

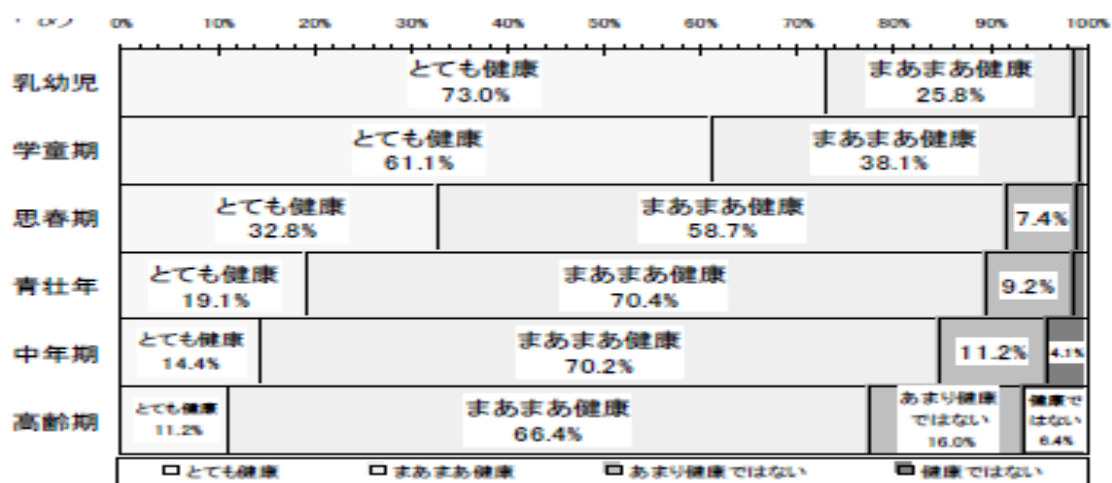
《町民意識調査会議用資料》

令和３年１１月に実施しました「健康に関する町民意識調査」の結果報告書より、平成２３年に実施した調査結果といくつか比較したものなどを抜粋して説明します。

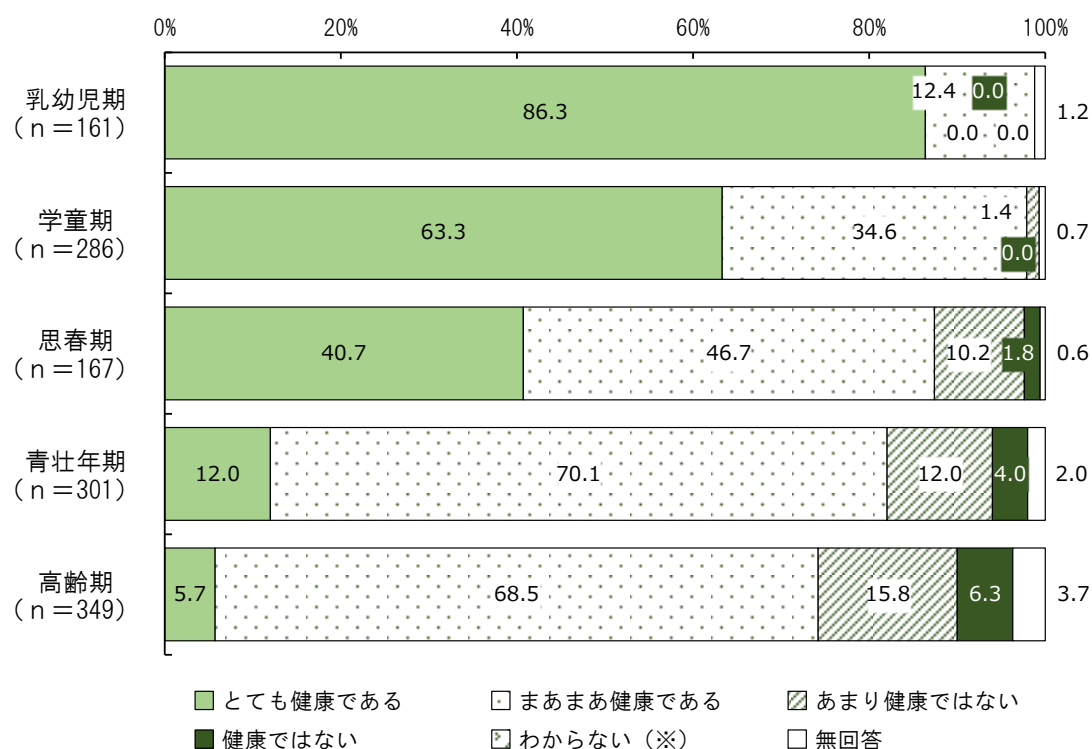
前回のデータは主に現在の計画書に掲載されているものを張り付けており、該当ページを右上に示していますので、計画書および意識調査報告書で詳細な数字をご確認ください。

【健康状態】

H23 年 P20



R3 年 P11



健康状態については、10年前も今回も年齢が上がるほど「とても健康」が低くなり、「あまり健康ではない」が上がる傾向だった。

今回は高齢期以外「とても健康」の割合が上がっている。

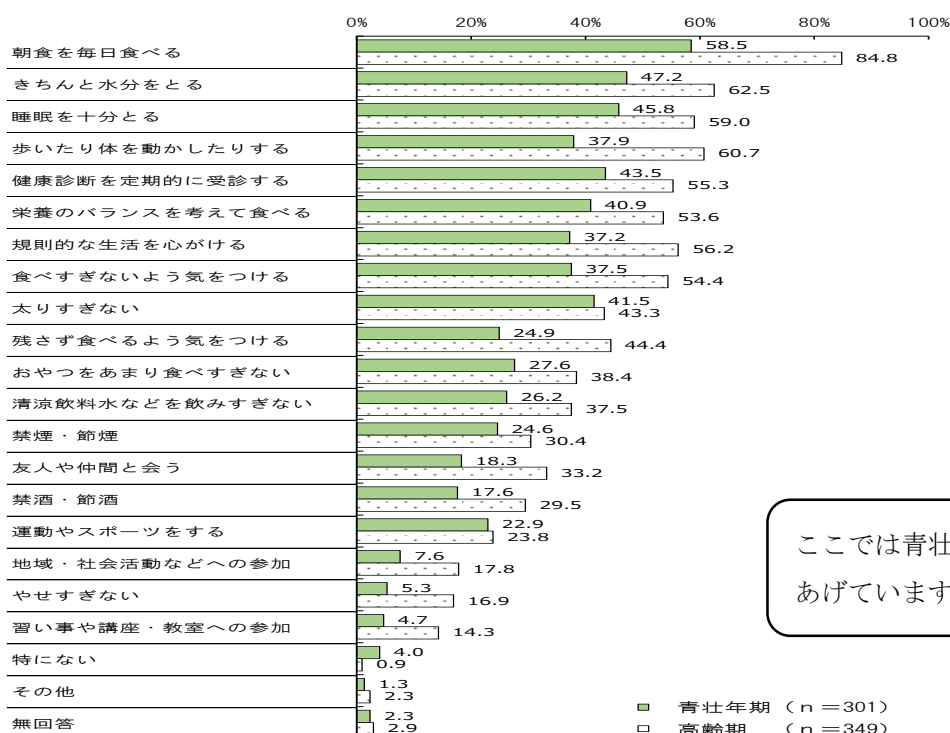
高齢期の「とても健康」が減少（11.2%→5.7%）。主観的健康観と実際の健康状態は関係するといわれており、気がかり。

【健康法】

H23 P21

順位	項目	青壮年	順位	項目	中年期	順位	項目	高齢期
1	きちんと水分をとる	57.5%	1	朝ごはんを毎日食べる	71.5%	1	朝ごはんを毎日食べる	91.6%
2	朝ごはんを毎日食べる	52.3%	2	きちんと水分をとる	56.9%	2	清涼飲料水などを飲みすぎない	79.1%
3	睡眠を十分とる	44.2%	3	健康診断を定期的に受診する	51.1%	3	食べすぎないよう気をつける	67.4%
4	太りすぎない	42.5%	4	太りすぎない	50.9%	4	睡眠を十分とる	66.3%
5	食べすぎないよう気をつける	39.6%	5	食べすぎないよう気をつける	49.1%	5	友だちや仲間と会う	61.8%
6	栄養のバランスを考えて食べる	37.1%	6	栄養のバランスを考えて食べる	48.9%	6	できるだけ歩いたり体を動かしたりする	58.8%
7	友だちや仲間と会う	32.8%	7	睡眠を十分とる	47.9%	7	栄養のバランスを考えて食べる	55.2%
8	できるだけ歩いたり体を動かしたりする	32.5%	8	規則的な生活を心がける	43.6%	8	規則的な生活を心がける	53.2%
9	残さず食べるよう気をつける	30.9%	9	できるだけ歩いたり体を動かしたりする	43.1%	9	残さず食べるよう気をつける	47.9%
10	規則的な生活を心がける	30.4%	10	おやつをあまり食べすぎない	30.7%	10	やせすぎない	43.7%
11	運動やスポーツをする	26.6%	11	清涼飲料水などを飲みすぎない	30.4%	11	健康診断を定期的に受診する	41.5%
12	おやつをあまり食べすぎない	26.0%	12	友だちや仲間と会う	28.0%	12	おやつをあまり食べすぎない	40.9%
13	禁煙・節煙	25.5%	13	運動やスポーツをする	26.0%	13	きちんと水分をとる	40.7%
14	健康診断を定期的に受診する	24.4%	14	残さず食べるよう気をつける	25.5%	14	禁煙・節煙	30.9%
15	清涼飲料水などを飲みすぎない	23.8%	15	禁煙・節煙	24.6%	15	運動やスポーツをする	27.0%
16	禁酒・節酒	16.3%	16	禁煙・節煙	17.0%	16	禁酒・節酒	26.5%
17	習い事や各種講座・教室への参加	8.1%	17	地域活動、社会活動などへの参加	15.3%	17	地域活動、社会活動などへの参加	24.8%
18	地域活動、社会活動などへの参加	7.9%	18	習い事や各種講座・教室への参加	9.5%	18	習い事や各種講座・教室への参加	19.8%
19	やせすぎない	5.7%	19	やせすぎない	7.8%	19	太りすぎない	18.7%
20	特になし	3.3%	20	特になし	1.5%	20	特になし	7.0%
21	その他	0.5%	21	その他	1.0%	21	その他	1.7%

R3 年 P13～15



ここでは青壮年期と高齢期をあげています。

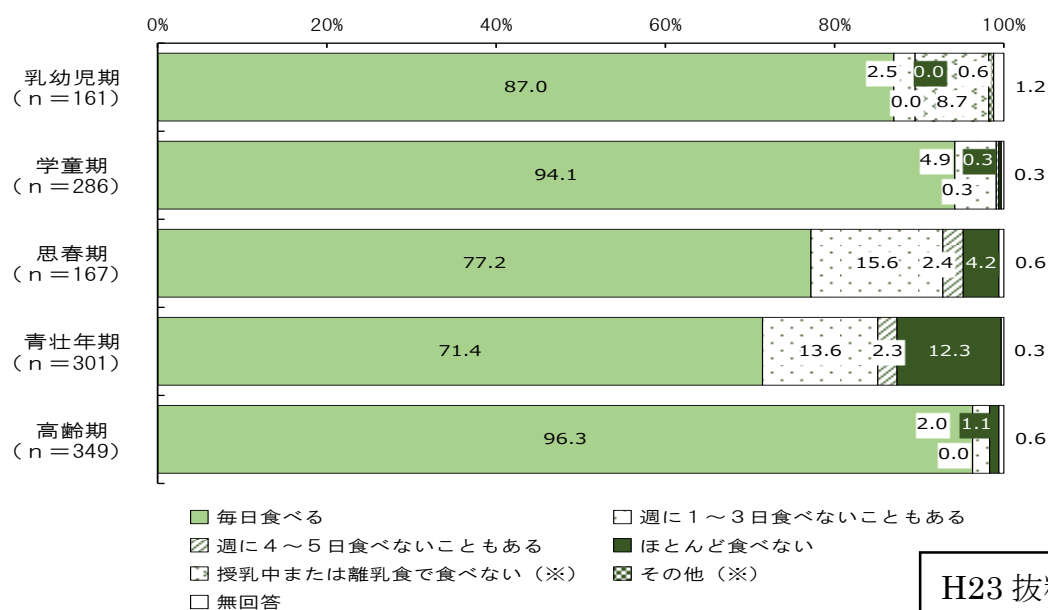
10 年前同様に、どの年代も「朝食を毎日食べる」が上位になっており、朝食からの健康づくりがアプローチとして受け入れてもらいやすいかもしれない。

高齢期では、「太りすぎない」が増加し、「やせすぎない」が減少。フレイル予防の方向性とは異なる受け止め・考え方があるようである。

また、「友人や仲間と会う」（高齢期 61.8%→33.2%）や「地域・社会参加」（高齢期 24.8%→17.8%）と減少し、コロナの影響による《不要不急の外出自粛》や《三密を避ける》などが影響したと考えられる。

[朝食を食べていますか]

R3 年 P26



H23 抜粋

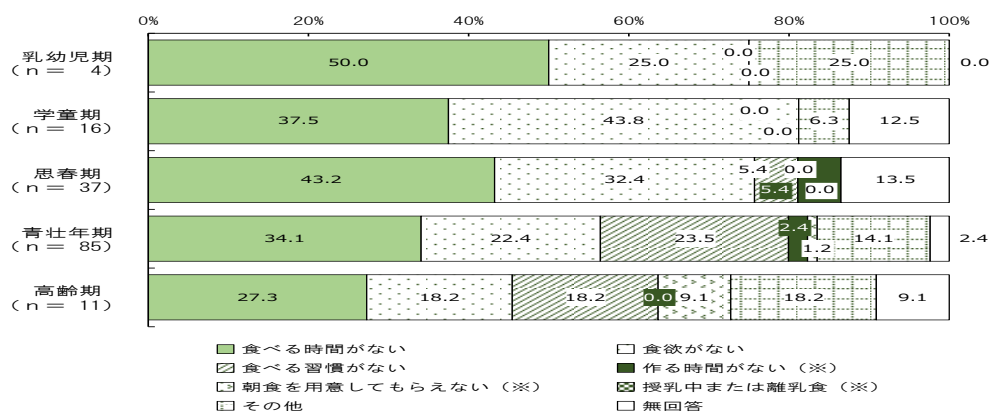
「ほとんど食べない」人の学童期 (0.7%→0.3%)、思春期 (6.9%→4.2%) が減少
 高齢期は増加 (0.6%→1.1%)

学童期・思春期の「食欲がない」もその背景が気になる。

H23 年	毎日食べる	ほとんど食べない
学童期	94.2%	0.7%
思春期	79.3%	6.9%
青壮年期	66.4%	15.3%
中年期	87.6%	5.6%
高齢期	96.1%	0.6%

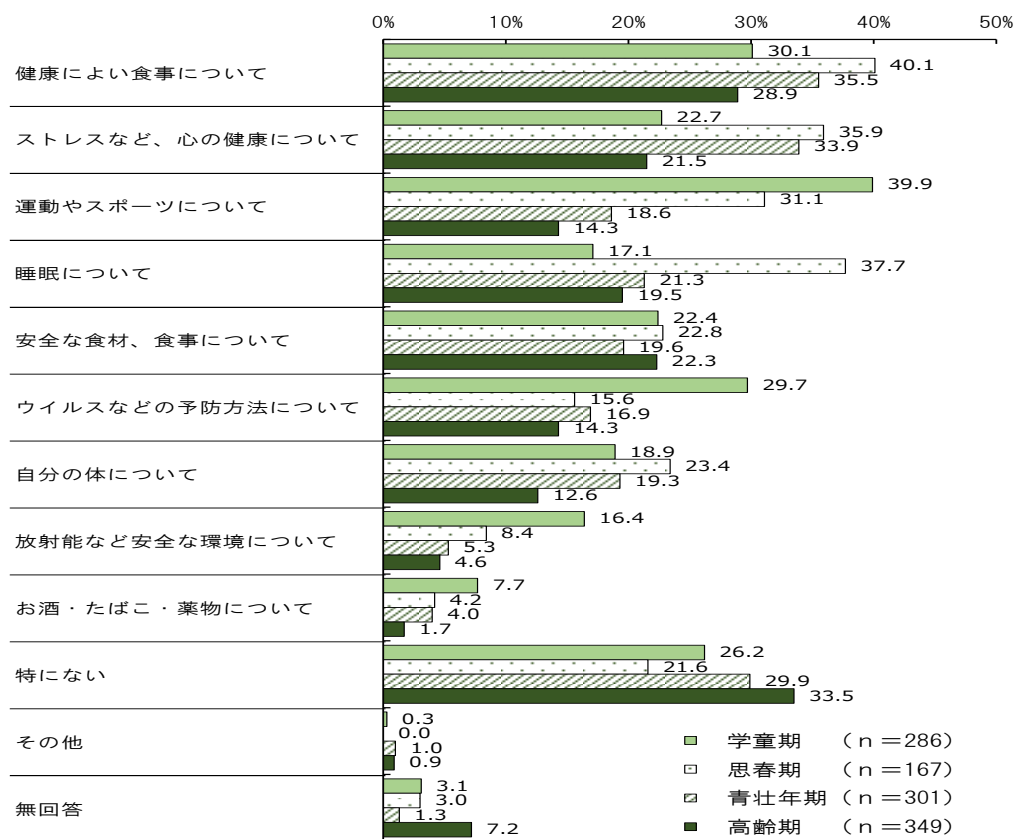
[食べない理由は何ですか]

R3 年 P27



【知りたい健康情報】

R3年 P25



上位5位を表にしたもの

順位	項目	学童期	順位	項目	思春期	順位	項目	青壮年期	順位	項目	高齢期
1	運動・スポーツ	39.9	1	健康に良い食事	40.1	1	健康に良い食事	35.5	1	特にない	33.5
2	健康に良い食事	30.1	2	睡眠	37.7	2	ストレス・心	33.9	2	健康に良い食事	28.9
3	ウイルス予防法	29.7	3	ストレス・心	35.9	3	特にない	29.9	3	安全な食材、食事	22.3
4	特にない	26.2	4	運動・スポーツ	31.1	4	睡眠	21.3	4	ストレス・心	21.5
5	ストレス・心	22.7	5	自分の体	23.4	5	安全な食材、食事	19.6	5	睡眠	19.5

順位	項目	学童期	順位	項目	思春期	順位	項目	青年期	順位	項目	中年期	順位	項目	高齢期
1	運動やスポーツについて	37.6%	1	睡眠について	38.4%	1	ストレスなど、心の健康について	41.2%	1	健康に良い食事について	38.3%	1	健康に良い食事について	39.0%
2	放射能など安全な環境について	33.5%	2	運動やスポーツについて	35.0%	2	健康に良い食事について	39.5%	2	ストレスなど、心の健康について	34.4%	2	ストレスなど、心の健康について	27.2%
3	健康に良い食事について	32.1%	3	健康に良い食事について	32.4%	3	放射能など安全な環境について	31.1%	3	放射能など安全な環境について	28.6%	3	放射能など安全な環境について	27.2%
4	自分の体について	29.0%	4	放射能など安全な環境について	31.1%	4	運動やスポーツについて	26.1%	4	安全な食料、食事について	27.6%	4	安全な食料、食事について	26.2%
5	睡眠について	27.6%	5	特にない	26.1%	5	安全な食料、食事について	24.1%	5	運動やスポーツについて	20.7%	5	特にない	26.2%
6	安全な食料、食事について	22.2%	6	自分の体について	24.0%	6	自分の体について	23.0%	6	自分の体について	17.6%	6	運動やスポーツについて	18.4%
7	友だちとのつきあいについて	19.9%	7	友だちとのつきあいについて	21.4%	7	睡眠について	16.0%	7	特にない	16.0%	7	自分の体について	18.0%
8	その他	17.4%	8	安全な食料、食事について	17.5%	8	特にない	14.0%	8	睡眠について	11.2%	8	睡眠について	17.4%
9	お酒・たばこ・薬物について	13.6%	9	お酒・たばこ・薬物について	9.1%	9	お酒・たばこ・薬物について	7.6%	9	お酒・たばこ・薬物について	4.6%	9	お酒・たばこ・薬物について	2.0%
10	特にない	1.1%	10	その他	0.5%	10	その他	0.6%	10	その他	0.0%	10	その他	0.7%

10年前は年齢が上がるとともに「健康に良い食事について」が上位になっていく傾向がみられたが、今回は学童期・思春期でも上位になっている。

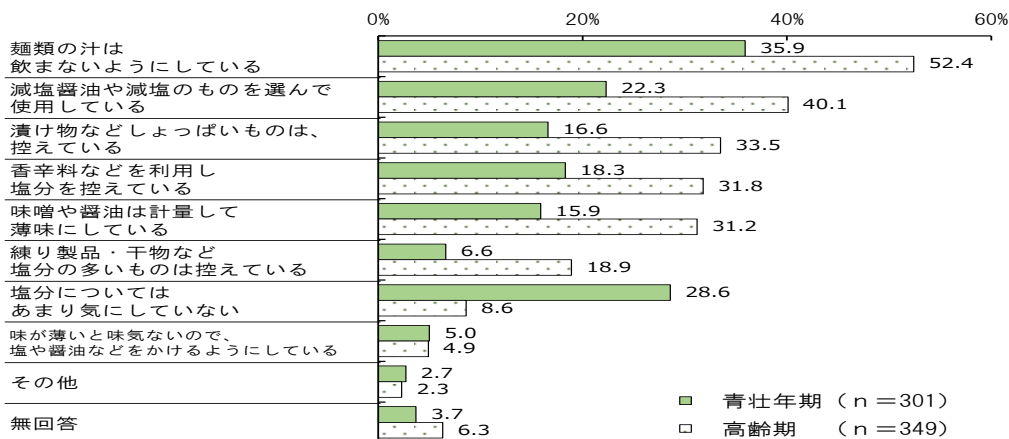
また、10年前には上位10位に入っていなかった「ストレスなど、心の健康について」が上位5位にランクインしている。

介入が難しい世代だが、食やストレスなどのテーマと方法を工夫することで今まで以上の介入が可能ではないか。

【食事】

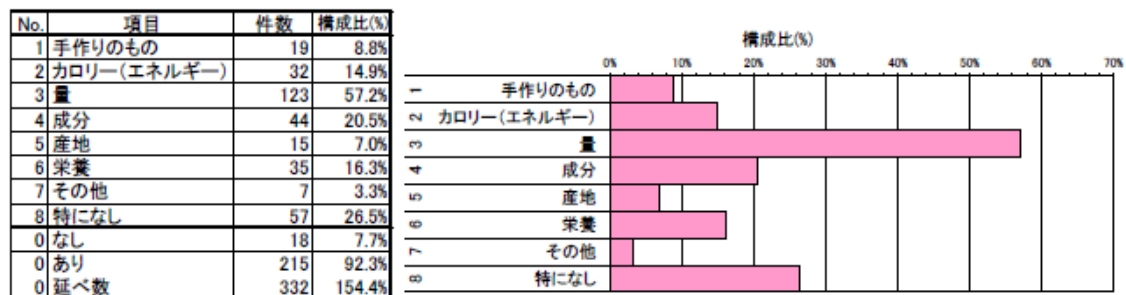
[普段の食事は、塩分に気を付けていますか]

R3 年 P33

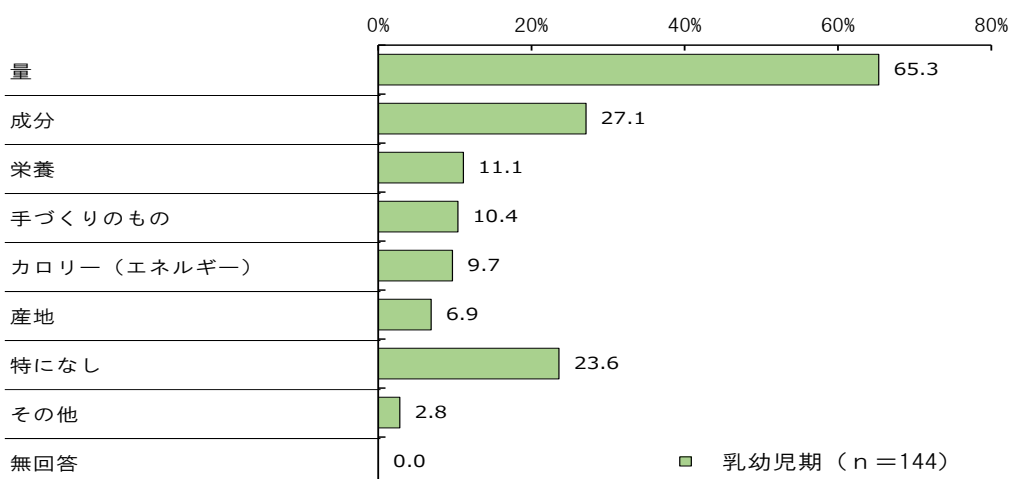


青壮年期で「塩分についてはあまり気にしていない」が多い。減塩については引き続き啓発が必要。

[乳幼児：おやつはどのようなものに気を付けていますか]



R3 年 P38



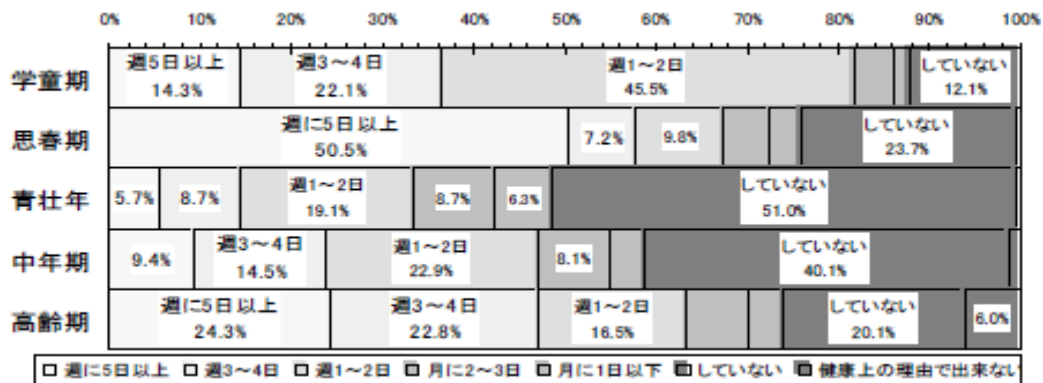
乳幼児期のおやつに対して、気を付けているのは「量」が最も多く、前回よりも増加。また、「手作りのもの」8.8%→10.4%と増加。

「特になし」26.5%→23.6%と減少し、気を付ける割合が増加。

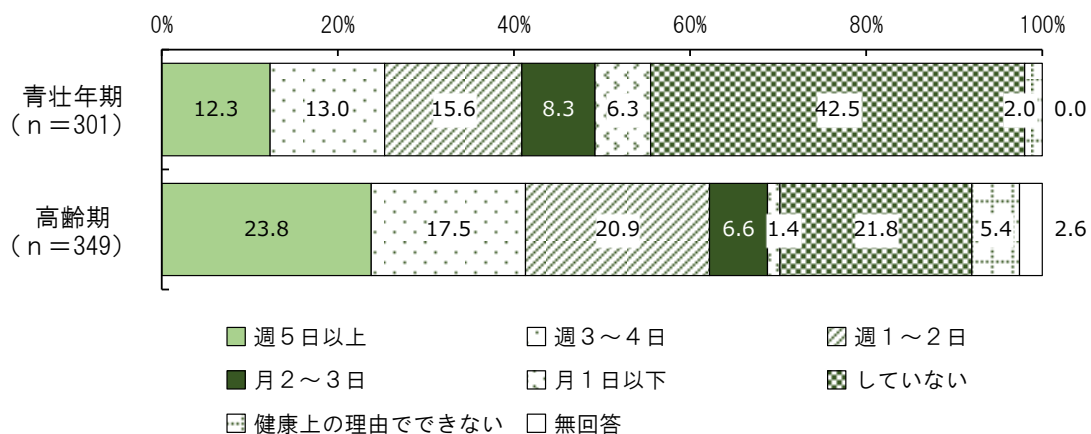
【運動】

[日頃から日常生活の中で、運動を1日30分以上していますか]

H23 年 P22



R3 年 P41



今回の結果より、青壮年期は「していない」が最も多い。

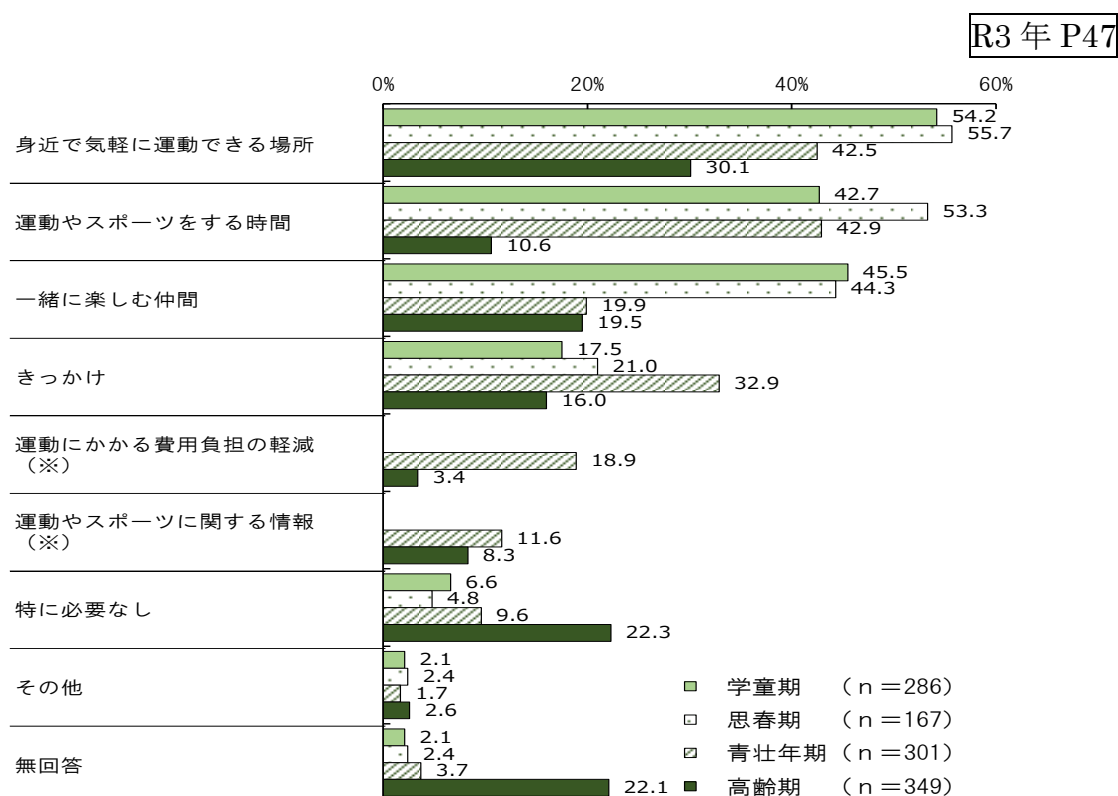
高齢期は「5日以上/週」が一番多いものの、「5日以上/週」＋「3～4日/週」が41.3%で前回の47.1%からやや減少。「していない」も(20.1%→21.8%)やや増加しており、全体的に運動の頻度が減少した。

青壮年期(中年期含む)・高齢期ともに、[運動をだれと行うか]・[行っている運動・スポーツ]・[運動をしていない理由]の順位に変化はなかった。

しかし、「ゴルフ・パークゴルフ」や「トレーニングマシン」を使った運動の増加は10年前との社会的背景・環境の変化を感じた。

どのような運動をしたいと考えているのかを把握することもカギとなるのではない。

[今後、運動を続けていく（または新たに始める）ために、必要なこと]



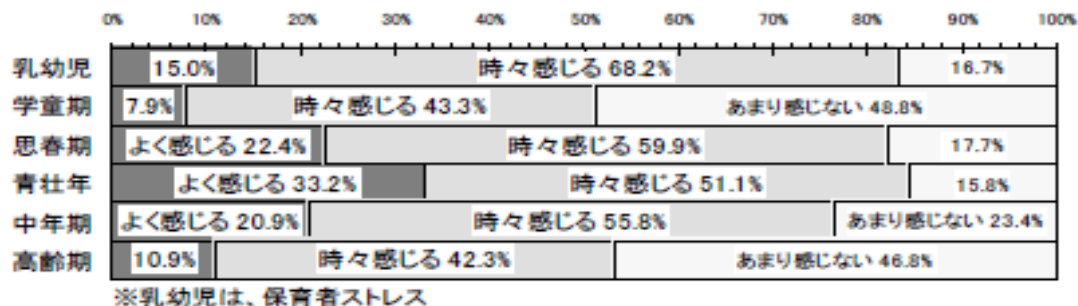
運動を始めるために、青壮年期の上位は場所と時間であり、10年前と変わりがなかった。

思春期、高齢期においても「身近で気軽に運動できる場所」が最も多かった。

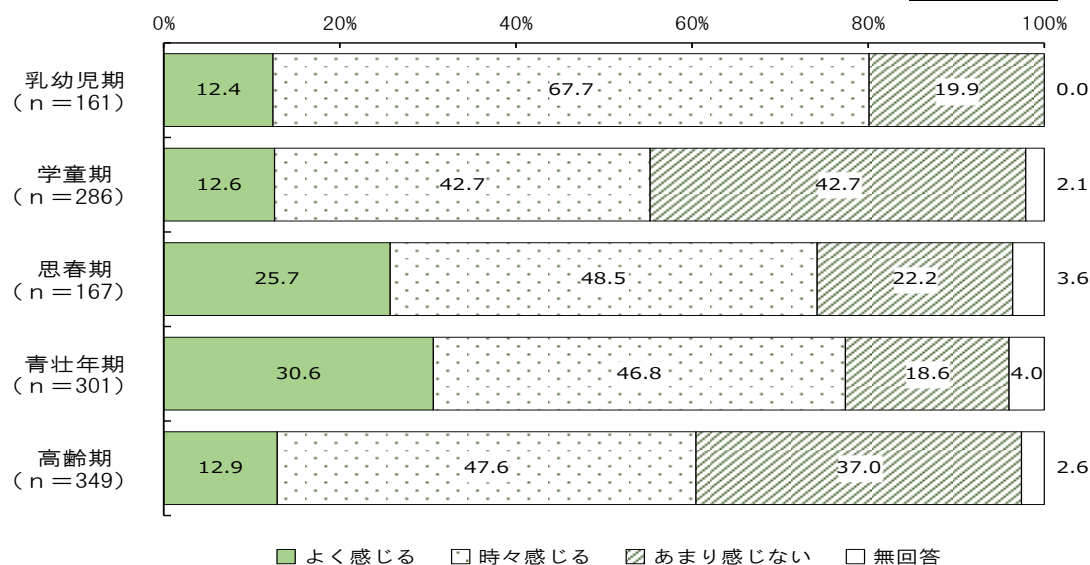
【精神保健】

[この1年くらいで、日常生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか]

H23 年 P23



R3 年 P55

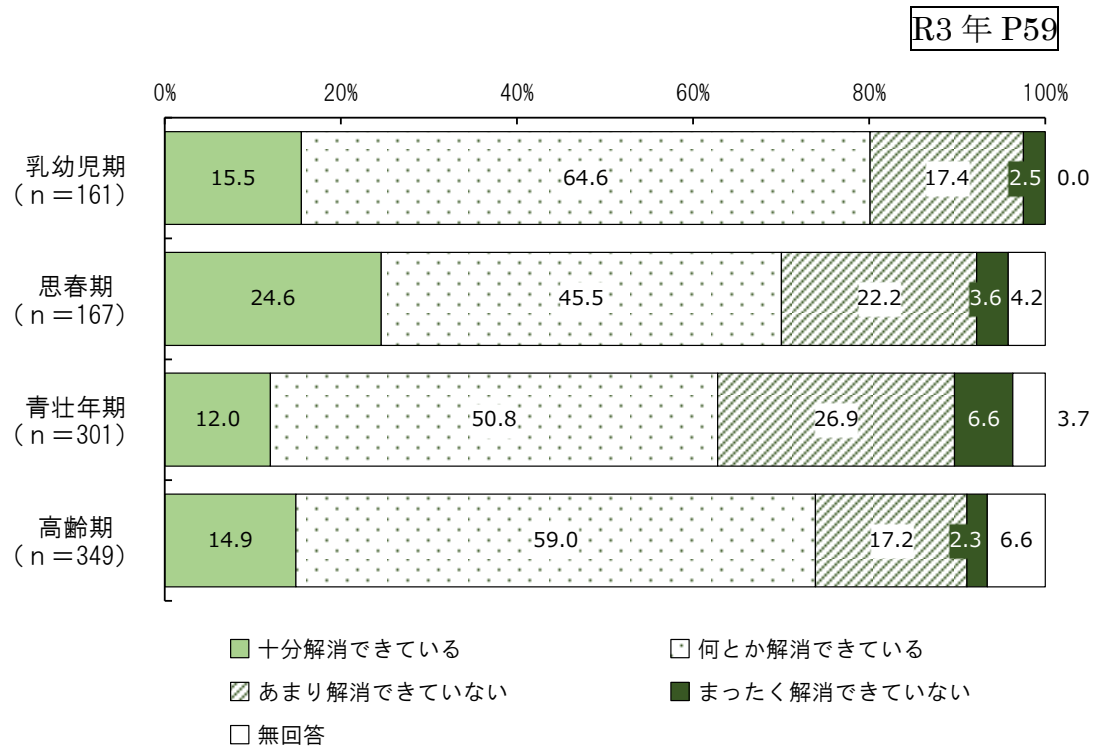


学童期、思春期、高齢期において「よく感じる」が10年前よりも増加。

学童期、高齢期は「よく感じる」＋「時々感じる」合計でも10年前より増加しており、全体的にストレスを感じている人の割合が上がっている。

乳幼児期は、主に育児をしている人の回答だが、こちらは「よく感じる」、「時々感じる」とともに減少した。

[ここ 1 か月間を振り返り、あなたは悩みや不安、ストレスを解消できていると思いますか]



「あまりできていない」 + 「全くできていない」割合合計

世代 \ 年度	H23 年	R3 年
乳幼児期	22.3%	19.9%
青壮年期	35.8%	33.5%
中年期	24.7%	
高齢期	15.2%	19.5%

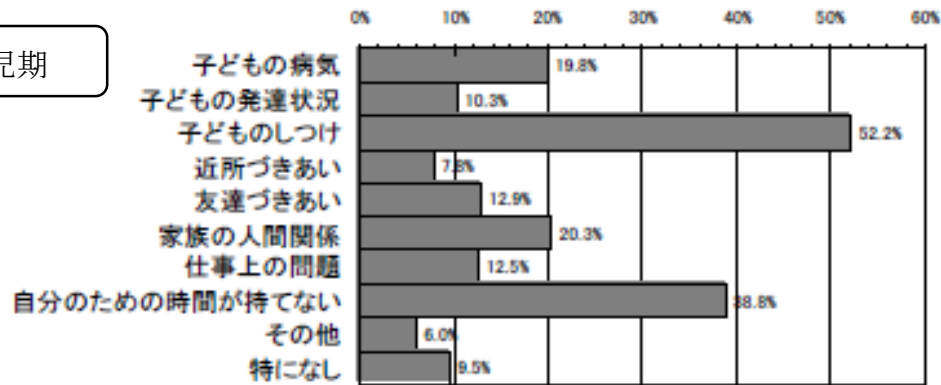
感じるストレスに対して、解消できているかについて、乳幼児期の主に育児している人の回答は「あまりできていない」 + 「全くできていない」人が前回よりも減少（改善）している。

しかし、高齢期は増加し、「十分解消できている」も前回（16.6%）より減少した。

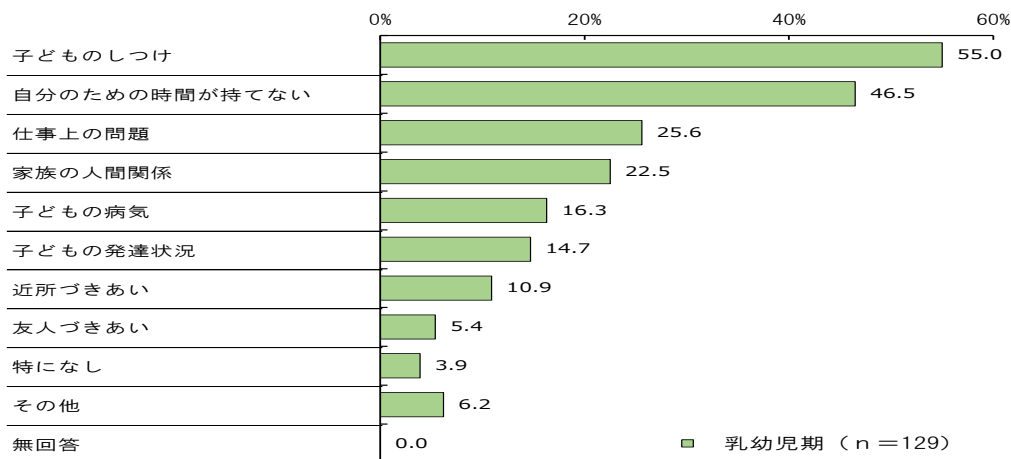
[どのようなことで悩みや不安、ストレスを感じますか]

H23 年 P23

乳幼児期



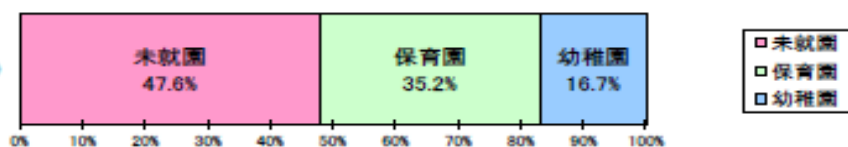
R3 年 P56



関連して、乳幼児期の育児ストレスは、「子どものしつけ」・「自分のための時間が持てない」の上位2つは同様だが、今回は「仕事上の問題」(12.5%→25.6%)となっており、働きながら子育てをする人が増えていることがうかがえる。

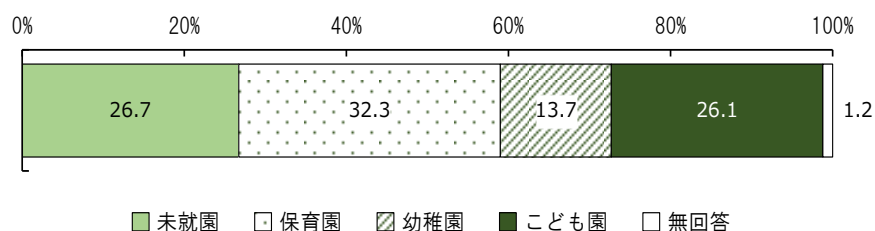
関連 [通園先]

H23



R3

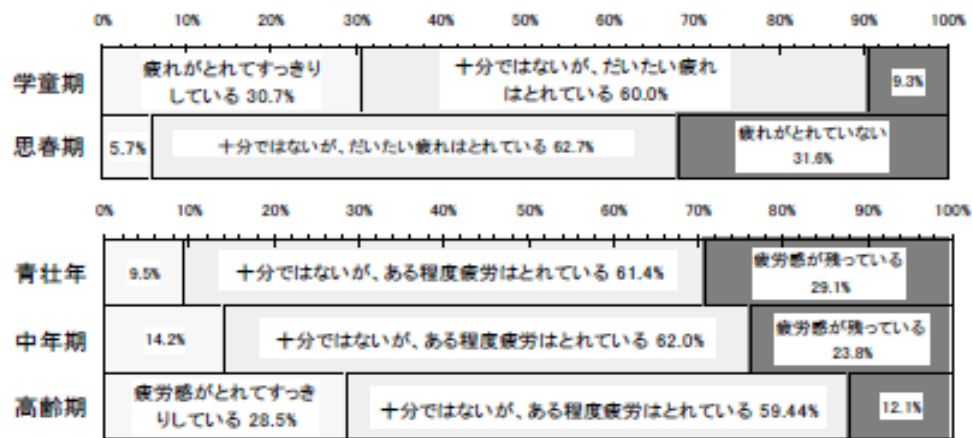
乳幼児期
(n=161)



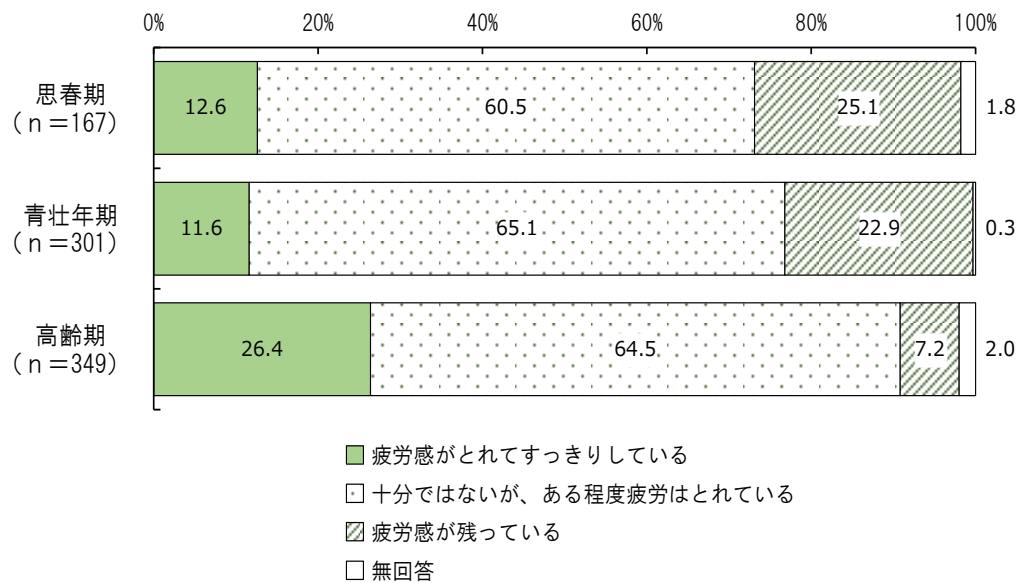
【睡眠】

[朝、目覚めた時の状況はどうか]

H23 年 P31



R3 年 P51



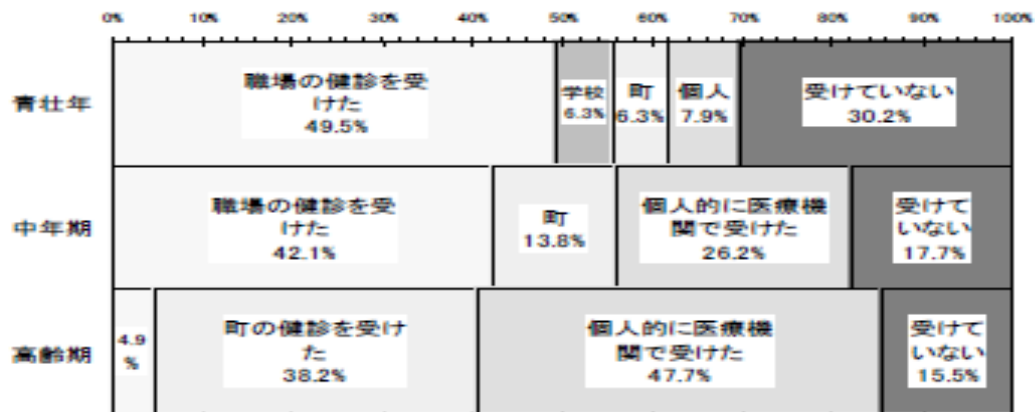
今回の結果、最も「疲労感が残っている」世代は思春期だった。

しかし、思春期、青壮年期、高齢期において「疲労感が残っている」割合が減少していた。

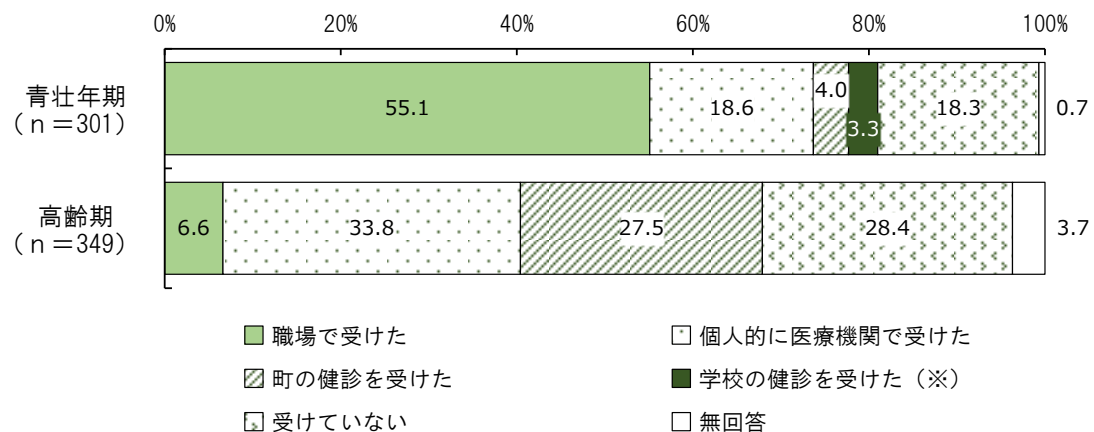
【健診受診状況】

[過去 1 年間に健康診断や人間ドックを受けたか]

H23 年 P39



R 3 年 P21

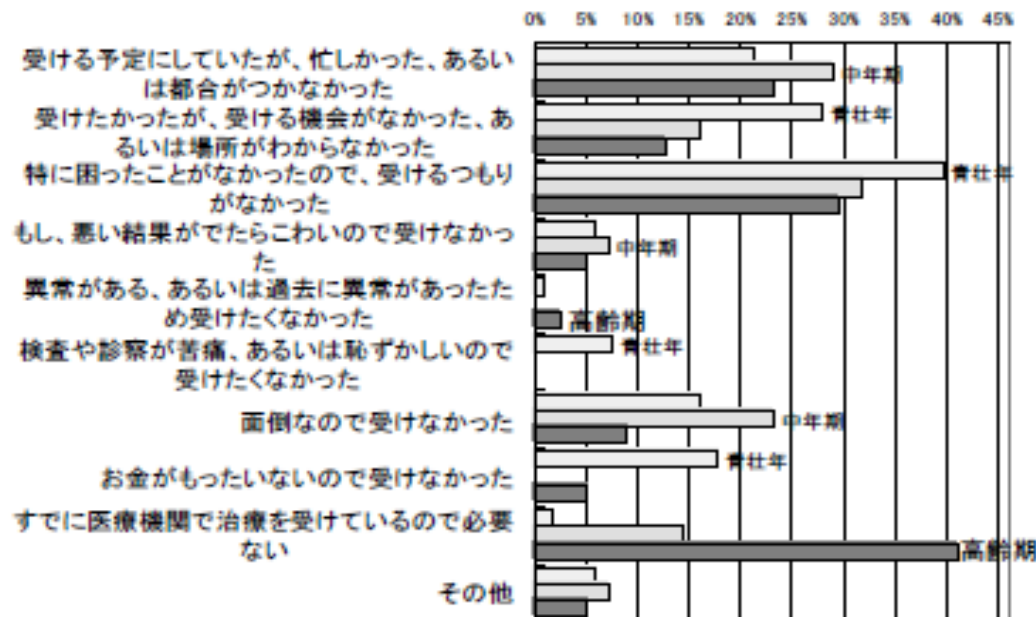


青壮年期では、「職場で受けた」が増加し、「受けていない」が減少したが、高齢期では「受けていない」が増加し、「町の健診を受けた」・「個人的に医療機関で受けた」も減少している。

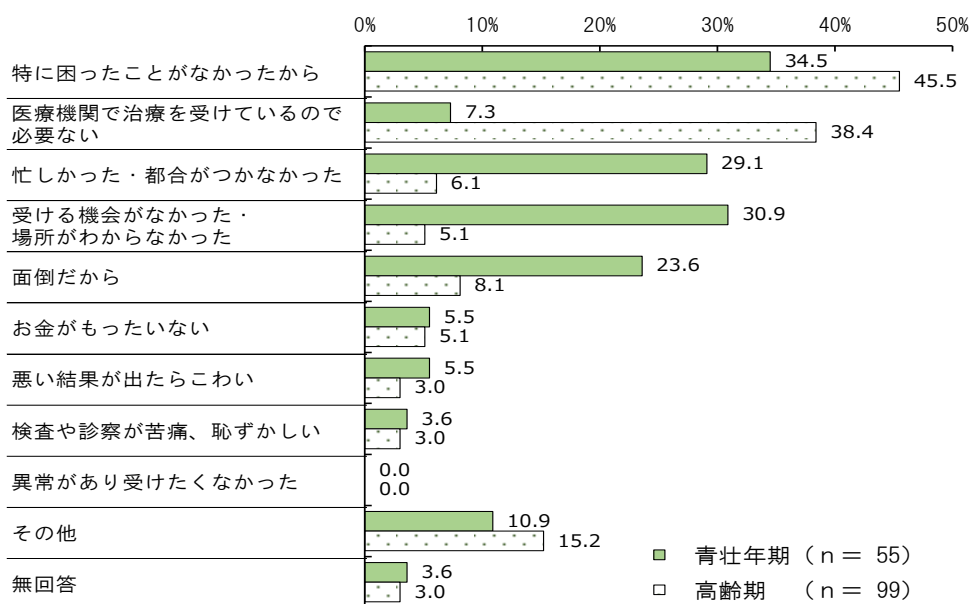
高齢期ではコロナの影響から《受診控え》の現われか、いずれにしても、今後生活習慣病等の重症化が懸念される。

[受けていない理由は何ですか]

H23 年 P39



R 3 年 P22



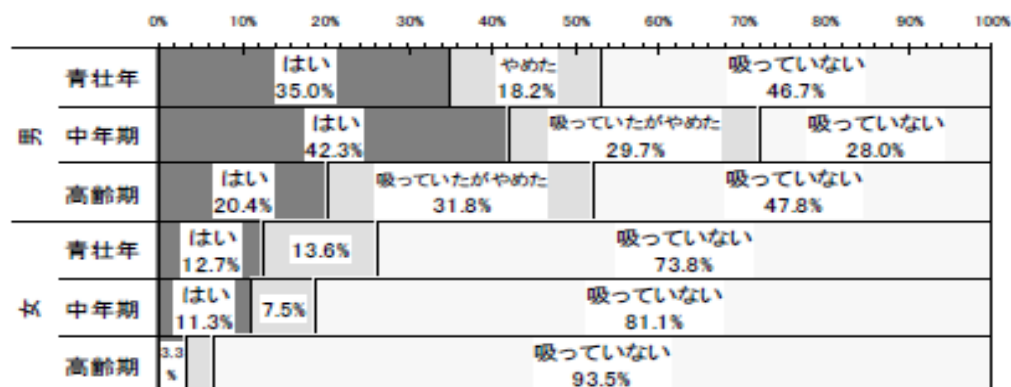
受けない理由について、「特に困ったことがない」と回答した割合が、青壮年期と高齢期とで10年前と逆転している。

青壮年期は「受ける機会がなかった、あるいは場所が分からなかった」と回答している割合が10年前も今回も高い。青壮年期の世代に届きやすい周知方法の工夫が必要。

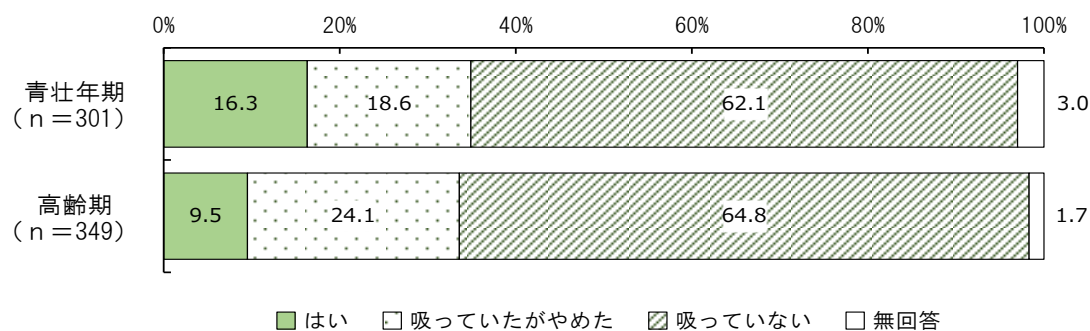
【喫煙】

[あなたは、たばこを吸っていますか]

H23 年 P38

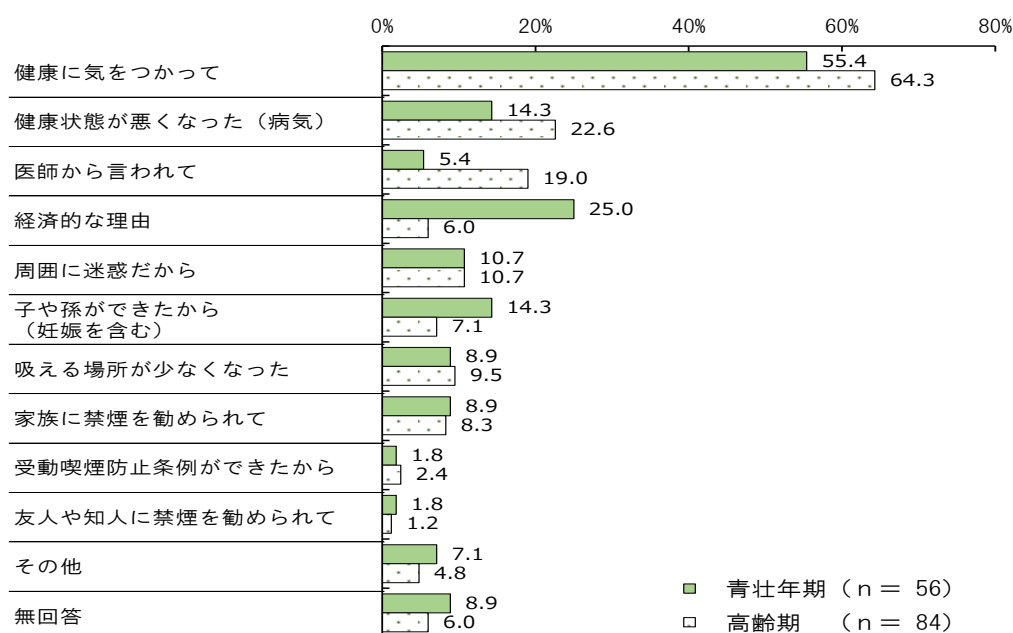


R 3 年 P21



[やめた理由は何ですか]

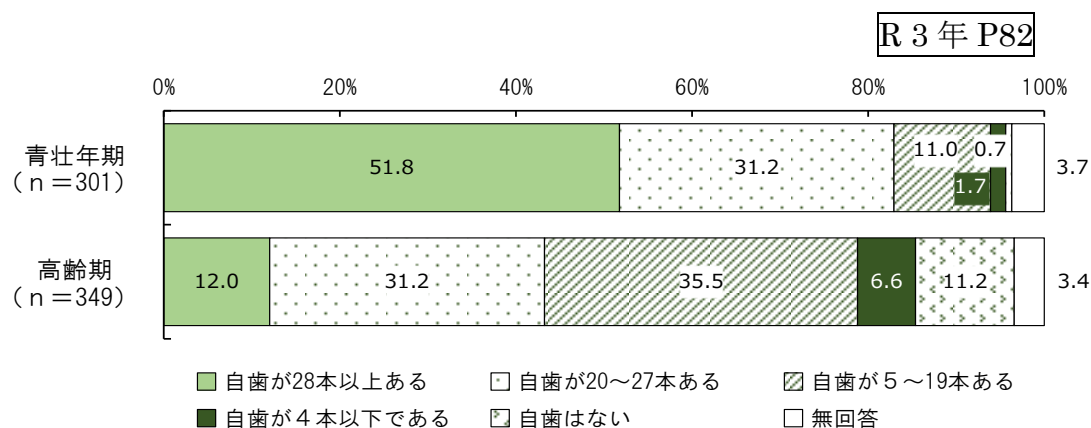
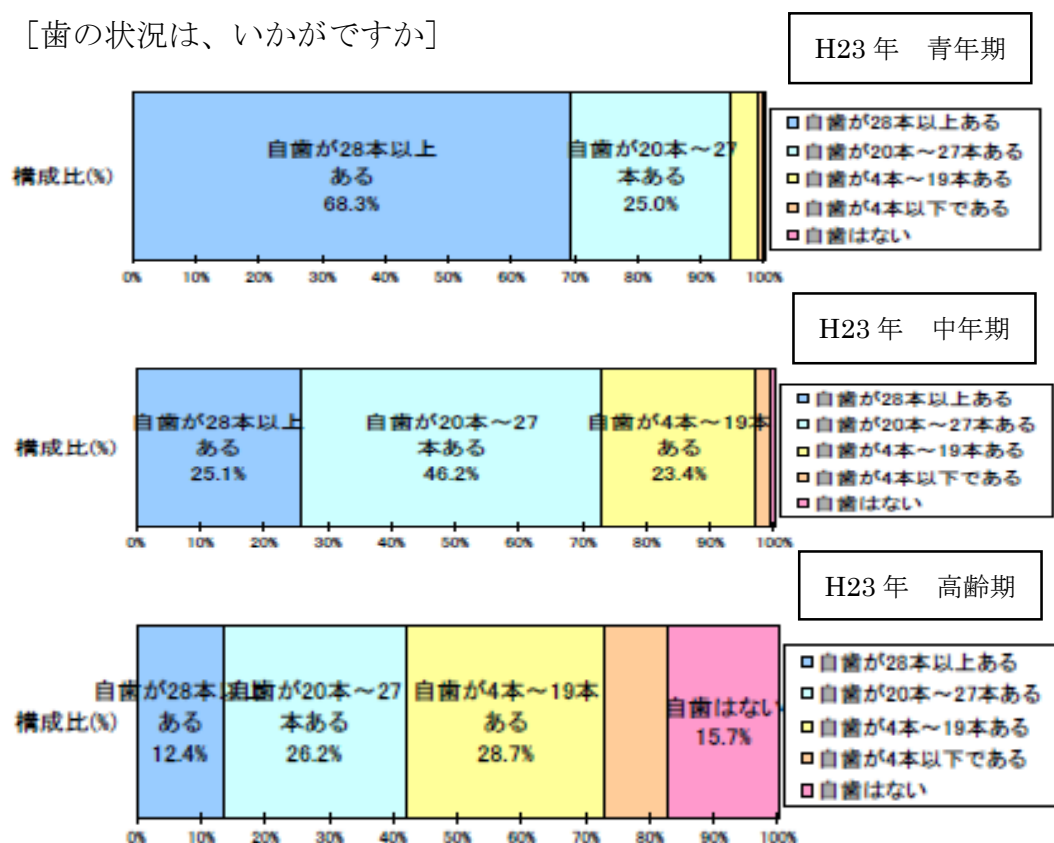
R 3 年 P75



上記結果より、今後とも取り組めそうなポイントとしては、医師から禁煙勧奨してもらうよう協力依頼や、妊娠届出時の卒煙支援などがあると思われる。

【歯科衛生】

[歯の状況は、いかがですか]



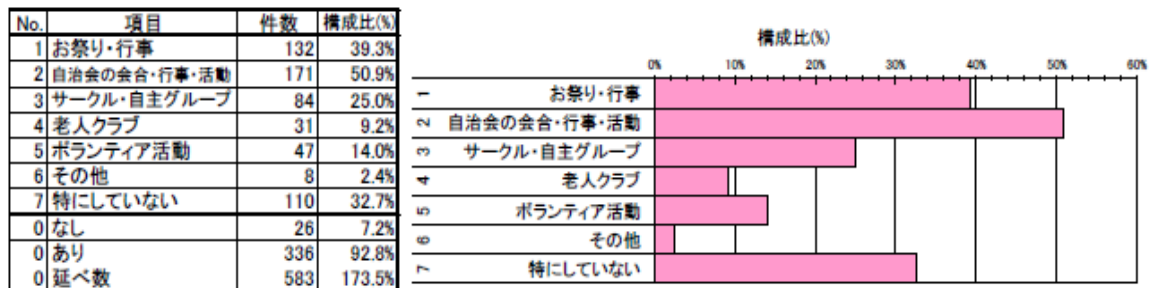
高齢期の自歯が20本以上ある割合は、10年前の38.6%に対し、43.2%に増加。また、自歯がない割合は15.7%から11.2%に減少しており、残存歯が増えている。

[歯の健康管理] (R3P88) では、〈健康日本21〉の75歳から84歳における自歯20本の目標は令和4年50%である。今後さらに自歯を残せる健康づくりが必要であり、その前の世代からアプローチが必要。

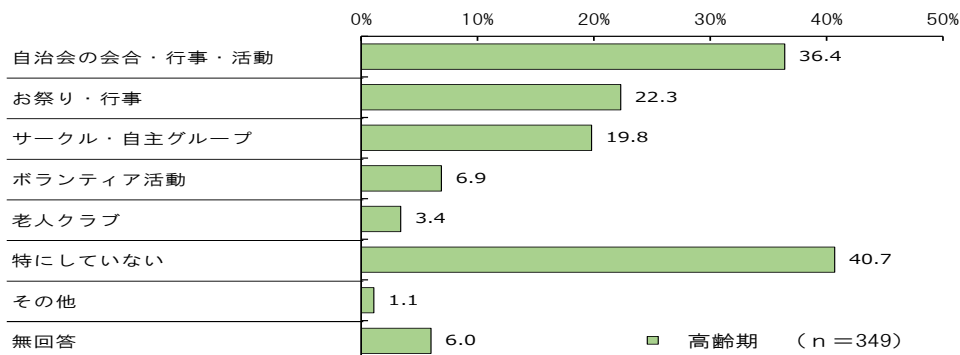
【健康対策】 日頃の活動について

[あなたは、次のような活動に参加していますか]

H23_6高齢期110818 単純集計結果「問45 社会活動参加」



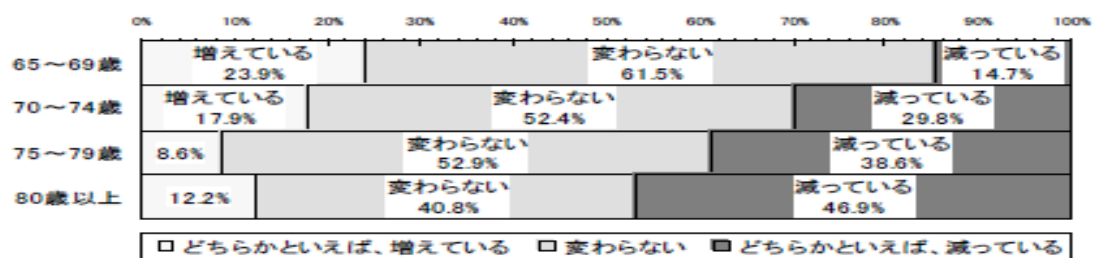
R 3 年 P91



社会参加活動の状況として、自治会等への参加が 14.5%減少し、特にしていないが 8.0%上昇しており、コロナ禍による影響が高齢期の社会参加に影響を及ぼしていることが考えられる。

[一年前と比べて外出の回数が変化していますか]

H23 年 P41



R 3 年 P91

