

5. 地域住民の生活習慣と健康に関する調査

1) 調査の目的

本学現代 GP の取り組みは「地域活性化への貢献＜地元型＞」として採択され、本学が所在する神戸市西区の地域住民を主な対象としているが、特に本学キャンパスが存在する学園都市地区の住民は最も主要な対象である。そこで、本取り組みを実施する上での基礎資料を得る目的で、平成 19 年度に、学園都市地区住民を対象に「生活習慣と健康」に関する調査を行ったので、その結果について報告する。

2) 調査の対象と方法

(1) 調査対象地区及び対象者

調査対象地区は神戸市西区学園西町及び学園東町(以下、学園都市地区)である。学園都市地区が位置する西区は昭和 57(1982)年に伊川谷町、櫛谷町、押部谷町、玉津町、平野町、神出町、岩岡町の 7 町をもって垂水区から分区し現在に至っている。西区は神戸市の西端に位置し、面積は 9 つの区の中で北区に次いで広く、神戸市面積の 25% を占めている。西区は 3 つの地域類型、すなわち「在来農村地域」、「農村・市街地混在地域」、「ニュータウン地域」に分けられ、学園都市地区は計画的に整備され近代的な都市環境を形成する「ニュータウン地域」内にある。

西区は神戸市 9 区の中で一世帯あたり平均人員(2.75 人)および年少人口割合(15.6%)が最も高く、世帯員平均年齢(40.5 歳)および老年人口割合(14.7%)が最も低い。なお、住民基本台帳(平成 19 年 4 月 30 日現在)によると、学園都市地区の年少人口割合は 14.6%、老年人口割合は 11.8% となっており、本地区の老年人口割合はその割合の低い西区の中でも顕著に低い。調査対象者は学園都市地区に居住する 15 歳以上の全住民である。

(2) 調査時期および調査回答数

平成 19 年 5 月下旬に学園都市地区の全世帯 6,083 世帯に無記名自己記入式調査票を配布後、6 月から 7 月にかけて調査票を郵送法により回収した。調査票の回収期限は 7 月 31 日とし、回収率をあげるために 6 月下旬に調査協力への重ねてのお願い文を配布した。調査票回収世帯数は 1,997 世帯(回収率 32.8%)であった。調査票回答世帯員数は 3,906 名であったが、うち 71 名は性別、年齢が不明であり、その者を除く 3,835 名(学園西町 1,553 名、学園東町 2,282 名)を有効回答数とした。

(3) 調査項目

調査項目は、15 歳以上の者全員に対して、基本属性として性、年齢(平成 19 年 4 月 1 日現在)、職業の 3 項目、身体と健康状況として身長、体重、体型認識、疾病の有無、健康意識、健康づくりへの関心度と実行内容、日常生活満足度、健康情報源、健康教室への参加状況、睡眠・休養等 16 項目、運動に関する項目として運動実施状況や運動種目等 5 項目、ストレス等の項目として 5 項目、食生活については食品摂取頻度 10 項目と食事の規則性、

朝食の摂取と種類、間食の頻度、ダイエット状況、サプリメントの摂取状況等 11 項目である。インターネット利用に関しては 2 項目である。さらに 20 歳以上の者に対して、飲酒・喫煙状況についての 6 項目および検診受診状況と受診意識調査に関する 2 項目を加えた。回答は数字で記入するか、選択肢から選んで回答する方式とした。

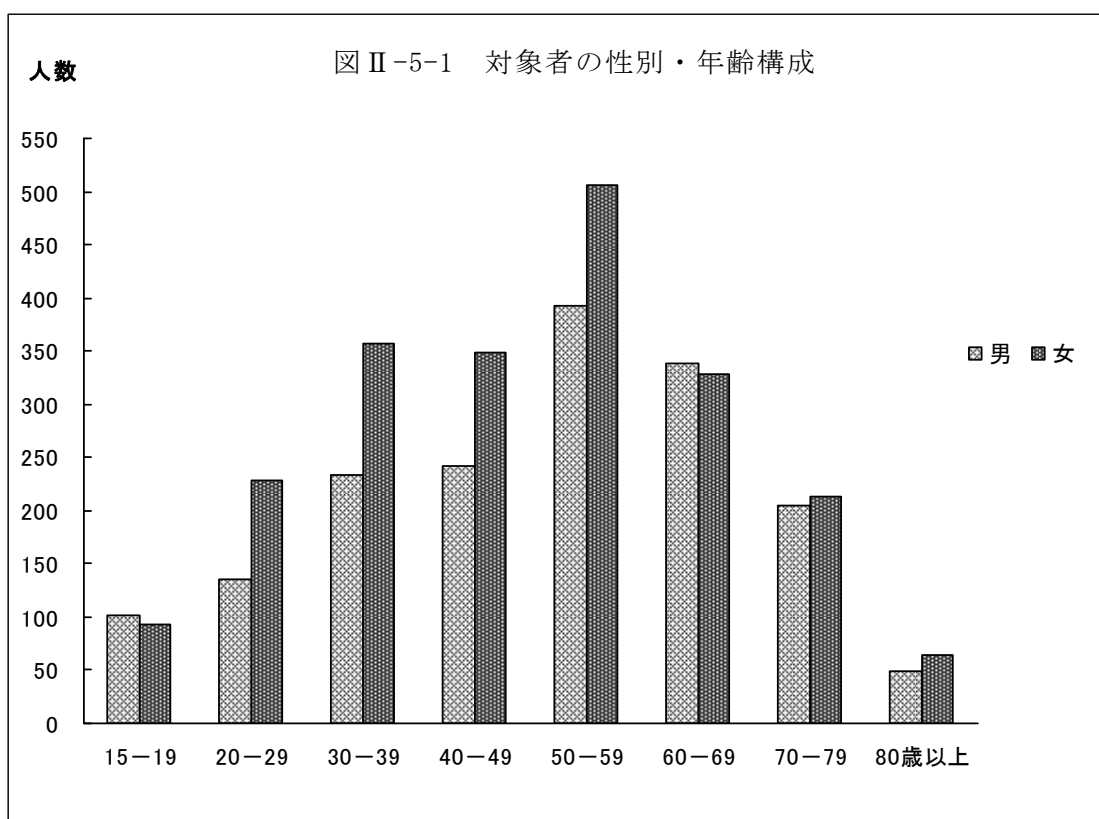
(4) 解析方法

体型の評価には Body Mass Index (BMI) を用いた。BMI は体重 (kg) / 身長 (m²) から算出し、日本肥満学会の判定基準に準じて 18.5 未満を低体重(やせ)、18.5 以上 25.0 未満を普通、25.0 以上を肥満とした。調査項目のうち、欠損値があるものは欠損値を除外して集計した。

3) 調査結果

(1) 調査対象者の性・年齢分布

調査対象者の性別にみた年齢分布をみると、男女ともに 50 歳代が最も多く、それぞれ 23% を占めていた。以下、男性では 60 歳代、40 歳代、30 歳代の順に多く、女性では 30 歳代、40 歳代、60 歳代の順に多かった (図 II-5-1)。



(2) 職業構成

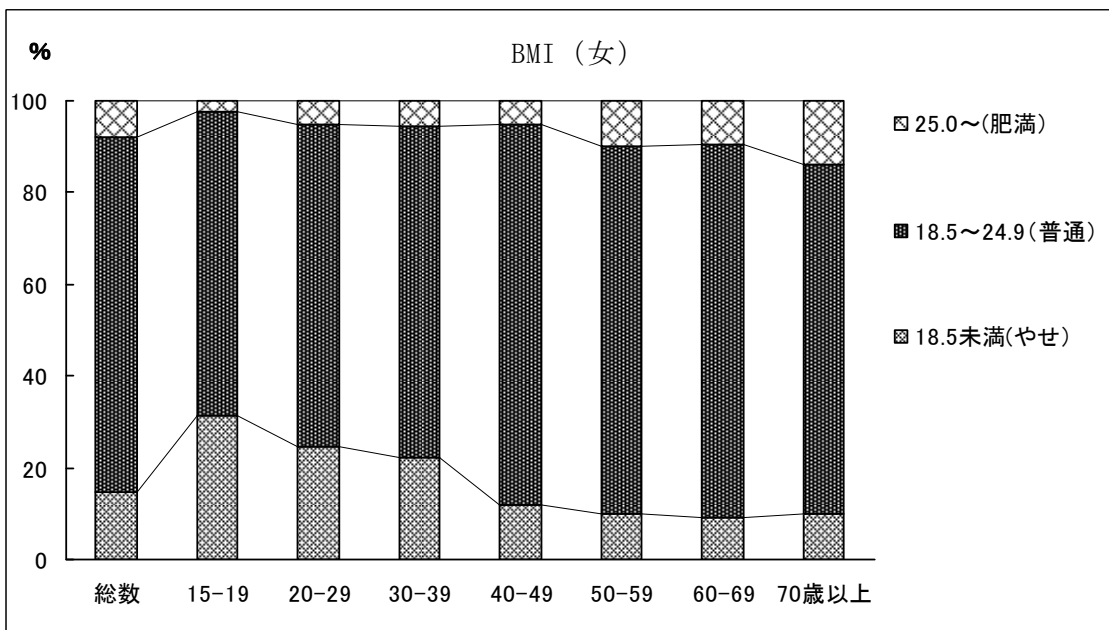
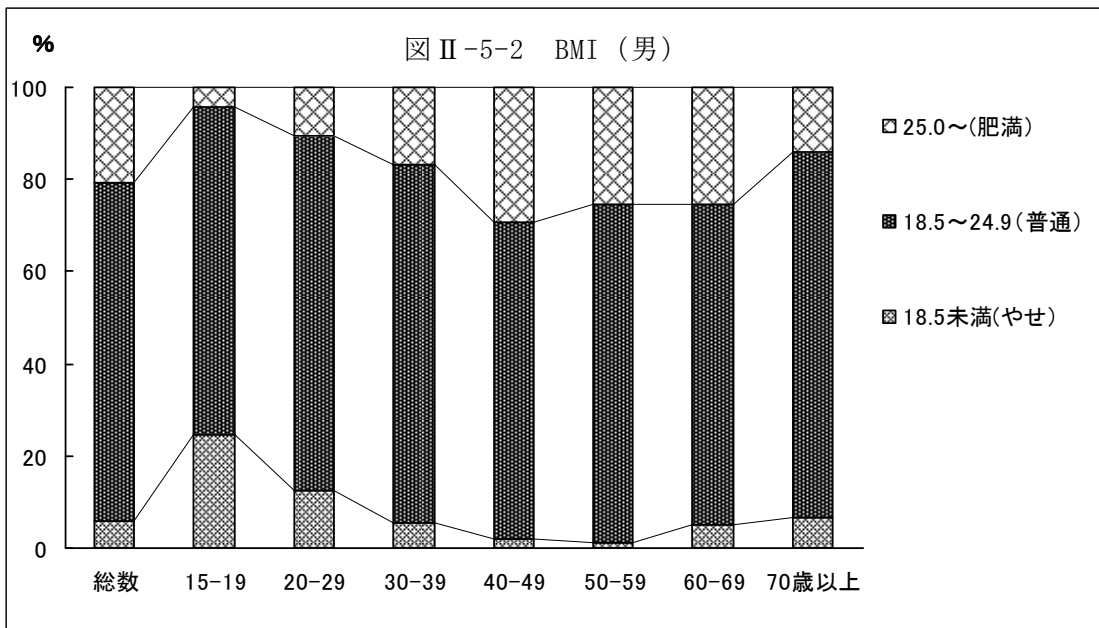
職業構成をみると、男性では 15~19 歳では学生が 90% と最も多く、20 歳代では会社員と学生が多く、30~50 歳代では会社員、60 歳代以降では無職が最も多かった。一方、女性

では15～19歳では学生が99%と最も多く、20歳代では会社員と学生が多く、30歳代以降では主婦が最も多かった。

(3) 体型

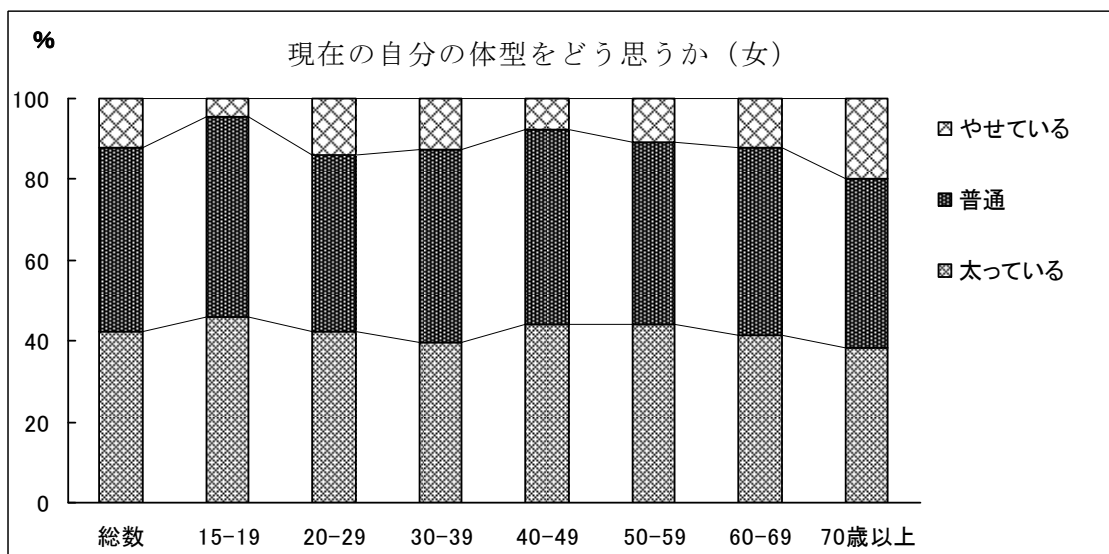
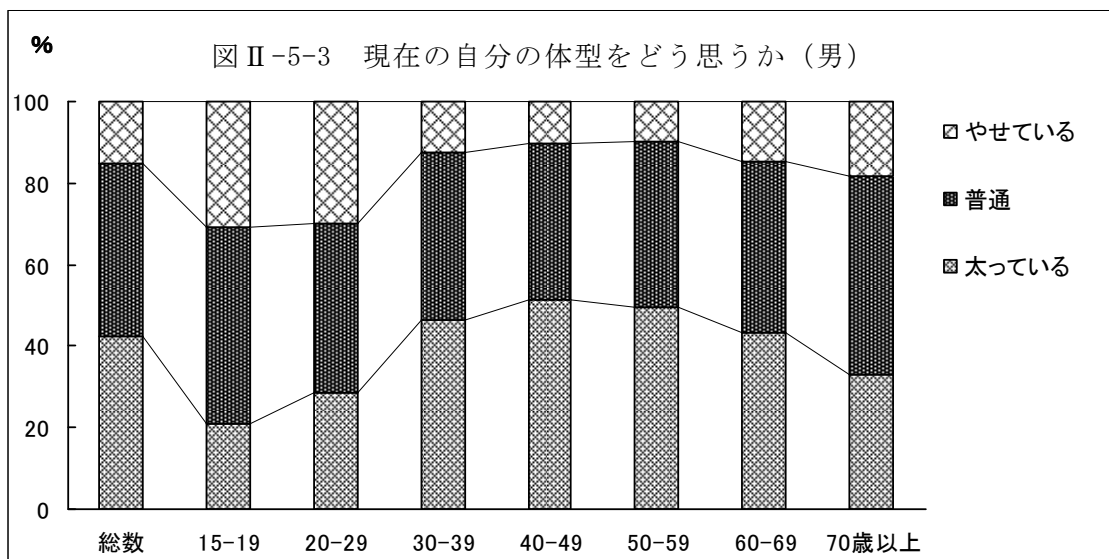
① 体型の状況

肥満者の割合は、男性では40歳代が最も高く約30%であり、次いで50、60歳代が各々25%であった。女性における肥満者の割合は50歳代以降で約10%、40歳代までの年代で5%前後と、いずれも低率であった。一方、低体重（やせ）の割合は、女性の15～19歳で32%と最も高く、次いで20歳代24%、30歳代22%の順であった（図Ⅱ-5-2）。



②体型の自己評価

自分の体型を「太っている」と評価した者の割合は、男女とも42%であった。年齢別にみると、男性では「太っている」とした者の割合は15-19歳および20歳代では20%台であったが、40、50歳代の者では50%に達していた。女性ではいずれの年代も40~45%であった（図Ⅱ-5-3）。



③適正体重の認識

BMIに基づき判定した「肥満」、「普通」、「低体重（やせ）」の現実の体型と自分の体型の認識との一致状況をみると、男性では自分の体型を適正に評価している者が多いが、女性では現実の体型が「普通」であるにもかかわらず、「太っている」と自己評価している者は若年層ほど多かった。また、15~19歳の女性では85%、20歳代の女性では60%の者が「やせている」にもかかわらず「普通」または「太っている」と評価していた（表Ⅱ-5-1）。

表Ⅱ-5-1 現実の体型別 体型に対する自己評価

年齢	現実の体型	男			女		
		太っている	普通	やせている	太っている	普通	やせている
15～19	肥満	75.0	25.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	普通	24.6	50.7	24.6	63.8	36.2	0.0
	低体重	4.3	43.5	52.2	7.1	78.6	14.3
20～29	肥満	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	普通	23.3	54.4	22.3	47.1	47.7	5.2
	低体重	0.0	0.0	100.0	9.4	47.2	43.4
30～39	肥満	92.3	7.7	0.0	100.0	0.0	0.0
	普通	39.7	50.3	10.1	44.9	53.1	2.0
	低体重	14.3	14.3	71.4	3.9	44.2	51.9
40～49	肥満	98.6	1.4	0.0	100.0	0.0	0.0
	普通	32.3	54.7	13.0	46.0	53.0	1.1
	低体重	0.0	20.0	80.0	4.9	39.0	56.1
50～59	肥満	96.9	3.1	0.0	100.0	0.0	0.0
	普通	34.4	54.3	11.3	42.9	50.8	6.3
	低体重	0.0	0.0	100.0	0.0	40.8	59.2
60～69	肥満	95.3	4.7	0.0	100.0	0.0	0.0
	普通	27.0	58.7	14.3	39.4	53.8	6.8
	低体重	0.0	5.9	94.1	0.0	30.0	70.0
70歳以上	肥満	88.6	11.4	0.0	100.0	0.0	0.0
	普通	26.0	58.2	15.8	31.9	54.4	13.7
	低体重	0.0	17.6	82.4	0.0	14.8	85.2

：適正な自己評価

表中の数値は %

(4) 既往歴

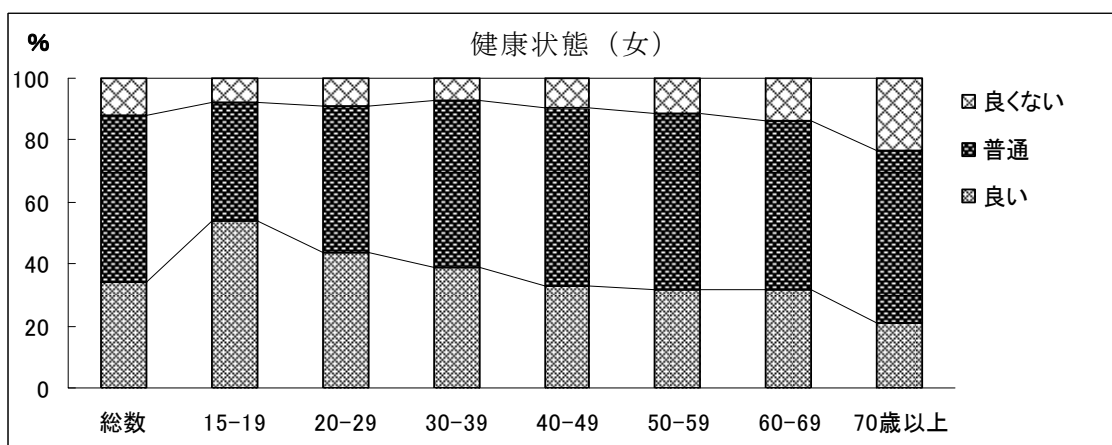
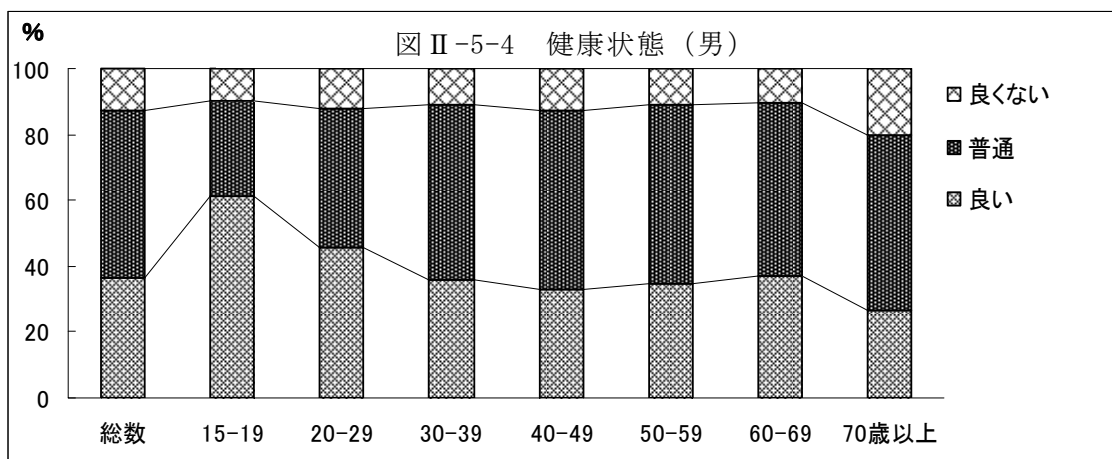
「既往歴あり」の者の割合が5%を超えている疾患をみると、男性では高血圧が21%と最も多く、以下、胃・十二指腸潰瘍15%、糖尿病7%、がんと胆石・胆嚢炎が各々6%の順であった。女性においても高血圧が14%と最も多く、次いで胃・十二指腸潰瘍7%であった。年齢別に「既往歴あり」の者の割合をみると、高血圧は高齢者ほど割合が多く、男性では60歳代で37%、70歳代以降で49%、女性では60歳代で28%、70歳代以降で53%であった。また、男性では胃・十二指腸潰瘍の既往が60歳代で26%、70歳代以降で22%

と比較的多く、結核・肋膜炎およびがんの既往も70歳代以降において各々21%、23%と比較的多かった。なお、がんの既往がある者総数を100%として部位別割合をみると、男性では大腸・直腸が31%と最も多く、次いで胃の28%であった。女性では乳房が33%と最も多く、次いで大腸・直腸16%、子宮15%の順であった。

(5)健康関連項目に対する自己評価・認知状況

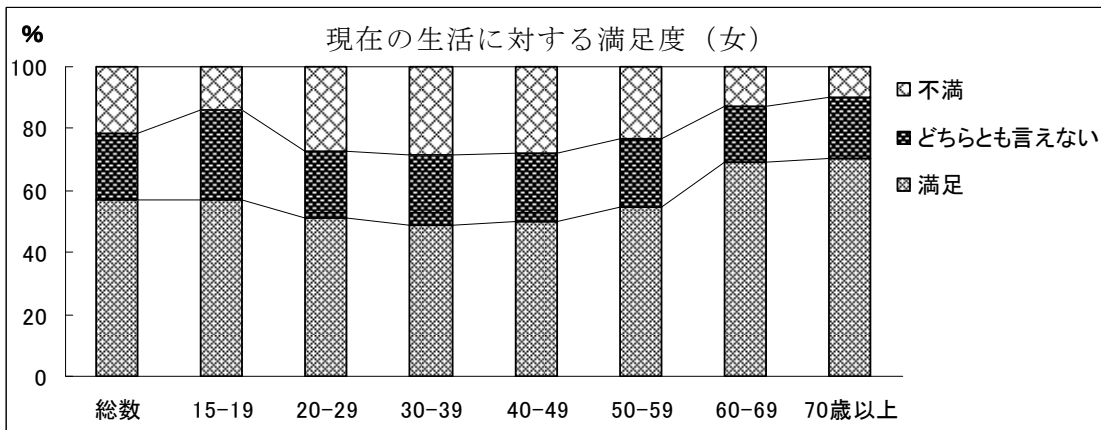
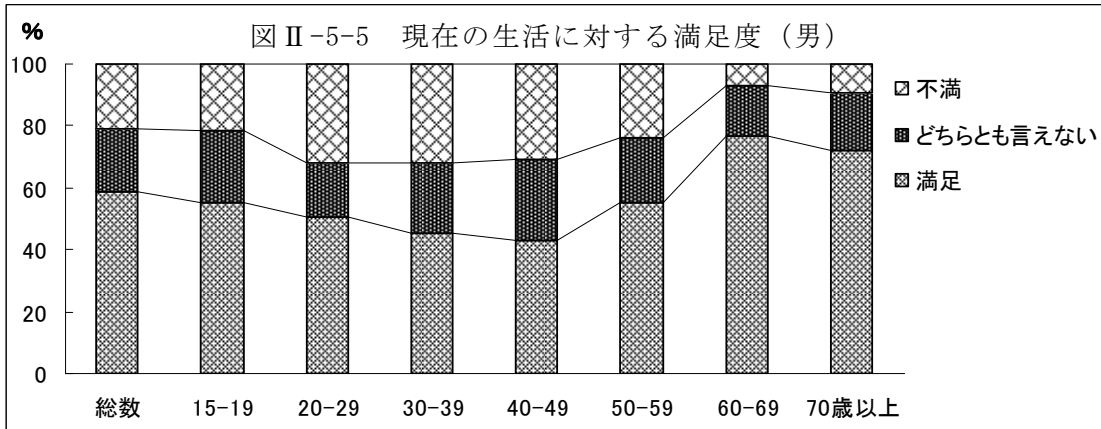
①現在の健康状態

現在の健康状態を「良い」と回答した者は男女ともに約35%であった。年齢別にみると、男女とも15～19歳%が最も高く、男性は61%、女性は54%であり、年齢とともにその割合は低下していた。健康状態を「普通」と回答した者も含めると、その割合は男女ともに88%であった。「良いまたは普通」と回答した者を年齢別にみると、男性では60歳代まで、女性では50歳代までがおよそ90%であった(図Ⅱ-5-4)。



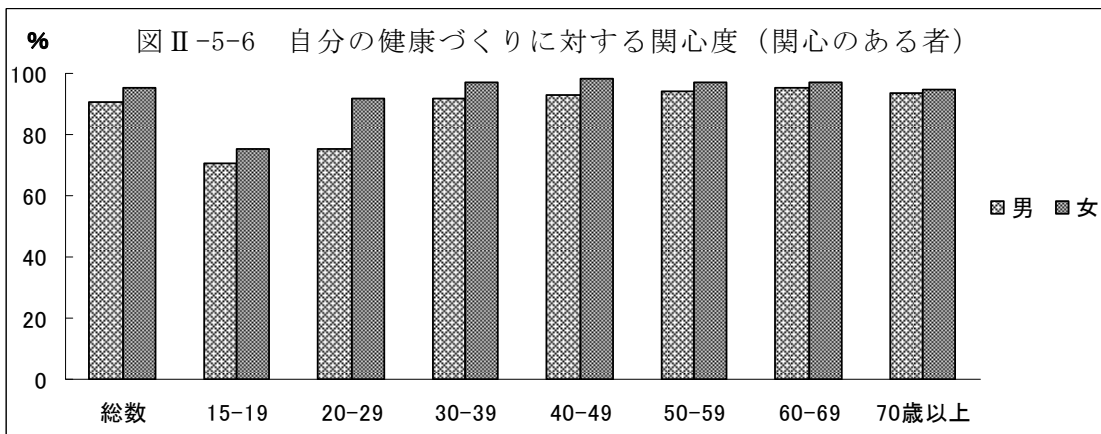
②現在の生活への満足度

現在の生活(食事、運動、休養などの日常生活)に対して「満足している」と回答した者は男女とも57%であった。年齢別にみると、男性の30、40歳代で45%と低い反面、男女とも60歳代以降では70%あるいはそれ以上の割合であった(図Ⅱ-5-5)。



③健康づくりへの関心度

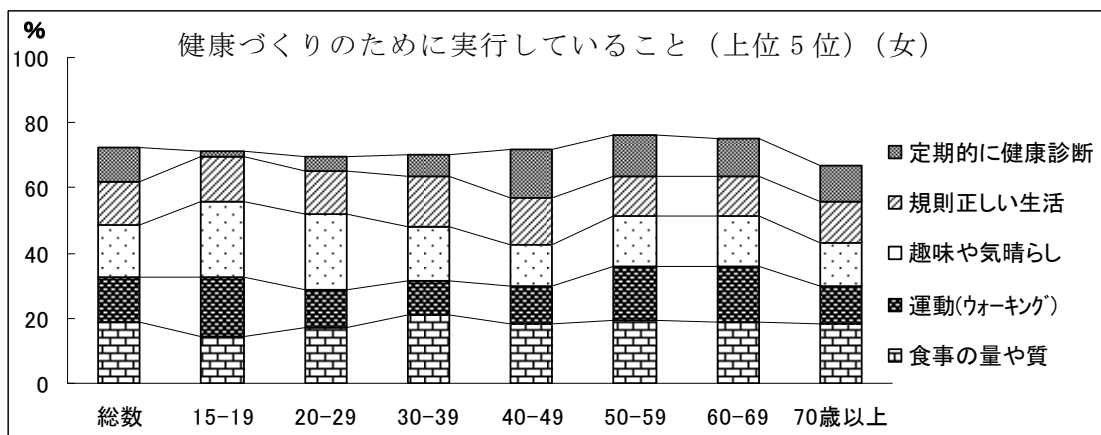
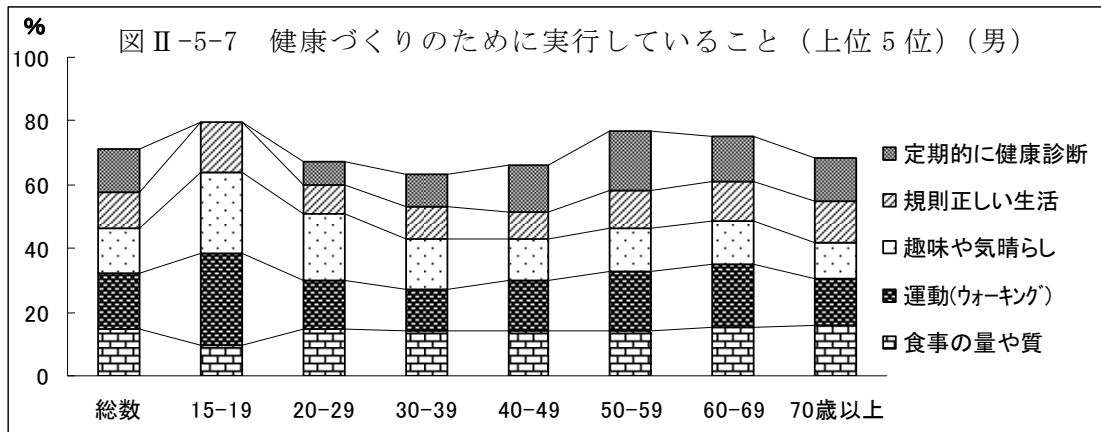
自分の健康づくりに「関心がある」と回答した者は男性 91%、女性 96%であり、女性の方が若干高かった。年齢別にみると、男女の 15-19 歳および男性の 20 歳代が 70% 台であったことを除き、他の年代では男女とも 90% を超えていた（図 II-5-6）。



④健康づくりのために実行していること

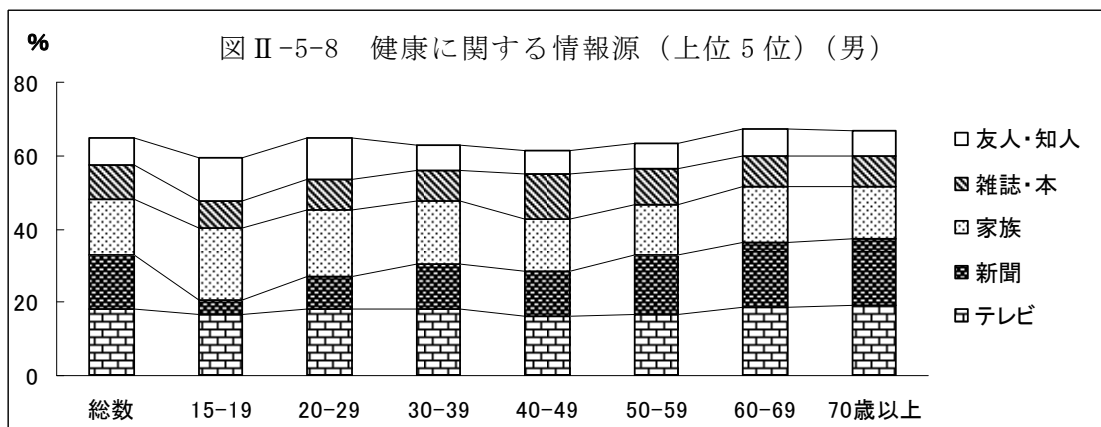
自分の健康づくりのために実行していることで多かったものを上位 3 位まで挙げると、男性では「運動（ウォーキングを含む）している（18%）」が最も多く、次いで「食事の量や質に注意している（15%）」、「趣味や気晴らしの時間をもっている（14%）」の順であつ

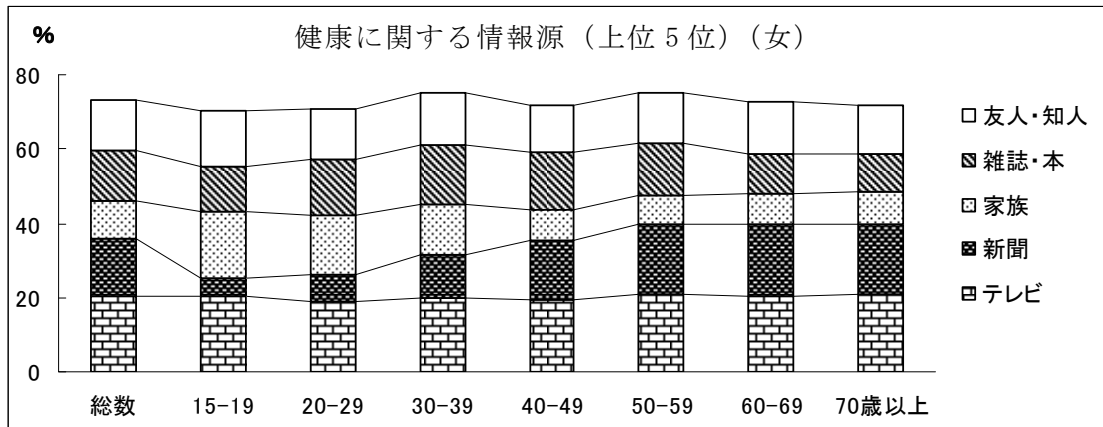
た。一方、女性では「食事の量や質に注意している（19%）」が最も多く、次いで「趣味や気晴らしの時間をもっている（16%）」、「運動（ウォーキングを含む）をしている（14%）」の順であった。このように男女で順位に違いはみられるものの、実行していることで上位3位を占めるものは共通していた（図Ⅱ-5-7）。



⑤健康に関する知識の情報源

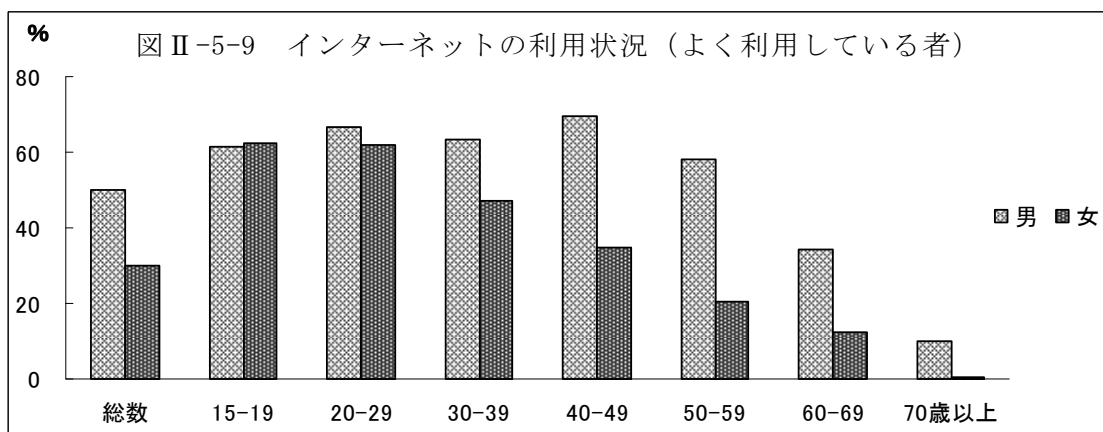
健康に関する知識の情報源で多かったものを上位3位まで挙げると、男性では、「テレビ（18%）」が最も多く、次いで「新聞」および「家族」が各々16%であった。一方、女性も「テレビ（20%）」が最も多く、次いで「新聞（16%）」、「友人・知人（14%）」の順であった（図Ⅱ-5-8）。





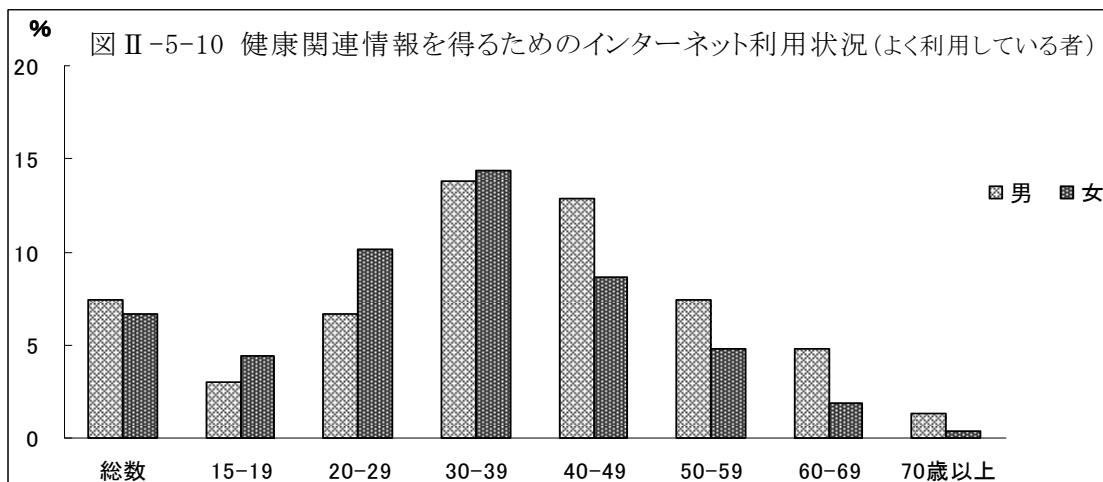
⑥インターネットの利用状況

インターネットを「よく利用する」と回答した者は男性 50%、女性 30%であった。年齢別にみると、男性では 40 歳代までは年齢が高くなるにつれて増加しており、40 歳代では 70%に達し、以降は年齢とともに低下していた。女性では 15～19 歳および 20 歳代の者が 62%と最も多く、以降は年齢とともに低下していた（図 II-5-9）。



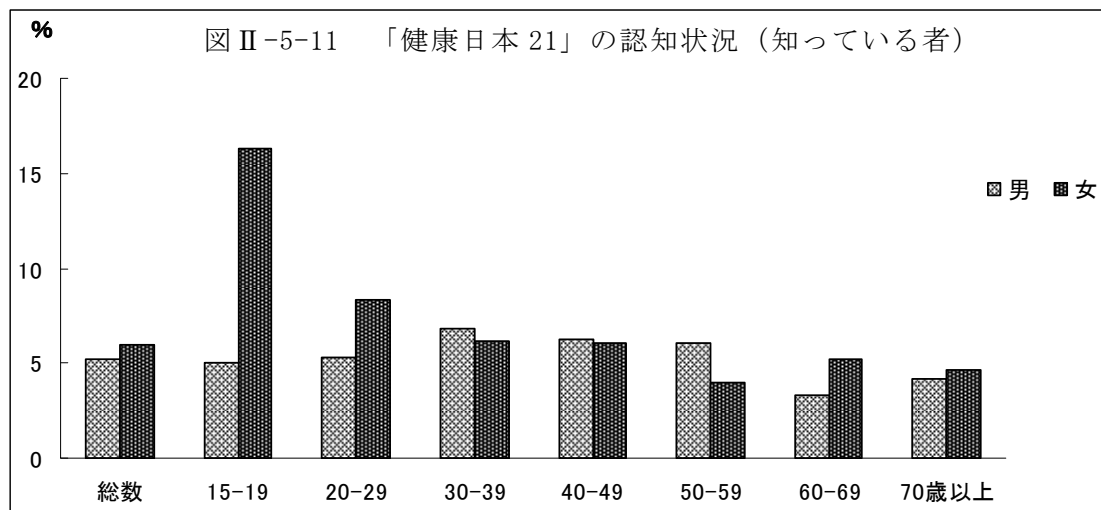
⑦健康情報入手手段としてのインターネットの利用状況

健康に関する情報を得るためにインターネットを「よく利用する」と回答した者は男女とも約 7%であった。年齢別にみると男性の 30、40 歳代と女性の 30 歳代では 14%前後の者が「よく利用する」と回答していた（図 II-5-10）。



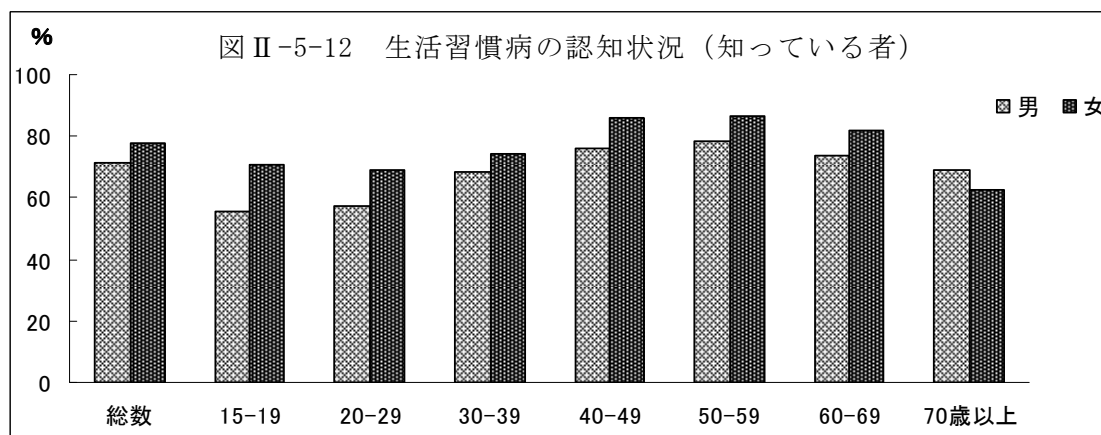
⑧健康日本 21」の認知状況

「健康日本 21（21 世紀における国民健康づくり運動）」の内容を知っていると回答した者は、男女ともに約 5%にすぎなかった。内容を知っていると回答した者を年代別にみると、女性の 15-19 歳で 16%、20 歳代で 8%と若干高かったことを除くと、他の年代では男女ともにおよそ 5%であった（図 II-5-11）。



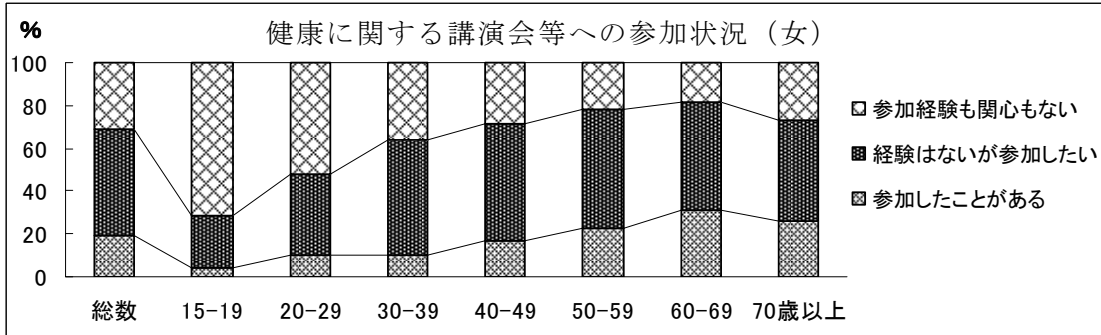
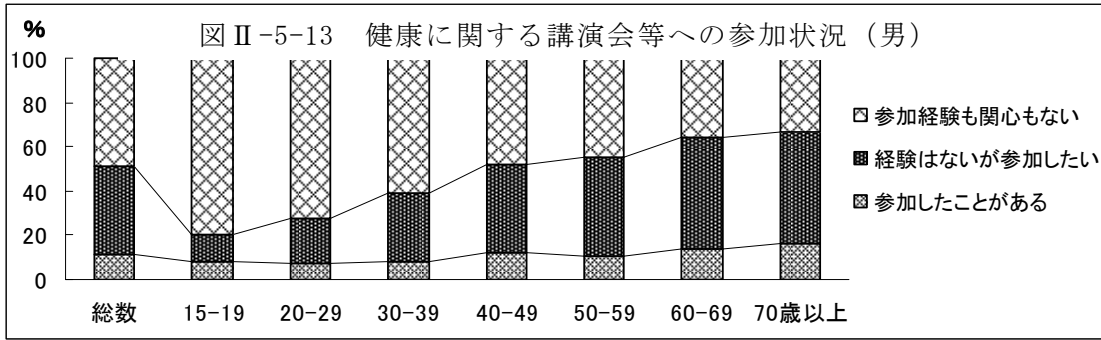
⑨生活習慣病の認知状況

生活習慣病の内容を知っていると回答した者は、男性で 71%、女性で 78%であった。年齢別にみると、女性の 40～60 歳代では 80%以上の者が内容を知っていると回答していた（図 II-5-12）。



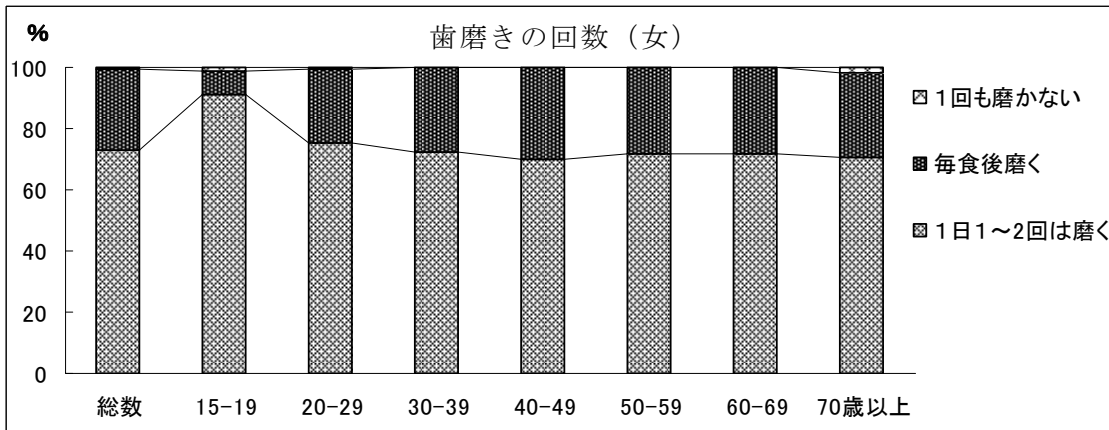
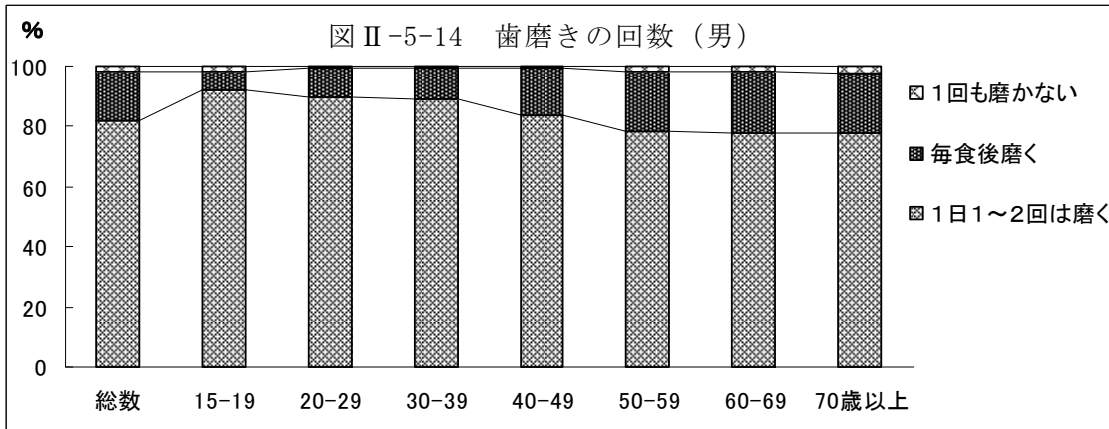
(6)健康に関する教室や講演会等への参加状況

健康に関する教室や講演会、イベント等に「年に数回以上」参加したことがある者の割合をみると、男性では 11%、女性では 19%であった。なお、これらの行事に「参加したことはないが参加したいと思う」と回答した者は男性で 40%、女性で 50%いる一方で、男性の 49%、女性の 31%は「参加したことはなく関心がない」と回答していた（図 II-5-13）。



(7) 歯磨きの回数

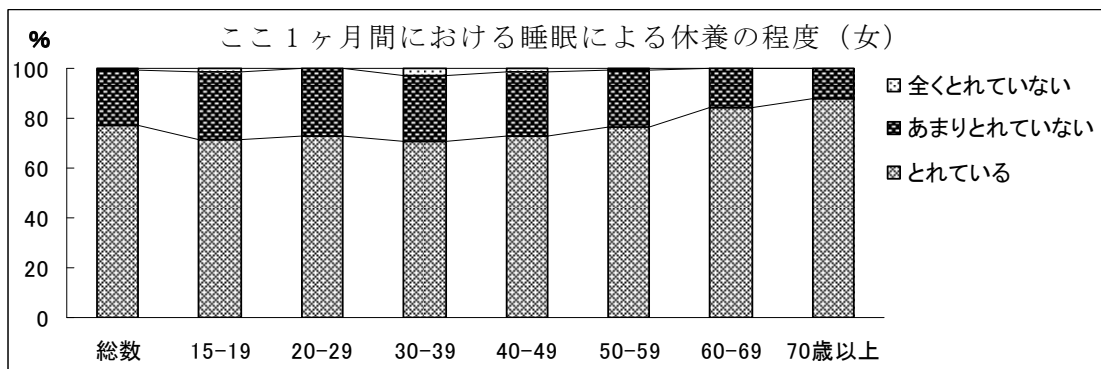
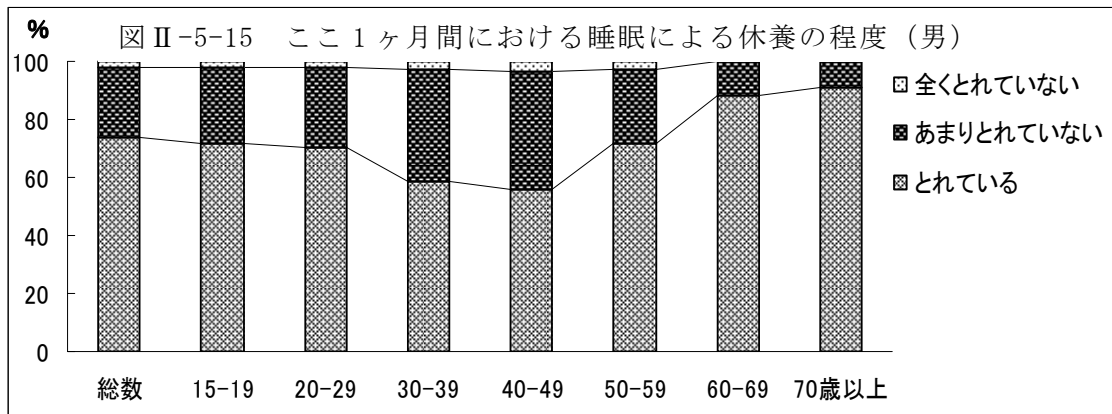
「毎食後に歯をみがく」と回答した者は男性 16%、女性 27%であった。年齢別では男性の 50 歳以降で 20%、女性の 30 歳以降で約 30%であった（図 II-5-14）。



(8) 睡眠、休養

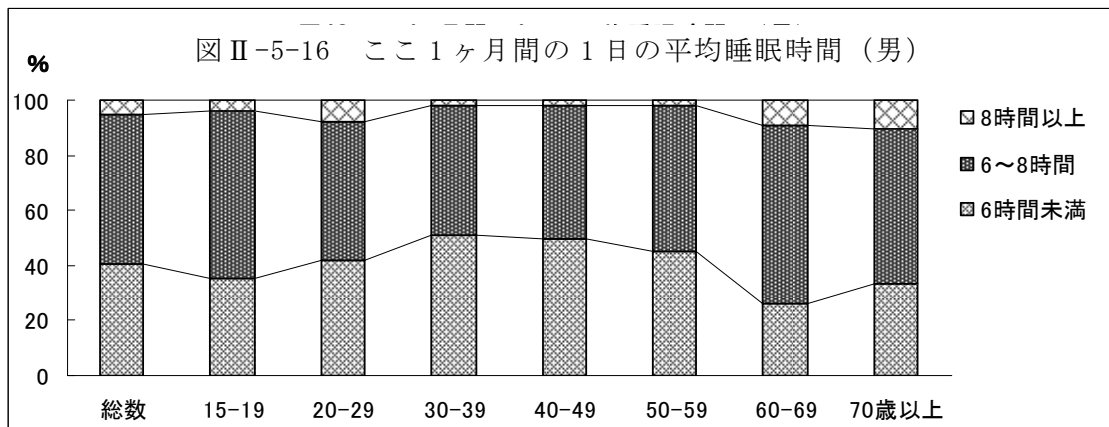
① 睡眠による休養の程度

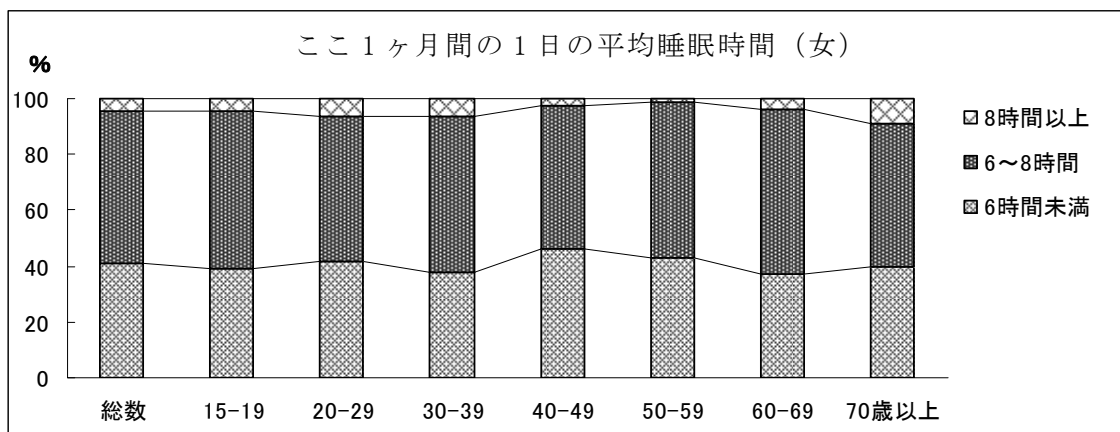
「ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれているか」との問いに対して、「十分とれている／まあまあとれている」と回答した者は男性74%、女性77%であった。しかし、年齢別にみた場合、男性の30歳代で59%、40歳代56%と低かった（図Ⅱ-5-15）。



② 1日平均睡眠時間

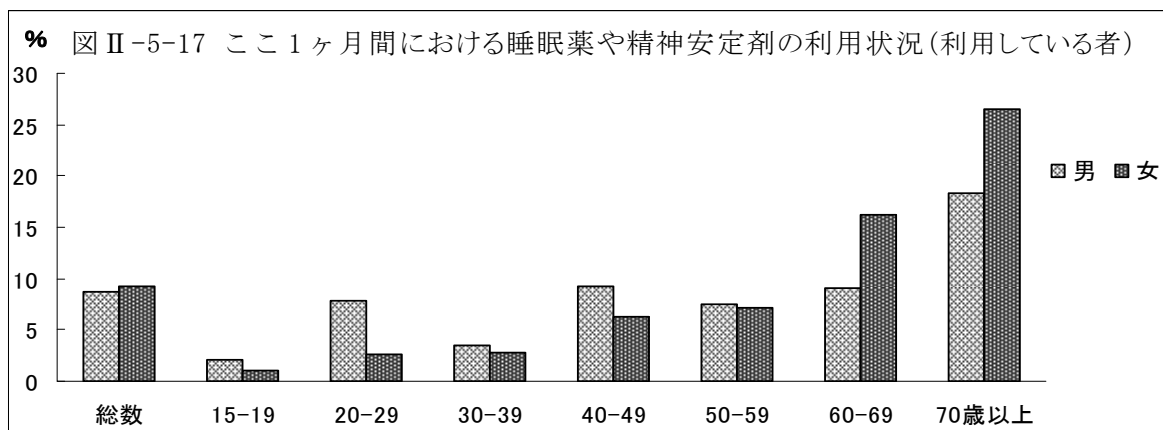
ここ1ヶ月間における1日の平均睡眠時間が6時間以上8時間未満の者の割合は男女ともに55%であった。年齢別にみた場合、男性の30、40歳代で47%と低かった（図Ⅱ-5-16）。なお、睡眠時間が5時間未満の者が男性の30歳代で10%いた。





③睡眠薬等の使用状況

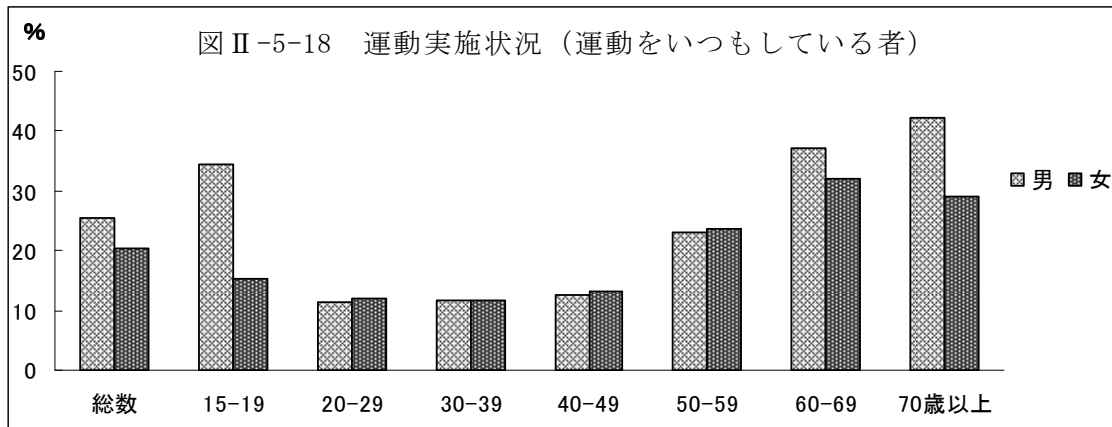
「ここ1ヶ月間に眠るために睡眠薬や精神安定剤を使用したか」との問いに対して、男女とも約9%の者が「時々または常に使った」と回答していた。使っている者を年齢別にみると、男女とも70歳以上が最も多く、女性で26%、男性で18%であった。また、女性の60歳代も16%の者が使っていた（図Ⅱ-5-17）。



(9)運動

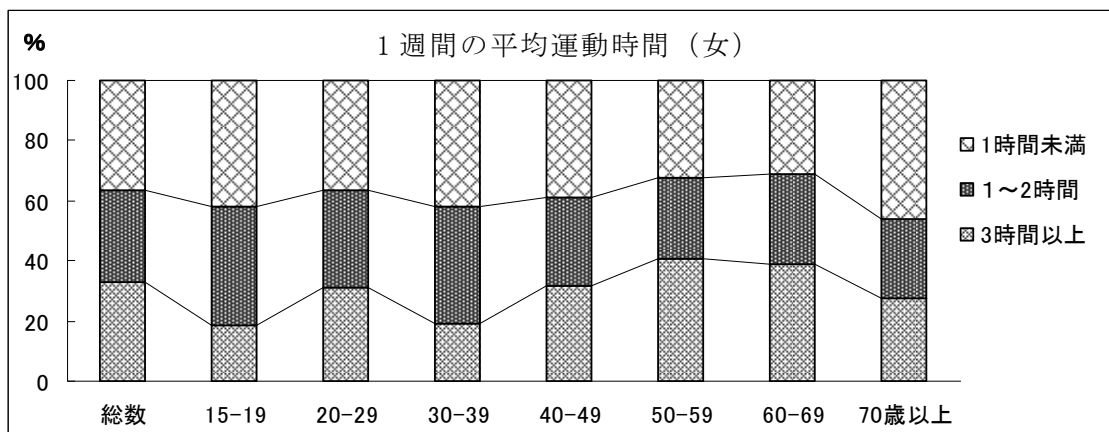
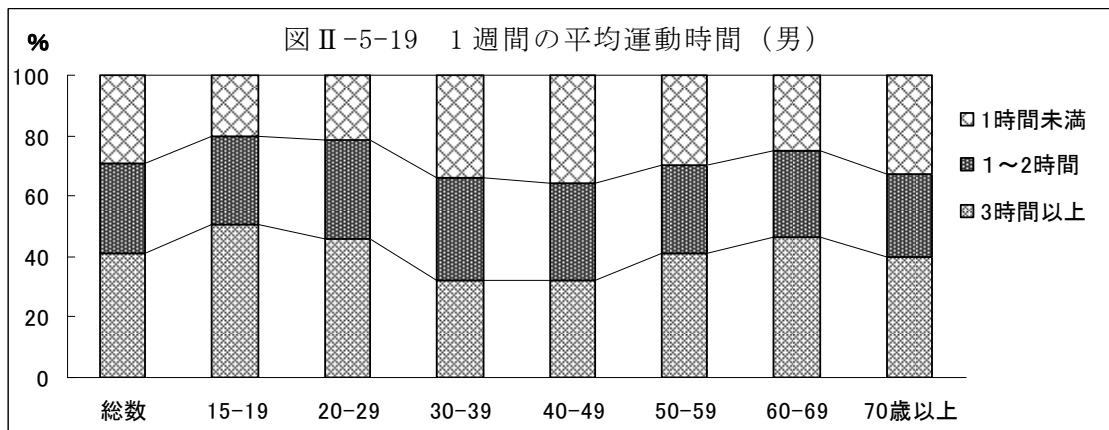
①運動実施状況

「健康の維持・増進のため日常運動をしているか」との問いに対して、「運動をいつもしている」と回答した者は男性25%、女性20%であった。年齢別にみると、男性の15-19歳では学校の授業での運動を除いてもなお割合が高く34%であった。運動をいつもしている者の割合は年齢が高くなるにつれ増加する傾向にあり、男性では60歳代37%、70歳以上42%であり、女性では60歳代32%、70歳以上29%であった（図Ⅱ-5-18）。



②1 週間の平均運動時間

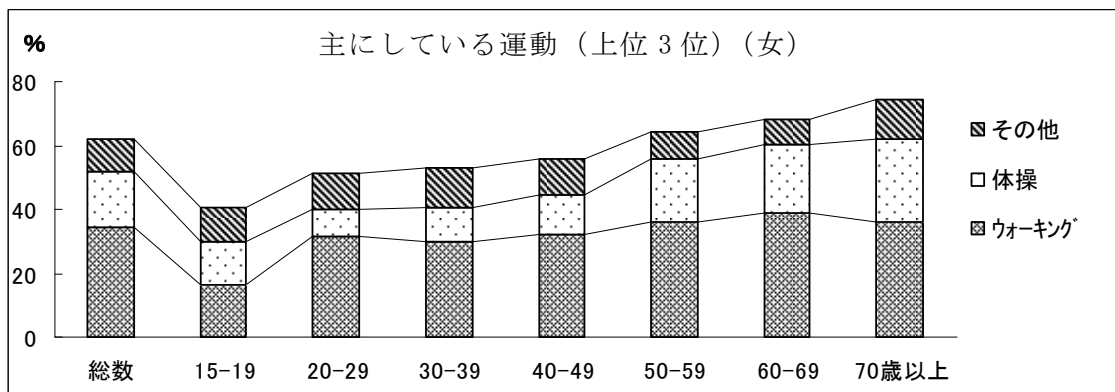
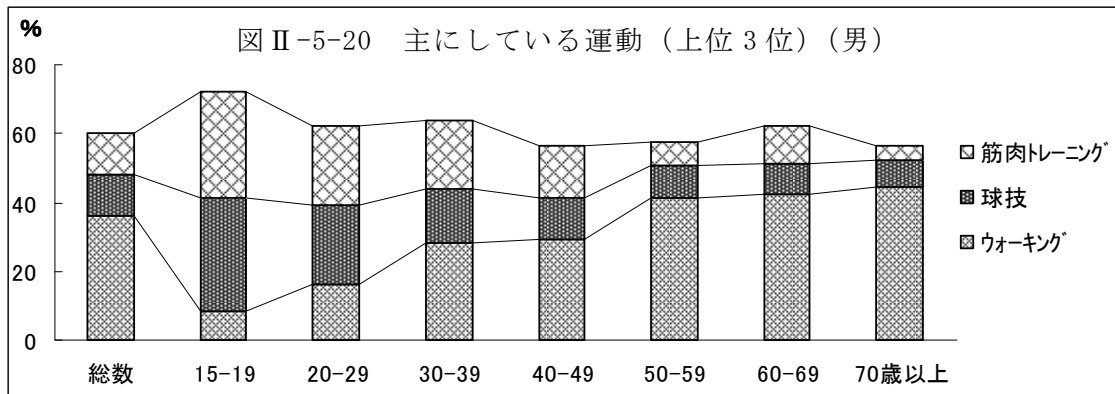
運動をしている者について、1 週間に 3 時間以上運動をしている者の割合をみると、男性 41%、女性 33%であった。年齢別にみると、男性では 50 歳代以降で 40%またはそれ以上の割合であり、女性では 50、60 歳代で約 40%であった（図 II-5-19）。



③運動種目

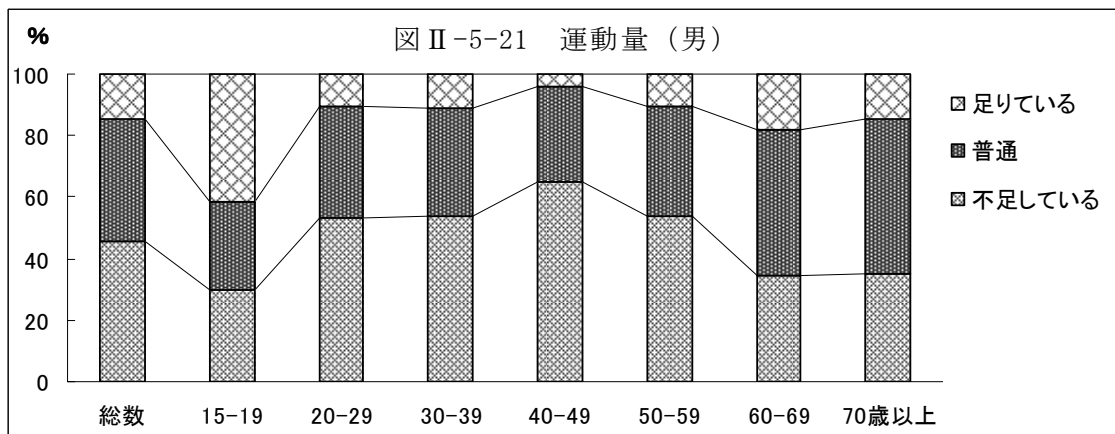
運動をしている者について運動種目をみると、男女ともにウォーキングが最も多く、35%を占めていた。以下、男性では球技と筋肉トレーニングが各々12%、女性では体操が17%などであった。年齢別にみると、男性の 15-19 歳および 20 歳代では球技をする者が最も多

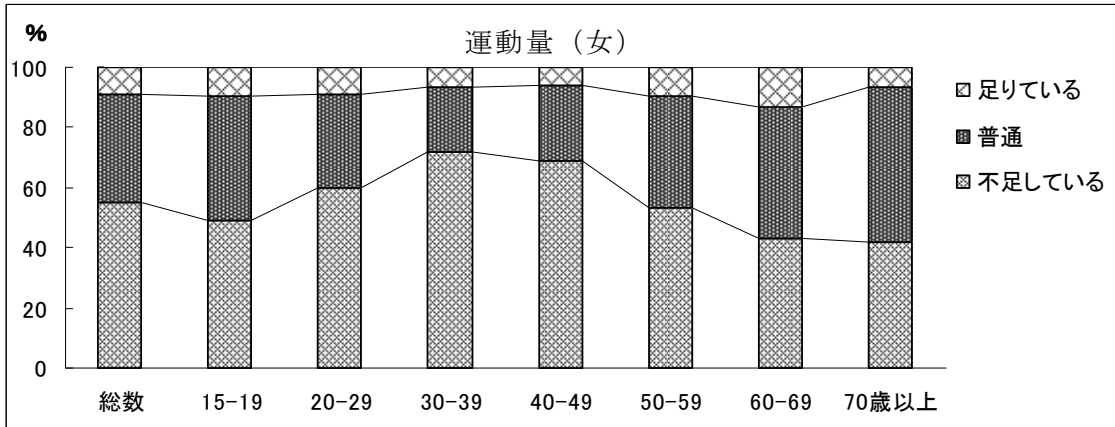
かったが、30歳代以降ではウォーキングが最も多かった。女性はいずれの年代もウォーキングが最も多かった（図Ⅱ-5-20）。



④運動量に対する自覚度

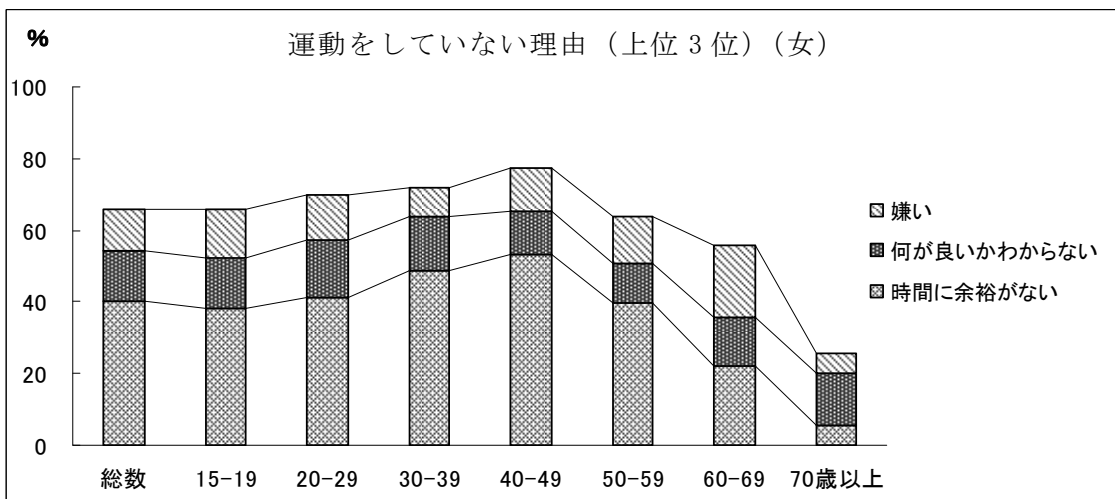
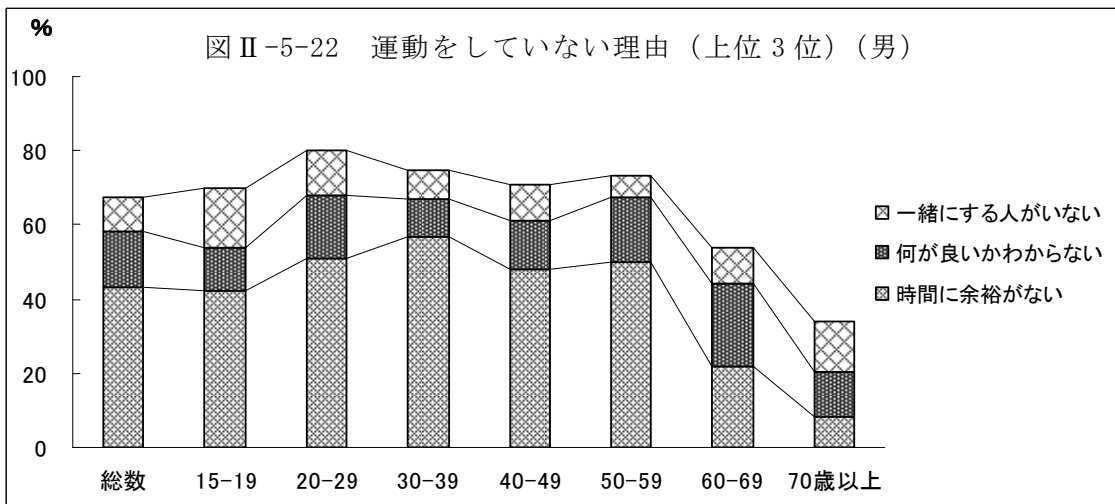
運動をしている者について「運動の量をどう思うか」との問いに対して、「不足している」と回答した者の割合が多く、男性では46%、女性では55%を占めていた。「不足している」と回答した者を年齢別にみると、男性では20～50歳代で50%を超えており、40歳代では65%に達していた。女性においても20～50歳代では50%を超えており、30、40歳代ではおよそ70%に達していた（図Ⅱ-5-21）。





⑤運動をしていない理由

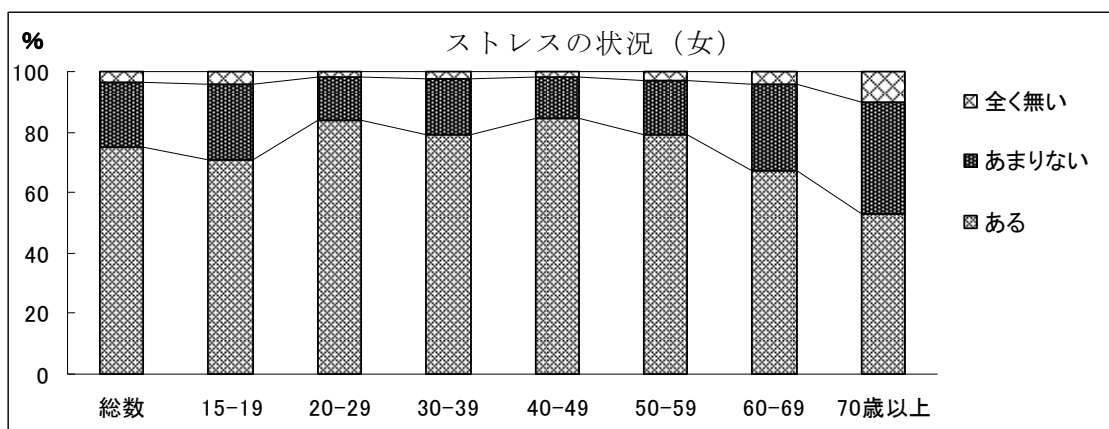
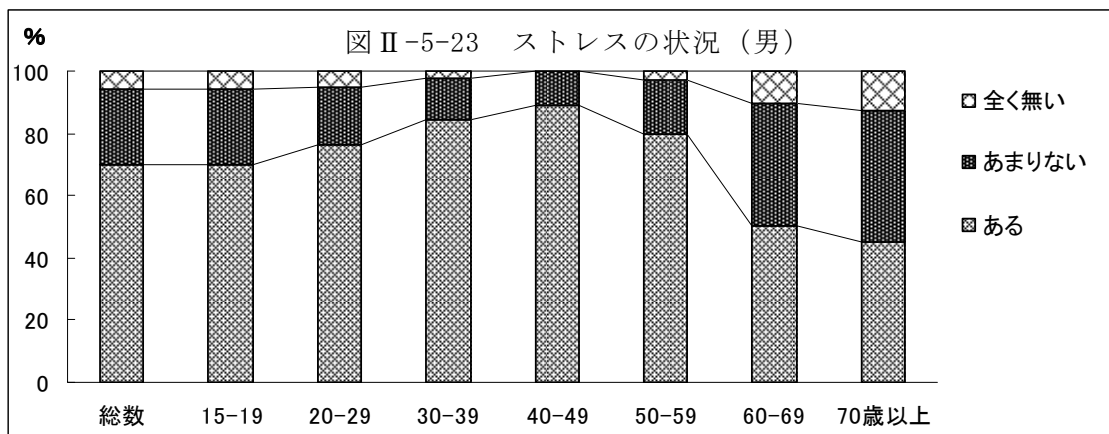
男女それぞれ約 40%の者は運動をしていないと回答していたが、運動をしていない理由で最も多かったものは男女とも「時間に余裕がない」であり、およそ 40%を占めていた。次いで男女とも「何をしても良いかわからない」が多く、およそ 14%であった。年齢別にみると、男女ともに 70 歳以上では「病気や身体上の理由」が最も多かったが、その他の年代はいずれも「時間に余裕がない」が最も多かった (図 II-5-22)。



(10) ストレス等

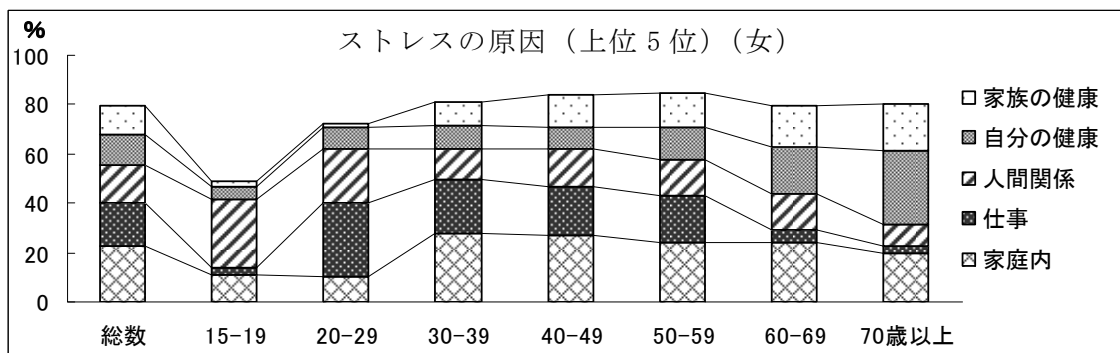
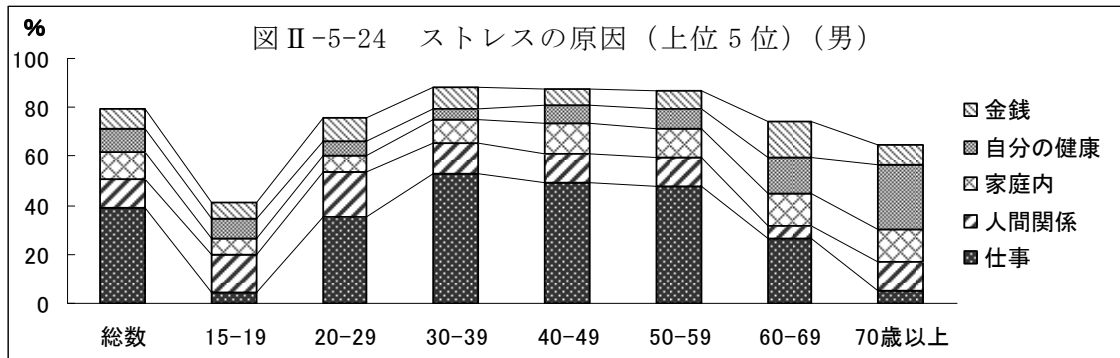
① ストレス感

「ここ1ヶ月間に、ストレスを感じたことがあるか」との問いに対して、「大いにある／多少ある」と回答した者は男性70%、女性75%であった。年齢別にみると、男性の30～50歳代、女性の20～50歳代では80%あるいはそれ以上の割合であった（図Ⅱ-5-23）。



② ストレスの原因

ストレスがあると回答した者について、ストレスの原因で最も多かったのは、男性では「仕事のこと(39%)」が最も多く、次いで「人間関係(12%)」、「家庭内のこと(11%)」であった。女性では「家庭内のこと(39%)」が最も多く、次いで「仕事のこと(18%)」、「人間関係(15%)」であった。年齢別に最も多かったものをみると、男性では15-19歳で「学校のこと」、20～60歳代で「仕事のこと」、70歳以上で「自分の健康・病気のこと」であった。女性では15-19歳で「学校のこと」、20歳代で「仕事のこと」、30～60歳代で「家庭内のこと」、70歳以上で「自分の健康・病気のこと」であった（図Ⅱ-5-24）。



③ ストレス解消法の有無

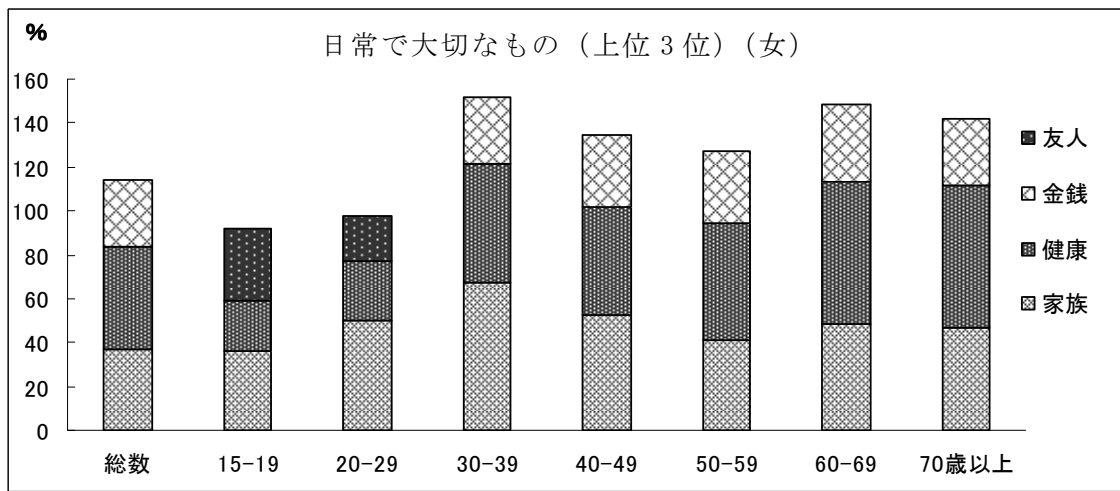
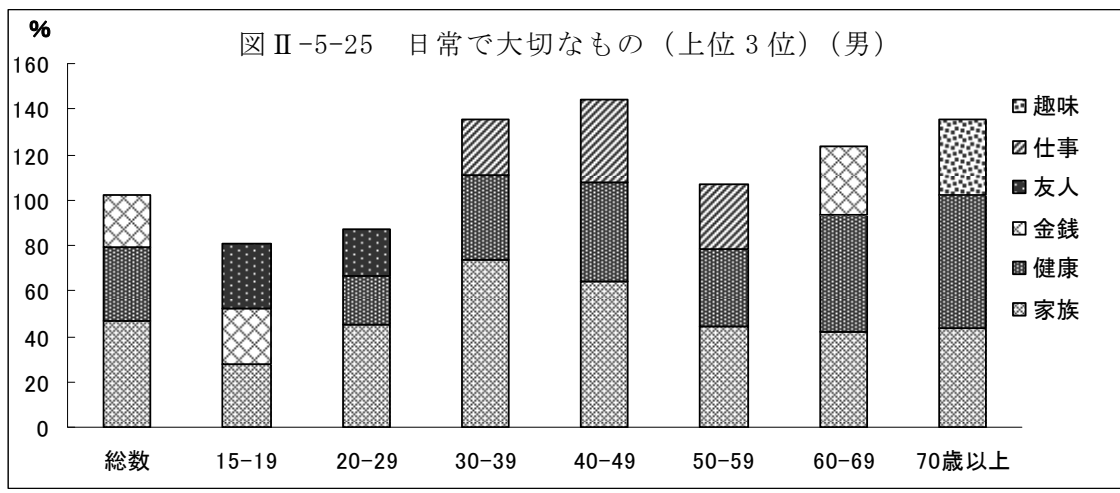
「何らかのストレス解消法を持っている」と回答した者は、総数では男性 63%、女性 71% であり、年齢別にみると 20 歳代が最も多く、男性 73%、女性 77% であり、年齢とともに低下していた。

④ 「生きがい」や「はり」をもつての生活

「「生きがい」や「はり」を持って生活をしているか」との問いに対し、「はい」と回答した者は、男女とも約 75% であった。年齢別にみると、男性の 50、60 歳代でおよそ 80% と高率であった。一方、男女とも 15-19 歳が最も低く、60% 台であった。

⑤ 大切と思うもの

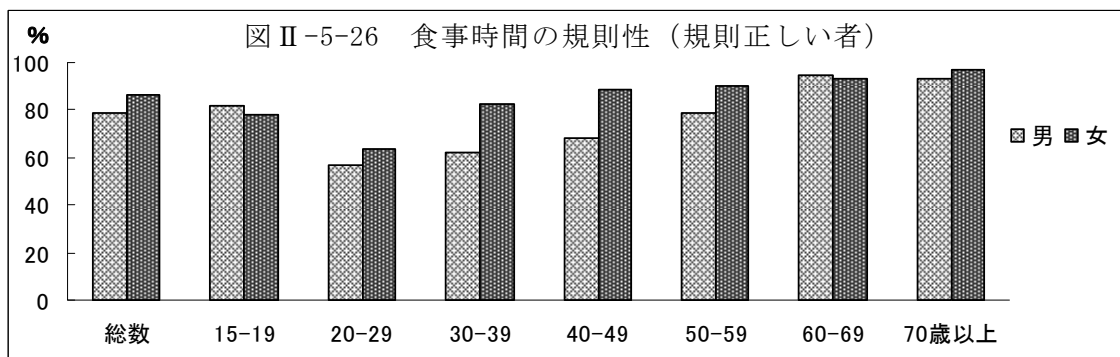
「日常生活において何が大切か」との問いに対して、男性では「家族(47%)」が最も多く、次いで「健康(33%)」、「金銭(23%)」の順であった。女性では「健康(46%)」が最も多く、次いで「家族(37%)」、「金銭(30%)」の順であった。年齢別に最も多かったものをみると、男性では 15-19 歳で「友人」、20~50 歳で「家族」、60 歳代以降で「健康」であった。女性では 15-19 歳および 20~40 歳代で「家族」、50 歳代以降で「健康」であった（図 II-5-25）。



(11) 食生活

① 食事時間の規則性の有無

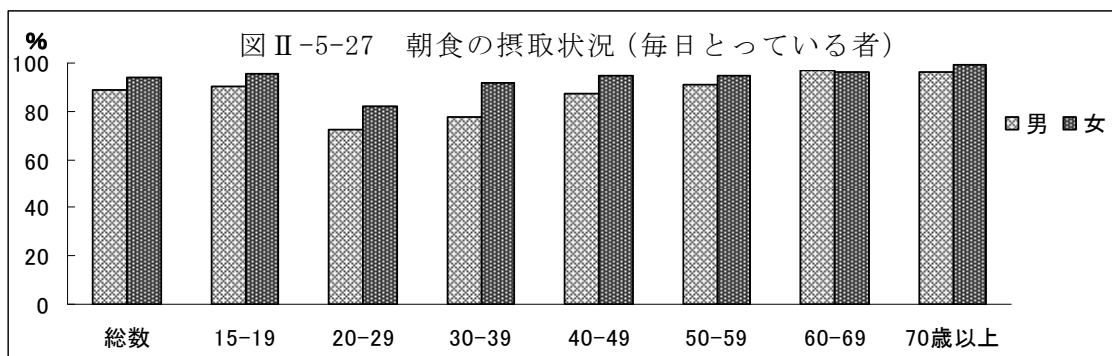
「食事時間は規則正しい」と回答した者は男性 79%、女性 87%であった。年齢別にみると、男性の 20、30 歳代および女性の 20 歳代で低く 60%前後であった、一方、男性の 60 歳代以降および女性の 50 歳代以降では 90%以上に達していた（図Ⅱ-5-26）。



② 朝食の毎日摂取の有無

「朝食は毎日とっている」と回答した者は男女ともおよそ 90%であった。年齢別にみると、男女ともに 15~19 歳で高率であり男性 95%、女性 95%であった。しかし若者でも男

性の 20、30 歳代で低く、それぞれ 73%と 78%であった。女性も 20 歳代で低く 82%であった（図 II-5-27）。

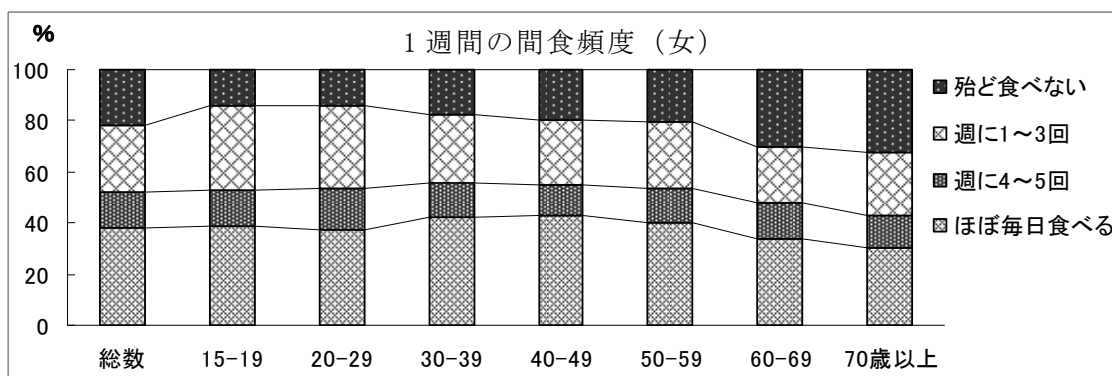
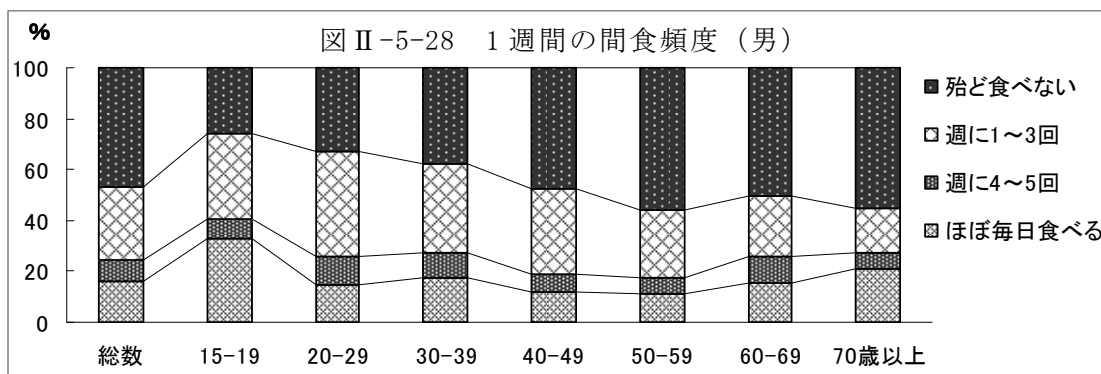


③朝食の種類

朝食を毎日とっている者について朝食の種類をみると男女とも「パン」が最も多く、68%と 73%を占めていた。次いで「ごはん」が多く男性で 28%、女性で 24%であった。男性の 29 歳以下では「ごはん」の者が%と若干多かった。

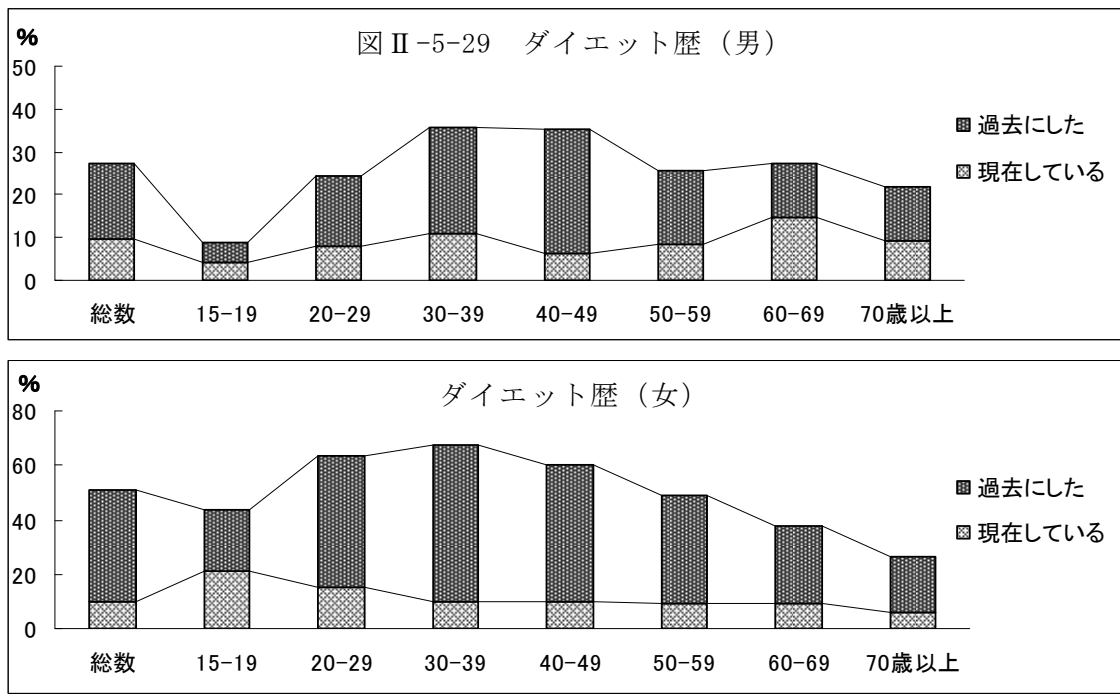
④間食の頻度

「間食(夜食を含む)を 1 週間に 4~5 回食べる/毎日食べる」と回答した者の割合をみると、男性 24%。女性 52%であり、女性は男性に比べおよそ 2 倍高かった。年齢別にみると男性では 15~19 歳の者が 41%と高率であったが、他の年代は 18~27%であった。女性はいずれの年代も 43~56%であった（図 II-5-28）。



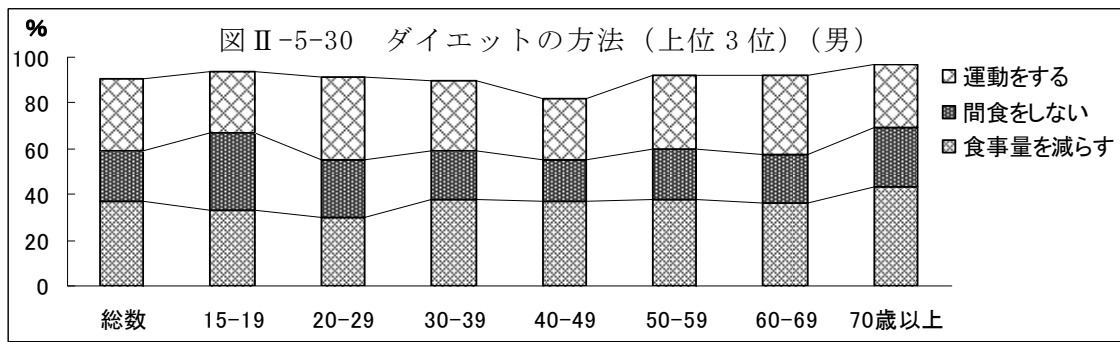
⑤ ダイエット歴

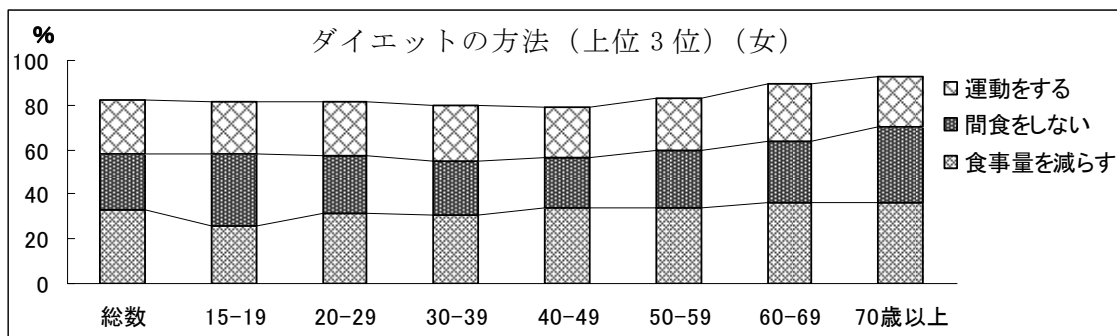
現在ダイエットをしている者の割合は、男女ともに10%であった。年齢別にみると、若年女性にダイエットしている者が比較的多く、15～19歳で21%、20歳代で15%であった。また、過去にダイエットをしていた者の割合をみると、男性の18%に対して女性では40%と高率であり、特に20歳代で48%、30歳代で58%、40歳代で50%と高かった(図Ⅱ-5-29)。



⑥ ダイエットの方法

「ダイエットを現在している/過去にしたことがある」と回答した者について、ダイエットの方法で多いものをみると、男女ともに「食事量を減らす」が最も多く、男性37%、女性33%であった。次いで男性では「運動をする(31%)」、「間食をしない(22%)」の順であり、女性では「間食をしない(26%)」、「運動をする(24%)」の順であった。年齢別に最も多いものをみると、男女ともに15-19歳では「間食をしない」であり、20歳代以降では「食事量を減らす」であった(図Ⅱ-5-30)。



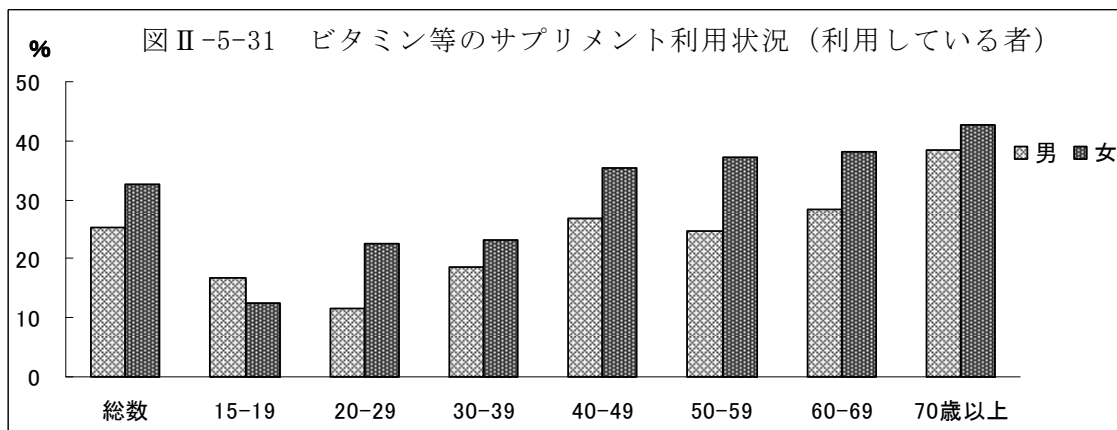


⑦栄養素の食事からの摂取状況

「必要な栄養素を食事からとることができるか」との問いに対して、「とれている」と回答した者は男性 90%、女性 83%であった。年齢別にみると、女性の 20、40 歳代の者で 70%台とやや低かったことを除いて、男女ともに年齢が高くなるにつれて割合は多くなる傾向にあった。

⑧ビタミン、ミネラルの摂取状況

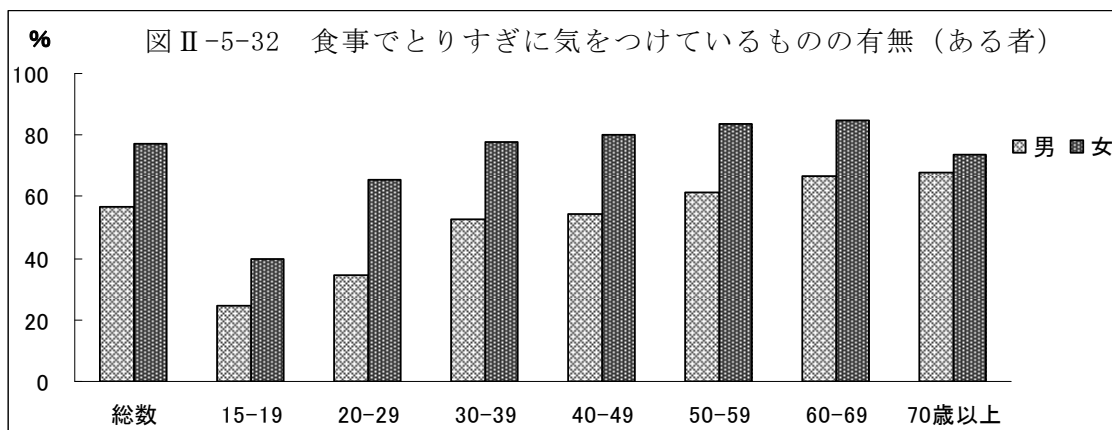
「ビタミンやミネラルを常に飲んでいるか」との問いに対して、「飲んでいる」と回答した者は男性 25%、女性 33%であった。年齢別にみると、男女ともに年齢が高くなるにつれて割合が高くなる傾向にあり、15~19 歳では約 15%であるのに対して 70 歳以上では約 40%に達していた（図 II-5-31）。



ビタミンやミネラルを常に飲んでいると回答した者について飲む種類数をみると、男女ともに半数の者は 2~4 種類を飲んでいて、年齢別にみると、女性の 15~19 歳では 1 種類のみと回答した者が 82%と高率であった。

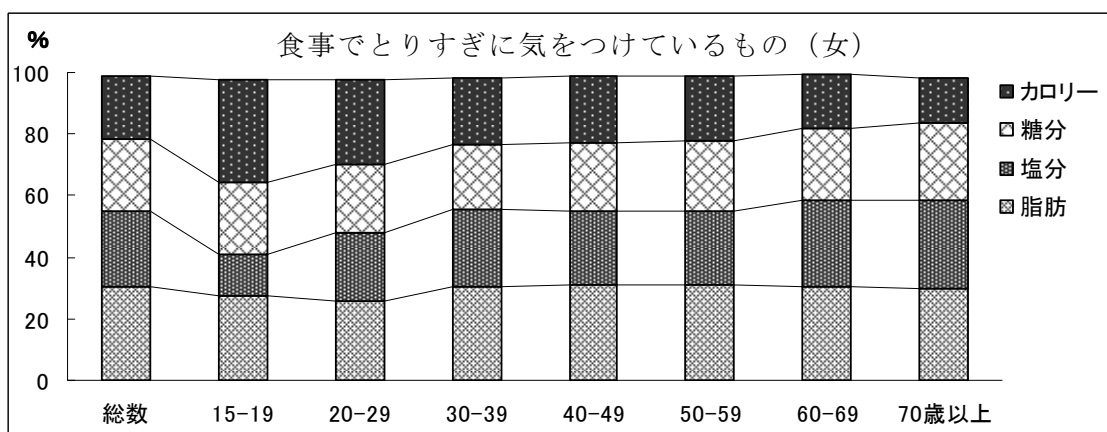
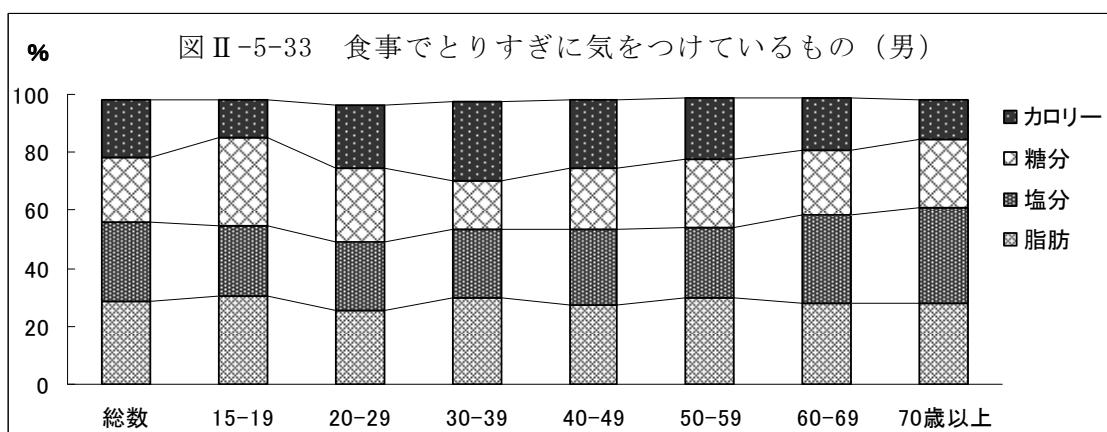
⑨食事のとりすぎへの注意の有無

「ふだんの食事ですりすぎに気をつけているものがある」と回答した者は男性 57%、女性 77%であり、年齢とともに割合は増加する傾向にあった（図 II-5-32）。



⑩食事でもとりにすぎに気をつけているもの

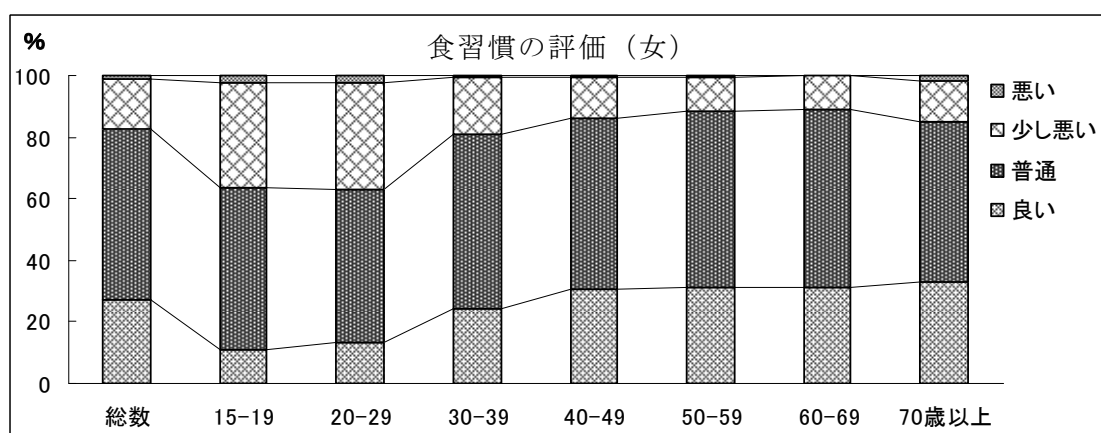
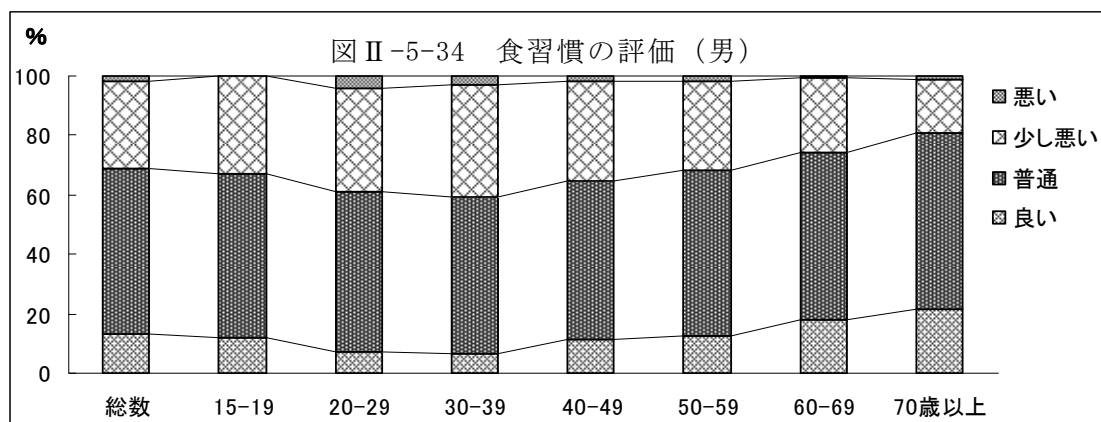
「ふだんの食事でもとりにすぎに気をつけているものがある」と回答した者について、とりすぎに気をつけているもので最も多かったものは、男女ともに脂肪であり約30%を占めていた。次いで、塩分の25%、糖分の22%の順であった（図Ⅱ-5-33）。



⑪食習慣の評価

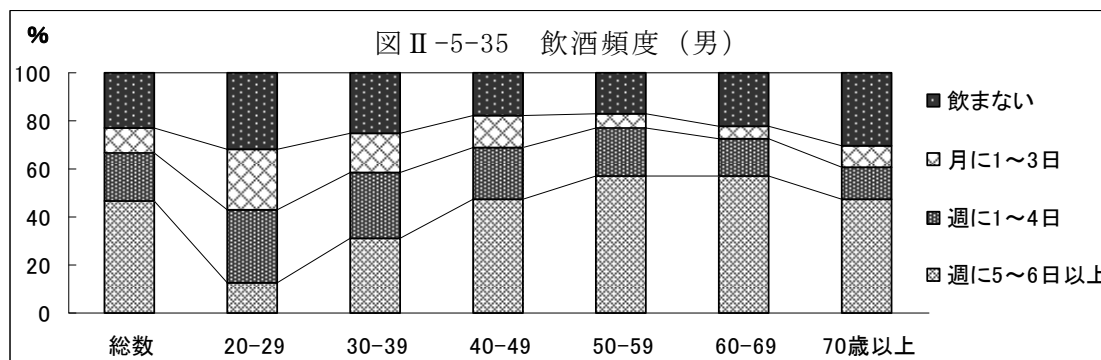
成人一般向けの食習慣調査票を用いて食習慣の評価を行った結果、「良い」と評価された者は男性13%、女性27%であり、女性の方が高かった。「良い」と評価された者の割合を年齢別にみると、男性はいずれの年代でも女性の半分と低く、特に男性の20、30歳代では

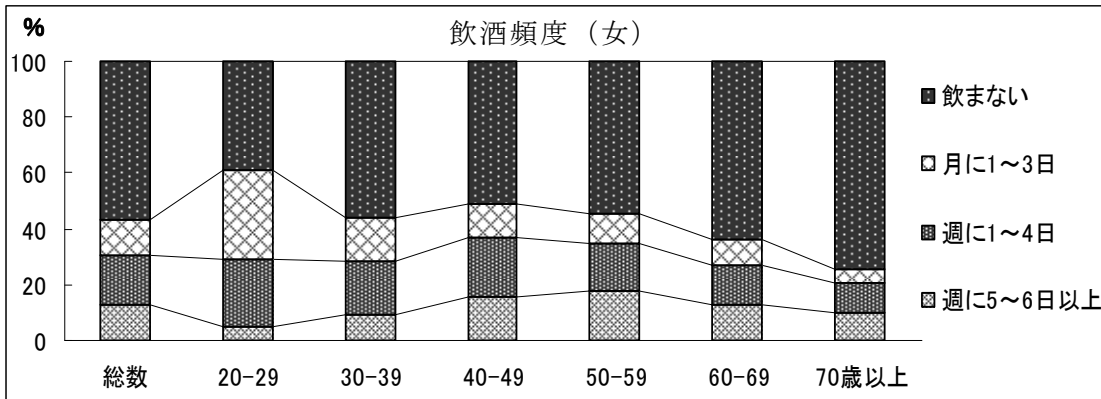
5%と低かった。さらに、男女の15-19歳も10%と低かった。なお、割合は年齢とともに増加傾向にあるものの、最も高かった70歳代でも男性で21%、女性で33%に過ぎなかった（図Ⅱ-5-34）。



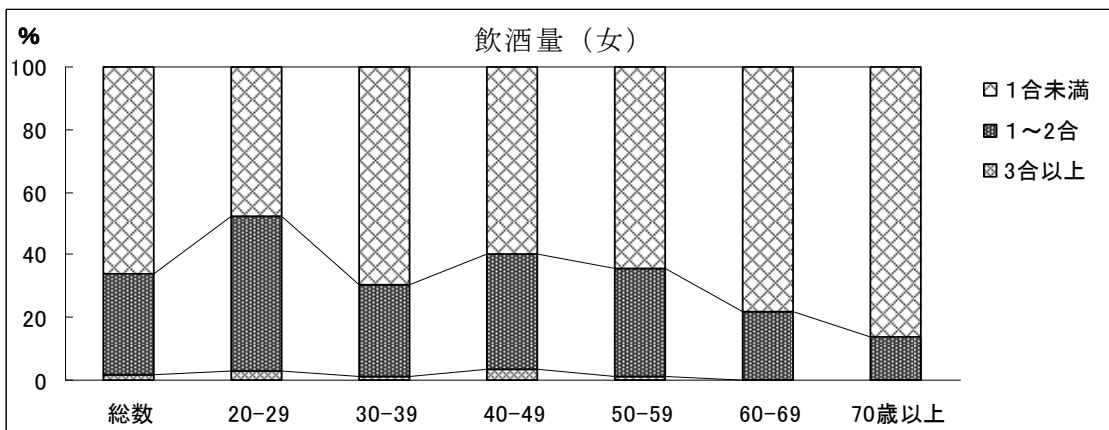
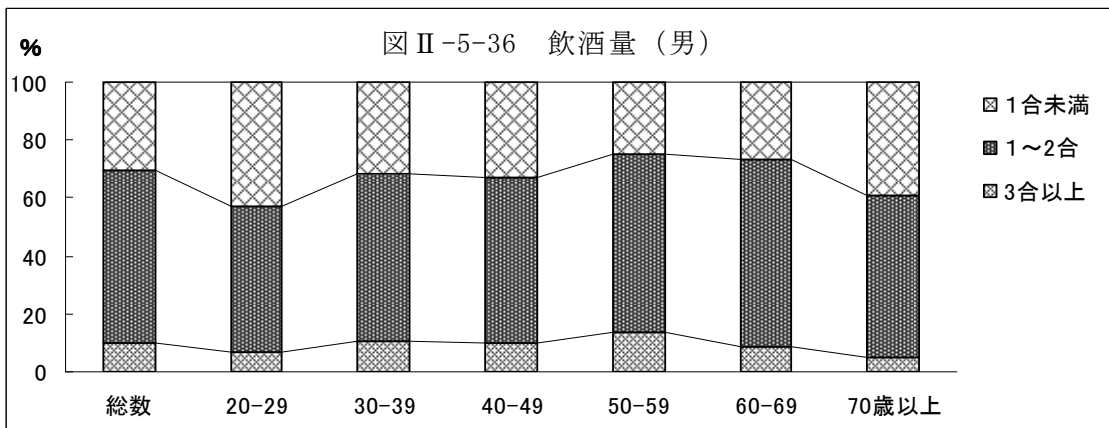
(12) 飲酒

飲酒習慣のある者（週に1日以上飲酒している者）の割合は、男性67%、女性30%であった。年齢別にみると、男性では50歳代で77%と最も高く、次いで40、60歳代で約70%となっていた。女性では40、50歳代で約35%と最も高く、次いで20、30歳代で約30%となっていた（図Ⅱ-5-35）。





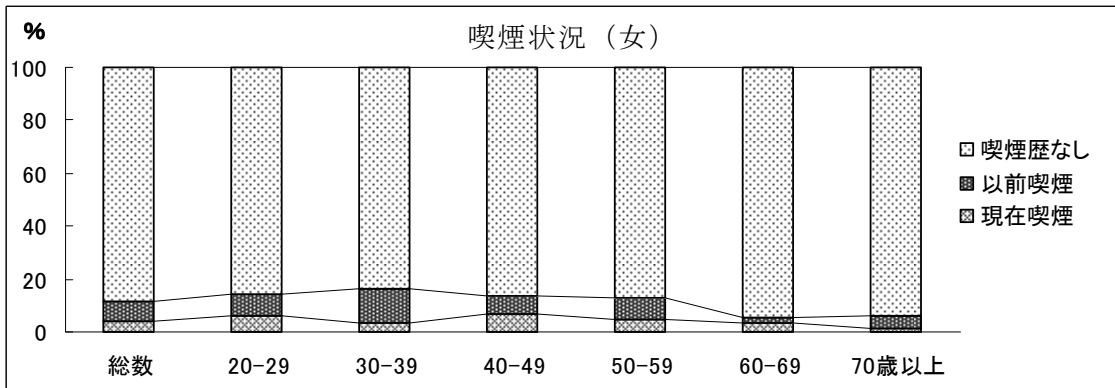
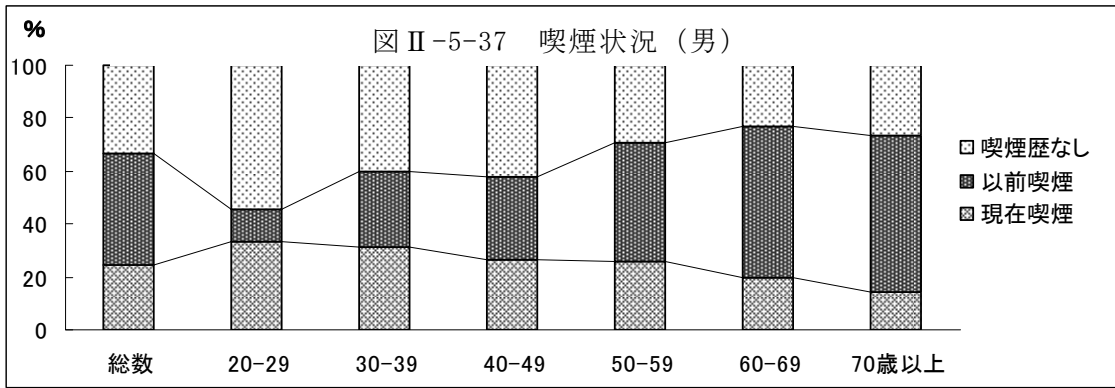
飲酒習慣のある者（週に1日以上飲酒している者）について、1日の飲酒量を日本酒換算で3合以上の多量飲酒者の割合をみると、男性10%、女性1.5%であった。3合以上多量飲酒者の割合を年齢別にみると、男性の50歳代で14%と幾分高かった（図Ⅱ-5-36）。



(13) 喫煙

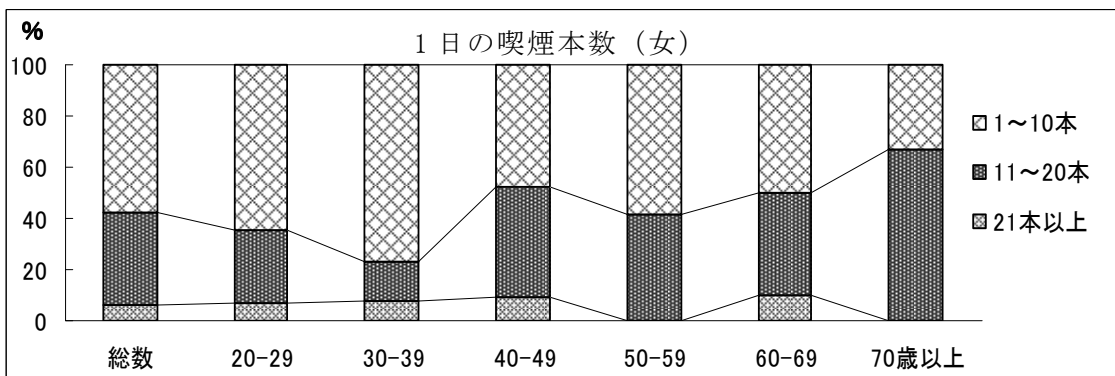
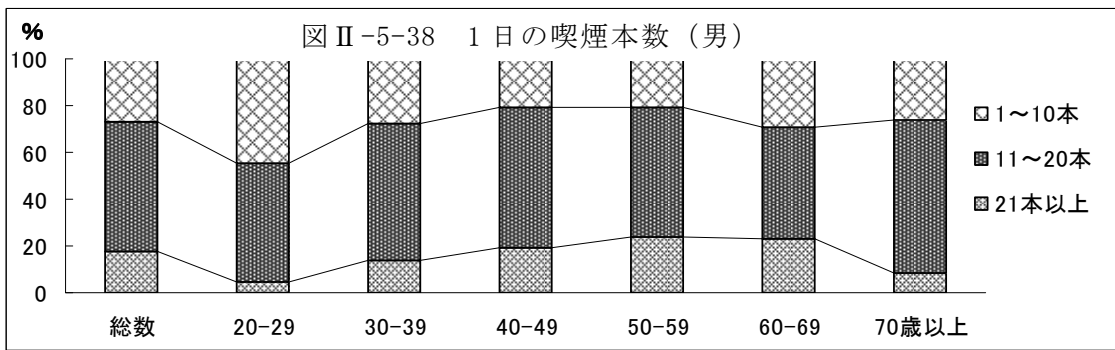
① 喫煙状況

現在喫煙している者の割合は男性24%、女性4%であった。年齢別にみると、男性では20歳代の喫煙率が34%と最も高く、年齢が高くなるにつれ喫煙率は低下していた。女性は20、40歳代で6%と若干高かった（図Ⅱ-5-37）。



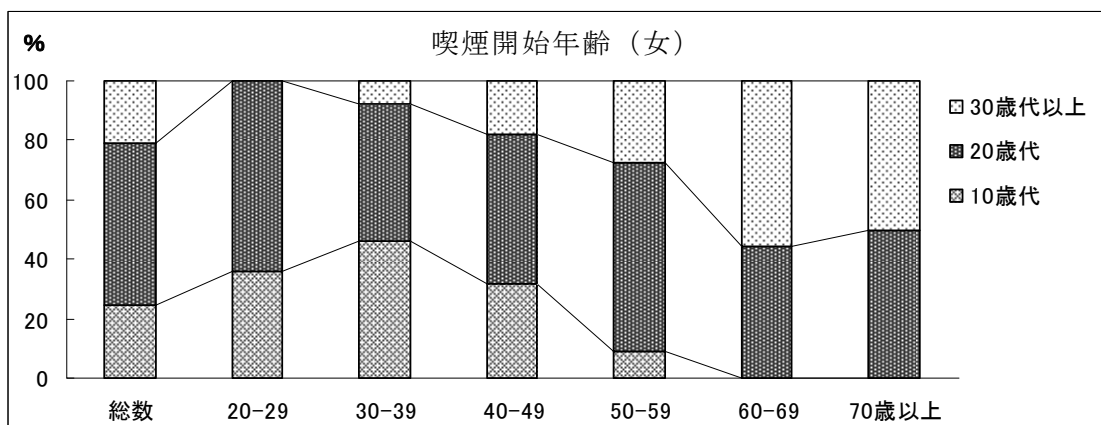
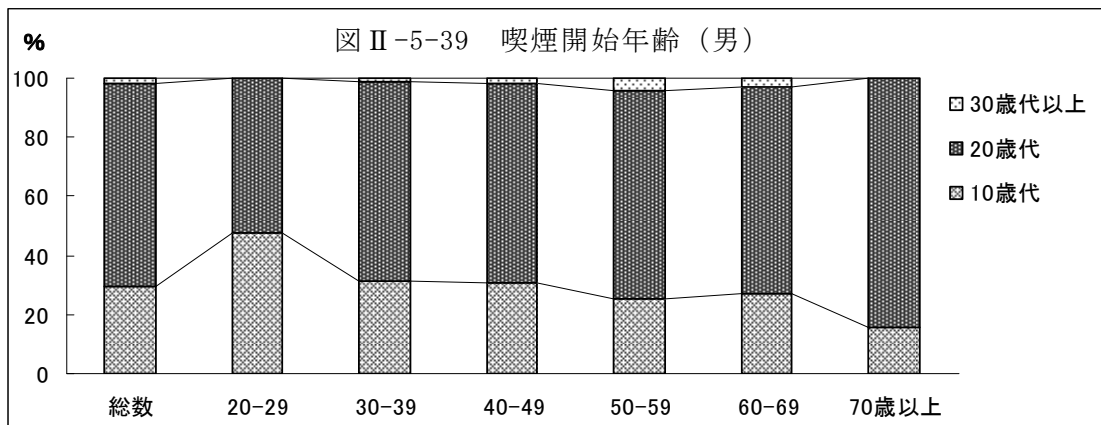
②1日の喫煙本数

男性喫煙者で1日の喫煙本数が21本以上の者は17%であった。年齢別にみると50歳代までは年齢とともに増加し、50歳代で24%であった。女性喫煙者で喫煙本数が21本以上の者は40歳代の10%が最高であった（図Ⅱ-5-38）。



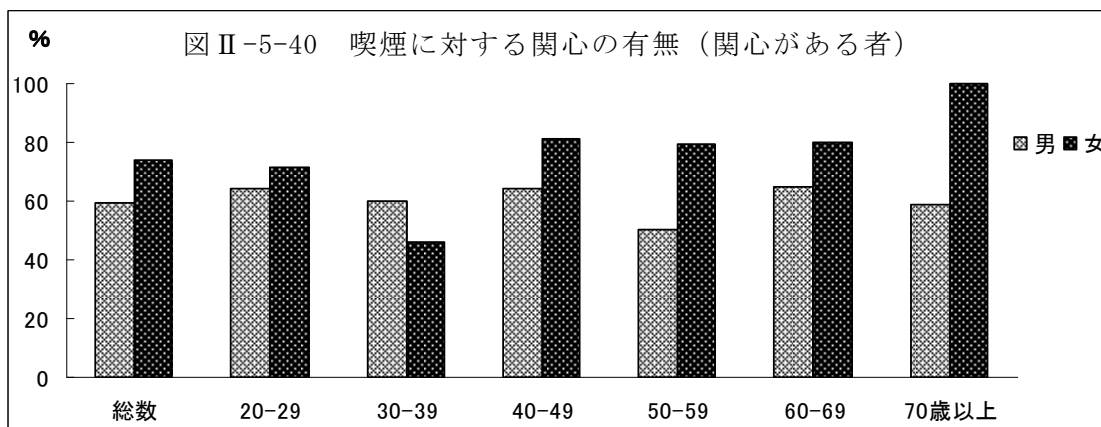
③喫煙開始年齢

喫煙開始年齢については男女とも20歳代での開始が最も多く、その年代での開始割合は男性では70歳以上84%、30～69歳70%、20歳代52%であった。女性では20歳代での64%から60歳代での44%の範囲内であった（図Ⅱ-5-39）。



④禁煙することへの関心

現在喫煙している者についての「禁煙することに関心があるか」との問いに対し、「ある」と回答した者の割合は男性59%、女性74%であった。年齢別にみると、女性の30歳代で46%、男性の50歳代で50%と低率であった（図Ⅱ-5-40）。



(14) 検診

① 検診の受診状況

最近5年間で平均受診回数をみると、男性では循環器検診が2.3回と最も多く、次いで結核・肺がん検診2.0回、胃がん検診1.8回、大腸がん検診1.4回の順であった。女性においても循環器検診が1.5回と最も多く、次いで結核・肺がん検診1.4回、子宮がん検診1.2回、胃がん検診1.1回、乳がん検診0.9回、大腸がん検診0.8回の順であった。いずれの検診も男性の方が女性よりも平均受診回数は多かった。年齢別にみて受診回数が多い年齢層は、循環器検診では70歳以上であり、結核・肺がん検診、胃がん検診および大腸がん検診では50～69歳であり、子宮がん検診および乳がん検診では40歳代であった。人間ドックについては男性1.1回、女性0.6回の受診であり、受診回数が多い年齢層は50～69歳であった（表Ⅱ-5-2）。

表Ⅱ-5-2 最近5年間の検診受診回数

	循環器検診		結核・肺がん検診		胃がん検診	
	男	女	男	女	男	女
総数	2.3±3.5	1.5±2.8	2.0±2.4	1.4±2.0	1.8±2.2	1.1±1.7
20～29歳	0.6±1.8	0.5±1.2	0.6±1.5	0.3±1.2	0.1±0.7	0.0±0.1
30～39歳	1.3±2.1	0.6±1.5	0.9±2.0	0.6±1.4	0.4±1.0	0.2±0.8
40～49歳	2.3±2.5	1.5±2.0	2.2±2.4	1.8±2.1	2.0±2.2	1.5±1.8
50～59歳	3.1±2.5	1.8±2.2	3.0±2.4	2.2±2.2	2.9±2.3	1.5±1.9
60～69歳	2.6±3.2	1.8±2.3	2.4±2.3	1.8±2.2	2.2±2.2	1.5±1.8
70歳以上	2.9±6.7	2.1±6.5	1.9±2.2	1.2±1.8	1.8±2.0	1.2±1.7

	大腸がん検診		子宮がん検診	乳がん検診	人間ドック	
	男	女	女	女	男	女
総数	1.4±2.0	0.8±1.6	1.2±1.8	0.9±1.4	1.1±1.9	0.6±1.4
20～29歳	0.1±0.5	0.0±0.1	0.2±0.5	0.0±0.2	0.1±0.9	0.1±0.7
30～39歳	0.4±1.1	0.2±0.7	1.2±1.4	0.5±0.9	0.4±1.1	0.2±0.7
40～49歳	1.8±2.2	1.3±1.8	2.0±2.1	1.5±1.7	1.1±1.8	0.9±1.6
50～59歳	2.3±2.3	1.1±1.7	1.6±2.0	1.3±1.7	1.8±2.2	1.0±1.7
60～69歳	1.7±2.1	1.3±1.7	1.0±1.8	0.9±1.5	1.7±2.2	0.8±1.6
70歳以上	1.5±1.9	1.0±1.6	0.4±1.1	0.3±0.8	0.4±1.1	0.1±0.5

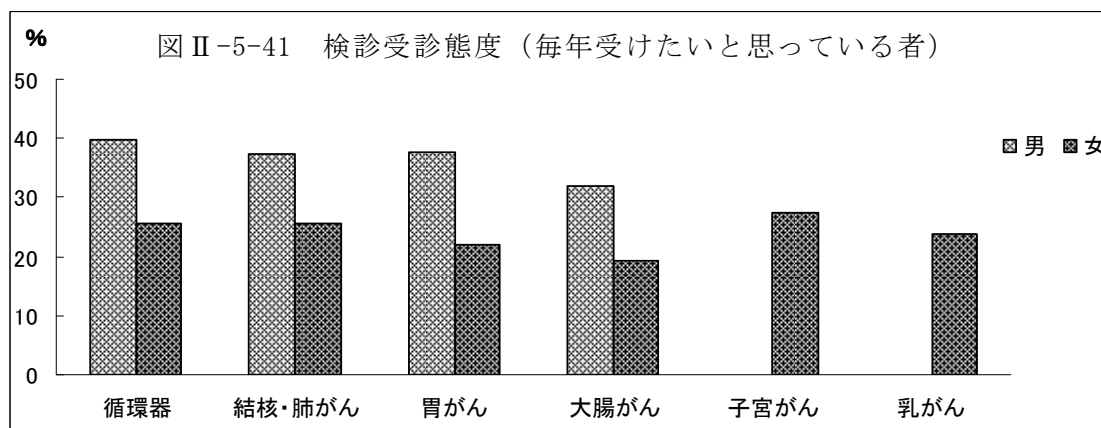
(平均値±標準偏差)

また、ほぼ毎年の受診となる5回以上検診を受けたことのある者の割合をみると、循環器検診では男性33%、女性17%、結核・肺がん検診では男性32%、女性19%、胃がん検診では男性26%、女性10%、大腸がん検診では男性20%、女性8%、子宮がん検診では10%、乳がん検診では6%であった。人間ドックは男性14%、女性6%であった。各検診に共通して、受診率は男性の方が女性よりも高かった。年齢別にみて、毎年受診する者の受診率が高い年齢層は男性では50～69歳、女性では40～59歳であった。

一方、最近5年間に検診を受けたことのない者の割合をみると、循環器検診では男性47%、女性61%、結核・肺がん検診では男性51%、女性59%、胃がん検診では男性49%、女性60%、大腸がん検診では男性55%、女性68%、子宮がん検診は51%、乳がん検診は女性63%であった。人間ドックは男性66%、女性78%であった。

②検診受診に対する態度

検診を毎年受けようと思っている者の割合をみると、男性では循環器検診が40%と最も高く、次いで胃がん検診および結核・肺がん検診の38%、大腸がん検診32%の順であった。女性では循環器検診および結核・肺がん検診が26%と最も高く、次いで子宮がん検診27%、乳がん検診24%、胃がん検診22%、大腸がん検診19%の順であった（図Ⅱ-5-41）。検診を毎年受けようと思っている者の割合を年齢別にみると、男女ともに概して50歳代までは年齢が高い者ほど割合が高くなる傾向が認められたが、女性の大腸がん、子宮がん、乳がんの各検診については40歳代で最も高く、次いで50歳代であった。



4) 調査結果のまとめ

平成19年に、学園都市地区の全6,083世帯を対象に「生活習慣と健康」に関する調査を行った結果、1,997世帯、15歳以上の者3,835名から有効回答が得られた。調査結果の概要は以下のとおりである。

(1) 調査対象地区の特徴

調査対象地区である神戸市西区学園都市地区は、およそ30年前より開発が始まったニュータウンに位置しており、核家族世帯割合および年少人口割合は高く、高齢化率は低く、年齢構成の若い地区である。

(2) 既往歴

既往歴としては高血圧の者が最も多く、男性21%、女性14%であった。

(3) 体型

男性の40～69歳で25～30%の者が肥満者であった。女性では肥満者の割合は少なく、20、30歳代で2割の者が低体重（やせ）であった。また、適正体重の認識、すなわち自分の体型の認識と実際の体重との一致度をみると、男性では自分の体型を適正に評価している者が多かったが、女性では現実の体型が普通であるにもかかわらず、太っていると自

己評価している者は若年層ほど多かった。一方、15～19歳の女性では85%、20歳代の女性では60%の者がやせているにもかかわらず普通または太っていると評価していた。

(4)健康状態の自覚度および日常生活への満足度

現在の健康状態を良いと回答した者は男女とも約35%であった。年齢別にみると、15～19歳が最も高く男性61%、女性54%であり、年齢とともに低下していた。現在の食事、運動、休養などの日常生活に対して満足している者は男女とも57%であった。年齢別にみると、男性の30、40歳代で45%と低い反面、60歳代以降では男女とも70%以上であった。

(5)健康づくりへの関心度、健康づくりのために実行していること

自分の健康づくりに関心がある者は男性91%、女性96%と大多数の者は健康づくりに関心を持っていた。健康づくりのために実行していることで最も多いものは男性では「運動している」、女性では「食事の量や質に注意している」であり各々20%であった。

(6)健康情報源、インターネット利用状況

健康に関する情報源としては男女ともテレビが20%と最も多く、次いで、新聞、家族などであった。インターネットをよく利用する者は男性50%、女性30%であったが、健康に関する情報を入手するためにインターネットを良く利用する者は男女とも7%と極度に少なかった。年齢別にみて最も利用の多い男性の30、40歳代および女性の30歳代でも14%に過ぎなかった。

(7)「健康日本21」および生活習慣病の認知状況

「健康日本21」の内容を知っている者は男女とも5%に過ぎなかったが、生活習慣病の内容を知っている者は男性71%、女性78%と比較的高率であった。

(8)健康に関する講演会等への参加状況

健康に関する教室や講演会等に、年に数回以上参加している者は男性11%、女性19%と少なかった。また、男性の50%、女性の30%は「これまでに参加したことはなく関心がない」と回答していた。

(9)睡眠による休養の程度および睡眠時間

ここ1ヶ月間に睡眠で休養がとれていると回答した者は男女とも約75%であったが、年齢別にみると男性の30歳代で60%、40歳代で55%と低かった。1日の睡眠時間については、男女とも55%の者は6時間以上8時間未満の睡眠時間を確保していたが、男性の30歳代で1割の者が5時間未満と極めて少ない睡眠時間であった。

(10)運動

運動をいつもしている者は男性25%、女性20%と少なかったが、年齢別にみると、年

齢の高い者ほど割合が高くなり男女とも 60 歳以上の者では 30%以上であった。運動種目としては男女ともウォーキングが最も多く 35%を占めていた。運動量については、男性で 45%、女性で 55%の者が運動不足であると回答しており、年齢別にみると男性の 40 歳代で 65%、女性の 30、40 歳代で 70%に達していた。男女ともに約 40%の者は運動をしていないが、その理由で最も多かったのは「時間に余裕がない」であり 40%を占めており、次いで「何をしてよいのかわからない」の 14%であった。

(11) ストレス

ここ 1 ヶ月間にストレスを感じる事が、大いにあるまたは多少あると回答した者は男性で 70%、女性で 75%を占め、理由として最も多かったのは男性では「仕事のこと」、女性では「家庭内のこと」であり、40%を占めていた。何らかのストレス解消法を持っている者は男性 60%、女性 70%であった。

(12) 食生活

食事時間が規則正しい者は男性で約 80%、女性で約 90%であったが、年齢別にみると男女とも 20、30 歳代で低く 60%前後であった。朝食を毎日とっている者は男女とも 90%と高率であったが、年齢別にみると男性 20 歳代で 70%、男性 30 歳代および女性 20 歳代で 80%とやや低かった。ほぼ毎日間食をする者は男性の 25%に対して女性では 50%と 2 倍高かった。現在ダイエットしている者は男女とも 10%と少なかったが、過去にダイエットをしたことがある者は女性で 40%と多く、20、40 歳代では 50%、30 歳代では 60%と高かった。ふだんの食事ですり過ぎに気をつけているものがあると回答した者は、男性で約 60%、女性で約 80%であった。気をつけているものとして最も多かったのは男女とも脂肪の 30%であり、次いで塩分の 25%、糖分の 20%であった。

食習慣の評価で「良い」と評価された者は、男性 13%、女性 27%と低く、年齢別にみると男性はいずれの年代も女性の 2 分の 1 と低率で、特に男性の 20、30 歳代では 5%と低く、さらに男女の 15~19 歳も 10%と低かった。

(13) 飲酒

飲酒習慣のある者は男性 67%、女性 30%であった。年齢別にみると、男性では 50 歳代が 77%と最も高く、次いで 40、60 歳代の 70%であった。女性では 40、50 歳代が 35%と最も高く、次いで 20、30 歳代の 30%であった。飲酒習慣のある者について、1 日の飲酒量が 3 合以上の多量飲酒者の割合は男性 10%、女性 1.5%であった。

(14) 喫煙

喫煙者の割合は男性 24%、女性 4%であった。年齢別にみると男性 20 歳代の喫煙率が 34%と最も高く、年齢が高くなるにつれて喫煙率は低下していた。男性喫煙者で 1 日喫煙本数が 21 本以上の者は 17%であり、年齢別にみると、50 歳代までは年齢とともに増加し、最も高い 50 歳代で 24%であった。女性喫煙者で 21 本以上の者は 40 歳代での 10%が最も

高かった。喫煙している者で禁煙することに関心があると回答した者は、男性 60%、女性 75%であり、女性の方が禁煙に対する関心度が高かった。

(15) 検診

最近 5 年間ににおける平均受診回数をみると、男性では循環器検診が 2.3 回で最も多く、次いで結核・肺がん検診 2.0 回、胃がん検診 1.8 回、大腸がん検診 1.4 回の順であった。女性も循環器検診が 1.5 回で最も多く、次いで結核・肺がん検診 1.4 回、子宮がん検診 1.2 回、胃がん検診 1.1 回、乳がん検診 0.9 回、大腸がん検診 0.8 回の順であった。いずれの検診も女性より男性の方が平均受診回数は多かった。年齢別にみて受診回数が多い年齢層は、循環器検診では 70 歳以上であり、結核・肺がん検診、胃がん検診および大腸がん検診では 50～69 歳であり、子宮がん検診および乳がん検診では 40 歳代であった。人間ドックの平均受診回数は男性 1.1 回、女性 0.6 回であった。

ほぼ毎年検診を受けて者の割合をみると、循環器検診では男性 33%、女性 17%、結核・肺がん検診では男性 32%、女性 19%、胃がん検診では男性 26%、女性 10%、大腸がん検診では男性 20%、女性 8%、子宮がん検診では 10%、乳がん検診では 6%であり、各検診に共通して男性の方が女性よりも受診率が高かった。年齢別にみて毎年受診者の受診率が高い年齢層は男性では 50～69 歳、女性では 40～59 歳であった。

検診を毎年受けようと思っている者は、男性では循環器検診が最も高く 40%、次いで、胃がん検診および結核・肺がん検診の 38%、大腸がん検診 32%の順であった。女性では循環器検診および結核・肺がん検診が 26%と最も高く、次いで子宮がん検診 27%、乳がん検診 24%、胃がん検診 22%、大腸がん検診 19%の順であった。年齢別にみると、男女とも概して 50 歳代までは年齢が高い者ほど受診意識が高い傾向が認められたが、子宮がん、乳がん検診については 40 歳代で最も高かった。

5) 調査結果の活用

調査結果の詳細は「神戸学園都市地区における『生活習慣と健康』に関する調査報告書(A4 版、総頁数 74 頁)」としてまとめ、平成 20 年 7 月に学園都市地区各自治会へ班単位で回覧した。また、調査結果の要約版である『『生活習慣と健康に関する調査』の結果と健康づくりへの提案～あなたの生活を見直してみませんか～(A4 版、総 4 頁)」を全世帯に配布した。

今回の「生活習慣と健康」に関する調査結果は、多岐にわたり、しかもほとんどが既存の全国調査結果と比較可能である。この調査報告書は、平成 20 年度以降の本学現代 GP の取り組みにおいて、様々な場面で活用され、本取り組みをより有効に進めていくことが可能になった。特に、健康生活支援学関連の授業で教材として活用することにより、地域に密着した実践的で有効な授業を行うことが可能になった。また、本調査報告書により、当該地域住民が自らの健康づくりを行うための方策や地域の健康問題を考える際、あるいは行政が当該地域の健康施策を考える際の貴重で有用な情報源を提供することができた。