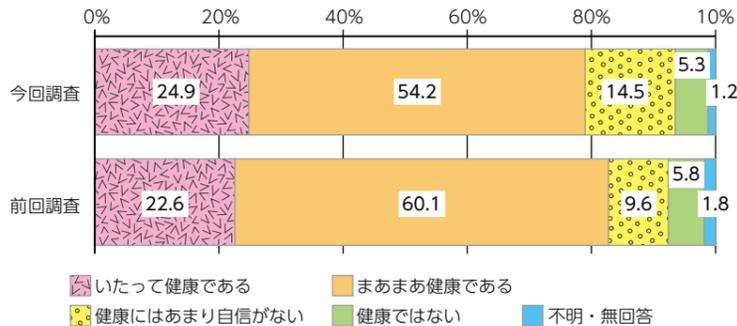


愛荘町「健康のまちづくりアンケート」の結果について

「健康あいしょう21 第5期計画」を策定するにあたり、昨年10月から12月にアンケート調査を行い、住民の皆様にご協力をいただき、ありがとうございました。その結果を一部ご報告します。

この結果をもとに、令和6年度は「健康あいしょう21 第5期（愛荘町健康増進計画）」を策定します。

Q1 現在の健康状況について



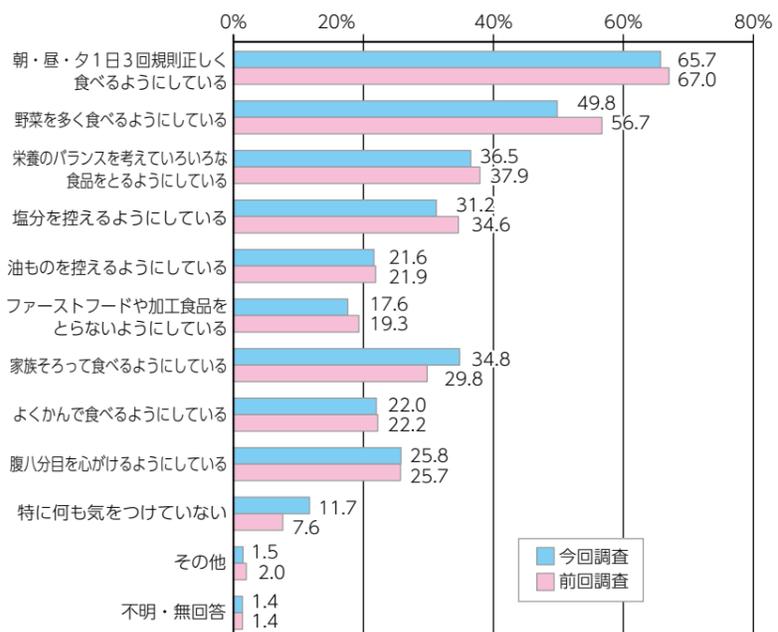
健康状況についてみると、「まあまあ健康である」が54.2%と最も高く、次に「いたって健康である」が24.9%、「健康にはあまり自信がない」が14.5%となっています。

平成30年度調査との比較では、「健康にはあまり自信がない」の割合が上昇しています。

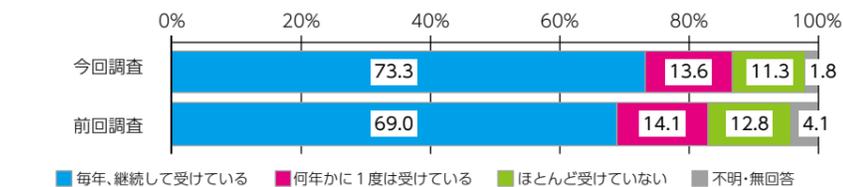
Q2 食生活で気をつけていることがありますか

食生活についてみると、「朝・昼・夕1日3回規則正しく食べるようにしている」が65.7%と最も高く、次に「野菜を多く食べるようにしている」が49.8%、「栄養のバランスを考えていろいろな食品をとるようにしている」が36.5%となっています。

平成30年度調査との比較では、「家族そろって食べるようにしている」の割合が上昇しています。



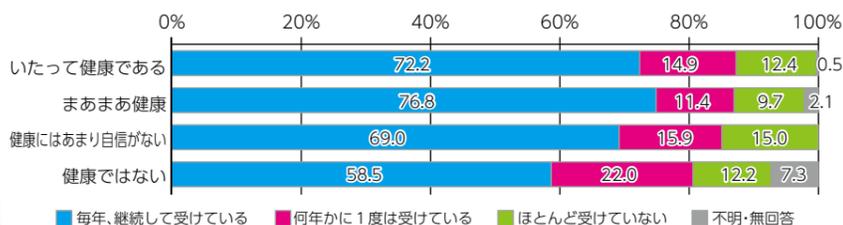
Q3 町や勤め先で実施される健診や、医療機関での健診を受けていますか



健診の受診状況についてみると、「毎年、継続して受けている」が73.3%と最も高く、次に「何年かに一度は受けている」が13.6%、「ほとんど受けていない」が11.3%となっています。

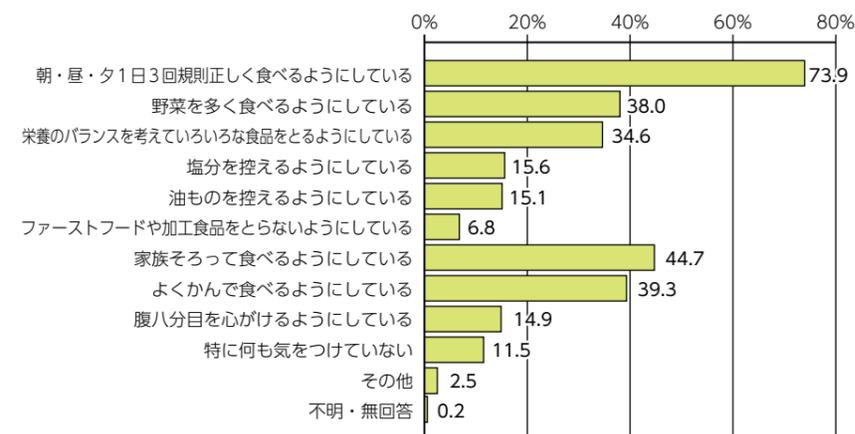
平成30年度調査との比較では、「毎年、継続して受けている」の割合が上昇しています。

健康状態別にみると、「いたって健康である」「まあまあ健康である」で「毎年、継続して受けている」がそれぞれ72.2%・76.8%と高くなっています。



中学生アンケート

Q1 食生活で気をつけていることがありますか

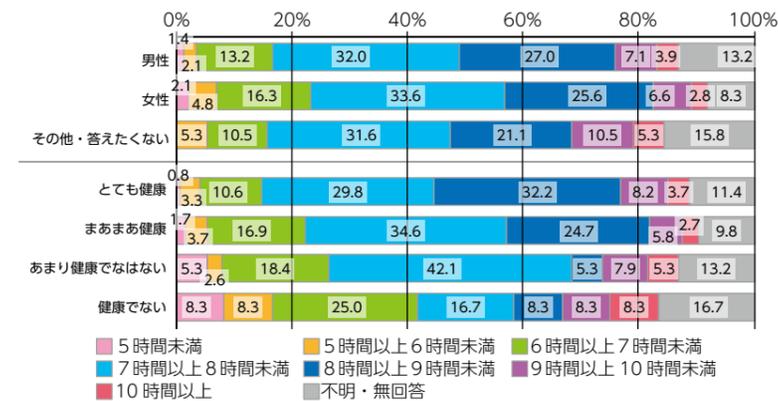


食生活で気をつけていることについてみると、「朝・昼・夕1日3回規則正しく食べるようにしている」が73.9%と最も高く、次に「家族そろって食べるようにしている」が44.7%、「よくかんで食べるようにしている」が39.3%となっています。

Q2 あなたの1日の睡眠時間は、平均何時間くらいですか

1日の平均睡眠時間についてみると、「7時間以上8時間未満」が男女ともに高く、次に「8時間以上9時間未満」、その次に「6時間以上7時間未満」となっています。

健康状態別にみると、「とても健康」で「8時間以上9時間未満」が32.2%と最も高く、「健康ではない」で「6時間以上7時間未満」が25.0%と最も高くなっています。



「いたって健康」「まあまあ健康」の人のほうが「健診を毎年継続して受けている」の割合が高く、中学生アンケートでは「いたって健康」「まあまあ健康」の人は朝食を「ほとんど毎日食べる」の割合が高く、平均睡眠時間も長くなっています。健康づくりの取組状況が健康状態に影響していることが分かります。

第4期計画では、ライフステージを通じた取組として、噛むCOME+10（1口プラス10回噛もう）をキャッチフレーズに誰でも気軽にいつでも取り組める健康づくりを進めてきました。

今回のアンケート調査では、噛むCOME+10（1口プラス10回噛もう）を知っている人の割合は8.4%（中学生13.2%）という結果でしたが、食生活で気をつけていることは「よく噛んで食べるようにしている」が中学生アンケートで39.3%と約4割の中学生がよく噛んで食べることを意識していることが分かりました。

第5期計画でも「あいしょう 噛むCOME+10（1口プラス10回噛もう）」を皆さんに知っていただけるよう、引き続き取組を進め、住んでいるだけで健康になれるまちづくりを目指します。

噛むCOME(かむ)+10(1口プラス10回噛もう)

よく「噛む」ことでたくさんの健康効果が得られます。「COME」は噛むことで健康になるだけでなく、その先にある望み生活ができて「幸せが来る(COME)」ことを願い考えたキャッチフレーズです。