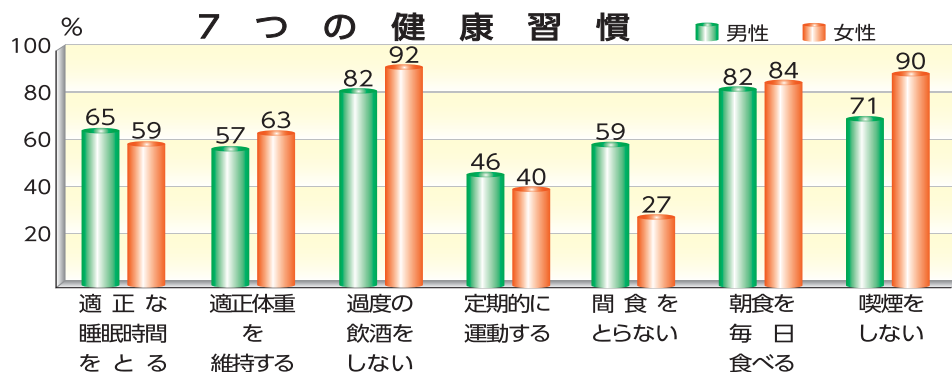


Q 3 あなたの健康に関する生活習慣について教えてください



コメント

達成率が80%以上の項目
 ・過度の飲酒をしない(男女)
 ・朝食を毎日食べる(男女)
 ・喫煙をしない(女性)

達成率が50%以下の項目
 ・定期的に運動する(男女)
 ・間食をとらない(女性)

結果

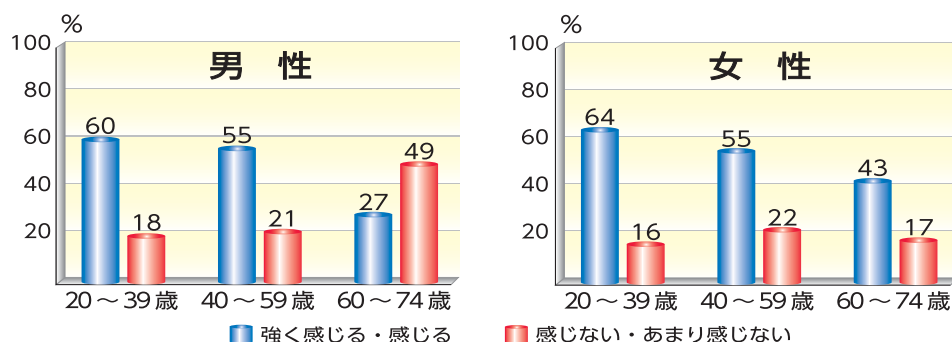
男性78%、女性77%の人が7つの健康習慣の生活満足度と健康の良好な状態を達成する基準である4を超える値を示していました。

7つの健康習慣平均値は、男性4.6、女性4.5で、いずれの年齢層とも男性が女性に比べてやや高めでした。

豆知識

7つの健康習慣とは
 プレスローによって提起され、ライフスタイルを評価する最も有効的な評価指標です。7つの項目の合計スコアは生活の質や健康度とよく関係しています。

Q 4 普段の生活の中でストレスを感じることはありますか？



コメント

ストレスを感じている人は、男性より女性に多くみられました。

若年層62%、壮年層55%、高年層35%となっており、ストレスを感じている人には明らかに年齢による差がみられました。

高年層では、男27%、女性43%と女性が男性に比べて明らかに高めでした。

結果

ストレス対策は、特に若年層と壮年層の男女および高年層の女性に重点的に向ける必要があります。

7月31日 健康づくり推進協議会を開催

メンバーである町内各種団体から、健康づくり推進計画などの実施にあたり、「成人に続き実施される小・中学期の生活習慣・食生活アンケート調査を周知したい」、「特定健診受診率はなぜ低いのか」、「病院や学校などと連携した健康づくりを」、「CKD、COPD、ロコモティブシンドロームなどの認知度向上のために町民にわかりやすく示してほしい」などの活発な意見が出されました。



- 現在の生活に満足している人は、男女とも50%強であり、他町村に比べてやや高めであることがわかりました。

今回の総評



NPO法人東アジア
ヘルスプロモーション
ネットワークセンター 上田 厚 理事長

- 7つの健康習慣においても良好な町だと思われます。
- アンケートにおいても約4割の回収率があり、自分の生活習慣、食生活に対して関心の高さがうかがえます。
- 町民一人一人が潜在的に持っている健康に対する高い自己決定力を活かし、町民と行政が一体となった組織的な健康づくりを進めていきましょう。