

2012年9月11日

健康とライフスタイル  
— 松本市民調査 —  
報 告 書

(2012年6月8日～7月23日実施)



一般社団法人 長野県世論調査協会

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

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

# I 調査の設計

## ◆調査の趣旨

長野県世論調査協会と埼玉県立大学は、2003年から「健康とライフスタイル」をテーマに共同調査を実施してきた。長野県内の市と青森、沖縄県の市の比較を通して、その地域だけでは分からない生活と健康の関係を相対的に把握している。

2012年度は埼玉県立大学と提携関係にある中国の北京大学、韓国の新丘大学と共同で日本、中国、韓国の比較調査を行う。日本では「健康寿命延伸都市」創造事業に取り組んでいる松本市、埼玉県立大学の所在地である越谷市を対象に調査した。

3カ国の比較研究の成果は2013年2月に越谷市で開くシンポジウムで発表するが、それに先立ち、共通質問とは別に松本市民に独自に聞いた「健康寿命延伸都市」関係について報告する。

## ◆調査の設計

- ▽調査対象 松本市内に住む20歳以上70歳未満の男女1500人
- ▽抽出方法 層化一段無作為抽出法。住民基本台帳から抽出
- ▽調査方法 郵送（一部ファクス、インターネット回収）
- ▽調査期間 2012年6月8日～7月23日

## ◆回収結果

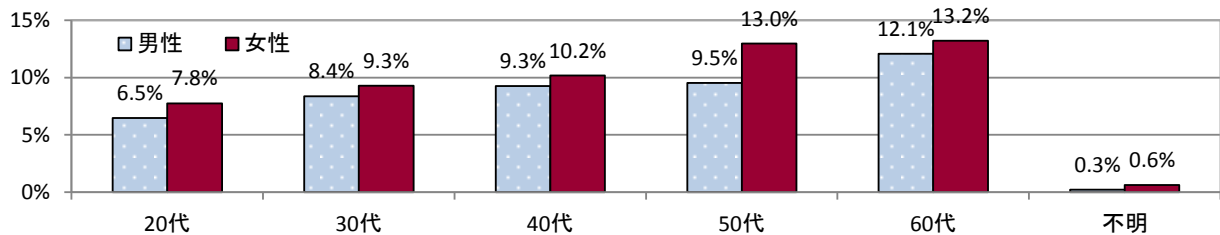
- ▽有効回収数 787人（回収率52.5%＝男性362人 女性425人）
- ▽回収内訳
  - 郵送 684（86.9%）
  - ファクス 63（8.0%）
  - インターネット 40（5.1%）
- ▽調査主体 一般社団法人 長野県世論調査協会

<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。  
見出し、文中は原則として小数点第1位を四捨五入して表記した。

## 回収サンプルの内訳

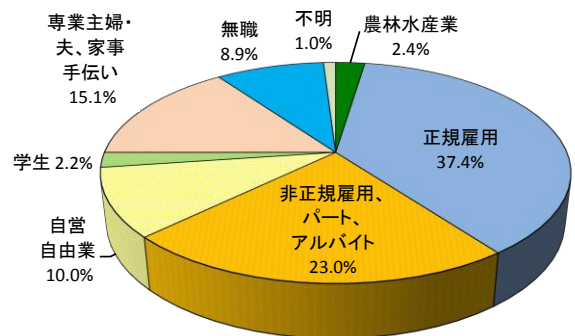
### 【F2-ab 性別と年代】

	合計	20代	30代	40代	50代	60代	不明
全体	787	112	139	153	177	199	7
	100.0%	14.2%	17.7%	19.4%	22.5%	25.3%	0.9%
男性	362	51	66	73	75	95	2
	46.0%	6.5%	8.4%	9.3%	9.5%	12.1%	0.3%
女性	425	61	73	80	102	104	5
	54.0%	7.8%	9.3%	10.2%	13.0%	13.2%	0.6%



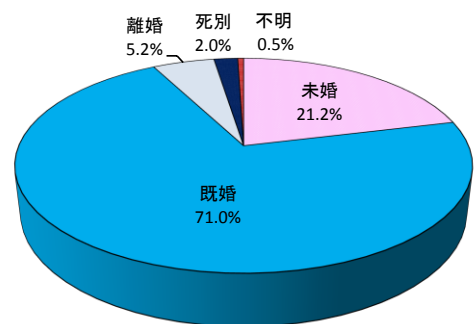
### 【F3-a 職業】

農林水産業	19	2.4%
正規雇用	294	37.4%
非正規雇用、パート、アルバイト	181	23.0%
自営、自由業	79	10.0%
学生	17	2.2%
専業主婦・夫、家事手伝い	119	15.1%
無職	70	8.9%
不明	8	1.0%



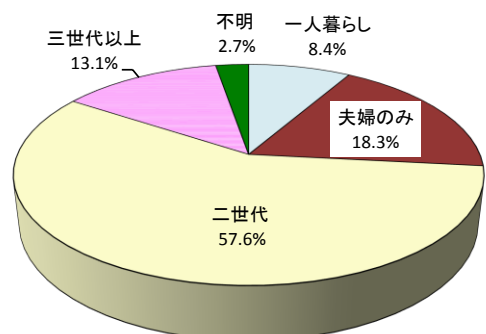
### 【F2-d 結婚】

未婚	167	21.2%
既婚	559	71.0%
離婚	41	5.2%
死別	16	2.0%
不明	4	0.5%



### 【F4-b 世帯構成】

一人暮らし	66	8.4%
夫婦のみ	144	18.3%
二世帯	453	57.6%
三世帯以上	103	13.1%
不明	21	2.7%



## II 調査の概要

### 自殺、こころの健康対策

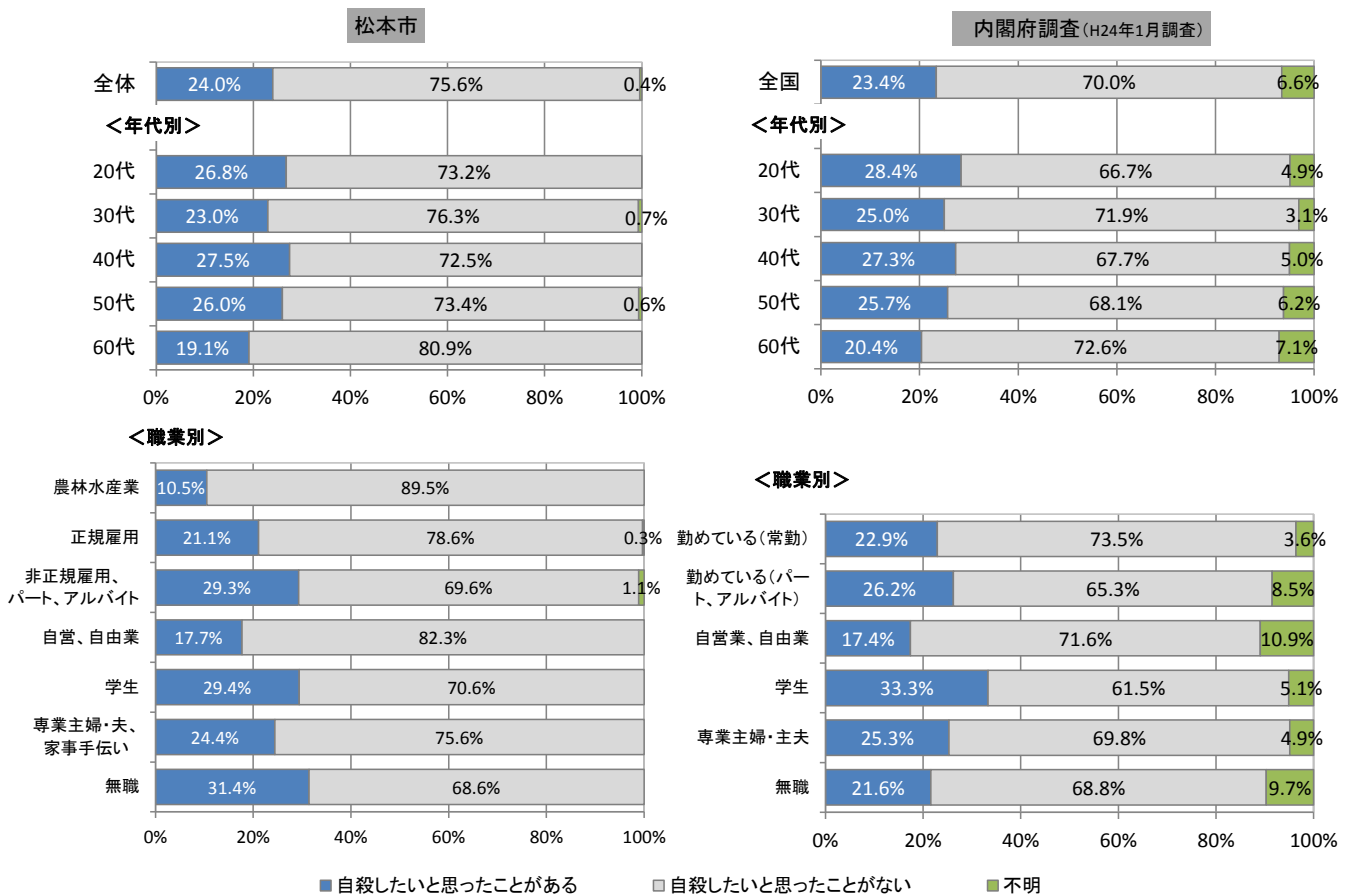
#### ◆「本気で自殺を考えたことがある」4人に1人

「これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか」と内閣府の調査と同じ質問で聞いた。「自殺したいと思ったことがある」と答えた人が全体で24%、内閣府調査（24年1月）の23.4%とほぼ同率だった。

20代が26.8%、30代23.0%、40代27.5%、50代26.0%、60代は19.1%で一番低かった。全国調査と大きな差は見られない（図参照）。

ただ職業別で「非正規雇用、パート、アルバイト」が29.3%、「無職」31.4%が高い（「学生」も29.4%で高いがサンプル数が少ないので参考値）。内閣府の調査とは職業の区分が異なるが、やはり「学生」33.3%、「勤めている（パート・アルバイト）」26.2%が高めだ。

松本市は平成23年に「自殺予防対策推進計画」を策定しているが、全国と同様に若い世代や中年に加え、非正規雇用、無職の人（高齢者が多い）への対策も必要のようだ。



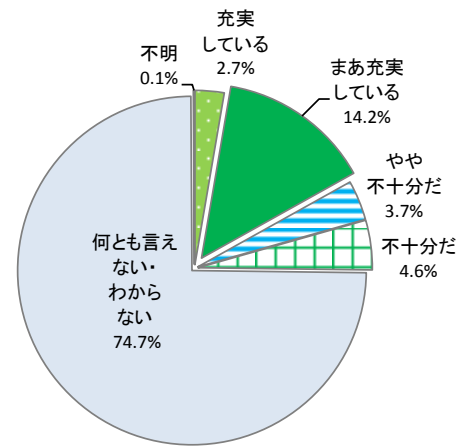
なお2010年に須坂市で同じ質問で聞いた調査では、「自殺したいと思ったことがある」が全体で16.8%、松本市より7ポイント低かった。

## ◆相談・支援体制、75%は把握せず

こころの健康対策として松本市の相談・支援体制について「充実している」「まあ充実している」は合わせて17%、「やや不十分」「不十分」は8%だった。4人に3人は「何とも言えない・わからない」を選択しており、相談・支援体制が知られていないことを物語る。

高齢層ほど「充実している」と思っているが、60代でも27%に過ぎない。

松本市の「自殺予防対策推進計画」では課題として「相談・支援体制の充実」を挙げているが、なお課題と言えそうだ。



## 生活習慣、フェースから

3カ国比較調査なので共通質問の詳しい分析は追って報告するが、健康に関連する松本市民の実感と習慣の一部を紹介する。

### ◆自分の健康「よい」が全体で84%

自分の健康について「よい」17.3%、「まあよい」66.3%と全体では84%が「よい」と答えた。「よくない」「あまりよくない」は合わせて16%。

一方疾患を持っている人は47%に上る。持っている人の内訳ではアレルギー（20%）、高血圧（15%）が多い。定期的に薬を飲んでいるのは31%、定期的に医療機関利用も38%だ。健康の自覚としては「まあよい」でも、実際の健康体とは差があるようだ。

飲酒は「月1~2回」（14%）、「ほとんど飲まない」（43%）を合わせれば57%で、松本市民の過半数はふだん酒を飲まない。毎日飲む人は全体で20%だが男性33%、女性10%で男女差が大きい。

現在たばこを吸っている人は15%、禁煙したが22%。睡眠時間は6~7時間が44%、労働時間は8時間台が28%で最多だった。