

別冊資料

令和5年度健康に関するアンケート結果
令和2～4年度日吉津村国保のデータ集計結果

日 吉 津 村

目 次

令和5年度健康に関するアンケート結果	1
令和2～4年度日吉津村国保のデータ集計結果	23

出典：日吉津村福祉保健課「令和5年度健康に関するアンケート結果」

鳥取県国民健康保険団体連合会「令和2～4年度日吉津村国保のデータ集計結果」

健康と生活習慣に関するアンケート結果について

1 目的

日吉津村では、村民の健康的な生活を願い、村民の健康状態に即した効果的・効率的な保健事業を「データヘルス計画」に基づいて実施しているところである。本調査は、今後の事業計画立案の参考とするため、村民の生活習慣等の基礎データ収集の目的で実施した。

2 調査方法

- (1) 対象 村が実施するがん検診の対象者（男性40歳以上、女性20歳以上）
- (2) 時期 令和5年4月～5月
- (3) 方法 全戸配布する各種健診（検診）の申込書に同封し、アンケート回収箱にて回収

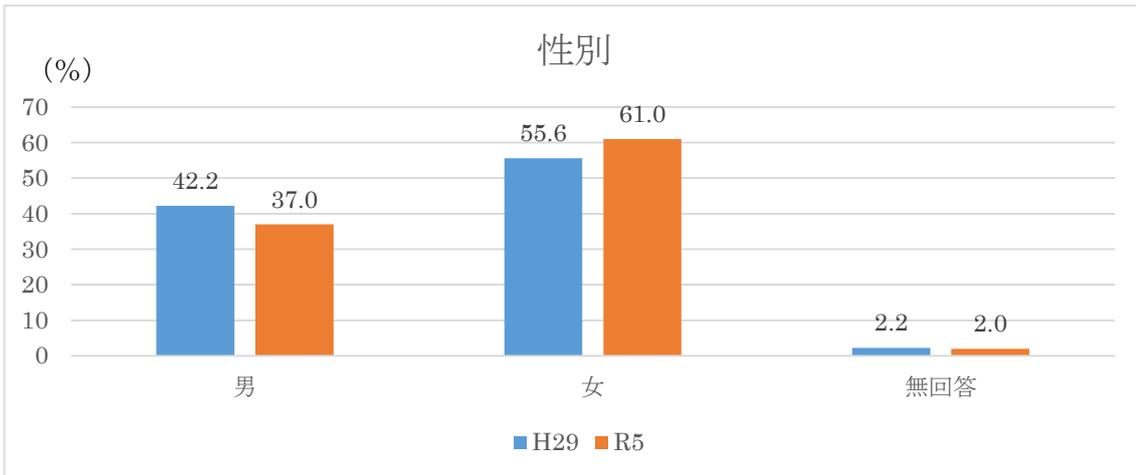
3 結果

回収率 21.8%（配布枚数2,560枚 回収数557枚）

※平成29年度に実施した「健康に関するアンケート」調査結果と比較するため、平成29年度アンケート結果を再集計している。

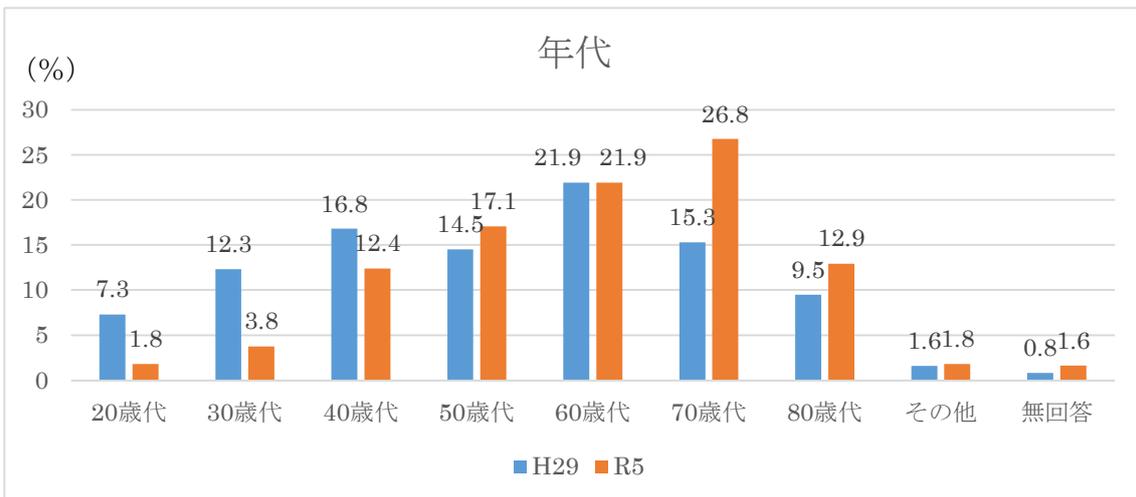
※問6および問18は複数回答、それ以外の設問については単一回答を求めている。

<性別>



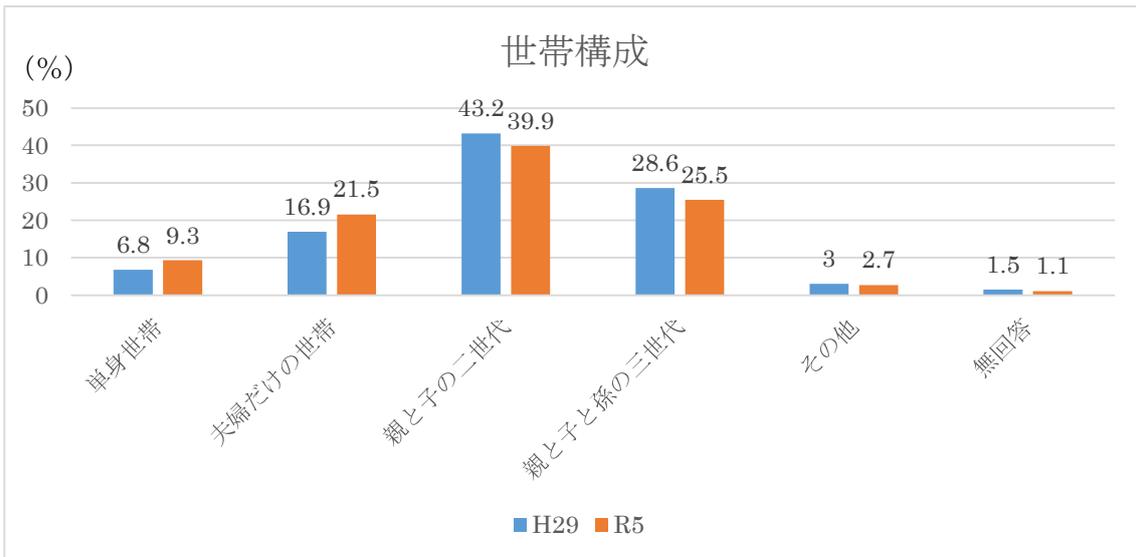
女性が男性よりも約1.6倍多かった。

<年代>



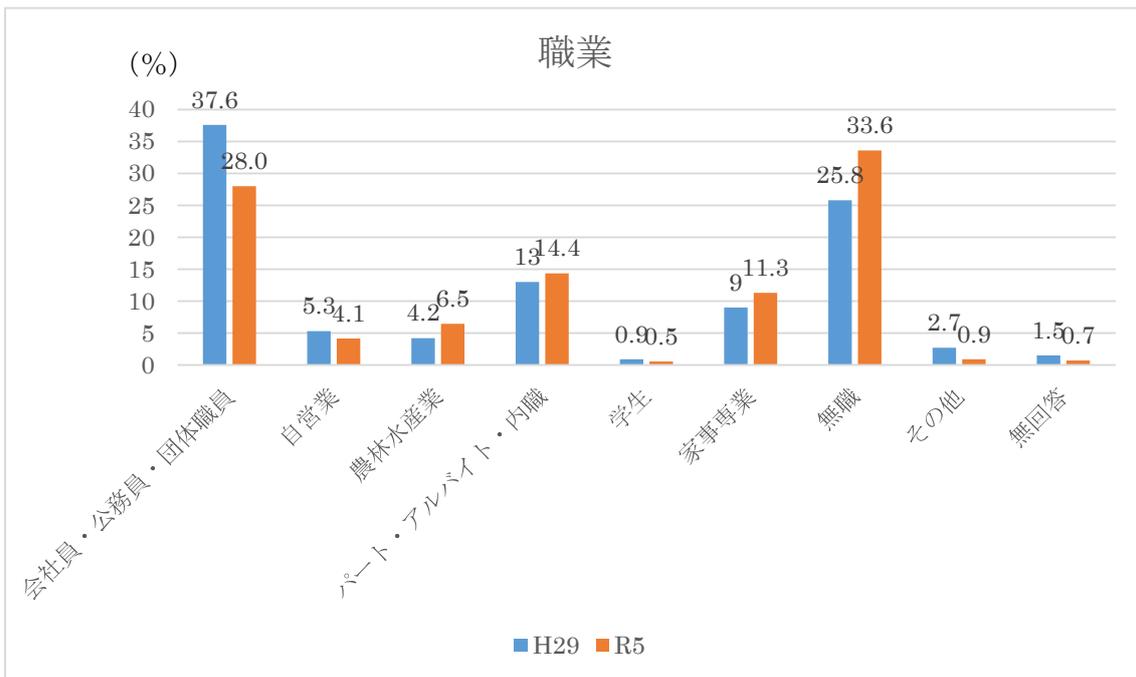
70歳代が一番多く、次いで60歳代、50歳代の順で多かった。前回調査よりも20～40歳代の回答割合が減った。

<世帯構成>



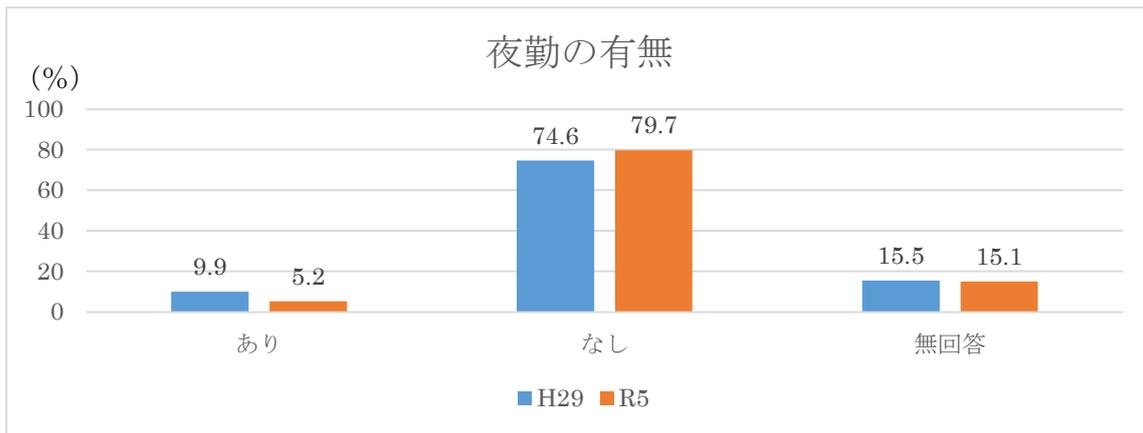
「親と子の二世帯」が一番多く、次いで「親と子と孫の三世帯」「夫婦だけ」の順であった。

<職業>



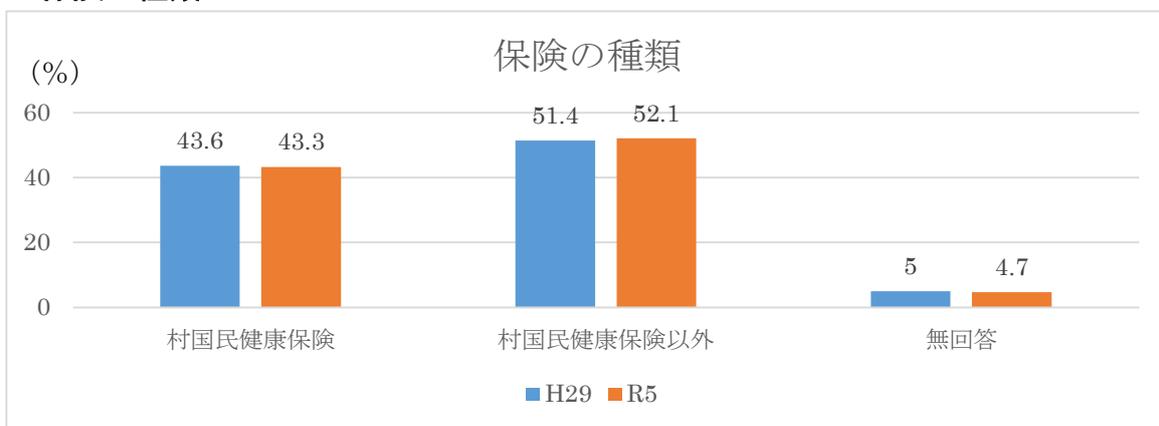
「無職」が一番多く、次いで「会社員・公務員・団体職員」「パート・アルバイト・内職」の順であった。前回調査より「無職」の割合が増え、「会社員・公務員・団体職員」の割合が減った。

<夜勤の有無>



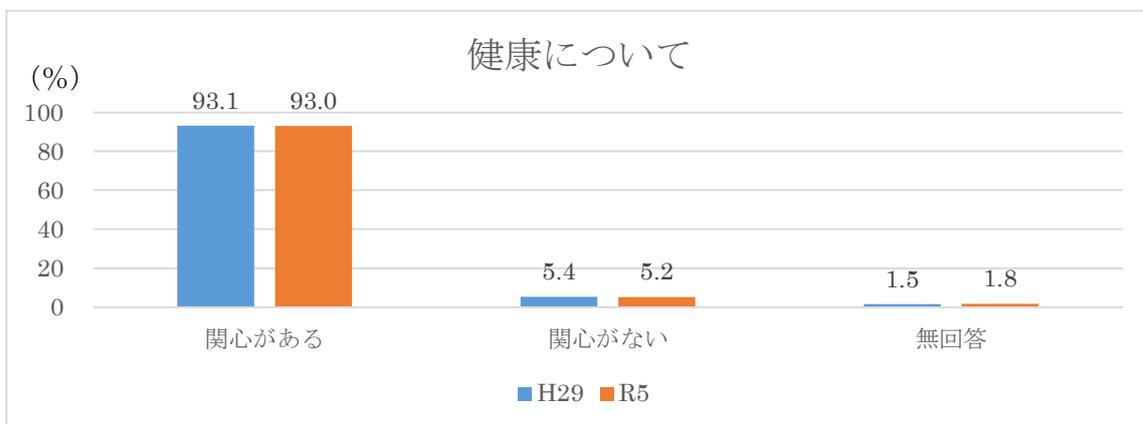
「なし」が約8割だった。

<保険の種類>



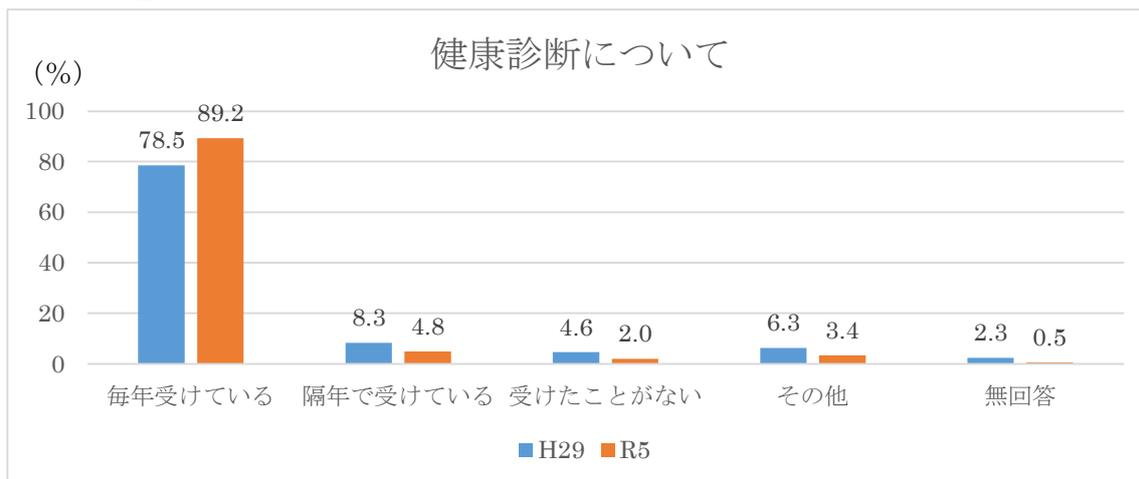
「村国民健康保険以外」が「村国民健康保険」よりもやや多かった。

問1. 健康について



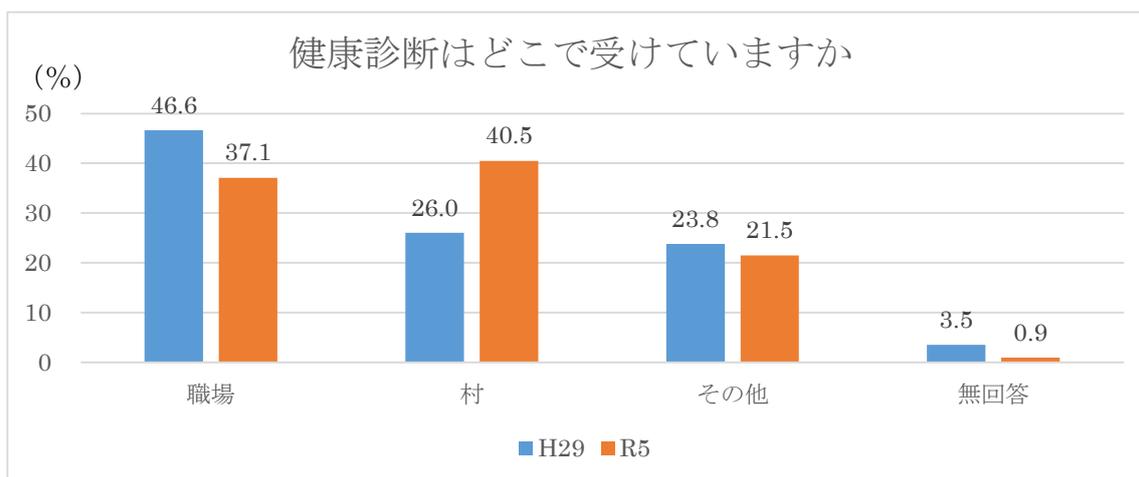
93.0%の方が「関心がある」と答えており、前回調査と変わりがなかった。

問2. 健康診断について



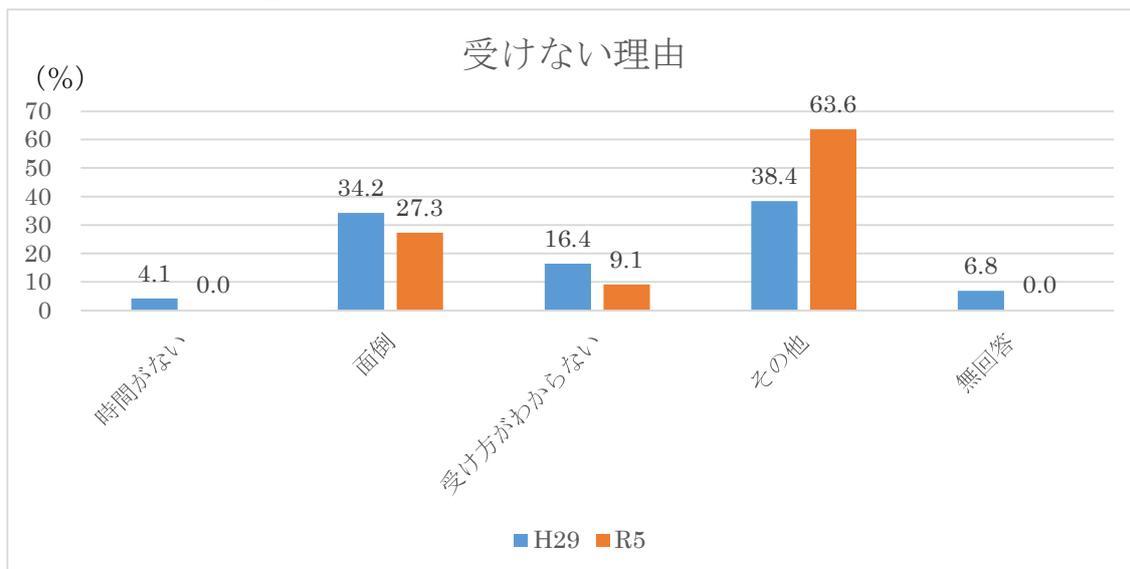
約9割の方が「毎年受けている」と答え、「受けたことがない」と答えた方は2%だった。前回調査よりも「毎年受けている」が約10ポイント増加した。

問3. 健康診断はどこで受けていますか



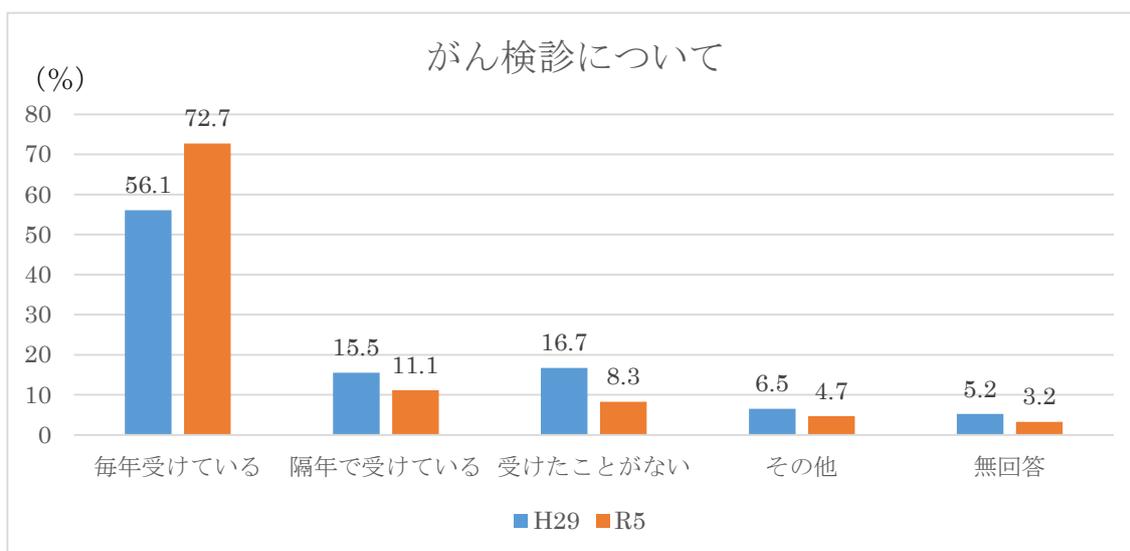
「村」が一番多く、次いで「職場」、「その他」となっていた。
 (「その他」の回答…「かかりつけ医」、「病院」、「人間ドック」など)

問4. 受けない理由はなんですか



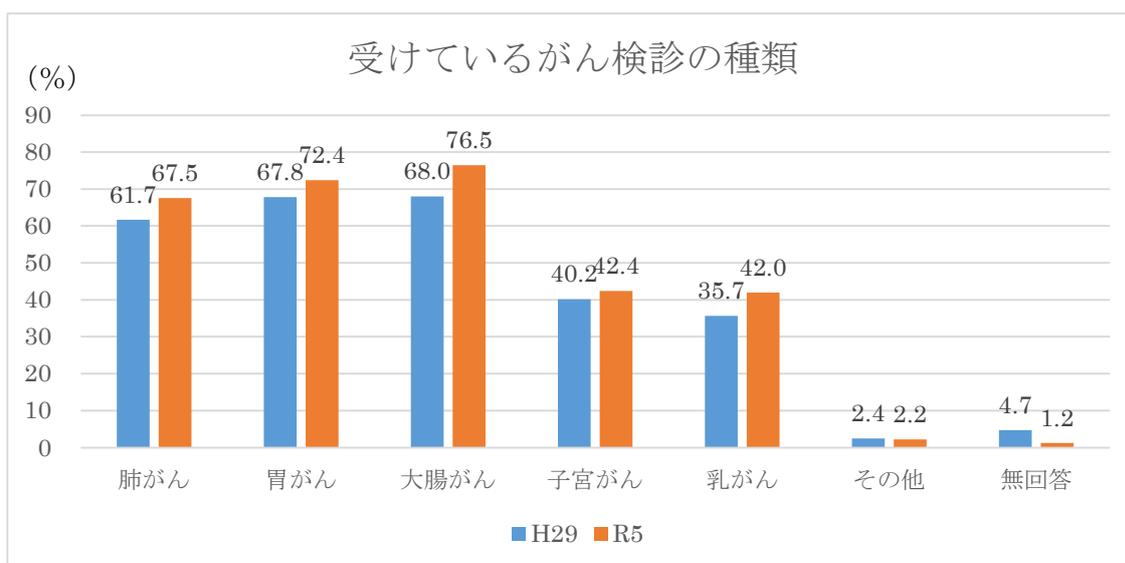
「その他（7名）」「面倒（3名）」「受け方がわからない（1名）」の順であった。
 （「その他」の回答…「通院中」、「不要」、「自己管理」、「歳」）

問5. がん検診について



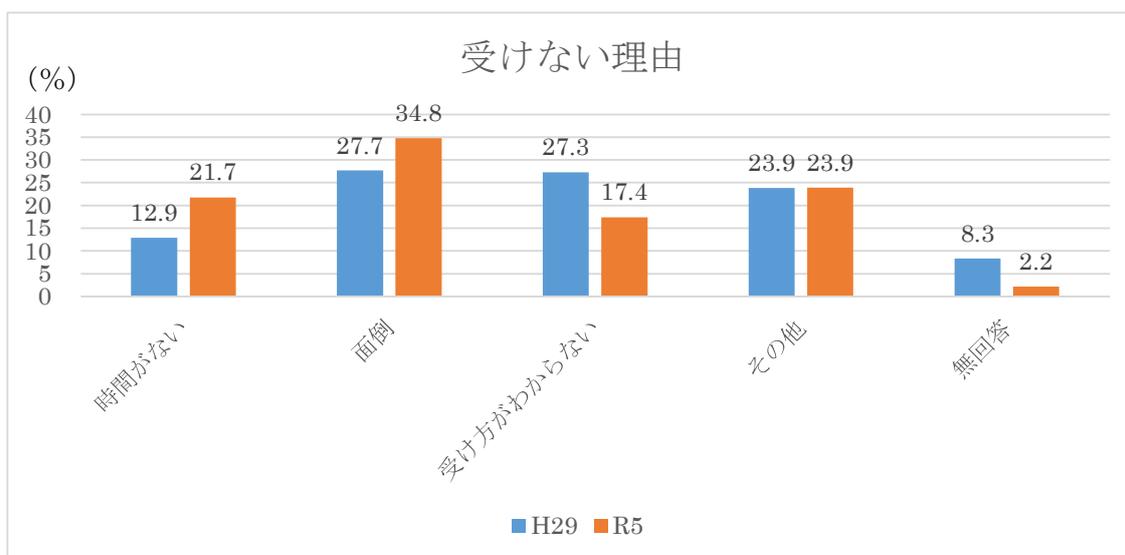
約8割の方が「毎年受けている」または「隔年で受けている」と答えていた。「受けたことがない」という方も約1割みられた。前回調査より「毎年受けている」が約17ポイント増加した。

問6. 受けているがん検診の種類はなんですか（すべて）



「大腸がん」が一番多く、次いで「胃がん」「肺がん」「子宮がん」「乳がん」の順となっていた。

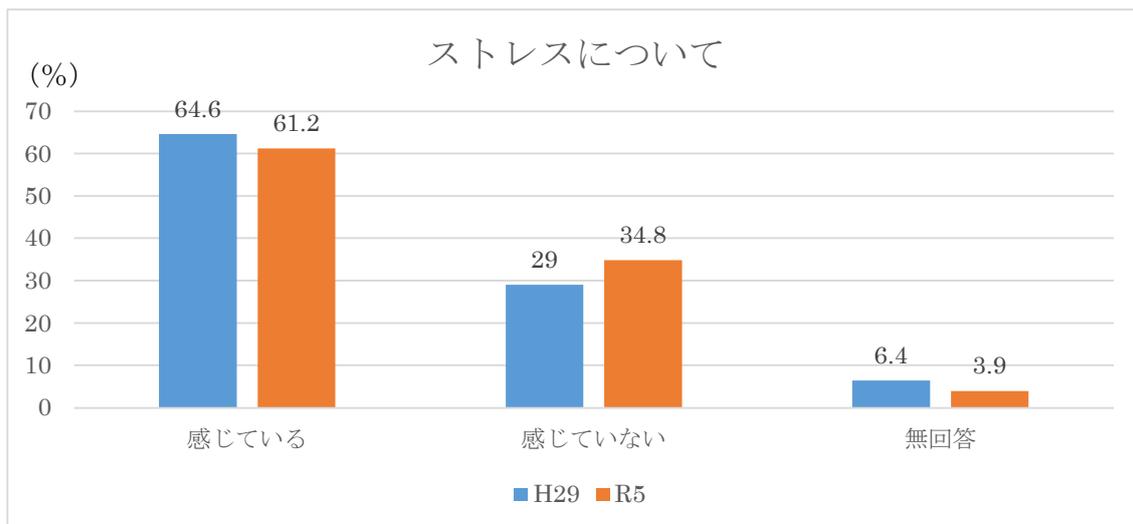
問7. 受けない理由はなんですか



「面倒」が一番多く、次いで「その他」「時間がない」「受け方がわからない」の順となっている。前回調査より「面倒」が約7ポイント増加し、「受け方がわからない」は約10ポイント減った。

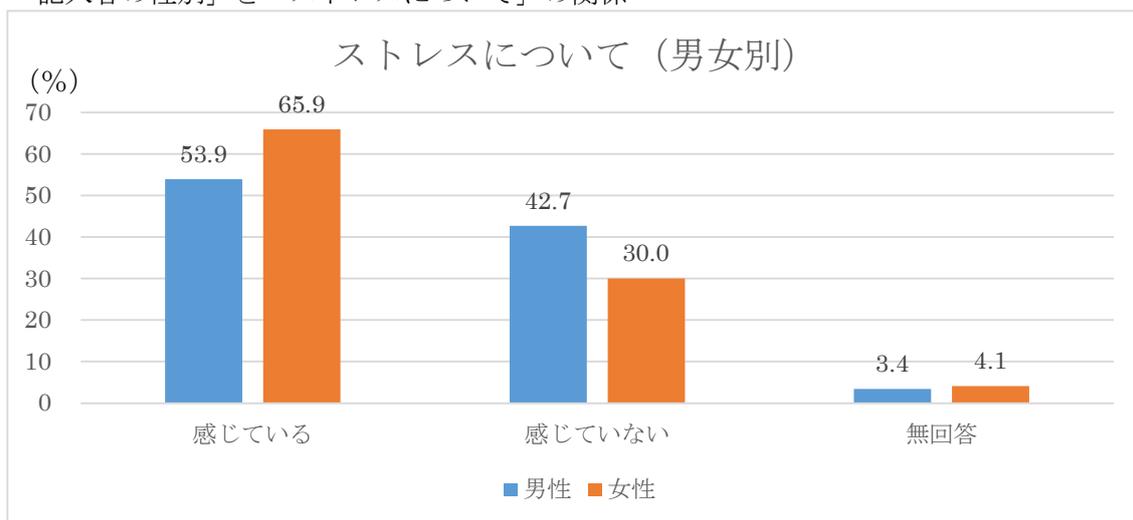
（「その他」の回答…「高齢」、「体調が良い」、「まだ受けなくても良い」など）

問8. ストレスについて



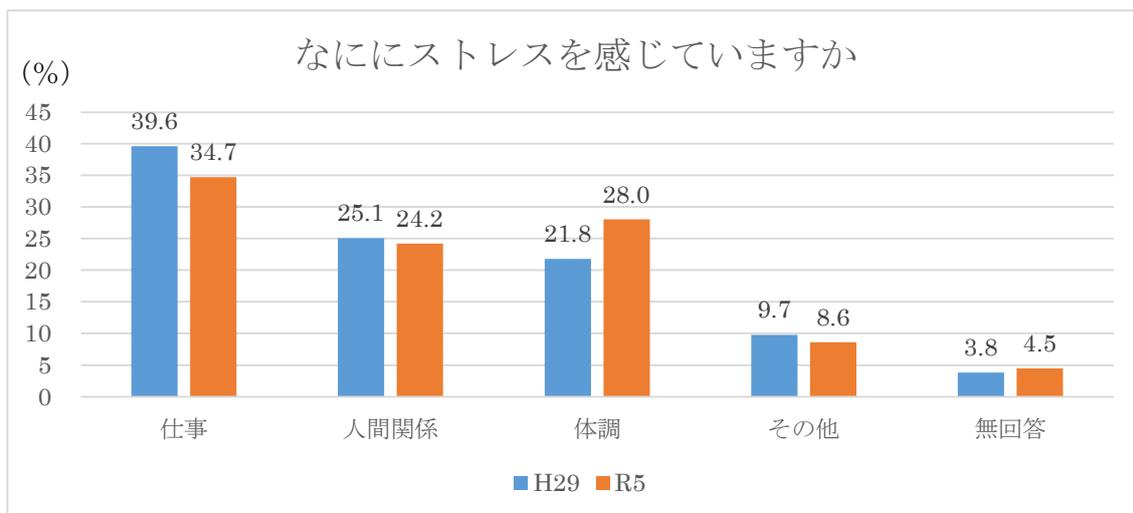
約6割の方が「感じている」と答え、「感じていない」は約3割だった。

「記入者の性別」と「ストレスについて」の関係



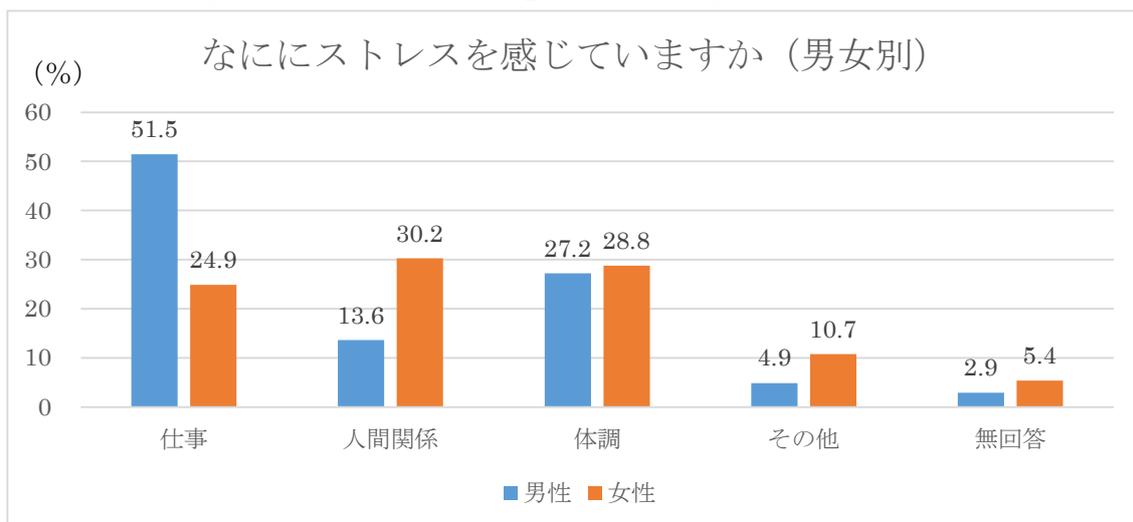
男女ともストレスを感じている人の割合が感じていない人よりも高く、女性は男性よりも10ポイント以上高かった。

問9. なににストレスを感じていますか



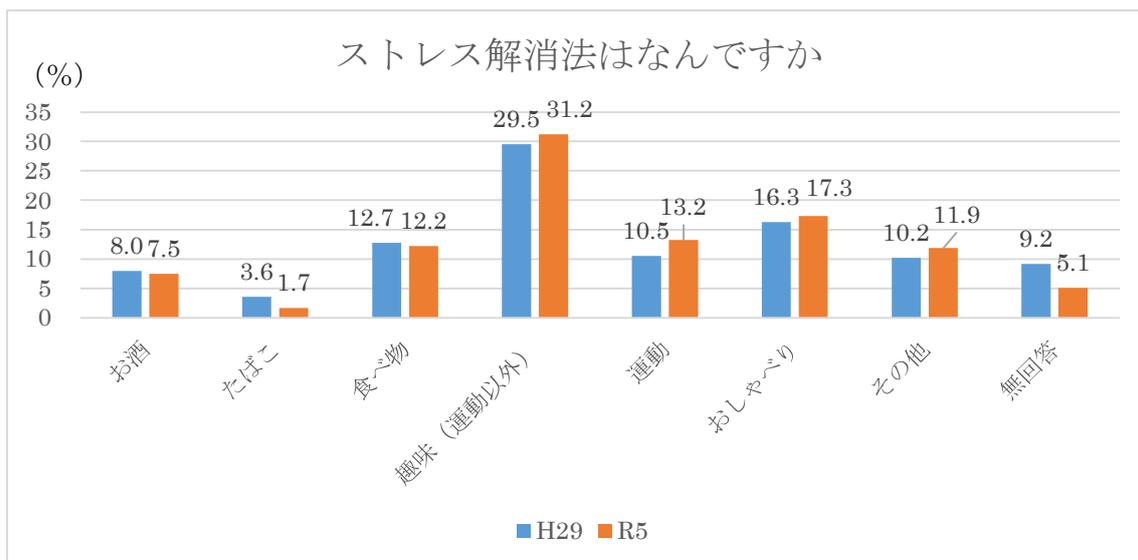
「仕事」と答えた方が一番多く、次いで「体調」「人間関係」の順であった。

「記入者の性別」と「なににストレスを感じていますか」の関係



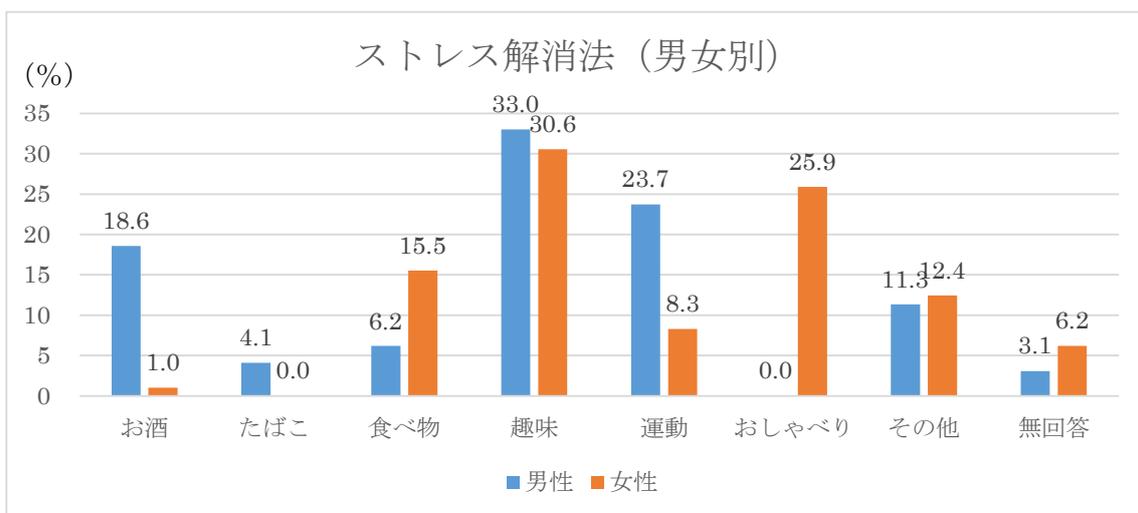
女性は「人間関係」次いで「体調」にストレスを感じている人の割合が高かった。男性は約半数の方が「仕事」にストレスを感じており、次いで「体調」となっていた。

問10. ストレス解消法はなんですか



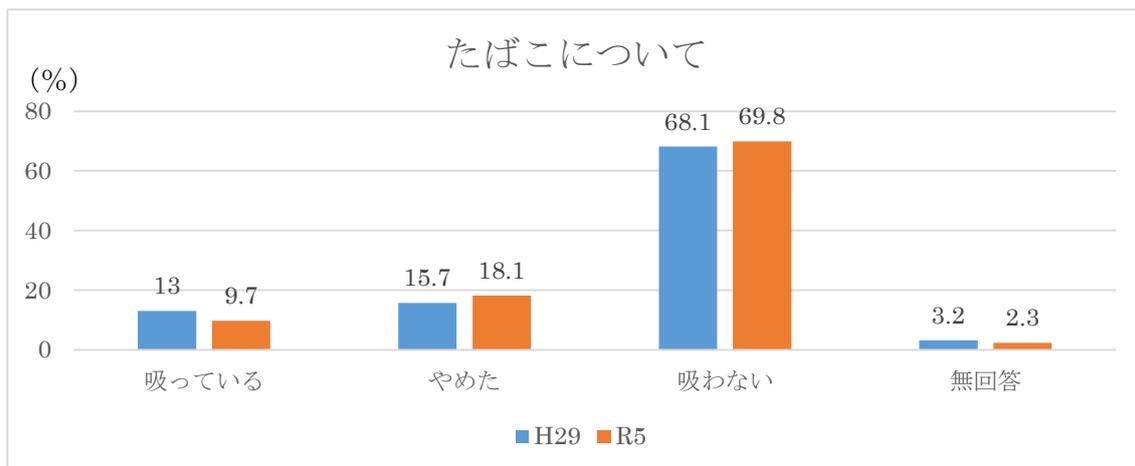
「趣味（運動以外）」の割合が一番高く、次いで「おしゃべり」「運動」「食べ物」の順となっている。

「記入者の性別」と「ストレス解消法はなんですか」の関係



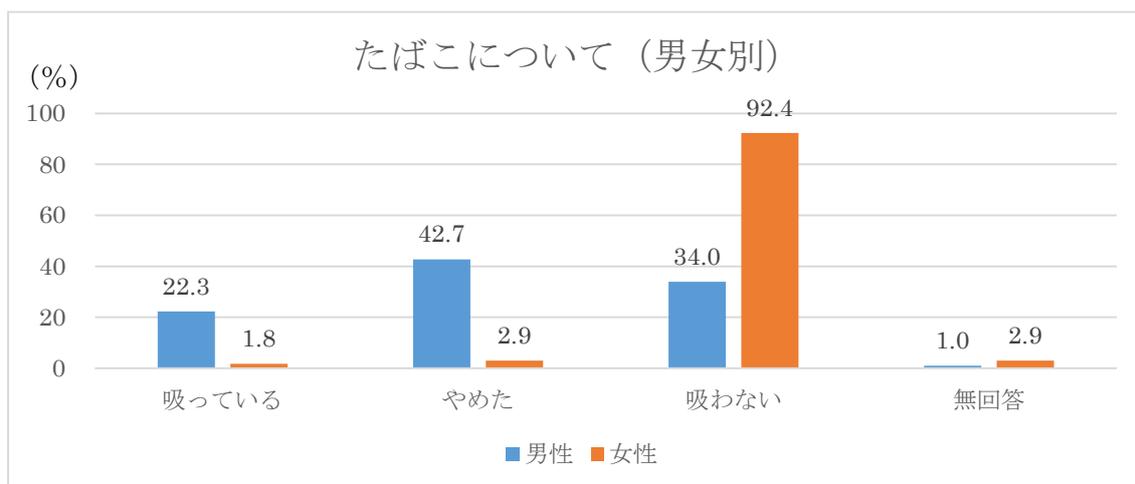
男性は「趣味」が約3割、次いで「運動」「お酒」の順であった。女性も「趣味」が約3割、次いで「おしゃべり」「食べ物」の順となっている。

問 1 1. たばこについて



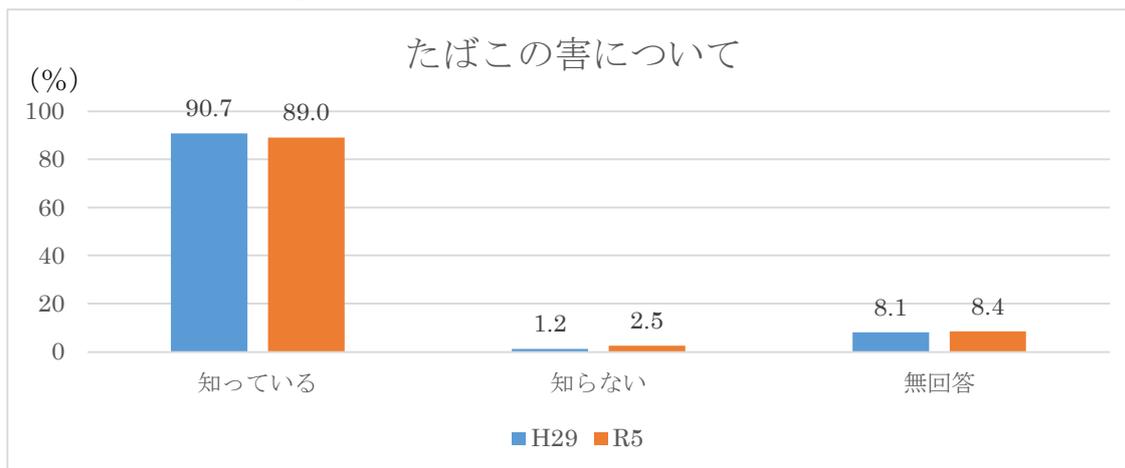
約9割の方が「吸わない」「やめた」と答え、約1割の方は「吸っている」と答えた。前回調査より「やめた」が約3ポイント増えた。

「記入者の性別」と「たばこについて」の関係



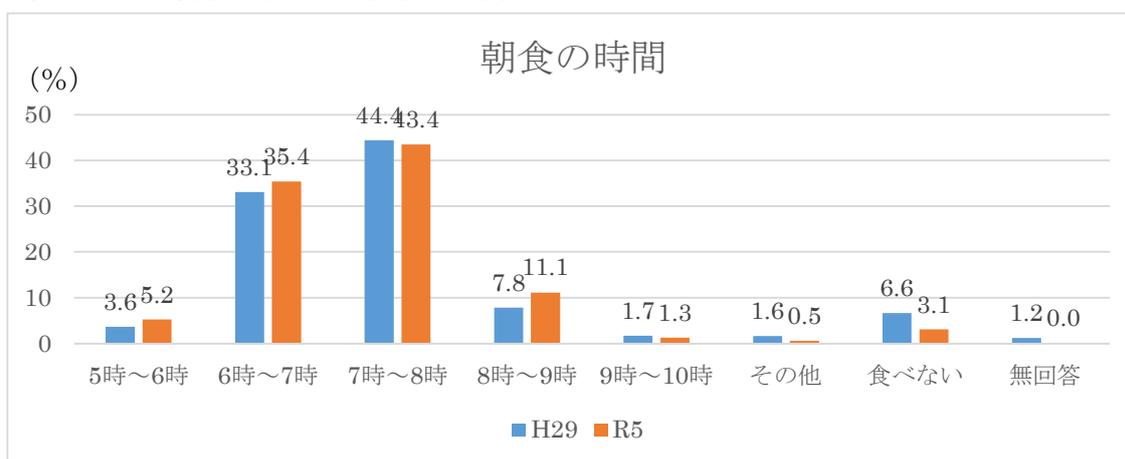
女性は「吸わない」「やめた」が約95%だが、男性は約2割が「吸っている」となっていた。

問 1 2. たばこの害について



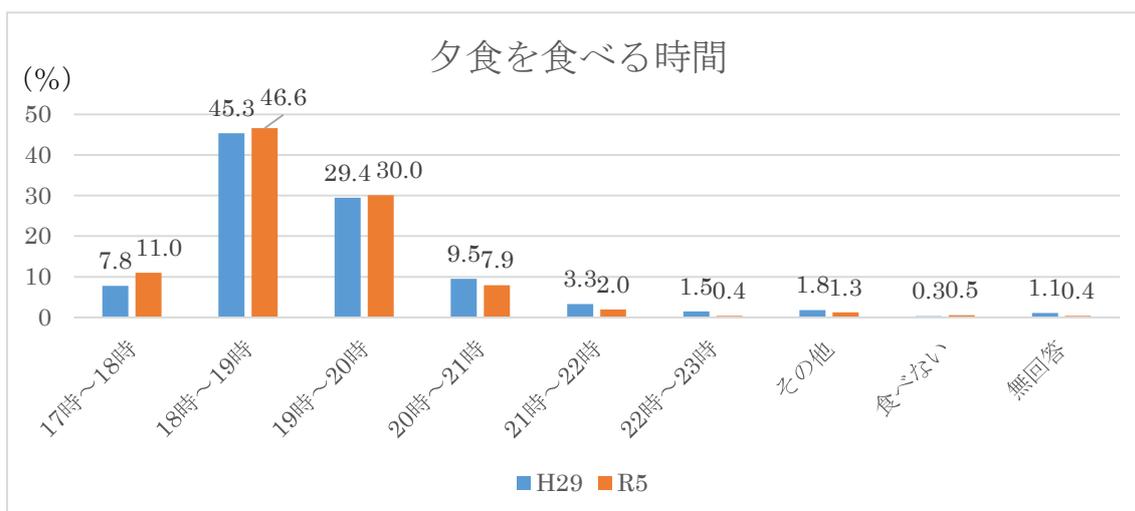
約9割の方が「知っている」と答えた。

問 1 3. 朝食はふだん何時頃に食べますか



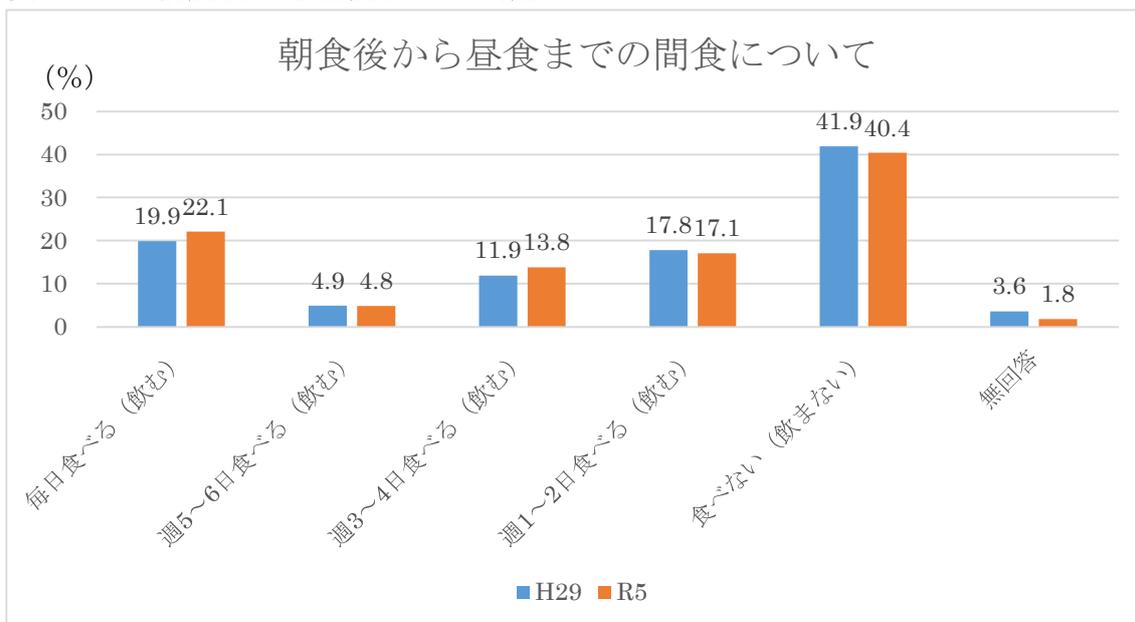
「7時～8時」が一番多く、「食べない」と答えた方は約3%だった。

問 1 4. 夕食はふだん何時頃に食べますか



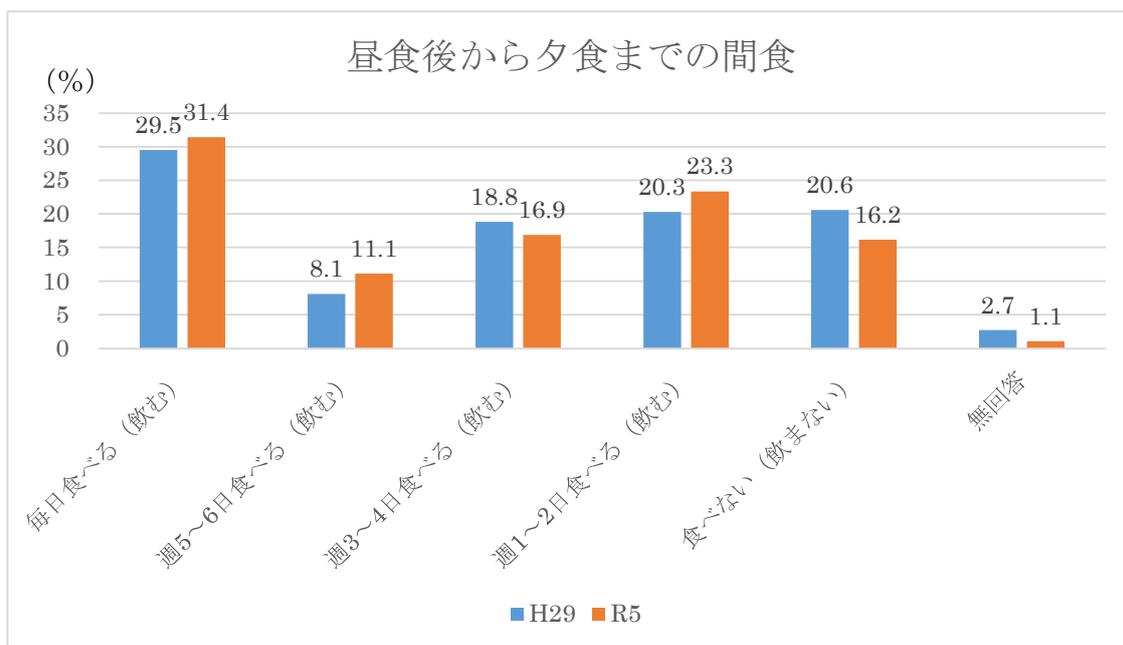
「18時～19時」が一番多く、ほとんどの方が夕食は食べていた。

問 1 5. 朝食後から昼食までの間食について



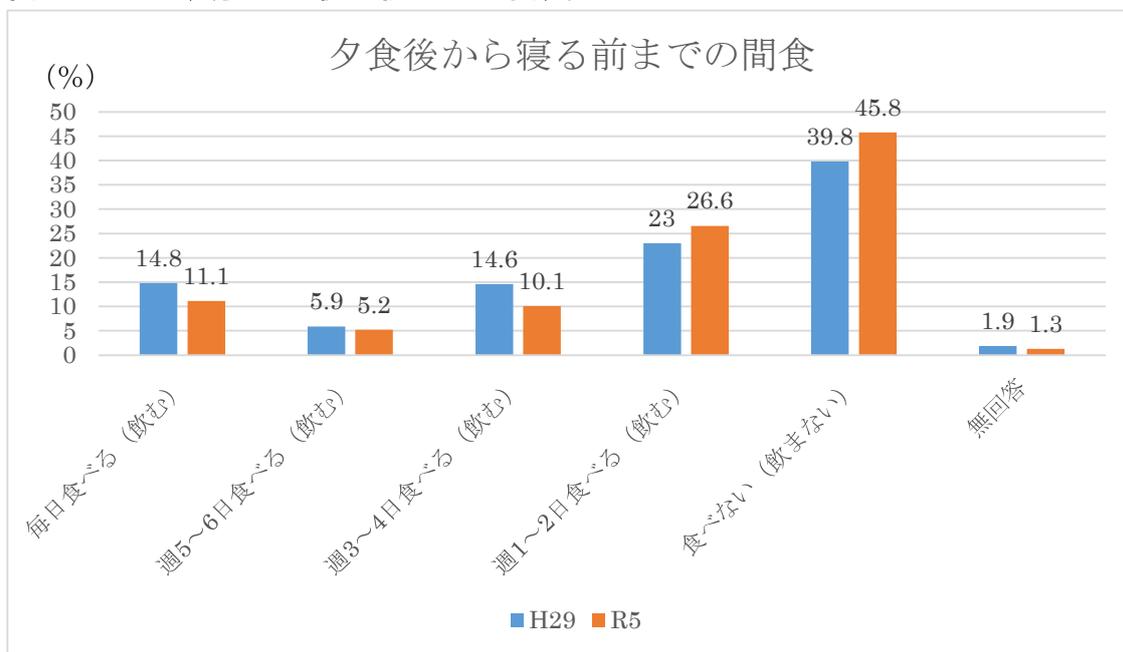
「食べない (飲まない)」が約4割で一番多く、次いで「毎日食べる (飲む)」が約2割となっていた。

問 16. 昼食後から夕食までの間食について



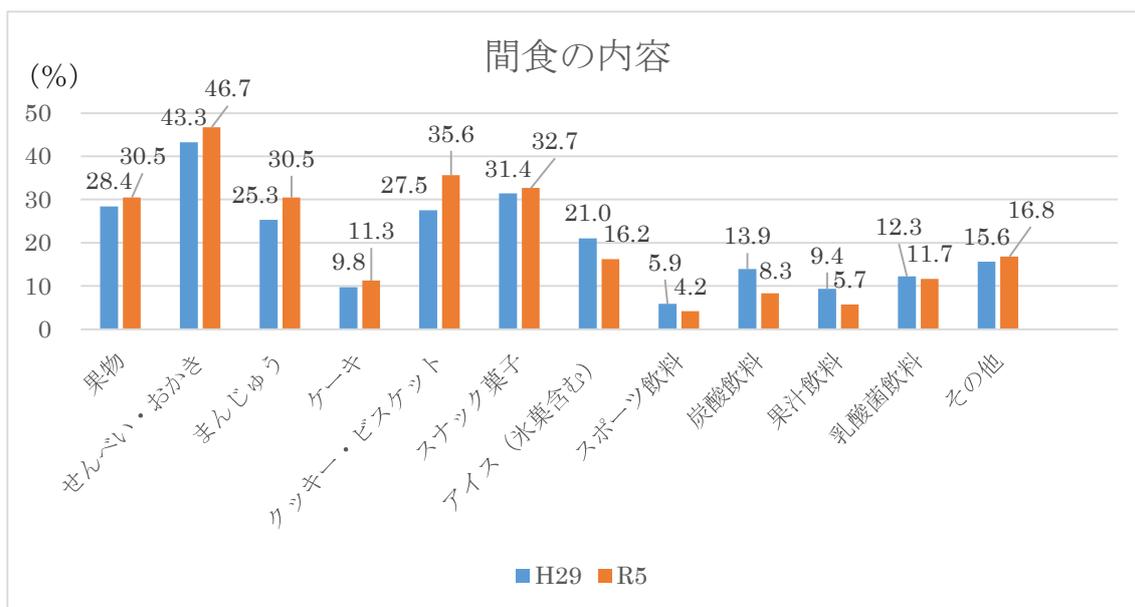
「毎日食べる (飲む)」が約3割で一番多く、次いで「週1~2日食べる (飲む)」「週3~4日食べる (飲む)」を合わせると約4割となっていた。前回調査よりも「食べない (飲まない)」が約4ポイント減った。

問 17. 夕食後から寝る前までの間食について



「食べない (飲まない)」が半数近く、次いで「週1~2日食べる (飲む)」となっていた。「毎日食べる (飲む)」も約1割みられた。前回調査時よりも「食べない (飲まない)」が6ポイント増加した。

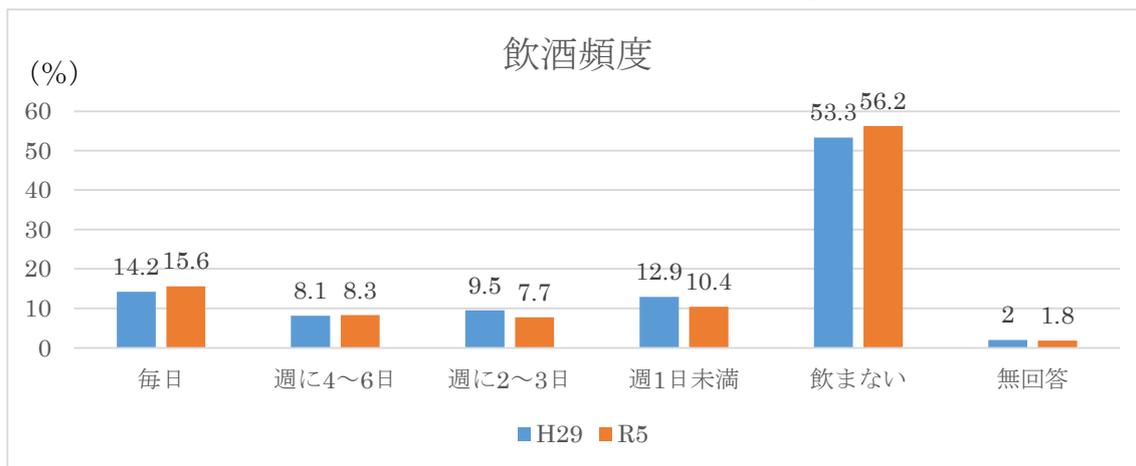
問18. なにを間食しますか



間食の内容としては、「せんべい・おかき」が46.7%と一番多く、次いで「スナック菓子」「クッキー・ビスケット」「スナック菓子」となっている。前回調査よりアイスや飲料と答えた割合が減り、それ以外を答えた割合が増えた。

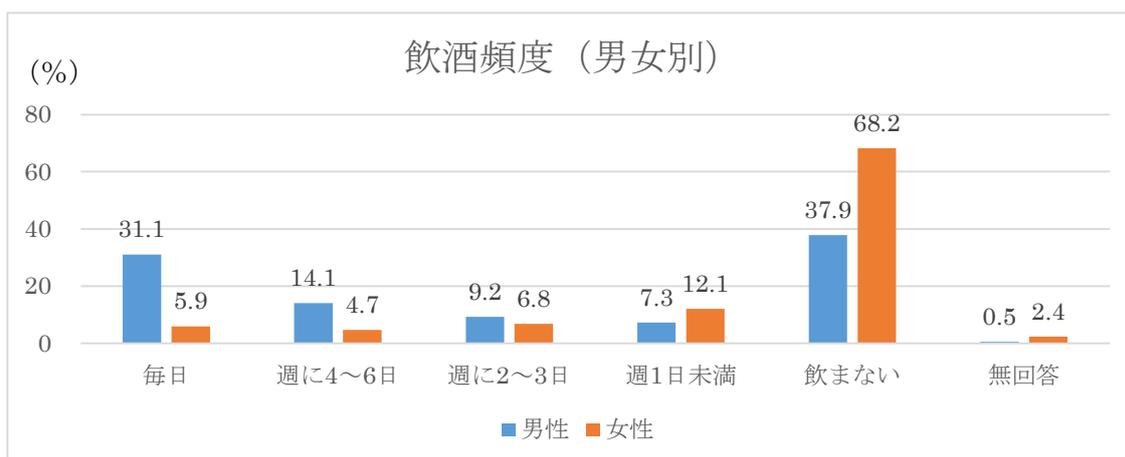
(「その他」の回答…「チョコ」、「カフェオレ」、「ヨーグルト」、「ナッツ」、「パン」など)

問19. ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類をのむことがありますか



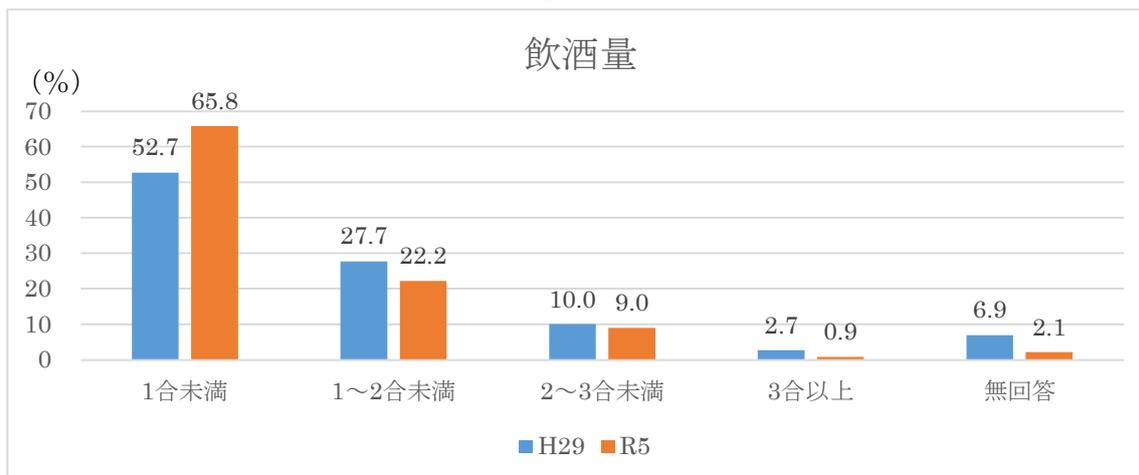
約半数が「飲まない」と答え、次いで「毎日飲む」が15%、「週1日未満」が1割の順になっている。

「記入者の性別」と「ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類をのむことがありますか」の関係



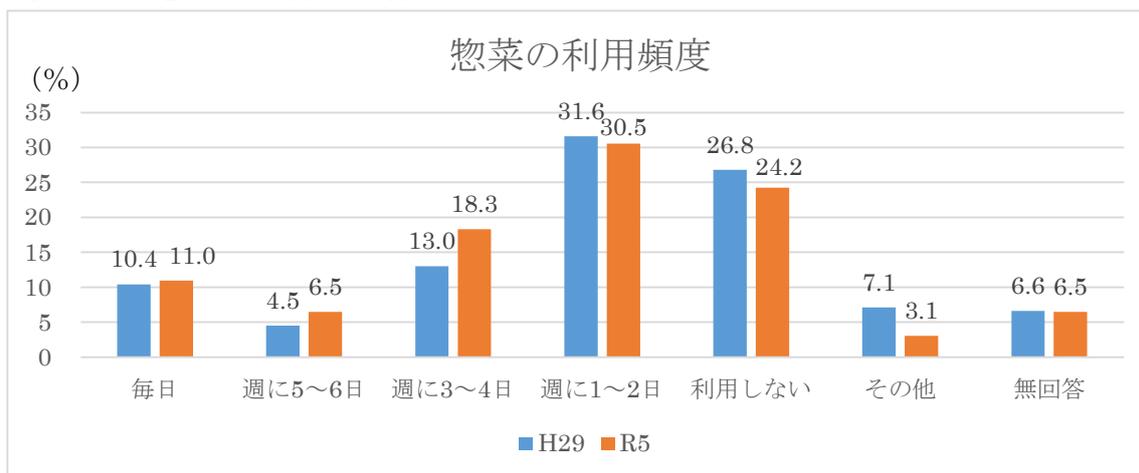
女性は「飲まない」の割合が約7割だった。男性は「飲まない」が約4割、「毎日飲む」が約3割だった。

問20. 1日に飲む量は平均どれくらいですか



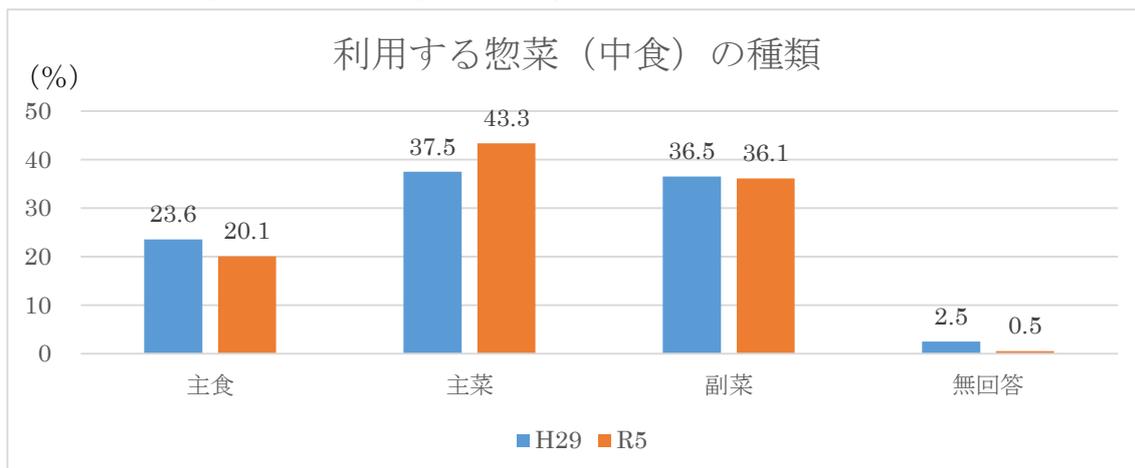
「(日本酒換算) 1合未満」が65%と一番多く、次いで「1~2合未満」となっていた。「2~3合未満」と「3合以上」を合わせると約1割みられた。前回調査より「1合未満」が13ポイント増加した。

問21. 惣菜(中食)の利用について



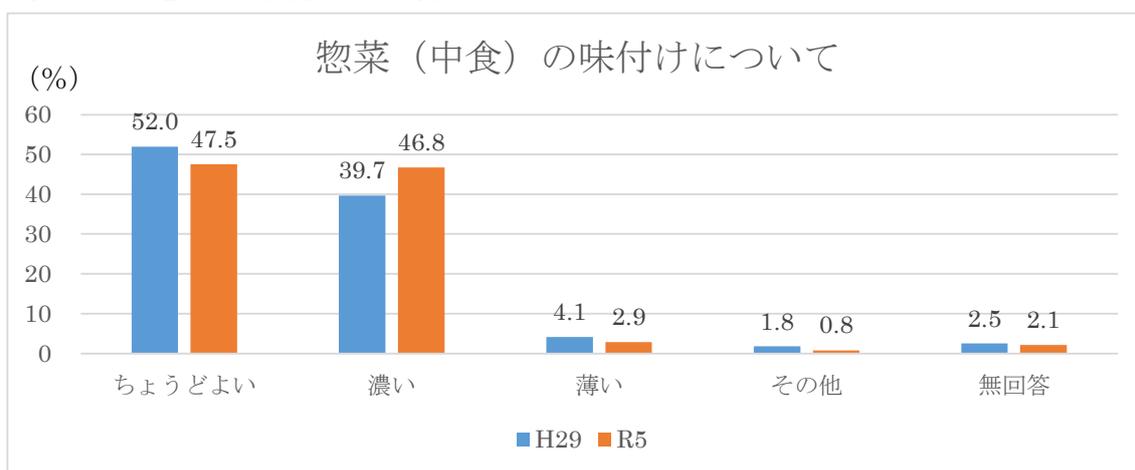
「週に1~2日利用する」が約3割と一番多く、次いで「利用しない」「週に3~4日利用する」となっている。「毎日利用する」が約1割みられた。前回調査より「週1~2日」「利用しない」が減り、「週に3~4日」が約5ポイント増加した。

問 2 2. 利用する惣菜（中食）の種類はなんですか



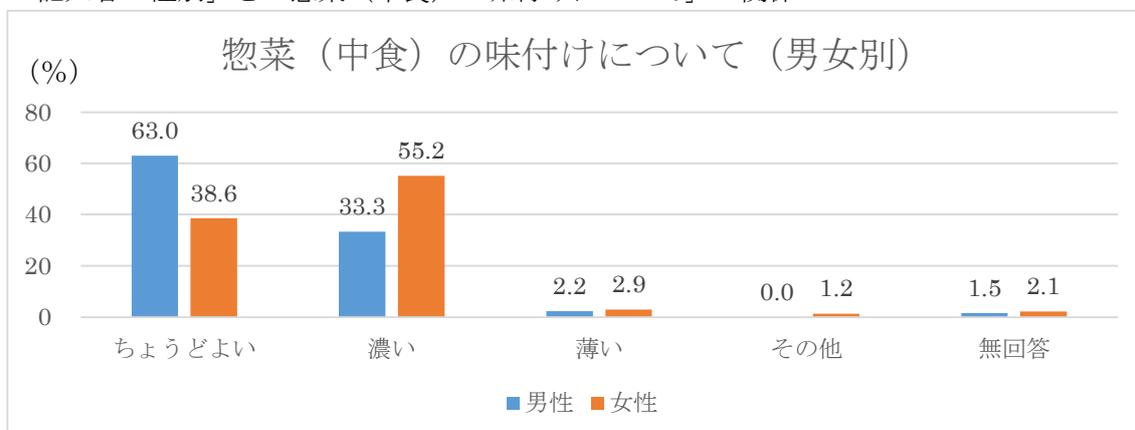
「主菜」が一番多く、次いで「副菜」「主食」の順となっている。

問 2 3. 惣菜（中食）の味付けについて



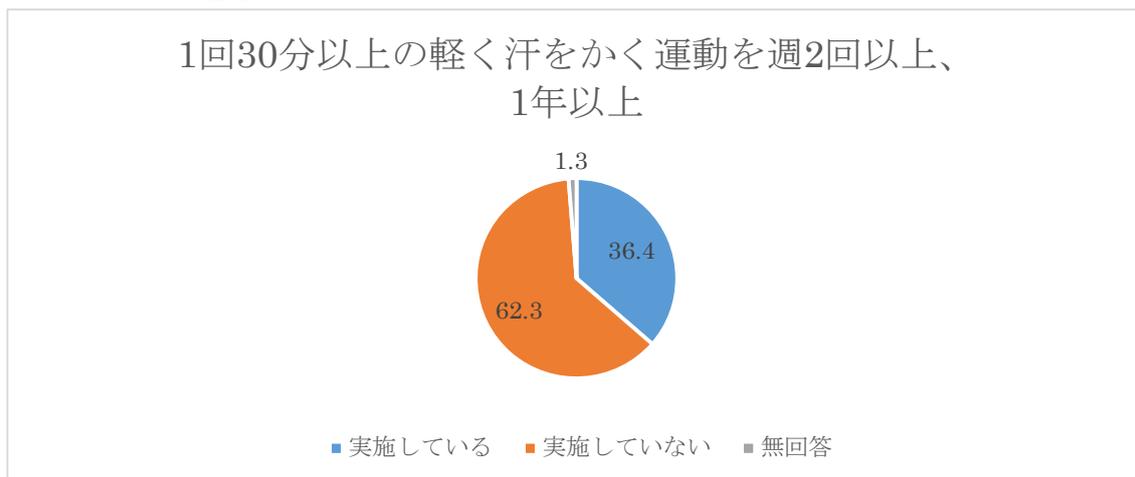
「ちょうどよいと感じる」と「濃いと感じる」がほぼ半々で、95%を占めていた。前回調査より「濃いと感じる」が約7%増えた。

「記入者の性別」と「惣菜（中食）の味付けについて」の関係



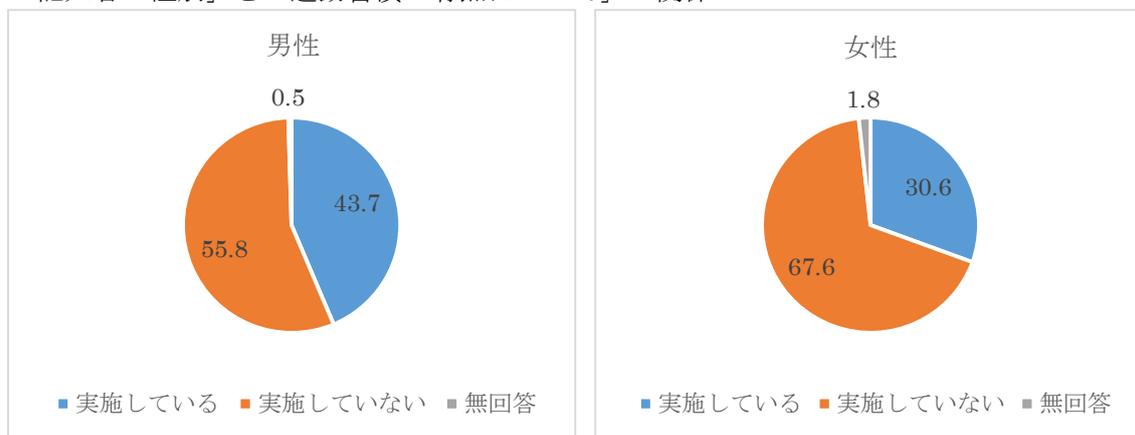
女性は「濃いと感じる」が「ちょうどよい」よりも1.4倍多かったが、男性は「ちょうどよいと感じる」が「濃いと感じる」よりも1.9倍多かった。

問 2 4. 運動習慣の有無について



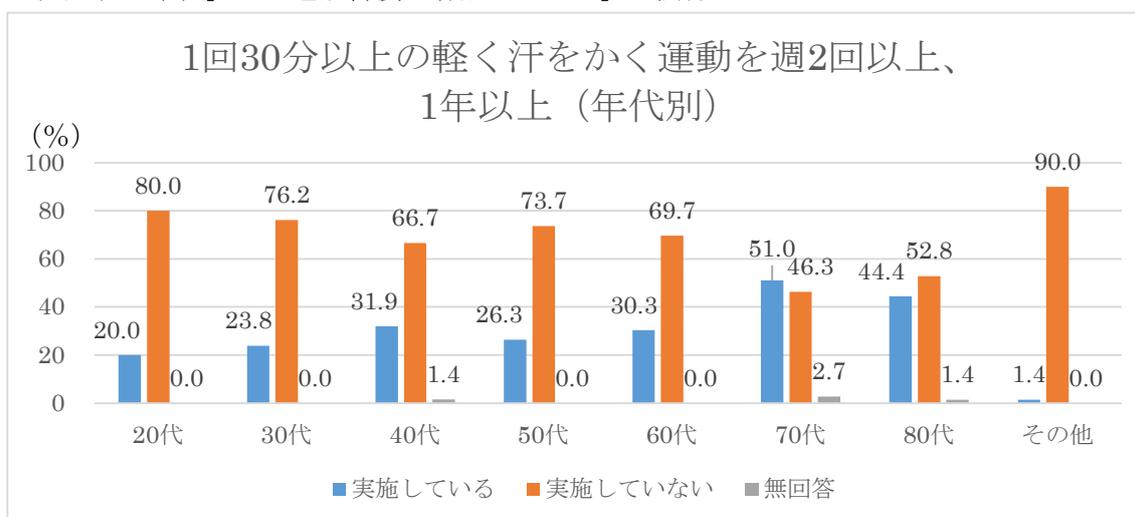
「実施していない」が「実施している」より1.7倍多かった。

「記入者の性別」と「運動習慣の有無について」の関係



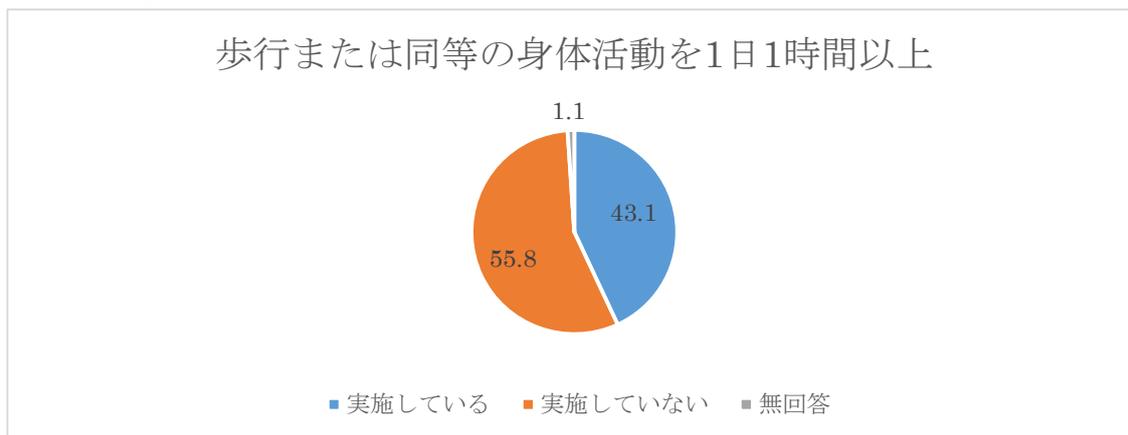
「実施している」と答えた割合は、男性の方が女性より1.4倍高かった。

「記入者の年代」と「運動習慣の有無について」の関係



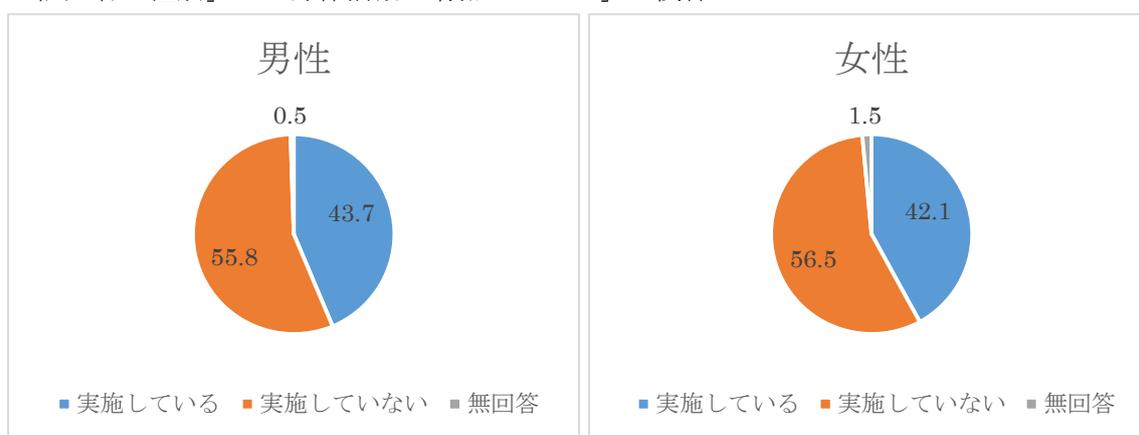
70代のみ、「実施している」と答えた割合が「実施していない」と答えた割合よりも多かった。

問 2 5 . 歩行または同等の身体活動の有無について



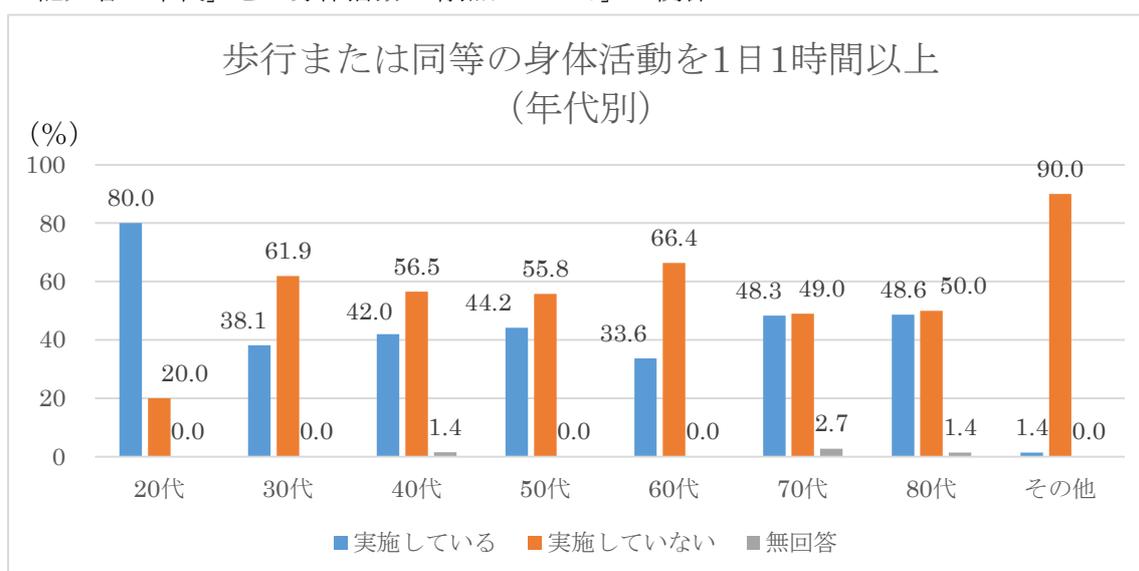
「実施していない」が「実施している」より1.3倍多かった。

「記入者の性別」と「身体活動の有無について」の関係



男女ともに「実施していない」と答えた割合の方が多く、男女で差は無かった。

「記入者の年代」と「身体活動の有無について」の関係



20代のみ、「実施している」と答えた割合が「実施していない」と答えた割合よりも多く、70代・80代は「実施している」と「実施していない」がほぼ同率であった。

【考 察】

健康についての関心度は前回調査時と同様に高く、自らの健康状態に関心を持つ人が多い一方、関心がないという人も5%見られた。健康診断、がん検診については「毎年受けている」と答えた割合が前回調査時より10ポイント以上増加したが、記入者の年齢層が異なることも要因のひとつと考えられる。健康診断、がん検診を受けない理由としては「面倒」がどちらも一番多く、「時間がない」「受け方がわからない」「通院中」などが続いていた。このことより、受診のしやすい環境（予約の簡素化、待ち時間の短縮等）の整備や、よりわかりやすい広報媒体の提供、医療機関との連携が必要と考えられる。

ストレスについては、男女ともに「ストレスを感じている」と答えた人の割合が「ストレスを感じていない」と答えた人より高かった。ストレス解消法では、男女ともに「趣味」と答えた割合が一番多く、男性は次いで「運動」「お酒」、女性は「おしゃべり」「食べ物」となっている。過度な飲酒や喫煙など、ストレス解消法によっては健康に悪影響を及ぼすおそれがあるため、休養・睡眠、運動など適切なストレス解消法や他者への相談などにより、ストレスをためこまず、上手く付き合うことが重要である。

たばこについては、前回調査時よりも「やめた」割合が増えたが、約1割が吸っていた。また、「吸っている」と答えた人のうち、85%は男性であった。喫煙は本人のみならず、周囲の人の健康への影響が大きい。禁煙の重要性について、様々な機会を通じて啓発を継続していく必要がある。

朝食については、「食べない」と答えた人が3%みられた。間食については、昼食後から夕食までの間食を「食べない（飲まない）」と答えた割合がやや減り、「毎日」または「週5～6日」と答えた割合は5ポイント増加した。夕食後から寝る前までの間食を「食べない（飲まない）」と答えた割合は6ポイント増加したが、約半数の人が週に1日以上間食をしていた。間食の内容としては、前回調査時よりアイスや炭酸飲料、果汁飲料等と答えた割合が減っていた。甘い飲み物や糖質の多い間食は急激に血糖値を上昇させ、血糖値スパイク（普段の血糖値は正常だが、食後に短時間で数値が急上昇し、その後急降下すること）を引き起こす原因となる。急激な血糖値の上昇は血管を傷つけ、動脈硬化を進行させることにより、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となる。また、食後高血糖を起こしている人は、糖尿病になる可能性が高くなる。欠食や早食い、炭水化物に偏った食事なども血糖値スパイクを引き起こしやすく、間食を含めた普段の食生活を振り返る機会を持てるよう、食事や間食に関しての適切な知識の普及啓発が重要である。

アルコールについては、約半数が飲まないと答えているが、「毎日飲む」と答えた人も15%いた。飲酒量は前回調査より減っているが、「2～3合」と「3合以上」と答えた人が1割みられた。過度な飲酒は肝臓病や膵炎、糖尿病、心疾

患、がん、胃腸障害などの様々な疾患を引き起こすだけでなく、うつ病や睡眠障害など、こころの健康にも影響を及ぼすことがある。身体とこころの健康のために、適正飲酒についての正しい知識の普及啓発が必要である。

惣菜（中食）の利用については、「週に1～2日利用する」が約3割と一番多かったが、前回調査時より「週に3～4日利用する」が約5ポイント増加した。惣菜（中食）の味付けについては、「ちょうどよいと感じる」と「濃いと感じる」がほぼ同率だったが、前回調査時より「濃いと感じる」割合が増えていた。女性は「濃いと感じる」が「ちょうどよいと感じる」よりも多かったが、男性は「ちょうどよいと感じる」が「濃いと感じる」よりも多かった。以前に比べ、薄味を意識する人が増えてきていると思われるが、男性については女性よりも濃い味を好む傾向にあり、塩分摂取が多くなる可能性がある。鳥取県民は、男女とも全ての年代で食塩摂取量が目標値を超えており、あらゆる年代を対象に減塩対策を実施していく必要がある。

今回、前回調査時には無かった運動習慣・身体活動についても調査を実施した。運動習慣の有無については62%が「実施していない」という結果であったが、男性は女性に比べ、実施していると答えた割合が高かった。年代別では、70代のみ「実施している」と答えた割合が「実施していない」よりも高く、約半数の方に運動習慣があった。歩行または同等の身体活動の有無については、56%が「実施していない」という結果となり、男女で差は無かった。年代では、20代のみ「実施している」と答えた割合が「実施していない」よりも多かった。生活習慣病の発症予防、重症化予防のためには、運動習慣の定着や身体活動量の増加が重要となる。今回の調査では、運動習慣や十分な身体活動がない割合が高いという結果となり、食習慣改善だけでなく運動習慣定着のための取り組みも併せて実施することが必要である。運動習慣のない理由については未把握であるが、運動の出来る機会の提供や、「まずは今より10分多く身体を動かす」ことを意識してもらえよう働きかけていく。生活習慣病や将来のフレイル（心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間にあること）を予防するためにも、あらゆる年代を対象に運動についての啓発を行うことが重要であると考えます。

【おわりに】

このたび実施しました調査には557人という沢山の方にご回答をいただきました。この結果を分析し、今後の保健事業に活かしていきたいと考えます。ご協力いただきありがとうございました。

日吉津村国保のデータ集計結果について

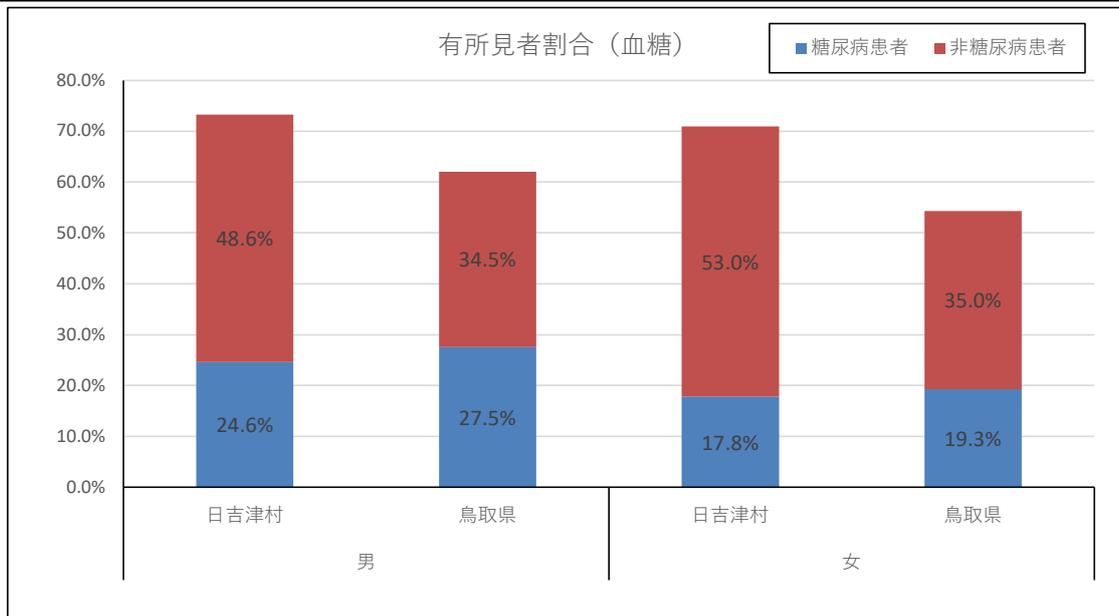
令和5年8月29日

1. 集計データ

- ・ 日吉津村国保と鳥取県（市町村国保全体）を集計している。
- ・ 健診とレセプトデータ（令和2～4年分）を突合して、集計している。
- ・ 対象年度に糖尿病レセプトが1枚でも存在する場合、糖尿病患者として集計する。

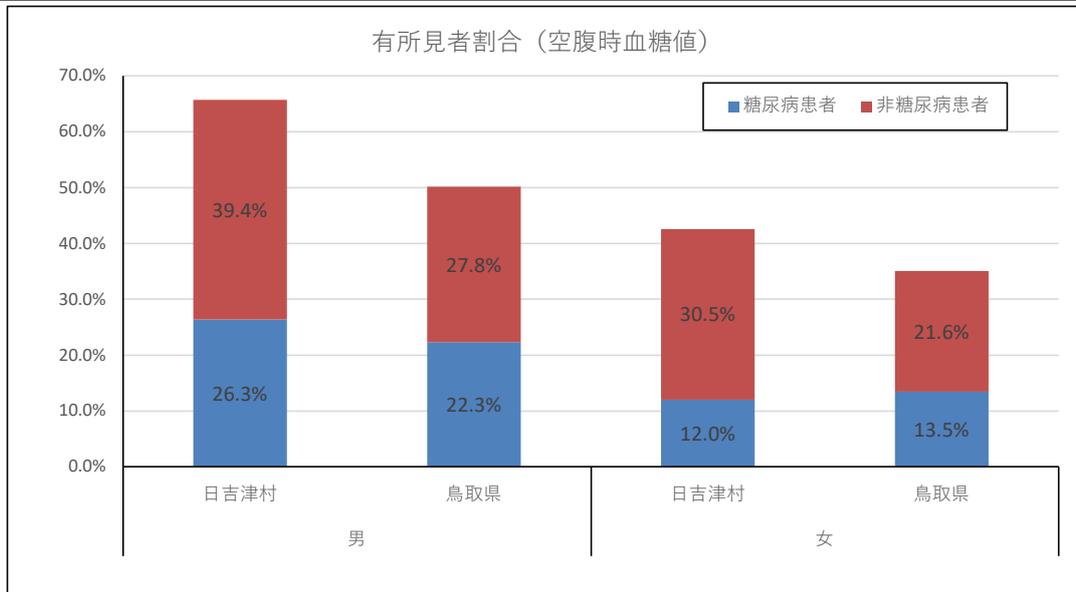
2 - 1. 特定健診有所見者割合（血糖値が保健指導以上）

健診結果 (血糖)	男		女	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
糖尿病患者	24.6%	27.5%	17.8%	19.3%
非糖尿病患者	48.6%	34.5%	53.0%	35.0%
有所見者) 糖尿病患者	30人	3,631人	26人	3,216人
有所見者) 非糖尿病患者	59人	4,550人	78人	5,855人
検査人数全員	122人	13,190人	148人	16,706人



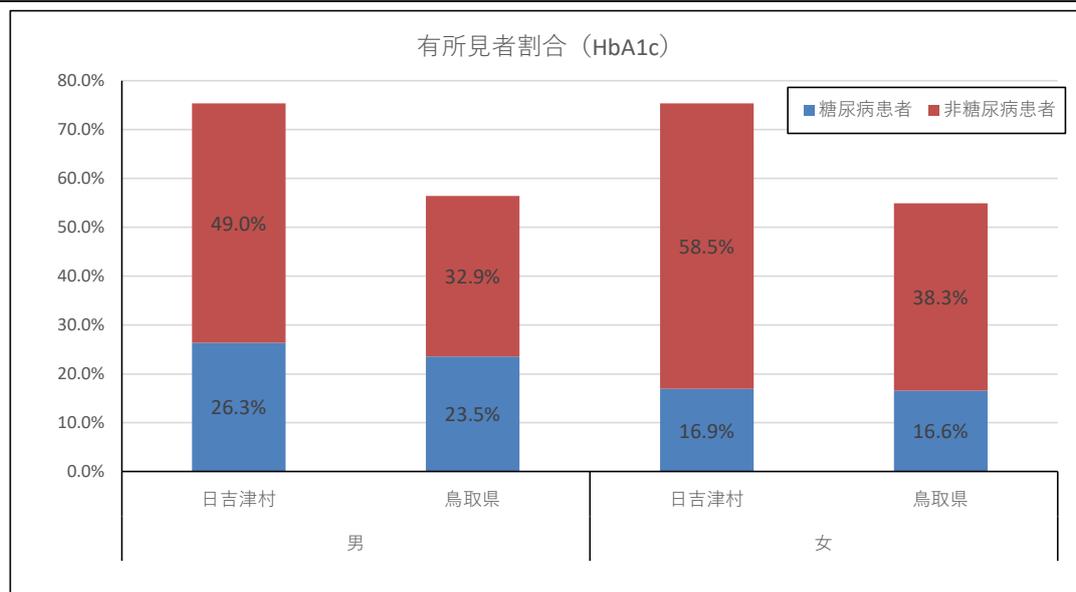
2 - 2. 特定健診有所見者割合（空腹時血糖が保健指導判定値（100mg/d）以上）

健診結果 (空腹時血糖)	男		女	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
糖尿病患者	26.3%	22.3%	12.0%	13.5%
非糖尿病患者	39.4%	27.8%	30.5%	21.6%
有所見者) 糖尿病患者	28人	1,933人	14人	1,441人
有所見者) 非糖尿病患者	41人	2,411人	36人	2,305人
検査人数全員	105人	8,659人	119人	10,684人



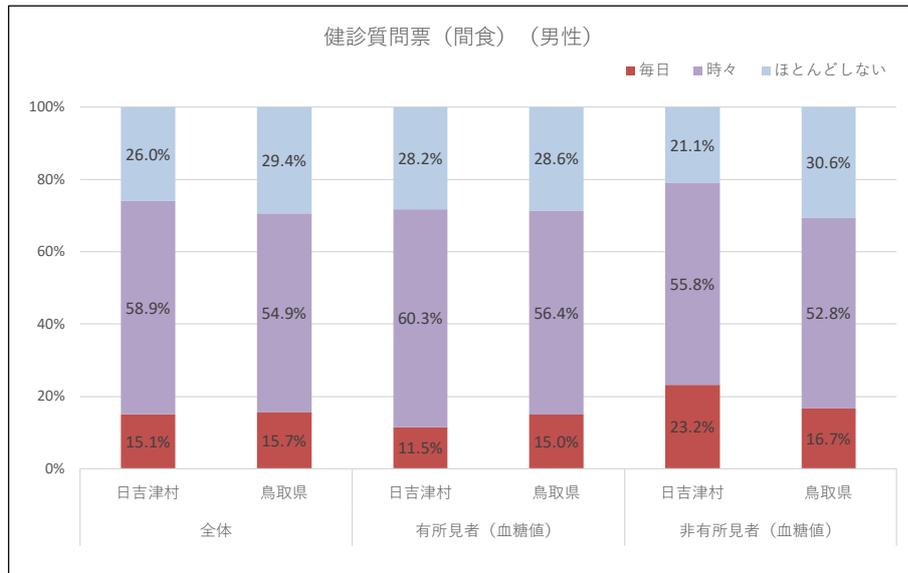
2 - 3. 特定健診有所見者割合（HbA1cが保健指導判定値（5.6%）以上）

健診結果 (HbA1c)	男		女	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
糖尿病患者	26.3%	23.5%	16.9%	16.6%
非糖尿病患者	49.0%	32.9%	58.5%	38.3%
有所見者) 糖尿病患者	26人	2,384人	20人	2,037人
有所見者) 非糖尿病患者	49人	3,331人	68人	4,713人
検査人数全員	100人	10,134人	116人	12,300人



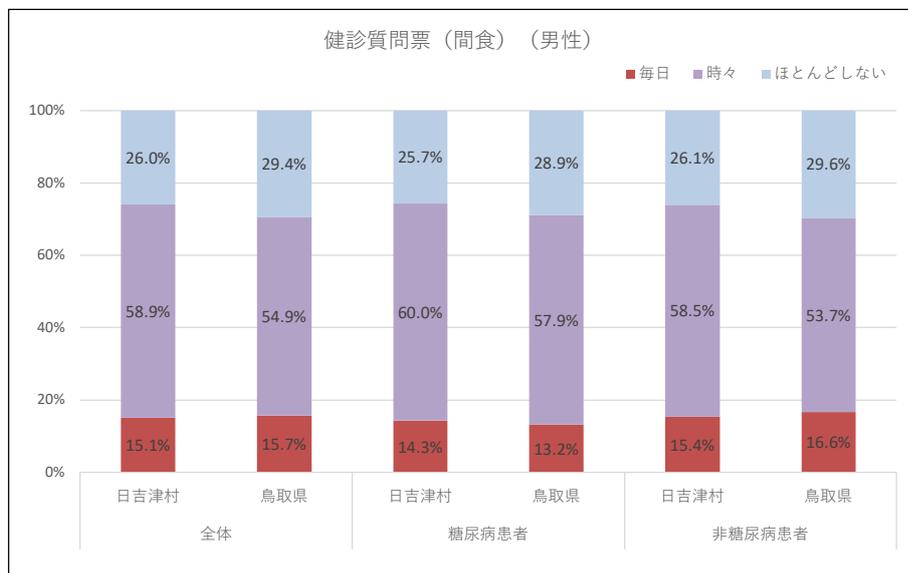
3-1. 有所見者（血糖値）の健診質問票（間食していますか？）回答結果（男性）

男性	全体		有所見者（血糖値）		非有所見者（血糖値）	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
毎日	15.1%	15.7%	11.5%	15.0%	23.2%	16.7%
時々	58.9%	54.9%	60.3%	56.4%	55.8%	52.8%
ほとんどしない	26.0%	29.4%	28.2%	28.6%	21.1%	30.6%
毎日	15人	1,968人	8人	1,079人	7人	885人
時々	60人	6,872人	42人	4,053人	18人	2,802人
ほとんどしない	26人	3,688人	20人	2,054人	7人	1,623人
回答人数	101人	12,528人	70人	7,187人	32人	5,310人



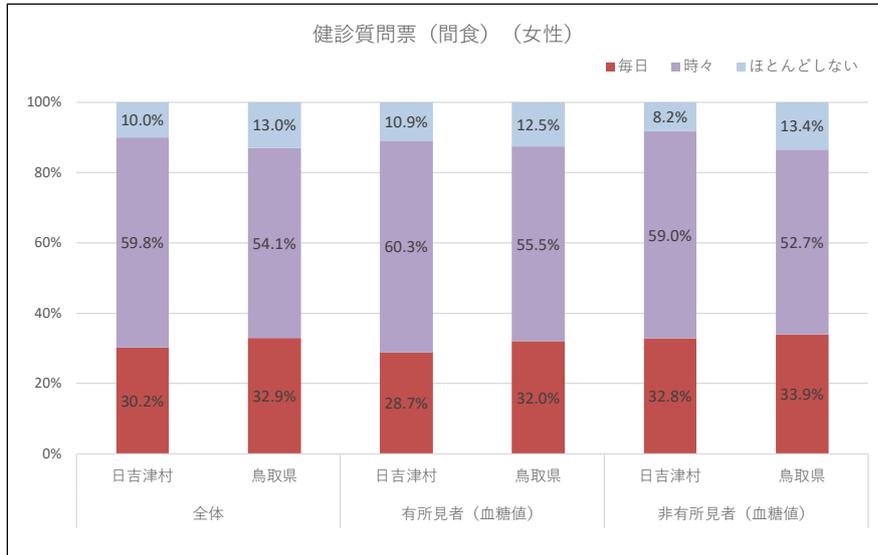
3-2. 糖尿病患者の健診質問票（間食していますか？）回答結果（男性）

男性	全体		糖尿病患者		非糖尿病患者	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
毎日	15.1%	15.7%	14.3%	13.2%	15.4%	16.6%
時々	58.9%	54.9%	60.0%	57.9%	58.5%	53.7%
ほとんどしない	26.0%	29.4%	25.7%	28.9%	26.1%	29.6%
毎日	15人	1,968人	3人	451人	12人	1,517人
時々	60人	6,872人	14人	1,977人	46人	4,895人
ほとんどしない	26人	3,688人	6人	987人	20人	2,701人
回答人数	101人	12,528人	23人	3,415人	78人	9,113人



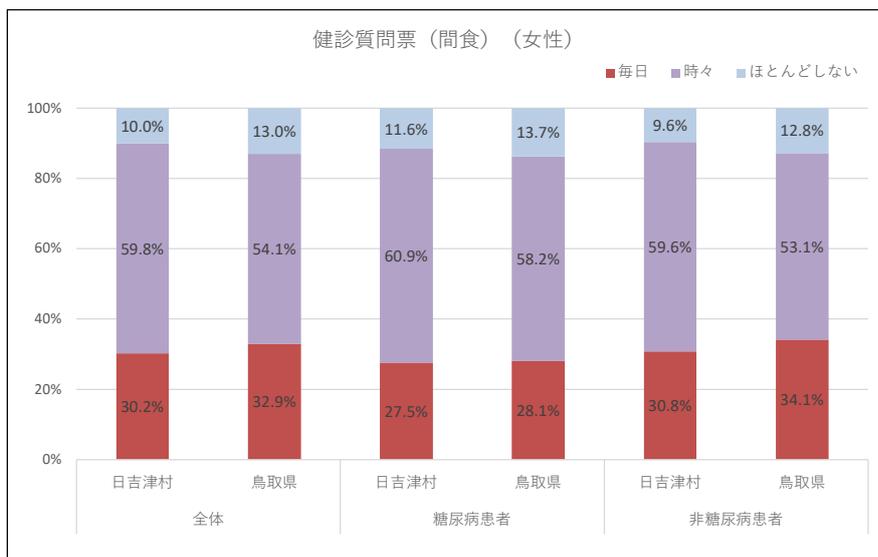
3-3. 有所見者（血糖値）の健診質問票（間食していますか？）回答結果（女性）

女性	全体		有所見者（血糖値）		非有所見者（血糖値）	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
毎日	30.2%	32.9%	28.7%	32.0%	32.8%	33.9%
時々	59.8%	54.1%	60.3%	55.5%	59.0%	52.7%
ほとんどしない	10.0%	13.0%	10.9%	12.5%	8.2%	13.4%
毎日	38人	5,234人	24人	2,546人	15人	2,677人
時々	76人	8,589人	50人	4,413人	26人	4,157人
ほとんどしない	13人	2,064人	9人	999人	4人	1,061人
回答人数	127人	15,886人	82人	7,958人	45人	7,895人



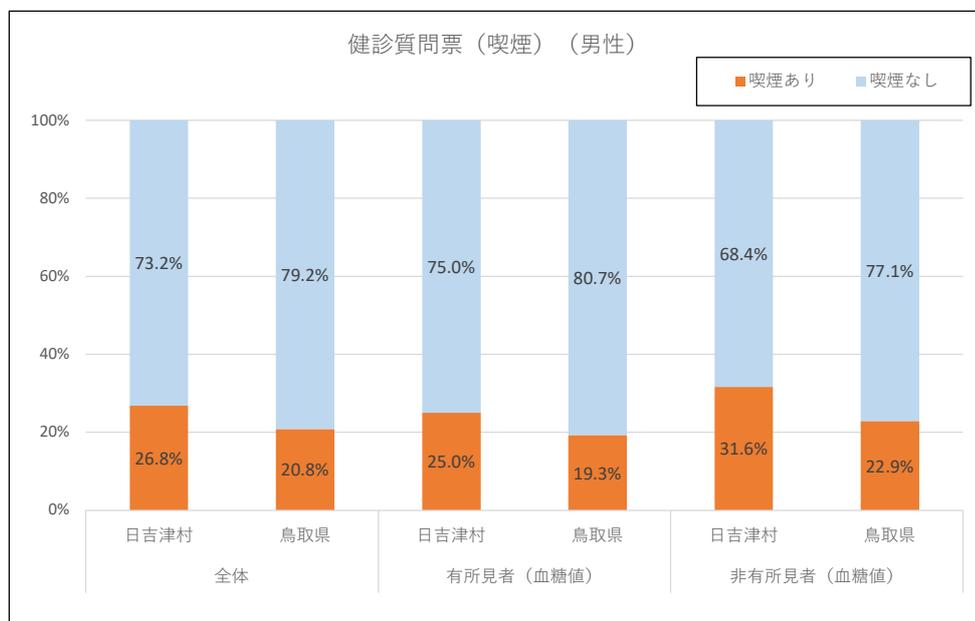
3-4. 糖尿病患者の健診質問票（間食していますか？）回答結果（女性）

女性	全体		糖尿病患者		非糖尿病患者	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
毎日	30.2%	32.9%	27.5%	28.1%	30.8%	34.1%
時々	59.8%	54.1%	60.9%	58.2%	59.6%	53.1%
ほとんどしない	10.0%	13.0%	11.6%	13.7%	9.6%	12.8%
毎日	38人	5,234人	6人	849人	32人	4,385人
時々	76人	8,589人	14人	1,761人	62人	6,828人
ほとんどしない	13人	2,064人	3人	414人	10人	1,650人
回答人数	127人	15,886人	23人	3,023人	104人	12,863人



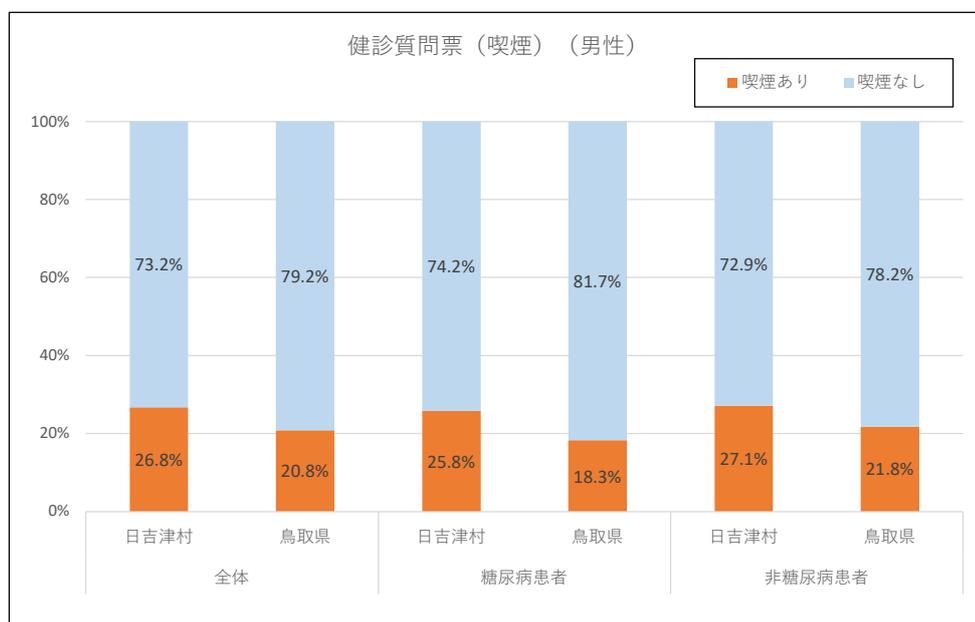
4-1. 有所見者（血糖値）の健診質問票（喫煙）回答結果（男性）

男性	全体		有所見者（血糖値）		非有所見者（血糖値）	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
喫煙あり	26.8%	20.8%	25.0%	19.3%	31.6%	22.9%
喫煙なし	73.2%	79.2%	75.0%	80.7%	68.4%	77.1%
喫煙あり	33人	2,745人	22人	1,472人	10人	1,265人
喫煙なし	89人	10,437人	67人	6,153人	22人	4,258人
回答人数	122人	13,182人	89人	7,625人	33人	5,523人



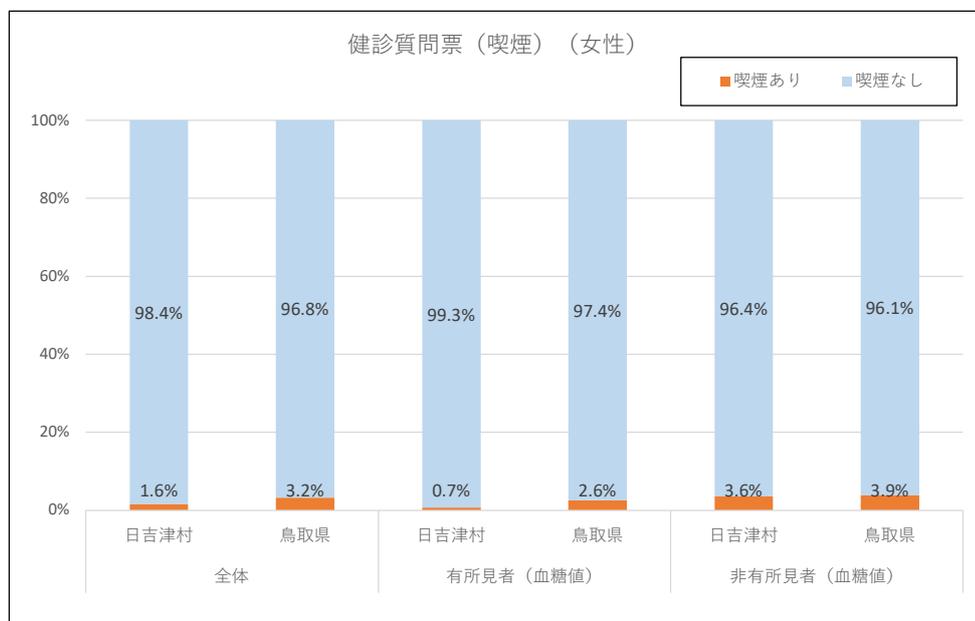
4-2. 糖尿病患者の健診質問票（喫煙）回答結果（男性）

男性	全体		糖尿病患者		非糖尿病患者	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
喫煙あり	26.8%	20.8%	25.8%	18.3%	27.1%	21.8%
喫煙なし	73.2%	79.2%	74.2%	81.7%	72.9%	78.2%
喫煙あり	33人	2,745人	8人	665人	25人	2,080人
喫煙なし	89人	10,437人	23人	2,970人	66人	7,467人
回答人数	122人	13,182人	31人	3,636人	91人	9,546人



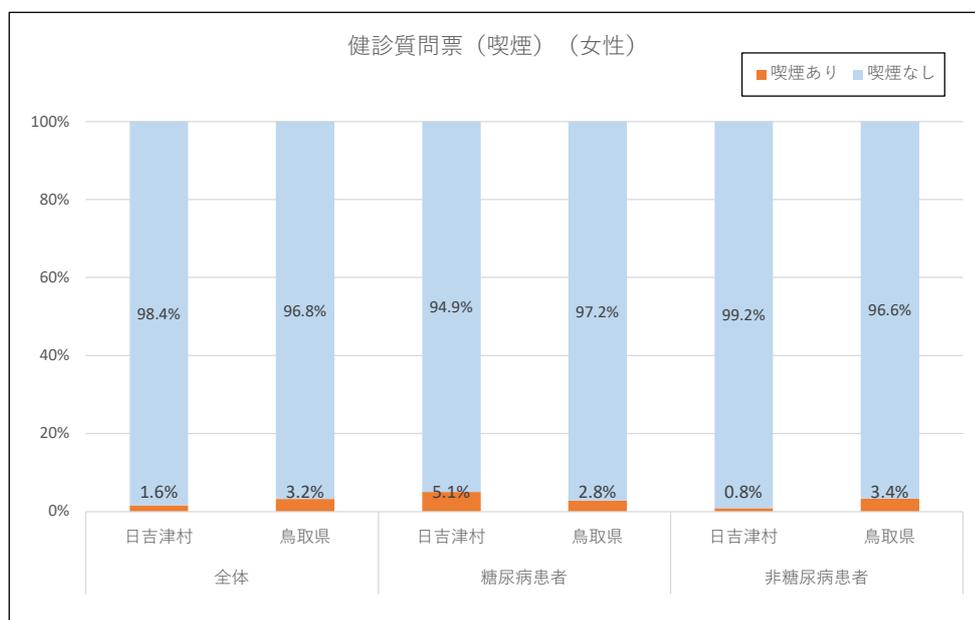
4 - 3. 有所見者（血糖値）の健診質問票（喫煙）回答結果（女性）

女性	全体		有所見者（血糖値）		非有所見者（血糖値）	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
喫煙あり	1.6%	3.2%	0.7%	2.6%	3.6%	3.9%
喫煙なし	98.4%	96.8%	99.3%	97.4%	96.4%	96.1%
喫煙あり	2人	541人	1人	219人	2人	321人
喫煙なし	145人	16,140人	100人	8,242人	45人	7,864人
回答人数	147人	16,680人	100人	8,461人	47人	8,185人



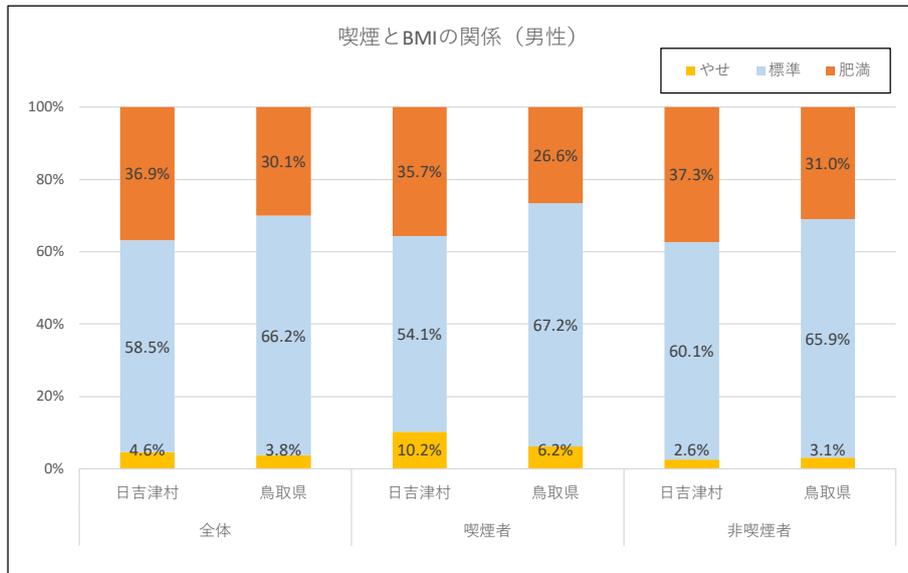
4 - 4. 糖尿病患者の健診質問票（喫煙）回答結果（女性）

女性	全体		糖尿病患者		非糖尿病患者	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
喫煙あり	1.6%	3.2%	5.1%	2.8%	0.8%	3.4%
喫煙なし	98.4%	96.8%	94.9%	97.2%	99.2%	96.6%
喫煙あり	2人	541人	1人	89人	1人	451人
喫煙なし	145人	16,140人	25人	3,129人	120人	13,011人
回答人数	147人	16,680人	26人	3,218人	121人	13,462人



5-1. 喫煙とBMIの関係結果（男性）

男性	全体		喫煙者		非喫煙者	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
やせ	4.6%	3.8%	10.2%	6.2%	2.6%	3.1%
標準	58.5%	66.2%	54.1%	67.2%	60.1%	65.9%
肥満	36.9%	30.1%	35.7%	26.6%	37.3%	31.0%
やせ	6人	498人	3人	171人	2人	326人
標準	71人	8,751人	18人	1,843人	54人	6,876人
肥満	45人	3,975人	12人	730人	33人	3,234人
回答人数	122人	13,224人	33人	2,745人	89人	10,437人



5-2. 喫煙とBMIの関係（女性）

女性	全体		喫煙者		非喫煙者	
	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県	日吉津村	鳥取県
やせ	13.5%	10.5%	0.0%	16.0%	13.8%	10.3%
標準	68.2%	68.4%	100.0%	63.9%	68.0%	68.5%
肥満	18.3%	21.1%	0.0%	20.2%	18.2%	21.2%
やせ	20人	1,759人	0人	86人	20人	1,660人
標準	101人	11,448人	2人	345人	98人	11,062人
肥満	27人	3,534人	0人	109人	26人	3,417人
回答人数	148人	16,740人	2人	541人	145人	16,139人

