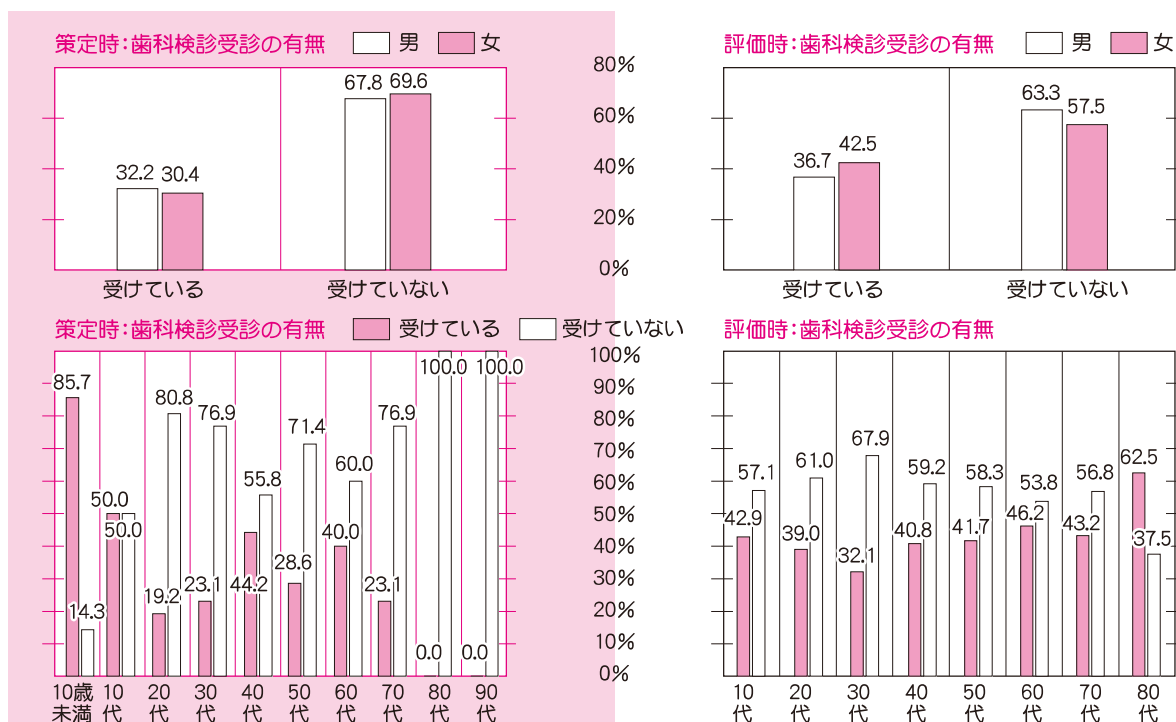


⑤歯の健康

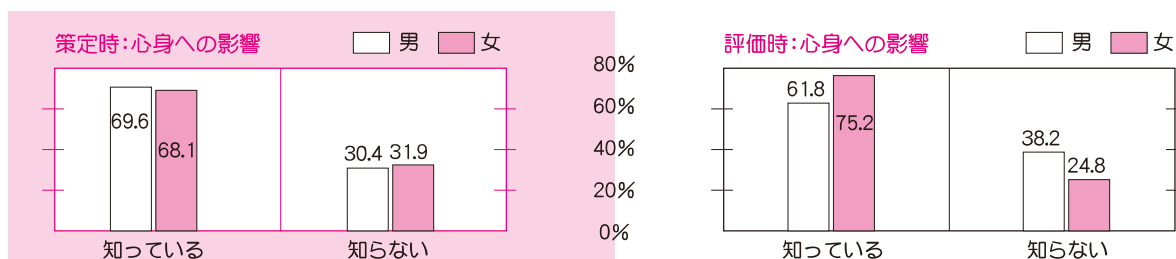
問：あなたは定期的に歯科検診を受けていますか？

「受けていない」人のほうが多いですが、評価時は「受けている」人が男女とも増えました。

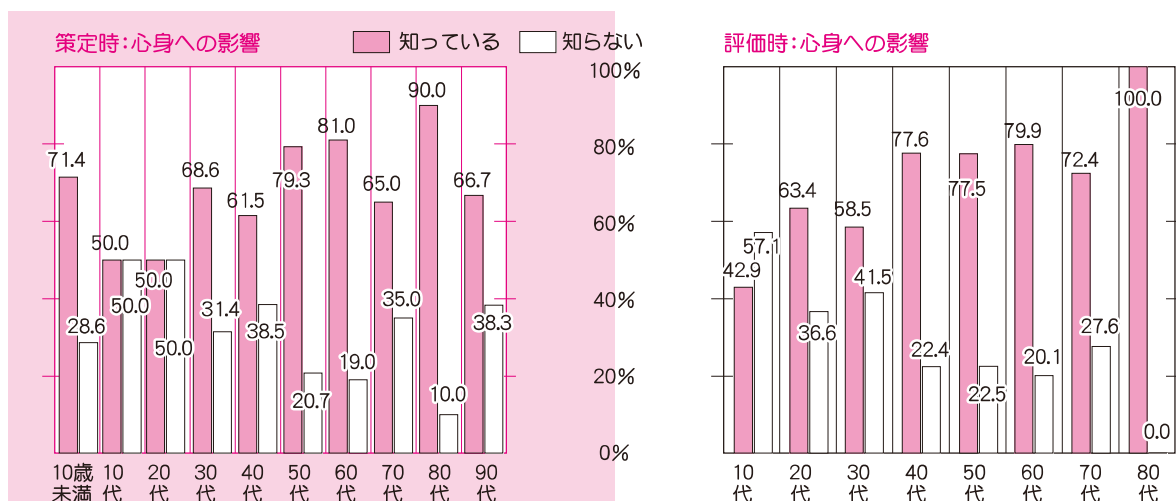


問：あなたは歯の健康が心身の健康に影響することをご存知でしたか？

「知っている」と答えた人が多いです。評価時は女性で「知っている」と答えた人が増えています。

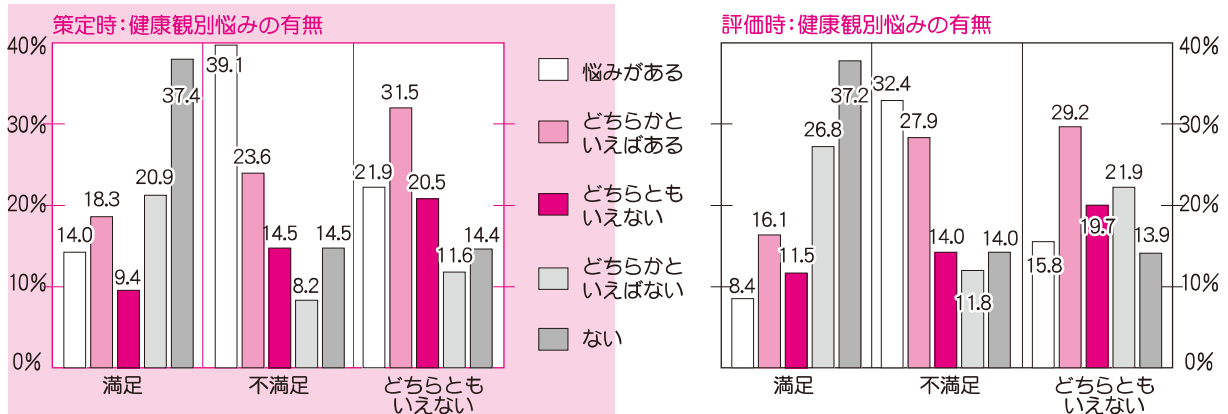


10歳代以外は「知っている」と答えた人の割合が高いです。30歳代は「知らない」と答えた人の割合が次に高いです。



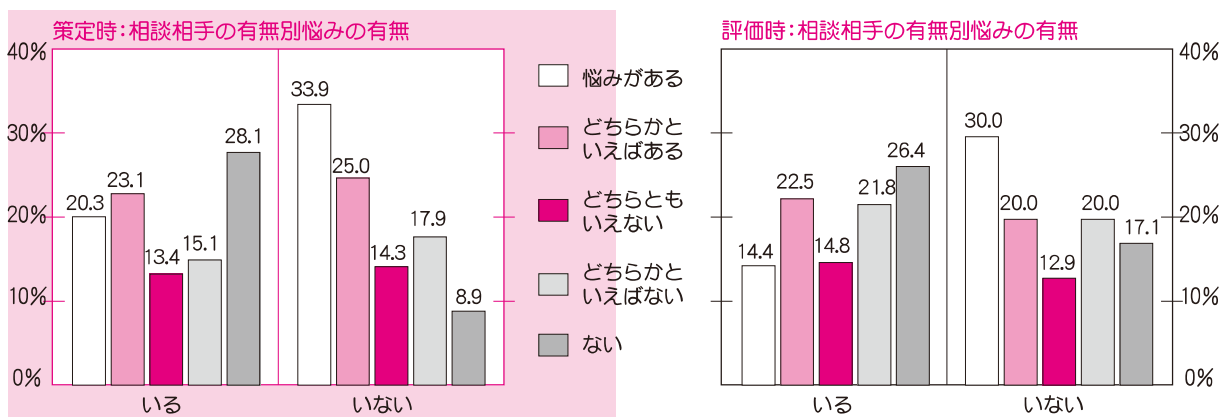
⑥健康観による 悩みの有無について

「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、健康観とこころの健康は関係することがわかります。策定時と傾向は変わりません。



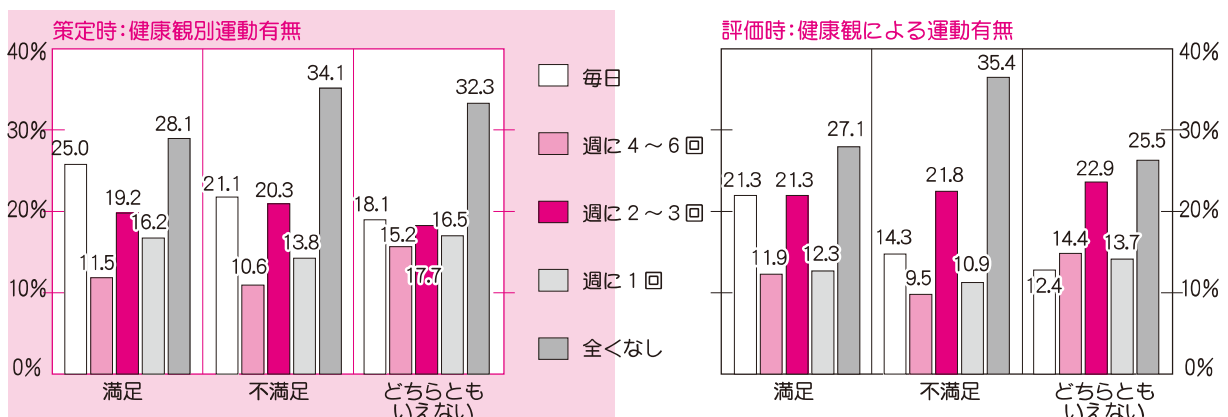
⑦相談相手の有無による 悩みの有無について

「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、相談相手があると、持続的な悩みにはならないことがわかります。策定時と傾向は変わりません。



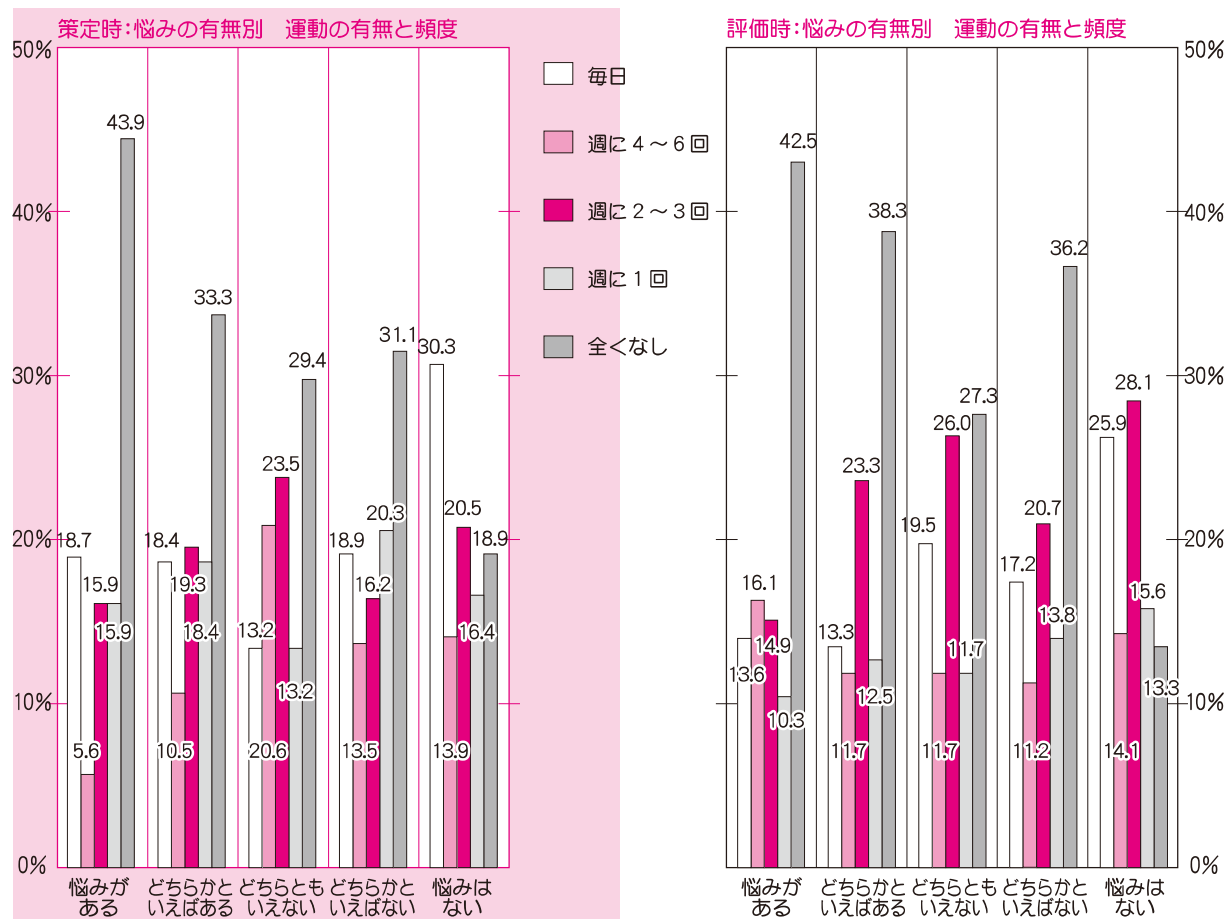
⑧健康観による 運動の有無と頻度について

「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。策定時と計画は変わりません。



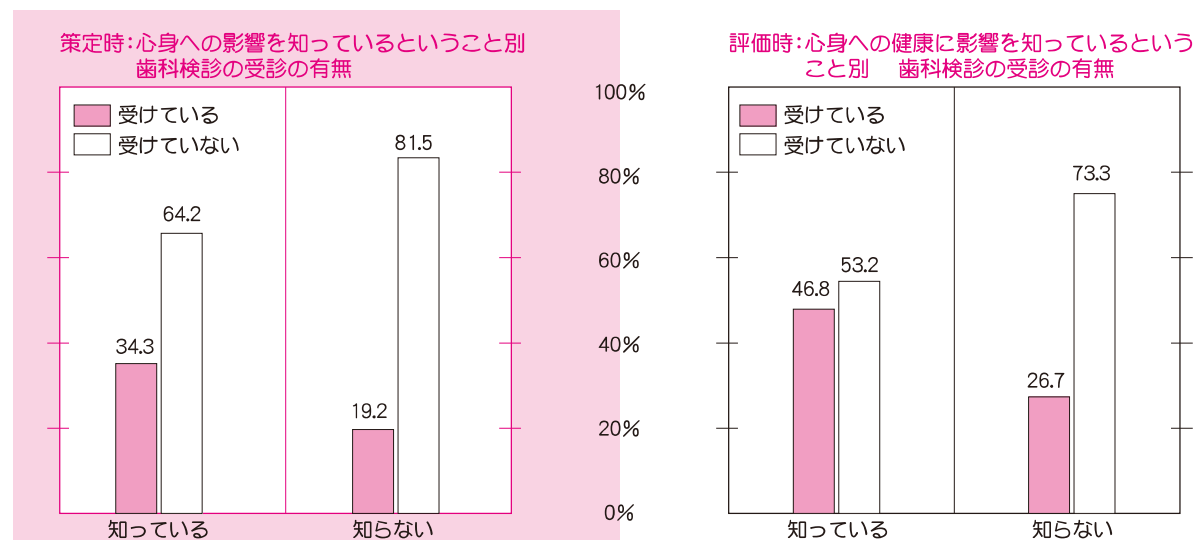
⑨悩みの有無による 運動の有無と頻度について

「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「運動まったくなし」の人が少なく、「毎日運動実施」「週に2～3回」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。策定時と傾向は変わりません。



⑩歯の健康が心身の健康に影響することを知ってることと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。策定時と傾向は変わりません。



参考資料

評価時：自由記載より

●健康観 ～健康を妨げる理由は何ですか？

睡眠不足、疲れが取れない／身体がだるい日が多い／運動不足／むし歯／コレステロール値が高い／高脂血症／下肢静脈瘤／高血圧／眠りが浅い／朝がだるい／太っている／睡眠リズムの乱れ／育児ストレス／精神的なストレス／ストレス／喫煙／運動不足／腰痛／疲れやすい／育児で健康に気遣えない／病気療養中／子供を預かってもらうところがないため無理をしてしまう／風邪を引いてもゆっくり休めない／アレルギーがある／歯茎の状態が悪い／月経不順／体力の低下／過労／肩こり／病院へ行く時間がないお金がない／筋力の低下／親知らず（歯）／食生活・栄養バランスが悪い／冷え性／アトピー性皮膚炎／膝痛／手の関節痛／糖尿病／身体のいろいろなところが痛む／生活習慣病／変形性膝関節症／脳梗塞／股関節痛／大きな手術をした／食べすぎ／甲状腺／口手足のしびれ／パソコン／バレーボール／高齢／職場のいじめ／自分よりもっと健康の上を行く方がおられると思うから／ヘルニア／自律神経失調症／飲酒／低血圧／眼が悪い／骨折／なんとなく不安／休養できない／食欲がない、やせる／流水ウォーキング／よく転倒する／歯茎の腫れ／首の凝り／便秘／痔／骨量が少ない／眼の使いすぎ／胃腸が弱い／風邪をよくひく／動くのが面倒／服薬している／不整脈／職場環境／頭がボーっとする、考えがまとまらない／体重増加／メンタル／子宮が下がっている／起床時からだがつきりしない／角膜の傷／片頭痛／膠原病／健診でひっかかる／持病／めまい／高尿酸値／尿路結石、前立腺肥大がある／花粉症／健康だと過信してしまう／病院へ行くほどでもない様々な不快症状がつきりしない／頸椎が悪い／むくみ／神経的なこと／難聴／加齢／病気ではないかと不安／歯が悪い／なんとなく体調が悪い／喘息／動悸がする／頭痛

●健康観 ～健康に生活するために心がけていること？

身体の信号に気づいたら家事を1日手抜きして寝る／ストレスをためない／青汁を飲む／早寝早起き／プラス思考／帰宅したらすぐうがいと手洗いをする

●栄養と食生活について ～実行が難しいと感じること その他

朝ごはんを食べる暇がない／甘いものが大好き

●運動習慣について ～運動内容

なわとび150回／ボール遊び、散歩／歩く／ソフトバレーボール／家事でなるべく体を動かす／ストレッチ／腹筋／子供と公園で遊ぶ／エアロビクス／家の中で体操／ウォーキング／自転車／ゴルフ／仕事で6時間歩行／空手／陸上／部活動／犬の散歩／野球／スイミング／柔軟体操／テニス／ソフトボール／ラジオ体操／リズム体操／グランドゴルフ／ヨガ教室／登山／筋肉トレーニング／ジム／水泳／足踏み／アクアウォーキング／フラダンス／エアロバイク／卓球／棒踏み／農業／菜園作り／バスケットボール／加圧トレーニング／バドミントン／スポンジテニス／ターゲットバードゴルフ／バリバリ体操／ゲートボール／ボウリング／ベタンク／ダンス／太極拳／自転車で買い物／ジョギング／W i i F i t／背筋／自治会のパトロール／車を使わずなるべく歩く／流水ウォーキング／ハイキング／フォークダンス／インディアカ／タンベル／ボールルームダンス

●運動習慣について 運動しない理由

安静の指示があるから／続かない／子供が小さいから／乳児がいるから／仕事や家事で動き回っているから／きっかけがない／圧迫骨折／面倒／リウマチ

資料 5 特定健康診査質問票項目別割合 (平成 20 年度)

平成 20 年度 名張市国民健康保険 特定健診より

項 目			割合（％）
服薬状況	現在、血圧を下げる薬を使用している		23.0
	現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用している		4.2
	コレステロールを下げる薬を使用している		14.3
既往歴	脳卒中（脳出血、脳梗塞）の治療等ある		3.9
	心臓病（狭心症、心筋梗塞）の治療等ある		5.4
	慢性腎不全の治療（人工透析）等ある		0.5
	貧血の治療等ある		12.0
生活習慣	喫煙習慣ある		14.0
	20 歳の時の体重から 10kg以上増加した		32.0
	1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上実施している		39.8
	日常歩行等 1 日 1 時間以上実施		47.2
	歩行速度を同世代・同性と比較し速い		49.1
	直近 1 年で体重が±3kg以上増減あった		21.1
	食べる速度	速い	26.4
		普通	53.3
		遅い	20.3
	就寝前の 2 時間以内に夕食を摂る回数が週 3 回以上ある		12.2
	夜食や間食が多い		10.1
	朝食を抜くことが多い		6.0
	アルコール飲料を飲む頻度	毎日	21.9
		時々	19.5
		ほとんど飲まない	58.4
	飲酒日 1 日あたりの飲酒量	1 合未満	57.9
		2 合未満	13.8
		3 合未満	3.6
		3 合以上	0.9
睡眠で休養が取られている		85.8	
改善意欲	生活習慣を改善する意欲はある	改善するつもりはない	27.5
		改善するつもりである	26.2
		近いうちに改善するつもりであり、少しずつ始めている	15.8
		既に取り組んでいる（6 か月未満）	7.4
		既に取り組んでいる（6 か月以上）	21.6
	保健指導の機会があれば利用する		64.5

※運動を実践している人は受診者の 4 割で、運動を含め、何らかの取り組みをしているか、予定している人は、受診者の約 7 割。