

上三川町 健康・食育に関する 町民意識調査結果 ～「健康なまちNo.1」を目指して～

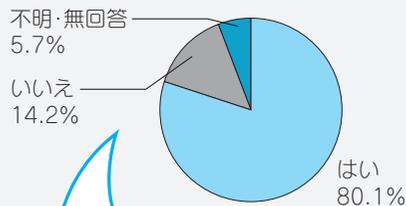
～町民意識調査とは～

上三川町では、「健康なまちNo.1」を目指し、生活習慣病の予防・健康寿命延伸のため、日頃から健康づくり事業に力を入れています。

今年度は健康づくりを総合的かつ効果的に展開するための指針である「第2期健康増進計画」及び「第3期食育推進計画」の策定年度です。昨年度に、今後の健康づくり、食育に関する取り組みの実施に向けた基礎資料とするため、町民の健康意識や行動、食育への意識、今後の健康づくり活動への意見を把握することを目的とした町民意識調査を実施しました。

一般町民調査・小中学生及び16～18歳調査・乳幼児保護者調査の3種類を実施いたしましたが、今回は、一般町民調査における身体・こころの健康づくりについての調査結果の一部をお伝えした上で、町の健康づくり事業をご紹介します。

ここ1年以内に健康診査を受けたことがありますか？



健診未受診の理由

- ①「受ける機会がない」35.2%
- ②「必要性を感じていない」21.0%

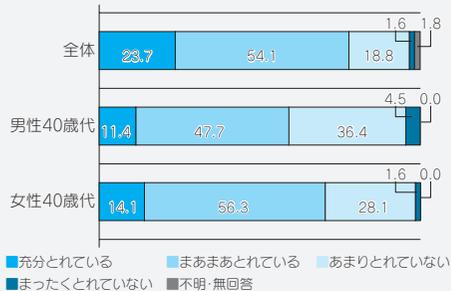
健康診査については、8割の方が1年以内に受診していると回答していますが、受診していない方の未受診理由では「受ける機会がない」が一番多い結果となっています。

町では健康診査を実施しています☆

町では7月から集団健康診査・個別健康診査を開始します。20～39歳の健康診査を受診する機会のない方へ向けての健康診査のご案内もしております。

健診のご案内について、詳しくは7ページをご覧ください。

ここ1か月間の睡眠での休養状況は？



「あまりとれていない」及び「全くとれてない」を合わせると、男性40歳代が4割で、全体と同年代の女性と比べて多くなっています。

町ではこころの相談を実施しています☆

こころの不調は自分では気が付きにくいかもしれませんが、最近、ぐっすり眠れている感じがしない、何をしてもやる気が起きない等の症状はこころが疲れているサインです。

町では、毎月カウンセラーによる「こころの相談」（詳細は30ページ）を実施しています。その他、随時、保健師相談も受け付けておりますので、気軽にご相談ください。

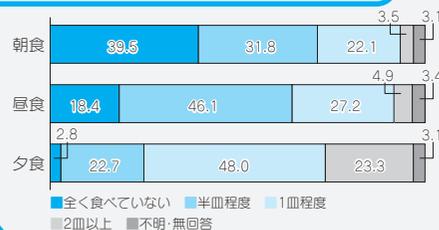
▼一般町民調査の概要▼

- 【地域】上三川町全域
 - 【対象】満19歳以上の町民1500人（各性年代から無作為抽出）
 - 【時期】平成29年10月16日～10月31日
 - 【方法】郵送調査
 - 【回答者数】739人
 - 【回収率】49.3%
- ※回答結果の割合は、四捨五入をしているため、合計(%)が100%にならない場合があります。

調査にご協力いただき、ありがとうございました。



毎日の食事で野菜をどれくらい食べていますか？

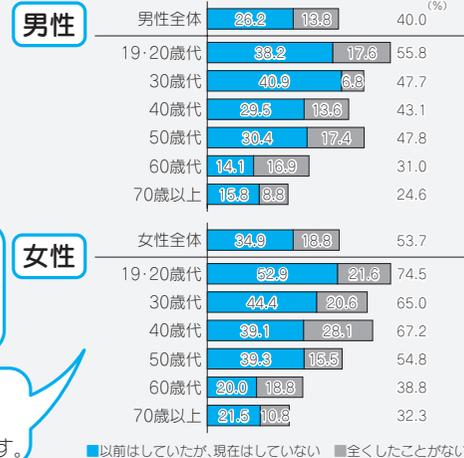


全く野菜を食べていない割合が高いのは朝食です。中でも、**19～20歳代の男性61.8%、女性70.6%**が朝食において野菜を食べていないことが分かりました。

全体的に**19・20歳代～50歳代**の方に運動習慣がないことが分かります。また、**男性よりも女性の方がその割合が高い**です。

日頃仕事や学業等で食事や運動になかなか気を掛けられない若年層の野菜摂取状況や運動習慣の少なさが分かります。

普段の生活の中で運動をしていますか？



町では運動・栄養教室を実施しています☆

- 教室内容や日程等については町ホームページや健康カレンダー等をご確認ください。
 - 栄養教室：「元気アップ栄養教室」⇒20歳から参加が出来る調理実習を行う教室です！
 - 運動教室：「かんたんフィットネス教室」⇒フロアでの運動がメインの教室です。「うき浮き水中運動教室」⇒上三川いきいきプラザのプールを使う教室です！
- ※運動教室の対象は40～69歳の方です。初回参加の方が優先になります。



ご自身の健康のため、生活習慣改善のきっかけづくりにぜひご参加ください！

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133