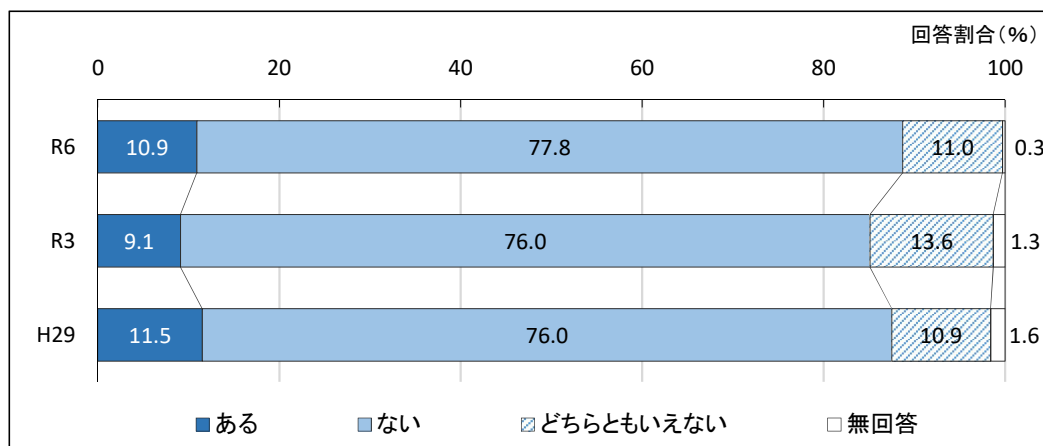


① 健康状態や健康管理の方法について

(5) 現在、健康上の理由から、日常生活に制限がありますか。

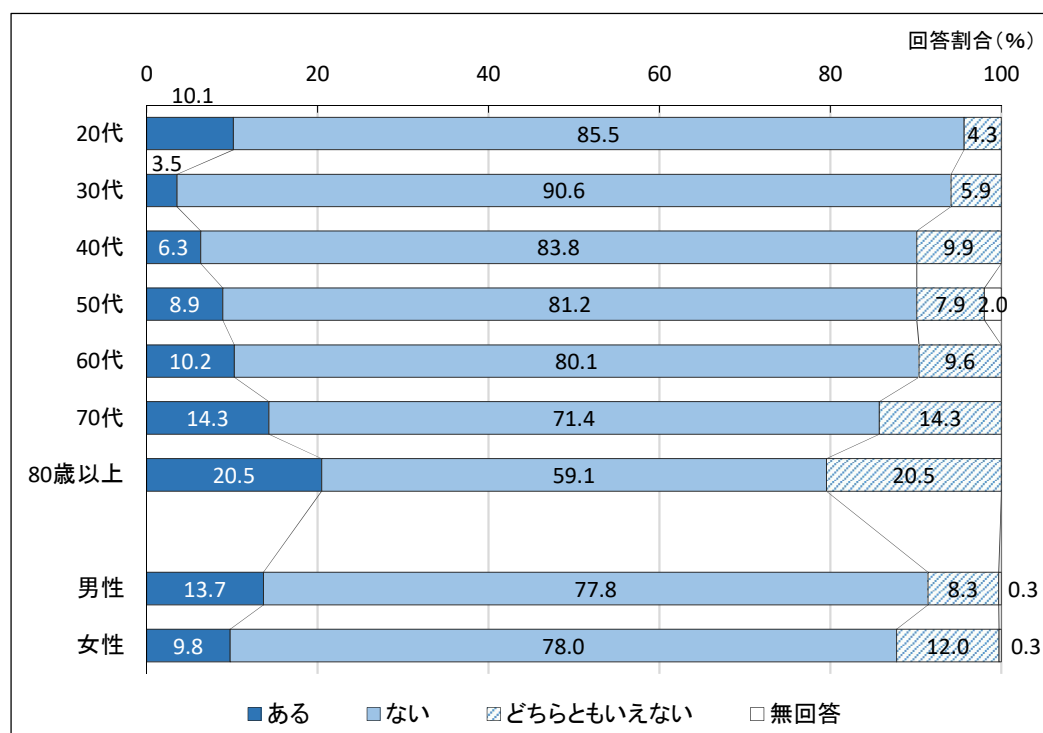
「ない」の割合が77.8%となり、「ある」(10.9%)を大きく上回った。

過去調査と比べると、「ある」の割合が上昇している一方、「ない」の割合も上昇しており、「どちらともいえない」の割合が低下している。これは、各年代における健康づくりや、高齢者の介護予防の一定の成果が表れているものと推測される一方、健康状態が悪化している方も一定数いるものと推測される。



年代別にみると、すべての年代で「ない」の割合が5割台から9割台となり「ある」の割合を上回った。80歳以上では「ある」の割合が2割台と、他の年代に比べて高くなった。「ある」の割合は、年代が上がるにつれて上昇する傾向が見られるが、20代の「ある」の割合が30～50代に比べて高くなっており、動向を注視する必要がある。

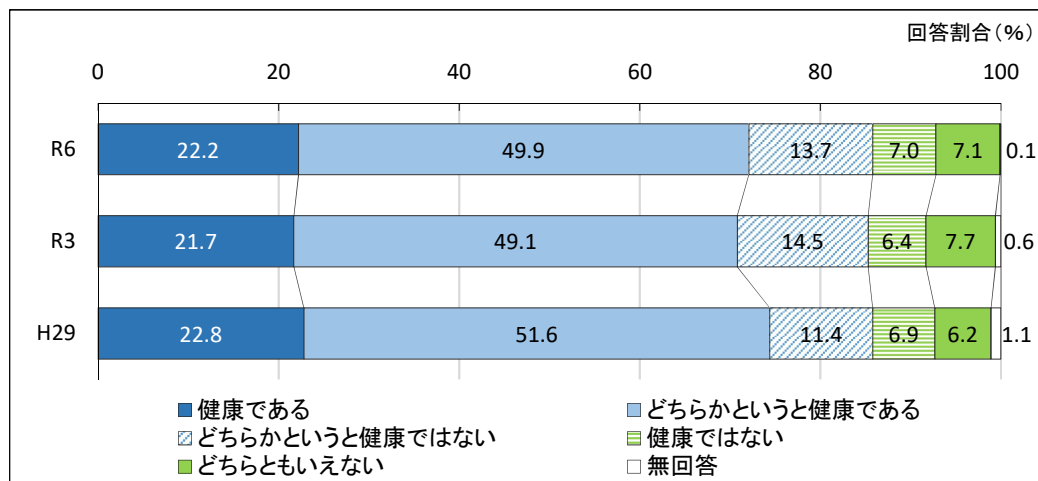
性別にみると、男女ともに「ない」が7割台と高い割合となった。



(6) 現在の健康状態についてどのように感じていますか。

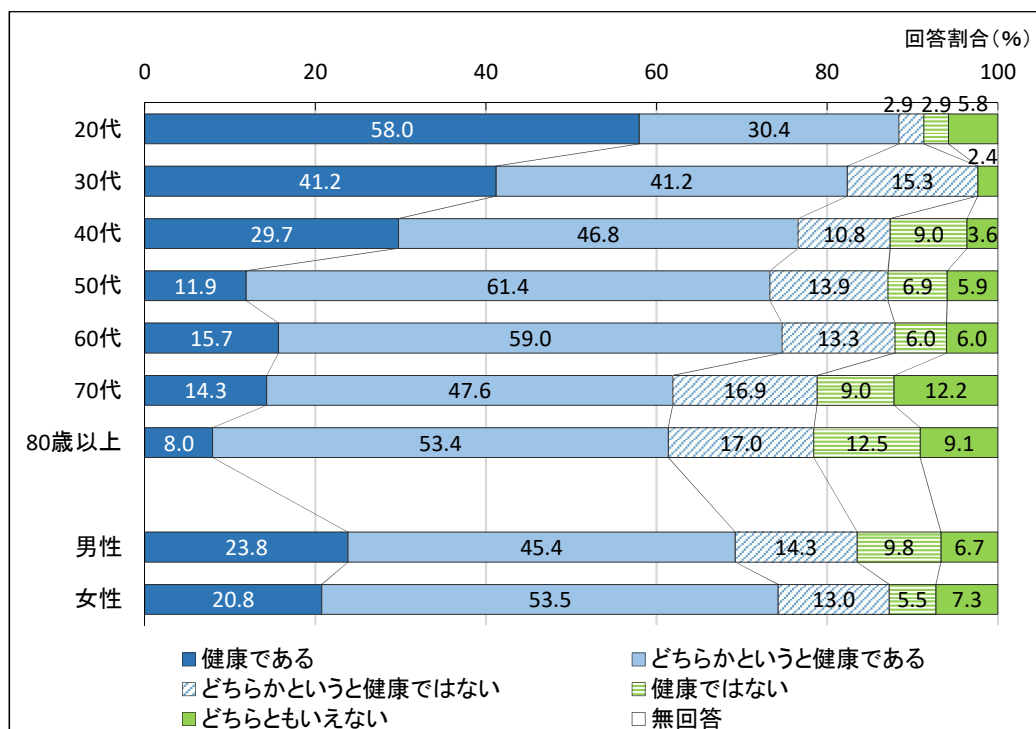
「どちらかというと健康である」の割合が49.9%でもっとも高く、これに「健康である」(22.2%)を合わせた『健康だと感じている』の割合は7割台となった。一方、『健康ではないと感じている』(「どちらかというと健康ではない」と「健康ではない」の合計)の割合は2割台となっている。

前回調査と比べると、『健康だと感じている』の割合が上昇するとともに、『健康ではないと感じている』の割合は低下しており、健康状態が改善傾向にあることが伺える。



年代別にみると、「健康である」の割合は年代が上がるにつれ低下する傾向が見られるが、『健康だと感じている』の割合は20～30代で8割台、40～60代で7割台、70～80歳以上で6割台となった。

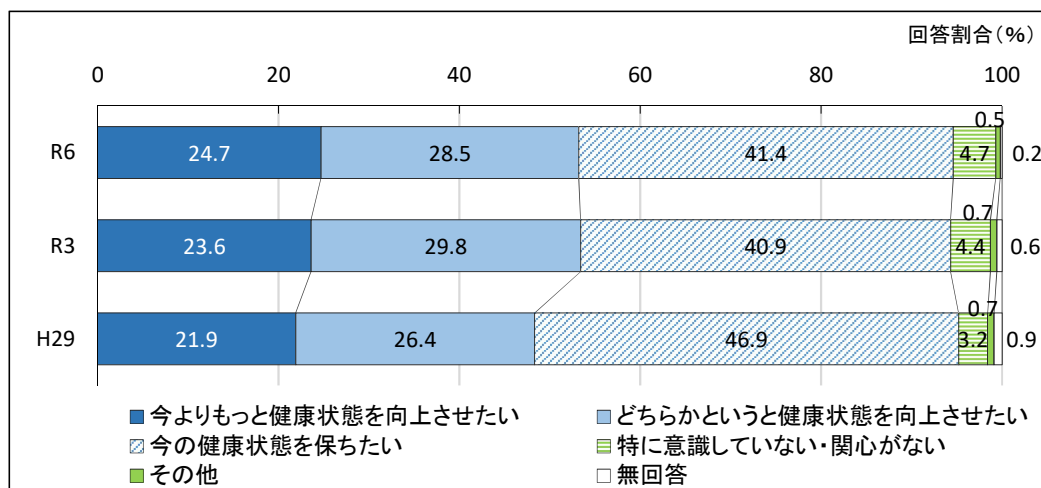
性別にみると、『健康だと感じている』の割合は男女ともに7割前後と高い割合となった。



(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。

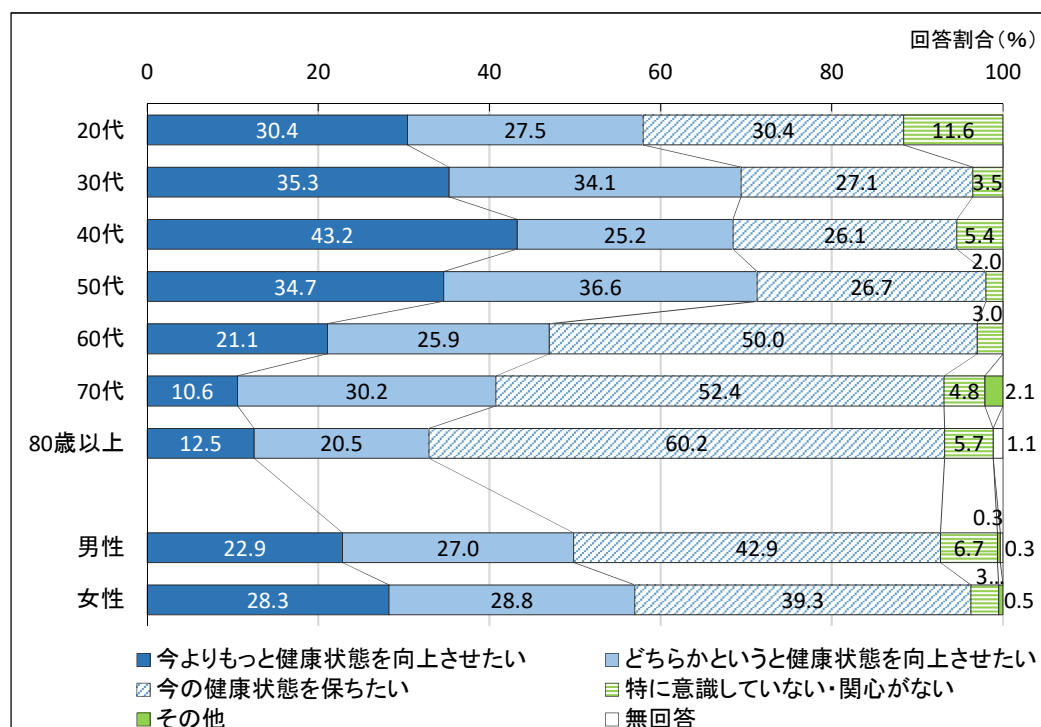
「今の健康状態を保ちたい」の割合が41.4%でもっとも高くなった。次いで「どちらかという健康状態を向上させたい」(28.5%)と「今よりもっと健康状態を向上させたい」(24.7%)が続き、これらを合わせた『健康状態を向上させたい』の割合は53.2%と過半数を占めた。

前回調査と比べると、『健康状態を向上させたい』の割合は0.2ポイント低下した一方、「今の健康状態を保ちたい」の割合が0.5ポイント上昇した。



年代別にみると、『健康状態を向上させたい』の割合は50代の7割台をピークに、60代以降は年代が上がるにつれて低下しており、40代までの比較的若い年代で健康状態を向上させたいという意識が高いことが伺えた。

性別にみると、『健康状態を向上させたい』の割合は男女ともにほぼ5割台となった。



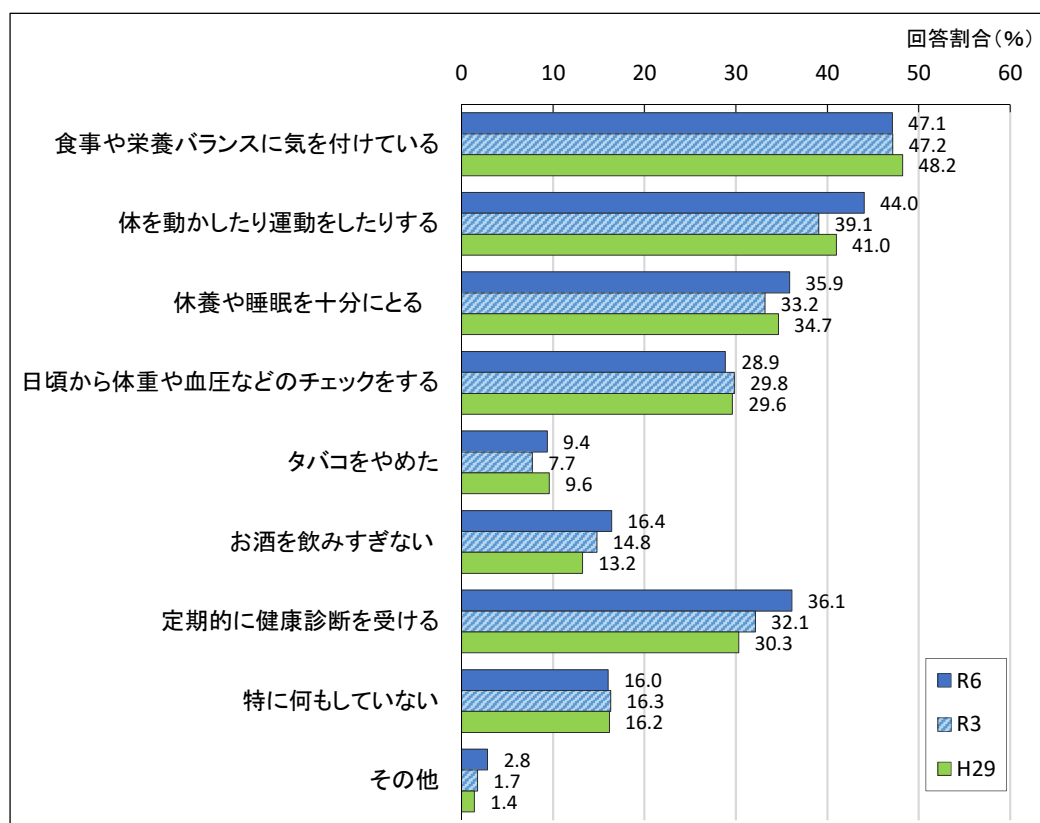
◆ その他を選択した方の回答

少しでも健康になりたい。
具合の悪い時は医師に相談しながら健康にと思っている。
血糖値が高いので甘い物には気をつけている。
半ばあきらめている。ヤブばかり治してくれない。

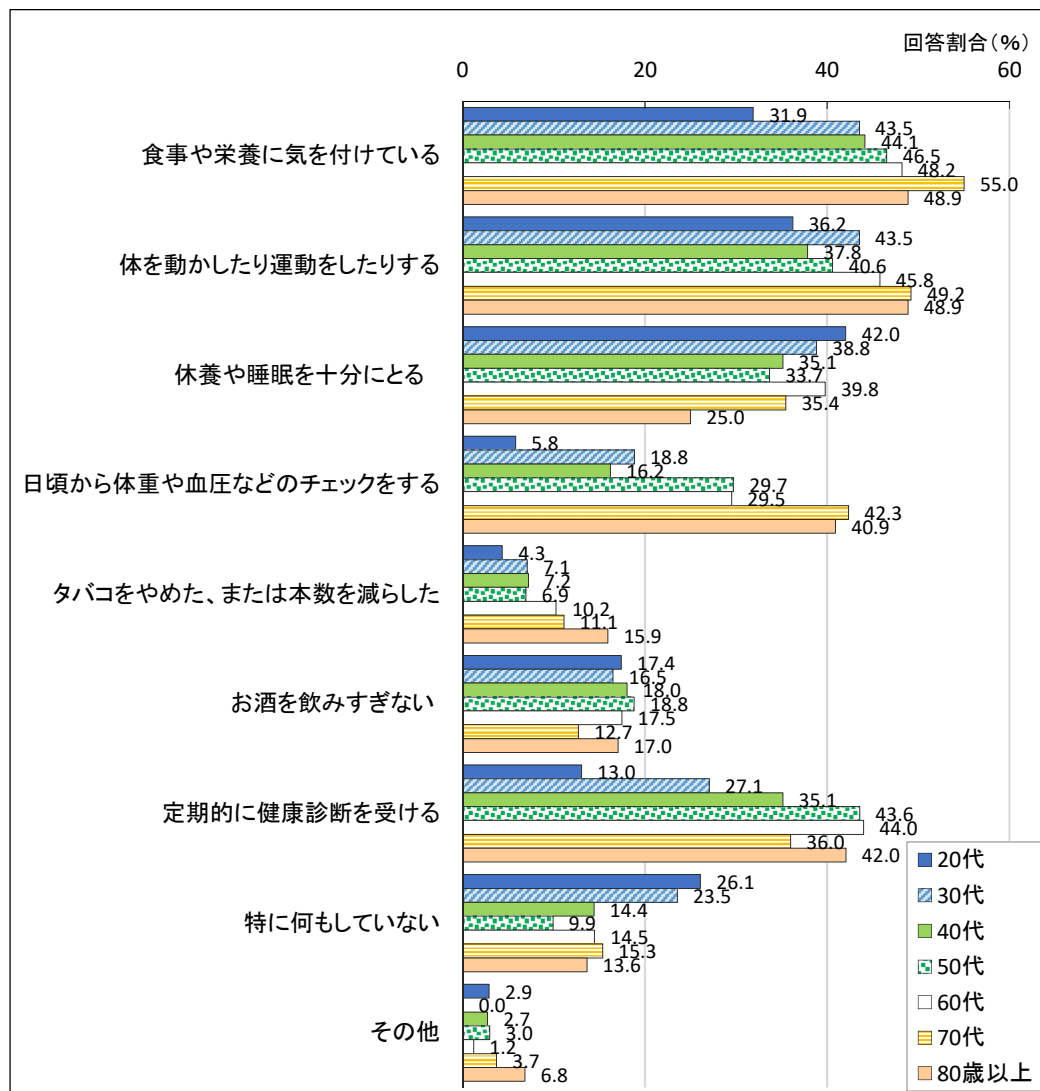
(8) 健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)

「食事や栄養バランスに気を付けている」の割合が47.1%でもっとも高く、これに「体を動かしたり運動をしたりする」(44.0%)、「定期的に健康診断を受ける」(36.1%)、「休養や睡眠を十分に取る」(35.9%)が続いた。

前回調査と比べると、「体を動かしたり運動をしたりする」、「定期的に健康診断を受ける」の割合が上昇しており、健康に対する意識が向上していることが伺える。



年代別にみると、20代では「休養や睡眠を十分にとる」の割合がもっとも高く、その他の年代ではいずれも「食事や栄養に気を付けている」の割合がもっとも高くなった。また、「体を動かしたり運動をしたりする」、「定期的に健康診断を受ける」、「休養や睡眠を十分にとる」の割合がどの年代も比較的高い割合となっている。



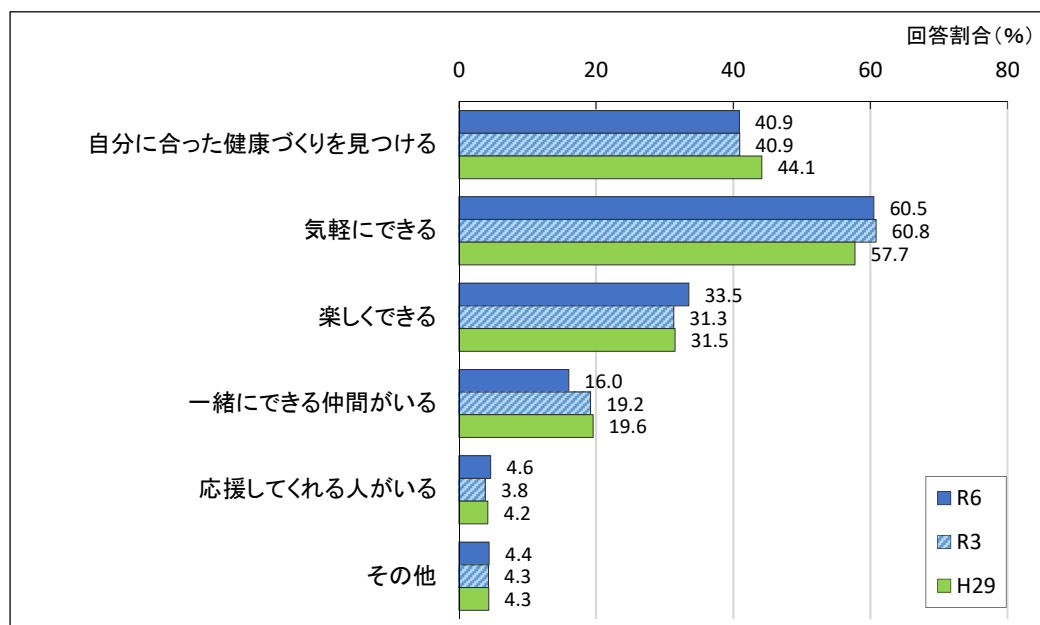
◆ その他を選択した方の回答

ストレスになりそうなものを回避してる。
治療/体調を記録する日記をつけている。
サウナに行く。
定期受診
ストレッチをしている。
もともとタバコお酒は飲まない。
1か月に1回かかりつけ医に受診している。
塩分
更年期でもありますので、メンタル安定の為極度のストレスを感じる事は避けるようにしている。
サプリメントを飲んでいる(野菜、骨)。
趣味に没頭。
定期的にかかりつけの先生が検査しているので安心している。
圧迫骨折をしてから同じ動作ができない。腰痛になる。それでもなるべく体を動かしている。
寿大学で詩吟、民謡で大きな声を出している。
ウォーキング
お酒をやめた。
毎週訪問看護師さんに来宅してもらっている。
散歩
週1回声出しをしている。
特に行っていることはありませんが、毎日の野良仕事で体を動かしている。
今現在施設入居中。
朝早めに起き散歩する。1時間ほど。

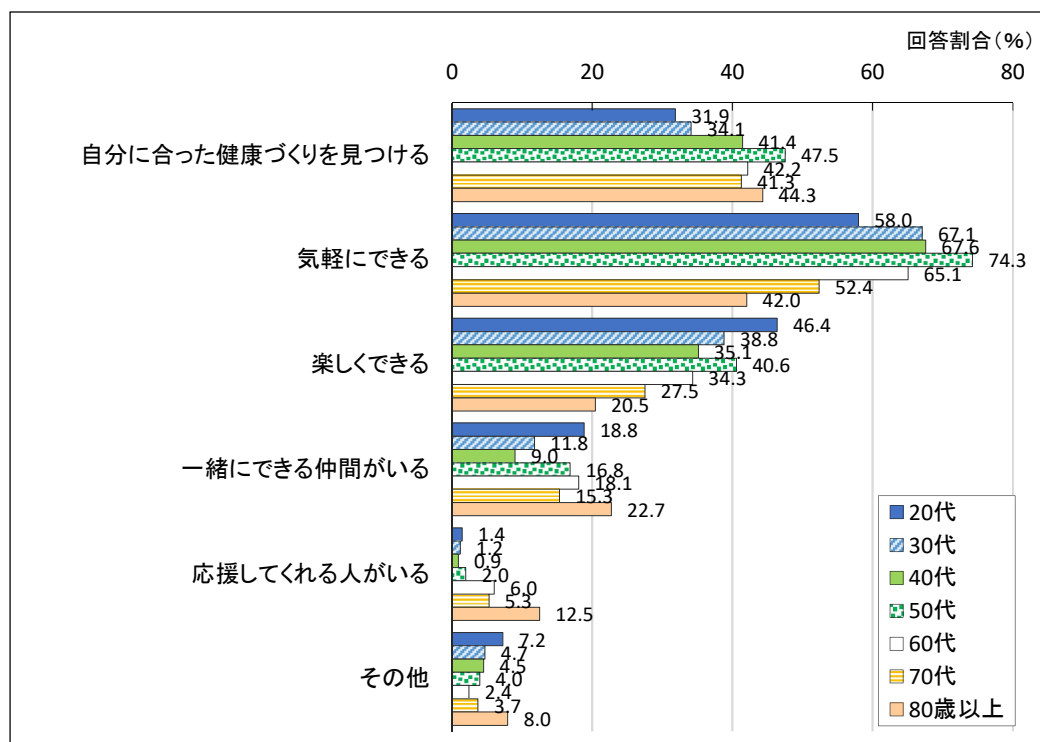
(9) どのような条件があれば、健康づくりを実践してみようと思いますか。
(複数回答可)

「気軽にできる」の割合が60.5%で突出して高く、次いで「自分に合った健康づくりを見つける」(40.9%)が続き、以下は「楽しくできる」(33.5%)、「一緒にできる仲間がいる」(16.0%)などの順となった。

前回調査と比べても、順位に変化は見られなかった。



年代別にみると、20代から70代までの各年代では「気軽にできる」の割合がもっとも高く、特に30～60代では6割を超え高い割合となっている。80歳以上では「自分に合った健康づくりを見つける」の割合がもっとも高かった。



◆ その他を選択した方の回答

お金がかからない。
1人でできる、家でできる。
根拠があるか/矛盾がないか/再現性はあるか。
わからない。
仕事の休みが増えれば。
父子家庭なので子供と一緒にできる、または子供がいない時間をつくる。
多分しない。
時間に余裕ができれば。
金と暇があれば。
死を感じたとき。
子供がいても(時間がなくても)できる。
これを行ったらこのような効果がありますよとか、具体的にわかれば。
東能代地区に安全にウォーキングする(できる)場所が欲しい。
トレーニング指導をしてくれる場所がない。パーソナルジムに行きたい。→遠くムリ
スポーツジムのような施設。
短い時間でストレッチなどしている。
特に思わない。
時間があれば。
時間が欲しい。
ジムに行っているが、年金生活者には金額が高い。少しでも補助金があると通いやすく運動する人は増えると思う。
健康づくりはしている。
家の周りの草取り、花を植えたり、水をかけたり、家の中の掃除、ごはんの準備、買い物など、結構動いている。
ゴルフプレイヤー
思わない。
同好会等に入会している。
近くに運動できる場所が欲しい。
ヒザ痛のため無理な健康づくりはできません。
送迎があると助かる、実施できる。
今現在施設入居中。
現在ラージ卓球と太極拳やっているが、仲間とだから楽しくできている。