

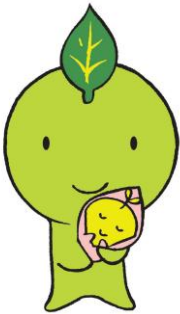
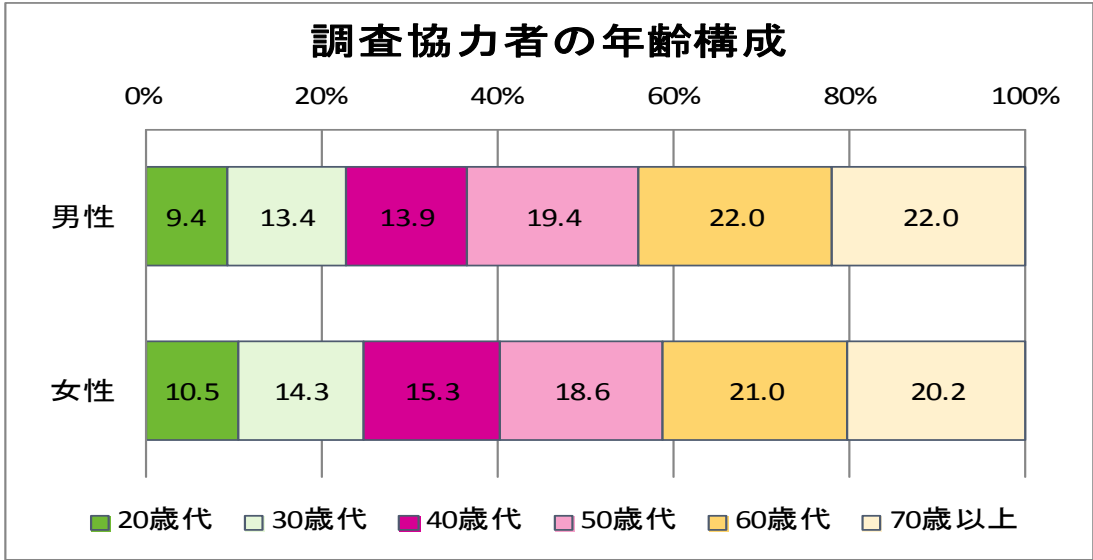
# 平成 22 年度健康に関する県民意識調査の結果の概要

静岡県では、ふじのくに健康増進計画の進行管理を行い、今後の健康づくり対策をすすめるために、平成 22 年度より県民の皆さんの健康に関する意識、現状等を把握する調査を毎年行うこととしました。

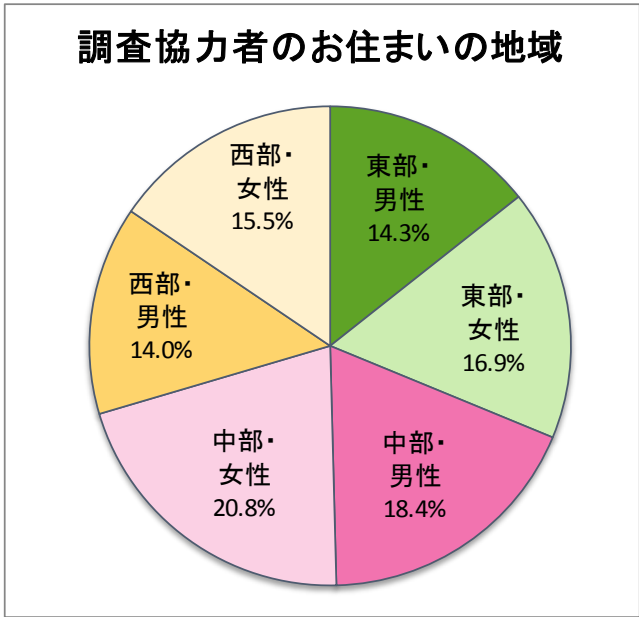
このたび、平成 22 年度調査結果がまとまりましたので、概要をご報告します。

調査にご協力いただいた方は、県全体で男性 1,415 人、女性 1,612 人の計 3,027 人でした。

ご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました。



生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

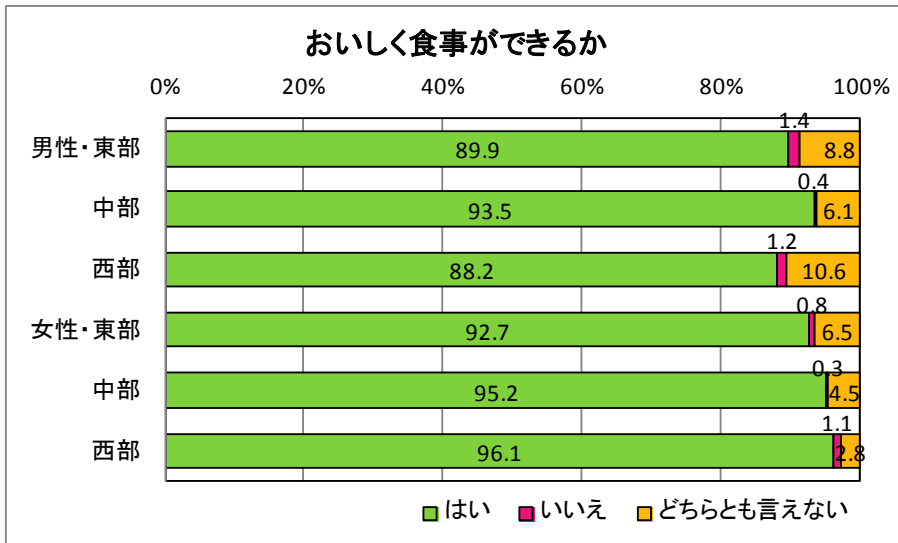


<調査の概要>  
 調査地域：静岡県全域  
 調査対象：県内在住の満 20 歳以上の男女 計 5,000 人  
 抽出方法：選挙人名簿による層化二段無作為抽出  
 調査方法：郵送によるアンケート調査  
 調査期間：平成 23 年 1 月 27 日  
 ～2 月 16 日

※ 富士市、富士宮市以东を東部、静岡市～牧之原市、島田市、川根本町を中部、それ以西を西部としました。  
 ※ 数値は四捨五入のため、内訳合計が 100%にならないことがあります。

## 栄養・食生活

- おいしく食事ができる人の割合をみると、西部の女性が96.1%と1番多く、西部の男性が88.2%と1番少ない結果でした。

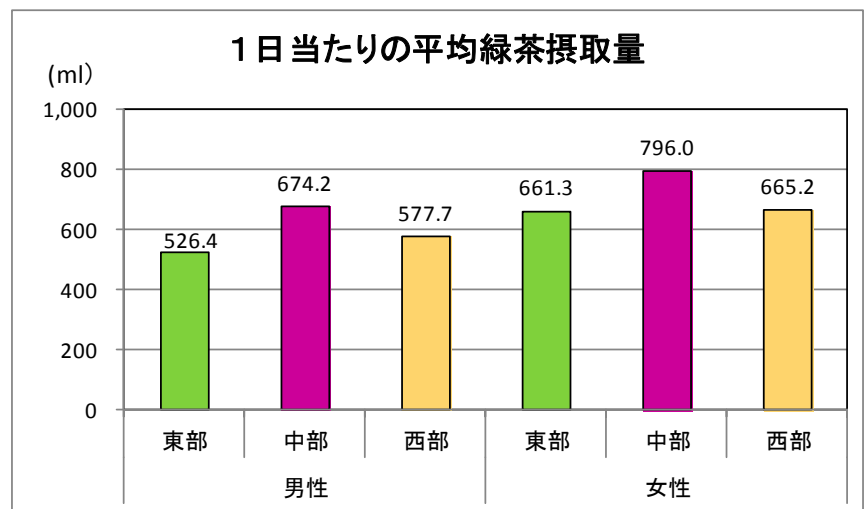
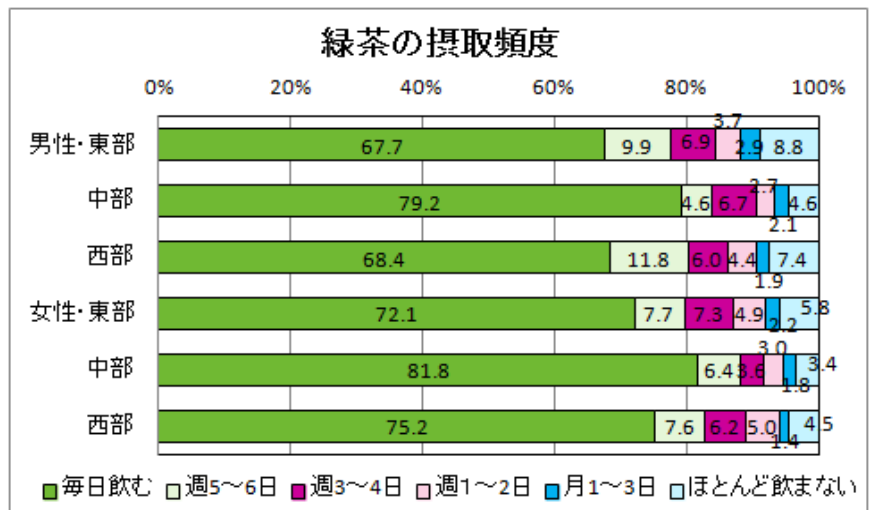


☆ワンポイントアドバイス☆  
食事は、人と人との交流の場でもあります。家族や友達と食卓を囲んで、楽しく食べる機会を増やしましょう。

## お茶

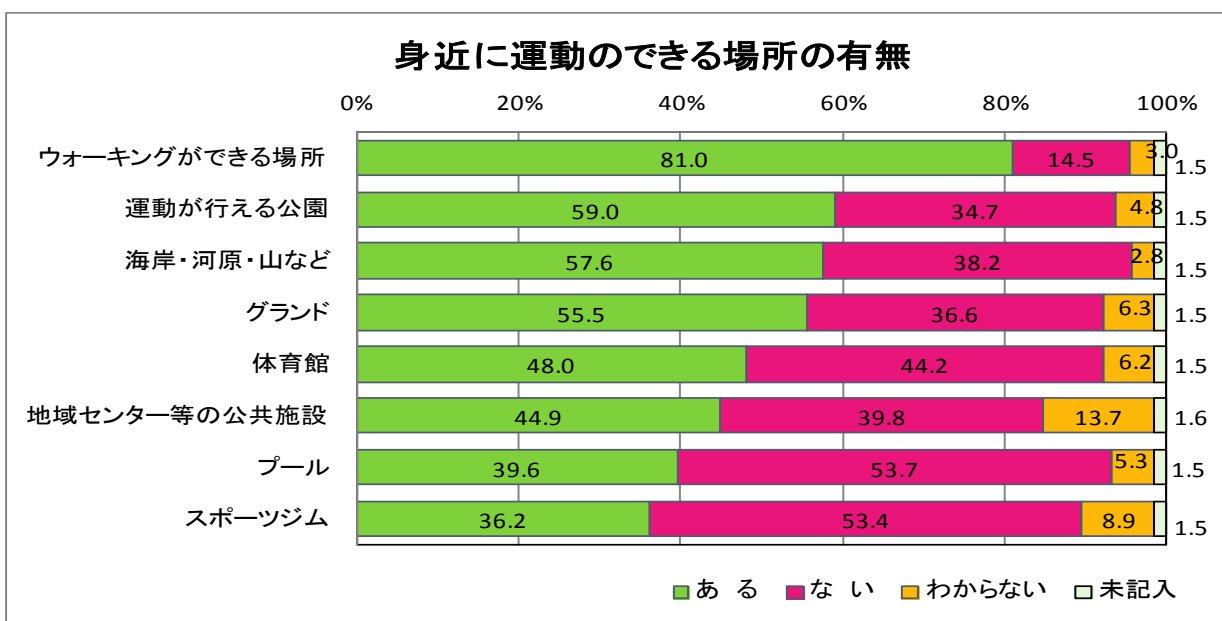
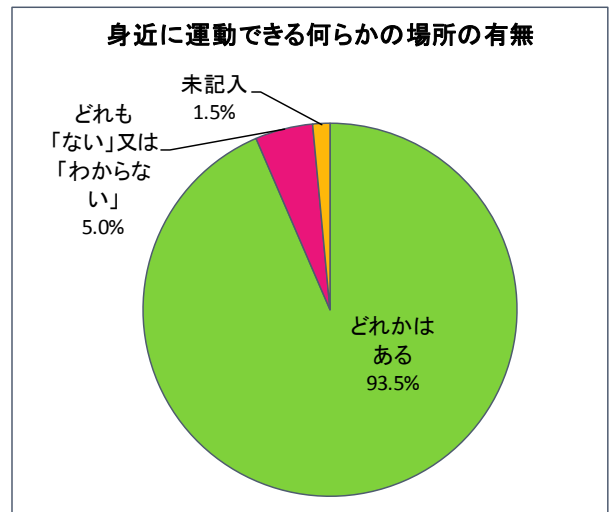
静岡県の主要な地場産品である「お茶」。県民の皆さんはどのくらい飲んでいるのでしょうか。

- ここ1ヶ月間に緑茶をどのくらい飲んだかを聞いたところ、「毎日飲む」と答えた方の割合が男女とも中部で多いことがわかりました。
- 1日当たりの平均摂取量をみると、女性が男性に比べて多く、男女とも中部の方が他地域に比べ沢山飲んでいることがわかりました。

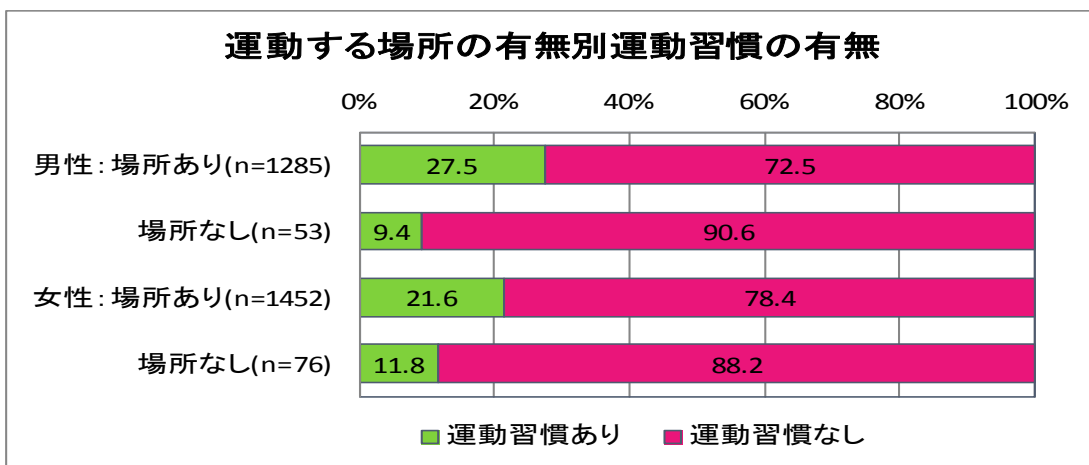


## 運動できる場所と運動習慣

- 身近に運動できる場所があるかどうかという質問では、93.5%の方が身近に運動できる何らかの場所があると答えていました。
- どういった場所が身近にあるかをみると、「ウォーキングができる場所」が一番多く 81.0%、次いで「運動が行える公園」が 59.0%、「海岸、河原、山など」が 57.6%と続いていました。



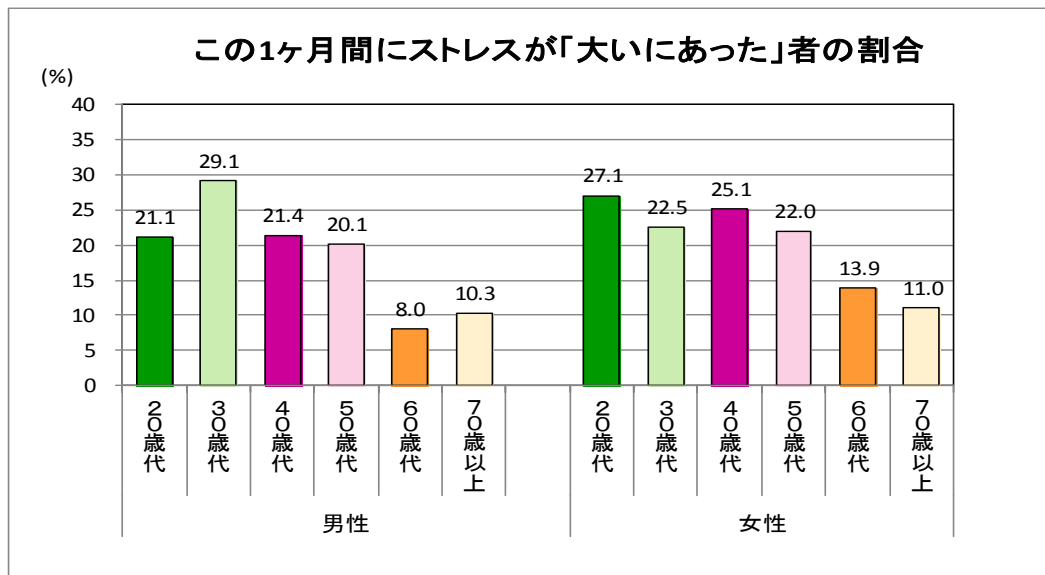
- 運動習慣のある方<sup>※注</sup>は男性で 26.5%、女性で 21.0%でした。身近に運動する場所の有無と運動習慣の関係をみると、身近に運動する場所がある方が、運動習慣のある方の割合が多いことがわかりました。



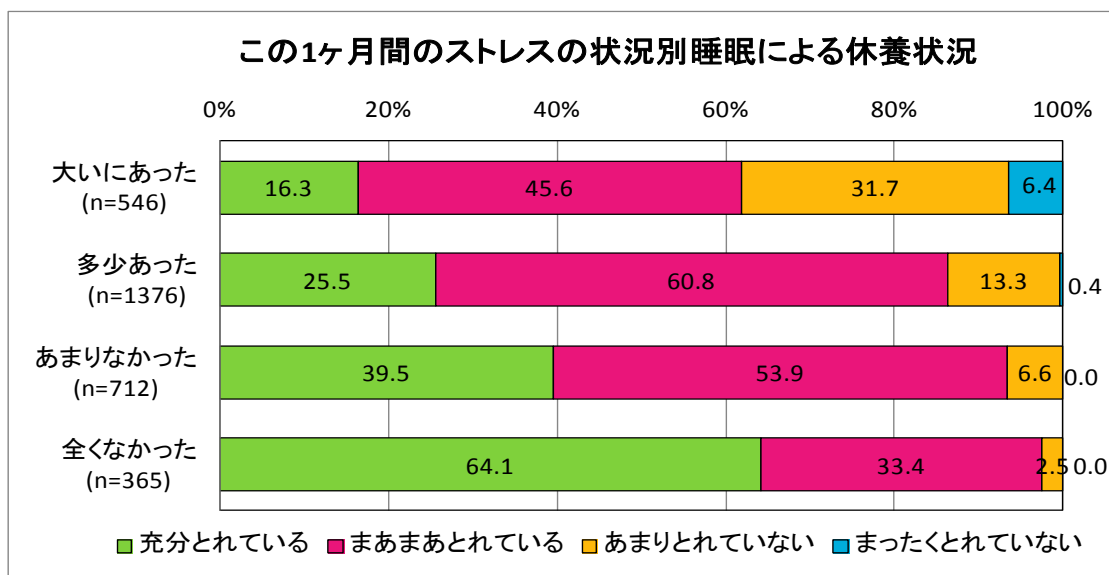
※注：ここでは、週2日以上、1日30分以上の運動を1年以上継続している方を「運動習慣のある方」としています。

## 心の健康(ストレスと睡眠)

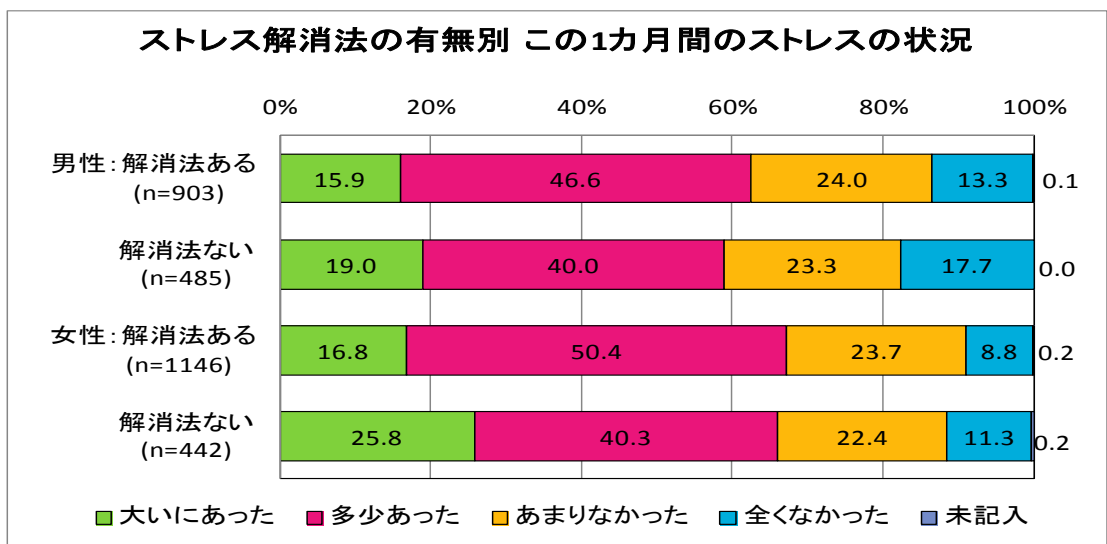
- この1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスが「大いにあった」と答えた方の割合は、男女とも20～50歳代で20%を超えていました。



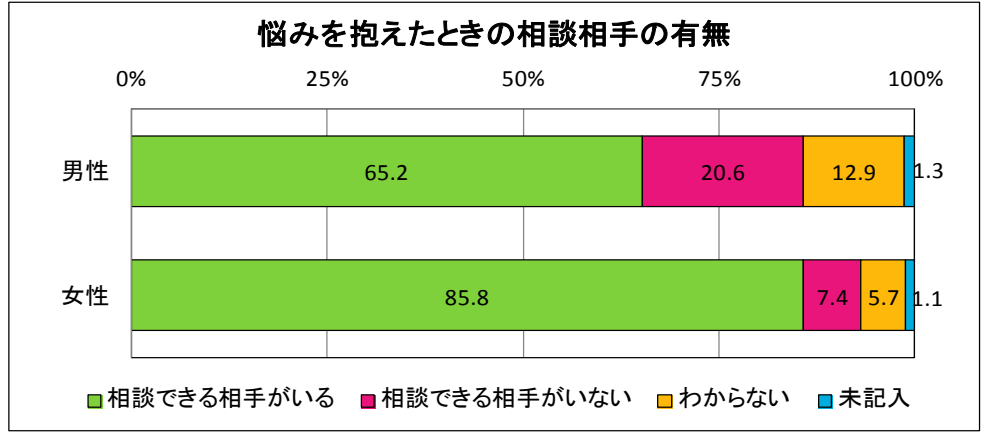
- この1ヶ月間のストレスの状況別に睡眠によって休養が充分とれているかどうかについてみると、ストレスが「大いにあった」と答えた方では、およそ4割の方が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と答えていました。



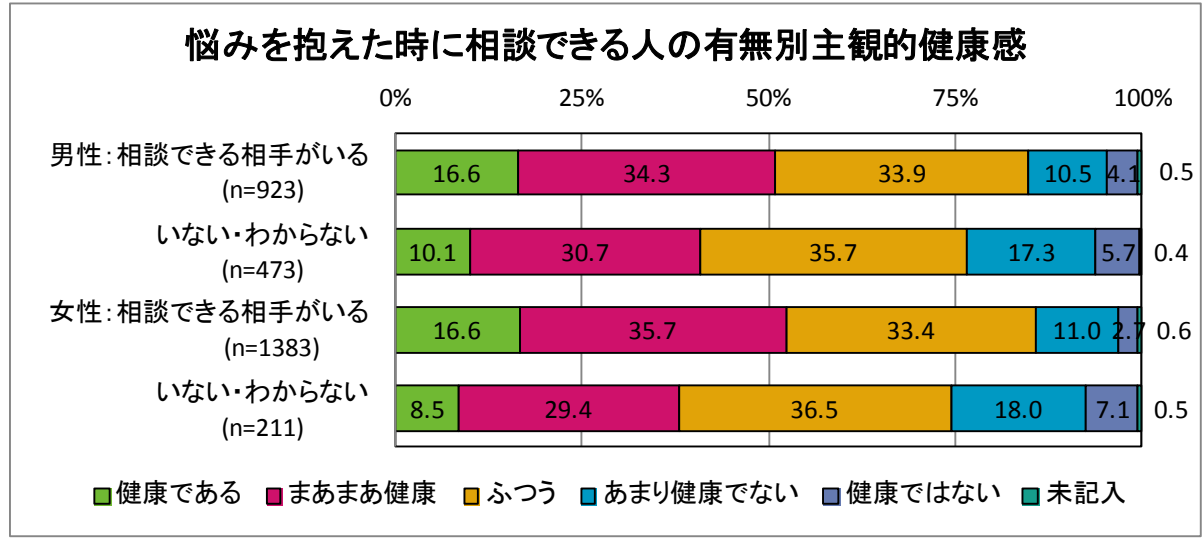
- ストレス解消法のあり・なし別に、この1カ月間のストレスの状況をみると、ストレス解消法が「ない」と答えている方に、この1カ月間のストレスが「大いにあった」と答えている方の割合が高いことがわかりました。



- 悩みを抱えたときに相談できる人がいるかどうかを聞いたところ、「いる」と答えた方の割合が女性で 85.8% だったのに比べ、男性では 65.2% と 20% も少なく、男性は相談相手のいない方の割合が高いことがわかりました。

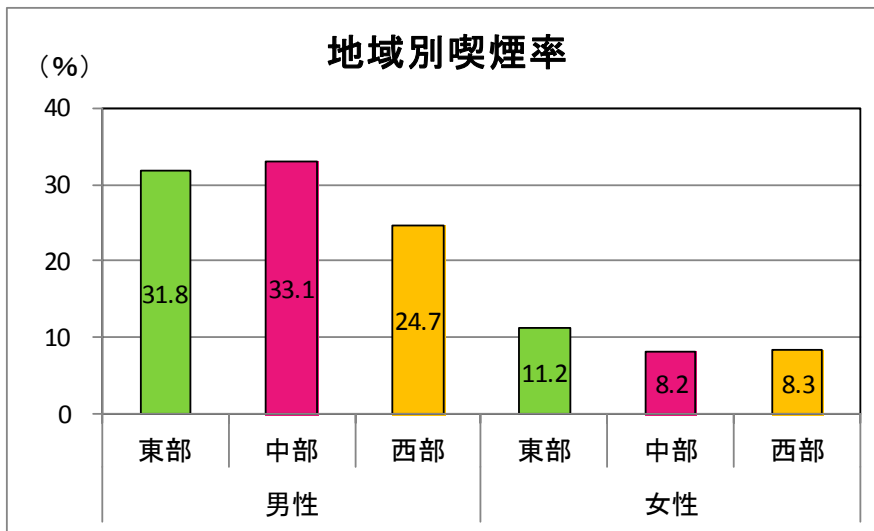


- 悩みを抱えたときに相談できる相手が「いる」、「いない・わからない」の回答別に、「現在、自分の健康をどのように感じていますか」という主観的健康感の状況をみると、相談できる相手がいる方が「健康である」、「まあまあ健康である」と答えた方の割合が多いことがわかりました。



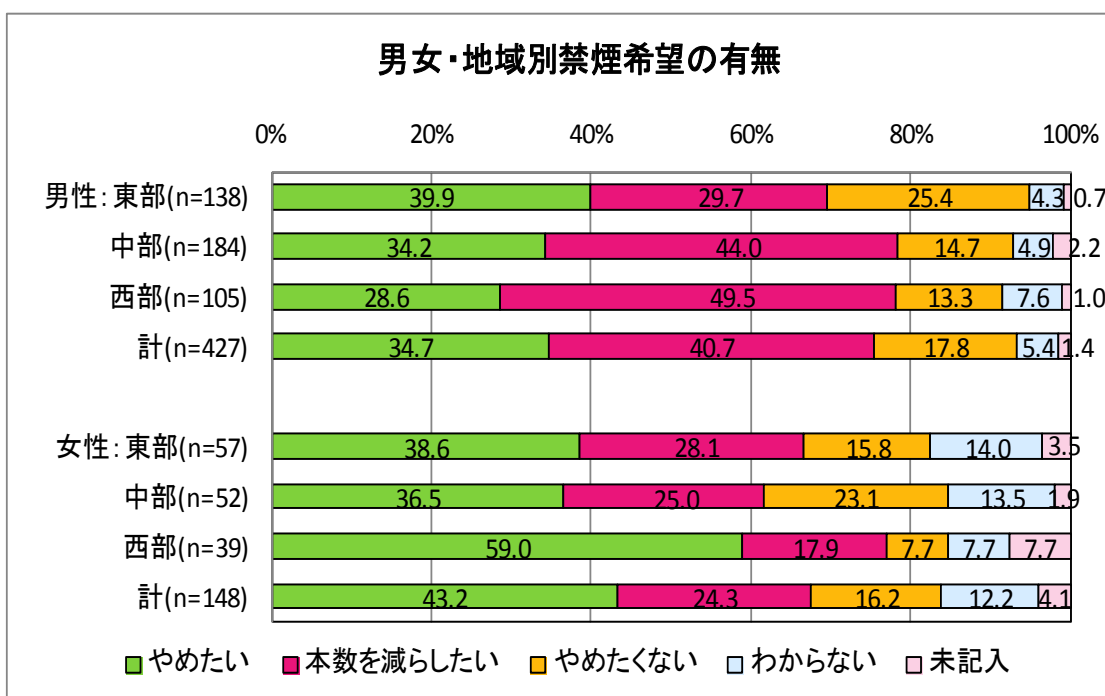
## タバコ

- 県内を東中西に分けて喫煙状況<sup>※注</sup>をみると、男性では西部で吸っていない人の割合が多く、女性では東部で吸っている人の割合が多かったです。



※注：「毎日吸う」、「ときどき吸っている」と答えた方を「喫煙習慣あり」としています。

- 喫煙習慣のある方に、タバコをやめたいと思っているかどうかについて聞いたところ、男女ともおよそ7割の方が「やめたい」又は「本数を減らしたい」と思っていることがわかりました。
- 男性では「やめたい」と答える方より「本数を減らしたい」と答える方の割合が多く、女性では「本数を減らしたい」と答える方よりも「やめたい」と答える方の割合が多くなっていました。
- 地域別にみると、東部の男性、中部の女性では「やめたくない」と答えた方が2割を超え、他の地域より高い割合となっていました。反対に、西部の女性では「やめたい」と答えた方の割合が約6割と高くなっていました。

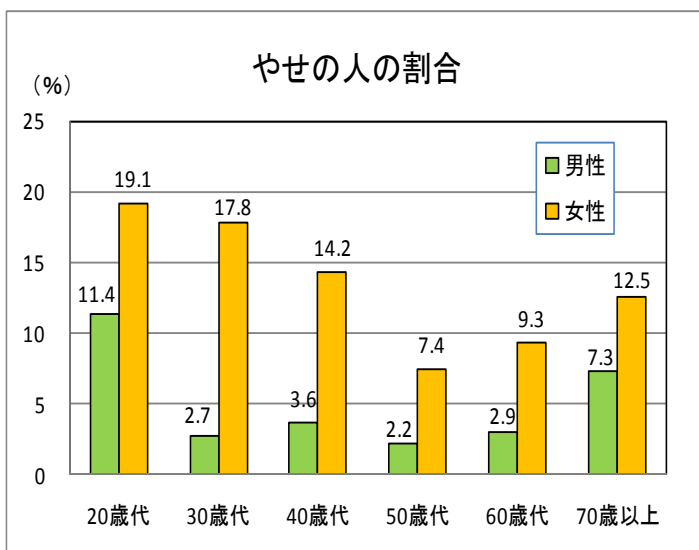
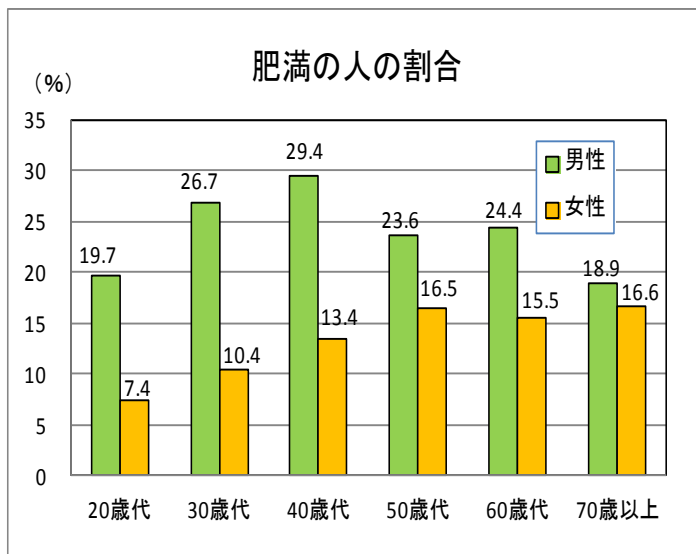


## 体格とボディイメージ

- 男性は、20歳代から40歳代へかけて急に肥満<sup>※注</sup>の方が増え、40歳代ではおよそ3割の方が肥満となっています。

### ☆ワンポイントアドバイス☆

糖尿病などの生活習慣病には、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわっています。そのため、20歳、30歳代の若いうちから、将来太ってしまう生活習慣を見直してみましょう。



- 20歳～30歳代の女性では、およそ2割の方がやせ<sup>※注</sup>と判定されるなど、若い女性のやせが問題となっています。

### ☆ワンポイントアドバイス☆

必要以上のやせ願望の原因としては、自分の体形に関するイメージ（ボディイメージ）のゆがみが考えられます。やせる必要がないのに、極端なダイエットにより偏った食生活を送ることは、多くの健康問題のリスクとなります。今後の人生を自分らしく生きていくための障害とならないよう、若い時から、自分の体に正しい関心を持つことが大切です。

### ※注：肥満の判定基準とBMI（体格指数）の出し方

#### <肥満の判定基準>

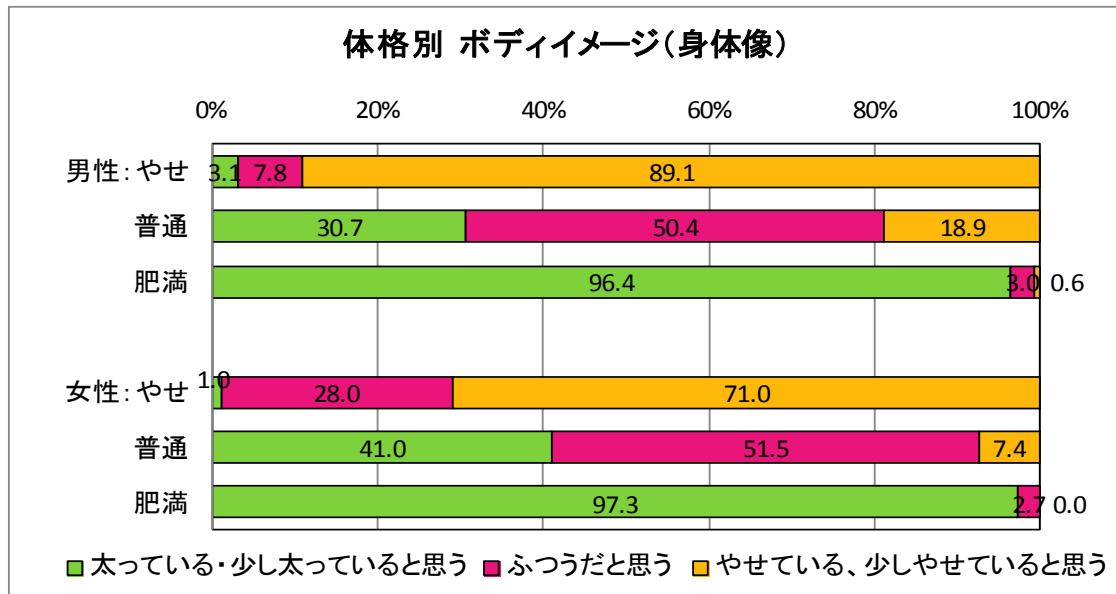
低体重（やせ）：BMIが18.5未満  
 普通体重：BMIが18.5以上、25未満  
 肥満：BMIが25以上

#### <BMI（体格指数）の出し方>

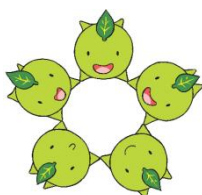
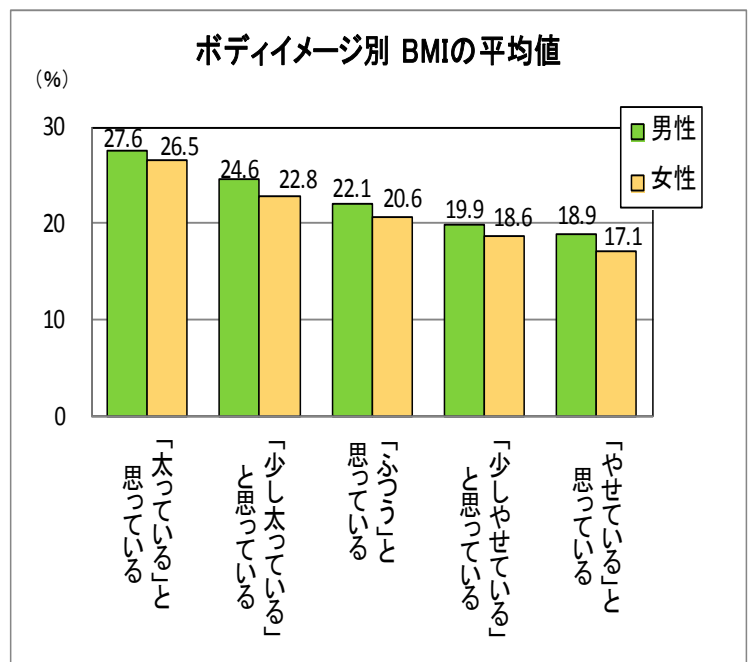
BMI（Body Mass Index）  

$$= \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

- 「自分の体形についてどう思っているか」について聞いたところ、やせの男性のおよそ1割、やせの女性のおよそ3割が「太っている」、「少し太っている」又は「ふつう」と思っていました。
- 普通体重の方では、男性のおよそ3割、女性のおよそ4割が「太っている」又は「少し太っている」と答えています。



- ボディイメージ別に BMI の平均値をみると、「太っている」、「少し太っている」、「ふつう」、「少しやせている」、「やせている」の順に平均 BMI が高く、おおよそボディイメージと実際の体形が結びついているようでした。
- しかし、男性のボディイメージがほぼ平均 BMI の肥満の判定基準と合っているのに比べ、女性では、平均 BMI が低くなっており、実際の体形よりも太っているように思っていることがわかりました。



平成 23 年 12 月  
 <問い合わせ先>  
 静岡県健康福祉部健康増進課  
 〒411-0801 三島市谷田 2276  
 TEL : 055-973-7002 FAX : 055-973-7010

