



～郡山市民の**健康**はこうだった!～

郡山市健康づくりに 関するアンケート 結果報告書

〈2020年実施〉



目 次

I 目 的	3
II アンケート概要	3
III 結果概要	4
保健所医師から市民の皆様へ	6
IV 結果	
1 BMI	8
2 運動	9
3 食事	11
4 睡眠	13
5 たばこ	14
6 飲酒	16
7 健康診査	18
8 がん検診	19
9 歯科検診	25

I 目的

郡山市は、2019年度に福島県で初めて「SDGs未来都市」に採択されました。

持続可能な開発目標(SDGs)とは、国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。貧困、教育、気候変動、産業やジェンダーなど、「17のゴール(目標)」と、それぞれの下に「169のターゲット(具体目標)」があり、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。SDGsは、発展途上国のみならず、先進国も関わって解決していくユニバーサル(普遍的)なものであり、郡山市としても積極的に取り組んでいます。

郡山市では、SDGsの推進に取り組むに当たり、「健康」を中心に全ての世代の方が元気に過ごせるまちを目指しています。

今回実施したアンケートは、この推進にあたり、地域、経済、教育、コミュニティなど環境が健康にどのような影響を与えるのかを把握し、医療・介護レセプトや健康診査情報と比較・検討・分析を行うことにより、効果的・効率的な施策等につなげるための基礎資料とするため実施しました。

II アンケート概要

1. アンケート対象

- (1)対象者:郡山市民(住民基本台帳登録市民)
- (2)対象年齢:基準日(2020年10月1日現在)で20歳~79歳の方
- (3)抽出方法:「年齢層別」「男女別」「地区別」層化無作為抽出
- (4)抽出数:3,000人
- (5)回答:返信用封筒またはインターネット専用ページから回答

2. 設問数

- (1)項目、設問数:14項目、全40問(付帯質問等含む)
- (2)設問属性
ア 年齢・性別等属性 イ 運動習慣 ウ 食習慣
エ 生活習慣 オ 健診・検診受診状況 カ 職業・世帯等属性

3. 調査概要

- (1)2020年11月18日アンケート発送 2,996件
- (2)2020年12月11日アンケート回答期限
- (3)回答数 1,041件(男性476件、女性565件)
※回答期限後到着分含む。無効回答等があり、一部数値と一致しない。
- (4)回答率 34.7%

4. 国、県等との比較

- (1)全国平均や類似都市、関係市町村との比較等が行えるよう、一部調査項目については、国の基幹統計である、国民生活基礎調査及び国民健康・栄養調査等の調査項目を参照
- (2)国、県等の調査実施年度が本アンケート実施年と異なるため、参考値としてグラフに掲載

5. その他

- (1)返信及びインターネットの重複回答防止のためロットNoを付与した。
- (2)3,000人抽出から発送前に判明した、死亡者及び転居者分4件を除外し、実発送数は2,996件とした。
- (3)構成比の数値は小数点第2位を四捨五入しているため、個々の合計値は必ずしも100%にならない場合がある。

Ⅲ 結果概要

1. 運動

(1) 運動習慣

子育て世代、仕事の現役世代が少なく、シニア世代が多い傾向にあり、運動習慣が最も少ないのは、

男性50-59歳 女性40-49歳

(2) 運動方法

男女ともにほとんどの年齢層で最も多いのが気軽に取り組める**ウォーキング**

2. 食事

(1) バランスの良い食事の頻度

男女ともに**高年齢**になるほど「**ほぼ毎日**」が多い

女性のほうが男性よりも「**ほぼ毎日**」が多い傾向

(2) 朝食

「**ほぼ毎日**」が最も少ないのは男女ともに**20-29歳**

3. 睡眠

(1) 睡眠時間

男女ともに**30-59歳**は6時間未満が多く、**睡眠時間が短い傾向**

(2) 睡眠による休養

男女ともに「**全くとれてない**」「**あまり取れていない**」が最も多いのが**30-39歳**

4. 飲酒

生活習慣病のリスクを高める飲酒

・男女ともに**全国と比べて多い**

・**男性は30-69歳**が、**女性は40-59歳**がほかの年代に比べて多い

5. たばこ

・たばこを吸っている人の割合は男女ともに**全国と比べて多い**

・**男性は30-69歳**が、**女性は40-59歳**がほかの年代に比べて多い

6. 健康診査、がん検診、歯科健診

(1) 受診率

- ・健康診査及びほとんどのがん検診の受診率は**全国と比較して高い**。

(2) 未受診の理由

- ・**子育て世代、仕事の現役世代は「時間が取れない」**が多い傾向
- ・**シニア世代は「いつでも受診できる」**が多い傾向

郡山市保健所医師から市民のみなさまへ

このたびはアンケートにご協力いただきありがとうございました。郡山市民のみなさまの健康について調査することで今後の課題を検討することができました。

さて、日本人の死因の第1位はがんであり、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因が日本人のがんの予防にとって重要で、国立がん研究センターをはじめとする研究グループが「日本人のためのがん予防法」を定めています。このうち「感染」（肝炎ウイルスによる肝がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がん、ヘリコバクター・ピロリによる胃がんなど）以外は日頃の生活習慣に関わるものです。（図1）

実際に、「感染」を除く5つの生活習慣に気を付けて生活している人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されています。（図2）

図1 がんのリスクを減らす健康習慣

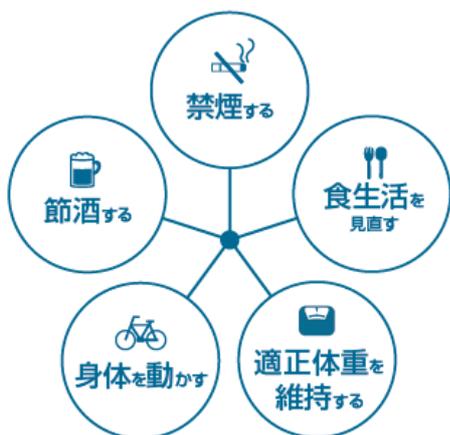


図2 「5つの健康習慣」でがんになるリスクが低くなります

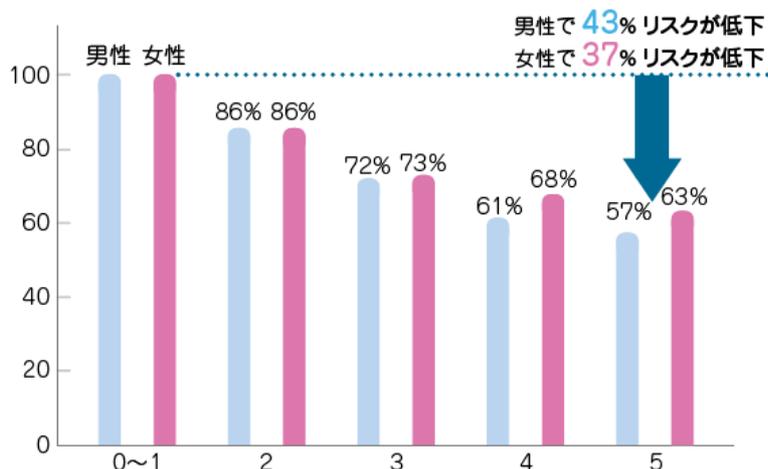


図1、図2：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」より引用

今回の郡山市民の皆様アンケート結果から様々なことがわかりましたが、ここでは以下のことに着目させていただきます。

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が全国平均より高い。（過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。）
- 特に30代男性の喫煙率が高い。（喫煙は肺がんなどのがんや心筋梗塞や脳血管疾患のリスクを高めます。）
- 検診を受診している人の割合は全国平均より高い。

今後の対策

- 飲酒：過度な飲酒は控えましょう。
- 喫煙：禁煙をしましょう。積極的に禁煙外来を利用しましょう。
- 検診：病気は予防が大切です。引き続き定期的に検診を受診しましょう。要精密検査になった場合は医療機関を受診し、早期発見・早期治療に努めるようにしましょう。

生活習慣を見直すことで、生活習慣病やがんになるリスクを減らし、元気に長生きしていきましょう。

IV 結果

1 BMI

(1) BMI構成割合(全体)

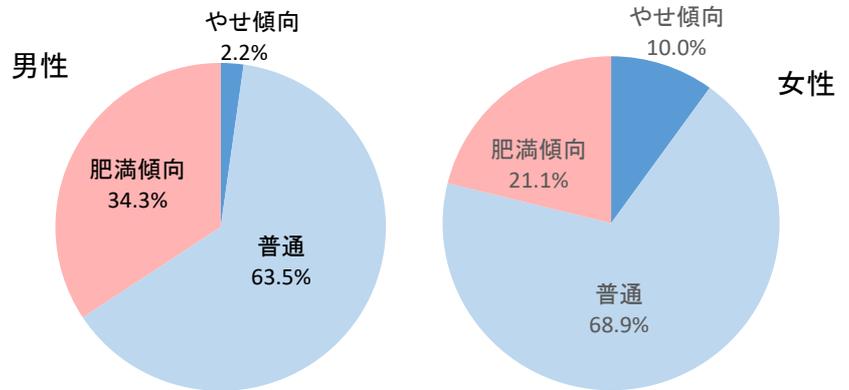
肥満の割合(郡山市)

男性 **34.3%**

女性 **21.1%**

※BMI=(体重Kg)÷(身長mの2乗)

- ・18.5未満: やせ傾向
- ・18.5以上25未満: 普通
- ・25以上: 肥満傾向



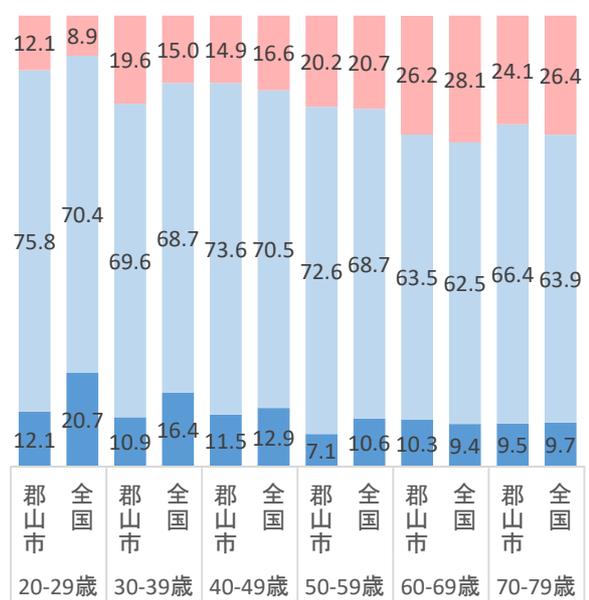
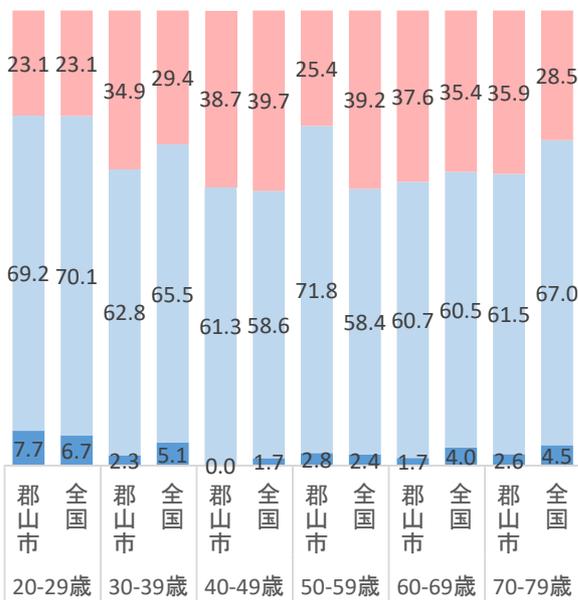
<参考:全国> 肥満傾向 男性33.0% 女性22.3%

出典 令和元年国民健康・栄養調査

(2) BMI構成割合 郡山市—全国(年齢別、%)

男性

女性



■ やせ傾向 ■ 普通 ■ 肥満傾向

■ やせ傾向 ■ 普通 ■ 肥満傾向

肥満割合が最も多い年代(郡山市)

男性 **40-49歳 38.7%**

女性 **60-69歳 26.2%**

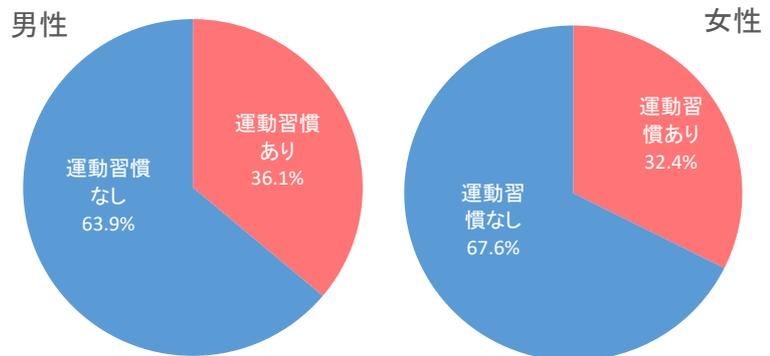
【全国の出典】令和元年国民健康・栄養調査

2 運動

(1) 運動習慣がある(全体)

男性 36.1 %

女性 32.4 %



※運動習慣がある
1回30分以上の運動を週2回以上
実施している方

<参考:全国> 運動習慣あり 男性33.4% 女性25.1%

出典 令和元年国民健康・栄養調査

(2) 運動習慣がある(年齢別、%)

最も多いのは
男女ともに

70-79歳

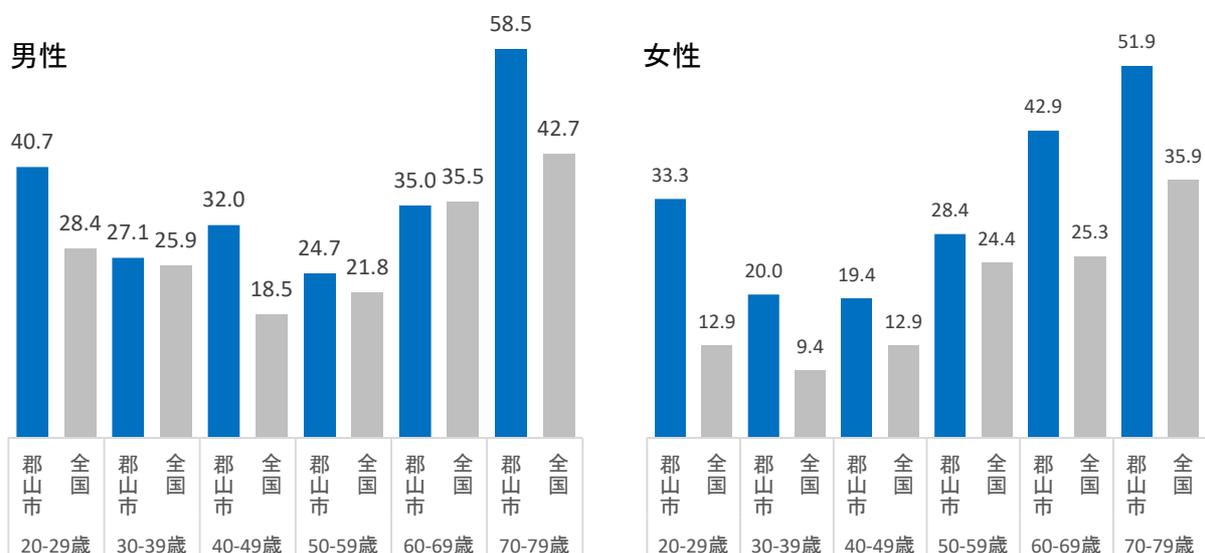
男性58.5 %

女性51.9 %

最も少ないのは

男性50-59歳 24.7%

女性40-49歳 19.4%

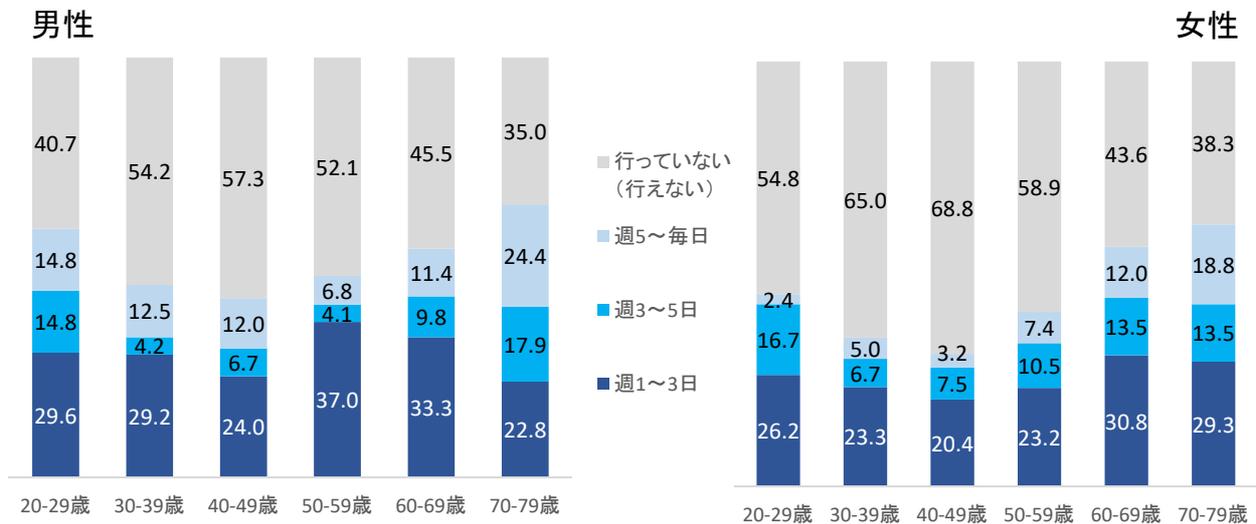


【全国の出典】令和元年国民健康・栄養調査

(3) 運動頻度(年齢別、%)

運動を行っていない(行えない)
男女ともに
30-59歳が多い傾向

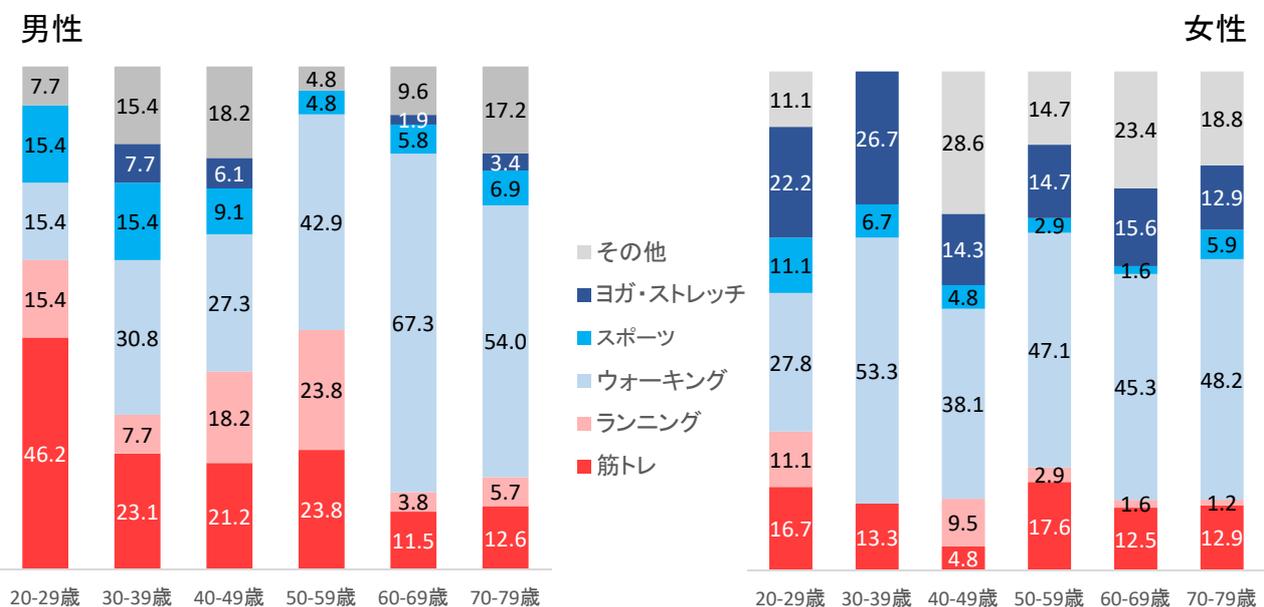
特にほとんどの年代で男性よりも
女性が多い傾向



(4) 運動方法(年齢別、%)

男女ともにほとんどの
年齢層で最も多いのが
ウォーキング

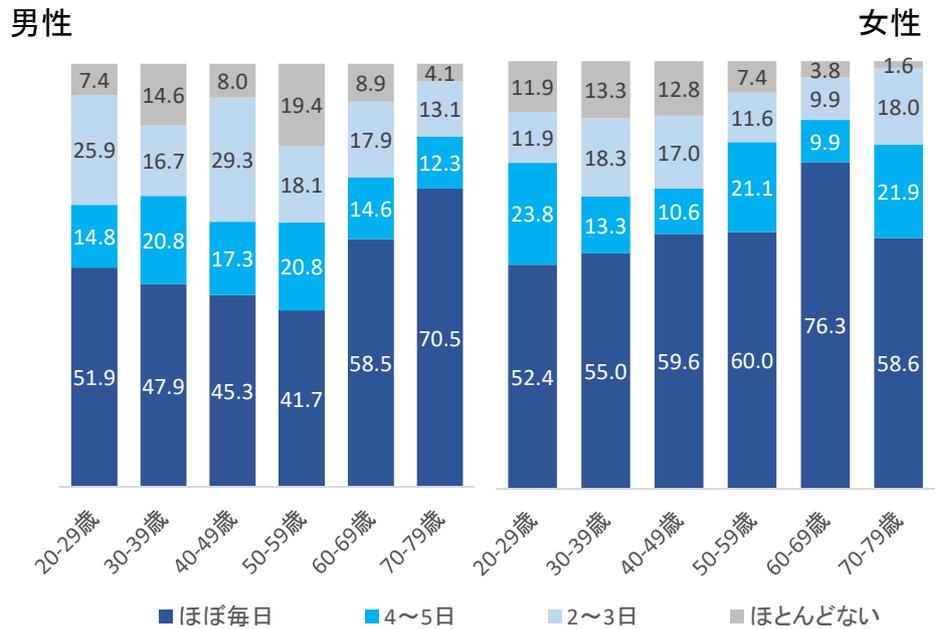
男性が20-59歳を中心に
女性よりも多いのが
筋トレ・ランニング



3 食事

(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせる頻度(1日2回以上、週)(%)

「ほぼ毎日」は
男性の50-59歳が
最も少ない
41.7%
女性のほうが
男性よりも
多い傾向

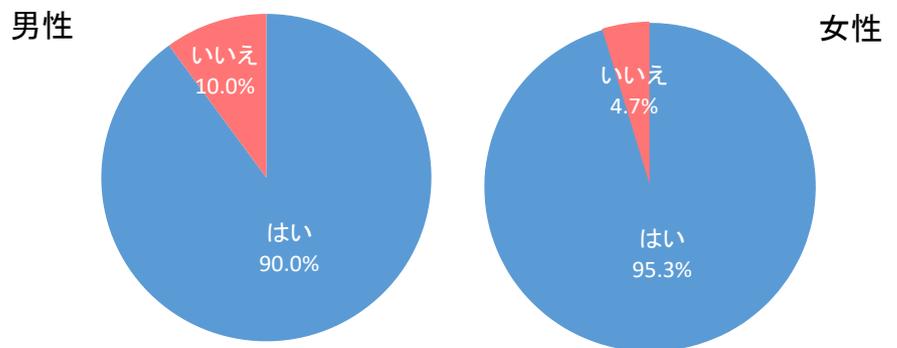


(2) 主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスの良い食事になることを知っている

※組み合わせが「ほぼ毎日」以外の方が回答対象

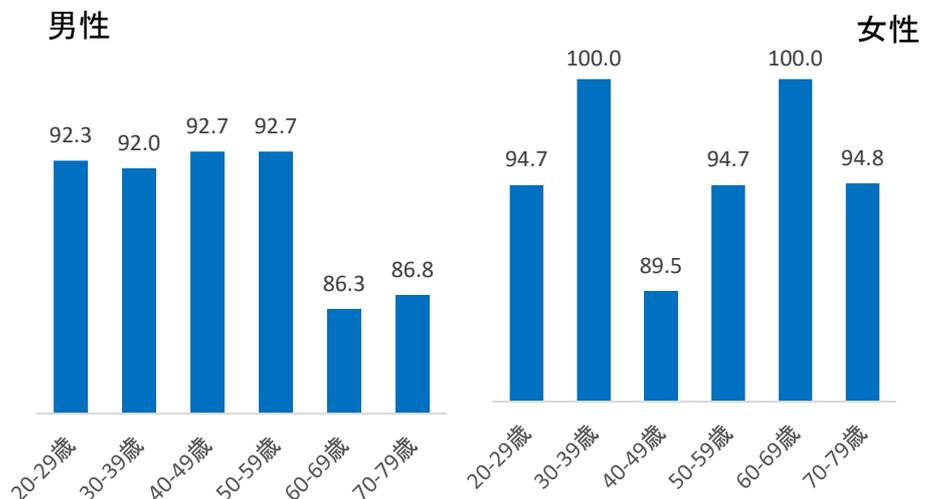
①全体

「知っている」は
男性**90.0%**
女性**95.3%**



②年齢別

「知っている」
が少ないのは
男性の
60-79歳
女性の
40-49歳



(3) 1週間に何日朝食を摂っているか

「ほぼ毎日」が最も多いのは男女ともに

70-79歳

男性92.7%

女性96.2%

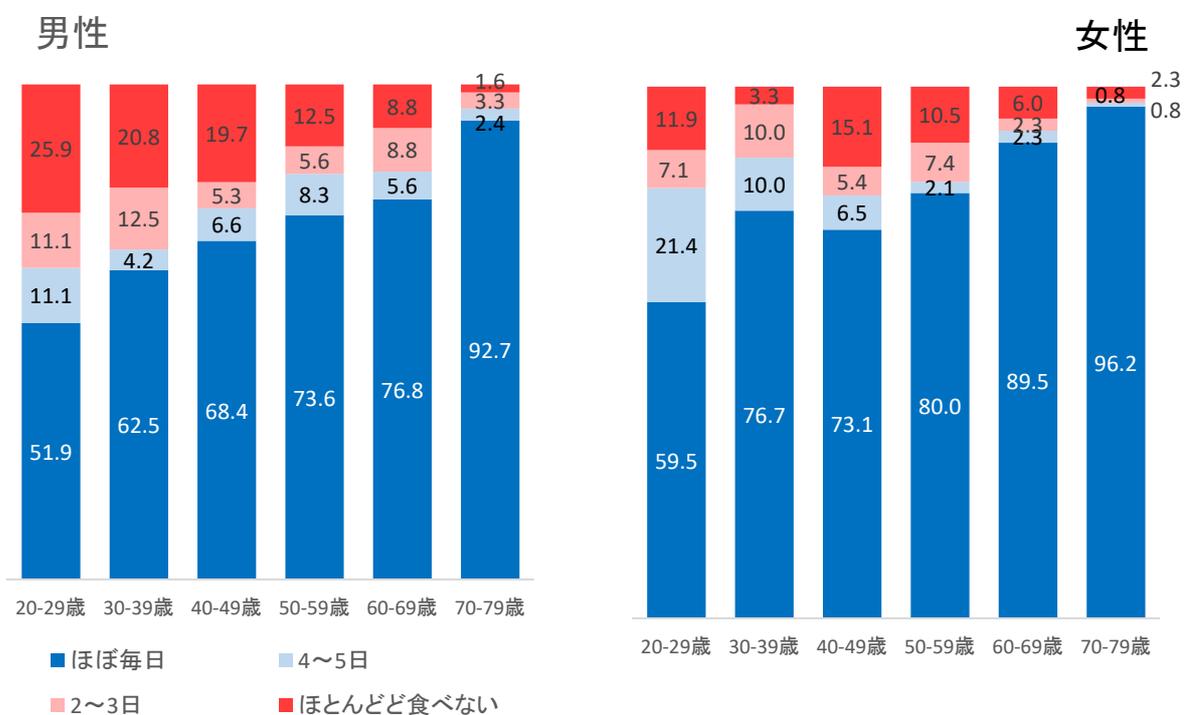
「ほぼ毎日」が最も少ないのは男女ともに

20-29歳

男性51.9%

女性59.5%

年齢が若くなるにつれて「ほぼ毎日」が少なくなる傾向

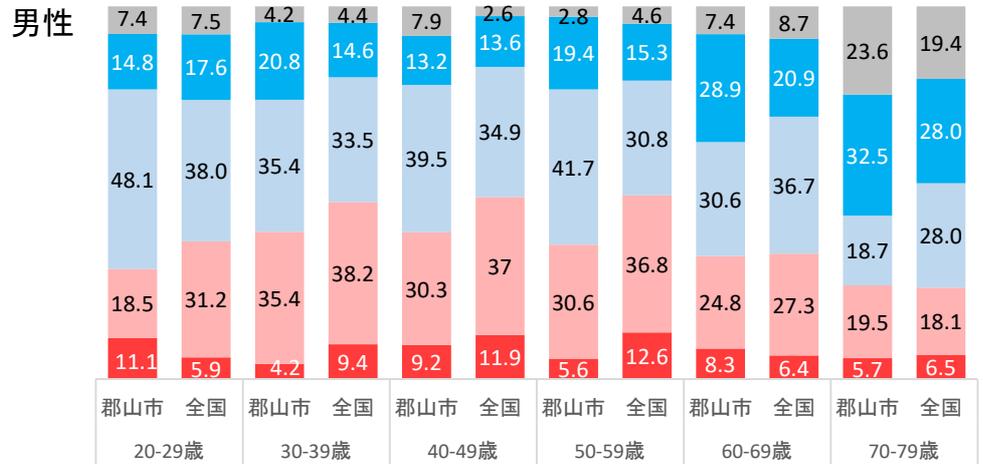


4 睡眠

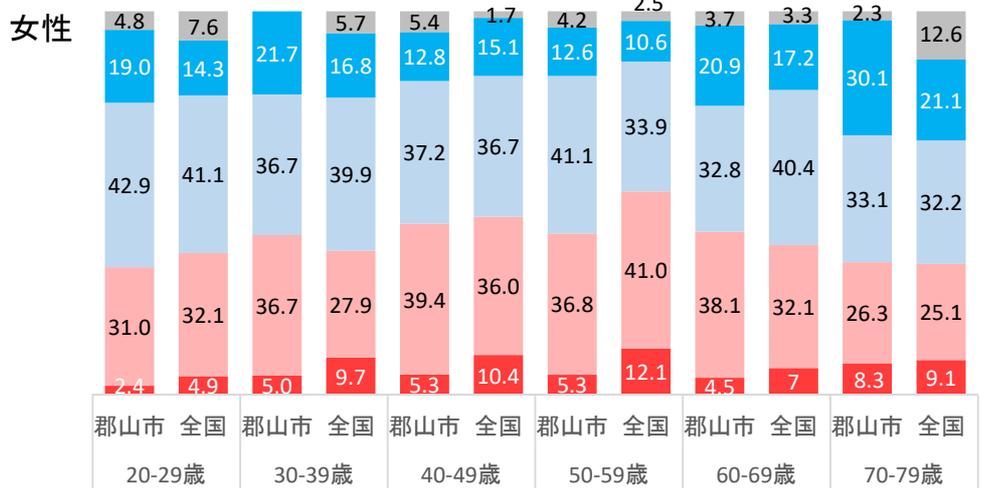
(1) 睡眠時間(過去1か月の1日平均、%)

睡眠時間が
6時間未満は

男女ともに
30-59歳が
多い傾向



すべての年代で
女性は
男性よりも多い

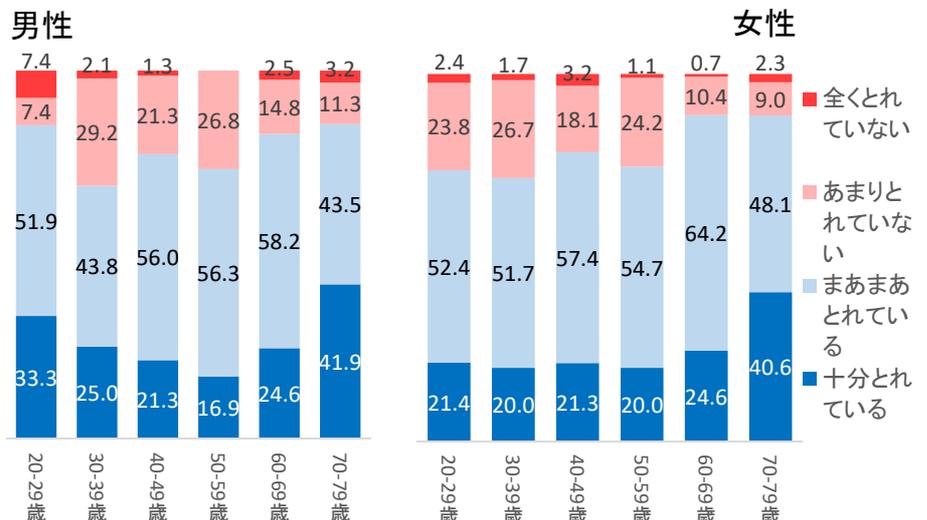


■ 5時間未満 ■ 5~6時間未満 ■ 6~7時間未満 ■ 7~8時間未満 ■ 8時間以上

【全国の出典】令和元年国民健康・栄養調査

(2) 睡眠によって休養が十分にとれているかどうか(%)

男女ともに
「全くとれてない」
「あまりとれて
いない」は
30-39歳
が最も多い



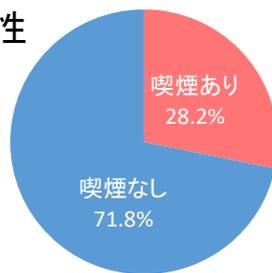
5 たばこ

(1) たばこを吸っている(全体)

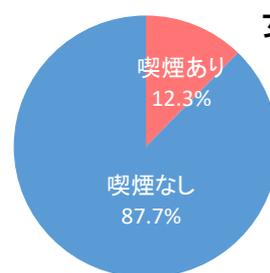
男性 28.2 %

女性 12.3 %

男性



女性



<参考:全国>喫煙あり 男性27.1% 女性7.6%

出典 令和元年国民健康・栄養調査

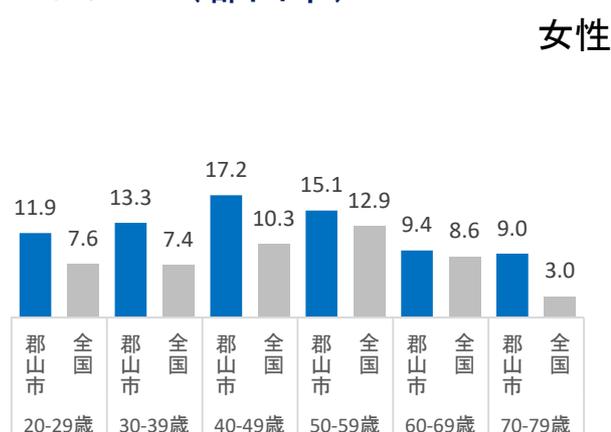
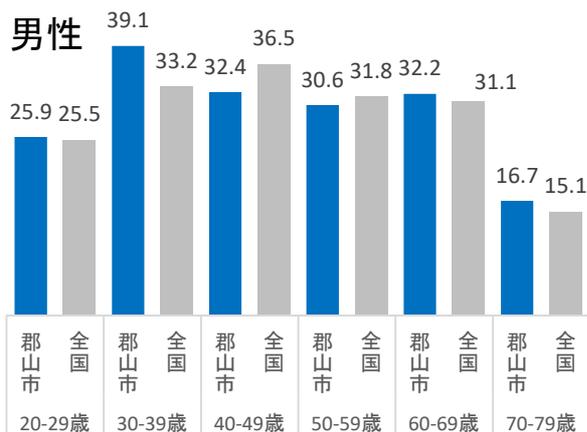
(2) たばこを吸っている(年齢別、%)

男性は30-39歳が最も多い

39.1 % (郡山市)

女性は40-49歳が最も多い

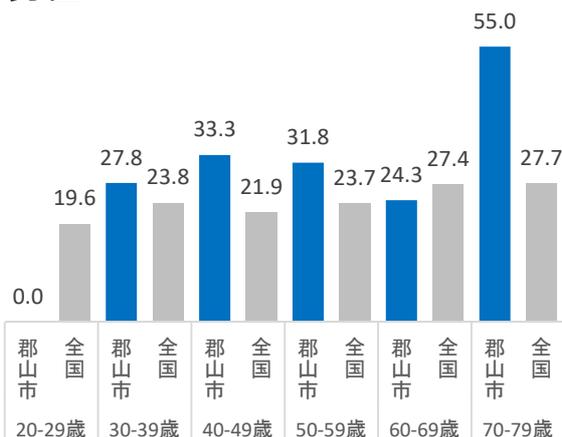
17.2 % (郡山市)



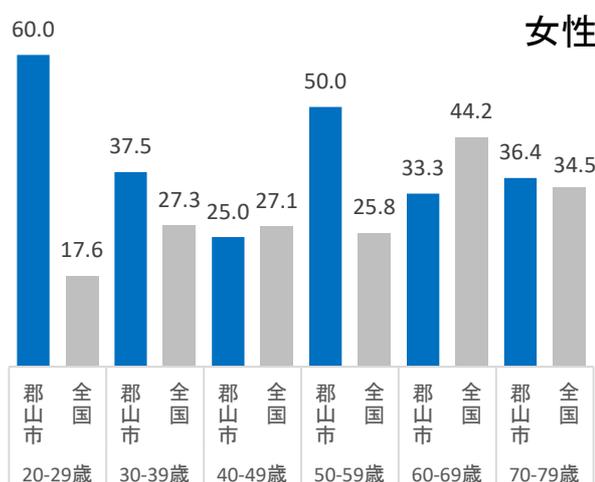
【全国の出典】令和元年国民健康・栄養調査

(3) たばこをやめたい 郡山市—全国(年齢別、%)

男性



女性

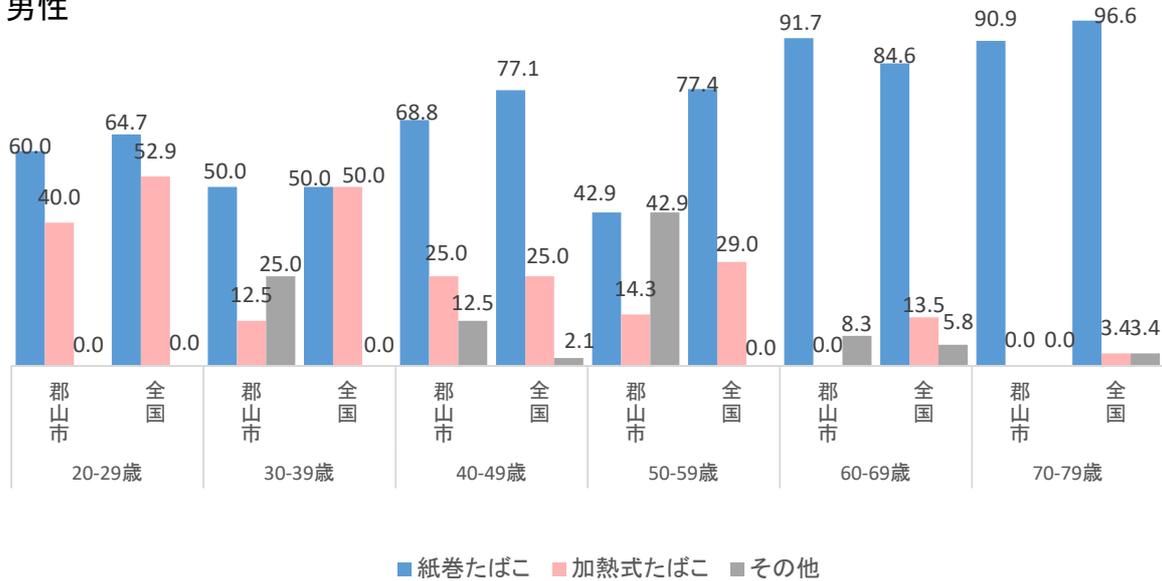


【全国の出典】令和元年国民健康・栄養調査

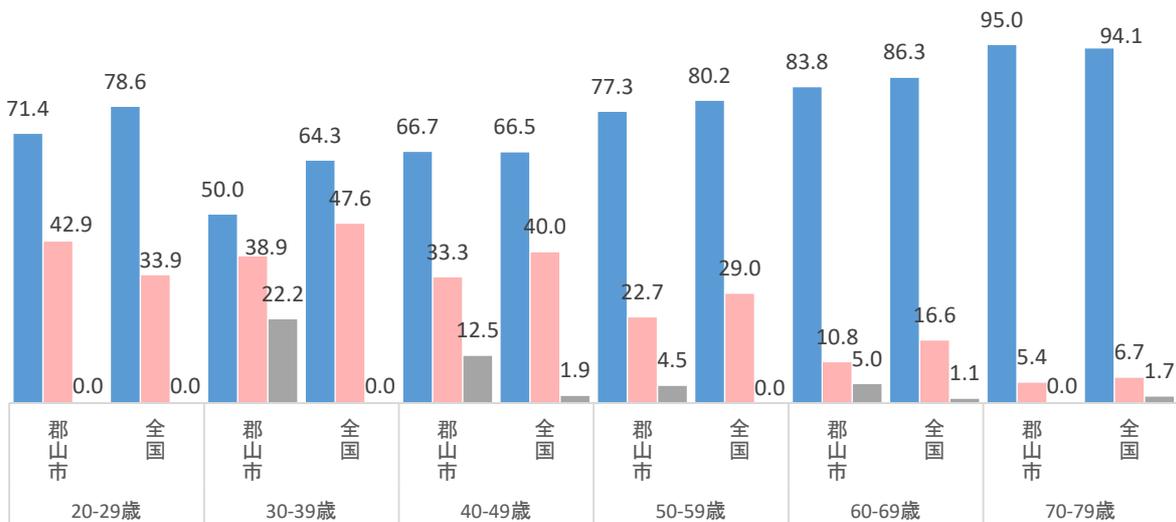
(4) たばこの種類(年齢別、%、複数回答あり)

男女ともに加熱式たばこは**20-29歳**が最も多い(郡山市)

男性



女性



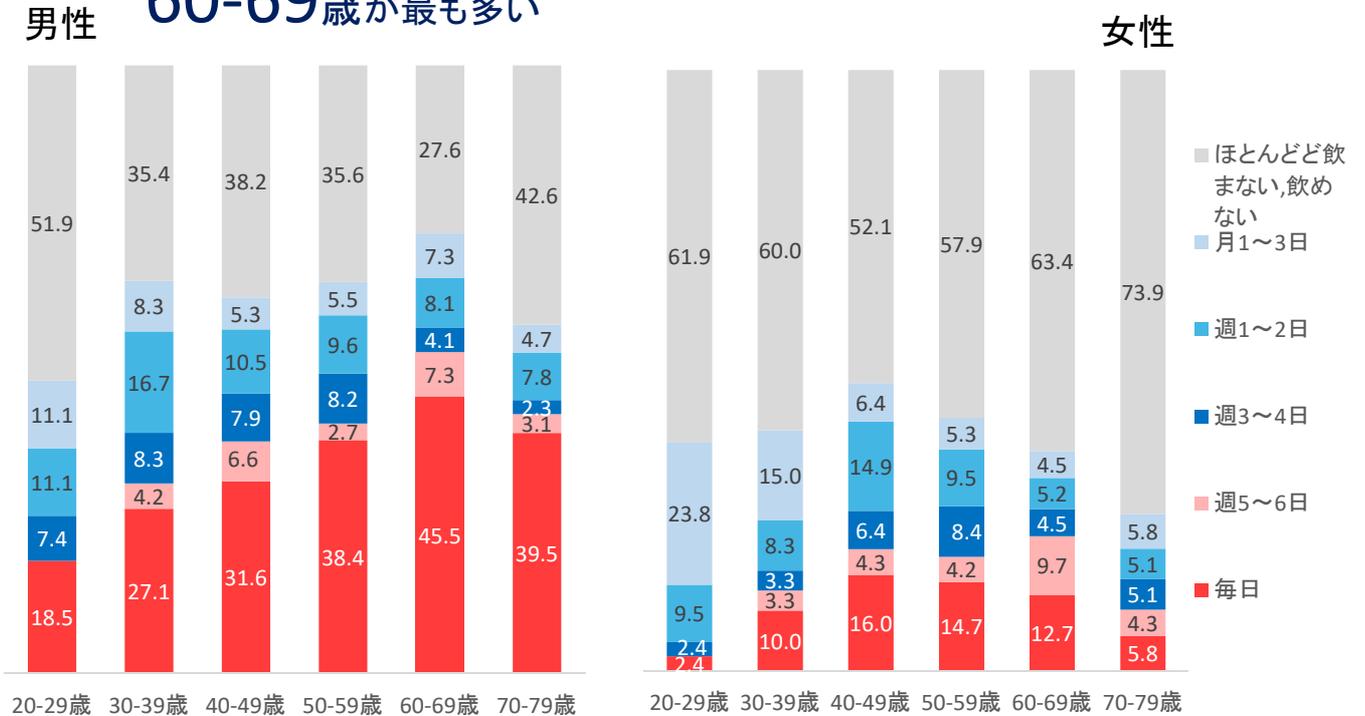
【全国の出典】令和元年国民健康・栄養調査

6 飲酒

(1) お酒を飲む頻度(年齢別、%)

男女ともに年齢が上がるにつれて「週5日以上」が増加し、

60-69歳が最も多い



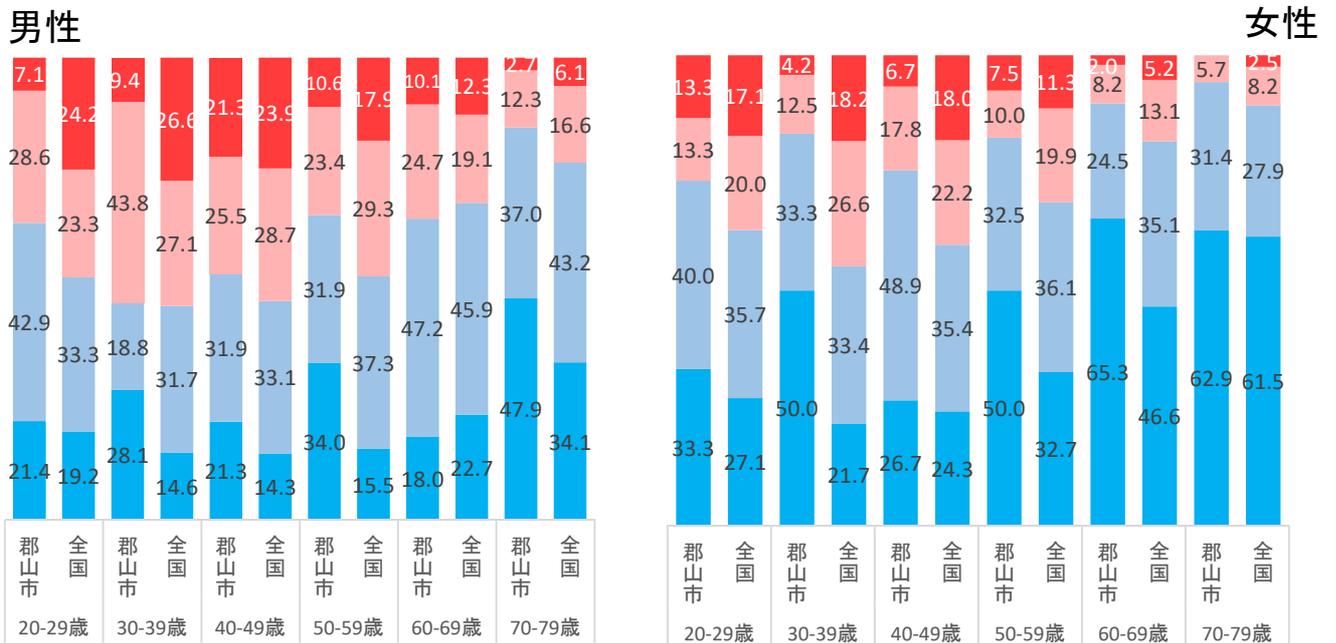
(2) お酒を飲む量(年齢別、%)

男性は**30-49歳**が

2合以上飲む割合が比較的多い

男女ともにほとんどの年齢が

1~2合未満が最も多い

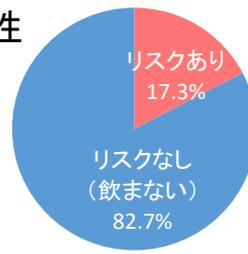


(3) 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている(全体、%)

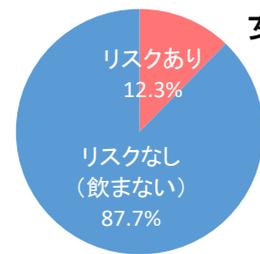
男性 17.3 %

女性 12.3 %

男性



女性



<参考:全国>リスクあり 男性14.9% 女性9.1%

出典 令和元年国民健康・栄養調査

※生活習慣病のリスクを高める飲酒

純アルコール摂取量が 男性40g 女性20g(以下に該当する者)

- ・男性 毎日及び週5~6日×2合以上、週3~4日×3合以上、週1~2日及び月1~3日×5合以上
- ・女性 毎日及び週3~6日×1合以上、週1~2日及び月1~3日×5合以上

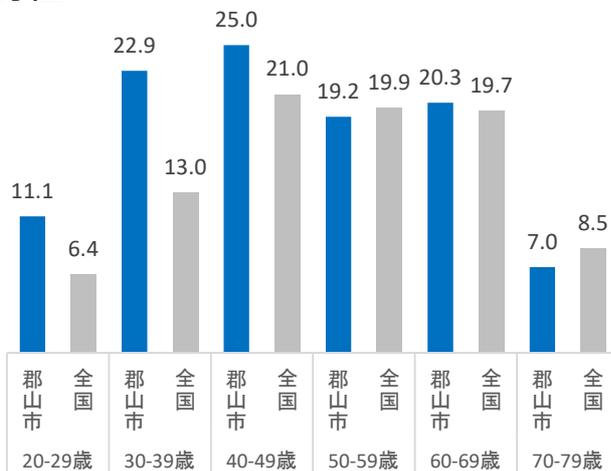
(4) 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている(年齢別、%)

男性は30-69歳が、

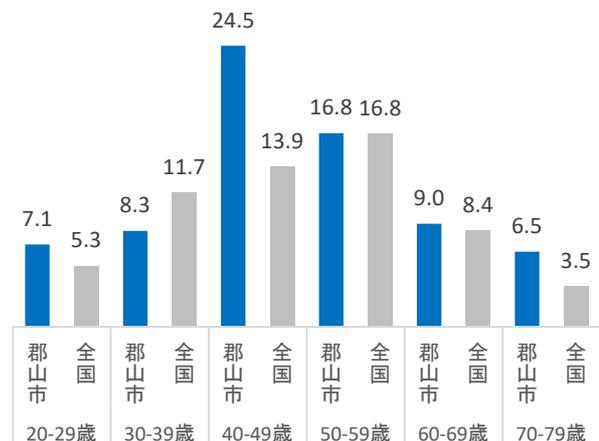
女性は40-59歳が

ほかの年代に比べて多い

男性



女性



【全国の出典】令和元年国民健康・栄養調査

7 健康診査

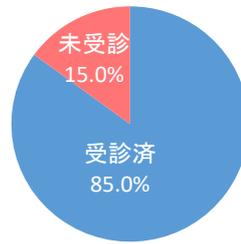
(1) 健康診査を受診したかどうか

受診済

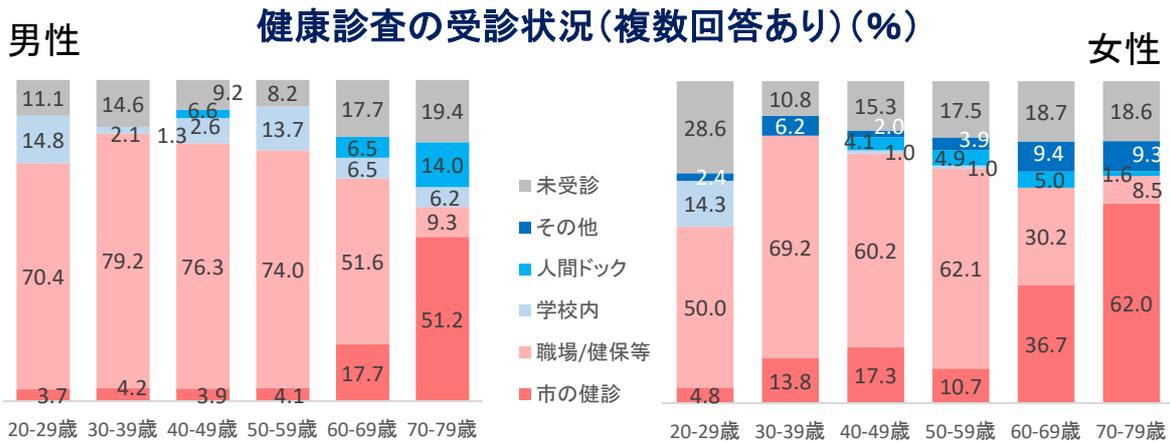
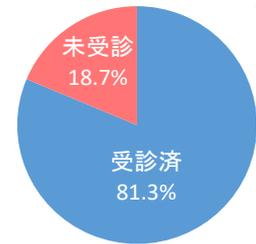
男性 85.0 %

女性 81.3 %

男性



女性

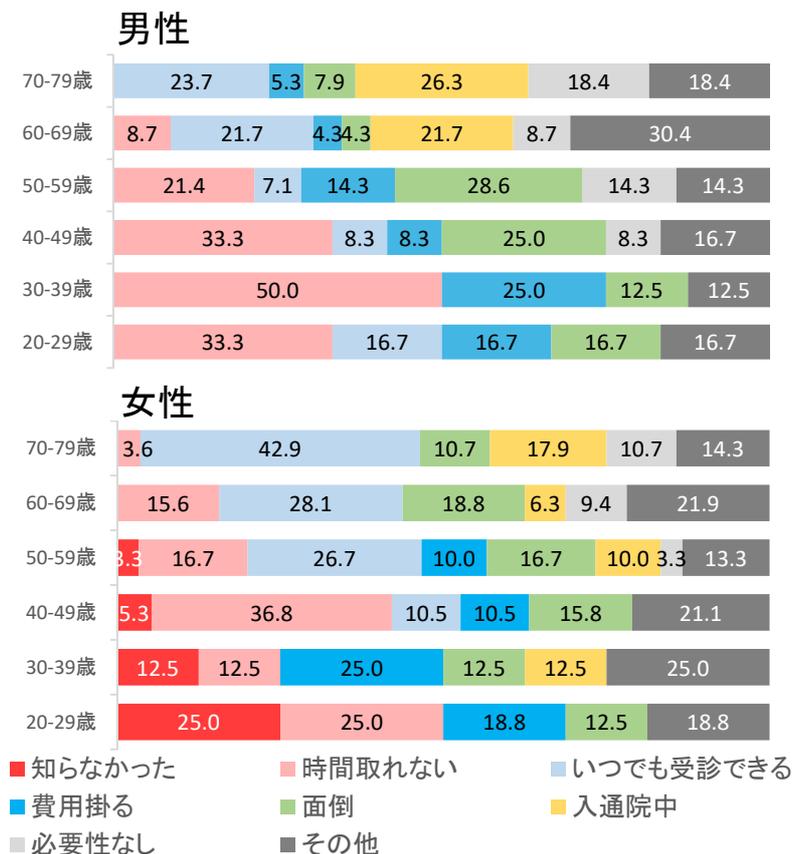


(2) 健康診査 未受診の理由 (%)

男性の20-49歳、
女性の40-49歳は
「時間が取れない」
が多い

男性は60歳以上
女性は50歳以上が
「いつでも受診できる」
が多い

女性の20-39歳は
健康診査を
「知らなかった」
が比較的多い

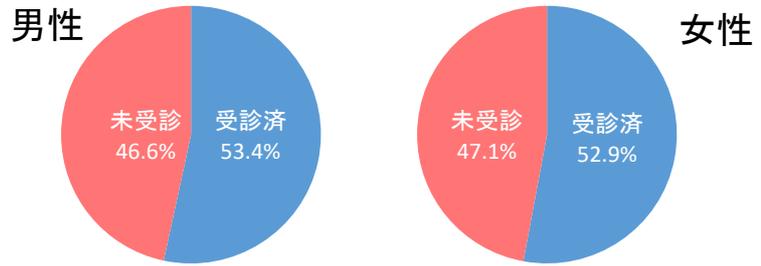


※郡山市が実施する健康診査は40歳以上が対象。

8 がん検診

(1) 大腸がん検診を受診したかどうか(全体、%) ※過去1年間

受診済
男性 **53.4%**
女性 **52.9%**

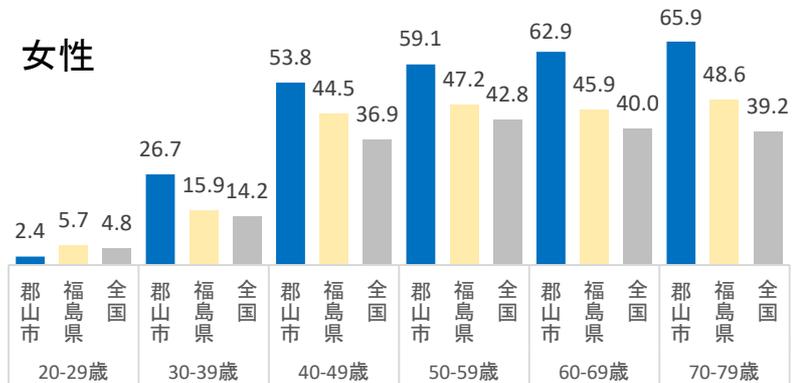
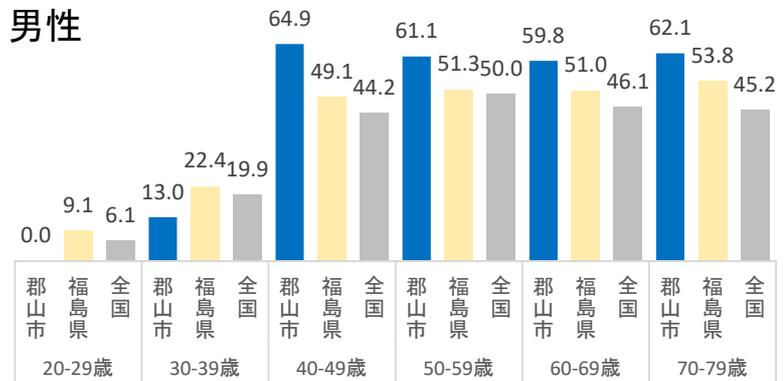


<参考:全国>受診済 男性37.9% 女性32.3%
出典 平成28年国民生活基礎調査

(2) 大腸がん検診を受診した 郡山市—福島県—全国(年齢別、%)

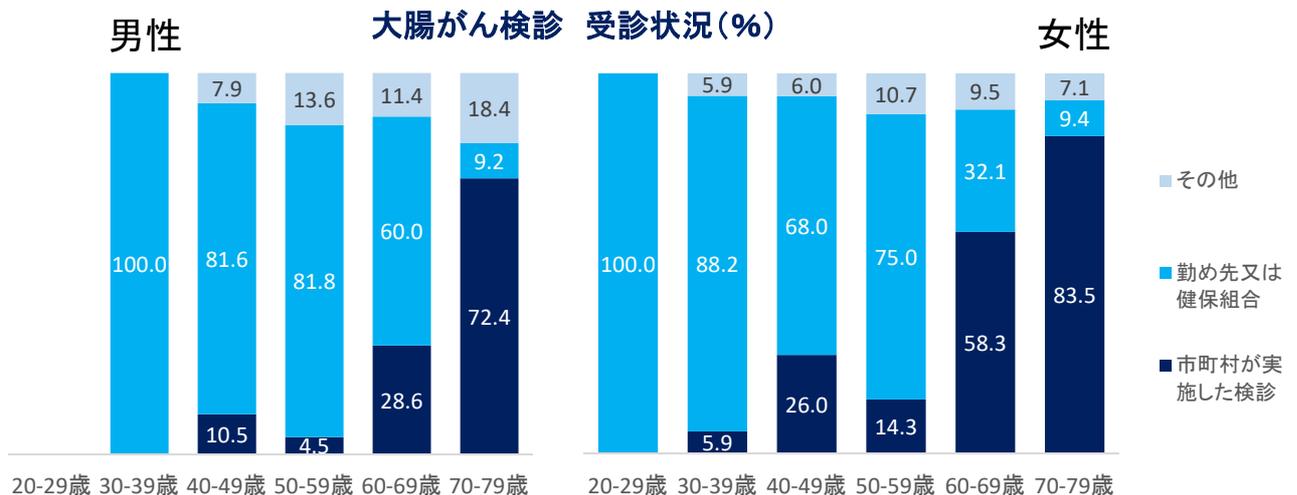
男性は
40-49歳が最も多く
64.9%

女性は
70-79歳が最も多く
65.9%



※厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」では大腸がん検診の対象者を40歳以上としているため、20-39歳が受診率が低い。

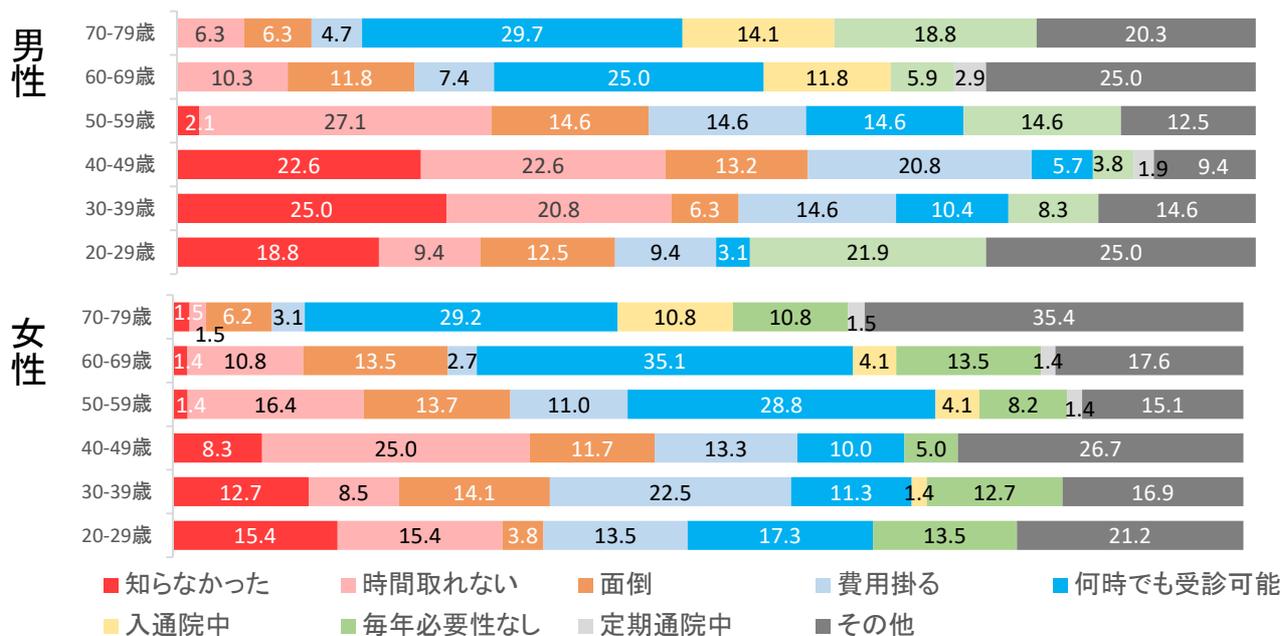
【全国の出典】平成28年国民生活基礎調査



(3)大腸がん検診 未受診の理由(%)

男性の30-59歳は
「時間がとれない」が多い
20-49歳は「知らなかった」も多い
60-79歳は「いつでも受診できる」が多い

女性の40-49歳は
「時間がとれない」が多い
50-79歳は「いつでも受診できる」が多い



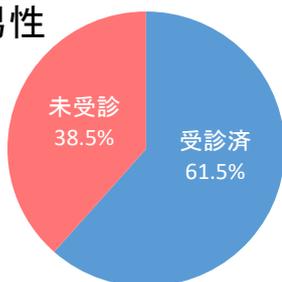
(4)肺がん検診を受診したかどうか(%) ※過去1年間

受診済

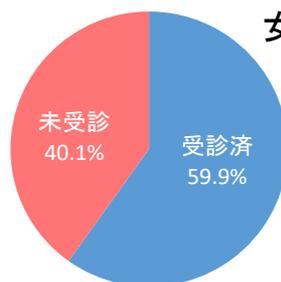
男性 61.5%

女性 59.9%

男性



女性



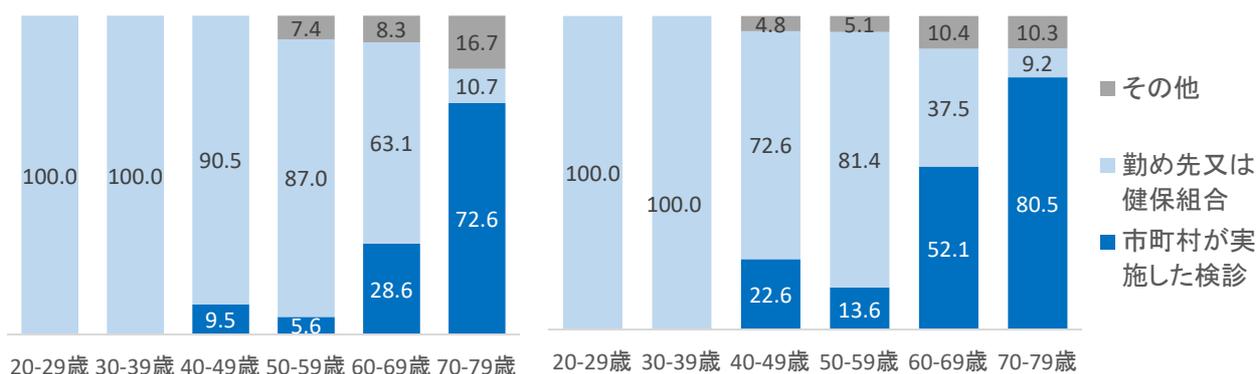
<参考:全国>
受診済
男性45.1%
女性36.5%

出典 平成28年
国民生活基礎調査

男性

肺がん検診 受診状況(%)

女性



(5) 肺がん検診を受診した(年齢別、%)

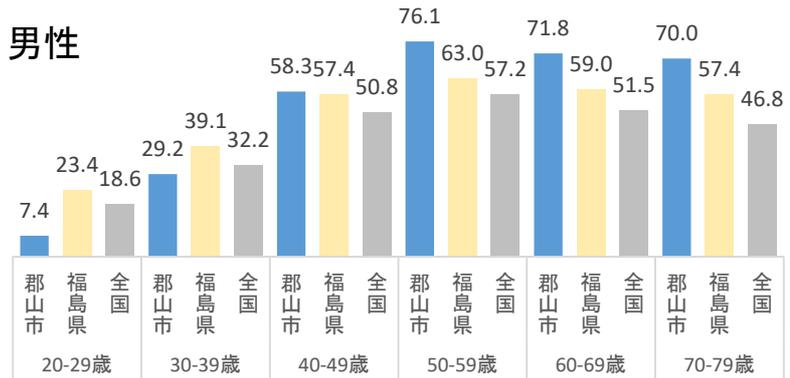
男女とも
50-59歳が最も多い

男性 **76.1%**

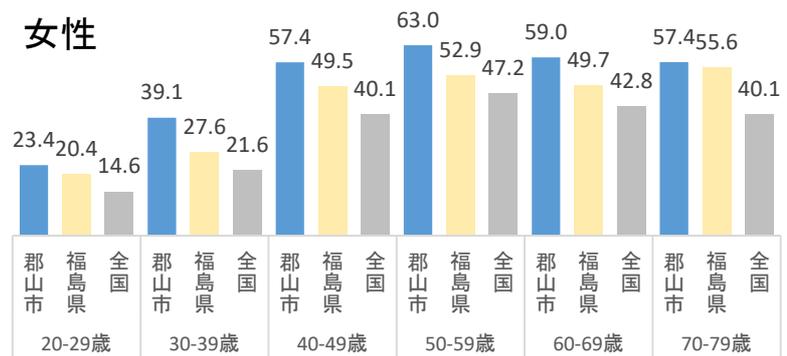
女性 **63.0%**

※厚生労働省「がん予防重点健康
教育及びがん検診実施のための指
針」では肺がん検診の対象者を40
歳以上としているため、20-39歳の
受診率が低い。

男性



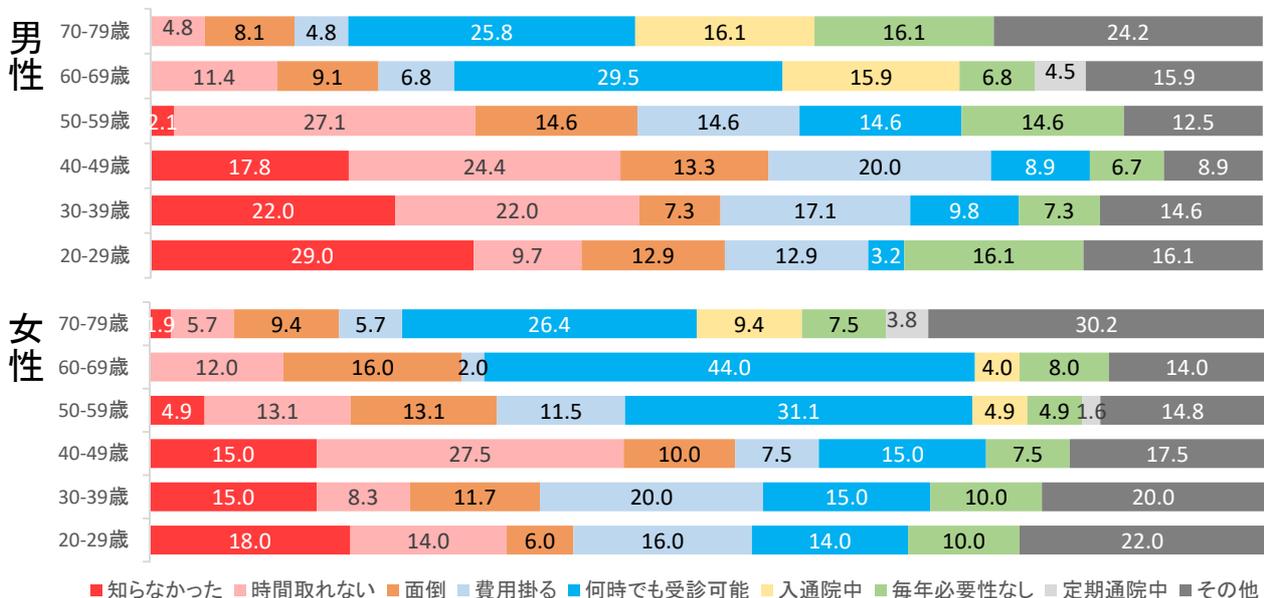
女性



(6) 肺がん検診 未受診の理由(年齢別、%)

男性の30-59歳は
「時間がとれない」が多い
20-49歳は「知らなかったも」多い
60-79歳は「いつでも受診できる」
が多い

女性の40-49歳は
「時間がとれない」が多い
50-79歳は「いつでも受診できる」
が多い



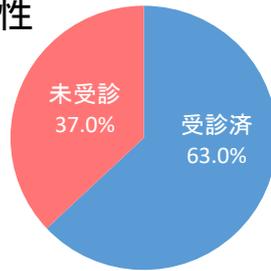
(7) 胃がん検診を受診したかどうか(全体、%) ※過去2年間

受診済

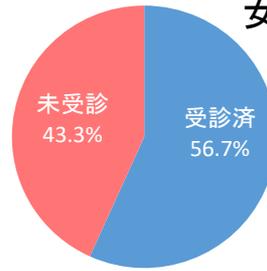
男性 63.0 %

女性 56.7 %

男性



女性



<参考:全国>
受診済

男性38.9%

女性30.3%

出典 平成28年

国民生活基礎調査

(8) 胃がん検診を受診した(年齢別、%)

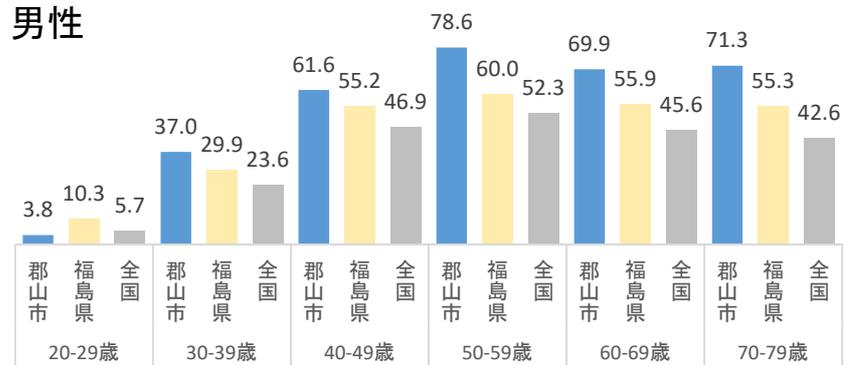
男性は
50-59歳が最も多く

78.6%

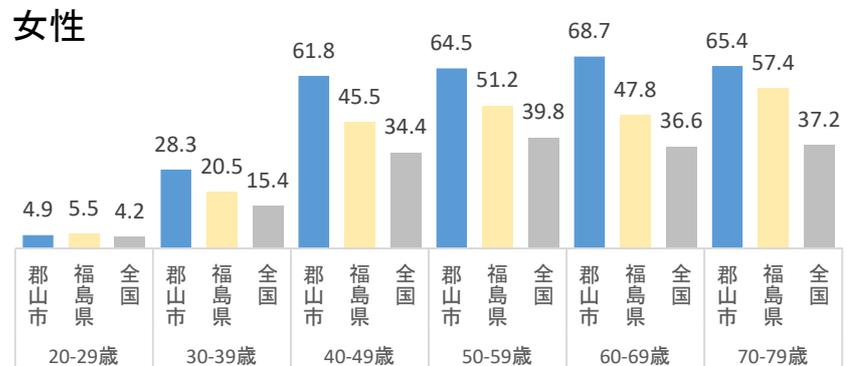
女性は
60-69歳が最も多く

68.7%

男性



女性

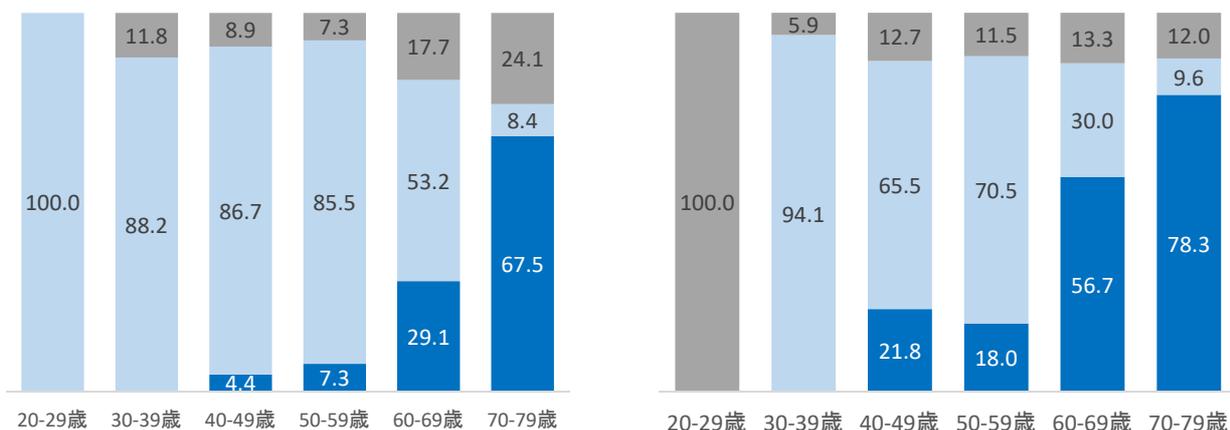


※厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」では胃がん検診の対象者を50歳以上とし、胃部エックス線検査については、40歳以上としても差し支えないとしているため、20-39歳の受診率が低い。

男性

胃がん検診 受診状況(%)

女性

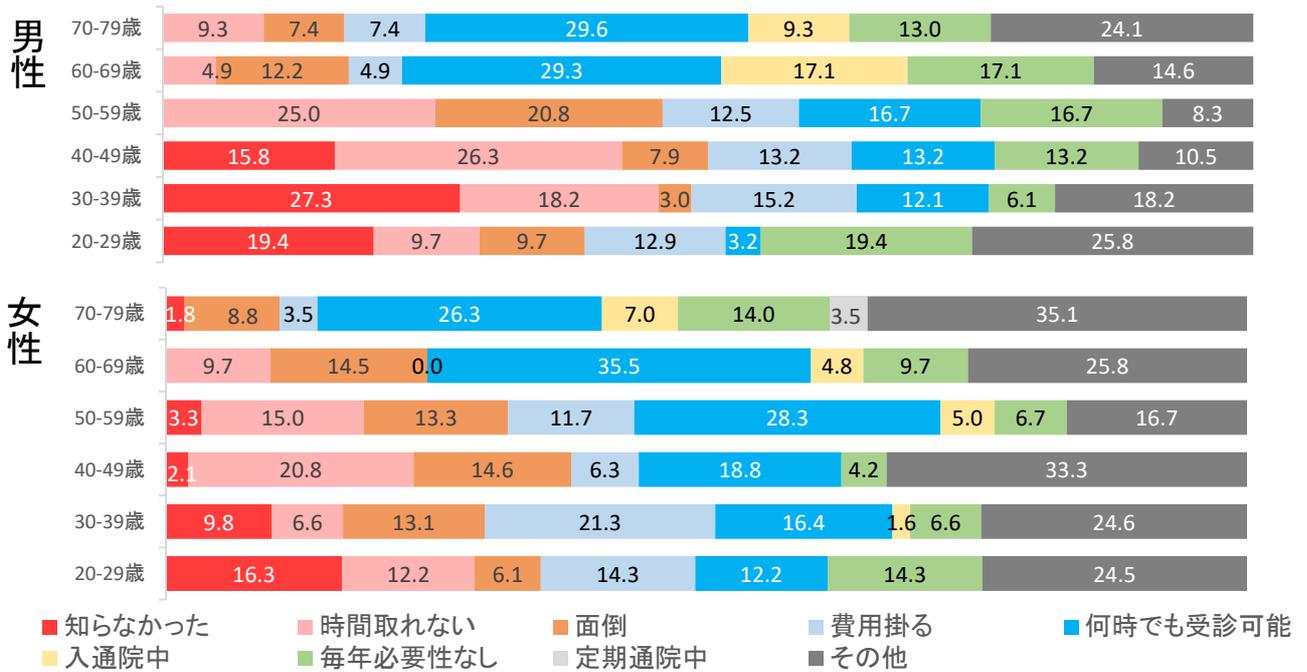


■ 市町村が実施した検診 ■ 勤め先又は健保組合 ■ その他

(9) 胃がん検診 未受診の理由(年齢別、%)

男性の30-59歳は検診を受ける
「時間がとれない」が多い
20-49歳は「知らなかった」も多い
60-79歳は「いつでも受診できる」が多い

女性のほとんどの年代で
「いつでも受診できる」が多い
40-59歳は検診を受ける
「時間がとれない」も多い

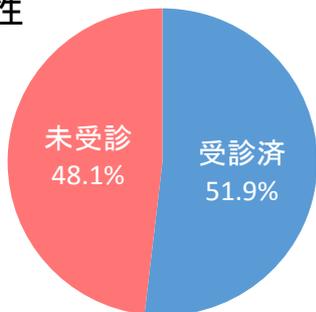


(10) 子宮がん検診を受診したかどうか(全体、%)

※過去2年間

受診済
51.9%

女性



<参考:全国>
受診済 40.3%

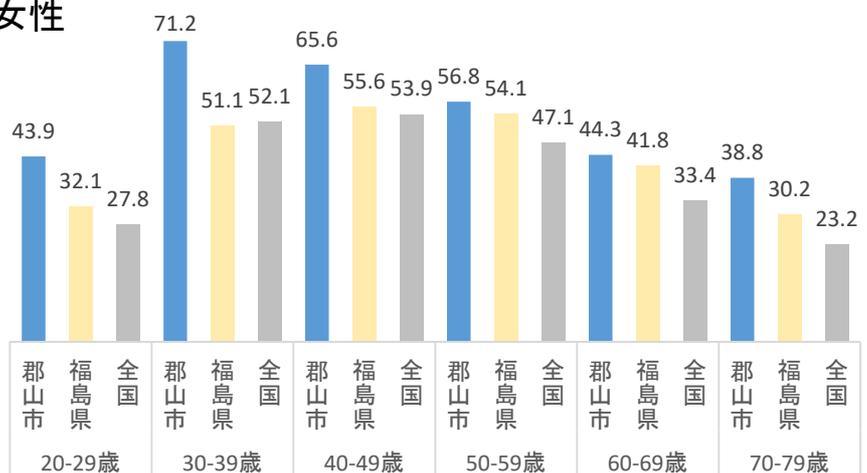
出典 平成28年国民生活基礎調査

(11) 子宮がん検診を受診した(年齢別、%)

30-39歳が最も多く
71.2%

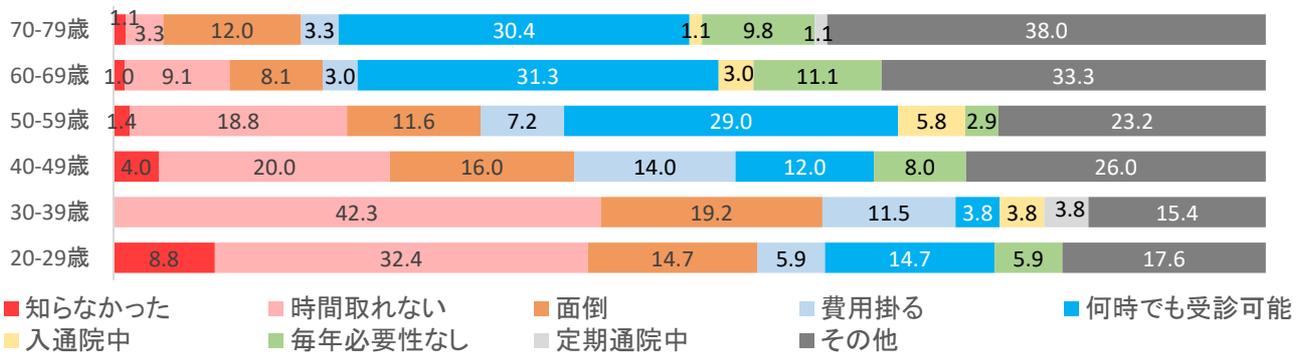
※厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」では子宮がん検診の対象者を20歳以上としている。

女性



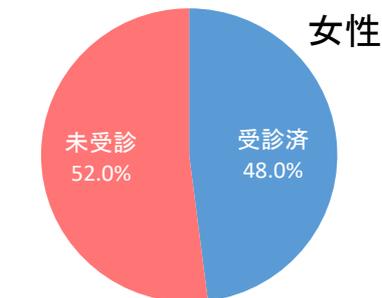
(12) 子宮がん検診未受診の理由(年齢別、%)

20-49歳は検診を受ける
「時間がとれない」が多い
50-79歳は
「いつでも受診できる」が多い 女性



(13) 乳がん検診を受診したかどうか(全体、%)

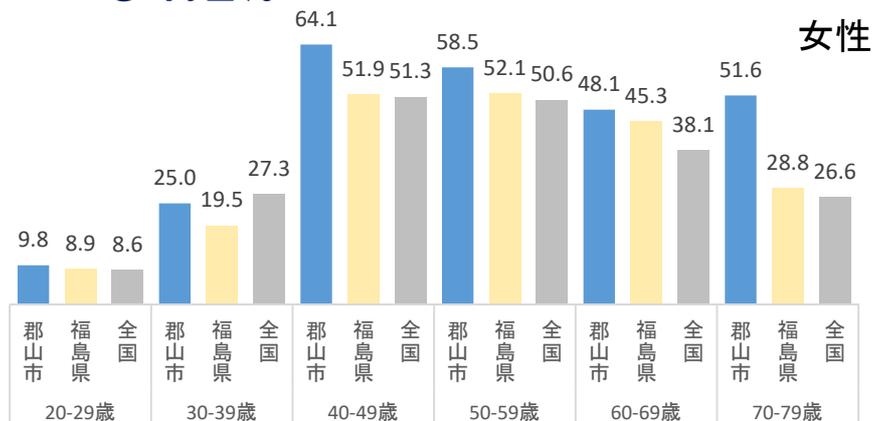
受診済
48.0% ※過去2年間



<参考:全国>
受診済 36.4%
出典 平成28年国民生活基礎調査

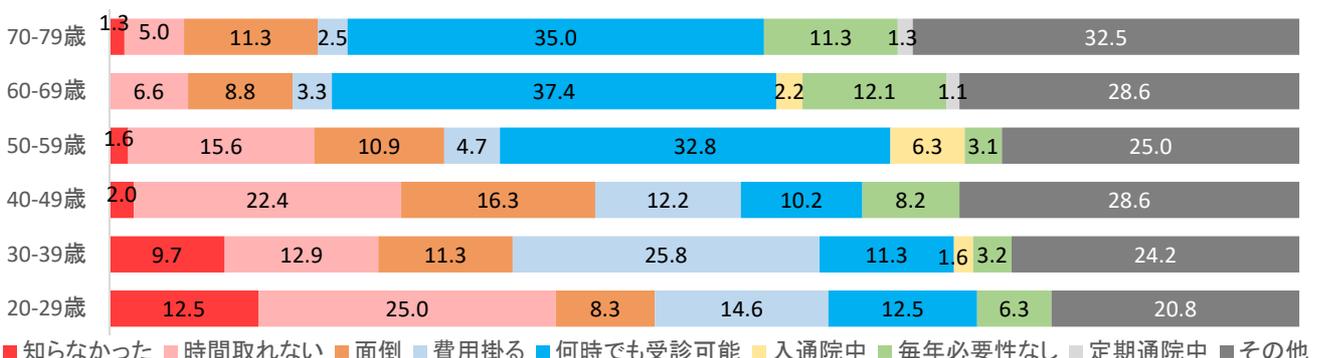
(14) 乳がん検診を受診した(年齢別、%)

40-49歳が最も多く
64.1%



(15) 乳がん検診 未受診の理由(年齢別、%)

20-49歳は検診を受ける
「時間がとれない」が多い
50-79歳は
「いつでも受診できる」が多い 女性

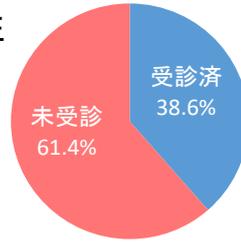


9 歯科健診

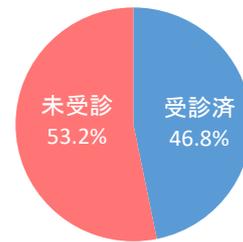
(1) 歯科健診を受診したかどうか(全体) ※過去1年間

受診済 男性 38.6 %
女性 46.8 %

男性



女性



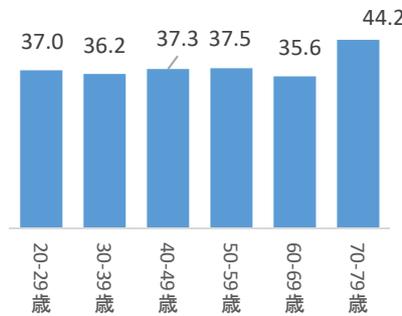
(2) 歯科健診を受診した(年齢別、%)

最も多いのは

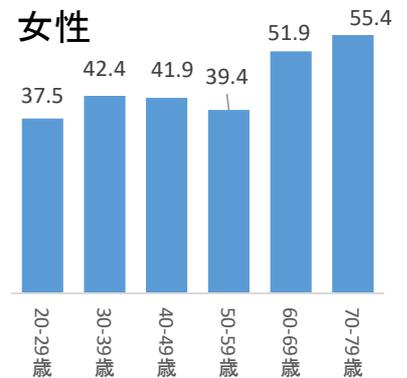
男性 70-79歳 44.2 %

女性 70-79歳 55.4 %

男性



女性

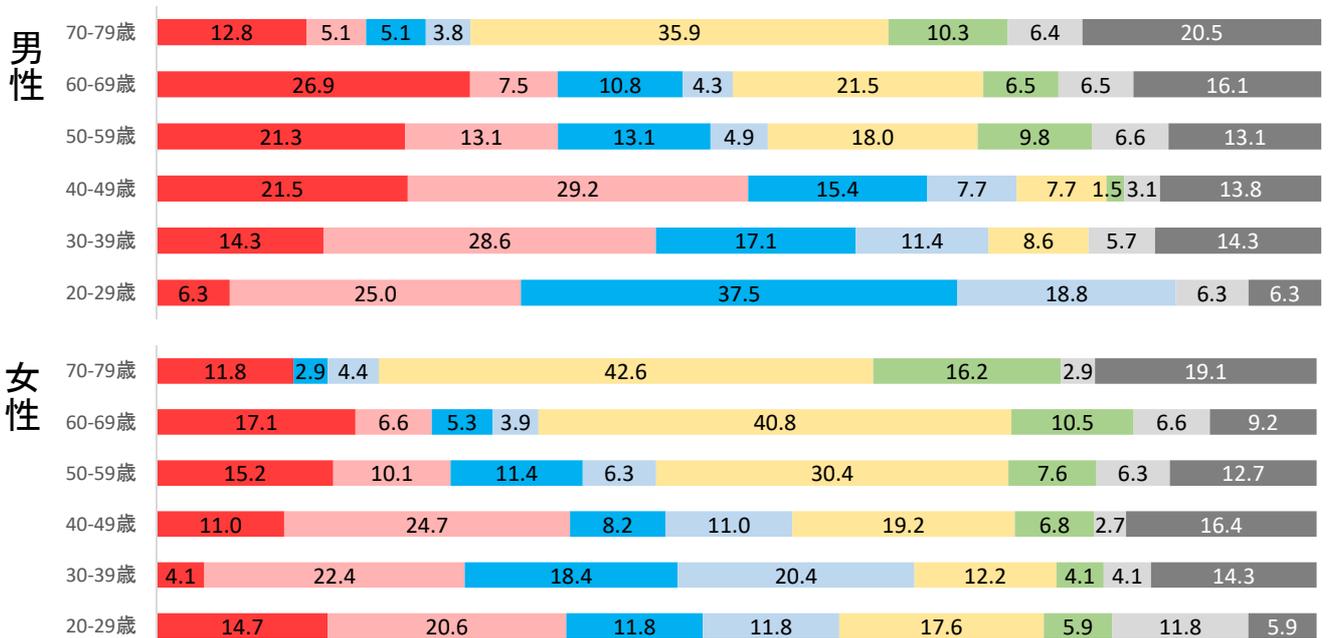


(3) 歯科健診未受診の理由(%)

男女ともに20-49歳は「時間がとれない」が最も多い

男女ともに「知らなかった」が他の検診よりも比較的多い

男女ともに年齢が上がるほど「いつでも受診できる」が増える傾向



■ 知らなかった ■ 時間取れない ■ 面倒 ■ 費用掛る ■ いつでも受診できる ■ 入通院中 ■ 必要性なし ■ その他

〈問合せ〉

郡山市保健福祉部保健所健康政策課

TEL:024-924-3020 FAX:024-934-2860

E-mail: kenkou-seisaku@city.koriyama.lg.jp