

「生活と健康に関する調査（一次調査）」結果報告書

美作市では市民の生活と健康づくりのために取り組みとして、平成 30 年度に大学研究機関と協働し、「生活と健康に関する調査（一次調査）」を実施いたしました。調査の対象となりました市民の民様には、ご協力をいただきまして感謝申し上げます。

この度の調査結果の概要を、個人情報が保護された形で、市ホームページに公開させていただきました。本調査の結果は、市の現状把握と今後の政策展開の基礎データとして使用いたします。なお、今回の調査はスクリーニング調査といわれるもので、何らかの問題がある可能性が分かるだけで、実際に問題があるかどうか分からない段階のものであることを申し添えます。

調査時期：平成 30 年 11 月～平成 31 年 3 月

調査対象者：平成 30 年 10 月 1 日現在で、美作市に住民票を有する 20～65 歳以下の方 13,220 人

その内訳は下記のとおりである。

地区名	20歳～29歳		30歳～39歳		40歳～49歳		50歳～59歳		60歳～65歳		計		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
勝田	92	88	125	121	115	132	156	136	142	134	630	611	1,241
大原	116	85	164	124	207	184	211	182	185	176	883	751	1,634
東粟倉	42	42	37	46	52	43	66	61	59	58	256	250	506
美作	548	471	607	601	738	706	590	614	464	501	2,947	2,893	5,840
作東	250	150	253	195	300	286	336	362	292	275	1,431	1,268	2,699
英田	119	99	104	99	169	160	173	147	113	117	678	622	1,300
計	1,167	935	1,290	1,186	1,581	1,511	1,532	1,502	1,255	1,261	6,825	6,395	13,220

調査方法：調査票の郵送返送方式

一次調査の回答者概要及び調査結果（単純集計）、二次調査対象者の抽出方法は以下のとおりである。二次調査は、訪問調査であり令和元年 9 月から実施中である。

1. 調査の回答者概要及び二次調査対象者の抽出方法

回答者の、性別・年齢別・地域別内訳は、下記のとおりであった（表1）。

回答者数は**4,271人**、回収率は**32.3%**であった。

地域別には、美作（29.4%）～東粟倉（38.7%）と9.3%の開きがあった。

性別では、男性1,931人（45.2%）、女性2,340人（54.8%）であり、女性の回答がやや多かった（図1）。

回答者の年代別分布は、60歳代が調査の時点で60～65歳の6年分ではあるが最も回答者が多く（27.7%）、若くなるにつれて、50歳代（27.2%）、40歳代（20.4%）、30歳代（13.5%）、20歳代（11.2%）であった（図2）。

表1. 地域別、年代別・性別回答者数（人）

地区名	20歳～29歳		30歳～39歳		40歳～49歳		50歳～59歳		60歳～65歳		計		合計	地区別回収率
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
勝田	21	22	23	31	22	32	58	62	55	56	179	203	382	30.8%
大原	30	30	45	36	52	75	76	84	92	83	295	308	603	36.9%
東粟倉	7	15	9	11	9	18	27	33	35	32	87	109	196	38.7%
美作	96	127	133	150	159	208	172	240	173	260	733	985	1,718	29.4%
作東	47	35	37	50	74	98	125	145	122	143	405	471	876	32.5%
英田	23	25	23	24	56	64	62	74	57	65	221	252	473	36.4%
不明	1	0	1	3	1	3	2	2	6	4	11	12	23	
計	225	254	271	305	373	498	522	640	540	643	1,931	2,340	4,271	32.3%
年代別回収率	22.8%		23.3%		28.2%		38.3%		47.0%		32.3%		32.3%	

※この報告書における「不明」は無回答によるものを指す。摂食障害、うつ病、睡眠障害、アルコール障害等、既存の尺度を用いた回答では、尺度の各項目に対してすべて無回答であるもの、一部無回答であるもの双方ともに無効（判定できない）回答となるため、それらは「不明」として扱っている。

※この報告書においては、結果事実（調査実態）を示すため、率（%）については、「不明」を含む回答者4271人を分母として計算している。尺度の項目について、詳細に解析するためには、不明を除いた有効回答のみを扱うことになる。

図1. 性別

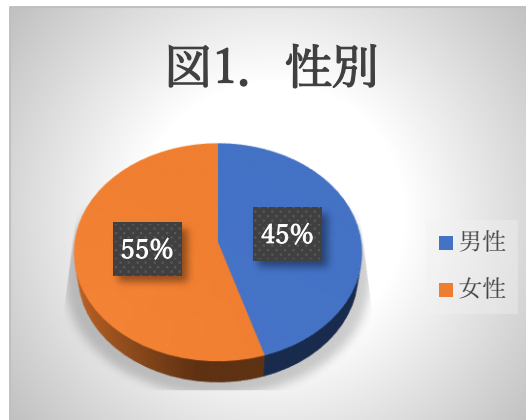
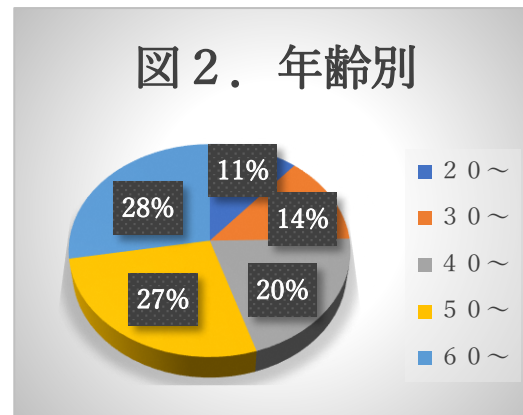


図2. 年齢別



最終学歴は、高校 1,869 人 (43.8%)、大学 911 人 (21.3%)、短大・高専 658 人 (15.4%) の順であった (図 3)。3,846 人 (90%) は卒業し、215 人 (5%) が中退、現在在学中 129 人 (3%) であった (図 4)。

雇用形態は、正規 1,809 人 (42.4%)、パート 690 人 (16.2%)、自営 380 人 (8.9%) の順であり、無職と回答したのは 324 人 (7.6%) であり (図 5)、「仕事をしている」は 3,581 人 (83.8%)、「仕事をしていない」は 581 人 (13.6%) であった (図 6)。

「家事をしている」は 3,223 人 (75.5%)、「家事をしていない」は 907 人 (21.2%) であり (図 7)、「育児・介護をしている」は 889 人 (20.8%)、「育児・介護はしていない」は 3,042 人 (71.2%) であった (図 8)。

仕事・家事・育児・介護のいずれも「していない」と回答したのは 108 人 (2.5%) であった・・・**条件 1**。

この 4 週間で、「親しい人との対面の会話が全くない」のは 352 人 (8.2%) であり (図 9)、「親しい人との対面ではない会話が全くない」のは 430 人 (10.1%) であった (図 10)。また、「親しくない人 (親しい人以外の人) との会話が全くない」のは 581 人 (13.6%) であった (図 11)。

この 1 か月 (家族を除き) 誰とも会話をしなかったのは、62 人 (1.5%) であった (図 12)。このうち、仕事をしていなくて、この 4 週間に「親しい人と対面での会話が全くない」、「親しくない人 (親しい人以外の人) と全く会話が全くない」、「誰とも (家族以外) 会話をしなかった」のいずれかに回答したのは 182 人 (4.3%) であった・・・**条件 2**。

二次調査の対象として、上記の条件 1、条件 2 のいずれかに合致する **240 人 (5.6%)** を抽出した。

図3. 最終学歴

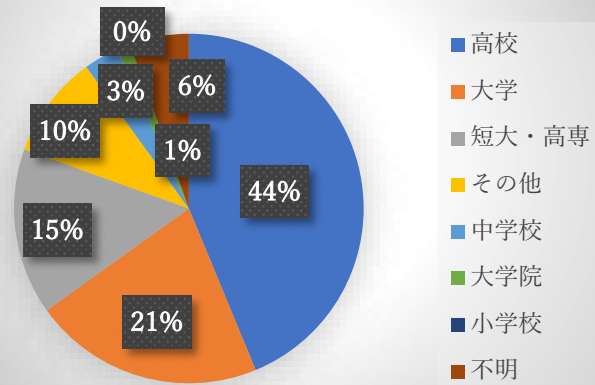


図4. 学校

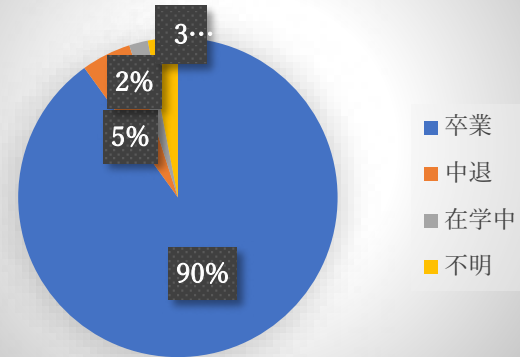


図5. 雇用形態

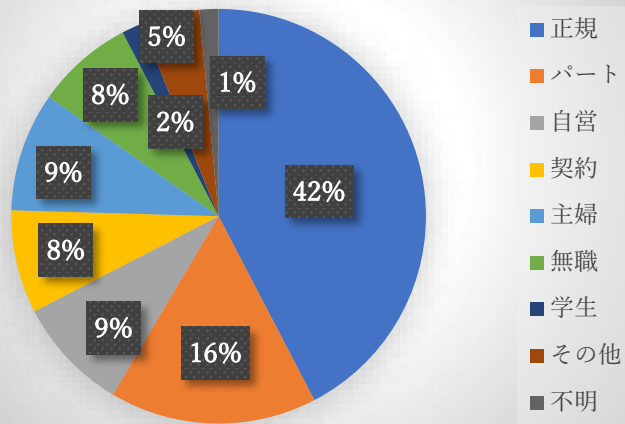


図6. 仕事

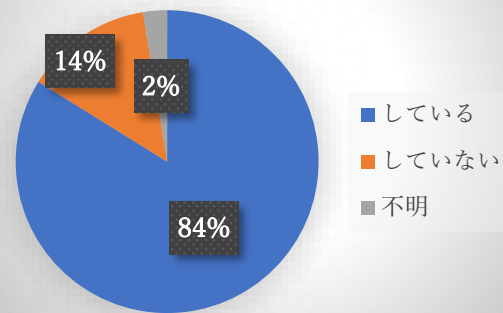


図8. 育児・介護

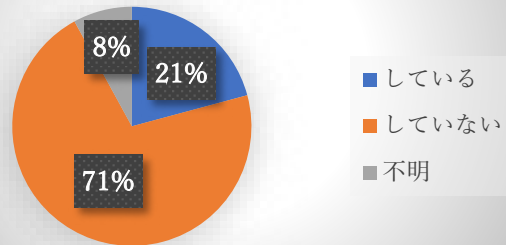


図7. 家事

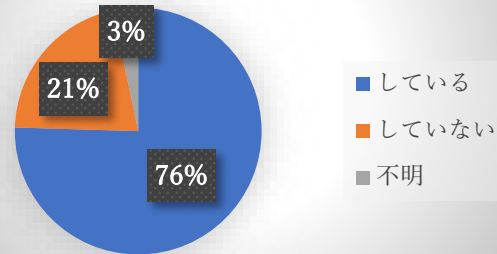


図9. 親しい人との対面での会話

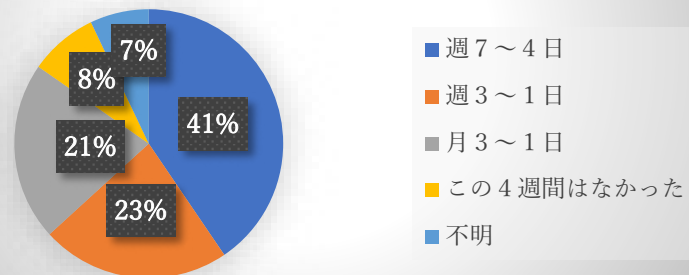


図10. 親しい人との対面でない会話

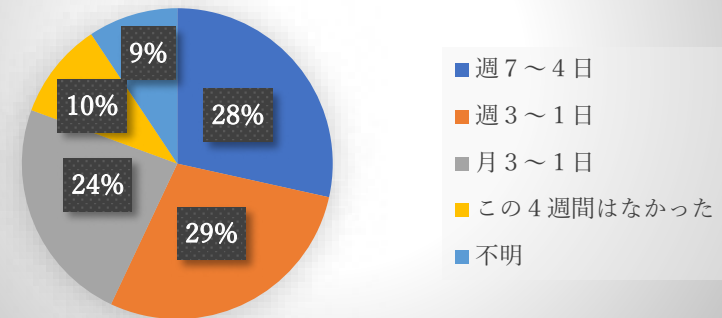


図11. 親しくない人との会話

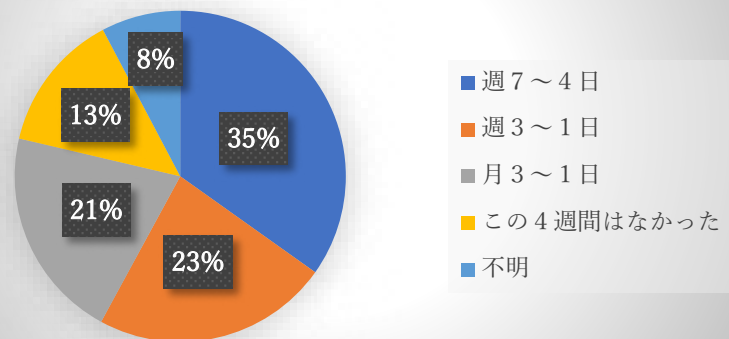
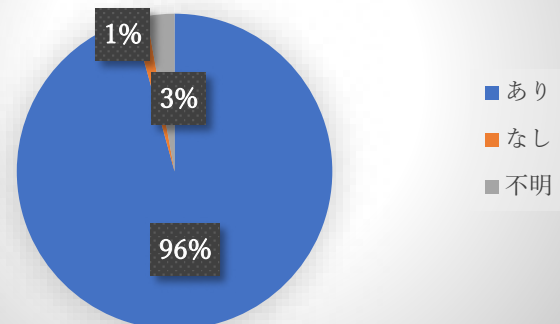


図12. この1か月間の誰かとの会話の有無



2. 調査結果

①肥満度指数（BMI）と摂食行動を評価する SCOFF 質問票による結果

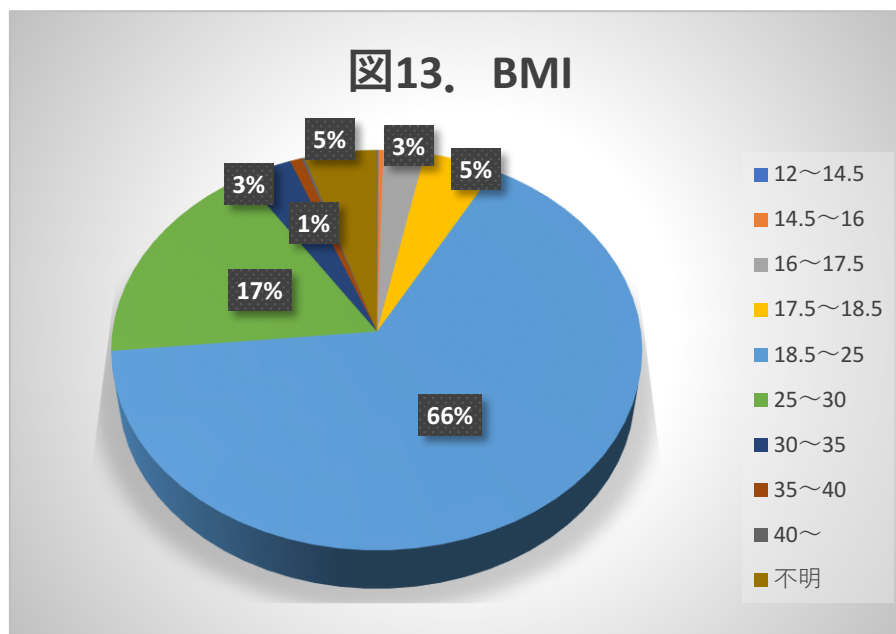
BMI は肥満度の指数であり（身長²に対する体重の比）、日本肥満学会では、25 以上を肥満、18.5 未満を低体重としている。

SCOFF 質問票（問 15~19）は、摂食障害（拒食症や過食症）である可能性を評価するための質問紙の項目で、現在と過去の状況を聞いており、その回答と BMI 指数から神経性痩せ症や神経性過食症の疑いがあるかどうかをスクリーニングすることができる。尺度が対応する対象は 20~40 歳の女性である。

BMI の結果は表 2 のとおりであった（図 1）。身体的に痩せる病気がないのに BMI が 17.5 以下の場合、摂食行動に問題がある可能性がある。

表 2. BMI 指数

BMI	人数	率
12~14.5	4	0.1
14.5~16	14	0.3
16~17.5	118	2.8
17.5~18.5	205	4.8
18.5~25	2796	65.5
25~30	740	17.3
30~35	145	3.4
35~40	34	0.8
40~	8	0.2
不明	207	4.8
計	4271	100



SCOFF は 5 項目の自記式質問紙で、2 つ以上“はい”があると、摂食障害の疑いとする。20~40 歳の女性 2208 人中、未回答があり、解析の対象としたのは 596 人である。その内現在、神経性痩せ症疑いは 2 人（0.34%）、神経性過食症疑いは 14 人（2.35%）、摂食障害疑いは 86 人（14.4%）であった。

美作市における摂食障害疑いは 14.4%であり、対象人口 2208 人中、256~380 人存在すると推定される。

②不安とうつの簡易スクリーニングする PHQ-4 質問票の結果

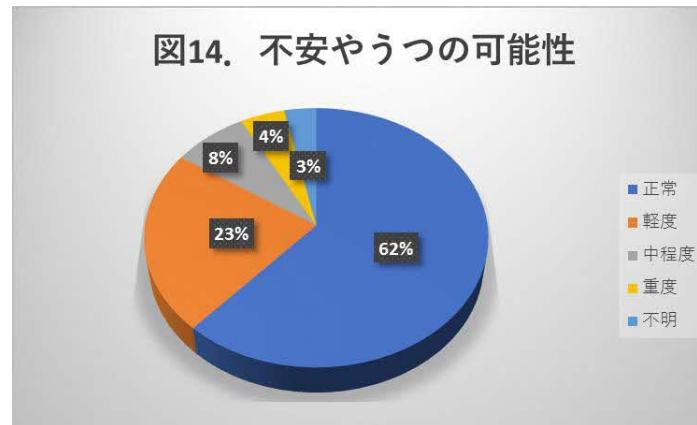
問 20 は、不安やうつの問題を持っている可能性をスクリーニングする、PHQ-4 という質問紙の項目である。

今回の調査では、不安の問題を持っている可能性があるのは 760 人 (17.8%)、うつの問題を持っている可能性があるのは 441 人 (10.3%) であった。不安とうつの判定では、表 3 と図 14 のとおり、重度 (治療が必要となるレベル) が 196 人存在する。これは回答者から不明を除いた 4130 人中の **4.75%** に該当する。

美作市において強いうつと不安を抱え治療が必要となるレベルは、対象人口 13220 人中、**542-713 人**存在すると推定される。

表 3. 不安とうつの可能性

判定	人数	率
正常	2633	61.6
軽度	971	22.7
中程度	330	7.7
重度	196	4.6
不明	141	3.3
計	4271	100



③睡眠状態を評価するアテネ不眠尺度の結果

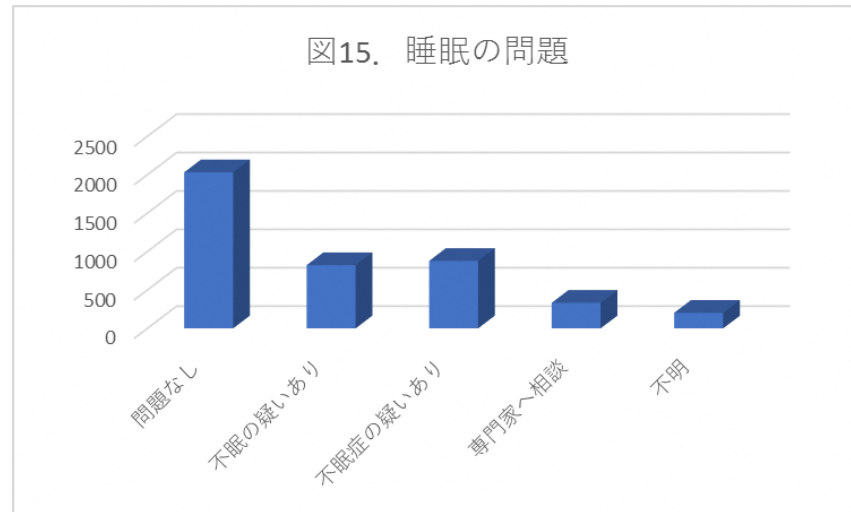
問 21~28 までは睡眠障害に対する質問紙、アテネ不眠尺度の項目である。その結果は、表 4 のとおりであった。

問題なし 2,032 人 (47.6%) であるが、不眠の疑い 824 人 (19.3%)、不眠症の疑い 879 人 (20.6%)、専門家に要相談 333 人 (7.8%) で、睡眠に何らかの問題を抱えている可能性が 47.7% にあった (図 15)。専門家に要相談 333 人は、回答者から不明を除いた 4068 人中の **8.2%** に該当する。

美作市において不眠の問題を抱え医療機関への相談が必要な方は、対象人口 13220 人中、**972-1193 人**存在すると推定される。

表 4. 睡眠の問題

判定	人数	率
問題なし	2032	47.6
不眠の疑いあり	824	19.3
不眠症の疑いあり	879	20.6
専門家へ相談	333	7.8
不明	203	4.7
計	4271	100



④飲酒状況を評価する AUDIT-C

飲酒状況の調査用紙 AUDIT-C の質問項目である問 29 の結果を、表 5 の飲酒状況（図 16）、表 6 の一度に 6 ドリンク以上飲む飲酒頻度（図 17）、表 7 の飲酒量（図 18）にまとめた。

飲酒をしないと回答した 1898 人の内訳は、男性 570 人（29.5%）、女性 1328 人（56.8%）であった。

AUDIT-C の点数（男性 6 点以上、女性 4 点以上）から飲酒に問題を抱えている可能性があるのは、図 19 のとおり、男性 522 人（32.2%）、女性 312 人（15.6%）であった。

表 5. 飲酒状況

飲酒状況	人数	率
飲まない	1898	44.4
1 カ月に1度以下	343	8
1 カ月に 2～4 度	442	10.3
1 週に 2～3 度	318	7.4
1 週に4度以上	929	21.8
不明	341	8
計	4271	99.9

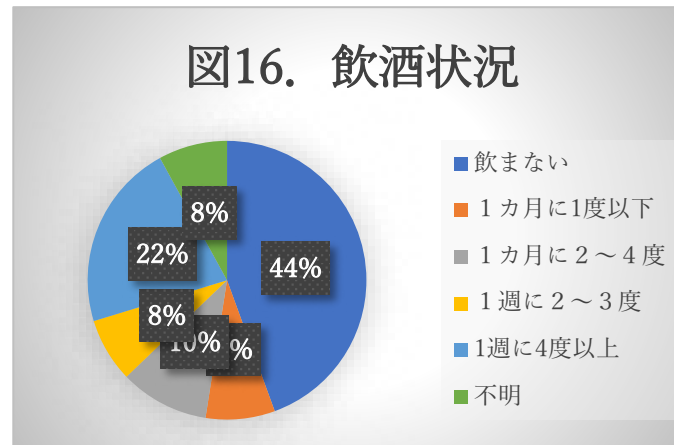


表 6. 飲酒頻度（一度に6ドリンク以上飲む）

飲酒頻度（一度に6ドリンク以上）	人数	率
飲まない	1898	44.4
6ドリンク未満	959	22.5
月1回未満	515	12.1
毎月	181	4.2
毎週	134	3.1
毎日または、ほとんど毎日	188	4.4
不明	396	9.3
計	4271	100

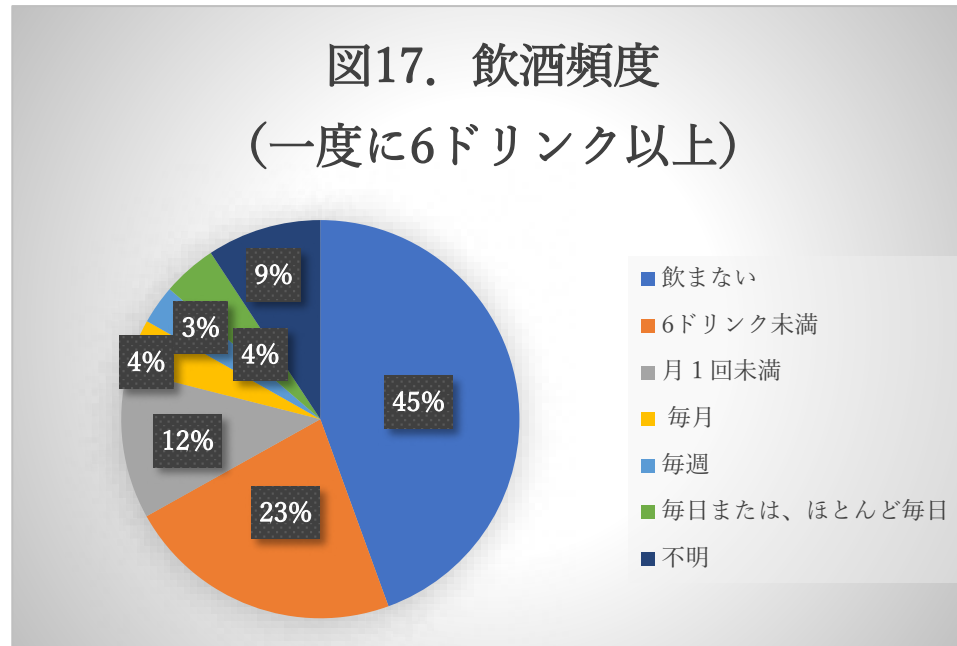


表 7. 飲酒量

飲酒量	人数	率
飲まない	1898	44.4
1～2ドリンク	1054	24.6
3～4	589	13.8
5～6	187	4.4
7～9	82	1.9
10以上	51	1.2
不明	410	9.6
計	4271	99.9

図18. 飲酒量

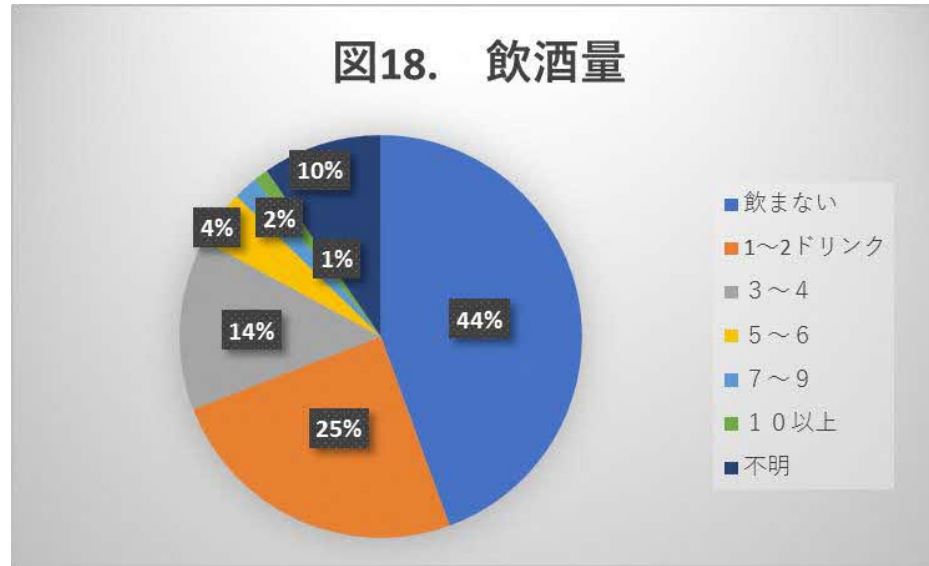
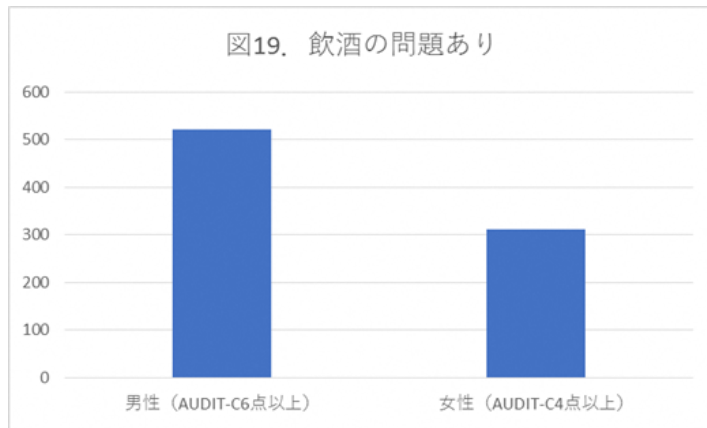


図19. 飲酒の問題あり



⑤インターネット機器使用時間

インターネット機器使用時間が、表8のメッセージ(図20)、表9のSNS(図21)、表10のゲーム(図22)の別に使用時間の状況をまとめた。
 インターネット使用時間が一日3時間を超えているのは、メッセージでは102人(1.5%)、SNSでは70人(1.7%)、ゲームでは120人(1.9%)であった。

表8. メッセージによるネット機器使用時間

メッセージ	人数	率
使っていない/利用していない	565	13.2
30分未満	2156	50.5
30分～1時間	729	17.1
1～2時間	317	7.4
2～3時間	127	3
3～5時間	59	1.4
5時間以上	43	1
不明	275	6.4
計	4271	100

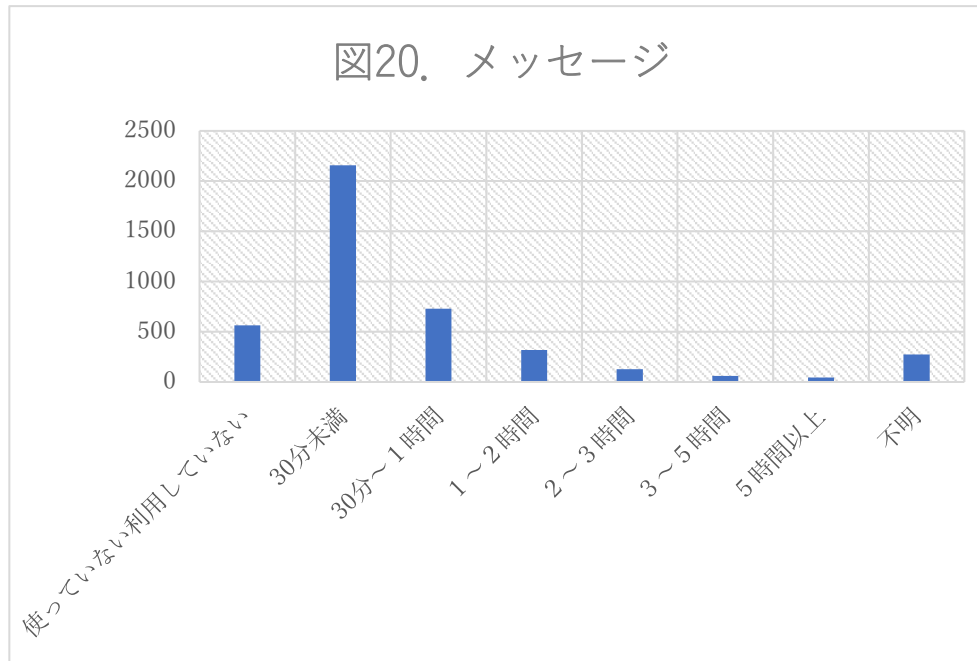


表9. SNSによるネット機器使用時間

SNS	人数	率
使っていない 利用していない	2115	49.5
30分未満	929	21.8
30分～1時間	310	7.3
1～2時間	190	4.4
2～3時間	90	2.1
3～5時間	41	1
5時間以上	29	0.7
不明	567	13.3
計	4271	100.1

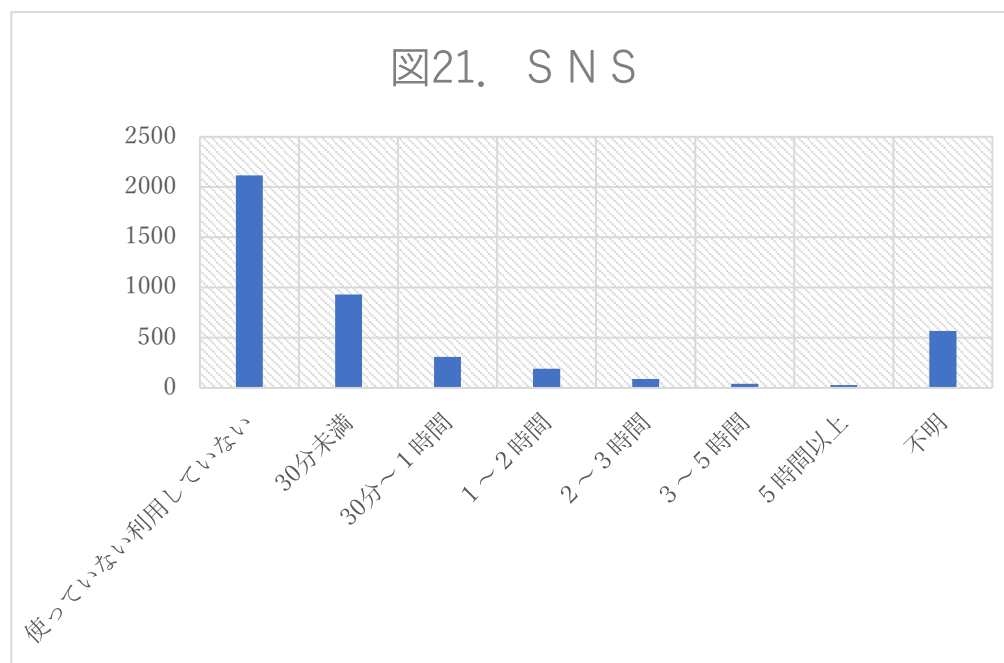
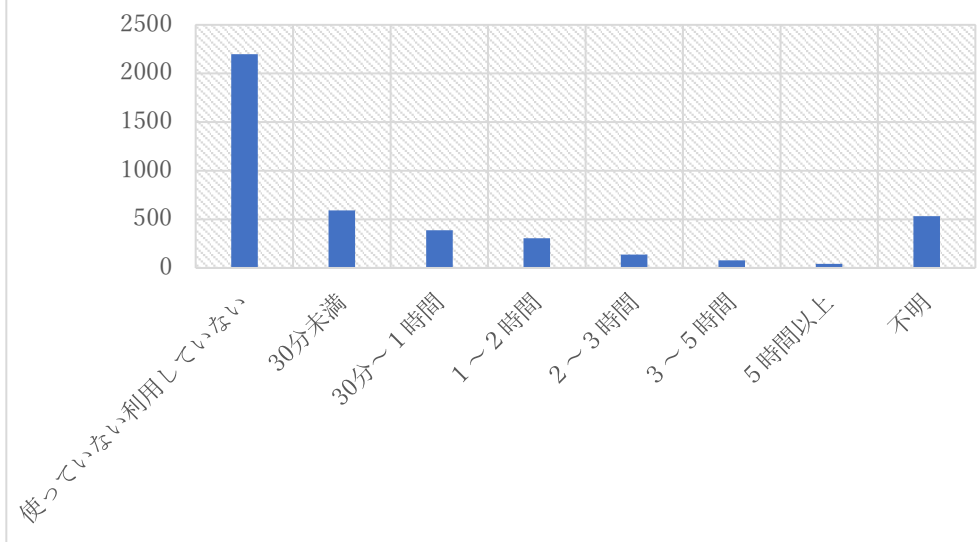


表 10. ゲームによるネット機器使用時間

ゲーム	人数	率
使っていない 利用していない	2199	51.5
30分未満	591	13.8
30分～1時間	387	9.1
1～2時間	304	7.1
2～3時間	137	3.2
3～5時間	77	1.8
5時間以上	43	1
不明	533	12.5
計	4271	100

図22. ゲーム

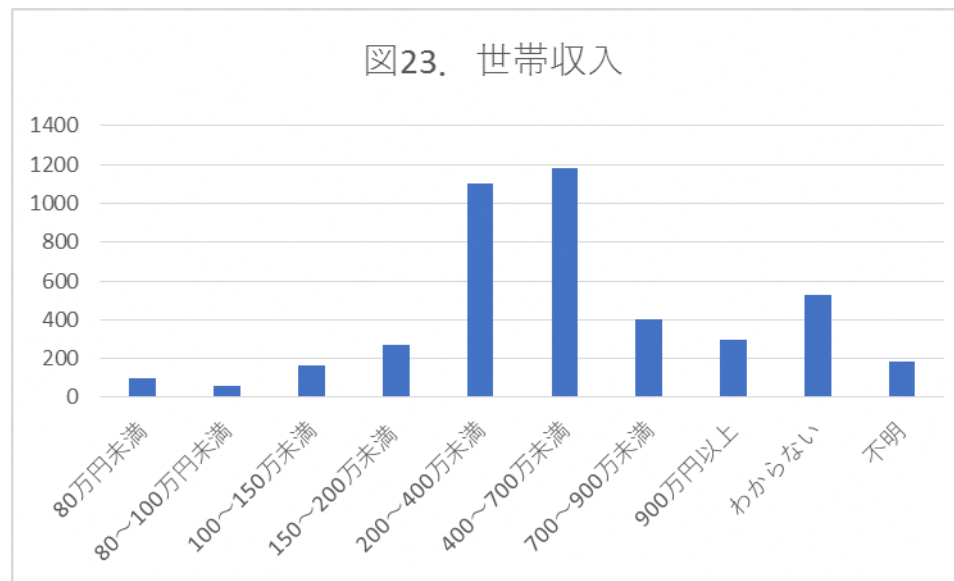


3. 世帯収入

世帯収入の状況（表 11）は、以下のとおりであった（図 23）。

表 11. 収入状況

年収	人数	率
80万円未満	96	2.2
80～100万円未満	56	1.3
100～150万未満	167	3.9
150～200万未満	267	6.3
200～400万未満	1100	25.8
400～700万未満	1182	27.7
700～900万未満	401	9.4
900万円以上	295	6.9
わからない	525	12.3
不明	182	4.3
計	4271	100.1



4. 自由記載欄（困りごと）

自由記載欄（困りごと）については、644件（15.1%）で記載があった。

そのうち、本調査に関するご意見が37件（0.9%）あった。

5. まとめ

- ・今回、美作市で生活と健康に関する疫学調査を行い、摂食障害、うつ病、睡眠障害、アルコール問題についての調査結果を報告した。
- ・摂食障害疑い（現在）は14.4%、神経性痩せ症疑いは0.4%、神経性過食症疑いは2.5%であった。
- ・治療が必要となるレベルのうつ病は4.8%にみられた。
- ・医療介入が必要とされる不眠の割合は8.2%にみられた。
- ・アルコールの問題を抱えているのは、男性25.9%、女性12.9%であった。
- ・摂食障害・うつ病・不眠の割合はこれまでの全国調査と概ね同様の傾向にあったが、アルコール使用問題は全国調査より男女とも高く、特に女性が高い結果であった。
- ・社会的機能の低下については、240人が二次調査の対象となった。

さいごに

本調査結果は、大学研究機関（研究代表者 目良宣子（山陽学園大学）及び 精神科医 山田恒、本山美久仁（兵庫医科大学）他）研究グループにて行われました。今後、二次調査の結果も踏まえ、さらに分析を加え、順次発表していく予定です。調査にご協力いただきました市民の皆様に厚く御礼申し上げます。