

健康に関するアンケートⅤ結果について

1 目的

日吉津村健康づくり連絡会で健康を維持し増進を図ることを願い、今後のよりよい健康づくり事業に繋げるため、平成27年度と同じ設問を取り入れ健康に関する意識や状況の比較及び実態把握を目的とした。

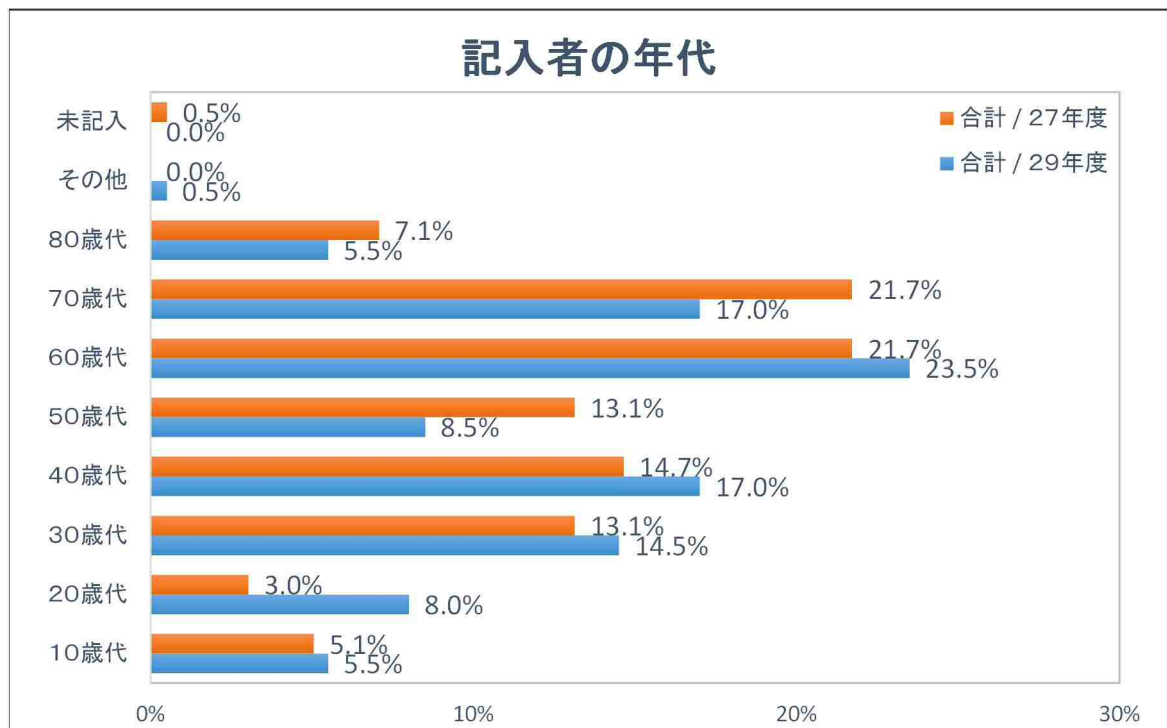
2 調査方法

- (1) 対象 ふれあいフェスタ2017ひえづ来場者
- (2) 時期 平成29年11月5日(日)
- (3) 方法 健康づくり連絡会調査部会委員が配布し、その場で記入してもらい回収。(アンケート用紙は、200枚準備。)

3 結果

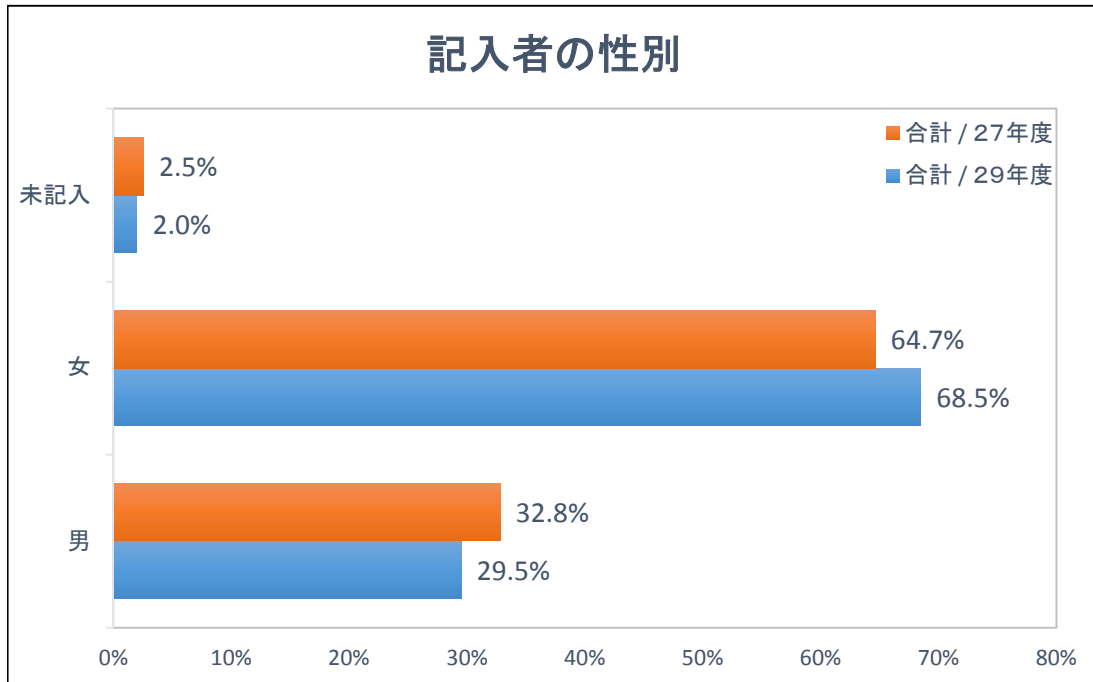
回収率 100% (回収数 200枚)
(平成27年度回収率：99% (回収数 198枚))

(1) 記入者の年代



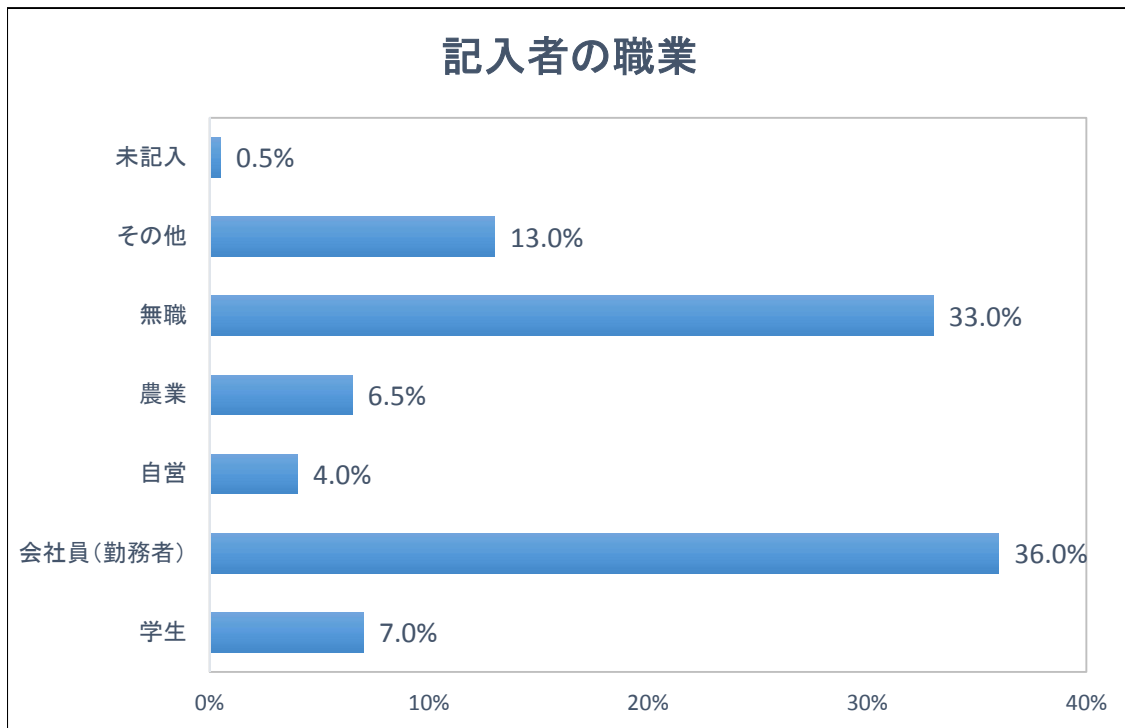
平成27年度より、40歳代以下の人が約1.3倍多かった。
60歳代の記入者が、最も多かった。

(2) 記入者の性別



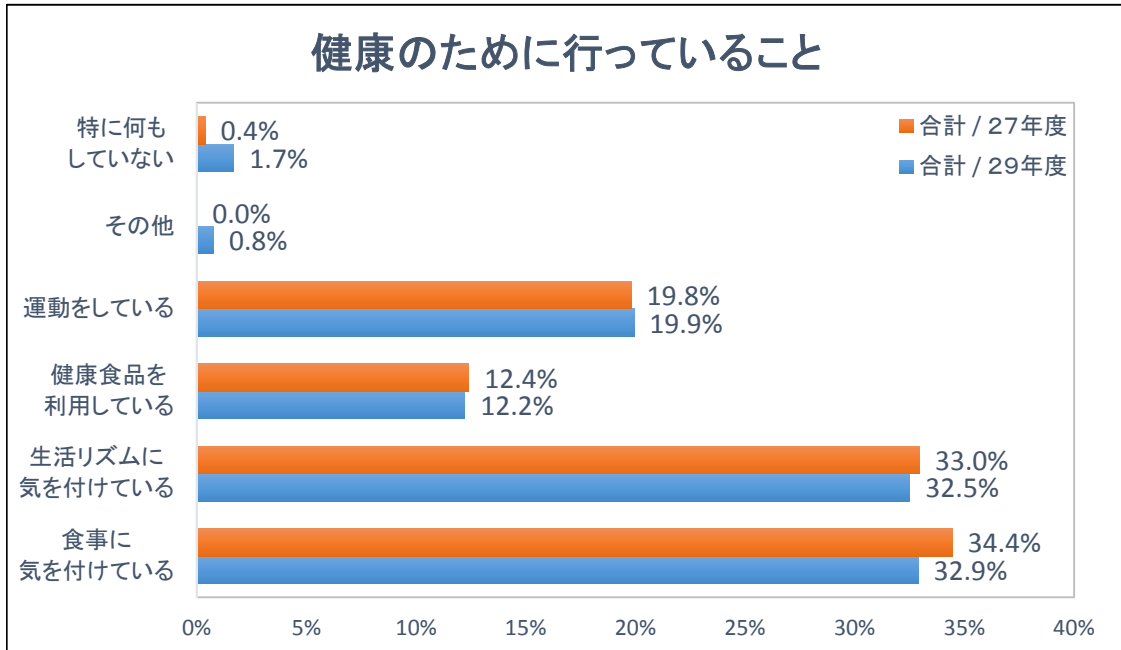
平成27年度より、女性が増えて男性が減っていた。
女性が68.5%と、男性よりも約2.3倍多かった。

(3) 記入者の職業



会社員(勤務者)が最も多く、次いで無職が多かった。

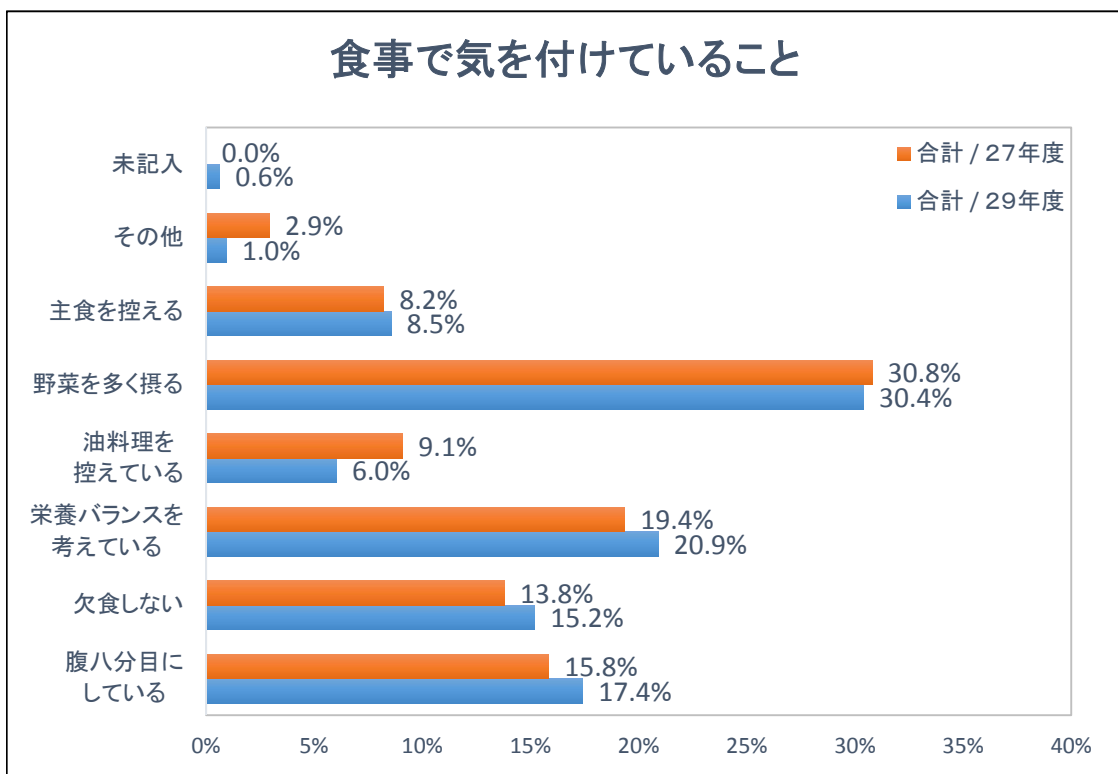
(4) 健康のために行っていること



平成27年度より、運動をしている人は横ばいだったが、微減した項目が多かった。特に何もしていない人が約4倍増えていた。

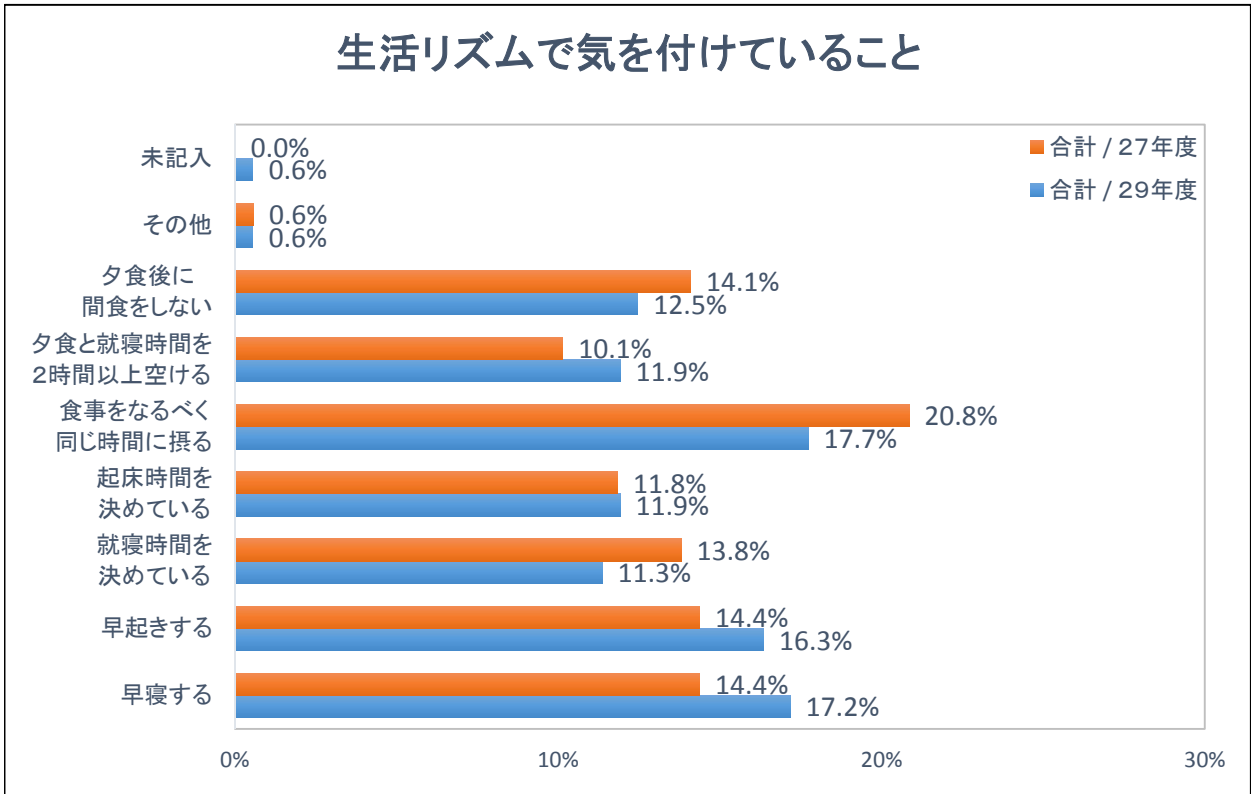
食事に気を付けている人が32.9%で最も多く、次いで生活リズムに気を付けている人が多かった。

(4) ①食事で気を付けていること



平成27年度より、油料理を控えているが3.1%減っていたが、腹八分目にしてている・栄養バランスを考えている・欠食しない・主食を控えるが増えていた。

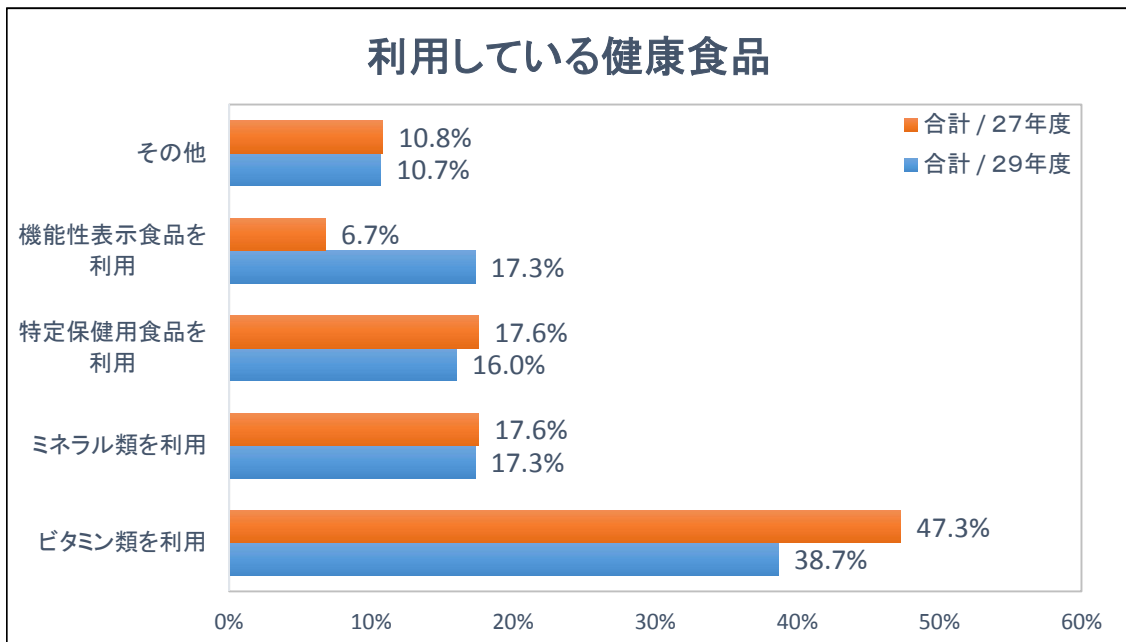
(4) ②生活リズムで気を付けていること



平成27年度より、早寝する・早起きする・夕食と就寝時間を2時間以上空けるが増えていた。

食事をなるべく同じ時間に摂るが17.7%と最も多かったが、平成27年度より3.1%減っていた。

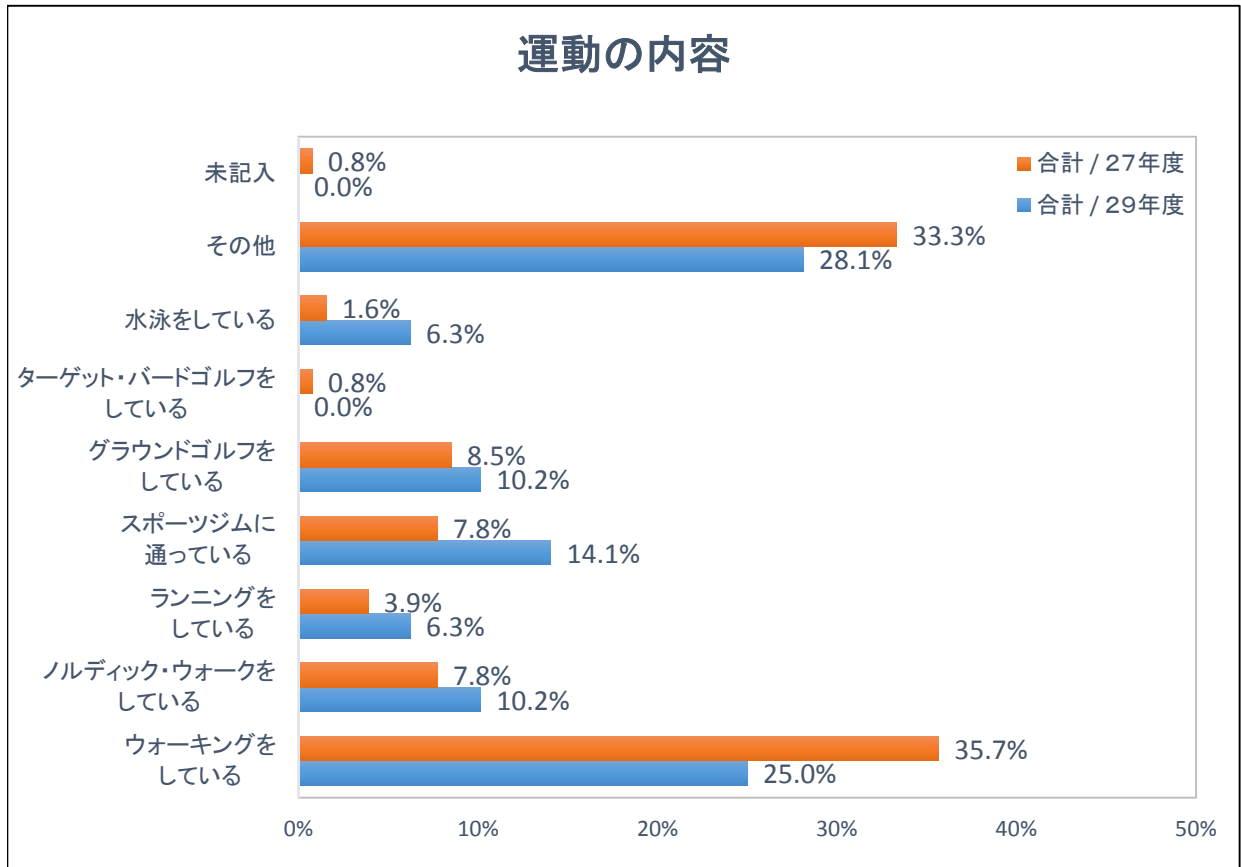
(4) ③健康食品の利用について



平成27年度より、機能性表示食品を利用している人が10.6%増え、ビタミン類を利用している人は8.6%減っていた。

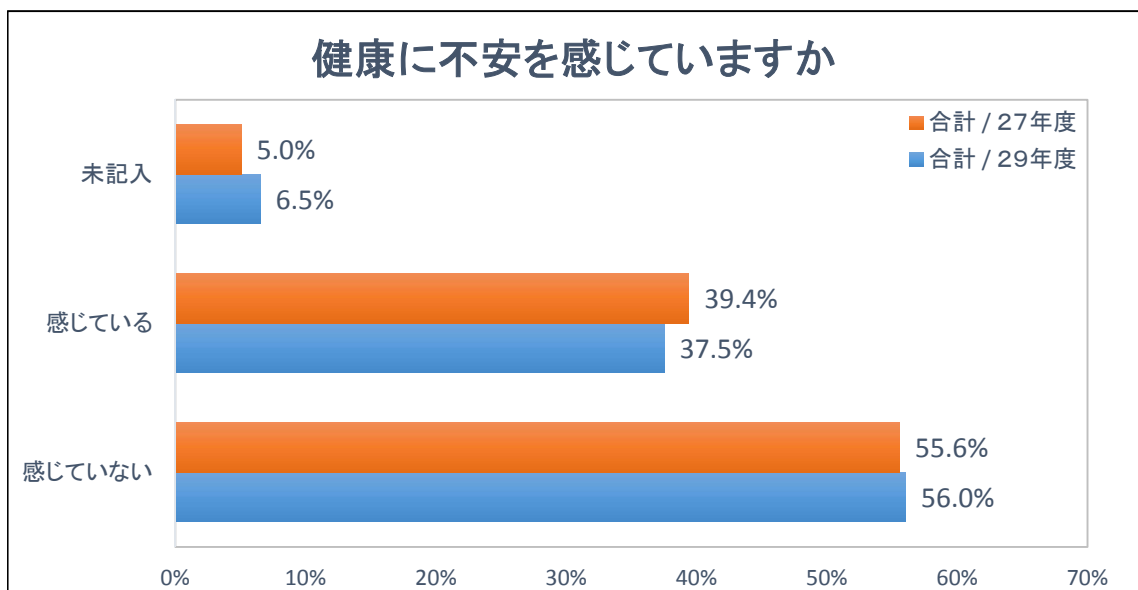
ビタミン類を利用している人が、38.7%と最も多かった。

(4) ④運動について



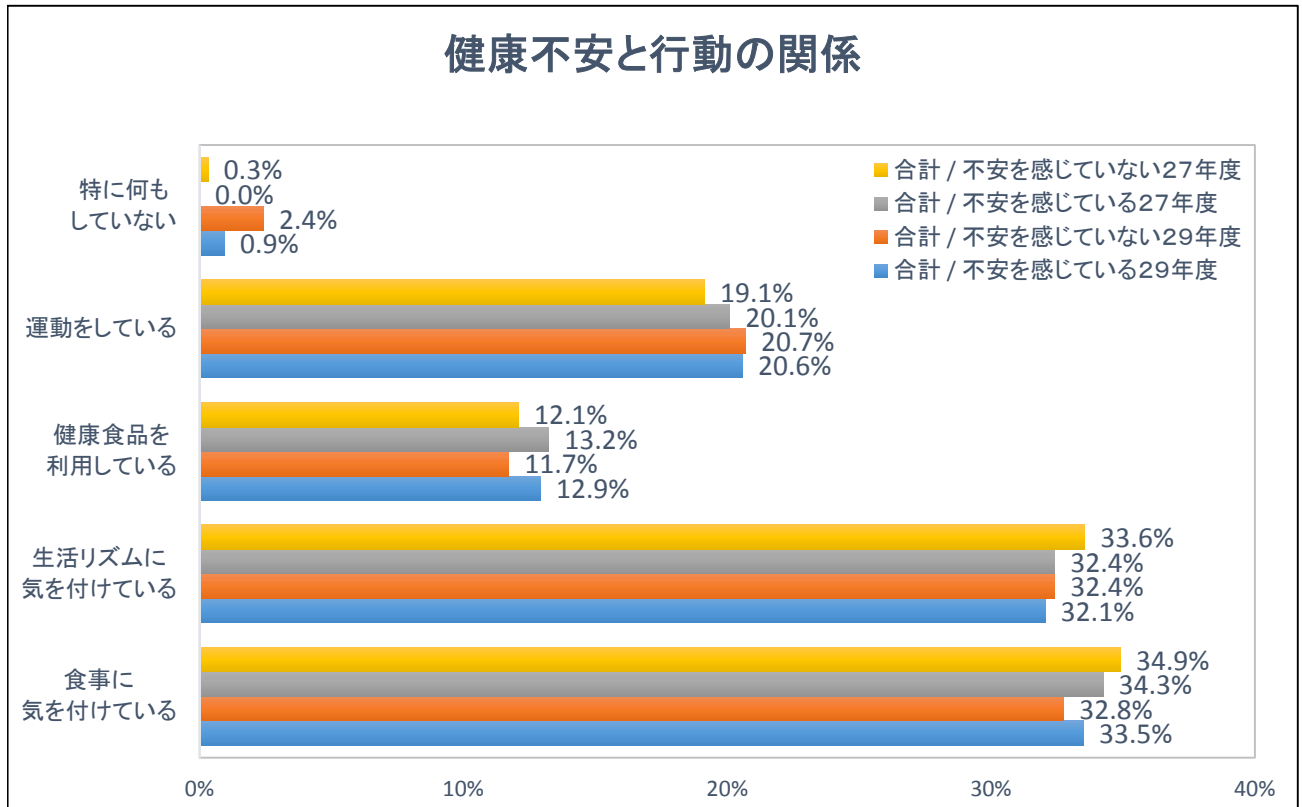
平成27年度より、ウォーキングをしている人が10.7%減っているが、ノルディック・ウォークをしている人を合わせると約1/3の人が歩いている。スポーツジムに通っている人が、約1.8倍増えていた。

(5) 健康不安について



平成27年度より、健康に不安を感じている人が1.9%減っている。健康に不安を感じている人の具体的な不安内容は、年齢・生活習慣病を含む病気・肥満などが多くあがっていた。

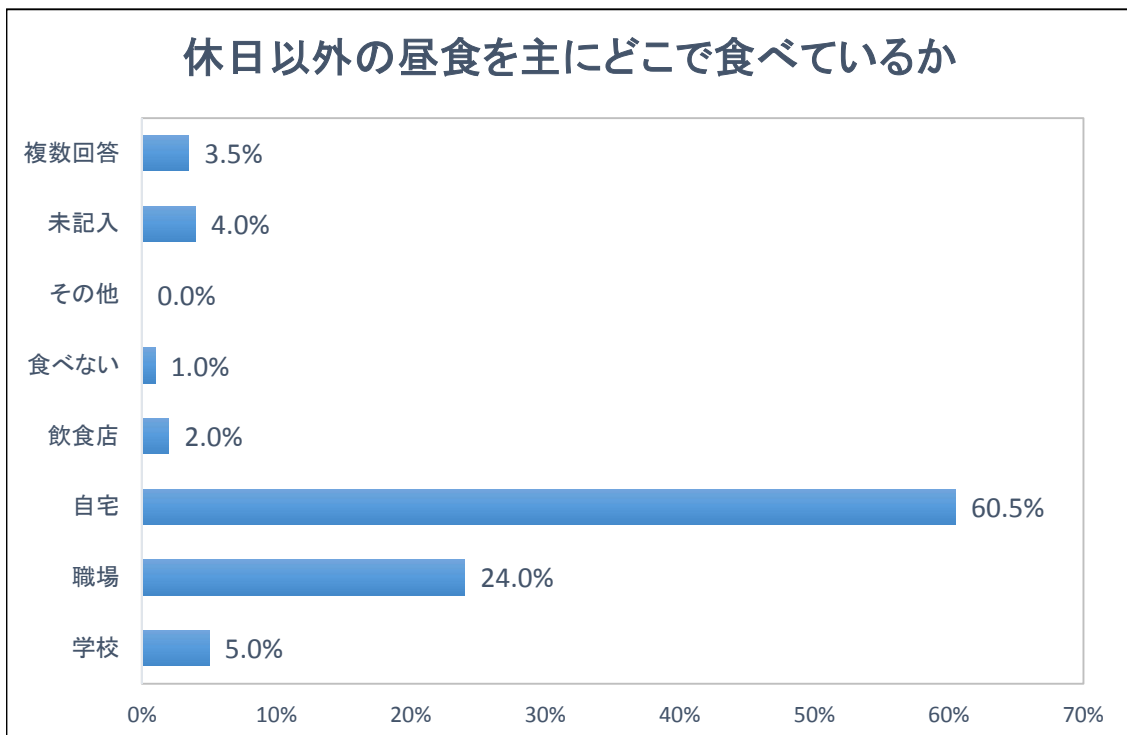
(6) 健康不安の有無による健康のためにしておられることの比較



平成27年度より、健康に不安を感じていない人で特に何もしていないと回答した人が2.1%増えていた。

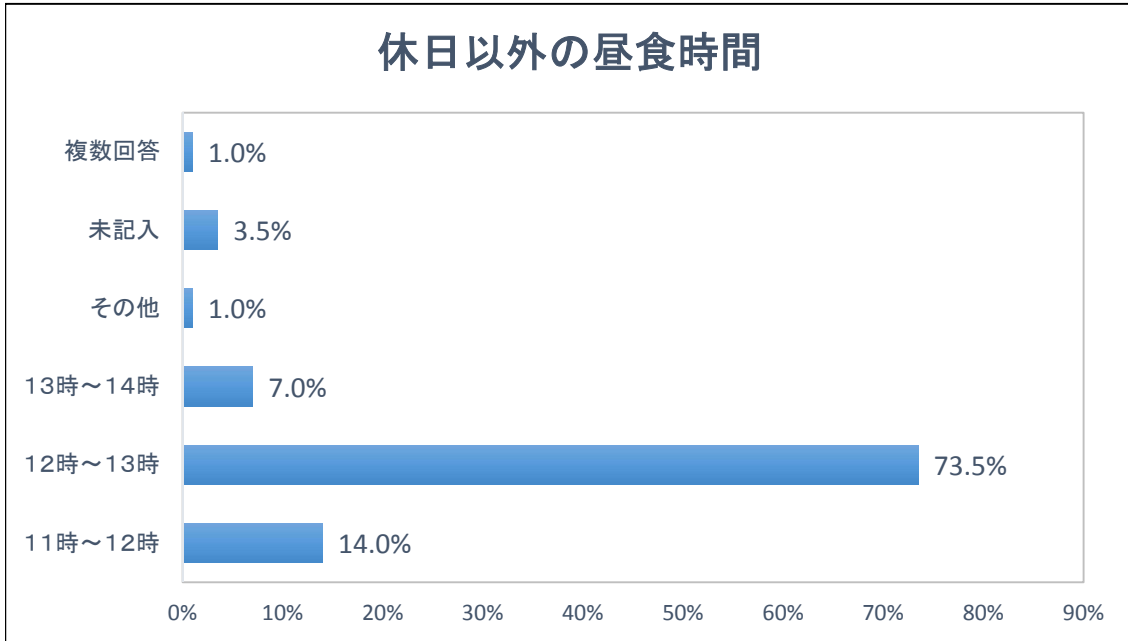
食事に気を付けている・健康食品を利用していると回答した人は、健康に不安を感じている人の方が多かった。

(7) 休日以外の昼食を主に食べる場所について



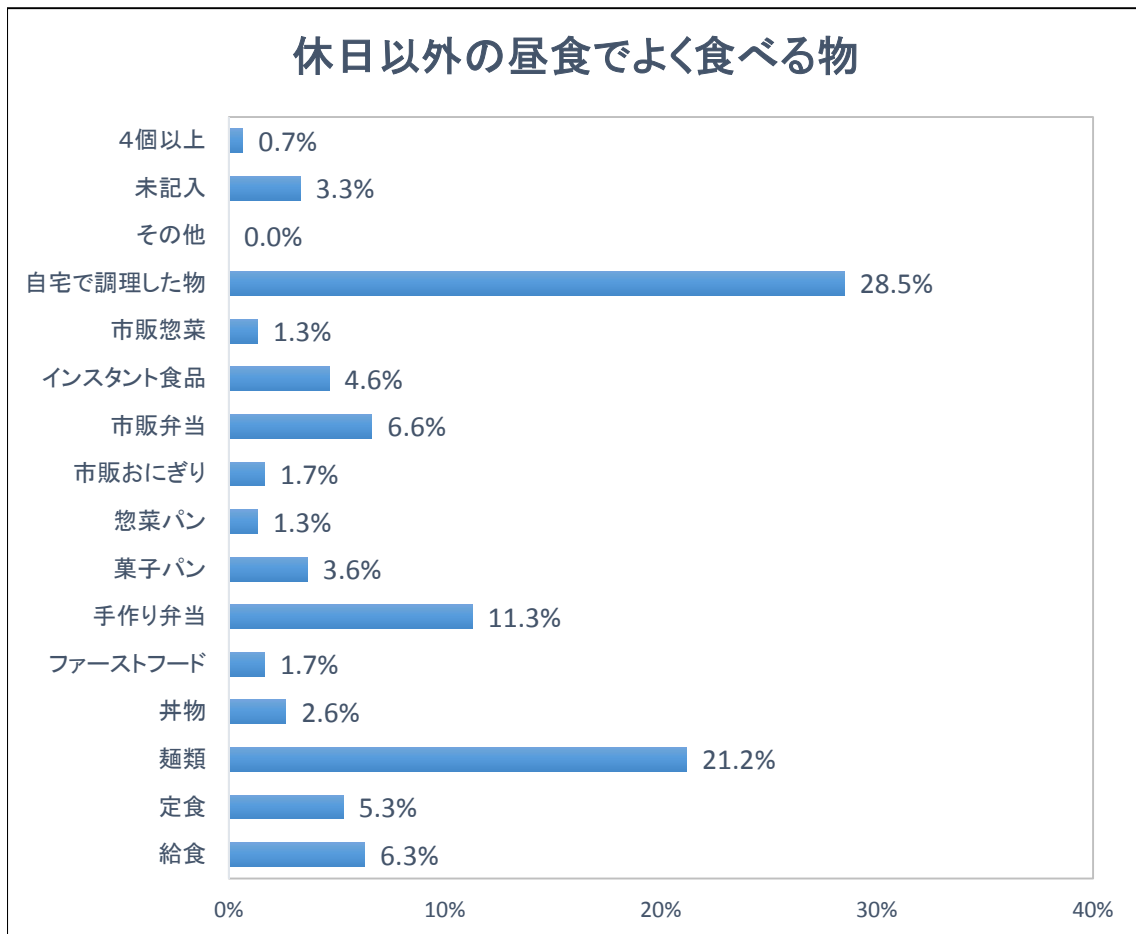
自宅が60.5%と最も多く、次いで職場が多かった。

(8) 休日以外の昼食を食べる時間について



12時～13時が73.5%と最も多く、次いで11時～12時が多かった。

(9) 休日以外の昼食でよく食べる物について



自宅で調理した物が28.5%と最も多く、次いで麺類が多かった。

自宅で調理した物と手作り弁当を合わせると39.8%となり、2/5は手作りの物を食べている。

(10) 考察

健康のために特に何もしていない人は1.7%で、98.3%の人は健康のために何かしらしているが、健康への意識が高い人が平成27年度より減っていることが考えられる。

食事に気を付けている人では、野菜を多く摂る・栄養バランスを考えている人を合わせると51.3%と約半数を占め、平成27年度より1.1%増えていた。国や県の健康栄養調査で野菜不足が言われている中よい傾向だと感じた。また、主食を控える・腹八分目にしている・油料理を控えている人を合わせると31.9%となり、約3割の人は量を意識している。

健康に不安を感じている人も感じていない人も、運動をしている人が増え、運動の習慣化への意識が高まっていることが伺えた。また、健康に不安を感じている人の方が、食事・健康食品の利用など健康のために何かしておられ、平成27年度と違う結果となった。健康に不安を感じている人が、健康のために何かしら行動に移していることは良い傾向だと感じた。

健康意識の高い人がさらに増えて行動へと結び付くため、正しい情報が得られるような健康づくり事業を今後も進め、健康寿命の延伸へと繋げていきたい。