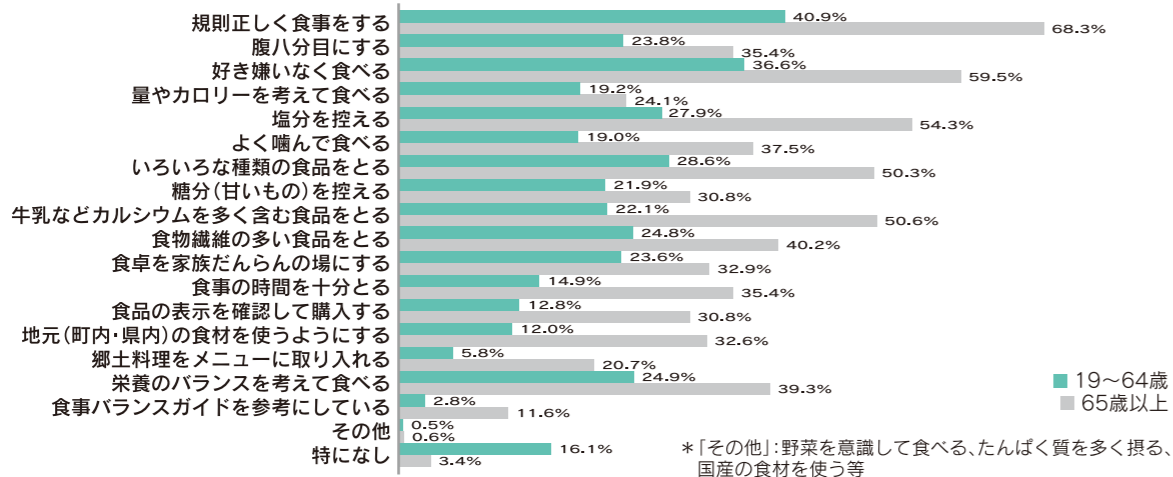


## ●食事にすること

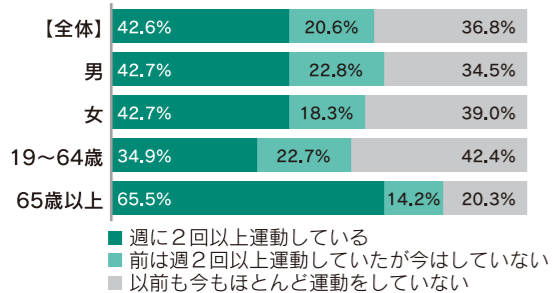
普段の食事に関して注意していることがありますか(複数回答)



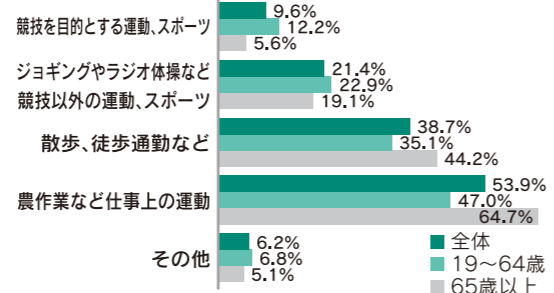
食事に関して注意していることの第1位・第2位は年齢に関係なく同じ結果でした。  
第1位:「規則正しく食事をする」 第2位:「好き嫌いをなく食べる」

## ●定期的な運動

普段、週に2回以上運動をしていますか



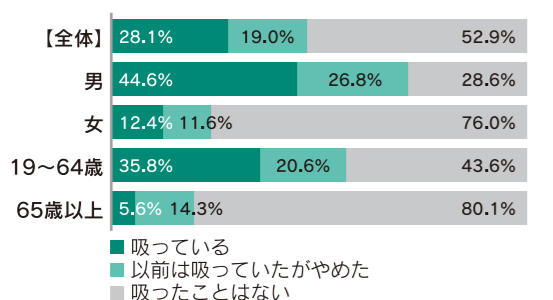
主にどのような運動をしていますか(複数回答)



「週2回以上運動する19~64歳の人」の割合は前回調査(H28年)時よりも2.2ポイント低下し、34.9%でした。主な運動内容としては、「農作業など仕事上の運動」が最も多い結果となりました。

## ●喫煙の状況

タバコを習慣的に吸いますか



喫煙率は前回調査時よりも男女ともに増加し、男性44.6%、女性12.1%という結果でした。

この結果を受け、喫煙が健康に及ぼす影響について今後も啓発を行い、若い世代の喫煙防止や受動喫煙防止の支援に取り組むことを目標として掲げました。



## 健康はっぼう21ひろば

### 令和3年度健康づくりに関する調査結果の概要のお知らせ

この調査は、町の健康づくりの取り組みを見直しする際に参考にするために実施しています。令和3年度の調査結果をもとに、第2次健康はっぼう21の中間評価を実施しました。この度、調査結果がまとまりましたので、2回に分けて概要をお知らせします。詳しい調査結果は町ホームページにも掲載しています。

#### 1.調査対象

町主催事業への参加者、社会福祉協議会主催事業への参加者、町営診療所利用者

#### 2.調査実施期間

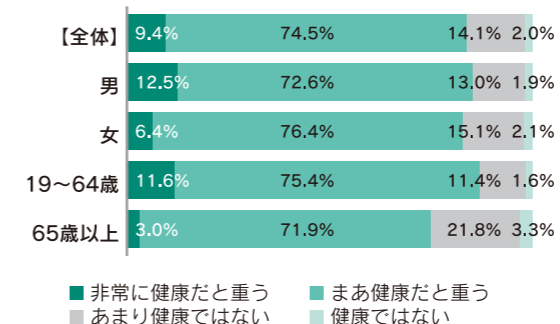
令和3年8月下旬~11月上旬

#### 3.回収状況

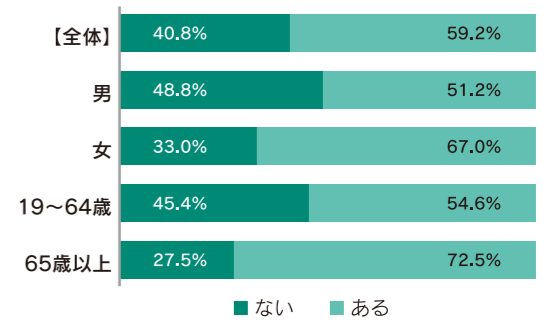
質問紙を1,317部配布・回収、うち白紙回答10部を除いた1,307部を有効回答した。

## ●健康状態(主観的健康感、健康に関する不安の有無)

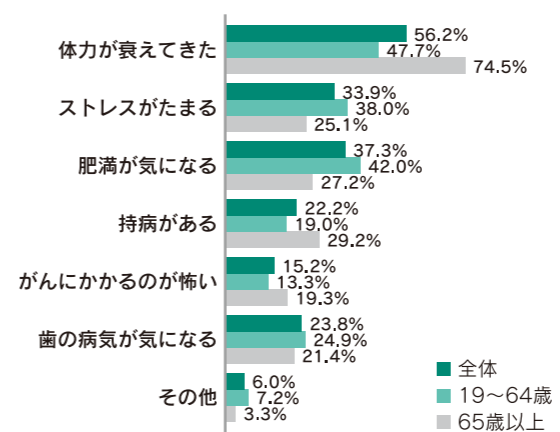
普段ご自分で健康だと思われますか



現在、健康に関して何か不安をお持ちですか



健康に関してどのような不安がありますか(複数回答)



7割以上の方が自分を健康だと感じている一方で、5割以上の方が健康に関して不安を感じていました。

健康に関しての不安内容としては、年齢に関係なく「体力の衰え」が1位という結果でした。



問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608