

健康に関するアンケートⅡ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つなげるため、健康に関する意識や状況の実態把握を目的とした。

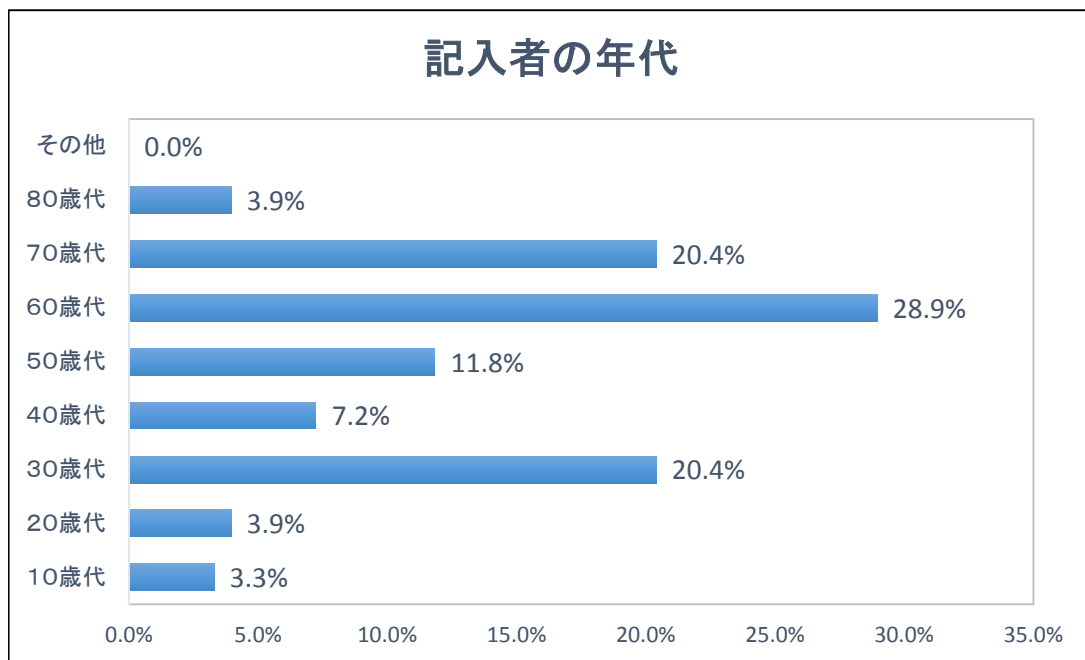
2 調査方法

- (1) 対象 ふれあいフェスタ2013ひえづ来場者
- (2) 時期 平成25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。

3 結果

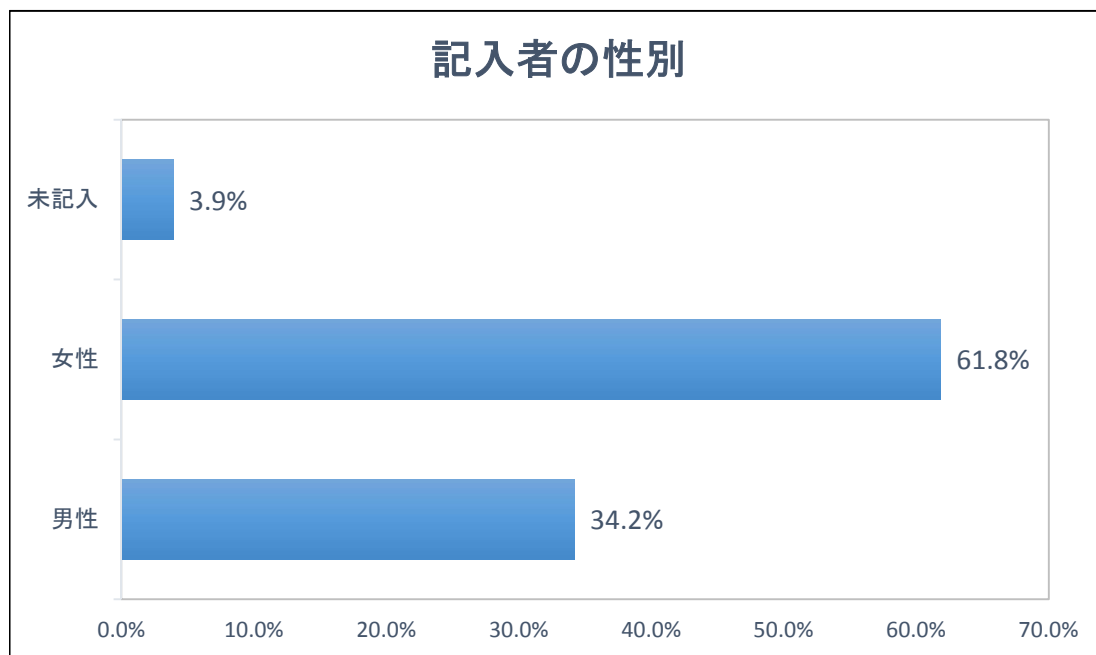
回収数 153枚

(1) 記入者の年代



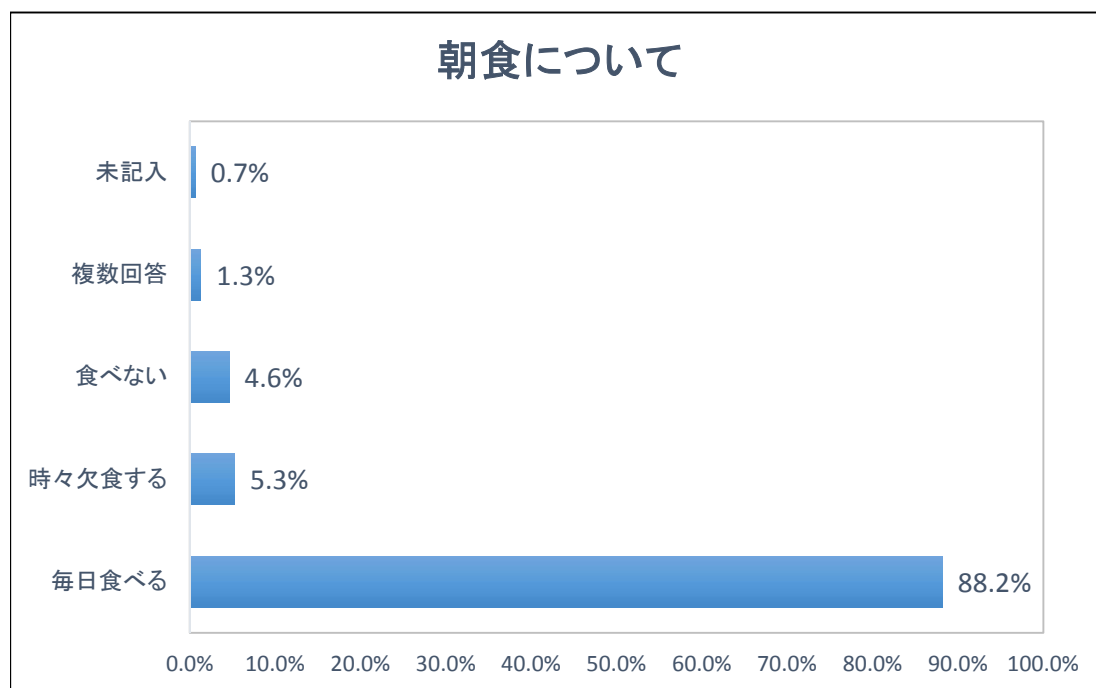
60歳代の記入者が、最も多かった。

(2) 記入者の性別



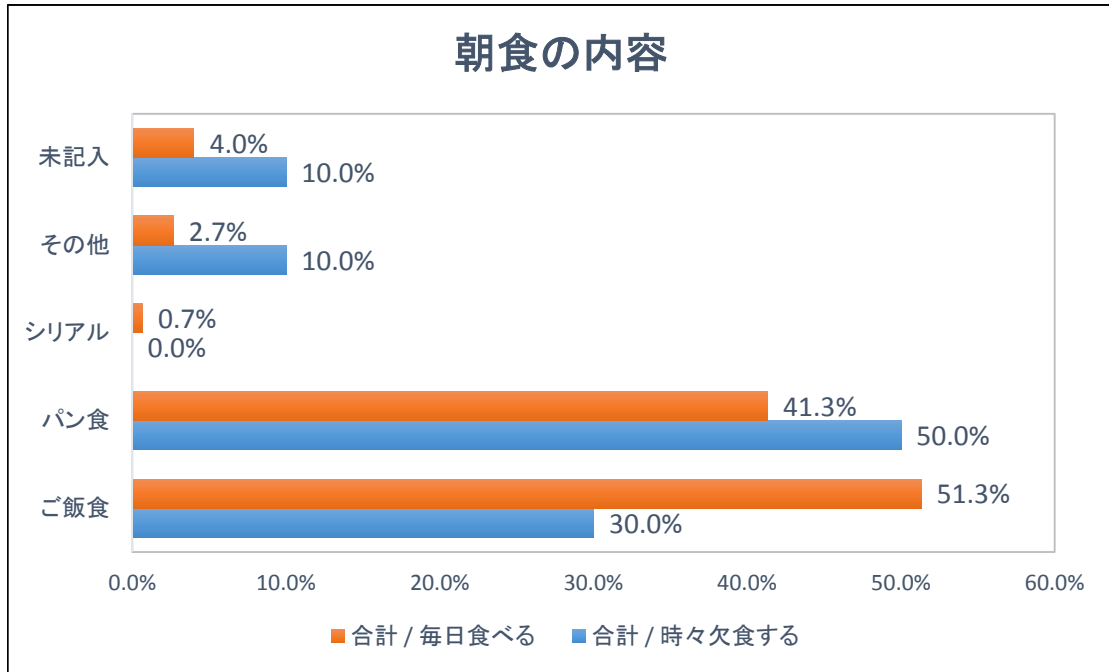
女性が61.8%と、男性よりも約1.8倍多かった。

(3) 朝食について



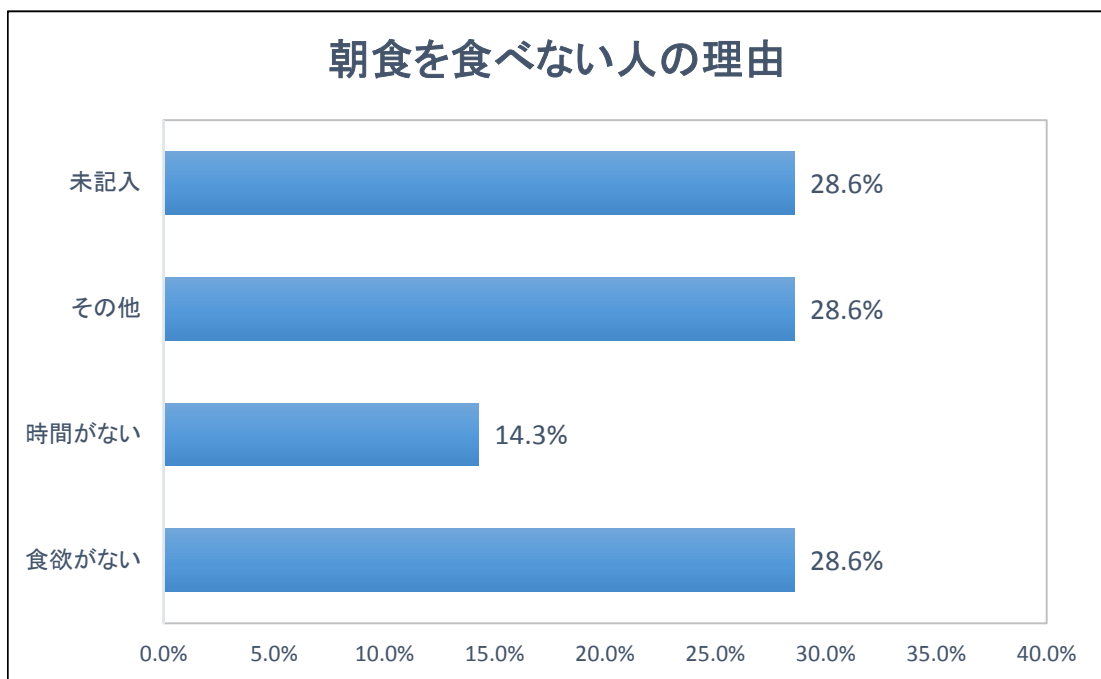
毎日食べている人が88.2%で最も多く、次いで時々欠食する人が多かった。

(3) ①朝食の内容



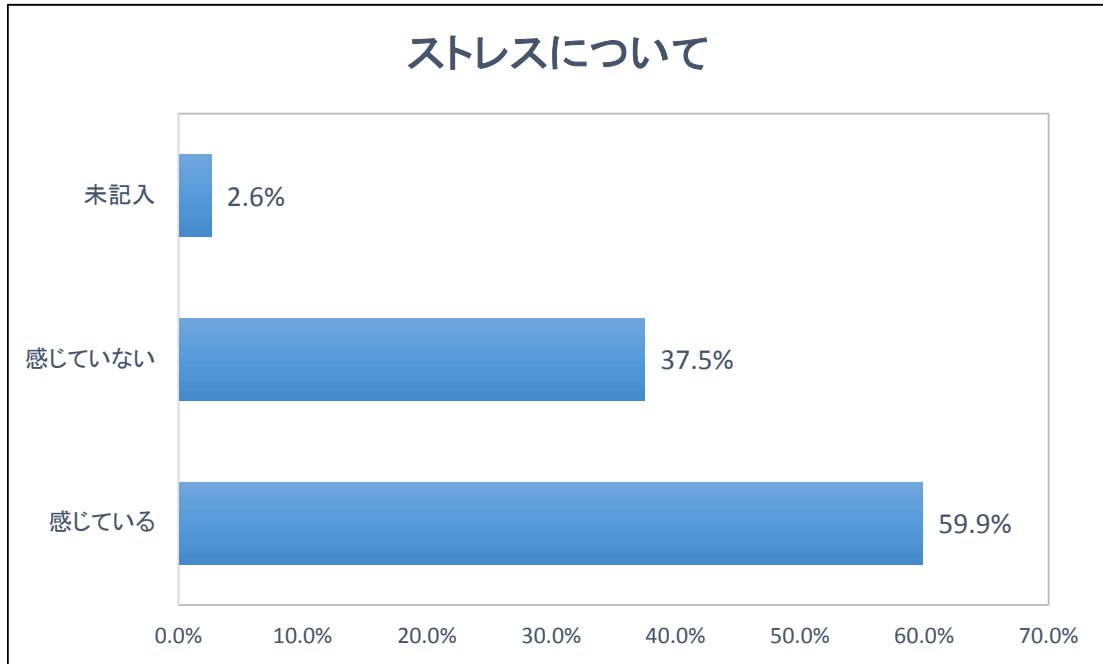
朝食を毎日食べている人はご飯食が51.3%と多く、時々欠食する人はパン食が50.0%と多かった。

(3) ②朝食を食べない人の理由



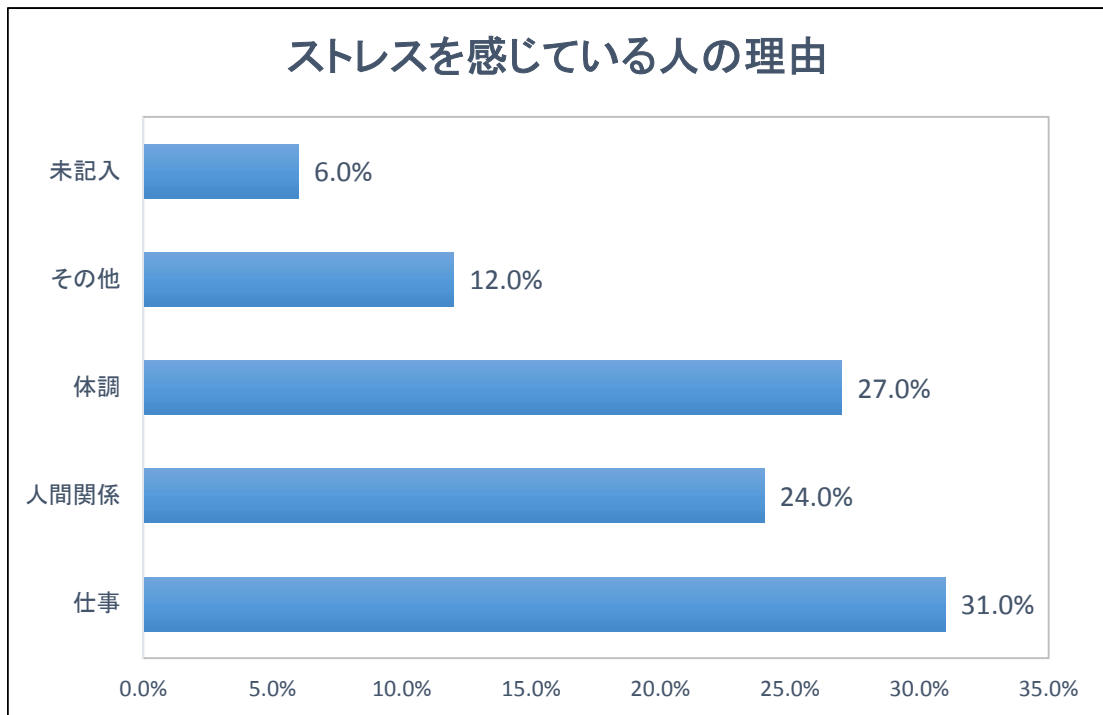
食欲がない・その他・未記入が、28.6%と同数だった。
その他の内訳で記入があったのは、習慣・コーヒーだった。

(4) ストレスについて



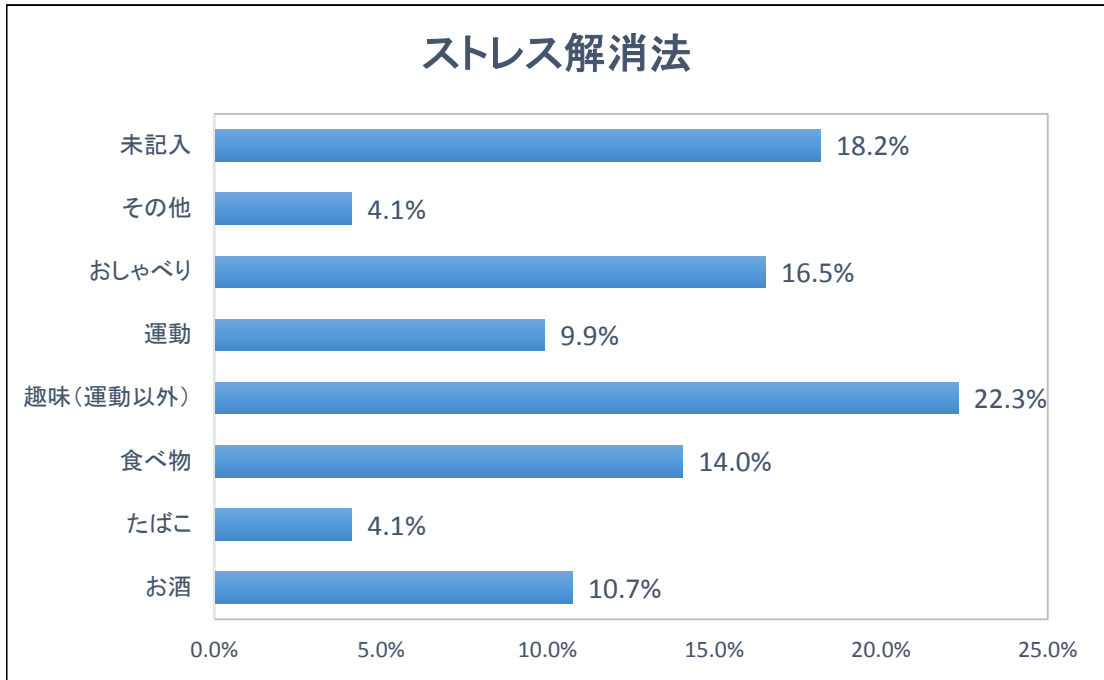
ストレスを感じている人の方が、約6割と多かった。

(4) ①ストレスの原因について



仕事が31.0%と最も多く、次いで体調が多かった。
その他の内訳としては、生活・介護・子育て等があった。

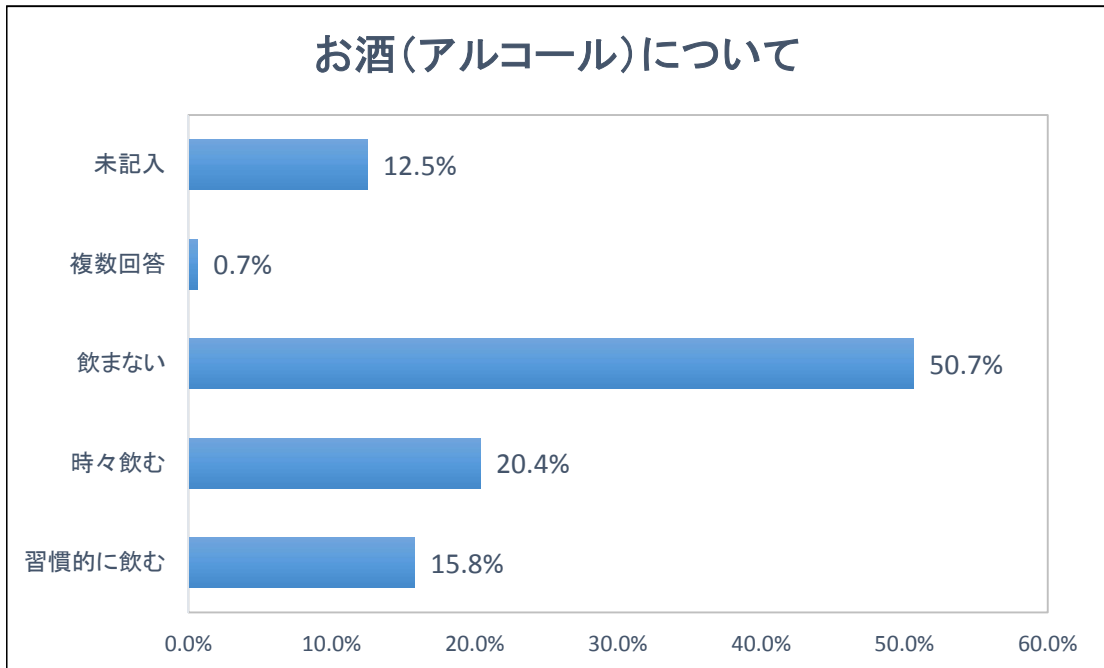
(4) ②ストレス解消法について



趣味（運動以外）が22.3%と最も多く、次いで未記入以外ではおしゃべりが多かった。

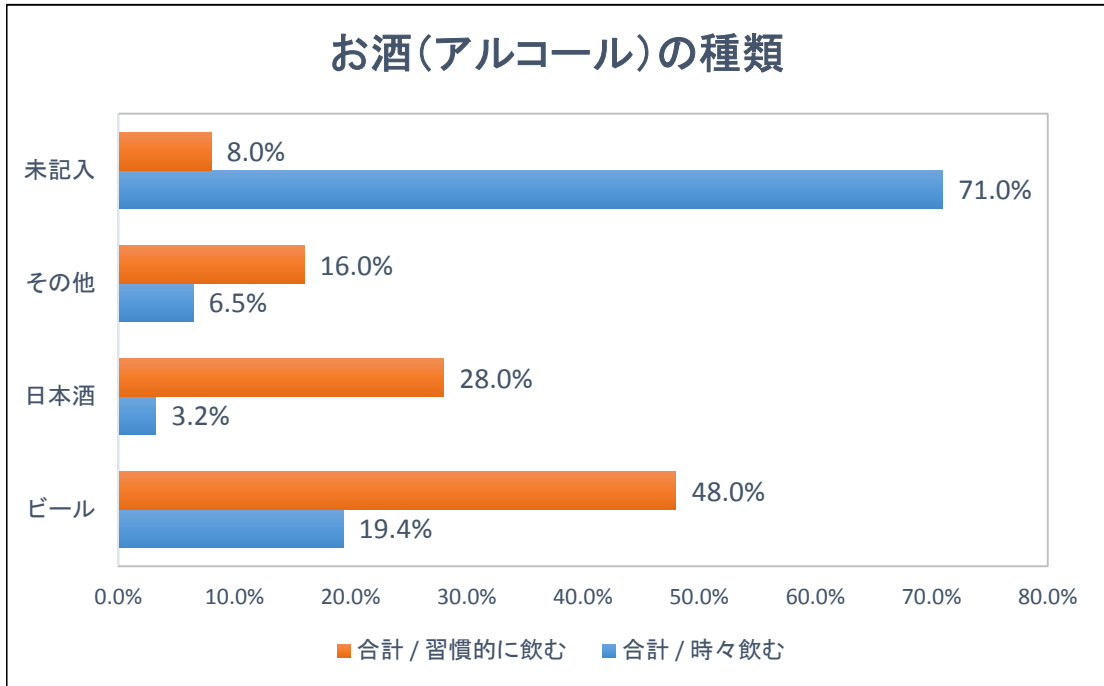
その他の内訳は、カラオケ・お風呂の記入があった。

(5) お酒（アルコール）について



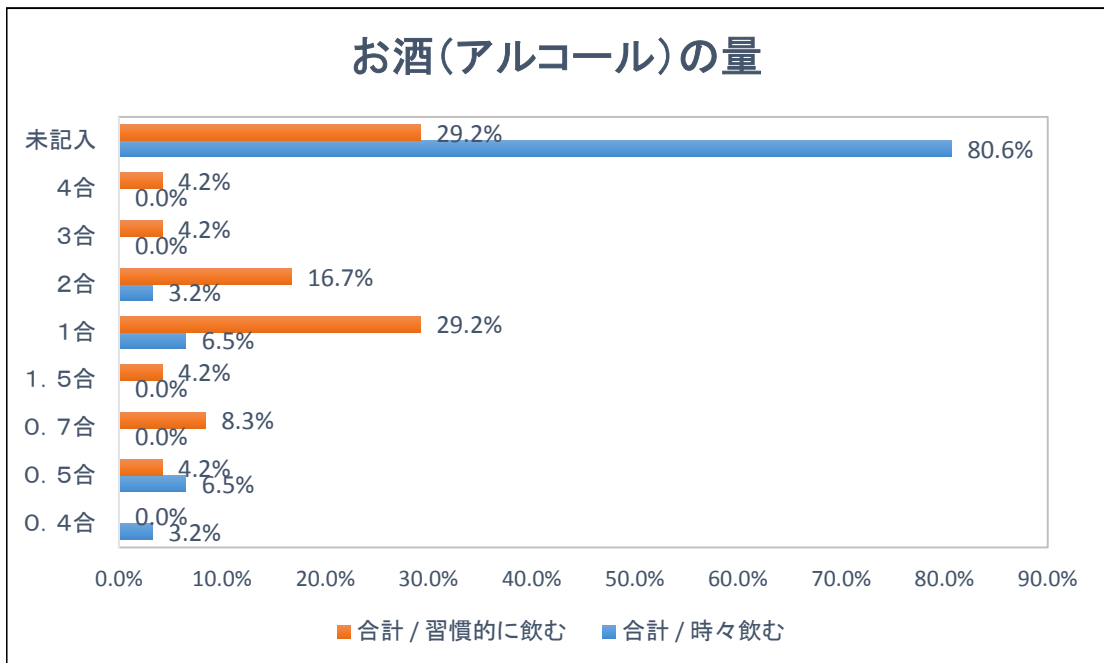
飲まない人が50.7%と最も多く、次いで時々飲むが多かった。

(5) ①お酒（アルコール）の種類について



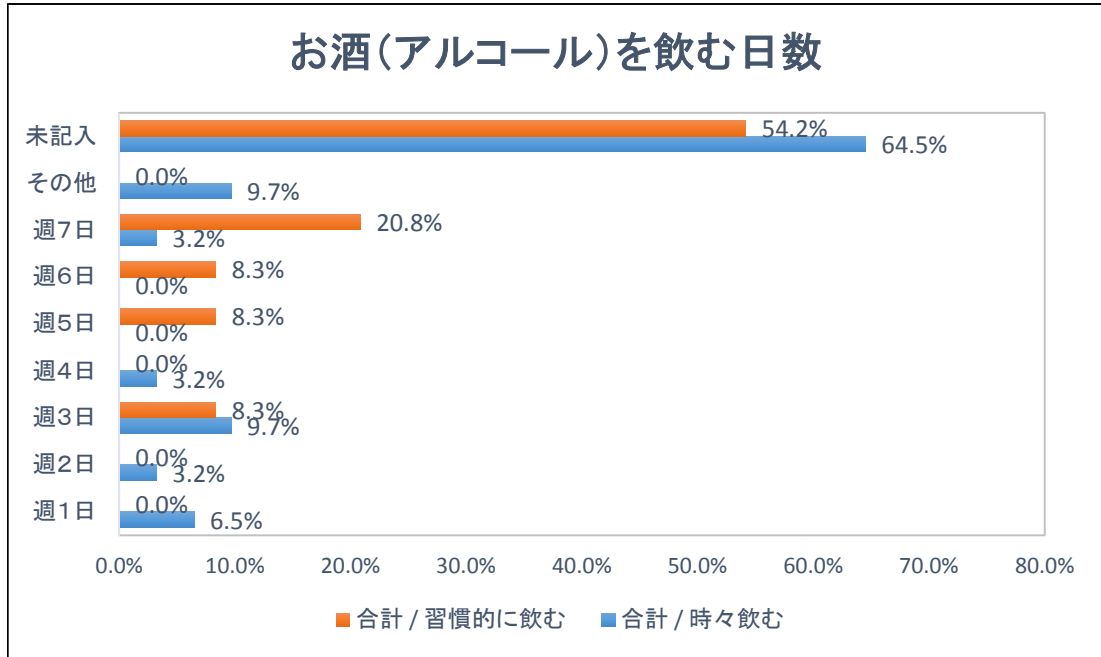
習慣的にお酒を飲む人では、ビールが48.0%と最も多かった。時々飲む人では未記入が71.0%と最も多く、次いでビールが多かった。その他の内訳は、焼酎・ワイン・カクテルの記入があった。

(5) ②お酒（アルコール）の量について



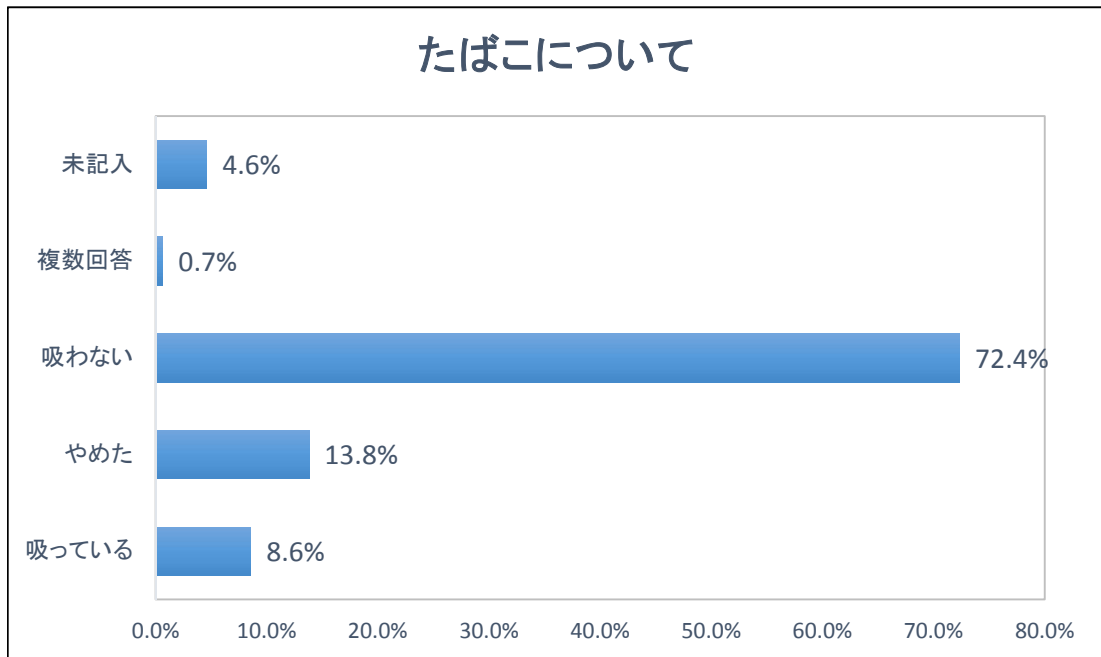
習慣的にお酒を飲む人では、1合と未記入が29.2%と最も多かった。時々飲む人では未記入が80.6%と最も多く、次いで0.5合・1合が多かった。

(5) ③お酒（アルコール）を飲む日数について



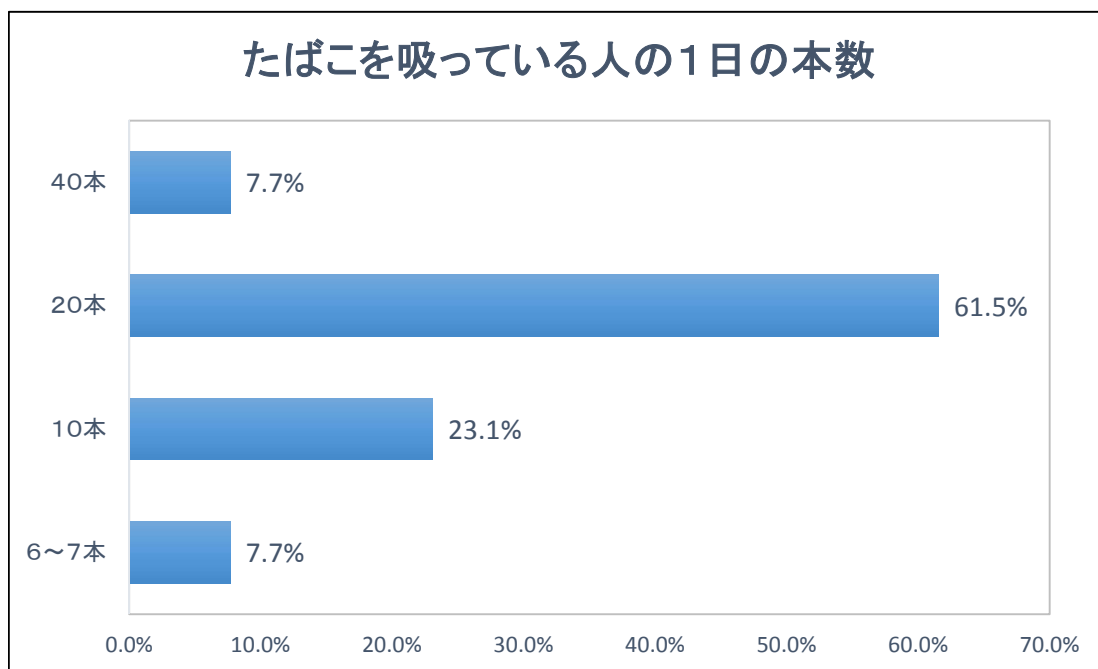
習慣的にお酒を飲む人では未記入が54.2%と最も多く、次いで週7日が多かった。時々お酒を飲む人でも未記入が64.5%と最も多く、次いで週3日とその他が多かった。

(6) たばこについて



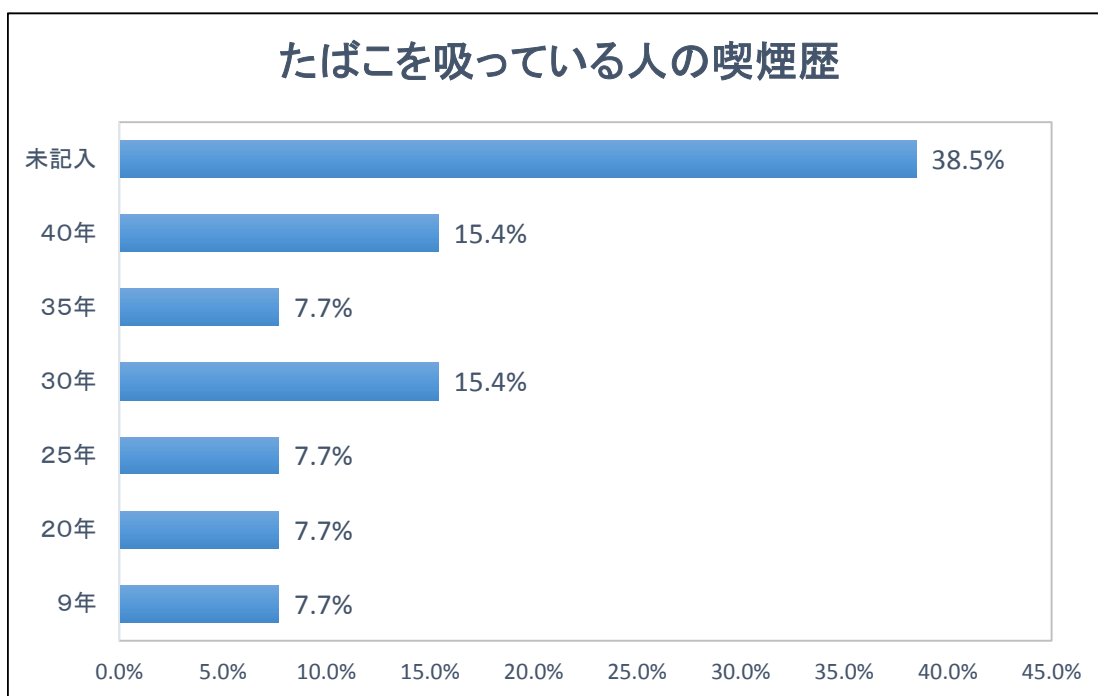
たばこを吸わない人が72.4%と最も多く、次いでやめた人が多かった。

(6) ①たばこの1日の本数について



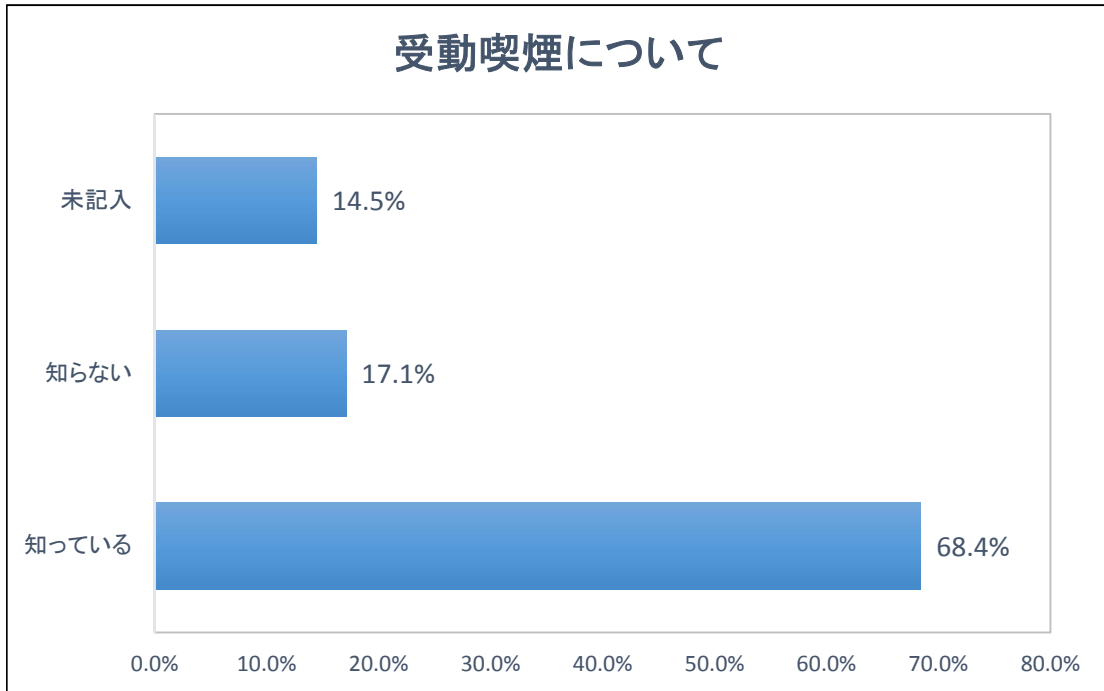
20本吸っている人が61.5%と最も多く、次いで10本が多かった。

(6) ②喫煙歴について



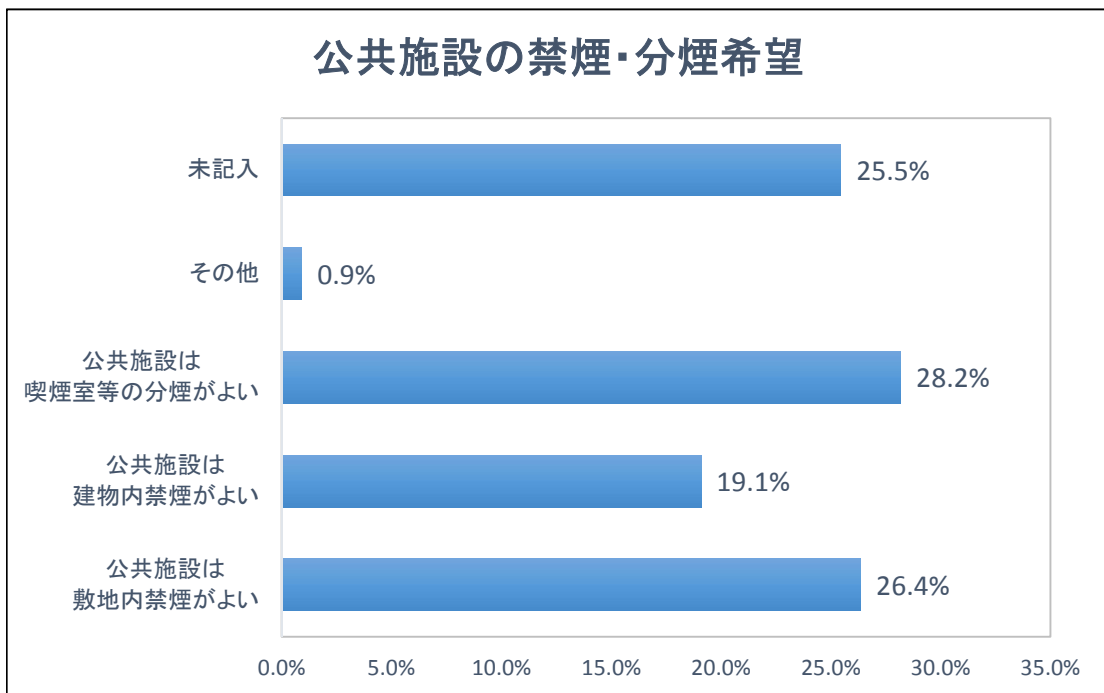
未記入が38.5%と最も多く、次いで30年・40年が多かった。

(7) 受動喫煙について



知っているが68.4%と最も多く、次いで知らないが多かった。

(7) ①公共施設の禁煙・分煙について



喫煙室等の分煙がよいが28.2%と最も多く、次いで敷地内禁煙がよいが多かった。

(8) 考察

朝食を毎日食べる人は88.2%だったが、逆に11.8%の人が毎日は食べておらず、ご飯食の人は欠食が少ないことが分かった。朝食を食べない理由は生活習慣を見直すことで改善も見込まれるので、生活リズムを整えることの大切さを伝える必要性を感じた。

趣味やおしゃべりで、ストレス解消をしておられる人が多いことが分かった。食べ物・お酒という人も次いで多かったので、量が増えすぎないように注意してもらい、他の方法も組み合わせてもらうことが望まれる。

お酒を飲む人のお酒の種類・お酒の量については未記入が意外と多かったため、正確な評価が難しい結果となった。習慣的に飲む人は、1回の量が2～4合という人が時々飲む人より多かったので、適正量は1合だという啓発も大切だと感じた。また、習慣的に飲む人では、未記入を外すと週7日の人が多かったので、休肝日を設けてもらうような意識付けが必要ではないかと感じた。

たばこを吸っている人の中には1日40本という人もおられるので、本数を減らしたり禁煙に向かえるような環境整備も含めた支援がもっと必要なのではないかと感じた。

禁煙・分煙については建物内・敷地内禁煙はもちろん、分煙の場合もきちんとした喫煙室等が望まれていることが伺えた。

今後も、正しい情報提供や啓発を継続し健康意識をさらに高め、みんなが健康に関心を持てるよう、健康づくり事業を実施していきたい。