

---

# 令和5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

「新潟市健康づくり推進基本計画」「新潟市生涯歯科保健計画」の評価を行うため、市民の健康づくりに関する意識や実践状況等を把握し、今後の施策検討の基礎資料とするため、アンケート及び歩数調査を行う。

## 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) 抽出数  | 3,000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5年10月10日～10月31日 |

## 3. 回収結果

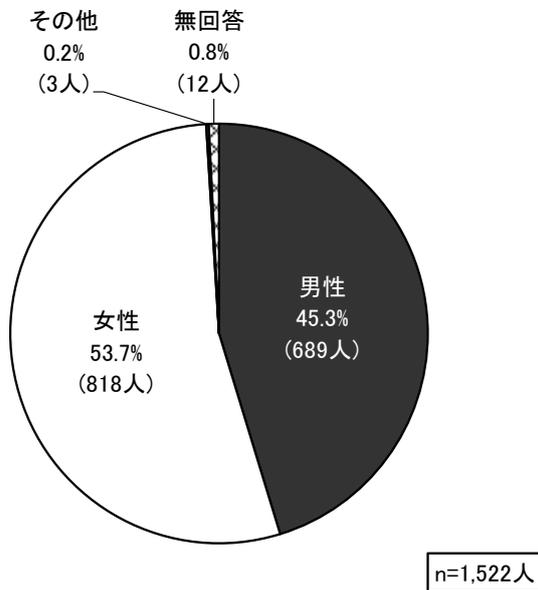
有効回収数（率） 1,522人（50.7%）

## 4. 集計結果の数字の見方

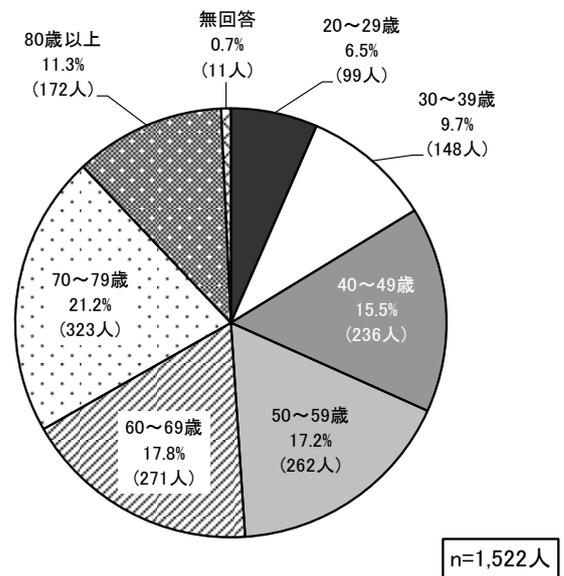
- (1) 結果は百分率（%）で表示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがある。  
また、複数回答（2つ以上の回答）では、合計が100%を超える場合がある。
- (2) 図表中の「n（number of casesの略）」は、質問に対する回答者の総数（該当者質問では該当者数）を示し、回答者の比率（%）を算出するための基数である。
- (3) 本文及び図表中、意味をそこなわない範囲で簡略化した選択肢がある。

## 5. 回答者の構成

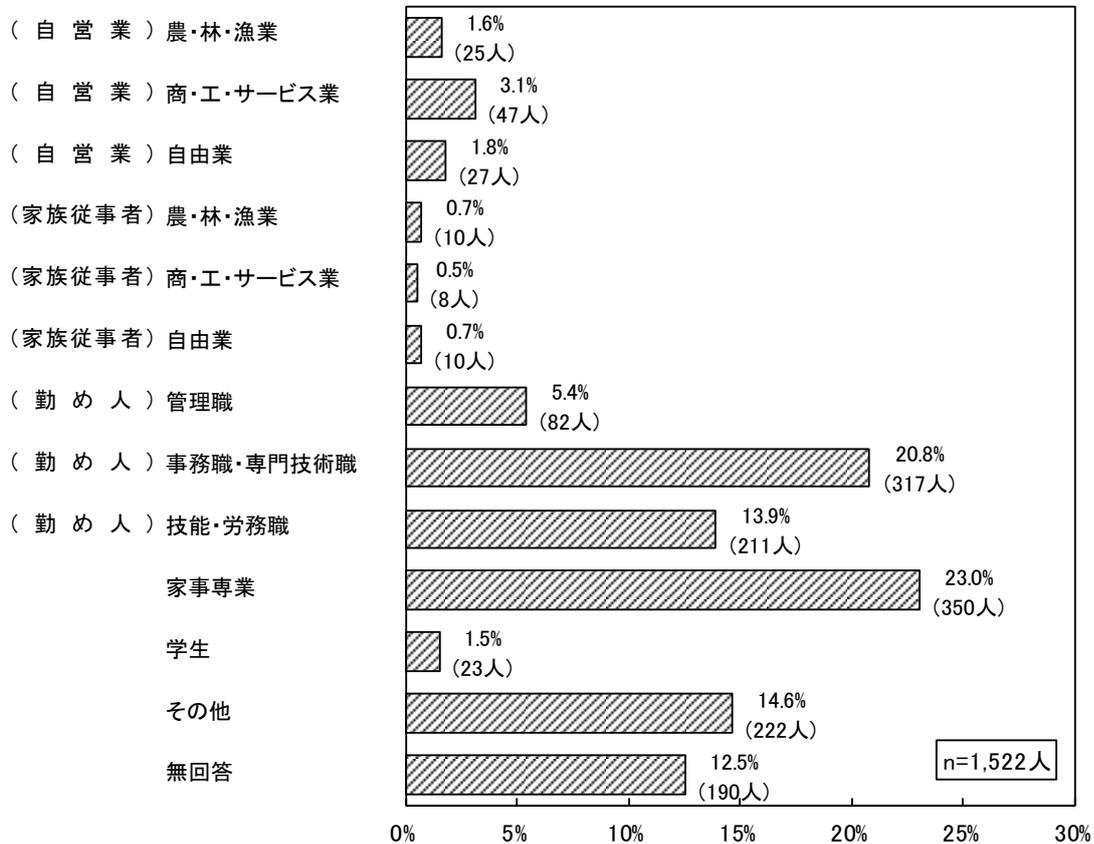
### (1) 性別



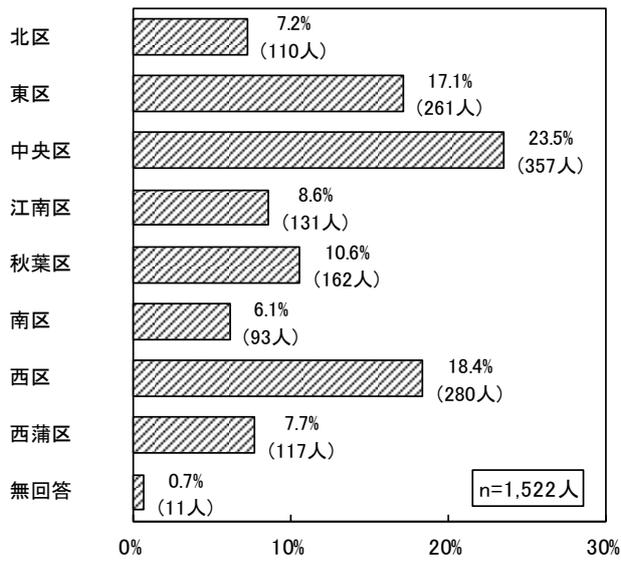
### (2) 年齢



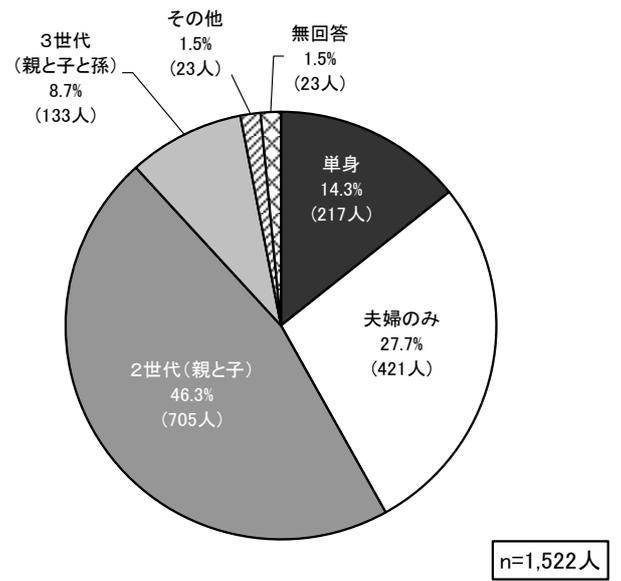
### (3) 職業



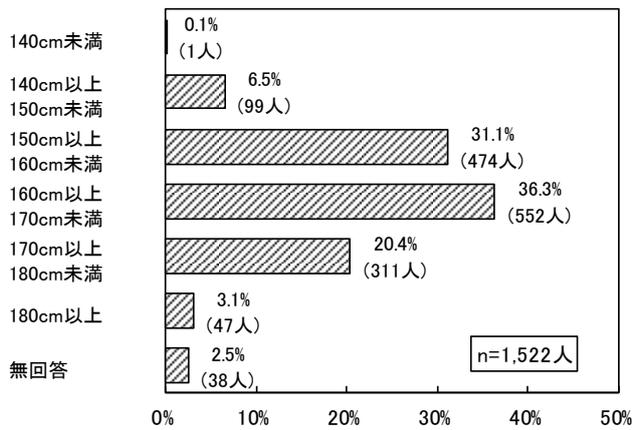
(4) 地区



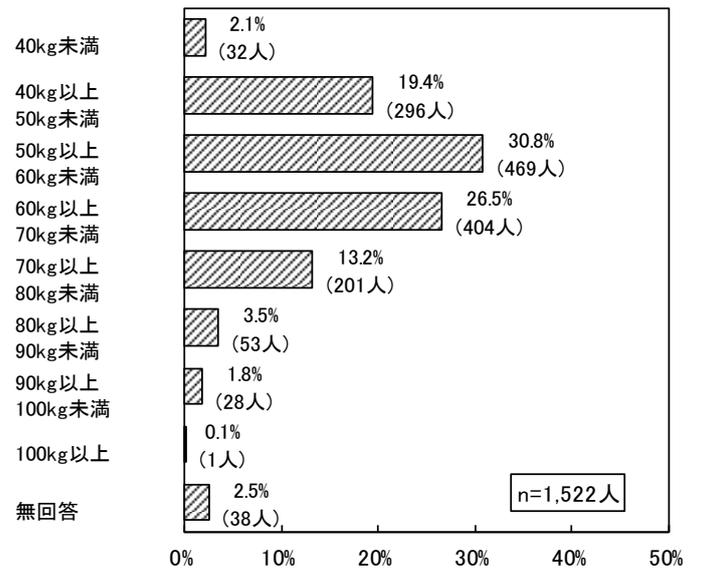
(5) 家族構成



(6) 身長



(7) 体重



## 調査概要

### 1 体格（BMIの区分による肥満・普通・やせの割合）

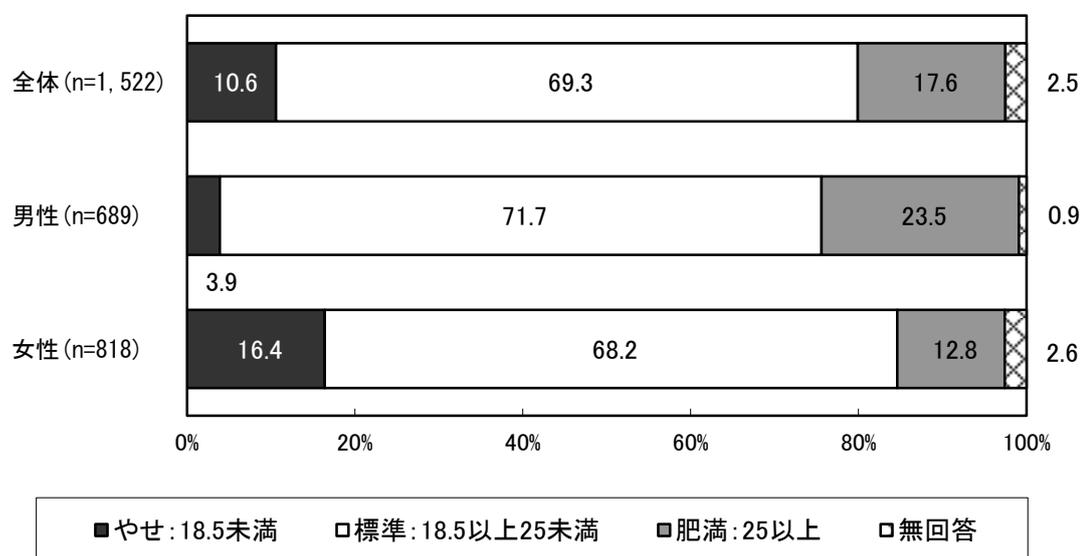
問31 あなたの身長と体重を記入してください。

男性の2割強が肥満（BMI25.0以上）、女性の2割弱が低体重（やせ）（BMI18.5未満）

男性では、肥満（BMI25.0以上）の割合は、2割強（23.5%）となっている。

女性では、肥満の割合が1割強（12.8%）、低体重（やせ）（BMI18.5未満）の割合が2割弱（16.4%）となっている。

図 1.1 体格（BMIの区分による肥満・普通・やせの割合）



※その他、性別不明者のグラフは省略した。

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

## 2 栄養・食生活について

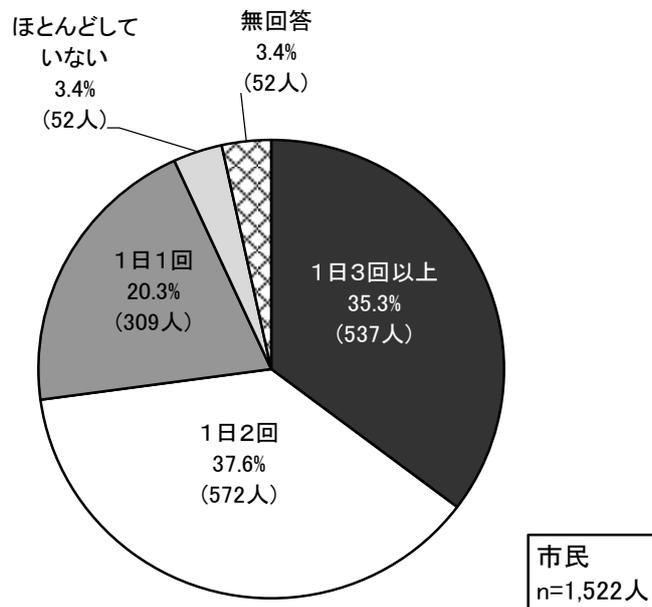
### (1) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

問1 あなたは日頃、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。（〇は1つだけ）

7割以上が1日2回以上バランスのとれた食事をしている

主食・主菜・副菜のそろった食事の回数については、「1日3回以上」(35.3%)、「1日2回」(37.6%)と回答した人を合わせた割合が7割以上(72.9%)となっている。

図 2.1 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数



(2) 食事における健康意識

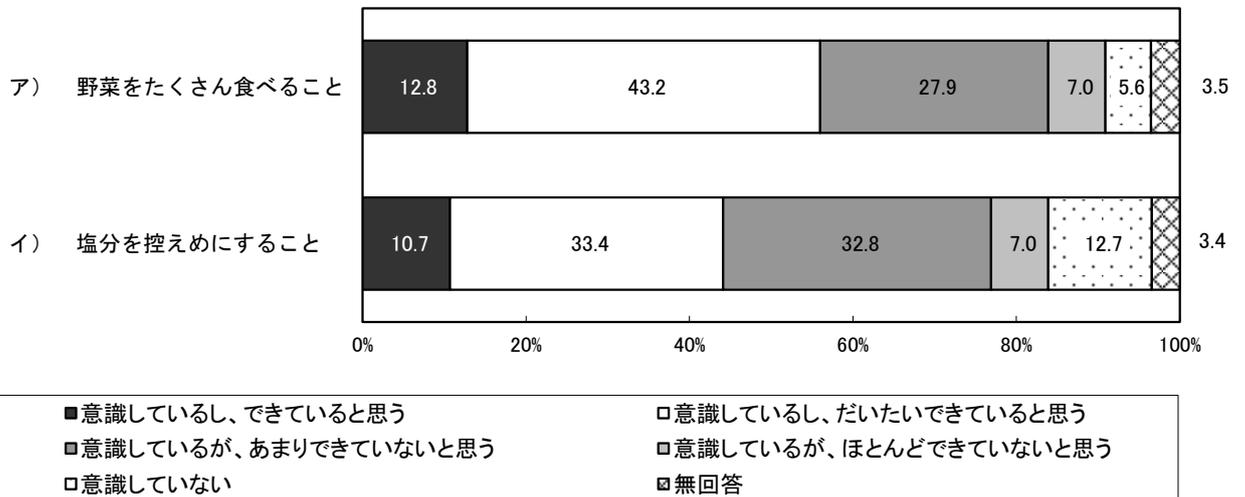
問2 あなたは日頃から、健康のために次のようなことを意識して食事をしていますか。  
(項目毎に○は1つだけ)

半数以上が『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』(56.0%)の項目で半数以上を占めている。

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、『イ) 塩分を抑えめにすること』(39.8%)の項目で約4割、「意識していない」の割合も1割強(12.7%)となっている。

図 2.2 食事における健康意識



市民  
n=1,522人

(3) 朝食の回数

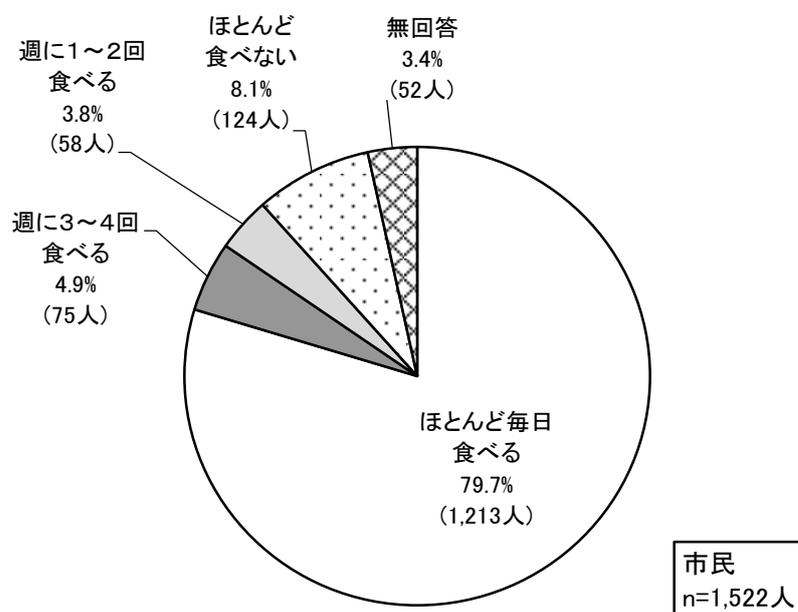
問3 あなたは日頃、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

約8割が朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答

朝食を「ほとんど毎日食べる」(79.7%)、「週に3～4回食べる」(4.9%)と回答した人を合わせた割合は8割強(84.6%)となっている。

一方、「週に1～2回食べる」(3.8%)、「ほとんど食べない」(8.1%)と回答した人は1割強(11.9%)となっている。

図 2.3 朝食の回数



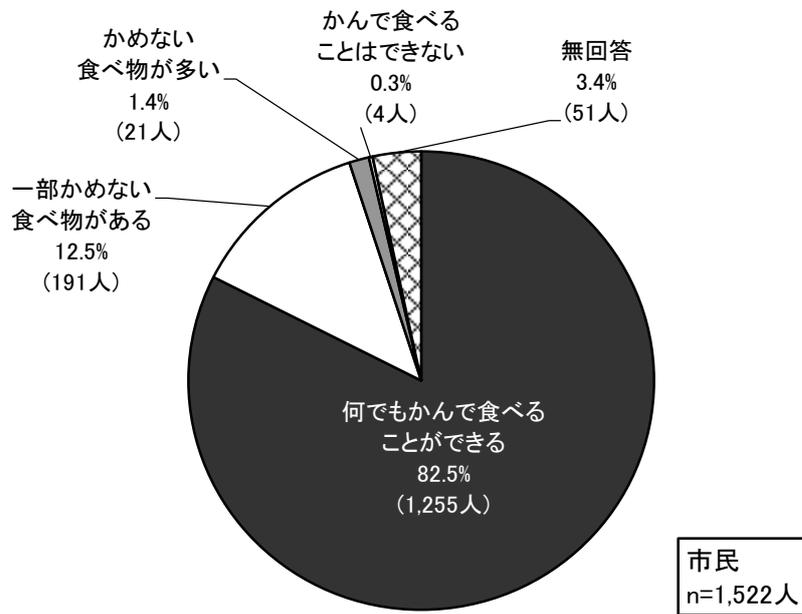
(4) 咀嚼の状況

問4 かね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割以上が「何でもかねで食べることができる」と回答

かねで食べる時の状態については、「何でもかねで食べることができる」(82.5%)と回答した人が最も多く、以下「一部かめない食べ物がある」(12.5%)、「かめない食べ物が多い」(1.4%)、「かねで食べることができない」(0.3%)と続いている。

図2.4 咀嚼の状況



### 3 休養・こころについて

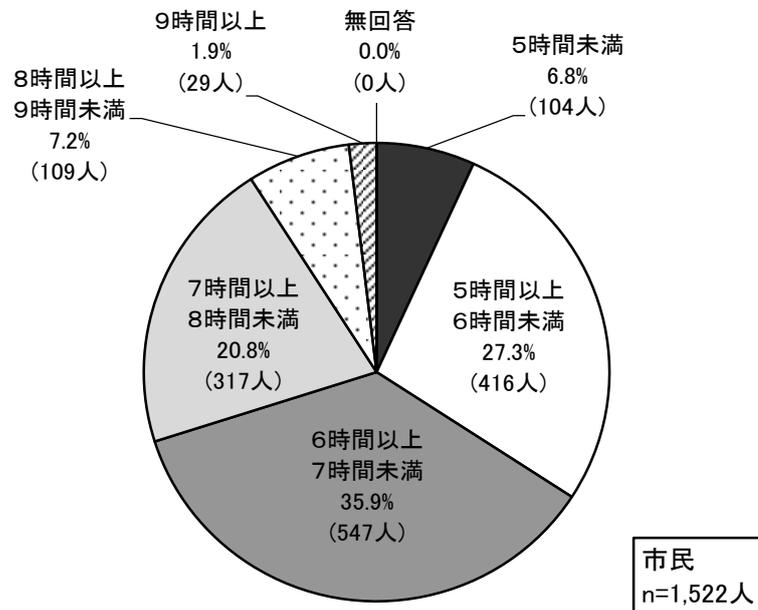
#### (1) 平均睡眠時間

問5 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つだけ)

6割以上が「6時間以上9時間未満」と回答

1日の平均睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」(35.9%)と回答した人が最も多く、以下「5時間以上6時間未満」(27.3%)、「7時間以上8時間未満」(20.8%)と続いている。『6時間以上9時間未満』の割合は、6割以上(63.9%)となっている。

図 3.1 平均睡眠時間



(2) 睡眠による休養状況

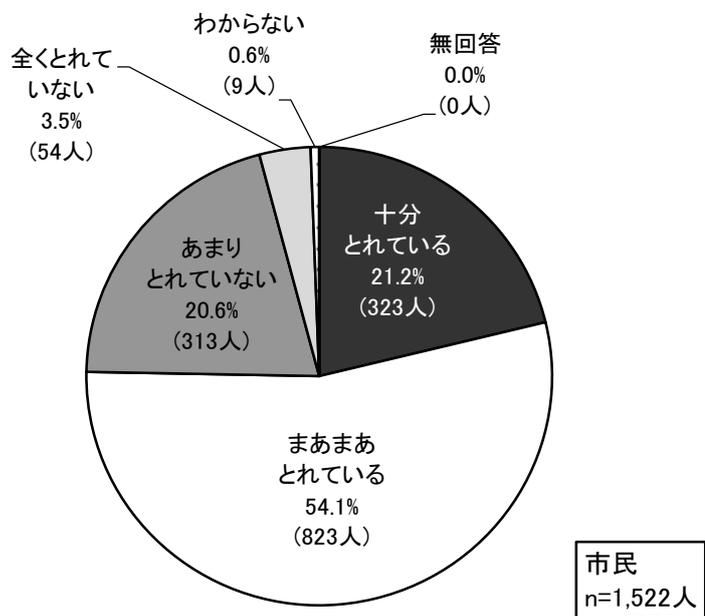
問6 あなたはいつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

7割以上が睡眠で休養がとれている

睡眠による休養については、「十分とれている」(21.2%)、「まあまあとれている」(54.1%)と回答した人を合わせた割合が7割以上(75.3%)となっている。

一方、「あまりとれていない」(20.6%)、「全くとれていない」(3.5%)と回答した人を合わせた割合は2割強(24.1%)となっている。

図 3.2 睡眠による休養状況



### (3) ストレスの有無

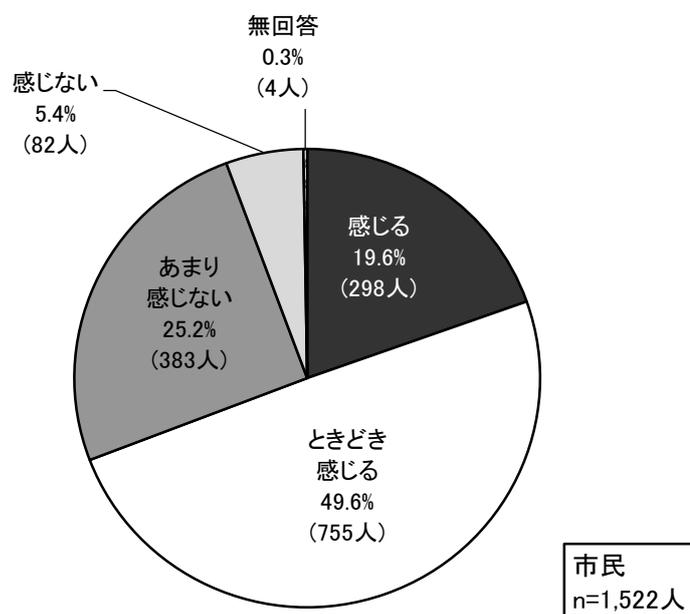
問7 あなたは毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。(〇は1つだけ)

約7割がイライラやストレスを感じている

イライラやストレスを「感じる」(19.6%)、「ときどき感じる」(49.6%)と回答した人を合わせた割合は約7割(69.2%)となっている。

一方、「あまり感じない」(25.2%)、「感じない」(5.4%)と回答した人を合わせた割合は約3割(30.6%)となっている。

図 3.3 ストレスの有無



#### (4) ストレス耐性

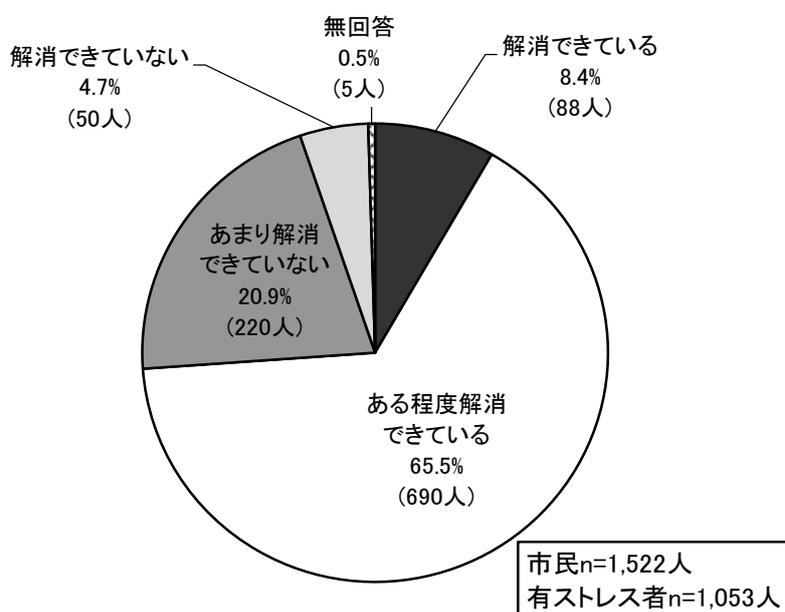
問7-1 あなたはそのイライラやストレスを解消できていますか。(○は1つだけ)

7割以上がイライラやストレスを解消できている

イライラやストレスを「解消できている」(8.4%)、「ある程度解消できている」(65.5%)と回答した人を合わせた割合は7割以上(73.9%)となっている。

一方、「あまり解消できていない」(20.9%)、「解消できていない」(4.7%)と回答した人を合わせた割合は3割弱(25.6%)となっている。

図3.4 ストレス耐性



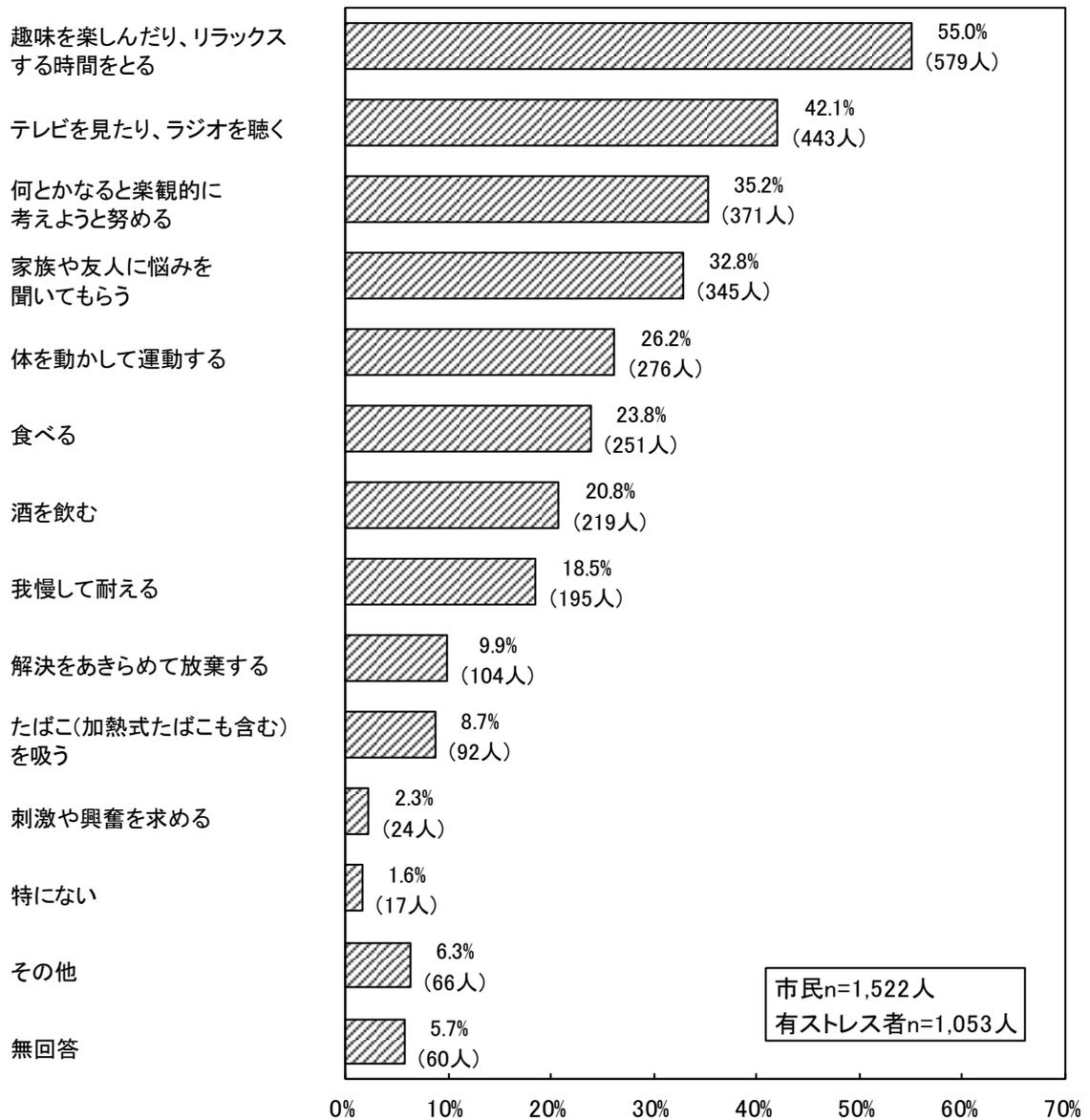
(5) ストレスの対処法

問7-2 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)

半数以上が「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」(55.0%)と回答した人が最も多く、以下「テレビを見たり、ラジオを聴く」(42.1%)、「何とかすると楽観的に考えようと努める」(35.2%)、「家族や友人に悩みを聞いてもらう」(32.8%)と続いている。

図 3.5 ストレスの対処法



(6) 地域のつながりの状況

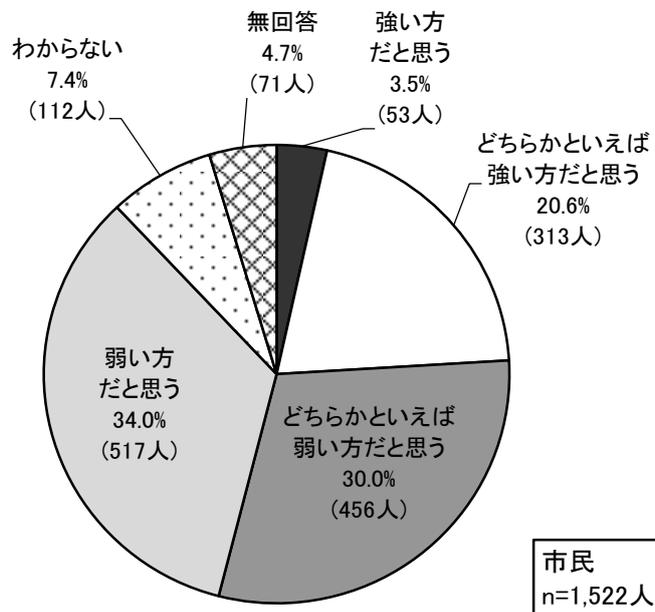
問8 あなたにとってご自身と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(〇は1つだけ)

6割以上が地域の人たちとのつながりは弱いと感じている

「強い方だと思う」(3.5%)、「どちらかといえば強い方だと思う」(20.6%)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2割強(24.1%)となっている。

一方、「どちらかといえば弱い方だと思う」(30.0%)、「弱い方だと思う」(34.0%)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割以上(64.0%)となっている。

図 3.6 地域のつながりの状況



(7) ボランティア活動への参加状況

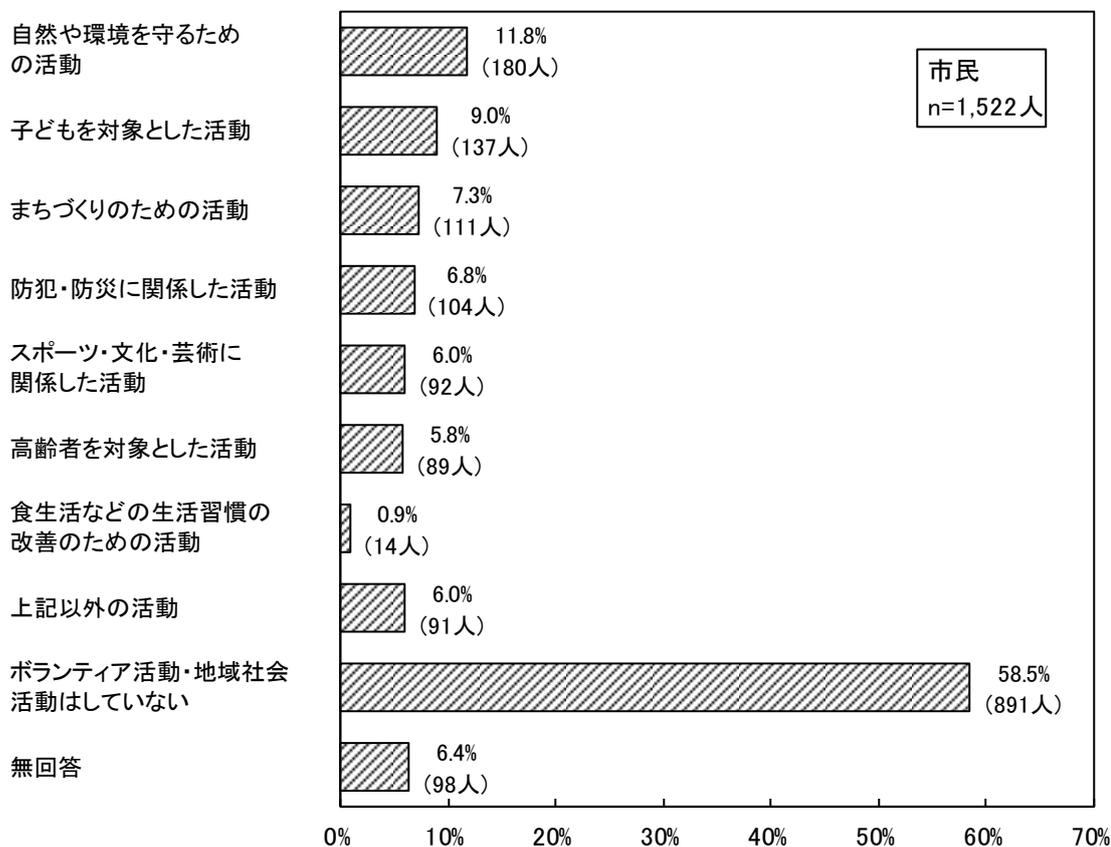
問9 あなたがこの1年間にボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）、地域社会活動（町内会活動・地域行事など）を行いましたか。（○はいくつでも）  
※有償・無償にかかわらず

3割以上がボランティア活動・地域社会活動に参加している

「ボランティア活動・地域社会活動はしていない」（58.5%）、「無回答」（6.4%）を除いた、何らかのボランティア活動・地域社会活動に参加したと回答した人の割合は3割以上（35.0%）となっている。

その中で、「自然や環境を守るための活動」（11.8%）と回答した人が最も多く、以下「子どもを対象とした活動」（9.0%）、「まちづくりのための活動」（7.3%）と続いている。

図 3.7 ボランティア活動への参加状況



#### 4 身体活動・運動について

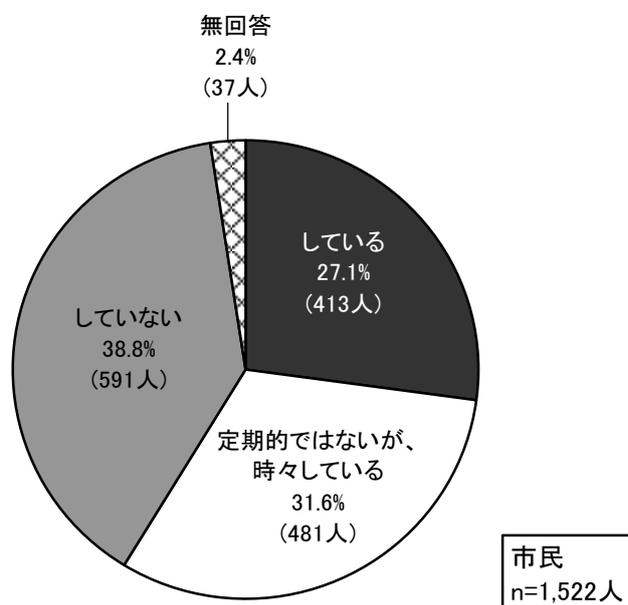
##### (1) 運動習慣

問10 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。(○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。

約6割が運動を定期的に継続している

定期的な運動については、「している」(27.1%)、「定期的ではないが、時々している」(31.6%)と回答した人を合わせた割合が約6割(58.7%)となっている。一方、「していない」と回答した人が約4割(38.8%)となっている。

図 4.1 運動習慣



(2) 運動に関する意識

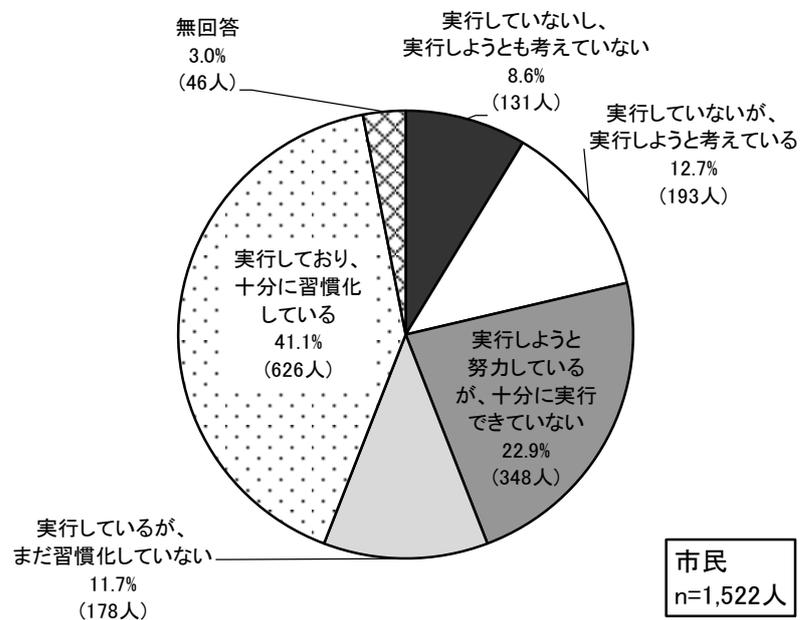
問11 「健康維持のためには1日に60分くらい体を動かす※ような生活をする事」が推奨されています。あなたはこれを実行していますか。(〇は1つだけ)  
※「体を動かす」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などを含みます。

約4割が「実行しており、十分に習慣化している」と回答

運動に関する意識については、「実行しており、十分に習慣化している」と回答した人が約4割(41.1%)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」と回答した人が約1割(8.6%)となっている。

図 4.2 運動に関する意識



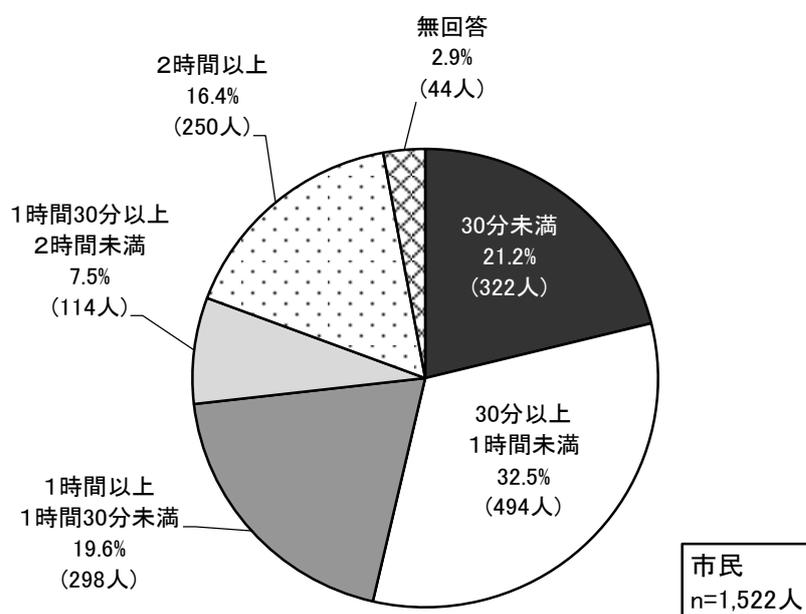
### (3) 歩行時間

問12 あなたは、平日の日常生活において、屋外・屋内で歩く時間（通勤・買い物・散歩など）を合計すると、1日におおよそ何分くらい歩いていますか？（○は1つだけ）

4割以上が「1時間以上」と回答

1日の歩行時間については、「30分以上1時間未満」（32.5%）と回答した人が最も多く、以下「30分未満」（21.2%）、「1時間以上1時間30分未満」（19.6%）と続いている。『1時間以上』の割合は、4割以上（43.5%）となっている。

図 4.3 歩行時間



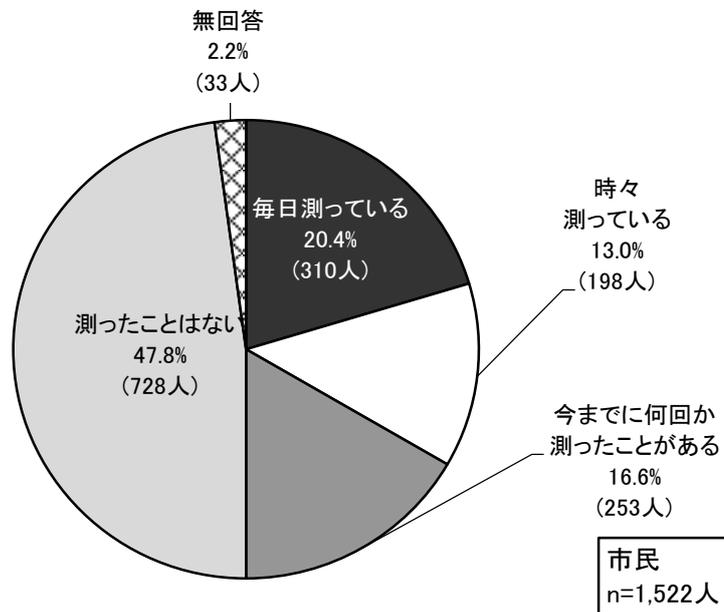
(4) 歩数計測の実施状況

問13 あなたは、歩数計（スマートフォン等の歩数機能を含む）で1日の歩数を測っていますか。  
（○は1つだけ）

半数が歩数を測ったことがある

歩数計測の実施状況については、「毎日測っている」(20.4%)、「時々測っている」(13.0%)、「今までに何回か測ったことがある」(16.6%)と回答した人を合わせた割合が5割(50.0%)となっている。「測ったことはない」(47.8%)と回答した人も約5割を占め、おおよそ半分に分かれた。

図 4.4 歩数計測の実施状況



(5) 歩行量 (歩数)

問13-1 1日の歩数を測ったことがある人にお聞きます。1日どのくらい歩いていますか。

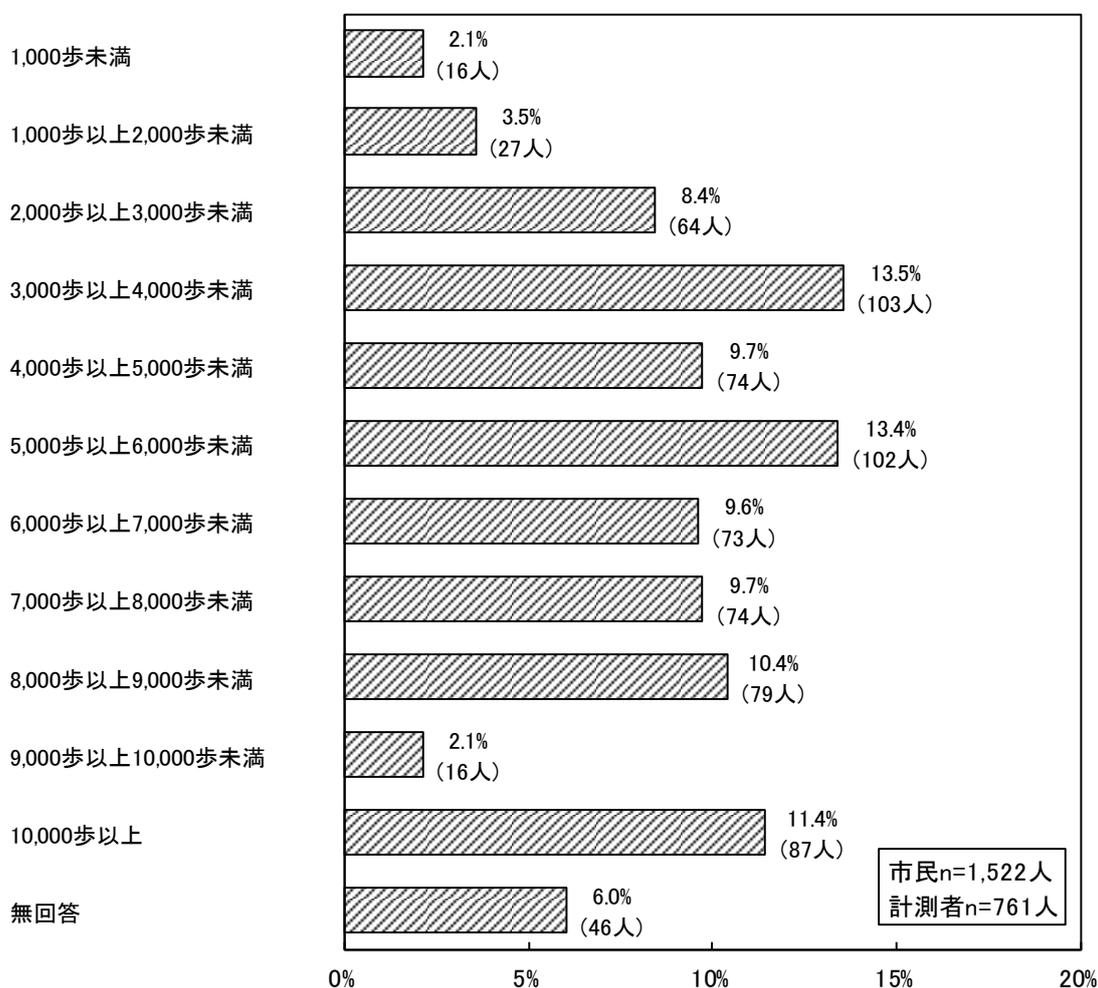
歩数を測ったことがある人では、3割以上が1日に『7,000歩以上』歩いている  
歩数の平均値は男性が6,246歩、女性が5,478歩となっている

「3,000歩以上4,000歩未満」(13.5%)、「5,000歩以上6,000歩未満」(13.4%)の割合が多く、『7,000歩以上』の割合は3割以上(33.6%)となっている。

歩数の平均値は男性が6,246歩、女性が5,478歩となっている。

※平均歩数は、歩数が100歩未満または5万歩以上の者は除いて算出。

図4.5 歩行量 (歩数)



※平均歩数は、歩数が100歩未満または5万歩以上の者は除いて算出

(6) 座位時間

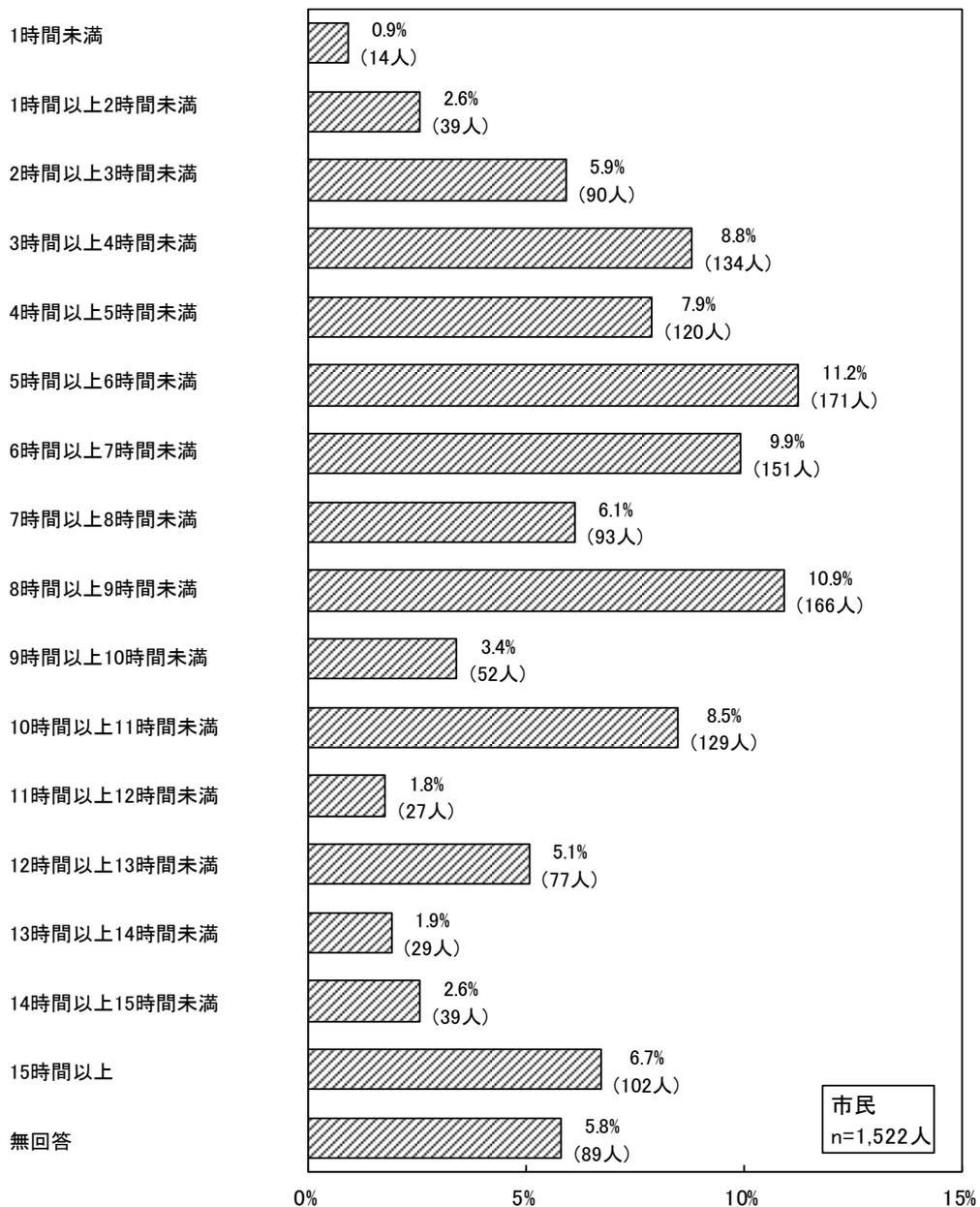
問14 あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。

※「座ったり寝転がったりして過ごす時間」とは、机やコンピューターに向かう時間（仕事、勉強や読書などを含む）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠の時間は含みません。

約4割が「8時間以上」と回答

座ったり寝転がったりして過ごす時間の分布をみると、『5時間以上10時間未満』（41.6%）までの範囲に集中している。特に「5時間以上6時間未満」（11.2%）、「8時間以上9時間未満」（10.9%）で高い割合を示している。『8時間以上』の割合は、約4割（40.8%）となっている。

図 4.6 座位時間



## 5 喫煙・飲酒について

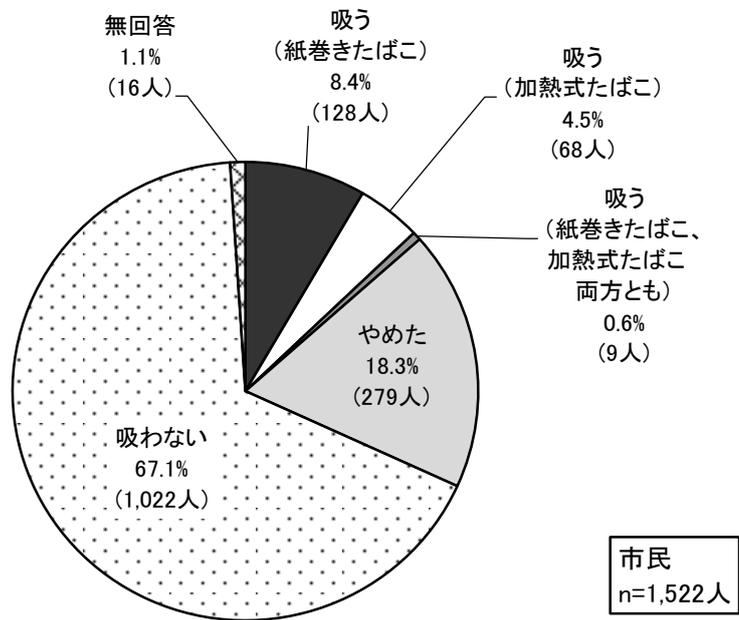
### (1) 喫煙習慣

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)

1割強が「吸う」と回答

「吸う」と回答した人の割合は、紙巻きたばこ(8.4%)、加熱式たばこ(4.5%)、紙巻きたばこと加熱式たばこの両方(0.6%)を合わせて13.5%となっている。「やめた」(18.3%)、「吸わない」(67.1%)と回答した人を合わせた、喫煙をしていない人の割合は8割以上(85.4%)となっている。

図 5.1 喫煙習慣



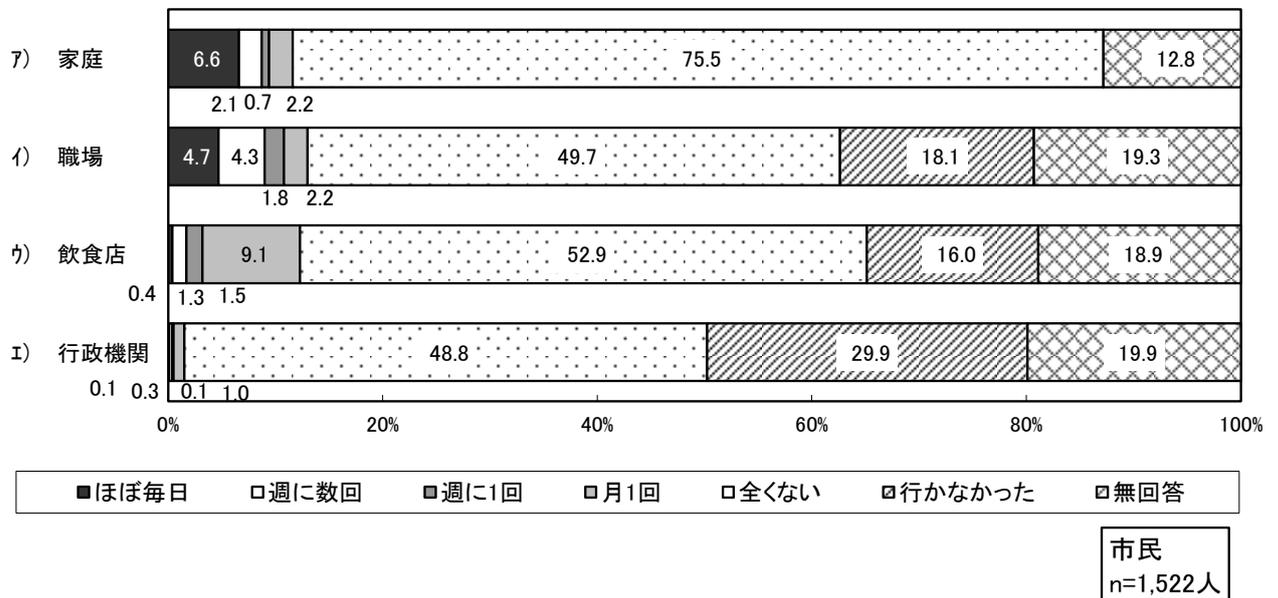
(2) 受動喫煙の状況

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の煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（項目ごとに○は1つだけ）

約1割が『家庭』『職場』『飲食店』での受動喫煙が「ある」と回答

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7割以上（75.5%）となっている。一方で、「ほぼ毎日」と回答した人の割合も1割弱（6.6%）となり、他の項目に比べてやや高くなっている。また、『ウ) 飲食店』の項目では「月に1回」（9.1%）の割合が高くなっている。

図 5.2 受動喫煙の状況



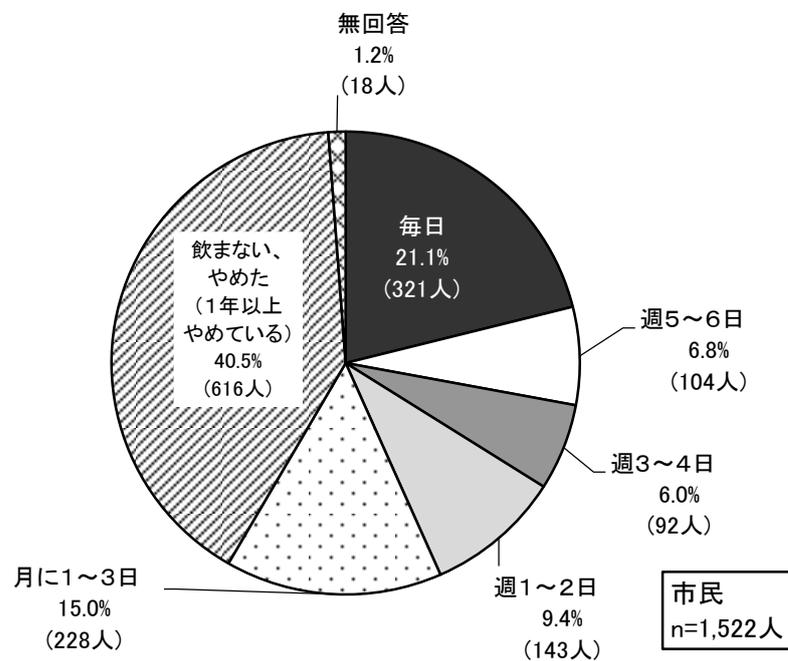
(3) 飲酒の頻度

問17 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。  
(○は1つだけ)

約3割が『週5日以上』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（40.5%）を占め、最も高い。「毎日」（21.1%）、「週5～6日」（6.8%）をあわせ、『週5日以上』飲酒する人の割合は約3割（29.7%）となっている。

図 5.3 飲酒の頻度



(4) 平均飲酒量

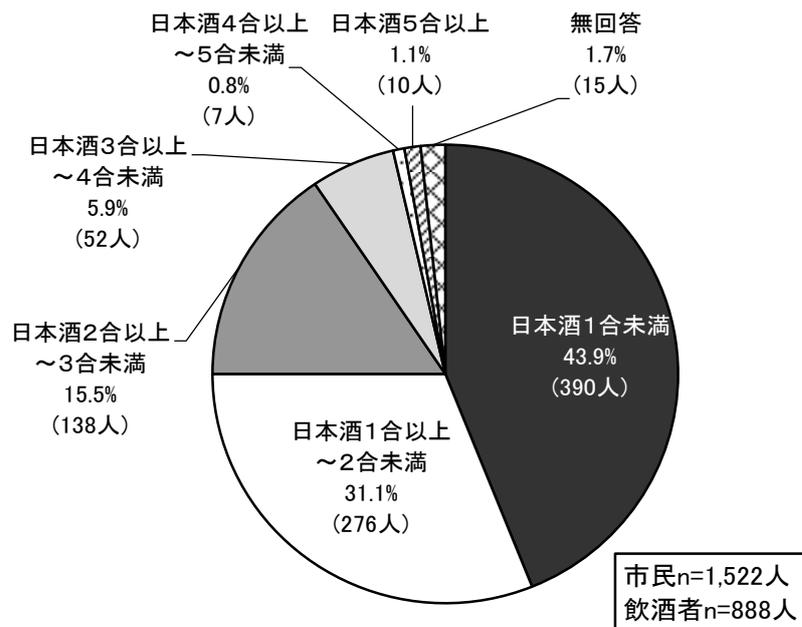
問17-1 あなたの1回当たりの平均飲酒量はどの程度ですか。(〇は1つだけ)

※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割以上が「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」(43.9%)と回答した人が最も多く、以下「日本酒1合以上～2合未満」(31.1%)、「日本酒2合以上～3合未満」(15.5%)、「日本酒3合以上～4合未満」(5.9%)と続いている。

図 5.5 平均飲酒量



## 6 歯・口腔の健康について

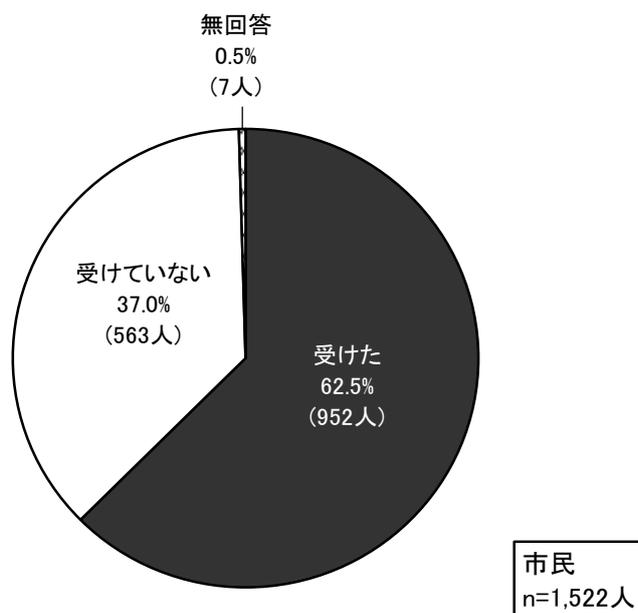
### (1) 歯科健（検）診の受診状況

問18 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割以上が歯科健（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割以上（62.5%）、「受けていない」と回答した人の割合は4割弱（37.0%）となっている。

図 6.1 歯科健（検）診の受診状況



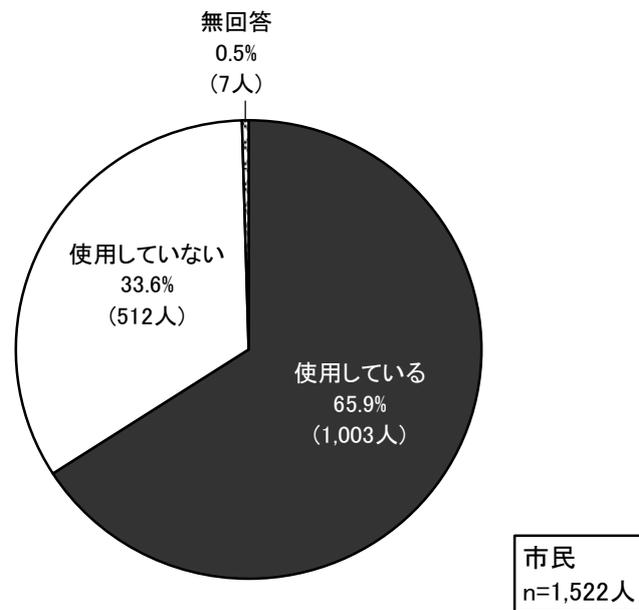
(2) 歯間部清掃用具の使用状況

問19 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）

6割以上が「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6割以上（65.9%）、「使用していない」と回答した人の割合は3割強（33.6%）となっている。

図 6.2 歯間部清掃用具の使用状況



## 7 健康管理について

### (1) 現在の健康状態

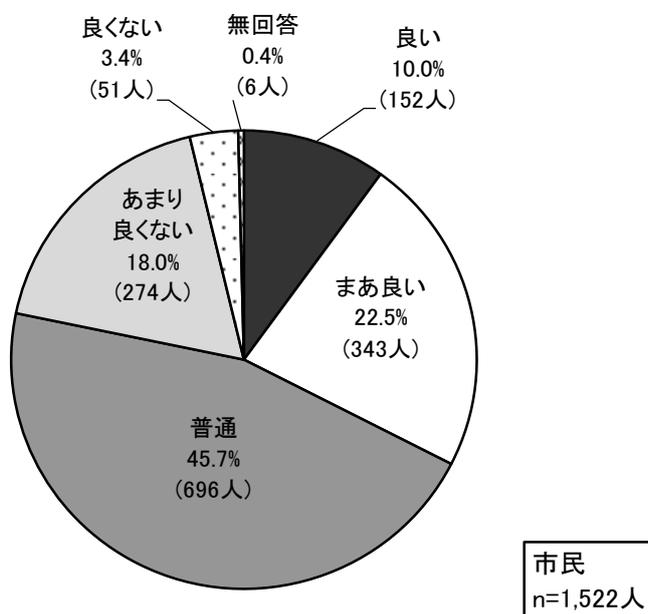
問20 あなたはご自身の現在の健康状態をどのように考えていますか。(○は1つだけ)

約8割が健康状態を「良い」「まあ良い」「普通」と回答

「良い」(10.0%)、「まあ良い」(22.5%)、「普通」(45.7%)と回答した人を合わせた割合は約8割(78.3%)となっている。

一方、「あまり良くない」(18.0%)、「良くない」(3.4%)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約2割(21.4%)となっている。

図 7.1 現在の健康状態



## (2) 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の予防・改善

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）

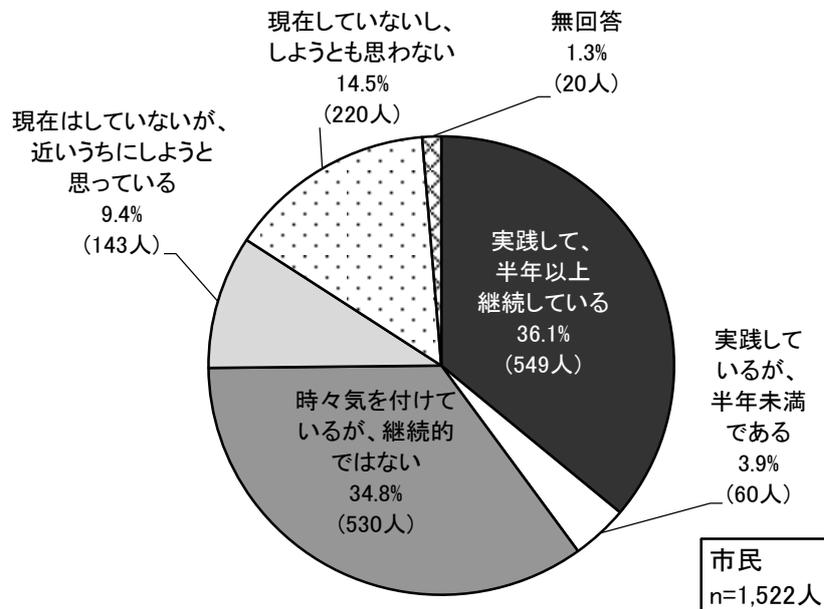
### 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」とは

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。

7割以上が予防・改善を実践している

「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の予防・改善については、「実践して、半年以上継続している」（36.1%）、「実践しているが、半年未満である」（3.9%）、「時々気を付けているが、継続的ではない」（34.8%）と回答した人を合わせた割合が7割以上（74.8%）となっている。

図 7.2 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の予防・改善



### (3) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度

問22 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。  
（○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。

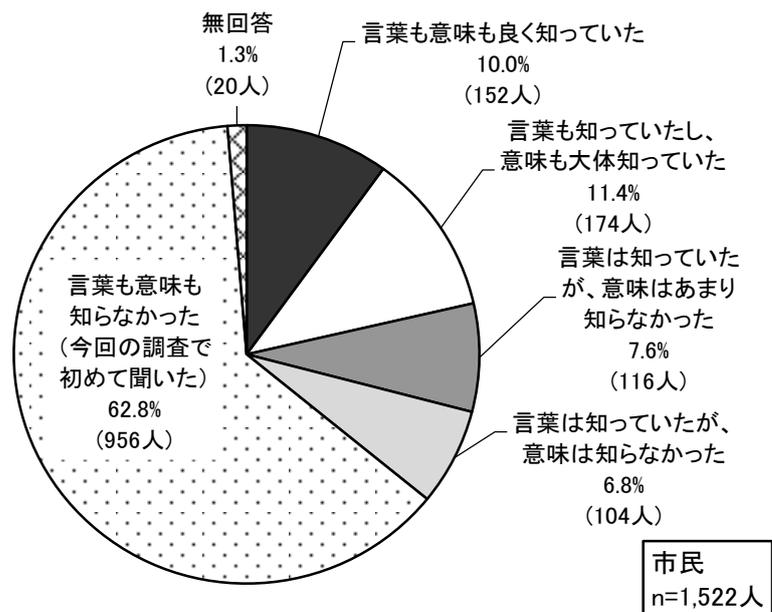
せき・たん・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障がい progresses します。

約2割が「言葉も意味も知っていた」と回答

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」について、「言葉も意味も良く知っていた」（10.0%）、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」（11.4%）と回答した人を合わせた割合が約2割（21.4%）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割以上（62.8%）となっている。

図 7.3 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度



#### (4) 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度

問23 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

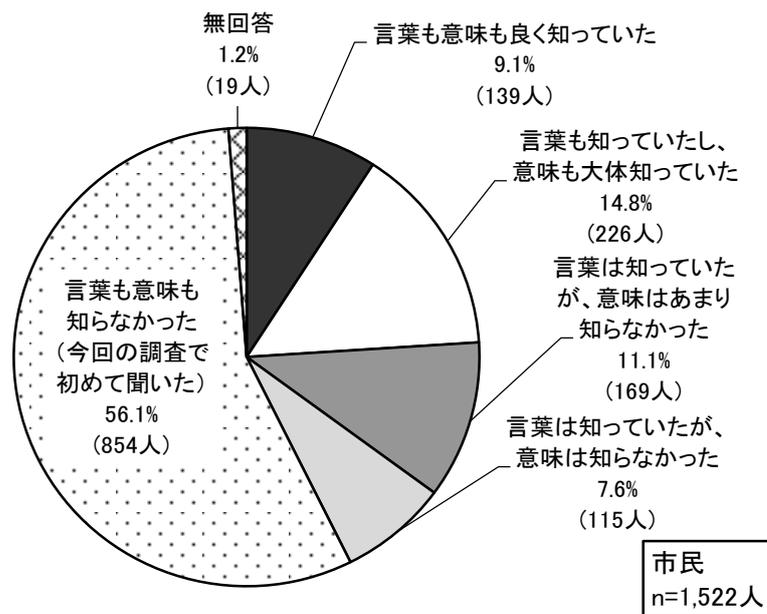
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

2割以上が「言葉も意味も知っていた」と回答

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について、「言葉も意味も良く知っていた」（9.1%）、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」（14.8%）と回答した人を合わせた割合が2割以上（23.9%）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、半数以上（56.1%）と高くなっている。

図 7.4 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度



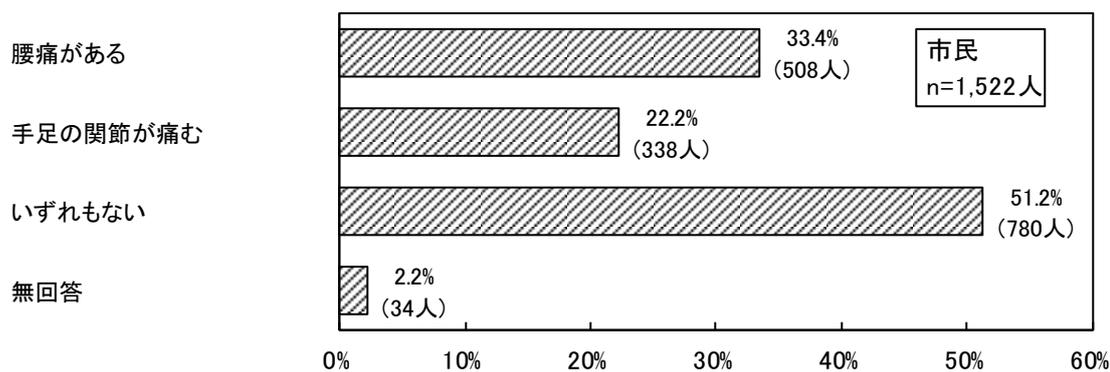
(5) 足腰の痛みの自覚症状

問24 あなたはここ数日、腰や手足の関節に痛みがありますか。(あてはまるもの全てに○)

4割以上が足腰に痛みがある

「いずれもない」(51.2%)、「不明・無回答」(2.2%)を除いた、足腰に痛みがある有訴者の割合は4割以上(46.5%)となっている。

図 7.5 足腰の痛みの自覚症状



(6) 治療状況

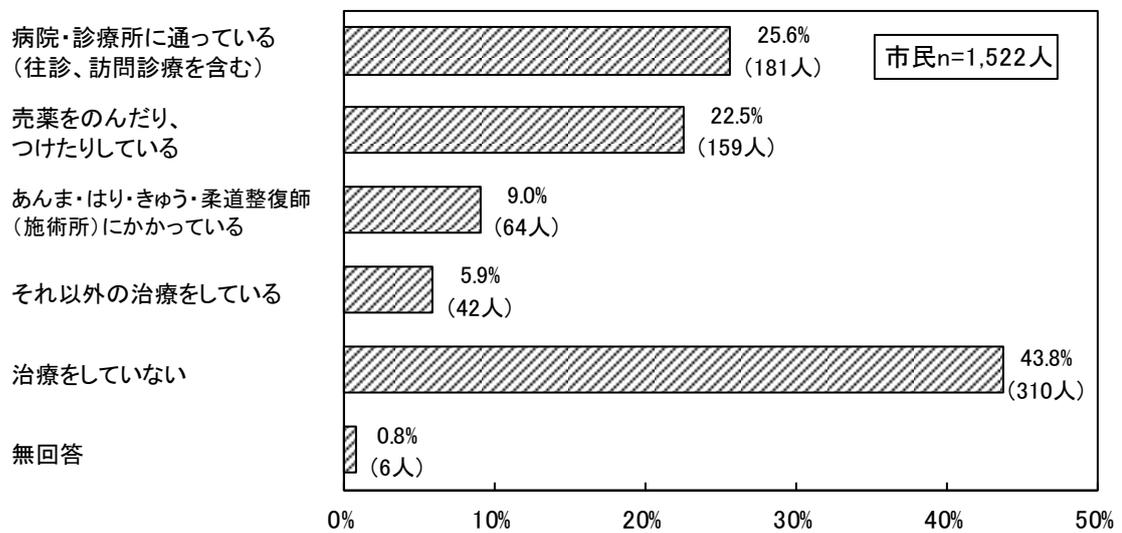
問24-1 その痛みに対して、なんらかの治療をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

4割以上が「治療をしていない」と回答

「治療をしていない」と回答した人が4割以上(43.8%)となっている。

一方、治療をしていると回答した人については、「病院・診療所に通っている(往診、訪問診療を含む)」(25.6%)の回答が最も多く、以下「売薬をのんだり、つけたりしている」(22.5%)、「あんま・はり・きゅう・柔道整復師(施術所)にかかっている」(9.0%)と続いている。

図 7.6 治療状況



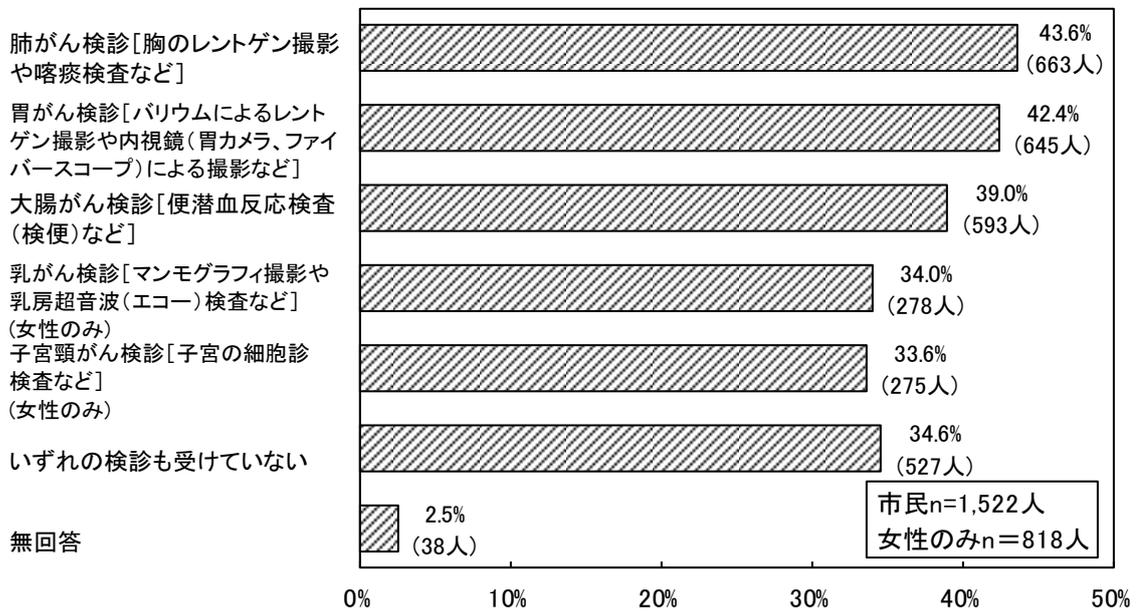
(7) がん検診の受診状況

問25 あなたは過去1年間（子宮頸がんまたは乳がん検診は過去2年間）にがん検診を受けましたか。  
（受けたもの全てに○）

3割以上が「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3割以上（34.6%）となっている。  
一方、受診したがん検診については、「肺がん検診」の回答が最も多く、4割強（43.6%）となっている。また、女性のみが対象の「乳がん検診」（34.0%）、「子宮頸がん検診」（33.6%）は3割強となっている。

図 7.7 がん検診の受診状況



(8) 歩数計測の実施状況

問32 同封の歩数計で計測した1日の歩数を記入してください。

3割以上が1日に『7,000歩以上』歩いている  
歩数の平均値は男性が6,521歩、女性が6,114歩となっている

歩数の分布をみると、「5,000歩以上6,000歩未満」の割合が11.6%と最も多く、次いで「3,000歩以上4,000歩未満」の割合が11.0%となっており、『7,000歩以上』歩く人の割合は3割以上(35.4%)となっている。

一方で、「10,000歩以上」(14.4%)の層も一定数存在している。

図 7.8-1 歩数

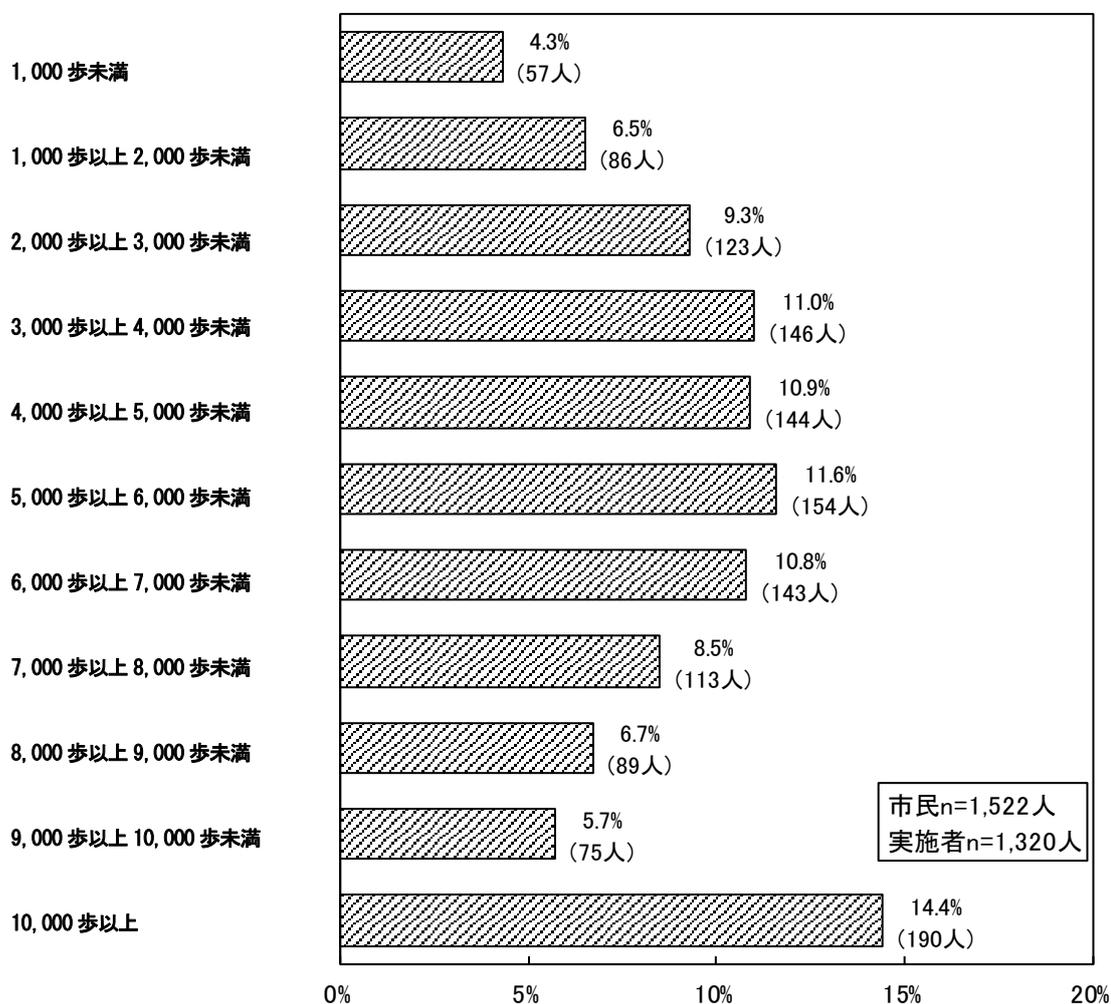
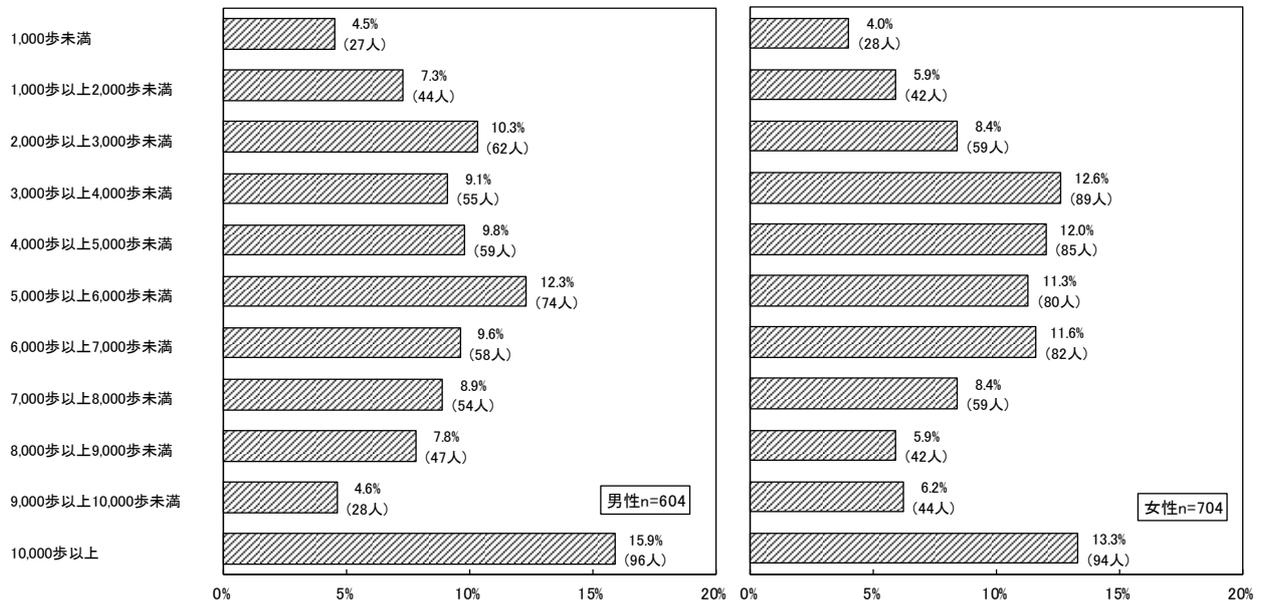


図 7.8-2 歩数（性別）



【回答者の構成】

図 7.8-3 性別

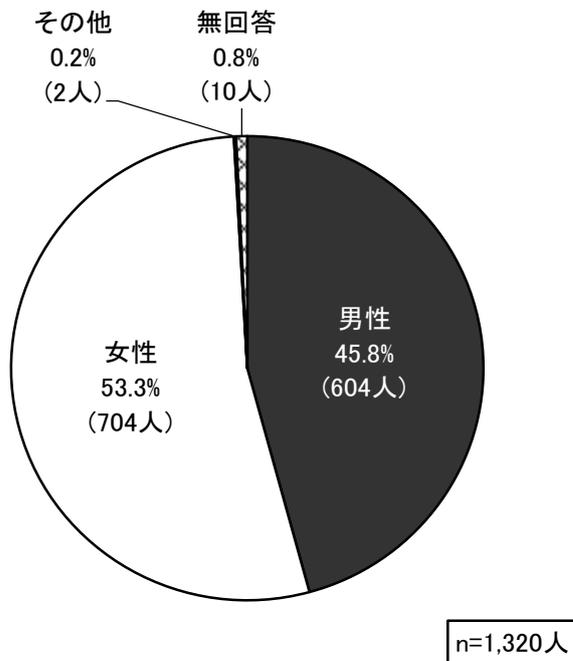
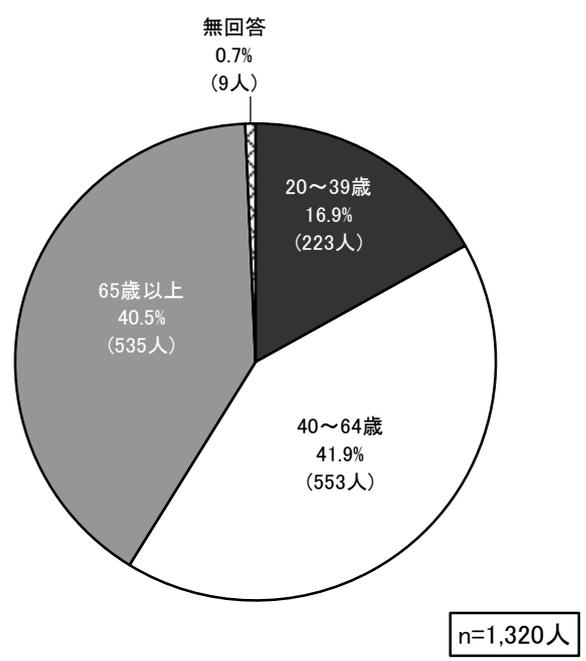


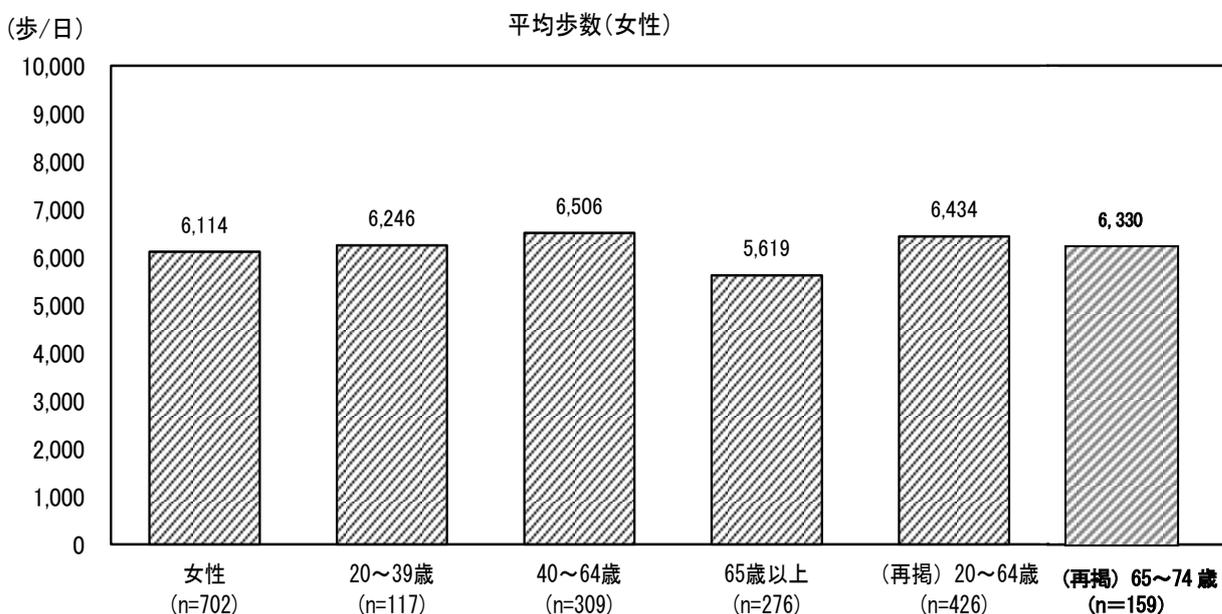
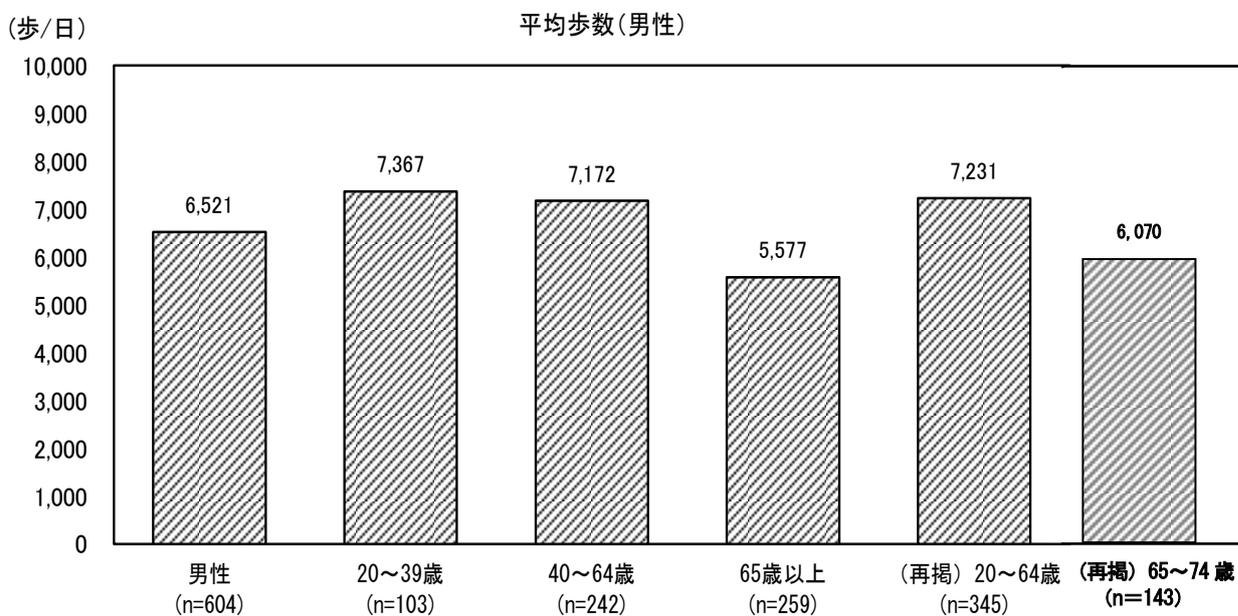
図 7.8-4 年齢



【平均値】

歩数の平均値は男性が 6,521 歩、女性が 6,114 歩となっている。年齢別に見ると、男性は 20～39 歳が最も多く、女性は 40～64 歳が多い結果となった。健康日本 2 1 の目標は、男女ともにすべての年齢層で達成できていなかった。

図 7.8-5 平均歩数



(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標値

20～64 歳	男性 9,000 歩	女性 8,500 歩
65 歳以上	男性 7,000 歩	女性 6,000 歩

※歩数が 100 歩未満または 5 万歩以上の者は除いて算出