

令和元年度 第4回市政モニターアンケート 「健康づくり」の集計結果について

(1) アンケート実施の理由

ライフスタイルの多様化や超高齢社会により、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病が近年増加しています。

市では、それらを予防し、健康寿命を延ばす取り組みをしています。

自分自身が健康づくりの主役となり、バランスの良い食事、定期的な運動、社会参加や健診（検診）受診など、自覚を持って実践することが大切です。

今回、健康づくりにおける意識を伺うため、アンケートを実施しました。

(2) アンケートからの考察

忙しくても、一人暮らしでも、外食ばかりでも工夫次第！一緒に楽しく、バランスのよい食事を

バランスの良い食事をとれない理由では、「朝は時間がなく、つい手軽に食べられるものだけに」「昼は外食が多いから」「昼は自分一人のため手を抜いてしまう」などがあり、特に朝食と昼食にバランスの良い食事をとれていないことがわかりました。

今後、「時短朝食バランスレシピ」や「外食でのバランスの良い食事選びのコツ」、「簡単に作れる一人前レシピ」など、ちょっとした工夫をすることで手軽に取り組める様々な方法を健康教育や栄養相談などで提案し、無理なく継続して実践できるような気づきに繋げていく必要があります。

また、朝食または夕食を毎日誰かと一緒に食べない（食べられない）理由では、「仕事で時間が合わない」「一人暮らしだから」などがありました。

今後、共食の大切さを子どもの健診や健康教育などで幅広い世代に伝え、「仕事から早く帰る日を作る」「朝食は一緒に食べる」「仲間と声を掛け合う」など、できることから取り組むきっかけを作り、家庭や地域での共食を応援する必要があることがわかりました。

隙間時間に運動を。楽しく続けよう！

定期的に（週に2回以上）1回30分以上の運動をしている人は、「生活のリズムの中に運動を取り入れる」「子どもと一緒に散歩する」「朝10分のラジオ体操をする」など、忙しくても時間を見つけて、今の生活の中でできることをやっていました。

一方で、定期的に運動していない人は、その理由として「仕事や子育てで、忙しく時間がない」「運動が苦手・好きではない」「膝が痛くて動けない」などを挙げていました。

運動習慣を身に着けるために必要なことでは、「運動する仲間をつくる」「無理をせず毎日楽しく続けられることを見つける」、運動を継続するのに必要なことでは、「スマホや万歩計を使って運動量を数値で意識する」「仲間と一緒に楽しい時間を過ごす」などの意見がありました。

定期的に運動できる人が増えるよう、今後も健康教育や健康相談などで個々の事情に合わせた方法を紹介する必要があります。

社会参加で楽しく健康づくり

若い世代を含めた幅広い年代で、「楽しい」「地域の人と触れ合える」「体力維持」などの理由で、「地域の行事」「サークル活動」「習い事」などに、社会参加していました。

定期的に参加するためには、「参加しやすさ」「参加のメリットがあり、興味が持てる」が必要などの意見がありました。

一方で、定期的に参加していない人からは、「時間がない」「情報がない」「興味が無い」「おもしろくない」などの理由が挙がりました。

社会との繋がりが豊かになると、周囲から健康づくりに誘われたり、情報を得られたりして、お互いに助け合って健康づくりに取り組めるなど、健康に様々な良い影響があります。

健康面から社会参加を促し、地域ぐるみで健康づくりが広まるよう健康づくりボランティアなどと連携を継続する必要があります。

受けよう健診、活かそう健診結果、見直そう生活習慣

健康診査を受けた人が、結果を見て生活習慣を見直したり、「要精密検査(要受診を含む)」の場合は病院で受診したりするなど、ほとんどの人が改善への行動ができていることがわかりました。

「どうしても食べてしまう」「健康に問題がないから」などの理由で、「健康診査の結果を見ても生活習慣を見直さない」とした回答もありました。

今後も健康診査が健康づくりのきっかけとなるよう、受診勧奨や保健指導を継続する必要があります。

「健康づくり」の柱として、食事と運動については関心をもって取り組まれていることが再認識できました。

健康づくりの一貫として、特に社会参加や定期的な健康診査を、健康教育や健康相談などの様々な場で呼びかけ、年代やライフスタイルなどに合わせたきめ細かなサポートを行いながら、健康づくりに取り組む必要があります。