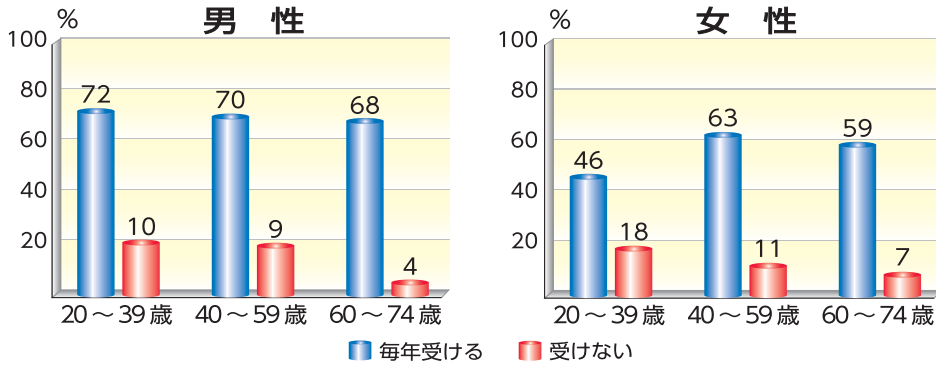


# 生活習慣・食生活アンケート調査の結果

## ～その4～

今回は、健康診断などの受診状況や歯の健康、睡眠やストレス解消についての結果をお知らせします。

### Q 健康診断や人間ドックを受けていますか？



#### 結果

健康診断や人間ドックを毎年受けている人は、男性69%、女性58%と比較的良好な結果がでていますが、その割合は男性が明らかに高めでした。また、全く受けていない人は、女性の若年層が18%と高くなっていました。

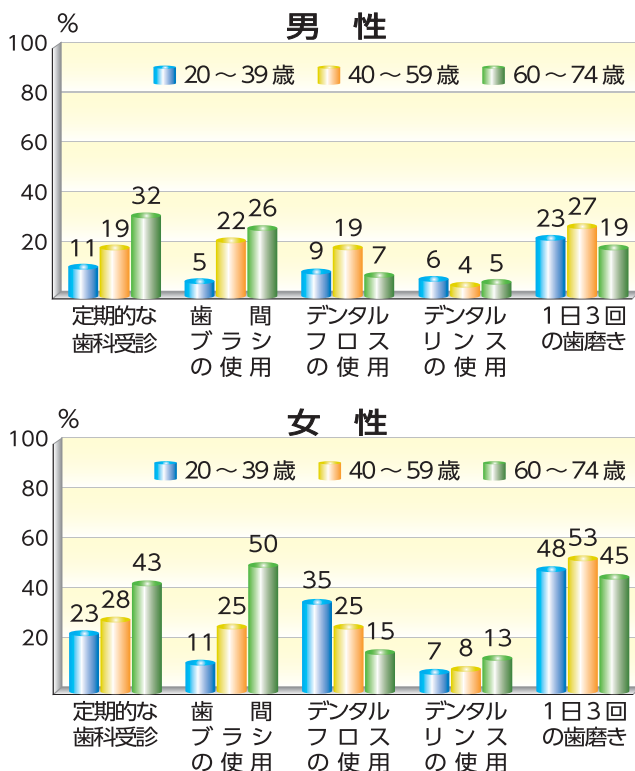
#### コメント

健康診断や人間ドックの受診率は全般的に良好でしたが、今回のアンケート調査には社会保険等加入者も含まれており、国保の「ましき健診」や「特定健診」の受診率は、平成26年度速報値で36.2%とまだまだ低い状況となっています。病気の早期発見のためにも、健康意識の向上のためにも、健診の受診率アップは急務といえます。今回の調査では、受診率を高めるためには特に若年層の女性に対する働きかけが必要であることがわかりました。そのためには、若年層の女性だけでなく、町ぐるみで、みんなが受診しやすい地域環境を作ってゆくことが大事です。

#### 豆知識

**ましき健診**：40歳以上の住民を対象にした特定健診とがん検診をセットにした総合健診です。  
**特定健診**：20歳以上の人を対象にしたメタボリックシンドロームに着目した健診です。

### Q 歯や口腔内の健康のため気をつけていることは何ですか？



#### 結果

男性22%、女性49%が1日3回の歯磨きをしていました。歯間ブラシ、デンタルフロスやデンタルリンスを使用しているのは、女性が男性に比べて明らかに高めでした。また、男性24%、女性33%が定期的に歯科受診をしていました。

#### コメント

歯や口腔内の健康については、いずれの年齢層においても女性が男性より気を付けており、口腔内の健康に対する指導のターゲットは男性であることがわかりました。

#### 豆知識

**デンタルフロス**：フロス(糸)を指に巻きつけて歯の周りの歯垢が除去できます。  
**デンタルリンス**：洗口液は、虫歯・口臭予防などを目的として、歯磨きの後に口をすすぎます。液体歯磨きは、20～30秒うがいをした後にハブラシで歯磨きをします。アルコールを含むものがありますので、選ぶ際には注意しましょう。