

健康に関するアンケートⅦ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29・30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

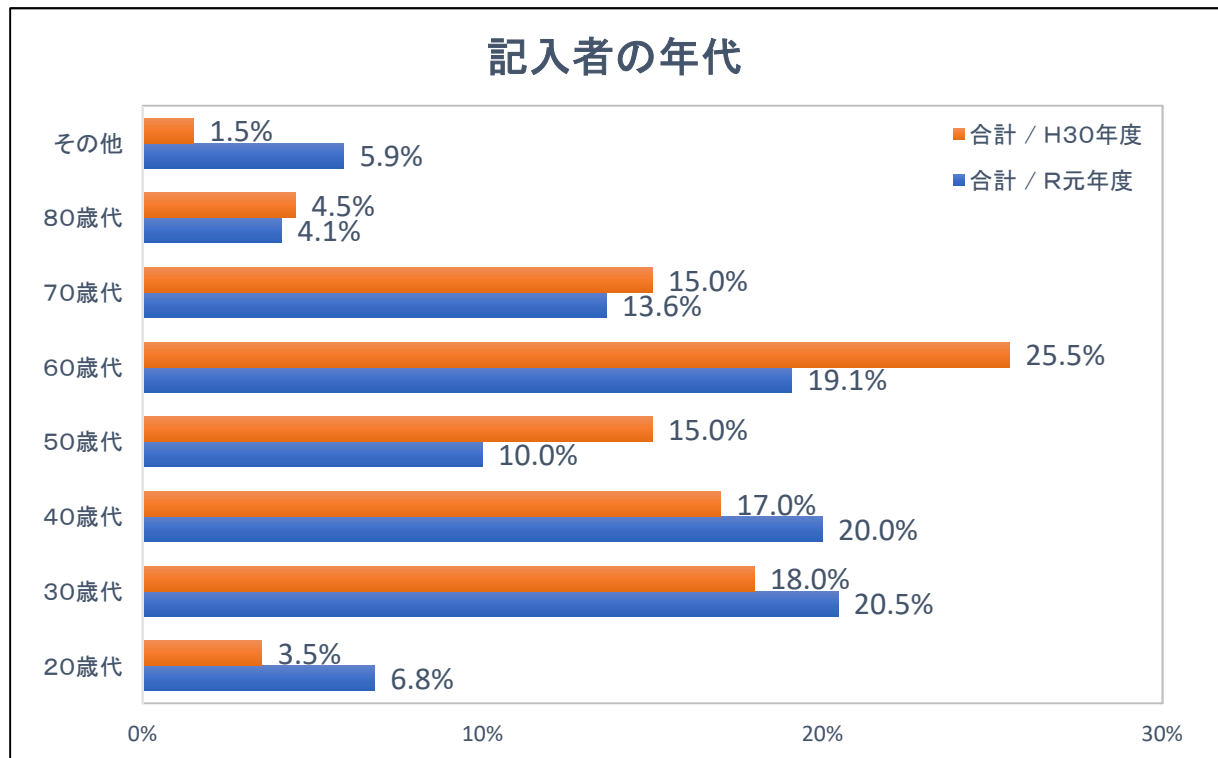
- (1) 対象 ふれあいフェスタ2019ひえづ来場者
- (2) 時期 令和元年11月3日(日)
- (3) 方法 健康づくり連絡会調査部会委員が配布し、その場で記入してもらい回収。(アンケート用紙は、220枚準備。)

3 結果

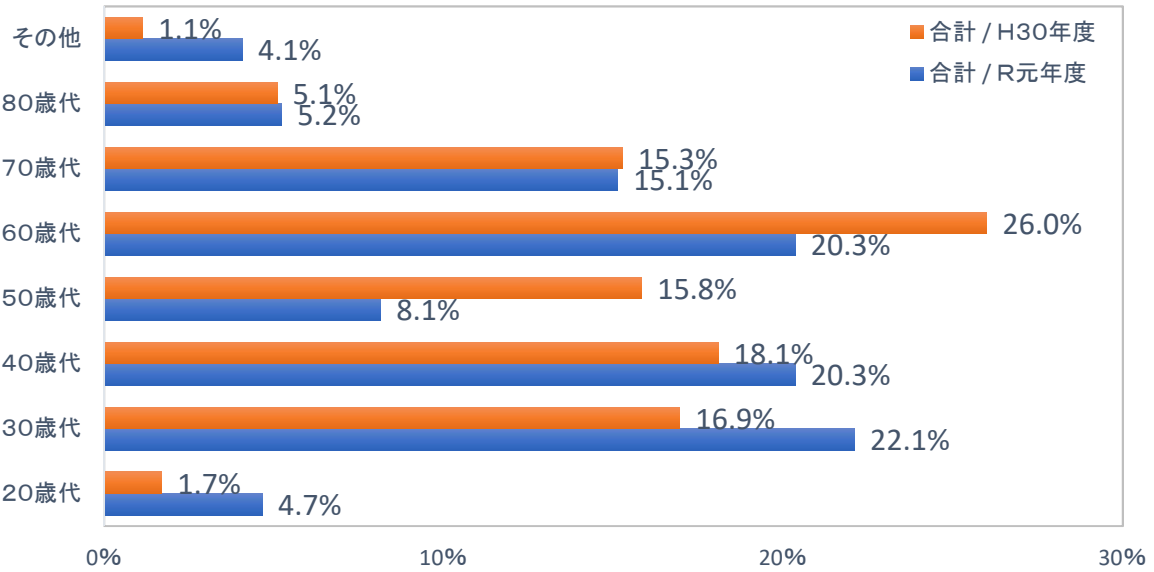
回収率 100% (回収数 220枚)

〔平成29年度回収率：100% (回収数 200枚)
平成30年度回収率：100% (回収数 200枚)〕

(1) 記入者の年代



記入者の年代(うち村内)

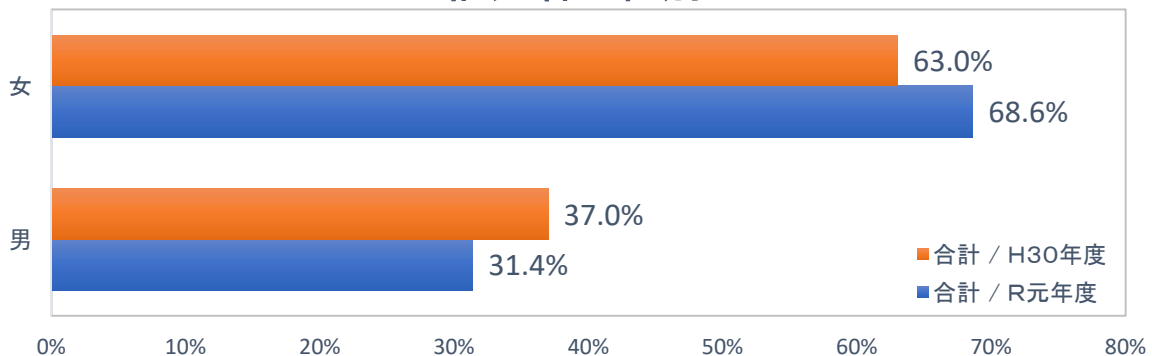


平成30年度より、村内の20歳代の人が約2.8倍増えたが、60歳代の人が5.7%減っていた。

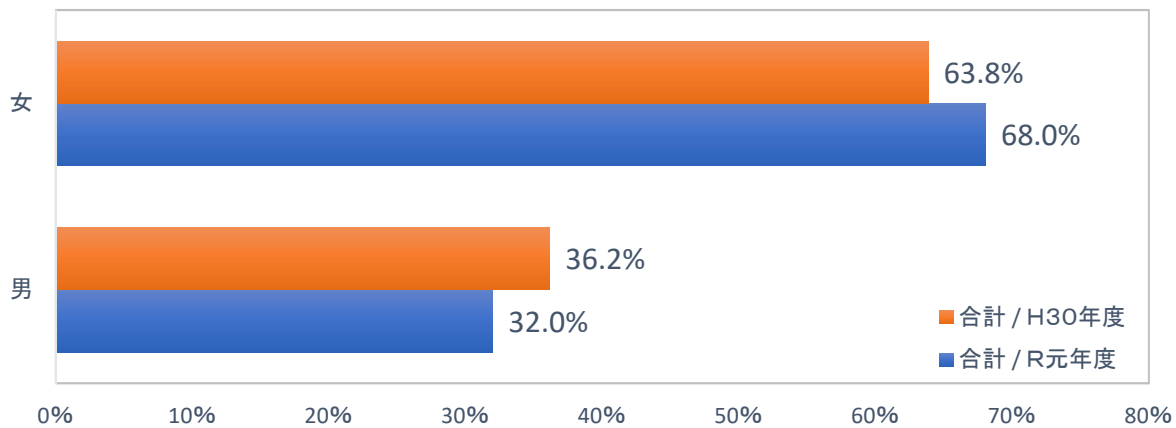
全体・村内とも、30歳代の記入者が最も多かった。

(2) 記入者の性別

記入者の性別

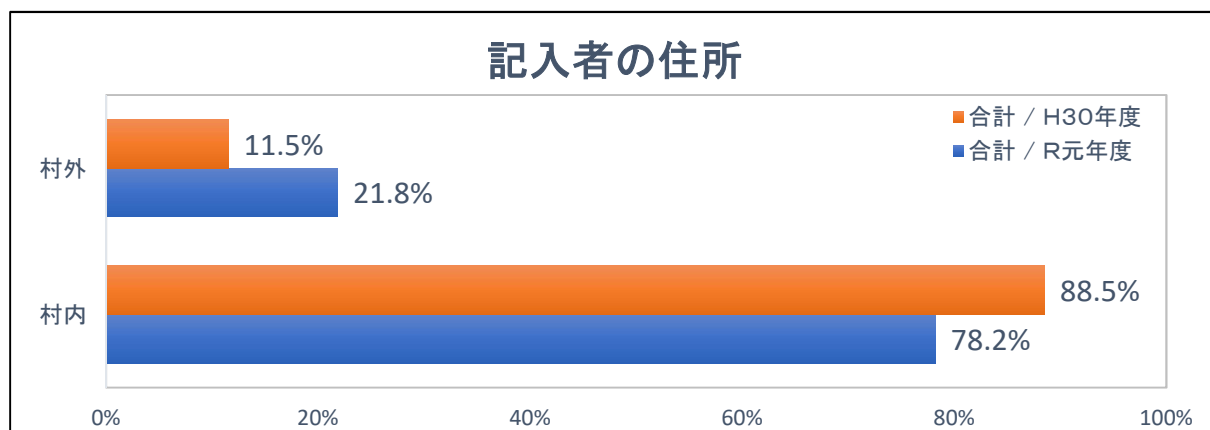


記入者の性別(うち村内)



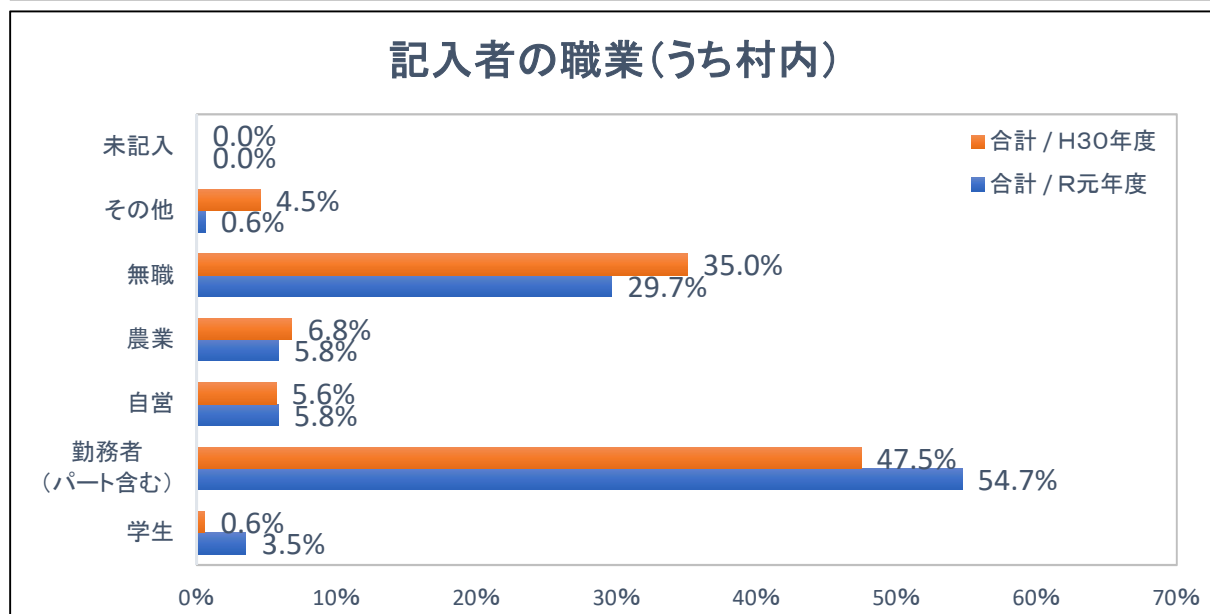
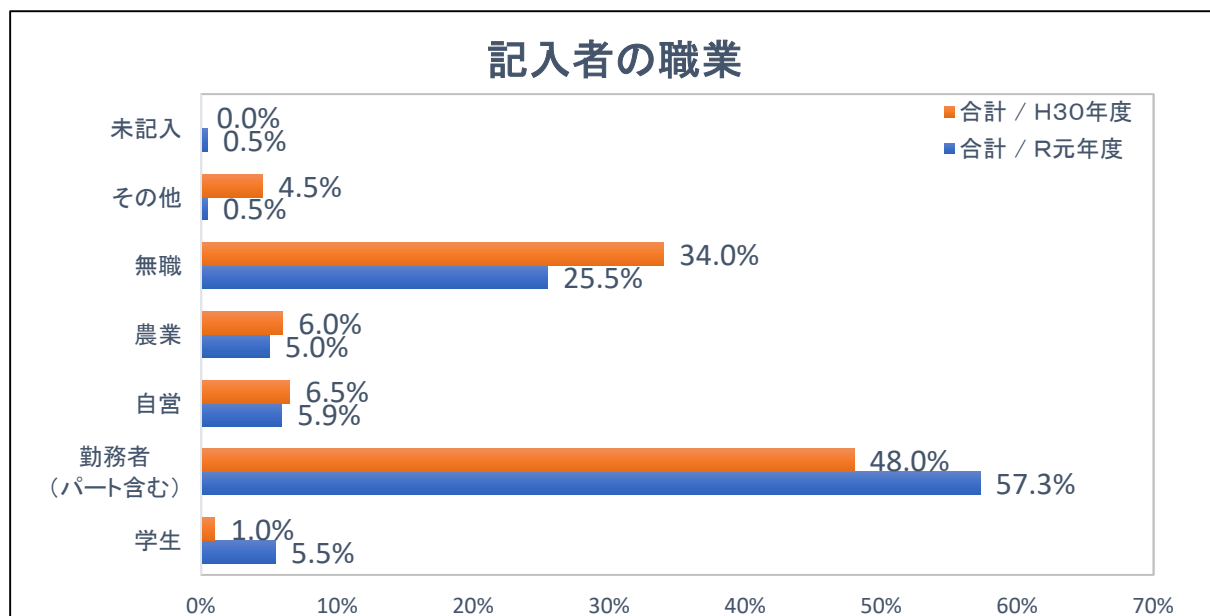
平成30年度より全体・村内ともに女性が増え、男性よりも約2.1倍多かった。

(3) 記入者の住所



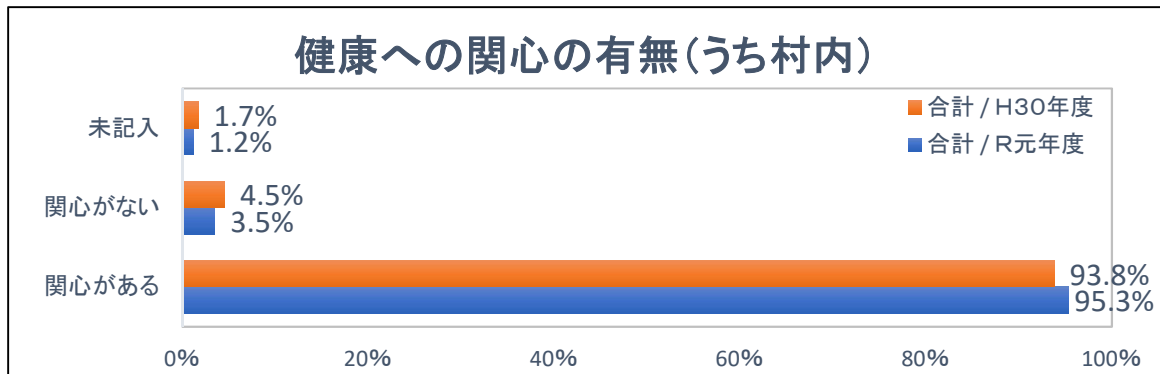
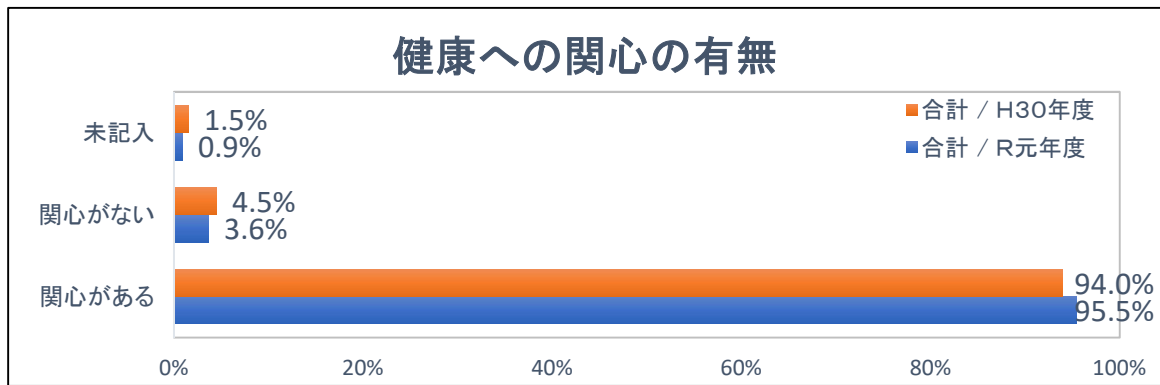
村内の方が、78.2%と村外の方より約3.6倍多かった。平成30年度より、村外の方が約1.9倍増えていた。

(4) 記入者の職業



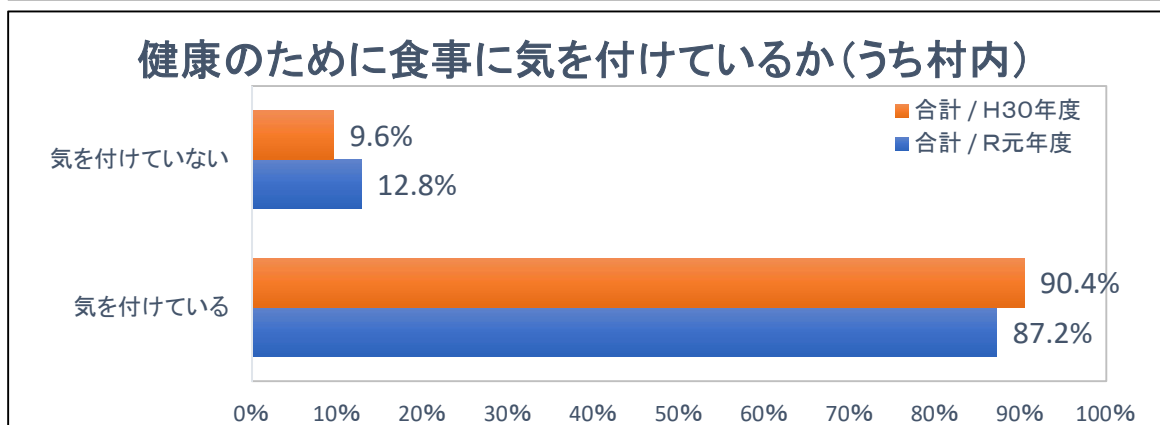
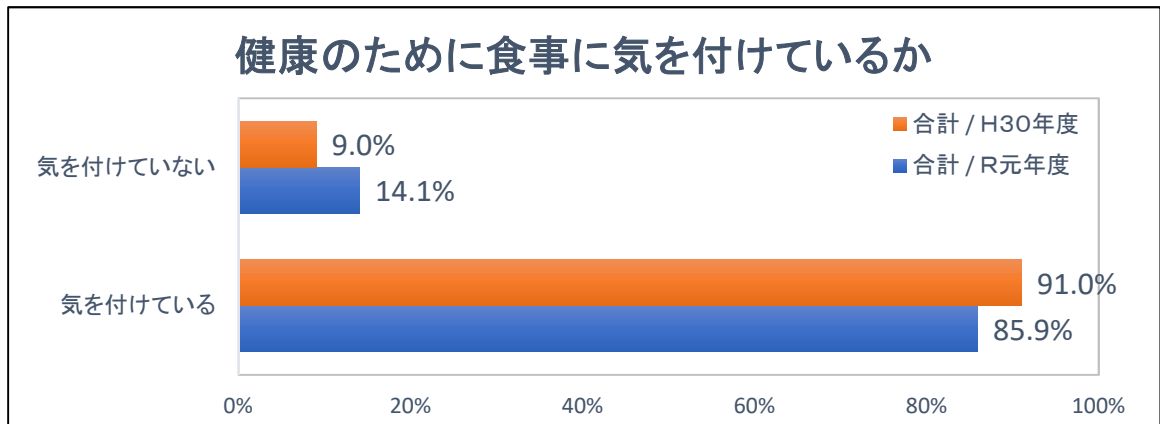
全体・村内ともに勤務者が最も多く、次いで無職が多かった。

(5) 健康について



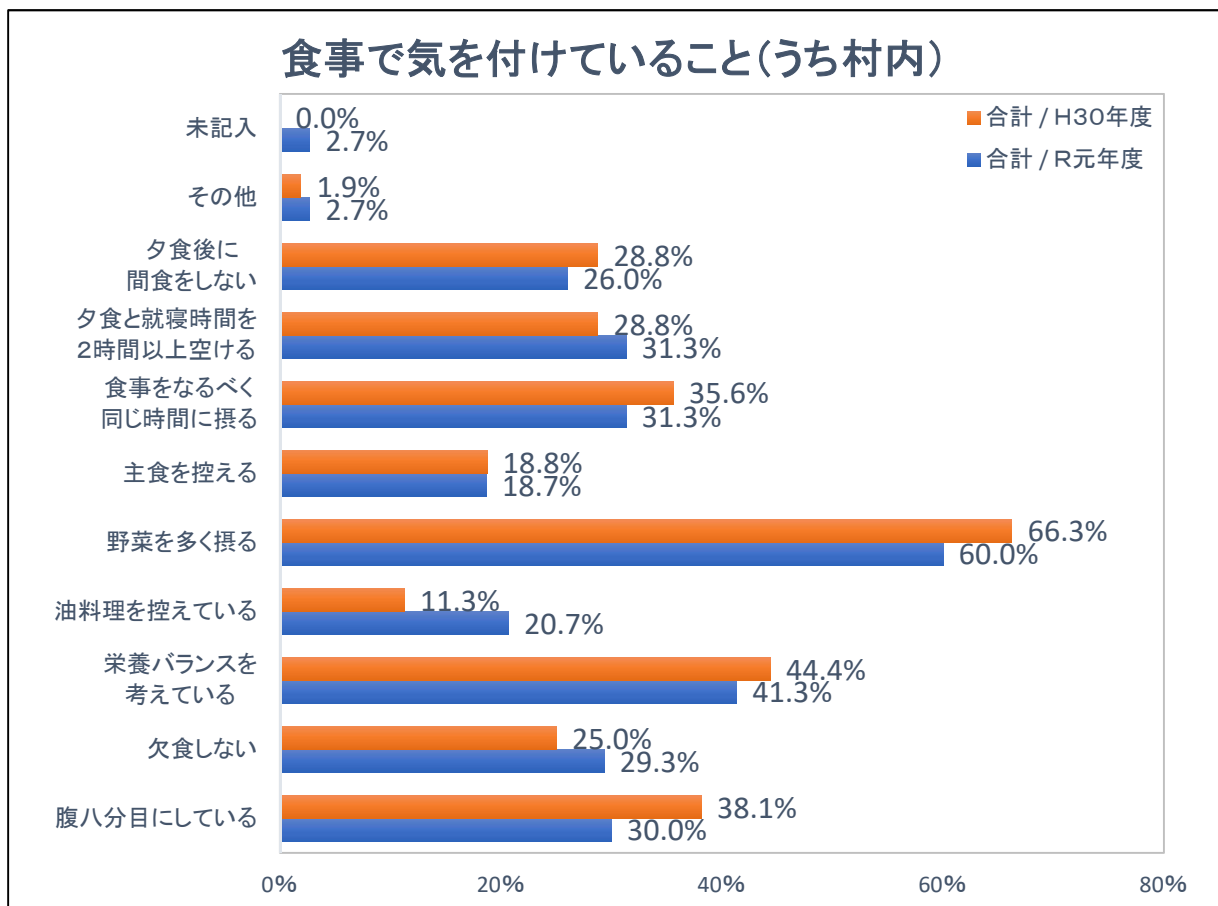
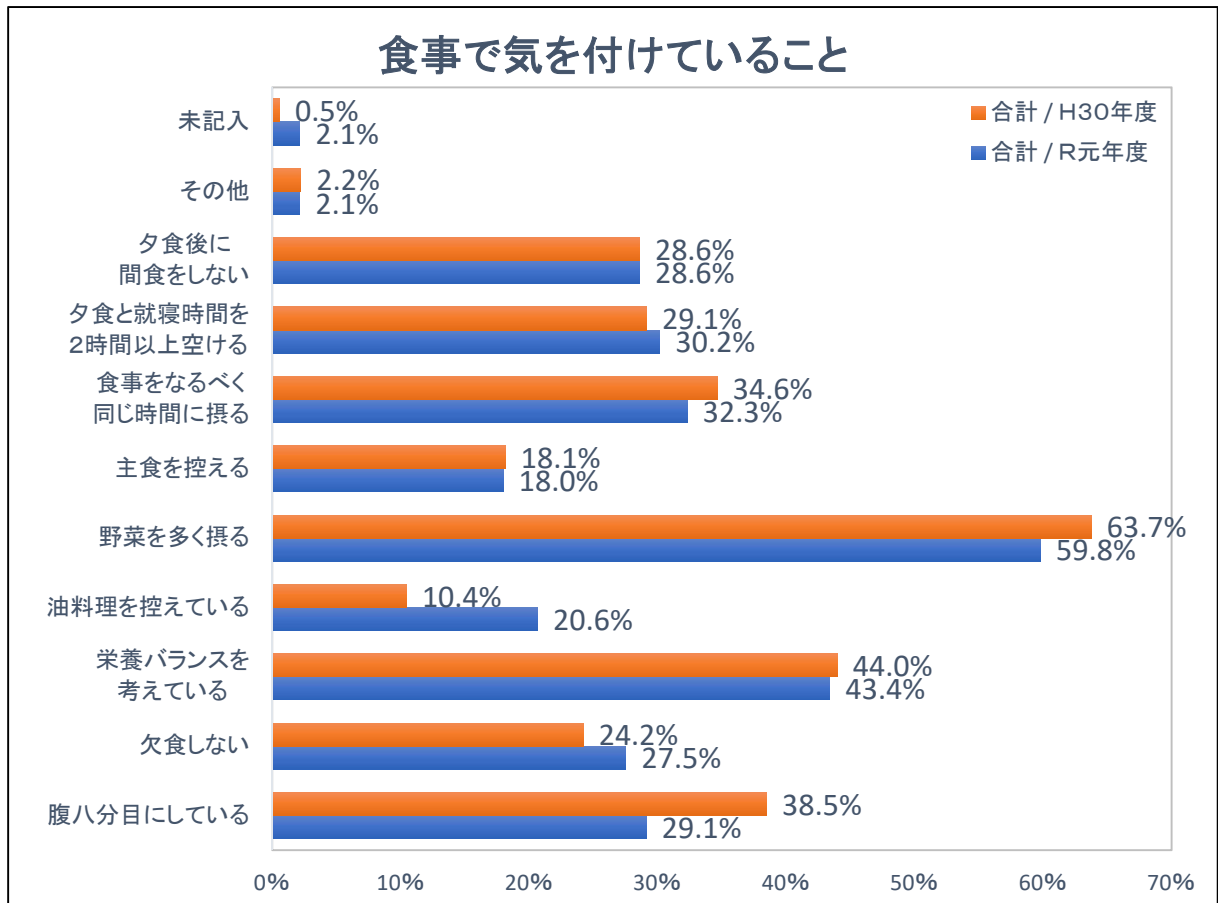
関心がある人が全体95.5%・村内95.3%と多く、平成30年度より全体・村内ともに1.5%微増していた。

(6) 健康のために食事に気を付けているか



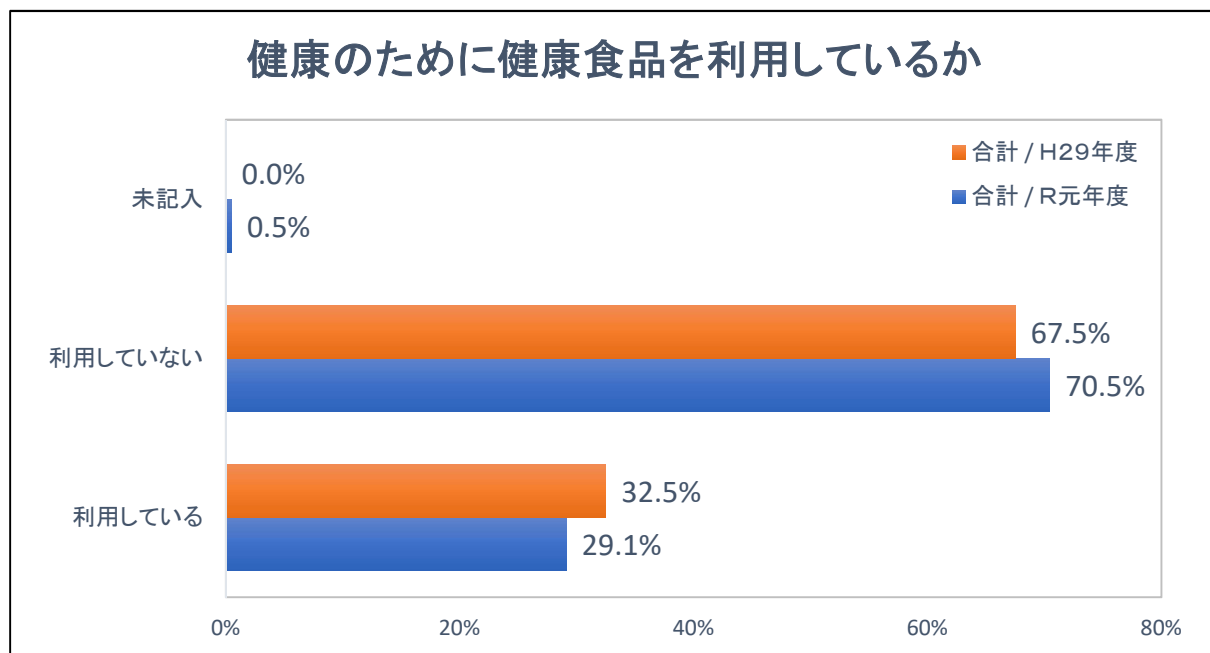
食事に気を付けている人が、平成30年度より全体・村内とも減っていた。

(6) ①食事で気を付けていること（複数回答）

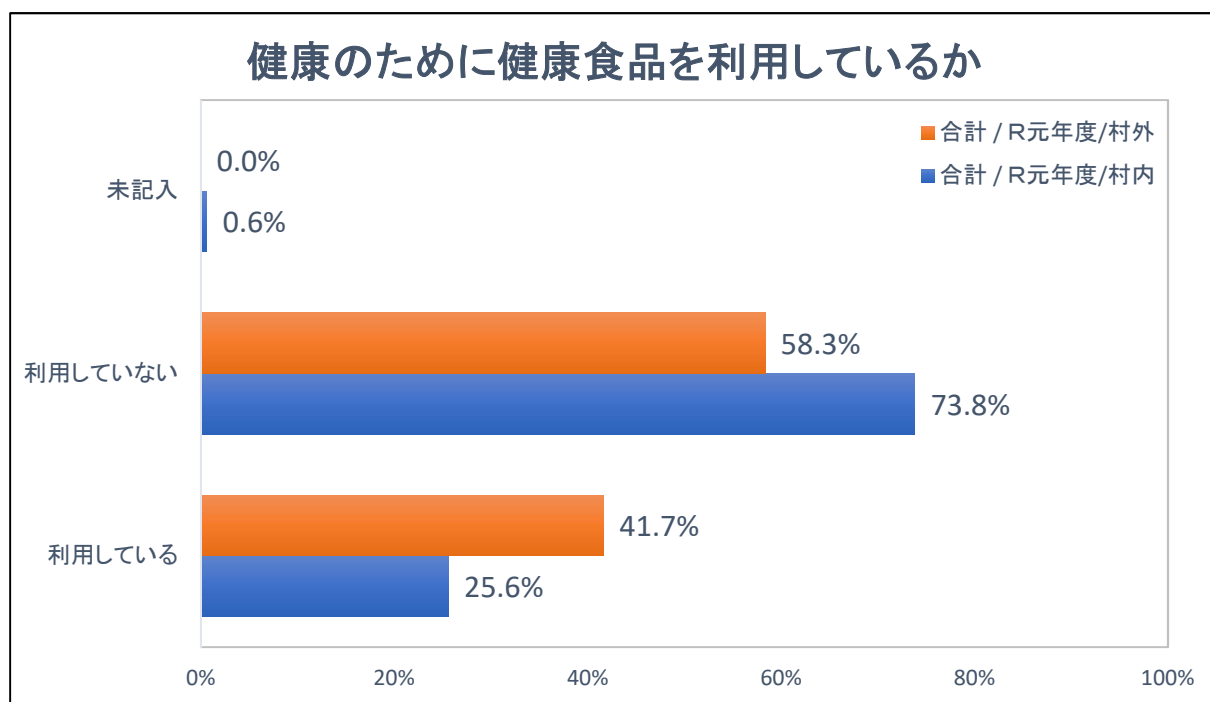


平成30年度より、全体・村内とも欠食しない・油料理を控えている・夕食と就寝時間を2時間以上空けるが増えていた。

(7) 健康のために健康食品を利用しているか

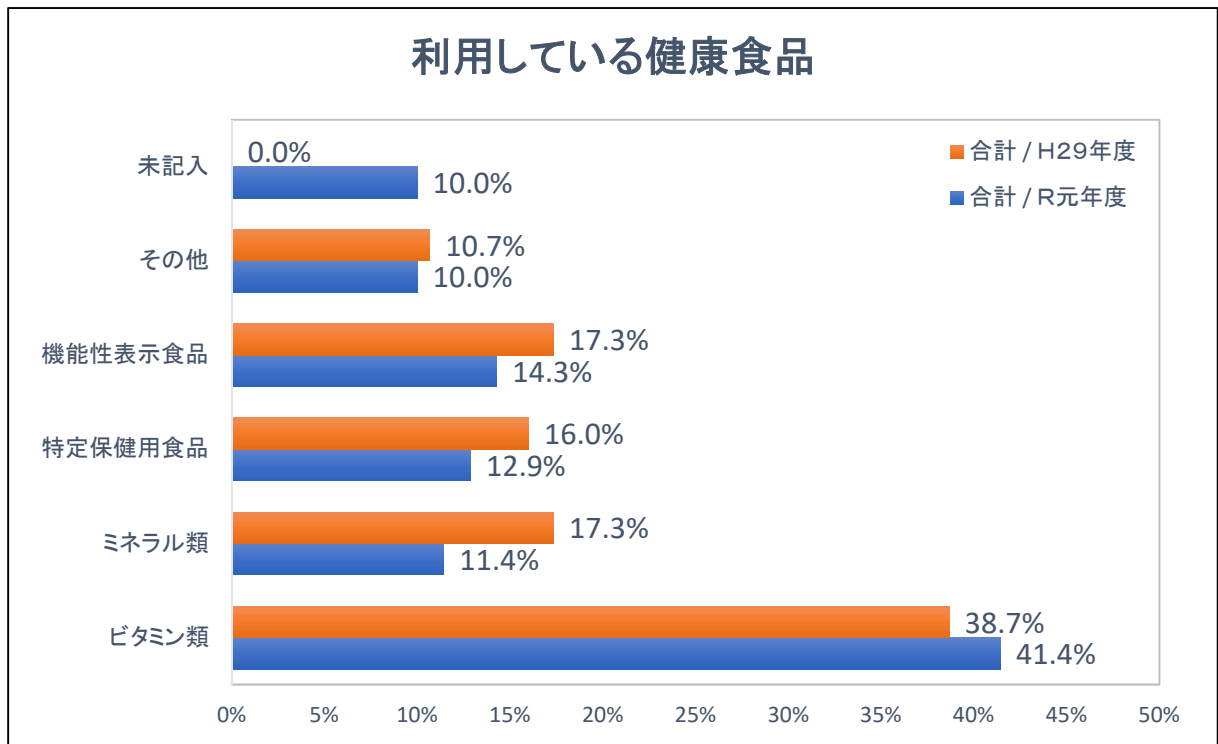


利用している人が29.1%で、平成29年度より3.4%減っていた。

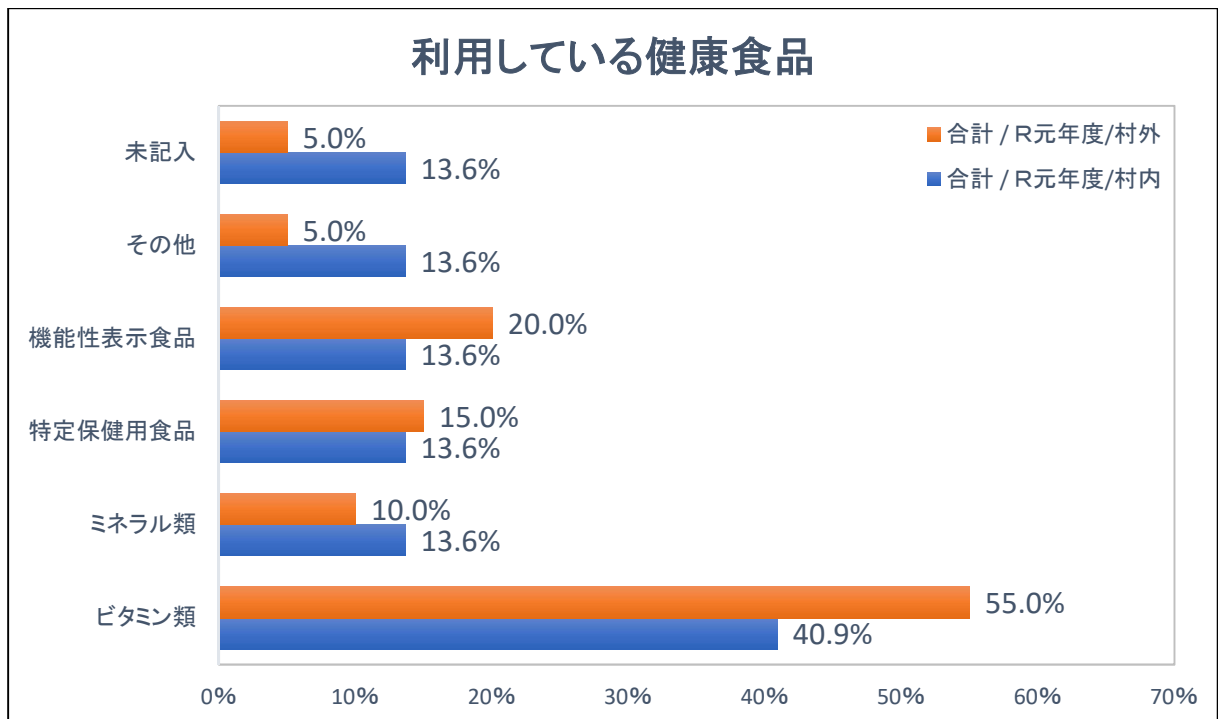


令和元年度の村内・村外を比較すると、村外の方が利用している人が41.7%と約1.6倍多かった。

(7) ①利用している健康食品（複数回答）

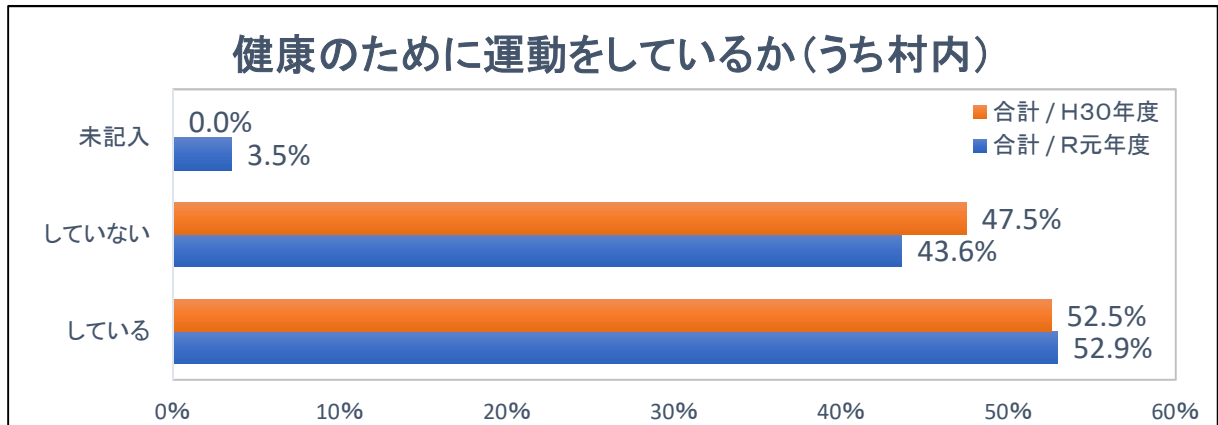
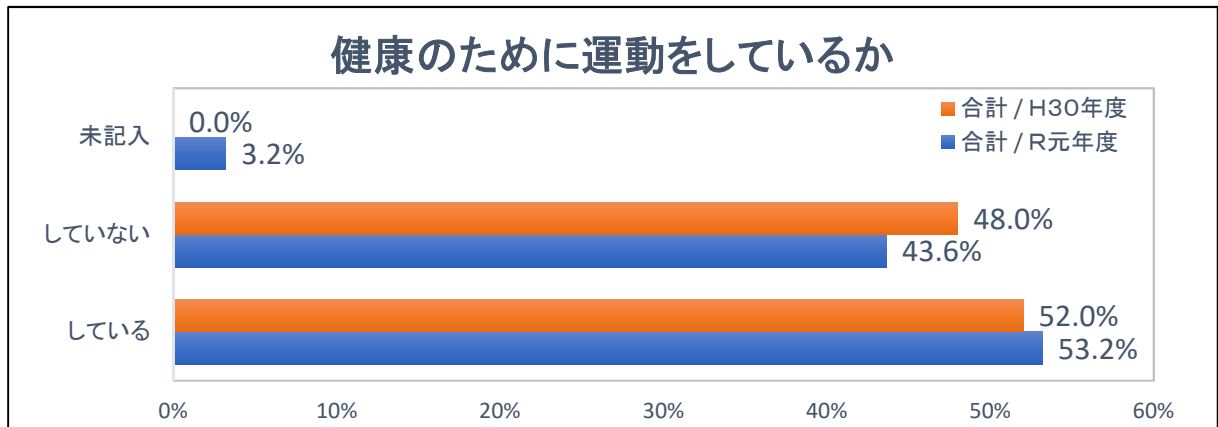


平成29年度より、ビタミン類の利用は2.7%増えていた。また、未記入者が増えていた。



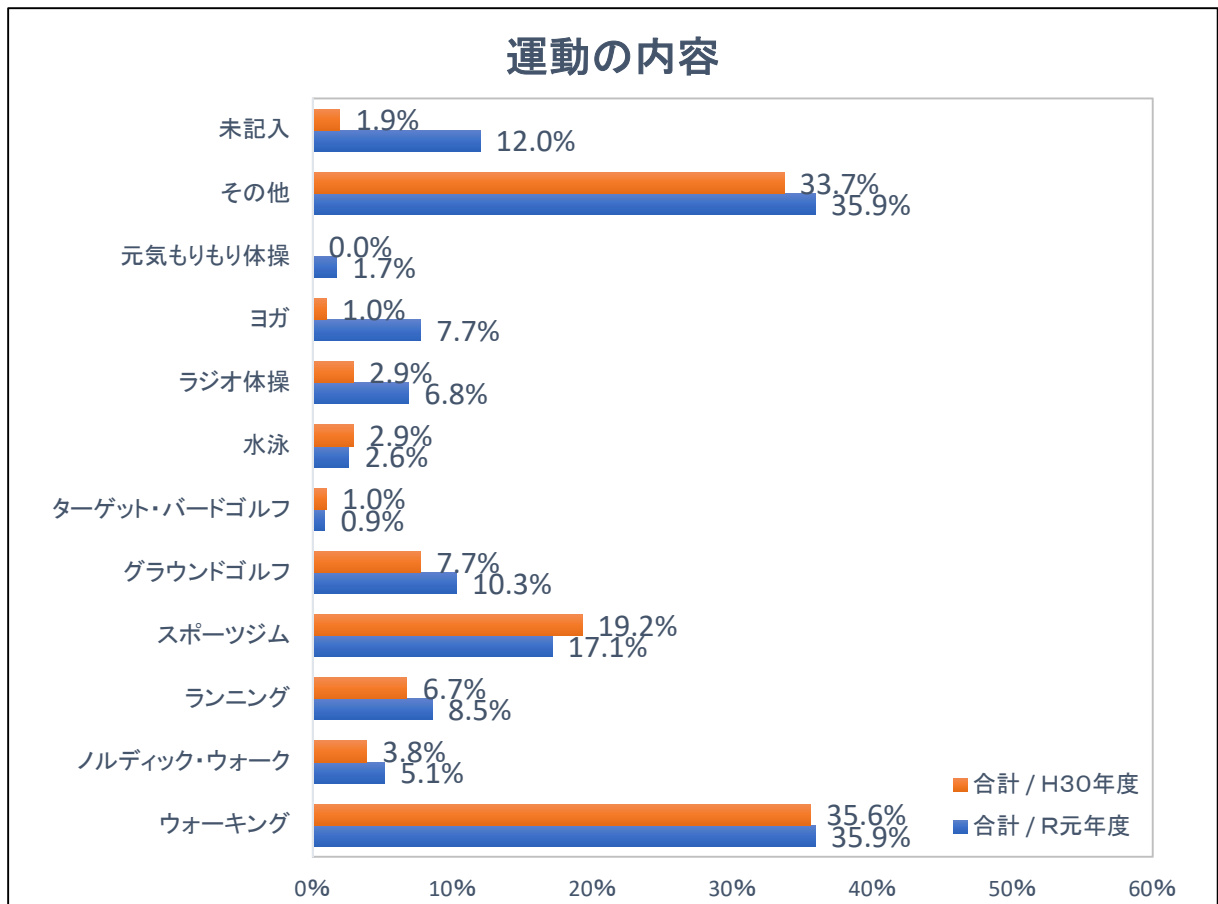
令和元年度のビタミン類・特定保健用食品・機能性表示食品の利用は村外の人が多く、ミネラル類・その他は村内の人の利用が多かった。

(8) 健康のための運動をしているか

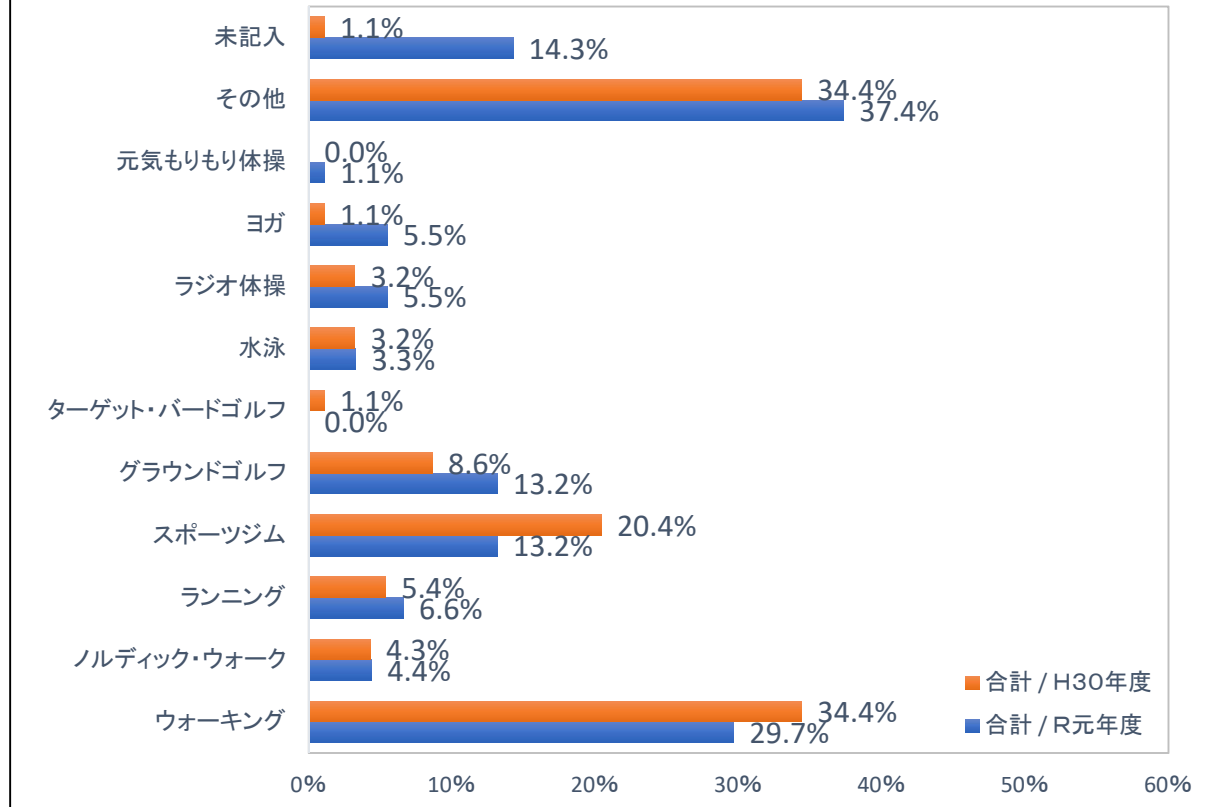


運動をしている人は全体53.2%・村内52.9%で平成30年度より微増し、半数以上を占めていた。

(8) ①している運動の内容(複数回答)



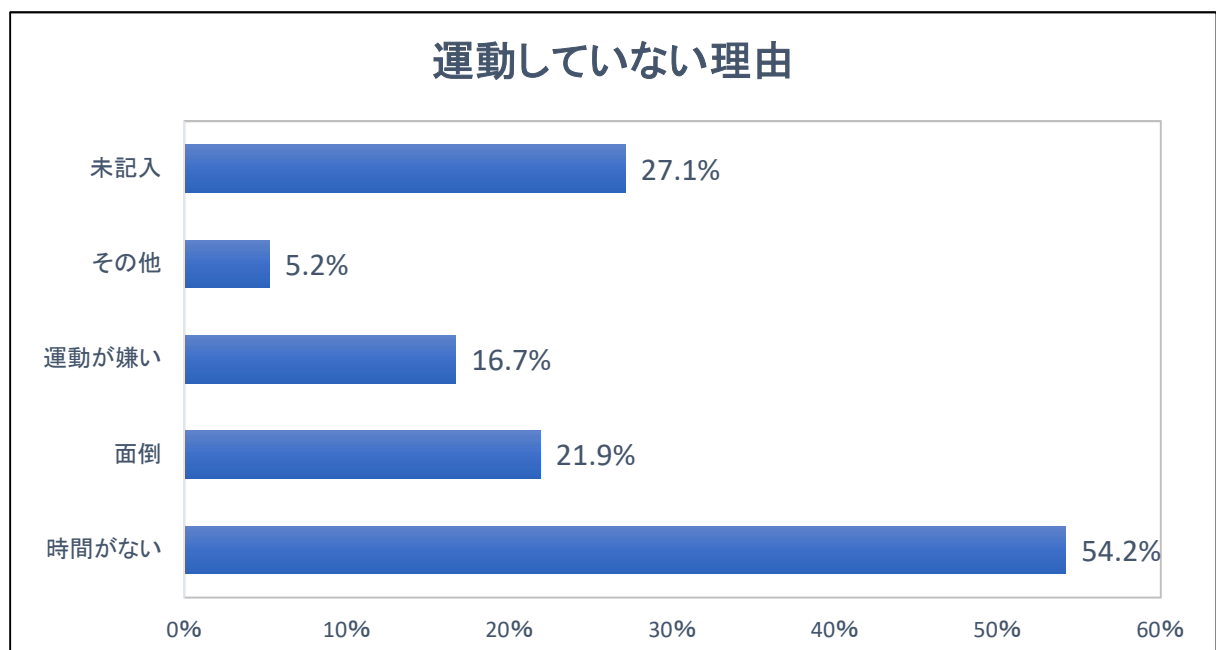
運動の内容(うち村内)



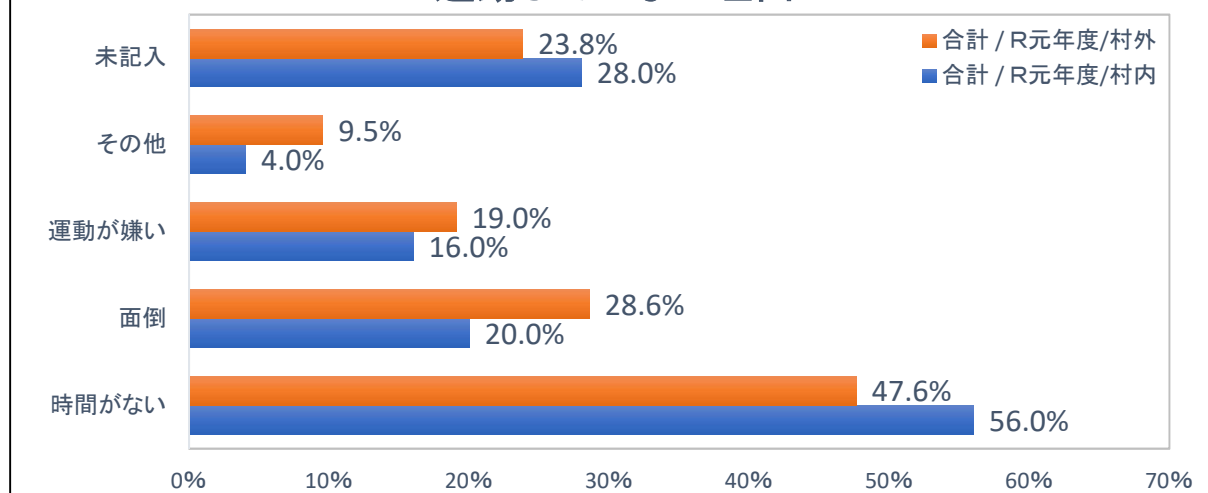
ウォーキングをしている人は、平成30年度より全体では0.3%と微増したが、村内では4.7%減っていた。

その他の内訳は26種類あり、自転車・バドミントン・転倒予防体操が上位だった。

(8) ②運動をしていない理由 (複数回答)

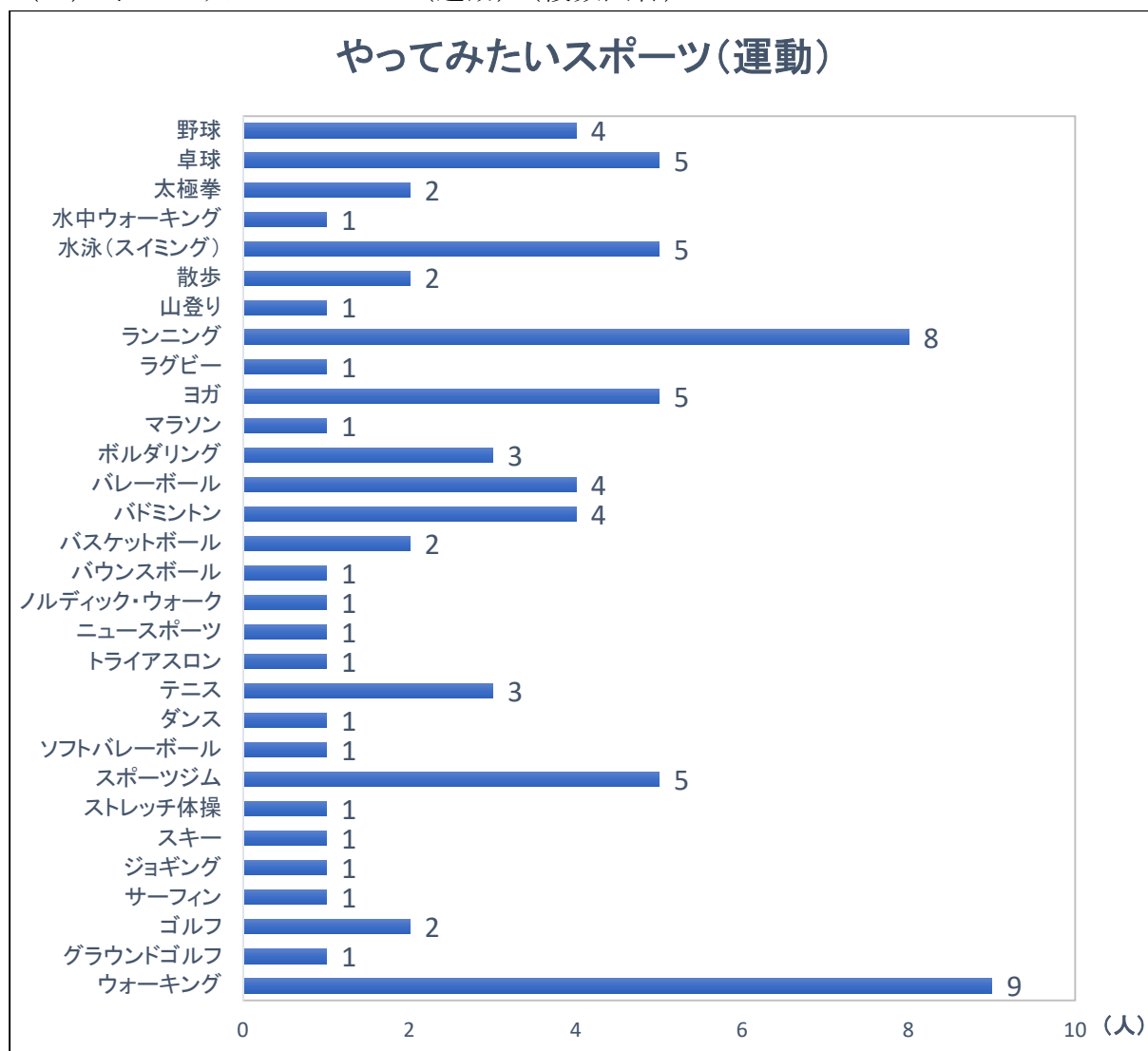


運動していない理由



全体・村内とも、時間がないが最も多かった。面倒・運動が嫌い・その他は、村外の人が多かった。

(9) やってみたいスポーツ (運動) (複数回答)



30種目の記入があり、ウォーキング・ランニング・水泳(スイミング)・卓球・スポーツジム・ヨガが多かった。

(10) 考察

健康への関心は村内者で95.3%と高く、平成30年度からは微増していた。

健康のために食事に気を付けている人では、村内者で野菜を多く摂るが60.0%と最も多く、次いで栄養バランスを考えている人が41.3%だったが、平成30年度よりそれぞれ6.3%、3.1%減っていた。国や県の健康栄養調査で野菜不足が言われる中で村としても野菜摂取の啓発を行っているが、前年度より減少しているのは残念だと感じた。しかし、欠食しない・油料理を控えている・夕食と就寝時間を2時間以上空けるは、平成30年度より増加していた。

健康食品を利用している人は平成29年度より減少し、村内者がさらに少なかった。健康食品に頼っている人が少ないのは、良い傾向だと感じた。利用している健康食品としてはビタミン類が最も多く、平成29年度より2.7%増えていた。また、ミネラル類の利用は村内の人で多かった。

健康のために運動をしている村内者は52.9%と半数以上あり、平成30年度より微増しているのは良い傾向だと感じた。村内者では微減しているものの、運動の内容としてはその他を除くとウォーキングが最も多かった。その他の記載は26種類あり、様々な運動で健康づくりに取り組んでおられる様子がうかがえた。

運動していない理由は、時間がないが村内外ともに多かった。初めての設問だったが、未記入者が多く残念だった。

やってみたいスポーツでは30種目の記載があり、運動への関心の高さをうかがえた。多かった種目がウォーキング・ランニングと一人でも取り組める内容のため、是非実行に移していただきたい。

健康寿命延伸のため健康意識の高い人が増え、さらに多くの人が行動へと結び付けてもらえるよう、今後も正しい情報発信や情報提供できる健康づくり事業を進めていきたい。