

健康に関するアンケートⅧ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、令和元年度と同じ設問により新型コロナウイルス感染症流行前との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。

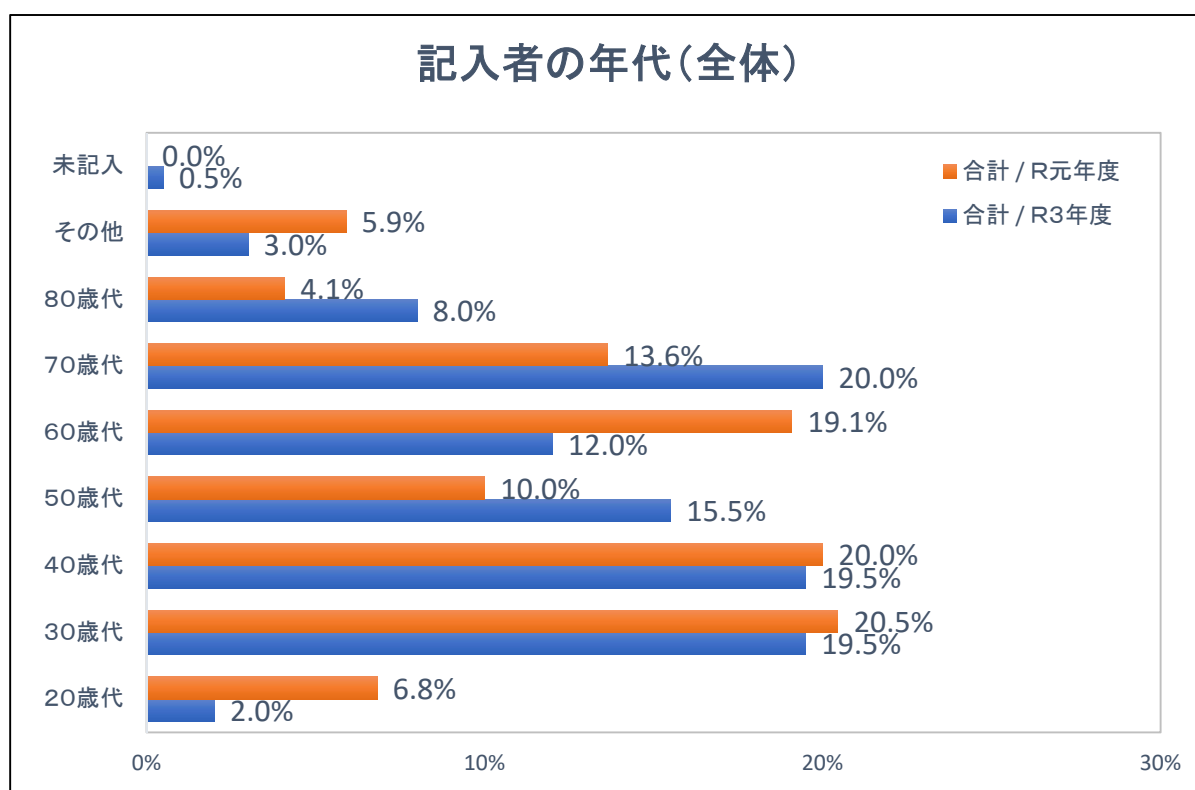
2 調査方法

- (1) 対象 ふれあいフェスタ2021ひえづ来場者
- (2) 時期 令和3年11月7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。)

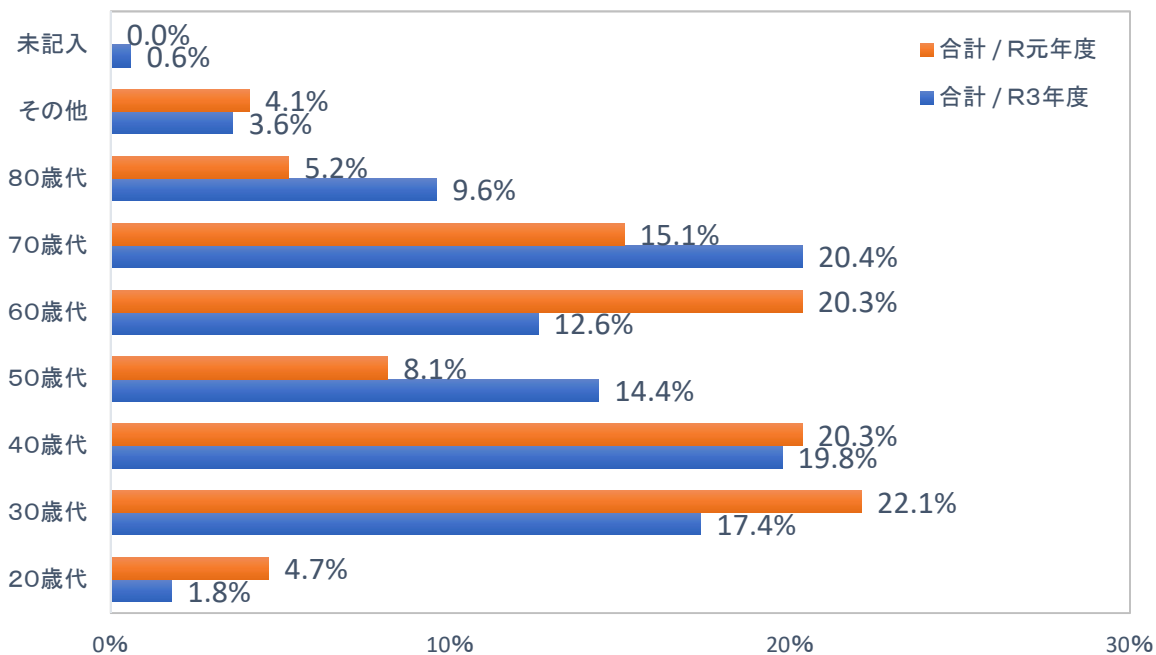
3 結果

回収率 100% (回収数 200枚)
(令和元年度回収率：100% (回収数 220枚))

(1) 記入者の年代



記入者の年代(村内のみ)

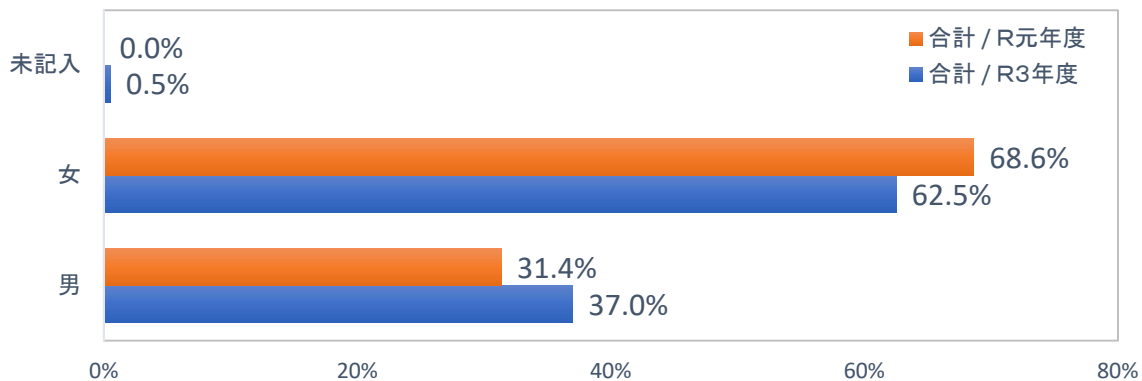


令和元年度より、村内の80歳代の人が約1.8倍増えたが、60歳代の人が7.7%減っていた。

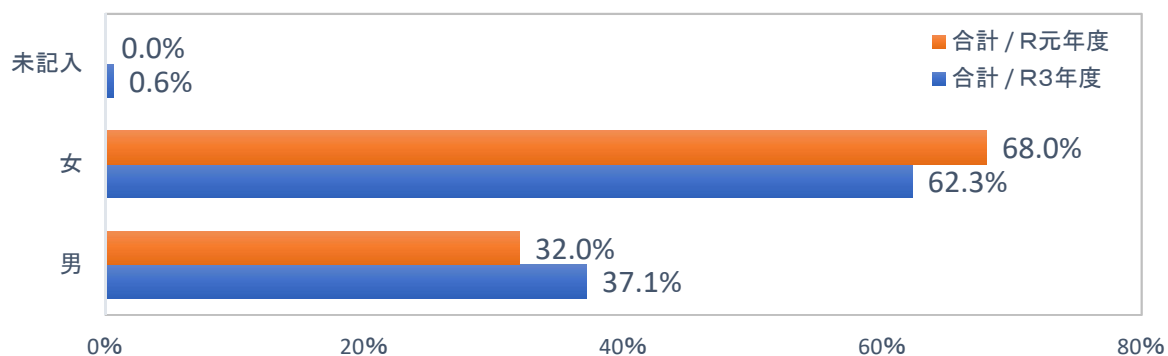
全体・村内とも、70歳代の記入者が最も多かった。

(2) 記入者の性別

記入者の性別(全体)

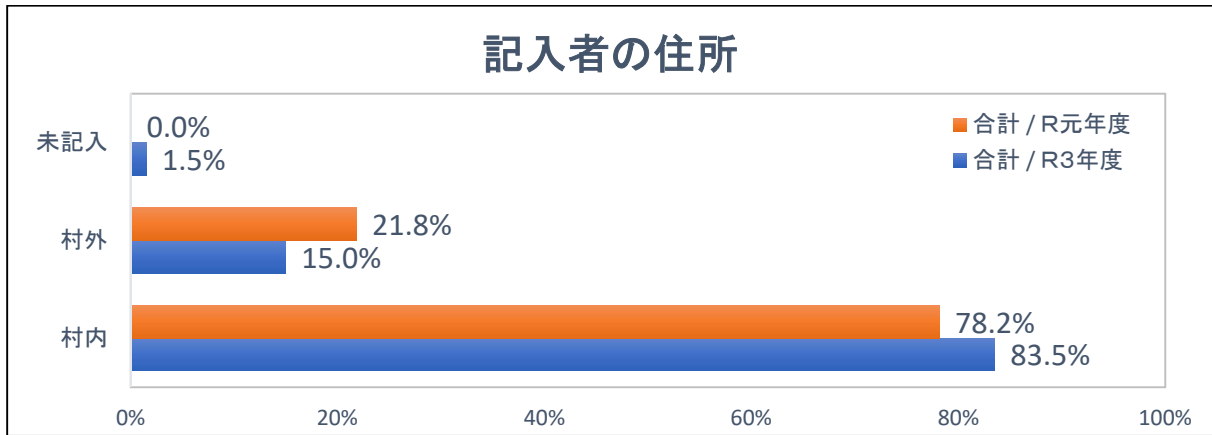


記入者の性別(村内のみ)



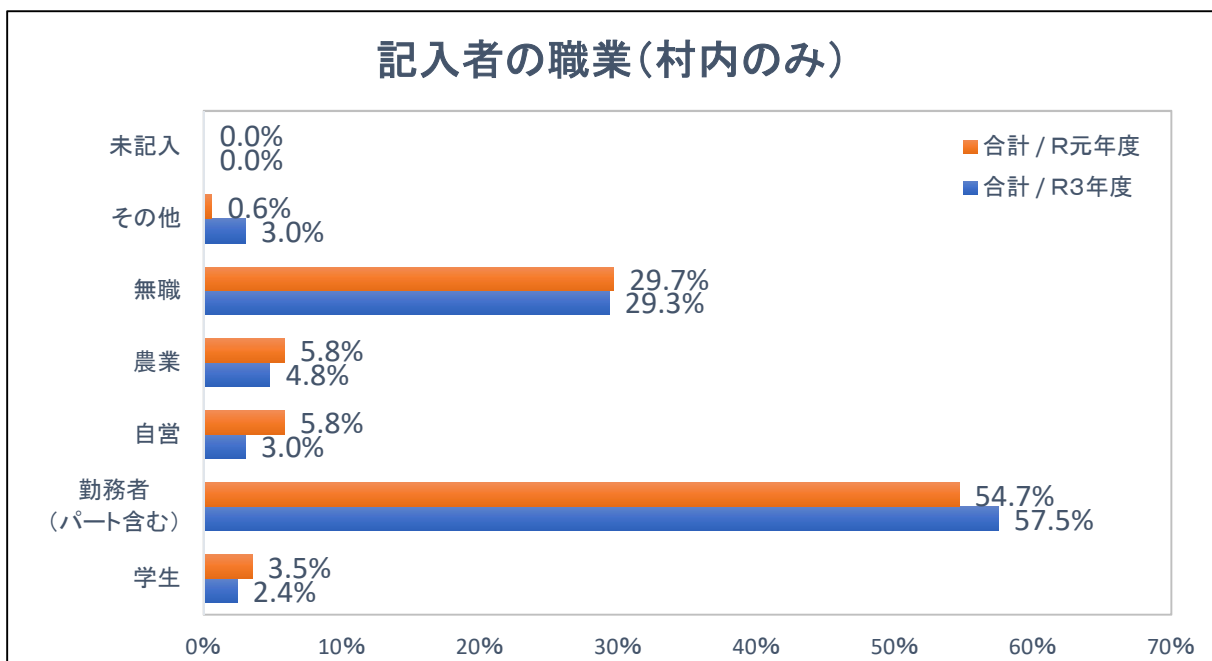
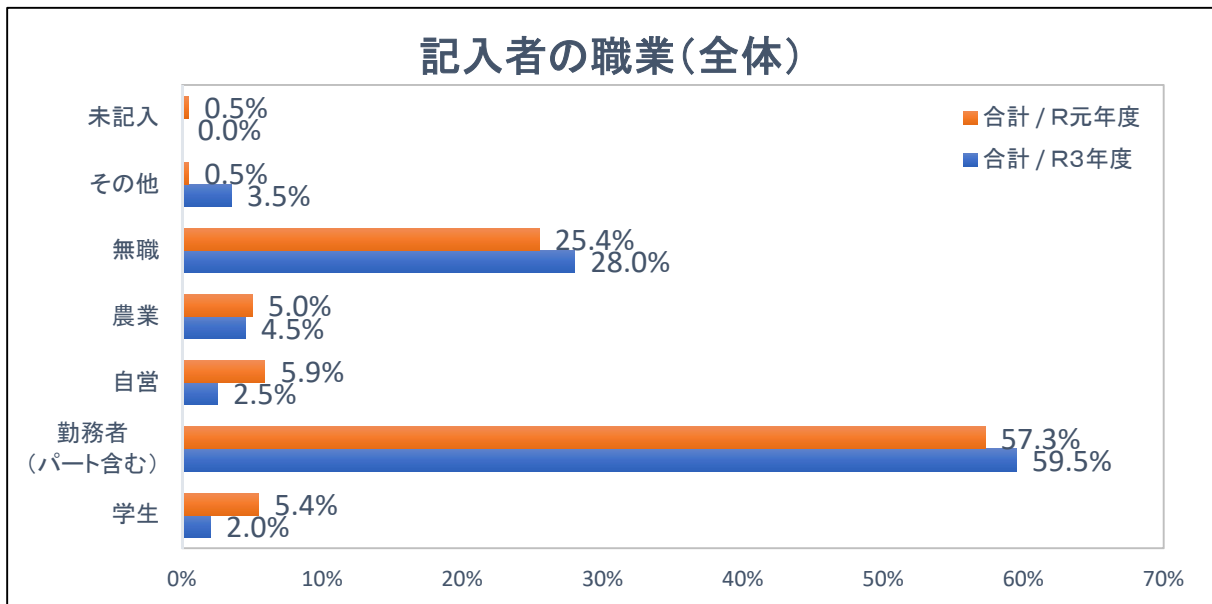
令和元年度より全体・村内ともに男性が増えたが、女性が約1.7倍多かった。

(3) 記入者の住所



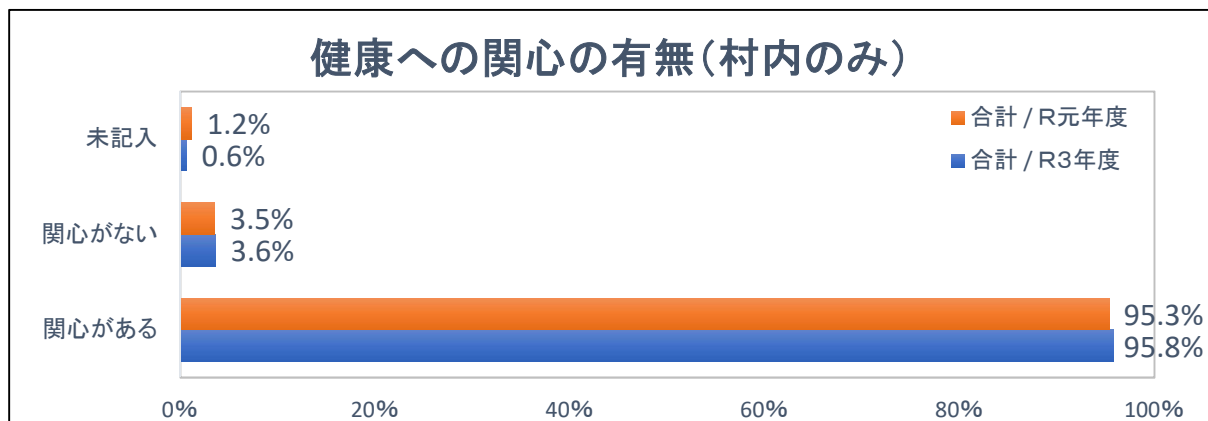
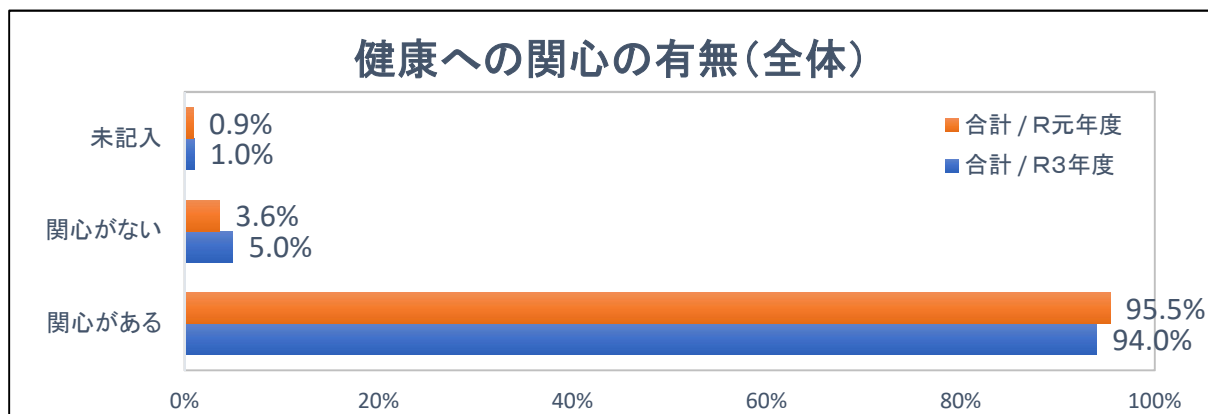
村内の方が、83.5%と村外の方より約5.6倍多かった。令和元年度より、村内の方が約1.1倍増えていた。

(4) 記入者の職業



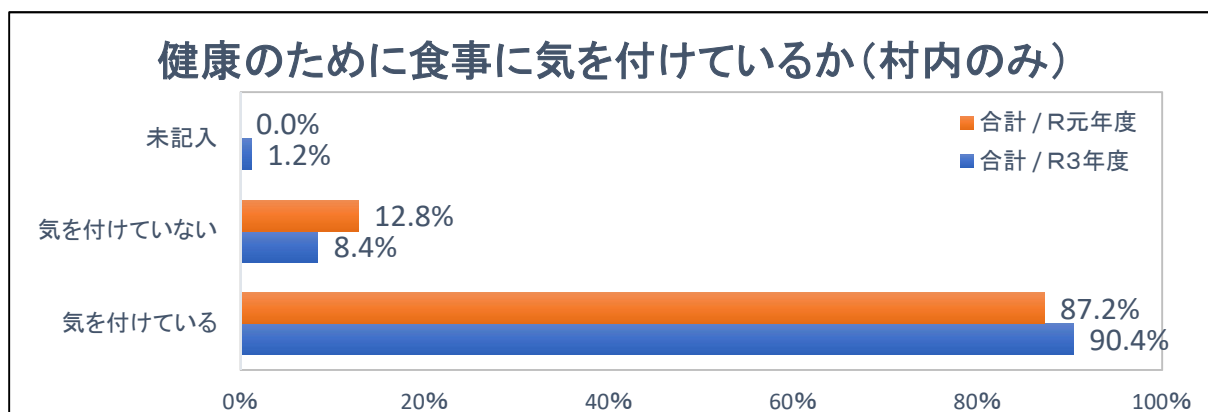
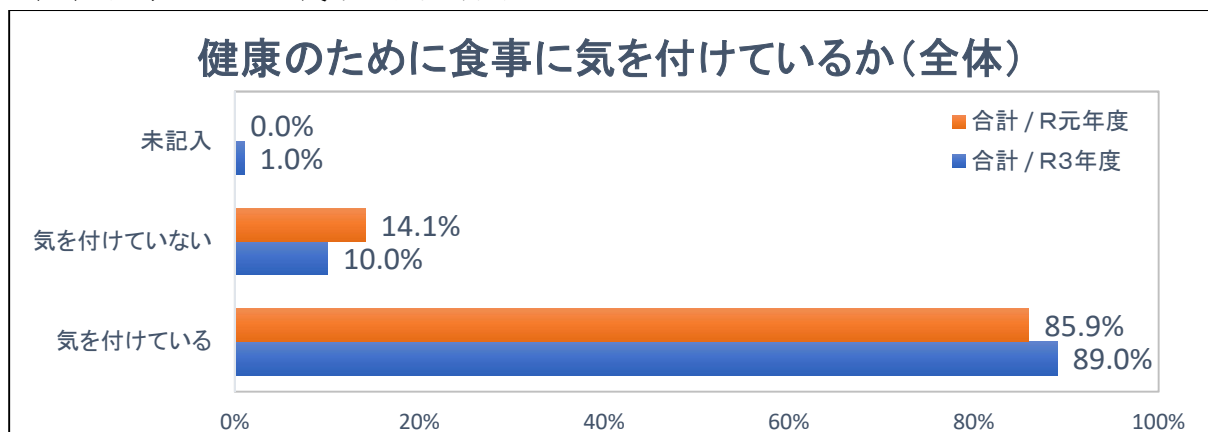
全体・村内ともに勤務者が最も多く、次いで無職が多かった。

(5) 健康について



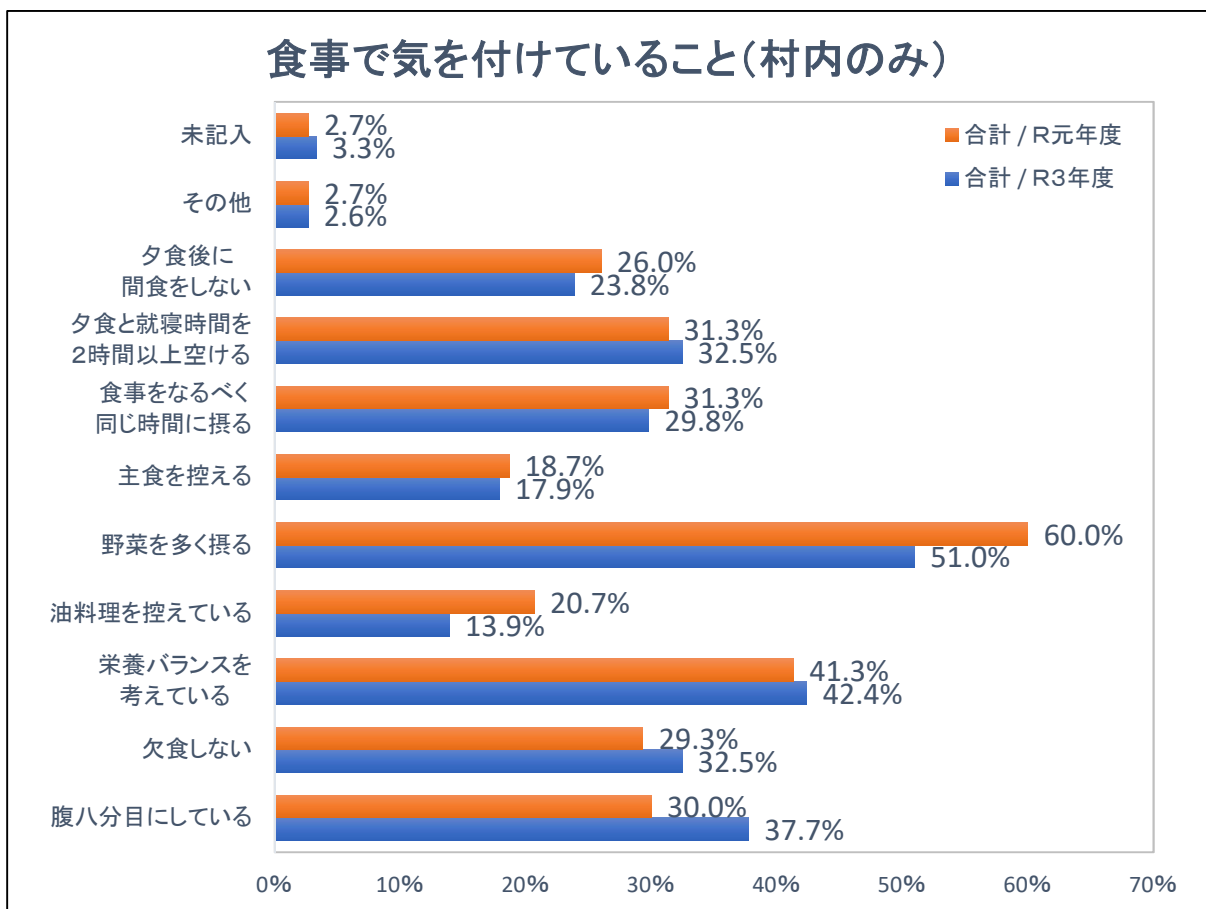
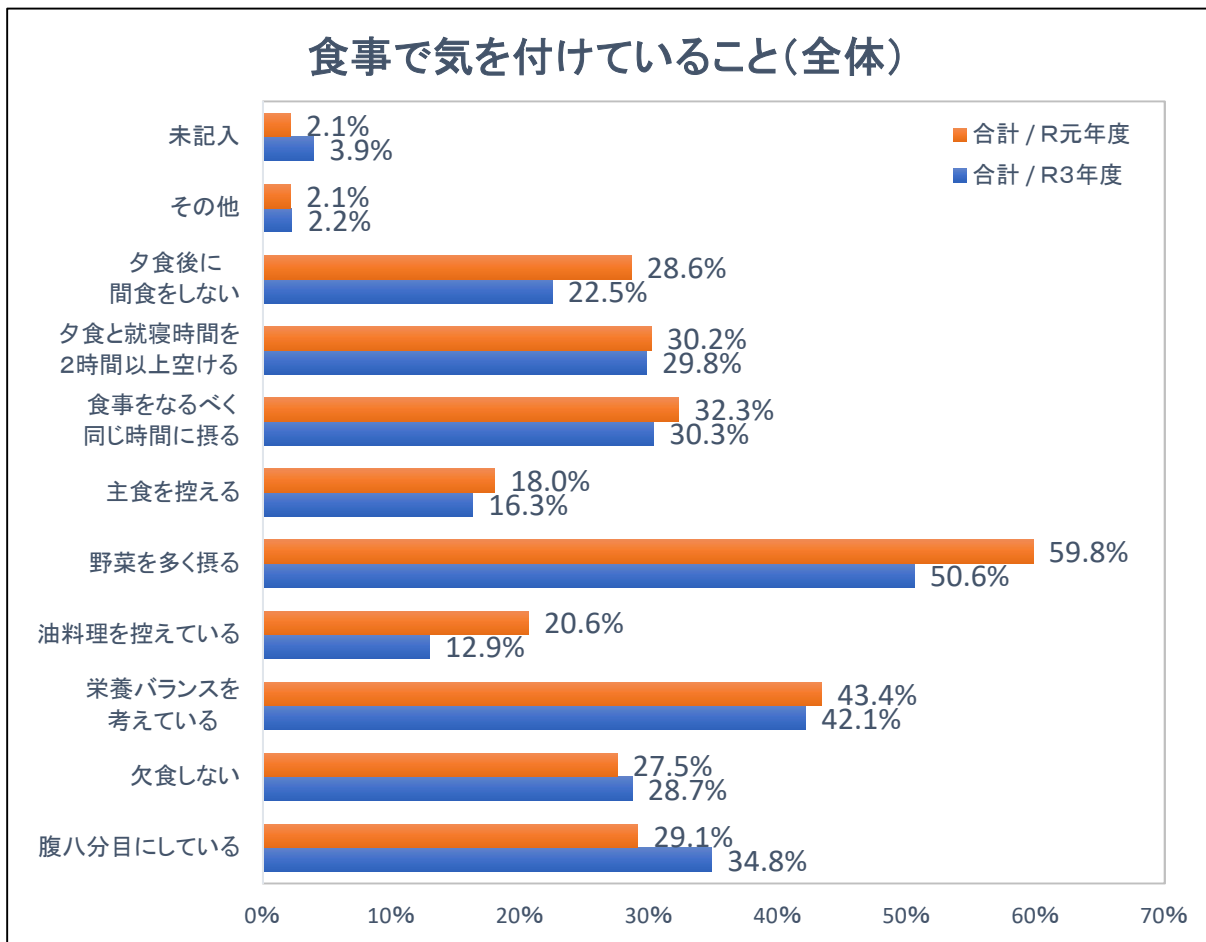
関心がある人が全体94.0%・村内95.8%と多く、令和元年度より全体で1.5%微減し、村内では0.5%微増していた。

(6) 健康のために食事に気を付けているか



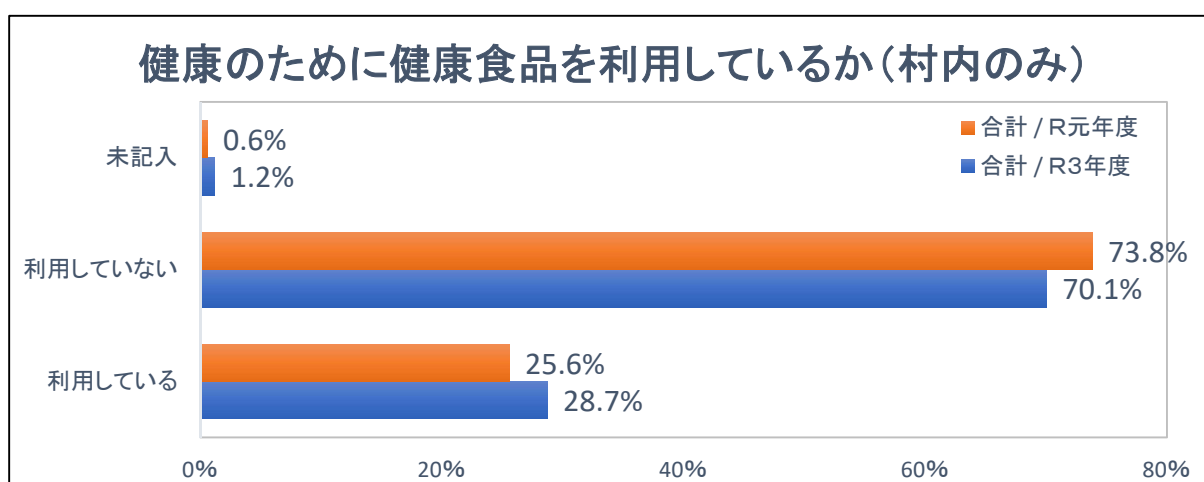
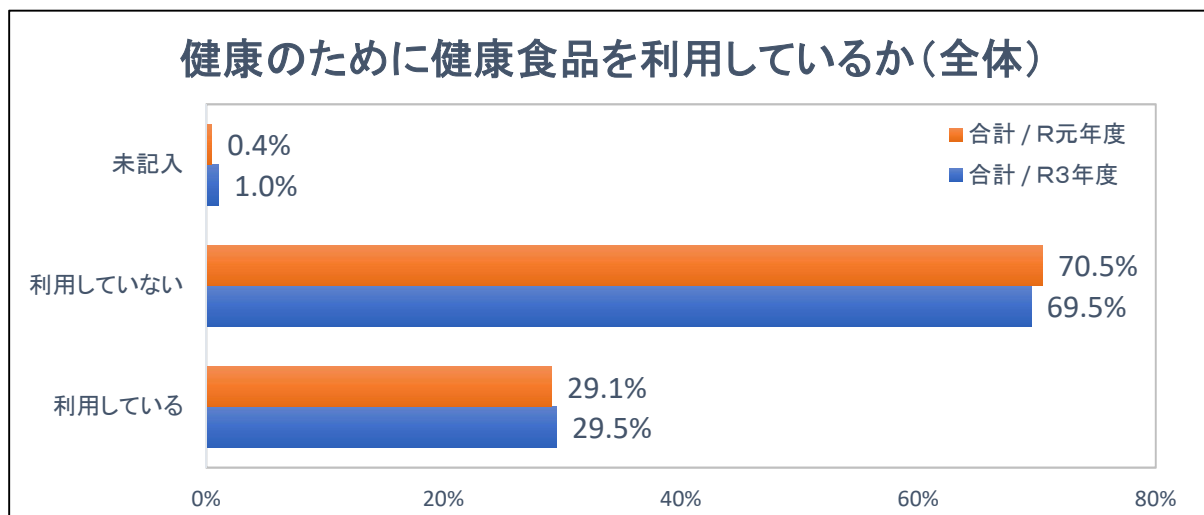
食事に気を付けている人が、令和元年度より全体・村内とも増えていた。

(6) ①食事で気を付けていること（複数回答）



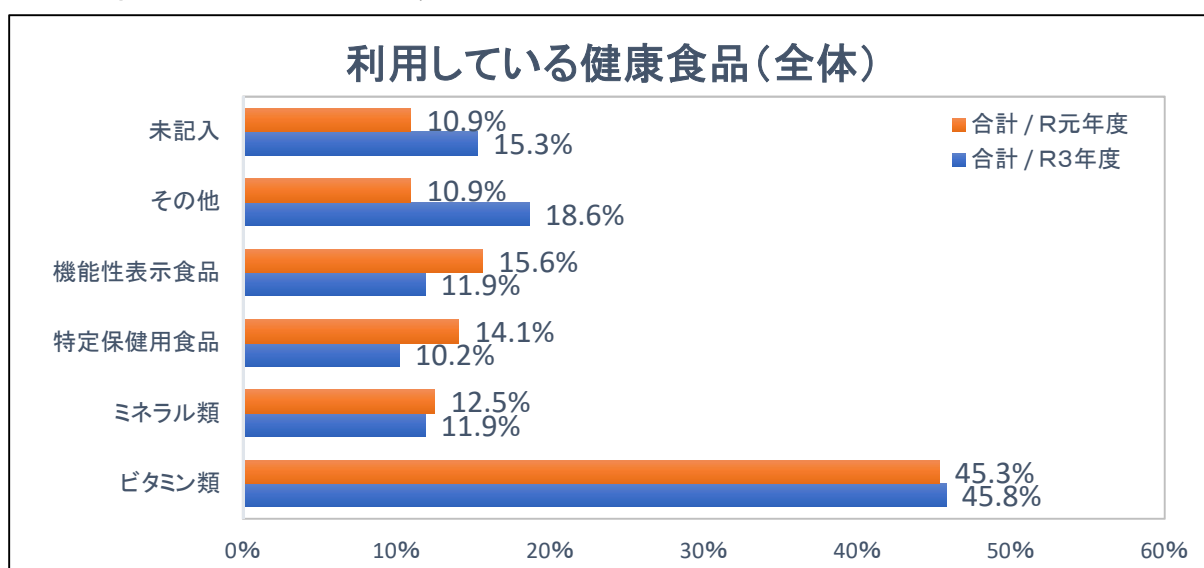
令和元年度より、全体・村内とも腹八分目にしている・欠食しないが増えていた。

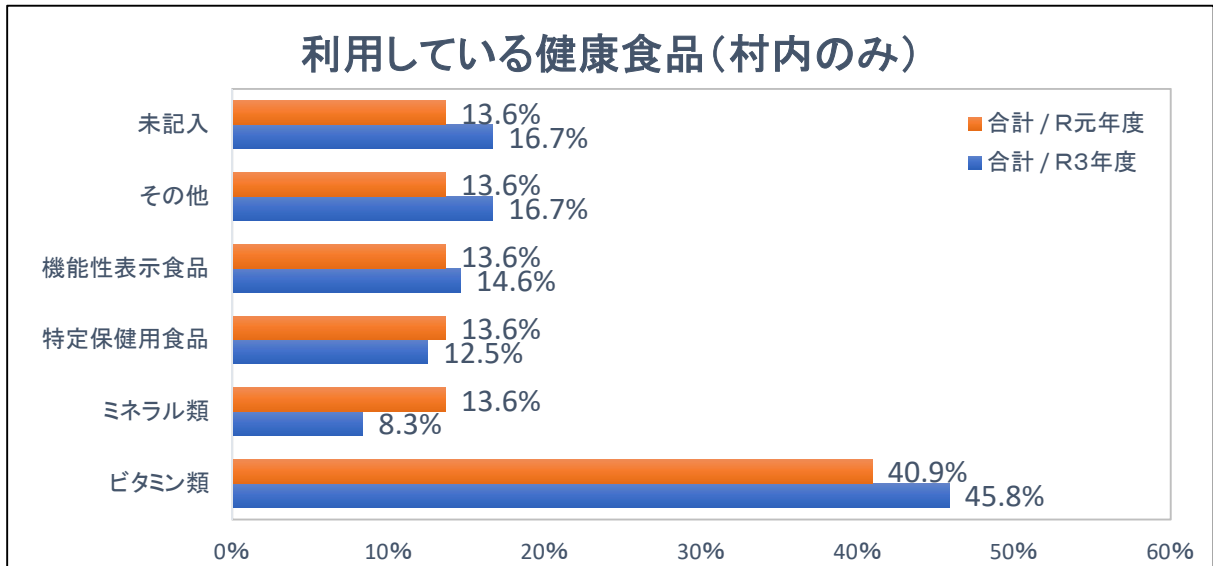
(7) 健康のために健康食品を利用しているか



令和元年度より、利用している方が全体では微増、村内では約1.1倍増えていた。

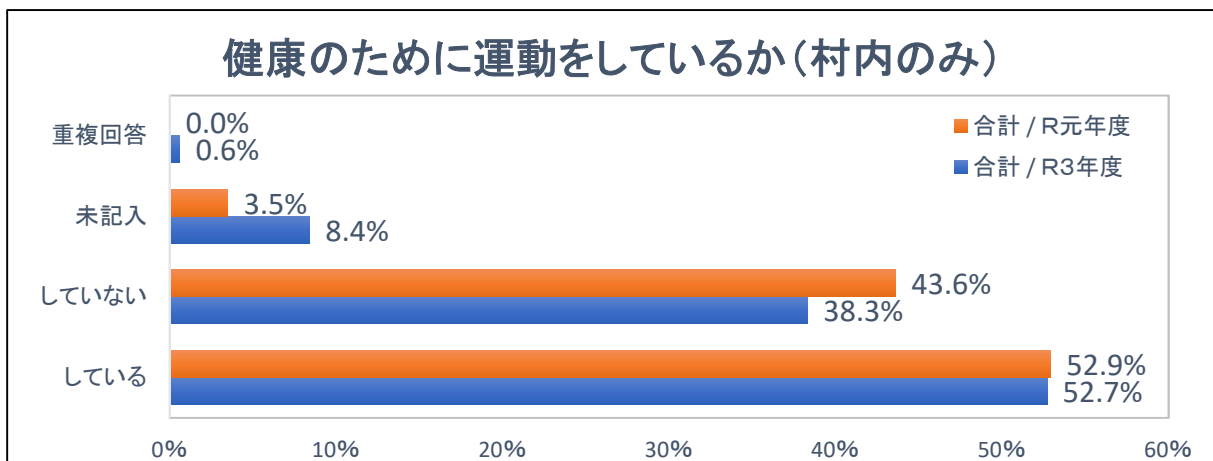
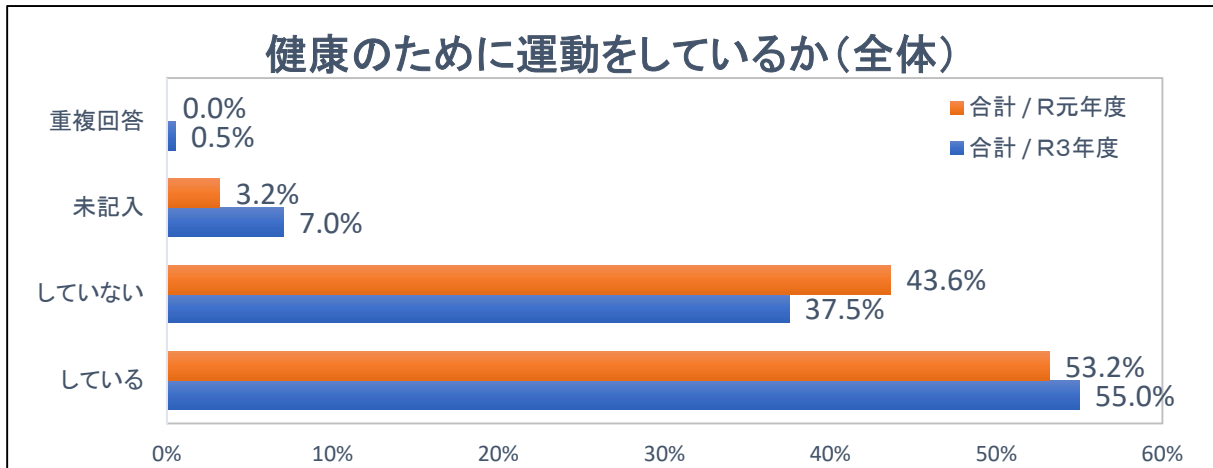
(7) ①利用している健康食品 (複数回答)





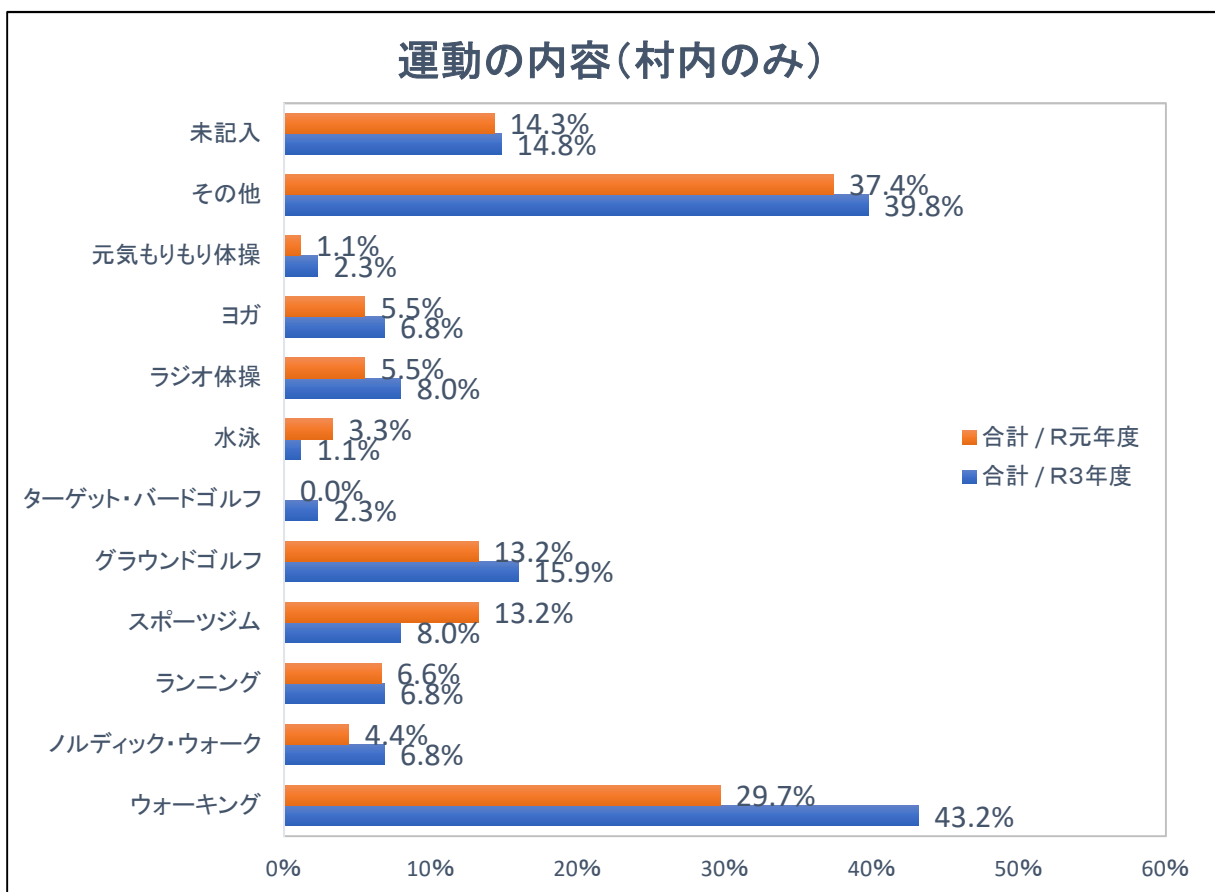
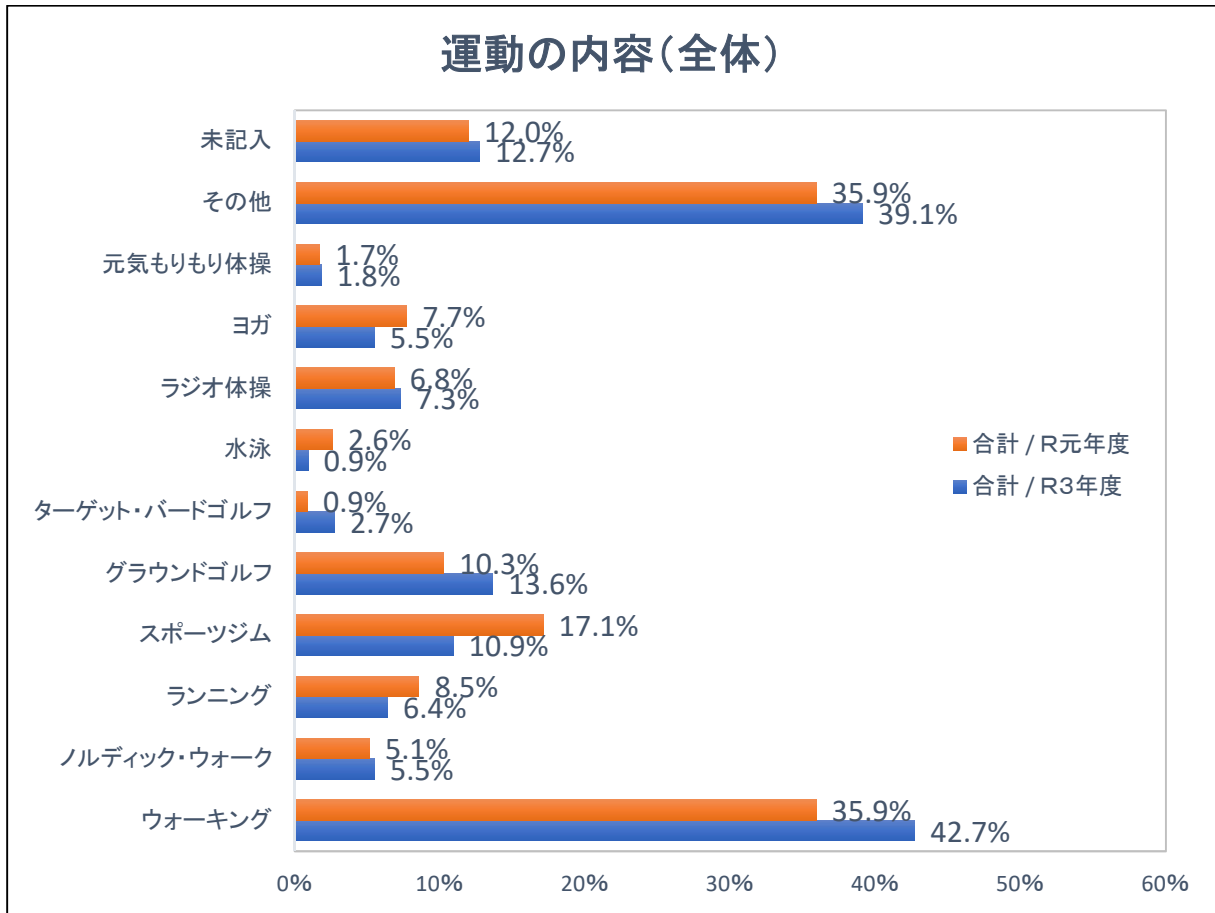
令和元年度より、全体・村内ともにビタミン類・その他が増え、村内では機能性表示食品も増えていた。

(8) 健康のための運動をしているか



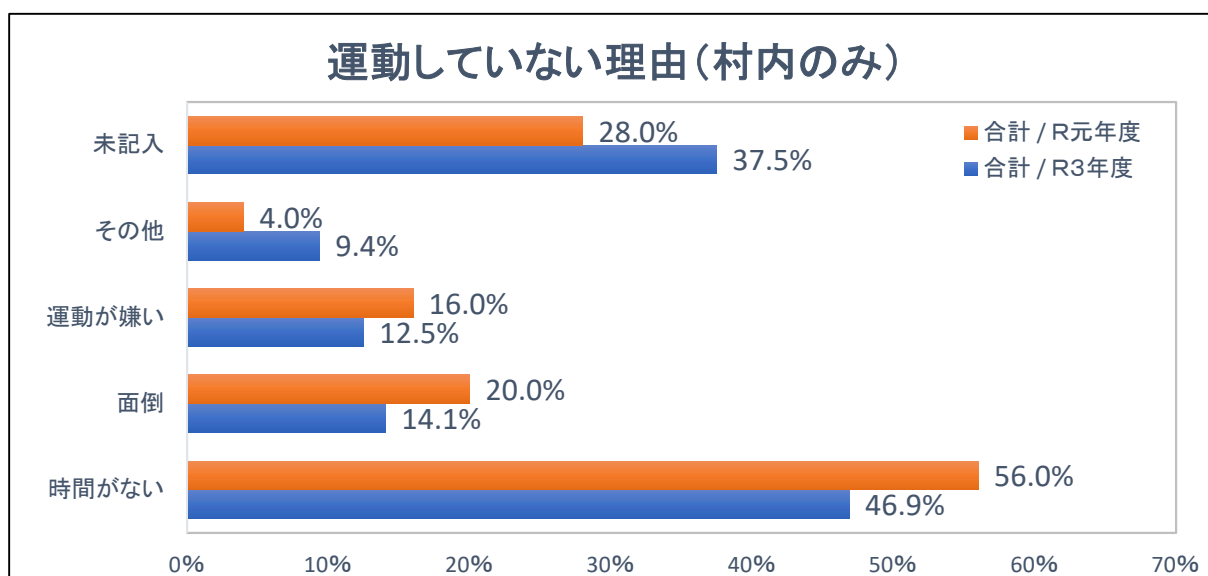
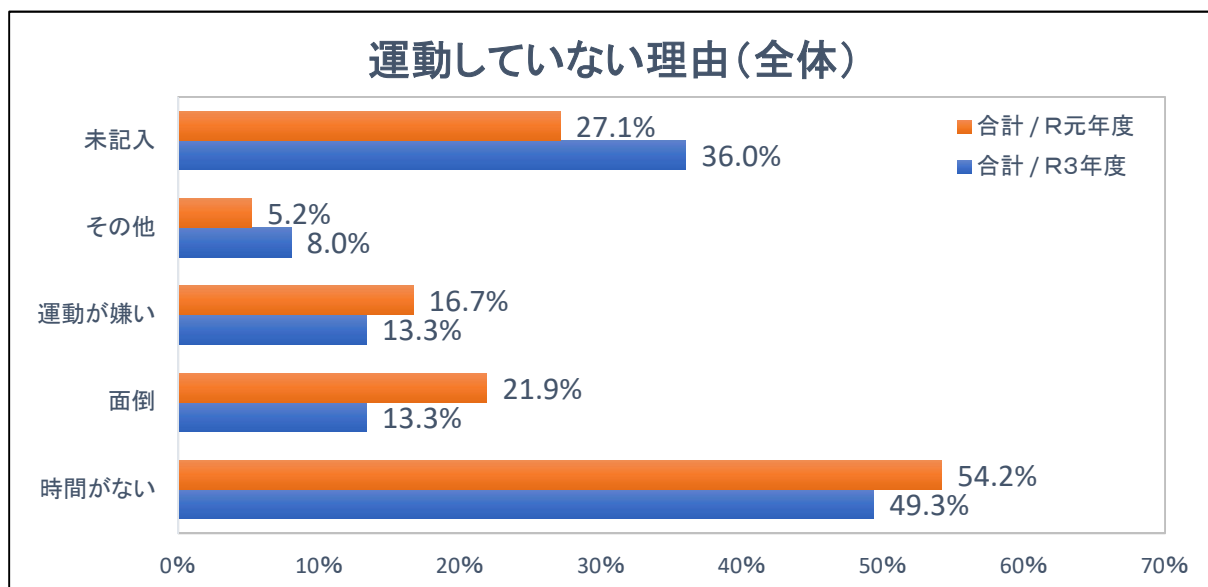
運動をしている人は全体55.0%・村内52.7%で、全体では令和元年度より増加し村内では微減していたが、半数以上を占めていた。

(8) ①している運動の内容（複数回答）



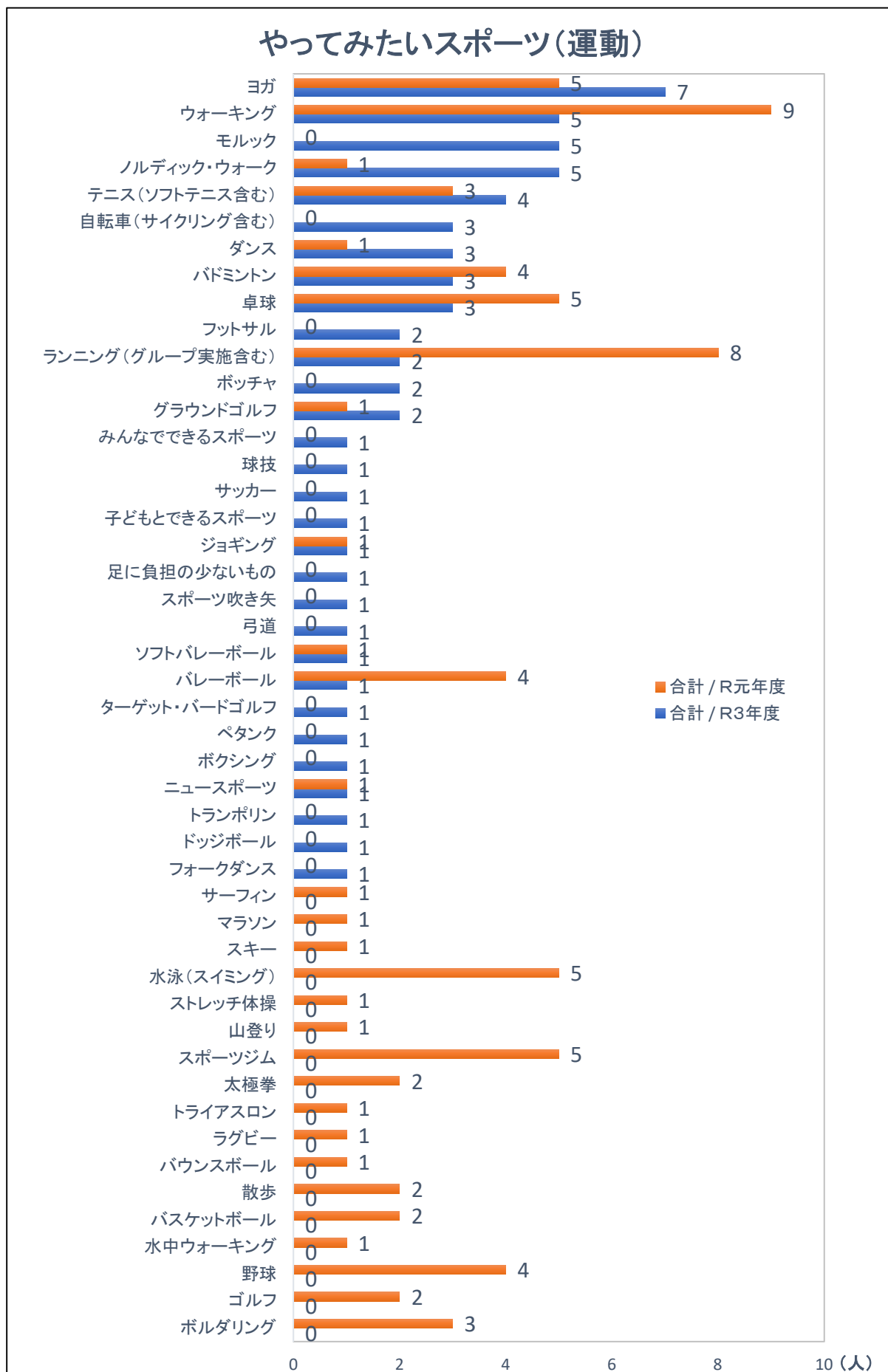
ウォーキングをしている人は、令和元年度より全体では約1.2倍、村内では約1.5倍増えていた。令和3年度のその他の内訳は22種類あり、ストレッチ・バドミントン・ゴルフが上位だった。

(8) ②運動をしていない理由（複数回答）



全体・村内とも時間がないが最も多かったが、未記入も増えていた。

(9) やってみたいスポーツ（運動）（複数回答）



令和元年度・令和3年度とも30種目の記入があり、令和3年度は「ヨガ」・「ウォーキング」・「モルック」・「ノルディック・ウォーク」・「テニス」が多かった。

(10) 考察

健康への関心は村内者で95.8%と高く、令和元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51.0%と最も多く、次いで栄養バランスを考えている人が42.4%だったが、令和元年度より野菜を多く摂るは9.0%減り、栄養バランスを考えているは1.1%増えていた。国や県の健康栄養調査で野菜不足が言われる中で村としても野菜摂取の啓発を行っているが、令和元年度より減少しているのは残念だと感じた。しかし、腹八分目にしている・欠食しない・栄養バランスを考えている・夕食と就寝時間を2時間以上空けるは令和元年度より増加している。活動量の低下を意識し、食事の中身より全体重を気にする人が増えたことが考えられる。

健康食品を利用している人は令和元年度より微増し、村内者がさらに多かった。利用している健康食品としてはビタミン類が最も多く、令和元年度より微増し、村内者は4.9%増加していた。免疫力を上げることを意識された人が増えたのではないかと、考えられる。

健康のために運動をしている村内者は52.7%と半数以上あったが、令和元年度より微減していた。運動の内容としては、ウォーキングが最も多かった。その他の記載は令和元年度より4種類減り22種類だったが、様々な運動で健康づくりに取り組んでおられ、ウォーキング・グラウンドゴルフ・ラジオ体操といった屋外や一人で行える運動が選ばれた様子が見えた。

運動していない理由は、時間がないが全体・村内ともに多かった。令和元年度同様、未記入者が多いのが残念だった。

やってみたいスポーツでは令和元年度同様30種類の記載があり、運動への関心の高さをうかがえた。多かった種目がヨガ・ウォーキ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。

健康食品のビタミン類利用が増え免疫力を意識されたことが考えられ、屋外や一人で行える運動が選ばれている状況から、新型コロナウイルス感染症の流行により意識する内容に変化があったことがうかがえた。引き続き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。