

～北竜町健康意識調査の結果について～

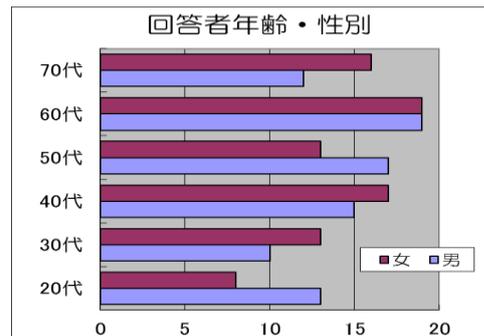
北竜町では、健康づくり計画策定にあたり北竜町の皆さまの健康意識や健康行動について把握するため、住民の皆さまにご協力いただき健康意識調査と栄養調査を実施しました。

今回の結果をもとに、住民の皆さまが取り組みやすい健康づくりのための対策を実施していきたいと考えております。

ご協力いただきました住民の皆さま、本当にありがとうございました。

1. 調査の概要・回収状況

	男			女			男女計		
	配布	回収	率	配布	回収	率	配布	回収	率
20代	20	13	65.0	20	8	40.0	40	21	52.5
30代	20	10	50.0	20	13	65.0	40	23	57.5
40代	20	15	75.0	20	17	85.0	40	32	80.0
50代	20	17	85.0	20	13	65.0	40	30	75.0
60代	20	19	95.0	20	19	95.0	40	38	95.0
70代	20	12	60.0	20	16	80.0	40	28	70.0
合計	120	86	71.7	120	86	71.7	240	172	71.7



20～30歳代は無作為抽出による郵送、40歳以上は健診受診予定者より無作為抽出し、健診会場で回収させていただき、回収率は71.7%（240人中172人から回収）でした。

2. 調査の内容

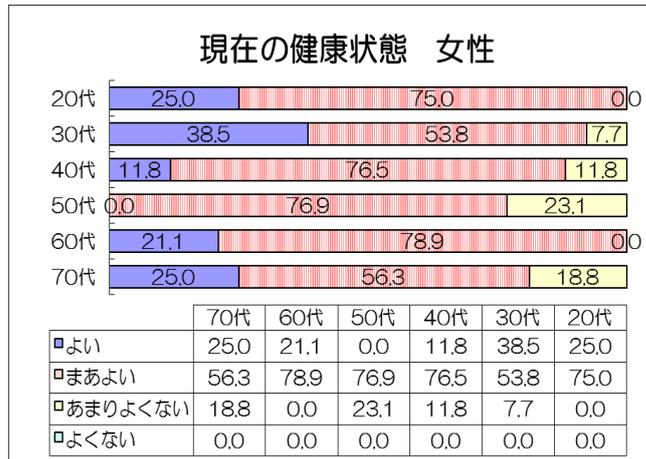
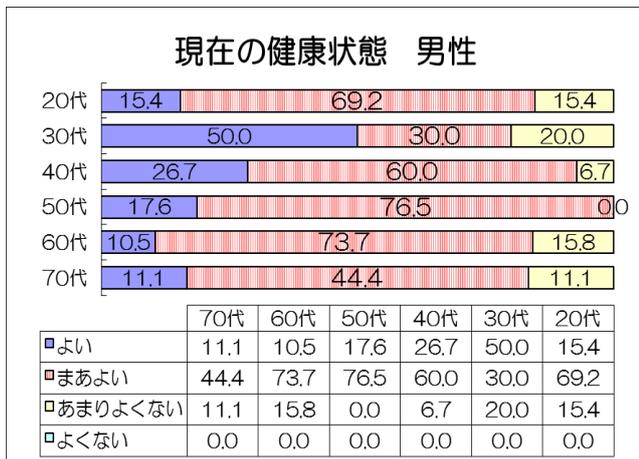
健康意識調査においては、健康習慣を①食生活と栄養、②身体活動・運動、③休養・メンタルヘルス、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯の健康、⑦健康意識の7つのカテゴリーに分けて、アンケート様式で行いました。

3. 各項目における調査結果の詳細

◆ 「健康意識」について

①現在の健康状態についての認識

現在の健康状態についてどう思うか聞いたところ、ほとんどの人が「よい」「まあよい」と回答し、「よくない」と答えた方は男女とも全年齢においていませんでした。



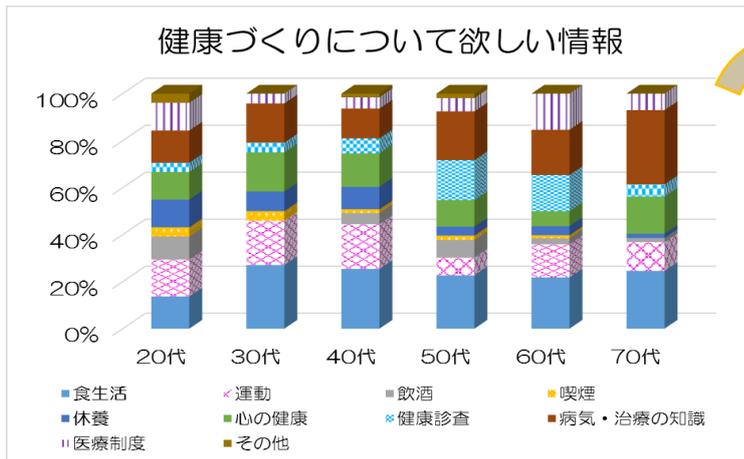
②普段、健康のために心がけていること

「心がけている」「少し心がけている」で一番高率だったのは、「睡眠を十分とる」、次いで「健康診断を受ける」でした。一方、一番低率だったのは「知識を増やす」、次いで「体を動かす」でした。



③健康づくりについて欲しい情報

今後の健康づくり計画策定にあたり、「健康づくりについてどのような情報がほしいか」という質問を通して皆さんのご意見を伺いました。



各項目の合計をランキングすると...

第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
食生活	病気・治療の知識	運動	心の健康	健康診断

各年代で多かったのは、「食生活について」と「病気・治療の知識」でした。この結果をもとに、皆さんに対して健康教育等の事業を通して情報提供をしていけるよう努めていきたいと思ひます。

④健康づくりに一番大切だと思うこと

今回の意識調査の中で「あなたの健康づくりに一番大切だと思うことが何か」を伺い、自由記載で答えていただきました。

177人の回収中、133件の記載がありました。一番多かったのは「心」に関する記載で、41.4%となりました。体のことに限らず、気持ちの面でも意識して生活されている方が多いことがわかりました。

	件数	率	記載内容(抜粋)
食事	22	16.5	バランスの良い食生活 適度な仕事、考えすぎない、趣味、恋愛 定期的な健診 ポジティブシンキング 無理をしないこと 周囲の理解 生活にメリハリをつけて過ごす 頑張りすぎないこと
運動	31	23.3	毎月適度な運動をする。自分なりのストレス解消法を持つ 適度に仕事や家事を行うこと。ヒトと話したり笑ったりすること 家族、友人と過ごす時間と、趣味などの楽しみを持つこと。
飲酒	3	2.3	人と話す。楽しむ。食事運動睡眠。相談相手を持つこと。
喫煙	0	0	おいしく食べて運動してしっかり寝る 毎日楽しく笑って過ごすこと。
休養	13	9.8	休養日を定期的に設けること。
心	55	41.4	何事もほどほどに 運動すること、休肝日をつくること、笑うこと くよくよせず、一日1回は声を出して笑うこと
健診	2	1.5	3度の食事、十分な睡眠、適度な運動
病気・治療	1	0.8	楽しみを持って年齢に併せ無理をしない。
医療制度	0	0	楽しみを持つこと。睡眠を充分とること
その他	6	4.5	生きがいを感じることを見つける。体を動かす。食生活を考えて生活する 老後のことに安心できること
合計	133	100	

◆ 「食生活・栄養」について

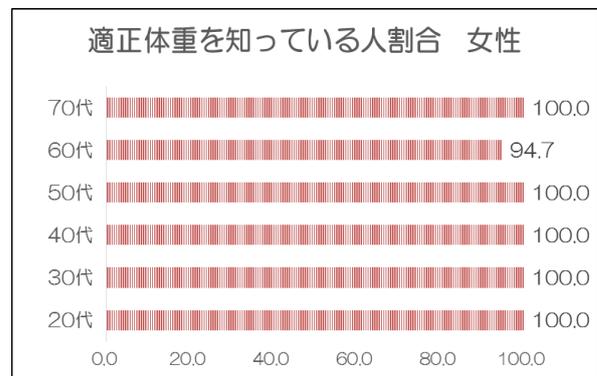
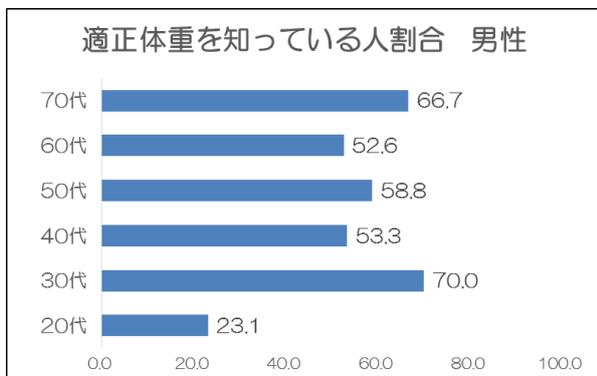
①BMI (Body Mass Index) : 肥満度判定に使われる体格指数のことです。

BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で算出され、「BMI=22」が一番疾病の有病率が低く好ましい数値とされています。日本人の場合、「25以上を肥満」とし、生活習慣病にかかる確率が高くなるとされています。また、「18未満はやせ」とされ、この場合も感染症や低栄養などの問題も出てくるため好ましくないとされています。

北竜町の今回の調査では BMI25 以上の人が男性 31.8%、女性 14.3%でした。5 年前の結果では男性 29.6%、女性 13.6%だったので、男女とも横ばいではありますが、男性はやや減少、女性はやや増加しているという結果となりました。



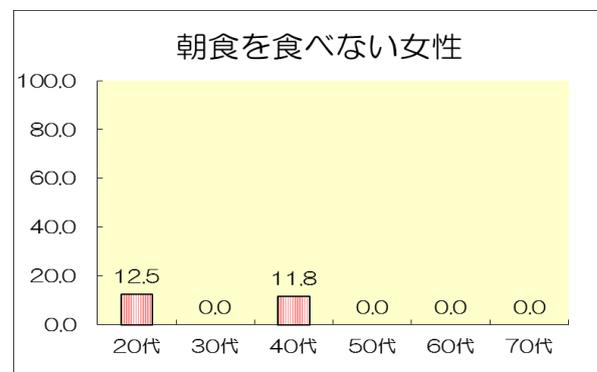
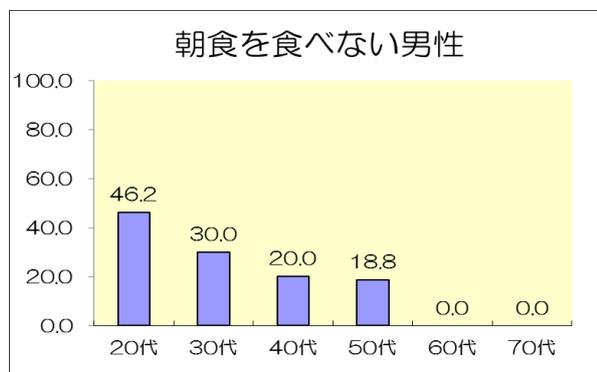
②自分の適正体重を知っている人の割合



自分の適性体重を知っている人の割合は、男性 53.5%であり 20 年度調査時より横ばいの状態です。一方、女性は 98%と高率であり、目標値であった 70%以上を到達した結果となりました。「自分の適正体重を知っている人」について、男性を重点に今後も普及啓発が必要であると考えます。



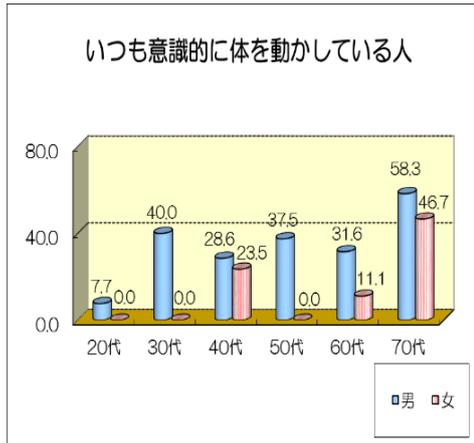
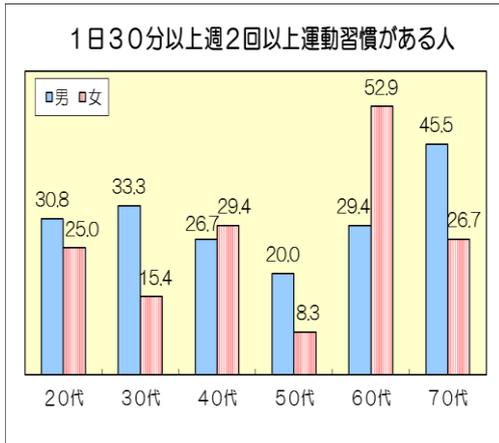
③朝食をとらない人の割合



朝食をとらない人の割合は、20 年度調査時と比べると女性は減少傾向にある反面、男性は増加しているという結果となりました。また、年齢区分では男女ともに 20 歳代がほとんどであるので、どうすれば朝食を食べることが出来るようになるのかを考慮しながら対策を考える必要があります。

◆ 「 身体活動・運動 」 について

①運動習慣のある人（30分以上、週2回以上運動している人）



	男	女
北竜町	30	28.1
北空知	18.5	16.7
北海道	39.1	34.5

北竜町の人たちは、北空知管内では運動習慣がある人が多い状況ではありますが、全道的にみるとやや低いという結果になりました。また、実際に運動習慣がある人は、60歳代以上の人に多い結果となりました。働き盛りの40～50歳代は一番運動習慣のない人が多く、「時間がない」ことが理由として挙げられていました。また、男女別にみると女性の方が運動習慣のある人が少ない傾向にあり、日常生活で体を動かすことを意識している人も女性を中心に少ない状況のようです。

②運動の内容

20～40代		
第1位	野球、ダンス	24.6%
第2位	ウォーキング	16.4%
第3位	ジョギング、バレーボール	13.1%

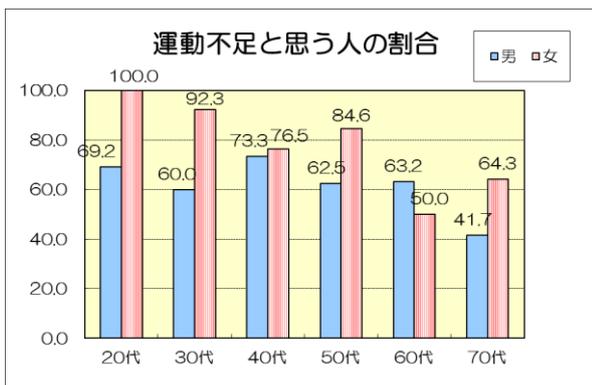
50～70代		
第1位	ウォーキング	35.5%
第2位	ストレッチ体操	19.4%
第3位	パークゴルフ	11.3%

運動の内容としては、年代別で異なる傾向がある結果となりました。

若年層では、他者と一緒に行うような交流性の高い運動をしており、高年齢層では逆に比較的個人で行える運動を行う傾向があるようです。



③運動不足を感じている人の割合



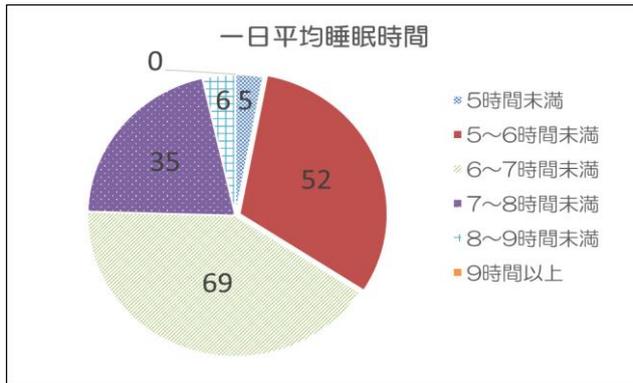
北竜町の人たちの中で、運動習慣がある人は男女ともに約3割ですが、運動不足だと感じている人は若年～中年層にかけて60%を超えています。特に女性が運動不足だと自覚している人が多いようです。



◆ 「 休養・メンタルヘルス 」 について

【 休養 】

①睡眠時間

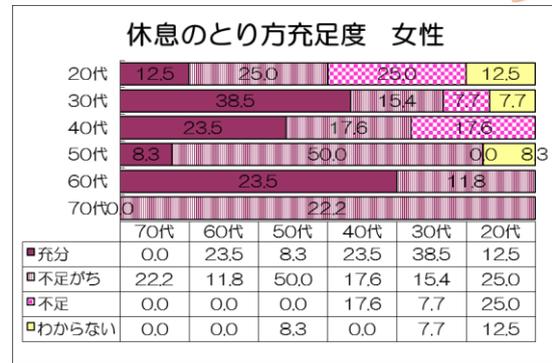
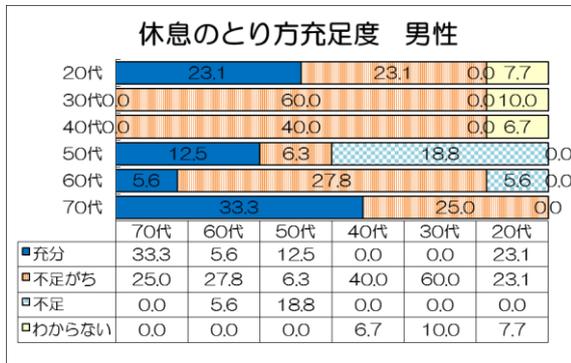


1日の睡眠時間が「6~7時間」と答えた人が最も多く、次いで「5~6時間」と答えた人が多い結果となりました。

個人差はありますが、一般的に、適度な睡眠時間としては6~7時間といわれていることから、北竜町の人たちの多くは適度な睡眠時間を確保できているようです。



②休息のとり方への充足度

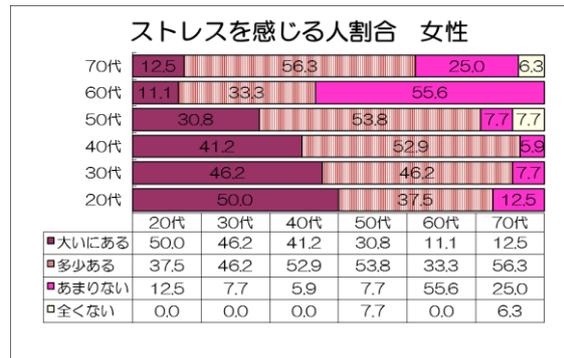
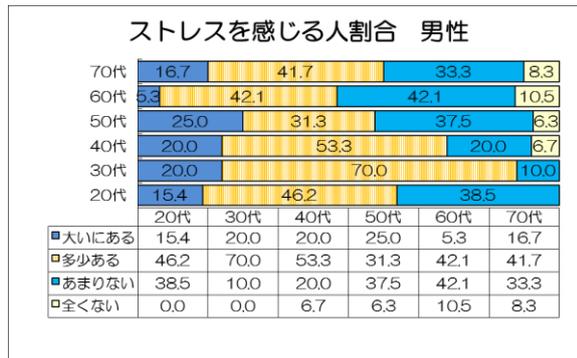


現在の休息のとり方への充足度についても質問してみました。

男性では、各年代において「不足しがち」と感じている人の割合が高い傾向にありますが、女性では「充分」と感じている人の割合も比較的高い傾向にある結果となりました。

【 メンタルヘルス 】

①ストレスを感じる人の割合



ストレスを感じる人の割合について男女で比較してみると、全体的に女性の方がストレスを感じている人が多い傾向がみられました。中でも、若年層においてストレスを強く感じている人が多いようです。一方、男性は女性に比べるとストレスはあるものの、「多少ある」との回答が多い結果となりました。また、男女ともに60歳代が一番ストレスを感じている人の割合が低い結果となりました。

ストレスを感じている人の割合を減少させることは困難ですが、ストレス対処方法を学ぶことで健康被害を予防することができると思われます。

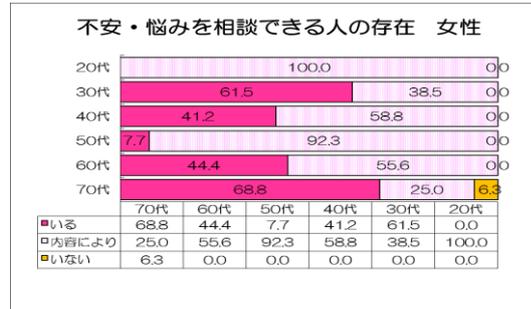
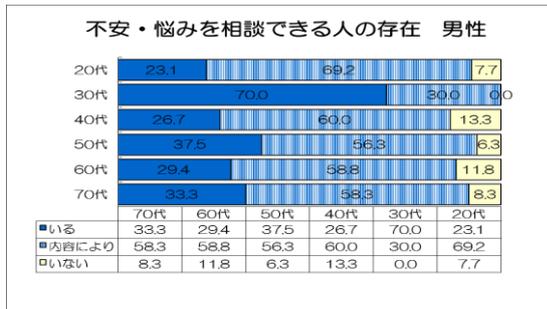
②ストレス解消法の有無

ストレス解消法の有無についても聞いてみました。男性では30歳代以外の年代では半数以上の人たちが「ストレス解消法がある」と回答していました。一方、女性では50歳代以外の年代で約7割の人たちが「ストレス解消法がある」と回答していました。

自分なりのストレス解消法を見つけて、心の健康の自己管理をしていくことが重要であると考えます。

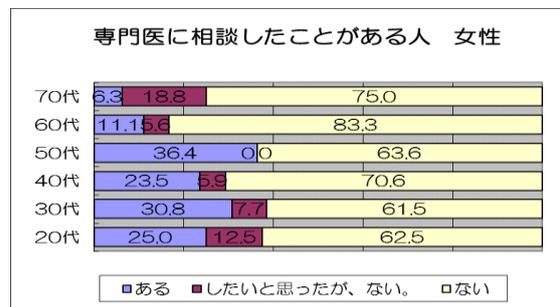
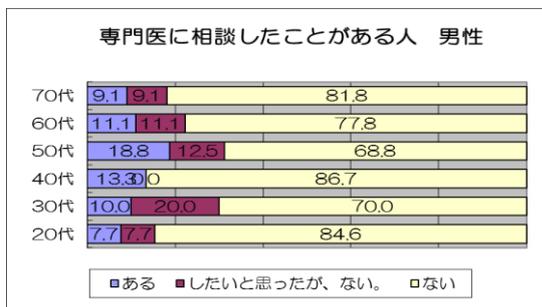
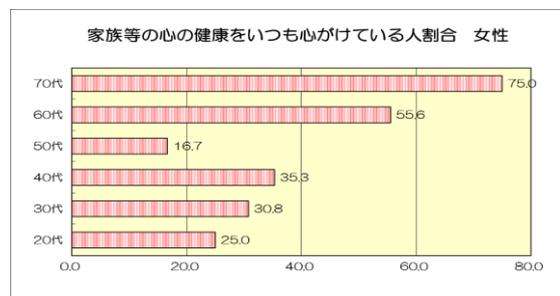
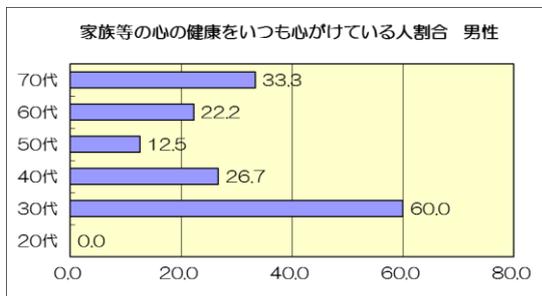


③不安や悩みを相談できる人の存在



不安や悩みを相談できる人の有無についても聞いてみると、男女ともに「いる」または「内容によっている」と答えた人がほとんどで、多くの人々が相談できる相手がいるようです。女性では70歳代の一部で「いない」と答えた人がいましたが、男性では30歳代以外の年代で1割弱の人が「いない」と回答していました。

④家族や友人の心の健康を気にかけている人・家族のことで専門医に相談したことがある人



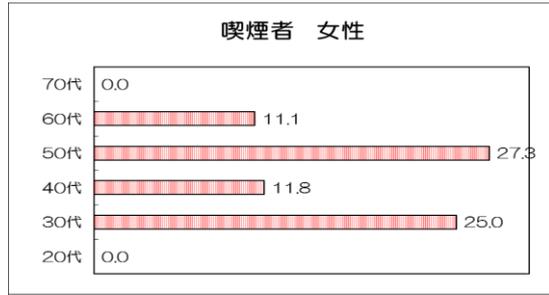
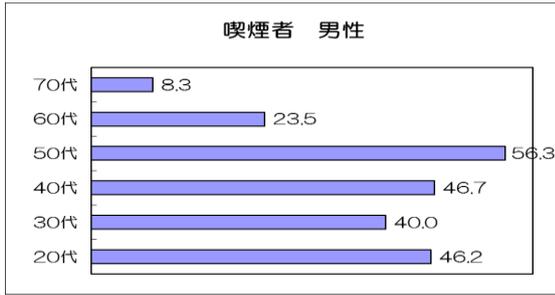
家族や友人の心の健康を気にかけている人の割合は、男性においては30歳代が最も多く、女性では70歳代が最も多い結果となりました。

また、専門医に相談をしたことがある人は男女ともに「ない」が7割前後を占め、女性の方が相談をした経験がある人の割合が多い結果となりました。

相談したい気持ちはあっても、なかなか相談できないという人も多い状況なのかもしれません。「相談できる環境づくり」や「メンタル（心）を気遣う環境づくり」は、今後取り組んでいく必要があると考えます。

◆ 「 たばこ 」 について

①喫煙者の割合



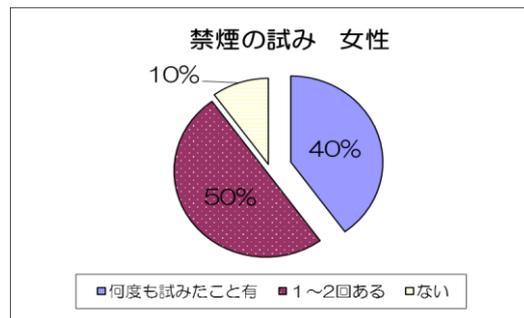
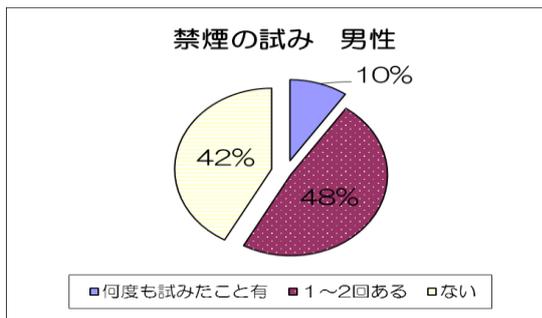
～成人の喫煙率～

	北竜町	北空知	北海道	全国
男	37.3	37.1	31.6	34.1
女	12.3	6.9	11.9	9



全国・全道レベルで喫煙率は低下傾向にありますが、北竜町の喫煙率は全国・全道と比較すると未だ高い現状です。特に、女性の喫煙率においては徐々に増加しています。一方、男性の喫煙率は低下してきており、H20年当初の目標値を達成しつつあります。

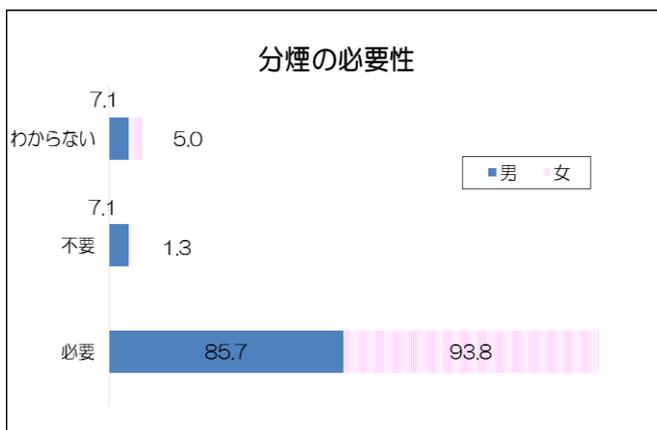
②禁煙に試みたことがある人の割合



禁煙に試みたことがある人の割合は、男女ともに「1～2回ある」と回答した人が約半数と最も多い結果となりました。しかし、男性では禁煙を試みたことがない人の割合も4割と多い傾向がみられるため、なかなかやめられない状況であることが伺えます。

また、女性の喫煙者の約9割が「禁煙を試みたことがある」ため、禁煙に関する何らかの支援・援助があれば禁煙が達成される可能性があると考えます。

③分煙の必要性

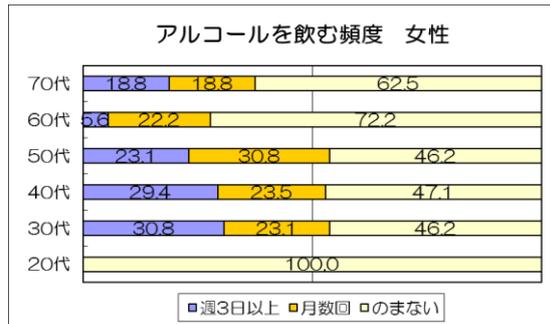
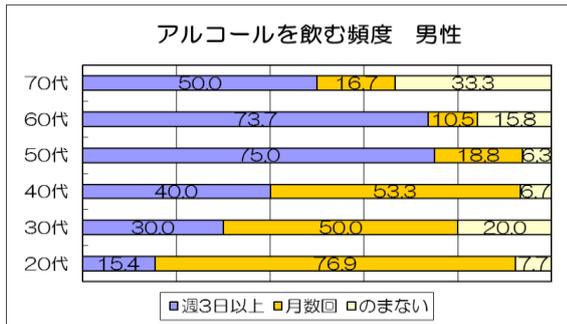


男女ともに、約9割近い人が分煙の必要性を感じているようです。また、分煙に配慮して吸っている人の割合は、男性61.3%であり、H20年度調査時の40%よりも増加しています。一方、女性は横ばいで経過しています。

「吸う人」も「吸わない人」も分煙の必要性を感じている人が多いことがわかります。禁煙をしたいと思っている人への支援、吸う人も吸わない人も心地よく過ごせる地域づくりに努めていく必要があると考えます。

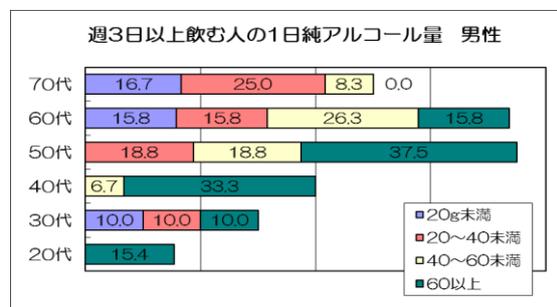
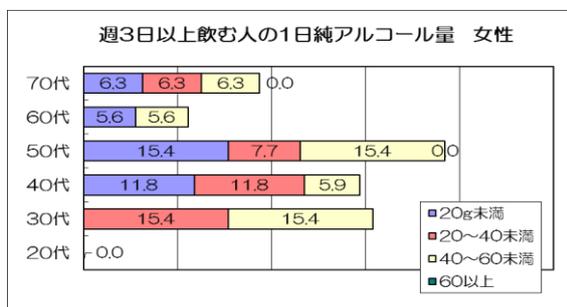
◆ 「アルコール」について

①アルコールを飲む頻度



男性では年齢が上がるにつれてアルコールを飲む頻度が高くなる傾向があるようです。一方、女性では30～50代の中年層に飲む習慣があるようですが、20代の若年層と60代以上の高齢層においては飲まない人が大半を占めている状況のようです。

②週3日以上飲む人の1日の純アルコール量



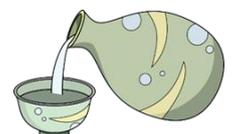
～生活習慣病のリスクを高める飲酒（男性40g、女性20g以上）～

	北竜町	北海道	全国
男	31.8	20.8	14.7
女	15.3	9.6	7.6

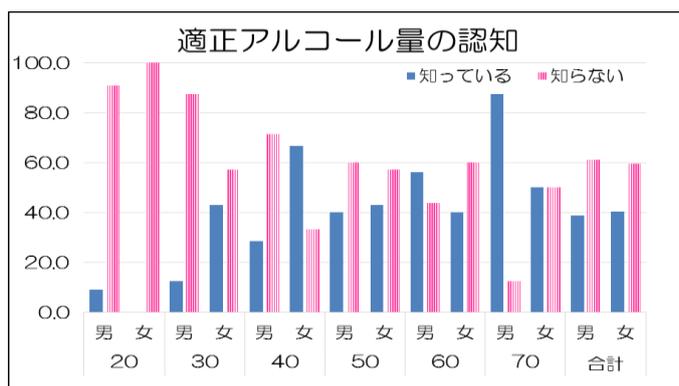
全道・全国と比較しても、北竜町は男女ともにハイリスク飲酒をする人の割合が高いことがわかります。

一日の摂取アルコール量が男性40g以上、女性20g以上がハイリスク飲酒とされています。男女ともにH20年度に比べ、ハイリスク飲酒者の割合が増加しており、特に男性においては20～60歳代までの年代で純アルコール60g以上の多量飲酒が伺えます。

多量飲酒はアルコール依存症や、うつ・認知症・がん・脳卒中などの健康問題と繋がっていく可能性が高いため、北竜町の皆さんが適量を理解し、適量飲酒できるように取り組んでいく必要があると考えます。



①適正アルコール量を知っている人の割合

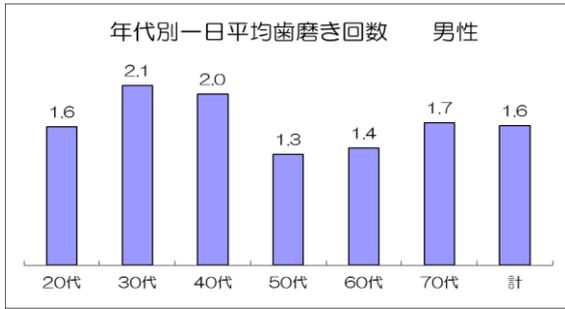


適正アルコール量について知っていると回答した人の割合は、男女ともにほぼ全年代で半数以下ととても少ないようです。男性では70代が、女性では40代が適正アルコール量を知っている人の割合が最も高い結果となりました。

過剰飲酒を防ぐためにも、まずは皆さんに適正アルコール量を知ってもらうための、普及啓発が必要であると考えます。

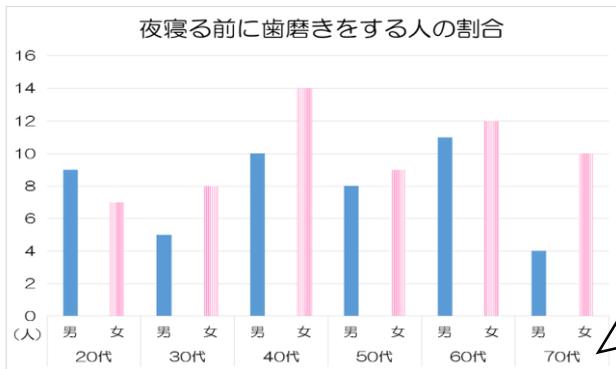
◆ 「 歯の健康 」 について

①一日平均歯磨き回数



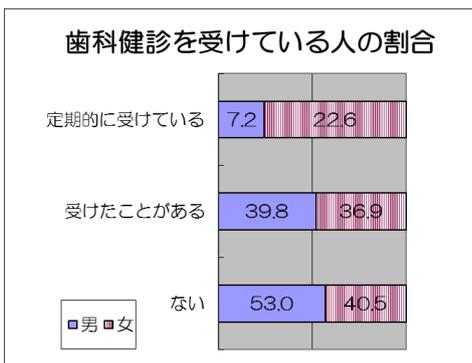
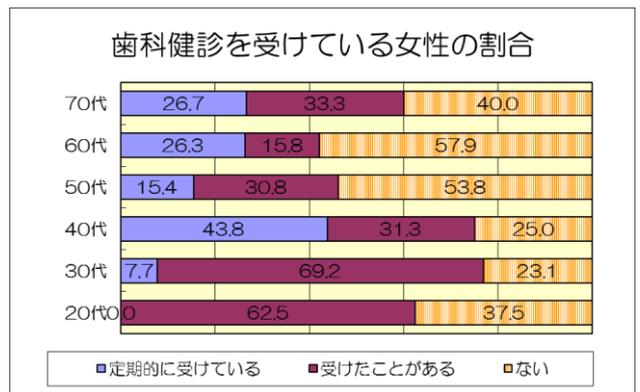
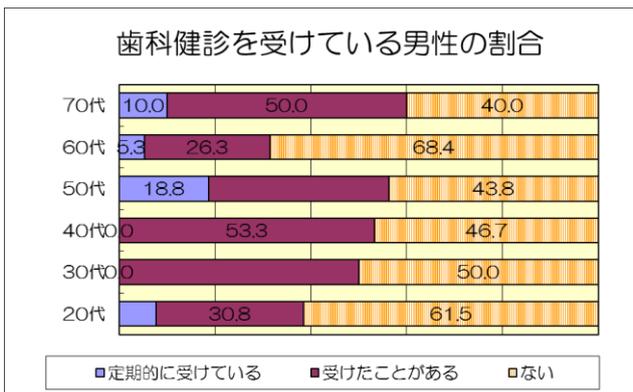
一日2回歯磨きをする人の割合は20年度調査時とほぼ同様の状況でしたが、寝る前に歯磨きをする人の割合は、20年度調査時よりも低下していました。

②寝る前に歯磨きをする人の割合



就寝前の歯磨き習慣のある人は、男性54.7%、女性69.8%でした。
 歯周病や虫歯は、唾液の分泌が長時間減少する就寝時間につくられるといわれており、口腔内が不潔な状態で就寝することは細菌繁殖の絶好な環境となります。
 そのため、寝る前の歯磨きは歯周病や虫歯、誤嚥性肺炎の予防に効果的であり、歯磨きに関して普及啓発する必要があります。

②歯の健診を受けている人の割合



定期的に歯の健診を受けている人の割合は、全年代で低いことがわかりました。

また、かかりつけ医がいると回答した人の割合は80.5%と高いことがわかり、「定期的な歯の健診は受けていないが、治療や処置を受ける際の歯科医は決まっている」という人が多いことがわかりました。



③自分の歯が 20 本以上ある人の割合

H20年度	H26年度
68.1	63.2

全年代で、自分の歯が 20 本以上ある人の割合は、20 年度調査時よりも若干の低下がみられています。

一日平均歯磨き回数が2回を下回っている人も高い割合でいる状況です。まずは、寝る前に歯磨きをする人の割合を増加することと繋がりがあることが考えられます。

また、定期的に歯の健診を受けている人を増加させることは、歯の健康づくり行動全般を底上げする動機付けになると考えられます。

今後の対策としては、「寝る前の歯磨きの習慣化」と「歯の定期健診受ける人の割合の増加」に重点を置いた取り組みに努めていく必要があると考えます。

