

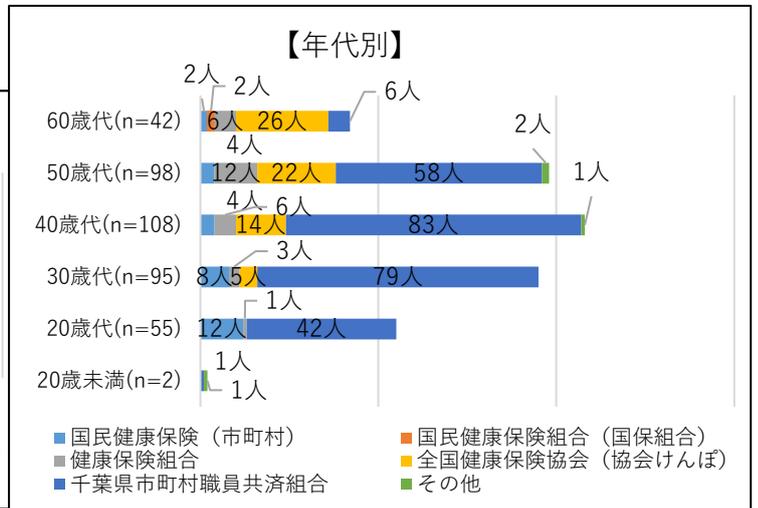
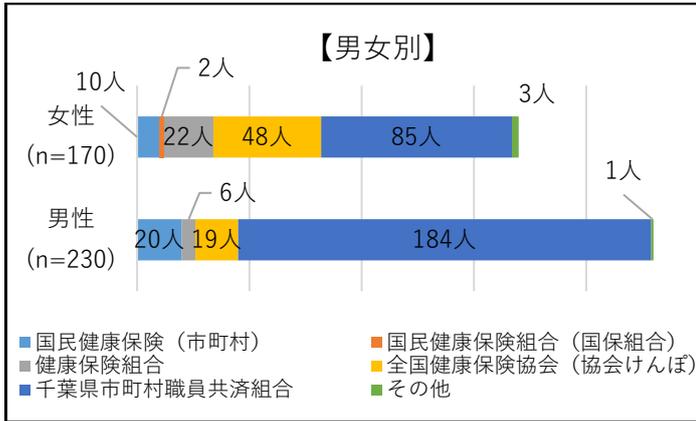
令和2年度 働き盛り世代の健康づくり実態調査集計結果（従業員）

働き盛り世代の実情把握のため、協議会の職域保健関係者を通じ、「働き盛り世代を対象とした実態調査」を実施。
 (調査回答数：男性 230 件、女性 170 件、計 400 件)

この集計結果を踏まえ、各職域で取り組みを進めていくとともに、地域保健と職域保健の健康課題の解決に向けた効果的な保健事業の取り組みにより、健康づくりに取り組む事業所・団体の増加を目指します。

【調査結果】

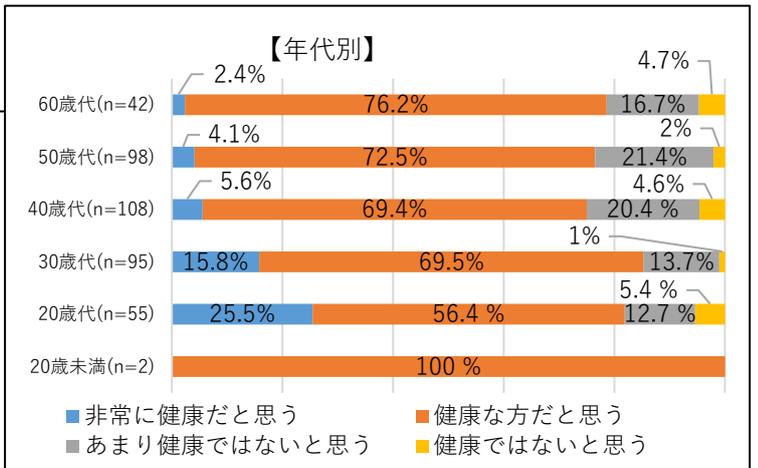
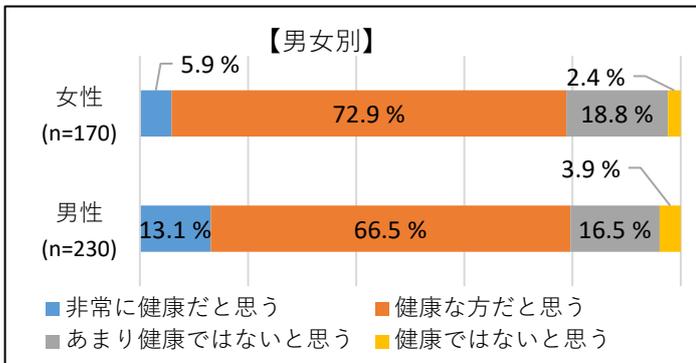
問1：加入している健康保険(加入者の属性)



加入している健康保険毎の回答数に違いはあるが、上記すべての健康保険に加入している者から回答があった。男女別ではアンケート回答数は女性よりも男性が多い。年代別では全年代からの回答があり、回答数に違いはあるが40歳代が一番多い。

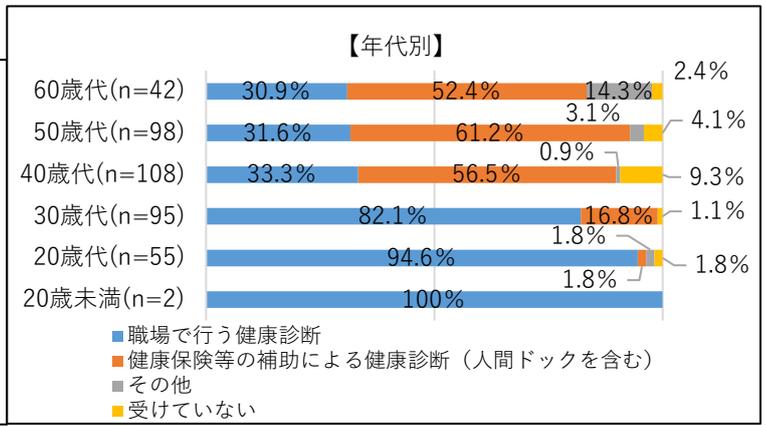
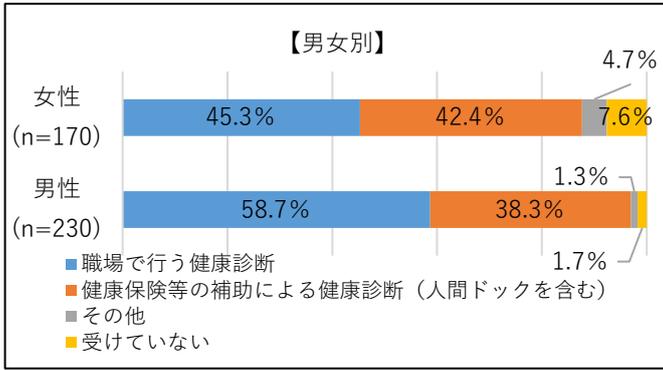
問2 健康診断・健康状態について

ア 現在の健康状態



男女とも2割が「あまり健康ではないと思う」「健康ではないと思う」との回答であり、年代別では40歳代の割合が一番高く、次いで50歳代、60歳代だった。「健康ではないと思う」の回答割合は20歳代が一番高かった。

イ この1年間の健康診断受診状況

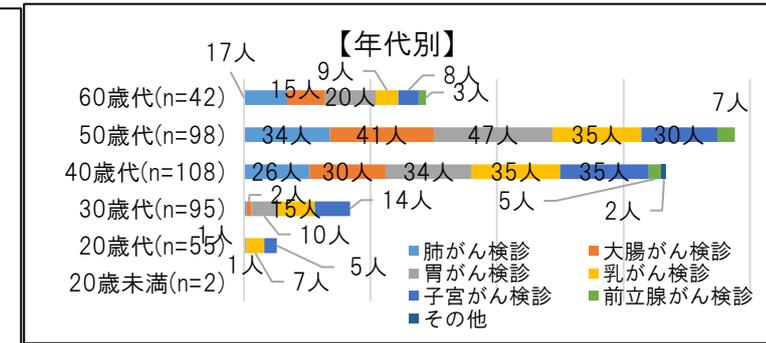
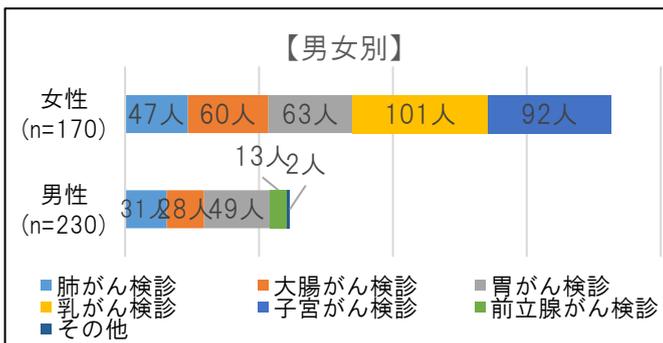


男女ともに9割が健康診断を受診している。女性は「健康保険等の補助による健康診断(人間ドックを含む)」、男性は「職場で行う健康診断」での受診割合が高かった。40歳以上では5割以上が「健康保険等の補助による健康診断(人間ドックを含む)」での受診だった。「受けていない」の回答は女性および40歳代の割合が高かった。

【未受診理由】

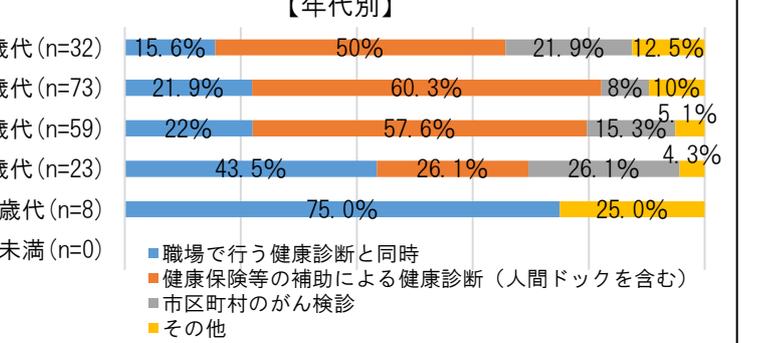
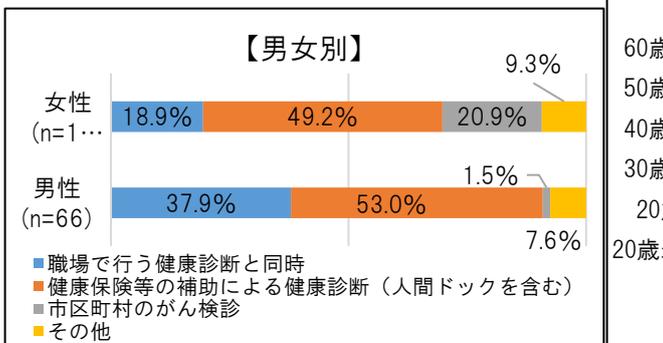
健康診断等を受診する時間が取れなかった	定期的に医療機関で診察を受けている	健康診断等を受診する必要があることを知らなかった	新型コロナウイルス感染症拡大を懸念した	その他		
				育児休暇	今後受診予定	面倒だった
21.5%	7.1%	14.3%	28.6%	14.3%	7.1%	7.1%

ウ この1年間のがん検診受診状況(複数回答可)



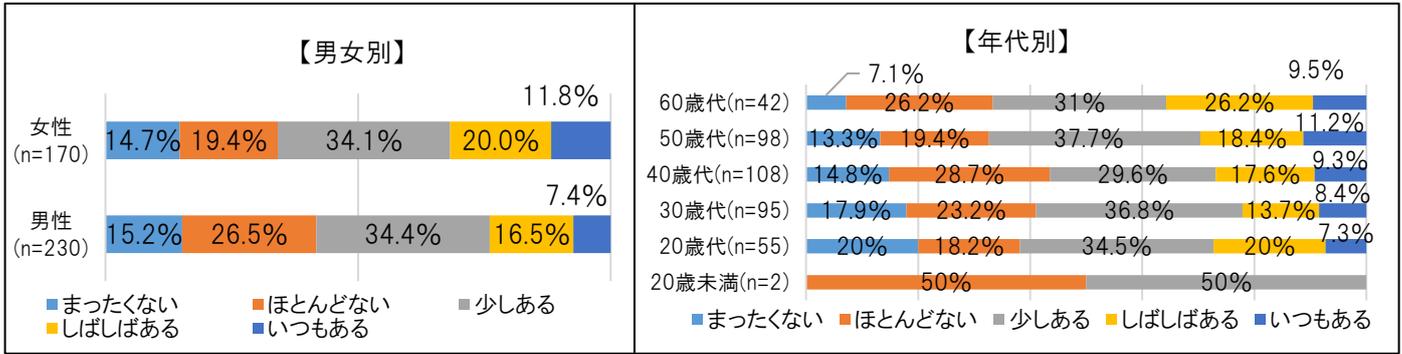
がん検診受診人数では女性の受診人数が男性と比べ顕著に多く、主として子宮・乳がん検診受診が多かった。がん検診人数は40歳代から50歳代にかけて受診人数が多かった。注)がん検診対象年齢はがん検診ごとに異なる

ウでがん検診を受診した場合の受診方法



男女ともに「健康保険等の補助による健康診断」での受診割合が高く、「市区町村のがん検診受診」は男性よりも女性の割合が高かった。その他の詳細は、「かかりつけ医での受診」「定期通院での受診」「自費受診」であった。年代別では「健康保険等の補助による健康診断」の割合は40歳代から60歳代で半数以上と高かった。

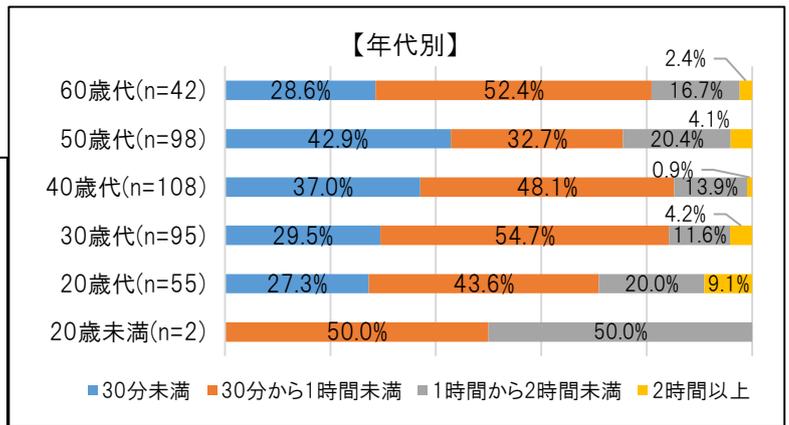
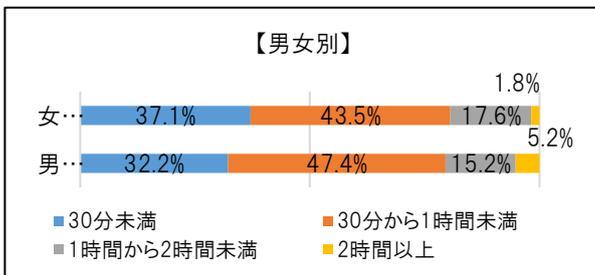
エ 最近1か月に膝や腰の痛みを感じたことはありますか



男女とも「少しある」「しばしばある」「いつもある」と回答した割合は半数以上と高く、男性よりも女性の回答割合が高い。全ての年齢において痛みを感じているが、20・30歳代においても回答割合が高かった。

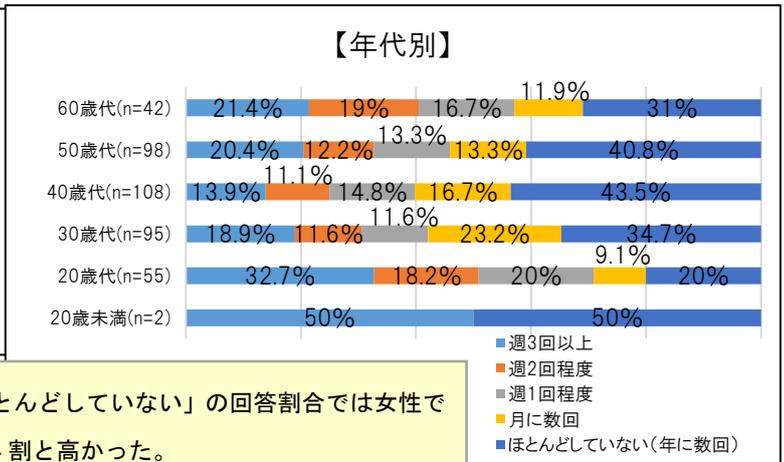
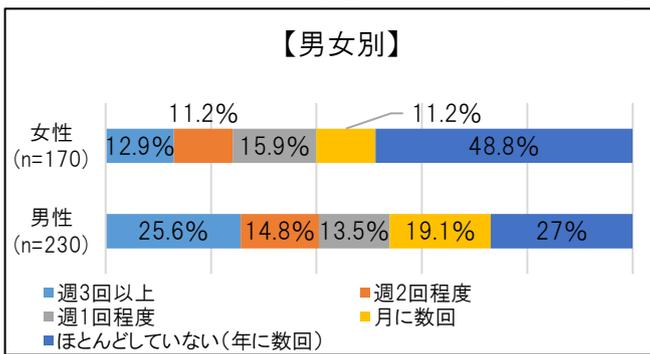
問3 運動について

ア 1日にどのくらい身体を動かしていますか



男女ともに「30分から1時間未満」と回答した割合が高かった。年代別においては50歳代を除いて「30分から1時間未満」と回答した割合が高かった。「2時間以上」と回答したのは男女別では男性の割合が高く、年代別では20歳代の割合が高かった。

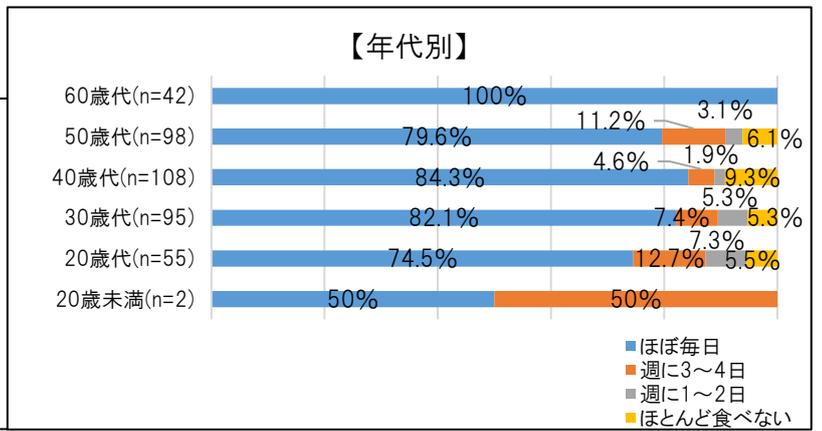
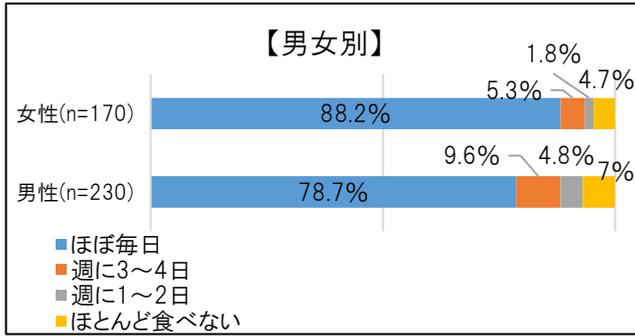
イ 「息が少しはずむ程度」の30分程度の運動をどのくらいしていますか



男女別では男性の「週3回以上」の回答割合が高く、「ほとんどしていない」の回答割合では女性では約半数、年代別では20歳未満を除くと40・50歳代で4割と高かった。

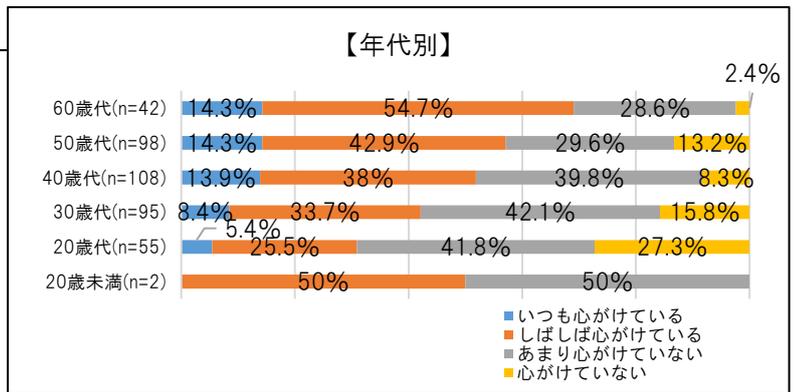
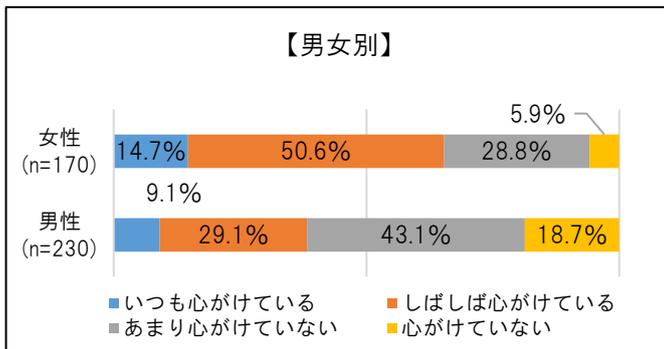
問4 食事について

ア 朝食を食べますか



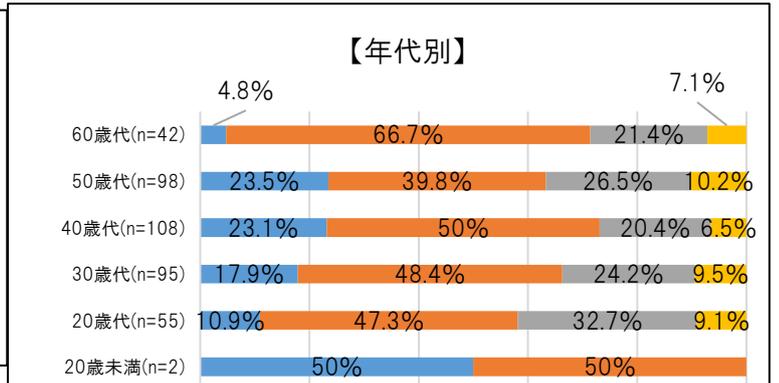
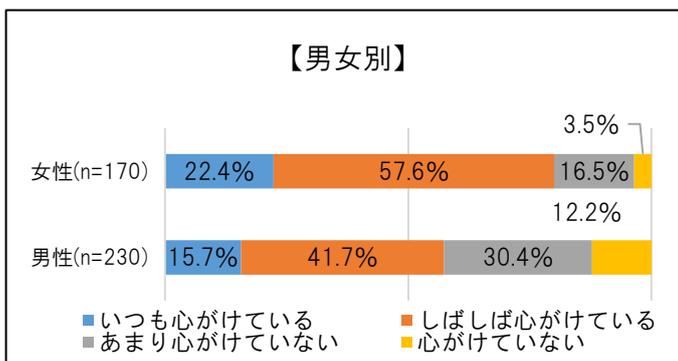
男女ともに「ほぼ毎日」「週に3~4日」を合わせると約9割が朝食を食べている。

ウ うす味の食事を心がけ塩分の多いものを食べることを控えていますか



女性は「いつも心がけている」「しばしば心がけている」の割合が高く、うす味を意識しているが、男性は「あまり心がけていない」「心がけていない」の割合が高かった。年代別では、年齢があがるにつれてうす味を意識する割合が高くなっている。

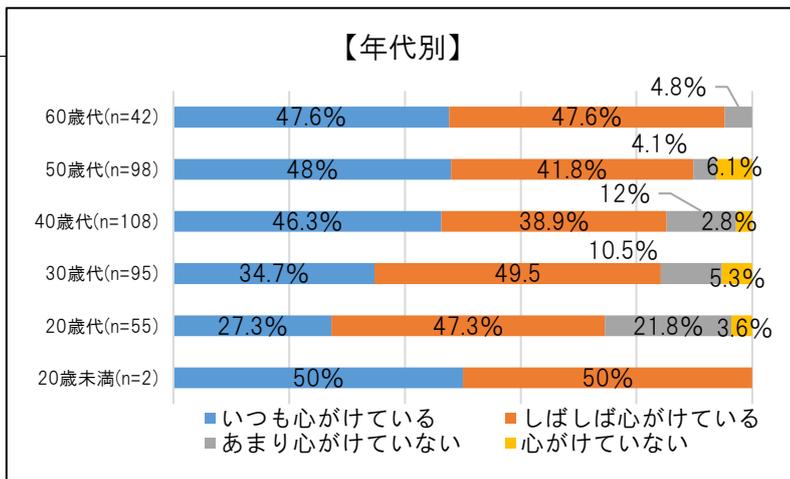
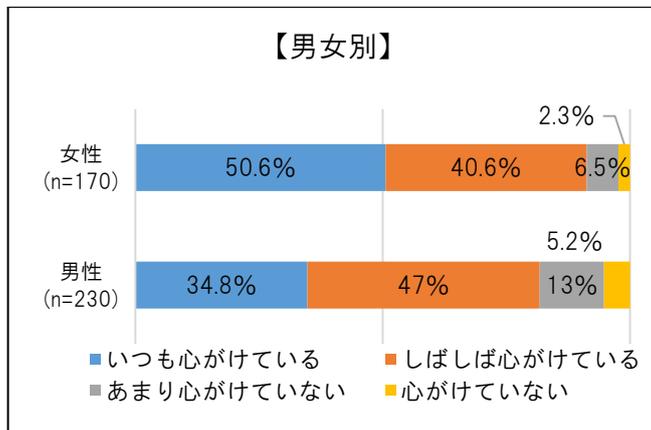
エ 栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を考えた食事を心がけていますか



男女ともに「しばしば心がけている」割合が一番高く、年代別においても割合が一番高かった。「あまり心がけていない」「心がけていない」の割合は年代別では、20歳代が高く、次いで50歳代が高かった。

■いつも心がけている
■しばしば心がけている
■あまり心がけていない
■心がけていない

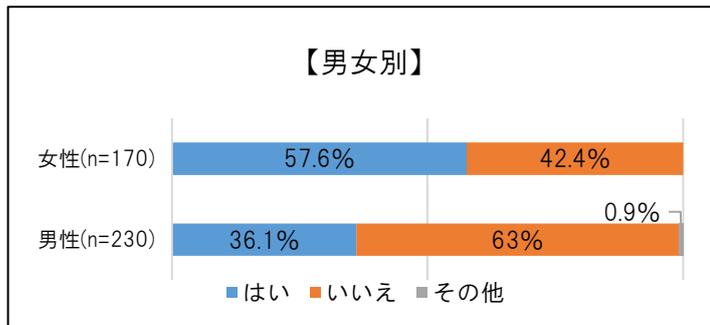
オ 野菜を食べるように心がけていますか



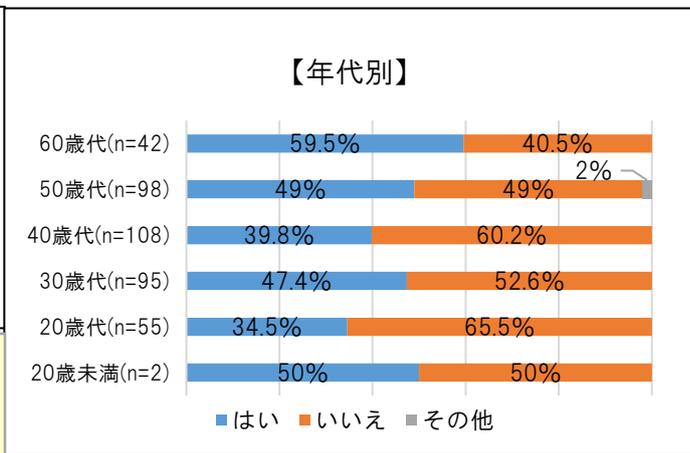
女性では「いつも心がけている」割合が高く、男性では「しばしば心がけている」割合が高かった。年代別では40歳代以上において「いつも心がけている」割合が高かった。男性では「あまり心がけてない」「心がけてない」割合が高く、年代別では20歳代が一番高かった。

問5 歯について

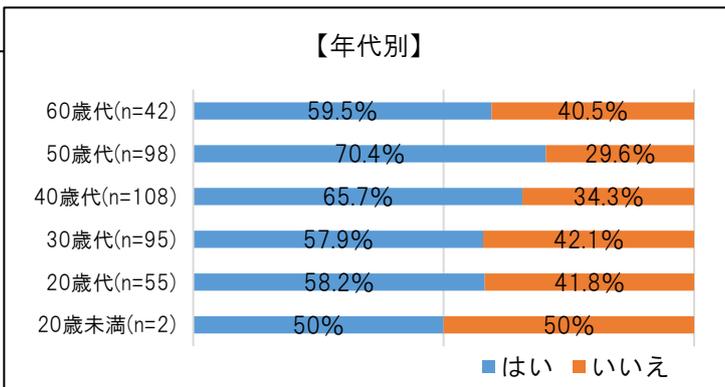
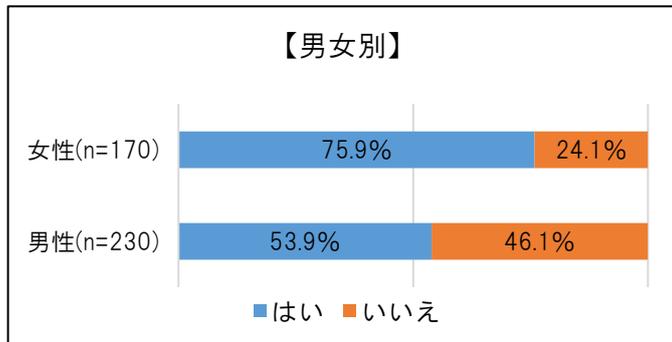
ア お口の健康をを保つために定期的に（3～12か月に1回）かかりつけ歯科医院に行っていますか



男性よりも女性の方がかかりつけ医に受診している割合が半数以上と高かった。年代別では50歳代から60歳代で受診している割合が約半数以上と高かった。

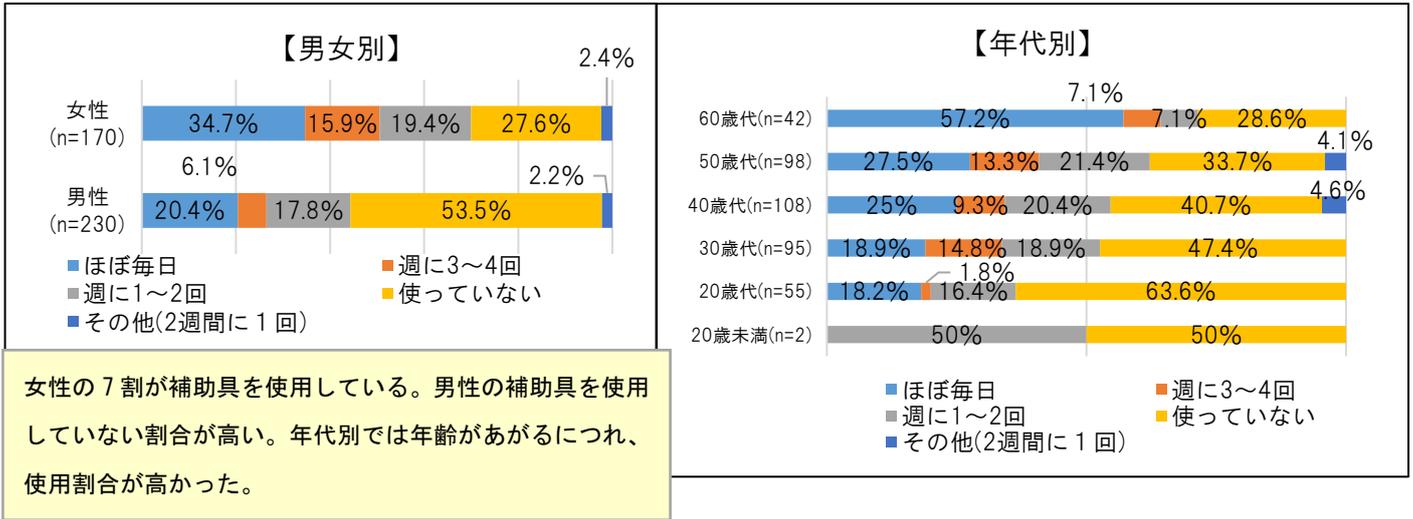


イ 職場で歯みがき（歯の手入れ）をしていますか

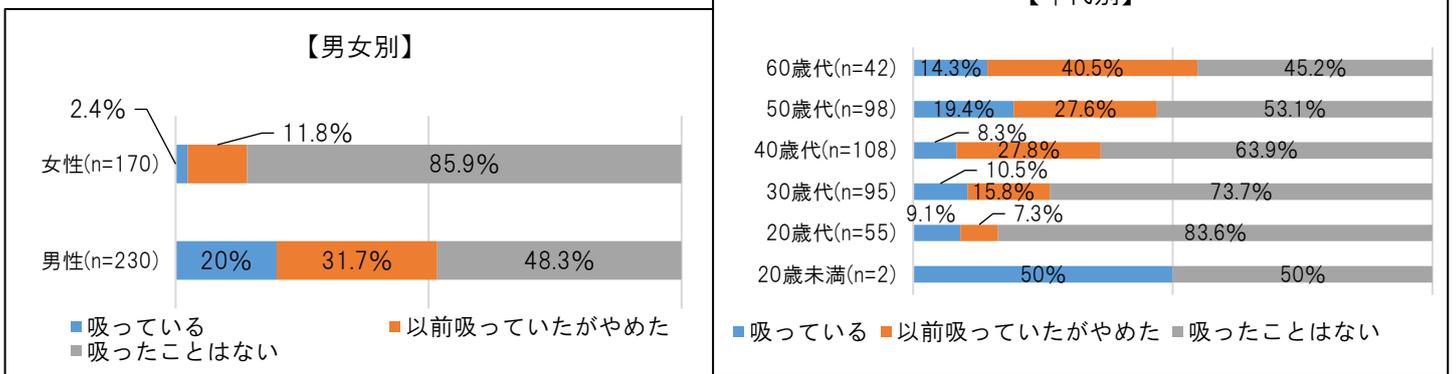


男女別では女性の歯みがきしている割合が高かった。年代別では、50・40歳代が高く、他の年代においても半数以上は実施していた。

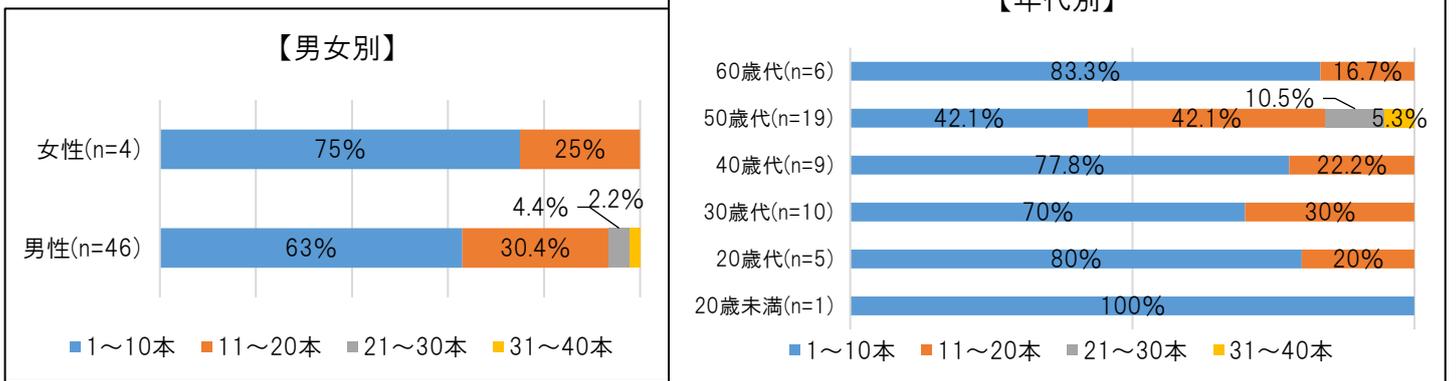
ウ 歯間部清掃補助具（歯間ブラシやデンタルフロス等）を使っていますか



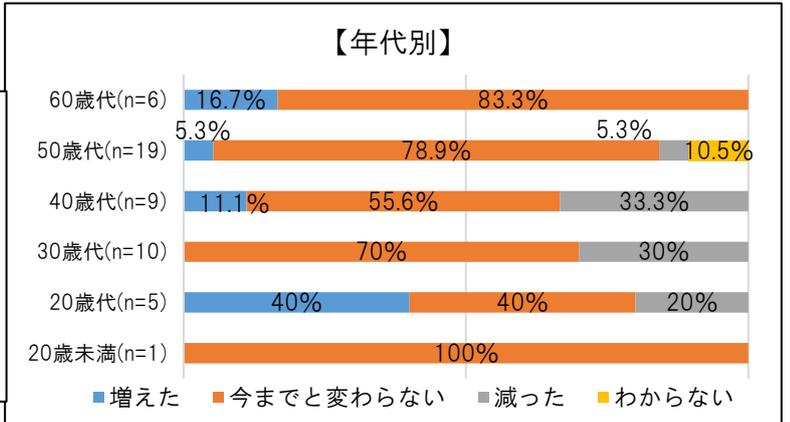
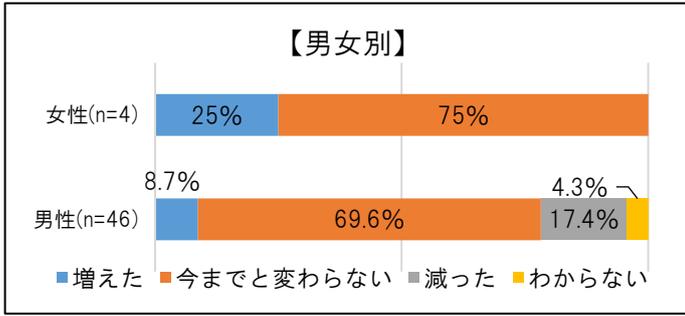
ア たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか



アで「吸っている」と回答した人の喫煙本数

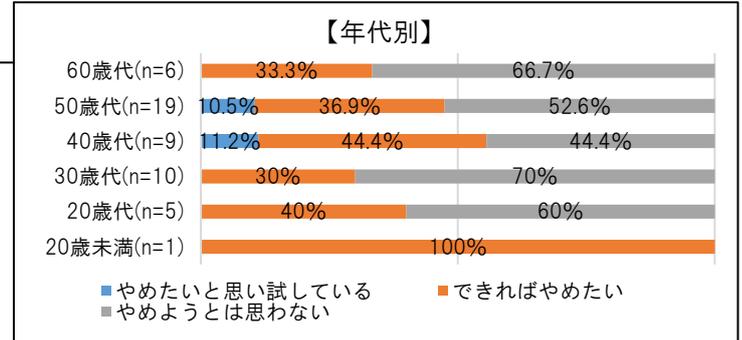
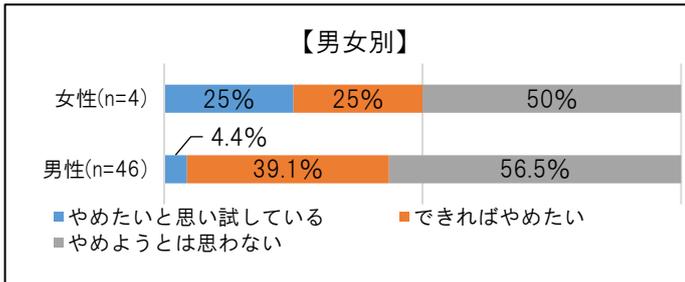


アで「吸っている」と回答した人で、新型コロナウイルス感染症の自粛期間の喫煙本数の変化



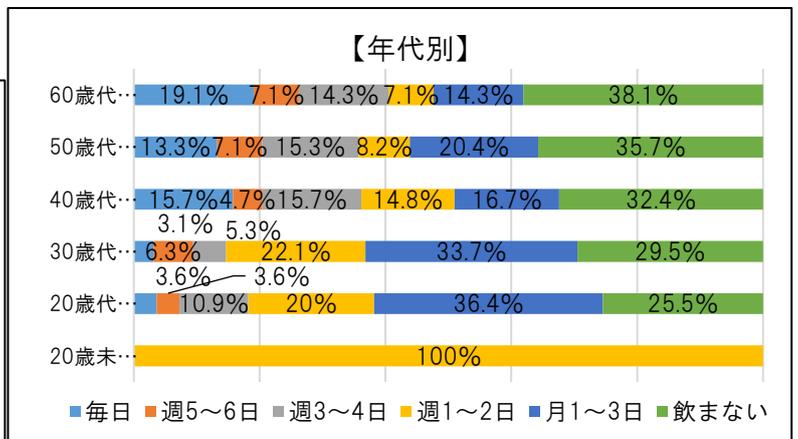
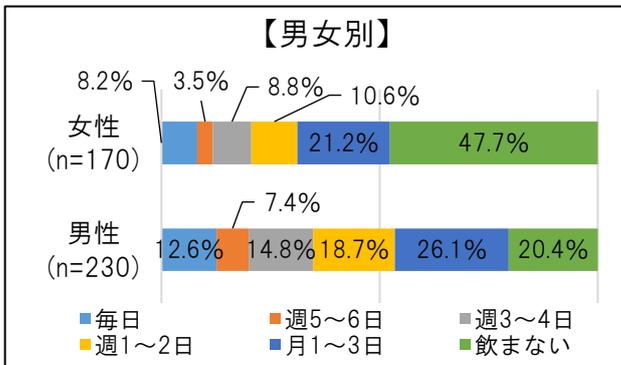
男女ともに「今までと変わらない」割合が一番高く、年代別では「増えた」割合は20歳代が一番高く、次いで60歳代だった。「減った」割合では30歳代から40歳代が高かった。

アで「吸っている」と回答した人の喫煙に対する思い



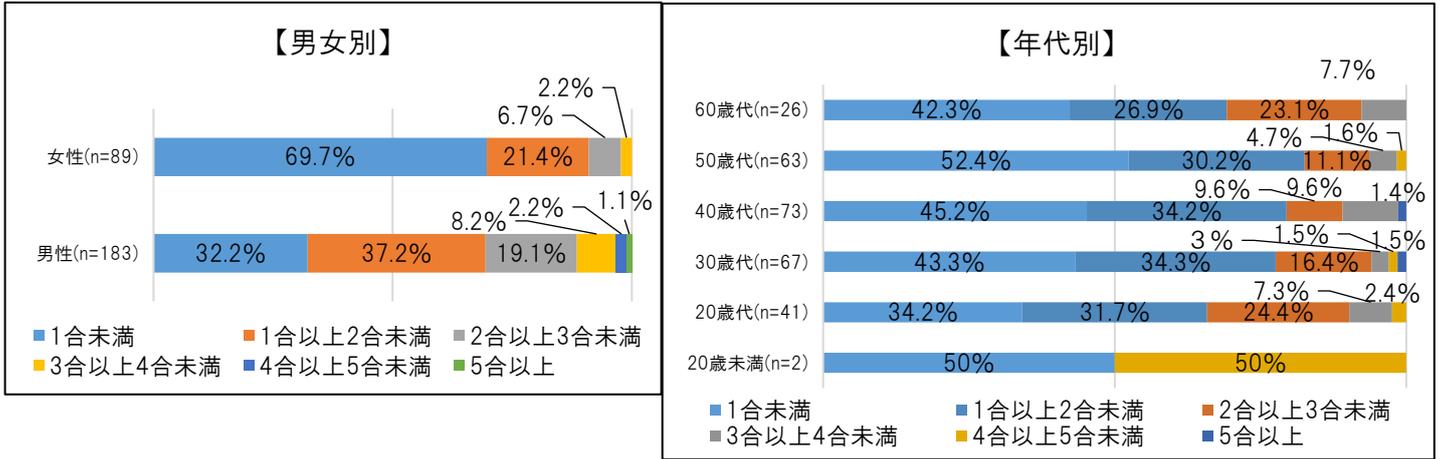
男女ともに「やめたいと思い試している」と「できればやめたい」を合わせ、4割～半数がやめたいと思っている。年代別では「やめようと思わない」割合は、30歳代が一番高く、次いで60歳代だった。

イ お酒は飲みますか



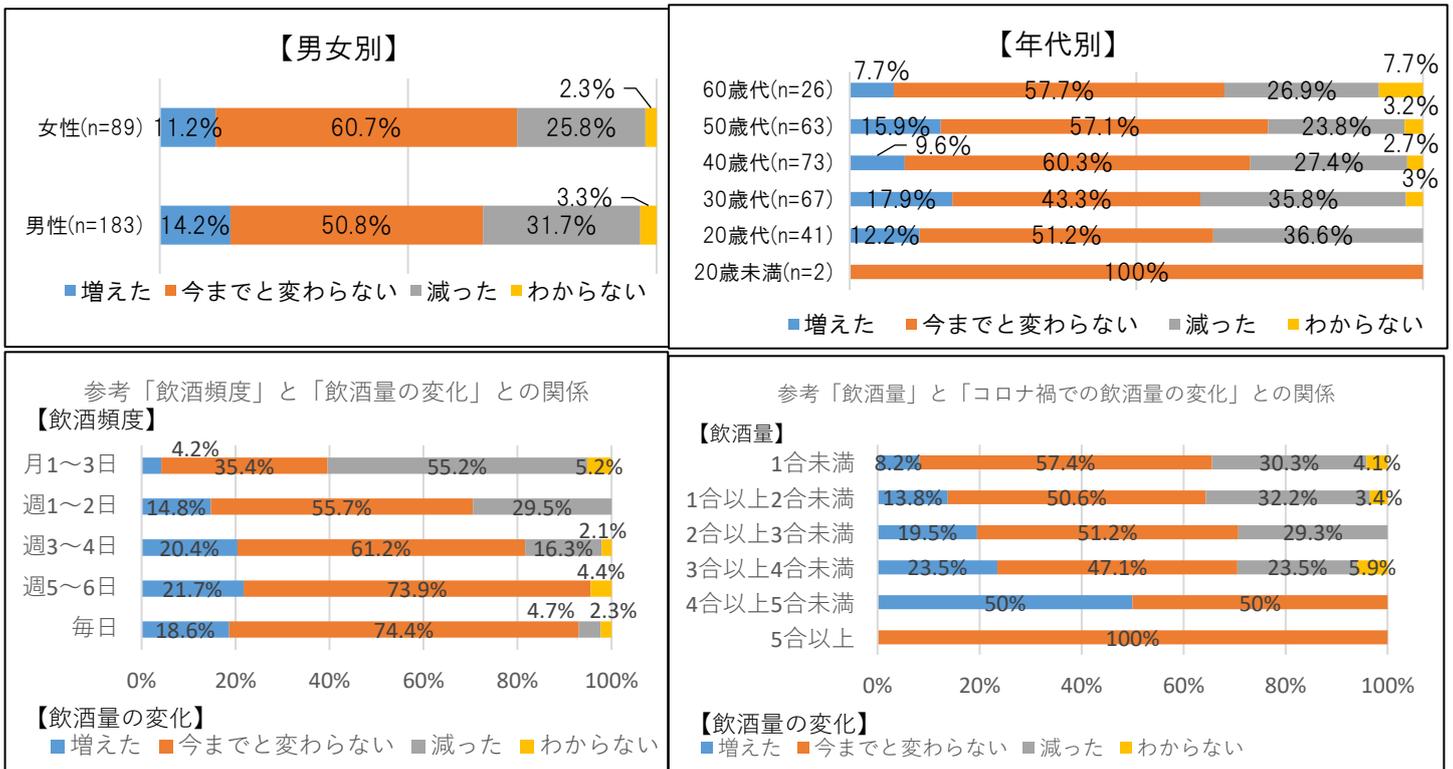
男性の8割、女性の半数が飲酒者であり、男女ともに「月1~3日」の割合が一番高かった。年代別では年齢があがるにつれて、「飲まない」割合が高くなっており、週3日以上飲む割合は40歳代から60歳代が高かった。

イで「お酒を飲む」と回答した人の1日の飲酒量



男女別では女性は約7割、男性は3割が適量飲酒の1合未満であった。
 年代別では、2合以上飲んでいる割合は20歳代が一番高く、次いで60歳代であった。4合以上飲んでいる20歳未満もいた。

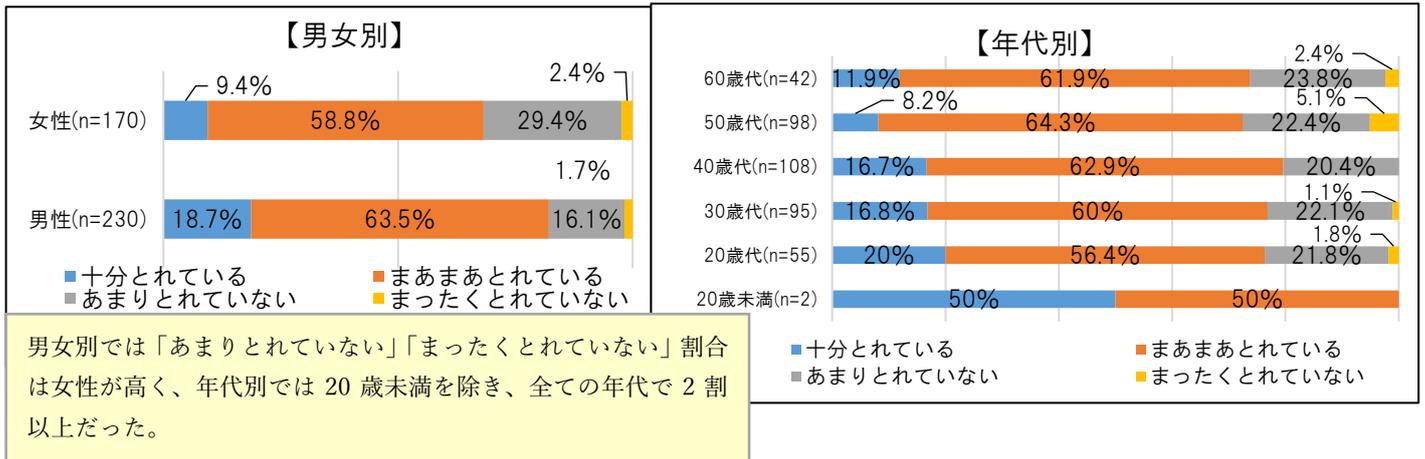
イで「お酒を飲む」と回答した人の新型コロナウイルス感染症の自粛期間の飲酒量の変化



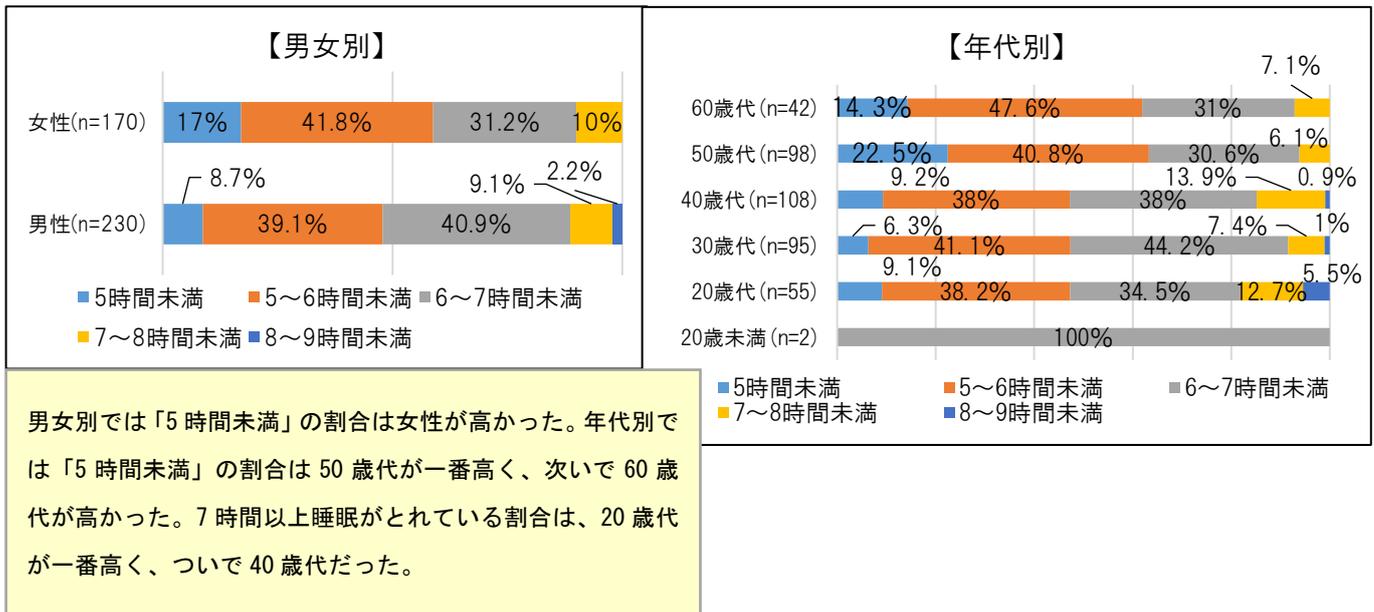
男女ともに飲酒量が「増えた」より「減った」割合の方が高かった。年代別では「増えた」割合は30歳代が一番高く次いで50歳代、各年代において「減った」が3割前後となっている。
 参考「飲酒頻度」と「飲酒量の変化」との関係では、飲酒頻度が多くなるにつれ「今までと変わらない」割合が高く、また参考「飲酒量」と「コロナ禍での飲酒量の変化」との関係でも、飲酒量が多くなるにつれ、「増えた」「今までと変わらない」の割合が高かった。

問7 休養について

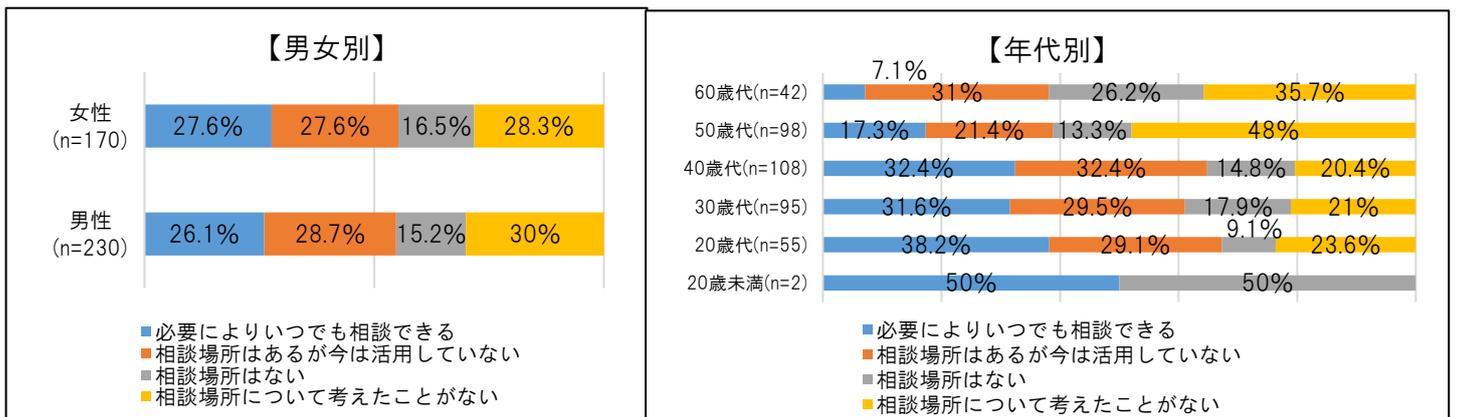
ア 過去1か月間、睡眠によって休養が十分に取れていますか



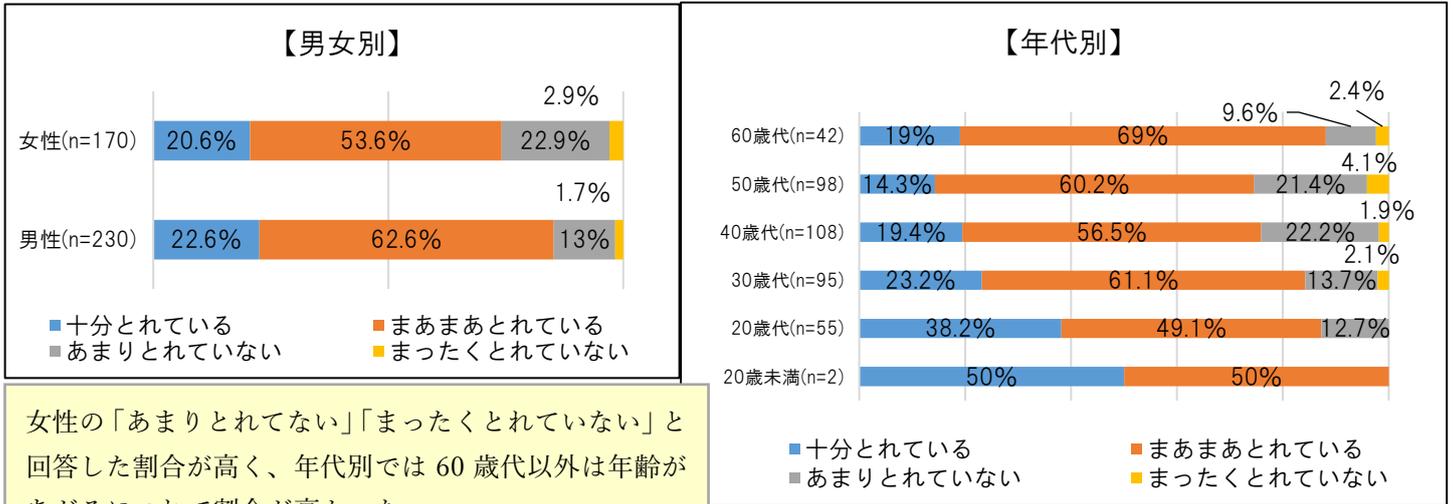
イ 過去1か月間の1日の平均睡眠時間はどれくらいですか



ウ 悩み事やストレスについて気軽に相談できる場所はありますか

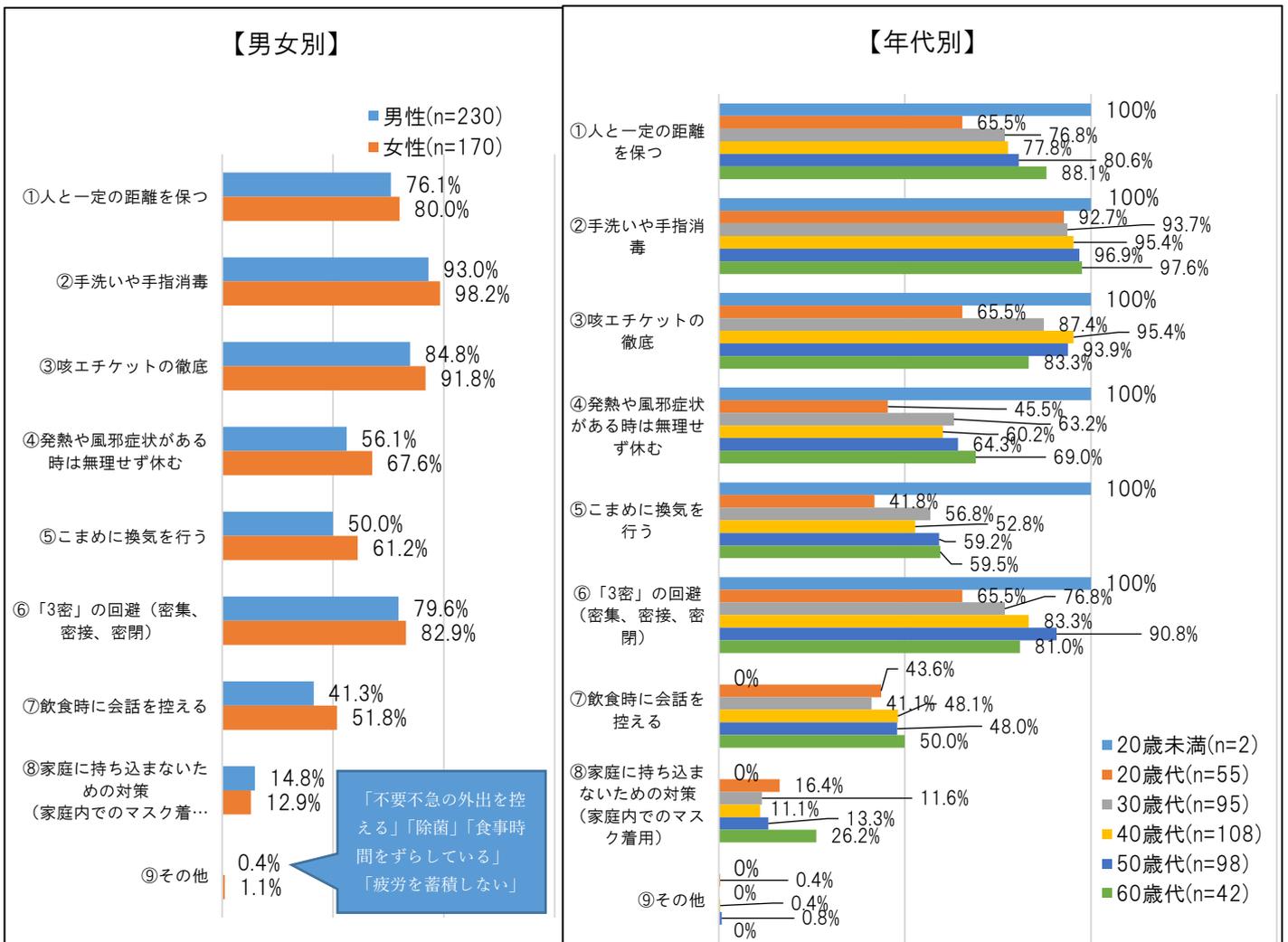


エ 自分のためや家庭生活のための時間は十分とれていると思いますか



問8 感染症予防について

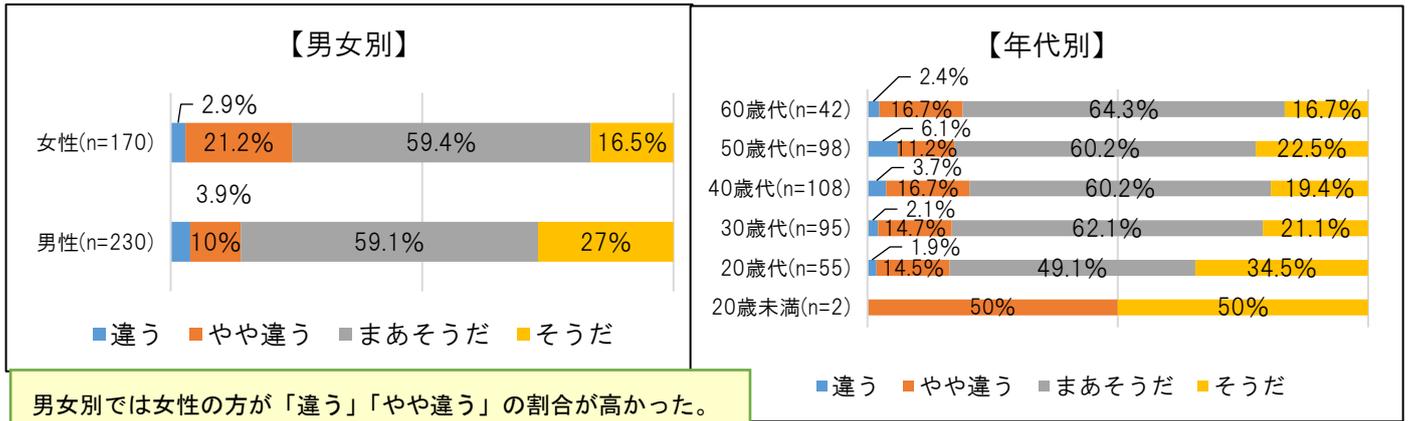
新型コロナウイルス感染症予防のためにどのようなことを心がけていますか（複数回答）



各項目に対し、男性よりも女性の取組み割合が高かった。男女ともに①②③⑥については約8割以上の回答があったが、④⑤については半数以上、⑦については男性は4割だった。⑧が他の項目に比較し回答割合が低かった。年代別では年齢があがるにつれ、各項目について心がけている回答割合が高かった。③⑥について60歳代の回答割合が他の年齢と比較すると低かった。⑧については60歳代の回答が高かった。

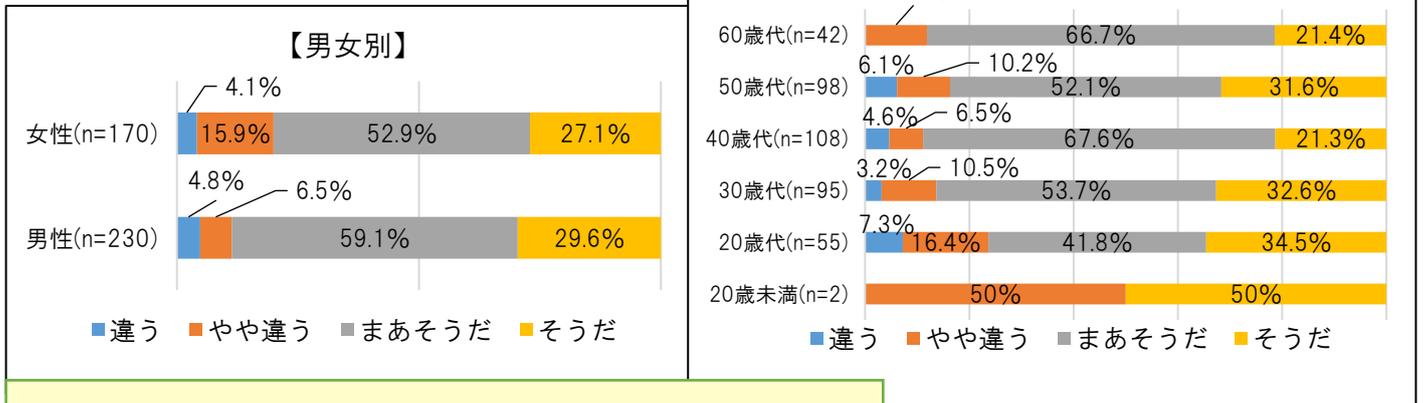
問9 あなたの職場内の状況をどう思いますか

ア 私たちの職場では仕事に関連した情報の共有ができています



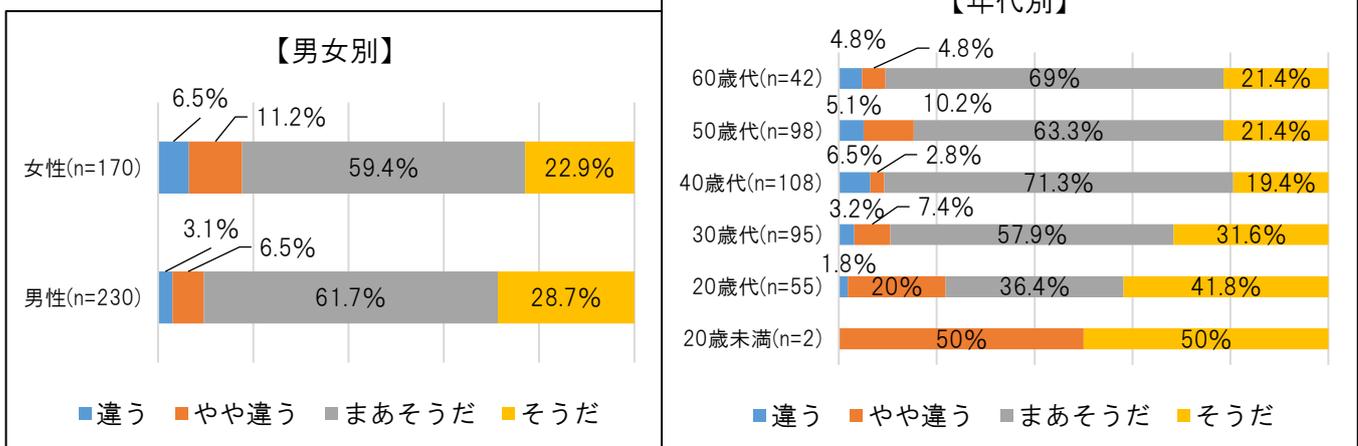
男女別では女性の方が「違う」「やや違う」の割合が高かった。年代別では多少の差はあるものの各年代ともに「違う」「やや違う」の回答は約2割だった。

イ 私たちの職場では助け合おうという雰囲気がある



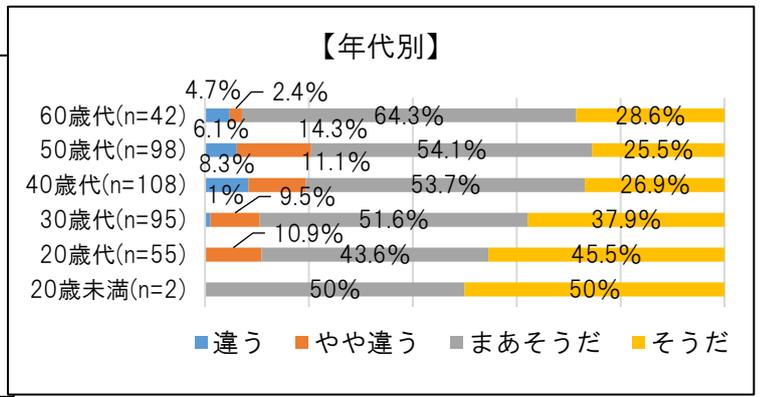
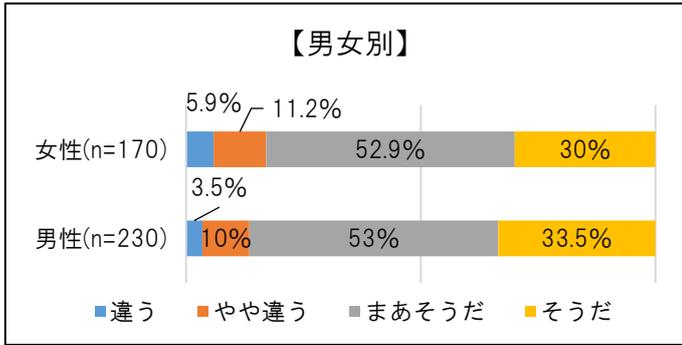
男女別では女性の方が「違う」「やや違う」の割合が高かった。年代別では20歳代が「違う」「やや違う」の割合が一番高かった。

ウ 笑いや笑顔がある職場だ



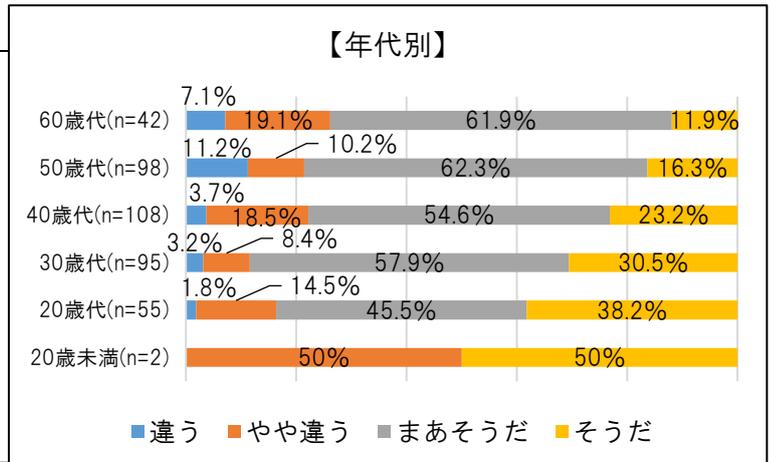
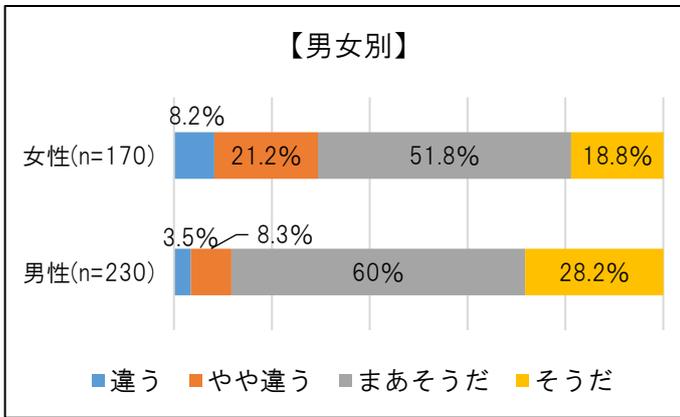
男女別では男女ともに8割以上が「そうだ」「まあそうだ」と回答していた。女性は「違う」「やや違う」を回答している割合が高く、年代別では20歳代が一番高く、次いで50歳代が高かった。

エ 休暇が取りやすい職場だ



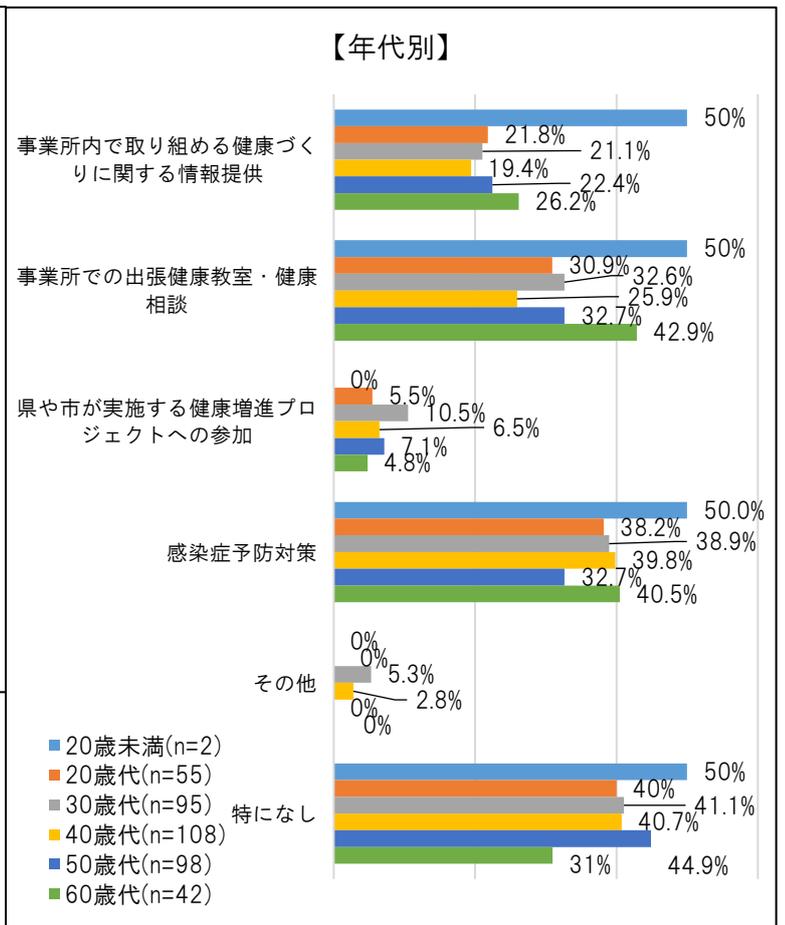
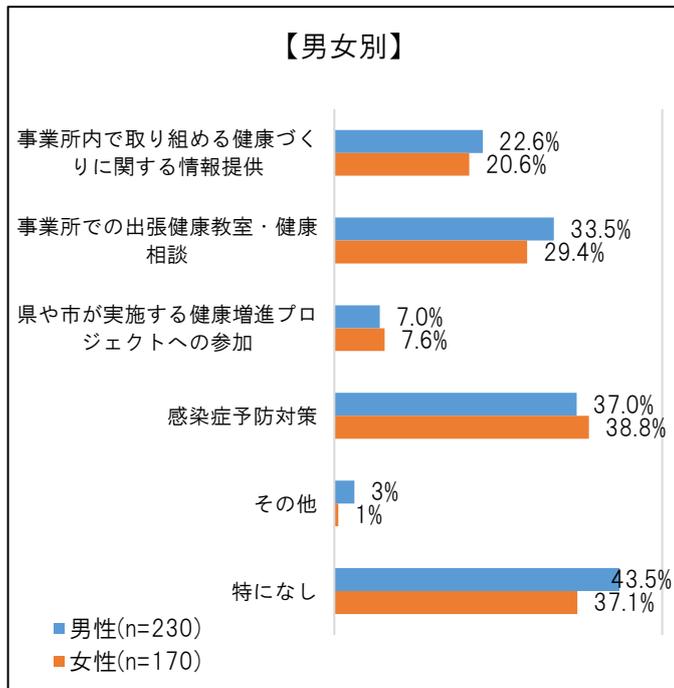
男女別では女性の方が「違う」「やや違う」の割合が高かった。年代別では「違う」「やや違う」の割合は他の年齢と比較し、40・50歳代の割合が高かった。

オ 上司とのコミュニケーションが十分に取れている



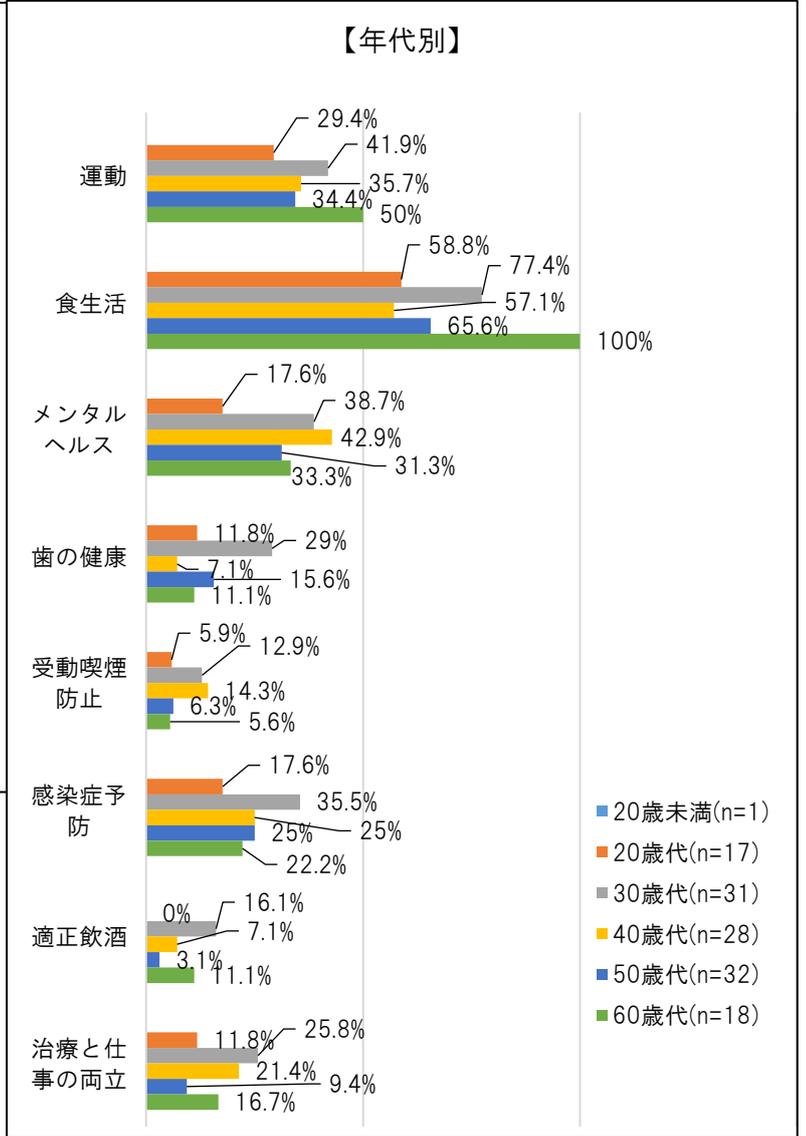
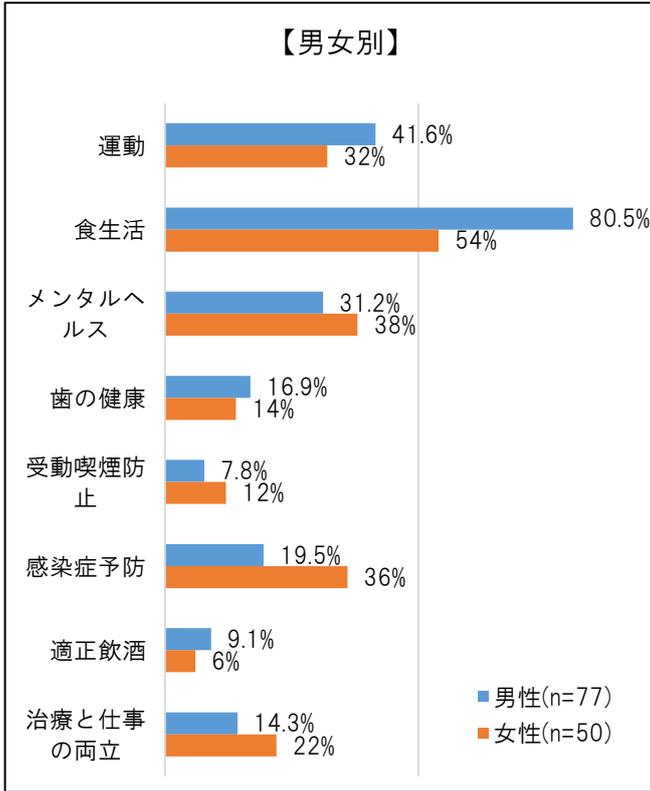
男女別では女性の方が「違う」「やや違う」の割合が高く、3割であった。年代別では「違う」「やや違う」の割合60歳代が一番高く、ついで40代であった。一方、「そうだ」の回答は年齢があがるにつれて低かった。

問10 健康づくりの取り組みとして、職場で取り組んでほしいと思うものはありますか（複数回答）



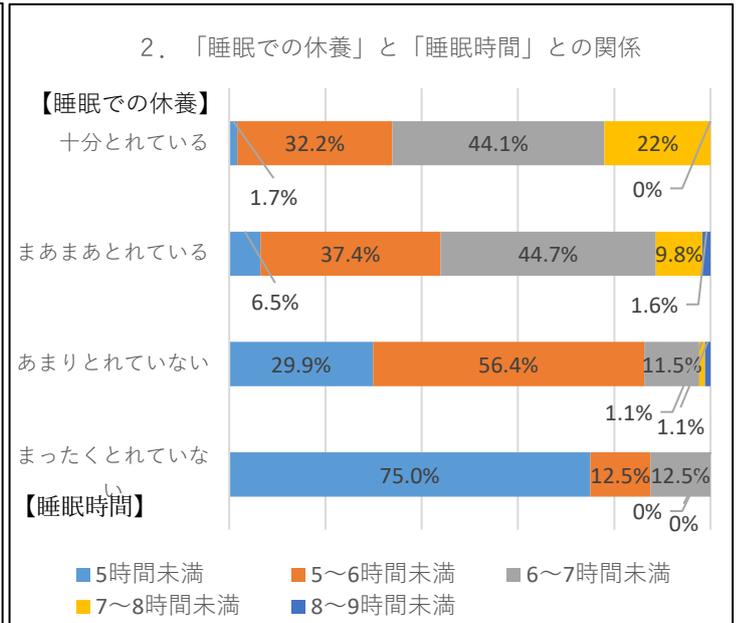
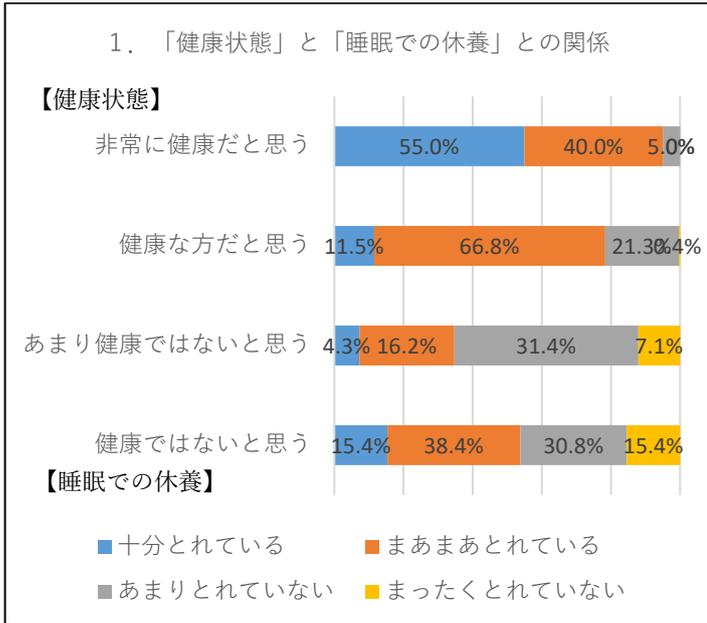
男女別では、男女ともに「感染症予防対策」の割合が高く、次いで「出張健康教室・健康相談」であった。「特になし」の割合も高かった。年代別でも「感染症予防対策」の割合が高かった。

「事業所での出張健康教室・健康相談」を実施してほしいと回答した人の希望内容



男女別では、男女ともに「食生活」の割合が一番高く、次いで「運動」「メンタルヘルス」「感染症予防」であった。年代別では、どの年代においても「食生活」の割合が高かった。また各項目において、30歳代の割合が高かった。

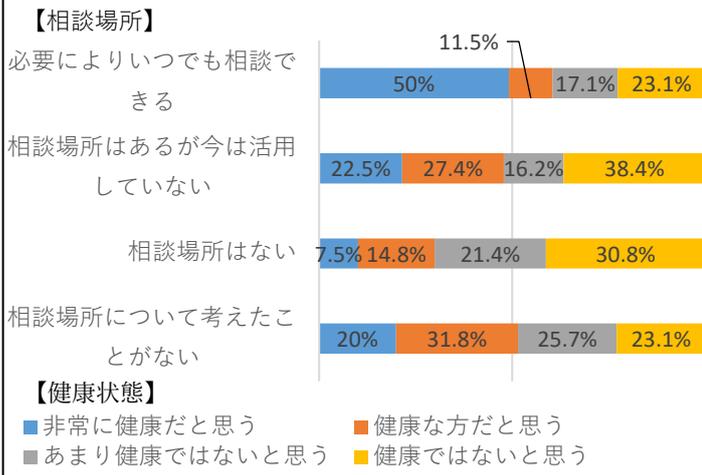
以下、参考 【他の質問項目と健康状態等との関係】



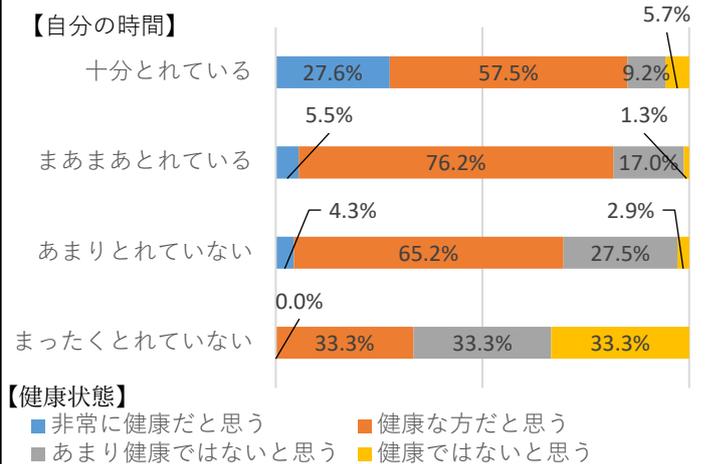
1. 「健康状態」と「睡眠での休養」との関係では、「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」と回答した方は睡眠での休養が「十分とれている」「まあまあとれている」と回答した割合が高かった。「あまり健康ではないと思う」と回答した方の「あまりとれていない」、「健康ではないと思う」と回答した方の「まったくとれていない」の割合が高かった。

2. 「睡眠での休養」と「睡眠時間」との関係では、睡眠での休養がとれない状態になるにつれ、5時間未満の割合が高かった。

3. 「相談場所」と「健康状態」との関係



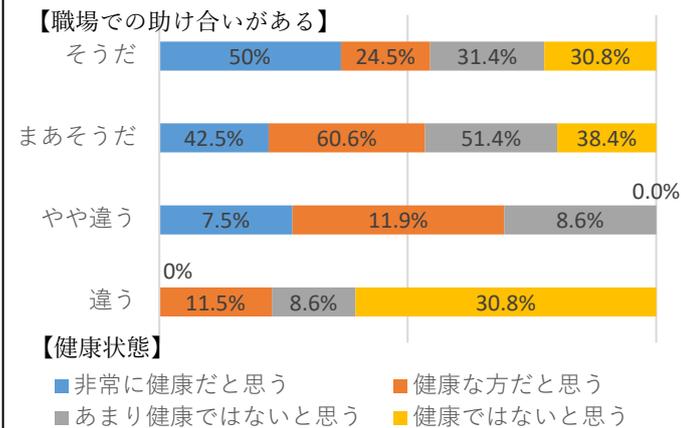
4. 「自分の時間」と「健康状態」との関係



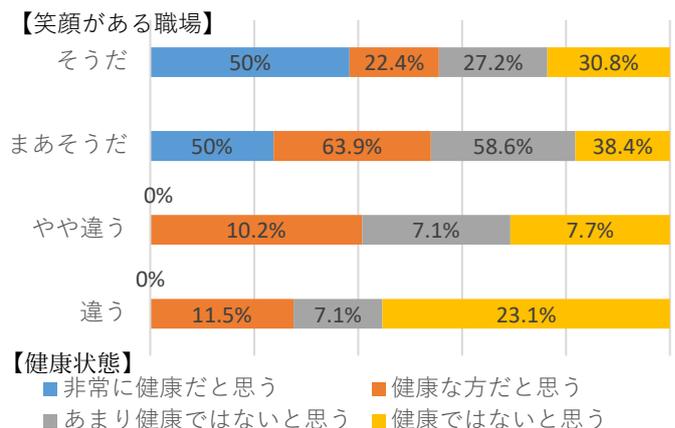
3. 「相談場所」と「健康状態」との関係では、「相談場所はない」と回答した方の「健康ではないと思う」の割合が高かった。

4. 「自分の時間」と「健康状態」との関係では、「十分とれている」「まあまあとれている」と回答した方の「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」と回答した割合が高かった。「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した方の「あまり健康ではないと思う」と回答した割合が高かった。

5. 「職場での助け合い」と「健康状態」との関係



6. 「笑顔のある職場」と「健康状態」との関係

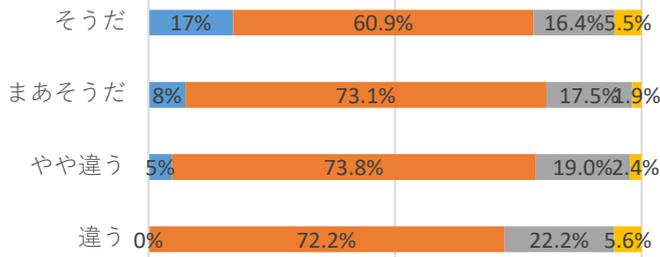


5. 「職場での助け合い」と「健康状態」との関係では、「そうだ」の回答した方は「非常に健康だと思う」の割合が高く、「違う」と回答した方は「健康ではないと思う」の割合が高かった。

6. 「笑顔のある職場」と「健康状態」との関係では、「そうだ」と回答した方は「非常に健康だと思う」の割合が高く、「違う」と回答した方は「健康ではないと思う」の割合が高かった。

7. 「休暇の取りやすさ」と「健康状態」の関係

【休暇の取りやすさ】

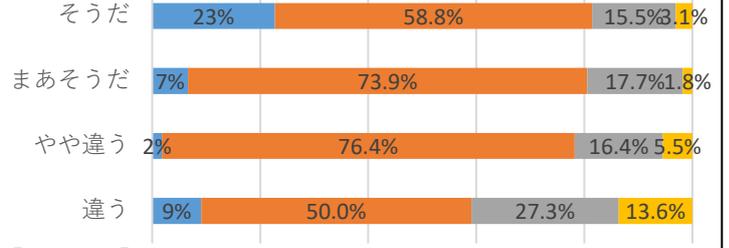


【健康状態】

■非常に健康だと思う ■健康な方だと思う ■あまり健康ではないと思う ■健康ではないと思う

8. 「上司とのコミュニケーション」と「健康状態」の関係

【上司とのコミュニケーション】



【健康状態】

■非常に健康だと思う ■健康な方だと思う ■あまり健康ではないと思う ■健康ではないと思う

7. 「休暇の取りやすさ」と「健康状態」の関係では、「そうだ」の回答した方は「非常に健康だと思う」の割合が高く、「違う」と回答した方は「健康ではないと思う」の割合が高かった。8. 「上司とのコミュニケーション」と「健康状態」の関係では、「そうだ」と回答した方は「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」の割合が高く、「違う」と回答した方は「健康ではないと思う」の割合が高かった。