平成２８年度　川崎市健康意識実態調査結果
概　要　版

川崎市

調査の概要

■調査の対象者　川崎市在住の満20歳以上の男女個人
■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
■標本数　3,500標本
■有効回収数　1,484人(有効回収率42.4%)
■調査方法　郵送方法・郵送回収・はがき督促１回
■調査期間　平成28年５月25日（水）～６月17日（金）

回答者の属性

■性別

	件数	構成比	構成比(無回答除)
男性	607	40.9%	42.1%
女性	835	56.3%	57.9%
無回答	42	2.8%	
全体(%ベース)	1,484	100.0%	100.0%

■居住区

	件数	構成比	構成比(無回答除)
川崎区	224	15.1%	15.3%
幸区	178	12.0%	12.1%
中原区	239	16.1%	16.3%
高津区	207	13.9%	14.1%
宮前区	220	14.8%	15.0%
多摩区	211	14.2%	14.4%
麻生区	188	12.7%	12.8%
無回答	17	1.1%	
全体(%ベース)	1,484	100.0%	100.0%

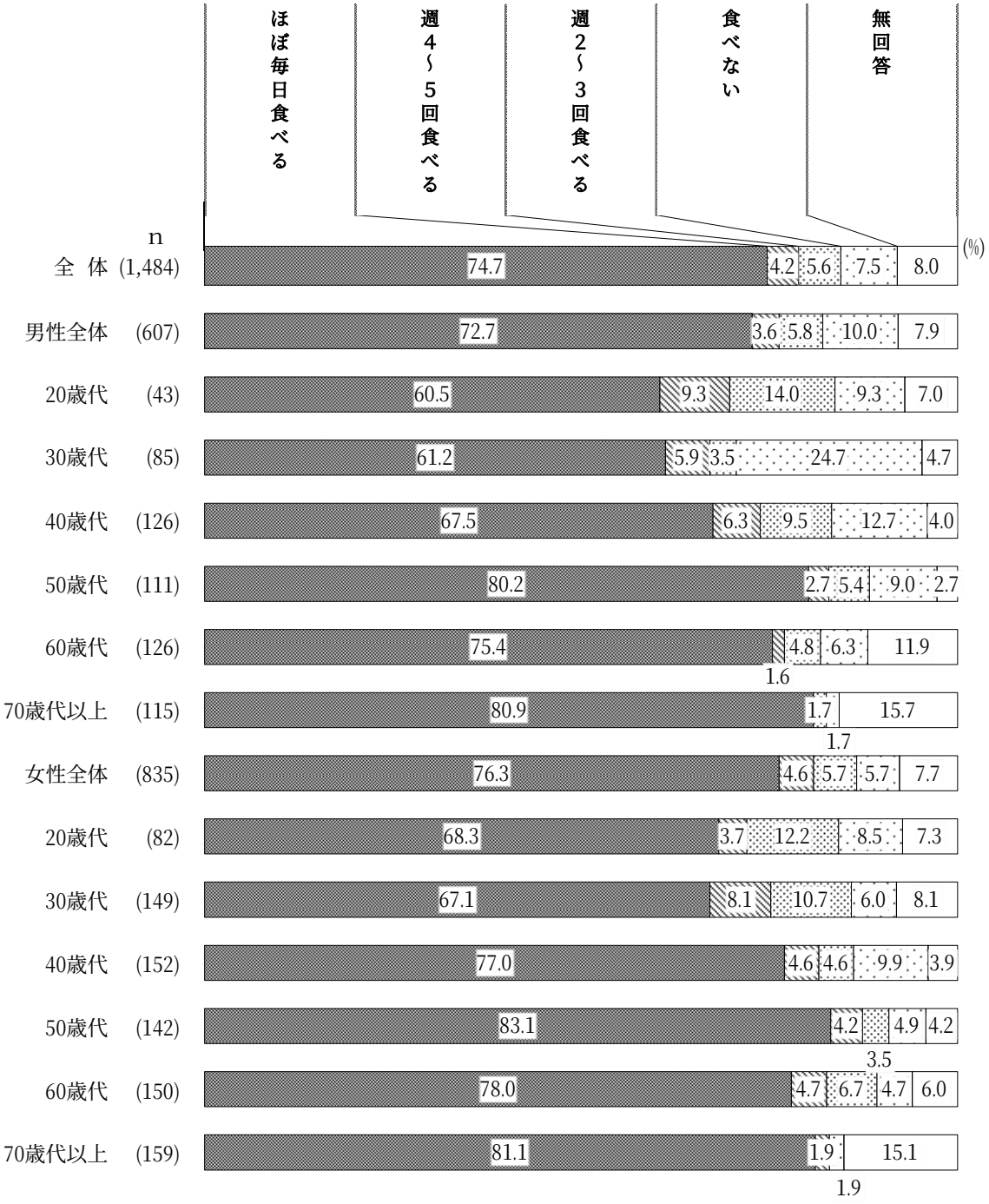
■年代(性別)

	全体		男性		女性		無回答	
	件数	構成比	件数	構成比	件数	構成比	件数	構成比
20歳代	126	8.5%	43	7.1%	82	9.8%	1	2.4%
30歳代	235	15.8%	85	14.0%	149	17.8%	1	2.4%
40歳代	282	19.0%	126	20.8%	152	18.2%	4	9.5%
50歳代	257	17.3%	111	18.3%	142	17.0%	4	9.5%
60歳代	282	19.0%	126	20.8%	150	18.0%	6	14.3%
70歳代以上	284	19.1%	115	18.9%	159	19.0%	10	23.8%
無回答	18	1.2%	1	0.2%	1	0.1%	16	38.1%
全体(%ベース)	1,484	100.0%	607	100.0%	835	100.0%	42	100.0%

１．栄養・食生活について

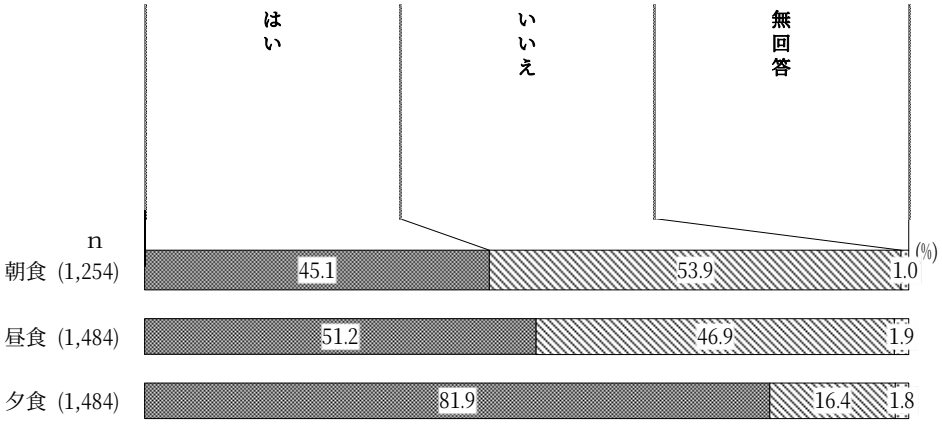
朝食の摂取

朝食の摂取については、「ほぼ毎日食べる」が74.7%と最も高く、次いで「食べない」(7.5%)、「週２～３回食べる」(5.6%)の順となっている。男女ともに20歳代と30歳代で「ほぼ毎日食べる」の割合が低くなっている。また、「食べない」の割合は、男性の30歳代で24.7%と高くなっている。



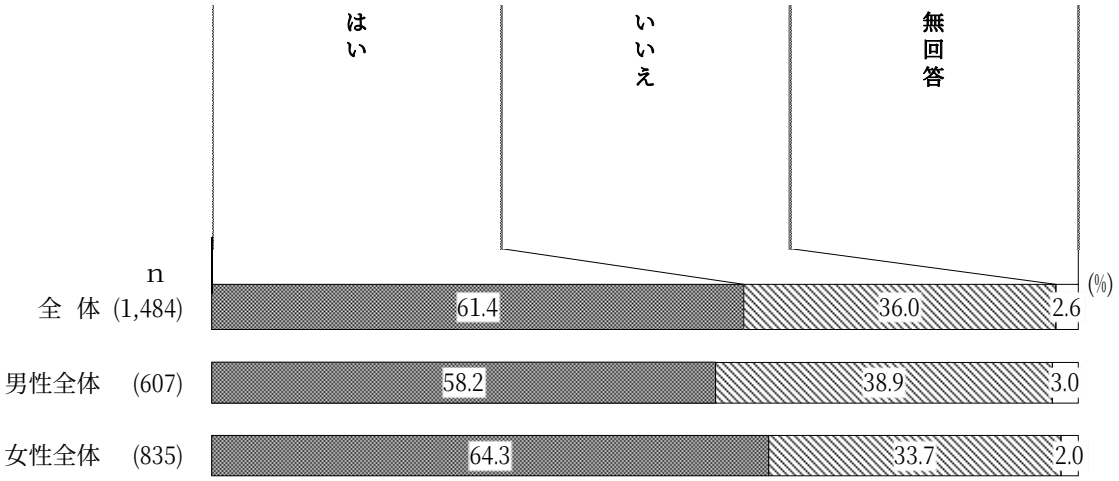
主食・副菜・主菜の不足の有無

主食・副菜・主菜をそろえて食べる人は、朝食で45.1%、昼食で51.2%、夕食で81.9%となっている。



自分の適切な食事内容・量を知っているか

自分の適切な食事内容・量を知っている人は、61.4%となっている。

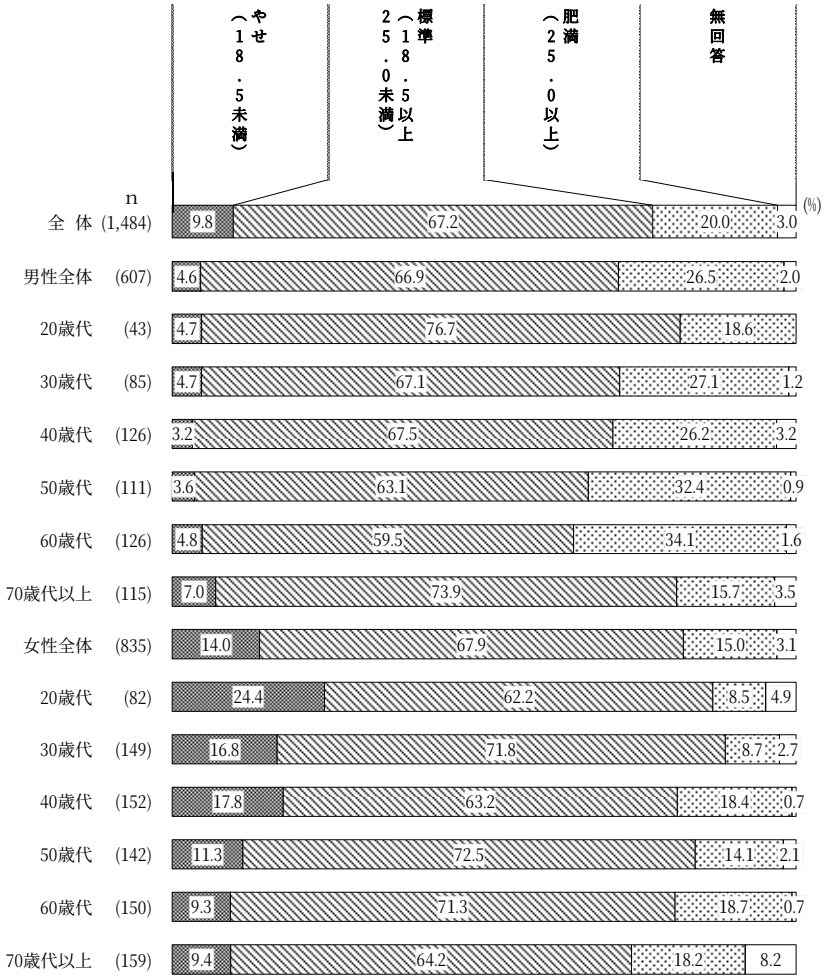


2．ＢＭＩ・体重について

ＢＭＩ（肥満指数）

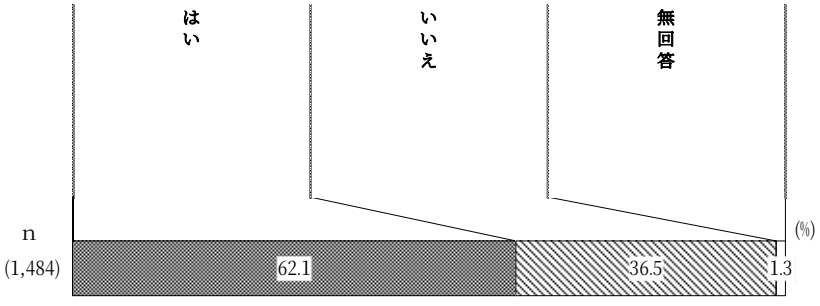
ＢＭＩ(肥満指数)については、「標準(18.5以上25.0未満)」が67.2%と最も高く、次いで「肥満(25.0以上)」(20.0%)、「やせ(18.5未満)」(9.8%)の順となっている。

男性においては年齢が上がるとともに「肥満」の割合が高くなり、50歳代で32.4%、60歳代で34.1%となっている。また、女性の20歳代で「やせ」の割合が24.4%となっている。



体重測定

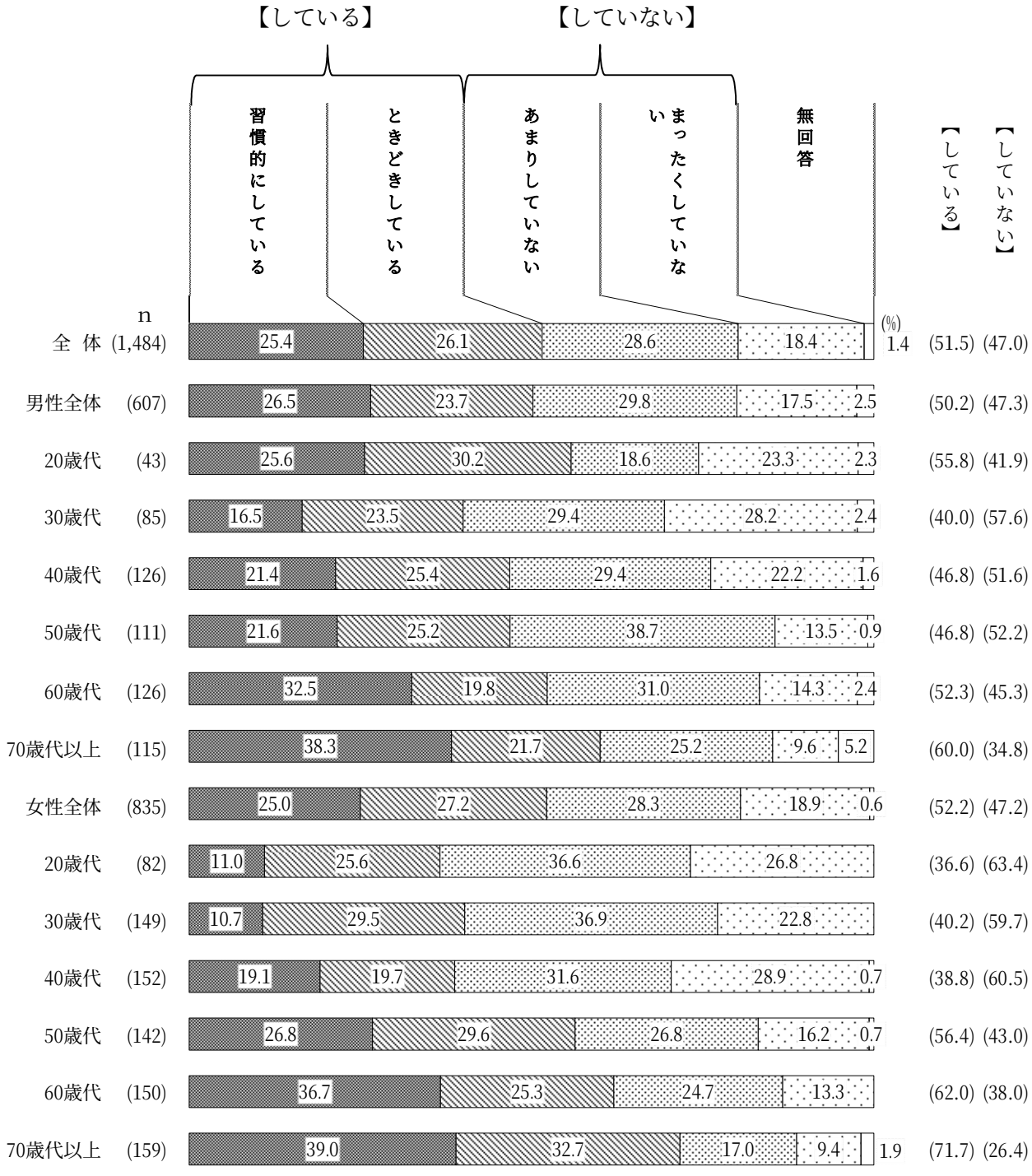
定期的に体重を測定している人は、62.1%、となっている。



3．運動・身体活動について

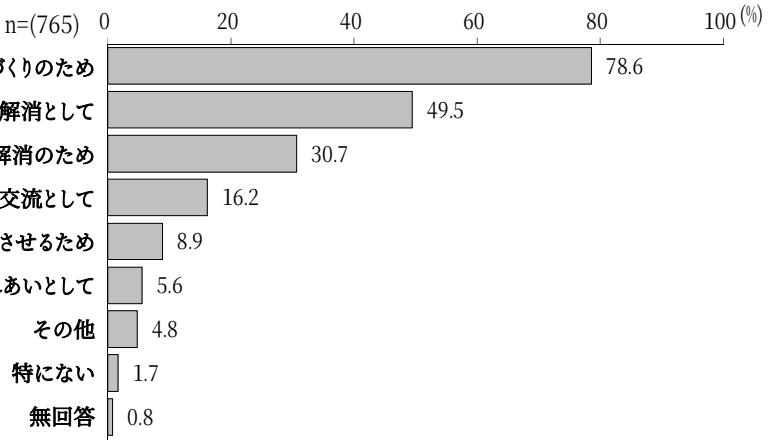
意識的な運動の有無

性別・年齢別では、男女ともに年齢が上がるとともに「運動を習慣的にしている人」の割合が高くなっている。また、【している】(「習慣的にしている」と「ときどきしている」の合計)の割合は、男性の場合、30歳代で40.0%と最も低く、70歳代以上で60.0%と最も高くなっている。女性の場合は20歳代で36.6%と最も低く、70歳代以上で71.7%と最も高くなっている。



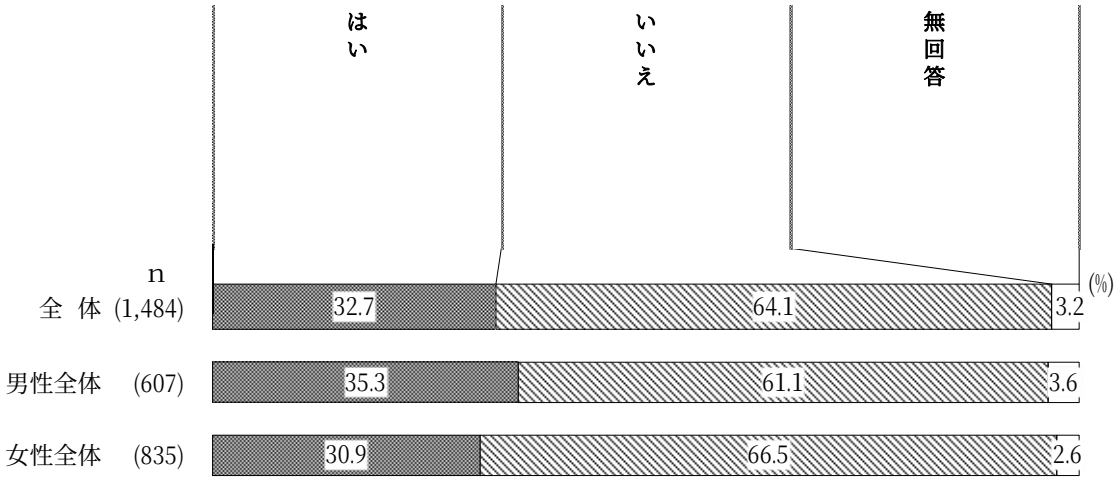
運動をしている目的（理由）

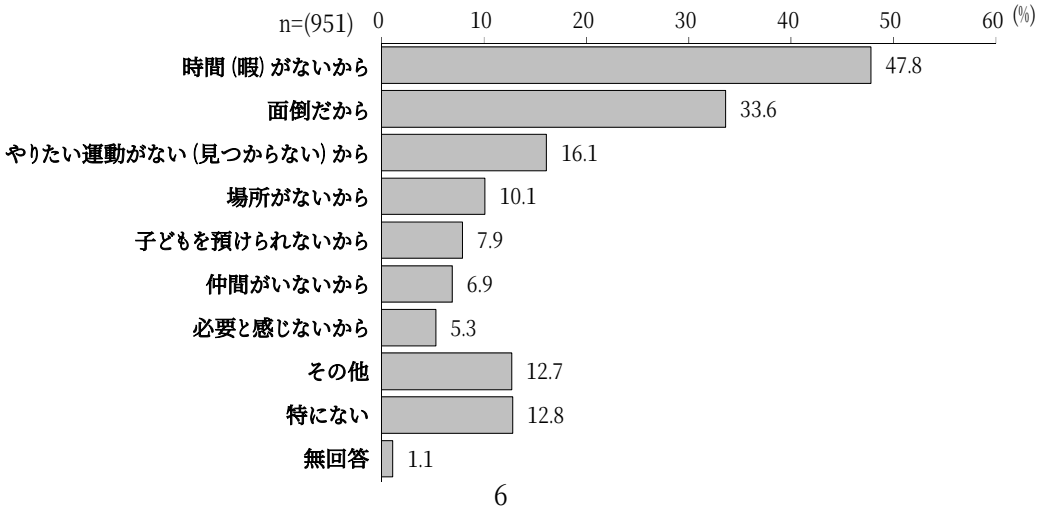
運動をしている目的(理由)については、「健康・体力づくりのため」が78.6%と最も高く、次いで「楽しみ・気晴らし・ストレス解消として」(49.5%)、「美容や肥満解消のため」(30.7%)の順となっている。



週２回、１回30分以上の運動の実践、運動をしない理由

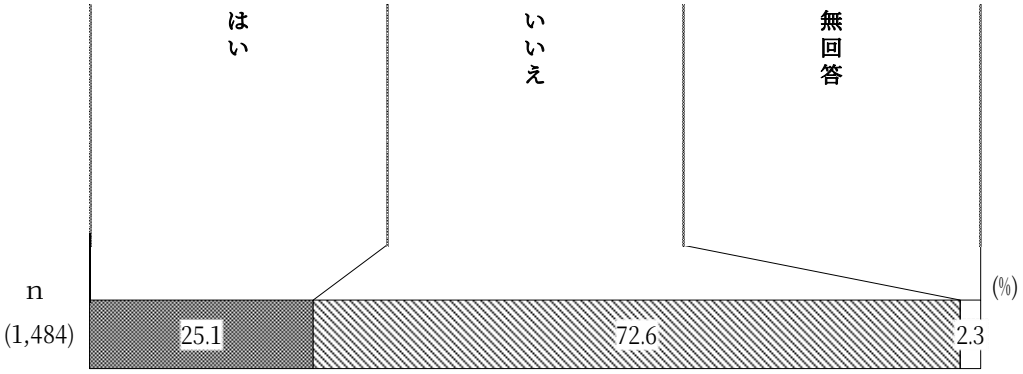
週２回、１回30分以上の運動を実践している人は、32.7%、していない人は64.1%となっている。運動をしない理由については、「時間(暇)がないから」が47.8%と最も高く、次いで「面倒だから」(33.6%)、「やりたい運動がない(見つからない)から」(16.1%)の順となっている。





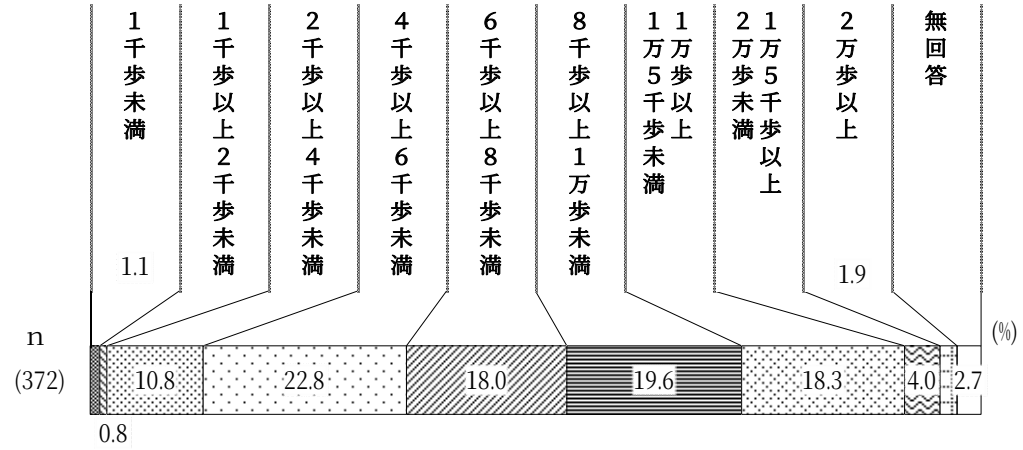
歩数の計測

歩数を計測している人は、25.1%となっている。



昨日の歩数

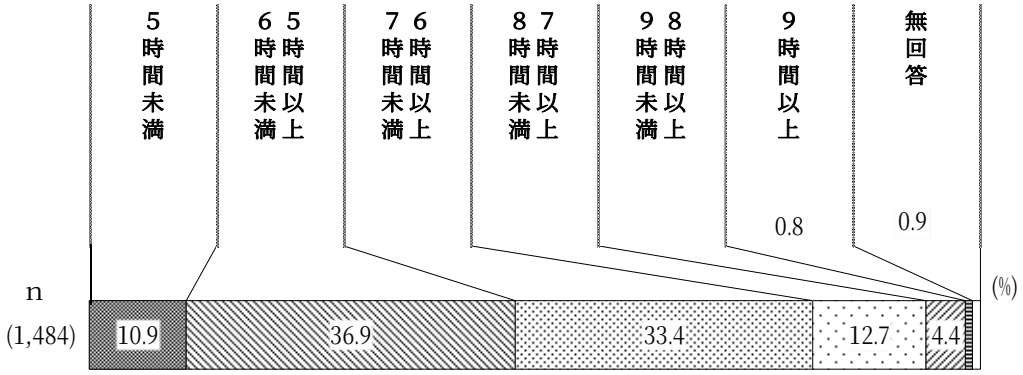
昨日の歩数については、「４千歩以上６千歩未満」が22.8%と最も高く、次いで「８千歩以上１万歩未満」(19.6%)、「１万歩以上１万５千歩未満」(18.3%)、「６千歩以上８千歩未満」(18.0%)の順となっている。



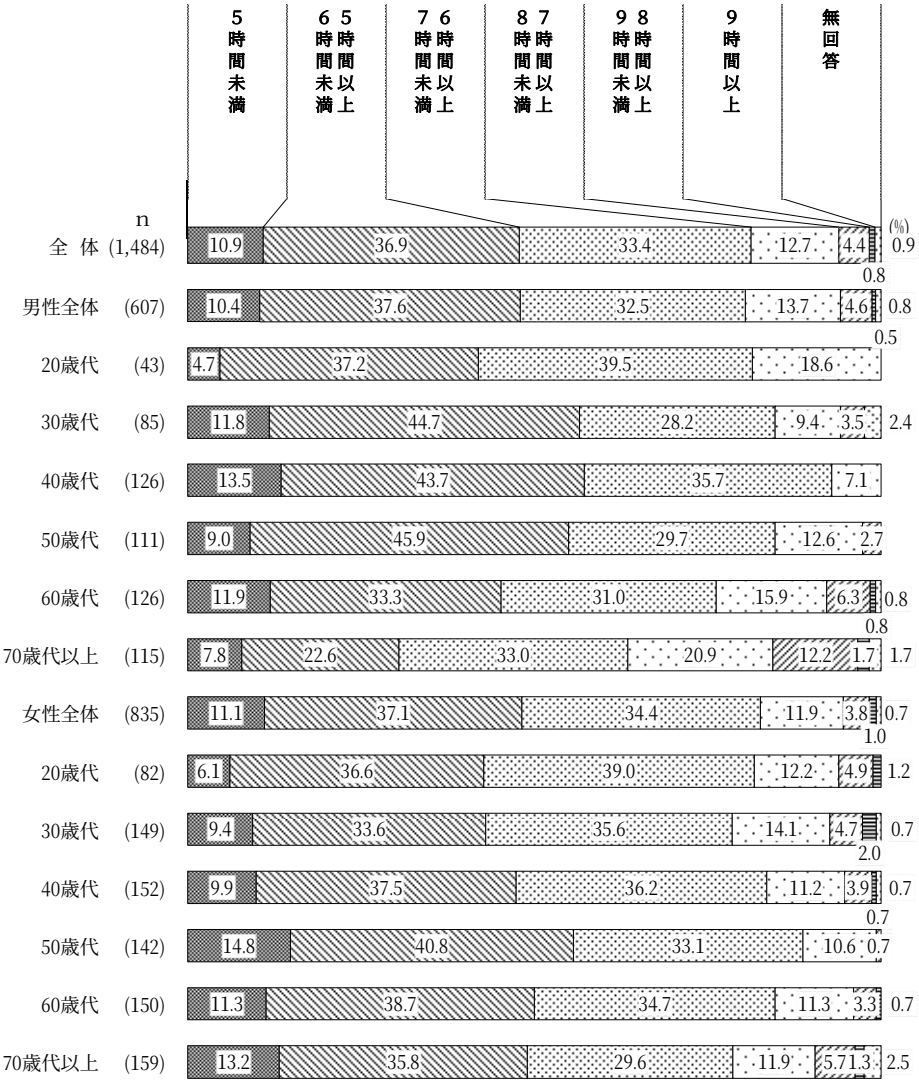
４．休養・心の健康について

睡眠時間

１日の平均睡眠時間については、「５時間以上６時間未満」が36.9%と最も高く、次いで「６時間以上７時間未満」(33.4%)、「７時間以上８時間未満」(12.7%)、「５時間未満」(10.9%)の順となっている。

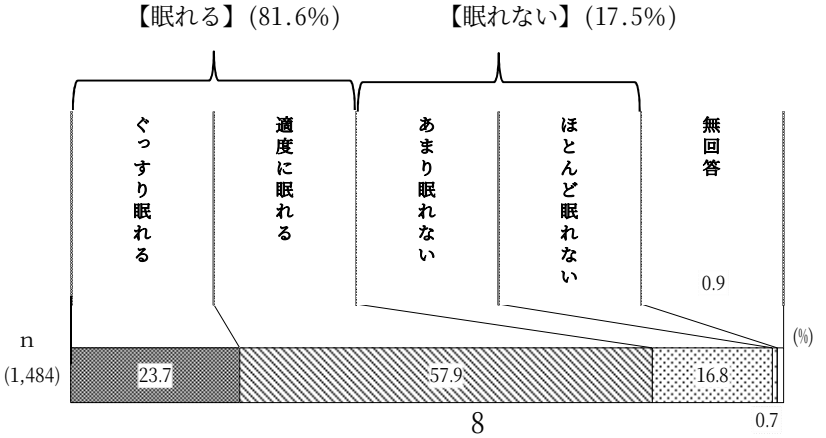


性別・年齢別では、「５時間以上６時間未満」が、男性の30歳代から50歳代、女性の50歳代で４割前後と高くなっている。



よく眠ることができているか

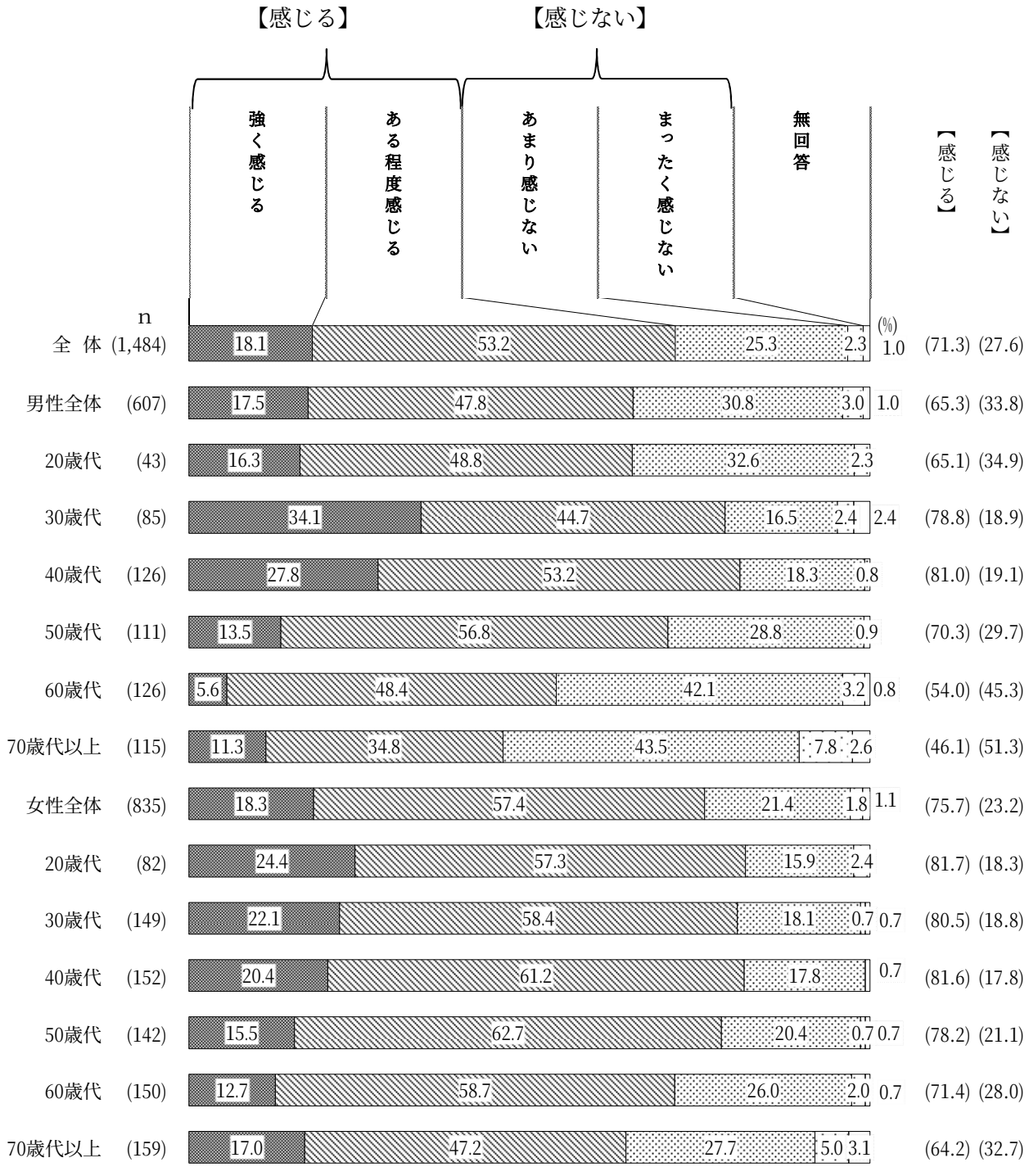
普段、よく眠ることができているかについては、「適度に眠れる」が57.9%で最も高く、「ぐっすり眠れる」(23.7%)と合わせた【眠れる】は81.6%となっている。一方、【眠れない】(「あまり眠れない」と「ほとんど眠れない」の合計)は17.5%となっている。



ストレスを感じるか

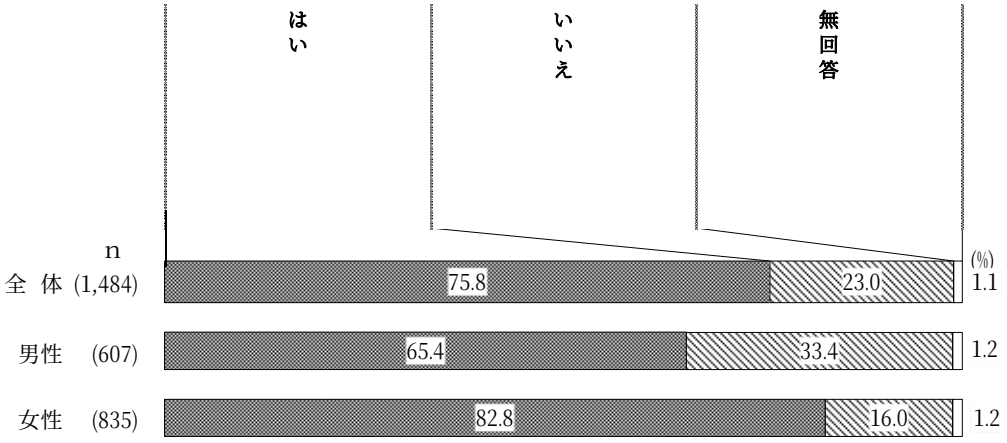
ストレスを感じるかについては、「ある程度感じる」が53.2%で最も高く、「強く感じる」(18.1%)と合わせた【感じる】は71.3%となっている。一方、【感じない】(「あまり感じない」と「まったく感じない」の合計)は27.6%となっている。

性別・年齢別では、「強く感じる」の割合は、男性の30歳代から40歳代、女性の20歳代から40歳代で高くなっている。また、【感じる】(「強く感じる」と「ある程度感じる」の合計)は男性の40歳代と女性の20歳代から40歳代において８割前後となっている。



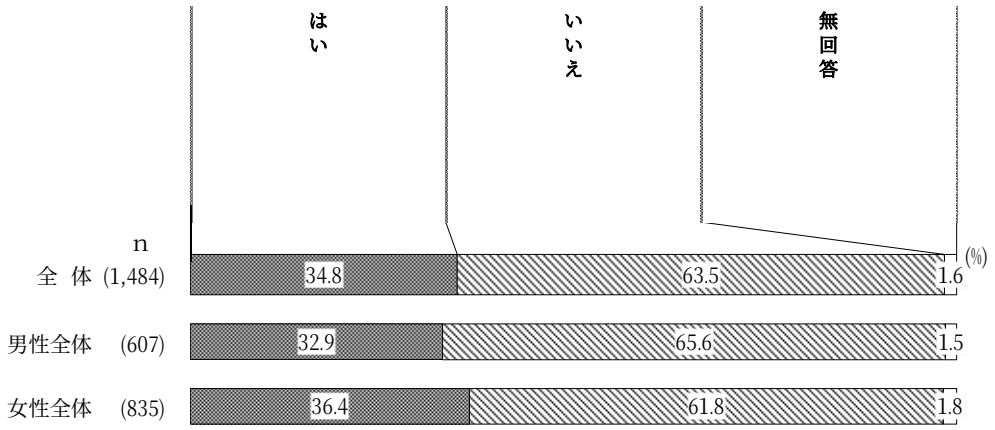
相談できる人はいるか

こころの健康や悩みについて相談できる人がいる人は、75.8%で女性において相談できる人がいる人の割合が男性を17.4ポイント上回っている。



相談できる機関を知っているか

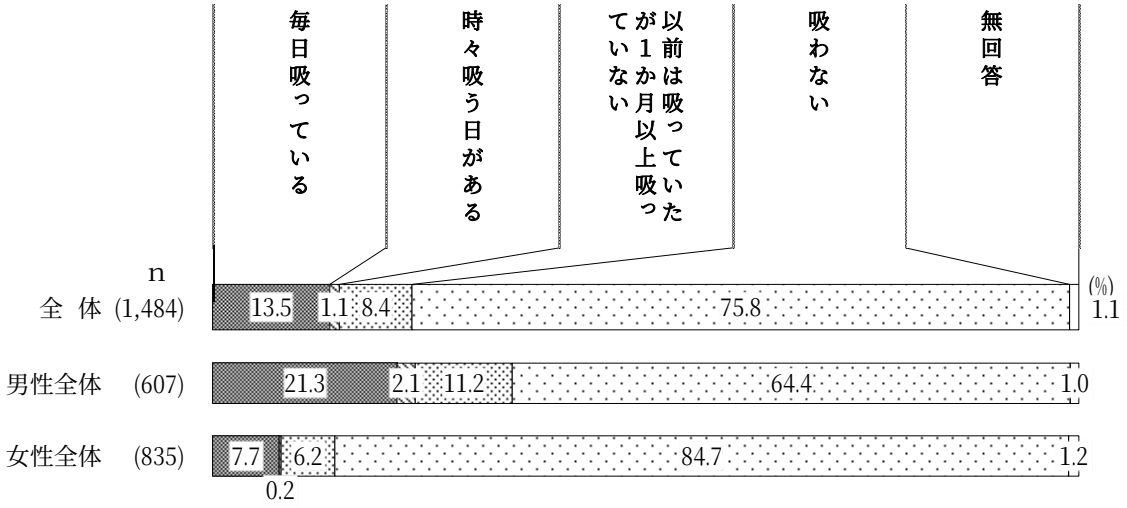
こころの健康や悩みを相談できる機関を知っている人は34.8%、となっており、男性より女性の方が知っている割合が高い。



５．たばこ・アルコールについて

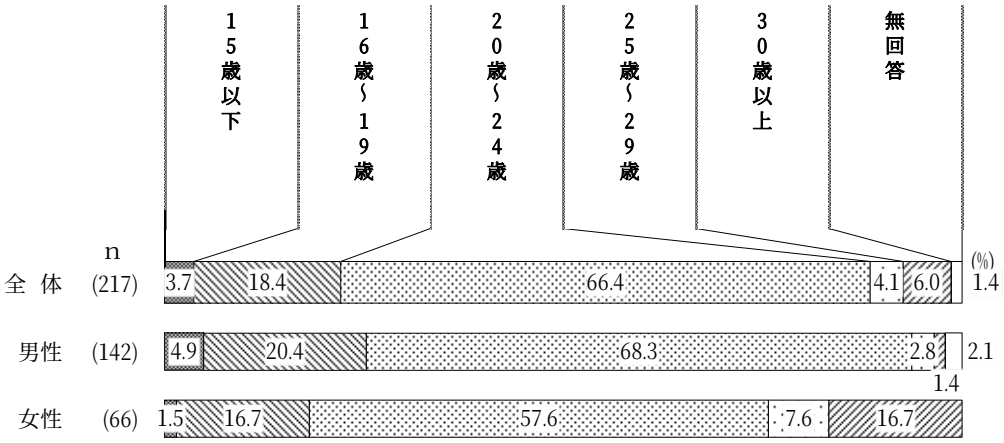
喫煙の状況

喫煙状況については、「吸わない」が75.8%と最も高く、次いで「毎日吸っている」(13.5%)、「以前は吸っていたが１か月以上吸っていない」(8.4%)の順となっている。



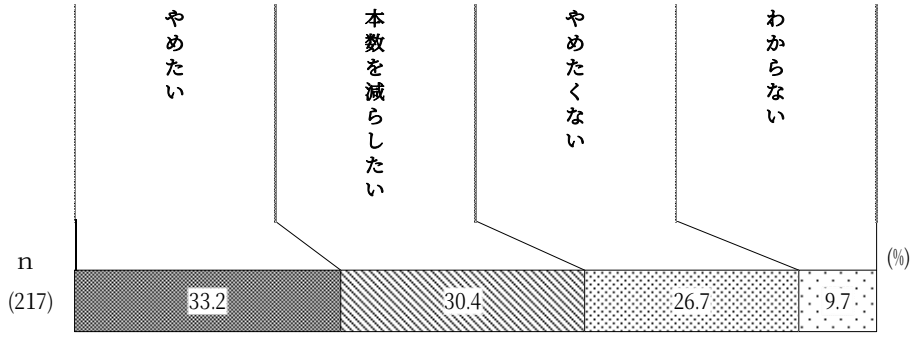
たばこを吸うようになった年齢

たばこを習慣的に吸うようになった年齢については、「20歳～24歳」が66.4%と最も高く、次いで「16歳～19歳」(18.4%)、「30歳以上」(6.0%)、「15歳以下」(3.7%)の順となっている。男女ともに「20歳～24歳」が最も高くなっている。



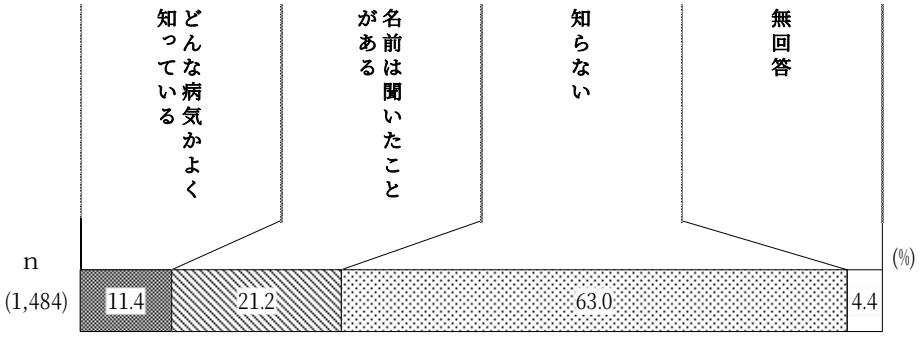
たばこをやめたいと思うか

たばこをやめることについては、「やめたい」が33.2%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」(30.4%)、「やめたくない」(26.7%)の順となっている。



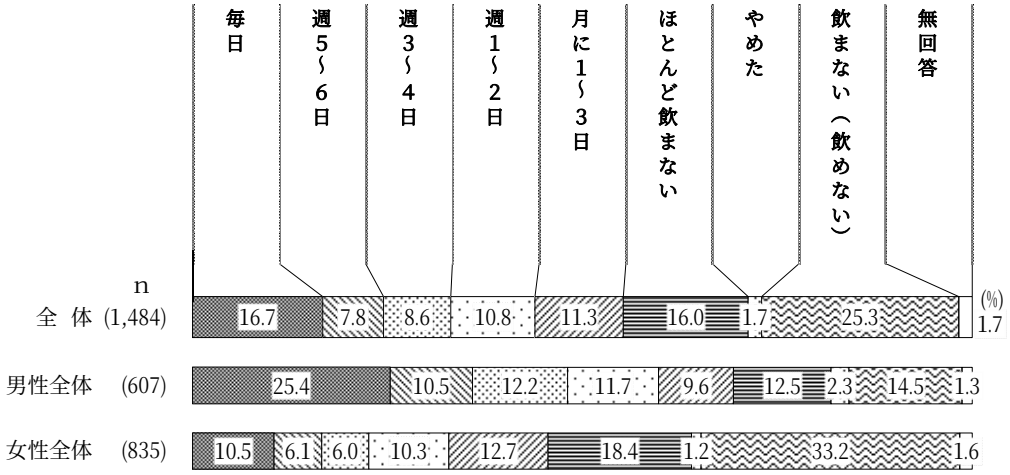
ＣＯＰＤという病気

ＣＯＰＤという病気については、「知らない」が63.0%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」(21.2%)、「どんな病気かよく知っている」(11.4%)の順となっている。



飲酒の状況

飲酒の状況については、「飲まない(飲めない)」が25.3%と最も高く、次いで「毎日」(16.7%)、「ほとんど飲まない」(16.0%)の順となっている。女性では「飲まない（飲めない)」人が３割台前半となっている。

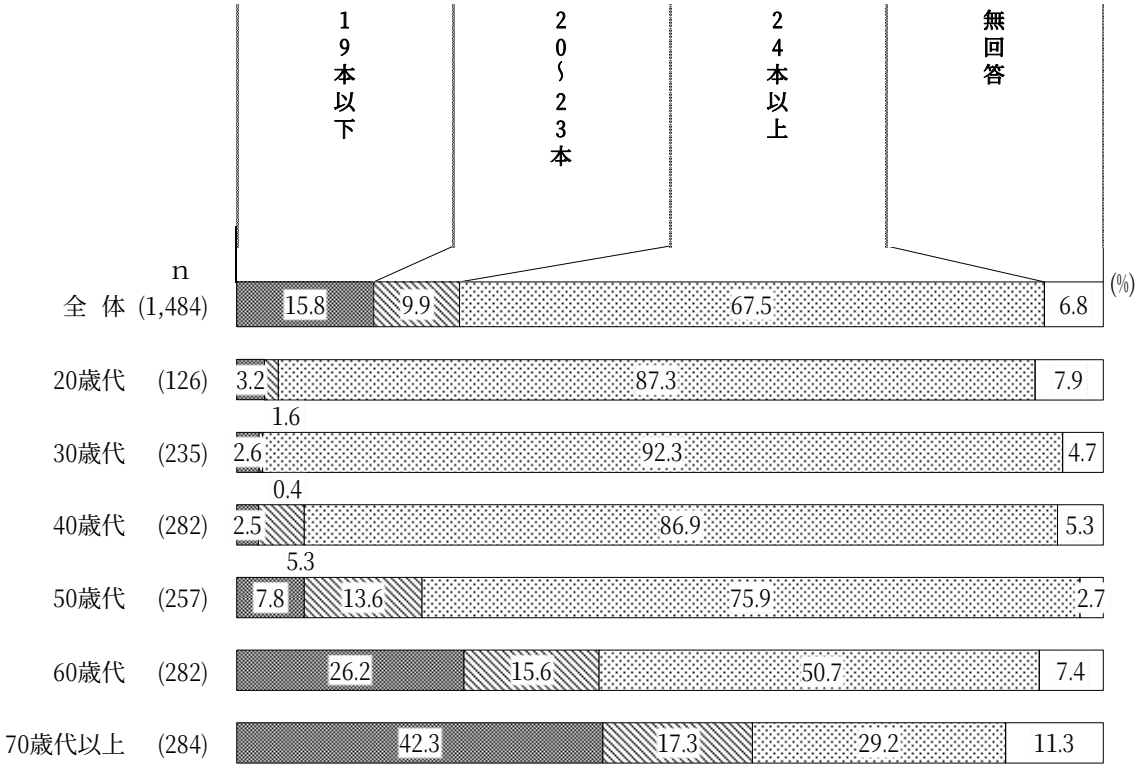


6．歯と口の健康について

歯の本数

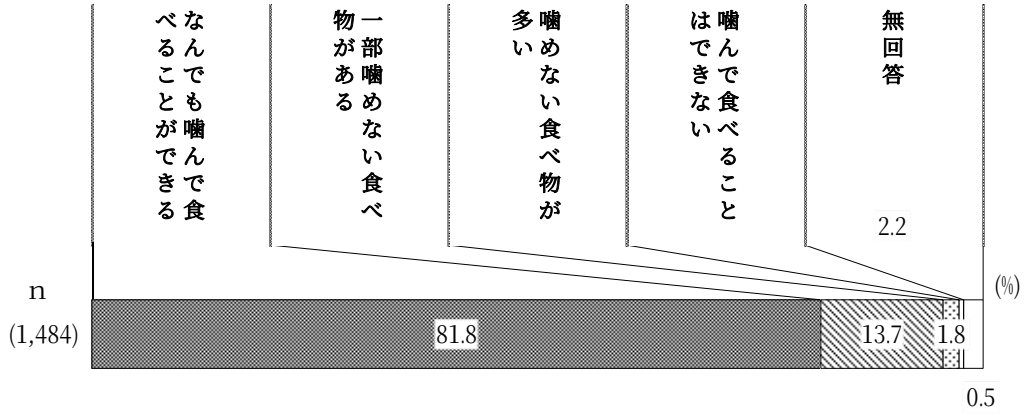
歯の本数については、「24本以上」が67.5%と最も高く、次いで「19本以下」(15.8%)、「20～23本」(9.9%)の順となっている。

性別・年齢別では、「24本以上」の割合は、年齢が上がるとともにその割合は低くなっている。また、70歳代以上になると、42.3%の人が「19本以下」と回答している。



噛んで食べる時の状態

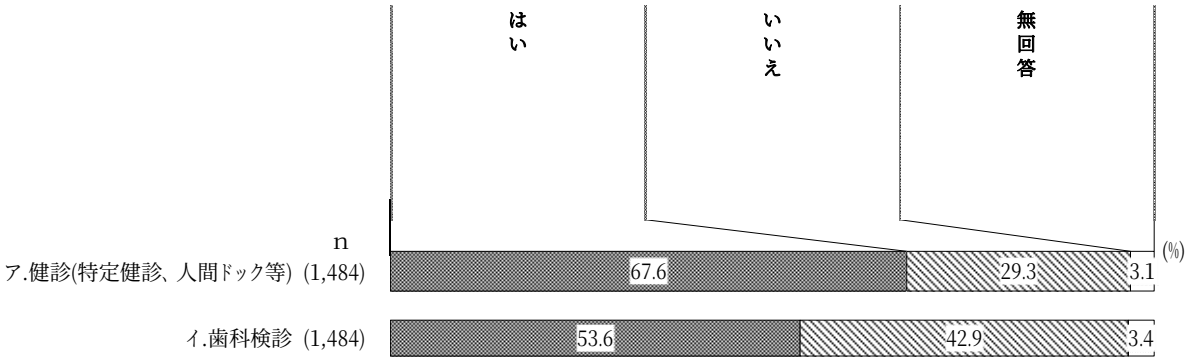
噛んで食べる時の状態については、「なんでも噛んで食べることができる」が81.8%と最も高く、次いで「一部噛めない食べ物がある」(13.7%)、「噛めない食べ物が多い」(1.8%)の順となっている。



7．健康診断について

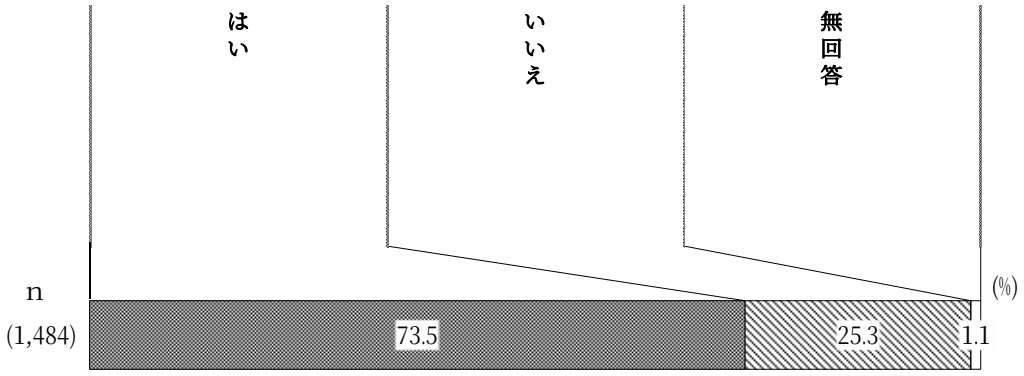
健康診断

健診(特定健診、人間ドック等)をこの１年間に受けた人の割合は、67.6%となっている。また、歯科検診をこの１年間に受けた人の割合は、53.6%、となっている。



川崎市のがん検診

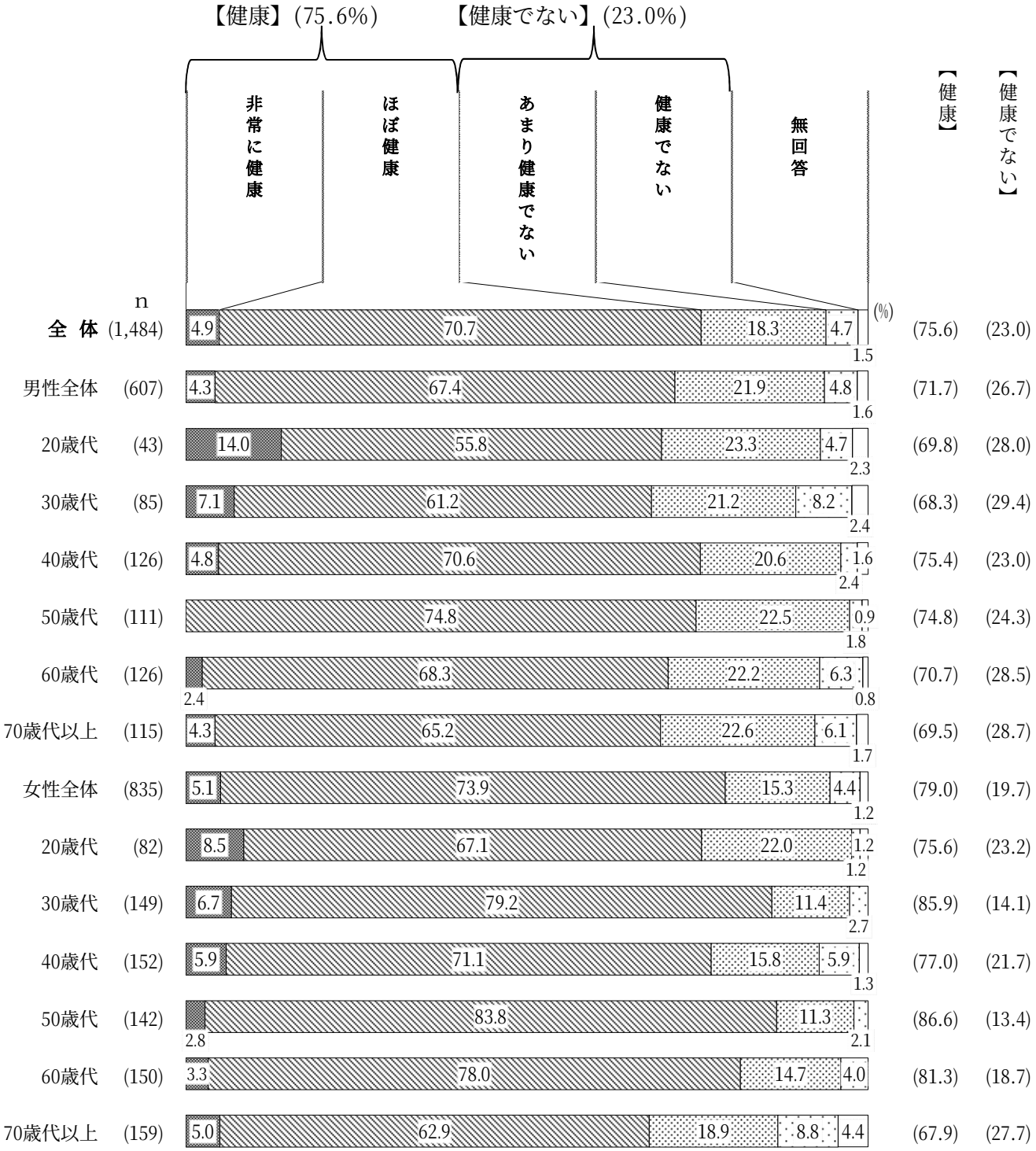
川崎市のがん検診の制度を知っている人は、「はい」が73.5%となっている。



8．自分の健康状態や生活習慣について

自分の健康状態

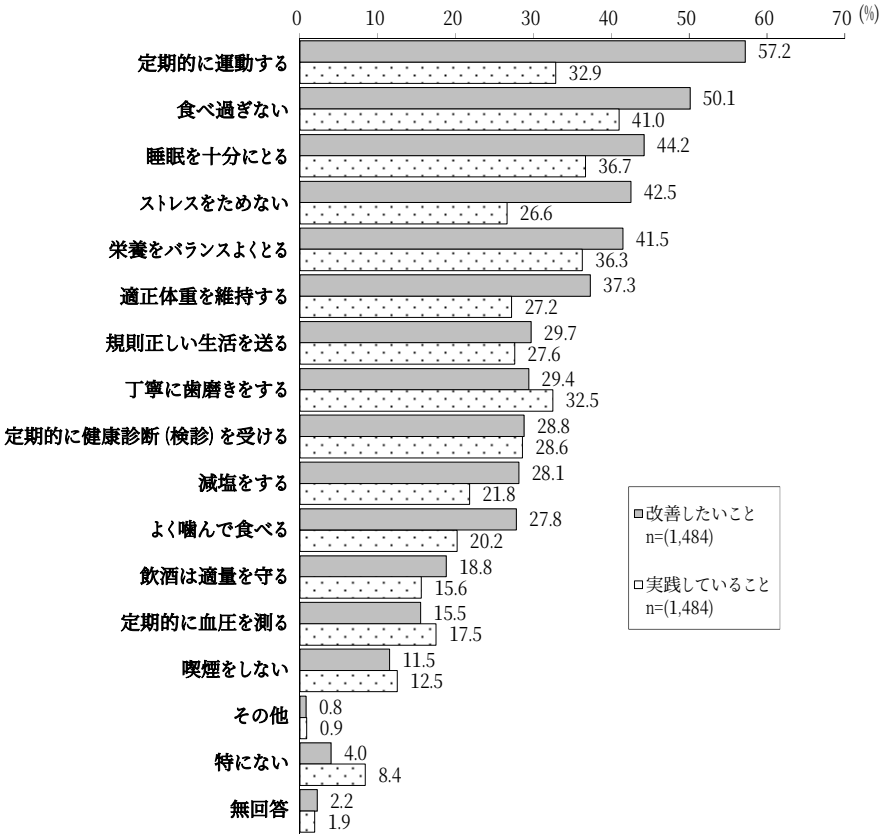
自分の健康状態については、「ほぼ健康」が70.7%で最も高く、「非常に健康」(4.9%)と合わせた【健康】は75.6%となっている。一方、【健康でない】(「あまり健康でない」と「健康でない」の合計)は23.0%となっている。



健康のために改善したいこと、健康のために実践していること

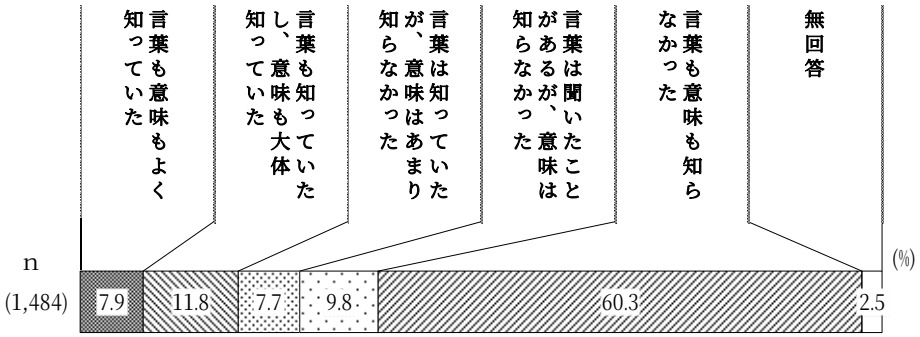
健康のために、改善したい(する必要がある)と思っていることについては、「定期的に運動する」が57.2%と最も高く、次いで「食べ過ぎない」(50.1%)、「睡眠を十分にとる」(44.2%)、「ストレスをためない」(42.5%)の順となっている。

また、健康のために、現在意識して実践していることについては、「食べ過ぎない」が41.0%と最も高く、次いで「睡眠を十分にとる」(36.7%)、「栄養バランスをよくとる」(36.3%)、「定期的に運動する」(32.9%)の順となっている。



ロコモティブシンドロームについて

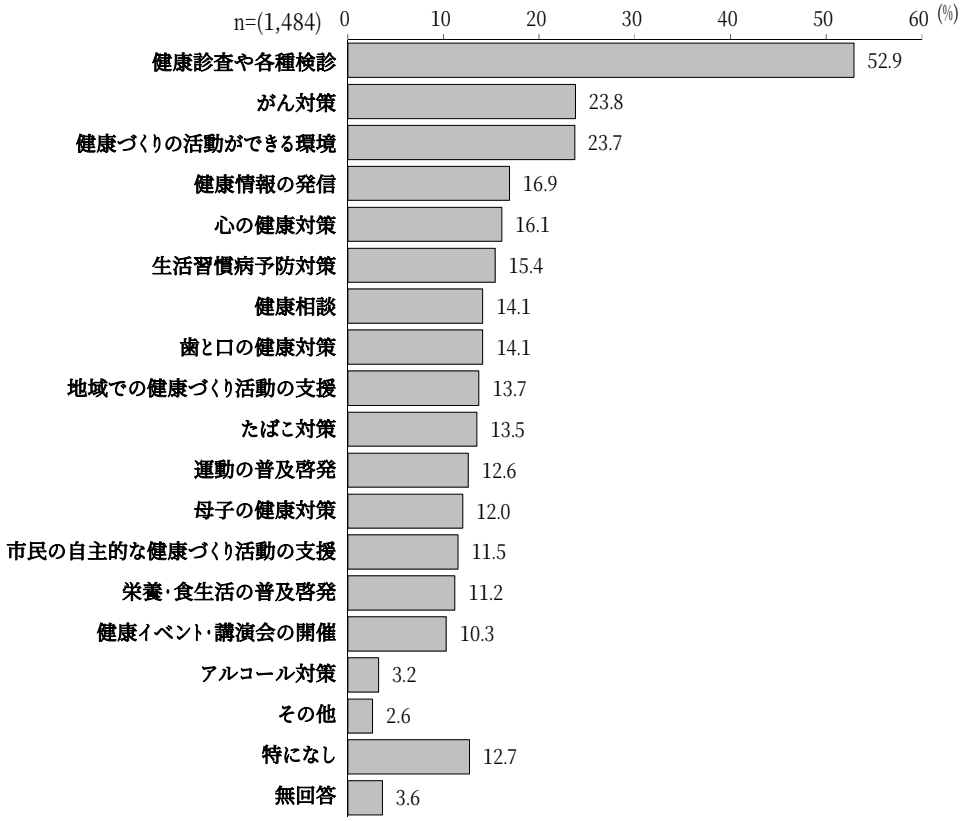
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知状況については、「言葉も意味も知らなかった」が60.3%と最も高く、次いで「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」(11.8%)、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」(9.8%)、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」(7.7%)の順となっている。



９．川崎市の取り組みについて

川崎市が力をいれてほしい取組

健康づくり対策として、市で今後特に力をいれてほしい取組については、「健康診査や各種検診」が52.9%と最も高く、次いで「がん対策」(23.8%)、「健康づくりの活動ができる環境」(23.7%)、「健康情報の発信」(16.9%)の順となっている。

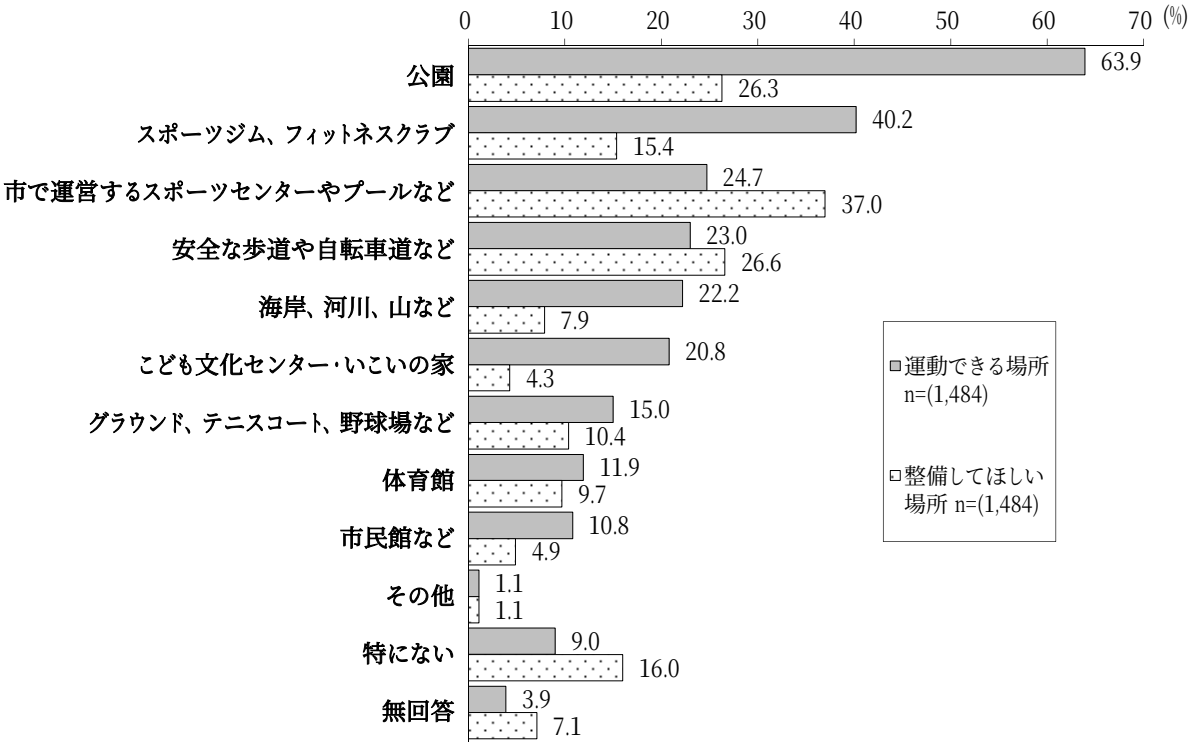


10．お住まいの地域について

運動が出来る場所、整備されることを望む運動が出来る場所

運動が出来る場所については、「公園」が63.9%と最も高く、次いで「スポーツジム、フィットネスクラブ」(40.2%)、「市で運営するスポーツセンターやプールなど」(24.7%)、「安全な歩道や自転車道など」(23.0%)の順となっている。

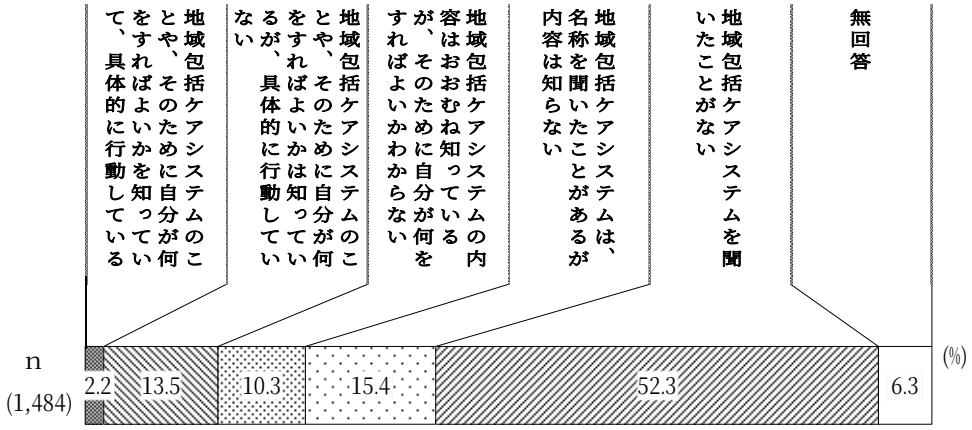
また、整備されることを望む運動が出来る場所については、「市で運営するスポーツセンターやプールなど」が37.0%と最も高く、次いで「安全な歩道や自転車道など」(26.6%)、「公園」(26.3%)、「スポーツジム、フィットネスクラブ」(15.4%)の順となっている。



11.「地域包括ケアシステム」について

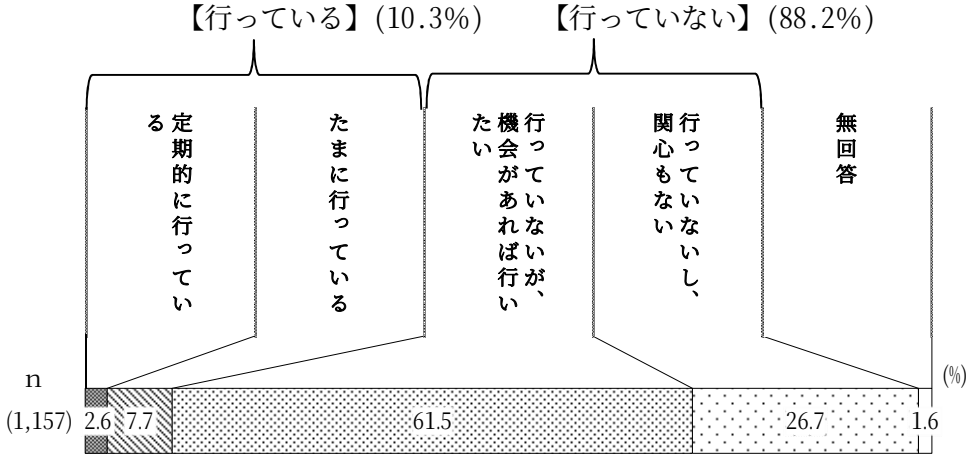
理解度や行動について

「地域包括ケアシステム」の理解度や行動については、「地域包括ケアシステムを聞いたことがない」が52.3%と最も高く、次いで「地域包括ケアシステムは、名称を聞いたことがあるが内容は知らない」(15.4%)、「地域包括ケアシステムのことや、そのために自分が何をすればよいかは知っているが、具体的に行動していない」(13.5%)の順となっている。



市民一人ひとりに期待される行動について

市民一人ひとりに期待される行動については、「行っていないが、機会があれば行いたい」が61.5%で最も高く、「行っていないし、関心もない」と合わせた【行っていない】は88.2%となっている。一方、【行っている】(「定期的に行っている」と「たまに行っている」の合計)は10.3%となっている。



平成 28 年度川崎市健康意識実態調査結果　概要版
平成 29 年 1 月
発行：川崎市健康福祉局　保健所　健康増進課
川崎市川崎区宮本町 1 番地　電話　044-200-2438