

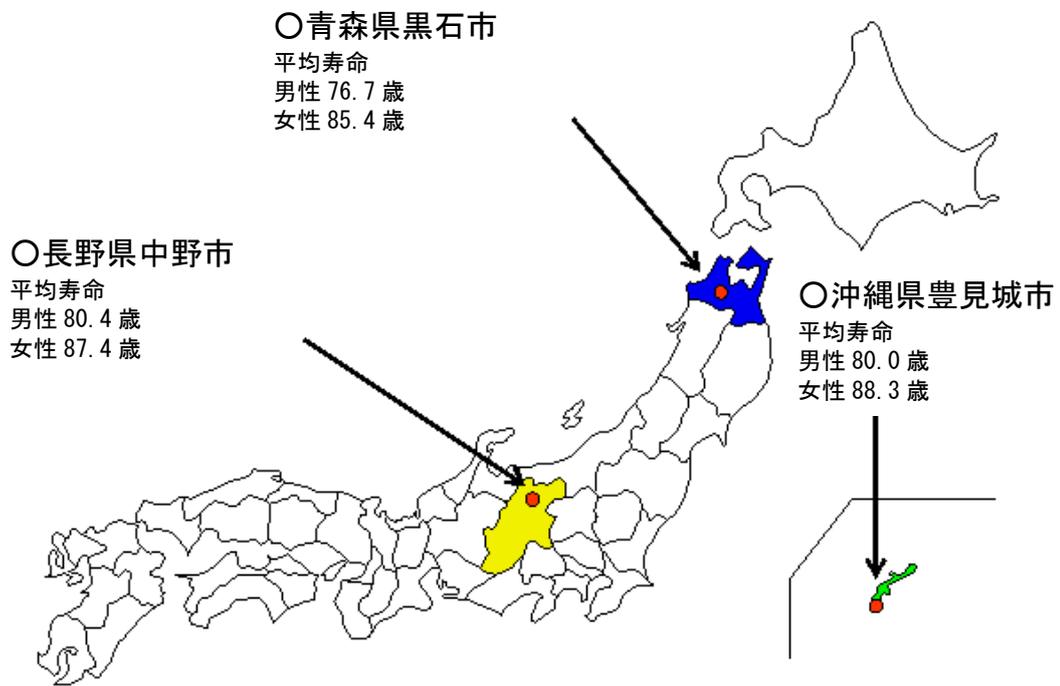
2015年4月

青森県黒石市・長野県中野市・沖縄県豊見城市

# 健康とライフスタイルに 関する比較調査

I	調査の設計	1
II	調査結果の概要	4

埼玉県立大学  
長野県世論調査協会



平均寿命：平成 22 年市町村別生命表

# I 調査の設計

## ▽調査の目的

私たち研究グループは、2004年に青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市の女性を対象に、健康にかかわる基本的なライフスタイルについて比較調査を行った。本調査は、同一地域の10年間の女性のライフスタイルの変化、見られた地域差の変化、併せて、男性に関しても女性と同様なライフスタイルが見られるかを検討し、地域の保健福祉政策や人々の自分のライフスタイルへの気づきに貢献することを目的とする。

## ▽調査対象

- ・青森県黒石市 1,500人
- ・長野県中野市 1,500人
- ・沖縄県豊見城市 1,500人

## ▽抽出方法

- ・黒石市 住民基本台帳から無作為抽出
- ・中野市 住民基本台帳から無作為抽出
- ・豊見城市 住民基本台帳から無作為抽出

## ▽調査時期

2014年9月～10月  
各市の事情で2～3週間で実施

## ▽調査方法

- ・黒石市 郵送
  - ・中野市 郵送
  - ・豊見城市 郵送
- ★集計データは各問の「不明」を除外

## ▽有効回収数（率）

- ・黒石市 658人（44%）
- ・中野市 679人（45%）
- ・豊見城市 565人（38%）

## ▽研究主体

埼玉県立大学  
文部科学省基盤研究(C)「生活圏単位で健康関連ライフスタイルの変容を把握する方策に関する研究」グループ

## ▽研究協力

長野県世論調査協会

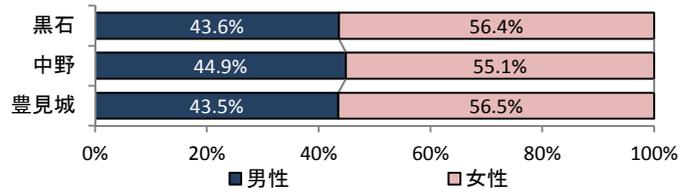
## ▽注

本調査報告では、分析対象を2004年調査に合わせて厳密に20代～60代としてある。

## 回収サンプルの内訳

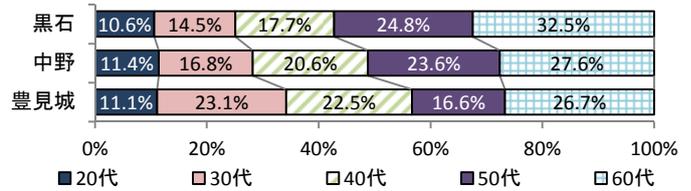
### 【性別】

	黒石	中野	豊見城
男性	43.6%	44.9%	43.5%
女性	56.4%	55.1%	56.5%



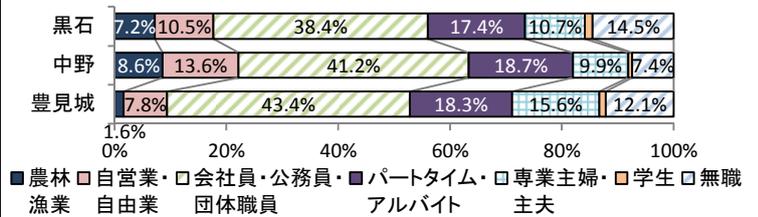
### 【年代】

	黒石	中野	豊見城
20代	10.6%	11.4%	11.1%
30代	14.5%	16.8%	23.1%
40代	17.7%	20.6%	22.5%
50代	24.8%	23.6%	16.6%
60代	32.5%	27.6%	26.7%



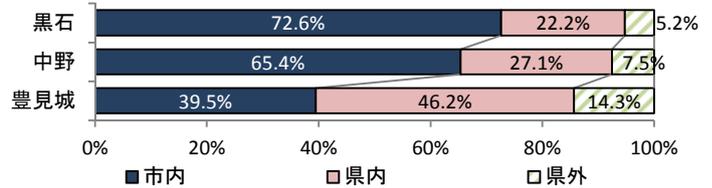
### 【職業】

	黒石	中野	豊見城
農林漁業	7.2%	8.6%	1.6%
自営業・自由業	10.5%	13.6%	7.8%
会社員・公務員・団体職員	38.4%	41.2%	43.4%
パートタイム・アルバイト	17.4%	18.7%	18.3%
専業主婦・主夫	10.7%	9.9%	15.6%
学生	1.4%	0.7%	1.2%
無職	14.5%	7.4%	12.1%



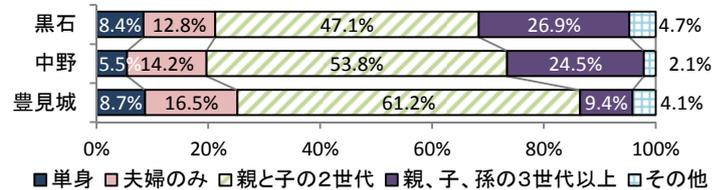
### 【出身地】

	黒石	中野	豊見城
市内	72.6%	65.4%	39.5%
県内	22.2%	27.1%	46.2%
県外	5.2%	7.5%	14.3%



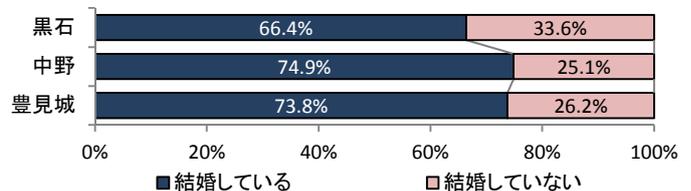
### 【同居家族構成】

	黒石	中野	豊見城
単身	8.4%	5.5%	8.7%
夫婦のみ	12.8%	14.2%	16.5%
親と子の2世代	47.1%	53.8%	61.2%
親、子、孫の3世代以上	26.9%	24.5%	9.4%
その他	4.7%	2.1%	4.1%



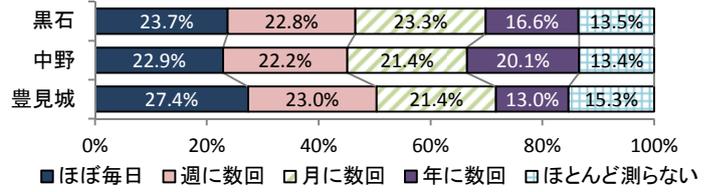
### 【結婚】

	黒石	中野	豊見城
結婚している	66.4%	74.9%	73.8%
結婚していない	33.6%	25.1%	26.2%



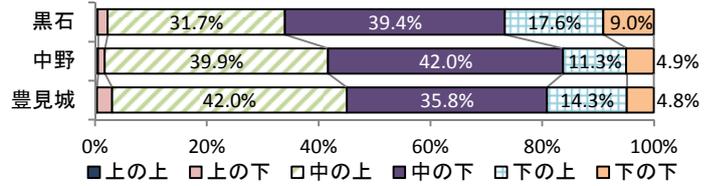
【体重測定の頻度】

	黒石	中野	豊見城
ほぼ毎日	23.7%	22.9%	27.4%
週に数回	22.8%	22.2%	23.0%
月に数回	23.3%	21.4%	21.4%
年に数回	16.6%	20.1%	13.0%
ほとんど測らない	13.5%	13.4%	15.3%



【暮らしぶり】

	黒石	中野	豊見城
上の上	0.5%	0.6%	0.4%
上の下	1.8%	1.2%	2.7%
中の上	31.7%	39.9%	42.0%
中の下	39.4%	42.0%	35.8%
下の上	17.6%	11.3%	14.3%
下の下	9.0%	4.9%	4.8%

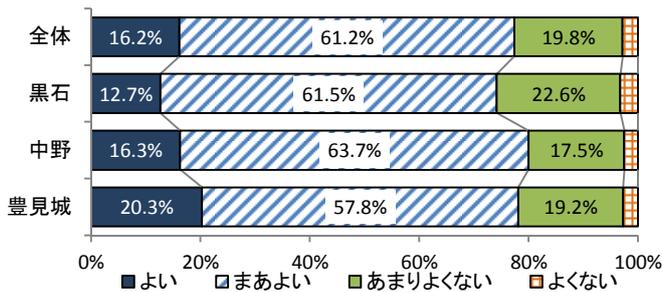


## II 調査結果の概要

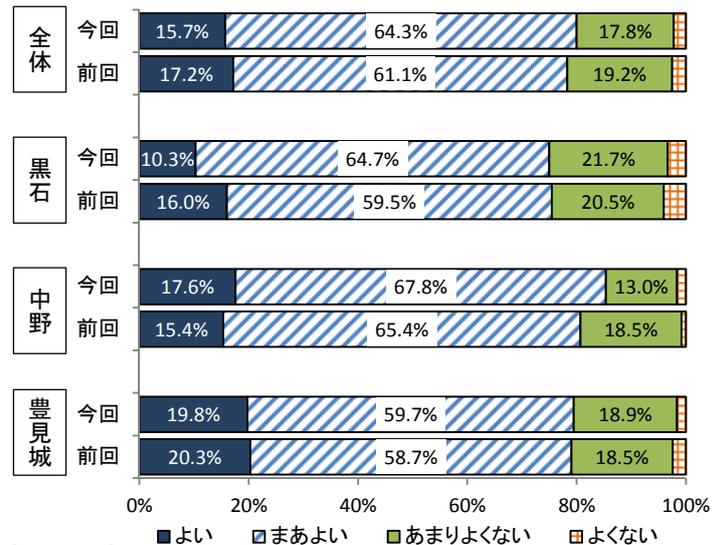
### 健康感 豊見城市で「よい」高め

健康状態をどのように感じているか尋ねたところ、「よい」は16.2%、「まあよい」は61.2%。「よい」は豊見城市で最も高く20.3%。中野市は「よい」と「まあよい」の合計で80.0%と高い。

2004年の前回調査と比べると「よい」は豊見城市は横ばい、中野市で2.2ポイント増、黒石市で5.7ポイント減と地域間で違いがみられる。

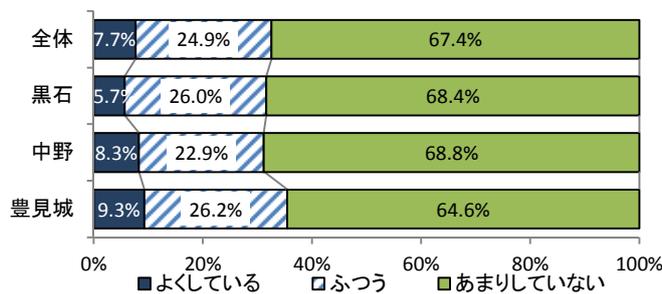


### ◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

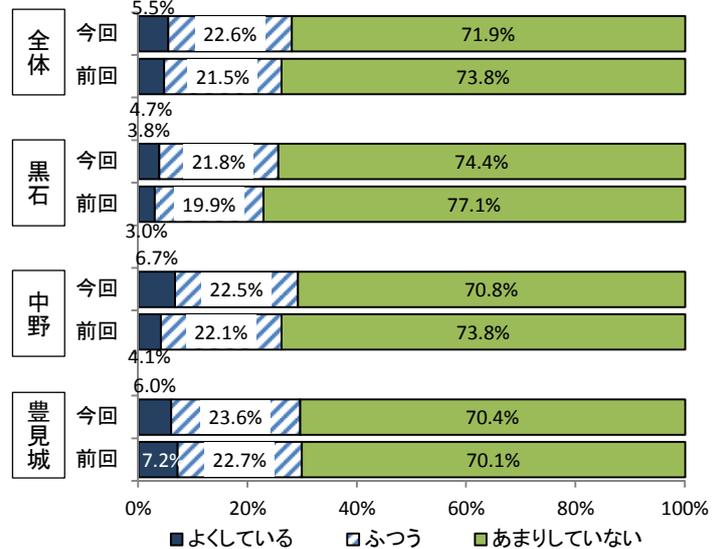


### 運動やスポーツ 「あまりしていない」3人に2人

運動やスポーツを「よくしている」は7.7%で、「ふつう」は24.9%、「あまりしていない」は67.4%。豊見城市で「よくしている」が9.3%で黒石市より3.6ポイント高い。前回調査と比べると中野市と黒石市で「あまりしていない」が約3ポイント減少し、豊見城市では横ばい。

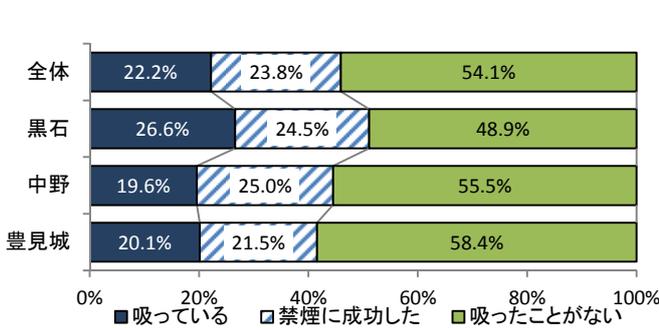


### ◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

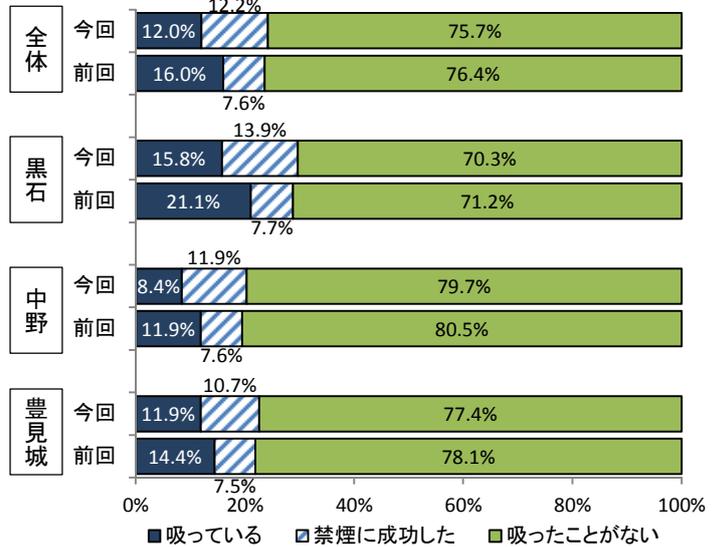


## たばこ 黒石市で「吸っている」27%

たばこを「吸っている」と答えたのは22.2%。中野市と豊見城市はともに約20%で、黒石市はやや高めめの26.6%。各市とも前回調査より「吸っている」が減少、女性の「禁煙に成功した」が7%台から3~6ポイント増加している。



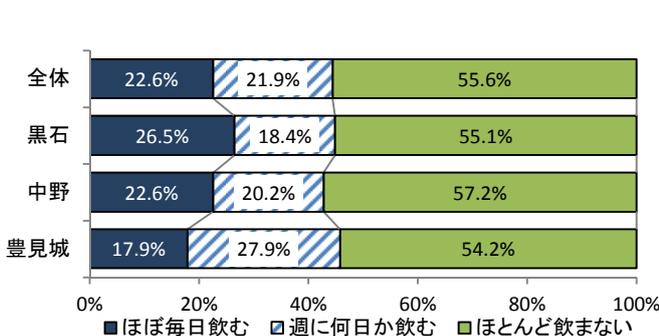
### ◆前回(2004年)調査からの推移(女性)



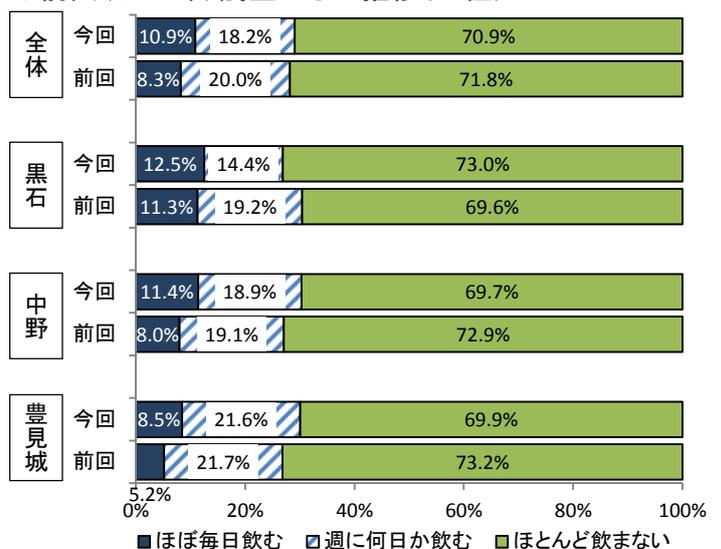
## 酒 「ほぼ毎日飲む」豊見城市で低め

酒を飲む頻度を聞いたところ「ほぼ毎日飲む」は22.6%で「週に何日か飲む」は21.9%、「ほとんど飲まない」は55.6%。豊見城市で「ほぼ毎日飲む」が17.9%と低く、黒石市の26.5%より8.6ポイント低い。「ほとんど飲まない」は中野市が最も高く57.2%。

前回調査と比べると全地域で「ほぼ毎日飲む」が増加しており、女性の飲酒が増えていく。黒石市で「ほとんど飲まない」が3.4ポイント増加しているのが目立つ。



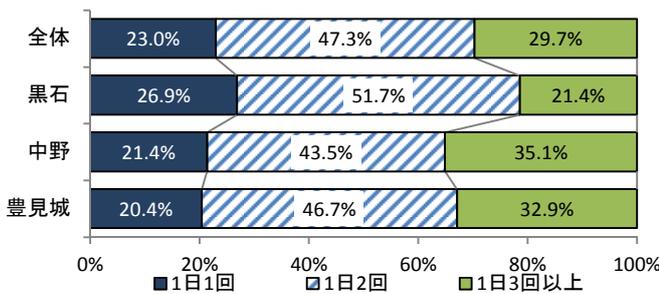
### ◆前回(2004年)調査からの推移(女性)



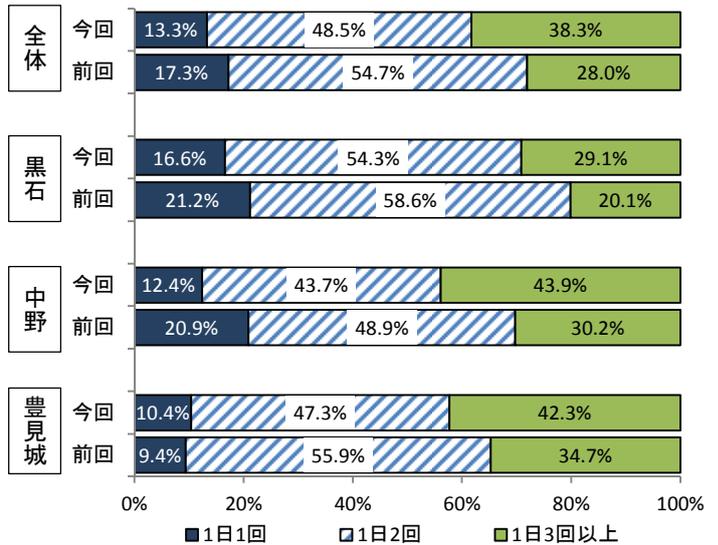
## 歯磨き 中野市で「1日3回以上」35%

歯磨きの回数で最も多かったのは「1日2回」の47.3%で、「1日3回以上」は29.7%、「1日1回」は23.0%だった。中野市で「1日3回以上」が35.1%と高いが黒石市では21.4%にとどまる。

前回調査と比較すると各地域とも「1日3回以上」が増えており、中野市は13.7ポイント、黒石市は9ポイント、豊見城市は7.6ポイント増加。女性の中に歯磨きの習慣が根付いていることがわかる。

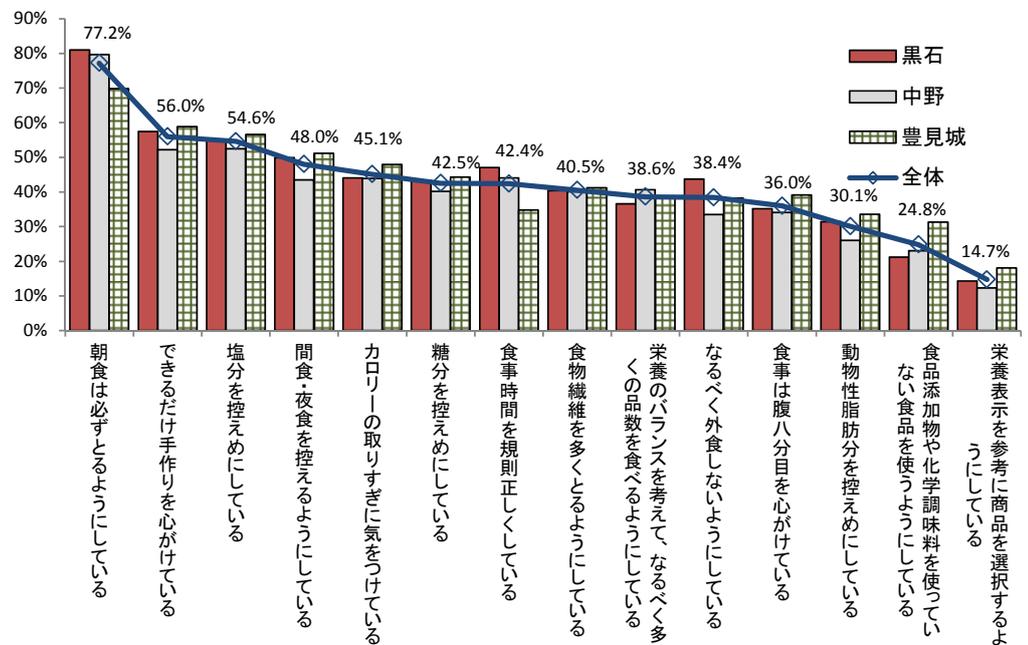


### ◆前回(2004年)調査からの推移(女性)



## 食生活の心がけ 「朝食は必ずとる」77%

食生活で心がけていることを複数回答で聞いた。最も多かったのは「朝食は必ずとるようにしている」の77.2%で、2番手は「できるだけ手作りを心がけている」の56.0%、3番手は「塩分を控えめにしている」の54.6%。以下「間食・夜食を控えるようにしている」(48.0%)、「カロリーの取りすぎに気をつけている」(45.1%)、「糖분을控えめにしている」(42.5%)と続く。

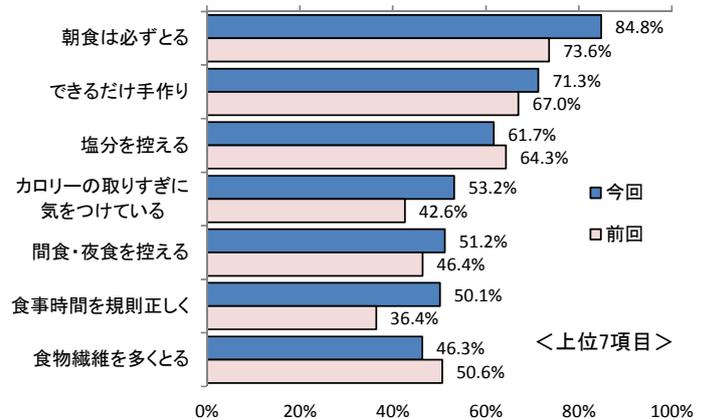


中野市で「栄養のバランスを考えて、多くの品数を食べるようにしている」、黒石市で「なるべく外食しないようにしている」、豊見城市で「カロリーの取りすぎに気をつけている」「食事は腹八分目を心がけている」「食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うよ

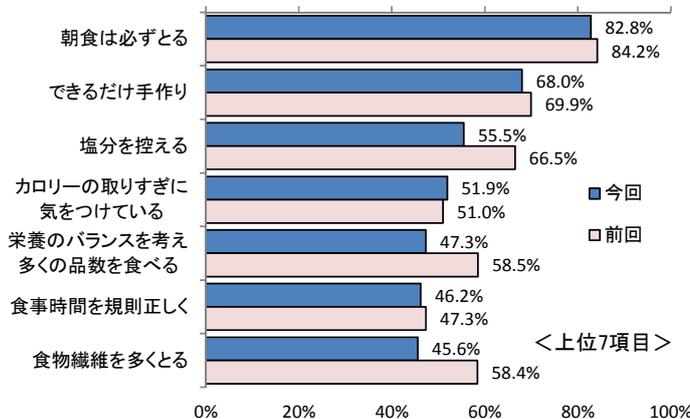
うにしている」が高め。豊見城市で「朝食は必ずとる」や「食事時間を規則正しく」が低いのが目立つ。

前回調査と比べると中野市で「塩分を控えめ」「栄養のバランスを考え多くの品数を食べる」「食物繊維を多くとるようにしている」が10ポイント以上減少しているのが目立つ。黒石市は「朝食は必ずとる」「カロリーの取り過ぎに気をつけている」「食事時間を規則正しく」が10ポイント以上増加、豊見城市では「朝食は必ずとる」が9.4ポイント増加している一方「塩分を控えめ」「食物繊維を多くとる」「糖分を控えめ」が減少している。

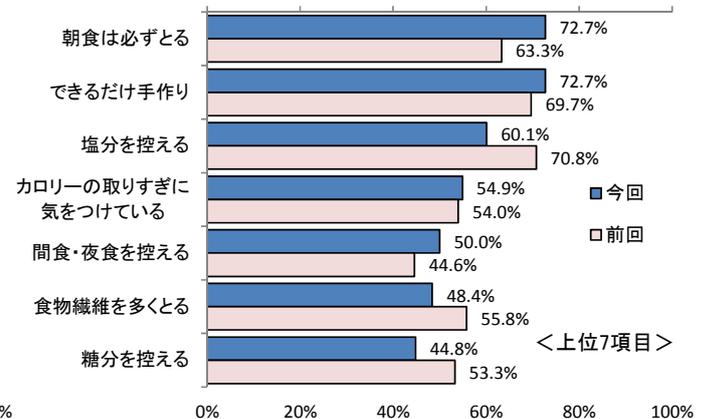
◆黒石市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



◆中野市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



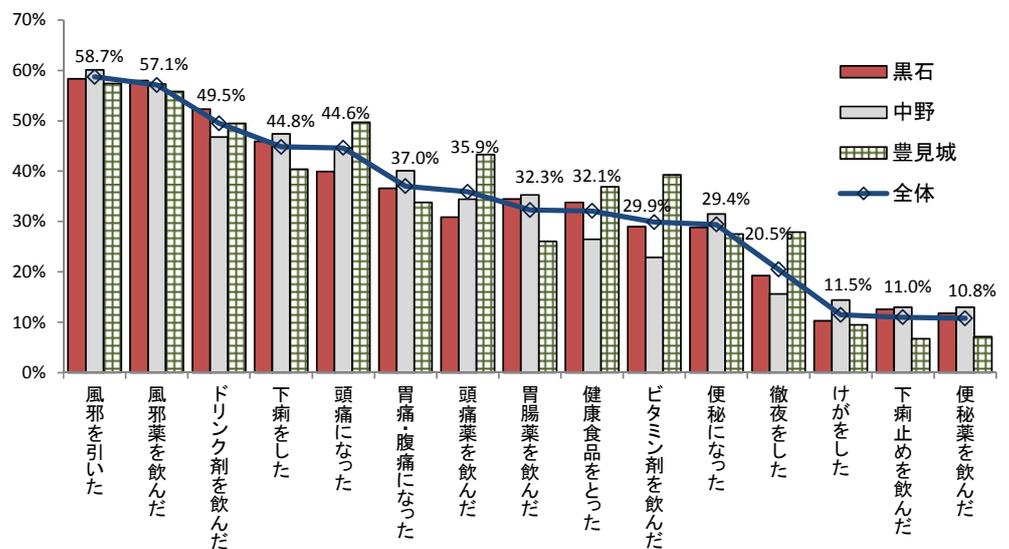
◆豊見城市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



1年間の経験

「風邪を引いた」6割

この1年間に病気や薬等の服用など経験したことを複数回答で挙げてもらった。最も多かったのは「風邪を引いた」の58.7%。2番手は「風邪薬を飲んだ」の57.1%で、3番手は「ドリンク剤を飲んだ」の49.5%。以下「下痢をした」

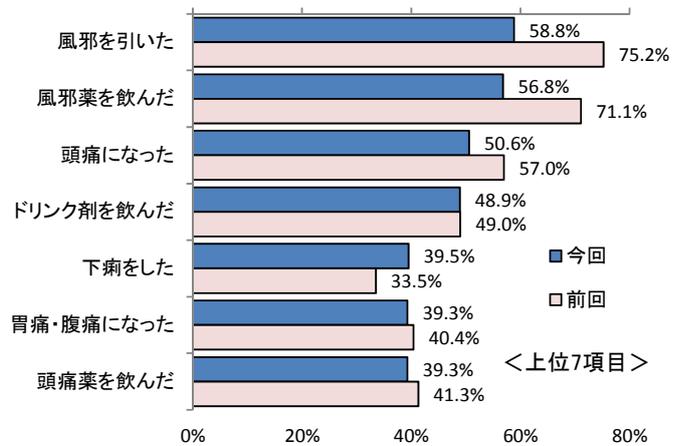


(44.8%)「頭痛になった」(44.6%)、「胃痛・腹痛になった」(37.0%)、「頭痛薬を飲んだ」(35.9%)、「胃腸薬を飲んだ」(32.3%)と続く。

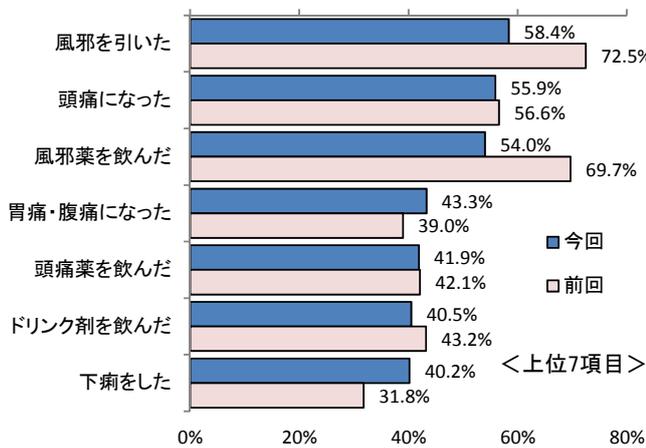
豊見城市で「頭痛になった」、「頭痛薬を飲んだ」、「ビタミン剤を飲んだ」、「徹夜をした」が高い。「ドリンク剤を飲んだ」は中野市と豊見城市では4位だが、黒石市では3位。

前回調査と比べると中野市と黒石市で「風邪を引いた」と「風邪薬を飲んだ」が10ポイント以上減少しているのが目立つ。豊見城市で「頭痛薬を飲んだ」が9.1ポイント増加、「ドリンク剤を飲んだ」、「健康食品をとった」も高め。

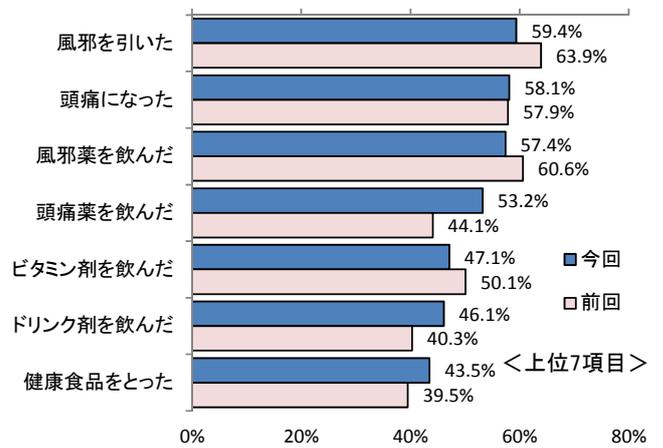
◆黒石市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



◆中野市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



◆豊見城市～前回(2004年)調査からの推移(女性)

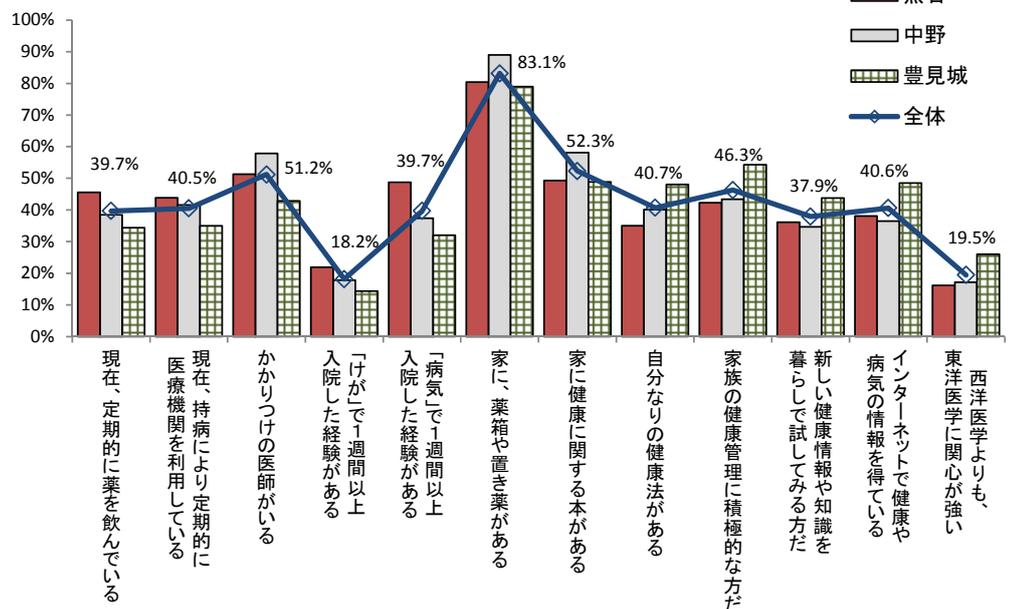


医療や健康に対する経験、態度

「かかりつけの医師がいる」黒石・豊見城で増加

医療や健康に対する経験、態度について12項目にわたり「はい」「いいえ」で尋ねた。最も「はい」が多かったのは「家に、薬箱や置き薬がありますか」の83.1%で、次いで「家に『家庭の医学』や民間療法など、健康に関する本がありますか」52.3%、「かかりつけの医師がいますか」51.2%、「家族の健康管理に積極的な方ですか」

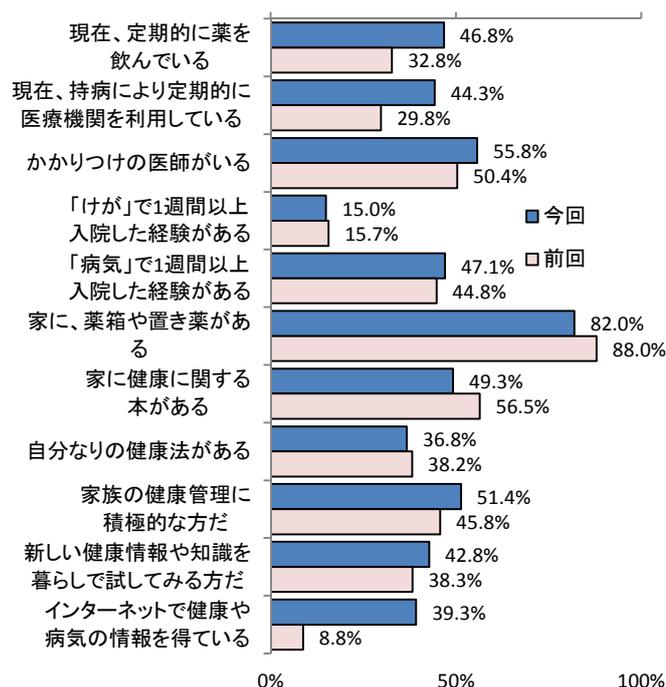
◆「はい」と回答した割合



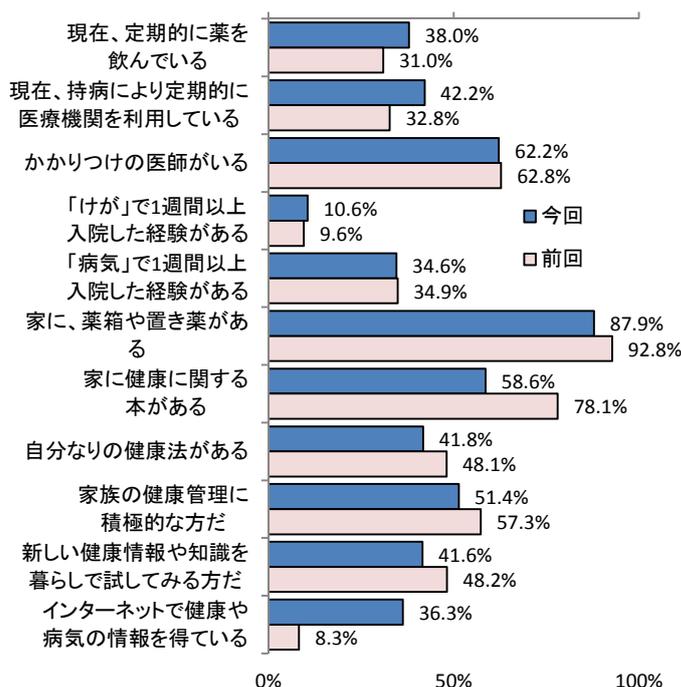
46.3%と続く。中野市で「薬箱や置き薬」、「健康に関する本」、「かかりつけの医師」が高く、黒石市は「けが・病気で1週間以上入院経験がある」人が多め。豊見城市は「家族の健康管理に積極的」、「自分なりの健康法」、「インターネットで情報を得ている」、「新しい健康情報を試してみる方」、「西洋医学よりも、東洋医学に関心が強い」で高い。

前回調査との比較では、各地域とも「定期的に服薬」、「定期的に医療機関利用」、「インターネットで情報を得ている」が高くなっている。黒石市と豊見城市では中野市の水準には届かないものの「かかりつけの医師」が増加しており、かかりつけ医が徐々に根付いていることがわかる。

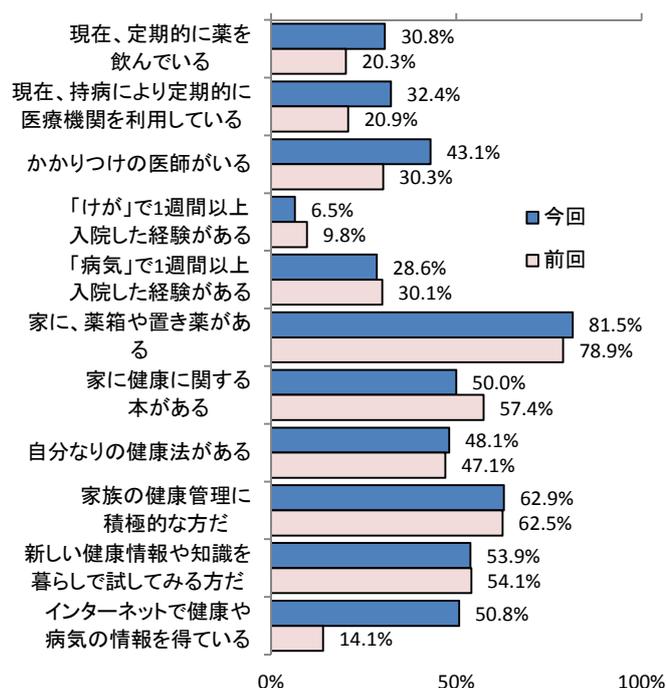
#### ◆黒石市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



#### ◆中野市～前回(2004年)調査からの推移(女性)



#### ◆豊見城市～前回(2004年)調査からの推移(女性)

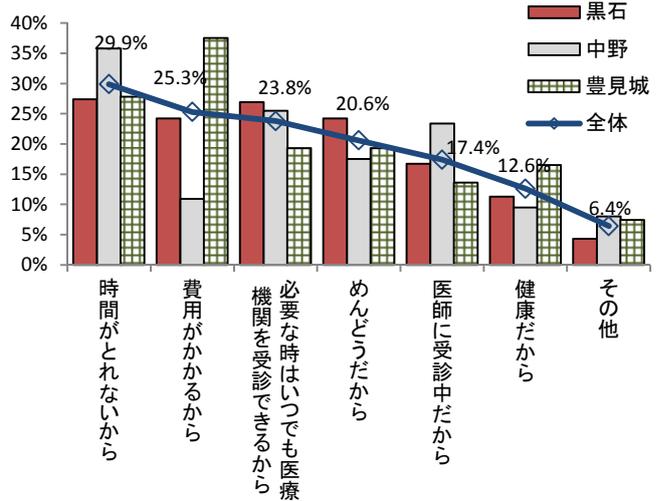
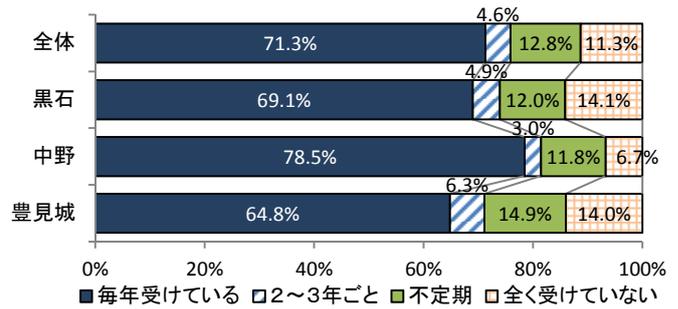


## 健診 中野市で受診率高め

### <健康診断>

健康診断を「毎年受けている」と答えたのは71.3%。「2～3年ごと」は4.6%、「不定期」は12.8%で「全く受けていない」は11.3%だった。中野市で「毎年受けている」が78.5%と高いが、黒石市と豊見城市は7割に届かない。「全く受けていない」が中野市の6.7%に対し黒石市・豊見城市ではともに14%台と高め。

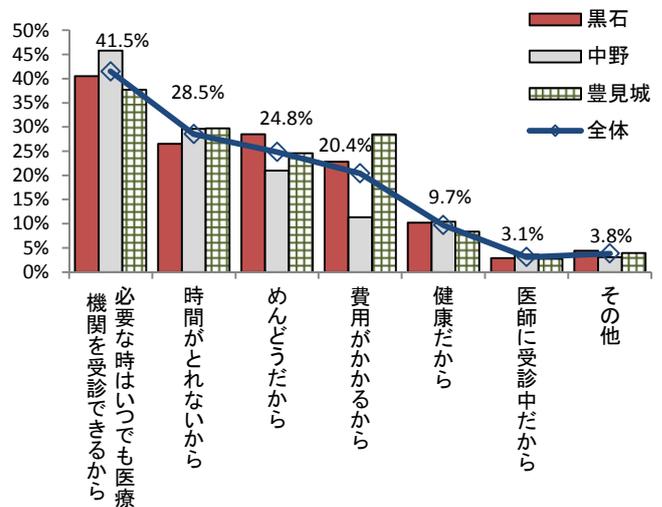
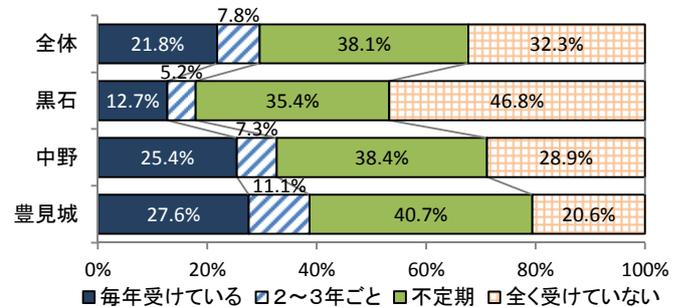
健康診断を受けない理由を複数回答で聞いたところ最も多かったのは「時間がとれないから」の29.9%で、「費用がかかるから」25.3%、「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」23.8%と続く。中野市で「時間がとれないから」、豊見城市で「費用がかかるから」と「健康だから」、黒石市で「めんどろうだから」が高い。



### <歯科健診>

歯科健診を受ける頻度で最も多かったのは「不定期」の38.1%で、次いで「全く受けていない」の32.3%。「毎年受けている」のは21.8%で、「2～3年ごと」の7.8%と合わせても定期的に健診を受けている人は3割にとどまる。黒石市で「毎年受けている」が12.7%と低いのが目立つ。

歯科健診を受けない理由は「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」の41.5%で最も多く、「時間がとれないから」28.5%、「めんどろうだから」24.8%と続く。中野市で「必要なときはいつでも受診できるから」、黒石市で「めんどろうだから」、豊見城市で「費用がかかるから」が高め。

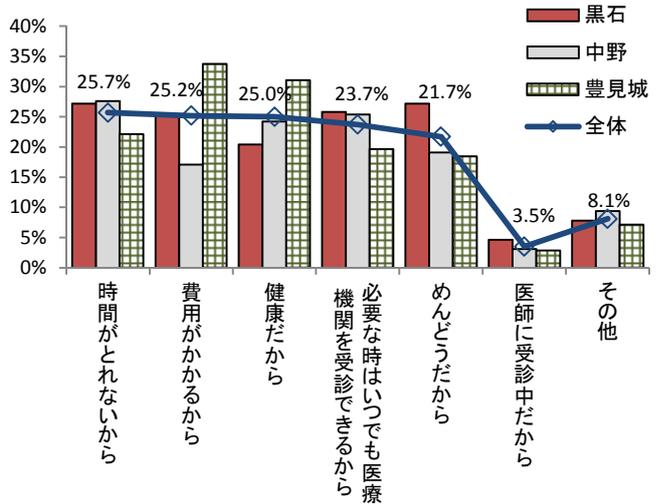
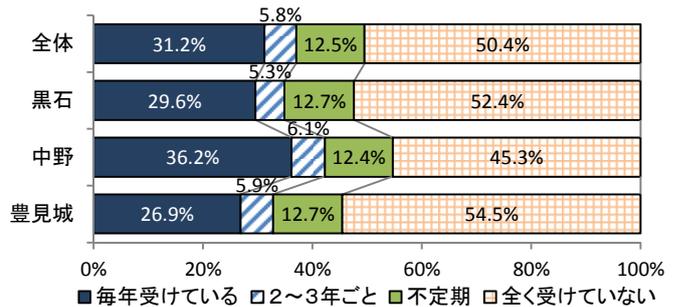


## <胃がん検診>

胃がん検診を「毎年受けている」のは31.2%で、「2～3年ごと」の5.8%、「不定期」の12.5%。「全く受けていない」が約半数を占める。

検診を受けない理由の最多は「時間がとれないから」の25.7%だが、「費用がかかるから」(25.2%)、「健康だから」(25.0%)、「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」(23.7%)、「めんどうだから」(21.7%)と僅差で続いている。

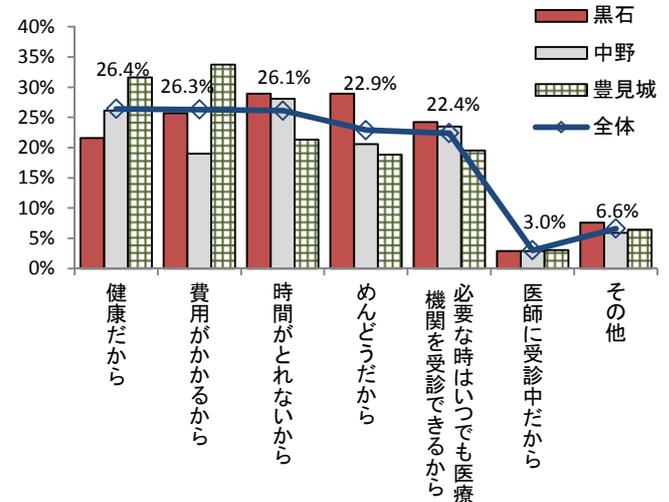
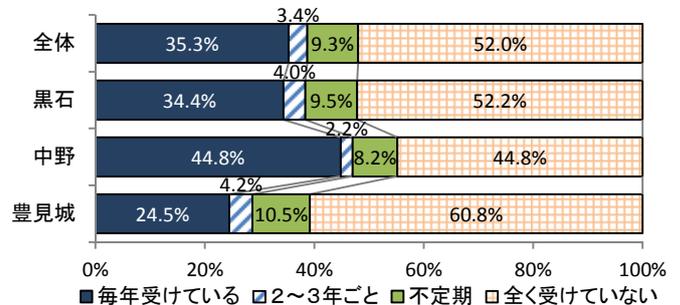
黒石市で「時間がとれないから」と「めんどうだから」が27.2%で並んで最も高く、豊見城市は「費用がかかるから」と「健康だから」が3割を超える。



## <肺がん検診>

「毎年受けている」は35.3%で「2～3年ごと」は3.4%、「不定期」9.3%。「全く受けていない」は半数を超える52.0%。地域別では中野市で「毎年受けている」が44.8%と高く、黒石市は34.4%、豊見城市は24.5%。

検診を受けない理由は「健康だから」、「費用がかかるから」、「時間がとれないから」が26%台で並ぶ。豊見城市で「健康だから」と「費用がかかるから」が、黒石市で「めんどうだから」が高い。

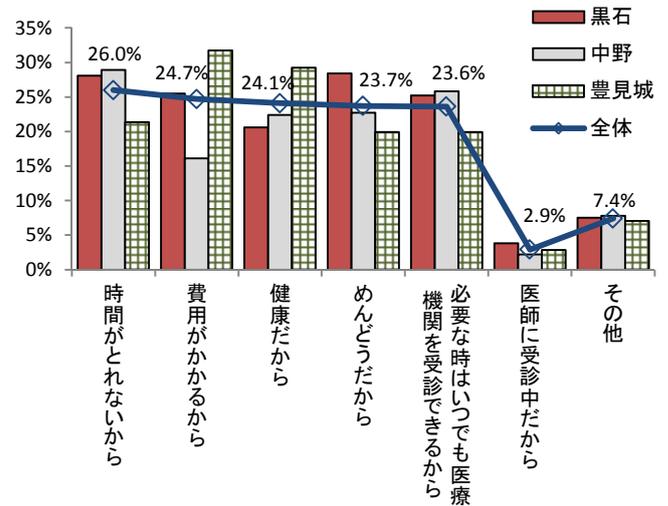
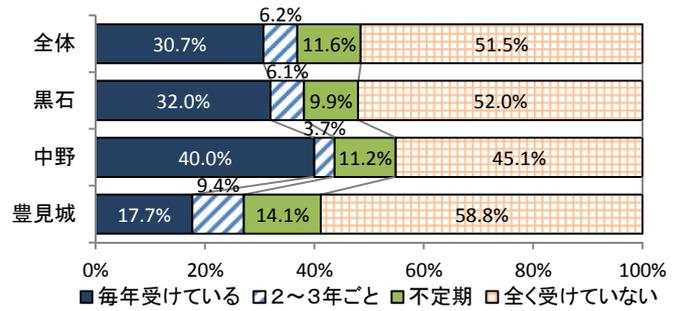


### <大腸がん検診>

大腸がん検診を「毎年受けている」は30.7%で他のがん検診と同水準。「全く受けていない」は51.5%に上る。

中野市で「毎年受けている」が40.0%、黒石市は32.0%で、豊見城市は17.7%と低め。

検診を受けない理由は上位5項目がほぼ横並び。



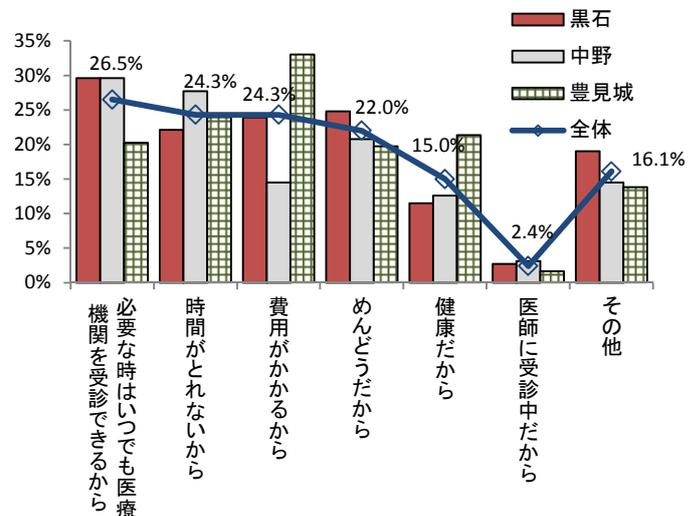
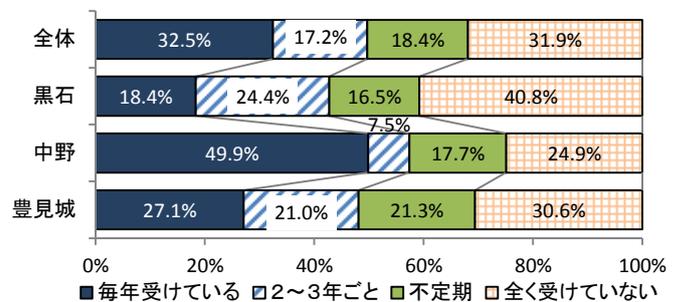
◆以降の3項目は女性のみ質問した。

### <子宮頸がん検診>

子宮頸がん検診を「毎年受けている」は32.5%で、「2~3年ごと」17.2%、「不定期」18.4%と合わせて68.1%。

中野市で「毎年受けている」が49.9%と高く、豊見城市27.1%、黒石市18.4%と地域差が大きい。

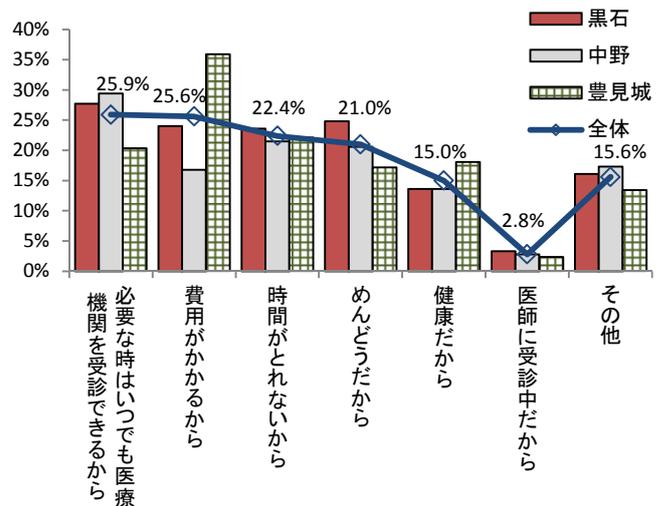
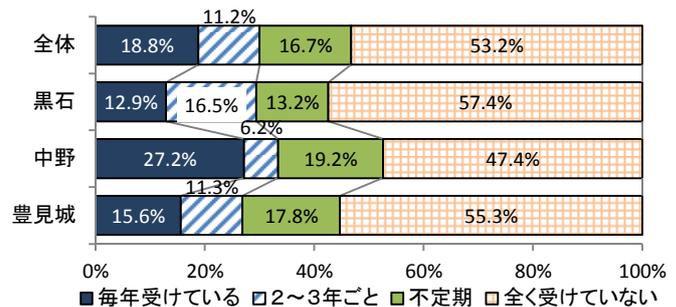
検診を受けない理由は「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」が最も多く26.5%。



### <子宮体がん検診>

子宮体がん検診を「毎年受けている」は検診全体の中で最も低い18.8%。「全く受けていない」が53.2%と半数を超える。

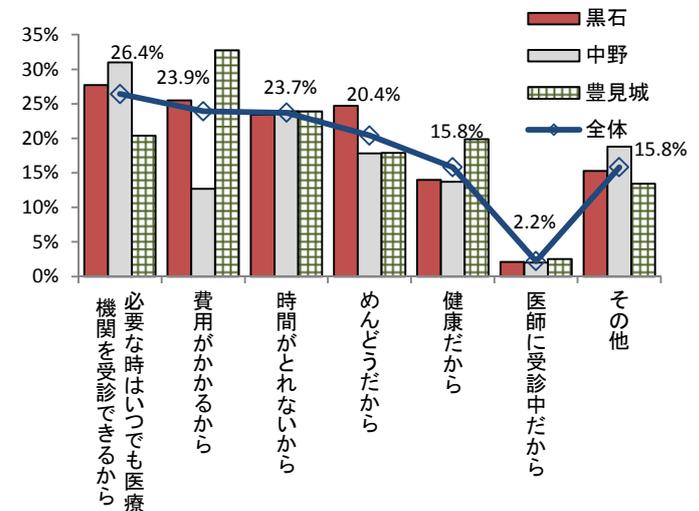
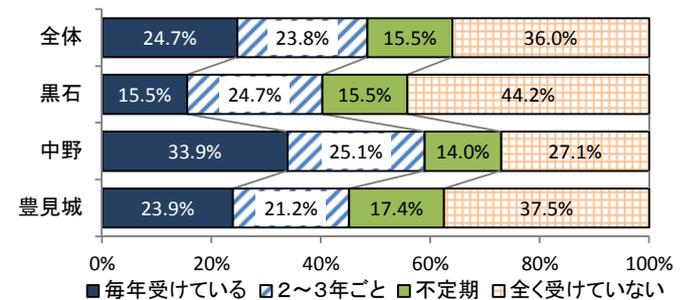
地域別では「毎年受けている」と「2～3年ごと」合計で中野市33.4%、黒石市29.4%、豊見城市26.9%で3割前後。



### <乳がん検診>

「毎年受けている」は24.7%で、「2～3年ごと」の23.8%と合わせて約半数の人が定期的に乳がん検診を受けている。中野市で「毎年受けている」が33.9%と高い。

検診を受けない理由では「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」が最も高く26.4%で、「費用がかかるから」(23.9%)、「時間がとれないから」(23.7%)、「めんどいから」(20.4%)と続く。



## 周囲との関係

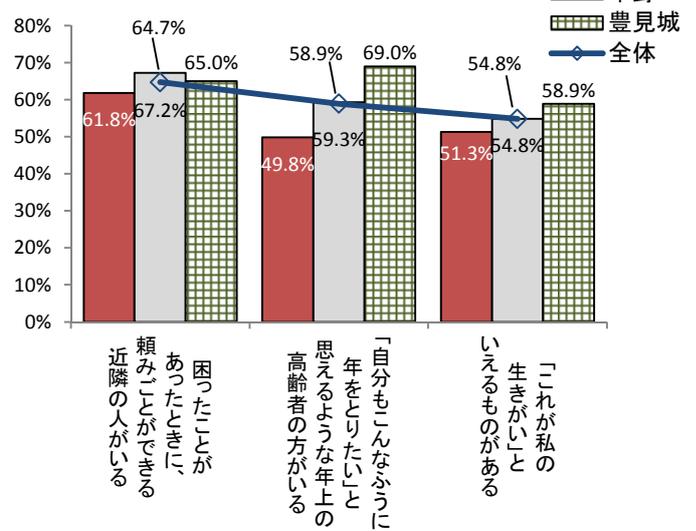
### 「頼みごとができる近隣の人がいる」65%

周りの人との関係について、3項目にわたって「はい」「いいえ」で聞いた。

「はい」が最も多かったのは「困ったことがあったときに、頼みごとができる近隣の人がありますか」の64.7%、次いで「『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方がいますか」の58.9%、「『これが私の生きがい』といえるものがありますか」の54.8%。

豊見城市で「『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方がいますか」が69.0%と高いのが目立つ。

◆「はい」と回答した割合



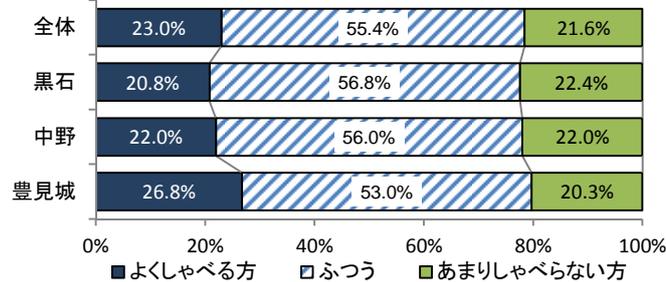
## 自身をどう評価しているか

### 豊見城市「よく笑う」「よくしゃべる」「よく泣く」高め

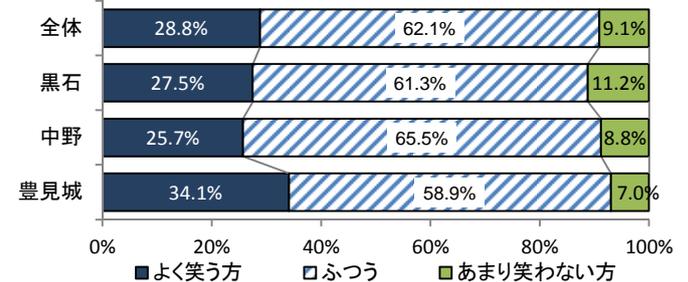
同性や同世代の人と比べて自分のことをどのように思っているか6項目で尋ねた。

地域別にみると豊見城市で会話「よくしゃべる方」、笑い「よく笑う方」、泣き「よく泣く方」がやや高い。一方黒石市では笑い「あまり笑わない方」と泣き「あまり泣かない方」が高め。中野市は体型「太っている方」が25.2%と他地域より少なめ。

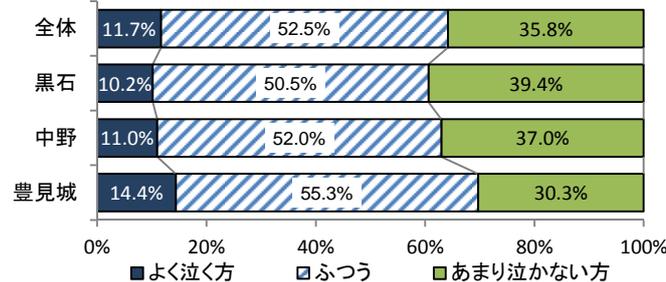
#### ◆会話



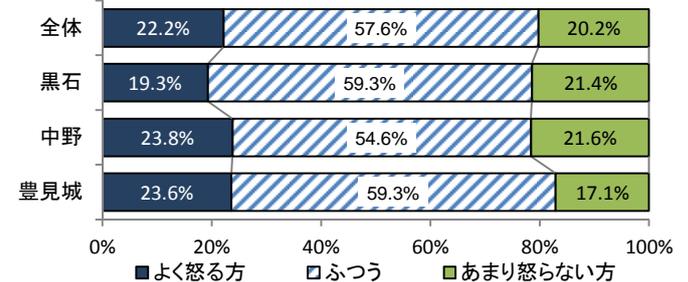
#### ◆笑い



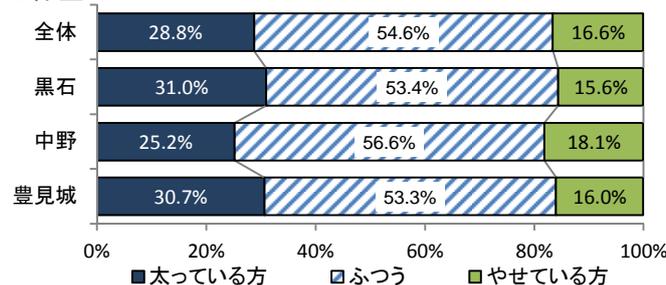
#### ◆泣き



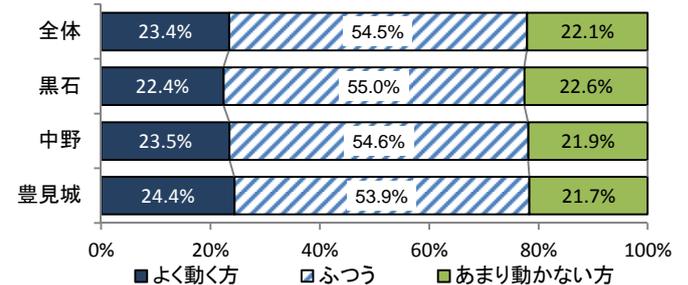
#### ◆怒り



#### ◆体型



#### ◆活動



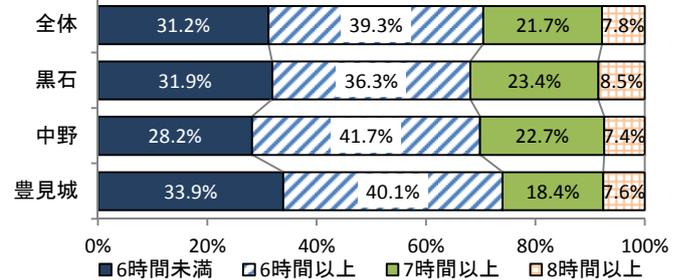
## ふだんの行動時間 黒石市で睡眠時間長め

ふだんの日（平日）の行動にどのくらい時間を費やしているか、8項目で聞いた。

### <睡眠時間>

中野市で「6時間未満」が28.2%で他地域より低め。黒石市で「7時間以上」と「8時間以上」の合計で31.9%と高い。

#### ◆睡眠時間



### <労働時間と通勤時間>

仕事を持っている人に具体的に数字を記入してもらった。

労働時間の平均は8時間0分で、黒石市で8時間10分と長め。中野市と豊見城市は黒石市より15分程度短い。

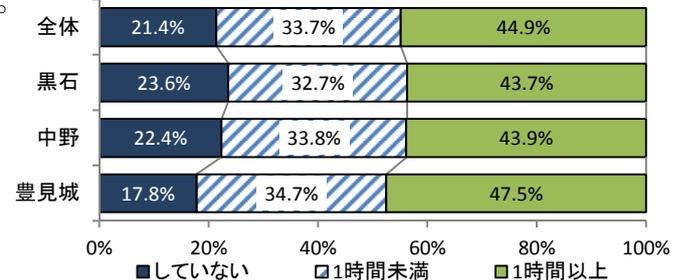
通勤時間は平均31分で、豊見城市で39分とやや長い。黒石市と中野市は28分で並ぶ。

	全体	黒石市	中野市	豊見城市
平均労働時間	8時間00分	8時間10分	7時間55分	7時間56分
平均通勤時間	31分	28分	28分	39分

### <家事>

豊見城市で「1時間以上」が47.5%と高め。

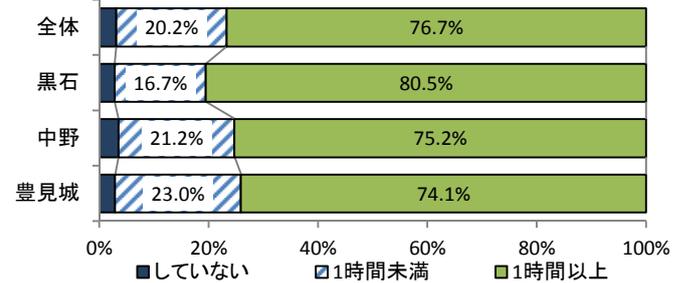
#### ◆家事



### <テレビの視聴>

黒石市で「1時間以上」が80.5%と高い。

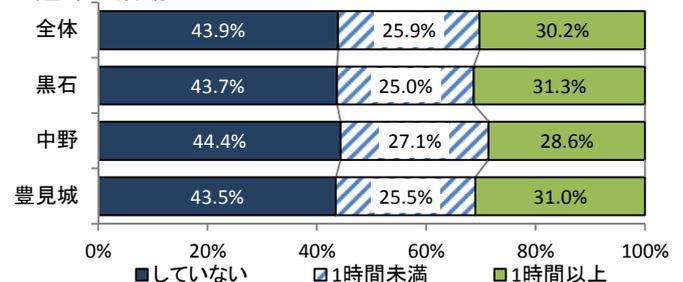
#### ◆テレビの視聴



### <趣味の活動>

全体では「していない」が43.9%で最も高く、「1時間以上」は30.2%、「1時間未満」が25.9%。地域間で差はほとんどみられない。

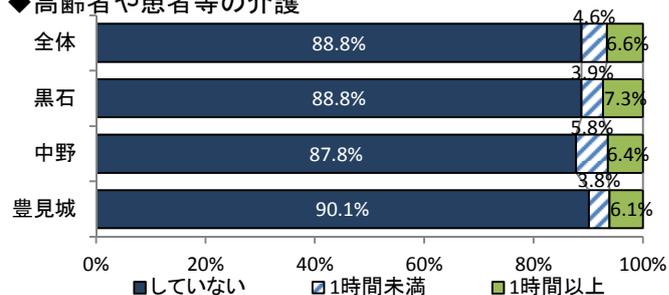
#### ◆趣味の活動



### <高齢者や患者等の介護>

各地域とも「していない」が約9割を占める。

#### ◆高齢者や患者等の介護



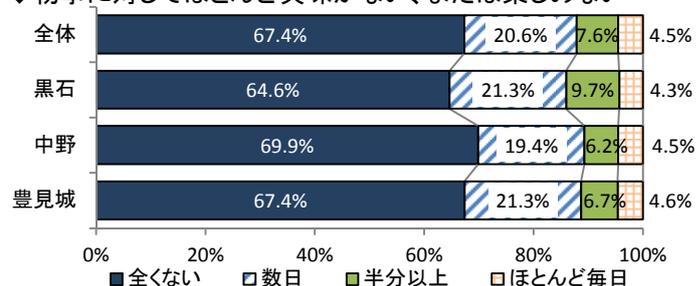
### 悩み 「疲れた感じ」6割以上

2週間以内で精神面の問題がどの程度の頻度であったか4項目で聞いた。

### <物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない>

中野市で「全くない」が69.9%と高い。

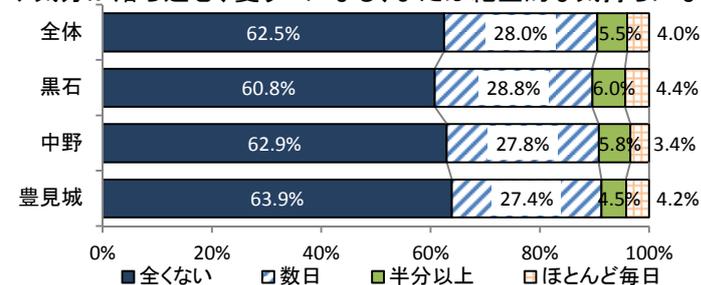
#### ◆物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない



### <気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる>

黒石市で「全くない」が60.8%と他地域に比べ低め。

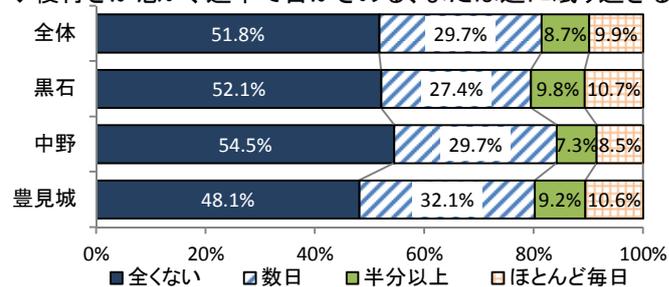
#### ◆気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる



### <寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる>

中野市で「全くない」が54.5%と高く、豊見城市は48.1%。

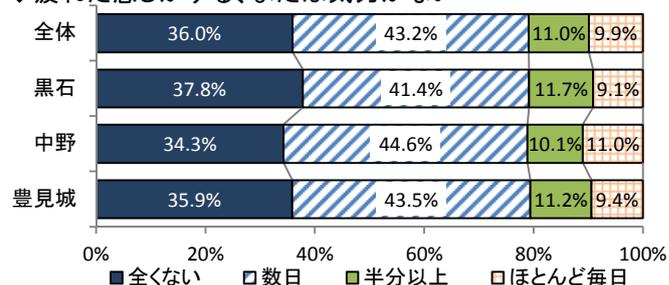
#### ◆寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる



### <疲れた感じがする、または気力がない>

黒石市で「全くない」が37.8%と高め。「ほとんど毎日」が中野市で11.0%と他地域より約2ポイント高い。

#### ◆疲れた感じがする、または気力がない

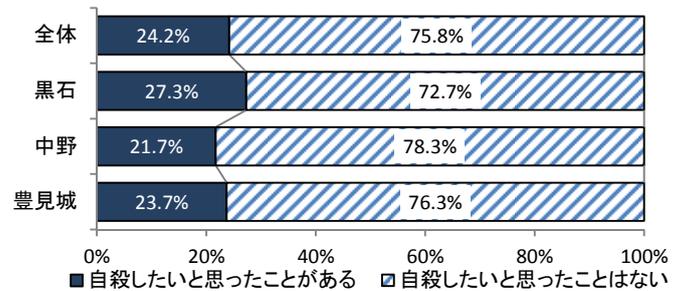


## 自殺したいと考えたこと 「ある」24%

これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがあるか聞いたところ、「自殺したいと思ったことはない」が大半を占める75.8%。

黒石市で「自殺したいと思ったことがある」が27.3%とやや高い。

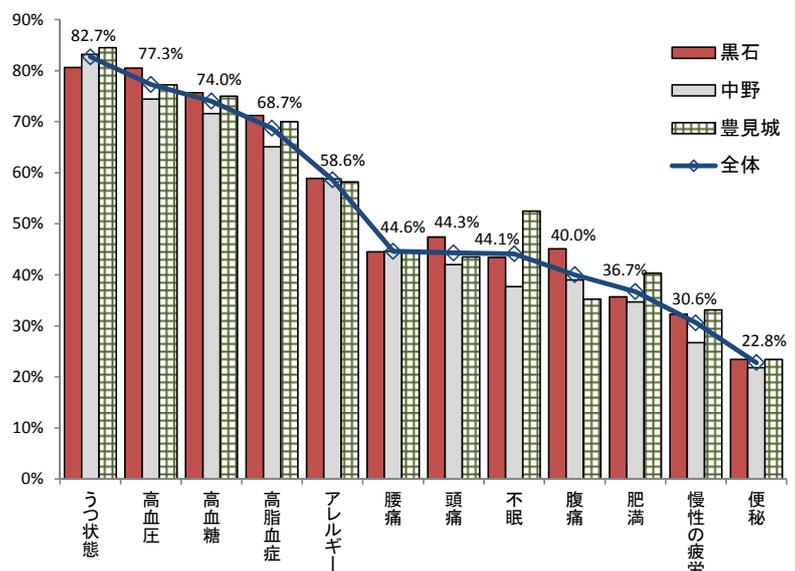
内閣府の「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月実施）によれば、「思ったことがある」が23.4%で、男性19.1%に対し女性は27.1%と高くなっている。本調査でも女性は、黒石市28.9%、豊見城市27.2%、中野市25.2%で男性より3.5～8.0ポイント高い。



## 「病気」と思うもの 「うつ状態」83% 豊見城で「不眠」高め

「病気」と思う身体の状態を複数回答で挙げてもらった。最も高かったのは「うつ状態」の82.7%で、以下「高血圧」(77.3%)、「高血糖」(74.0%)、「高脂血症」(68.7%)、「アレルギー」(58.6%)と続く。

地域別では黒石市で「高血圧」(80.5%)、「頭痛」(47.4%)、「腹痛」(45.1%)が、豊見城市で「不眠」(52.5%)、「肥満」(40.3%)が高い。

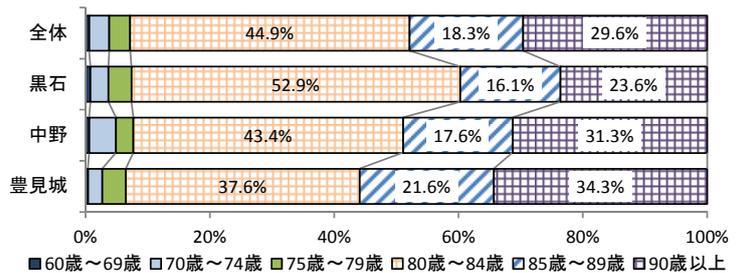


## 「長寿」は何歳から？ 「90歳以上」3割

およそ何歳からが「長寿」だと思うか尋ねたところ最も多かったのは「80～84歳」の44.9%。2番手は「90歳以上」の29.6%、3番手は「85歳～90歳」の18.3%だった。

豊見城市と中野市で「90歳以上」が3割を超えるが、黒石市は23.6%にとどまり、半数以上が「80歳～84歳」としている。

各地域とも「長寿」と思う年齢が前回調査よりも上がっている。



### ◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

