

## 生活習慣病予防についてのアンケート結果

腎臓や病気についての認知度などを調査し、早期発見をするための体制づくりや啓発活動の参考とするためアンケートを実施しました。

★調査時期：平成 30 年 8 月

★対象者：県政モニター397 人

★回答数：296 人（回収率 74.6%）

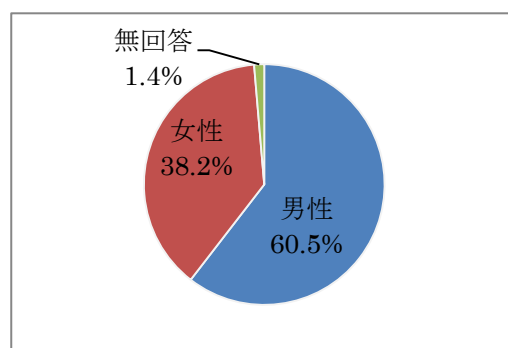
★担当課：健康寿命推進課

※四捨五入により、割合の合計が 100%にならない場合があります。

### 【属性】

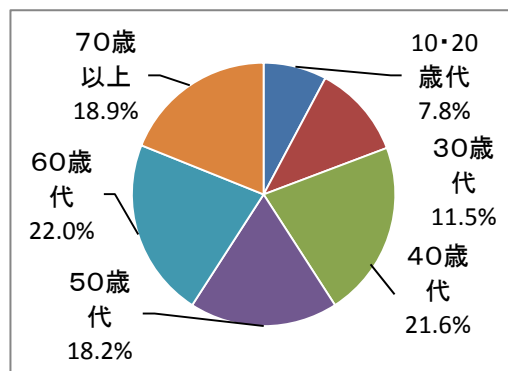
#### ◆ 性別

項目	人数(人)	割合(%)
男性	179	60.5
女性	113	38.2
無回答	4	1.4
合計	296	100.0



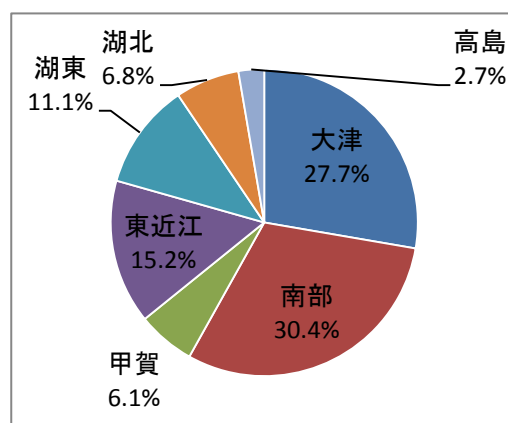
#### ◆ 年代

項目	人数(人)	割合(%)
10・20歳代	23	7.8
30歳代	34	11.5
40歳代	64	21.6
50歳代	54	18.2
60歳代	65	22.0
70歳以上	56	18.9
合計	296	100.0



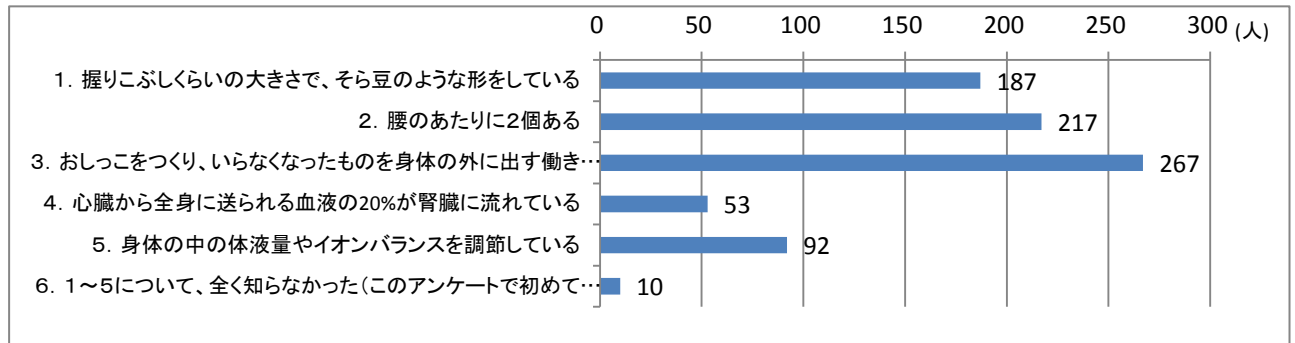
#### ◆ 地域

項目	人数(人)	割合(%)
大津地域	82	27.7
南部地域	90	30.4
甲賀地域	18	6.1
東近江地域	45	15.2
湖東地域	33	11.1
湖北地域	20	6.8
高島地域	8	2.7
合計	296	100.0



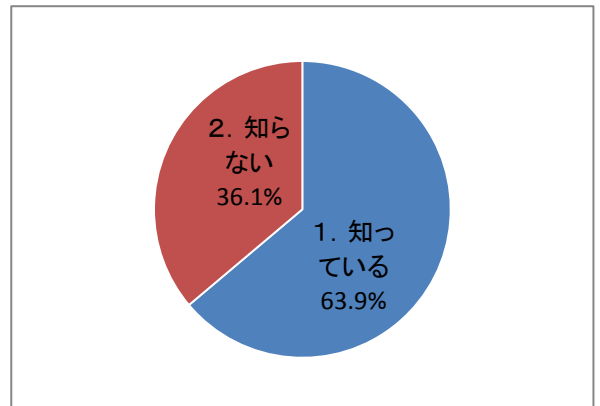
【問1】腎臓について、知っていることはありますか。(回答チェックはいくつでも可。 n=296)

項目	人数	割合(%)
1. 握りこぶしくらいの大きさで、そら豆のような形をしている	187	22.6
2. 腰のあたりに2個ある	217	26.3
3. おしっこをつくり、いらなくなったものを身体の外に出す働きがある	267	32.3
4. 心臓から全身に送られる血液の20%が腎臓に流れている	53	6.4
5. 身体の中の体液量やイオンバランスを調節している	92	11.1
6. 1~5について、全く知らなかった(このアンケートで初めて知った)	10	1.2



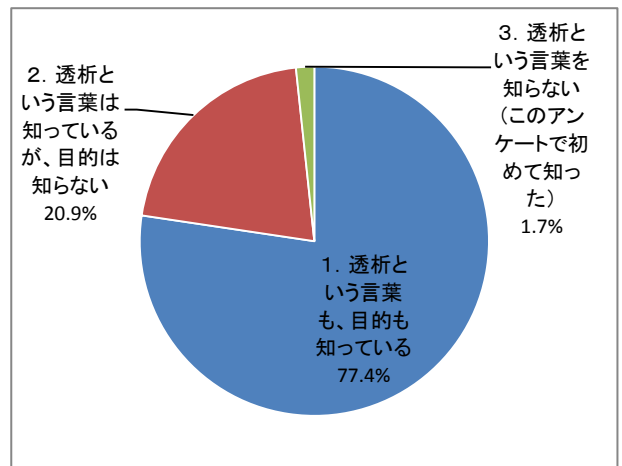
【問2】糖尿病や高血圧、高脂血症といった生活習慣病は、腎臓の働きを低下させる危険因子となります。このように生活習慣病と腎臓の働きが関連していることを知っていますか。(回答チェック1つだけ。 n=296)

項目	人数	割合(%)
1. 知っている	189	63.9
2. 知らない(このアンケートで初めて知った)	107	36.1
合計	296	100.0



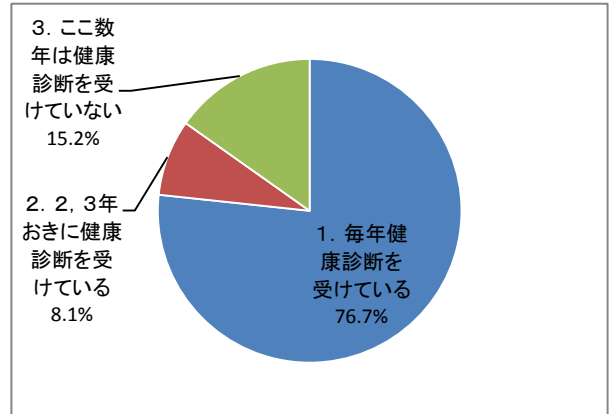
【問3】腎臓の働きが低下し重症化すると、透析療法が必要になりますが、「透析」を知っていますか。(回答チェックは1つだけ。 n=296)

項目	人数	割合(%)
1. 透析という言葉も、目的も知っている	229	77.4
2. 透析という言葉は知っているが、目的は知らない	62	20.9
3. 透析という言葉を知らない(このアンケートで初めて知った)	5	1.7
合計	296	100.0



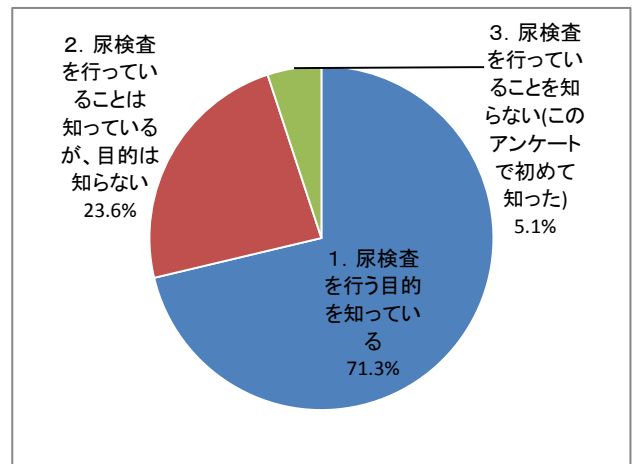
【問4】健康診断では、腎臓の働きを確認するために、尿や血液の検査などを行っています。毎年職場や市町、医療機関などで健康診断を受けていますか。(回答チェックは1つだけ。 n=296)

項目	人数	割合(%)
1. 毎年健康診断を受けている	227	76.7
2. 2, 3年おきに健康診断を受けている	24	8.1
3. ここ数年は健康診断を受けていない	45	15.2
合計	296	100.0



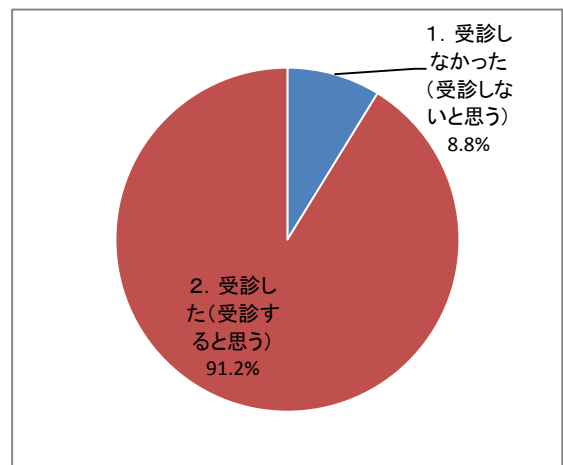
【問5】腎臓に障害があると、血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。そのため、腎の状態を確認する1つの方法として、尿検査(検尿)を行います。腎臓の働きを調べるために尿検査を実施することを知っていますか。(回答チェックは1つだけ。 n=296)

項目	人数	割合(%)
1. 尿検査を行う目的を知っている	211	71.3
2. 尿検査を行っていることは知っているが、目的は知らない	70	23.6
3. 尿検査を行っていることを知らない(このアンケートで初めて知った)	15	5.1
合計	296	100.0



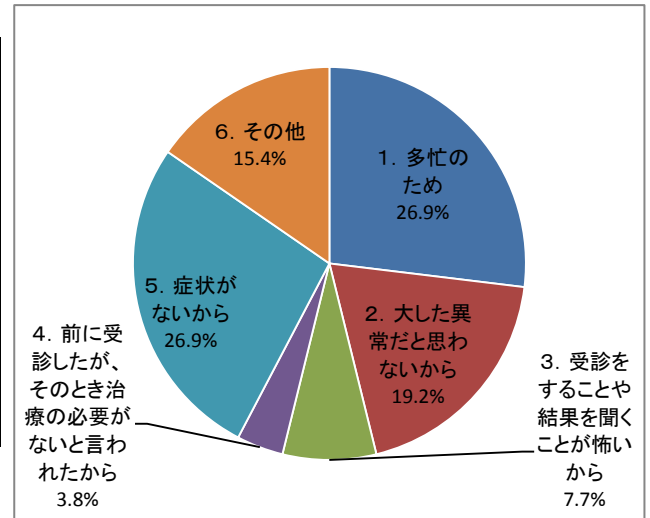
【問6】健康診断の結果、尿検査や血液検査で異常があったとき、医療機関を受診しましたか。または異常があったと仮定した場合、医療機関を受診すると思いますか。(回答チェックは1つだけ。 n=296)

項目	人数	割合(%)
1. 受診しなかった(受診しないと思う)	26	8.8
2. 受診した(受診すると思う)	270	91.2
合計	296	100.0



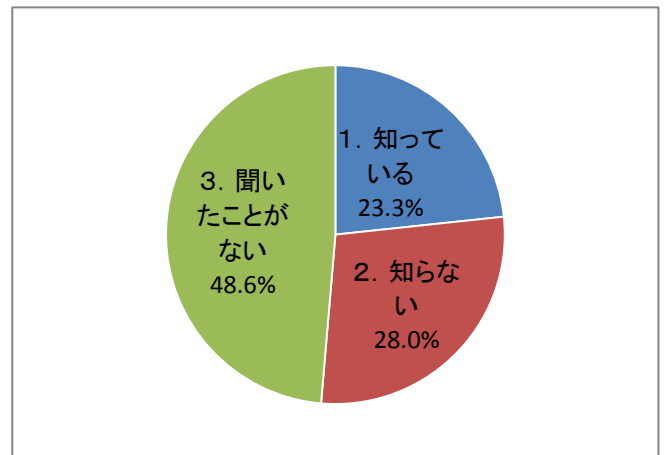
【問7】問6で「1. 受診しなかった（受診しないと思う）」と回答された方におたずねします。医療機関を受診しなかった（受診しないと思う）理由を教えてください。（回答チェックは1つだけ。 n=26）

項目	人数	割合(%)
1. 多忙のため	7	26.9
2. 大した異常だと思わないから	5	19.2
3. 受診をすることや結果を聞くことが怖いから	2	7.7
4. 前に受診したが、そのとき治療の必要がないと言われたから	1	3.8
5. 症状がないから	7	26.9
6. その他	4	15.4
合計	26	100.0



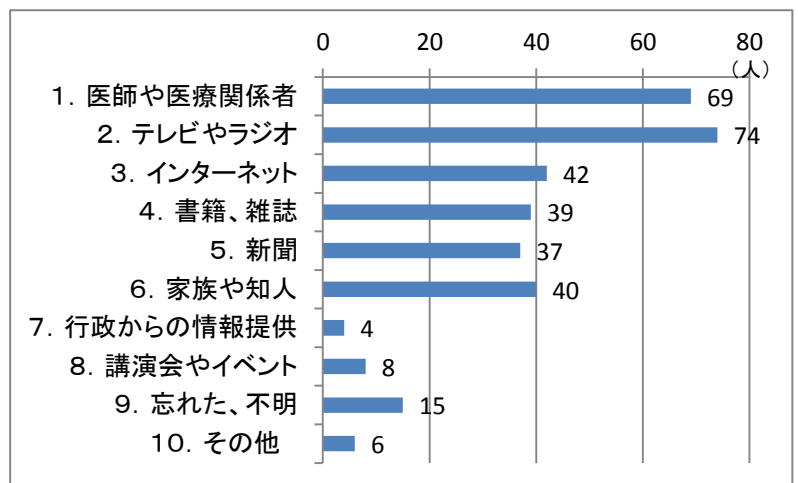
【問8】慢性腎臓病（CKD）は、自覚症状がほとんどなく、腎臓の働きが低下する病気です。これは、成人の8人に1人が該当します。この慢性腎臓病（CKD）という病気を知っていますか。（回答チェックは1つだけ。 n=296）

項目	人数	割合(%)
1. 慢性腎臓病(CKD)という病名を聞いたことがあり、どんな病気かも知っている	69	23.3
2. 慢性腎臓病(CKD)という病名を聞いたことはあるが、どんな病気か知らない	83	28.0
3. 慢性腎臓病(CKD)という病名を聞いたことがない	144	48.6
合計	296	100.0



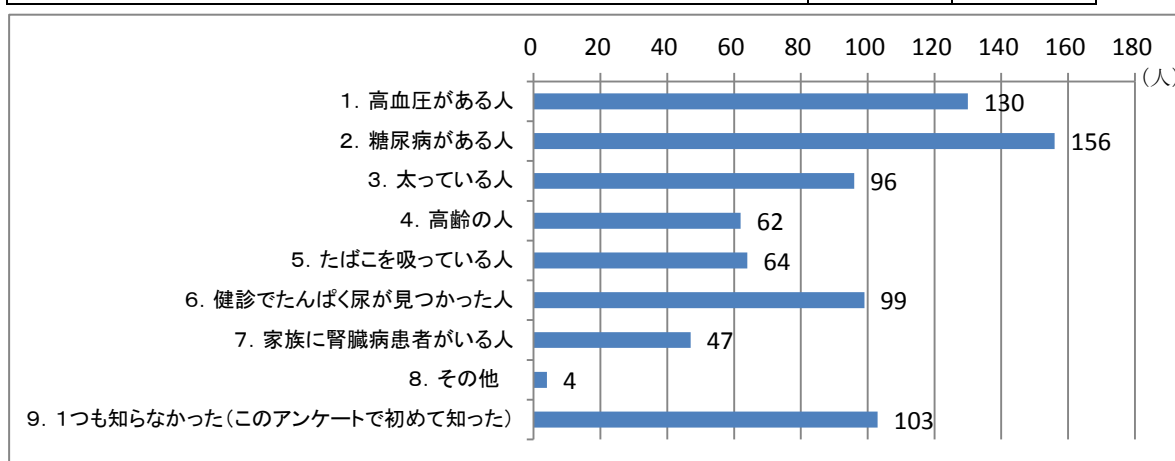
【問9】問8で「1. 聞いたことがあり、どんな病気かも知っている」「2. 聞いたことはあるが、どんな病気か知らない」と回答された方におたずねします。慢性腎臓病（CKD）を知ったのは、どのような方法ですか。（回答チェックはいくつでも可。 n=152）

項目	人数	割合(%)
1. 医師や医療関係者	69	45.4
2. テレビやラジオ	74	48.7
3. インターネット	42	27.6
4. 書籍、雑誌	39	25.7
5. 新聞	37	24.3
6. 家族や知人	40	26.3
7. 行政からの情報提供	4	2.6
8. 講演会やイベント	8	5.3
9. 忘れた、不明	15	9.9
10. その他	6	3.9



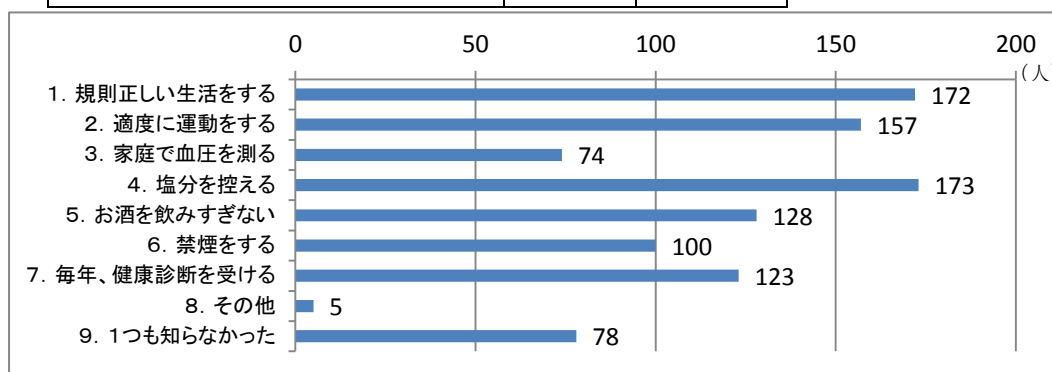
【問10】慢性腎臓病（CKD）は、どのような人がなりやすいと思いますか。（回答チェックはいくつでも可。 n=296）

項目	人数	割合(%)
1. 高血圧がある人	130	43.9
2. 糖尿病がある人	156	52.7
3. 太っている人	96	32.4
4. 高齢の人	62	20.9
5. たばこを吸っている人	64	21.6
6. 健診でたんぱく尿が見つかった人	99	33.4
7. 家族に腎臓病患者がいる人	47	15.9
8. その他	4	1.4
9. 1つも知らなかった(このアンケートで初めて知った)	103	34.8



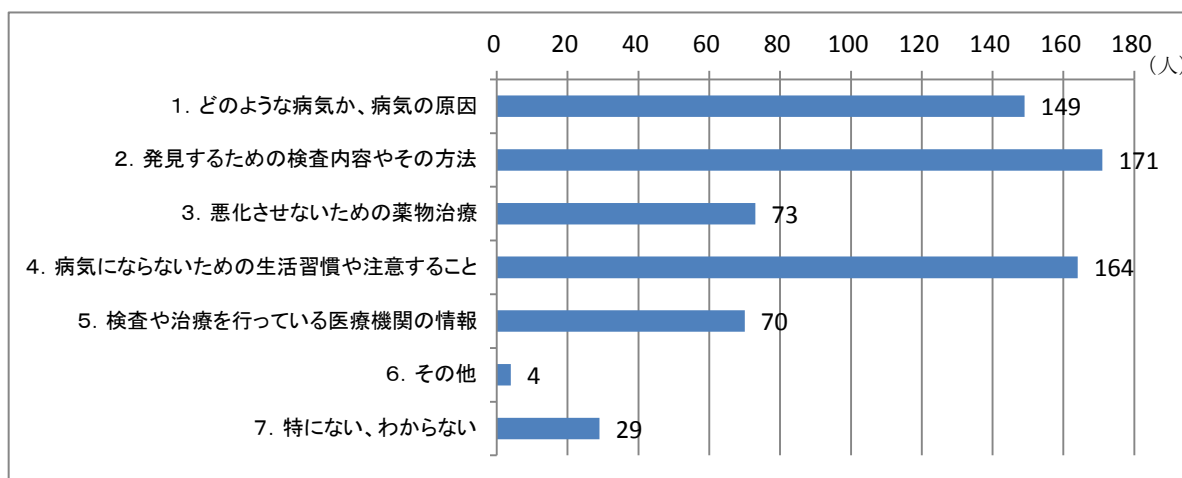
【問11】慢性腎臓病（CKD）の発症や重症化を予防するために、どのようなことに取り組むとよいと思いますか。（回答チェックはいくつでも可。 n=296）

項目	人数	割合(%)
1. 規則正しい生活をする	172	58.1
2. 適度に運動をする	157	53.0
3. 家庭で血圧を測る	74	25.0
4. 塩分を控える	173	58.4
5. お酒を飲みすぎない	128	43.2
6. 禁煙をする	100	33.8
7. 毎年、健康診断を受ける	123	41.6
8. その他	5	1.7
9. 1つも知らなかった	78	26.4
合計	296	100.0



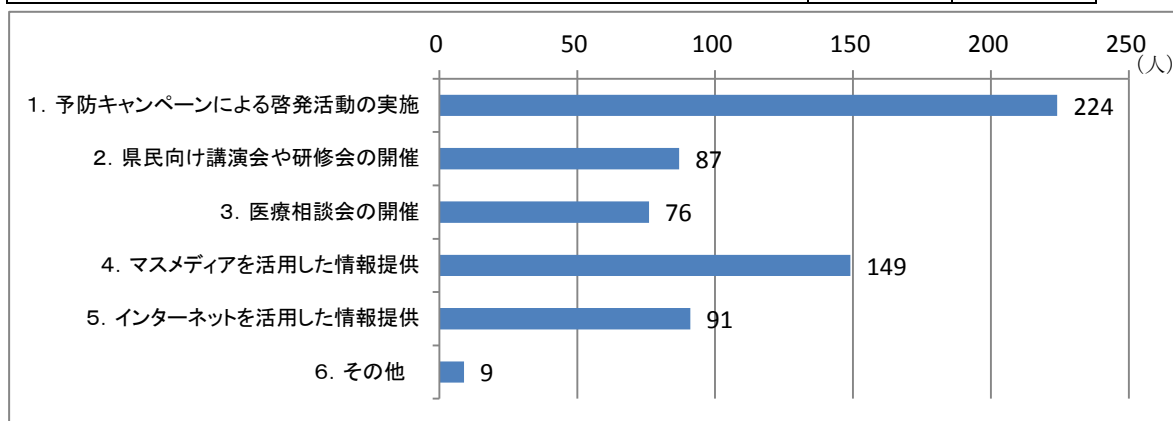
【問12】慢性腎臓病（CKD）について今後、どのようなことが知りたいですか。（回答チェックは3つまで。 n=296）

項目	人数	割合(%)
1. どのような病気か、病気の原因	149	50.3
2. 発見するための検査内容やその方法	171	57.8
3. 悪化させないための薬物治療	73	24.7
4. 病気にならないための生活習慣や注意すること	164	55.4
5. 検査や治療を行っている医療機関の情報	70	23.6
6. その他	4	1.4
7. 特になし、わからない	29	9.8



【問13】慢性腎臓病（CKD）の早期発見や普及啓発について、今後どのような取組が必要だと思いますか。（回答チェックは3つまで。 n=296）

項目	人数	割合(%)
1. 予防キャンペーンによる啓発活動の実施	224	75.7
2. 県民向け講演会や研修会の開催	87	29.4
3. 医療相談会の開催	76	25.7
4. マスメディアを活用した情報提供	149	50.3
5. インターネットを活用した情報提供	91	30.7
6. その他	9	3.0



【問14】その他、慢性腎臓病（CKD）などの生活習慣病対策についてご意見がありましたらお聞かせください。（自由記載）

<啓発・情報提供について>

- ・慢性腎臓病（CKD）は初めて知りました。この病気を県民に周知をして頂きたいです。
- ・もっと県の広報などで周知するべきではないか。
- ・予防への取組を教えてください。
- ・若い人にも認知されるような広報をする。
- ・女性は、妊娠中の管理について、妊娠中にでも勉強できる機会があるといいと思います。
- ・食事で気を付けることをよりPRしてほしい。
- ・腎臓病は「こんな症状がありますよ」ということの周知と徹底
- ・初めて病名を聞いたため、確認のためには、どのような検査が要するのか知りたいと思いました。
- ・コンビニなどで予防の啓発活動などは効果があるのではないのでしょうか。
- ・健康維持のために規則正しい生活が効果的であることは誰も知っているが、実行できている人は少ないと思う。規則正しくない生活がどれほど健康に悪影響を与えるかという情報提供もあわせて行う方が効果的ではないかと思う。
- ・30代からの働き盛りの時に、どのように周知させるか、その機会を職場に作る必要がある。また検診の結果に対して、個人に対してどのように対応すべきか、職場として責任がある。
- ・県民に対して、すでに様々な形で生活習慣病予防について情報発信されているが、根気よく継続していくようお願いします。また、県より県下の企業、団体等、使用者側に対して、従業員への生活習慣病対策、健康管理啓発働きかけを強化することが必要だと思います。
- ・外食の注意点などをとくに最近の高齢者には、講演会、研修会、戸別向けパンフレットなどの情報提供が必要かと思います。
- ・一つ一つの病名を対象に解説するよりも、大本（源流）から関連する病気を理解していく必要があると考えます。
- ・家族が透析しており治療の方法がないと聞きました。ならないための具体的に気を付ける事をもっと告知してほしい。
- ・今や多くの病は、完治する事が出来る様になったが、このCKDは、一度悪化させたら、回復させることは困難である。せいぜい悪化させない様に（悪化する事を遅らせる）する事が治療と聞いて驚いた。他方、この病は誰でも簡単に防げる事を学んで安心もした。
- ・健康情報過多とも言える昨今にあって県・市町の行政が広報紙誌を通じて生活習慣病はもとよりインフルエンザ等の流行病からマダニ、ヒアリへの対処に至るまで時節をえた簡潔明解な健康情報が提供されることが効果的であろう。また、講演会やセミナーなどはより効果的であるが高齢者対象の場合は学区単位や自治会単位の開催など参加しやすい配慮があればさらに効果的と思慮する。
- ・町内単位での勉強会を実施する。
- ・本当に自覚症状のない病気なので、特に高血圧・糖尿病からの人は生活習慣の見直しで治療できるので、早期の発見が重要です。自営業の方、主婦・主夫の人の健康診断受診の啓発が必要です。
- ・自覚症状がないので、気が付けばGFRの数値が低い。
- ・蛋白尿や潜血反応がなくても、高血圧など影響で悪くなるということを若いうちから予防啓発につとめてほしい。
- ・自覚症状がないので検診受診の啓発が必要。

#### <食事・運動など生活習慣について>

- ・60才を過ぎてからは塩分を控えた食事特に外食での料理のメニューの内容に注意しています。
- ・タバコを止め、酒を控えて、炊事、食事片付け、掃除の拭き掃除やトイレ掃除などの家事をしながら手先や足腰を十分に使い、腹筋・背筋・背骨などの体幹を意識して動かすようにしていれば生活習慣病対策になると思うが、人間には怠け癖があるのでソレが難しい。
- ・生活習慣病では、食生活の改善が必要とされることが多いように思います。実際にどのように改善すれば良いのか具体的に分かりやすく説明してもらえればと思います。
- ・改善の意思があっても気軽に日常生活について相談できる機会がありません。気軽に相談できる機会が必要だと思います。
- ・生活習慣病に対する予防についての知識を提供しながら、予防になる運動を紹介したり、食事についての情報提供して貰える場がもっと身近なところがあればいいと思う。一回限りのこととせず、年間を通じて定期的に続けられるものであれば更に良いと思う。

#### <健診について>

- ・早期発見で友人は治療して治癒・回復して元気に過しております。早期発見できる体制を作ることが大切である。
- ・ある程度は自己管理の領域だと思いますが、無料で検診をする機会があればよいと思います。
- ・安価で健康診断を受診できるようにしてほしい。
- ・検診会場の増加と検診医療機関の増設
- ・毎年会社で受診しているが、診断結果が後日送付される。全ての結果がでてから医師より注意点など指導があれば、生活習慣病の予防になると思う。
- ・個人的には、規則正しい生活習慣が必要だと思いますが、なかなか難しいので毎年の健康診断で確認しています。
- ・初期の腎臓病を発見するために、健康診断に、微量アルブミン尿の検査を導入すべき。
- ・身近で使いやすい健康相談所の充実
- ・乳幼児がいるので健康診断も受けにくい状況です。自分の事は後回しになりがちです。託児付きの健康診断があればありがたいです。
- ・まずは 特定健診の受診率を上げることが必要だとおもいます。健康セミナーとピンポイントに絞らずに 生活習慣の改善についての啓発をした方がいいとおもいます。

#### <医療について>

- ・かかりつけのお医者さんで、毎月検診を受けているが、慢性腎臓病〔CKD〕に付いては聞いたことが無い。尿検査も、血液検査も年2回受けている。一度先生にお尋ねしようと思う。
- ・糖尿内科医・腎臓内科医・眼科医・管理栄養士の連携が確実に行われていればここまで CKD 患者や人工透析導入率が高くなる事も無かったと思います。県レベルで診療医の連携が成されることを期待しております。