資料２

令和５年度
生活習慣実態調査

第２次とよやま健康づくり21計画最終評価

概要報告

■調査概要

1　調査の目的

豊山町では、生涯を通じた健康づくり行動計画として「第２次とよやま健康づくり２１計画」を平成２６年３月に策定し、町民や関係団体等の協力を得ながら計画に基づき健康づくりを推進してきました。

本調査は当該計画の最終評価の一環として行い、各分野における取り組みや目標達成状況を検証し課題を明らかにすることで、今後の健康づくり施策に反映していくことを目的としています。

2　調査票の種類と調査対象者等

本調査では、「第２次とよやま健康づくり２１計画」の目標を評価するため、１０種類の調査票を用意しました。それぞれの調査票の趣旨は、次のとおりです。

■調査概要

３　調査の実施方法と回収状況

① **調査時期**　令和５年１０月１６日（月）～１１月２日（木）

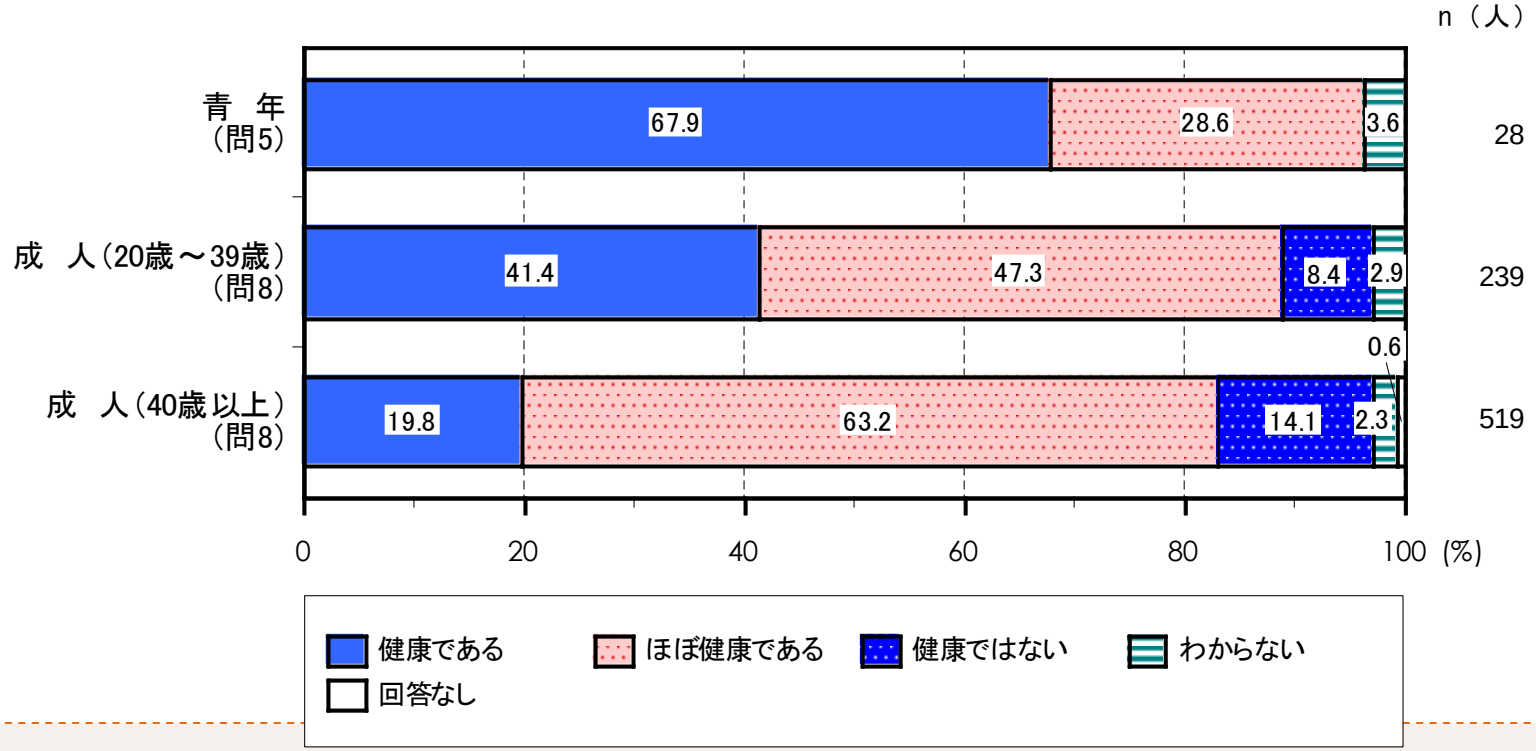
② **調査対象・回収状況**

調査対象者	調査方法	調査対象数(実人口)	有効回収数	有効回収率
乳幼児(0～3歳)の保護者	郵送配布・回収	437	191	43.7%
幼児(3～6歳)の保護者	郵送配布・回収	398	196	49.2%
小学４年生	学校で配布・回収	179	173	96.6%
小学６年生	学校で配布・回収	167	166	99.4%
中学２年生	学校で配布・回収	155	149	96.1%
小学４年生保護者	学校で配布・回収	179	169	94.4%
小学６年生保護者	学校で配布・回収	167	166	99.4%
中学２年生保護者	学校で配布・回収	155	146	94.2%
青年(16～19歳)	郵送配布・回収	200（633）	28	14.0%
成人(20歳以上)	郵送配布・回収	3,000（10,803）	768	25.6%

基本方針Ⅰ　生涯を通じた健康づくり

Q:あなたは、今健康だと思いますか。【成人・青年】

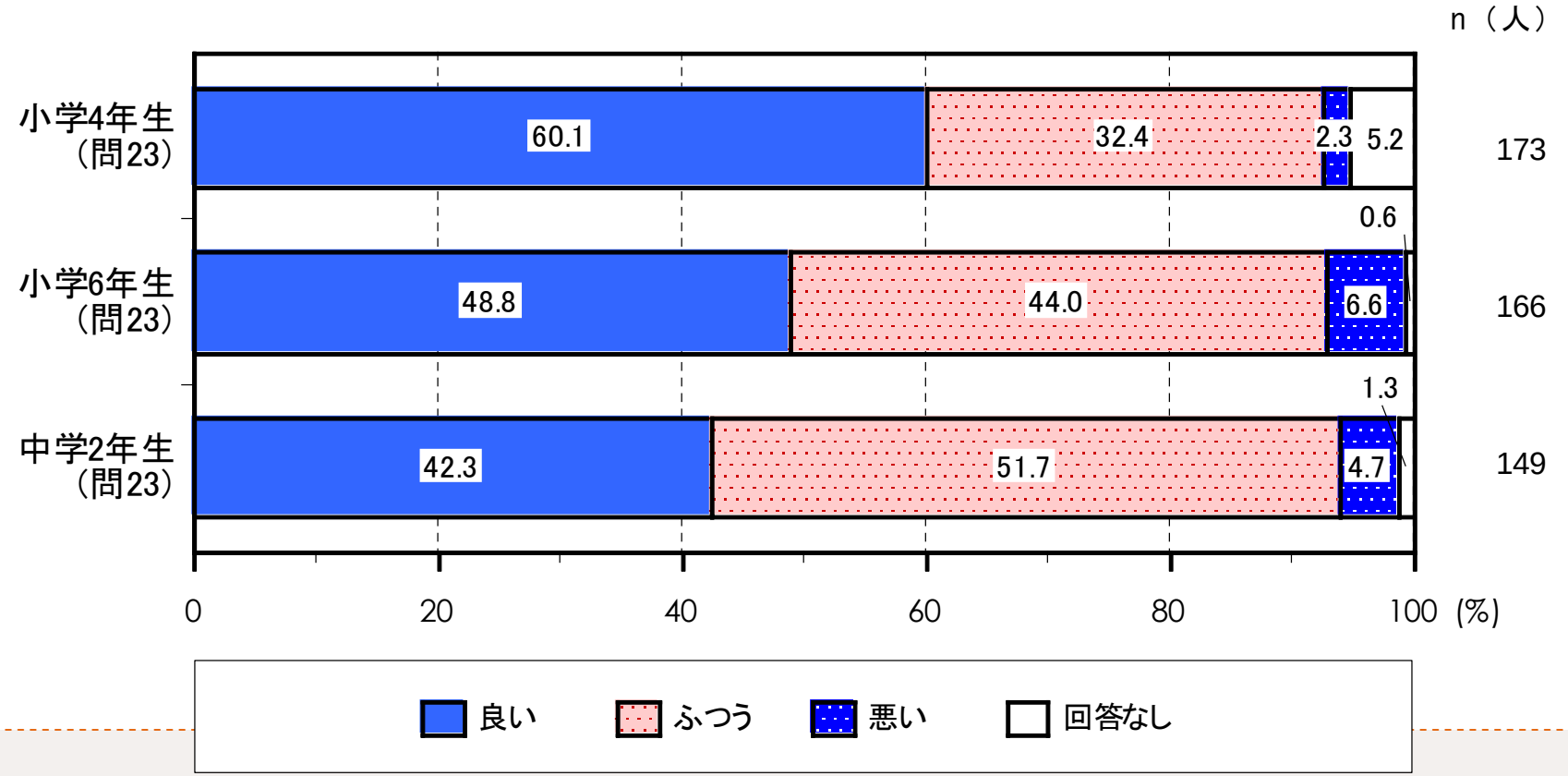
「健康である」（青年：67.9％、成人(20歳～39歳)：41.4％、成人(40歳以上)：19.8％)、「ほぼ健康である」（青年：28.6％、成人(20歳～39歳)：47.3％、成人(40歳以上)：63.2％)を合わせると８割以上となっています。



基本方針Ⅰ　生涯を通じた健康づくり

Q:健康状態はどうですか。【小中学生】

小学４年生(60.1%)、小学６年生(48.8%)、中学２年生(42.3%)と、「良い」と回答した割合は学年が上がるごと少なくなっています。

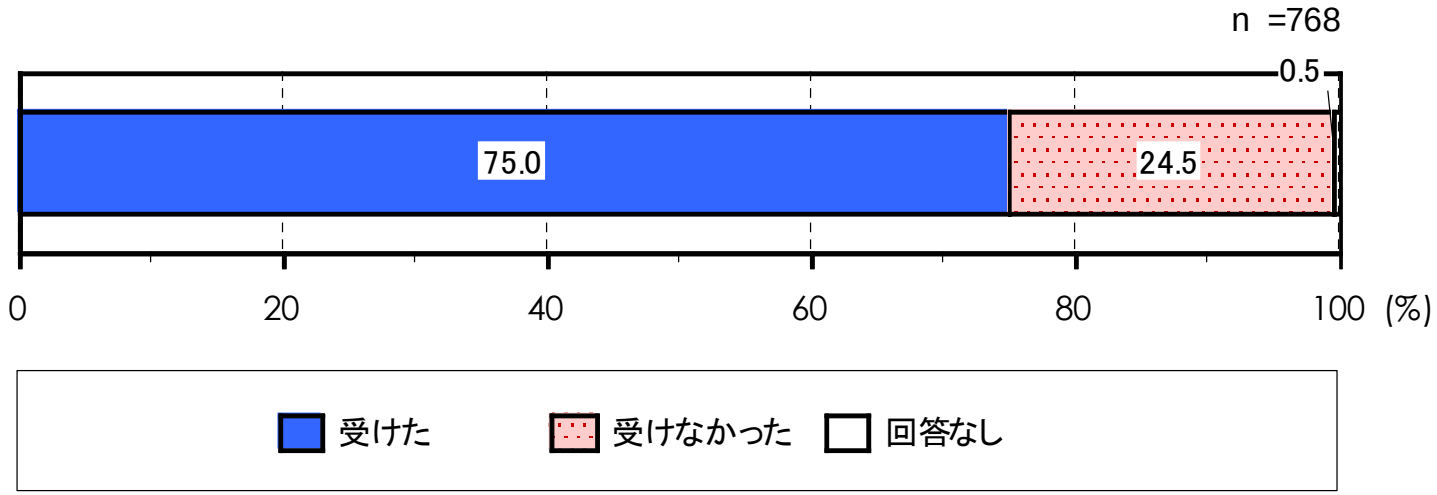


基本方針Ⅱ　疾病の発症予防及び重症化予防

Q：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ましたか。【成人】

※がんのみの検診、妊婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

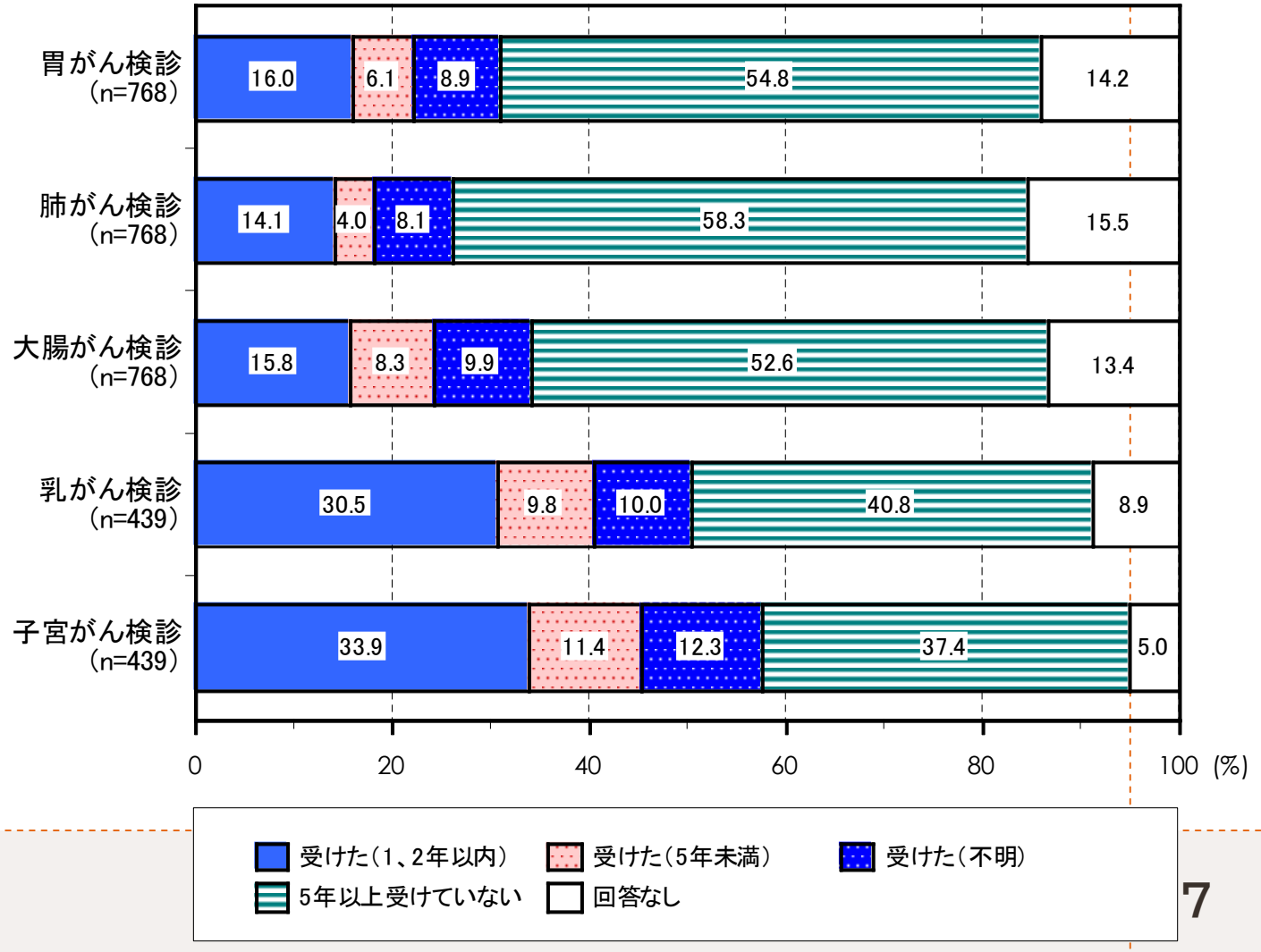
健診（健康診断や健康診査）や人間ドックについて、「受けた」が75.0%となっています。



基本方針Ⅱ　疾病の発症予防及び重症化予防

Q:あなたは次のがん検診を受けましたか。【成人】

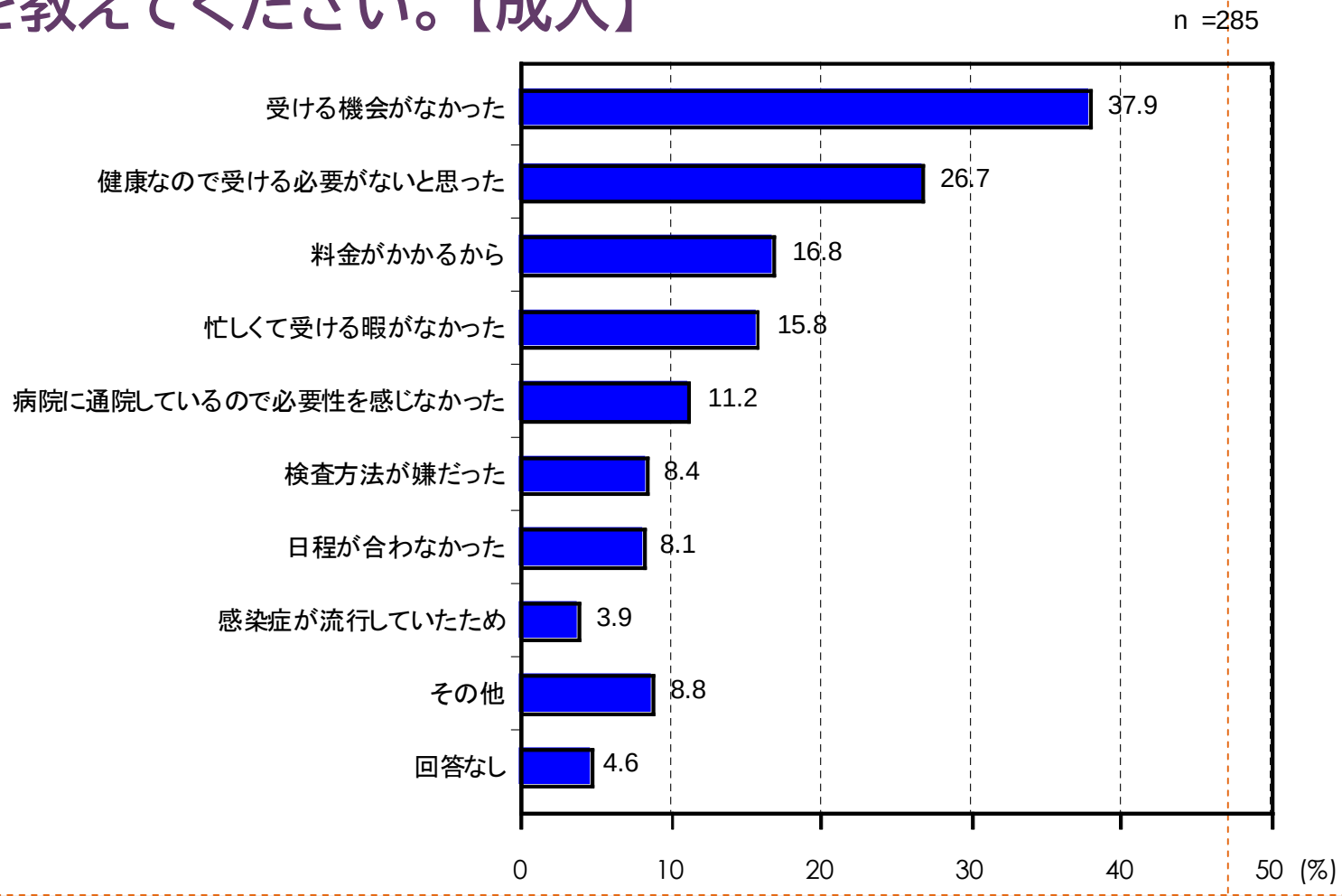
がん検診を種類ごとに比較すると、「受けた（1、2年以内）」は子宮がん検診(33.9%)、乳がん検診(30.5%)で多くなっている反面、胃がん検診(16.0%)、大腸がん検診(15.8%)、肺がん検診(14.1%)は相対的に少なくなっています。



基本方針Ⅱ　疾病の発症予防及び重症化予防

Q:受けなかった理由を教えてください。【成人】

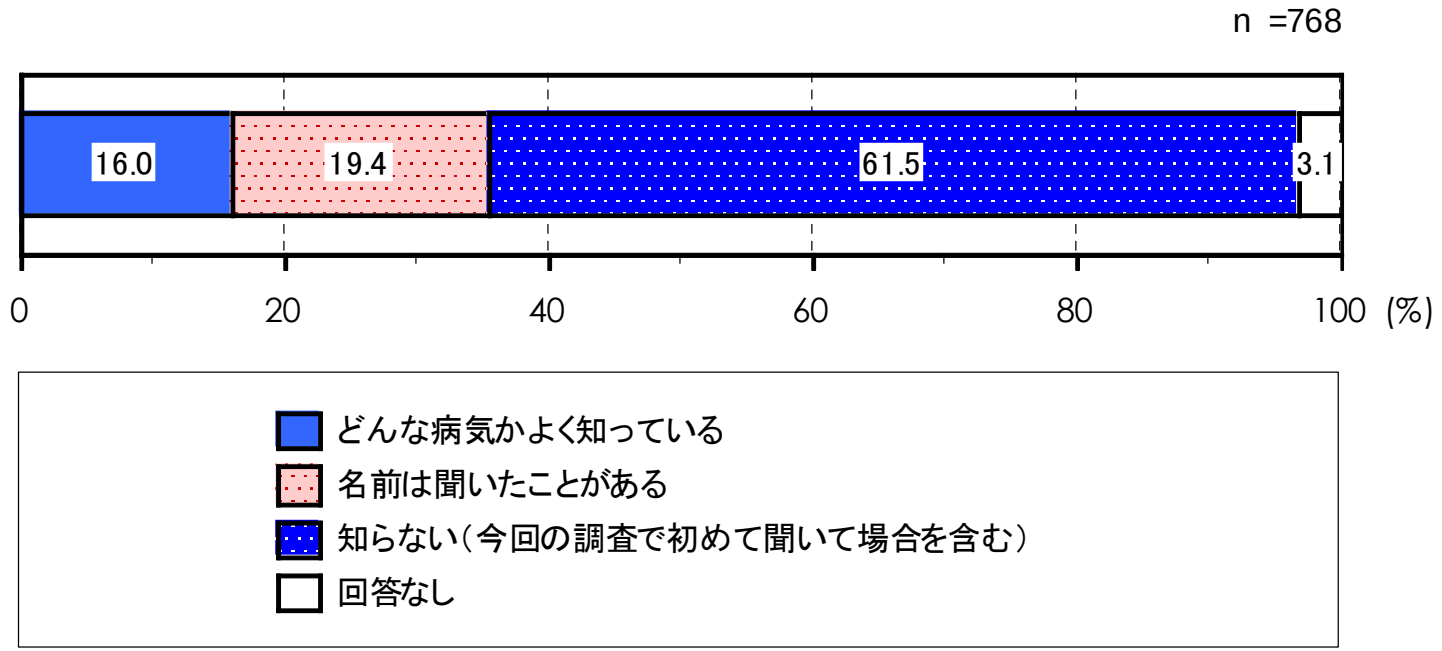
がん検診を受けなかった理由は、「受ける機会がなかった」(37.9%)が最も多く、次いで「健康なので受ける必要がないと思った」(26.7%)となっています。



基本方針Ⅱ　疾病の発症予防及び重症化予防

Q:COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。【成人】

ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知状況をたずねたところ、「どんな病気かよく知っている」(16.0%)、「名前は聞いたことがある」(19.4%)を合わせて４割弱となっています。

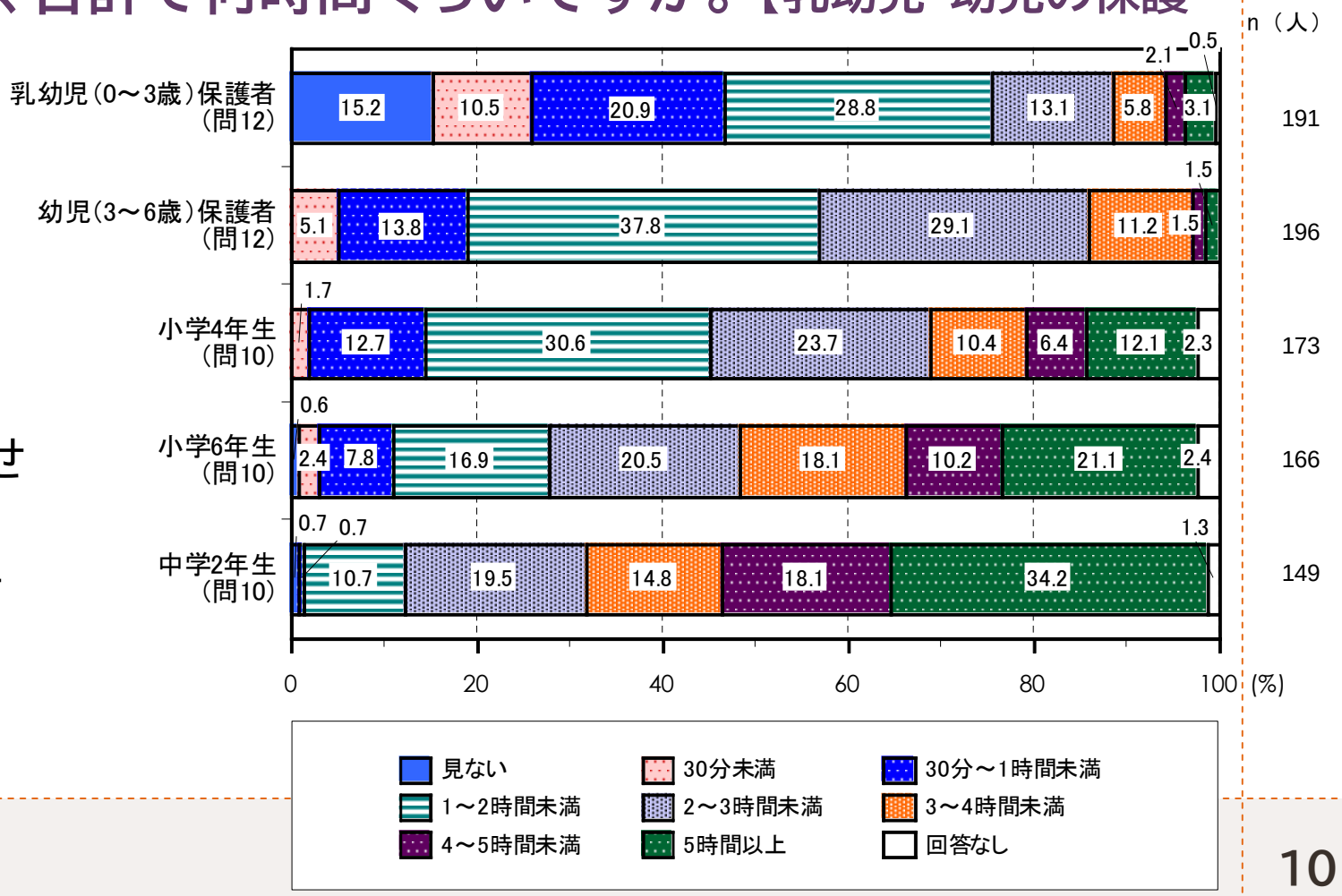


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し

Q:1日にテレビ、パソコン、タブレット、スマートフォン、ゲーム機などの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。【乳幼児・幼児の保護者、小中学生】

乳幼児(0～3歳)、幼児(3～6歳)いずれも「1～2時間未満」が最も多くなっています。

小中学生では、学年が高くなるほど多くなり、「4～5時間未満」「5時間以上」を合わせると小学４年生（18.5%）、小学６年生（31.3%）、中学２年生（52.3%）となっています。

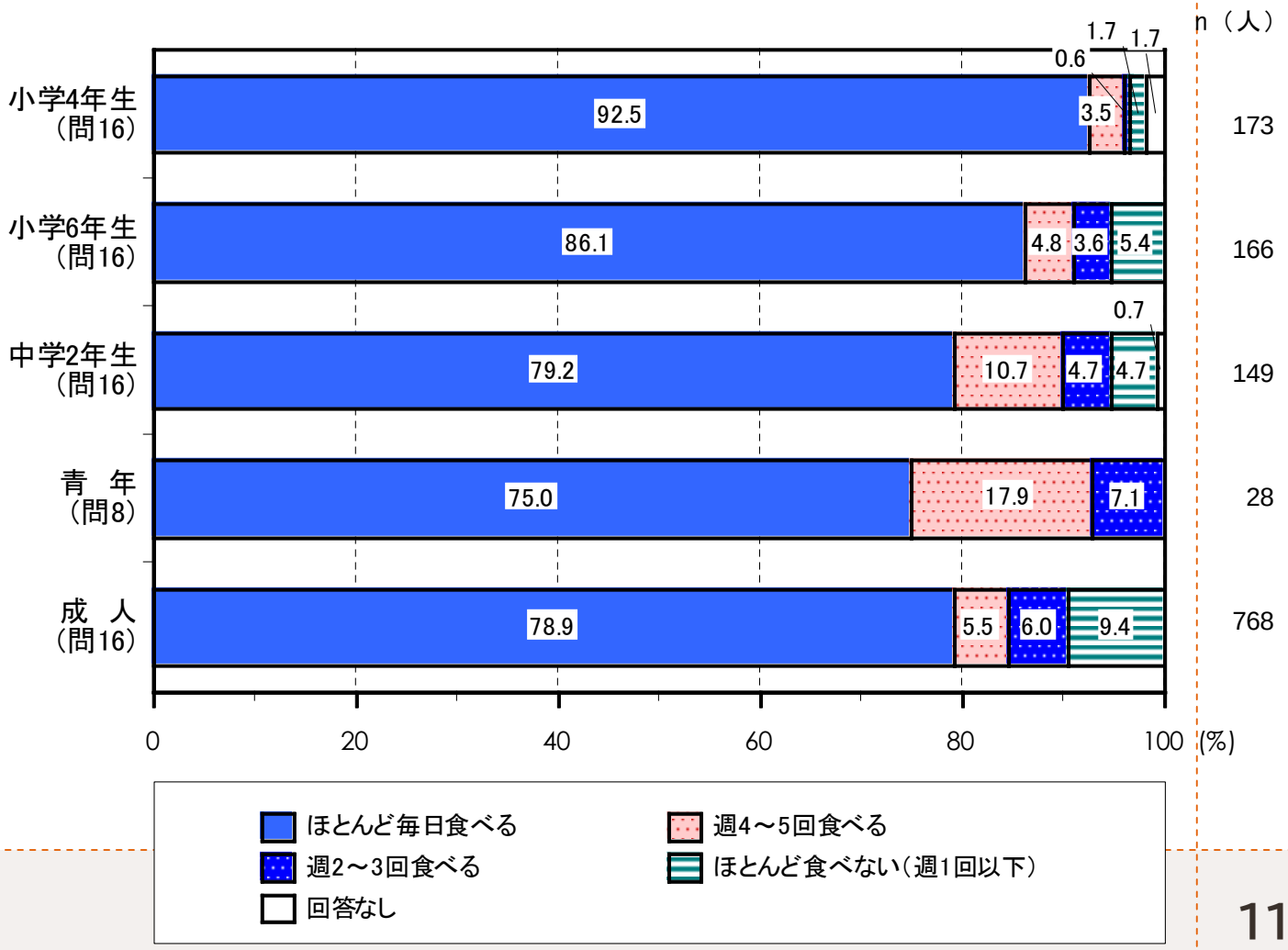


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　1. 栄養・食生活

Q:あなたは朝食を食べますか。【小中学生、成人・青年】

朝食を「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」は、小学４年生（92.5%）、小学６年生(86.1%)、中学２年生(79.2%)、青年（75.0%）、成人(78.9%)と概ね学年・年齢が上がるごとに少なくなります。

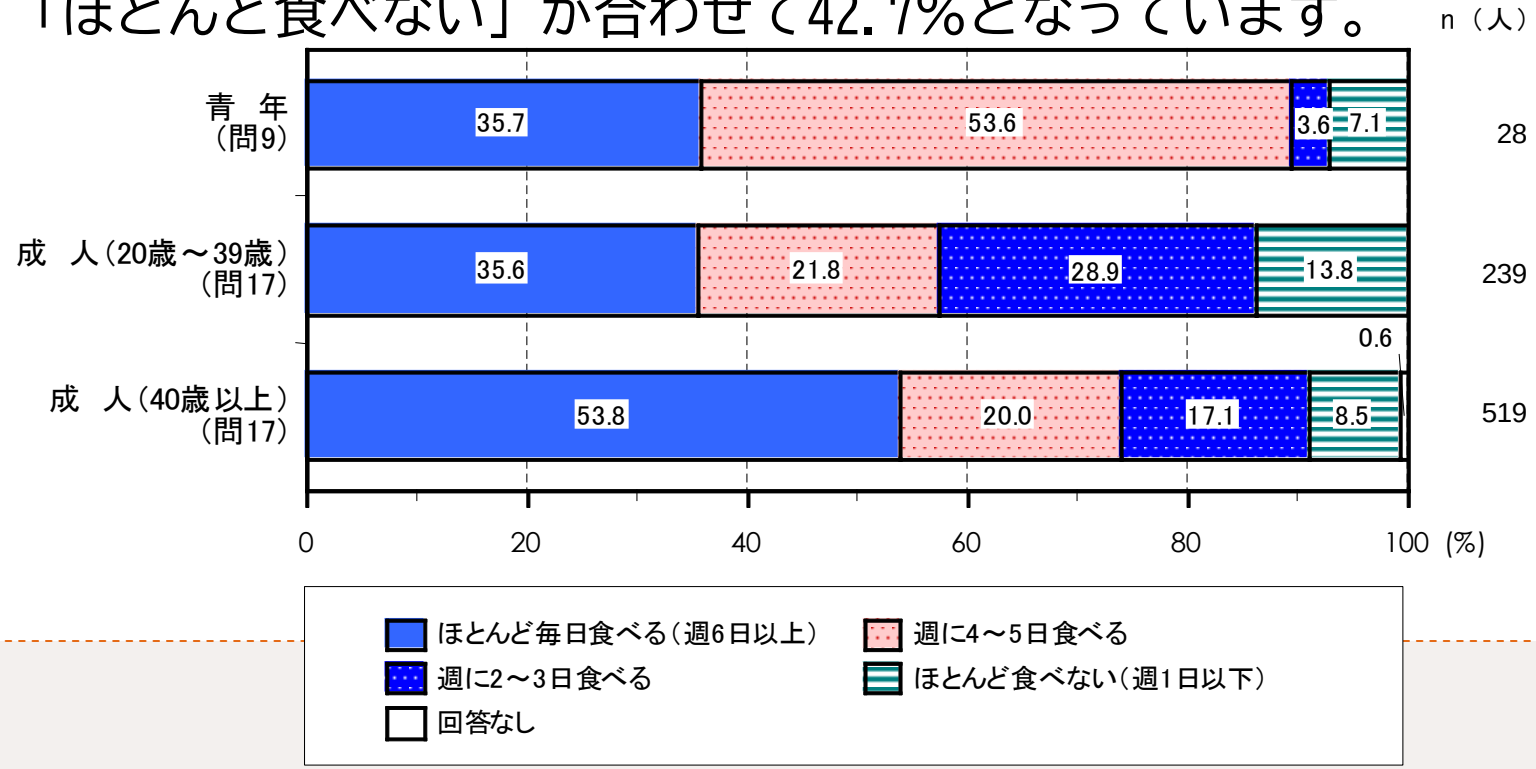
「ほとんど食べない（週1日以下）」が小学６年生及び中学２年生では5.0%前後、成人では9.4%となっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　1. 栄養・食生活

Q：1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。【成人・青年】

成人では「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」（成人(20歳～39歳)：35.6%、成人(40歳以上)：53.8%)が、青年では「週に4～5日食べる」(53.6%)がそれぞれ最も多くなっています。一方、成人（20歳～39歳）では「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」が合わせて42.7%となっています。

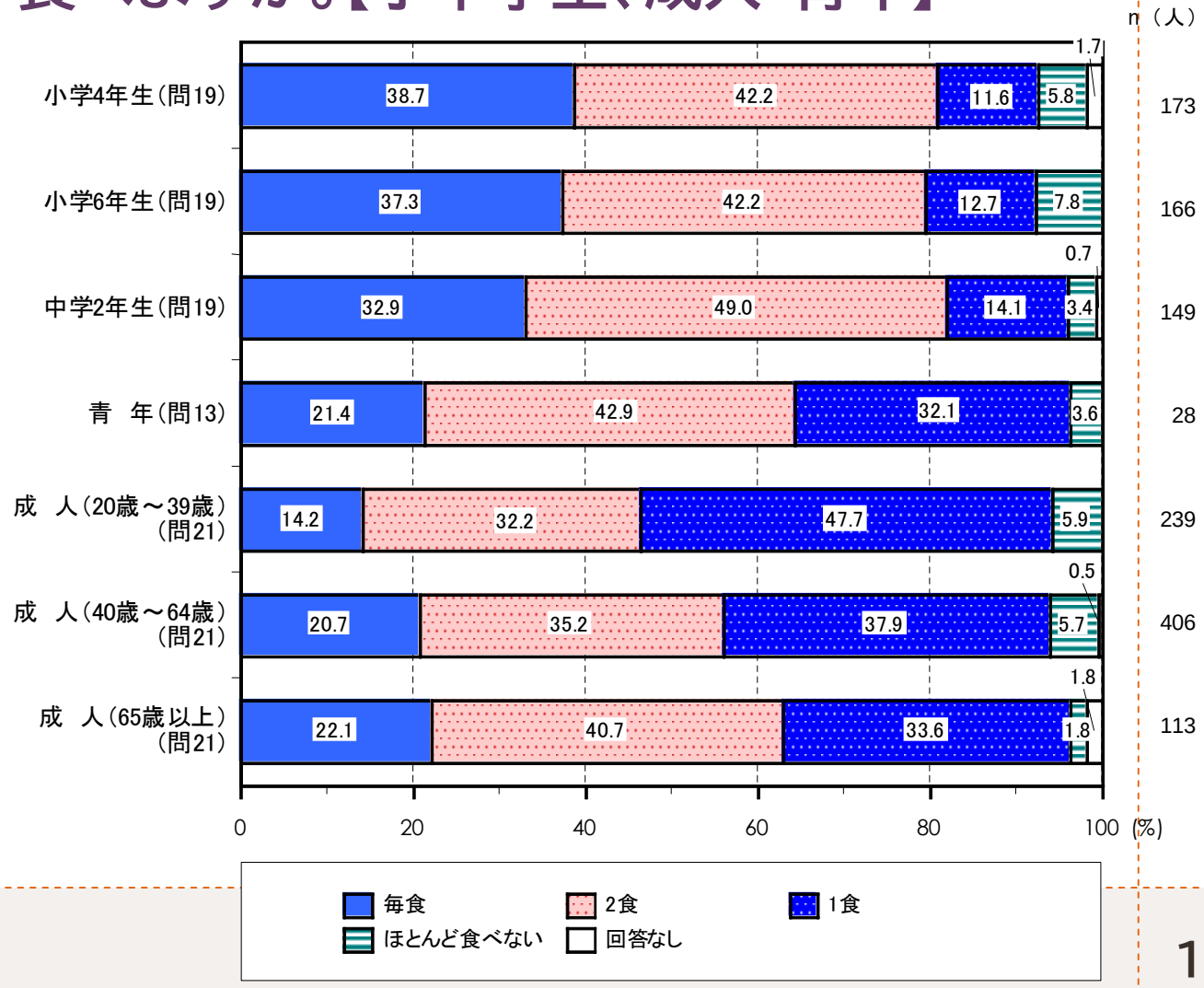


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　1. 栄養・食生活

Q：1日に野菜をどれくらい食べますか。【小中学生、成人・青年】

「毎食」という回答が小学４年生（38.7%）、小学６年生（37.3%）、中学２年生(32.9%）、青年(21.4%)と年齢・学年が上がるごとに少なくなり、全体では、20～39歳が一番少なくなっています。

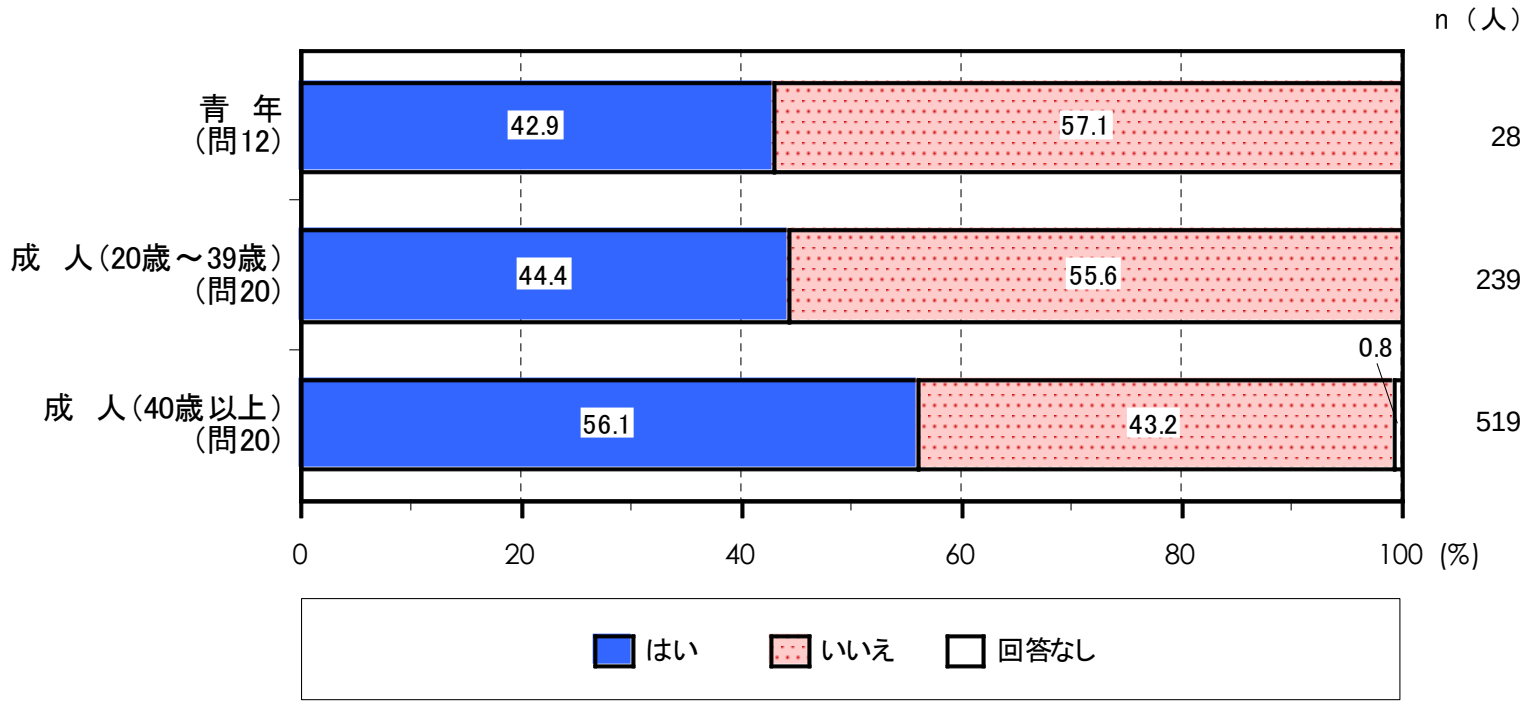
成人以降では、野菜を食べる意識が年齢が上がるごとに少しずつ高くなっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　1. 栄養・食生活

Q：塩分をとりすぎないように気をつけていますか。【成人・青年】

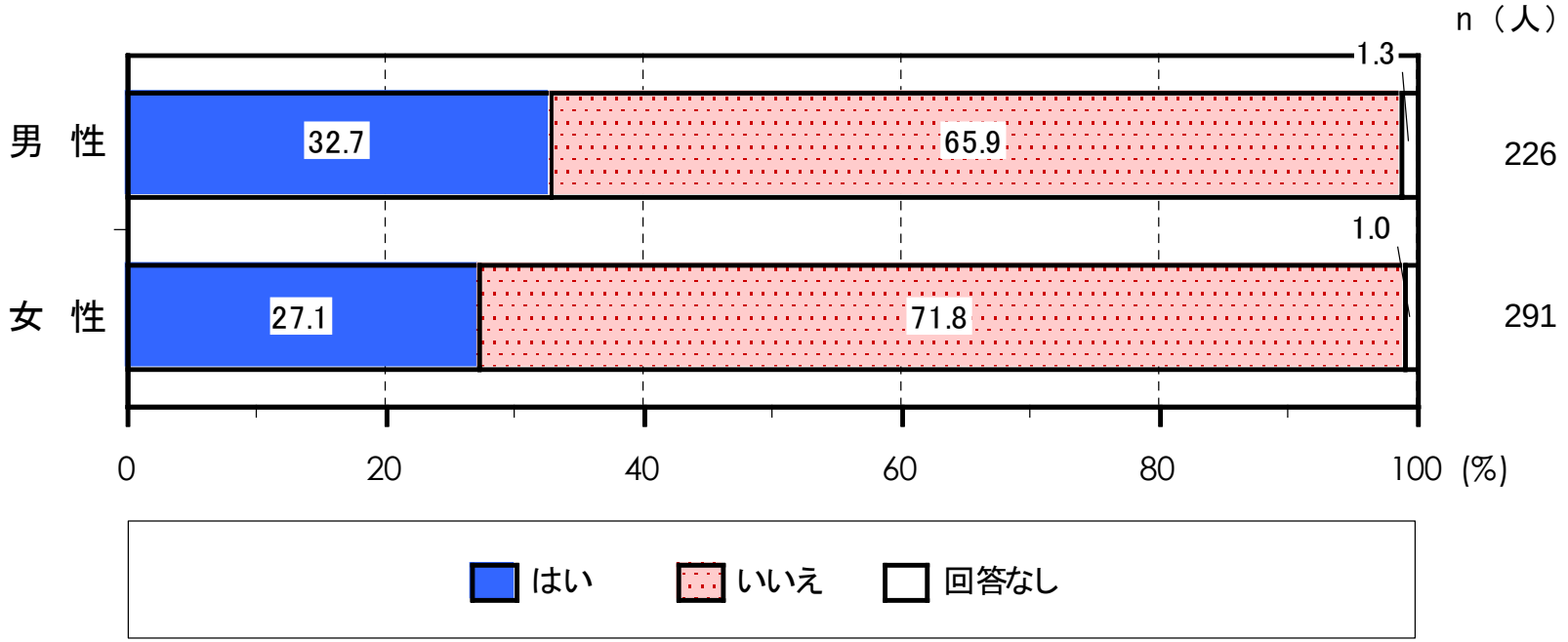
青年で42.9%、成人(20～39歳)で44.4%、成人(40歳以上)で56.1%と年齢が上がるごとに「はい」が多くなっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　2.身体活動・運動

Q：1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。【成人（40歳～74歳）】

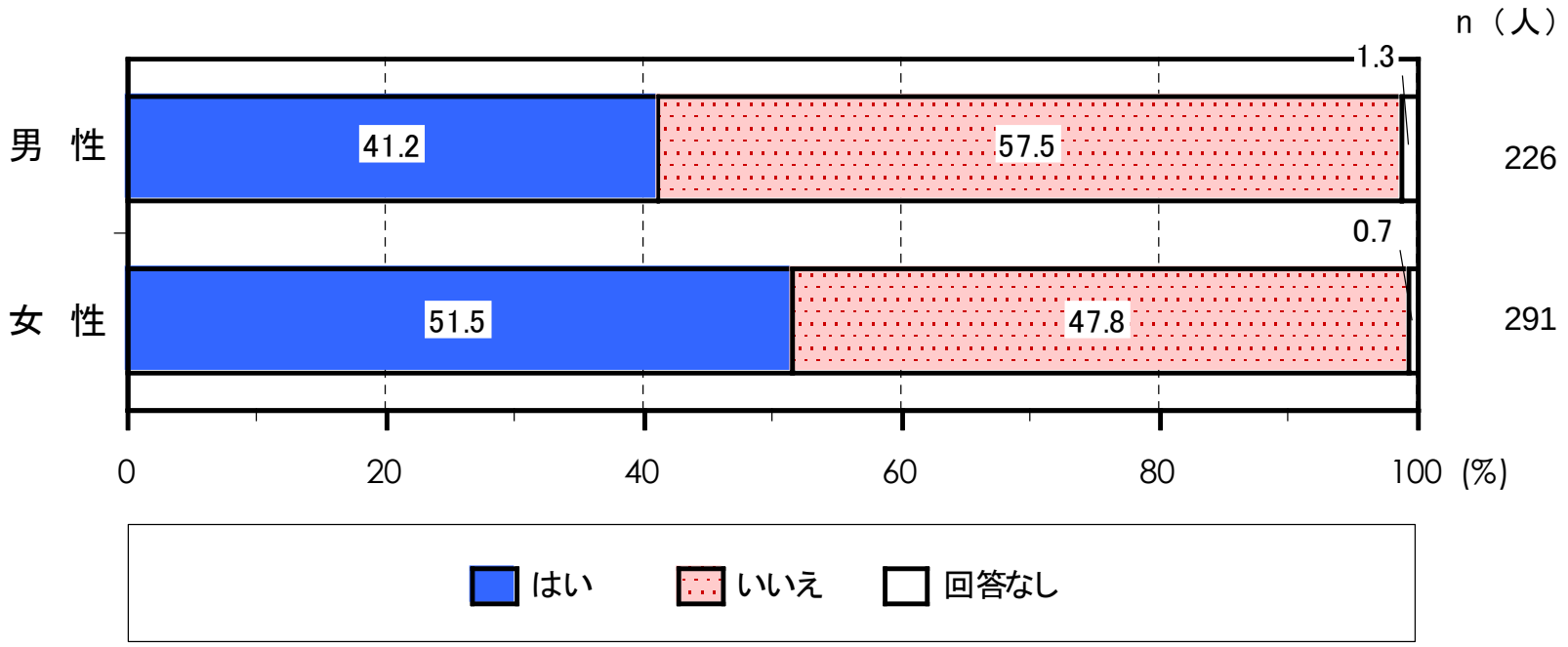
40歳以上の成人における運動習慣をたずねたところ、「はい」が男性で32.7%、女性が27.1%となっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　2.身体活動・運動

Q：日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。【成人（40歳～74歳）】

40歳以上の成人における歩行レベルでの身体活動に関する習慣をたずねたところ、「はい」は男性で41.2%、女性で51.5%となっています。

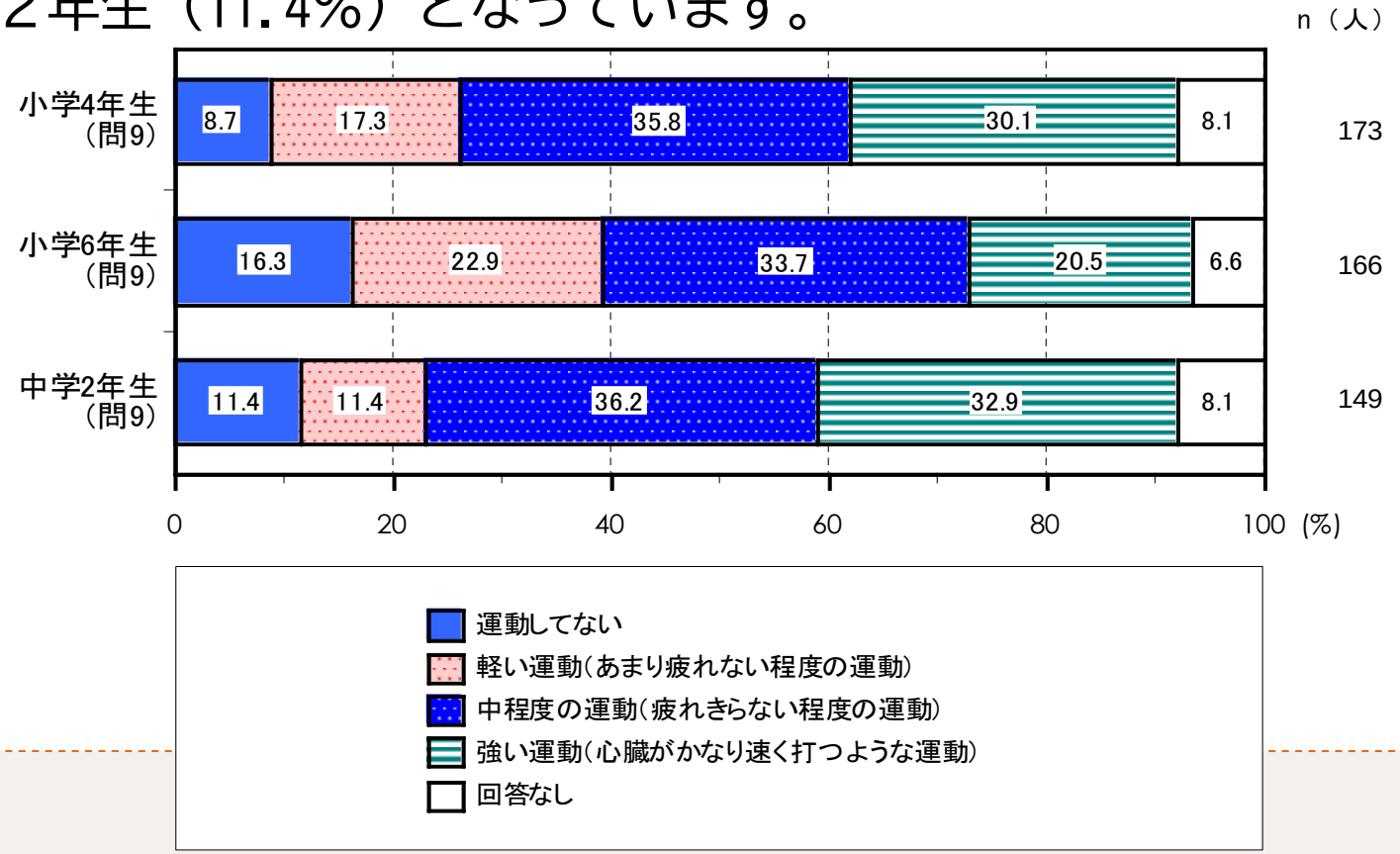


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　2.身体活動・運動

Q：体育の授業以外で運動をしていますか。【小中学生】

中程度の運動や強い運動を行っている人が６割前後となっています。

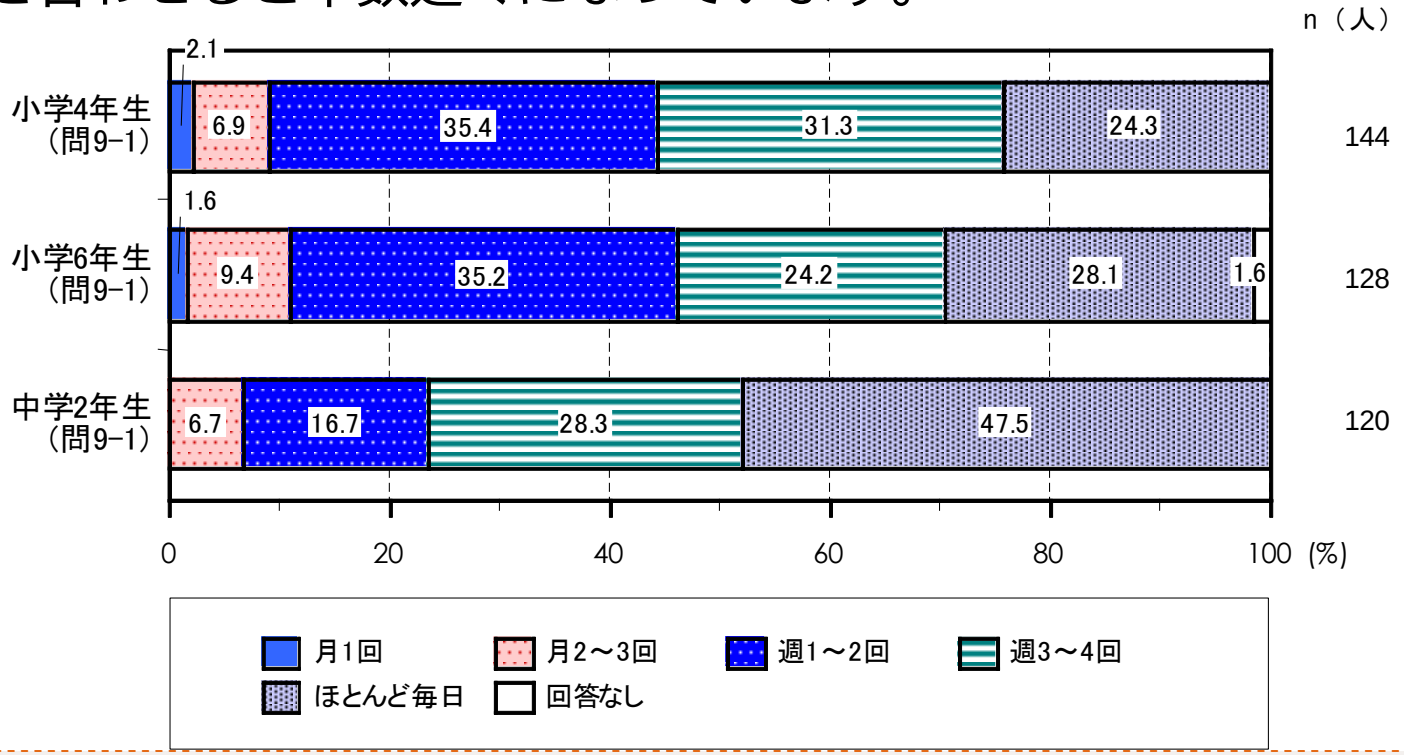
一方で「運動していない」は小学４年生（8.7%）、小学６年生（16.3%）、中学２年生（11.4%）となっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　2.身体活動・運動

Q:どのくらいの頻度で運動しますか。【小中学生】

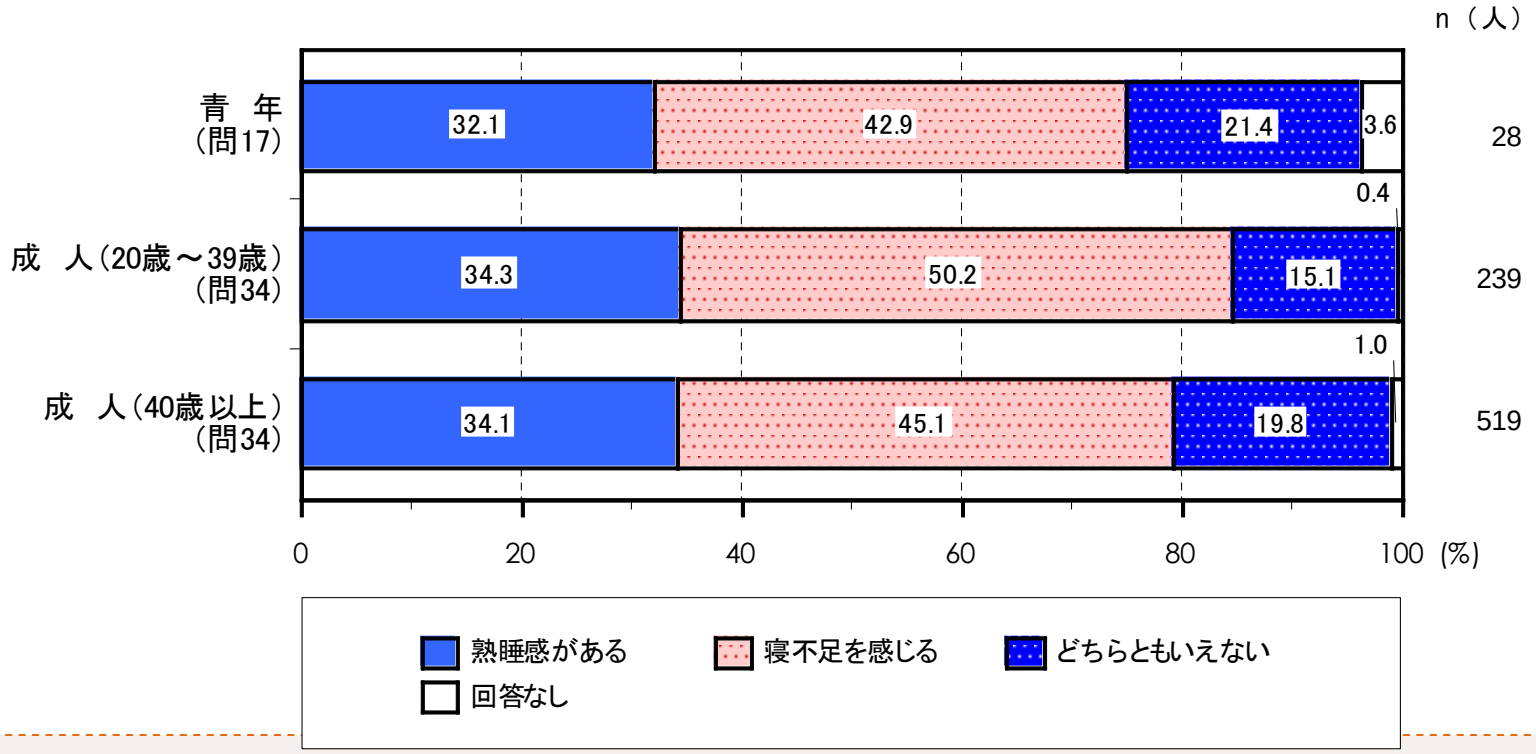
運動をしていると回答した子に対して運動の頻度をたずねたところ、中学２年生では「ほとんど毎日」（47.5%）が、小学生では「週3～4回以上」「ほとんど毎日」を合わせると半数近くになっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　3. 休養･こころの健康

Q:よく眠れますか。【成人・青年】

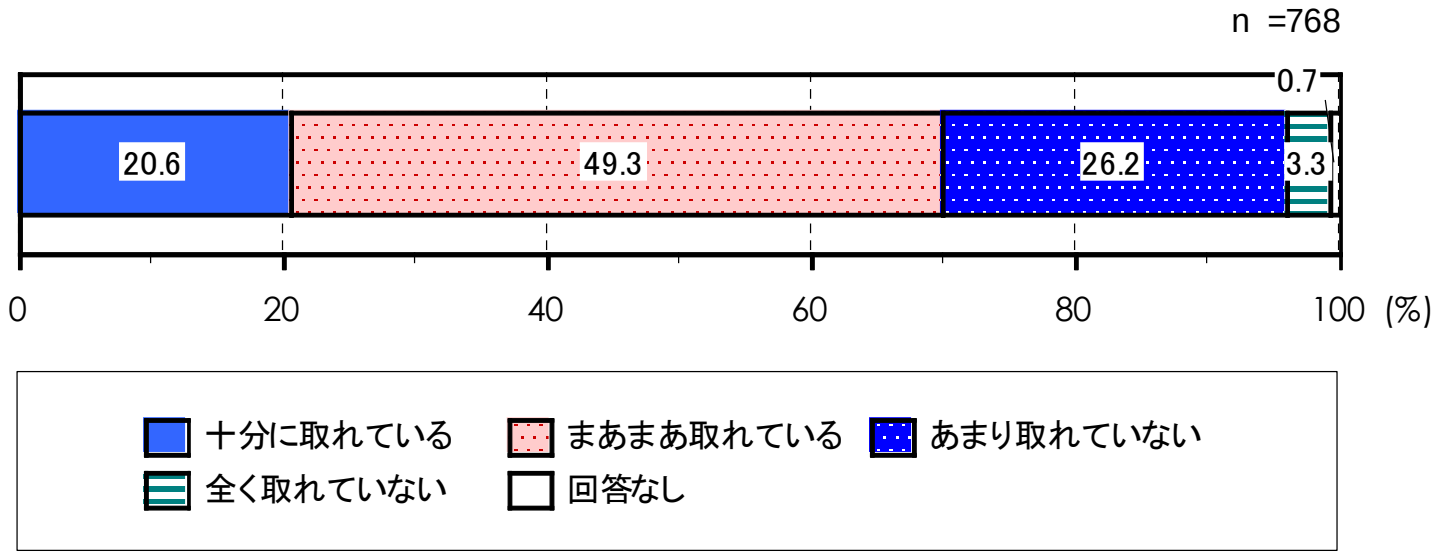
「寝不足を感じる」（青年：42.9%、成人(20～39歳)：50.2%、成人(40歳以上)：45.1%)が「熟睡感がある」（青年：32.1%、成人(20～39歳)：34.3%、成人(40歳以上)：34.1%)をそれぞれ上回っています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　3. 休養・こころの健康

Q：あなたは、ここ1か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。【成人】

「十分に取れている」（20.6%）「まあまあ取れている」（49.3%）を合わせると約７割となっている反面、「あまり取れていない」（26.2%）「全く取れていない」（3.3%）が約３割となっています。

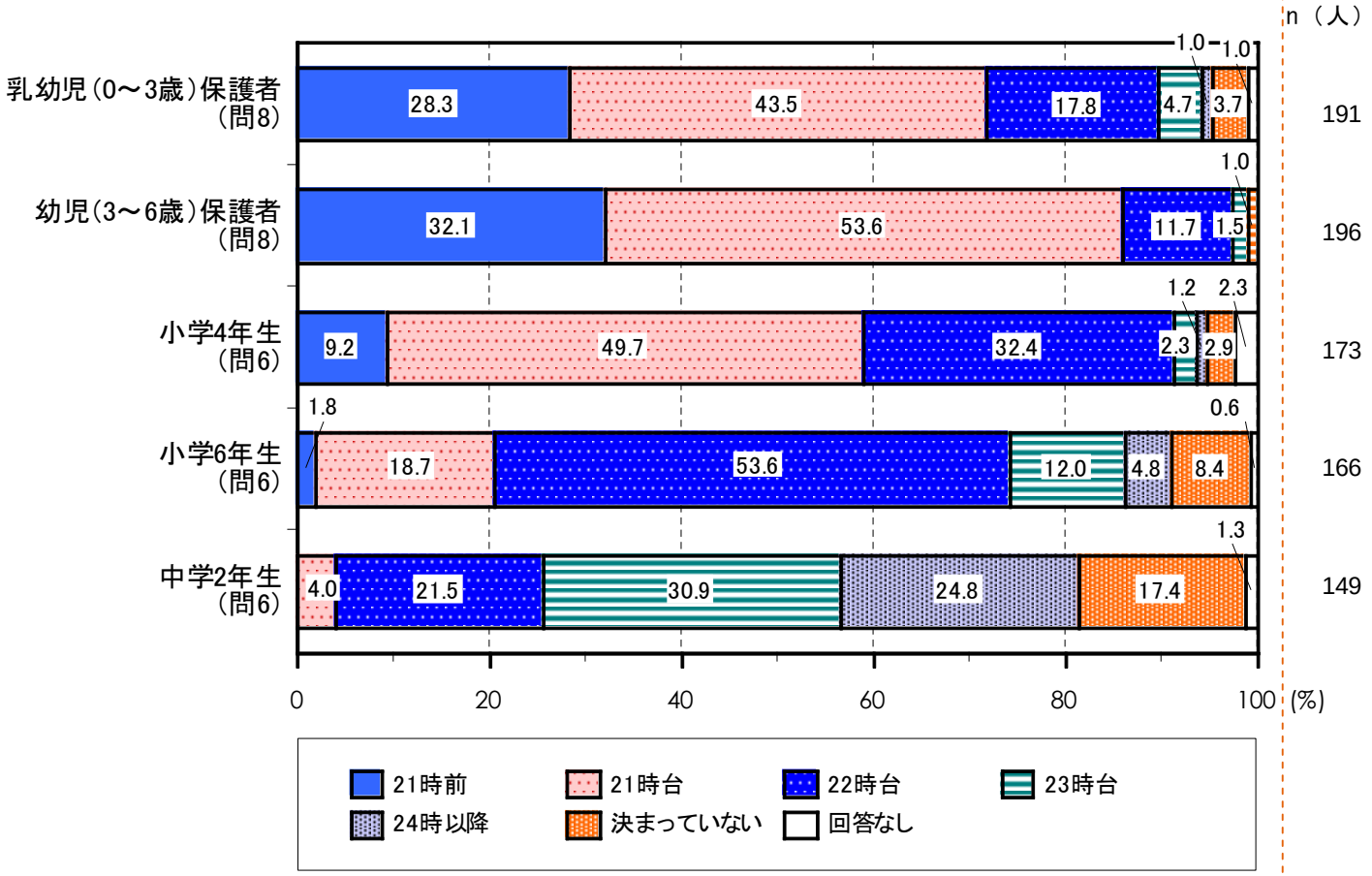


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　3. 休養・こころの健康

Q：就寝時間は何時頃ですか。【乳幼児・幼児の保護者、小中学生】

「21時前」「21時台」を合わせると、乳幼児で71.8%、幼児で85.7%が22時前に就寝しています 。

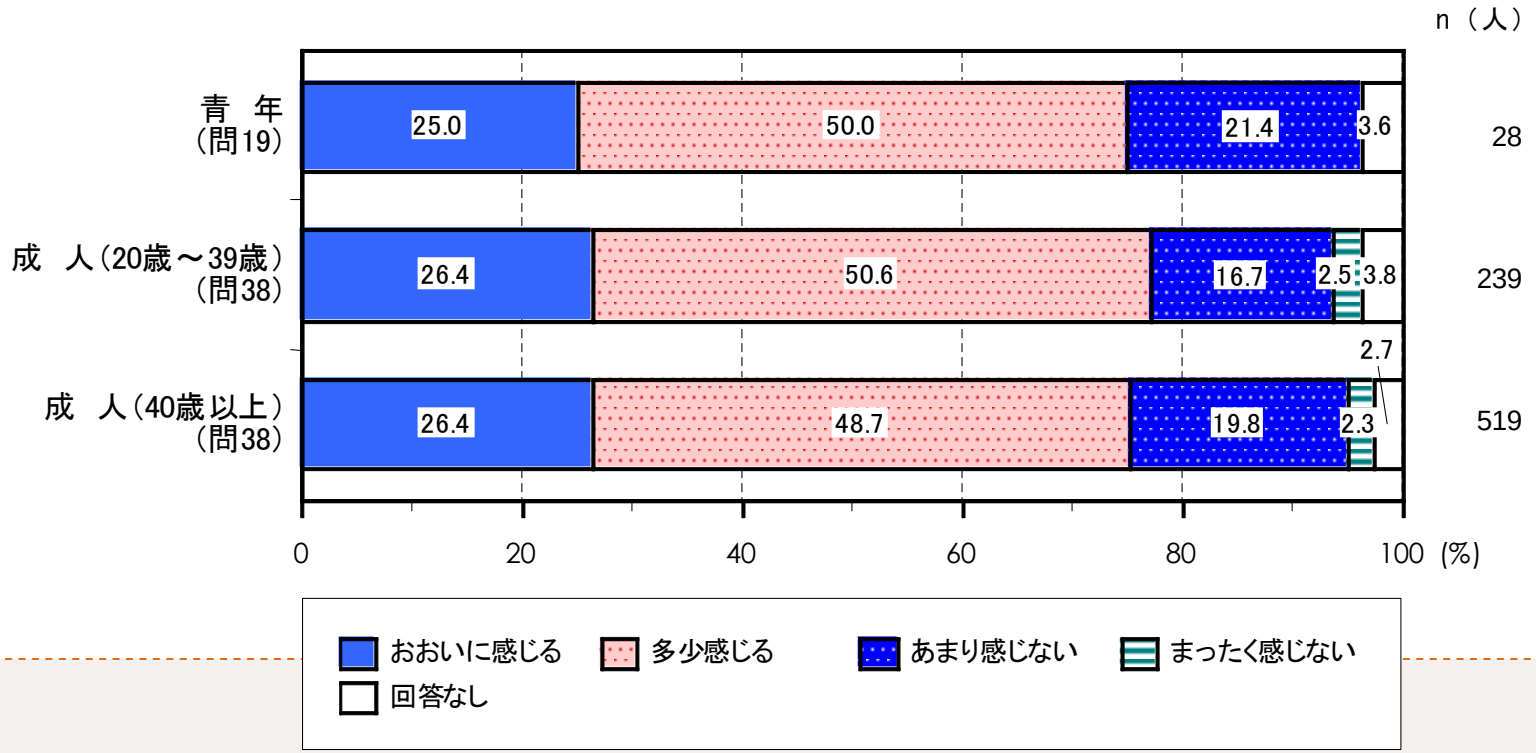
また、小中学生の場合、小学４年生では「21時台」(49.7%)、小学６年生では「22時台」(53.6%)、中学２年生では「11時台」(30.9%)がそれぞれ最も多くなっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　3. 休養・こころの健康

Q:あなたは最近1か月間に、ストレスを感じましたか。【成人（40歳以上）・青年】

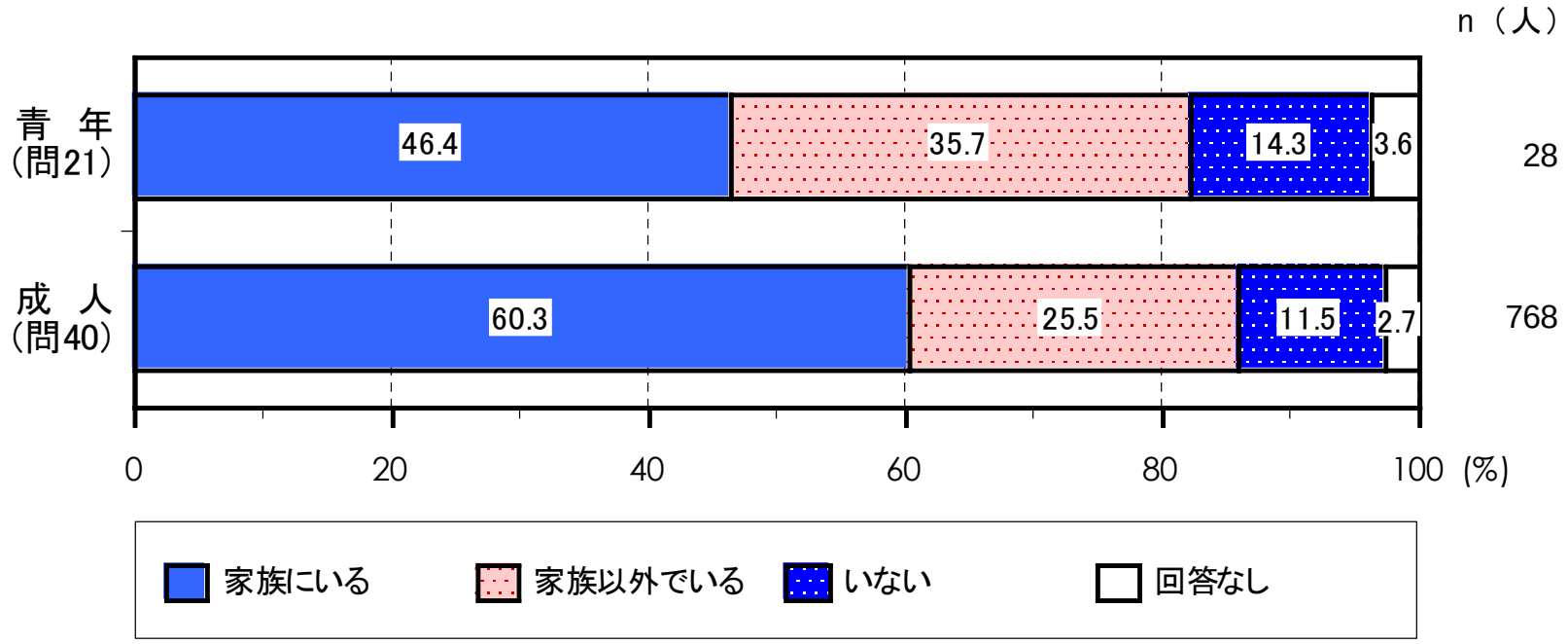
「多少感じる」（青年：50.0%、成人(20～39歳)：50.6%、成人(40歳以上)：48.7%)が最も多く、「おおいに感じる」（青年：25.0%、成人(20～39歳)：26.4%、成人(40歳以上)：26.4%)を合わせると８割近くになっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　3. 休養・こころの健康

Q：心配ごとや悩みを聞いてくれる人がいますか。【成人・青年】

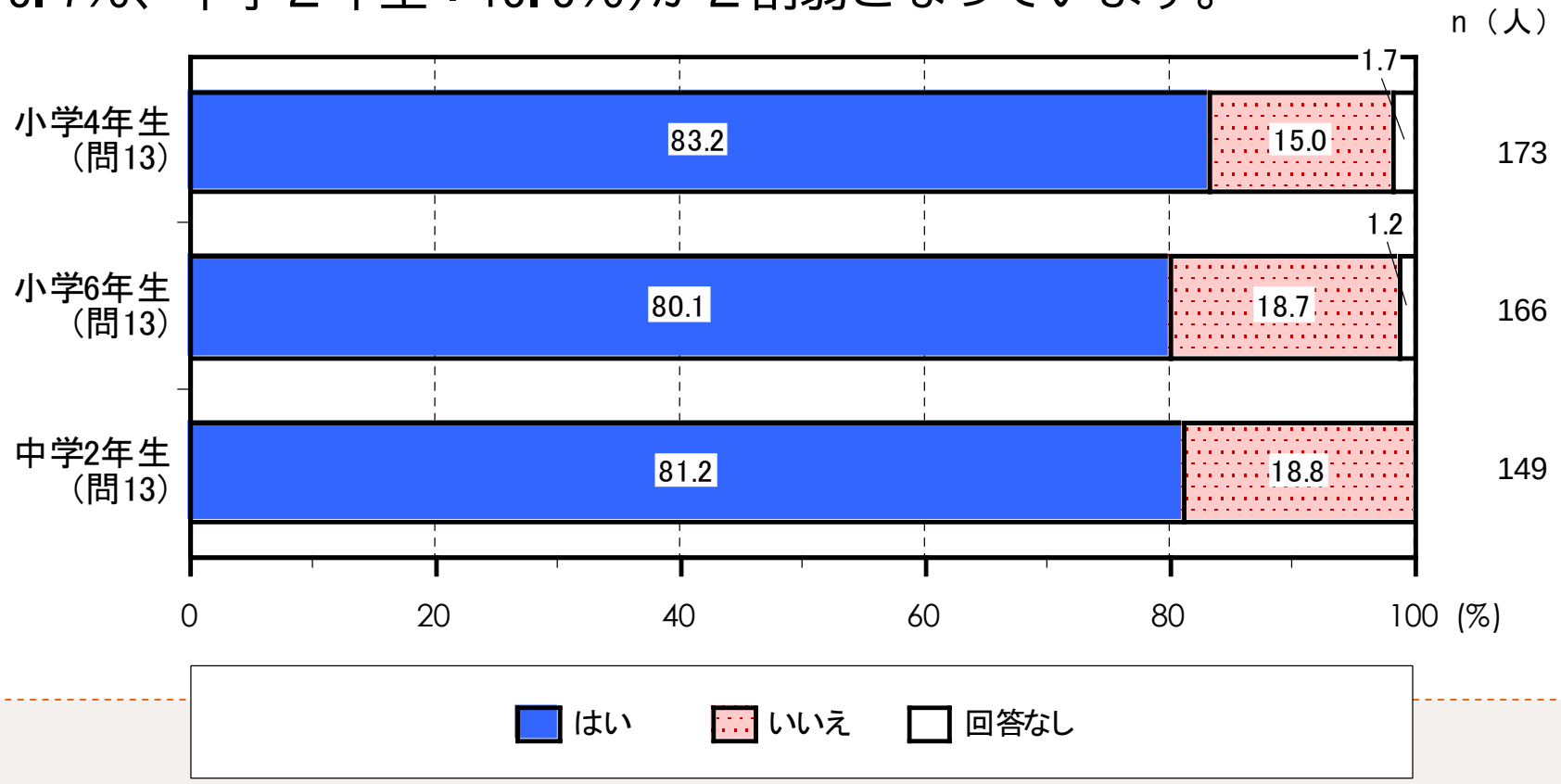
「家族にいる」（成人：60.3%、青年：46.4%）「家族以外でいる」（成人：25.5%、青年：35.7%）と８割以上を占める一方、「いない」（成人：11.5%、青年：14.3%）が約１割となっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　3. 休養･こころの健康

Q:心配事や悩みを聞いてくれる人がいますか。【小中学生】

「はい」（小学４年生：83.2%、小学６年生：80.1%、中学２年生：81.2%）は８割以上を占める一方、「いない」（小学４年生：15.0%、小学６年生：18.7%、中学２年生：18.8%）が２割弱となっています。

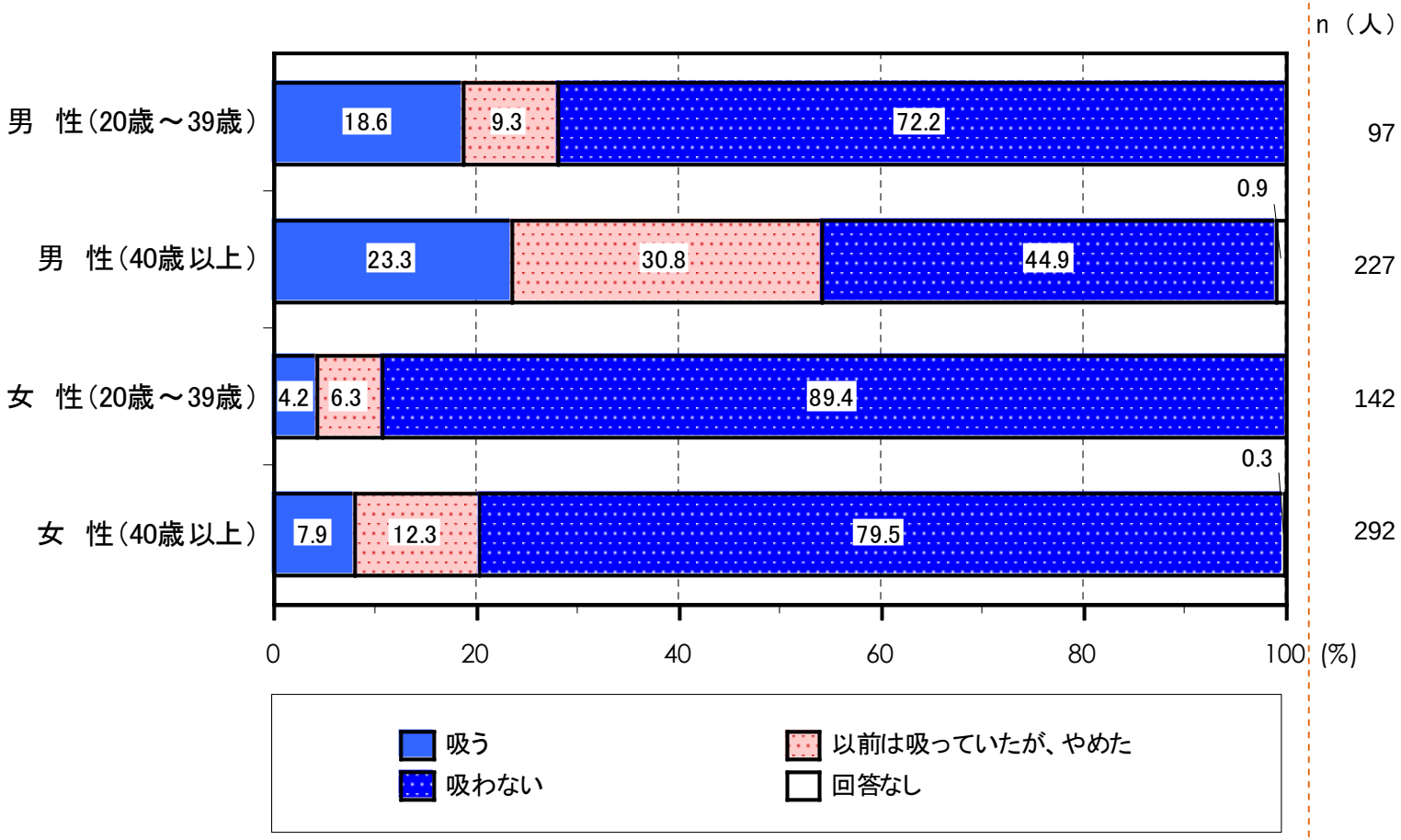


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　4. 喫煙

Q:あなたはたばこを吸いますか。【成人】

「吸う」（男性(20歳～39歳)：18.6%、男性(40歳歳以上)：23.3%、女性(20歳～39歳)：4.2%、女性(40歳以上)：7.9%)となっています。

「以前は吸っていたが、やめた」は男性(40歳以上)で30.8%と約３割となっているほか、他でも１割前後はみられます。

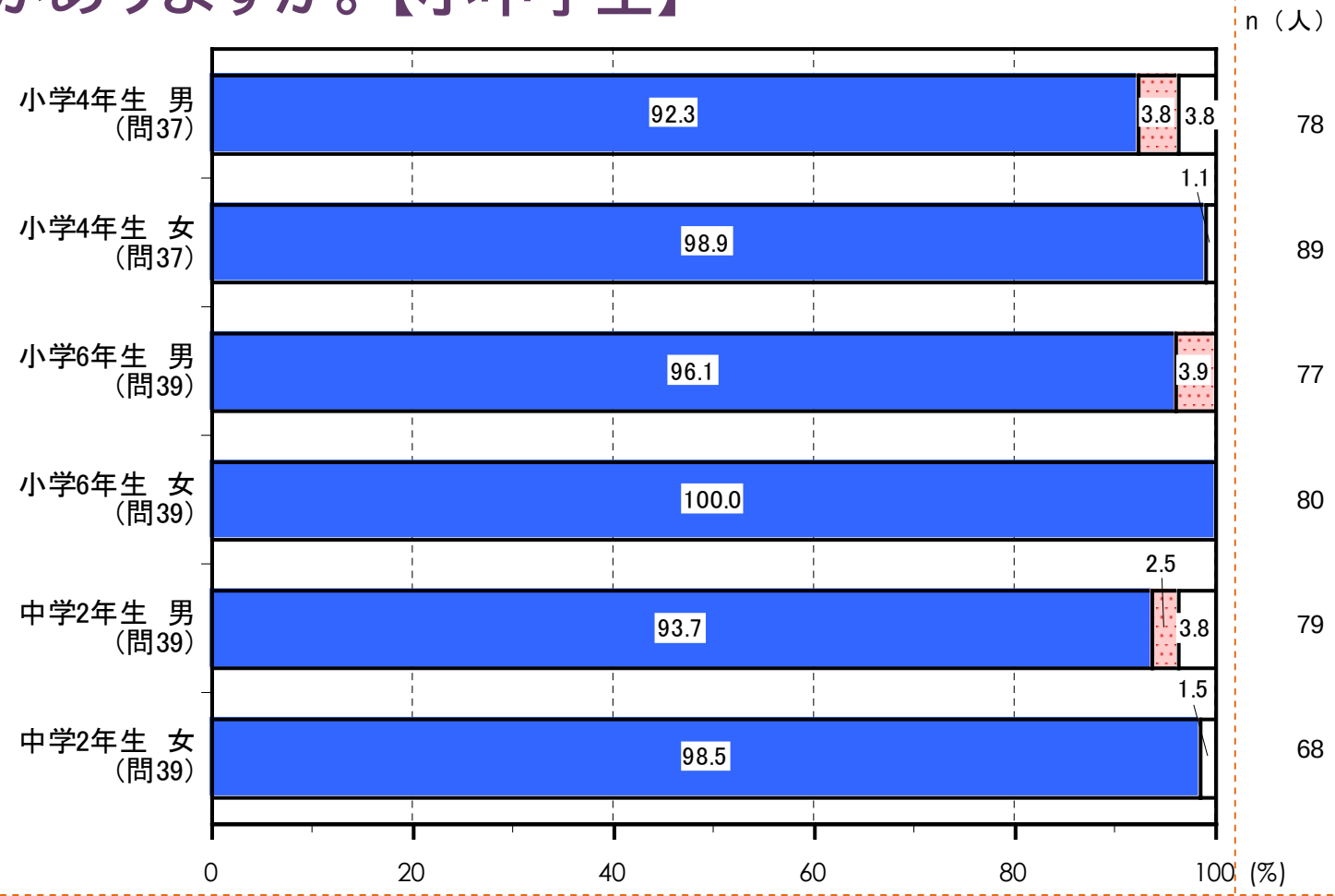


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　4. 喫煙

Q:たばこを吸ったことがありますか。【小中学生】

小中学生の喫煙経験をたずねたところ、「いいえ」が大半となっています。

一方で、「はい」との回答が男子児童・生徒でわずかながらみられます。

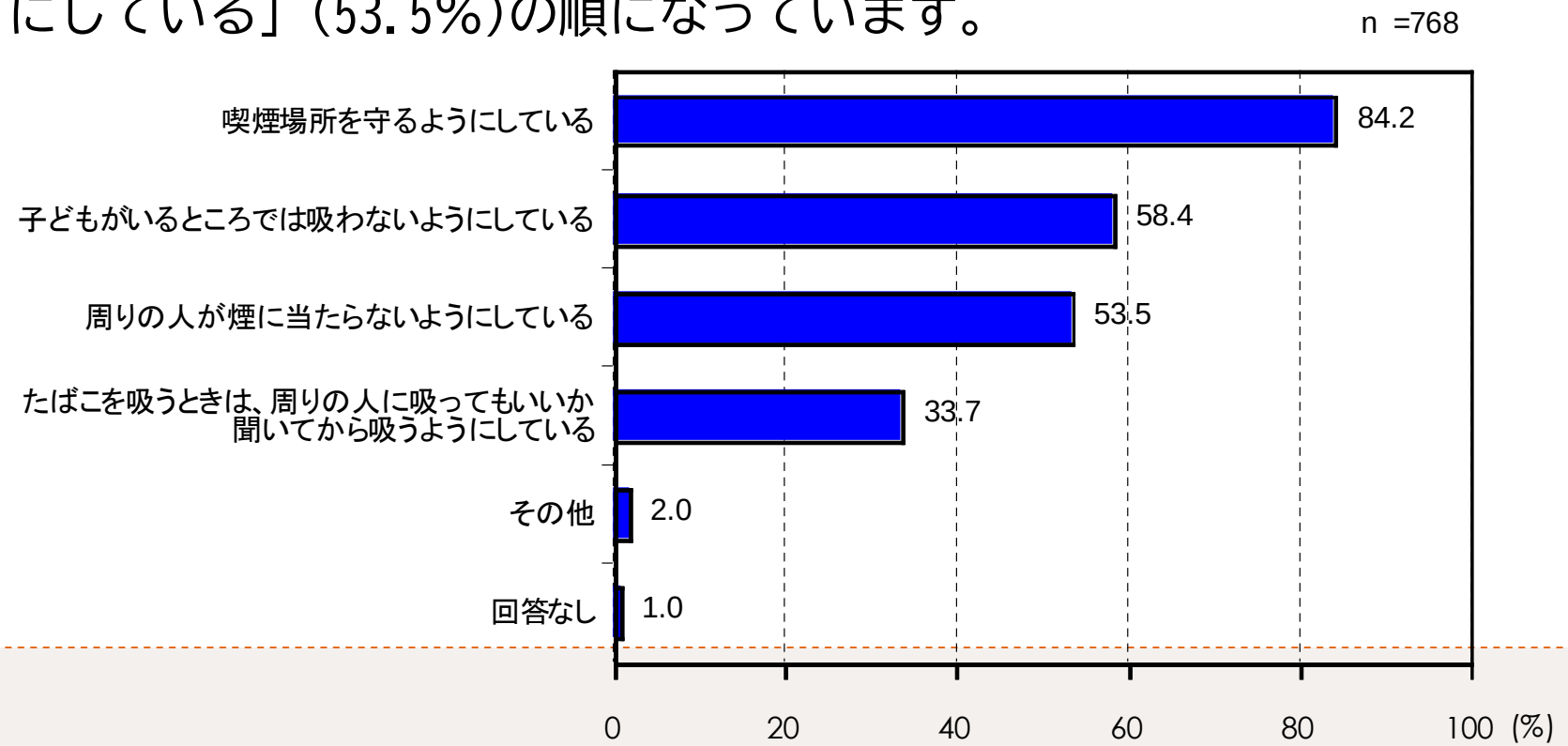


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　4. 喫煙

Q:あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。

【成人】

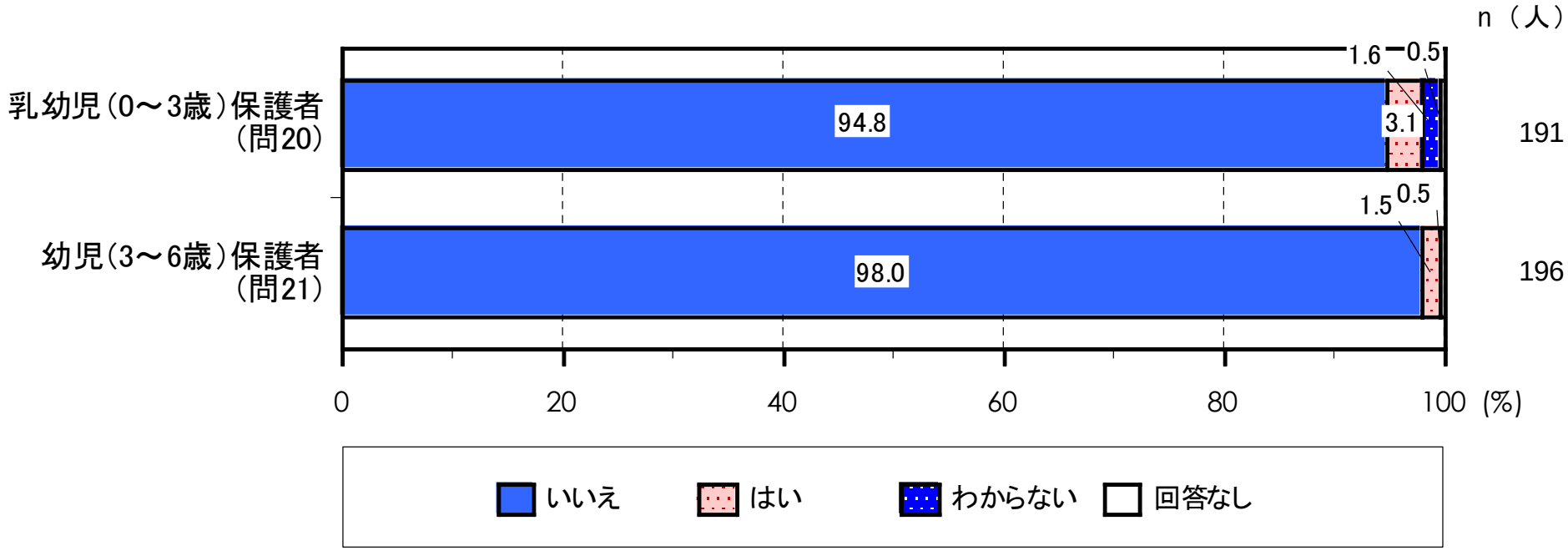
「喫煙場所を守るようにしている」(84.2%)が最も多く、「子どもがいるところでは吸わないようにしている」(58.4%)、「周りの人が煙に当たらないようにしている」(53.5%)の順になっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　4. 喫煙

Q：妊娠中に母親が喫煙したことがありますか。【乳幼児・幼児の保護者】

「いいえ」（乳幼児：94.8%、幼児：98.0%）となっており、大半を占めます。
一方、「はい」（乳幼児：3.1%、幼児：1.5%）が僅かながらみられます。

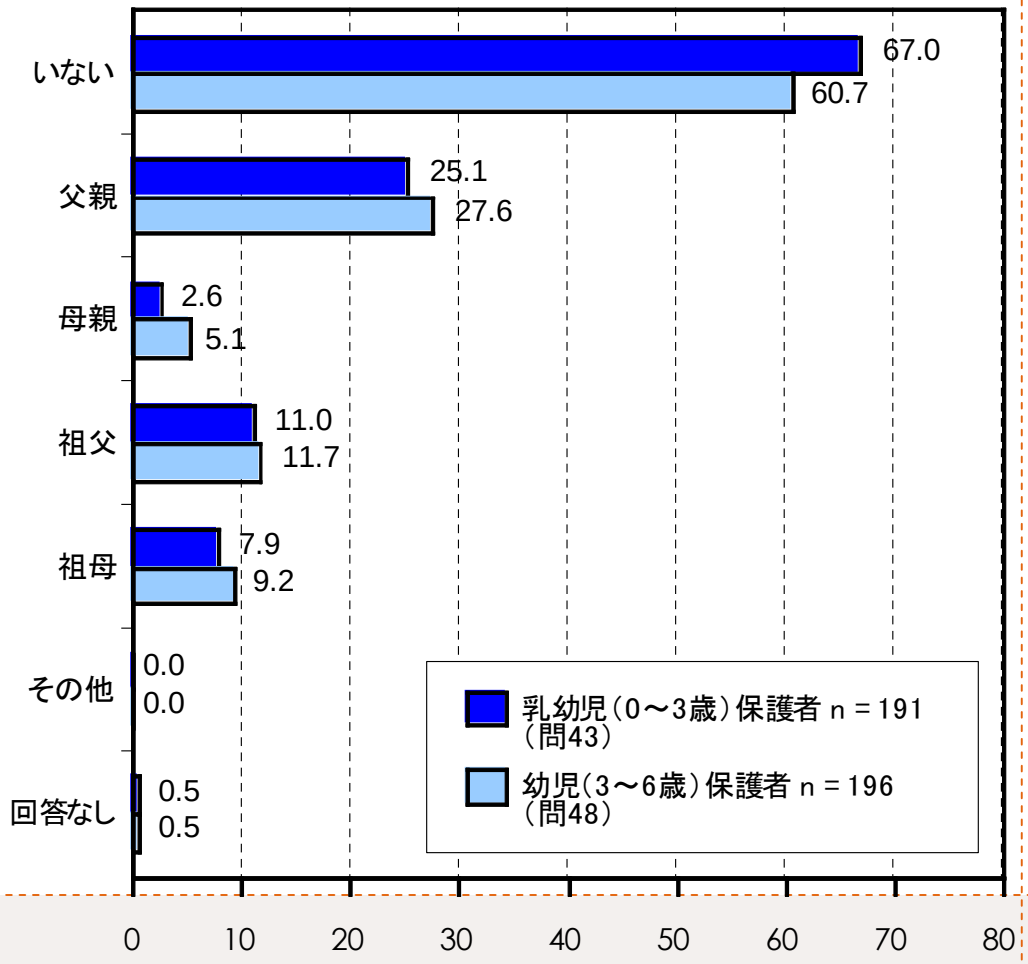


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　4. 喫煙

Q:お子さんから見て、家族の方でたばこを吸っている方がいますか。【乳幼児・幼児の保護者】

乳幼児・幼児の家族の喫煙状況をたずねたところ、「いない」（乳幼児：67.0%、幼児：60.7%）といます。

また、「父親」（乳幼児：25.1%、幼児：27.6%）が1/4程度となっています。

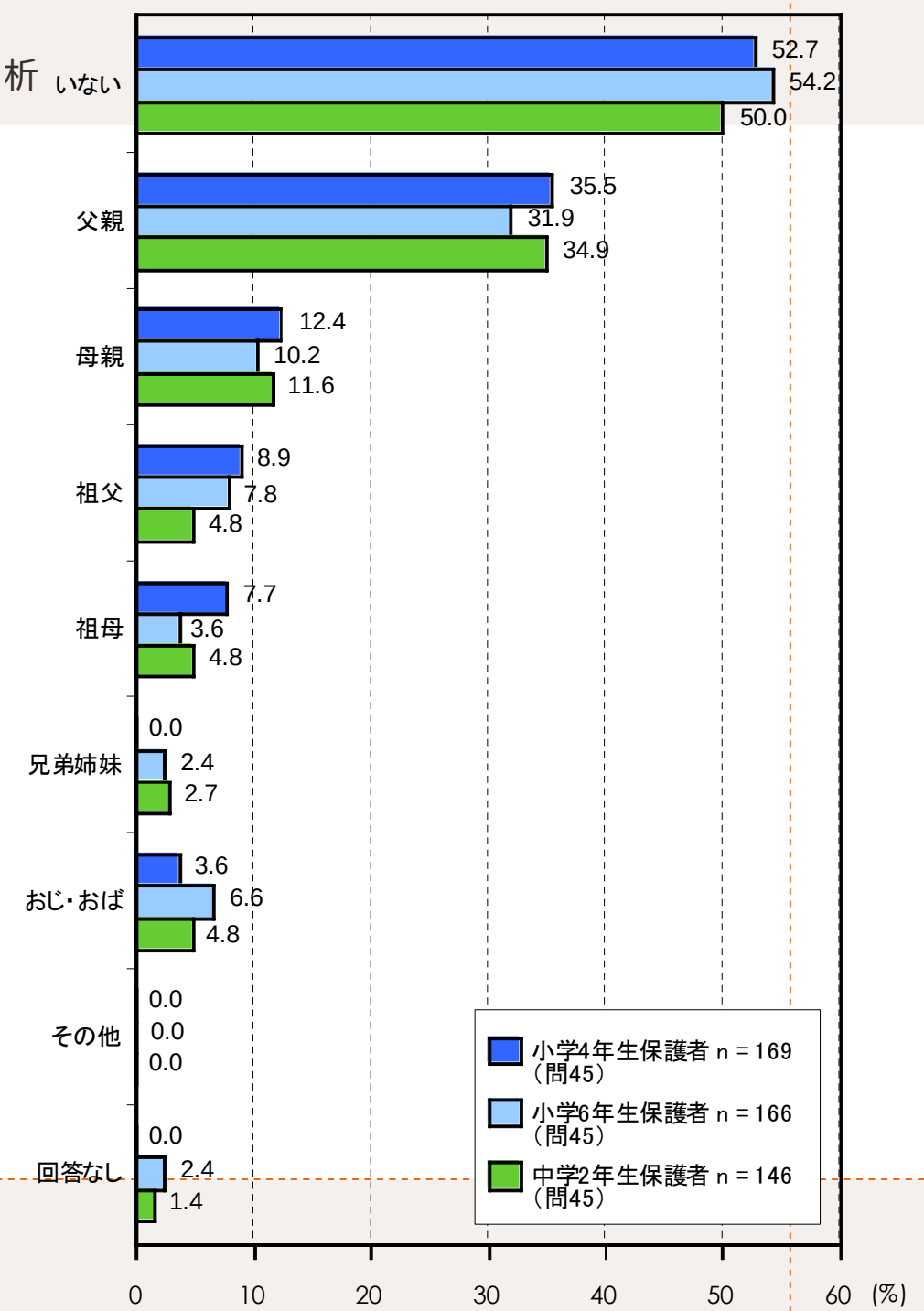


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　4. 喫煙

Q:たばこを吸っている家族がいますか。【小中学生保護者】

小中学生の家族の喫煙状況を保護者にたずねたところ、「いない」（小学４年生：52.7%、小学６年生：54.2%、中学２年生：50.0%）と約５割を占める一方、「父親」（小学４年生：35.5%、小学６年生：31.9%、中学２年生：34.9%）が３割強となっています。

また「母親」の割合が、乳幼児・幼児の保護者と比べ多くなっています。

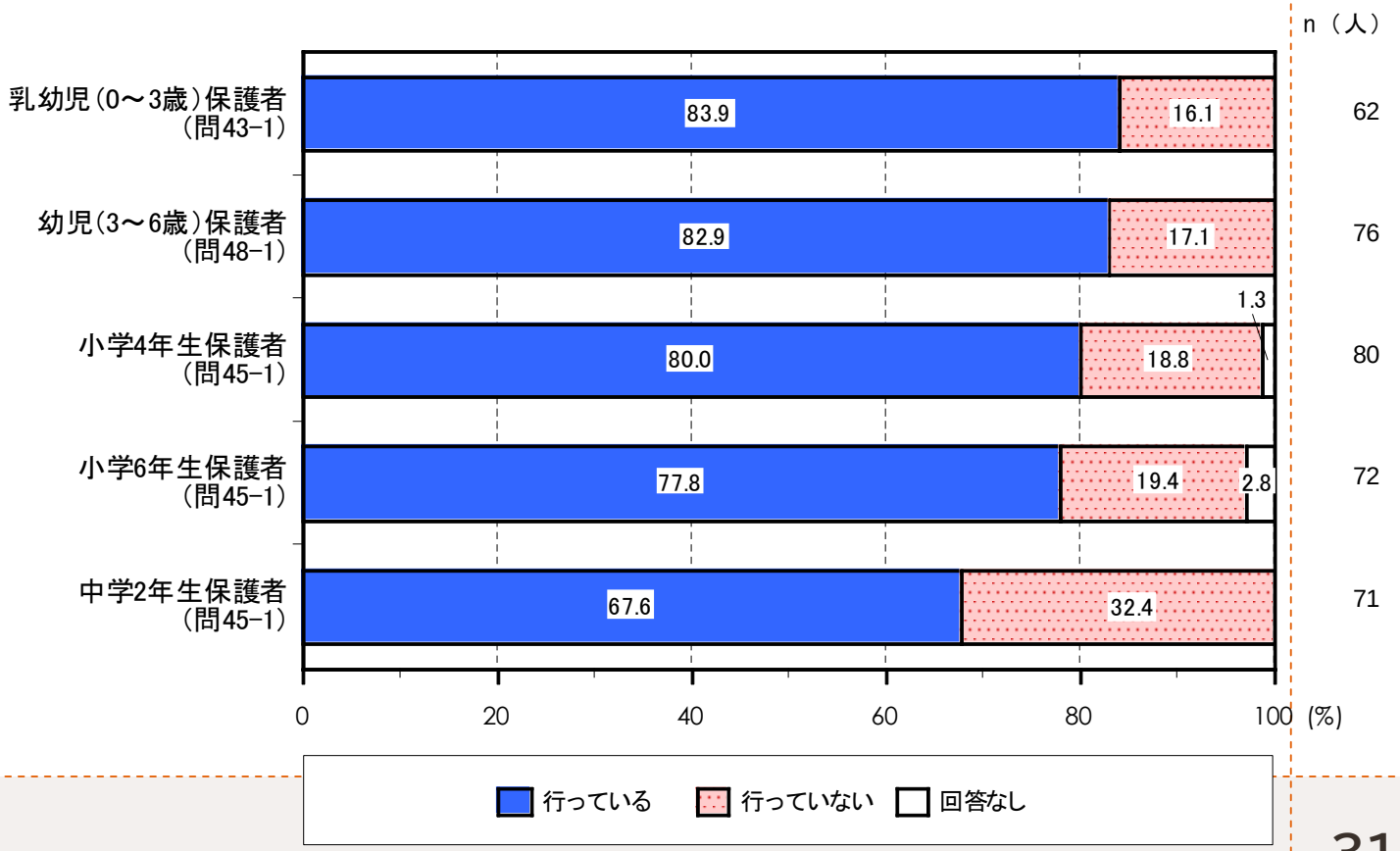


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　4. 喫煙

Q：家庭で徹底した分煙（お子さんやたばこを吸わない人がいる部屋でたばこを吸わない・家の外で吸うなど）を行っていますか。【乳幼児・幼児の保護者、小中学生保護者】

子どもの周りでの分煙について、小学生までは約８割が「行っている」と回答しています。

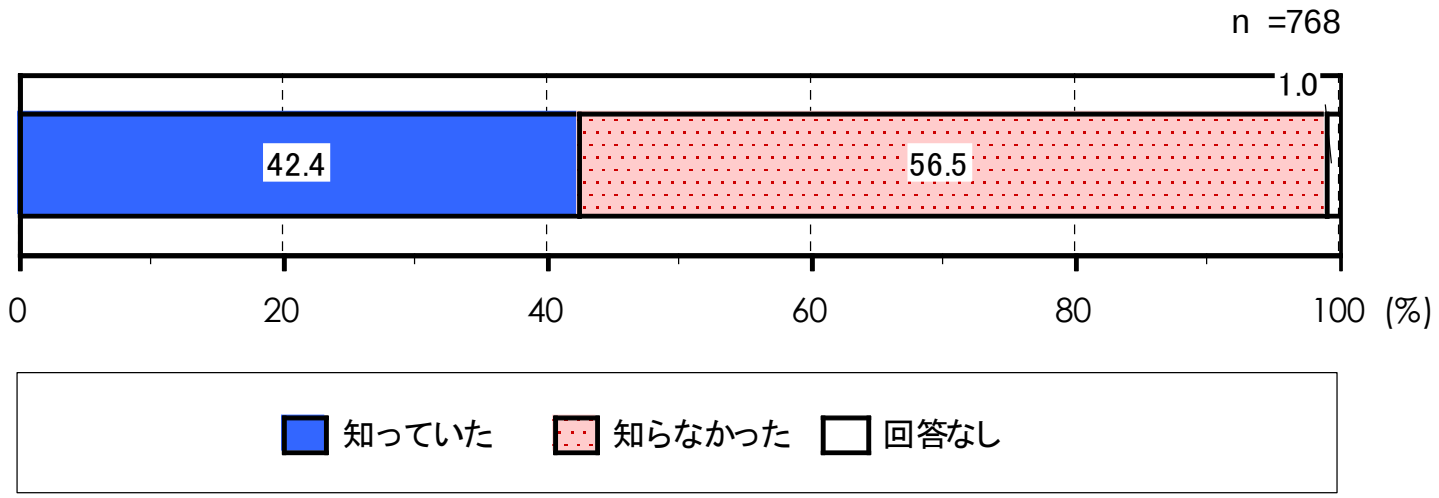
一方で、中学２年生では、約３割が「行っていない」となっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　5. 飲酒

Q:「節度ある適切な飲酒」とは、1日平均ビール中瓶(500ml)1本程度(純アルコールで約20g)とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。【成人】

節度ある適切な飲酒についての認知度をたずねたところ、「知っていた」（42.4%）に比べ「知らなかった」(56.5%)の方が多くなっています。

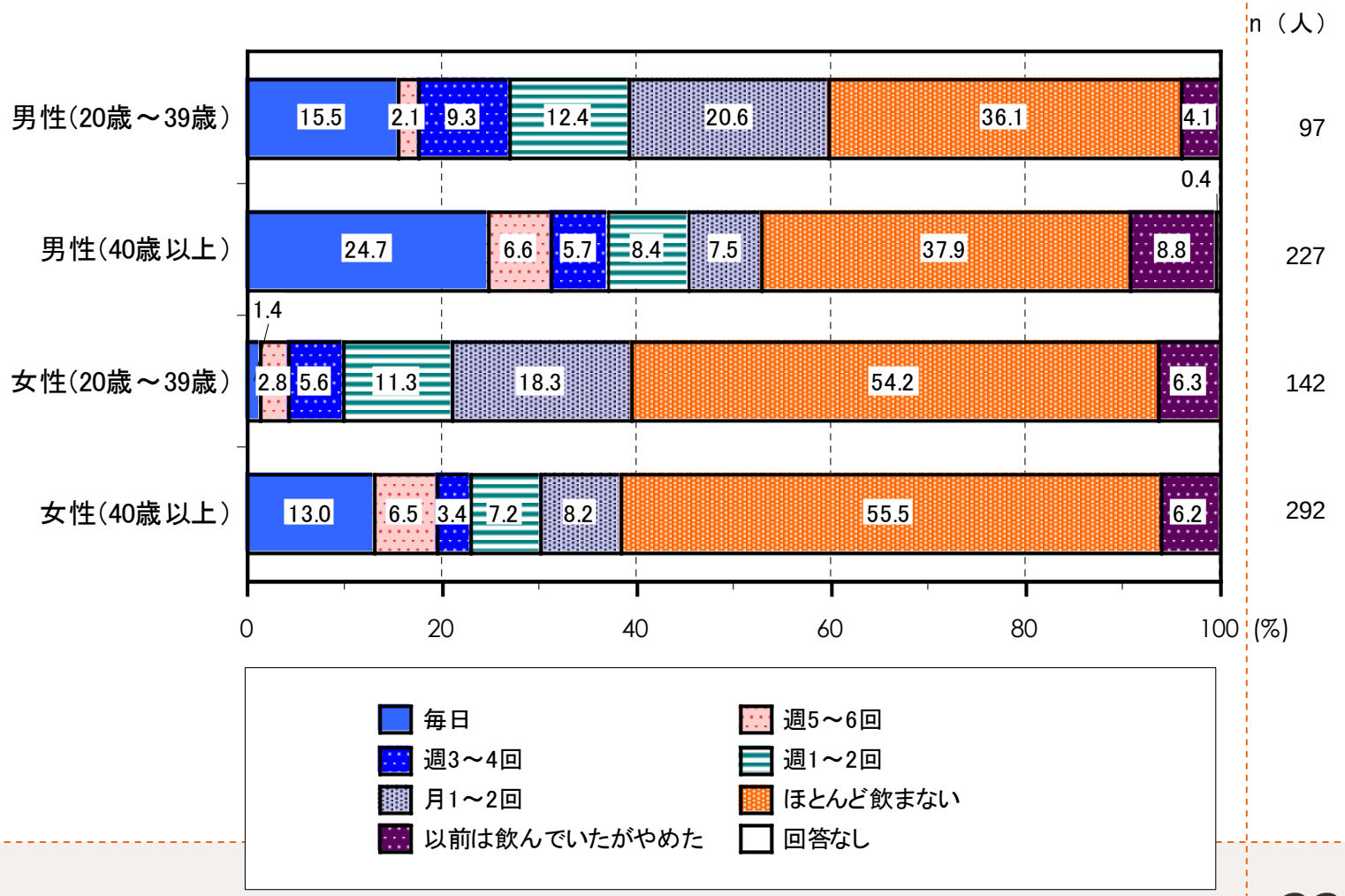


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　5. 飲酒

Q:あなたはお酒をどのぐらいの割合で飲みますか。【成人】

飲酒する人のうち、40歳以上では「毎日」（男性(40歳以上)：24.7%、女性(40歳以上)：13.0%)が一番多くなっています。

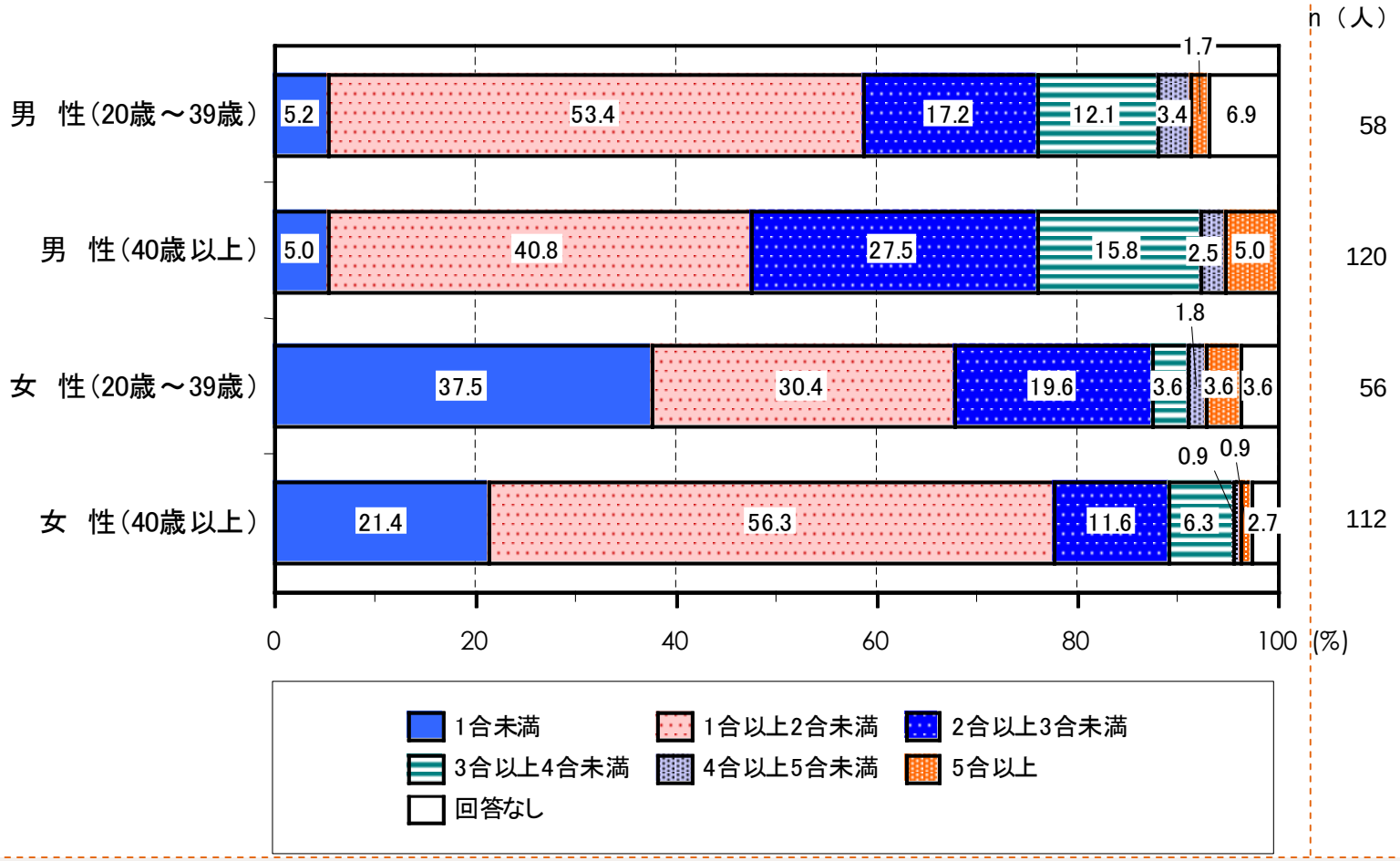
一方で、「ほとんど飲まない」（男性(20歳～39歳)：36.1%、男性(40歳歳以上)：37.9%、女性(20歳～39歳)：54.2%、女性(40歳以上)：55.5%)は、4割弱～5割強程度います。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　5. 飲酒

Q：1日に飲む量はどれくらいですか。【成人】

１日に飲むお酒の量をたずねたところ、 男性(20歳～39歳)：53.4%、男性(40歳以上)：40.8%、女性(40歳以上)：56.3%)で「1合以上2合未満」が多くなっています。

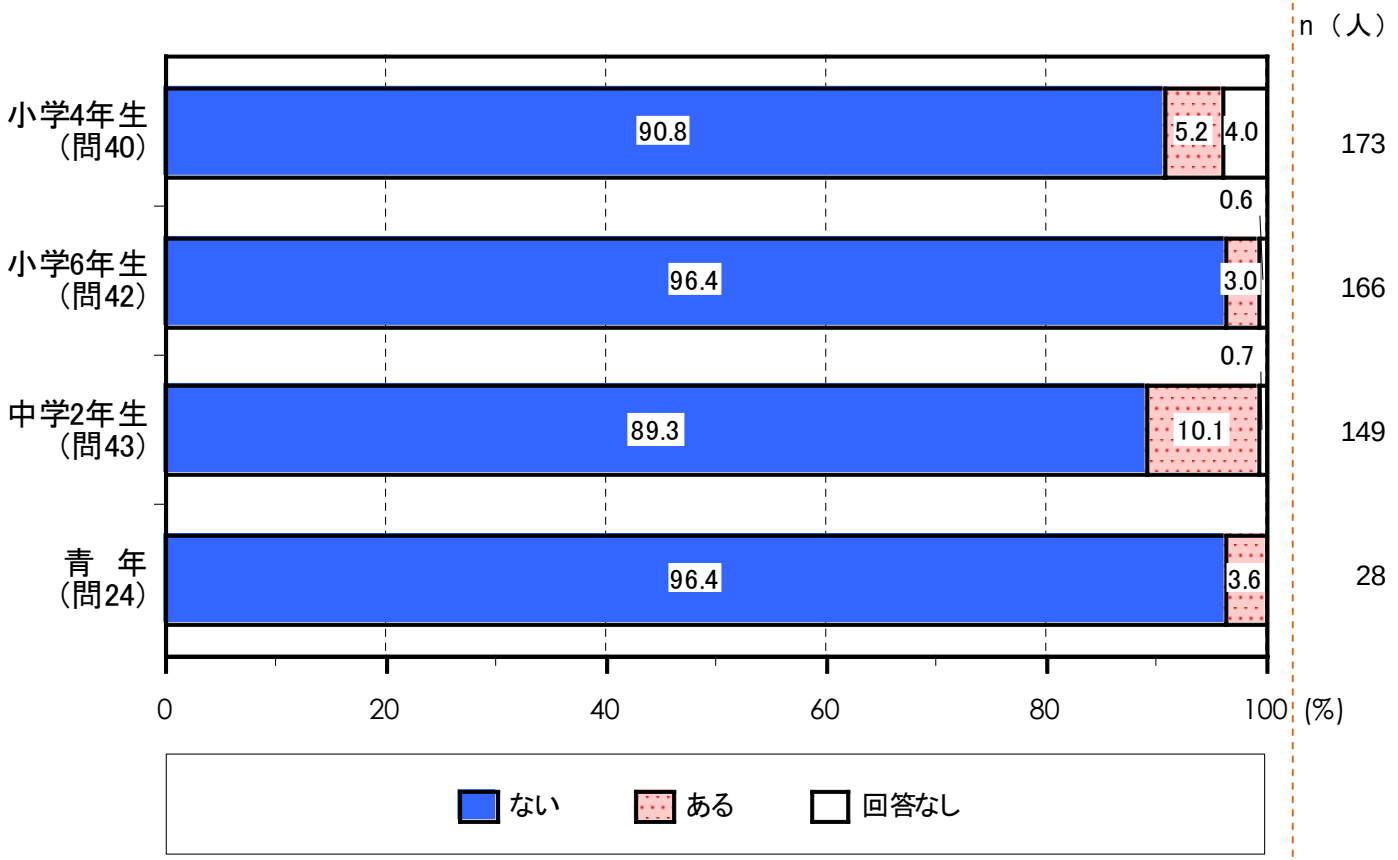


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　5. 飲酒

Q:アルコールを飲んだ経験がありますか。【小中学生、青年】

飲酒の経験をたずねたところ、「いいえ」が大半となっている一方、「はい」（小学４年生：5.2%、小学６年生：3.0%、中学２年生：10.1%）が一部でみられました。

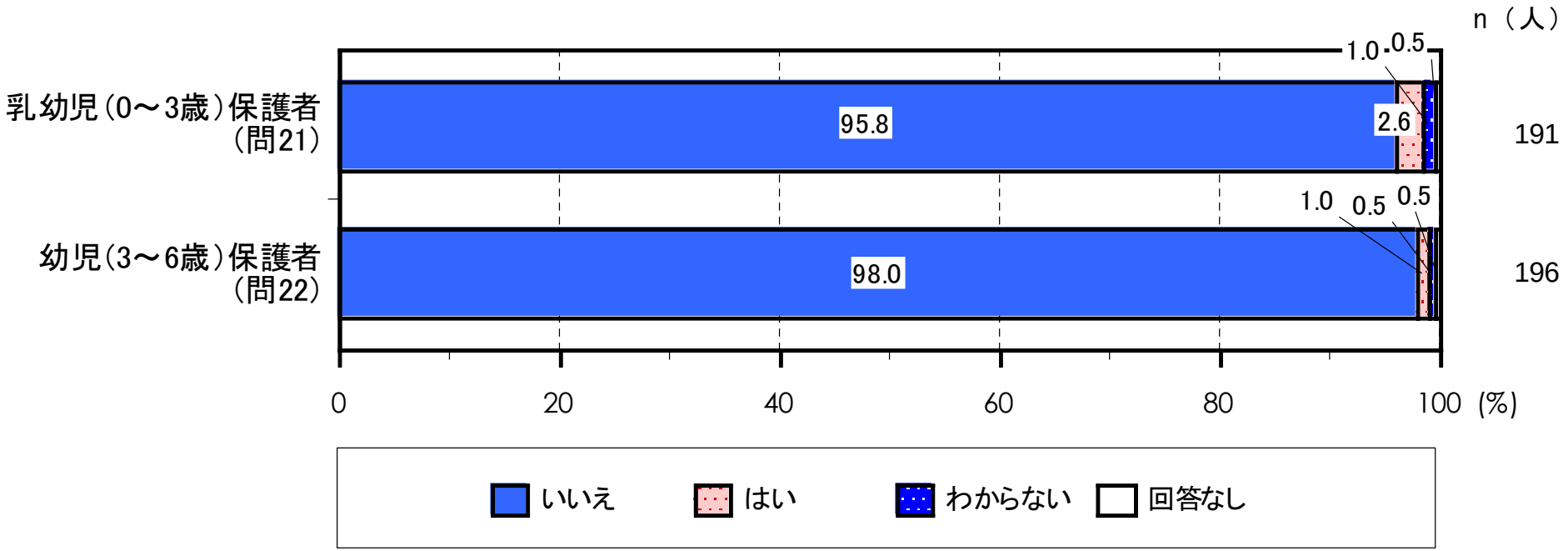
青年では、「ある」が3.6%となっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　5. 飲酒

Q：妊娠中に母親が飲酒したことがありますか。【乳幼児・幼児の保護者】

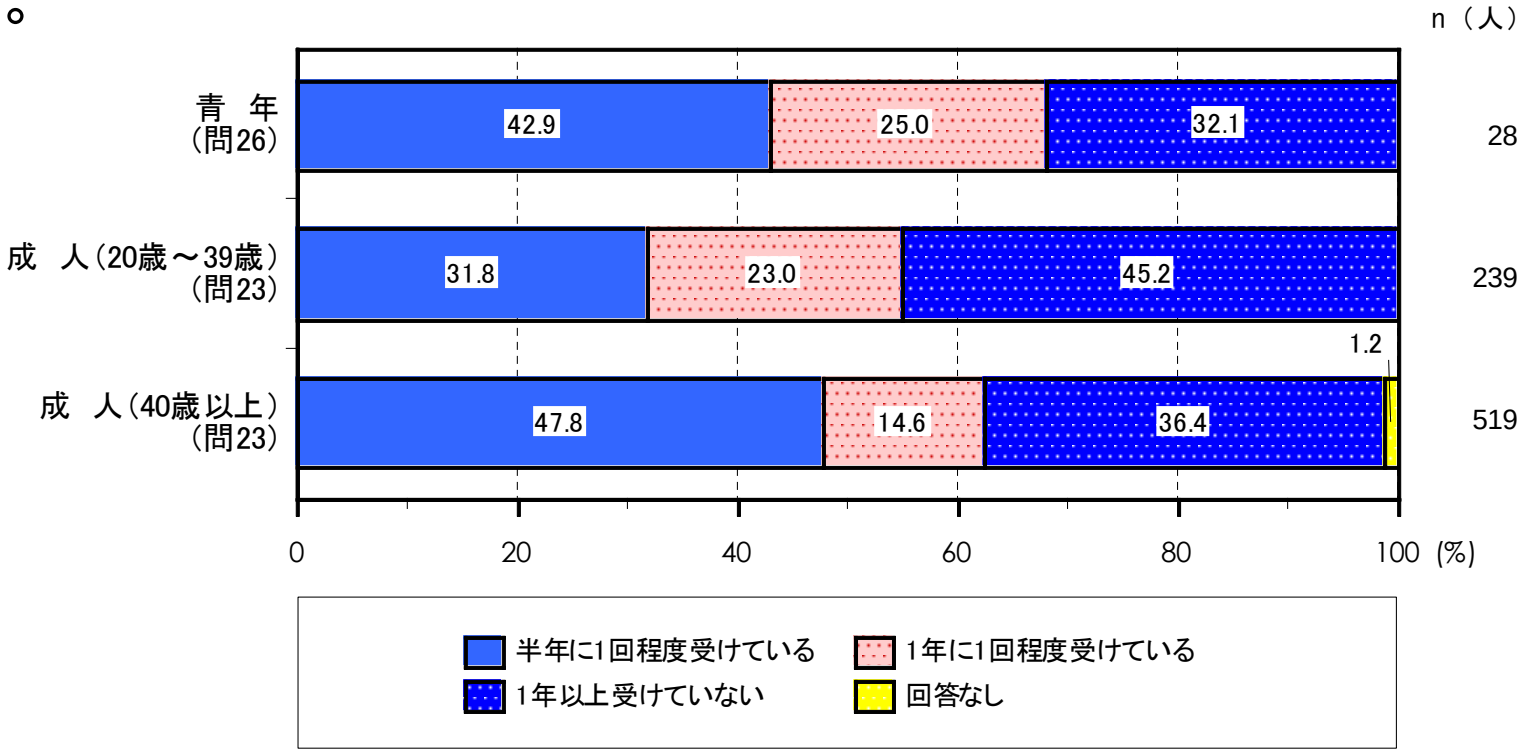
「いいえ」（乳幼児：95.8%、幼児：98.0%）となっており、大半を占めています。一方、「はい」（乳幼児：2.6%、幼児：1.0%）が僅かながらみられます。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　6. 歯科疾患、歯・口腔の健康

Q：あなたは定期的に歯科健診を受けていますか。【成人・青年】

「半年に１回程度受けている」「１年に１回受けている」を合わせて（青年：67.9%、成人（20歳～39歳）：54.8%、成人（40歳以上）：62.4%）となっています。

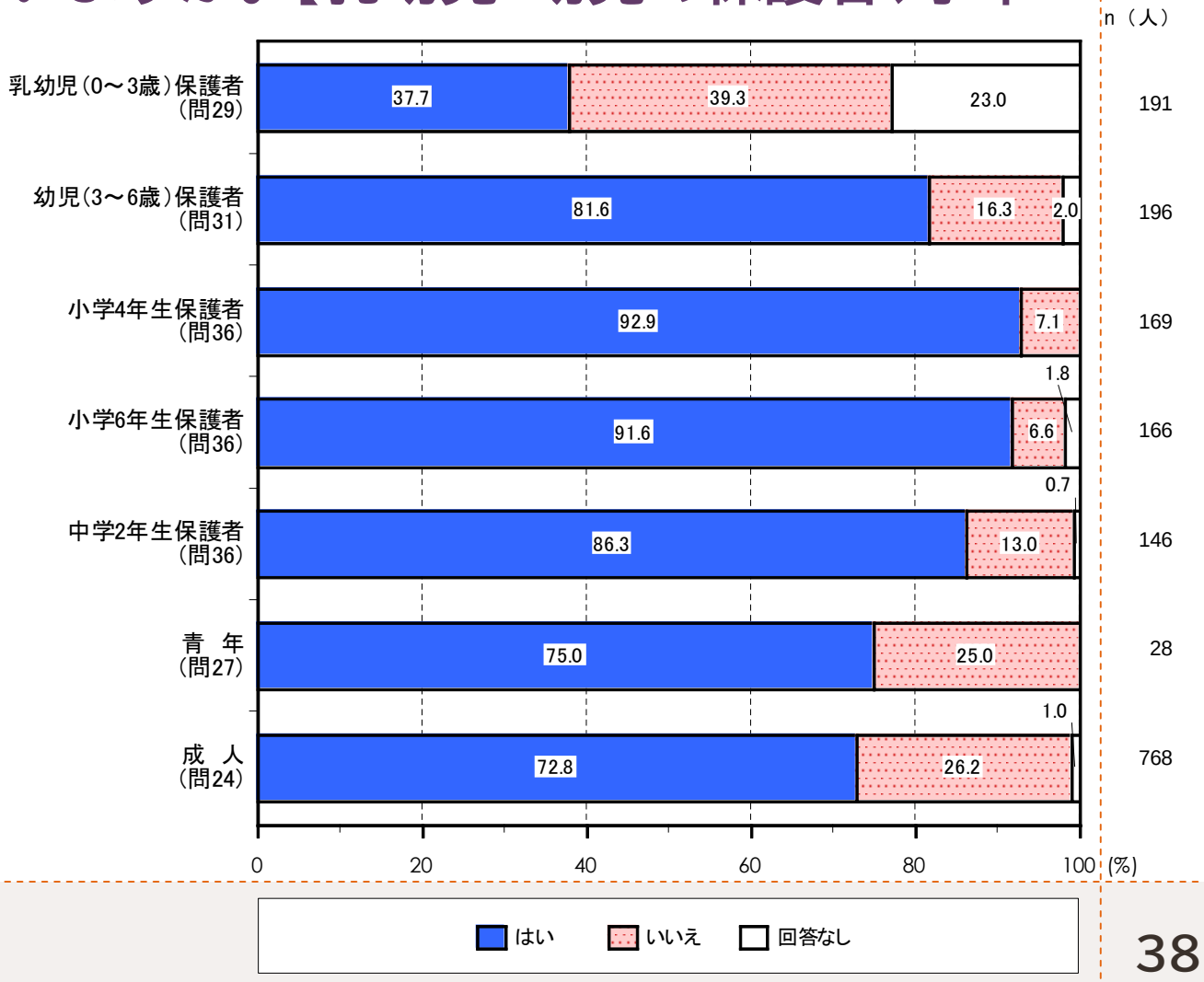


基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　6. 歯科疾患、歯・口腔の健康

Q：かかりつけの歯科医師はいますか。【乳幼児・幼児の保護者、小中学生保護者、成人・青年】

かかりつけの歯科医師の有無をたずねたところ、「はい」が幼児から中学生までは８割以上となっています。

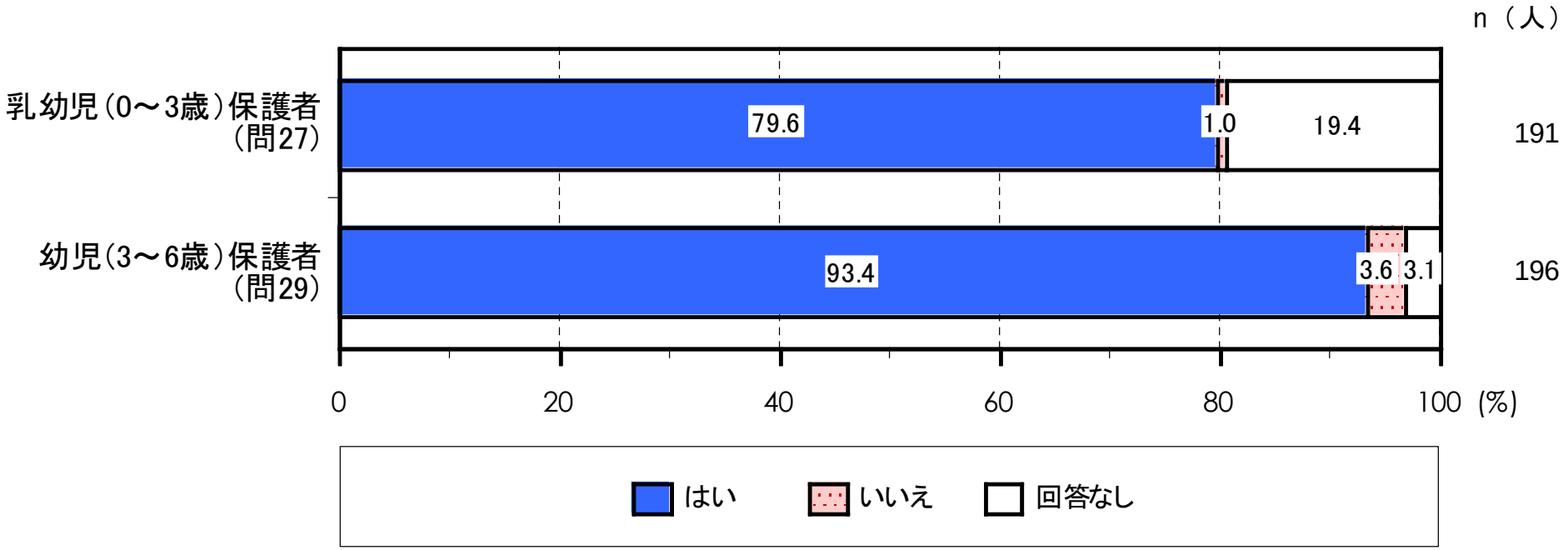
また、成人、青年については、「はい」　の割合が７割強となっていますが、年齢が上がるにつれ割合は少なくなっています。



基本方針Ⅲ　生活習慣の見直し　6. 歯科疾患、歯・口腔の健康

Q:お子さんの歯みがきの後に、大人が仕上げみがきをしていますか。【乳幼児・幼児の保護者】

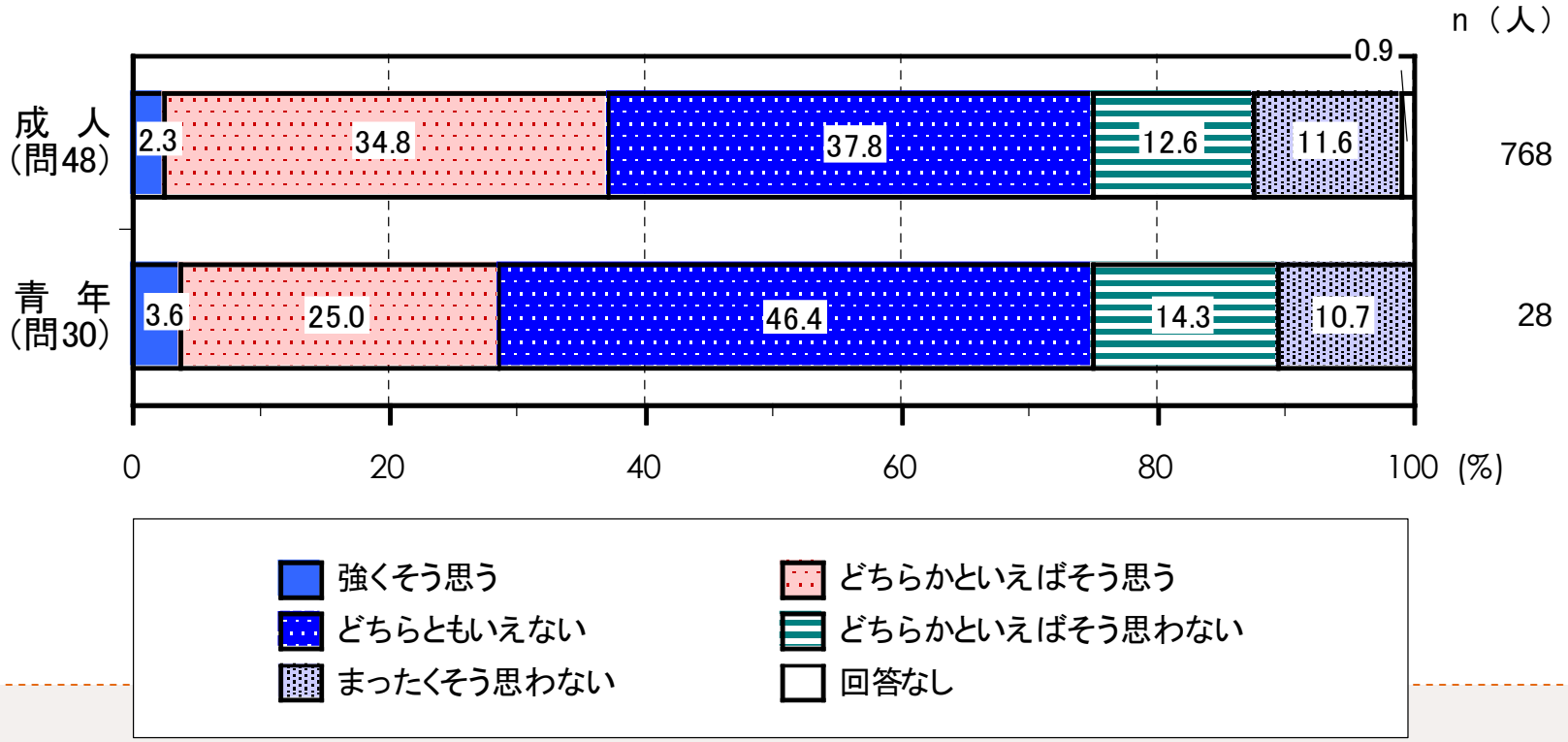
乳幼児・幼児の歯みがきについて、大人による仕上げの状況をたずねたところ、「はい」（乳幼児：79.6%、幼児：93.4%）が8～9割となっています。



基本方針Ⅳ　社会で支える健康づくり

Q:あなたのお住まいの地域では、お互いに助け合っていると思いますか。【成人、青年】

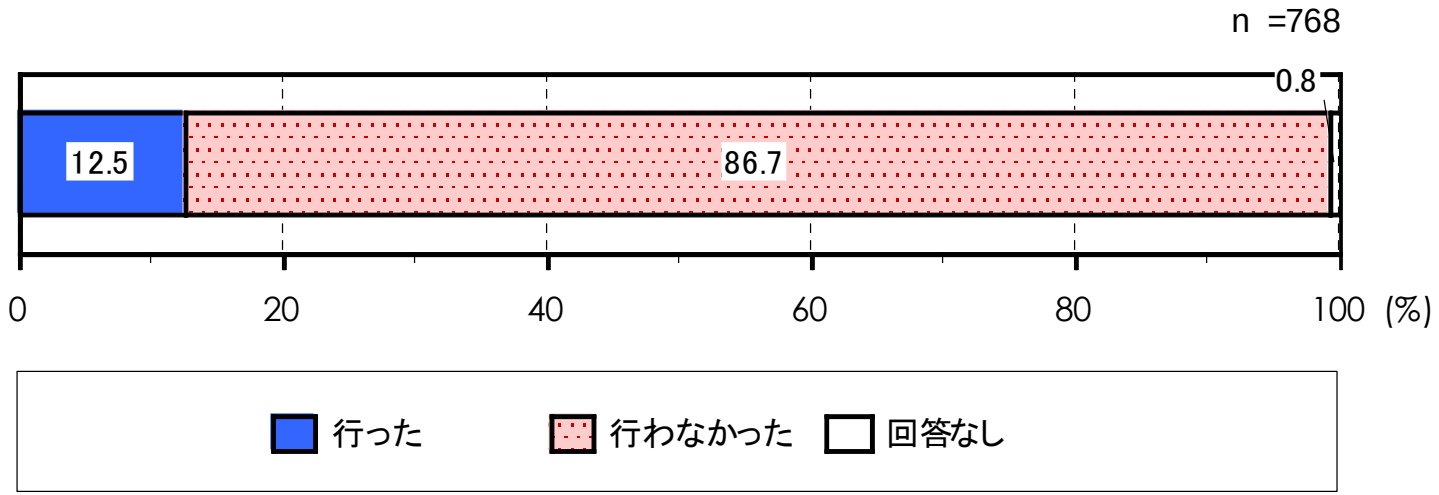
「強くそう思う」（成人：2.3%、青年：3.6%）、「どちらかといえばそう思う」（成人：34.8%、青年：25.0%）を合わせても3～4割となっています。



基本方針Ⅳ　社会で支える健康づくり

Q:あなたは、過去1年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。【成人】

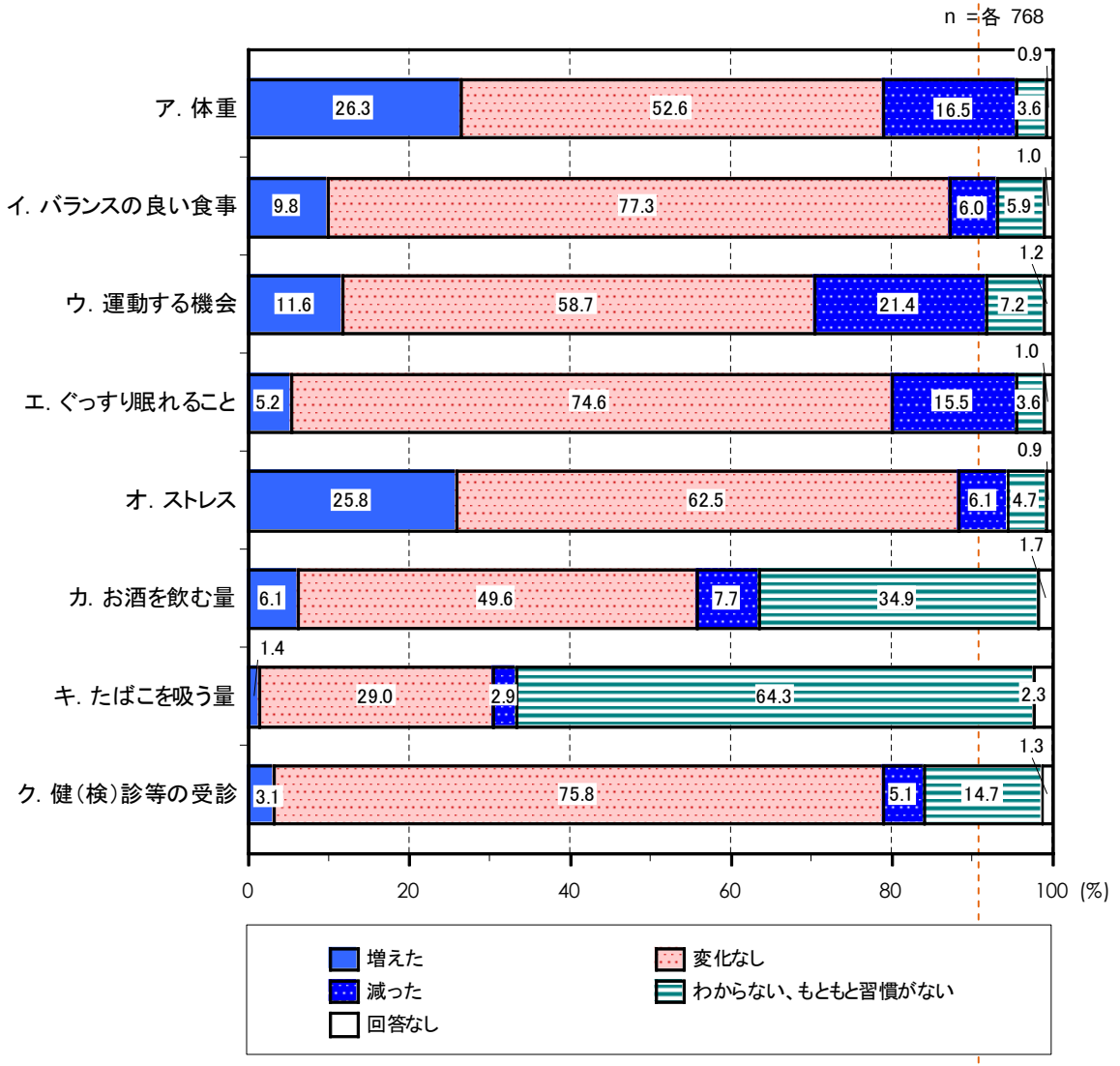
直近１年間のボランティア活動の状況をたずねたところ、「行った」が12.5%にとどまり、「いいえ」が86.7%となっています。



新型コロナウイルス感染症の影響

Q:新型コロナウイルス感染症が流行し始めたころ(2020年2月)と現在を比べて、あなたの生活や健康に関する行動、体調等に変化はありましたか。【成人】

コロナ禍前後の変化をたずねたところ、〔ア.体重〕(26.3%)、〔オ.ストレス〕(25.8%)で「増えた」が、〔ウ.運動する機会〕(21.4%)で「減った」がそれぞれ相対的に多くなっています。

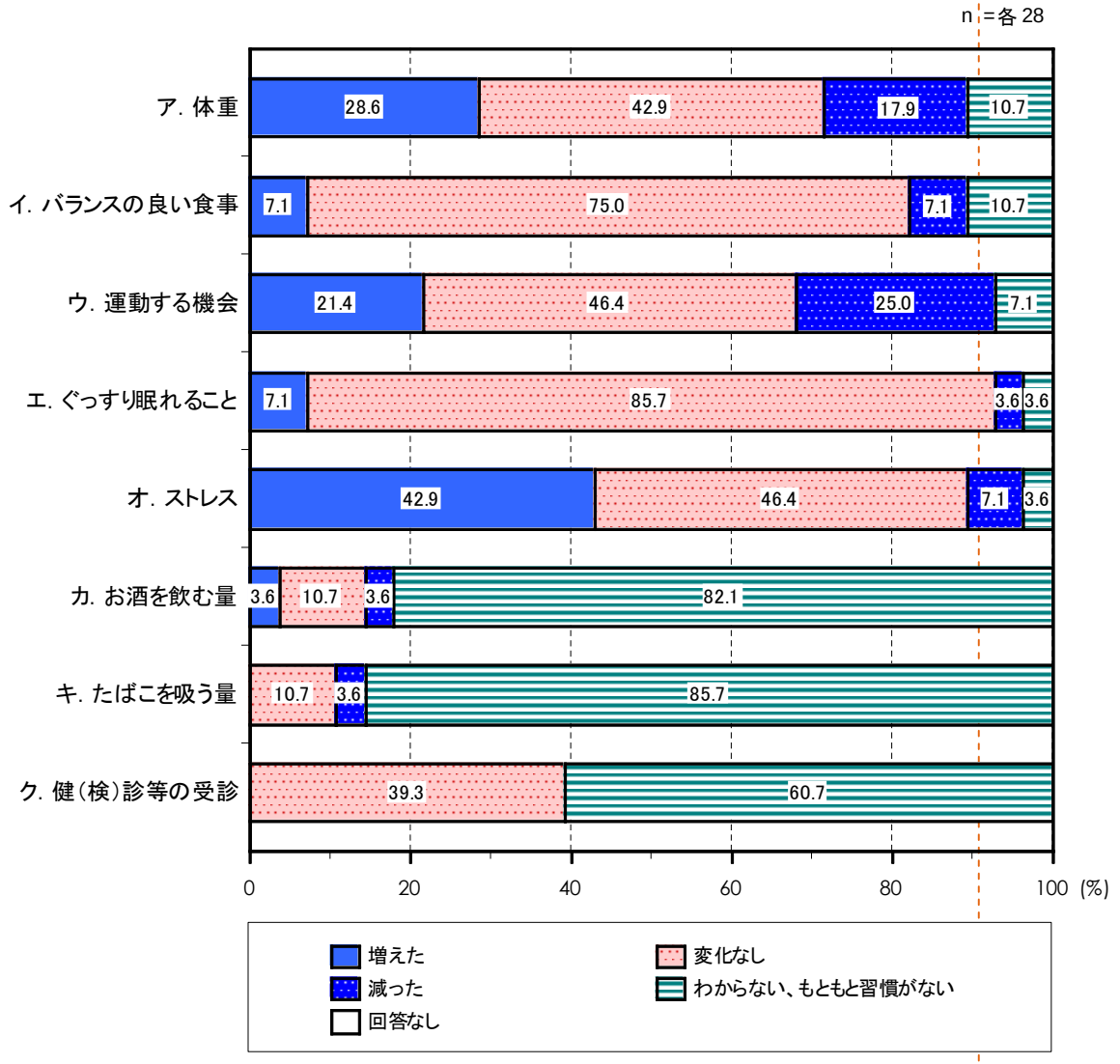


新型コロナウイルス感染症の影響

Q:新型コロナウイルス感染症が流行し始めたころ(2020年2月)と現在を比べて、あなたの生活や健康に関する行動、体調等に変化はありましたか。【青年】

コロナ禍前後の変化をたずねたところ、〔ア.体重〕(28.6%)、〔オ.ストレス〕(42.9%)で「増えた」が相対的に多くなっています。

また、〔ウ.運動する機会〕は「増えた」(21.4%)と「減った」(25.0%)が一定数増えています。



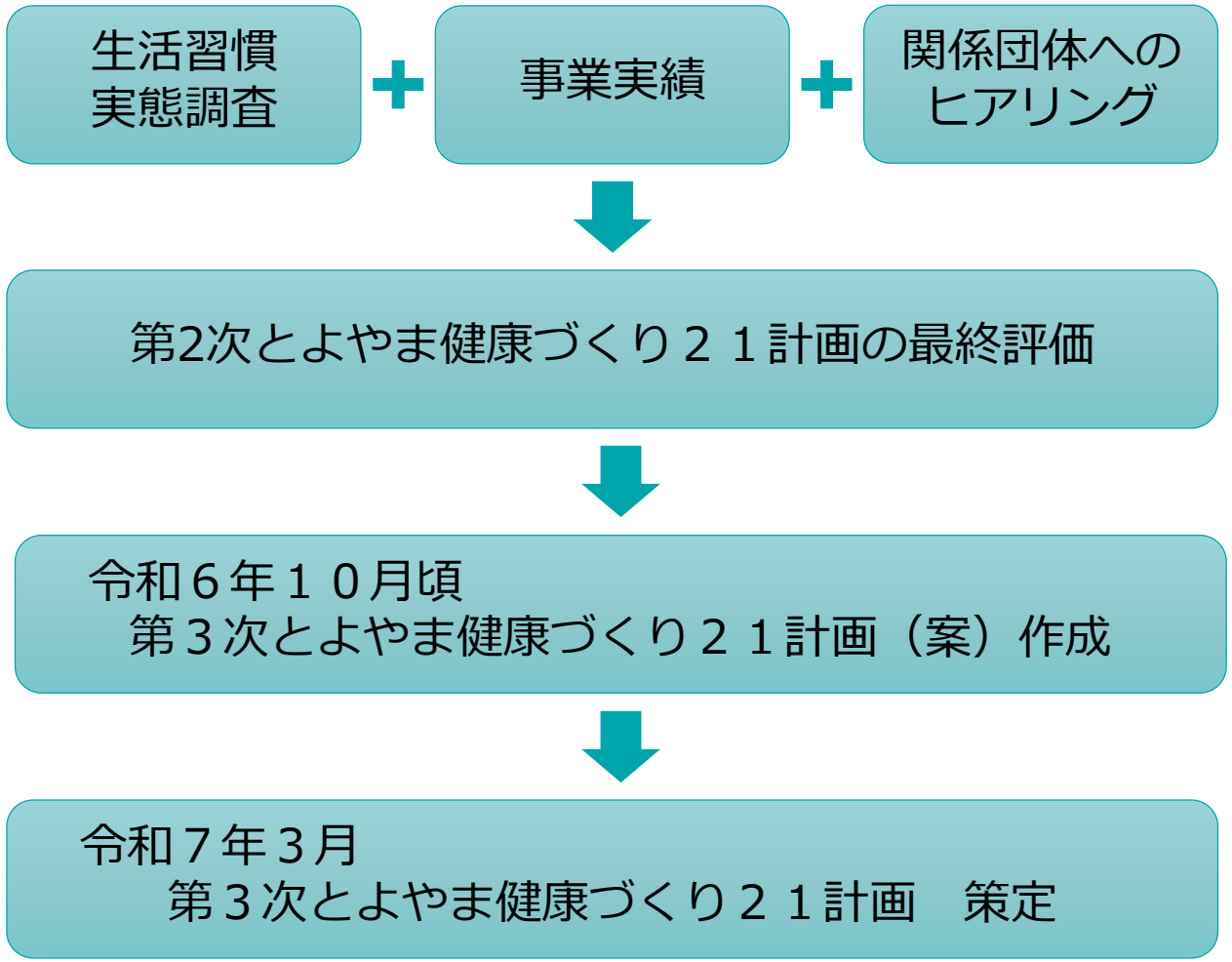
■課題整理

改善している指標

主観的健康感（健康だと感じている者）
身体活動量の増加
運動習慣者の増加
ＣＯＰＤの認知度の向上
喫煙率の低下（成人の喫煙率、未成年者の喫煙）
定期的に歯科健診を受けている者の増加
ボランティア活動に主体的に関わっている者の増加

悪化している指標

栄養・食生活（塩分・野菜摂取量）
休養・こころの健康（熟睡感がある者、ストレスを感じた者）
居住地域でお互いに助け合っていると思う者

■今後の進め方

今回の生活習慣実態調査結果や各事業の実績、関係団体へのヒアリングなどをもとに、現状分析・課題の把握をし、第２次とよやま健康づくり２１計画の最終評価及び第３次とよやま健康づくり２１計画を策定する。