
久留米市
健康に関するアンケート調査 報告書

平成24年12月
久留米市

目 次

I. 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査の方法	1
3. 調査の結果をみる際の注意点	1
II. 調査結果	3
1. 回答者の属性	3
2. 身体状況・健康状態について	5
(1) 平均的体格	5
(2) 肥満及びやせの状況	6
(3) 20歳の頃からの体重変動	7
(4) 今後の体重意向	8
(5) 日常生活における健康上の問題点	9
(6) 主観的健康感	11
3. 栄養・食生活について	12
(1) 朝食の摂取について	12
(2) 間食の摂取状況	14
(3) 外食状況	15
(4) 平日の夕食開始時刻	16
(5) 朝食を家族ととる頻度	17
(6) 夕食を家族ととる頻度	18
(7) 朝食・夕食をともに家族ととる頻度	19
(8) バランスのとれた食事の状況	20
4. 運動について	21
(1) 1日あたりの歩行時間	21
(2) 身体活動状況	22
5. 休養・こころの健康について	27
(1) 平均睡眠時間	27
(2) 睡眠状況	28
(3) 眠れない時の対処方法	30
(4) ストレスの状況	31
6. 喫煙について	34
(1) 喫煙状況	34

7. 飲酒について	39
(1) 飲酒状況	39
8. 歯の健康について	42
(1) 現在の歯の本数	42
(2) 歯の健康について自覚症状があるか	43
(3) 歯磨きの回数	44
(4) 歯科口腔診査・口腔ケアについて	45
(5) 歯周病が及ぼす影響について	46
9. 生活習慣や健康診査、がん検診について	47
(1) 生活習慣病予防について	47
(2) 自分の生活習慣について	48
(3) 内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) について	50
(4) 生活習慣病の認知度	51
(5) 健診・人間ドックの受診状況	54
(6) がん検診等受診状況	60
10. その他	64
(1) 「健康くるめ21」の認知度	64
(2) 健康づくりに関する情報源	65
(3) 健康や病気に関する相談相手	66
(4) 健康づくりに関して知りたい情報	67
(5) 健康づくりに関する意見、要望	68
Ⅲ. 所得と生活環境に関する状況	69
Ⅳ. 調査に使用した調査票	71

I. 調査の概要

I. 調査の概要

1. 調査の目的

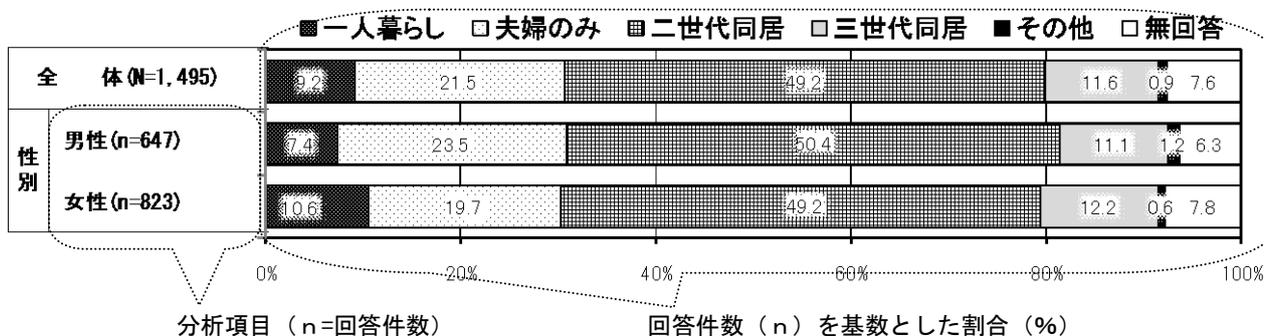
この調査は、市民の身体状況及び生活習慣や健康づくりに関する意識を把握し、最終評価に必要な現行計画の目標の最新値を確認すること、及び「第2次健康くるめ21」（健康づくり計画）策定のための基礎資料とするために実施しました。

2. 調査の方法

(1) 調査地域	久留米市全域
(2) 調査対象者	久留米市内に在住する満20歳以上の人
(3) サンプル数	3,000
(4) 抽出方法	住民基本台帳からの層化多段無作為抽出法
(5) 調査方法	郵送による配布・回収（無記名）
(6) 調査期間	平成24年9月11日（火）～平成24年9月26日（水）
(7) 有効回収数（率）	1,495票（49.8%）

3. 調査結果をみる際の注意点

- (1) 回答は、原則として各質問の調査数を基数（n）とした百分率（%）であらわし、小数点第2位を四捨五入しています。このため、合計が100%にならない場合があります。また、2つ以上の回答ができる複数回答の質問では、回答比率の合計が100%をこえる場合があります。
- (2) クロス集計で使用している「性別」「年齢」等の基本属性に基づいた分析では、回答者が限定される質問もあるため、図表中の調査数を合計しても、必ずしも調査の有効回答数にならない場合があります。
- (3) クロス集計等において、基数（n）となる調査数が少数となる場合は、参考までに数値を見る程度に留め、結果の利用には注意を要します。
- (4) 本文または図表中の質問文及び回答選択肢については、省略して表記している場合があるため、詳細は巻末の「調査票」をご参照ください。
- (5) 報告書に掲載しているクロス表の見方は次のとおりです。



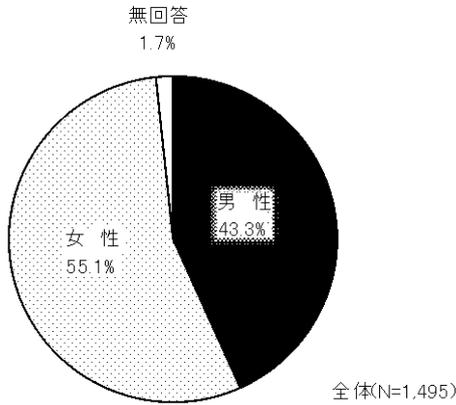
- (6) 図表中、「前回調査」とあるのは、平成14年3月に実施した「久留米市健康に関する実態調査」のことを指します。ただし、前回調査は20歳以上70歳未満の市民2,990人を対象としたもので、今回調査とは、調査対象者の年齢に違いがあることに留意する必要があります。

II. 調查結果

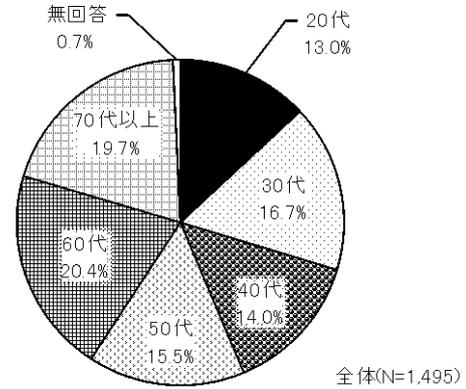
Ⅱ. 調査結果

1. 回答者の属性

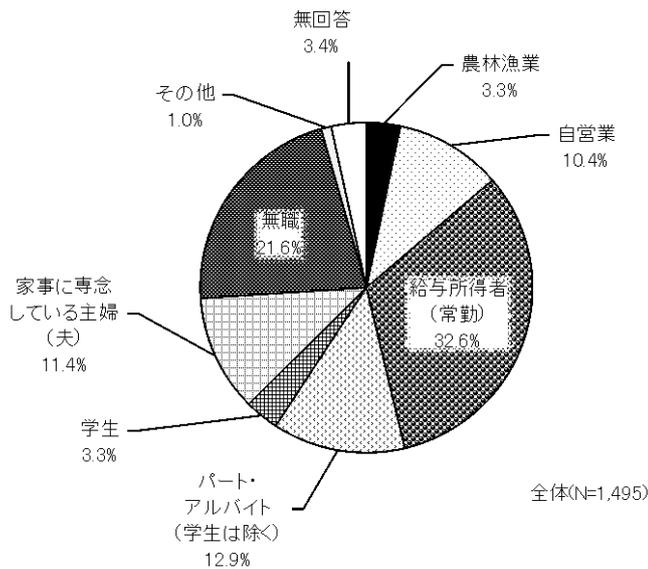
(1) 性別



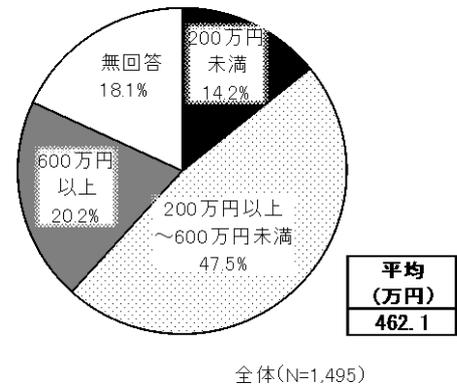
(2) 年齢



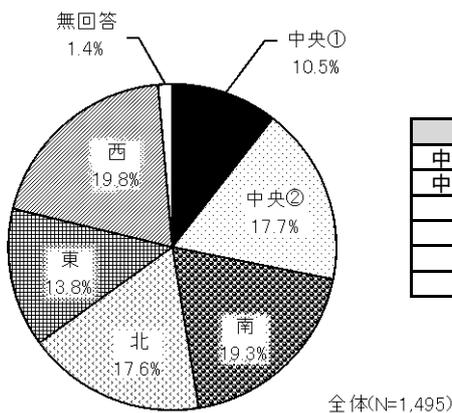
(3) 職業



(4) 世帯年収



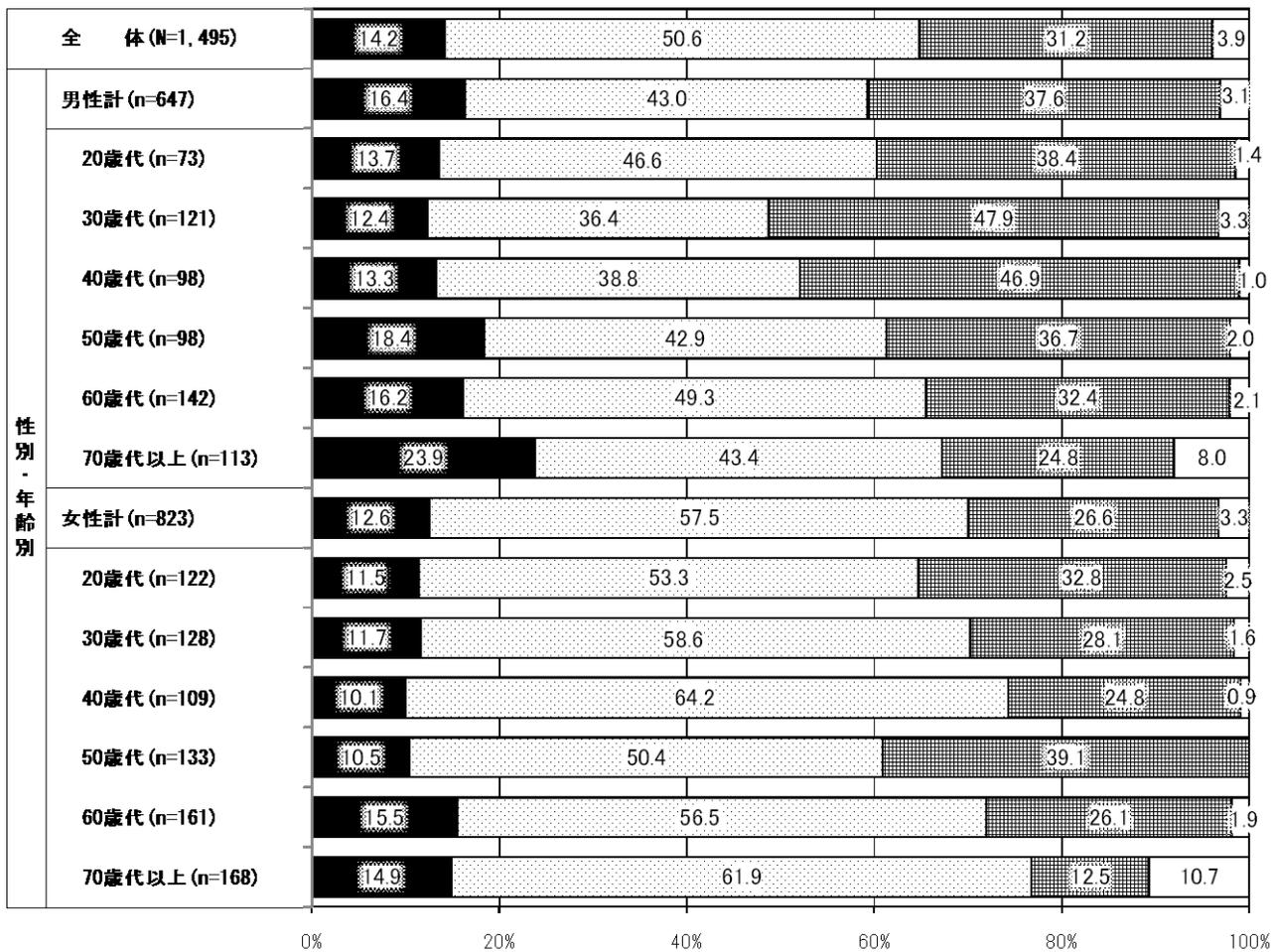
(5) 居住地(圏域別)



圏域内訳	
中央1	京町・篠山・荘島・鳥飼・長門石
中央2	金丸・南薫・西国分・東国分・日吉
南	上津・高良内・青峰・津福・南
北	合川・大城・金島・北野・小森野・御井・宮ノ陣・弓削
東	大橋・川会・草野・柴刈・善導寺・竹野・田主丸・船越・水分・水縄・山川・山本
西	青木・荒木・犬塚・浮島・江上・下田・大善寺・西牟田・三猪・安武・城島

(6) 身体活動の状況^{*1} (レベル)

■低い □ふつう ▨高い □無回答

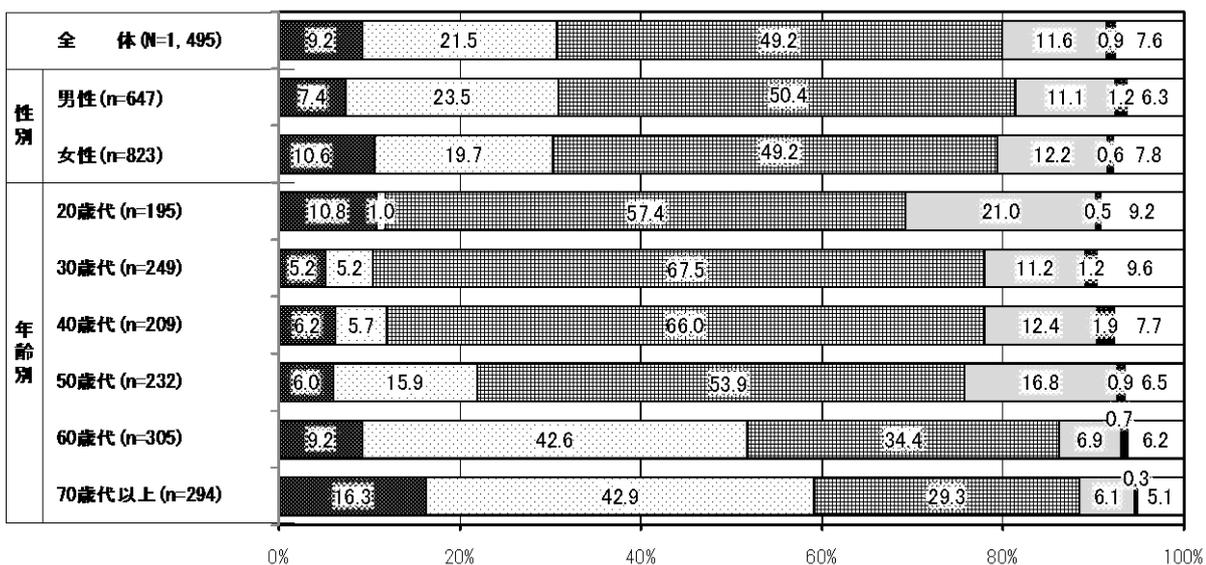


※1 身体活動レベル

1. 低い (日常のほとんどを座って過ごしており、あまり動かない)
2. ふつう (事務等で主に座って行う仕事を中心に、職場内での移動や立って行う作業、接客等も行っている。または、買い物や家事等を行っている。)
3. 高い (体を使って行う仕事を中心に、移動や立って行うことが多い仕事に従事している。または、体を使った活発な活動を行っている。)

(7) 家族構成

■一人暮らし □夫婦のみ ▨二世世代同居 □三世世代同居 ■その他 □無回答



2. 身体状況・健康状態について

(1) 平均的体格

平均身長は、男性が 168.4cm、女性が 155.1cm で、平均体重は男性が 66.3 kg、女性が 52.2 kg となっています。

図1 平均身長(前回比較、性別・年齢別)

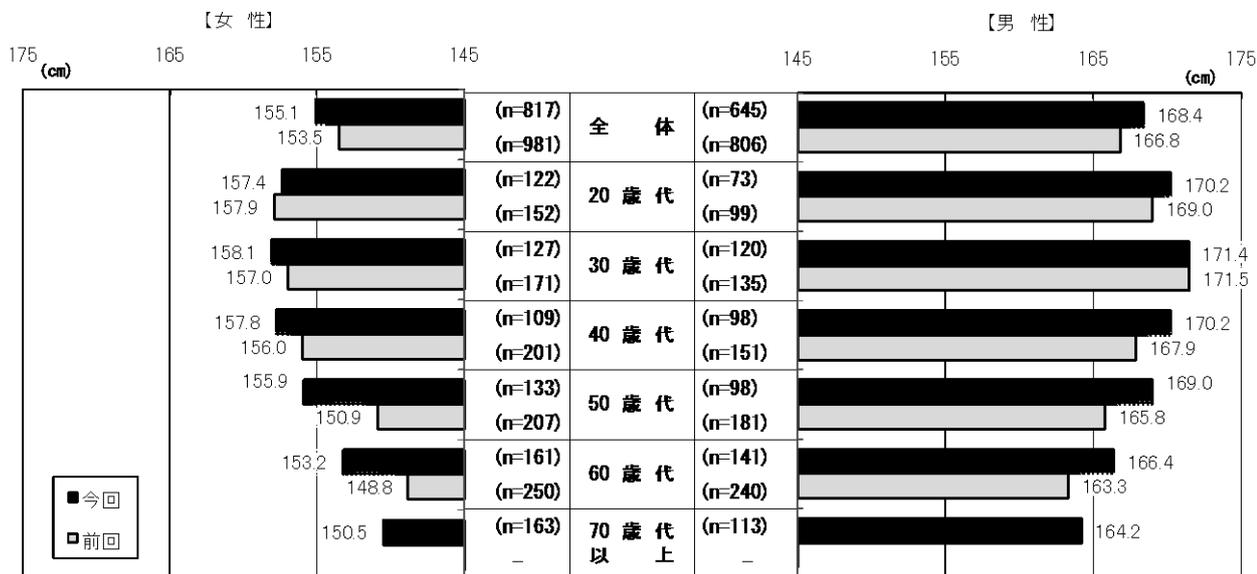
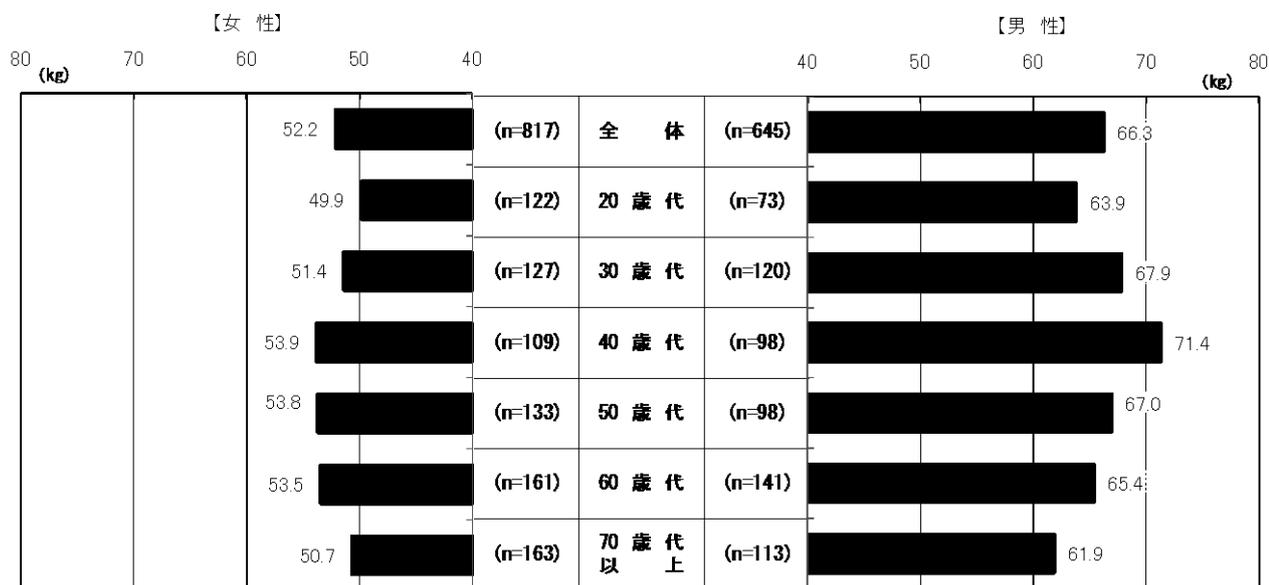


図2 平均体重(性別・年齢別)



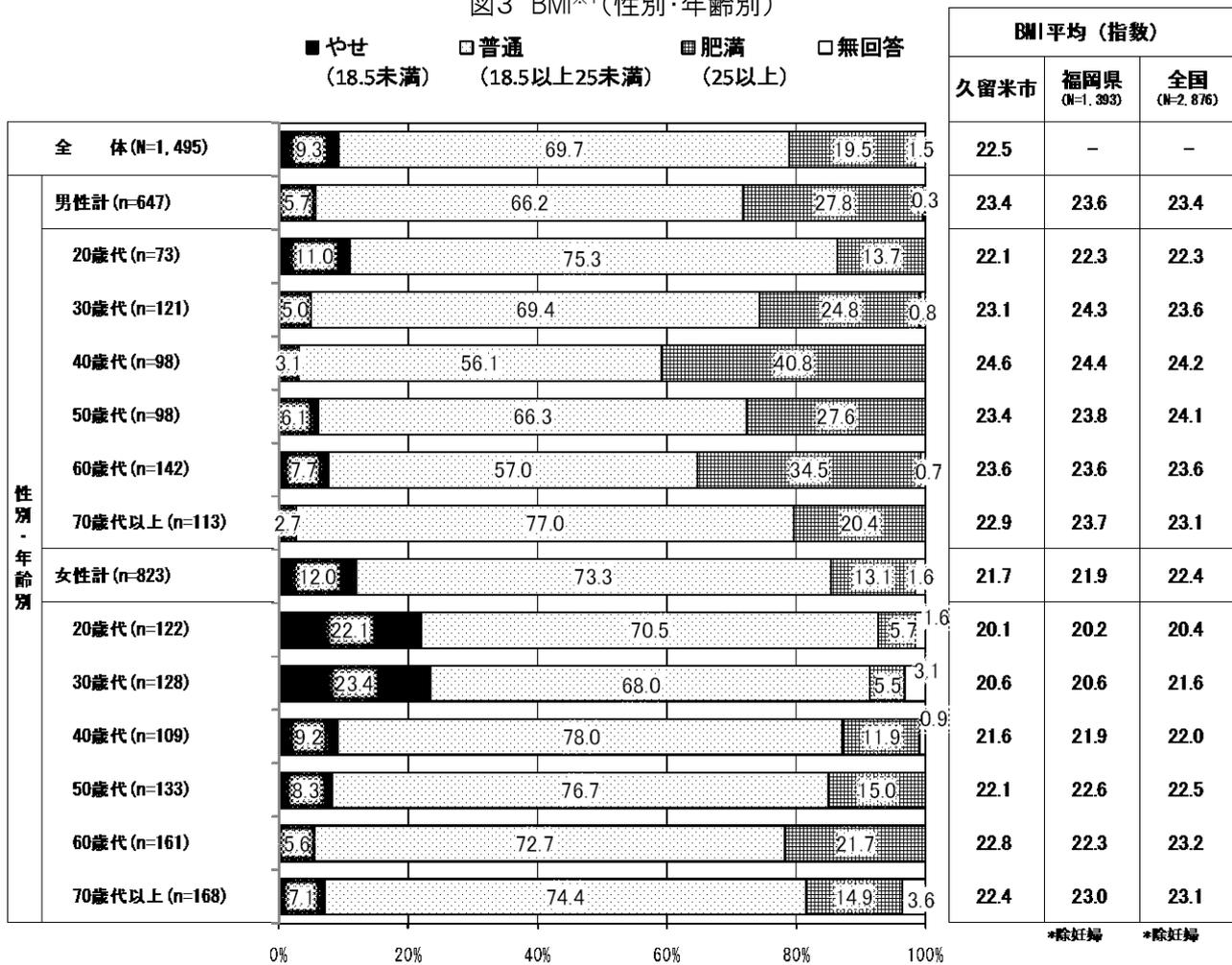
(2) 肥満及びやせの状況

全体では、「やせ」は9.3%、「肥満」は19.5%となっています。

性別・年齢別では、男性は、「肥満」が27.8%となっており、約4人に1人が「肥満」となっています。最も「肥満」の割合が高いのは、男性では40歳代で40.8%、女性では60歳代で21.7%となっています。

一方、女性の20歳代では22.1%、30歳代では23.4%と、2割以上が「やせ」となっています。

図3 BMI※¹(性別・年齢別)



※BMI指数

体重と身長の関係から、肥満度を表す指数で、体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で計算します。18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「普通」、25以上を「肥満」で、標準の値は22となっています。また、BMIは体脂肪率を考慮しないことから、運動選手のような、体重は重たいけれど体脂肪が低い場合も「肥満」となり、反対に隠れ肥満のように、体重は軽いけれど体脂肪が高い場合は「やせ」となります。よって、BMI指数はあくまでも目安です。

表1 成人肥満者(BMI≥25)の割合
(性別・年齢別)

肥満者の割合(%)	
20~60歳代男性	29.3%
40~60歳代女性	16.9%

表2 成人やせ(BMI≤18.5)の割合
(性別・年齢別)

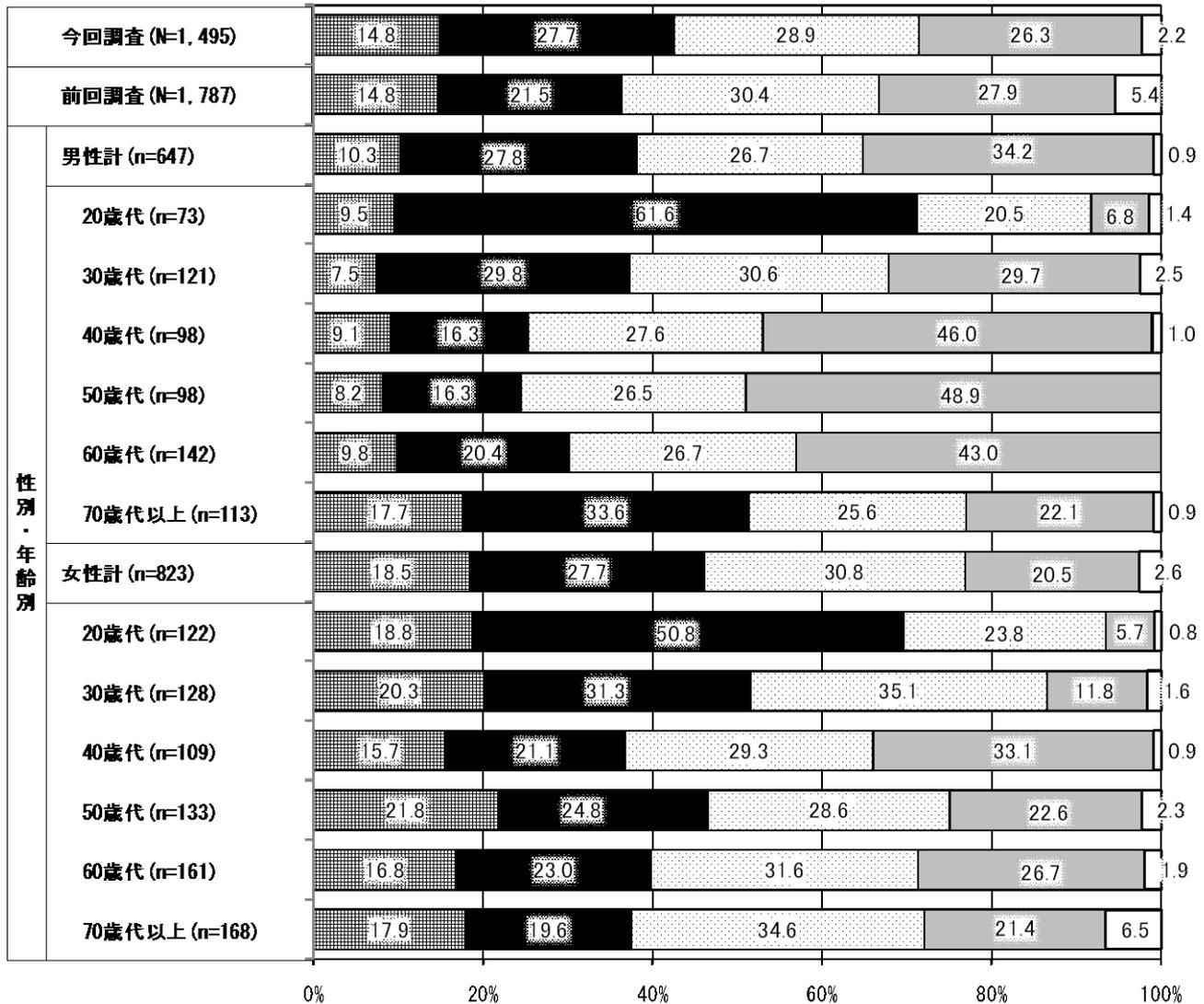
やせの割合(%)	
20~30歳代男性	7.2%
20~30歳代女性	22.8%

(3) 20歳の頃からの体重変動

性別・年齢別では、男性は「10kg以上増加」が34.2%と最も多く、女性は、「10kg未満増加」が30.8%と最も多くなっています。「10kg以上増加」した人は、男性の30歳代では29.7%ですが、40歳代では46.0%となっており、15ポイント以上高くなっています。

図4 20歳からの体重変動(前回比較、性別・年齢別)

■減少した ■変化はない □10kg未満増加 □10kg以上増加 □無回答



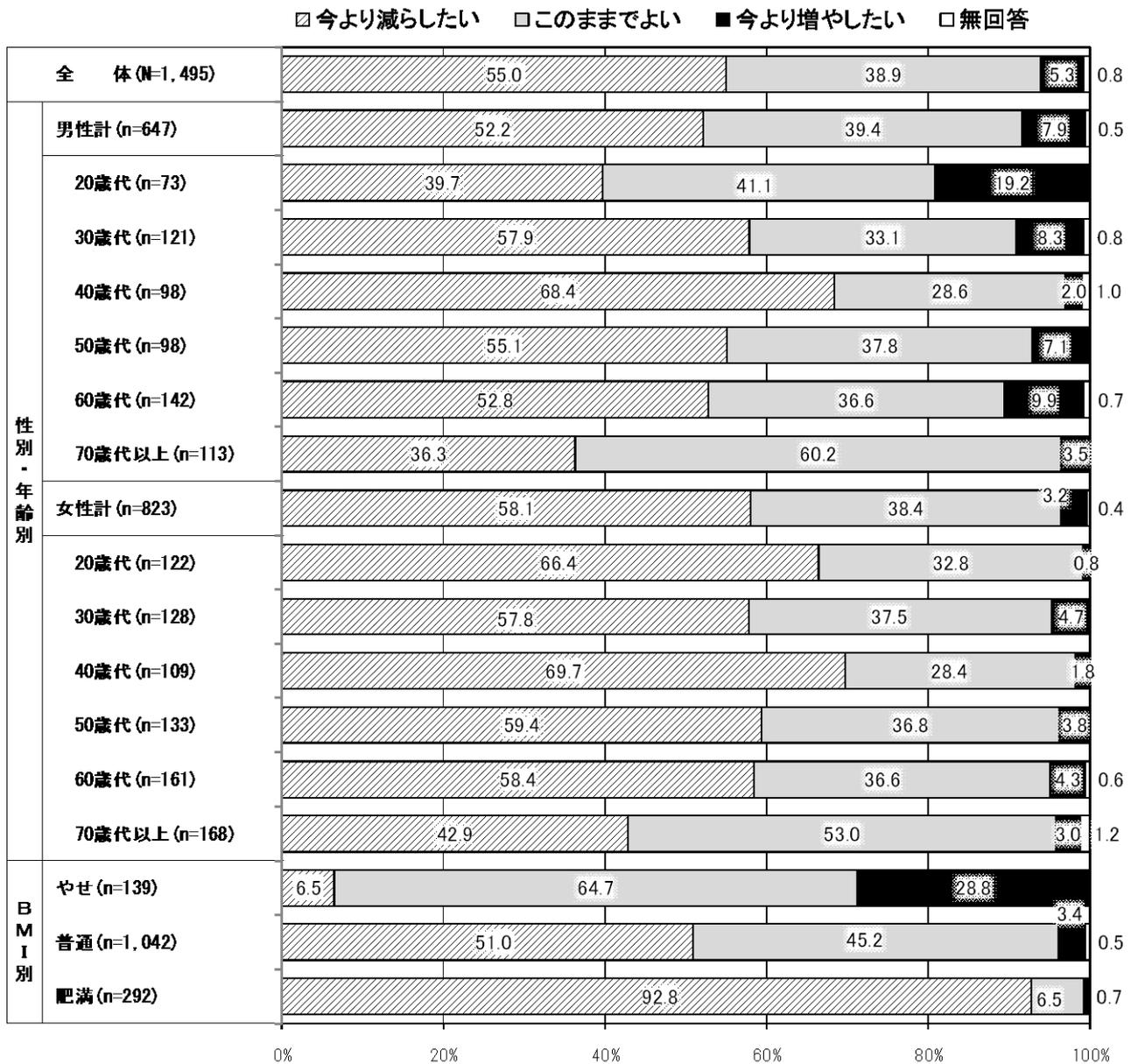
(4) 今後の体重意向

全体では、「今より減らしたい」が55.0%となっています。

性別・年齢別では、「今より減らしたい」は、女性が58.1%、男性が52.2%となっています。

BMI別では、「やせ」の人は「今より増やしたい」人が28.8%となっています。一方、「肥満」の人は「今より減らしたい」人が92.8%と9割をこえています。

図5 今後の体重意向(性別・年齢別、BMI別)



(5) 日常生活における健康上の問題点

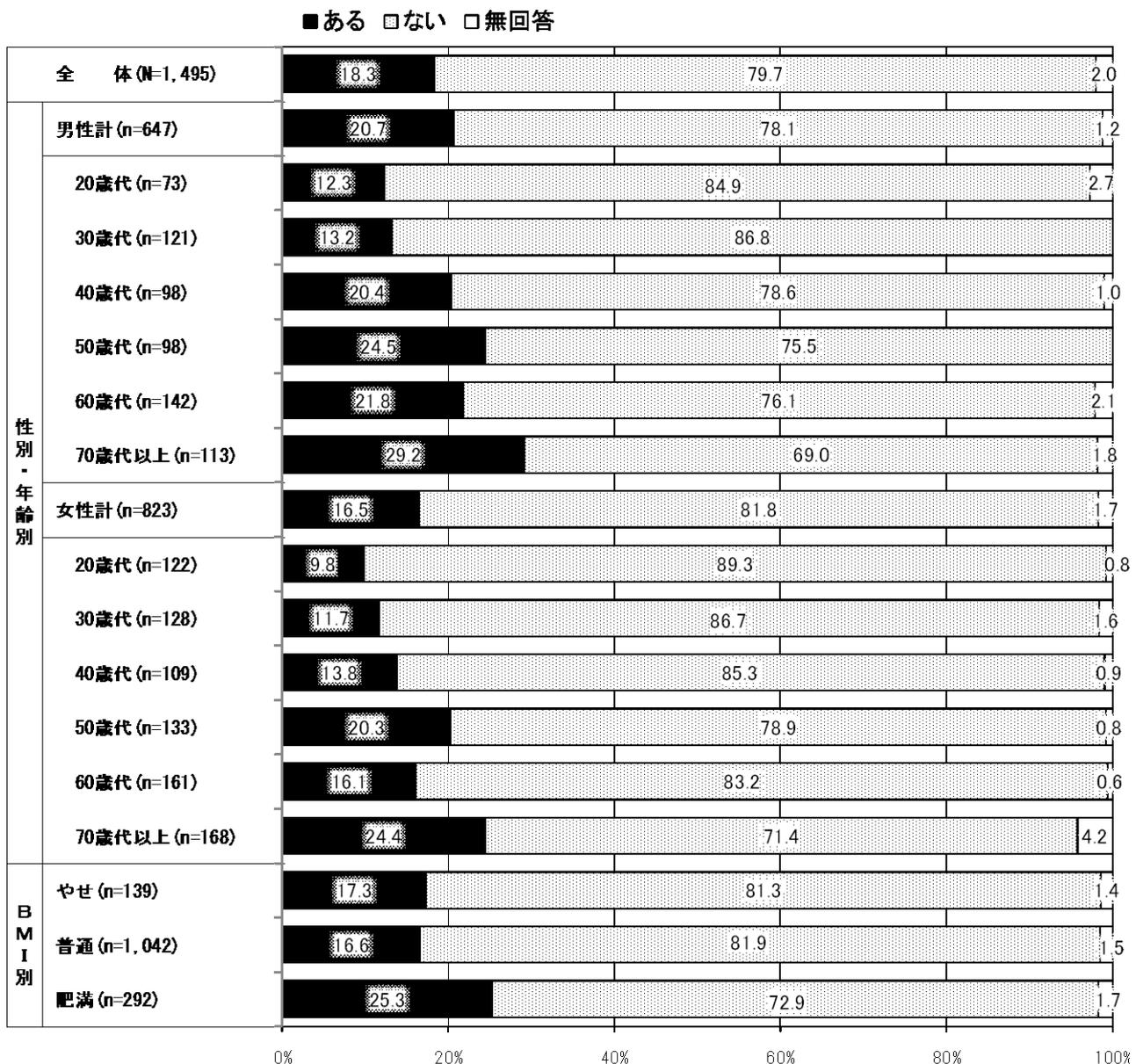
①健康上の問題で日常生活に何か影響がある人の割合

現在、「健康上の問題で日常生活に何か影響がある」人は18.3%となっています。

性別・年齢別では、「健康上の問題で日常生活に何か影響がある」人は男性が20.7%、女性が16.5%となっています。男女とも概ね年齢が上がるほど多くなっています。

BMI別では、「健康上の問題で日常生活に何か影響がある」人は肥満の人で25.3%と、4人に1人は健康上の問題で日常生活に影響を感じています。

図6 健康上の問題で日常生活に何か影響がある人の割合(性別・年齢別、BMI別)



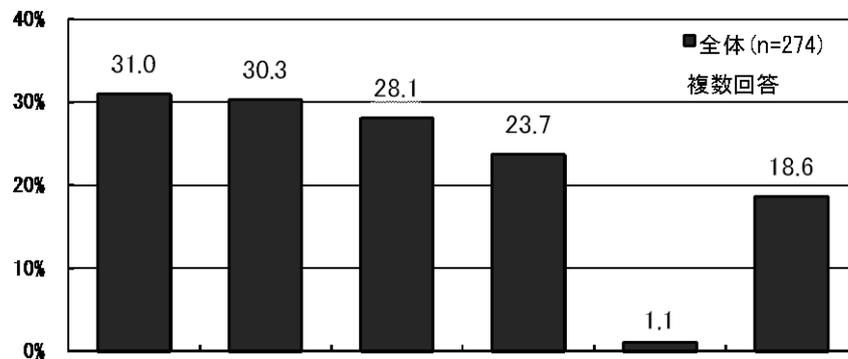
②日常生活に影響を感じている内容

日常生活に影響を感じている内容は、「運動」が31.0%と最も多く、次いで「日常生活動作」が30.3%、「仕事、家事、学業」が28.1%となっています。

性別・年齢別では、「運動」は男性が38.8%、女性が24.3%と男性が女性より10ポイント以上高くなっています。

20歳から64歳では、「運動」(36.5%)が最も多く、次いで「仕事、家事、学業」(32.4%)となっています。65歳以上では「日常生活動作」(36.9%)が最も多く、次いで「外出」(33.0%)となっています。

図7 日常生活に影響を感じている内容(性別、年齢別)



		サンプル数	運動 (スポーツを含む)	日常生活動作 (起床、入浴、衣服着脱、食事、入浴など)	仕事、家事、学業 (時間や作業量などが制限される)	外出 (時間や作業量などが制限される)	その他	無回答
(単位: %)								
全 体		274	31.0	30.3	28.1	23.7	1.1	18.6
性別	男性	134	38.8	27.6	24.6	22.4	0.7	20.1
	女性	136	24.3	32.4	32.4	25.7	1.5	16.2
年齢別	20-64歳	170	36.5	26.5	32.4	18.2	1.8	18.2
	65歳以上	103	22.3	36.9	20.4	33.0	-	19.4

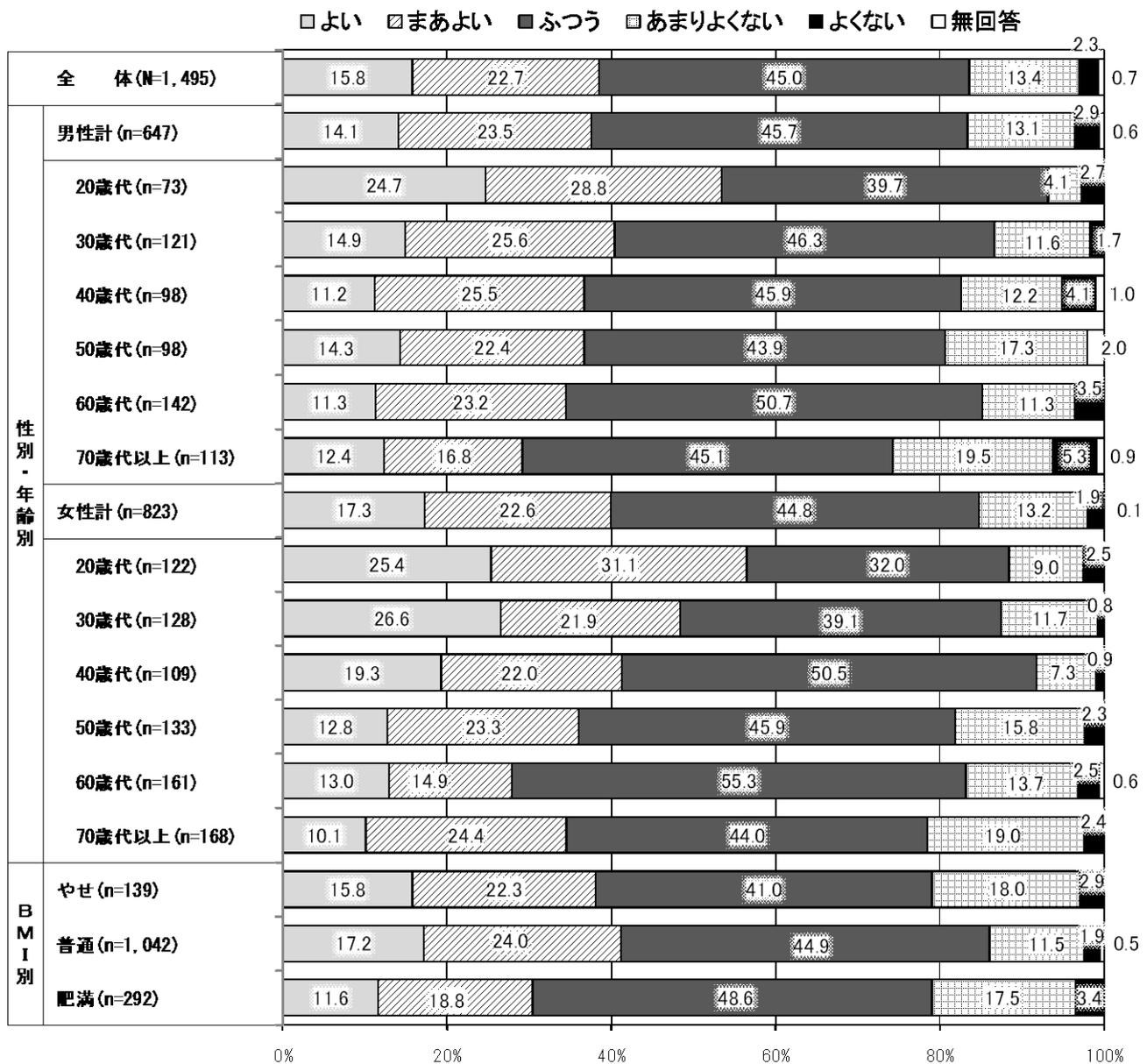
(6) 主観的健康感

現在の健康状態については、「ふつう」が45.0%となっています。「まあよい」の22.7%と「よい」の15.8%を合わせて、『よい』と回答した人は38.5%となっています。

性別・年齢別では、『よい』と回答した人は、女性が39.9%、男性が37.6%となっており、大きな差はみられません。また、男女ともに概ね、年齢が高くなるほど、『よい』と回答する人が少なくなる傾向がみられます。

BMI別では、肥満の人では『よい』と回答した人が30.4%と、やせや普通の人より少なくなっています。

図8 主観的健康感(性別・年齢別、BMI別)



3. 栄養・食生活について

(1) 朝食の摂取について

①朝食の摂取状況

朝食は「ほとんど毎日食べる」が77.3%となっており、「ほとんど食べない」が11.2%となっています。

性別・年齢別では、「ほとんど食べない」が、男性は15.0%、女性は8.3%となっており、男性が女性より高くなっています。特に、男性の20歳代が31.5%、30歳代が28.9%と3割程度が「ほとんど食べない」と回答しています。また、女性では20歳代が18.9%、30歳代が15.6%と2割近くが「ほとんど食べない」と回答しています。

BMI別では、やせの人は「ほとんど毎日食べる」が64.0%で、普通や肥満の人より少なくなっています。

福岡県の調査結果では、「ほとんど毎日食べる」が82.2%で、久留米市の方が77.3%と少なくなっています。

図9 朝食の摂取状況(性別・年齢別、BMI別)

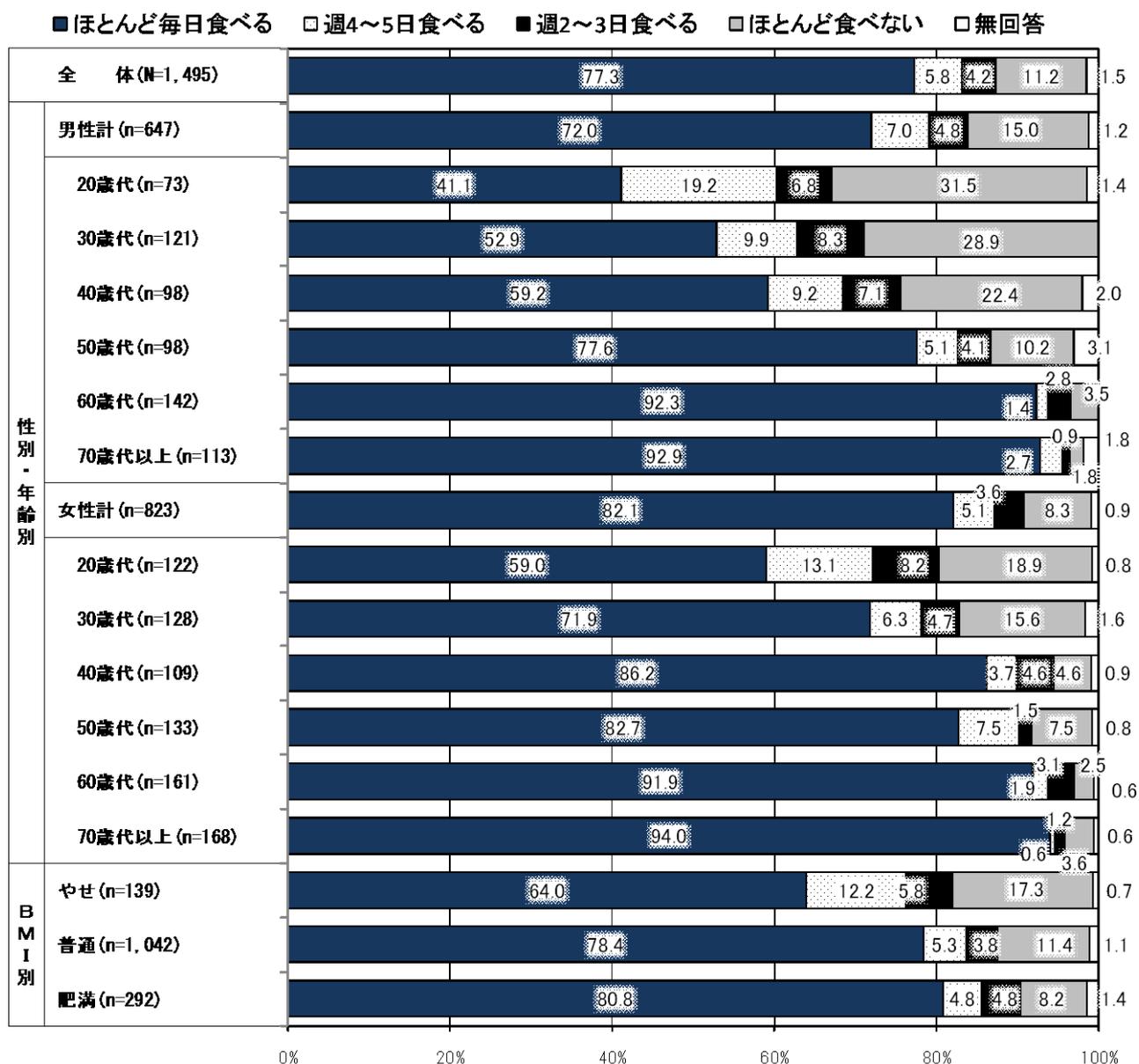
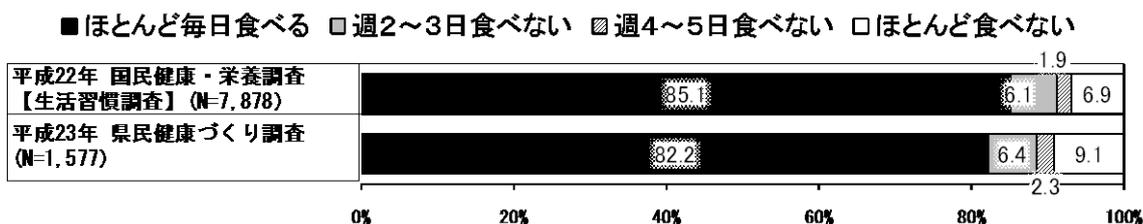


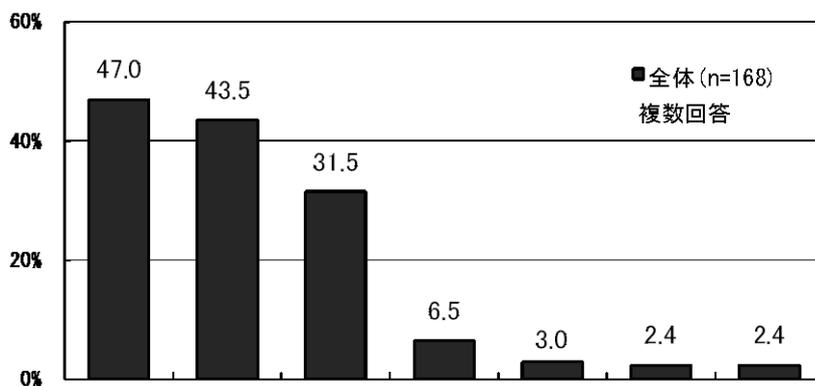
図 10 【参考】朝食の頻度(全国、福岡県)



②朝食を食べない理由

全体では、「食べる習慣がない」(47.0%)が最も多く、次いで「時間がない」(43.5%)、「食欲がない」(31.5%)となっています。

図 11 朝食を食べない理由(性別・年齢別)



		サンプル数	食べる習慣がない	時間がない	食欲がない	準備や後片付けなどが面倒だから	ダイエットのため	その他	無回答
(単位: %)									
全体		168	47.0	43.5	31.5	6.5	3.0	2.4	2.4
性別	男性	97	50.5	42.3	28.9	5.2	3.1	2.1	-
	女性	68	42.6	47.1	35.3	8.8	2.9	2.9	4.4

(2) 間食の摂取状況

全体では、「ほとんど食べない」(41.1%)が最も多く、次いで「週2～3日食べる」(28.4%)、「ほとんど毎日食べる」(19.0%)となっています。

性別・年齢別では、「ほとんど毎日食べる」は、女性が24.4%、男性が12.4%となっており、女性が男性より10ポイント以上高くなっています。特に、女性の20歳代(31.1%)、30歳代(31.3%)と3割をこえています。

福岡県の調査結果では、「間食しない、または週2回未満」が35.9%で、久留米市の方が41.1%と多くなっています。

図12 間食の摂取状況(性別・年齢別、BMI別)

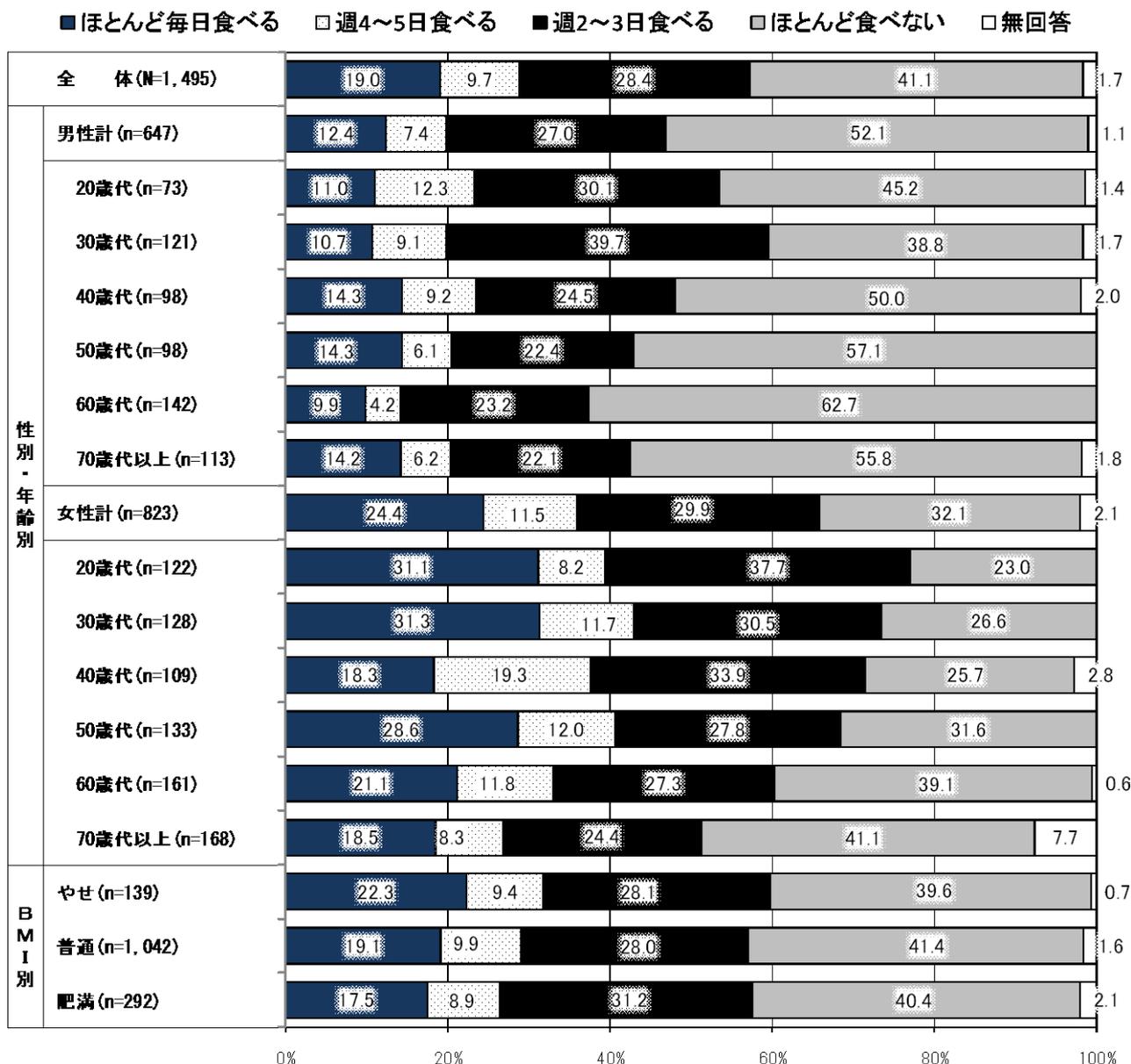
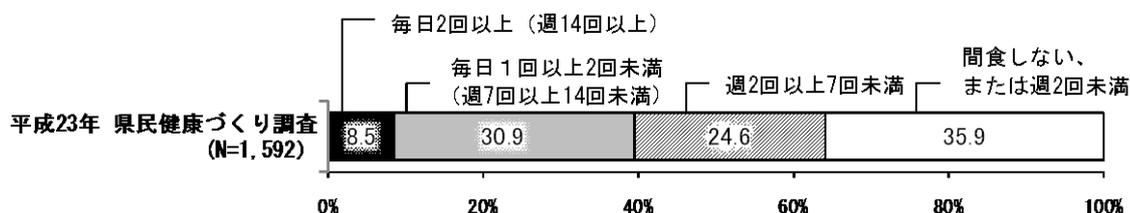


図13 【参考】間食の頻度(福岡県)



(3) 外食状況

全体では、「ほとんど外食しない」が67.6%と、過半数となっています。

性別・年齢別では、「ほとんど毎日外食する」は、男性が7.9%、女性が1.2%となっており、男性が女性より多くなっています。

福岡県の調査結果では、「外食しない、または週2回未満」が75.6%で、久留米市の方が67.6%と少なくなっています。

図 14 外食状況(性別・年齢別、BMI 別)

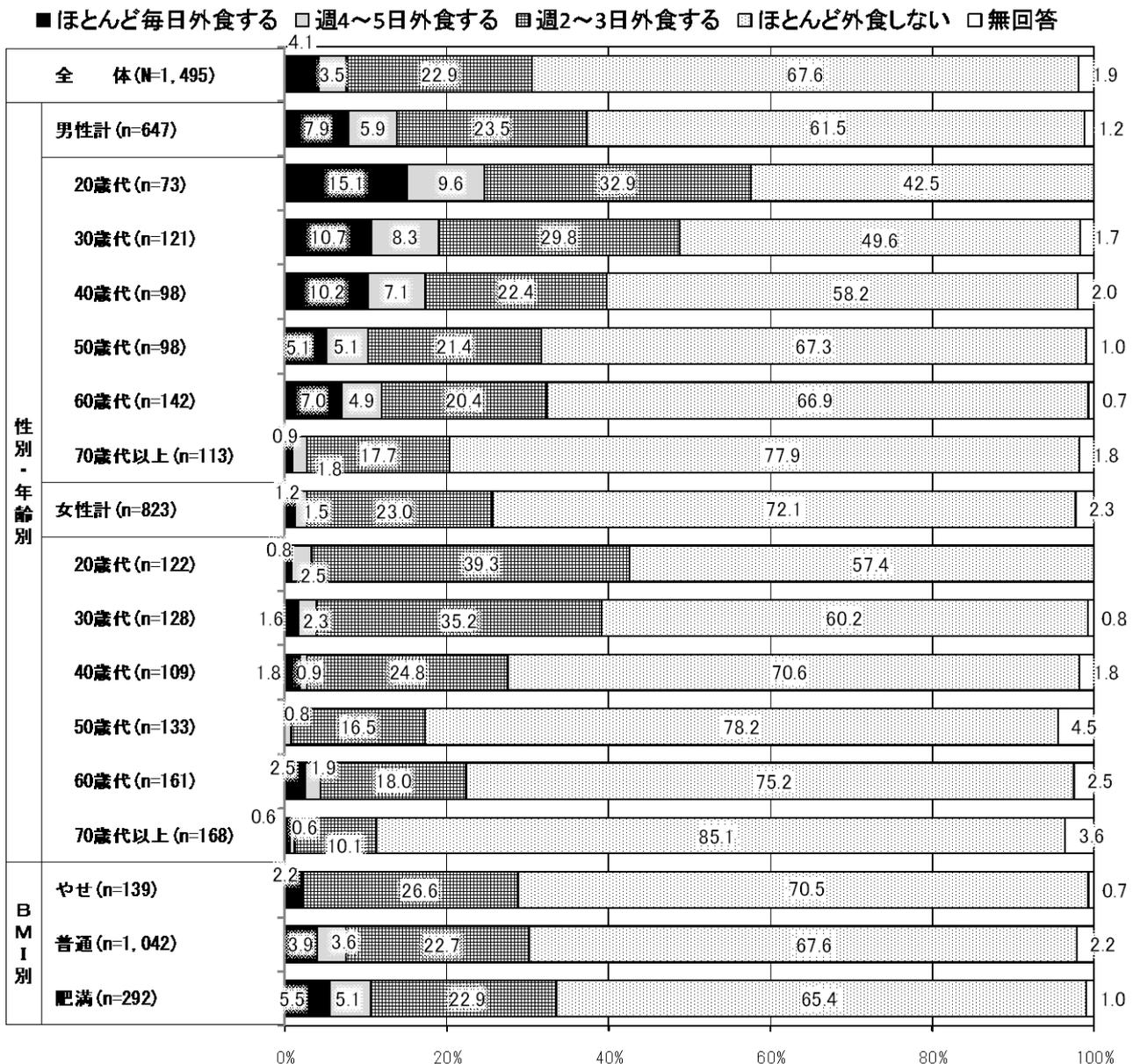
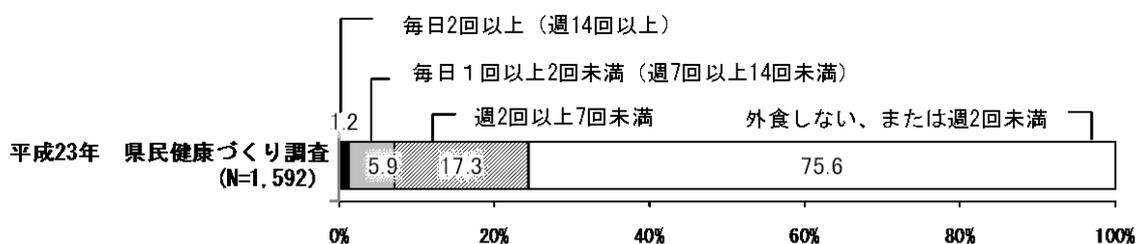


図 15 【参考】外食の頻度(福岡県)



(4) 平日の夕食開始時刻

全体では、「午後7時～8時台」(45.7%)が最も多く、次いで「午後7時前」(39.1%)となっており、合わせて84.8%が『午後8時台まで』に夕食を開始しています。

性別・年齢別では、男女とも60歳代以上で「午後7時前」が5割以上となっています。また、男性の20歳代は28.8%、30歳代では28.1%と「午後9時～10時台」が3割近くとなっています。さらに30歳代の男性は「午後11時以降」が10.7%となっており、夕食開始時刻が遅い傾向がみられます。

福岡県の調査結果では、『午後8時台まで』が87.8%で、久留米市も同様の傾向となっています。

図 16 平日の夕食開始時刻(性別・年齢別、BMI 別)

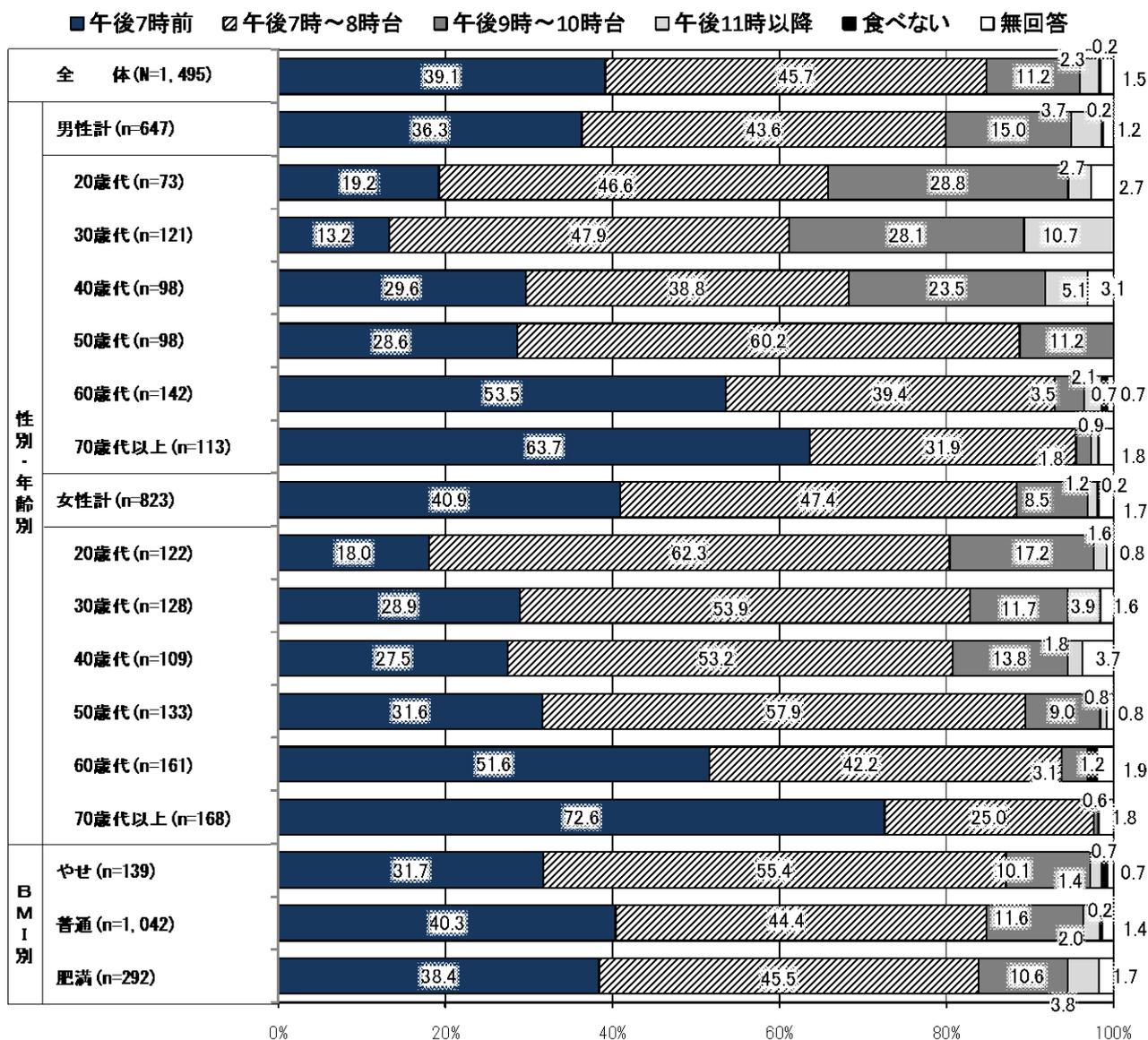
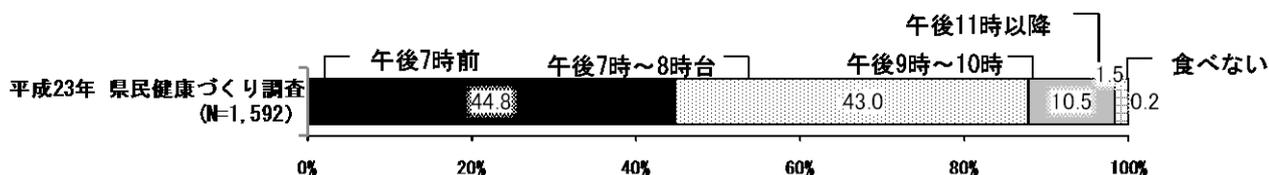


図 17 【参考】夕食の開始時刻(福岡県)



(5) 朝食を家族ととる頻度

全体では、「ほとんど毎日」が41.8%と最も多く、次いで「ほとんどない」が31.9%となっています。

性別・年齢別では、男性の20歳代～40歳代、女性の20歳代では、約5割の人が、朝食を家族と一緒に食べることは「ほとんどない」と回答しています。

福岡県の調査結果では、「ほとんどない」が30.0%で、久留米市も同様の傾向となっています。

図 18 朝食を家族ととる頻度(性別・年齢別、BMI 別)

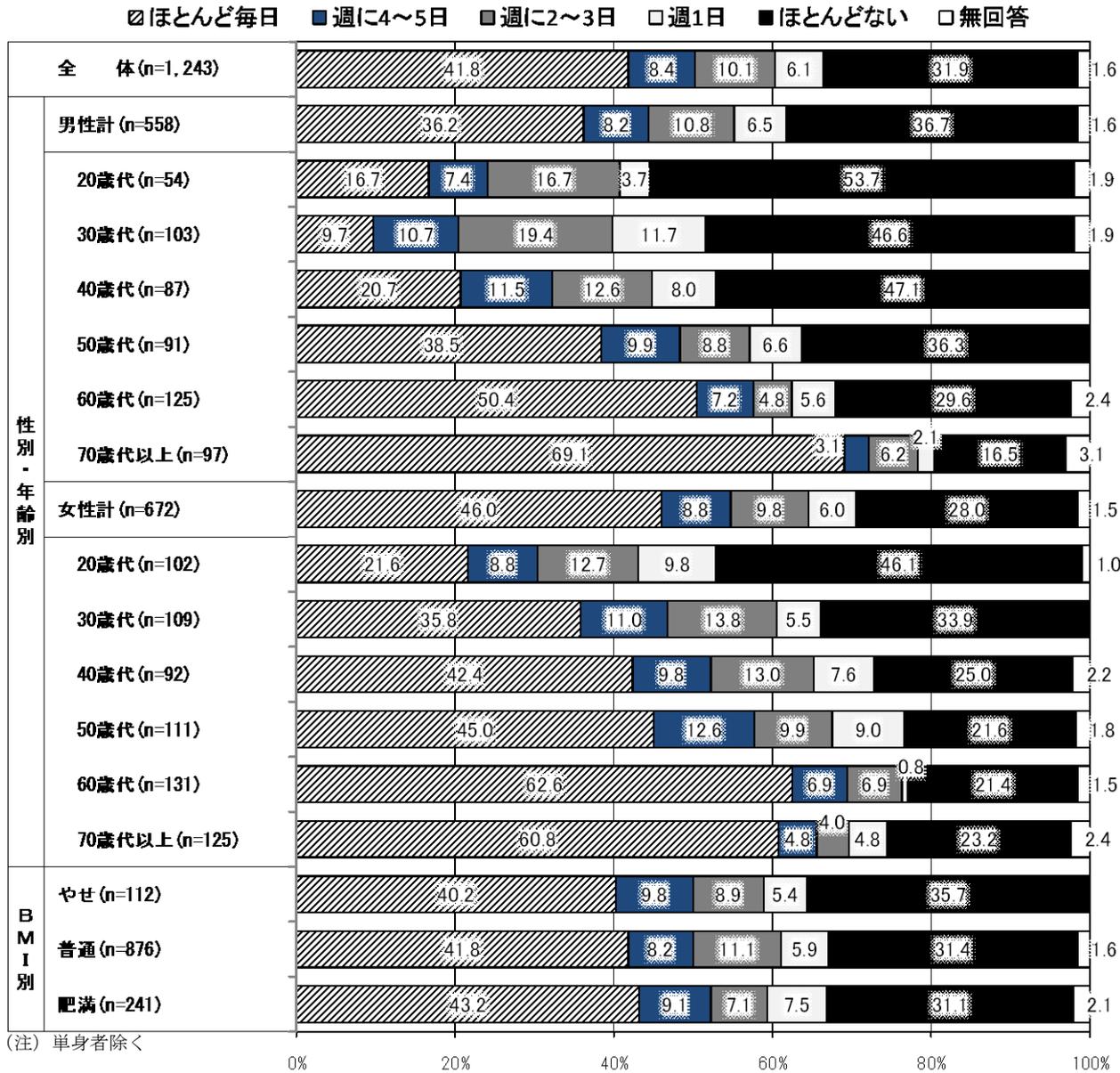
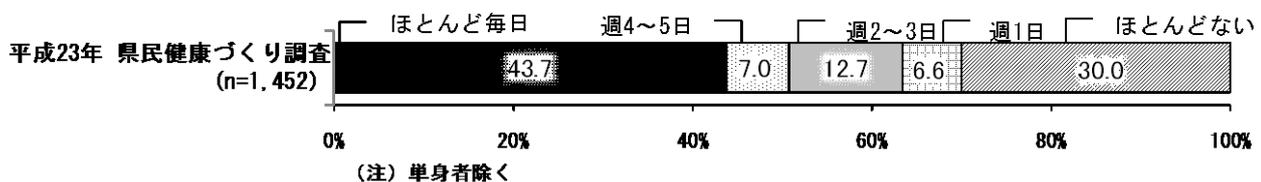


図 19 【参考】朝食を家族と一緒に食べる頻度(福岡県)



(6) 夕食を家族ととる頻度

全体では、「ほとんど毎日」は57.1%となっており、朝食よりも共食の割合が15ポイント以上高くなっています。「ほとんどない」(9.3%)となっており、朝食より20ポイント以上低くなっています。

性別・年齢別では、「ほとんど毎日」と回答した人は、女性が64.3%、男性が47.8%と、女性の方が男性よりも10ポイント以上高くなっています。

福岡県の調査結果では、「ほとんどない」が7.3%で、久留米市の方が若干高くなっています。

図 20 夕食を家族ととる頻度(性別・年齢別、BMI 別)

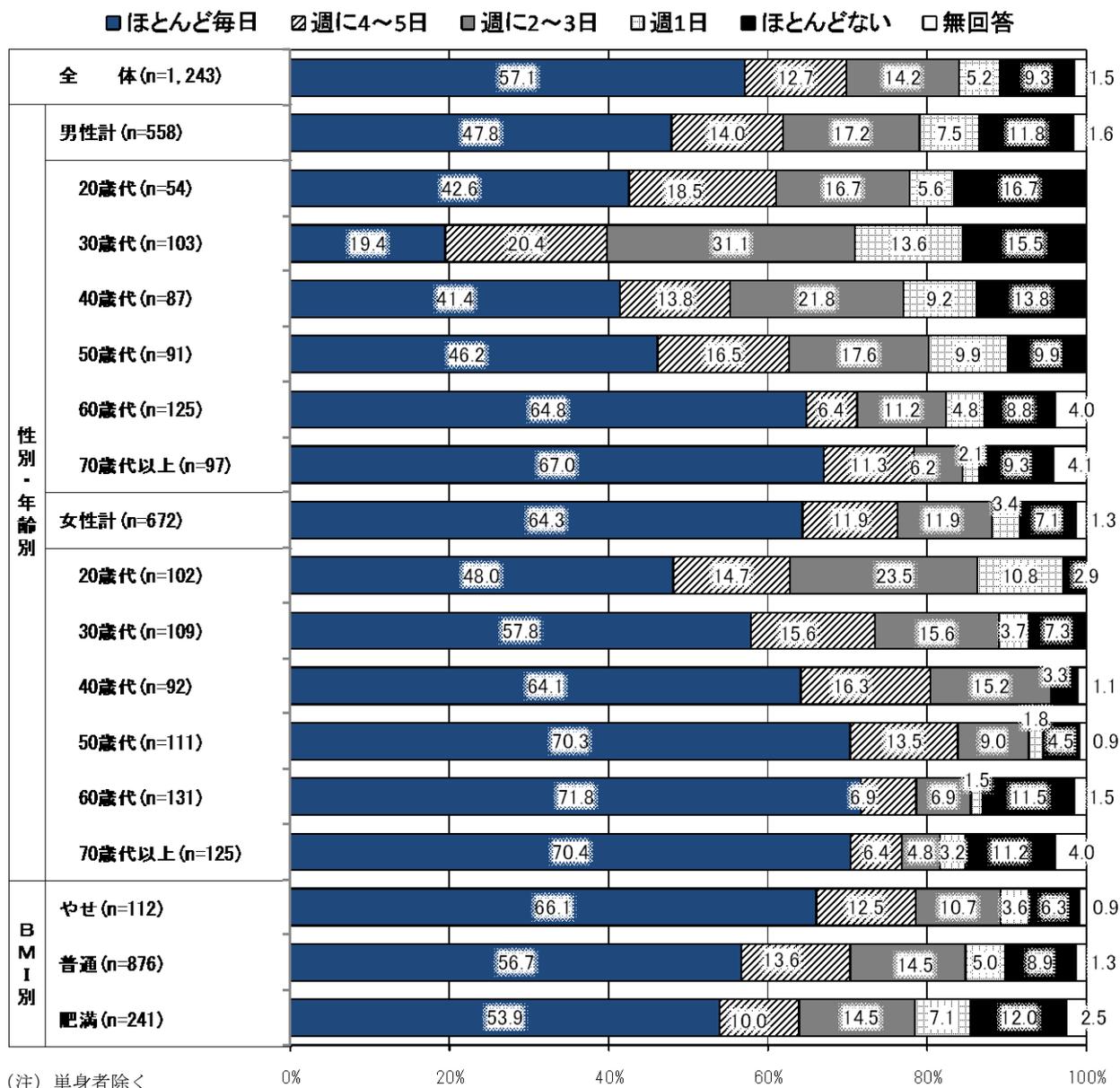
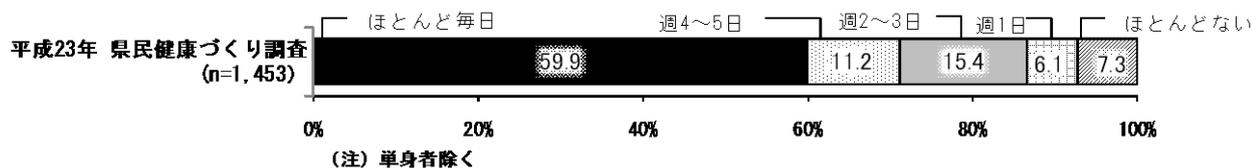


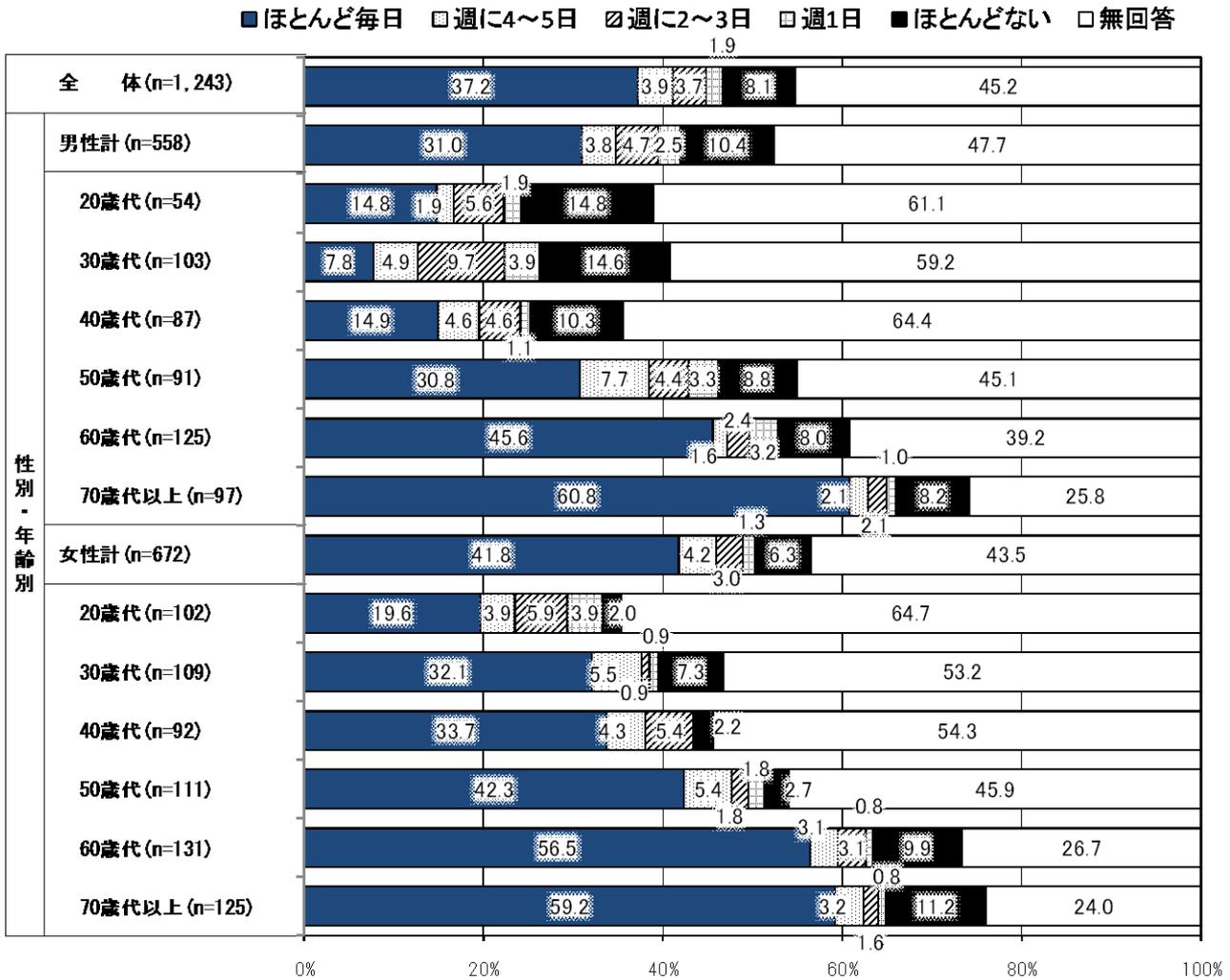
図 21 【参考】夕食を家族と一緒に食べる頻度(福岡県)



(7) 朝食・夕食をともに家族ととる頻度

「朝食・夕食ともにほとんど毎日一緒に食べる」が 37.2%となっています。また、「朝食・夕食ともに家族と一緒に食べることがほとんどない」が 8.1%となっています。

図 22 朝食・夕食ともに一緒に食べる頻度(性別・年齢別)



(8) バランスのとれた食事の状況

全体では、「ほとんど毎日食べる」が56.7%と最も多く、次いで「週に4～5日食べる」が19.3%となっており、合わせて76.0%がバランスのとれた食事を心がけている傾向がみられます。

性別・年齢別では、「ほとんど毎日食べる」が、男性は53.0%、女性は58.9%となっています。男性の20歳代から40歳代、女性の20歳代から30歳代の1割程度が「ほとんど食べない」となっています。

BMI別では、「ほとんど毎日食べる」が普通で57.9%、肥満で56.8%、やせで46.8%となっており、やせの人は、普通や肥満の人より10ポイント以上低くなっています。

福岡県の調査結果では、「ほとんど毎日食べる、週4～5日食べる」が84.6%で、久留米市の方が76.0%と少なくなっています。

図 23 バランスのとれた食事の状況(性別・年齢別、BMI 別、圏域別)

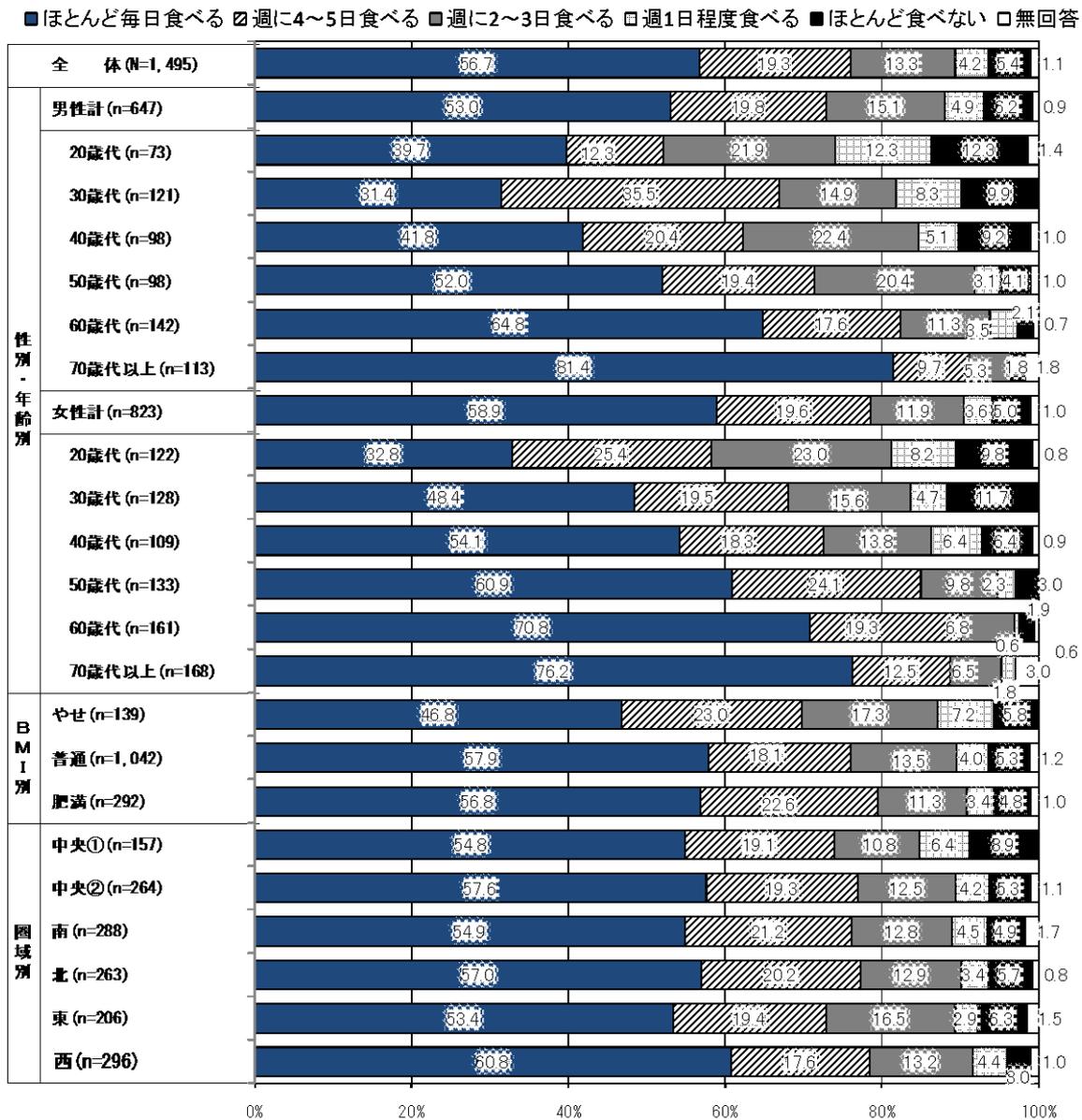
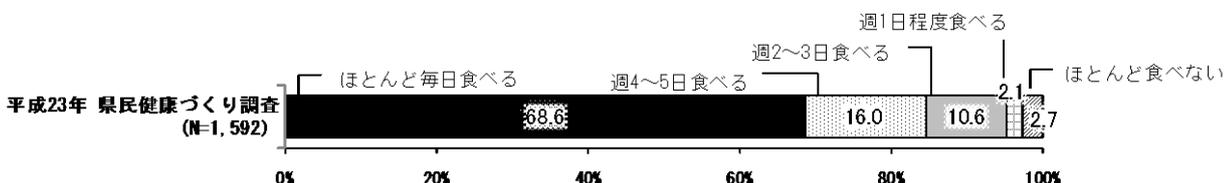


図 24 【参考】主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度(福岡県)



4. 運動について

(1) 1日あたりの歩行時間

男性の平均歩行時間／日は 82.3 分／日、女性は 90.5 分／日となっています。

性別・年齢別では、男性は 20 歳代の 147.6 分／日をピークに、年齢が上がるにつれて平均歩行時間は少なくなっています。女性は、20 歳代の 131.8 分／日に次いで、50 歳代の 111.4 分／日が他の年齢を上回っています。

BMI 別では、肥満の人が平均歩行時間／日は 78.1 分／日となっており、肥満の人ほど、平均歩行時間が短くなっています。

職業別では、「パート・アルバイト」が 114.9 分／日で最も平均歩行時間が長く、「無職」が 53.6 分／日と最も短くなっています。

図 25 1日あたりの歩行時間(性別・年齢別)

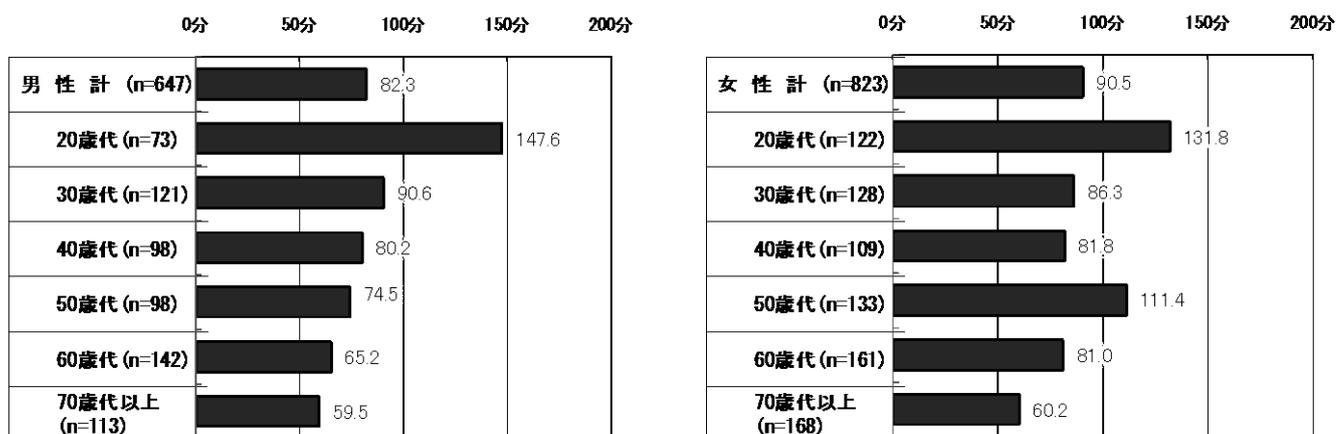


図 26 1日あたりの歩行時間(BMI 別)

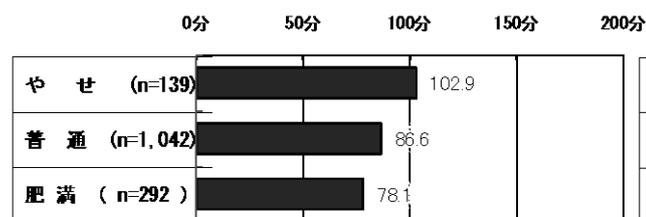
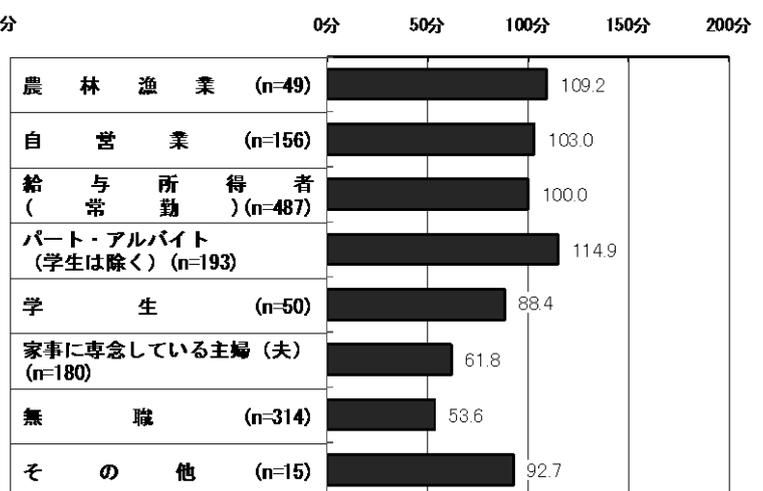


図 27 1日あたりの歩行時間(職業別)



(2) 身体活動状況

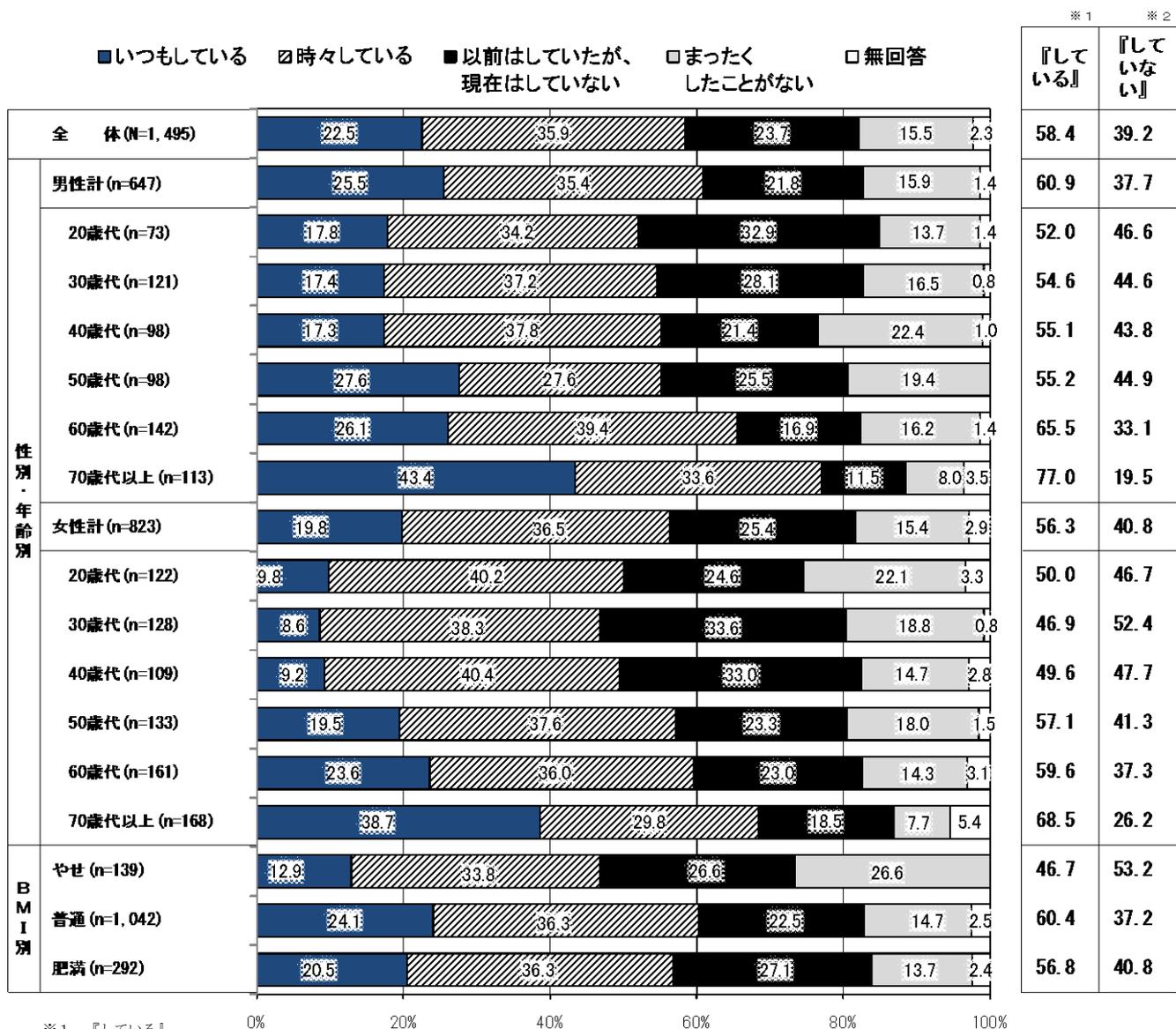
①日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かしたり、運動をしているか

全体では、「時々している」が35.9%、「いつもしている」が22.5%となっており、合わせて58.4%が『している』と回答しています。

性別・年齢別では、「いつもしている」は、男性が25.5%、女性が19.8%となっており、男性の方が多くなっています。特に、70歳代以上では、「いつもしている」が男性で43.4%、女性で38.7%と最も高く、20歳代から40歳代では、男性が約2割、女性が約1割と低くなっています。

BMI別では、やせの人で「まったくしたことがない」が26.6%で、普通や肥満の人よりも10ポイント以上高くなっています。

図 28 日常生活の中で、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かしたり、運動をしているか
(性別・年齢別、BMI別)



※1 『している』 「いつもしている」と「時々している」を合わせたもの

※2 『していない』 「以前はしていたが、現在はしていない」「まったくしたことがない」を合わせたもの

②運動している人の実施状況

運動をしている人の中で、「運動を1日30分以上、かつ週2回以上している（はい）」人は64.6%と、約6割となっています。

性別・年齢別では、「している（はい）」人は、男女とも65歳以上で多く、8割程度となっています。20歳から64歳では6割程度となっています。

図 29 運動の実態（年齢別・性別）

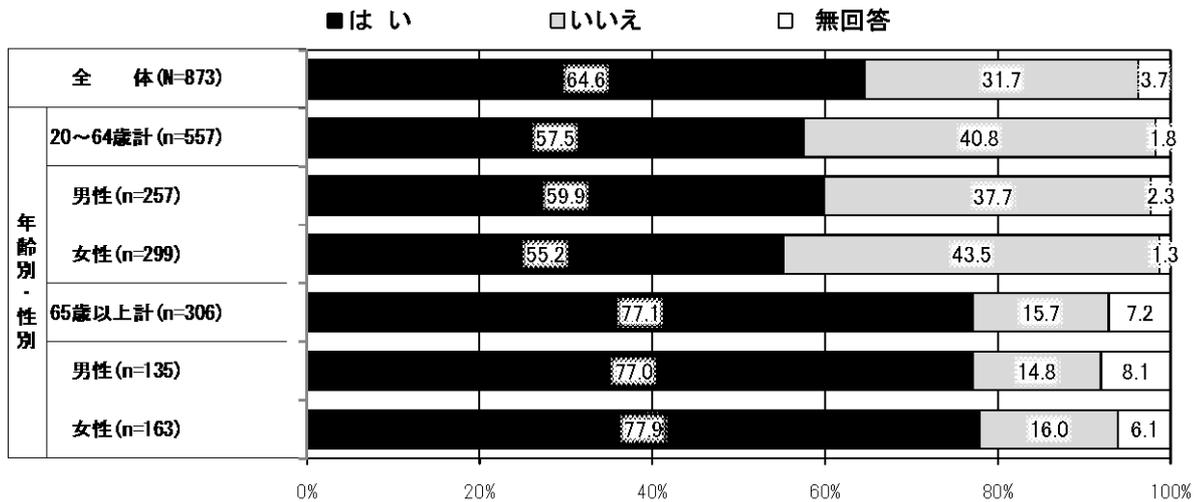


表3 運動習慣のある人の割合

運動習慣のある人の割合（％）		
20歳～64歳	全体	30.6%
	男性	33.3%
	女性	28.5%
65歳以上	全体	53.8%
	男性	56.8%
	女性	52.5%

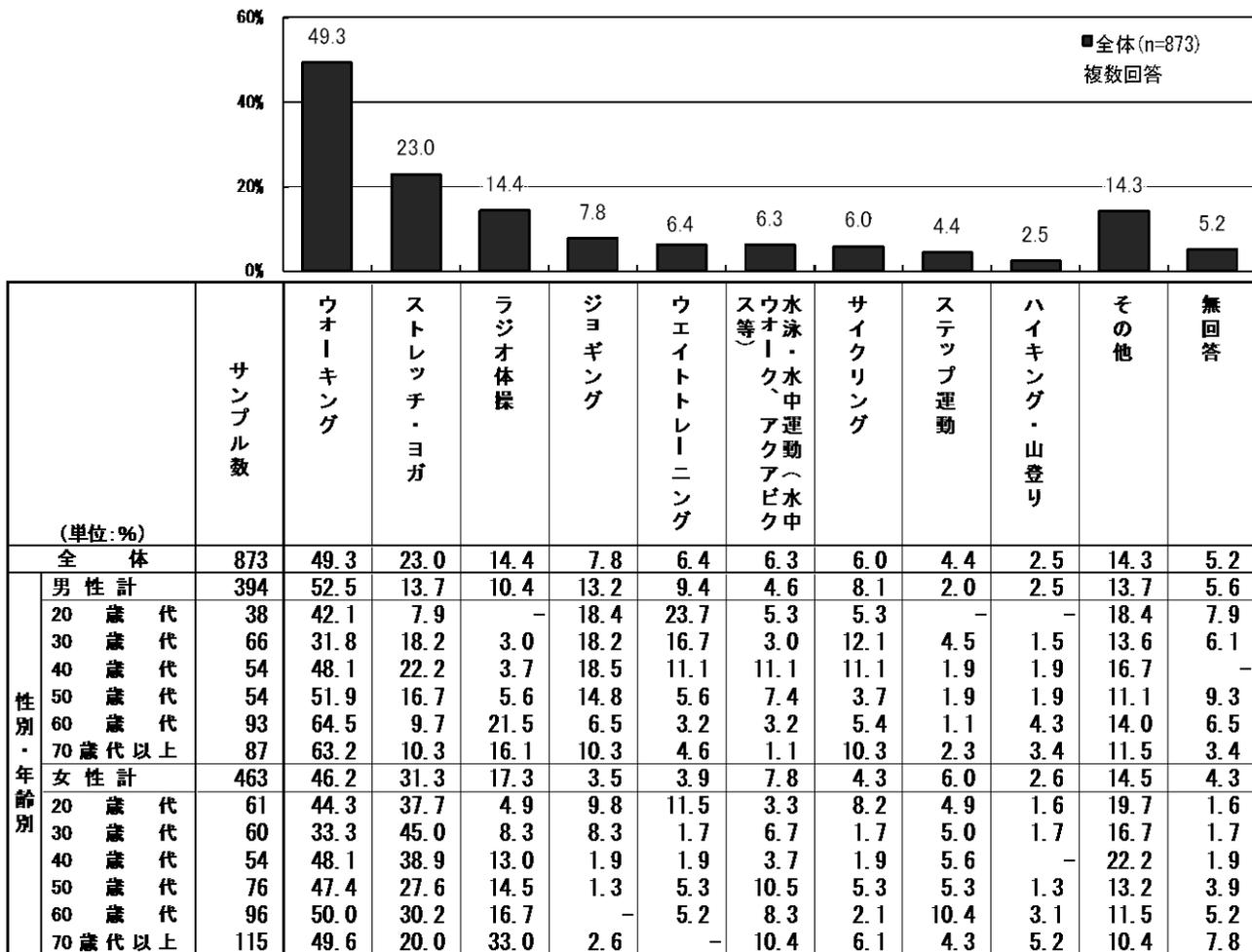
※運動をしていない人を含めた中での「運動を1日30分以上、かつ週2回以上している」人の割合

③運動の種類

全体では、運動の種類は「ウォーキング」が 49.3%と最も多く、次いで「ストレッチ・ヨガ」(23.0%)、「ラジオ体操」(14.4%)となっています。

性別・年齢別では、「ストレッチ・ヨガ」は、女性が 31.3%で、男性が 13.7%となっており、女性の方が 15 ポイント以上高くなっています。

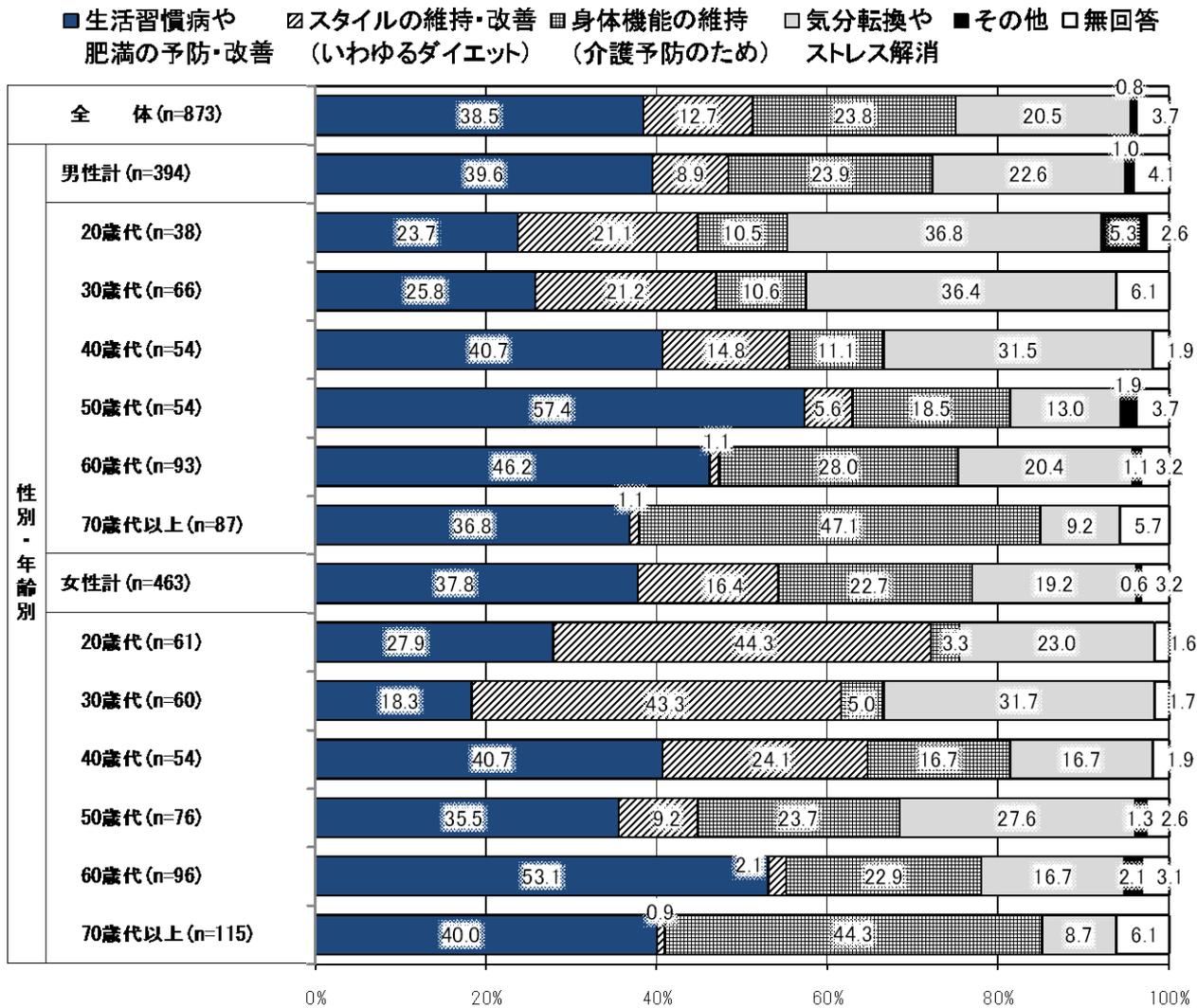
図 30 運動の種類(性別・年齢別)



④運動をしている目的（期待）

全体では、「生活習慣病や肥満の予防・改善」（38.5%）が最も多く、次いで「身体機能の維持」（23.8%）、「気分転換やストレス解消」（20.5%）となっています。

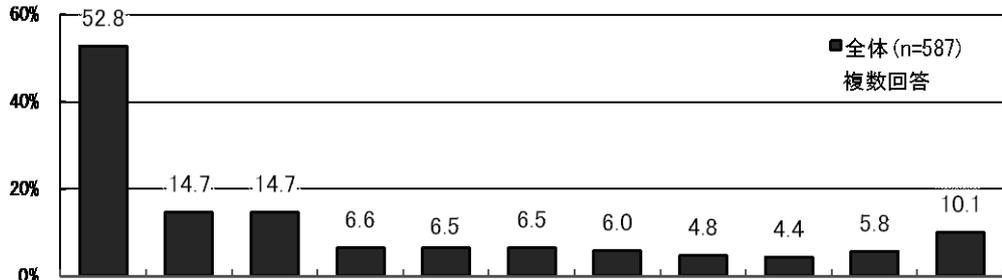
図 31 運動をしている目的（性別・年齢別）



⑤運動しない理由

全体では、「忙しく時間がない」(52.8%)が最も多く、次いで「運動が嫌い」(14.7%)、「健康上の問題」(14.7%)となっています。

図 32 運動しない理由(性別・年齢別)



		サンプル数	忙しく時間がない	運動が嫌い	健康上の問題	運動が必要と思わない	仲間がない	運動の方法がわからない	子育てで大変だから	場所がない	経済的な理由	その他	無回答
(単位:%)													
全 体		587	52.8	14.7	14.7	6.6	6.5	6.5	6.0	4.8	4.4	5.8	10.1
性別・年齢別	男 性 計	244	51.2	12.3	13.9	8.6	9.4	6.1	1.6	5.3	3.7	5.3	10.7
	20 歳 代	34	52.9	11.8	5.9	14.7	23.5	17.6	-	2.9	5.9	2.9	8.8
	30 歳 代	54	70.4	16.7	3.7	11.1	9.3	-	5.6	11.1	1.9	7.4	1.9
	40 歳 代	43	62.8	14.0	9.3	7.0	9.3	11.6	2.3	2.3	4.7	2.3	11.6
	50 歳 代	44	50.0	2.3	9.1	9.1	4.5	4.5	-	6.8	6.8	4.5	15.9
	60 歳 代	47	38.3	14.9	25.5	4.3	8.5	4.3	-	4.3	2.1	2.1	14.9
	70 歳 代 以上	22	9.1	13.6	45.5	4.5	-	-	-	-	-	18.2	13.6
	女 性 計	336	54.5	16.4	15.2	5.4	4.5	6.8	9.2	4.5	5.1	6.3	8.9
	20 歳 代	57	57.9	22.8	5.3	8.8	7.0	10.5	3.5	14.0	5.3	12.3	5.3
30 歳 代	67	61.2	25.4	7.5	6.0	6.0	10.4	23.9	1.5	6.0	9.0	3.0	
40 歳 代	52	71.2	11.5	1.9	3.8	5.8	7.7	21.2	7.7	11.5	3.8	9.6	
50 歳 代	55	67.3	10.9	12.7	1.8	7.3	5.5	1.8	1.8	5.5	1.8	7.3	
60 歳 代	60	41.7	13.3	23.3	5.0	-	5.0	1.7	1.7	1.7	6.7	11.7	
70 歳 代 以上	44	20.5	11.4	47.7	6.8	-	-	-	-	-	2.3	20.5	

5. 休養・こころの健康について

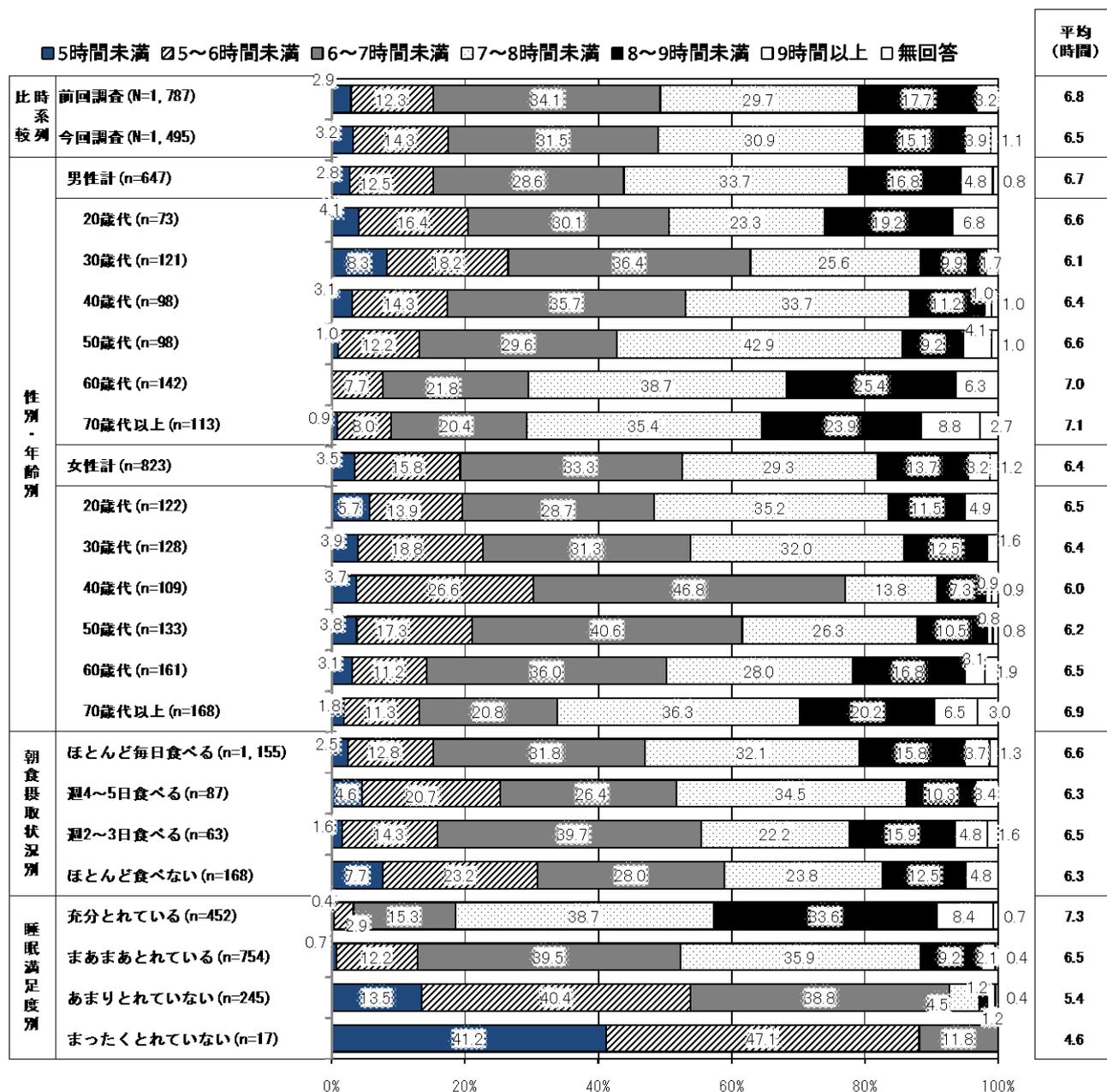
(1) 平均睡眠時間

平均睡眠時間は約6時間30分(6.5時間)となっています。

性別・年齢別では、男性の平均睡眠時間は約6時間40分(6.7時間)、女性は約6時間20分(6.4時間)となっています。また、男性の30歳代、女性の40歳代で平均睡眠時間が最も短くなっており、男性30歳代の8.3%は5時間未満となっています。

睡眠満足度別では、平均睡眠時間が短くなるほど、睡眠満足度が低下しています。

図33 平均睡眠時間(性別・年齢別、朝食摂取状況別、睡眠満足度別)



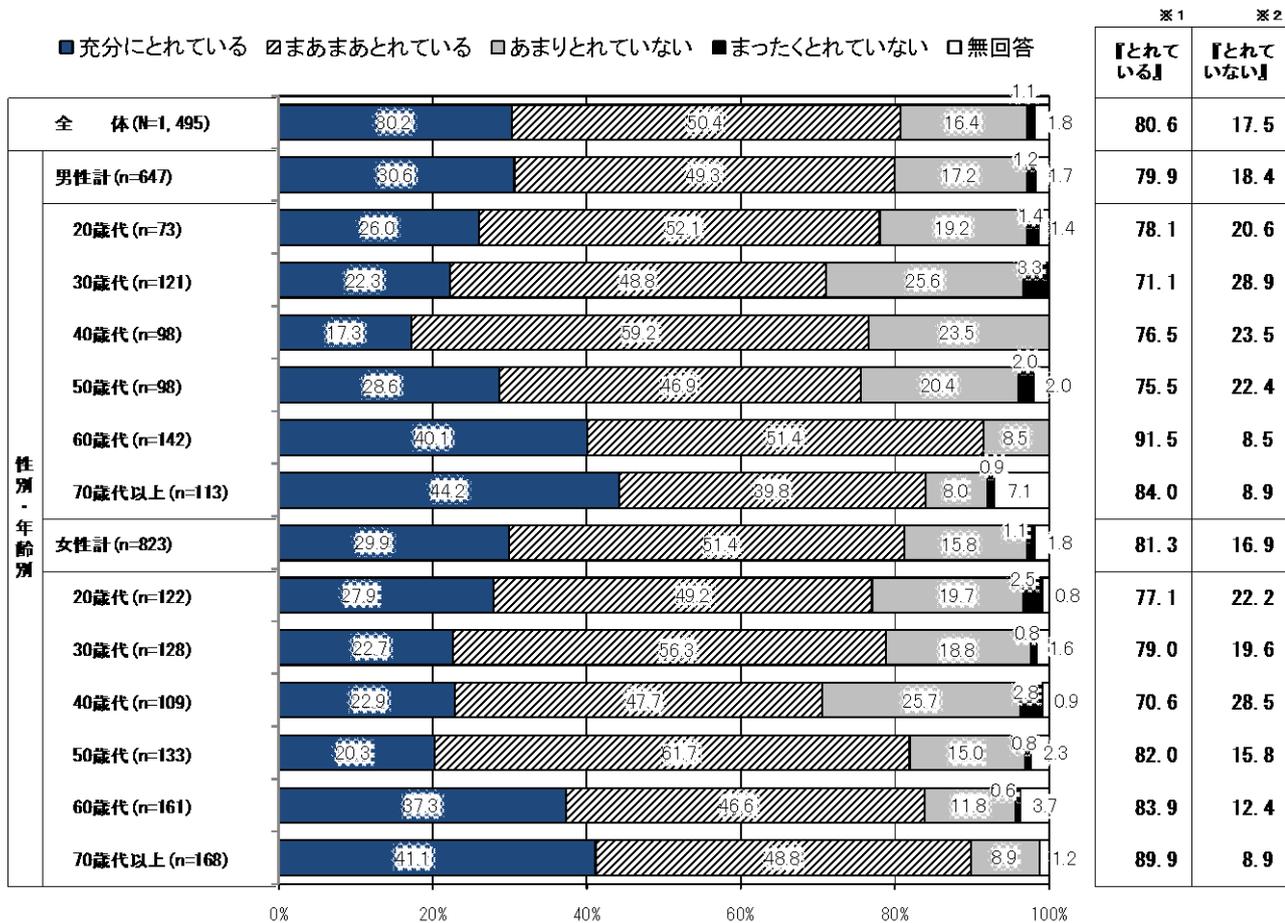
(2) 睡眠状況

①睡眠状況

全体では、「まあまあとれている」が 50.4%、「充分にとれている」が 30.2%となっており、合わせて約 8 割の方が、睡眠を『とれている』と回答しています。

性別・年齢別では、男性の 20 歳代から 50 歳代では 2 割以上が『とれていない』としており、女性では、20 歳代と 40 歳代で 2 割以上となっています。

図 34 睡眠状況(性別・年齢別)



※1 『とれている』

「充分にとれている」と「まあまあとれている」を合わせたもの

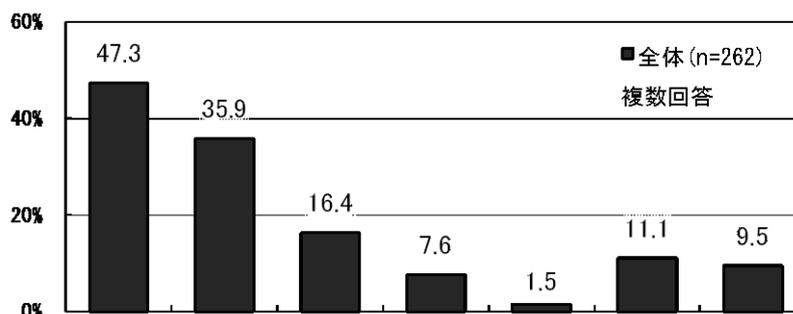
※2 『とれていない』

「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせたもの

②睡眠不足の理由

全体では、睡眠がとれていない理由は、「仕事」(47.3%)が最も多く、次いで「ストレス」(35.9%)、「趣味・娯楽」(16.4%)となっています。

図 35 睡眠不足の理由(性別)



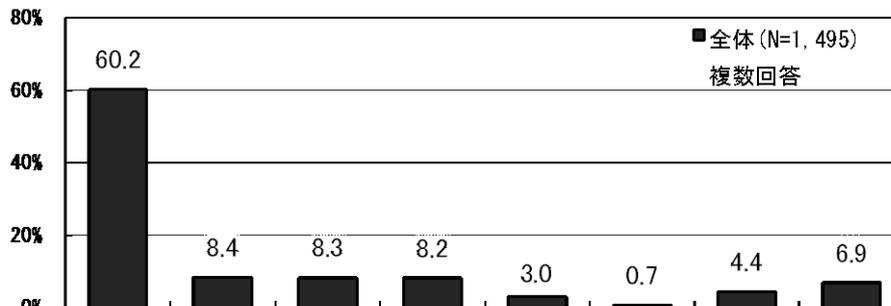
		サンプル数	仕事	ストレス	趣味・娯楽	子育て	看護・介護	その他	無回答
(単位: %)									
全 体		262	47.3	35.9	16.4	7.6	1.5	11.1	9.5
性別	男 性	119	60.5	35.3	14.3	3.4	0.8	8.4	5.0
	女 性	139	37.4	36.7	18.7	11.5	2.2	12.2	12.9

(3) 眠れない時の対処方法

全体では、「特に何もしていない」(60.2%)が最も多く、次いで「お酒を飲む」(8.4%)、「読書をする」(8.3%)、「医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する」(8.2%)となっています。

性別・年齢別では、男性は「お酒を飲む」(13.6%)が1割以上となっています。特に30歳代と40歳代の男性では「お酒を飲む」が2割近くとなっており、眠れない時に飲酒をする人が多い傾向がみられます。

図 36 眠れない時の対処方法(性別・年齢別)



		サンプル数	特に何もしていない	お酒を飲む	読書をする	睡眠薬などの薬を服用する	医療機関からもらった薬を服用する	ストレッチなど軽い運動を行う	市販の薬を服用する	その他	無回答
(単位:%)											
全 体		1495	60.2	8.4	8.3	8.2	3.0	0.7	4.4	6.9	
性別・年齢別	男 性 計	647	62.0	13.6	7.1	5.7	1.5	0.5	3.2	6.3	
	20 歳 代	73	72.6	9.6	6.8	-	-	-	5.5	5.5	
	30 歳 代	121	63.6	17.4	10.7	1.7	-	-	0.8	5.8	
	40 歳 代	98	61.2	17.3	6.1	4.1	4.1	1.0	3.1	3.1	
	50 歳 代	98	62.2	13.3	7.1	7.1	1.0	-	3.1	6.1	
	60 歳 代	142	57.7	16.2	5.6	5.6	1.4	-	3.5	9.9	
	70 歳 代 以上	113	59.3	6.2	6.2	13.3	2.7	1.8	4.4	6.2	
	女 性 計	823	59.9	4.4	9.0	9.5	4.0	0.7	5.5	7.0	
	20 歳 代	122	71.3	4.1	9.8	0.8	4.1	-	7.4	2.5	
	30 歳 代	128	66.4	4.7	8.6	4.7	3.1	-	6.3	6.3	
40 歳 代	109	67.0	3.7	14.7	3.7	1.8	0.9	3.7	4.6		
50 歳 代	133	63.9	6.0	9.8	6.8	2.3	1.5	5.3	4.5		
60 歳 代	161	54.0	5.0	9.3	11.2	6.8	0.6	5.0	8.1		
70 歳 代 以上	168	44.0	3.0	4.2	23.8	4.8	1.2	5.4	13.7		

(4) ストレスの状況

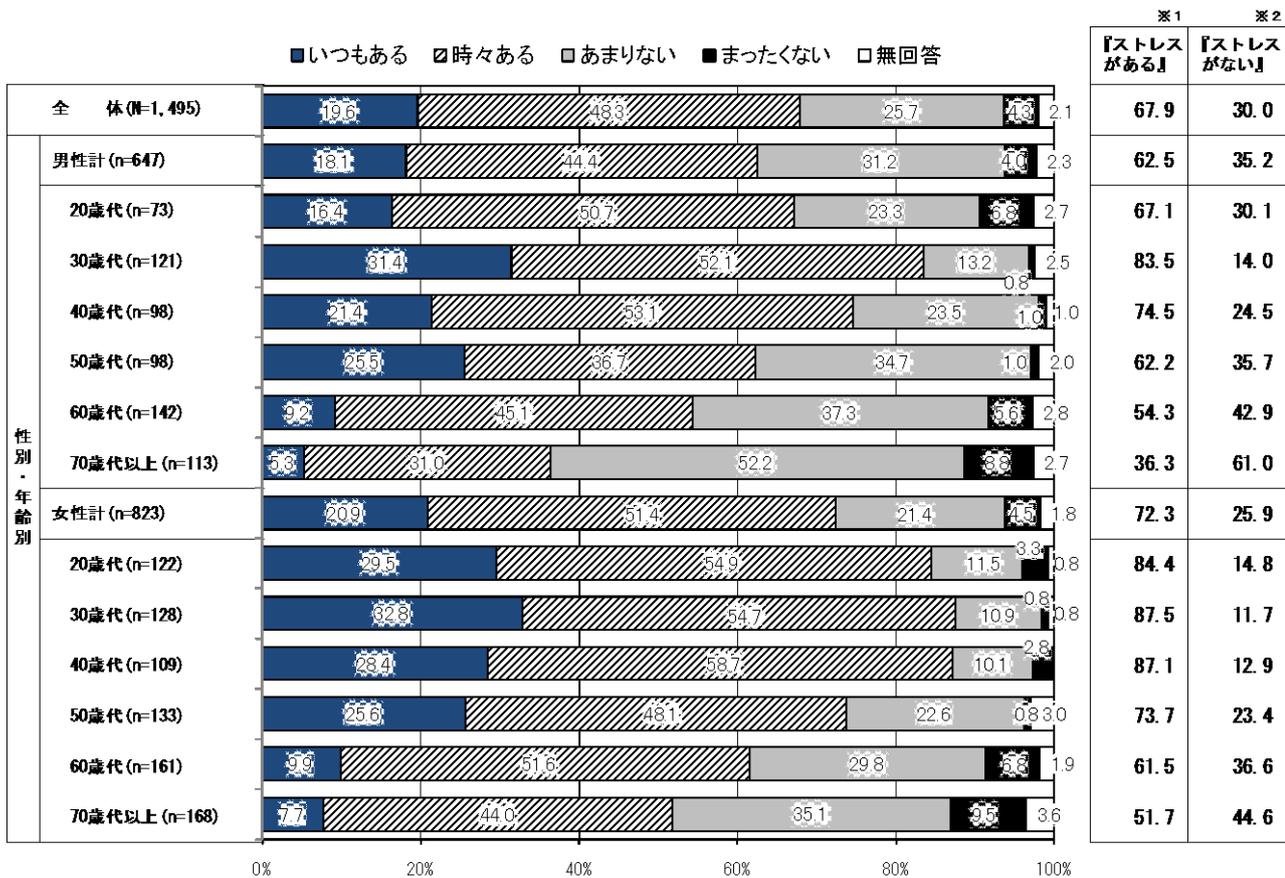
① ストレスの状況

全体では、「時々ある」が48.3%、「いつもある」が19.6%となっており、合わせて67.9%の人がストレスを感じていると回答しています。

性別・年齢別では、女性が72.3%、男性が62.5%がストレスを感じており、女性の方が多くなっています。

最も深刻な「いつもある（恒常的にストレスを感じている）」人は、30歳代の男性が31.4%、女性が32.8%と最も多くなっています。

図 37 ストレスの状況(性別・年齢別)



※1 『ストレスがある』

「いつもある」と「時々ある」を合わせたもの

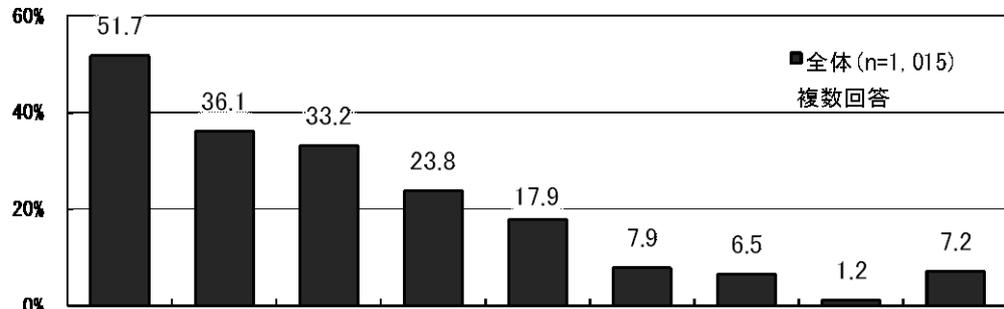
※2 『ストレスがない』

「あまりない」と「まったくない」を合わせたもの

②ストレスの原因

全体では、「仕事」(51.7%)が最も多く、次いで「人間関係」(36.1%)、「家族の問題」(33.2%)となっています。

図 38 ストレスの原因(性別・年齢別)



		サンプル数	仕事	人間関係	家族の問題	経済的な問題	健康・病気	子育て	看護・介護	その他	無回答
(単位: %)											
全 体		1015	51.7	36.1	33.2	23.8	17.9	7.9	6.5	1.2	7.2
性別・年齢別	男 性 計	404	65.1	32.2	19.6	23.5	18.3	3.5	4.2	0.7	8.2
	20 歳 代	49	57.1	44.9	8.2	12.2	14.3	-	2.0	-	12.2
	30 歳 代	101	78.2	41.6	15.8	25.7	7.9	7.9	3.0	-	5.9
	40 歳 代	73	84.9	30.1	19.2	27.4	16.4	5.5	4.1	-	4.1
	50 歳 代	61	75.4	23.0	16.4	23.0	23.0	1.6	9.8	-	8.2
	60 歳 代	77	48.1	24.7	29.9	24.7	28.6	1.3	3.9	2.6	7.8
	70 歳 代 以上	41	24.4	24.4	26.8	24.4	26.8	-	2.4	2.4	17.1
	女 性 計	595	43.5	39.0	42.5	24.2	17.5	10.9	8.1	1.5	6.6
	20 歳 代	103	66.0	51.5	30.1	21.4	14.6	2.9	2.9	2.9	3.9
	30 歳 代	112	54.5	45.5	37.5	24.1	7.1	24.1	1.8	2.7	5.4
40 歳 代	95	51.6	44.2	53.7	34.7	14.7	30.5	7.4	-	3.2	
50 歳 代	98	49.0	37.8	51.0	29.6	22.4	3.1	11.2	1.0	8.2	
60 歳 代	99	26.3	29.3	41.4	20.2	24.2	3.0	19.2	1.0	6.1	
70 歳 代 以上	87	8.0	23.0	43.7	14.9	24.1	-	5.7	1.1	13.8	

③ストレス解消法の有無

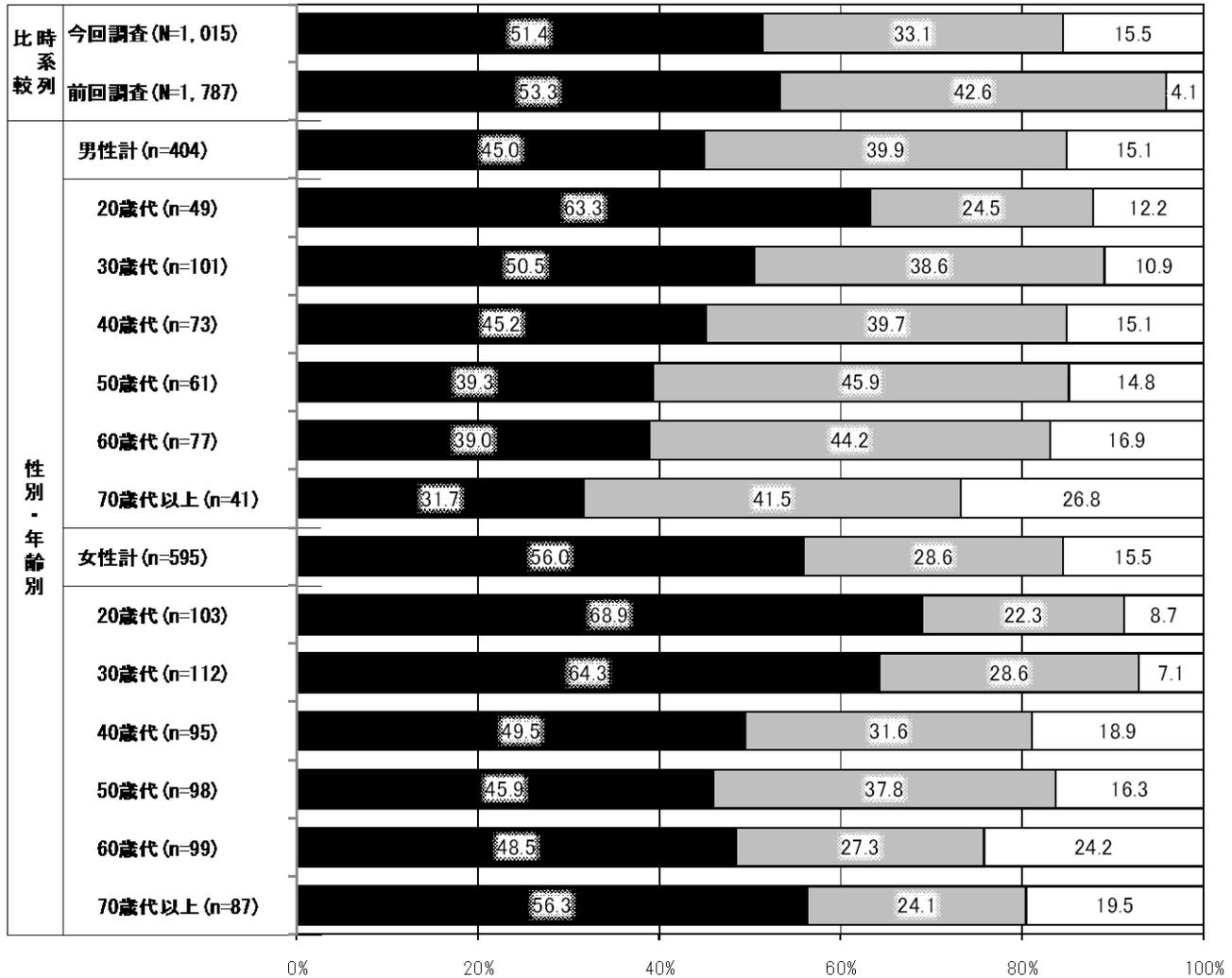
全体では、「持っている」が51.4%となっています。

性別・年齢別では、男性は年齢が上がるごとに、「持っている」人が少なくなっています。

また、各年齢とも「持っている」は、女性の方が多くなっています。

図 39 ストレス解消法(前回比較、性別・年齢別)

■持っている □持っていない □無回答



6. 喫煙について

(1) 喫煙状況

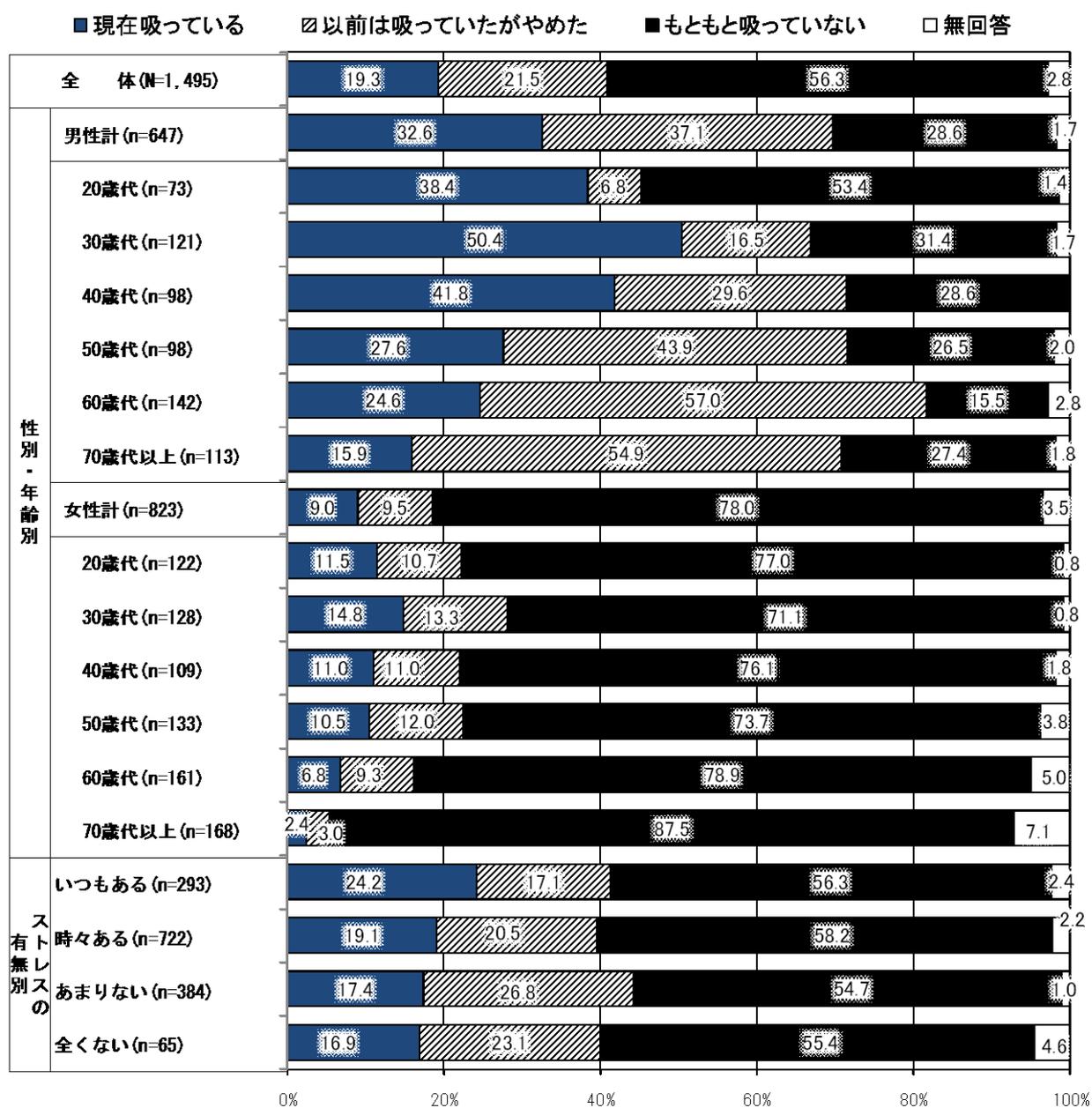
①喫煙率

全体の喫煙率は、19.3%となっています。

性別・年齢別では、男性が32.6%、女性が9.0%と男性が女性の3倍以上となっています。特に、30歳代の喫煙率が最も高くなっており、男性が50.4%、女性が14.8%となっています。

ストレスの有無別では、喫煙率は恒常的にストレスを感じている人ほど高くなっていきます。

図 40 喫煙率(性別・年齢別、ストレスの有無別)

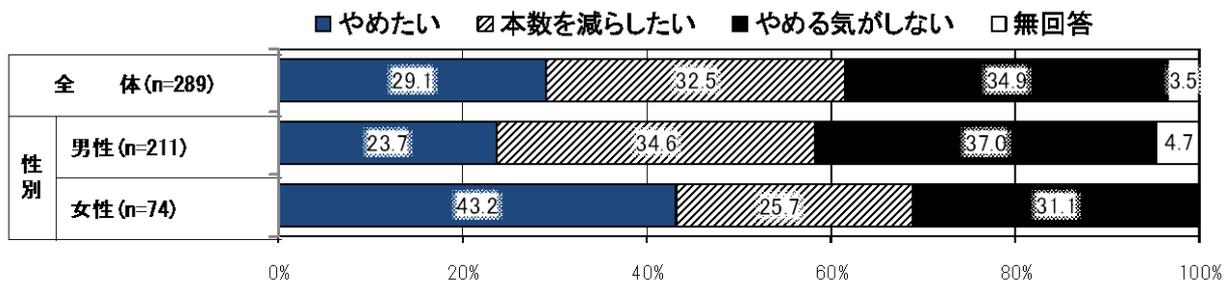


②喫煙者の禁煙意向

全体では、「やめる気がしない」(34.9%)が最も多く、「本数を減らしたい」(32.5%)、「やめたい」(29.1%)となっています。

性別では、「やめたい」は、女性が43.2%、男性が23.7%であり、女性の方が20ポイント近く高くなっています。

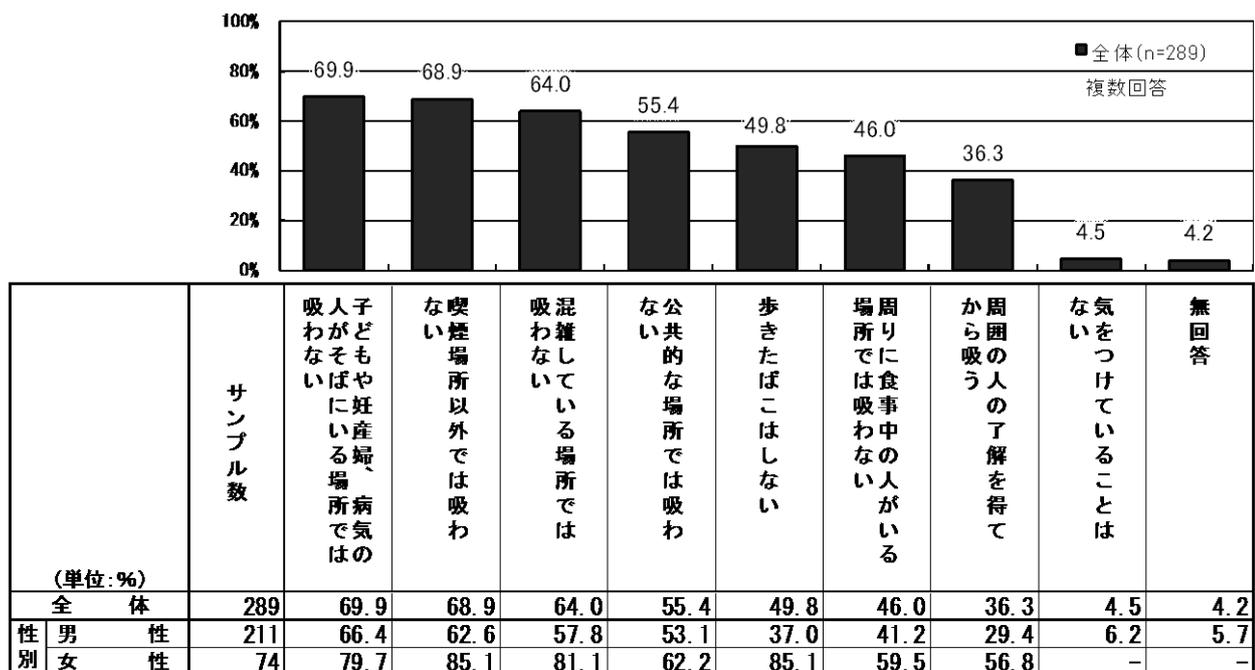
図 41 喫煙者の禁煙意向(性別)



③喫煙で気をつけていること

全体では、「子どもや妊産婦、病気の人がそばにいる場所では吸わない」(69.9%)、「喫煙場所以外では吸わない」(68.9%)、「混雑している場所では吸わない」(64.0%)、「公共的な場所では吸わない」(55.4%)については、過半数の方が気をつけています。女性の方が全体的に高くなっています。

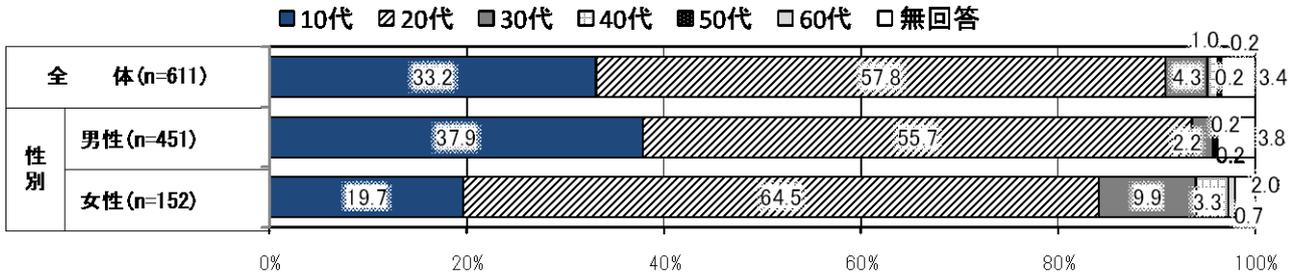
図 42 喫煙で気をつけていること(性別)



④習慣的に吸い始めた時期

全体では、「20代」(57.8%)が最も多く、次いで「10代」(33.2%)となっています。特に、男性では、4割近くが「10代」となっています。

図 43 習慣的に吸い始めた時期(性別)

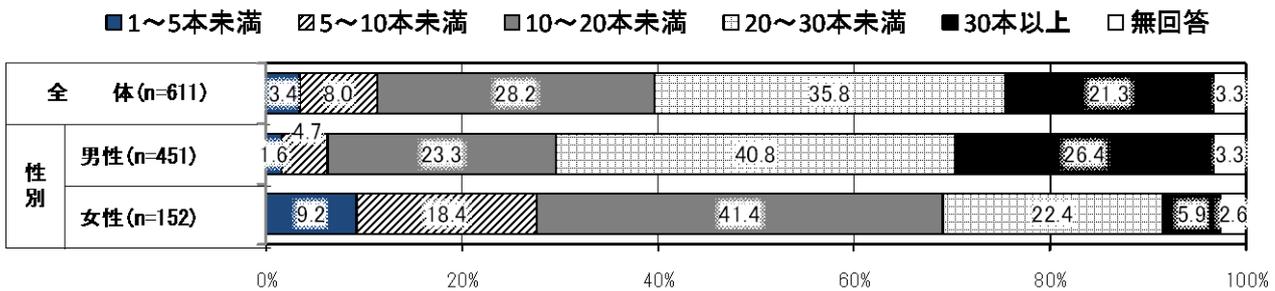


⑤1日当たりの喫煙本数

全体では「20～30本未満」(35.8%)が最も多くなっています。

性別では、男性は「20～30本未満」(40.8%)が最も多く、女性では、「10～20本未満」(41.4%)が最も多くなっています。

図 44 1日当たりの喫煙本数(性別)



⑥平均喫煙年数

全体では、平均喫煙年数は、男女とも年齢が高くなるほど長くなっています。

現在喫煙中の人のうち、たばこへの依存度が高いと思われる人（ブリンクマン指数※が禁煙治療の保険適用の基準値である 200 を超えている人）は、喫煙者全体の 69.6%となっており、男性では 73.5%、女性では 56.8%が該当者となっています。喫煙者のブリンクマン指数の平均は、全体で 466.3 で、男性は 542.3、女性は 307.7 となっており、男性の方が高くなっています。

図 45 平均喫煙年数(性別・年齢別)

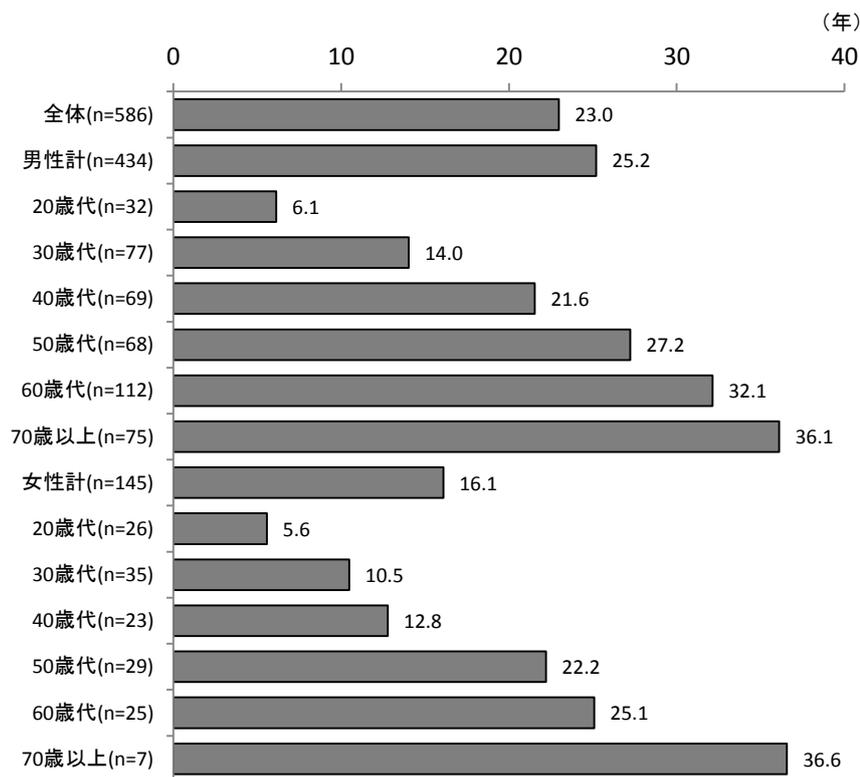


表4 禁煙治療の保険適用となる基準値(200 以上)の人の割合(ブリンクマン指数)(性別)

	200以上の人 (人)	回答者全体 に占める割合	喫煙者に占 める割合	最高値	喫煙者平均
全 体	201	13.4%	69.6%	3,430	466.3
男 性	155	24.0%	73.5%	3,430	542.3
女 性	42	5.1%	56.8%	1,170	307.7
性 別 不 明	4	16.0%	100.0%	870	472

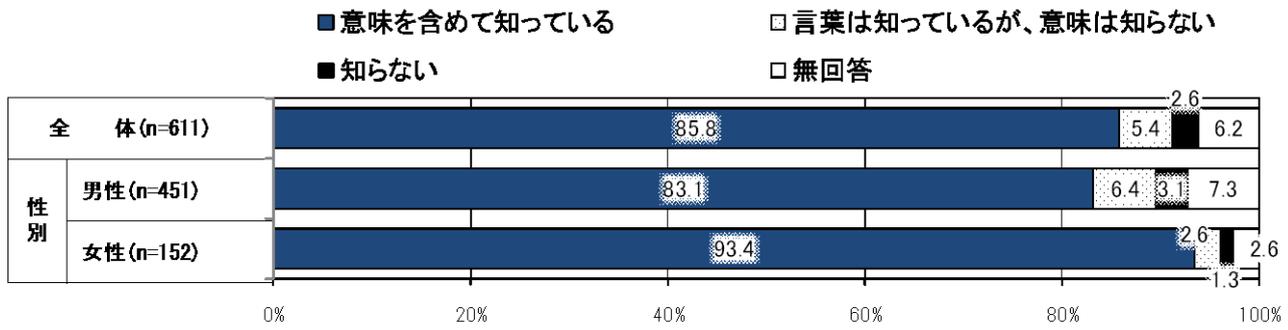
※ブリンクマン指数

1日の喫煙本数×喫煙年数で算出される指数で、この指数が200以上で、その他一定の基準を満たした人については、禁煙治療に関して保険適用が認められています。

⑦受動喫煙の認知について

全体では、喫煙者のうち「意味を含めて知っている」人は 85.8%となっており、女性の方が 93.4%と男性（83.1%）より割合が高くなっています。

図 46 受動喫煙の認知について(性別)



7. 飲酒について

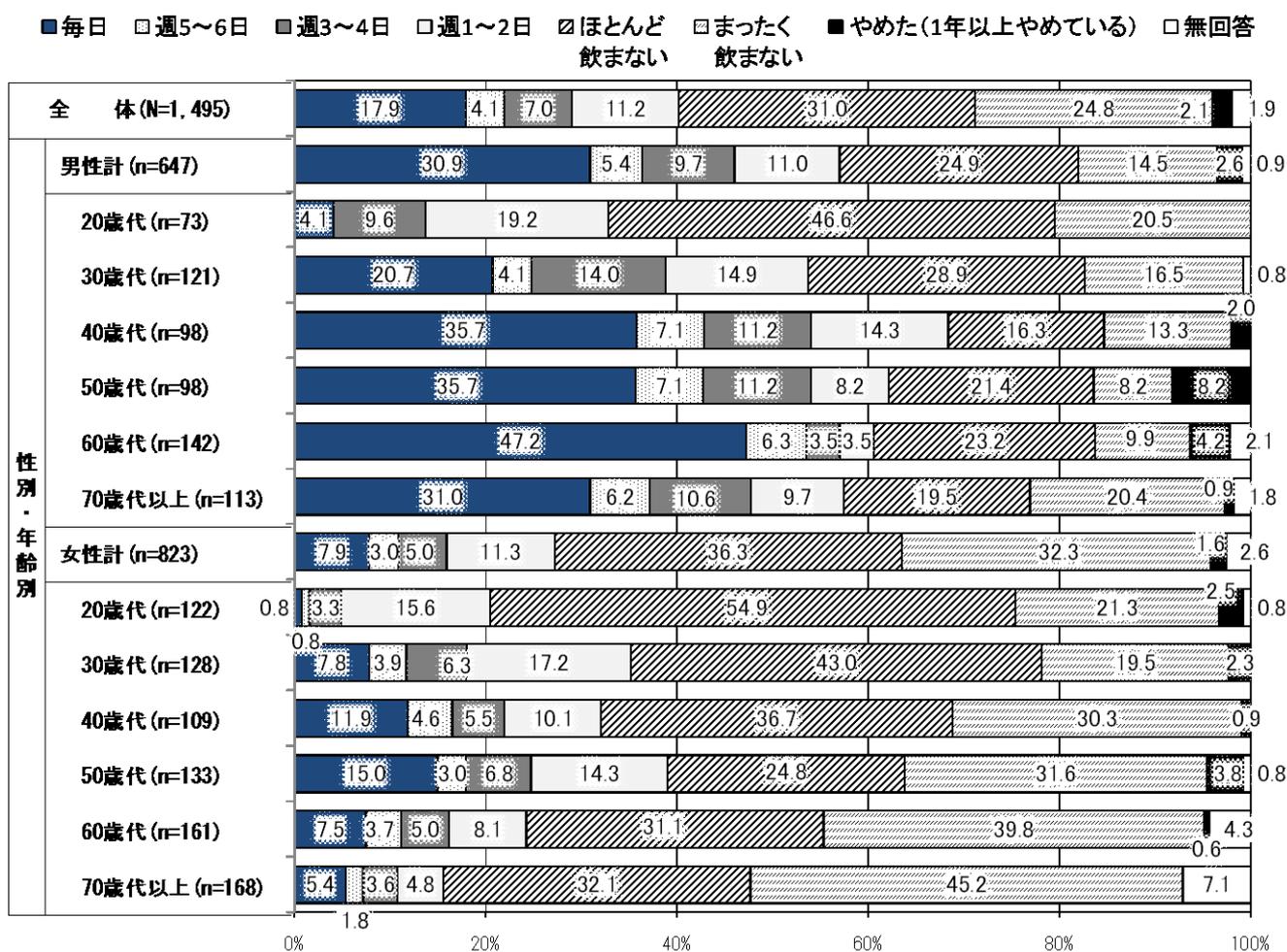
(1) 飲酒状況

① 飲酒頻度

全体では、「ほとんど飲まない」(31.0%)が最も多く、次いで「まったく飲まない」(24.8%)となっており、合わせて『飲まない』が55.8%となっています。また、「毎日」飲酒している人は、17.9%となっています。

性別・年齢別では、「毎日」飲酒している人は、男性が30.9%、女性が7.9%となっており、男性は女性の3倍以上となっています。特に、60歳代の男性では47.2%が毎日飲酒しており、40歳代と50歳代でも3割をこえています。

図 47 飲酒頻度(性別・年齢別)



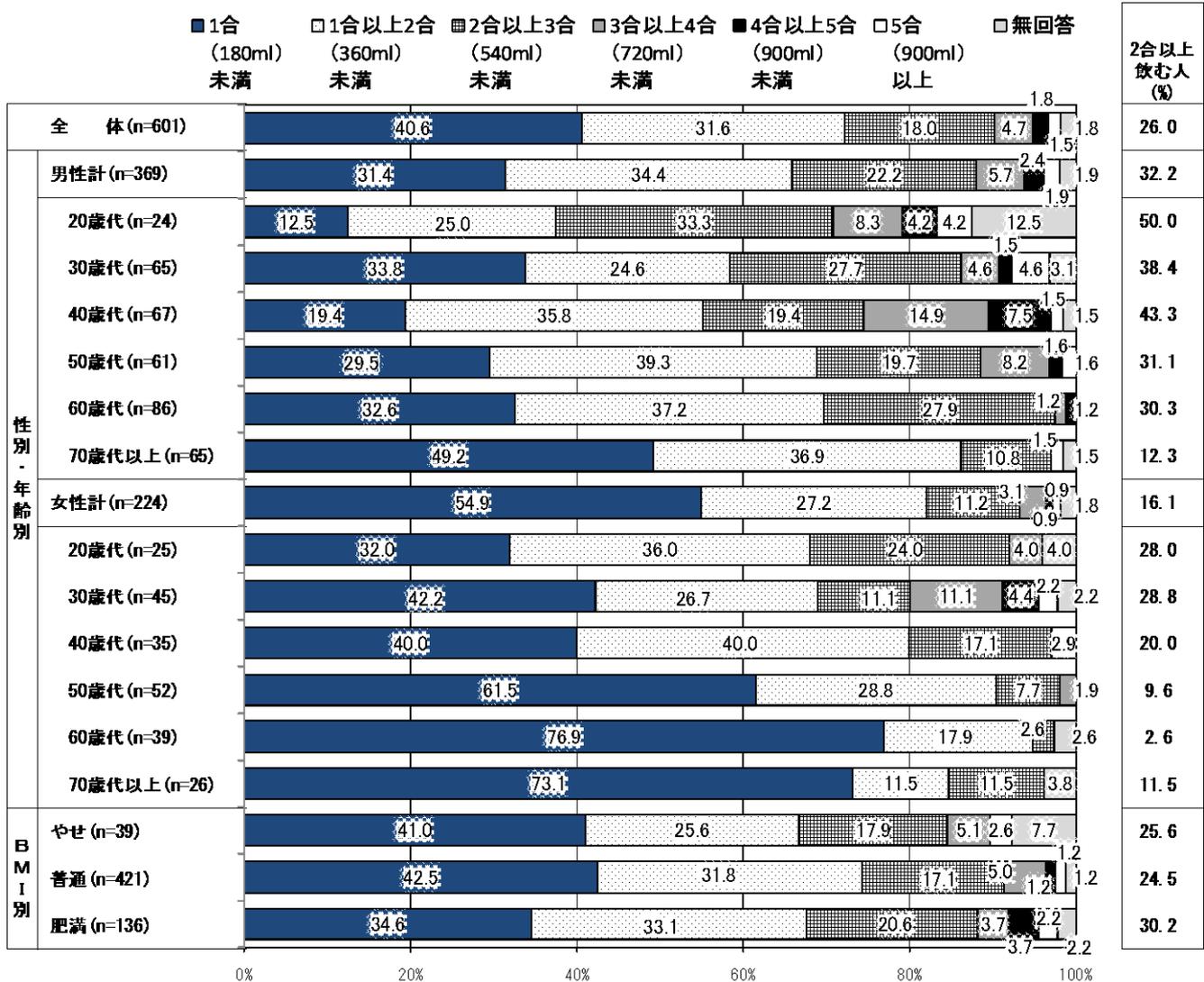
②1日の飲酒量

全体では、「1合未満」(40.6%)が最も多く、次いで「1合以上2合未満」(31.6%)となっています。『2合以上飲む』人は26.0%となっています。

性別・年齢別では、『2合以上飲む』人は、男性が32.2%、女性が16.1%となっており、男性が女性の2倍となっています。また、男性では20歳代が、女性は30歳代が最も多くなっています。

また、40歳代男性は、飲酒頻度も高く『2合以上飲む』人が4割程度となっています。

図 48 1日の飲酒量(性別・年齢別、BMI別)



多量飲酒習慣（週3回以上、1日に日本酒で3合以上）がある人は、全体で、2.3%で、男性が4.5%、女性が0.6%となっています。

表5 多量飲酒習慣がある人

週3回以上1日に 日本酒で3合以上飲む割合（%）	
全体	2.3
男性	4.5
女性	0.6

注：回答者全数に対する割合

また、世界保健機構のガイドラインによれば、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上が「生活習慣病のリスクを高める飲酒量^{※1}」だと規定されています。その基準値にのっとり、算出した結果、生活習慣病のリスクが高い量の飲酒をしている人は、男性の14.4%、女性の8.9%となっています。

表6 生活習慣病のリスクが高い量の飲酒をしている人について

男性 (人)	毎日 2合以上	週5～6日 2合以上	週3～4日 3合以上	週1～2日 3合以上	合計	指標 (合計/全回答者数%)
	65	11	9	8		
女性 (人)	毎日 1合以上	週5～6日 1合以上	週3～4日 1合以上	週1～2日 3合以上	合計	指標 (合計/全回答者数%)
	36	11	20	6		

※1 生活習慣病のリスクを高める飲酒量（世界保健機構ガイドライン）

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g（2合）以上、女性20g（1合）以上（純アルコール量20g≒日本酒1合）

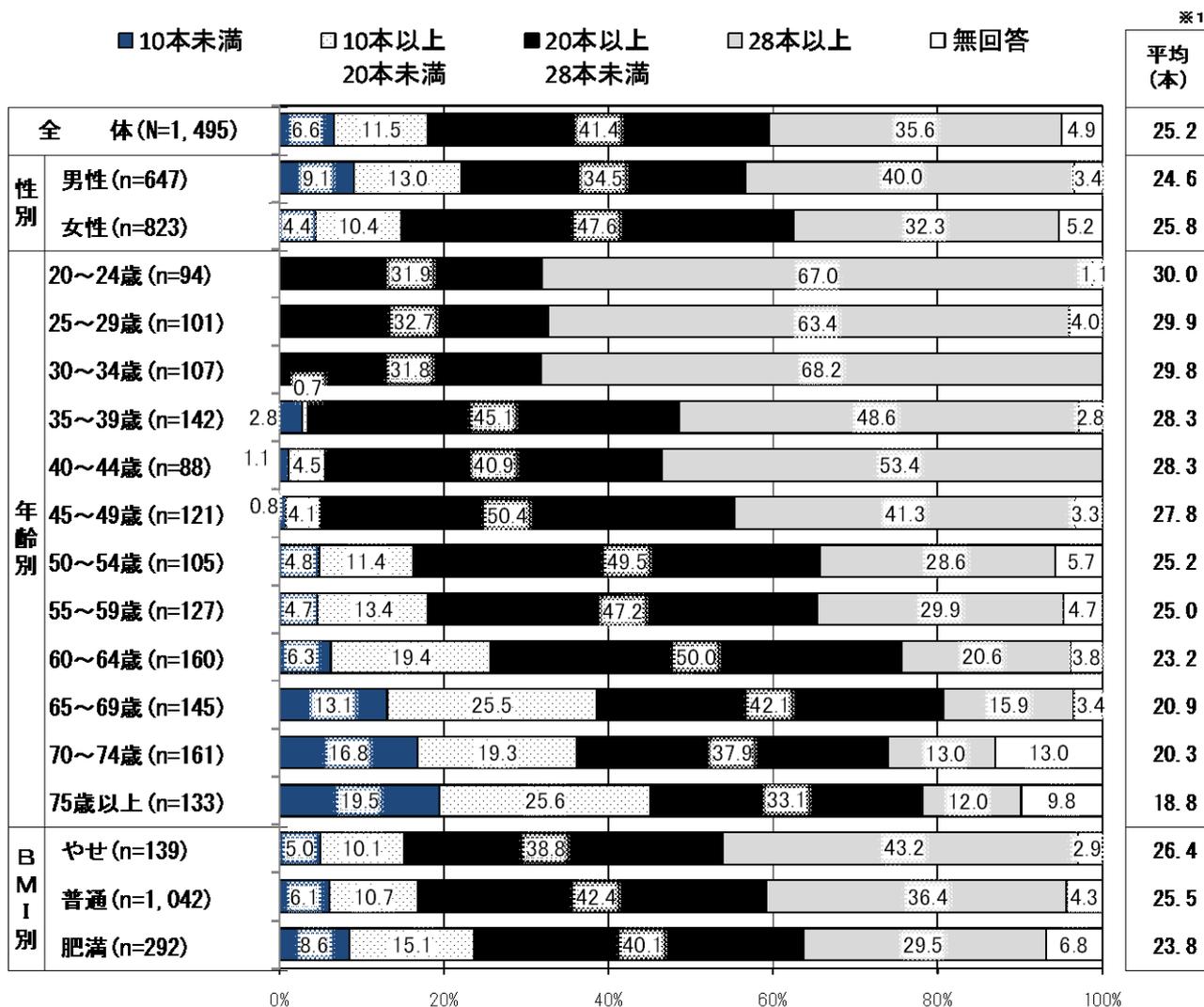
8. 歯の健康について

(1) 現在の歯の本数^{※1}

全体では、「20本以上 28本未満」(41.4%)が最も多く、次いで「28本以上」(35.6%)となっており、平均は25.2本となっています。

性別・年齢別では、『20本未満』の人は35歳代から現れ、50歳代以降年齢が上がるほど増えていきます。75歳以上では、45.1%が『20本未満』となっており、平均は、18.8本となっています。

図 49 現在の歯の本数(性別・年齢別、BMI 別)



※1 歯の本数

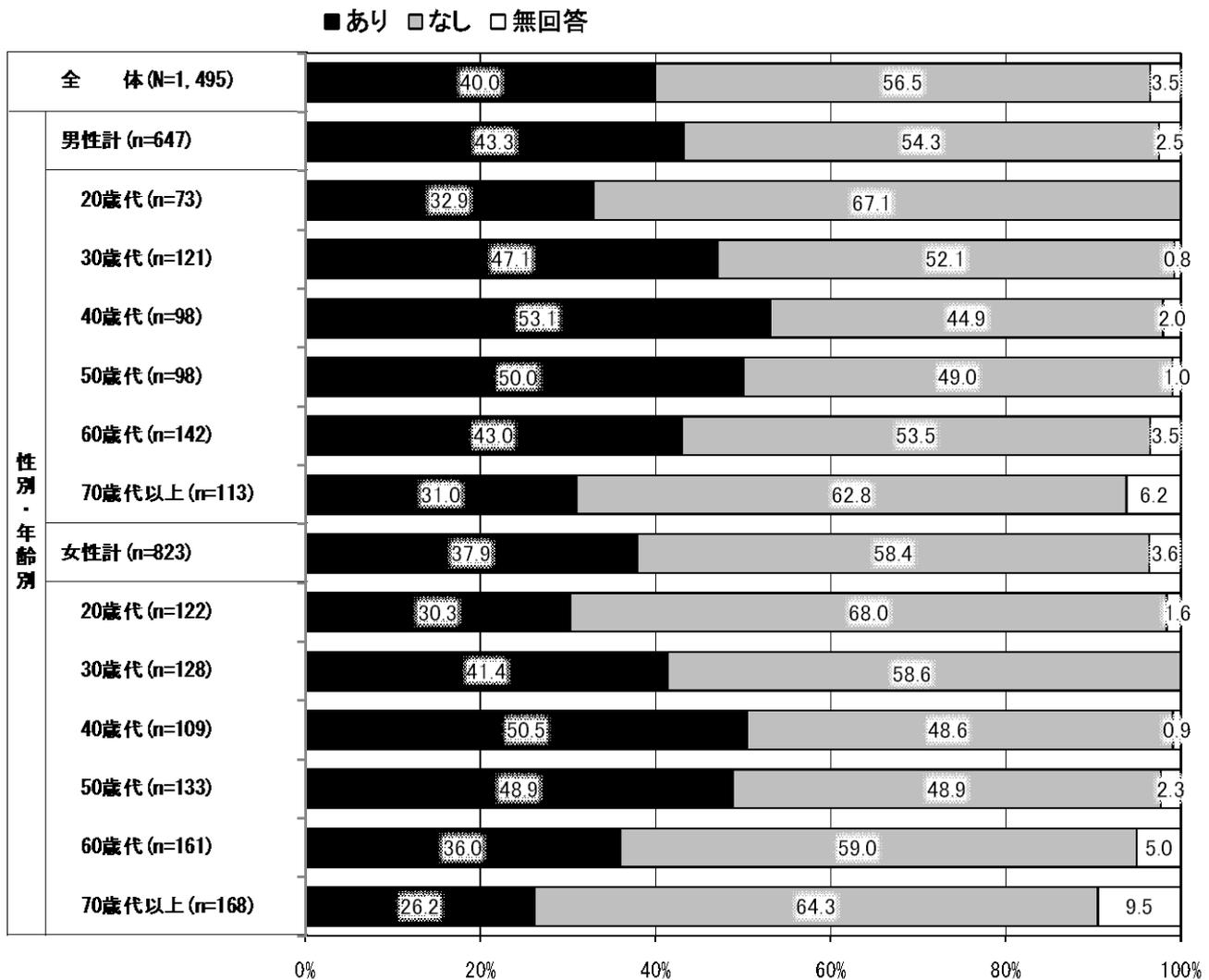
通常では28本で、親知らずを含めると32本です。

(2) 歯の健康について自覚症状があるか

全体では、歯や歯ぐきの自覚症状が「ある（あり）」は40.0%となっています。

性別・年齢別では、自覚症状が「ある（あり）」は、男性が43.3%、女性が37.9%となっており、男性が女性よりも多くなっています。男性の40歳代と50歳代、女性の40歳代で5割程度の人が、自覚症状が「ある（あり）」と回答しています。また、男女とも自覚症状が「ある（あり）」の人は、40歳代をピークに減少しています。

図 50 歯や歯ぐきの自覚症状(性別・年齢別)

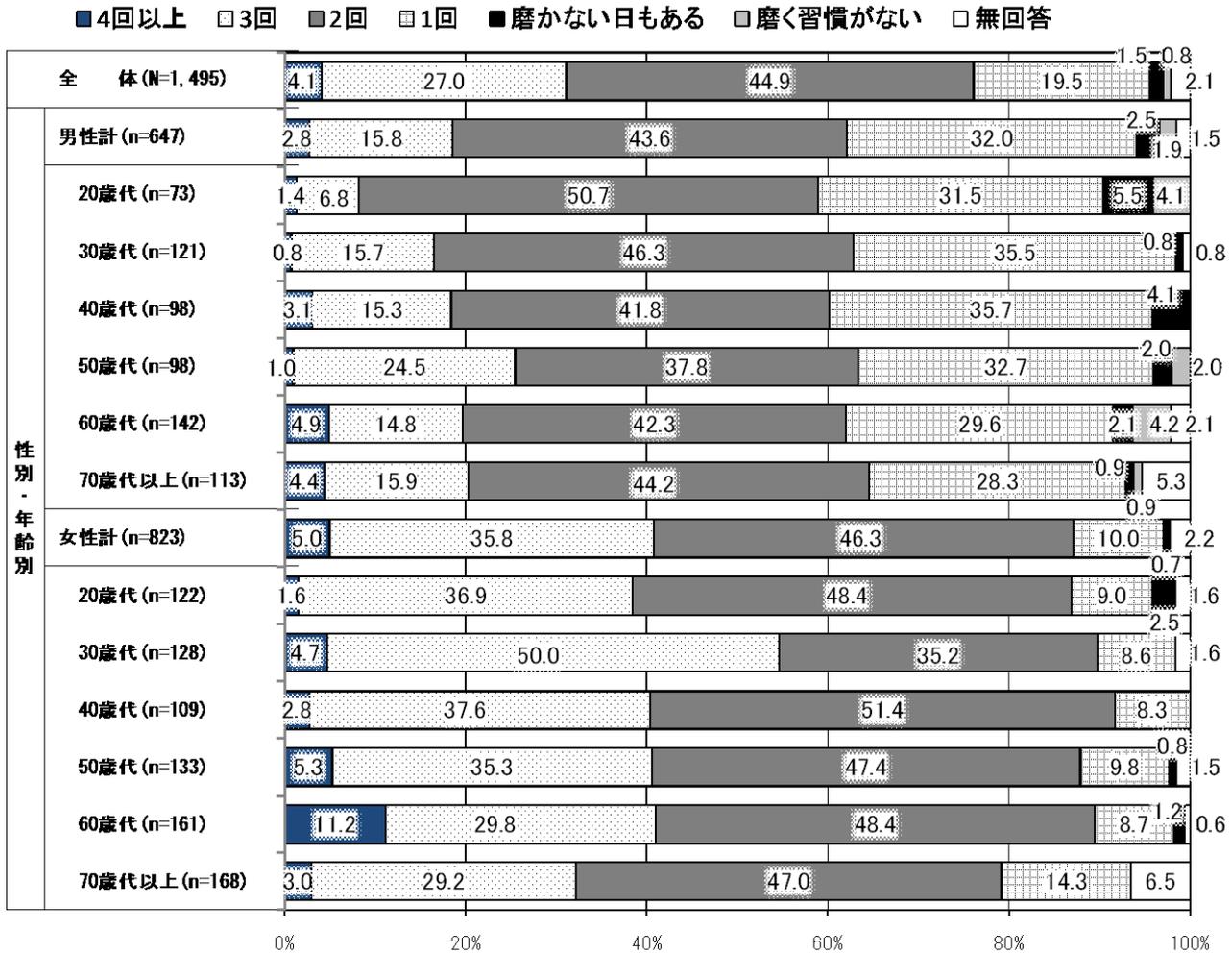


(3) 歯磨きの回数

全体では、「2回」(44.9%)が最も多く、次いで「3回」(27.0%)、「1回」(19.5%)となっており、95.5%の人が少なくとも1日に1回は歯を磨いています。

性別・年齢別では、男性の20歳代で「磨かない日もある」(5.5%)、「磨く習慣がない」(4.1%)となっており、歯磨きに対する意識が低い傾向がみられます。

図 51 歯磨きの回数(性別・年齢別)



(4) 歯科健康診査・口腔ケアについて

全体では、1年以内に歯科健康診査・口腔ケアを「受けた」は50.2%となっています。

性別・年齢別では、「受けた」は、男性は45.3%、女性は54.1%となっており、20歳代の男性が26.0%と最も低くなっています。

福岡県の調査結果では、1年以内に歯科健康診査・口腔ケアを「受けた」が51.9%で、久留米市も同様の傾向となっています。

図 52 1年以内の歯科健康診査・口腔ケアの受診状況(性別・年齢別)

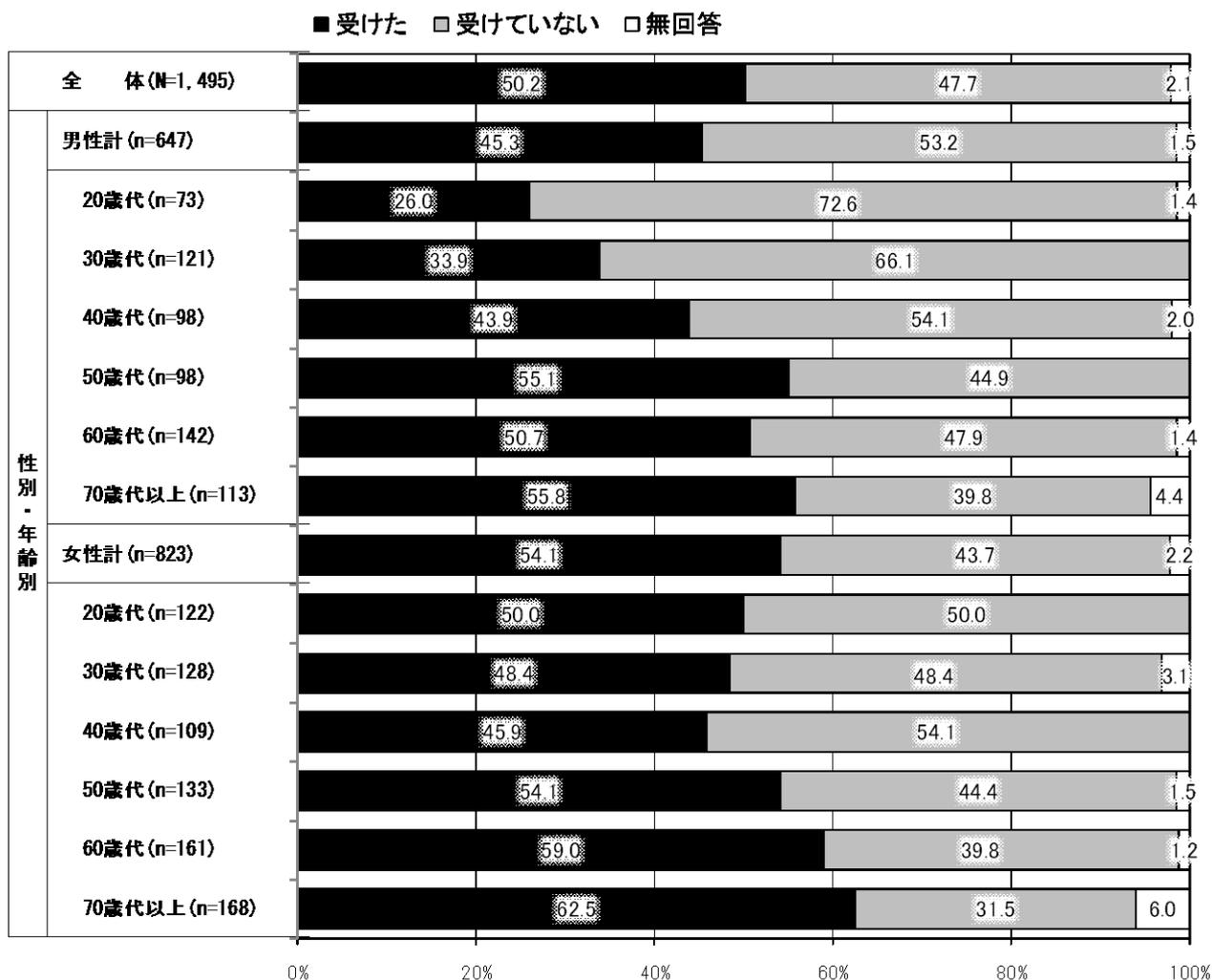
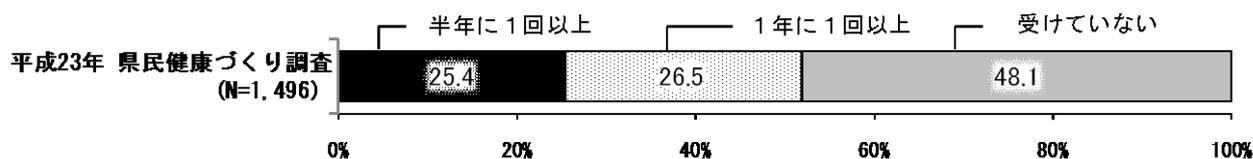


図 53 【参考】1年以内の歯科健康診査・口腔ケアの受診状況(福岡県)

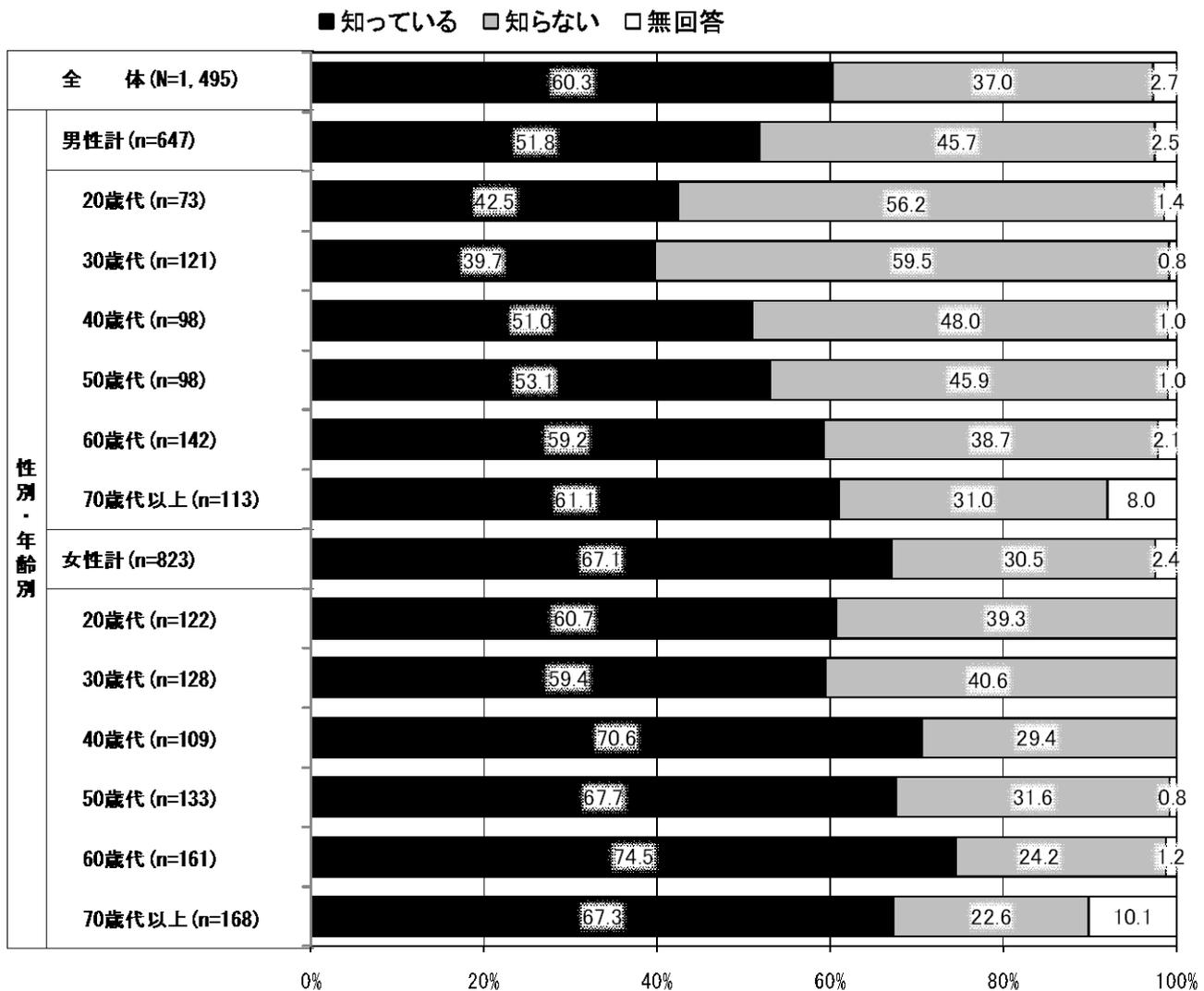


(5) 歯周病が及ぼす影響について

全体では、歯周病が全身疾患や妊娠に及ぼす影響の認知度は60.3%となっています。

性別・年齢別では、女性が67.1%、男性が51.8%と女性の方が15ポイント以上高くなっています。また、男性は、40歳代から年齢が上がるほど認知度も高くなり、60歳代以降では6割程度となっています。女性はいずれの年齢も6割から7割程度の認知度となっています。

図 54 歯周病が及ぼす影響についての認知度(性別・年齢別)

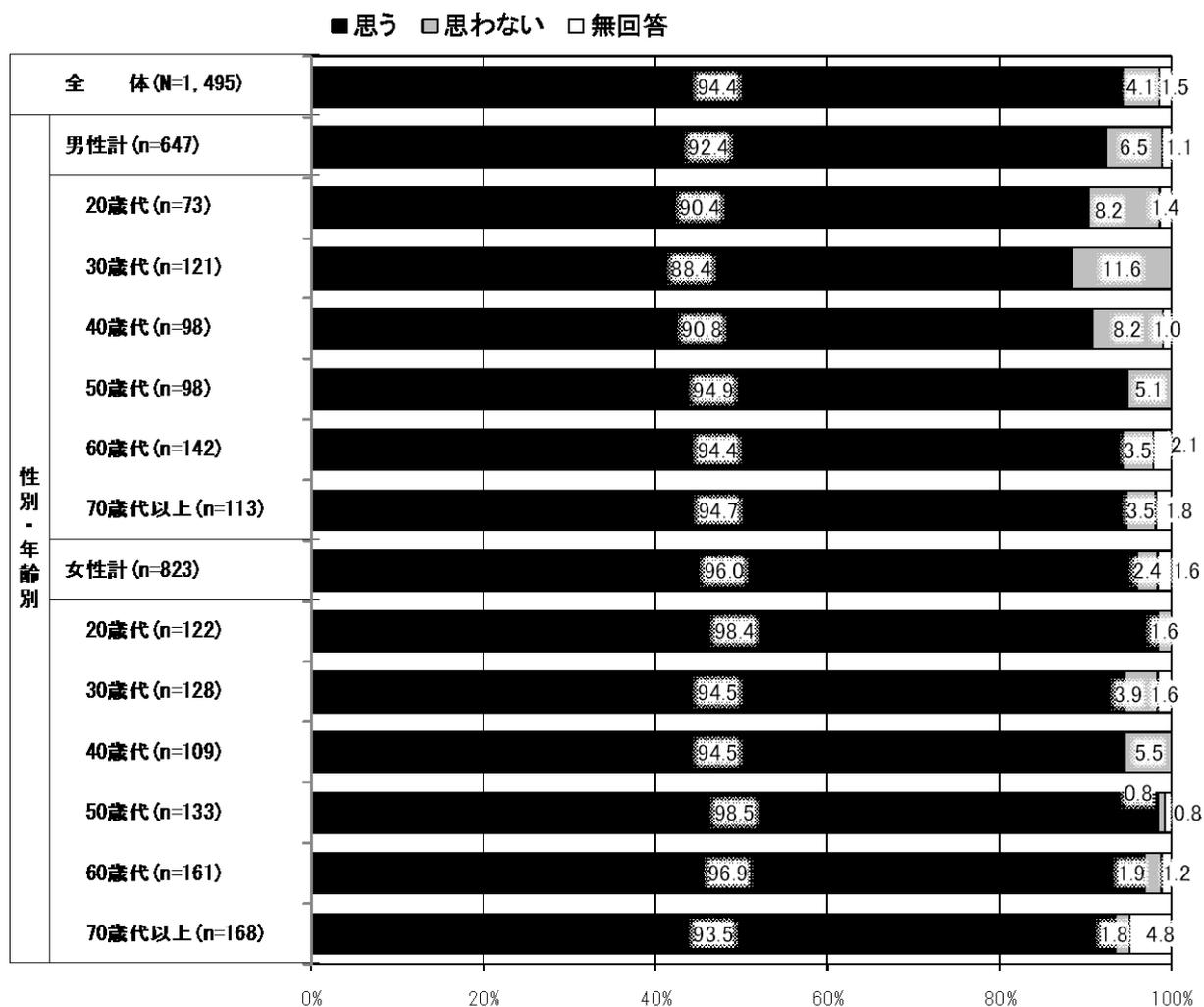


9. 生活習慣や健康診査、がん検診について

(1) 生活習慣病予防について

全体では、生活習慣病は食事に気をつけたり、適度な運動を行うことによって予防できると「思う」と回答した人が94.4%と9割を超えています。

図 55 生活習慣病予防について(性別・年齢別)



(2) 自分の生活習慣について

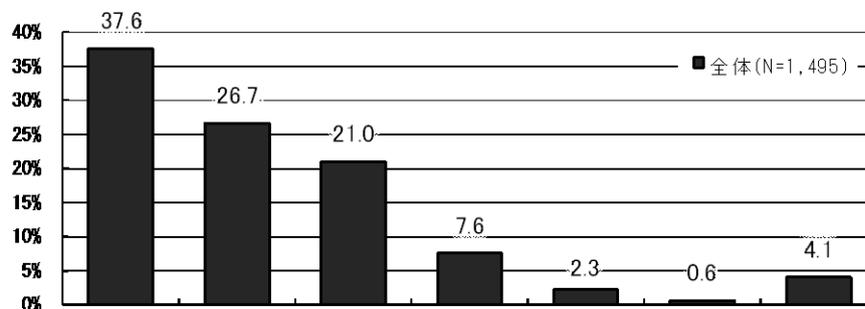
①生活習慣の改善の必要性

全体では、「生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐ変えようとは思わない」(37.6%)、「生活習慣の改善が必要だと思いき既に取り組み・行動をはじめている」(26.7%)、「生活習慣の改善が必要だと思いき1ヶ月以内に具体的に取り組みたい」(7.6%)と、71.9%が『生活習慣の改善が必要』※1と回答しています。

性別・年齢別では、『生活習慣の改善が必要』だと思っている人は、男性が75.5%、女性が69.4%となっています。また、男性では40歳代で『生活習慣の改善が必要』が86.7%と最も多くなっています。そのうち56.1%の人は、「今すぐ変えようとは思わない」と回答しています。

BMI別では、肥満の人ほど『生活習慣の改善が必要だと思っている』人は多くなっていますが、43.5%は「今すぐ変えようとは思わない」と回答しており、やせや普通の人よりも多くなっています。

図 56 自分の生活習慣の改善の必要性(性別・年齢別)



(単位:%)		サンプル数	必要だと思いき既に取り組み・行動をはじめている	必要だと思いき1ヶ月以内に具体的に取り組みたい	必要だと思いき今すぐ変えようとは思わない	その他	無回答	※1 『生活習慣の改善が必要』		
全 体		1,495	37.6	26.7	21.0	7.6	2.3	0.6	4.1	71.9
性別・年齢別	男 性 計	647	41.9	26.3	16.7	7.3	4.0	0.6	3.2	75.5
	20 歳 代	73	41.1	11.0	27.4	8.2	9.6	1.4	1.4	60.3
	30 歳 代	121	53.7	18.2	18.2	5.0	3.3	-	1.7	76.9
	40 歳 代	98	56.1	20.4	10.2	10.2	1.0	1.0	1.0	86.7
	50 歳 代	98	32.7	35.7	11.2	8.2	8.2	-	4.1	76.6
	60 歳 代	142	38.0	28.9	17.6	7.0	2.8	0.7	4.9	73.9
	70 歳 代 以上	113	29.2	38.9	17.7	6.2	1.8	0.9	5.3	74.3
	女 性 計	823	34.3	27.1	24.5	8.0	1.1	0.6	4.4	69.4
	20 歳 代	122	36.1	18.0	29.5	11.5	2.5	-	2.5	65.6
	30 歳 代	128	39.8	17.2	24.2	12.5	1.6	1.6	3.1	69.5
40 歳 代	109	51.4	15.6	25.7	6.4	-	-	0.9	73.4	
50 歳 代	133	31.6	34.6	21.8	7.5	0.8	1.5	2.3	73.7	
60 歳 代	161	29.8	39.8	21.7	5.0	1.9	-	1.9	74.6	
70 歳 代 以上	168	24.4	31.0	25.0	6.0	-	0.6	13.1	61.4	
B M I 別	や せ	139	41.7	12.9	26.6	7.9	4.3	-	6.5	62.5
	普 通	1042	35.4	27.9	24.1	6.1	2.1	0.6	3.7	69.4
	肥 満	292	43.5	29.5	6.8	13.0	2.4	1.0	3.8	86.0

※1 『生活習慣の改善が必要』

「生活習慣の改善が必要だと思いき既に取り組み・行動をはじめている」、「生活習慣の改善が必要だと思いき1ヶ月以内に具体的に取り組みたい」、「生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐ変えようとは思わない」を合わせたもの。

②改善の理由

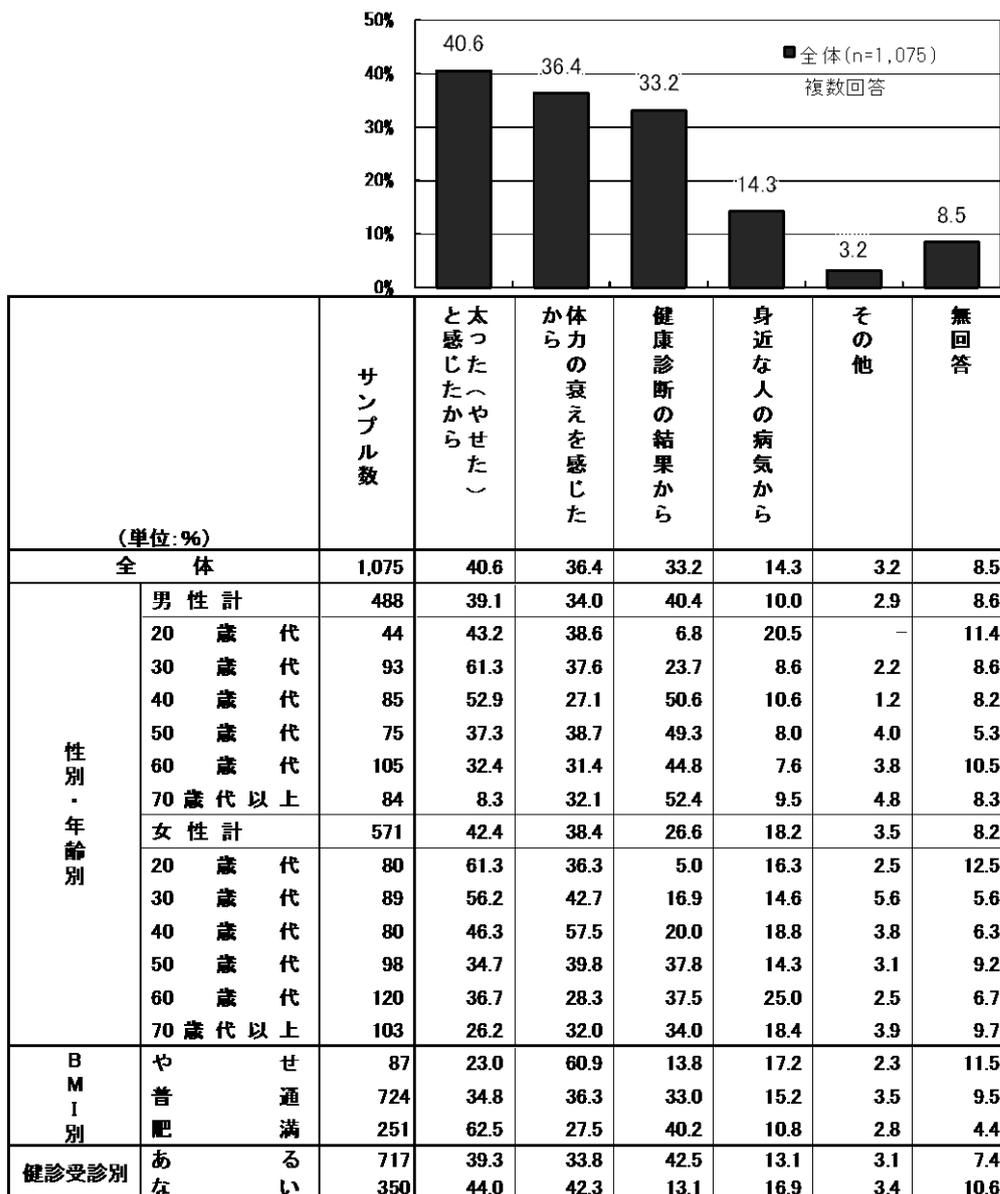
全体では、『生活習慣の改善が必要』と思ったきっかけは、「太った（やせた）と感じたから」（40.6%）が最も多く、次いで「体力の衰えを感じたから」（36.4%）、「健康診断の結果から」（33.2%）となっています。

性別・年齢別では、「健康診断の結果から」が、男性は40.4%、女性は26.6%となっており、男性の方が10ポイント以上高くなっています。

BMI別では、「肥満」の人は「太った（やせた）と感じたから」が62.5%と最も多く、次いで「健康診断の結果から」（40.2%）となっています。「やせ」の人は「体力の衰えを感じたから」（60.9%）が最も多くなっています。

健診の受診状況別にみると、健康診断を「受けた（ある）」人では「健康診断の結果から」（42.5%）が最も多く、「受けていない（ない）」人では「太った（やせた）と感じたから」（44.0%）が最も多くなっています。

図 57 改善の理由(性別・年齢別、BMI 別、健診受診状況別)



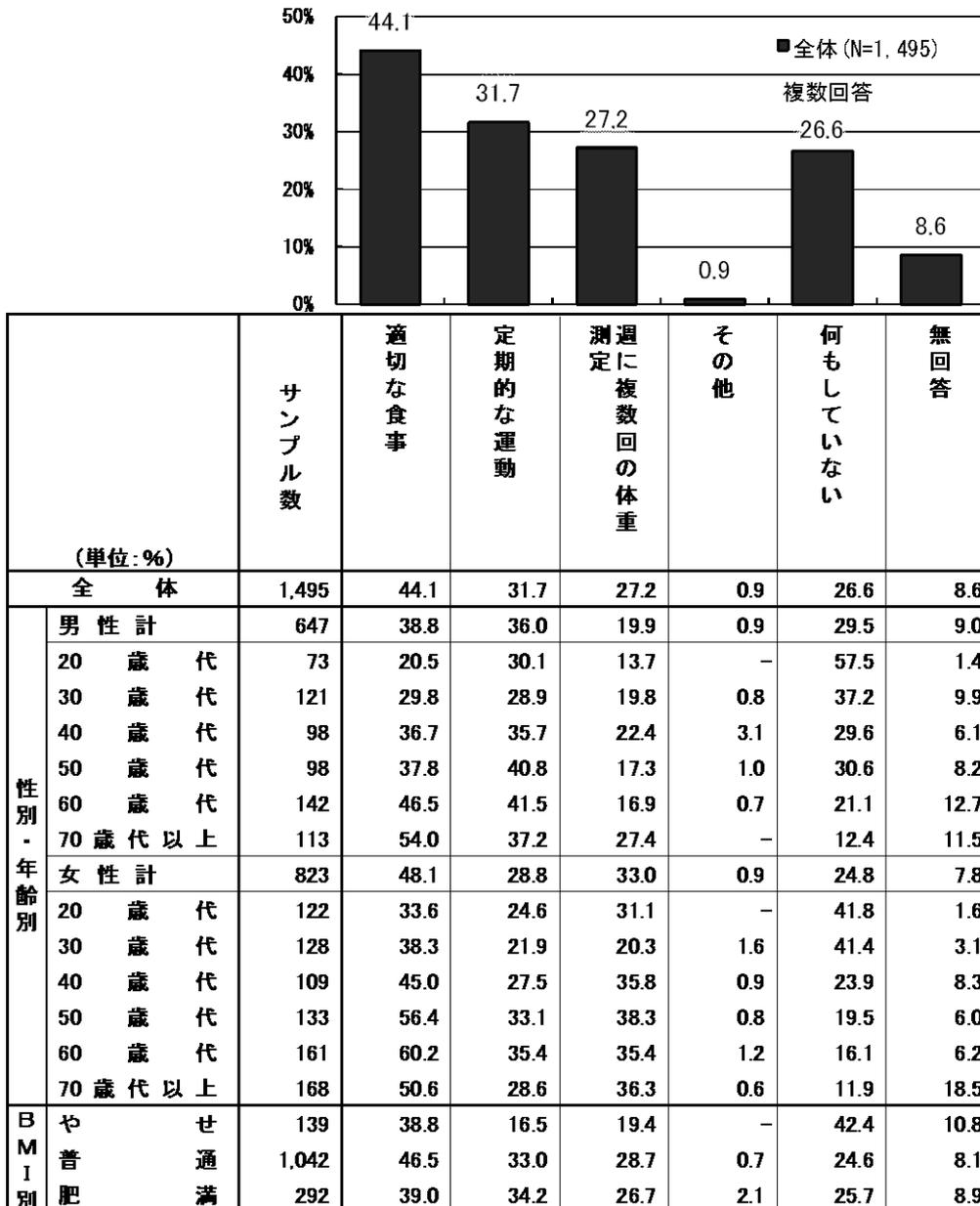
(3) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について

全体では、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防、改善のために実践していることは、「適切な食事」（44.1%）が最も多く、次いで「定期的な運動」（31.7%）、「週に複数回の体重測定」（27.2%）となっています。なお、「何もしていない」（26.6%）となっています。

性別・年齢別では、女性は「適切な食事」（48.1%）が最も多く、次いで「週に複数回の体重測定」（33.0%）となっています。男性は「適切な食事」（38.8%）が最も多く、次いで「定期的な運動」（36.0%）となっています。また、20歳代、30歳代では、男女とも「何もしていない」が最も多く、特に男性の20歳代では57.5%となっています。

BMI別では、肥満の人でも「何もしていない」と回答した人が25.7%と4人に1人の割合となっています。

図 58 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)について(性別・年齢別、BMI 別)



(4) 生活習慣病の認知度

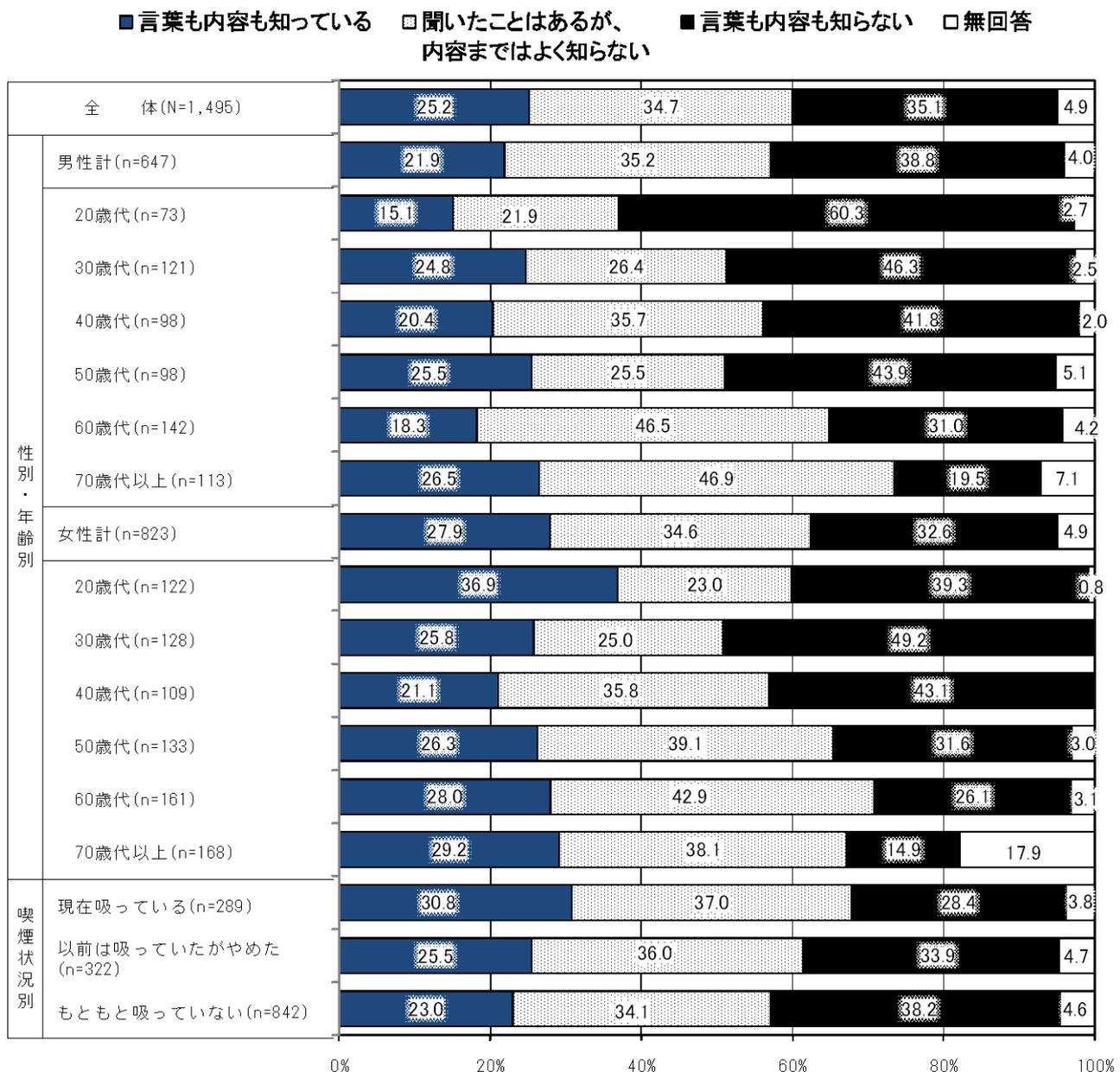
①COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

全体では、「言葉も内容も知っている」が25.2%となっています。

性別・年齢別では、女性が27.9%、男性が21.9%となっており、女性が男性よりも高くなっています。最も認知度が高いのは女性の20歳代で36.9%となっています。また、最も認知度が低いのは20歳代の男性60.3%となっています。

喫煙状況別では、認知度は「現在吸っている」人が30.8%で最も高くなっています。

図 59 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度

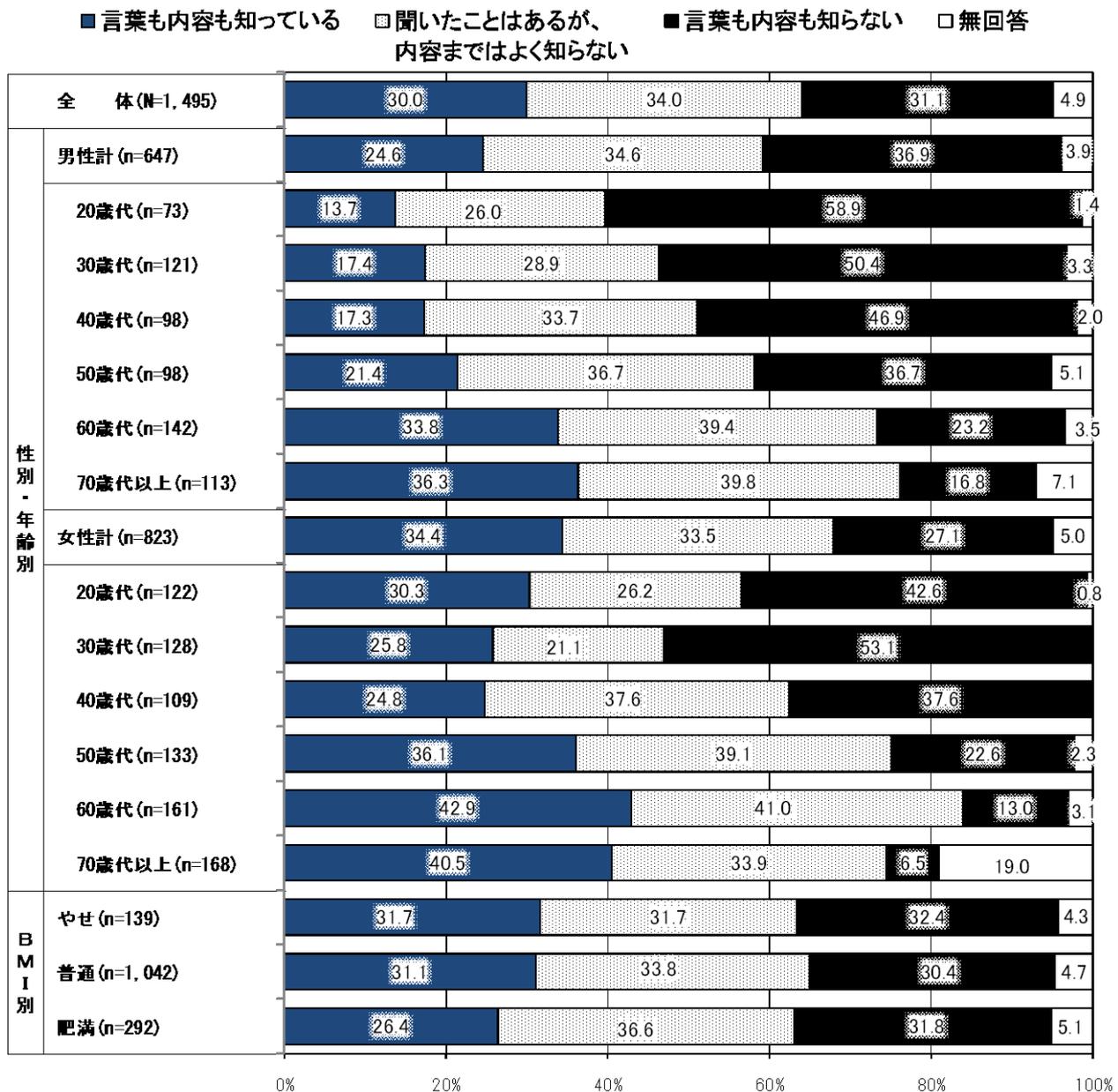


②CKD（慢性腎臓病）の認知度

全体では、「言葉も内容も知っている」が30.0%となっています。

性別・年齢別では、女性が34.4%、男性が24.6%となっており、女性が男性よりも高くなっています。また、男性は60歳代から、女性は50歳代から、認知度が大きく高まっています。男性の20歳代から30歳代、女性の30歳代では、「言葉も内容も知らない」が半数以上となっています。

図 60 CKD(慢性腎臓病)の認知度(性別・年齢別、BMI別)

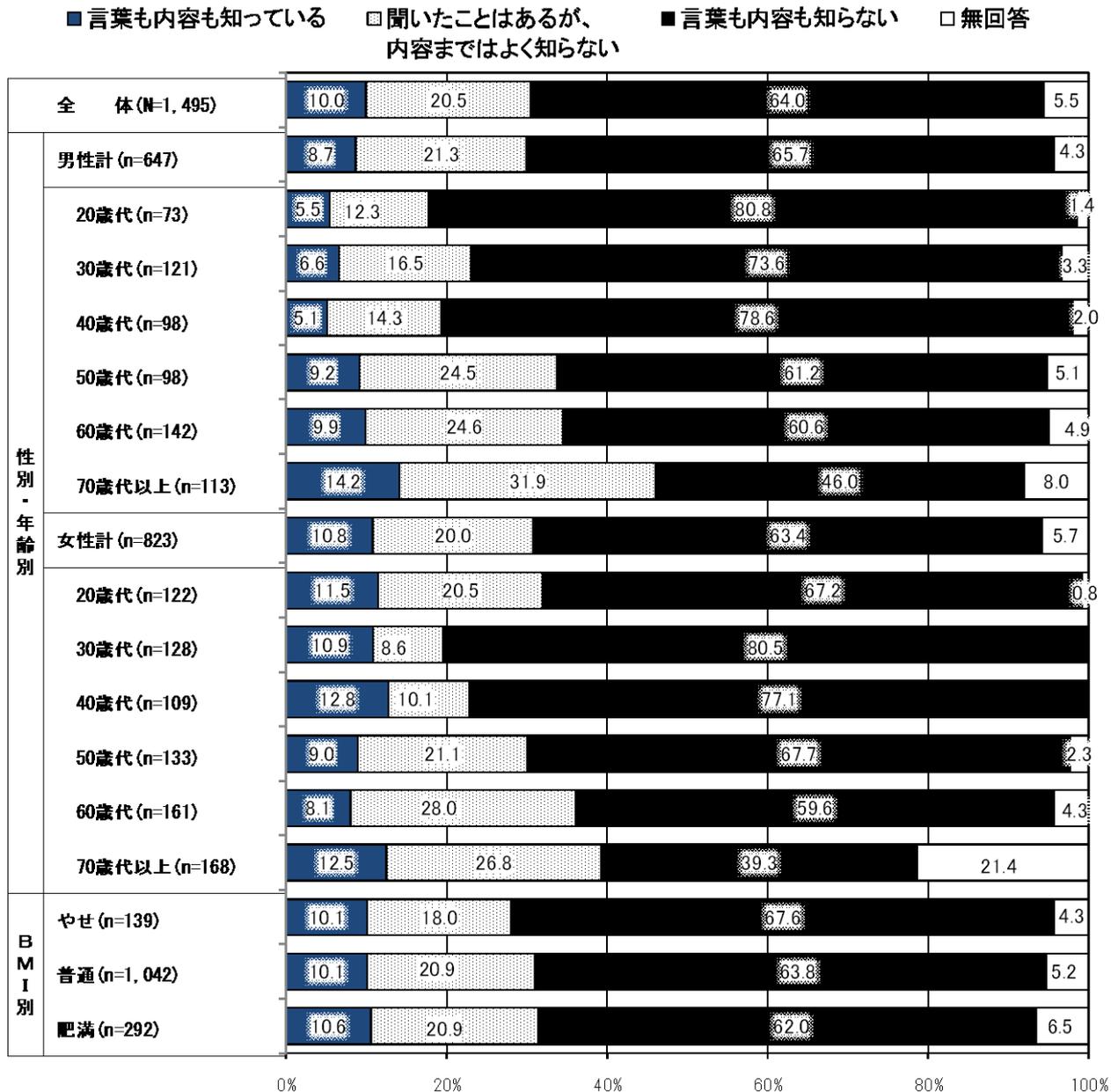


③ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

全体では、「言葉も内容も知っている」が10.0%となっています。

性別・年齢別では、男性が8.7%、女性が10.8%となっており大きな差はみられませんが、年齢が高くなるにつれて認知度が高くなる傾向がみられます。しかし、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、CKD（慢性腎臓病）に比べて、認知度は高くありません。

図 61 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度

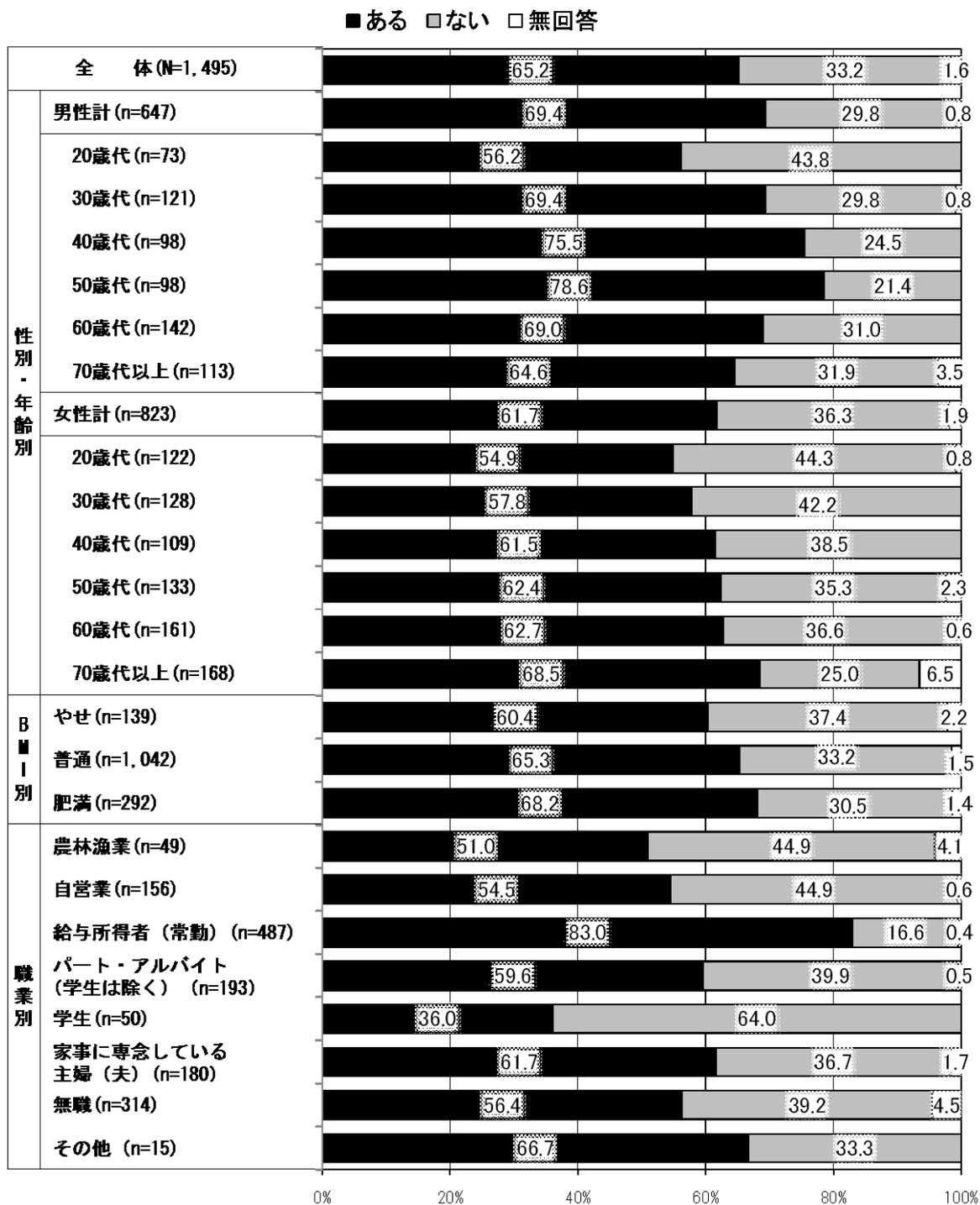


(5) 健診・人間ドックの受診状況

①受診の有無

全体では、1年以内に健診・人間ドックを「受けた(ある)」人は65.2%となっています。
 性別・年齢別では、「受けた(ある)」人は、男性が69.4%、女性が61.7%となっています。また、男性は50歳代をピークに「受けた(ある)」人が減少しています。女性は年齢が上がるほど「受けた(ある)」人が多くなっています。
 BMI別では、「受けた(ある)」人は、肥満の人が最も高くなっています。
 職業別では、「給与所得者」の83.0%と「学生」の36.0%を除き、いずれの職業も「受けた(ある)」人が5割から6割程度となっています。

図 62 受診の有無(性別・年齢別、BMI 別、職業別)

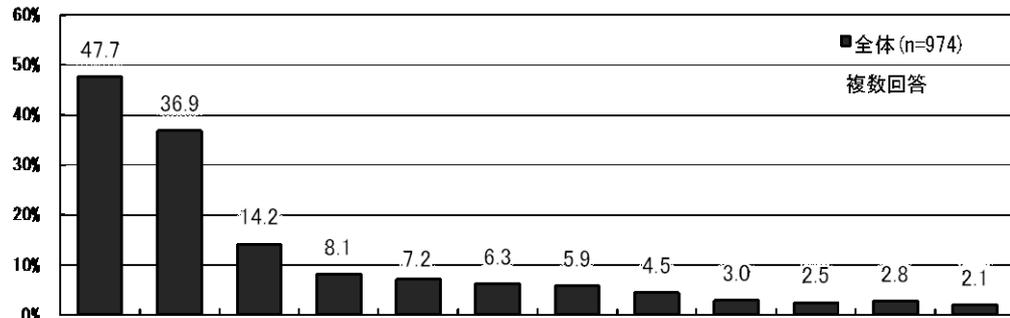


②受診したきっかけ

全体では、「職場で健診があった」(47.7%)が最も多く、次いで「いつも受けているから」(36.9%)、「自分の健康に関心があった」(14.2%)となっています。

職業別では、給与所得者、パート・アルバイトは「職場で健診があった」が最も多く、農林漁業、自営業、家事に専念している主婦(夫)は「いつも受けているから」が最も多くなっています。

図 63 受診したきっかけ(職業別)



		サンプル数	職場で健診があった	いつも受けているから	自分の健康に関心があった	気になる症状があった	対象年齢となった	費用が安い	かかりつけ医に助言を受けた	個別通知があった	家族・友人に勧められた	広報やチラシをみた	その他	無回答	
全体		974	47.7	36.9	14.2	8.1	7.2	6.3	5.9	4.5	3.0	2.5	2.8	2.1	
職業別	農林漁業	25	-	64.0	28.0	12.0	12.0	16.0	8.0	8.0	12.0	12.0	-	8.0	
	自営業	85	8.2	50.6	21.2	11.8	12.9	10.6	7.1	3.5	5.9	1.2	2.4	2.4	
	給与所得者(常勤)	404	87.6	12.9	4.5	4.5	3.2	2.0	1.2	0.5	1.2	0.7	1.0	0.2	
	パート・アルバイト(学生は除く)	115	62.6	33.0	12.2	4.3	4.3	8.7	3.5	2.6	2.6	4.3	0.9	0.9	
	学生	18	-	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88.9	5.6
	家事に専念している主婦(夫)	111	-	71.2	26.1	14.4	15.3	14.4	11.7	17.1	6.3	4.5	2.7	2.7	
	無職	177	8.5	66.7	26.0	11.9	11.3	7.3	13.0	8.5	2.3	4.0	0.6	5.1	
	その他	10	60.0	30.0	10.0	10.0	-	-	10.0	-	-	-	-	-	

③健診の結果、指摘された内容

全体では、「血中の脂質異常」(33.7%)が最も多く、次いで「肥満」(23.9%)、「高血圧症」(23.1%)、「糖尿病」(11.5%)となっています。

【肥満】

男性が32.5%、女性が16.3%と男性の方が女性の2倍となっており、男性の40歳代では48.6%と半数近くとなっています。

【高血圧】

男性が29.4%、女性が17.1%で、男性は40歳代から女性は50歳代から高くなっており、男性の70歳代では50.7%となっています。

【糖尿病】

男性が15.8%、女性が7.7%で、男性の50歳代から高くなっています。女性では60歳代が最も高くなっています。

【血中の脂質異常】

男性が39.0%、女性が29.1%で、男性は40歳代から60歳代で5割程度となっており、50歳代をピークに減少しています。女性は、年齢が上がるごとに増加し、60歳代54.5%をピークに減少しています。

図 64 健診の結果、指摘された内容(病態別)

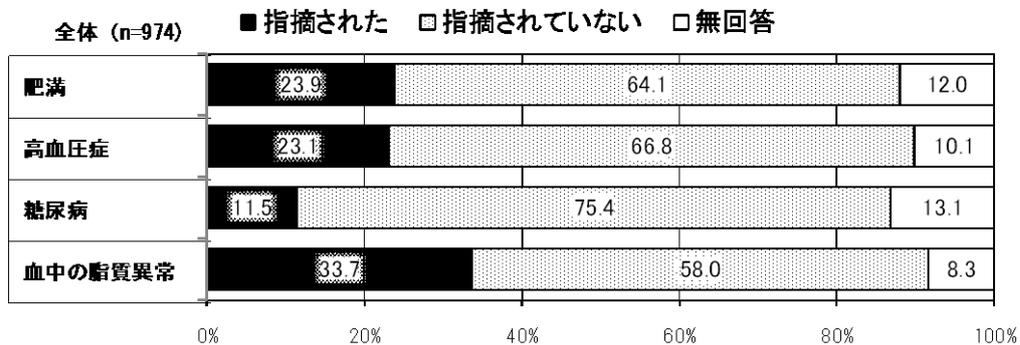
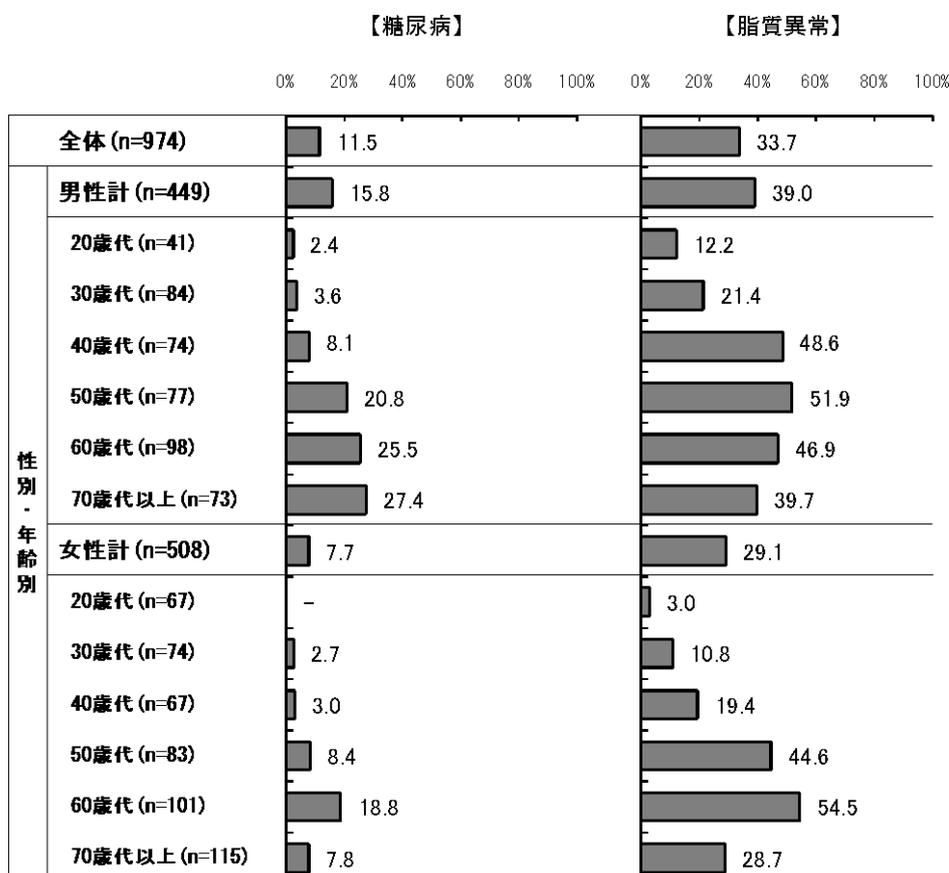
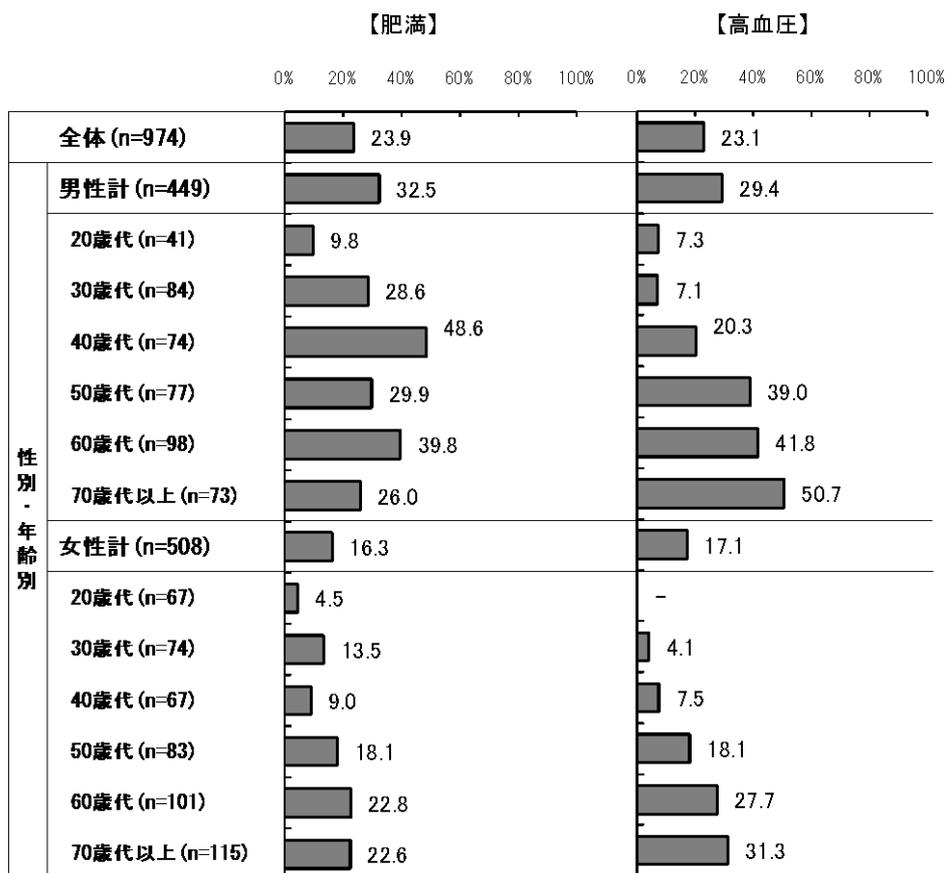


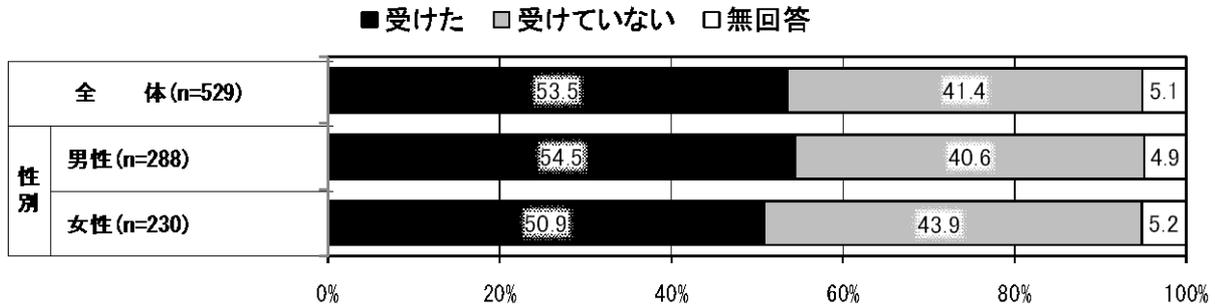
図 65 健診の結果、指摘された内容：病態別(性別・年齢別)



④健診の結果、保健指導を受けた人の状況

全体では、「受けた」人は53.5%となっています。

図 66 健診の結果、保健指導を受けた人の状況(性別)

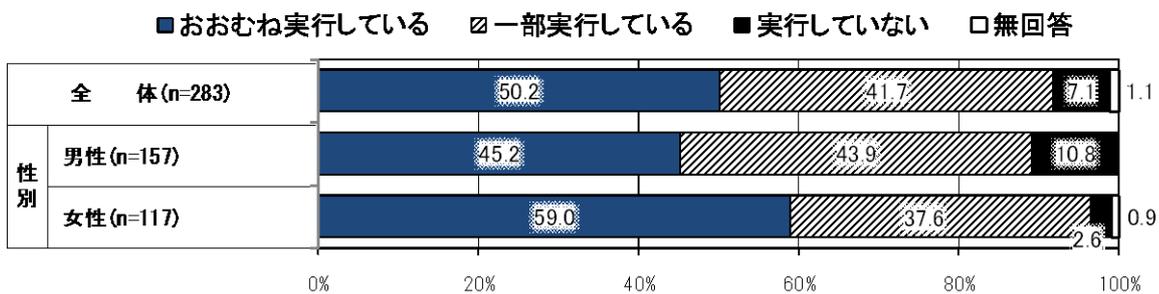


⑤保健指導の実行状況

全体では、「おおむね実行している」(50.2%)、「一部実行している」(41.7%)と、合せて91.9%の人が『実行している』と回答しています。

性別では、女性が96.6%、男性が89.1%であり、女性の方が高くなっています。

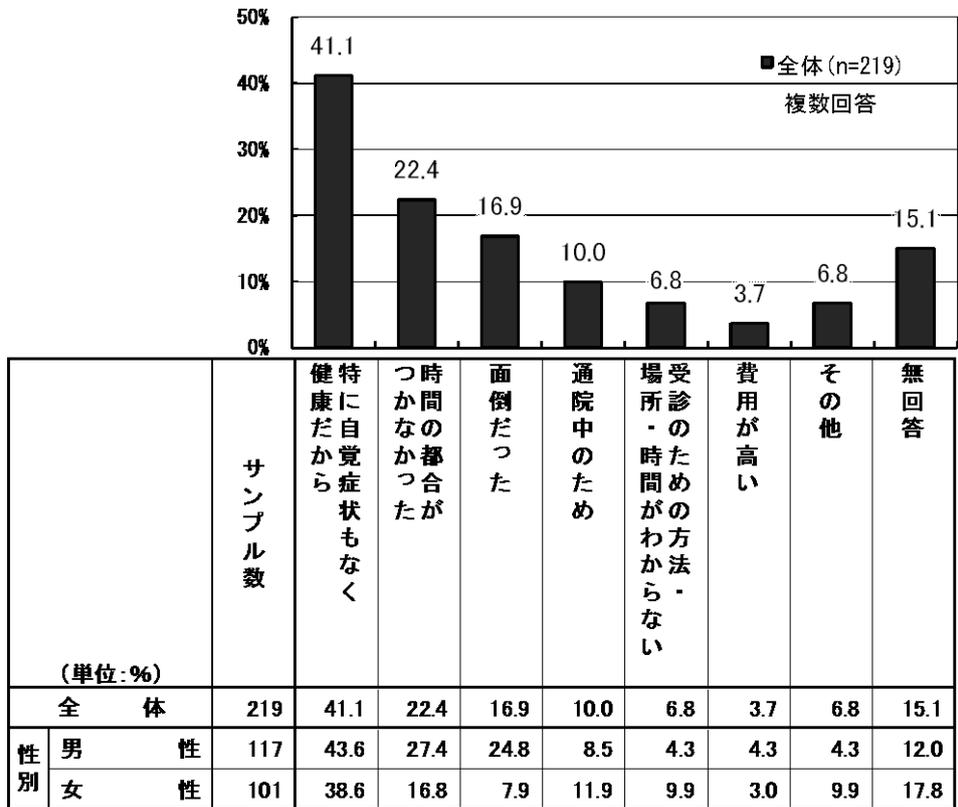
図 67 保健指導の実行状況(性別)



◎健診を受けなかった理由

全体では、「特に自覚症状もなく健康だから」が41.1%と最も多く、次いで「時間の都合がつかなかった」が22.4%、「面倒だった」が16.9%となっています。

図 68 健診を受けなかった理由



(6) がん検診等受診状況

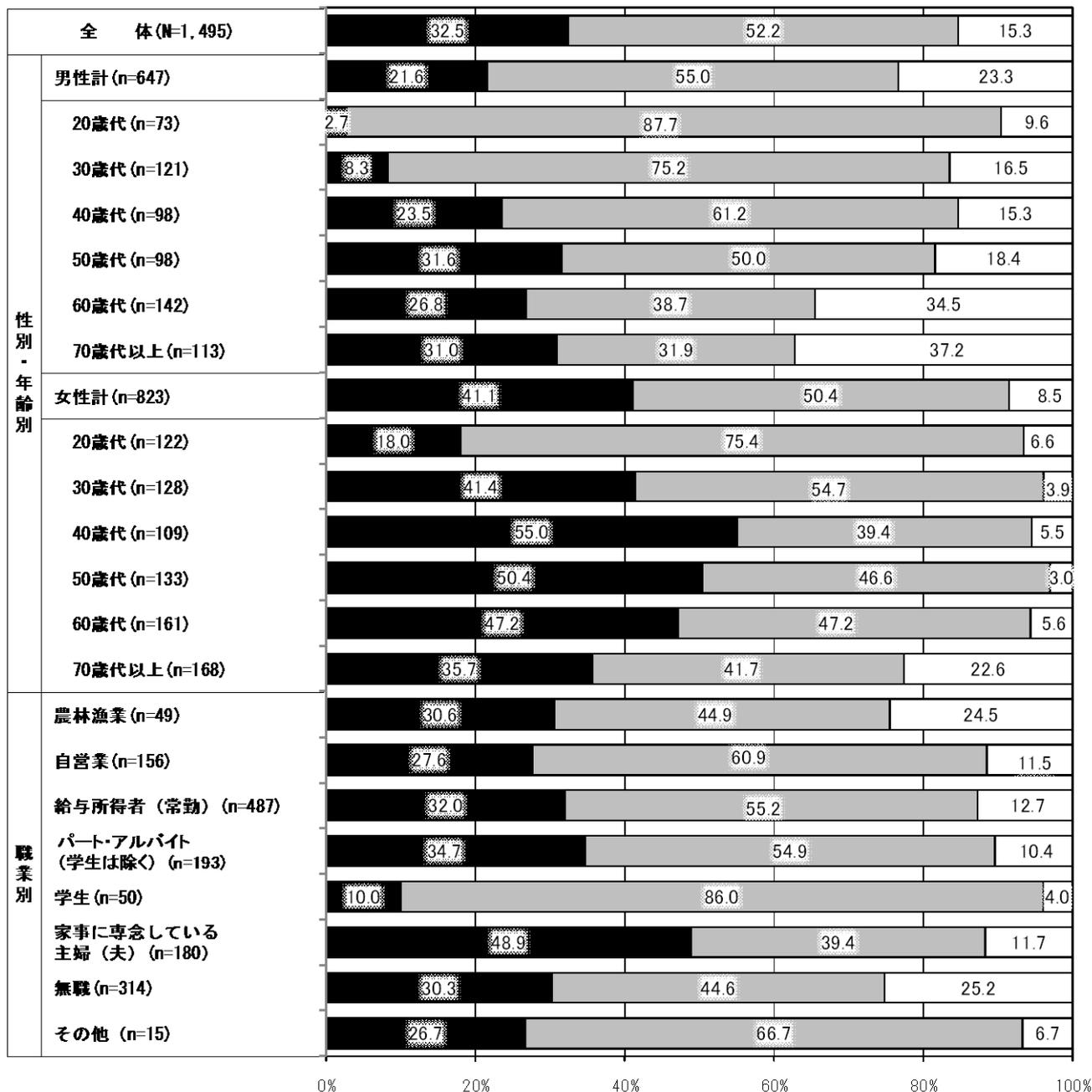
①受診の有無

全体では、過去1年間(乳がんについては過去2年間)にいずれかの検診^{※1}を「受けた」人は32.5%で、男性が21.6%、女性が41.1%となっています。

性別・年齢別では、男性は、50歳代以上で3割程度の人がいずれかのがん検診を受診しています。女性は、30歳代から60歳代で4割以上となっており、40歳代をピークに、年齢が上がるほどがん検診等を受診した人が減少しています。

図 69 受診の有無(性別・年齢別、職業別)

■受けた □受けていない □無回答



※1 いずれかの検診とは

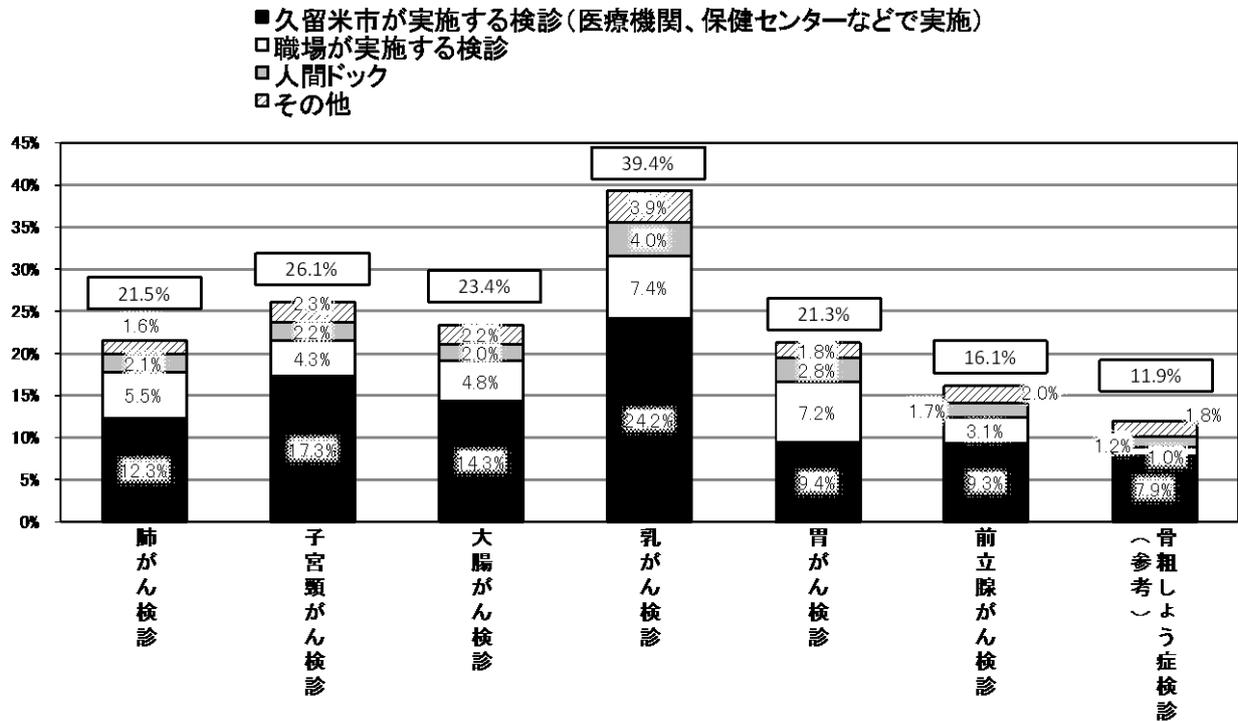
肺がん、子宮がん、大腸がん、乳がん、胃がん、前立腺がん、骨粗しょう症検診を指します。

②受診率・受診場所

全体では、「乳がん検診」(39.4%)の受診率が最も高く、次いで「子宮頸がん検診」(26.1%)、「大腸がん検診」(23.4%)となっています。

いずれの検診についても、久留米市が実施する検診の利用者が多くなっています。

図 70 受診率・受診場所(検診別)



※下記の人数を母数として受診率を算出

肺がん、大腸がん、胃がん : 40歳以上の回答者数(1,040人)

乳がん : 40歳以上女性の回答者数(571人)

子宮頸がん : 20歳以上の女性の回答者数(821人)

前立腺がん : 50歳以上の男性の回答者数(353人)

骨粗しょう症検診 : 25歳以上の女性の回答者数(764人)

(骨粗しょう症検診は、久留米市では25~70歳で5歳ごとの節目年齢の女性を対象としており、回答者の全てがそれにあたるわけではない。)

表7 40歳から69歳(子宮頸がんは20歳から、前立腺がんは50歳から)の受診率

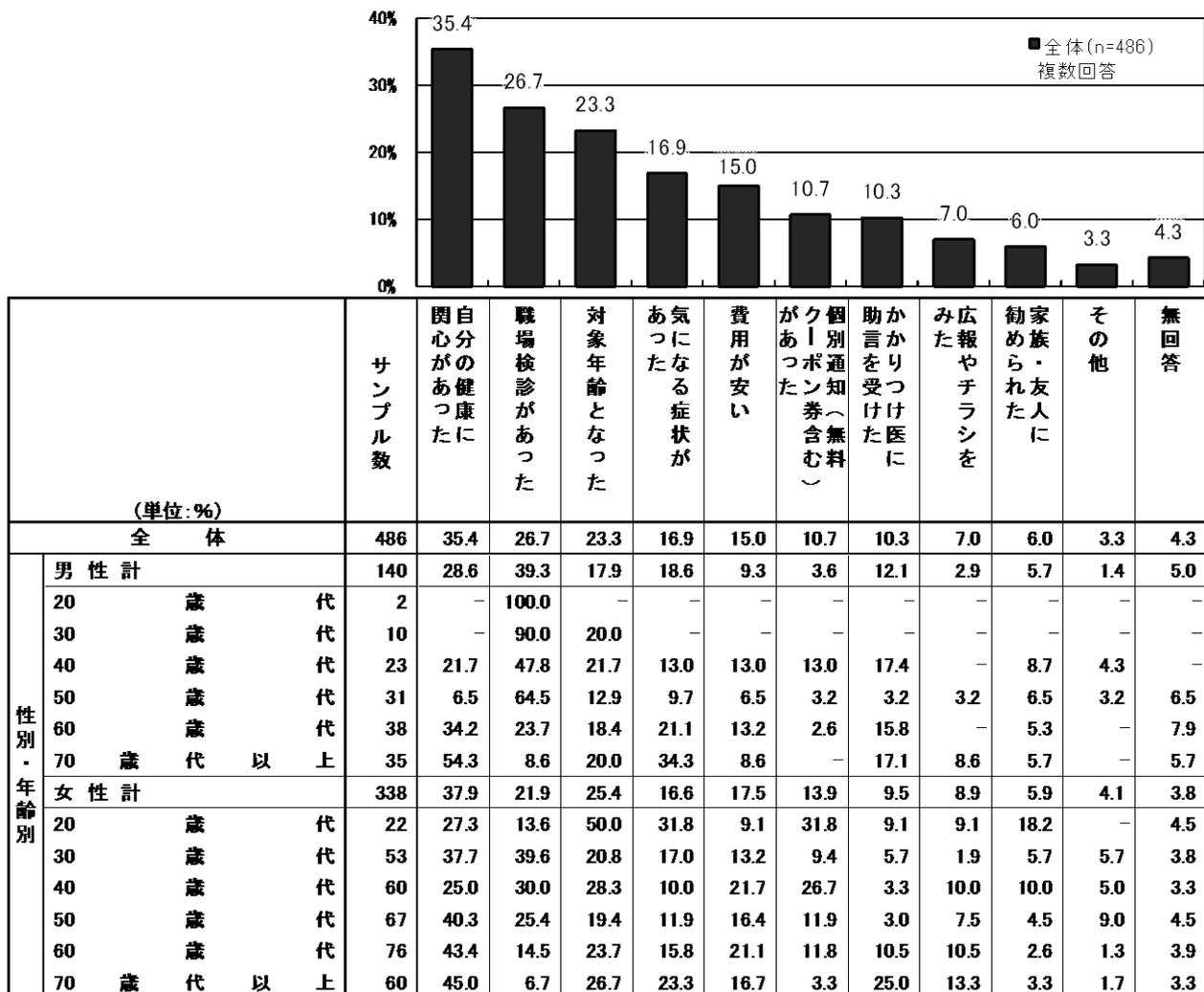
項目	受診率(%)
胃がん	20.2%
肺がん	19.7%
大腸がん	22.5%
子宮頸がん	29.2%
乳がん	39.2%
前立腺がん	12.5%

③受診のきっかけ

全体では、「自分の健康に関心があった」(35.4%)が最も多く、次いで「職場検診があった」(26.7%)、「対象年齢となった」(23.3%)となっています。

性別・年齢別では、男性は「職場検診があった」(39.3%)と最も多く、女性は「自分の健康に関心があった」(37.9%)と最も多くなっています。また、男性では、50歳代までは「職場検診があった」の割合が高くなっていますが、60歳代以降は「自分の健康に関心があった」が高くなっています。女性では30歳代と40歳代で「職場検診があった」が、40歳代以上で「自分の健康に関心があった」がそれぞれ最も多い理由となっています。

図 71 受診のきっかけ(性別・年齢別)

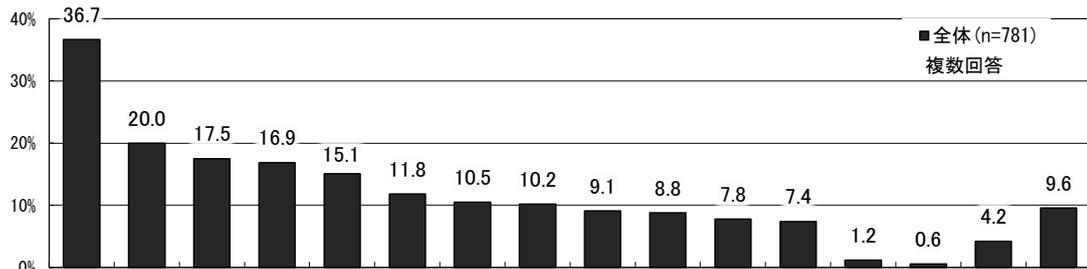


④受けなかった理由

全体では、「自覚症状がない」(36.7%)が最も多く、次いで「必要なときはいつでも医療機関を受診できるから」(20.0%)、「時間がない」(17.5%)となっています。

性別・年齢別では、「健康に自信がある」は、男性が12.1%、女性が6.5%となっており、男性が女性よりも多くなっています。また、「検査に伴う苦痛など不安がある」は、女性が11.6%、男性が3.7%となっており、女性が男性よりも多くなっています。

図 72 受けなかった理由(性別・年齢別)



性別・年齢別	サンプル数	理由 (単位: %)															
		自覚症状がない	必要なときはいつでも医療機関を受診できるから	時間がない	面倒だった	費用がかかり経済的にも負担になる	まだそういう年齢ではなかった	前回の検査で異常がなかった	検査場所や日時を知らない	健康に自信がある	日時があわない	検査に伴う苦痛など不安がある	がんといわれるのが怖い	場所が遠い	がん通院・入院・治療中	その他	無回答
全体	781	36.7	20.0	17.5	16.9	15.1	11.8	10.5	10.2	9.1	8.8	7.8	7.4	1.2	0.6	4.2	9.6
男性計	356	37.1	18.5	20.5	16.3	17.7	15.4	10.1	11.0	12.1	9.0	3.7	5.9	0.6	0.3	3.1	9.0
20歳代	64	31.3	3.1	17.2	15.6	18.8	45.3	7.8	12.5	18.8	4.7	3.1	4.7	1.6	-	3.1	9.4
30歳代	91	35.2	13.2	26.4	18.7	27.5	25.3	13.2	19.8	7.7	12.1	4.4	3.3	1.1	-	2.2	5.5
40歳代	60	31.7	21.7	28.3	20.0	15.0	5.0	8.3	11.7	6.7	10.0	1.7	3.3	-	-	-	11.7
50歳代	49	55.1	24.5	24.5	12.2	14.3	-	8.2	6.1	16.3	8.2	4.1	14.3	-	-	2.0	4.1
60歳代	55	30.9	32.7	16.4	16.4	10.9	-	7.3	3.6	9.1	10.9	5.5	10.9	-	-	5.5	12.7
70歳代以上	36	47.2	25.0	-	11.1	8.3	-	16.7	-	19.4	2.8	2.8	-	-	2.8	8.3	13.9
女性計	415	36.6	21.0	15.4	17.6	13.3	8.9	10.8	9.9	6.5	8.9	11.6	8.7	1.7	1.0	5.3	9.9
20歳代	92	31.5	16.3	15.2	22.8	17.4	30.4	4.3	26.1	5.4	6.5	14.1	4.3	2.2	-	5.4	6.5
30歳代	70	32.9	10.0	18.6	24.3	28.6	12.9	12.9	14.3	5.7	7.1	20.0	4.3	-	-	5.7	4.3
40歳代	43	39.5	27.9	27.9	30.2	4.7	-	9.3	7.0	-	20.9	16.3	4.7	2.3	-	2.3	2.3
50歳代	62	40.3	17.7	24.2	17.7	19.4	-	16.1	4.8	6.5	12.9	11.3	16.1	3.2	1.6	-	3.2
60歳代	76	35.5	27.6	10.5	10.5	3.9	-	11.8	1.3	9.2	11.8	7.9	17.1	1.3	1.3	10.5	17.1
70歳代以上	70	44.3	30.0	2.9	4.3	2.9	-	11.4	-	10.0	-	1.4	4.3	1.4	2.9	5.7	22.9

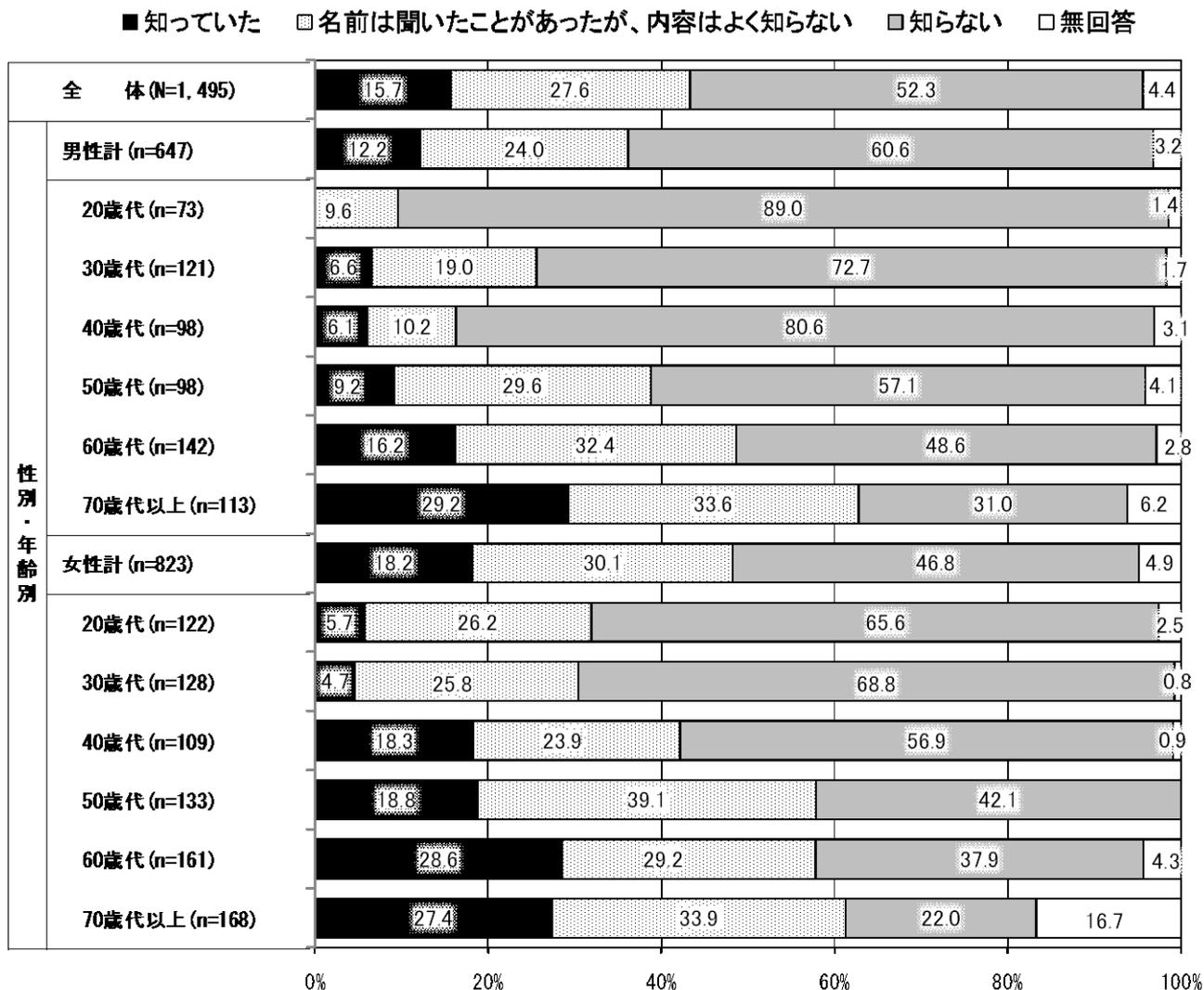
10. その他

(1) 「健康くるめ21」の認知度

全体では、「知っていた」が15.7%となっています。

性別・年齢別では、女性が18.2%、男性が12.2%となっており、女性が男性より高くなっています。男性の70歳代以上と女性の60歳代以上では3割程度となっています。

図 73 「健康くるめ21」について(性別・年齢別)

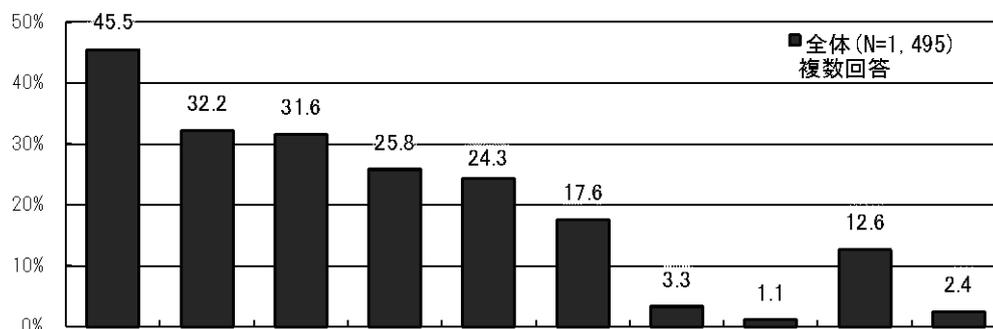


(2) 健康づくりに関する情報源

全体では、「テレビ・ラジオ」(45.5%)が最も多く、次いで「市報(広報くるめ)」(32.2%)、「書籍、新聞、雑誌等」(31.6%)となっています。

性別・年齢別では、男性は各年代とも「テレビ・ラジオ」が最も多くなっています。「市報(広報くるめ)」と回答した人は、女性が39.0%、男性が22.7%となっており、女性の方が15ポイント以上多くなっています。また、女性の50歳代以上では半数の人が「市報(広報くるめ)」と回答しています。一方で、男女とも20歳代から30歳代で「インターネット」と回答した人が多くなっています。

図 74 健康づくりに関する情報源(性別・年齢別、家族構成別)



		サンプル数	テレビ・ラジオ	市報(広報くるめ)	書籍、新聞、雑誌等	家族・友人・知人	医師などの医療関係者	インターネット	保健所、保健センター	その他	特にない	無回答
全 体		1,495	45.5	32.2	31.6	25.8	24.3	17.6	3.3	1.1	12.6	2.4
性別・年齢別	男 性 計	647	43.0	22.7	26.9	21.9	25.7	19.2	3.7	0.6	18.2	1.7
	20 歳 代	73	39.7	4.1	11.0	19.2	5.5	38.4	1.4	1.4	27.4	-
	30 歳 代	121	44.6	14.0	27.3	27.3	12.4	34.7	2.5	2.5	22.3	1.7
	40 歳 代	98	43.9	13.3	30.6	23.5	23.5	25.5	1.0	-	19.4	2.0
	50 歳 代	98	38.8	22.4	30.6	19.4	31.6	13.3	7.1	-	17.3	1.0
	60 歳 代	142	42.3	31.0	26.1	22.5	33.8	7.7	4.9	-	15.5	1.4
	70歳代以上	113	46.0	42.5	31.9	18.6	39.8	4.4	4.4	-	11.5	3.5
	女 性 計	823	47.8	39.0	35.6	28.6	23.0	16.9	3.0	1.5	8.6	2.8
家族構成別	20 歳 代	122	45.9	8.2	30.3	28.7	14.8	40.2	3.3	4.1	18.9	2.5
	30 歳 代	128	44.5	21.9	33.6	30.5	19.5	35.2	0.8	2.3	10.2	1.6
	40 歳 代	109	45.9	40.4	40.4	32.1	16.5	22.0	2.8	-	11.9	0.9
	50 歳 代	133	47.4	54.1	34.6	26.3	21.1	10.5	2.3	0.8	6.8	1.5
	60 歳 代	161	47.8	50.9	39.8	28.0	25.5	3.7	4.3	1.2	5.0	3.1
	70歳代以上	168	53.0	50.6	33.9	26.8	35.1	0.6	4.2	0.6	3.0	6.0
	一人暮らし	138	44.9	31.9	32.6	21.0	27.5	14.5	2.9	2.2	15.2	5.1
夫婦のみ	321	45.8	43.9	31.5	23.4	31.5	6.5	5.3	0.6	8.7	2.5	
二世帯同居	736	47.0	28.1	33.4	26.2	21.5	22.0	2.4	1.2	12.4	1.5	
三世帯同居	173	43.4	28.3	26.0	31.8	22.5	20.8	3.5	1.2	15.0	2.3	
そ の 他	13	15.4	7.7	30.8	38.5	15.4	-	7.7	-	38.5	-	

(3) 健康や病気に関する相談相手

全体では、「医師」(54.0%)が最も多く、次いで「歯科医師」(10.8%)、「看護師」(5.2%)となっています。また、「特にいない」は38.7%となっています。

性・年齢別にみると、「特にいない」と回答した人は、男性が42.5%と女性の36.2%よりも多くなっています。また、男性の20歳代から40歳代、女性の20歳代から30歳代で半数以上を占めています。

「医師」や「歯科医師」を相談者として回答した人は、男女とも概ね年代が高くなるほど多くなっています。

家族構成別にみると、「特にいない」と回答した人は、夫婦のみ世帯が24.9%と、他の世帯よりも低い傾向がみられます。

図 75 健康や病気に関する相談相手(性別・年齢別、家族構成別)



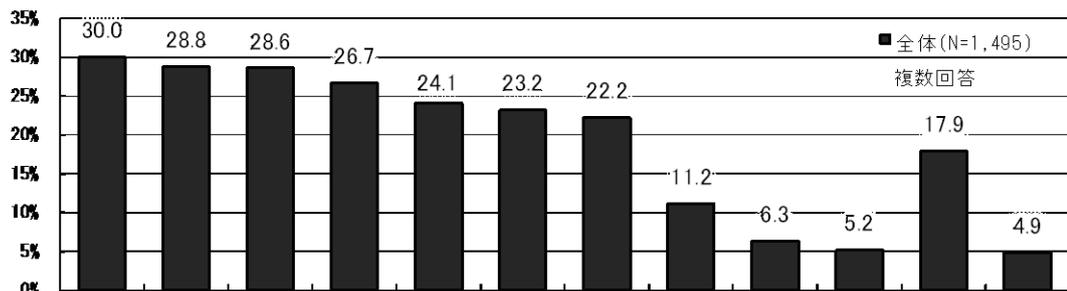
		サンプル数	医師	歯科医師	看護師	薬剤師	歯科衛生士	栄養士	保健師	食生活改善推進員	助産師	その他	特にいない	無回答
全 体		1,495	54.0	10.8	5.2	3.2	1.5	1.3	1.3	0.3	0.1	0.3	38.7	3.7
性別・年齢別	男 性 計	647	53.0	10.0	4.0	2.5	1.1	1.1	1.7	-	-	0.2	42.5	2.0
	20 歳 代	73	30.1	4.1	4.1	2.7	-	-	1.4	-	-	-	65.8	2.7
	30 歳 代	121	34.7	5.0	6.6	0.8	0.8	0.8	1.7	-	-	0.8	61.2	1.7
	40 歳 代	98	45.9	10.2	6.1	2.0	3.1	1.0	2.0	-	-	-	50.0	1.0
	50 歳 代	98	57.1	9.2	6.1	1.0	1.0	1.0	2.0	-	-	-	38.8	-
	60 歳 代	142	61.3	9.9	0.7	0.7	-	0.7	2.1	-	-	-	33.1	2.1
	70歳代以上	113	79.6	20.4	1.8	8.0	1.8	2.7	0.9	-	-	-	15.9	4.4
	女 性 計	823	54.7	11.2	6.2	3.8	1.8	1.3	1.1	0.6	0.1	0.5	36.2	4.7
20 歳 代	122	27.9	4.1	9.0	2.5	3.3	0.8	-	-	-	0.8	59.0	3.3	
30 歳 代	128	44.5	7.8	6.3	5.5	0.8	2.3	2.3	-	-	1.6	50.0	2.3	
40 歳 代	109	43.1	7.3	7.3	0.9	-	-	-	-	-	-	48.6	5.5	
50 歳 代	133	52.6	9.0	6.0	4.5	1.5	-	1.5	-	-	-	39.1	4.5	
60 歳 代	161	68.9	14.9	5.0	3.1	3.1	1.9	0.6	1.2	0.6	0.6	21.7	4.3	
70歳代以上	168	77.4	19.6	4.2	5.4	1.8	2.4	1.8	1.8	-	-	12.5	7.7	
家族構成別	一人暮らし	138	52.2	11.6	5.8	2.9	3.6	2.2	0.7	0.7	-	-	37.0	7.2
	夫婦のみ	321	69.5	15.9	3.1	3.4	1.6	1.6	1.6	0.3	0.3	0.3	24.9	4.0
	二世帯同居	736	49.7	8.7	5.4	2.7	0.8	1.2	1.4	0.3	-	0.3	43.6	2.4
	三世帯同居	173	51.4	12.7	8.1	4.0	2.9	0.6	1.7	-	-	1.2	40.5	2.9
	そ の 他	13	46.2	7.7	15.4	7.7	-	-	-	-	-	-	38.5	7.7

(4) 健康づくりに関して知りたい情報

全体では、「医療・医療施設についての情報」(30.0%)が最も多く、次いで「食事・栄養についての情報」(28.8%)、「からだについての情報」(28.6%)となっています。

性別・年齢別では、男性は「からだについての情報」(28.6%)が最も多く、女性は「医療・医療施設についての情報」(35.8%)が最も多くなっています。また、男性の20歳代から40歳代にかけては、「運動についての情報」と回答した人が多く、女性の20歳代では、「健康診断についての情報」と回答した人が最も多くなっています。

図 76 健康づくりに関して知りたい情報(性別・年齢別)



	サンプル数	医療・医療施設についての情報	食事・栄養についての情報	からだについての情報	運動についての情報	健康診断についての情報	生活習慣病についての情報	休養・ストレスについての情報	市の健康づくりの目標(計画や目標値)	お酒と健康についての情報	タバコと健康についての情報	特になし	無回答	
全体	1,495	30.0	28.8	28.6	26.7	24.1	23.2	22.2	11.2	6.3	5.2	17.9	4.9	
性別・年齢別	男性計	647	22.6	23.2	28.6	26.6	18.7	26.0	20.6	10.2	11.0	9.1	23.3	3.6
	20歳代	73	8.2	16.4	21.9	28.8	13.7	12.3	17.8	2.7	6.8	9.6	38.4	2.7
	30歳代	121	20.7	28.9	25.6	38.8	22.3	32.2	33.9	9.9	11.6	14.9	19.8	3.3
	40歳代	98	27.6	23.5	35.7	33.7	22.4	31.6	29.6	9.2	16.3	15.3	19.4	3.1
	50歳代	98	26.5	19.4	34.7	23.5	14.3	24.5	18.4	12.2	7.1	8.2	18.4	3.1
	60歳代	142	20.4	20.4	24.6	17.6	14.8	26.1	11.3	7.7	12.7	5.6	28.2	3.5
	70歳代以上	113	28.3	28.3	29.2	19.5	23.0	24.8	14.2	17.7	9.7	2.7	19.5	5.3
	女性計	823	35.8	33.4	28.8	27.2	28.8	21.4	23.9	12.2	2.8	2.2	13.5	5.3
	20歳代	122	32.8	38.5	27.0	36.1	41.8	16.4	39.3	7.4	6.6	4.9	12.3	1.6
	30歳代	128	38.3	28.9	35.9	35.9	34.4	13.3	32.0	10.2	4.7	3.1	9.4	3.1
40歳代	109	49.5	28.4	33.9	31.2	33.0	19.3	20.2	9.2	1.8	1.8	13.8	2.8	
50歳代	133	39.1	34.6	28.6	26.3	21.8	24.8	30.8	18.8	0.8	1.5	13.5	2.3	
60歳代	161	29.2	34.2	29.2	19.3	24.2	30.4	16.1	9.9	2.5	1.9	18.0	5.6	
70歳代以上	168	31.5	34.5	21.4	19.6	22.6	21.4	11.3	16.1	1.2	0.6	13.1	13.7	

(5) 健康づくりに関する意見、要望

久留米市の健康や健康づくりに関して、ご意見やご要望を伺ったところ、「健康診査、がん検診等について」の意見が最も多く寄せられました。その中でも「費用の無料化、補助」についてのご意見が最も多く、次いで「受診しやすい環境づくり」、健診などについての「情報提供」となっています。

健康診査やがん検診等以外では、「施設・サークルの充実や情報提供」、「健康・スポーツ教室、セミナー、イベントの開催」が多くなっています。

表8 健康づくりに関する意見、要望

内容	件数
健康診査、がん検診等について	43
費用の無料化、補助	16
受診しやすい環境づくり	11
情報の提供	7
受診率の向上	2
その他	7
施設・サークルの充実や情報提供	23
健康・スポーツ教室、セミナー、イベントの開催	19
健康に関する情報提供	13
相談機関の充実	3
禁煙	2
健康づくり計画について	2

Ⅲ. 所得と生活環境等に関する状況

Ⅲ. 所得と生活習慣等に関する状況

国の分析と同様に世帯の収入を3区分（200万円未満、200万円以上～600万円未満、600万円以上）に分けて分析を行いました。なお、200万円未満の世帯は高齢者世帯が多く、結果にその影響があります。

収入別にみた回答者の属性は以下の通りとなっています。

	人数	性別 (%)			年齢別 (%)						
		男性	女性	無回答	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	無回答
全体	1495	43.3	55.1	1.7	13.0	16.7	14.0	15.5	20.4	19.7	0.7
200万円未満	213	32.4	66.7	0.9	10.8	12.7	7.0	16.0	23.0	30.5	-
200万円以上～600万円未満	710	50.1	48.9	1.0	8.7	17.3	14.5	13.5	24.9	20.6	0.4
600万円以上	302	46.4	53.0	0.7	16.9	19.2	20.2	24.8	12.9	5.6	0.3

世帯の収入を3区分した各世帯員の生活習慣等（健康観、体型、食生活、運動、たばこ、飲酒、歯・口腔、睡眠・ストレス、健（検）診）の状況を比較した結果は以下のようになっています。なお、該当者数が少ない項目もあり、結果の内容については注意が必要です。

1. 自分の健康を「良くない」と感じている人の割合は、男女とも200万円未満の世帯で高くなっています。また、世帯収入の区分が下がるほど、高くなる傾向があります。
2. 肥満者の割合は、男性では200万円以上600万円未満の世帯が高くなっており、女性では200万円未満の世帯で高くなっています。
3. 習慣的な朝食欠食者の割合は、男性では200万円未満の世帯で低くなっていますが、女性ではあまり差がみられません。男性では世帯収入の区分が上がるほど高くなる傾向がみられます。
4. 毎日栄養バランスを考えた食事をしている人の割合は、男性では200万円未満の世帯で高くなっていますが、女性ではあまり差が見られません。
5. 運動習慣のない人の割合は、男性ではあまり差が見られませんが、女性では200万円未満の世帯で低くなっています。女性では世帯収入の区分が上がるほど高くなる傾向があります。
6. 現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性では200万円未満の世帯で高くなっていますが、女性ではあまり差がみられません。
7. 飲酒習慣者の割合は、男女とも200万円未満の世帯で低くなっています。
8. 睡眠の質が悪い人の割合は、男女とも世帯収入の区分が上がるほど高くなる傾向があります。
9. ストレスがある人の割合は、男女とも世帯収入の区分が上がるほど高くなる傾向があります。
10. 健康診断受診者の割合は、男性では世帯収入の区分が下がるほど低くなる傾向があり、女性では200万円以上600万円未満の世帯が高く、200万円未満の世帯が低くなっています。
11. 健康診断受診時に保健指導を指摘された人の割合は、男性では世帯収入区分が上がるほど高くなる傾向があり、女性では200万円以上600万円未満の世帯が高く、次いで200万円未満の世帯となっています。
12. 何らかのがん検診を受けた人の割合は、男女とも世帯収入の区分が上がるほど高くなる傾向があります。
13. 歯の本数が20本以上の人の割合は、男女とも世帯収入区分が上がるほど高くなる傾向があります。
14. 1年以内に歯科健康診査や口腔ケアを受けた人の割合は、男女とも世帯収入区分が上がるほど高くなる傾向があります。

			世帯収入 200万円未満		世帯収入 200万円以上600万円未 満		世帯収入 600万円以上		200万円 未満	200万円以 上600万円 未満
			人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)		
健康観	1. 自分の健康を「良くない」と感じて いる人の割合	(男性)	19	27.5	54	15.1	17	12.1	★	
		(女性)	29	20.4	50	14.4	18	11.3	★	
体型	2. 肥満者の割合	(男性)	19	8.9	103	14.5	36	11.9		
		(女性)	29	13.6	37	5.2	16	5.3	★	
食生活	3. 習慣的な朝食欠食者の割合	(男性)	7	10.1	53	14.9	24	17.1	★	
		(女性)	11	7.7	28	8.1	11	6.9		
	4. 毎日栄養バランスを考えた食事 をしている人の割合	(男性)	42	60.9	184	51.7	71	50.7	★	
		(女性)	84	59.2	200	57.6	94	58.8		
運動	5. 運動習慣のない人の割合	(男性)	26	37.6	138	38.7	51	36.5		
		(女性)	53	37.3	137	39.5	70	43.8	★	
たばこ	6. 現在習慣的に喫煙している人の 割合	(男性)	25	36.2	113	31.7	44	31.4		
		(女性)	15	10.6	27	7.8	16	10.0		
飲酒	7. 飲酒習慣者の割合	(男性)	17	24.6	119	33.4	47	33.6	★	
		(女性)	10	7.0	27	7.8	19	11.9		
睡眠・ ストレス	8. 睡眠の質が悪い人の割合	(男性)	6	8.6	57	16.0	43	30.7	★	★
		(女性)	21	14.8	56	16.2	30	18.8		
	9. ストレスがある人の割合	(男性)	37	53.6	221	62.1	95	67.9	★	★
		(女性)	89	62.7	262	75.5	125	78.1	★	
健(検)診	10. 健康診断受診者の割合	(男性)	43	62.3	249	69.9	113	80.7	★	★
		(女性)	86	60.6	226	65.1	101	63.1		
	11. 健康診断受診時に保健指導を 指摘された人の割合	(男性)	12	48.0	87	53.7	44	58.7	★	★
		(女性)	20	46.5	59	56.2	15	36.6	★	★
12. 何らかのがん検診を受けた人 の割合	(男性)	15	21.7	81	22.8	35	25.0			
	(女性)	49	34.5	153	44.1	74	46.3	★		
歯・口腔	13. 歯の本数が20本以上の人の割 合	(男性)	40	57.9	260	73.0	120	85.8	★	★
		(女性)	110	77.4	274	79.0	147	91.9	★	★
	14. 1年以内に歯科健康診査、口腔 ケアを受けた人の割合	(男性)	23	33.3	166	46.6	76	54.3	★	★
		(女性)	66	46.5	185	53.3	100	62.5	★	★

★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、5ポイント以上の差があったもの

IV. 使用した調査票

久留米市 健康に関するアンケート調査

【ご協力をお願い】

市民の皆さまには、日頃から本市の保健行政の推進に、ご理解とご協力をいただきまして厚くお礼申しあげます。

さて、本市では、市民の皆さまの健康づくりを総合的かつ計画的に進めるため、平成 15 年度に「健康くるめ 2 1」（健康づくり計画）を策定し、市民の皆さまとともに様々な取り組みを進めてまいりました。この間、国において医療制度改革や特定健診・特定保健指導等が実施されるなど、計画を取り巻く環境も大きく変化しております。今年度、計画の終期を迎え、平成 25 年度からの本市の健康づくりの指針となる新たな計画を策定するにあたり、その基礎資料とするため、市民の皆さまの健康状態や生活習慣などについて、アンケート調査を行うことといたしました。

本アンケートは、平成 24 年 8 月 1 日現在で、市内にお住まいの 20 歳以上の方 3,000 人を無作為に抽出し、調査票を送付させていただいております。ご多忙中、誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申しあげます。

なお、ご回答いただきました内容は、本調査のみに使用し、個々の情報については秘密を厳守いたします。

平成 24 年 8 月

久留米市長 檜 原 利 則

ご回答にあたって

- この調査票は、あて名の方ご本人がお答えください。
(場合によっては、家族の方などがご本人からの聞き取りでお答えいただいても結構です)
- 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。(特に指定がない場合は○は1つです)
- 年齢などの具体的な数字を記入する欄は、右詰で数値を記入してください。
- 「その他」にあてはまる場合は、番号に○を付け、() 内にその内容を具体的に記入してください。
- ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒にて、平成 24 年 9 月 26 日 (水) までにご返送ください。
※切手は不要です。
- お問い合わせ先
久留米市保健所 健康推進課
〒830-0022 久留米市城南町 15-5 商工会館 4F
TEL 0942-30-9731 / FAX 0942-30-9833

身体状況・健康状態についておたずねします。

問1. あなたの身長・体重をご記入ください。

身長 cm

体重 kg

問2. 20歳の時から、体重は何キロくらい変動しましたか。減少した場合は「-〇〇kg」とご記入ください。変化がない場合は、「2」に○をつけてください。

1. kg

2. 変化はない

問3. あなたは現在の体重についてどのように考えていますか。

1. 今より増やしたい 2. このままでよい 3. 今より減らしたい

問4. 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

問4で「1」と回答された方におたずねします。

問4-1. どのようなことに影響がありますか。(あてはまるものすべてに○)

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()

問5. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

1. よい 2. まあよい 3. ふつう
4. あまりよくない 5. よくない

栄養・食生活についておたずねします。

問6. あなたはふだん、朝食を食べますか。

1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない

問7へ

問6-1へ

問6で「4」と回答された方におたずねします。

問6-1. 食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がない 2. ダイエットのため
3. 食欲がない 4. 準備や後片付けなどが面倒だから
5. 食べる習慣がない 6. その他()

問7. あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

- 1. ほとんど毎日食べる
- 2. 週4～5日食べる
- 3. 週2～3日食べる
- 4. ほとんど食べない

問8. あなたはふだん外食をすることがありますか。

- 1. ほとんど毎日外食する
- 2. 週4～5日外食する
- 3. 週2～3日外食する
- 4. ほとんど外食しない

問9. あなたのふだん（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。

- 1. 午後7時前
- 2. 午後7時～8時台
- 3. 午後9時～10時台
- 4. 午後11時以降
- 5. 食べない

問10. あなたは朝食を家族（親、子ども、兄弟、祖父母等）と一緒に食べることが1週間でのくらいありますか。

- 1. ほとんど毎日
- 2. 週に4～5日
- 3. 週に2～3日
- 4. 週1日
- 5. ほとんどない

問11. あなたは夕食を家族（親、子ども、兄弟、祖父母等）と一緒に食べることが1週間でのくらいありますか。

- 1. ほとんど毎日
- 2. 週に4～5日
- 3. 週に2～3日
- 4. 週1日
- 5. ほとんどない

問12. 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。

※「主食」とは、米、パン、めん類などを使った料理です。
※「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品を使った副食の中心となる料理です。
※「副菜」とは、野菜、海草などを使った料理です。

- 1. ほとんど毎日食べる
- 2. 週に4～5日食べる
- 3. 週に2～3日食べる
- 4. 週1日程度食べる
- 5. ほとんど食べない

運動についておたずねします。

問13. あなたは日常生活の中で室内の移動や散歩等を含めて1日に何分くらい歩いていますか。
(目安：約10分=1,000歩=600～700メートル)

--	--	--	--

 分

問14. あなたは日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かしたり、運動（ウォーキングやストレッチ等のような軽く汗をかく運動も含む）をしていますか。

- 1. いつもしている → **問14-1・2・3へ**
- 2. 時々している → **問14-1・2・3へ**
- 3. 以前はしていたが、現在はしていない → **問14-4へ**
- 4. まったくしたことがない → **問14-4へ**

問 17. あなたは眠れない時、睡眠をとるためにどのようなことをしますか。

(最もあてはまるもの1つに○)

- | | |
|--------------|---------------------------|
| 1. 特に何もしていない | 2. 読書をする |
| 3. お酒を飲む | 4. 医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する |
| 5. 市販の薬を服用する | 6. ストレッチなど軽い運動を行う |
| 7. その他 (|) |

問 18. 日頃の生活の中でストレス(不安、悩み、イライラ)を感じることはありますか。

- | | | | |
|-----------|--------------------------|---|------------|
| 1. いつもある | <input type="checkbox"/> | → | 問 18-1-2 へ |
| 2. 時々ある | <input type="checkbox"/> | → | 問 18-1-2 へ |
| 3. あまりない | <input type="checkbox"/> | → | 問 19 へ |
| 4. まったくない | <input type="checkbox"/> | → | 問 19 へ |

問 18 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 18-1. これまで、ストレスを感じた原因はどのようなものですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------|----------|---|
| 1. 家族の問題 | 2. 仕事 | |
| 3. 人間関係 | 4. 健康・病気 | |
| 5. 経済的な問題 | 6. 子育て | |
| 7. 看護・介護 | 8. その他 (|) |

問 18-2. ストレスを感じたとき、自分なりの解消法を持っていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 持っている | 2. 持っていない |
|----------|-----------|

喫煙についておたずねします。

問 19. あなたは、たばこを吸っていますか。

- | | | |
|-----------------|---|--------------------|
| 1. 現在吸っている | → | 問 19-1-2-3-4-5-6 へ |
| 2. 以前は吸っていたがやめた | → | 問 19-3-4-5-6 へ |
| 3. もともと吸っていない | → | 問 20 へ |

問 19 で「1」と回答された方におたずねします

問 19-1. 喫煙することについてどう思いますか。

- | | | |
|---------|-------------|------------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめる気がない |
|---------|-------------|------------|

問 19-2. たばこを吸うときに気をつけていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 公共的な場所では吸わない
2. 喫煙場所以外では吸わない
3. 混雑している場所では吸わない
4. 子どもや妊産婦、病気の人がそばにいる場所では吸わない
5. 周りに食事の人がいる場所では吸わない
6. 周囲の人の了解を得てから吸う
7. 歩きたばこはしない
8. 気をつけていることはない

問 19 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 19-3. 習慣的に吸い始めたのは何歳ですか。

		歳
--	--	---

問 19-4. 1日に何本たばこを吸っていますか。(吸っていましたか)

		本
--	--	---

問 19-5. 通算して何年吸っていますか。(吸っていましたか)

		年
--	--	---

問 19-6. 受動喫煙（あなたが喫煙することで周りの人の健康に影響を与えること）を知っていますか。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 意味を含めて知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 知らない | |

飲酒についておたずねします。

問 20. あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
「2」に○をつけた場合、日数を記入してください。

1. 毎日

2. 週

 日

問 20-1 へ

3. ほとんど飲まない

4. まったく飲まない

5. やめた（1年以上やめている）

問 21 へ

問 20 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 20-1. お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算してご回答ください。

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、チューハイ7度(350ml)、
ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン14度(180ml)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未満 | 4. 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5. 4合以上5合(900ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上 |

問 27 で「1」または「2」または「3」と回答された方におたずねします。

問 27-1. 改善が必要だと思ったきっかけはどのようなことですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 健康診断の結果から | 2. 身近な人の病気から |
| 3. 太った(やせた)と感じたから | 4. 体力の衰えを感じたから |
| 5. その他 (|) |

問 28. 「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)※」は、次の状態を言いますが、あなたは内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防、改善のために次のことを実践していますか。(あてはまるものすべてに○)

※内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

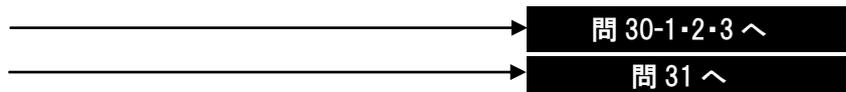
- | | |
|---------------|-----------|
| 1. 適切な食事 | 2. 定期的な運動 |
| 3. 週に複数回の体重測定 | 4. その他 (|
| 5. 何もしていない |) |

問 29. あなたは、以下のことを知っていますか。(○はそれぞれ1つつ)

	1. 言葉も内容も知っている	2. 聞いたことはあるが、内容まではよく知らない	3. 言葉も内容も知らない
COPD(慢性閉塞性肺疾患) 主にたばこの煙を長期に吸うことでおこる肺の病気のこと、咳、痰、息切れを主な症状として呼吸機能が低下していくこと。肺気腫、慢性気管支炎などの疾患が含まれる。	1	2	3
CKD(慢性腎臓病) 腎障害を示す所見や腎機能の低下が慢性的に続く状態で、放置すれば末期腎不全となり、人工透析や腎移植が必要となる。	1	2	3
ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 運動器(手足、膝、腰など)の障害のために、移動能力の低下をきたし、介護が必要になったり、寝たきりになる危険の高い状態のこと。	1	2	3

問 30. あなたは、過去1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けたことがありますか。※がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は含みません。

1. ある
2. ない



問 30 で「1」と回答された方におたずねします。

問 30-1. 健診を受けたきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. いつも受けているから | 2. 気になる症状があった |
| 3. 家族・友人に勧められた | 4. かかりつけ医に助言を受けた |
| 5. 費用が安い | 6. 対象年齢となった |
| 7. 個別通知があった | 8. 職場で健診があった |
| 9. 広報やチラシをみた | 10. 自分の健康に関心があった |
| 11. その他 () | |

問 30-2. 健診の結果、以下の項目について指摘を受けましたか。
(○はそれぞれ1つずつ)

※健診結果にあわせて書面に「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」や「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

肥満	1. 指摘された 2. 指摘されていない
高血圧症 ※血圧が高い	1. 指摘された 2. 指摘されていない
糖尿病 ※血糖値が高い	1. 指摘された 2. 指摘されていない
血中の脂質異常 ※総コレステロール、LDLコレステロールや中性脂肪が高い	1. 指摘された 2. 指摘されていない

問 30-3. 指摘を受けたことについて、保健指導(食事や生活習慣の改善の指導)を受けましたか。※医療機関で受けた指導も含みます。

1. 受けた → **問 30-4 へ** 2. 受けていない → **問 30-5 へ**

問 30-3 で「1」と回答された方におたずねします。

問 30-4. 指導された内容についてどの程度実行していますか。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. おおむね実行している | 2. 一部実行している |
| 3. 実行していない | |

問 30-3 で「2」と回答された方におたずねします。

問 30-5. 健診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 時間の都合がつかなかった | 2. 特に自覚症状もなく健康だから |
| 3. 通院中のため | 4. 面倒だった |
| 5. 費用が高い | 6. 受診のための方法・場所・時間がわからない |
| 7. その他 () | |

問 31. あなたは、過去 1 年間（乳がんについては過去 2 年間）に、以下の検診を受けたことがありますか。

1. 受けた

問 31-1-2 へ

2. 受けていない

問 31-3 へ

問 31 で「1」と回答された方におたずねします。

問 31-1. 受けた検診と受けた場所であてはまる欄に○をつけてください。

	肺がん検診	子宮頸がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	胃がん検診	前立腺がん検診	骨粗しょう症検診
久留米市が実施する検診 (医療機関、保健センターなどで実施)							
職場が実施する検診							
人間ドック							
その他 ()							

問 31-2. 検診を受けたきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. 気になる症状があった | 2. 家族・友人に勧められた |
| 3. かかりつけ医に助言を受けた | 4. 費用が安い |
| 5. 対象年齢となった | 6. 個別通知(無料クーポン券含む)があった |
| 7. 職場検診があった | 8. 広報やチラシをみた |
| 9. 自分の健康に関心があった | 10. その他 () |

問 31 で「2」と回答された方におたずねします。

問 31-3. がん検診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. 健康に自信がある | 2. 自覚症状がない |
| 3. 前回の検査で異常がなかった | 4. がんといわれるのが怖い |
| 5. 検査に伴う苦痛など不安がある | 6. 日時があわない |
| 7. 検診場所や日時を知らない | 8. 場所が遠い |
| 9. 時間がない | 10. 費用がかかり経済的にも負担になる |
| 11. がんで通院・入院・治療中 | 12. まだそういう年齢ではない |
| 13. 面倒だった | 14. 必要なときはいつでも医療機関を受診できる |
| 15. その他 () | から |

その他についておたずねします。

問 32. 久留米市の「健康くるめ 2 1」(健康づくり計画)をご存じでしたか。

1. 知っていた
2. 名前は聞いたことがあったが、内容はよく知らない
3. 知らない

問 33. 健康や健康づくりについての知識や情報は、何から得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 1. 市報 (広報くるめ) | 2. 保健所、保健センター | 3. 書籍、新聞、雑誌等 |
| 4. テレビ・ラジオ | 5. 医師などの医療関係者 | 6. 家族・友人・知人 |
| 7. インターネット | 8. その他 () | |
| 9. 特にない | | |

問 34. あなたは、健康や病気のことに関して、家族・友人以外で誰に相談していますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1. 医師 | 2. 歯科医師 | 3. 薬剤師 |
| 4. 栄養士 | 5. 保健師 | 6. 看護師 |
| 7. 助産師 | 8. 食生活改善推進員 | 9. 歯科衛生士 |
| 10. その他 () | 11. 特にいない | |

問 35. 健康づくりに関して、あなたが知りたい情報はどのようなものですか。

(あてはまるものすべてに○)

1. からだについての情報
2. 医療・医療施設についての情報
3. 運動についての情報
4. 休養・ストレスについての情報
5. お酒と健康についての情報
6. タバコと健康についての情報
7. 食事・栄養についての情報
8. 健康診断についての情報
9. 生活習慣病についての情報
10. 市の健康づくりのための計画や目標値 (施策目標) についての情報
11. 特にない

問 36. その他、健康や健康づくりに関して、ご意見やご要望がございましたらご自由にお書き下さい。

～アンケートは以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。～

※回答したアンケート票は、同封の返信用封筒に三つ折りにして入れ、

平成 24 年 9 月 26 日 (水) までに、ポストに投函してください (切手は不要です)。