

# 健康づくりについて

下記のとおり、平成28年度北九州市健康づくり実態調査を実施した。

## 1. 調査目的

就学前の子どもから高齢者までのライフステージごとに健康に関する意識や生活習慣などを調査し、今後の健康づくり施策について具体的に検討及び推進していくための資料を得ることを目的に実施したもの

## 2. 調査期間

平成28年11月24日～平成28年12月26日

## 3. 調査方法

無作為で抽出した市民を対象に、郵送による質問票の配布及び回収によるもの

## 4. 発送及び回収状況

ライフステージ	年齢	発送数	有効回収数	有効回収率
就学前の子ども	0～6歳	2,000	1,074	53.7%
小学生	7～12歳	2,000	1,019	51.0%
中高生	13～18歳	2,700	981	36.3%
青年期	19～39歳	2,600	791	30.4%
壮年期	40～64歳	2,000	808	40.4%
高齢期	65歳以上	2,000	1,100	55.0%
合計		13,300	5,773	43.4%

※就学前の子ども及び小学生は、保護者が回答

## 5. 調査分野

食生活、運動、睡眠・休養、心の健康、飲酒、喫煙、歯・口腔、検診など



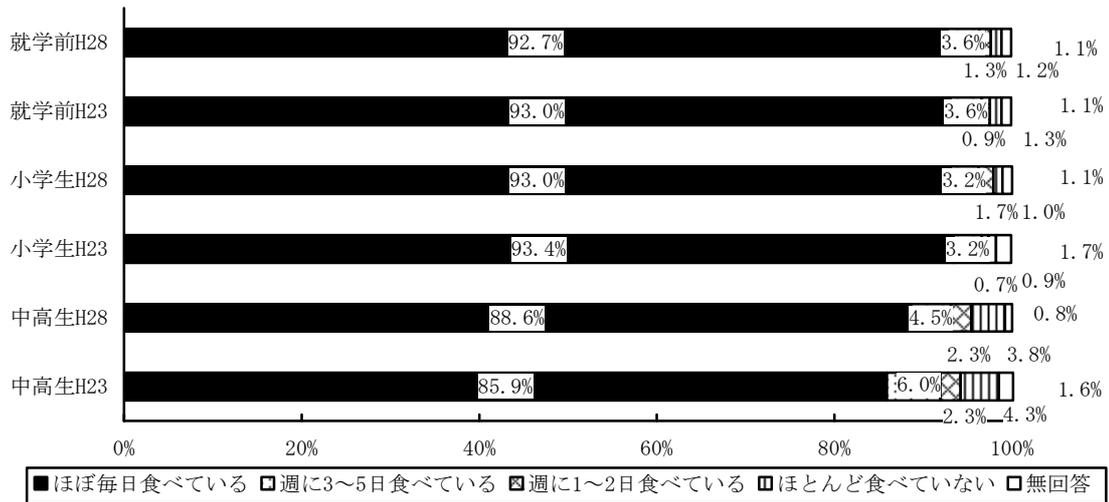
## 結果の概要

### 1 食生活の状況

#### (1) 朝食の摂取状況（就学前の子ども～中学生）

朝食の摂取状況は、平成23年度調査結果とほぼ同水準である。

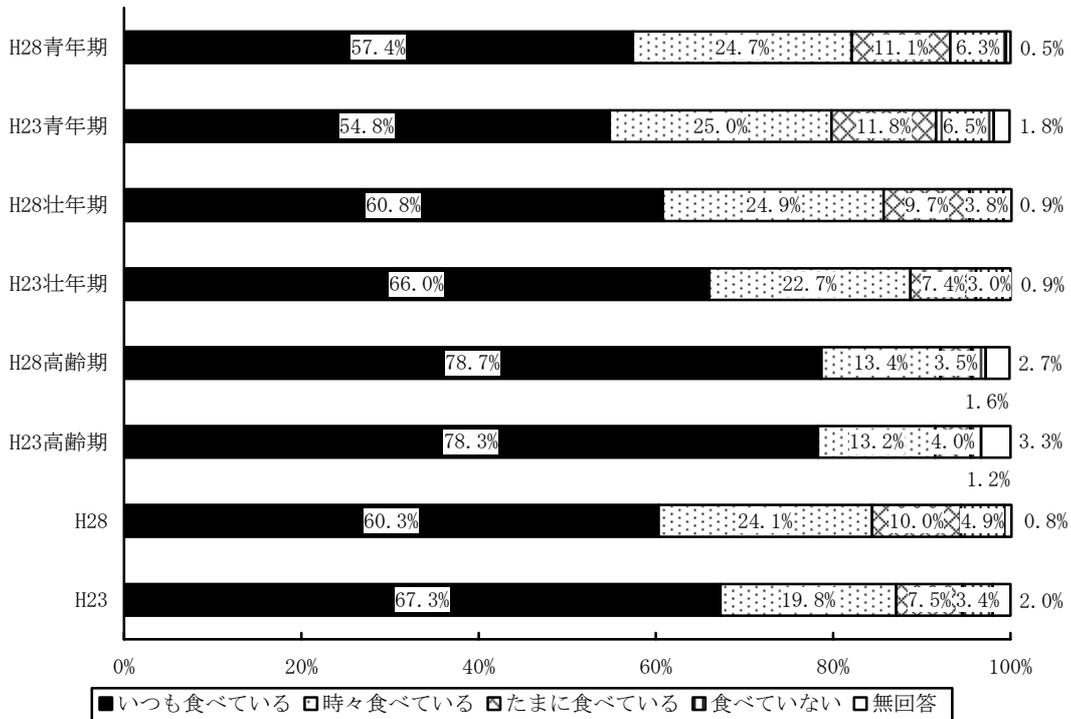
中高生は9割に達していない。



#### (2) バランスの良い夕食を食べる頻度（青年期～高齢期）

「いつも食べている」割合は年齢層が高いほうが多い。

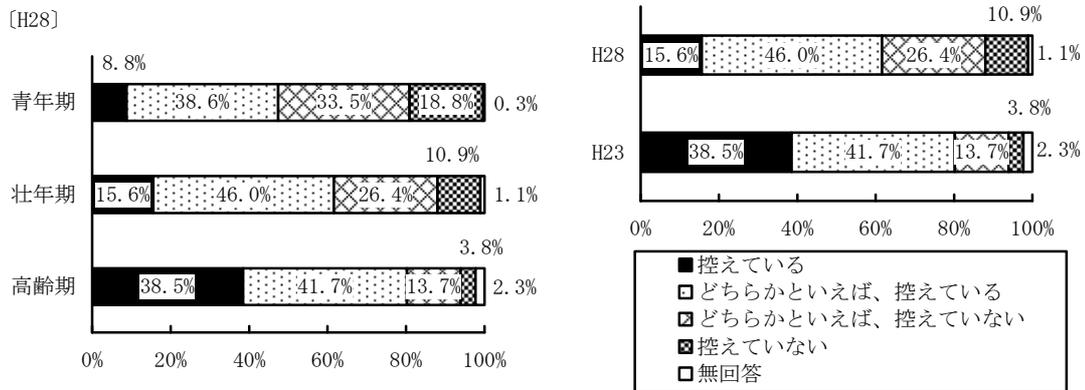
全体では、平成23年度調査結果より減少している。



### (3) 塩分の摂取（青年期～高齢期）

若い年齢層ほど食事の際に塩分摂取を「控えていない」割合が多い。

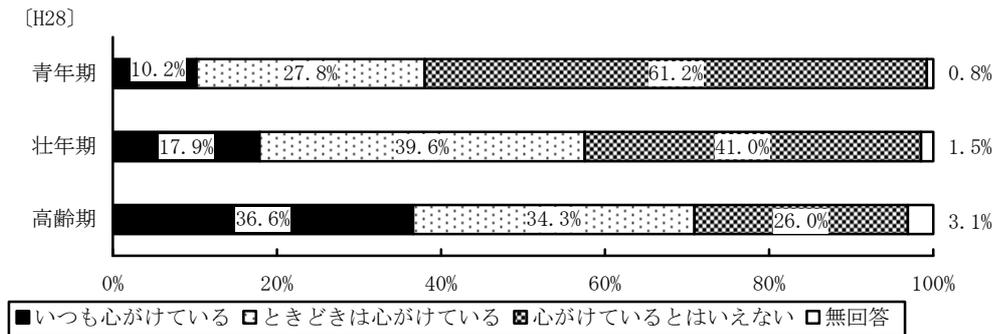
平成 23 年度調査結果より「控えている」は、22.9 ポイント減っている。



### (4) 野菜の摂取（青年期～高齢期）

野菜を毎日 350 g 以上とるように「いつも心がけている」割合は年齢層が高いほど多い。

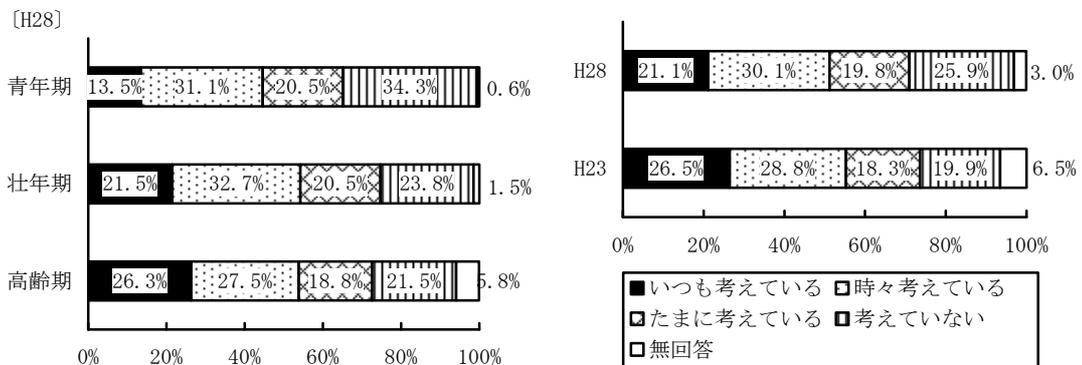
青年期で「心がけているとはいえない」割合は約 6 割にのぼる。



### (5) 外食時や市販弁当等購入時の注意

若い年齢層ほどカロリーや栄養のバランスを「考えていない」割合が多い。

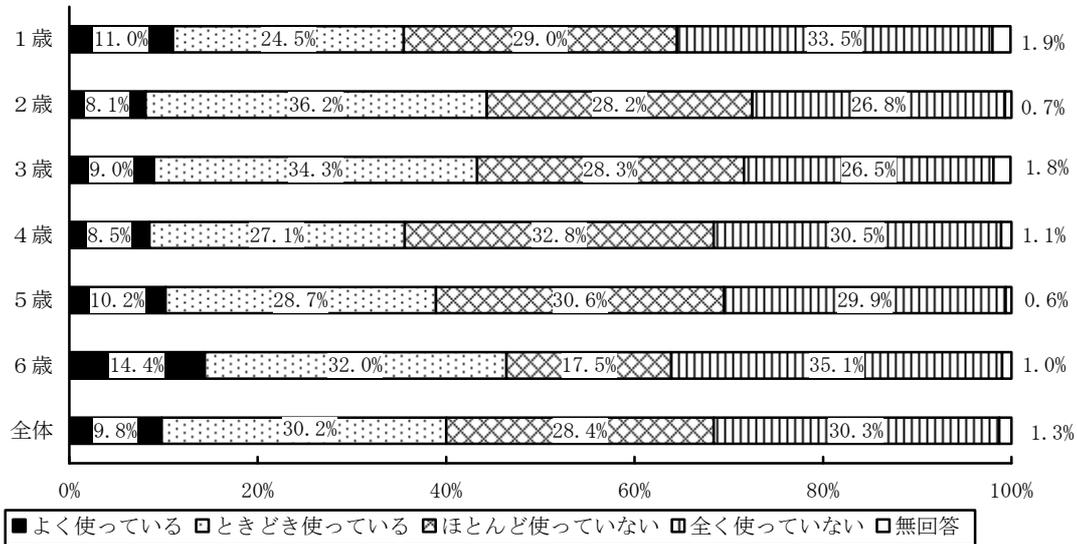
平成 23 年度調査結果より「いつも考えている」は、5.4 ポイント減っている。



## 2 子どものしつけ・外遊び

### (1) しつけや遊びのためのスマートフォンの使用（就学前の子どもの保護者）

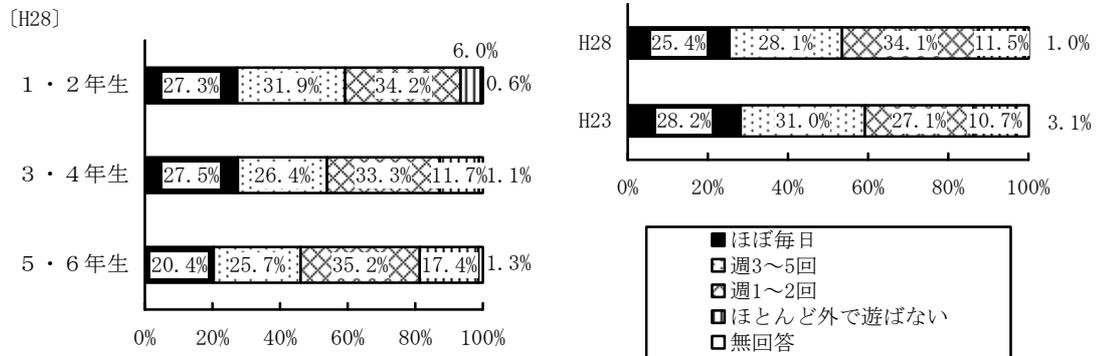
「よく使っている」+「時々使っている」割合は全体で約4割である。



### (2) 外で体を動かして遊ぶ頻度（小学生）

外でからだを動かして遊ぶ頻度は、高学年になるほど頻度が減っている。

全体では、平成23年度調査結果とほぼ同水準である。

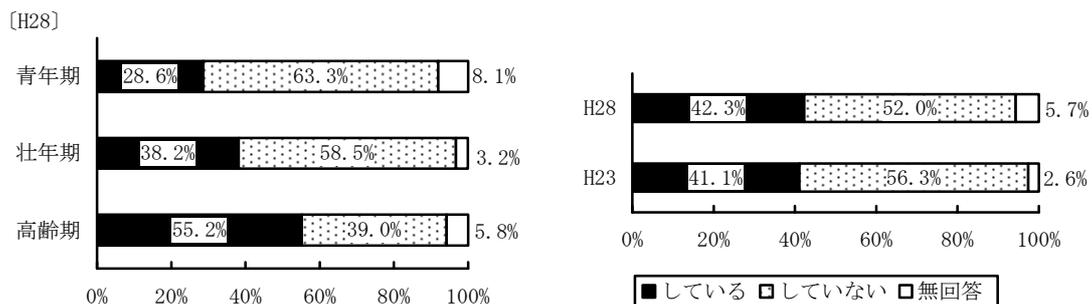


## 3 運動

### (1) 健康のための運動の実施状況（青年期～高齢期）

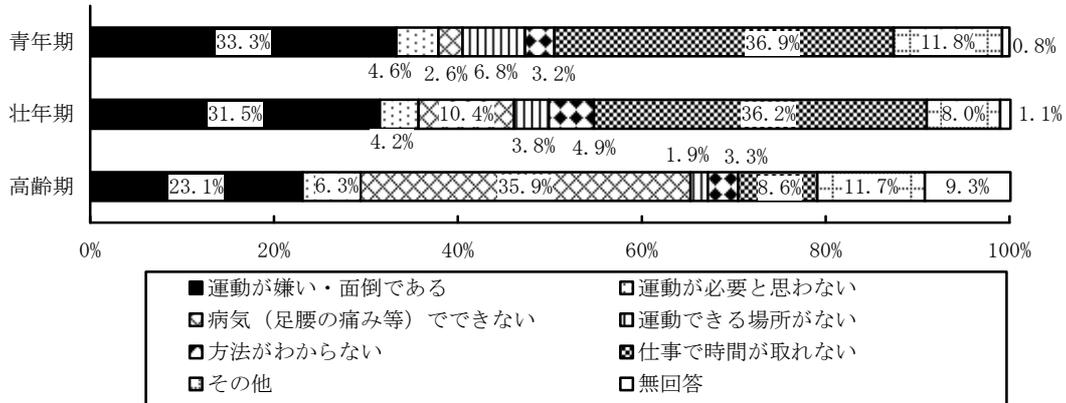
若い年代ほど健康のための運動をしている割合は低い。

全体では、平成23年度調査結果とほぼ同水準である。



(2) 健康のための運動をしない理由（青年期～高齢期）

青年期・壮年期は「仕事で時間が取れない」が、高齢期は「病気でできない」が最多である。  
各年代とも次に多いのは「運動が嫌い・面倒である」

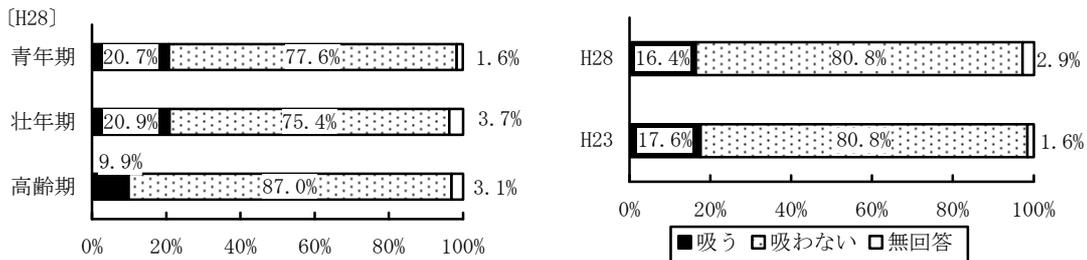


4 喫煙・受動喫煙、飲酒

(1) 喫煙の状況（青年期～高齢期）

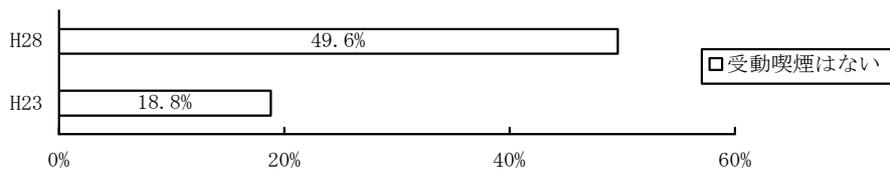
喫煙者の割合は、平成23年度調査結果と同水準である。

喫煙者の割合は、高齢期で約1割、青年期、壮年期でも約2割である。



(2) 受動喫煙の状況

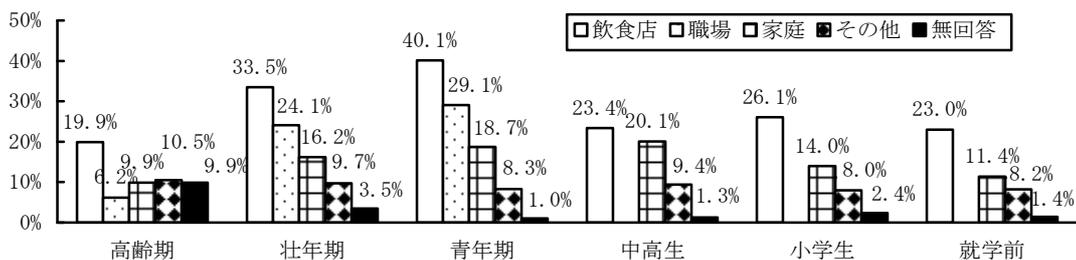
「日常生活で受動喫煙はない」は、平成23年度調査結果に比べて30.8ポイント減少している。



(3) 受動喫煙を受ける場所

日常生活で受動喫煙を受ける場所（複数回答）は、各年齢層とも「飲食店」が最多である。

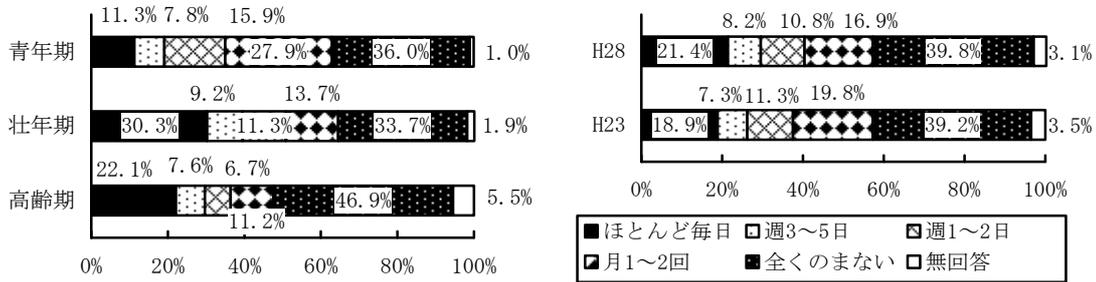
青年期、壮年期では、次いで「職場」が多い。



(4) 飲酒の頻度（青年期～高齢期）

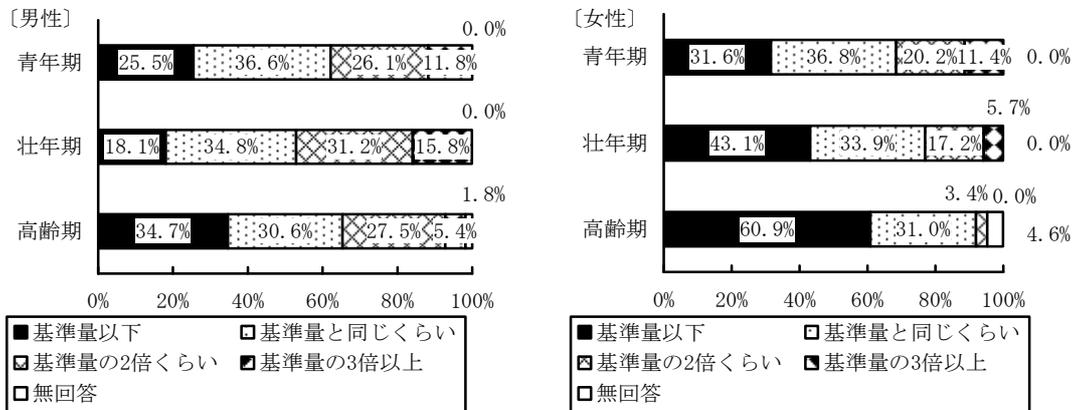
「ほとんど毎日飲む」割合は、壮年期で最も高くなっている。

全体では、平成23年度調査結果とほぼ同水準である。



(5) 飲酒の量（青年期～高齢期）

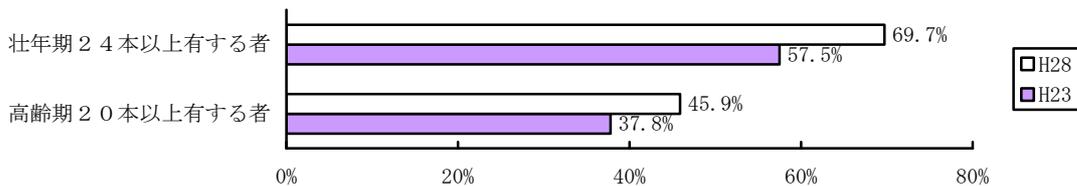
1回あたり基準量の2倍以上飲酒する者は、男性では壮年期、女性では青年期が多い。



5 歯・口腔

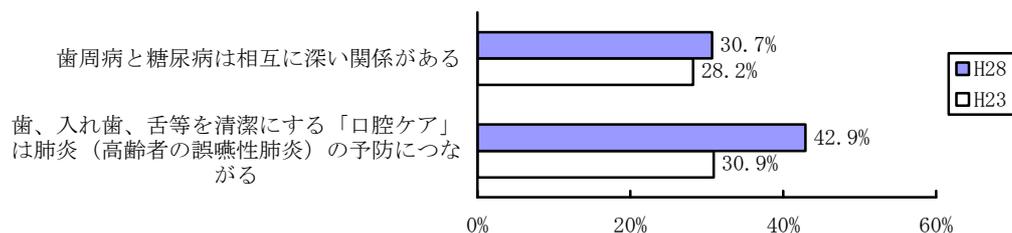
(1) 歯の本数

壮年期で24本以上、高齢期で20本以上有する者は平成23年度調査結果より増加している。



(2) 歯・口腔の健康と全身疾患との関係の認知状況（青年期～壮年期）

平成23年度調査結果より認知状況は、高くなっている。

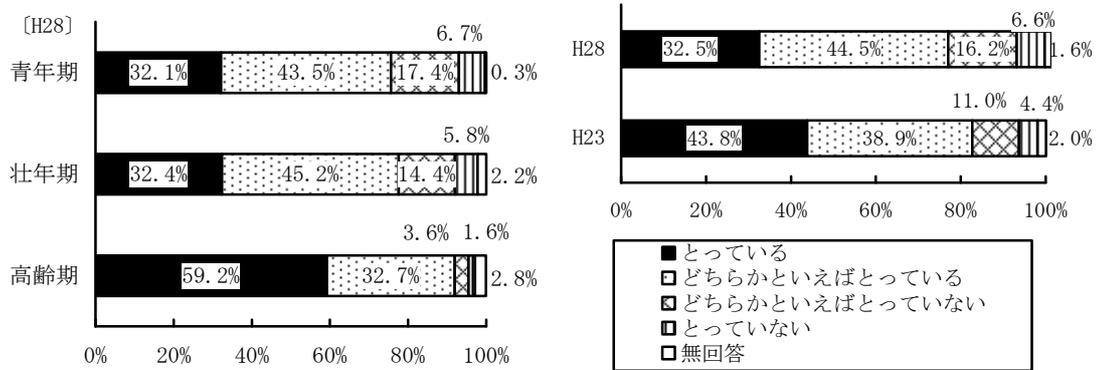


## 6 睡眠、休養、こころ

### (1) 休養の取得

若い年代ほど疲労を感じたら意識的に休養をとっていない。

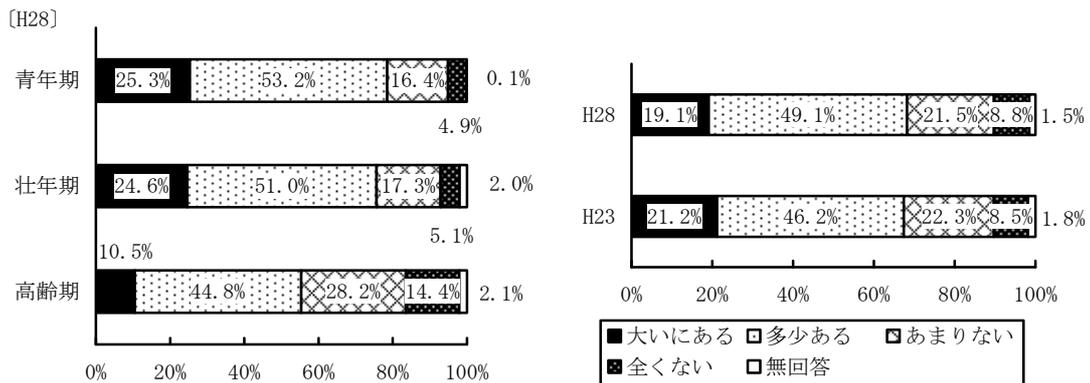
全体では「とっている」割合は、平成23年度調査結果より11.3ポイント減っている。



### (2) この1ヶ月間の不満、悩み、苦労、ストレス (青年期～高齢期)

若い年代ほどストレス等を感じている。

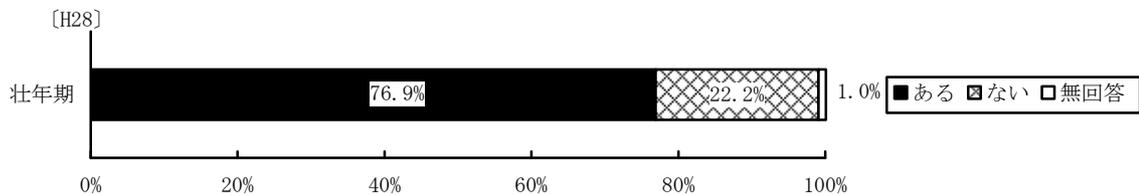
全体では、平成23年度調査結果とほぼ同水準である。



## 7 健(検)診

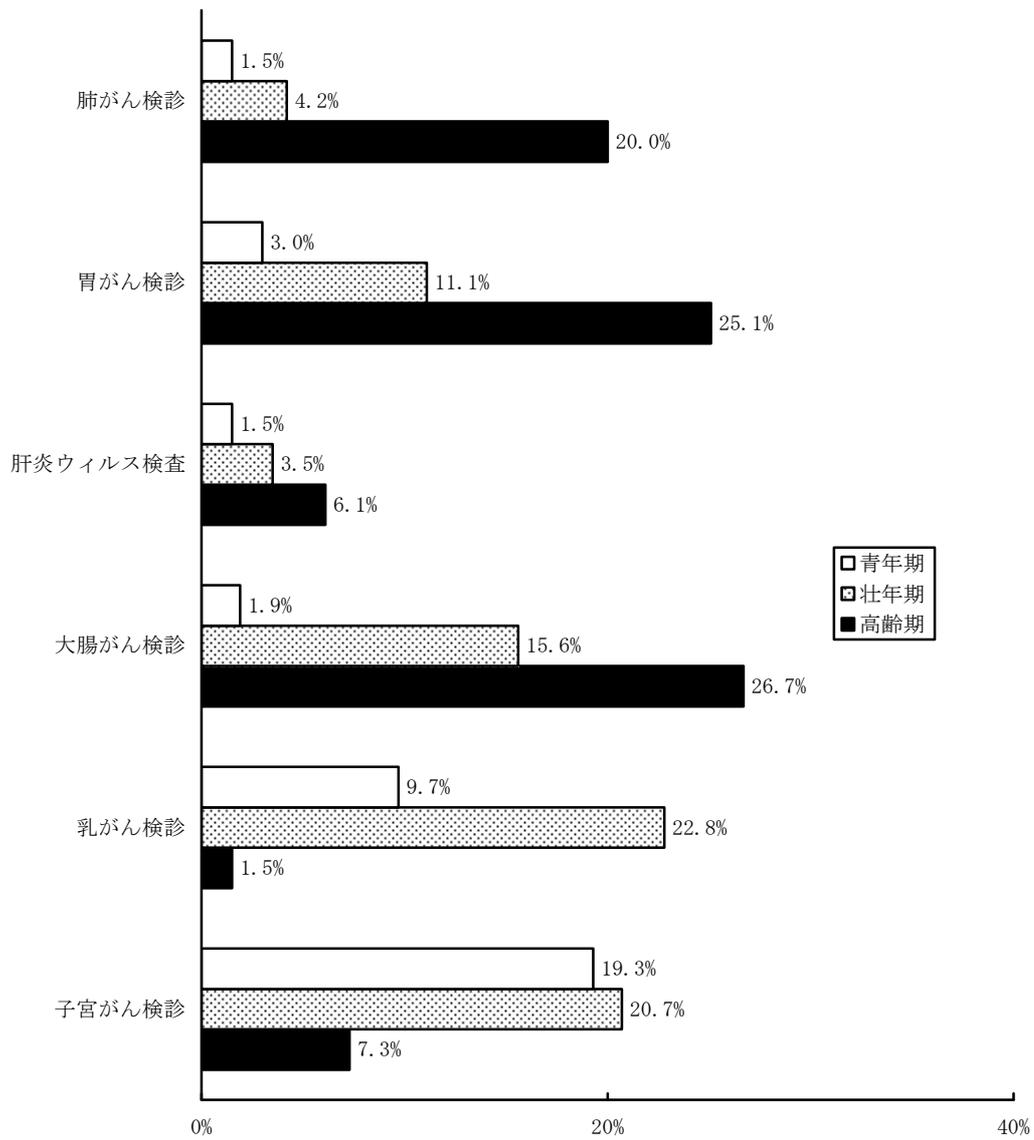
### (1) 健(検)診受診の機会 (壮年期)

健(検)診受診の機会が「ない」割合は、壮年期で約2割である。



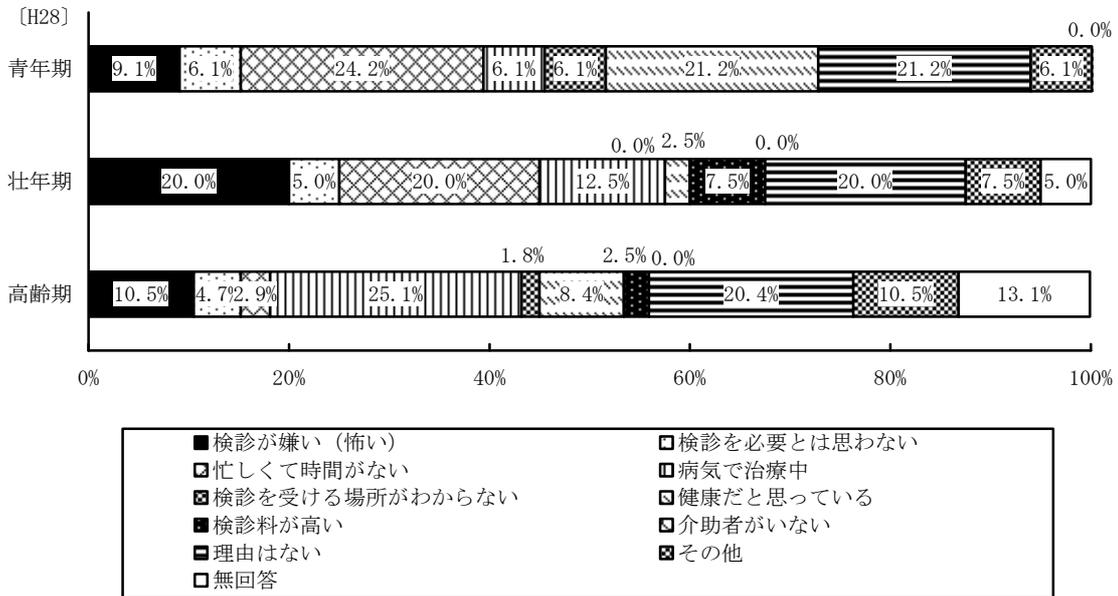
(2) 受診したがん検診等の種類 (青年期～高齢期、複数回答)

がん検診は子宮がん・乳がん検診を除くと、若い世代が受診している割合が低い。



(3) 健（検）診を受診しない理由

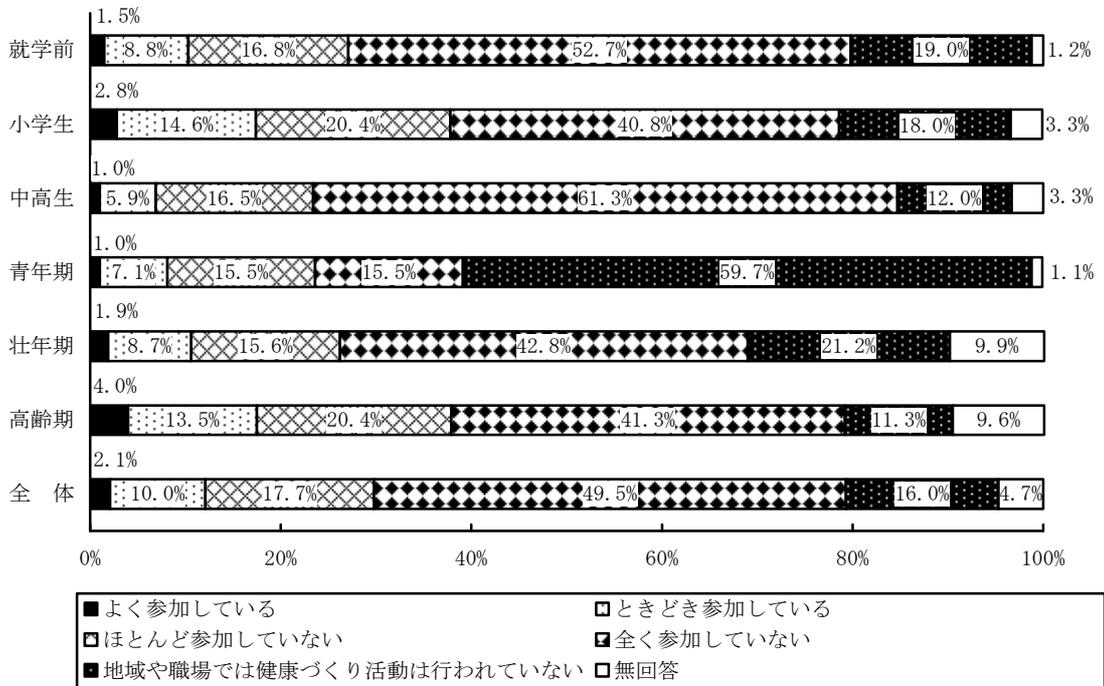
青年期、壮年期は「忙しくて時間がない」、高齢期は「病気で治療中」が多い。  
「理由がない」が各年齢層とも約2割いる。



8 地域や職場における健康づくり

(1) 地域や職場における健康づくり活動への参加

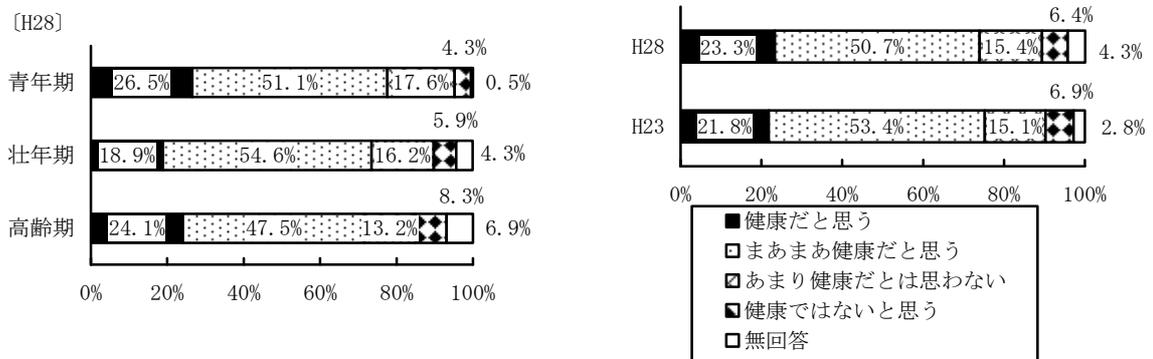
地域や職場における健康づくり活動に「よく参加している」割合は、全体で約2%である。



## 9 回答者の背景、その他

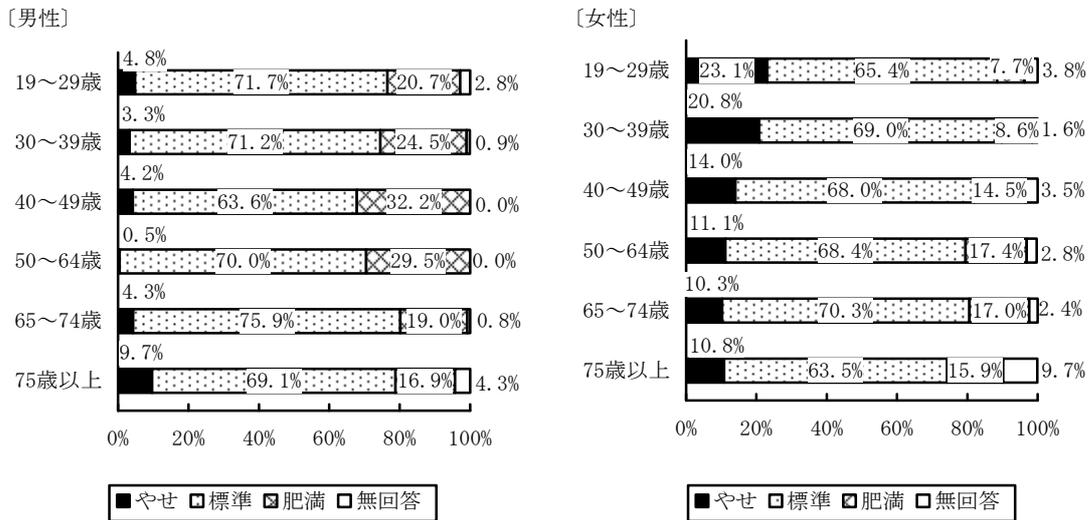
### (1) 健康状態（青年期～高齢期）

「健康ではない」＋「あまり健康ではない」割合は、年齢層が高くなるほど多い。



### (2) BMI による肥満・やせの状況

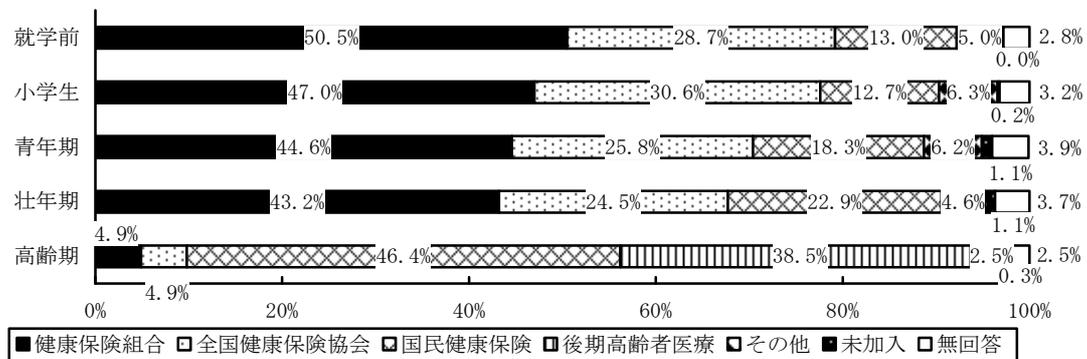
「やせ」は19～29歳の女性で最多、「肥満」は40～49歳の男性で最多である。



### (3) 加入している健康保険の種類

壮年期までは「健康保険組合」が、高齢期は「国民健康保険」加入者が約半数と最多である。

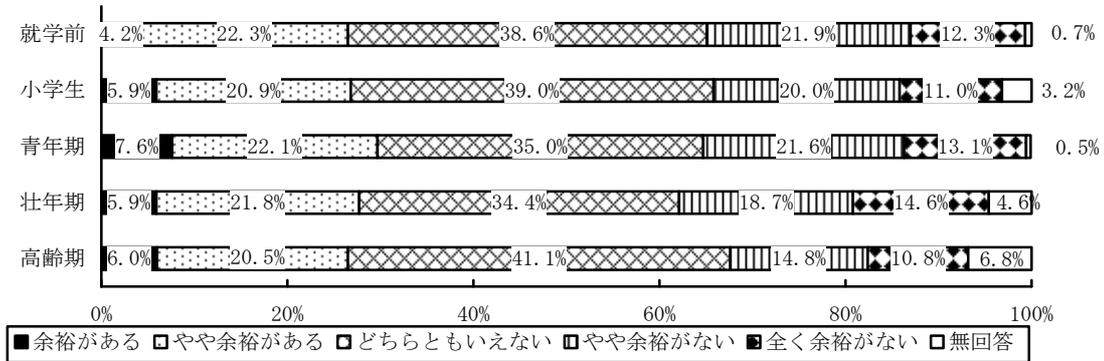
高齢期は次いで「後期高齢者医療」加入者が多い。



(4) 金銭的な暮らし向き

「やや余裕がない」＋「全く余裕がない」者は各年齢層とも約3割にのぼる。

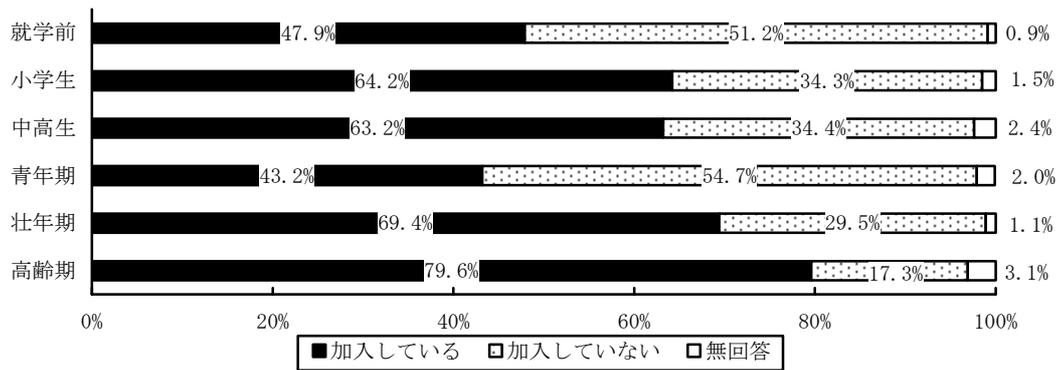
「やや余裕がない」＋「全く余裕がない」者は、「余裕がある」＋「やや余裕がある」者を高齢期を除き、各年齢層とも上回っている。



(5) 自治会の加入状況

高齢期では約8割が加入しているが、若い世代の加入率が低くなっている。

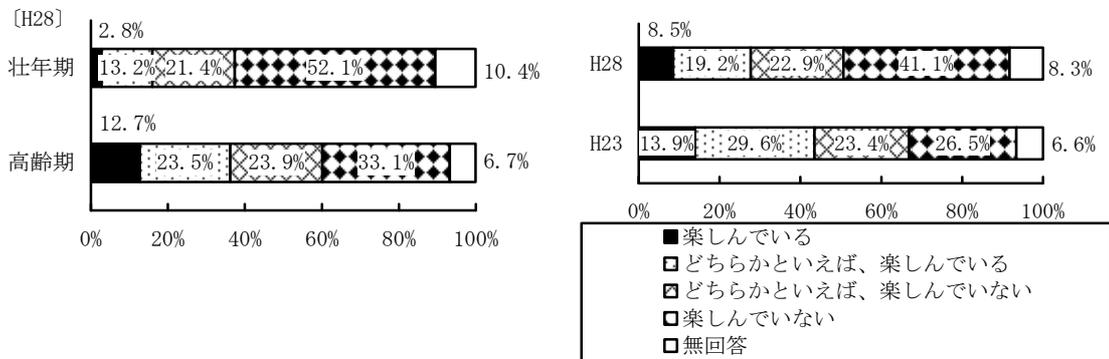
青年期、就学前の子どもの保護者では半数に達していない。



(6) 地域交流の楽しみ (壮年期、高齢期)

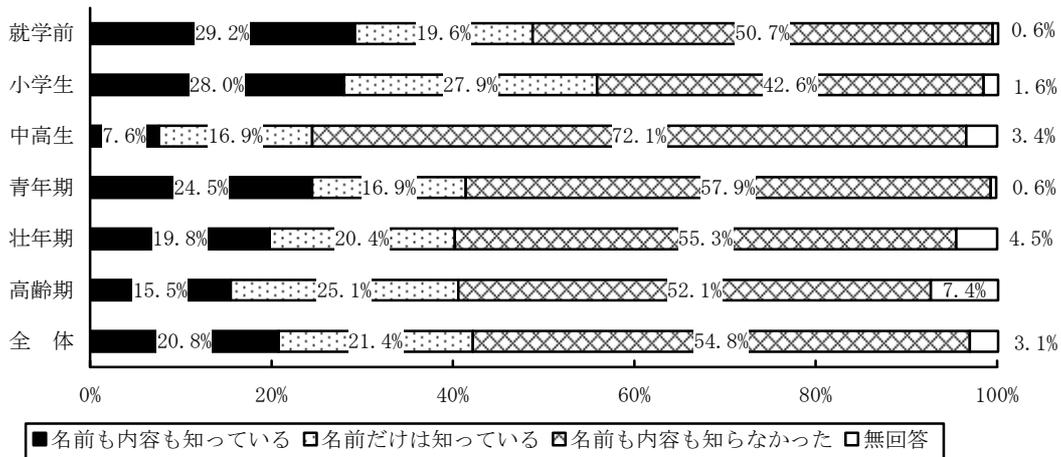
「楽しんでいる」＋「どちらかといえば、楽しんでいる」は平成 23 年度調査結果より減少している。

壮年期で「楽しんでいない」＋「どちらかといえば、楽しんでいない」は約7割である。



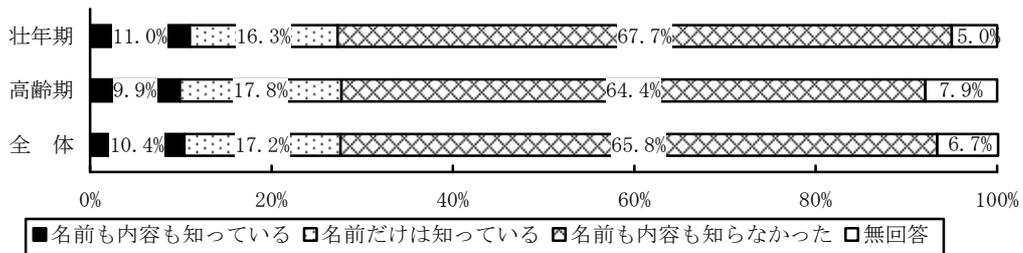
(7) 「COPD」の認知度（就学前の子どもの保護者～高齢期）

「名前も内容も知っている」割合は全体で約2割にとどまっている。



(8) 「ロコモティブシンドローム」の認知度（壮年期～高齢期）

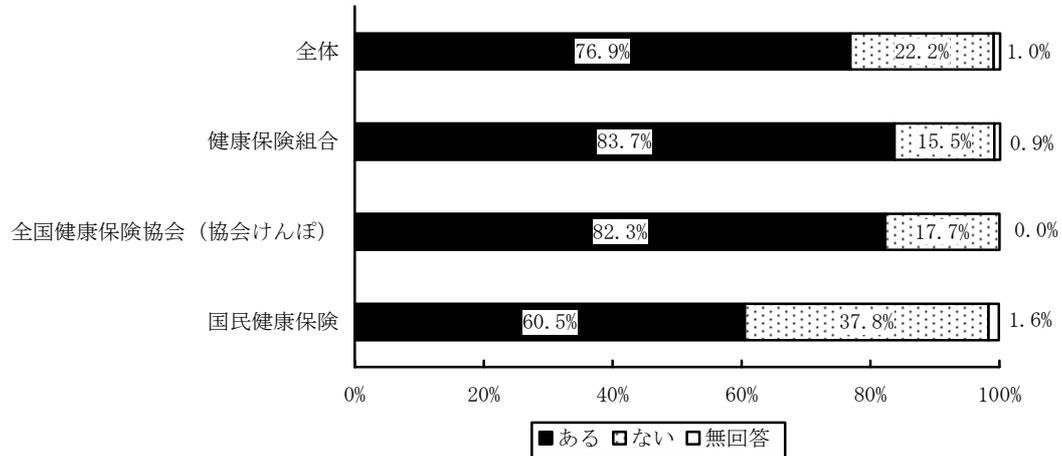
「名前も内容も知っている」割合は全体で約1割にとどまっている。



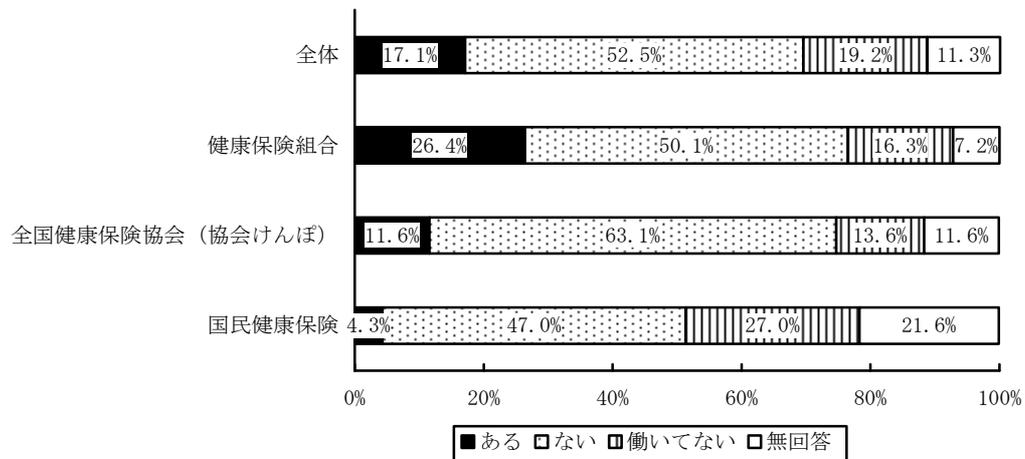
## クロス集計結果

### 1 加入している健康保険の種類

#### (1) 職場や地域、学校などで健診を受ける機会の有無（壮年期）



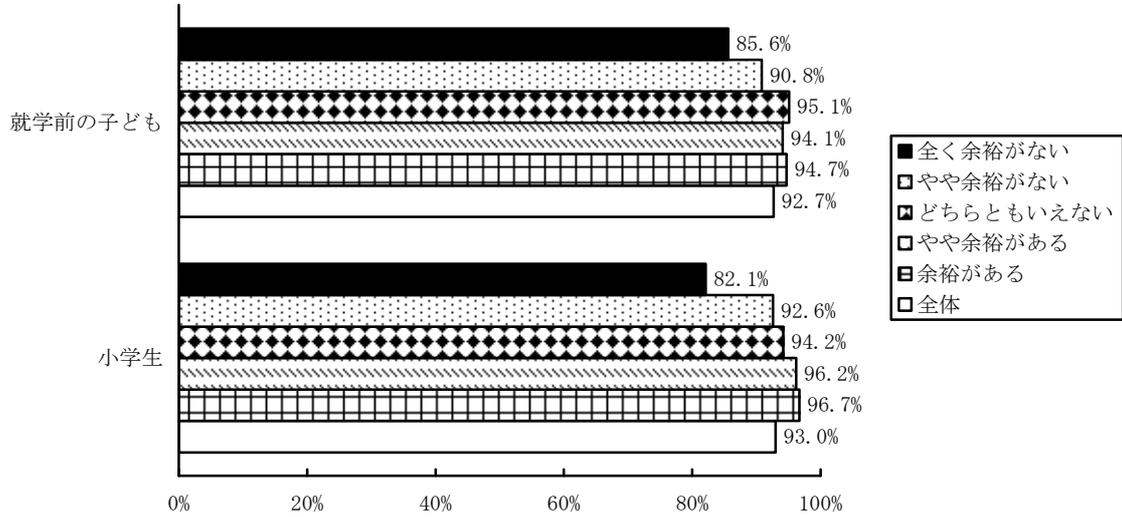
#### (2) 職場での健康づくりを促す仕組みの有無（壮年期）



## 2 金銭的な暮らし向き

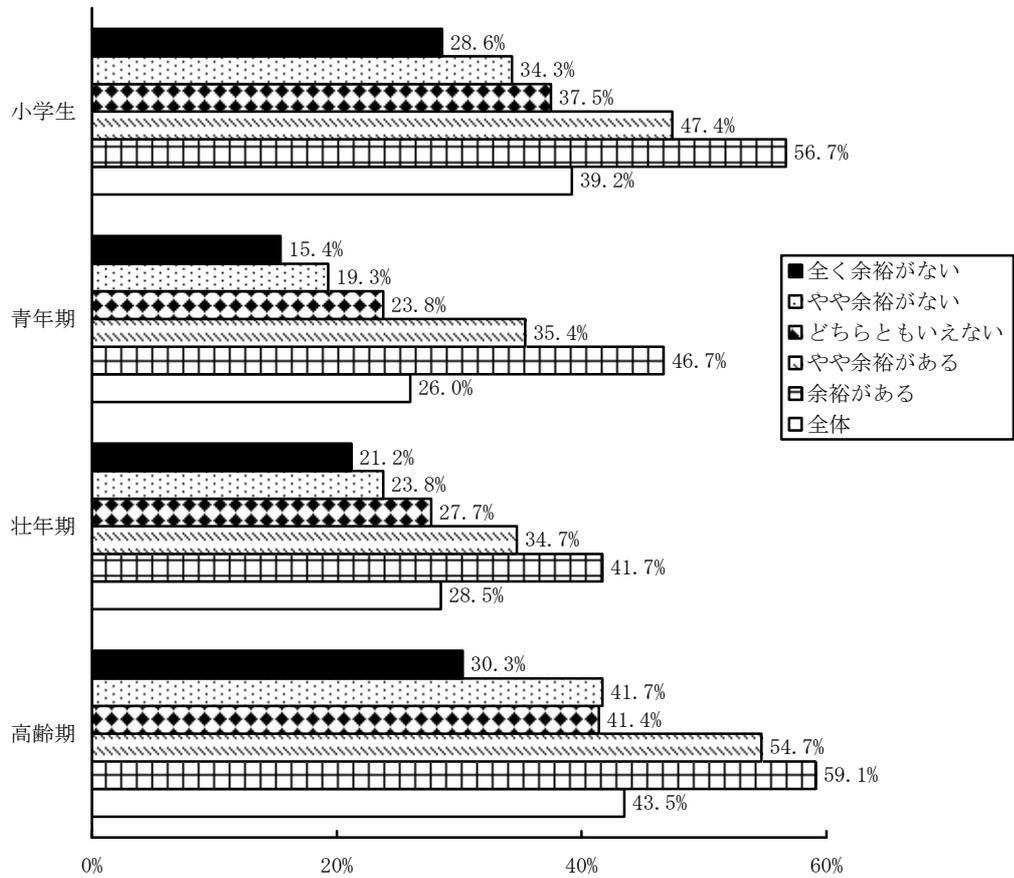
### (1) 朝食の摂取状況（就学前の子ども、小学生）

【ほぼ毎日朝食を食べる子どもの割合】



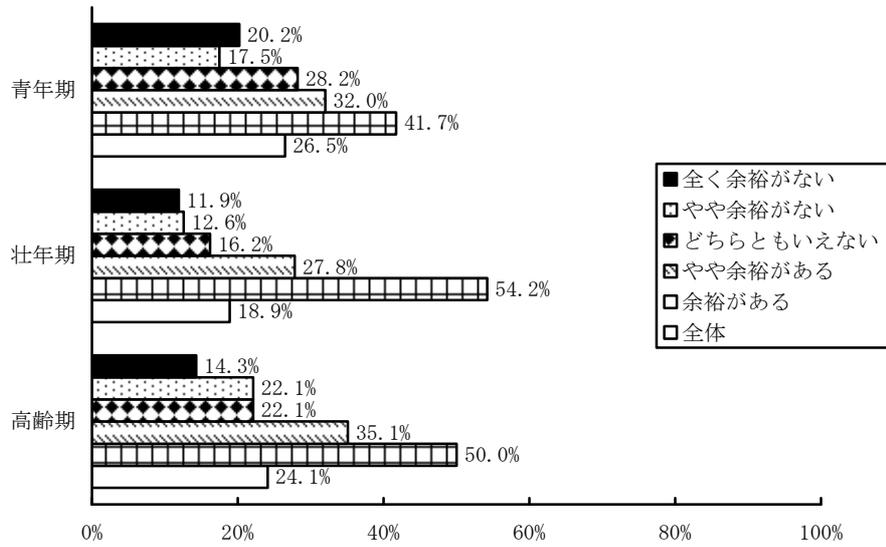
### (2) 野菜の摂取状況（小学生から高齢期）

【1日2回以上野菜を食べている者の割合】



### (3) 健康状態 (青年期～高齢期)

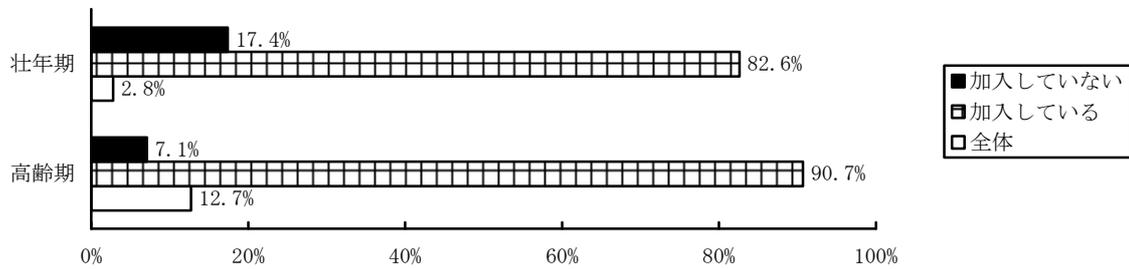
【自分を健康だと思う者の割合】



### 3 自治会加入の有無

#### (1) 地域との交流状況 (壮年期、高齢期)

【地域との交流を楽しんでいる者の割合】



# 実態調査などからみる現状・課題

※下線部は今回新規に調査したもの

## 1 栄養・食生活

- ・朝食の摂取状況は、就学前の子ども、小学生、中高生とも前回調査とほぼ同水準であるが、中高生では9割をきっている。
- ・野菜の摂取量や塩分の取り方など、バランスのとれた食事摂取については、特に青年期に課題が多い。

## 2 しつけ・遊び

- ・子どものしつけや遊びにスマートフォンを「よく使っている」或いは「ときどき使っている」割合は、就学前のこどもで40.0%、小学生では36.4%。
- ・「ほぼ毎日、外で体を動かして遊んでいる」頻度については、小学生、中高生ともに前々回（H20年）、前回（H23年）調査と比較し、下降傾向にある。

## 3 喫煙

- ・喫煙者の割合は、前回調査と同水準であり青壮年期で約2割。
- ・日常生活における受動喫煙の機会については、減少している。
- ・受動喫煙を受ける場所については全世代で「飲食店」の割合が高い。

## 4 飲酒

- ・壮年期の男性は「殆ど毎日飲酒」する割合が高く、その半数以上が、1回あたり、1日の基準量の2倍以上の飲酒をしている。

※「1日の基準量」＝ビール中ビン1本、焼酎お湯割り1杯、日本酒1合、ワイン2杯等

## 5 歯・口腔

- ・壮年期で24本以上、高齢期で20本以上有する者は、前回調査から増加している。
- ・「歯周病と糖尿病との関連性」や「口腔ケアが肺炎予防につながる」など、歯と口腔の健康と全身疾患との関係の認知度は上昇傾向である。

## 6 休養・ストレス

- ・この1ヶ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスが「大いにある」「多少ある」と答えた割合は、青年期で78.5%、壮年期で75.6%など若い世代ほどストレスなどを感じている。
- ・疲労を感じたら意識的に休養をとる者の割合は減少傾向にある。

## 7 その他

- ・「やせ」は19～29歳の女性が最多で、前回調査より増加しており、「肥満」は40～49歳の男性で最多である。
- ・壮年期、高齢期では、「地域との交流を楽しんでいる」割合が、前回調査より減少しており、壮年期では「楽しんでいない」「どちらかという楽しんでいない」を合わせると約7割にのぼる。
- ・「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度については、名前を内容も知っているのは全世代で2割前後にとどまっている。

## 8 クロス集計結果

### ① 加入している健康保険

- ・高齢期以外の全世代で、「健康保険組合」が約半数である。
- ・「検診を受ける機会」や「職場等における健康づくりを促す仕組み」の有無については、割合の高い方から「健康保険組合」「協会けんぽ」「国民健康保険」の順であった。

### ② 金銭的な暮らし向き

- ・就学前の子ども、小学生、青年期、壮年期では、「全く余裕がない」「やや余裕がない」の合計が、「余裕がある」「やや余裕がある」の合計を上回っている。
- ・暮らし向きに余裕があるほど、「野菜を良く摂取する傾向」や「自身の健康感が高い傾向」がみられる。
- ・特に就学前の子ども、小学生については、「毎日朝食を食べる割合」や「バランスのよい食事を摂る傾向」が高い。

### ③ 自治会加入の有無

- ・高齢期では約8割が加入しているが、就学前のこども（の保護者）、青年期では半数に達していない。
- ・壮年期と高齢期では、自治会に加入しているほど、「地域との交流を楽しんでいる割合」が高い。

# 次期北九州市健康づくり推進プランの策定について

生涯を通じて市民一人ひとりが健康でいきいきと心豊かに満足して暮らすことができることを目的に、平成24年度末に策定した現行の「北九州市健康づくり推進プラン」が平成29年度で終了することから、これに続く新たな健康増進計画を策定するもの。

## 1. 計画の位置づけ

- 健康増進を総合的に推進することを目的とした健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画
- 市の基本構想・基本計画「元気発進！北九州」プランに基づく、健康づくり施策の分野別計画

## 2. 計画期間

平成30年度～

※前回の計画期間は5年間

## 3. 計画の策定について

計画の策定にあたっては、健康づくりに関する識見や専門知識を有する者、関係団体、市民及びその他関係者で構成する「北九州市健康づくり懇話会」から幅広い意見を聞きながら検討を進める。

## 4. 計画策定のスケジュールについて（予定）

- 次期北九州市健康づくり推進プラン（素案）の作成  
・・・平成29年10月末頃
- 保健病院委員会への報告  
・・・平成29年11月
- パブリックコメントの実施  
・・・平成29年12月
- 保健病院委員会・本議会への報告  
・・・平成30年2月
- 次期北九州市健康づくり推進プラン  
・・・平成30年4月～