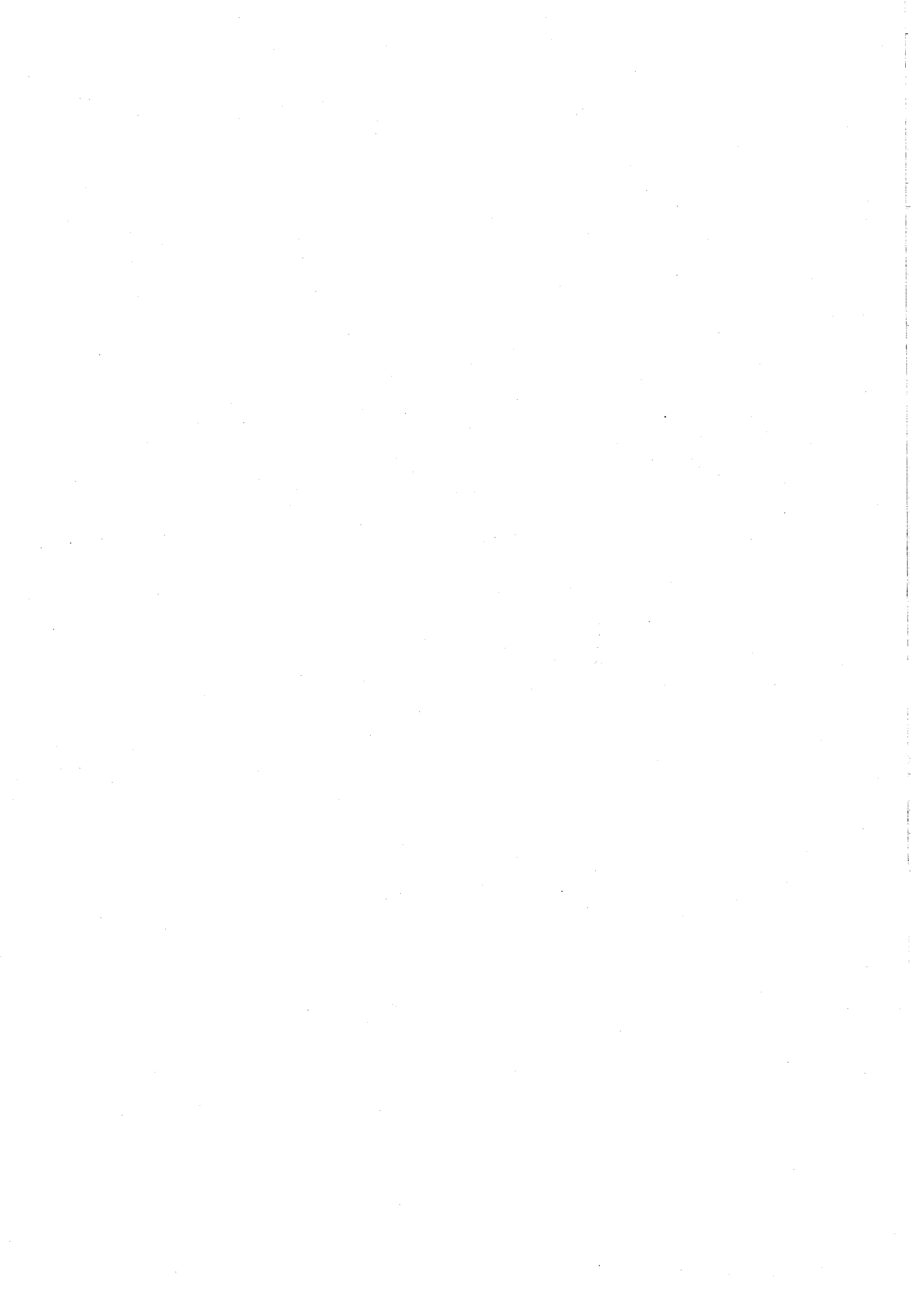


平成 19 年度
働きざかり世代の生活習慣実態調査
報 告 書

概要版



東京都福祉保健局



調査の概要

1 調査の目的

「平成 18 年都民健康・栄養調査」によると、40～74 歳の都民でメタボリックシンドロームが強く疑われる又は予備群と考えられる人の割合は男性の 2 人に 1 人、女性の 6 人に 1 人である。また、男性の肥満は 30 歳代から急激に増加し、40 歳代で最も高く 3 人に 1 人が肥満である。

このような状況のもと、平成 20 年度から、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査及び特定保健指導が開始された。また、東京都では、平成 20 年 3 月に東京都がん対策推進計画を策定し、職域を含めた都民のがん検診受診率 50% を目標に具体的な対策を進めることとしている。

そこで、東京都内における事業所の定期健康診断及びがん検診の実施状況、健康づくりの取組等について実態を明らかにするとともに、事業所に勤務する 30～40 歳代男性従業員の生活習慣の実態を明らかにし、都民の健康づくり対策推進のための基礎資料を得ることを目的とした。

2 調査の対象

(1) 事業所

○調査名：事業所における健診等アンケート調査

○調査対象の抽出方法

- ・都内の事業所リストから、大規模事業所（従業員 1,000 人以上）300 ヶ所、中規模事業所（従業員 50 人以上 1,000 人未満）500 ヶ所、小規模事業所（従業員 50 人未満）1,200 ヶ所を無作為抽出し、調査協力依頼文を郵送し調査協力を依頼した。
- ・調査協力を得られると回答のあった事業所から下記の規模別内訳数に沿って調査対象を無作為抽出した。

○調査対象：都内の事業所 100 か所

※事業所の規模別内訳

- ・大規模事業所：15 か所
- ・中規模事業所：25 か所
- ・小規模事業所：60 か所

(2) 従業員

○調査名：30～40 歳代男性従業員の生活習慣アンケート調査

○調査対象の抽出方法

2(1)で調査協力を得られた事業所に対し、1 事業所につき大規模事業所は約 40

人、中規模事業所には24人、小規模事業所には5人の30～40代男性社員の抽出を依頼した。

○調査対象：2(1)で抽出した事業所に勤務する30、40代の従業員1,524人

※ 従業員の規模別内訳

- ・大規模事業所：605人
- ・中規模事業所：622人
- ・小規模事業所：297人

3 調査の方法

- (1)事業所調査：調査票の直接配布、郵送回収
- (2)従業員調査：事業所を通じて調査票配布、郵送回収

4 調査の期間

- (1)事業所調査：平成19年12月1日から同月10日まで
- (2)従業員調査：平成19年12月1日から同月10日まで

5 調査票の回収状況

	発送数 (A)	回収数 (B)	回収率 (B/A)
事業所調査	100	87	87.0%
大規模事業所	15	14	93.3%
中規模事業所	25	22	88.0%
小規模事業所	60	51	85.0%
従業員調査	1,524	807	53.0%
大規模事業所	605	321	53.1%
中規模事業所	622	303	48.7%
小規模事業所	297	183	61.6%

I 事業所における健診等アンケート調査結果

※ 事業所規模は従業員数を基準に以下のように分類した。
 大規模事業所：従業員1,000人以上
 中規模事業所：従業員50人以上1,000人未満
 小規模事業所：従業員50人未満

1 過去1年間の定期健康診断の実施状況

○ 大規模、中規模事業所は100%で、小規模事業所は78.4%で実施。

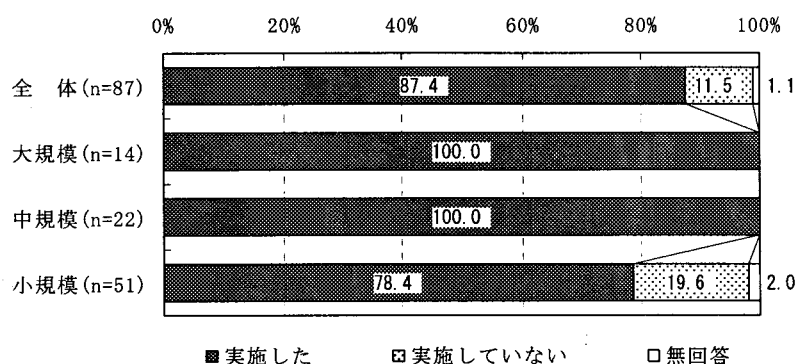


図 1-1 定期健康診断の実施状況

2 過去1年間のがん検診の実施状況（複数回答）

- 事業所におけるがん検診の実施率は、胃がん検診が46.0%で最も高く、次いで大腸がん検診が42.5%、肺がん検診が37.9%、乳がん検診が32.2%、子宮がん検診が31.0%、前立腺がんが16.1%である。
- 事業所規模が大きくなるほどがん検診の実施率が高い傾向にある。

	全体 (n=87)			
		大規模 (n=14)	中規模 (n=22)	小規模 (n=51)
胃がん検診	40 (46.0%)	9 (64.3%)	11 (50.0%)	20 (39.2%)
肺がん検診	33 (37.9%)	8 (57.1%)	11 (50.0%)	14 (27.5%)
大腸がん検診	37 (42.5%)	8 (57.1%)	11 (50.0%)	18 (35.3%)
乳がん検診	28 (32.2%)	7 (50.0%)	6 (27.3%)	15 (29.4%)
子宮がん検診	31 (31.0%)	6 (42.9%)	6 (27.3%)	15 (29.4%)
前立腺がん検診	14 (16.1%)	3 (21.4%)	3 (13.6%)	8 (15.7%)

表 1-1 がん検診を実施した事業所数

3 過去1年間の健康づくり対策の実施状況

○ 健康づくり対策を実施した割合（「かなり積極的に実施した」と「ある程度は実施した」の合計）は36.7%、行わなかった割合（「ほとんど行わなかった」と「全く行わなかった」の合計）は63.2%である。

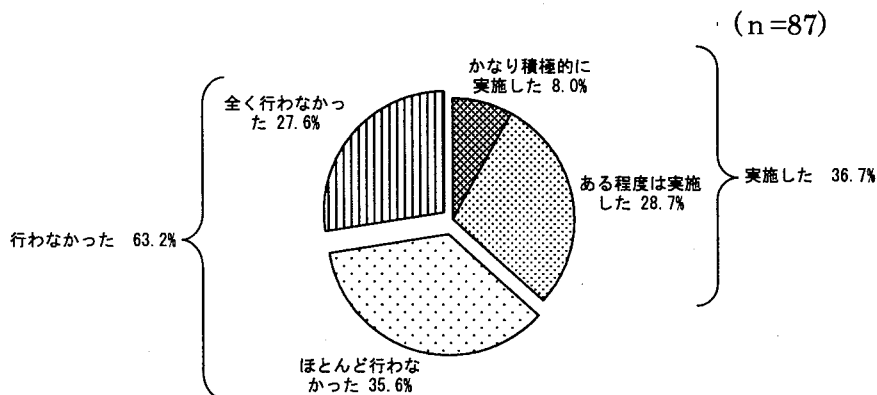


図1-2 過去1年間の健康づくり対策の実施状況

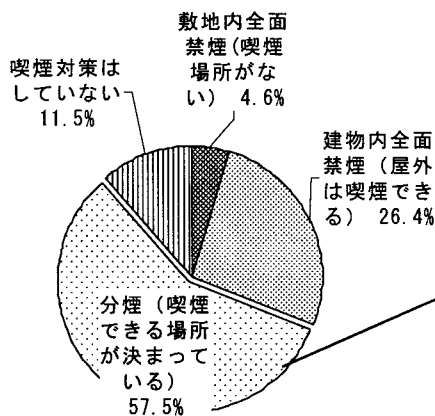
4 事業所におけるたばこ対策について

<たばこ対策の状況>

「分煙（喫煙できる場所が決まっている）」を実施している事業所が57.5%で最も多く、次いで「建物内全面禁煙（屋外は喫煙できる）」が26.4%である。

<「分煙」の実施方法>

- 「喫煙室を設置し、煙は他の部屋には漏れ出ていない」方法をとっている事業所が最も多く全体の40.0%である。大規模事業所は72.7%、中規模事業所は35.3%、小規模事業所は27.3%であり、事業所規模が大きくなるほど割合が高い。
- 「喫煙室、喫煙場所等があるが、特に煙への対策はしていない」事業所の割合は、大規模事業所は0%、中規模事業所は29.4%、小規模事業所は45.5%と事業所規模が小さくなるほど高い。



(n=87)

図1-3-1 事業所におけるたばこ対策の状況

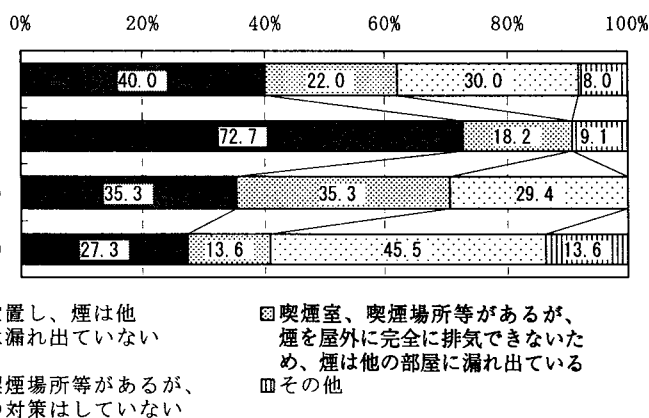


図1-3-2 「分煙」の具体的な実施方法

5 「特定健康診査・特定保健指導」の認知度

※「特定健康診査・特定保健指導」とは

平成20年度から、40歳から74歳までの医療保険加入者に対する健康診断とその後の保健指導が、医療保険者に義務づけられる制度のこと。

労働安全衛生法に基づく事業者による健康診断（事業主健診）については、医療保険者は、事業主健診の健診結果の送付を受けることで、特定健康診査を実施したことに代えられる。

○「知っている」と回答した事業所は、大規模事業所で71.4%、中規模事業所は40.9%、小規模事業所は15.7%である。

○「知らない」と回答した事業所の割合は、大規模事業所は0%であったが、中規模事業所は31.8%、小規模事業所は45.1%と事業所規模が小さくなるほど高い。

※「特定健康診査・特定保健指導」は平成20年4月から実施。回答は平成19年12月1日から同月10日現在の認知度である。

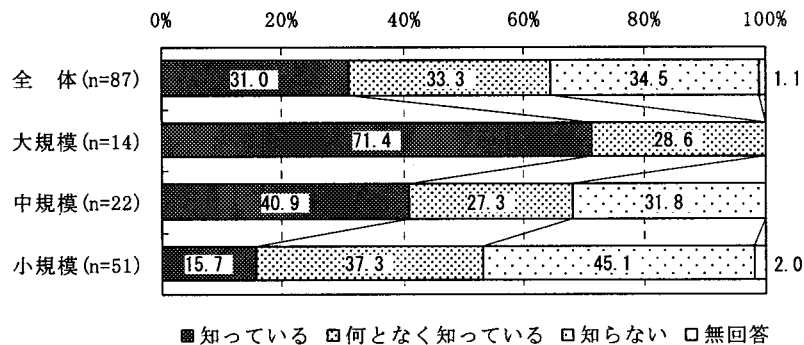


図1-4 「特定健康診査・特定保健指導」の認知度

Ⅱ 30～40 歳代男性従業員の生活習慣アンケート調査結果

1 定期健康診断について

(1) 過去1年間の職場における定期健康診断の受診状況

○大規模事業所は95.0%、中規模事業所は95.4%、小規模事業所は77.0%の者が受診。

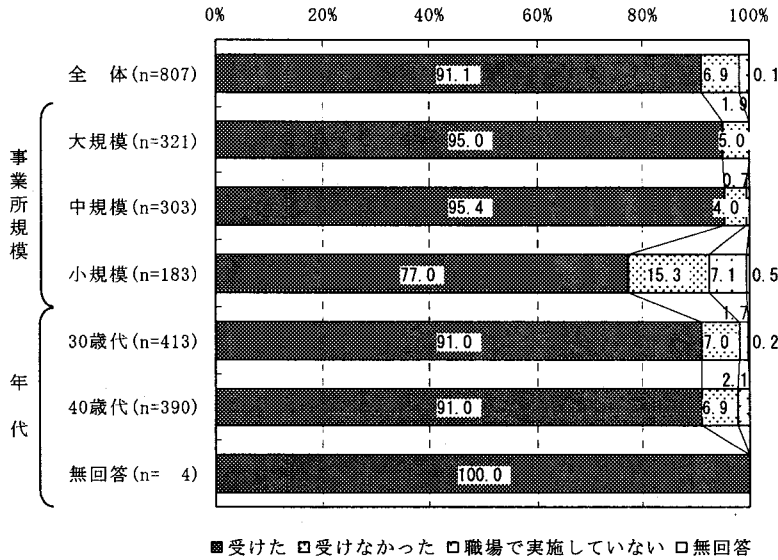


図 2-1 過去1年間の職場における定期健康診断の受診状況

(2) 定期健康診断の受診場所

[(1)で定期健康診断を「受けた」と回答した者のみが回答]

- 「健診機関等の医療機関で受診」した者が54.3%で最も多く、次いで「職場の診療所、職場に検診車が来て受診」した者が43.8%である。
- 事業所規模が大きくなるほど「職場の診療所、職場に検診車が来て受診」した者の割合が高い。

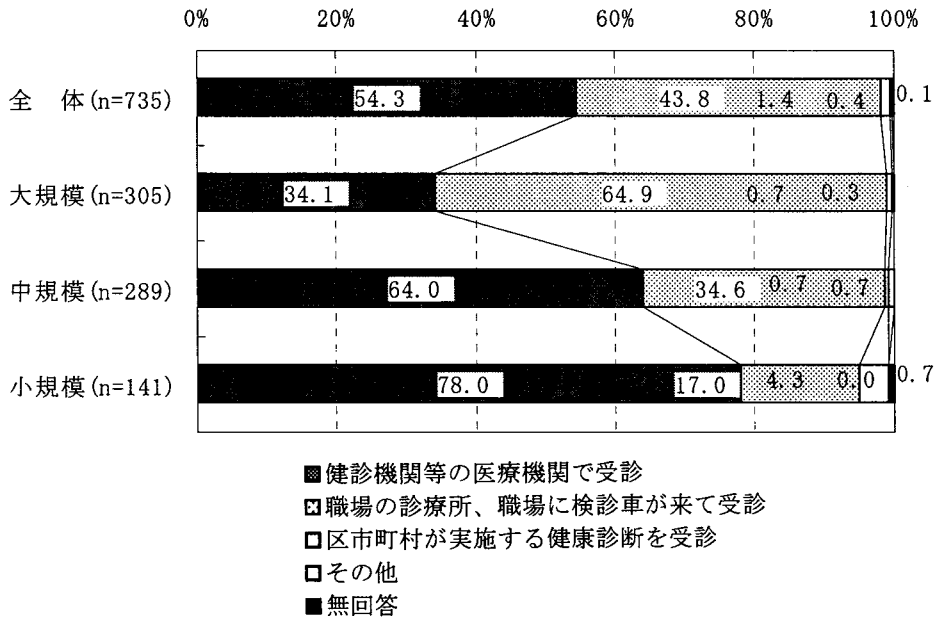


図 2-2 定期健康診断の受診場所

(3) 定期健康診断の結果通知

〔(1)で定期健康診断を「受けた」と回答した者のみが回答〕

- 「結果を受け取ったのみ」の者が 75.8%で最も多く、「結果について医師、保健師、看護師等から説明を受けた」者は 20.5%である。
- 年代別に見ると、「結果について医師、保健師、看護師等から説明を受けた」者の割合は、30 歳代は 13.8%、40 歳代は 27.9%で、40 歳代は 30 歳代の約 2 倍である。

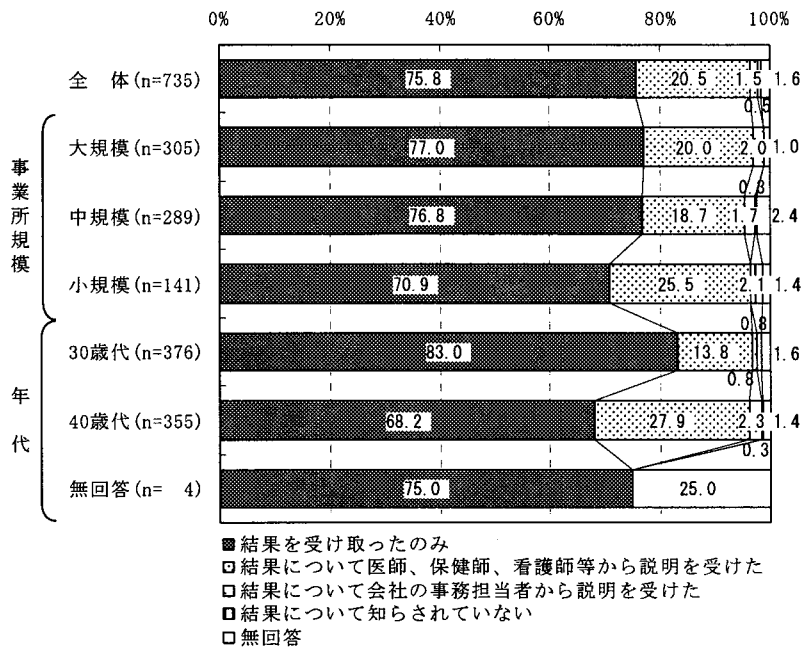


図 2-3 定期健康診断の結果通知

(4) 定期健康診断の結果

〔(1)で定期健康診断を「受けた」と回答した者のみが回答〕

- 定期健康診断を「受けた」者のうち、健診結果が何らかの異常（所見）について、「指摘あり」の者が 49.6%、「指摘なし」の者が 49.3%とほぼ同じ割合である。
- 年代別に見ると、「指摘あり」の者の割合は、30 歳代は 34.8%、40 歳代は 63.4%と 40 歳代で急増する。

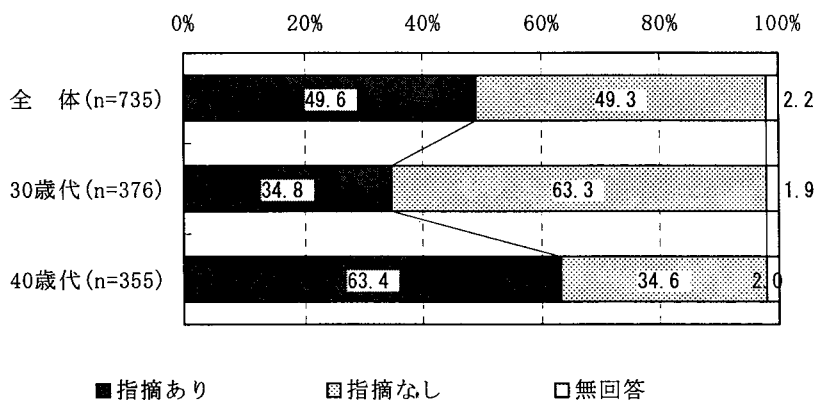


図 2-4 定期健康診断の結果

(5) 定期健康診断で指摘があった者

〔(4)で「指摘あり」と回答した者のみが回答〕

①指摘があった項目(複数回答)

○ 指摘があった項目として最も多いのは「脂質代謝異常」で 55.7%、次いで「肥満」が 33.6%、「高血圧症」が 16.8%の者が指摘されている

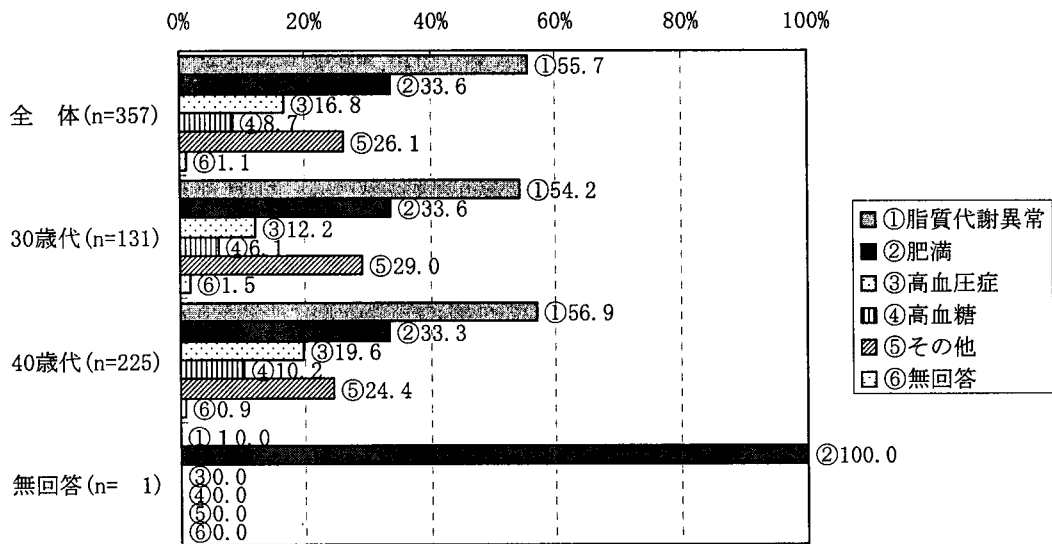


図 2-5 健診結果の指摘項目

②結果の判定区分

〔(4)で「指摘あり」と回答した者のみが回答〕

○ 「経過観察をするように(要管理)」の者が 51.5%で最も多く、次いで「再検査等を受けるように(要再検)」が 35.0%である。
 ○ 年代別に見ると、「病院で治療を受けるように(要治療)」の者の割合は、30歳代は 5.3%、40歳代は 16.0%と 40歳代は 30歳代の約 3 倍である。

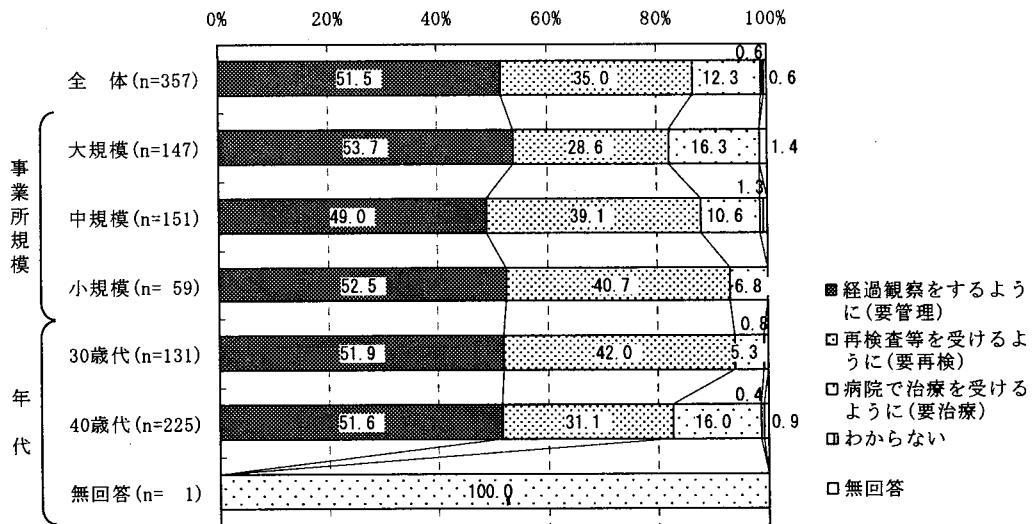


図 2-6 健診結果の判定区分

③保健指導の有無

〔(4)で「指摘あり」と回答した者のみが回答〕

- 「食事や生活習慣改善の指導を受けた」者が43.4%、「何も受けていない」者が42.0%である。
- 年代別に見ると、30歳代は「何も受けていない」者が54.2%で最も多く、40歳代は「食事や生活習慣改善の指導を受けた」者が48.4%で最も多い。

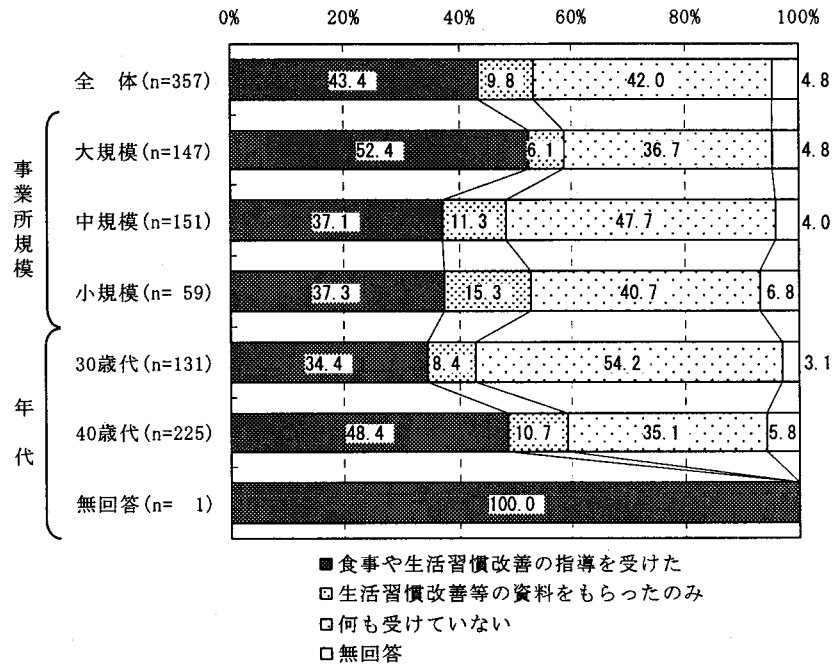


図 2-7 保健指導の有無

(6) 要再検又は要治療の指摘を受けての対応

〔(5)②で「再検査等を受けるように(要再検)」、「病院で治療を受けるように(要治療)」と回答した者のみが回答〕

- 指摘を受けて再検査又は治療を「受けた」者と「受けなかった」者がそれぞれ47.9%である。
- 再検査又は治療を「受けなかった」理由として、「受ける時間がなかった」と回答した者が53.1%で最も多い。

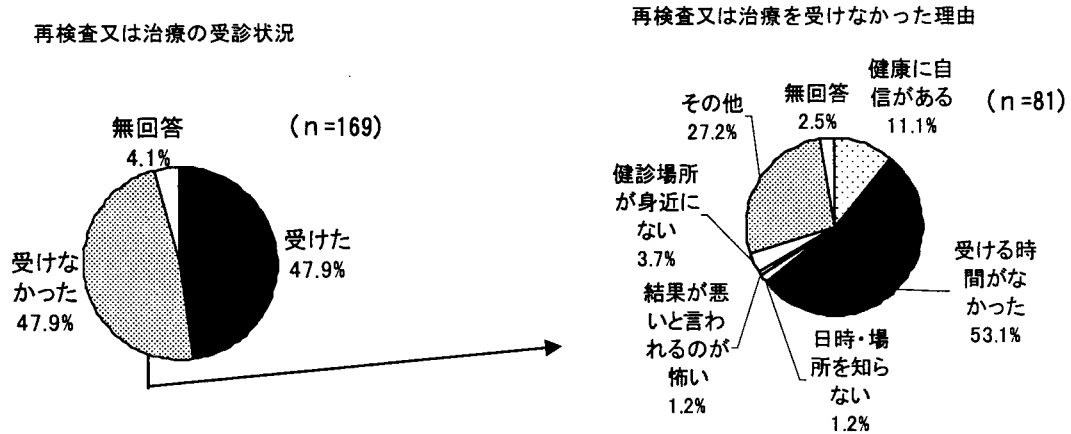


図 2-8 要再検又は要治療の指摘を受けての対応

2 がん検診について

(1) 過去1年間のがん検診の受診状況

- 何らかのがん検診を「受けた」者は14.6%、「受けなかった」者は84.5%である。
- 年代別に見ると、何らかのがん検診を「受けた」者は30歳代は8.7%、40歳代は21.0%である。

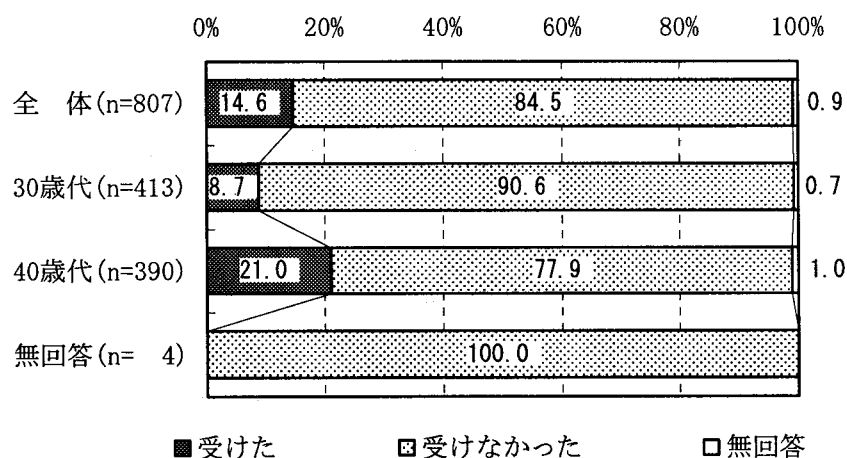


図 2-9 がん検診の受診状況

(2) 各がん検診の受診率

- 各がんの受診率は、「胃がん検診」が10.4%で最も高く、次いで「大腸がん検診」が8.4%、「肺がん検診」が7.2%、「前立腺がん検診」が2.5%である。
- 年代別に見ると、30歳代はすべてのがん検診の受診率が6%未満、40歳代は「前立腺がん」を除く「胃がん検診」、「大腸がん検診」、「肺がん検診」の受診率は10%台である。

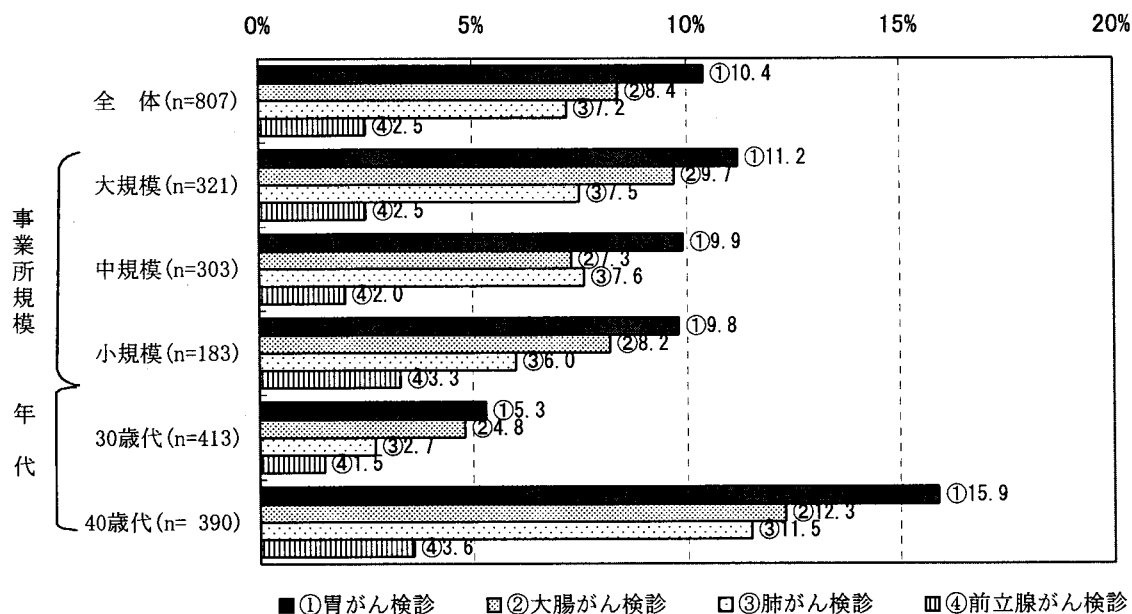


図 2-10 各がん検診の受診率

(3) がん検診を受けなかった理由（複数回答）

〔(1)でがん検診を「受けなかった」と回答した者のみが回答〕

○「職場でがん検診を実施していなかった」からと回答した者が58.1%で最も多く、次いで「受ける時間がなかった」が21.7%である。

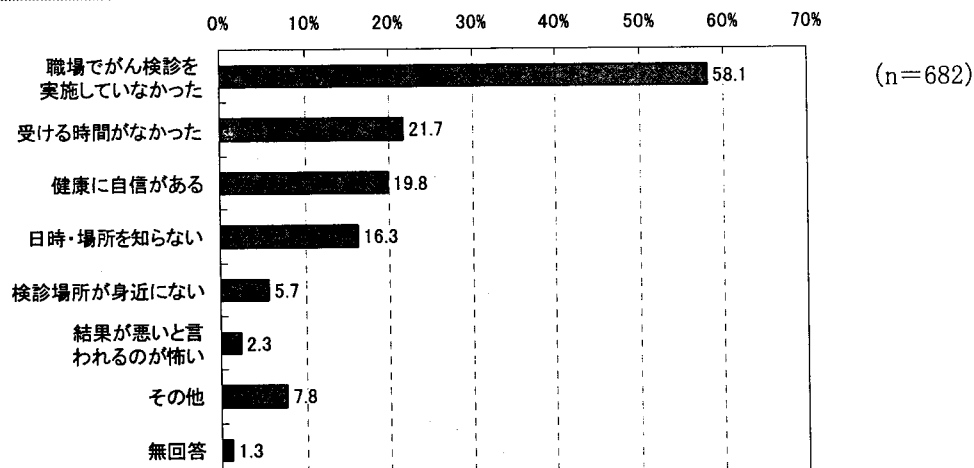


図 2-11 がん検診を受けなかった理由

3 身体状況について

(1) 現在のBMI

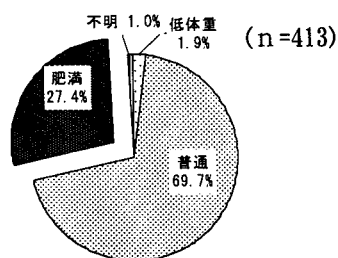
本項では回答された身長・体重からBMI (Body Mass Index) を求めて集計した。

※ BMIは「体重kg ÷ (身長m)²」によって求め、男女とも20歳以上BMI=22を標準とし、肥満の判定基準は以下となる。

「低体重(やせ)」: 18.5未満、「普通」: 18.5以上25.0未満、「肥満」: 25.0以上

- 現在、「肥満」である者の割合は、30歳代は27.4%、40歳代は35.6%である。
- 20歳の頃、「肥満」であった者は7.8%であったが、現在は31.4%と約4倍である。

現在のBMI <30歳代>



現在のBMI <40歳代>

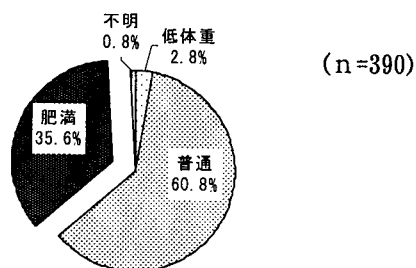
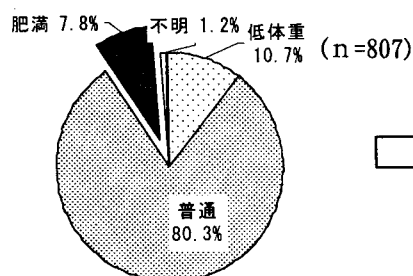


図 2-12-1 現在のBMI (年代別)

20歳の頃のBMI <全体>



現在のBMI <全体>

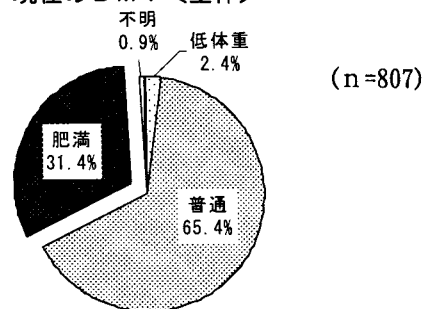


図 2-12-2 20歳の頃と現在のBMI (全体)

(2) 現在、気になっている身体状況（複数回答）

○「お腹が出てきた」と回答した者が44.4%で最も多く、次いで「目の疲れ・かすみ」が38.3%、「肩、腕、首すじのこり・痛み」が37.3%である。

「その他」の内訳として、「抜け毛」（13.6%）、「イライラする」（12.6%）、「集中力低下」（12.4%）が多い。

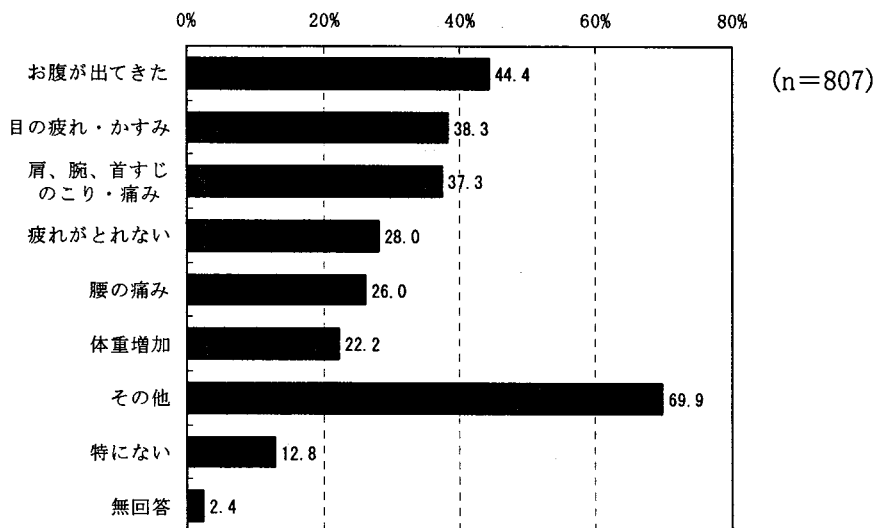


図 2-13 気になっている身体状況

(3) 現在の健康状態について

○「普通」と感じている者が44.9%で最も多い。
 ○ 良い（「良い」と「まあ良い」の合計）と感じている者が35.2%、良くない（「あまり良くない」と「良くない」の合計）と感じている者は19.8%である

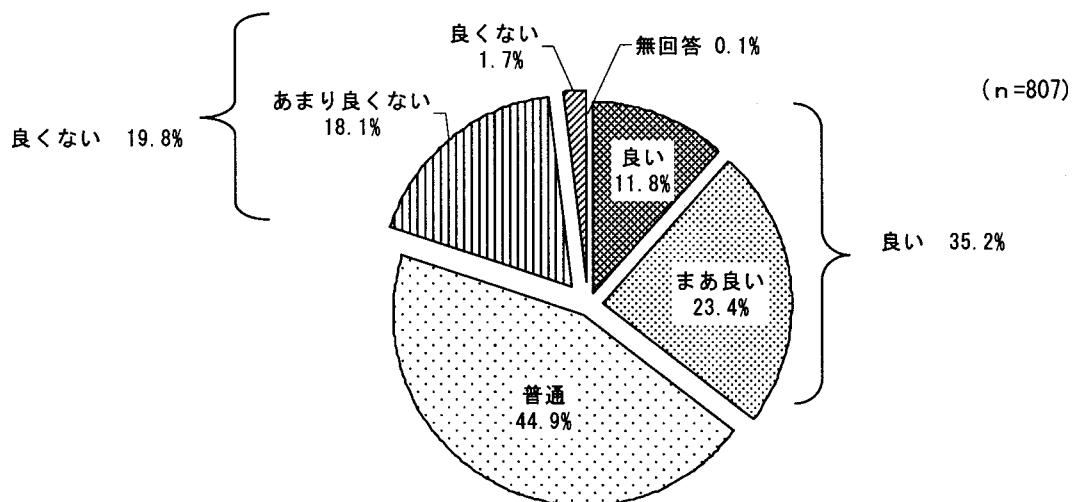


図 2-14 現在の健康状態について

4 食事について

(1) 現在の食事内容をどのように思うか

- 「少し問題がある」と思う者が48.0%で最も多い。
- 良い（「大変良い」と「良い」の合計）と思う者は42.2%、問題がある（「少し問題がある」と「問題がある」の合計）は56.9%である。

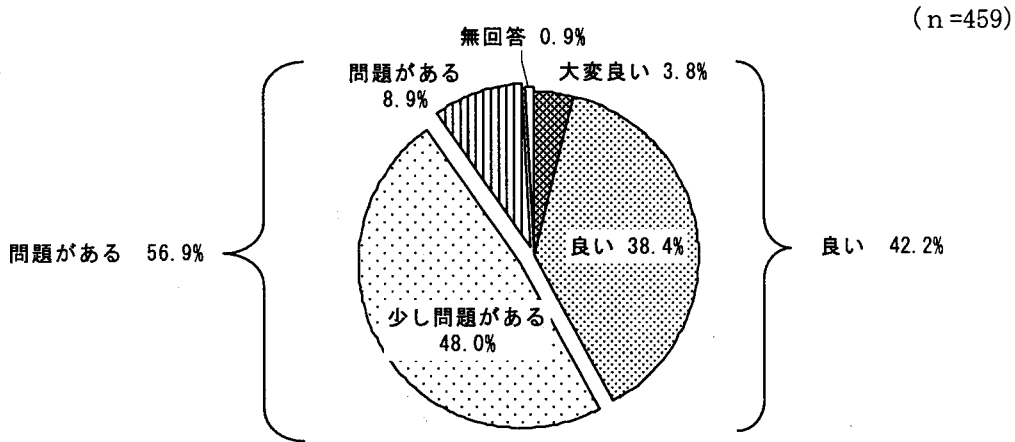


図 2-15 現在の食事内容について

(2) 食べ始めてから食べ終わるまでの平均時間

※ 本設問では、食べない場合は0分とした。

- 朝食時間は、「10分以上20分未満」の者が一番多く46.5%である。「食べない」は24.5%である。
- 昼食時間は、「10分以上20分未満」の者が一番多く、57.2%である。
- 夕食時間は、「30分以上」の者が51.5%で、朝食、昼食、夕食の中で最も時間が長い。

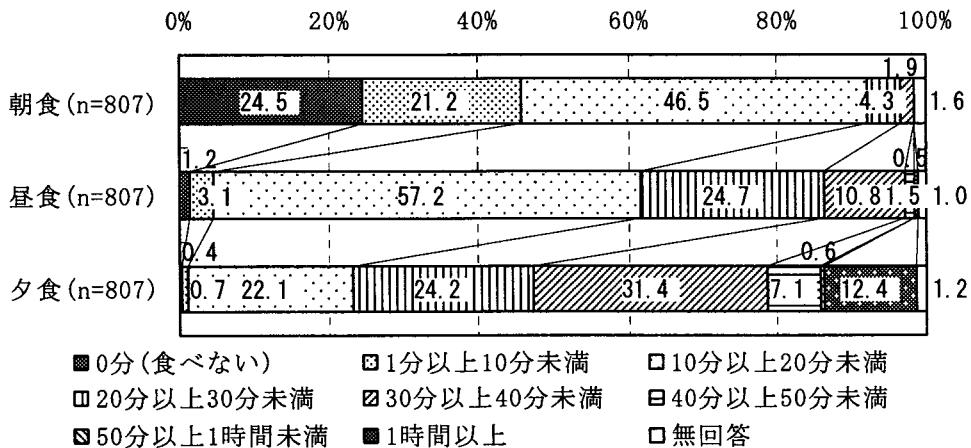


図 2-16 食べ始めてから食べ終わるまでの平均時間

(3) 夕食を食べてから寝るまでの平均時間(仕事がある日)

- 「2時間以上3時間未満」の者が27.0%で最も多く、次いで「3時間以上4時間未満」が24.3%、「1時間以上2時間未満」が21.4%である。
- 「2時間未満」の者は、26.5%である。

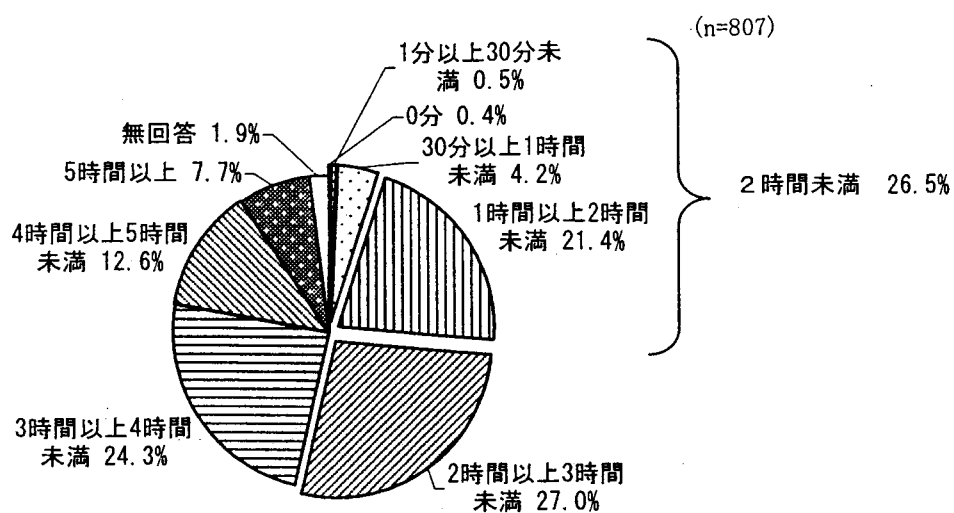


図 2-17 夕食を食べてから寝るまでの平均時間(仕事ある日)

5 運動について

〈運動（仕事や通勤以外）の実施状況〉

○「1週間に1回以上運動している」者が30.0%で最も多く、次いで「不定期にしか運動していない」が28.6%である。

〈習慣的に運動を実施していない理由〉（複数回答）

○「運動しようと思うが実行するまでに至らない」が47.9%で最も多く、次いで「忙しくて時間がない」が41.3%である。

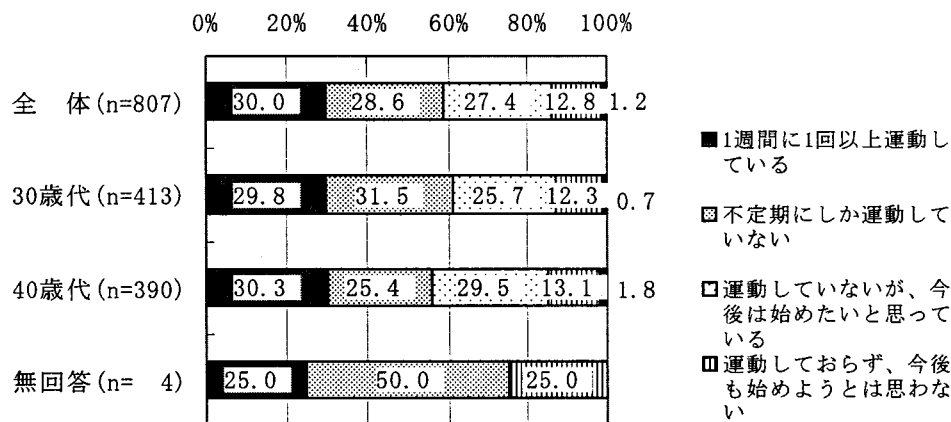


図 2-18-1 運動の実施状況

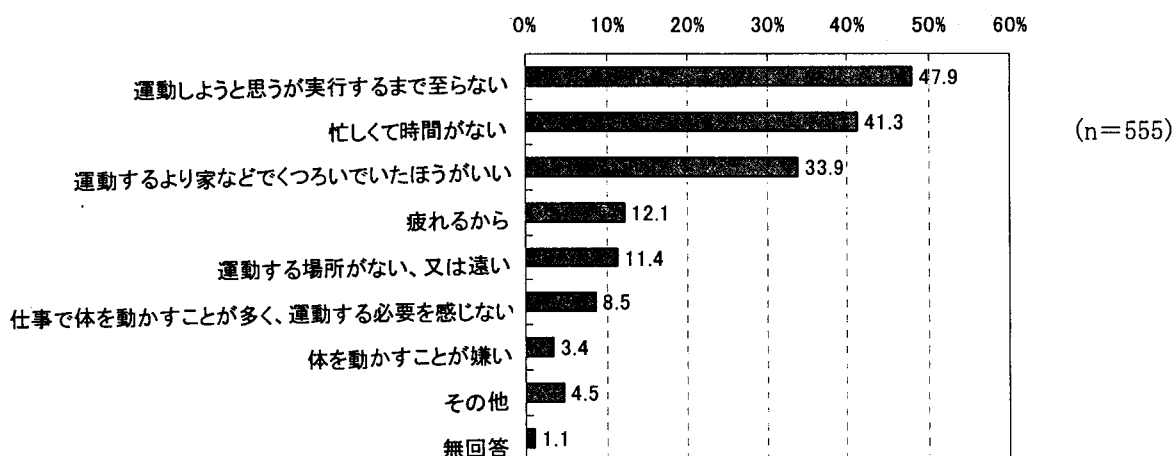


図 2-18-2 習慣的に運動を行っていない理由

6 飲酒について

○「毎日飲む」者が30.0%で最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が17.5%、「週1~2日」が15.1%である。

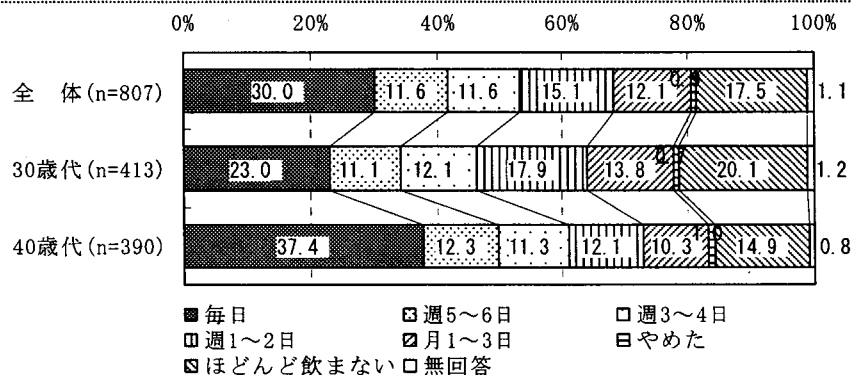


図 2-19 飲酒の頻度

7 喫煙について

[「たばこを吸いはじめてから今までの累積合計 100 本以上、又は6か月以上吸っている(吸っていた)」、「吸ったことはあるが合計 100 本未満で6か月未満である」と回答した者 580 名が回答]

(1) 現在 (この1か月間) の喫煙状況

○「毎日吸っている」者が 60.0% で最も多く、次いで「今は吸っていない」が 35.5% である。

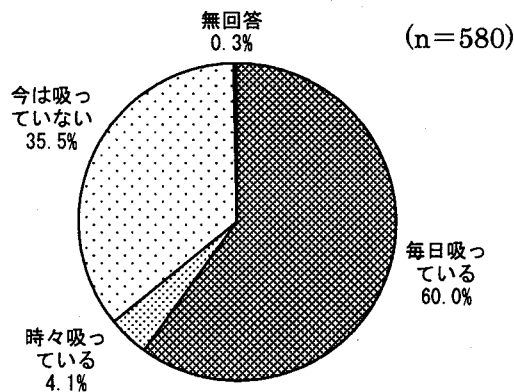


図 2-20 現在 (この1か月間) の喫煙状況

(2) たばこを習慣的に吸い始めた年齢

○「20 歳以上 25 歳未満」の者が 52.2% で最も多く、次いで「15 歳以上 20 歳未満」が 39.0% である。

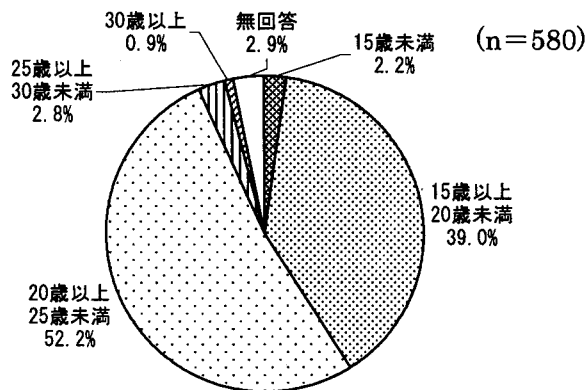


図 2-21 たばこを習慣的に吸い始めた年齢

8 睡眠について

○ 仕事がある日の平均睡眠時間は「5 時間以上 6 時間未満」が 44.0%、休日は「7 時間以上 8 時間未満」が 32.0% でそれぞれ最も多い。

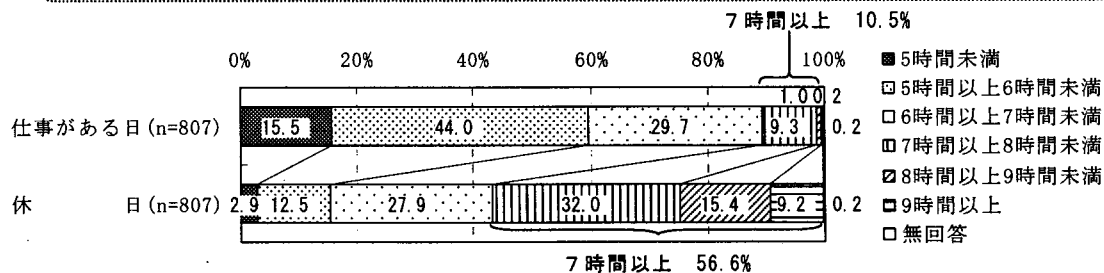


図 2-22 平均睡眠時間

9 職場で実施して欲しい健康づくり対策（複数回答）

○「健康診断・がん検診の充実」と回答した者の割合が45.2%で最も多く、次いで「リラクゼーション・レクリエーションの実施」が26.0%である。

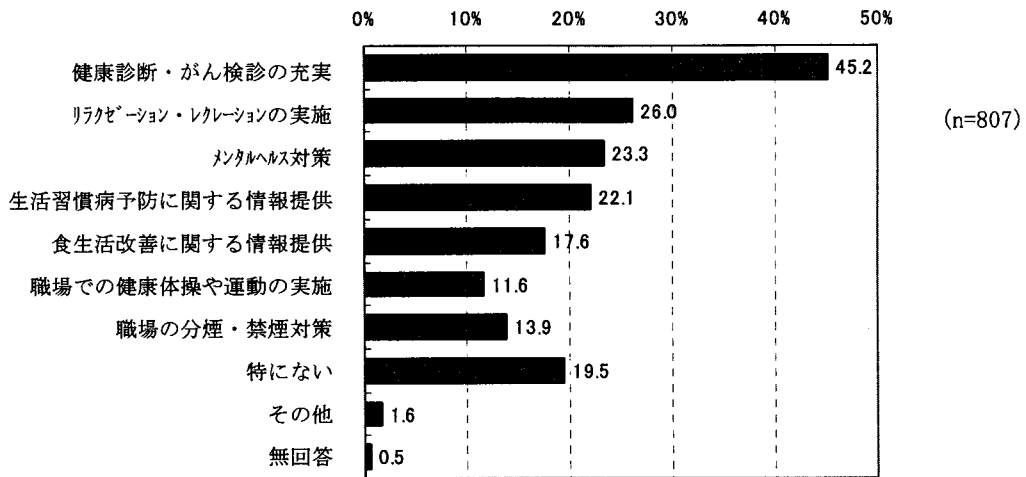


図 2-23 職場で実施して欲しい健康づくり対策

10 メタボリックシンドロームについて

(1) メタボリックシンドロームについての認知度

○「知っている」と回答した者が59.1%、次いで「何となく知っている」が35.6%である。

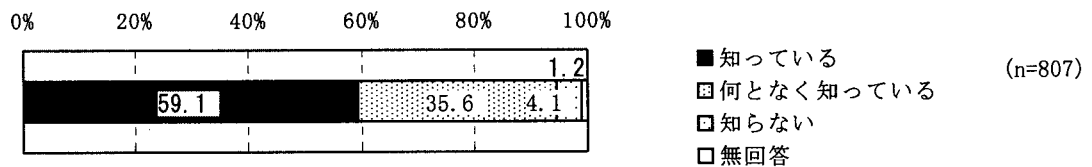


図 2-24-1 メタボリックシンドロームについての認知度

(2) メタボリックシンドロームの定義の認知度

○ 正答（「腹囲が太く、高脂血症、高血圧、高血糖のいずれか2項目に当てはまる」）した者は25.9%である。

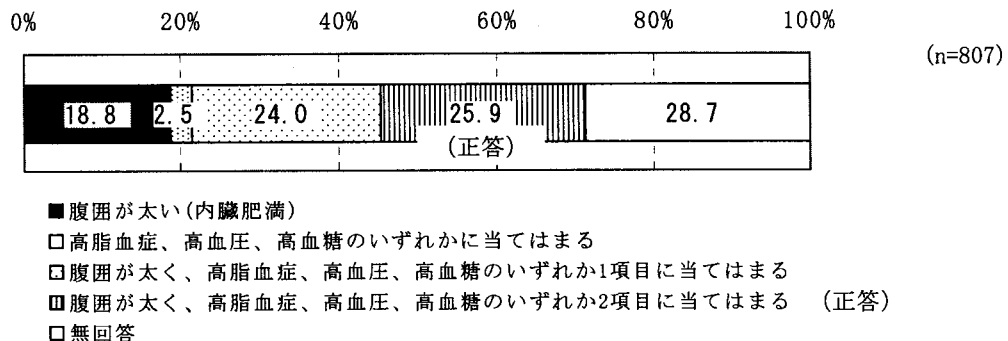


図 2-24-1 メタボリックシンドロームの定義の認知度

平成20年6月発行

登録番号(20)29

平成19年度働きざかり世代の生活習慣実態調査報告書
概要版

発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5320)4363

印刷 株式会社 今関印刷
東京都渋谷区本町四丁目16番9号
電話 03(5351)2137

