

第13章 「未病改善」の取組【問57～問58-2】

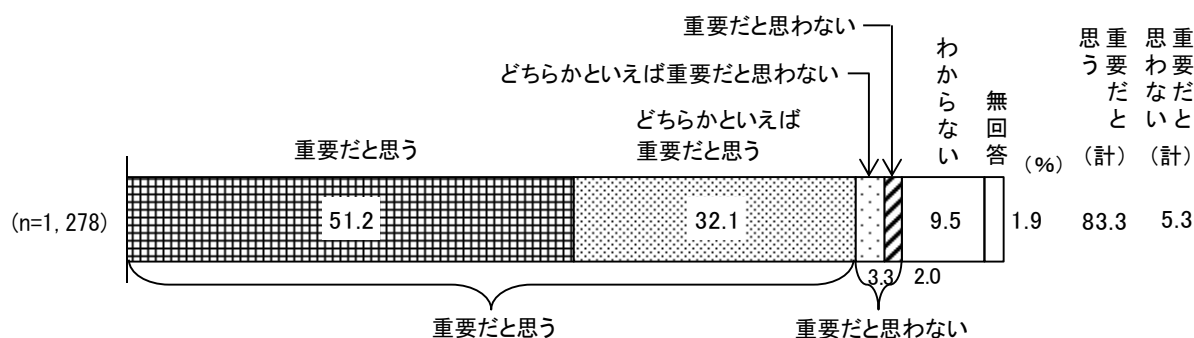
1 「未病改善」の取組の重要度【問57】

【全体の状況】

「未病改善」の取組について説明した上で、「健康寿命の延伸」を目指す上で、「未病改善」の取組を重要だと思うか尋ねたところ、「重要だと思う」(51.2%)と「どちらかといえば重要だと思う」(32.1%)を合わせた《重要だと思う》(83.3%)は8割台となった。

一方、「重要だと思わない」(2.0%)と「どちらかといえば重要だと思わない」(3.3%)を合わせた《重要だと思わない》(5.3%)は1割に満たなかった。(図表13-1-1)

図表13-1-1 「未病改善」の取組の重要度



【地域別の状況】

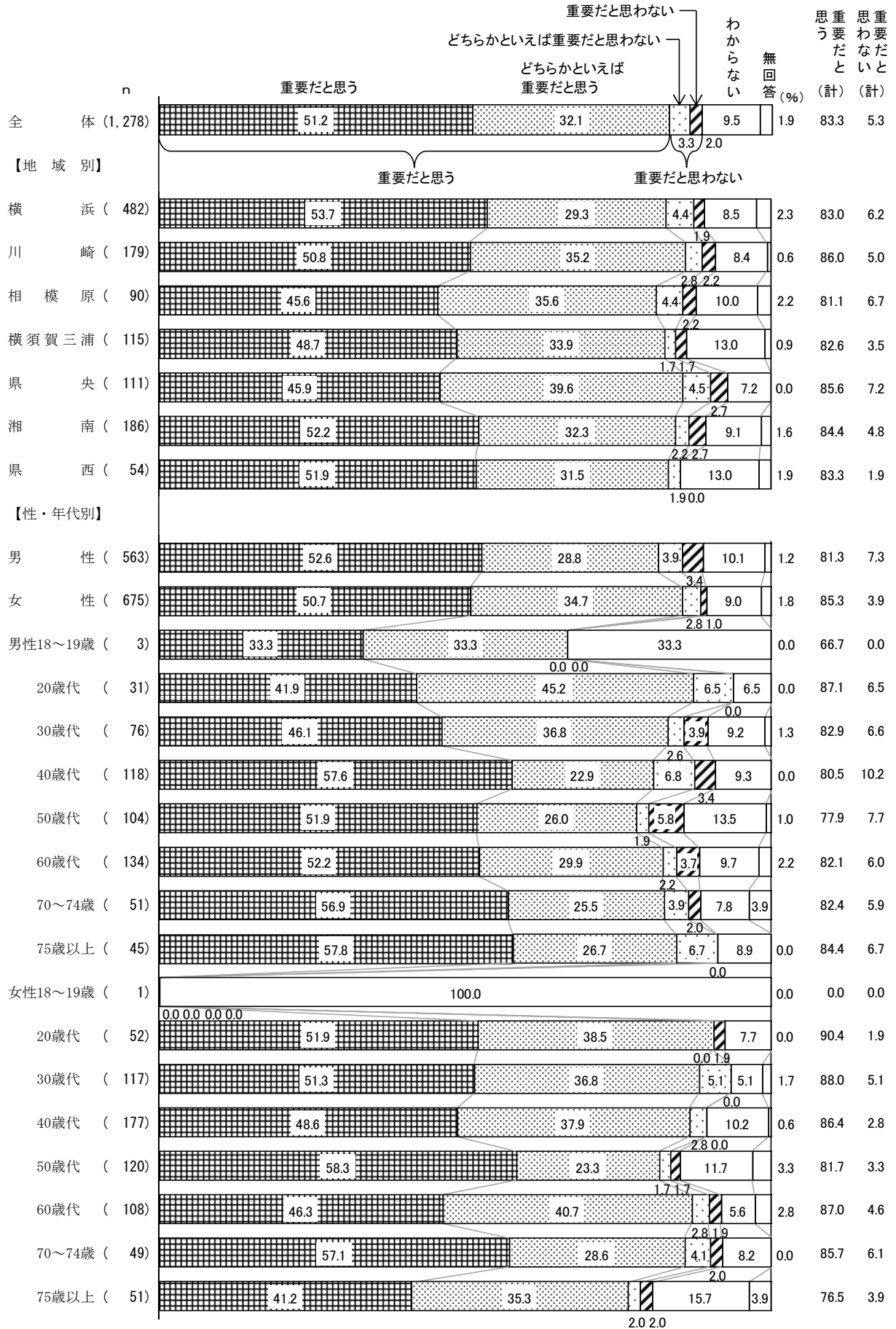
地域別にみると、《重要だと思う》は、川崎 (86.0%) が8割台で最も多く、次いで県央 (85.6%) が多かった。(図表13-1-2)

【性・年代別の状況】

性別にみると、《重要だと思う》は、女性 (85.3%) が男性 (81.3%) を4.0ポイントわずかに上回った。

性・年代別にみると、《重要だと思う》は、女性の20歳代 (90.4%) が9割で最も多かった。一方、《重要だと思わない》は、男性の40歳代 (10.2%) が1割であった。(図表13-1-2)

図表13-1-2 「未病改善」の取組の重要度—地域別、性・年代別

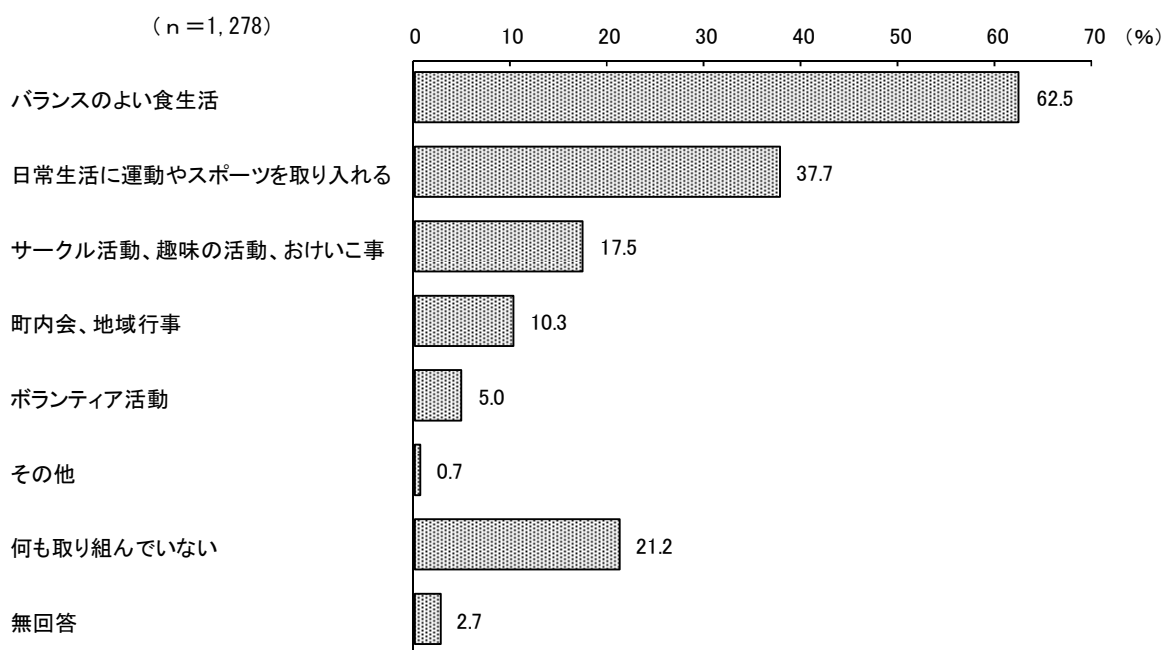


2 「未病改善」の取組の実践【問58】

【全体の状況】

神奈川県では、「未病改善」の取組として、①食（栄養・オーラルフレイル）、②運動（身体活動・ロコモ・睡眠）、③社会参加（交流）を中心とする生活習慣改善を呼びかけていることを説明した上で、実際に取り組んでいることを複数回答で尋ねたところ、「バランスのよい食生活」（62.5%）が6割台で最も多く、次いで「日常生活に運動やスポーツを取り入れる」（37.7%）が3割台であった。一方、「何も取り組んでいない」（21.2%）は約2割であった。（図表13-2-1）

図表13-2-1 「未病改善」の取組の実践（複数回答）



【地域別の状況】

地域別にみると、「バランスのよい食生活」は、県西（55.6%）を除く6地域（60.0%～64.9%）がそれぞれ6割以上で多かった。また、「日常生活に運動やスポーツを取り入れる」は、相模原（42.2%）と県西（40.7%）がともに4割を超えて多かった。（図表13-2-2）

【性・年代別の状況】

性別にみると、「バランスのよい食生活」は、女性（69.0%）が男性（55.6%）を13.4ポイント上回った。また、「サークル活動、趣味の活動、おけいこ事」は、女性（21.9%）が男性（12.1%）を9.8ポイント上回った。「何も取り組んでいない」は、男性（25.9%）が女性（17.3%）を8.6ポイント上回った。

性・年代別にみると、「バランスのよい食生活」は、女性の70～74歳（81.6%）が約8割で最も多く、次いで女性の60歳代（77.8%）が7割台で多かった。また、「日常生活に運動やスポーツを取り入れる」は、男女ともに70～74歳（男性52.9%、女性57.1%）が5割台で多かった。（図表13-2-2）

図表13-2-2 「未病改善」の取組の実践（複数回答）－地域別、性・年代別

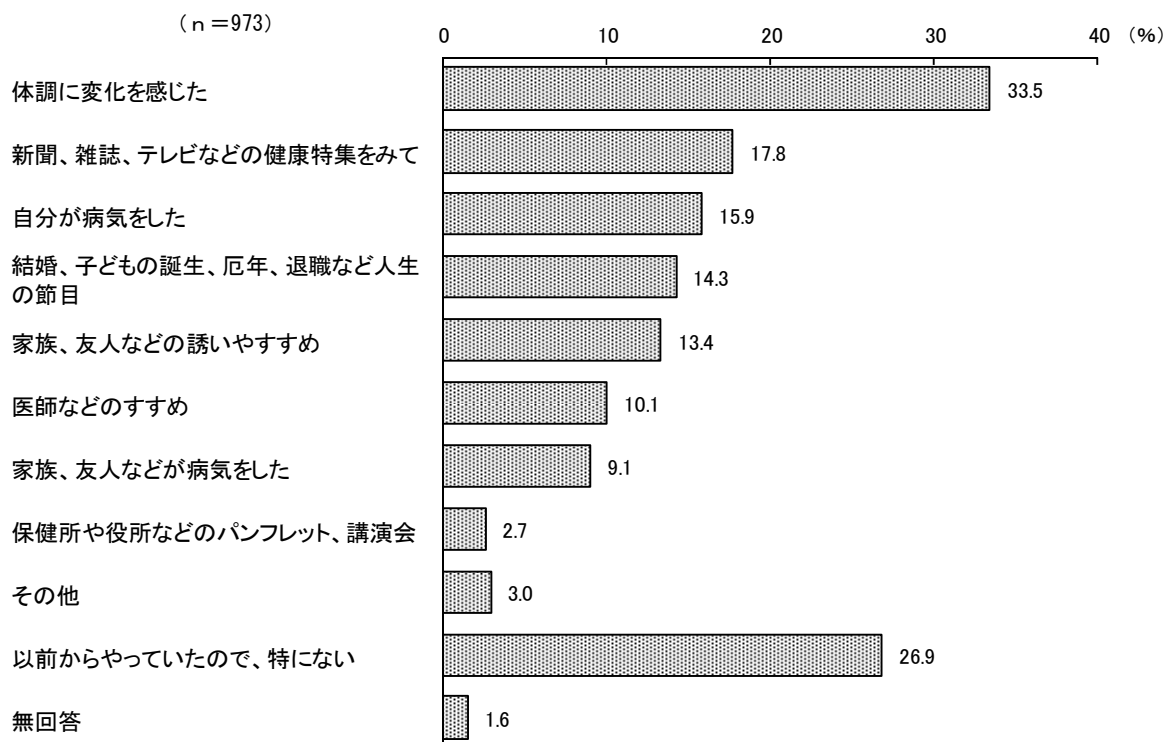
		(%)								
	n	バランスのよい食生活	日常生活に運動やスポーツを取り入れる	サークル活動、趣味の活動、おけいこ事	町内会、地域行事	ボランティア活動	その他	何も取り組んでいない	無回答	
全 体	1,278	62.5	37.7	17.5	10.3	5.0	0.7	21.2	2.7	
【地 域 別】										
横 浜	482	62.7	35.9	16.4	9.1	3.7	0.6	22.8	2.9	
川 崎	179	64.2	39.7	18.4	6.1	6.1	2.2	19.0	-	
相 模 原	90	63.3	42.2	11.1	12.2	3.3	-	20.0	2.2	
横 須 賀 三 浦	115	60.0	36.5	17.4	13.0	7.8	-	24.3	2.6	
県 央	111	64.9	36.0	20.7	11.7	6.3	0.9	20.7	-	
湘 南	186	64.5	37.6	20.4	10.2	4.3	-	20.4	1.6	
県 西	54	55.6	40.7	25.9	22.2	9.3	-	16.7	3.7	
【性・年代別】										
男 性	563	55.6	41.9	12.1	9.9	4.4	0.4	25.9	2.1	
女 性	675	69.0	34.4	21.9	10.7	5.6	1.0	17.3	2.2	
男性18～19歳	3	33.3	-	33.3	-	-	-	33.3	-	
20歳代	31	32.3	32.3	16.1	-	6.5	-	38.7	3.2	
30歳代	76	47.4	38.2	5.3	2.6	1.3	1.3	32.9	2.6	
40歳代	118	50.8	44.9	6.8	6.8	1.7	-	29.7	-	
50歳代	104	61.5	36.5	8.7	6.7	5.8	-	26.0	1.0	
60歳代	134	56.0	44.8	15.7	11.9	4.5	0.7	23.9	2.2	
70～74歳	51	72.5	52.9	29.4	23.5	9.8	-	11.8	7.8	
75歳以上	45	66.7	42.2	11.1	24.4	6.7	-	15.6	2.2	
女性18～19歳	1	-	-	-	-	-	-	100.0	-	
20歳代	52	51.9	26.9	13.5	-	1.9	-	32.7	-	
30歳代	117	64.1	24.8	17.1	9.4	2.6	2.6	23.1	0.9	
40歳代	177	71.8	30.5	13.0	10.7	1.7	1.1	17.5	0.6	
50歳代	120	67.5	36.7	23.3	7.5	6.7	-	16.7	5.0	
60歳代	108	77.8	42.6	25.9	12.0	10.2	1.9	10.2	2.8	
70～74歳	49	81.6	57.1	51.0	20.4	18.4	-	8.2	2.0	
75歳以上	51	62.7	33.3	33.3	19.6	5.9	-	11.8	5.9	

3 「未病改善」の取組を始めたきっかけ【問58-1】

【全体の状況】

「未病改善」の取組の実践（問58）で「未病改善」の取組を実践していると回答した973人に、取組を始めたきっかけを複数回答で尋ねたところ、「体調に変化を感じた」（33.5%）が3割台で最も多かった。（図表13-3-1）

図表13-3-1 「未病改善」の取組を始めたきっかけ（複数回答）



【地域別の状況】

地域別にみると、「体調に変化を感じた」は、相模原（44.3%）が4割台で最も多く、次いで県西（37.2%）が多かった。また、「以前からやっていたので、特にない」は、横須賀三浦（35.7%）が3割台で最も多かった。（図表13-3-2）

【性・年代別の状況】

性別にみると、「結婚、子どもの誕生、厄年、退職などの人生の節目」は、女性（18.2%）が男性（9.9%）を8.3ポイント上回った。また、「医師などのすすめ」は、男性（14.6%）が女性（6.6%）を8.0ポイント上回った。

性・年代別にみると、「体調に変化を感じた」は、サンプル数の少ない男女の18～19歳を除くと、男性の20～50歳代（40.8%～44.7%）がそれぞれ4割を超えて多かった。「新聞、雑誌、テレビなどの健康特集をみて」は、男女ともに70～74歳（男性41.5%、女性36.4%）が多かった。また、「結婚、子どもの誕生、厄年、退職など人生の節目」は、女性の30歳代（46.1%）が4割台であった。

（図表13-3-2）

図表13-3-2 「未病改善」の取組を始めたきっかけ（複数回答）－地域別、性・年代別

		(%)											
	n	体調に変化を感じた	新聞、雑誌、テレビなどの健康特集をみて	自分が病気をした	結婚、子どもの誕生、厄年、退職など人生の節目	家族、友人などの誘いやすすめ	医師などのすすめ	家族、友人などが病気をした	講演会	保健所や役所などのパンフレット、	その他	以前からやっていたので、特にない	無回答
全 体	973	33.5	17.8	15.9	14.3	13.4	10.1	9.1	2.7	3.0	26.9	1.6	
【地 域 別】													
横 浜	358	35.5	14.8	16.8	15.9	15.1	10.1	10.6	1.1	3.1	26.5	1.7	
川 崎	145	35.2	17.9	11.0	12.4	10.3	9.0	4.8	2.1	3.4	28.3	-	
相 模 原	70	44.3	18.6	12.9	14.3	15.7	4.3	8.6	4.3	1.4	21.4	1.4	
横 須 賀 三 浦	84	28.6	17.9	11.9	13.1	10.7	8.3	9.5	4.8	2.4	35.7	-	
県 央	88	28.4	20.5	19.3	17.0	19.3	13.6	11.4	3.4	4.5	18.2	3.4	
湘 南	145	28.3	21.4	20.0	11.7	11.0	14.5	9.7	4.8	0.7	29.0	2.1	
県 西	43	37.2	16.3	18.6	14.0	14.0	7.0	9.3	4.7	4.7	27.9	2.3	
【性・年代別】													
男 性	405	36.8	15.6	17.5	9.9	13.8	14.6	8.1	3.0	2.0	27.7	1.2	
女 性	543	30.8	19.0	14.5	18.2	13.3	6.6	9.8	2.6	3.7	26.3	1.8	
男性18～19歳	2	50.0	-	-	-	-	-	-	-	-	50.0	-	
20歳代	18	44.4	11.1	16.7	-	5.6	-	11.1	-	-	44.4	-	
30歳代	49	40.8	4.1	18.4	16.3	12.2	6.1	4.1	-	2.0	34.7	-	
40歳代	83	42.2	14.5	8.4	10.8	10.8	15.7	10.8	-	2.4	22.9	-	
50歳代	76	44.7	10.5	11.8	1.3	13.2	13.2	2.6	2.6	1.3	26.3	-	
60歳代	99	28.3	16.2	22.2	13.1	20.2	19.2	8.1	1.0	3.0	28.3	2.0	
70～74歳	41	31.7	41.5	26.8	17.1	14.6	14.6	9.8	14.6	2.4	22.0	-	
75歳以上	37	27.0	16.2	27.0	5.4	10.8	21.6	16.2	8.1	-	27.0	8.1	
女性18～19歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20歳代	35	34.3	11.4	11.4	25.7	20.0	2.9	8.6	2.9	8.6	34.3	-	
30歳代	89	28.1	6.7	13.5	46.1	11.2	1.1	7.9	-	3.4	23.6	1.1	
40歳代	145	36.6	16.6	9.0	20.0	10.3	2.8	9.0	1.4	3.4	28.3	-	
50歳代	94	34.0	21.3	17.0	6.4	9.6	7.4	7.4	1.1	5.3	31.9	1.1	
60歳代	94	27.7	24.5	19.1	6.4	20.2	11.7	16.0	7.4	3.2	20.2	3.2	
70～74歳	44	22.7	36.4	20.5	9.1	18.2	13.6	15.9	2.3	-	22.7	4.5	
75歳以上	42	21.4	23.8	16.7	9.5	9.5	14.3	2.4	4.8	2.4	23.8	7.1	

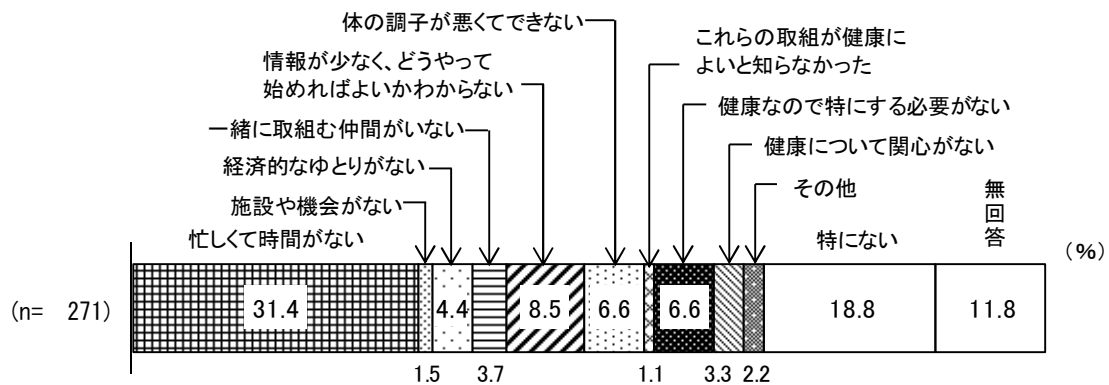
4 「未病改善」の取組をしていない理由【問58-2】

【全体の状況】

「未病改善」の取組の実践（問58）で「未病改善」の取組に「何も取り組んでいない」と回答した271人に、取り組んでいない理由を尋ねたところ、「忙しくて時間がない」（31.4%）が約3割で最も多く、次いで「情報が少なく、どうやって始めればよいかわからない」（8.5%）が1割に満たなかった。また、「特にない」（18.8%）が約2割であった。

（図表13-4-1）

図表13-4-1 「未病改善」の取組をしていない理由



図表13-4-2 「未病改善」の取組をしていない理由—地域別、性・年代別
(サンプル数が少ないため参考)

