

からだいいき こころのびのび

# 第2次 健康日本21安城計画

## 健康に関する基礎調査報告書（概要版）

### ■調査目的

第2次健康日本21安城計画の中間評価及び計画見直しと、今後の保健事業を推進していくための基礎資料とするため。

### ■調査実施期間 平成29年8月～10月

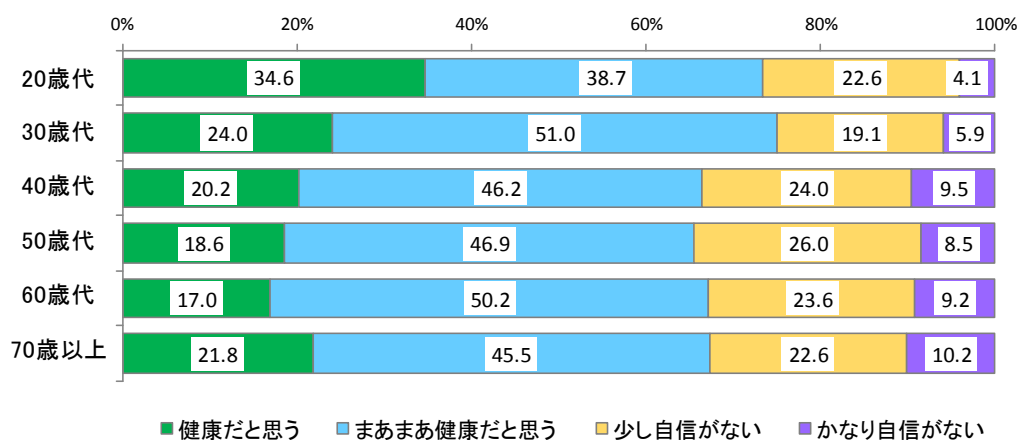
### ■調査対象

市内に在住する以下の住民を調査対象としました。（平成29年4月1日現在）

| 対象者           | 年齢     | 回収数   | 回収率   | 抽出方法        |
|---------------|--------|-------|-------|-------------|
| ①0～3歳児 保護者    | 0～3歳   | 390   | 84.1% | 9月の乳幼児健診受診者 |
| ②5歳児（年長児） 保護者 | 5歳     | 511   | 76.0% | 市内の保育園・幼稚園  |
| ③小学3年生        | 8歳     | 608   | 99.2% | 市内の小中学校     |
| ④小学3年生 保護者    | —      | 584   | 95.3% |             |
| ⑤小学6年生        | 11歳    | 670   | 99.1% |             |
| ⑥小学6年生 保護者    | —      | 636   | 94.1% |             |
| ⑦中学3年生        | 14歳    | 278   | 96.9% |             |
| ⑧中学3年生 保護者    | —      | 245   | 85.4% | 無作為抽出       |
| ⑨未成年（高校生年代）   | 15～17歳 | 149   | 37.3% |             |
| ⑩成人           | 20歳以上  | 1,783 | 43.7% |             |

## あなたは、自分が健康だと思いますか。

自分は健康だと思う（「健康だと思う」「まあまあ健康だと思う」）人は、20歳代や30歳代では70%を超え高くなっています。また、40歳代以降も65%以上は自分は健康であると感じています。



### ■今後に向けて■

・「自分は健康だと思う」人がさらに増えるように健康づくりを進める環境を整えていく必要があります。

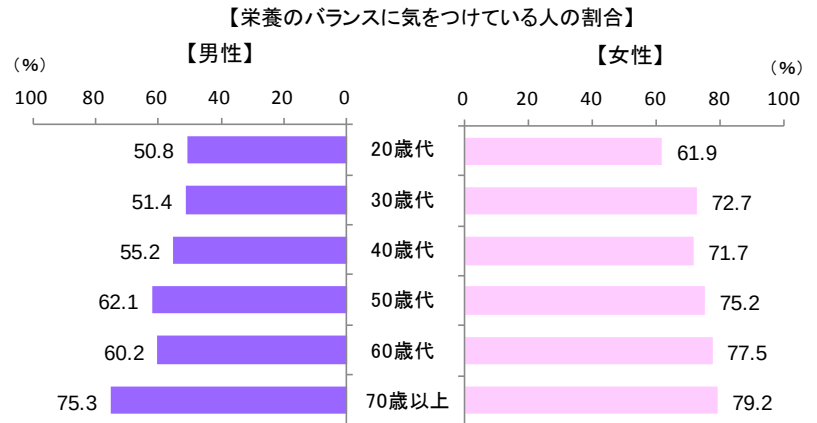
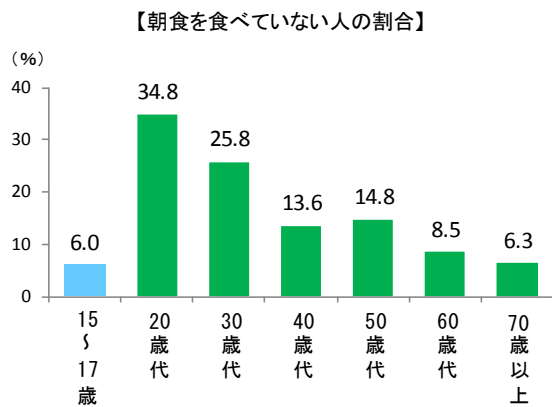


# 1 栄養・食生活について

## 朝食の状況について

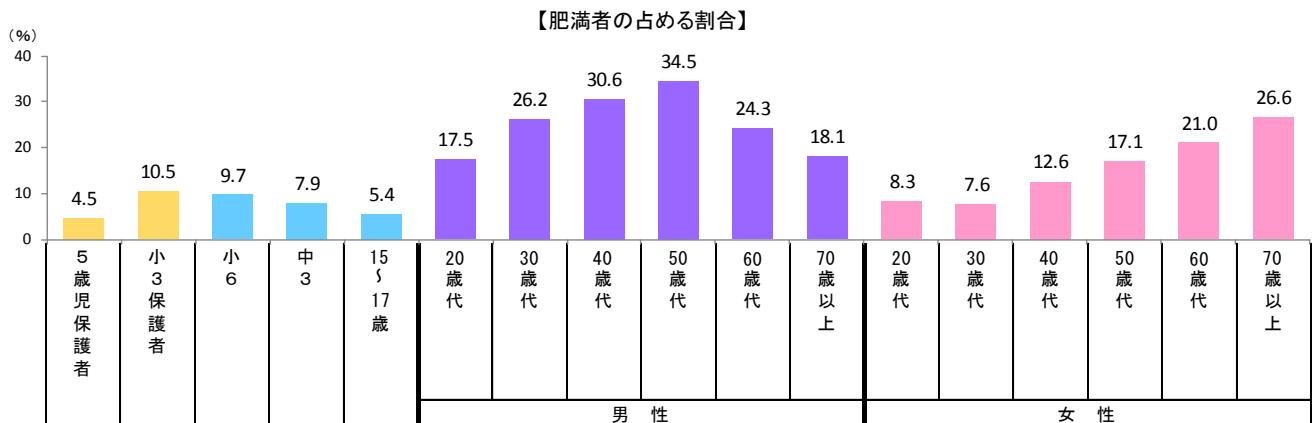
20 歳代、30 歳代で朝食を食べていない人の割合が高くなっています。

食事の時に、栄養のバランスに気をつけている人の割合は、女性の方が男性より高くなっています。



## 肥満の状況について

肥満者※の割合は、男性の 40 歳代、50 歳代で高くなっています。



### ※「肥満者」

5 歳児はカウプ指数、小・中学生はローレル指数、  
成人・15～17 歳は BMI の算出値から肥満を判定しています。  
例) BMI=体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}  
算出値を右欄より判定

| BMI          | 判定 |
|--------------|----|
| 18.5未満       | やせ |
| 18.5以上25.0未満 | 標準 |
| 25.0以上       | 肥満 |

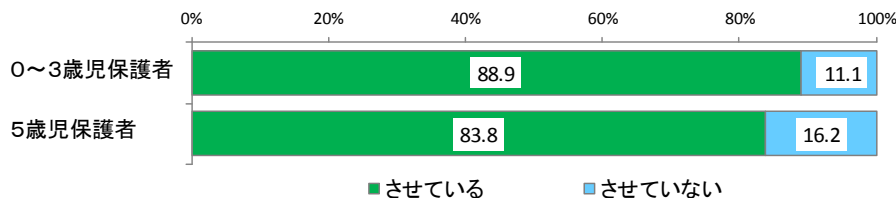
### ■今後に向けて■

- ・食事を 3 回とることで栄養をバランスよく、とれるようにしていく必要があります。
- ・生活習慣病予防のための肥満改善を支援していく必要があります。

## 2 身体活動・運動について

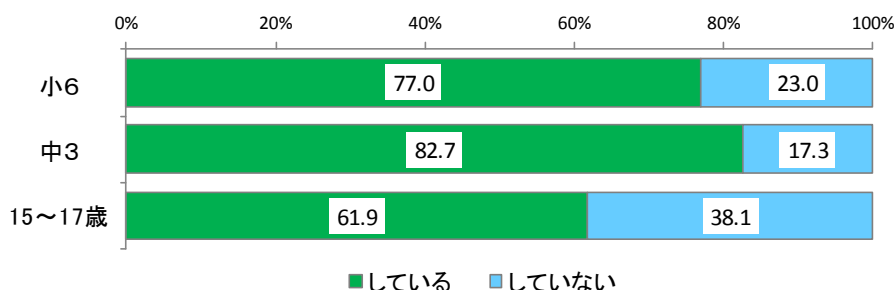
### お子さんに運動をさせていますか。

子どもに体を使った遊びや運動をさせている人は80%以上となっています。



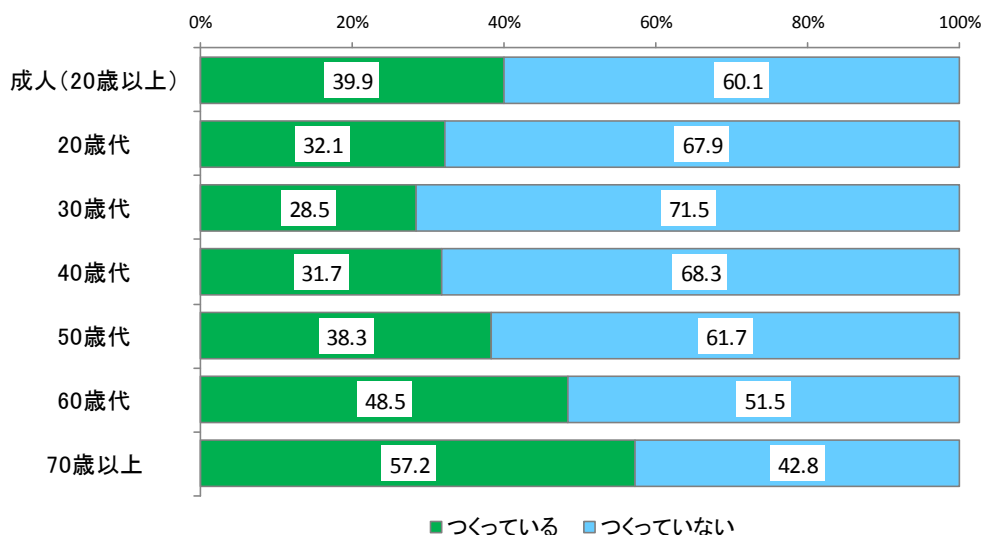
### 部活動（運動部）に入っていますか。 または、学校以外でスポーツをしていますか。

運動をしていない子どもは、小6、中3では約20%、15～17歳では38.1%となっています。



### 運動をする時間をつくっていますか。

運動をする時間をつくっている人は、39.9%となっています。



#### ■ 今後に向けて ■

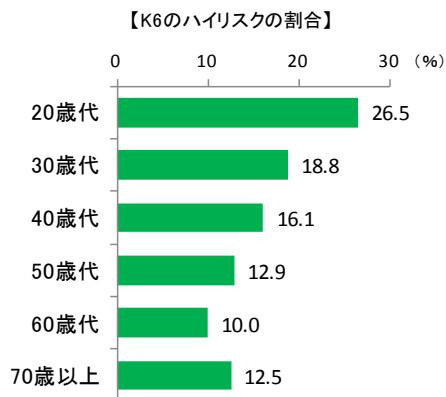
・子育て世代で運動をする時間をつくっている人の割合が低いため、親子で一緒に楽しく体を使って遊ぶことや、家事等の身体活動が健康づくりにつながることを啓発していく必要があります。



### 3 休養・こころの健康について

#### 過去1か月のこころの健康状態について

K6※によるハイリスク（10点以上）の割合は20歳代で高く、年代が低いほど、心理的ストレスを抱えています。



#### ※K6

心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標です。6項目の合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされており、10点以上はハイリスクとされています。

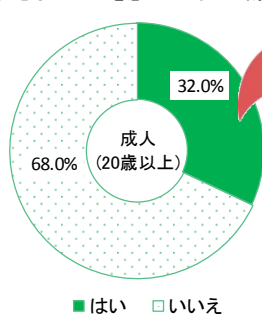
#### 【K6に係る項目と点数】

| 項 目                               | いつも | たいてい | ときどき | 少しだけ | まったく |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|------|
| ① 神経過敏に感じましたか                     | 4点  | 3点   | 2点   | 1点   | 0点   |
| ② 絶望的だと感じましたか                     | 4点  | 3点   | 2点   | 1点   | 0点   |
| ③ そろそろ、落ち着かなく感じましたか               | 4点  | 3点   | 2点   | 1点   | 0点   |
| ④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか | 4点  | 3点   | 2点   | 1点   | 0点   |
| ⑤ 何をしても骨折れだと感じましたか                | 4点  | 3点   | 2点   | 1点   | 0点   |
| ⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか              | 4点  | 3点   | 2点   | 1点   | 0点   |

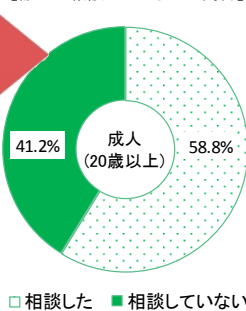
#### 大きなストレスがありますか。また、誰かに相談しましたか。

逃げ出したい大きなストレスがある人のうち、誰かに相談していない人は41.2%となっています。

#### 【大きなストレスを感じている人の割合】



#### 【誰かに相談している人の割合】



#### 【前回調査との比較】

| 項 目                        | 平成 24 年 | 平成 29 年 | 増減    |    |
|----------------------------|---------|---------|-------|----|
| 逃げ出したいストレスがあり誰かに相談している人の割合 | 全体      | 59.9%   | 58.8% | 減少 |
|                            | 男性      | 42.5%   | 49.6% | 増加 |
|                            | 女性      | 70.1%   | 64.8% | 減少 |



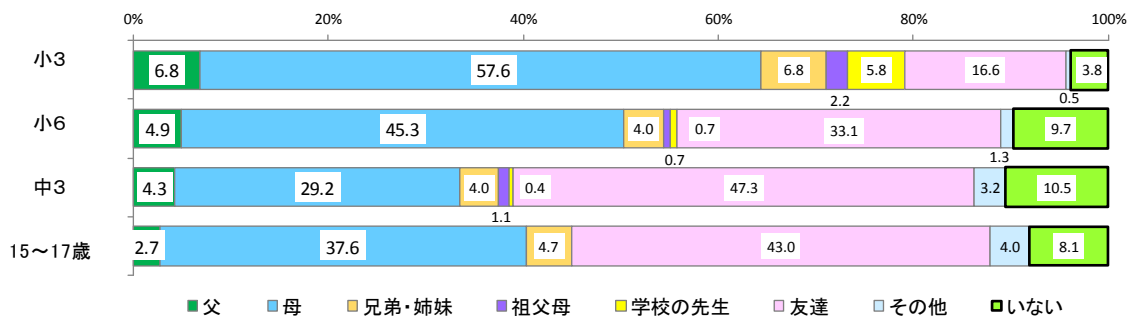
平成 24 年調査時より良くなっている



平成 24 年調査時より悪くなっている

#### 最初に悩みを相談するのはだれですか。

最初に悩みを相談する相手は、小3、小6では「母」、中3、15～17歳では「友人」の割合が高くなっています。相談できる人がいない子どもは、小6、中3で約10%となっています。



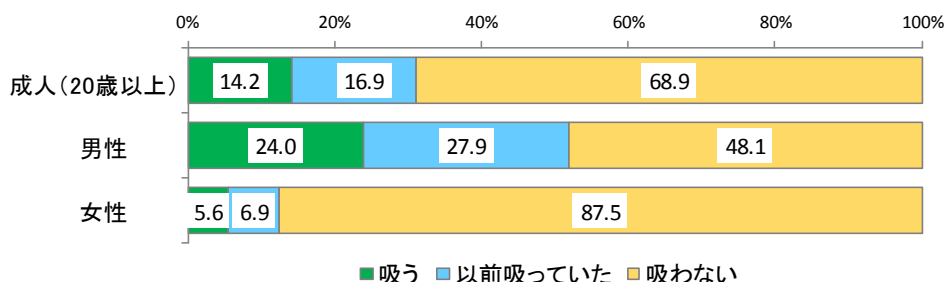
#### ■今後に向けて■

- ・各年代が抱える様々な悩みに対して相談窓口の周知を図るとともに、関係機関との連携体制を整える必要があります。
- ・自分や周囲の人のこころの状態に気づけるように、こころの健康に関する正しい知識の啓発をしていく必要があります。

## 4 たばこについて

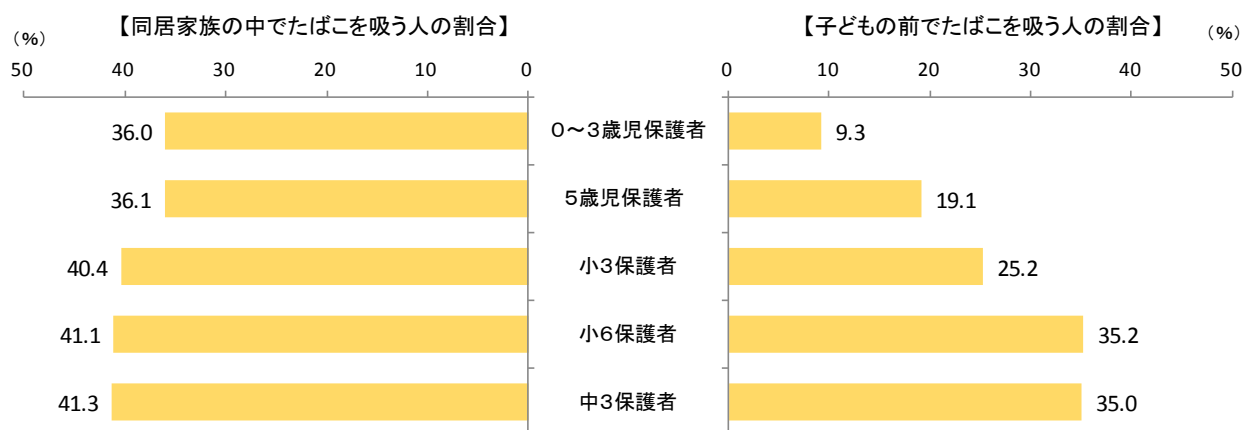
### たばこを吸いますか。

たばこを吸う人は14.2%、男性では24.0%となっています。



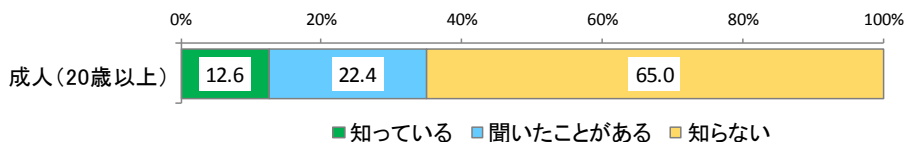
### 同居家族にたばこを吸う人がいますか。 また、子どもの前で吸わないようにしていますか。

お子さんのいるところで吸っている人は子どもの学年が上がるにつれ、割合が高くなっています。



### COPD（慢性閉塞性肺疾患）※という言葉を知っていますか。

知らない人が65.0%となっています。



#### ※COPD（慢性閉塞性肺疾患）

主にたばこの煙や有毒な粒子の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性的な咳・痰などの症状があります。

#### ■ 今後に向けて ■

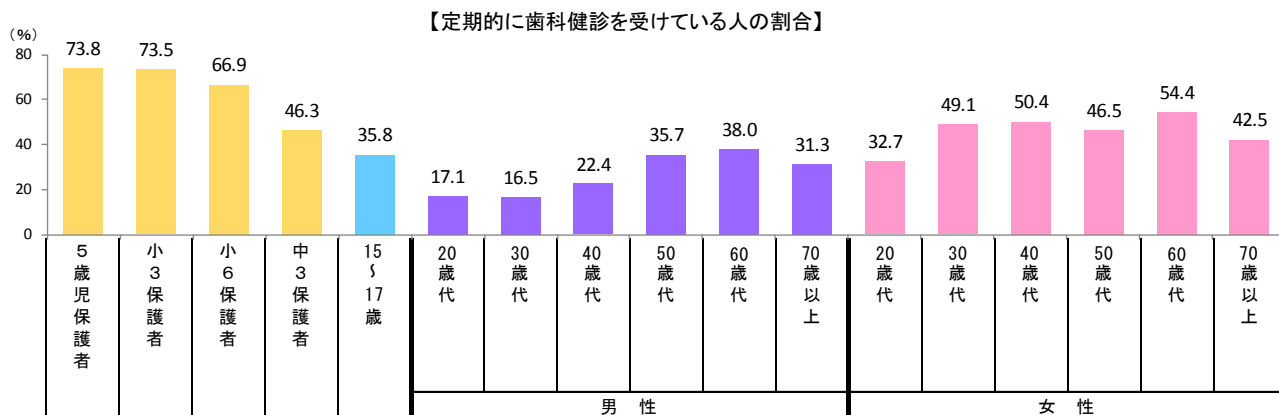
- ・喫煙や受動喫煙の健康に及ぼす影響について啓発するなど、望まない受動喫煙の防止を図っていく必要があります。



## 5 歯の健康について

### 歯科健診について

定期的に歯科健診を受けている人の割合は、女性の方が男性より高くなっています。



#### ■今後に向けて■

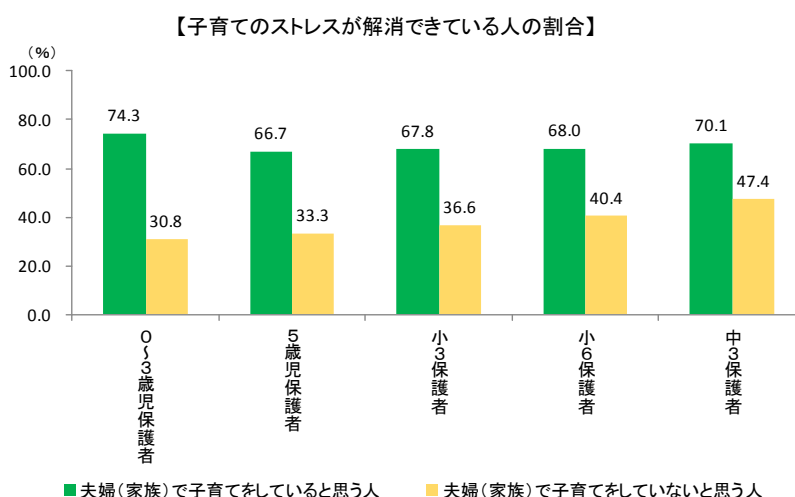
- ・定期健診の受診をすすめるとともに、歯・口腔の健康管理ができるよう支援していく必要があります。



## 6 子育てについて

### 子育てのストレスの解消について

夫婦(家族)で子育てをしていると思う保護者のうち、ストレスの解消ができている人は約70%となっています。一方で、夫婦(家族)で子育てをしていないと思う保護者のうち、ストレスの解消ができている人は50%未満となっています。



#### ■今後に向けて■

- ・子育てのストレスに対応できるよう、多様な支援環境を整備していく必要があります。



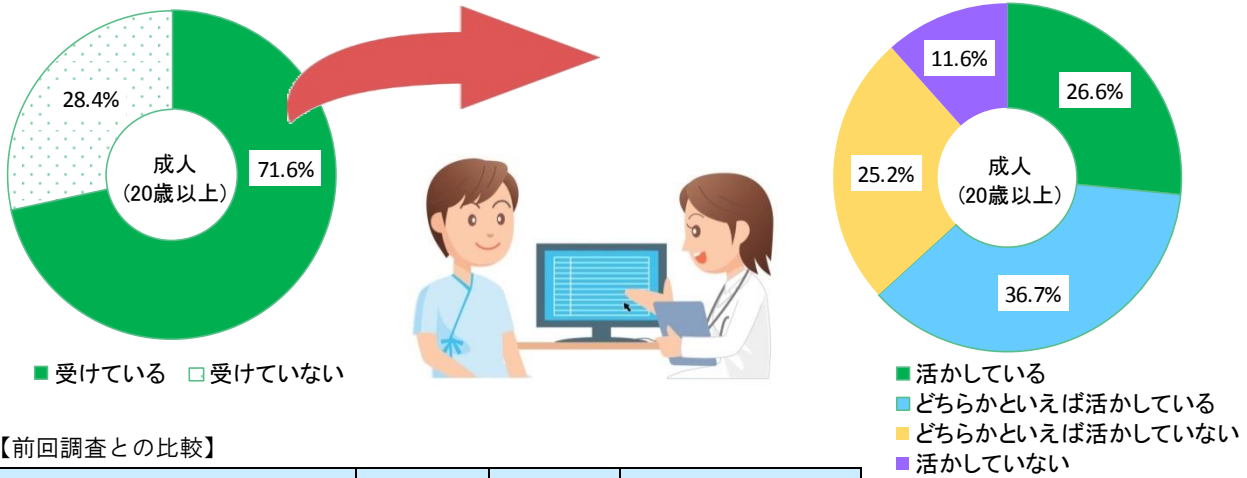


## 7 生活習慣病について

年1回程度の健康診断を受けていますか。

健診結果をその後の健康づくりに活かしていますか。

71.6%が健康診断を受けており、そのうち、63.3%の人が自分の健康づくりに活かしています。

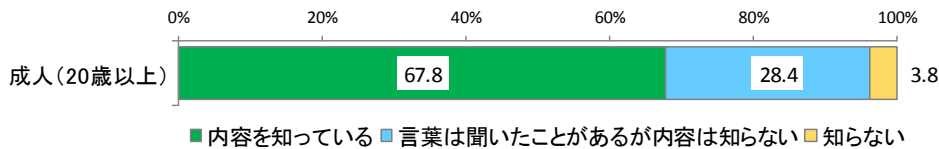


【前回調査との比較】

| 項 目            | 平成 24 年 | 平成 29 年 | 増減 |
|----------------|---------|---------|----|
| 健康診断を受けている人の割合 | 69.6%   | 71.6%   | 増加 |

メタボリックシンドローム※とは、どのような内容のことが知っていますか。

内容を知っている人は 67.8% となっています。



※メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群。腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上の人で、高血糖、高血圧、脂質異常の危険因子を 2 つ以上持っている状態

お酒をどのくらい飲みますか。（生活習慣病のリスクを高める飲酒量※）

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、前回調査と比べると男女とも増加しています。

【前回調査との比較】

| 項 目                |    | 平成 24 年 | 平成 29 年 | 増減 |
|--------------------|----|---------|---------|----|
| リスクを高める飲酒をしている人の割合 | 男性 | 8.3%    | 13.9%   | 増加 |
|                    | 女性 | 4.3%    | 6.0%    | 増加 |

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性で 1 日平均日本酒 2 合以上、女性で 1 合以上

### ■ 今後に向けて ■

- ・健診受診率の向上を図り、自分の健康状態を正しく認識して、健康づくりに取り組める人を増やしていく必要があります。
- ・生活習慣病の知識普及を引き続き行っていく必要があります。



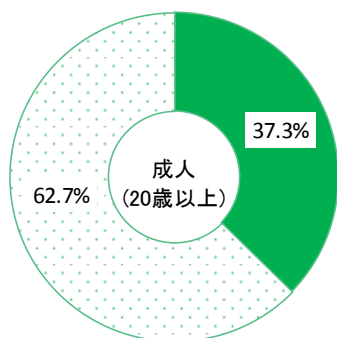
## 8 社会参加・社会環境について

地域の活動に参加していますか。

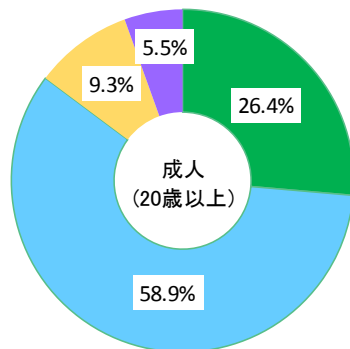
地域の活動に参加することが大切だと思いますか。

参加している人は 37.3% となっています。

85.3% の人が地域活動に参加することが大切だと考えています。



■ 参加している □ 参加していない



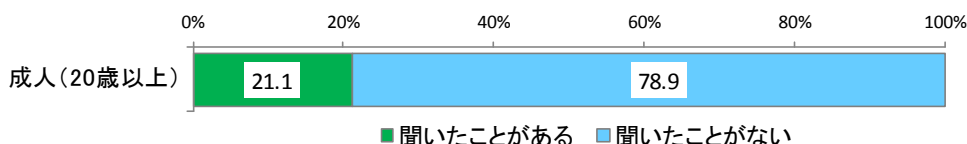
■ 大切  
■ どちらかといえば大切  
■ どちらかといえば大切ではない  
■ 大切ではない

### ■ 今後に向けて ■

・地域における健康づくり活動の輪を広げていくためには、地域や社会とつながりを持ち、地域活動に参加できる人が増える環境を整えていく必要があります。

健康日本21 安城計画を聞いたことがありますか。

聞いたことがある人は 21.1% となっています。また、前回調査と比べると認知度は 4.1 ポイント増加しています。



【前回調査との比較】

| 項 目                       | 平成 24 年 | 平成 29 年 | 増減                                                                                       |
|---------------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康日本 21 安城計画を聞いたことがある人の割合 | 17.0%   | 21.1%   | 増加  |

安城市 子育て健康部健康推進課（安城市保健センター）

〒446-0045 安城市横山町下毛賀知 106 番地 1

電話 0566-76-1133 FAX 0566-77-1103

平成 30 年 3 月

○「健康に関する基礎調査報告書」は、市公式ウェブサイト(<http://www.city.anjo.aichi.jp>)からご覧いただくことができます。

けんさち