

**精華町元気生活チェック調査結果
(概要)**

目 次

調査の概要	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査の方法.....	1
3. 回収の状況.....	1
調査結果の概要	2
1. 属性.....	2
2. 結果の要約.....	3
評価指標の結果	9
基本目標1 正しくおいしく食べましょう！.....	9
基本目標2 楽しく身体を動かそう！.....	24
基本目標3 みんなでニコニコ健康生活！.....	29
基本目標4 笑顔でいきいき過ごしましょう！.....	35
各基本目標に共通する取組.....	38
資料(アンケート調査票)	41

調査の概要

1. 調査の目的

私たちが健康な人生を過ごすためには、生活習慣病などの病気が少ないことに加え、病気や障害の有無に関わらず元気に過ごす力（元気度）が求められます。今回の調査では「病気と元気がその人らしく調和している状態」を健康と捉え、「食事」「運動」「休養」「ストレス」の4項目からみた病気予防軸と、「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の4項目からみた元気増進軸、計8項目の視点からスコア化した数値を分析検討しました。また、生活習慣や健康行動についての調査も加え、これらの結果に基づき、精華町の元気生活度の傾向を把握するとともに、元気生活力の向上を図るための施策の検討材料とします。

2. 調査の方法

	住民調査	せいか365プロジェクト参画者調査
対象	精華町に居住する20歳以上の住民2,000人を無作為に抽出	せいか365プロジェクト参画者100人（悉皆調査）
調査方法	郵送による配布・回収	郵送または直接配布、郵送による回収
調査期間	令和4年6月1日から6月17日	令和4年6月1日から6月17日
目的・活用	住民の健康づくりに関する意識等を把握	せいか365プロジェクト参画者の健康づくりに関する意識等を把握

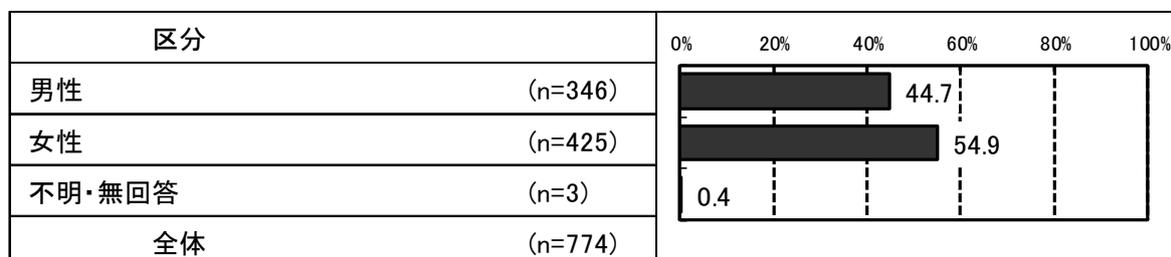
3. 回収の状況

	住民調査	せいか365プロジェクト参画者調査
配布数	2,000件	100件
回収数	774件	78件
回収率	38.7%	78.0%

調査結果の概要

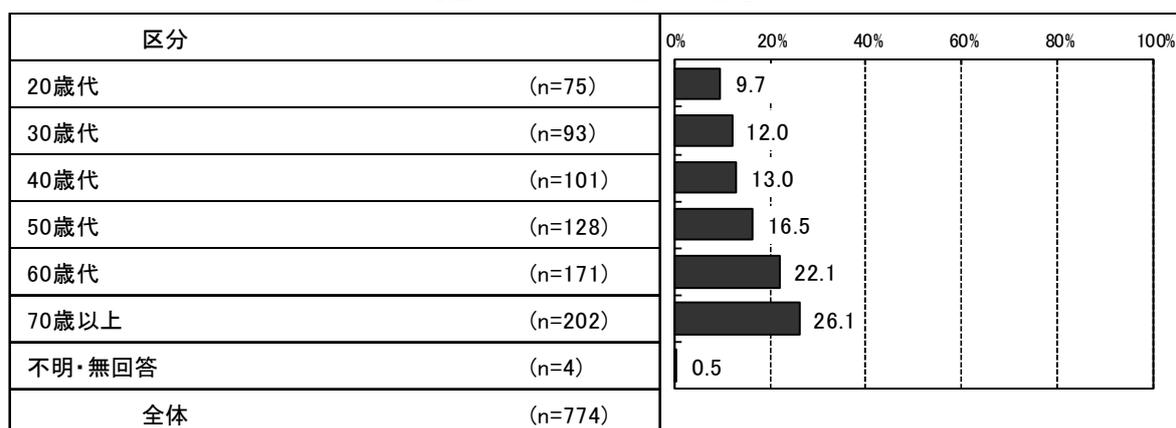
1. 属性

【図（１）回答者の性別】



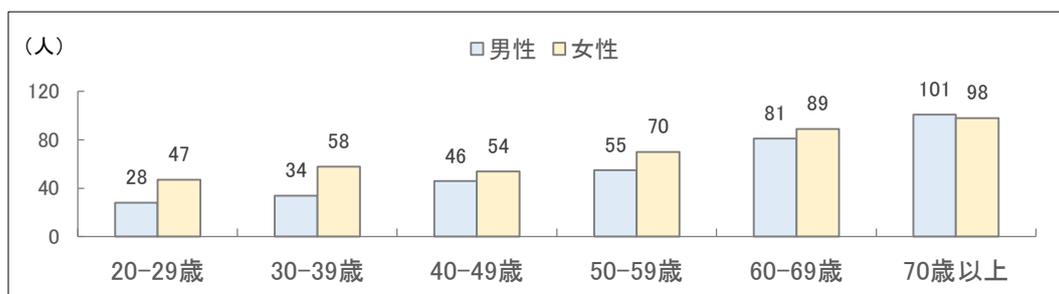
回答者の男女比は、「女性」が54.9%、「男性」が44.7%となっている。

【図（２）回答者の年齢】



回答者の年齢は、「70歳以上」が26.1%で最も多く、次いで「60歳代」が22.1%、「50歳代」が16.5%で続いている。

【図（３）性別年代別比較】※不明・無回答除く



2. 結果の要約

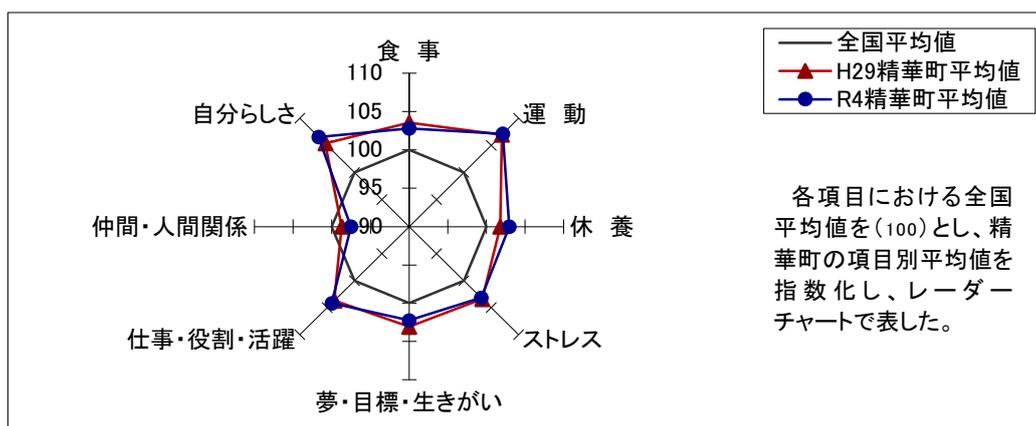
(点)

	病気予防軸				元気増進軸				総合点	病気 予防軸	元気 増進軸
	食 事	運 動	休 養	ストレス	夢・目標・ 生きがい	仕事・役 割・活躍	仲間・ 人間関係	自分 らしさ			
H29精華町平均値	14.70	13.73	14.57	13.22	14.33	14.53	14.47	14.52	114.06	56.21	57.85
R4精華町平均値	14.59	13.75	14.74	13.19	14.21	14.59	14.30	14.69	114.06	56.27	57.79
プロジェクト参画者	15.89	15.41	15.66	14.77	15.73	15.43	15.95	15.88	124.72	61.73	62.99

(1) コロナ禍にあっても、精華町民の元気生活力は前回調査結果とほぼ同じ傾向

40問の設問を、病気予防軸（「食事」「運動」「休養」「ストレス」）の4項目（80点満点）と、元気増進軸（「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」）の4項目（80点満点）の計8項目（160点満点）で数値化した結果、精華町における総得点平均値は114.06点で、H29年度と同調査と比較すると、ほぼ同じ傾向がみられた。

【図（4）項目別全国平均値との比較】



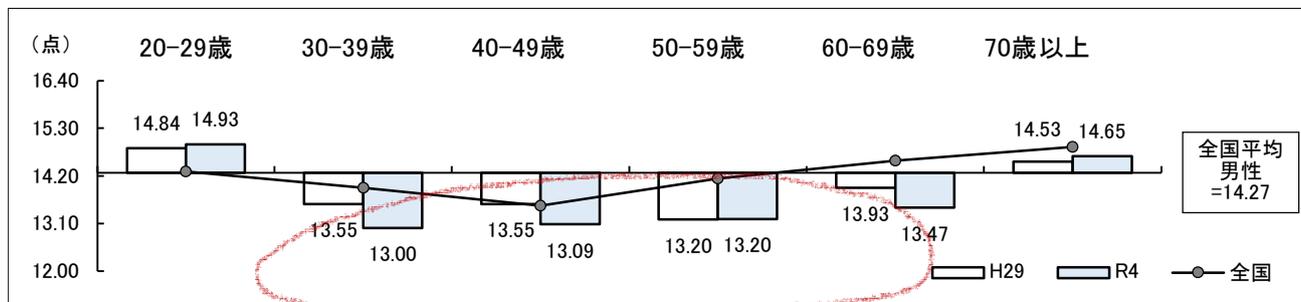
「仲間・人間関係」を除く7項目で、全国平均値を上回り、「運動」「自分らしさ」の項目が高かった。

H29年度と比較すると、「仲間・人間関係」「夢・目標・生きがい」「食事」の項目で若干低下し、「休養」「自分らしさ」の項目で若干高くなっている。

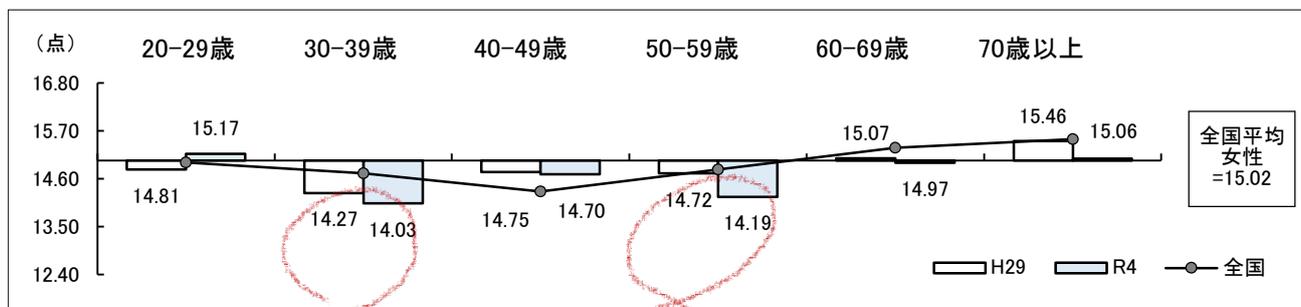
(2)「仲間・人間関係」の項目がさらに低下

「仲間・人間関係」の項目平均値は、H29年度 14.47 点→R4年度 14.30 点で、若干低下した。中でも 30～60 歳代男性と 30 歳代女性、50 歳代女性で低かった。コロナ禍の影響もあり、コミュニケーション不足によるメンタル面での問題や社会的孤立等の対策が必要と考えられる。

【図（5）「仲間・人間関係」の性別年代別平均値比較 <男性>】



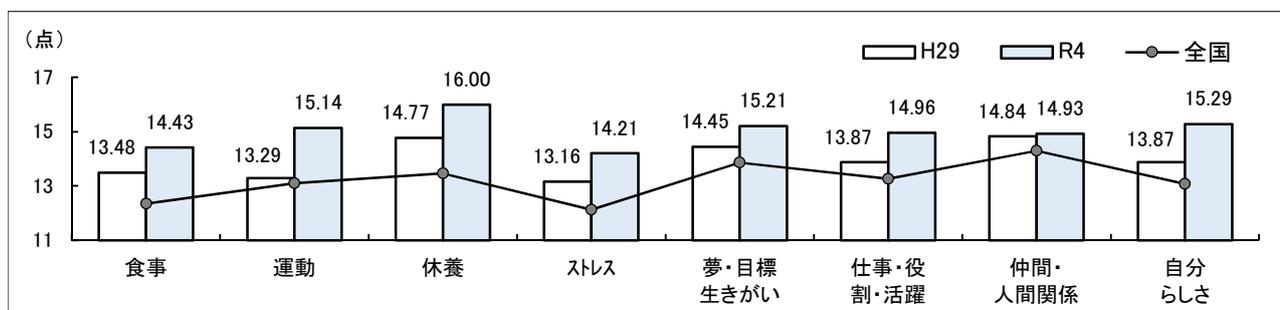
【図（6）「仲間・人間関係」の性別年代別平均値比較 <女性>】



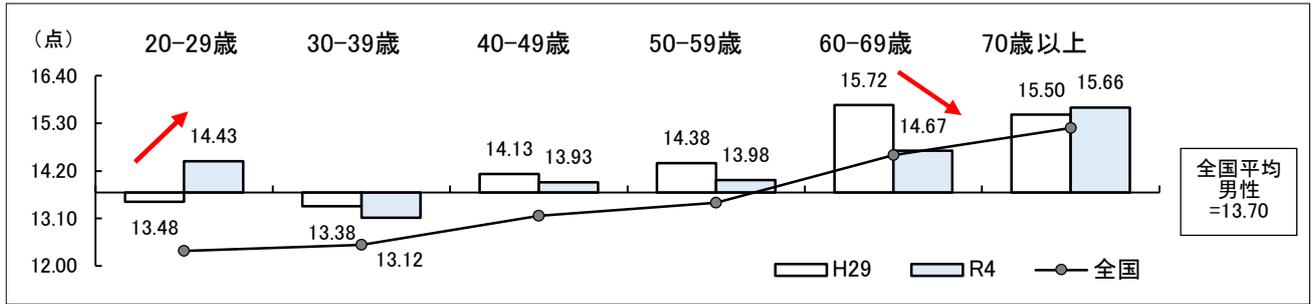
(3)男性の元気度が高く、特に 20 歳代男性が元気！低かった 20 歳代の「食事」項目は改善

男性の総得点平均値（H29:114.32 点→R4:114.40 点、全国 109.46 点）は全国平均値を大きく上回り、元気度の高さが伺える。特に 20 歳代男性の総得点（H29:111.74 点→R4:120.18 点）が 8.44 点上がり、著しく上昇している。女性においては、「食事」の項目で、20 歳代での改善がみられた。反面 30～40 歳代での低下が大きく、対策が必要と考えられる。

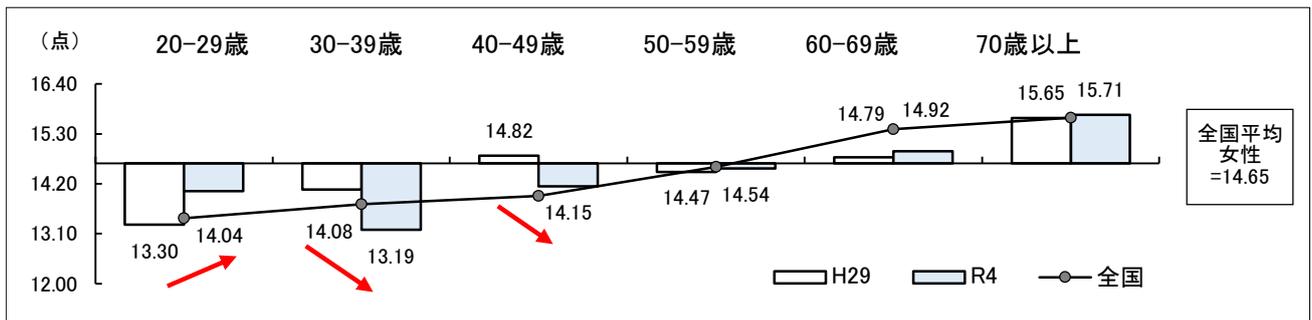
【図（7）20-29 歳男性平均値の項目別比較】



【図（8）「食事」の平均値比較 <男性>】



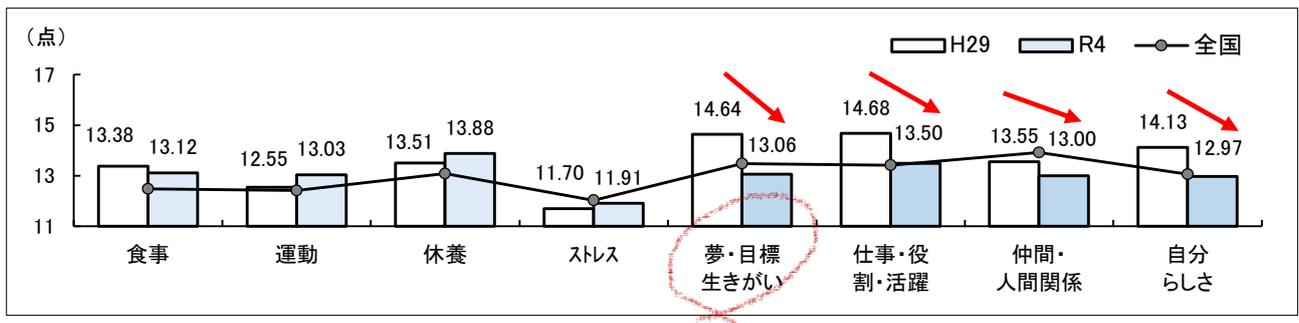
【図（9）「食事」の平均値比較 <女性>】



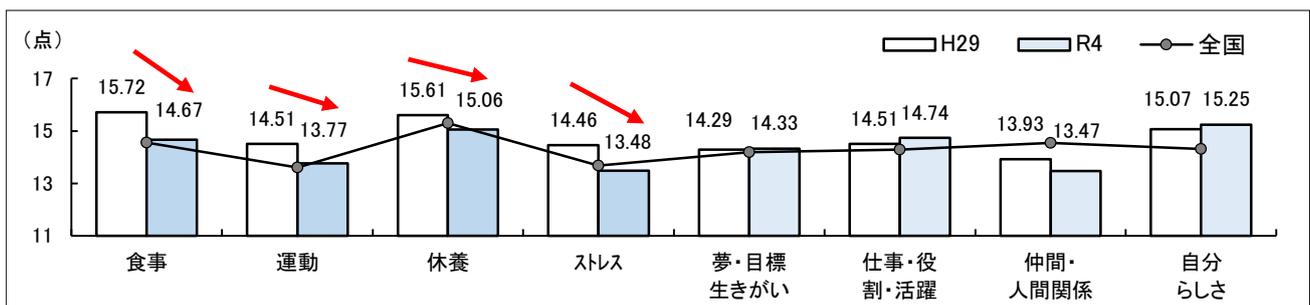
（4）30歳代男性の「元気増進軸」と60歳代男性の「病気予防軸」が大きく低下

H29年度と比較して、30歳代男性の元気増進軸（H29：57.00点、R4：52.53点）と60歳代男性の病気予防軸（H29：60.30点、R4：56.98点）が大きく低下し、30歳代男性と60歳代男性の元気度向上に対する対策が必要と考えられる。

【図（10）30-39歳男性平均値の項目別比較】



【図（11）60-69歳男性平均値の項目別比較】

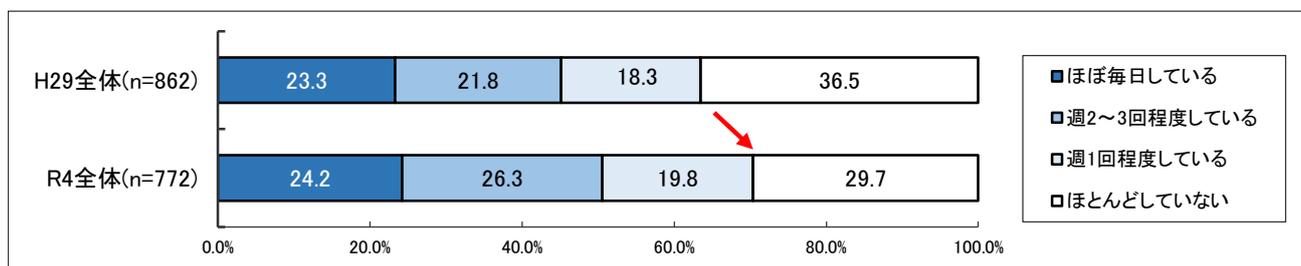


(5)運動習慣が向上！反面 肥満が増加

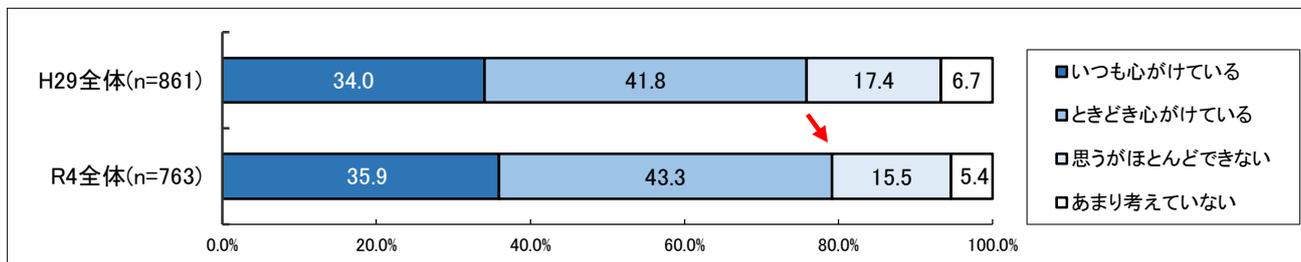
40問の設問中、H29年度と比較して良好な人の割合が最も増えたのは、「定期的な運動をしているか（図12）」であった。コロナ禍で運動不足が懸念されたが、定期的な運動習慣を持つ人が増えているという結果から、精華町の健康づくり施策の成果と町民の健康意識の高さが行動変容につながった要因のひとつと考えられる。さらに「体を動かす意識（図13）」の高い人の割合がH29年度より増加している結果からも、「運動」について高まった意識と運動習慣が定着するよう働きかけていきたい。

しかし、「運動」が良好な状態ではあるが、コロナウイルス感染拡大後に問題となっている「体重増加」においては、精華町でも、「BMI25以上（肥満）（図15）」と「間食のとりすぎ（図14）」の人数が増え、食事面からの対策と、運動に対する意識の低い人へのアプローチ等で底上げを図ってきたい。

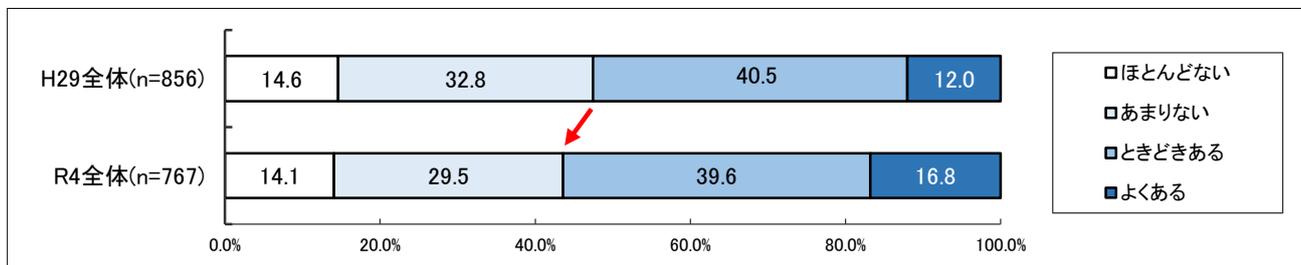
【図（12） 定期的な運動（歩く・スポーツなど）をしているか】



【図（13） 日常生活の中で身体を動かすことを意識していますか
例. エレベーターより階段を使う、近くへはなるべく車ではなく歩いていく等】



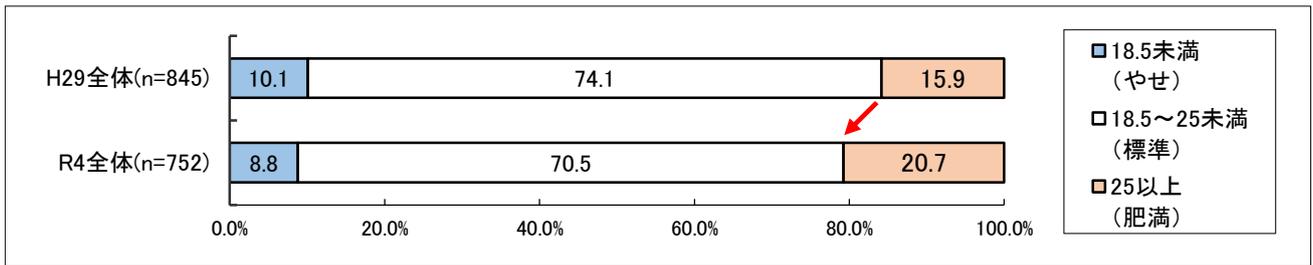
【図（14） 嗜好品（間食）をとりすぎることはあるか】



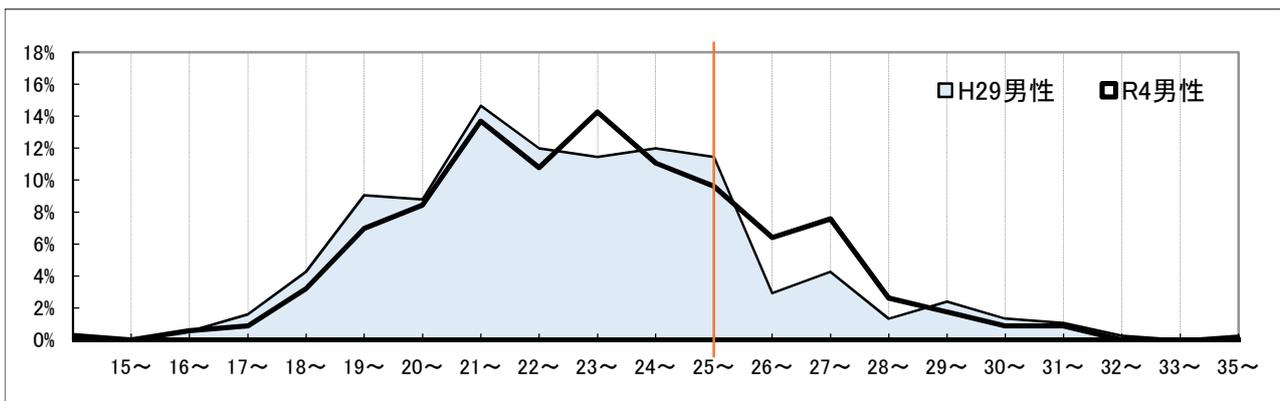
【図 (15) BMI】

BMI とは、肥満度を表す体格指数。 $BMI = [体重(kg)] \div [身長(m)の2乗]$

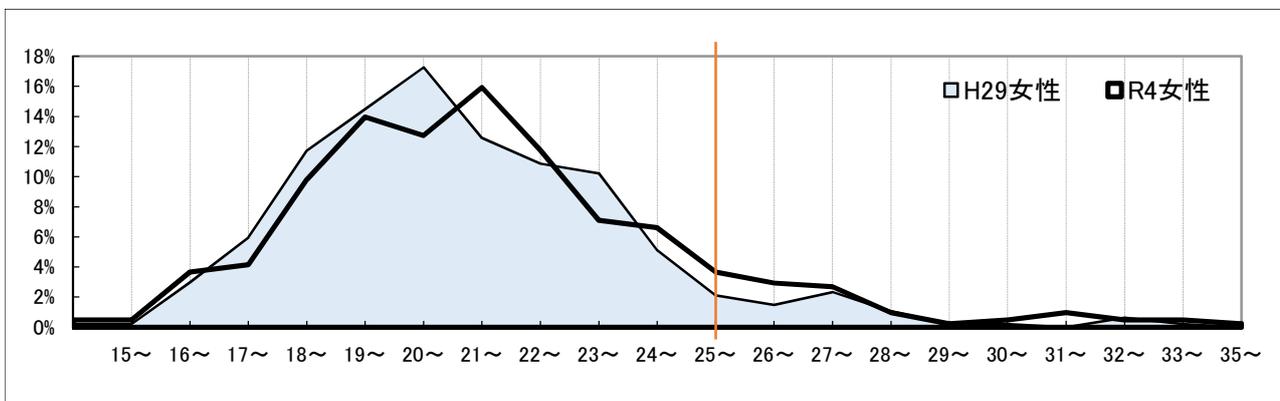
※日本肥満学会の定めた基準では、BMI25 以上が肥満



【図 (16) BMI分布 <男性>】



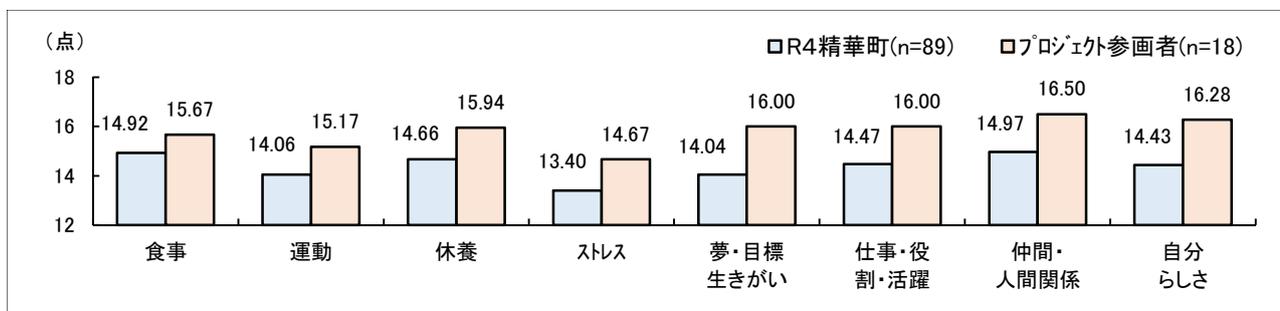
【図 (17) BMI分布 <女性>】



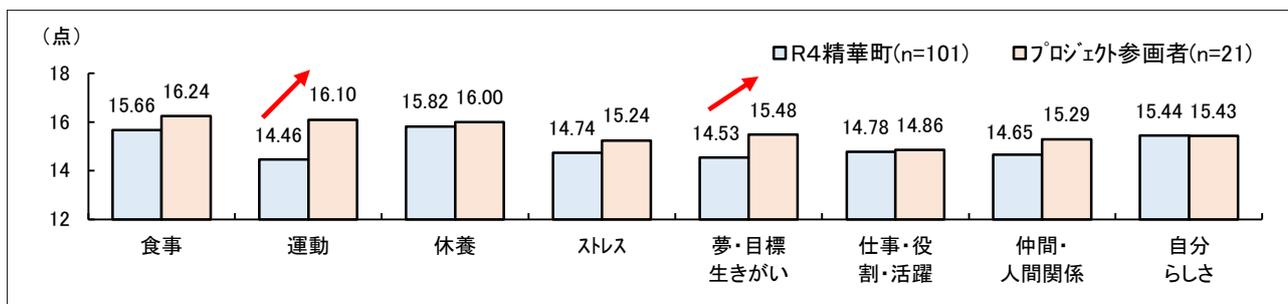
(6) せいか365プロジェクト参画者の元気度が高い

プロジェクト参画者の総得点（124.72点）を町民（114.06点）と比較するとかなり高く、プロジェクト参画者の元気度の高さが伺える。性別年代別に比較しても町民を上回っており、特に60歳代女性の元気増進軸（プロジェクト：64.78点、町民57.91点）が高かった。

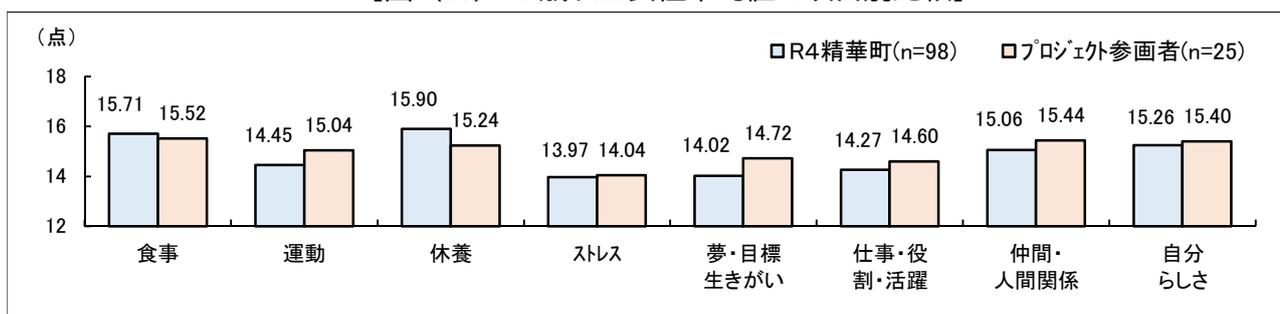
【図（18）60-69歳女性平均値の項目別比較】



【図（19）70歳以上男性平均値の項目別比較】



【図（20）70歳以上女性平均値の項目別比較】



※プロジェクト参画者の40-49歳(2人)と50-59歳(4人)と60-69歳男性(4人)は少数のためグラフ化しない。

以上の調査結果をみると、全体的な得点は前回調査と比較してほぼ同じ数値であった。新型コロナウイルス感染症の影響による急激な社会生活環境の変化によって元気度の低下が予想される中、H29年度と同程度の元気度であることは精華町の元気度の高さが伺える。特に20歳代の若者の元気度が向上していることは、これからの町の元気につながる要因となりうる。また新型コロナウイルス感染症の影響による運動量減少が予測されたが、逆に定期的な運動をしている人が増えていることから、健康意識が高ければ自ら環境に対応した健康行動につながっていくことがわかる。今後もコロナ禍の影響で、生活環境の変化や乱れ、ストレスからくる生活習慣病の悪化やこころの病など、二次的健康被害が心配されるため、改めて食事や睡眠、休養の改善を図るとともに、希薄になりがちな人とのふれ合いの機会の提供や、メンタル面での対策など、社会環境の変化に合わせた対策が必要と思われる。

評価指標の結果

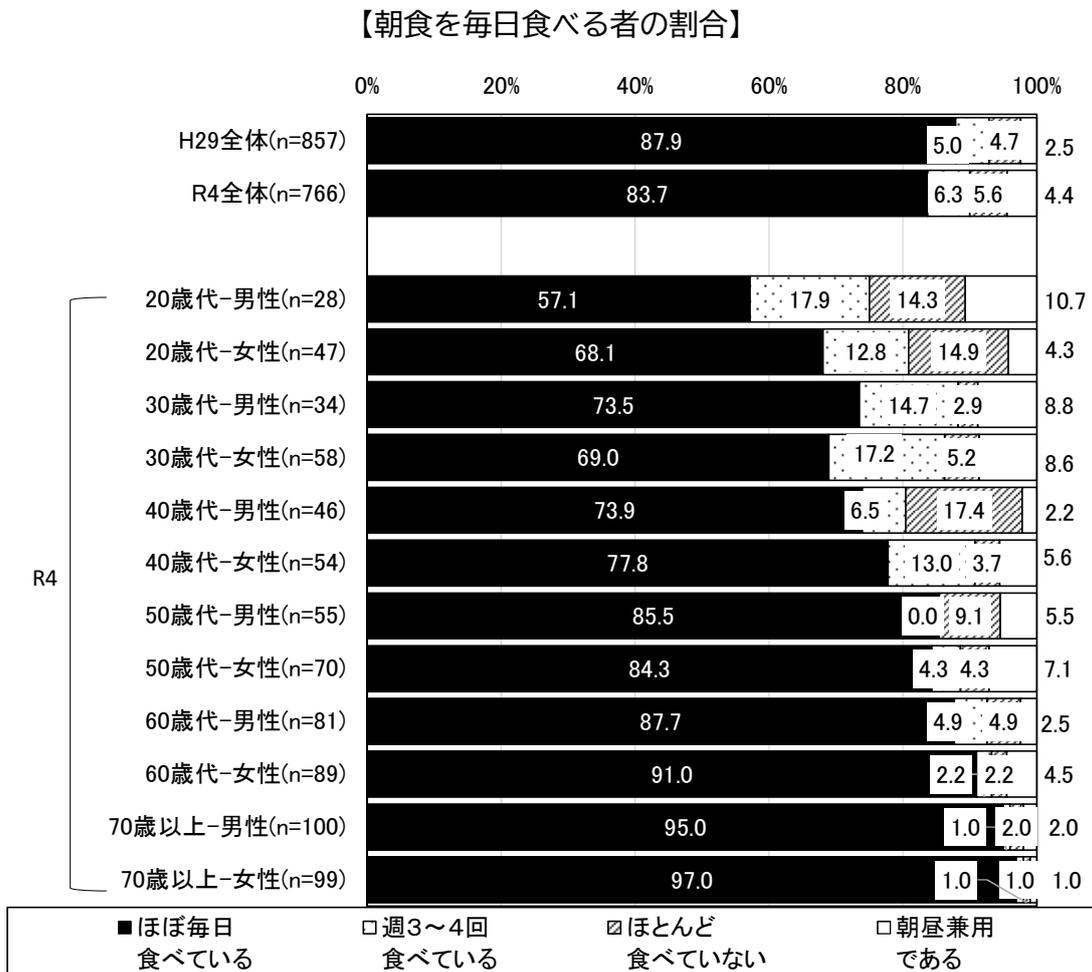
○図表中の「n」とは、回答者総数（または該当質問での該当者数）のことで

○集計は、小数点第2位を四捨五入しています。したがって、数値の合計が100.0%前後になる場合があります。

基本目標1 正しくおいしく食べましょう！

(1) 栄養・食生活

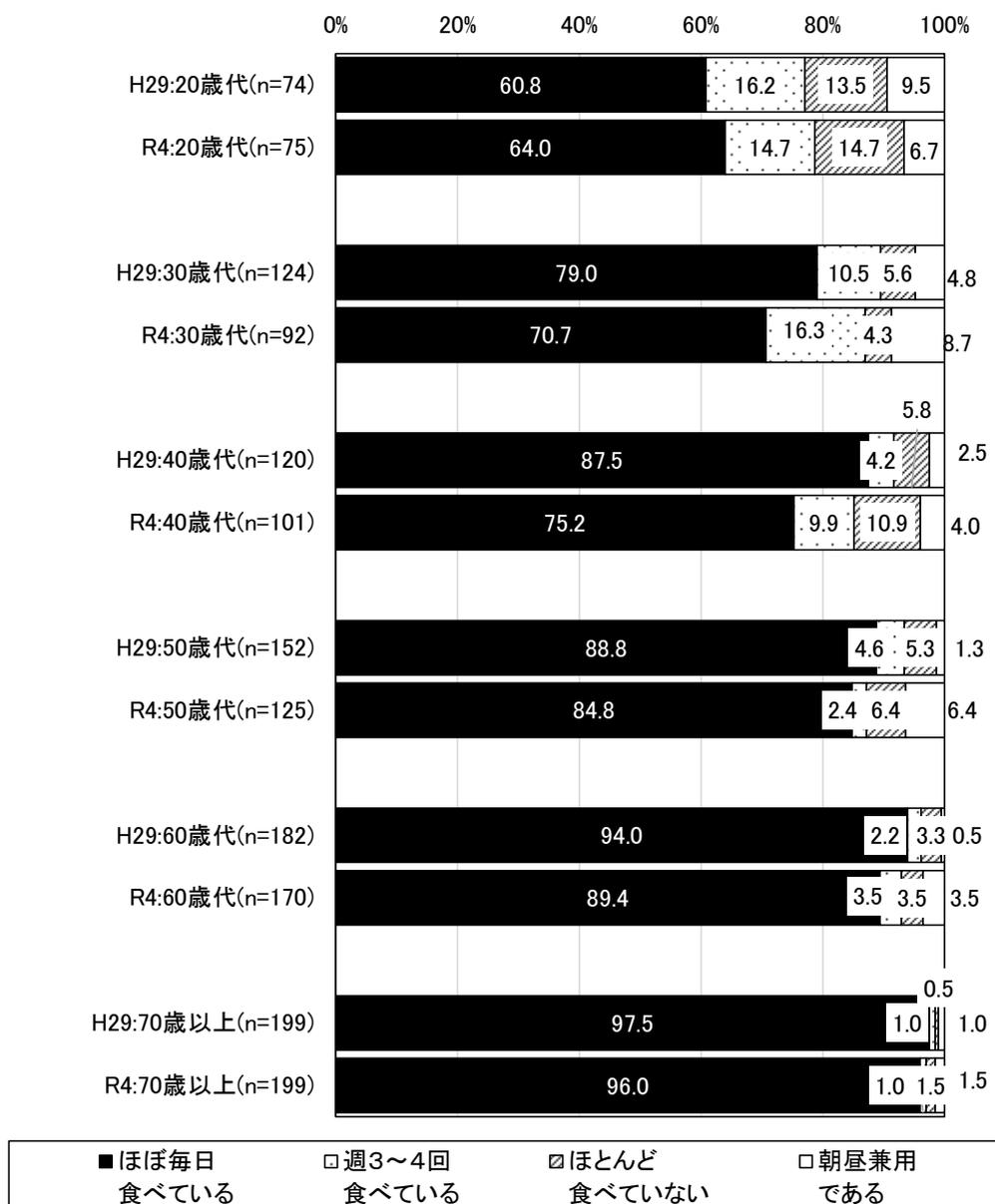
①朝食を毎日食べる者の割合



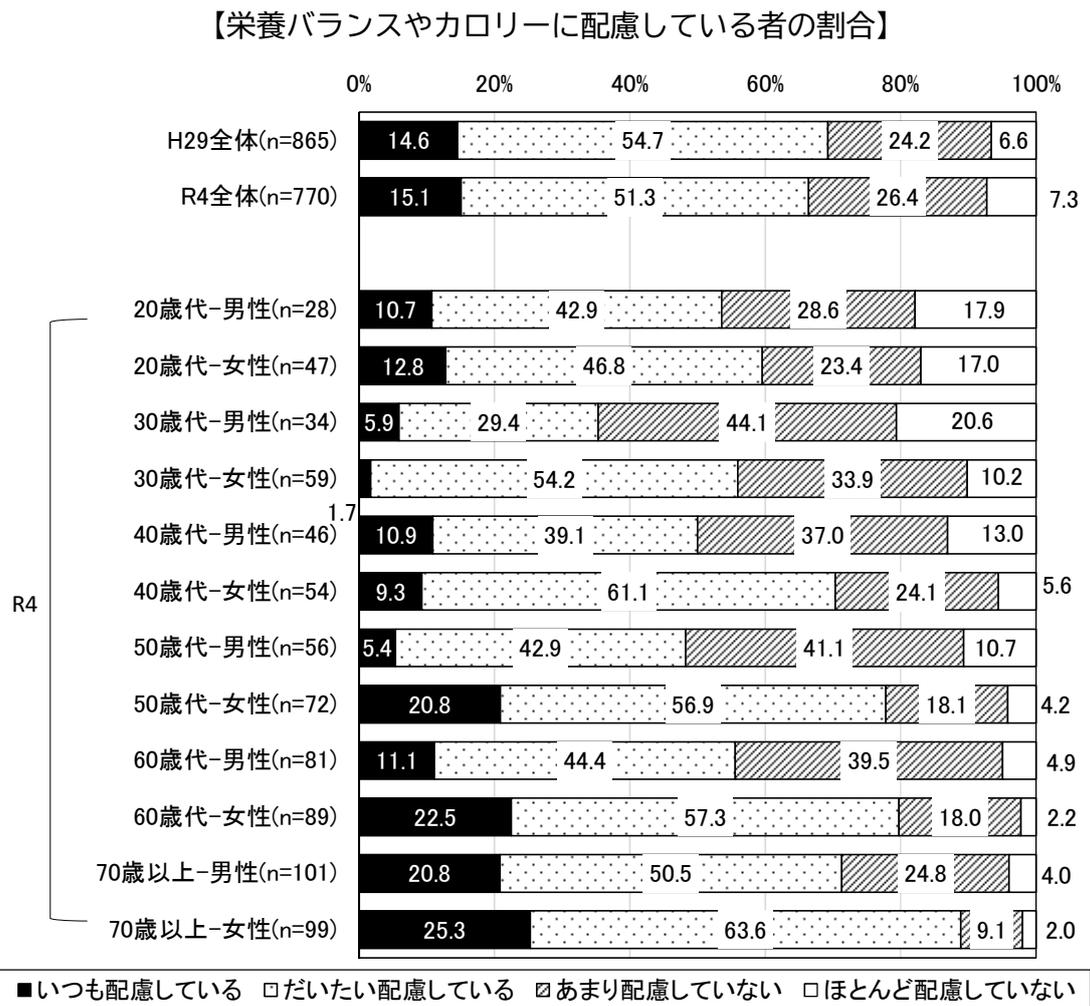
【性・年齢別比較】

○70歳以上男性・70歳以上女性は「ほぼ毎日食べている」が多く、20歳代男性・20歳代女性・30歳代女性は少なくなっている。

【朝食を毎日食べる者の割合（年代別）】



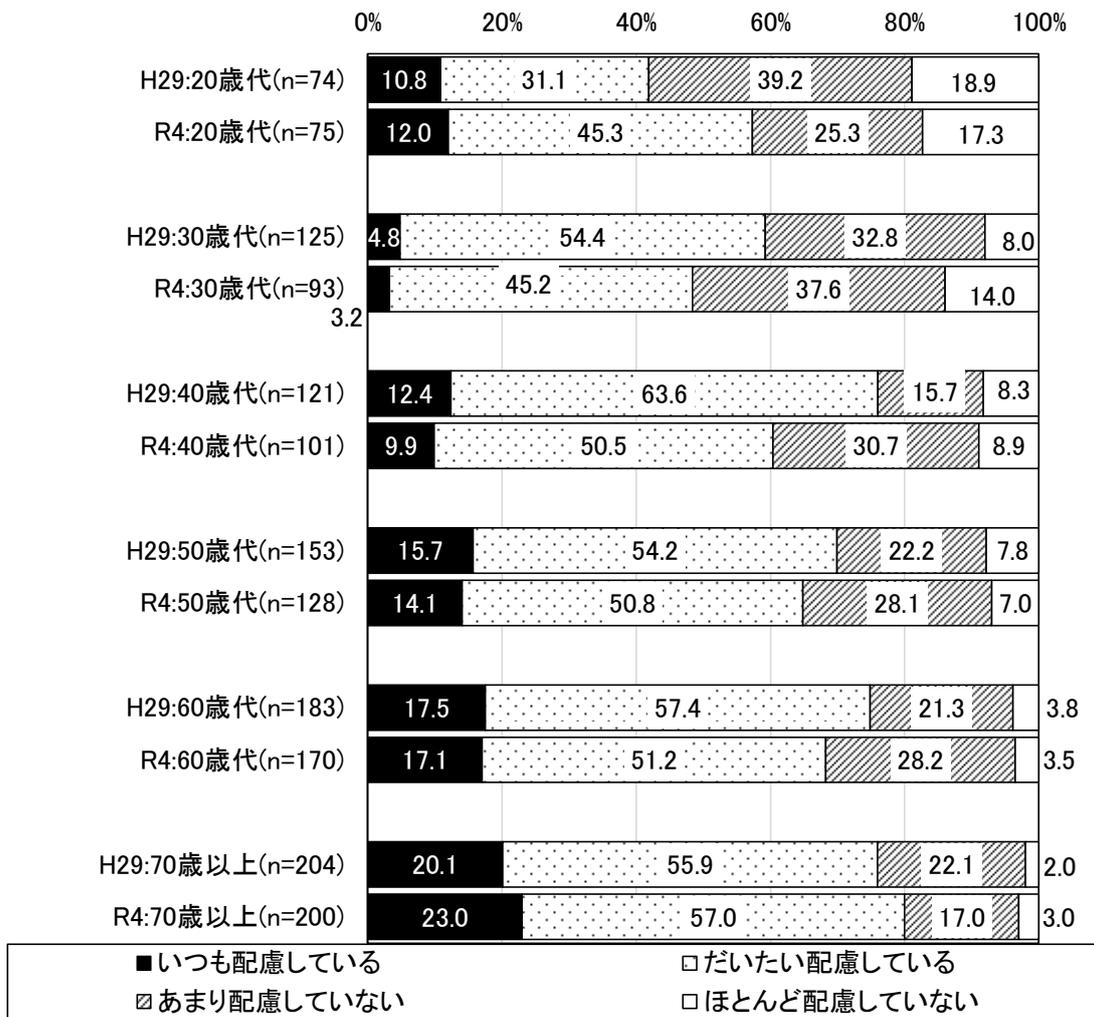
②栄養バランスやカロリーに配慮している者の割合



【性・年齢別比較】

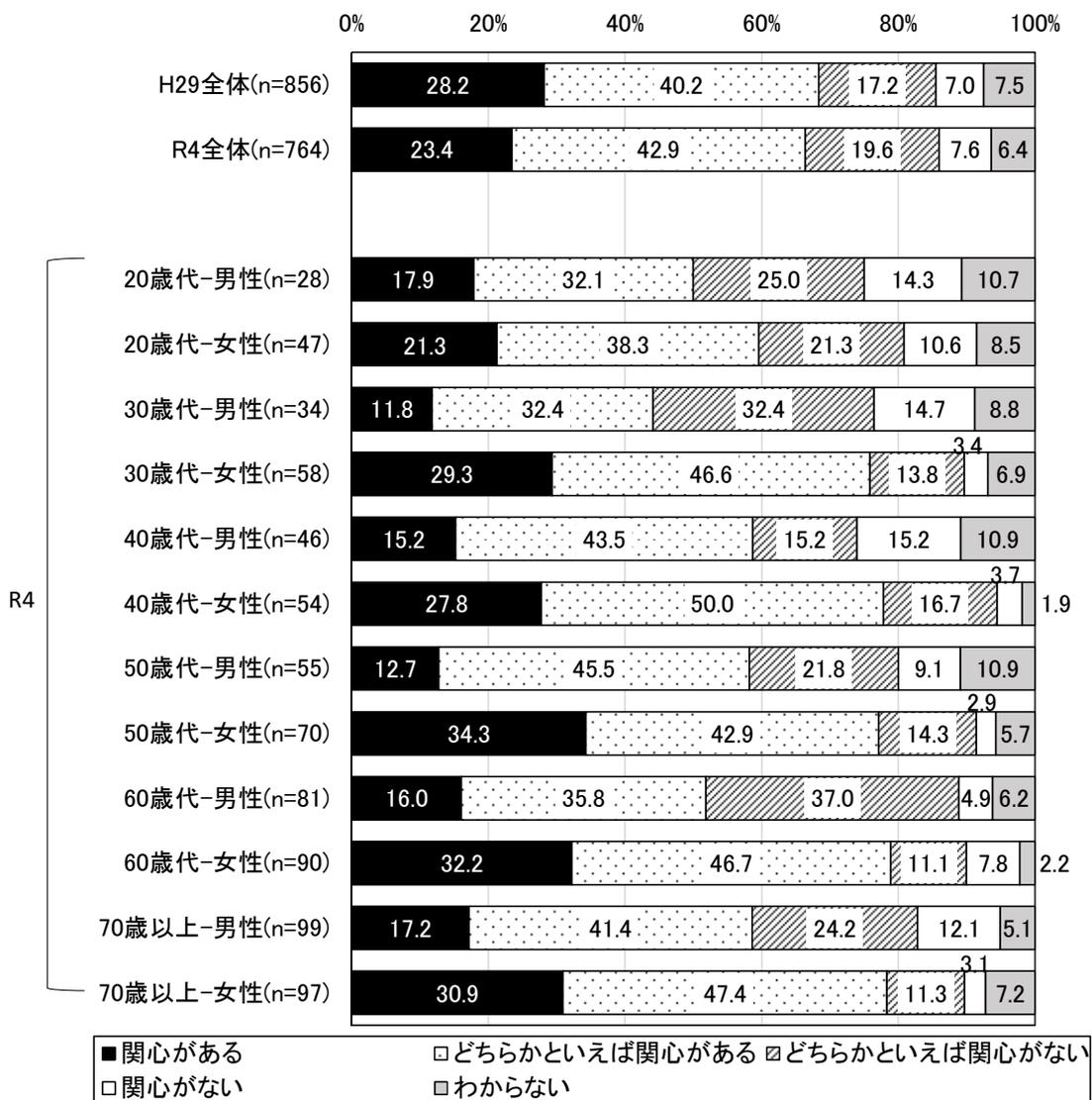
○50歳代女性・60歳代女性・70歳以上女性は、「栄養バランスやカロリーに配慮している者の割合（「いつも配慮している」と「だいたい配慮している」の和）」が多く、30歳代男性・40歳代男性・50歳代男性・60歳代男性は少なくなっている。

【栄養バランスやカロリーに配慮している者の割合（年代別）】



③食育に関心がある者の割合

【食育に関心がある者の割合】

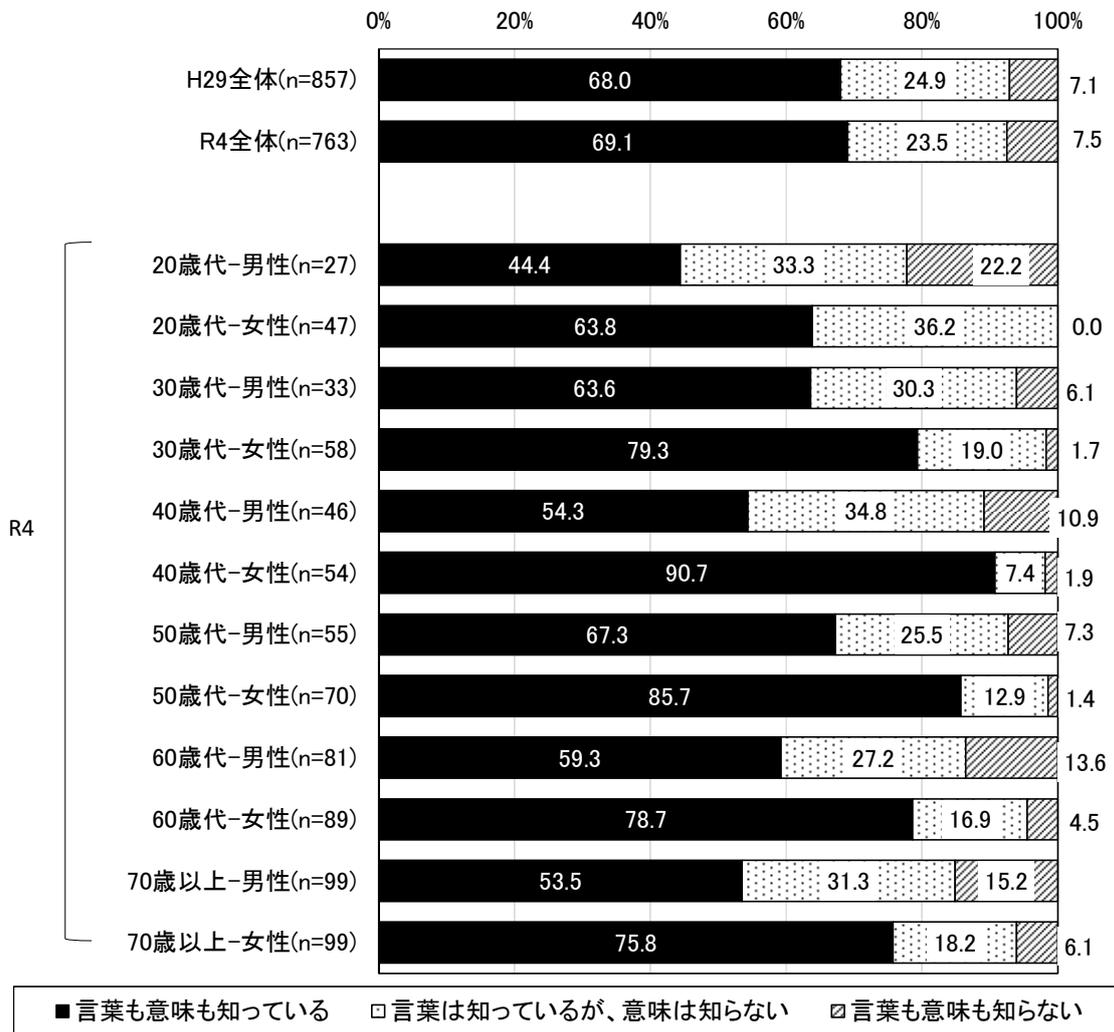


【性・年齢別比較】

○50歳代女性・60歳代女性・70歳以上女性は「食育に関心がある者の割合（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の和）」が多く、30歳代男性・60歳代男性は少なくなっている。

④「食育」という言葉やその意味を知っている者の割合

【「食育」という言葉やその意味を知っている者の割合】

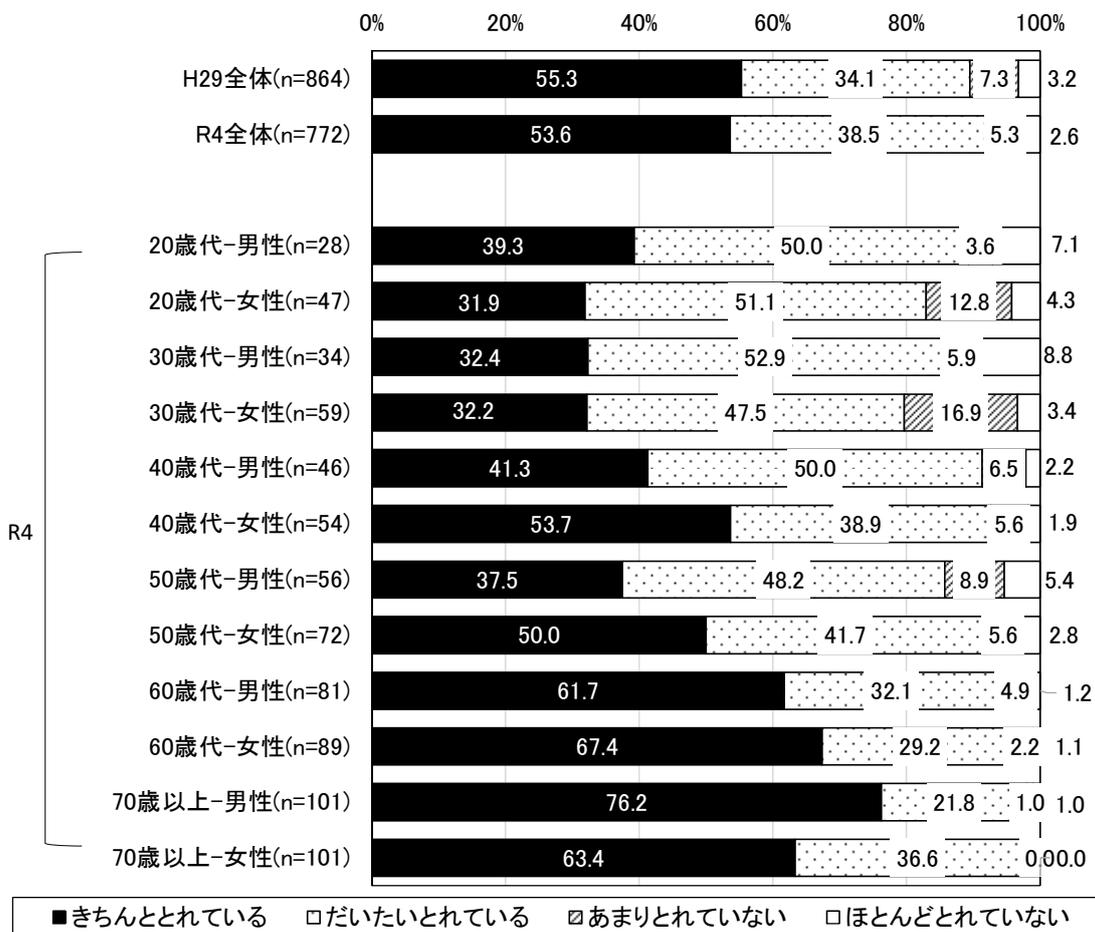


【性・年齢別比較】

○20歳代女性・50歳代女性は「知っている（「言葉も意味も知っている」と「言葉は知っているが、意味は知らない」の和）が多く、20歳代男性・60歳代男性・70歳以上男性は少なくなっている。

⑤食事を決まった時間に3食とれている者の割合

【食事を決まった時間に3食とれている者の割合】

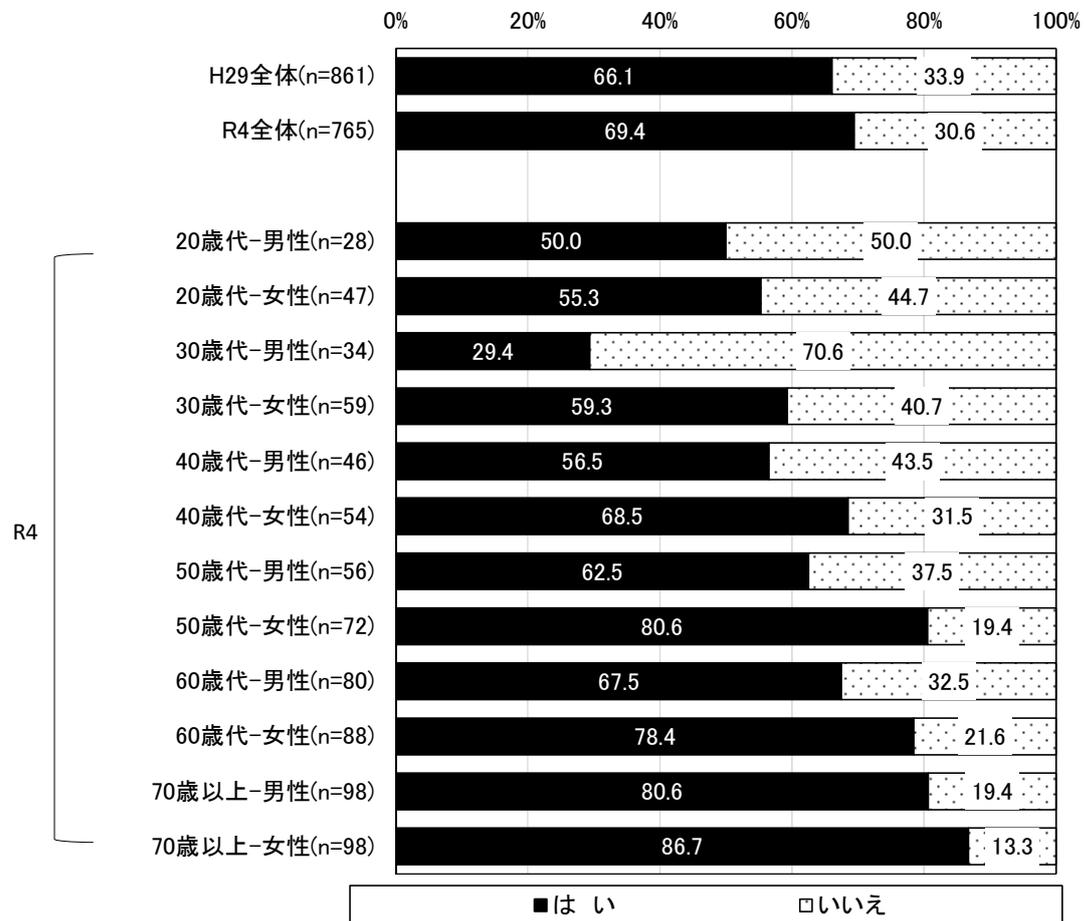


【性・年齢別比較】

○60歳代女性・70歳以上男性・70歳以上女性は「きちんととれている」が多く、20歳代女性・30歳代男性・30歳代女性・50歳代男性は少なくなっている。

⑥生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している者の割合

【生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している者の割合】

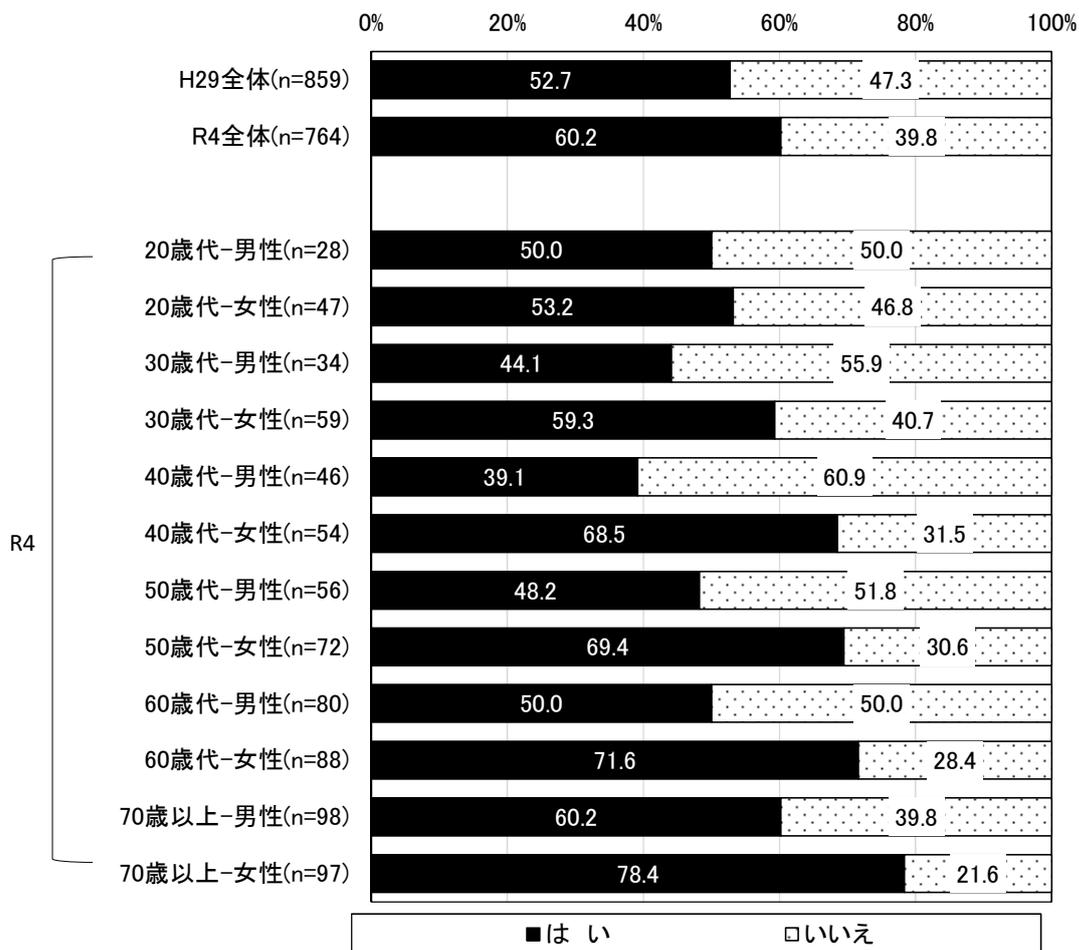


【性・年齢別比較】

○50歳代女性・70歳以上男性・70歳以上女性は「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している人の割合」が多く、20歳代男性・20歳代女性・30歳代男性・40歳代男性は少なくなっている。

⑦食品ロス（食べられるのに廃棄する）削減のために何らかの行動をしている割合

【食品ロス削減のために何らかの行動をしている割合】

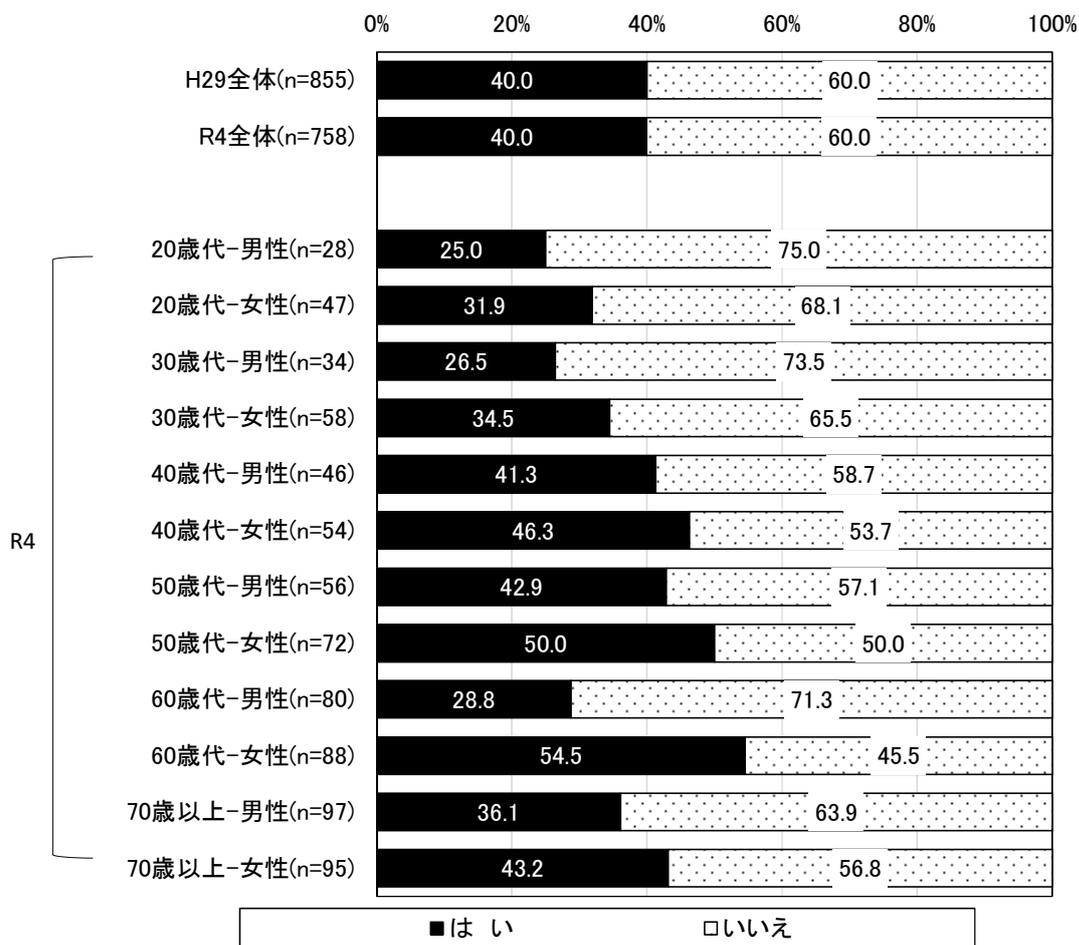


【性・年齢別比較】

○60歳代女性・70歳以上女性は「食品ロス（食べられるのに廃棄する）削減のために何らかの行動をしている人の割合」が多く、30歳代男性・40歳代男性・60歳代男性は少なくなっている。

⑧地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や食事のマナーなどを伝えている割合

【地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や食事のマナーなどを伝えている割合】

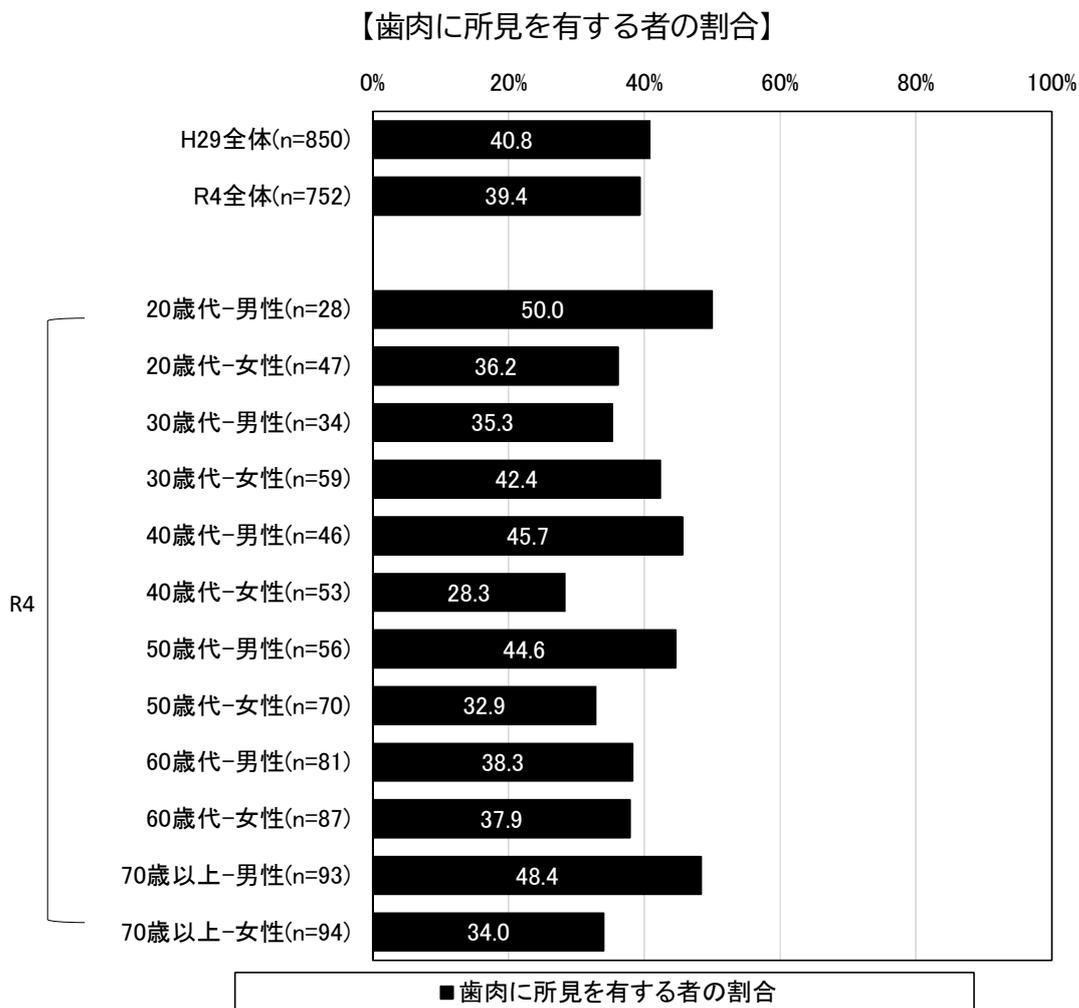


【性・年齢別比較】

○60歳代女性は「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や食事のマナーなどを伝えている人の割合」が多く、60歳代男性は少なくなっている。

(2) 歯と口の健康

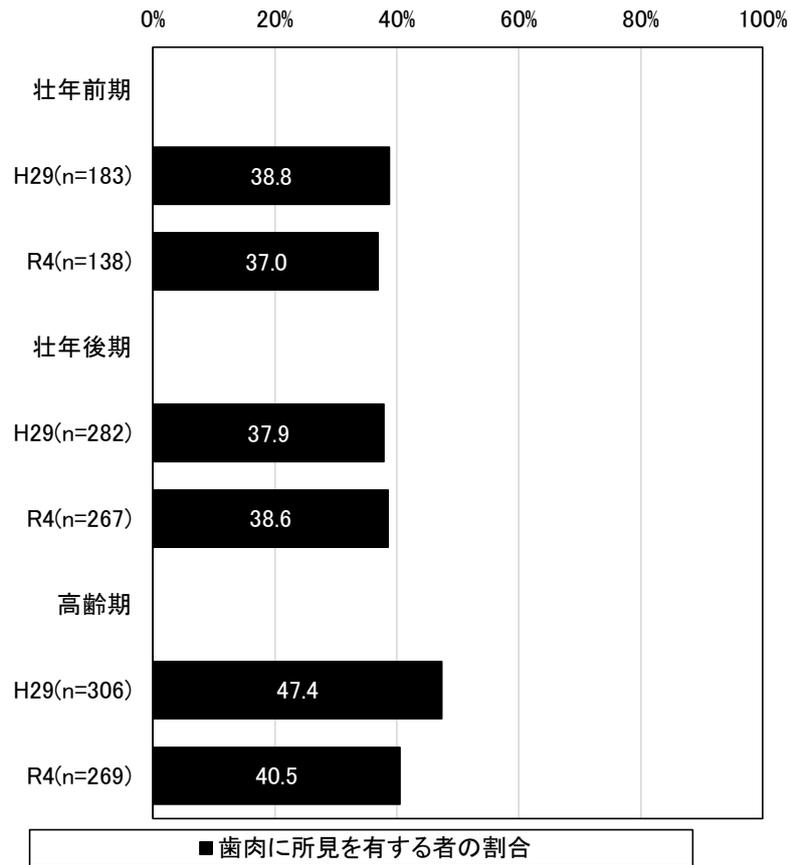
①歯肉に所見を有する者の割合



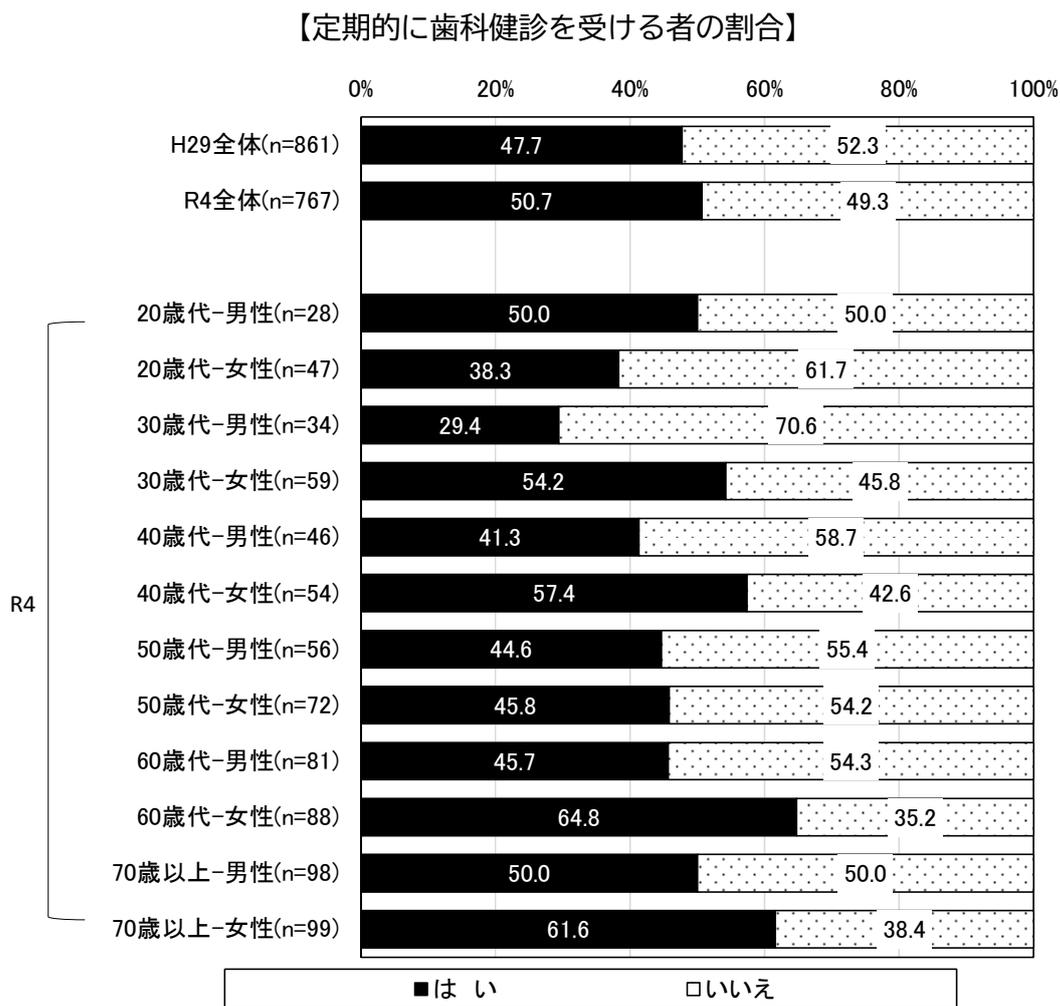
【性・年齢別比較】

○歯肉に所見を有する者の割合について、性・年齢別の有意な差はない。

【歯肉に所見を有する者の割合（壮年前期・壮年後期・高齢期）】



②定期的に歯科健診を受ける者の割合

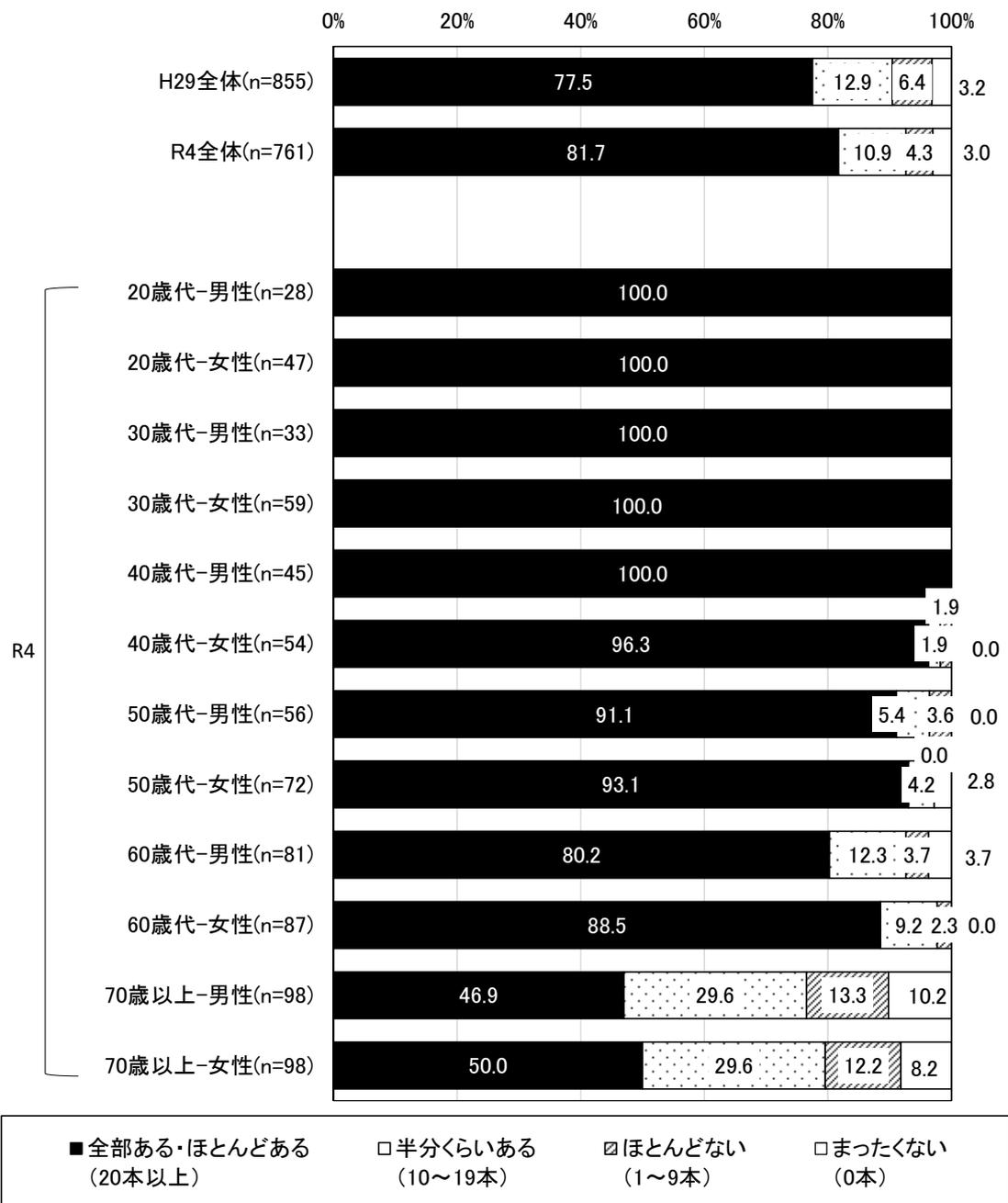


【性・年齢別比較】

○60歳代女性・70歳以上女性は「はい」が多く、30歳代男性は少なくなっている。

③20 本以上の歯を有している者の割合

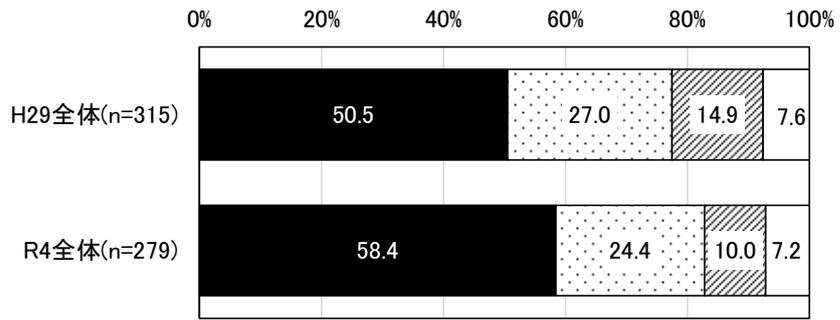
【20 本以上の歯を有している者の割合】



【性・年齢別比較】

○20 歳代男性・20 歳代女性・30 歳代男性・30 歳代女性・40 歳代男性・40 歳代女性・50 歳代女性は「20 本以上の歯を有している者」が多く、70 歳以上男性・70 歳以上女性は少なくなっている。

【20本以上の歯を有している者の割合（65歳以上）】

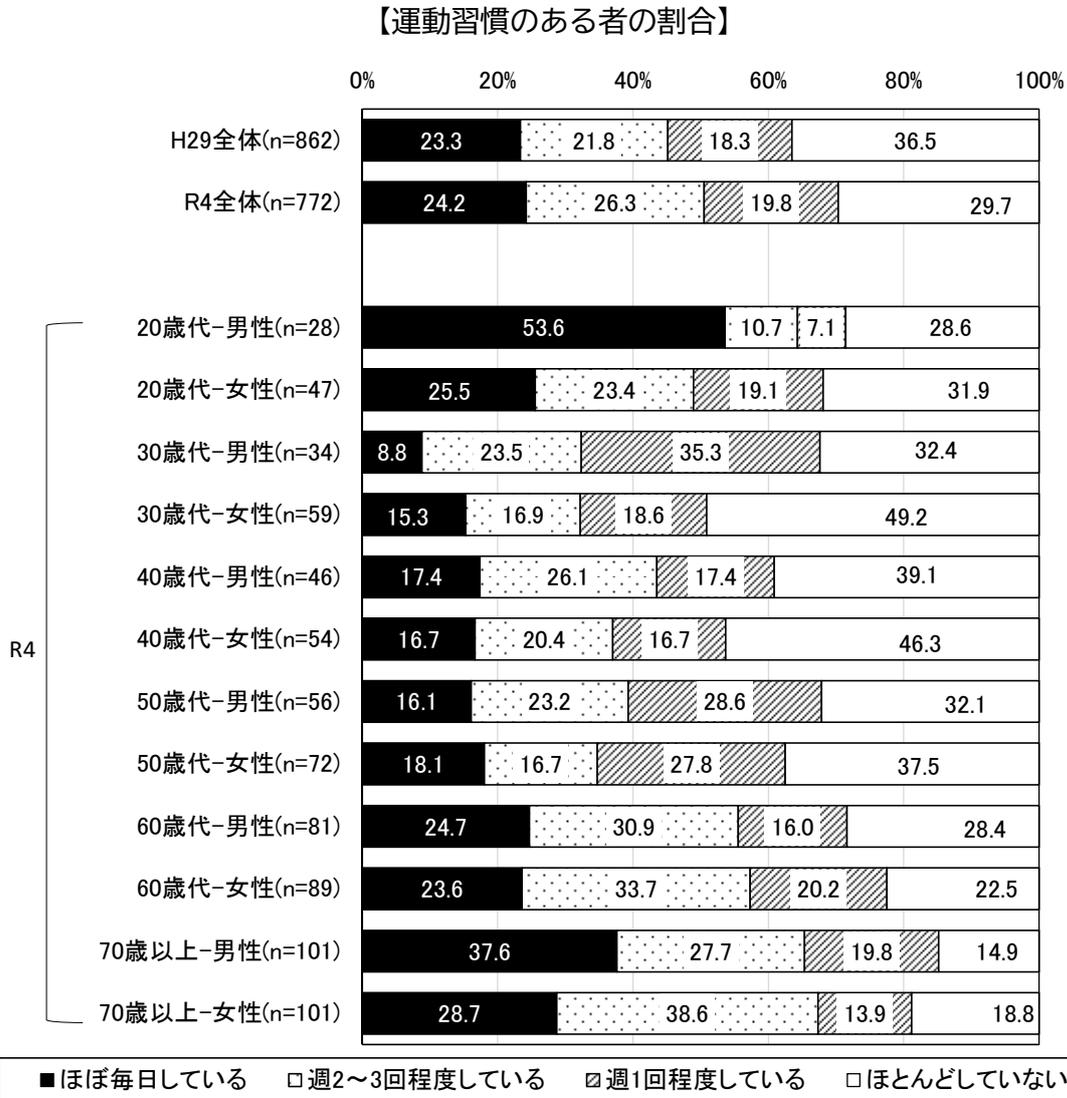


■全部ある・ほとんどある (20本以上) □半分くらいある (10~19本) ▨ほとんどない (1~9本) □まったくない (0本)

基本目標2 楽しく身体を動かそう！

(1) 運動・身体活動

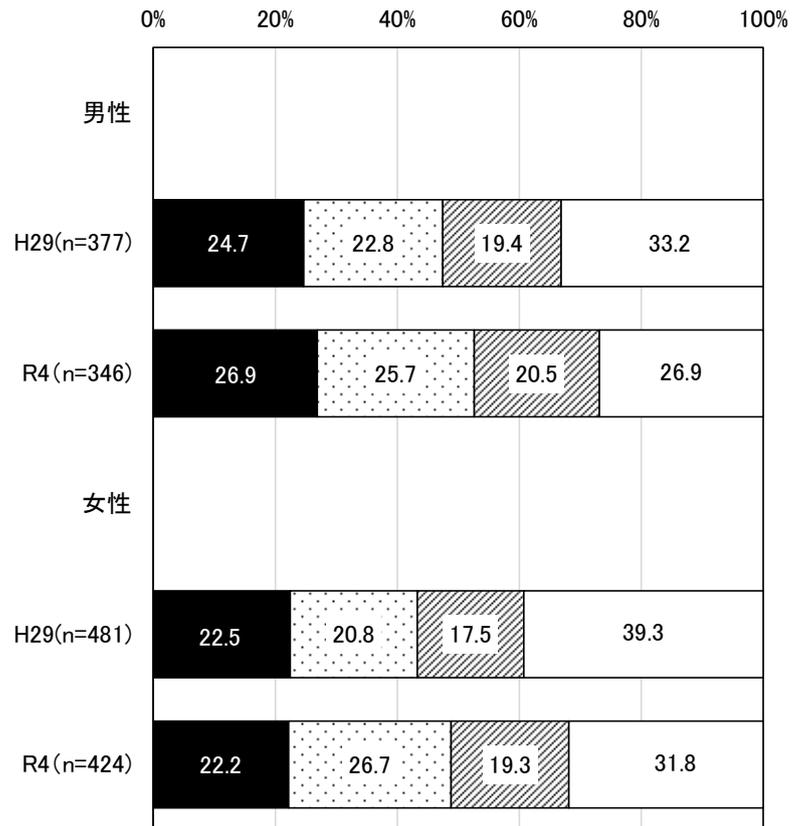
①運動習慣のある者の割合



【性・年齢別比較】

○70歳以上男性・70歳以上女性は「運動習慣がある（「ほぼ毎日している」と「週2~3回程度している」の和）が多く、30歳代男性・30歳代女性・40歳代女性・50歳代女性は少なくなっている。

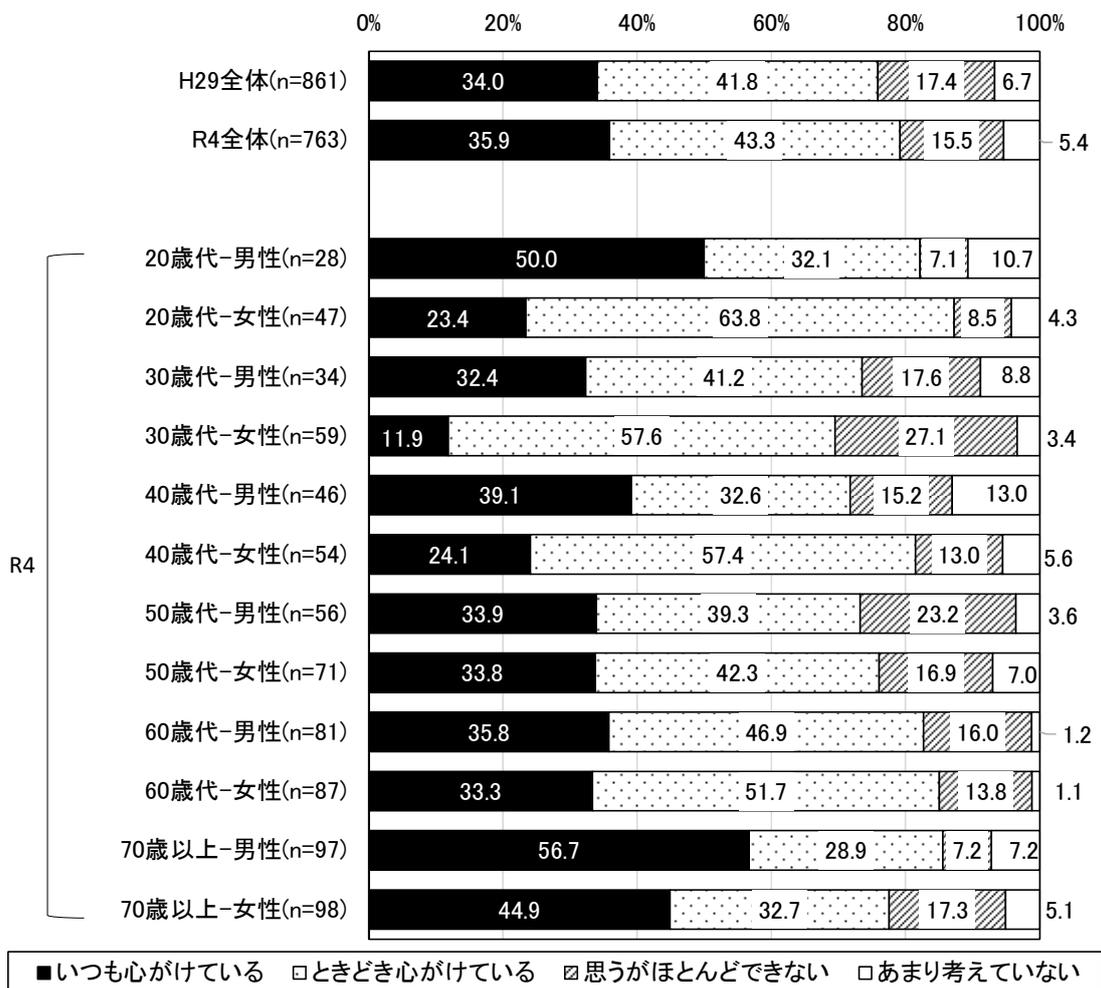
【運動習慣のある者の割合（男性・女性）】



■ ほぼ毎日している □ 週2~3回程度している ▨ 週1回程度している □ ほとんどしていない

②日常生活で身体を動かすことを意識している者の割合

【日常生活で身体を動かすことを意識している者の割合】

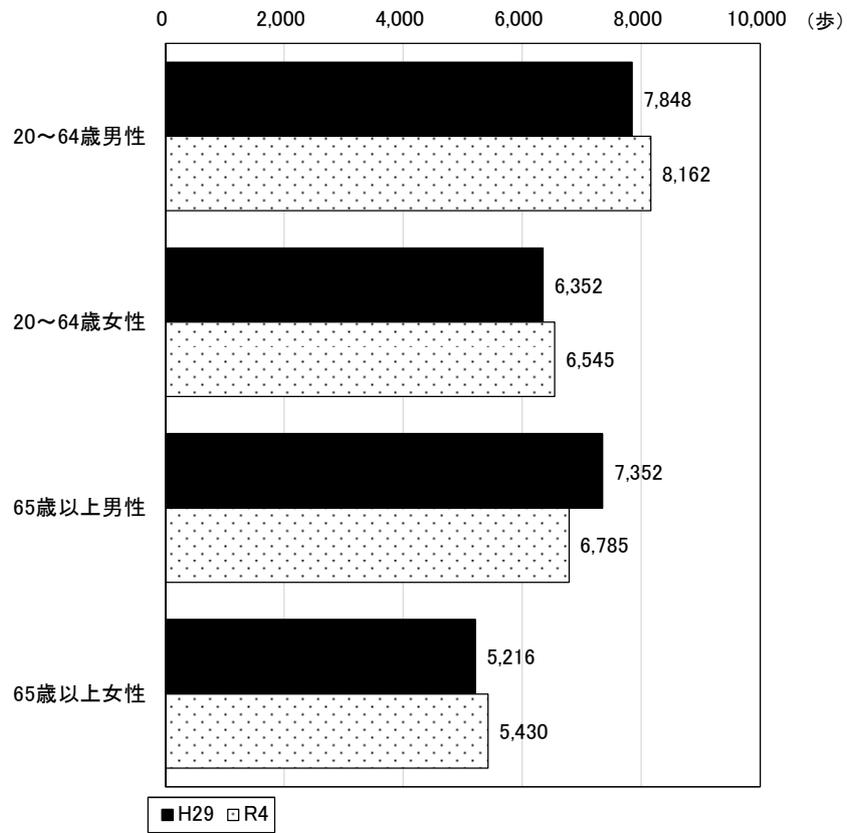


【性・年齢別比較】

○70歳以上男性は「いつも心がけている」が多く、30歳代女性は少なくなっている。

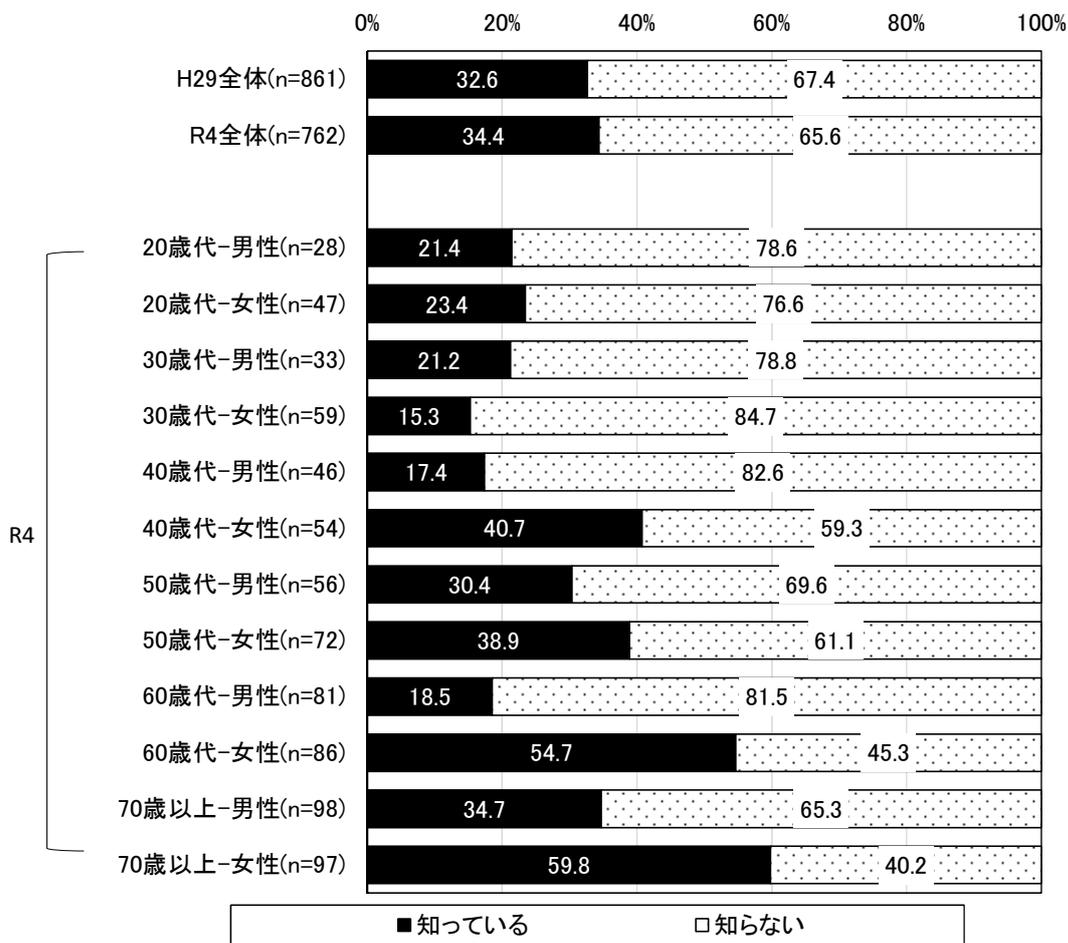
③日常生活における歩数

【日常生活における歩数】



④ロコモティブシンドロームを認知している者の割合

【ロコモティブシンドロームを認知している者の割合】



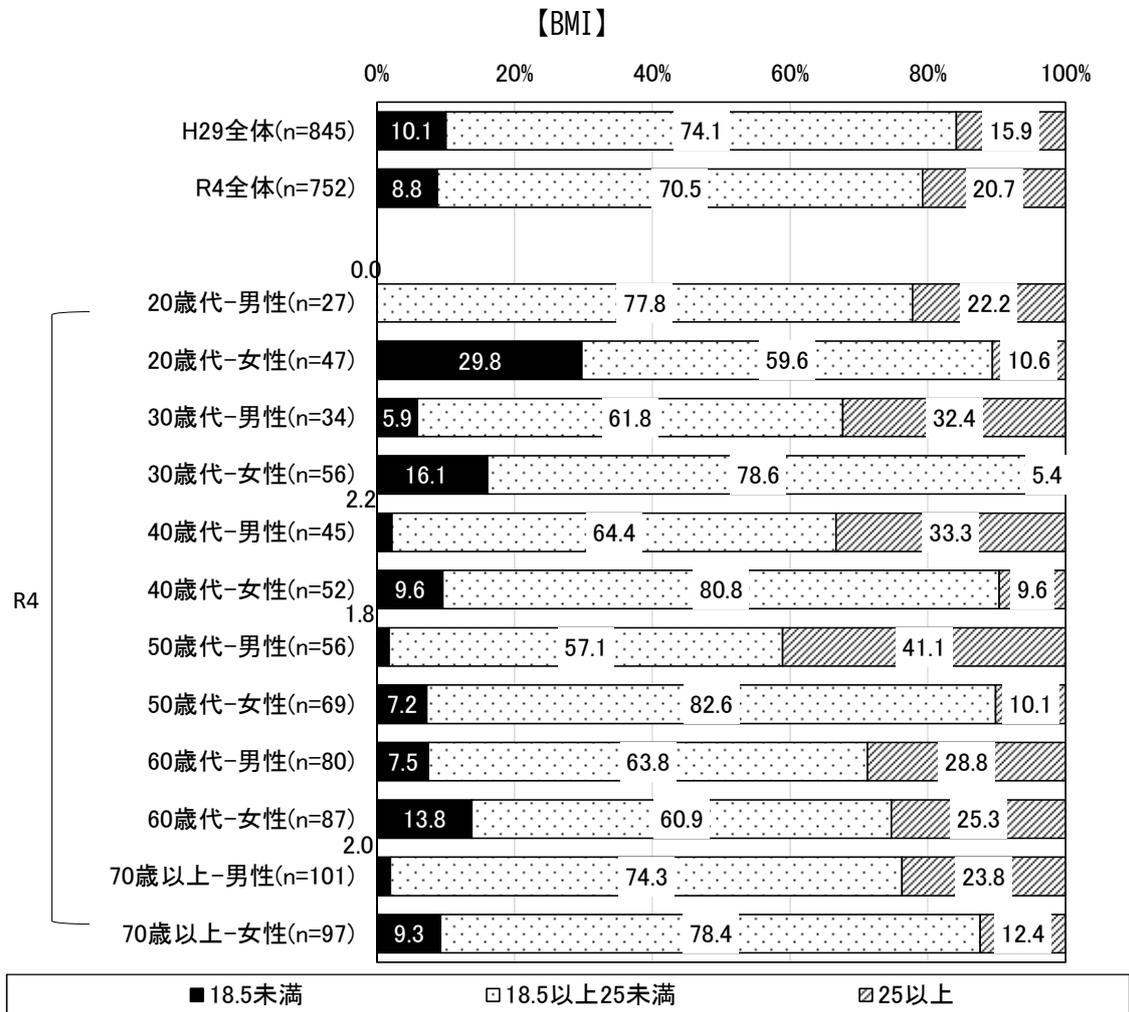
【性・年齢別比較】

○60歳代女性・70歳以上女性は「知っている」が多く、30歳代女性・40歳男性・60歳男性は少なくなっている。

基本目標3 みんなでニコニコ健康生活！

(1) 生活習慣病・循環器疾患・がん

①BMI

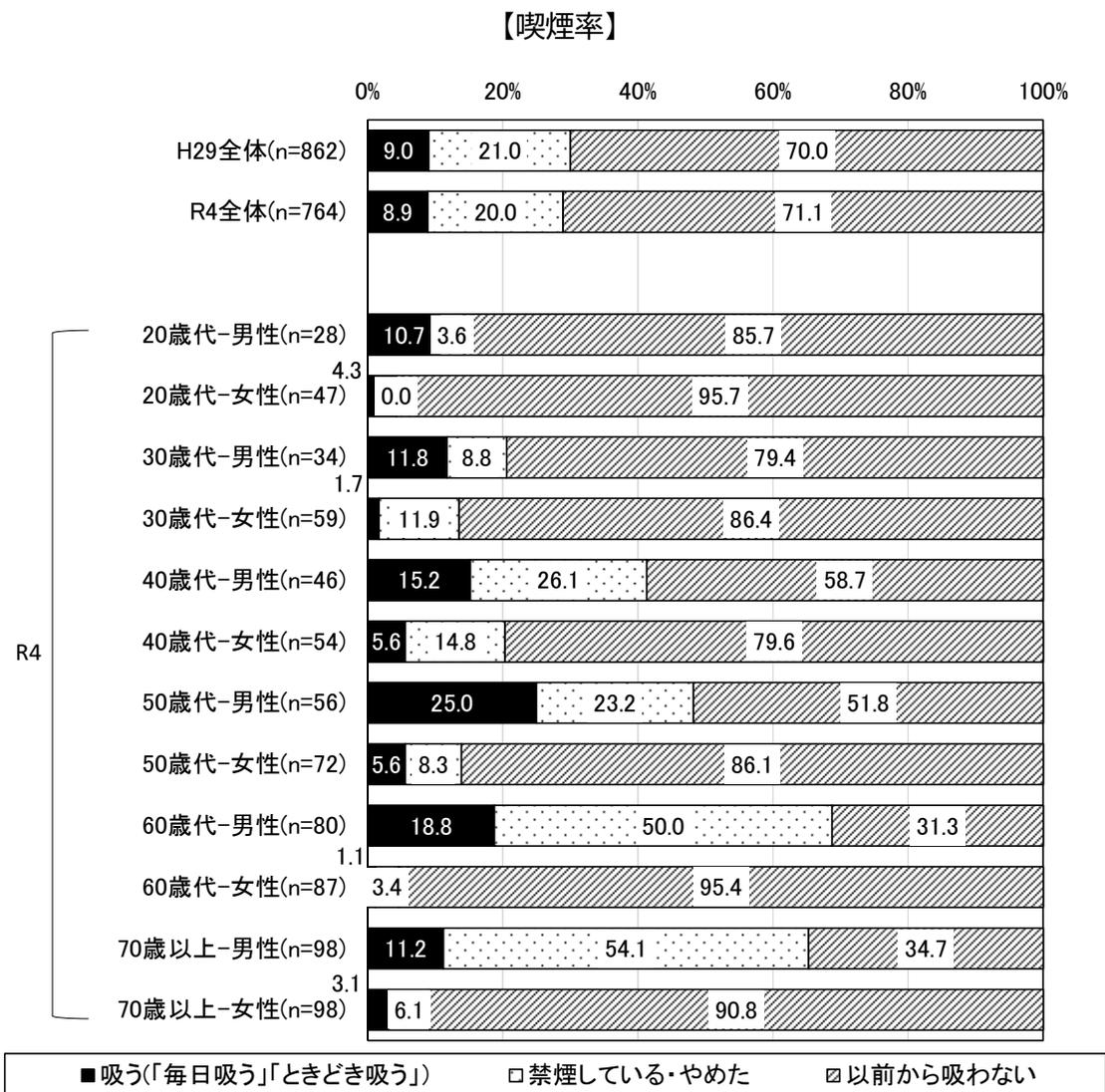


【性・年齢別比較】

○20歳代女性・30歳代女性は「18.5未満」、40歳代男性・50歳代男性は「25以上」が多くなっている。

(2) たばこ・アルコール

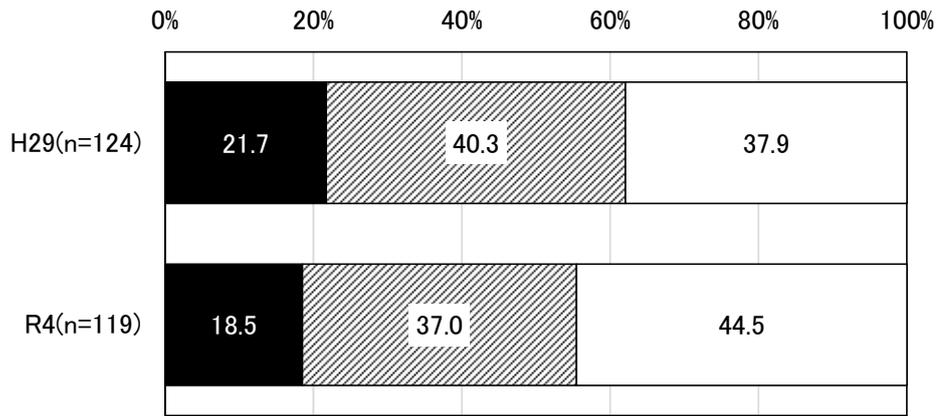
①喫煙率



【性・年齢別比較】

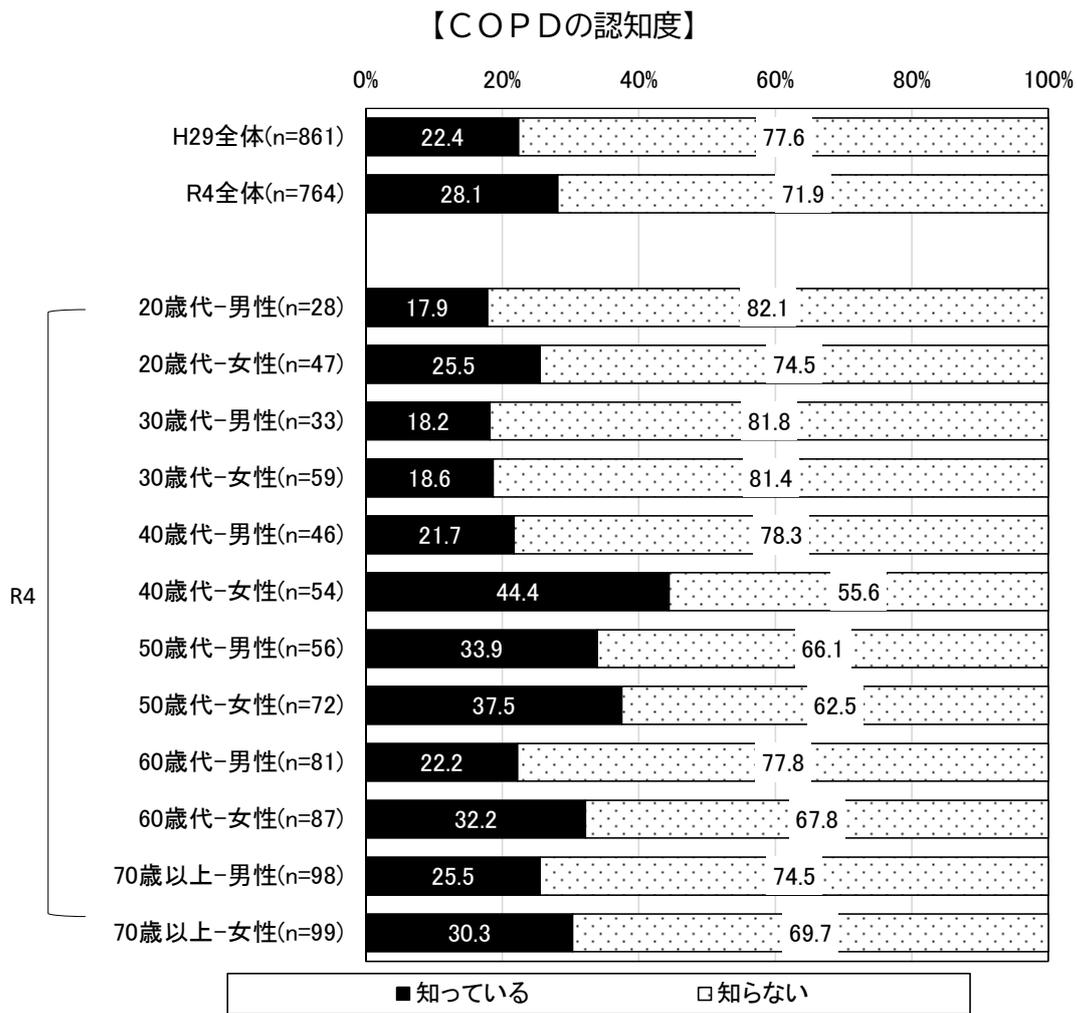
○50歳男性・60歳男性は「吸う（「毎日吸う」と「ときどき吸う」の和）」が多く、30歳代女性・60歳代女性・70歳以上女性は少なくなっている。

【喫煙率（壮年後期男性）】



■ 吸う(「毎日吸う」「ときどき吸う」) ▨ 禁煙している・やめた □ 以前から吸わない

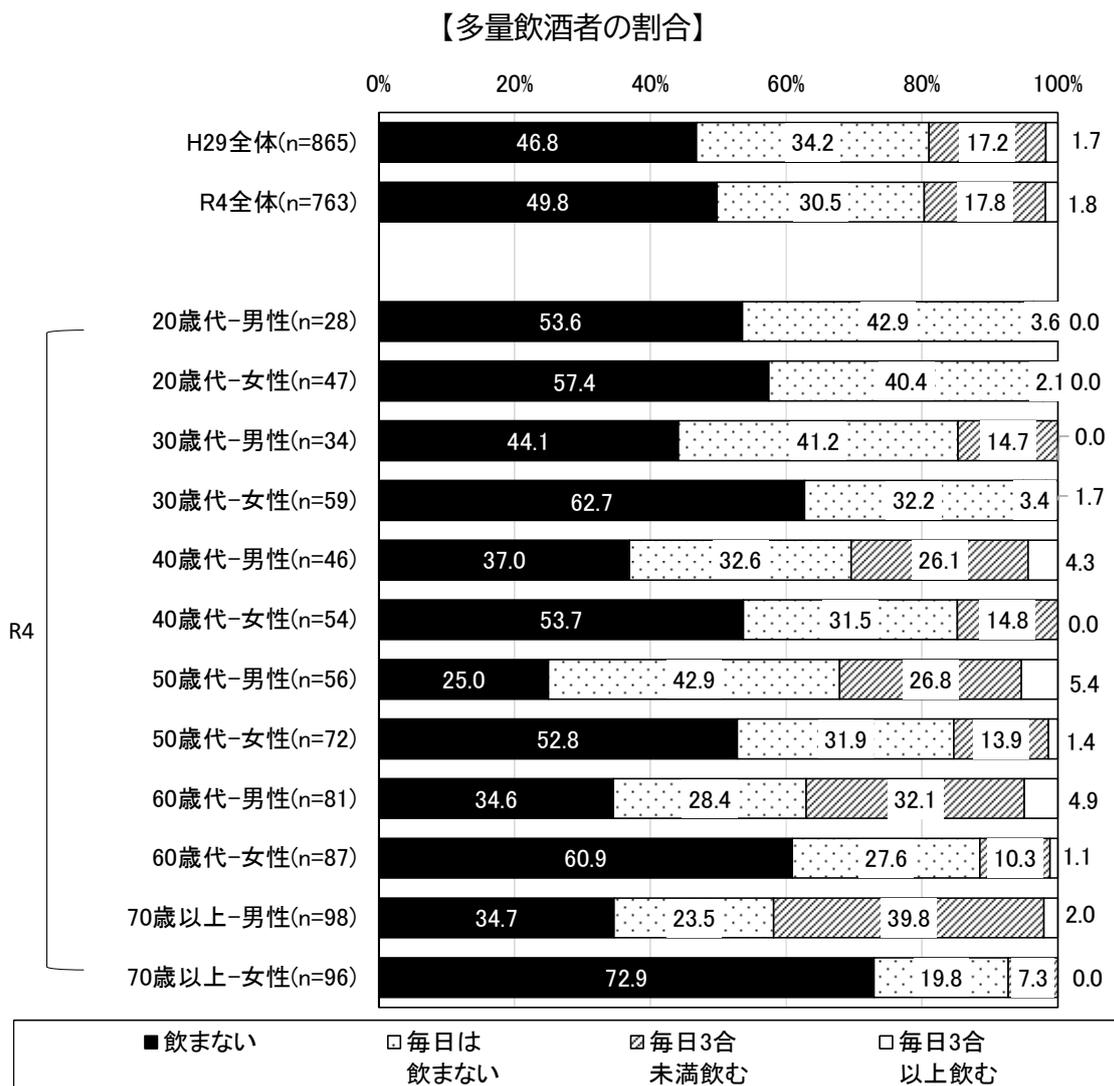
②COPDの認知度



【性・年齢別比較】

○40歳代女性は「知っている」が多くなっている。

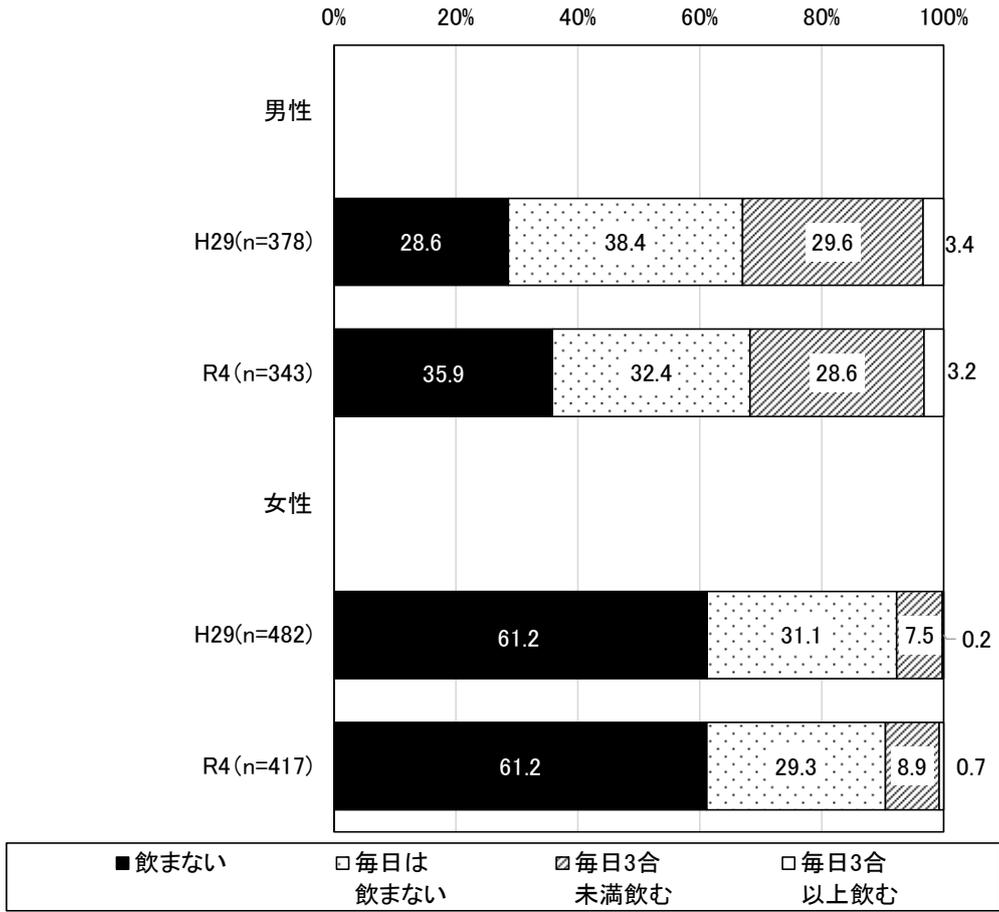
③多量飲酒者の割合



【性・年齢別比較】

○多量飲酒者の割合（「毎日3合以上飲む」）について、性・年齢別の有意な差はない。

【多量飲酒者の割合（男性・女性）】

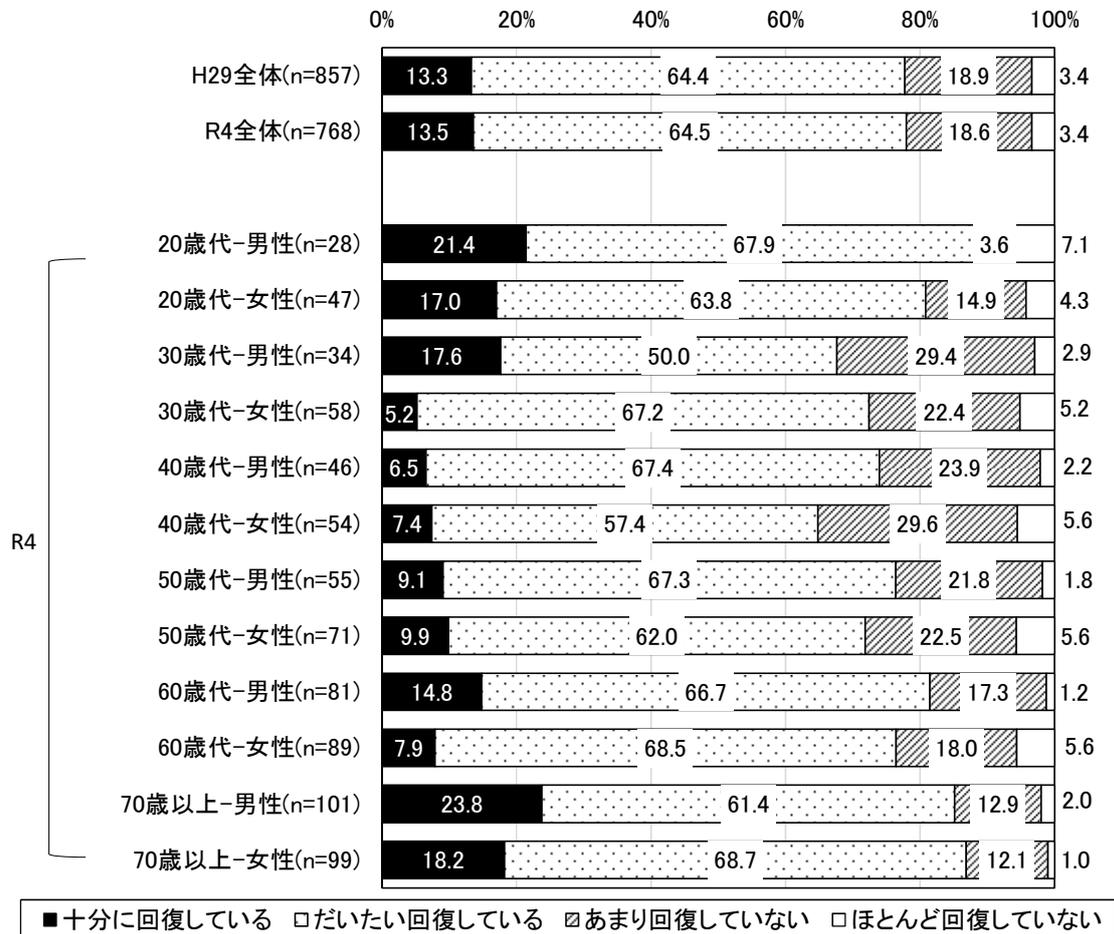


基本目標4 笑顔でいきいき過ごしましょう！

(1) 休養・こころの健康づくり

①睡眠で休養が十分でないと感じる者の割合

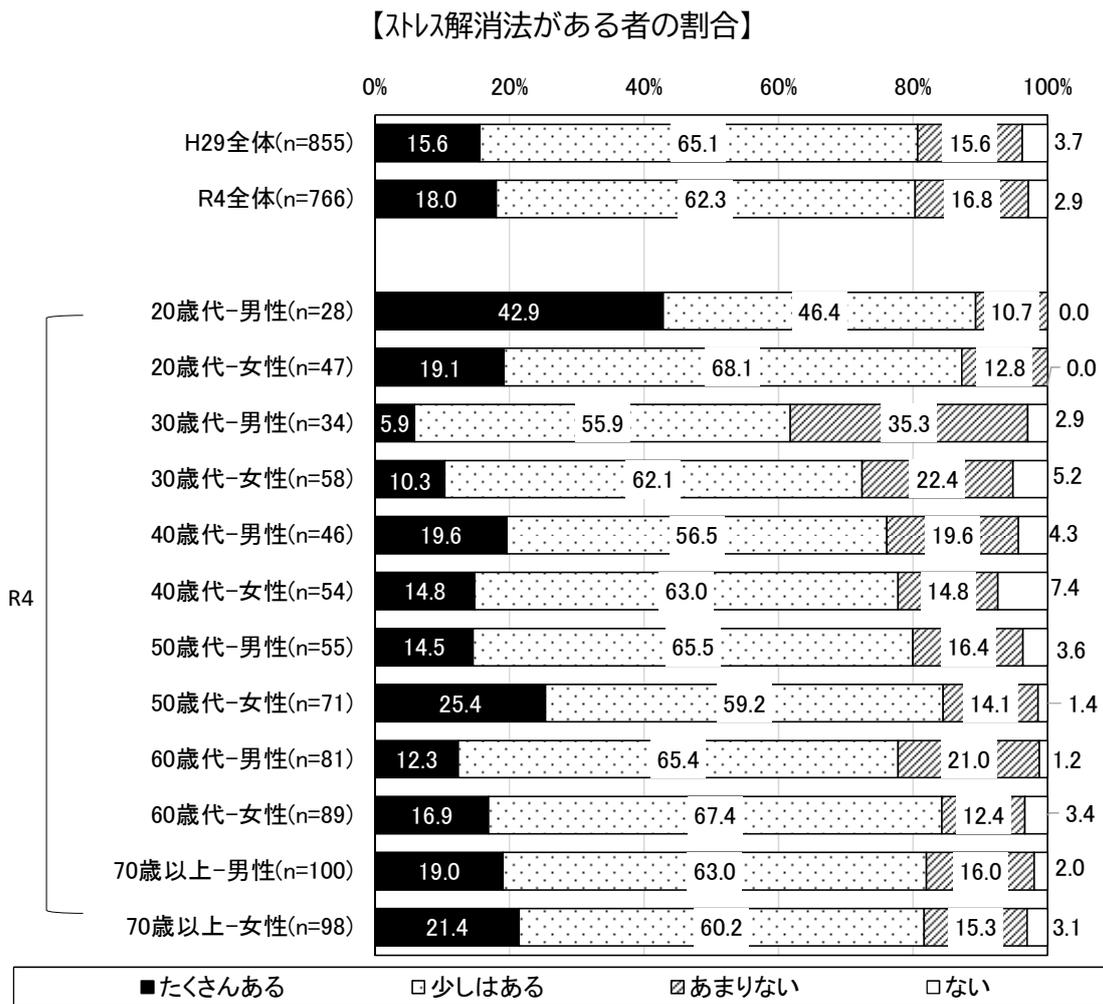
【睡眠で休養が十分でないと感じる者の割合】



【性・年齢別比較】

○40歳代女性は「睡眠で休養が十分でないと感じる（「あまり回復していない」と「ほとんど回復していない」の和）」が多く、70歳以上女性は少なくなっている。

②ストレス解消法がある者の割合



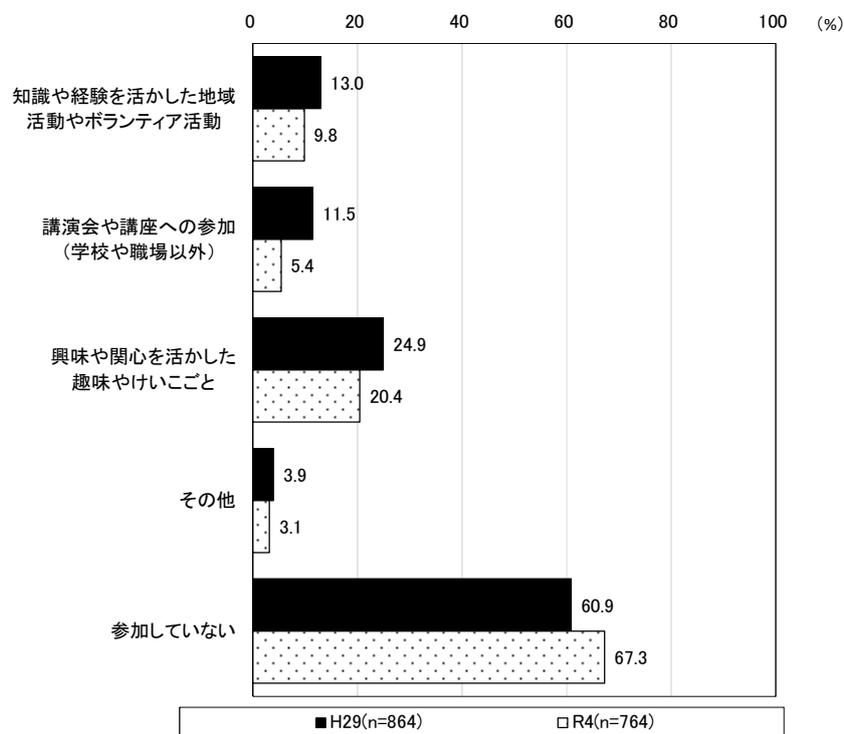
【性・年齢別比較】

○ストレス解消法がある者の割合（「たくさんある」と「少しはある」の和）について、性・年齢別の有意な差はない。

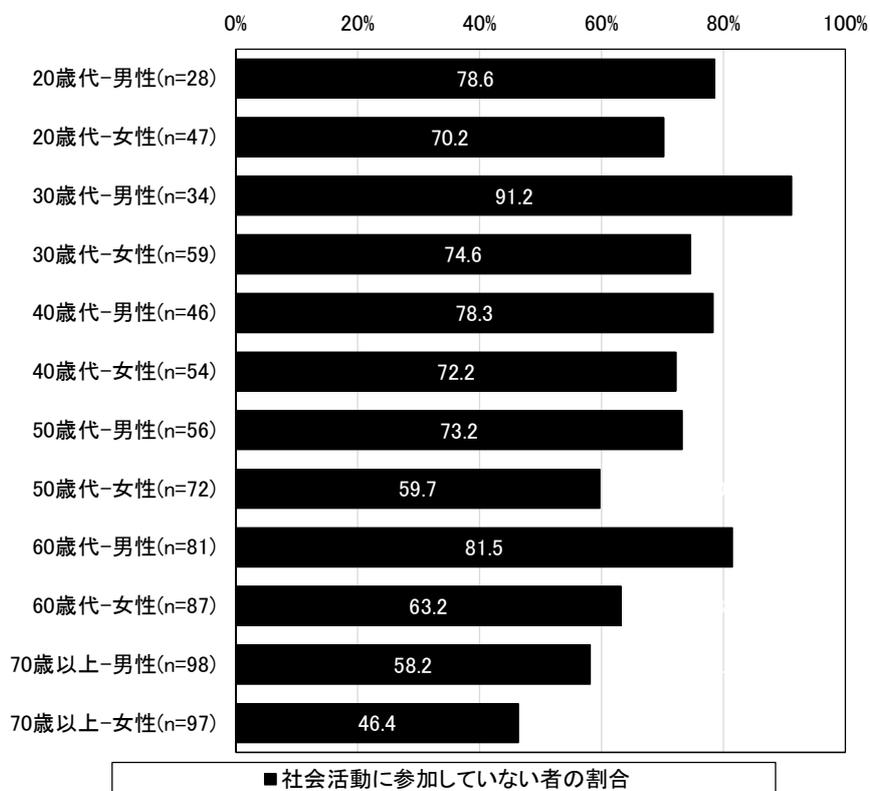
(2) 生きがい・ふれあい・社会参加

①何らかの社会活動をしている者の割合

【何らかの社会活動をしている者の割合（全体）】



【性・年齢別比較（社会活動に参加していない者の割合）】



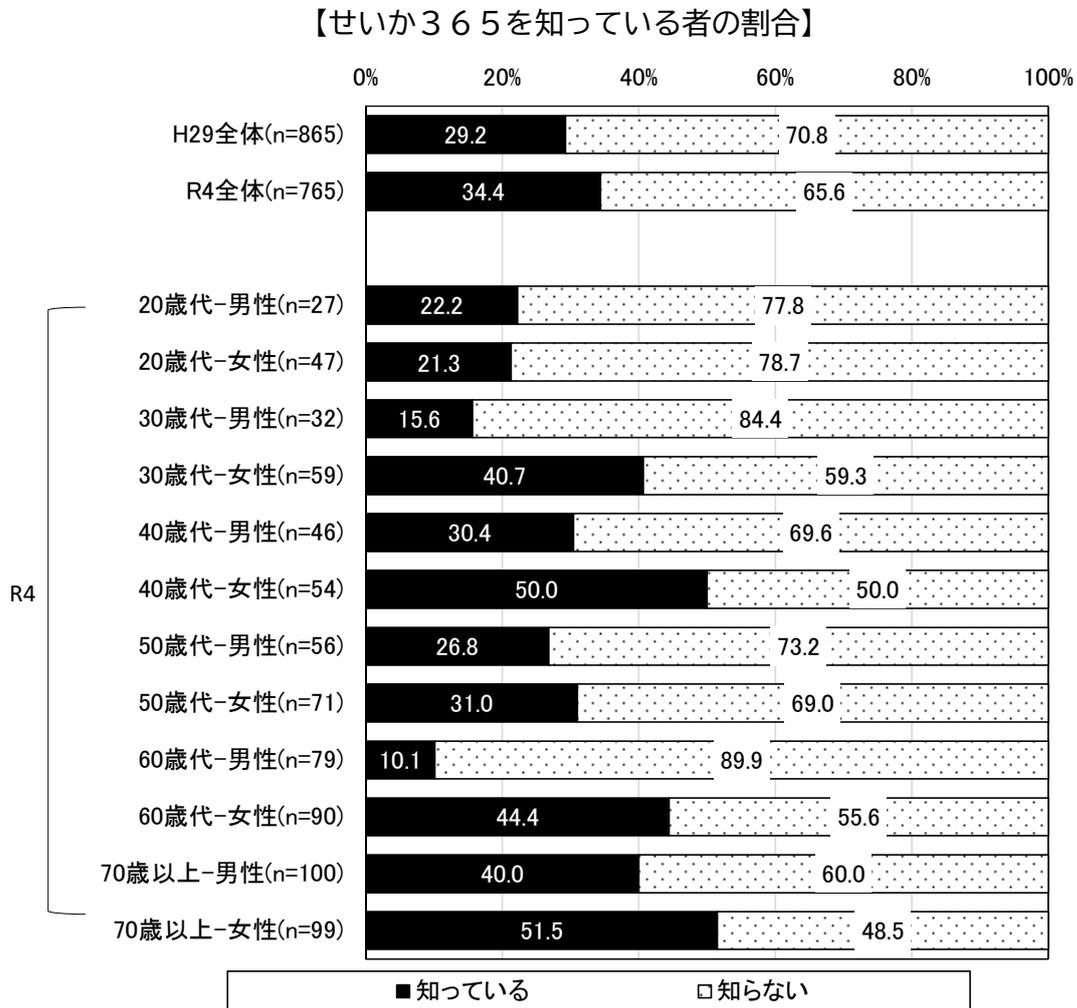
【性・年齢別比較】

○30歳代男性・60歳代男性は「社会活動に参加していない者の割合」が多く、70歳以上男性・70歳以上女性は少なくなっている。

各基本目標に共通する取組

(1) しくみづくり・人づくり・プロジェクトづくり

①せいか365を知っている者の割合

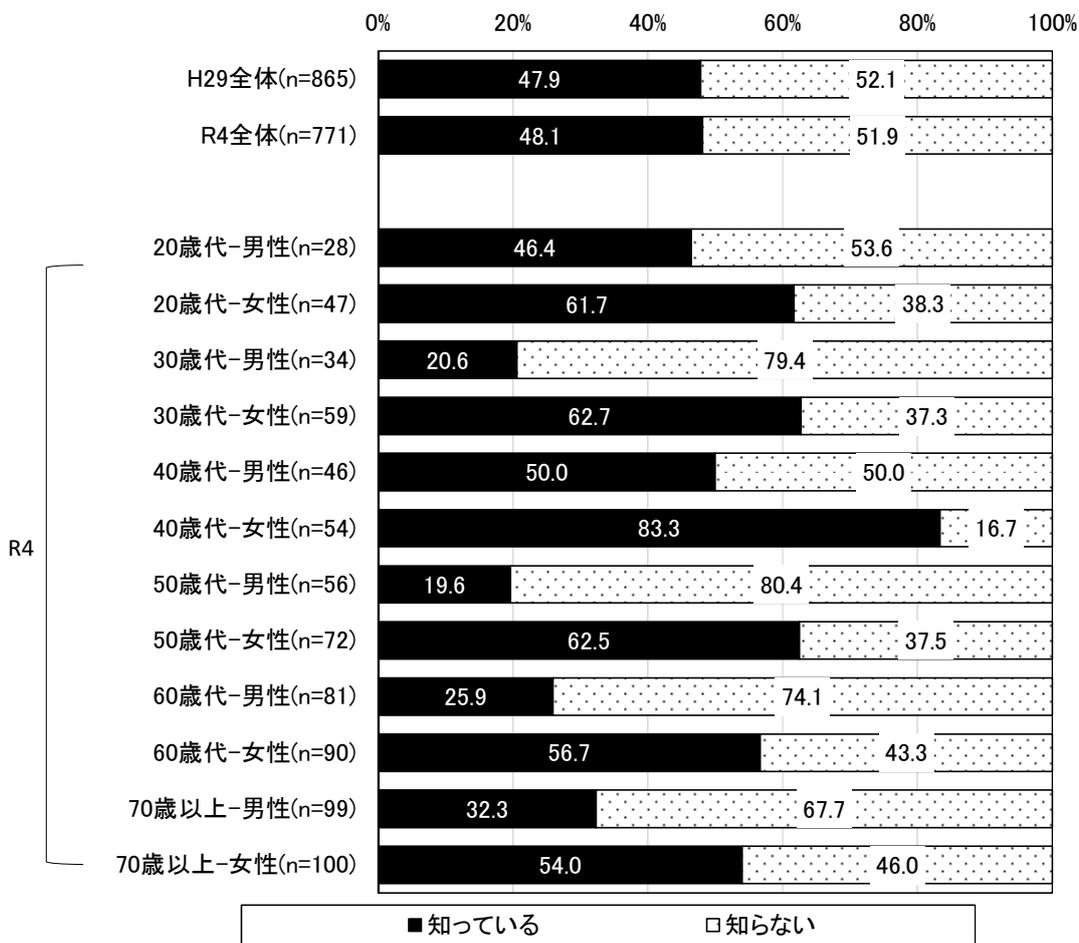


【性・年齢別比較】

○40歳代女性・60歳代女性・70歳以上女性は「せいか365を知っている割合」が多く、20歳代女性・30歳代男性・60歳代男性は少なくなっている。

②健康づくりキャラクター・せいか365キャラクターを知っている者の割合

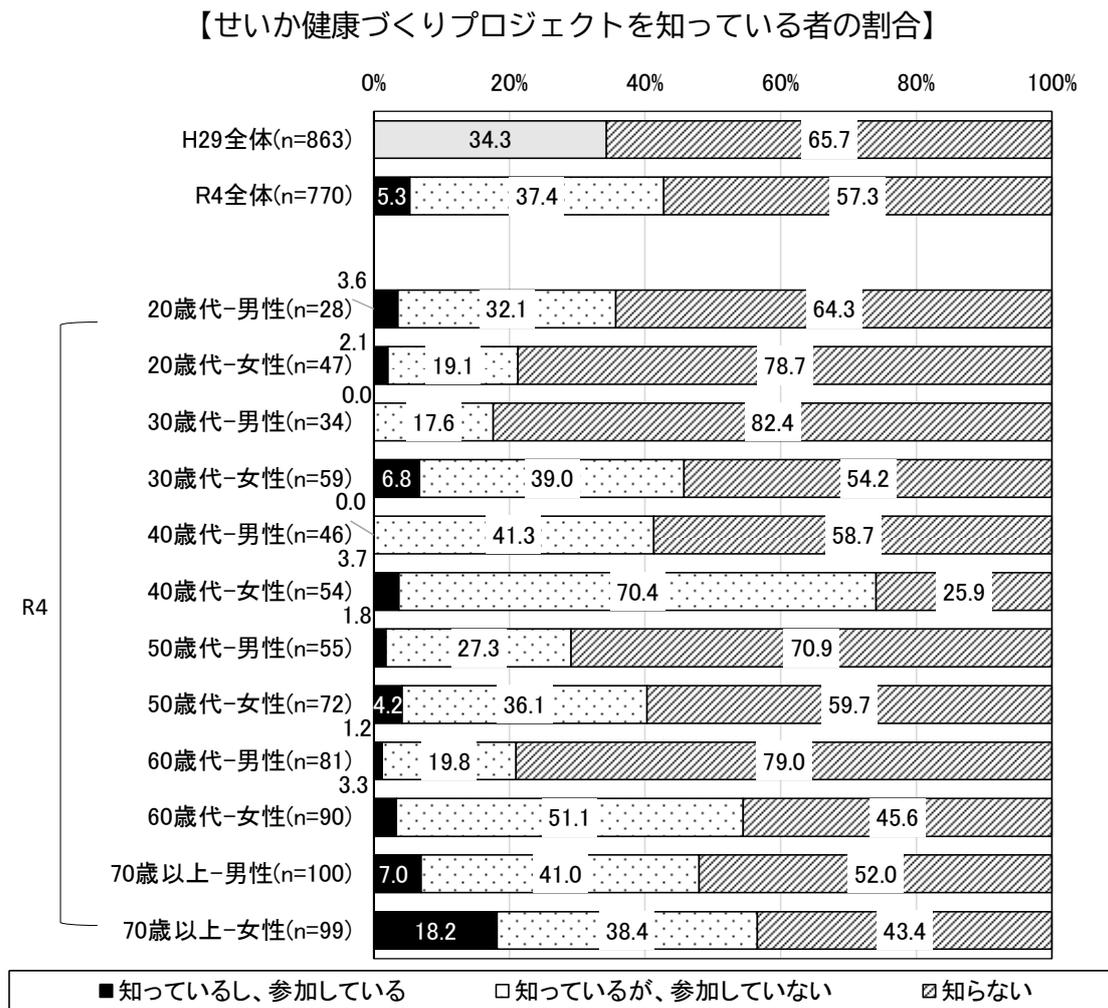
【健康づくりキャラクター・せいか365キャラクターを知っている者の割合】



【性・年齢別比較】

○30歳代女性・40歳代女性・50歳代女性は「健康づくりキャラクター・せいか365キャラクターを知っている割合」が多く、30歳代男性・50歳代男性・60歳代男性・70歳以上男性は少なくなっている。

③せいか健康づくりプロジェクトを知っている者の割合



※H29年は「知っている」「知らない」の2選択肢

【性・年齢別比較】

○40歳代女性・60歳代女性・70歳以上女性は「せいか365プロジェクトを知っている者の割合（「知っているし、参加している」と「知っているが、参加していない」の和）」が多く、20歳代女性・30歳代男性・50歳代男性・60歳代男性は少なくなっている。

資料(アンケート調査票)