

福岡市民の
健康とくらしに関する意識調査
報告書
(概要版)

平成 31 年 3 月

福 岡 市

目 次

I. 調査の概要	1
II. 回答者属性	2
III. 調査結果	3
1. 健康状態	3
(1) 自分の健康状態（主観）	3
(2) 健診の受診状況	3
(3) 喫煙状況	4
(4) 飲酒状況	4
(5) ストレス実感状態（主観）	5
(6) ストレス要因	5
(7) 健康情報の情報源・その信頼度	6
2. 生活習慣	8
(1) 食事をとる頻度	8
(2) 食事を食べない理由	8
(3) 行動の頻度	9
(4) 500～700m（徒歩 10 分程度）の外出の際の交通手段	10
(5) 声を出して笑う機会とその頻度	11
(6) 睡眠時間	12
(7) 近所づきあい	13
(8) 外に出るより家にいる方が好きか	13
(9) 日ごろ気をつかう点、活動	14
(10) 普段の生活で楽しいこと	15
3. 周囲との関わり	16
(1) 生きがいを感じる時	16
(2) 困りごとを相談できる人や窓口	17
(3) 地域で役割を担っているか	18
(4) 現在住んでいる地域に愛着があるか	19

I. 調査の概要

1. 調査の目的

福岡市民の健康や暮らしに関する実態を把握し、健康づくり活動などをしやすい環境等に関する検討の基礎資料とすることを目的とする。

2. 調査対象

平成 30 年 10 月時点で福岡市内に居住する 40 歳以上の方

3. 回答結果

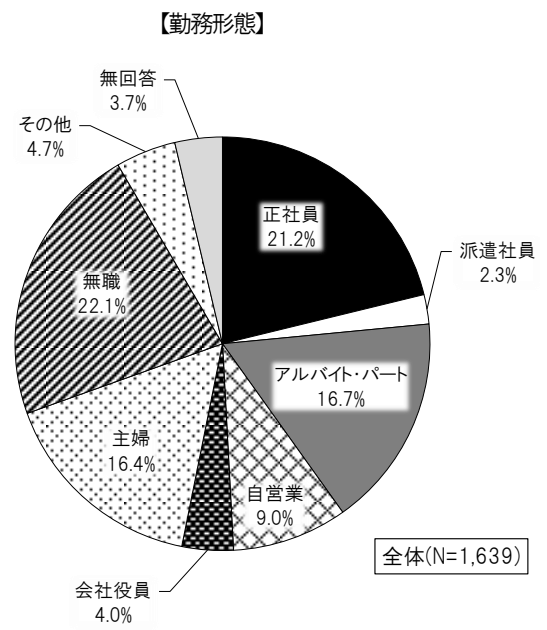
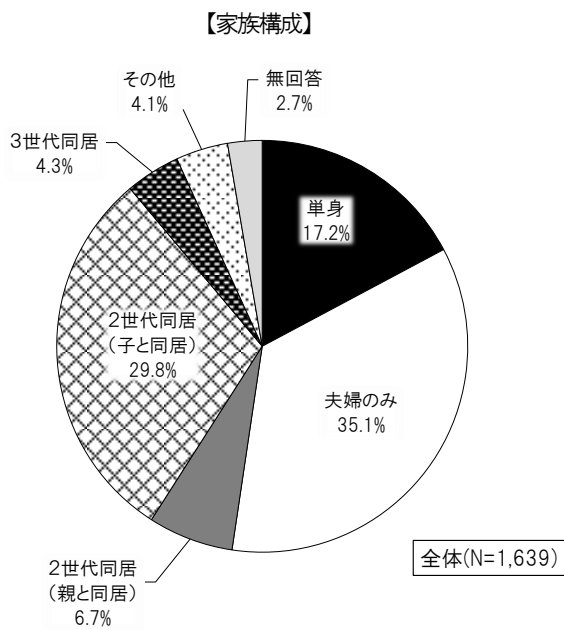
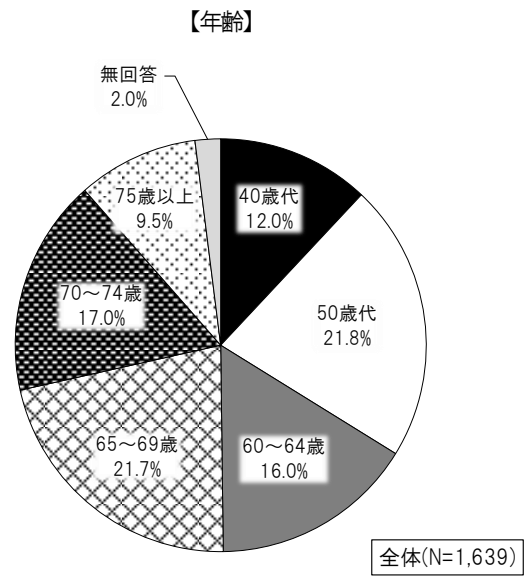
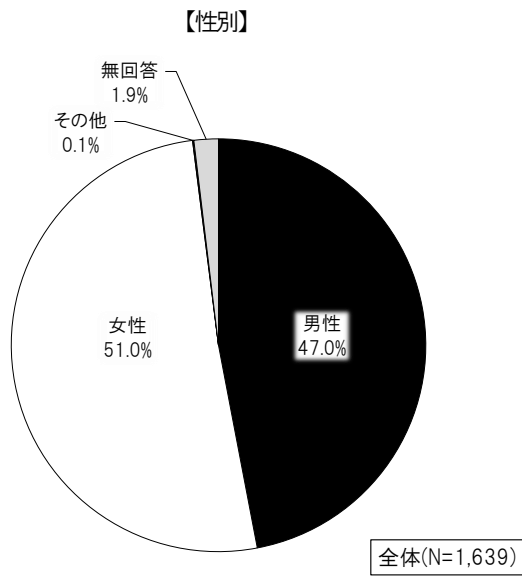
送付数	回収数	回収率
3,000	1,639	54.6%

※発送日：平成 31 年 1 月 25 日、回収反映：平成 31 年 2 月 19 日郵送着まで

4. 調査結果の見方

- (1) 文中の選択肢の表記は「」で行い、2つ以上のものを合計して表す選択肢は『』としている。
- (2) 質問の回答者数はNまたはnで表している。
N＝回答全数（有効回収数に等しい） n＝該当数（その質問を回答しなくてよい人を除いた数）
- (3) 比率は各質問での「回答数（無回答を含む）」を基数（Nまたはn）として（Nまたはn＝100%として）算出している。
- (4) グラフ内の数値の比率はパーセントで表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出している。それに伴い、比率の合計が 100%にならない場合がある。
- (5) 複数回答が可能な設問においても、比率算出の基数は「回答数」とし、該当する選択肢に○印をつけた方が全体から見て何%なのかという見方をした。したがって、各選択肢の比率の合計が 100%を超える場合がある。
- (6) 表・グラフに示す回答選択肢は、本来の意味を損なわない程度に省略して掲載している場合がある。
- (7) 2つ以上の選択肢を合計して表している比率は、各選択肢の割合を合計して算出している。

II. 回答者属性



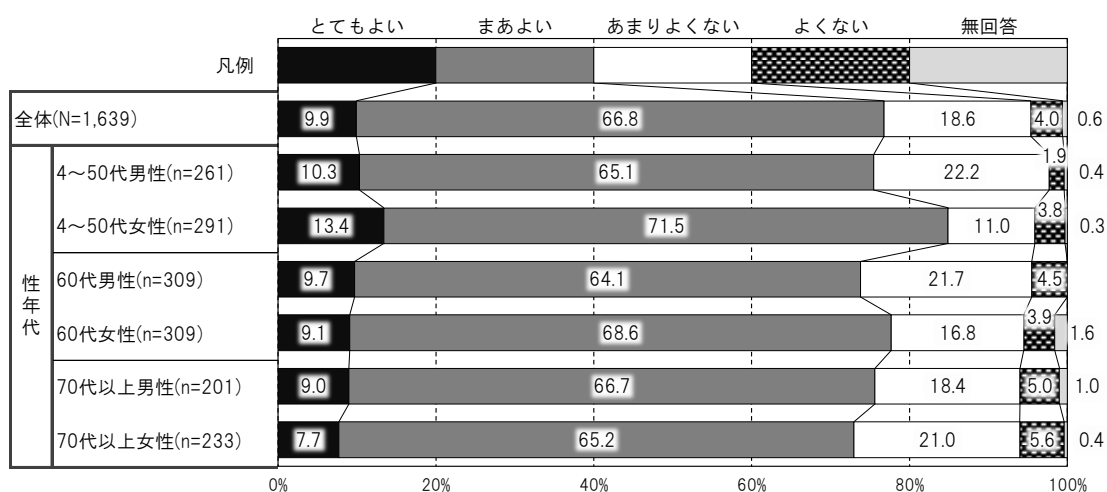
Ⅲ. 調査結果

1. 健康状態

(1) 自分の健康状態（主観）

現在の健康状態についてみると、全体では「まあよい」(66.8%)が突出して高い割合となっている。

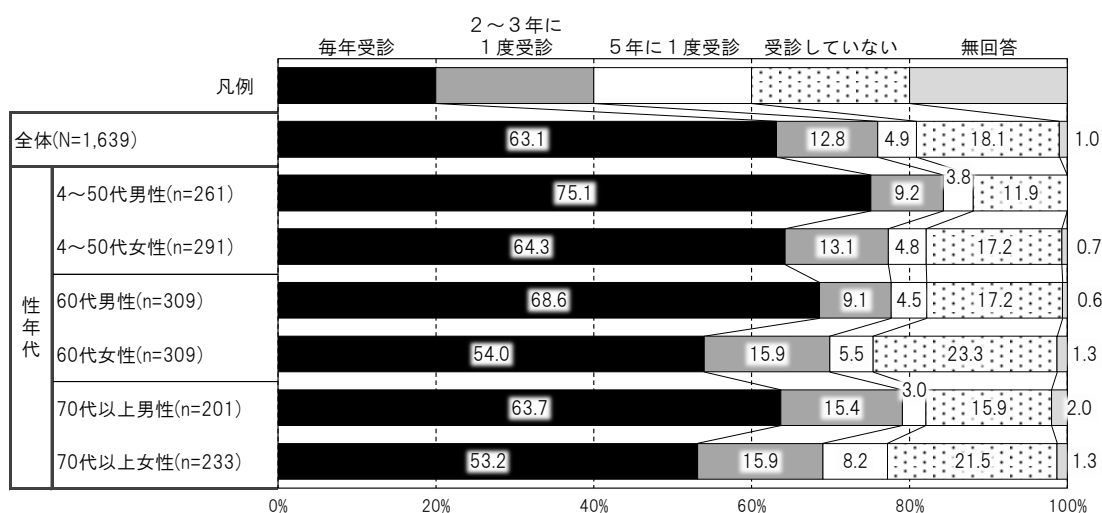
性年代別の構成比では、いずれの性年代においても、最も割合が高いのは「まあよい」となっており、4～50代女性で最も高く71.5%となっている。



(2) 健診の受診状況

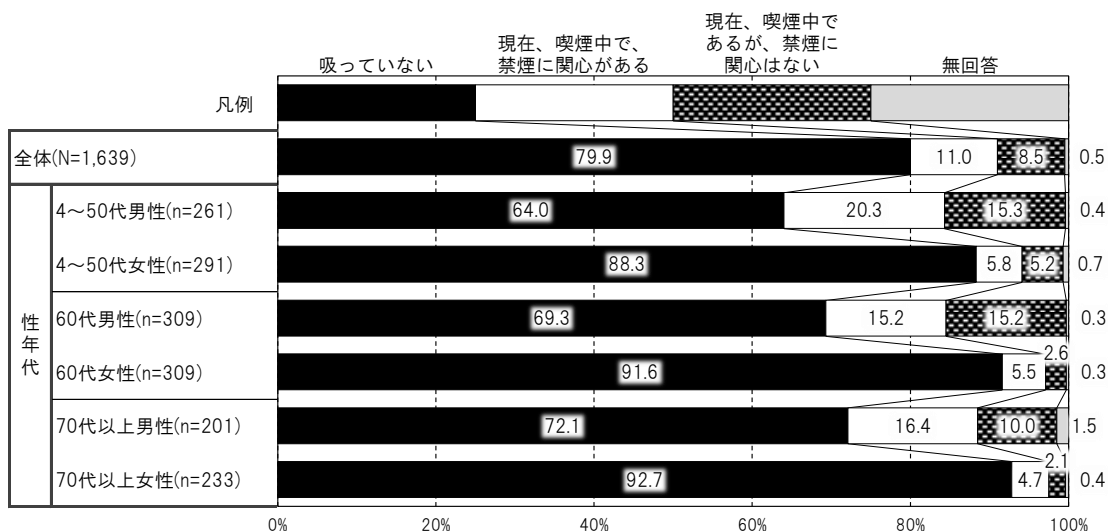
職場や医療機関等での健康診断や人間ドッグの受診状況についてみると、全体では「毎年受診」(63.1%)が突出して高い割合となっている。

性年代別の構成比では、「毎年受診」の割合が高いのは4～50代男性(75.1%)や60代男性(68.6%)となっている一方、60代女性(54.0%)や70代以上女性(53.2%)では、他の性年代と比較してやや低くなっている。



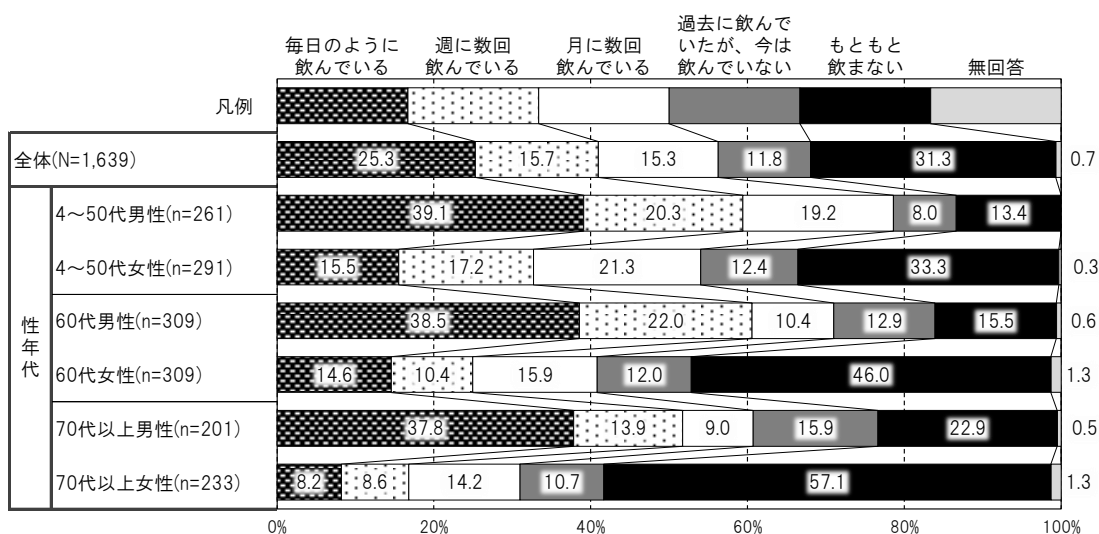
(3) 喫煙状況

喫煙状況についてみると、全体では「吸っていない」が79.9%となっている。
 性年代別の構成比では、いずれの年代においても女性は男性より「吸っていない」割合が高くなっている。また、男女ともに年代が高いほど「吸っていない」割合が高くなる傾向がみられる。



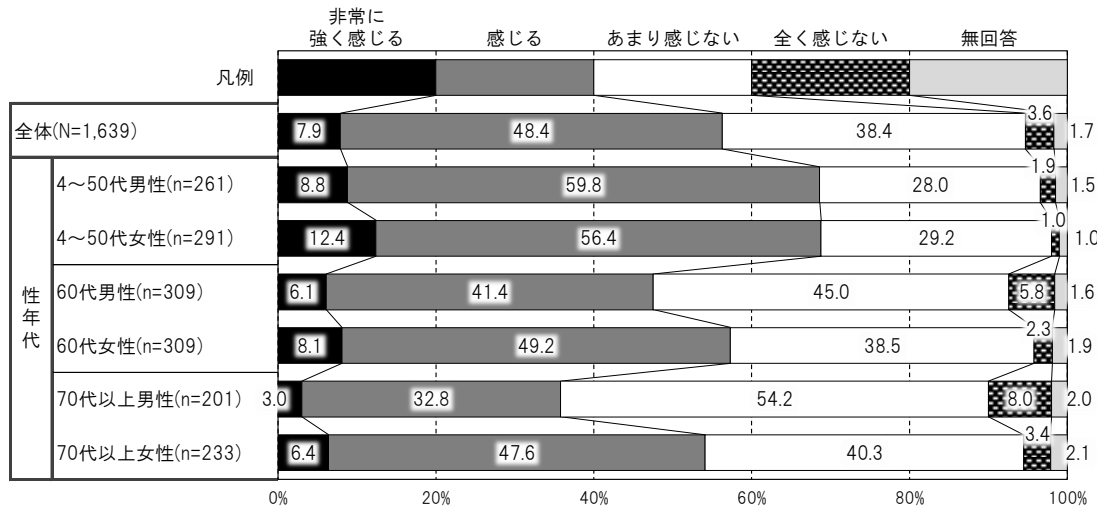
(4) 飲酒状況

飲酒状況についてみると、全体では「もともと飲まない」(31.3%)が最も高い割合となっている。
 性年代別の構成比では、いずれの年代においても男性は女性より「毎日のように飲んでいる」割合が高くなっている。また、男女ともに年代が低いほど『飲んでいる』(「毎日のように飲んでいる」+「週に数回飲んでいる」+「月に数回飲んでいる」)割合が高くなる傾向がみられる。



(5) ストレス実感状態（主観）

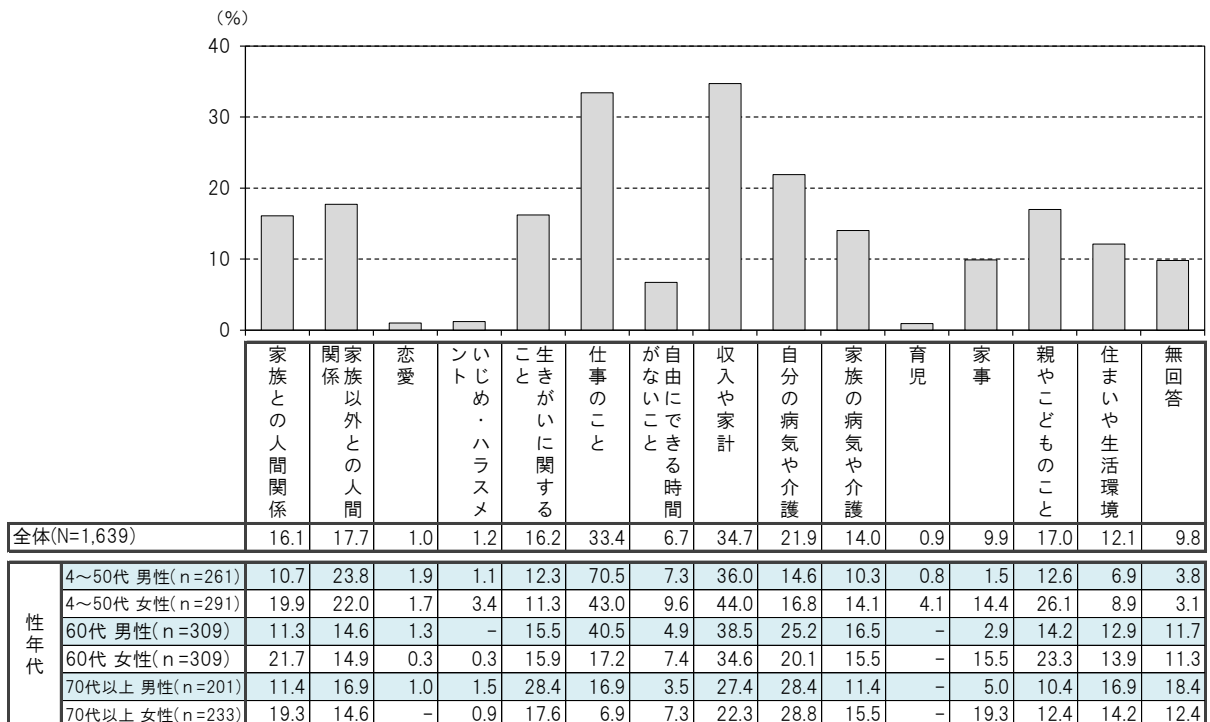
ストレスの実感状態をみると、全体では「感じる」(48.4%)が最も高い割合となっている。性年代別の構成比では、いずれの年代においても、男女ともに年代が低いほど「感じる」割合が高く、年代が高いほど「あまり感じない」割合が高くなる傾向がみられる。



(6) ストレス要因

ストレス要因をみると、全体では「収入や家計」(34.7%)が最も割合が高く、次いで、「仕事のこと」(33.4%)「自分の病気や介護」(21.9%)の順となっている。

性年代別の構成比では、60代以下の男性や4~50代の女性といった勤労者が多いと考えられる層では「仕事のこと」が他と比べて高い割合となっている。一方、70代以上の男女では、「自分の病気や介護」の割合が高くなっている。



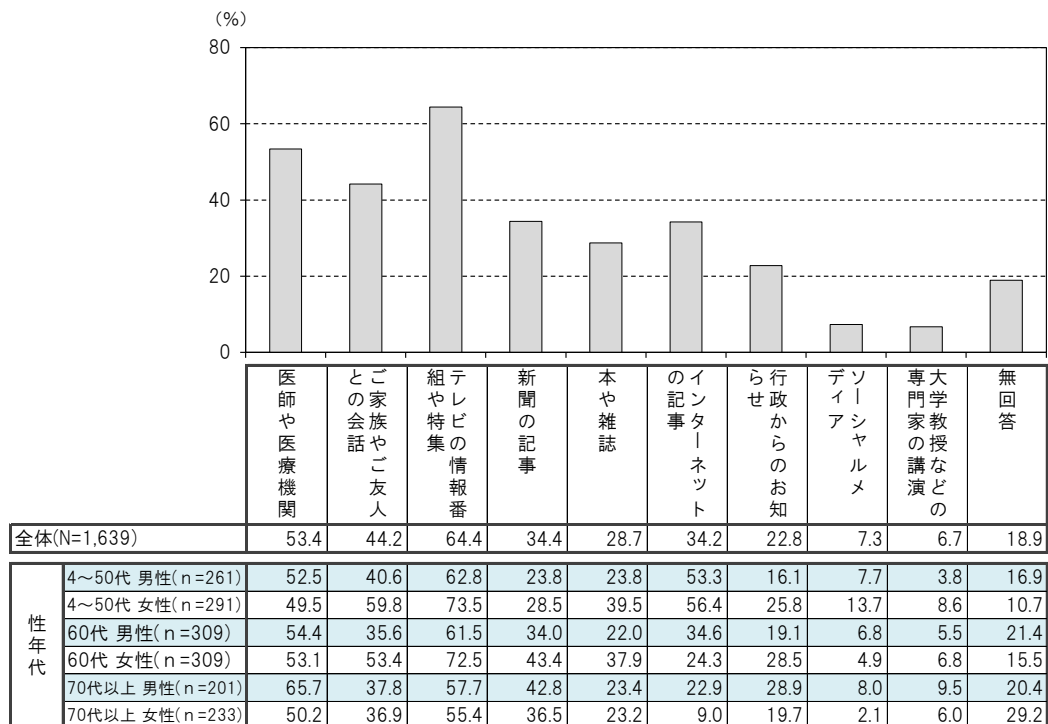
※複数選択回答のため、各選択肢の比率の合計は100%ではない。

(7) 健康情報の情報源・その信頼度

①健康情報の情報源

健康情報の情報源をみると、全体では「テレビの情報番組や特集」(64.4%)が最も高く、次いで「医師や医療機関」(53.4%)、「ご家族やご友人との会話」(44.2%)の順となっている。

性年代別の構成比では、70代以上男性以外のすべての性年代で「テレビの情報番組や特集」が最も高い割合となっており、情報入手の手段としてテレビが幅広い年代層に利用されていることがわかる。

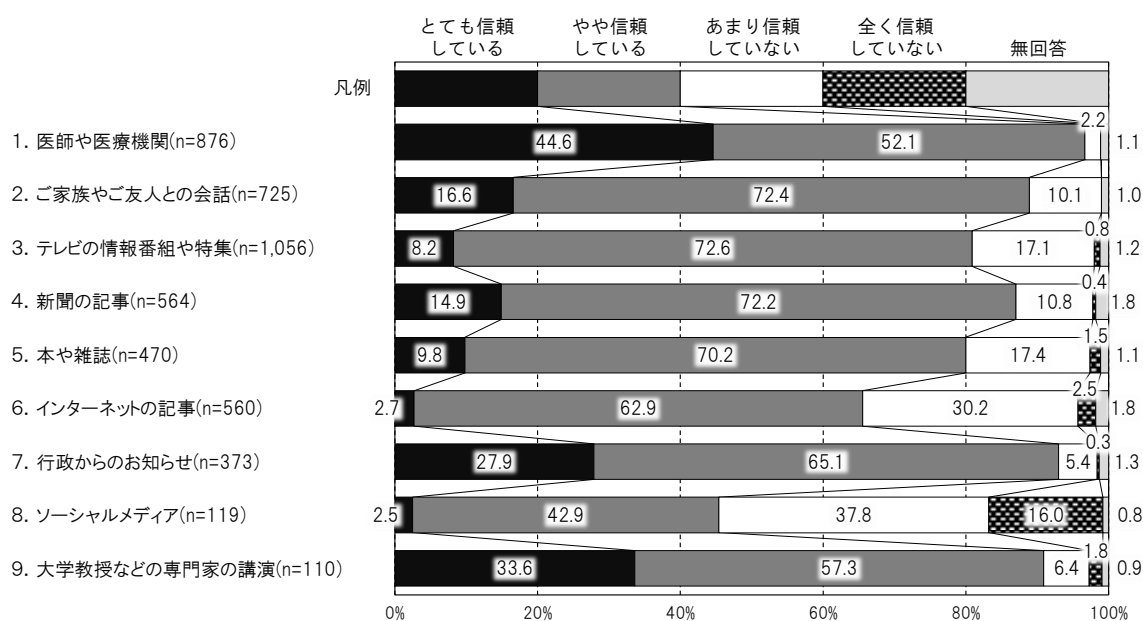


※複数選択回答のため、各選択肢の比率の合計は100%ではない。

②情報の信頼度

健康情報の入手先に対する信頼度についてみると、全体では「とても信頼している」の割合が最も高いのは「医師や医療機関」（44.6%）となっており、次いで、「大学教授などの専門家の講演」（33.6%）、「行政からのお知らせ」（27.9%）の順となっている。

一方、「あまり信頼していない」の割合が最も高いのは「ソーシャルメディア」（37.8%）となっており、次いで、「インターネットの記事」（30.2%）、「本や雑誌」（17.4%）の順となっている。

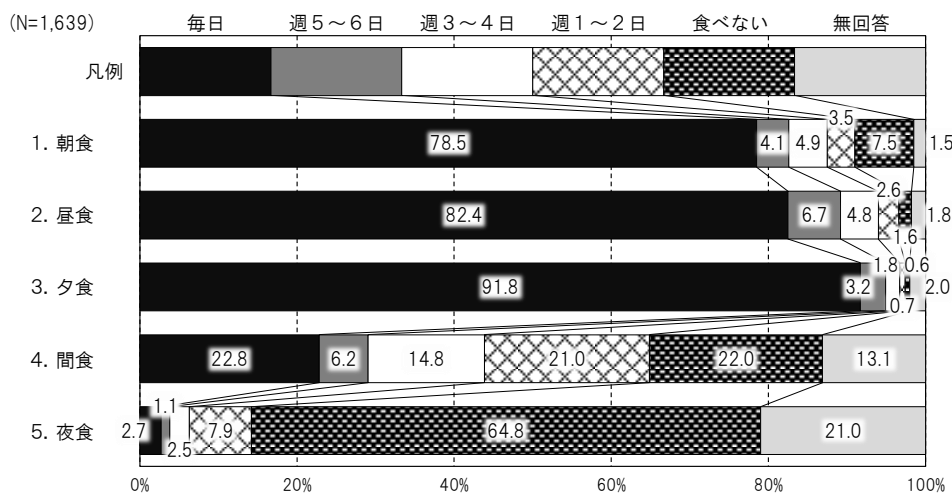


※①の健康情報の情報源として選んだ情報についてのみ回答

2. 生活習慣

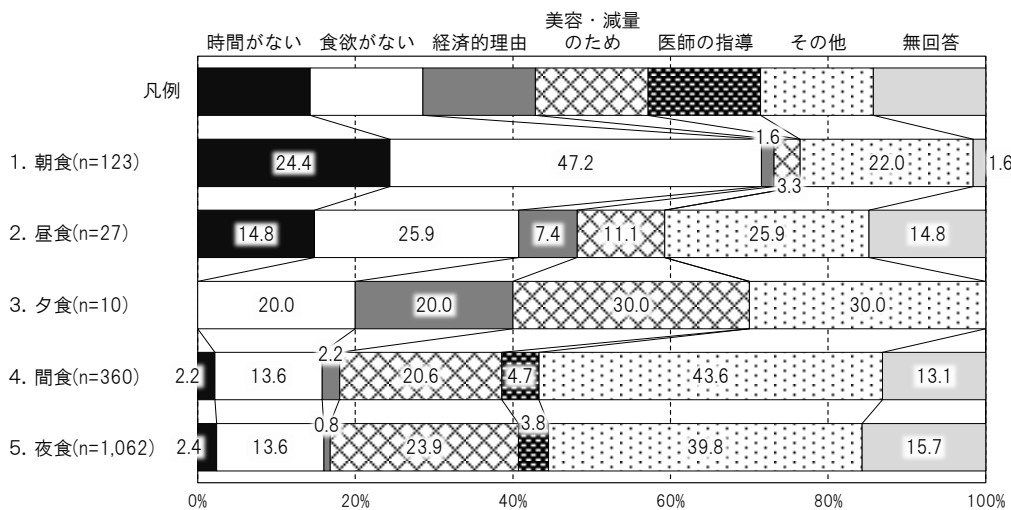
(1) 食事をとる頻度

食事の頻度について、全体の傾向をみると、「毎日」の割合が最も高いのは「夕食」(91.8%)となっており、次いで「昼食」(82.4%)、「朝食」(78.5%)の順となっている。また、「間食」では「毎日」(22.8%)の他に「食べない」(22.0%)の割合が高く、「夜食」では「食べない」(64.8%)の割合が最も高くなっている。



(2) 食事を食べない理由

食事を食べない理由の傾向をみると、全体では「その他」以外で最も割合が高くなっているのは「朝食」および「昼食」では「食欲がない」(朝食: 47.2%、昼食: 25.9%)、「夕食」および「間食」、「夜食」では「美容・減量のため」(夕食: 30.0%、間食: 20.6%、夜食: 23.9%)となっている。

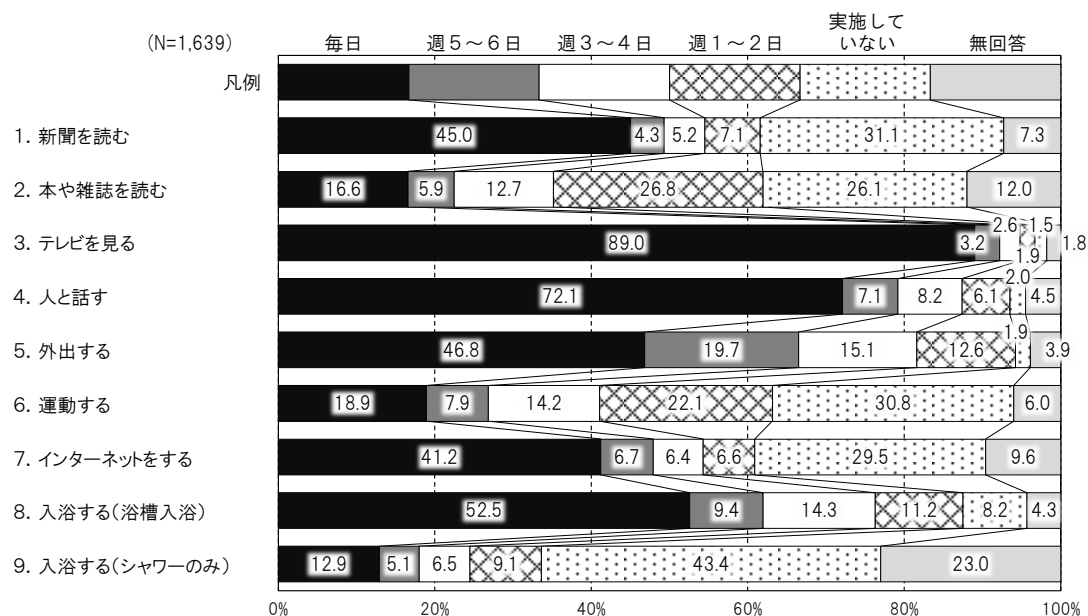


※ (1) で「食べない」を選択した人のみ回答

(3) 行動の頻度

生活面における行動頻度について、全体の傾向をみると、「毎日」の割合が最も高いのは「テレビを見る」(89.0%)となっており、次いで「人と話す」(72.1%)、「入浴する(浴槽入浴)」(52.5%)の順となっている。

「実施していない」の割合が最も高いのは、「入浴する(シャワーのみ)」(43.4%)となっており、次いで「新聞を読む」(31.1%)、「運動する」(30.8%)の順となっている。

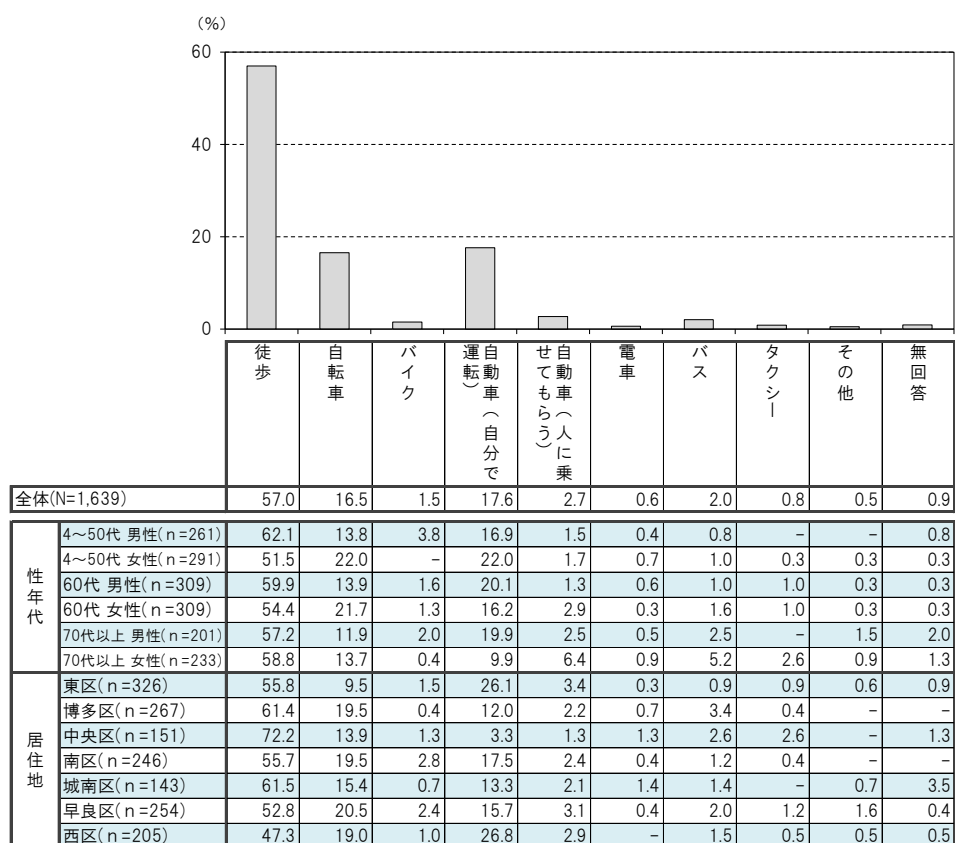


(4) 500～700m（徒歩10分程度）の外出の際の交通手段

徒歩10分程度の外出の際の交通手段をみると、全体では「徒歩」（57.0％）の割合が最も高く、次いで「自動車（自分で運転）」（17.6％）、「自転車」（16.5％）の順となっている。

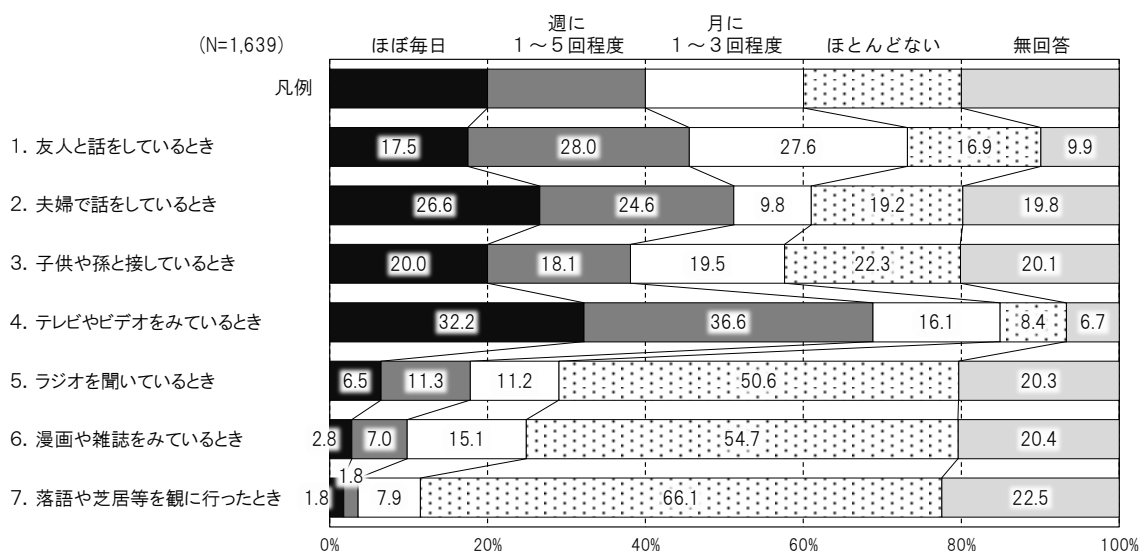
性年代別の構成比では、いずれの性年代においても「徒歩」の割合が最も高く、いずれも半数以上を占めている。

行政区別の構成比では、いずれの行政区においても最も割合が高いのは「徒歩」となっており、中央区では72.2％と、なった。一方、西区では、47.3％であった。また、「自転車」の割合は早良区（20.5％）が、「自動車（自分で運転）」の割合は「西区」（26.8％）が、それぞれ最も高くなっている。



(5) 声を出して笑う機会とその頻度

声を出して笑う機会と頻度について、全体の傾向をみると「ほぼ毎日」や「週に1～5回程度」の割合が高くなっている項目は「友人と話をしているとき」、「夫婦で話をしているとき」、「子供や孫と接しているとき」、「テレビやビデオをみているとき」となっている。一方、「ほとんどない」の割合が高くなっている項目は「ラジオを聞いているとき」、「漫画や雑誌をみているとき」、「落語や芝居等を観に行ったとき」となっている。

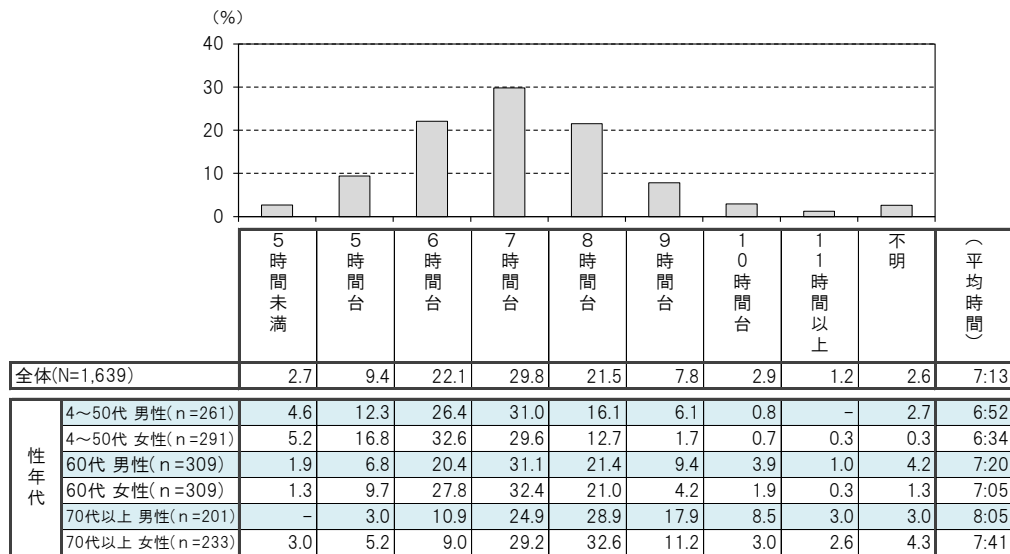


(6) 睡眠時間

①平日

平日の睡眠時間をみると、全体では「7時間台」(29.8%)の割合が最も高く、次いで「6時間台」(22.1%)、「8時間台」(21.5%)の順となっている。また、平均睡眠時間は7時間13分となっている。

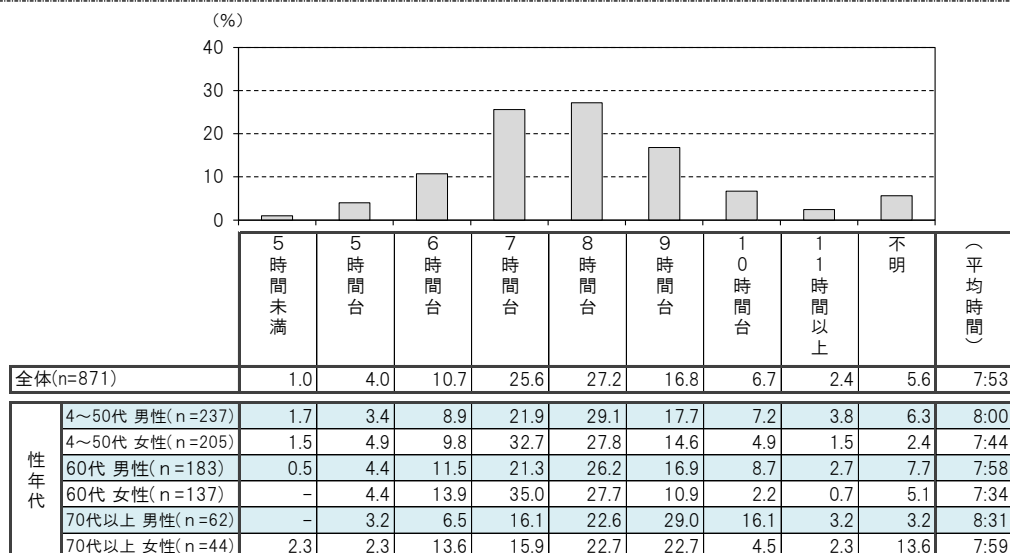
性年代別の構成比では、男女ともに60代では「7時間台」、70代以上では「8時間台」の割合が、それぞれ最も高くなるなど、平均睡眠時間は男女ともに年代が高いほど長くなる傾向がみられる。



②休日※仕事をしている人のみ

休日の睡眠時間をみると、全体では「8時間台」(27.2%)の割合が最も高く、次いで「7時間台」(25.6%)、「9時間台」(16.8%)の順となっている。また、平均睡眠時間は7時間53分となっている。

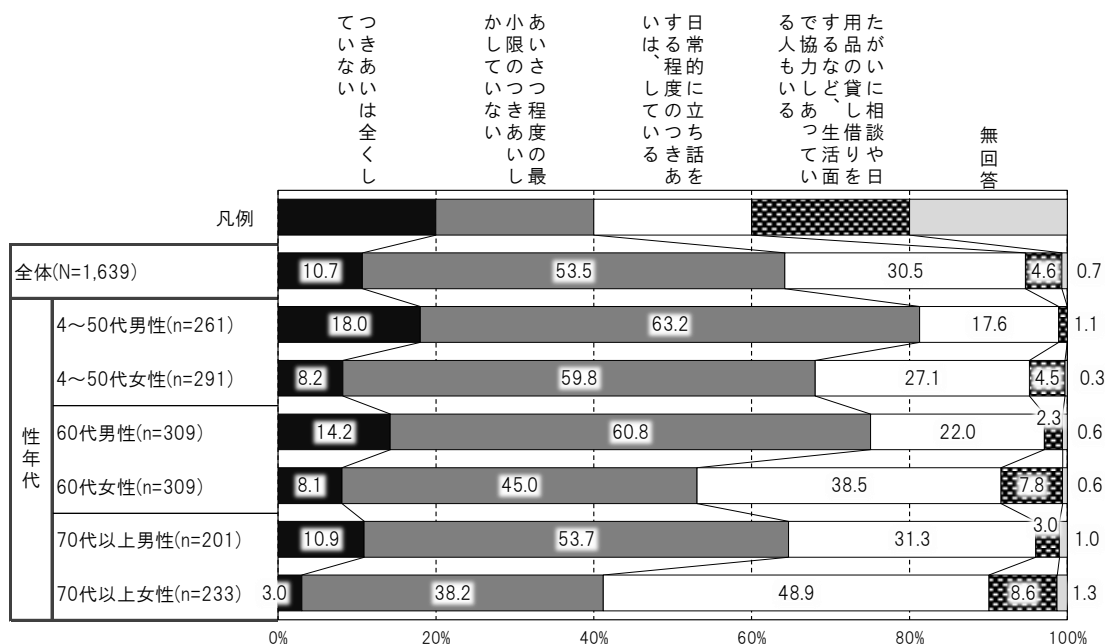
性年代別の構成比では、いずれの年代層においても男性は女性より平均睡眠時間が長くなる傾向がみられる。



(7) 近所づきあい

近所づきあいの状況をみると、全体では「あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない」(53.5%)の割合が最も高く、次いで「日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している」(30.5%)、「つきあいは全くしていない」(10.7%)の順となっている。

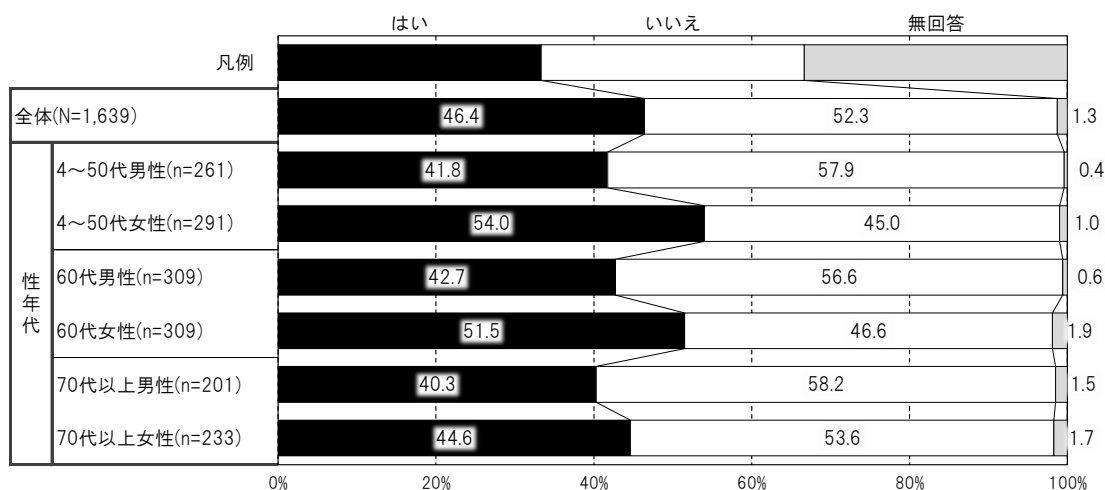
性年代別の構成比では、「あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない」の割合は男性や年代が低いほど高くなっている。また、「日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している」の割合は女性や年代が高いほど高くなっている。



(8) 外に出るより家にいる方が好きか

外に出るより家にいる事を好むかどうかをみると、全体では「いいえ」が 52.3%、「はい」が 46.4%となっている。

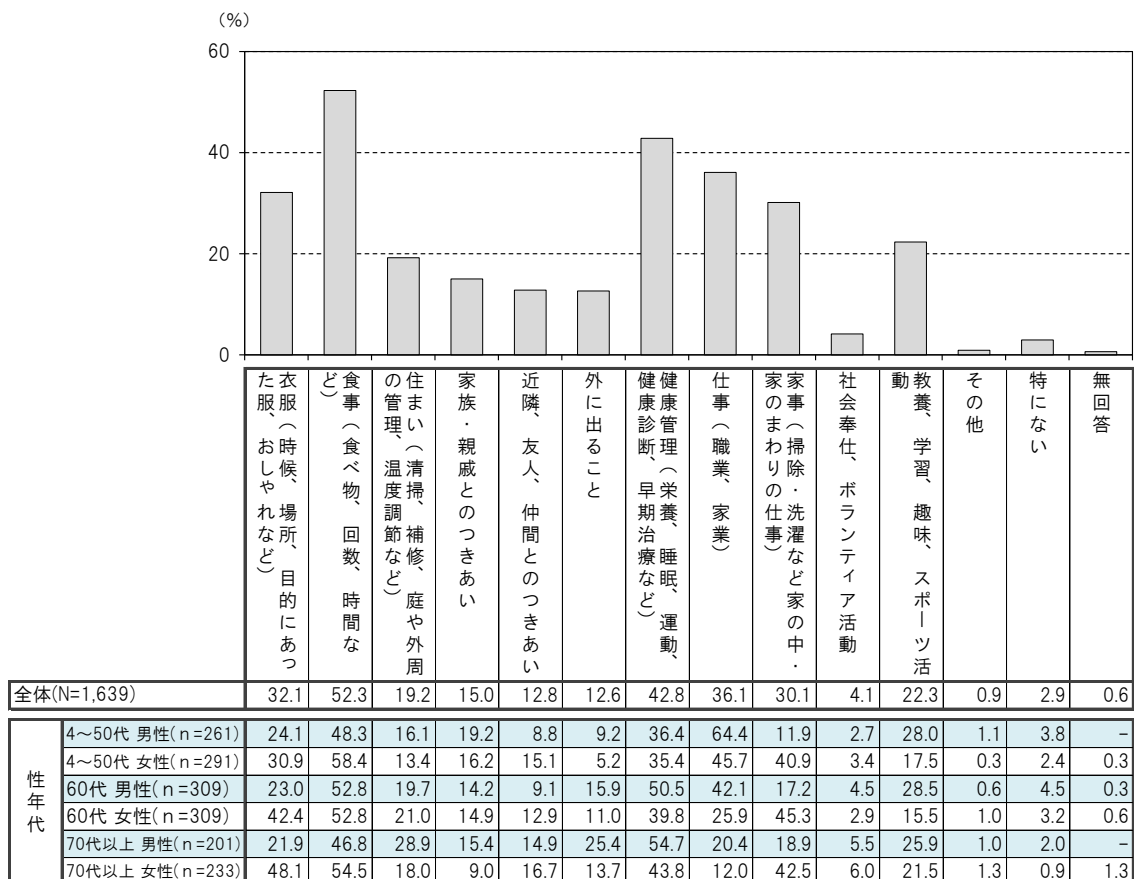
性年代別の構成比では、いずれの年代層においても男性の方が「いいえ」の割合が高くなっている。



(9) 日ごろ気をつかう点、活動

日ごろ気をつかう点や活動についてみると、全体では「食事（食べ物、回数、時間など）」（52.3%）の割合が最も高く、次いで「健康管理（栄養、睡眠、運動、健康診断、早期治療など）」（42.8%）、「仕事（職業、家業）」（36.1%）の順となっている。

性年代別の構成比では、4～50代男性では「仕事（職業、家業）」（64.4%）の割合が高くなっている。また、「健康管理（栄養、睡眠、運動、健康診断、早期治療など）」に注目すると、いずれの年代層においても男性の割合が高く、男女ともに年代が高いほど割合が高くなっている。



※複数選択回答のため、各選択肢の比率の合計は100%ではない。

(10) 普段の生活で楽しいこと

普段の生活で楽しいと感じることについて、全体の傾向をみると、「はい」の割合が最も高くなっているのは「テレビ、ビデオ等の視聴」(90.7%)となっており、次いで「食事、飲食」(86.1%)、「仲間とおしゃべり、親しい友人や同じ趣味の人との交流」(75.3%)の順となっている。

「実施していない」の割合が最も高いのは、「伝統文化の維持・保存」(78.6%)となっており、次いで「教育活動(自分が教える立場)」(74.1%)となっている。

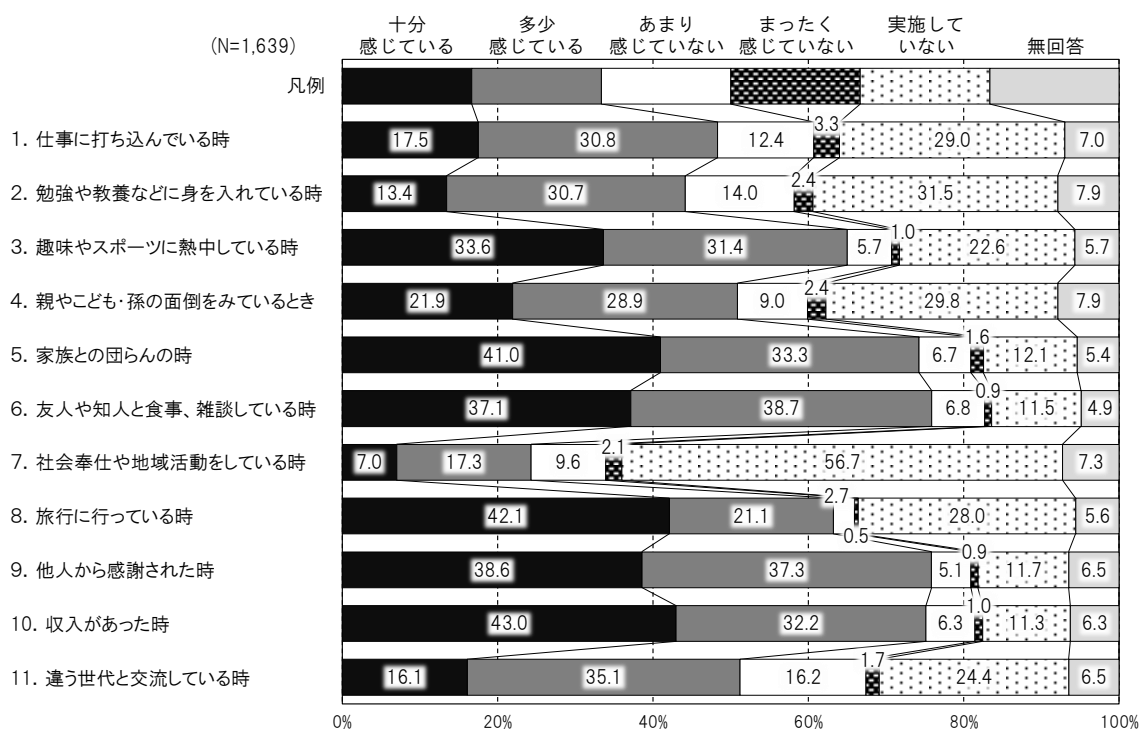


3. 周囲との関わり

(1) 生きがいを感じる時

生きがいを感じる時について、全体の傾向をみると、『感じている』（「十分感じている」+「多少感じている」）割合が最も高くなっているのは「他人から感謝されたとき」（75.9%）となっており、次いで「友人や知人と食事、雑談している時」（75.8%）、「収入があったとき」（75.2%）の順となっている。

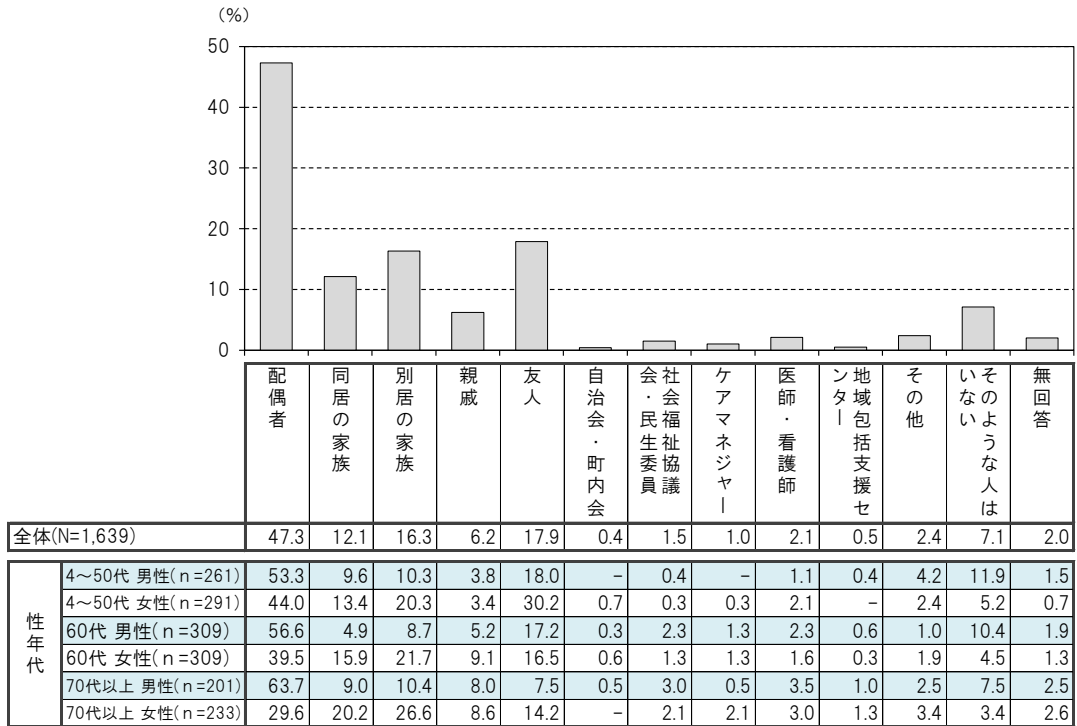
「実施していない」の割合が最も高いのは「社会奉仕や地域活動をしているとき」（56.7%）となっている。



(2) 困りごとを相談できる人や窓口

困りごとを相談できる人や窓口についてみると、全体では「配偶者」(47.3%)の割合が最も高くなっている。

性年代別の構成比では、「配偶者」の割合は、男性では年代が高いほど、女性では年代が低いほど高くなる傾向がみられる。また、「友人」の割合は、男女ともに年代が低いほど高くなっている。



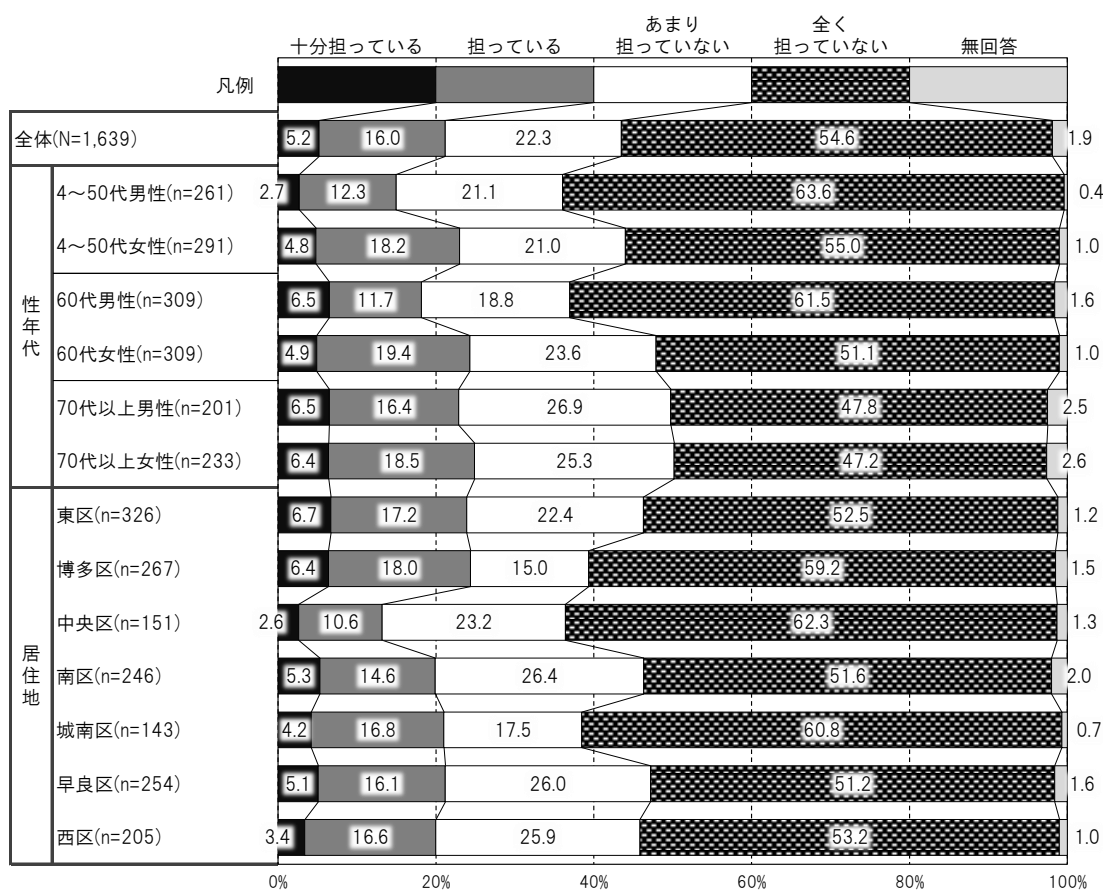
※複数選択回答のため、各選択肢の比率の合計は100%ではない。

(3) 地域で役割を担っているか

地域で役割を担っているかをみると、全体では、「全く担っていない」(54.6%)の割合が最も高く、『担っている』(「十分担っている」+「担っている」)の割合は21.2%となっている。

性年代別の構成比では、いずれの年代層においても女性の方が『担っている』の割合が高く、また、男女ともに年代が高いほど『担っている』の割合が高くなる傾向がみられる。

行政区別の構成比では、中央区以外のいずれの区においても『担っている』の割合は2割前後となっている。また、『担っている』の割合が最も高くなっているのは博多区(24.4%)となっており、次いで東区(23.9%)、早良区(21.2%)の順となっている。



(4) 現在住んでいる地域に愛着があるか

現在住んでいる地域に愛着があるかをみると、全体では、『愛着がある』（「とても愛着がある」+「まあ愛着がある」）の割合は67.3%となっている。

性年代別の構成比では、いずれの年代層においても女性の方が『愛着がある』の割合が高くなっている。また、男女ともに年代が高いほど『愛着がある』の割合が高くなる傾向がみられる。

行政区別の構成比では、『愛着がある』の割合が最も高くなっているのは「城南区」（73.4%）となっており、次いで中央区（72.2%）、西区（71.2%）の順となっている。

