

# 市民の生活習慣と健康行動

## 1. 市民健康意識調査の結果

市民の生活習慣や健康意識を把握するため、健康意識調査を実施しました。

### (1) 調査概要

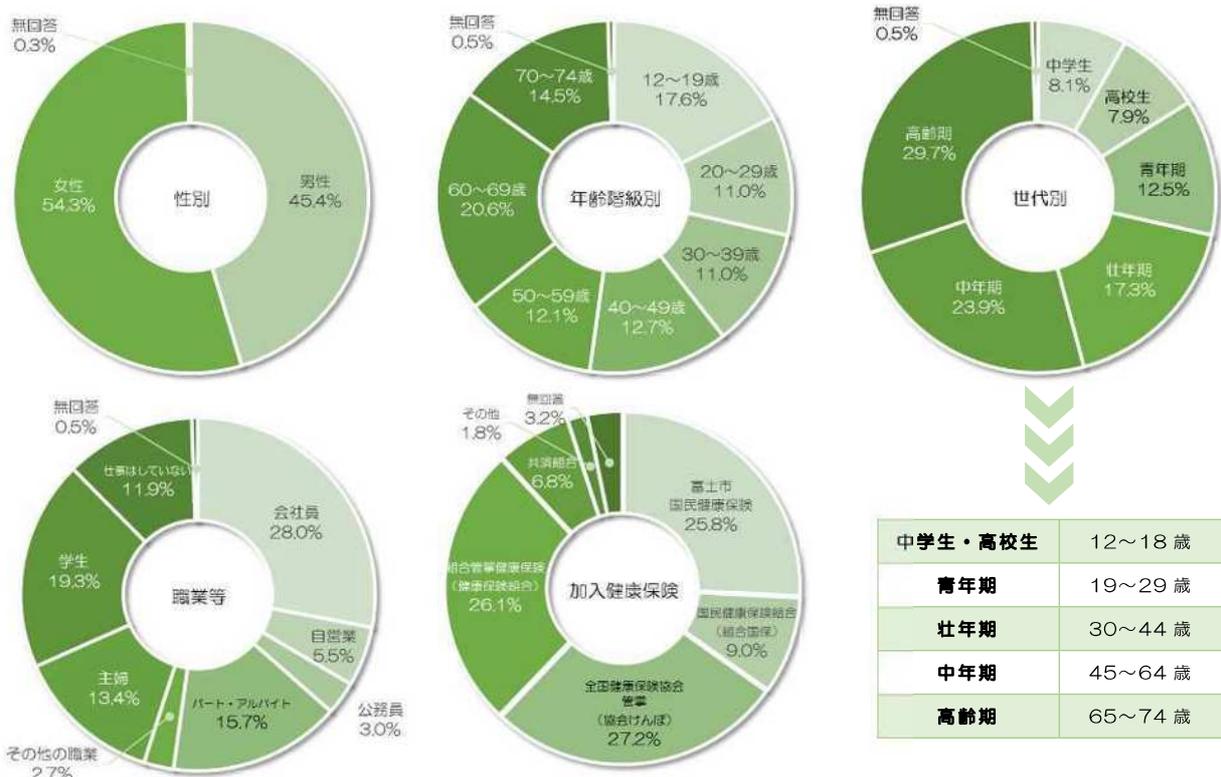
調査名	令和元年度 富士市 市民健康意識調査		
調査対象	富士市内在住の12歳から74歳までの男女を無作為抽出した4,000人		
調査期間	令和元年11月5日から11月26日		
調査方法	郵送による配布・回収		
回収状況	アンケート配布数	有効回答数	有効回答率
	4,000通	1,843通	46.0%

※調査結果の注意事項

- ・百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出。このため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- ・有効回答数より、全市民の母集団に対し、許容誤差3%水準で検討している。

※過去調査との比較は、対象を12歳から64歳までとして算出。

### (2) 回答者基本属性



### (3) 調査結果

#### 1. 食生活

- 朝食・昼食・夕食の3食を食べている市民は、男女ともに8割です。2食のみの人は1割強で、朝食を欠食している人が多くを占めています。
- 主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日」そろえて食べている市民はおよそ4割です。中学生と高校生は5割を超えています。青年期になると2割と大きく減少しています。青年期のおよそ4人に1人が、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが「ほとんどない」と答えています。
- 朝・昼・夕の3食とも野菜料理を食べている市民は1割です。2食は食べる人と合わせても5割程度です。過去の調査と比較して、「3食食べる」と「2食食べる」人は微増しています。

図1 食事スタイルや野菜摂取に関する性別・世代別の割合と過去調査比較



※過去調査比較は対象を12歳から64歳までとして算出

- 週に3回以上就寝前2時間以内に夕食を摂っている市民は2割以上おり、青年期と壮年期は3割と高い傾向にあります。
- 市民の4人に1人が毎日間食をしています。世代が上がるにつれ、ほとんど摂取しない人の割合は高くなっています。

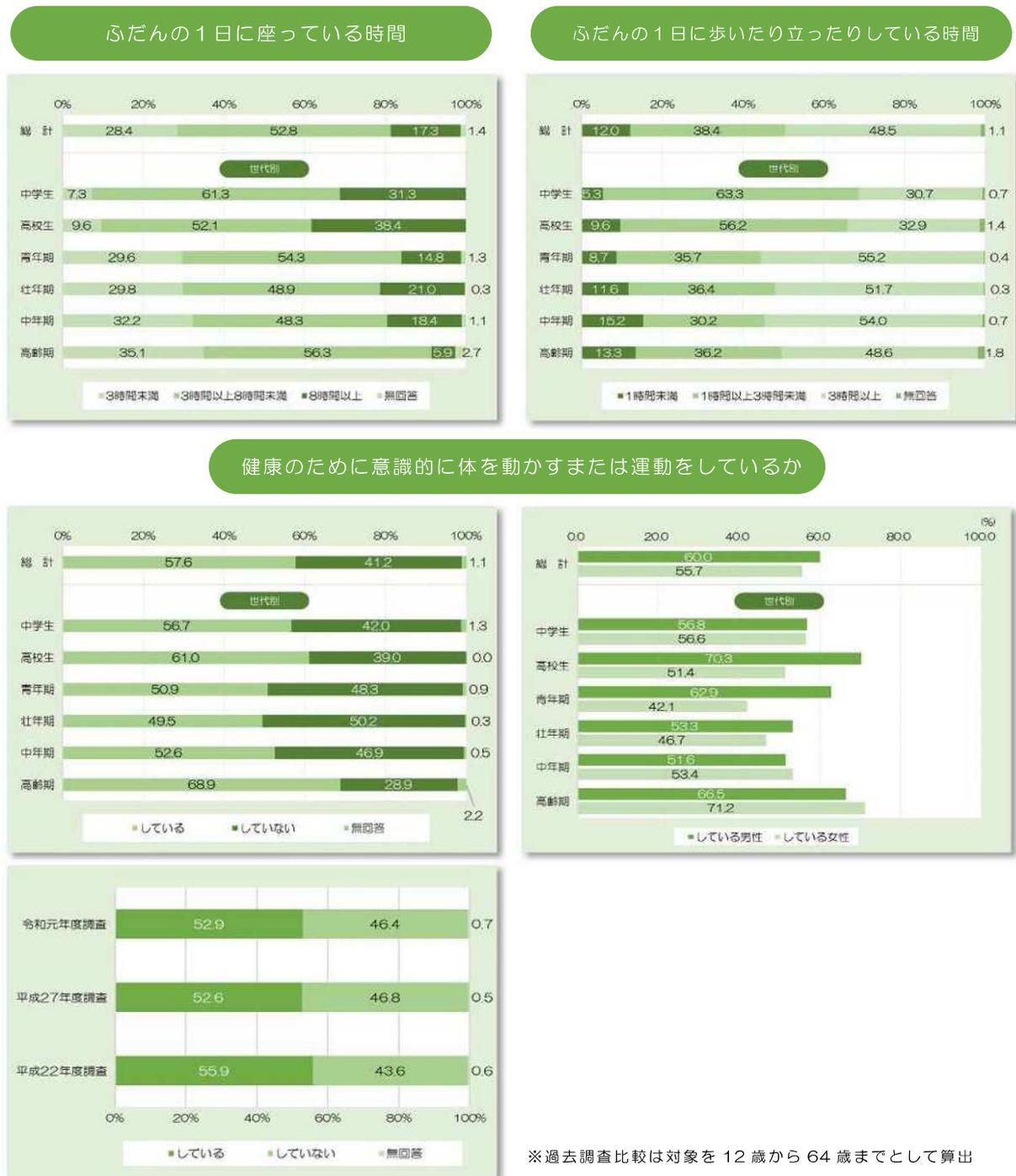
図2 夕食摂取や間食に関する性別・世代別の割合と過去調査比較



## 2. 身体活動

- 2割弱の市民が1日に8時間以上と長時間座っている生活を送っています。
- 1日に立ったり歩いたりしている時間が1時間未満の市民は1割です。中年期が最も高い世代ですが、反面、3時間以上歩いたり立ったりしている人の割合も青年期に次いで中年期は高く、活動量が低い人と高い人の差が大きい世代であることがわかります。
- 健康のために意識的に体を動かす、または運動をしている市民はおよそ6割です。男性では高校生、女性では高齢期でその割合は高く、7割を超えています。反面、青年期女性と壮年期女性は5割を下回っており、男女差が大きい世代といえます。過去調査と比べ大きな変化はみられません。

図3 身体活動に関する世代別の割合と過去調査比較



※過去調査比較は対象を12歳から64歳までとして算出

### 3. 飲酒

- お酒を飲む市民の割合はおよそ 5 割で、その約半数が 1 週間に 3 日以上頻度でお酒を飲んでいます。特に中年期と高齢期は、毎日飲む人が 2 割と高い水準にあります。過去調査との比較では、「飲まない」人が微減しています。
- お酒を飲む市民のうち、1 日に 3 合以上飲む多量飲酒者は 1 割おり、最も高い水準にある世代は壮年期です。割合は平成 22 年度調査比では同程度、平成 27 年度調査比では増加しています。

図 4 飲酒に関する世代別の割合と過去調査比較



※過去調査比較は対象を 12 歳から 64 歳までとして算出



※過去調査比較は対象を 12 歳から 64 歳までとして算出



## 4. 喫煙

- たばこを吸っている市民の割合は、男性では 26.7%、女性では 9.6%です。壮年期男性と中年期男性は 3 割を超えています。女性は中年期が 13.0%と最も高い世代です。過去調査と比較し、たばこを吸っている人の割合は減少しています。
- たばこを吸っている男性の 26.1%、女性の 36.6%は、たばこをやめたいと思っています。男性に比べ女性の方がやめたいと思っている人が多いことがわかります。
- 家庭においてほぼ毎日受動喫煙の機会がある市民は 1 割です。僅かでも受ける機会がある人まで含めると 2 割弱になります。また、職場も同様の割合です。飲食店において毎日受動喫煙を受ける機会がある市民の割合は少ないですが、僅かでも受ける機会がある人まで含めると 3 割弱の人が受動喫煙の影響を受けています。

図 5 喫煙に関する世代別の割合と過去調査比較



### たばこを吸っているか



※過去調査比較は対象を12歳から64歳までとして算出

### たばこをやめたいか（喫煙者中）



### 受動喫煙を受ける機会があるか



## 5. 歯の健康

- 市民のおよそ 4 割は定期的に歯科検診を受けており、過去調査と比較しその割合は増加しています。世代別にみると、中学生と高校生は 5 割以上と高いものの、青年期になると 3 割と大きく低下しています。青年期以降は世代が上がるにつれ歯科検診を受ける人の割合は高くなりますが、高齢期でも半数の人は定期的に歯科検診を受けていません。
- かかりつけ歯科医を決めている市民は 7 割です。過去調査と比べ大きな変化は見られません。
- 8 割以上の市民は何でも噛んで食べることができますが、世代があがるにつれその割合は低下し、高齢期の 3 割は何かしらの支障があると答えています。

図 6 歯の健康に関する世代別の割合と過去調査比較



※過去調査比較は対象を 12 歳から 64 歳までとして算出

## 6. 自覚する健康状態（主観的健康感）と生活への影響

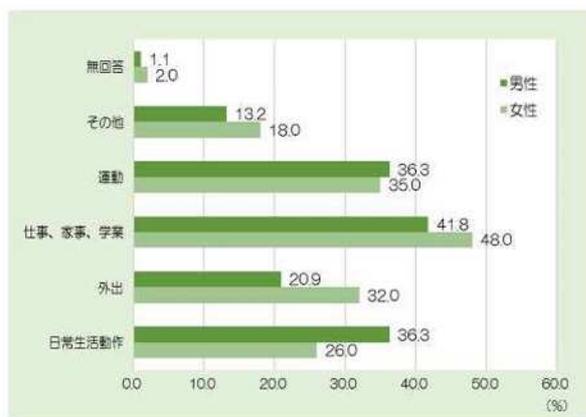
- 自覚する健康状態（主観的健康感）について、市民の1割が「あまりよくない」、「よくない」と感じており、中年期が最も高い世代です。
- 市民の1割は、健康上の問題で日常生活に影響があると答えています。世代別では、中年期が最も高い世代です。
- どのようなことが日常生活に影響があるかについては、男女とも5割弱の人が「仕事、家事、学業」に、4割弱の人が「運動」に影響があると答えています。また、年齢区分でみると、64歳以下は「仕事、家事、育児」や「運動」の割合が高く、65歳以上は「仕事、家事、育児」が一番高いものの、「日常生活動作」や「外出」、「運動」も高い傾向にあります。

図7 健康状態に関する世代別・性別の割合

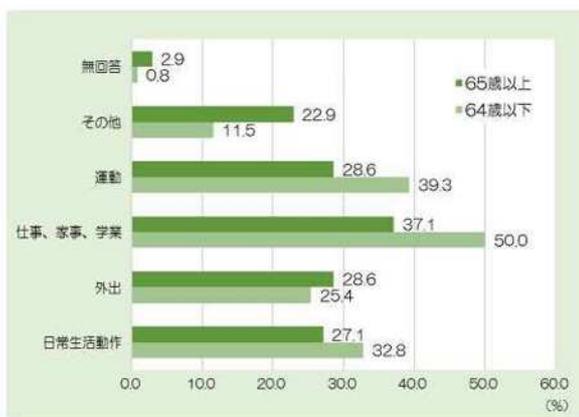


健康上の問題で日常生活に影響があるか / ある場合にどのようなことに影響があるか\*

【性別】



【年齢区分別】



\*当てはまるものすべて (N=192)

## 7. 社会活動と互助意識

- 町内会や地域行事などの地域社会活動や、趣味・稽古事などを行っている市民は 5 割弱です。青年期が約 2 割と最も少なく、以降世代が上がるにつれその割合は増加しています。しかし、最も高い世代である高齢期でも 5 割弱の市民はいずれの活動も行っていないと回答しています。
- 自分の住んでいる地域の人々は互いに助け合っていると感じている市民は 5 割強です。中学生・高校生・高齢期は 6 割を超えています。最も低い青年期も 4 割の人は互いに助け合っていると感じています。過去調査と比べ、互いに助け合っていると感じている市民の割合は増加しています。

図 8 社会活動や居住地域に対する意識の世代別の割合と過去調査比較



※過去調査比較は対象を 12 歳から 64 歳までとして算出

## 2. がん検診等の状況

### (1) がん検診受診率

- 富士市が実施する各種がん検診の受診率\*1の経年推移(図9)をみると、子宮頸がん検診が最も高く17~18%で推移しています。胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診の受診率は1割を下回っており、特に肺がん検診と大腸がん検診は低下傾向です。
- 受診率を静岡県や全国と比較すると(図10)、子宮頸がん検診は静岡県や全国よりも高い割合ですが、胃がん検診や大腸がん検診、乳がん検診は静岡県や全国よりも下回っています。

図9 富士市が実施する各種がん検診の受診率の経年推移



図10 各種がん検診受診率の比較(平成30年度)



\*1 「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(H28.2.4 一部改正)」に基づいた算出方式で計算。  
対象者は、胃がん検診は50~69歳、大腸がん検診は40~69歳、肺がん検診は40~69歳、乳がん検診は40~69歳、子宮がん検診は20~69歳までの人口としている。

## (2) がん検診精密検査受診率

- 精密検査受診率\*2(図11)は、年度により増減はあるものの、概ね7割弱から9割で推移しています。中でも乳がん検診は9割を超える高い受診率で推移しています。
- 精密検査受診率を静岡県や全国と比較すると(図12)、胃がん検診(内視鏡検査)以外のがん検診は、静岡県や全国と同等、または上回っています。

図 11 各種がん検診 精密検査受診率の推移



図 12 各種がん検診精密検査受診率の比較 (平成 28 年度)

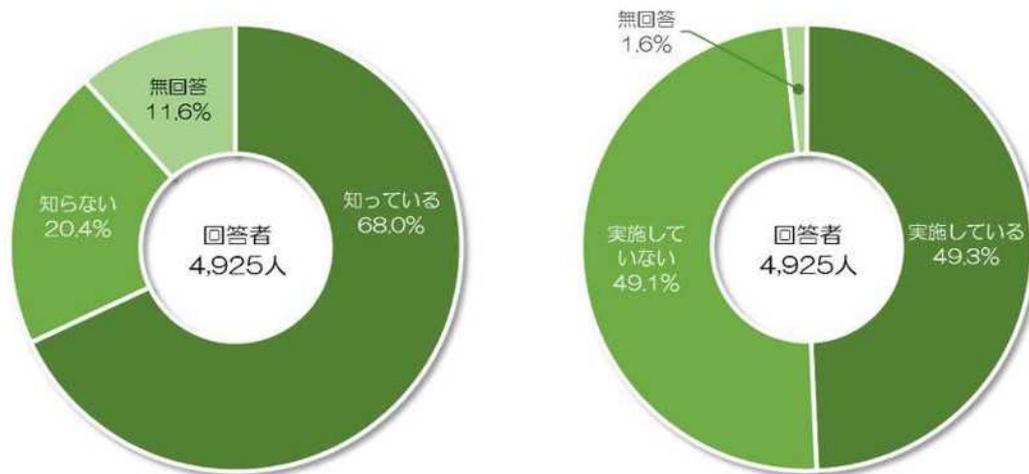


\*2 精密検査が必要と判定され実際に精密検査を受けた人の割合。精密検査の受診結果は、地域保健・健康増進事業報告に合わせ、前年度分の把握とする。

### (3) 乳がん自己チェック

●富士市乳がん検診受診者のうち、乳がんの自己チェック<sup>\*3</sup>について「知っている」と答えた人は 7 割弱でした。しかし、自己チェックに関する知識のある人は多いものの、実際に実施している人は 5 割程度に留まっています。

図 13 乳がん自己チェックに関する回答（平成 30 年度 富士市乳がん検診受診者）



#### \*3 乳がん自己チェックとは

乳がんは、乳房を表面から観察することで、自分で発見できる可能性のある、数少ないがんの一つ。

身体の表面に近い部分に発生する乳がんは、自分でも発見できる可能性があるため、がん検診に加えて、月に 1 回の自己触診や視診を推奨している。

### 3. 特定健康診査受診者の生活習慣

- 特定健診受診者の生活習慣をみると、男性は、「習慣的に喫煙している」、「毎日飲酒している」、「20歳から10kg以上体重増加した」、「30分以上運動行わない」、「歩行・身体活動行っていない」、「同年代の人と比べて歩行速度が速くない」、「就寝前2時間以内に夕食をとる」、「朝食を欠食する」人が、静岡県と比較し有意に高い比率です。女性は、「習慣的に喫煙している」、「20歳から10kg以上体重増加した」、「就寝2時間以内に夕食をとる」、「朝食を欠食する」人が、静岡県と比較し有意に高い比率にあります。
- 男女ともに、「習慣的に喫煙している」、「就寝前2時間以内に夕食をとる」、「朝食を欠食する」人が、静岡県と比較し10～30ポイント以上有意に高く、「間食や甘い飲み物を毎日摂取している」人は10ポイント以下と有意に低い比率です(図14)。
- 平成22年度の静岡県全体の結果を基準(100.0)として習慣的喫煙者を経年で比較すると(図15)、男女とも静岡県全体と比べ高い状況は続いており、特に女性の該当比は非常に高く、年々上昇しています。

表1 特定健診受診者の生活習慣(平成30年度)

生活習慣	男性		女性	
	※ <sup>4</sup> 該当比	※ <sup>5</sup> 有意差	※ <sup>4</sup> 該当比	※ <sup>5</sup> 有意差
習慣的喫煙	113.8	▲▲	130.5	▲▲
毎日飲酒	107.2	▲▲	96.3	▽
20歳から10kg以上体重増加	102.8	▲▲	107.1	▲▲
30分以上運動行わない	101.0	▲▲	99.0	▽▽
歩行・身体活動行っていない	101.2	▲▲	99.9	▽
同年代の人と比べて歩行速度が速くない	101.5	▲▲	98.5	▽▽
食べるのが速い	99.8	▽	100.0	▲
就寝前2時間以内の夕食	110.2	▲▲	111.0	▲▲
間食や甘い飲み物を毎日摂取	85.9	▽▽	82.5	▽▽
朝食欠食	116.4	▲▲	126.1	▲▲
かみにくい又はかめない	99.6	▽	85.0	▽▽
睡眠で休養をとれない	98.4	▽	94.0	▽▽

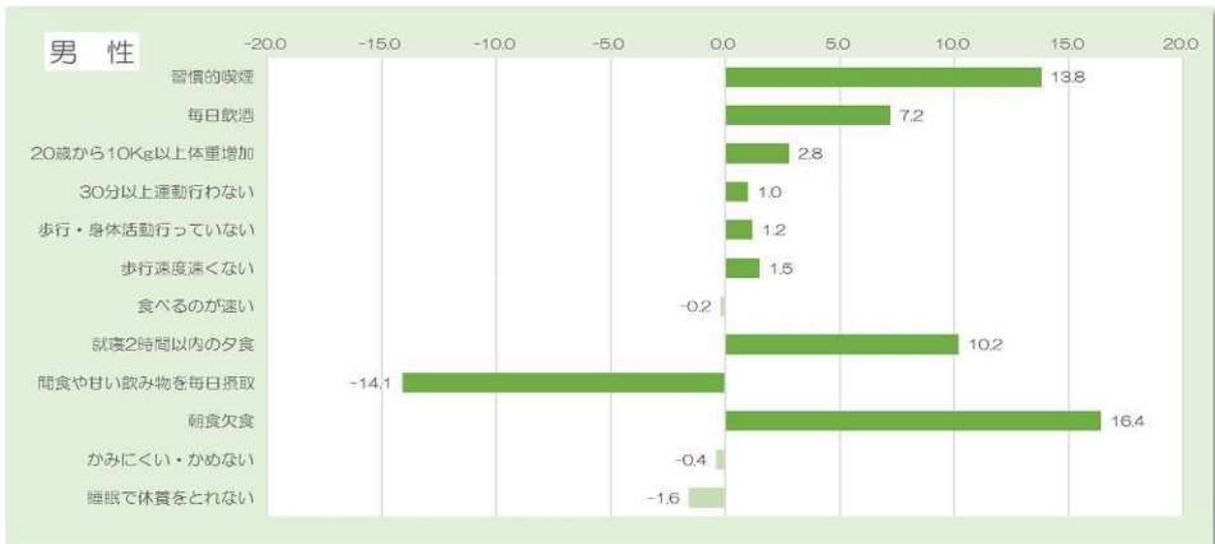
▲▲有意に高い／▲高いが有意ではない／▽低い有意ではない／▽▽有意に低い

資料：静岡県／平成30年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書より作成

※<sup>4</sup> 該当比(標準化該当比)は、静岡県全体の結果と比較した結果。静岡県全体を100(基準)とし、100より大きい場合は該当者出現率が静岡県全体よりも高く、100より小さい場合は静岡県全体より低いことを示す。

※<sup>5</sup> 有意差は、統計的に差があるか検定した結果。「有意差あり」となった場合は、偶然ではなく差がある、関連が認められるという解釈が可能。

図 14 特定健診受診者の生活習慣該当の静岡県（基準 0.0）との差（平成 30 年度）



資料：静岡県／平成 30 年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書より作成

図 15 習慣的喫煙者該当の経年推移（性別）



資料：静岡県／平成 30 年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書より作成

## 4. 後期高齢者健康診査受診者の生活習慣

- 後期高齢者健康診査受診者のうち、3割弱の人が「半年前と比べて固いものが食べにくい」と答えています(図16)。また「お茶や汁物等でむせる」人も2割おり、静岡県や全国と比較し低い割合ではありますが、口腔機能の低下が懸念されます。
- 身体機能について、約5割の人が「以前に比べ歩く速度が遅い」と感じており、実際に1割強の人が「この1年間に転倒」しています。
- 6割の人が週に1回以上ウォーキング等の運動を行うなど、身体機能の向上に取り組んでいます(図17)。
- 9割以上の人が、「週に1回以上外出する」、「家族や友人と付き合いがある」、「身近に相談できる人がいる」と答えています(図18)。静岡県や全国と比較しても高い割合です。

図16 口腔機能（令和2年度）



図17 身体機能と運動習慣（令和2年度）



図18 社会参加とソーシャルサポート（令和2年度）

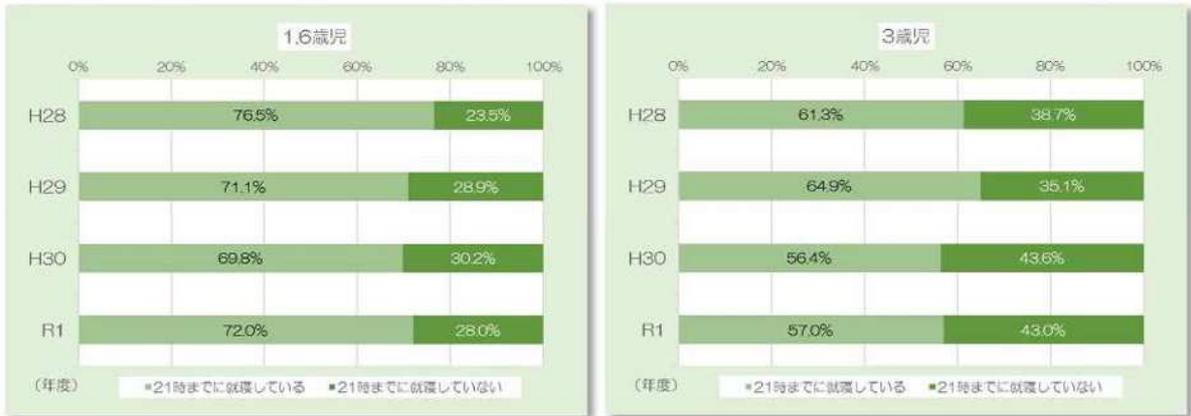


## 5. 子どもの生活習慣と育児状況

### (1) 生活リズム

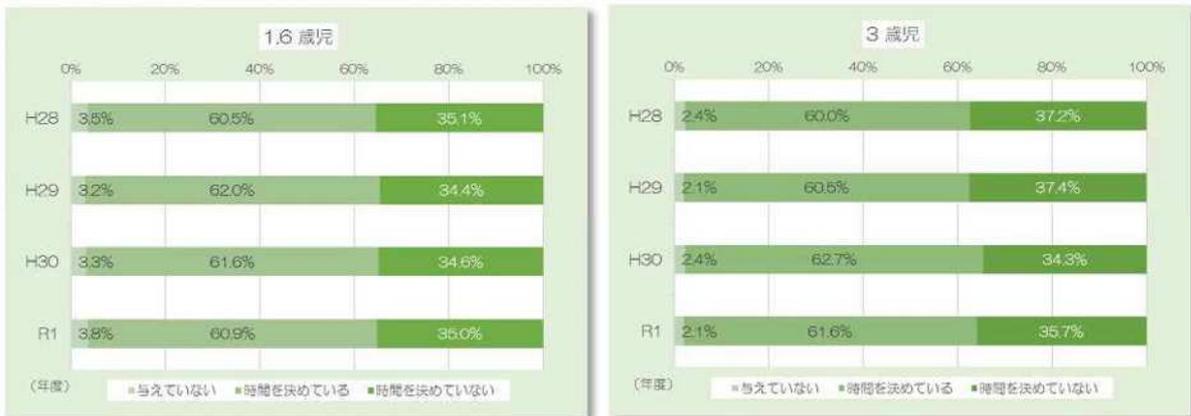
- 1歳6か月児(以下「1.6歳児」という。)のうち、2～3割の幼児は21時までに就寝していません。また、3歳児は4割前後とその割合は1.6歳児と比べ高くなっています(図19)。
- おやつ時間を決めている保護者(図20)は、1.6歳児及び3歳児ともに6割で、経年比較でも変化はありません。時間を決めてない保護者は1.6歳児及び3歳児ともに35%前後で推移しています。

図19 「21時までに就寝している」幼児の経年比較(1.6歳児/3歳児)



資料：富士市 1.6歳児・3歳児健康診査受診票

図20 「おやつ時間を決めている」保護者の経年比較(1.6歳児/3歳児)



資料：富士市 1.6歳児・3歳児健康診査受診票

## (2) 育児負担感と父親の育児参加

- 子育てについて「楽しいこともあるが大変なことの方が多い」または「とても大変」と答える保護者(図 21)は、6 か月児の保護者では 6.3%であるのに対し、3 歳児の保護者では 10.4%と、子どもの年齢が上がるにつれその割合は増加しています。
- 父親の育児参加について「よくやっている」と答える保護者(図 22)は、6 か月児の保護者が 65.3%であるのに対し、3 歳児が 56.7%と子どもの年齢が上がるにつれその割合は低下しています。経年で見ても大きな変化は見られません(図 23)。

図 21 子育てに対する保護者の気持ち(令和元年度)



資料：富士市 6 か月児健康相談、1.6 歳児・3 歳児健康診査受診票

図 22 父親の育児参加状況(令和元年度)

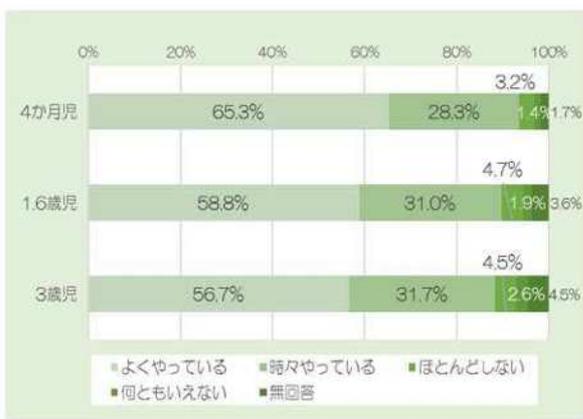


図 23 父親の育児参加状況の経年比較(4 か月児/1.6 歳児/3 歳児)



資料：「健やか親子 21」アンケート

## 6

## 統計からみる 富士市の主な健康課題

1 県平均より、男女とも平均自立期間は短く、要介護の期間は、男性は短く女性は長い

2 がんで亡くなる人が多い ～とくに「大腸がん」が懸念～

- ・年間の悪性新生物(がん)による死亡者数は 700 人前後で、総死亡数の中で最も多く、全体の 4 分の 1 を占めている。
- ・死亡率が静岡県並みであった場合、何人の死亡が抑制できるかを試算した「超過死亡」は、男性では悪性新生物が最も多い。女性は循環器系の疾患に次いで多い。
- ・悪性新生物の部位別死亡割合は、静岡県と比較し、男性は「大腸」、女性は「胃」の割合が高い傾向。
- ・部位別の標準化死亡比は、静岡県と比べ、男性は「肝及び肝内胆管」、「大腸」、「胃」、「気管、気管支及び肺」の順に高く、女性は「胃」、「子宮」、「乳房」、「大腸」の順に高比率。
- ・大腸がんは男女とも緩やかに増加傾向。
- ・がん検診受診率は、胃がん・大腸がん・乳がんが全国・県平均より低い。

3 脳血管疾患で亡くなる比率が高い

4 新規人工透析導入者は横ばいで減少傾向はみられない

- ・腎不全で亡くなる比率が男女とも静岡県や全国よりも高い。
- ・人工透析導入者の 4 人に 1 人は 59 歳以下の働き盛り世代。
- ・人工透析を導入する原因となった疾患は「糖尿病性腎症」が半数。

5 肥満及びメタボリックシンドローム該当者が県平均と比べ多い

- ・肥満該当者は年々上昇傾向。

6 就寝前 2 時間以内に夕食をとる人や朝食を欠食する人が県平均より多い

7 習慣的に喫煙している人が県平均より多く、女性は年々上昇傾向

8 口腔機能の低下が懸念される後期高齢者は 3～4 人に 1 人

9 4 割の幼児は 21 時までに就寝していない

- ・21 時までに就寝していない幼児は微増傾向。