

## 健康意識調査による本県女性の健康課題の要因分析

健康福祉局健康づくり推進課 天野遥香、山下十喜、橋口斉、西井佳奈恵  
総務局施策形成支援チーム 岡野雄幸、石田直人

### I はじめに

本県の健康寿命は着実に延伸しているが、令和元年の健康寿命は男性 72.71 年（全国 19 位）、女性 74.59 年（全国 43 位）であり、女性は全国低位が続いていることが長らく課題であった。

そこで、令和 6 年 3 月に策定した「健康ひろしま 21（第 3 次）」では、女性のライフコース上の特性や課題を踏まえ、女性特有の健康課題のケアなど、「女性の健康づくり」に重点的に取り組むこととした。

また、本県女性は、全国比較可能な指標の多くで全国平均と比較して劣っている状況にあるが、その要因分析が十分できておらず、「女性の健康づくり」に係る具体的施策の検討につなげるため、本県女性の健康に対する意識や生活習慣等について調査を実施した。

### II 調査方法

#### 1 インターネットモニターによるアンケート調査

##### （1）対象

広島県と比較対象の都道府県 2 県（以下、A 県・B 県とする）に居住する 20～59 歳の女性

##### （2）調査内容

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、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・検診の実施の 5 つの分野における、健康指標及び健康に対する知識・意識・行動。

##### （3）調査期間

令和 6 年 9 月 13 日～9 月 30 日

##### （4）実施方法

民間調査機関に登録されているモニターから選定し、アンケート調査を配信した。

#### 2 オンライン個別インタビュー

##### （1）対象

アンケート調査の回答者から、年齢、就業の有無・子どもの有無等の生活状況、アンケート調査の回答を考慮して選定した 11 名。

##### （2）調査内容

アンケート調査では把握が難しい、①食事、②仕事、③家事・育児の両立やサポート、④悩みごとや解決方法、⑤女性特有の体調不良と職場理解、⑥いまの健康状態に対する対処、⑦心身の悩みへの望ましい対処方法等

##### （3）調査期間

令和 6 年 11 月 8 日～11 月 22 日

##### （4）実施方法

事前課題（平日・休日の過ごし方、食事の写真等）とアンケート調査の回答に基づき聴取した。

#### 3 分析方法

分野ごとの指標や健康習慣等（知識・意識・行動）が他県と比べて差があるか、ピアソンのカイ二乗検定を用いて分析し、他県に劣後している要因が無いか明らかにした。

生活習慣の獲得につながるプロセスを知識・意識・行動の 3 段階に分け、どの段階に課題があるか、分野ごとにファネル分析を行い把握した。

### Ⅲ 調査結果

#### 1 アンケート調査の回収状況

広島県 3,631 件、A 県 3,591 件、B 県 3,202 件の合計 10,424 サンプルを回収した。

#### 2 オンライン個別インタビュー対象者の基本的事項

アンケート調査結果を踏まえ、＜メンタルヘルス・睡眠に課題がある人＞、＜習慣的な飲酒をしている人＞、＜骨の知識等のヘルスリテラシーが高い人＞の背景を聴取するため、年齢、就業・子どもの有無の生活状況、居住地を考慮して 11 名を選定した（表 1）。

表 1 インタビュー対象者の基本属性

	居住地	年代	配偶者	子ども	就業	アンケート回答の特徴
1	広島県	30 代	あり	あり	あり	メンタル・睡眠に課題あり
2	広島県	40 代	あり	あり	あり	メンタル・睡眠に課題あり
3	B 県	30 代	あり	あり	あり	メンタル・睡眠に課題あり
4	広島県	50 代	あり		あり	メンタル・睡眠に課題あり
5	A 県	40 代			あり	メンタル・睡眠に課題あり
6	広島県	30 代	あり	あり		メンタル・睡眠に課題あり
7	B 県	30 代	あり	あり		メンタル・睡眠に課題あり
8	広島県	30 代			あり	飲酒量が多い
9	広島県	50 代		あり	あり	飲酒量が多い
10	A 県	20 代			あり	骨の知識を有している
11	広島県	50 代	あり	あり	あり	骨の知識を有している

#### 3 主な健康指標の他県比較

各分野の状況を把握するために設定した健康指標を他県比較すると、広島県は「ほぼ毎日 1 日 8 時間以上座って過ごす」と回答した人の割合が他県よりも有意に多かった（広島県 19.8%、A 県 18.7%、B 県 16.1%）。

有意な差は無いが、広島県は「50 代で骨粗鬆症のリスク評価ツール（OSTA）の高リスク」に該当する人の割合が高く（広島県 0.8%、A 県 0.6%、B 県 0.6%）、「骨粗鬆症検診を受けたことがある」と回答した人の割合が低く（広島県 14.9%、A 県 15.6%、B 県 15.2%）、「週に 2 回以上・30 分以上の運動を行う」と回答した人の割合が低い（広島県 19.3%、A 県 20.5%、B 県 21.1%）という傾向がみられた（参考 1）。

#### 4 健康寿命に影響を与えている分野

健康寿命に影響を与えている分野を把握するため、5 つの分野の各指標の結果について、不健康群・健康群のそれぞれに占める割合を比較したところ、「WHO-5」でうつテストに該当した人の割合は不健康群で 65.5%、健康群で 43.1%であった。

また、「アテネ不眠尺度」で 6 点以上（うつ疑いあり）に該当した人の割合は、不健康群で 77.1%、健康群で 49.0%であり、健康寿命に与えている影響が特に大きい分野は「休養とメンタルヘルス」であることが明らかになった（参考 2）。

#### 5 各分野の生活習慣の背景となる知識・意識・行動について

「3 主な健康指標の他県比較」において他県との差がみられた「骨折の予防」と「運動習慣の定着」、「4 健康寿命に影響を与えている分野」において健康寿命に与えている影響が特に多かった「休養とメンタルヘルス」について、生活習慣の獲得プロセスとして知識・意識・行動の 3 段階に分けて分析した。

## (1) 骨折の予防

### ① 知識

いずれの県でも「加齢や閉経によって女性ホルモンが減少することで、骨がもろくなる。」を知っていると回答した人の割合は高く、「骨量のピークは20歳ごろである。」を知っていると回答した人の割合は低かった（参考3）。

広島県の結果を年代別で比較すると、「骨量のピークは20歳ごろである。」を知っていると回答した人は20代で3割に満たなかった。また、「加齢や閉経によって女性ホルモンが減少することで、骨がもろくなる。」を知っていると回答した人の割合は年齢が上がるほど高くなり、50代の9割が知っていると回答したが、「骨粗鬆症は予防することができ、将来の骨折を予防できる。」を知っていると回答した人は、50代の6割に満たなかった（表2）。

表2 骨折予防に関する知識を持っている人の割合（広島県・年代別）

知識	20代 (n=696)	30代 (n=1,148)	40代 (n=892)	50代 (n=895)
骨量のピークは20歳ごろである。	29.7%	30.6%	40.9%	48.4%
若いころの食生活や運動習慣は将来の骨折予防に関係がある。	54.5%	52.6%	62.6%	65.1%
加齢や閉経によって女性ホルモンが減少することで、骨がもろくなる。	54.3%	69.2%	83.7%	90.5%
骨粗鬆症は予防することができ、将来の骨折を予防できる。	36.2%	40.4%	48.0%	56.0%
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。	41.7%	40.5%	39.1%	39.9%

### ② 意識

骨粗鬆症検診の受診に対する意識では、広島県で31.5%が「受けたと思うがない」、53.6%が「受けたと思うが受けたことがない」、14.9%が「受けたことがある」と回答した。これは、他県でも似たような傾向を示した。

「受けたと思うがない」と回答した人の割合を他の健診・検診と比較すると、広島県では、骨粗鬆症検診が31.5%に対し、特定健診・一般健康診査は9.3%、がん検診は14.6%であった。

「どのようなサポートがあれば、骨粗鬆症検診を受けようと思うか」という質問に対し回答を求めたところ（複数回答）、広島県では、「無料で検診を受けることができる」58.3%、「安価な自己負担で検診を受けることができる」39.8%、「他の健診・検診と同日・同場所で一緒に受けることができる」30.3%、「身近な場所で検診が受けられる」22.5%、「検診の実施場所の案内」18.5%、「検診の予約方法の案内」17.3%、「検診を受けることのメリットの説明」15.8%、「骨粗鬆症や骨粗鬆症検診についての説明」15.5%、「骨粗鬆症の治療についての説明」7.0%の順に高かった。

### ③ 行動

骨粗鬆症検診を「受けたことがある」と回答した人の割合は、広島県14.9%、A県15.6%、B県15.2%であり、広島県が最も低かった。

## (2) 休養とメンタルヘルス

### ① 知識

広島県と他県で大きな差は無く、いずれも7～8割程度が「知っている」と回答した（参考4）。

### ② 意識

睡眠に対する意識では、「睡眠時間を確保するより、他のことに時間を使いたい」と思っている人の割合は、広島県29.0%、A県27.9%、B県31.0%であった。

広島県の結果を年代別で比較すると、20代で40.1%、30代で31.3%、40代で23.0%、50代で23.4%であり、若年層ほどそのように考える人が多かった。

また、「睡眠時間を確保するより、他のことに時間を使いたい」という思いに「当てはまる人」と「当てはまらない人」のアテネ不眠尺度で6点以上に該当する割合を比較すると、当てはまる人は60.2%で、当てはまらない人の53.3%と比べて高かった。

### ③ 行動

睡眠時間は、平日・休日ともに広島県が他県よりも短いわけではなかったが、平日では「6時間未満」が約2割いた（参考5、6）。

「睡眠時間を確保できない理由」では、「育児・介護のため、睡眠時間を十分確保できない」と回答した人の割合は、広島県18.9%、A県17.2%、B県16.6%で他県に比べて高かった（図1）。

インタビューでは、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みられた。

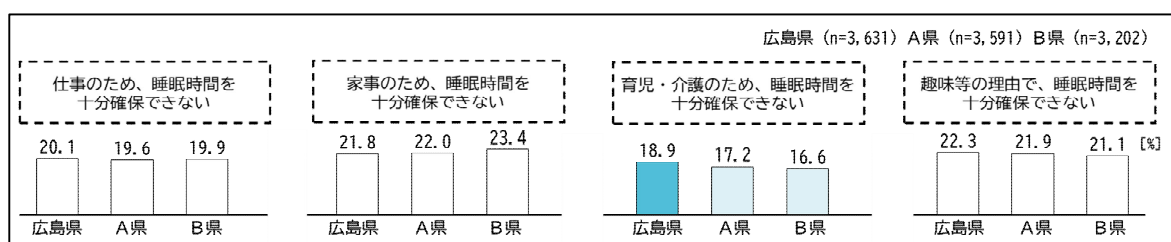


図1 理由別の睡眠時間を確保できない人の割合

「趣味等の理由で、睡眠時間を十分確保できない」と回答した人の割合を年代別・同居有無別で比較すると、20代や同居なしの人で高かった（図2）。

また、「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)が2時間以上」であった人の割合を年代別・同居有無別で比較すると、20代や同居なしの人で高かった（図3）。

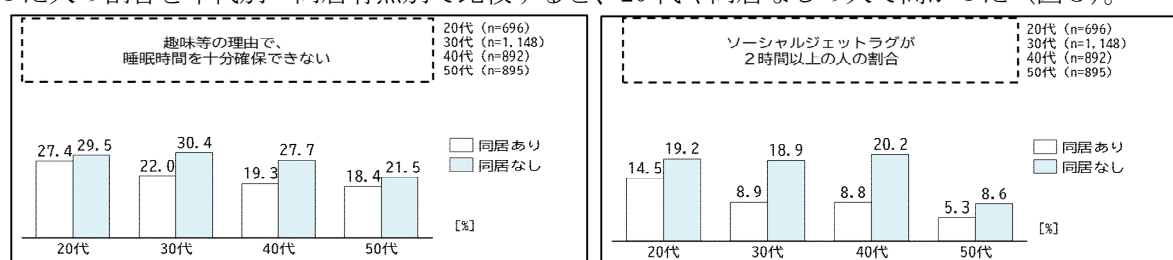


図2（左）趣味等の理由で睡眠時間を確保できない人の割合（広島県・年代×同居の有無別）

図3（右）ソーシャル・ジェットラグが2時間以上の人の割合（広島県・年代×同居の有無別）

寝る前と起きた後の習慣について、睡眠により休養が「とれている人」と「とれていない人」を比較すると、「リラックスしている」は休養がとれている人の79.5%、とれていない人の46.5%が行っており差がみられた（参考7）。

## （3）運動習慣の定着

### ① 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」と回答した割合が低かった（参考8）。

インタビューでは、「何をしたらよいのか分からない」「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。

### ② 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。」と回答した人の割合が低く、「運動するよりも他のことをしたいと思う。」と回答した人の割合が高く、「運動に時間や

お金を割くのがもったいないと思う。」と回答した人の割合が高かった。また、「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。」と回答した人の割合が高かった（参考9）。

広島県の結果を年代別で比較すると、若年層ほど運動をしようという意識が低く、30代は運動する時間的・心理的余裕がないことが明らかになった（表3）。

また、広島県の結果を子どもと就労有無別で比較すると、「健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う」という意識は「子どもあり×就労あり」で高かったが、「運動をする時間的・心理的余裕がない」のも「子どもあり×就労あり」で高かった（表4）。

表3 運動に関する意識に該当する人の割合（広島県・年代別）

意識	20代 (n=696)	30代 (n=1,148)	40代 (n=892)	50代 (n=895)
健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う。	72.7%	78.0%	85.1%	87.3%
運動するよりも他のことをしたいと思う。	70.8%	71.0%	66.6%	65.7%
運動に時間やお金を割くのがもったいないと思う。	56.6%	51.5%	49.4%	47.9%
運動する時間的な余裕がない。	63.8%	65.1%	59.3%	52.0%
運動する心理的な余裕がない。	64.5%	68.1%	66.4%	58.8%

表4 運動に関する意識に該当する人の割合（広島県・子ども×就労有無別）

意識	子どもあり 就労あり (n=1,208)	子どもなし 就労あり (n=1,624)	子どもあり 就労なし (n=435)	子どもなし 就労なし (n=364)
健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う。	82.5%	79.8%	81.8%	80.5%
運動する時間的な余裕がない。	72.1%	58.5%	53.1%	36.5%
運動する心理的な余裕がない。	68.5%	62.9%	66.4%	58.2%

### ③ 行動

広島県は、他県と比べて「1日8時間以上座って過ごす」と回答した人の割合が高かった（参考10）。

20代に限定して運動習慣の状況を他県比較すると、広島県では「30分以上の運動を行う日が週に2日以上行っている」と回答した人の割合が2割以下と、他県よりも低かった。歩行時間や座位時間には大きな差はみられなかった（表5）。

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で違いはみられず、実際にやっている運動として「筋トレ」「ストレッチ」「YouTubeのエクササイズ動画」等が挙げられた。また、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」等に課題を抱えている様子がうかがえた。

表5 20代の運動習慣

行動	広島県 (n=696)	A県 (n=702)	B県 (n=349)
30分以上の運動を行う日が週に2日以上	17.7%	22.7%	23.3%
60分（または8,000歩）以上の歩行を週4日以上	18.0%	19.1%	15.8%
8時間以上座って過ごす日がほぼ毎日	17.7%	16.8%	16.0%

## 6 各分野のボトルネックについて（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、どの段階で脱落しているのかを把握する分析を行ったところ、骨折予防（20～30代）では「知識」「意識」、骨折予防（40～50代）では「意識」「行動」の段階で脱落している人が多く、睡眠では「行動」、運動習慣では「行動」の段階で脱落している人が最も多かった。

## IV 考察

### 1 骨折の予防

女性の骨量は、年齢による女性ホルモンの量の変化に伴って大きく変化し、ライフステージに応じてリスク因子や必要な予防行動が異なってくる。しかし、若年層においては20代までに獲得すべき知識である「骨量のピークは20歳ごろである」を知っている20代は3割に満たず、中高年層では「加齢や閉経によって骨がもろくなる」を8割以上の人が知っているのに対し、「骨粗鬆症は予防することができる」と知っている人は6割に満たず、適切な年代での知識の獲得に課題があると考ええる。

また、骨粗鬆症を受けたいと思わない人が3割以上と、他の健診・検診よりも高いことなどから、骨粗鬆症のリスクを正しく認知し、若年のうちから骨量獲得するとともに、中高年層以降は骨粗鬆症のスクリーニング・早期発見が行えるよう県民全体のリテラシーを高めることで、適切な予防行動がとれるような働きかけが必要と考えられる。

### 2 休養とメンタルヘルス

健康寿命に大きな影響を与えている分野であることが明らかになったが、これは、健康寿命は「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をもとに算出されることと関連していると推察され、「休養が取れていない」「悩みや不安がある」といった本人の自覚を伴う精神的な課題の改善は、健康寿命の延伸にも直結すると考える。

本県の睡眠時間や睡眠に対する意識は他県に劣ることは無かった。しかし、本県女性を属性ごとに分析すると、若年層ほど睡眠に対する意識が低く、20代や同居なしの層で「趣味等の理由で睡眠時間を十分確保できない」「平日と休日の就寝起床のズレが2時間以上ある」人が多く、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傾向がみられた。

一方、広島県は「育児・介護のため、睡眠時間を十分確保できない」と回答した人の割合が高い状況にあり、同じ健康課題であっても、属性や生活環境によってその理由が異なることが示唆されたため、ターゲット層に応じた働きかけが必要になると考えられる。併せて、他課と連携した取組により、女性の育児負担の軽減等の環境整備も推進していく必要がある。

### 3 運動習慣の定着

運動習慣は、知識・意識・行動のいずれにおいても、健康寿命が上位な県との違いがみられた。

本県女性の運動に対する意識の低さが明らかになったが、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ことが示唆された。実際に20代のみ限定して運動習慣を他県比較したところ、「30分以上の運動を週2回以上行う」と回答した人の割合は他県よりも低かった。歩行や座位時間には違いはみられなかったことから、意識的に身体を動かす若年層が少ないと考えられる。

一方、働きながら子育てをしている層は、「健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う。」と思っているが、時間的・心理的な余裕がないという課題も明らかになった。

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。運動に対する個々人の意識の向上とともに、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をすることや、働き盛り世代に対しては企業へ働きかけることで自然と運動に取り組める環境づくりを推進することが求められると考える。

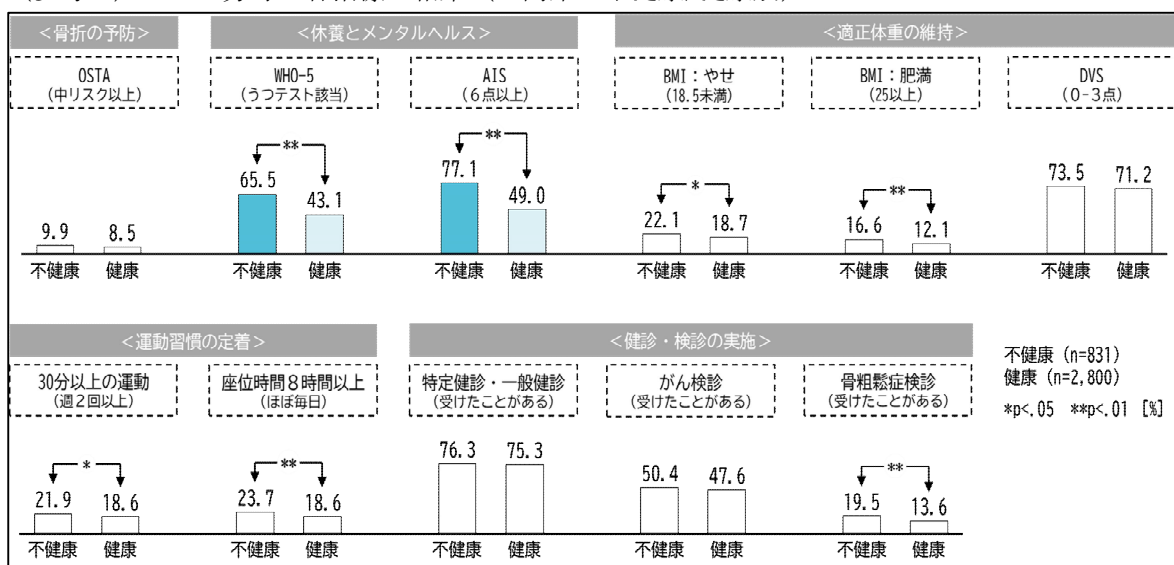
## V まとめ

女性の健康づくりの推進に向けては、ライフステージに応じて個人が望ましい生活習慣の実践ができるよう、現状は健康上問題がないが生活習慣に課題のある「不健康予備軍」も含めたリテラシーの向上、健康づくりを実践できる環境整備が重要と考えられ、必要な施策の実施に向け検討していきたい。

(参考 1) 5 つの分野の指標の他県比較

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%
		中リスク	31.7%	30.2%
		低リスク	67.5%	69.2%
	(再掲) 骨粗鬆症検診を「受けたことがある」 (参考指標) 骨折受療率 (70歳以上女性、人口10万対)	14.9%	15.6%	15.2%
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%
		4～6点	24.2%	23.6%
		7点以上	4.0%	3.2%
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%

(参考 2) 5 つの分野の各指標の結果 (広島県・不健康/健康別)



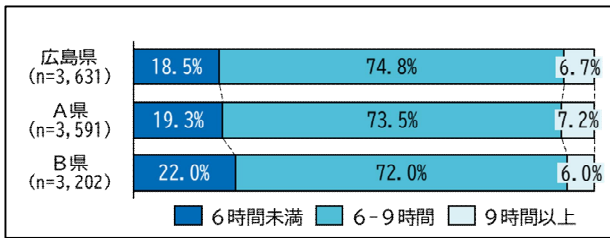
(参考 3) 骨折予防に関する知識を持っている人の割合

知識	広島県 (n=3,631)	A県 (n=3,591)	B県 (n=3,202)
骨量のピークは20歳ごろである。	37.3%	38.3%	38.0%
若いころの食生活や運動習慣は将来の骨折予防に関係がある。	58.5%	57.0%	57.5%
加齢や閉経によって女性ホルモンが減少することで、骨がもろくなる。	75.2%	75.5%	76.3%
骨粗鬆症は予防することができ、将来の骨折を予防できる。	45.3%	44.3%	45.6%
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。	40.2%	41.1%	40.0%

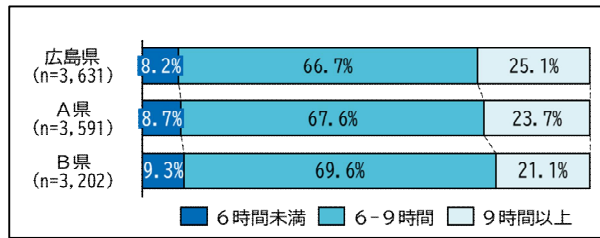
(参考 4) 睡眠に関する知識を持っている人の割合

知識	広島県 (n=3, 631)	A 県 (n=3, 591)	B 県 (n=3, 202)
睡眠不足は、メタボ、循環器系疾患、うつ病等の発症リスクになる。	67. 6%	67. 0%	64. 7%
良い睡眠は、睡眠の量と質が充分確保されていることをいう。	80. 9%	80. 8%	79. 8%
休日の「寝だめ」では眠気を完全には解消できず、むしろ体内時計が混乱する。	74. 3%	76. 0%	72. 8%
朝食には体内時計を調整する働きがあり、睡眠の覚醒のリズムを整える効果がある。	67. 7%	67. 2%	66. 1%

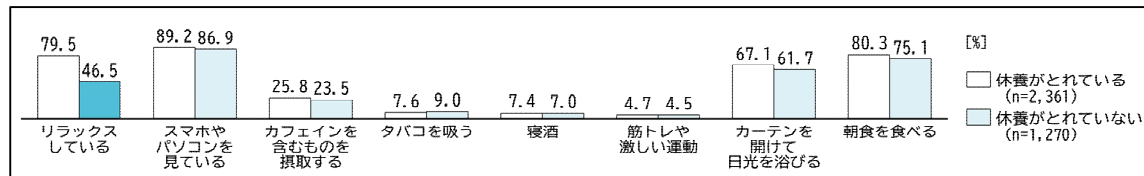
(参考 5) 平日の睡眠時間



(参考 6) 休日の睡眠時間



(参考 7) 週 4 日以上行っている寝前・起きた後の習慣（広島県・睡眠休養度別）



(参考 8) 運動に関する知識を持っている人の割合

知識	広島県 (n=3, 631)	A 県 (n=3, 591)	B 県 (n=3, 202)
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。	46. 5%	48. 5%	49. 7%
運動は短い時間の積み重ねでも効果はある。	63. 5%	63. 5%	62. 1%

(参考 9) 運動に関する意識に該当する人の割合

意識	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。	81. 0%	83. 5%	82. 6%
運動するよりも他のことをしたいと思う。	68. 6%	66. 6%	66. 4%
運動に時間やお金を割くのがもったいないと思う。	51. 1%	49. 8%	50. 7%
運動する時間的な余裕がない。	60. 2%	59. 6%	58. 4%
運動する心理的な余裕がない。	64. 7%	63. 7%	62. 8%

(参考 10) 普段の運動習慣で週 4 日以上行っている割合

行動	広島県 (n=3, 631)	A 県 (n=3, 591)	B 県 (n=3, 202)
60 分以上の歩行	17. 0%	17. 6%	17. 7%
息がはずみ、汗をかく程度の運動	12. 1%	12. 3%	12. 1%
非常に息がはずむ程度の激しい運動	2. 4%	2. 3%	2. 5%
30 分以上の運動	11. 1%	11. 3%	12. 7%
1 日 8 時間以上座って過ごす	31. 6%	29. 5%	26. 9%