

## 令和5年度 健康に関する市民意識調査結果（単純集計）

～市民の睡眠時間や座位時間など新しい調査項目が加わりました～

市民の健康づくりの指針となる「第3期健康横浜21」（計画期間：令和6年度～令和17年度）の計画開始時の現状を把握するため、「健康に関する市民意識調査」を実施しました。単純集計結果がまとまりましたのでお知らせいたします。本調査結果を、横浜市の健康づくりの取り組みに生かしていきます。詳しくは次のURLをご参照ください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo/fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/21/ishiki-chousa.html>

今後、区別や性・年代別の集計・分析を行い、市ホームページで報告書を公表する予定です。



## 調査の概要

対象者	横浜市に居住している20～69歳の男女20,000人
対象者抽出方法	住民基本台帳からの無作為抽出
調査方法	調査票を郵送し、郵送回答又はインターネット回答により回収
回収数	6,600人（回収率 33%）
調査期間	令和6年1月15日～令和6年1月31日

## 主な調査結果（健康への意識・生活習慣）

## 食生活

1日2回以上、主食・主菜・副菜をほぼ毎日（週6回以上）食べている人の割合は45.5%でした。

## 歯科

過去1年間に歯科健診を受けた人の割合は65.3%でした。また、歯科健診を受けた理由やきっかけについて、「むし歯や歯周病の予防をしたい」と回答した人の割合が最多で70.7%でした。

## 喫煙

毎日喫煙する人の割合は13.9%でした。  
また、1か月間の受動喫煙の機会について、「歩きタバコ」による受動喫煙の機会があったと回答した人の割合が最多で、42.9%でした。

## 飲酒

毎日飲酒する人の割合は15.6%でした。

## 運動

意識してからだを動かしたり運動したりしている人の割合は58.6%でした。  
このうち、「息が弾み汗をかく程度」の運動を、1回30分以上、週に2回以上、1年間継続している人の割合は47.0%でした。

1日の座位時間（座ったり寝転がったりしている時間）が9時間以上の人の割合は35.2%で、市民の平均座位時間は7.2時間でした。

## 睡眠

国が推奨する睡眠時間の目安である6時間以上睡眠をとっている人の割合は76.7%で、市民の平均睡眠時間は6.4時間でした。

## 暮らし

「ヒートショック」について、言葉も意味も知っている人の割合は85.9%でした。  
また、ヒートショックの予防方法として「湯はり時に浴室をあたためる」ことを知っている人の割合は84.3%、実践している人の割合は49.7%でした。

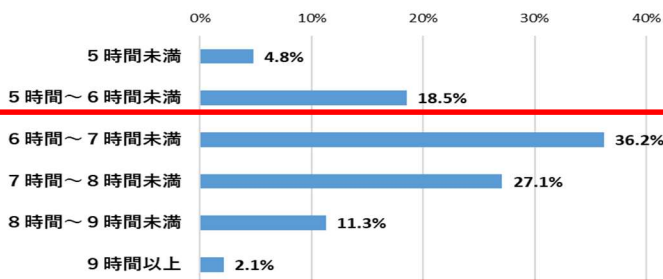
## 健診

過去1年間に健診等（健康診断、健康診査及び人間ドッグ）を受けた人の割合は80.8%でした。

## 新しい調査項目の結果等

### 睡眠時間

1日の平均睡眠時間 N=6,551

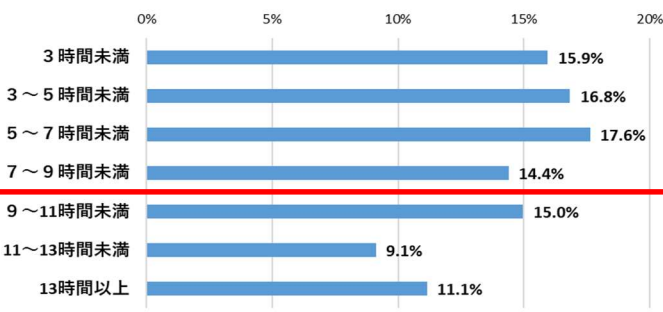


■国が推奨する睡眠時間の目安である**6時間以上睡眠をとっている人の割合は76.7%**で、市民の平均睡眠時間は6.4時間でした。

今後、性年代別に睡眠時間を分析し、対象者特性に合わせた啓発や取組を実施するための検討材料とします。

### 座位時間

座位時間 N=6,480

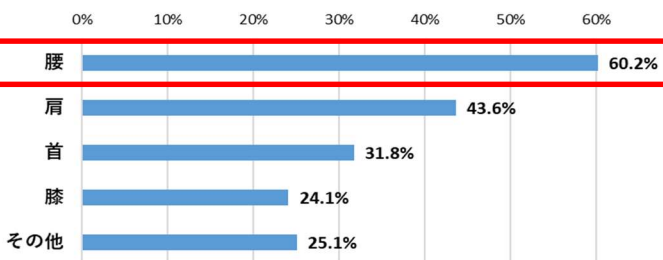


■1日の座位時間（座ったり寝転がったりしている時間）が**9時間以上の人の割合は35.2%**で、市民の平均座位時間は7.2時間でした。

座位時間について、明確な目安時間は定められていませんが、座りすぎによる健康リスクは明らかになっています。今後、働き世代向けに座りすぎ防止の動画を作成し啓発を実施します。

### 体の痛み

1か月のほとんどの日において、体の部位に痛みを経験した人の痛みの部位（複数回答） N=3,060

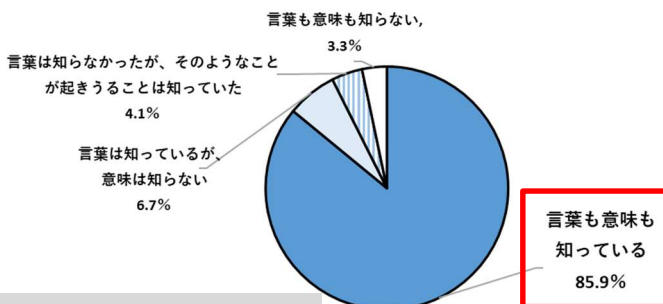


■慢性的に体に痛みを感じている人のうち、**痛みの部位が「腰」である人の割合は60.2%**でした。

第3期健康横浜21の主要な健康課題として「腰痛の予防と改善」を取り上げ、日常の中で「こまめに」動くこと等、運動を主な切り口として今年度から取組を開始します。

### ヒートショック

ヒートショックについて知っていますか N=6,571



■**ヒートショックの言葉も意味も知っていると回答した人の割合は85.9%**でした。

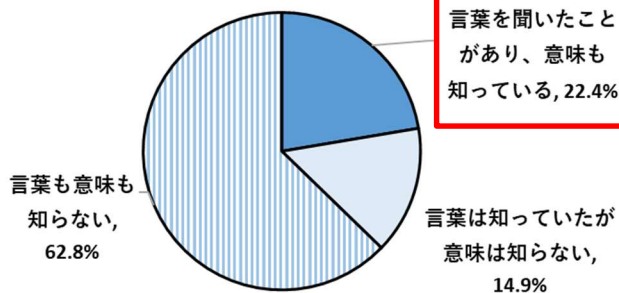
「ヒートショック」の認知度は高いものの、不慮の事故で亡くなる方は多いため、予防方法を実践できるようポスター等で啓発に力を入れます。

「ヒートショック」とは

急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。暖かい居間等から寒い脱衣室・浴室、トイレ等へ移動すると、急激な気温変化で血圧が乱高下し、脳出血や心筋梗塞等の原因になる場合があります。

## ヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）

ヘモグロビンエーワンシーについて N=6,532



■「ヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）」という言葉について、**言葉を聞いたことがあり、意味も知っている人の割合は22.4%**でした。

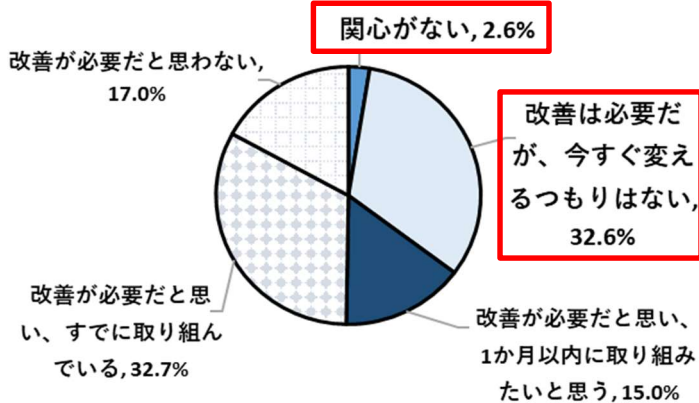
糖尿病に関連した血液検査で、検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・継続治療において特に重要です。今後、周知・啓発に取り組めます。

### 「ヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）」とは

過去1～2か月間の平均的な血糖の状態が分かる血液検査です。血糖値と異なり、直前の飲食によって値が変動することはほとんどありません。

## 生活習慣の改善への意欲

生活習慣改善について N=6,499



■自身の生活習慣の改善について、「**関心がない**」「**改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない**」と答えた人の割合は合わせて**35.2%**でした。

生活習慣の改善に対して、意欲がない人も自然と健康になれるよう、「健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり」を進めます。



【参考】

第3期健康横浜21

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryu-fukushi/kenko-iryu/kenkozukuri/21/naiyo/3rd/kaitei.html>



### お問合せ先

健康福祉局健康推進課長 岩松 美樹 Tel 045-671-3376