

2. 健康づくりと生活習慣に関するアンケートについて






三川町健康づくり計画(第2次)の中間年にあたり、平成28年度に20～70歳までの5歳刻みの年代933人の方々を対象とした「健康づくりと生活習慣に関するアンケート」を行いました。

ご回答いただいた皆さま、アンケート実施にご協力いただいた各町内会の保健委員の皆さまありがとうございました。

配布数	回収数	回収率(%)
933人	785人	84.1%

3. アンケート結果の達成状況

5年前に実施したアンケートと今回のアンケートを比較し、結果がどのように変化したのかを一覧にまとめました。

	○ 良くなった項目	× 悪くなった項目
健康寿命の延伸		・自分は健康だと感じる人(全体) 減少
がん		・がん予防のための新12カ条を知っている人 減少
こころの健康		・ひどい落ち込みやうつ傾向になったことがある人 増加 ・ストレスが処理できない人 増加
高齢者の健康	・自分は健康だと感じる高齢者 増加 ・公民館事業など地域活動に参加している高齢者 増加 ・ロコモティブシンドロームを知っている人 増加	
食事	・朝食を欠食する人 減少 ・夕食を夜9時以降に食べる人 減少	・栄養バランスを考えている人 減少 ・適正体重を維持するよう心掛けている人 減少 ・就寝前に間食の習慣がある人 増加 ・栄養成分表示を参考にする人 減少 ・食育を知っている人 減少
運動	・生活の中で意識して体を動かしている人 増加	・運動不足を感じている人 増加
休養	・睡眠を助けるためにアルコールを利用する人 減少	・睡眠や休養がとれている人 減少
飲酒	・毎日飲酒する人のうち3合以上飲む多量飲酒者 減少 ・適正な飲酒量を知っている人 減少	
喫煙	・喫煙者の割合 減少	・COPD*を知っている人 減少 ・公共の場での受動喫煙防止への意識がある人 減少
歯	・歯が原因で食べにくさがある人 減少	・予防歯科で受診している人 減少

※ COPD：慢性閉塞性肺疾患(これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称)

明日の健康づくりへのヒント!

町民アンケートから見えてきた 私たちの健康課題



～「三川町健康づくり計画」中間評価に向けた「健康づくりと生活習慣に関するアンケート」の結果をお知らせします～

平成25年3月に策定された「三川町健康づくり計画(第2次)～明日の健康考動プラン～」は健康寿命を延ばすことを最終目標とし推進しています。策定から5年目にあたる今年度は、計画が順調に進んでいるかを振り返る中間評価の年度となっていますので、町民アンケートの結果から今の私たちの健康課題について考えていきます。

1. 三川町健康づくり計画(第2次)のポイント

- ・10年後も健康で元気な町を目指して、さらに町民の健康寿命を延ばすことを目標にしています。
- ・各世代(子ども若者世代、働き盛り世代、高齢世代)がそれぞれ役割意識とつながりを大切にしながら健康づくりを実践することを掲げています。
- ・町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを目指しています。
- ・個人の健康を支えるため、家庭、地域、学校、職域が連携を図りながら協働のまちづくりの視点で環境づくりを進めていきます。

三川町健康づくり計画 概略図

健康寿命の延伸のためには、4本の柱がしっかりしていることが大切です。最終目標を「健康寿命の延伸」とし、三川町健康・体力づくり推進協議会をはじめとした各組織団体等と連携しながら、生活習慣病予防などの対策を講じています。

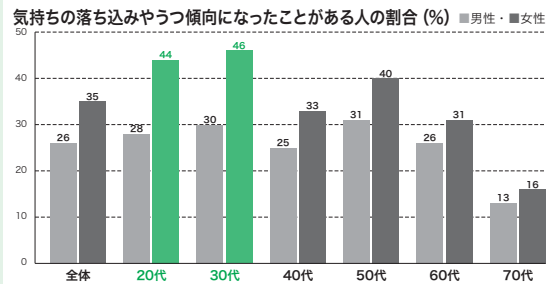


心の健康 睡眠・休養



良い睡眠は心身の健康につながります。ストレスを感じたら、無理をせず休息をとれるといいですね。また、1人で悩まず誰かに相談したり、専門医に相談することも大切です。

20代、30代の若い女性にうつ傾向を経験した人が多い

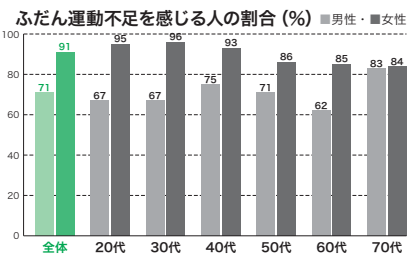


運動習慣

男性の71%、女性の91%が運動不足を感じている



いつまでも自分の足で歩き続けるために、こまめに動くことをオススメします。忙しい時間のとれない方には「ながら運動」(歯磨きしながらつま先立ち)などで「貯筋」してはいかがでしょうか?

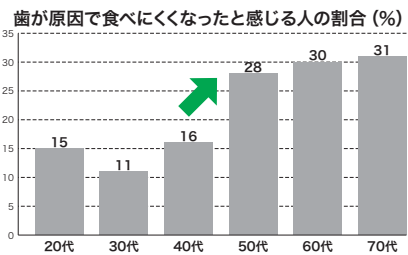


歯の健康

40代から50代にかけて歯が原因で食べにくくなったと感じる人が急増!



「60歳で24本」、「80歳で20本」の歯を残すことを目指しましょう! お口の健康は全身につながります。歯が丈夫だと健康寿命が長いというデータもありますよ!



4. アンケート結果を細かく見てみましょう!

アンケートの集計結果から見えてきた健康課題について抜粋して紹介します。

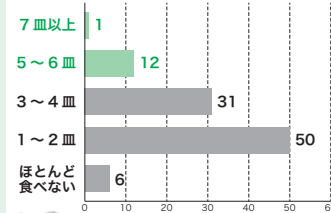
食生活

野菜不足は深刻 1日の野菜摂取目標の「小鉢5皿」はわずか13%

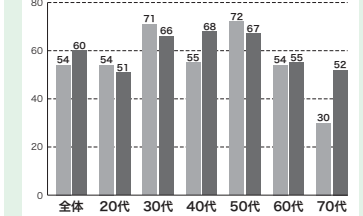
エネルギーが蓄積しやすい 夕食後の間食が習慣化



1日に野菜料理を何皿食べているか (%)

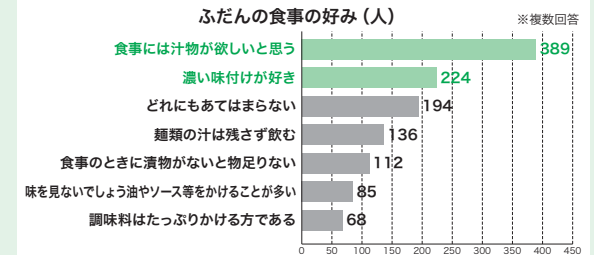


夕食後に間食をする習慣がある (%) ■男・■女



私たちの身体を作る「食事」。食事はしっかりととりましょう! さらに減塩に心がけ、庄内のおいしい野菜をいっぱい食べることが健康の秘訣です。間食をするときはできるだけ体を動かす日中にしましょう!

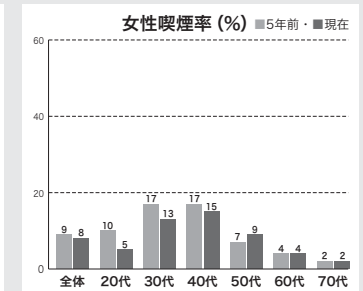
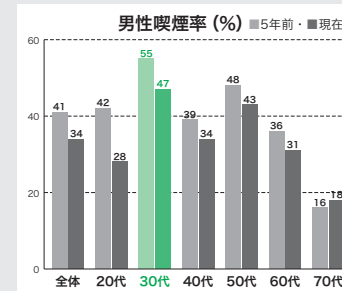
食事の好みは「汁物がほしい」「濃い味付けが好き」が上位 塩分の取り過ぎにつながりやすい傾向に



喫煙



喫煙率は減少傾向にあるものの、30代の子育て世代の男性が高い



喫煙率は減少傾向にありますが、男性は国や県と比較しても高く、特に30代の子育て世代が高い傾向にあります。また、喫煙率の他に、近年では受動喫煙対策も大きな課題となっています。全国では受動喫煙の害で年間1万5千人が命を落としています。特に妊婦さん、お子さんへの影響は深刻です。地域みんなで煙を吸わせない環境づくりをすすめていきましょう。「飲食店などを利用する際、禁煙席を選ぶなどの対策をとっている」人は、全体の7割と5年前と比較するとわずかに増加していますが、最終目標の100%を達成するには課題が残る結果となりました。



5. アンケート結果の概要と今後の方向性について

少子高齢化や生活スタイルの多様化に加え不安な社会情勢の中、生活習慣病の増加、自殺やうつ病などこころの健康の問題にも直面しています。今回の健康づくりと生活習慣に関するアンケート結果でも、うつ傾向を経験した人やストレスを処理できていない人の増加がみられ、こころの健康についての課題が残りました。さらに町において疾病で課題となっている高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどは運動不足や食習慣の乱れなどの生活習慣が主な要因となっています。

今回のアンケート結果から特に「塩分・エネルギーの過剰摂取」「野菜不足」「運動不足」の課題があげられていることから、健康寿命の延伸を目指すため、食生活改善推進協議会の協力を得ながらより良い食生活についての啓発をすすめていきます。また、受動喫煙防止対策においては、特に子育て世代の男性の喫煙率が高いことから、より一層の正しい知識の普及と啓発に努めていきます。

○問合せ先 役場健康福祉課 健康係 ☎35-7033