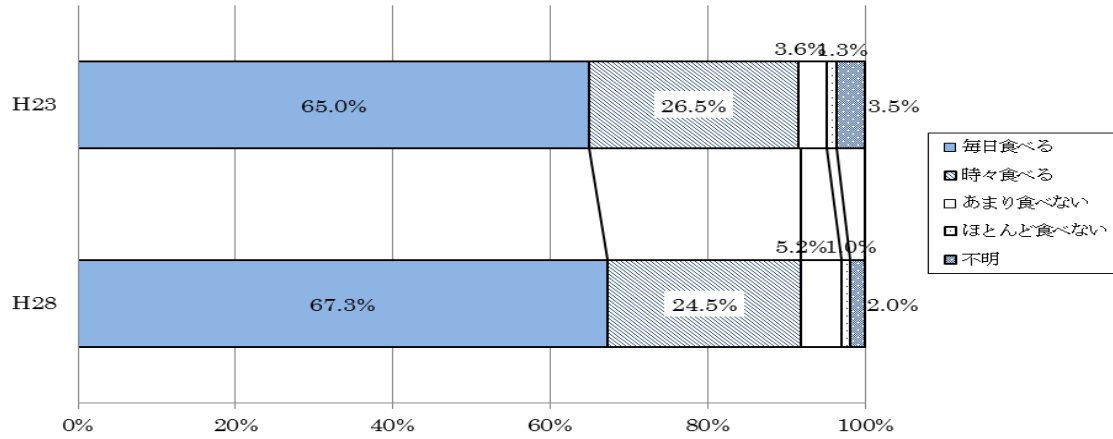


図 27 野菜を食べない理由：複数回答

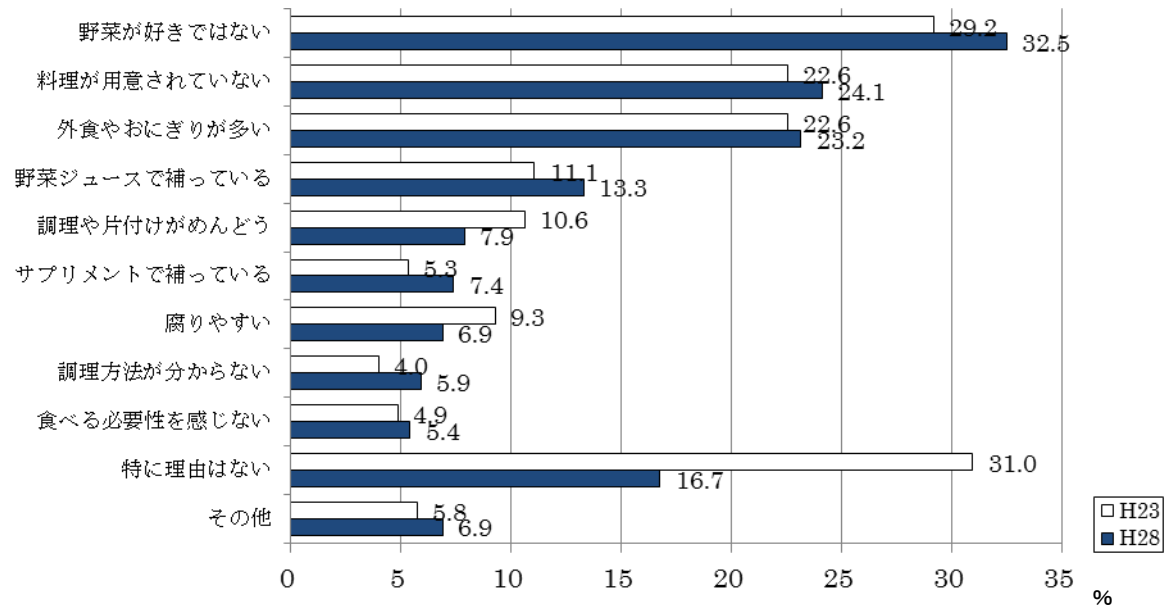


図 28 減塩についての意識 (20 歳以上)

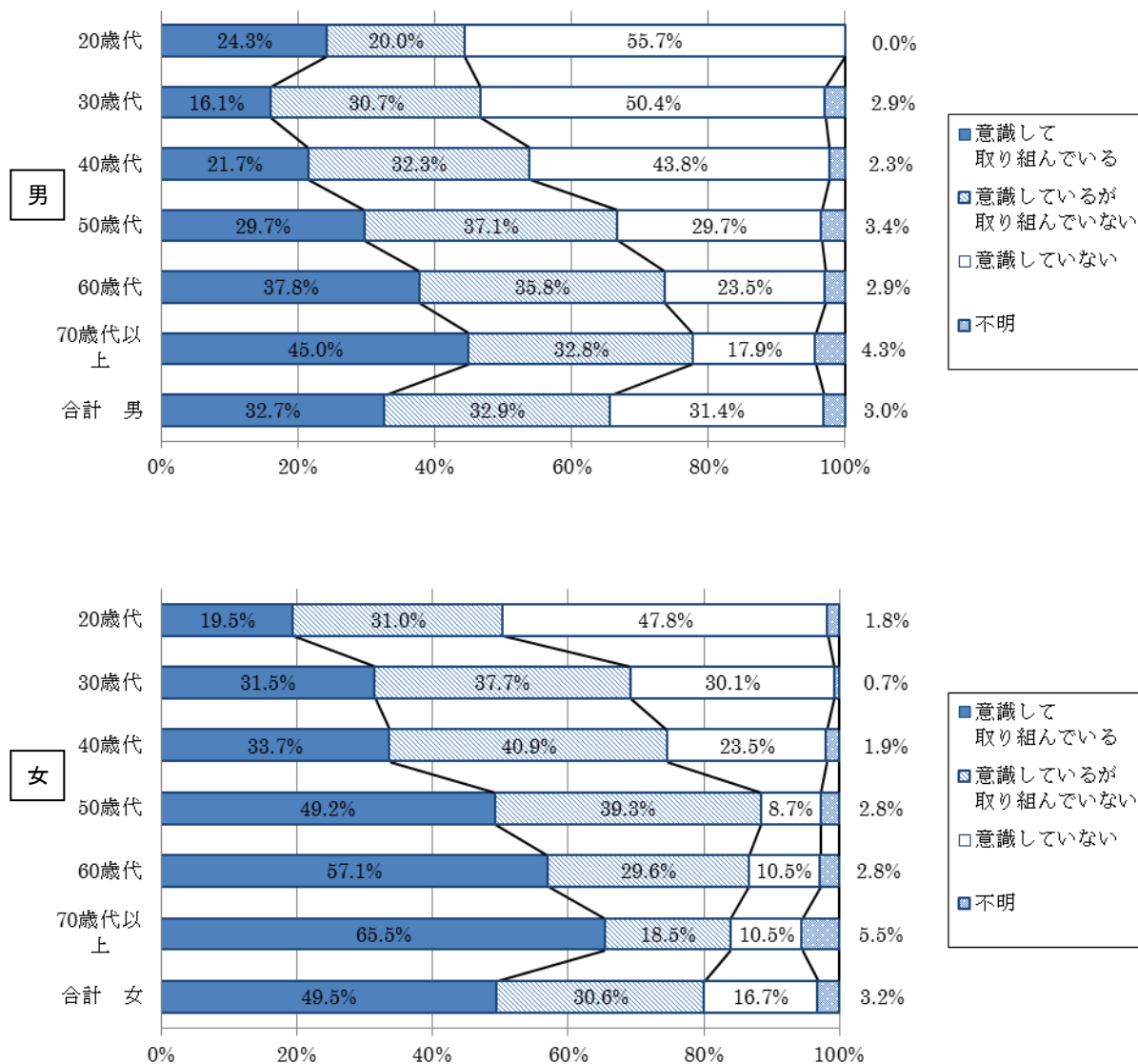
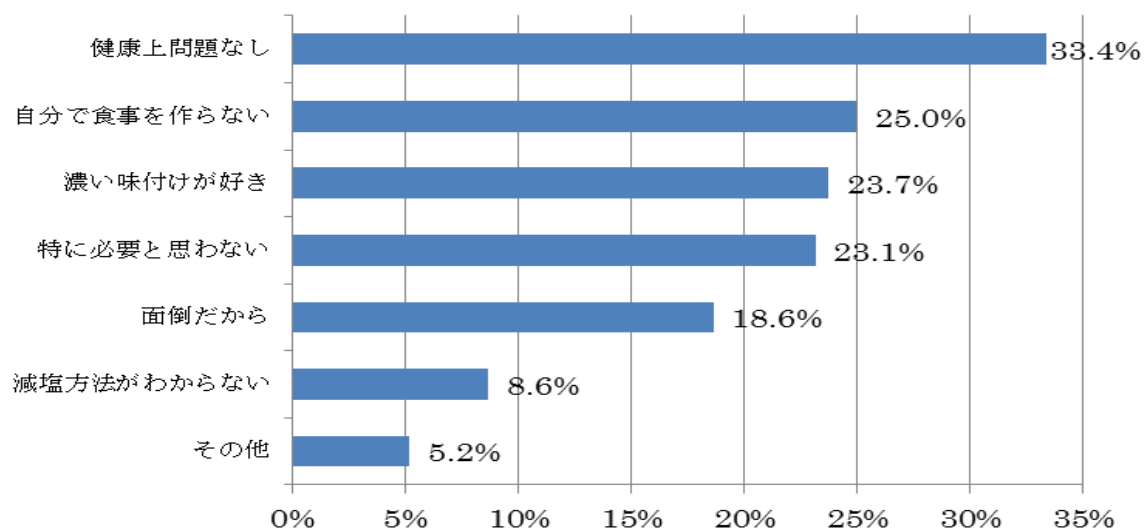


図 29 減塩に取り組んでいない理由：複数回答 (20 歳以上)



5 身体活動（運動）について

○ 運動習慣のある人は男性33.3%（前回28.7%）、女性25.3%（前回22.7%）であった。

図30 運動習慣がある人の割合：週2回以上、1回30分以上、1年以上継続（20歳以上）

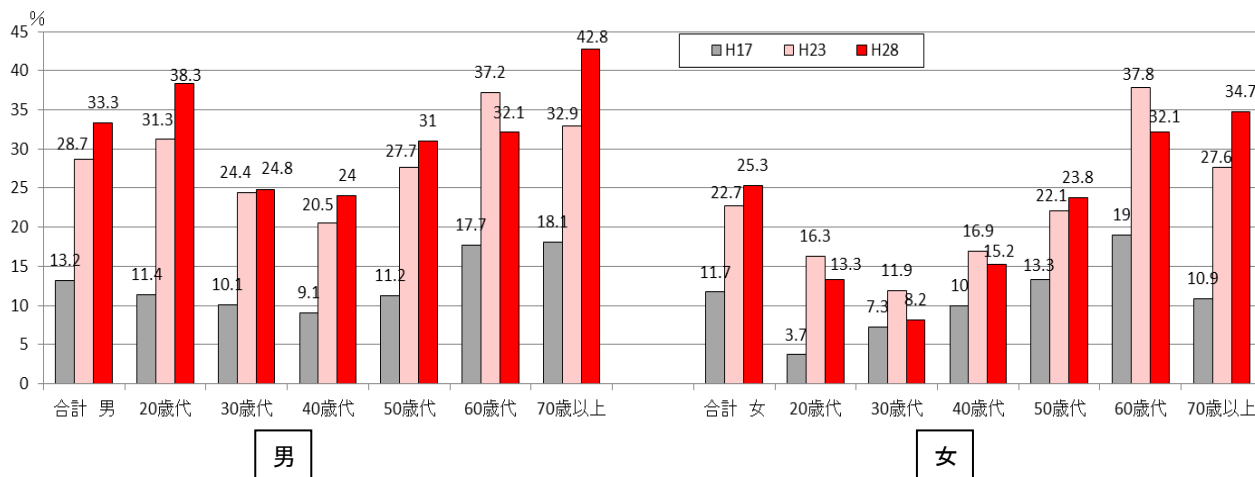


図31 運動をしない理由：複数回答（20歳以上）

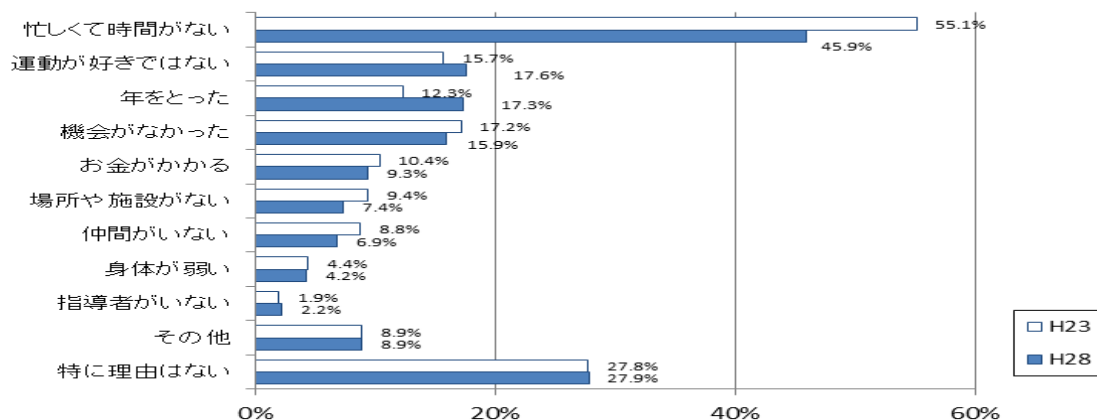


図32 運動に期待する効果：複数回答（20歳以上）

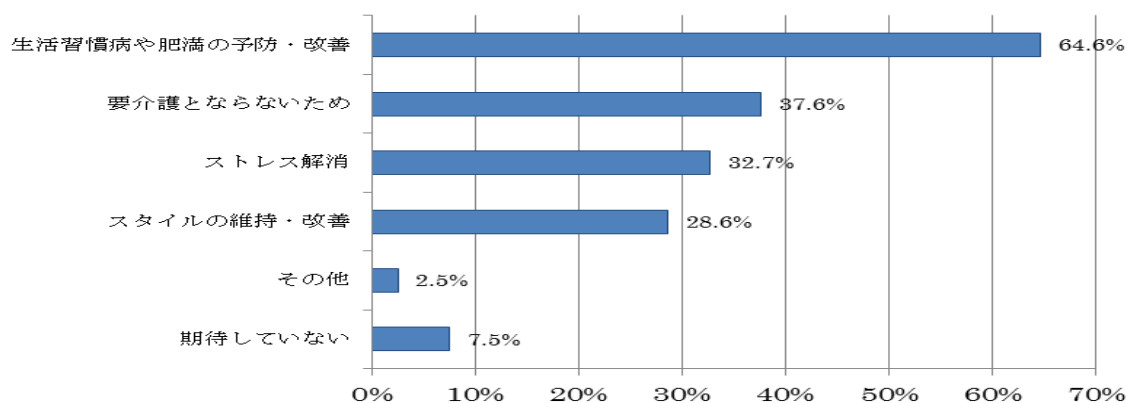
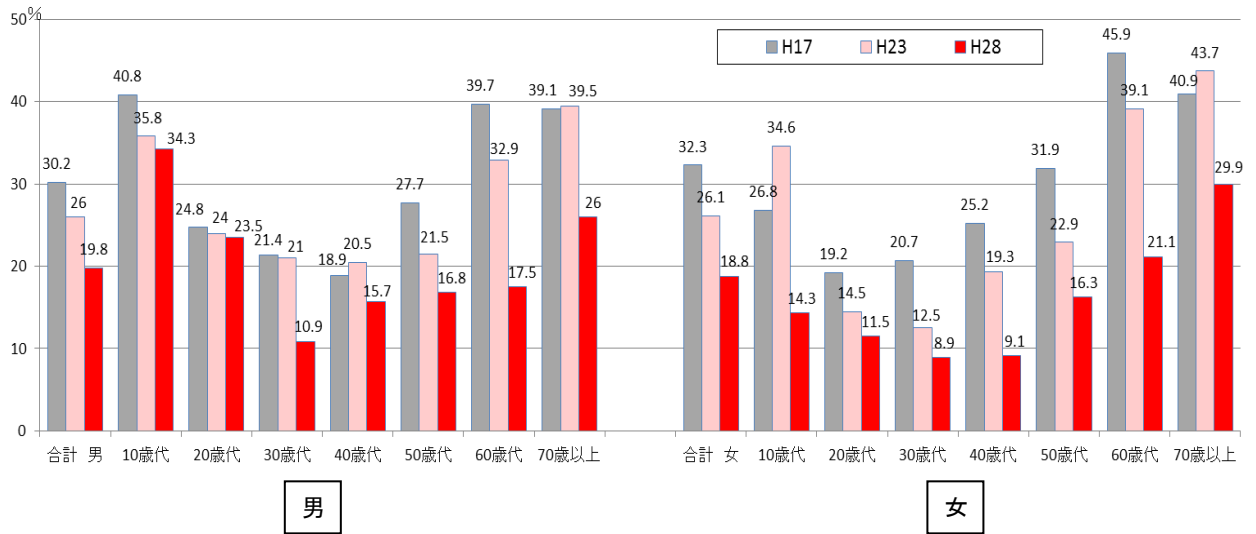


図 33 生活の中でいつも意識的に体を動かすようにしている人



6 ストレス、休養、睡眠

- 悩みやストレスがある人は44.5%（前回52.1%）であった。悩みやストレスの原因としては、身体への健康54.0%（前回43.8%）、生活の苦勞52.1%（前回59.6%）であった。
- 平均睡眠時間は「7時間以上」の人は27.1%（前回24.9%）であった。睡眠によって休養が十分にとれていない人は男性13.4%、女性15.7%であった。休養がとれていない原因として「仕事や勉強などで睡眠時間が短い」40.7%と最も多かった。

図 34 現在、日常生活で悩みやストレスがあるか

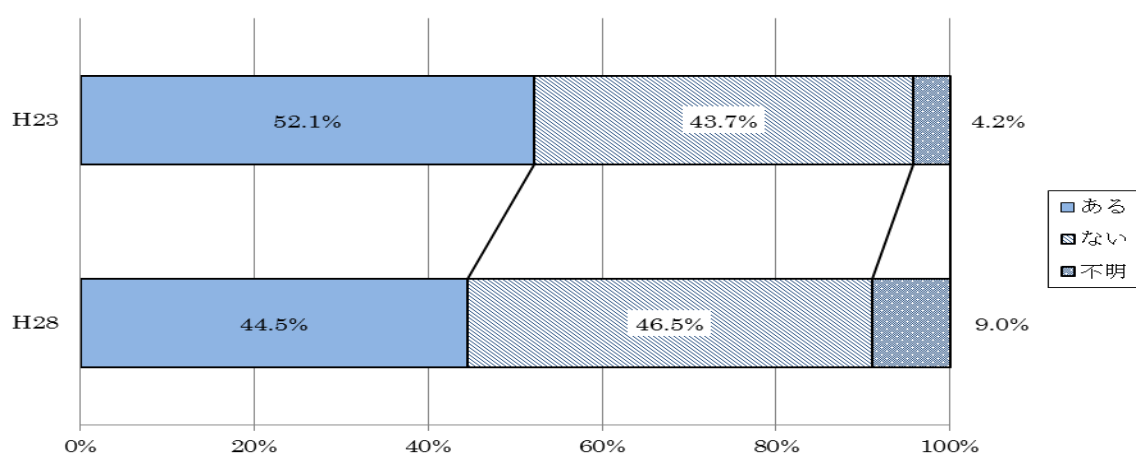


図 35 最近 1 カ月に悩みやストレスを感じた人

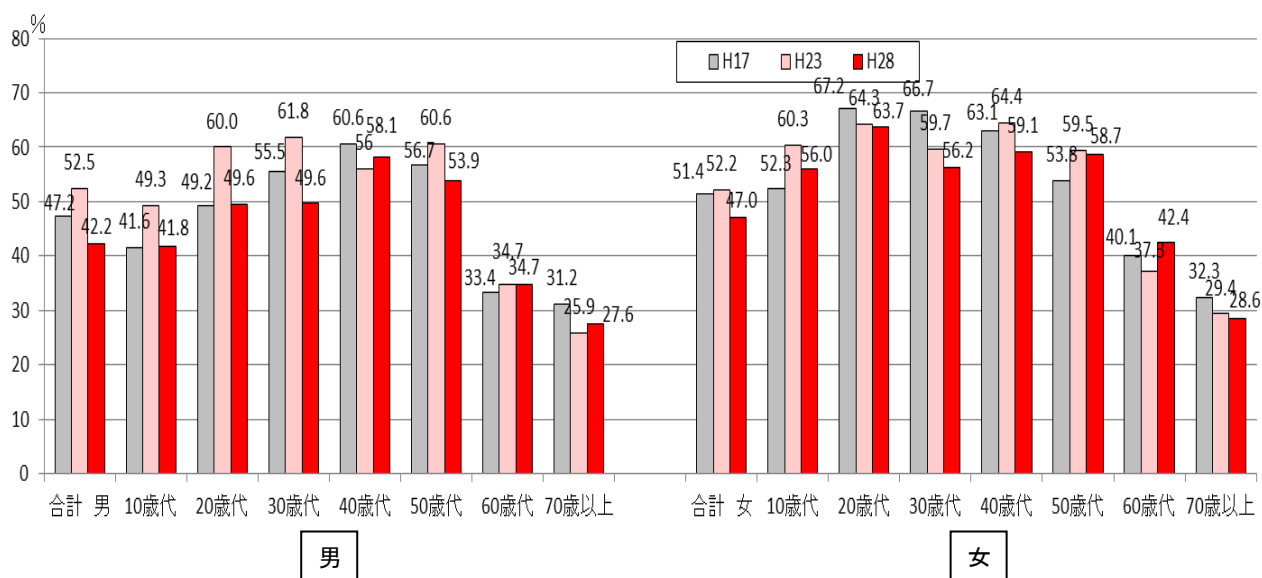


図 36 悩みやストレスの原因（複数回答）

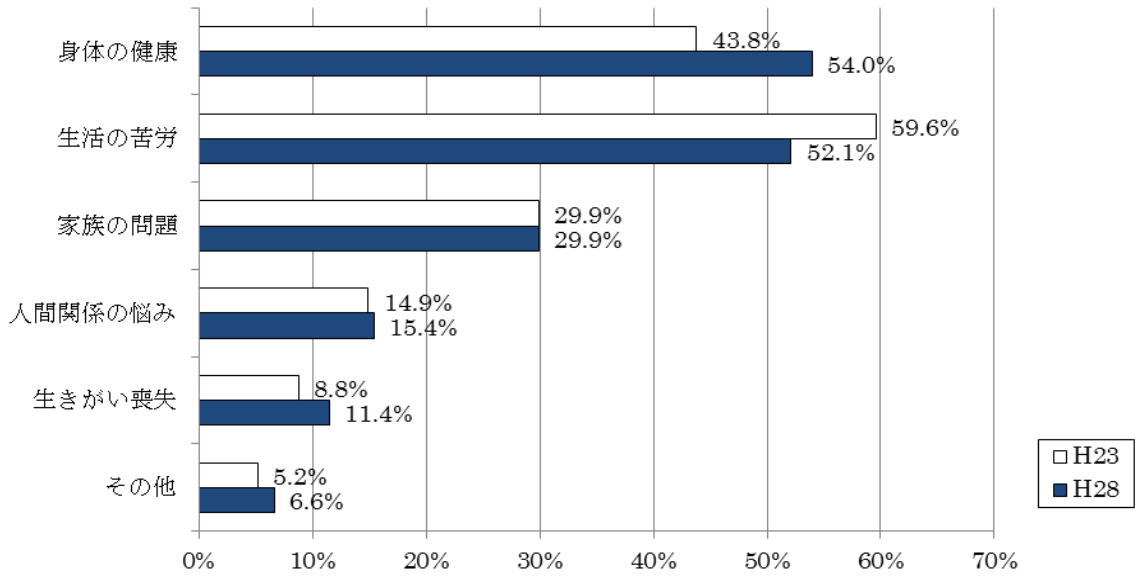


図 37 1日の平均睡眠時間

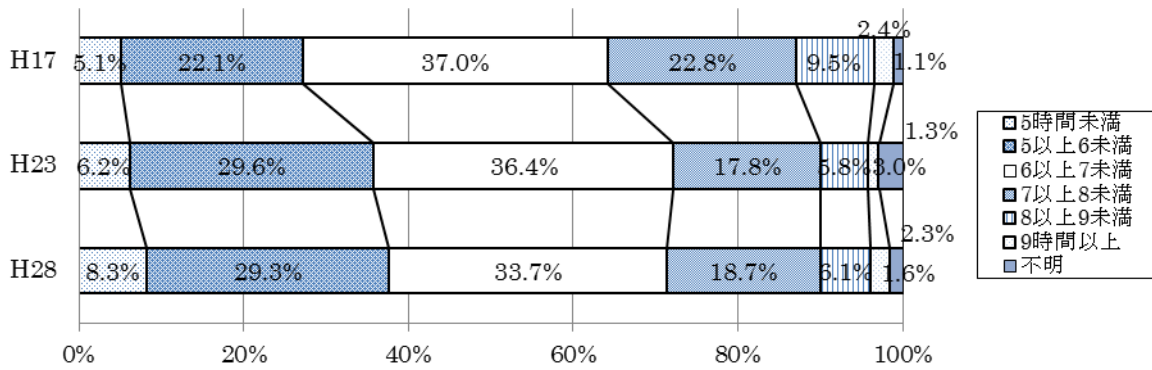


図 38 睡眠によって休養が十分とれていない人

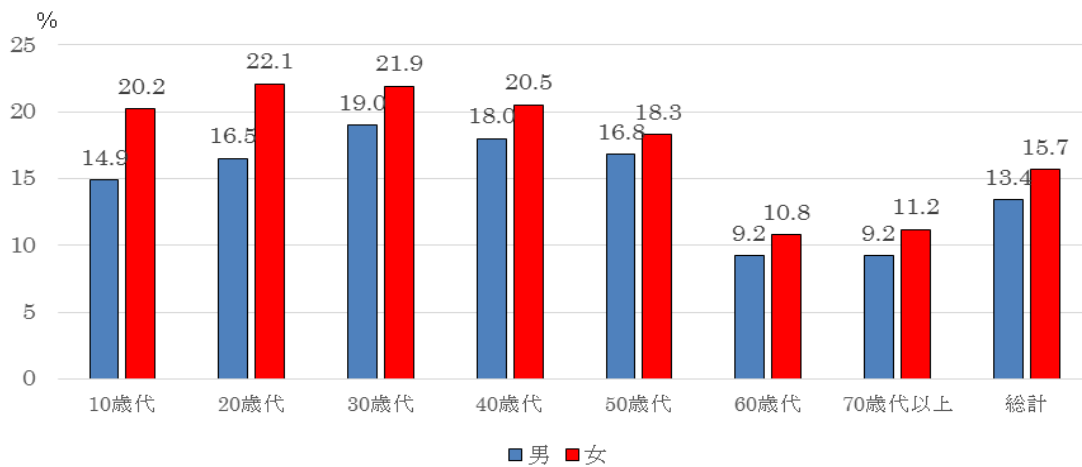
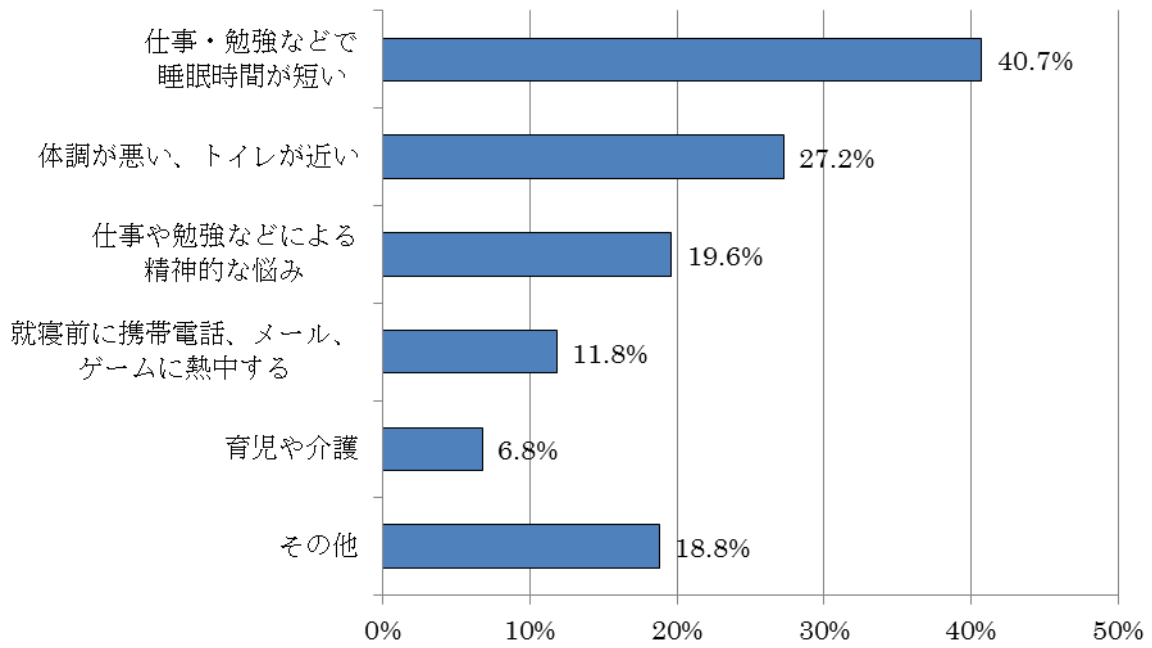


図 39 休養がとれていない原因（複数回答）



7 たばこ

- 習慣的に喫煙している(毎日吸っている、時々吸っている)人は男性28.8% (前回31.9%)、女性7.4% (前回6.9%)であり、前回とほぼ同様であった。
- 受動喫煙の機会(月1回以上)は「職場」が23.9%が最も多く、次いで飲食店22.0%であった。

図40 習慣的喫煙者(20歳以上)

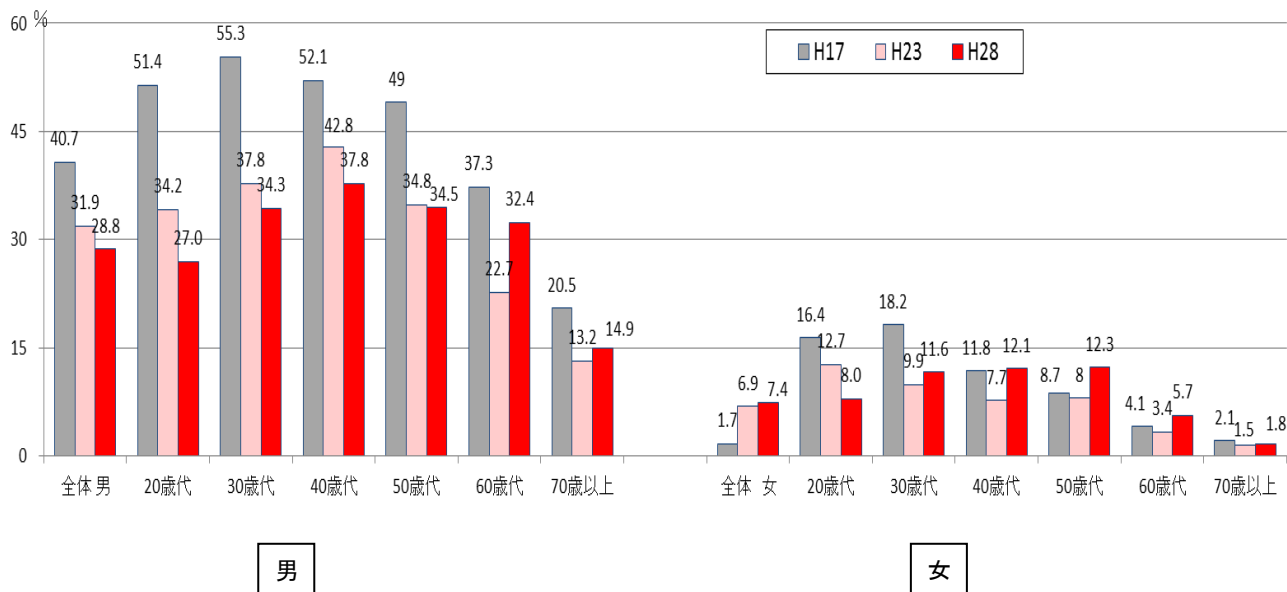


図41 たばこをやめたいと思ったこと

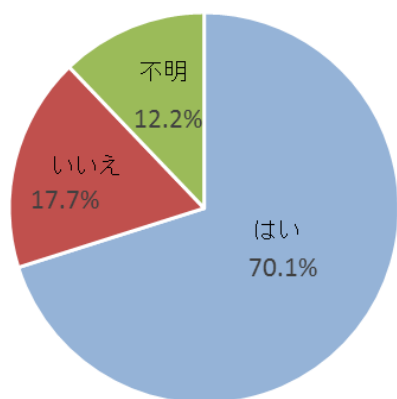


図42 禁煙外来・禁煙相談の利用の有無

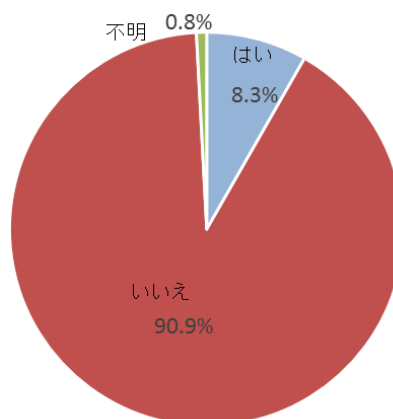
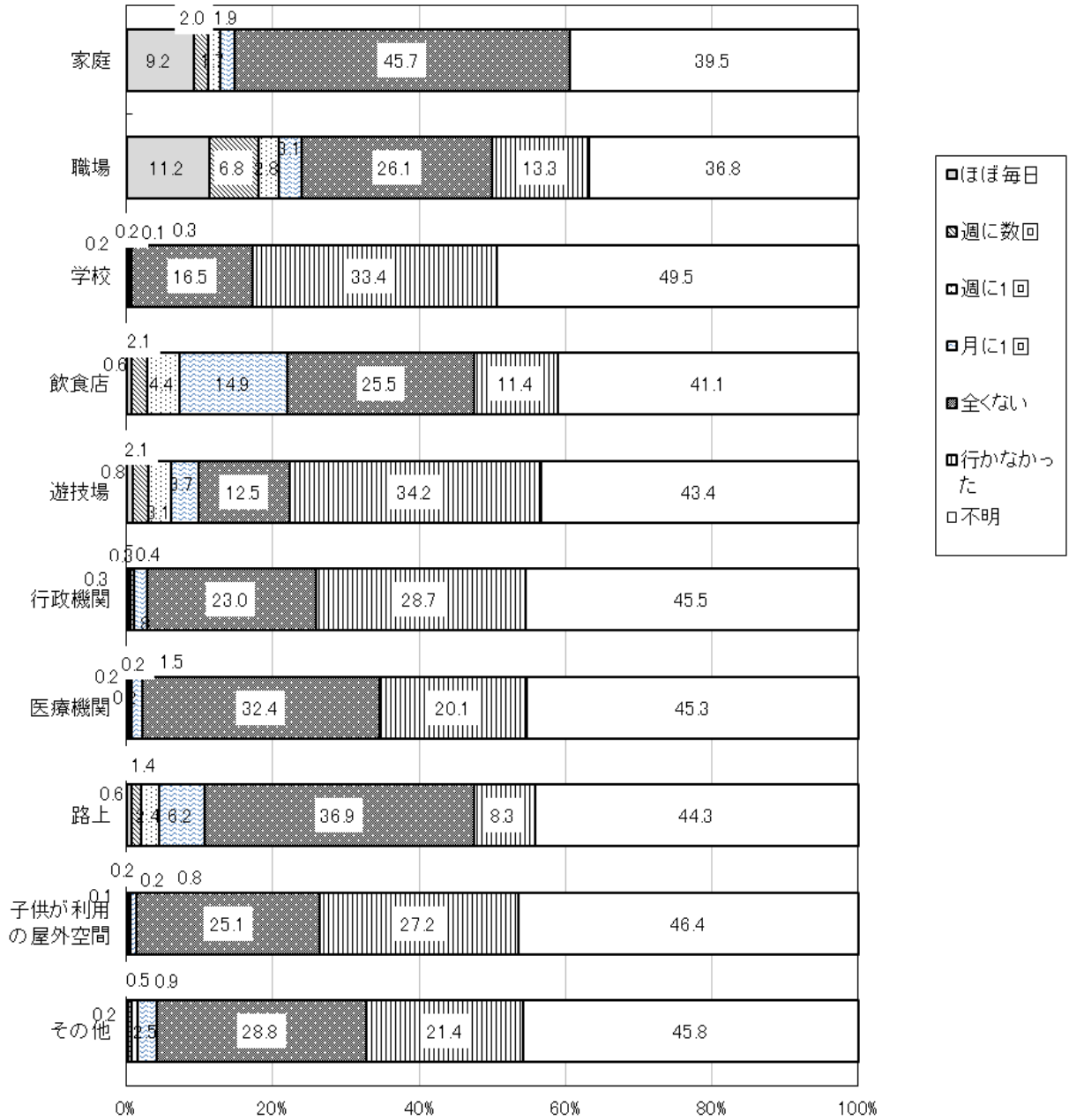


図 43 受動喫煙の暴露



8 飲 酒

○ 毎日飲酒する人は、男性33.3%（前回30.3%）、女性8.0%（前回6.8%）であった。

○ 多量飲酒者（週1～2回以上1日あたり3合以上飲酒する人）は、男性5.4%（前回6.0%）、女性8.0%（前回6.8%）であった。

図44 飲酒の頻度（20歳以上）

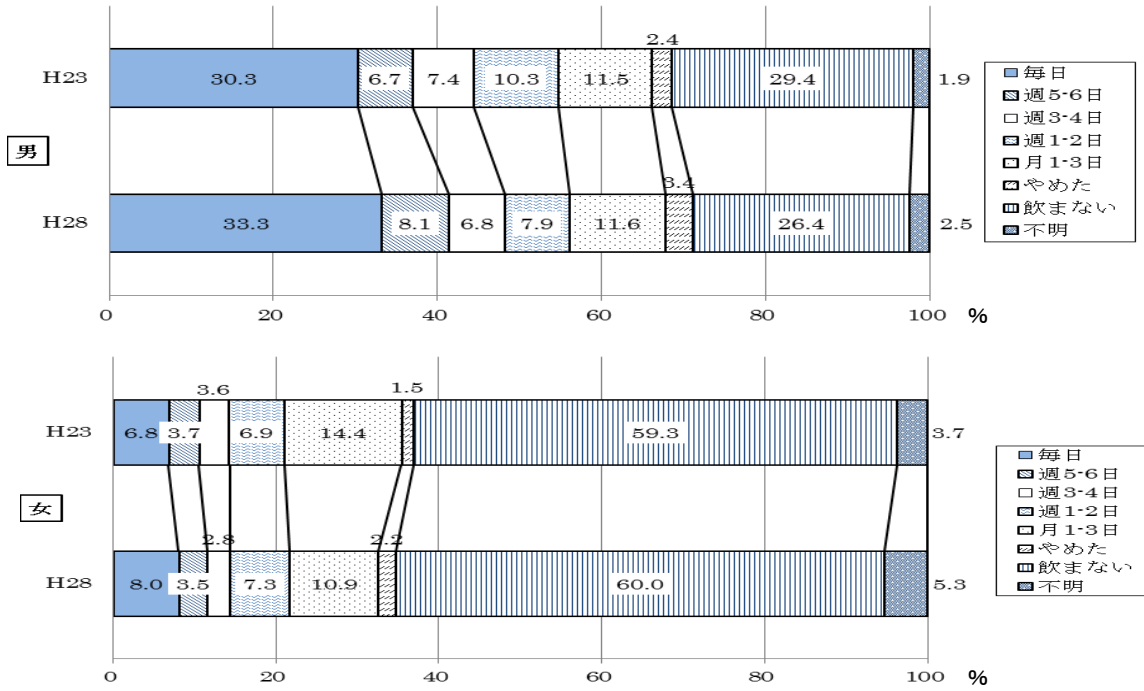
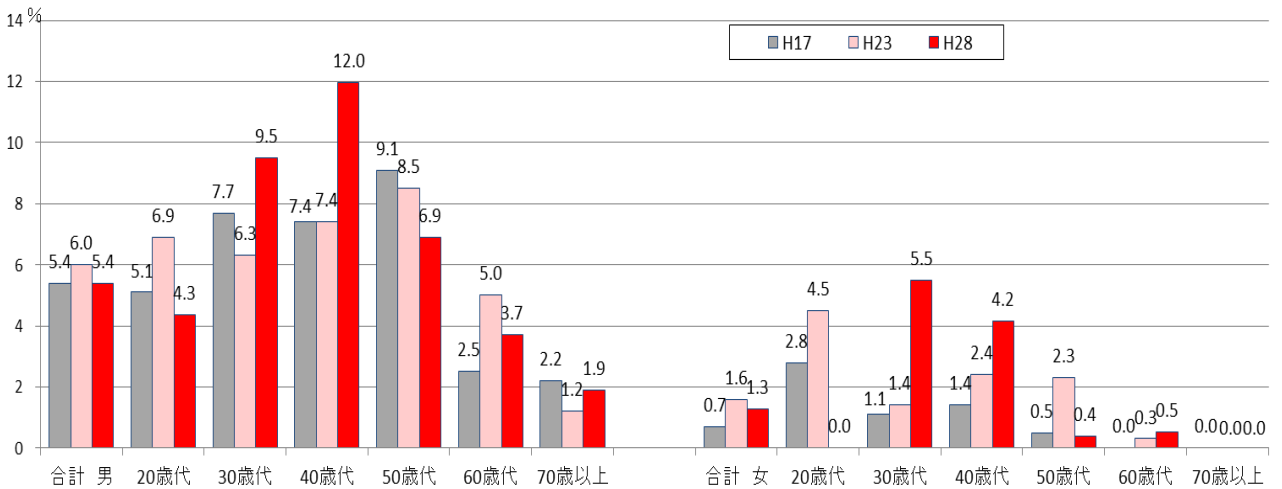


図45 週1～2日以上、一日3合以上飲酒する人（20歳以上）



9 1年間の健診受診状況について

- この1年間で健康診断・人間ドック受診した人は男性75.3%、女性67.8%であった。
- がん検診の種類別受診率は、すべての種類で前回より高くなっている。

図46 過去1年間の健診診査、人間ドック等の受診者（20歳以上）
（がん検診のみの受診者を除く）

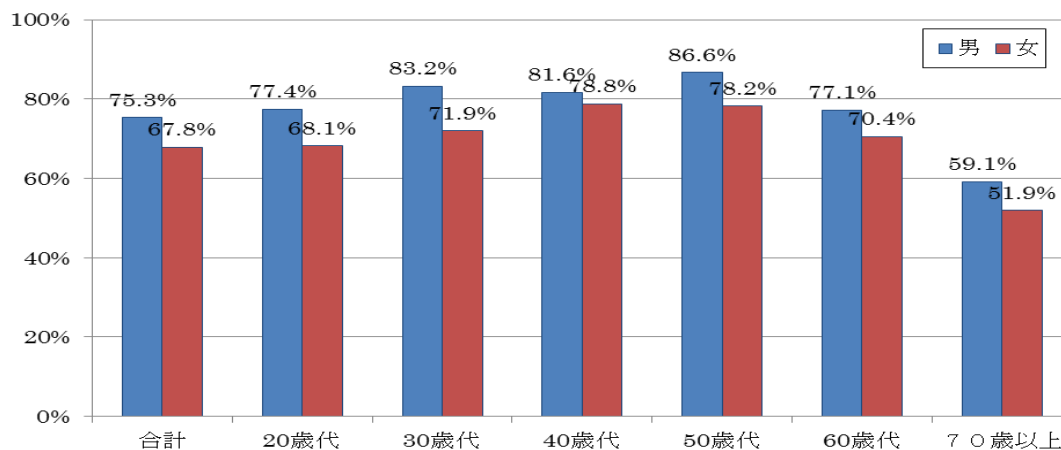
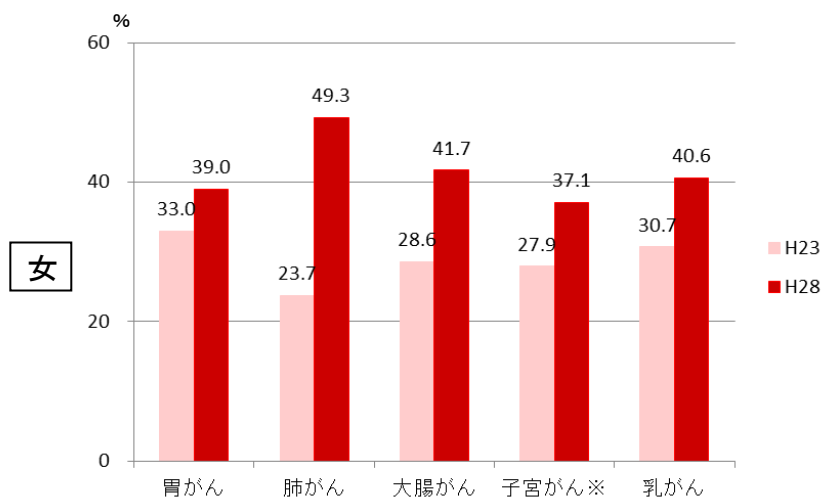
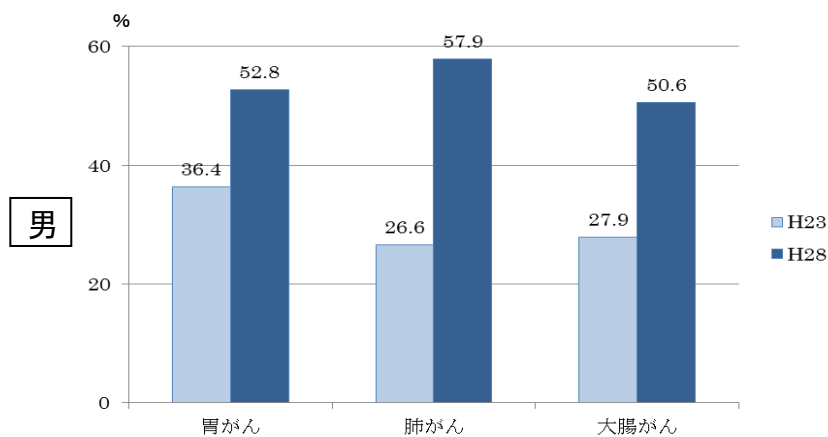
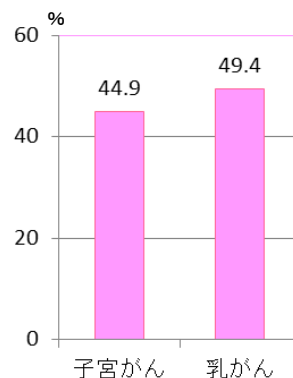


図47 がん検診の種類別の受診者（40歳～69歳）



再掲：子宮がん、乳がん
2年毎の受診者



※子宮がんは20～69歳

図 48 がん検診実施主体（複数回答）

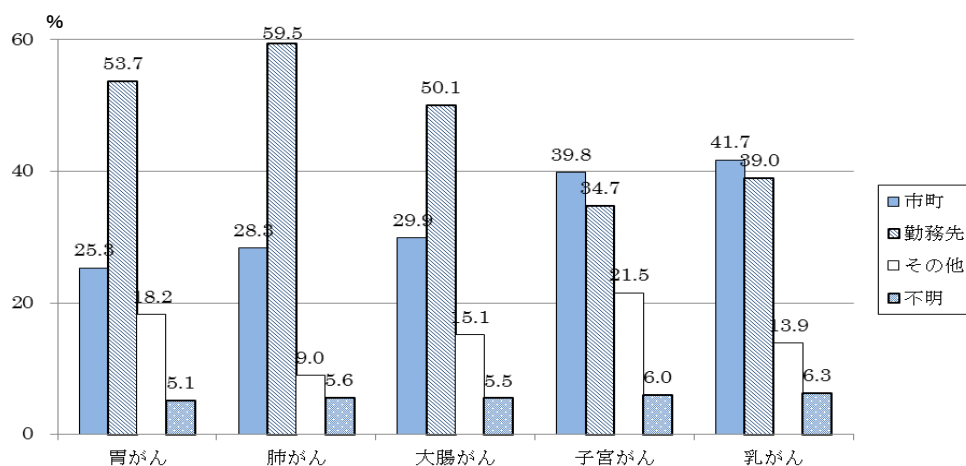
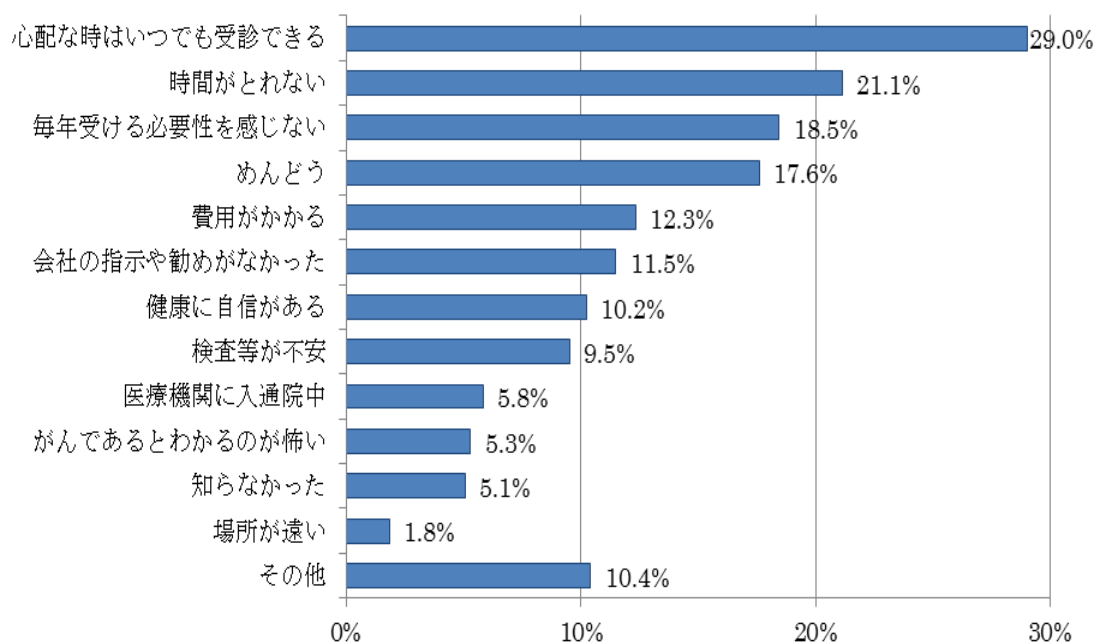


図 49 がん検診未受診の理由



10 糖尿病等の検査、かかりつけ医の有無

- これまでに糖尿病の検査を受けたことがある人は55.7%で、前回(42.4%)に比べ増加した。
- 検査の結果、糖尿病又は境界域と指摘された人は23.1%(前回23.1%)で、そのうち保健指導を受けた人は74.1%(前回80.1%)であった。
- 高血圧を指摘されたことがある人は33.8%(前回26.9%)、高脂血症を指摘されたことがある人は26.2%(前回24.1%)であった。

図 50 糖尿病検査を受けたことがある(20歳以上)

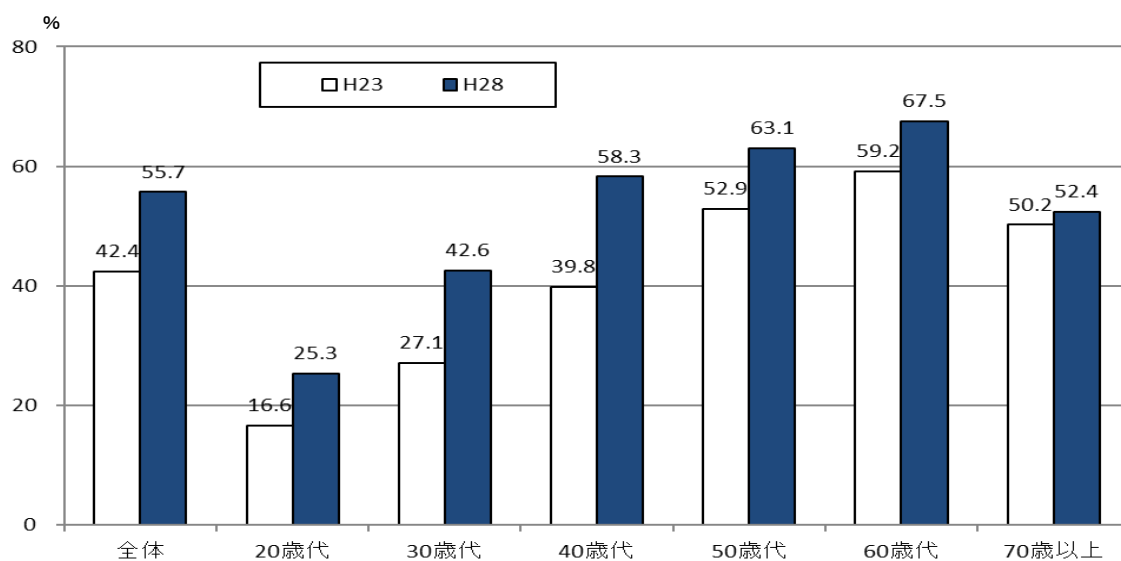


図 51 検査受診者のうち、糖尿病(境界域)と指摘された

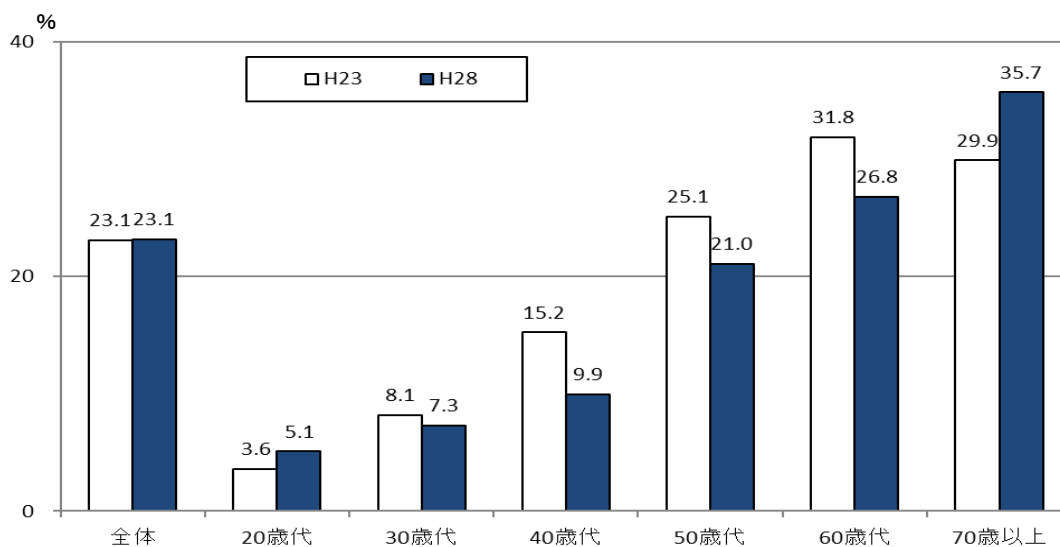


図 52 糖尿病の指摘を受けた人で保健指導を受けた

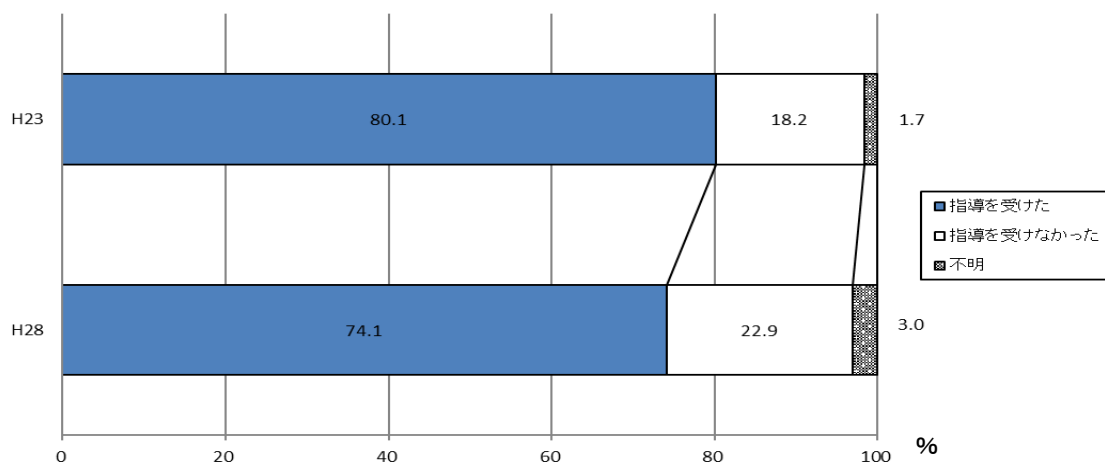


図 53 高血圧を指摘（20 歳以上）

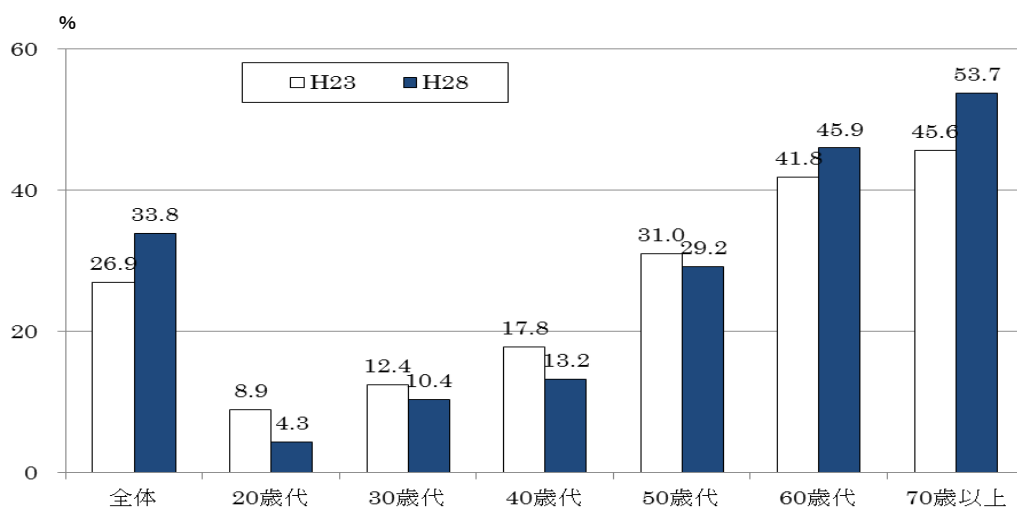


図 54 高脂血症を指摘（20 歳以上）

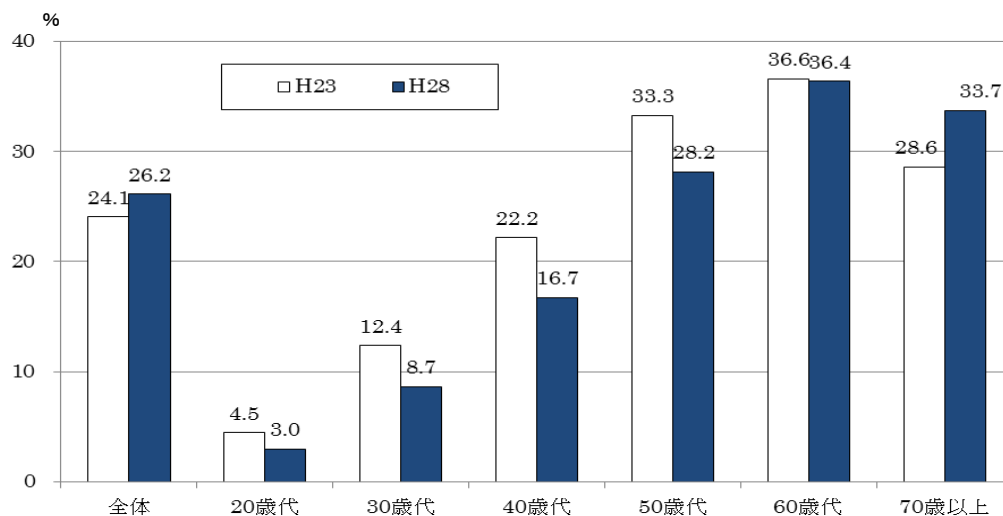
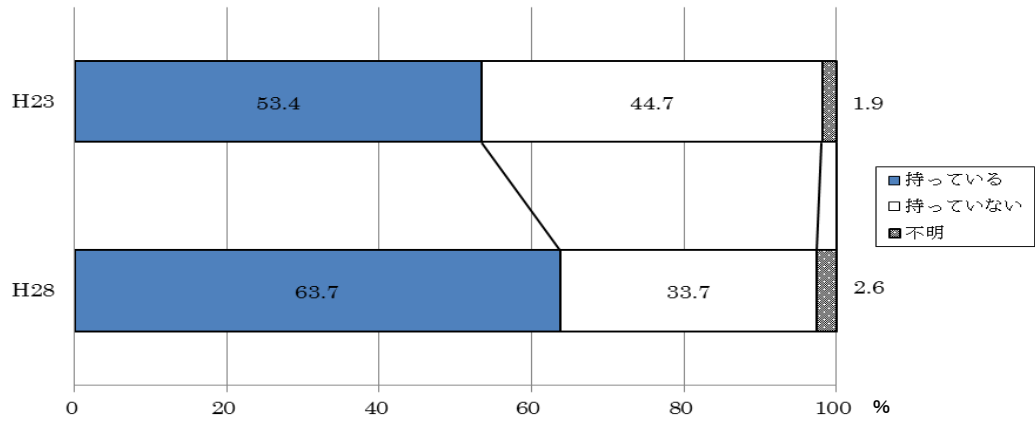


図 55 かかりつけ医の有無



11 歯 科

- 一日3回以上歯磨きする人は16.6%（前回18.8%）、歯間ブラシを使用する人は27.6%であった。
- 80歳で残存歯数が20本以上（8020達成者）の人は26.1%（前回24.8%）であった。

図 56 歯みがきの頻度

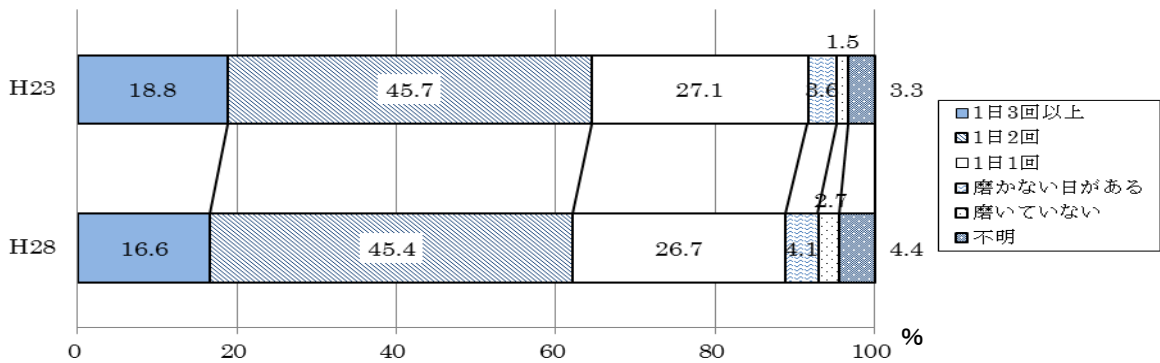


図 57 歯みがき回数1日3回以上の人

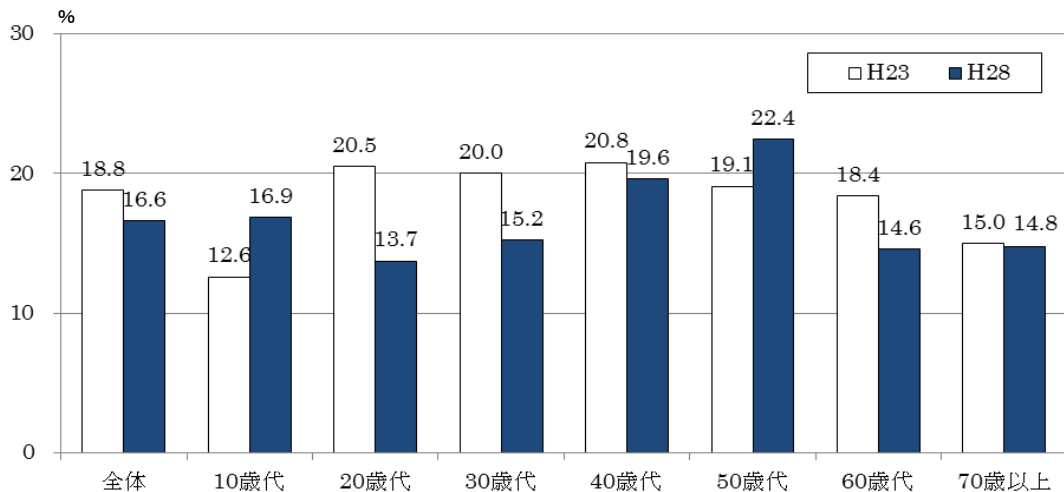


図 58 歯みがきの時間

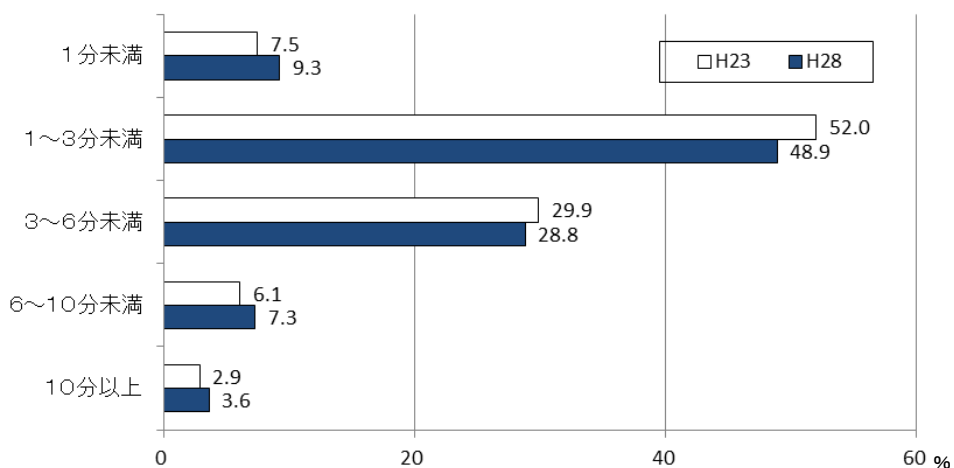


図 59 歯みがき時の使用器具（複数回答）

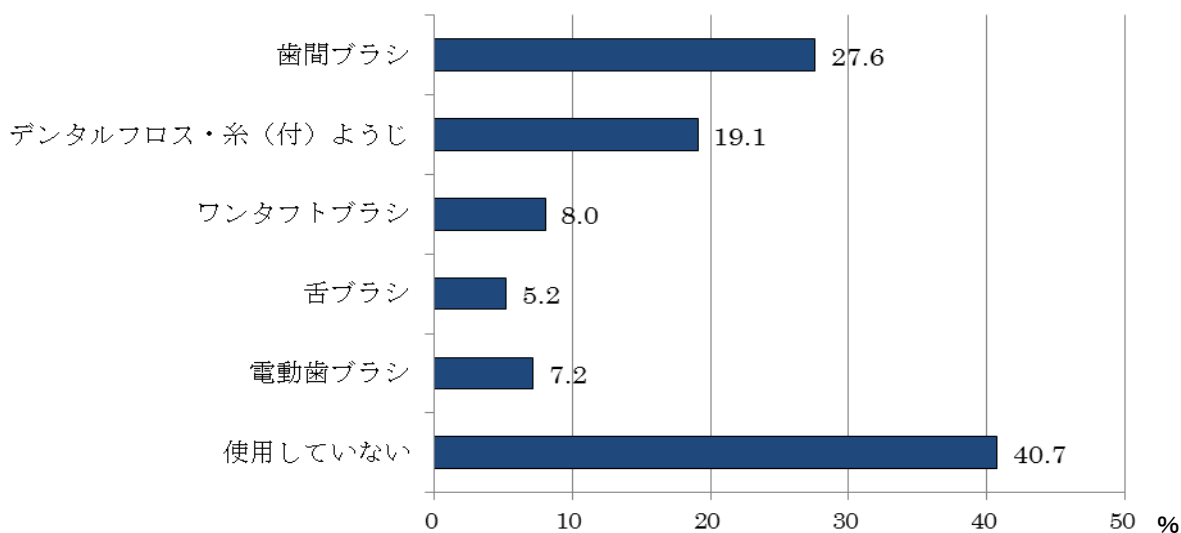


図 60 残存歯 20 歯以上の割合：(20 歳以上)

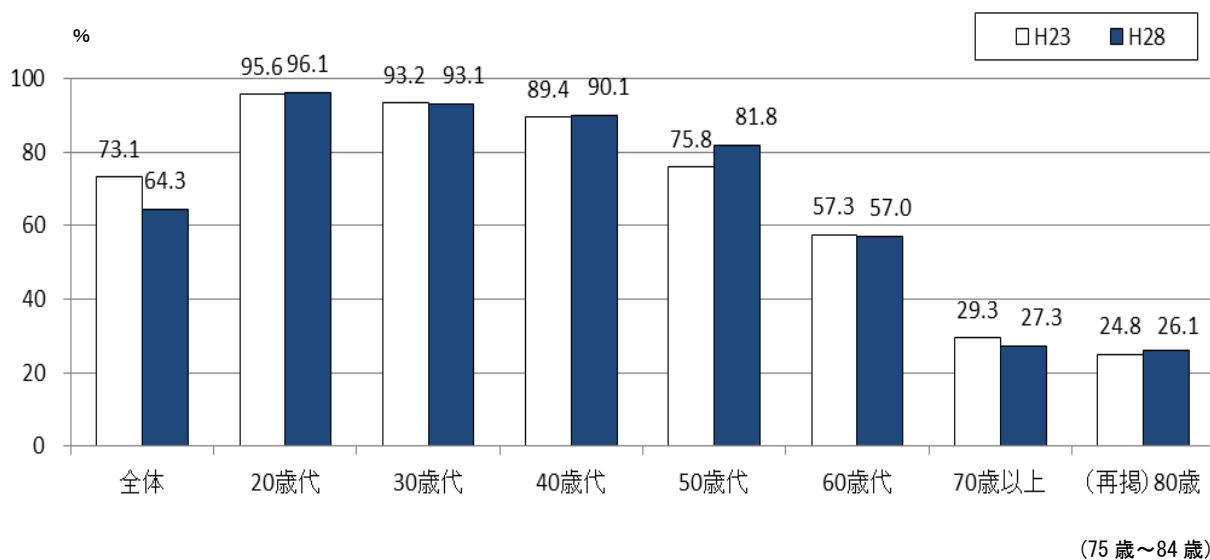


図 61 1年間に歯科健診（口腔ケア含む）を受けた人

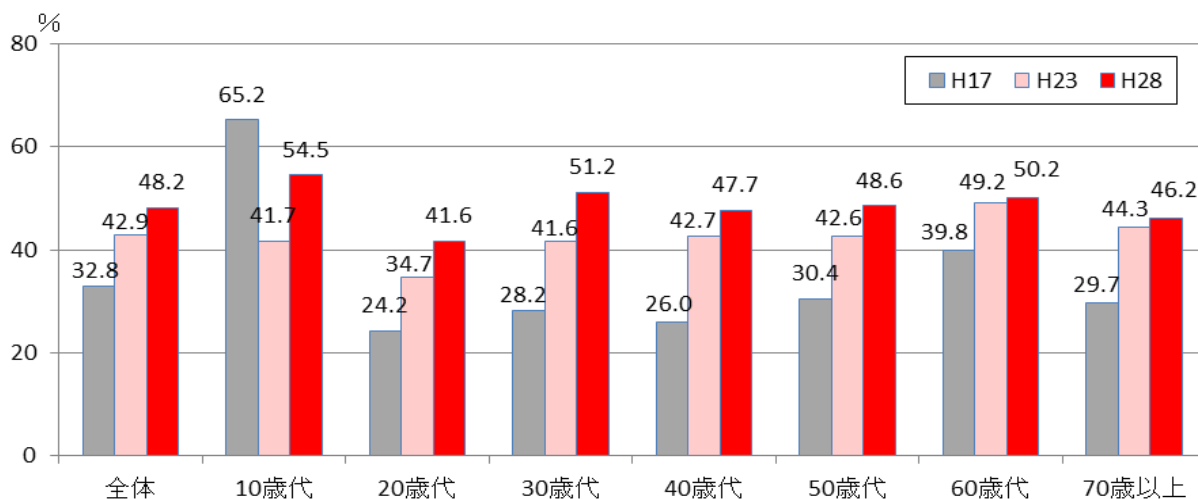


図 62 かかりつけ歯科医の有無

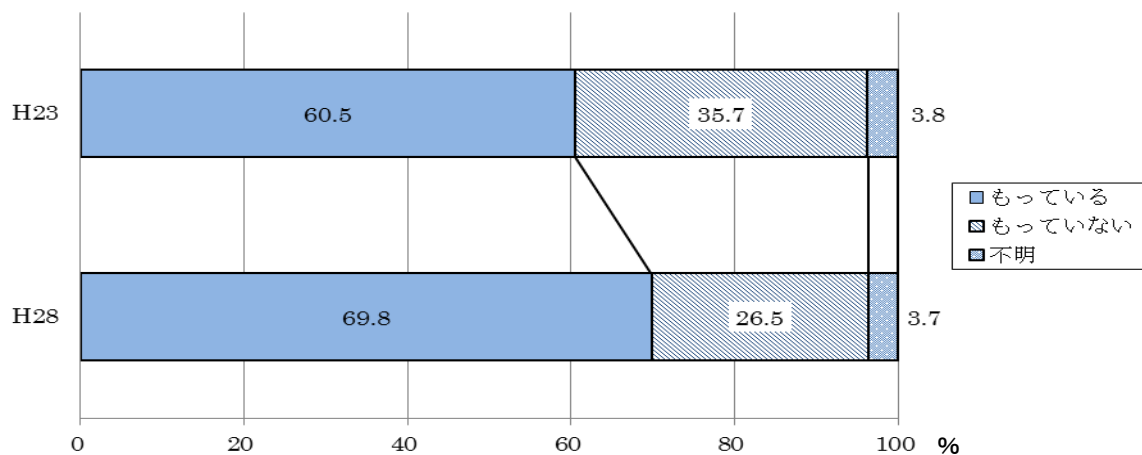


図 63 歯や口の状態や食事の様子

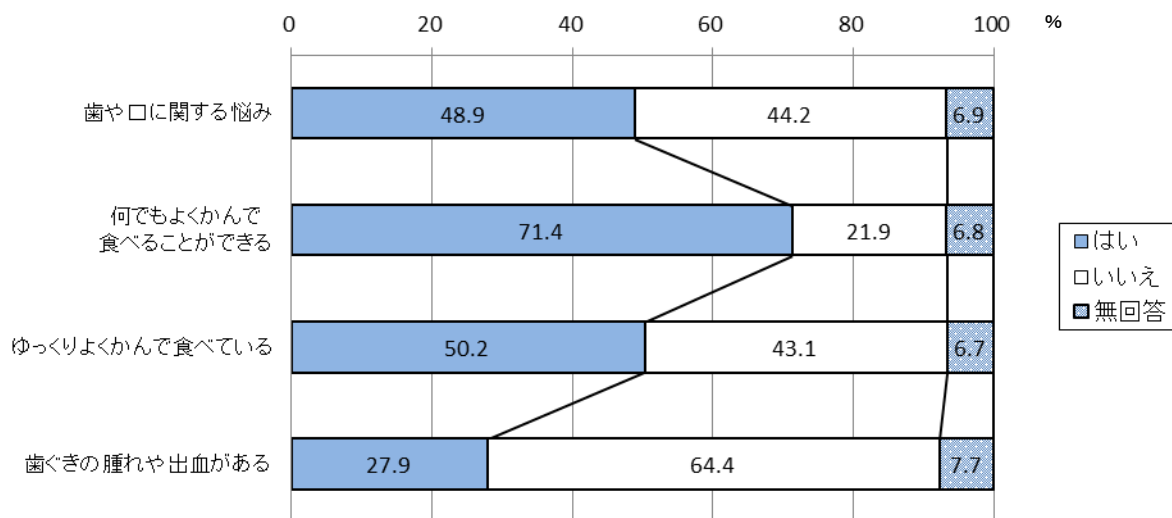
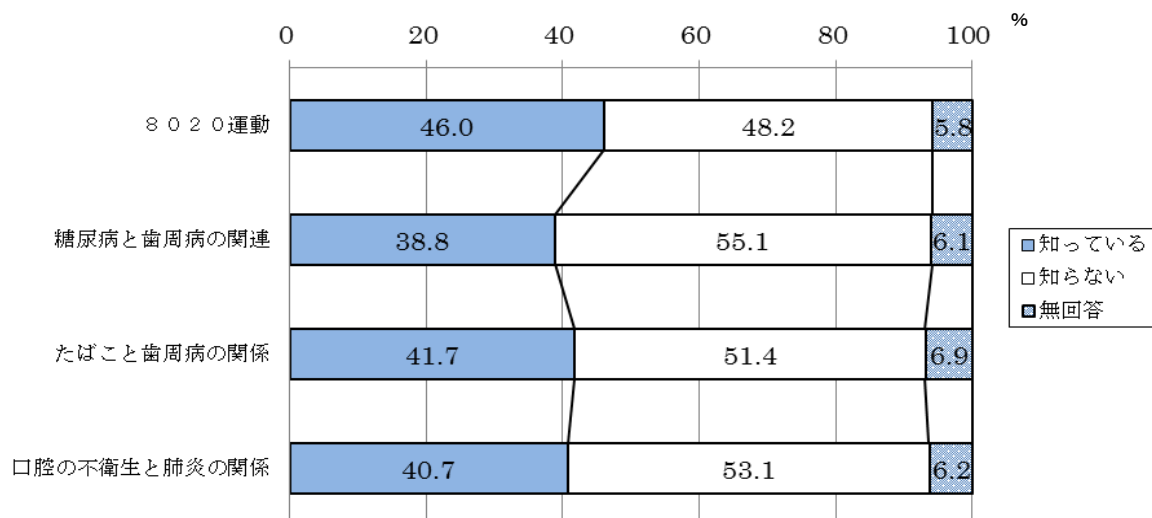


図 64 歯や口の健康に関する知識



12 地域との関わり

- 地域のボランティア活動等何らかの活動を行っている人（60歳以上）は、男性31.8%、女性33.1%であった。
- 地域の人との関わりについては「相談できる相手がいる」等、何らかの関わりがある人は、男女とも9割を超えていた。

図 65 ボランティア・地域社会活動、趣味やおけいこ事（60歳以上）

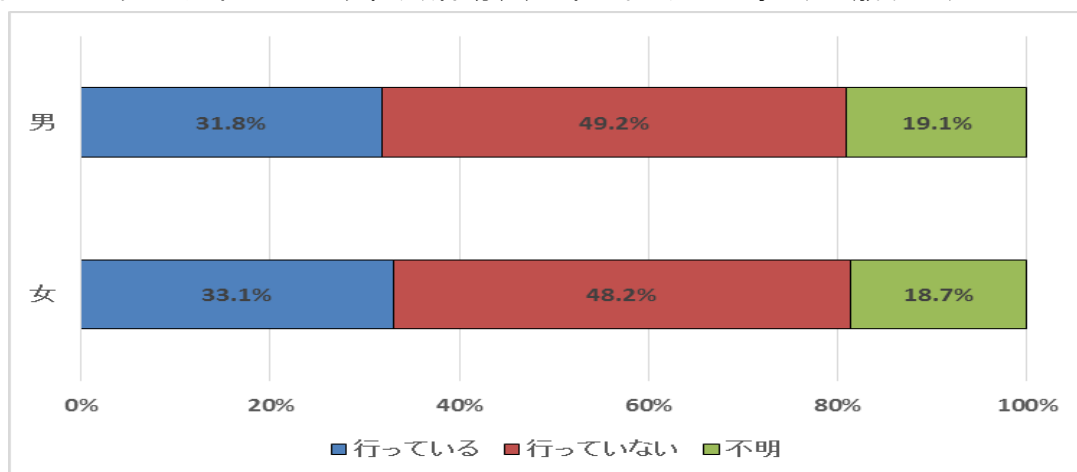


図 66 地域社会活動等の内容（60 歳以上）（複数回答）

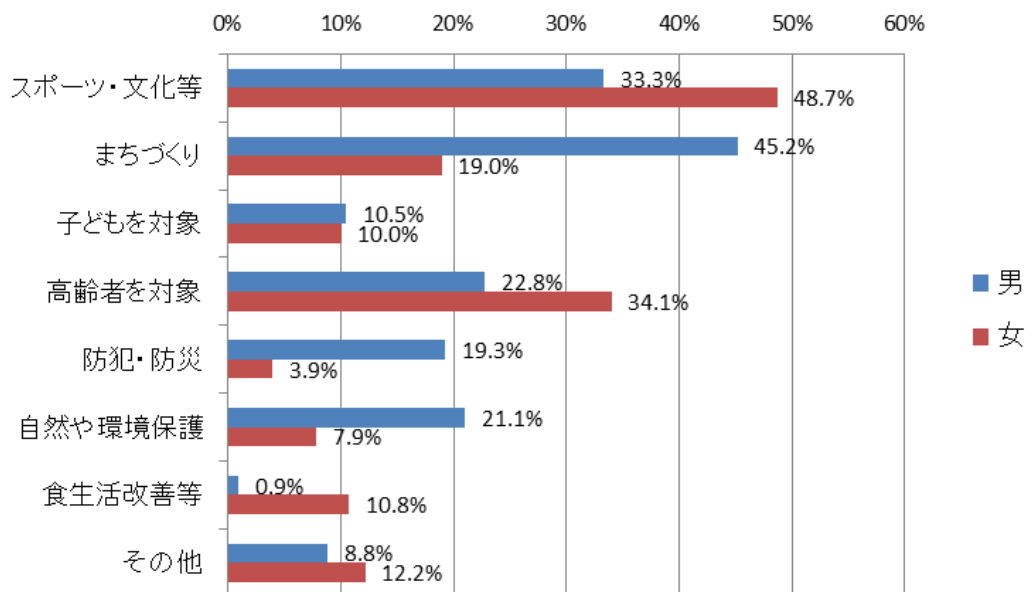


図 67 地域の人との関わり（60 歳以上）

