

# 令和元年度 県民健康調査結果の概要

## I 調査の概要

### 1 調査対象

南加賀医療圏域、金沢市を除く石川中央医療圏域、金沢市、能登中部医療圏域、能登北部医療圏域の5つの圏域に分け、各200世帯、計1,000世帯（約2,200人）を層化無作為抽出

### 2 調査期間

令和2年3月～5月

### 3 調査方法

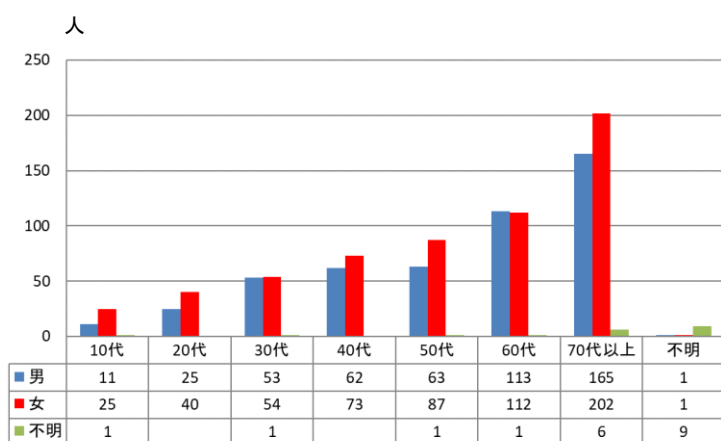
調査票を郵送で配付回収。配布完了1ヶ月後に回答協力の再依頼をハガキにより実施。

### 4 集計・解析

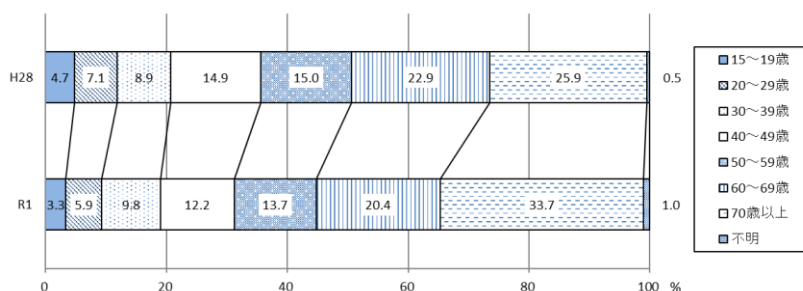
有効回答があった1,106人について集計・解析を行った。

※なお、前回調査時と調査規模や調査時期の状況が異なることから、正確な比較は困難であるため、解釈には注意が必要である。

図1 回答者の状況(年齢階級別)



(年齢階級別割合)



## II 調査結果

(注) 前回調査：平成 28 年度県民健康・栄養実態調査

### 1 健康に関する意識

- 現在の健康状態が良い人（とてもよい、よい）は 30.2%（前回 30.5%）であった。
- 健康に関心がある人（ある、少しある）は 90.0%（前回 89.9%）であった。
- 健康のために行っていることで最も多いのは、「食事・栄養に気を配る」63.0%（前回 57.0%）、次いで「睡眠や栄養を十分にとる」62.7%（前回 58.6%）、「規則正しい生活を心がけている」46.8%（前回 38.8%）であった。
- ロコモティブシンドロームについて知っている人は 33.6%（前回 33.8%）であった。

図 2 現在の健康状態

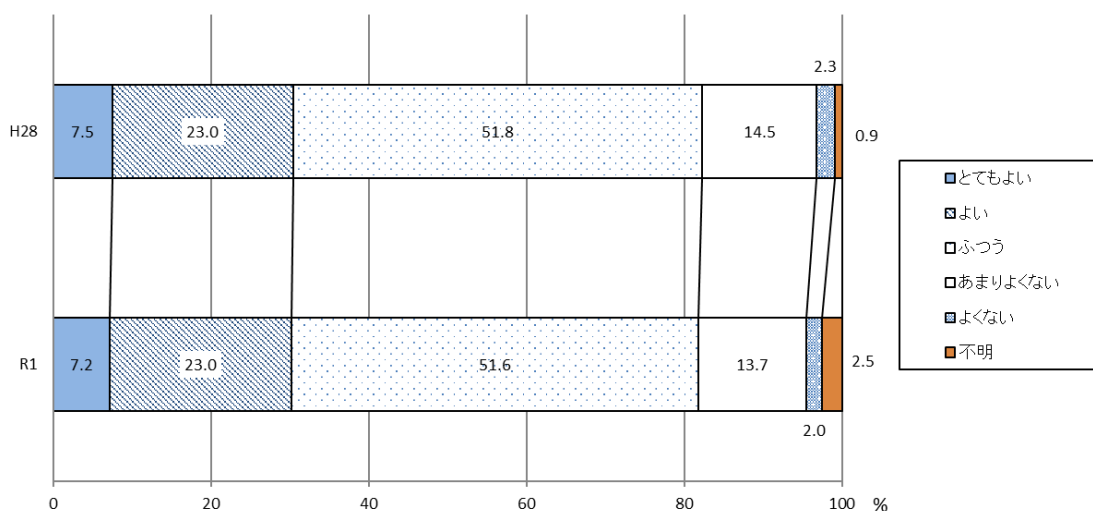


図 3 健康に対する関心

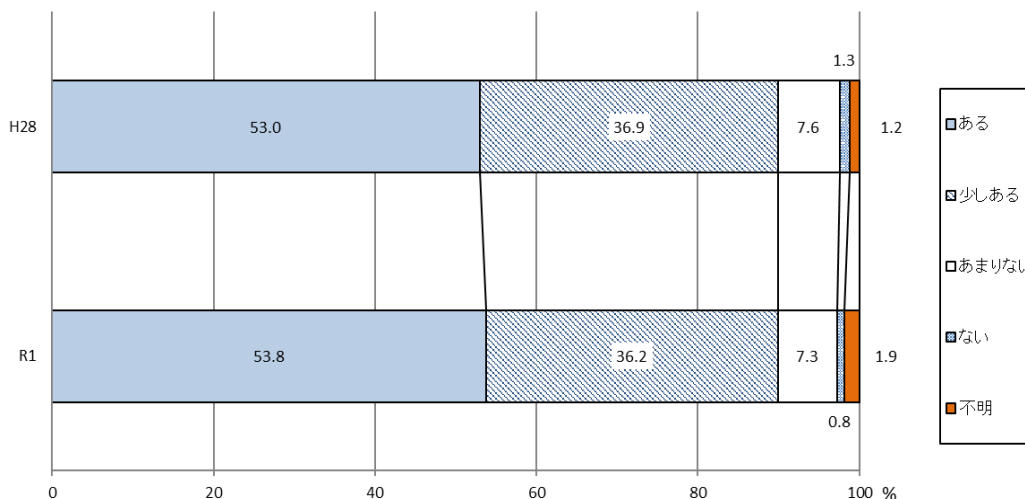


図4 健康のためにしていること（複数回答）

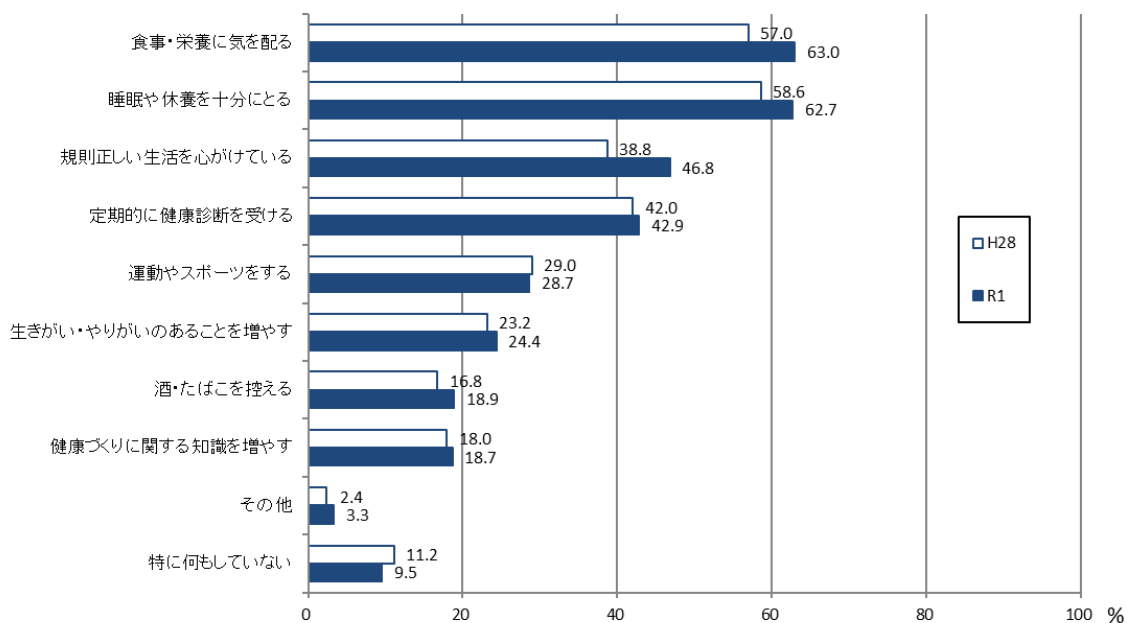


図5 健康に対する考え方（複数回答）

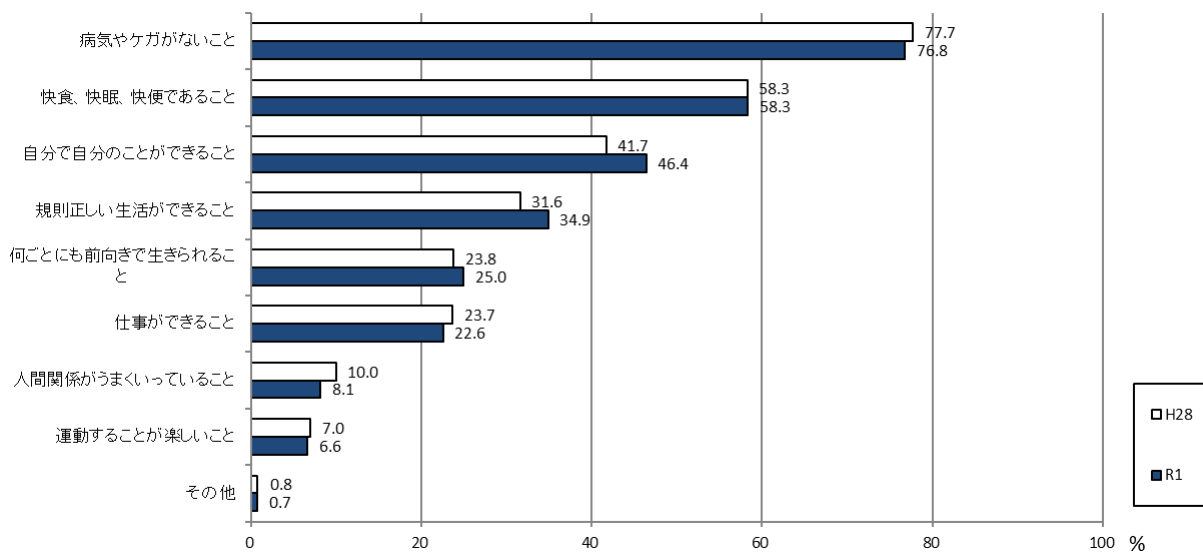


図6 健康に関する情報源（複数回答）

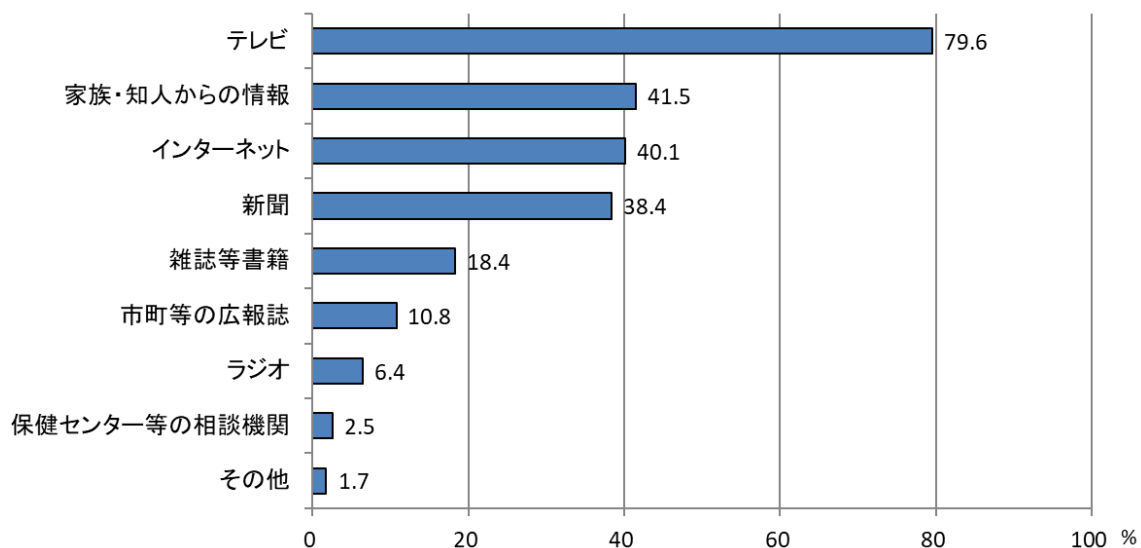
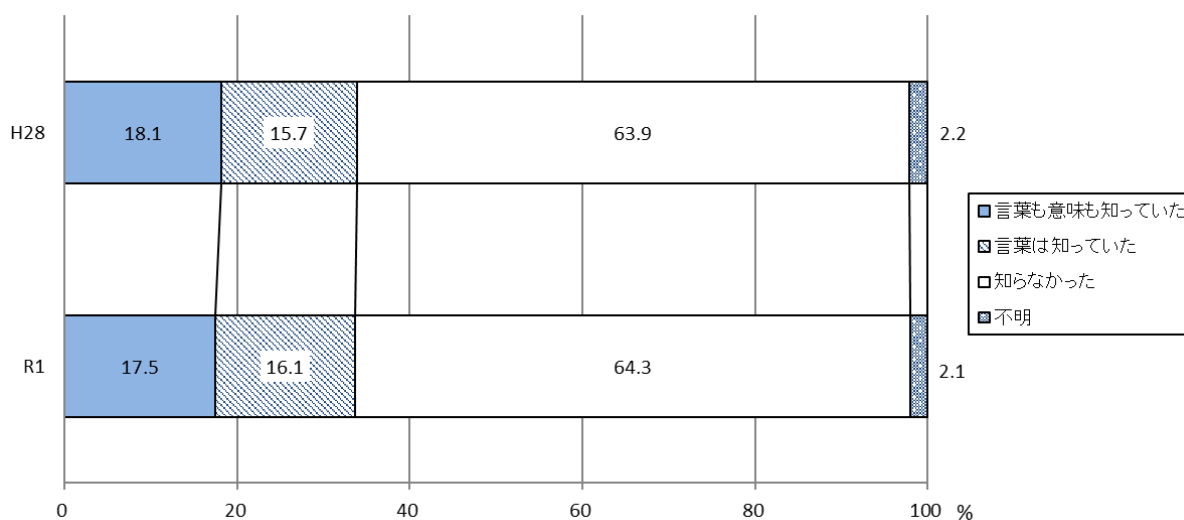


図7 ロコモティブシンドロームの認知



## 2 BMI、体格

- 男性の肥満者の割合は25.6%（前回25.2%）であり、女性の肥満者の割合は全体19.2%（前回15.4%）であった。
- 女性のやせは9.6%（前回10.8%）であった。

※ BMI = 体重 (kg) / 身長 (m) <sup>2</sup>

やせ : BMI 18.5未満      肥満 : BMI 25以上

図8 BMIの分布

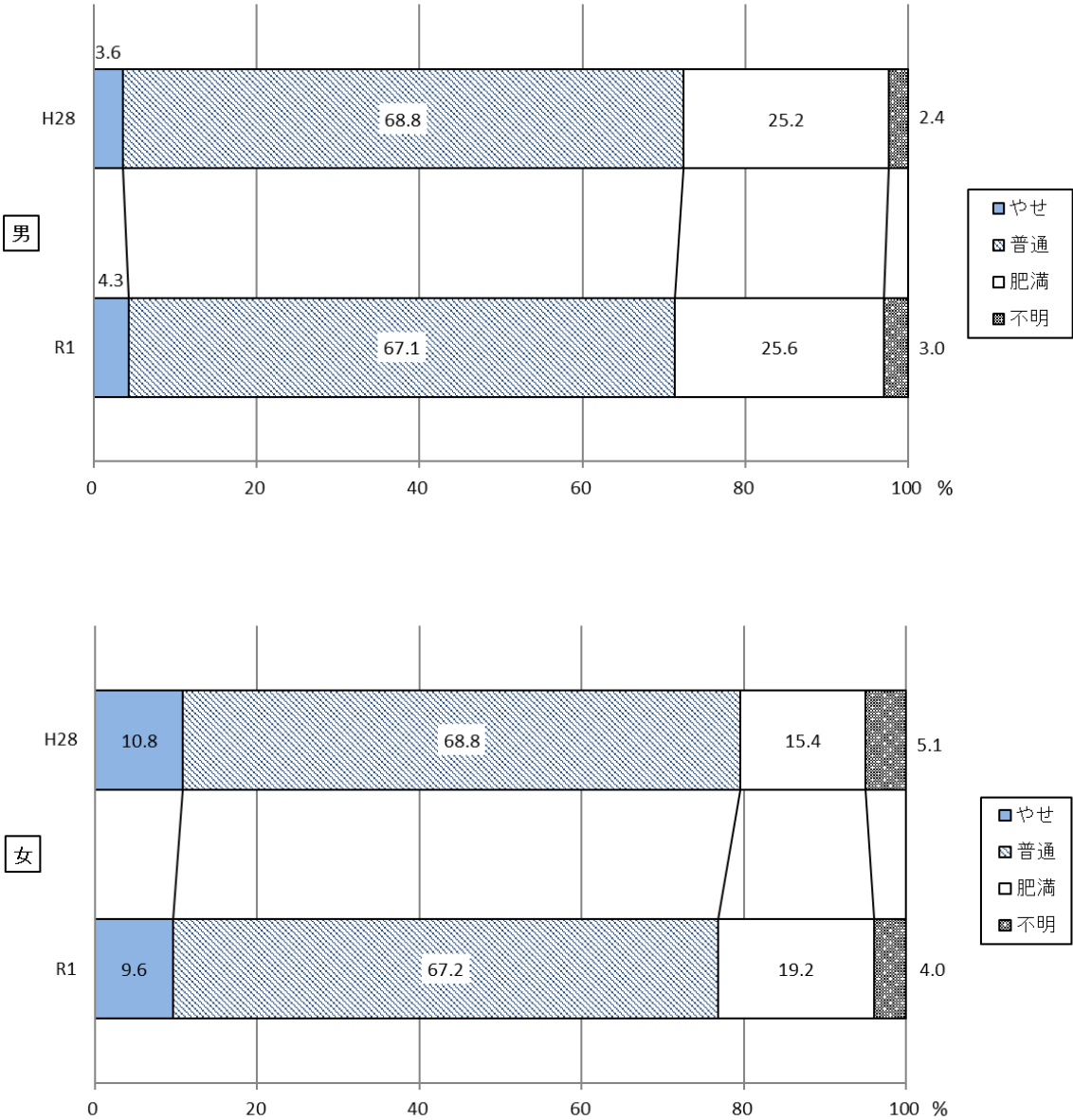


図9 肥満（BMI 25以上）の分布

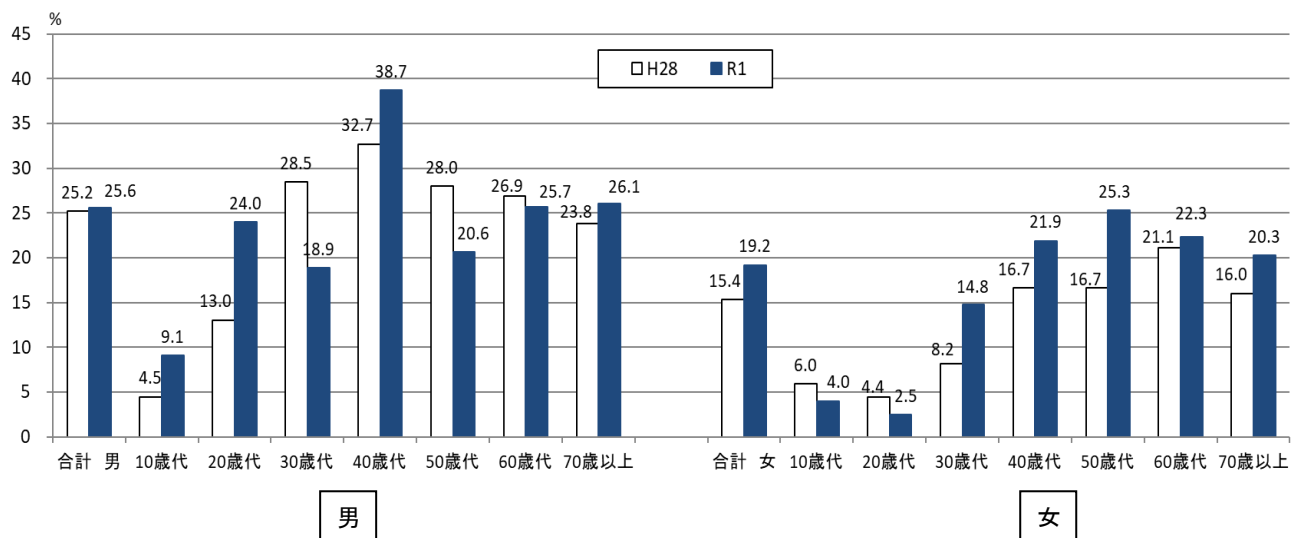


図10 やせ（BMI 18.5未満）の割合

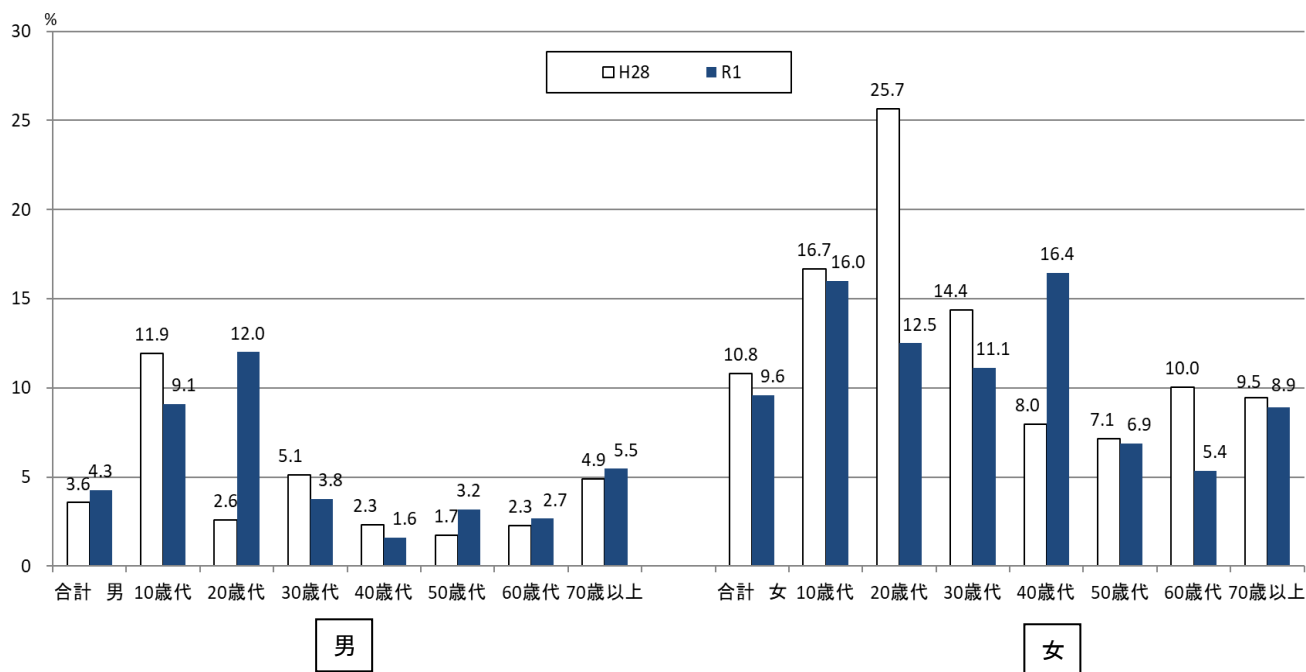


図 11 理想体重の維持、近づけることへの心がけ

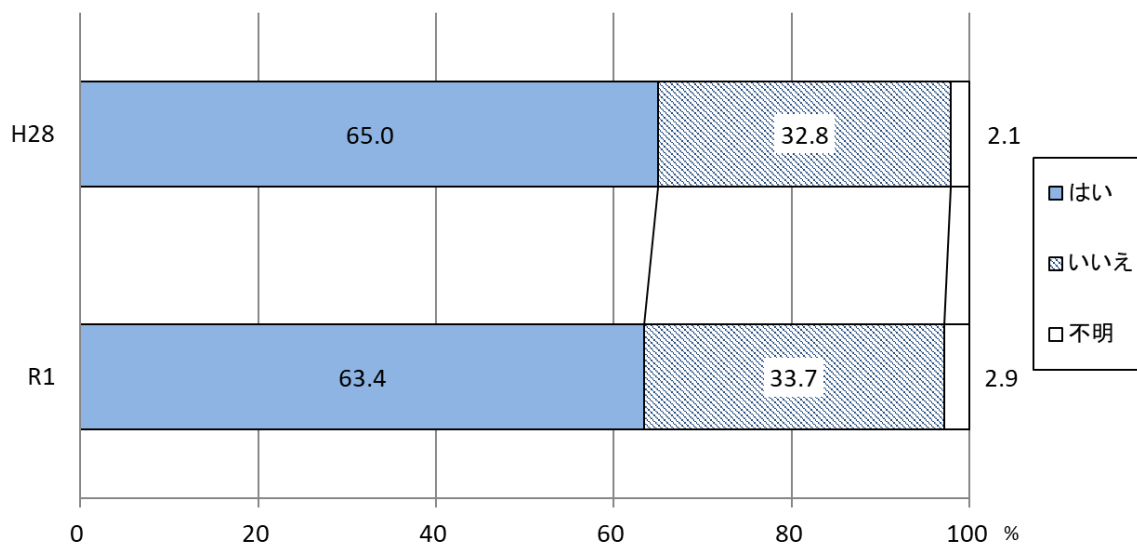
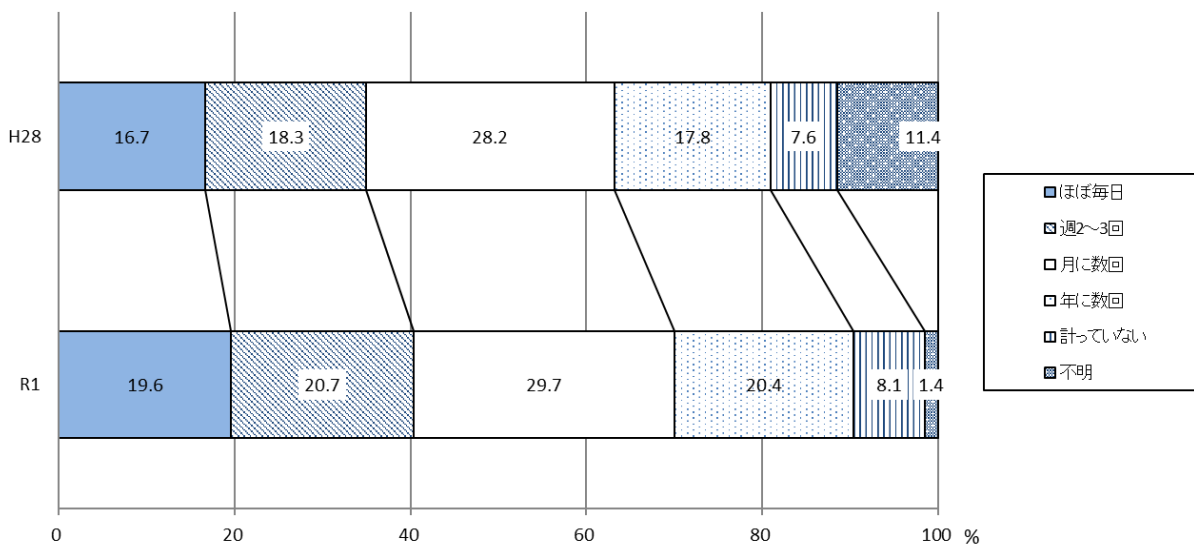


図 12 体重測定頻度



### 3 食事の状況

- 朝食を欠食する人（週2回以上）は、男性13.8%（前回16.7%）、女性11.8%（前回13.0%）であった。
  - 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上摂っている人は、男性59.9%（前回43.6%）、女性63.6%（前回47.3%）であった。
  - 野菜を毎日食べる人は69.0%（前回67.3%）であった。
  - 減塩に意識して取り組んでいる人は、男性34.3%（前回32.7%）、女性48.4%（前回49.5%）であった。
- 減塩に取り組んでいない人の理由としては、「現在健康上に問題がないから」が31.5%で最も多かった。

図13 朝食の頻度

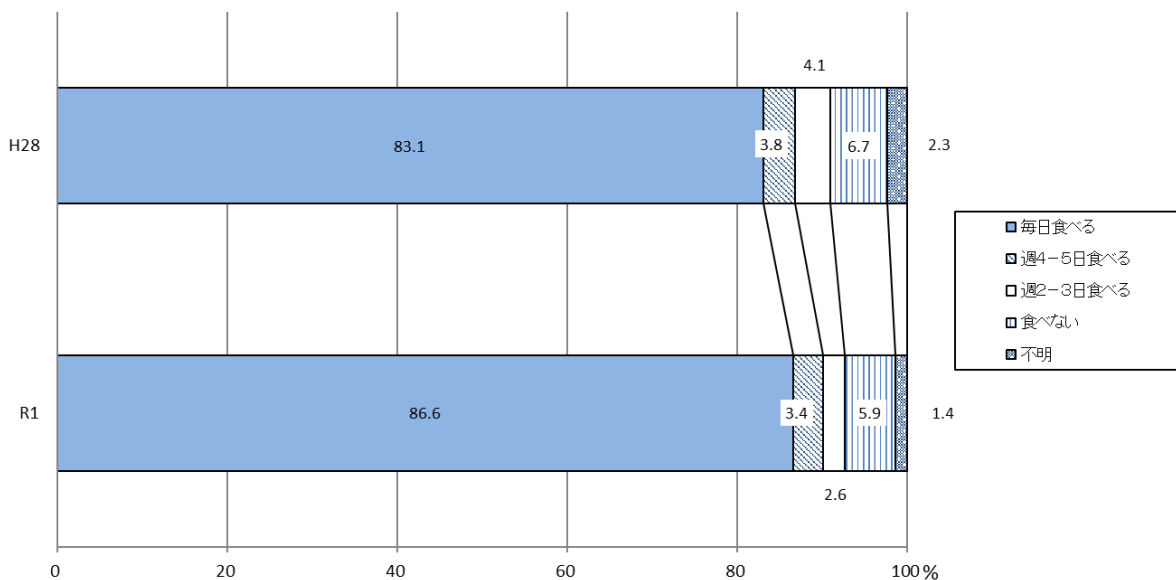


図14 朝食の欠食率：週2回以上欠食

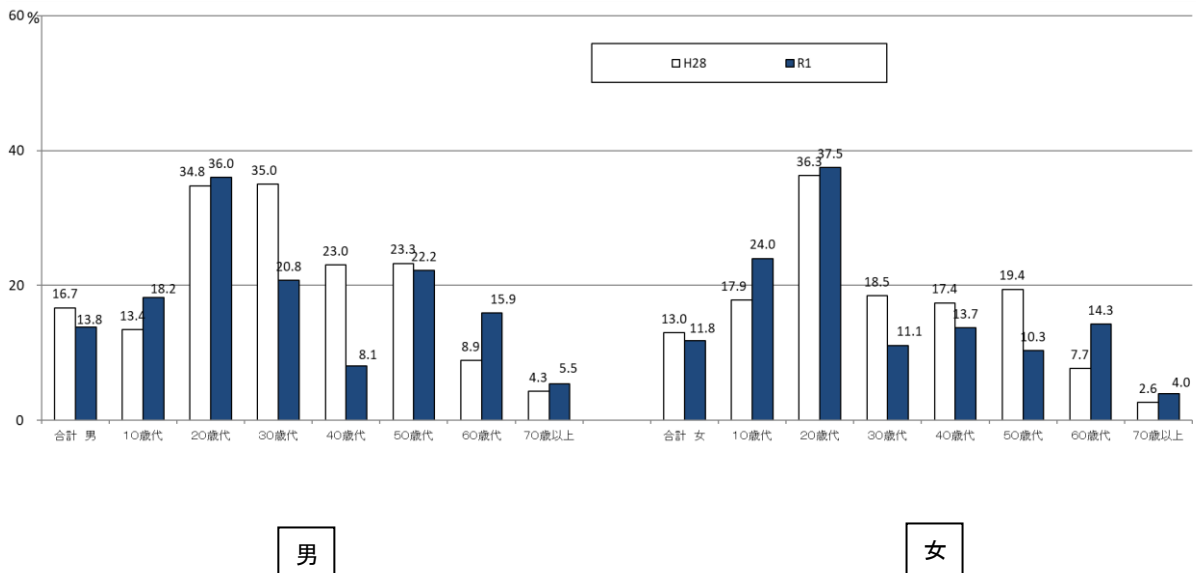




図 15 朝食を毎日食べない人の理由

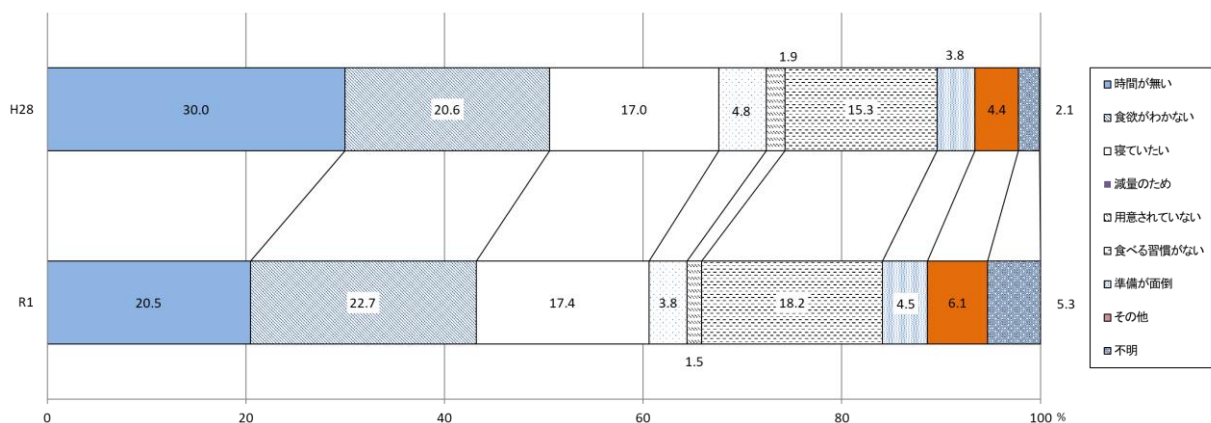


図 16 朝食の内容（複数回答）

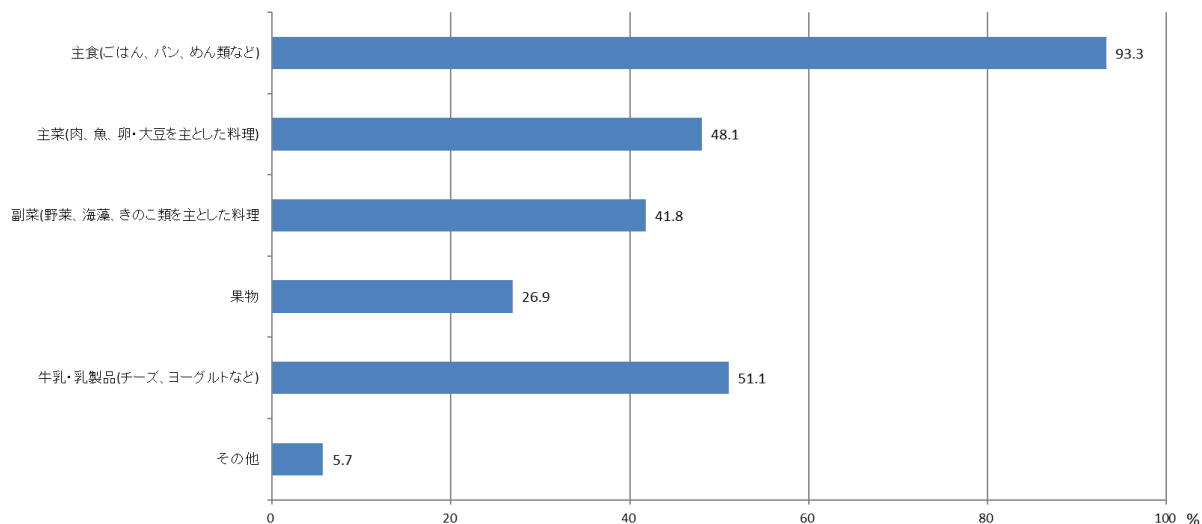


図 17 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度：1日2回以上（20歳以上）

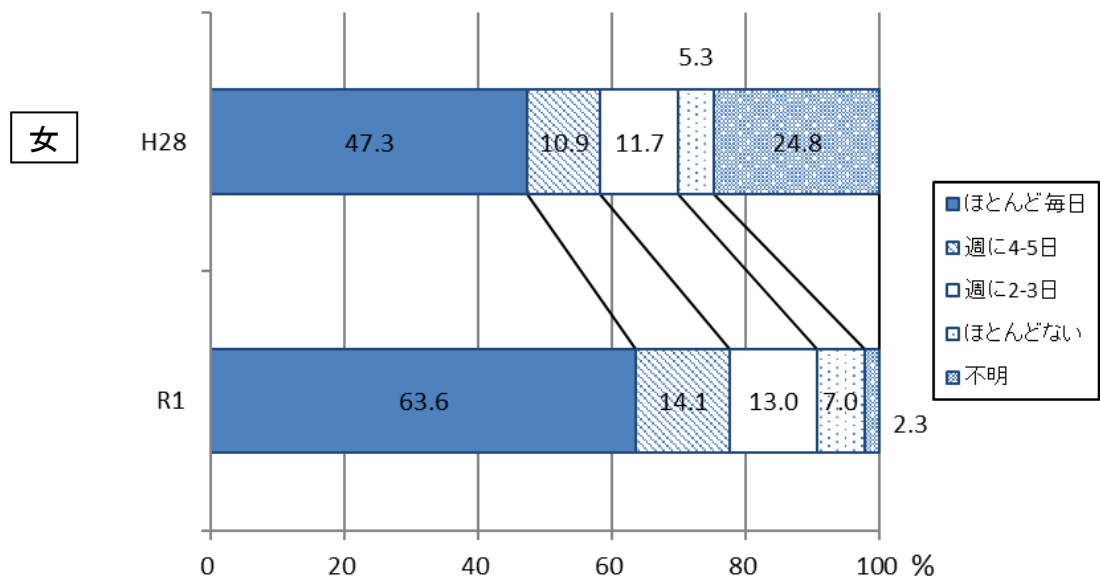
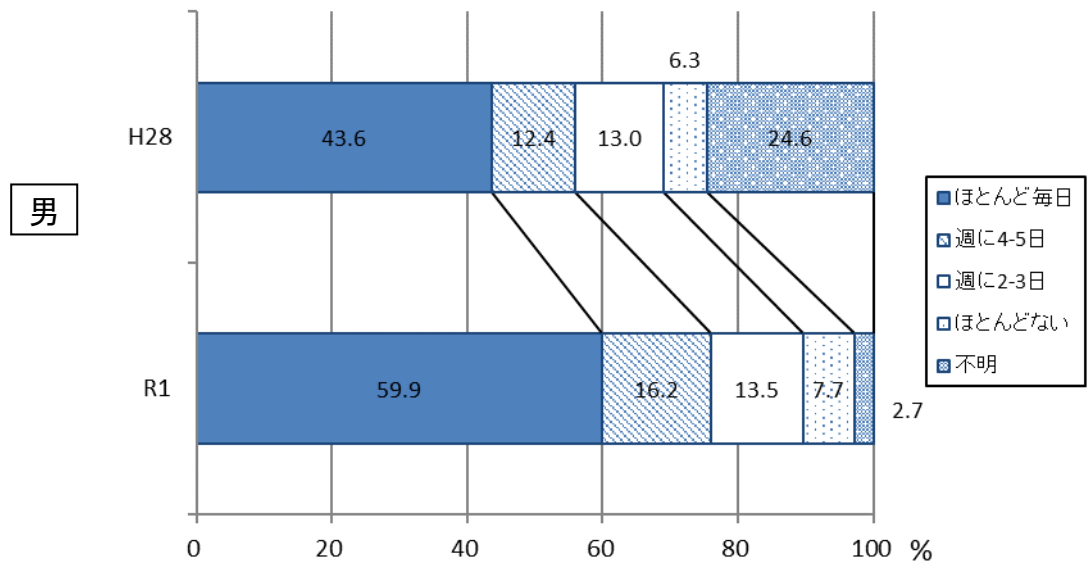


図 18 主食・主菜・副菜の組み合わせで食べていないもの（20歳以上）

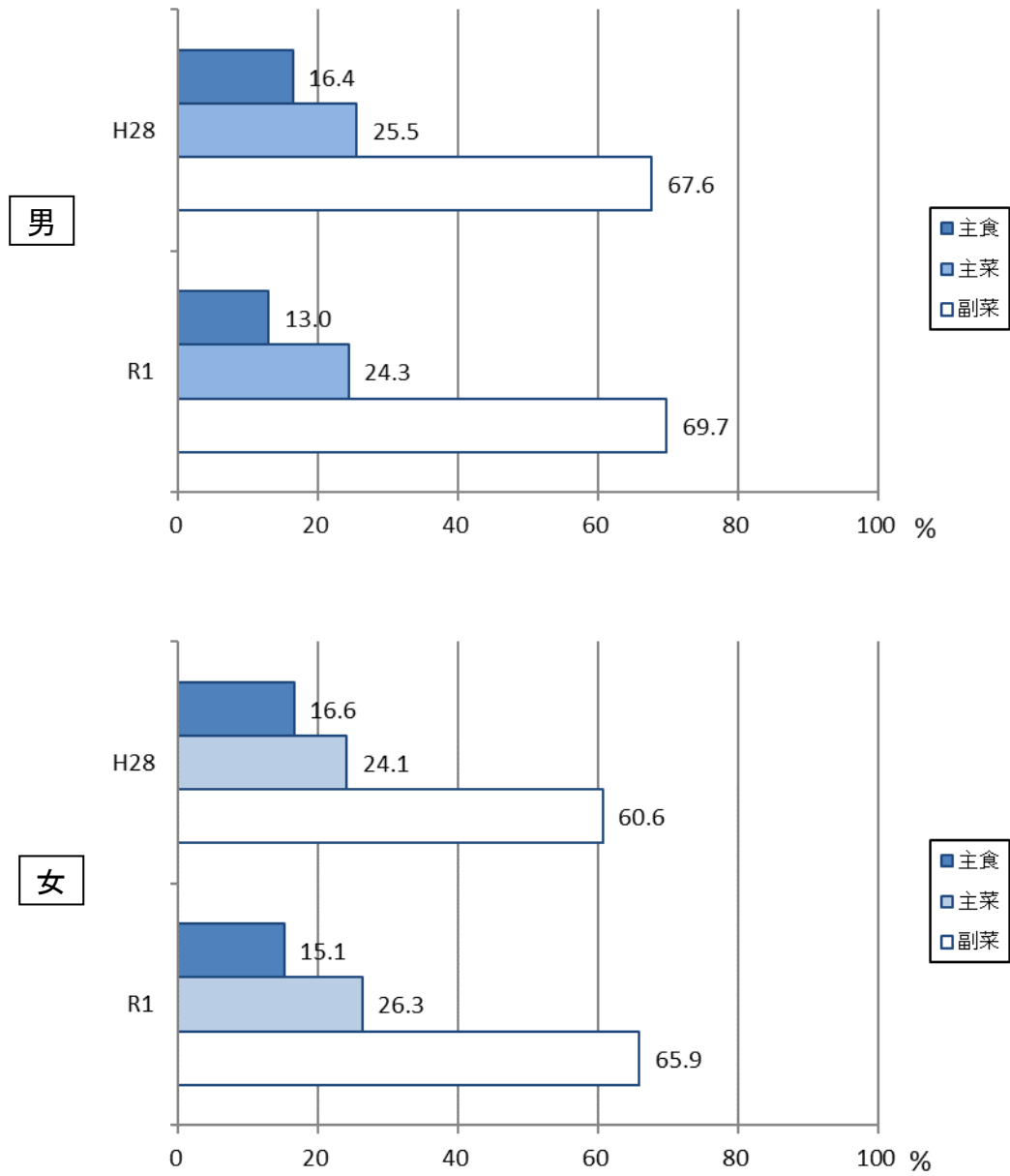


図 19 間食の状況

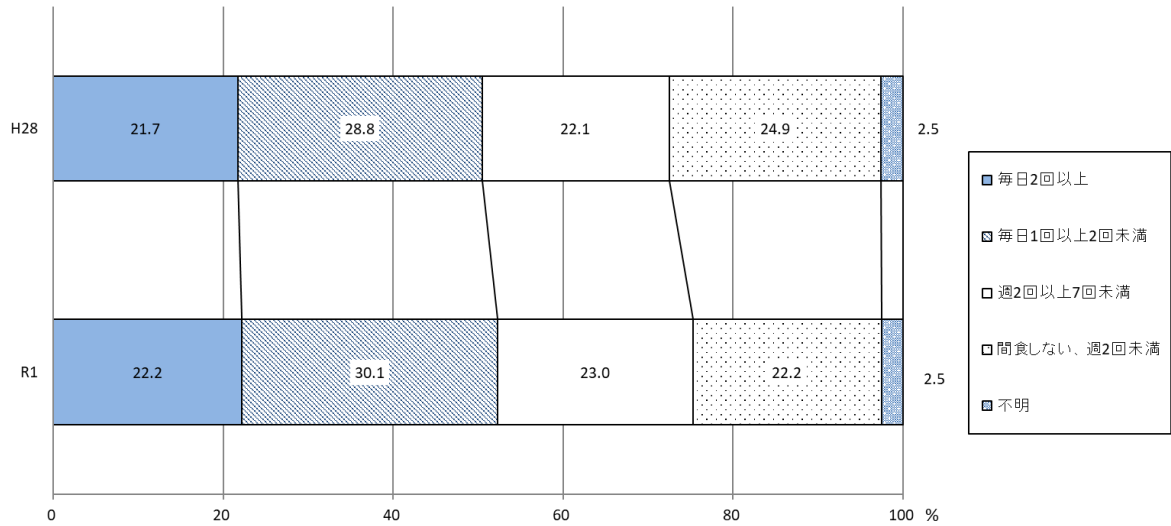


図 20 中食※の頻度

※家庭外で調理された総菜や弁当などを買い、持ち帰って食べること

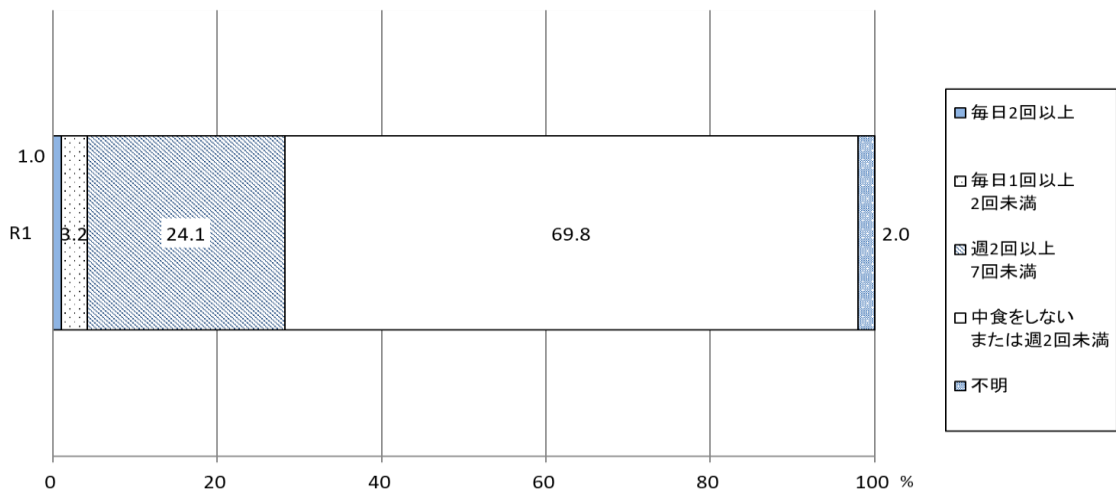


図 21 外食の頻度

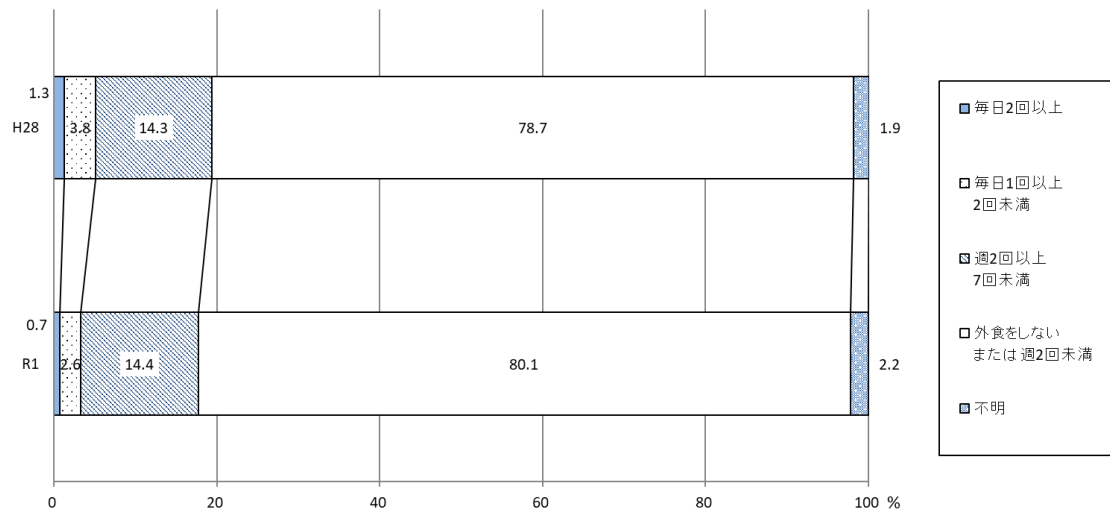


図 22 外食時や食品購入時に栄養成分表示を参考にするか

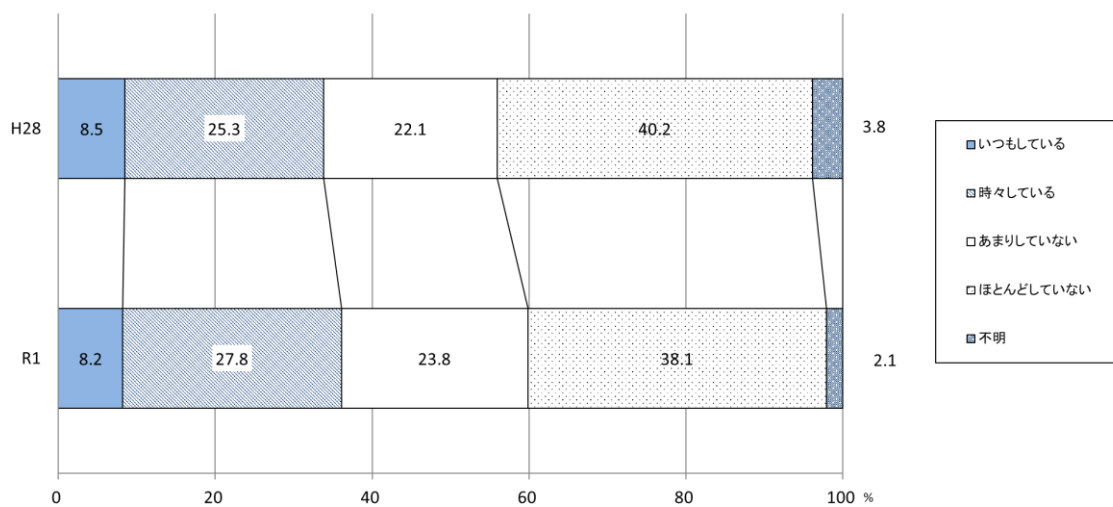


図 23 野菜の摂取頻度

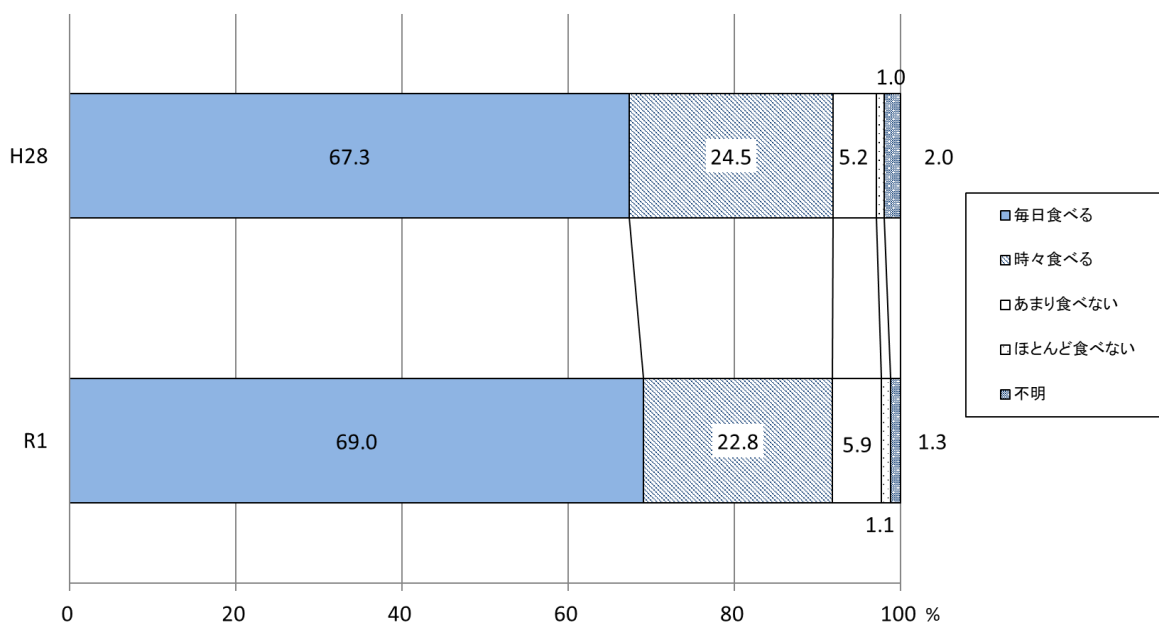


図 24 減塩についての意識 (20 歳以上)

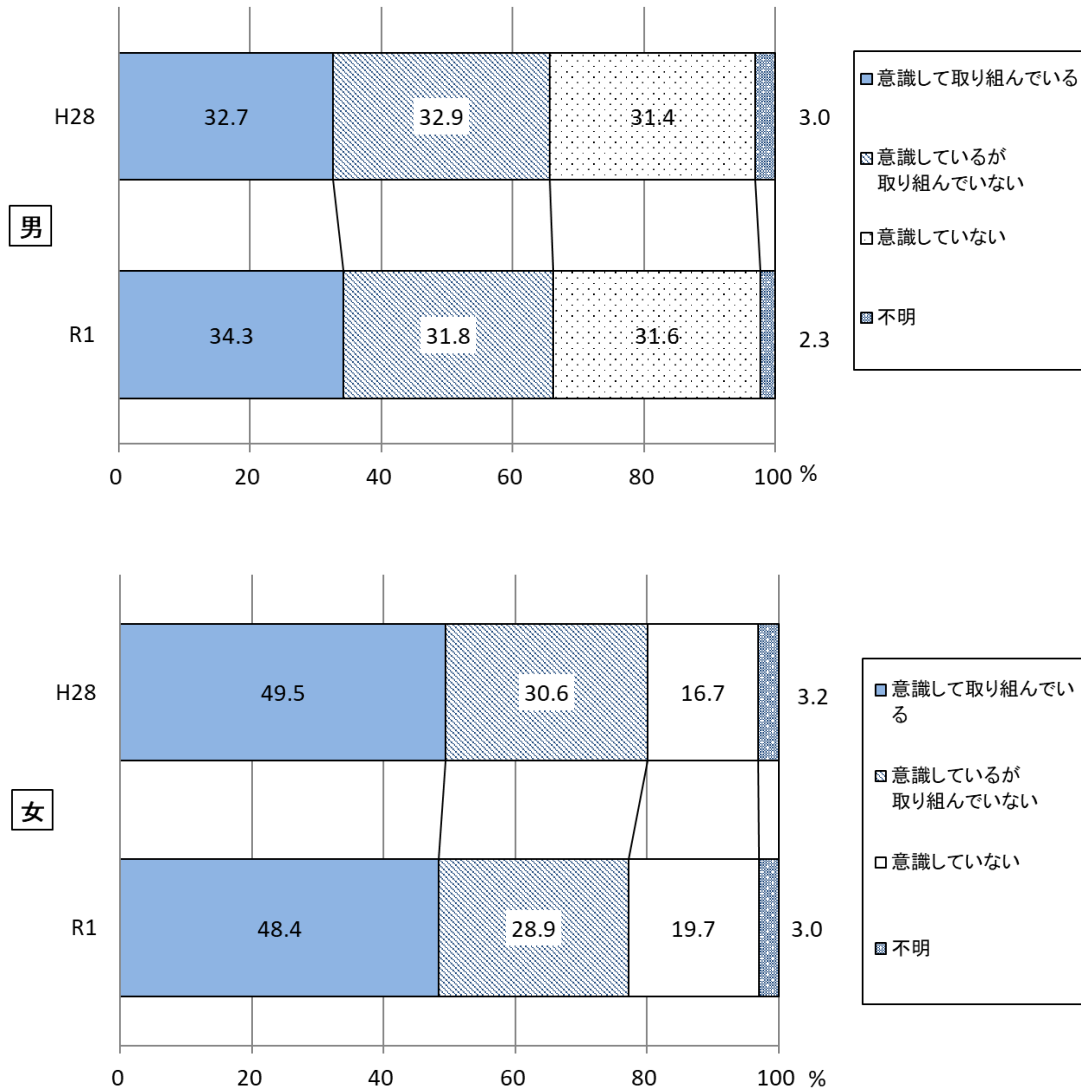
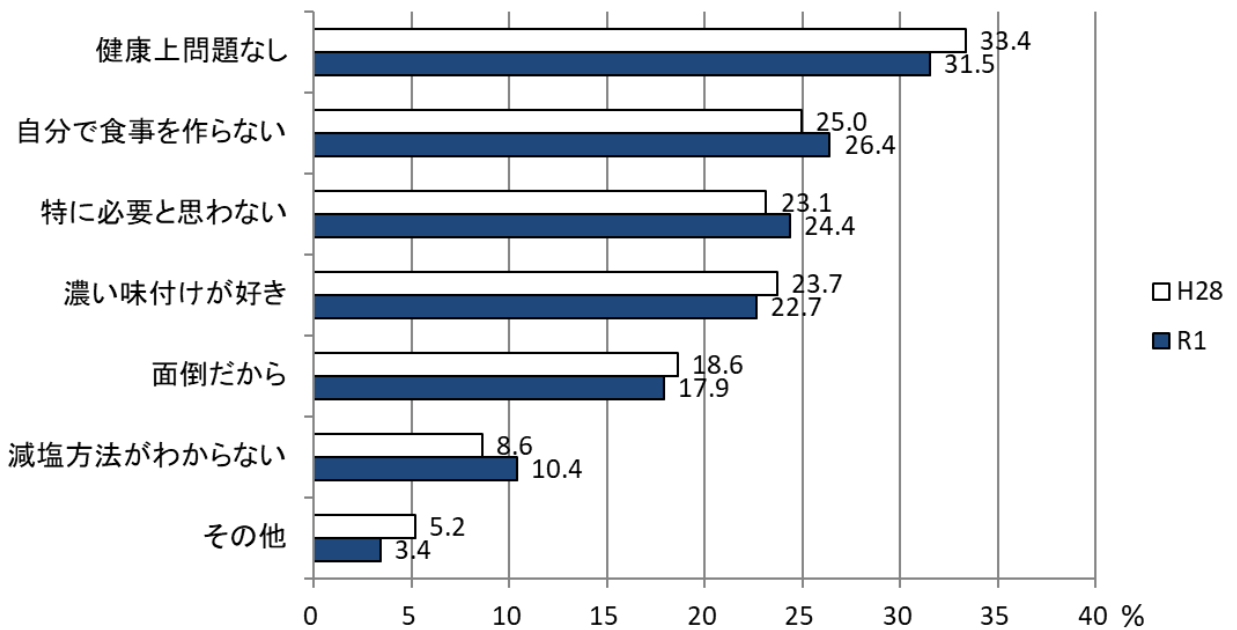


図 25 減塩に取り組んでいない理由 (複数回答) (20 歳以上)



## 4 身体活動（運動）について

○ 運動習慣のある人は男性42.0%（前回33.3%）、女性35.6%（前回25.3%）であった。

図 26 運動習慣がある人の割合：週2回以上、1回30分以上、1年以上継続（20歳以上）

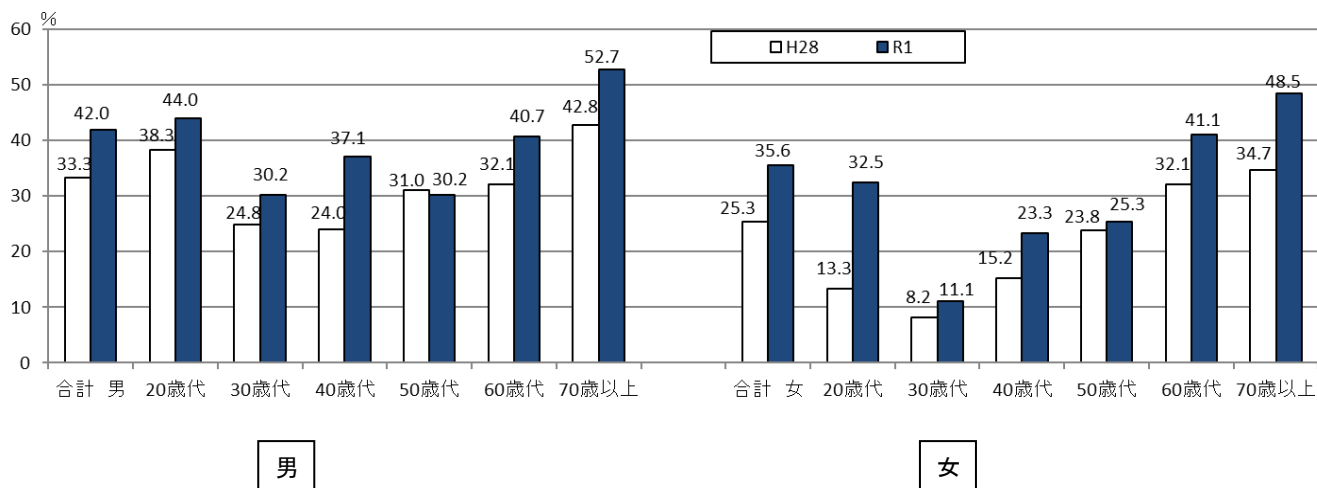
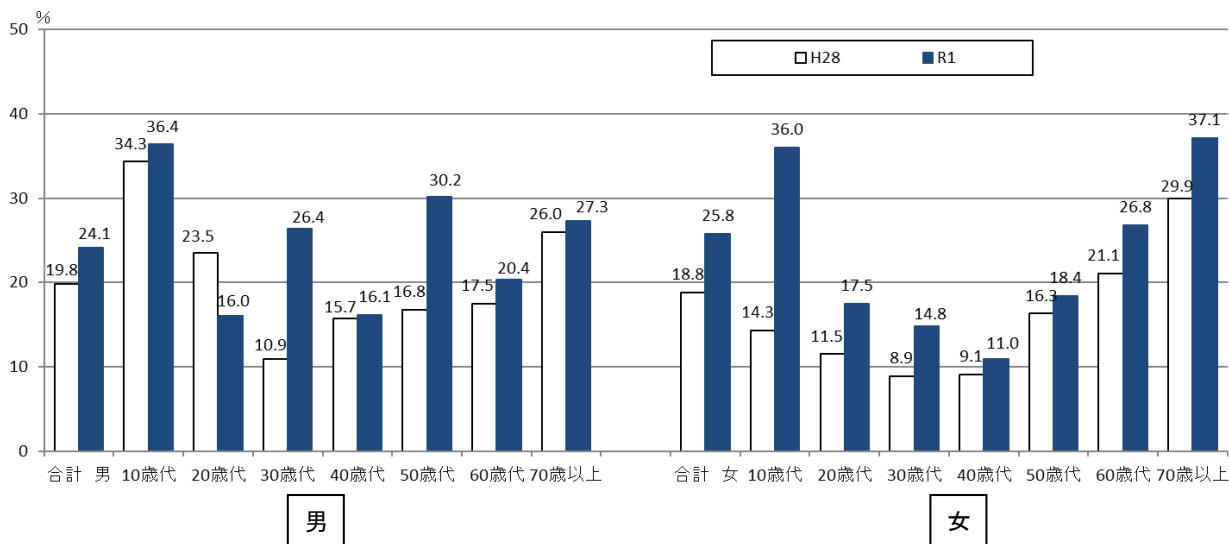


図 27 生活の中でいつも意識的に体を動かそうにしている人



5 ストレス、休養、睡眠

- 悩みやストレスがある人は51.9%（前回44.5%）であった。悩みやストレスの原因としては、身体の健康57.0%（前回54.0%）、生活の苦勞43.7%（前回52.1%）が多かった。
- 平均睡眠時間は「7時間以上」の人は30.6%（前回27.1%）であった。睡眠によって休養が十分にとれていない人（あまりとれていない、まったくとれていない）は12.1%（前回14.5%）であった。休養が十分とれていない原因としては、「体調が悪い、トイレに近い」が35.3%（前回27.2%）と最も多かった。

図 28 現在、日常生活で悩みやストレスがあるか

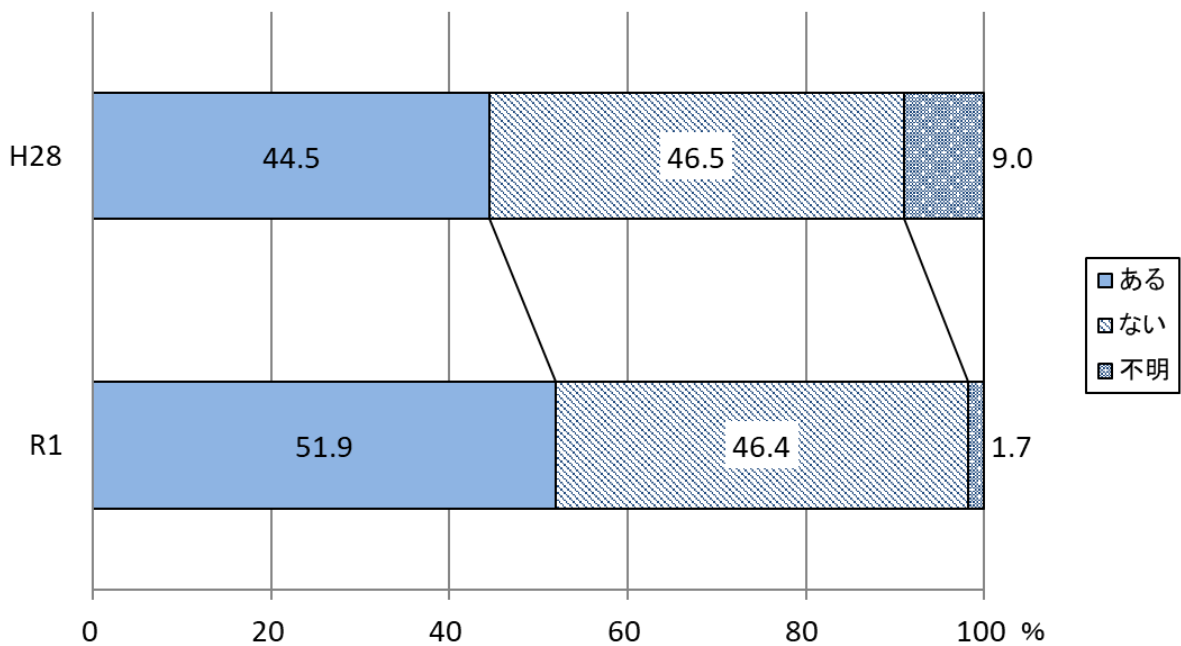


図 29 最近1カ月に悩みやストレスを感じた人

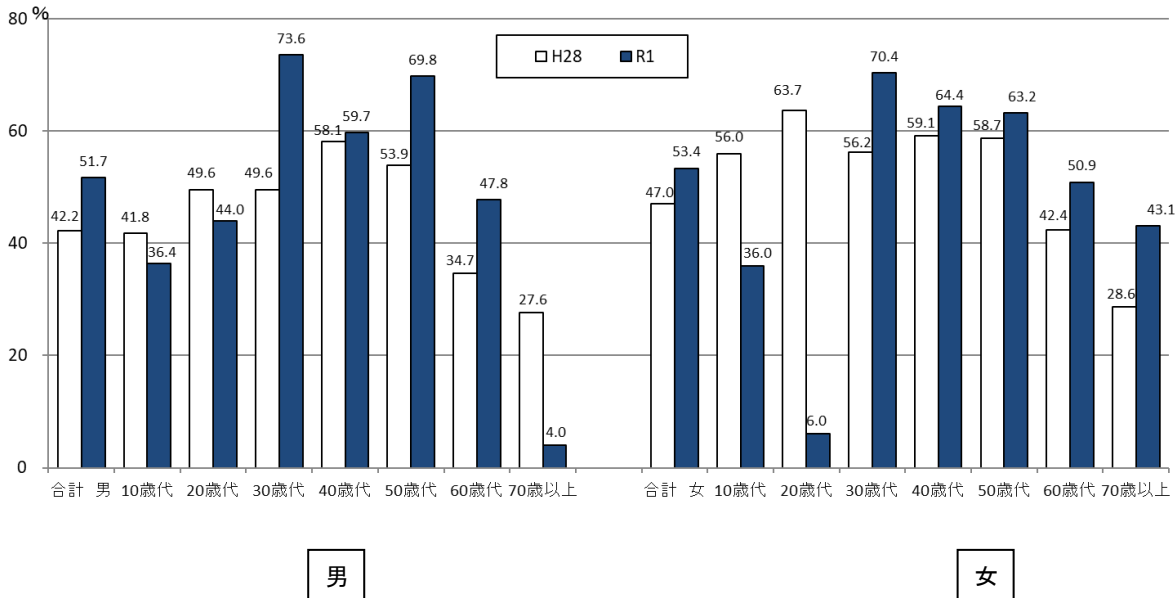




図 30 悩みやストレスの原因（複数回答）

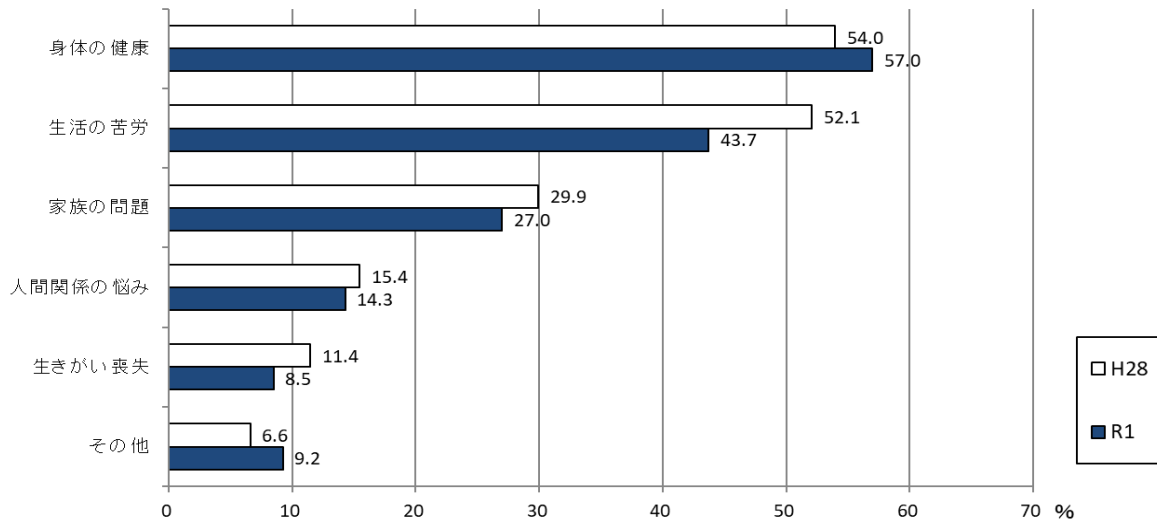


図 31 1日の平均睡眠時間

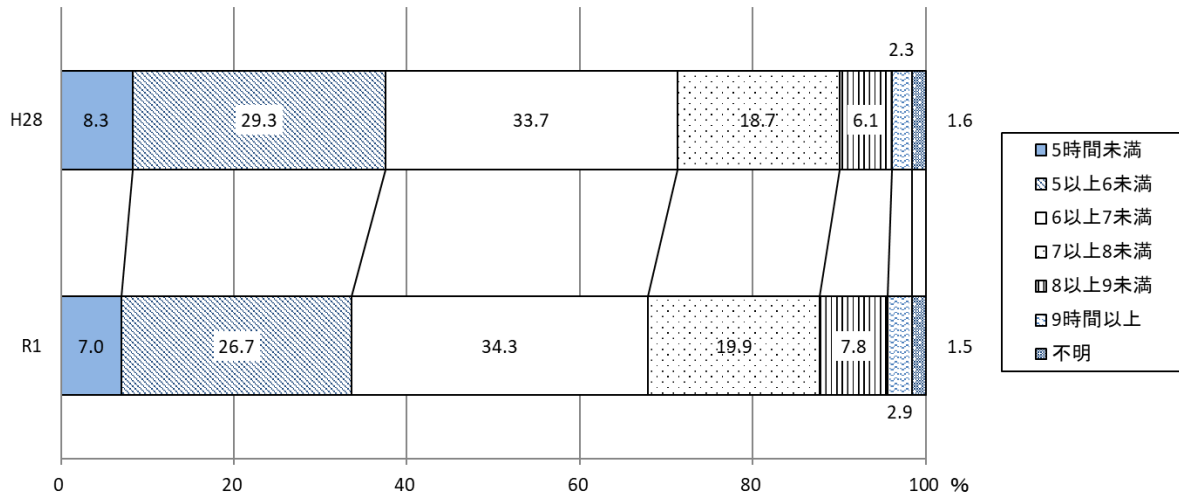


図 32 睡眠による休養の状況

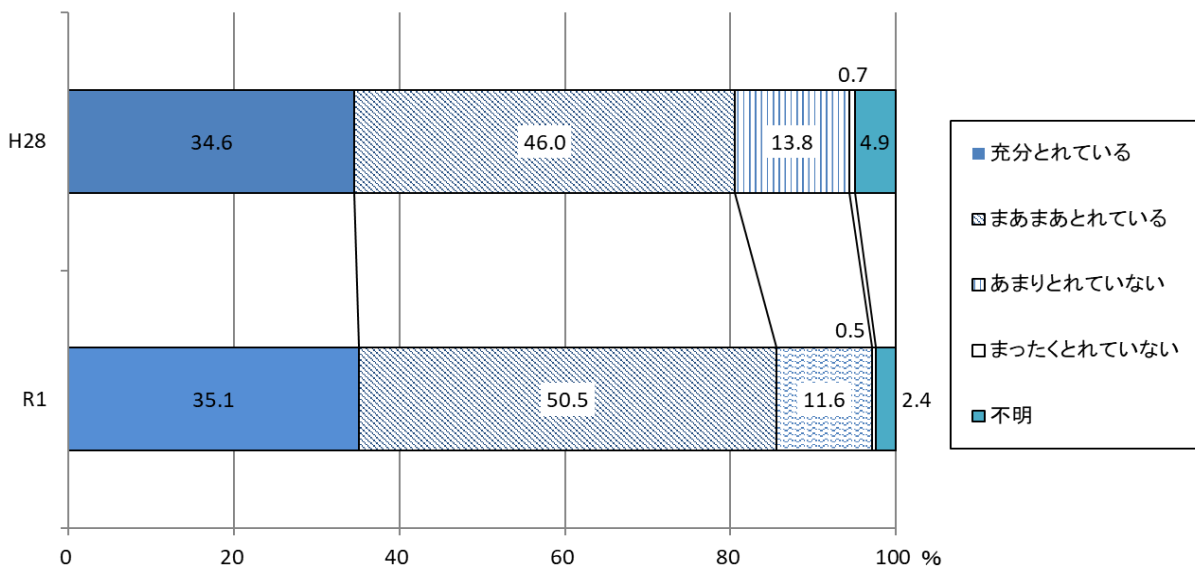
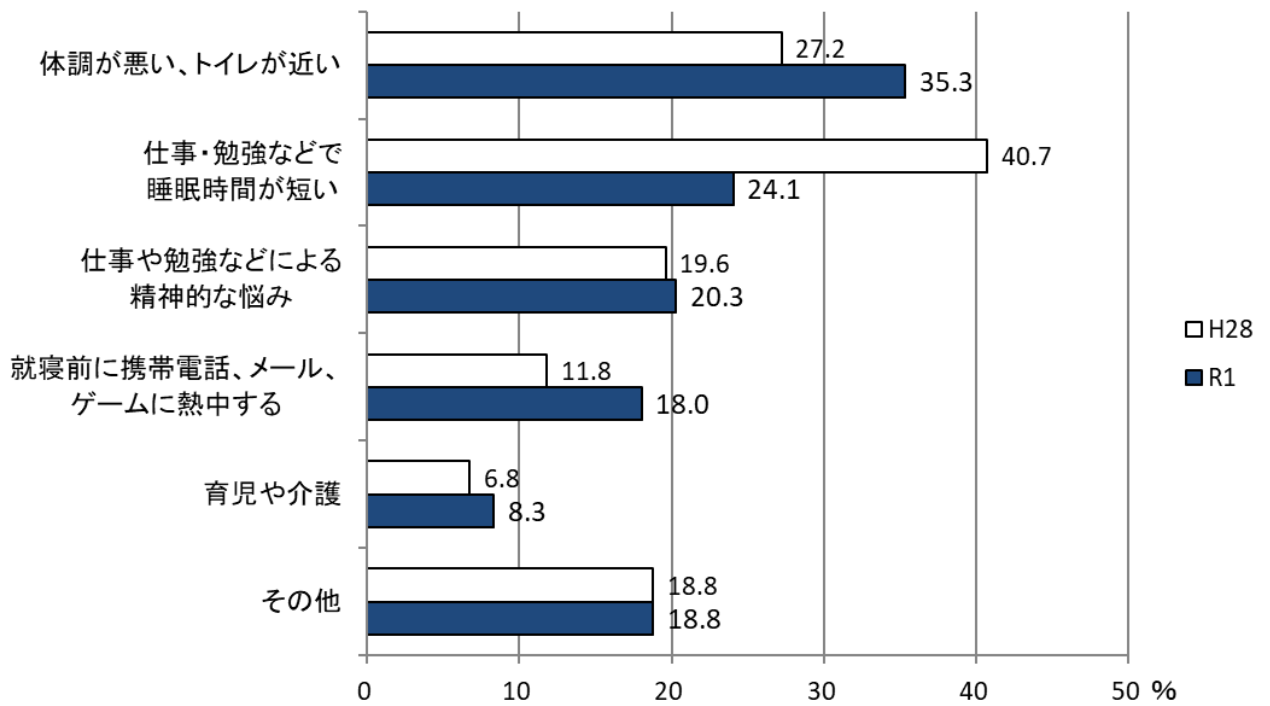


図 33 睡眠による休養が十分とれていない原因（複数回答）



## 6 たばこ

- 習慣的に喫煙している(毎日吸っている、時々吸っている)人は男性22.7% (前回28.8%)、女性6.5% (前回7.4%)であり、男女ともに減少傾向であった。
- 受動喫煙の機会(月1回以上)は「職場」が16.1% (前回23.9%)と最も多く、次いで家庭12.0% (前回14.8%)、飲食店10.8% (前回22.0%)であった。

図34 習慣的喫煙者(20歳以上)

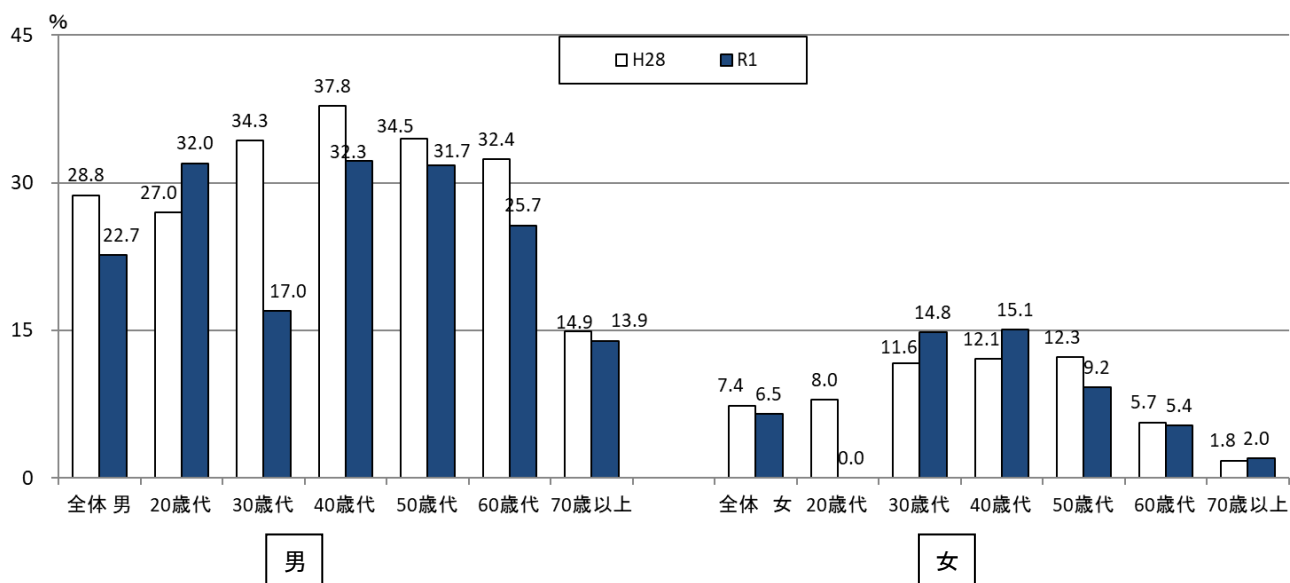


図35 吸っているたばこの種類(複数回答)

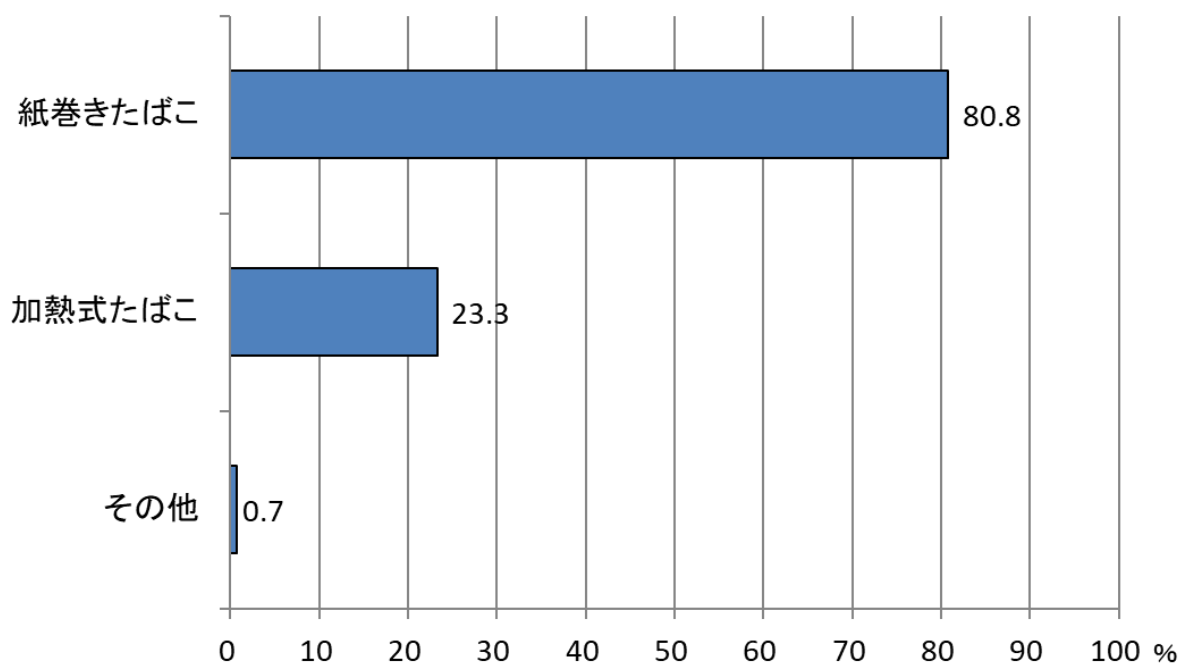
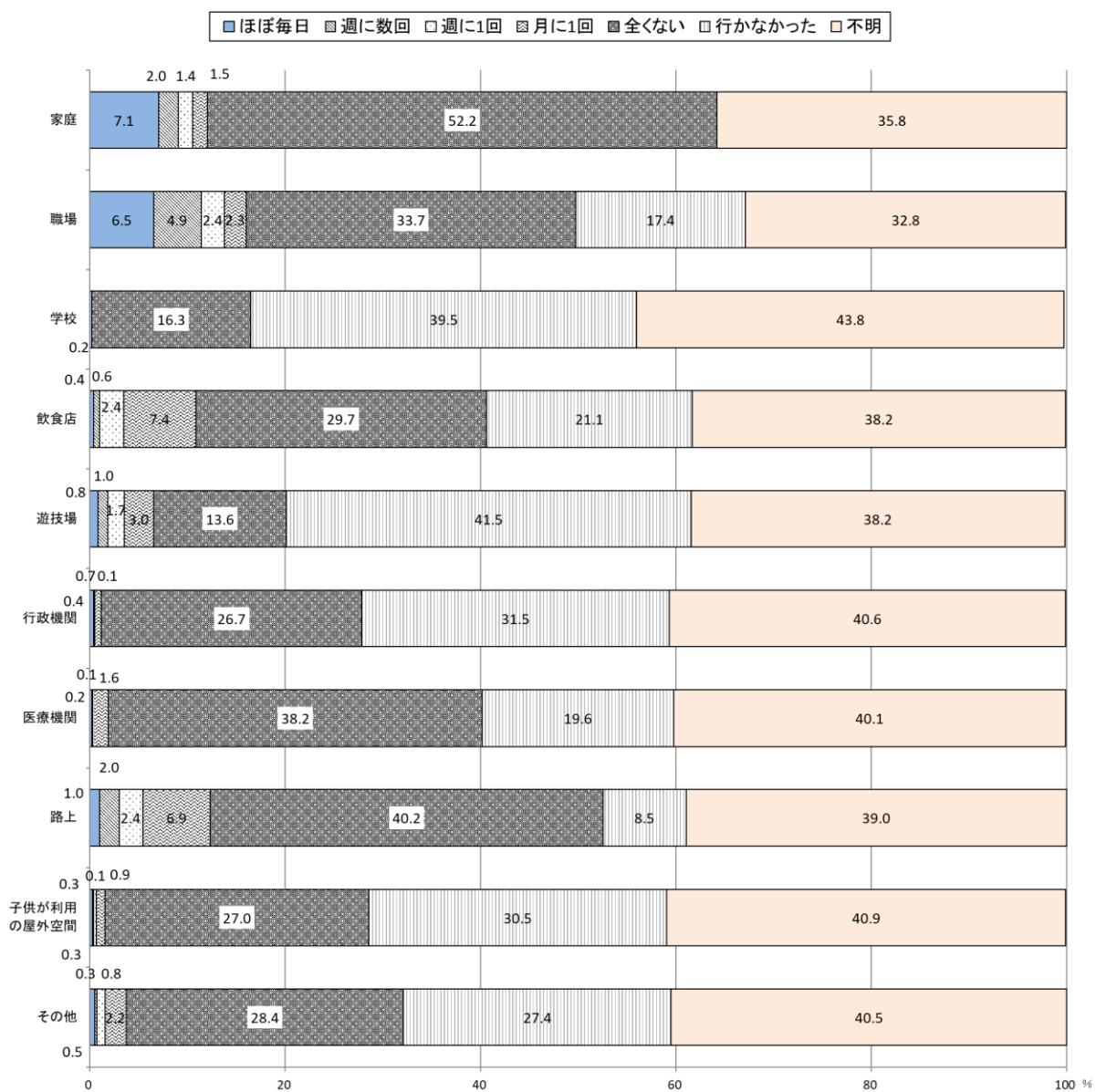


図 36 受動喫煙の暴露



## 7 飲 酒

- 毎日飲酒する人は、男性27.9%（前回33.3%）、女性7.7%（前回8.0%）であった。
- 多量飲酒者（週1～2回以上1日あたり3合以上飲酒する人）は、男性1.7%（前回5.4%）、女性0.7%（前回1.3%）であった。

図 37 飲酒の頻度（20歳以上）

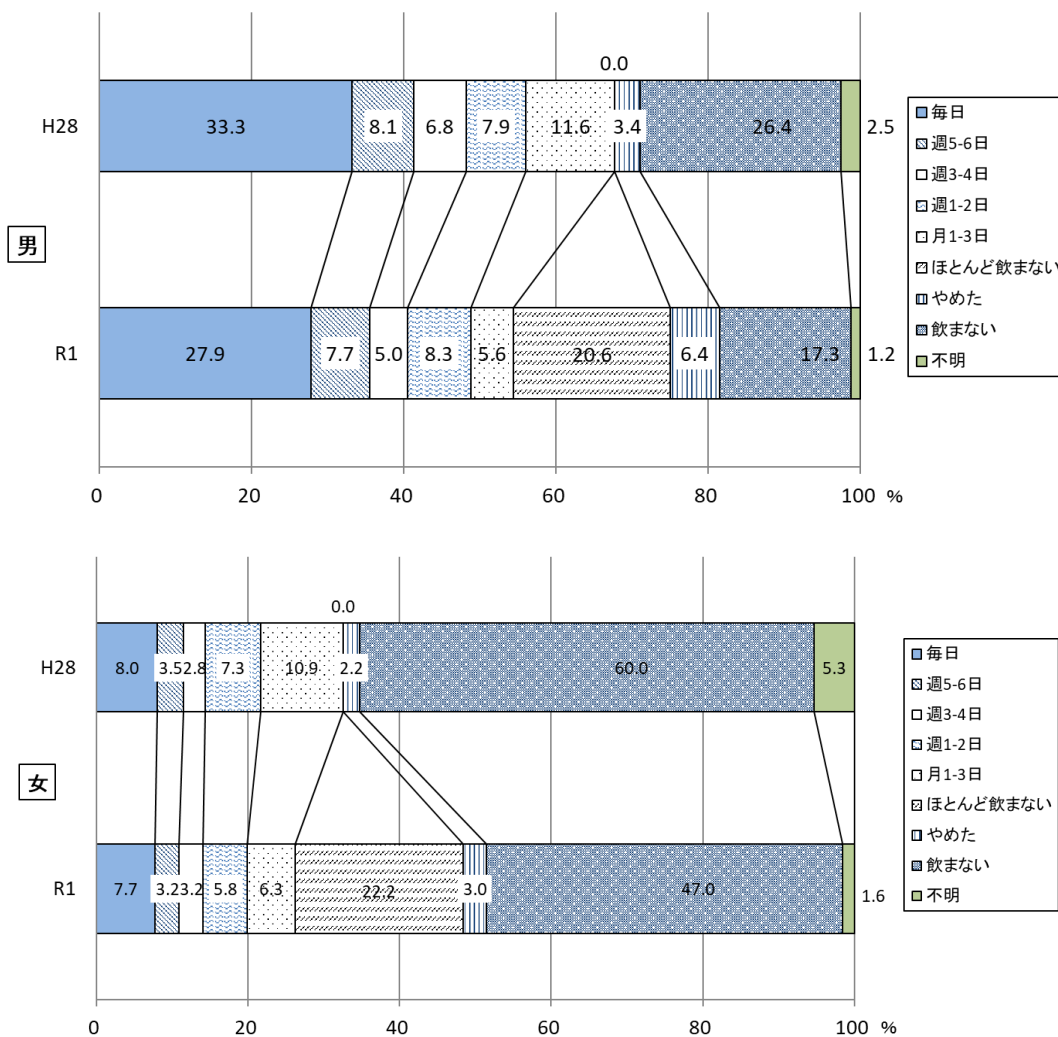
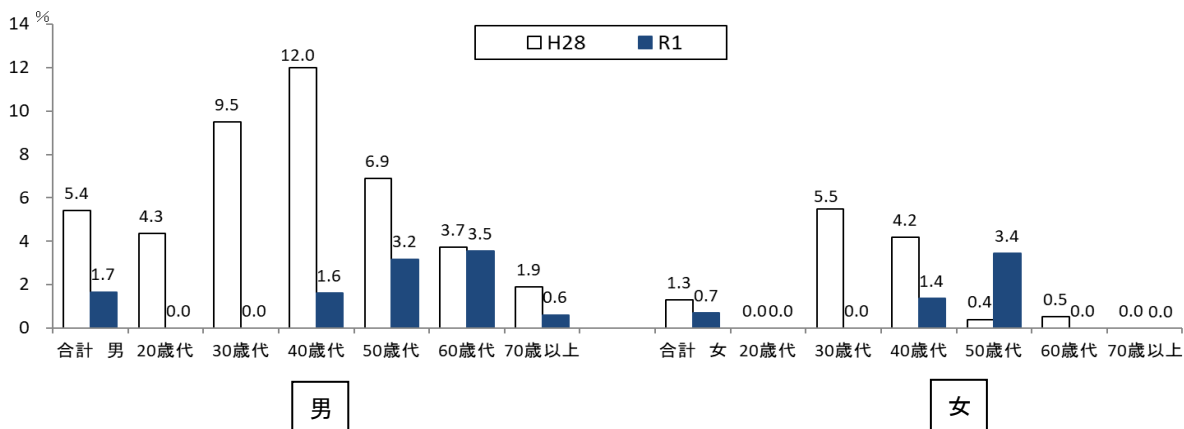


図 38 週1～2日以上、一日3合以上飲酒する人（20歳以上）



## 8 1年間の健診受診状況について

○ この1年間で健康診断・人間ドック受診した人は男性73.8%（前回75.3%）、女性71.0%（前回67.8%）であった。

図39 過去1年間の健診診査、人間ドック等の受診者（20歳以上）

（がん検診のみの受診者を除く）

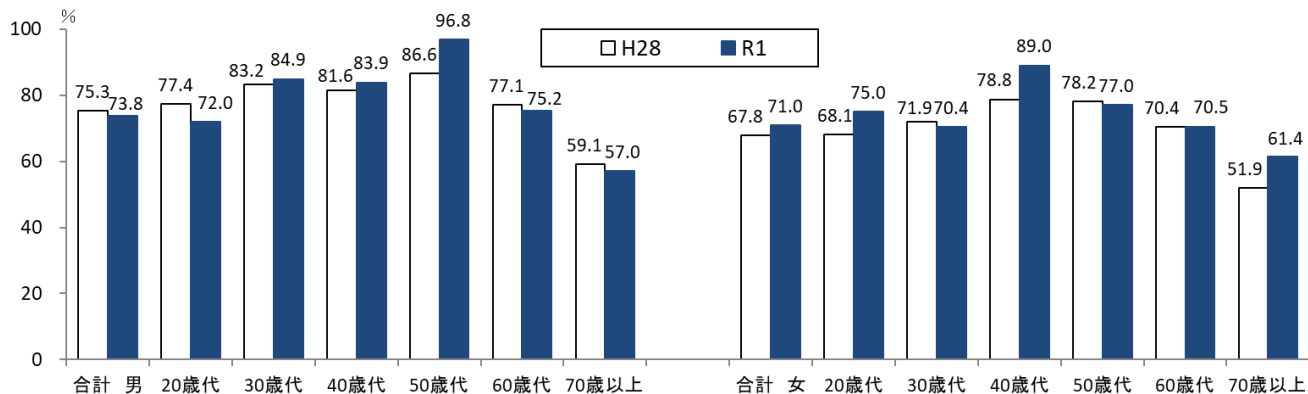
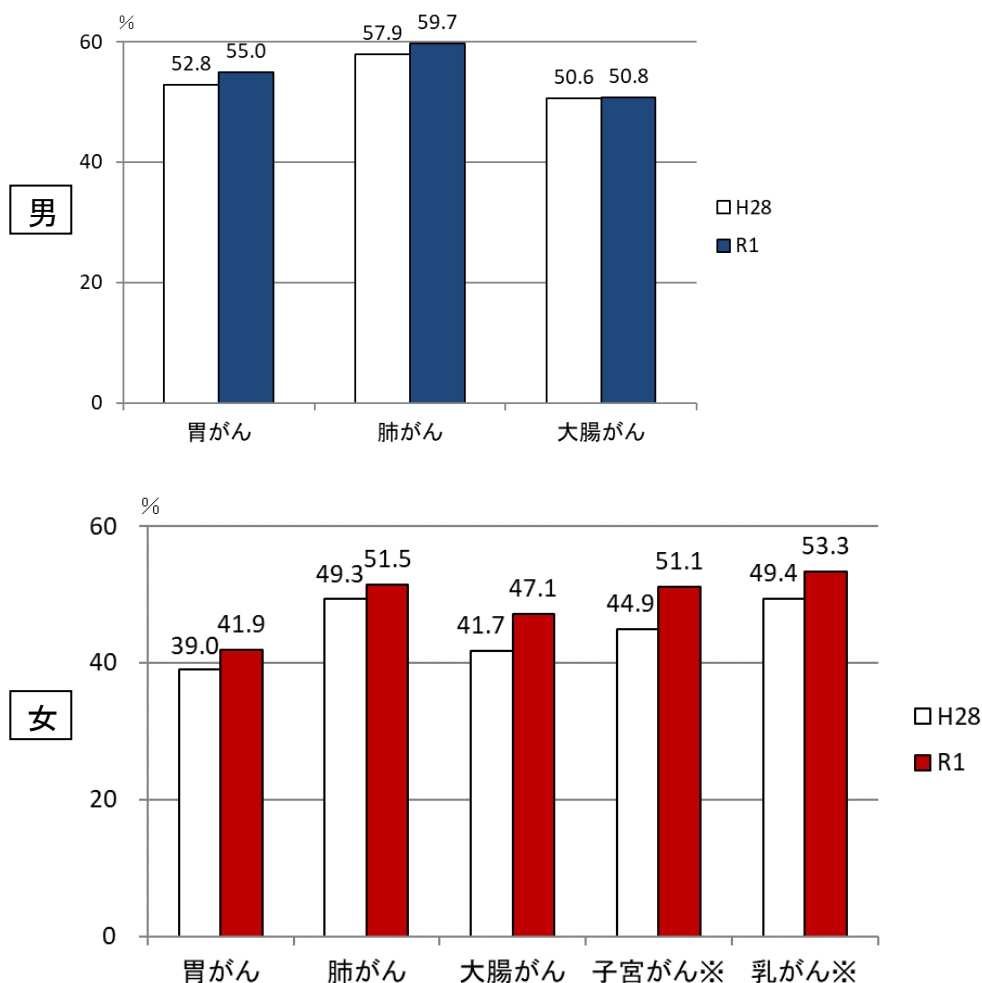


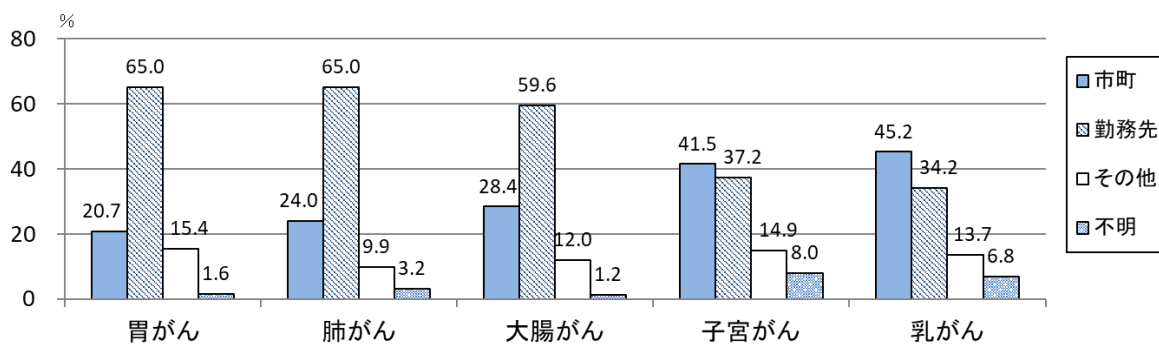
図40 がん検診の種類別の受診者（40歳～69歳）



※子宮がんは20～69歳で2年に1回の受診率

※乳がんは2年に1回の受診率

図 41 がん検診実施主体（複数回答）



10 歯 科

○ 一日3回以上歯磨きする人は17.9%（前回16.6%）、歯間ブラシを使用する人は28.4%（前回27.6%）であった。  
 ○ 80歳で残存歯数が20本以上（8020達成者）の人は28.0%（前回26.1%）であった。

図 42 歯みがきの頻度

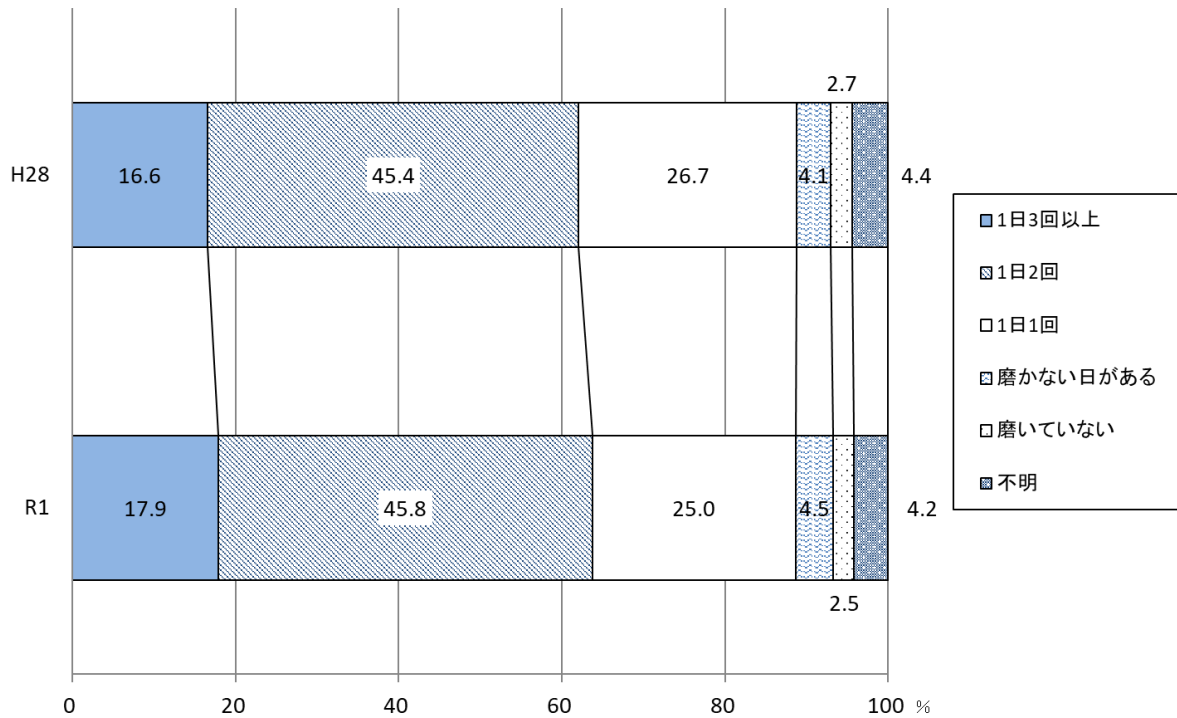


図 43 歯みがき回数 1日3回以上の人

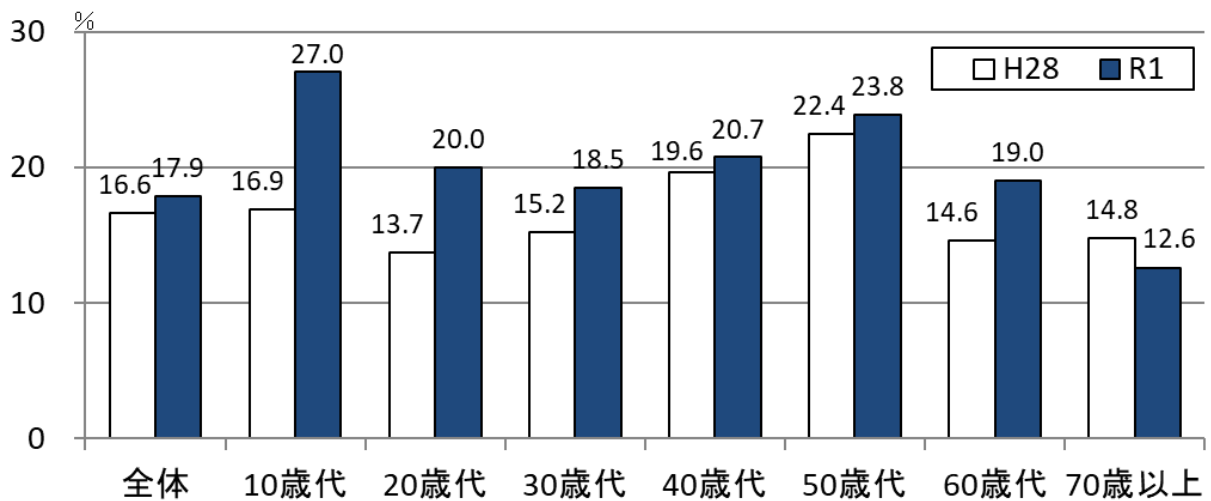




図 44 歯みがきの時間

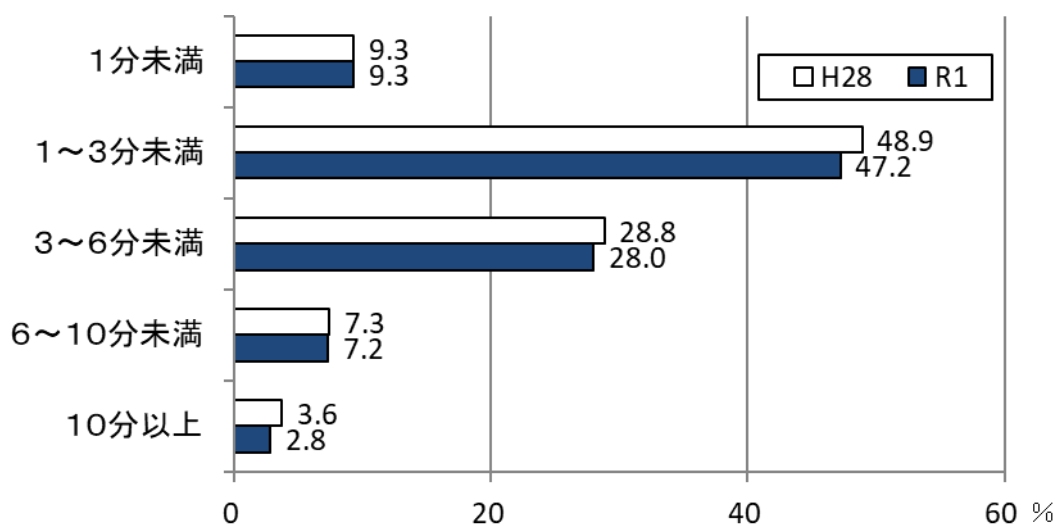


図 45 歯みがき時の使用器具（複数回答）

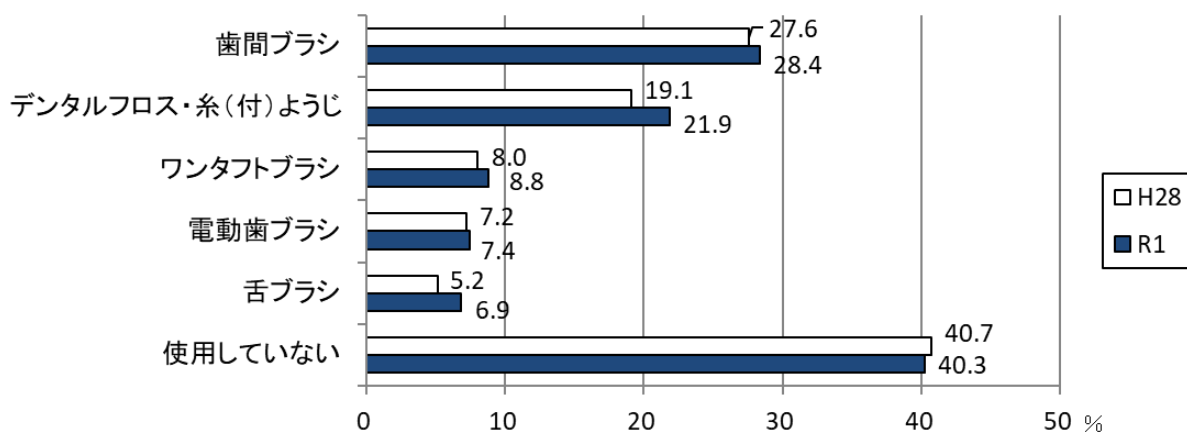


図 46 残存歯 20 歯以上の割合：(20 歳以上)

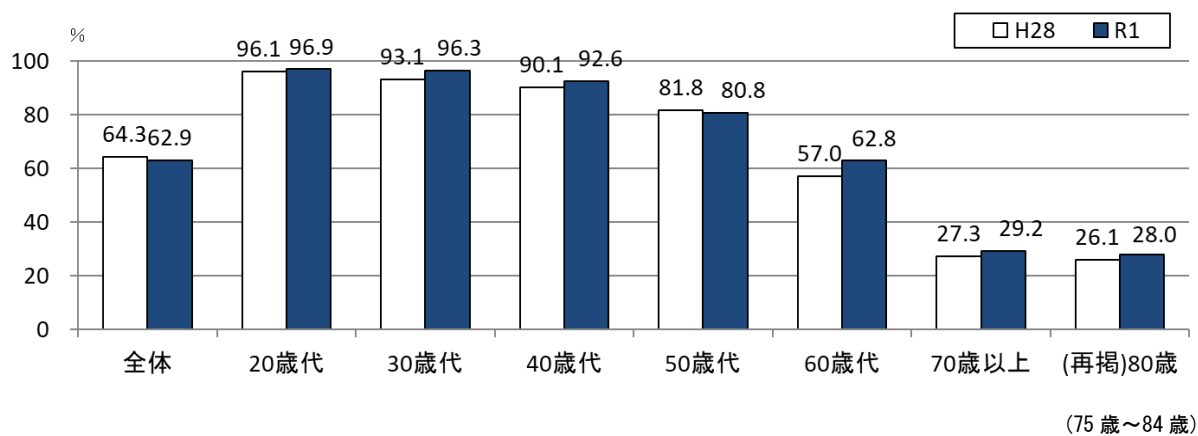


図 47 1年間に歯科健診（口腔ケア含む）を受けた人

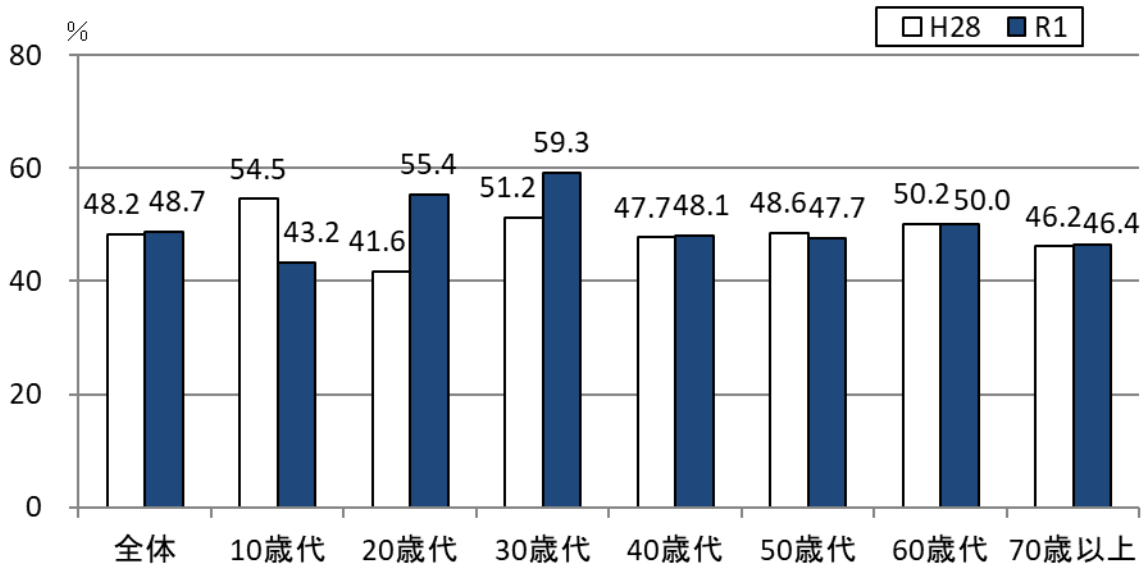


図 48 かかりつけ歯科医の有無

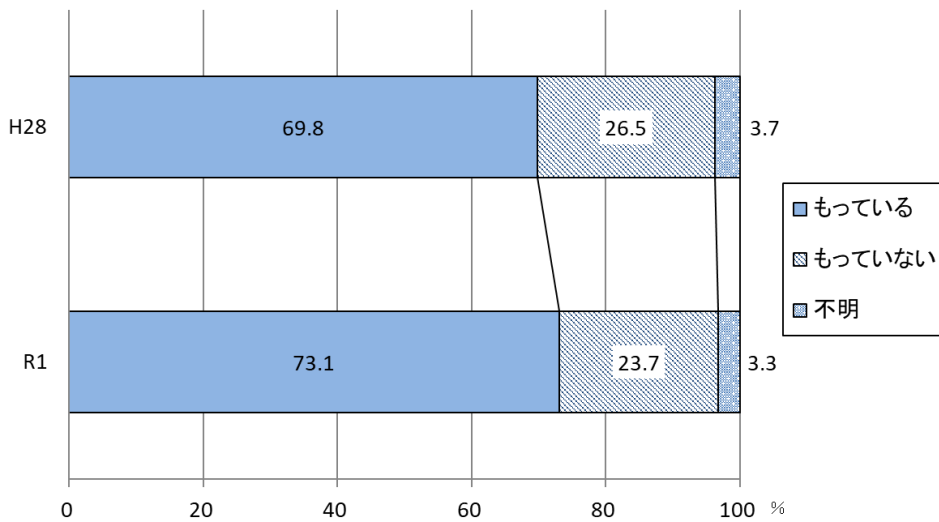


図 49 歯や口の状態や食事の様子

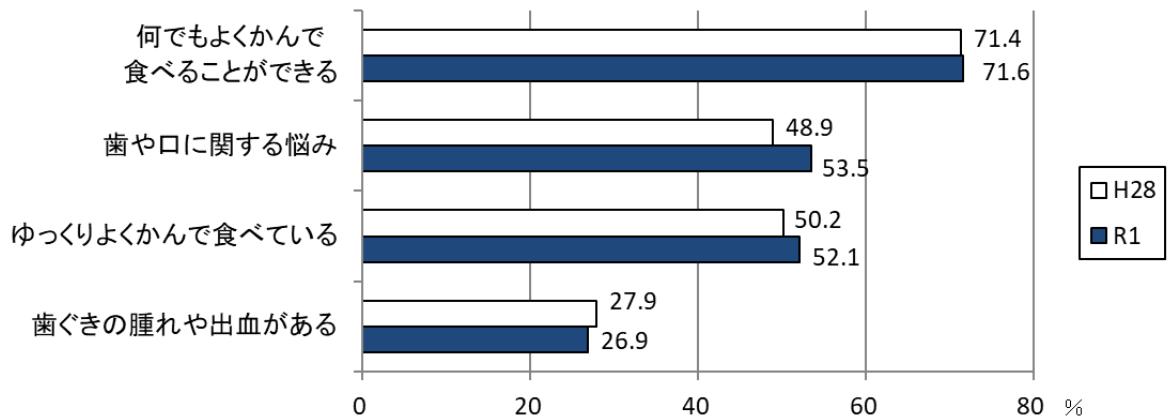


図 50 歯や口の健康に関する知識

