平成24年度　市民健康意識調査

■調査目的

能代市では、「のしろ健康２１計画」により、全市民の健康レベルを高めていくための取組を進めてきました。今年度は、２５年度以降の新計画立案の年度にあたることから、市民の健康に関する意識や取組の現状について把握し、その結果を今後の新計画立案に反映させることを目的として調査を実施したものです。

■調査対象者

○２０歳以上の市民１，２００人
○平成２４年４月１日時点の住民台帳から無作為に抽出

■調査方法

郵送による発送・回収

■調査項目

○健康状態・健康管理
○食生活
○運動習慣
○タバコ
○お酒
○歯の健康
○ストレス
○健康情報

■調査実施期間

平成２４年５月１１日（金）～５月３１日（木）

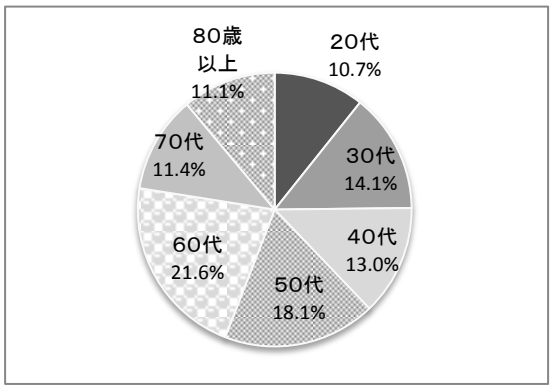
■調査票の回収結果

回答数　：　５６０件　（４６．７％）

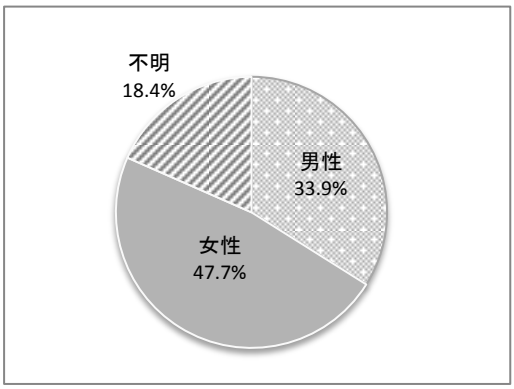
回答者のプロフィール

N=560
（グラフ内に記載があるものを除く）

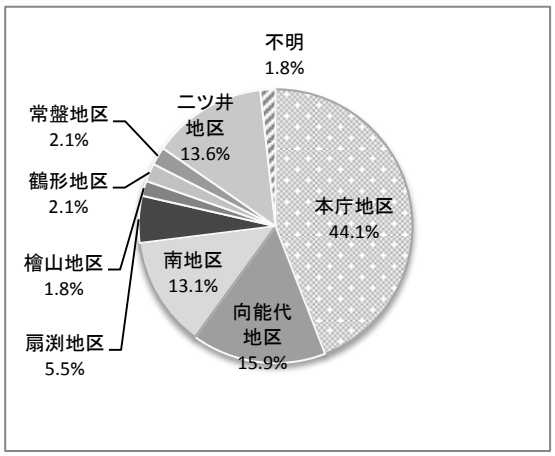
（1）年齢



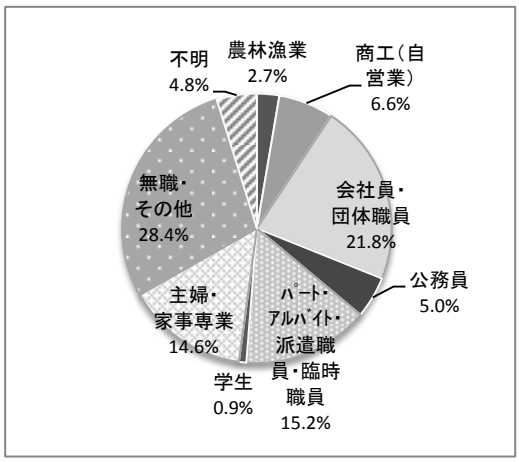
（2）性別



（3）お住まいの地区



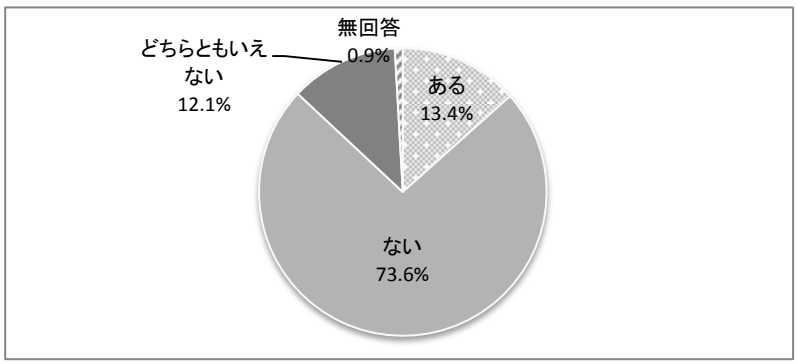
（4）職業



健康状態や健康管理の方法について

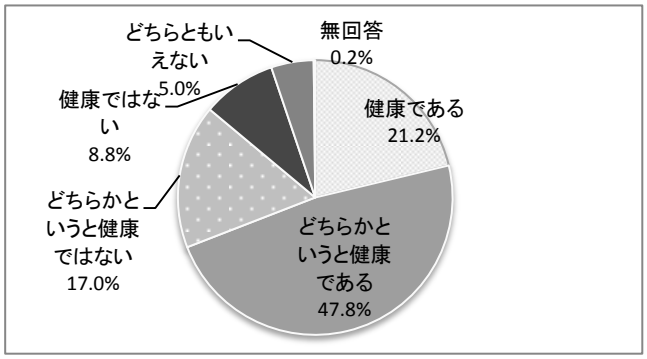
（5）現在、健康上の理由から、日常生活に制限がありますか。

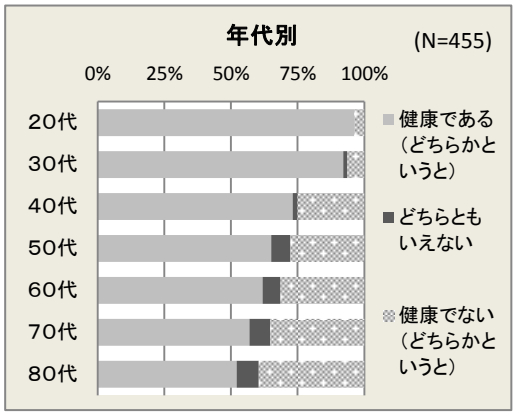
「日常生活に制限がある」「どちらともいえない」と回答した人は25.5%である。年代別にみると、50代では25.3%、60代では28.6%、70代では41.2%と年代が上がるにつれて増加しており、80代では過半数の56.3%となっている。



(6)現在の健康状態についてどのように感じていますか。

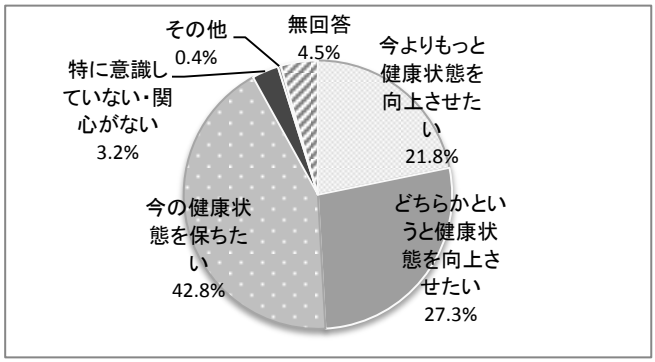
（「どちらかというと」を含め）「健康である」と回答した人は69.0%である。年代別にみると、50代では64.4%、60代では61.2%、70代では56.3%、80代では51.6%となっている。50代で3割近く、80代では半数近くの人が何らかの健康不安を抱えていると考えられる。

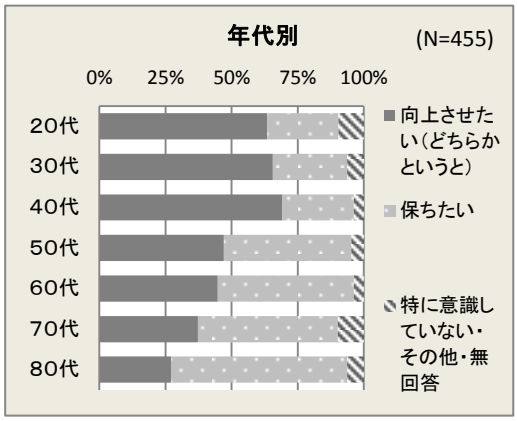




(7)今後の健康状態をどうしていきたいと考えていますか。

20代から40代では、（「どちらかというと」を含め）「健康状態を向上させたい」と回答した人が多い。また、50代以上では「今の健康状態を保ちたい」と回答した人が多くなっており、その割合は男女ともに年代が上がるにつれて多くなっている。





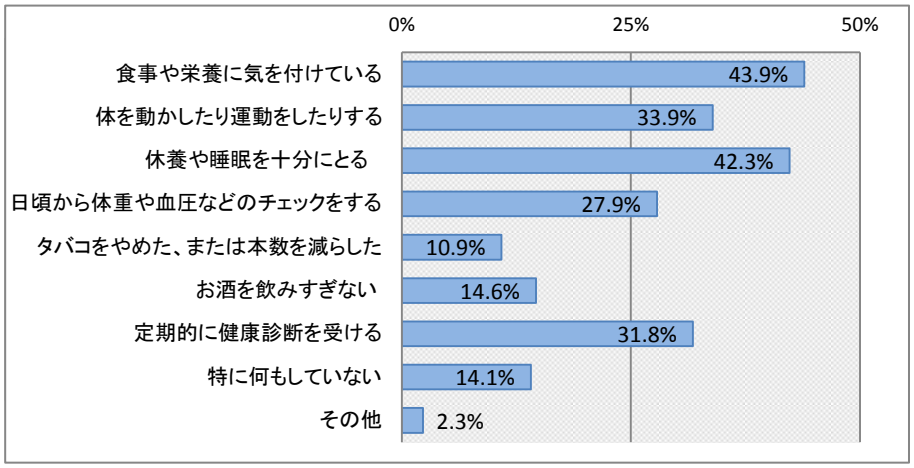
◆その他の記載内容

入院が必要
健康を向上させたいが、それどころではない

（8）健康のために行っていることはありますか。（複数回答）

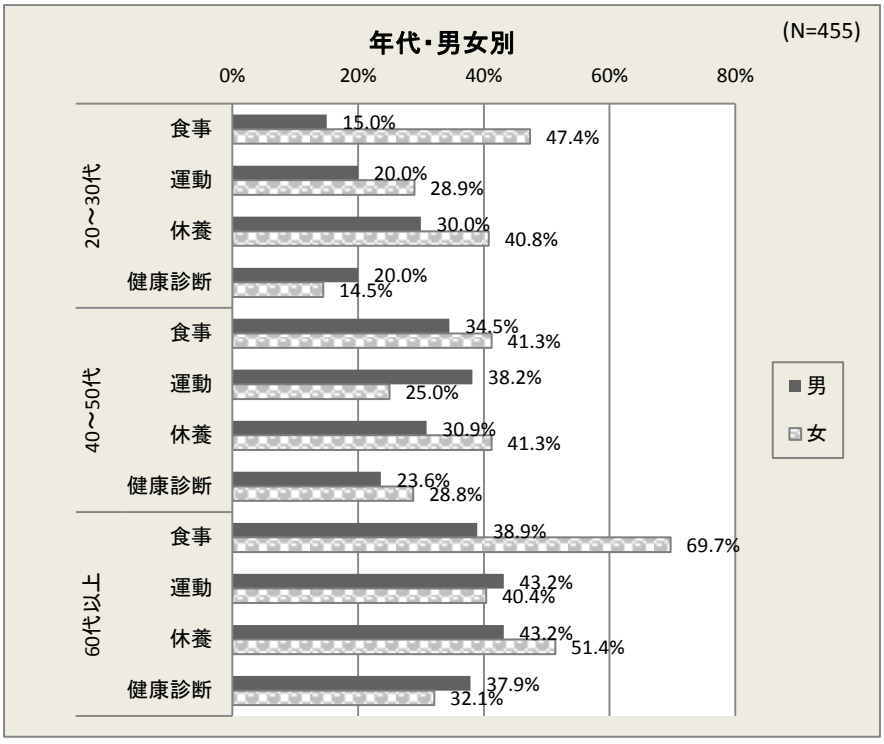
「食事や栄養に気を付けている」（43.9%）、「休養や睡眠を十分にとる」（42.3%）、「体を動かしたり運動をしたりする」（33.9%）、「定期的に健康診断を受ける」（31.8%）と回答した人が多い。

また、年代・男女別にみると、男性では「運動」が比較的多く、女性では「食事・栄養」が多い傾向がある。「定期健診」については、60代以上では3割以上となっているが、年代が若くなるにつれ少なくなり、20代では1割未満である。



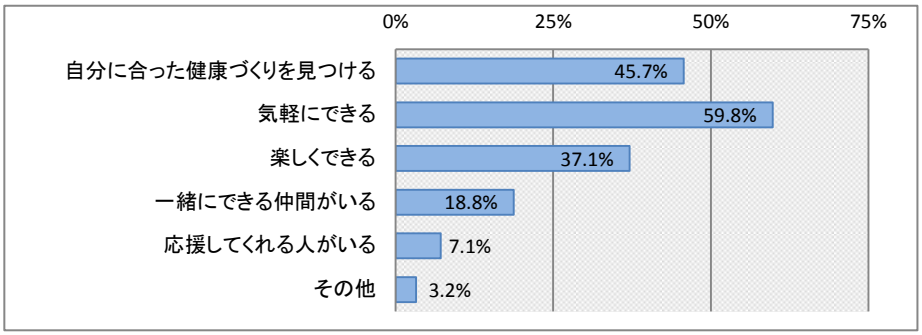
◆その他の記載内容

体調が悪いと感じたら早めに病院に行く
定期的に病院にかかっている
ディサービス・整形外科週3回で健康保持
畑の草取り
笑顔の時間を増やす
時々体育館でウォーキングやジョギング
仲間の集いにできるだけ参加する
周りに迷惑をかけないように自分の思うように生きる
それどころではない



(9)どのような条件があれば、健康づくりを実践してみようと思いますか。(複数回答)

健康づくりを実践する条件として、「気軽にできる」（59.8%）、「自分に合った健康づくりを見つける」（45.7%）、「楽しくできる」（37.1%）の回答が多い。



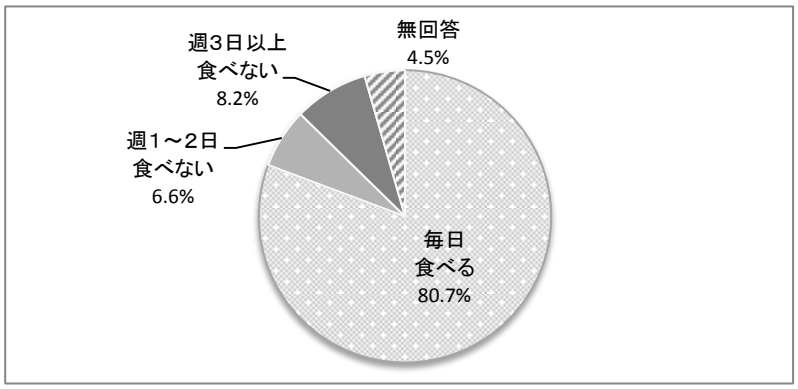
◆その他の記載内容

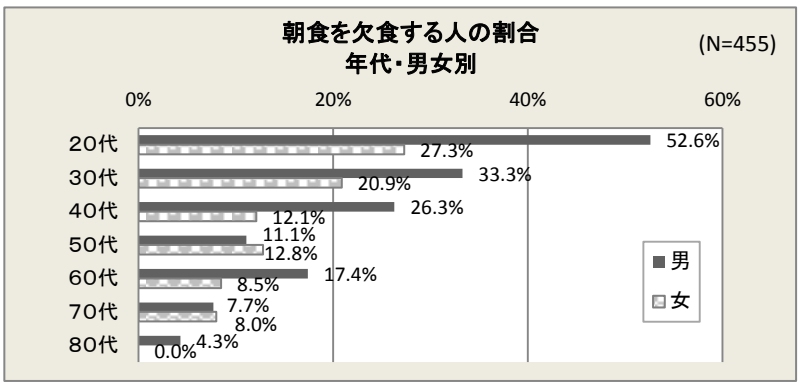
時間とお金に余裕があれば考える
既に実践している
月に2回公民館で合唱を行っている
車いすに座ったままでもできる運動
体力がなくなり、運動は望めない
仕事で体を使うので特にない
それどころではない
やりたくない

食生活について

(10)朝ご飯は毎日食べますか。

朝食を欠食する人の割合は14.8%で、年代・男女別にみると、20代・30代で多く、特に男性が多くなっている。

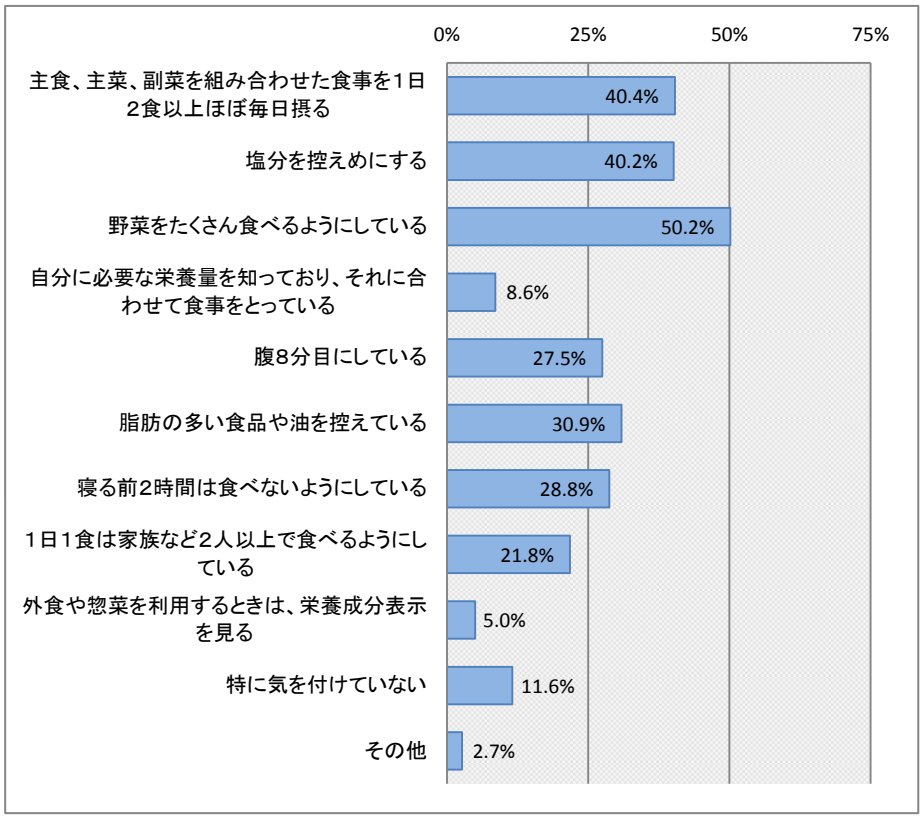




（11）普段の食生活で気を付けていることはありますか。（複数回答）

「野菜をたくさん食べるようにしている」（50.2%）「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を１日２食以上ほぼ毎日摂る」（40.4%）「塩分を控えめにする」（40.2%）と回答した人は多いが、「自分に必要な栄養量を知っており、それに合わせて食事をとっている」（8.6%）「外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る」（5.0%）と回答した人は少ない。

塩分・野菜の摂取などについては、意識的に気を付けている人が多い反面、必要な栄養量を知っている人や、栄養成分表示を見る人が少ないことから、それらの知識の普及が必要と考えられる。



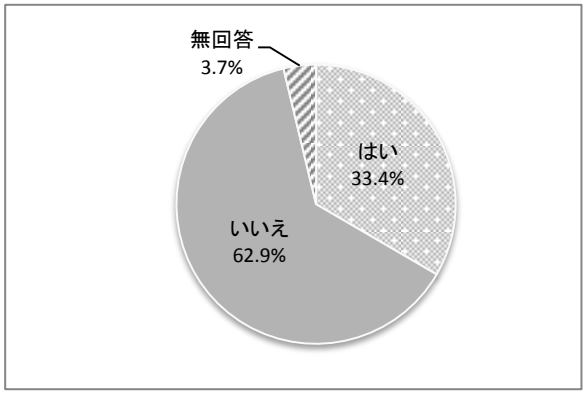
◆その他の記載内容

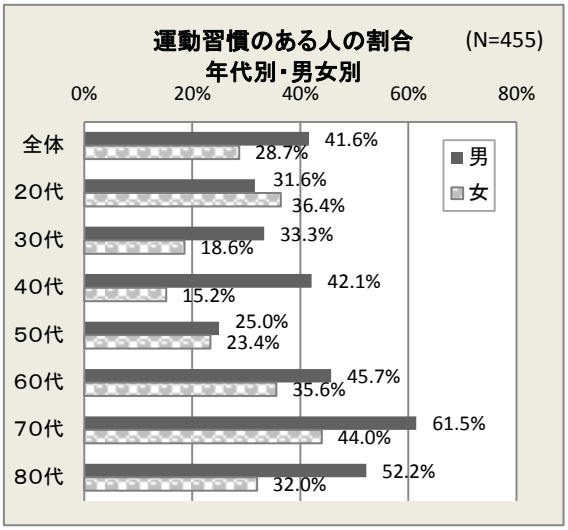
青汁を飲む
肉・魚・野菜などバランスのよい食事
肉より野菜中心になっている
塩化ナトリウムではない塩選び
水分を摂る・体調を考慮し食品を組み合わせて摂っている
好きなものを好きなだけ食べる
水分を多く摂る
病気のため食欲がない
夕食は米をとらない
魚を多く食べ、できるだけ手作りをする
食事は毎回一緒
食べたいときは食べる、食べたくない時は食べない

運動習慣について

（12）普段の生活の中で運動をする習慣はありますか。

運動習慣のある人は、33.4%で、男性が41.6%と、女性の28.7%を上回っている。また、50代男性、40代女性で、運動習慣のある人が特に少ない。



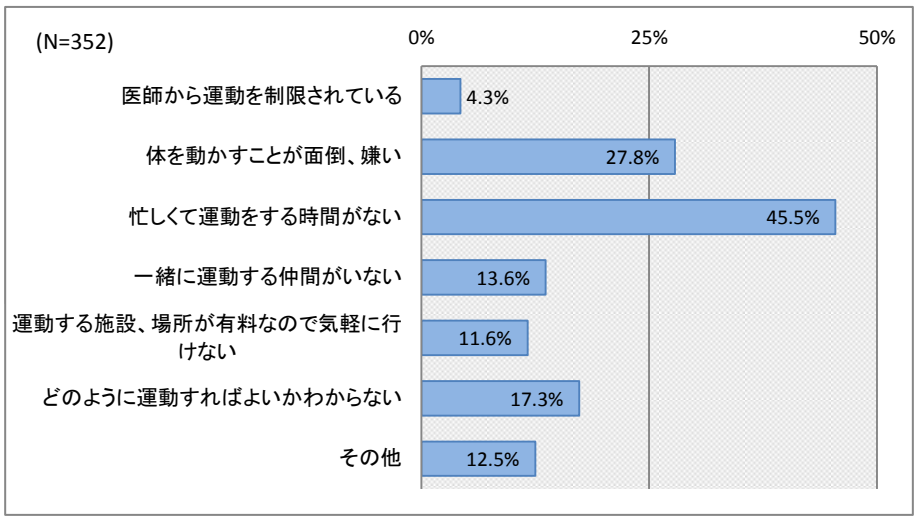


（13）（12）で「2. いいえ」とお答えになった方にお聞きします。運動ができない理由は何ですか。（複数回答）

「忙しくて運動をする時間がない」（45.5%）、「体を動かすことが面倒、嫌い」（27.8%）と答えた人が多い。

また、問12で、運動習慣のある人が特に少なかった50代男性、40代女性においては「忙しい」が約４割、「どのように運動すればよいかわからない」が約２割であった。

その他の記載では、通勤や仕事・農作業で体を動かしていると回答した人が多い。

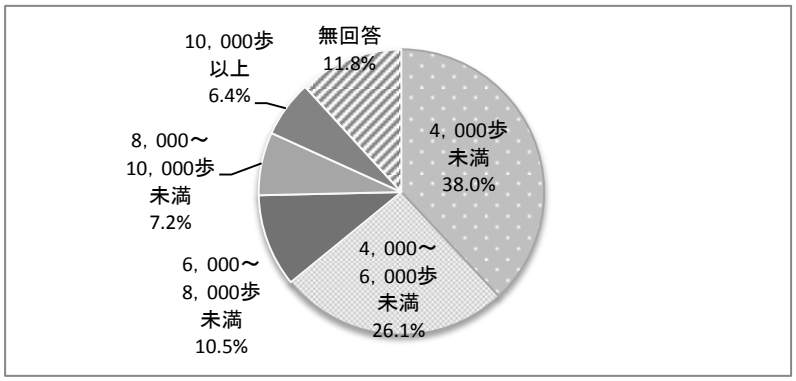


◆その他の記載内容

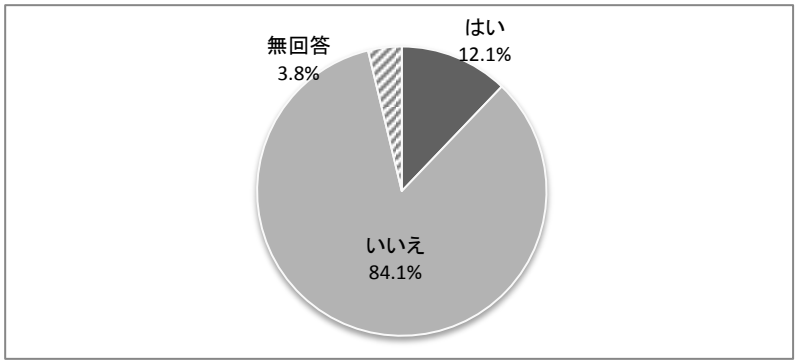
毎日の通勤である程度歩いている	育児中で時間がない
常に体を動かしている	農作業で体を動かしている
買い物の時には歩くようにしている	仕事の運動量が多い
適当に仕事をしているからたまに手・足・腰の運動	気管支喘息で治療中
外出時は自転車を使用する	脳梗塞で麻痺があり、リハビリをうけている
その時の体調に合わせてする	足・腰痛のため
なんとなくダラダラしてしまう	運動できる状態ではない
何度か試みたが長く続かない	施設が遠い
体が思うようにいかない	施設・場所があっても知らないのかも
年だから	それどころではない

（14）日常生活での1日の歩数はどれくらいですか。

1日8,000歩以上歩く人の割合は13.6%となっている。



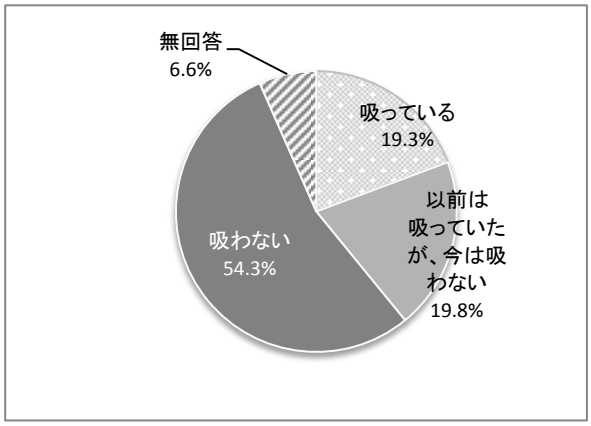
（15）ロコモティブシンドロームを知っていますか。

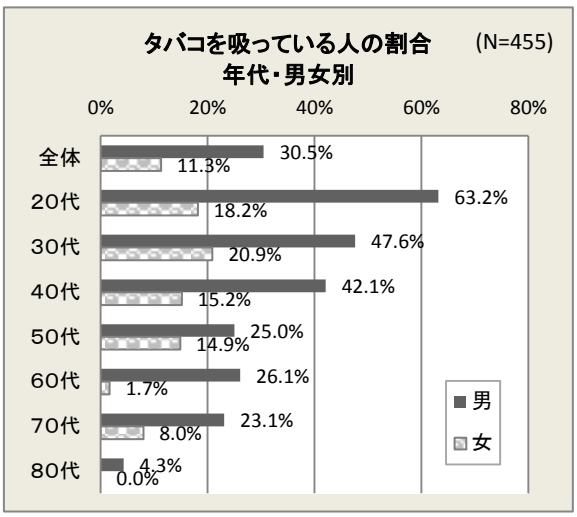


タバコについて

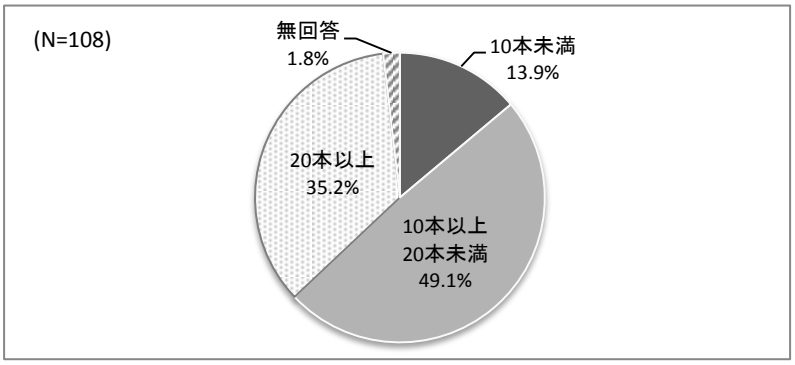
（16）現在、タバコを吸いますか。

タバコを吸っている人の割合は、男性は30.5%、女性は11.3%である。年代・男女別にみると男性では20代が63.2%と最も高く、年代が上がるにつれて減少傾向である。女性は20代、30代が2割前後と高い。妊娠・出産・子育てを迎える世代の喫煙率が男女ともに最も高くなっていることから、タバコの健康被害・受動喫煙についての教育が必要と考えられる。



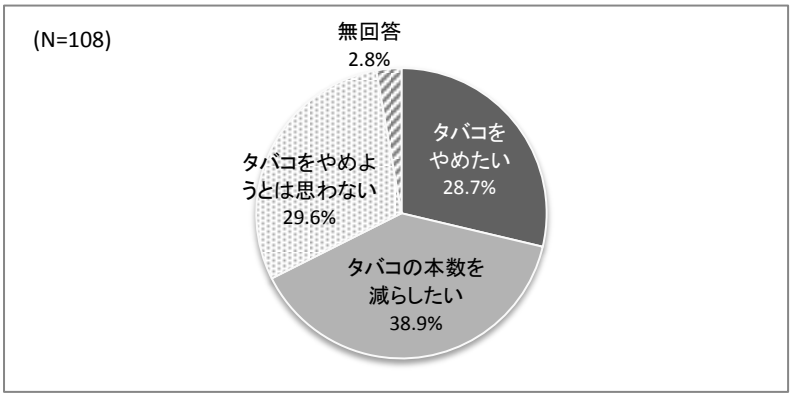


（17）（16）で「1．吸っている」とお答えした方にお聞きします。1日の平均本数はどのくらいですか。

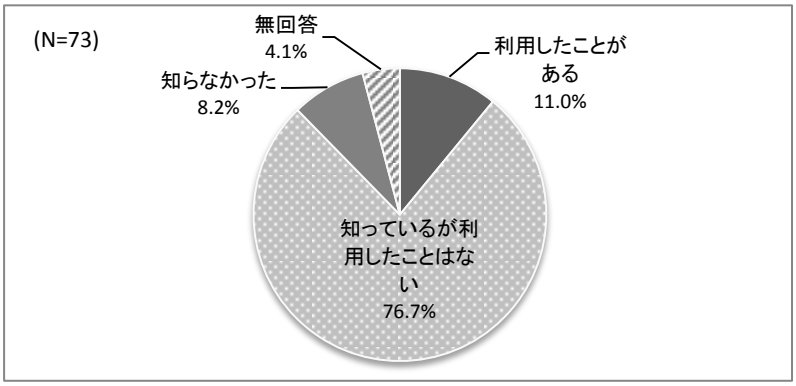


（18）（16）で「1．吸っている」とお答えした方にお聞きします。今後の喫煙に対してどのように考えていますか。

「タバコをやめたい」「本数を減らしたい」と回答した人は67.6%と多い。

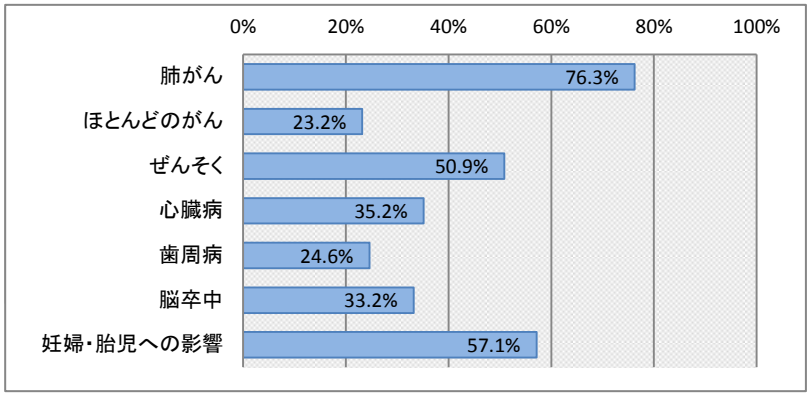


（19）（18）で「1．タバコをやめたい」「2．本数を減らしたい」とお答えになった方にお聞きします。禁煙教室や禁煙外来というものを利用されたことはありますか。



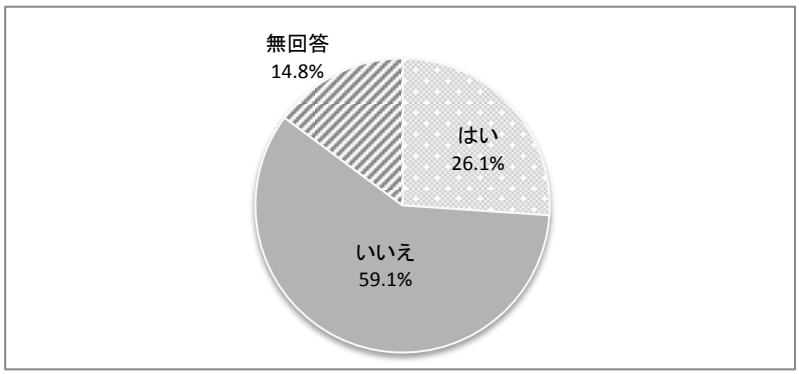
（20）タバコが影響していると思うものに〇をつけてください。（複数回答）

「肺がん」（76.3%）、「妊婦・胎児への影響」（57.1%）、「ぜんそく」（50.9%）については、タバコの影響を知っている人は多いが、「ほとんどのがん」（23.2%）、「歯周病」（24.6%）については、タバコが影響していると知っている人は少ない。



（21）COPDを知っていますか。

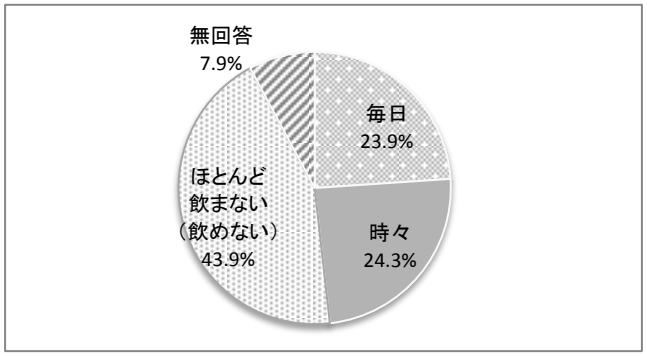
COPDの認知度は26.1%と低いため、タバコの健康影響についての知識普及と合わせて、COPDの啓発が必要と考えられる。

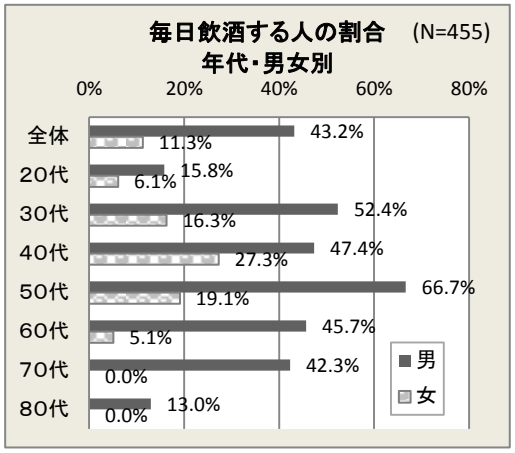


お酒について

（22）お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

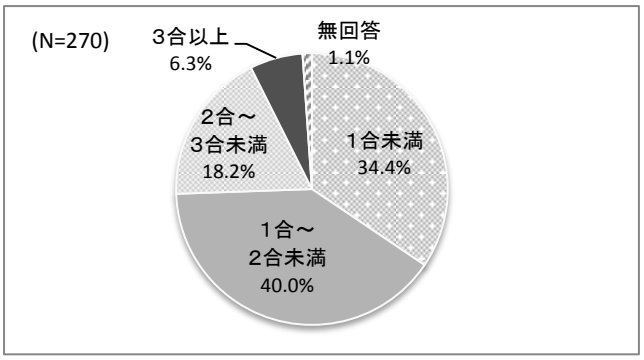
毎日飲酒する人の割合は、男性は43.2%、女性は11.3%である。年代別にみると、男性では50代の66.7%、女性では40代の27.3%が最も高い。

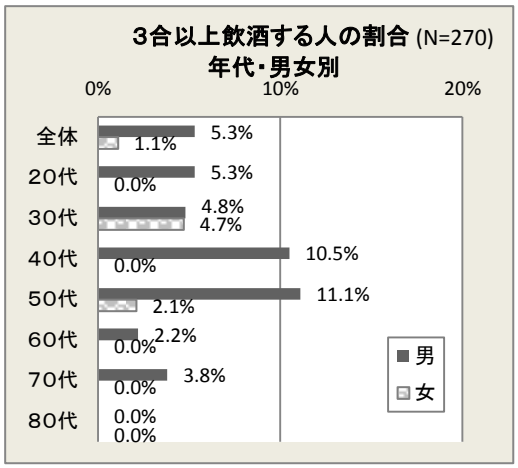




（23）（22）で「1．毎日」「2．時々」とお答えになった方にお聞きします。1回あたり平均してどのくらいの量をお飲みになりますか。

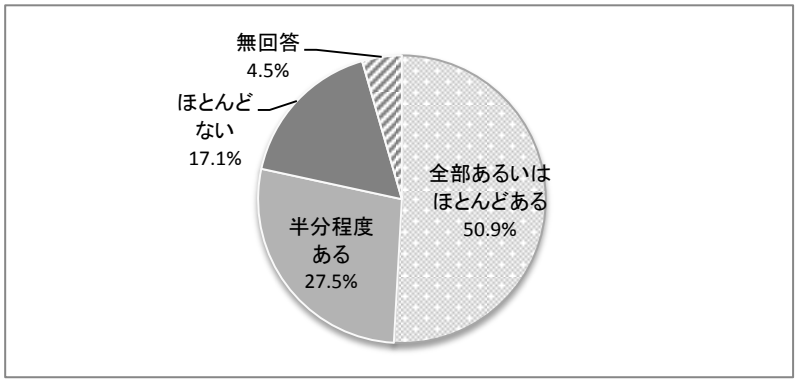
1回の飲酒量が3合以上の人の割合は、男性が5.3%、女性が1.1%である。年代別にみると、男性では50代の11.1%、女性では30代の4.7%が最も高い。





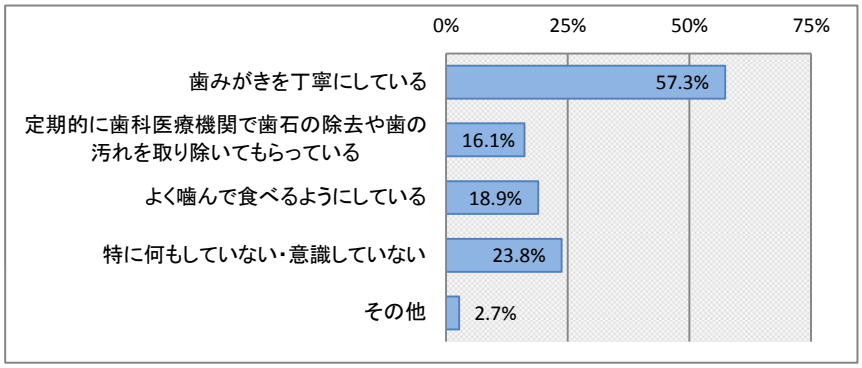
歯の健康について

（24）現在のご自身の歯の本数はどのくらいありますか。



（25）歯の健康のために行っていることはありますか。（複数回答）

「歯みがきを丁寧にしている」が57.3%と最も多い。次いで「特に何もしていない・意識していない」が23.8%。「定期的に歯科医療機関で歯石の除去や歯の汚れを取り除いてもらっている」と回答した人は16.1%と少ないことから、予防歯科・歯科検診についての知識の普及が必要と言える。



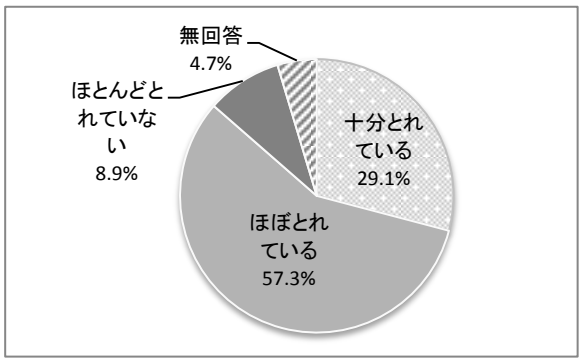
◆その他の記載内容

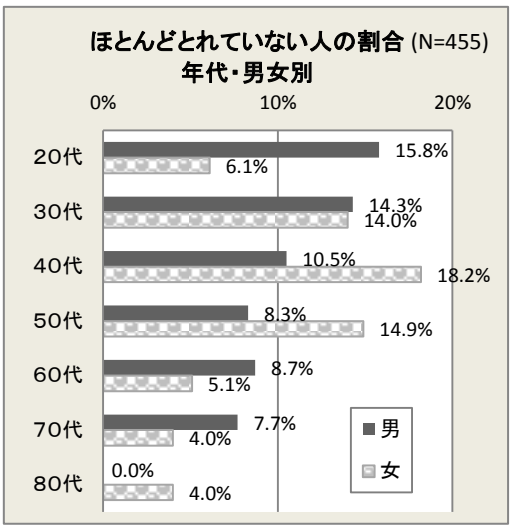
カルシウムを心掛けて摂るようにしている
食後は歯磨き・うがいをするようにしている
歯が凸凹なので噛むことができない
入れ歯を食後必ず磨く
義歯は一晩洗浄液浸け、残り2本はよく磨く
上下とも入歯なのでゆっくり食べる
やわらかいものを食べる
年2回歯医者に行く

ストレスや悩み事について

（26）睡眠による休養が十分とれていますか。

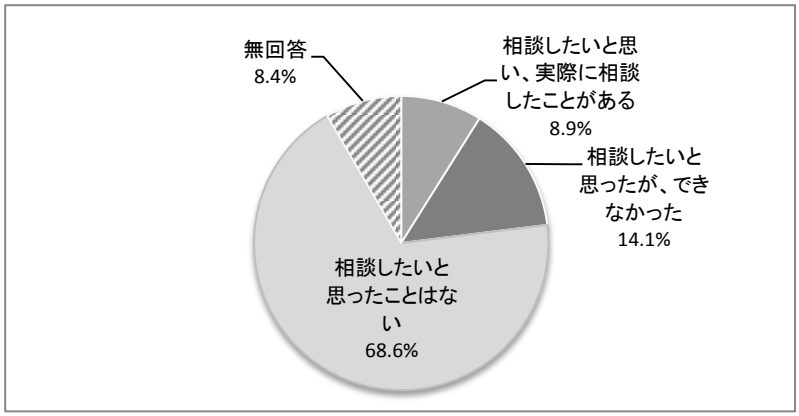
「ほとんどとれていない」と回答した人は8.9%である。年代・男女別にみると、男性では20代、30代が多く、女性では40代、50代が多い。





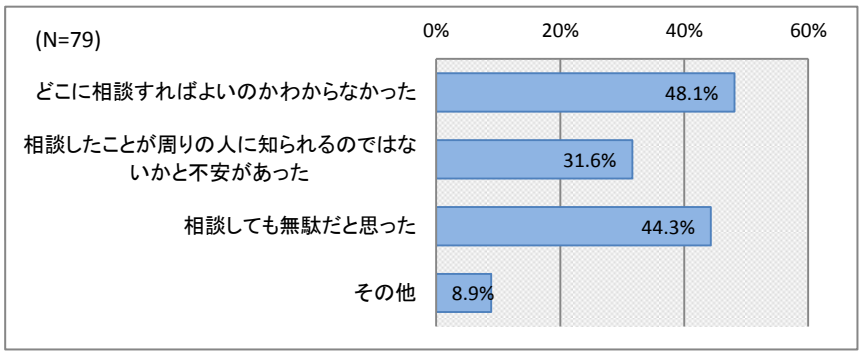
（27）ストレスや悩み事などを専門機関に相談したことはありますか。

「相談したいと思ったができなかった」と回答した人が14.1%で、「実際に相談したことがある」と回答した人の8.9%より多くなっている。



（28）（27）で「2. 相談したいと思ったが、できなかった」とお答えした方にお聞きします。相談できなかった理由にはどのようなものがありますか。（複数回答）

「どこに相談すればよいのかわからなかった」が48.1%と最も多く、次いで「相談しても無駄だと思った」が44.3%、「相談したことが周りの人に知られるのではないかと不安があった」が31.6%となっている。その他の記載には、専門機関が身近にない、時間がない、家庭内の問題などがあげられ、プライバシーに配慮し家庭内の問題や複雑な事情に対応できる相談環境が必要だと考えられる。



◆その他の記載内容

専門機関が身近にない
時間がない
相談する程ではないと思った
相談したいが主人に知られると大変なことになる
友人・知人の話を聞きいろんな状態を理解することができた
家庭内の問題で、自分自身に問題があると思ったから

健康づくりに関する自由記載

どの年代においても、食事や運動に関しての記載が多く、多くの人が意識し、取り組んでいることが分かる。食事については、自分に必要なカロリー、塩分やカロリー計算がされた食事のメニュー、どのようにしたら必要量を守れるかのコツを知りたい、ヘルシーメニューを提供するレストランがあればいいという回答があった。

また、運動については、ウォーキングやサークルに参加するなど、すでに取り組んでいるという回答は多かったが、運動施設をもっと気軽に利用できるようになることやイベントの開催についての意見もあった。

特に、若い年代では、毎日続けられるような気軽にできる運動や、自分に合った運動方法を知りたいという回答や、個人や家族単位で出来る健康づくりを望んでいる意見が多かった。

健康診断については、内容や料金等について知りたい、また、健康診断の結果にストレッチやレシピなどの情報を記載してほしい、具体的な改善方法を知りたいという回答があった。

病気になって初めて健康の大事さが分かった、健康は自己責任、若いころから考えるべきという回答や、広報やホームページで、健康に関する情報をもっと紹介してほしい、長寿者の健康維持の秘訣、がんの体験談などを紹介してほしい、心のケアに関しての情報や専門機関の整備についての回答があった。