

令和4年度県民健康調査の概要

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つの圏域に分けて、計3,000世帯（約6,600人）を層化無作為抽出した。

2 調査期間

令和4年11月～12月

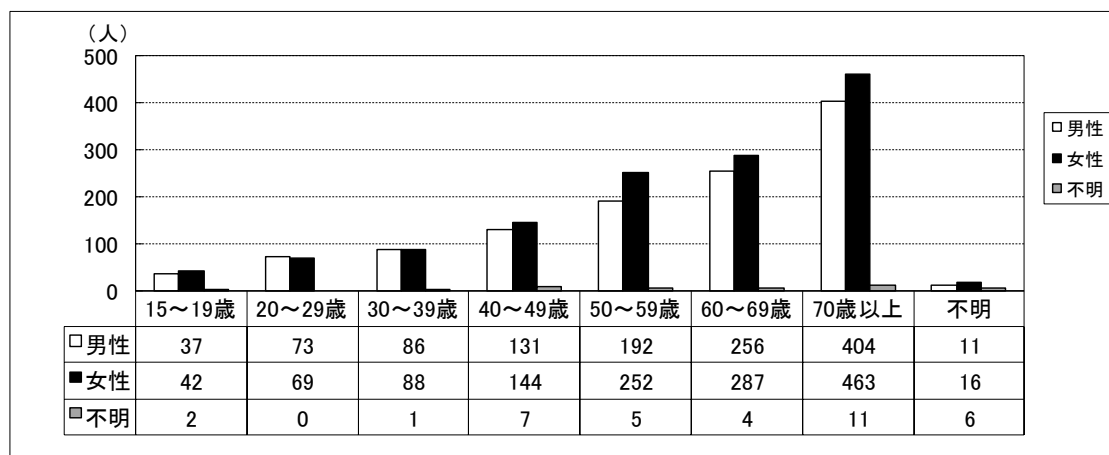
3 調査方法

3,000世帯については郵送による配付・回収とした。未回収世帯等にハガキにより再度協力を依頼。うち1,000世帯については栄養調査と併用したため、調査員により回収されたものも一部ある。

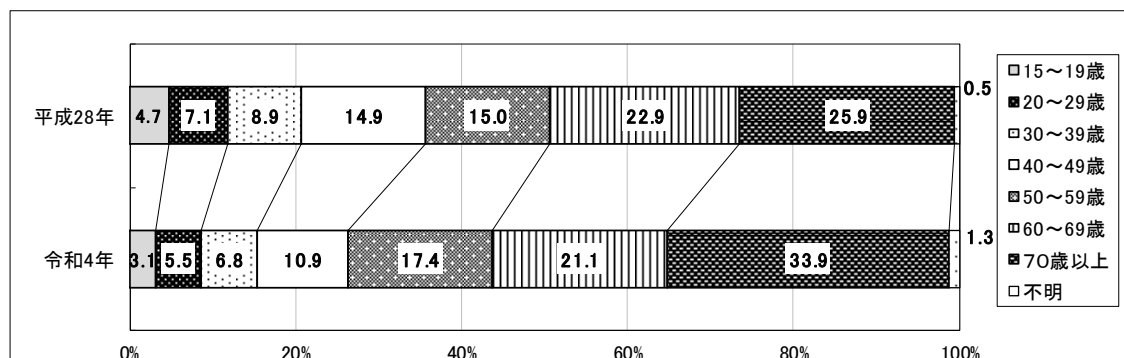
4 集計・解析

有効回答2,587件について集計・解析した。

図1 回答者の状況（年齢階級別）



（年齢階級別割合）



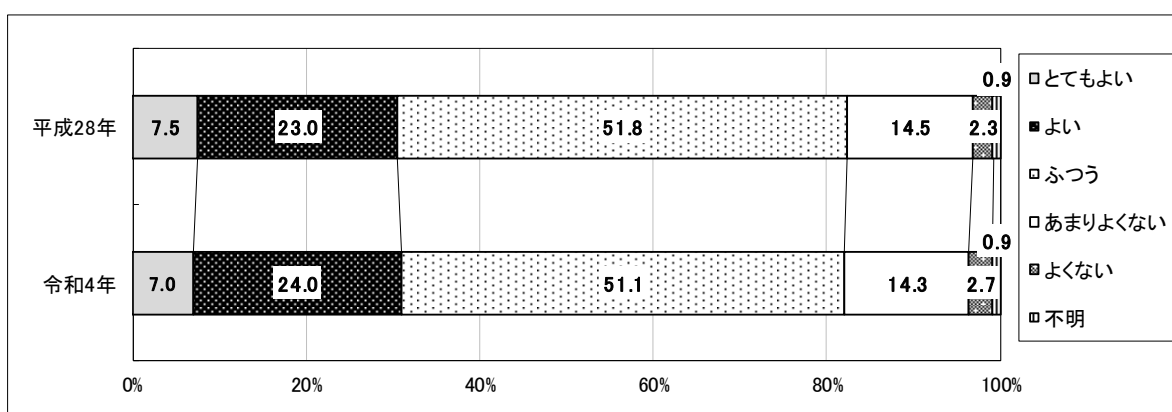
II 調査結果

1 健康に関する意識

(1) 現在の健康状態

「とてもよい」、「よい」があわせて31.0%で、前回調査（平成28年度）30.5%と大きく変わらなかった。「よくない」、「あまりよくない」の計も17.0%と前回の16.8%と比較すると、前回調査と大きく変わっていない。※以下、本報告書ではことわりがない限り、（ ）内の値は、前回調査（平成28年度）の調査値とする。

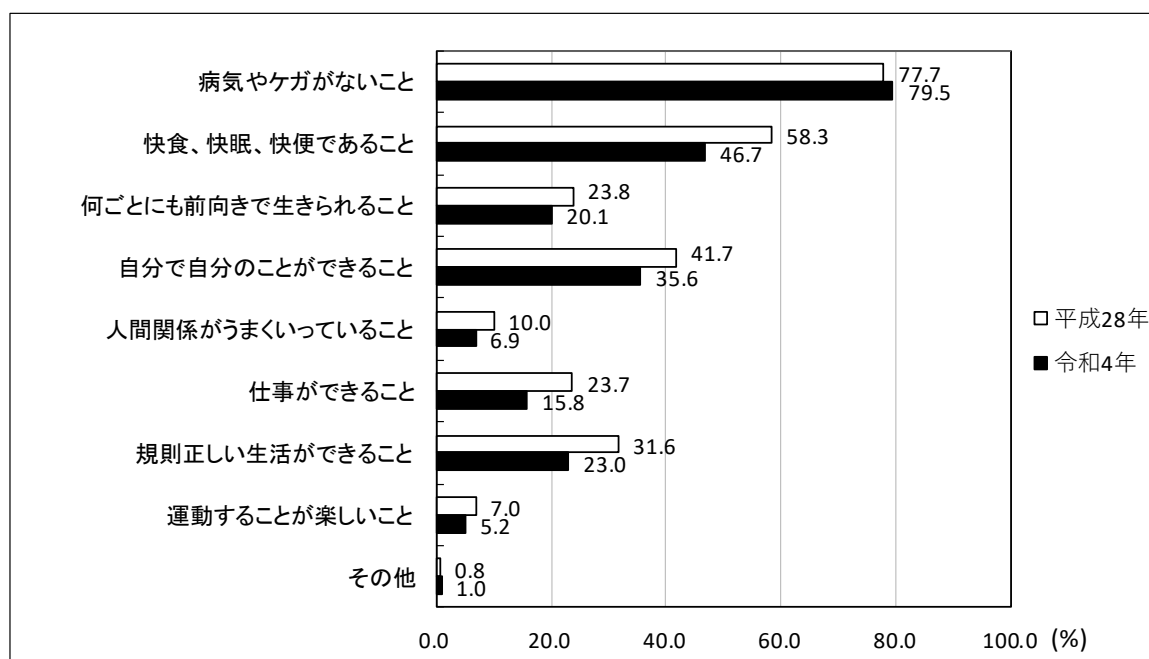
図2 現在の健康状態



(2) 健康に対する考え方

「病気やケガがないこと」79.5%（77.7%）、「快食、快眠、快便」46.7%（58.3%）などの考え方が前回同様上位を占めている。

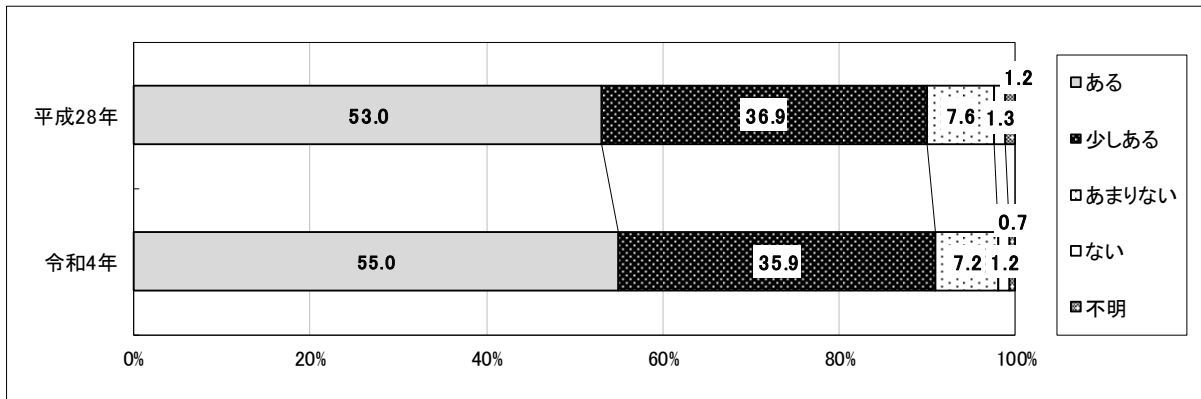
図3 健康に対する考え方（複数回答）



(3) 健康に関する関心

「ある」、「すこしある」の計が 90.9% (89.9%) であり、「ない」、「あまりない」の合計は 8.4% (8.9%) と、共に前回とほぼ同じであった。

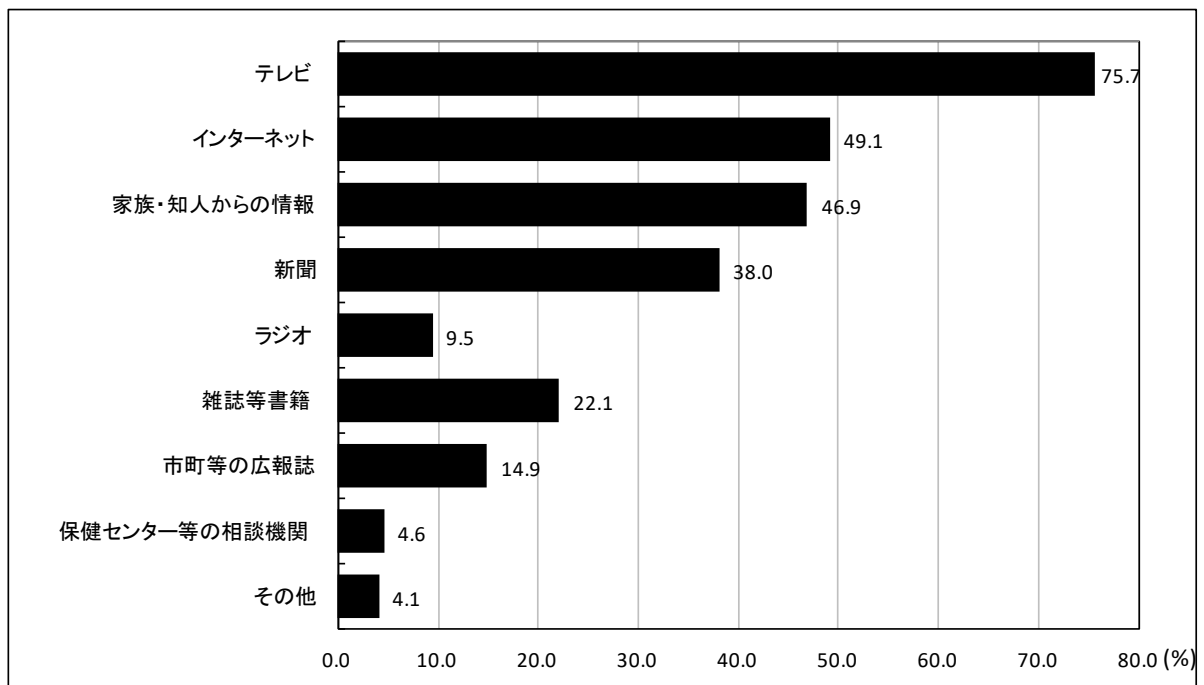
図4 健康に関する関心



(4) 健康に関する情報源

「テレビ」が最多の 75.7%、次いで「インターネット」 49.1%、「家族・知人からの情報」が 46.9%と続いた。

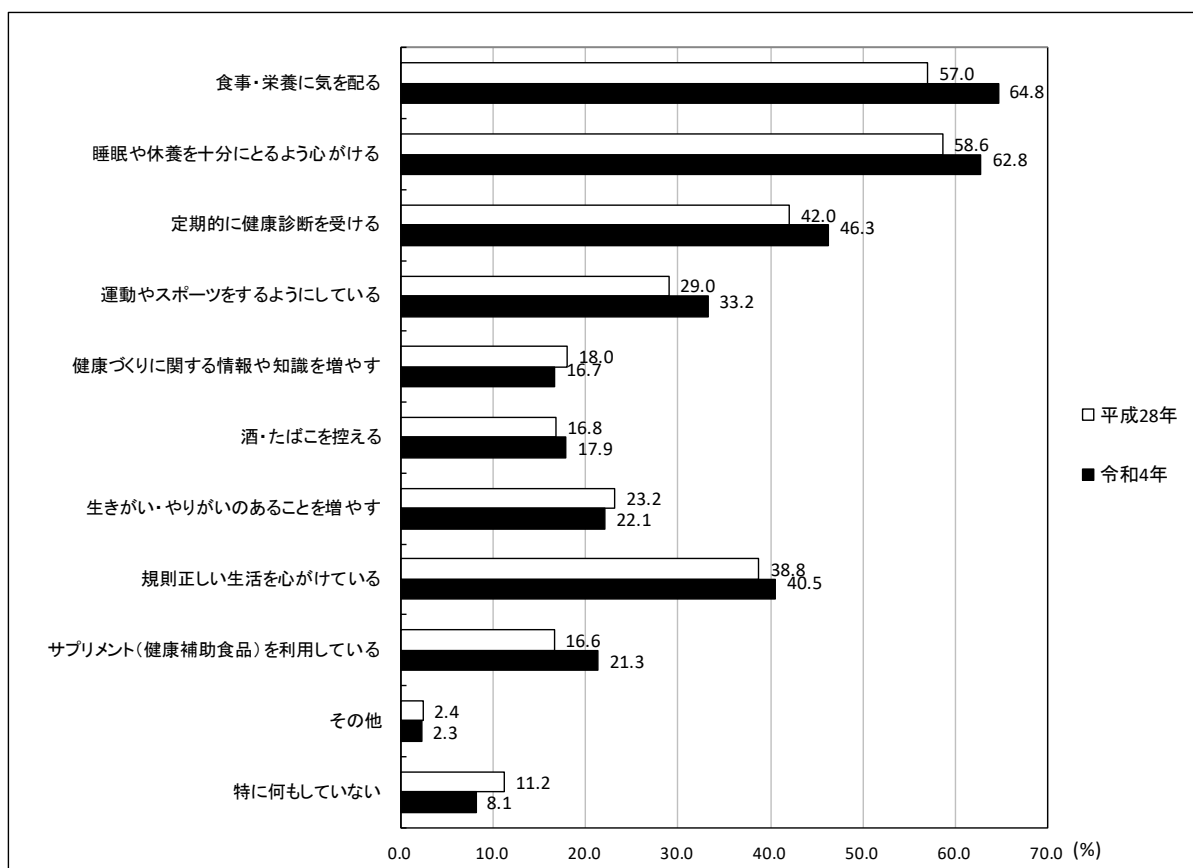
図5 健康に関する情報源（複数回答）



(5) 健康のためにしていること

「食事・栄養に気を配る」64.8% (57.0%) が最も多く、次いで、「睡眠や休養を十分にとる」62.8% (58.6%)、「定期的に健康診断を受ける」46.3% (42.0%) などの順となっているが、いずれも前回は上回っている。また、「規則正しい生活を心がけている」40.5% (38.8%)、「運動やスポーツをするようにしている」33.2% (29.0%) などでも前回は上回っている。

図6 健康のためにしていること（複数回答）



(6) 行っているボランティア活動、地域社会活動等

地域のボランティア活動等については「何らかの活動を行っている」者は 29.3% (32.3%) と前回から微減となった。

活動の内容については「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」42.8% (46.9%) が最も多く、次いで「まちづくりのための活動」27.0% (28.3%)、「高齢者を対象とした活動」16.9% (16.1%) の順となっている。

図7 ボランティア活動

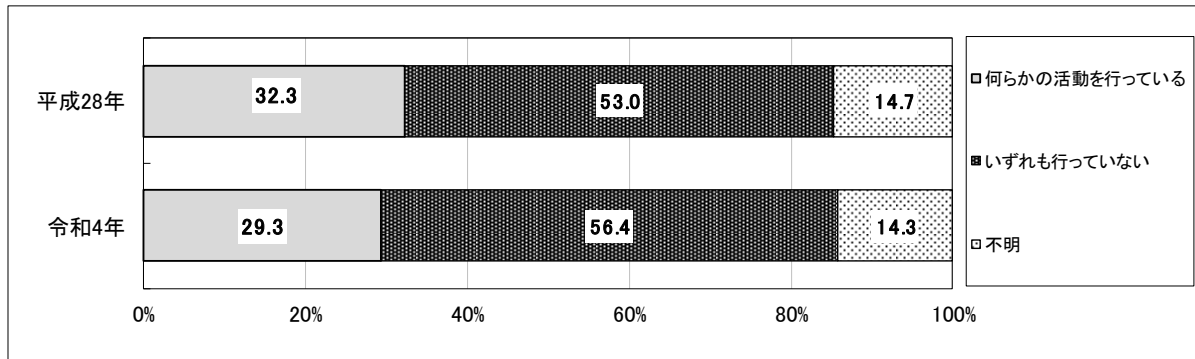
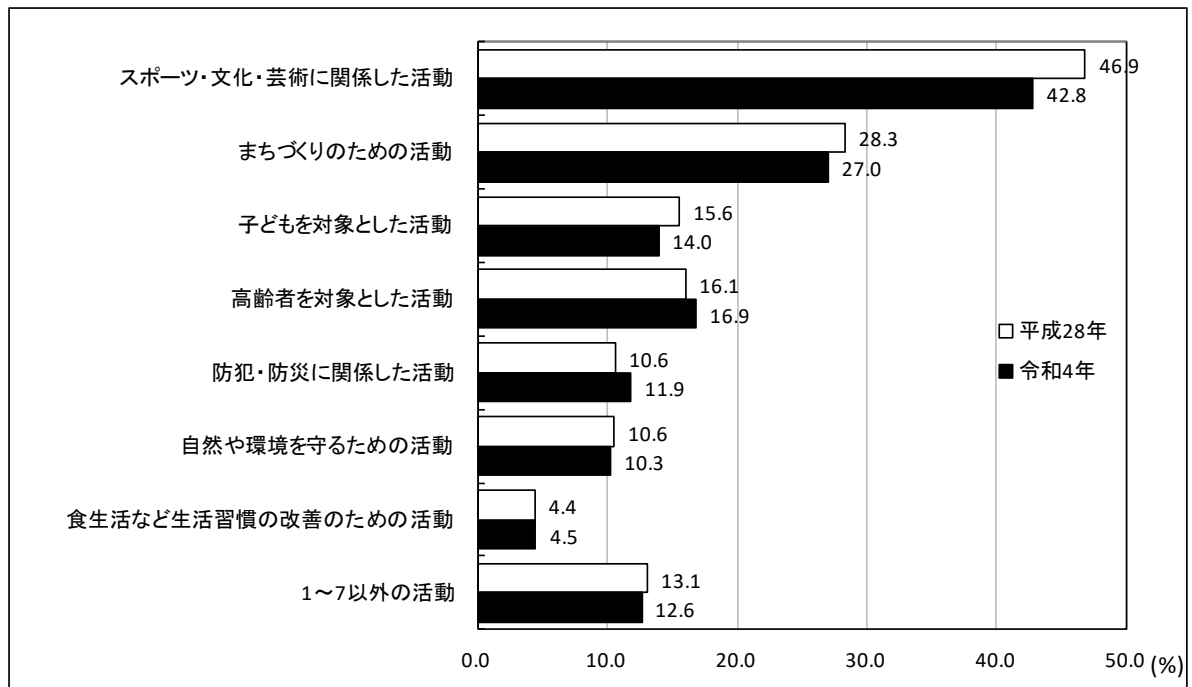


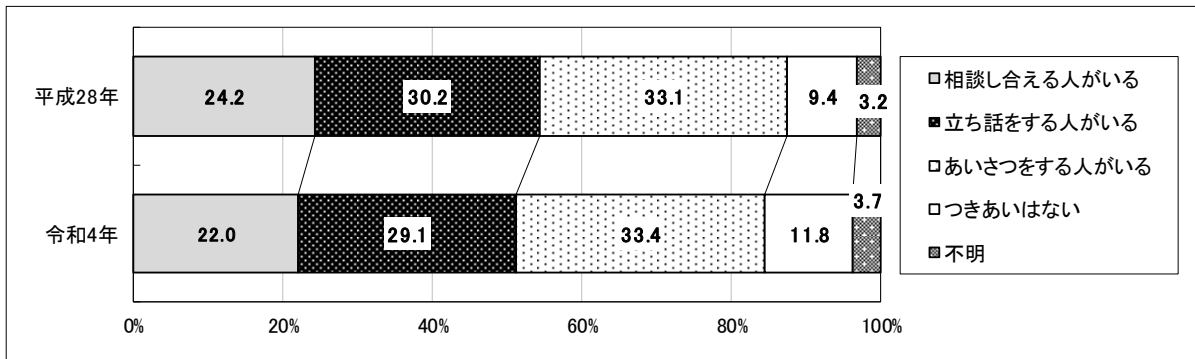
図8 ボランティア活動等の内容（複数回答）



(7) 地域の人とのかかわりの程度

地域の人とのかかわりについては「あいさつをする人がいる」33.4% (33.1%) が最も多く、次いで「立ち話をする人がいる」29.1% (30.2%)、「相談し合える人がいる」22.0% (24.2%)の順と前回から大きな変化は見られない。

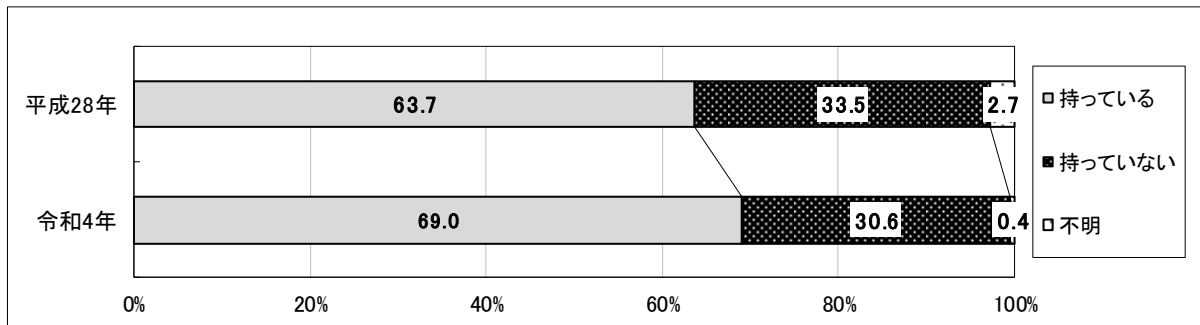
図9 地域の人とのかかわりの程度



(8) かかりつけ医の有無

かかりつけ医の有無については「持っている」が69.0% (63.7%) と前回調査から増加している。

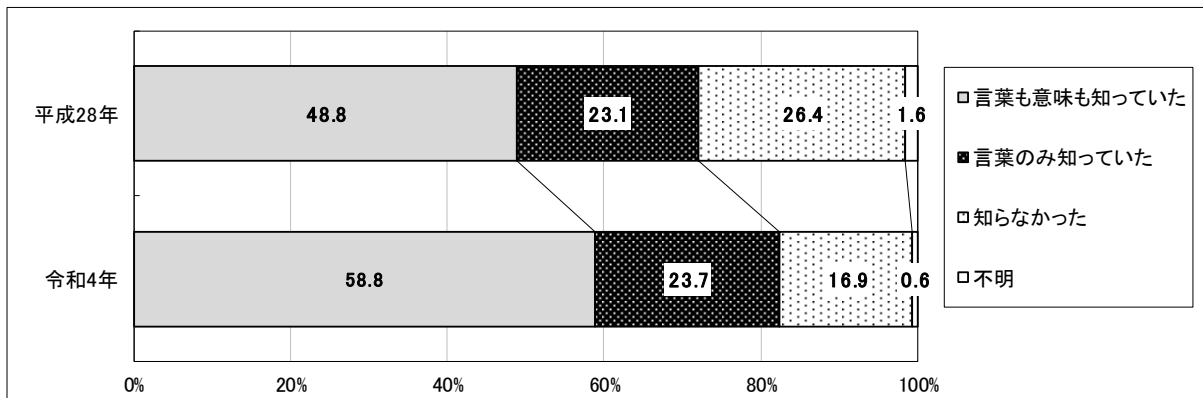
図10 かかりつけ医の有無



(9) 健康寿命の言葉の認知

健康寿命について知っている人は「言葉も意味も知っていた」58.8% (48.8%)、「言葉のみ知っていた」23.7% (23.1%) であり、いずれも前回は上回っている。

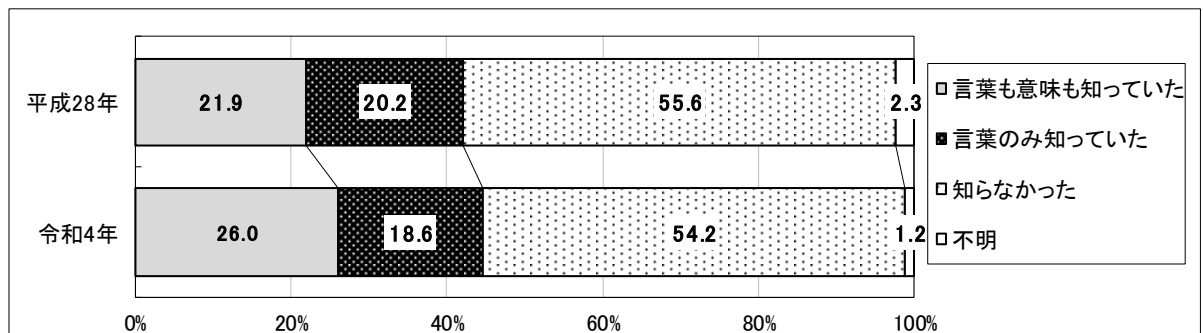
図 1 1 健康寿命の言葉の認知



(10) 慢性腎臓病 (CKD) の言葉の認知

CKDについて知っている人は「言葉も意味も知っていた」26.0% (21.9%)、「言葉のみ知っていた」18.6% (20.2%) と「言葉も意味も知っていた」割合が前回より微増となった。

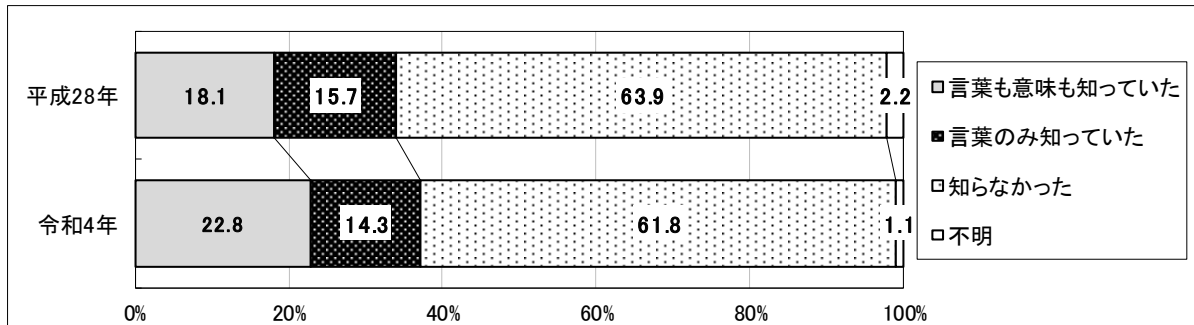
図 1 2 CKD の認知



(1 1) ロコモティブシンドロームの言葉の認知

ロコモティブシンドロームについて知っている人は「言葉も意味も知っていた」22.8% (18.1%)、「言葉のみ知っていた」14.3% (15.7%) と「言葉も意味も知っていた」の割合が前回より微増となった。

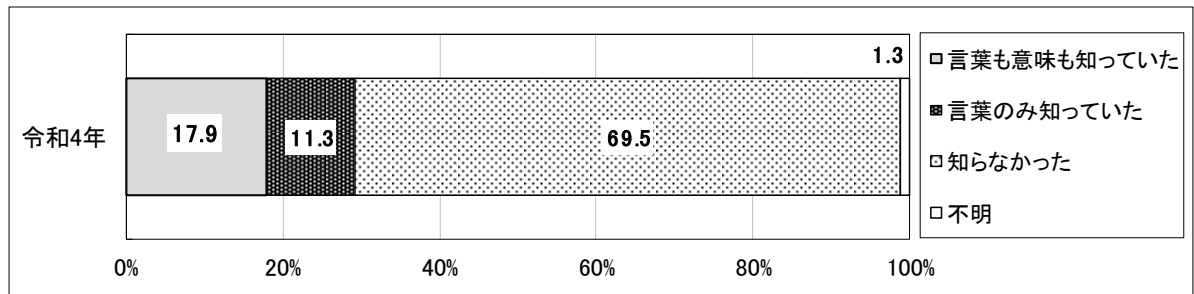
図 1 3 ロコモティブシンドロームの言葉の認知



(1 2) フレイルの言葉の認知

フレイルについて知っている人は「言葉も意味も知っていた」17.9%、「言葉のみ知っていた」11.3%であった。

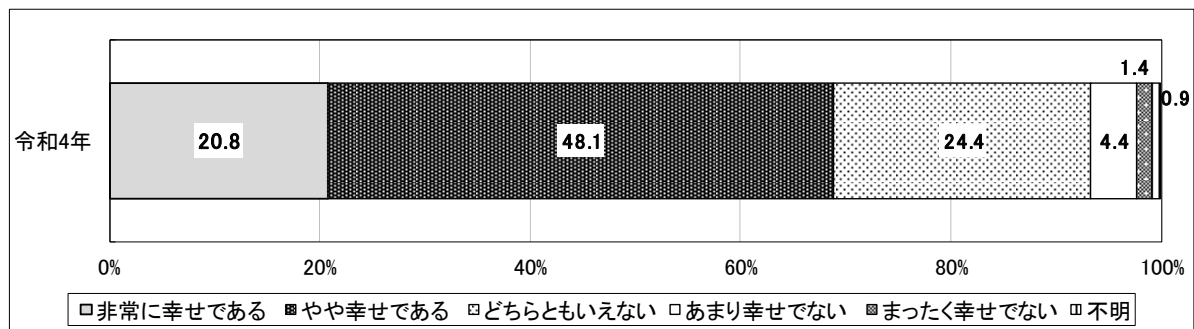
図 1 4 フレイルの言葉の認知



(1 3) 幸福度

「非常に幸せである」と「やや幸せである」の合計は68.9%であった。

図 1 5 幸福度



2 BMI、体格

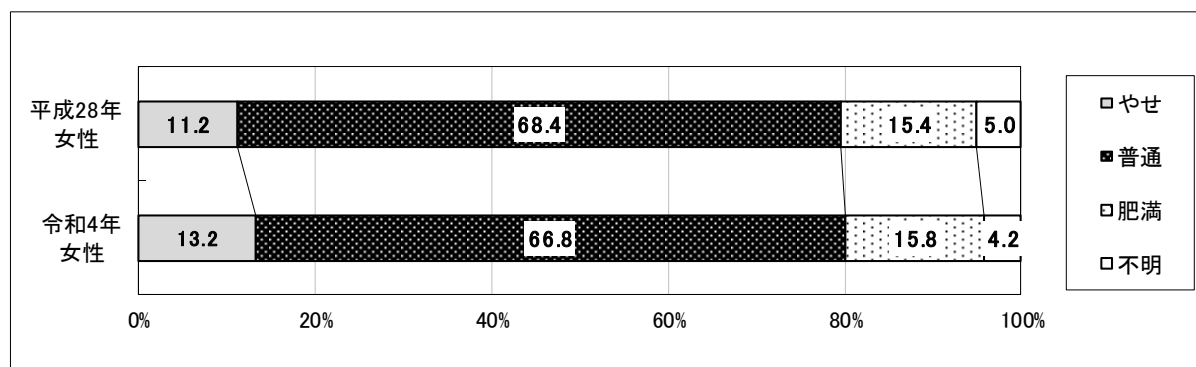
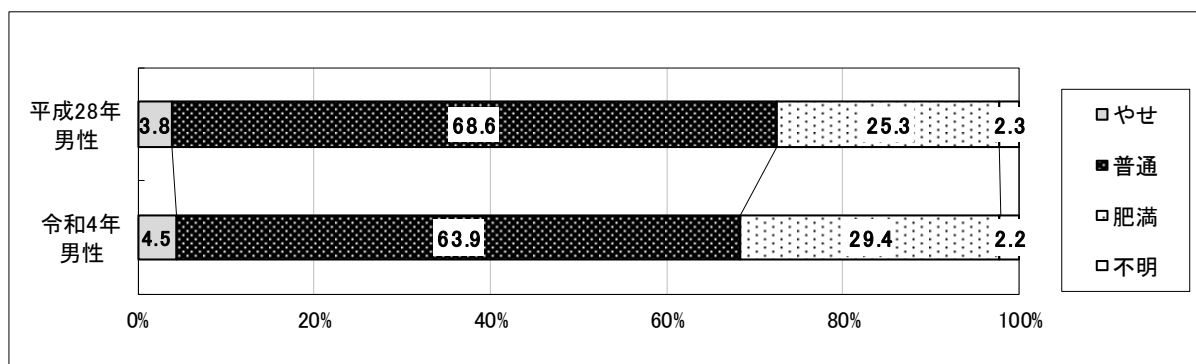
(1) BMIの分布

肥満者の割合は、男性は29.4%（25.3%）、女性は15.8%（15.4%）であった。女性のやせは13.2%（11.2%）であった。

BMI=体重(kg) / 身長(m)²

やせ：BMI 18.5未満 肥満：BMI25以上

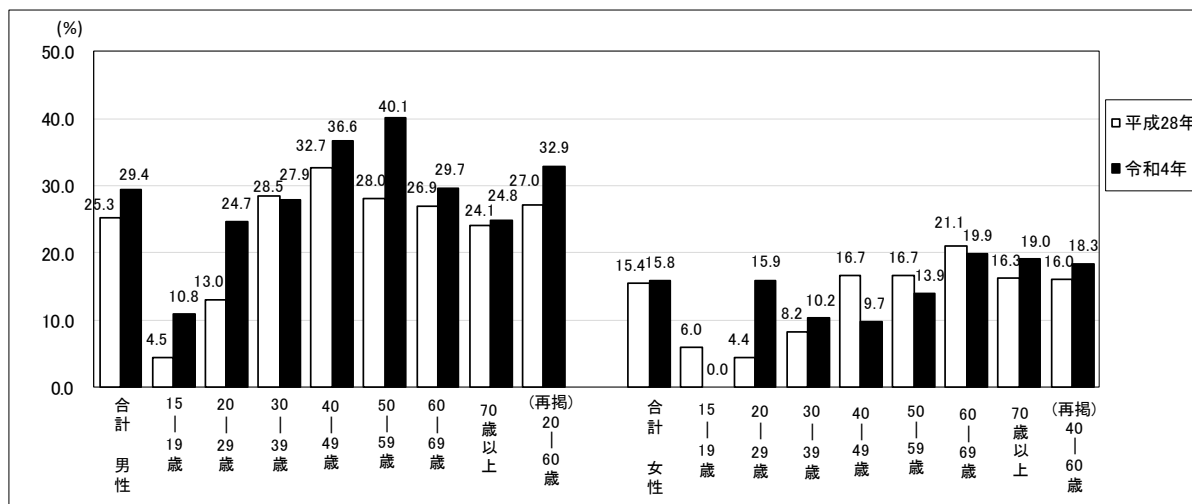
図16 BMIの分布



(2) 肥満（BMI 25以上）の状況

「肥満」者について、年齢階級別にみると、男性では50歳代40.1%（28.0%）が最も多く、次いで40歳代が36.6%（32.7%）であった。女性では60歳代が19.9%（21.1%）と最も多くなっている。

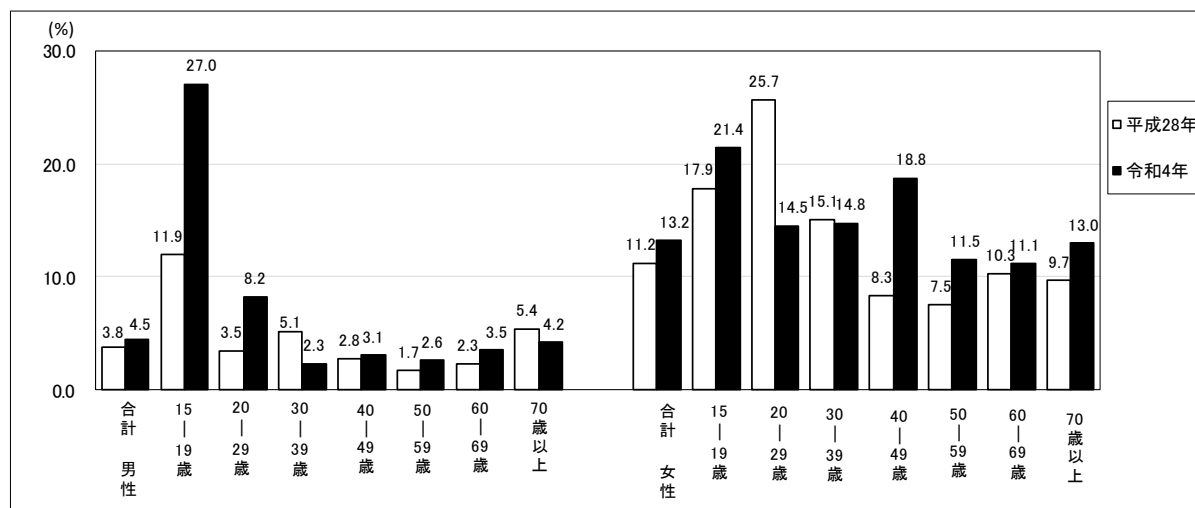
図17 肥満（BMI 25以上）の割合



(3) やせ（BMI 18.5未満）の状況

「やせ」について、年齢階級別にみると、男女とも10歳代が最も多く、女性の20歳代は14.5%（25.7%）と大きく減少している。

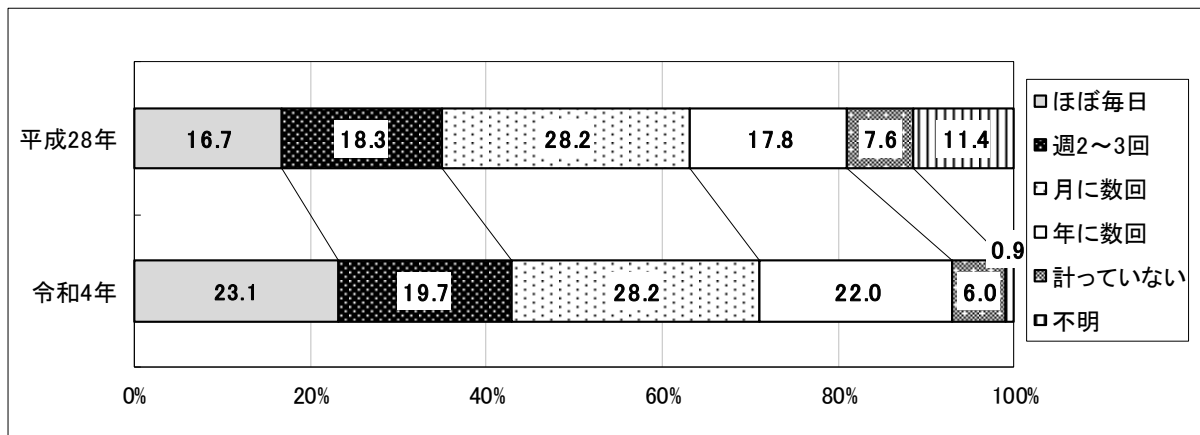
図18 やせ（BMI 18.5未満）の割合



(4) 体重を測る頻度

「ほぼ毎日」が23.1%（16.7%）と前回より増加している。

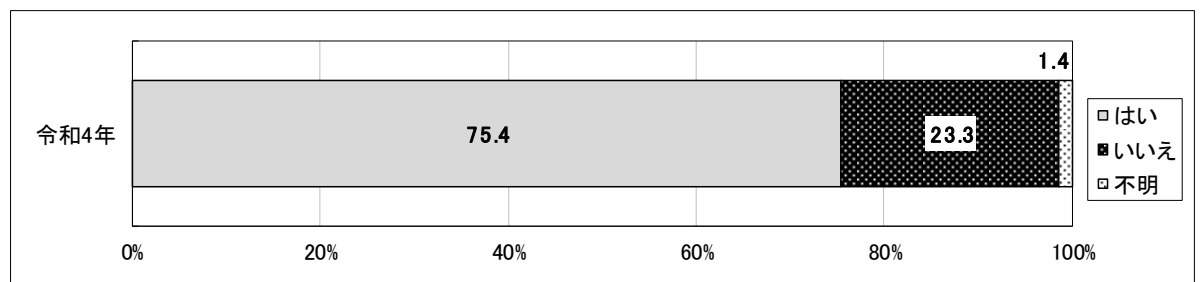
図19 体重測定の頻度



(5) 適正体重を知っているか

「はい」が75.4%と多数を占めている。

図20 適正体重

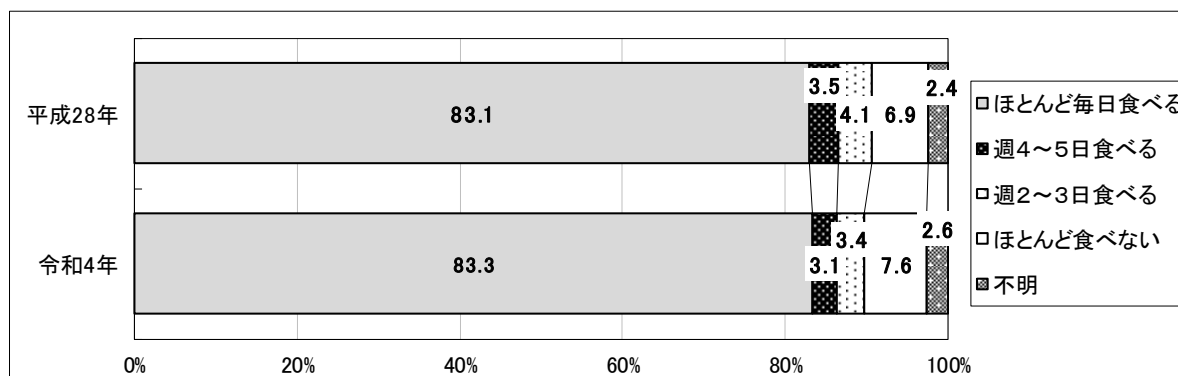


3 食生活の状況

(1) 朝食の頻度

朝食を欠食する人（週2日以上）は14.1%（14.5%）であった。

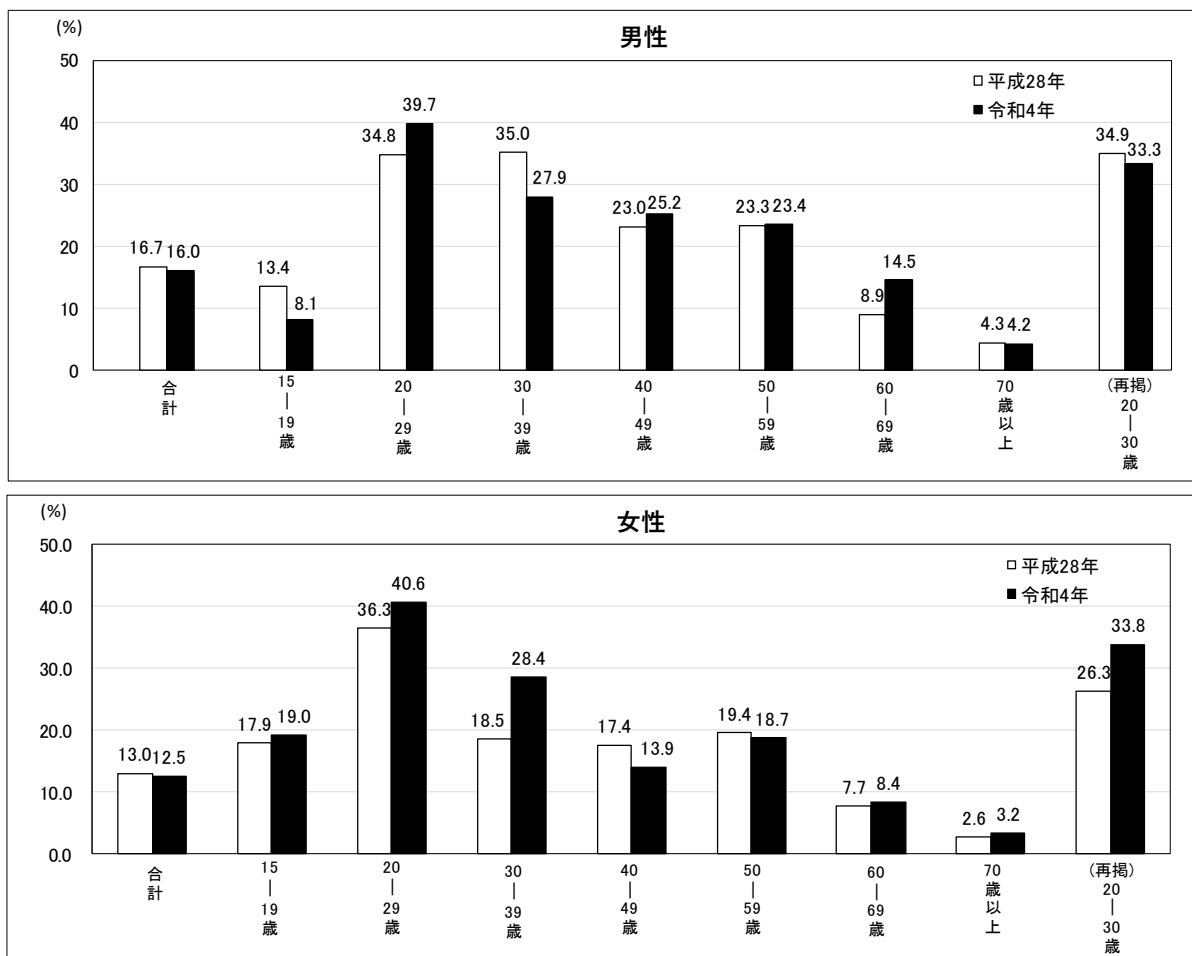
図2-1 朝食の頻度



(2) 朝食欠食者の性別・年代別割合

朝食を欠食する年代が最も高いのは男女ともに20代となっている。

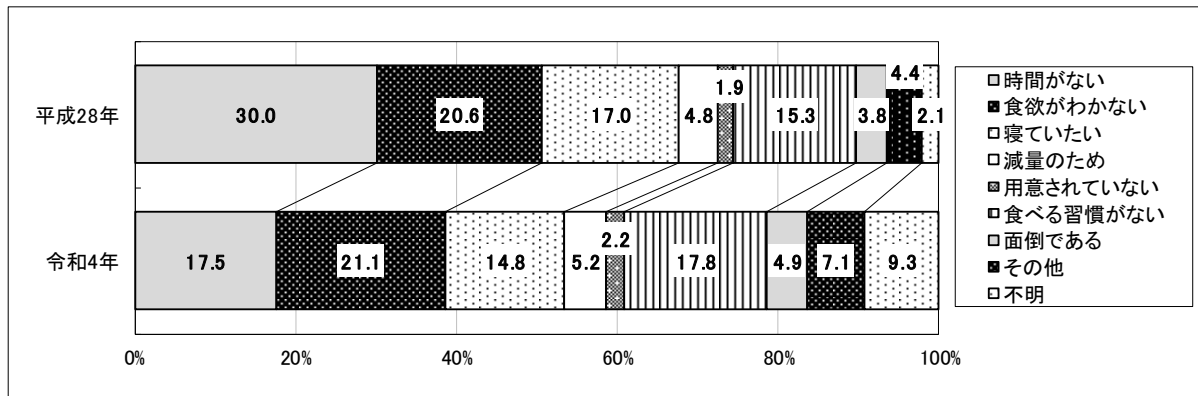
図2-2 朝食欠食率の性別・年代別



(3) 朝食を食べない理由

朝食を食べない理由は「食欲がわかない」21.1% (20.6%) が最も多く、次いで「食べる習慣がない」17.8% (15.3%)、「時間がない」17.5% (30.0%) の順となっている。

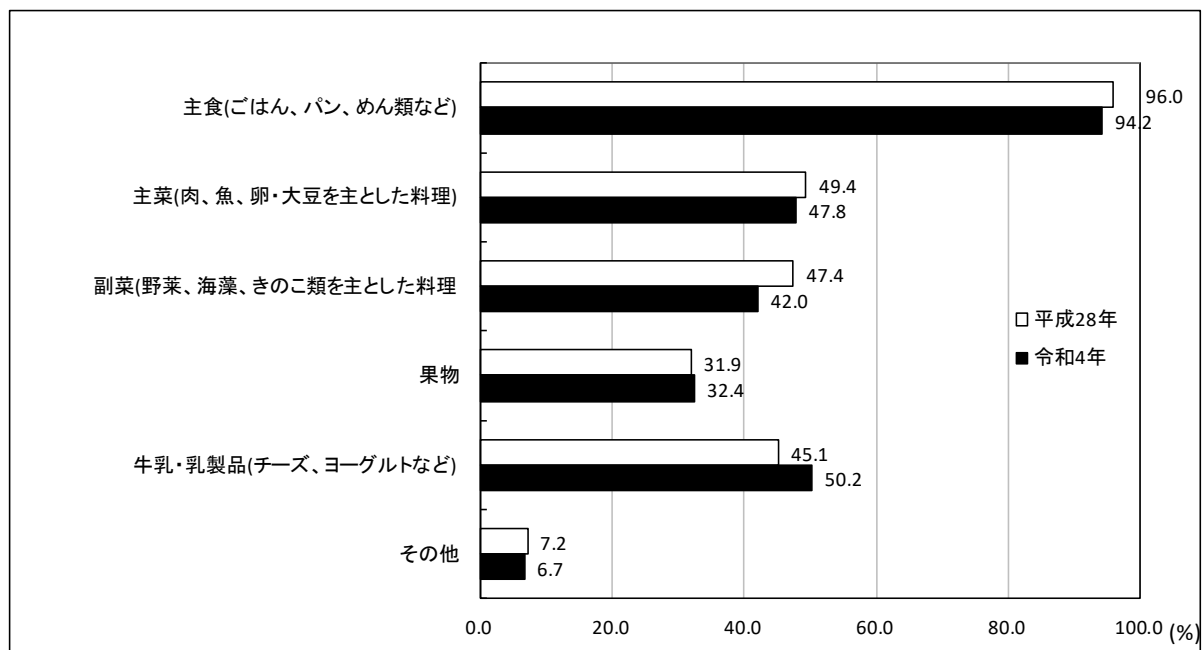
図 2 3 朝食を食べない理由



(4) 朝食の内容 (「ほとんど毎日食べる」者)

朝食の内容は「主食」94.2% (96.0%) が最も多く、次いで「牛乳・乳製品 (チーズ、ヨーグルトなど)」が 50.2% (45.1%)、「主菜」47.8% (49.4%) の順となっている。

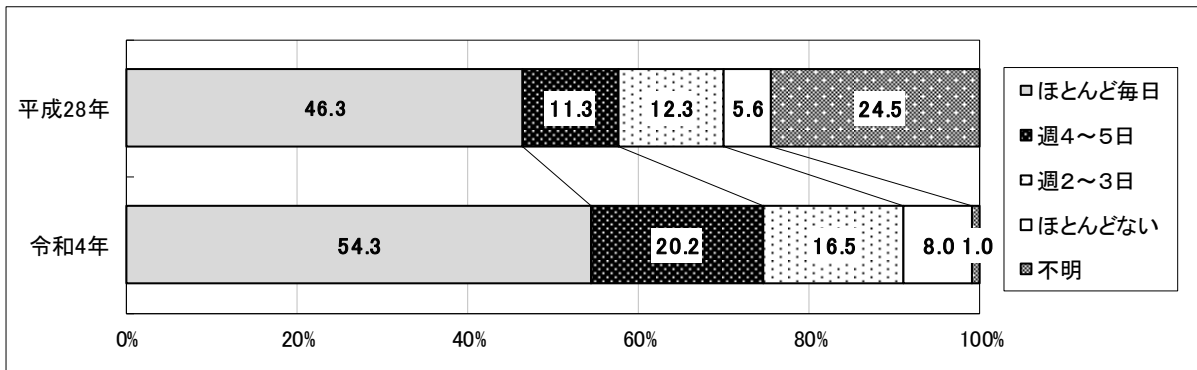
図 2 4 朝食の内容



(5) 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を1日2回以上する頻度

「ほとんど毎日」が54.3% (46.3%) と最も多く、次いで「週4～5日」20.2% (11.3%)、「週2～3日」16.5% (12.3%) の順となっている。

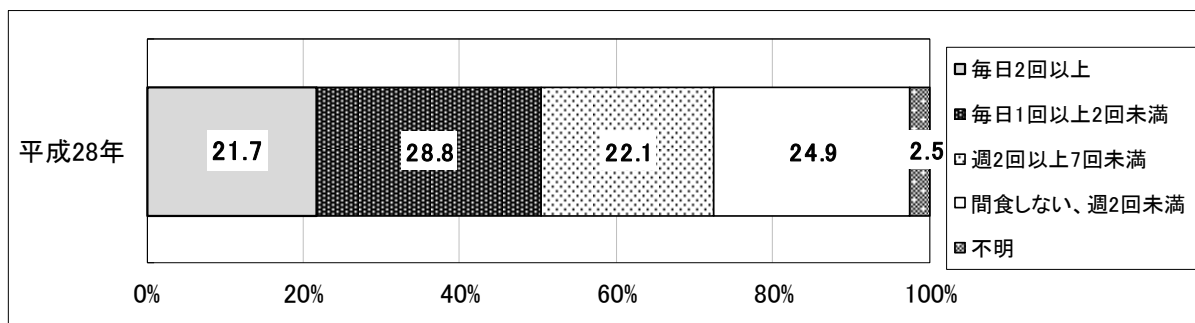
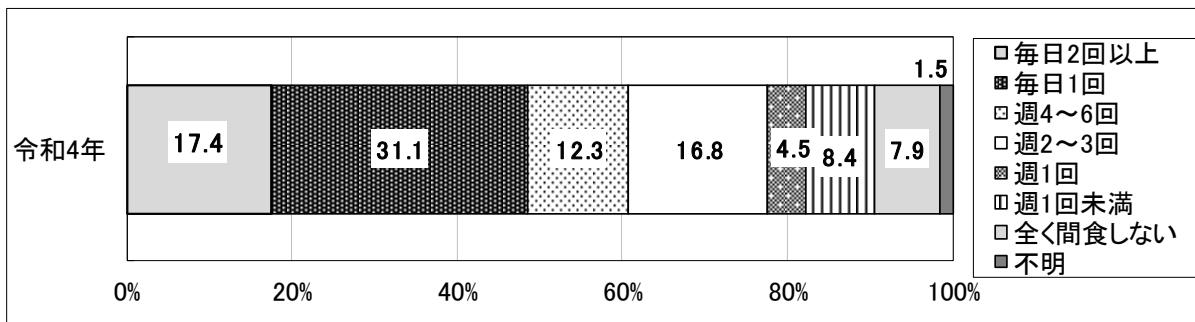
図25 組み合わせた食事の頻度



(6) 間食の状況

「毎日1回」が31.1% (28.8%) と最も多く、次いで「毎日2回以上」が17.4% (21.7%) となっている。

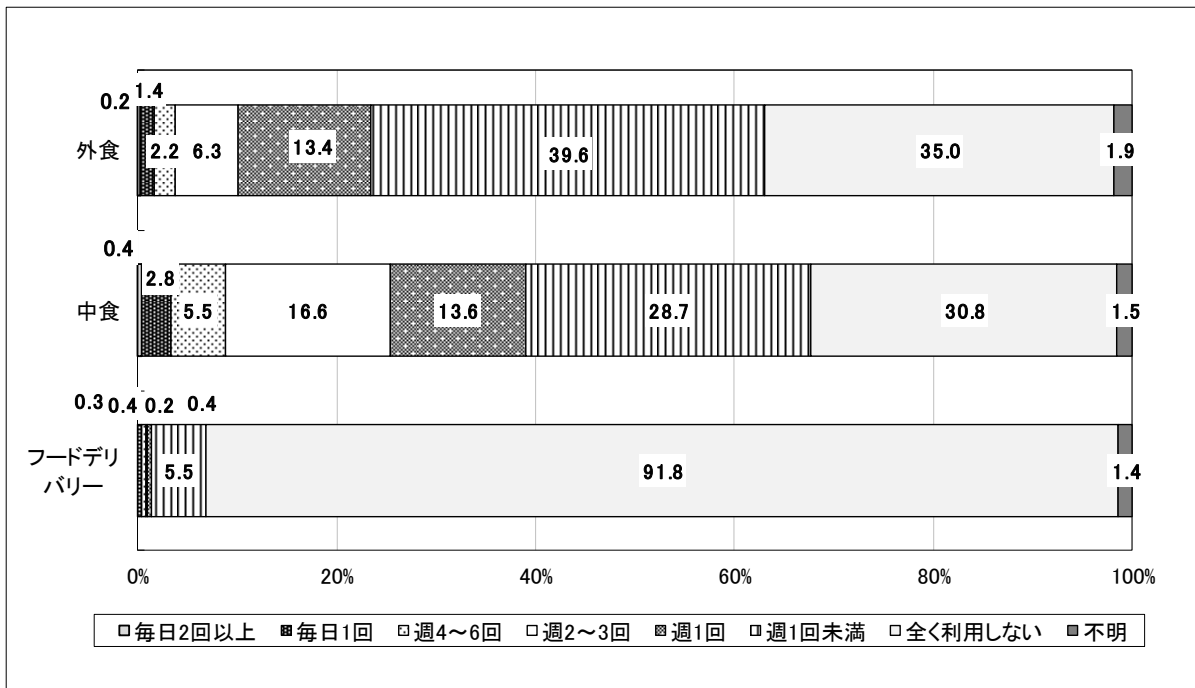
図26 間食の状況



(7) 外食、中食、フードデリバリーサービスの頻度

外食については、週1回以上利用している割合が23.5%、中食を週1回以上利用している割合は38.9%に上っている。フードデリバリーについては9割以上が全く利用していない。

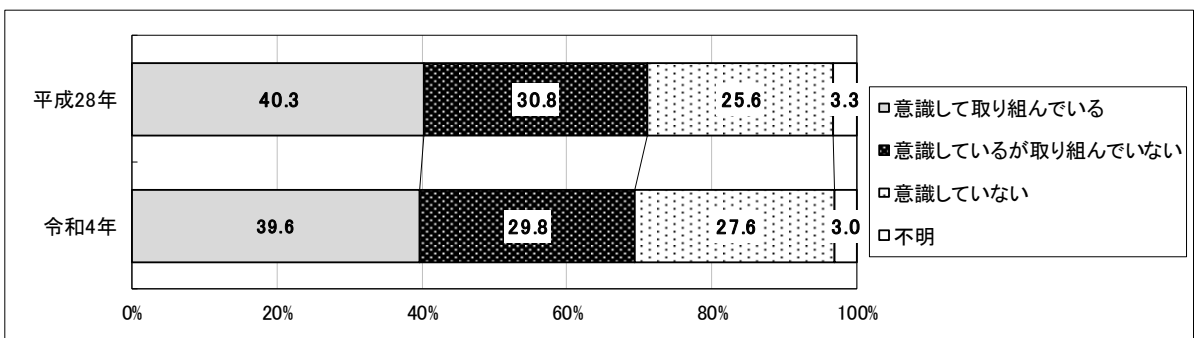
図27 外食、中食、フードデリバリーサービスの頻度



(8) 減塩についての意識

減塩については「意識して取り組んでいる」39.6% (40.3%) が最も多く、次いで「意識しているが取り組んでいない」29.8% (30.8%)、「意識していない」27.6% (25.6%) の順となっている。

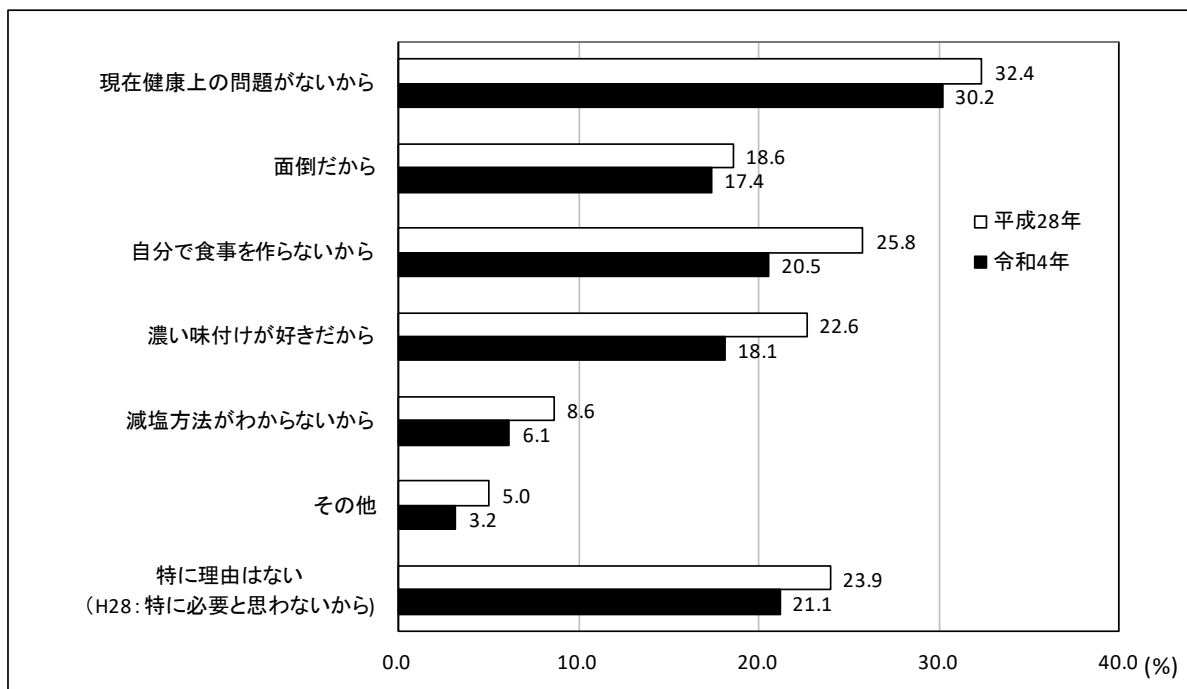
図28 減塩についての意識



(9) 減塩に取り組んでいない（意識していない）理由

減塩に取り組んでいない理由については「現在健康上の問題がないから」30.2%（32.4%）が最も多く、次いで「特に理由はない（特に必要と思わないから）」21.1%（23.9%）の順となっている。

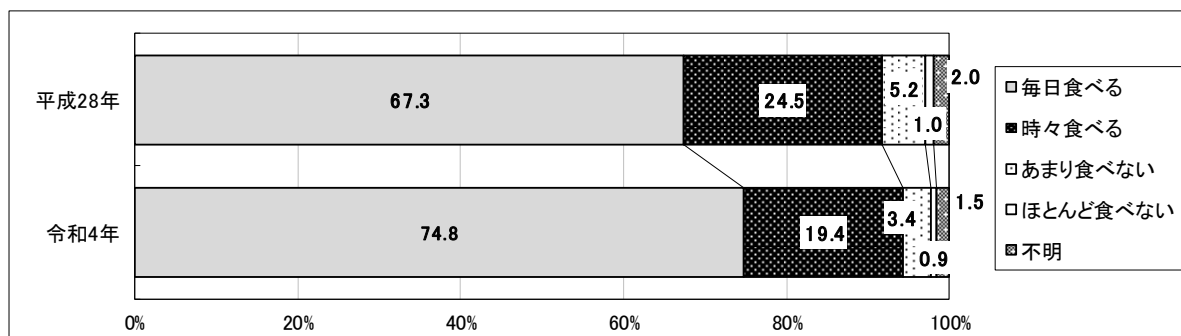
図29 減塩に取り組んでいない理由（複数回答）



(10) 野菜の摂取頻度

野菜の摂取頻度については、「毎日食べる」が74.8%（67.3%）と前回から増加している。

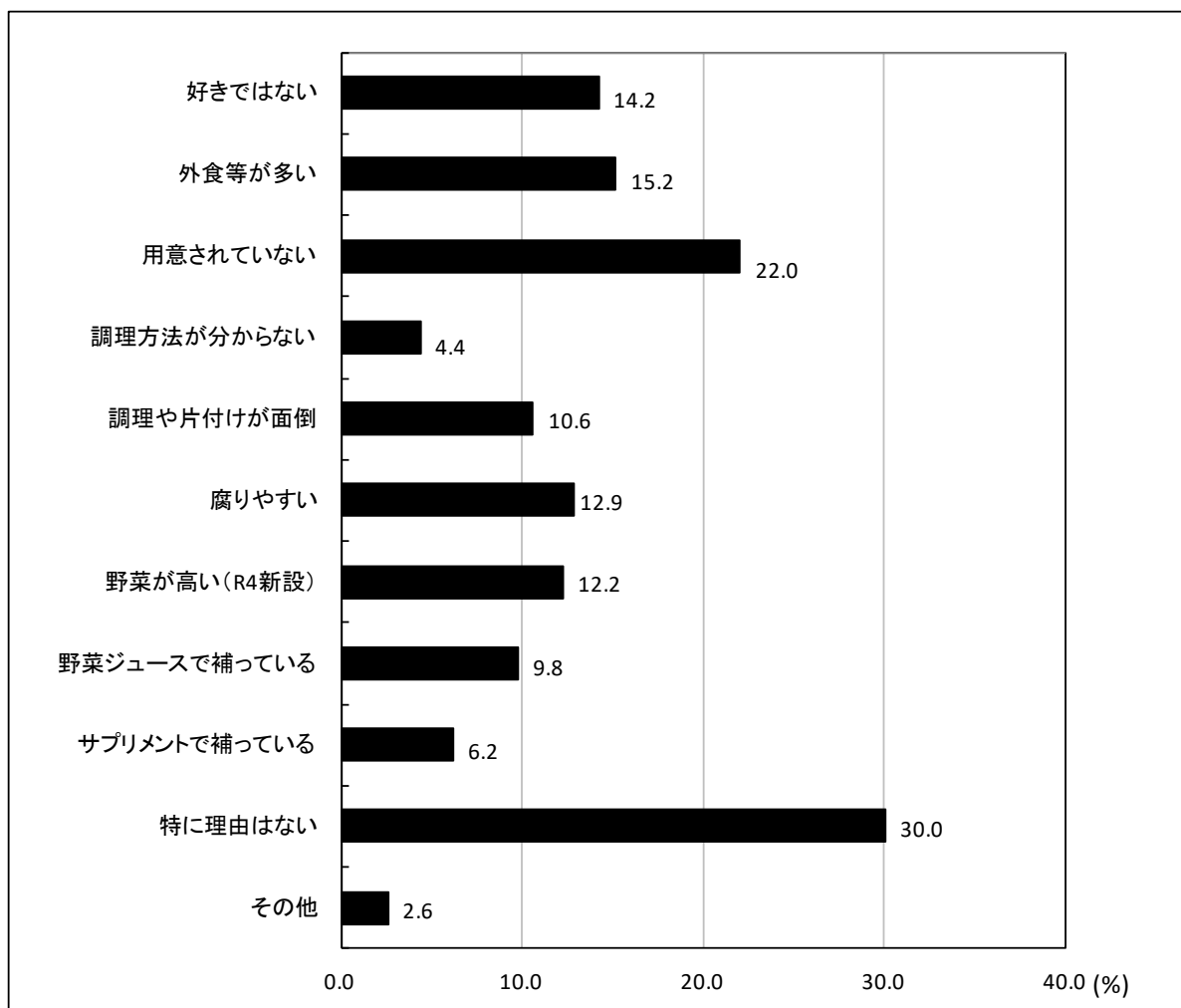
図30 野菜の摂取頻度



(11) 野菜を食べない理由

毎日野菜を食べない理由については「特に理由はない」が30.0%と最も多く、次いで「用意されていない」22.0%、「外食等が多い」15.2%の順となっている。

図31 野菜を食べない理由（複数回答）



4 身体活動（運動）について

(1) 運動習慣のある人

男性全体で 36.3% (34.9%)、女性は 29.4% (26.3%) で、いずれも前回より増加している。年齢階級別にみると男性では 10 歳代が最も高く 64.9% (68.7%)、次いで 70 歳以上 38.4% (42.8%)、40 歳代 37.4% (24.0%) となっており、最も低いのは 50 歳代 27.6% (31.0%) であった。

女性についても同様で、10 歳代が最も高く 38.1% (45.2%)、次いで 70 歳以上 38.0% (34.7%)、60 歳代 29.6% (32.1%) であった。最も低いのは 30 歳代 14.8% (8.2%) であった。

図 3 2 運動習慣のある人（週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上継続）

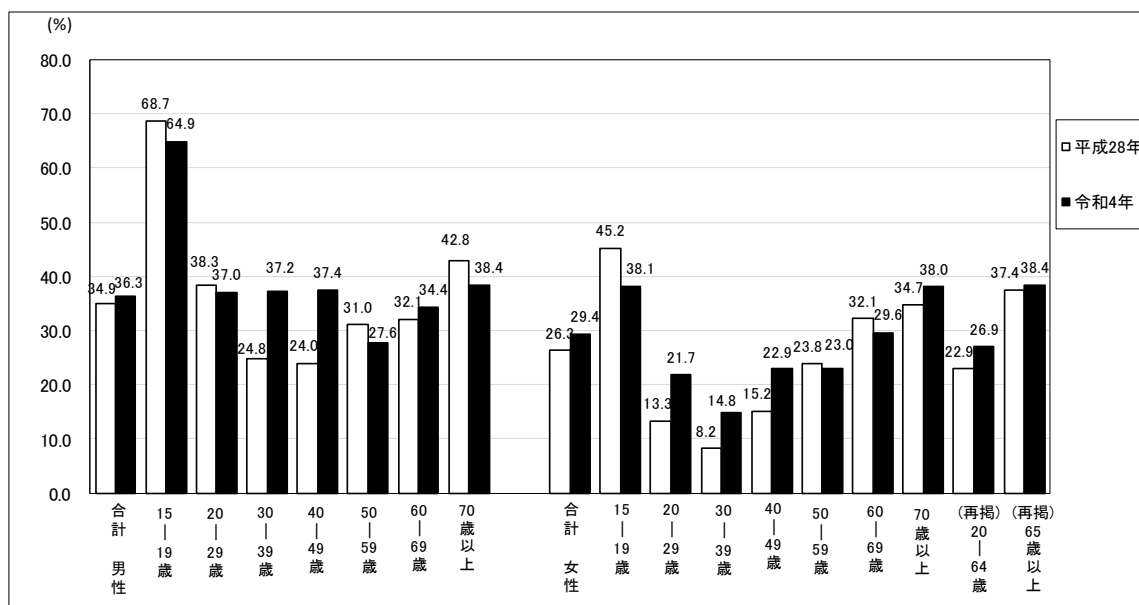
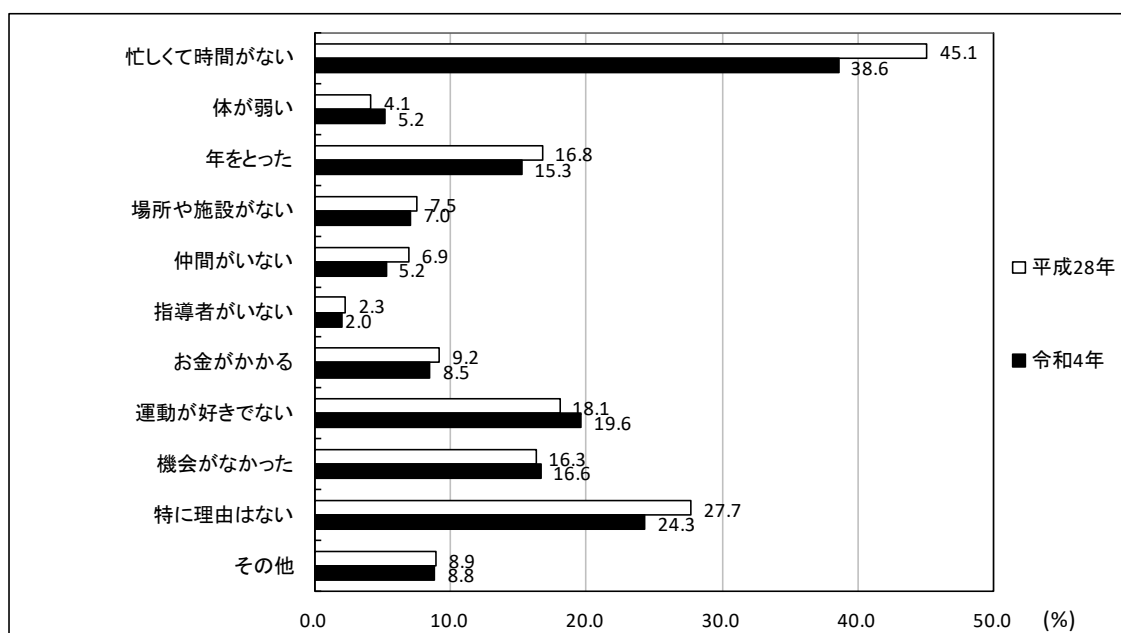


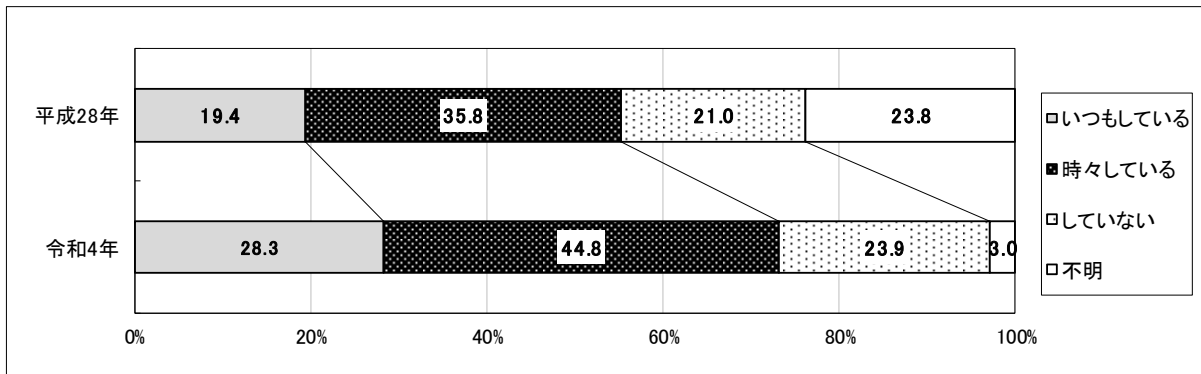
図 3 3 運動をしない理由（複数回答）



(2) 日常生活の中で意識的に体を動かすようにしているか

「いつもしている」と「時々している」をあわせた意識的に動かしている人は 73.1% (55.2%) で前回よりも 17.9 ポイント増加している。

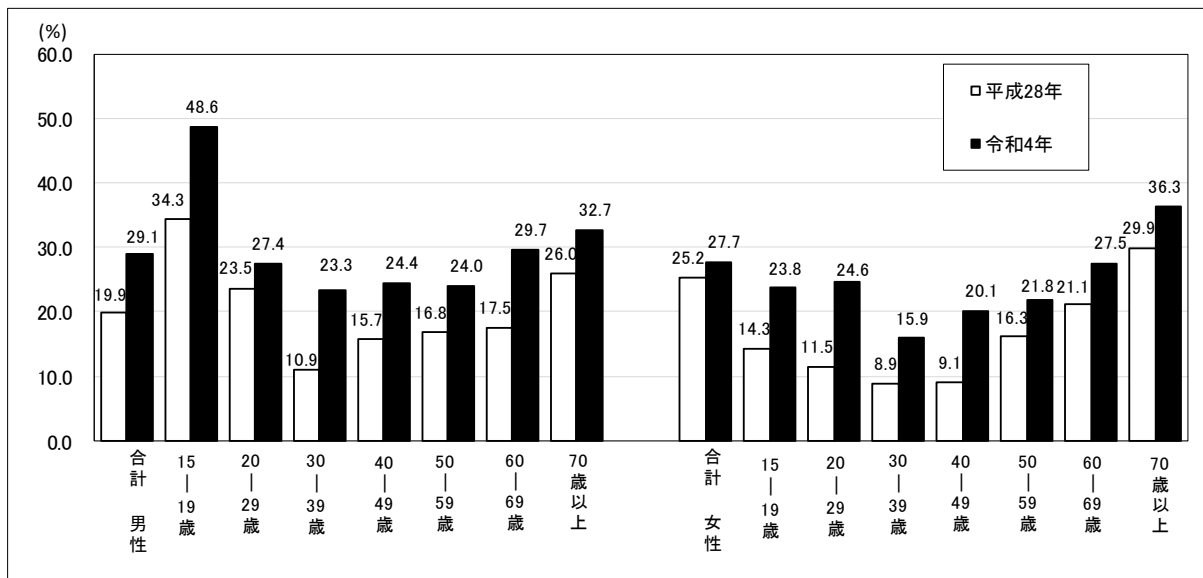
図 3 4 日常生活の中で意識的に体を動かすようにしているか



(3) 日常生活の中でいつも意識的に体を動かしている人

男性全体で 29.1% (19.9%)、女性は 27.7% (25.2%) で、ともに前回よりも増加している。男女ともすべての年代で増加している。

図 3 5 日常生活の中でいつも意識的に体を動かしている人

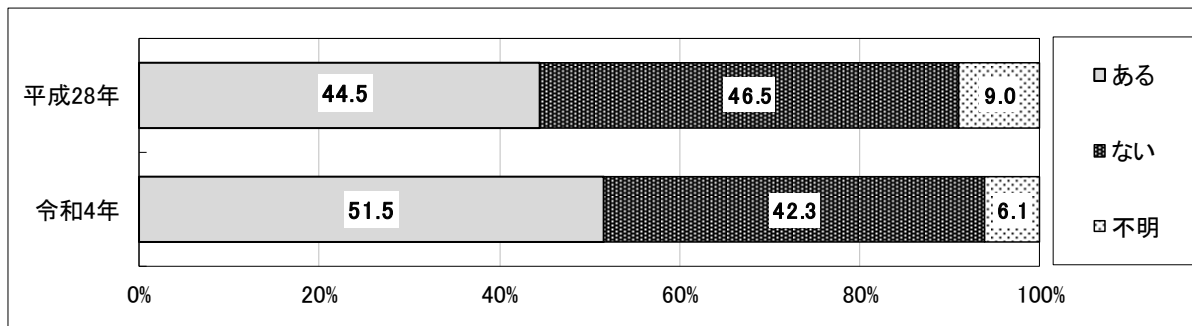


5 ストレス・休養・睡眠

(1) 日常生活での悩みやストレスの有無

日常生活で悩みやストレスがある人は 51.5% (44.5%) で、前回より増加している。

図 36 日常生活での悩みやストレスの有無



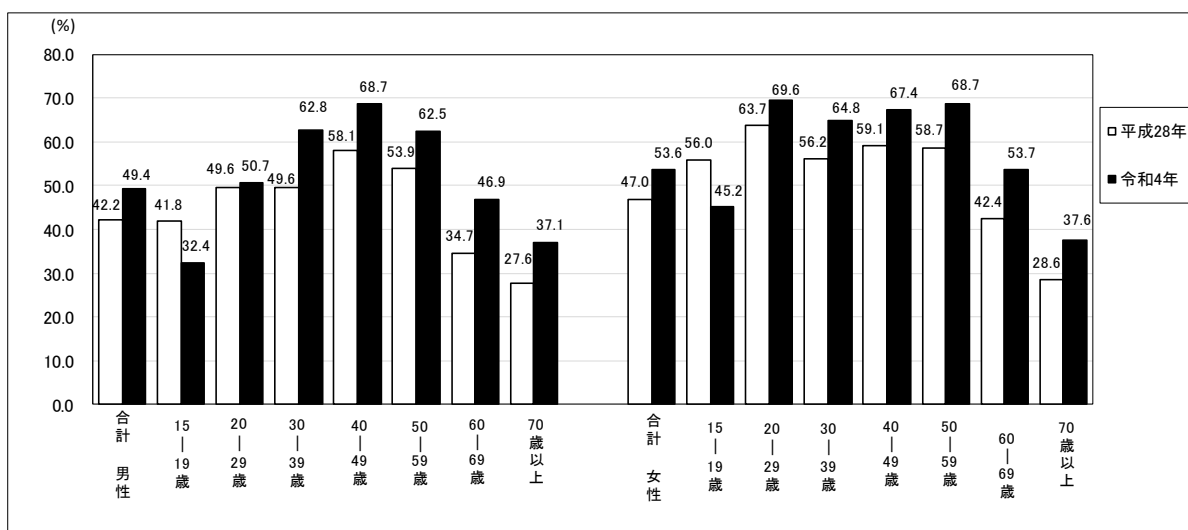
(2) 悩みやストレスのある人

男性全体で 49.4% (42.2%)、女性全体で 53.6% (47.0%) となっており、前回より男女ともに増加した。

男性で最も高かったのは 40 歳代 68.7% (58.1%)、次いで 30 歳代 62.8% (49.6%)、最も低かったのは 10 歳代の 32.4% (41.8%) となっている。

女性で最も高かったのは 20 歳代 69.6% (63.7%)、次いで 50 歳代 68.7% (58.7%)、40 歳代 67.4% (59.1%) と続き、最も低かったのは 70 歳以上の 37.6% (28.6%) であった。

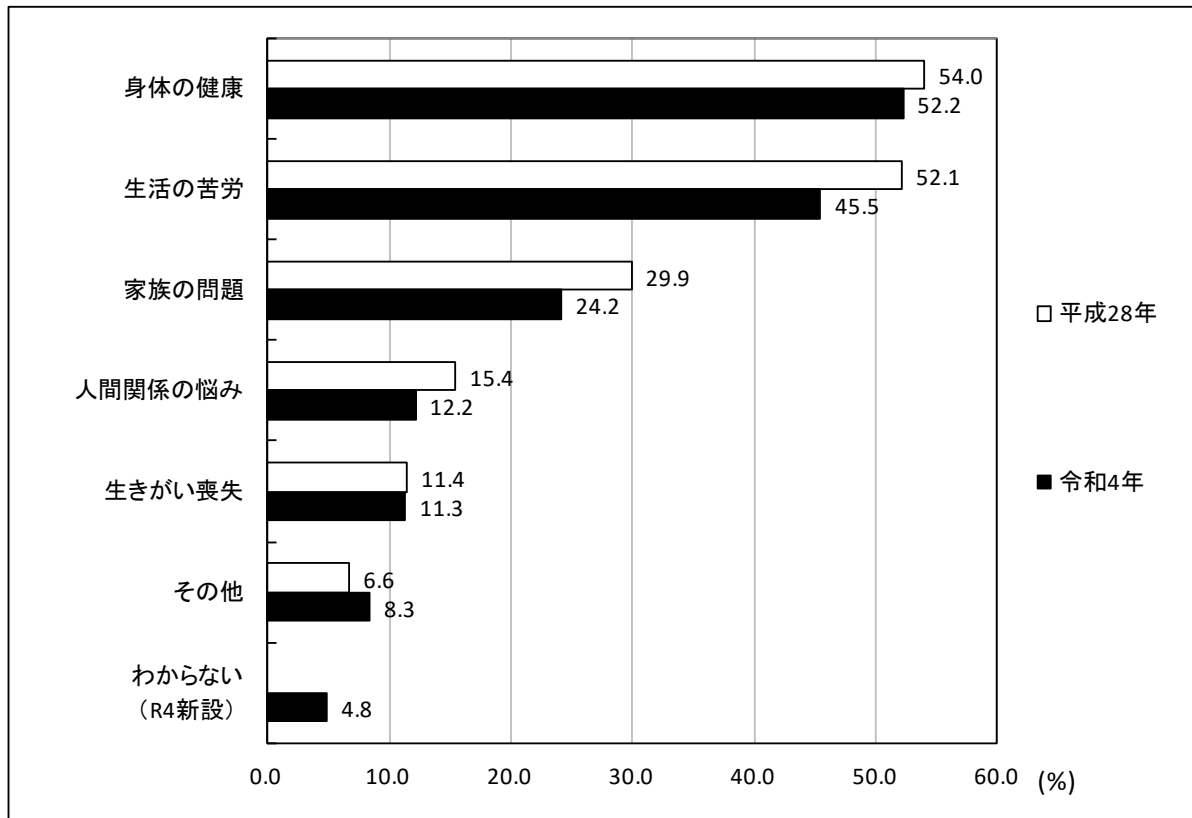
図 37 悩みやストレスのある人



(3) 悩みやストレスの原因

最も多かったのは「身体の健康」52.2% (54.0%) で、次いで、「生活の苦勞」45.5% (52.1%) 「家族の問題」24.2% (29.9%) の順となっている。

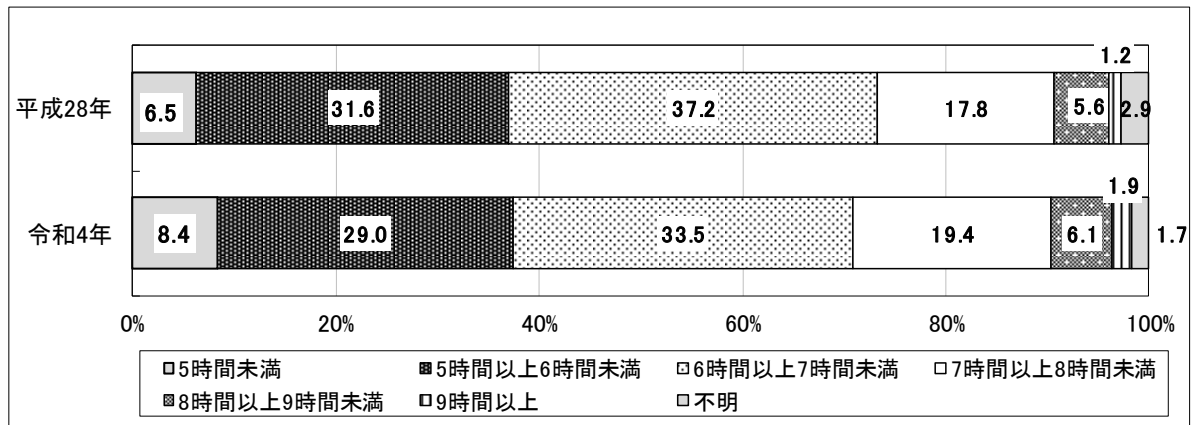
図38 悩みやストレスの原因 (複数回答)



(4) 平均睡眠時間

最も多かったのは「6～7時間未満」33.5% (37.2%)、次いで「5～6時間未満」29.0% (31.6%)、「7～8時間未満」19.4% (17.8%) となっている。

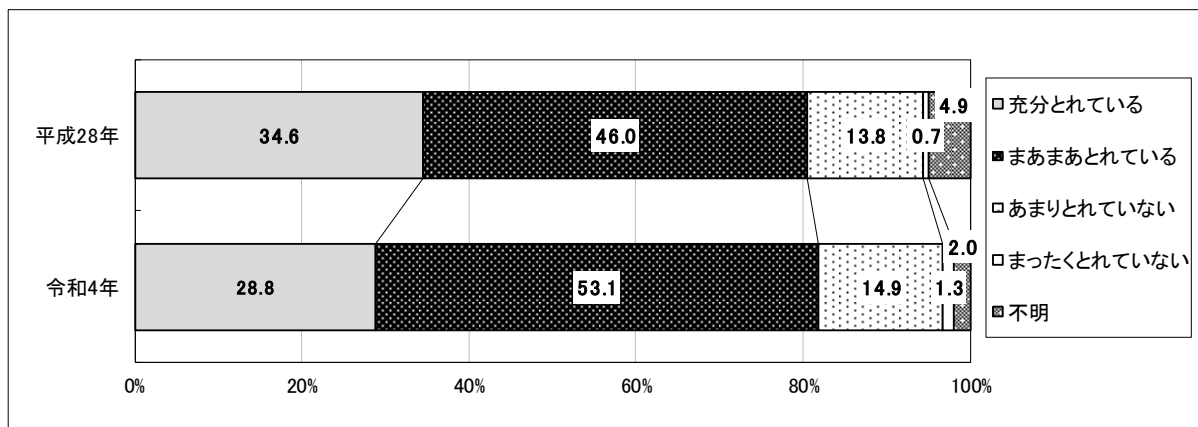
図39 平均睡眠時間



(5) 睡眠による休養の充足度

「まあまあとれている」53.1% (46.0%) が最も多く、次いで「充分とれている」28.8% (34.6%)、「あまりとれていない」14.9% (13.8%) の順となっている。

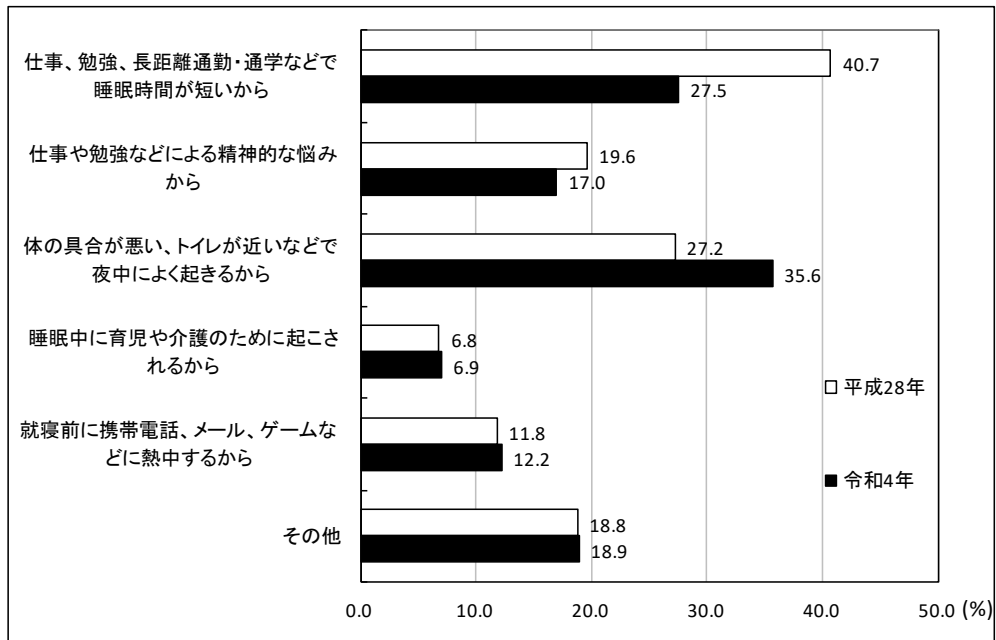
図40 休養の充足度



(6) 睡眠による休養の充足度

原因については「体の具合が悪い、トイレが近い」35.6% (27.2%) が最も多く、次いで「睡眠時間が短い」27.5% (40.7%) の順となっている。

図 4 1 休養がとれていない原因

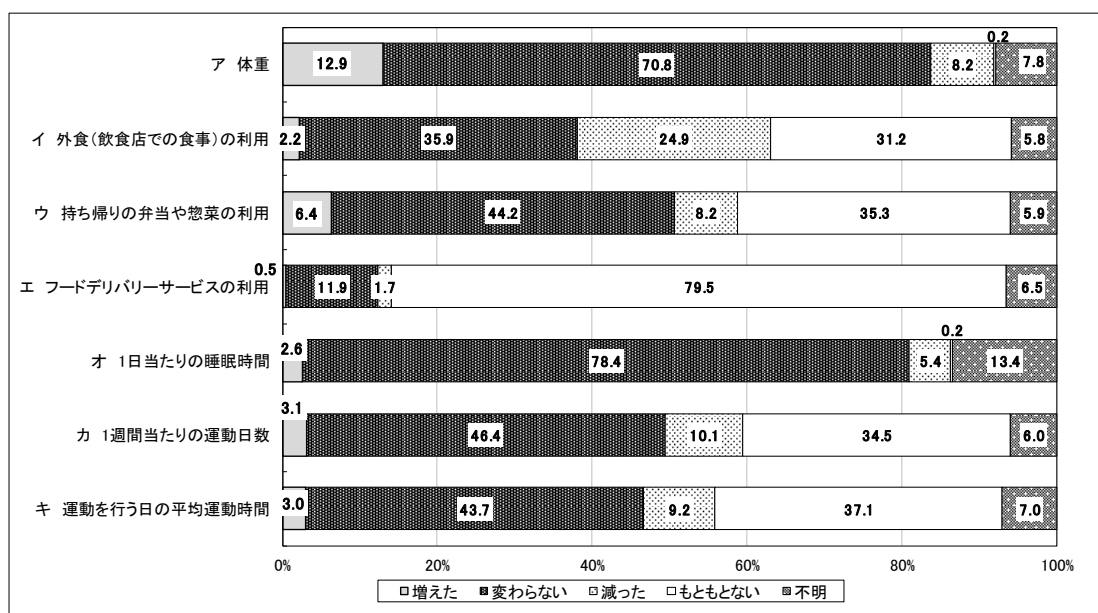


6 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による変化

(1) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による変化

「増えた」が最も高いのは「体重」の12.9%、「減った」の最多は「外食の利用」で24.9%、次いで「1週間当たりの運動日数」10.1%、「運動を行う日の平均運動時間」9.2%、「変わらない」では「1日当たりの睡眠時間」が78.4%であった。

図 4 2 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による変化



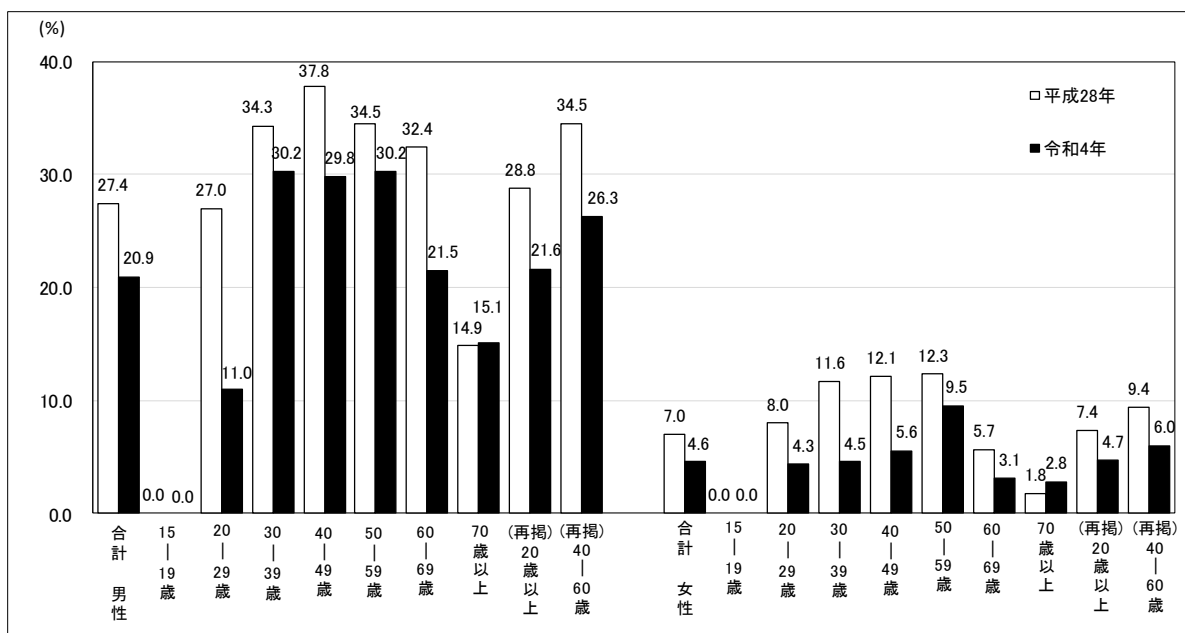
7 たばこ

(1) 喫煙の状況

現在、習慣的に喫煙している者の割合は、男性 20.9% (27.4%)、女性 4.6% (7.0%) であり、男性は前回より減少している。

男性では 30、50 歳代 30.2%、女性では 50 歳代 9.5% が最も高くなっている。

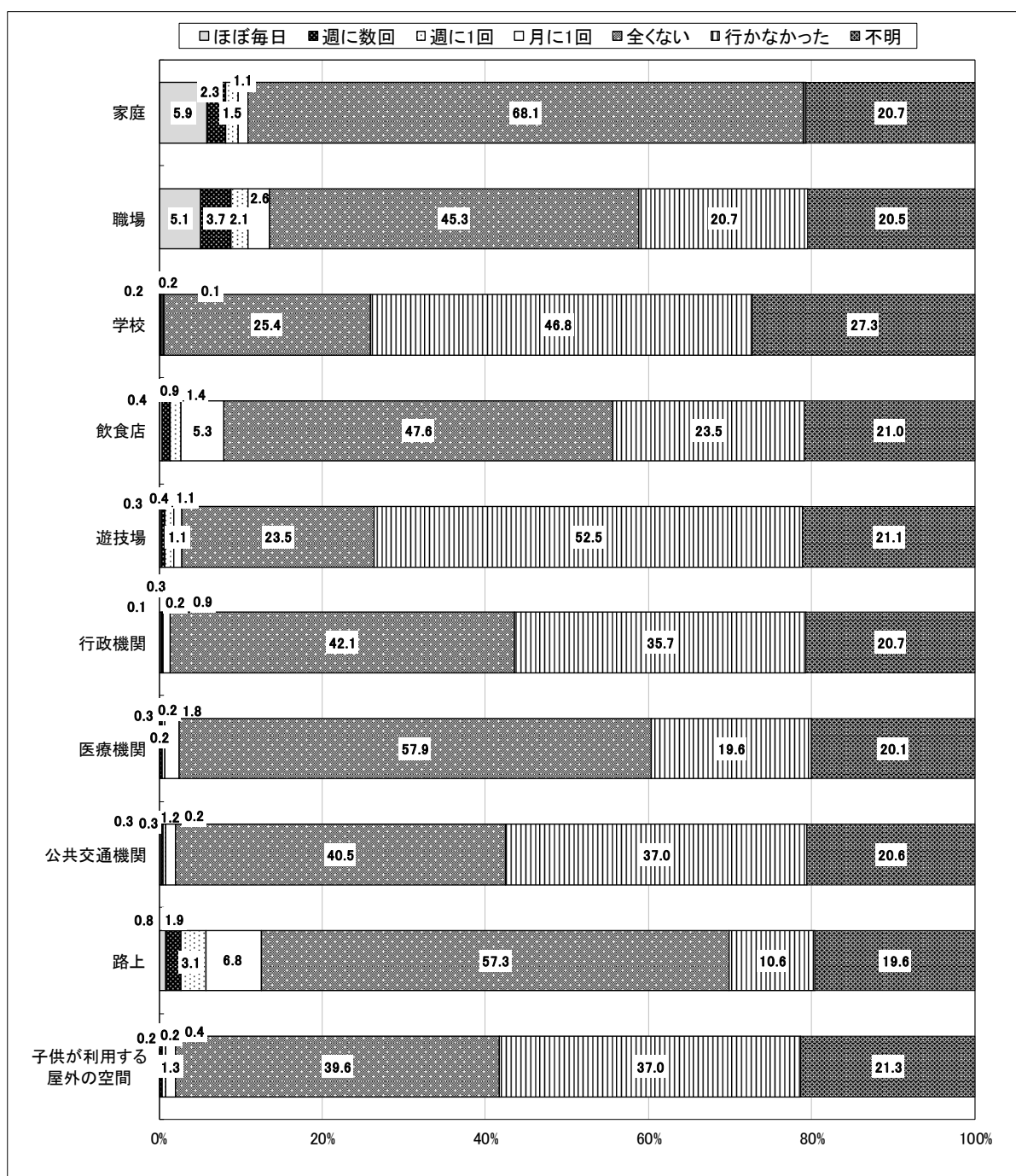
図 4 3 現在、習慣的に喫煙している者



(2) 受動喫煙

「ほぼ毎日」が家庭では 5.9%、職場では 5.1%であった。

図 4 4 受動喫煙の曝露

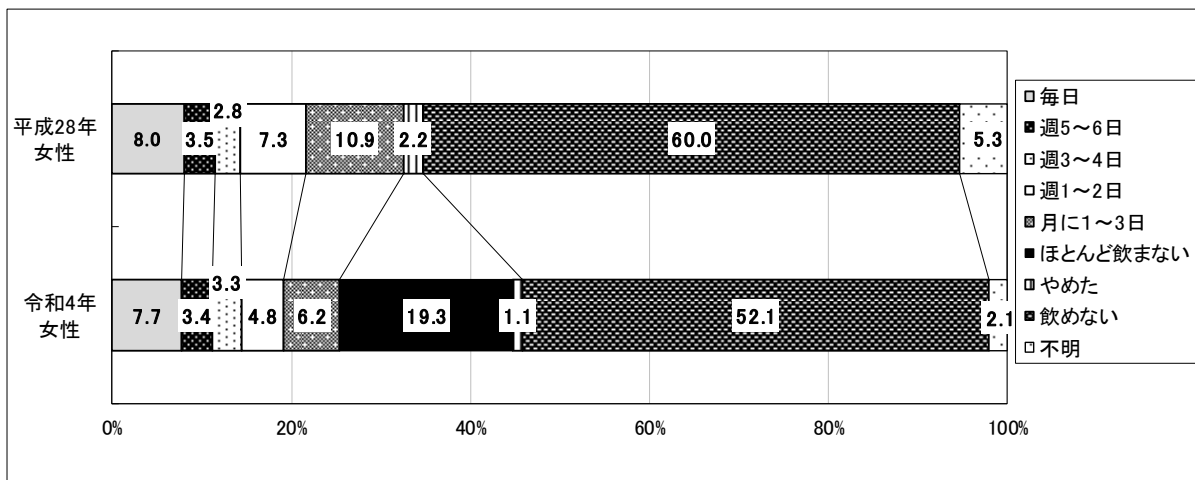
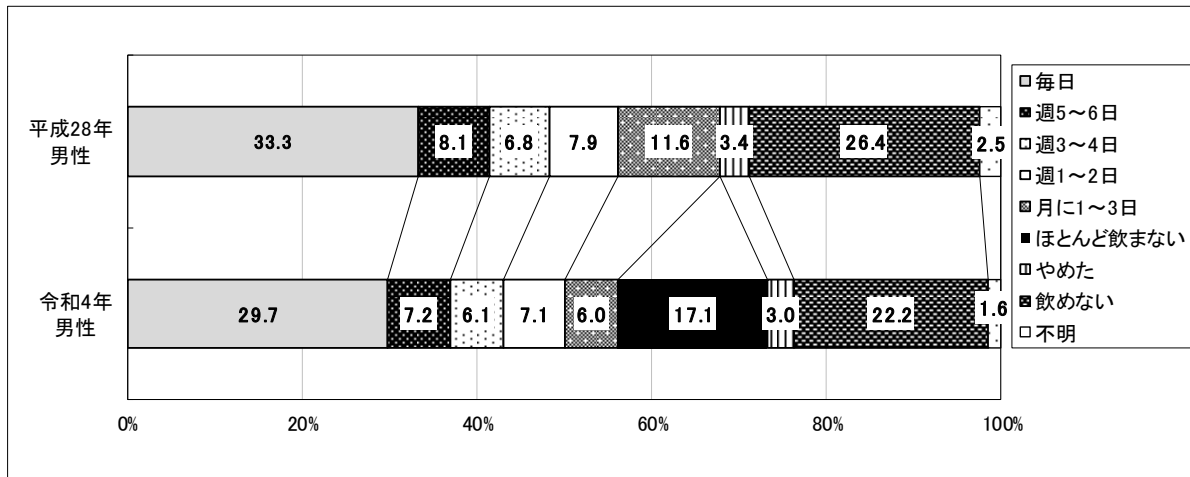


8 飲酒

(1) 飲酒の頻度

毎日飲酒する人は、男性 29.7% (33.3%)、女性 7.7% (8.0%) であった。

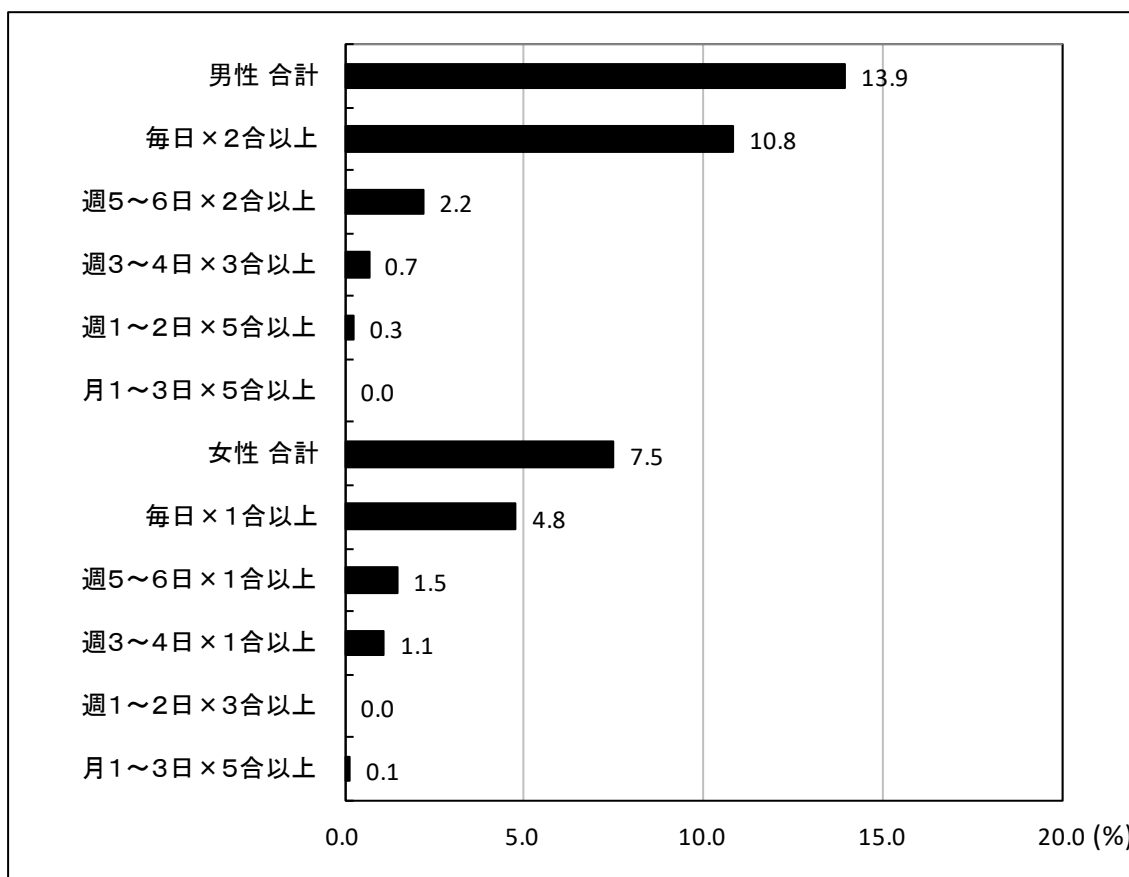
図 4 5 飲酒の頻度



(2) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合は男性で 13.9%、女性で 7.5%であった。

図 4 6 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者



※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40 g 以上、女性で 20 g 以上の者とし、以下の方法で算出。

①男性：

「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」

②女性：

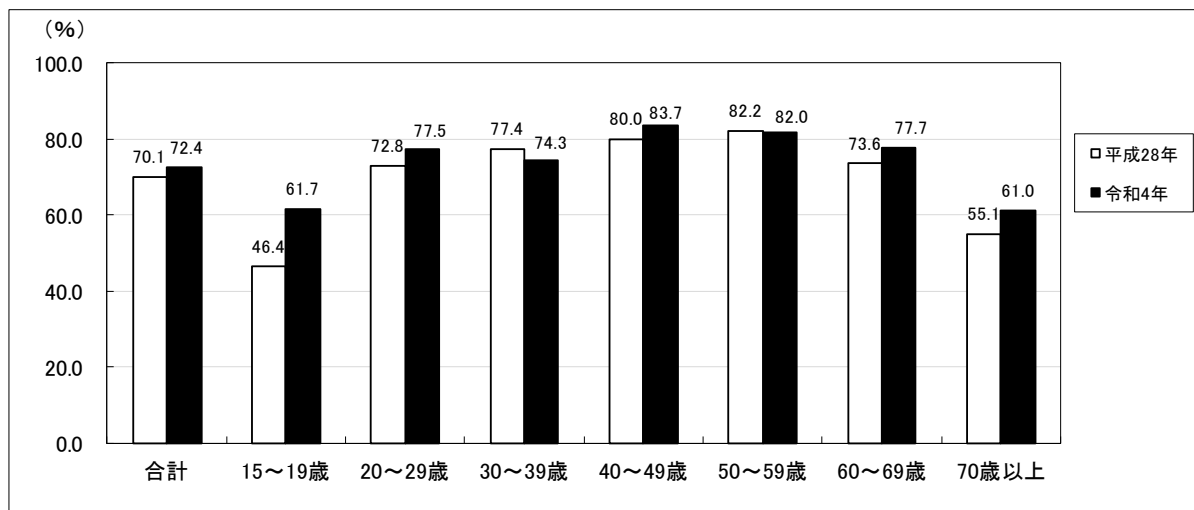
「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

9 1年間の健診（検診）受診状況について

(1) 1年間の健康診断・人間ドックなどの受診の有無

健康診断の受診状況については、全体では72.4%（70.1%）と増加している。各年代ともに増加または前回と同レベルである。

図47 1年間の健康診断・人間ドックなどの受診の有無



※がん検診のみの検診は含んでいない

(2) がん検診の受診状況（40歳から69歳、子宮がんは20歳から69歳）

がん検診の受診状況では、肺がん、大腸がんが増加しているが、乳がん、子宮がんは減少している。

図48 がん検診受診状況（40歳から69歳）

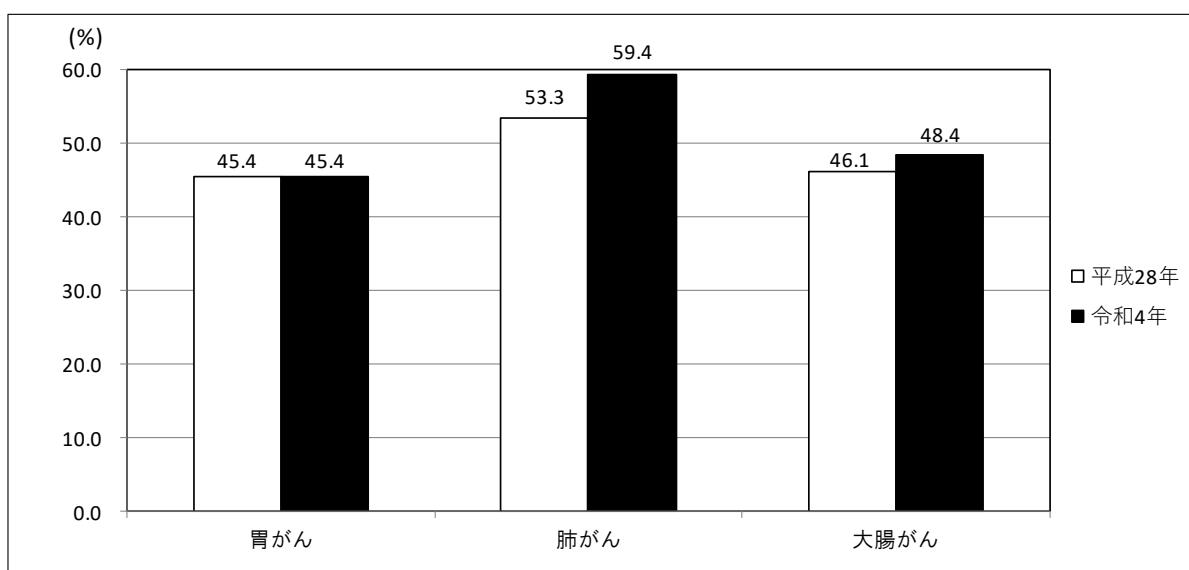


図 4 9 がん検診受診状況（40 歳から 59 歳）

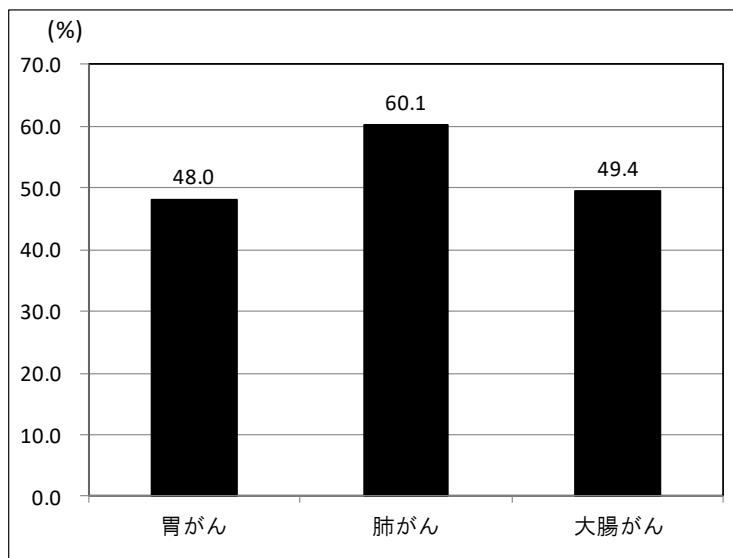


図 5 0 過去 2 年間のがん検診受診（40 歳から 69 歳、子宮がんは 20 歳から 69 歳）

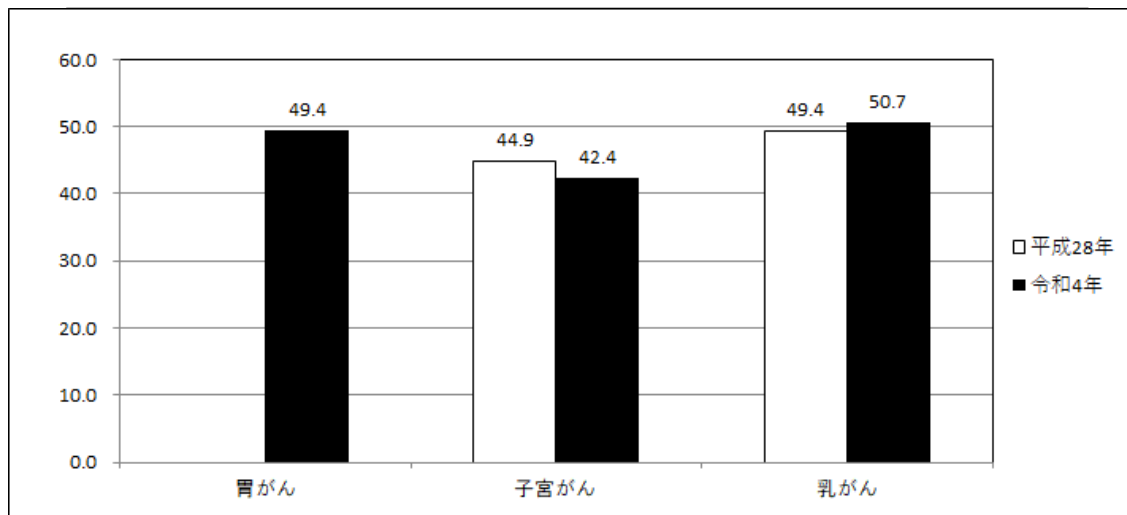
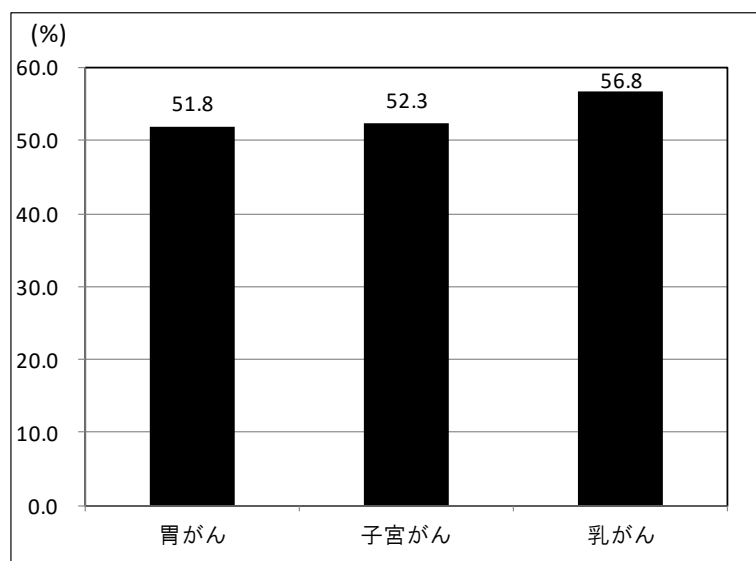


図 5 1 過去 2 年間のがん検診受診（40 歳から 59 歳）



(3) がん検診を受けなかった理由

がん検診を受けなかった理由については「心配な時はいつでも受診できる」が 32.5% (29.9%) と最も多く、次いで「めんどろ」21.7% (17.1%)、「時間がとれない」20.6% (20.5%) の順となっている。

図52 がん検診を受けなかった理由

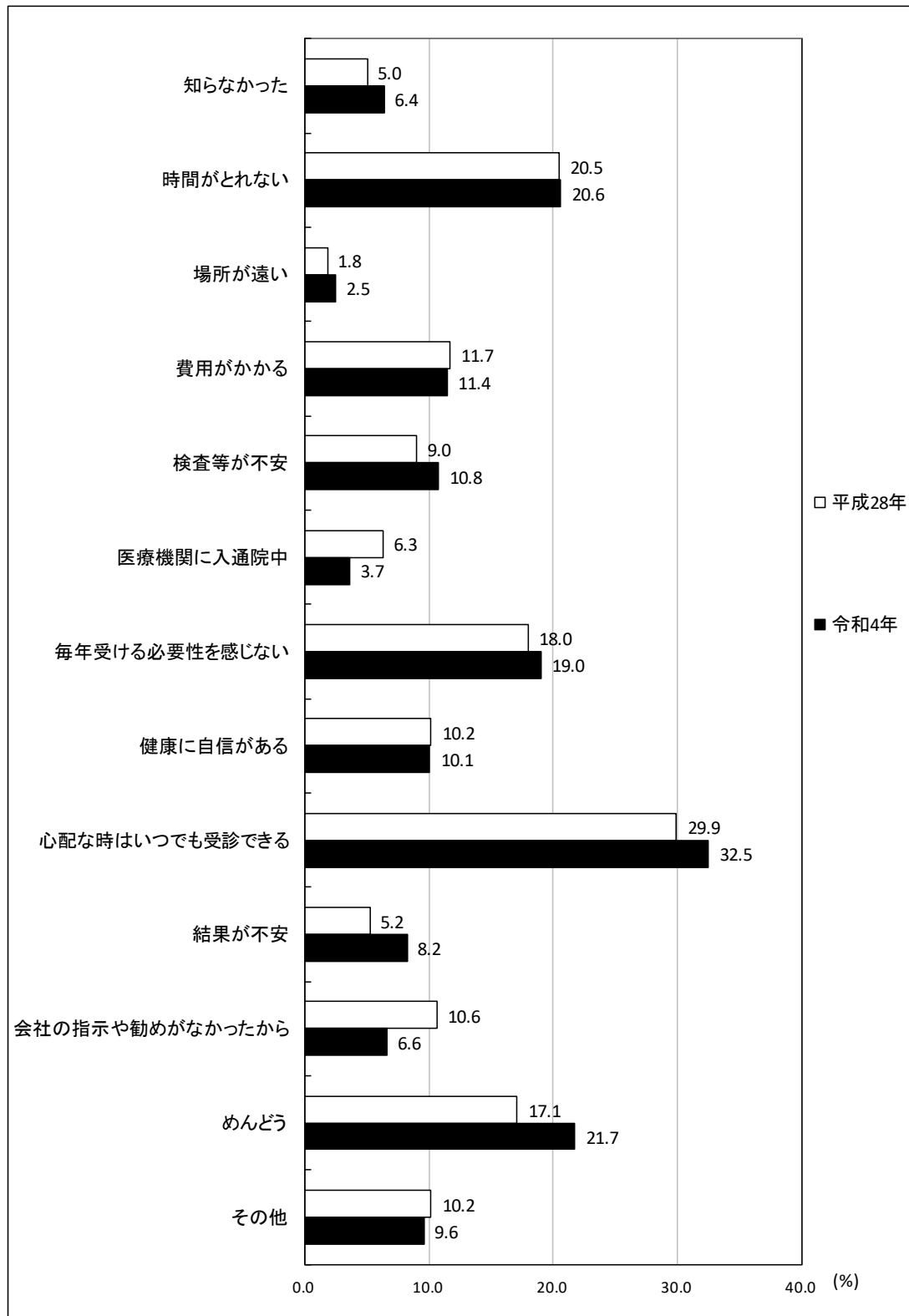
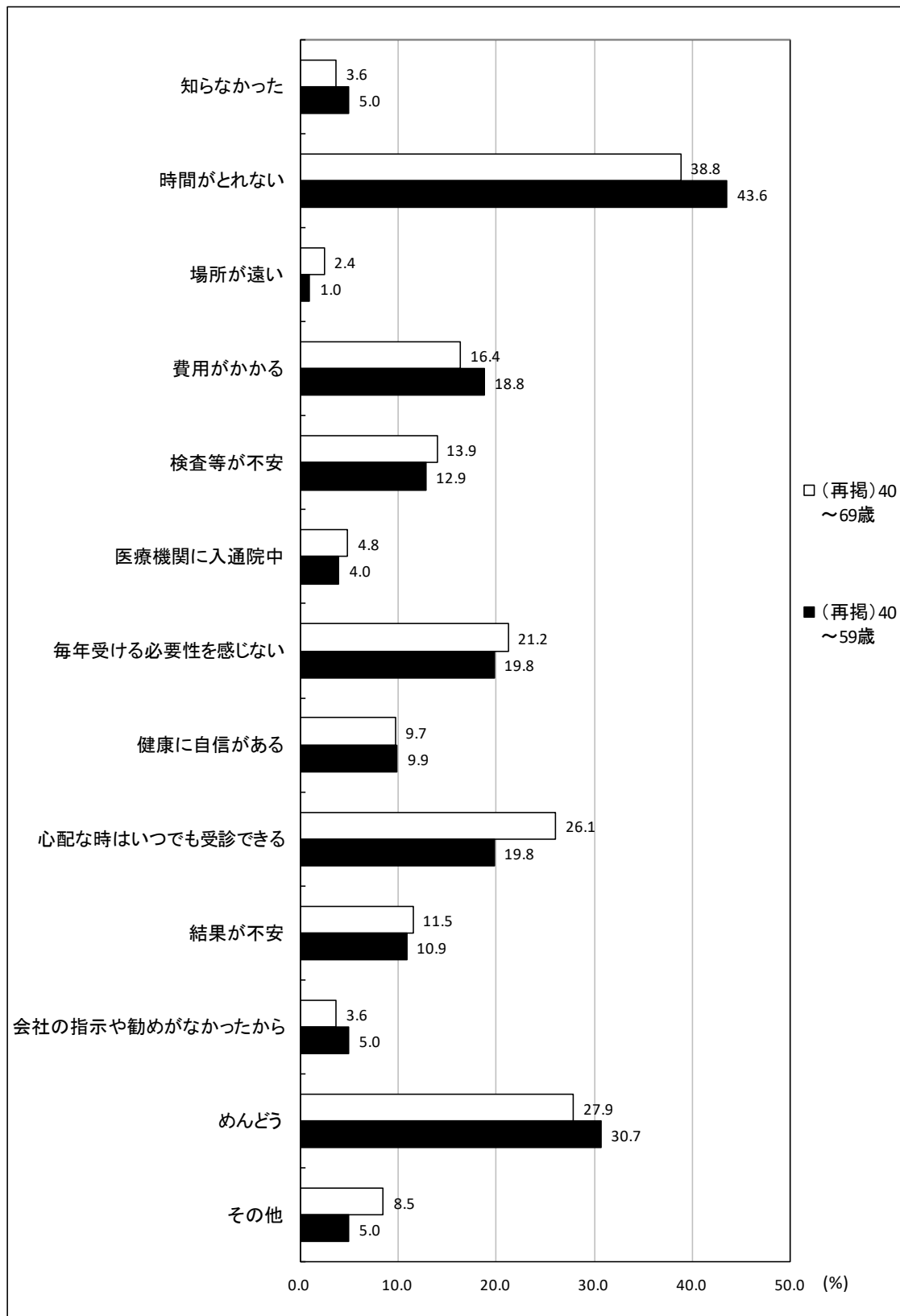


図53 がん検診を受けなかった理由（40歳から69歳、40歳から59歳）

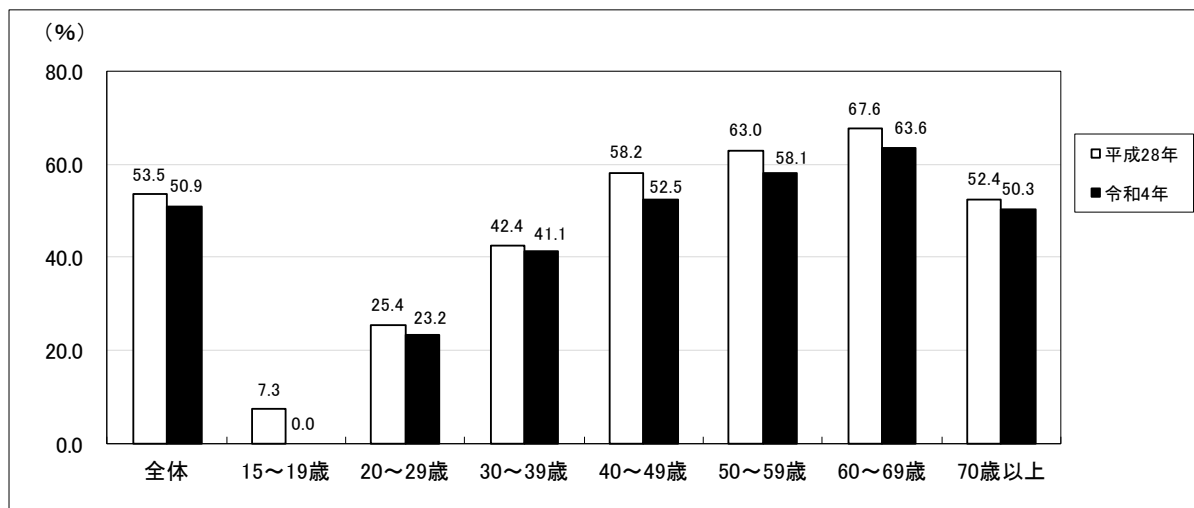


10 糖尿病等の検査

(1) 糖尿病の検査を受けた人

全体で50.9% (53.5%) と前回よりも減少している。最も実施率が高かったのは60歳代で63.6% (67.6%)、次いで50歳代58.1% (63.0%)、40歳代52.5% (58.2%)であった。

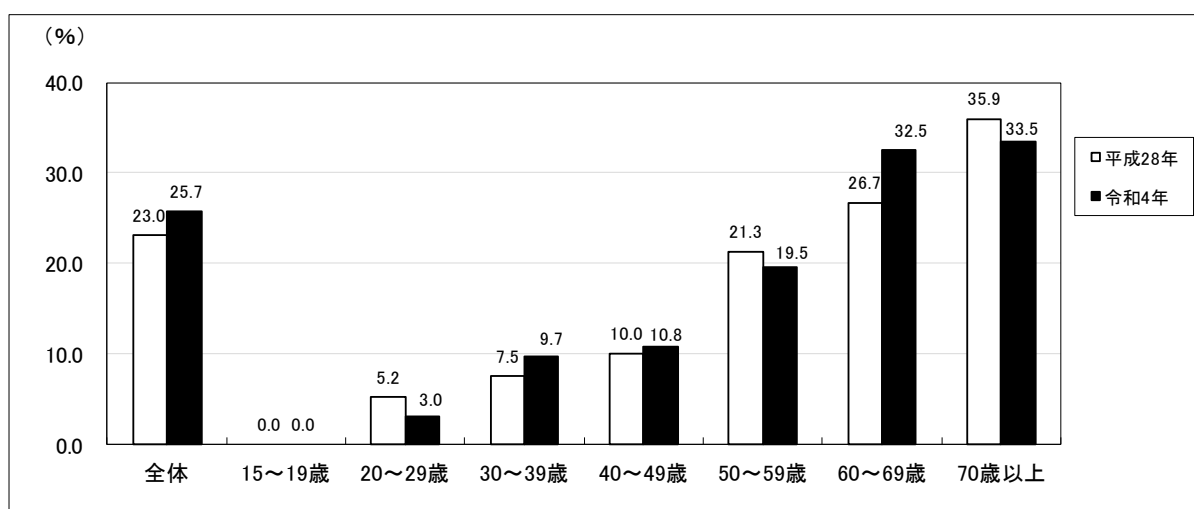
図54 糖尿病の検査を受けたことがある



(2) 糖尿病（境界域）と指摘された

検査の結果、糖尿病または境界域と指摘された人は合計で25.7% (23.0%) と前回から増加した。各年代で減少傾向がみられるが、60歳代では増加している。年代別にみると最も高かったのは70歳代の33.5% (35.9%)、次いで60歳代の32.5% (26.7%)、50歳代19.5% (21.3%)であった。

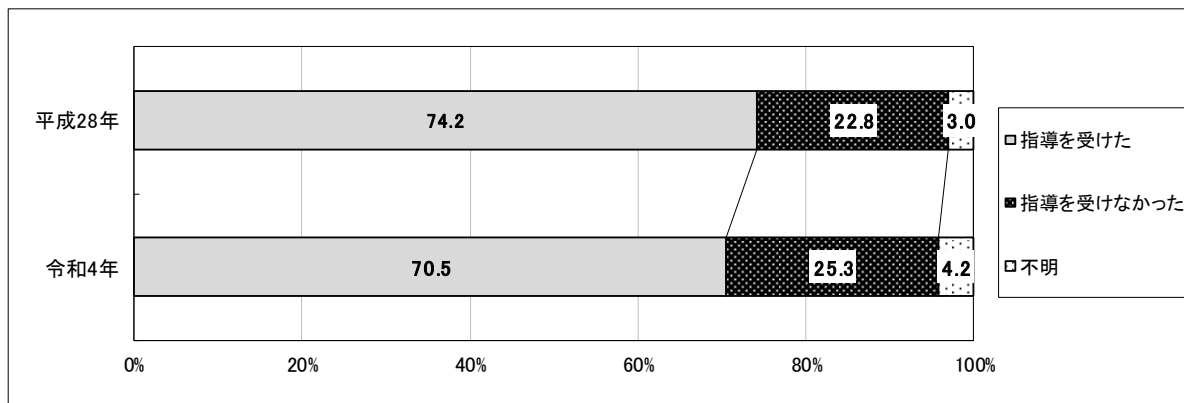
図55 検査受診者のうち糖尿病（境界域）と指摘された



(3) 糖尿病の指摘を受けた人で保健指導を受けた人

「保健指導を受けた」のは70.5% (74.2%)、「受けなかった」は25.3% (22.8%)であった。

図56 糖尿病の指摘を受けた人で保健指導を受けた人



1.1 歯科

(1) 歯磨き頻度

歯磨き頻度は「1日3回以上」21.4% (16.6%)、「1日2回」45.9% (45.4%)であった。

図57 歯磨き頻度

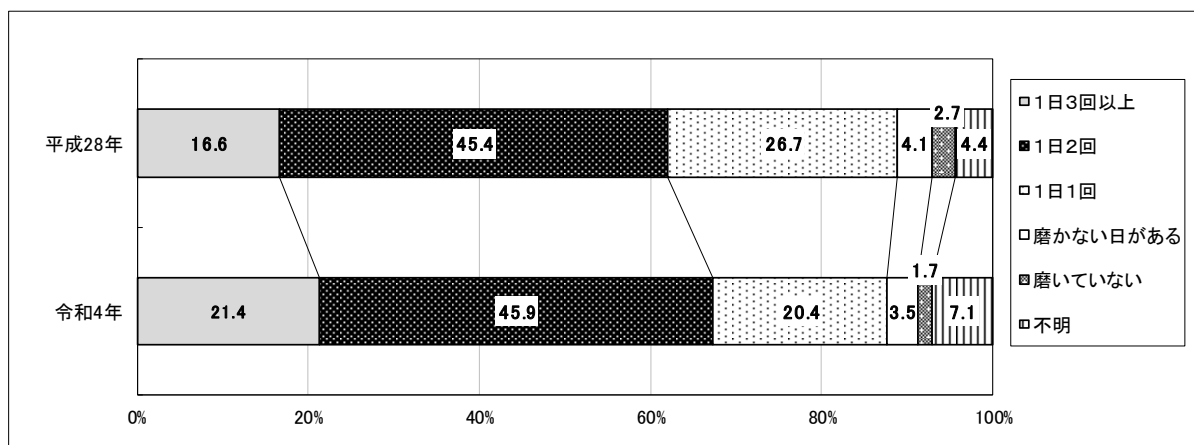
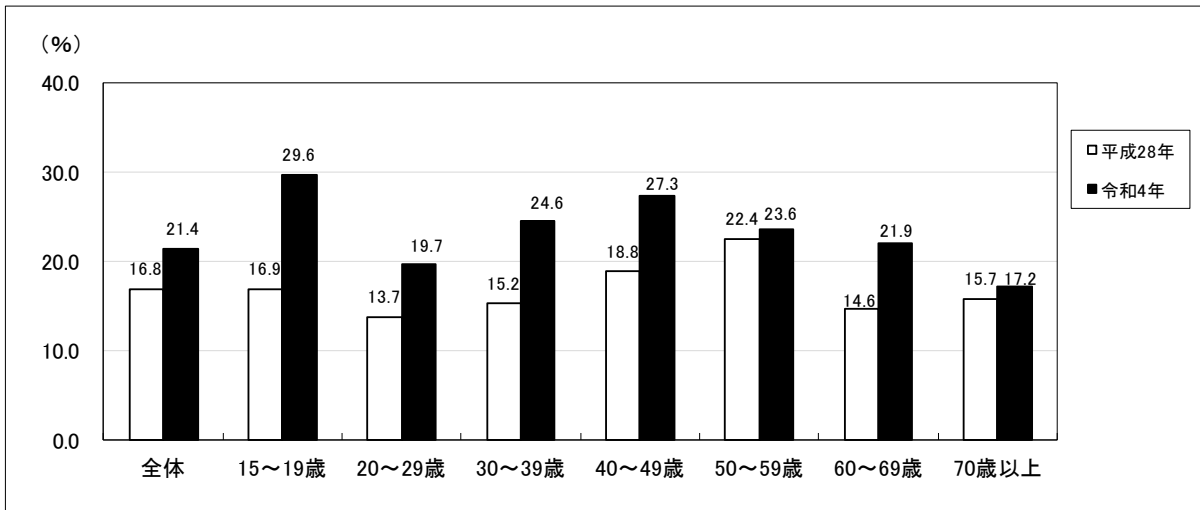


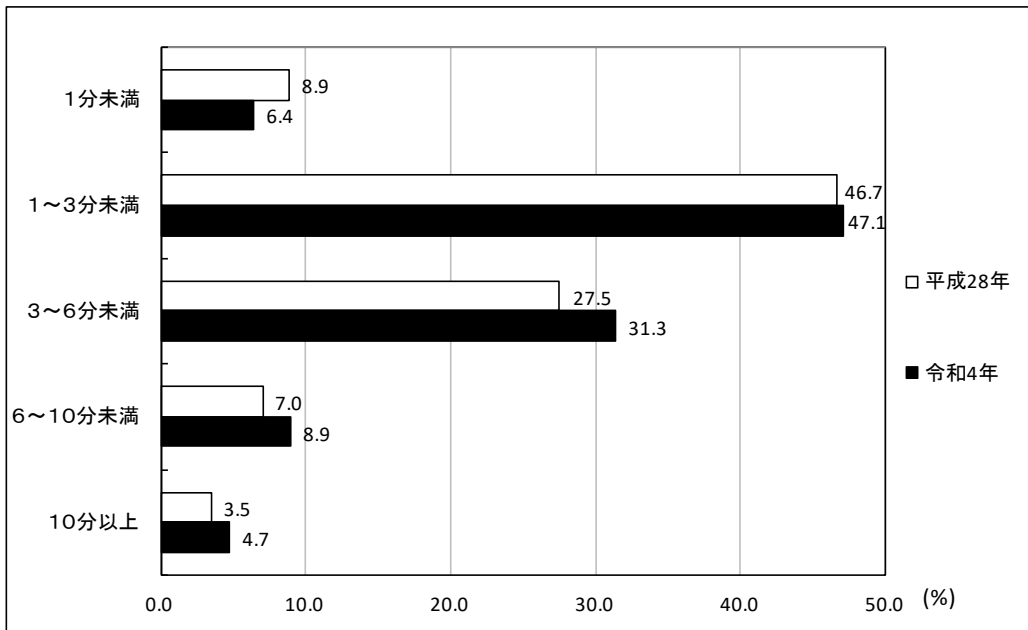
図 5 8 歯磨き 1 日 3 回以上の人（年齢階級別）



(2) 歯磨き時間

「1～3分未満」は 47.1%（46.7%）と、約半数を締めているほか、「3～6分未満」は 31.3%（27.5%）と前回よりも 3.8 ポイント増加している。

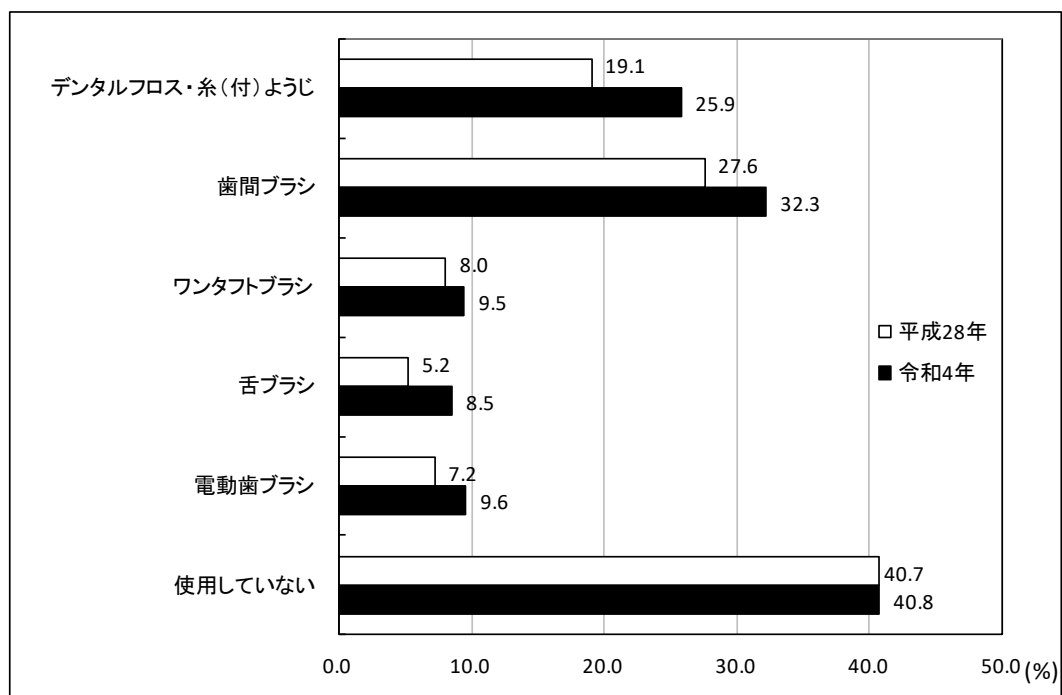
図 5 9 歯磨き時間



(3) 歯磨き時の使用器具

歯ブラシ以外に使用する器具については、「使用しない」が 40.8% (40.7%) と最も多い。
使用されている器具では「歯間ブラシ」が最も多く 32.3% (27.6%) で、「デンタルフロス」が 25.9% (19.1%)、「電動歯ブラシ」9.6% (7.2%) となっている。

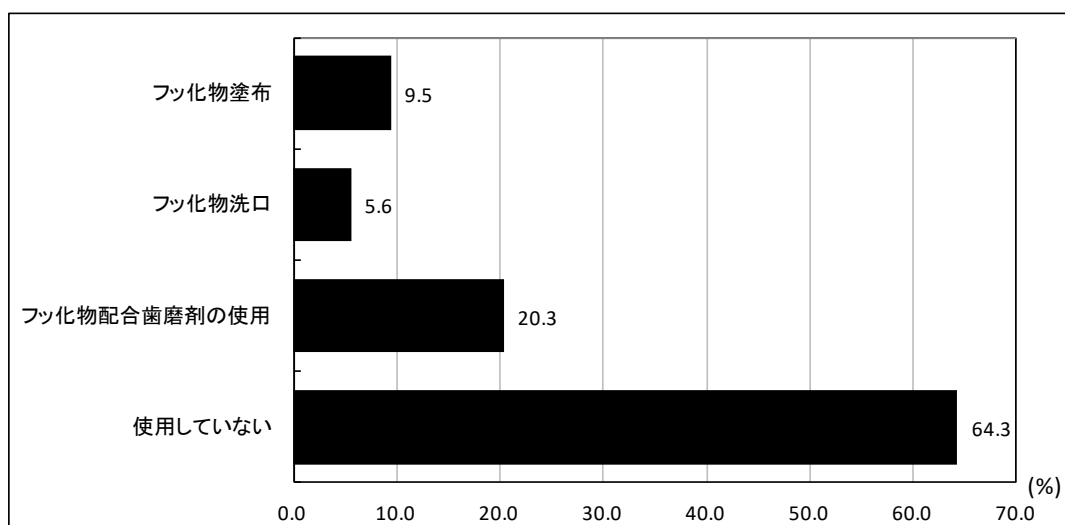
図 6 0 歯磨き時の使用器具



(4) フッ化物を取り入れているか

フッ化物を取り入れているかについては、「使用していない」と回答した者が 64.3% と最も多い。

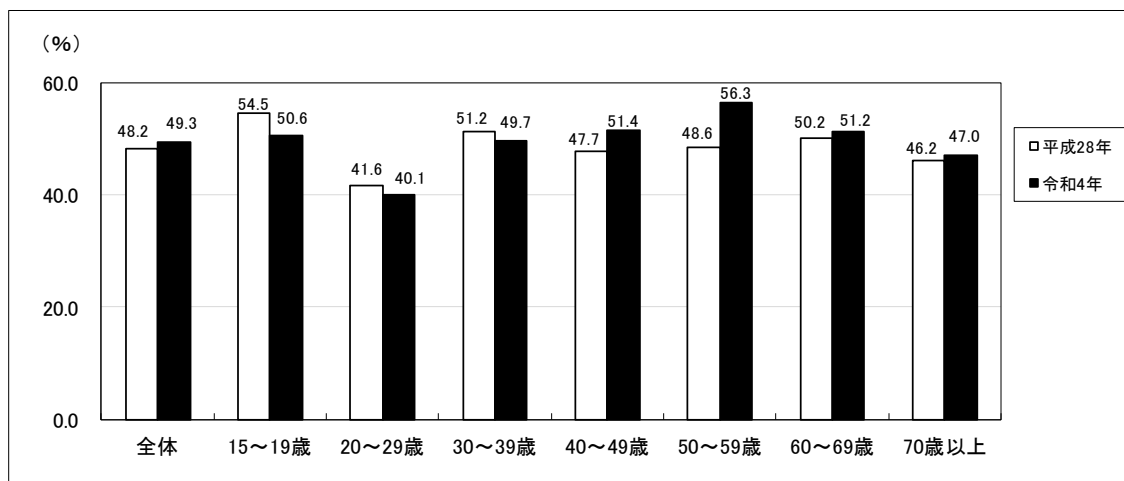
図 6 1 フッ化物を取り入れているか



(5) 1年間に歯科検診を受けた

全体としては49.3% (48.2%) で、前回よりも1.1ポイント増加している。すべての年代でみると、40歳以上で前回は上回っている。最も増加しているのは50歳代で56.3%(48.6%)と7.7ポイント上昇している。

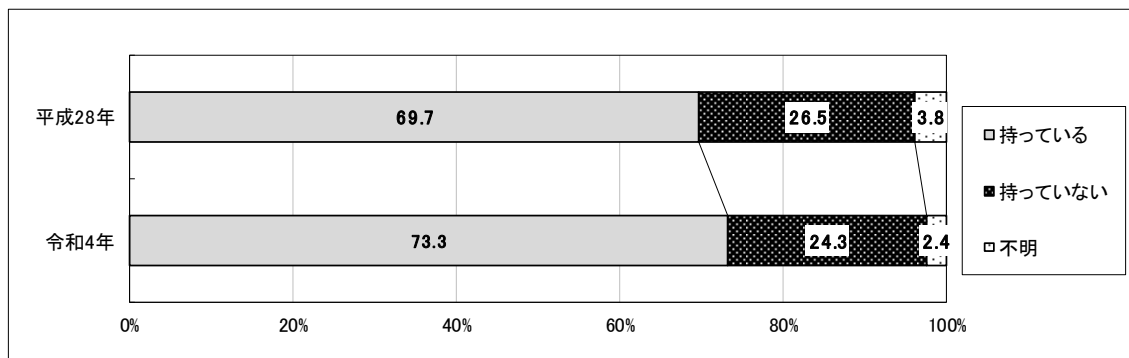
図62 1年間に歯科検診を受けた



(6) かかりつけの歯科医の有無

かかりつけ歯科医を「持っている」が73.3%(69.7%)、「持っていない」が24.3%(26.5%)であった。

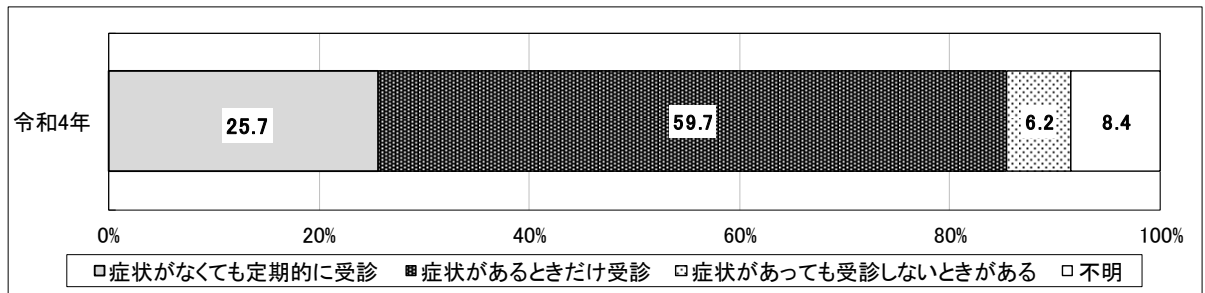
図63 かかりつけの歯科医の有無



(7) 歯科医院へどういうときに受診するか

「症状があるときだけ受診」が 59.7%と最も多く、「症状がなくても定期的に受診」は 25.7%となっている。

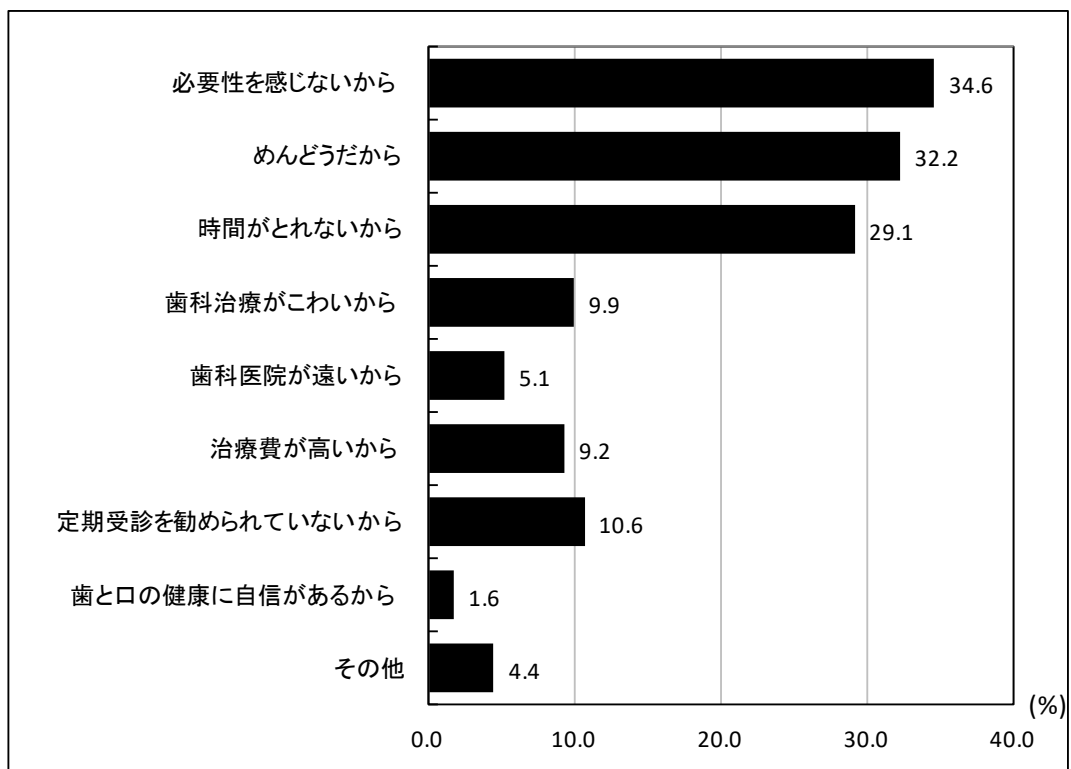
図 6 4 歯科医院へどういうときに受診するか



(8) 定期的に受診していない人に、その理由

「必要性を感じないから」が 34.6%と最も多く、次いで「めんどうだから」32.2%、「時間がとれないから」29.1%となっている。

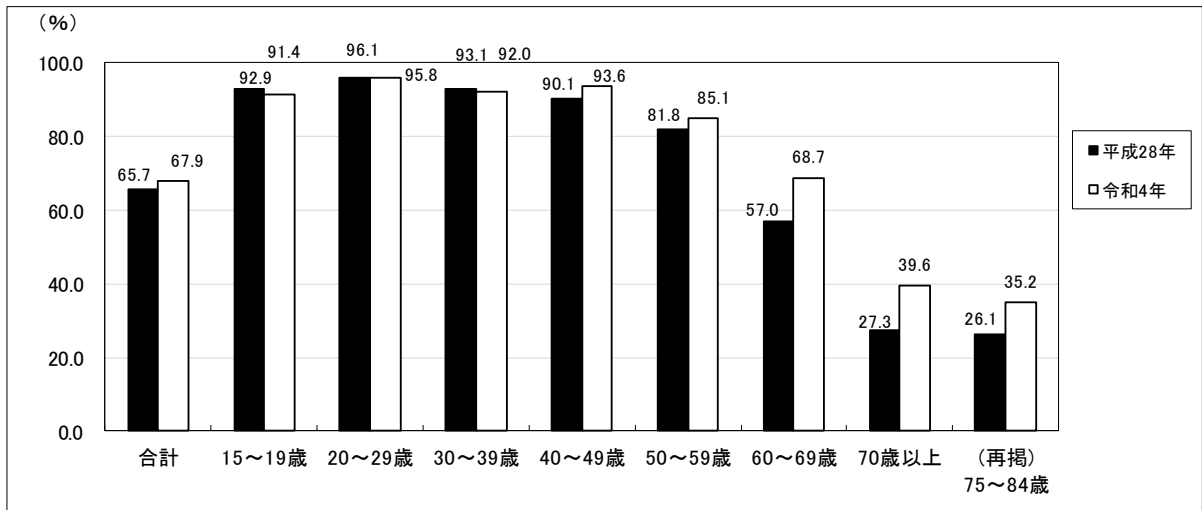
図 6 5 定期的に受診していない人に、その理由



(9) 残存歯 20 歯以上の割合

80 歳（75～84 歳）で残存歯が 20 本以上（8020 達成者）は 35.2%（26.1%）であった。

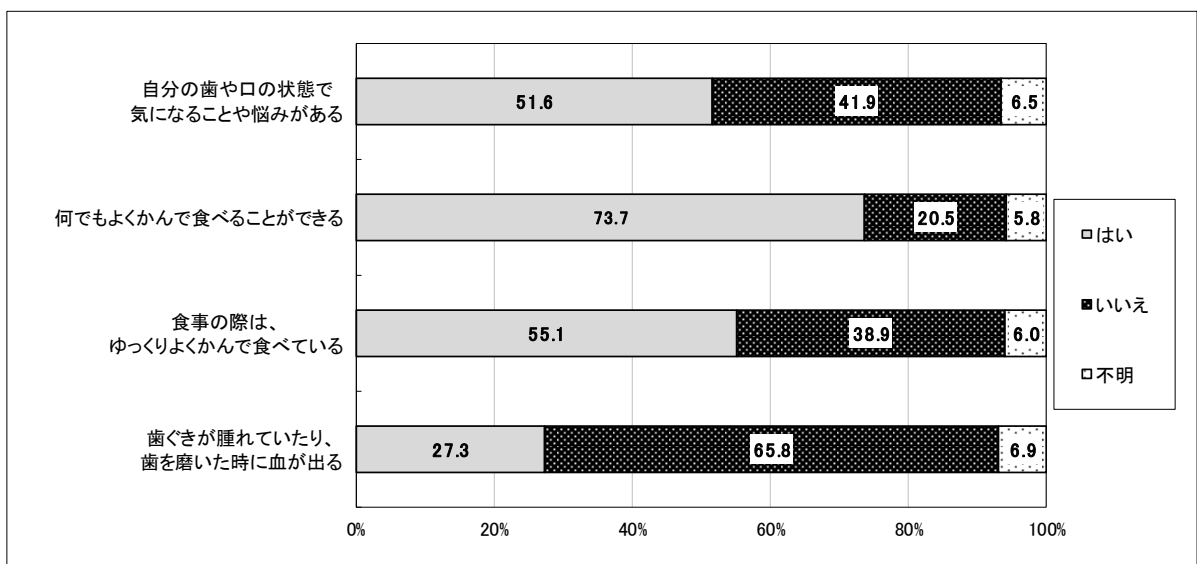
図 6 6 残存歯 20 歯以上の割合



(10) 歯や口の状態や食事の様子

「はい」の割合が最も高いのは「何でもよくかんで食べることができる」73.7%、次いで「食事の際は、ゆっくりよくかんで食べている」55.1%、「自分の歯や口の状態で気になることや悩みがある」51.6%、「歯ぐきが腫れていたり、歯を磨いた時に血が出る」27.3%の順となっている。

図 6 7 歯や口の状態や食事の様子



(11) 歯や口の健康に関すること

「知っている」割合が最も高いのは「8020（はちまるにいまる）運動について」52.1%で、次いで「口腔の不衛生か肺炎などを引き起こすことがある」48.0%、「糖尿病があると歯周病になりやすく、歯周病があると糖尿病が悪化しやすい」46.7%、「たばこを吸っていると、歯周病になりやすく、歯周病が治りにくい」44.1%の順となっている。

図68 歯や口の健康に関すること

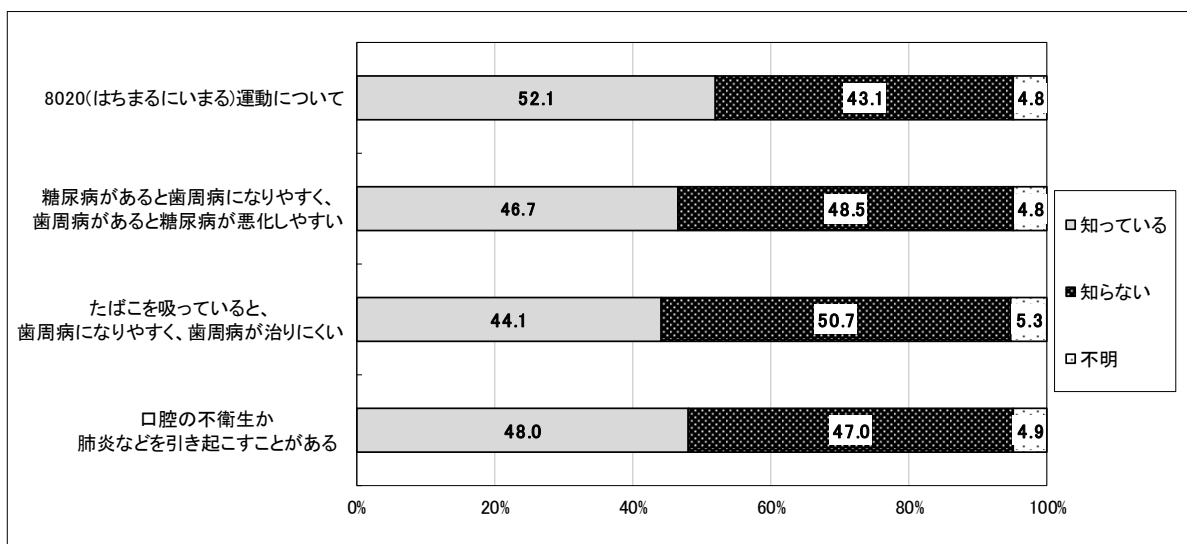
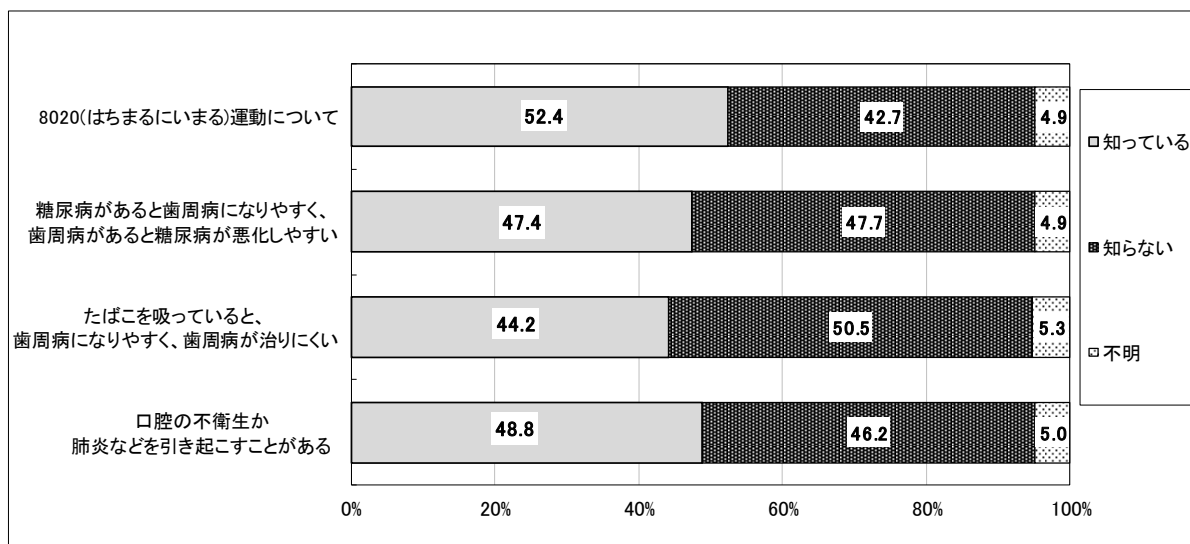


図69 歯や口の健康に関すること（再掲）20歳以上

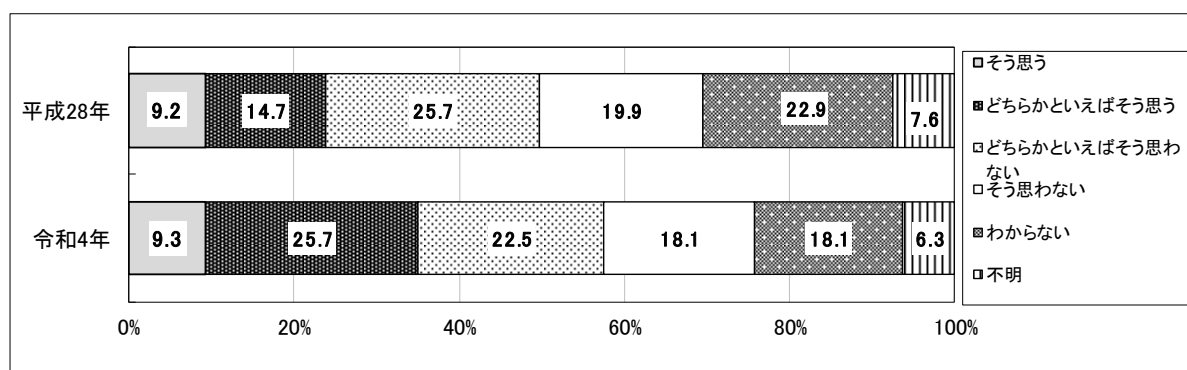


1 2 がん

(1) がんの治療と就労の両立

がんの治療と就労が両立できるかについては「どちらかといえばそう思う」25.7% (14.7%) が最も多く、次いで「どちらかといえばそう思わない」22.5% (25.7%) の順となっている。

図 7 0 がんの治療と就労の両立



(2) 就労継続できない理由

就労継続できない理由については「代わりに仕事をする人がいない、またはいても頼みにくいから」35.2% (37.9%) が最も多く、次いで「不明」を除くと、「休むと収入が減ってしまうから」11.4% (9.9%) の順となっている。

図 7 1 就労継続できない理由

