

3 市民の健康に関する意識

(1) 地域福祉基礎調査(抜粋)

平成15年10月から11月にかけて実施した地域福祉基礎調査から健康づくりに関することを抜粋しました。

○自主的な健康づくりの場の整備やスポーツ・レクリエーション活動の促進が重要

「誰もがいきいきと健康的な生活を送るため、地域社会ではどのようなことが重要ですか。(2つを選択)」

健康づくりのために自主的に活動できる組織や場所を地域に整備する。	61.0%
様々な市民を対象としたスポーツやレクリエーション活動を行う。	38.4%
ひとり暮らしの高齢者に対する声かけネットワークをつくる。	33.5%
講習会などを開き、市民が健康づくりに関する知識の向上を図る。	25.9%
健康に関する専門知識をもつ地域内のリーダーを養成する。	8.5%
健康料理教室の開催などにより、食生活での健康づくりを行う。	8.4%
その他	3.5%

○地域福祉の担い手として、地域が果たす役割はあまり大きく評価されていない。

「高齢者が住みやすいまちづくり」「障害者が住みやすいまちづくり」「子どもを健やかに育てる」ためにどのようなことが必要ですか。

福祉の分野	主な担い手	回答割合(%)
高齢者が住みやすいまちづくり	家族が支える。	46.4
	地域住民同士が協力して支えあう。	12.3
	公的サービスを充実する。	41.3
障害者が住みやすいまちづくり	家族が支える。	40.1
	地域住民同士が協力して支えあう。	12.5
	公的サービスを充実する。	47.4
子どもを健やかに育てる	家族が支える。	77.6
	地域住民同士が協力して支えあう。	12.4
	公的サービスを充実する。	10.0

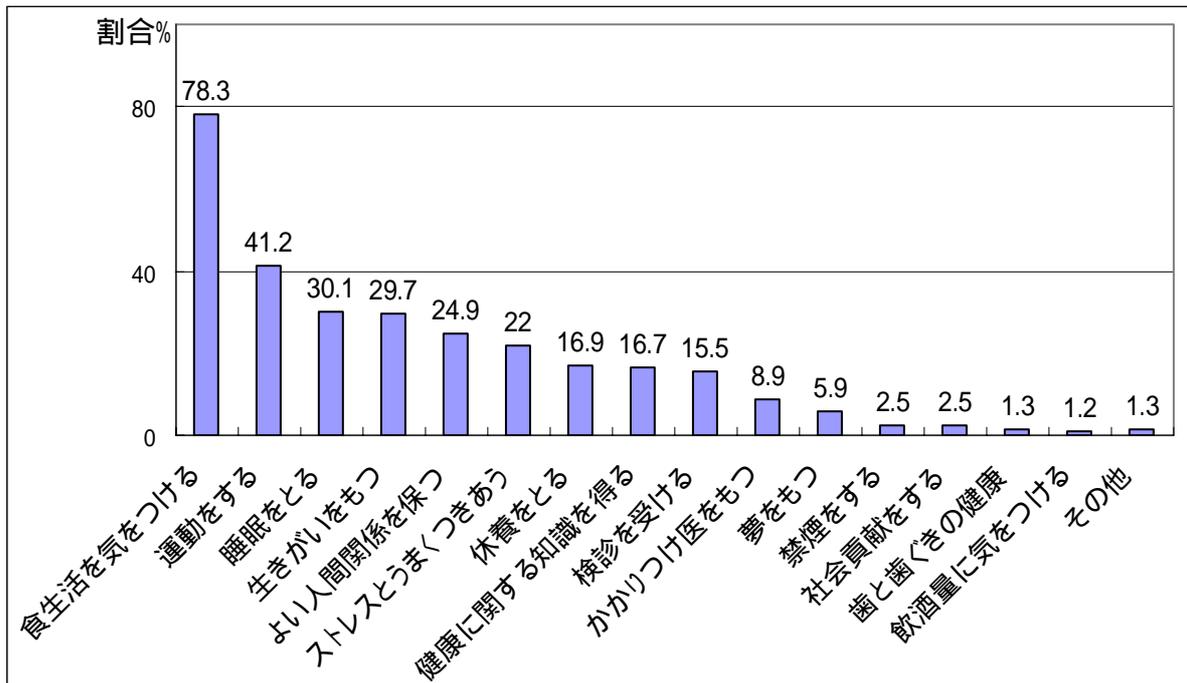
○保健福祉サービスや相談体制、地域の防災体制などに 対する満足度が低い。

「あなたがお住まいの地域の暮らしやすさはいかがですか。」

項目抜粋	満足・どちらかといえば満足と回答したものの割合%	不満・どちらかといえば不満と回答したものの割合%
隣近所などとの付き合い	83.2	16.8
近隣の生活マナー	74.7	25.3
自治会や町内会の活動	74.2	25.8
公民館活動など文化教養活動	61.9	38.1
道路や交通機関などの使いやすさ	51.1	48.9
地域の防災体制	50.5	49.5
保健・福祉サービスや相談体制	45.1	54.9

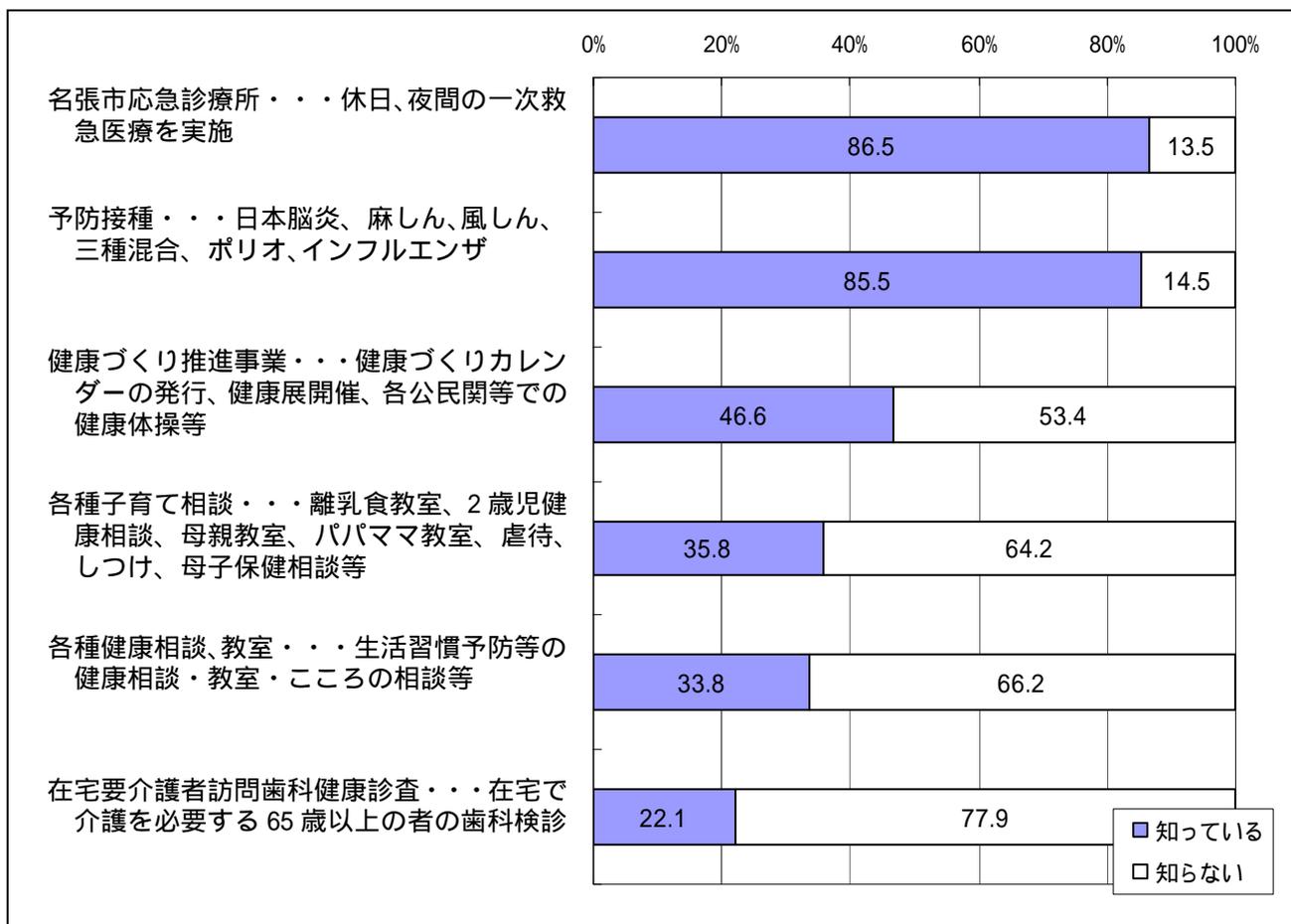
○食生活への意識が高く、禁煙や歯と歯ぐきの健康などの意識が低い

「健康づくりにとって、どのようなことが特に大切だと思いますか。(3つを選択)」



○予防接種と応急診療所の認知度が高く、各種健康相談や教育事業についての認知度が低い。

「名張市に次の保健サービスがあることを知っていますか。」



(2) 健康支援室アンケート

「健康なばり 21」策定の参考とするために、健康フェスタの参加者等を対象に、平成15年10月から平成16年2月にかけて健康観や生活習慣についてアンケートを実施しました。調査結果の概要を簡潔にとりまとめました。

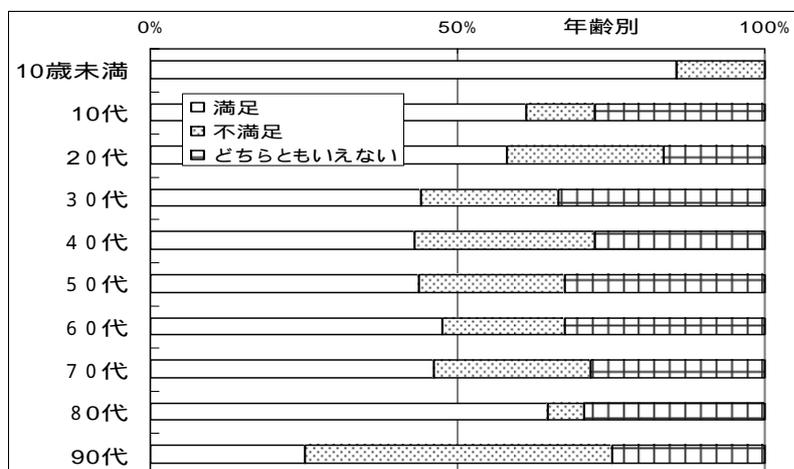
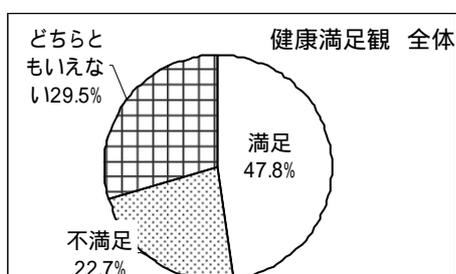
健康フェスタ参加者	218
がん検診受診者	72
健康教育（各地区）参加者	120
保健センター来所者	20
3歳6か月児健診（父母へ郵送）	71
1歳6か月児健診（父母へ郵送）	38
その他	21
計	560

健康観について



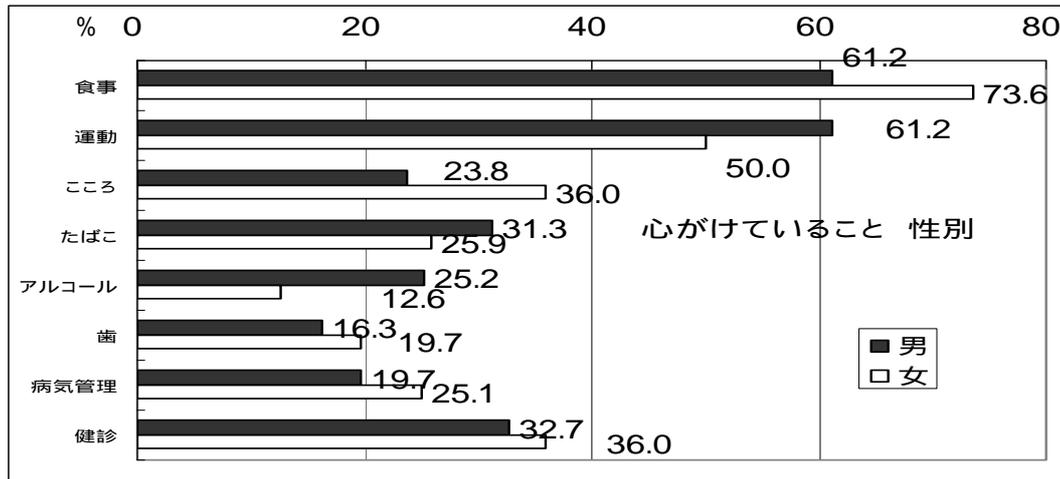
問：あなたは、ご自身の健康に満足していますか？

健康に満足と答えた人の割合は47.9%、不満足は22.7%となっています。

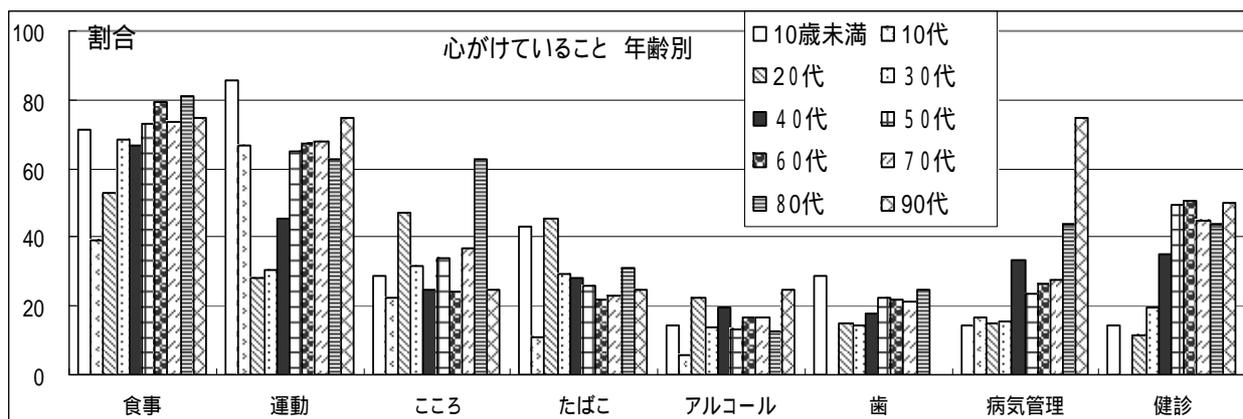


問：自分が健康に生活するために心がけていることはなんですか？ 複数回答可

心がけていることは、「食事」、「運動」が高く、「歯」は低くなっています。



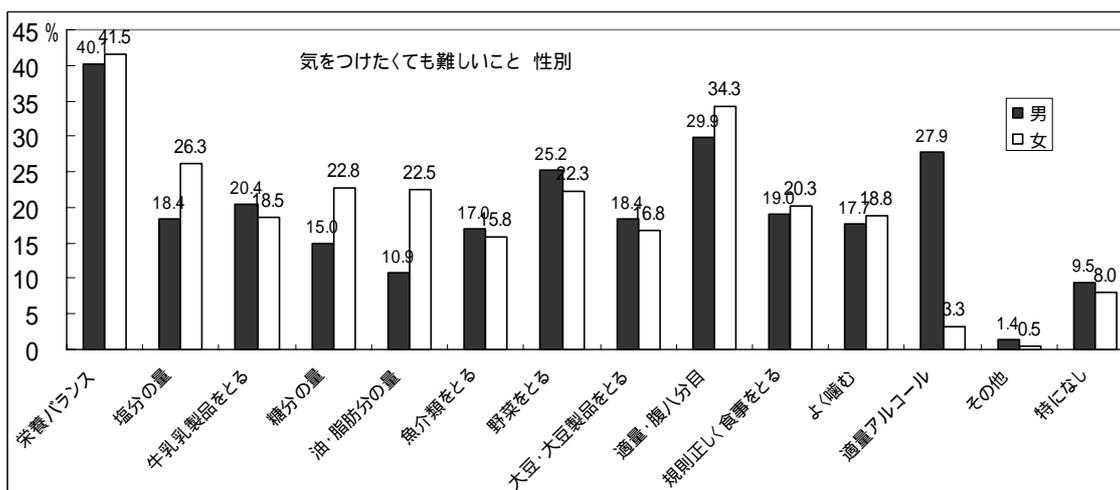
年齢によって、心がけていることは異なり、「病気管理」は年齢とともに高くなっています。



栄養と食生活について

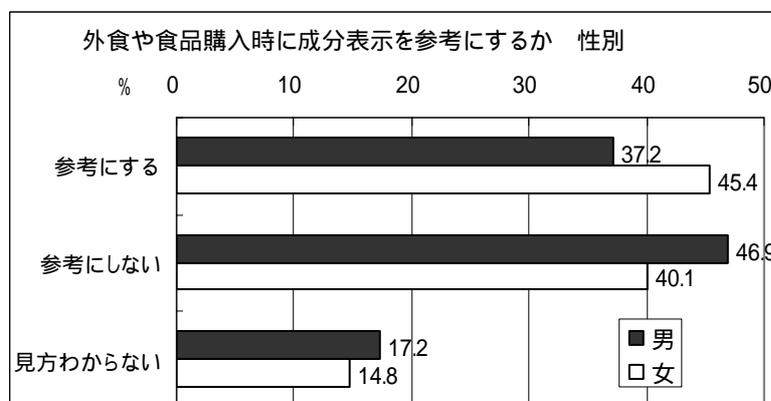
問：食事のことで日頃気をつけたいと考えていても、難しいと感じることはな
 nderですか？

「栄養バランス」、「適量・腹八分目」が難しいと感じている人が多く、「適量アルコール」については性差が目立ち、男性が難しいと感じている人が多くなっています。



問：あなたは外食や食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしますか？

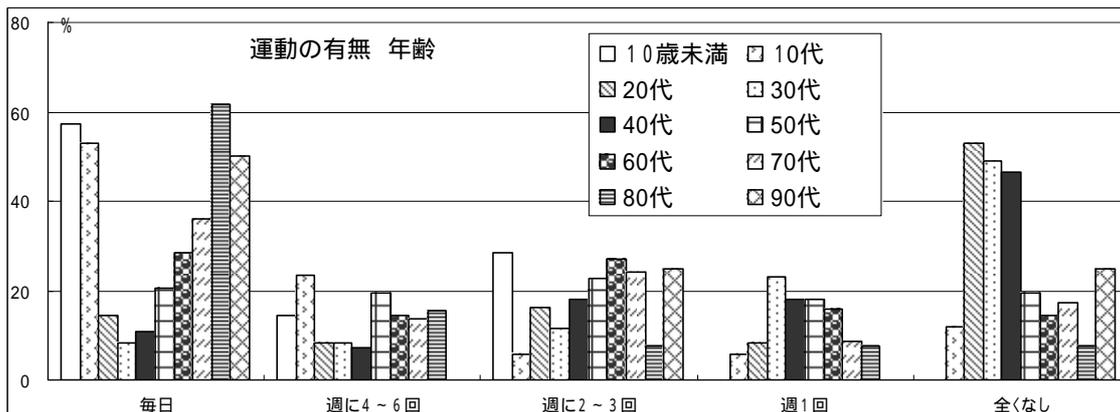
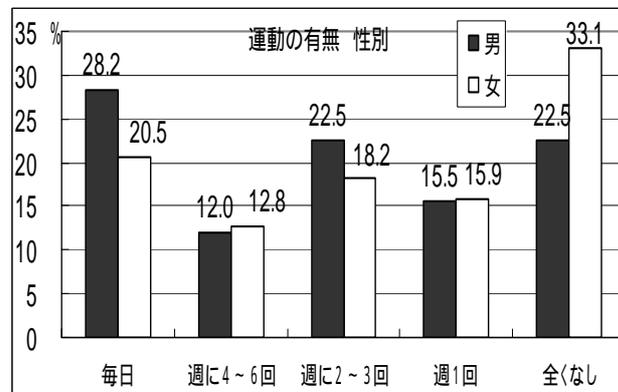
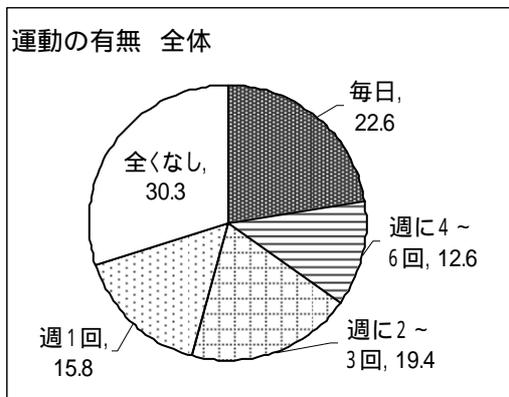
「参考にする」人が4割で、「参考にしない」人もほぼ同程度います。



運動習慣について

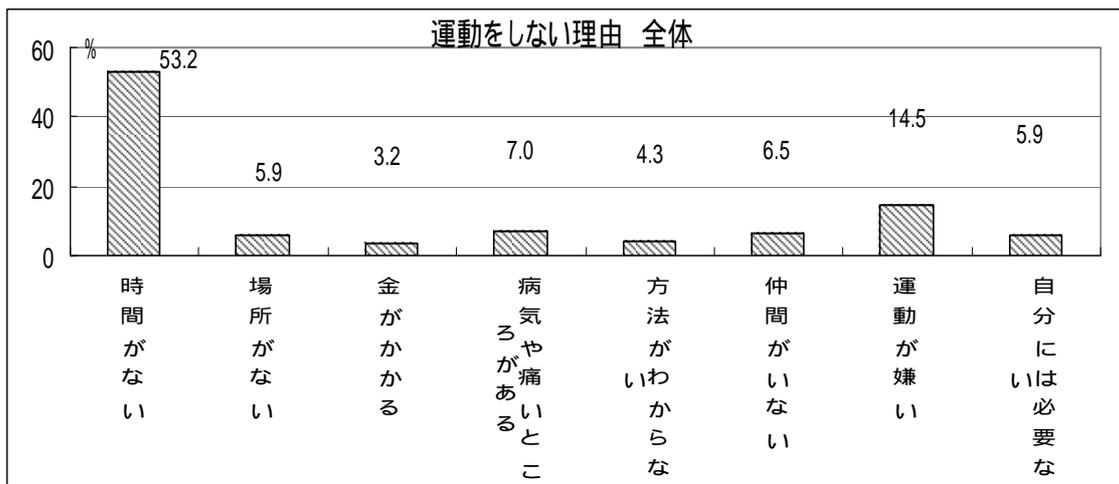
問：あなたは日頃から、日常生活の中で意識的に体を動かすなど運動をしていますか？

週に2回以上運動している人が過半数となっており、全く運動をしない人も3割います。



問：「まったく運動していない」と答えた方におたずねします。
 運動していない理由は何ですか？

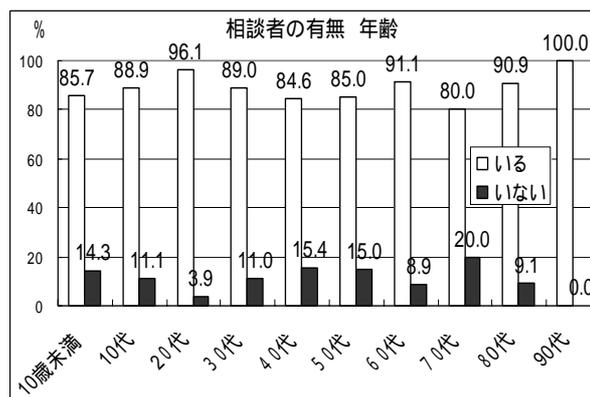
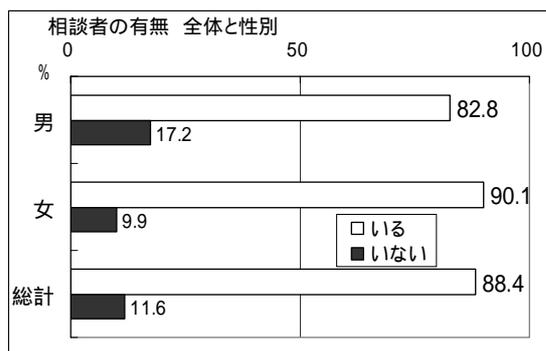
運動を全くしない理由としては、半数以上の方が「時間がない」という理由です。



こころの健康づくり

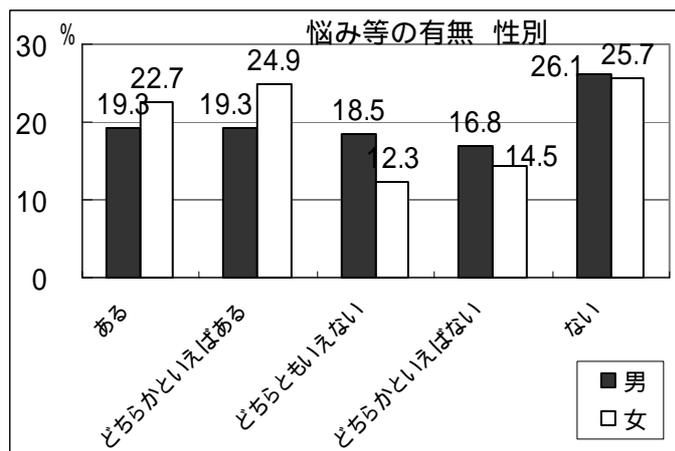
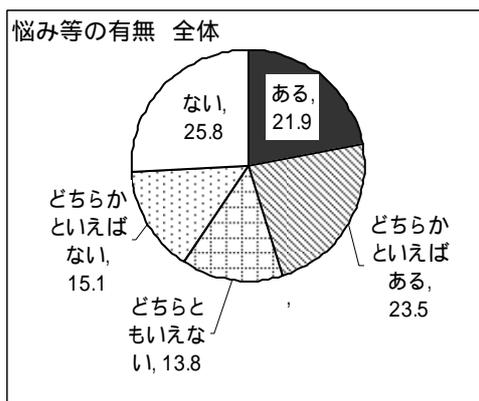
問：困ったときは相談できる相手がありますか？

8割以上の方が相談相手がいると答えています。



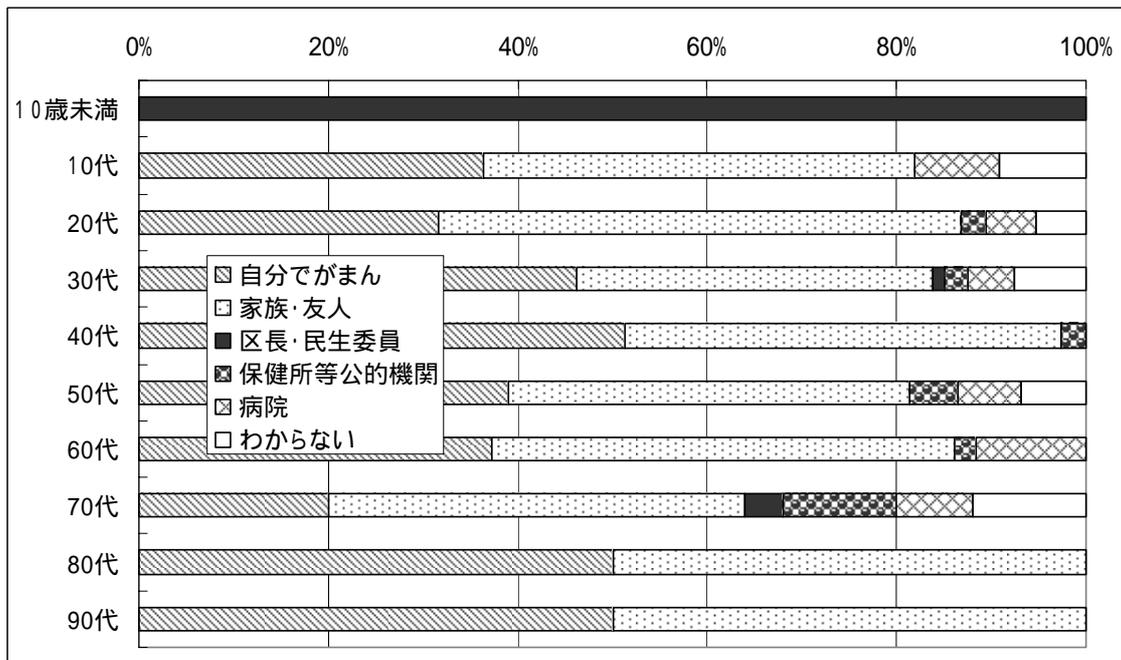
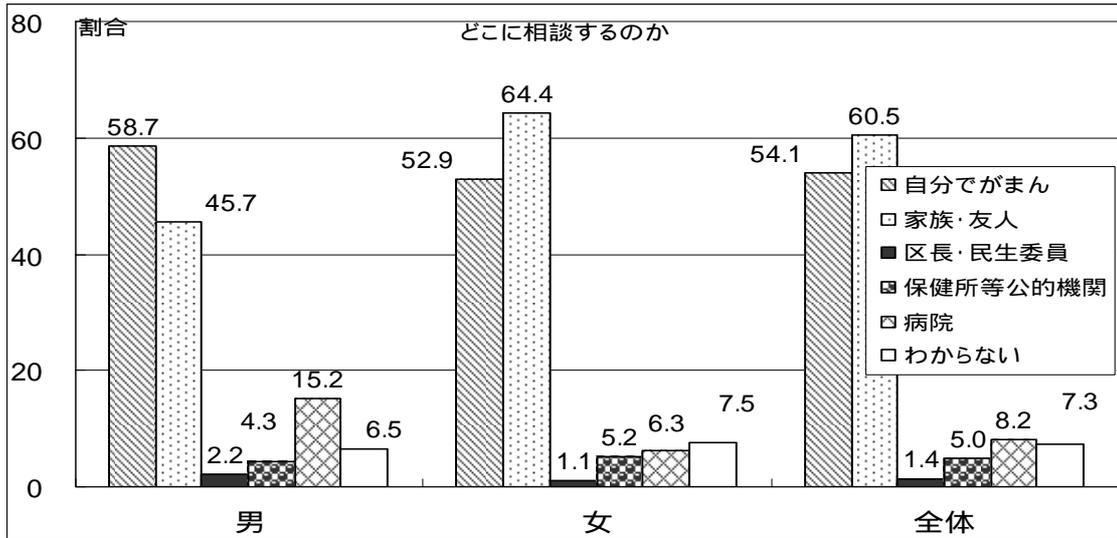
問：あなたは日頃の生活の中で解決できない持続的な不安、悩み、苦勞、ストレスなどはありますか？

不安、悩みなどが、「ある」「どちらかといえばある」と答えた人が半数弱あります。



問：持続的な不安、悩み等がある、どちらかといえばあると答えた方におたずねします。どのように対処していますか？ 重複回答可

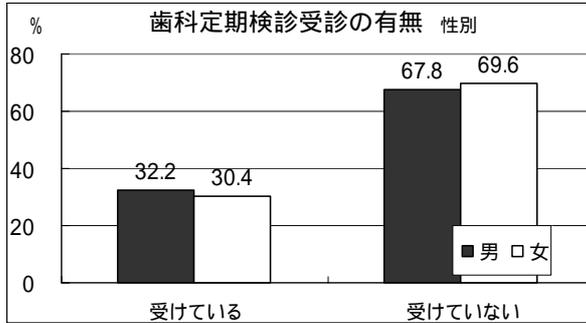
5割の人が「自分で我慢」と答え、相談相手は「家族・友人に相談」が多くなっています。



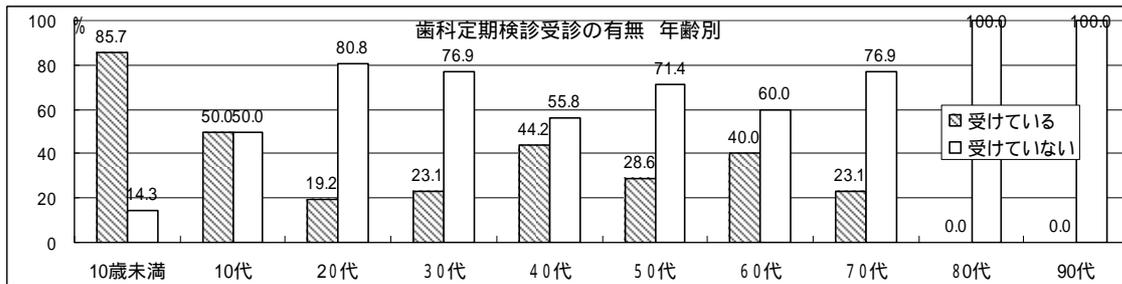
歯の健康

問：あなたは定期的に歯科検診を受けていますか？

定期歯科検診を受けていない人が7割弱と多いです。

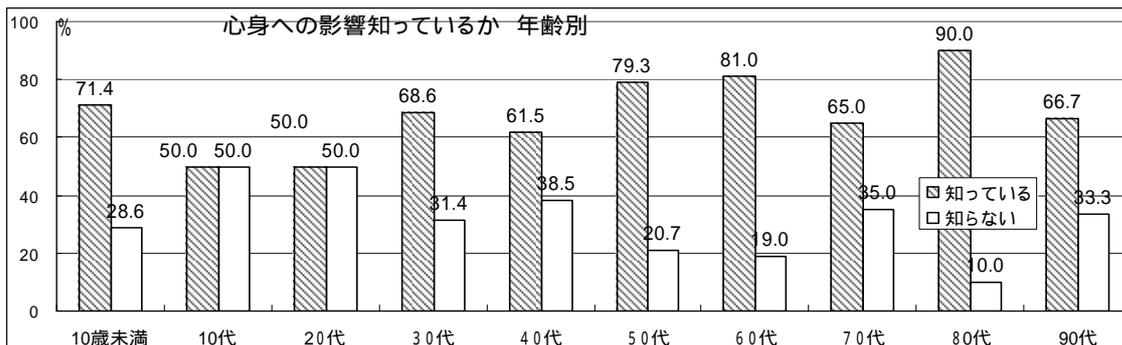
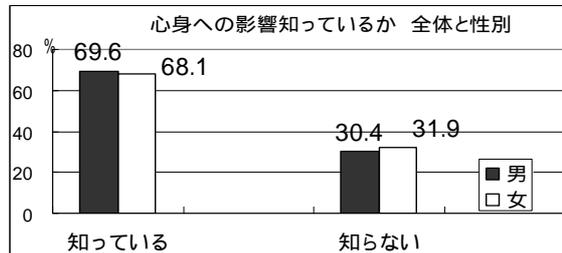


20代・80代・90代は検診を受けていない人が多く、40代の受診率が一番高いです。



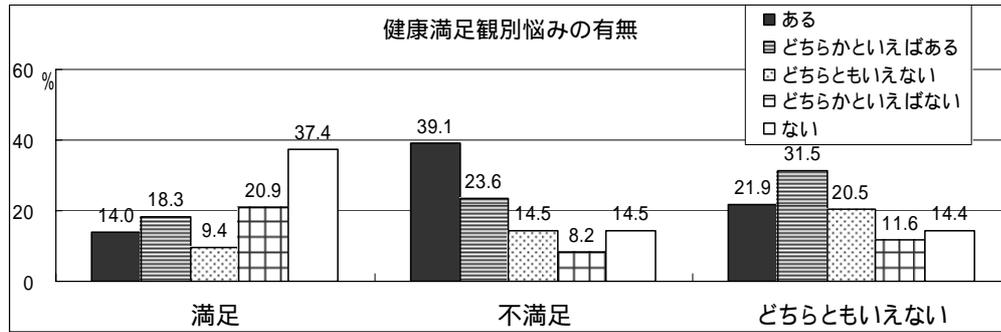
問：あなたは歯の健康が心身の健康に影響することをご存知でしたか？

「知っている」と答えた人が7割弱で、知識の有無と、実行が伴っていないことがわかります。



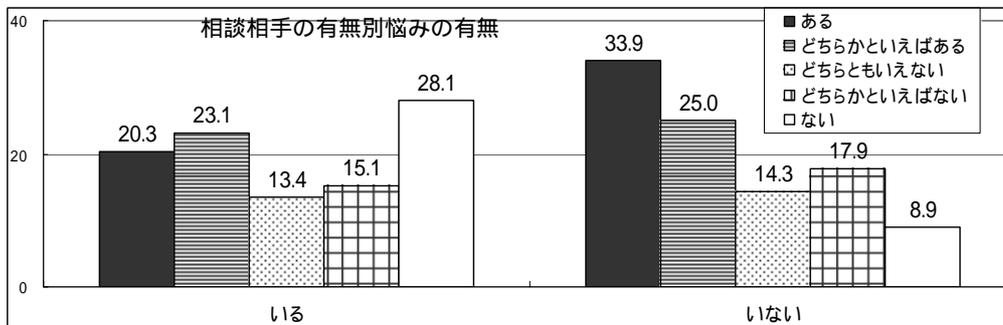
健康観によると悩みの有無について

「健康に満足」と答えた人では「悩みがない」と答えた人の割合が高く、「不満足」と答えた人では「悩みがある」と答えた人の割合が高く、健康観とところの健康は関係することがわかります。



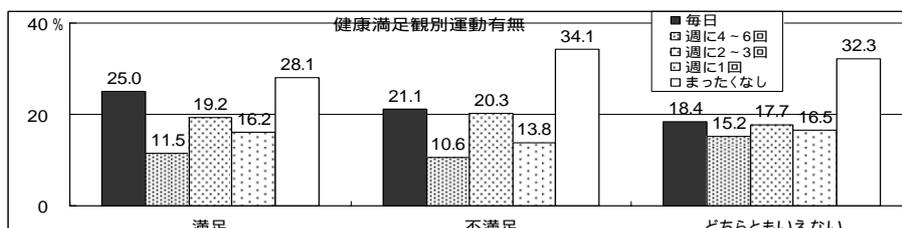
相談相手の有無による悩みの有無について

「相談相手がいる」と答えた人では「悩みがない」と答えた人の割合が高く、「相談相手がない」と答えた人は「悩みがある」と答えた人の割合が高く、相談相手がいると、持続的な悩みにはならないことがわかります。



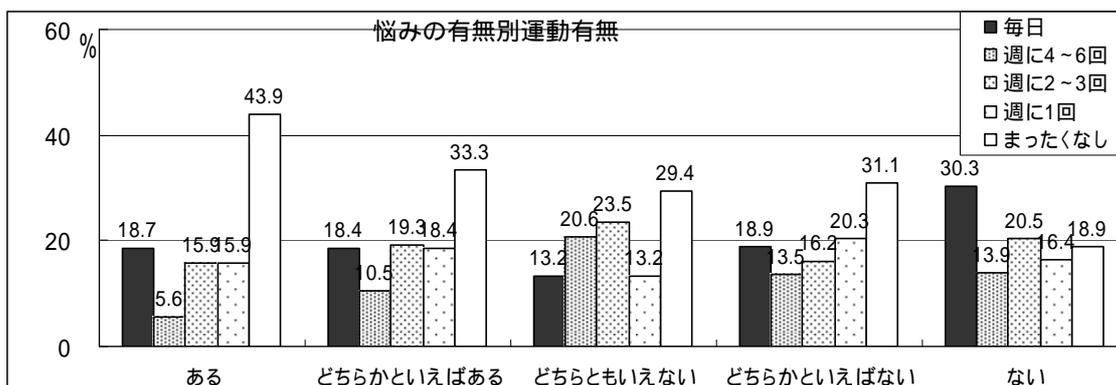
健康観による運動の有無と頻度について

「健康に満足」と答えた人では「まったくなし」の割合が一番高いですが、「毎日の運動実施」の人の割合が一番高くなっているのは「健康に満足」という人です。「不満足」の人では「まったくなし」の割合が一番高くなっています。



悩みの有無による運動の有無と頻度について

「悩みがある」という人は「運動まったくなし」という人の割合が高く、「悩みがない」という人は「毎日運動実施」の人の割合が高くなっていて、こころの健康と運動習慣は関係していることがわかります。



歯の健康が心身の健康に影響することを知っているということによる歯科検診の受診について

「知っている」「知らない」共、「検診を受けていない」の割合が高いですが、「知っている」という人のほうが「検診を受けている」割合が「知らない」より多いです。心身の健康への影響を知っている人のほうが検診受診割合が高いとわかります。

