

# 平成23年度県民健康調査結果

## 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7,700人）を層化無作為抽出

### 2 調査期間

平成23年11月～平成24年1月

### 3 調査方法

調査票を郵送で配布回収。未回収世帯等にハガキ、電話等により再度協力を依頼。

### 4 集計・解析

有効回答があった4,521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）

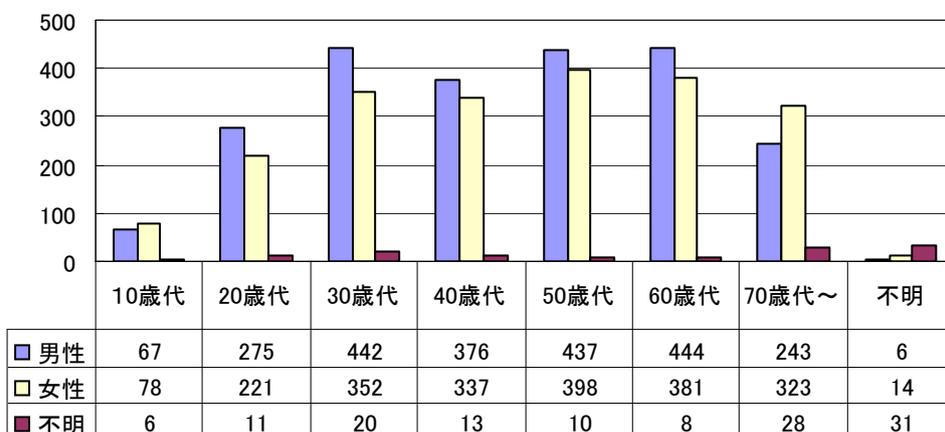
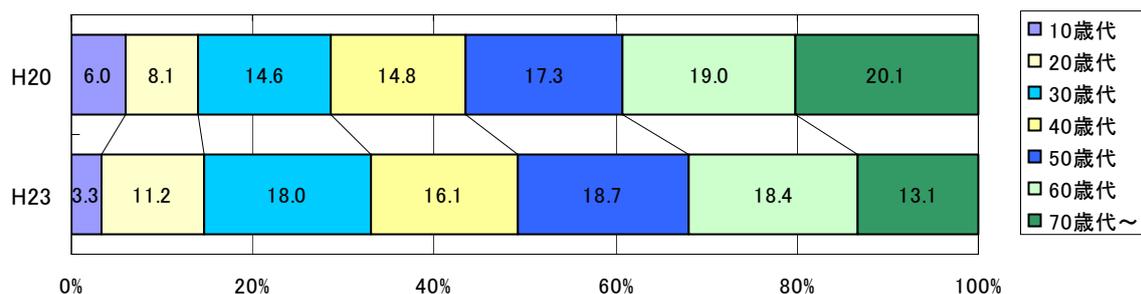


図2 回答者の年齢階級別割合 平成20年度、23年度調査の比較



## II 調査結果

(注) 前回調査：平成20年度県民健康・栄養実態調査

### 1 健康に関する意識

- 健康に関心がある人（ある、少しある）は89.4%で、前回調査（89.4%）と同様であった。
- 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こと」56.8%（前回60.5%）、次いで「食事・栄養に気を配る」55.3%（前回58.0%）、「定期的に健康診断を受ける」36.0%（前回39.0%）であり、この傾向は前回調査と同様であった。
- 健康に関する情報源は概ね前回調査と同様であったが、インターネットは23.9%で、前回（13.2%）より増加している。

図3 健康に対する関心

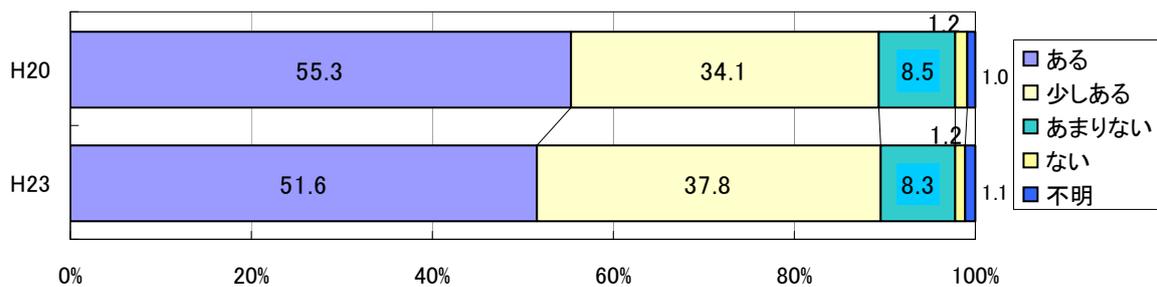


図4 健康のためにしていること

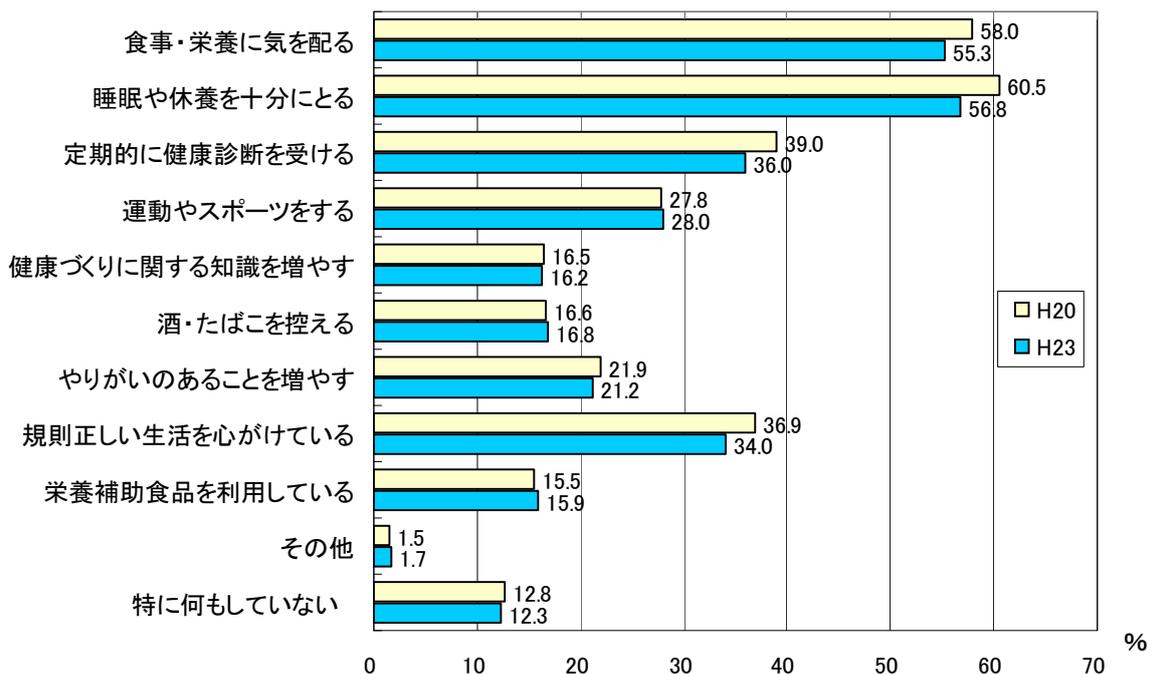


図5 現在の健康状態

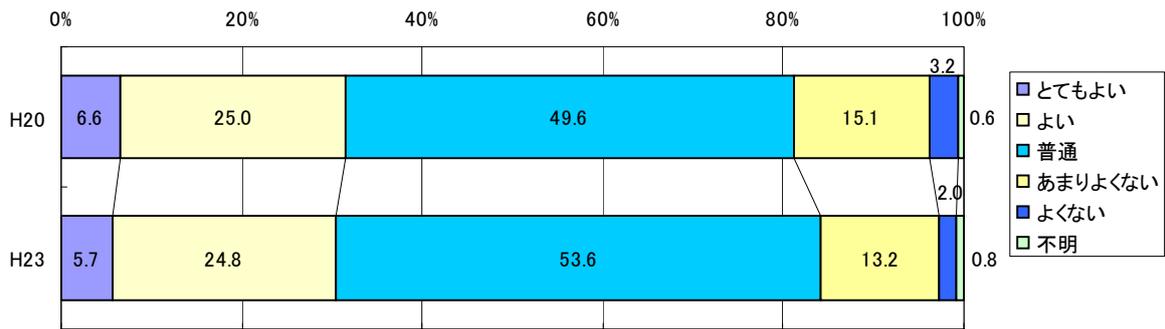


図6 健康に対する考え方

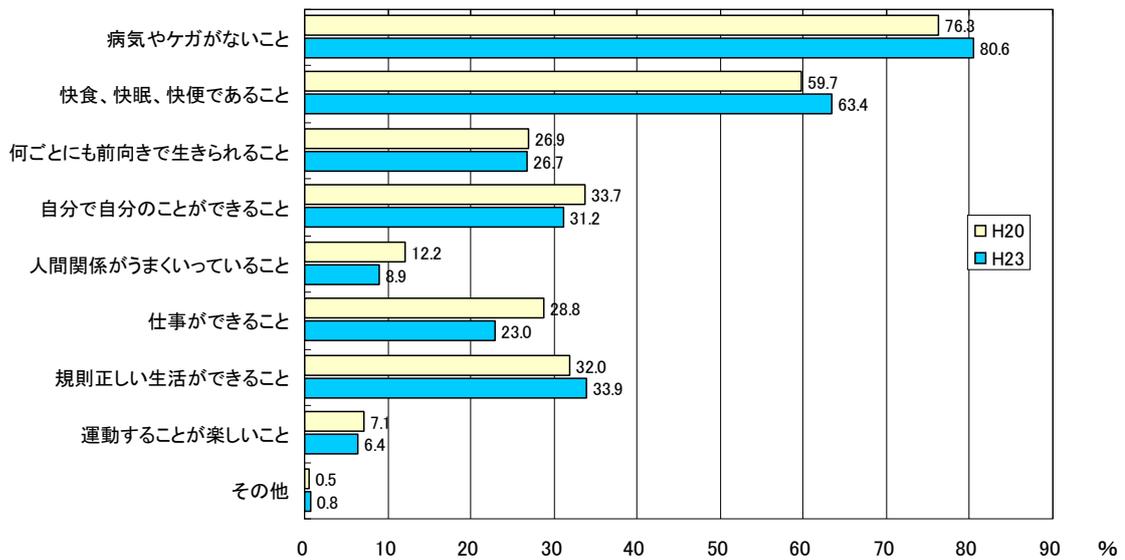


図7 健康に関する情報源

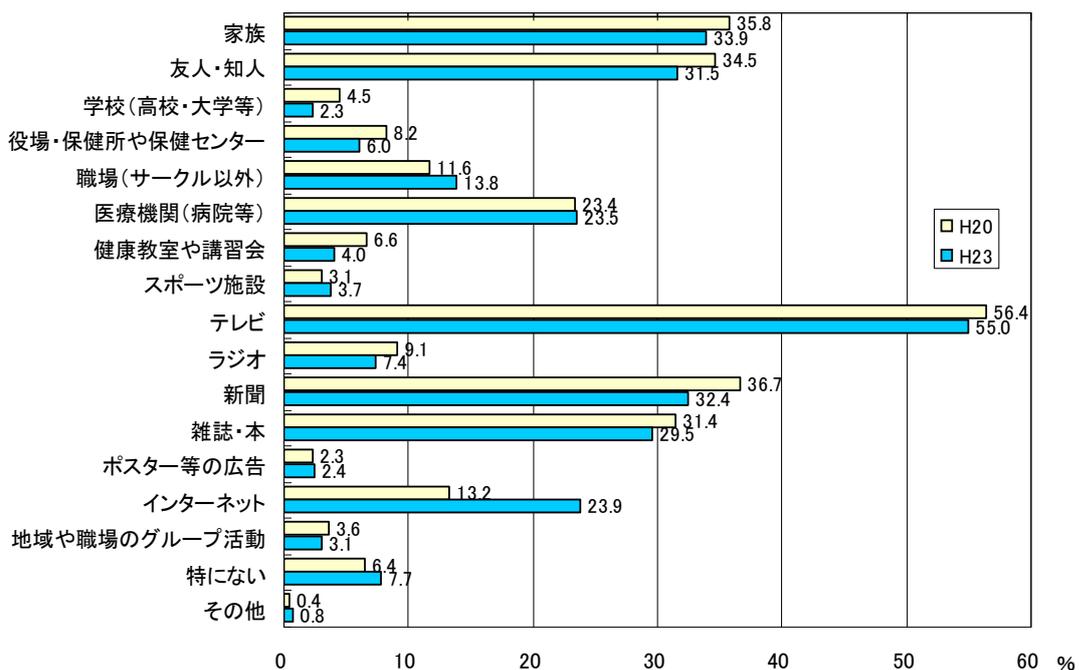
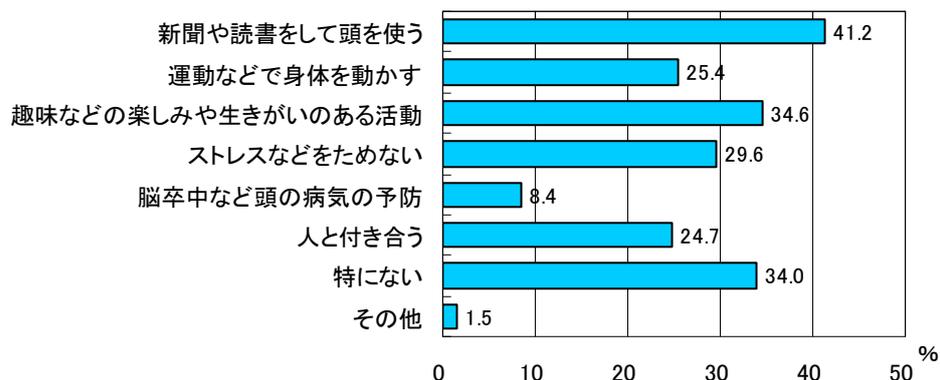


図8 認知症予防のために気をつけていること（平成23年度新規項目）



## 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37.3%であった。一方、健康寿命を延伸するための実践をしている人は17.9%、実践していないが生活習慣を改善したいと考えている人は87.5%であった。
- メタボリックシンドロームについて言葉も意味も知っている人は71.8%、CKDについては24.3%、ロコモティブシンドロームについては8.8%であった。

図9 健康寿命の認知（平成23年度新規項目）

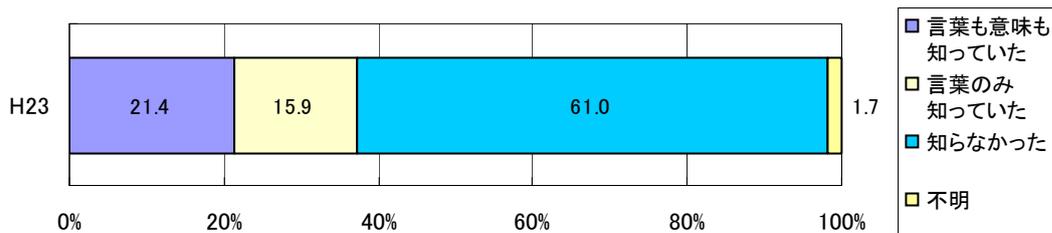


図10 健康寿命延伸のための実践状況（平成23年度新規項目）

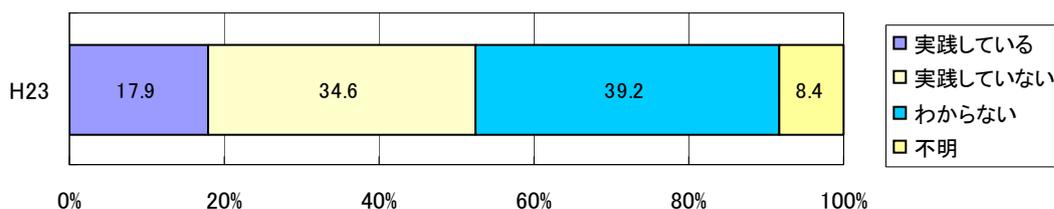


図11 健康寿命延伸のために実践している人（平成23年度新規項目）

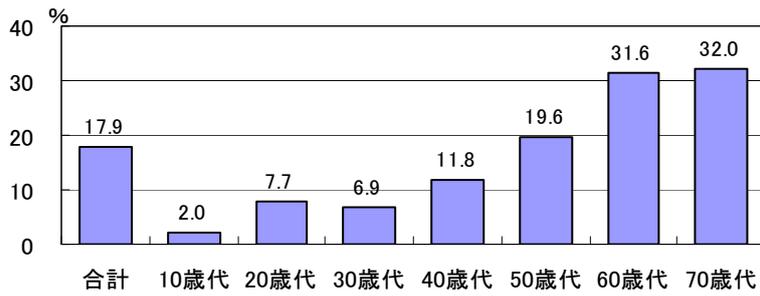


図12 健康寿命延伸のための生活改善に対する意識（平成23年度新規項目）

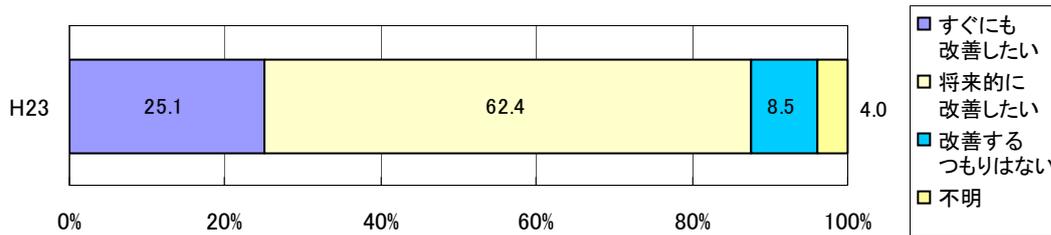


図13 メタボリックシンドロームの認知（平成23年度新規項目）

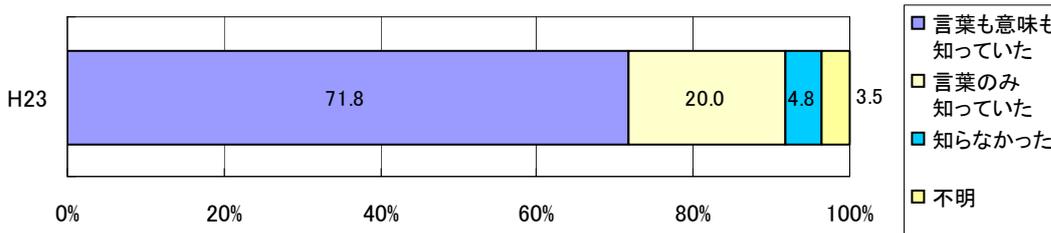


図14 CKDの認知（平成23年度新規項目）

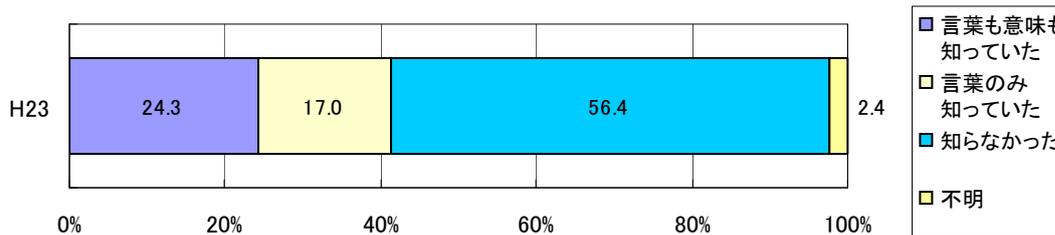
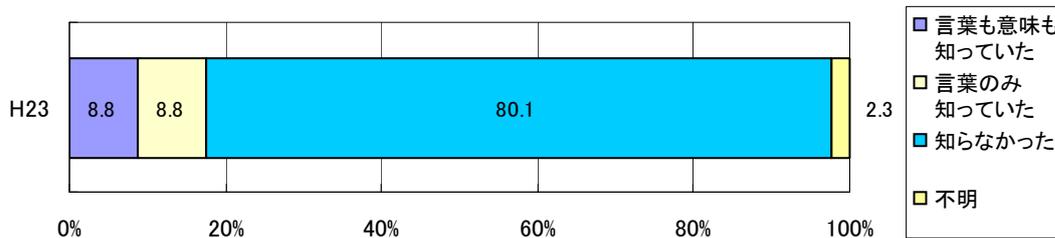


図15 ロコモティブシンドロームの認知（平成23年度新規項目）



### 3 BMI、体格

- 男女とも、肥満者の割合が減少しており、男性の20歳及び60歳代、女性の10歳代を除くすべての年代で減少している。
- 女のやせは11.6%であり、前回（11.0%）と同程度だったが、10歳代、20歳代では24.4%（前回調査 10歳代21.1%、20歳代22.4%）と高くなっている。
- 一方、理想体重に近づける努力をしている人は65.1%で、前回（69.3%）に比べ減少し、毎日体重測定する人も減少した。

※ BMI = 体重 (kg) / 身長 (m) <sup>2</sup>

やせ : BMI 18.5未満      肥満 : BMI 25以上

図16 BMIの分布

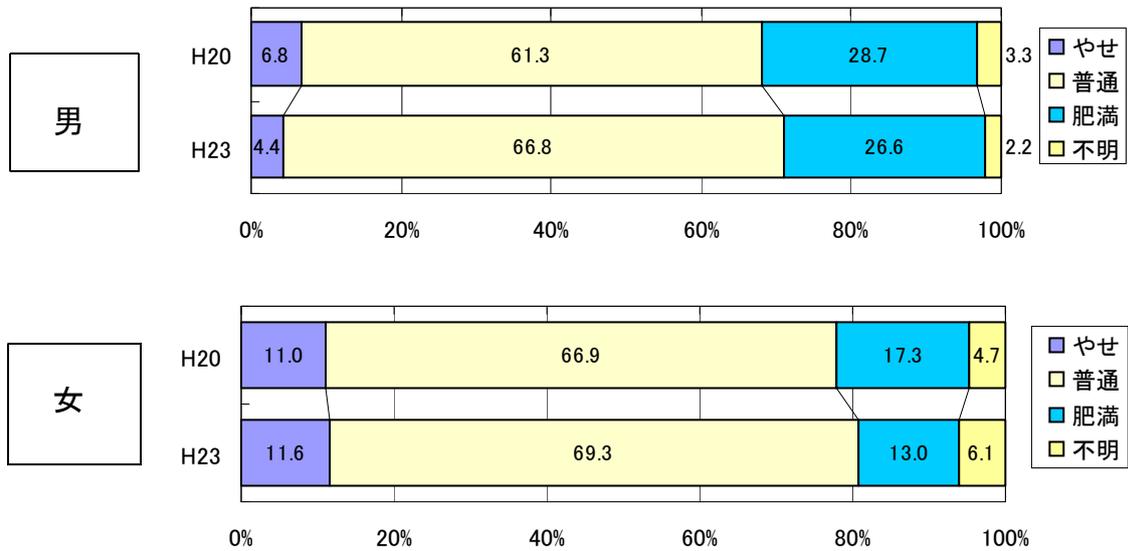


図17 肥満（BMI 25以上）の分布

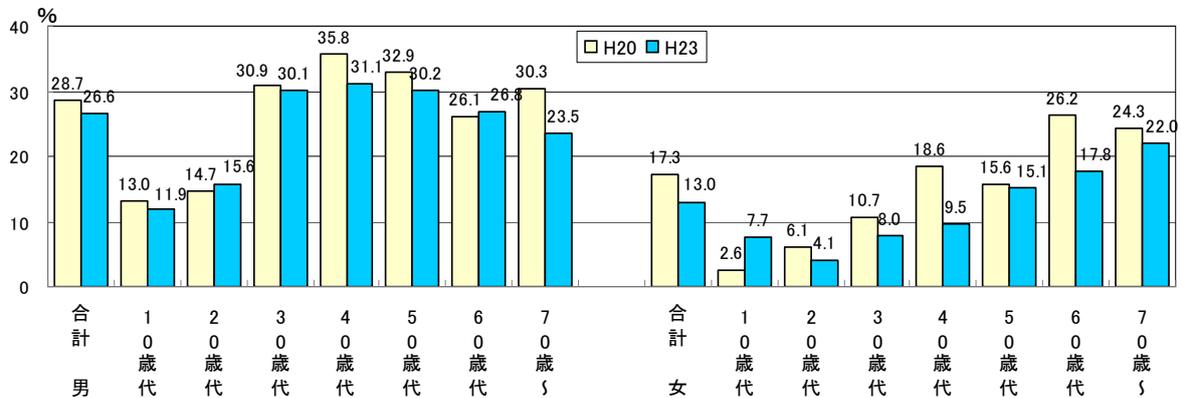


図18 やせ(BMI 18.5未満)の割合

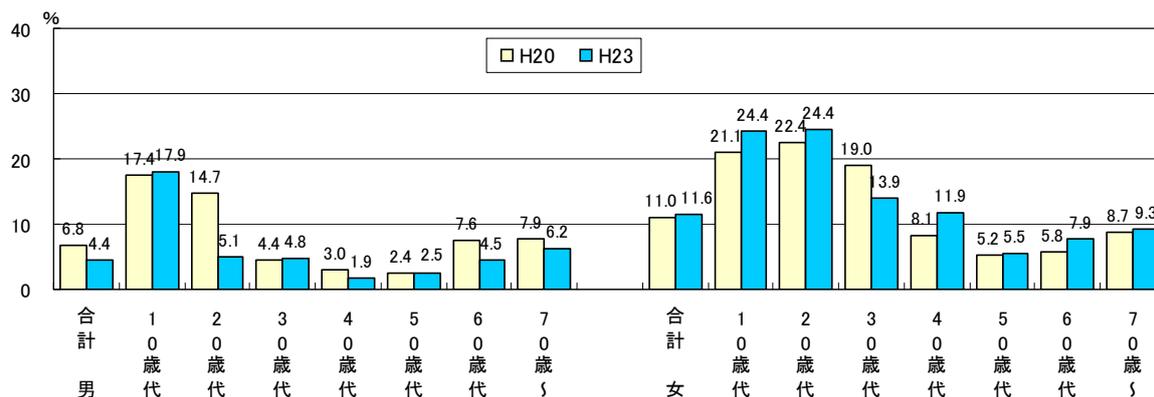


図19 理想体重の維持、近づくことへの心がけ

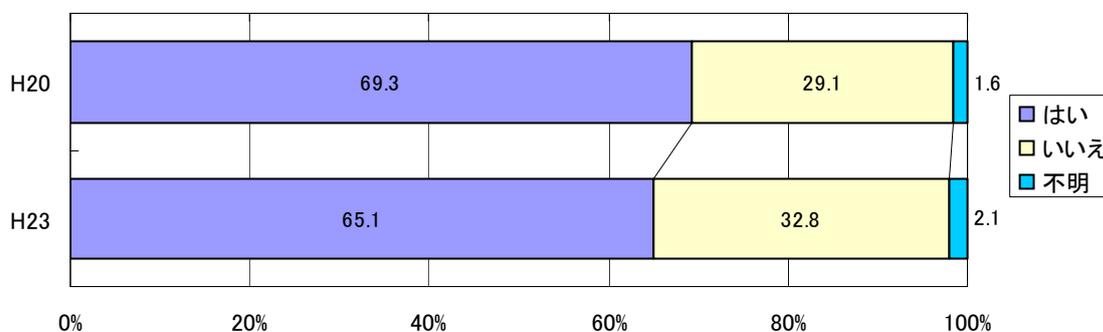
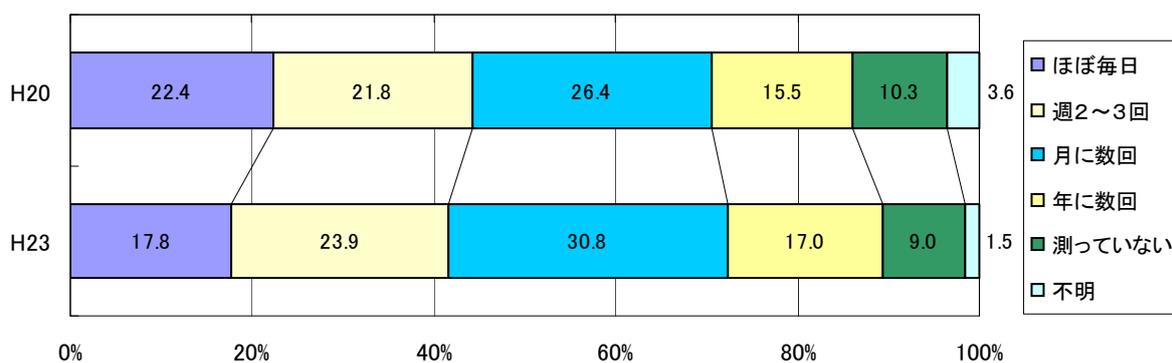


図20 体重測定頻度



4 食事の状況

- 朝食を欠食する人（週2回以上）は14.8%（前回11.8%）で、前回に比べ僅かに増加した。
- 毎日2回以上間食する人は15.9%（前回13.5%）、毎日1回以上外食する人は11.0%（前回6.7%）で、前回より僅かに増加した。
- 外食時や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人（いつも、時々）は、36.8%で、前回（37.3%）と同程度だった。
- 野菜を毎日食べる人は65.0%で、野菜を食べない人の理由では、好きではない29.2%が最も多かった。

図21 朝食の摂取状況（平成23年度修正項目）

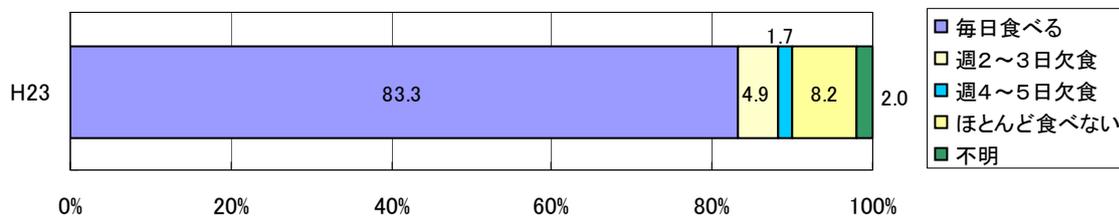


図22 朝食の欠食率（週2回以上欠食）

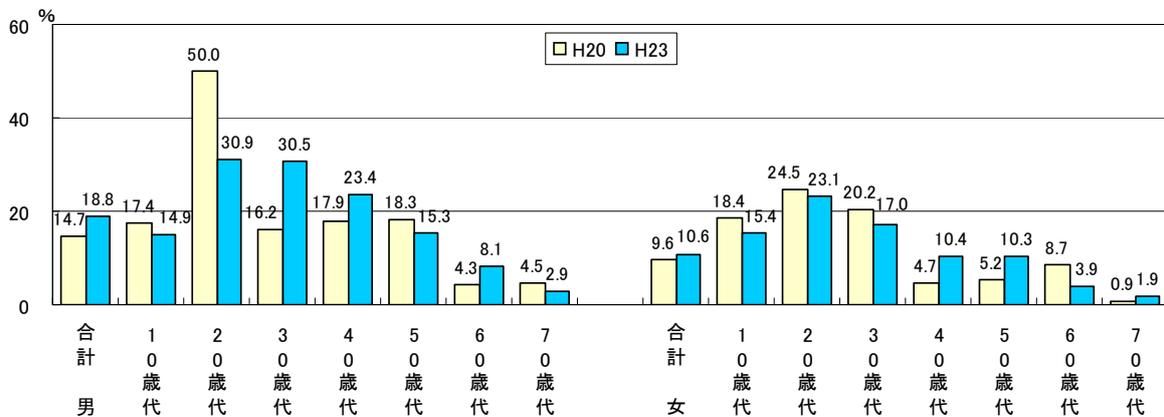


図23 朝食を食べない理由

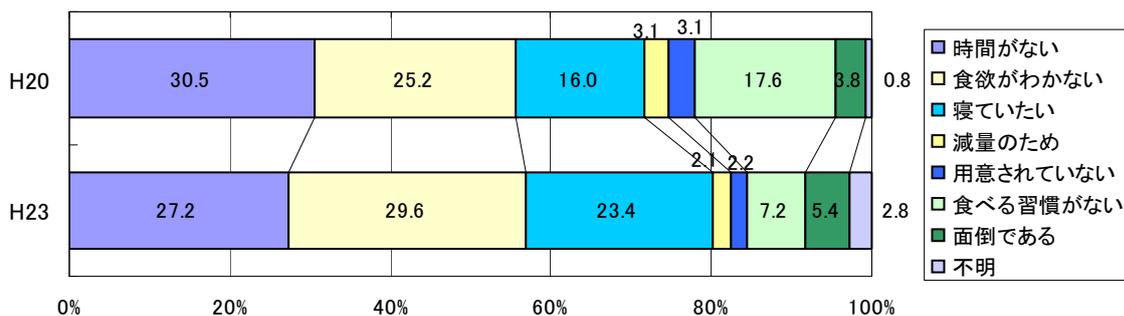


図24 間食の状況

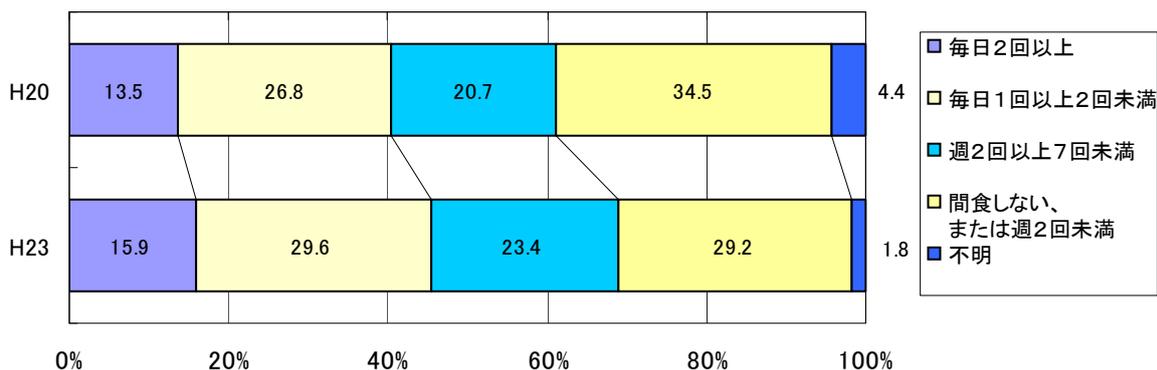


図25 外食の状況

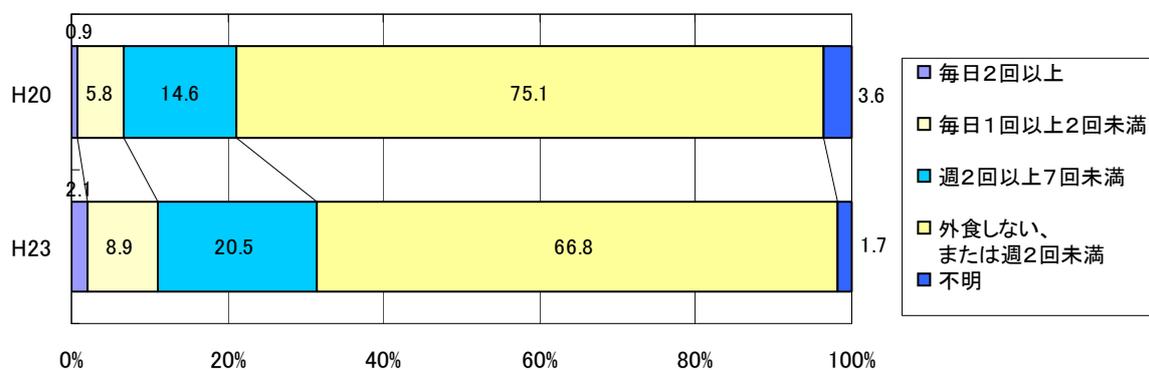


図26 外食時や食品購入時に栄養成分表示を参考にするか

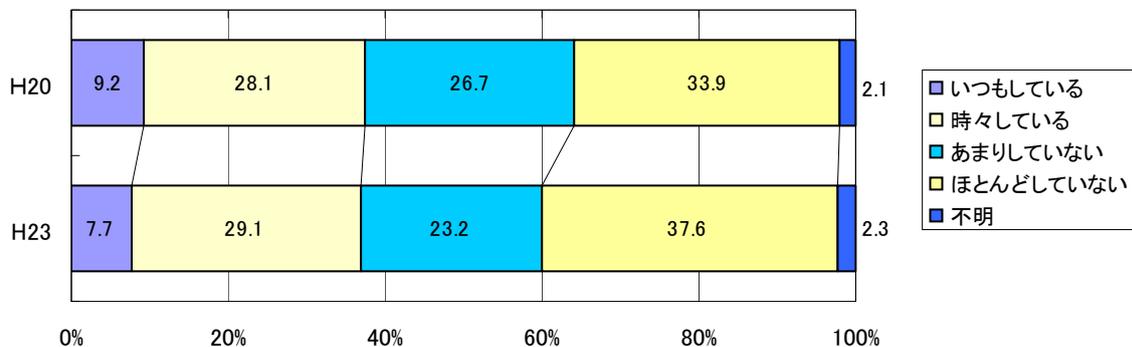


図27 飲食店、給食施設、食堂等で料理の栄養成分表示を見たことがあるか

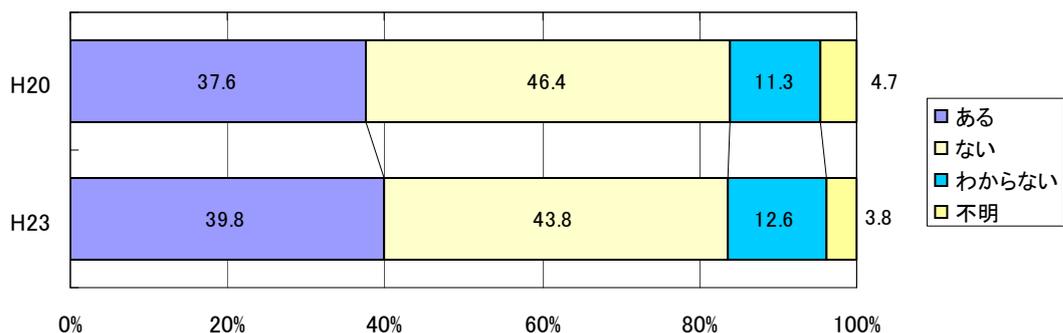


図28 インスタント食品、調理済み食品等の摂取状況

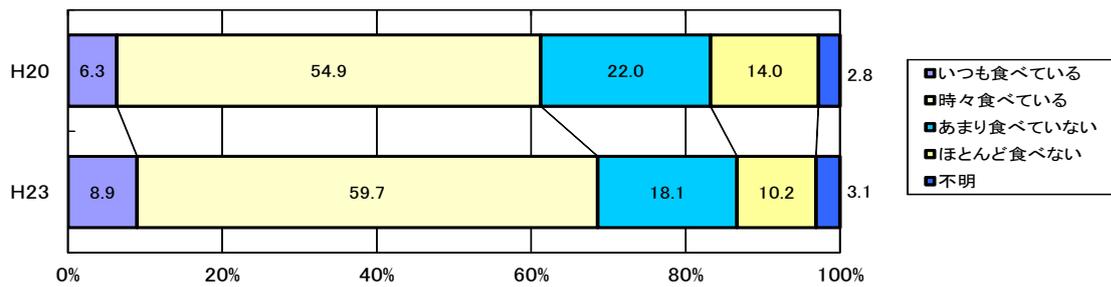


図29 食事の状況

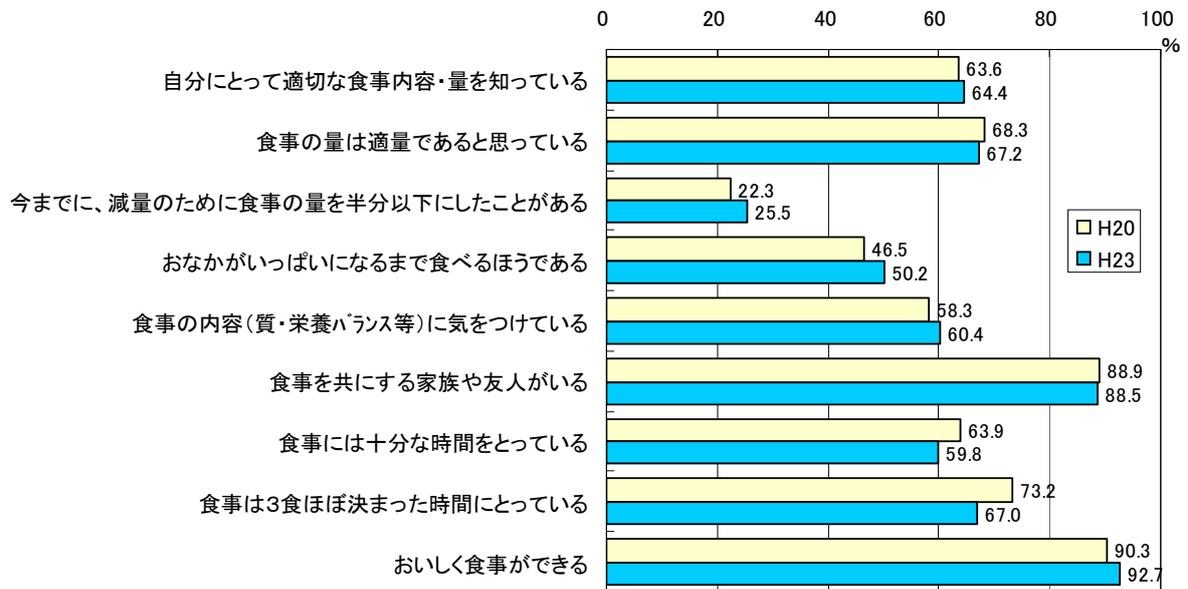


図30 野菜の摂取状況 (平成23年度新規項目)

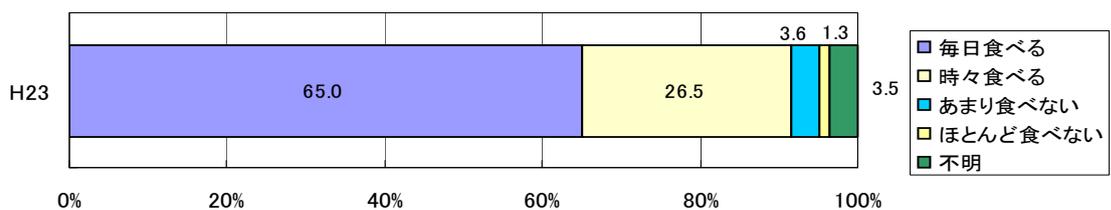


図31 野菜を毎日食べている人 (平成23年度新規項目)

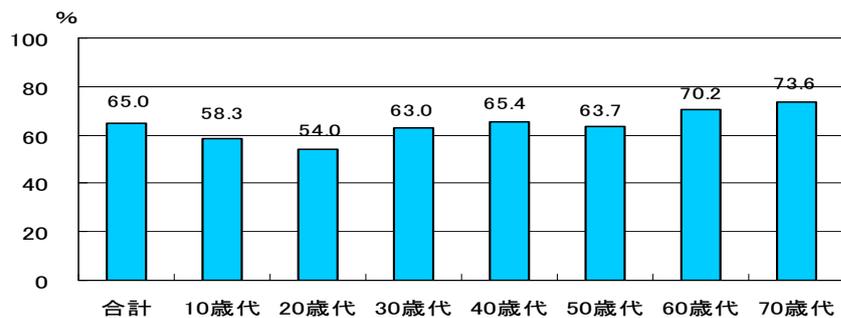




図34 日常生活の中で意識的に体を動かすようにしているか

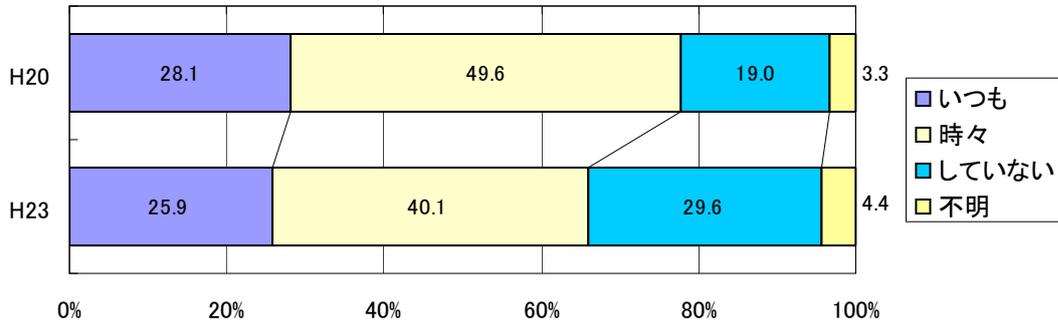


図35 日常生活でいつも意識的に体を動かしている人

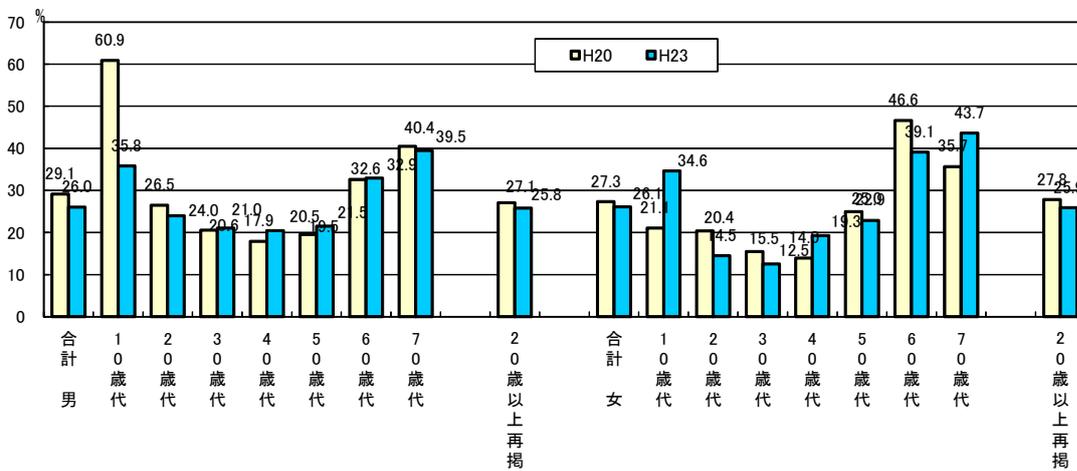


図36 運動をしない理由（平成23年度新規項目）

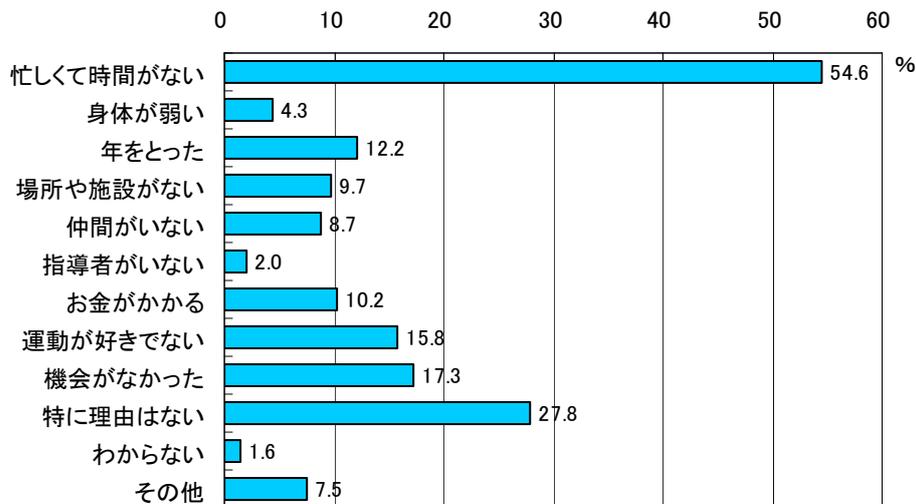
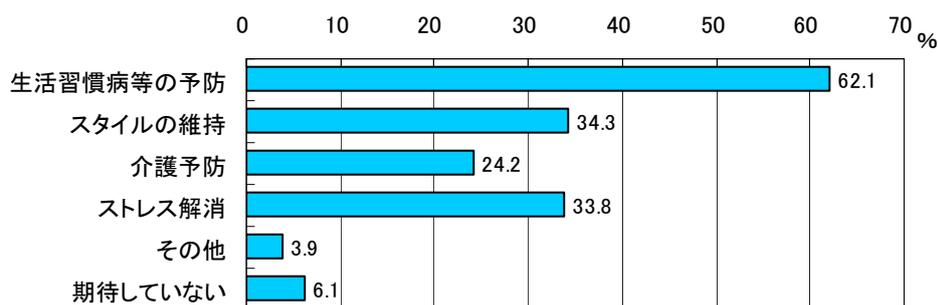


図37 運動にどのような効果を期待しているか（平成23年度新規項目）



6 ストレス、休養、睡眠

○ 悩みやストレスがある人は52.1%（前回50.6%）であり、悩みやストレスの原因としては、生活の苦勞が59.6%（前回52.6%）と最も多かった。  
 ○ 平均睡眠時間が7時間以上の人24.9%で前回（31.5%）に比べ、少なくなっている。

図38 現在、日常生活で悩みやストレスを感じているか

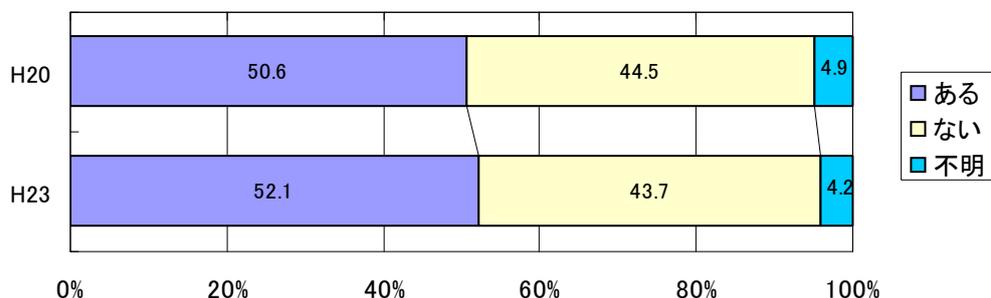


図39 悩みやストレスがある人

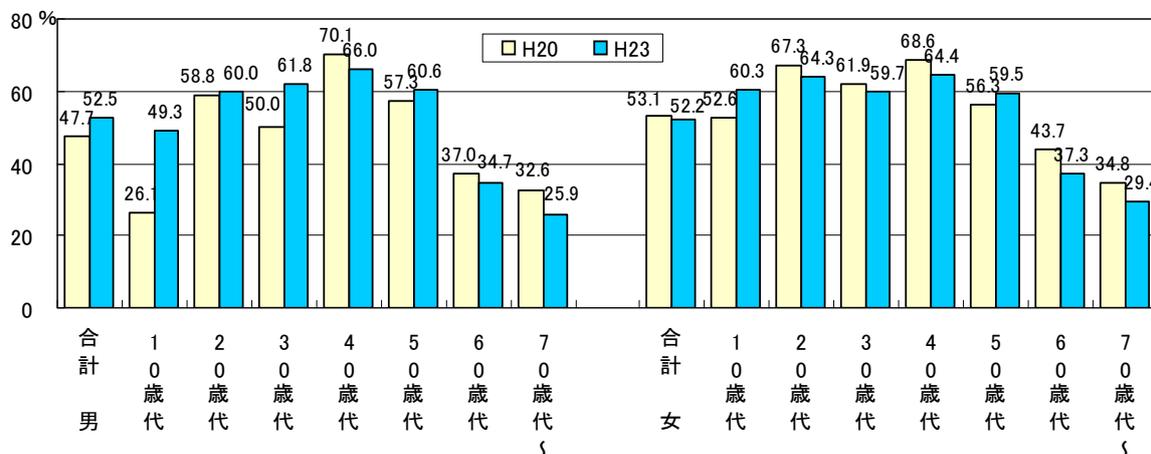


図40 悩みやストレスの原因

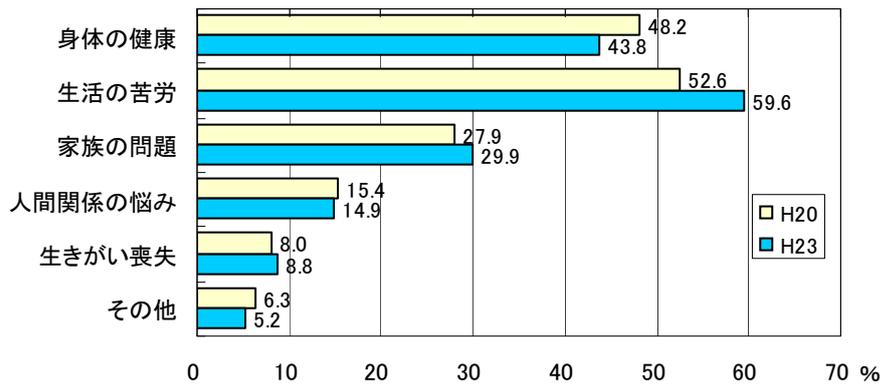


図41 睡眠時間

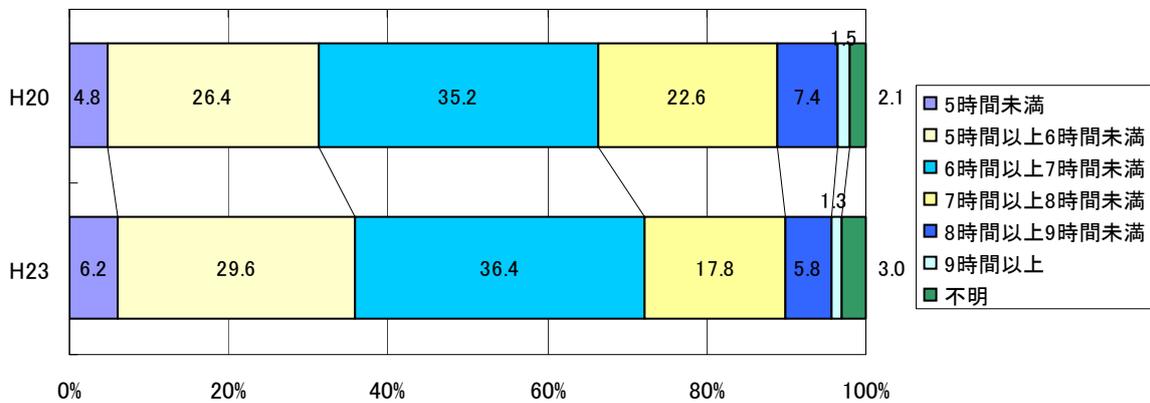
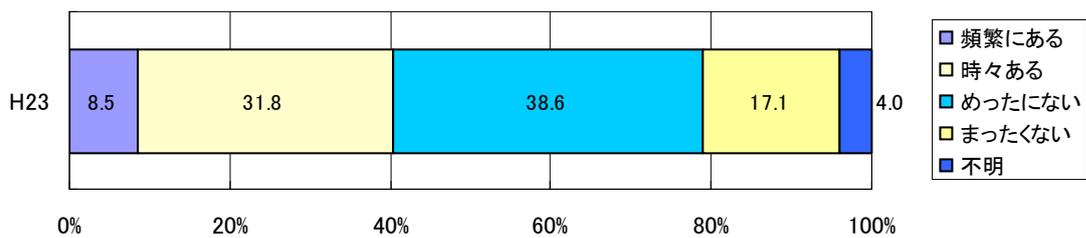


図42 寝つきが悪い、時々目が覚めるなど（平成23年度新規項目）



7 たばこ

- 喫煙経験のある人（これまでにたばこを吸ったことがあるもの）は、男性が58.3%（前回60.2%）、女性は12.6%（前回21.4%）であり、前回に比べ、男女ともに低下した。
- 習慣的に喫煙している人（これまでに100本以上又は6か月以上喫煙し、ここ1ヶ月間毎日、時々喫煙しているもの）は男性31.9%（前回34.1%）、女性6.9%（前回9.7%）で、男女ともにほとんどの年齢階級で低下した。

図43 これまでの喫煙経験

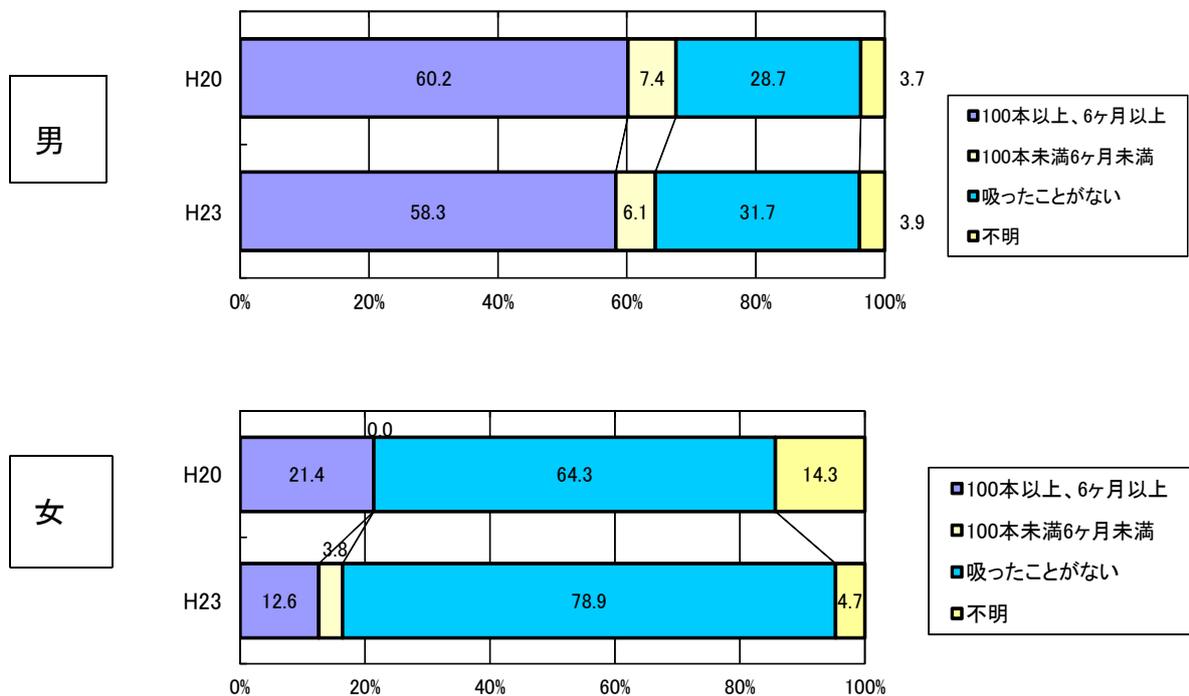
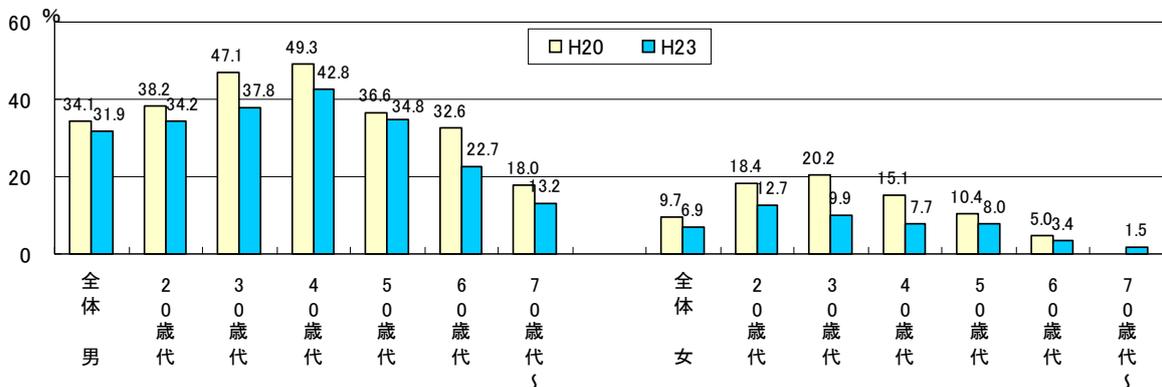


図44 習慣的喫煙者

（これまでに100本以上又は6ヶ月以上喫煙し、ここ1ヶ月毎日、時々喫煙しているもの）



## 8 飲 酒

○ 毎日飲酒する人は、男性30.3%（前回34.4%）、女性6.8%（前回7.9%）で、男女ともに減少した。

○ 多量飲酒者（週1回以上1日あたり3合以上飲酒するもの）は、男性6.0%（前回3.7%）、女性1.6%（前回0.9%）であった。

図45 飲酒の頻度

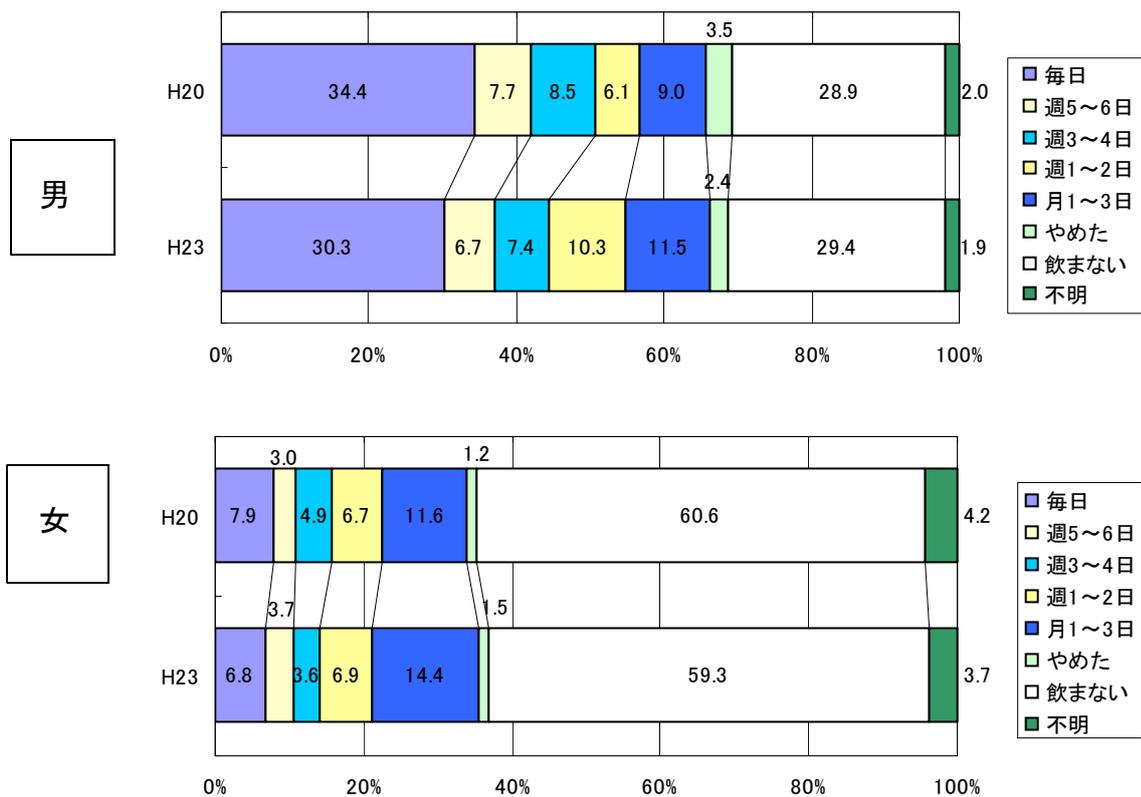


図46 週1日以上飲酒する人

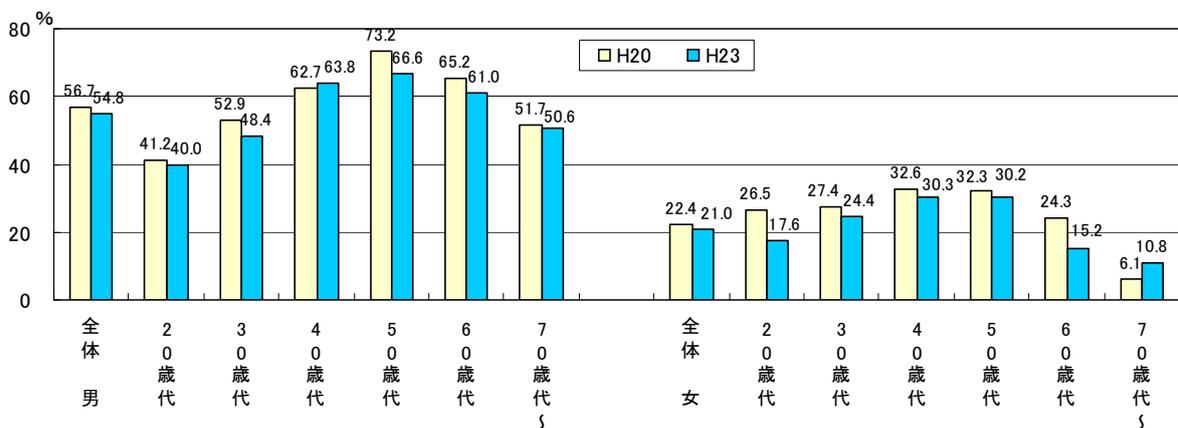
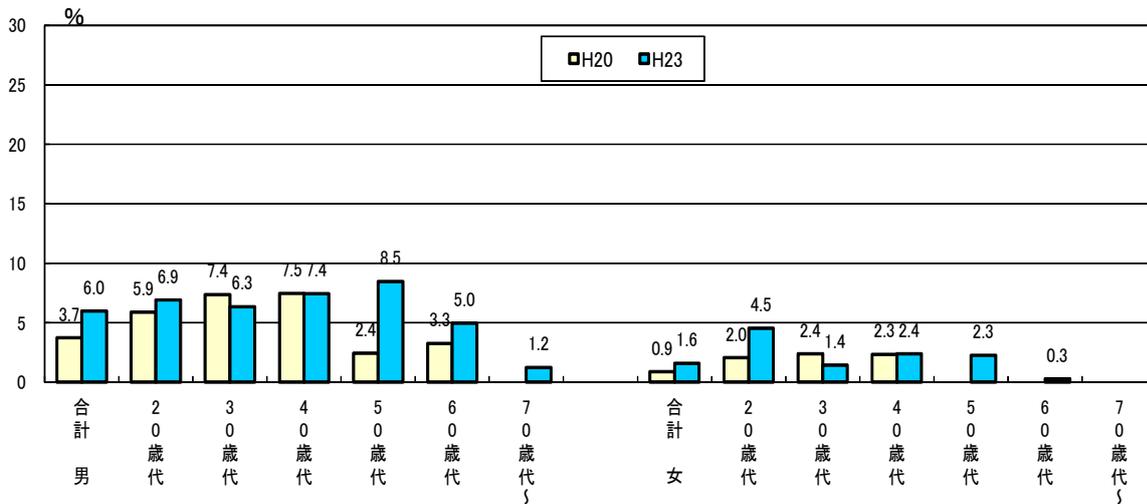


図47 週1日以上1日あたり3合以上飲酒する人



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、がん検診）を受けた人は73.7%で、前回（70.0%）に比べ僅かに増加した。
- 健診の種類別では、定期健診（住民健診）、がん検診ともに増加し、胃がんが32.6%（前回31.8%）と最も高く、次いで大腸がん27.0%（前回25.0%）であった。

図48 1年間の健診診査、人間ドック、がん検診等の受診の有無

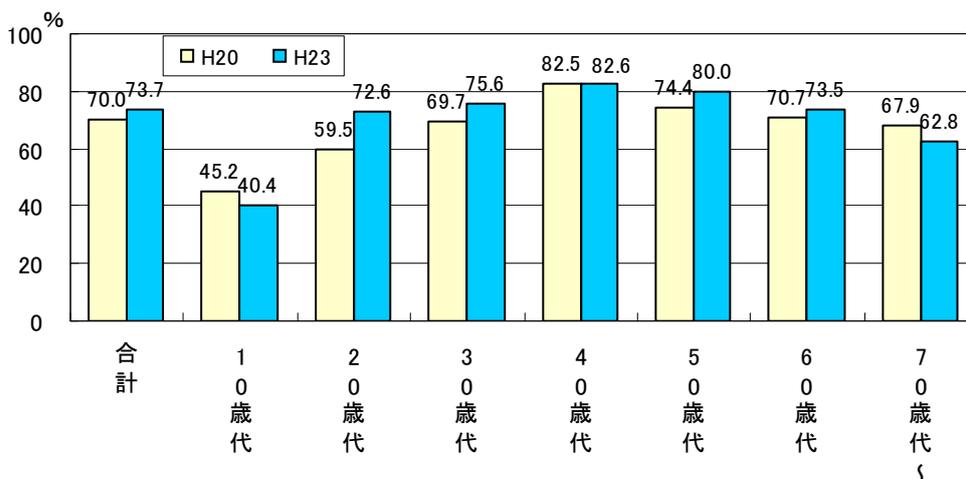


図49 健診（検診）の種類別の受診状況（40歳以上、子宮がんは20歳以上）

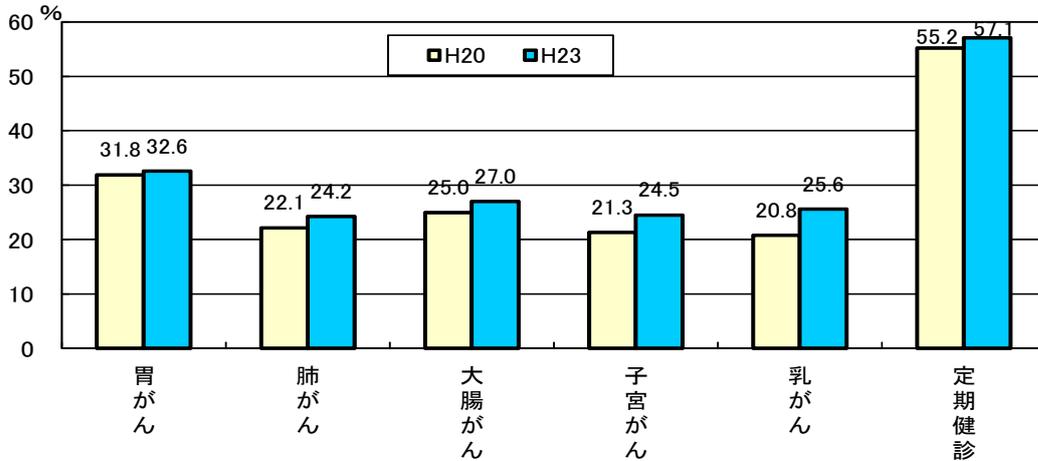


図50 健診の実施主体

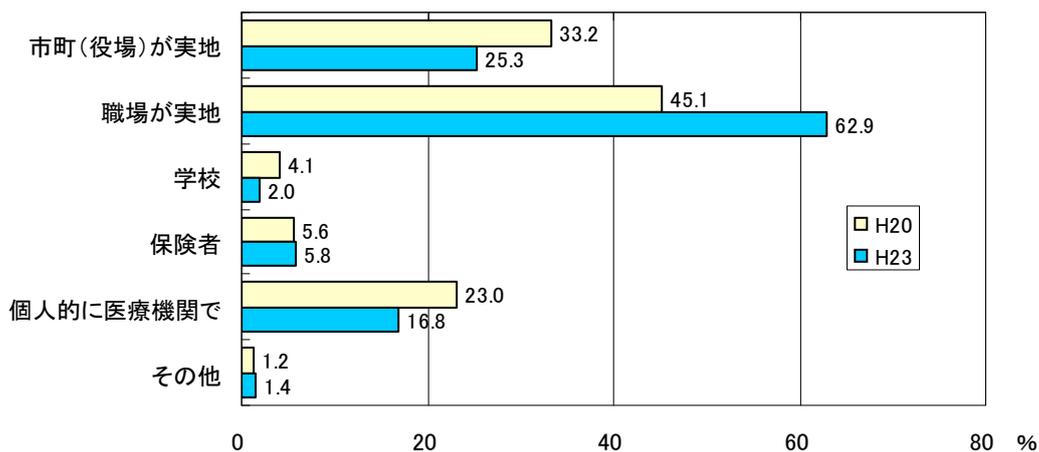
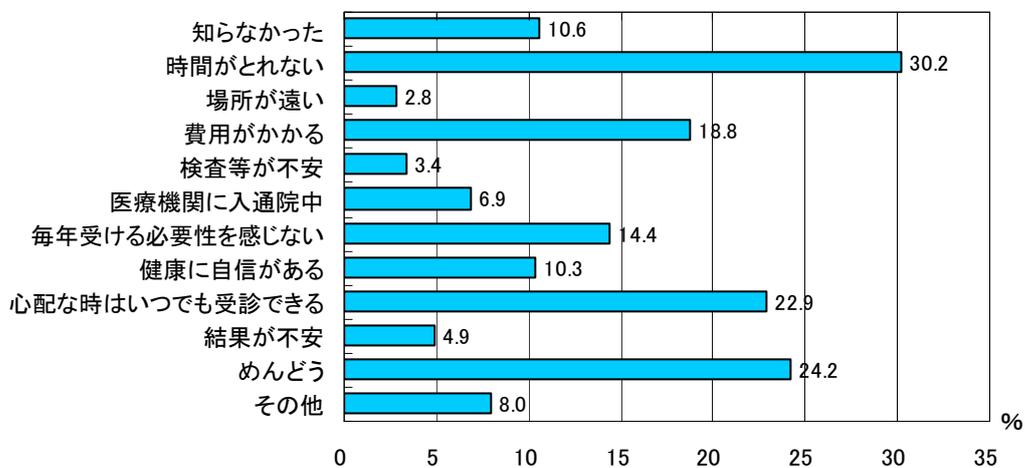


図51 健診未受診の理由（平成23年度新規項目）



## 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40.9%で、前回（37.3%）に比べ僅かに増加した。
- 検査の結果、糖尿病又は境界域と指摘された人は23.0%（前回22.9%）で、年齢階級別では60歳代が31.8%（前回34.2%）と最も多かった。
- 糖尿病等を指摘された人で、保健指導を受けた人は80.2%（前回78.7%）であった。
- 高血圧を指摘されたことがある人は25.7%（前回27.3%）、高脂血症を指摘されたことがある人は23.1%（前回22.5%）であった。

図52 糖尿病検査を受けたことがある

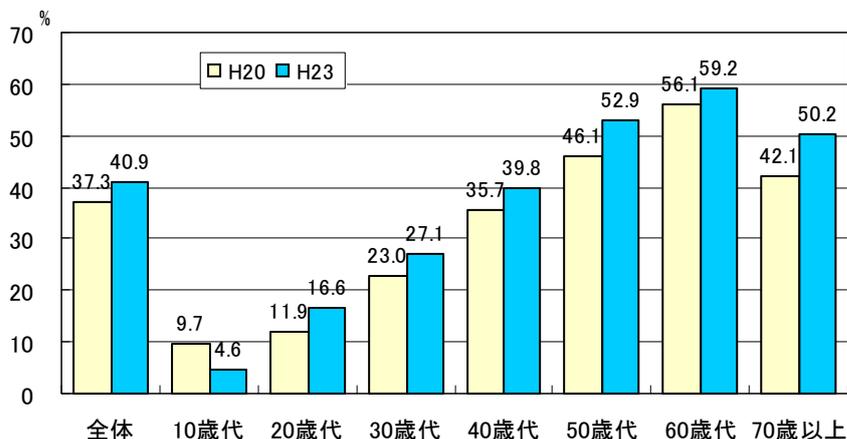


図53 検査受診者のうち、糖尿病（境界域）と指摘された

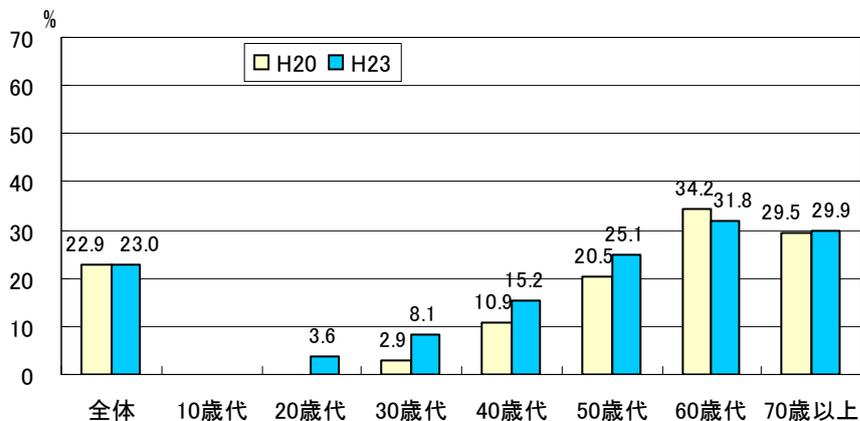


図54 糖尿病の指摘を受けた人で保健指導を受けた

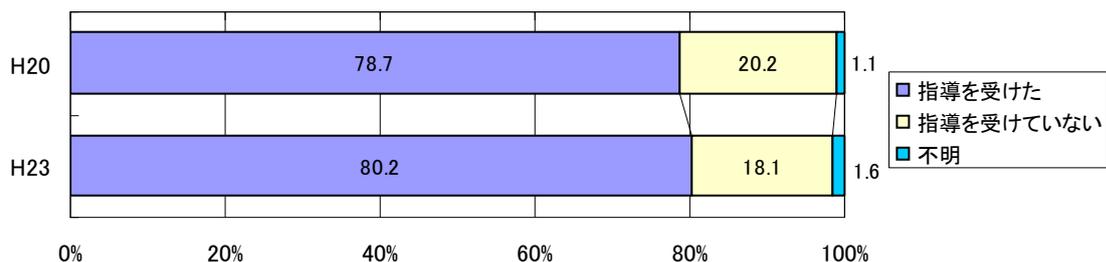


図55 高血圧を指摘

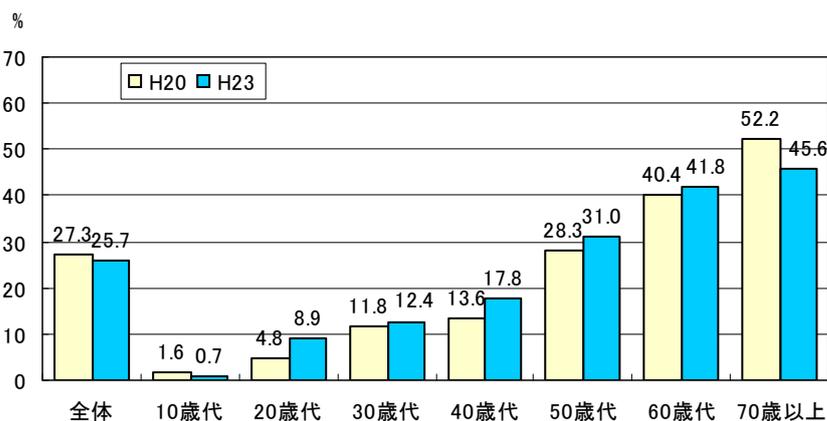


図56 高脂血症を指摘

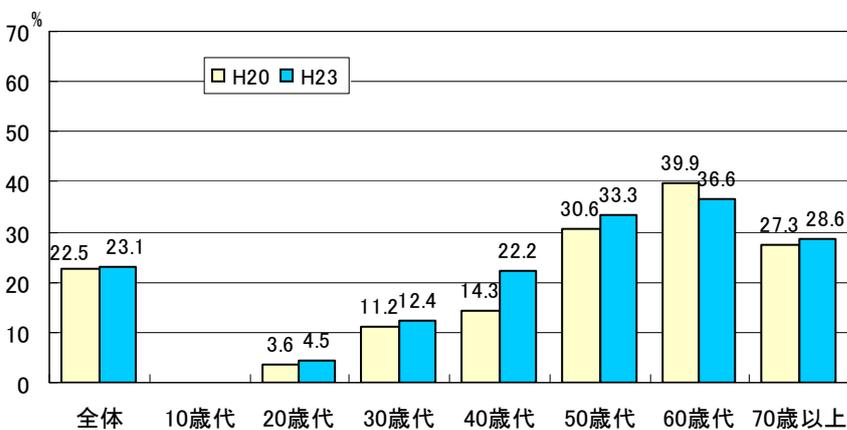
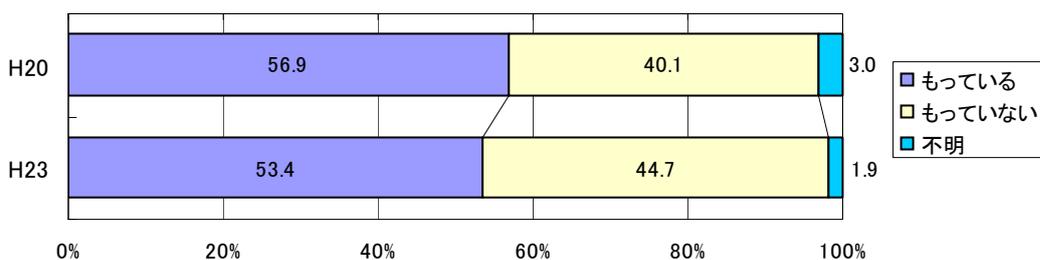


図57 かかりつけ医の有無



11 歯科

○ 一日3回以上歯磨きする人は18.8%（前回16.6%）、歯間ブラシを使用する人は24.5%（前回26.8%）であった。  
 ○ 80歳で残存歯数が20本以上（8020）の人は24.8%（前回14.6%）であった。

図58 歯みがきの頻度

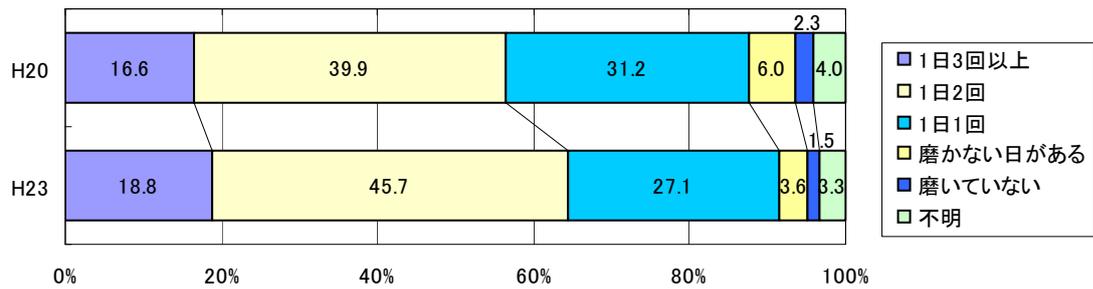


図59 歯みがき回数1日3回以上の人

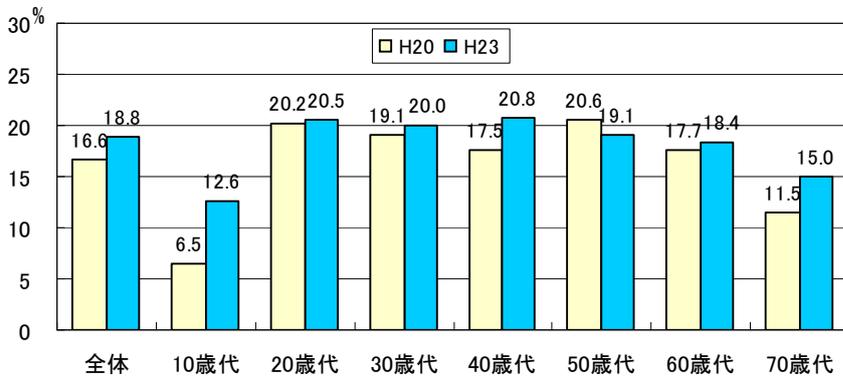


図60 歯磨きの時間

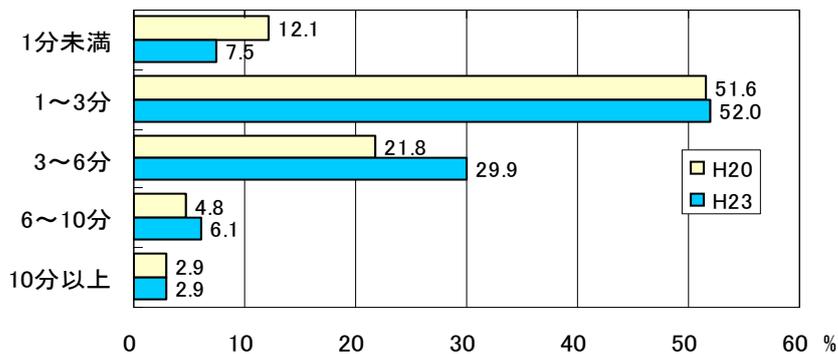


図61 歯みがき時の使用器具（※ 平成23年度電動歯ブラシの項目を追加）

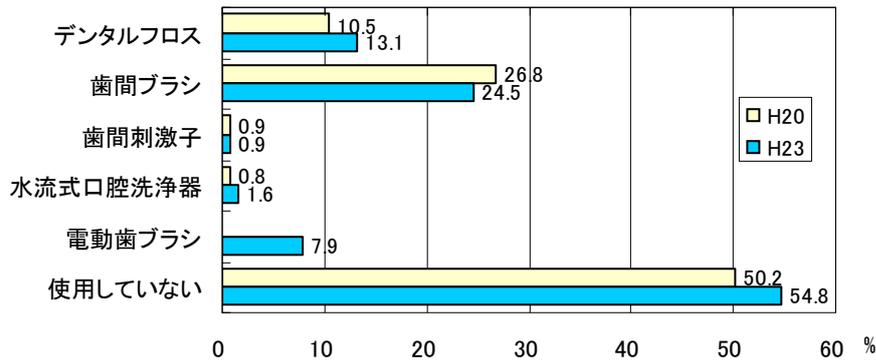


図62 残存歯20歯以上の割合（8020） ※80歳：75歳～84歳

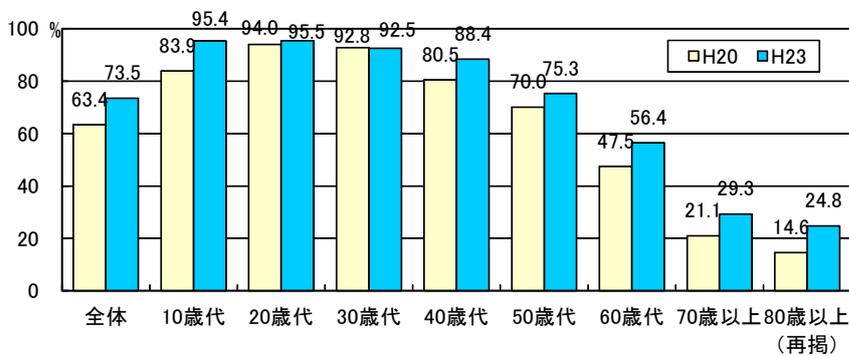


図63 1年間に歯科健診（口腔ケア含む）を受けた人

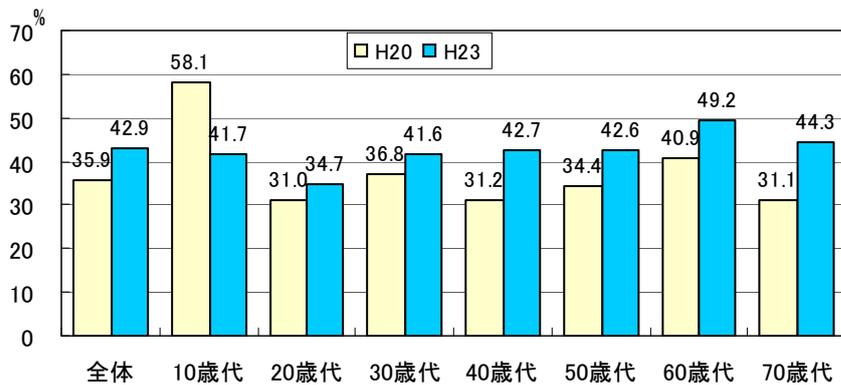


図64 かかりつけ歯科医の有無

