

宇部市
生活習慣アンケート調査
調査結果報告書
(抜粋版)

令和3年8月

宇 部 市

目次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1
II	調査結果	2
(1)	回答者属性.....	2
(2)	身体活動・運動について.....	2
(3)	食事について.....	10
(4)	歯・口腔について.....	13
(5)	アルコールについて.....	14
(6)	たばこについて.....	16
(7)	がん検診・健康診断について.....	17
(8)	休養・心の健康づくりについて.....	20
(9)	健康づくりにおける新型コロナウイルス感染症の影響について.....	24

I 調査の概要

1 調査の目的

健康づくりに配慮したまちづくりのための基礎資料として、調査を実施したもの

2 調査対象

宇部市在住の15～79歳を年代別、性別、地区別に人口比率に合わせ無作為抽出

3 調査期間

令和3年4月

4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
3,000通	1,264通	42.1%

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを■で網かけをしています。（無回答を除く）

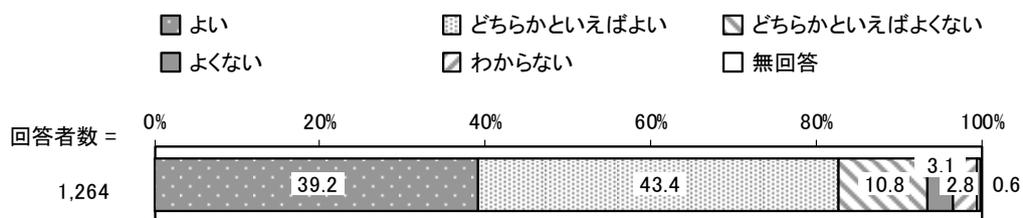
※ 本報告書は、主に第三次計画の成果指標や第四次計画骨子案に関連する調査結果を抜粋したものです。

II 調査結果

(1) 回答者属性

問6 あなたの現在の健康状態は

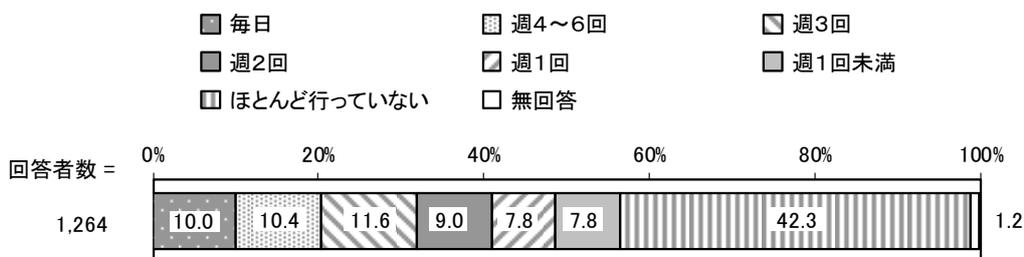
「よい」と「どちらかといえばよい」を合わせた“よい”の割合が 82.6%、「どちらかといえ
ばよくない」と「よくない」を合わせた“よくない”の割合が 13.9%となっています。



(2) 身体活動・運動について

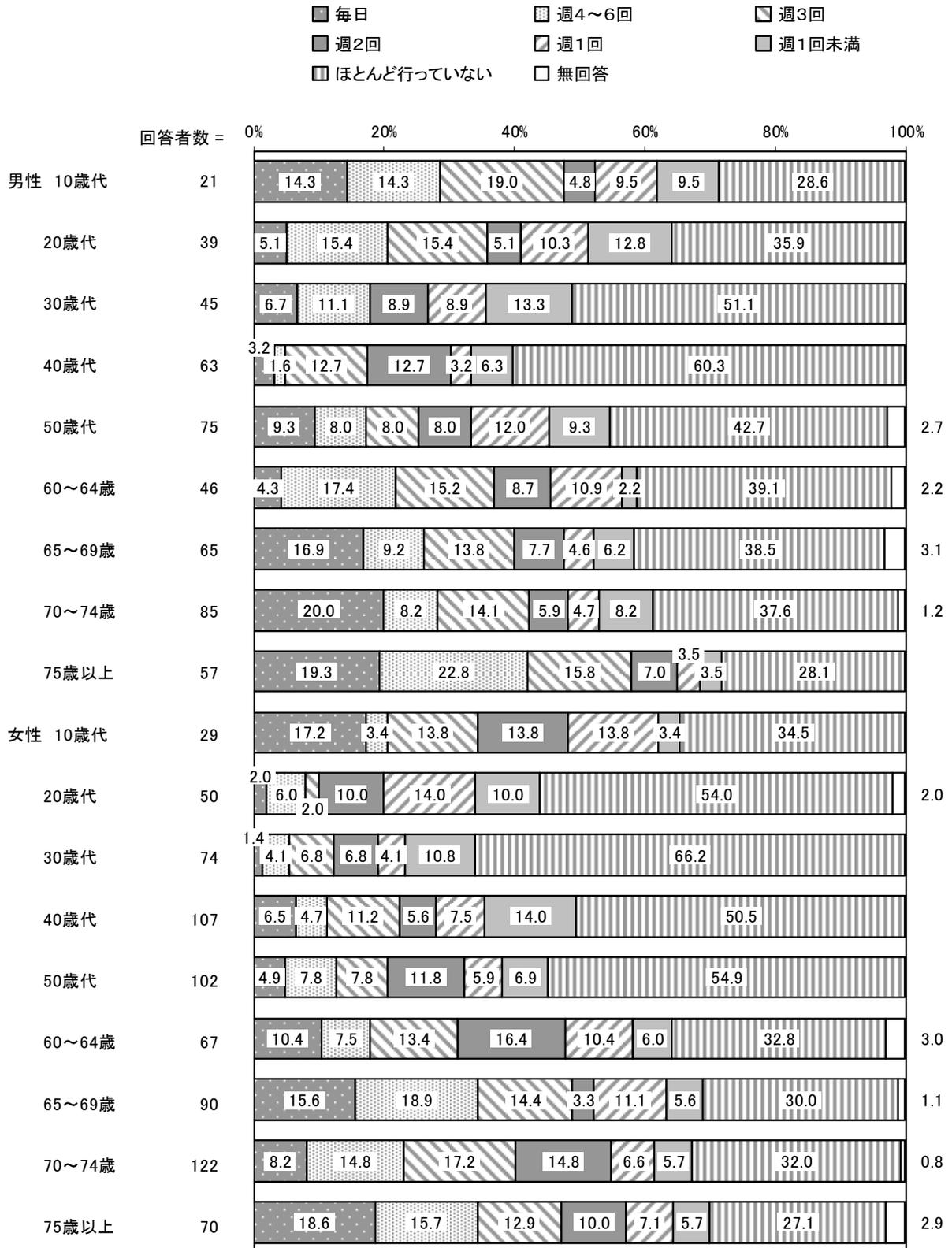
問9 ① ウォーキングやスポーツなどの運動（30分以上）をどのくらいの頻度で行っていますか。

「ほとんど行っていない」の割合が 42.3%と最も高く、次いで「週3回」の割合が 11.6%、「週4～6回」の割合が 10.4%となっています。



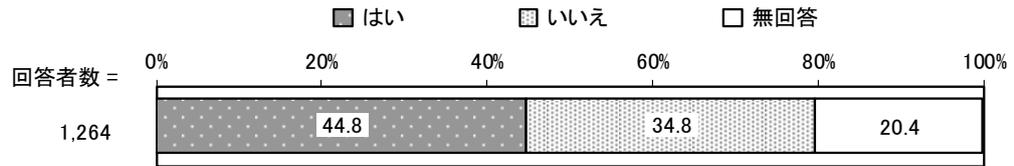
【性別・年齢別】

性別・年齢別でみると、他に比べ、男性の70～74歳で「毎日」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の75歳以上で「週4～6回」の割合が、女性の30歳代で「ほとんど行っていない」の割合が高くなっています。



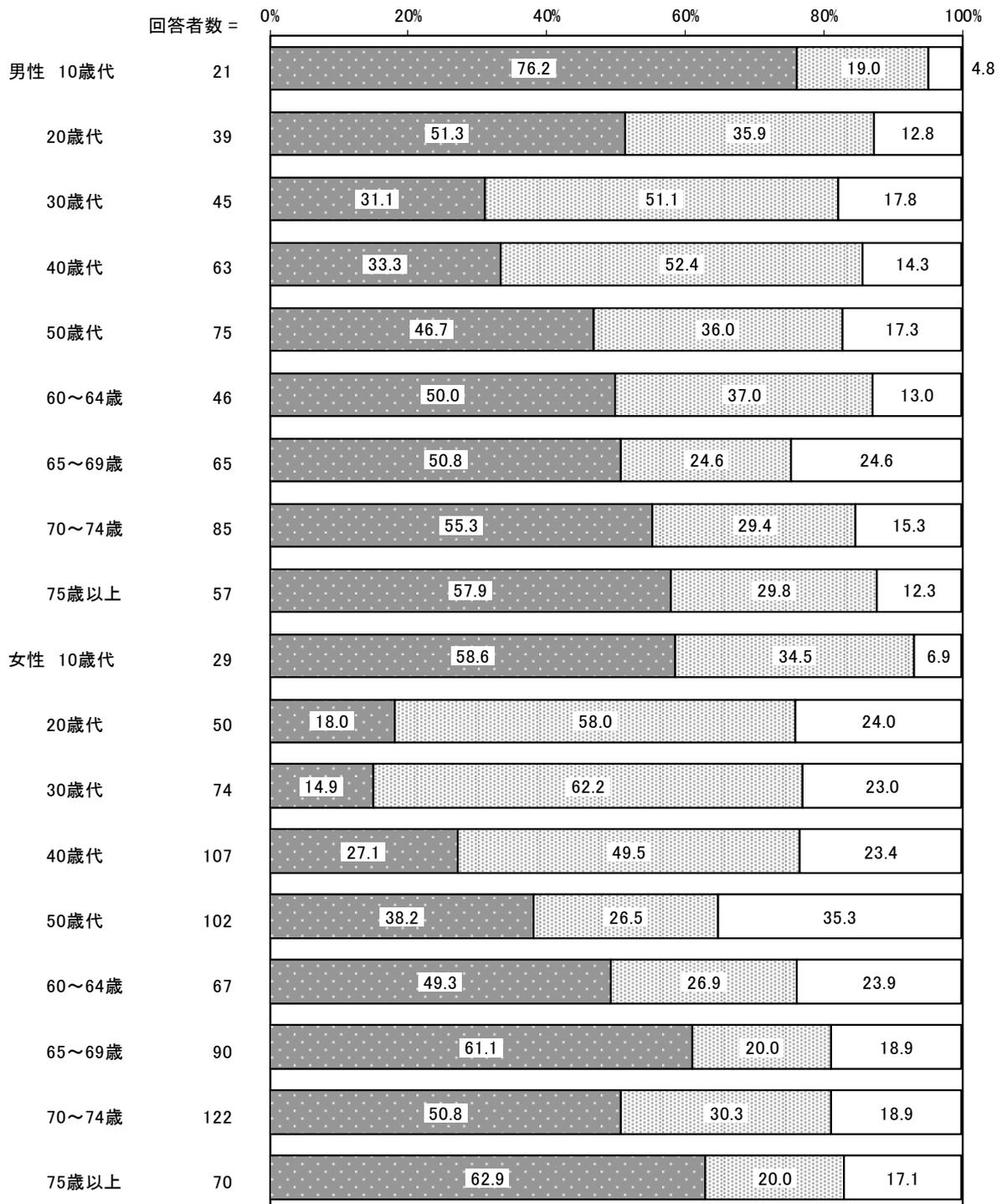
問9 ② ①の運動を1年以上実施していますか。

「はい」の割合が44.8%、「いいえ」の割合が34.8%となっています。



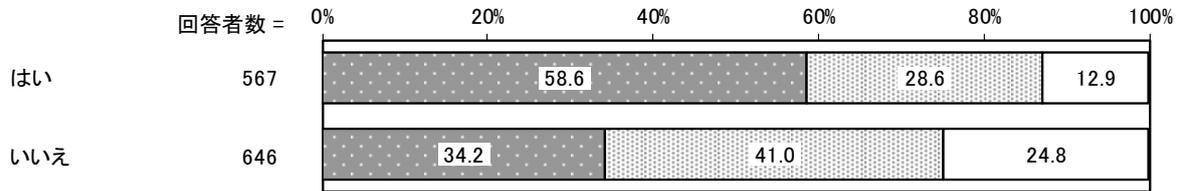
【性別・年齢別】

性別・年齢別でみると、他に比べ、男性の10歳代で「はい」の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の30歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。



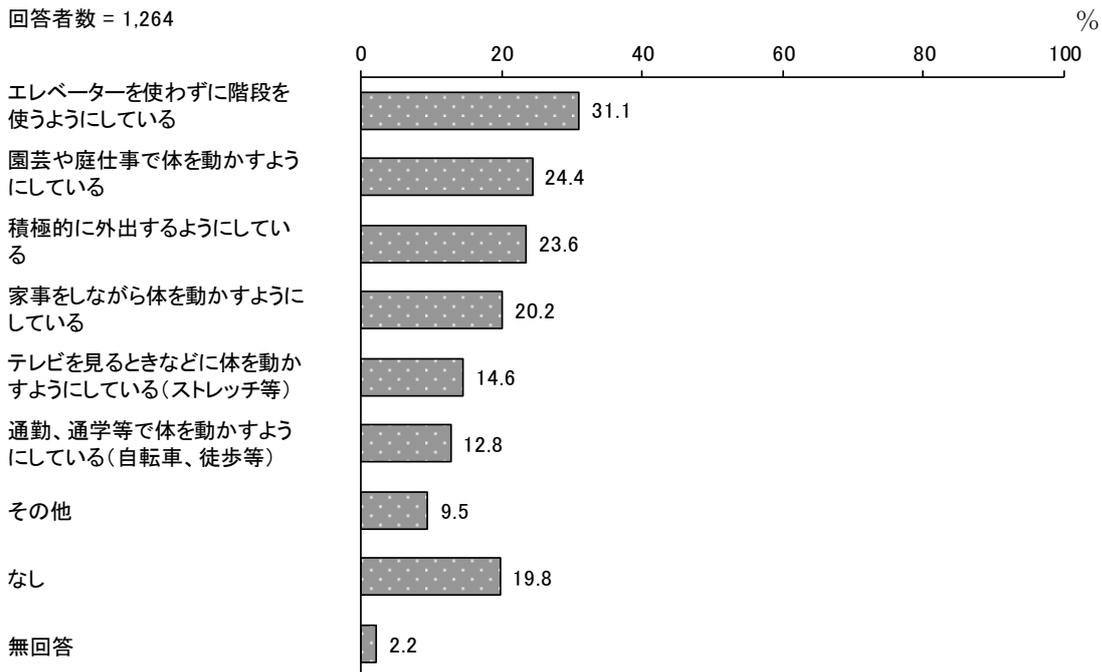
【運動を一緒に楽しめる仲間の有無別】

運動を一緒に楽しめる仲間の有無別でみると、いいえに比べ、はいで「はい」の割合が高くなっています。一方、はいに比べ、いいえで「いいえ」の割合が高くなっています。



問 10 日常生活の中で健康のために、心がけていることがありますか。※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

「エレベーターを使わずに階段を使うようにしている」の割合が 31.1%と最も高く、次いで「園芸や庭仕事で体を動かすようにしている」の割合が 24.4%、「積極的に外出するようにしている」の割合が 23.6%となっています。



【性別・年齢別】

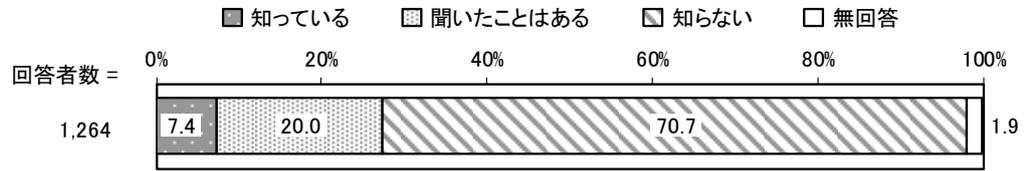
性別・年齢別でみると、他に比べ、男性、女性ともに30歳代で「エレベーターを使わずに階段を使うようにしている」の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の75歳以上で「テレビを見るときなどに体を動かすようにしている（ストレッチ等）」「積極的に外出するようにしている」の割合が、女性の10歳代で「通勤、通学等で体を動かすようにしている（自転車、徒歩等）」の割合が、男性に比べ、女性で「家事をしながら体を動かすようにしている」の割合が高くなっています。また、男性、女性ともに年齢が高くなるにつれて「園芸や庭仕事で体を動かすようにしている」の割合が高くなる傾向がみられます。

単位：％

区分	有効回答数(件)	エレベーターを使わずに階段を使うようにしている	テレビを見るときなどに体を動かすようにしている(ストレッチ等)	通勤、通学等で体を動かすようにしている(自転車、徒歩等)	家事をしながら体を動かすようにしている	園芸や庭仕事で体を動かすようにしている	積極的に外出するようにしている	その他	なし	無回答
男性 10歳代	21	9.5	—	47.6	—	—	14.3	9.5	28.6	4.8
20歳代	39	23.1	7.7	30.8	7.7	5.1	28.2	2.6	25.6	2.6
30歳代	45	37.8	6.7	13.3	11.1	4.4	20.0	4.4	33.3	—
40歳代	63	34.9	12.7	14.3	6.3	4.8	12.7	4.8	31.7	—
50歳代	75	30.7	9.3	21.3	8.0	13.3	30.7	6.7	25.3	2.7
60～64歳	46	21.7	4.3	15.2	4.3	30.4	28.3	15.2	19.6	6.5
65～69歳	65	15.4	6.2	6.2	13.8	32.3	21.5	18.5	18.5	3.1
70～74歳	85	28.2	18.8	7.1	11.8	36.5	28.2	9.4	23.5	1.2
75歳以上	57	29.8	12.3	7.0	14.0	47.4	22.8	14.0	15.8	1.8
女性 10歳代	29	20.7	—	62.1	3.4	—	10.3	3.4	20.7	3.4
20歳代	50	36.0	20.0	22.0	20.0	—	22.0	6.0	22.0	—
30歳代	74	37.8	12.2	5.4	21.6	5.4	25.7	5.4	27.0	—
40歳代	107	33.6	18.7	6.5	28.0	13.1	19.6	9.3	24.3	—
50歳代	102	37.3	8.8	7.8	23.5	11.8	13.7	10.8	25.5	2.0
60～64歳	67	38.8	17.9	11.9	25.4	28.4	22.4	20.9	16.4	1.5
65～69歳	90	34.4	20.0	14.4	34.4	42.2	34.4	8.9	4.4	4.4
70～74歳	122	29.5	24.6	5.7	38.5	46.7	24.6	6.6	9.0	4.9
75歳以上	70	27.1	30.0	5.7	30.0	64.3	35.7	11.4	4.3	1.4

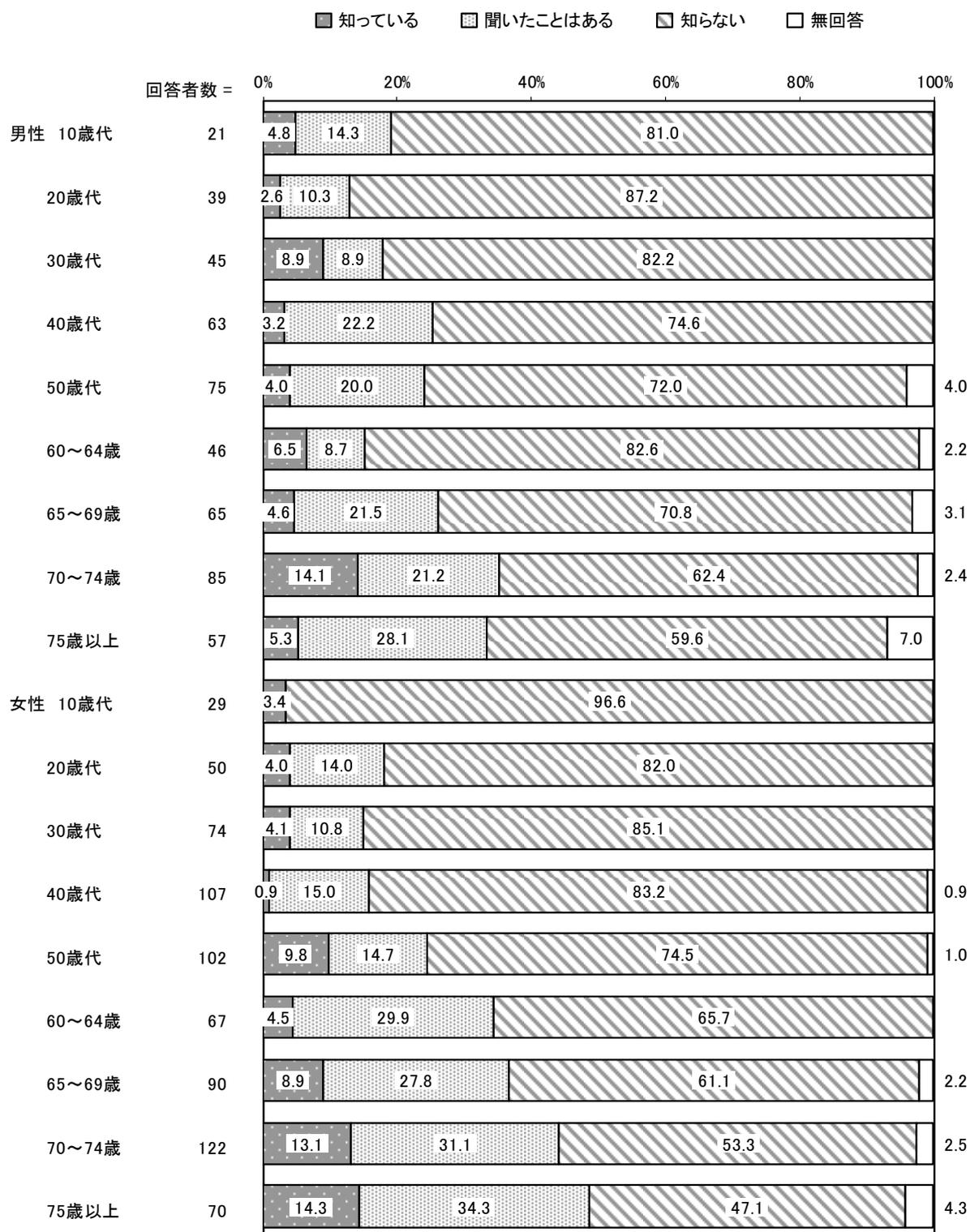
問 11 「+10（プラステン）」（今より一日10分多く体を動かすこと）で、健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）を延ばすことができることを知っていますか。

「知らない」の割合が70.7%と最も高く、次いで「聞いたことはある」の割合が20.0%となっています。



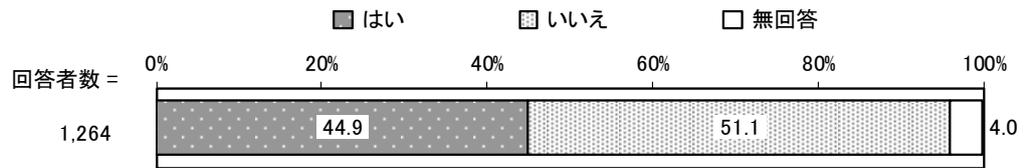
【性別・年齢別】

性別・年齢別でみると、他に比べ、男性の70～74歳、女性の75歳以上で「知っている」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性の年齢が高くなるにつれて「聞いたことはある」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性、女性ともに、年齢が低くなるほど「知らない」の割合が高くなる傾向がみられます。



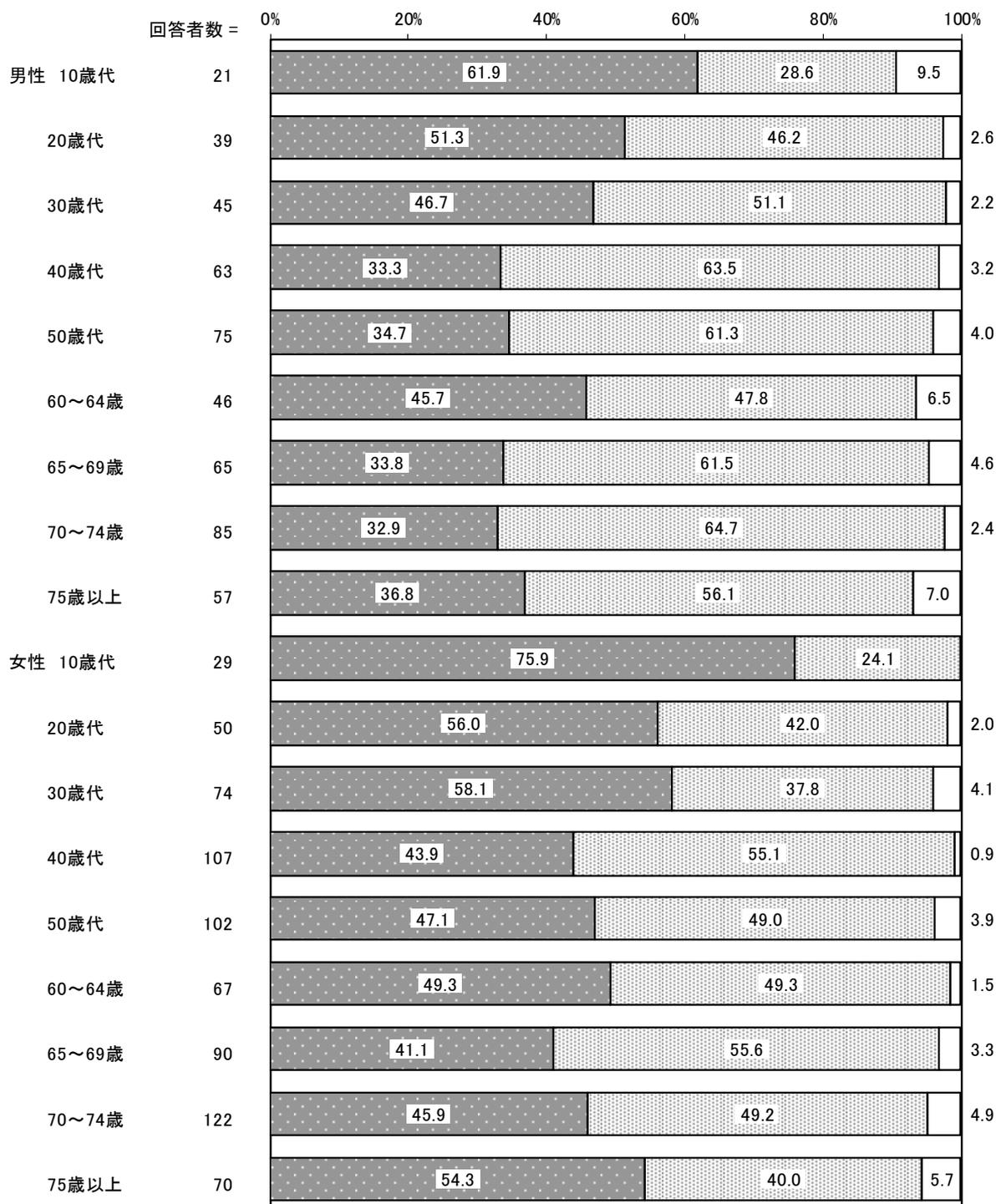
問 13 運動を一緒に楽しめる人や仲間がいますか。

「はい」の割合が44.9%、「いいえ」の割合が51.1%となっています。



【性別・年齢別】

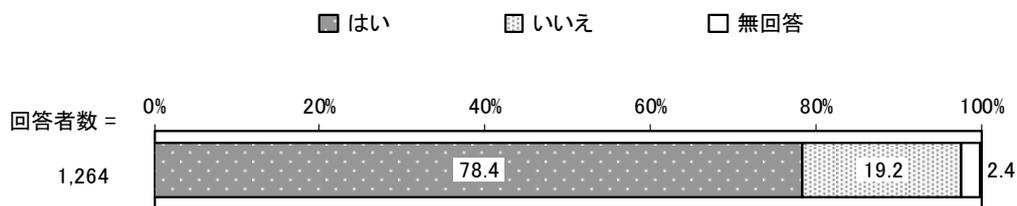
性別・年齢別でみると、男性、女性ともに、10歳代で「はい」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の70～74歳で「いいえ」の割合が高くなっています。



(3) 食事について

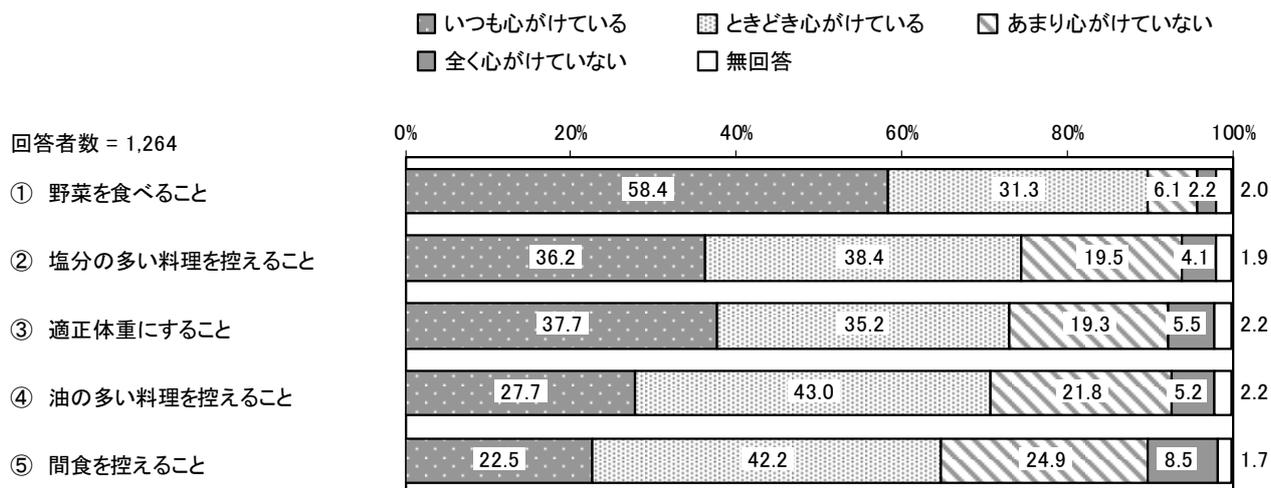
問 16 食品の表示（賞味期限、産地、原材料）を意識して見えていますか。

「はい」の割合が78.4%、「いいえ」の割合が19.2%となっています。



問 17 生活習慣病予防のために、以下のことについて、どの程度心がけていますか。
※それぞれあてはまる番号に○をつけてください。

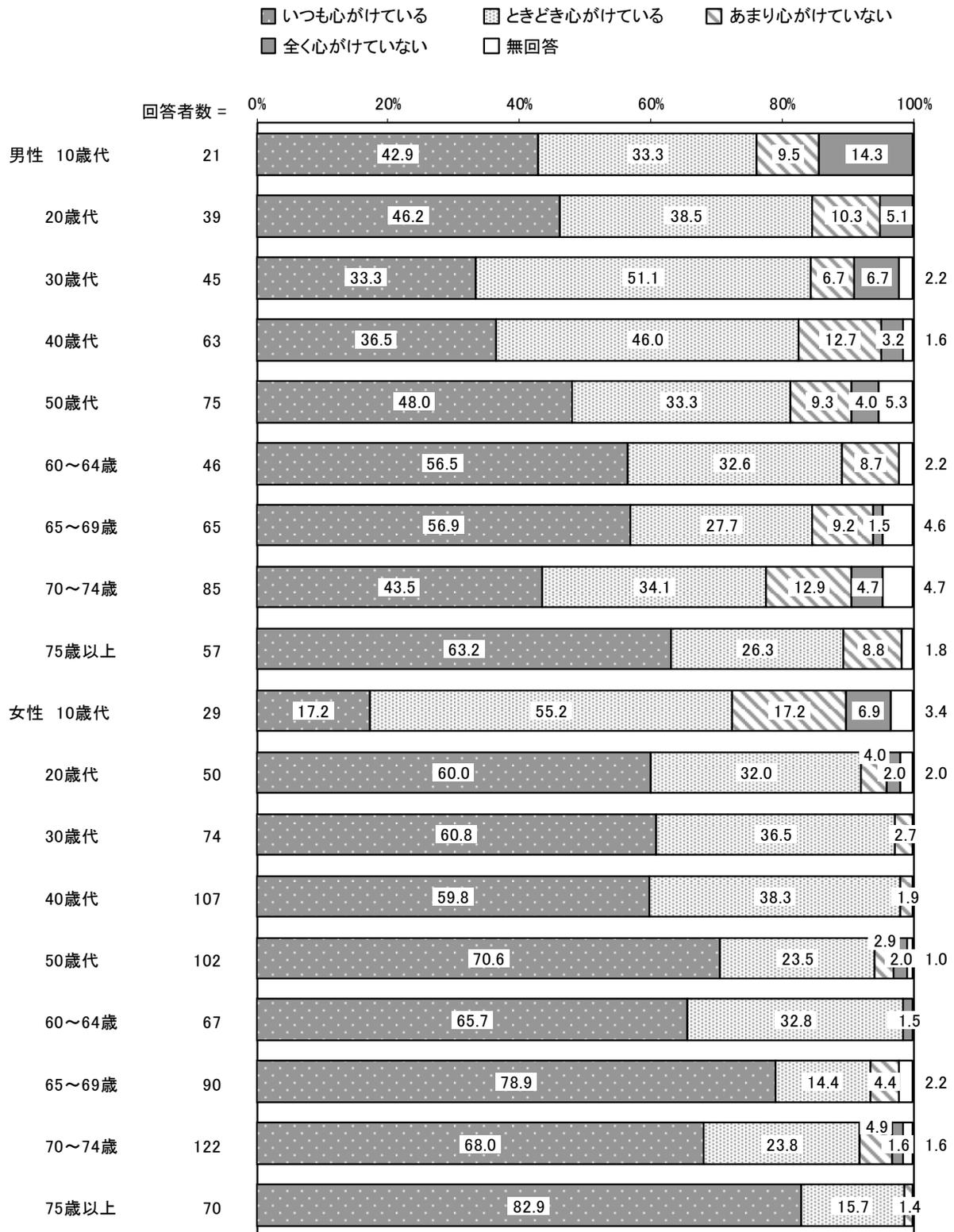
『① 野菜を食べること』で「いつも心がけている」と「ときどき心がけている」を合わせた“心がけている”の割合が高くなっています。また、『⑤ 間食を控えること』で「あまり心がけていない」と「全く心がけていない」を合わせた“心がけていない”の割合が高くなっています。



① 野菜を食べること

【性別・年齢別】

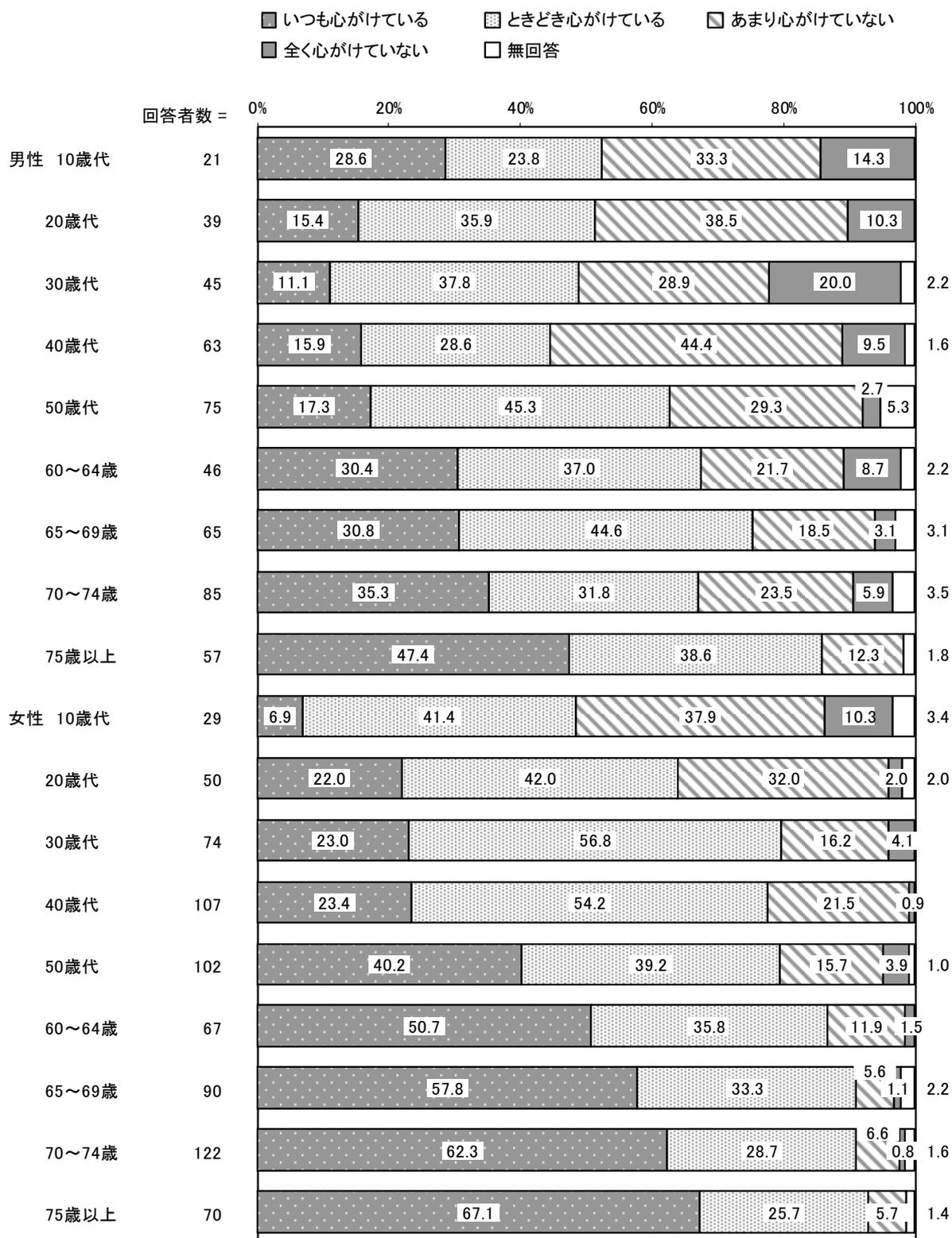
性別・年齢別でみると、男性、女性ともに、年齢が高くなるにつれて「いつも心がけている」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性、女性ともに、年齢が低くなるほど「ときどき心がけている」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の10歳代で「全く心がけていない」の割合が高くなっています。



② 塩分の多い料理を控えること

【性別・年齢別】

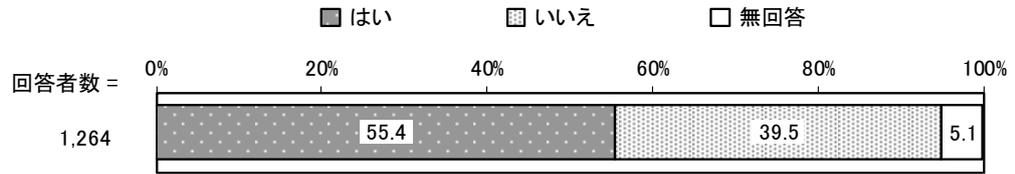
性別・年齢別でみると、男性、女性ともに、年齢が高くなるにつれて「いつも心がけている」の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性の年齢が低くなるほど「ときどき心がけている」「あまり心がけていない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の40歳代で「あまり心がけていない」の割合が、男性の30歳代で「全く心がけていない」の割合が高くなっています。



(4) 歯・口腔について

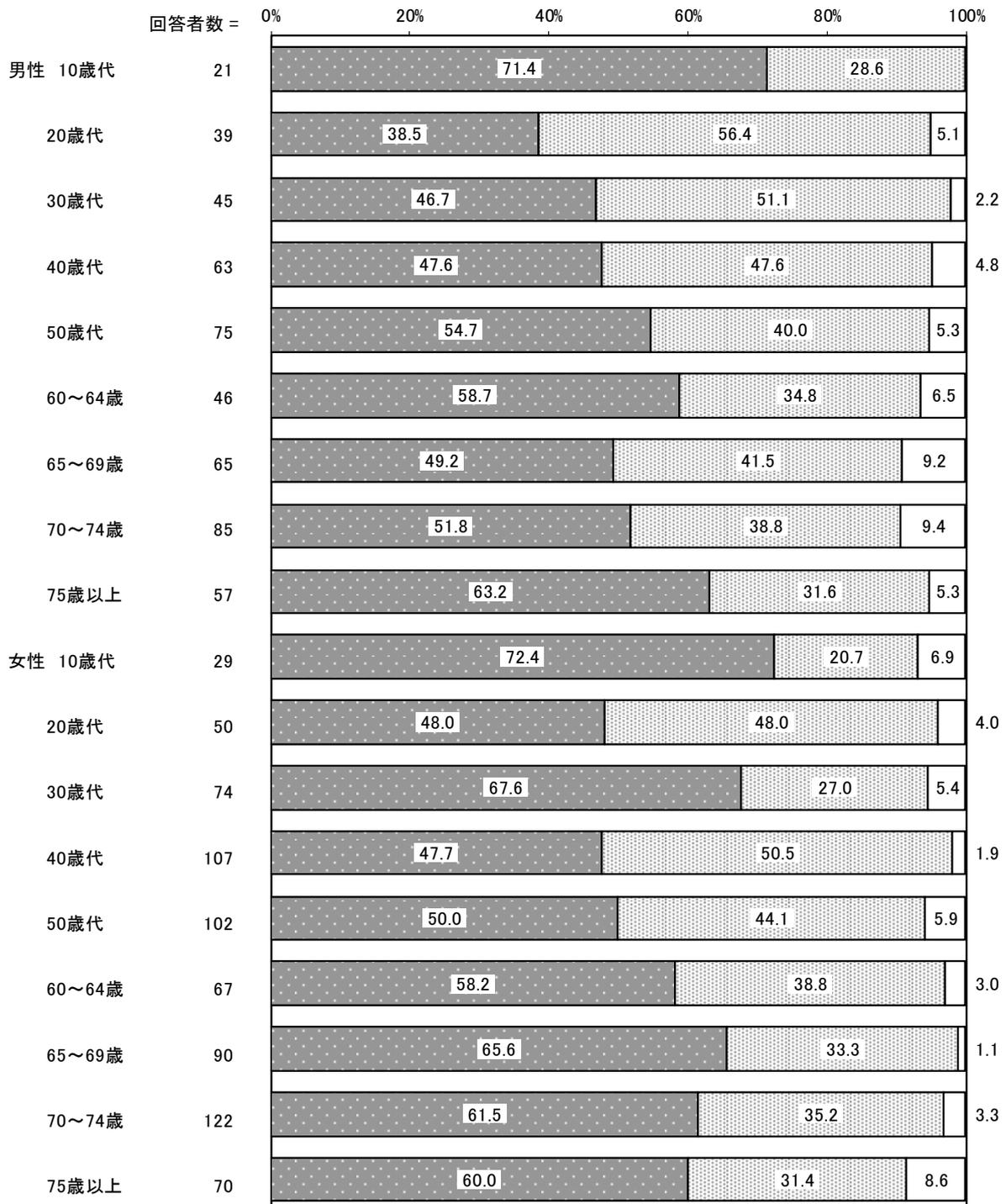
問 19 ⑤ 過去1年間に歯の健診を受けましたか。

「はい」の割合が55.4%、「いいえ」の割合が39.5%となっています。



【性別・年齢別】

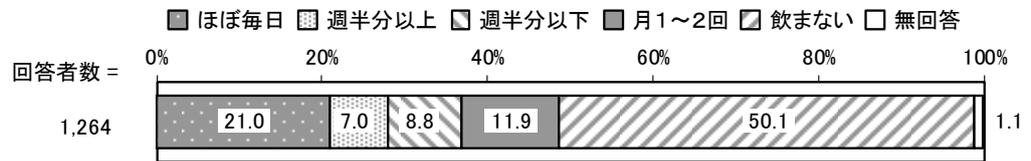
性別・年齢別でみると、他に比べ、男性、女性ともに10歳代で「はい」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の20歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。



(5) アルコールについて

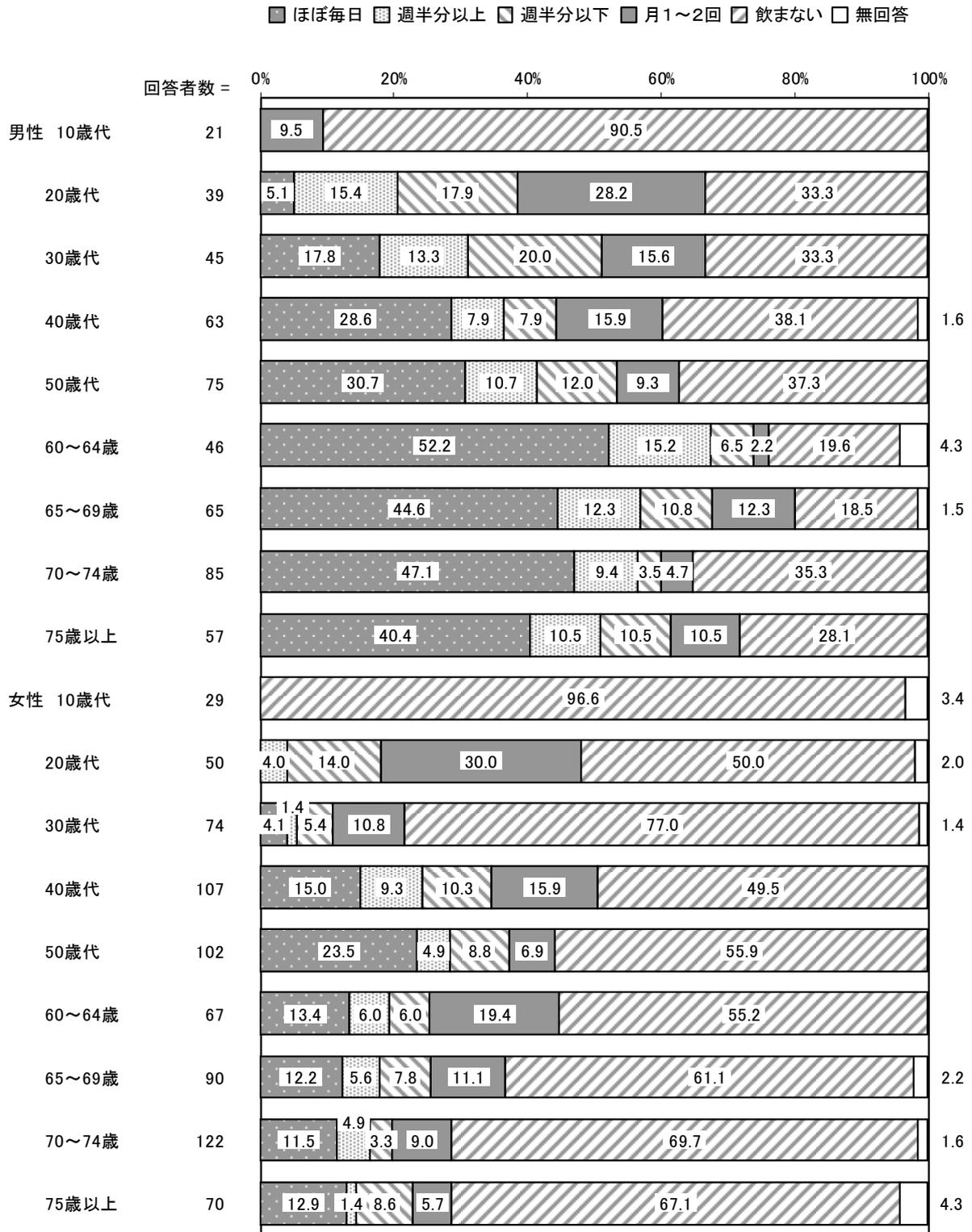
問 20 ② 週に何日くらいお酒を飲みますか。

「飲まない」の割合が50.1%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」の割合が21.0%、「月1～2回」の割合が11.9%となっています。



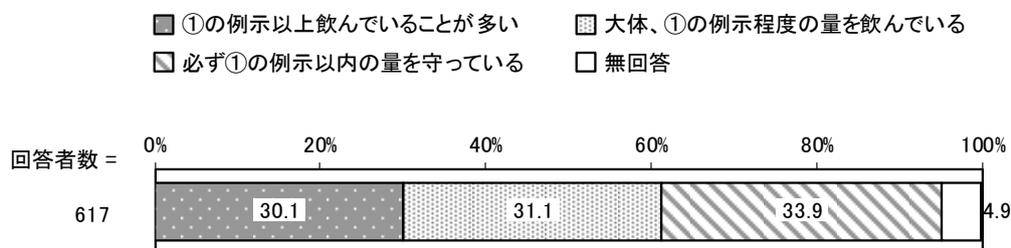
【性別・年齢別】

性別・年齢別で見ると、他に比べ、男性の60～64歳で「ほぼ毎日」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性、女性ともに20歳代で「月1～2回」の割合が、男性、女性ともに10歳代で「飲まない」の割合が高くなっています。



問 20 ③ ②で1～4を答えた方に聞きます。1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

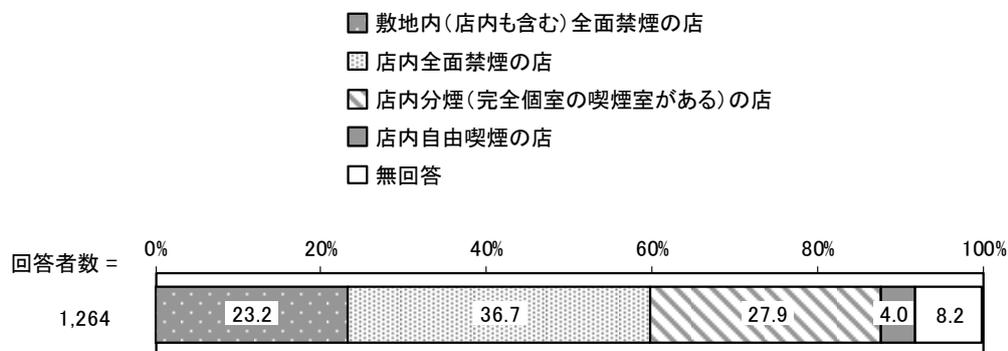
「必ず①の例示以内の量を守っている」の割合が33.9%と最も高く、次いで「大体、①の例示程度の量を飲んでいる」の割合が31.1%、「①の例示以上飲んでいることが多い」の割合が30.1%となっています。



(6) たばこについて

問 25 ショッピングモールや飲食店（居酒屋・スナック・バーを除く）について、どのような禁煙対策を実施している店を選びますか。※いずれかを1つだけ選んでください。

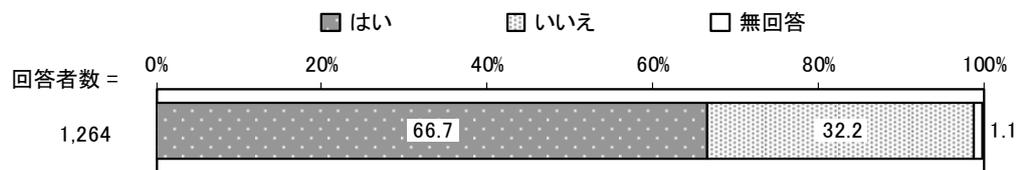
「店内全面禁煙の店」の割合が36.7%と最も高く、次いで「店内分煙（完全個室の喫煙室がある）の店」の割合が27.9%、「敷地内（店内も含む）全面禁煙の店」の割合が23.2%となっています。



(7) がん検診・健康診断について

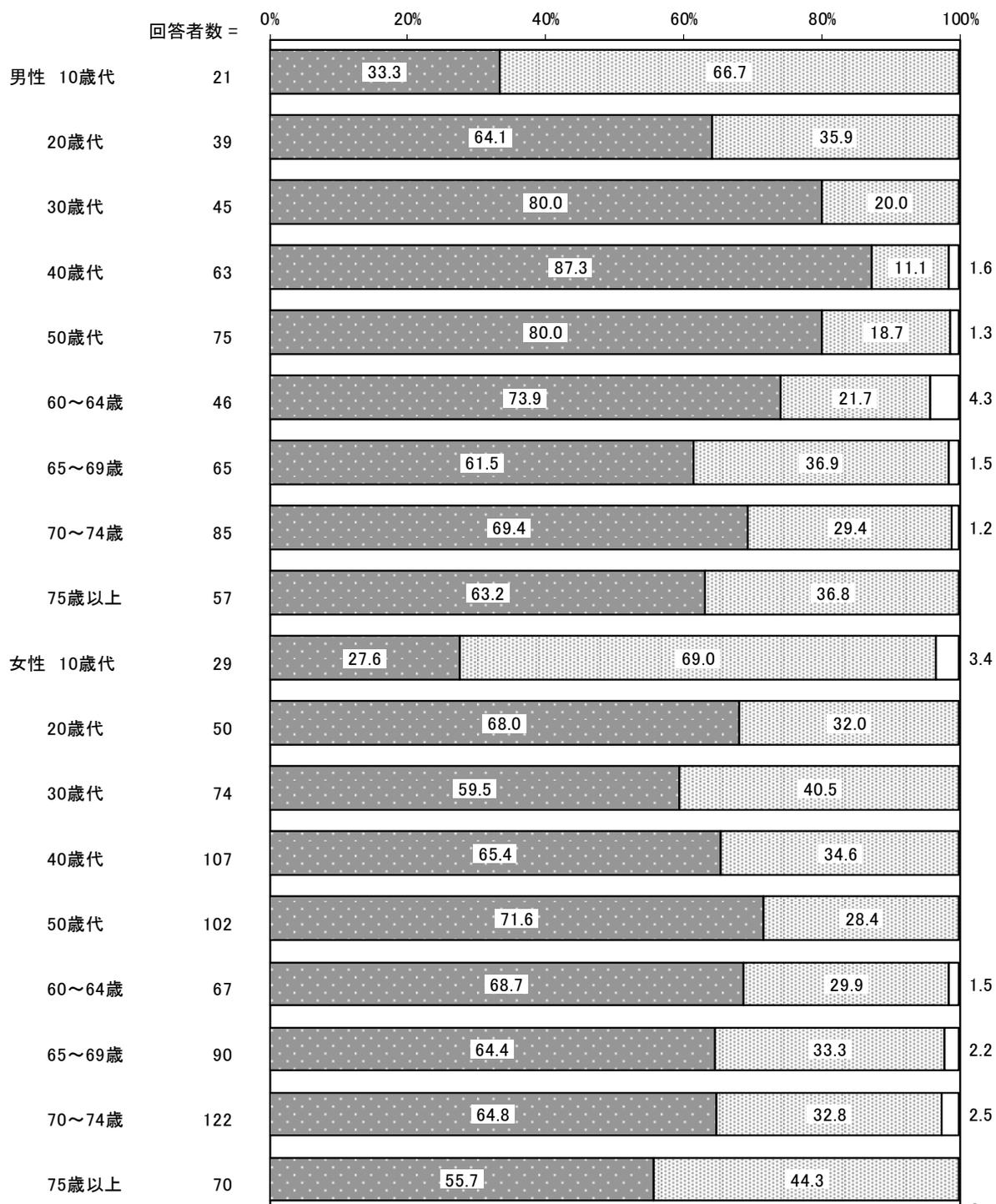
問 26 ① あなたは過去 1 年間に健康診断（総合健診や人間ドック）を受けましたか。

「はい」の割合が 66.7%、「いいえ」の割合が 32.2%となっています。



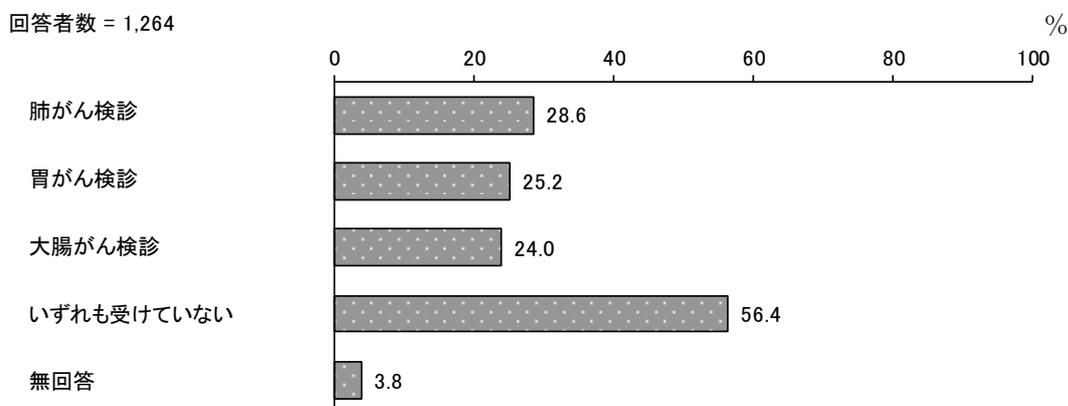
【性別・年齢別】

性別・年齢別でみると、他に比べ、男性の 40 歳代で「はい」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性、女性ともに 10 歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。



問 27 あなたは過去 1 年間に以下のがん検診を受けましたか。
 ※あてはまるものすべてに○をつけてください。

「いずれも受けていない」の割合が 56.4%と最も高く、次いで「肺がん検診」の割合が 28.6%、「胃がん検診」の割合が 25.2%となっています。



【性別・年齢別】

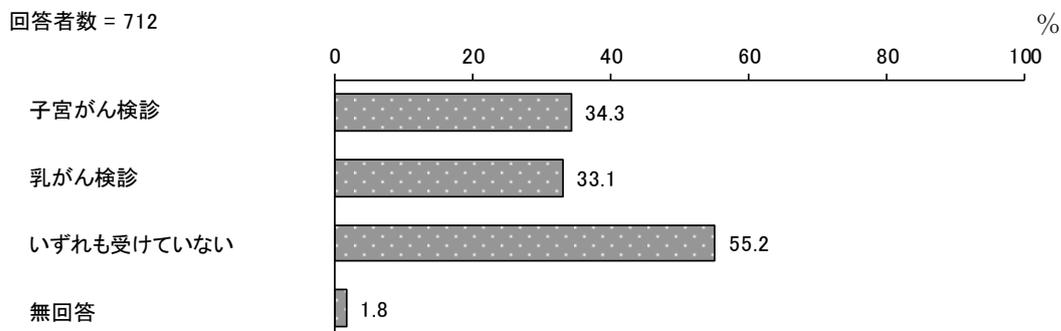
性別・年齢別でみると、他に比べ、男性の 75 歳以上で「胃がん検診」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の 60～64 歳で「大腸がん検診」の割合が、男性の 50 歳代で「肺がん検診」の割合が高くなっています。また、男性、女性ともに年齢が低くなるほど「いずれも受けていない」の割合が高くなる傾向がみられます。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	いずれも受けていない	無回答
男性 10 歳代	21	—	—	—	100.0	—
20 歳代	39	2.6	—	5.1	94.9	—
30 歳代	45	13.3	8.9	24.4	71.1	—
40 歳代	63	34.9	28.6	33.3	46.0	1.6
50 歳代	75	37.3	36.0	40.0	42.7	2.7
60～64 歳	46	34.8	39.1	37.0	39.1	2.2
65～69 歳	65	36.9	27.7	26.2	50.8	1.5
70～74 歳	85	31.8	34.1	36.5	43.5	2.4
75 歳以上	57	38.6	36.8	36.8	38.6	5.3
女性 10 歳代	29	—	—	—	96.6	3.4
20 歳代	50	—	—	2.0	96.0	2.0
30 歳代	74	6.8	6.8	8.1	86.5	1.4
40 歳代	107	24.3	29.0	33.6	57.0	3.7
50 歳代	102	28.4	28.4	37.3	48.0	1.0
60～64 歳	67	35.8	28.4	31.3	52.2	4.5
65～69 歳	90	26.7	27.8	33.3	43.3	10.0
70～74 歳	122	26.2	25.4	35.2	52.5	4.9
75 歳以上	70	25.7	18.6	28.6	48.6	11.4

問 28 女性の方に聞きます。あなたは過去2年間に以下のがん検診を受けましたか。
※あてはまるものすべてに○をつけてください。

「いずれも受けていない」の割合が55.2%と最も高く、次いで「子宮がん検診」の割合が34.3%、「乳がん検診」の割合が33.1%となっています。



【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、40歳代で「子宮がん検診」の割合が高くなっています。また、他に比べ、50歳代で「乳がん検診」の割合が、10歳代で「いずれも受けていない」の割合が高くなっています。

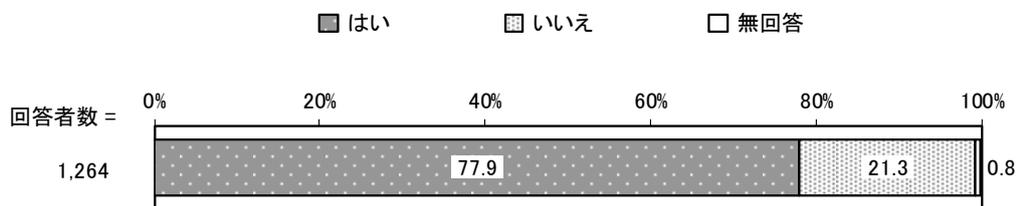
単位：%

区分	有効回答数 (件)	子宮がん検診	乳がん検診	い ず れ も 受 け て い な い	無 回 答
10歳代	29	3.4	—	93.1	3.4
20歳代	50	34.0	14.0	60.0	—
30歳代	74	48.6	25.7	44.6	—
40歳代	107	58.9	48.6	36.4	—
50歳代	102	41.2	50.0	45.1	—
60～64歳	67	37.3	40.3	58.2	—
65～69歳	90	28.9	33.3	57.8	4.4
70～74歳	122	23.8	27.9	63.9	3.3
75歳以上	70	7.1	22.9	70.0	4.3

(8) 休養・心の健康づくりについて

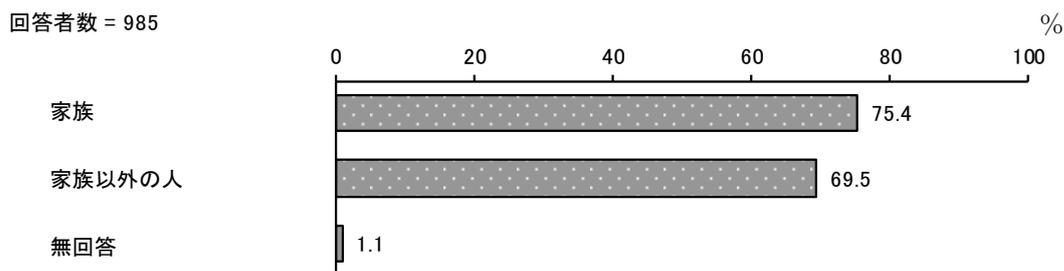
問 33 ① ここ2週間、日常的に1日30分以上の会話（電話等による会話を含む）をしていますか。※月に数回程度など、「日常的」といえない場合は、「いいえ」を選択してください。

「はい」の割合が77.9%、「いいえ」の割合が21.3%となっています。



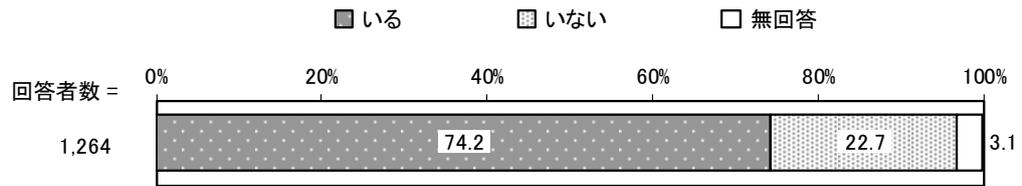
問 33 ② ①で「はい」と答えた方に聞きます。会話はだれとしますか。

「家族」の割合が75.4%、「家族以外の人」の割合が69.5%となっています。



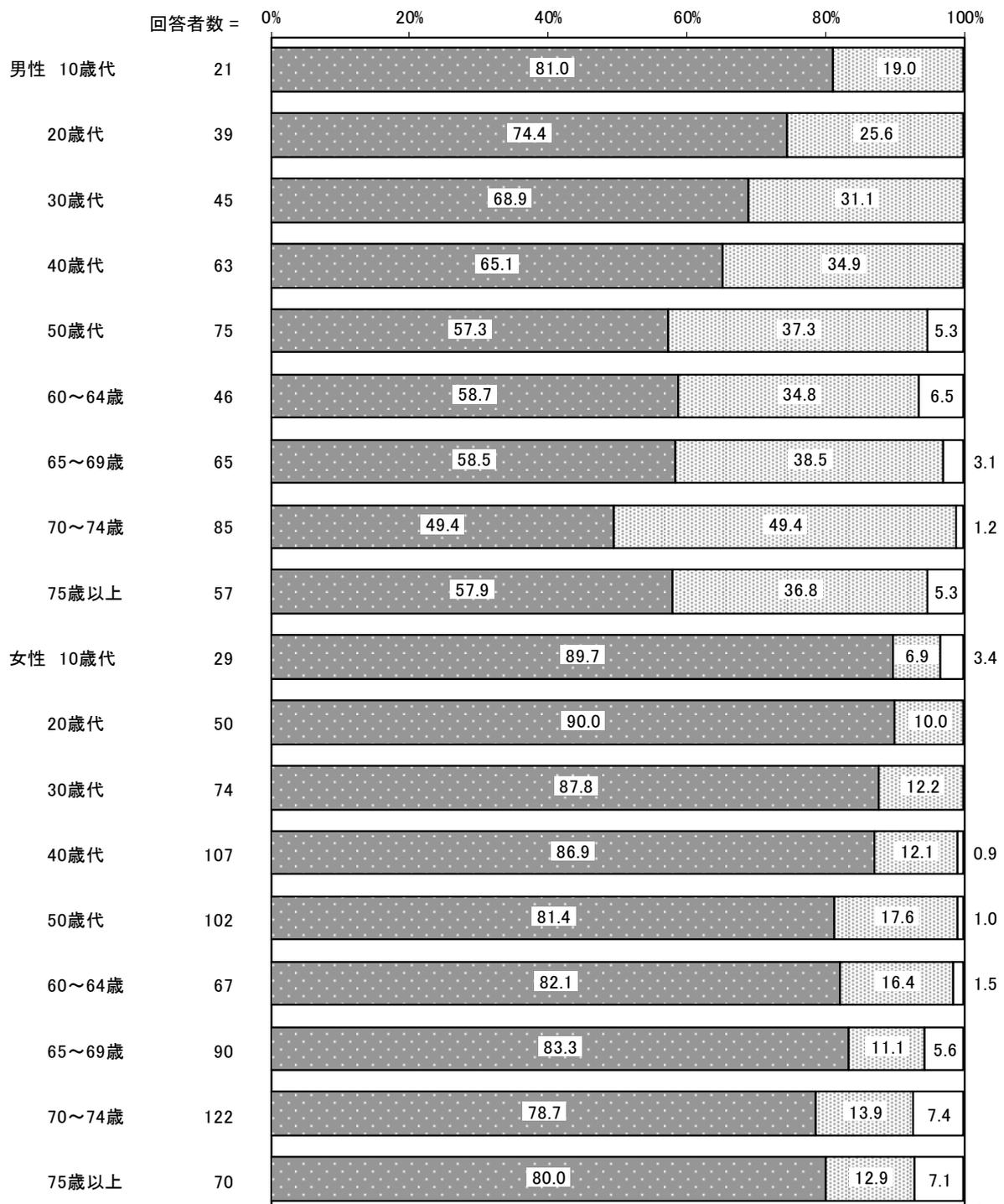
問 35 ① 心や人間関係の悩みについて相談する人がいますか。

「いる」の割合が74.2%、「いない」の割合が22.7%となっています。



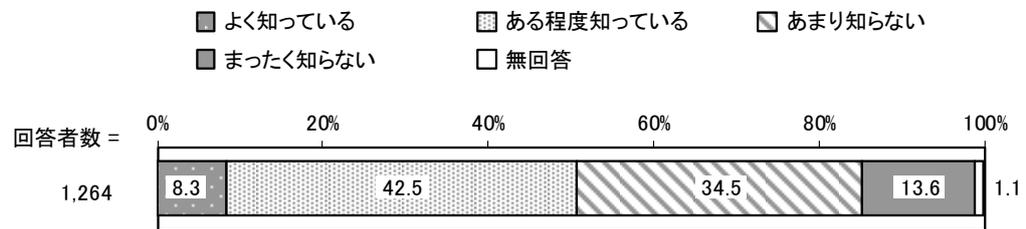
【性別・年齢別】

性別・年齢別で見ると、他に比べ、女性の20歳代で「いる」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の70～74歳で「いない」の割合が高くなっています。



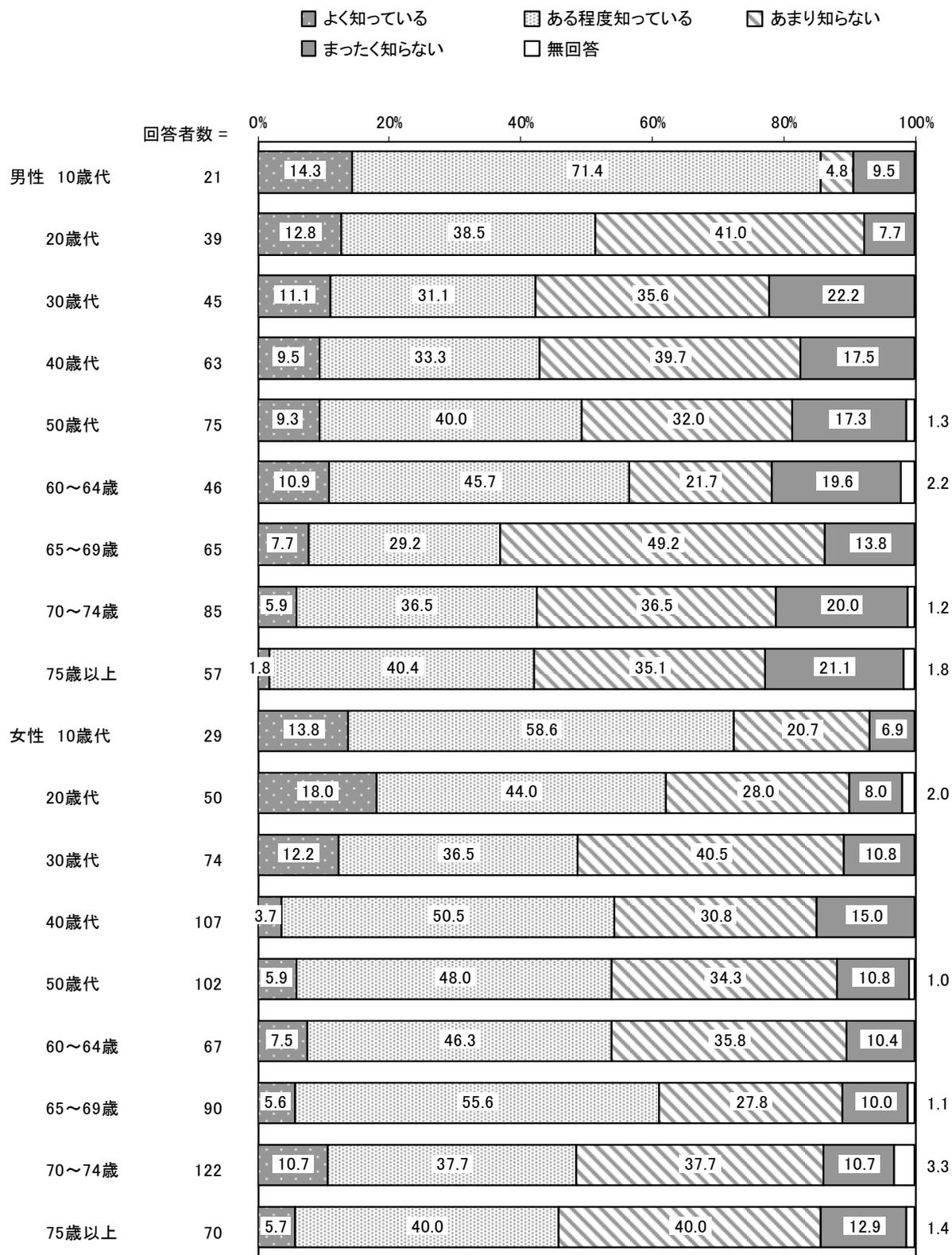
問 36 あなたは心や人間関係の悩みについての相談に応じる行政、職場、学校、専門機関等の相談窓口があることを知っていますか。

「よく知っている」と「ある程度知っている」を合わせた“知っている”の割合が50.8%、「あまり知らない」と「まったく知らない」を合わせた“知らない”の割合が48.1%となっています。



【性別・年齢別】

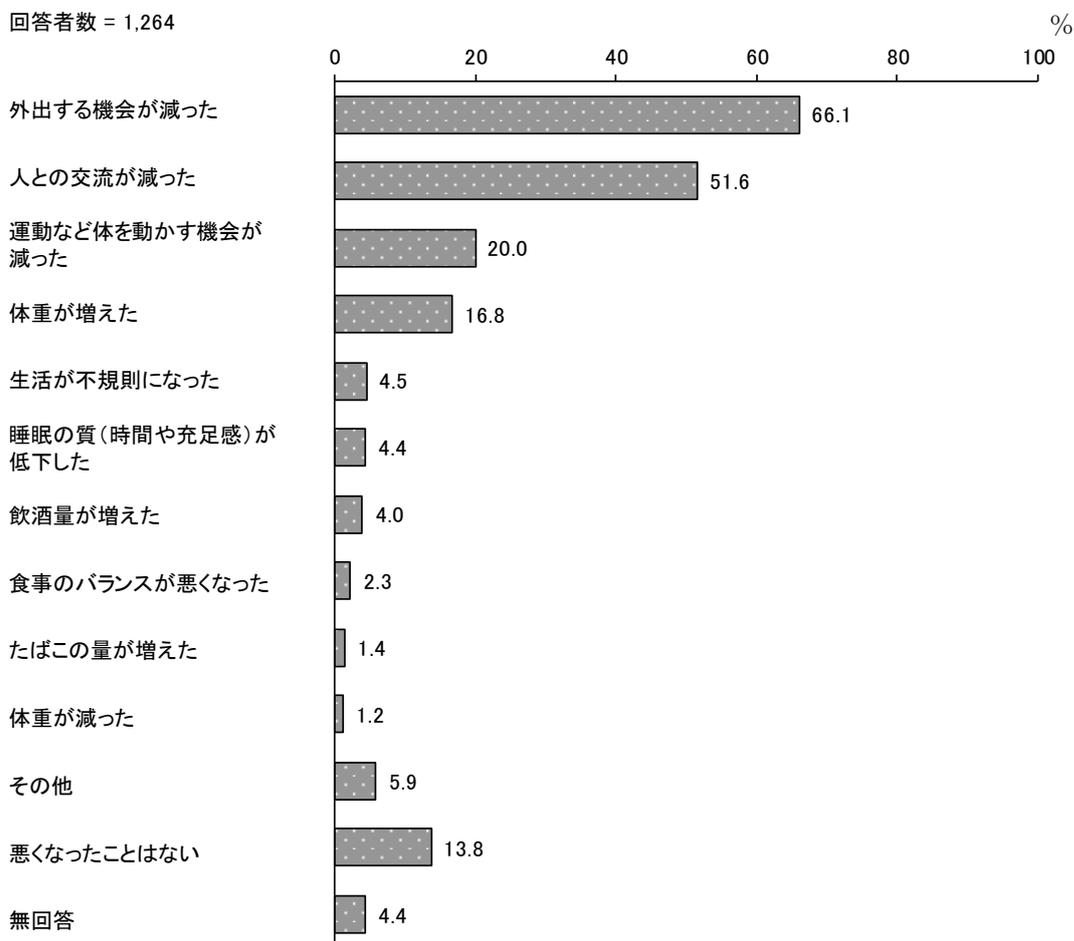
性別・年齢別でみると、他に比べ、女性の20歳代で「よく知っている」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の10歳代で「ある程度知っている」の割合が、男性の65～69歳で「あまり知らない」の割合が、男性の30歳代で「まったく知らない」の割合が高くなっています。



(9) 健康づくりにおける新型コロナウイルス感染症の影響について

Q 1 感染症の流行で、心身や生活習慣に悪い影響はありましたか。(あてはまるものすべてに○)

「外出する機会が減った」の割合が66.1%と最も高く、次いで「人との交流が減った」の割合が51.6%、「運動など体を動かす機会が減った」の割合が20.0%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別でみると、他に比べ、男性の10歳代で「生活が不規則になった」「体重が増えた」「運動など体を動かす機会が減った」「食事のバランスが悪くなった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の20歳代で「人との交流が減った」「外出する機会が減った」の割合が、男性の70～74歳で「悪くなったことはない」の割合が高くなっています。

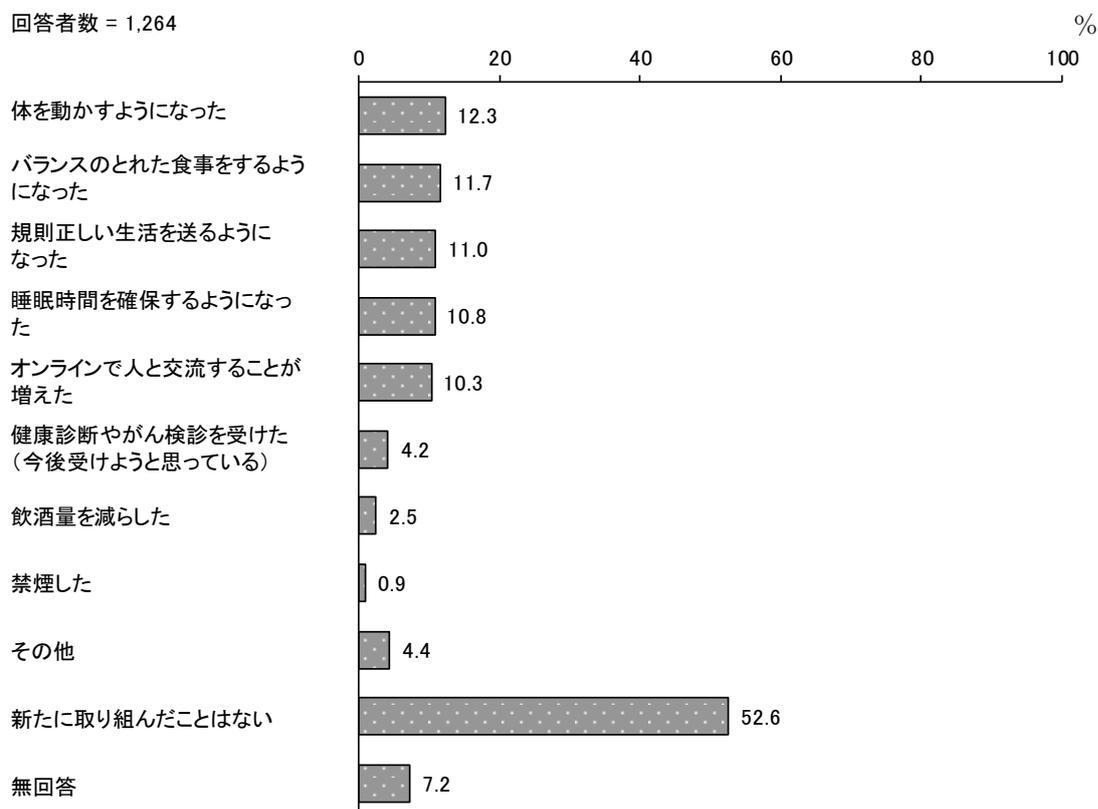
単位：%

区分	有効回答数(件)	生活が不規則になった	体重が増えた	体重が減った	運動など体を動かす機会が減った	食事のバランスが悪くなった	睡眠の質(時間や充足感)が低下した	飲酒量が増えた	たばこの量が増えた	人との交流が減った	外出する機会が減った	その他	悪くなったことはない	無回答
男性 10歳代	21	38.1	28.6	4.8	47.6	14.3	9.5	—	—	52.4	71.4	—	9.5	—
20歳代	39	2.6	15.4	2.6	35.9	—	2.6	5.1	2.6	38.5	59.0	2.6	15.4	5.1
30歳代	45	—	20.0	2.2	22.2	—	4.4	6.7	—	57.8	64.4	6.7	15.6	4.4
40歳代	63	1.6	14.3	—	17.5	1.6	3.2	7.9	6.3	52.4	73.0	4.8	12.7	1.6
50歳代	75	4.0	17.3	1.3	18.7	2.7	1.3	9.3	1.3	38.7	53.3	6.7	14.7	5.3
60～64歳	46	6.5	13.0	—	17.4	6.5	2.2	6.5	2.2	47.8	63.0	4.3	17.4	10.9
65～69歳	65	3.1	16.9	—	20.0	1.5	1.5	7.7	1.5	41.5	49.2	4.6	23.1	6.2
70～74歳	85	5.9	5.9	1.2	11.8	1.2	4.7	4.7	3.5	38.8	52.9	3.5	29.4	4.7
75歳以上	57	5.3	12.3	—	21.1	5.3	1.8	1.8	1.8	56.1	59.6	3.5	15.8	8.8
女性 10歳代	29	20.7	27.6	—	24.1	6.9	3.4	—	—	37.9	72.4	3.4	6.9	—
20歳代	50	4.0	16.0	4.0	36.0	4.0	4.0	2.0	—	64.0	80.0	4.0	12.0	—
30歳代	74	—	14.9	—	23.0	1.4	8.1	1.4	—	55.4	74.3	12.2	10.8	—
40歳代	107	—	26.2	—	21.5	0.9	4.7	8.4	0.9	57.9	79.4	9.3	5.6	5.6
50歳代	102	2.9	17.6	—	9.8	2.0	2.0	3.9	2.0	47.1	71.6	11.8	7.8	1.0
60～64歳	67	3.0	11.9	—	16.4	—	3.0	—	—	59.7	70.1	9.0	11.9	1.5
65～69歳	90	5.6	23.3	1.1	22.2	2.2	5.6	1.1	1.1	57.8	67.8	7.8	11.1	3.3
70～74歳	122	4.1	16.4	1.6	20.5	0.8	6.6	0.8	0.8	61.5	68.9	—	13.1	4.1
75歳以上	70	5.7	15.7	7.1	18.6	4.3	10.0	1.4	—	57.1	60.0	2.9	17.1	8.6

Q 3 感染症の流行で、心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。（あてはまるものすべてに○）

「新たに取り組んだことはない」の割合が52.6%と最も高く、次いで「体を動かすようになった」の割合が12.3%、「バランスのとれた食事をするようになった」の割合が11.7%となっています。

回答者数 = 1,264



【性別・年齢別】

性別・年齢別でみると、他に比べ、男性の20歳代で「体を動かすようになった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の20歳代で「バランスのとれた食事をするようになった」「オンラインで人と交流することが増えた」の割合が、男性の70～74歳で「睡眠時間を確保するようになった」の割合が、男性の65～69歳で「新たに取り組んだことはない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数(件)	規則正しい生活を送るようになった	体を動かすようになった	バランスのとれた食事をするようになった	睡眠時間を確保するようになった	飲酒量を減らした	禁煙した	健康診断やがん検診を受けた(今後受けようと思っている)	オンラインで人と交流することが増えた	その他	新たに取り組んだことはない	無回答
男性 10歳代	21	—	4.8	4.8	9.5	—	—	—	19.0	—	52.4	9.5
20歳代	39	7.7	20.5	7.7	12.8	10.3	2.6	2.6	28.2	—	48.7	5.1
30歳代	45	11.1	11.1	11.1	15.6	4.4	4.4	2.2	17.8	4.4	46.7	6.7
40歳代	63	3.2	4.8	4.8	9.5	3.2	—	—	14.3	3.2	60.3	4.8
50歳代	75	14.7	12.0	8.0	8.0	5.3	—	2.7	10.7	6.7	56.0	6.7
60～64歳	46	15.2	10.9	8.7	6.5	—	6.5	4.3	6.5	10.9	43.5	8.7
65～69歳	65	4.6	10.8	3.1	3.1	3.1	—	1.5	3.1	1.5	69.2	7.7
70～74歳	85	12.9	10.6	10.6	18.8	7.1	1.2	7.1	3.5	5.9	56.5	7.1
75歳以上	57	17.5	17.5	12.3	8.8	—	—	5.3	—	1.8	49.1	15.8
女性 10歳代	29	6.9	13.8	13.8	13.8	—	—	—	13.8	6.9	51.7	—
20歳代	50	4.0	14.0	20.0	10.0	2.0	—	2.0	32.0	8.0	46.0	—
30歳代	74	13.5	10.8	12.2	8.1	1.4	1.4	1.4	10.8	6.8	54.1	—
40歳代	107	9.3	15.9	14.0	13.1	4.7	—	5.6	16.8	1.9	47.7	7.5
50歳代	102	6.9	6.9	8.8	4.9	1.0	1.0	2.9	8.8	2.9	64.7	2.9
60～64歳	67	14.9	13.4	14.9	17.9	1.5	—	9.0	3.0	3.0	52.2	7.5
65～69歳	90	12.2	10.0	13.3	6.7	—	—	4.4	6.7	6.7	56.7	7.8
70～74歳	122	15.6	15.6	16.4	13.9	1.6	0.8	6.6	7.4	4.9	42.6	12.3
75歳以上	70	12.9	18.6	18.6	10.0	—	—	5.7	2.9	2.9	51.4	11.4