

健康に関するアンケートⅢ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24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。

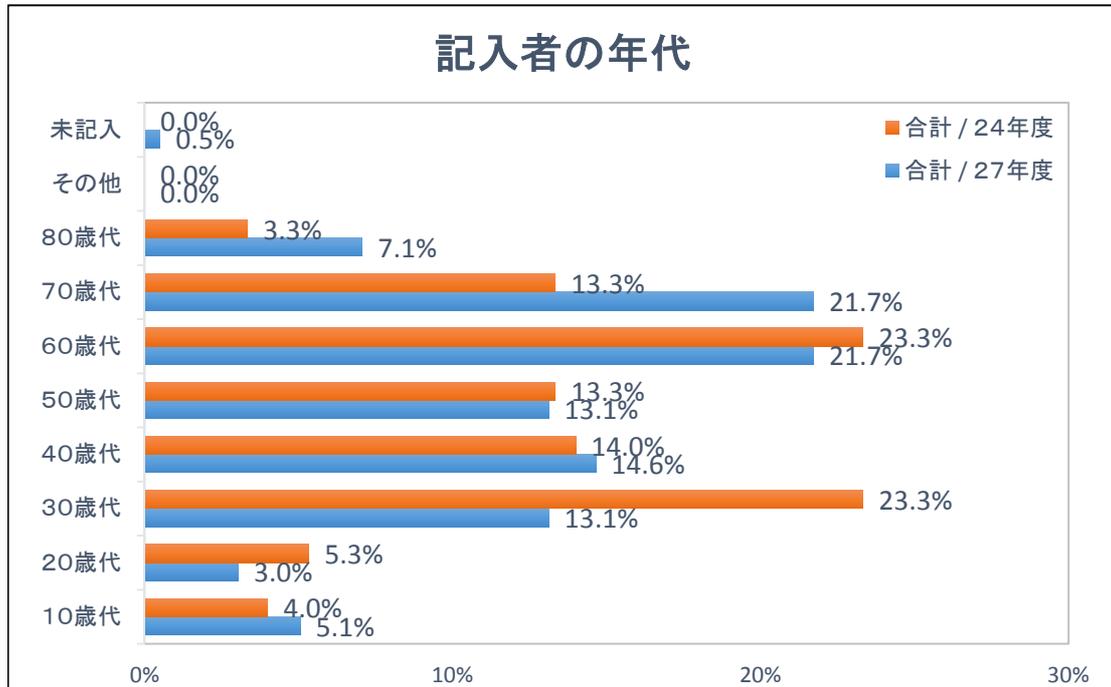
2 調査方法

- (1) 対象 ふれあいフェスタ2015ひえづ来場者
- (2) 時期 平成27年11月1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

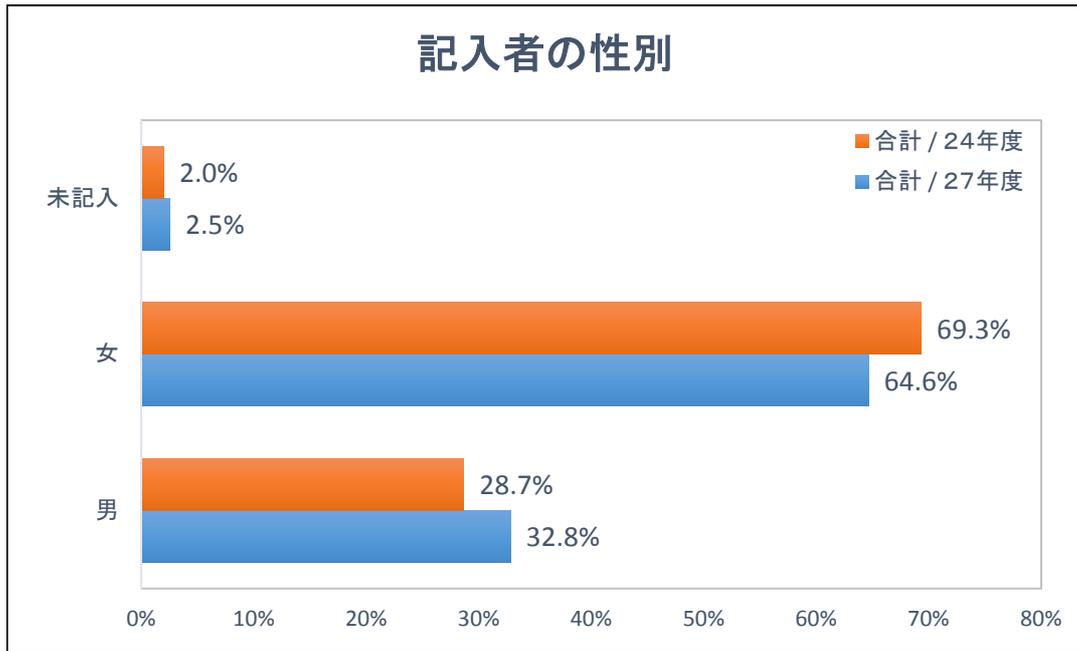
回収率 99% (回収数 198枚)
(平成24年度回収率: 100% (回収数 150枚))

(1) 記入者の年代



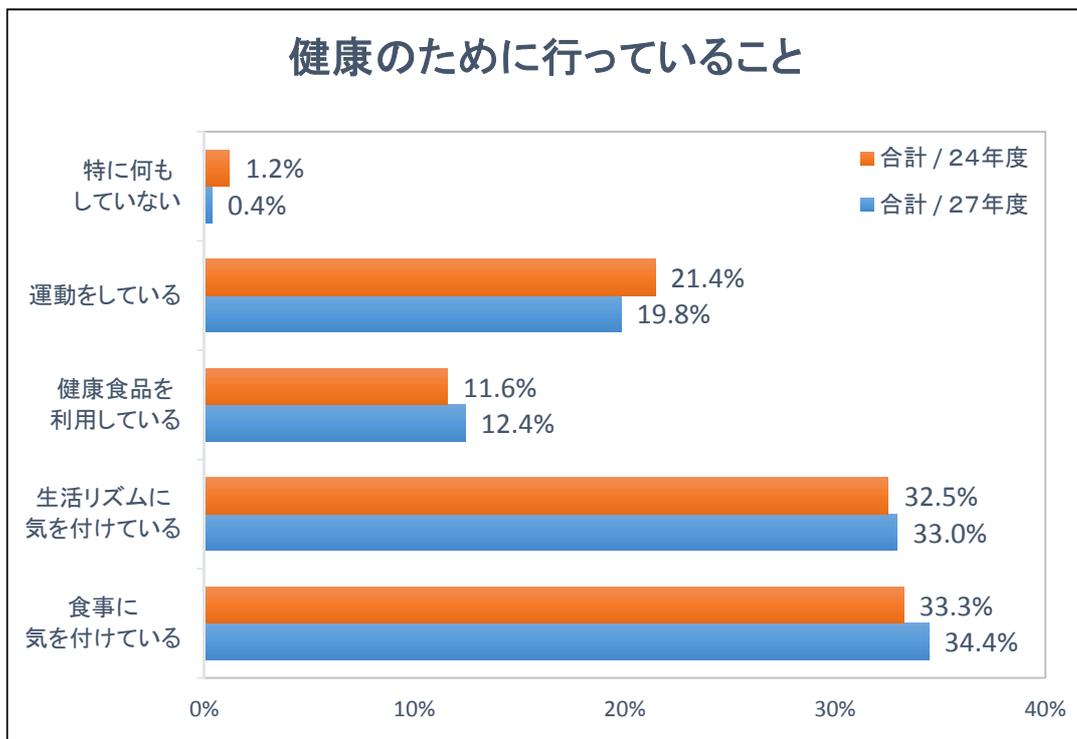
平成24年度より、60歳代以上の方が約1.3倍多かった。
60・70歳代の記入者が、最も多かった。

(2) 記入者の性別



平成24年度より、男性が増えて女性が減っていた。
女性が64.6%と、男性よりも約1.9倍多かった。

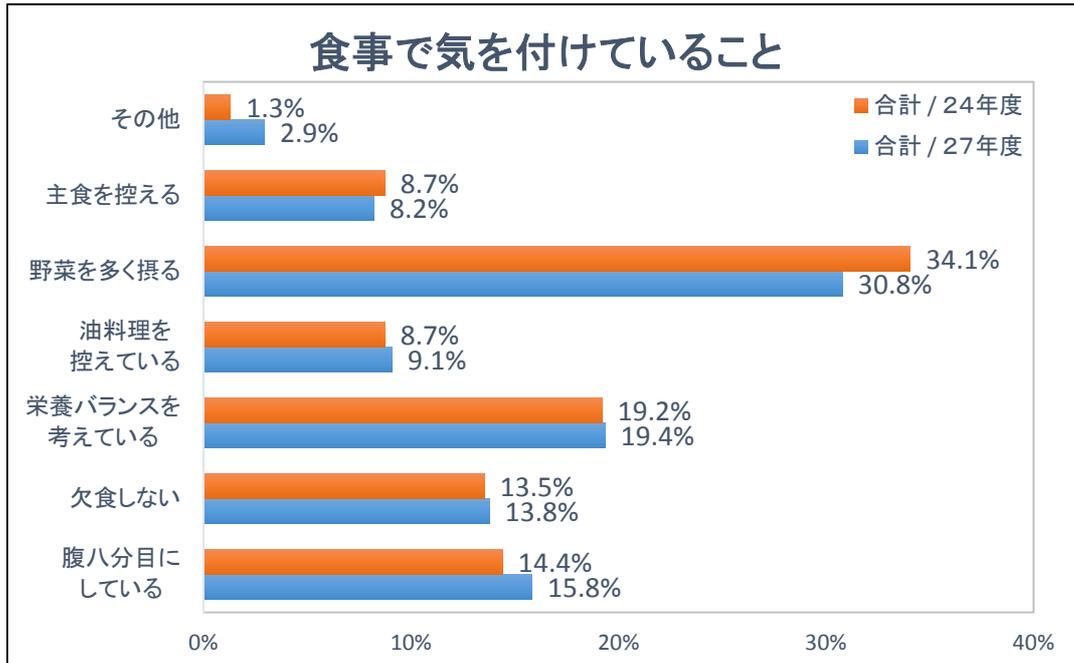
(3) 健康のために行っていること



平成24年度より、運動をしている人が若干少なくなったが、全般的に何かしら運動を行っており、特に何もしていない人は1/3に減っていた。

食事に気を付けている人が34.4%で最も多く、次いで生活リズムに気を付けている人が33.0%と多かった。

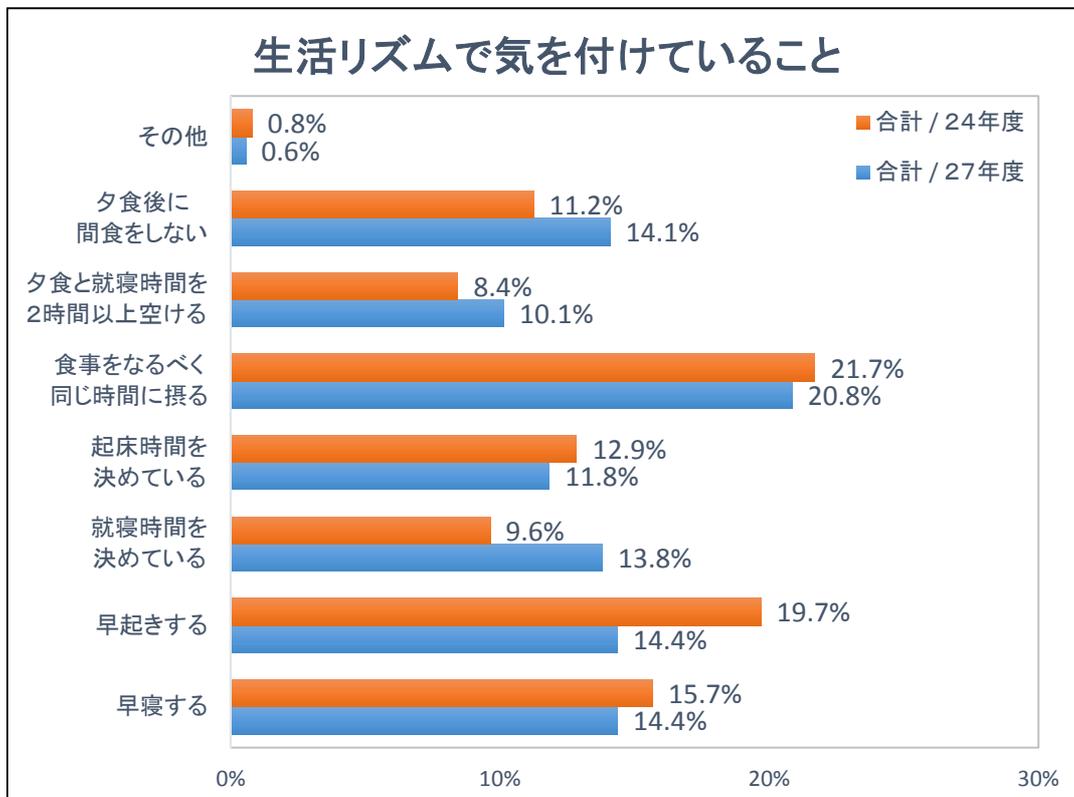
(3) ①食事で気を付けていること



平成24年度より、野菜を多く摂るが3.3%減っていた。

野菜を多く摂るが30.8%と最も多く、次いで栄養バランスを考えているが19.4%と多かった

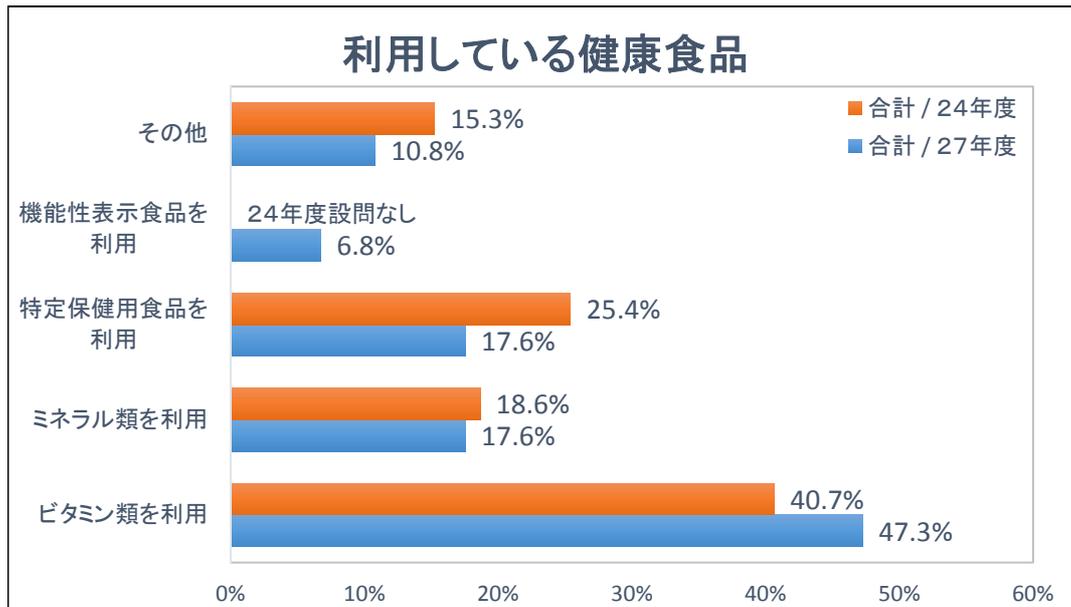
(3) ②生活リズムで気を付けていること



平成24年度より、就寝時間を決めているが4.2%増え、早起きするは5.3%減っていた。

食事をなるべく同じ時間に摂るが20.8%と最も多く、次いで早寝する・早起きするが14.4%と多かった。

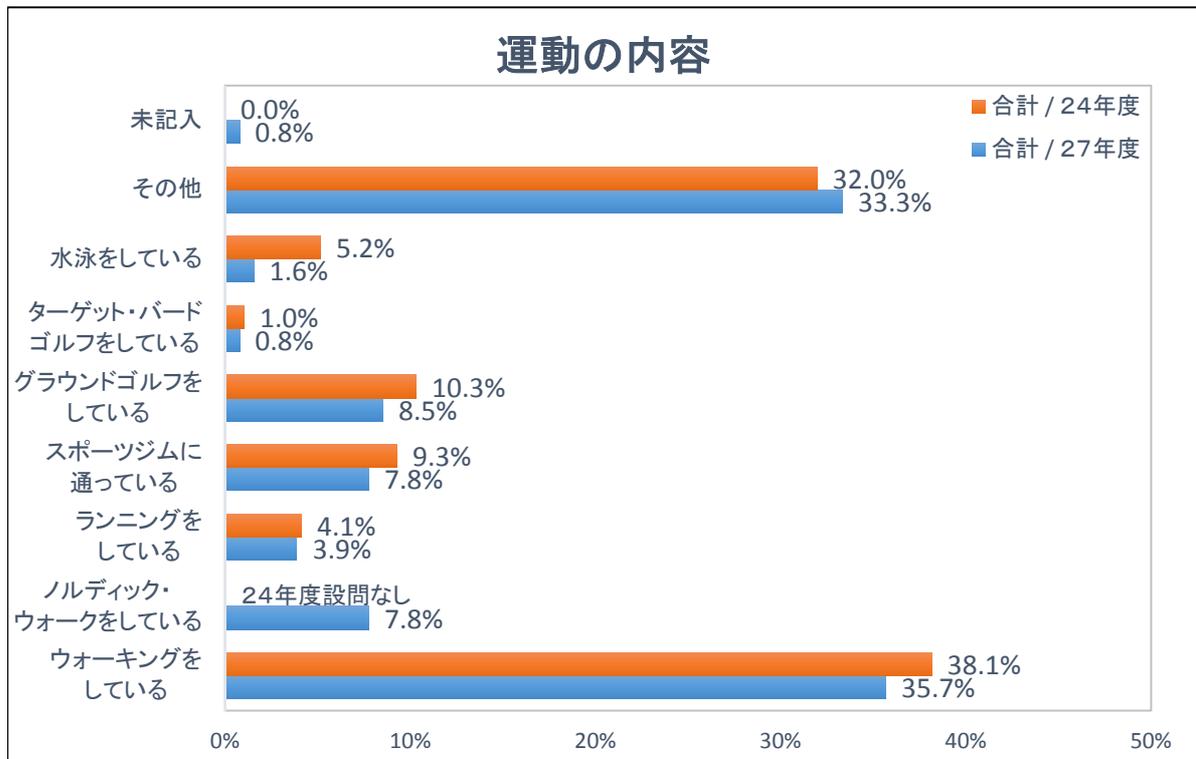
(3) ③健康食品の利用について



平成24年度より、ビタミン類を利用している人が6.6%増え、特定保健用食品を利用している人は7.8%減っていた。

ビタミン類を利用している人が47.3%と最も多く、次いでミネラル類を利用・特定保健用食品を利用している人が17.6%と多かった。

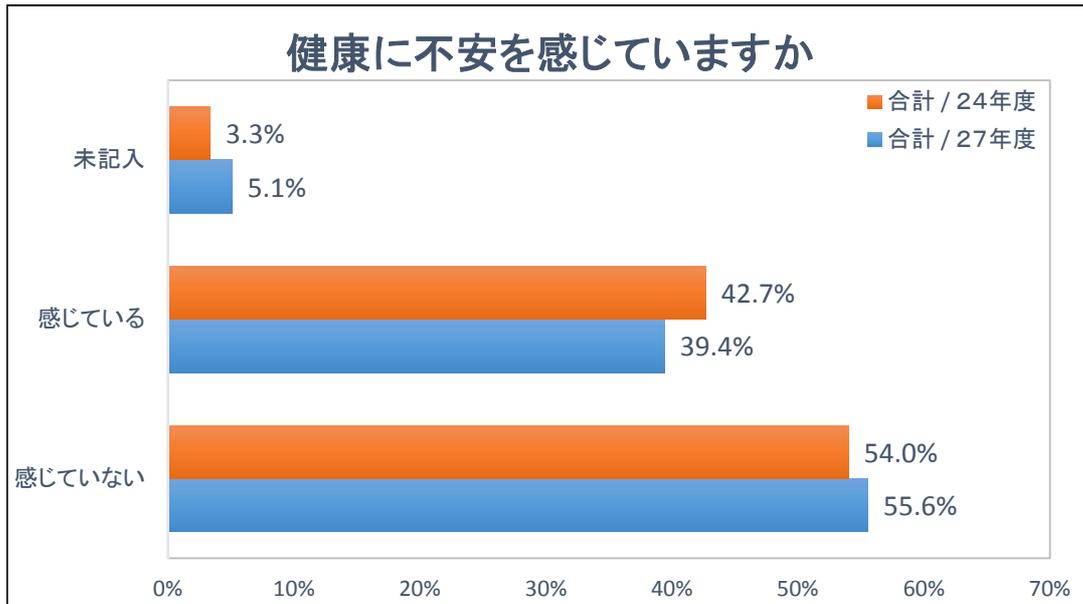
(3) ④運動について



ウォーキングをしている人とノルディック・ウォークをしている人を合わせると43.5%となり、平成24年度より歩いておられる人が増えている。

ウォーキングをしている人が35.7%と最も多く、次いでそのほか33.3%と多かった。

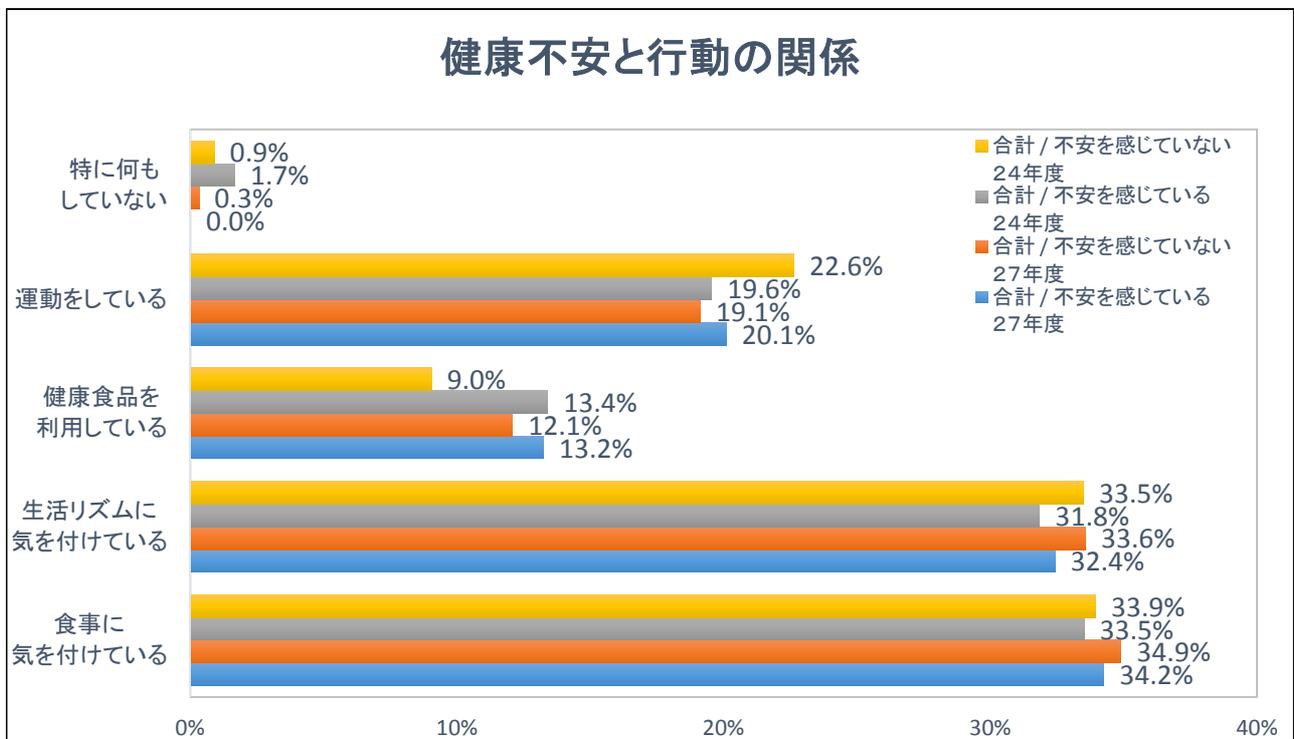
(4) 健康不安について



平成24年度より、健康に不安を感じていない人の方が1.6%増え、55.6%と多かった。

健康に不安を感じている人の具体的な不安内容は、膝（足）や腰の痛み・体力・肥満・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



平成24年度より、健康に不安を感じていない人で健康食品を利用していると回答した人が、3.1%増えていた。また、運動をしていると回答した人は3.5%減っていた。

食事に気を付けている・生活リズムに気を付け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おられない人は0.4%で、99.6%の人は健康のために何かしらしておられ、健康への意識が高い人が平成24年度よりさらに増えていることが分かった。

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50.2%と約半数を占め、国や県の健康栄養調査で野菜不足が言われている中よい傾向だと感じたが、平成24年度より3.1%減っていた。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33.1%となり、約3割の人は量を意識しておられた。その他と回答した人が平成24年度より約2倍に増え、具体的な取り組みで食事を意識している人が増加していることは、とてもよい傾向だと感じた。

健康に不安を感じている人の方が、食事・生活リズムなど健康のために何かしておられる訳ではなく、健康不安が健康のための行動のきっかけではないことが分かり、平成24年度と同様の結果となった。

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