

# 令和2年度 生活習慣に係る実態調査結果

実施主体：健康かごしま21地域推進協議会  
調 査：名瀬保健所

# 調査の概要

目的：地域住民の朝食抜きの状況等を明らかにし、「朝食抜きを0（ゼロ）」定着等の健康づくりを推進するための基礎資料を得るため実施する。

対象：名瀬保健所管内の3歳以上の男女

時期：令和3年1月～2月

項目：

調査項目	調査対象
(1) 朝食抜き	3歳以上の男女
(2) 喫煙	20歳以上の男女
(3) 飲酒	20歳以上の男女
(4) 睡眠	20歳以上の男女

方法：次の調査対象施設・事業所に対して調査用紙を配布し、回収の上集計を行う。調査用紙は施設・事業所単位とし、記述式により調査します。

- ① 健康かごしま21地域推進協議会構成機関・団体のうち、職域区分に属する事業所
- ② 健康増進を目的する給食施設  
(学校(幼稚園, 小学校, 中学校, 高校, 専門学校), 保育所)
- ③ 職場の健康づくり賛同事業所
- ④ 各市町村が実施する特定健康診査の質問票調査結果から集計します。

# 結果

## 1 回収率・回答数

	配付カ所	提出カ所	回収率	回答数
保育所・幼稚園・子ども園	20	20	100%	1,464
小学校	47	47	100%	3,829
中学校	27	27	100%	1,812
高校	5	4	80%	99
専門学校	2	2	100%	59
事業所	41	37	90%	650
計	142	137	96%	7,913

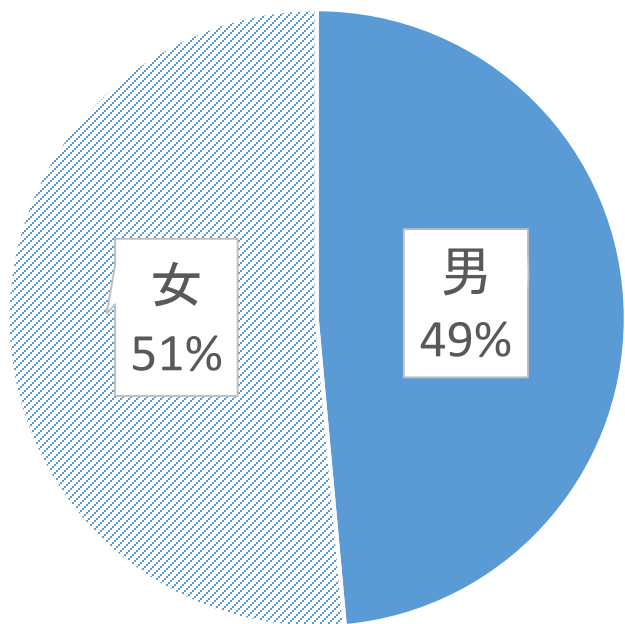
## 2 その他

40歳以上については、各市町村が実施する特定健康診査の質問票調査結果から

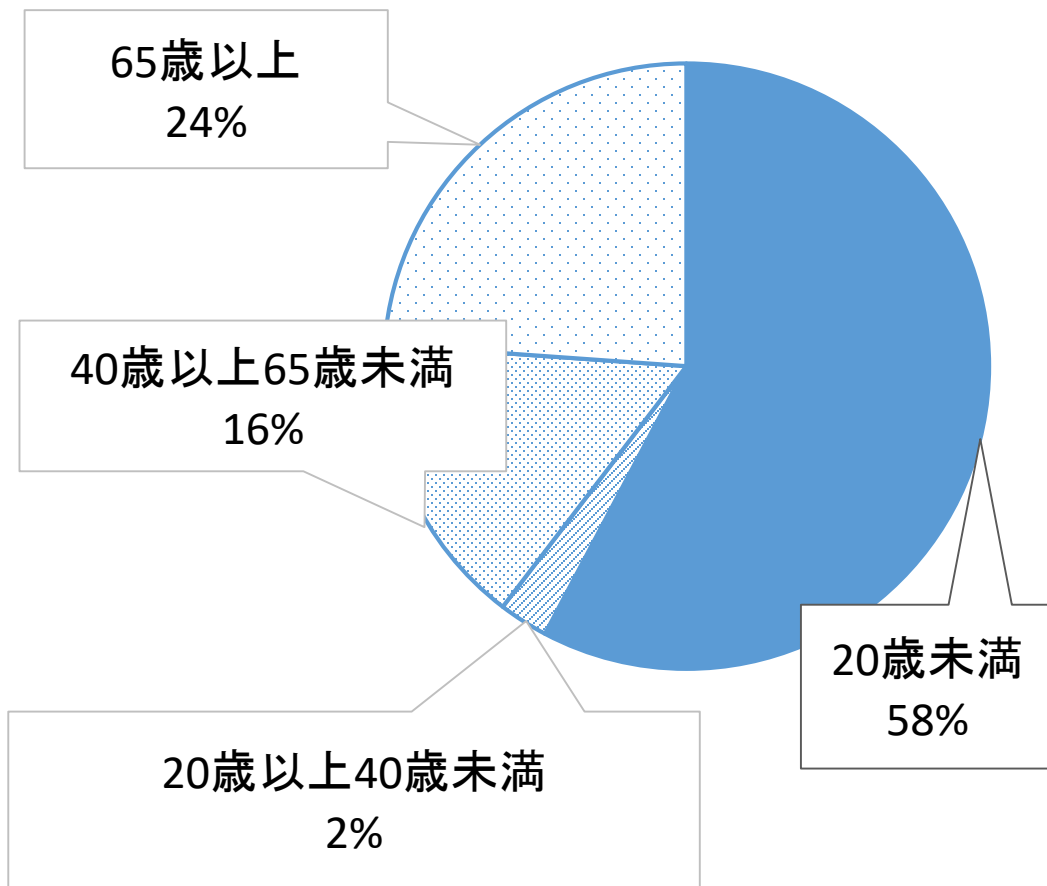
	奄美市	大和村	宇検村	瀬戸内町	龍郷町	喜界町	総数
回答数	2,764	182	112	829	490	627	5,004

# 属性

## 男女比



## 年齢比



# 朝食抜き（週3回以上抜くことがある）

- 青年期（20歳以上40歳未満）， 壮年期（40歳以上65歳未満）の朝食抜きが3割程度ある。
- 青年期の男女ともに他の世代に比べ朝食抜きが多い。

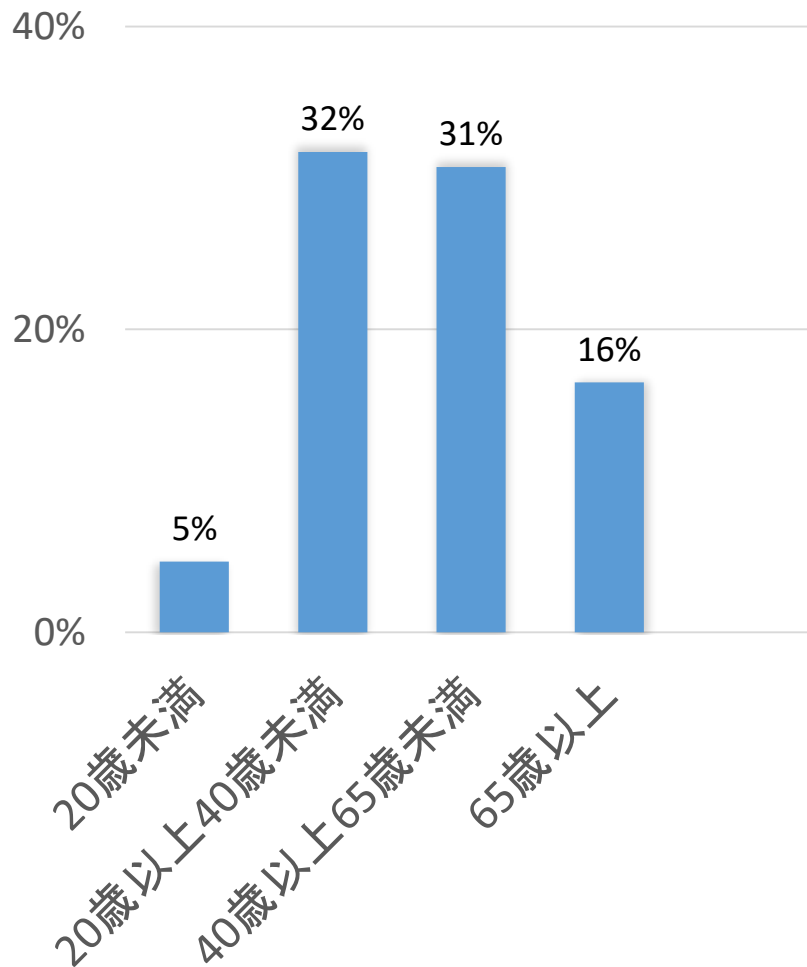
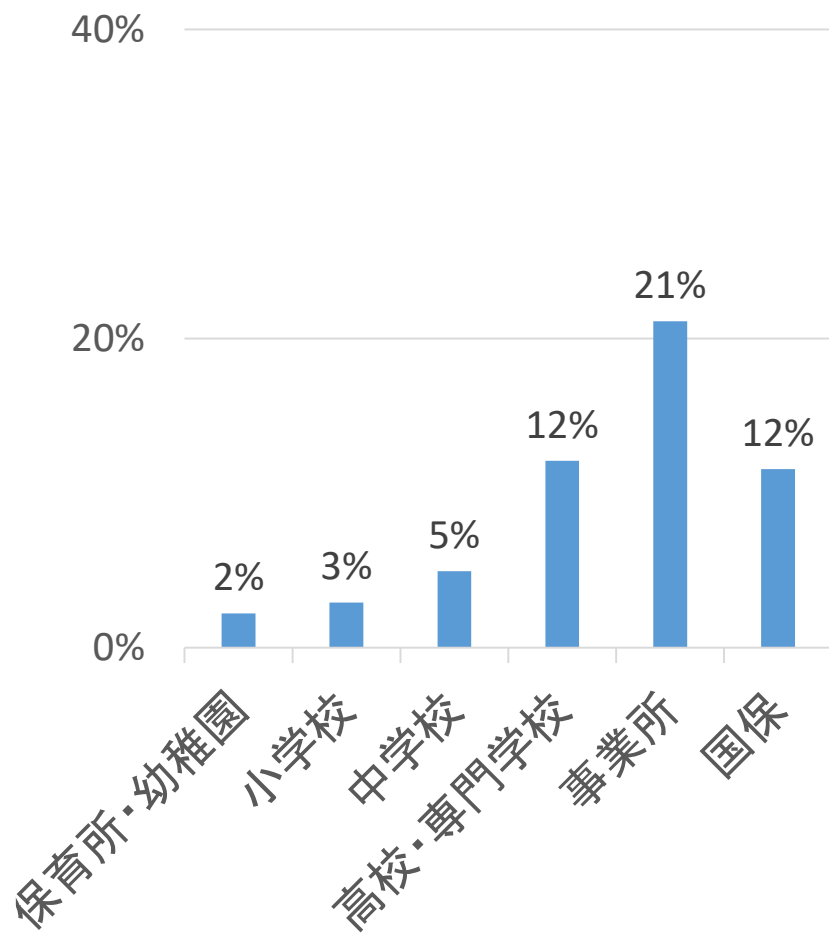
## ポイント

朝食摂取の習慣化

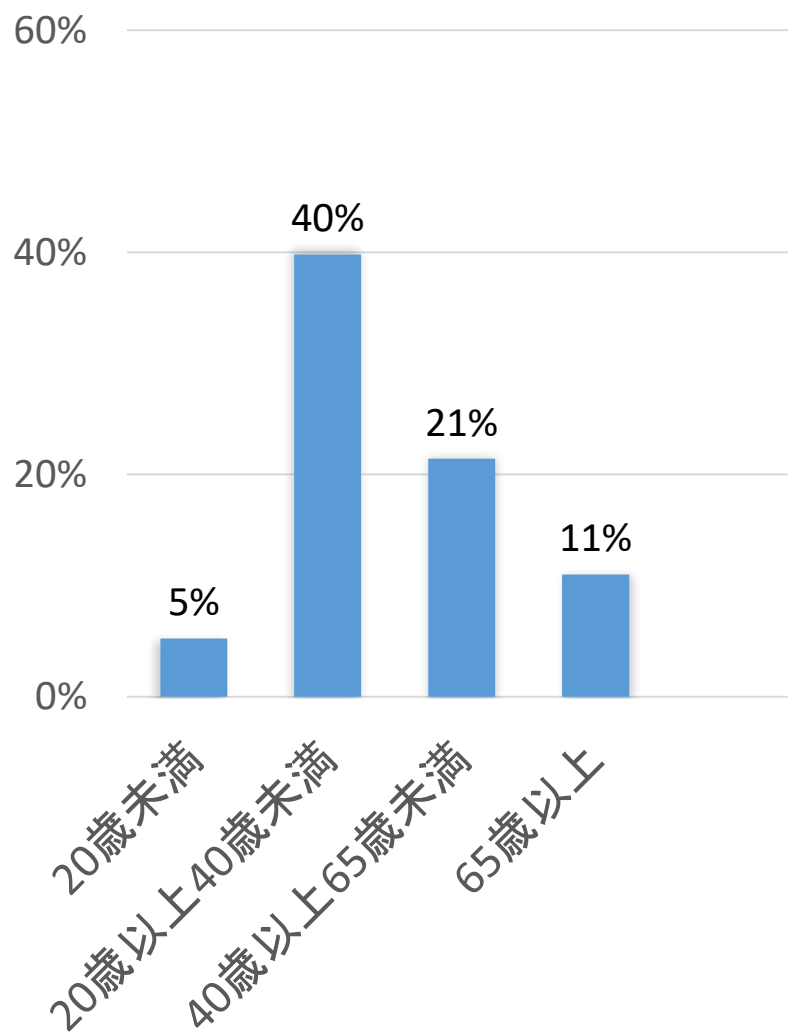
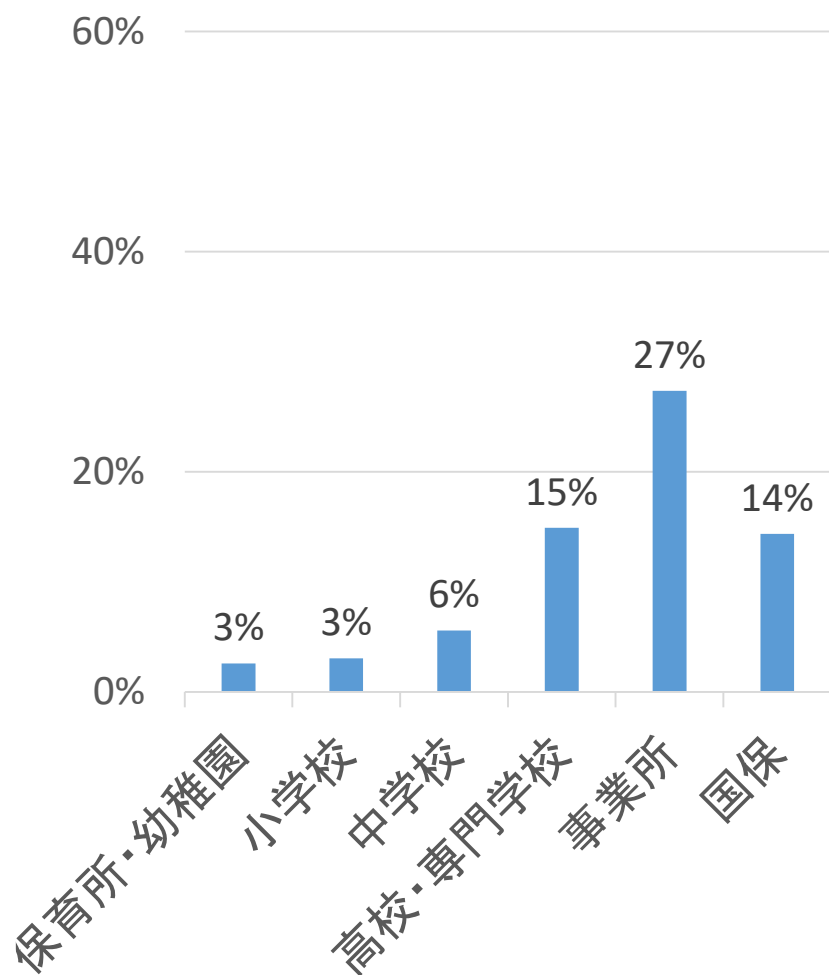
ターゲット（青年期・男女， 壮年期・男性）

朝食抜きの要因・背景の分析

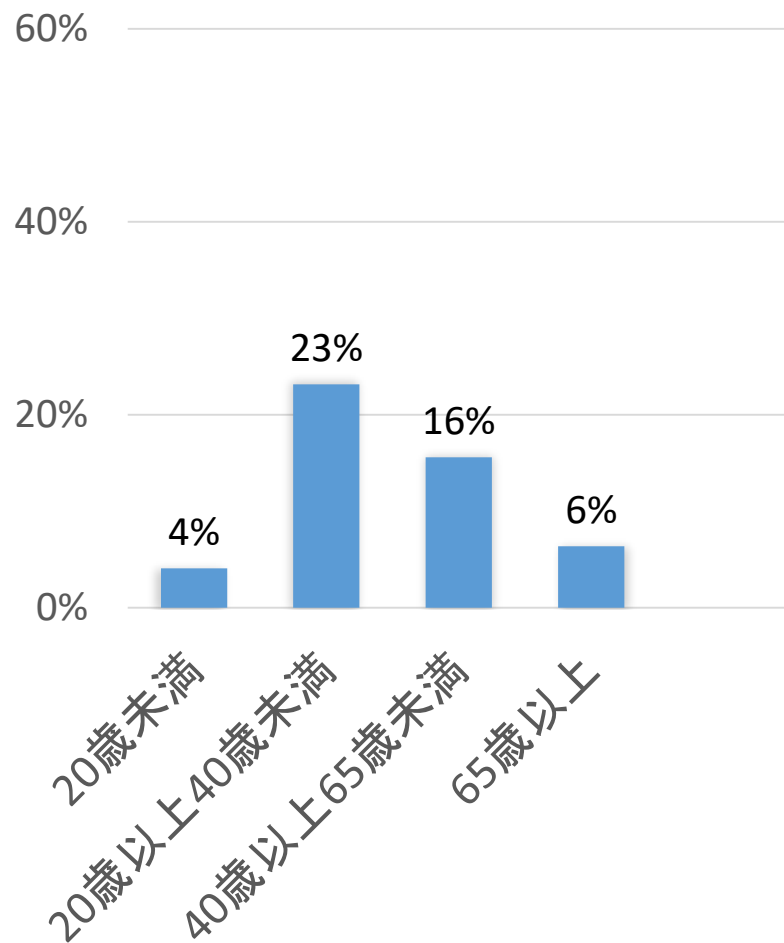
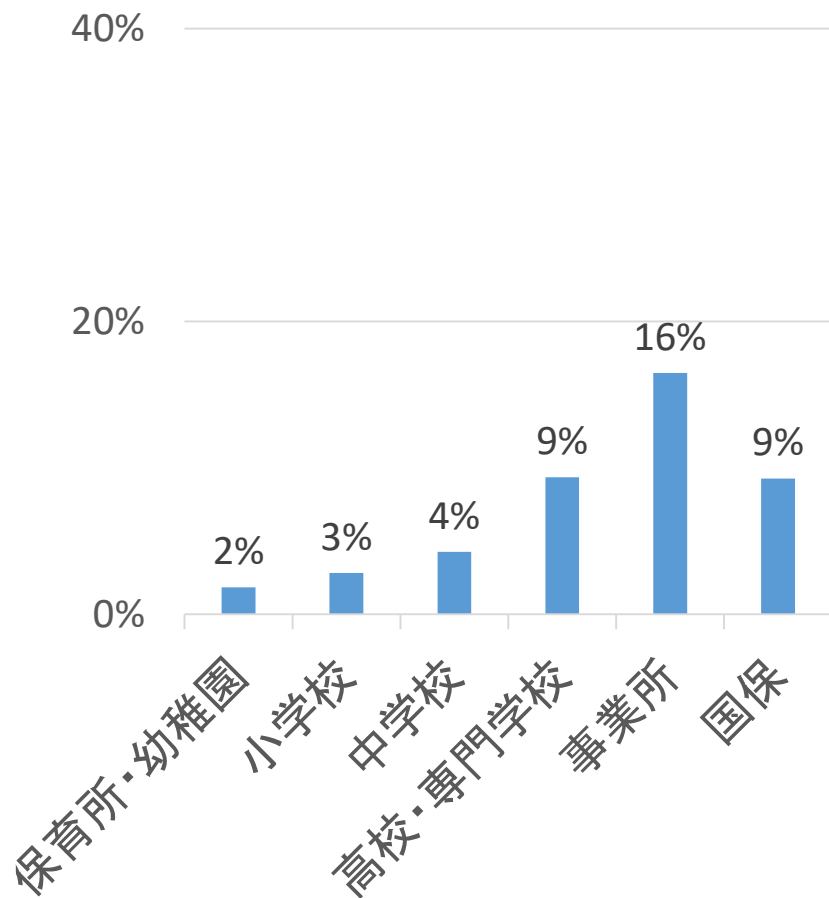
# 朝食抜き(全体)



# 朝食抜き(男性)



# 朝食抜き(女性)





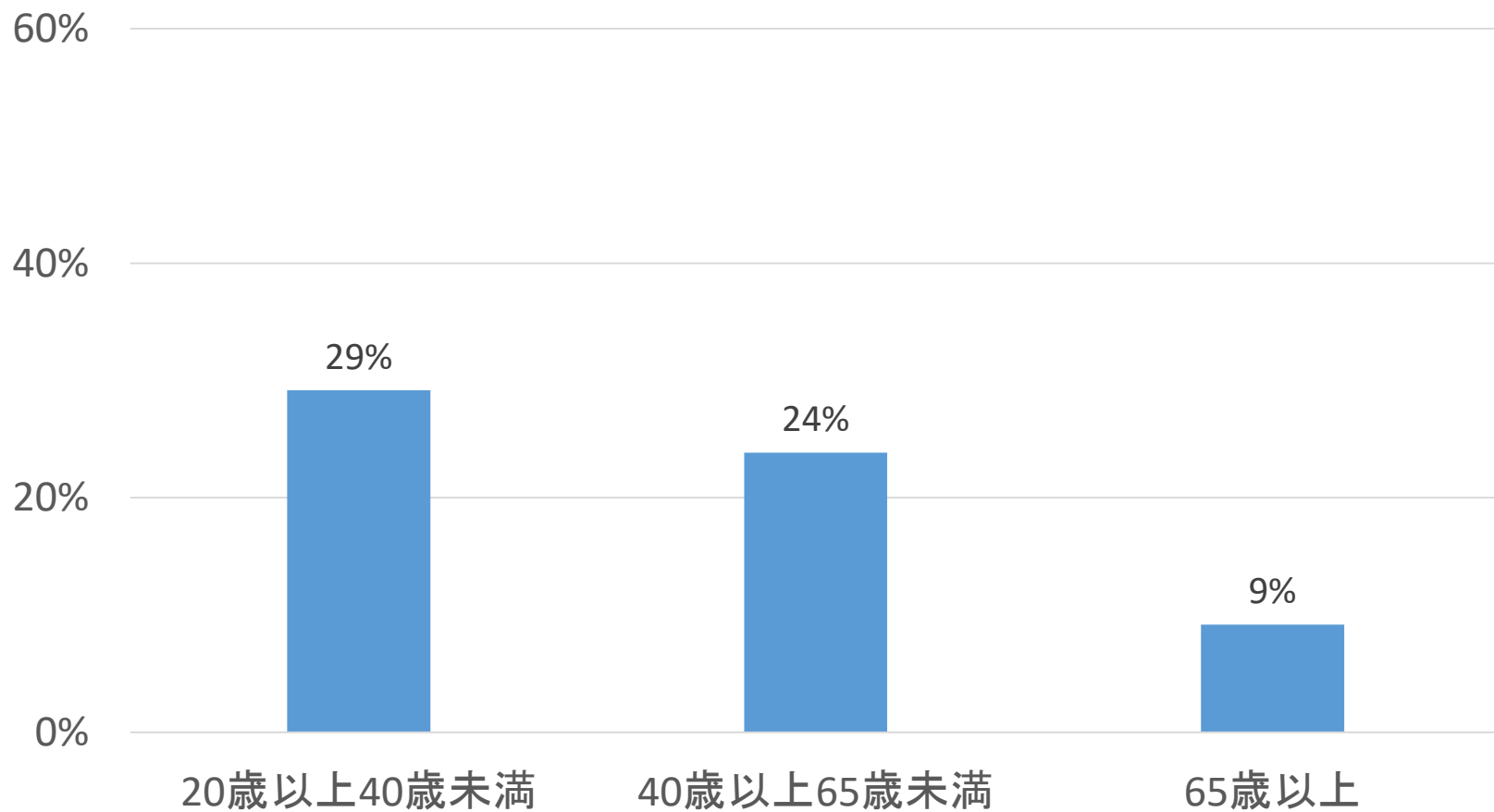
# 喫煙

- 青年期の喫煙者が多い。
- 青年期の女性の喫煙が14%ある。

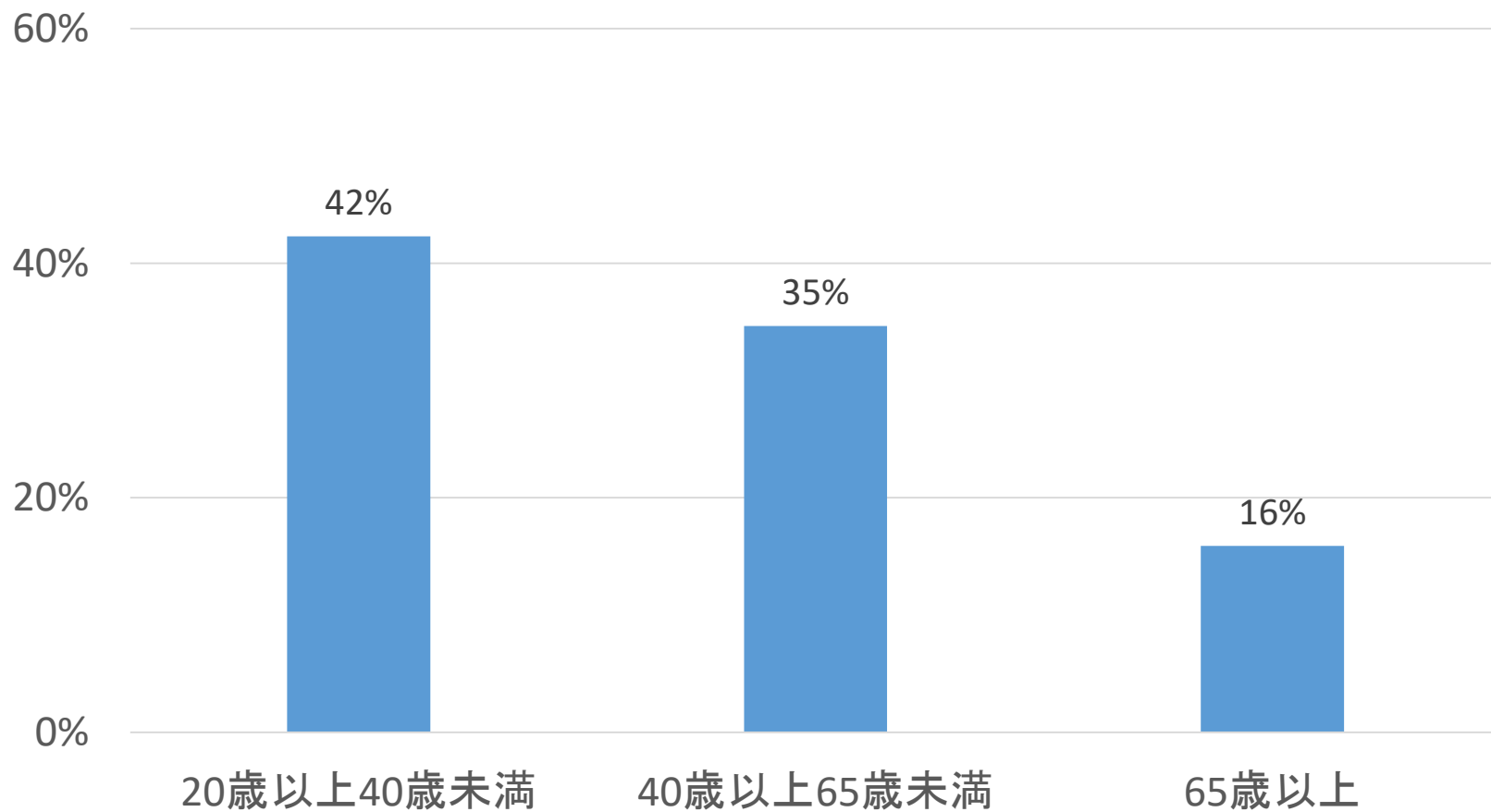
## ポイント

青年期への薬物乱用防止教育（たばこ）  
女性の健康と喫煙

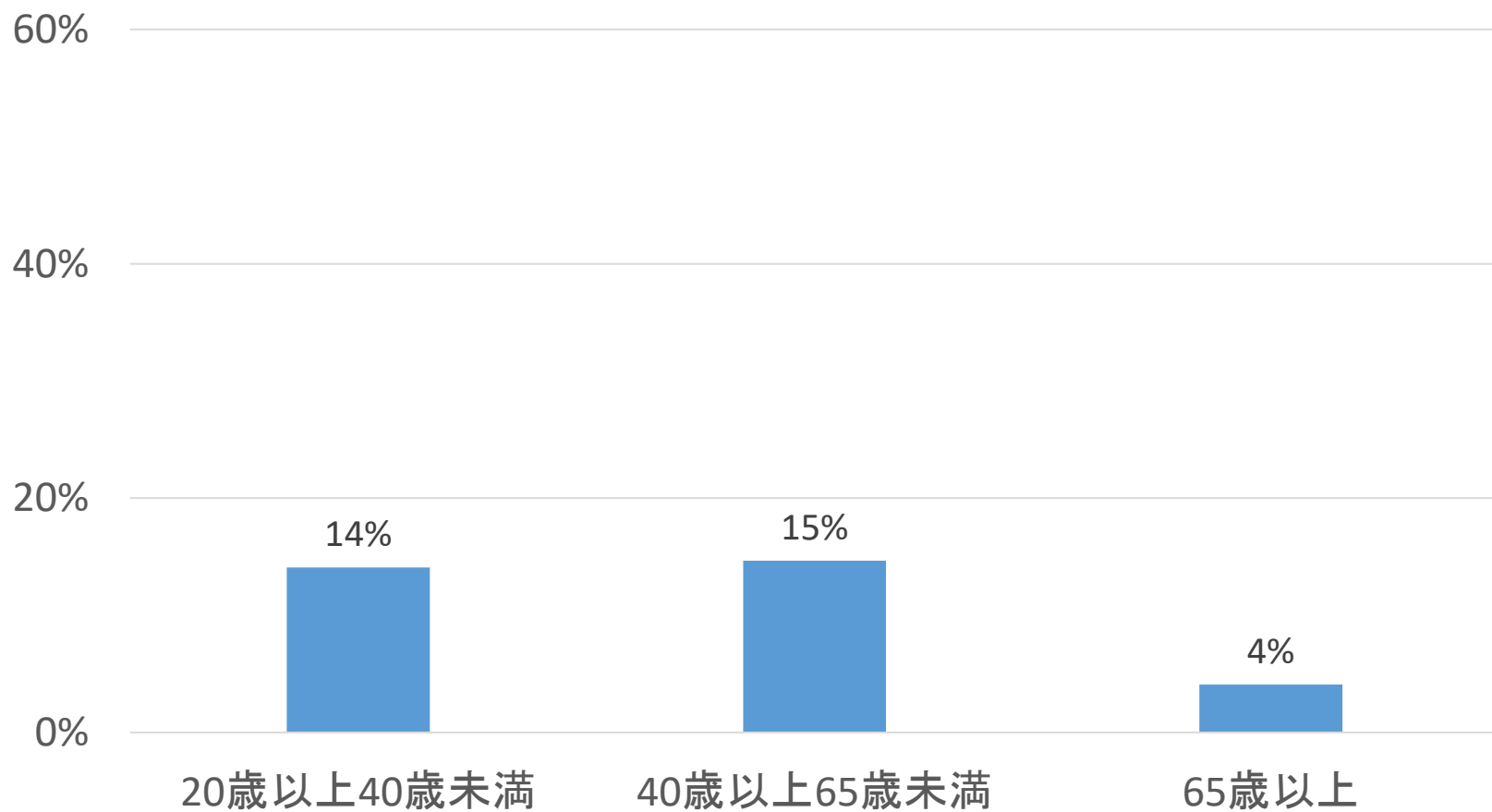
# 喫煙



# 喫煙(男性)



# 喫煙(女性)



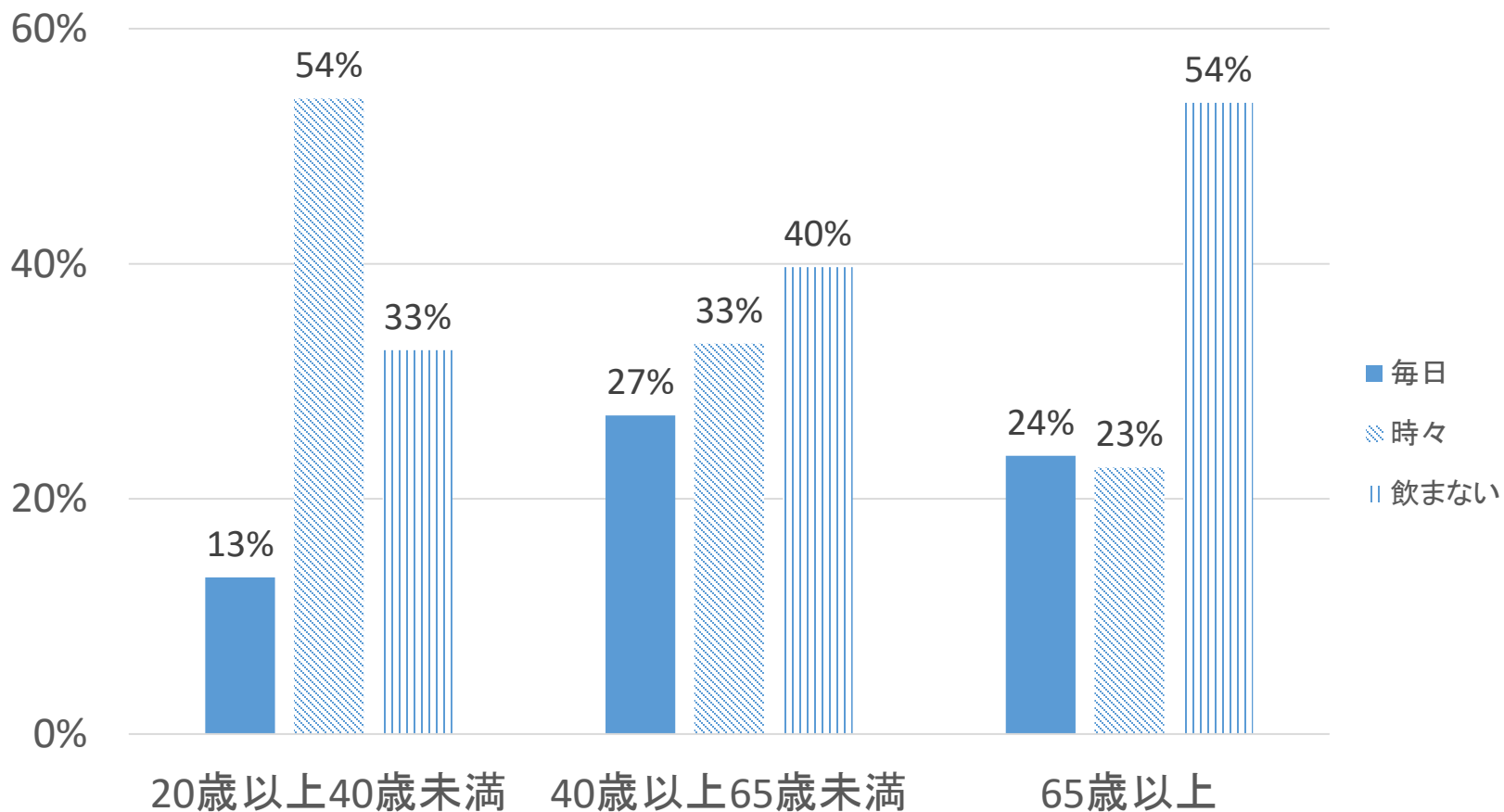
# 飲酒の頻度

- 男女とも青年期は時々飲酒が多い。
- 壮年期及び高齢期の男性は毎日の飲酒が多い。
- 青年期の女性は、毎日・時々飲酒を合わせると57%飲酒している。

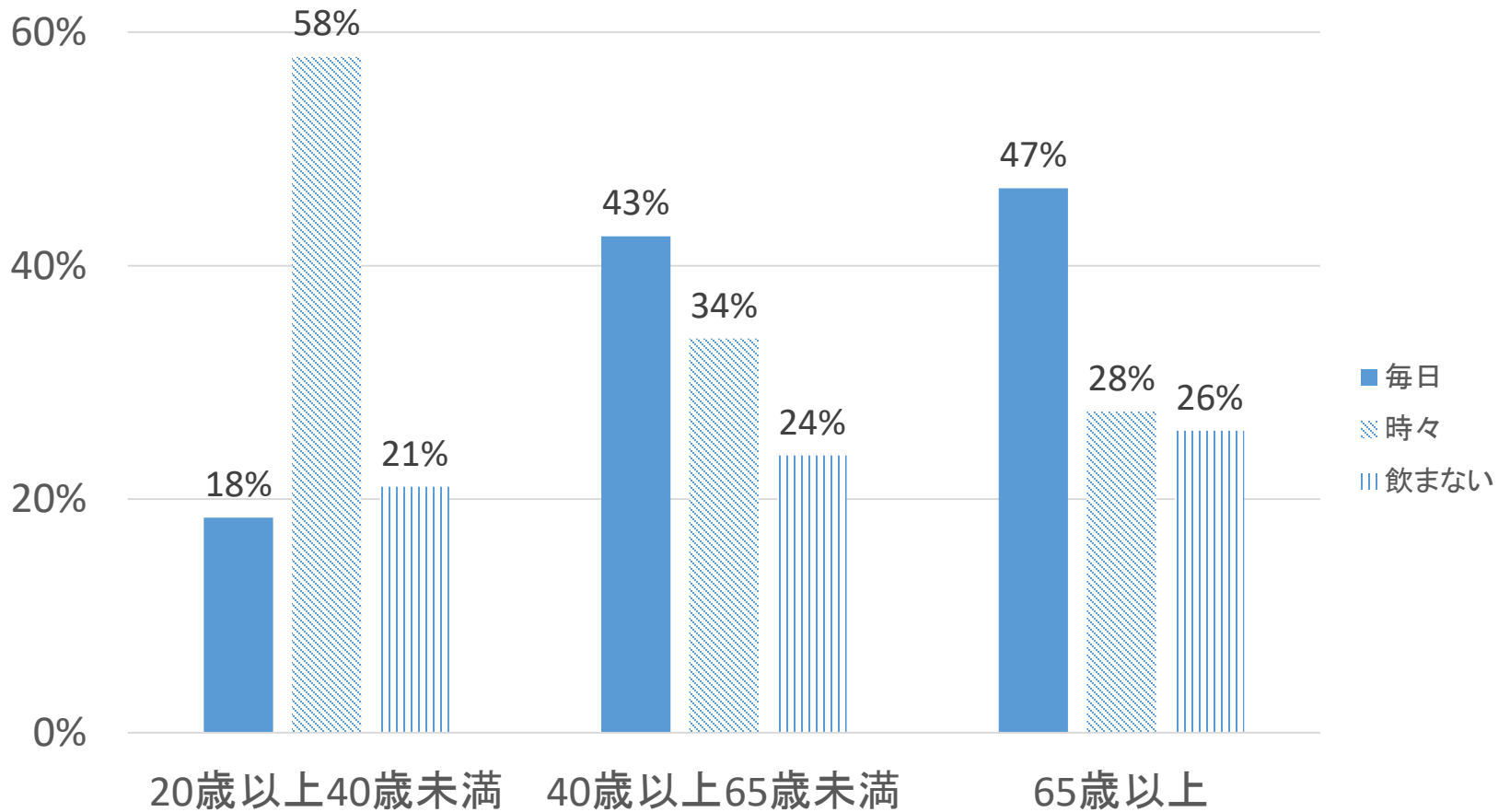
## ポイント

飲酒の頻度は性別・世代で異なる。

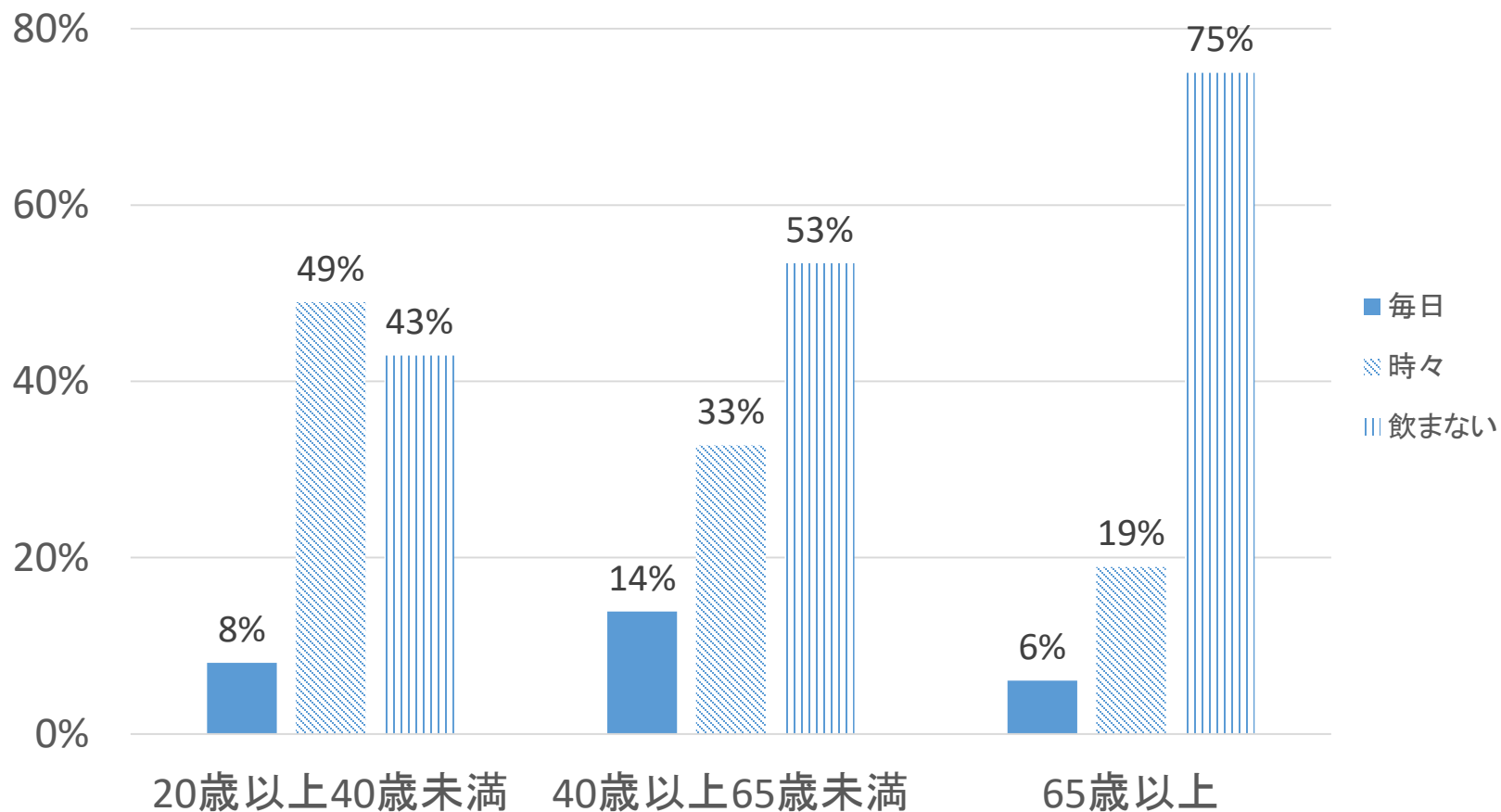
# 飲酒の頻度（20歳以上）



# 飲酒の頻度（男性）



# 飲酒の頻度（女性）





# 1日あたりの飲酒量(20歳以上)

- 青年期及び壮年期の飲酒する男性について、2合以上飲酒が多く、生活習慣病リスクが高い。
- 飲酒する女性について、青年期の5割、壮年期の3割に生活習慣病を高める飲酒がある。

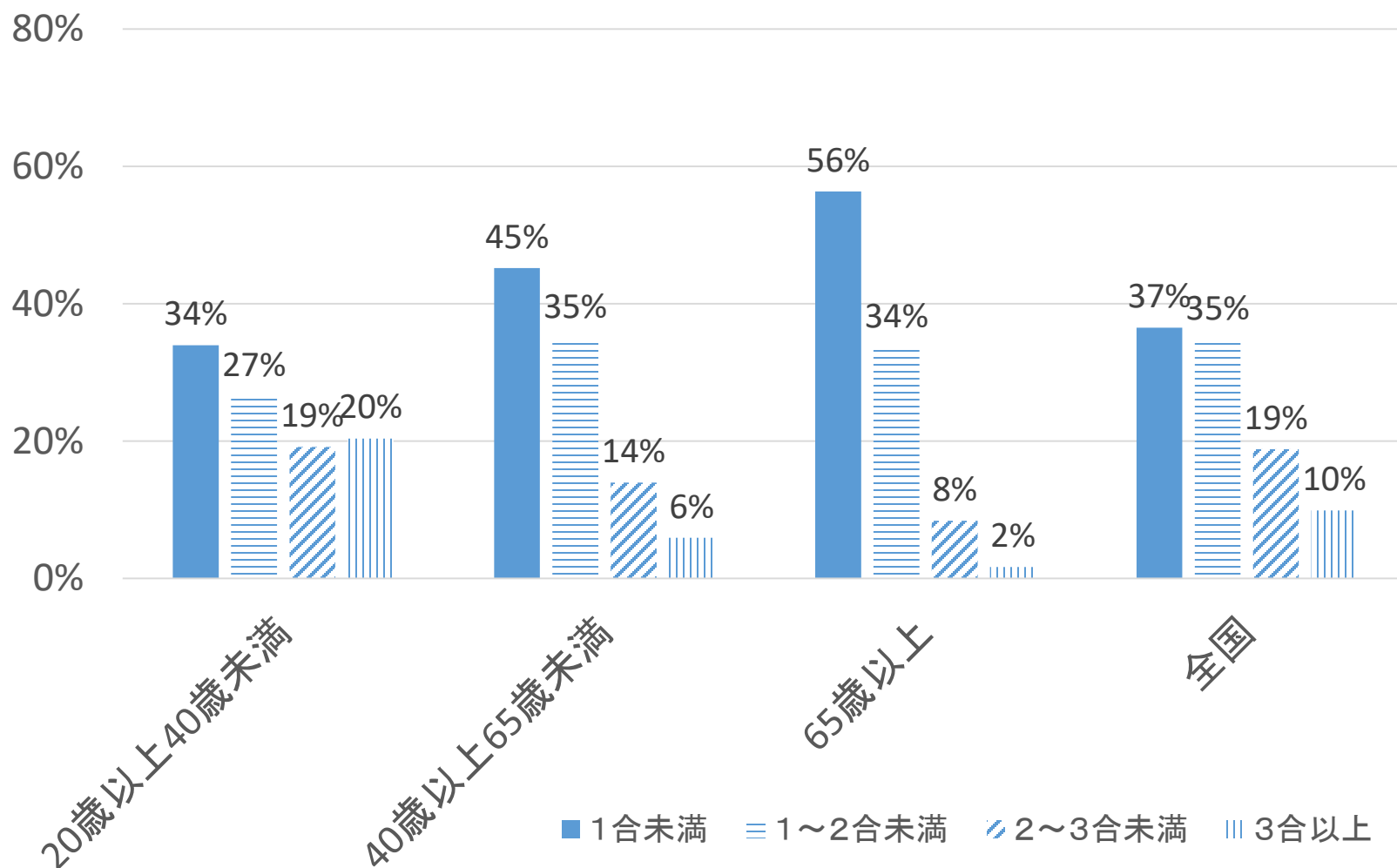
## ポイント

飲酒量のコントロール

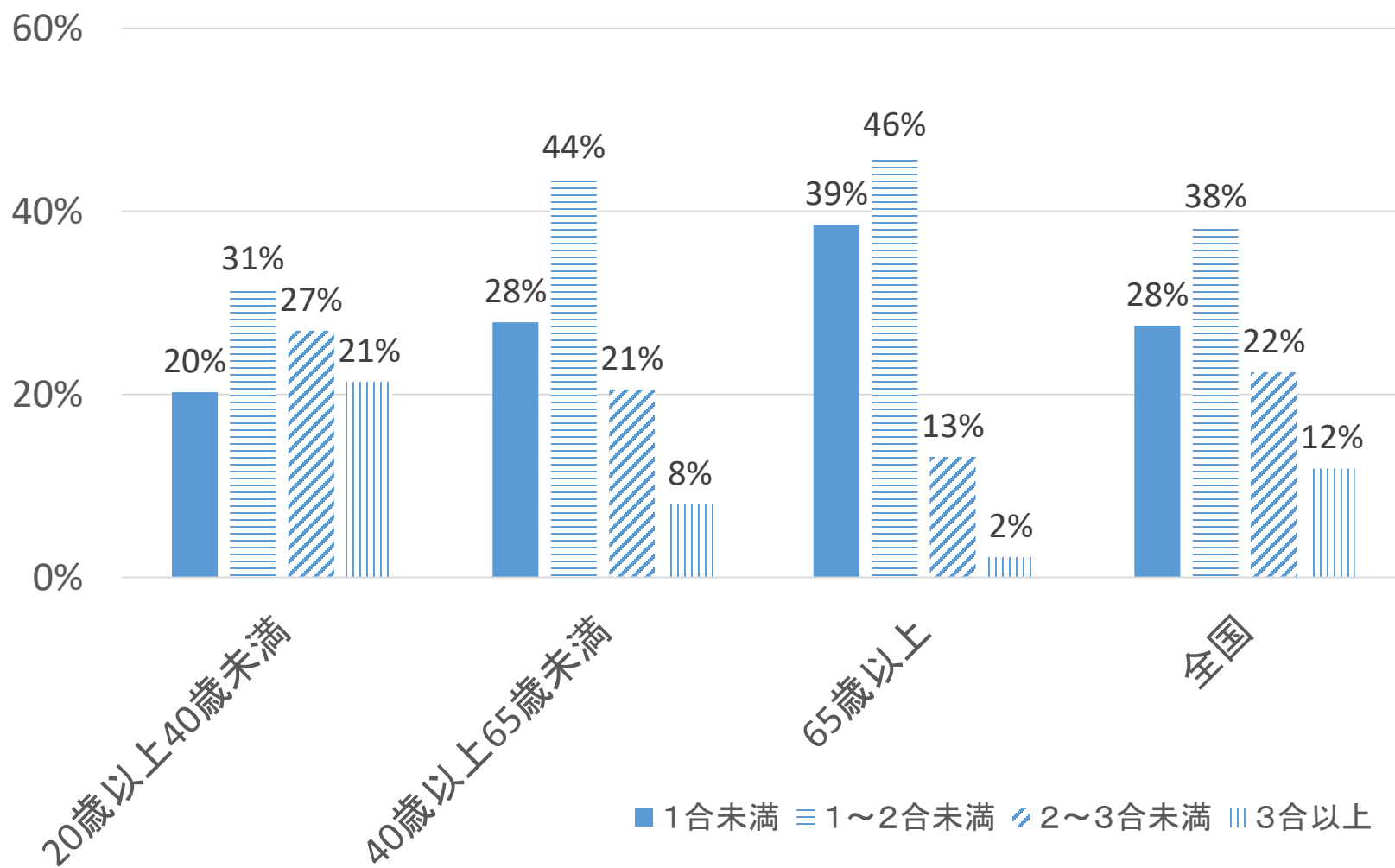
女性の健康と飲酒

生活習慣病リスクを高める飲酒・・・ 男性は2合以上，女性は1合以上

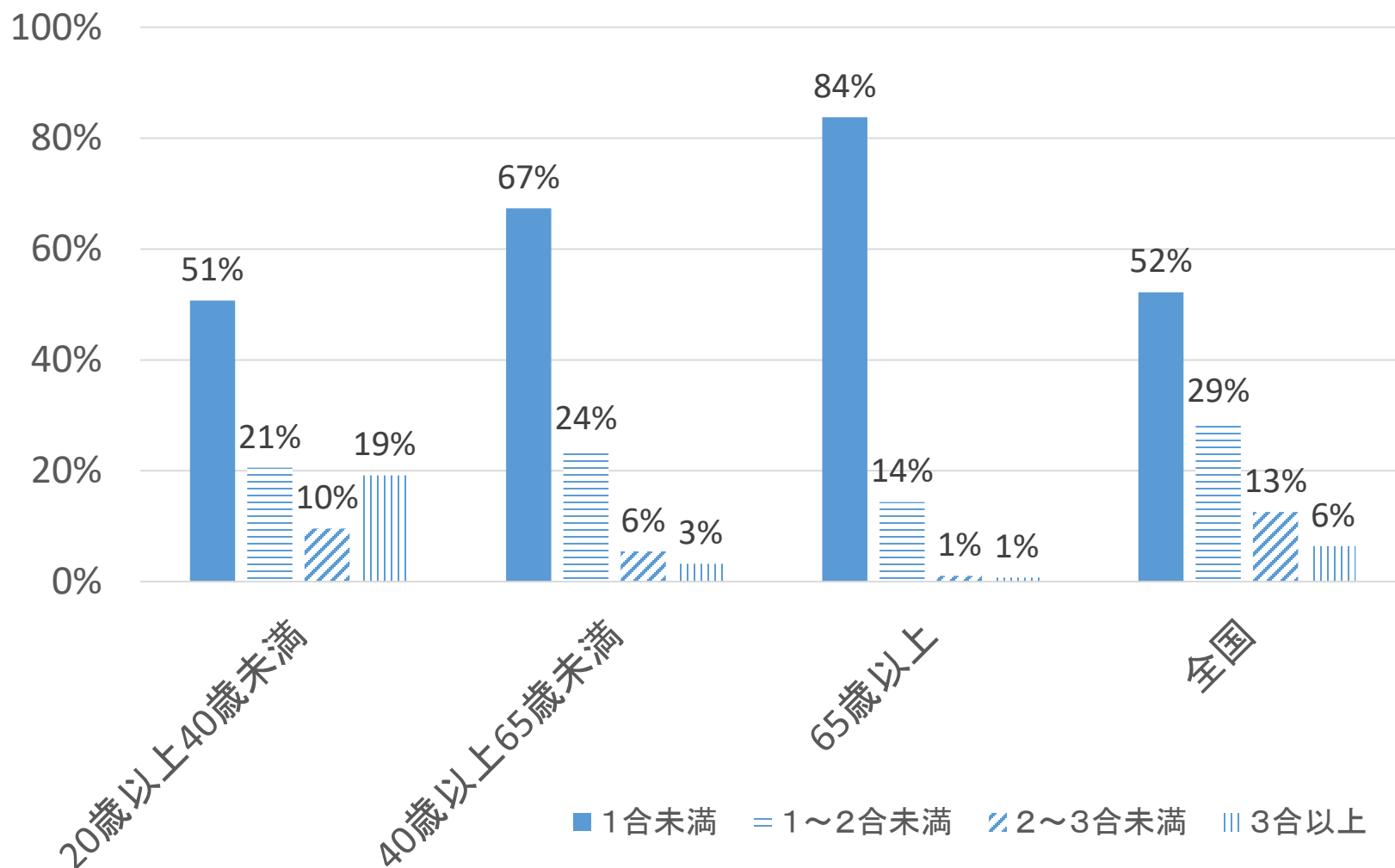
# 1日あたりの飲酒量(20歳以上)



# 1日あたりの飲酒量(男性)



# 1日あたりの飲酒量(女性)



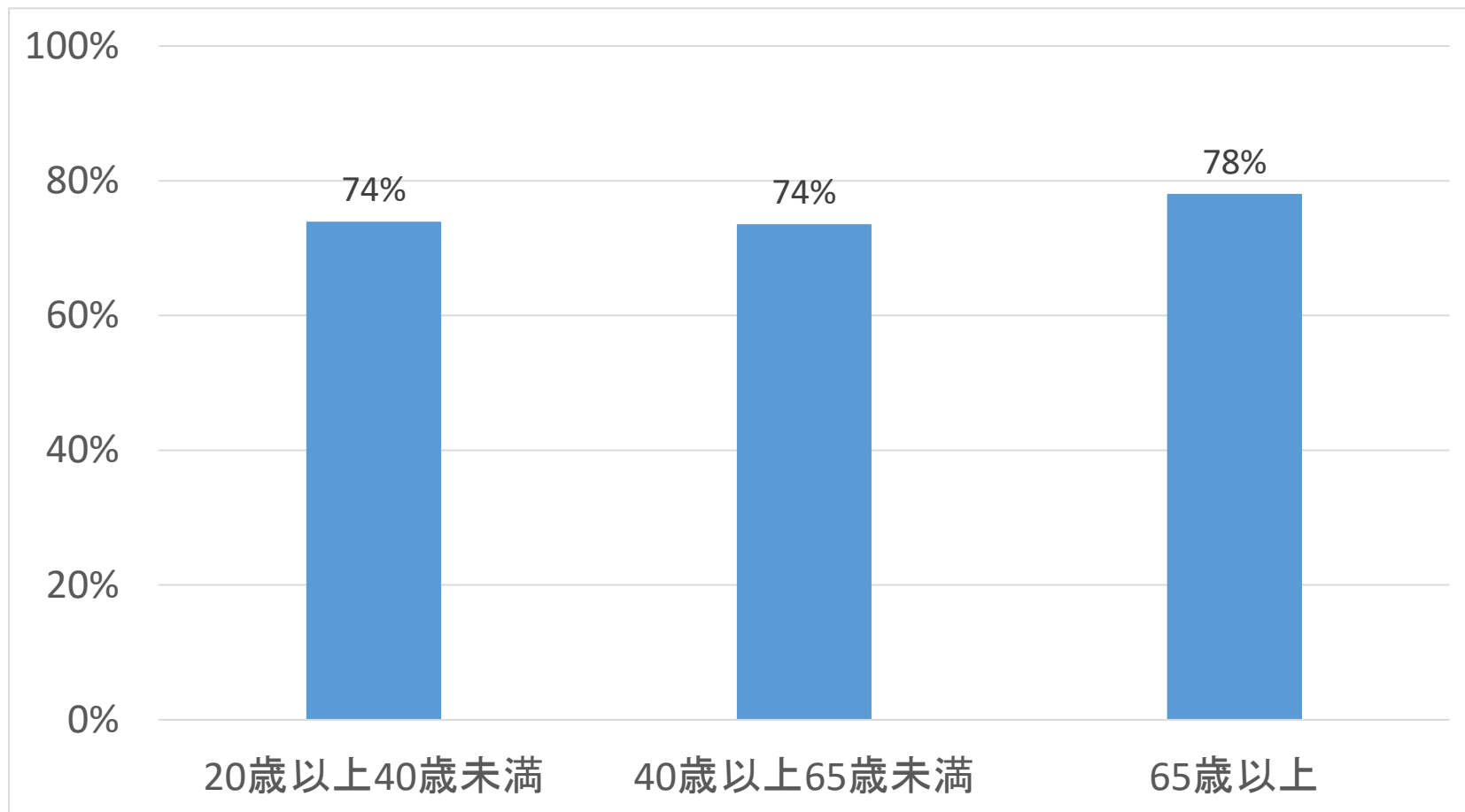
# 睡眠(20歳以上)

- 睡眠で休養が十分とれている者は, 男女とも70~80%で青年期・壮年期・高齢期に大きな差はなかった。
- 十分に睡眠がとれない者が20~30%いる。

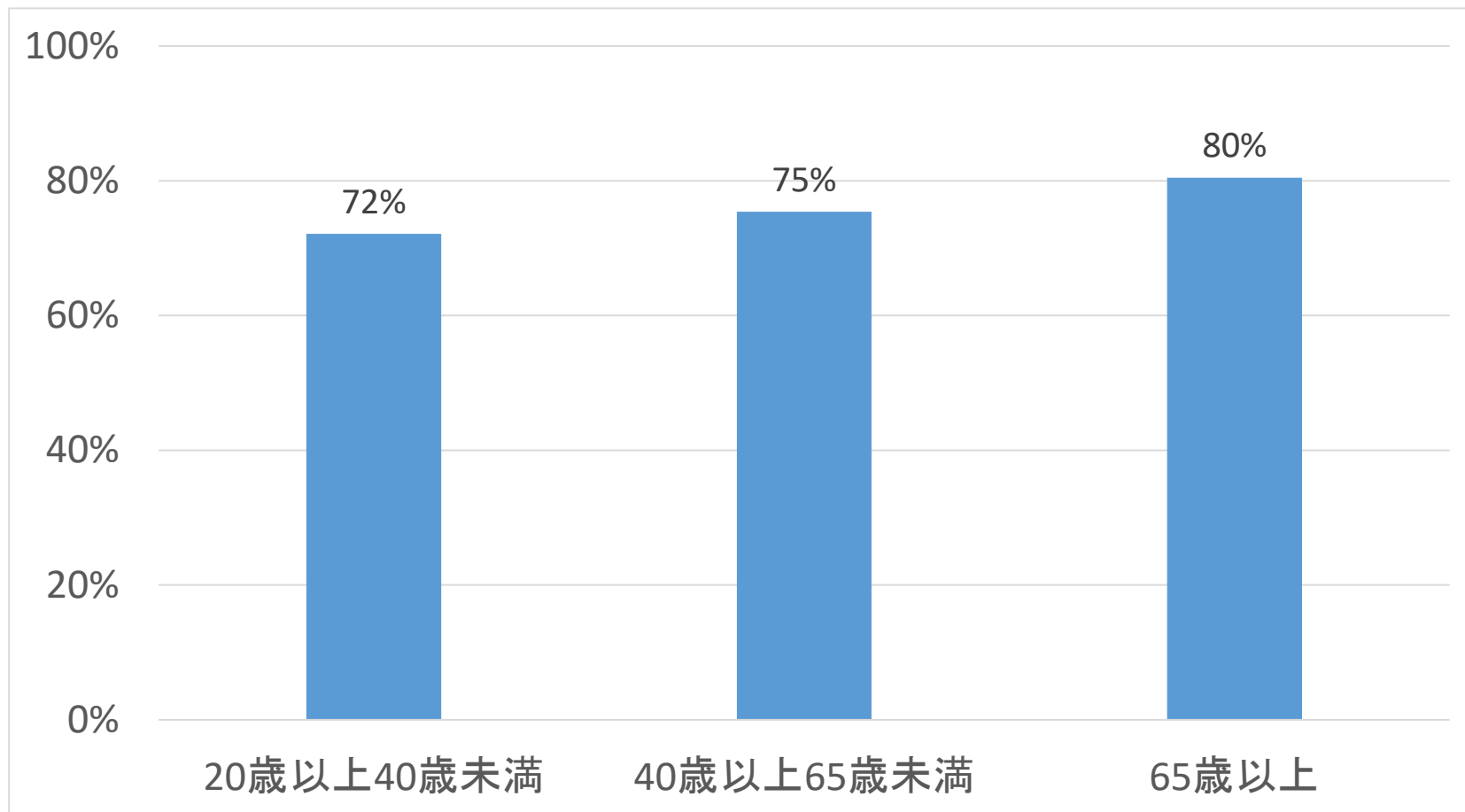
## ポイント

健康づくりのための睡眠指針

# 睡眠で休養が十分とれている (20歳以上)



# 睡眠で休養が十分とれている (男性)



# 睡眠で休養が十分とれている (女性)

