横 浜 市 記 者 発 表 資 料

平成 29 年 3 月 17 日
健康福祉局保健事業課

平成 28 年度　健康に関する市民意識調査　結果発表

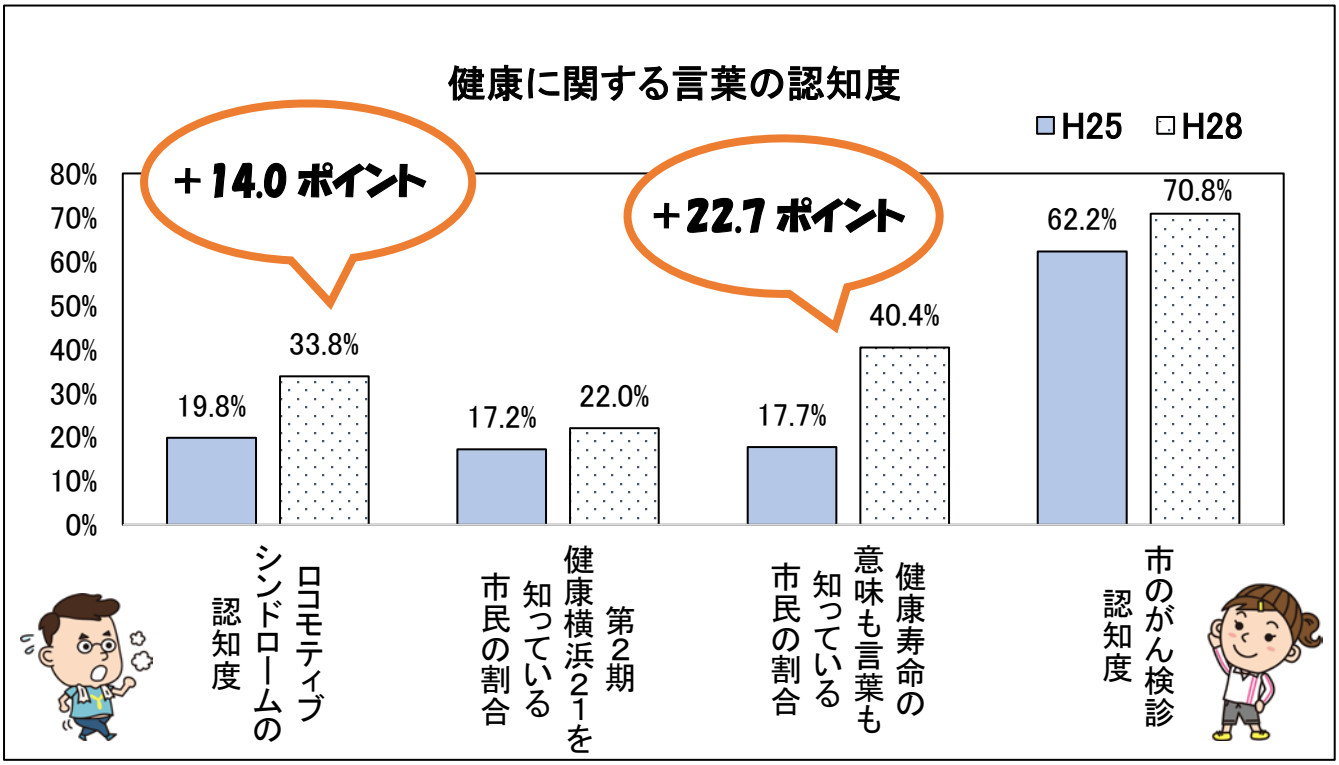
健康に関する言葉の認知度や、歩数を測定する習慣のある市民が、前回調査時と比べて有意に増加！

調査結果のポイント

○前回調査の平成 25 年度と比較すると、ロコモティブシンドローム※1の認知度（「言葉を聞いたことがあり、意味も知っている」または「言葉は知っていたが、意味は知らない」と回答した市民）は、**14.0 ポイント増**、第2期健康横浜21の認知度（「言葉も内容も知っていた」または「言葉は知っていたが内容は知らなかった」と回答した市民）は、**4.8 ポイント増**、健康寿命の言葉も意味も知っている市民の割合は **22.7 ポイント増**、市のがん検診の認知度（「制度の内容まで知っていた」または「聞いたことがある」と回答した市民）は **8.6 ポイント増**となっており、健康に関する言葉の認知度については、有意な増加がみられました。

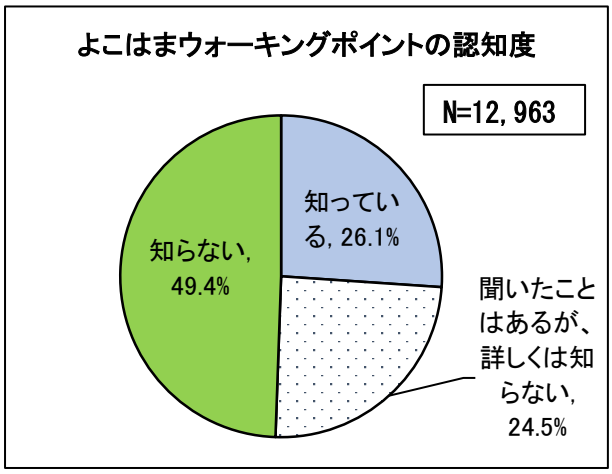
○よこはまウォーキングポイントの認知度は5割を超え、さらに週1回以上歩数を測定する習慣のある市民は、前回調査と比較すると **9.1 ポイント増加**していました。

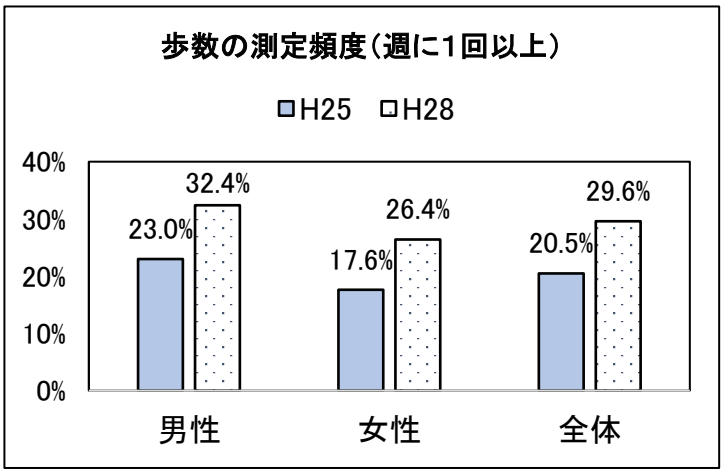
○歩数を測定する習慣のある市民が増加したことは、ウォーキングポイントが行動変容のきっかけになったと考えられます。健康に関する言葉の認知度が増加していることが明らかになったため、今後は、行動変容へのきっかけづくりを進めていきます。



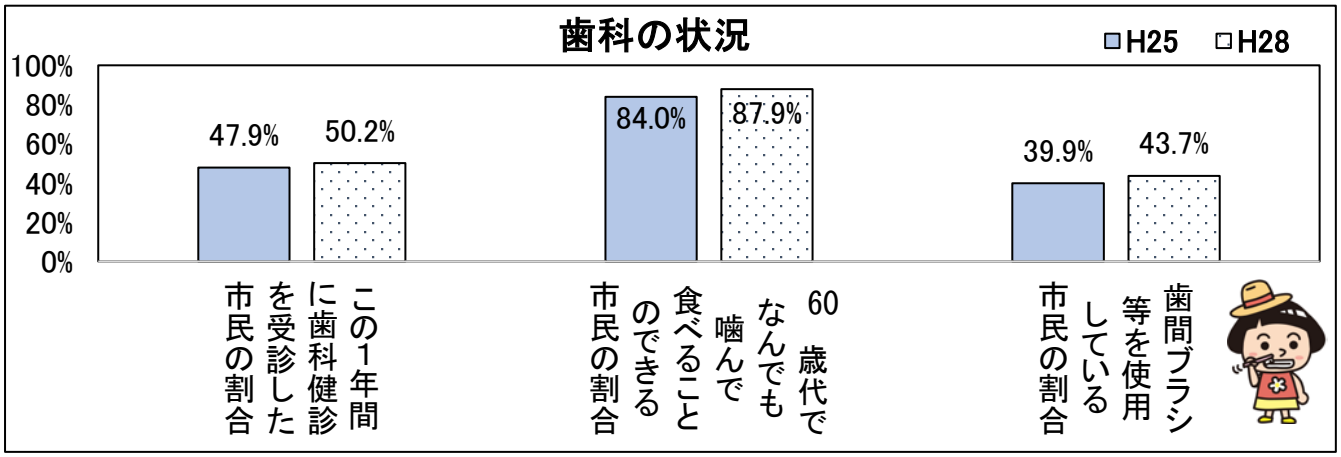
裏面あり

よこはま ウォーキング ポイント	よこはまウォーキングポイントを「知っている」または「聞いたことはある」と回答した市民は 50.6%でした。また、週１日以上歩数を測定する習慣のある市民は市全体で 29.6%であり、前回調査と比較すると 9.1 ポイント有意に増加していました。

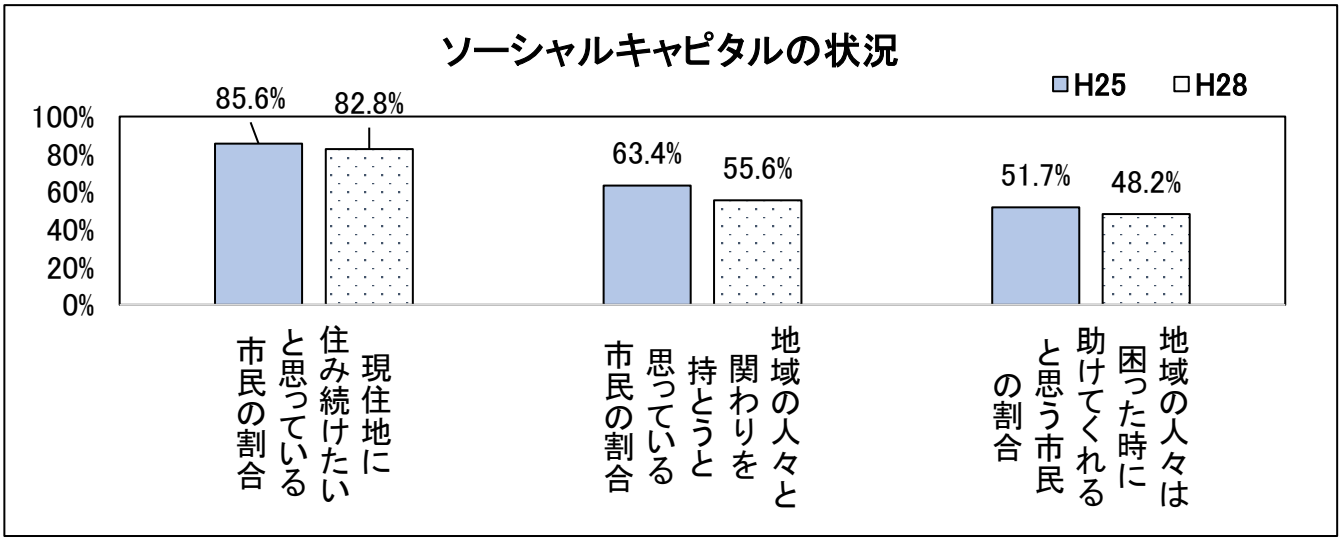




運　動	健康のために意識して体を動かしたり運動したりする市民の割合は 47.7%であり、前回調査より 1.9 ポイント有意に増加していました。20 歳代から 40 歳代までは、運動している割合は女性より男性が多いですが、50 歳代以降は女性が男性を上回っていました。
食生活	１日に2回以上、主食・主菜・副菜をほぼ毎日食べると回答した市民の割合は、前回調査より 1.5 ポイント有意に増加していました。一方で、朝食を「ほとんど毎日食べる」と答えた市民の割合は 71.1%であり、前回調査より 1.3 ポイント有意に減少していました。
たばこ	喫煙習慣がある市民の割合は 22.5%（有意差はみられませんでしたが、前回調査より 0.3 ポイント増）であり、男女とも 40 歳代で最も多くなっていました。また、どの年代でも女性より男性の方が多く、特に 60 歳代では 19.1 ポイント上回っていました。
睡　眠	睡眠による休養を十分とれていない市民の割合は 38.2%で、前回調査より 2.0 ポイント有意に増加していました。男女ともに 30 歳代から 40 歳代にかけて増加しますが、50 歳代以降で減少に転じていました。
歯　科	前回調査と比較すると、この１年間に歯科健診を受診した市民の割合は 2.3 ポイント増、60 歳代でなんでも噛んで食べることが「できている」または「まあまあできている」市民の割合は 3.9 ポイント増、歯間ブラシ等を使用している市民の割合は 3.8 ポイント増となっていました。



ソーシャルキャピタル※2	前回調査と比較すると、現住地に住み続けたいと思っている市民の割合は 2.8 ポイント減、地域の人々と関わりを持とうと思っている市民の割合は 7.8 ポイント減、地域の人々は困った時に助けてくれると思う市民の割合は 3.5 ポイント減となっており、有意な減少がみられました。



平成 25 年度からスタートした第２期健康横浜２１の進捗状況の把握及び中間評価を行うために市民健康意識調査を実施しました。平成 25 年度実施時と同じ方法で対象者を抽出し、経年の変化と区間の比較ができるよう市全体及び性別・年代別・区別の集計（統計処理・解析は横浜市衛生研究所が実施。）をしており、今後、それぞれの特性に応じた施策づくりや、事業の評価等による活用が期待されます。

■調査の概要

（１）調査の対象及び回収数　計　12,979 人

ア　横浜市内に居住する 20～59 歳の男女　11,656 人

【インターネット調査による調査(30,000 人)回収率 38.9%】平成 25 年度回答者数 15,519 人

イ　横浜市内に居住する 60～69 歳の男女　1,323 人

【郵送による調査（2,700 人）回収率 49.0%】　平成 25 年度回収率 46%

（２）調査期間

平成 28 年 7 月 1 日～7 月 15 日

（３）設問分野

健康状態、健康管理、食生活、運動習慣、たばこ、受動喫煙、飲酒、歯科保健、心の健康、ソーシャルキャピタル等　全 52 問（20～59 歳では 51 問）

【ＵＲＬ】http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/survey/

【用語解説】

※１　**ロコモティブシンドローム**：

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、転倒・骨折により介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態をいいます。（運動器症候群）

※２　**ソーシャルキャピタル**：

地域に根差した「信頼」や「社会規範」、「ネットワーク」といった「社会関係資本」を指します。特に市民活動の社会的意味づけにおいては、「人と人とのつながりの強化や再生」の重要性に目が向けられ、健康の増進や暮らしやすい豊かな社会を実現するための重要な条件のひとつと考えられています。

お問合せ先
健康福祉局保健事業課健康づくり担当課長　横森　喜久美　Tel 045-671-3376