

2004年3月31日

健康とライフスタイル

報告書

(2003年10月調査)

調査の設計	1
結果の概要	4
質問票	8



社団法人 長野県世論調査協会

Tel 026-233-3616 Fax 026-233-3610

<http://www.nagano-yoron.or.jp>

調査の設計

調査の目的

日本人の平均寿命は世界トップの水準をいく。しかし、国内での地域差は大きく、同一県内であっても、その差が必ずしも小さいわけではない、長寿で定評のあった沖縄県の平均寿命が 26 位まで急激に落ち込んだり、厳しい生活条件に置かれているとみられていた長野県の男性の平均寿命がこのところ 1 位で推移している。

その一方では、都道府県別の平均寿命が公表されるようになった 1965 年ごろから青森、秋田両県は、ほとんど最下位に位置したままという状況もある。

そこで、社団法人長野県世論調査協会、青森県立保健大学、秋田大学、沖縄大学、埼玉県立大学は、共同研究として長野、青森、秋田、沖縄 4 県での世論調査を行い、寿命にかかわるライフスタイルの地域間比較に取りくむことにした。

食生活、喫煙、アルコール、運動という健康や寿命に直接かかわる行動の研究は従来から数少なくないが、最近はそれらに加えて、健康ケアを背後で支える生活態度、人生観も検討の対象に挙げられ始めている。また、単に寿命が伸びれば良いということではなく、個人が持つ心理的、精神的満足の実現も重視され“寿命の質”が問われるようになっている。

これらの問題意識を踏まえて、今回の調査では ライフスタイルが健康に与える影響 長寿地域と短命地域を分けるライフスタイル 長寿地域間のライフスタイルの相違 - を明らかにし、今後の地域の保健福祉政策に役立てたいと考えている。

調査の設計

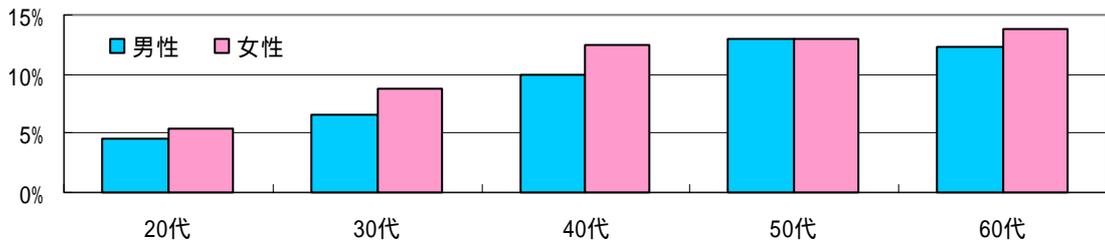
調査対象	長野県：20 歳～69 歳男女 2000 人 青森県：20 歳～74 歳男女 2000 人
抽出方法	長野県：層化二段無作為抽出（選挙人名簿から） 青森県：層化二段無作為抽出（地域により選挙人名簿あるいは住民基本台帳）
調査方法	長野県：郵送配布、調査員回収 青森県：郵送配布、郵送回収
調査時期	2003 年 10 月
有効回収数（率）	長野県：1358 人（回収率 67.9%） 青森県：1236 人（回収率 61.8%）＝分析対象は 20 代～60 代の 1119 人

<注> 報告書のパーセント数字は小数点第 2 位を四捨五入。合計が 100 にならない場合がある。

回収サンプルの内訳

【性別と年代】

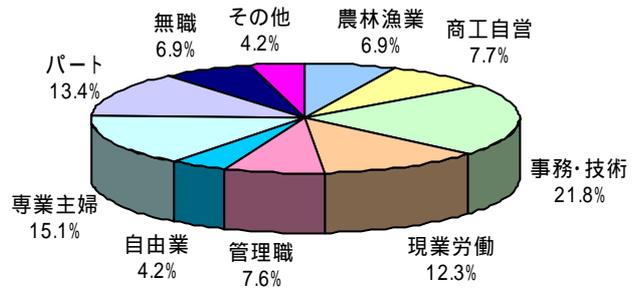
20代	30代	40代	50代	60代	<長野>	全体	<青森>
135	210	305	354	354	1358	100.0%	1119
9.9%	15.5%	22.5%	26.1%	26.1%	631	46.5%	508
61	90	136	177	167	727	53.5%	611
4.5%	6.6%	10.0%	13.0%	12.3%			45.4%
74	120	169	177	187			611
5.4%	8.8%	12.4%	13.0%	13.8%			54.6%



【職業】

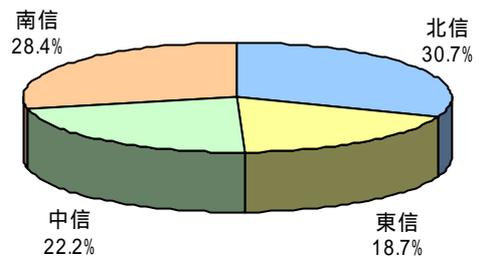
注：グラフは長野県のもの

	<長野>	<青森>
農林漁業	93 6.9%	7.7%
商工自営	104 7.7%	4.7%
事務・技術	293 21.8%	16.0%
現業労働	166 12.3%	10.6%
管理職	103 7.6%	6.4%
自由業	56 4.2%	3.0%
専業主婦	203 15.1%	14.6%
パート	180 13.4%	10.3%
無職	93 6.9%	12.2%
その他	56 4.2%	14.5%



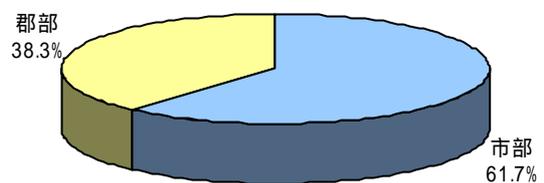
【地域】

地域	人数	割合 (%)
北信	413	30.7%
東信	252	18.7%
中信	299	22.2%
南信	382	28.4%



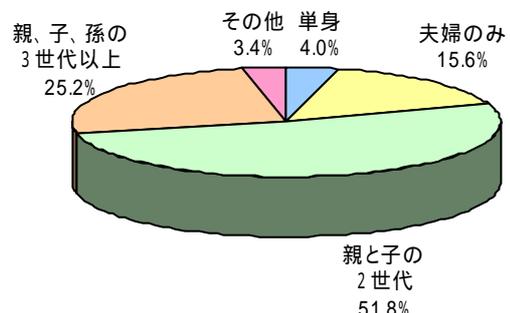
【市郡別】

	<長野>	<青森>
市部	837 61.7%	64.2%
郡部	519 38.3%	35.8%



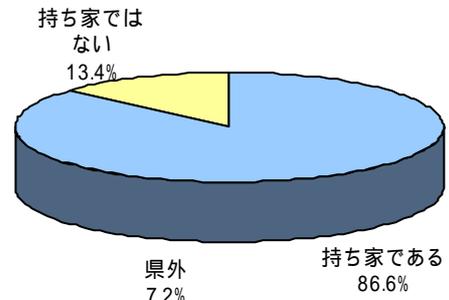
【同居家族の構成】

	<長野>	<青森>
単身	54 4.0%	7.6%
夫婦のみ	211 15.6%	17.7%
親と子の2世代	700 51.8%	47.7%
親、子、孫の3世代以上	340 25.2%	21.2%
その他	46 3.4%	5.9%



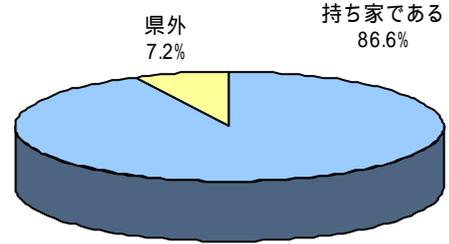
【現在の住居】

	< 長野 >		< 青森 >	
持ち家である	1174	86.6%	81.1%	
持ち家ではない	181	13.4%	18.9%	



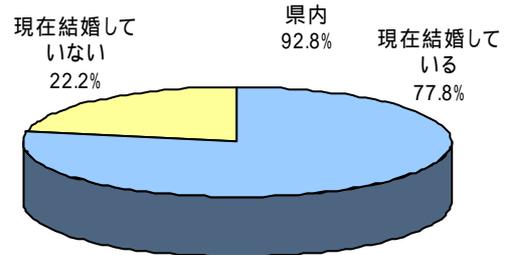
【これまでもっとも長く生活した地域】

	< 長野 >		< 青森 >	
県内	1256	92.8%	94.2%	
県外	98	7.2%	5.8%	



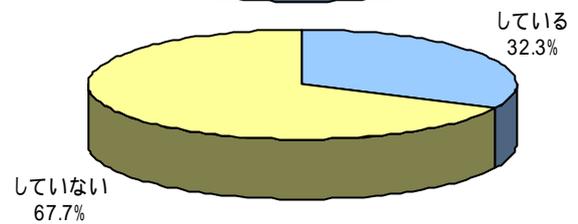
【現在の結婚の有無】

	< 長野 >		< 青森 >	
現在結婚している	1049	77.8%	74.8%	
現在結婚していない	300	22.2%	25.2%	



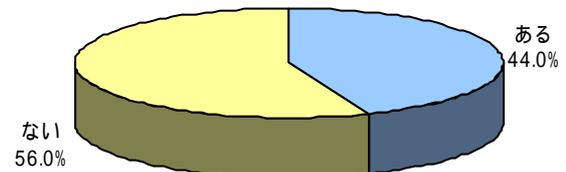
【定期的な医療機関利用】

	< 長野 >		< 青森 >	
している	438	32.3%	35.5%	
していない	917	67.7%	64.5%	



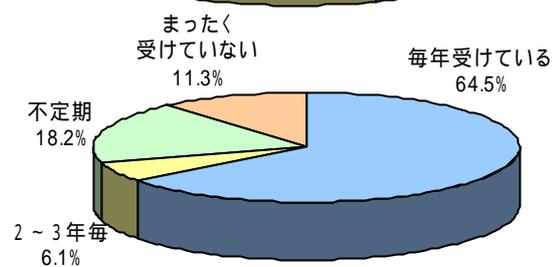
【1週間以上の入院経験】

	< 長野 >		< 青森 >	
ある	597	44.0%	49.2%	
ない	759	56.0%	50.8%	



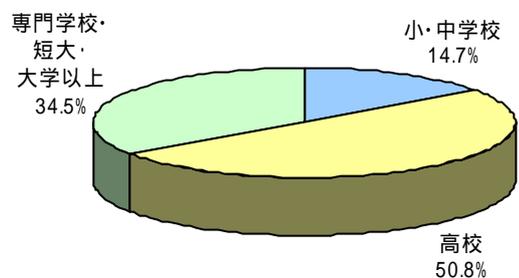
【定期健康診断】

	< 長野 >		< 青森 >	
毎年受けている	874	64.5%	59.8%	
2～3年毎	82	6.1%	6.8%	
不定期	246	18.2%	19.8%	
まったく受けていない	153	11.3%	13.6%	



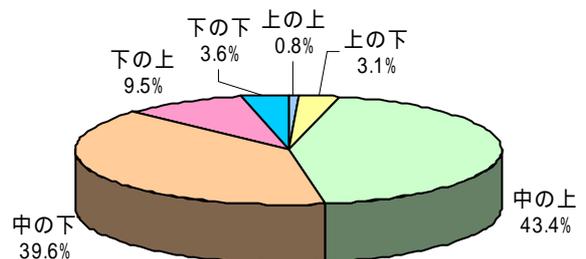
【最終卒業学校】

	< 長野 >		< 青森 >	
小・中学校	198	14.7%	22.8%	
高校	685	50.8%	49.1%	
専門学校・短大・大学以上	466	34.5%	28.1%	



【暮らし向き】

	< 長野 >		< 青森 >	
上の上	11	0.8%	0.5%	
上の下	41	3.1%	2.0%	
中の上	580	43.4%	40.9%	
中の下	528	39.6%	39.5%	
下の上	127	9.5%	13.4%	
下の下	48	3.6%	3.7%	



結果の概要

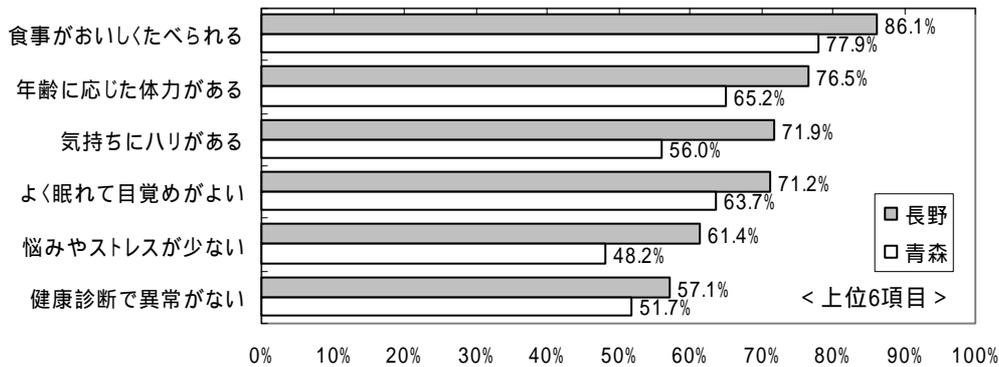
今回調査の報告書は長野、青森両県の内容を本編とし、秋田、沖縄両県の分は補足の扱いとする。これは、対象者のサンプルについて4県ともに、選挙人名簿および住民基本台帳を基に抽出したものの、前者は全県の有権者のバランスを考慮して無作為に抽出して、両県のデータ比較が可能なのに対して、後者では調査票の配布・回収の都合により、全県的バランスがとれていない(秋田) 全県対象ではなく、1つの町の50代・女性に特定した(沖縄) - という事情があり、基本的にデータ比較の面で困難性があるためである。

報告書では、長野、青森の比較を軸に、必要とされる項目で秋田、沖縄のデータで補強していく。

健康の自覚と健康のイメージ

現在の生活に「満足している」が総体で6割半ばを示すなかで、自分の健康について「よい」が合計で76%にのぼる。女性では生活満足度の高さに相応して、かなりよい部類で男性を数ポイント上回る。

健康であるというイメージは「食事がおいしく食べられる」が圧倒的なトップ。2番目には「年齢に応じた体力がある」

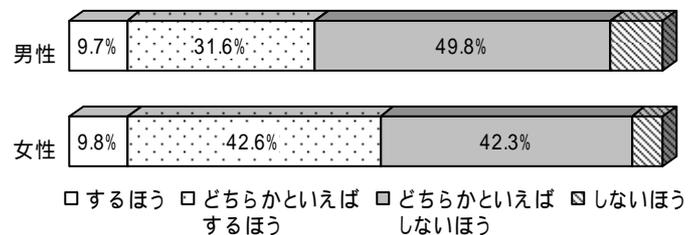


「年齢に応じた体力がある」が入り「気持ちにハリがある」と「よく眠れて目覚めがよい」がほぼ同列に並ぶ。全体を通じて“女性優位”の傾向が鮮明だ。

各県比較 長野の数値が高めに推移しているのが大きな特徴。とくに「気持ちにハリがある」では長野が16ポイントも高いのが目を引く。

健康づくり

健康づくりを「する」のは、総体で半数に届かないが、女性では過半数に達し、男性を10ポイント以上も上回る。年代が高くなるにつれて増えていき、60代では半数を超す。20～30代では「しない」が6割を突破する。暮らしが良くなるほど、健康づくりにも積極的になる傾向がある。



病気の予防や健康に、生活習慣の改善が果たす効果について「ある」が9割を突破し、異論の余地は生じない。しかし、「大いに効果がある」では、男性が女性よりもかなり落ち込む。また、学歴が高いほど効果の強さに同感する。

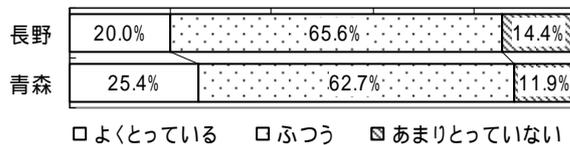
各県比較 女性の「健康づくりに積極的」では、長野 62% - 青森 48%の差が際立ち、50代限定の沖縄では66%とさらに高まる。

A 生活行動とのかかわり

健康にかかわりのある日ごろの生活行動で

- ・「運動・スポーツ」を行っているのは9%程度にとどまる。そのうち、女性の「あまりしていない」は64%と、男性をかなり上回る。
- ・「休養」は17%。男女差はみられないが、男性の「とれていない」が高め。学歴が高くない層の休養度が高めになっている。
- ・十分な「睡眠時間」は20%。60代で「よくとっている」が31%に突出するが、30~40代の青壮年層で「あまりとっていない」が2割台と高くなる。
- ・「たばこ」は全体で3割に届いておらず、男性で半数を下回る。40代以降で「禁煙に成功」の割合が高くなっていく。
- ・「酒」は「毎日飲む」が全体で25%、男性で44%、女性で8%。「飲まない」は全体で半数を超える。

<睡眠時間>



<たばこ>

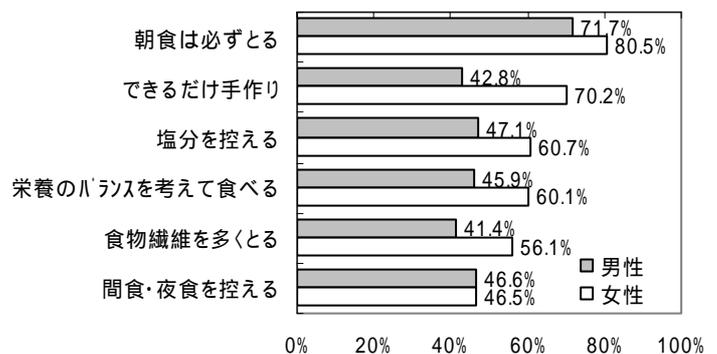


各県比較 「運動」「休養」「睡眠」という健康のプラス要因で、長野は青森に比べて低めの一方で、「たばこ」「酒」のマイナス要因でも低めといった両県とも“チグハグぶり”がみられる。

B 食生活とのかかわり

日ごろの心がけで「朝食を必ず」が圧倒的なトップに掲げられ「手づくり」「塩分控えめ」「栄養バランス・品数多く」「食物繊維」の順で上位5番が並ぶ。

ほぼ全部の項目で、女性がかかなりの差で上回り、年代層が高さにほぼ同様の傾向を示す。



各県比較 ほぼ全項目にわたり、長野の心がけが青森を上回る。「栄養バランスと品数を多く」で、12ポイントの最大差が生じた。

上位5番でいずれも女性の心がけが上回るのは長野、青森に共通する。

心身状況の自覚

健康に対するプラス要素の面で見ると、比率の高い方から上位5番は 外見が若く 36% 胃腸が丈夫 24% 長寿の家系 23% 足腰が丈夫 20% 体力がある 19%。

このうち「外見」「長寿」では男女の違いはほとんどないが「胃腸」は女性で高め、「足腰」「体力」

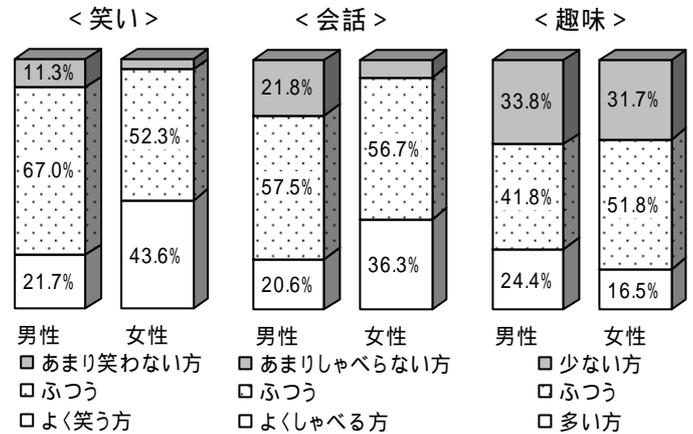
は男性で高めになっている。

各県比較 上位5番で見ると、1位と2位は同じだが「長寿」では青森が18%で6位に下がる。また、マイナス要素では「血圧が高い」でめだつた差異はないものの「歯が弱い」で長野35% - 青森43%の差が出た。

自分の性格や態度

健康のプラス要因で見ると、比率の高い方から性格が明るい35% よく笑う33% 精神力がある29.2% よくしゃべる29.0% ストレスが少ない22%の順。

このうち「性格」で男性28% - 女性42%、「笑う」で男性22% - 女性44%といった具合で“女性上位”が鮮明で、男性は「趣味」で上回る程度。

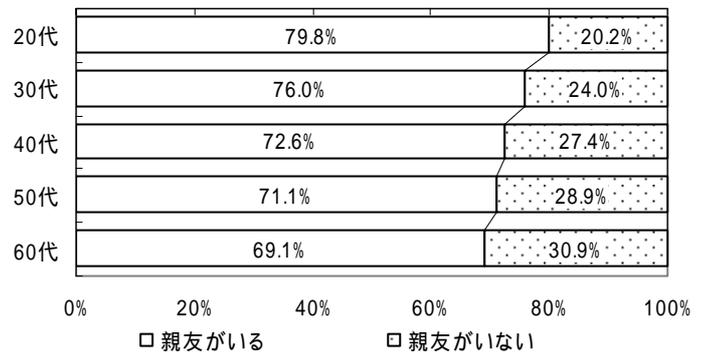


付き合い・周辺環境

「守ってあげなければいけない人がいる」が84%のトップの高率。次いで「信頼し合っている親友がいる」73%、「困ったときに頼みごとのできる人が近隣にいる」72%、「見習いたい年上の高齢者がいる」67%。

総じて女性の方が高めになっている。年代層による違いが出ており「守るべき人」では40代で91%に突出。「親友」では若くなるほど高まり、20代では80%。逆に「頼みごと相手」は加齢で高くなり50~60代で76%に伸びる。

親友 年代別では



各県比較 順位には変化はないが、長野は青森に比べて軒並み比率が高く「頼みごと相手」と「見習いたい高齢者」では8ポイントの開きが生じた。

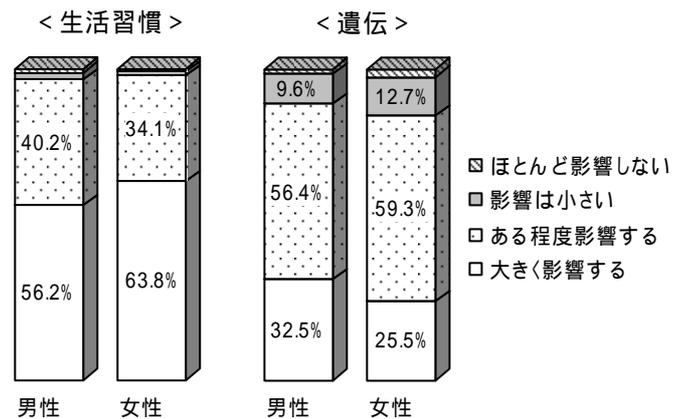
寿命への影響・寿命感

寿命に「大きく影響力する」ものとして、もっとも度合いが高かったのは「食事」の65%。2位からは「生活慣習」60%、「ストレス」58%。逆に「影響はない・小さい」でめだつのは「経済力」と「生きがい」。

「大きく影響する」で、女性の方で「食事」「生活習慣」「生きがい」「人間関係」「社会福祉」が高め。男性では「遺伝」のみ。

影響大を年代層でみると「生活習慣」が若い層で高め。「ストレス」では40～50代で6割前後に増える。「労働条件・職場環境」では30～40代。

各県比較 「大きく影響する」で長野、青森ともに上位の順位はほぼ連動するが、比率では長野が若干高めに推移している。しかし「経済力」「社会福祉」「医療」の影響は、青森が高めになっている。
性別で5ポイント以上の格差をつけているのは、青森の男性で「経済力」、長野の女性で「生きがい」「人間関係」。



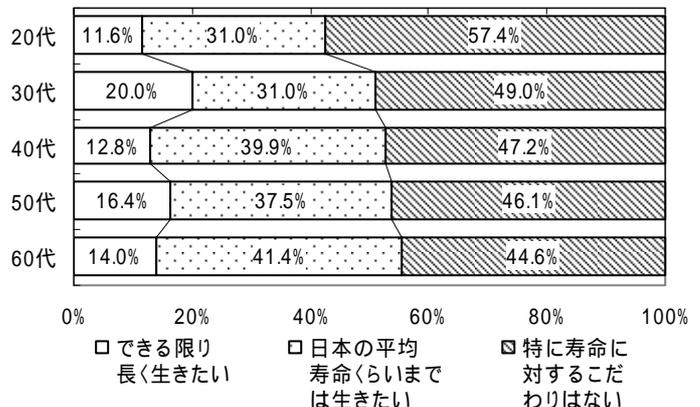
自分の寿命について「こだわりはない」が48%と最も多く「平均寿命まではいきたい」37%、「できる限り長く」は15%。

「こだわらない」では男女差はほとんどみられないが、年代層が若くなるにつれて増えていく。また、暮らしぶり「下」の階層では「上」の2倍ほど高い。

自分の命を断つことには「絶対にしてはならない」52%だが「一概に否定しきれない」が29%にのぼり「個人の自由」は6%。

「許されない行為」では男性48% - 女性57%の開きがある。学歴による差異はないが、暮らしぶりが高い階層ほど拒否感が強まっている。

自分の寿命 年代別では



まとめ

長野県と青森県の平均寿命には、男性で3.23歳、女性で1.62歳の差がある。両県の生活習慣や健康にかかわるライフスタイルとどのような因果関係があるのか、判断するにはより広範な視点とデータが求められるが、今回調査によるライフスタイルには、明らかな相違がみられる。

健康と生活行動のかかわりでは、総じて長野県の方がプラスの方向性で数値が高めであり、とりわけ女性にめだつ傾向だ。長野県では個人レベルで「生活の満足感 - 健康であることの認識 - 生活改善の有効性 - プラス方向の生活行動 - 食生活の心がけの強さ - 身体状況の良さ - 前向きな性格や態度 - 望ましい付き合い」が一貫して高めに維持され、健康に対して“言行一致”が自覚的であるといえる。

対照的に、青森県ではプラスの方向性が一貫して低めに推移し、睡眠・休養が多めでありながら、飲酒・たばこが多めという、健康マインドと生活行動の“不連続”が指摘される。また、寿命とのかかわりで「個人の経済力」や「医療」「労働条件・生活環境」の影響力の度合いが強く、長野県に比べて外的条件への依存度が高い。

こうした両県の違いの背景には、今回調査でねらいを絞ったライフスタイルに加えて、両県の伝統・習慣の違い、暮らしの都市化・現代化のテンポ、経済事情のズレ - などの要因が隠されているかもしれない。

質問票

問1 あなたは現在のご自分の生活に満足していますか。

大変満足している
まあ満足している

やや不満である
大変不満である

問2 あなたはご自分の健康をどのように感じていますか。

よい

まあよい

あまりよくない

よくない

問3 あなたが考える健康とは、どんなイメージですか。
あてはまるものすべてをお選びください。

年齢に応じた体力がある
ある程度激しい運動ができる
体力がある
気持ちにハリがある
悩みやストレスが少ない
よく眠れて目覚めがよい
食事がおいしくたべられる

健康診断で異常がない
持病などがあっても
社会生活に支障がない
その他
()
わからない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問4 あなたは積極的に健康づくりをするほうですか。

するほう
どちらかといえば、するほう

どちらかといえば、しないほう
しないほう

問5 あなたは一般的に、生活習慣の改善は病気の予防や健康にどの程度効果があると思いますか。

大いに効果がある
多少効果がある

効果がない
わからない

問6 あなたは次の生活行動に対してどのようにしていますか。
A～Eのそれぞれあてはまるものにお付けください。

	生活行動			
A	運動やスポーツ	よくしている	ふつう	あまりしていない
B	休養	よくとっている	ふつう	あまりとっていない
C	睡眠時間	よくとっている	ふつう	あまりとっていない
D	たばこ	吸っている	禁煙に成功した	吸ったことがない
E	酒	ほぼ毎日飲む	週に何日か飲む	ほとんど飲まない

問7 あなたは健康維持のために食生活で心がけていることはありますか。あてはまるものすべてをお選びください。

- できるだけ手作りを心がけている
- 食品添加物や化学調味料を使っていない食品をつかうようにしている
- 塩分を控えめにしている
- 糖分、動物性脂肪分を控えめにしている
- 朝食は必ずとるようにしている
- 食事は腹八分目を心がけている
- 間食・夜食を控えるようにしている
- 食事時間を規則正しくしている
- カロリーの取りすぎに気をつけている
- 栄養のバランスを考えて、なるべく多くの品数を食べるようにしている
- なるべく外食しないようにしている
- 食物繊維を多くとるようにしている
- 有機農産物や無農薬野菜などを使うようにしている
- たまには外食をするようにしている
- 特に気をつけていることはない
- その他 ()

問8 あなたは「同性・同世代の人」と比べて、ご自身の身体をどのように思いますか。A～Iのそれぞれあてはまるものにお付けください。

A	体格	太っている方	ふつう	やせている方
B	体力	ある方	ふつう	ない方
C	視力	よい方	ふつう	悪い方
D	歯	丈夫な方	ふつう	弱い方
E	胃腸	丈夫な方	ふつう	弱い方
F	足腰	丈夫な方	ふつう	弱い方
G	血圧	高い方	ふつう	低い方
H	家系	長寿な方	ふつう	短命な方
I	外見	若く見える方	ふつう	老けて見える方

問9 あなたは「同性・同世代の人」と比べて、ご自身の性格や態度をどのように思いますか。A～Gのそれぞれあてはまるものにお付けください。

A	笑い	よく笑う方	ふつう	あまり笑わない方
B	会話	よくしゃべる方	ふつう	あまりしゃべらない方
C	ストレス	少ない方	ふつう	多い方
D	対人関係	積極的な方	ふつう	消極的な方
E	性格	明るい方	ふつう	暗い方
F	趣味	多い方	ふつう	少ない方
G	精神力	ある方	ふつう	ない方

問10 あなたには次のような関係の方がいますか。

A 困ったことがあったときに頼みごとができる近隣に住む人
 いる いない

B お互いに信頼し合っている親友にあたる人
 いる いない

C あなたが守ってあげないといけない人
 いる いない

D 「自分もこんなふうに年をとりたい」と思えるような年上の高齢者の人
 いる いない

問11 あなたは次の事柄が人間の寿命に対してどの程度影響を与えますか。
 あてはまるものの番号に をお付けください。

	事柄	大きく影響する	ある程度影響する	影響は小さい	ほとんど影響しない
A	食事				
B	生活習慣				
C	生きがい				
D	遺伝				
E	健康に関する知識や情報				
F	ストレス				
G	個人の経済力				
H	労働条件・職場環境				
I	友人や家族との人間関係				
J	地域の住・生活環境				
K	自然環境				
L	社会福祉				
M	医療				

問12 あなたは自分の寿命に関してどのように考えていますか。

できる限り長く生きたい
 日本の平均寿命（2000年で男性 77.7 歳、女性 84.6 歳）
 くらいまでは生きたい
 特に寿命に対するこだわりはない

問13 あなたは自分で自分の命を絶つ行為をどう考えていますか。

絶対にしてはならない行為だ
 一概に否定しきれない場合もあると思う
 個人の自由だと思う
 なんともいえない・わからない

F 1	性・年齢	男性 (歳)	女性 (歳)	
F 2	居住地	市部 (市)	郡部 (町・村)	
F 3	職業	農林漁業 商工自営 事務・技術 現業労働 管理職	自由業 専業主婦 パート 無職 その他 ()	<input type="checkbox"/>
F 4	最終卒業学校	小・中学校 高校 専門学校・短大・大学以上		<input type="checkbox"/>
F 5	同居家族の構成	単身 夫婦のみ 親と子の2世代	親、子、孫の3世代以上 その他 ()	<input type="checkbox"/>
F 6	現在の結婚の有無	現在結婚している 現在結婚していない		<input type="checkbox"/>
F 7	現在の住居は持ち家ですか。	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
F 8	これまでもっとも長く生活した地域はどこですか。	県内	県外	<input type="checkbox"/>
F 9	現在、持病により定期的に医療機関を利用していますか。	している	していない	<input type="checkbox"/>
F10	病気あるいはけがで1週間以上入院した経験がありますか。	ある	ない	<input type="checkbox"/>
F11	健康診断を定期的に受けていますか。	毎年受けている 2～3年毎	不定期 まったく受けていない	<input type="checkbox"/>
F12	世間一般の暮らしぶりを6つに区分すると、あなたのお宅はどの辺りにあてはまると思いますか。	上の上 上の下 中の上	中の下 下の上 下の下	<input type="checkbox"/>