

茨城県総合がん対策推進モニタリング調査報告書

令和5年3月

茨城県保健医療部健康推進課

はじめに

近年、高齢化の進行に伴い、がんや心疾患をはじめとする生活習慣病は全国的に増加の一途をたどっております。特にがんは、昭和 60 年以降、本県における死亡原因の第 1 位であり続け、令和 3 年には県内で 8,920 人の方ががんで亡くなっています。

そのため本県では、がんによる死亡率の減少や、がん患者とその家族の不安・苦痛の軽減及び生活の質の維持・向上、がんになっても安心して暮らせる社会の構築を目指し、令和 5 年度までを計画期間とする「茨城県総合がん対策推進計画-第四次計画-」に基づき、総合的ながん対策に取り組んできました。

この度、計画期間における喫煙率や食塩・野菜摂取量などの目標値の達成状況を検証するとともに、次期計画における目標値の設定や取り組むべき施策を検討するため、「令和 4 年国民健康・栄養調査」の上乗せ調査として「令和 4 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査」を実施しました。

本調査により得られたデータは、県民の生活習慣の実態やがんに対する意識を把握するための貴重な資料です。今後、県では、このデータを参考として、令和 6 年度以降の本県のがん対策の基本方針を定める次期計画の策定の検討を進めてまいります。

関係機関や団体等におかれましても、本調査データを広く県民のがん予防、健康づくりのための参考として御活用いただければ幸いです。

最後に、新型コロナウイルス感染症の余波が続く時期にも関わらず、本調査に御協力いただきました県民の皆様をはじめ、市町村担当者や地区長様など関係者各位に厚く御礼を申し上げます。

令和 5 年 3 月

茨城県保健医療部健康推進課長 川上 智美

目 次

I 調査の概要

1. 調査の名称及び目的	2
2. 調査対象地区と調査客体	2
3. 調査項目及び対象年齢	2
4. 調査期間及び調査回答期間	3
5. 調査の機関と組織	3
6. 調査の実施方法	3
7. 調査客体の概要	4

II 調査の結果

1. 栄養素等の摂取状況

(1) 栄養素等摂取量(総数・年齢階級別)	10
(2) エネルギーの栄養素摂取構成比(20歳以上)	11
(3) エネルギーの栄養素別摂取構成比(年齢階級別)	11
(4) 脂質摂取量(総数)	15
(5) たんぱく質摂取量における動物性たんぱく質量(総数)	15
(6) 食塩摂取量(総数・年齢階級別)	16
(7) 食塩の食品群別摂取量(総数)	19

2. 食品の摂取状況

(8) 食品群別摂取量(総数・年齢階級別)	20
-----------------------	----

3. 食事(外食、欠食)状況

(9) 昼食の外食利用率(性・年齢階級別)	24
(10) 朝食の欠食率(性・年齢階級別)	25
(11) 外食の利用頻度(性・年齢階級別)	26
(12) 持ち帰りの弁当・総菜の利用頻度(性・年齢階級別)	26
(13) フードデリバリーサービスの利用頻度(性・年齢階級別)	27
(14) 食事をするときに気をつけている事項(性別)	27
(15) 朝食を食べる頻度(性・年齢階級別)	28
(16) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度(性・年齢階級別)	29
(17) 栄養成分表示を参考にする者の割合(性・年齢階級別)	29
(18) 参考とする栄養成分表示(性別)	30

(19)	食塩摂取量に関する意識(性・年齢階級別)	31
(20)	野菜摂取量に関する意識(性・年齢階級別)	31

4. 身体状況

(21)	肥満の状況(性・年齢階級別)	32
(22)	体重測定習慣のある者の割合(性・年齢階級別)	34

5. 生活習慣調査

5-1. 身体活動・運動・休養

(23)	自分の健康への関心(性・年齢階級別)	35
(24)	自分の健康状態(性・年齢階級別)	35
(25)	身体活動への意識(性・年齢階級別)	36
(26)	運動の習慣がある者の割合(性・年齢階級別)	36
(27)	健康上の問題以外で運動ができない理由(性・年齢階級別)	37
(28)	運動習慣のある者の1週間の運動頻度(性・年齢階級別)	38
(29)	運動習慣のある者の1日の平均運動時間(性・年齢階級別)	38
(30)	運動習慣のある者の運動強度(性・年齢階級別)	39
(31)	1日の平均睡眠時間(性・年齢階級別)	39
(32)	睡眠による休養の状況(性・年齢階級別)	40

5-2. 喫煙

(33)	現在喫煙している者の割合(性・年齢階級別)	40
(34)	吸っているたばこの製品について(性・年齢階級別)	41
(35)	紙巻たばこを吸う1日の本数(性・年齢階級別)	41
(36)	たばこを「やめたい」者の割合(性・年齢階級別)	42
(37)	受動喫煙の経験(性別)	43
(38)	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度(性・年齢階級別)	44

5-3. 飲酒

(39)	飲酒習慣のある者の割合(性・年齢階級別)	44
(40)	1日の飲酒量(性・年齢階級別)	45

5-4. 歯の健康

(41)	歯の本数(性・年齢階級別)	46
(42)	歯科検診の受診状況(性・年齢階級別)	48
(43)	咀嚼能力の状態(性・年齢階級別)	49

(44) 食べ方・食事中の様子(性・年齢階級別)	49
--------------------------------	----

5-5. その他

(45) 新型コロナウイルス感染拡大により体重や生活習慣への影響を受けたか (性・年齢階級別)	51
--	----

6. がんに関する意識・行動調査

(46) がんとの関係(性・年齢階級別)	56
(47) がんに対する意識(性・年齢階級別)	58
(48) どの部位のがんが気になるか(性別)	59
(49) がんの予防や治療に関する情報の入手先(総数)	60
(50) がんについて知りたい事項(総数)	61
(51) 1年以内のがん検診の受診状況(5大がん・受診機会別)	62
(52) がん検診を受けた理由(性・年齢階級別)	64
(53) がん検診を受けなかった理由(性・年齢階級別)	64
(54) がん検診を受けやすくする方法(性・年齢階級別)	65
(55) がん検診を受ける必要性がないと感じる理由(性・年齢階級別)	66
(56) ブレスト・アウェアネスの認知度(年齢階級別)	66
(57) 乳房の健康チェック(年齢階級別)	67
(58) 子宮頸がんとヒトパピローマウイルス(HPV)について (検診の重要性)(性・年齢階級別)	67
(59) 子宮頸がんとヒトパピローマウイルス(HPV)について (関連性)(性・年齢階級別)	68
(60) 子宮頸がんとヒトパピローマウイルス(HPV)について (ワクチン接種による効果)(性・年齢階級別)	68
(61) 子宮頸がんとヒトパピローマウイルス(HPV)について (ワクチン接種の推奨可否)(性・年齢階級別)	69
(62) 子宮頸がんとヒトパピローマウイルス(HPV)について (推奨しない理由)(性・年齢階級別)	69
(63) 末期がんの療養生活の最期の送り方の希望(性・年齢階級別) a: 食事が摂れる場合	70
b: 食事や呼吸が不自由な場合	70
(64) 茨城県のがん対策に期待すること(性・年齢階級別)	71

Ⅲ 集計表

○集計表（生活習慣調査、がんに関する意識・行動調査）の使用上の留意点……………73

1. 栄養摂取状況調査の結果

表 1	食事記録法による栄養素等摂取量（総数・年齢階級別）……………	74
表 2	食事記録法による栄養素等摂取量（男性・年齢階級別）……………	75
表 3	食事記録法による栄養素等摂取量（女性・年齢階級別）……………	76
表 4	食事記録法による食品群別摂取量（総数・年齢階級別）……………	77
表 5	食事記録法による食品群別摂取量（男性・年齢階級別）……………	77
表 6	食事記録法による食品群別摂取量（女性・年齢階級別）……………	78
表 7	食事記録法による食品群別栄養素摂取量……………	79
表 8	食事記録法による食品群別栄養素摂取比率……………	83
表 9-1	食事記録法による果物の摂取状況（果物を摂取した者の割合）……………	87
表 9-2	食事記録法による果物の摂取状況（果物の摂取が 100g 未満の者の割合）……………	87
表 10	朝食の食事構成比……………	88
表 11	昼食の食事構成比……………	89
表 12	夕食の食事構成比……………	90
表 13	食事記録法による朝・昼・夜の外出状況別 栄養素等摂取量（総数）……………	91
表 14	食事記録法による朝・昼・夜の外出状況別 栄養素等摂取量（男女）……………	92
表 15	食事記録法による朝・昼・夜の欠食状況別 栄養素等摂取量（総数）……………	93
表 16	食事記録法による朝・昼・夜の欠食状況別 栄養素等摂取量（男女）……………	94

2. 生活習慣調査の結果

問 1	外出（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。……………	95
問 2	持ち帰りの弁当や総菜をどのくらい利用していますか。……………	96
問 3	フードデリバリーサービス（料理を注文し、配達を受けるサービス）を どのくらい利用していますか。……………	97
問 4	かんで食べる時の状態には、次のどれに当てはまりますか。……………	98
問 5	食べ方や食事の様子についておたずねします。 ア）ゆっくりよくかんで食事をする……………	99
	イ）半年前に比べて固いものが食べにくくなった……………	99
	ウ）お茶や汁物等でむせることがある……………	99
	エ）口の渇きが気になる……………	100
	オ）左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる……………	100
問 6	ここ 1 ヶ月間、1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。……………	101
問 7	ここ 1 ヶ月間、睡眠で休養が充分とれていますか。……………	102
問 8	あなたはたばこを吸いますか。……………	103

問 8-1	吸っているたばこ製品はなんですか。 ……………	103
問 8-2	通常、1日に何本紙巻たばこを吸いますか。 ……………	104
問 8-3	たばこをやめたいと思いますか。 ……………	104
問 9	この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。	
	ア) 家庭 ……………	105
	イ) 職場 ……………	105
	ウ) 学校 ……………	106
	エ) 飲食店 ……………	106
	オ) 遊技場（ゲームセンター、パチンコ等） ……………	107
	カ) 行政機関（市役所、町村役場、公民館等） ……………	107
	キ) 医療機関 ……………	108
	ク) 公共交通機関 ……………	108
	ケ) 路上 ……………	109
	コ) 子供が利用する屋外の空間（公園、通学路等） ……………	109
問 10	週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。 ……………	110
問 10-1	お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。 ……………	111
問 11	この1ヶ月間における体重及び生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。	
	ア) 体重 ……………	112
	イ) 外食（飲食店での食事）の利用 ……………	112
	ウ) 持ち帰りの弁当や総菜の利用 ……………	113
	エ) フードデリバリーサービスの利用 ……………	113
	オ) 1日当たりの睡眠時間 ……………	114
	カ) 1週間当たりの喫煙の頻度 ……………	114
	キ) 1日に吸うたばこの本数 ……………	115
	ク) 1週間当たりの飲酒の日数 ……………	115
	ケ) 1日当たりの飲酒の量 ……………	116
	コ) 1週間当たりの運動日数 ……………	116
	サ) 運動を行う日の平均運動時間 ……………	117
問 12	現在、何人でお住まいですか（乳幼児を含む）。 ……………	118
問 13	あなたの世帯の過去1年間の年間収入（税込み）は だいたいどれくらいになりますか。 ……………	119

3. がんに関する意識・行動調査の結果

問 1	次の事項とがんの関係について、どう思いますか。	
	(1) 喫煙	120
	(2) 過度の飲酒	120
	(3) 食生活の乱れ	121
	(4) 定期的な運動	121
	(5) 肥満・やせ	122
	(6) ウイルス感染	122
問 2	健康意識についておたずねします。	
	(1) 今現在、自分の健康に関心を持っていますか。	123
	(2) 現在、自分を健康だと思えますか。	123
問 3	1 週間に何日体重を測定していますか。	124
問 4	栄養・食生活についておたずねします。	
	(1) 普段、食事をするとき気をつけていることはありますか（複数回答）。	125
	(2) 普段、1 週間に何日朝食を食べますか。	126
	(3) 主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べることが 1 日に 2 回以上あるのは、 週に何日ありますか。	126
	(4) 普段、外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分(エネルギー、 たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等)の表示を参考にしていますか。	127
	(5) どの栄養成分表示を参考にしていますか(複数回答)。	128
	(6) 普段摂取している食塩量は適正(目標量の範囲内)だと思えますか。	129
	(7) 1 日に必要な野菜量(350g 以上/日)を摂取していると思えますか。	129
問 5	身体活動・運動についておたずねします。	
	(1) 普段の生活の中で、健康の維持・増進のために体を動かすよう 心がけていますか。	130
	(2) 運動の習慣がありますか。	131
	(3) 健康上の問題以外で、運動ができない理由は何ですか。	131
	(4) a 1 週間に運動する日は何日ありますか。	132
	(4) b 運動を行う日の平均時間はどのくらいですか。	133
	(4) c 運動の強さはどの程度ですか。	134
問 6	歯と口の健康についておたずねします。	
	(1) 自分の歯の数は、現在、何本ですか。	135
	(2) この 1 年間に、歯科検診を受けましたか。	135
問 7	COPD (シー・オー・ピー・ディー) 慢性閉塞性肺疾患という 病気を知っていますか。	136
問 8	「がん」に対する意識についておたずねします。	

(1) 「がん」を怖い病気だと思いますか。 ……………	137
(2) どの部位の「がん」が気になりますか (複数回答)。 ……………	138
問 9 「がん」の予防や治療に関する情報を何から得ていますか (複数回答)。 ……………	139
問 10 「がん」についてどのようなことを知りたいですか (複数回答)。 ……………	140
問 11 次のがん検診を1年以内に受診したことがありますか。	
(1) 胃がん ……………	141
(2) 肺がん ……………	141
(3) 大腸がん ……………	142
(4) 子宮がん ……………	142
(5) 乳がん ……………	143
(6) その他のがん ……………	143
問 11 1年以上前に、次のがん検診を受診したことがありますか。	
(7) 胃がん ……………	144
(8) 肺がん ……………	144
(9) 大腸がん ……………	144
(10) 子宮がん ……………	145
(11) 乳がん ……………	145
(12) その他のがん ……………	145
【参考】がん検診受診状況 (1年以内) と世帯収入の関係 ……………	146
問 11 がん検診についておたずねします。	
(13) 検診を受けることになったきっかけや主な理由は何ですか (複数回答)。 ……	147
(14) がん検診を受けなかった主な理由は何ですか。 ……………	148
(15) どうしたらもっと検診が受けやすくなると思いますか (複数回答)。 ……………	150
(16) がん検診受診の必要性を感じない主な理由は何ですか。 ……………	151
問 12 女性におたずねします。	
(1) ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣) という言葉を 知っていますか。 ……………	153
(2) 乳房の健康チェックを実施していますか。 ……………	153
問 13 子宮頸がんヒトパピローマウイルス (HPV) についておたずねします。	
(1) 子宮頸がんは若い世代で増えており、20歳から定期的に検診を 受けることが重要であることを知っていましたか。 ……………	154
(2) HPVは、性的接触や性交渉などでヒトからヒトへ感染するウイルスで、 子宮頸がん等の発生に関わっていると考えられています。 あなたはこのようなことを知っていましたか。 ……………	154
(3) HPVワクチン接種により、子宮頸がんの原因となる HPV ウイルス感染を 50~70%防ぐことができることを知っていましたか。 ……………	155

(4) 身近な人に HPV ワクチン接種を勧めますか。 ……	155
(5) その主な理由は何ですか。 ……	155
問 14 末期がんで治る見込みがなく死期が近いと告げられた場合、療養生活は 最期までどこで過ごしたいですか。	
(1) 食事はよく取れ、痛みはなく、意識や判断力は健康な時と同じ場合 ……	156
(2) 食事や呼吸が不自由であるが、痛みはなく、意識や判断力は 健康な時と同じ場合 ……	157
問 15 茨城県のがん対策としてどんなことに力を入れてほしいですか（複数回答）。 ……	159

IV 調査票

栄養摂取状況調査票 ……	162
生活習慣調査票 ……	166
がんに関する意識・行動調査票 ……	168

参考資料

令和 4 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査実施要綱 ……	172
-----------------------------------	-----