
令和2年度 新潟市民の健康づくりに関する調査報告書

1. 調査目的

市民の健康づくりに対する意識や関心、日頃の生活等について把握し、「新潟市健康づくり推進基本計画（第3次）」「新潟市生涯歯科保健計画（第5次）」を含む健康づくり関連計画の推進のための基礎資料とする。

2. 調査の設計

- | | |
|----------|------------------|
| (1) 調査地域 | 新潟市 |
| (2) 調査対象 | 満20歳以上の男女個人 |
| (3) 標本数 | 1,509人 |
| (4) 抽出方法 | 無作為抽出法 |
| (5) 調査方法 | 郵送法（調査票の配布・回収とも） |
| (6) 調査期間 | 令和2年9月2日～9月18日 |

3. 回収結果

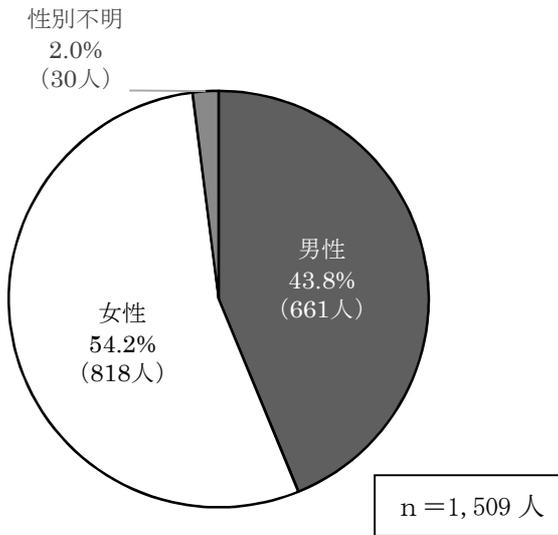
有効回収数（率） 1,509人（50.3%）

4. 集計結果の数字の見方

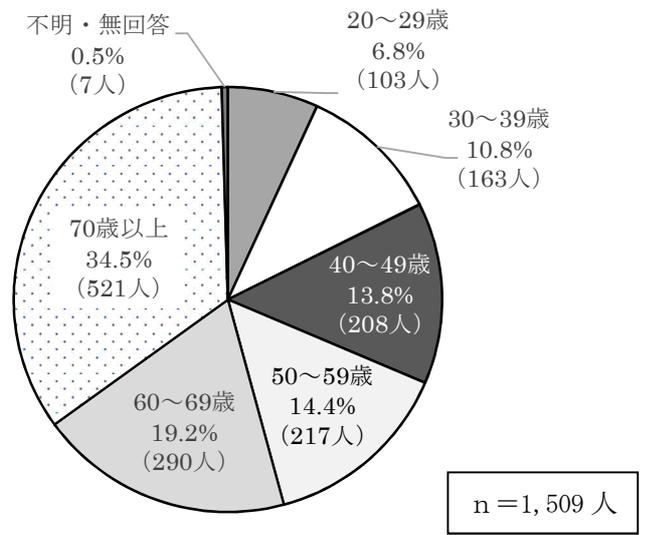
- (1) 結果は百分率（%）で表示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがある。
また、複数回答（2つ以上の回答）では、合計が100%を超える場合がある。
- (2) 図表中の「n（number of casesの略）」は、質問に対する回答者の総数（該当者質問では該当者数）を示し、回答者の比率（%）を算出するための基数である。
- (3) 本文及び図表中、意味をそこなわない範囲で簡略化した選択肢がある。

6. 回答者の構成

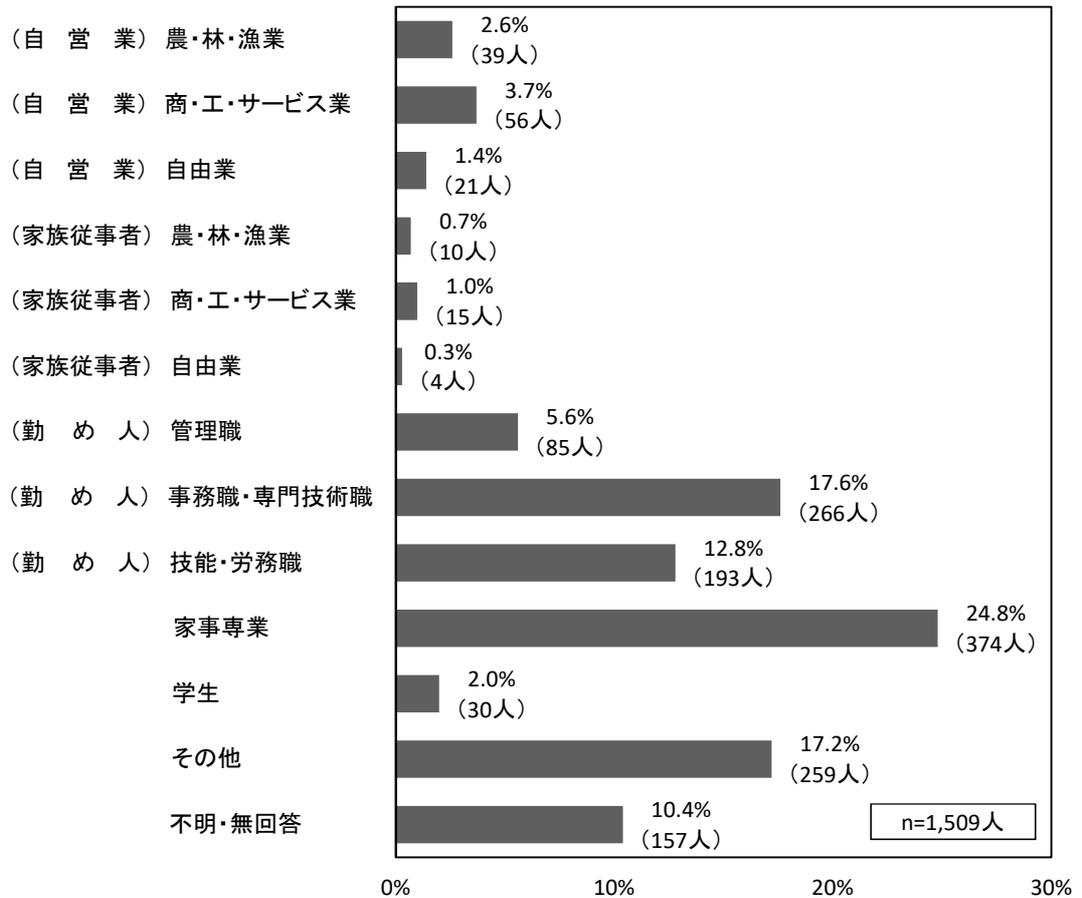
(1) 性別



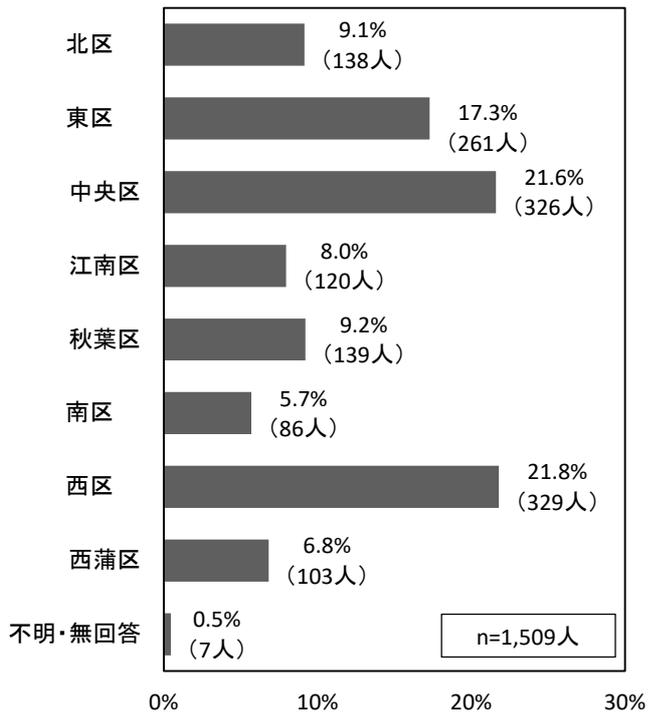
(2) 年齢



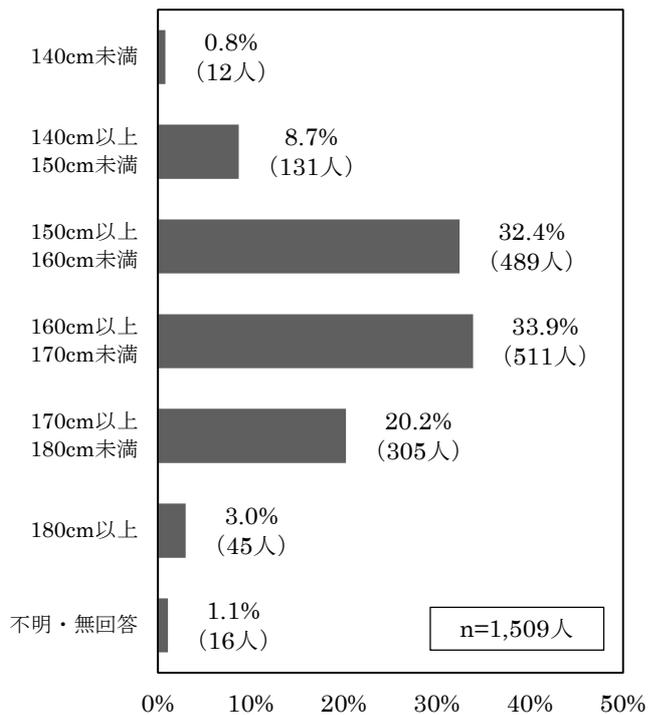
(3) 職業



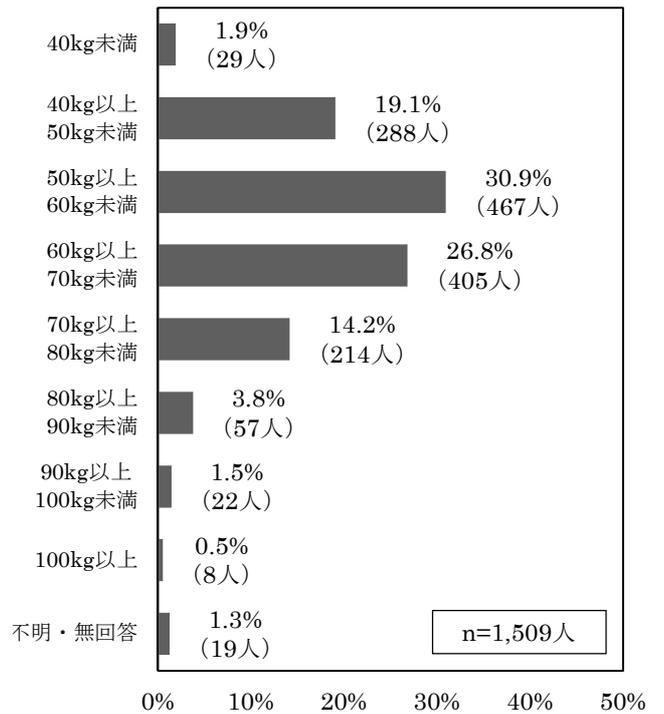
(4) 地区



(5) 身長



(6) 体重



調査概要

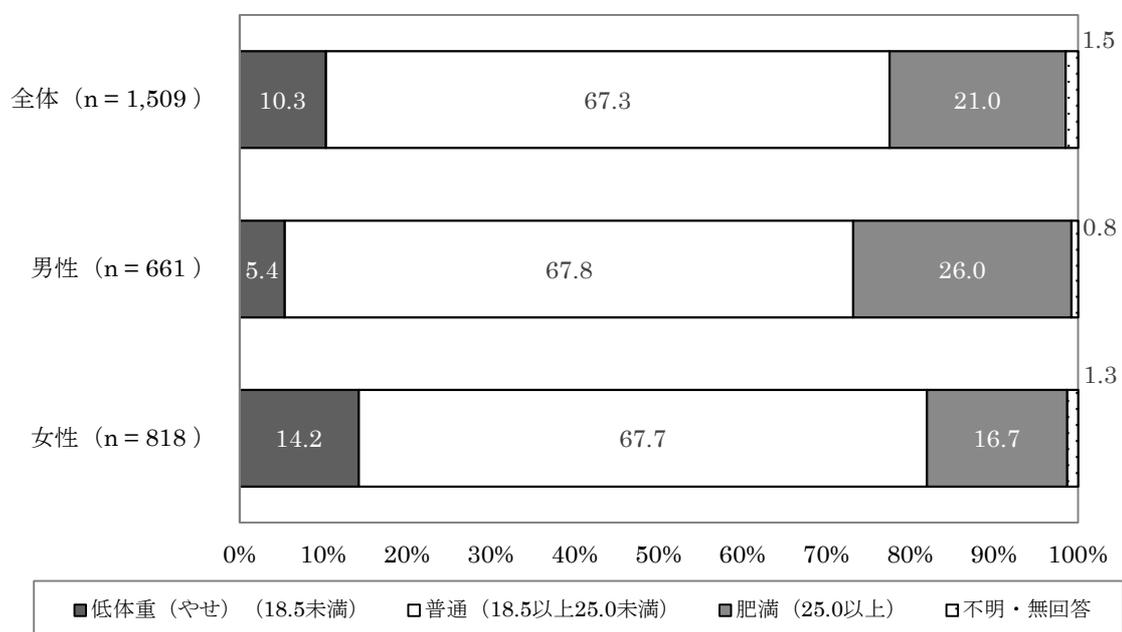
<体格（BMIの状況）>

問5 あなたの身長と体重を記入してください。

男性の3割弱が肥満（BMI25.0以上）、女性の1割強が低体重（やせ）（BMI18.5未満）

男性では、肥満（BMI25.0以上）の割合は3割弱（26.0%）となっており、女性では、肥満が2割弱（16.7%）、低体重（やせ）（BMI18.5未満）が1割強（14.2%）となっている。

図1 BMIの区分による肥満・普通・やせの者の割合



BMI = 体重 [kg] ÷ 身長 [m] ÷ 身長 [m] により算出
BMI < 18.5 低体重（やせ）
18.5 ≤ BMI < 25.0 普通体重（正常）
25.0 ≤ BMI 肥満

<健康づくりに関する意識及び状況>

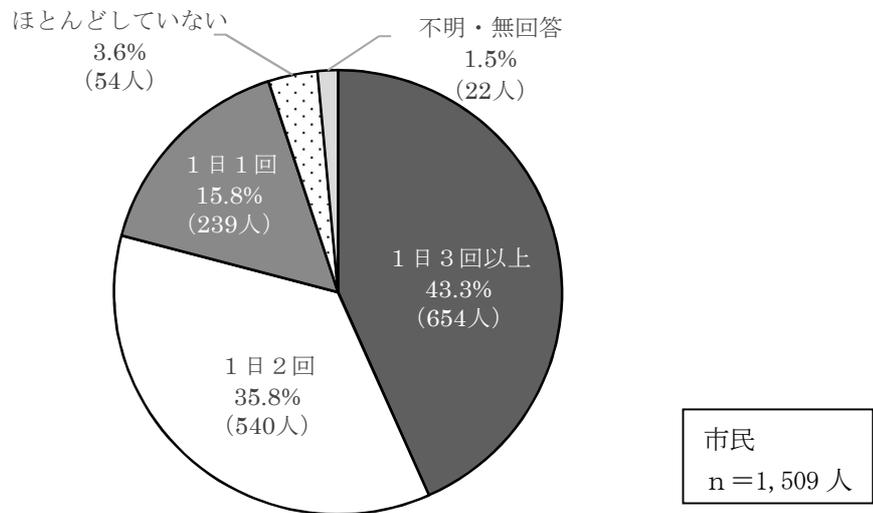
① 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

問6 あなたは日ごろ、主食（ごはん、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）・副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事を、1日に何回していますか。（○は1つだけ）

8割弱が「1日2回」以上と回答

「1日3回以上」(43.3%)、「1日2回」(35.8%)を合わせると、8割弱(79.1%)の人が主食・主菜・副菜がそろっていてバランスのとれた食事を1日2回以上実践している。

図2 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数



② 健康のための食事の認識と程度の度合い

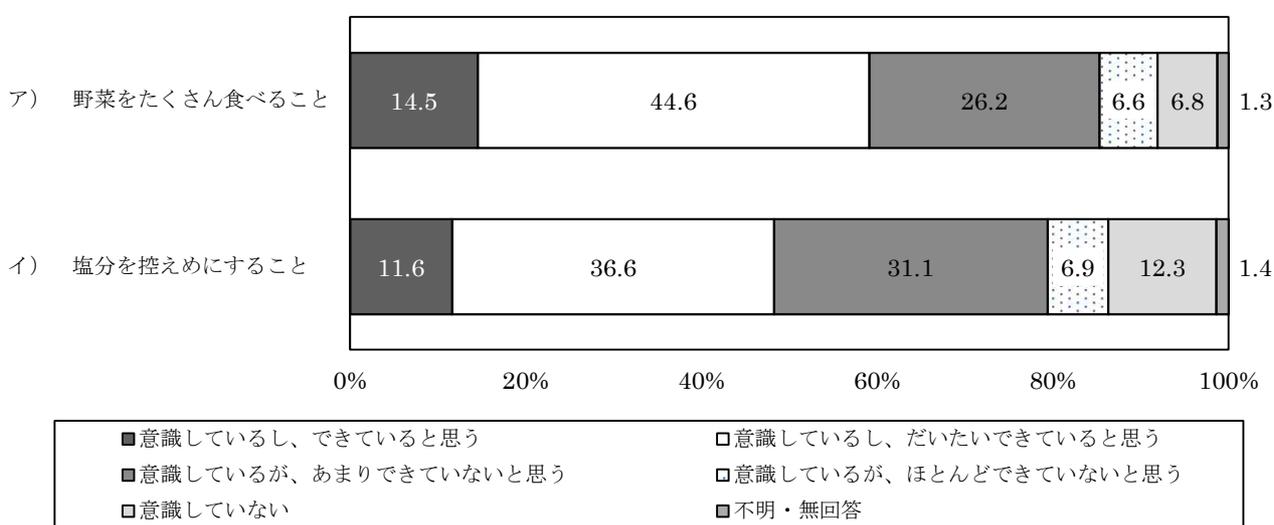
問7 あなたは日ごろから、健康のために次のようなことを意識して食事をしていますか。
(項目毎に○は1つだけ)

6割弱が「野菜をたくさん食べることを意識している」と回答

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人を合わせた割合は、『ア) 野菜をたくさん食べること』(59.1%)の項目が6割弱と高くなっている。

一方、「意識しているが、あまりできていないと思う」「意識しているが、ほとんどできていないと思う」と回答した人を合わせた割合は、『ア) 野菜をたくさん食べること』(32.8%)で3割強、『イ) 塩分を控えめにすること』(38.0%)で4割弱となっている。「意識していない」の割合は、『イ) 塩分を控えめにすること』の項目が1割強(12.3%)であった。

図3 健康のための食事の認識と程度の度合い



市民
n = 1,509 人

③ 朝食の回数

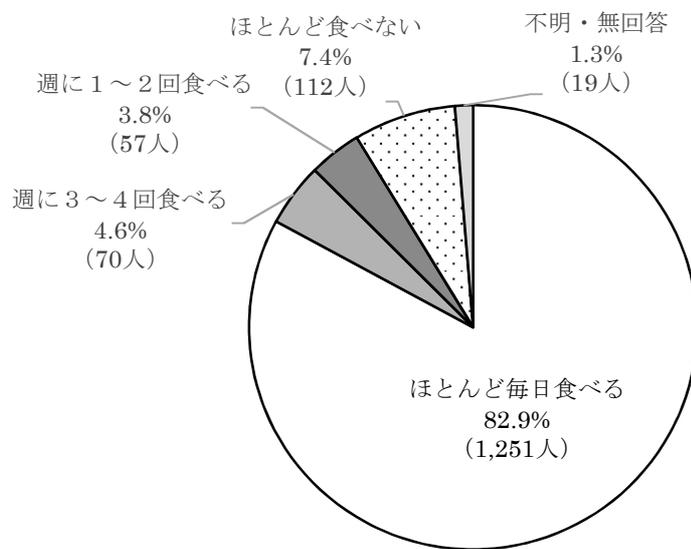
問8 あなたは日ごろ、朝食を食べていますか。(〇は1つだけ)

1割強が「ほとんど食べない」「週に1～2回食べる」と回答

8割強(82.9%)が「ほとんど毎日食べる」と回答し、「週に3～4回食べる」(4.6%)を合わせると、9割弱(87.5%)の人が朝食を食べている。

一方、「週に1～2回食べる」(3.8%)、「ほとんど食べない」(7.4%)と回答した、朝食を食べない人は1割強(11.2%)となっている。

図4 朝食の回数



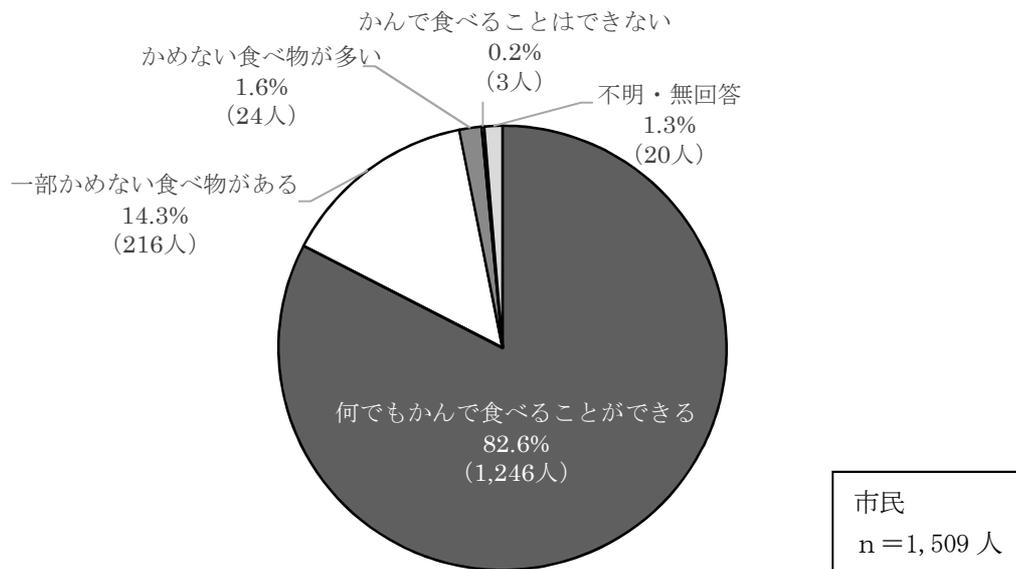
④ かんで食べる時の状態

問9 かんで食べる時の状態についてあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。
(○は1つだけ)

8割強が「何でもかんで食べることができる」と回答

「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合は8割強(82.6%)となっている。以下「一部かめない食べ物がある」(14.3%)、「かめない食べ物が多い」(1.6%)、「かんで食べることはできない」(0.2%)となっている。

図5 かんで食べる時の状態



⑤ 自身の現在の健康状態

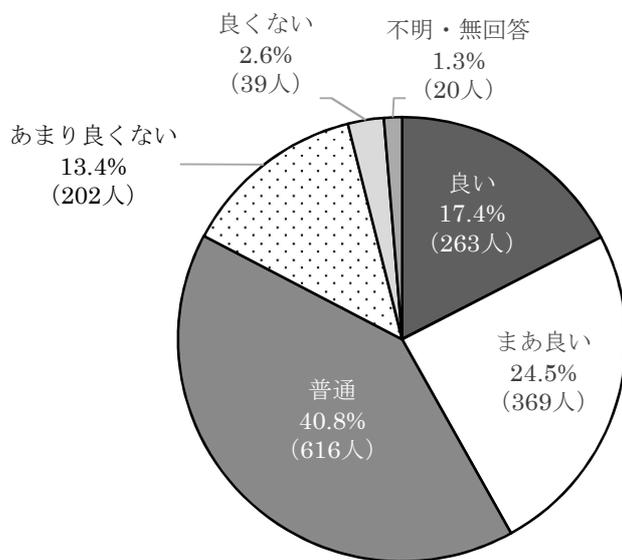
問10 あなたはご自身の現在の健康状態をどのように考えていますか。(〇は1つだけ)

4割強が「良い」「まあ良い」と回答

「良い」(17.4%)、「まあ良い」(24.5%)と回答した人を合わせた、健康状態が良いと感じている人の割合は4割強(41.9%)となっている。

一方、「あまり良くない」(13.4%)、「良くない」(2.6%)と回答した人を合わせた、健康状態が良くないと感じている人の割合は2割弱(16.0%)となっている。

図6 自身の現在の健康状態



市民
n = 1,509 人

⑥ 睡眠による休養

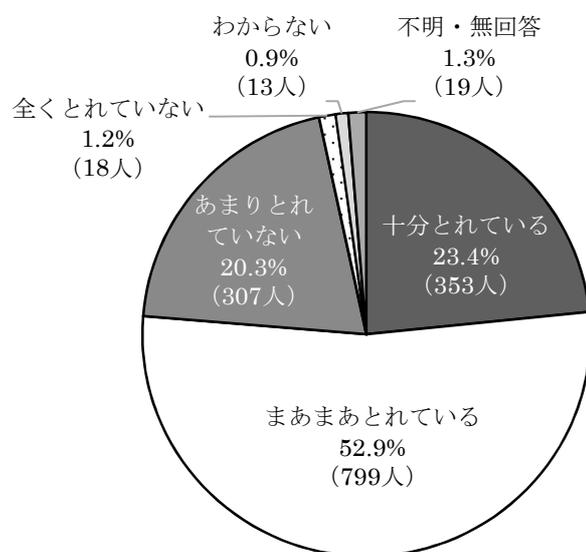
問11 あなたはいつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

8割弱が睡眠による休養がとれていると回答

睡眠による休養が「十分とれている」(23.4%)、「まあまあとれている」(52.9%)と回答した人を合わせた割合は8割弱(76.3%)となっている。

一方、「あまりとれていない」(20.3%)、「全くとれていない」(1.2%)と回答した人を合わせた割合は2割強(21.5%)となっている。

図7 睡眠による休養



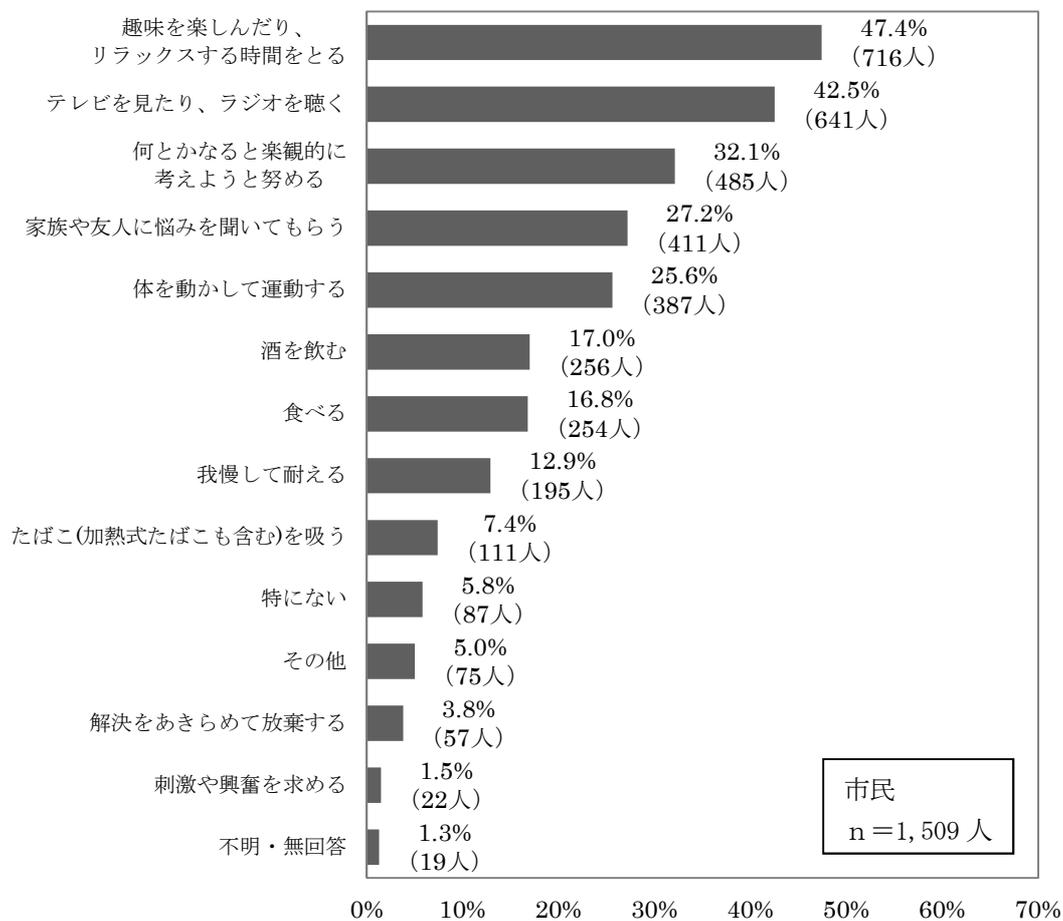
⑦ ストレスがある時の対処法

問12 ストレスがある時の対処法は次のうちどれですか。（〇はいくつでも）

5割強が「趣味を楽しんだり、リラックスする時間をとる」と回答

ストレスがある時の対処法については、「趣味を楽しんだり、リラックスする時間をとる」と回答した人が 5割強（47.4%）と最も多く、以下「テレビを見たり、ラジオを聴く」（42.5%）、「何とかなると楽観的に考えようと努める」（32.1%）、「家族や友人に悩みを聞いてもらう」（27.2%）、「体を動かして運動する」（25.6%）と続いている。

図8 ストレスがある時の対処法



⑧ 定期的に継続している運動の実施状況

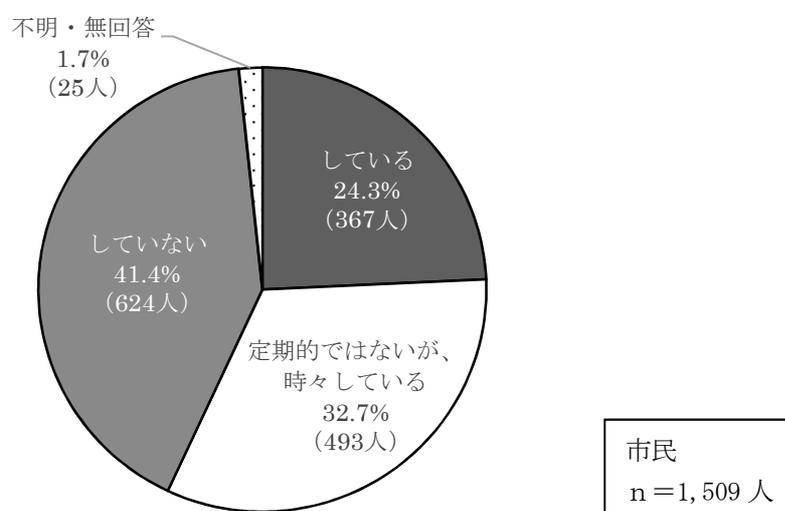
問13 あなたは、定期的に継続して*運動や散歩等を行っていますか。(〇は1つだけ)

*「定期的に継続して」とは、1回30分以上、かつ週2日以上、かつ1年以上続けていることをいいます。

6割弱が運動を実施していると回答

定期的に継続している運動の実施状況については、「している」(24.3%)、「定期的ではないが、時々している」(32.7%)と回答した人を合わせた割合は6割弱(57.0%)となっている。一方、「していない」と回答した人が4割強(41.4%)となっている。

図9 定期的に継続している運動の実施状況



⑨ 1日60分くらいの運動習慣

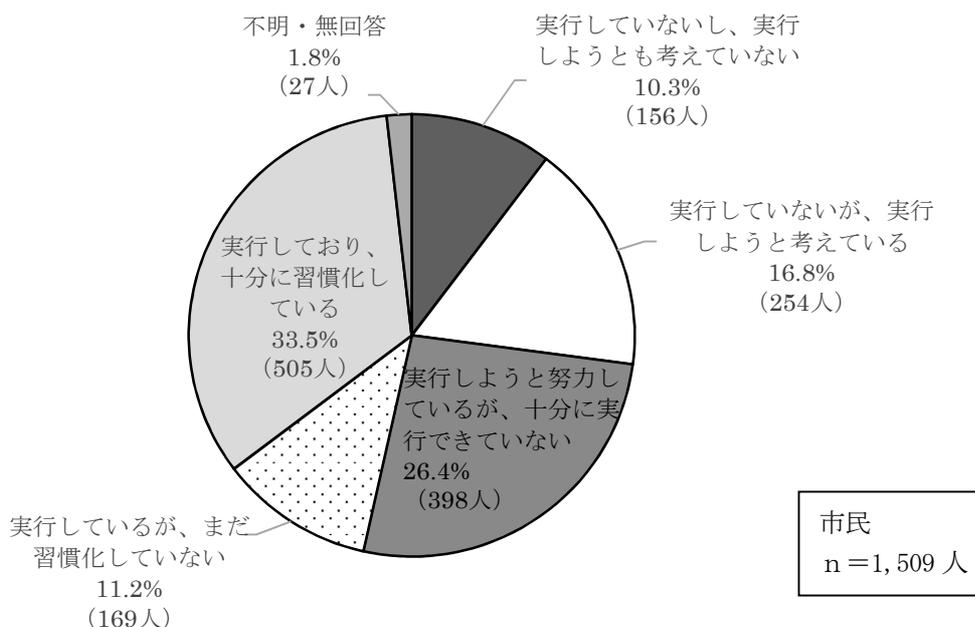
問14 「健康維持のためには1日に60分くらい体を動かす*のような生活をする事」が推奨されています。あなたはこれを実行していますか。(〇は1つだけ)
※「体を動かす」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などを含みます。

4割強が1日60分くらいの運動を実行していると回答

1日60分くらいの運動習慣については、「実行しており、十分に習慣化している」(33.5%)と「実行しているが、まだ習慣化していない」(11.2%)と回答した人を合わせた実行している割合は4割強(44.7%)となっている。

一方、「実行していないし、実行しようとも考えていない」(10.3%)、「実行していないが、実行しようと考えている」(16.8%)、「実行しようとしているが、十分に実行できていない」(26.4%)を合わせた実行していない割合も5割強(53.5%)となっている。

図10 1日60分くらいの運動習慣



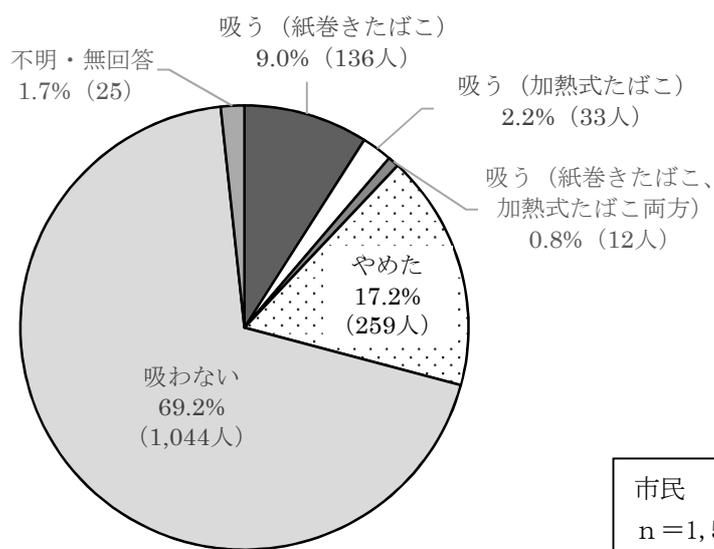
⑩ 喫煙習慣

問15 あなたはたばこ（加熱式たばこも含む）を吸いますか。（○は1つだけ）

9割弱が喫煙をしていないと回答

「やめた」（17.2%）、「吸わない」（69.2%）と回答した人を合わせた、喫煙をしていない人の割合は9割弱（86.4%）となっている。

図 11 喫煙習慣



⑪ 最近1か月間の受動喫煙の状況

問16 あなたはこの1か月に自分以外の人が吸っているたばこ（加熱式のたばこも含む）の煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（項目ごとに〇は1つだけ）

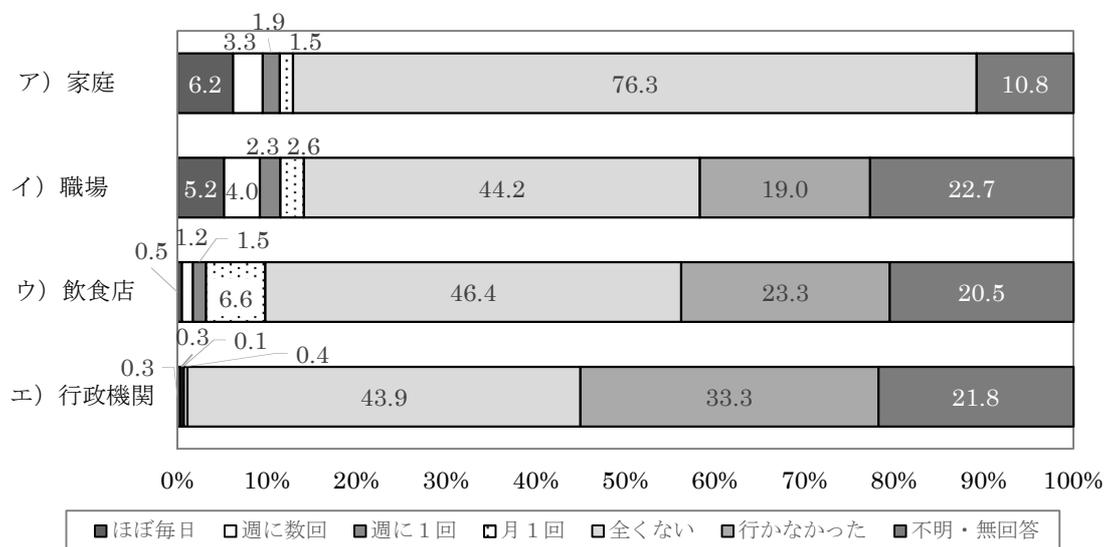
8割弱が『家庭』での受動喫煙は「全くない」と回答

【全体結果】

いずれの項目も「全くない」の割合が最も高く、『ア) 家庭』の項目では8割弱（76.3%）となっている。

一方、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は、『ア) 家庭』（6.2%）と『イ) 職場』（5.2%）の項目で1割弱となっている。また、『ウ) 飲食店』の項目では「月に1回」の割合が1割弱（6.6%）となっている。

図12 最近1か月間の受動喫煙の状況



市民
n = 1,509 人

⑫ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）という言葉や意味の認知度

問17 あなたは「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という言葉やその意味を知っていましたか。
（〇は1つだけ）

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは

主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患です。

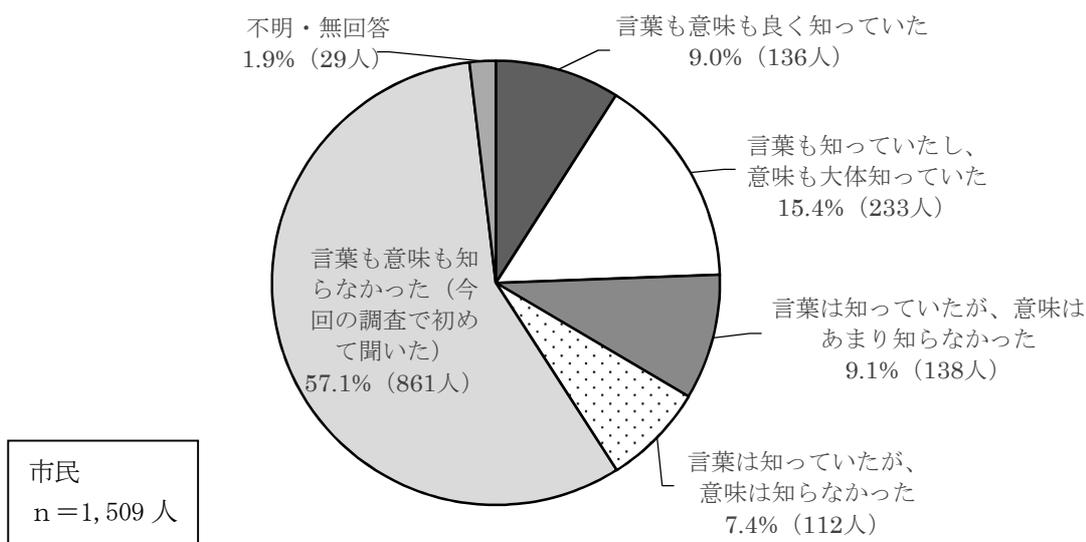
せき・たん・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障がい progresses します。

2割強が言葉や意味を認知していると回答

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という言葉や意味の認知の程度については、「言葉も意味も良く知っていた」（9.0%）、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」（15.4%）と回答した人を合わせた割合は2割強（24.4%）となっている。

一方、「言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた）」と回答した人の割合は6割弱（57.1%）となっている。

図13 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という言葉や意味の認知度



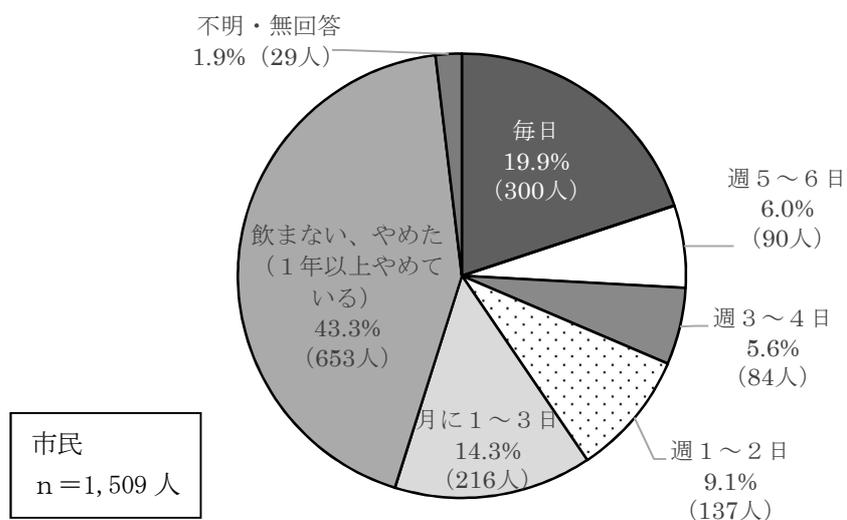
⑬ 飲酒の頻度

問18 あなたは週に何日くらいビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲みますか。
(〇は1つだけ)

約4割が「飲まない、やめた」と回答

「飲まない、やめた（1年以上やめている）」と回答した人の割合が約4割（43.3%）となっている。
一方、飲酒の回数では「毎日」が約2割（19.9%）で、最も多くなっている。

図14 飲酒の頻度



⑭ 平均飲酒量

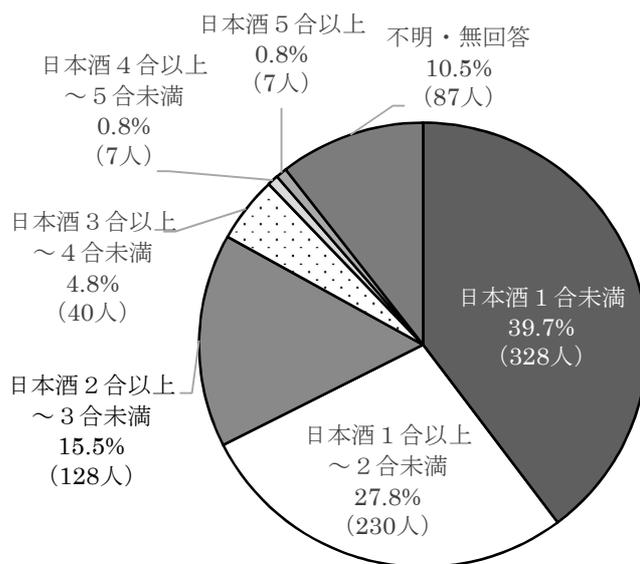
問18-1 あなたの1回当たりの平均飲酒量はどの程度ですか。(○は1つだけ)

※日本酒1合 = (180ml)
 { ビール、発泡酒1本(500ml)
 ワイン2杯(240ml)
 ウイスキーダブル1杯(60ml)
 焼酎 20度(135ml)
 焼酎 25度(110ml)
 酎ハイ 7度(350ml) } を目安にしてください。

4割弱が「日本酒1合未満」と回答

平均飲酒量については、「日本酒1合未満」(39.7%)と回答した人が最も多く、以下「日本酒1合以上～2合未満」(27.8%)、「日本酒2合以上～3合未満」(15.5%)、「日本酒3合以上～4合未満」(4.8%)と続いている。

図15 平均飲酒量



市民 n = 1,509 人
 飲酒者 n = 827 人

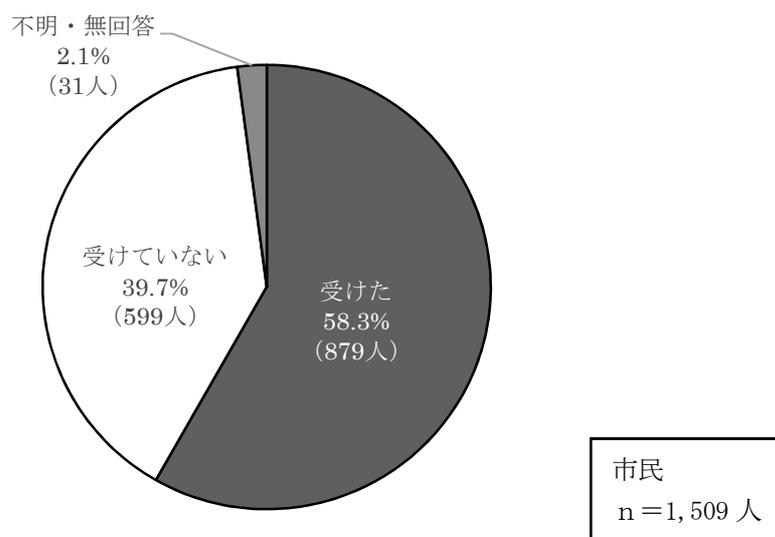
⑮ 最近1年間の歯科健（検）診の受診状況

問19 あなたはこの1年間に歯科健（検）診を受けましたか。（○は1つだけ）

6割弱が歯科健（検）診を「受けた」と回答

最近1年間に歯科健（検）診を「受けた」と回答した人の割合が6割弱（58.3%）、「受けていない」と回答した人の割合は約4割（39.7%）となっている。

図16 最近1年間の歯科健（検）診の受診状況



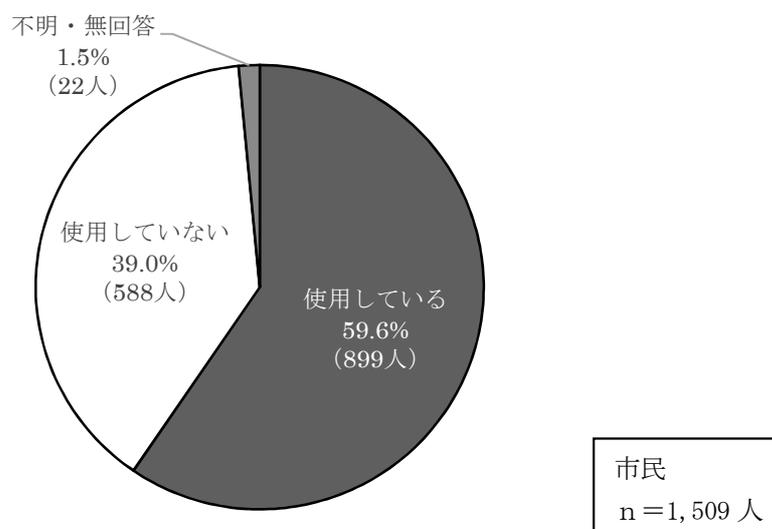
⑯ 歯間部清掃用具の使用状況

問20 あなたはむし歯予防や歯周病の予防のために歯間部清掃用具（デンタルフロス（糸つきようじ）、歯間ブラシ）を使用していますか。（○は1つだけ）

約6割が「使用している」と回答

歯間部清掃用具（デンタルフロス（糸つきようじ）、歯間ブラシ）を「使用している」と回答した人の割合が約6割（59.6%）、「使用していない」と回答した人の割合は約4割（39.0%）となっている。

図17 歯間部清掃用具の使用状況



⑰ メタボリックシンドロームの予防・改善の取り組み状況

問21 あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために、①適切な食事
②定期的な運動、③週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。（○は1つだけ）

「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」とは

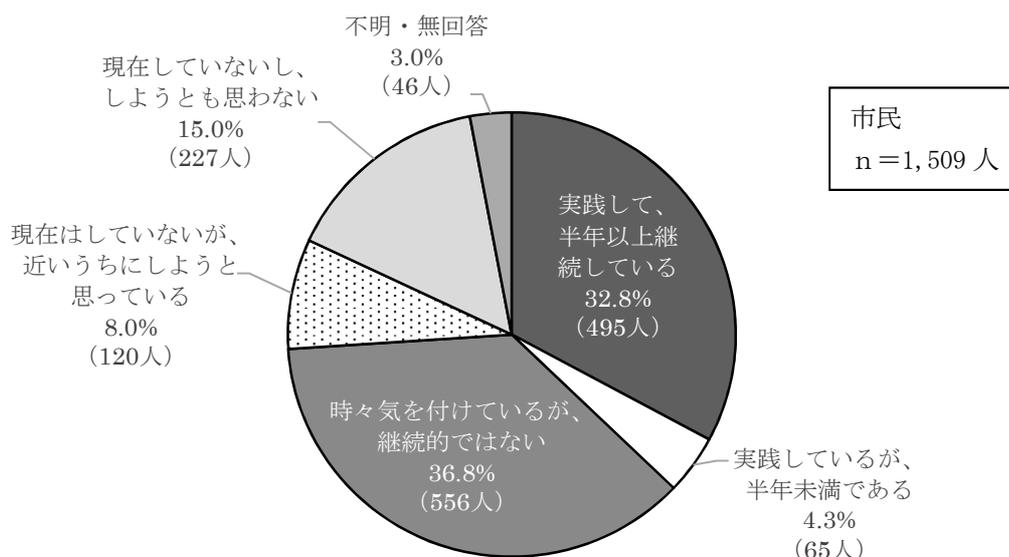
内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです。

約4割が予防・改善を実践していると回答

期間に程度の差はあるが、予防・改善を「実践して、半年以上継続している」(32.8%)、「実践しているが、半年未満である」(4.3%)と回答した人を合わせた割合は4割弱(37.1%)となっている。

一方、「現在はしていないが、近いうちにしようと思っている」(8.0%)、「現在していないし、しようとも思わない」(15.0%)と回答した人を合わせた、現在予防・改善を実践していない人は2割強(23.0%)となっている。

図18 メタボリックシンドロームの予防・改善の取り組み状況



⑱ 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味の認知度

問22 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つだけ）

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは

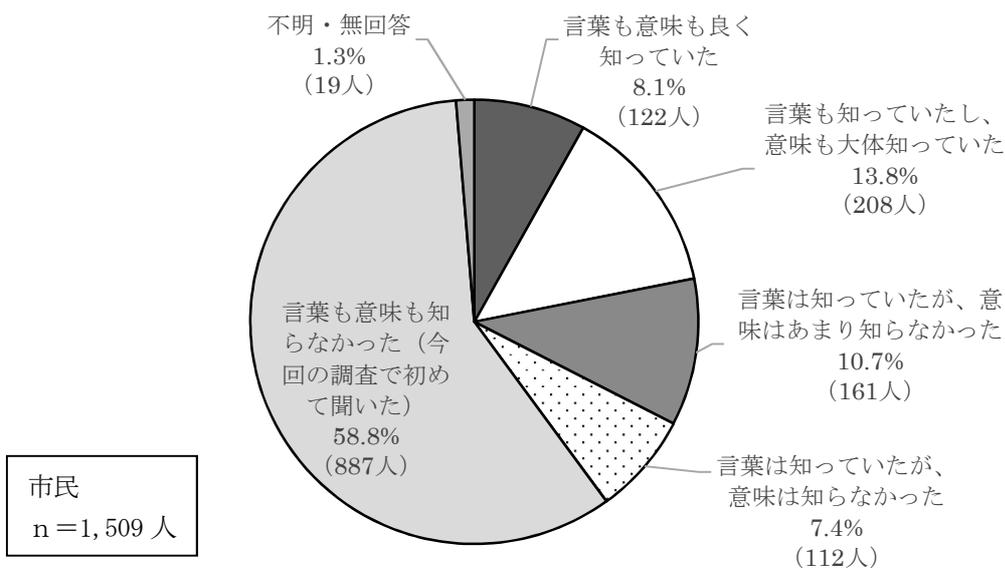
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

6割弱が「言葉も意味も知らなかった」と回答

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味の認知の程度については、「言葉も意味も良く知っていた」（8.1%）、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」（13.8%）と回答した人を合わせた割合は2割強（21.9%）となっている。

一方、「言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた）」と回答した人の割合が、6割弱（58.8%）と高くなっている。

図19 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味の認知度



⑱ 最近1年間のがん検診の受診状況

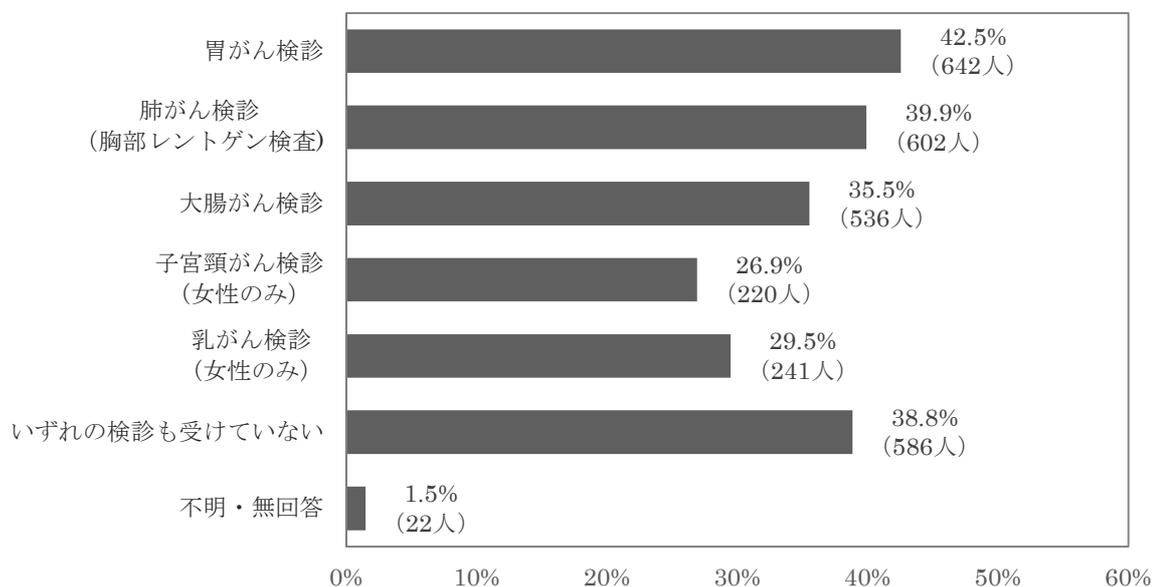
問23 あなたは過去1年間〔胃がん（内視鏡）、子宮頸がん、乳がん検診は過去2年間〕に市や職場などで行われる検診、人間ドッグなどでがん検診を受けましたか。（受けたもの全てに○）

3割強が「いずれのがん検診も受けていない」と回答

「いずれのがん検診も受けていない」と回答した人が4割弱（38.8%）となっている。

一方、受診したがん検診については、「胃がん検診」の回答が最も多く、4割強（42.5%）となっている。また、女性のみが対象の「子宮頸がん検診」（26.9%）は3割弱で、「乳がん検診」（29.5%）は約3割となっている。

図20 最近1年間のがん検診の受診状況



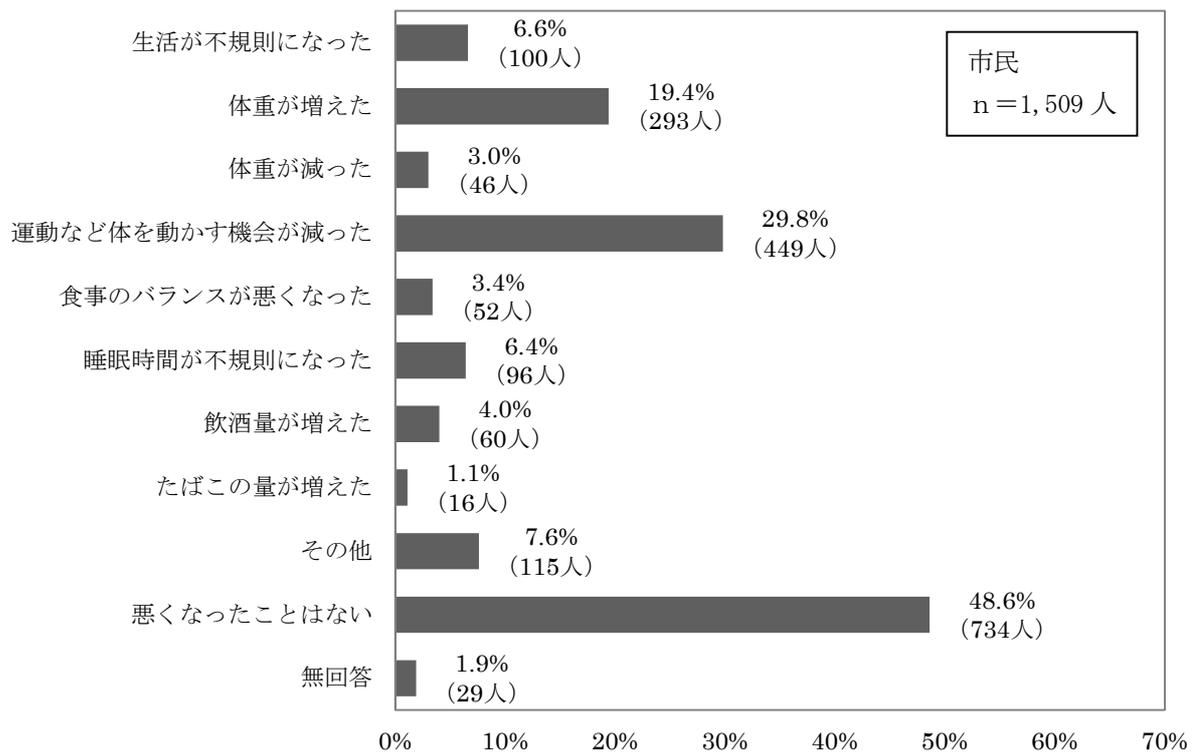
市民 n = 1,509 人
女性 n = 818 人

⑳ 新型コロナウイルス感染症の影響

問 24 新型コロナウイルス感染症の流行により、体や生活習慣に悪い影響はありましたか。
(〇はいくつでも)

5割弱が「悪くなったことはない」と回答

「悪くなったことはない」と回答した人が5割弱（48.6%）となっている。
一方、「運動など体を動かす機会が減った」と回答した人が約3割（29.8%）、
「体重が増えた」と回答した人が約2割（19.4%）となっている。

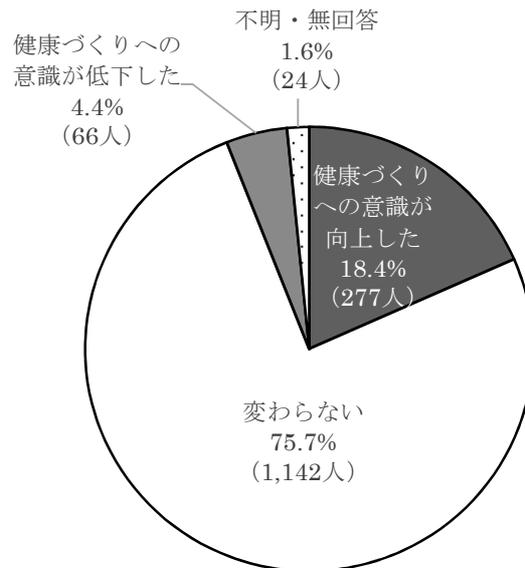


問 25 新型コロナウイルス感染症の流行により、運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。(〇は1つだけ)

7割強が「変わらない」と回答

「変わらないと回答した人が7割強(75.7%)となっている。

一方、「健康づくりへの意識が向上した」と回答した人が2割弱(18.4%)、「健康づくりへの意識が低下した」と回答した人が1割未満(4.4%)となっている。



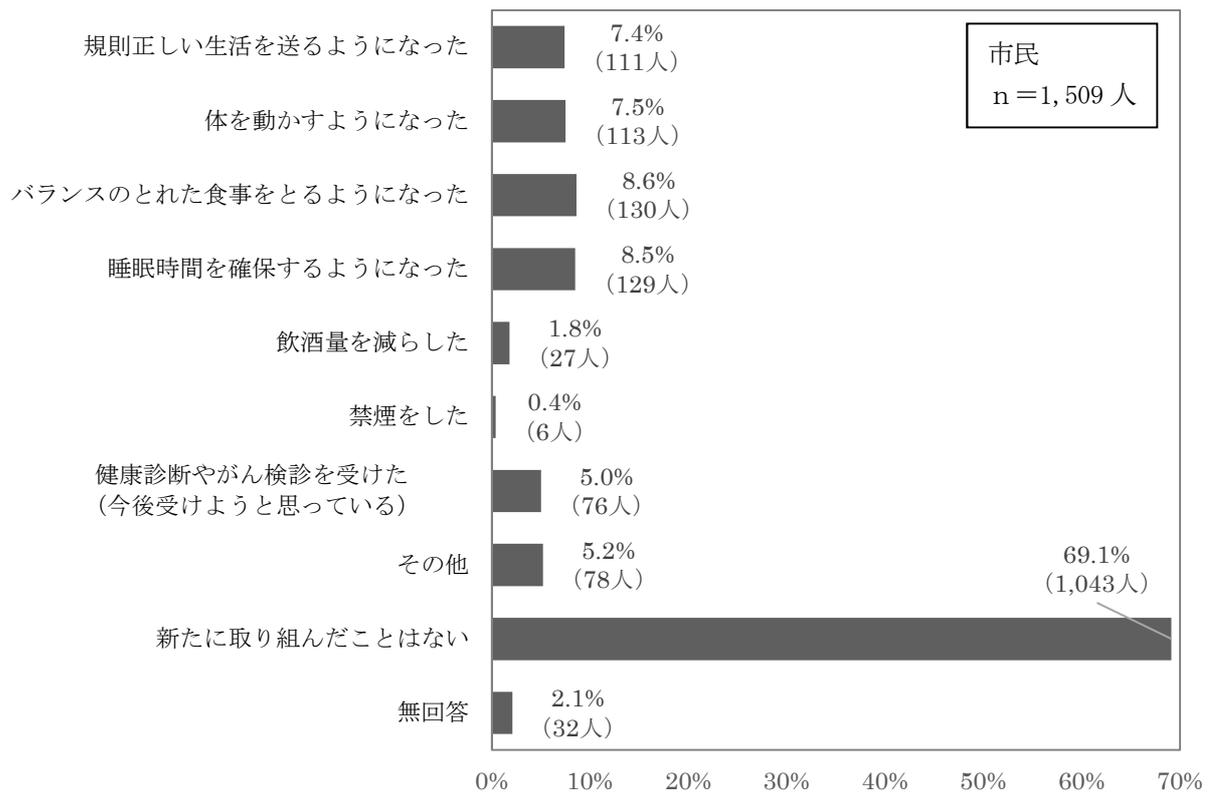
市民
n = 1,509人

問26 新型コロナウイルス感染症の流行により、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。
(〇はいくつでも)

約7割が「新たに取り組んだことはない」と回答

「新たに取り組んだことはない」と回答した人が約7割（69.1%）となっている。

一方、「バランスのとれた食事をするようになった」（8.6%）、「睡眠時間を確保するようになった」（8.5%）、「体を動かすようになった」（7.5%）、「規則正しい生活を送るようになった」（7.4%）と各々1割弱であった。



②1 地域の人とのつながりの強さ

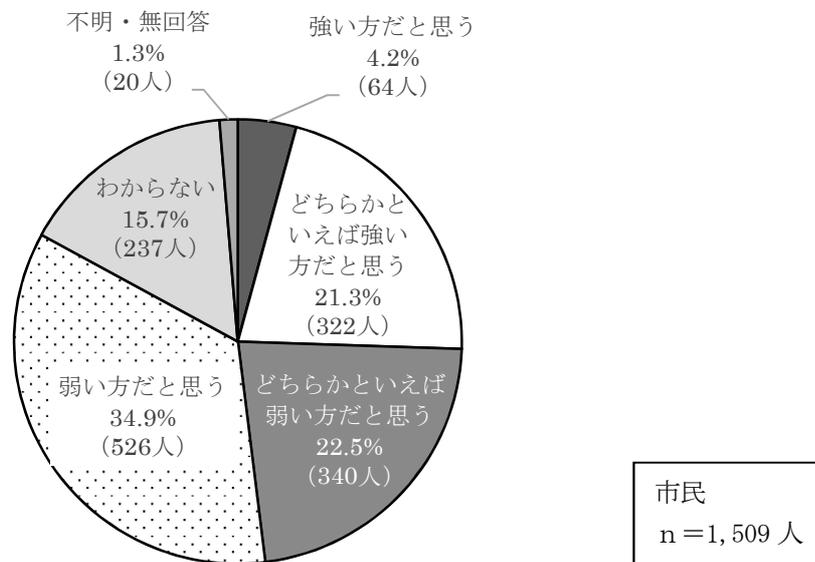
問27 あなたにとってご自身と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つだけ)

約3割が地域の人たちとのつながりは強いと回答

「強い方だと思う」(4.2%)、「どちらかといえば強い方だと思う」(21.3%)と回答した人を合わせた、地域の人たちとのつながりは強いと感じている人の割合は3割弱(25.5%)となっている。

一方、「どちらかといえば弱い方だと思う」(22.5%)、「弱い方だと思う」(34.9%)と回答した人を合わせた、地域の人たちとのつながりは弱いと感じている人の割合は6割弱(57.4%)となっている。

図21 地域の人とのつながりの強さ



② 最近1年間のボランティア活動、地域社会活動の参加状況

問28 あなたがこの1年間にボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）、地域社会活動（町内会活動・地域行事など）を行いましたか。（○はいくつでも）
※有償・無償にかかわらず

「ボランティア活動・地域社会活動に参加している」人は4割弱

「ボランティア活動・地域社会活動はしていない」（65.5%）、「不明・無回答」（4.6%）を除いた、何らかのボランティア活動・地域活動に参加したと回答した人の割合は4割強（43.9%）となっている。その中で、「子どもを対象とした活動」（8.8%）を回答した人が最も多く、以下「自然や環境を守るための活動」（7.8%）、「高齢者を対象とした活動」（6.2%）と続いている。

図 22 最近1年間のボランティア活動、地域社会活動の参加状況

