市民健康意識調査結果の概要をお知らせします

市民の健康に関する意識や取り組みの現状について調査した結果の一部をお知らせします。平成27・29年度に行った同調査と比較し、「第2期のしろ健康21計画」に定めた目標指標に対する評価や、健康づくりに結びつく新たな取り組みの参考としていきます。

問合せ　健康づくり課☎58-2838

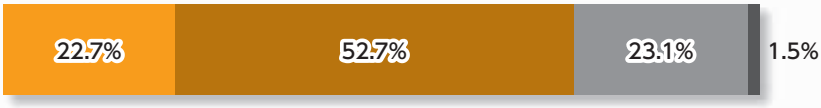
【調査概要】

調査対象　市に住所を有する20歳以上の男女2,000人
調査方法　郵送による回答
調査期間　令和３年５月31日～令和３年６月18日
調査項目　以下のとおり
回答者数　865人
回答率　43.3％

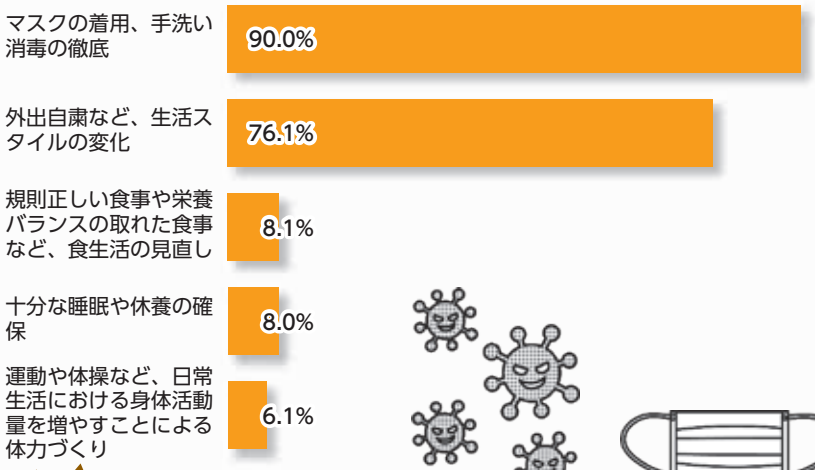
新型コロナウイルス感染症による生活の変化（新規項目）

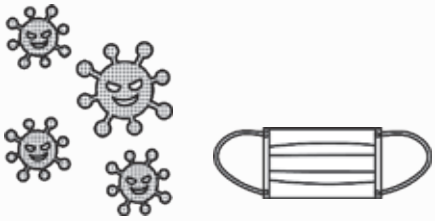
■大きくある　■やや変化あり　■変化なし　■無回答

新型コロナウイルス感染症の流行により、健康観や日常生活に変化はありますか。

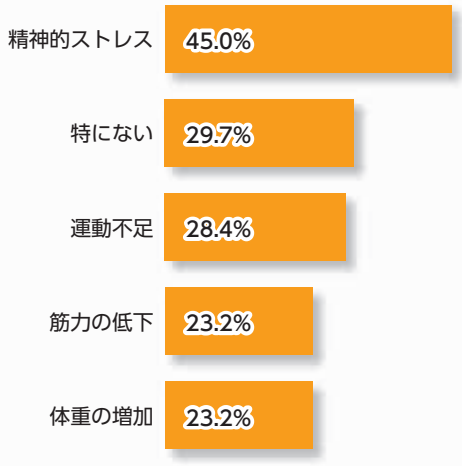


「大きく変化あり」または「やや変化あり」となった方はどのように変化しましたか。（上位５項目）





感染予防のために不要不急の外出を控えることで健康面での不安は何ですか。（上位５項目）



ポイント

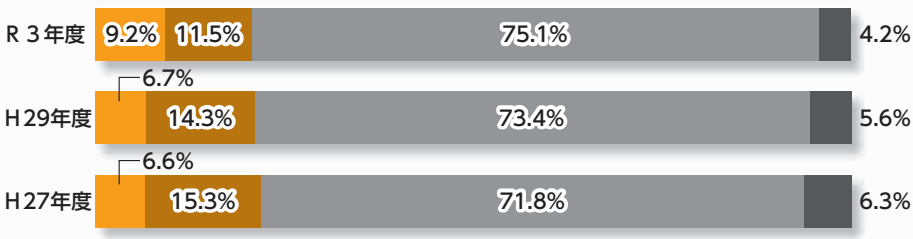
感染予防のため、マスク着用、手洗い消毒などを徹底しましょう！

新型コロナウイルス感染症により、「精神的ストレス」、「運動不足」などの回答がある一方、「特に不安なし」という回答も多い結果となりました。精神的ストレスは、外出できないことやマスク着用などの制限が増えたためと考えられます。

ストレスや悩み事

■相談したいと思い、実際に相談したことがある　■相談したいと思ったが、できなかった
■相談したいと思ったことはない　■無回答

ストレスや悩み事などを専門機関に相談したことはありますか。



ポイント

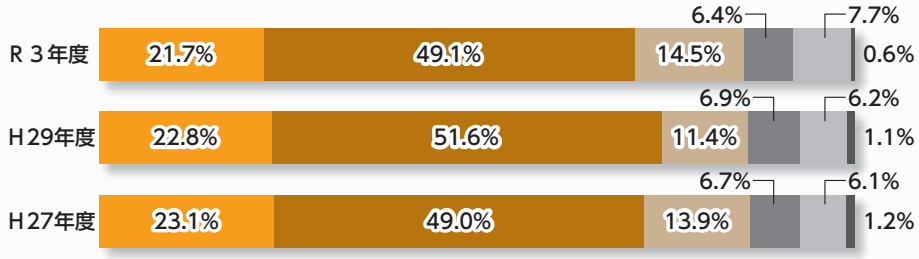
一人で抱え込まず、何事も相談することで心を和らげることが重要！

「相談したいと思ったが、できなかった」理由として、「どこに相談すればよいかわからない」や「相談しても無駄だと思った」という回答がありました。市では相談場所の周知を工夫し、気軽に相談できるように努めます。

健康状態や健康管理の方法

■健康である　■どちらかというと健康である　■どちらかというと健康ではない　■健康ではない　■どちらともいえない　■無回答

現在の健康状態についてどのように感じていますか。



健康のために行っていることはありますか。（上位５項目）

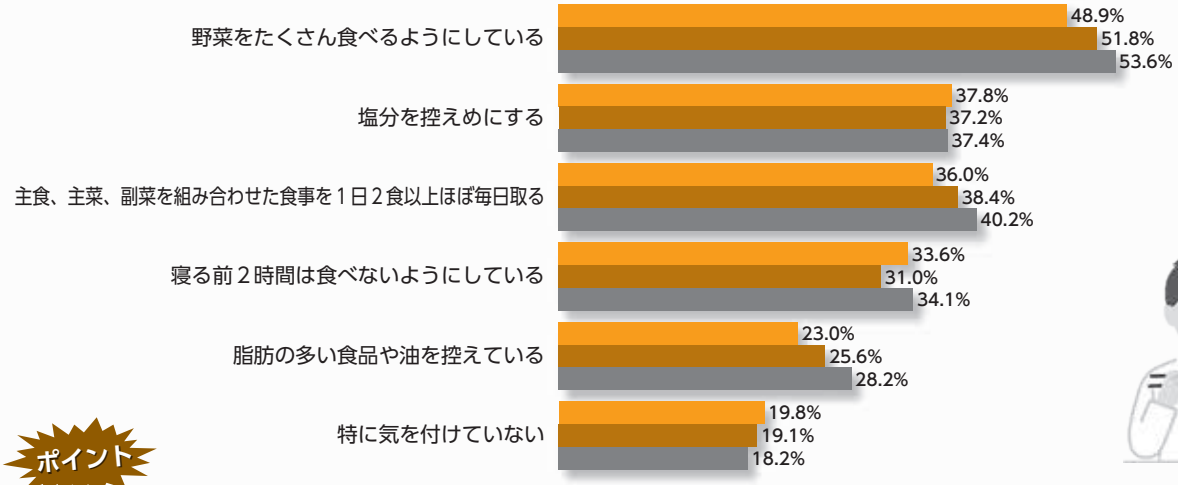
ポイント

バランスの取れた食事や運動、禁煙、適正飲酒、健（検）診受診が重要！

「健康である」「どちらかというと健康である」の合計が減少しており、健康状態改善に向けた取り組みが必要と考えられます。疾病の予防は健（検）診を受診することが重要です。医療機関を受診したとしても、健診やがん検診を受診しなければ、事前に病気は発見できません。定期的に健（検）診を受けましょう。

食生活

普段の食生活で気を付けていることはありますか。（上位６項目）　■R３年度　■H29年度　■H27年度



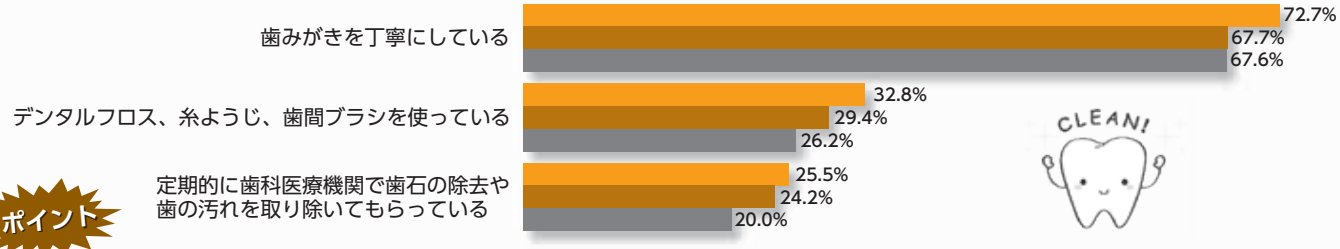
ポイント

野菜の摂取と減塩が重要！

食生活で気を付けていることの上位は、前回の調査に比べて大きな変化が見られませんでした。しかし、「特に気を付けていない」と回答している方が微増しており、改善に向けた働きかけが必要と考えられます。野菜は350g以上摂取し、塩分は男性7.5g、女性は6.5g未満に抑えましょう。

歯の健康

歯の健康のために行っていることはありますか。（上位３項目）　■R３年度　■H29年度　■H27年度



ポイント

歯と歯ぐきのケアが重要！

歯の健康を維持するためには「歯みがき」だけでは不十分です。デンタルフロス等の使用や定期的な検診なども一緒に行いましょう。