

健康に関する調査を行いました

町では平成15年度市民の健康生活状況と健康意識調査を実施しました。

調査は、20～69歳の約510人にアンケート調査を行い約300人の方々のご回答を得ました。これは、町の健康づくり対策の指針にするために行ったものです。

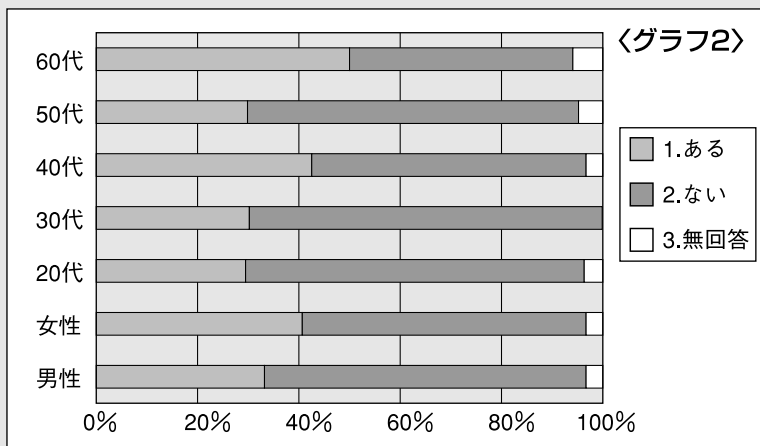
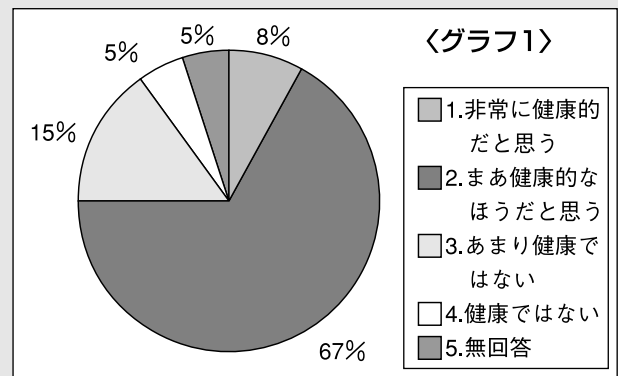
調査の内容は、①健康状態 ②ストレス・休養 ③食生活 ④酒・タバコ ⑤健康に対する不安や心配なこと等です。その結果を今月からシリーズでお知らせします。

今回は・健康への意識・健康状況についてです。

Q1「あなたは、自分が健康だと思いますか？」

A1「非常に健康だ」「まあ健康的なほうだ」と答えた方が75%を占めています。男女別にみると、「健康的」は女性がやや多い状況です。年代別には、「健康的・健康なほう」の割合が60代になると、60%に減り、年代が上がるに従い「健康的」の割合が少なくなっています。（グラフ1）

これは加齢に伴い、体力の衰えや、生活習慣病を主とする病気を持つ人が増えているとともに、高齢者の健康感とは将来に対する不安も左右すると考えられます。



Q2「健康のために何かしていることはありますか？」

A2「ある」は約40%で「ない」人の割合が多い状況です。男女別では「ある」は女性がやや多く、年代別には、60代では「ない」の割合が多くなっています。（グラフ2）

健康のためにしている内容は、食事・運動・休養などの生活習慣と精神面（ストレス対策）が多くありました。

健康の指標として身近でわかりやすい肥満度については、

Q3「適正体重を知っていますか？」

A3「はい。」が64%でした。（グラフ3）年代別では、40～50代は70%以上と多く、関心の高さがうかがえます。（表1）また、適正体重と思っている人の *BMI は男女ともに18～25でした。これは、標準範囲にあり、適正体重範囲にある方が多い結果となりました。（グラフ4・5）

（*体格指数・22が最も健康障害が少ない。）

