

女性の健康課題に関する健康意識調査 結果概要

令和7年1月
広島県

目次

■ 調査概要	...	2ページ
■ 調査結果（総論）		
・ 「健康上の問題による日常生活への影響」の有無	...	6ページ
・ 各指標の他県比較	...	7ページ
・ 健康寿命に影響を与えている分野	...	9ページ
・ 健康課題を抱えている属性・社会背景	...	10ページ
・ 健康課題による具体的な影響の内容	...	12ページ
■ 調査結果（5つの分野）		
・ 骨折の予防	...	14ページ
・ 休養とメンタルヘルス	...	20ページ
・ 適正体重の維持（やせ・肥満の予防）	...	32ページ
・ 運動習慣の定着	...	40ページ
・ 健診・検診の実施	...	46ページ
・ 各分野のファネル分析	...	47ページ
■ 調査結果（その他）		
・ 女性特有の健康課題	...	54ページ
・ 女性特有の健康課題についての職場理解	...	55ページ
・ セルフケアや医療機関等の受診	...	56ページ
・ 社会的なつながり・生きがい	...	60ページ
・ 相談や助けを求めることへのためらい	...	61ページ
■ 総括	...	62ページ

定量調査

1. 調査対象

広島県と比較対象の都道府県2県に居住する20～59歳の女性
※比較対象は健康寿命が上位の県から選定した。
※本報告書では、比較対象のA県・B県を「他県」として定義する。

2. 調査方法

インターネットモニターによるアンケート調査

3. 調査期間

令和6年9月13日(金)～9月30日(月)

4. 調査内容

事前調査によって、本県女性の健康度に特に影響を与えていると仮説を立てた、下記の5つの分野について、健康指標及び健康に対する知識・意識・行動を調査した。

- ①骨折の予防、②休養とメンタルヘルス、③適正体重の維持(やせ・肥満の予防)、④運動習慣の定着、⑤健診・検診の実施

5. 回収数

10,424サンプル(広島県:3,631s、A県:3,591s、B県:3,202s)

	20代	30代	40代	50代	計
広島県	696	1,148	892	895	3,631
A県	702	1,079	902	908	3,591
B県	349	785	1,048	1,020	3,202
計	1,747	3,012	2,842	2,823	10,424

定性調査

1. 調査対象

アンケート調査の回答者からインタビューの対象者をリクルーティング

2. 調査方法

zoomを利用したオンライン個別インタビュー
1人当たり45分 計11名

3. 調査時期

令和6年11月8日(金)～11月22日(金)

4. 調査内容

インタビュー実施前に事前課題(平日・休日の過ごし方、食事の写真など)を提出してもらい、その内容とアンケートの回答をもとに聴取する。

○食事
○家事・育児の両立、家事・育児サポート
○悩み事とその解決方法
○女性特有の体調不良と職場の理解

○仕事
○人間関係
○今の健康状態に対する対処
○心身の悩みへの望ましい対応方法

補足調査

1. データ対象者

広島県と比較対象の都道府県2県の居住者

2. データ収集方法

スマートレシート[®]というアプリを通じて収集

<対象店舗>

○ハローズ ○藤三 ○西條商事 ○スパーク ○JA全農Aコープ ○ポプラ・生活彩家
など

3. データ収集期間

令和5年4月～令和6年8月

4. 対象データ件数

有効レシート件数:約366万件

5. データ内容

骨の健康に関連する品目の購買商品名、金額、購買日等のデータを収集し、県ごとに集計

<骨に必要な栄養素を多く含む品目>

○カルシウム：牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、豆腐、しらす、いわし など

○ビタミンD：鮭、さんま、ブリ、シイタケ、きくらげ

<過剰摂取を避けたほうがよい栄養素を多く含む品目>

○リン：インスタント食品、スナック菓子、練り物

○ナトリウム：食塩

○カフェイン：コーヒー、紅茶

○アルコール：酒

健康寿命

健康上の問題で日常生活に問題があるか

①骨折の予防

骨粗鬆症のリスク評価ツール(OSTA)、
骨粗鬆症検診の受診率

③適正体重の維持

BMI、食事多様性スコア(DVS)

⑤健診・検診の実施

特定健診・一般健診、がん検診、
骨粗鬆症検診の受診率

②休養とメンタルヘルス

WHO-5、アテネ不眠尺度、睡眠休養感

④運動習慣の定着

週に2回30分以上の運動、座位時間8時間以上

予防

(仮説)広島県は他県よりも健康に負荷をかける
生活習慣の人が多いため

- ・知識、意識、行動の何ができていないのか
- ・できていない理由は何か

対処

(仮説)広島県は他県よりも負荷を受け流す(発散する)
能力が低いのでは

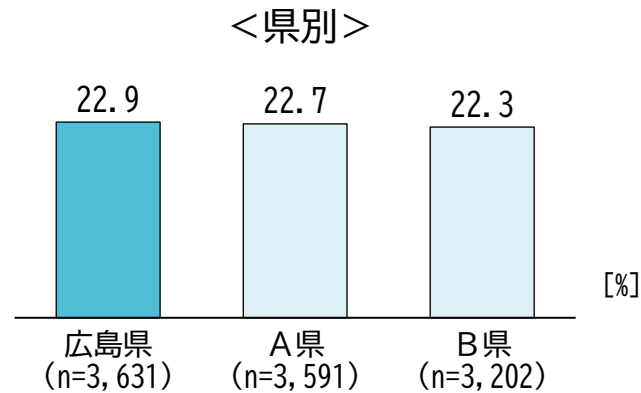
- ・早期発見(検診) ・セルフケア、医療機関の受診
- ・職場理解 ・社会的つながり、生きがい ・相談

アンケート調査(他県比較・属性や指標とのクロス集計・ファネル分析など)、インタビュー調査

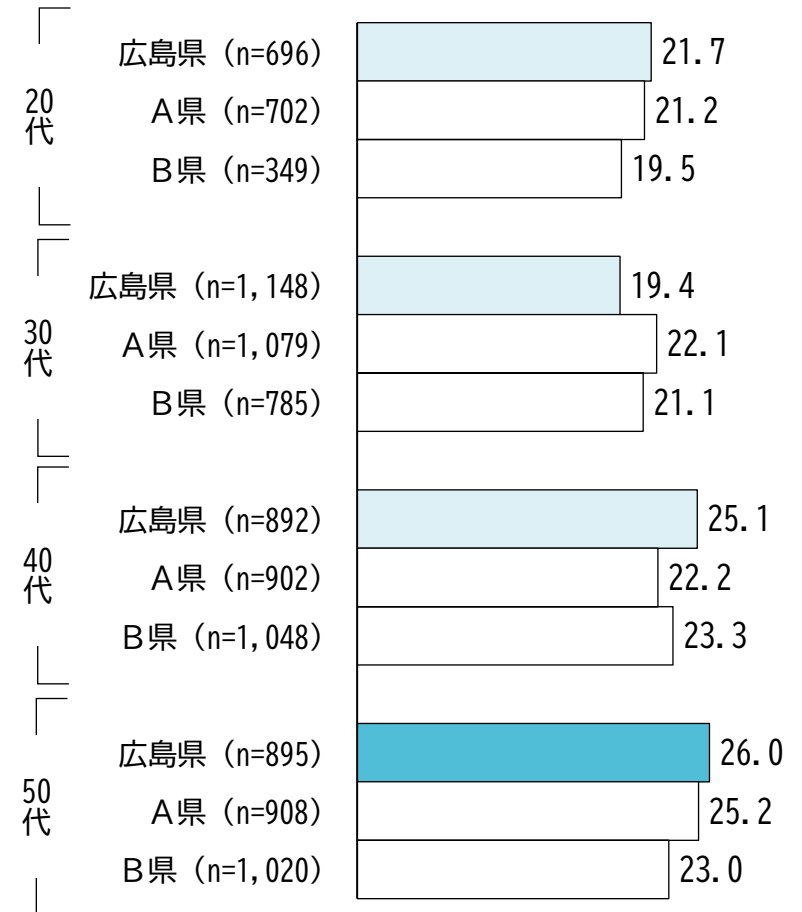
「健康上の問題による日常生活への影響」の有無

- 「健康上の問題で日常生活に影響あり」との回答（不健康の人の割合）は、広島県（22.9%）が最も高いが、他県と大きな差はみられない。
- 広島県のなかでは、不健康の人は50代（26.0%）で最も高い。

健康上の問題で日常生活に影響あり（不健康）の割合



<各県の年代別>



※本報告書では、「健康上の問題で日常生活に影響がある」と回答した群を「不健康」、「健康上の問題で日常生活に影響がない」と回答した群を「健康」として表記し、比較を行っている。

各指標の他県比較

- 広島県は、「1日8時間以上座って過ごす人」が他県よりも有意に多い。
- それ以外では、広島県が他県と有意な差を示した指標はない。

分野	指標	広島県	A県	B県		
骨折の予防	骨粗鬆症のリスク評価 ツール (OSTA) 50代のみ	高リスク	0.8%	0.6%	0.6%	*p<.05 **p<.01
		中リスク	31.7%	33.9%	30.2%	
		低リスク	67.5%	65.5%	69.2%	
	(再掲) 骨粗鬆症検診を「受けたことがある」		14.9%	15.6%	15.2%	
	(参考指標) 骨折受療率 (70歳以上女性、人口10万対)		730	574	502	
休養と メンタルヘルス	WHO-5【うつ疑い該当者】		48.3%	48.8%	48.0%	
	アテネ不眠尺度 (AIS)【6点以上】		55.4%	56.4%	55.6%	
	睡眠による休養が充分にとれていない人 (睡眠休養感)		35.0%	37.5%	36.8%	
適正体重の維持 (やせ・肥満の予防)	BMI【やせ：18.5未満】		19.5%	22.0%**	19.4%	
	BMI【肥満：25以上】		13.1%	12.9%	15.6%**	
	食事多様性スコア (DVS)	0~3点	71.7%	73.2%	73.8%	
		4~6点	24.2%	23.6%	23.1%	
		7点以上	4.0%	3.2%	3.1%	
運動習慣の定着	「週に2回以上」30分以上の運動を行う		19.3%	20.5%	21.1%	
	「ほぼ毎日」1日8時間以上座って過ごす		19.8%**	18.7%	16.1%**	
健診・検診の実施	特定健診・一般健康診査を「受けたことがある」		75.5%	75.5%	78.0%**	
	がん検診を「受けたことがある」		48.2%	44.3%**	54.3%**	
	骨粗鬆症検診を「受けたことがある」		14.9%	15.6%	15.2%	

各指標の用語解説

指標	解説
骨粗鬆症のリスク評価ツール（OSTA）	<p>OSTA（Osteoporosis Self-assessment Tool for Asians）は、骨粗鬆症リスクの高い人を、年齢と体重でスクリーニングするツール。</p> <p>以下の計算式に体重（Kg）、年齢（歳）を入力し、求められた数値を小数点以下切り捨て、その数値によって判定される。</p> $(\text{体重 (Kg)} - \text{年齢 (歳)}) \times 0.2$ <ul style="list-style-type: none"> －4未満 高リスク：骨密度測定が必要 －1～－4 中リスク：骨密度測定を考慮する －1より大 低リスク <p>出典：令和5年度 厚生労働科学研究費補助金「骨粗鬆症検診マニュアル作成に向けた研究」</p>
WHO-5（精神的健康状態表）	<p>WHO-5（WHO Five Well-Being Index）は、5つの項目の回答の数字を合計して計算し、粗点の範囲は0～25点で、0点はQOLが最も不良であることを示し、25点はQOLが最も良好であることを示している。</p> <p>粗点が13点未満であるか、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるときは、うつが疑われ、ICD-10に基づくうつ病のためのテストを実施することが推奨される。</p>
アテネ不眠尺度（AIS）	<p>アテネ不眠尺度は、過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験した睡眠問題について聞く不眠症の評価尺度であり、6点以上をカットオフ値として、不眠症の疑いがあるとされる。</p>
睡眠による休養が十分にとれていない人（睡眠休養感）	<p>「あなたはここ1か月間、睡眠で休養が充分にとれていますか」という質問に対し、「あまりとれていない、まったくとれていない」と回答した人の割合を集計。</p>
BMI	<p>BMI（Body Mass Index）は、体重と身長から算出される肥満度を表す指標。</p> $\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ <ul style="list-style-type: none"> 18.5未満：やせ 18.5～25未満：普通 25以上：肥満
食事多様性スコア（DVS）	<p>DVS（Dietary Variety Score）は、10種類の食品について、最近1週間のうち、ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうではない場合は「0点」で合計を計算する。</p>

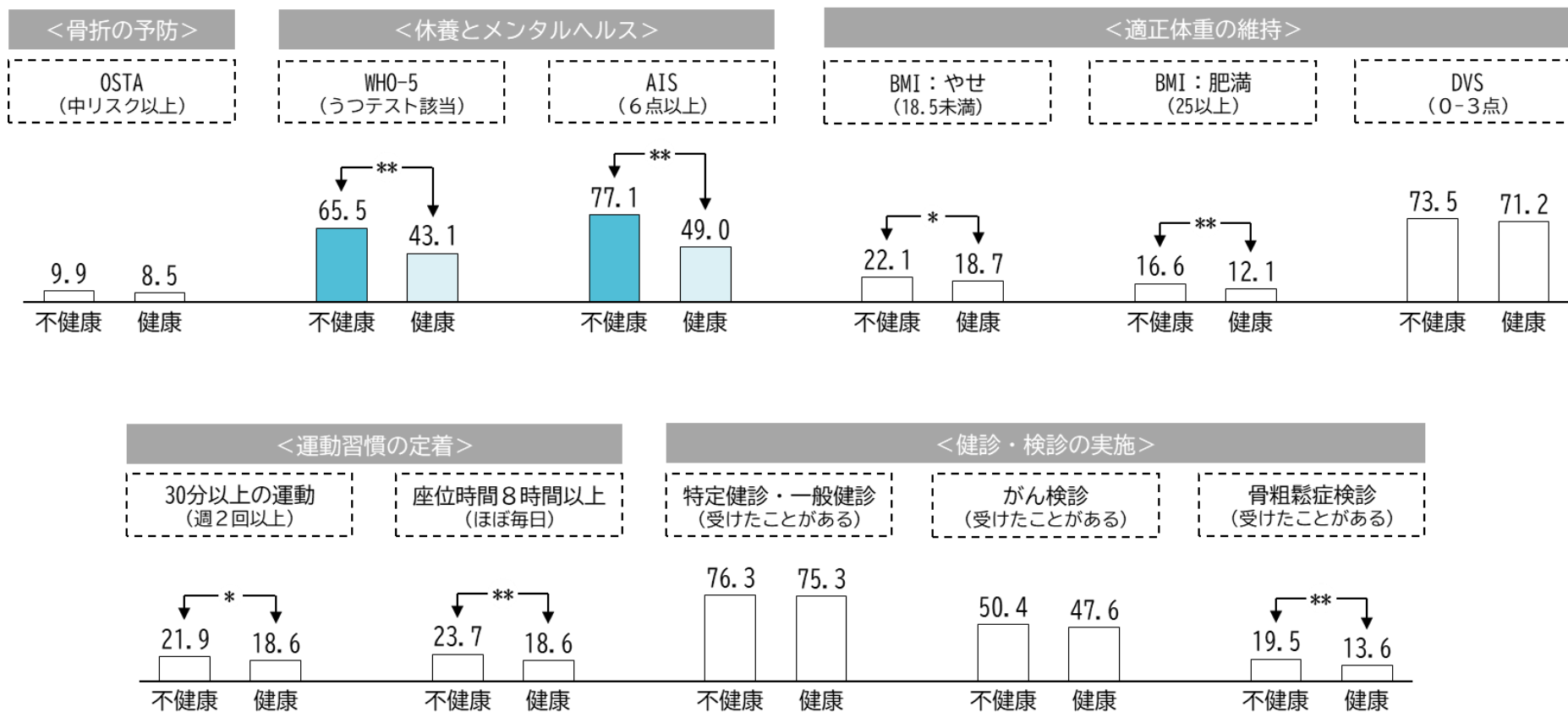
健康寿命に影響を与えている分野

- 5つの分野の各指標の結果について、不健康の群・健康の群それぞれに占める割合を比較した。
- 健康寿命に与えている影響が特に大きいのは、メンタルヘルス（WHO-5）と睡眠（アテネ不眠尺度）だった。

<5つの分野の指標(日常生活影響有無別・広島県のみ)>

不健康 (n=831)
健康 (n=2,800)

*p<.05 **p<.01 [%]



健康課題を抱えている属性・社会背景

- 「健康上の問題で日常生活に影響」の有無は、世帯年収では10ポイント以上の差があり、低収入者は3割以上が「不健康」と回答した。
- 各指標において、健康課題を抱える人はどのような人かを把握した結果は次のとおり。

※広島県のみで検定

	基本属性	社会背景
健康寿命	健康上の問題で日常生活に影響がある人（不健康な人）が多い集団	年代：50代 就労状況：就労なし 世帯年収：200万円未満 居住階数：6階以上 育児負担：負担あり
骨折の予防	骨粗鬆症リスク評価（OSTA）で「高リスク」となった人が多い集団 ※50代のみ	家族構成：単独世帯 世帯年収：200万円未満 頼れる人：いない
	骨粗鬆症検診を「受けたことがある」人が少ない集団	地域のつながり：弱い 育児負担：負担あり
休養とメンタルヘルス	WHO-5で「うつ疑いあり」となった人が多い集団	年代：40代 家族構成：単独世帯 世帯年収：200万円未満 婚姻状況：ひとり親 最終学歴：大学未満 頼れる人：いない 地域のつながり：弱い 介護負担：負担あり 育児負担：負担あり 平日労働時間：12時間以上
	アテネ不眠尺度で「不眠症の疑いあり」となった人が多い集団	家族構成：単独世帯 就労状況：就労なし 世帯年収：200万円未満 頼れる人：いない 地域のつながり：弱い 育児負担：負担あり 平日労働時間：12時間以上
	睡眠で休養が十分に「とれていない」人が多い集団	年代：50代 最終学歴：大学未満 頼れる人：いない 地域のつながり：弱い 育児負担：負担あり 平日労働時間：12時間以上

注釈）「大学未満」は中学校、高等学校、短期大学、高専・専門学校との回答を示す。

※広島県のみで検定

	基本属性	社会背景
適正体重の維持	BMIが「やせ」となった人が多い集団	年代：20代 家族構成：単独世帯 世帯年収：200万円未満 最終学歴：大学・大学院 頼れる人：いない
	BMIが「肥満」となった人が多い集団	年代：50代 就労状況：就労なし 世帯年収：200万円未満 最終学歴：大学未満 頼れる人：いない
	食事多様性スコア（DVS）で「0～3点」が多い集団	年代：20代 家族構成：単独世帯 世帯年収：200万円未満 最終学歴：大学未満 頼れる人：いない 地域のつながり：弱い
運動習慣の定着	「30分以上の運動を週2回以上行っていない」人が多い集団	年代：30代 家族構成：子どもあり 世帯年収：200万円未満 最終学歴：大学未満 頼れる人：いない 地域のつながり：弱い 育児負担：負担あり
	「ほぼ毎日8時間以上座って過ごす」人が多い集団	家族構成：単独世帯 就労状況：正社員、就労なし 最終学歴：大学・大学院 地域のつながり：弱い 平均労働時間：12時間以上
健診・検診の実施	特定健診・一般健康診査を「受けたことがある」人が少ない集団	就労状況：就労なし 世帯年収：200万円未満 頼れる人：いない 育児負担：負担あり
	がん検診を「受けたことがある」人が少ない集団	家族構成：単独世帯 世帯年収：200万円未満 都市規模：中都市 頼れる人：いない 地域のつながり：弱い 育児負担：負担あり
	骨粗鬆症検診を「受けたことがある」人が少ない集団【再掲】	地域のつながり：弱い 育児負担：負担あり

注釈) 「大学未満」は中学校、高等学校、短期大学、高専・専門学校との回答を示す。

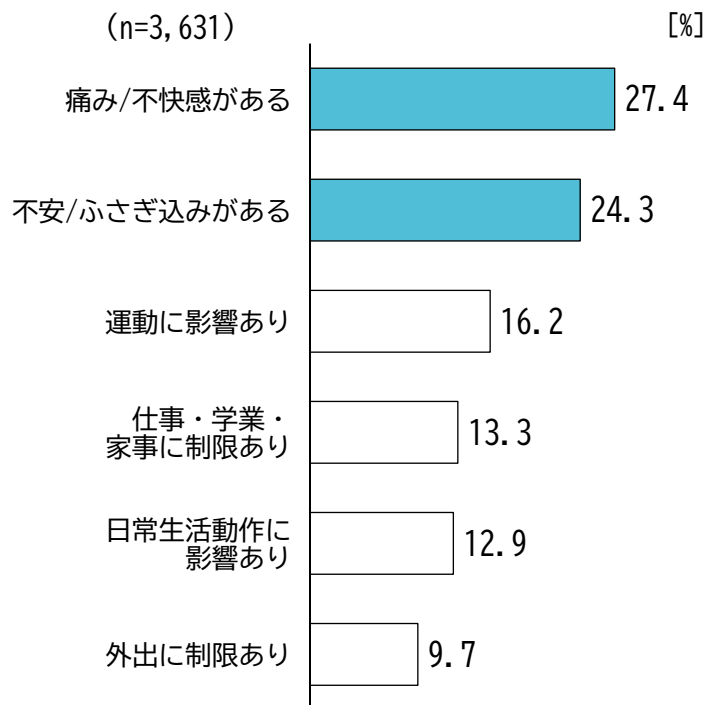
※分析した属性

基本属性：年代、家族構成、就労状況、世帯年収、婚姻状況、都市規模、居住階数

社会背景：最終学歴、頼れる人、地域のつながり、介護負担、育児負担、平日労働時間

- 具体的な影響の内容としては、「痛み/不快感がある」が最も高い。
- 年代別にみると、若年層は「不安/ふさぎ込み」、高齢層は「痛み/不快感」の影響が大きい。

<各項目に該当のある割合(広島県のみ)>



<各項目に該当のある割合(広島県のみ・上位3位)>

20代 (n=696)	1位	不安/ふさぎ込みがある	27.4%
	2位	痛み/不快感がある	21.3%
	3位	仕事・学業・家事に制限あり	17.8%
30代 (n=1,148)	1位	痛み/不快感がある	24.0%
	2位	不安/ふさぎ込みがある	23.2%
	3位	日常生活動作に影響あり	12.6%
40代 (n=892)	1位	痛み/不快感がある	31.2%
	2位	不安/ふさぎ込みがある	24.6%
	3位	運動に影響あり	17.4%
50代 (n=895)	1位	痛み/不快感がある	32.7%
	2位	不安/ふさぎ込みがある	23.1%
	3位	運動に影響あり	19.0%

健康課題による具体的な影響の内容

- いずれの県も、20代は「不安/ふさぎ込みがある」、40～50代は「痛み/不快感がある」の割合が高い。
- 広島県では、「仕事・学業・家事に制限あり」の割合は20代で高い。

各項目に該当のある者の割合 (TOP2)

<各県の年代別>

		広島県 (n=3,631)						
20代	不安/ふさぎ込みがある	27.4%	痛み/不快感がある	24.0%	痛み/不快感がある	31.2%	痛み/不快感がある	32.7%
	痛み/不快感がある	21.3%	不安/ふさぎ込みがある	23.2%	不安/ふさぎ込みがある	24.6%	不安/ふさぎ込みがある	23.1%
	仕事・学業・家事に制限あり	17.8%	日常生活動作に影響あり	12.6%	運動に影響あり	17.4%	運動に影響あり	19.0%
	運動に影響あり	17.4%	運動に影響あり	12.4%	日常生活動作に影響あり	13.8%	仕事・学業・家事に制限あり	11.8%
	日常生活動作に影響あり	13.9%	仕事・学業・家事に制限あり	11.5%	仕事・学業・家事に制限あり	13.6%	日常生活動作に影響あり	11.4%
	外出に制限あり	11.6%	外出に制限あり	9.4%	外出に制限あり	9.2%	外出に制限あり	9.1%
		A県 (n=3,591)						
20代	不安/ふさぎ込みがある	30.6%	不安/ふさぎ込みがある	26.8%	痛み/不快感がある	34.0%	痛み/不快感がある	36.1%
	痛み/不快感がある	21.2%	痛み/不快感がある	26.3%	不安/ふさぎ込みがある	24.7%	不安/ふさぎ込みがある	23.0%
	日常生活動作に影響あり	15.7%	仕事・学業・家事に制限あり	13.9%	運動に影響あり	15.7%	運動に影響あり	17.6%
	運動に影響あり	14.5%	運動に影響あり	13.6%	仕事・学業・家事に制限あり	12.4%	仕事・学業・家事に制限あり	13.1%
	仕事・学業・家事に制限あり	13.8%	日常生活動作に影響あり	13.2%	日常生活動作に影響あり	12.1%	日常生活動作に影響あり	9.4%
	外出に制限あり	10.1%	外出に制限あり	9.6%	外出に制限あり	9.3%	外出に制限あり	8.4%
		B県 (n=3,202)						
20代	不安/ふさぎ込みがある	28.7%	不安/ふさぎ込みがある	25.7%	痛み/不快感がある	30.0%	痛み/不快感がある	32.5%
	痛み/不快感がある	20.6%	痛み/不快感がある	22.7%	不安/ふさぎ込みがある	24.5%	不安/ふさぎ込みがある	22.0%
	運動に影響あり	15.5%	運動に影響あり	15.0%	運動に影響あり	15.5%	運動に影響あり	15.3%
	日常生活動作に影響あり	13.8%	日常生活動作に影響あり	12.4%	日常生活動作に影響あり	11.9%	仕事・学業・家事に制限あり	12.6%
	仕事・学業・家事に制限あり	13.2%	仕事・学業・家事に制限あり	11.7%	仕事・学業・家事に制限あり	11.7%	日常生活動作に影響あり	12.3%
	外出に制限あり	9.5%	外出に制限あり	10.3%	外出に制限あり	8.4%	外出に制限あり	9.0%

知識

- 骨折の予防に関しては、他の分野に比べて、「知識」段階での脱落が多い(特に20-30代)。
- 「骨量のピークは20歳ごろである」の知識の認知は低く、広島県の20代で知っている人は3割に満たない。

意識

- 40-50代でOSTAが「中・高リスク」のうち、約2割が骨粗鬆症検診を「受けたいと思わない」と回答。
- やせ願望を持っている人ほど、骨粗鬆症検診を受けたいと思わない割合が高い。
- 骨粗鬆症検診を受診するにあたって、金銭面の支援と他の健診・検診との同時実施が求められている。

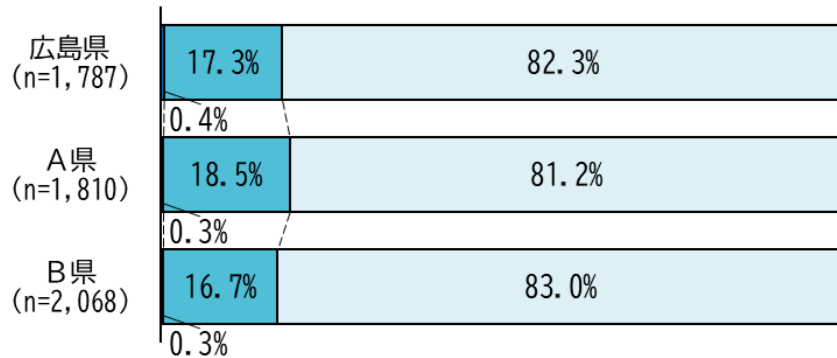
行動

- A県は、本県やB県に比べ、年間を通しヨーグルトやチーズの購買額が高い。
- 広島県とB県の傾向は似ているが、B県はしらすの購買額が年間を通して（A県と同じく）高い。

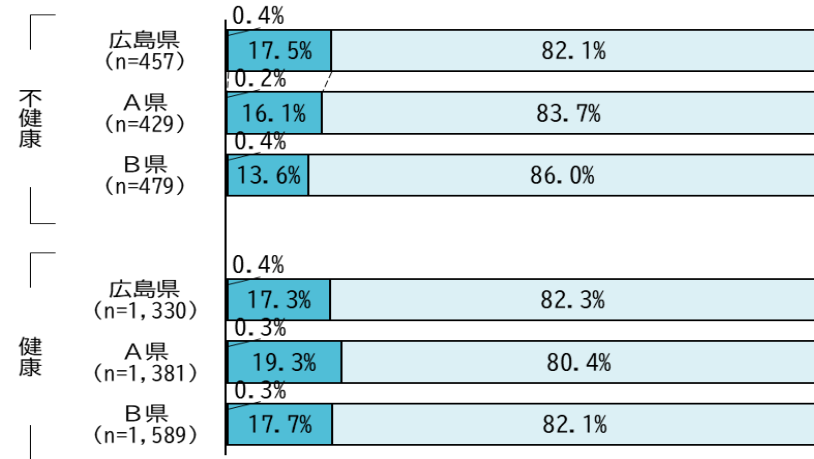
- OSTAの結果を他県比較すると、広島県の不健康の人は他県と比べて、中リスクにあたる人の割合が高い。
- 一次予防が重要な世代（20-30代）に比べ、二次予防が重要な世代（40-50代）では高・中リスクの割合が増加している。

OSTA

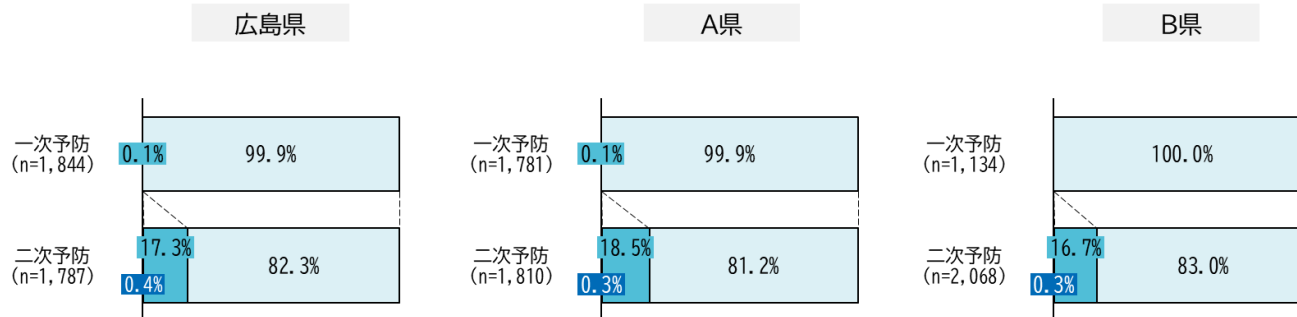
<県別・40-50代のみ>



<日常生活影響有無別・40-50代のみ>



<一次予防・二次予防別>



■ 高リスク（骨密度測定が必要） ■ 中リスク（骨密度測定を考慮する） □ 低リスク

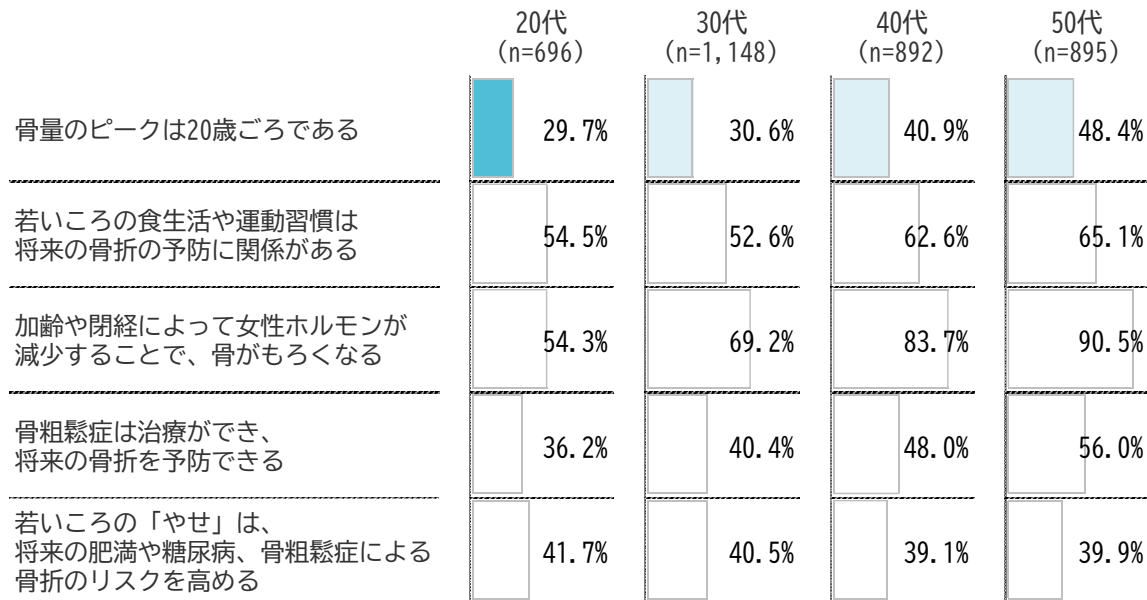
- 骨折の予防に関しては、他の分野に比べて、「知識」段階での脱落が多い（特に20-30代）。
- 「骨量のピークは20歳ごろである」の知識の認知は低く、広島県の20代で知っている人は3割に満たない。

知識

<ファネルドロップ率（広島県のみ）>

分野	知識	意識	行動
骨折の予防 (20~30代)	-80.7% 脱落	-80.3% 脱落	-84.2%
骨折の予防 (40~50代)	-49.9%	-75.6% 脱落	-88.5% 脱落
休養とメンタルヘルス	-46.6%	-31.8%	-72.3% 脱落
適正体重の維持	-59.6%	-67.1%	-93.2% 脱落
運動習慣の定着	-59.2%	-58.3%	-67.1% 脱落
健診・検診の実施	-17.3%	-11.7%	-8.9%

<骨に関する知識（年代別・広島県のみ）>



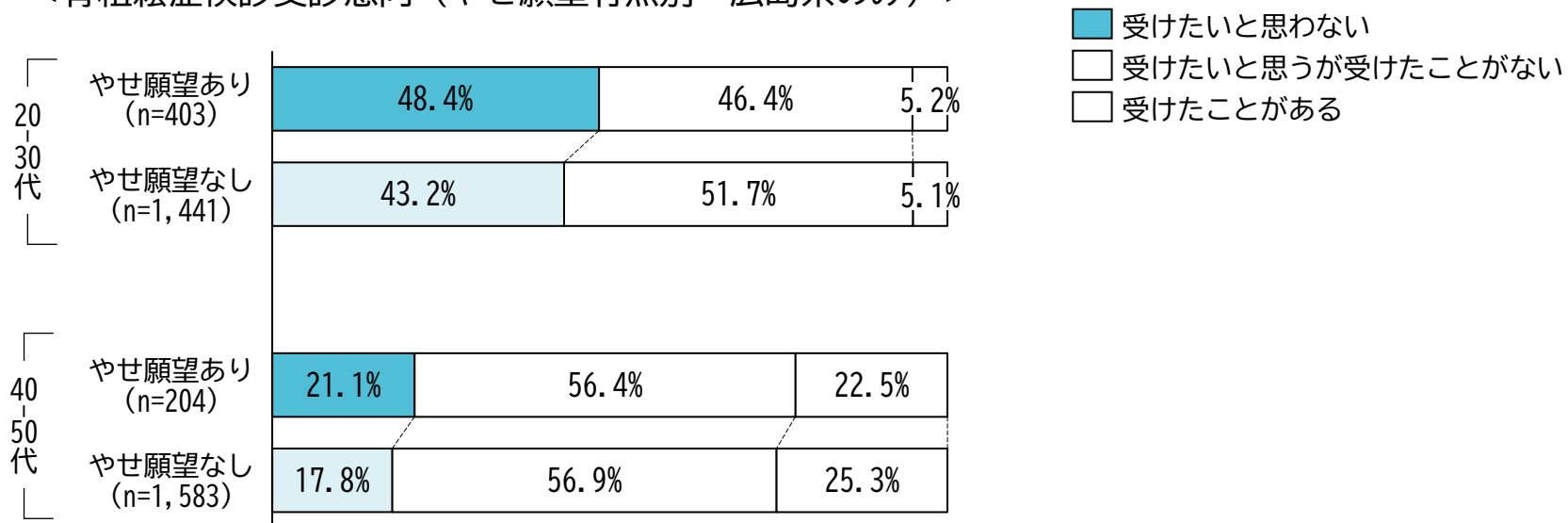
- 40-50代でOSTAが「中・高リスク」のうち、約2割が骨粗鬆症検診を「受けたいと思わない」と回答。
- やせ願望を持っている人ほど、骨粗鬆症検診を受けたいと思わない割合が高い。

意識

<骨粗鬆症検診受診意向（OSTA別・広島県40-50代のみ）>

中・高リスク (n=317)	18.6%	50.5%	30.9%
低リスク (n=1,470)	18.0%	58.3%	23.7%

<骨粗鬆症検診受診意向（やせ願望有無別・広島県のみ）>

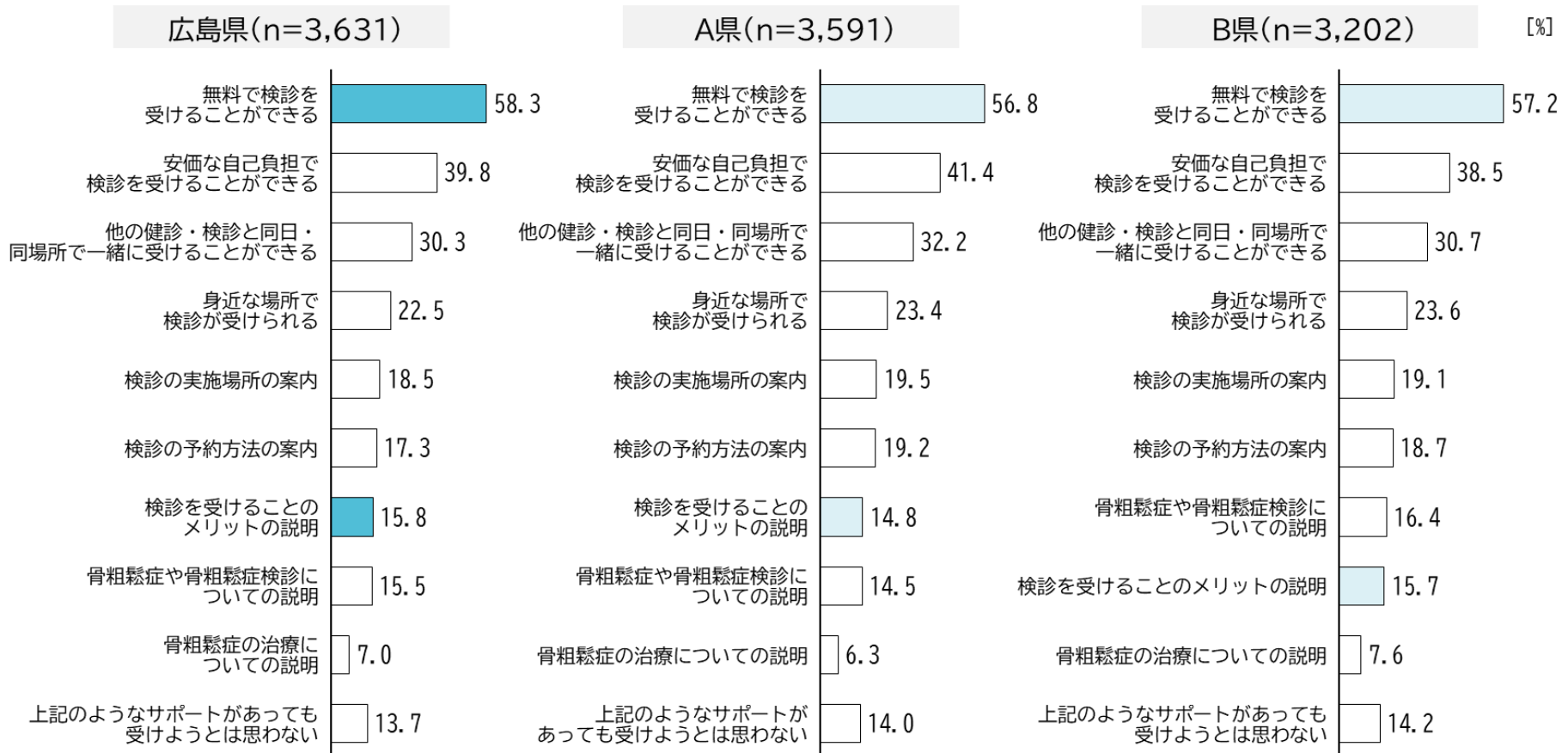


※体型維持のために重視することで「見た目が細いこと」を選択した人を「やせ願望あり」として集計

➤ 骨粗鬆症検診を受診するためのサポートでは、広島県は他県に比べて、「検診を受けることのメリットの説明」、「無料で検診を受けることができる」の割合が高い。

意識

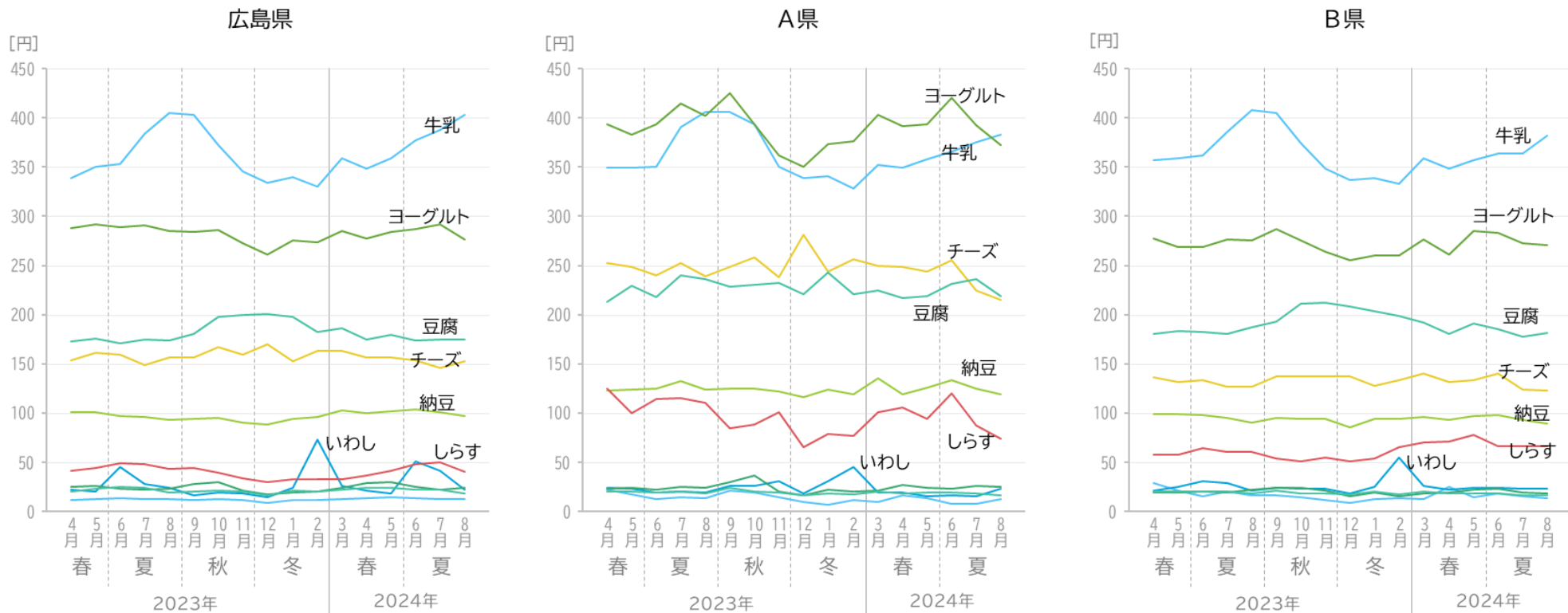
<骨粗鬆症検診を受診するためのサポート>



- A県は、本県やB県に比べ、年間を通しヨーグルトやチーズの購買額が高い。
- 広島県とB県の傾向は似ているが、B県はしらすの購買額が年間を通して（A県と同じく）高い。

行動

＜カルシウムを多く含む食品のひとりあたり月間購買額(県別)＞



知識

- 睡眠に関する知識については、広島県と他県で大きな差はなく、いずれも7～8割程度が「知っている」と回答。

意識

- 「睡眠時間を確保するより、他のことに時間をつかいたい」は、若年層ほどそう考える人が多い。また、そのように考える人はアテネ不眠尺度の「6点以上」が高く、不眠になりがち。インタビューで睡眠の質を高めるために工夫していることを聞いたところ、「睡眠のため」というよりも“太らないため”がきっかけとなっていた。
- ワーク・ライフ・バランスの満足度は、広島県と他県で大きな差はみられない。ワーク・ライフ・バランスとWHO-5(メンタル)はほぼ比例しており、正社員や低収入者で、いずれも低くなる傾向がある。

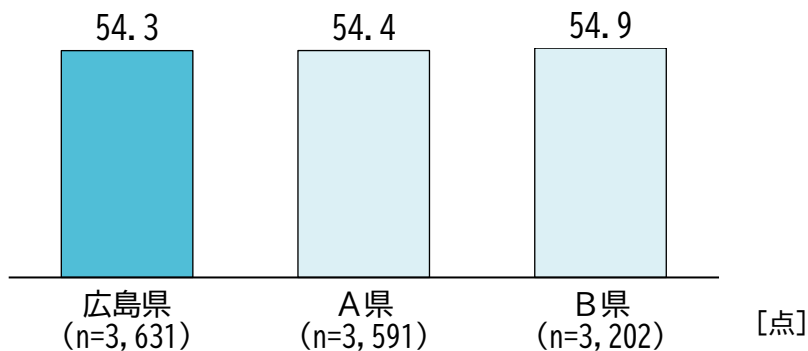
行動

- 睡眠時間は、広島県が他県よりも短いわけではないが、平日だと「6時間未満」が約2割いる。平日の睡眠時間が「6時間未満」の場合、「不健康」や「うつ疑いあり」の割合が高くなる傾向がみられる。
- 広島県は他県に比べて、育児・介護のため睡眠時間を確保できない人が多い。インタビューで話を聞くと、自分が専業主婦や時短勤務の場合、夫と平等に分担することに負い目を感じて自分が背負い込む傾向が見受けられた。
- 一方で、20代や同居なしの人は、趣味や自己研鑽などの理由で睡眠時間を確保できない人が多く、ソーシャル・ジェットラグ※も「2時間以上」の割合が高く、自分の裁量で自由に生活しがちな様子が見える。
※ソーシャル・ジェットラグ:平日と休日の就寝・起床リズムのズレ(平日の睡眠中央時刻と休日の睡眠中央時刻の差を算出)
- 睡眠休養感の高い人と低い人では、寝る前にリラックスできているかどうかで差がみられる。インタビューでは、夜はいろいろ考えてしまって寝付けないことがあるという意見がみられた。また、休養が取れている人に工夫していることを聞いたところ、「好きなことをして楽しい気持ちになってから寝る」という意見がみられた。

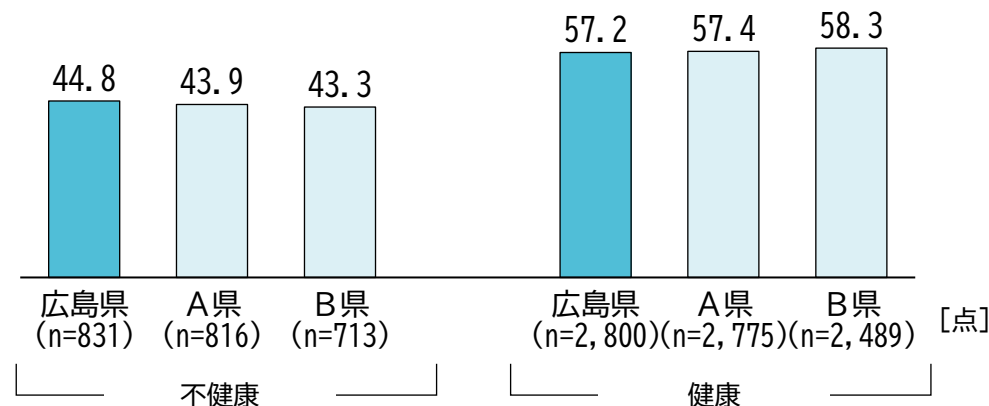
- WHO-5スコアやうつ病テスト適応者率は、広島県と他県で大きな差はみられない。
- 日常生活への影響有無別にみると、差が大きく、精神状態は健康寿命に大きな影響を与えていることが分かる。

WHO-5

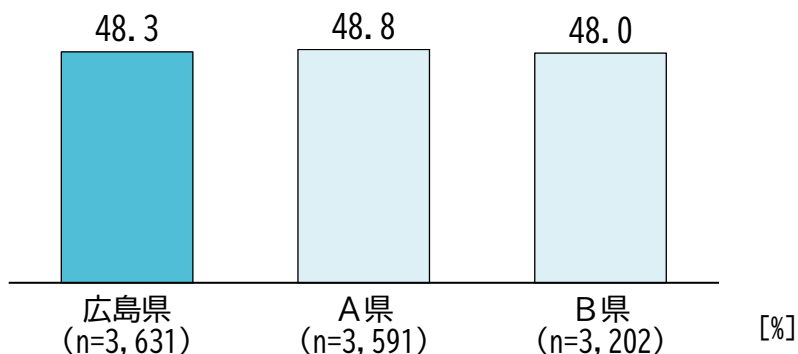
<WHO-5スコア(県別)>



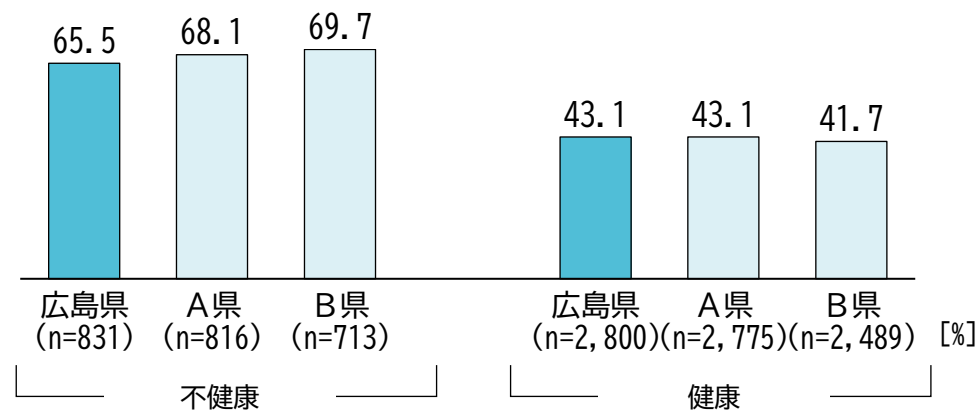
<WHO-5スコア(日常生活影響有無別)>



<うつ病テスト適応者率*(県別)>



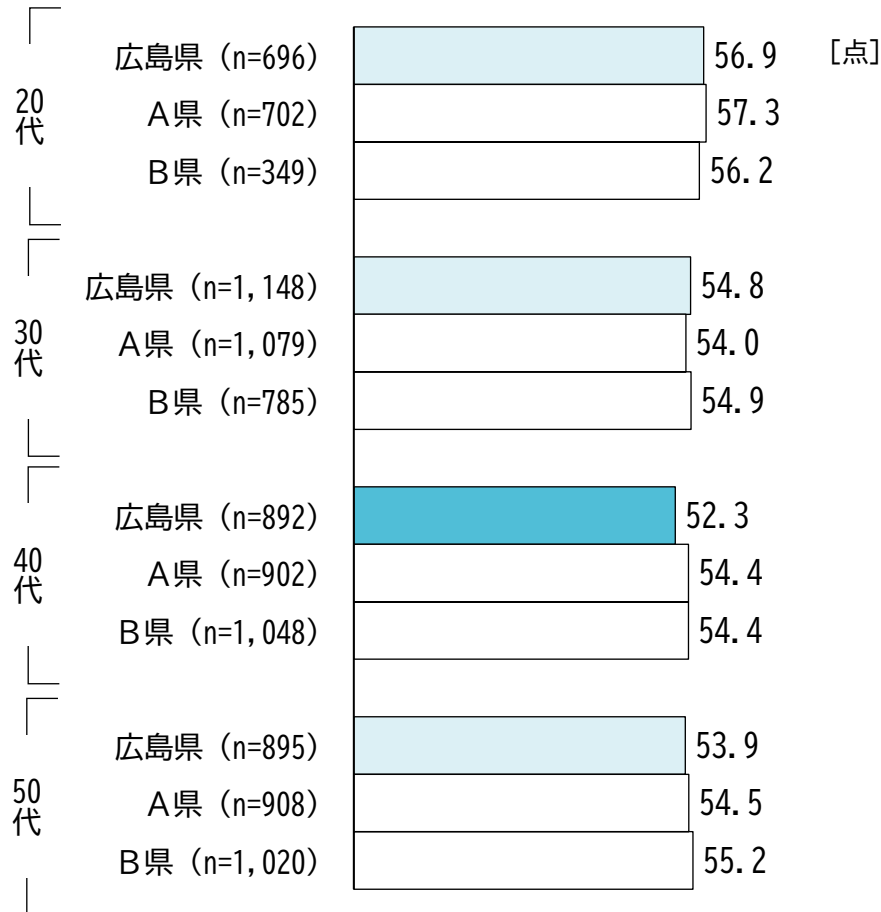
<うつ病テスト適応者率*(日常生活影響有無別)>



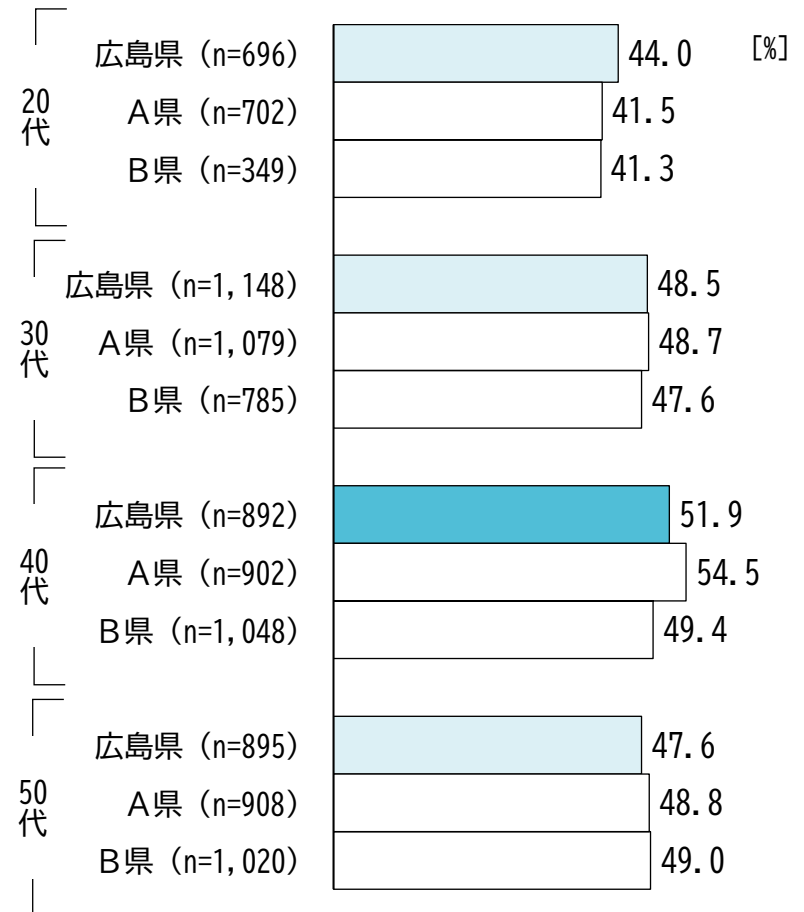
※うつ病テスト適応者率:粗点が13点未満であるか、5項目のうちいずれかに0または1を回答した人の割合

- ▶ 年代別でも、広島県と他県で大きな差はみられない。
- ▶ 広島県で見ると、WHO-5スコアは40代で悪くなっている。

<WHO-5スコア(各県の年代別)>



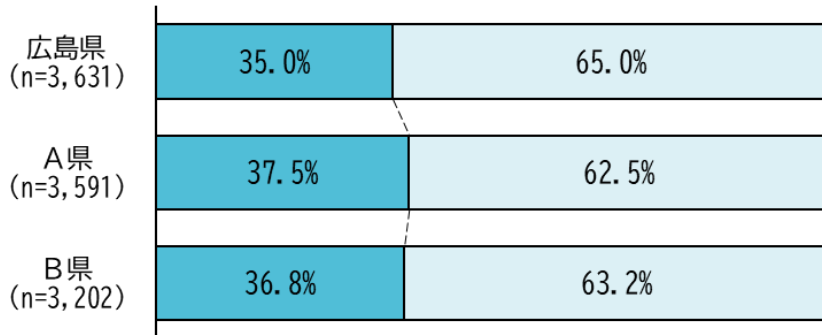
<うつ病テスト適応者率※(各県の年代別)>



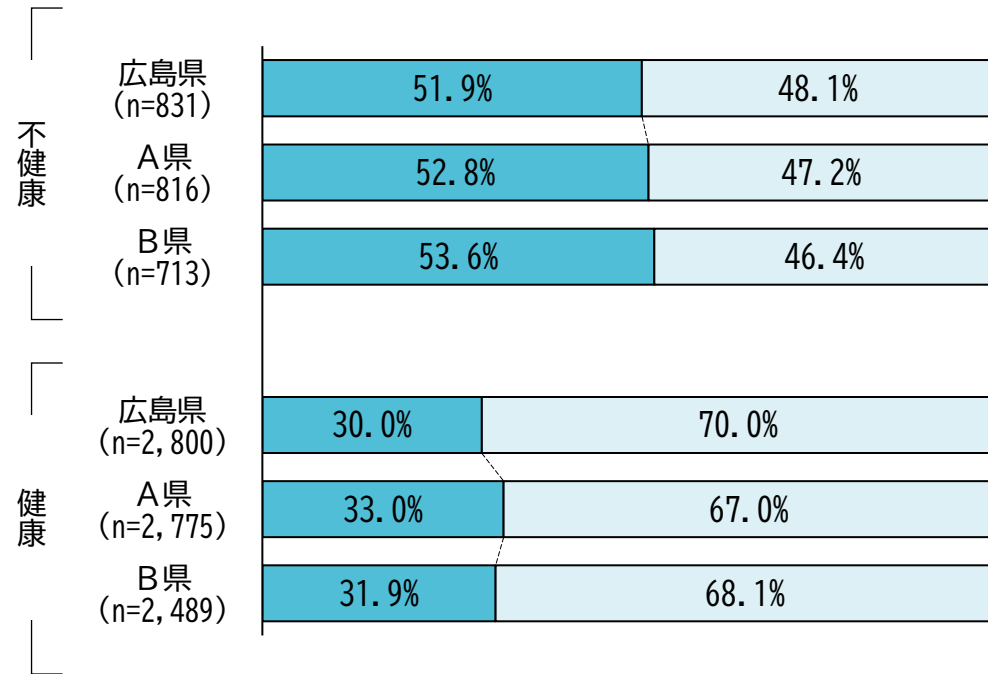
- 睡眠休養感は、広島県と他県で大きな差はみられない。
- 日常生活への影響有無別にみると、不健康の人は睡眠で休養がとれていないと感じている。
- 年代が上がるにつれて、睡眠で休養がとれていない割合が増加傾向にある。

睡眠休養感

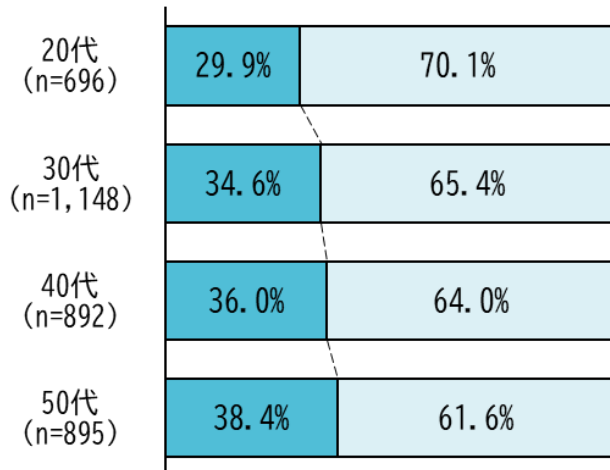
<県別>



<日常生活影響有無別>



広島県・年代別

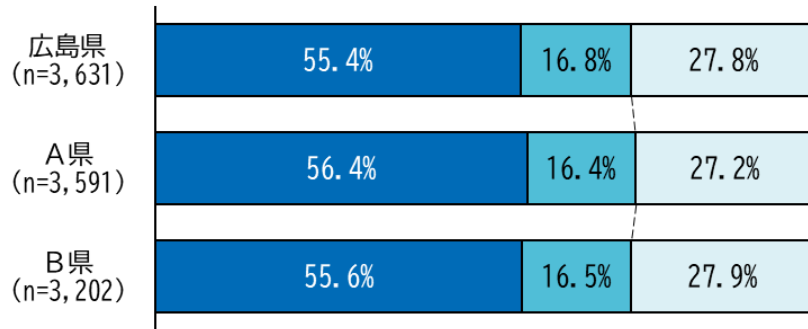


■ 睡眠で休養がとれていない
 □ 睡眠で休養がとれている

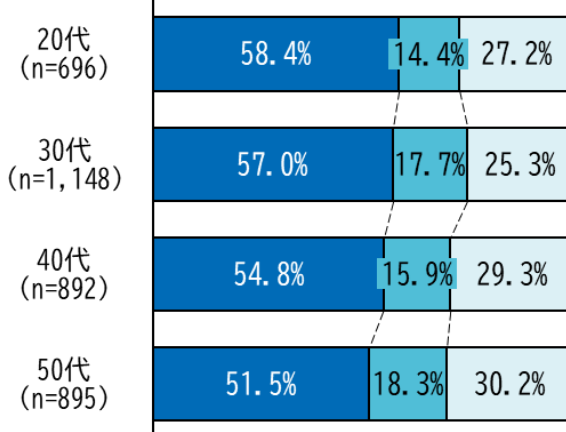
- アテネ不眠尺度は、広島県と他県で大きな差はみられない。
- 日常生活への影響有無別にみると、差が大きく、不眠が健康寿命に大きな影響を与えていることが分かる。
- 20-30代で「6点以上」の割合が約6割と高い。

アテネ不眠尺度 (AIS)

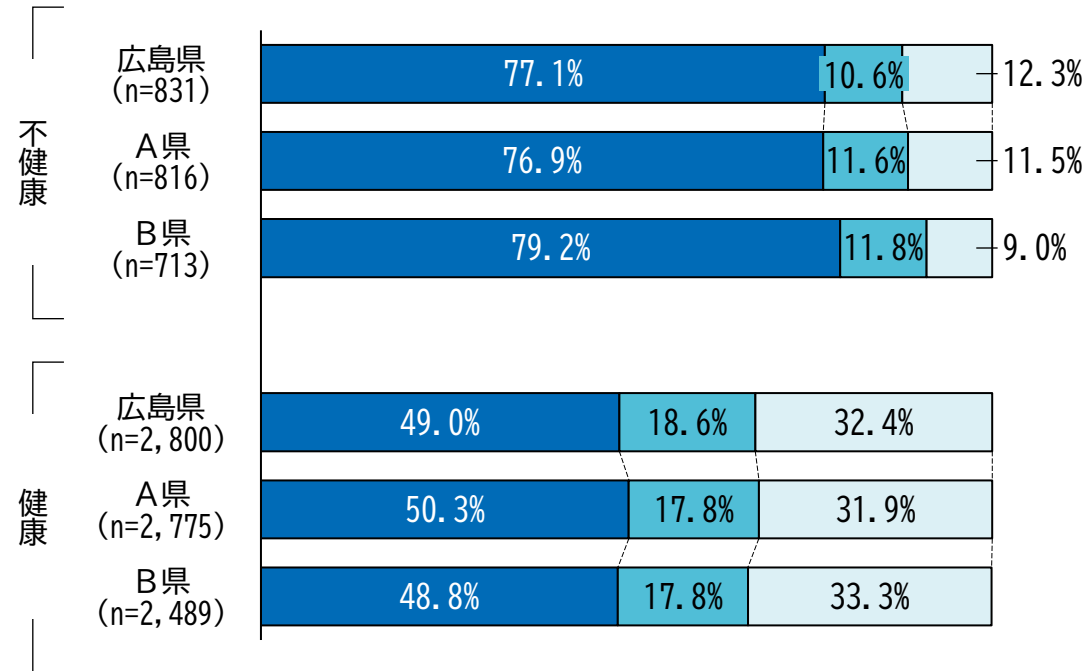
<県別>



広島県・年代別



<日常生活影響有無別>



■ 6点以上 (不眠症の可能性が高い) ■ 4-5点 (不眠症の疑いが少しある) □ 0-3点 (睡眠がとれている)

➤ 睡眠に関する知識については、広島県と他県で大きな差はなく、いずれも7～8割程度が「知っている」と回答。

知識

<睡眠に関する知識(県別)>

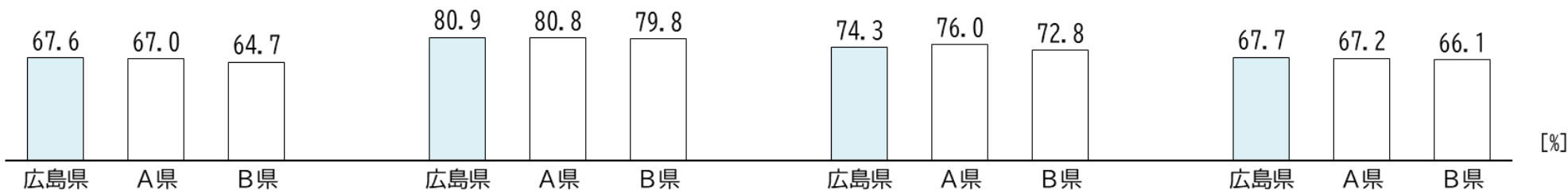
広島県 (n=3,631)
A県 (n=3,591)
B県 (n=3,202)

睡眠不足は、メタボやうつ病等の発症リスクになる

良い睡眠とは、量と質が充分確保されていること

「寝だめ」は体内時計を混乱させる

朝食には睡眠の覚醒リズムを整える効果がある



[%]

- 「睡眠時間を確保するより、他のことに時間をつかいたい」は、若年層ほどそう考える人が多い。また、そのように考える人はアテネ不眠尺度の「6点以上」が高く、不眠になりがち。
- インタビューで睡眠の質を高めるために工夫していることを聞いたところ、「睡眠のため」というよりも“太らないため”がきっかけとなっていた。

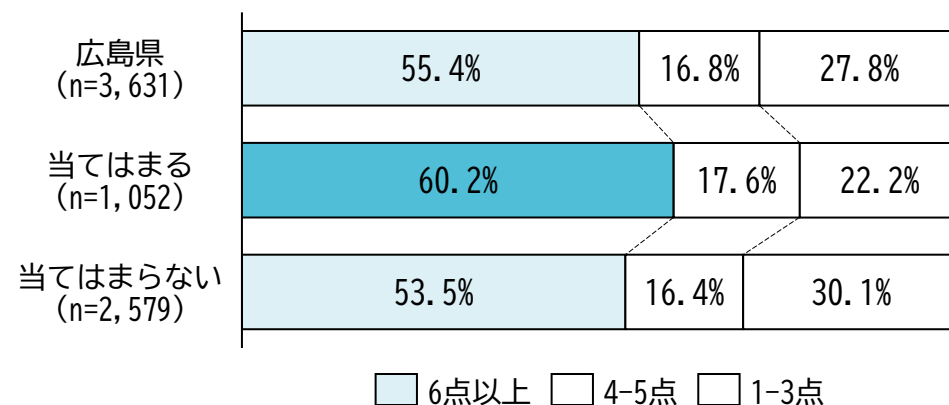
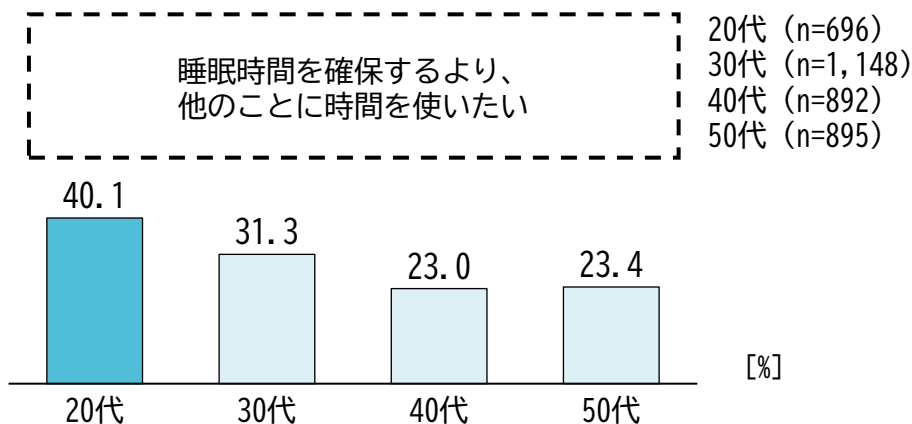
意識

<インタビューでのコメント>

- ✓ *遅い時間にモノを食べない。あとはストレッチとか寝る前にする。誰から言われたとかではないが、遅い時間に食べると太りやすいみたいなのはネットで見たことがある。ストレッチも、よくネットや雑誌で体がやわらかい方が太りにくいと出てくるので。(A県27歳、就業あり・子なし)*

<睡眠に関する意識(年代別・広島県のみ)>

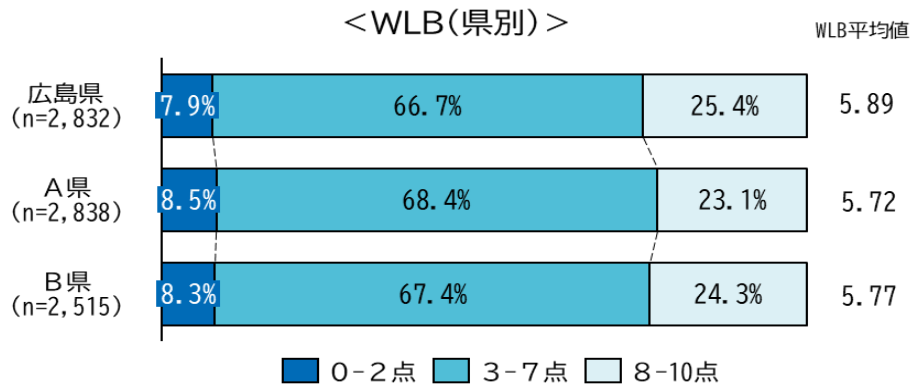
<AIS(睡眠よりも他に時間を使いたいと思うか別・広島県のみ)>



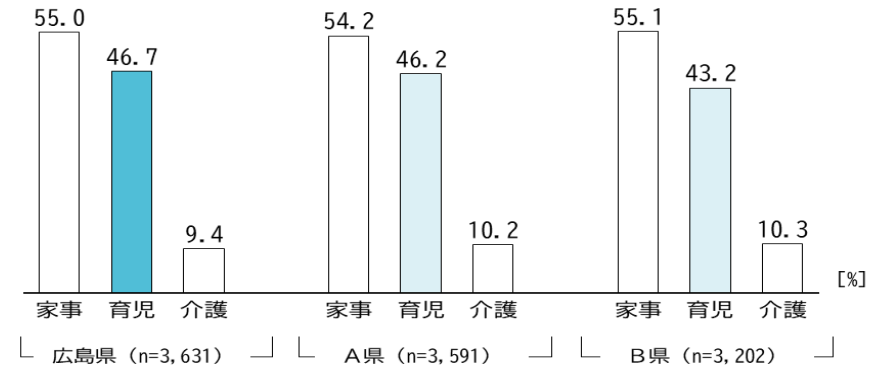
休養とメンタルヘルス

- ワーク・ライフ・バランスの満足度は、広島県と他県で大きな差はみられない。
- ワーク・ライフ・バランスとWHO-5（メンタル）はほぼ比例しており、正社員や低収入者で、いずれも低くなる傾向がある。
- 広島県は、他県と比べて育児の分担に対して負担感を感じている割合が高い。

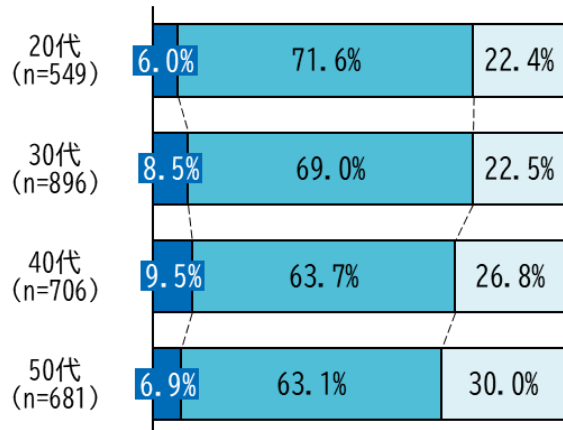
ワーク・ライフ・バランス



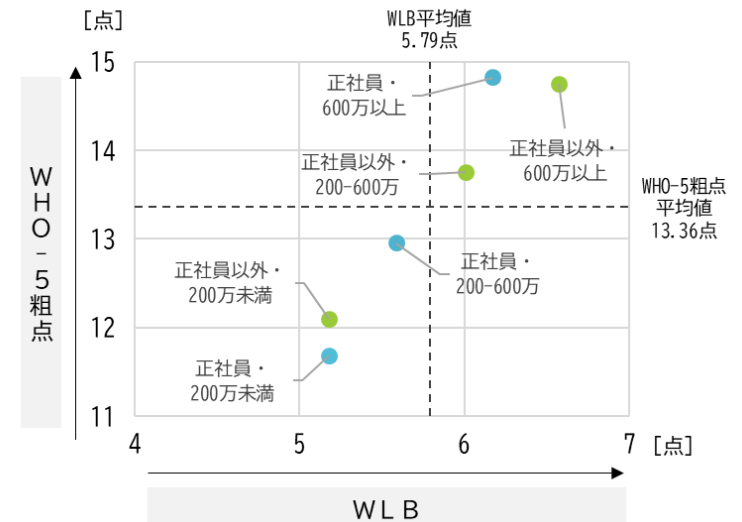
<家事・育児・介護の分担に関して負担感を感じている割合(県別)>



広島県・年代別



<WHO-5×WLB(雇用形態×世帯年収別・広島県のみ)>

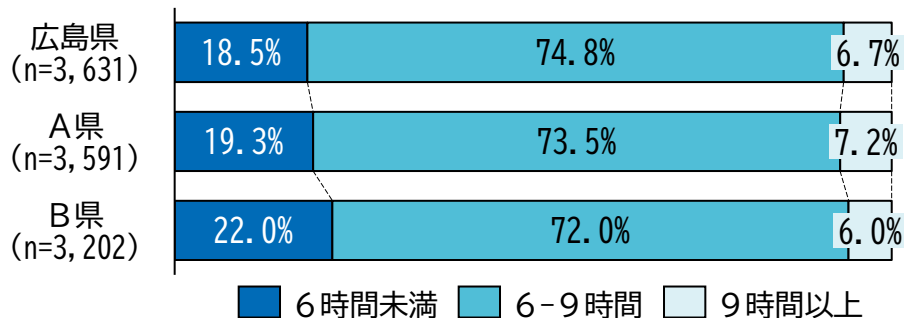


※ワーク・ライフ・バランスについての設問は、現在就労している人のみ。

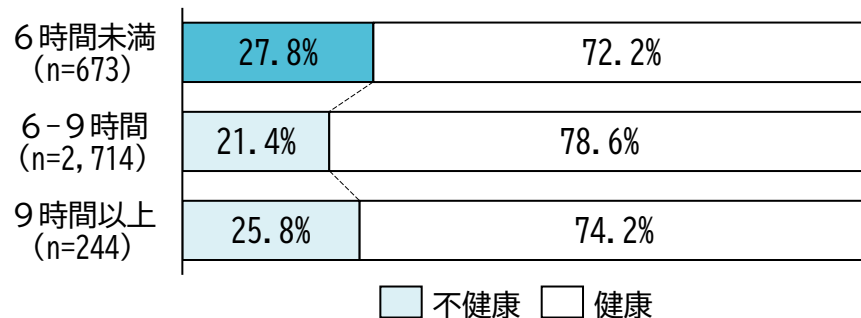
- 睡眠時間は、広島県が他県よりも短いわけではないが、平日だと「6時間未満」が約2割いる。
- 平日の睡眠時間が「6時間未満」の場合、「不健康」や「うつ疑いあり」の割合が高くなる傾向がみられる。

行動

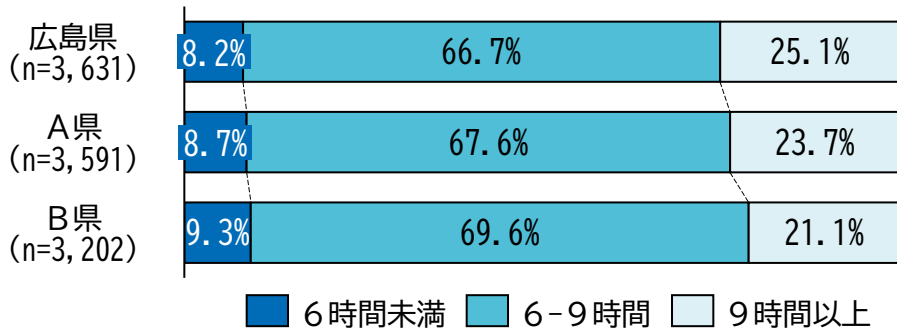
<平日の睡眠時間(県別)>



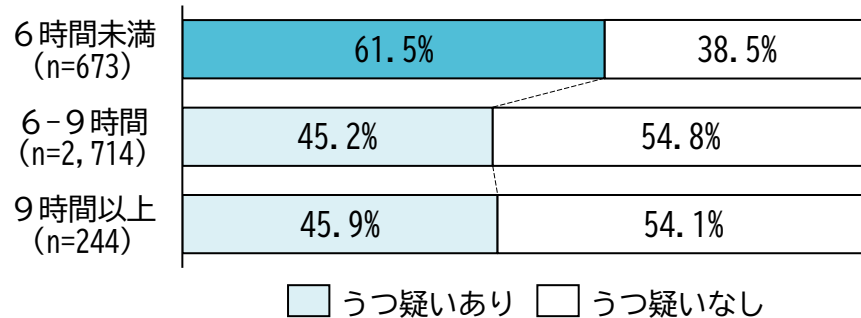
<日常生活への影響有無(平日の睡眠時間別・広島県のみ)>



<休日の睡眠時間(県別)>



<WHO-5(平日の睡眠時間別・広島県のみ)>



- 広島県は、他県に比べて、育児・介護のため睡眠時間を確保できない人が多い。
- インタビューで話を聞くと、自分が専業主婦や時短勤務の場合、夫と平等に分担することに負い目を感じて自分が背負い込む傾向が見受けられた。

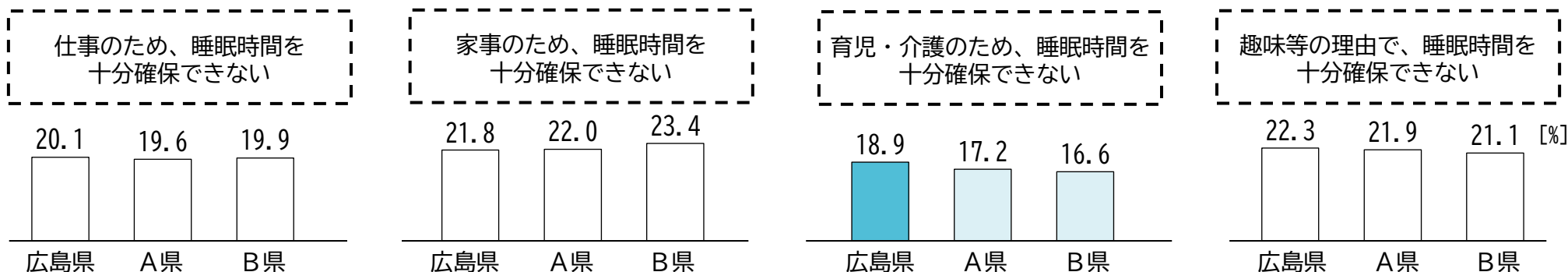
行動

<インタビューでのコメント>

- ✓ 夫は言ったらやってくれるが、積極的ではない。家事も働いていない分、負い目というか「自分で」と勝手に思い込んで。平日は両親も働いているし、子供は1人だし、働いてないし、費用がもったいないから自分で頑張ろうかなって感じ。(広島県36歳、就業なし・子あり)
- ✓ パートの看護師。5時間立ちっぱなしで休憩もない。今でもしんどいのがもっと働かなきゃと思っている。実家は高速に乗る距離で頼りにくい。もっと働くなら夫にも手伝ってもらわないと成り立たないが、一人ではやらないから諦めている。今は自分がパートだからやってしまう。(広島県40歳、就業あり・子あり)

<睡眠時間を確保できない理由（県別）>

広島県 (n=3,631) A県 (n=3,591) B県 (n=3,202)



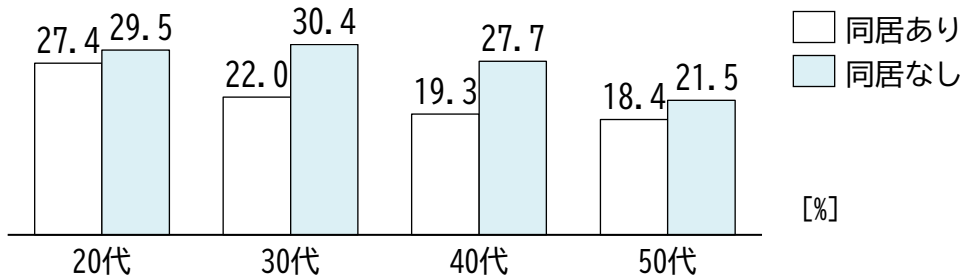
➤ 20代や同居なしの人は、「趣味や自己研鑽などの理由で、睡眠時間を確保できない」と回答する人が多く、ソーシャル・ジェットラグも「2時間以上」の割合が高く、自分の裁量で自由に生活できる人は睡眠をあまり重要視していないと考えられる。

行動

＜睡眠時間への影響＞
（年代×同居の有無別（広島県のみ））

趣味や自己研鑽などの理由で、
睡眠時間を十分確保できない

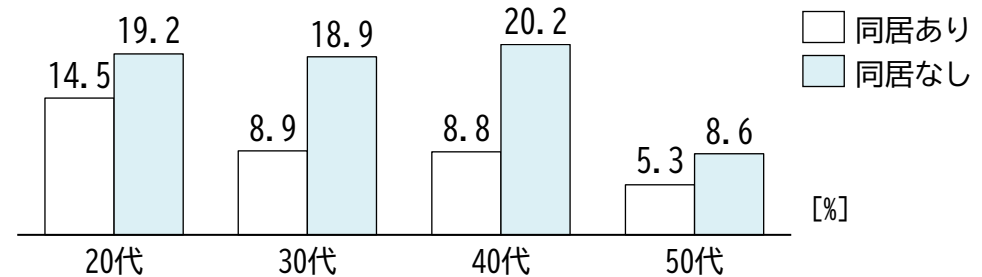
20代 (n=696)
30代 (n=1,148)
40代 (n=892)
50代 (n=895)



＜ソーシャル・ジェットラグ＞
（年代×同居の有無別（広島県のみ））

2時間以上の人の割合

20代 (n=696)
30代 (n=1,148)
40代 (n=892)
50代 (n=895)



※ソーシャル・ジェットラグ：平日と休日の就寝・起床リズムのズレ
（平日の睡眠中央時刻と休日の睡眠中央時刻の差を算出）

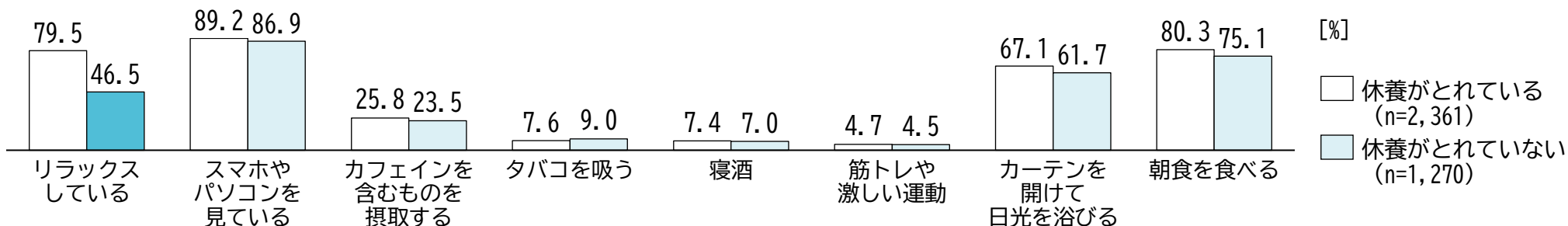
- 睡眠で休養がとれている人ととれていない人では、寝る前にリラックスできているかどうかには差がみられる。
- インタビューでは、夜になるといろいろ考えてしまったり、寝付けなかったり、夜中に目を覚ますことがあるという意見がみられた。
- また、十分に休養が取れている人に睡眠の質を高めるために工夫していることを聞いたところ、「自分の好きなことをして楽しい気持ちになってから寝る」という意見がみられた。

行動

<インタビューでのコメント>

- ✓ イライラして子供に言い過ぎたとか、子供と接する時間が短かったとか、**夜中何度か起きては眠れなくなる。**(広島県37歳、就業あり・子あり)
- ✓ 嫌な気分のまま寝たくないから、ドラマを見るとか**自分の好きなことを楽しんでから寝るようにしている。**寝たら忘れるという方もいるが、私はそんなことはないので別の方向で切り換ええないと思って、そういうことを昔からやっていた。あるとき**好きな女優さんがテレビ番組で同じようなことを言っていて、やっぱり大事なんだと思って続けている。**(A県27歳、就業あり・子なし)

<週4日以上行っている寝る前・起きた後の習慣（睡眠休養感別・広島県のみ）>



知識

- やせに関する知識については、広島県と他県で大きな差はなく、「知っている」との回答は約4割。

意識

- BMIの「やせ」について、広島県では、実際のBMIで約2割だが、理想のBMIで約3割となっており、理想のBMIで「やせ」と回答する人は、若年層ほど高くなっている。
- 広島県は、他県に比べて、体型維持のために重視していることで「見た目が細いこと」と回答する割合が高い。
- 「空腹が満たされれば、食事の内容や食べ方にはこだわりがない」と考える人が約半数となっており、若年層や同居なしの人ほど、そのように考える割合が高い。

行動

- 食品群別にみると、広島県は、肉、卵、牛乳、油を使った料理を毎日食べる人の割合が他県よりも高い。
- 朝食をほぼ毎日食べる人の割合は若年層ほど低くなる傾向があり、また同居家族のいない一人暮らしの人で、食べる割合が低くなっている。
- インタビューで、食事の際に意識していることを尋ねると、野菜の摂取・栄養のバランスと回答する人が多い。一方でそれが義務感であったりちゃんとしなくてはいけないという重圧になっている人もいる。
- 食事に対する考えや選択は、これまでに自分が食べてきた食事の影響が大きい。また、一緒に暮らす家族の影響も大きく、一人暮らしの場合や自分の分のみの食事はおろそかになりやすい。
- 広島県は、他県に比べて、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（＝過剰飲酒）の割合が高い。インタビューで話を聞いたところ、習慣的に飲酒をする人は自身の親も飲酒の習慣があるようだった。

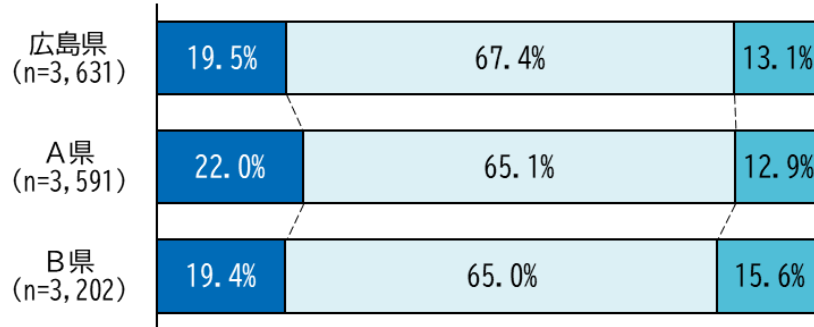
適正体重の維持（やせ・肥満の予防）

指標

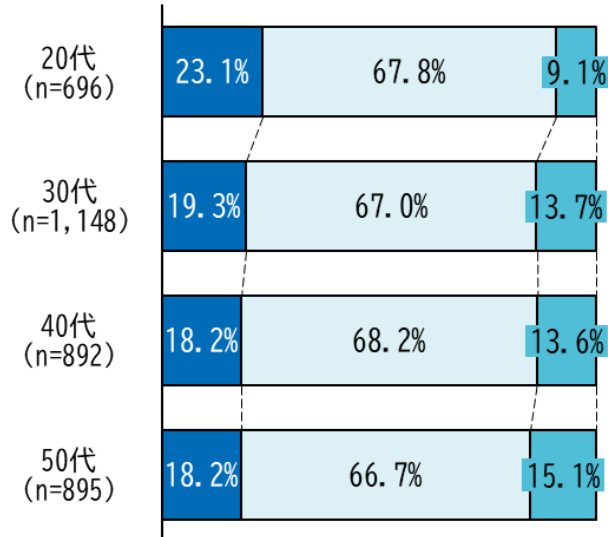
- BMI（実数）は、広島県と他県で大きな差はみられない。
- 日常生活への影響有無別にみると、不健康の人は肥満の割合が高い。
- 年代が上がるにつれて、肥満の割合が増加傾向にある。

BMI（実数）

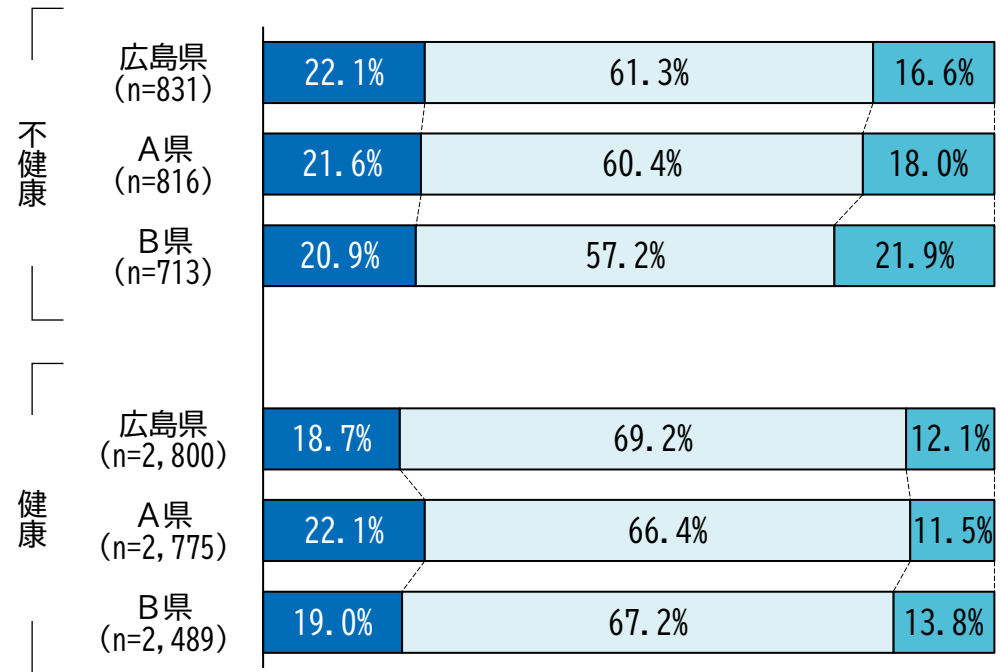
<県別>



広島県・年代別



<日常生活影響有無別>



■ やせ □ 標準 ■ 肥満

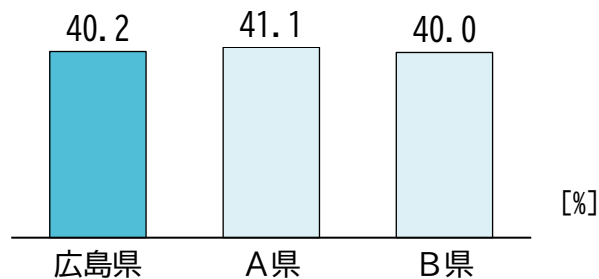
- やせに関する知識については、広島県と他県で大きな差はなく、「知っている」との回答は約4割。

知識

< やせに関する知識(県別) >

若いころの「やせ」は、
将来の肥満や糖尿病、骨粗鬆症による
骨折のリスクを高める

広島県 (n=3,631)
A県 (n=3,591)
B県 (n=3,202)

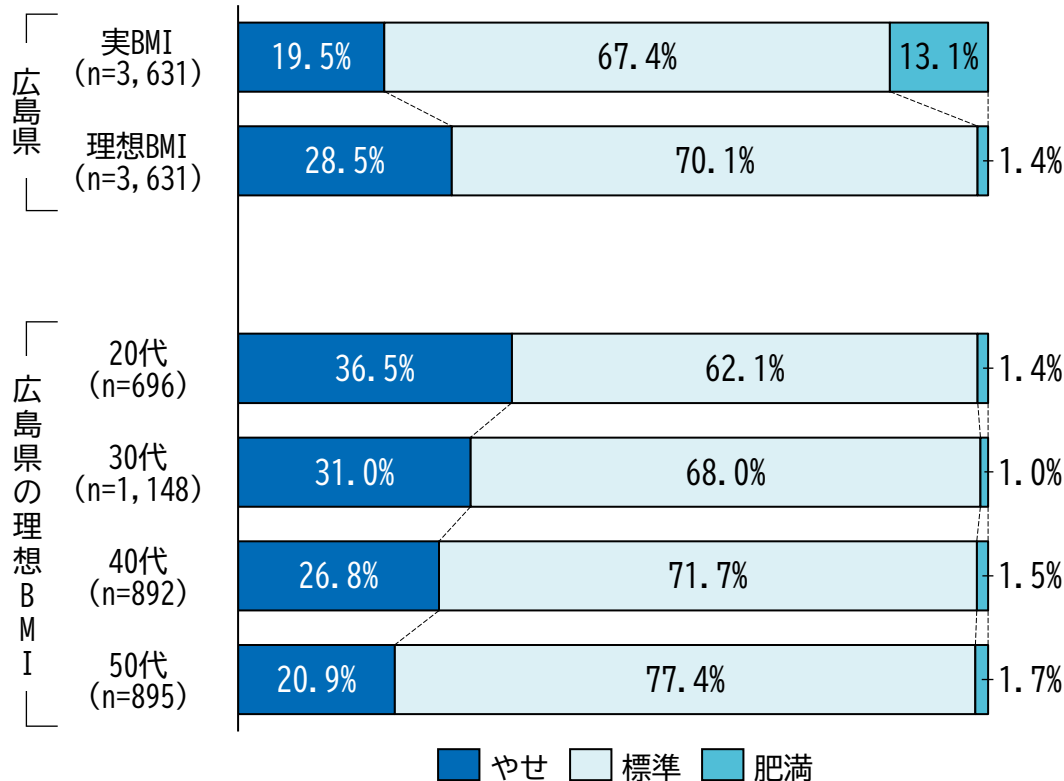


適正体重の維持（やせ・肥満の予防）

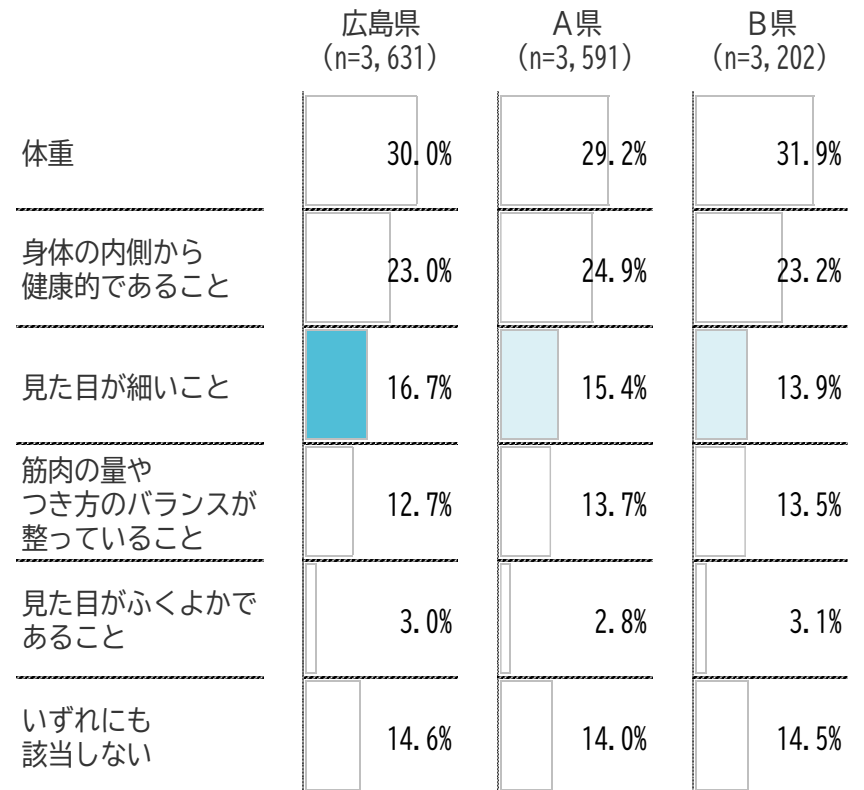
- BMIの「やせ」について、広島県では、実際のBMIで約2割だが、理想のBMIで約3割となっており、理想のBMIで「やせ」と回答する人は、若年層ほど高くなっている。
- 広島県は、他県に比べて、体型維持のために重視していることで「見た目が細いこと」と回答する割合が高い。

意識

<実際のBMIと理想のBMI（年代別・広島県のみ）>



<体型維持のために重視していること（県別）>



適正体重の維持（やせ・肥満の予防）

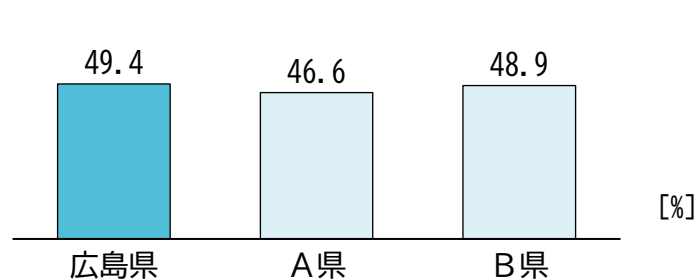
- 「空腹が満たされれば、食事の内容や食べ方にはこだわらない」と考える人が約半数となっており、若年層や同居なしの人ほど、そのように考える割合が高い。

意識

<食事に関する意識(県別)>

空腹が満たされれば、
食事の内容や食べ方には
こだわらない

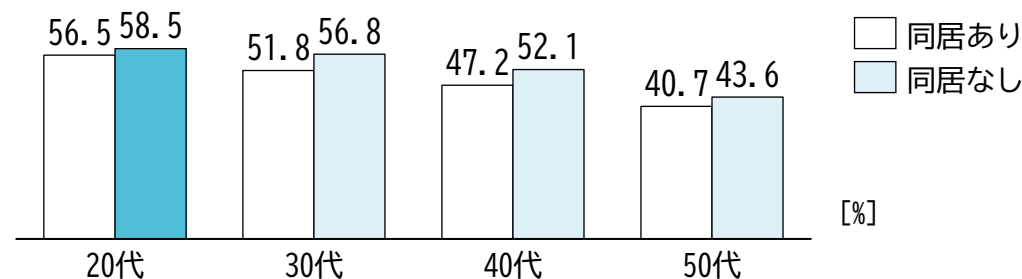
広島県 (n=3,631)
A県 (n=3,591)
B県 (n=3,202)



<食事に関する意識> (年代×同居の有無別・広島県のみ)

空腹が満たされれば、
食事の内容や食べ方には
こだわらない

20代 (n=696)
30代 (n=1,148)
40代 (n=892)
50代 (n=895)

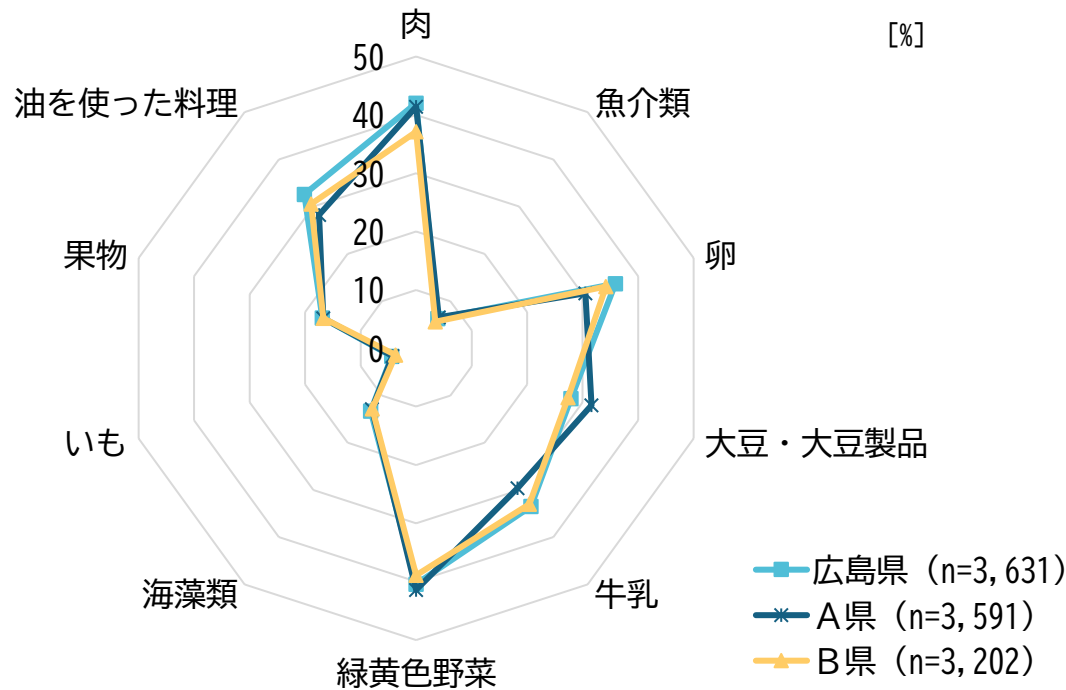


適正体重の維持（やせ・肥満の予防）

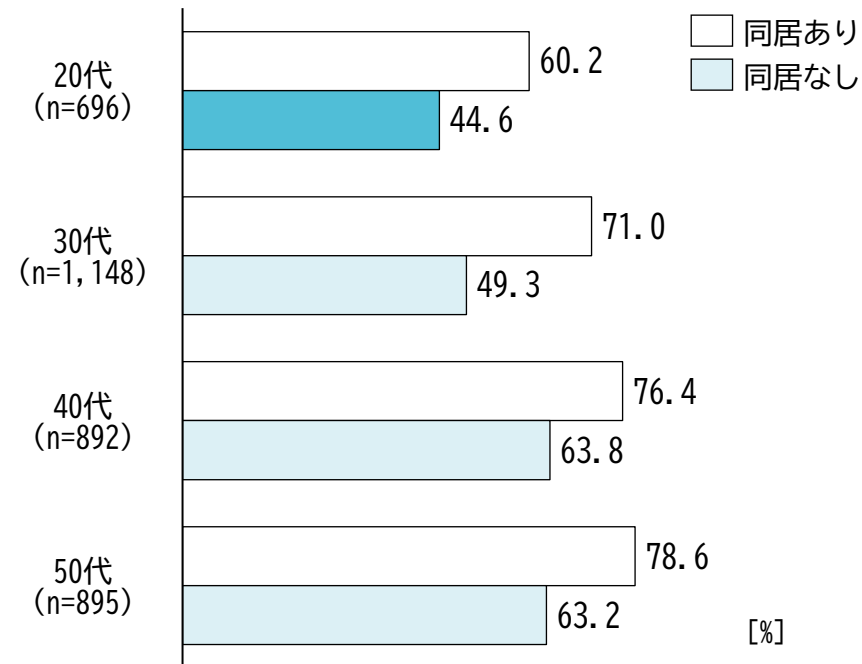
- 食品群別にみると、広島県は、肉、卵、牛乳、油を使った料理を毎日食べる人の割合が他県よりも高い。
- 朝食をほぼ毎日食べる人の割合は若年層ほど低くなる傾向があり、また同居家族のいない一人暮らしの人で、朝食を食べる割合が低くなっている。

行動

<10食品群の摂取頻度の比較(県別)>



<朝食をほぼ毎日食べる人の割合>
(年代×同居の有無別・広島県のみ)



- インタビューで、食事の際に意識していることを尋ねると、野菜の摂取・栄養のバランスと回答する人が多い。一方でそれが義務感であったりちゃんとしないといけないという重圧になっている人もいる。
- 食事に対する考えや選択は、これまでに自分が食べてきた食事の影響が大きい。また、一緒に暮らす家族の影響も大きく、一人暮らしの場合や自分の分のみの食事はおろそかになりやすい。

行動

<インタビューでのコメント>

- ✓ **一汁三菜**を意識することは多い。**母から教わったし**、お料理教室にも通っていた。(広島県31歳、就業なし・子あり)
- ✓ 子供がいるので**ご飯とおかずと汁物**を作るように心がけている。**実家もそんな感じだった**。性格的にも「**こうあらねばならない**」というのが強い。疲れていても「**ないといけないんじゃないか**」という**義務感**。(広島県37歳、就業あり・子あり)
- ✓ 「子供のご飯は野菜を」とすごく思うが、**自分の昼ご飯はどうでもいい**。昼ご飯が**適当だから朝と夜はちゃんとしよう**というのが頭にある。(広島県40歳、就業あり・子あり)
- ✓ 一番大変なのは夕食の準備。**仕事をしていないのでちゃんと作らなきゃ**という**プレッシャー**がある。自分の昼はレトルトや冷凍食品でも、夫も子供もいる夜にそれは避けなきゃという感じ。(広島県36歳、就業なし・子あり)
- ✓ **母は料理が下手でいつもパックの総菜**を食べていた。若い頃料理が全然できず**カップラーメンばかり**食べていたらめまいがして立ち上がれなくなった。反省して食生活をちゃんとしなくてはと思った。子供がいるので野菜をとと思うが、**いなかったらもっと自堕落な生活**をしている。(広島県55歳、就業あり・子あり)
- ✓ 食事は同居の**おばあちゃん**が作る**「和」が基本**。蕁麻疹が出にくくなったり肌荒れもしなくなった。(A県27歳、就業あり・子なし)

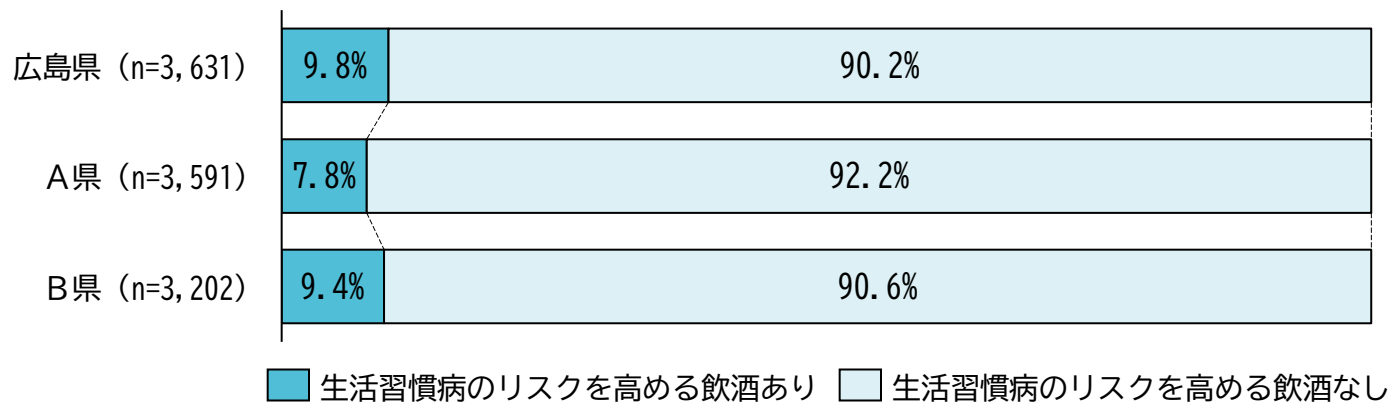
- 広島県は、他県に比べて、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（＝過剰飲酒）の割合が高い。
- インタビューで話を聞いたところ、習慣的に飲酒をする人は自身の親も飲酒の習慣があるようだった。

行動

<インタビューでのコメント>

- ✓ 父はお酒を飲むのが大好きな人だったから、**小さい頃からそれが当たり前**の家で、よく飲んでいて、それが食事代わりという感じを受けた。**私にとっては、お酒を飲むということは日常**なのかな。母はあまり飲まなかったけれど、父は婿さんと飲んだり、バーに飲みに行ったりという感じだった。（広島県55歳、就業あり・子あり）
- ✓ **父が翌日に仕事がない時はじゃんじゃん飲むタイプ**なので「飲むか」と聞かれて飲む感じ。自分で飲んだのは20歳過ぎだったが、最初は小学1年生とか、父が飲んでいる焼酎のグラスの氷を薄くもらっていた。（広島県30歳、就業あり・子なし）

<生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の有無（県別）>



知識

- 広島県は、他県に比べて、「健康のためには、歩行または同等程度の身体活動を1日60分以上行うことが推奨されている」について、「知っている」と回答する割合が低い。
- インタビューでは、「何をしたらよいかわからない」「1日の運動メニューが知りたい」といった意見がみられた。

意識

- 広島県は、他県に比べて、「健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う」と回答する割合が低い。
- 「運動するよりも、他のことをしたいと思う」は約7割、「運動に時間やお金を割くのがもったいないと思う」は約半数が該当している。また、若年層ほど、他のことが優先されがちで、運動への意識が低くなっている。
- 「運動する時間的な余裕がない」「運動する心理的な余裕がない」は、30代や就労あり子どもありの群で高く、身体を動かそうという意識はあっても、仕事と育児の両立に追われ、運動をする余裕がない様子がうかがえる。

行動

- 20代のみで他県比較すると、広島県では、30分以上の運動を週に2回以上行う割合が、2割以下と他県よりも低い。歩行や座位時間では大きな差はみられないことから、意識的に身体を動かす若年層が少ないことが分かる。
- インタビューで聞いた中では、運動習慣について広島県と他県による違いは見受けられなかった。
- 実際にやっている運動は、「筋トレ」「ストレッチ」「YouTubeのエクササイズ動画」などが挙げられている。
- 健康になるために改善したい生活習慣として「運動」を挙げる人が多く、“きっかけづくり” “モチベーションの維持” “継続” などに課題を抱えている様子がうかがえた。

- 広島県は、他県に比べて、「健康のためには、歩行または同等程度の身体活動を1日60分以上行うことが推奨されている」について、「知っている」と回答する割合が低い。
- インタビューでは、「何をしたらよいかわからない」「1日の運動メニューが知りたい」といった意見がみられた。

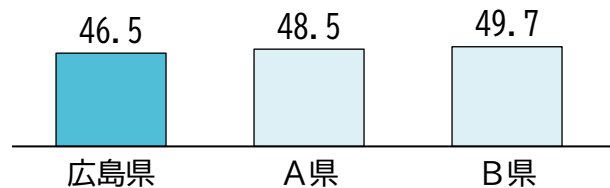
知識

<インタビューでのコメント>

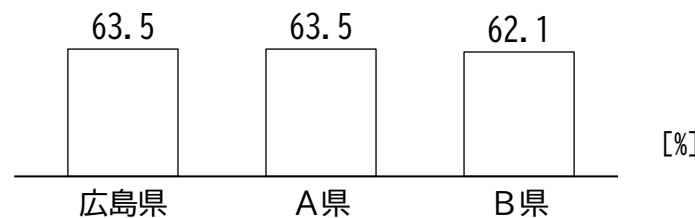
- ✓ 運動といっても色々あるので何をすれば良いのかわからない。独身時代はジムに入ってウォーキングやランニングをしていたが、今ジムに入会して1人でジムへ行ってという時間はなかなか作れない。運動はジムだけじゃないけど、他に思いつかない。(B県37歳、就業あり・子あり)
- ✓ 空いた時間があるなら休憩したいって感じになってしまってるので、希望としては定期的な運動をしたいけど中々実践できていない。1日これをしてあげれば大丈夫みたいなメニューがあればいいかなと思う。(B県36歳、就業なし・子あり)

<運動に関する知識(県別)>

健康のためには、歩行または同等程度の身体活動を1日60分以上行うことが推奨されている



運動は短い時間の積み重ねでも効果はある



広島県 (n=3, 631)
A県 (n=3, 591)
B県 (n=3, 202)

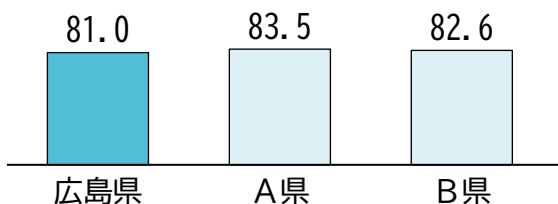
- 広島県は、他県に比べて、「健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う」と回答する割合が低い。
- 「運動するよりも、他のことをしたいと思う」は約7割、「運動に時間やお金を割くのがもったいないと思う」は約半数が該当している。
- また、若年層ほど、他のことが優先されがちで、運動への意識が低くなっている。

意識

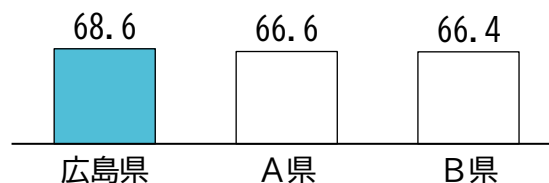
<運動に関する意識(県別・年代別(広島県のみ))>

広島県 (n=3,631) A県 (n=3,591) B県 (n=3,202)

健康のために、
できるだけ身体を動かそうと思う



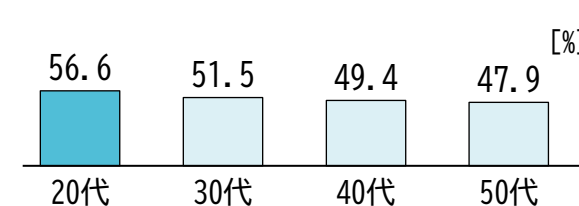
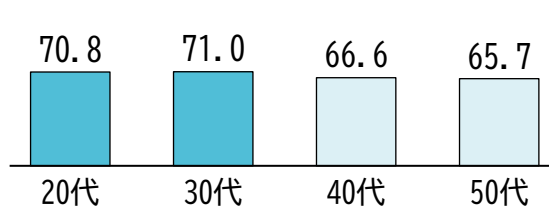
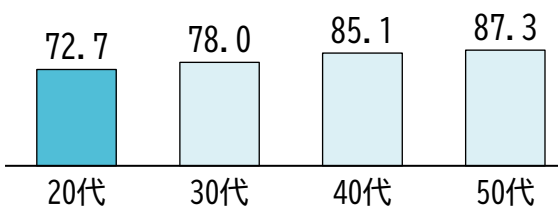
運動するよりも、
他のことをしたいと思う



運動に時間やお金を割くのが
もったいないと思う



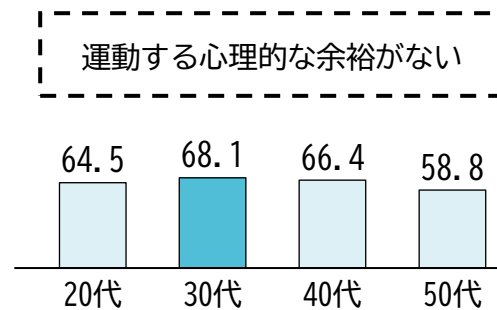
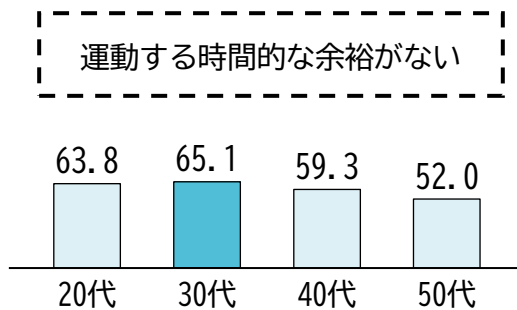
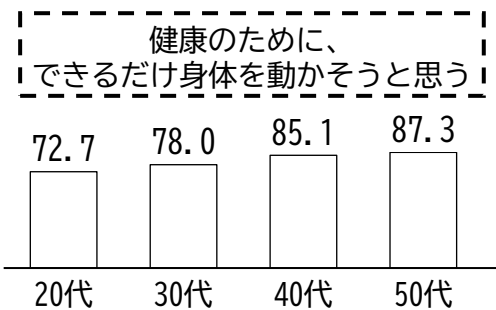
20代 (n=696) 30代 (n=1,148) 40代 (n=892) 50代 (n=895)



➤ 「運動する時間的な余裕がない」「運動する心理的な余裕がない」は、30代や就労あり子どもありの群で高く、身体を動かそうという意識はあっても、仕事と育児の両立に追われ、運動をする余裕がない様子が見えてくる。

意識

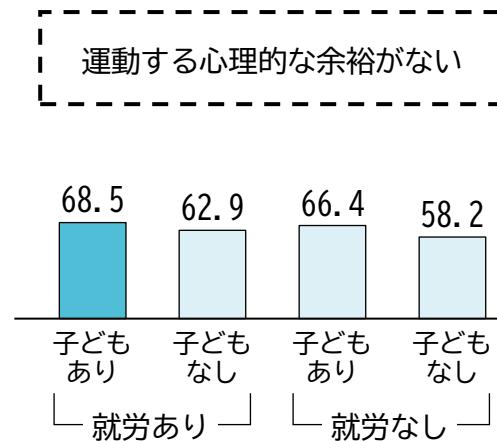
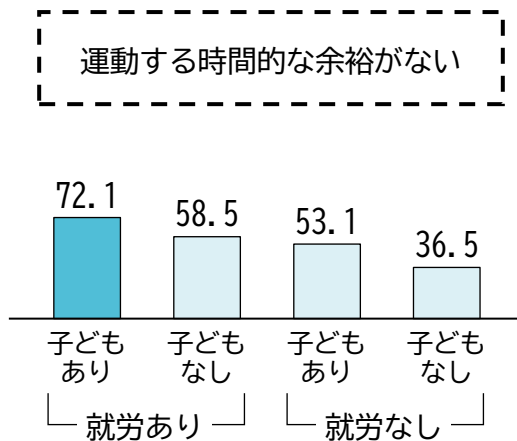
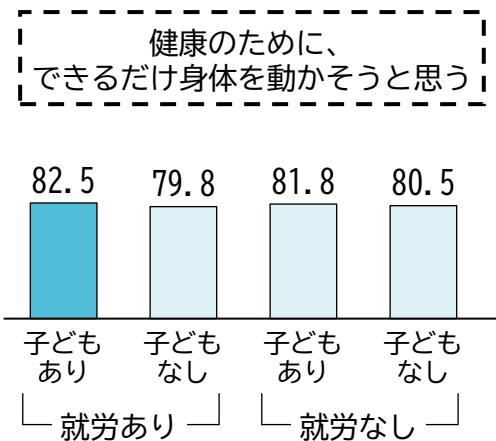
<運動に関する意識(年代別(広島県のみ))>



20代 (n=696)
30代 (n=1,148)
40代 (n=892)
50代 (n=895)

[%]

<運動に関する意識(就労有無×子ども有無別(広島県のみ))>



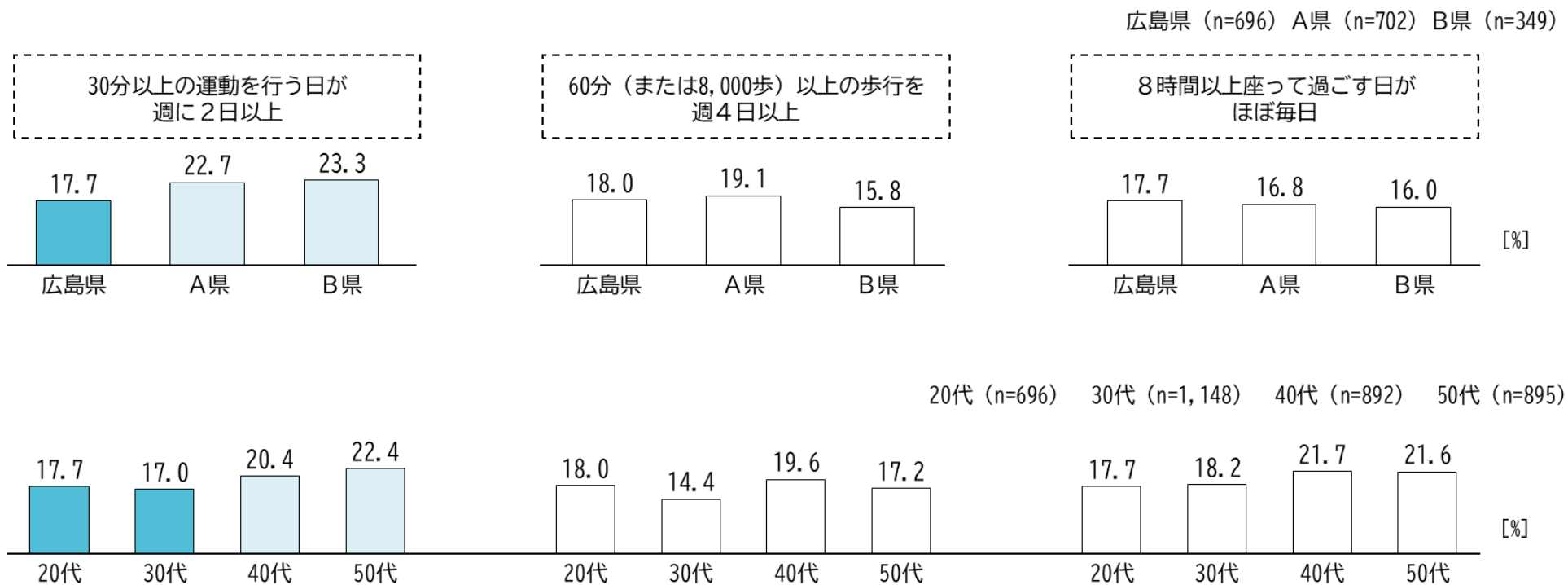
就労あり・子どもあり (n=1,208)
就労あり・子どもなし (n=1,624)
就労なし・子どもあり (n=435)
就労なし・子どもなし (n=364)

[%]

➤ 20代のみで他県比較すると、広島県では、30分以上の運動を週に2回以上行う割合が、2割以下と他県よりも低い。歩行や座位時間では大きな差はみられないことから、意識的に身体を動かす若年層が少ないことが分かる。

行動

<運動習慣(県別(20代のみ)・年代別(広島県のみ))>



- インタビューで運動習慣について、聞いた中では、広島県と他県による違いは見受けられなかった。
- 実際にやっている運動は、「筋トレ」「ストレッチ」「YouTubeのエクササイズ動画」などが挙げられている。
- 健康になるために改善したい生活習慣として「運動」を挙げる人が多く、“きっかけづくり” “モチベーションの維持” “継続” などに課題を抱えている様子が見えたと。

行動

<インタビューでのコメント>

- ✓ **家の中でストレッチ**をしたり、ちょっと**筋トレ**をするくらい。結婚前もそんなに運動の機会はなかった。中高まではテニスをしていてわりと好きだったが、**大学生くらいからはあまり機会がなかった。**(広島県31歳、就業あり・子あり)
- ✓ ちょっとでも動かないとまずいと思って、**筋トレ**をしている。**YouTubeを見ながら家でやる。**わざわざ外に行ってジムはお金もかかるし、家でメインでやっている。(A県27歳、就業あり・子なし)
- ✓ 近くで子供を預かってもらって運動やスイミングすることに**興味はあるけれど機会がなくて行ったことはない。**ちょっと面倒だなど思うところもある。その日にと決まっているよりは出入り自由のほうが子供の調子とかもあるから、自分の好きなときに行けたら気楽に行けるかなと思う。(広島県31歳、就業あり・子あり)
- ✓ 体を動かしていないから**足腰が悪い**のだろうと思うが、**3日坊主で全然実現できていない。**やりたいのだけど。家の前の奥さまがずっと散歩をしていて**痩せられているので、やっぱり散歩っていいんだ**と思う。**健康維持もあるけれど、痩せたいので、彼女を見習ってやりたい**気持ちはある。(広島県55歳、就業あり・子あり)

知識

- がん検診に関する知識の認知は7～8割以上と高いが、若年層では認知率が下がる傾向がみられる。
- 骨粗鬆症検診は、他の検診と比べて、「認知」や「理解」の段階で脱落している人が多い。

意識

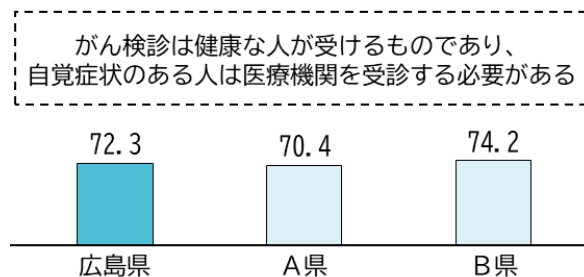
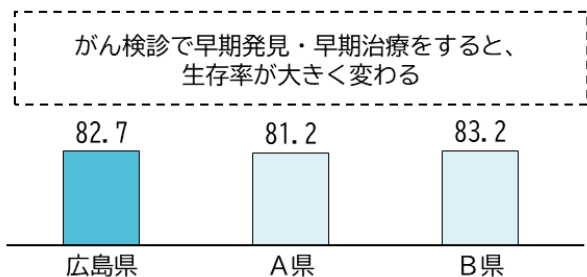
- 骨粗鬆症検診を受診するにあたって、金銭面の支援と他の健診・検診との同時実施が求められている。

行動

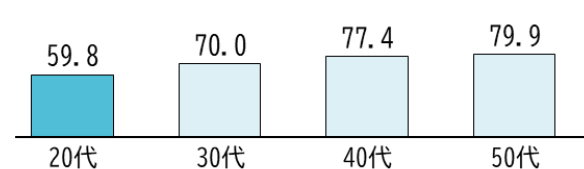
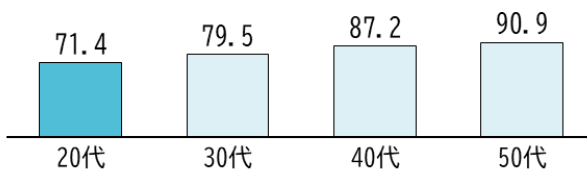
- 健診・検診は、「習慣」の段階で脱落している人が多い。

知識

< 検診の知識(県別・年代別(広島県のみ)) >



広島県 (n=3, 631)
A県 (n=3, 591)
B県 (n=3, 202)

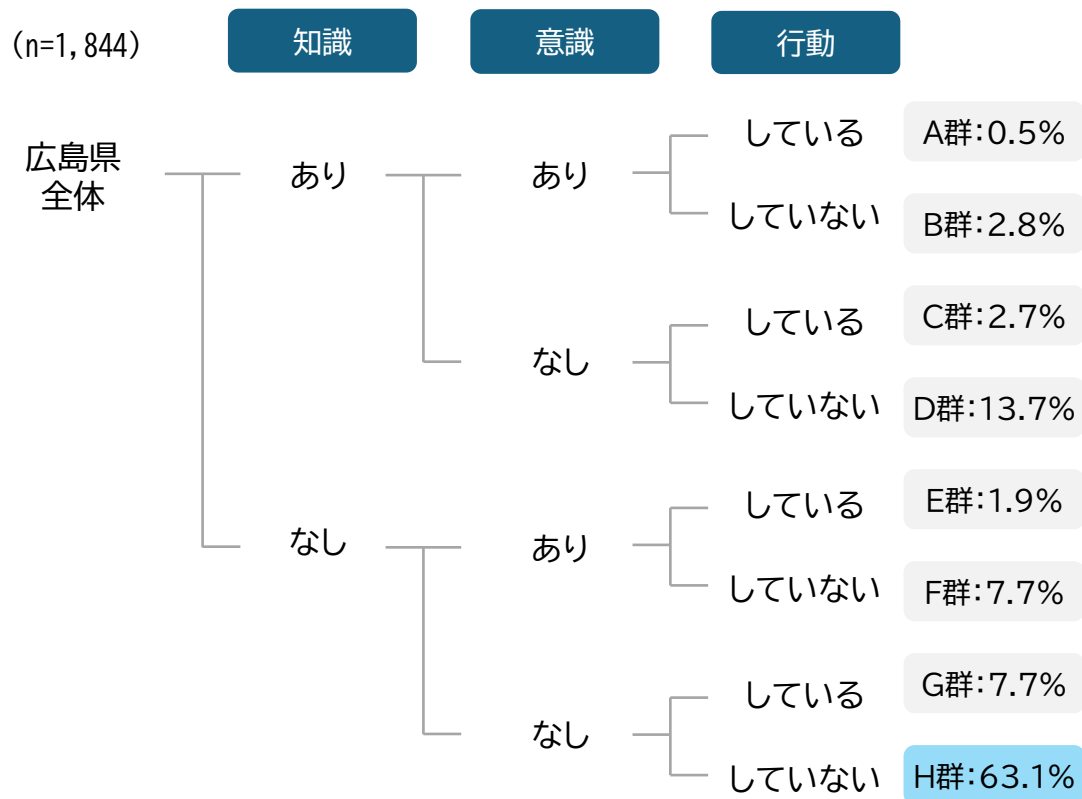


20代 (n=696)
30代 (n=1, 148)
40代 (n=892)
50代 (n=895)

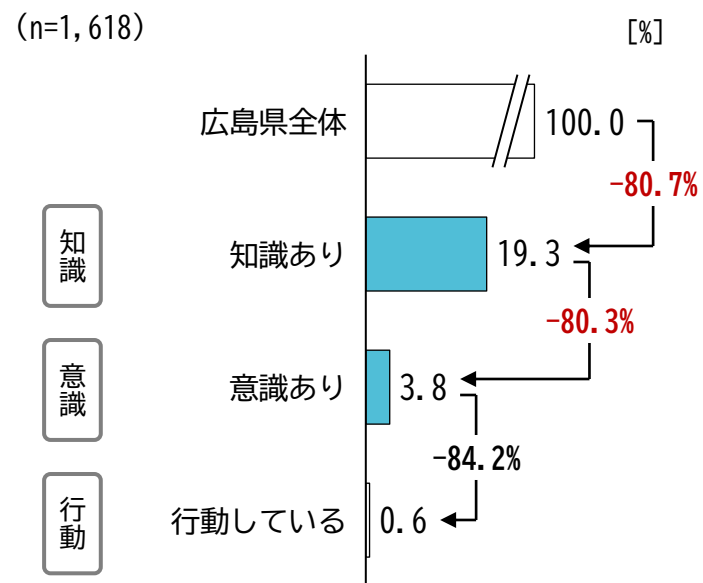
骨折予防（20-30代）のファネル分析

➤ 骨折予防（20-30代）においては、「知識」「意識」の段階で脱落している人が多い。

<樹形図(広島県のみ)>



<ファネル分析(広島県のみ)>

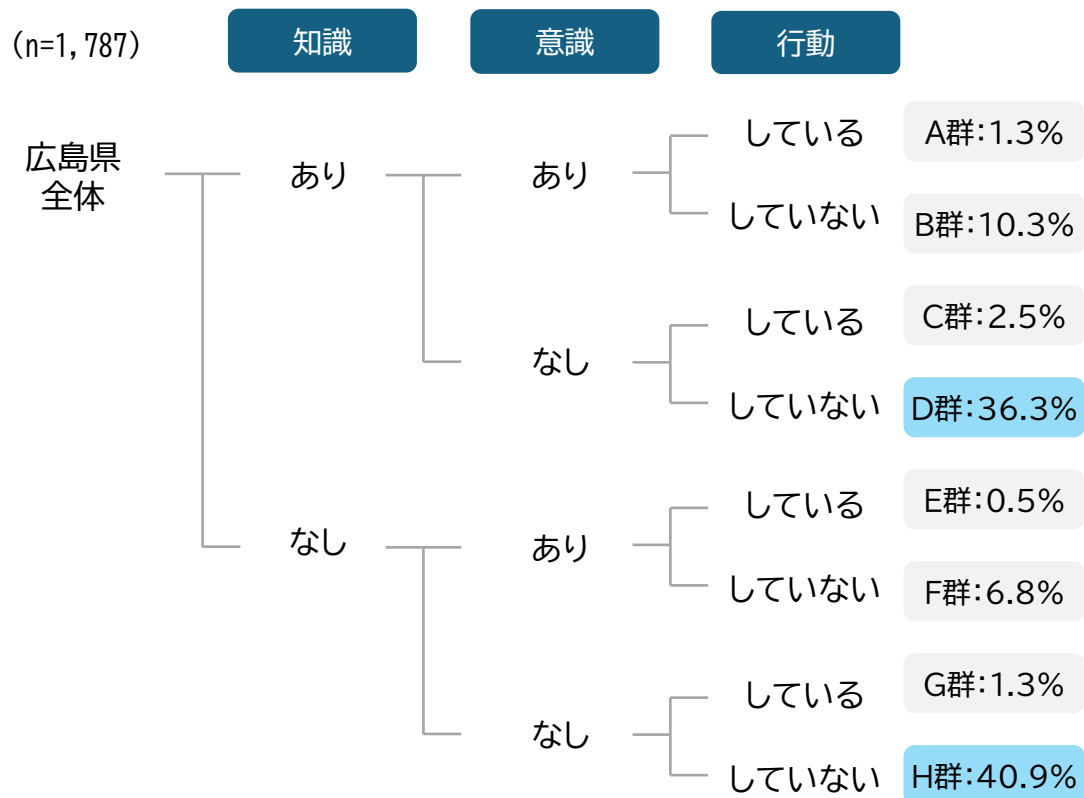


※ファネル分析：生活習慣の獲得につながるプロセスを、知識を得て、意識し、行動する3段階に分け、ファネル（漏斗）構造に当てはめて図式化することで、どの段階で脱落しているかを把握した。

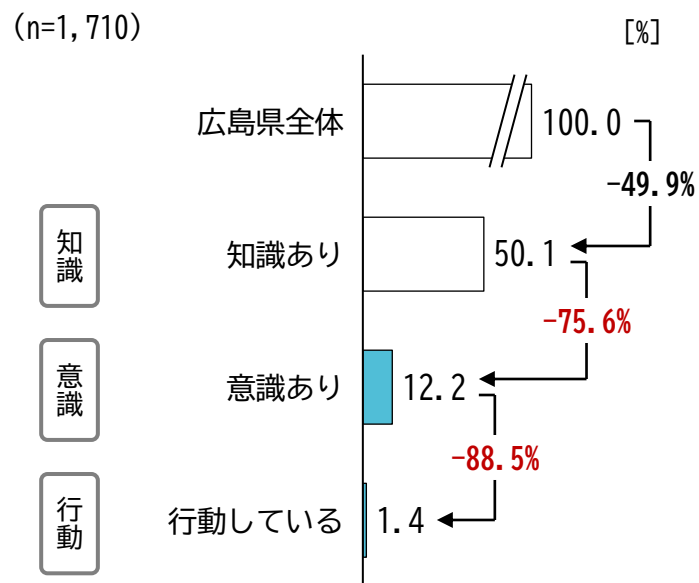
骨折予防（40-50代）のファネル分析

➤ 骨折予防（40-50代）においては、「意識」「行動」の段階で脱落している人が多い。

<樹形図(広島県のみ)>

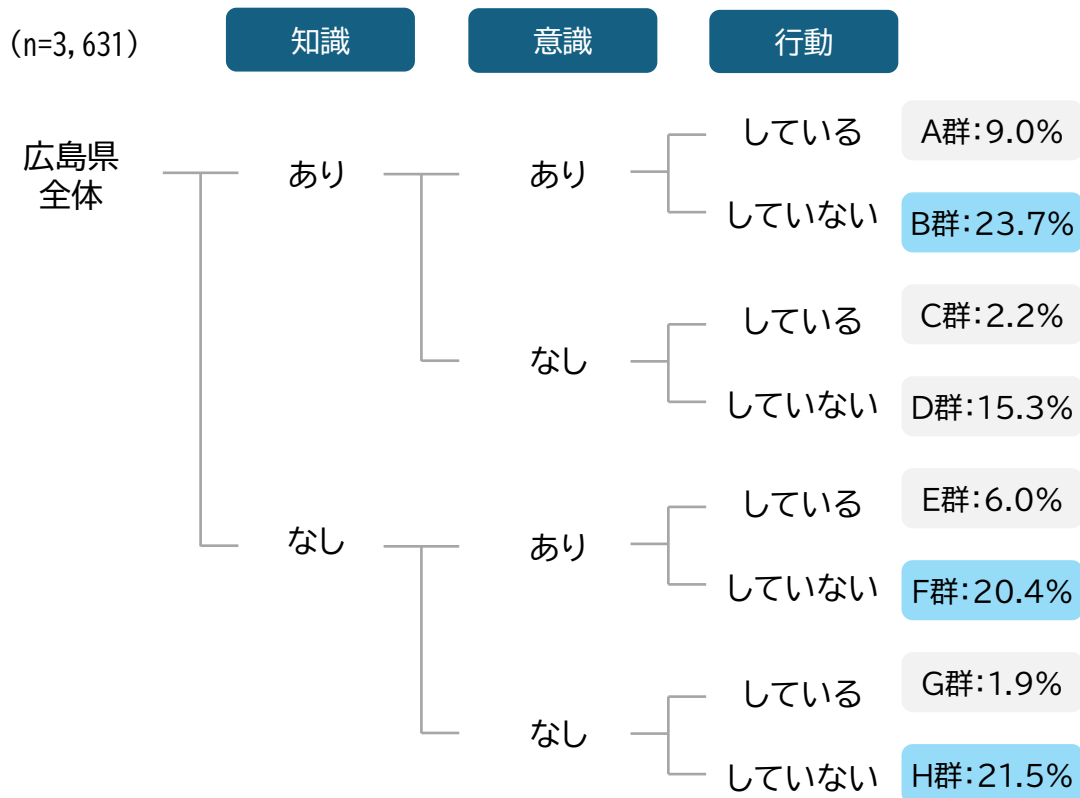


<ファネル分析(広島県のみ)>

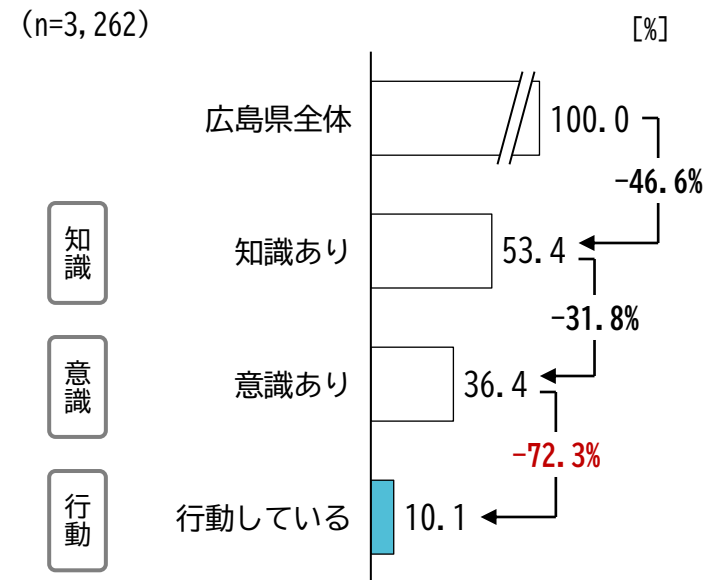


➤ 睡眠においては、「行動」の段階で脱落している人が最も多い。

<樹形図(広島県のみ)>



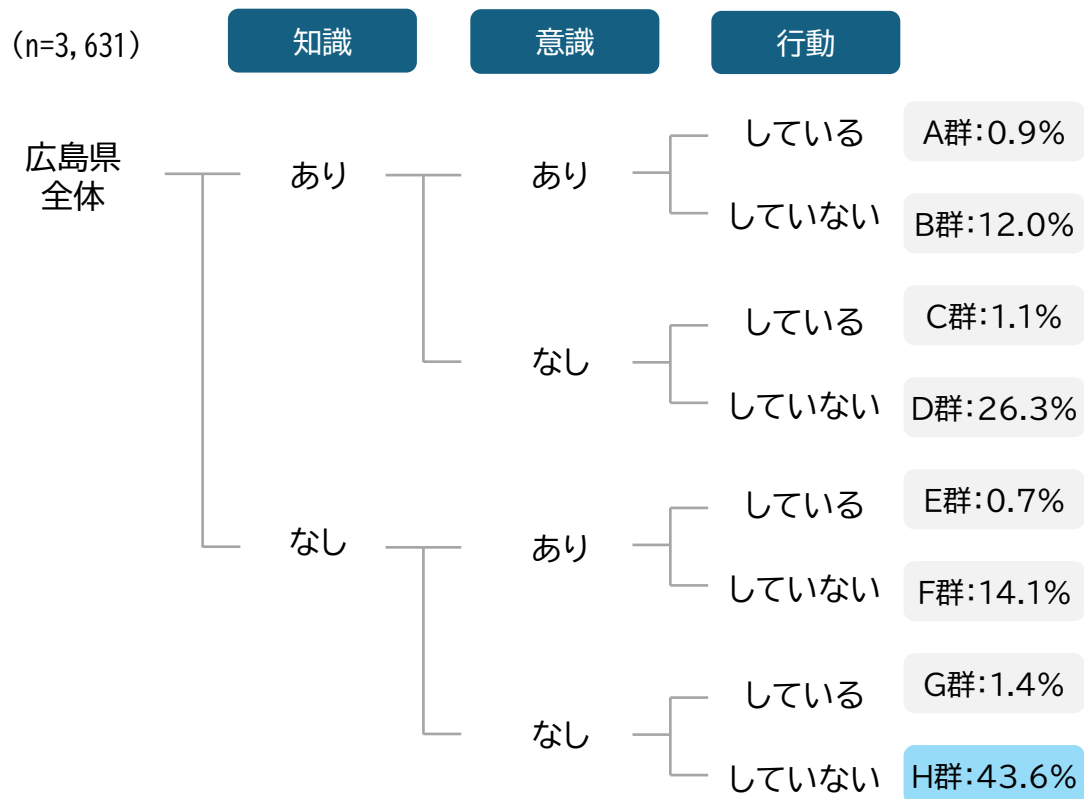
<ファネル分析(広島県のみ)>



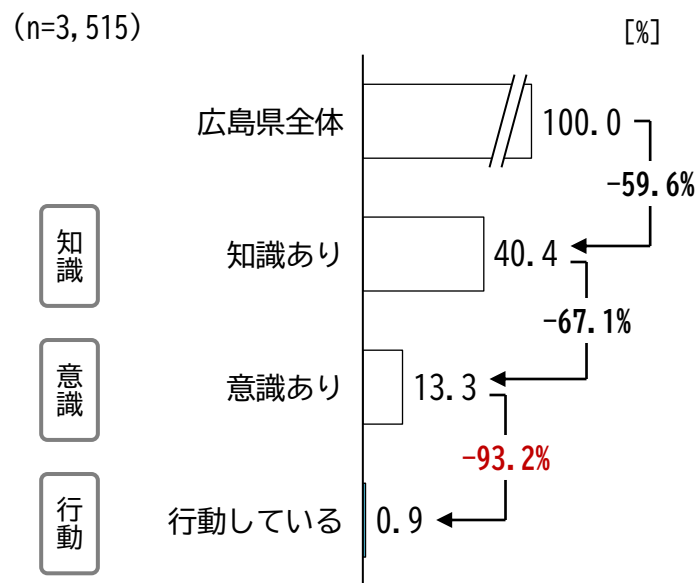
適正体重（やせ）のファネル分析

➤ 適正体重（やせ）においては、「行動」の段階で脱落している人が最も多い。

<樹形図(広島県のみ)>

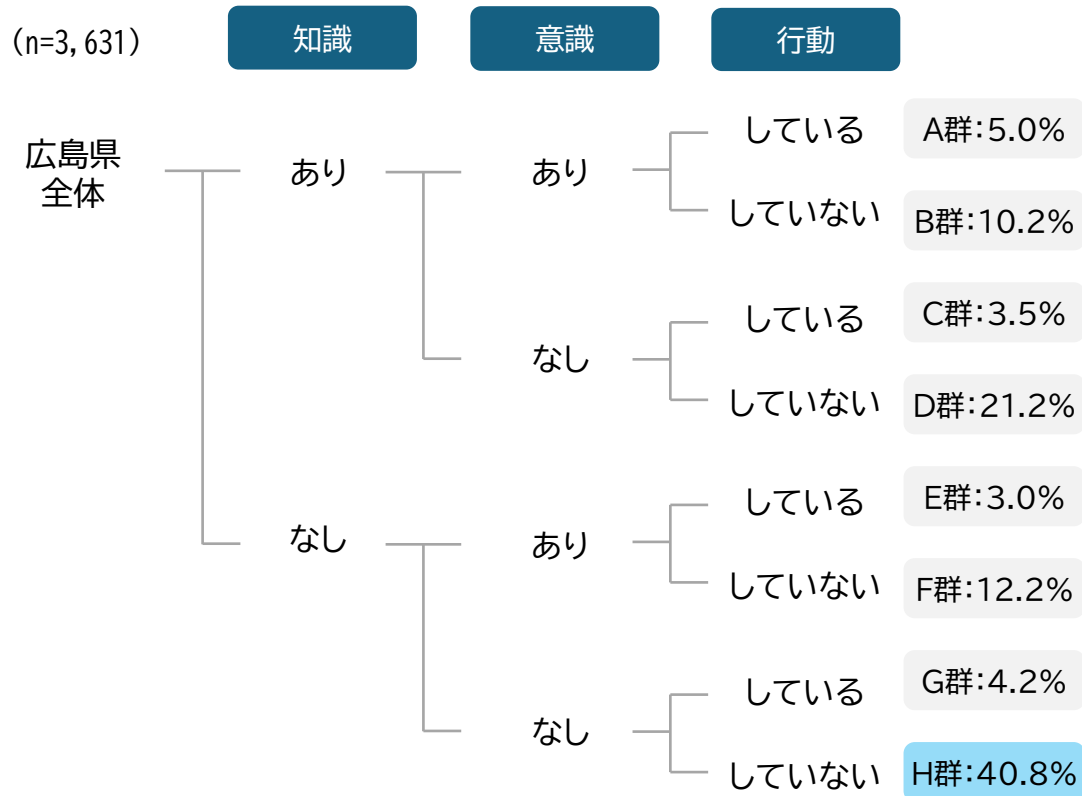


<ファネル分析(広島県のみ)>

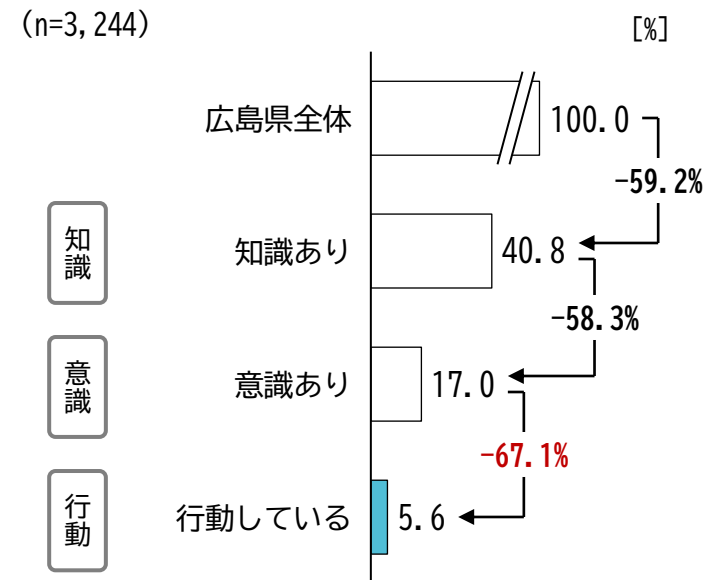


➤ 運動習慣においては、「行動」の段階で脱落している人が最も多い。

<樹形図(広島県のみ)>

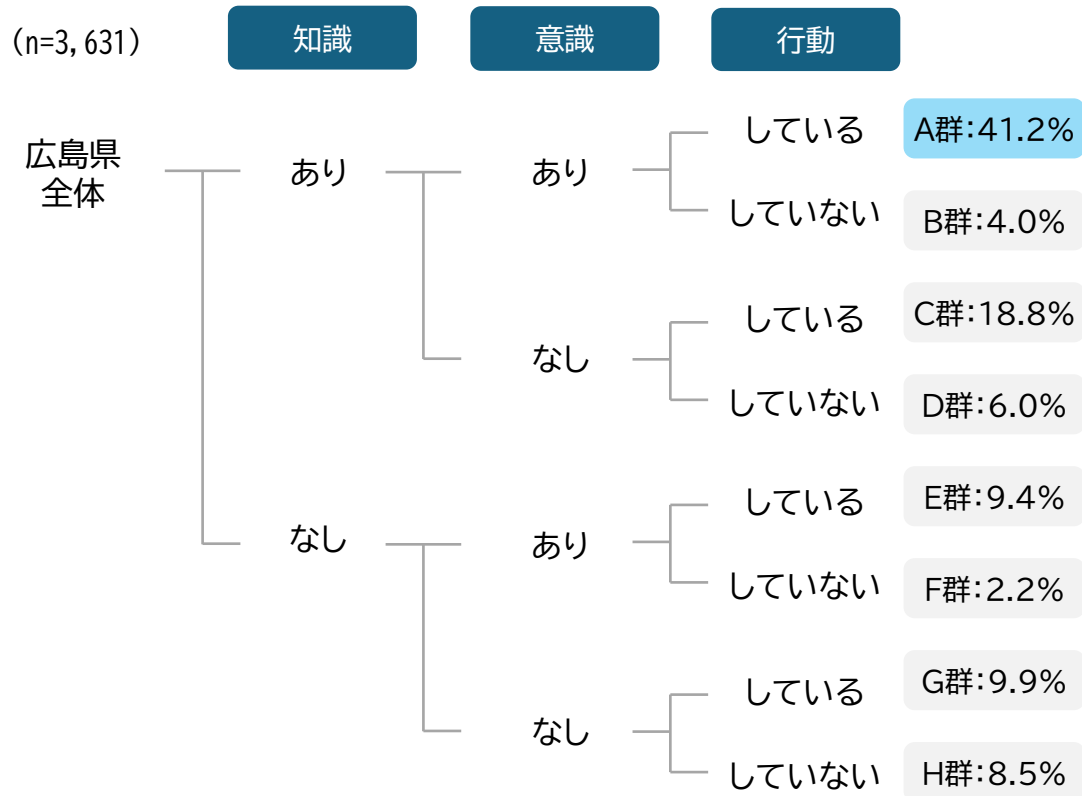


<ファネル分析(広島県のみ)>

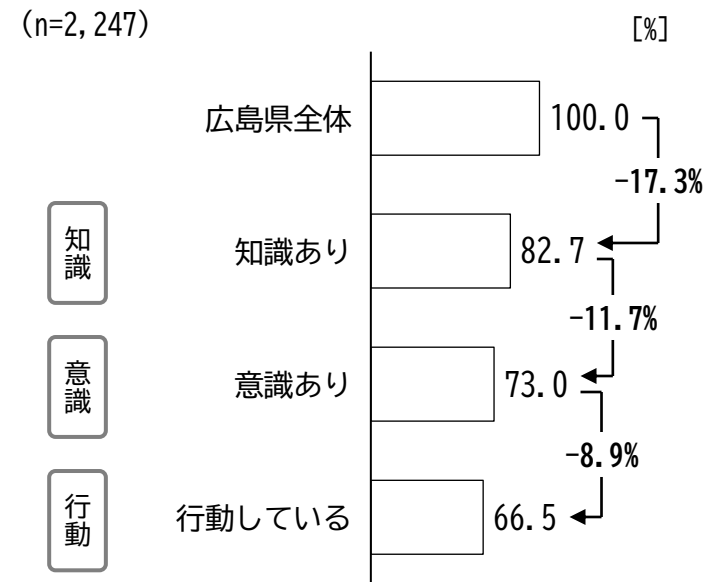


- 健診・検診においては、「A群（知識も意識もあって行動できている）」が最も多い。
- また、知識や意識がなくても行動できている人も多い（C群、E群、G群）。

<樹形図(広島県のみ)>



<ファネル分析(広島県のみ)>



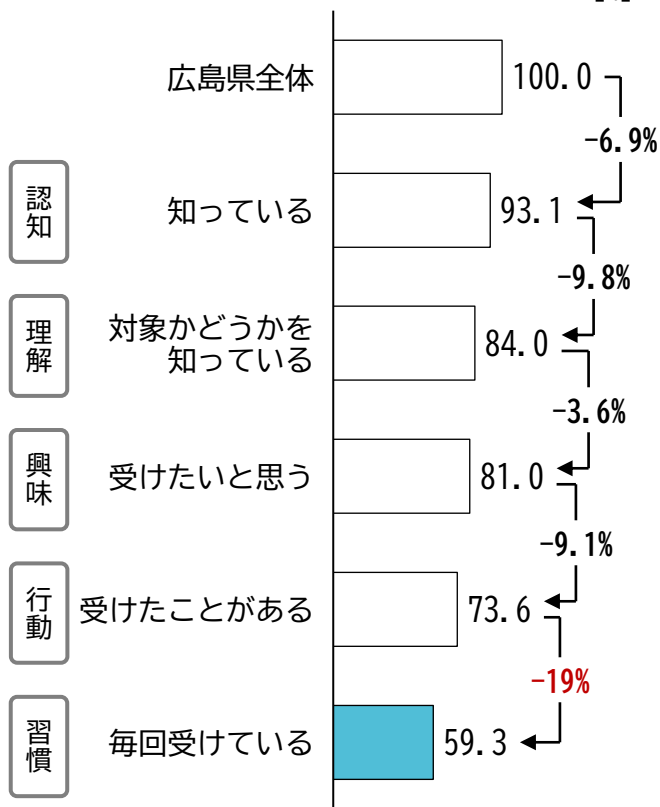
健診・検診の種類別ファネル分析

- 特定健診・一般健康診査やがん検診においては、「習慣」の段階で脱落している人が多い。
- 骨粗鬆症検診は、特定健診・一般健康診査やがん検診と比べて、「認知」や「理解」の段階で脱落している人が多い。

※広島県のみの結果

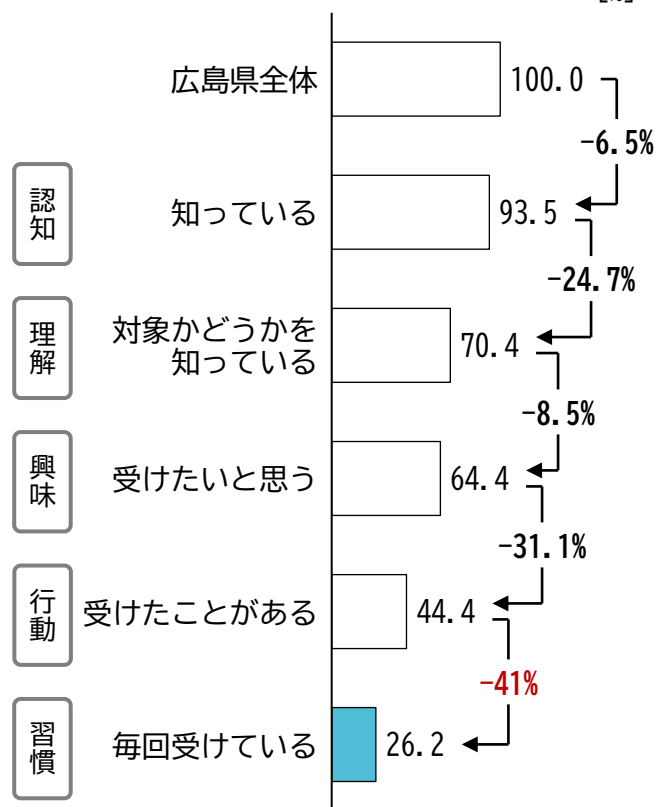
<特定健診・一般健康診査>

(n=3,369) [%]



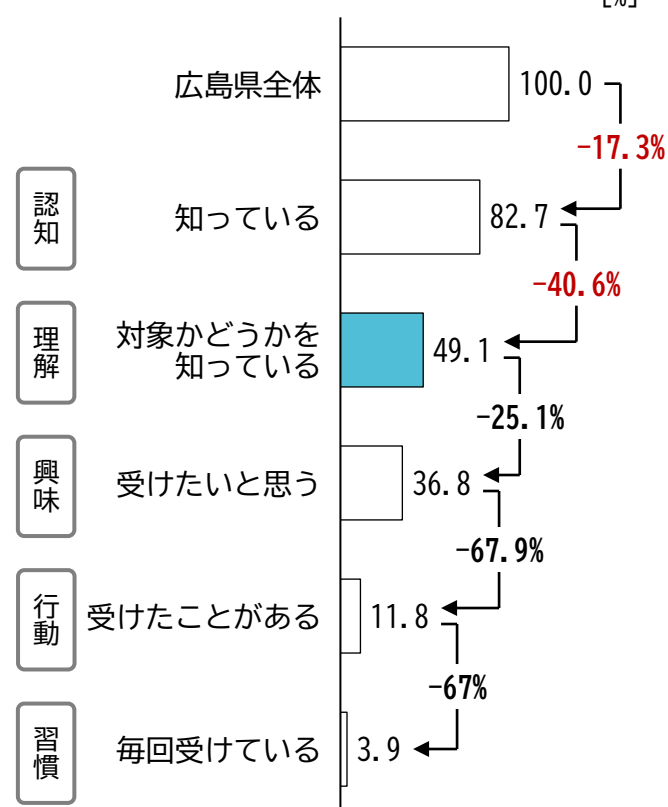
<がん検診>

(n=3,380) [%]



<骨粗鬆症検診(全年代)>

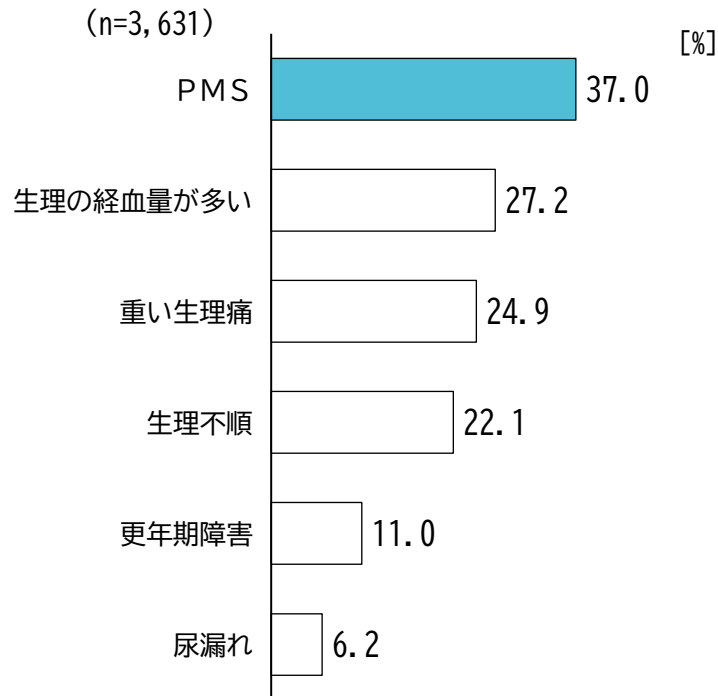
(n=3,501) [%]



※ファネル構造に当てはまらないものは除いて集計(健診・検診自体を知らないor対象かどうかを知らないのに受けたことがあると回答しているもの)。

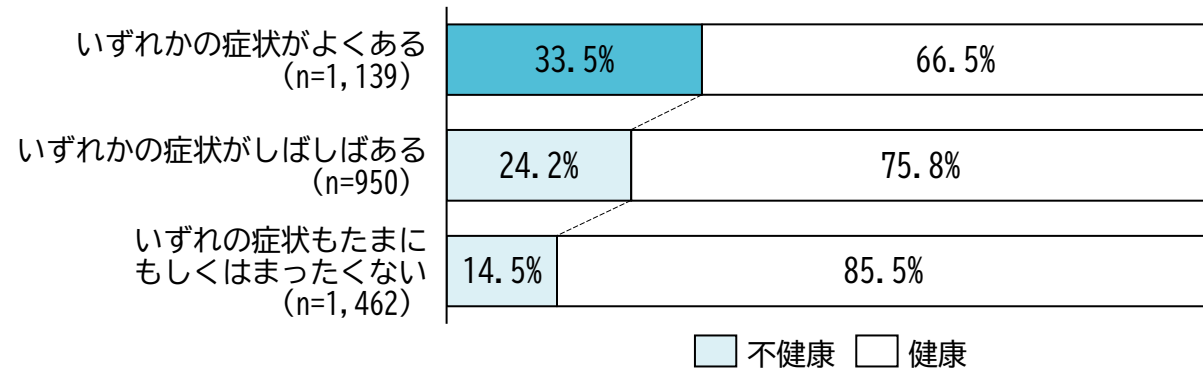
- ▶ 女性特有の健康課題では、「PMS（月経前症候群）」が最も高く、約4割の人が症状を感じていると回答している。
- ▶ 女性特有の健康課題を抱えている場合、「不健康」や「うつ疑いあり」になる人が多い。

<女性特有の健康課題の症状(広島県のみ)>

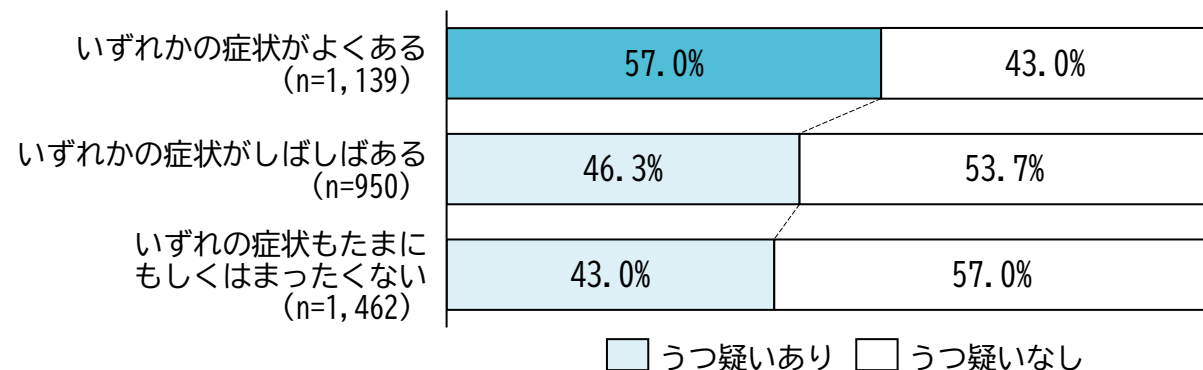


※各項目で「よくある」または「しばしばある」を選択した人の割合

<日常生活への影響有無(女性特有の健康課題の有無別・広島県のみ)>



<WHO-5(女性特有の健康課題の有無別・広島県のみ)>



※PMS：月経（生理）の3～10日ほど前から現れる、精神的・身体的な症状。
 精神的症状…情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害など
 身体的症状…腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張りなど

- 女性特有の健康課題についての職場での理解について、症状がある人のうち4割以上が協力や理解を得られていないと回答しており、広島県は他県に比べて高くなっている。
- 女性特有の健康課題を抱えていると「うつ疑いあり」が高くなるが、職場の理解があると改善される。
- インタビューでは、女性特有の健康課題は、「女性相手なら話せるけど男性には話しづらい」「女性なら当然なことだし、配慮してもらうことでもない」といった意見がみられる。

<インタビューでのコメント>

- ✓ *職場は男性が多いので女性特有の不調を言い出しにくい。異性には抵抗がある。生理休暇が浸透して軽く受け止められると良い。(広島県37歳、就業あり・子あり)*
- ✓ *仕方がない事だから周囲に配慮してもらう事でもないかなと思うのであまり話はしない。(A県27歳、就業あり・子なし)*

<女性特有の健康課題の職場理解(県別)>

広島県 (n=1,778)	42.6%	57.4%
A県 (n=1,851)	39.8%	60.2%
B県 (n=1,600)	39.3%	60.7%

協力や理解を得られていない
 協力や理解を得られている

<WHO-5(職場理解別・広島県のみ)>

広島県全体 (n=3,631)	48.3%	51.7%
理解あり (n=1,020)	47.1%	52.9%
理解なし (n=758)	59.9%	40.1%

うつ疑いあり
 うつ疑いなし

※「就業していない」と「健康課題や症状はない」を除いて集計

婦人科にかかる体調不良（生理痛等）への対処

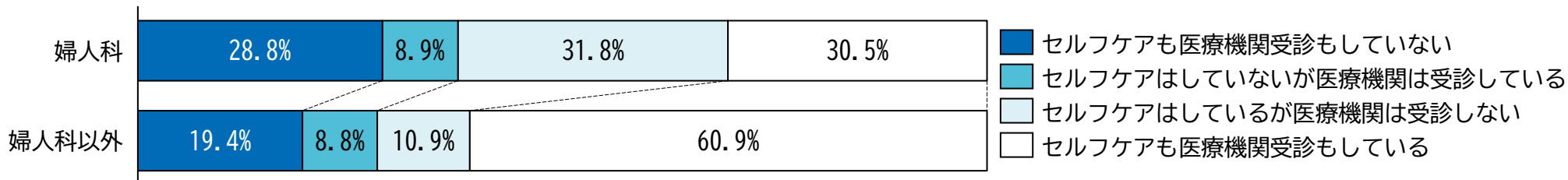
- 婦人科にかかるような体調不良は、そうでない体調不良に比べて、対処しない人が多い。
- インタビューでは、「この程度で病院に行って良いのかわからない」「(病院に)行っていることを知られたくない」という意見もあった。

<インタビューでのコメント>

- ✓ 病院へ行くのもこの程度で行って良いのかなと、先生によっては大したことないと言う人がいて、それが嫌だから行かない。「どんなに些細なことでも自分が辛いならとにかくまずは相談してください」というのがあると良い。(B県37歳、就業あり・子あり)
- ✓ 産婦人科で薬をもらったが改善せず、それなら精神科に行くしかないと言われたが、精神科に行くのは抵抗があった。行っているところを見られたくない、知られたくないという気持ちがある。婦人科の中に相談窓口があれば良い。産婦人科がオンラインでの診療をしてくれたら生理痛やPMSは相談しやすいかなと思う。(広島県37歳、就業あり・子あり)

<体調不良への対応(広島県のみ)>

(n=3,631)



※「まったくない」を「していない」、「いつも」「しばしば」「たまに」を「している」として分類

婦人科にかかる体調不良（生理痛等）への対処

- 広島県は、学生時代に女性特有の健康に関する知識について学ぶ機会があった割合は他県に比べると高いが、4割以下にとどまっている。また、学ぶ機会がないと、体調不良に対して対処しない割合が高い。
- インタビューでも、親から生理による不調を軽視するような教育を受けていると、不調を感じても我慢してしまう傾向がみられた。

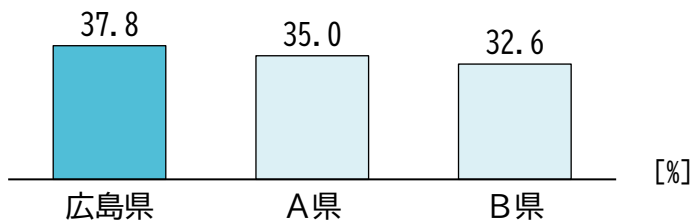
<インタビューでのコメント>

- ✓ 生理になり始めた頃母親に生理不順について相談した際、「**自分もそうだ**」と言われあまり重くない語りをされて「**そうなんだ**」で終わったので、深く気にしていない。(広島県30歳、就業あり・子なし)
- ✓ 父親から「**生理は病気じゃない**」とよく言われたのが**トラウマ**になっているかもしれない。相手が同性か異性かはあまり関係なくて、**生理痛で薬を飲んだり仕事を休んだりするのは負けだ**と思う。(A県44歳、就業あり・子なし)

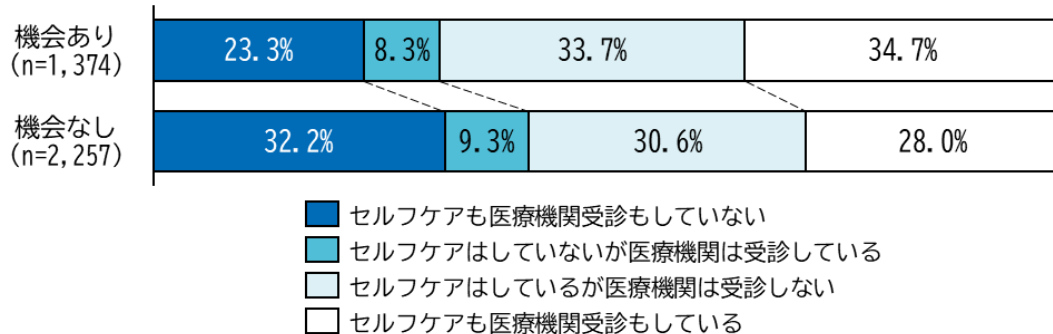
<学ぶ機会(県別)>

学生時代に、女性特有の健康に関する知識（子宮頸がんの予防や生理等）を学ぶ機会があった

広島県 (n=3,631)
A県 (n=3,591)
B県 (n=3,202)



<婦人科にかかる体調不良への対応(学ぶ機会の有無別・広島県のみ)>



婦人科以外にかかる体調不良（腰痛等）への対処

- 広島県は、他県に比べて、健康上の問題で日常生活に影響が出ていても、医療機関の受診をしない人の割合が高くなっている。セルフケアは他県と大きな差はみられない。
- インタビューでも、広島県女性は、現在顕在化している心身の不調に対して、痛みや不調を根拠なく楽観視や看過する、極限まで我慢する傾向が見受けられた。

<インタビューでのコメント>

- ✓ 土日になるといつも下痢するが、普段便秘症なので「ま、いいか」と思って過ごしている。腰痛が立ち上がれないほどの激痛になったら整体に行くが、しばらく通ったらいいだろうと思って止める。(広島県55歳、就業あり・子あり)
- ✓ 1年前本当にひどい肩こりだったが、忙しい時期だったのでひと段落してからマッサージ屋に行った。1度行って快方に向かったので1度きり。肩こりなど身体の不調も極限まで我慢する。そもそも相談する意識がない。その問題を対処すること自体がストレス。対処するより耐えるほうが楽になっている。それで将来健康を損ねても不安や心配より「諦め」。生理不順も母からあまり大ごとでないという話をされて終わったので、深く気にしなくてもいいのかなと思っている。(広島県30歳、就業あり・子なし)

<婦人科以外の体調不良への対応(県別・不健康のみ)>

	セルフケア		医療機関等の受診	医療機関等の受診	
	対応しない	対応する		対応しない	対応する
広島県 (n=831)	55.7%	44.3%	61.7%	38.3%	
A県 (n=816)	53.1%	46.9%	55.5%	44.5%	
B県 (n=713)	57.8%	42.2%	56.8%	43.2%	

※「たまに」「まったくない」を「対応しない」、「いつも」「しばしば」を「対応する」として分類

婦人科以外にかかる体調不良（腰痛等）への対処

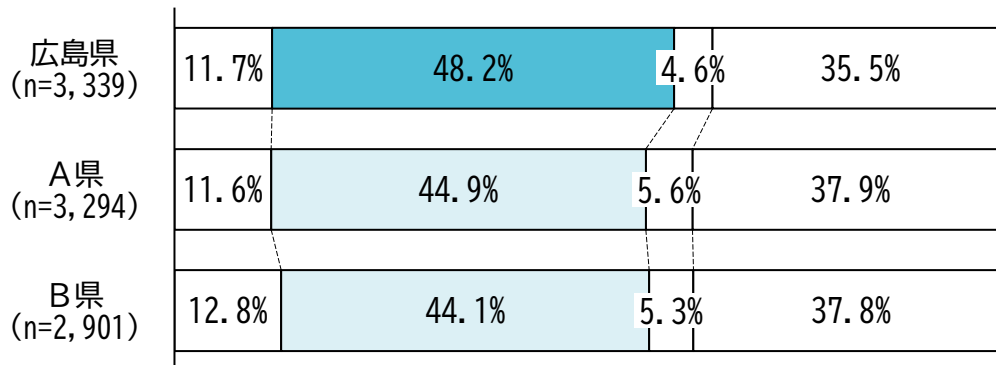
- インタビューで病院へ行かない理由を尋ねたところ、自分にお金をかけたくないという経済的理由もみられた。痛みや症状がひどくなる前に治療や対処すること、治療を継続すること、何か大きな病気が隠れているのではと疑う力が弱いのではないかと思われる。
- 一方で、身近に頼れる人がいるなど、周辺環境に恵まれた人に話を聞くと、健康を損なって周りに迷惑をかけないように無理しないでおこうと一歩先まで考えた行動をとる様子が見受けられた。

<インタビューでのコメント>

- ✓ 原因は分からないが寝ても起きててもめまいがする。睡眠不足だとはか思っていない。子供の病院はすぐ行くが自分のことにお金をかけたくない。薬がなくても耐えられるまでは耐える。大きな病気だったら怖い。(広島県37歳、就業あり・子あり)
- ✓ 子供の病院は行くが自分は自然治癒。痛くても我慢したり、これを過ぎたら自然に治るから今行っても勿体ないと思う。それで本当に倒れたことはないし頑丈だと思うので。(広島県36歳、就業なし・子あり)
- ✓ 自分なりに対策しているし、仕事を休んで迷惑かける前にそうならないように意識している。(A県27歳、就業あり・子なし)

- 広島県は、他県に比べて、誰かと一緒に過ごしたいと思っている人が多く、地域とのつながりは弱い方だと感じている人が多い。
- 広島県は、他県に比べて、「十分な睡眠をとること」を楽しみ・生きがいとしている人が多く、「身体を動かすこと」を楽しみ・生きがいにしている人が少ない。

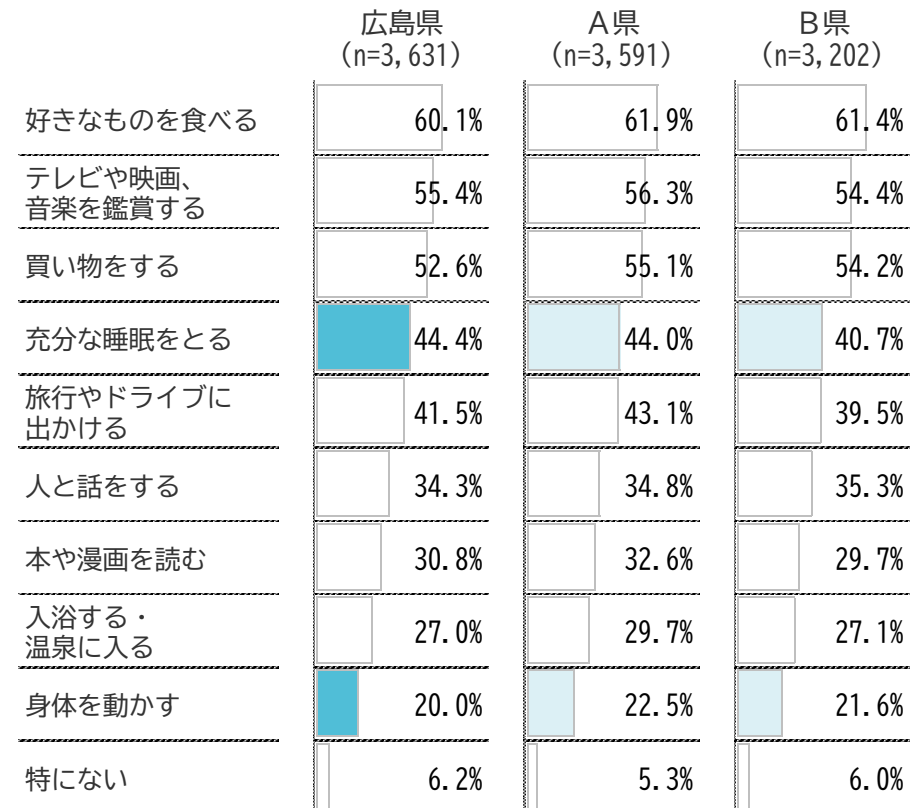
<誰かと/ひとりで×地域とのつながり(県別)>



- 誰かと一緒に過ごしたい—地域のつながりは強い方
- 誰かと一緒に過ごしたい—地域のつながりは弱い方
- ひとりで過ごしたい—地域のつながりは強い方
- ひとりで過ごしたい—地域のつながりは弱い方

※「わからない」を除いて集計

<日頃の楽しみや生きがい(県別・TOP9+排他)>



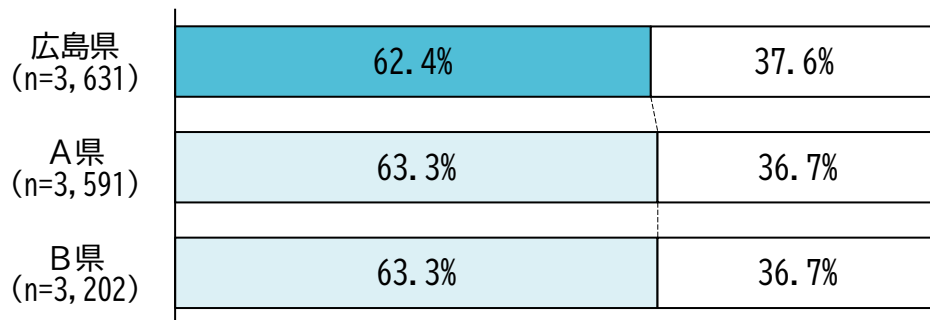
相談や助けを求めることへのためらい

- 誰かに悩みを相談したり相談したり、助けを求めることにためらいを感じる人の割合は他県と大きな差はみられないが、6割以上となっている。また、ためらいを感じる人は、「うつ疑いあり」の割合が高い。
- インタビューでは、相談はするが悩みが解消されなかったという意見が多く、自分の意見に対して否定的な意見が返ってくることへの恐れやその後の生活への影響を気にする様子もみられた。

<インタビューでのコメント>

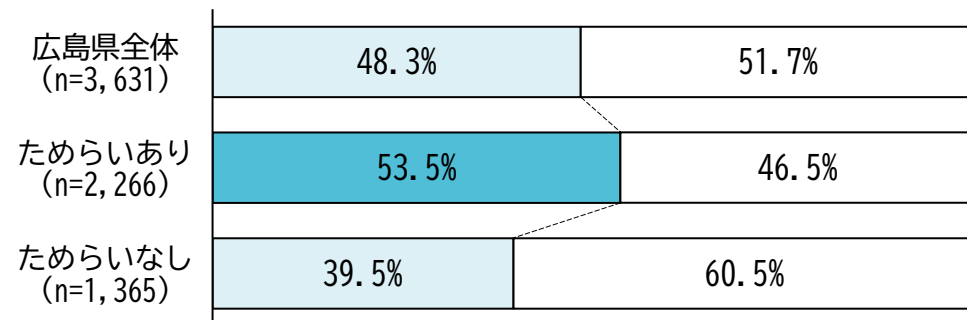
- ✓ **ずっと身体がだるくて歳を取った時に仕事が続けられるのかな**と思う。本気で辛くなったら運動をしたりお酒を控えて早く寝るとかしようと思う。自分の好きなことは続くがそうでないと続かない。キャリアについて女性の先輩に相談しても子供や家庭を犠牲にした人や、「私たちの頃には時短なんてなかった」人なので**参考にならない**。(B県37歳、就業あり・子あり)
- ✓ **職場の女性の先輩に話しても解決できない**。「切替なさい」「忘れなさい」「自分次第」と言われてしまう。**夫には諦めた**。夫や両親と話す時間があるなら自分か子供の時間に使った方がまだ良い。**SNSに挙げて知らない人から反応が返ってくるのも嫌**。(広島県37歳、就業あり・子あり)

<相談や助けをもとめることへのためらい(県別)>



■ ためらいを感じる □ ためらいを感じない

<WHO-5(相談へのためらい別・広島県のみ)>



■ うつ疑いあり □ うつ疑いなし

➤ 本調査の結果から、広島県女性の健康寿命を延ばすために留意すべきキーワードを整理した。

5つの分野

- 健康寿命に大きな影響を与えているのは、“休養とメンタルヘルス”

これは健康寿命を導き出す質問が「健康上の問題で日常生活に何か影響があるか」という“主観的健康度”を問う質問になっていることと関連していると思われ、「休養がとれていない」「悩み・不安がある」など、精神的な課題の改善は、健康寿命の改善に直結すると思われる。

- 健康寿命が上位な県との違いがみられたのは、“運動習慣の定着”

健康のためには、座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことが必要とされる。「健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う」意識の向上や、個人差に合わせた運動強度や量、可能なものから取り組めるヒントとなるような情報発信が求められる。

- “不健康”の判断のトリガーは“痛み”

前述の通り、健康寿命は“主観的健康度”であるため、“痛み”という自覚症状が生まれるほど“不健康”という判断になる。そのため、残り4つの分野である、骨・適正体重・運動・健診(検診)については、休養とメンタルヘルスほど、健康寿命との関連はみられなかった。しかし、これら4つの分野の生活習慣により、病気やケガといった目に見える形で症状が出てくると、将来的な“不健康”につながる恐れがあるため、長期的な健康寿命の改善にあたっては、いずれも取り組むべき分野であると考えられる。

女性特有の健康課題

- 女性特有の健康課題については、“リテラシーの不足”と“周囲の理解の不足”が浮き彫りに

本調査は、女性の健康寿命延伸がテーマということで、生理や更年期障害といった女性特有の健康課題についても聴取し、分析を行った。その結果、症状のある人ほど“不健康”となっており、健康寿命にも関連していることが明らかとなった。女性特有の健康課題は、症状自体も個人差が大きく、対処行動や受け入れ方も様々で、“軽症状での受診に対する心理的抵抗”“異性に対する話づらさの解消と理解促進の希望”“女性として当然のことだから自分で解決すべきという意識”などが見受けられた。調査では、学習機会が不足していたり、親に軽く受け流されたりすると、対処や相談を避ける傾向があることが分かった。性別を問わずリテラシーの向上に努め、家庭内や職場等で当たり前配慮し合う社会を実現するためには、理解をさらに促進する必要がある。

健康の優先度が低い層

- 現状は問題がないが、生活習慣に課題のある“不健康予備軍”への対策も必要

健康意識が高い人は自分で健康管理ができるため、県が施策を行う際には、健康意識が低い人に対してどのようにアプローチし、生活習慣を改善してもらうかが課題となる。現時点では症状がなく問題を感じていない若年層や、同居する家族がおらず制約のない一人暮らしの人は、“健康”を差し迫った課題とは捉えておらず、他の自分にとって重要なものを優先しがちである。

<該当するターゲット層> 若年層(20代)・単独世帯 など

⇒健康よりも他に優先したいものがあるので、生活習慣の改善には至らない

お金や時間、社会的資本がない層

- 健康に影響を与える生活習慣には、経済的要因等も深く関連

所得が少ない層は、所得が多い層に比べて、“不健康”の割合が高く、健康面においても格差が生じていることが明らかとなった。共働きの子育て世帯の女性のインタビューでは、自分の病院代を惜しむ様子や家事負担を減らしたくても金銭的理由で外部サービスを使えないといった様子がみられた。また、自由に使える時間が減るほど精神的な健康状態は悪化する傾向がみられ、周囲に頼れる人がいない場合には、自分の健康を蔑ろにしがちな様子も伺えた。こうした経済的・時間的・社会的なリソースの不足は、特定の人だけの問題ではなく、子どもを産む、離婚する、進学や就職で一人暮らしを始めるなど、誰もが経験する可能性のあるライフステージの一部である。このような状況に置かれた人々は、健康の観点からみても優先的な支援が必要な層だと言える。

<該当するターゲット層> 低所得層・ひとり親世帯・共働きの子育て世帯・孤立している人 など

⇒健康になりたいという意識はあっても、経済的・時間的・社会的要因から行動には至れない