

(9) 喫煙・飲酒

- 喫煙者は減少傾向。男性に比べ女性が減少していない。
- 多量飲酒者が増加。

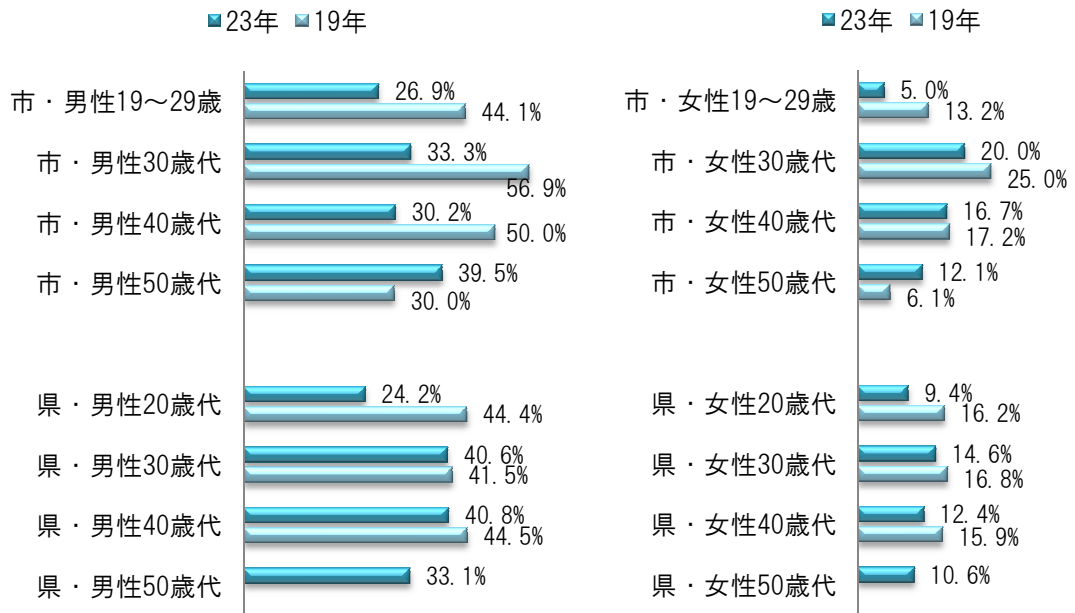
男女とも若い世代の喫煙率は減少傾向です。男性の喫煙率は19年に比べ大きく減少しましたが、女性の喫煙率はさほど減少していません。男女とも50歳代は増加しています。

県の調査と比較しても23年の男性30～40歳代の喫煙率は10%近く低くなっていますが、女性の30～50歳代の喫煙率は県より高めです。

中・高生の喫煙経験は19年と比べ、減少しています。

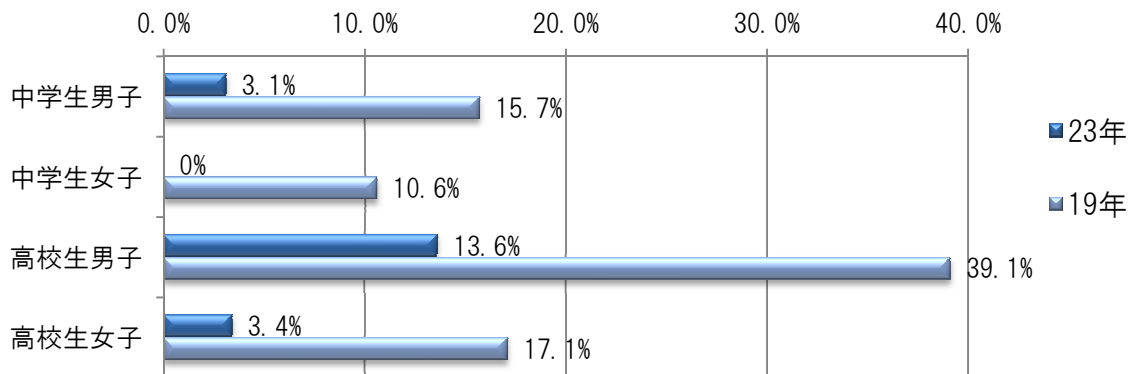
男性の喫煙率の変化

女性の喫煙率の変化



市：19年・23年健康意識調査より 県：平成23年生活習慣に関するアンケート調査報告書より
(19年の50歳代は県のデータ無)

中・高校生の喫煙経験の変化



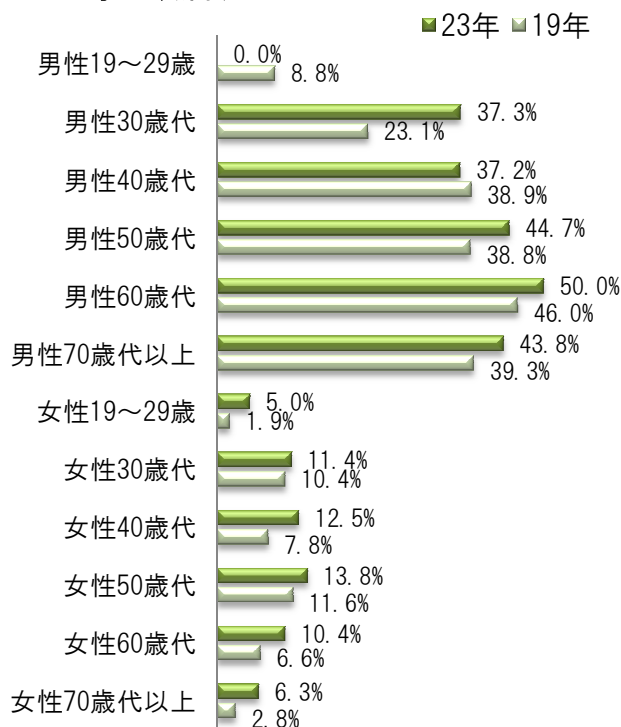
19年・23年健康意識調査より

飲酒については、ほぼ毎日飲酒する人が、19年に比べて各年代で増加しています。

男性は、50歳代は44.7%、60歳代は50.0%が毎日飲酒しています。

女性は、どの年代においても毎日飲酒する人が増加しています。

ほぼ毎日飲酒する人



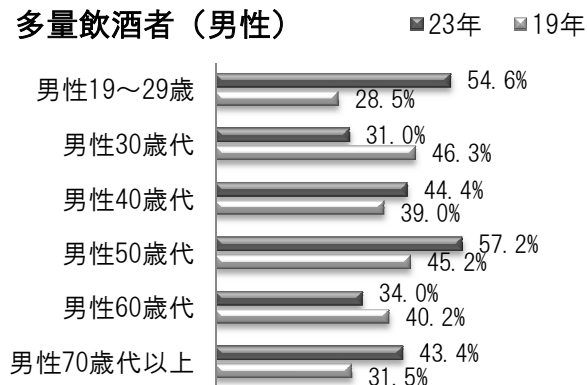
19年・H23年健康意識調査より

週に1回以上飲む人の中で1日(回)の平均的な飲酒量が2合以上(多量飲酒)と回答した人の割合をみました。

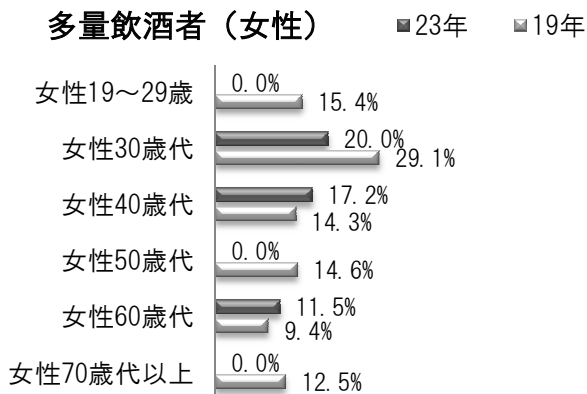
男性50歳代は毎日飲酒者が4割、週1回以上飲酒者が7割を超えますが、そのうち57.2%が2合以上の多量飲酒です。今後、アルコール依存症などへの移行が心配です。

男性19～29歳も多量飲酒者54.6%ですが、飲酒頻度が少ない人も多く、個人差が大きいようです。

多量飲酒者(男性)



多量飲酒者(女性)



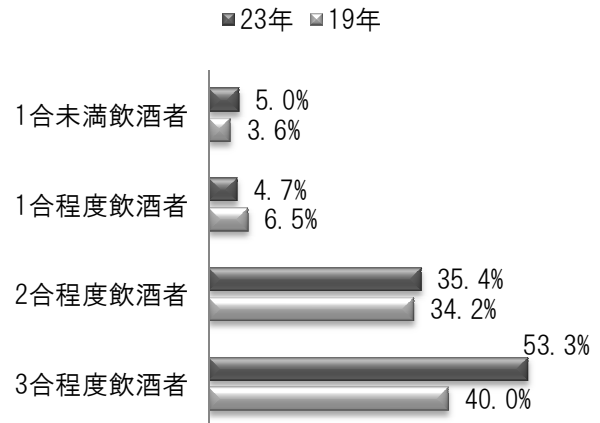
19年・H23年健康意識調査より

週1回以上飲酒者に適正な飲酒量がどれくらいの量かをたずねました。

一般的に適度な飲酒量は「1合くらい」ですが、現在の飲酒量別に適度な飲酒量の認知をみると、23年では「3合以上」と答えた人はいませんでしたが、2合以上の多量飲酒者の35.4%、3合以上の多量飲酒者の53.3%が適正量は「2合くらい」と認識しています。

適度な飲酒についてさらに知識の普及が重要です。

適度な飲酒量（一般的に1合）を2合以上と認識している



19年・H23年健康意識調査より

(10) 休養

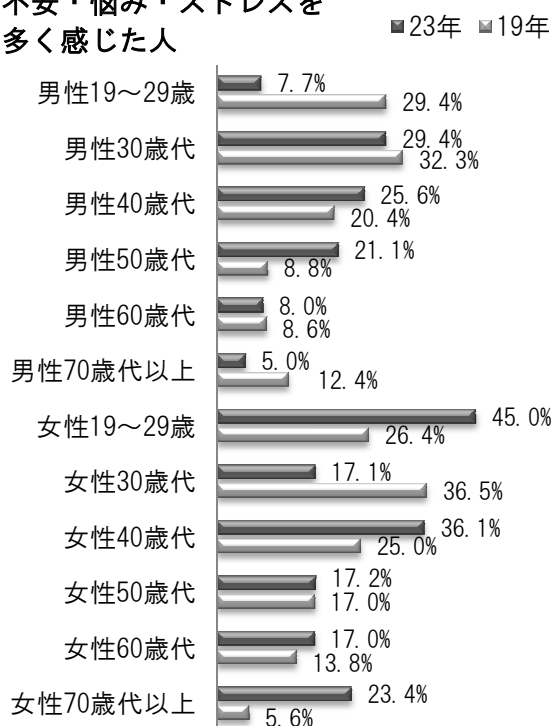
●20～40 歳代で多いストレス。40 歳代は睡眠も不十分。

健康意識調査前1か月間に、不安・悩み・ストレスを多く感じた人を見ると、19年に比べ男女とも40歳代で増加しています。男性では50歳代、女性では19～29歳・70歳以上でも増加しています。

また、不安・悩み・ストレスの解消については、男性19～29歳・男性70歳以上及び男女40歳代の5割以上が解消できないと回答しています。

40歳代は不安・悩み・ストレスを多く感じた人の割合も多く、メンタルヘルス対策が必要です。

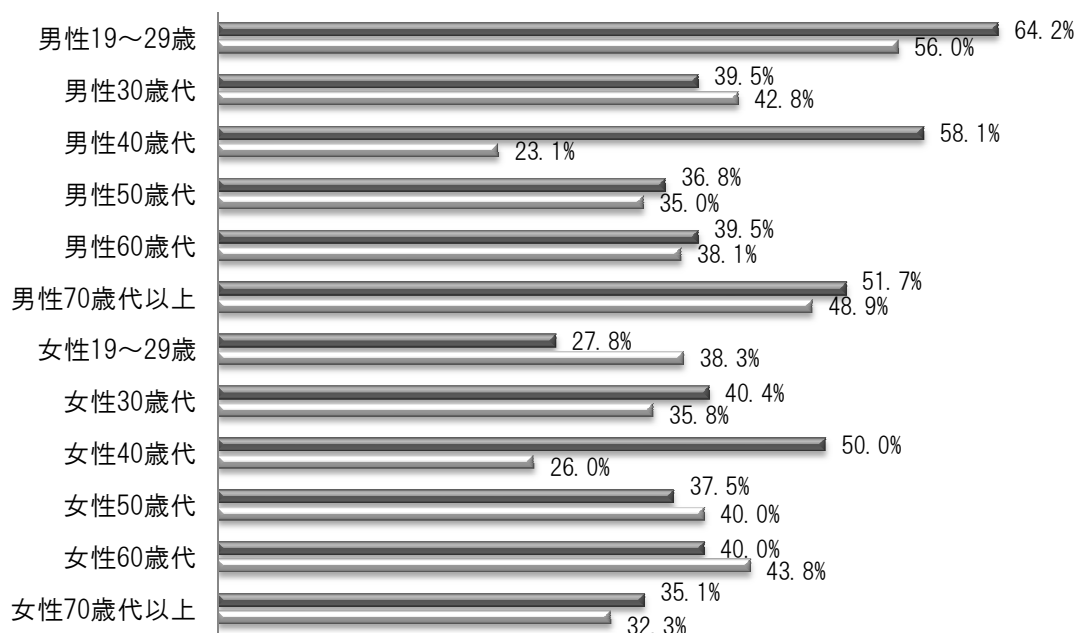
不安・悩み・ストレスを多く感じた人



19年・H23年健康意識調査より

不安・悩み・ストレスを解消できていない人

■23年 ■19年 (あまり解消できていない+まったく解消できていない)

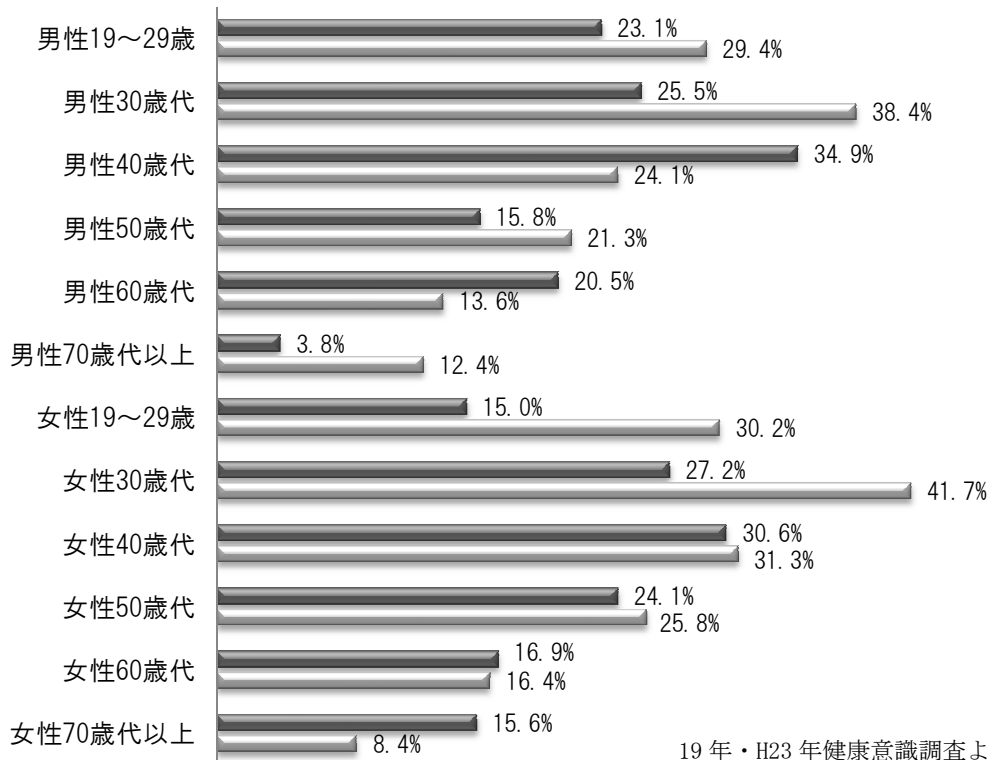


19年・H23年健康意識調査より

睡眠で休養がとれていない人

(あまりとれていない+まったくとれていない)

■23年 ■19年



19年・H23年健康意識調査より

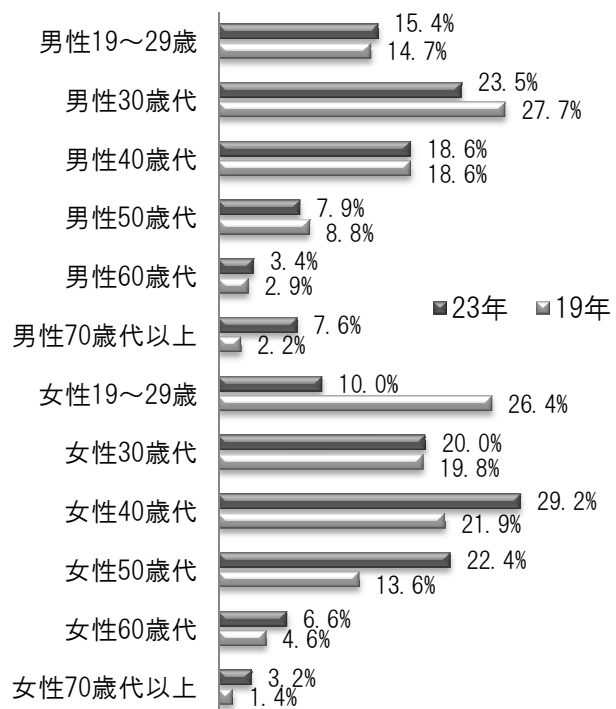
睡眠で休養が充分にとれているかをたずねたところ、とれていないと答えた人は、19年は男女とも30歳代で多く、23年では男女とも40歳代で最も多く3割以上は休養がとれていないと答えています。

23年は平均睡眠時間7時間と、19年に比べ30分短くなっています。

睡眠時間6時間未満の割合をみると、女性40歳代では3割近くにのぼります。

40歳代の休養が必要です。

睡眠時間6時間未満



19年・H23年健康意識調査より

5 基本理念と基本目標

(1) 基本理念

「豊かな人間関係の中で、 生活に充実感を持って暮らせるまち」をめざして

心と体の健康づくりを進めるためには、市民一人ひとりが毎日の生活をいきいきと自分らしく暮らしていけることが重要です。そして、健やかで充実した生活を送るには、近隣をはじめとした豊かな人間関係が求められています。

そこで本プランにおいては、四街道市総合計画の保健福祉分野の目標である「生涯安心して暮らせるまち」を踏まえて、『「豊かな人間関係の中で、生活に充実感を持って暮らせるまち」をめざして』を基本理念として掲げています。

(2) 基本目標

「毎日を健やかに充実して暮らしている」市民を増やそう！

<数値目標>

問「毎日を健やかに充実して暮らしていると思いますか？」

	平成 19 年 (2007 年)		平成 23 年 (2011 年)		平成 29 年 (2017 年)
そう思う	24.9%	⇒	28.2%	⇒	40%に！
そう思う+まあそう思う	82.1%	⇒	80.4%	⇒	90%に！

身体が病気でないことのみが健康ではありません。心身ともに健康であることが望まれます。また病気や障害を抱えながらも、それらと上手に付き合いながら、日々の生活を充実して暮らしていくことも重要なことです。

そこで、本プランにおいては、「毎日を健やかに充実して暮らしている」ことを健康な生活と捉え、このような生活をしている市民を増やすことを基本目標として設定しています。

平成 23 年の市民健康意識調査では、「毎日を健やかに充実して暮らしていると思いますか？」の問いに「そう思う」は 28.2%、「そう思う」と「まあそう思う」を合わせ 80.4% の回答でした。

