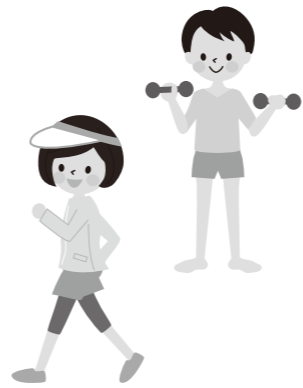


「健康づくりに関する調査」
生活習慣に関する結果のお知らせ(速報)

八峰町では、平成20年度に健康増進計画「健康はっぼう21」を策定し、すべての人々が心身ともに健康でいきいきと暮らせる町を目指して、健康づくりのさまざまな取り組みを実施してまいりました。この計画は平成28年度が最終年で、町の対策を見直す年にしており、今回の調査が町民の健康に関する貴重な資料になります。

今回は、1月号に引き続き、昨年9月に、秋田大学および広島大学の協力により実施しました「健康づくりに関する調査」より、回答いただいた働き盛りの青壮年層(19歳〜64歳)2751人(白紙回答、性別不明を除く)の生活習慣に関する結果をお知らせします。



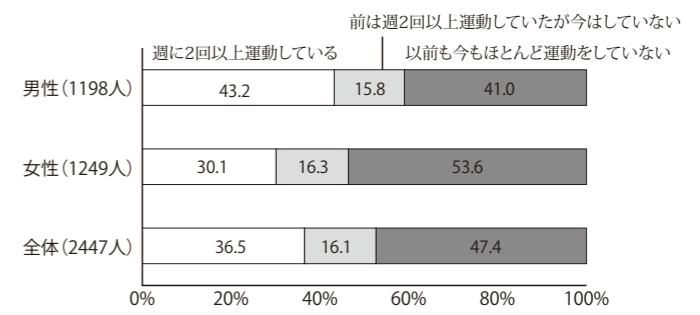
働き盛り世代の生活習慣に関する調査結果

①定期的な運動(結果1)

ふだん定期的な運動(週に2回以上)をしている人は男性43・2%、女性30・1%(男女36・5%)となっており、男性と比べて女性(特に30歳代)では定期的な運動をしている人の割合が低くなっています。

また、平成27年度秋田県健康づくりに関する調査によると、以前も今もほとんど運動していない人は男性32・7%、女性43・0%(男女38・2%)となっていますが、今回の調査では男性41・0%、女性53・6%(男女47・4%)という結果で、男女とも運動をほとんどしたことのない人の割合が県の値と比べて高くなっています。運動への意識を高めるとともに、町民が運動しやすい環境を作っていくことが必要と思われます。

Q1. あなたは、ふだん週に2回以上運動をしていますか。
※運動とは、概ね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業なども含めます。

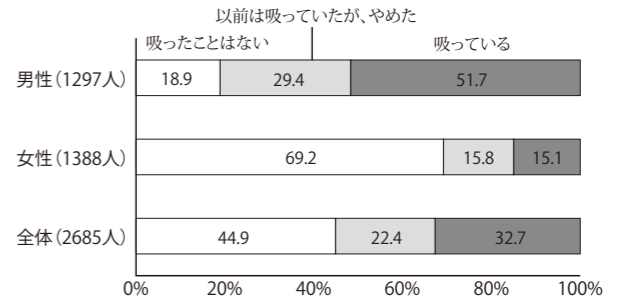


〔結果1 定期的な運動をしている町民の割合(19〜64歳)〕

②喫煙の状況(結果2)

平成27年度秋田県健康づくりに関する調査によると、秋田県の喫煙率は男性33・9%、女性11・0%となっていますが、今回の調査では、現在、タバコを習慣的に吸っている人は、男性51・7%、女性15・1%とかなり上回る結果でした。特に男性の30歳〜40歳代における喫煙率は高く、6割以上となっています。八峰町の健康づくりにおける重点的な課題の一つと考えます。

Q2. あなたは、タバコを習慣的に吸いますか。

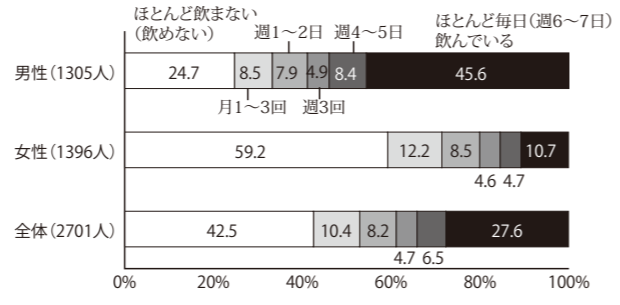


〔結果2 喫煙者の割合(19〜64歳)〕

③飲酒の状況(結果3)

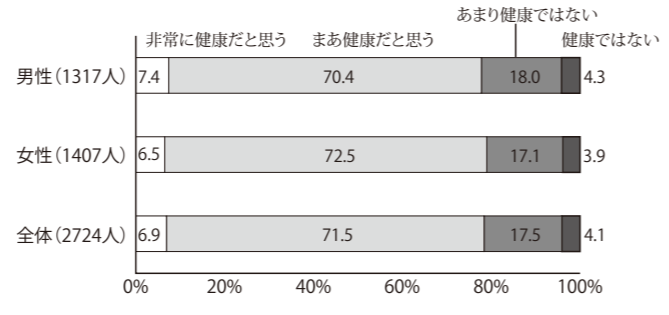
平成27年度秋田県健康づくりに関する調査によると、毎日飲酒している人の割合は男性42・7%、女性12・4%となっていますが、今回の調査では、お酒(アルコール類)をほとんど毎日(週6〜7日)飲んでいる人は男性45・6%、女性10・7%でした。特に男性は、飲酒量が多いと言われる秋田県の値と比べても高い割合です。適正な飲酒量を知り、お酒と上手に付き合っていく必要があります。

Q3. あなたはお酒(アルコール類)を飲みますか。



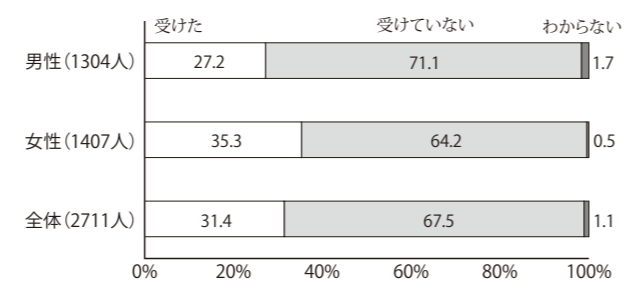
〔結果3 飲酒者の割合(19〜64歳)〕

Q4. あなたは、普段で自分で健康だと思えますか。



〔結果4 普段健康だと感じる人の割合(19〜64歳)〕

Q5. あなたは、ここ1年の間に歯科健診(治療以外)を受けましたか。



〔結果5 歯科健診の受診率(不明・無回答の40人を除く)〕

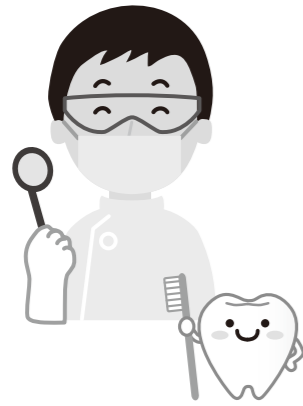
④主観的な健康感(結果4)

ふだん健康(非常に健康・まあ健康)だと感じている方の割合は男性77・8%、女性79・0%(男女78・4%)でした。主観的な健康感が良好な人の割合は、働き盛りの年齢であっても、男女とも年齢階級が高くなるほど低くなる傾向が見られます。



⑤歯科健診の受診率(結果5)

平成27年度秋田県健康づくりに関する調査によると、一年間に歯科健診(治療以外)を受けた人は、男性42・7%、女性47・4%(男女45・2%)となっていますが、今回の調査では男性27・2%、女性35・3%(男女31・4%)で、県の値よりも下回っていました。特に男性の受診率が低い傾向にあります。また、歯みがきの習慣については、毎日磨いている人は男性90・0%、女性98・0%(男女94・1%)でした。



「健康づくりに関する調査」を今後の取り組みに活かすために

昨年9月に実施した「健康づくりに関する調査」の大きな結果を広報はっぼう1月号、2月号でお知らせしました。他にも紙面に書ききれなかった調査結果がありますので、全体がまとまり次第、皆様にお伝えしていきたいと思えます。健康増進計画「健康はっぼう21」では、栄養、運動、休養、心、歯、タバコ、アルコールの各分野で目標を掲げ「自分にできること」「家族や周りの人ができること」「行政や組織ができること」を考え、町民とアイディアを出し合い健康づくりを進めてきました。

今後は調査結果から見えてきた町民の健康状態の傾向などについて話し合いの場を設け、町民と一緒に新しい目標を作り、健康増進に役立てていきたいと思えます。

問合せ先

八峰町福祉保健課 健康推進係
☎76-4608