

元気はつらつアンケート調査結果

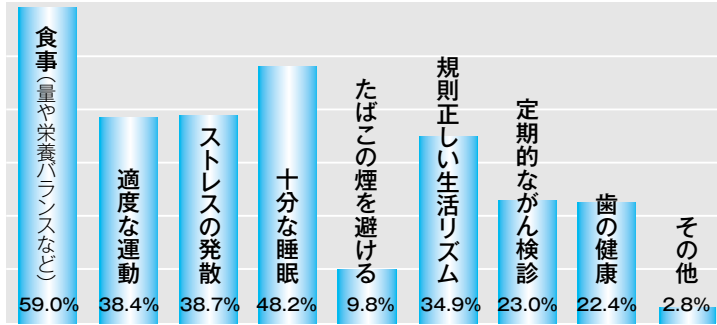
町は、「元気はつらつ紫波計画」を推進するために、2年に一度、元気はつらつアンケート調査を実施しています。

平成28年度の調査結果について、主なものを報告します。

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1340

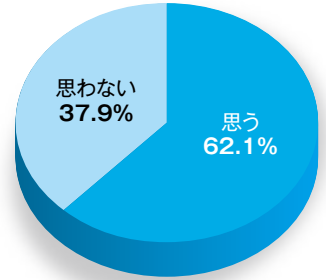
- 調査対象 20～80代の2000人(無作為抽出)
- 調査方法 無記名式の質問紙調査
- 回答数 1145人 ●回収率 57.3%
- 調査時期 平成28年4月～5月

健康のために、どんなことを心がけていますか？(複数回答)



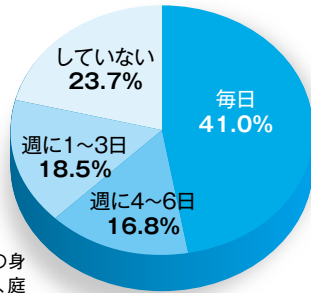
食事量や栄養バランスなどに気を付けている人の割合が、59%と最も多い結果となりました。たばこの煙を避けることへの関心が最も低く、10%以下です。

「自分は健康である」と思いますか？



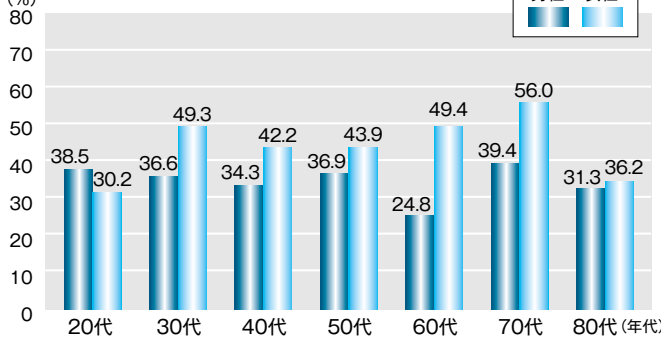
2.運動・身体活動

活発な生活活動を、毎日合計1時間以上している人の割合 **41.0%**



※活発な生活活動=歩行または同等の身体活動(床そつじ、子どもと遊ぶ、介護、庭仕事、洗車、運搬、階段の昇り降りなど)

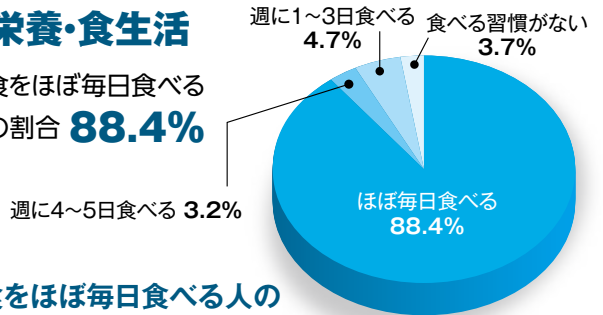
活発な生活活動を、毎日合計1時間以上している人の年代別・男女別の割合



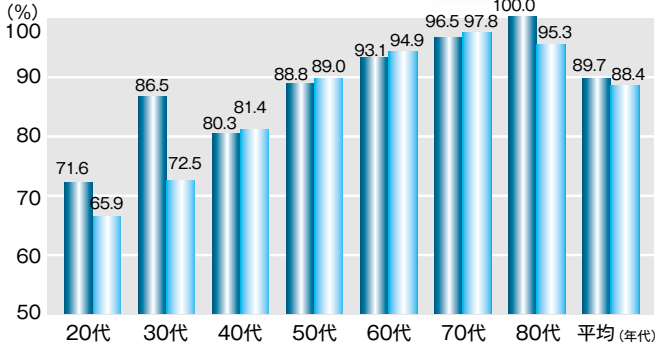
20代を除き、男性は女性よりも日常生活の中での運動量が少ない傾向があります。特に運動量が少ないのは60代男性で、女性の約半分の運動量です。

1.栄養・食生活

朝食をほぼ毎日食べる人の割合 **88.4%**



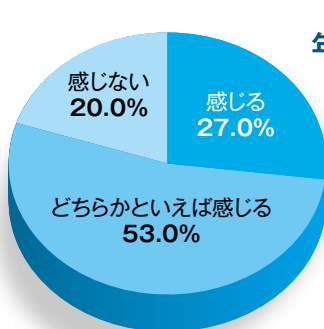
朝食をほぼ毎日食べる人の年代別の割合



朝食を食べる人の割合は、20～50代でいずれも90%を下回りました。平成26年度調査と比較すると、全体平均で1.3ポイント減少しています。特に30代では14ポイント減少、20代では5.7ポイント減少するなど、若い年代で朝食を毎日食べない人が増えていることがわかります。

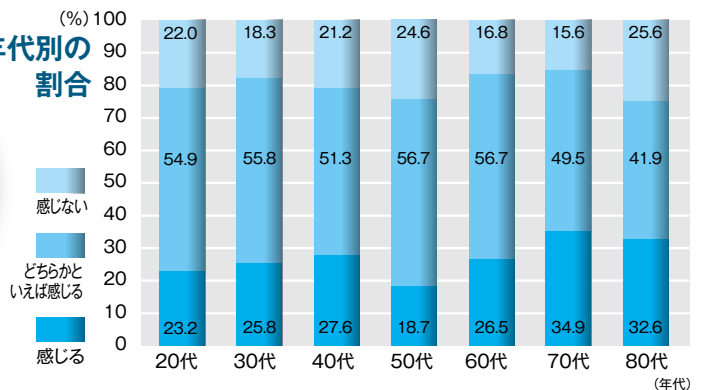
3.心・休養

毎日の生活に充実感を感じる人の割合 **27.0%**



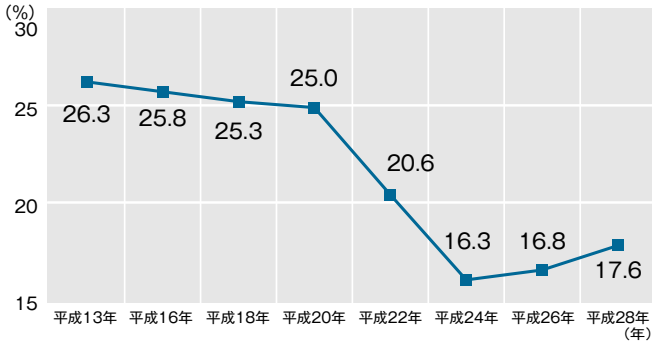
最も毎日の生活に充実感を感じていると答えたのは、70代でした。一方、80代は充実感を感じないと答えた人の割合が多くなっています。

年代別の割合

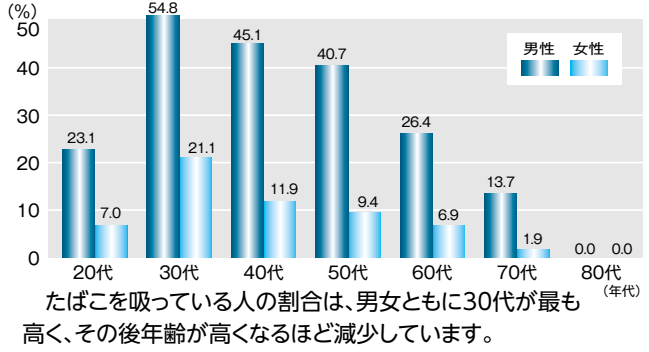


4.たばこ たばこを吸っている人の割合 17.6%

年次別の割合の変化

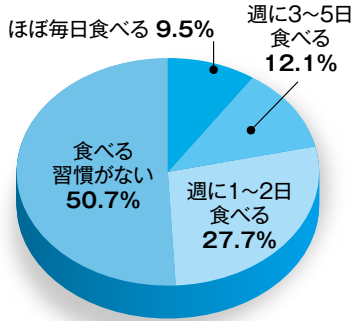


たばこを吸っている人の年代別・男女別の比較

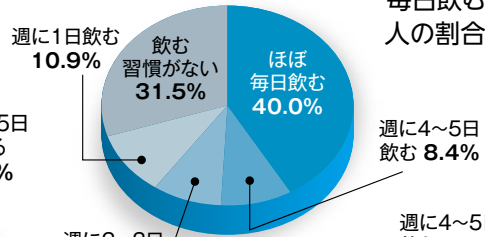


5.生活習慣病

夕食後に夜食や間食を、週3回以上食べる人の割合 **21.6%**

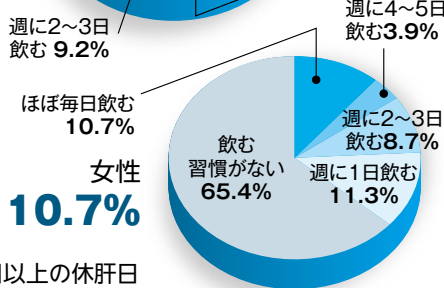


男性 **40.0%**



お酒を、ほぼ毎日飲む人の割合

女性 **10.7%**



「飲む」と答えた人のうち、週2日以上のお酒を飲んでいる人の割合は、男性が28.5%、女性が23.9%です。

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸などの消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週に2日以上のお酒を飲んでいる人は、週に2日以上のお酒を飲まない日を設けることが必要です。

理解していない 6.0%

たばこの害を知っている人の割合 **94.0%**

COPDという病気を知っている人の割合 **22.5%**

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこが原因で肺に炎症が起こり、空気の通り道である気道が狭くなる病気です。「陸で溺れるような苦しさを伴う」といわれています。たばこの害を理解している人の割合は、94.0%と高いですが、COPDを知っている人の割合はわずか22.5%となっています。

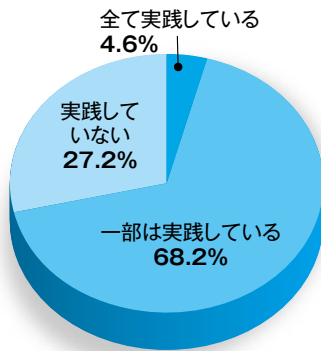
6.がんの予防

12カ条のいずれかを実践している人の割合 **72.8%**



がんを防ぐための新12カ条を実践するように心がけましょう。

どれか1つでも実践していると答えた人は、平成26年度調査と比較すると1.4ポイント増加しています

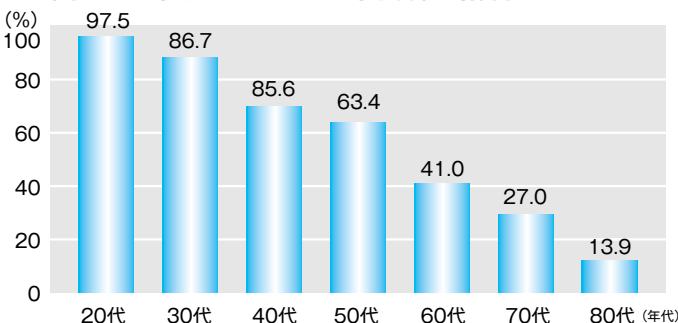


がんを防ぐための新12カ条

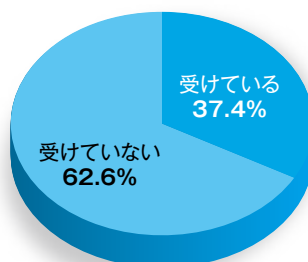
- 1 たばこは吸わない
 - 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 - 3 お酒はほどほどに
 - 4 バランスのとれた食生活を
 - 5 塩辛いものは控えめに
 - 6 野菜や果物は豊富に
 - 7 適度に運動
 - 8 適切な体重維持
 - 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - 10 定期的ながん検診を
 - 11 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
 - 12 正しいがん情報でがんを知ることから
- (財)がん研究振興財団

7.歯の健康

歯が20本以上ある人の割合 **55.4%**



歯と口の健康のために、年に1回以上、歯の検診を受けている人の割合 **37.4%**



歯が健康でないと、食べる楽しみが減ってしまいます。さらに、胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓や肝臓に炎症を起こすなど、全身の病気を引き起こすこともあります。定期的に歯の検診を受けるようにしましょう。