

# 平成21年度川崎市健康意識実態調査 概要版

## 調査の概要

調査の地域	川崎市全域	標本数	5,950標本（各区850標本）
調査の対象者	川崎市在住の満20歳以上の男女個人	有効回収数	3,020標本（有効回収率 50.8%）
標本の抽出	住民基本台帳及び外国人登録原票からの層化二段無作為抽出	調査方法	郵送法
		調査期間	平成21年6月26日（金）～7月13日（月）

基数となるべき実数（n）は、設問に対する回答者数である。また、本文中の「百分率」は小数第二位を四捨五入しているため、あるいは複数回答のため、数値の合計が100にならない場合がある。

## 調査回答者の属性

### 性別

	基数	構成比
男性	1,414	46.8%
女性	1,588	52.6%
無回答	18	0.6%
全体	3,020	100.0%

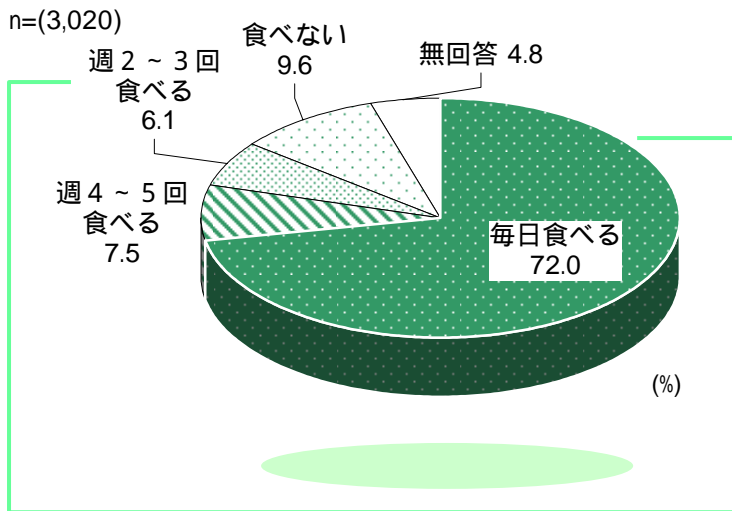
### 居住区

	基数	構成比
川崎区	402	13.3%
幸区	403	13.3%
中原区	446	14.8%
高津区	425	14.1%
宮前区	435	14.4%
多摩区	413	13.7%
麻生区	470	15.6%
無回答	26	0.9%
全体	3,020	100.0%

### 年代（性別）

	全体		男性		女性		無回答	
	基数	構成比	基数	構成比	基数	構成比	基数	構成比
20～29歳	365	12.1%	173	12.2%	192	12.1%	0	0.0%
30～39歳	654	21.7%	277	19.6%	377	23.7%	0	0.0%
40～49歳	540	17.9%	257	18.2%	283	17.8%	0	0.0%
50～59歳	465	15.4%	218	15.4%	246	15.5%	1	5.6%
60～69歳	572	18.9%	280	19.8%	290	18.3%	2	11.1%
70歳以上	411	13.6%	208	14.7%	196	12.3%	7	38.9%
無回答	13	0.4%	1	0.1%	4	0.3%	8	44.4%
全体	3,020	100.0%	1,414	100.0%	1,588	100.0%	18	100.0%

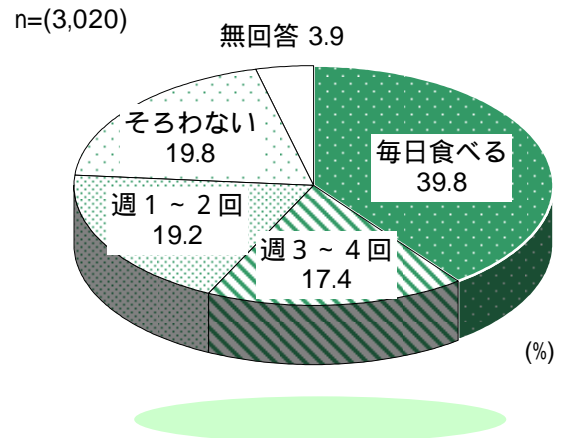
## 朝食の摂取



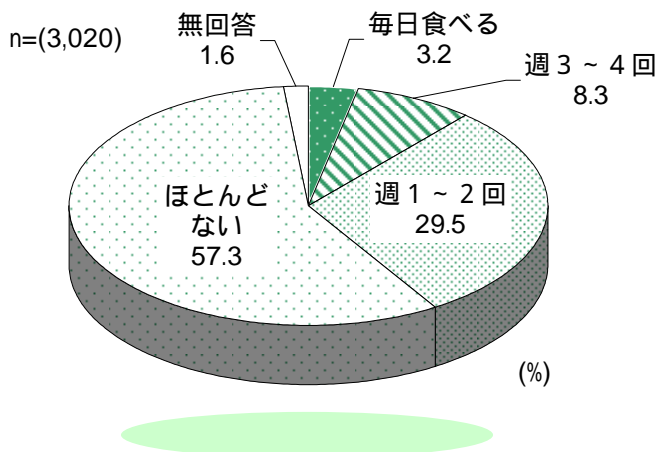
朝食を「毎日食べる」は 72.0% を占めて最も多く、週2回以上朝食を食べる人を合わせた『食べる』は 85.6% となっています。

## 家族そろっての食事

家族そろって食事をするかきいたところ、「毎日食べる」が 39.8% となっており、「週1~2回」(19.2%)、「週3~4回」(17.4%) が1割台となっています。

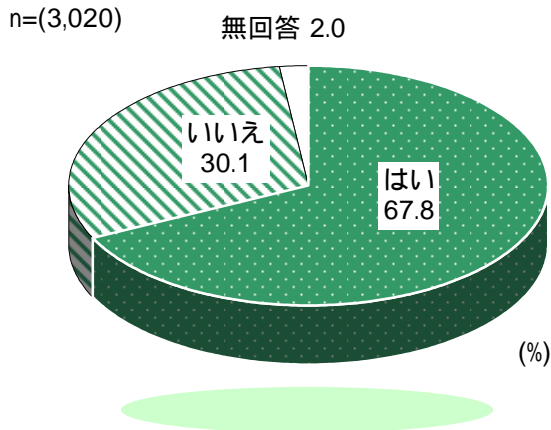


## 家族以外(友人等)との食事



家族以外(友人等)と食事をするかきいたところ、「週1~2回」が 29.5% で最も多くなっています。一方、「ほとんどない」が 57.3% と半数を超えています。

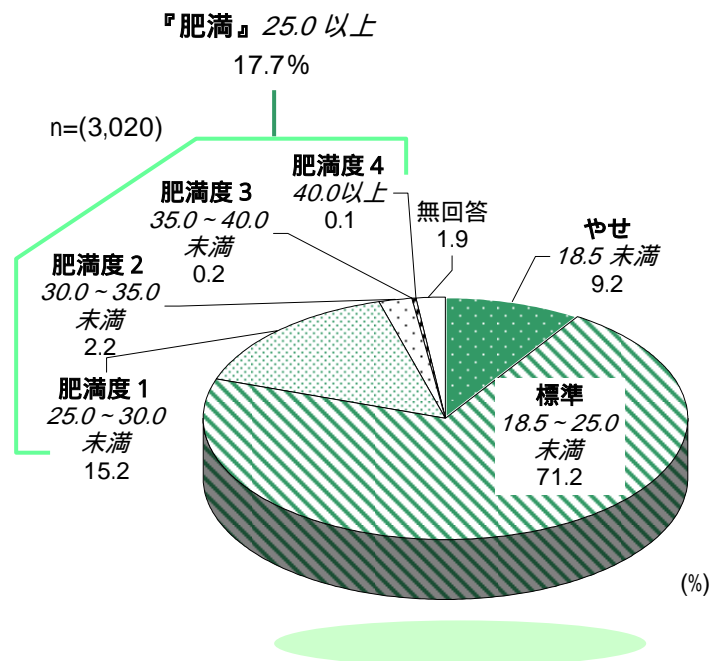
## 適切な食事内容・量の把握



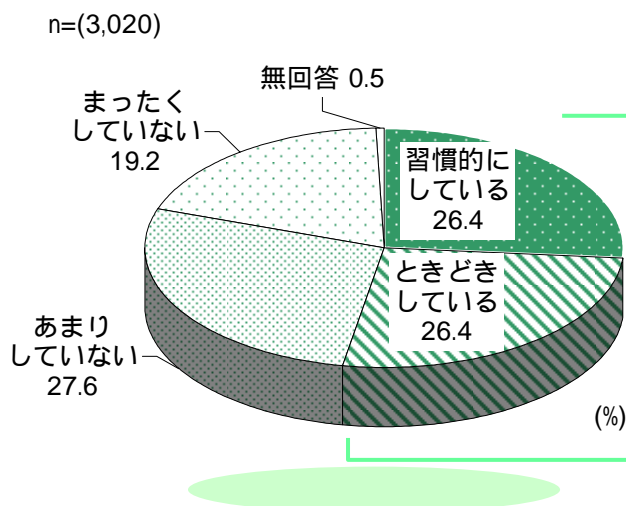
自分の適切な食事内容、量の把握をきいたところ、「はい(知っている)」が67.8%、「いいえ(知らない)」が30.1%となっています。

## BMI

BMIを調べるため、身長と体重をきいたところ、18.5~25.0未満の「標準」が71.2%を占めて最も多くなっています。また、25.0以上の『肥満』が17.7%となっています。



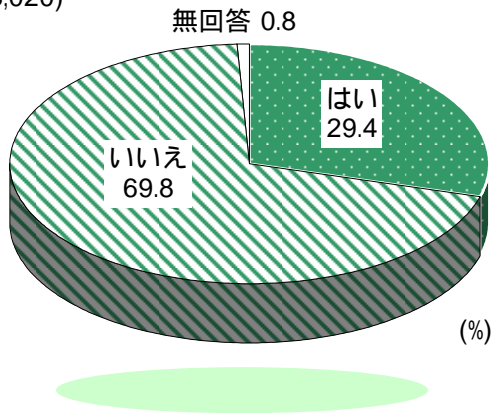
## 健康維持のための意識的な運動



健康維持のため、意識的な運動を「習慣的にしている」(26.4%)と「ときどきしている」(26.4%)を合わせた『している』は52.8%と半数を超えています。

### 1回30分以上軽く汗をかく運動の週2日以上、1年以上の実施の有無

n=(3,020)

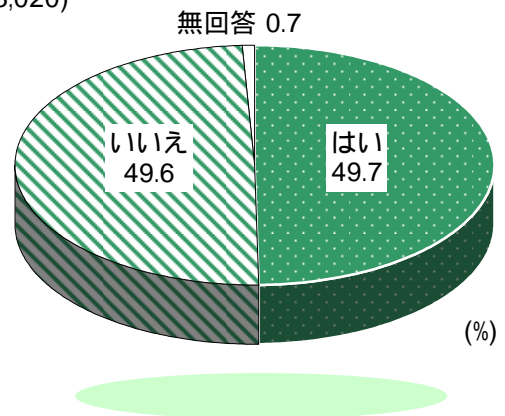


1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施しているかきいたところ、「はい(実施している)」が29.4%、「いいえ(実施していない)」が69.8%となっています。

### 日常生活において歩行又は同等の身体活動の1日1時間以上の実施の有無

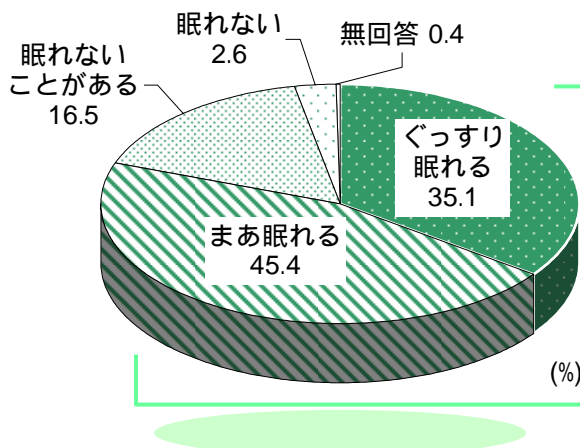
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施しているかきいたところ、「はい(実施している)」が49.7%、「いいえ(実施していない)」が49.6%となっており、実施の有無は半々となっています。

n=(3,020)



### ふだんの睡眠状況

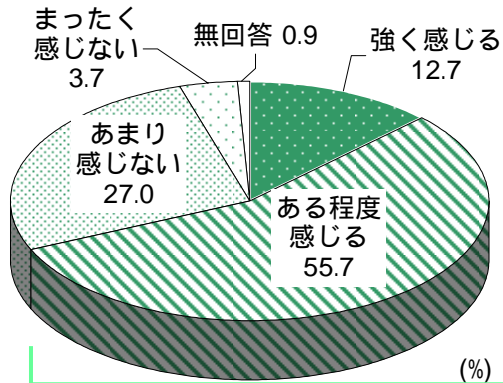
n=(3,020)



ふだん、よく眠ることができるかきいたところ、「ぐっすり眠れる」(35.1%)と「まあ眠れる」(45.4%)を合わせた『眠れる』は80.5%となっています。

## ストレスの程度

n=(3,020)



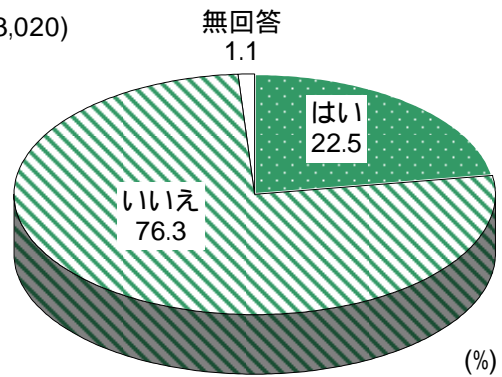
最近、どの程度ストレスを感じているかきいたところ、「強く感じる」(12.7%)と「ある程度感じる」(55.7%)を合わせた『感じる』は68.4%となっています。

『感じる』  
68.4%

## 習慣的な喫煙の有無

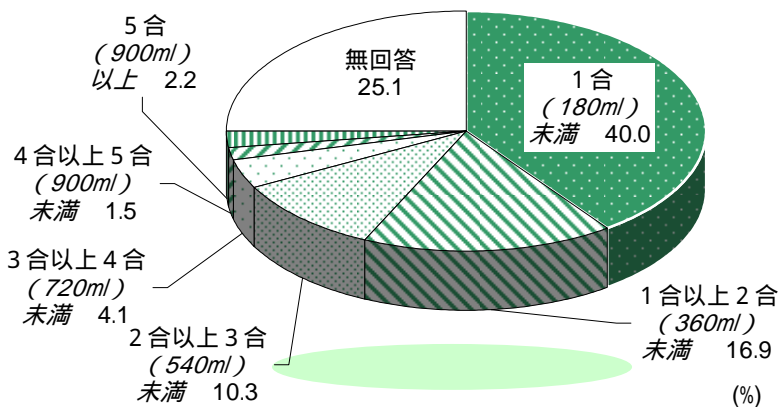
たばこを習慣的に吸っているかきいたところ、「はい(吸っている)」が22.5%、「いいえ(吸っていない)」が76.3%となっています。

n=(3,020)



## 1日あたりの飲酒量(清酒換算)

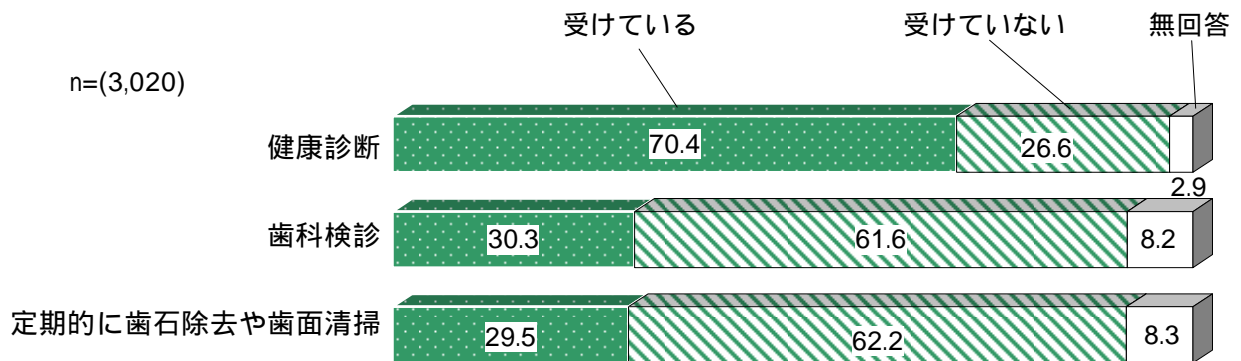
n=(3,020)



お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量は、「1合(180ml)未満」が40.0%を占めて多く、また、「1合以上2合(360ml)未満」(16.9%)、「2合以上3合(540ml)未満」(10.3%)が1割台となっています。

なお、「無回答」が25.1%と多くなっていますが、「飲まない」も含まれているためだと思われます。

## 定期的な健康診断等の受診

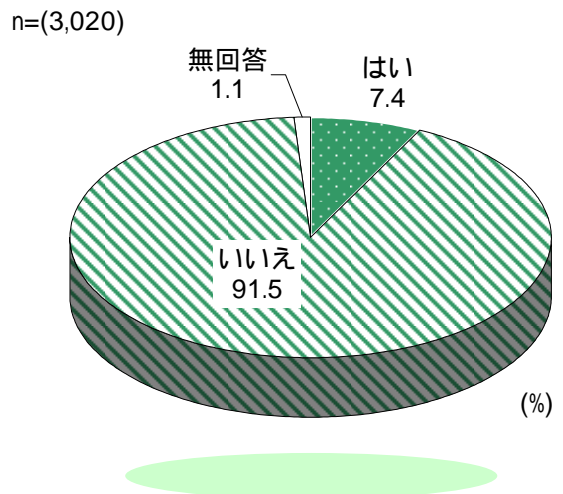


定期的な健康診断等を受けているかきいたところ、「受けている」では“健康診断”が70.4%と多く、“歯科検診”、“定期的に歯石除去や歯面清掃”が3割前後となっています。

## かわさき健康都市宣言や市民健康デーについての認知

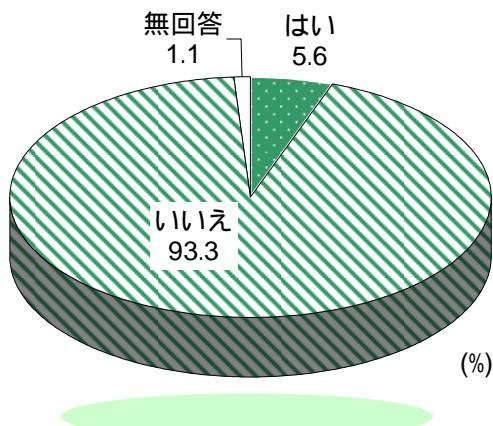
かわさき健康都市宣言や市民健康デー\*を知っているかきいたところ、「はい(知っている)」は7.4%、「いいえ(知らない)」は91.5%となっています。

**\*かわさき健康都市宣言や市民健康デー(毎月第4土曜日)**  
市民一人ひとりが手を携えて、かけがいのない健康をはぐくむ人間都市を創造するために、1997年(平成9年)3月に「かわさき健康都市」を宣言し、毎月第4土曜日を「市民健康デー」と定め、健康について語り、学び、考え、実行する日としています。



## かわさき健康づくり21についての認知

n=(3,020)

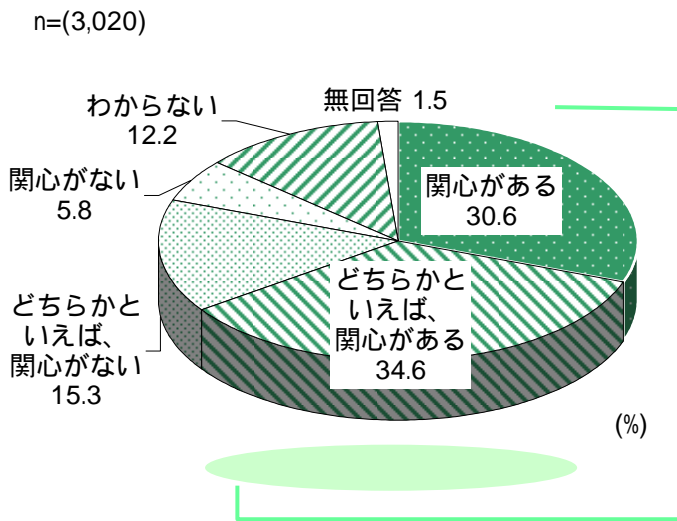


かわさき健康づくり21\*を知っているかきいたところ、「はい(知っている)」は5.6%、「いいえ(知らない)」は93.3%となっています。

### \*かわさき健康づくり21

21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」の地方計画として、川崎市では健康の指標となる具体的な数値目標を掲げ、2001年度から2010年度までの10か年の健康づくり計画として策定しています。

## 「食育」への関心度

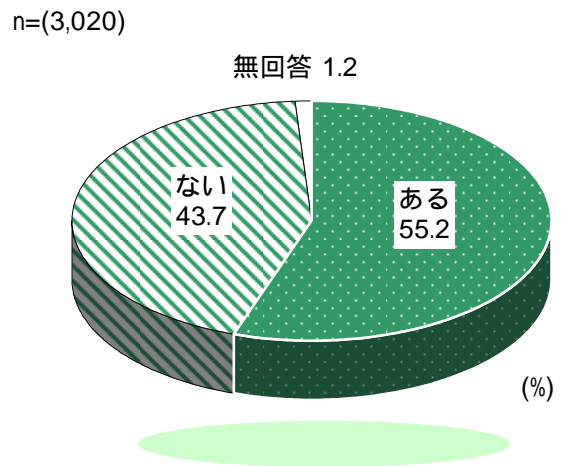


食育\*に関心があるかきいたところ、「興味がある」(30.6%)と「どちらかといえば、興味がある」(34.6%)を合わせた『関心度』は65.2%となっています。

\*食育とは「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけ、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること(食育基本法)」です。

『関心度』  
65.2%

## コマ型「食事バランスガイド」の認知



コマ型「食事バランスガイド」を見たことがあるかきいたところ、「ある(見たことがある)」が55.2%、「ない(見たことがない)」が43.7%となっています。

## 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）についての認知状況

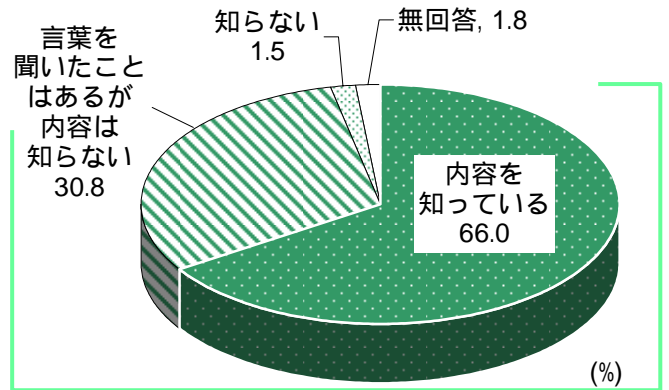
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）\*の内容を知っているかきいたところ、「内容を知っている」が66.0%と多くなっており、これに「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」（30.8%）を合わせた『認知度』は96.8%を占めています。

### \*内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）

「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、血管が変化し、心筋梗塞や脳卒中などをひきおこす状態」です。

血中の脂質異常：総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低いこと

n=(3,020)



## 平成 21 年度川崎市健康意識実態調査 概要版

平成21年12月

発行：川崎市健康福祉局 保健医療部 健康増進課  
川崎市川崎区宮本町1

電話 044 - 200 - 2438 (直通)

実施：(株)サーベイリサーチセンター

荒川区西日暮里二丁目40番10号

電話 03 - 3802 - 6711 (代表)