

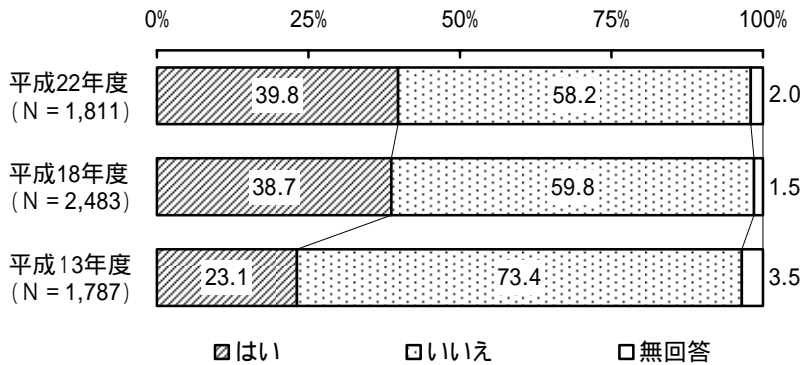
## 第 5 章 健康づくり

### 5 - 1 日ごろの生活習慣と健康管理

汗をかくような運動をしている割合は 39.8%。

問 19 あなたの日頃の健康づくりについておたずねします。

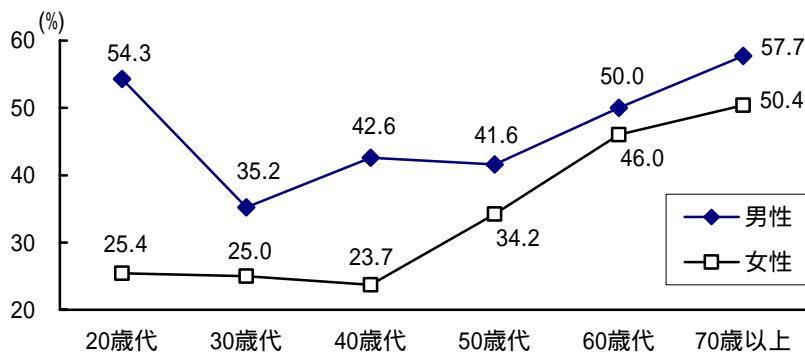
(ア) あなたは汗をかくような運動をしていますか。



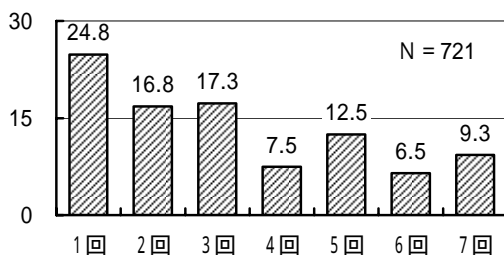
平成18年度調査:「久留米市民意識調査」  
平成13年度調査:  
「久留米市健康に関する実態調査」  
(N = 1,787; 郵送法 回収率59.8%)  
(注)調査方法が異なり、調査対象範囲も旧久留米市である点に留意する必要がある。

- ・性別で見ると、運動をしている割合は男性が 46.1%、女性が 34.5%と男性の方が 11.6 ポイント高い。
- ・年齢別で見ると、30 歳代で 29.6%と最も低く、年齢が上がるほど割合が高くなる傾向にあり、70 歳以上で 53.7%と最も高くなっている。
- ・ブロック別に見ると、南東部(44.8%)や西部A(城島)(44.2%)、中央東部(43.3%)で運動をしている割合がやや高い。

性別・年齢別にみた汗をかくような運動をしている割合

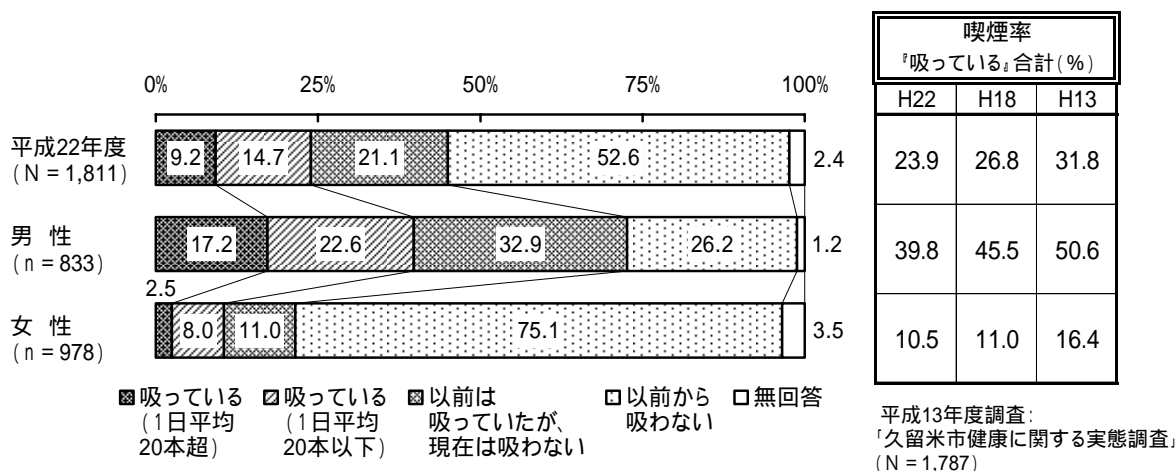


週の運動回数



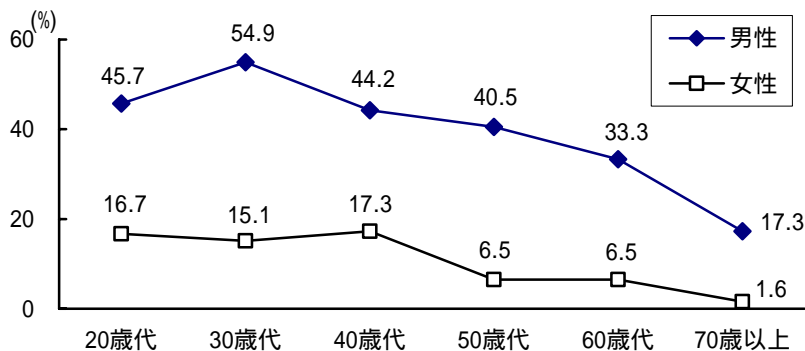
たばこを吸う人は23.9%（男性39.8%、女性10.5%）、平成18年度から2.9ポイント減少。

(イ) あなたは、現在たばこを吸っていますか。(あてはまる番号に1つだけ印)



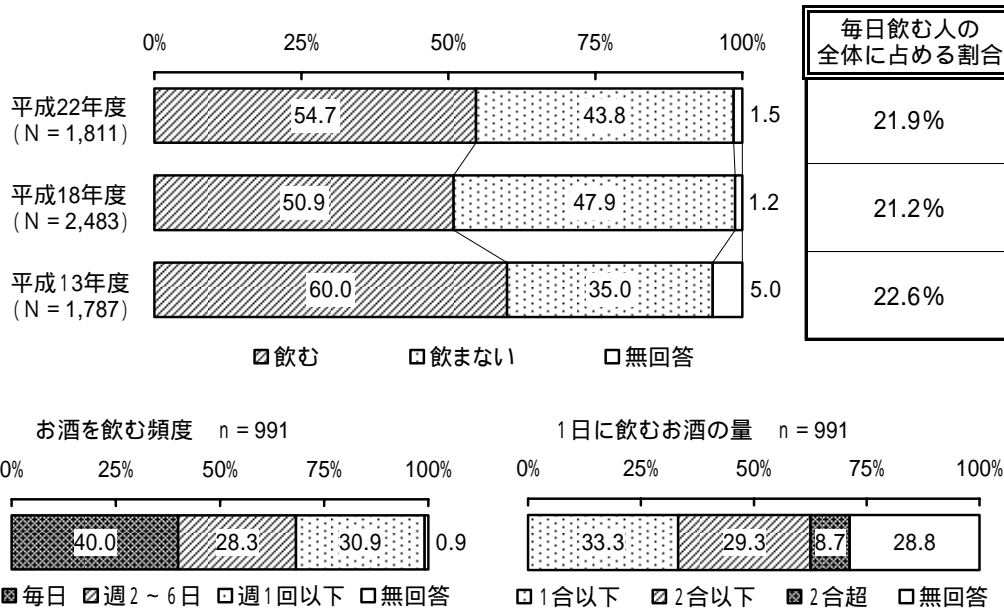
- 性別で見ると、『吸っている』(『吸っている(1日平均20本超)』と『吸っている(1日平均20本以下)』の合計)割合は男性が39.8%、女性が10.5%と男性の方が29.3ポイント高い。
- 年齢で見ると、『吸っている』人は20～40歳代に多くみられ約3割となっている。特に30歳代男性の喫煙率は5割を超えて高い。また、1日平均20本超たばこを吸う割合は、40・50歳代で1割を超えている。
- ブロック別にみると、喫煙率は東部B(田主丸)で27.9%と最も高く、1日平均20本超たばこを吸う割合も13.6%と高い。

性別・年齢別にみた現在たばこを吸っている人



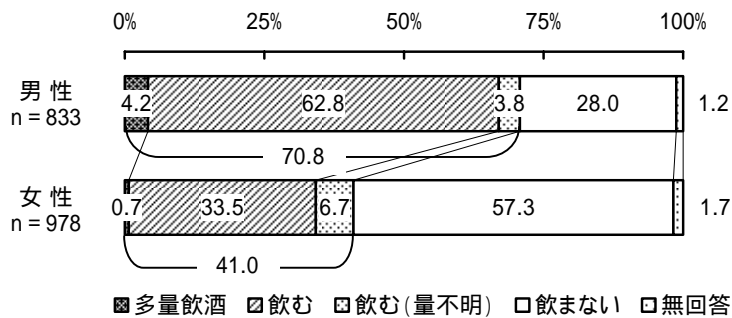
お酒を飲む人は 54.7%。毎日飲酒する人の割合は平成 18 年度調査とほぼ変わらず約 2 割。

(ウ) あなたはお酒を飲みますか。

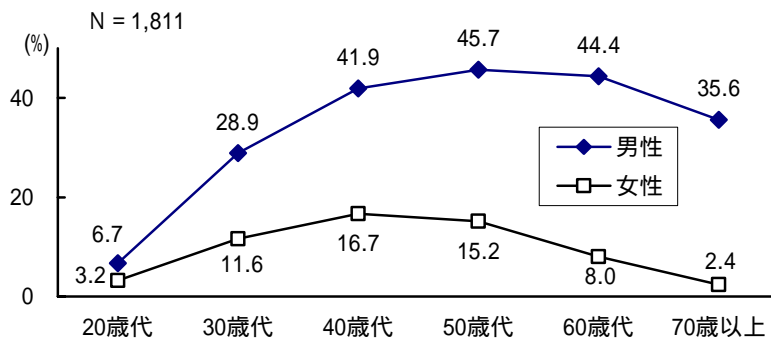


- ・性別でみると、お酒を「飲む」割合は、女性(41.0%)より男性(70.8%)が 29.8 ポイント高い。お酒を飲む頻度は、男性は「毎日」飲む人が 50.5%と半数に達しているのに対し、女性は「週1回以下」が 43.9%と最も高い。
- ・年齢別でみると、「飲む」割合は 20～50 歳代で 6 割前後と高く、70 歳以上で 34.6%と最も低い。飲む頻度は、20・30 歳代は「週1回以下」が最も多く、40 歳代以上では「毎日」飲む人が多い。
- ・ブロック別に見ると、「飲む」割合は西部A(城島)で 41.6%と最も低く、その他の地域は 5 割台となっている。

性別にみたお酒を飲む人と多量飲酒の習慣がある人の割合



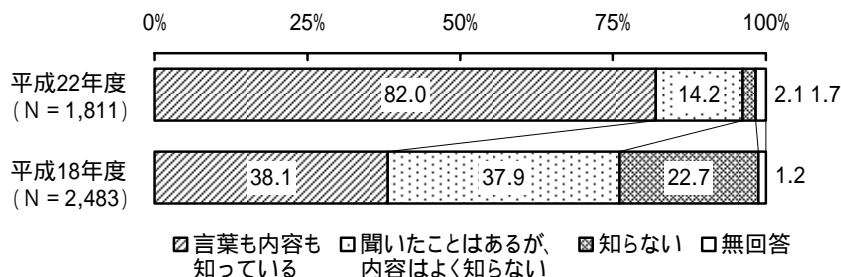
性別・年齢別にみた「毎日お酒を飲む人」の全体に占める割合



「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の「言葉も内容も知っている」は約8割。

(エ) あなたは、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉をご存知ですか。

(あてはまる番号に1つだけ 印)



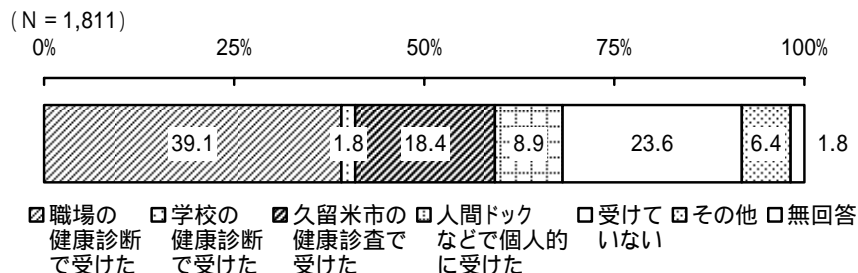
・年齢別で見ると、「言葉も内容も知っている」割合は30・40歳代で約9割と高く、最も低い70歳以上で70.6%となっている。「聞いたことはあるが内容はよく知らない」を含めるとすべての年代で9割を超える。

・ブロック別に見ると、「言葉も内容も知っている」割合は東部Aで75.6%と最も高く、その他の地域では約8割となっている。

健診場所は「職場」が約4割、「市」が2割弱。一方、「受けていない」も23.6%。

(オ) あなたは、過去1年間に健康診断（血圧、血液検査、尿検査など）を受けたことがありますか。

(あてはまる番号に1つだけ 印)

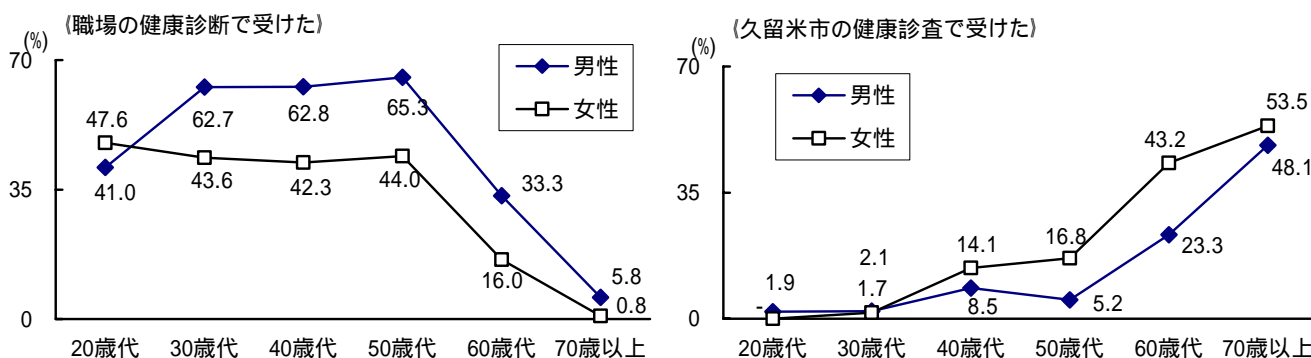


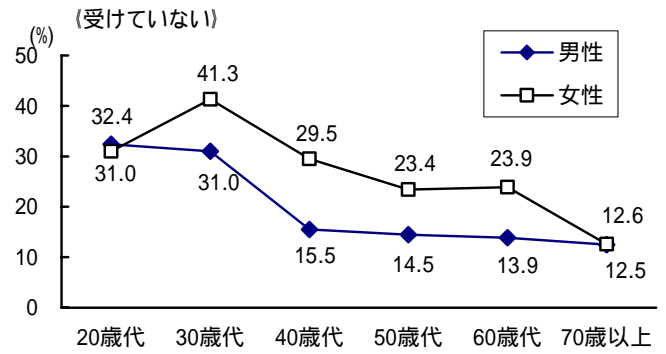
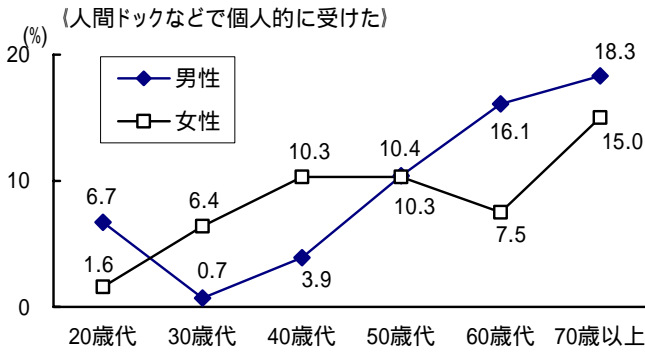
・性別で見ると、男女ともに「職場の健康診断で受けた」（男性：47.1%、女性：32.4%）、「久留米市の健康診査で受けた」（男性：14.0%、女性：22.1%）人が多いが、「受けていない」人も女性27.2%、男性19.3%みられる。

・年齢別で見ると、「職場の健康診断で受けた」割合は30～50歳代で約5割、20歳代で44.6%と高い。「久留米市の健康診査で受けた」は70歳以上で51.1%、60歳代では34.1%となっている。また、「受けていない」が20・30歳代で3割以上と多くみられる。

・ブロック別に見ると、「受けていない」割合が中央東部で31.0%と高い。

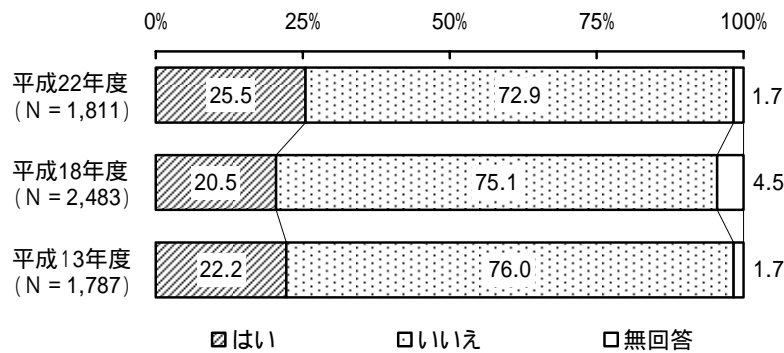
性別・年齢別にみた過去1年間の健康診断の受診状況





定期的に歯のケアを受けているのは 25.5%。平成 18 年度調査から 5 ポイント向上。

(カ) あなたは、歯科医院などで定期的に歯や歯肉のケアを受けていますか。(あてはまる番号に1つだけ印)



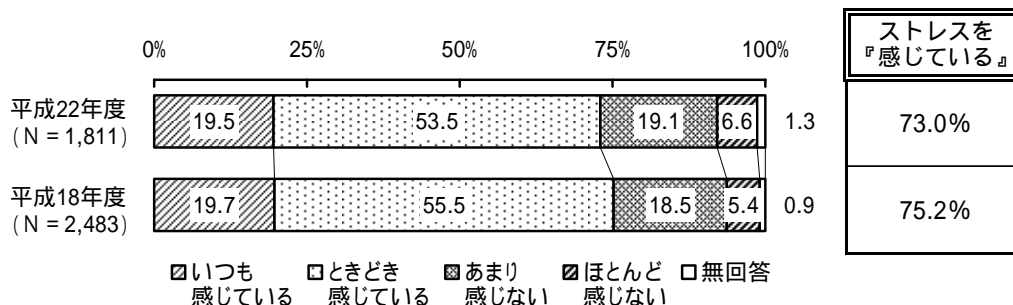
- ・性別でみると、男性(23.0%)より女性(27.5%)の方が受けている割合が高い。
- ・年齢別でみると、受けている割合は20歳代では15.2%と最も低く、60歳代で31.3%、70歳以上で30.7%と高い。
- ・ブロック別にみると、受けている割合は北部A(29.1%)で最も高く、東部B(田主丸)(19.3%)で最も低くなっている。

## 5 - 2 精神的ストレス

精神的ストレスを「いつも感じている」は19.5%。「ときどき」と合わせ73.0%が「感じている」。

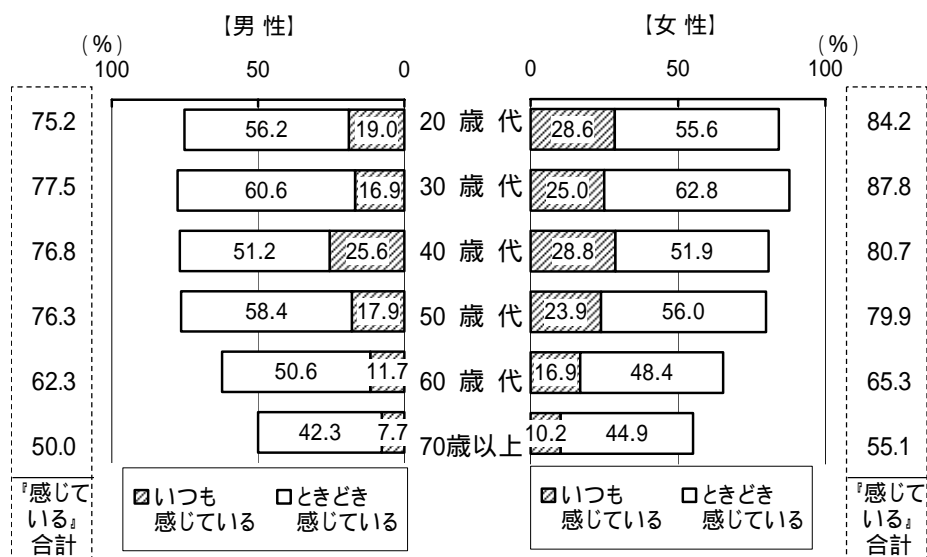
問20 精神的ストレス（不満、悩み、イライラなど）についておたずねします。

(ア) あなたは、精神的ストレスを感じるがありますか。(あてはまる番号に1つだけ 印)



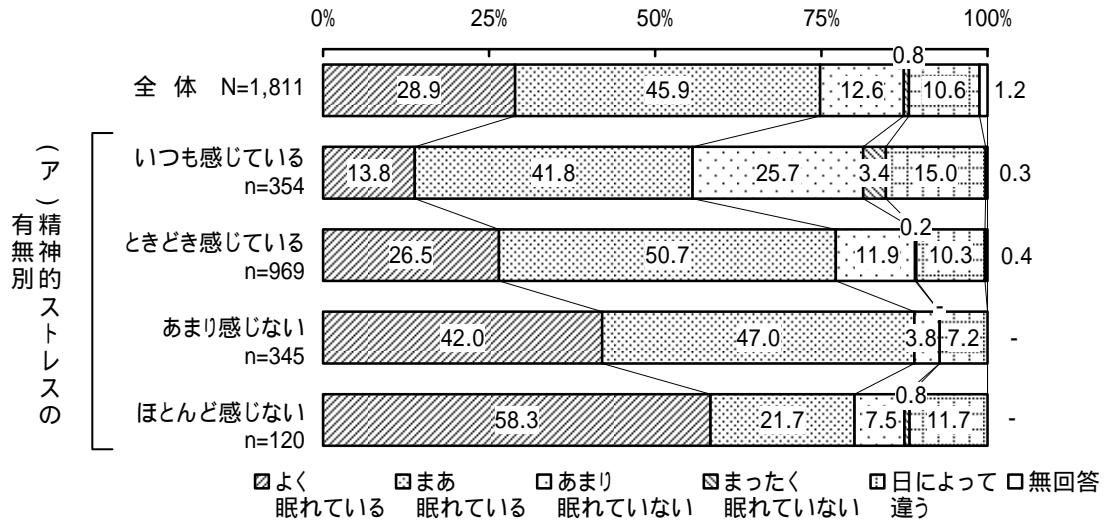
- ・性別でみると、ストレスを『感じている』（「いつも感じている」と「ときどき感じている」の合計）割合は女性がやや高く75.6%。
- ・年齢別でみると、20～50歳代でストレスを『感じている』割合が約8割と高く、特に30歳代女性で87.8%と最も高い。
- ・ブロック別に見ると、東部B（田主丸）（79.3%）、北部B（北野）（78.8%）、東部A（77.9%）でストレスを『感じている』割合が高い。

性別・年齢別にみた精神的ストレスの有無



「よく眠れている」(28.9%)と「まあ眠れている」(45.9%)を合わせ74.8%が『眠れている』。

(イ) あなたは、普段よく眠れていますか。(あてはまる番号に1つだけ 印)

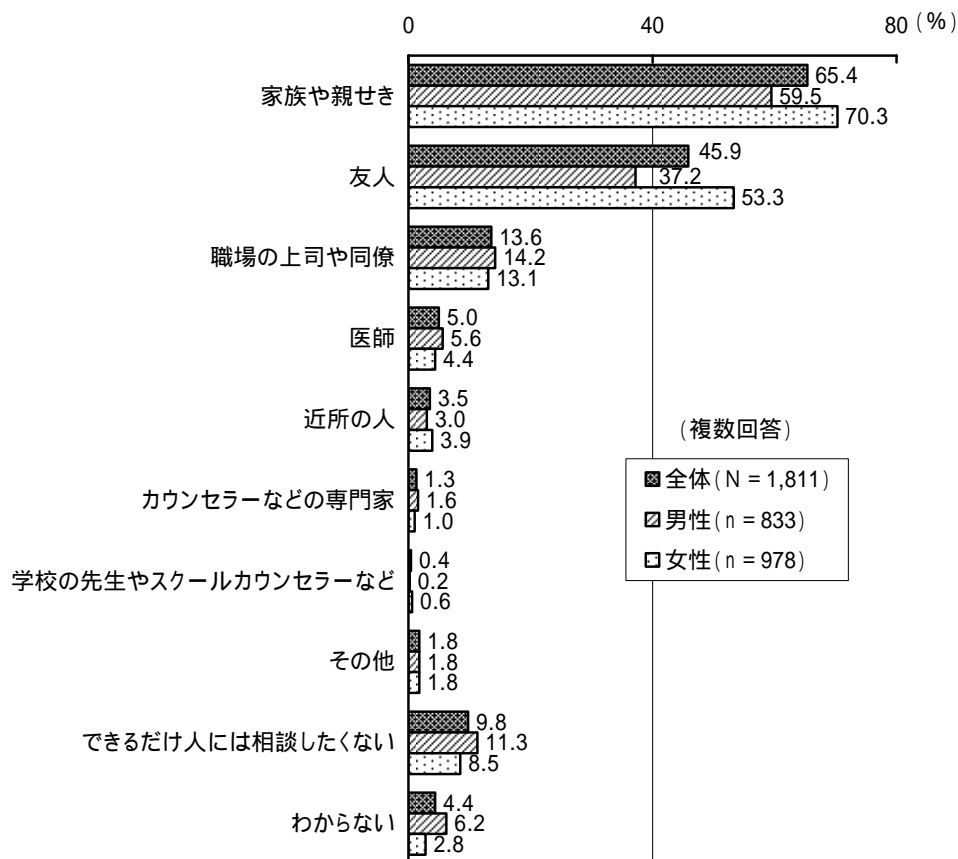


- ・性別による違いはほとんどみられない。
- ・年齢別で見ると、「よく眠れている」割合は70歳以上(35.9%)と20歳代(31.6%)、30歳代(31.2%)で3割を超えている。
- ・精神的ストレスの有無別で見ると、ストレスを感じない人ほど、「よく眠れている」の割合が高くなっている。

相談相手は「家族や親せき」(65.4%)、「友人」(45.9%)が多い。「相談したくない」は9.8%。

(ウ) あなたは、自分で解決できない悩みや心配ごとがある時、相談できる人はいますか。

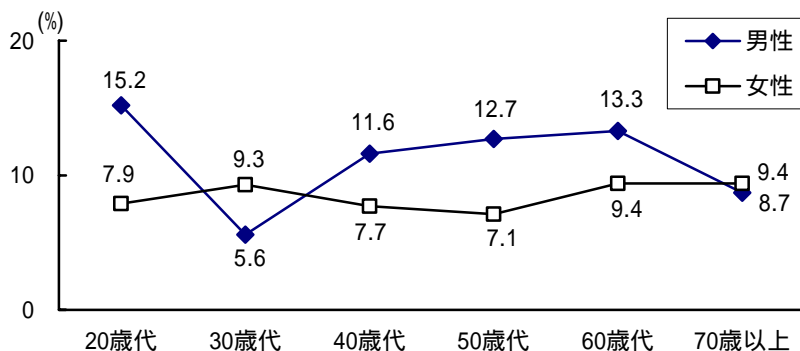
(あてはまる番号にすべて 印)



性別でみると、上位2項目で男女差が大きく、「家族や親せき」は10.8ポイント、「友人」は16.1ポイント女性の方が高い。また、男性は「できるだけ人には相談したくない」が女性より高く11.3%となっている。

年齢別でみると、「家族や親せき」は70歳以上(71.9%)で、「友人」は20歳代(68.4%)、30歳代(60.2%)で、「職場の上司や同僚」は20歳代(24.2%)、30歳代(22.0%)、40歳代(21.1%)でそれぞれ割合が高くなっている。また、「医師」については、70歳以上で1割を超え14.7%となっている。

性別・年齢別にみた「できるだけ人には相談したくない」割合





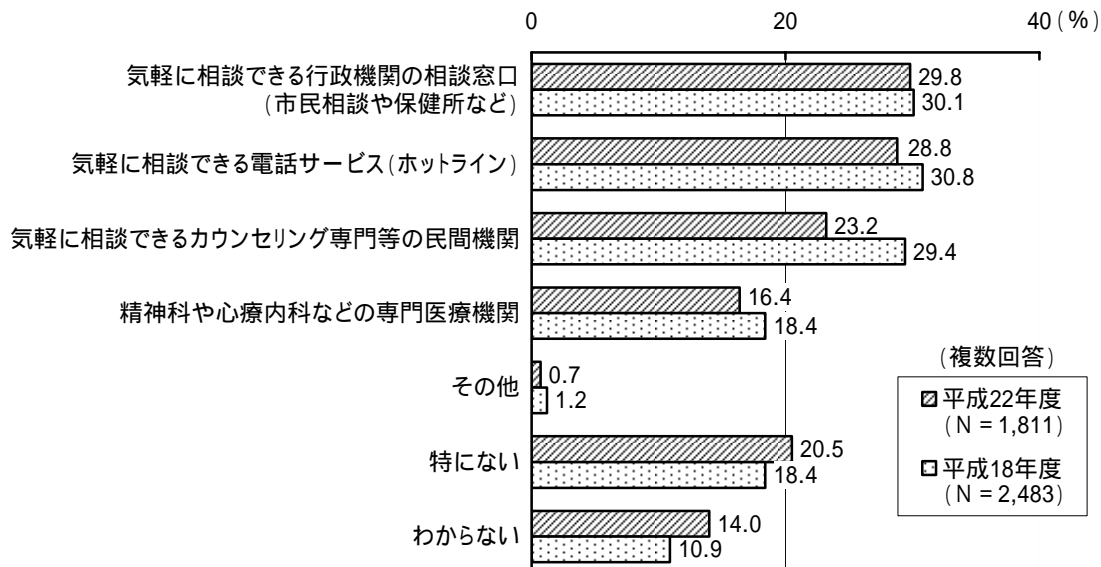
性別・年齢別にみた悩みの相談相手【上位 3 位】

(%)

順位	1 位	2 位	3 位	できるだけ人には相談したくない	
全体 (N = 1,811)	家族や親せき 65.4	友人 45.9	職場の上司や同僚 13.6	9.8	
性別	男性 (n = 833)	家族や親せき 59.5	友人 37.2	職場の上司や同僚 14.2	11.3
	女性 (n = 978)	家族や親せき 70.3	友人 53.3	職場の上司や同僚 13.1	8.5
性別 × 年齢別	男性：20歳代 (n = 105)	友人 58.1	家族や親せき 51.4	職場の上司や同僚 20.0	15.2
	男性：30歳代 (n = 142)	家族や親せき 60.6	友人 47.9	職場の上司や同僚 24.6	5.6
	男性：40歳代 (n = 129)	家族や親せき 57.4	友人 34.1	職場の上司や同僚 24.0	11.6
	男性：50歳代 (n = 173)	家族や親せき 54.9	友人 37.0	職場の上司や同僚 15.0	12.7
	男性：60歳代 (n = 180)	家族や親せき 60.6	友人 27.8	医師 9.4	13.3
	男性：70歳以上 (n = 104)	家族や親せき 75.0	友人 22.1	医師 16.3	8.7
	女性：20歳代 (n = 126)	友人 77.0	家族や親せき 64.3	職場の上司や同僚 27.8	7.9
	女性：30歳代 (n = 172)	家族や親せき 70.9	友人 70.3	職場の上司や同僚 19.8	9.3
	女性：40歳代 (n = 156)	家族や親せき 71.2	友人 62.2	職場の上司や同僚 18.6	7.7
	女性：50歳代 (n = 184)	家族や親せき 70.1	友人 51.1	職場の上司や同僚 14.1	7.1
	女性：60歳代 (n = 213)	家族や親せき 73.7	友人 40.4	近所の人 6.1	9.4
	女性：70歳以上 (n = 127)	家族や親せき 69.3	友人 20.5	医師 13.4	9.4

望ましい相談機関は、「行政機関の相談窓口」(29.8%)や「電話サービス」(28.8%)など。

(エ) あなたは、自分で解決できない悩みや心配ごとがあった時、どのような相談機関があればよいと思いますか。(あてはまる番号にすべて 印)



- 性別で見ると、「気軽に相談できる電話サービス(ホットライン)」は女性(32.7%)が男性(24.2%)より 8.5 ポイント高い。一方、「特にない」は男性(24.5%)が女性(17.2%)より 7.3 ポイント高い。
- 年齢別で見ると、「気軽に相談できる行政機関の相談窓口(市民相談や保健所など)」は 50 歳代(35.3%)、60 歳代(33.3%)、70 歳以上(35.5%)で、「気軽に相談できる電話サービス(ホットライン)」は 50 歳代(37.5%)、60 歳代(34.9%)で割合が高くなっている。若年層をみると、「気軽に相談できるカウンセリング専門等の民間機関」が 40 歳代(31.2%)、20 歳代(27.3%)で、「精神科や心療内科などの専門医療機関」が 40 歳代(21.1%)、30 歳代(19.4%)で高くなっている。

性別・年齢別にみた あればよいと思う相談機関

(%)

順位		1 位	2 位	3 位	4 位	特にない
全体 (N = 1,811)		行政機関の 相談窓口 29.8	電話サービス (ホットライン) 28.8	カウンセリング 専門民間機関 23.2	専門医療機関 16.4	20.5
性別	男性 (n = 833)	行政機関の 相談窓口 29.5	電話サービス (ホットライン) 24.2	カウンセリング 専門民間機関 22.0	専門医療機関 15.0	24.5
	女性 (n = 978)	電話サービス (ホットライン) 32.7	行政機関の 相談窓口 30.0	カウンセリング 専門民間機関 24.3	専門医療機関 17.6	17.2
性別 × 年齢別	男性:20歳代 (n = 105)	電話サービス (ホットライン) 21.9	カウンセリング 専門民間機関 21.0	行政機関の相 談窓口 19.0	専門医療機関 11.4	30.5
	男性:30歳代 (n = 142)	カウンセリング 専門民間機関 22.5	行政機関の 相談窓口 19.7	専門医療機関 17.6	電話サービス (ホットライン) 15.5	26.8
	男性:40歳代 (n = 129)	カウンセリング 専門民間機関 27.9	行政機関の 相談窓口 24.0	専門医療機関 21.7	電話サービス (ホットライン) 20.9	23.3
	男性:50歳代 (n = 173)	行政機関の 相談窓口 40.5	電話サービス (ホットライン) 30.1	カウンセリング 専門民間機関 21.4	専門医療機関 15.6	20.2
	男性:60歳代 (n = 180)	行政機関の 相談窓口 33.3	電話サービス (ホットライン) 30.6	カウンセリング 専門民間機関 18.3	専門医療機関 10.6	25.0
	男性:70歳以上 (n = 104)	行政機関の 相談窓口 35.6	電話サービス(ホットライン) / カウンセリング専門民間機関 22.1	専門医療機関 13.5		23.1
	女性:20歳代 (n = 126)	カウンセリング 専門民間機関 32.5	電話サービス (ホットライン) 22.2	行政機関の相 談窓口 21.4	専門医療機関 17.5	20.6
女性:30歳代 (n = 172)	電話サービス (ホットライン) 29.1	行政機関の 相談窓口 27.9	カウンセリング 専門民間機関 26.2	専門医療機関 20.9	15.7	
女性:40歳代 (n = 156)	カウンセリング 専門民間機関 34.0	電話サービス (ホットライン) 32.7	行政機関の相 談窓口 29.5	専門医療機関 20.5	14.1	
女性:50歳代 (n = 184)	電話サービス (ホットライン) 44.6	行政機関の 相談窓口 30.4	カウンセリング 専門民間機関 25.0	専門医療機関 20.1	10.9	
女性:60歳代 (n = 213)	電話サービス (ホットライン) 38.5	行政機関の 相談窓口 33.3	カウンセリング 専門民間機関 17.8	専門医療機関 12.7	20.2	
女性:70歳以上 (n = 127)	行政機関の 相談窓口 35.4	電話サービス (ホットライン) 21.3	専門医療機関 14.2	カウンセリング 専門民間機関 11.8	23.6	

## 考 察 健康づくり

### 健康くるめ 2 1 の進捗状況

市は、平成 15 年 3 月に「健康くるめ 21」を策定し、生活習慣病の予防と健康寿命（認知症や寝たきりにならずに生活できる期間）の延伸を図り、市民の生活の質を高めることを目的としている。同時に、目標値を設定し、計画の進捗管理をすることとしている。まず、現時点における目標値の達成状況をみてみよう。

健康に関する諸指標

指 標	目標値	H18	H22
運動で健康管理する人の割合	40%以上	38.7%	39.8%
朝食をとっている成人の割合	90%以上	78.1%	78.6%
定期的に歯や歯肉のケアを受ける成人の割合	40%以上	20.5%	25.5%
成人の喫煙率(男性)	45%以下	45.5%	<b>39.8%</b>
成人の喫煙率(女性)	11%以下	<b>11.0%</b>	<b>10.5%</b>
多量飲酒の習慣がある成人の割合(男性)	4.9%以下	5.5%	<b>4.2%</b>
多量飲酒の習慣がある成人の割合(女性)	0.5%以下	0.5%	0.7%
ストレスをよく感じる成人の割合	44%以下	19.7%	19.5%

目標値は「久留米市健康に関する実態調査」の結果を踏まえて設定している  
ストレスに関する項目は過去の調査と質問内容が異なるため参考値とする

目標値に達したのは、男女それぞれの成人の喫煙率と男性の多量飲酒に関する 3 項目。また、運動による健康管理はほぼ達成に近い値となった。一方、女性の多量飲酒の習慣については、平成 18 年度に目標値に達していたが、今回は未達成に戻っている。

また、「定期的に歯や歯肉のケアを受けている成人の割合」が 20.5%から 25.5%へ増加し、改善傾向にある。

### メタボリックシンドロームの認知は著しく向上

平成 18 年度以降の最も大きな変化は、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉の認知が進んだことである。平成 18 年度の市民意識調査では言葉の意味を 38.1%しか知らなかったが、今回の調査では 82.0%と、2 倍を超えて大幅に増加している。

年齢別にみると、30～40 歳代で 9 割強が「言葉も意味も知っている」と答えており、関心の高さが伺える。一方、70 歳代では 7 割程度と他の世代に比べ低い認知度となっている。

### 運動習慣は男女、年齢別で違い

メタボリックシンドロームの認知は急増したが、その予防に効果のある運動をする市民の割合はあまり変化していない。汗をかくような運動をしている人の割合は平成 18 年度では 38.7%であったのに対し、今回調査では 39.8%となった。

性別による違いをみると、男性の方が運動をしている割合が高く、特に 20 歳代で差が大きい。また、男性を年齢別でみると、20 歳代、60 歳代、70 歳代で運動する人の割合は 5 割を超えるが、30～50 歳代では割合が低くなっており、いわゆる U 字カーブを描いている。一方、女性は、20～40 歳代で 2 割台と低く、50 歳代からは年齢とともに運動する割合が増加する傾向にある。

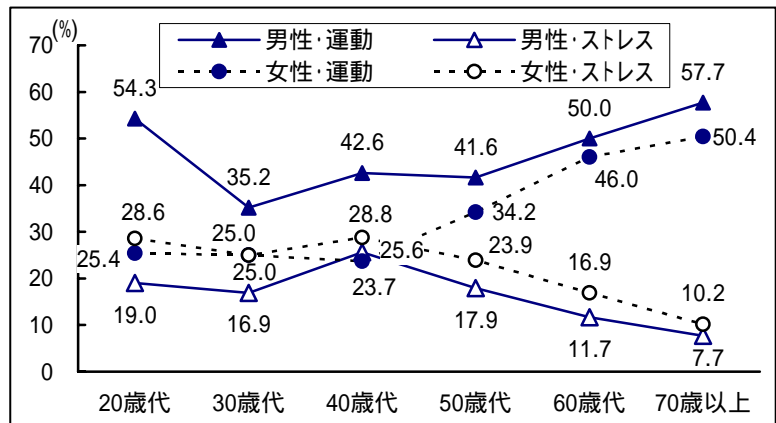
この年齢による違いをみると、男性の「仕事」、女性の「子育て・育児」といったライフステージの変化が運動習慣に影響していると思われる。今後、女性の社会参画や男性の育児参加など、男女共同参画社会の実現を進めることが、長期的な視点から市民の健康づくりにつながるだろう。

## 運動習慣とストレス

次に、性別と年齢別に運動習慣とストレスの関係を見てみよう。

まず、男性の場合は、「精神的なストレスをいつも感じている」人は 40 歳代でピークを迎え、年齢とともに少なくなる。一方、運動習慣は前述の通り U 字カーブを描いている。

女性の場合、「精神的なストレスをいつも感じている」人は 20～50 歳代で 25% 前後と横ばいだが、年齢とともに少なくなる傾向にある。



運動習慣はストレスなどの精神的健康にもよい影響を与えると思われるため、精神的ストレスを感じる人が多い 40 歳代以下の人たちの運動習慣改善が重要となる。

## 大きな改善がみられない健康診断受診率

平成 18 年度調査の報告書では、「健康診断の受診率が低い層に関しては、受診しやすい環境の整備や、自分自身の健康管理について意識の向上を図ることが大きな課題である」と指摘している。今回の調査では、どのように変化しているのだろうか。

受診が義務化されていない、給与所得者を除く職業に着目すると、健康診断を受診していない人の割合が全体で 31.3% となっており、平成 18 年度の 32.5% から大きな改善はみられなかった。職業別に細かくみていくと、農林漁業では

職業別にみた健康診断を「受診していない」割合

	H18		H22	
	標本数	割合(%)	標本数	割合(%)
全体	2,483	621	1,811	427
(上段: サンプル数、下段: 構成比)	100.0	25.0	100.0	23.6
農林漁業	81	40.7	64	<b>18.8</b>
自営業	268	38.8	195	41.5
給与所得者(常勤)	924	12.4	620	<b>8.7</b>
パート・アルバイト	308	36.4	280	<b>33.6</b>
学生	41	17.1	38	21.1
家事に専念している主婦(夫)	369	37.7	247	<b>35.6</b>
無職	462	21.9	350	23.7
その他	24	33.3	12	41.7
給与所得者を除く全体	1,559	506	1,191	373
(上段: サンプル数、下段: 構成比)	100.0	32.5	100.0	31.3

40.7% が 18.8% と大きく改善。そのほか、パート・アルバイト、家事に専念している主婦(主夫)にも改善がみられる。一方、自営業、学生、無職などは割合が増加しており、原因として近年の厳しい社会経済情勢が影響していると考えられる。

## 30 歳代女性の動向

さらに平成 18 年度の調査では、「全体的に 30 歳代の女性の健康が心身ともに気になります。行政も含めた周囲の支援体制が必要と思われます。」と 30 歳代の女性に注目し、運動習慣、健康診断の受診率、ストレスに関する考察を通して「子育て」による影響を指摘している。

今回の調査における30歳代女性の同項目の変化をみると、「汗をかくような運動の時間が取れる」、「健康診断が受診しやすくなった」、「ストレスが軽減された」ことが数字として表れている。このことから、本市の「子ども・子育てプラン」に掲げている子育てしやすいまちづくりの様々な取り組みの成果が表れてきているといえるだろう。

30歳代女性の動向

調査項目	H18	H22	増減
汗をかくような運動をしている	19.9%	25.0%	5.1
健康診断を受診していない	44.1%	41.3%	2.8
いつもストレスを感じている	30.9%	25.0%	5.9