

健康に関するアンケートⅥ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26・28・29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2018ひえづ来場者
- (2) 時期 平成30年11月4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。)

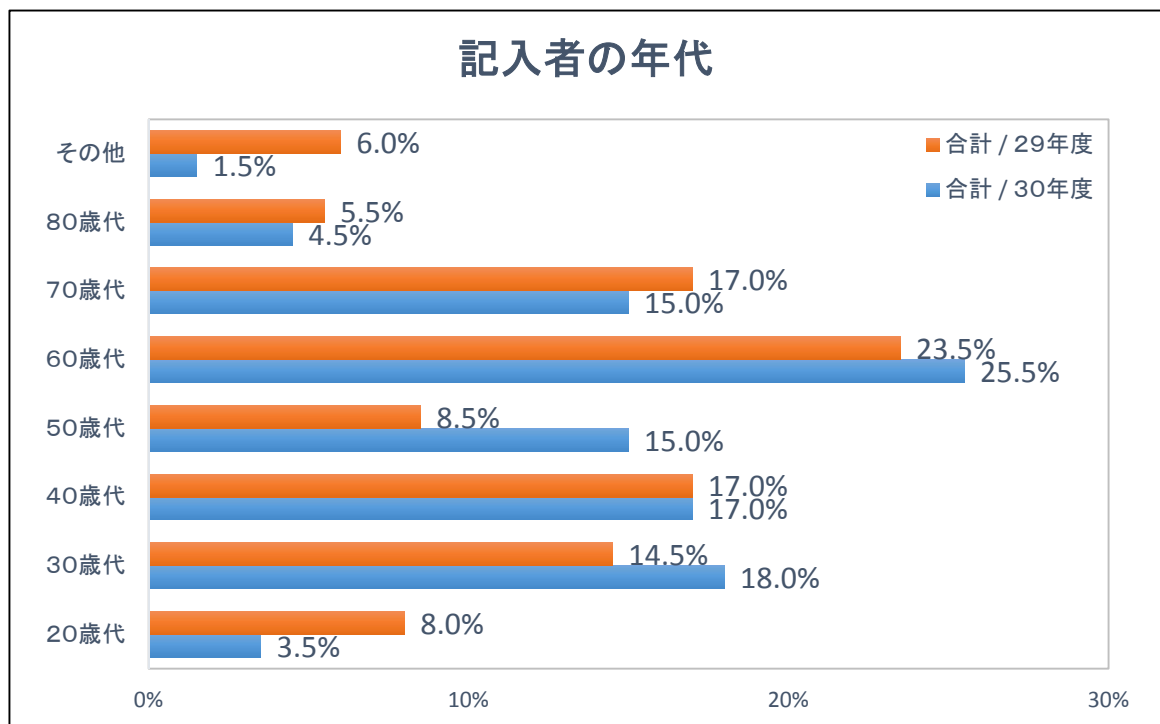
3 結果

回収率 100% (回収数 200枚)

平成26年度回収率：28.8% (回収数116枚/449枚)
平成28年度回収率：100% (回収数 200枚)
平成29年度回収率：100% (回収数 200枚)

※平成26年度は40歳代を対象にアンケート用紙を郵送し、回収箱を設置し回収。

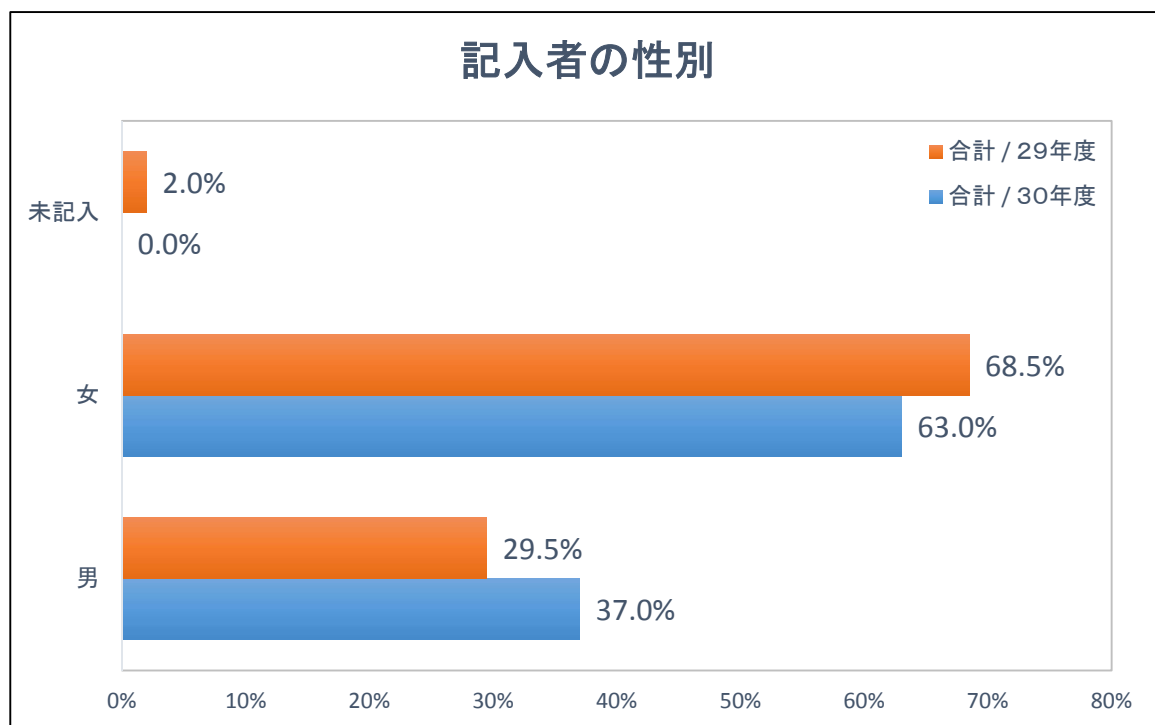
(1) 記入者の年代



平成29年度より、20歳代の人が半分以下に減っていた。

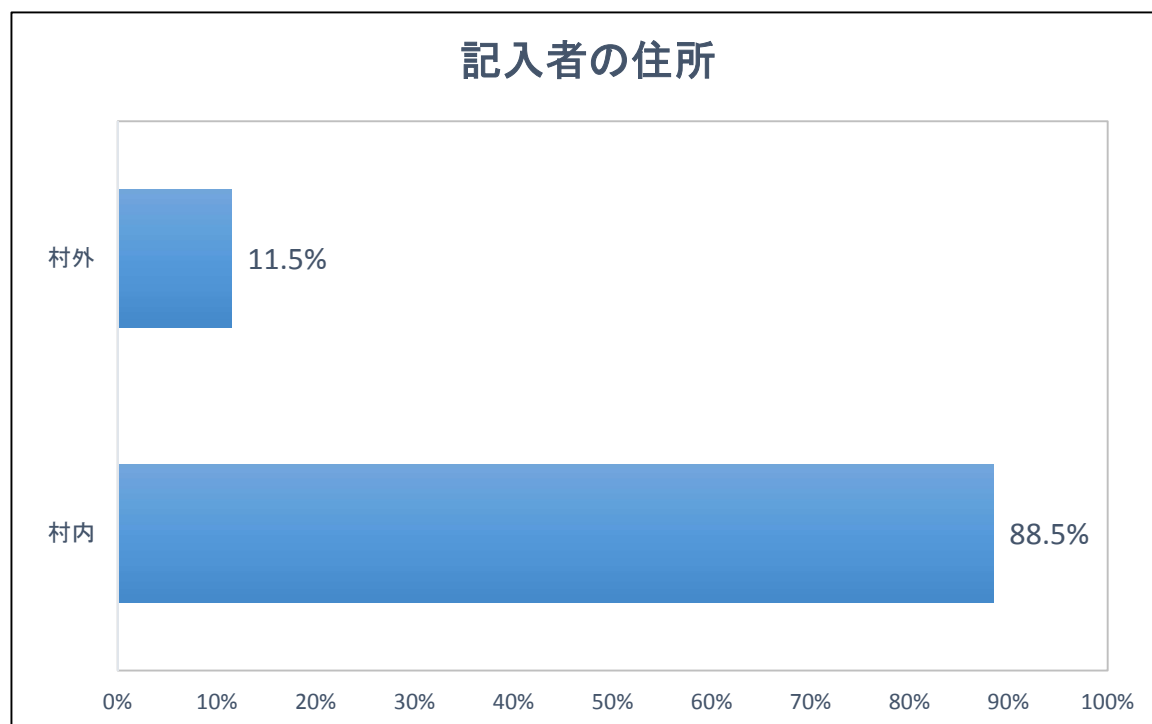
60歳代の記入者が、最も多かった。

(2) 記入者の性別



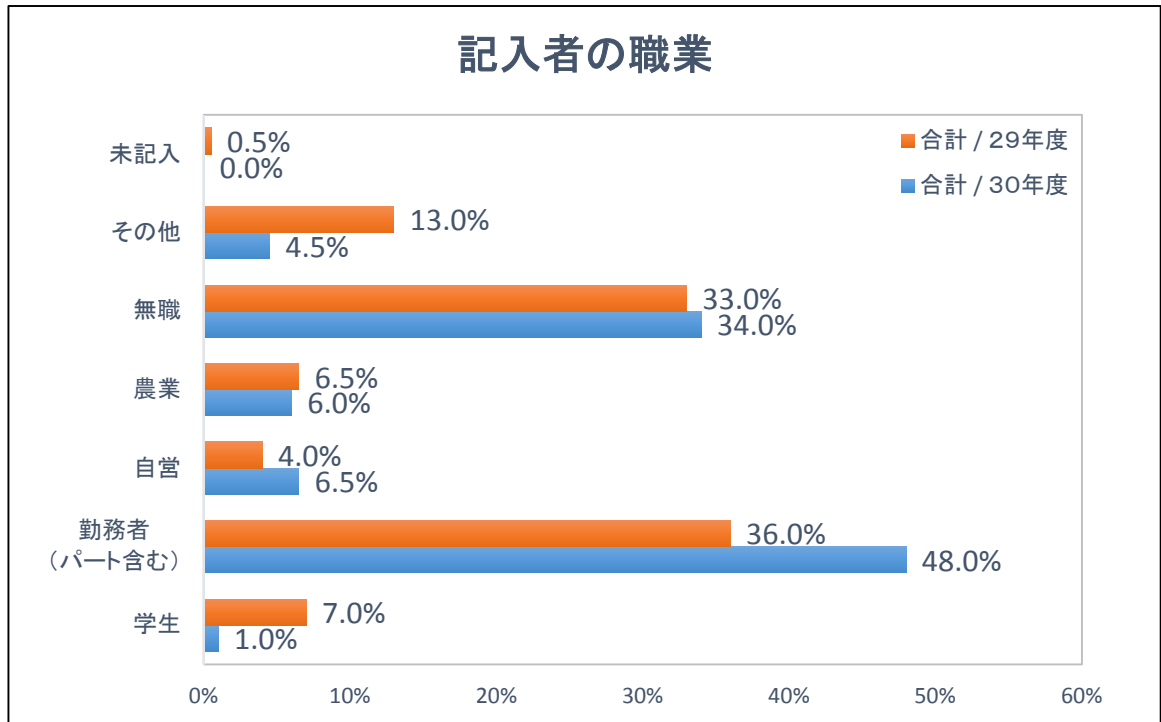
平成29年度より、男性が増えて女性が減っていた。
女性が63.0%と、男性よりも約1.7倍多かった。

(3) 記入者の住所



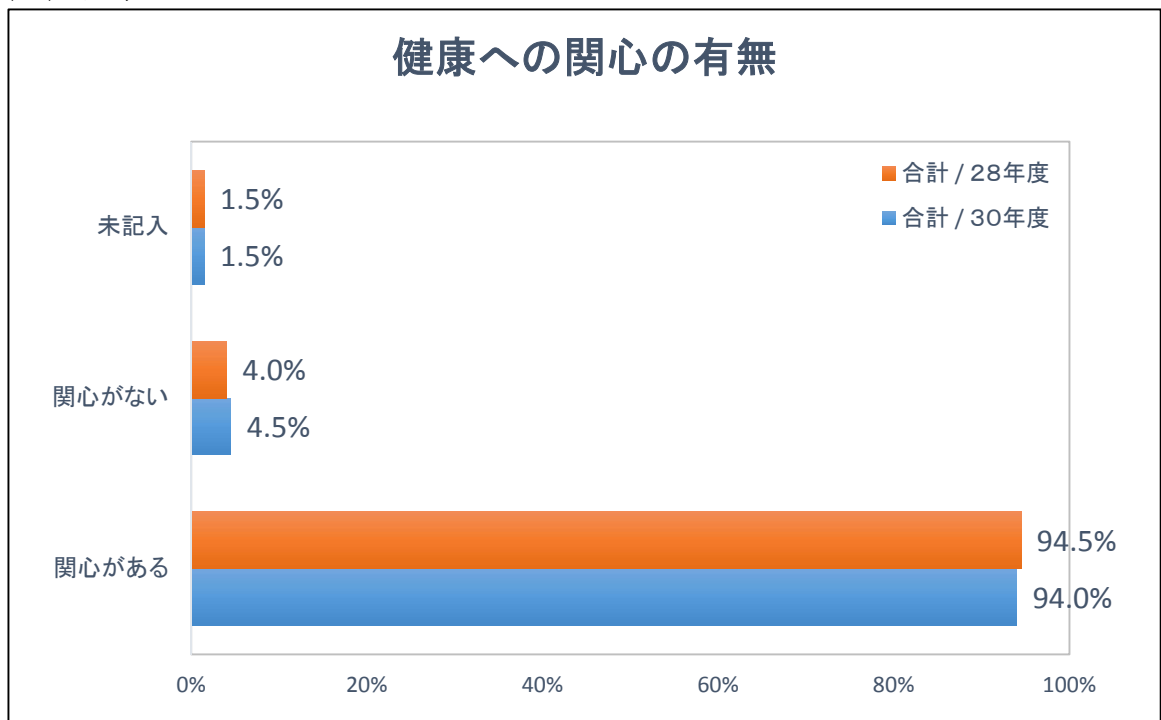
村内の方が88.5%と多く、約7.7倍だった。

(4) 記入者の職業



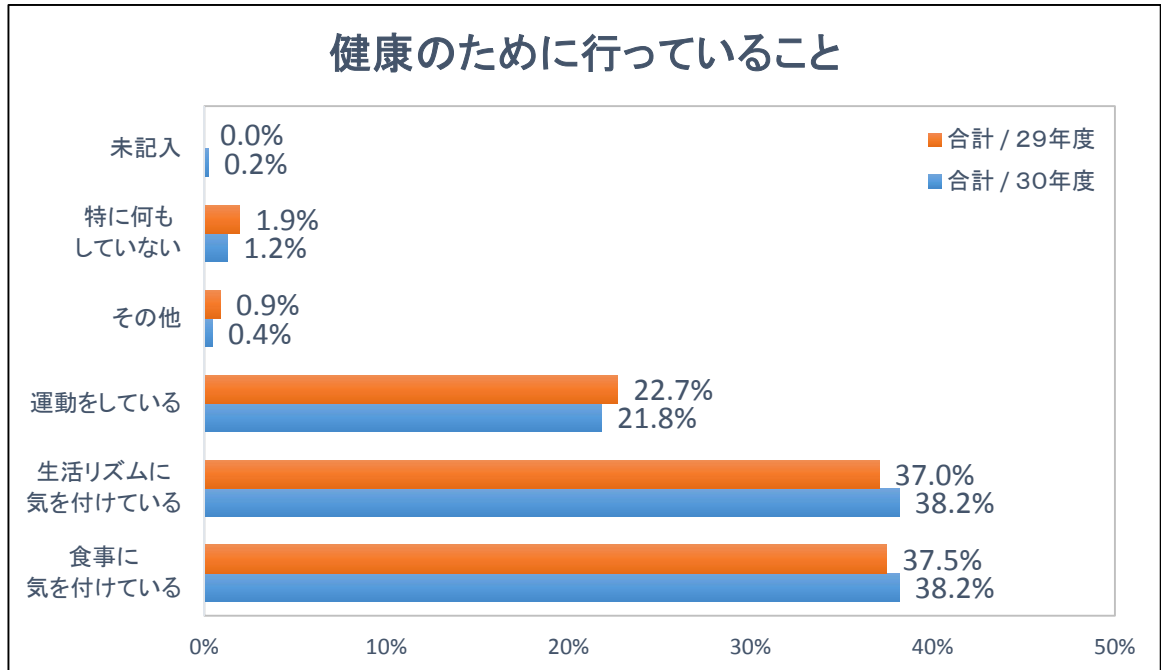
勤務者が最も多く、次いで無職が多かった。

(5) 健康について



関心がある人が94.0%と多く、平成28年度の結果と0.5%の差であり変わらなかった。

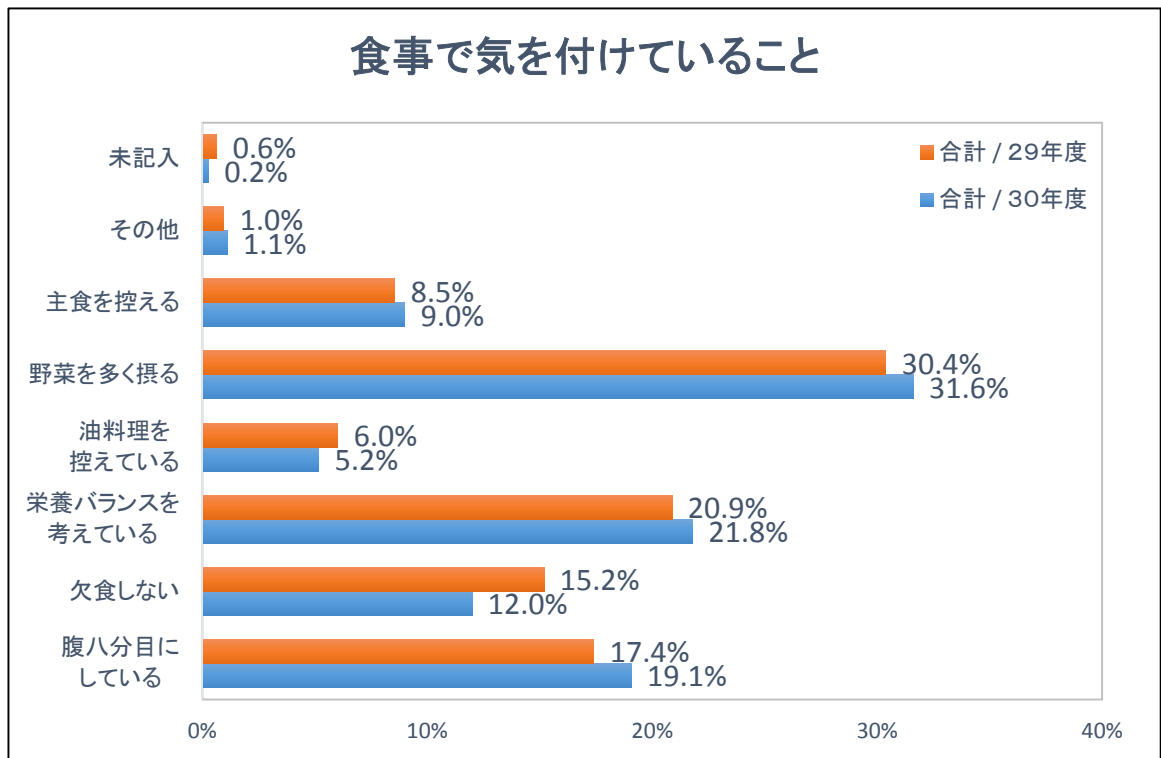
(6) 健康のためにやっていること



食事に気を付けている・生活リズムに気を付けている人が、38.2%で最も多かった。

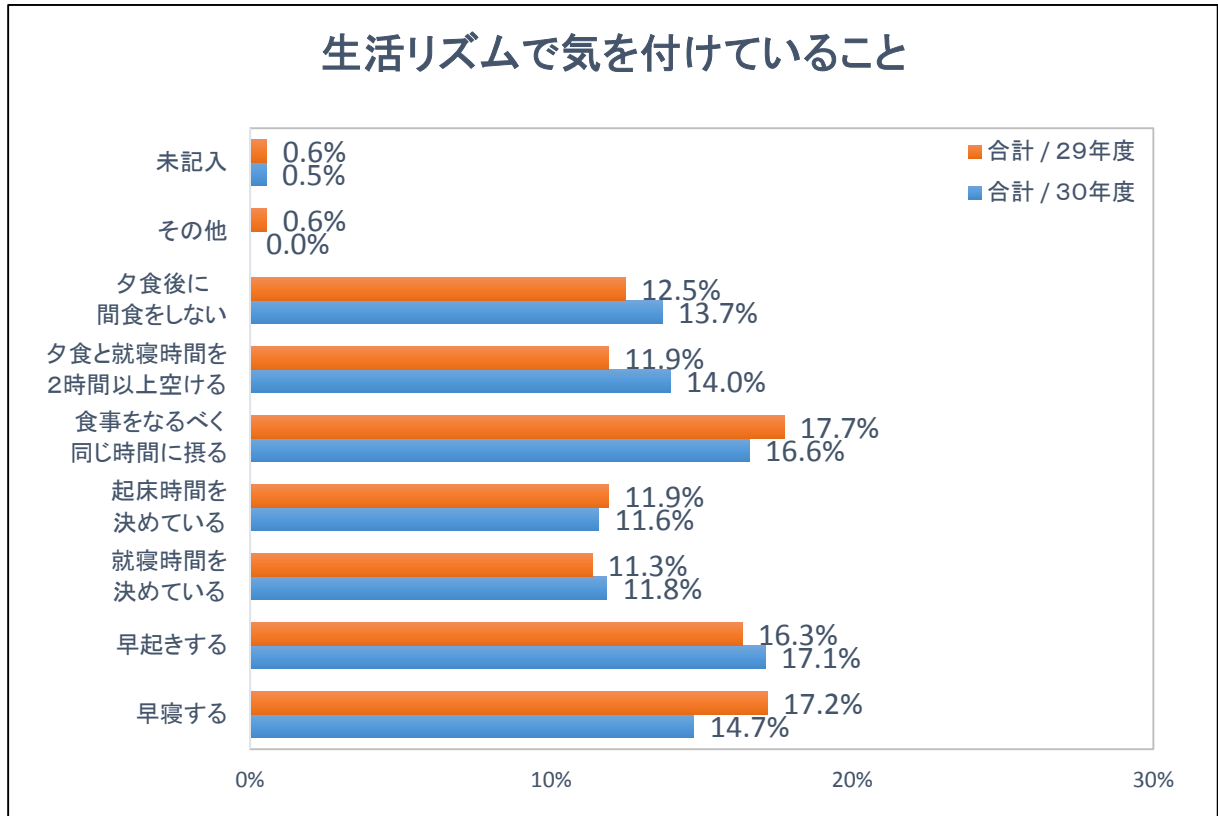
平成29年度より、食事に気を付けている・生活リズムに気を付けている人が微増し、運動をしている人は微減していた。

(6) ①食事で気を付けていること



平成29年度より、欠食しないが3.2%減っていたが、腹八分目になっている・栄養バランスを考えている・野菜を多く摂る・主食を控えるが増えていた。

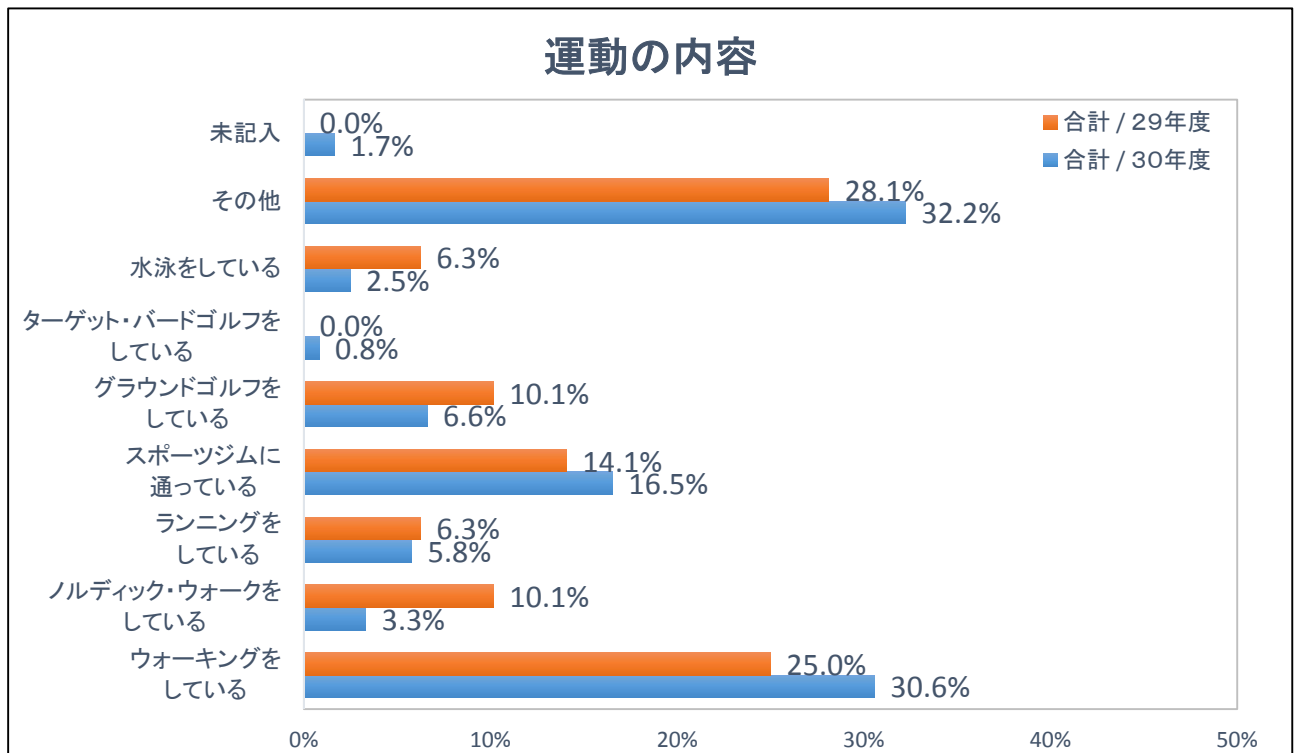
(6) ②生活リズムで気を付けていること



早起きするが、17.1%と最も多かった。

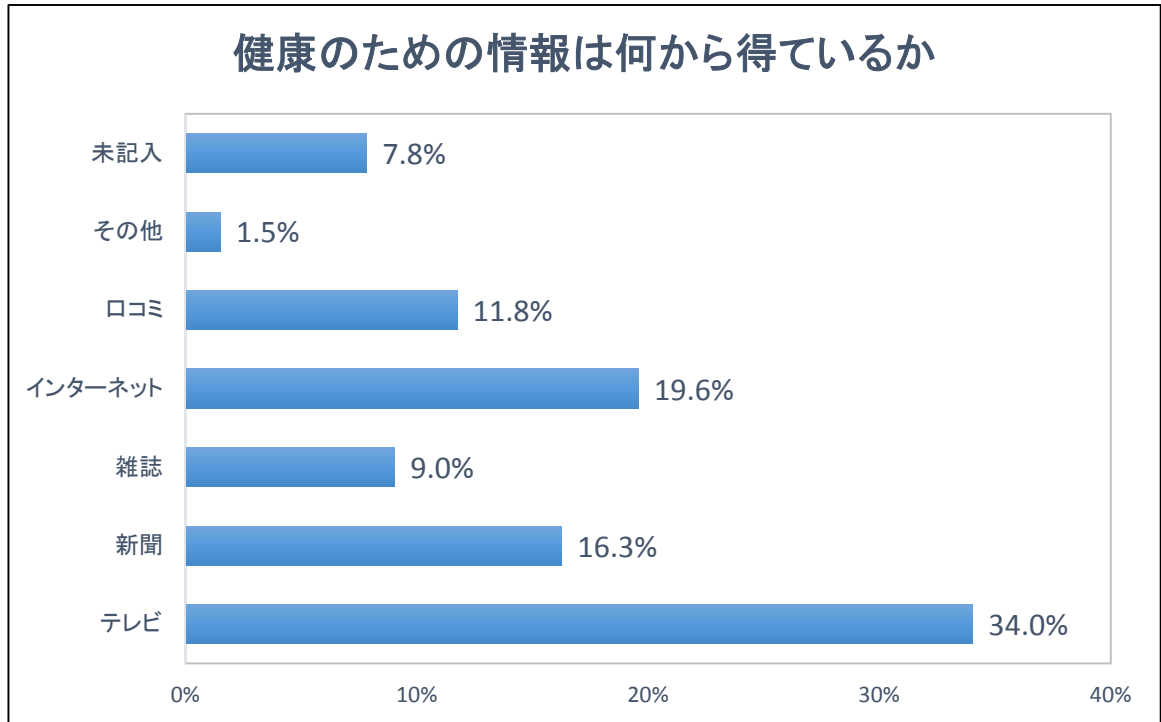
平成29年度より、早起きする・就寝時間を決めている・夕食と就寝時間を2時間以上空ける・夕食後に間食をしないが増えていた。

(6) ③運動について



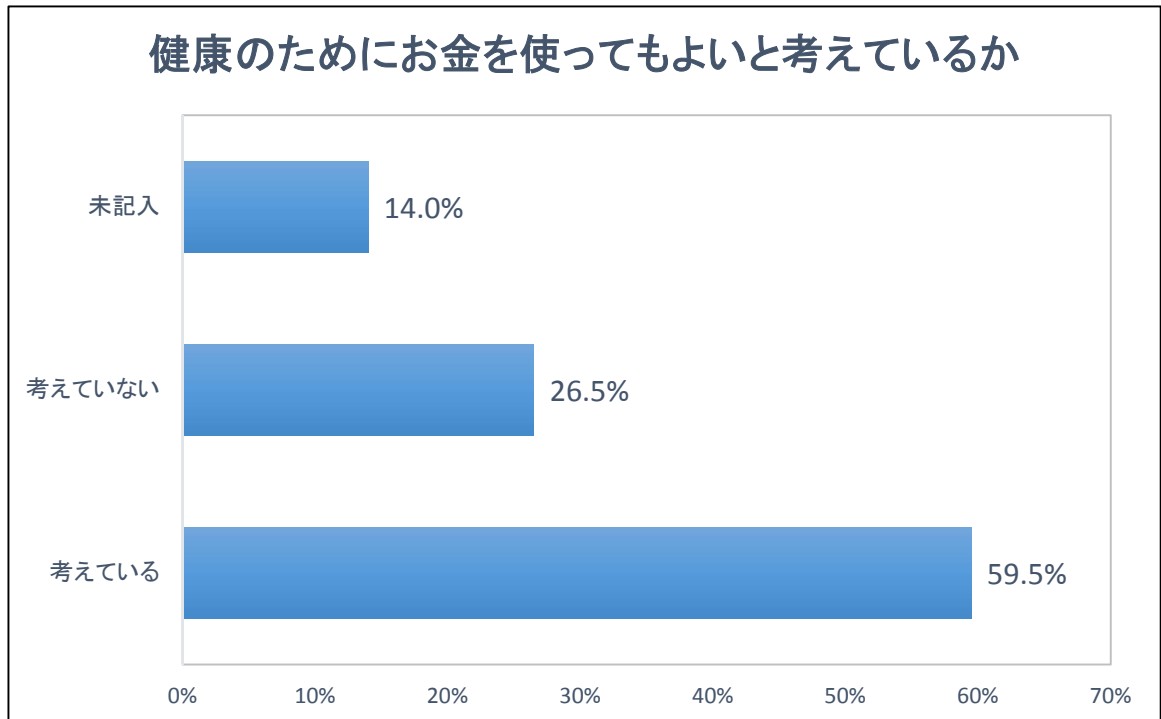
平成29年度より、ノルディック・ウォークをしている人は6.8%減っているが、ウォーキングをしている人を合わせると約1/3の人が歩いている。

(7) 健康のための情報は何かから得ているか



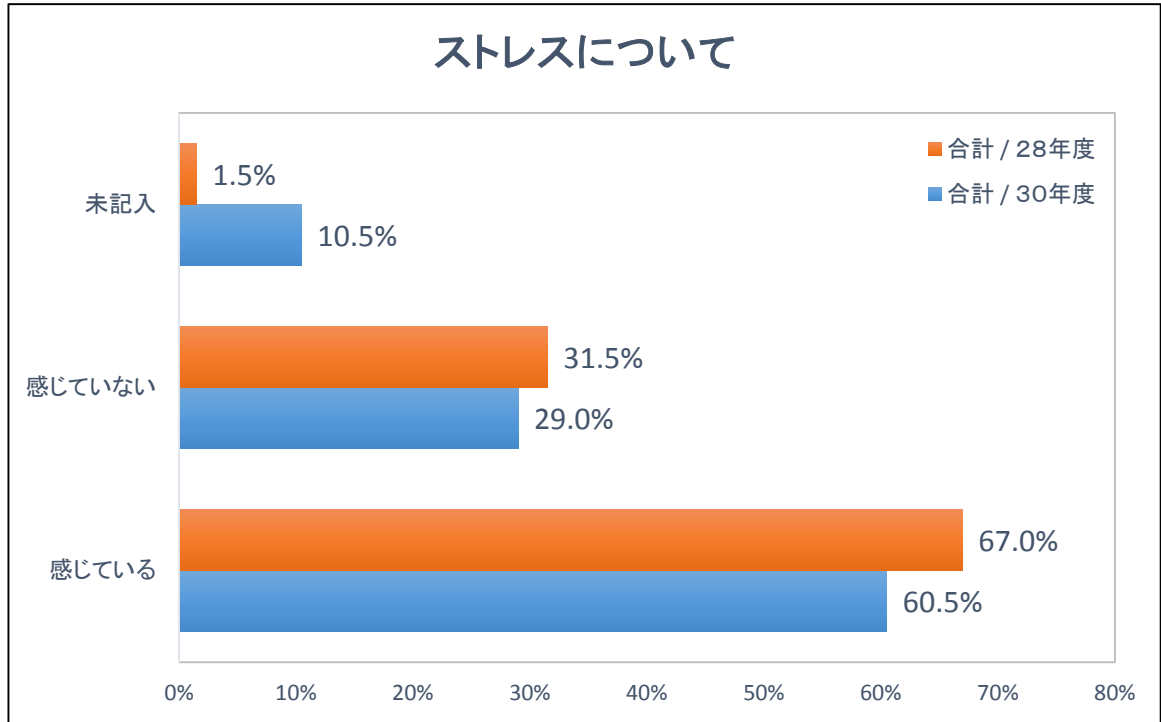
テレビが34.0%と最も多く、次いでインターネットが19.6%と多かった。

(8) 健康のためにお金を使ってもよいと考えているか



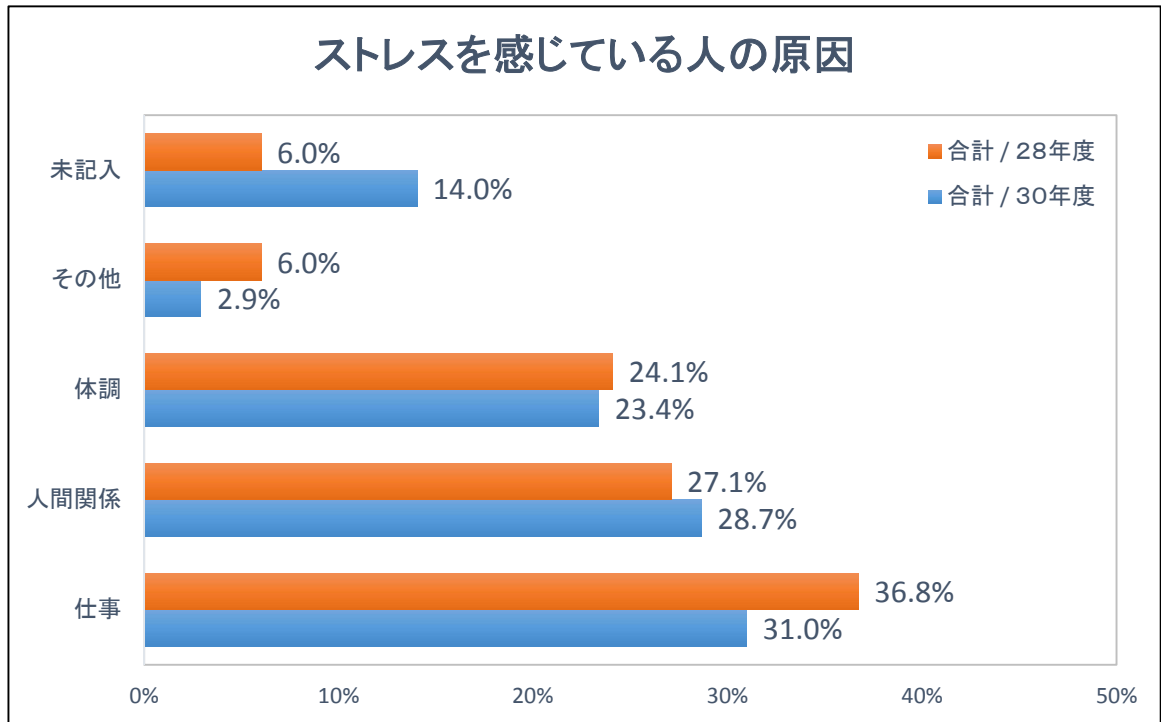
健康のためにお金を使ってもよいと考えている人が、約6割だった。

(9) ストレスについて



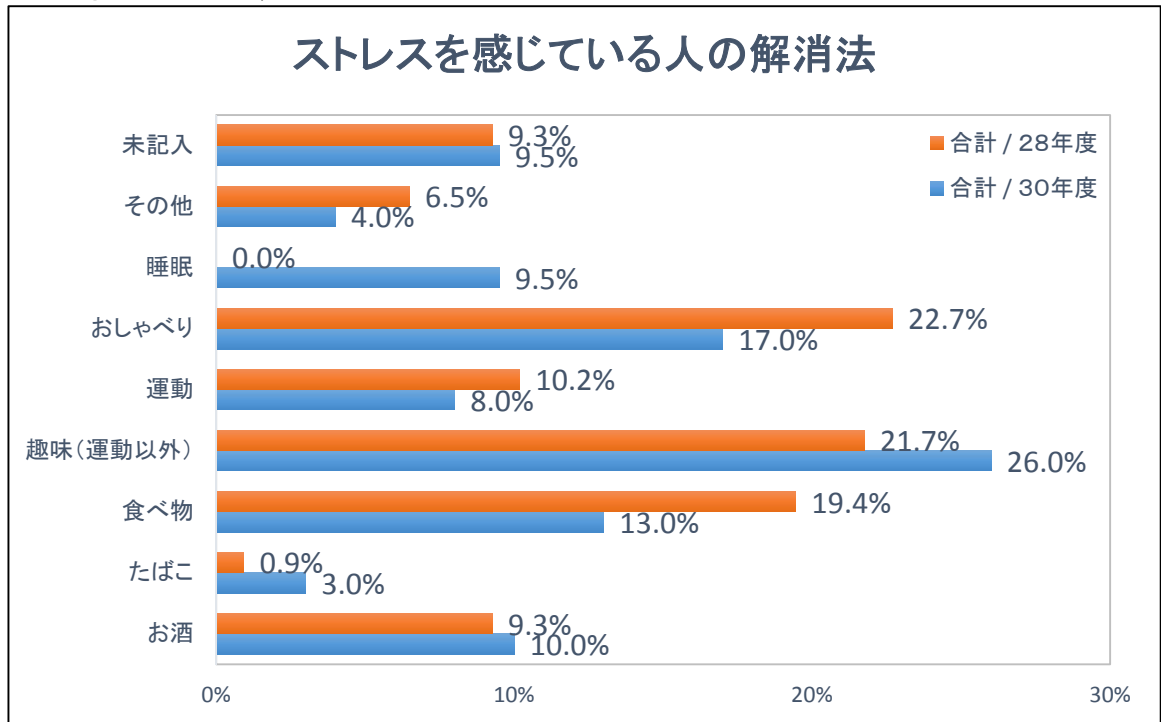
平成28年度よりストレスを感じている人が6.5%減っているが、今回は未記入の方が7倍増えていることが影響していると思われる。

(9) ①ストレスの原因について



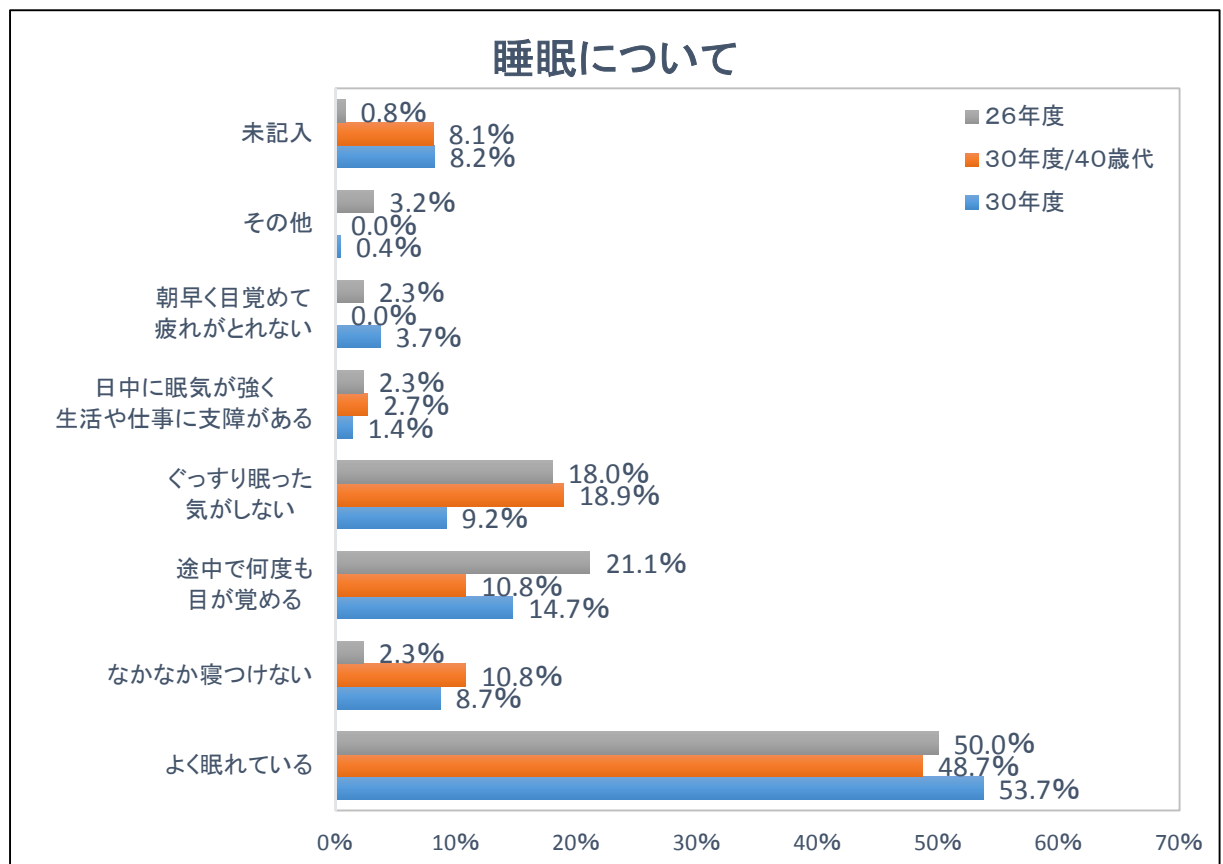
平成28年度より仕事・体調・その他は減っているが、人間関係が増えている。

(9) ②ストレス解消法について



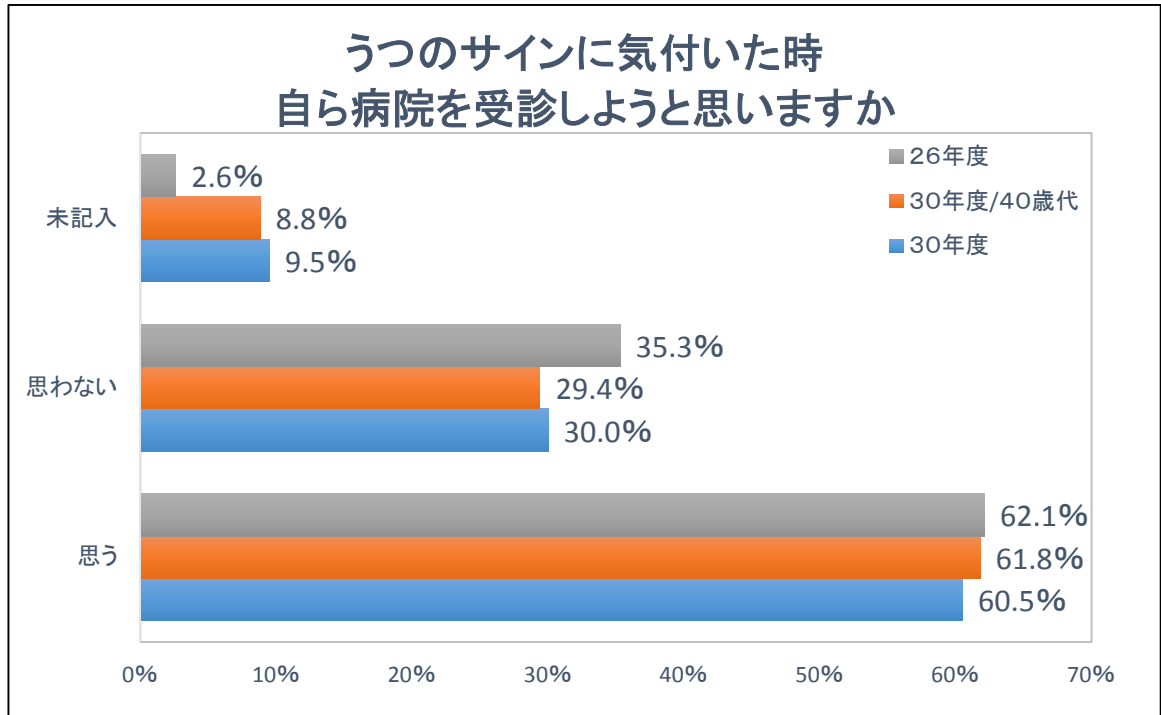
平成28年度はおしゃべりが最も多かったが、平成30年度は趣味（運動以外）が26.0%と最も多かった。

(10) 睡眠について



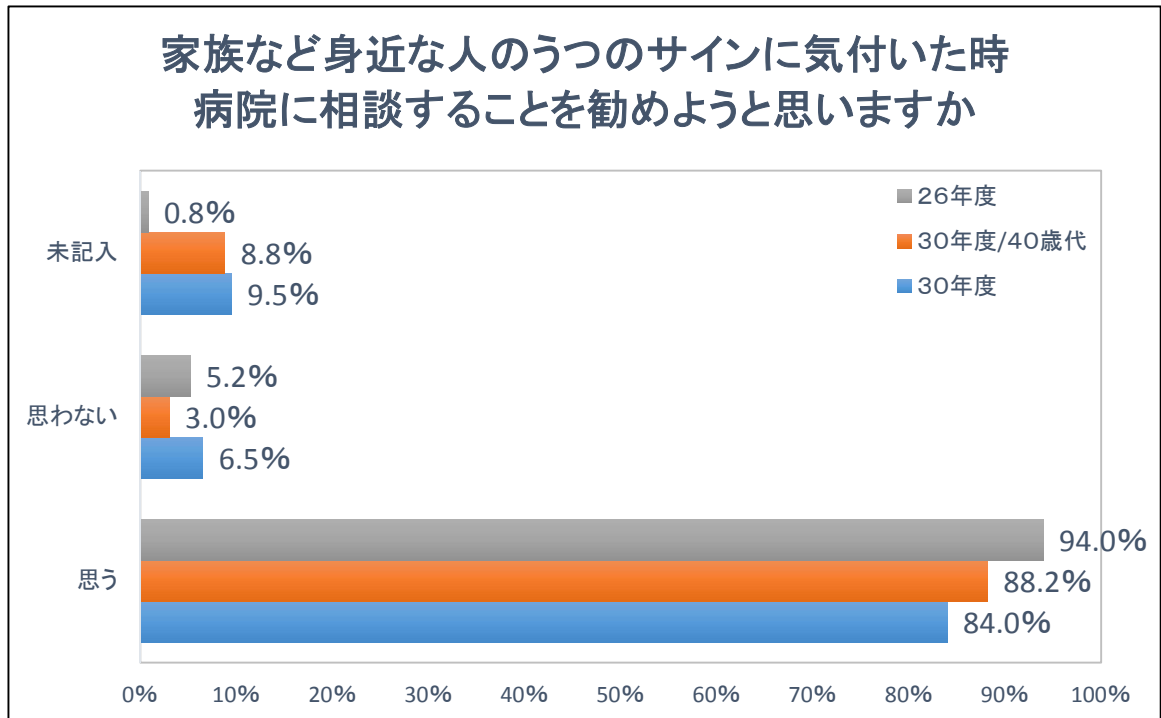
平成26年度よりよく眠れている人が全体では微増しているが40歳代では微減し、なかなか寝つけない人が全体で8.7%、40歳代では10.8%と増えている。

(1 1) うつのサインに気付いた時、自ら病院を受診しようと思えますか



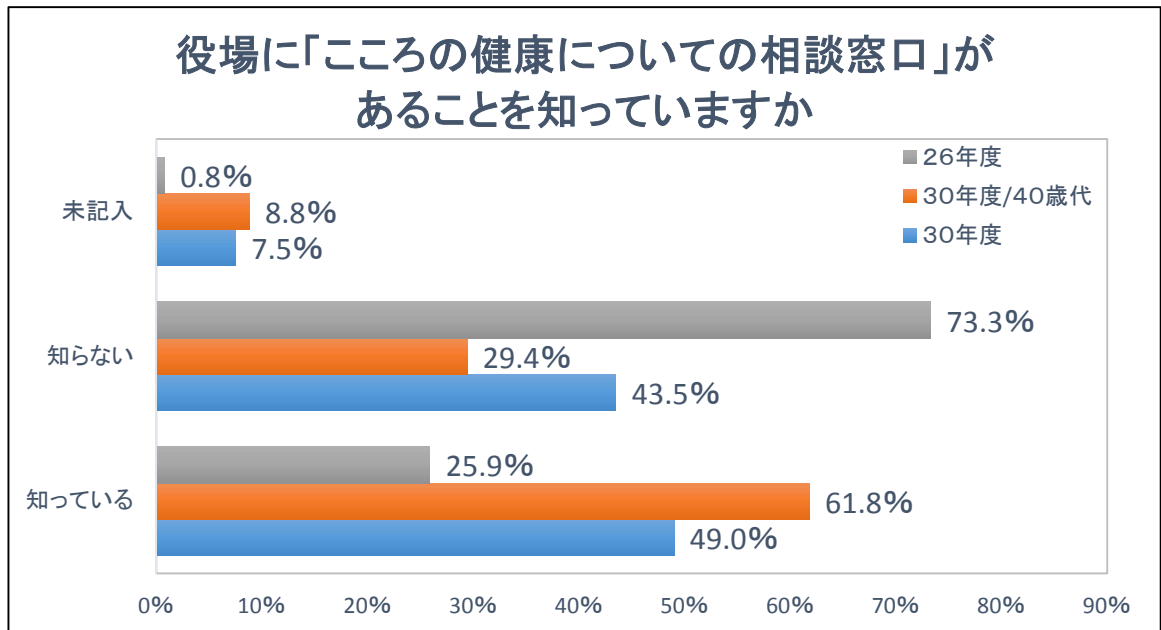
平成26年度より自ら受診しようと思う人が微減しているが、自ら受診しようと思わない人より全体で約2倍、40歳代で約2.1倍多かった。

(1 2) 身近な人のうつのサインに気付いた時、病院に相談することを勧めようと思えますか



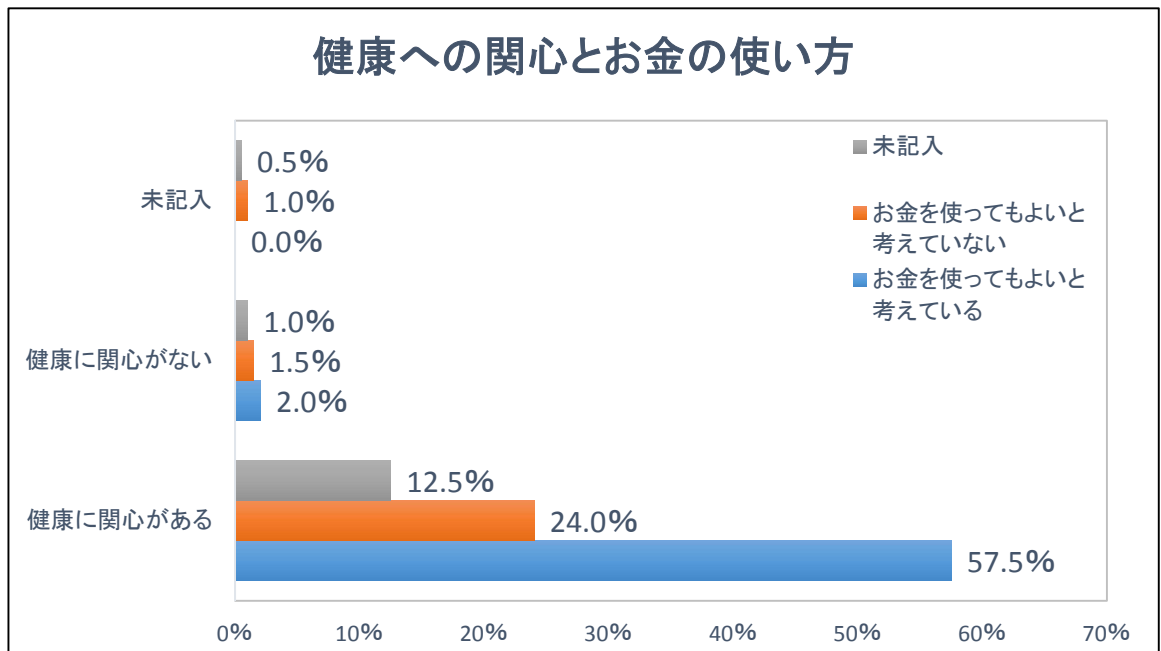
平成26年度より病院に相談することを勧めようと思う人が全体で10%、40歳代で5.8%減っているが、病院に相談することを勧めようと思わない人より全体で約12.9倍、40歳代で29.4倍多かった。

(13) 日吉津村役場に、「こころの健康についての相談窓口」があることを知っていますか



平成26年度より知っている人が全体で約1.9倍、40歳代では約2.3倍増え、知っている人と知らない人の差も縮まっていた。

(14) 健康への関心と健康のためのお金の使い方について



健康のためにお金を使ってもよいと考えている人は、健康に関心がある人が最も多く57.5%だった。

(15) 考察

健康のために特に何もしていない人は1.2%で、98.6%の人は健康のために何かしらしているが、健康への関心の有無は平成28年度からあまり変化が見られなかった。

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53.4%と半数以上を占め、平成29年度より2.1%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、増加しているのはよい傾向だと感じた。

また、腹八分目にしている・主食を控える・油料理を控えている人を合わせると33.3%となり、平成29年度と同様に約3割の人は量を意識している。

健康のための情報はテレビ・インターネットを合わせると53.6%と半数以上を占め、影響力の大きさが伺える。また、健康のためにお金を使ってもよいと考えている人が59.5%と半数以上で、健康への意識を感じられた。

ストレスを感じている人は微減し、ストレスの原因が仕事の方は減っているが人間関係が増えていた。趣味やおしゃべりでストレス解消している人が多く、食べ物の方が減っていたのはよい傾向だと感じた。

睡眠はよく眠れている人が全体で半数以上あったが40歳代では半数以下となり、なかなか寝付けない人が全体と40歳代の両方で増えていたため、寝付けない原因の対処法を見つけてもらうことが望まれる。

うつのサインに気付いた時の受診については、自分自身の場合も身近な人の場合も病院受診を勧める人が多いが、全体と40歳代共に平成26年度より減っていた。うつのサインに気付いた時にもっと多くの方が受診をしようと思えるよう、正しい知識や対処法についての普及啓発がさらに必要だと感じた。

健康寿命延伸のため、健康意識の高い人がさらに増え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。