

## 5 市民の生活習慣

### (1) 栄養・食生活

成人の肥満者(BMI25以上の人)の割合は、平成23年度で男女ともに25.8%となっております。年代別でみると、男性は40歳代、女性は70歳以上が高い傾向にあります。

3歳児健康診査の状況では肥満とやや肥満を合わせると、男女とも10%を超えています。

また、肥満傾向児の割合も10%を超える学年が多く、県より高い傾向にあります。

学年別では、男性は小学3年生と中学1年生、女性は小学5年生と中学2年生以外が県よりも高く、子どもの頃からの肥満対策が課題となっています。

また、小学生を対象に行っている食育事業のアンケートでは、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食生活をしている人の割合は37.5%となっています。

図29 成人の肥満者の割合(男性)

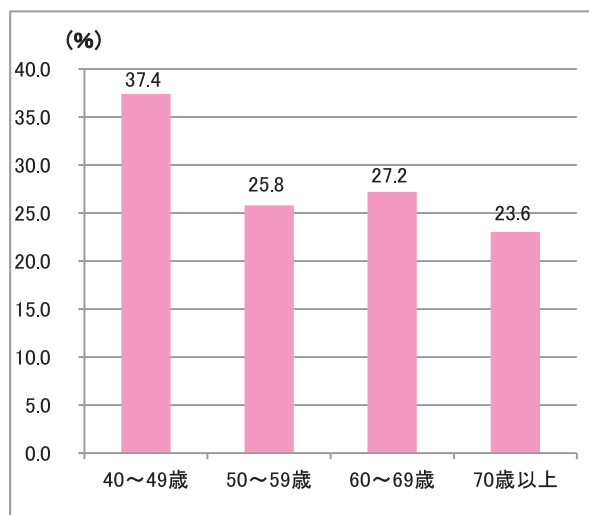
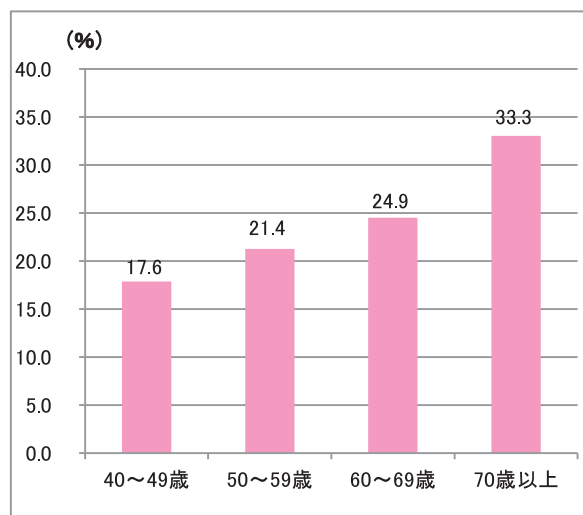


図30 成人の肥満者の割合(女性)



資料:平成23年度青森県総合健診センター特定健診集計

図31 幼児の肥満者の割合(男)

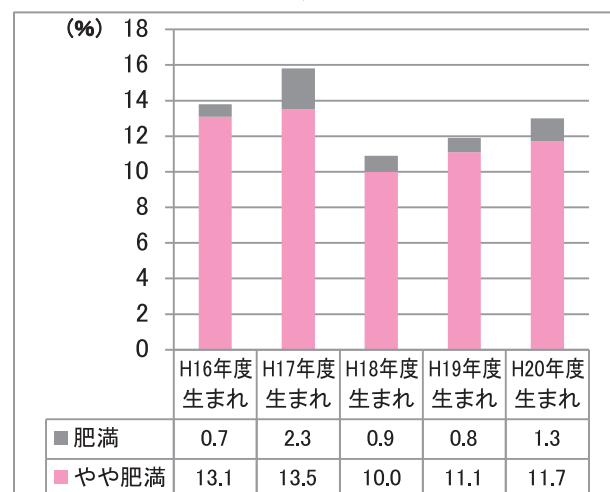
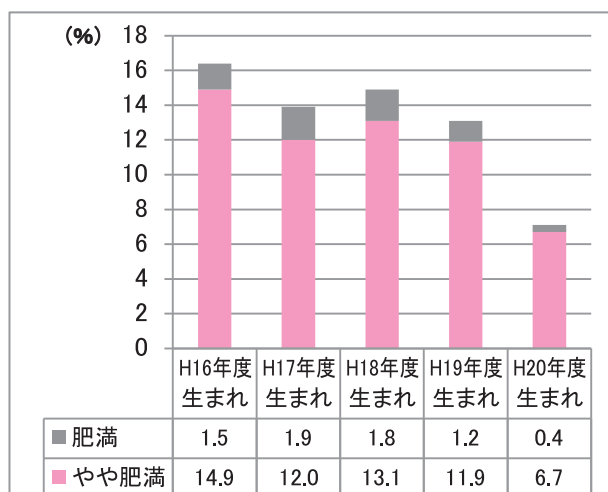
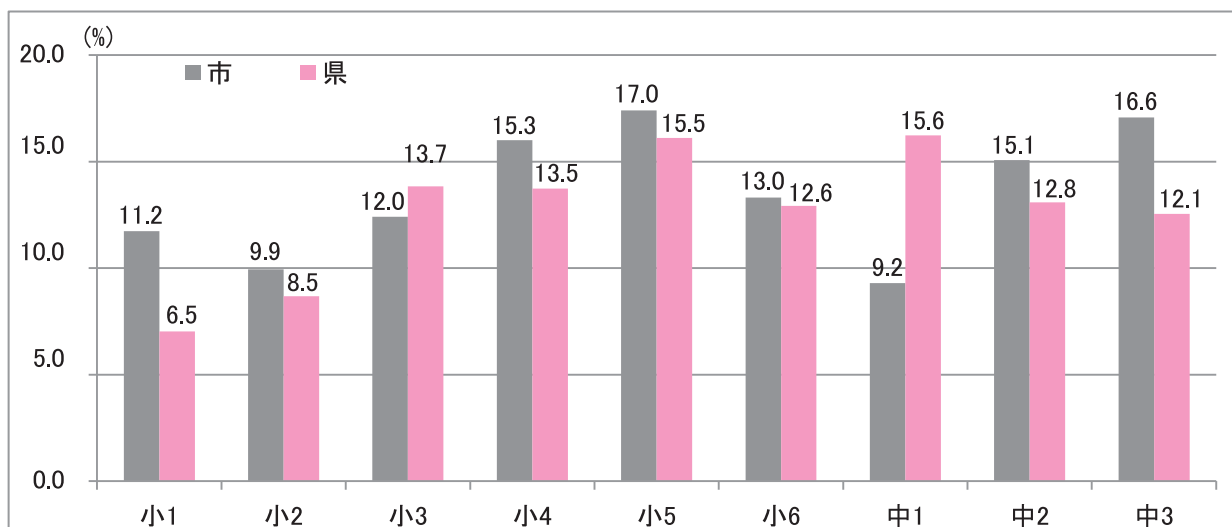


図32 幼児の肥満者の割合(女)



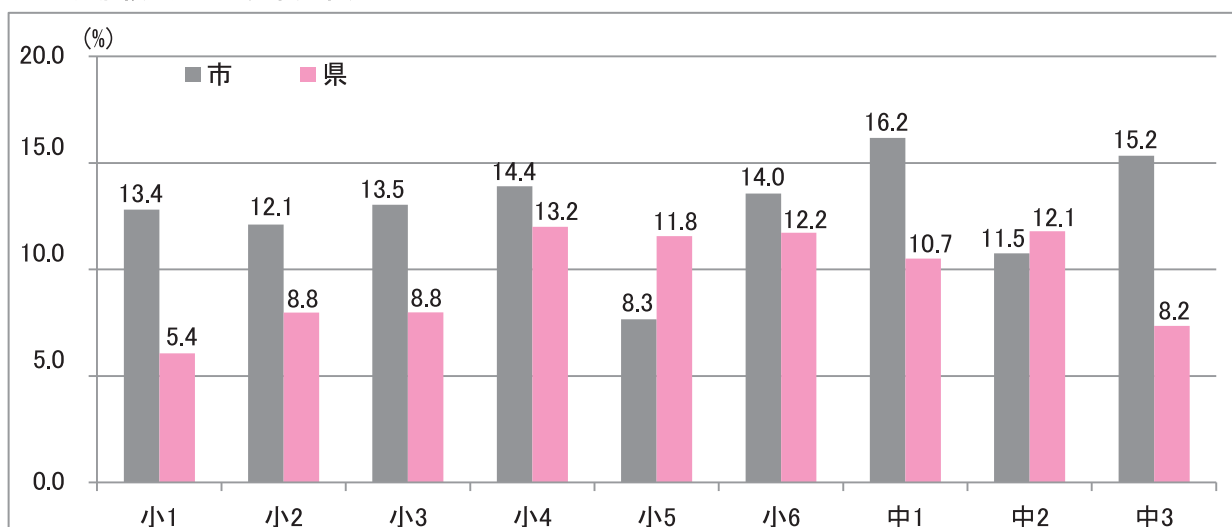
資料:黒石市3歳児健康診査

図33 肥満傾向児の出現率(男性)



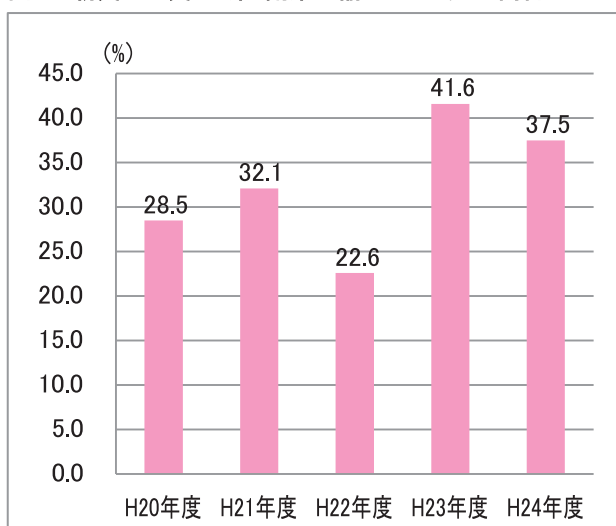
資料:平成23年度学校保健統計調査

図34 肥満傾向児の出現率(女性)



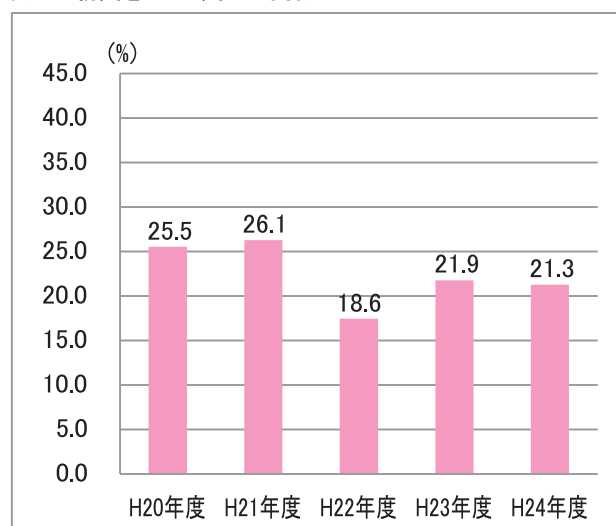
資料:平成23年度学校保健統計調査

図35 朝食で主食・主菜・副菜が揃っている児の割合



資料:食育事業アンケート

図36 朝食を1人で食べる割合

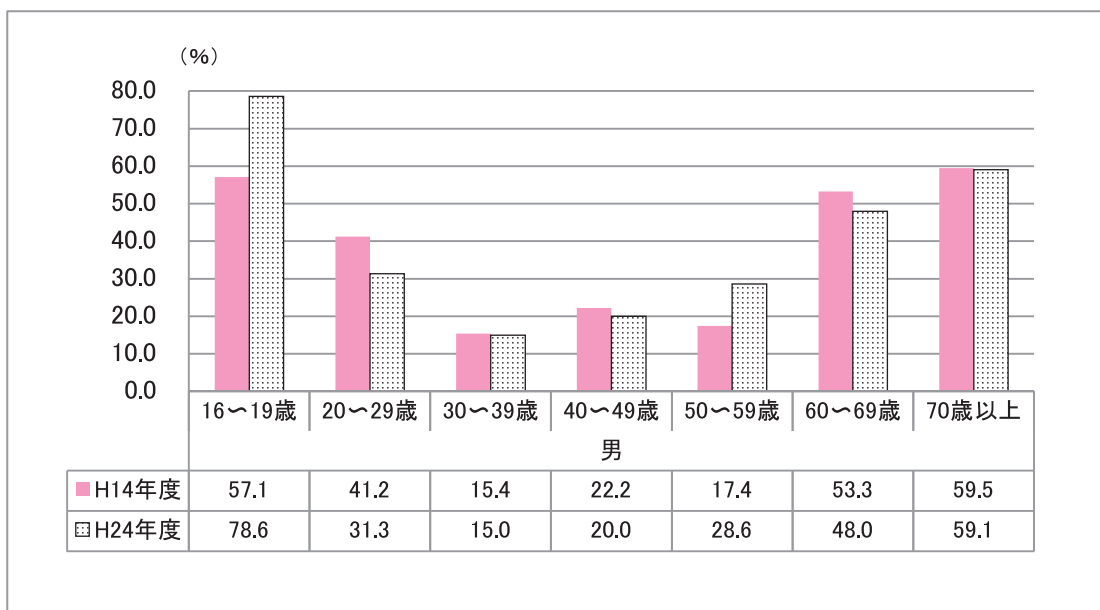


資料:食育事業アンケート

## (2) 身体活動・運動

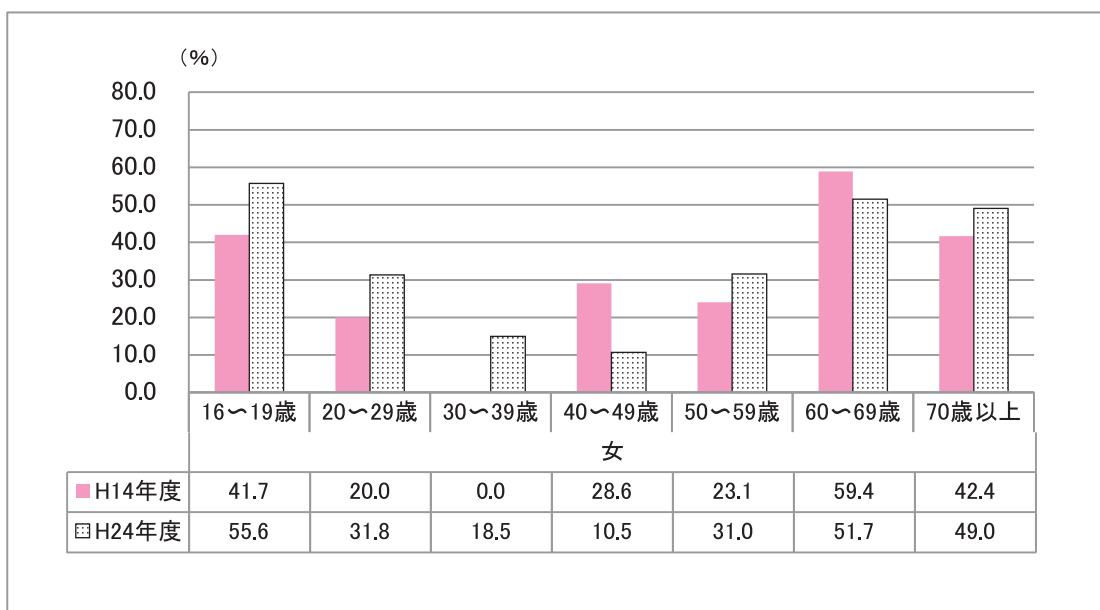
身体活動・運動量の多い者は、不活発な者と比較して循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いといわれています。県と同様に市でも子どもの頃からの肥満傾向の割合が高く、また、40歳代から生活習慣病による死亡率も高い状況にあります。子どもの頃から日常生活に身体活動を取り入れることを意識していくことが重要です。

図37 定期的に運動をしている人の割合(男)



資料：平成14年度、24年度健康意識・生活習慣に関する調査

図38 定期的に運動をしている人の割合(女)



資料：平成14年度、24年度健康意識・生活習慣に関する調査

表4 運動習慣者の状況

男性			女性		
年齢	率(%)		年齢	率(%)	
40～44歳	25.9	30.3	40～44歳	20.0	18.8
45～49歳	35.6		45～49歳	18.0	
50～54歳	35.3	36.8	50～54歳	15.9	24.1
55～59歳	37.7		55～59歳	27.7	
60～64歳	37.3	37.3	60～64歳	31.0	31.0
65歳以上	49.0	49.0	65歳以上	49.8	49.8

資料：平成23年度青森県総合健診センター特定健診集計

表5 全国・青森県の男女の1日平均歩数

	全国	青森県
男性	7,225歩	5,976歩
女性	6,287歩	5,657歩

資料：平成18～22年度国民健康・栄養調査

表6 黒石市の男女の1日平均歩数

	H14年度	H24年度
男性	5,230歩	5,120歩
女性	4,950歩	5,430歩

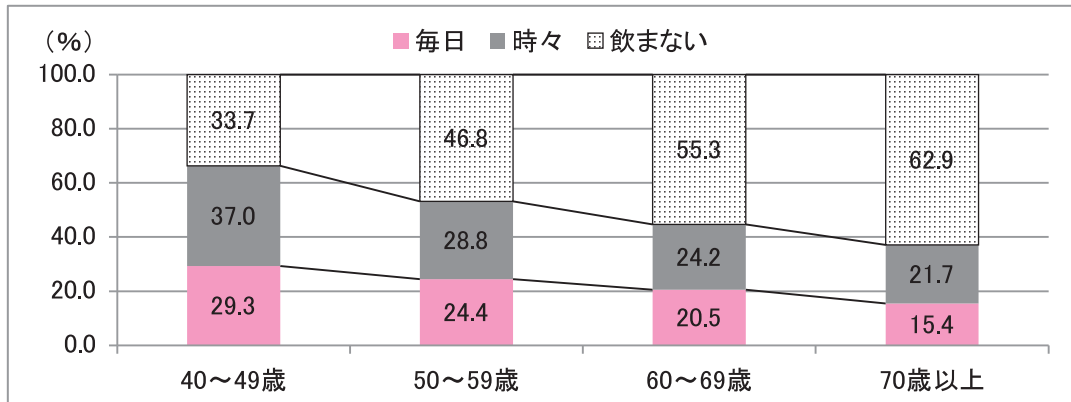
資料：平成14、24年度健康意識・生活習慣に関する意識調査

### (3) 飲酒

毎日飲酒する習慣のある者の割合は、平成23年度で19.9%となっています。

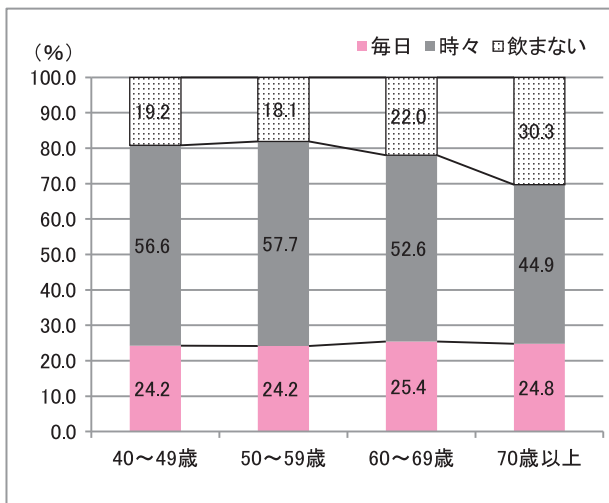
男女別にみると、男性は各年代で大差がなく、女性は年代が上がるごとに割合が減少している状況にあります。男女差を比較すると、40歳代では女性の方が毎日飲酒する割合が高くなっています。

図39 経年別飲酒習慣の状況



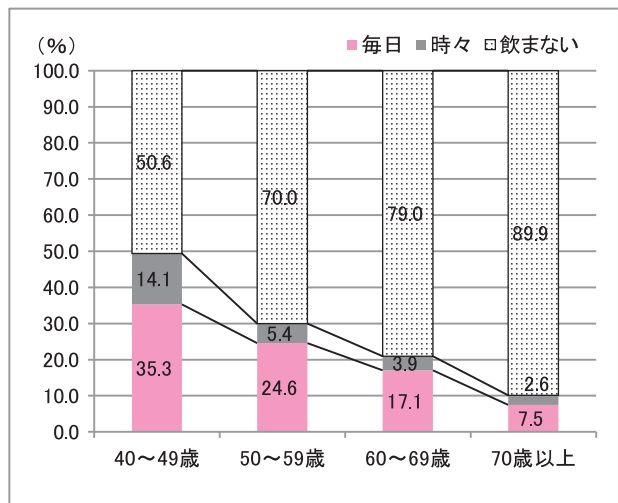
資料：平成19年度 ヘルスアセスメント(健康度評価事業)  
平成20～平成23年度青森県総合健診センター特定健診集計

図40 年代別飲酒習慣の状況 (男性)



資料：平成23年度青森県総合健診センター特定健診集計

図41 年代別飲酒習慣の状況 (女性)



資料：平成23年度青森県総合健診センター特定健診集計

#### (4) 喫煙

成人の喫煙率は、平成24年度で男性が32.8%、女性が9.6%となっています。年齢別にみると男性40歳代・60歳代の割合が高くなっており、女性は30歳代の割合が高い状況にあります。

未成年者の喫煙率は、平成24年度で男性、女性ともに0.0%となっています。

妊婦の喫煙率は、平成23年度で5.3%と平成14年度と比較して低くなっています。

受動喫煙という言葉と意味も知っている人の割合は平成24年度47.8%となっており、平成14年度と比較して増加しています。

図42 性・年齢階級別の喫煙率（男性）

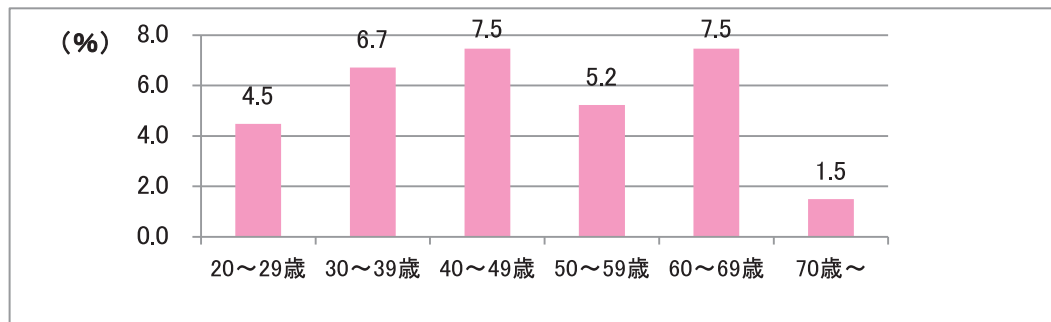
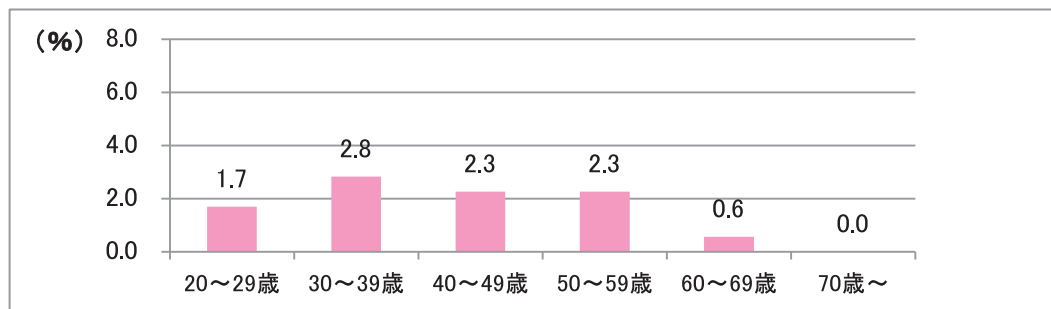
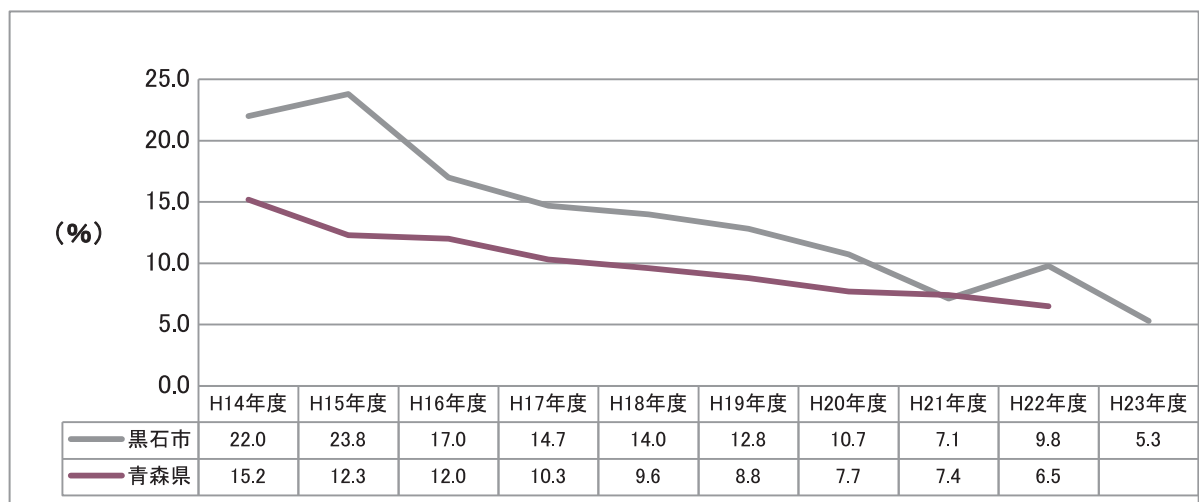


図43 性・年齢階級別の喫煙率（女性）



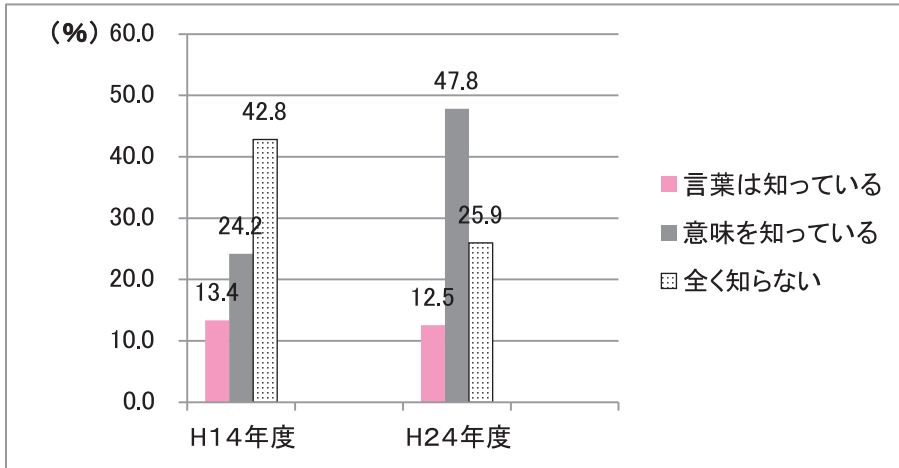
資料：平成24年度健康意識・生活習慣に関する調査

図44 妊婦喫煙率



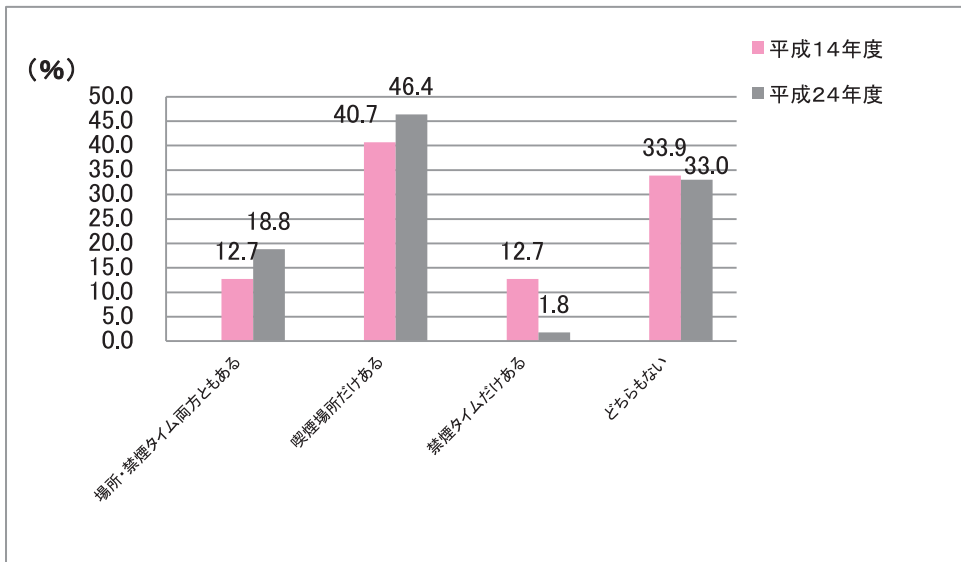
資料：妊婦連絡票

図45 受動喫煙の認知度



資料:平成24年度健康意識・生活習慣に関する調査

図46 職場の禁煙対策の状況



資料:平成24年度健康意識・生活習慣に関する調査

## (5) 歯・口腔の健康

むし歯(う蝕)のない3歳児の割合は、やや改善傾向ですが、平成22年度は49.8%で県(62.6%)と比較して低い状況です。

むし歯(未処置)を保有している学童の割合は、横ばいの状況が続いており課題となっています。

定期的に歯科を受診する割合は18.1%で増加傾向にありますが、大幅な変化はみられていません。

80歳で20本以上自分の歯を有する人、60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合は増加傾向にありますが、まだまだ低い状況が続いており対策が必要です。

図47 1歳6ヵ月児でむし歯のない者の割合

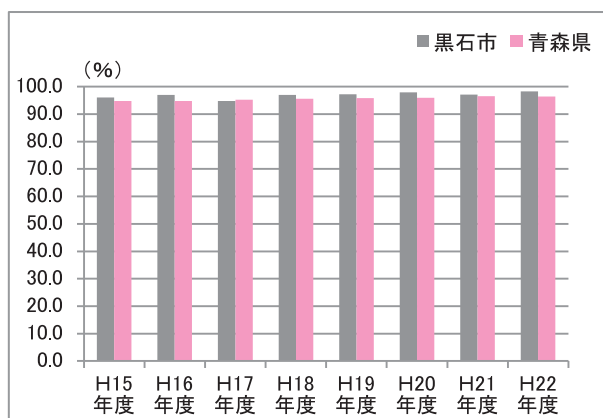
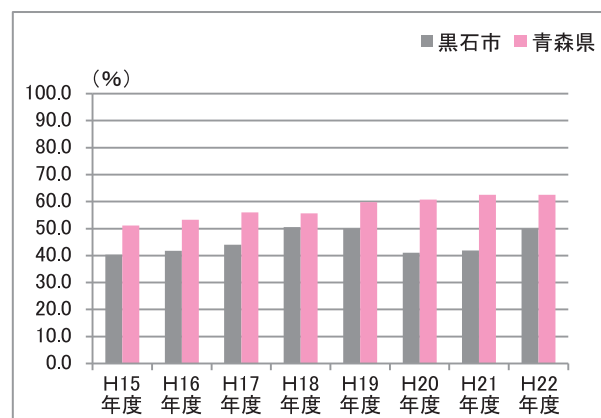
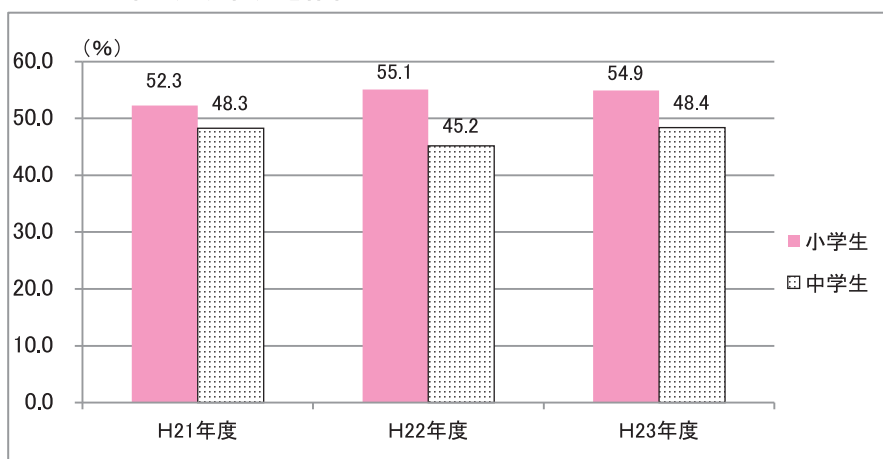


図48 3歳児でむし歯のない者の割合



資料: 青森県-平成22年度 市町村幼児歯科健康診査結果 黒石市-保健活動のまとめ

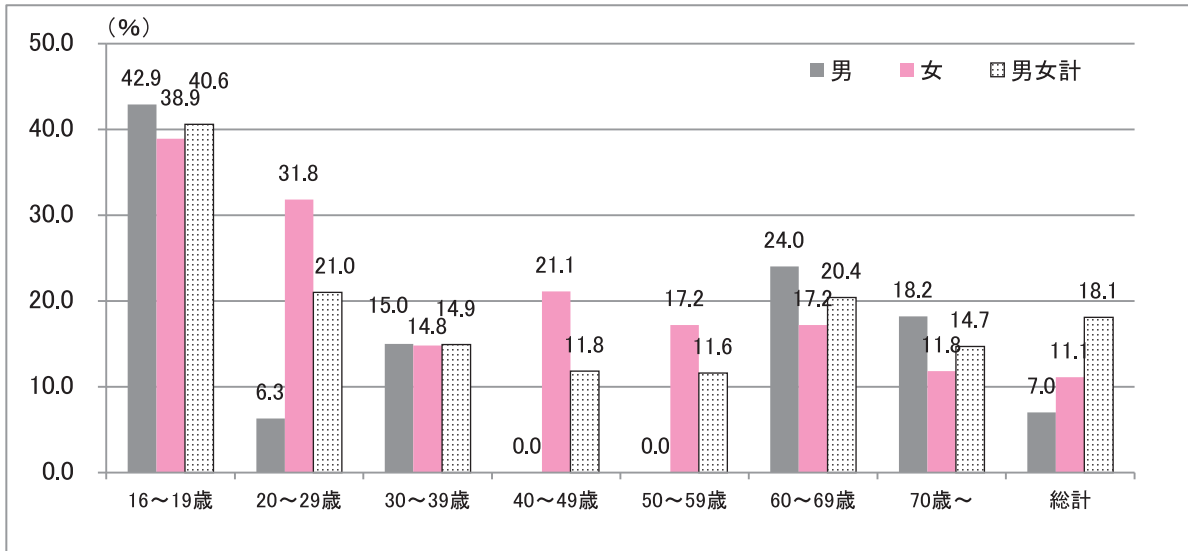
図49 むし歯(未処置)を保有している学童の割合



資料: 平成23年度青森県学校保健調査

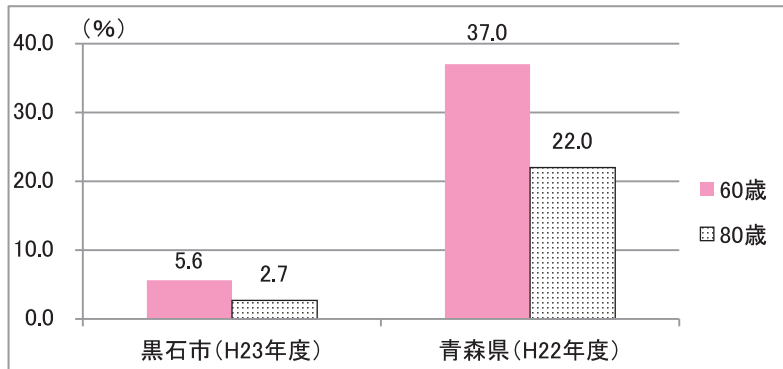


図50 定期的に歯科を受診する人の割合



資料:平成24年度健康意識・生活習慣に関するアンケート調査

図51 60歳で24歯以上、80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合



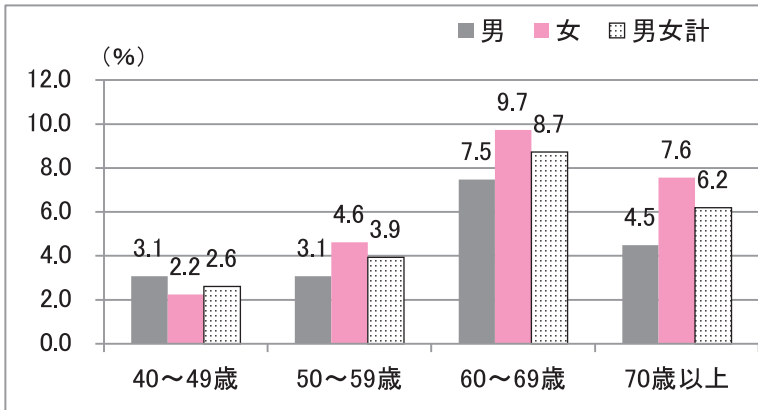
資料:青森県-平成22年度青森県歯科疾患実態調査  
黒石市-平成23年度集団健診データ

## (6) 休養（睡眠）

睡眠で休養が十分にとれていない人の割合は平成23年度で21.5%となっており、年代別では男女ともに60歳代の割合が最も高くなっています。

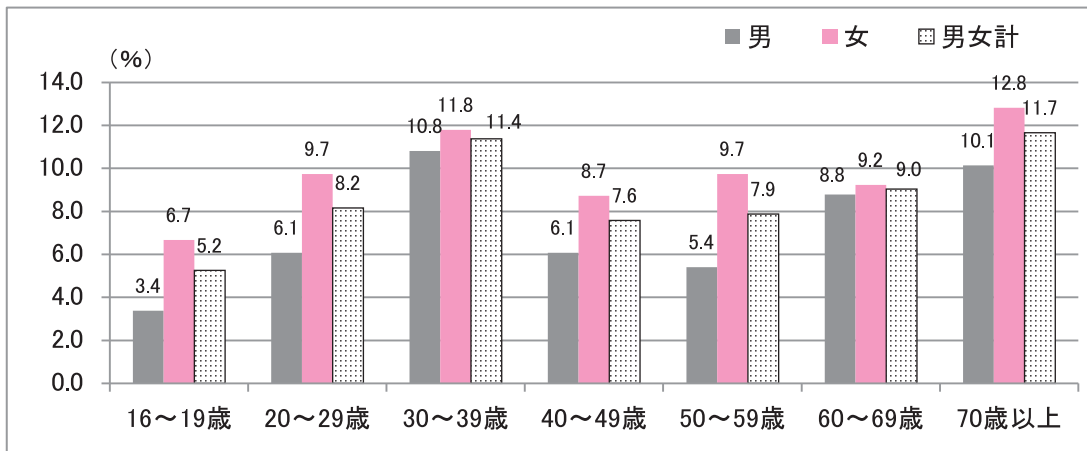
ストレスを多く抱えている人の割合は平成24年度で60.9%、気分がゆううつになる人の割合は38.8%となっており、男女別では女性の割合が高い傾向にあります。また、年代別では30歳代・70歳代の割合が高い状況です。

図52 睡眠で休養が十分にとれていない人の割合



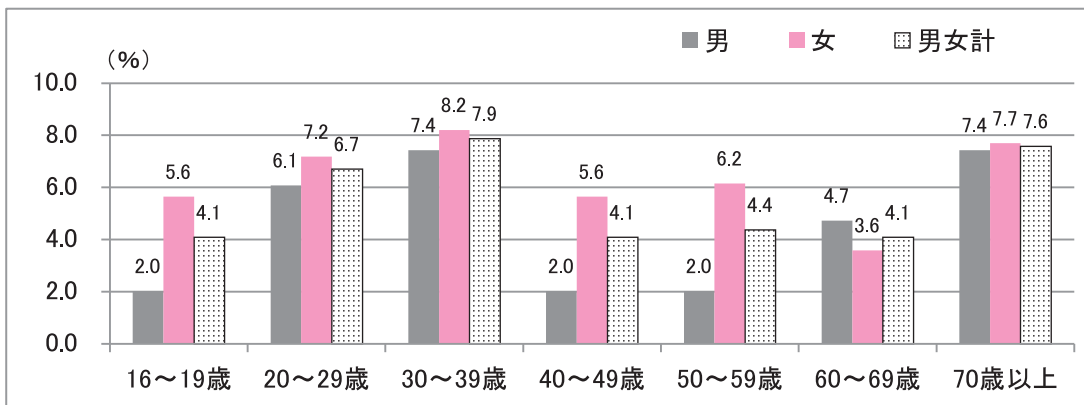
資料：平成23年度集団特定健康診査データ(健康かるて)

図53 ストレスが大いにある・多少ある人の割合



資料：平成24年度健康意識・生活習慣に関する調査

図54 いつも・かなり・時々気分がゆううつになる人の割合



資料：平成24年度健康意識・生活習慣に関する調査