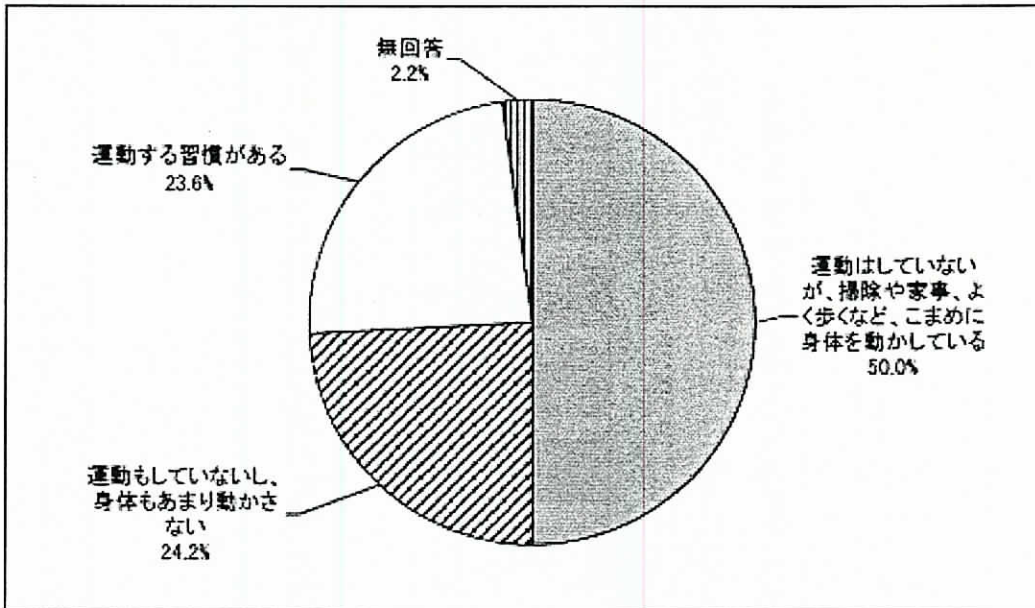


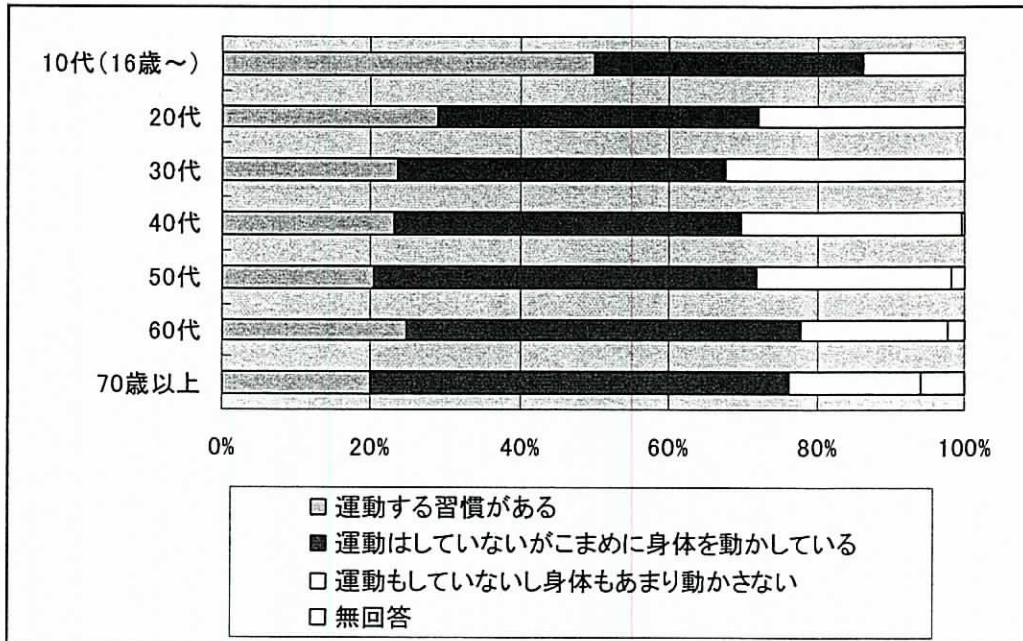
- ⑦ あなたは、健康の維持・増進のために、日常的に運動する習慣はありますか。(1回 30分以上の軽く汗を流す程度の運動を、週2日以上かつ1年以上続けていますか)

〔全体〕



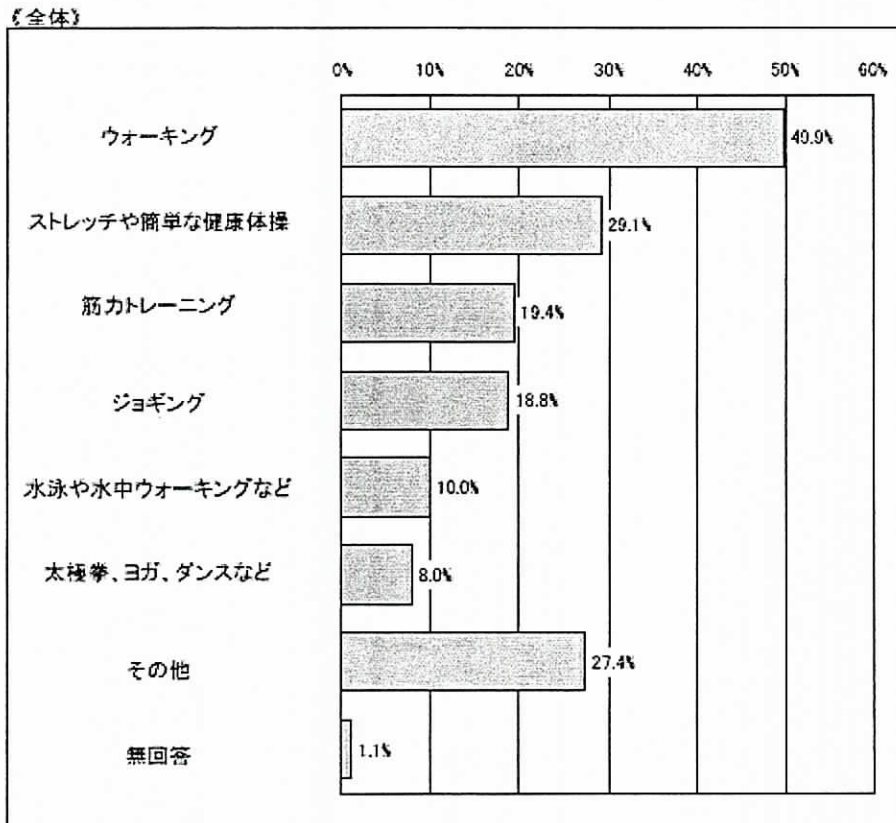
「運動はしていないが、掃除や家事、よく歩くなど、こまめに身体を動かしている」が50.0%と最も割合が高く、以下、「運動もしていないし、身体もあまり動かさない」(24.2%)、「運動する習慣がある」(23.6%)の順になっている。

<年齢別>



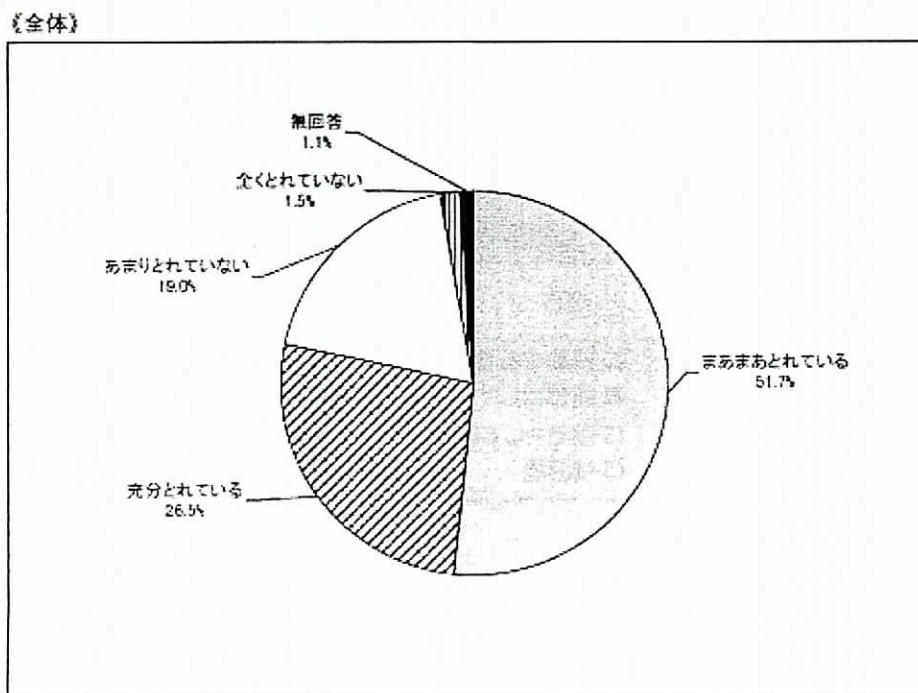
市民の約4人に1人は、運動習慣がなく、体も動かしていません。

⑧ 運動している方の場合、どのような運動をしていますか。(該当するもの3つまで○印)



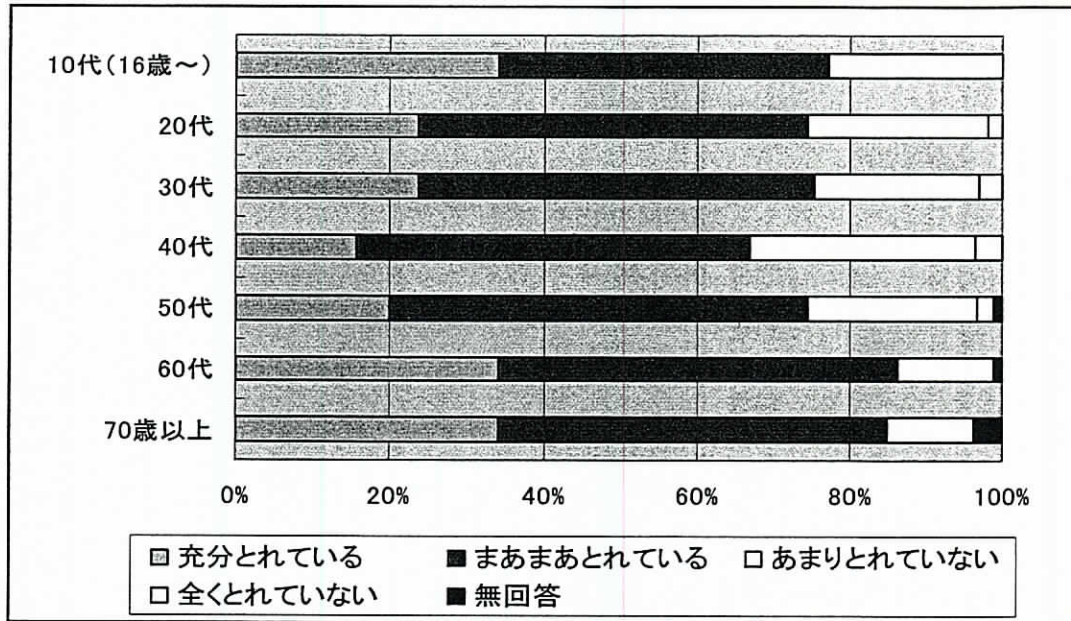
「ウォーキング」が49.9%と最も割合が高く、以下、「ストレッチや簡単な健康体操」(29.1%)、「筋力トレーニング」(19.4%)の順になっている。

⑨ あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養がとれていますか。



「まあまあとれている」と「充分とれている」を合わせた「とれている人」の割合は78.2%となった。一方で「あまりとれていない」と「全くとれていない」を合わせた「とれていない人」の割合は20.5%だった。

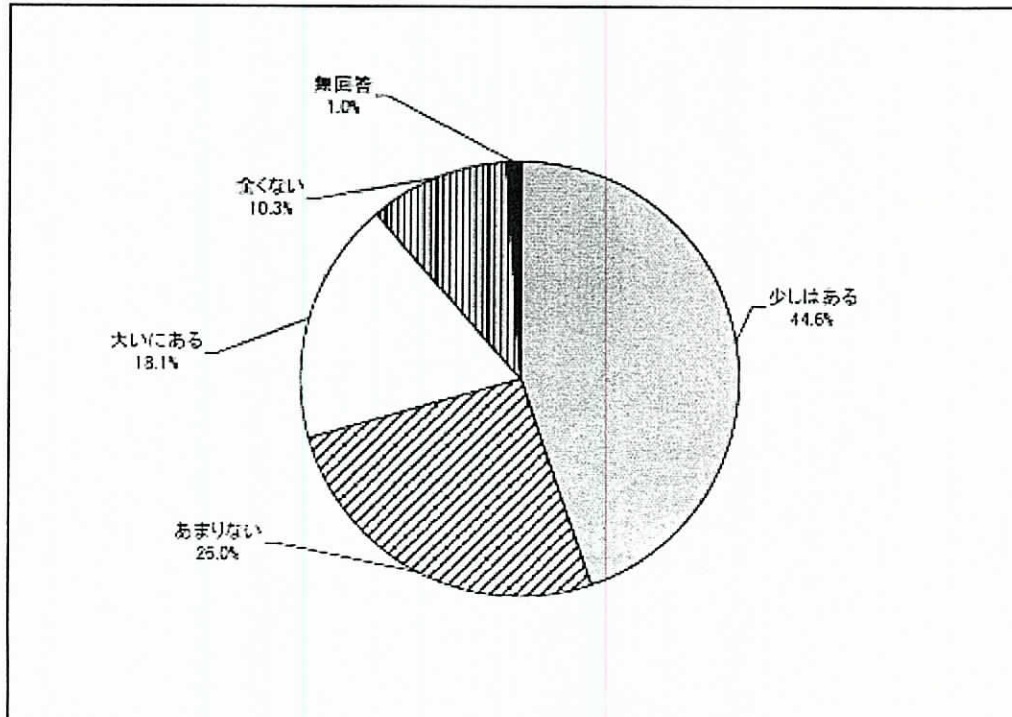
<年齢別>



市民の約5人に1名は、睡眠での休養が十分とれていない回答しており、その割合は、40歳代の男性に顕著です。

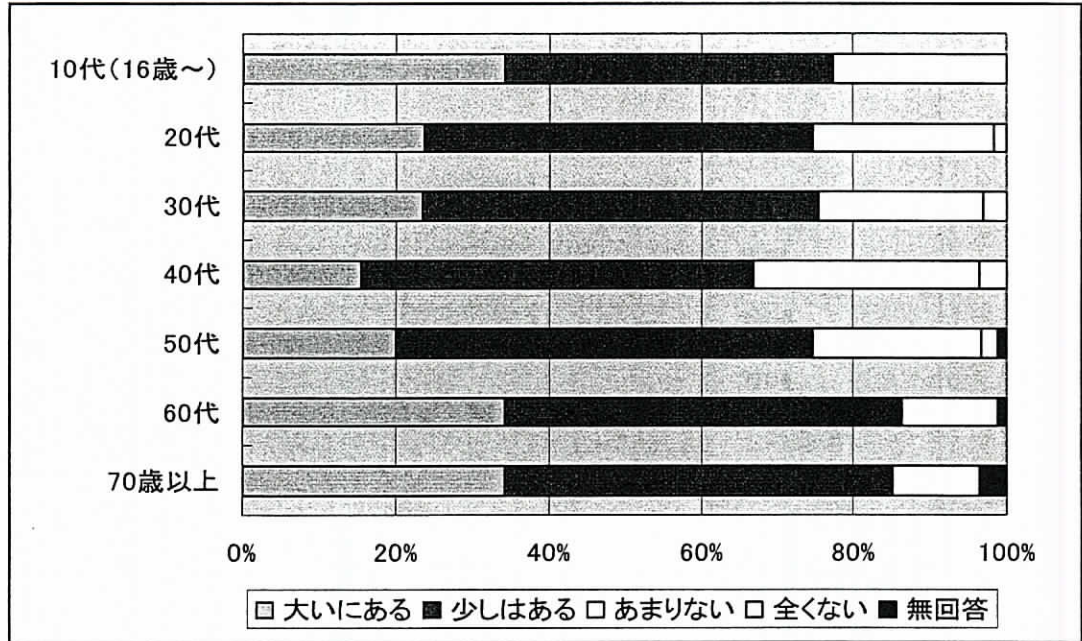
- ⑩ あなたはここ1ヶ月、不安や悩み・苦勞などによるストレスや、気分がひどく落ち込んだことがありましたか。

【全体】



「少しはある」と「大いにある」を合わせた「ある人」の割合は62.7%となった。一方で「あまりない」と「全くない」を合わせた「ない人」の割合は30.3%だった。

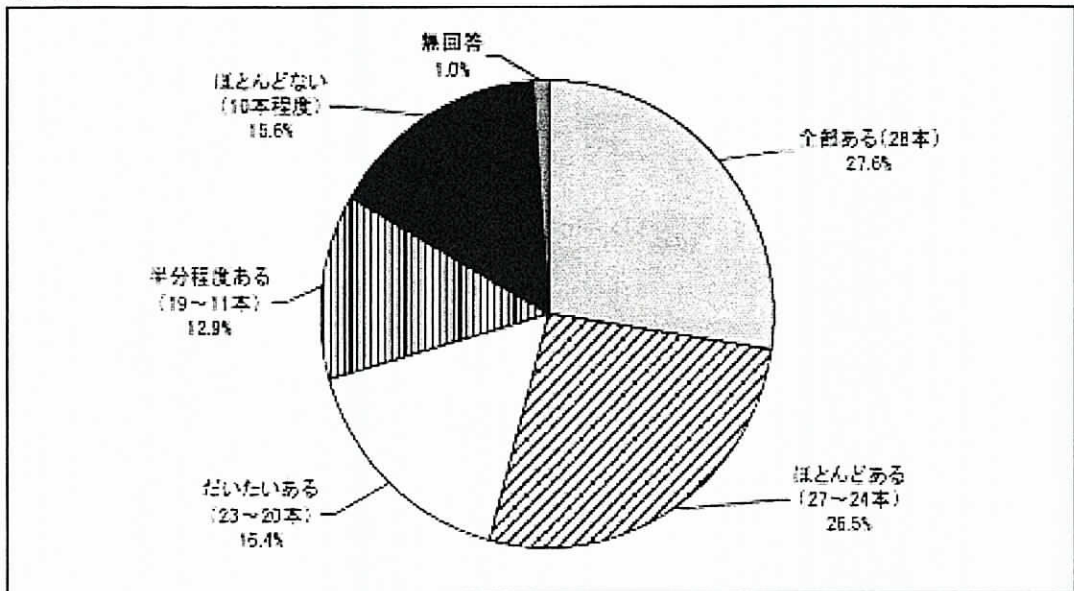
<年齢別>



市民の約5人に1人は、ストレスや気分の落ち込みが大いにあると回答しており、その割合は10代と60代以降の年代において高い状況にあります。

① あなたの現在の歯の本数について。該当するものに○印をつけてください。

【全体】



「全部ある(28本)」が27.6%と最も割合が高く、以下、「ほとんどある(27～24本)」(26.5%)、「だいたいある(23～20本)」(16.4%)の順になっている。

《年齢別》

(%)

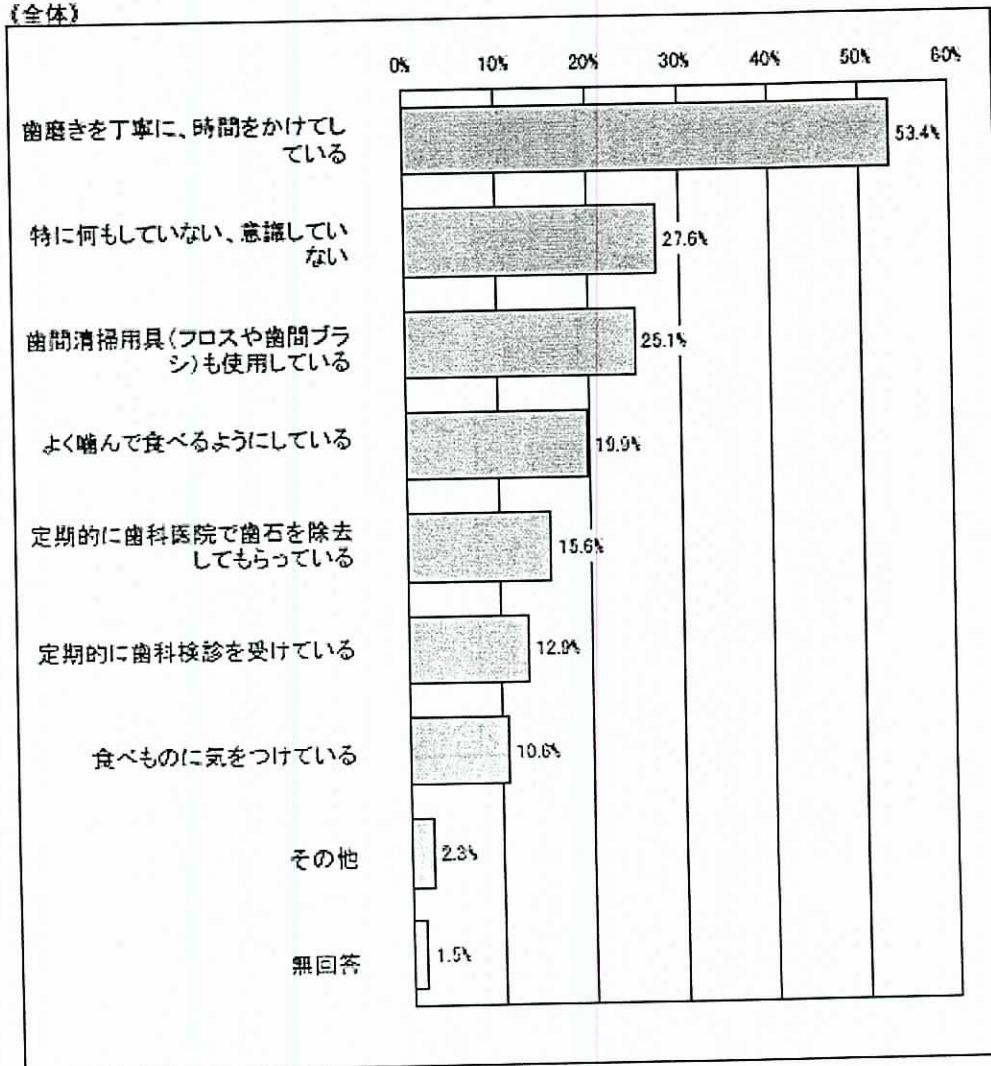
	16～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
1. 全部ある(28本)	① 81.8	① 71.9	① 57.6	① 41.1	③ 18.1	8.6	4.0
2. ほとんどある(27～24本)	② 15.9	② 24.6	② 30.4	① 41.1	① 34.1	③ 22.0	14.4
3. だいたいある(23～20本)	0.0	③ 2.6	③ 9.9	③ 13.4	② 24.8	② 22.3	③ 16.4
4. 半分程度ある(19～11本)	0.0	0.0	1.6	4.0	14.8	① 25.0	② 17.4
5. ほとんどない(10本程度)	③ 2.3	0.0	0.5	0.4	8.1	21.4	① 45.0
6. 無回答	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.6	2.7

※着色した数値は上位3項目を、数値の前の○内の数字は順位をそれぞれ表す。

49歳以下の各年齢層で「全部ある(28本)」の割合が最も高くなっており、40～49歳では「全部ある(28本)」とともに「ほとんどある(27～24本)」が、50～59歳では「ほとんどある(27～24本)」、60～69歳では「半分程度ある(19～11本)」、70歳以上の年齢層では「ほとんどない(10本程度)」の割合が最も高くなっている。

70歳代では、約半数の方が、自分の歯がほとんどないと回答しています。

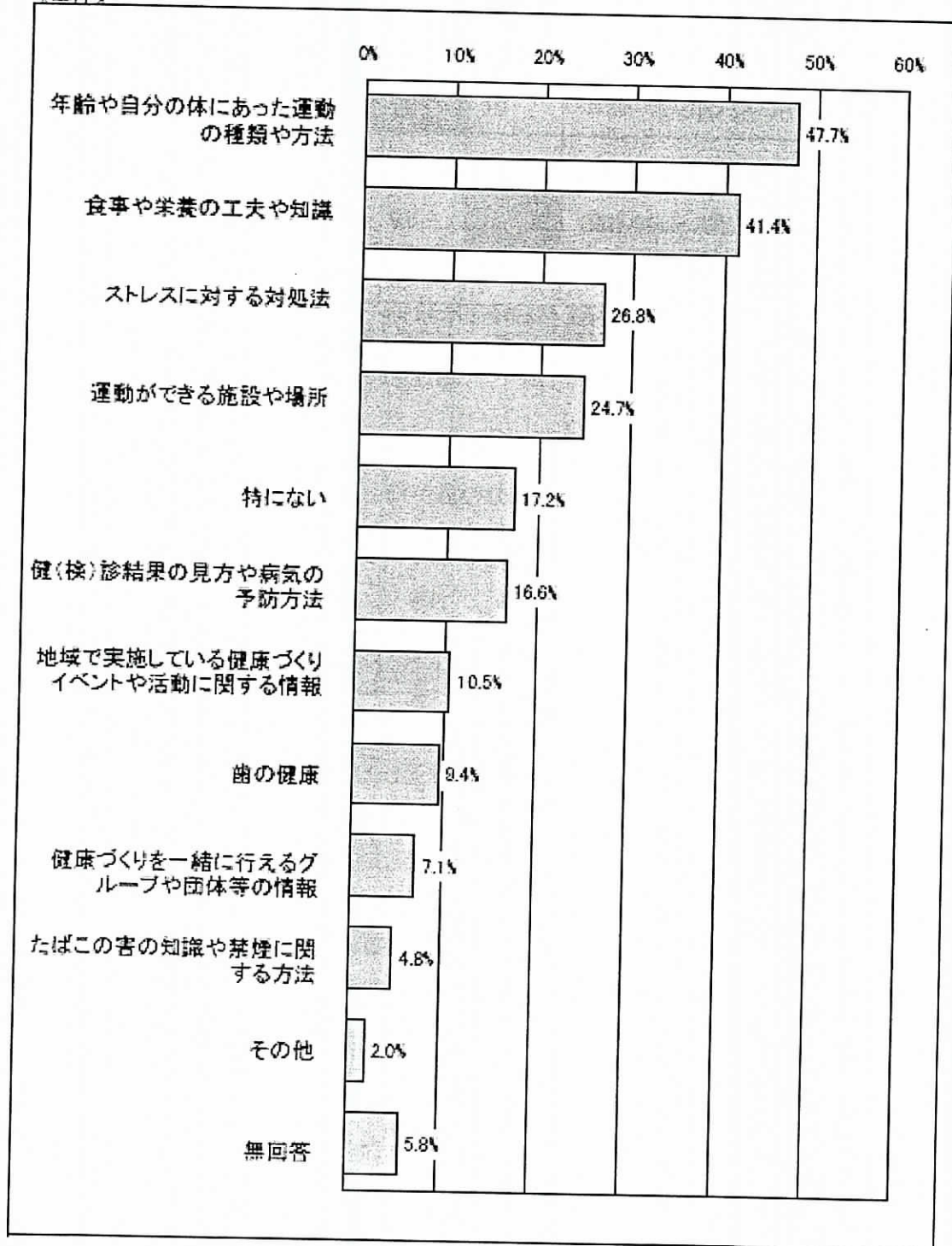
《全体》



「歯磨きを丁寧に、時間をかけてしている」が53.4%と最も割合が高く、以下、「特に何もしていない、意識していない」(27.6%)、「歯間清掃用具(フロスや歯間ブラシ)も使用している」(25.1%)の順になっている。

- ⑩ あなたが健康づくりに取り組む上で、今後知りたいと思う情報はなんですか。該当するもの3つまで選んでください。

【全体】



「年齢や自分の体にあった運動の種類や方法」が47.7%と最も割合が高く、以下、「食事や栄養の工夫や知識」(41.4%)、「ストレスに対する対処法」(26.8%)の順になっている。

《年齢別》

(%)

	16～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
1. 食事や栄養の工夫や知識	② 43.2	① 49.1	① 40.3	① 43.3	② 41.1	② 43.2	② 36.2
2. 年齢や自分の体にあった運動の種類や方法	① 45.5	② 44.7	② 38.7	① 43.3	① 54.4	① 53.0	① 47.0
3. 運動ができる施設や場所	25.0	③ 39.5	③ 31.9	26.8	27.0	23.2	12.8
4. たばこの害の知識や禁煙に関する方法	0.0	4.4	9.9	4.5	4.8	4.5	2.7
5. ストレスに対する対処法	② 43.2	32.5	30.9	③ 32.6	③ 30.4	③ 24.4	14.4
6. 健(検)診結果の見方や病気の予防方法	11.4	19.3	18.3	17.0	15.6	16.1	16.1
7. 歯の健康	6.8	18.4	15.2	6.7	6.3	8.9	8.4
8. 健康づくりを一緒に行えるグループや団体等の情報	0.0	6.1	4.2	7.1	8.5	10.4	5.4
9. 地域で実施している健康づくりイベントや活動に関する情報	0.0	8.8	8.4	11.6	15.6	12.2	7.0
10. 特にない	20.5	9.6	11.0	15.2	11.9	17.9	③ 29.2
11. その他	0.0	2.6	1.6	2.2	1.1	2.4	2.7
12. 無回答	6.8	7.0	7.3	4.5	5.2	6.8	4.7

※着色した数値は上位3項目を、数値の前の○内の数字は順位をそれぞれ表す。

20～39歳以外の各年齢層で「年齢や自分の体にあった運動の種類や方法」の割合が最も高くなっており、20～39歳の各年齢層では「食事や栄養の工夫や知識」、40～49歳の年齢層では「年齢や自分の体にあった運動の種類や方法」とともに「食事や栄養の工夫や知識」の割合が最も高くなっている。

すべての年代において、「年齢や自分の体にあった運動の種類や方法」、「食事や栄養の工夫や知識」が最も多く、10代、40代、50代では次いで、「ストレスに対する対処法」についてを挙げています。

(2) 市民の喫煙習慣

① 市民の喫煙状況

男女とも、30代、40代、50代における喫煙率が高く、特に男性では40歳代の喫煙率が40.7%と高い状況になっています。

表 1 1 市民の喫煙率（平成 23 年度第 3 回市民意識調査から市が集計）

喫煙率(%)	喫煙率(20歳以上)	16～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	28.6	14.3	24.2	34.0	40.7	36.1	27.5	11.6
女性	13.5	13.3	11.9	23.7	21.0	15.2	6.2	5.1
市全体	20.1							

妊婦の喫煙率は年々低下しており、妊婦の同居者、乳幼児の同居者の喫煙率も、徐々に低下しています。子どもをたばこの煙から守るため、引き続き、禁煙指導やたばこの健康被害について教育・啓発を図る必要があります。

表 1 2 妊婦及び妊婦の同居者、乳幼児の同居者の喫煙率

(市の母子健康手帳交付及び乳幼児健診時の調査による)

妊婦及び3歳以下の乳幼児のいる世帯で、喫煙者のいる割合(%)	年度	妊婦喫煙率	妊婦同居者喫煙率	乳幼児同居者喫煙率		
				4か月児	1歳6か月児	3歳児
	21年度	6.3	59.4	63.4	65.8	63.1
	22年度	6.0	56.5	62.0	60.3	62.1
	23年度	5.3	50.3	59.7	58.9	59.4
	24年度	5.0	45.1	57.5	58.4	59.1

(3) 子どもの健康

① 肥満傾向児の出現率

県全体では、児童生徒の肥満傾向が高い水準で続いています。本市でも、全般的に全国より肥満傾向児の出現率は高く、特に、男子では、9歳、10歳、12歳、11歳、14歳の年齢で高く、女子では、9歳、13歳、11歳、12歳の年齢において高い傾向にあり、子どもの頃からの肥満予防対策が必要です。

表 1 3 肥満傾向児出現率

性別	学年	年齢	学校保健統計調査		青森市児童生徒体格調査	
			全国(%)	県(%)	市(%)	
男	小学校	6歳	4.09	9.09	6.08	
		7歳	5.58	9.83	8.24	
		8歳	7.13	11.35	10.82	
		9歳	9.24	14.44	14.45	
		10歳	9.86	13.82	13.84	
		11歳	9.98	11.90	12.75	
	中学校	12歳	10.67	12.48	13.52	
		13歳	8.96	10.91	10.85	
女	小学校	6歳	4.37	7.06	6.78	
		7歳	5.23	9.31	6.47	
		8歳	6.09	9.02	8.48	
		9歳	7.23	12.90	11.85	
		10歳	7.73	12.90	10.15	
		11歳	8.61	10.46	11.04	
	中学校	12歳	8.64	12.12	10.49	
		13歳	7.90	10.72	11.26	
		14歳		7.36	11.27	9.84

資料：平成 24 年度学校保健統計調査

平成 24 年度青森市児童生徒体格調査

② 子どものう歯有病率

1歳6か月児健康診査におけるう歯の有病率は、年々低下してきていた中、平成23年度においては上昇しています。また、3歳児健康診査におけるう歯有病率は、順調に低下しており、6年間で15.8ポイントの低下となっています。

今後も引き続き、う歯の予防に努め、子どもの頃からの歯・口腔の健康づくりを推進していく必要があります。

