

健康に関するアンケート結果について

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。

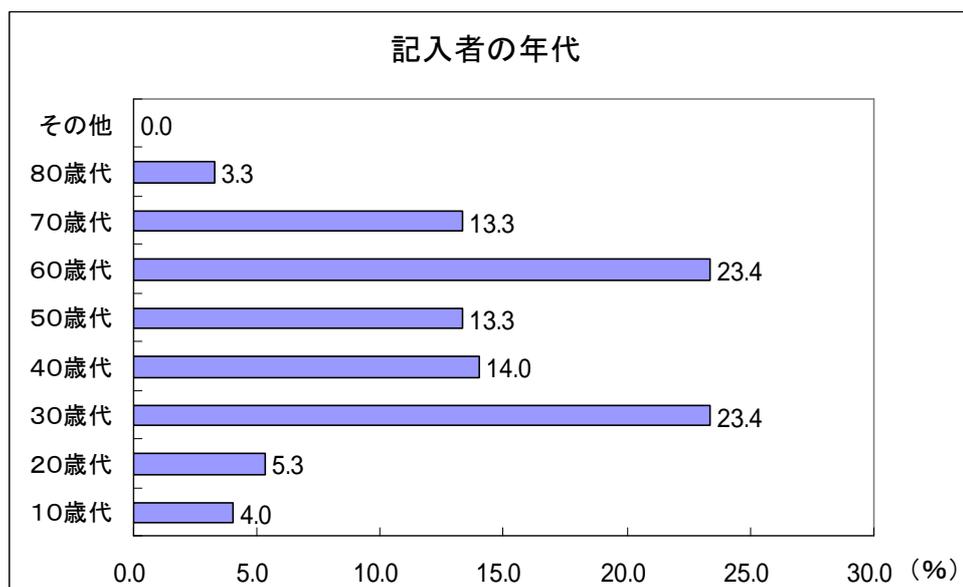
2 調査方法

- (1) 対象 ふれあいフェスタ2012ひえづ来場者
- (2) 時期 平成24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、150枚準備。)

3 結果

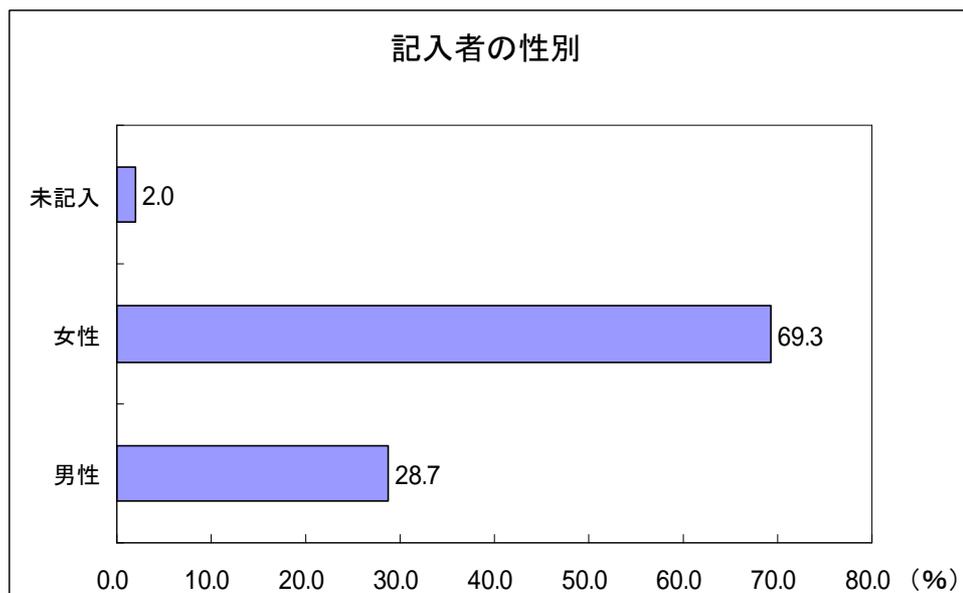
回収率 100% (回収数 150枚)

(1) 記入者の年代



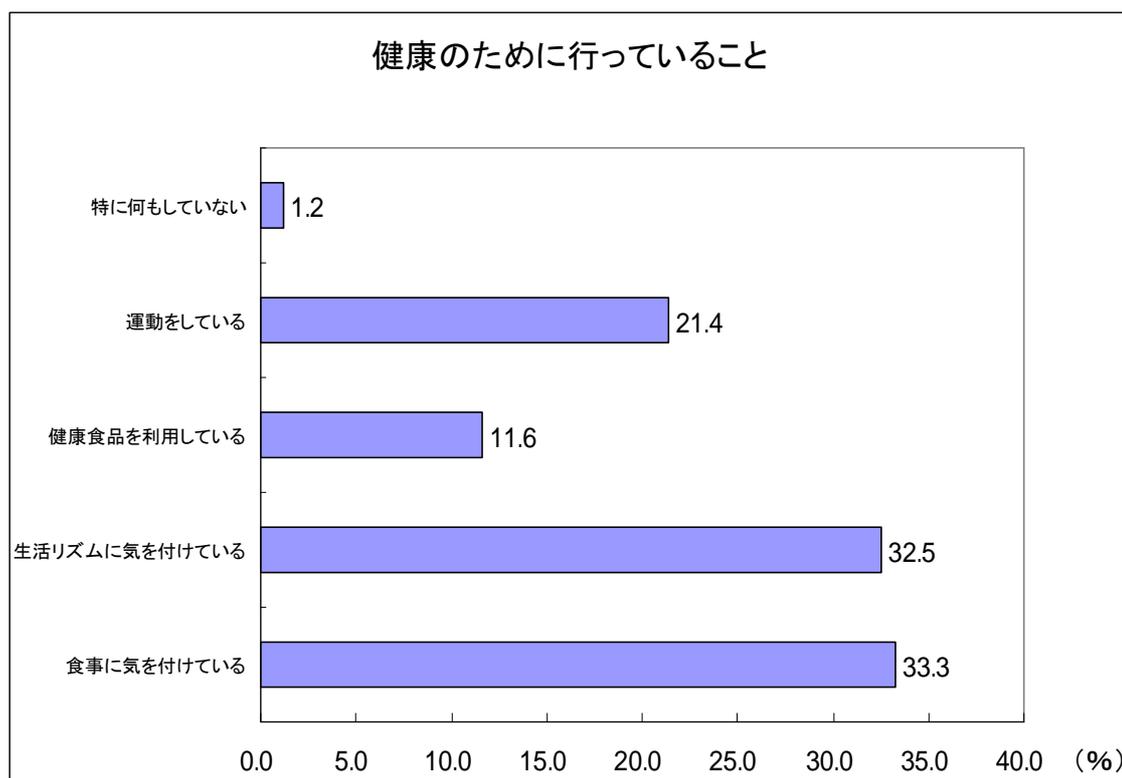
30歳代・60歳代の記入者が、最も多かった。

(2) 記入者の性別



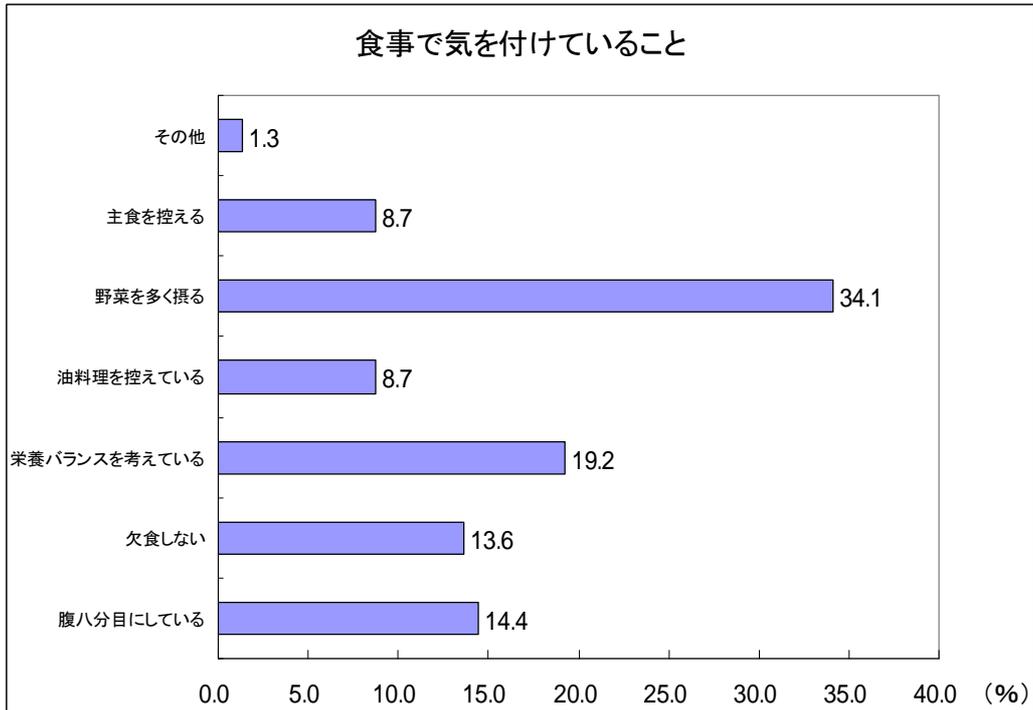
女性が69.3%と、男性よりも約2.4倍多かった。

(3) 健康のために行っていること



食事に気を付けている人が33.3%で最も多く、次いで生活リズムに気を付けている人が32.5%と多かった。

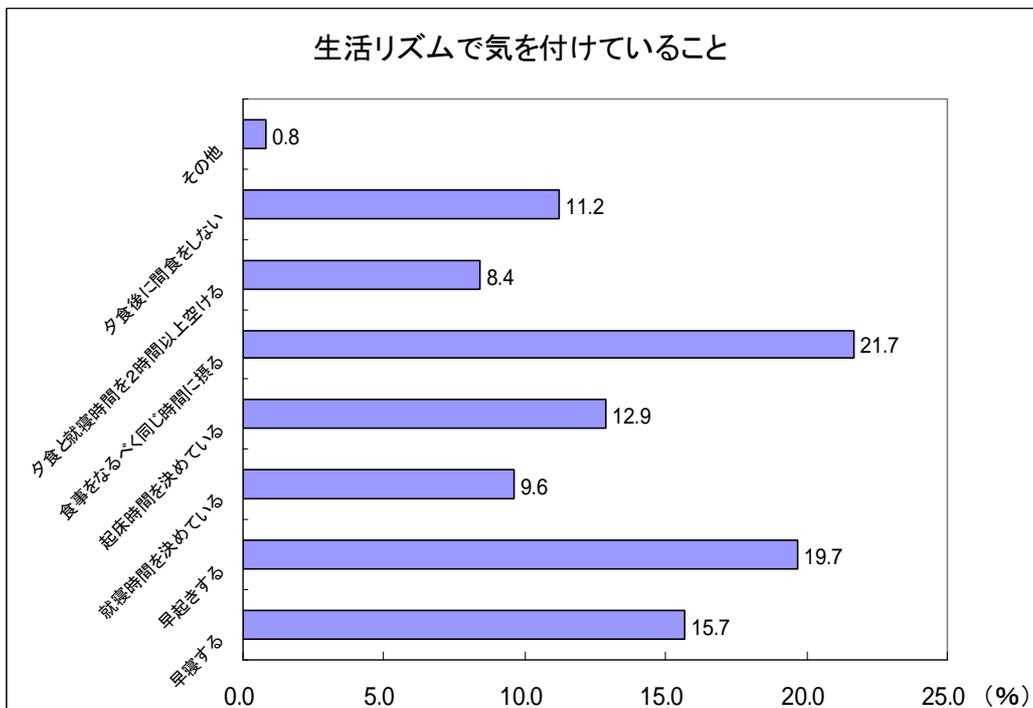
(3) ①食事で気を付けていること



野菜を多く摂るが34.1%と最も多く、次いで栄養バランスを考えているが19.2%と多かった。

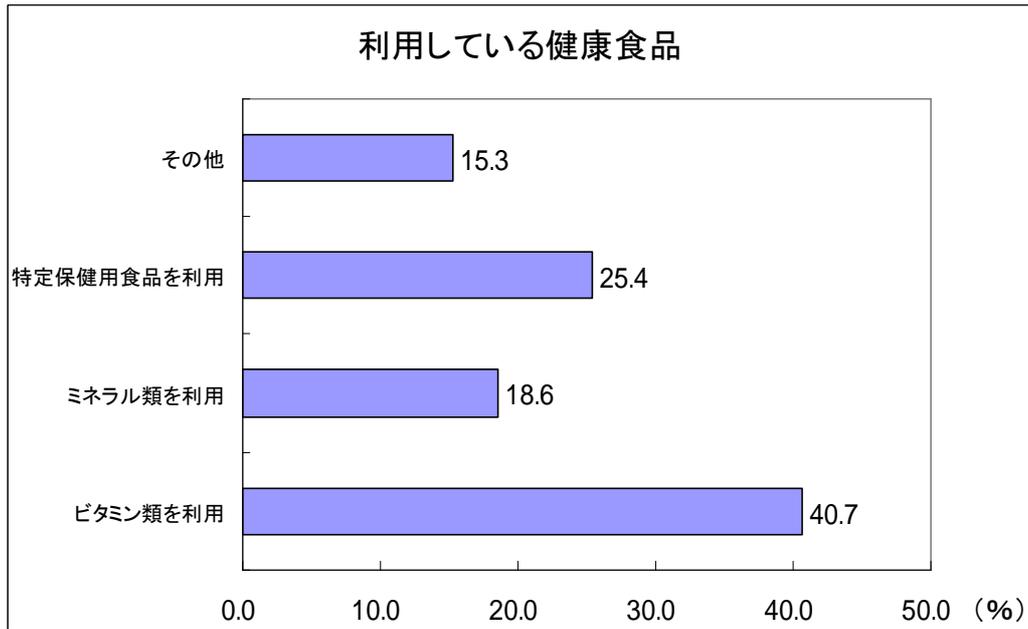
国・県の野菜摂取の目標量は、1日350g以上となっています。

(3) ②生活リズムで気を付けていること



食事をなるべく同じ時間に摂るが21.7%と最も多く、次いで早起きするが19.7%と多かった。

(3) ③健康食品の利用について

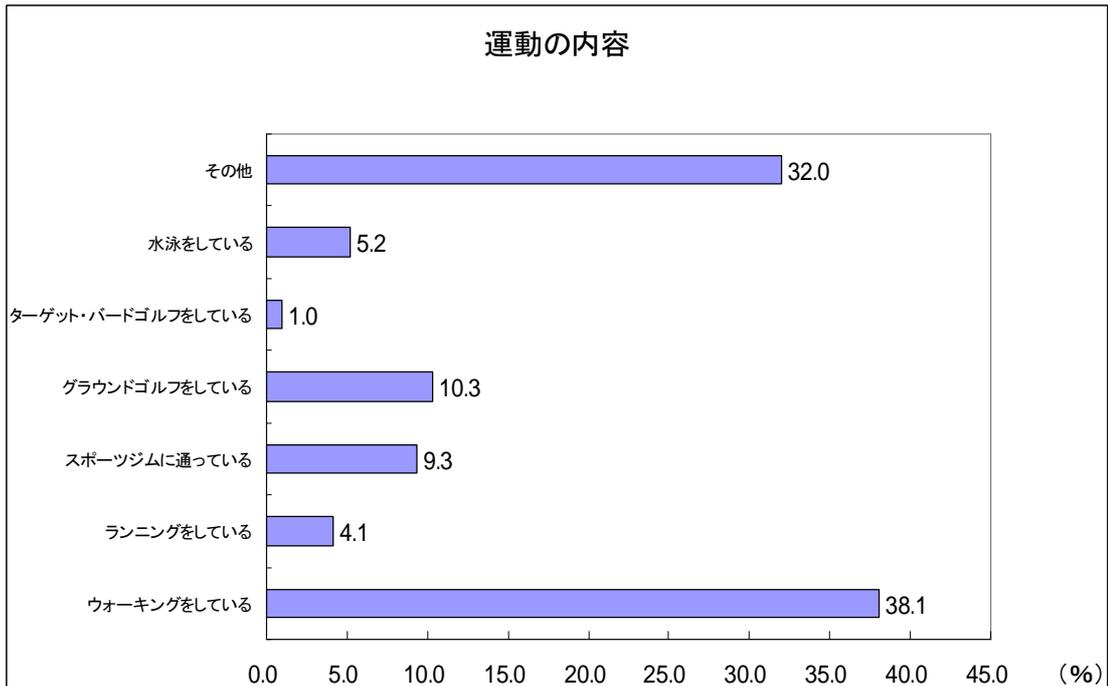


健康食品を利用している人のうち、ビタミン類を利用が40.7%と最も多く、次いで特定保健用食品を利用が25.4%と多かった。

特定保健用食品（通称：トクホ）とは、食品の持つ特定の保健の用途（血圧・血中コレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなど）を表示できる食品です。製品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受けて、特定の保健効果が科学的に証明されているものです。ただし、医薬品ではないので、病気治療のために使用するものではありません。特定保健用食品には、許可マークがついています。



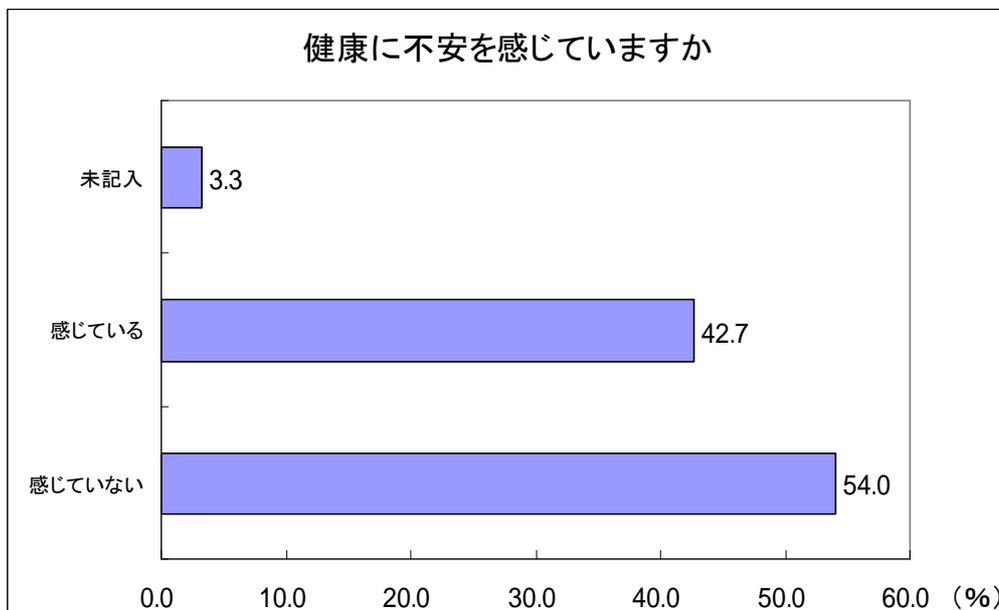
(3) ④運動について



ウォーキングをしている人が38.1%と最も多く、次いでそのほか32.0%と多かった。

その他の内訳は、体操（ストレッチ含む）・ゴルフ・散歩など、様々な回答があった。

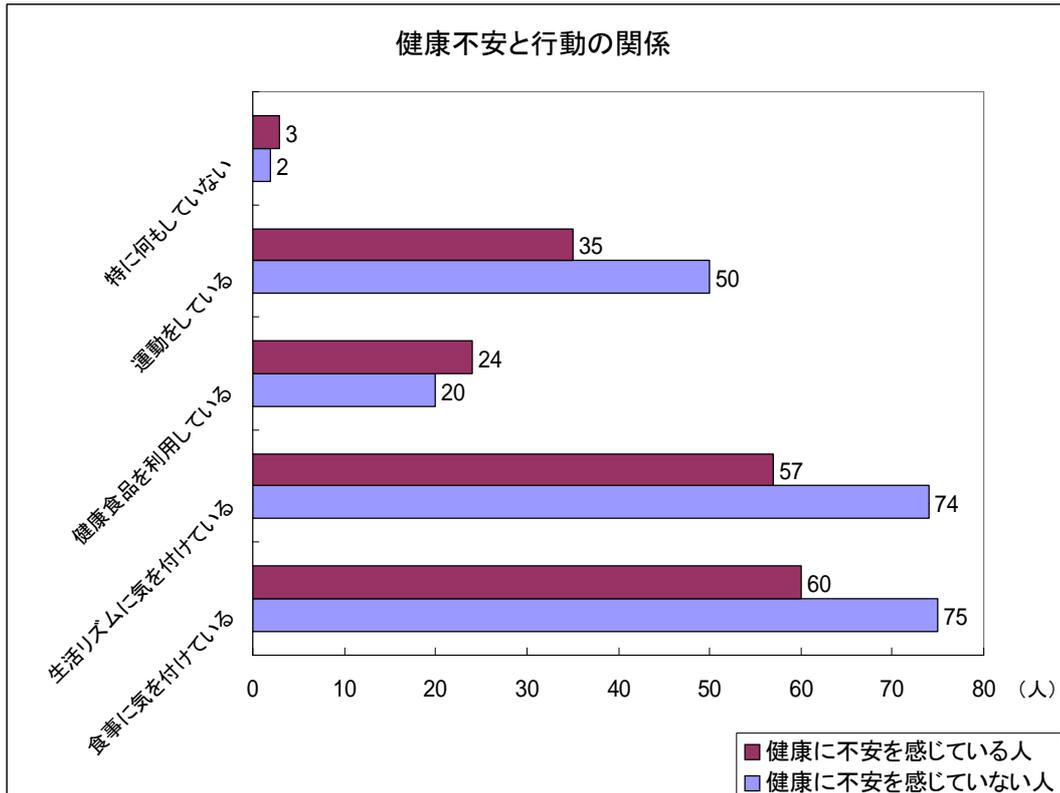
(4) 健康不安について



健康に不安を感じていない人の方が、54.0%と多かった。

健康に不安を感じておられる人の具体的な不安内容は、肥満・足（膝）や腰の痛み・体力・生活習慣病などが多く挙がっていた。

(5) 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



食事に気を付けている・生活リズムに気を付けている・運動をしていると回答した人は、健康に不安を感じていない人の方が多かった。

(6) 考察

健康のために特に何もしていないという人は1.2%で、98.8%の人は健康のために何かしら行っておられ、健康への意識が高い人が多いということが分かった。

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53.3%と半数以上を占め、国や県の健康栄養調査で野菜不足が言われている中、この結果はとてもよい傾向だと感じた。また、こういう意識の人がもっと増えていくことが望まれる。

健康に不安を感じている人の方が、食事・生活リズム・運動など健康のために何かしておられる訳ではなく、健康不安だけが健康のための行動のきっかけではないことが分かった。

健康意識の高い人がさらに増え、健康意識の高い人も正しい情報が得られるよう、今後の健康づくり事業を進めていきたい。