

令和6年度 南魚沼市 健康づくりに関するアンケート調査結果

本調査は、健康づくりを通して健康格差を縮小し市民全体の健康の底上げを図るため、より効果的な施策を計画的に推進するための基礎資料として市民の健康状態や生活習慣などを把握することを目的としています。

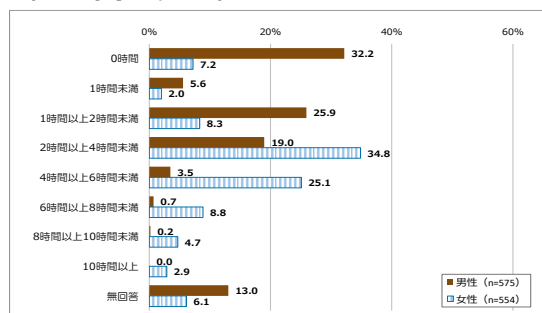
調査対象	調査方法	調査時期	配布数	有効回答数	回収率
18歳以上の市民から抽出した3,000人	郵送による配布・回収	令和6年9月～10月	3,000	1,137	37.9%

●回答者自身のことについて

男女比	年齢	居住地区
男性：50.6% 女性：48.7%	18歳～85歳（平均56.8歳）	「大和地域」「六日町地域」「塩沢地域」の3地域

職業	労働時間の平均	家事労働時間の平均
無職：22.0% 学生：1.4%	1日あたり7.6時間 (男性：8時間以上67.2% 女性8時間以上51.2%)	2.37時間 (男性：1.08時間 女性：3.60時間)

◆性別×家事をする時間



- ▶ 家族構成は平成26(2014)年の前回調査とほぼ同じで、「二世帯」の割合が最も高く44.7%となっています。世帯員数は1人から10人までで、平均は3.7人ですが、「2人」の割合が最も高く23.7%となっています。
- ▶ BMIは普通体重である「18.5以上25.0未満」の割合が最も高く69.7%となっています。男性のほうが肥満の割合が高く、40～64歳男性で29.7%、29歳以下男性では27.1%となっています。女性はやせ過ぎの割合が高く、29歳以下女性では26.2%、30～39歳女性は20.9%となっています。

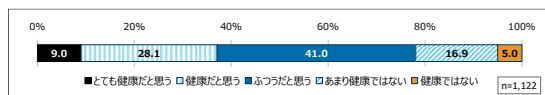
【課題】

- 今後も人口減少と少子高齢化が進行すると見込まれるため、世帯員数の減少と単身世帯を含む高齢者のみ世帯が増加すると考えられます。そのような世帯の社会参画を支援するための取り組みが必要です。
- 依然として家事労働は女性の負担が大きくなっている状況です。食事をはじめ、健康の維持・増進のための生活習慣の基盤は家庭生活です。自由意見の中には、健康のためと思っても家族の理解が得られないという女性の意見が挙がっています。就労の有無や性別にかかわらず家族で健康づくりの意識を共有し、家事労働の負担（ストレス）を分散していくことができるよう、意識啓発に取り組む必要があります。

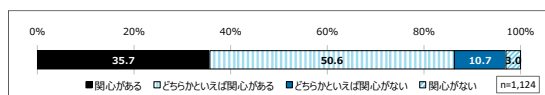
●健康について

現在の健康状態	自分自身や家族の健康づくり	1年以内の健康診断
ふつうだと思う 41.0%	関心がある・どちらかといえば関心がある 86.3%	受けていない 7.8%

◆現在の健康状態



◆健康づくりへの関心



- ▶ 自分自身や家族の健康づくりについて男性・女性ともに年齢が低いほど関心がない割合が高い傾向がみられます。自由意見からも、いわゆる働き盛り世代は少しずつ体に不調がでてきて、育児や仕事で忙しくて健康づくりに時間やお金を費やすことができない状況がうかがえます。
- ▶ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は「知らない」の割合が65.7%、フレイル（虚弱）は「知らない」の割合が61.2%と認知度が低くなっています。すべての年齢層で女性のほうが「知っている」の割合が高くなっています。

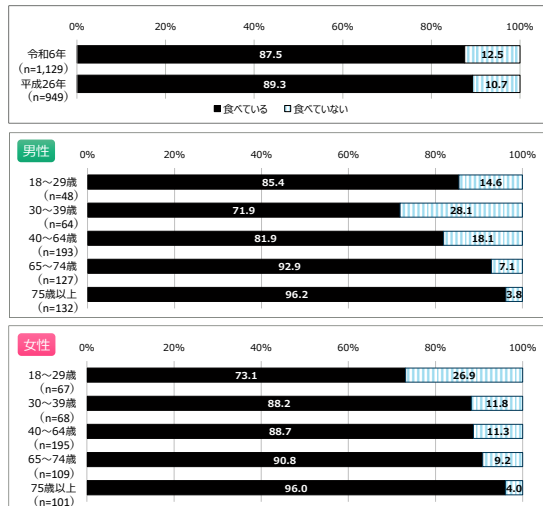
【課題】

- 生活習慣病は、望ましくない生活習慣の積み重ねで発症するものです。若くて健康なうちから自身や家族の健康に関心を持ち、健康づくりの知識を身につけて実践することが健康寿命の延伸につながることから、健康に関心がある高齢者だけでなく、若い世代に伝わる啓発活動を推進することが重要です。
- ロコモティブシンドロームやフレイルなど、カタカナでなじみにくいこともあるのか認知度が低くなっています。介護予防事業とも連携し、健康づくりについて積極的に情報発信していく必要があります。

●食生活について

1日3食	主食、主菜、副菜をそろえる	家族や友人と食事	食育への関心
87.5%	心がけている・どちらかといえば心がけている 77.6%	ほぼ毎日 67.2%	関心がある・どちらかといえば関心がある 70.0%
主食、主菜、副菜（1日に2回以上）		減塩に気をつけている	自身の適正体重またはBMIの標準値
ほぼ毎日 50.1%		気をつけている・どちらかといえば気をつけている 65.1%	知っている 59.4%

◆1日3食、食べていますか



- ▶ 食事を1日3食食べている割合は87.5%と高いものの、29歳以下女性は73.1%と低くなっています。食べていない食事は「朝食」の割合が高く77.1%で、3食食べていない人のうち29歳以下男性は100.0%、29歳以下女性は94.4%が朝食を食べていない状況です。
- ▶ 外食や市販のお弁当などの利用頻度は低く、「週1回未満」の割合が36.8%、次いで「まったく利用しない」が24.1%となっていますが、自由意見の中には健康のためには手づくりでバランスのいいものとわかっていても、忙しくて疲れていると市販の惣菜を利用してしまおうという声もあります。
- ▶ 野菜の摂取量は、おひたしや具だくさん味噌汁を小鉢1つ分、野菜の煮物や野菜炒めを小鉢2つ分として、1日に「1~2つ分」の割合が51.0%と最も高く、成人の1日の摂取目安とされている「5つ以上」は7.9%となっています。男性・女性ともに年齢が低いほど野菜の摂取量が低い傾向がみられます。

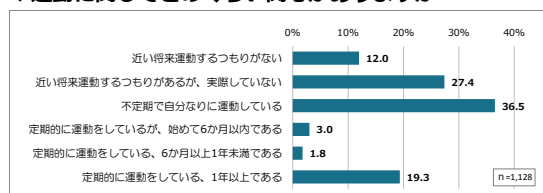
【課題】

- 食生活について関心や知識を持っている割合は女性のほうが高い傾向がみられます。食事を通じた健康づくりや食育を女性任せにせず、一人ひとりが自身の健康に関心を持ち、望ましい食習慣を理解して自己管理（セルフマネジメント）する力を身につけられる啓発のありかたを検討する必要があります。
- 野菜の摂取量が少ないです。地元的新鲜な野菜をたくさん摂取できるよう、短時間で簡単につくることができる野菜料理のレシピを発信するなどの取り組みが必要です。

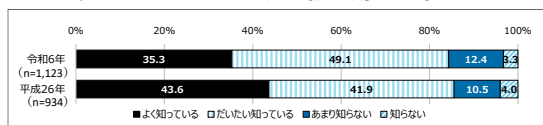
●身体活動・運動について

意識して身体を動かしているか	運動習慣	運動していない理由
動かしている 57.7%	近い将来運動するつもりがない 12.0% 近い将来運動するつもりがあるが、実際していない 27.4%	面倒だから 43.0% 時間に余裕がないから 27.4%

◆運動に関してどのくらい関心がありますか



◆運動することが生活習慣病予防に効果があること



- ▶ 現在している運動、今後やってみようとする運動ともに「ウォーキング」の割合が最も高くなっています。
- ▶ 日ごろ運動することが生活習慣病などの予防に効果があることについて「よく知っている」の割合は前回調査より8.3ポイント低い35.3%となっています。
- ▶ 歩数計などで歩数を記録している割合は31.4%となっています。平均歩数は5,903.6歩で、健康日本21（第三次）の歩数の目標である20~64歳の男女各8,000歩/日、65歳以上の男女各6,000歩/日には達していない状況です。

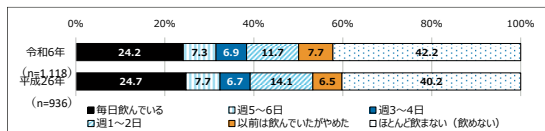
【課題】

- 日ごろ運動することが生活習慣病予防や介護予防に効果があることについて、積極的に情報発信し、啓発する必要があります。
- 運動の必要性をわかっていても「面倒だから」「時間がないから」運動していない割合が高いことから、身近な場所で、雪や熱中症、自由意見にも挙げられた熊や虫との遭遇の心配をすることなくウォーキングなどの運動を気軽にできる環境の整備を図ることが求められます。
- 健康ポイントの効果的な活用を検討するとともに広く周知する必要があります。

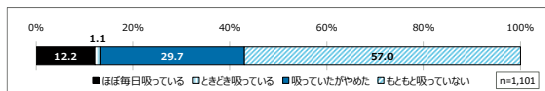
● 飲酒・喫煙について

飲酒の頻度	1日あたりの飲酒量	飲酒時に気をつけていること
ほとんど飲まない（飲めない） 42.2%	1合以上 2合未満 38.0%	おかずをつまみながら飲む 24.5%
喫煙の習慣	たばこが健康に与える影響	受動喫煙による健康被害
もともと吸っていない 57.0%	とても気になる 56.3%	知っている 92.3%

◆ 飲酒の頻度



◆ たばこを吸っていますか



- ▶ 喫煙している人の今後の意向については、「本数を減らしたい」の割合が最も高く 34.7%となっています。「やめたい」は 22.9%で、「やめたくない」の 29.2%を下回っています。
- ▶ 喫煙が疾病に及ぼす影響については、ほとんどの疾病で平成 26 年の前回調査より影響を認識している割合が高くなっていますが、「子どもの健康」は 5.4 ポイント低くなっています。また「胃かきよう」への影響を認識している割合が低く、40.7%となっています。

【課題】

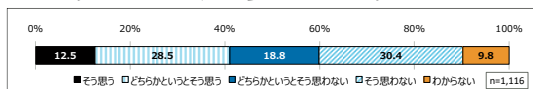
- 飲酒することによりストレスを発散したり、コミュニケーションを深めたりすることもできる一方で、アルコールへの耐性は個人差があることを含め、飲酒による健康への影響を理解し、健康被害を防ぐために気をつけるべきことなど踏まえたうえで、お酒と正しく付き合うことができるように情報発信と啓発を進める必要があります。
- 喫煙者に対して禁煙を促すだけでなく、禁煙するための支援として、禁煙外来について周知を図るほか、禁煙のコツや家族ができるサポートなど、禁煙に成功するために効果的な情報提供が求められます。
- 健康増進法の改正により、医療機関や学校、公共施設以外でも受動喫煙対策としての禁煙が進んでいます。喫煙のルールを徹底するためにも、喫煙による健康への影響について積極的に情報提供していく必要があります。

● 休養・こころの健康

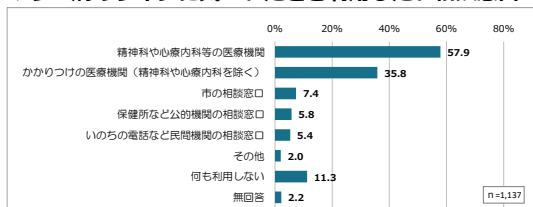
時間やこころにゆとり	自由な時間の過ごし方	睡眠で休養が十分とれている	相談や助けを求めることについてためらうか
ある 57.9%	疲れを取る 60.2%	十分とれている・ほぼとれている 53.1%	そう思う・どちらかというと思う 41.0%

身近に心配ごとや悩みを受け止めてくれる人	うつ病のサイン（症状）	自殺は防ぐことができる社会的な問題	自殺防止の取り組みで大切なこと
いない 8.4%	知っている 56.5%	そう思う・どちらかというと思う 65.1%	さまざまな悩みに対応した相談窓口の設置 47.6%

◆ 相談することへのためらいを感じますか



◆ うつ病のサインに気づいたとき利用したい相談窓口



- ▶ この1か月でストレス（不安・悩み・不満）が「おおいにある」と「多少ある」を合わせた“ストレスなどがある割合”が高かったのは「自分自身の問題」の 60.9%、「経済的問題」の 58.8%、「仕事や勉学について」の 56.0%となっています。
- ▶ うつ状態や強い不安について、「かなり感じたことがある」の割合は、平成 26 年の前回調査より 3.6 ポイント高い 15.7%で、「多少感じたことがある」と合わせると 44.6%となっています。一方でうつ状態や強い不安を感じて医師に相談したことがある割合は 13.2%にとどまっています。

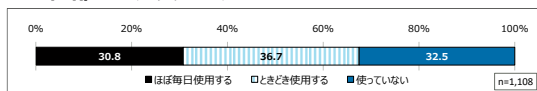
【課題】

- ふだんの睡眠では十分な休養がとれていない割合が約半数で、自由な時間を趣味や健康づくりより「疲れをとる」ために過ごしている割合のほうが高くなっていることから、よりよい睡眠のとり方や睡眠の大切さについての啓発が必要です。
- うつ病のサインや早期治療の大切さなど、うつ病に関する正しい知識の周知が求められます。
- 自殺防止の取り組みとして「相談窓口の設置」が大切だとする割合が高い一方で、約 4 割が相談することについてためらいを感じている状況なので、医師や専門機関によるサポートにつながる相談の大切さについて、特にためらいを感じる割合が高い働き盛りの男性に届くような方法で、啓発する必要があります。

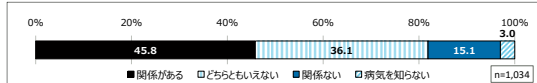
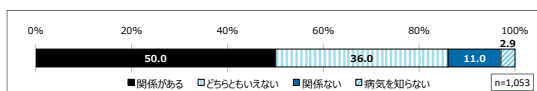
● 歯・口腔の健康

歯の平均本数	歯間部清掃用具	定期的な歯科健診	8020 運動	オーラルフレイル
24.7 本 (39 歳未満は 20 本以上 100.0%)	使っていない 32.5%	年に 1 回以上 40.4%	知らない 46.6%	知らない 69.3%

◆ 歯間部清掃用具の使用



◆ 歯周病と全身疾患の関係 (上: 糖尿病、下: 認知症)



- ▶ 女性のほうが歯をみがく頻度が高く、すべての年齢層で 9 割以上が毎日 2 回以上歯をみがいています。一方で 30 歳以上の男性の約 2~3 割、特に 65~74 歳男性では 35.7% が毎日 1 回またはみがいていない状況です。
- ▶ 口の健康が、全身の健康と関わりがあることについて、「聞いたことがあり内容も知っている」の割合が平成 26 年の前回調査より 5.7 ポイント高い 43.3% となっていますが、関節リウマチについては、「関係がある」とする割合は 2 割以下の 16.7% となっています。

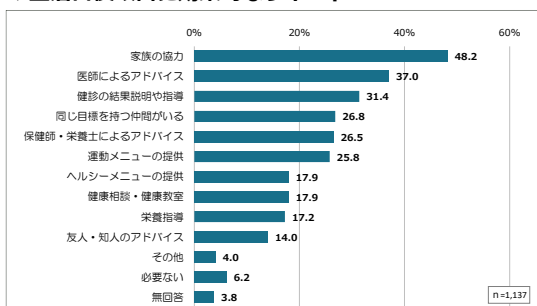
【課題】

- 毎日 2 回以上の歯みがき、歯間部清掃用具の使用、定期的な歯科健診の受診などについて、男性は割合が低い状況です。歯や口腔の健康は、全身の健康だけでなく生活の質 (QOL) にも大きく影響するため、学校を卒業してからも正しい口腔ケアの習慣を実践できるよう、啓発していく必要があります。

● 生活習慣病の予防について

生活習慣	生活習慣改善に効果的なサポート	健康づくりに関する情報源
改善しようと思う 76.7%	家族の協力 48.2%	テレビ・ラジオ 44.4%/インターネット 44.4%

◆ 生活習慣改善に効果的なサポート



- ▶ 生活習慣病予防のために生活習慣を改善しようと思う割合は 76.7% となっています。自分自身や家族の健康づくりへの関心別にみると、健康づくりへの関心がある人は、生活習慣を改善しようと思う割合が 84.6% なのに対し、関心がない人では 37.5% となっています。
- ▶ 生活習慣を改善しようと思わない 1 番の理由は「お酒、たばこ、好物などを制限したくないから」で 20.4%、次いで「わからない」が 18.8%、「自分の健康に自信があるから」が 18.5% などとなっています。

【課題】

- 生活習慣病は、日々の生活習慣の積み重ねから発症リスクが高まります。市民一人ひとりの生活習慣の改善を促進するためには、健康への関心を高めることが重要です。生活習慣を改善しようと思わない理由がわからないという割合が多いことから、将来にわたって健康でいることの大切さ、その健康を守るのは自分自身であることについて積極的に情報発信し、意識啓発することが求められます。
- 生活習慣の改善には、共に暮らす家族の協力が重要なことから、性別や就労の有無を問わず、すべての世代で健康づくりに関する知識や意識を共有することができるよう、情報発信のあり方を検討していく必要があります。

【問い合わせ先】 南魚沼市役所 福祉保健部 保健課

〒949-6696 南魚沼市六日町 180 番地 1 TEL 025-773-6811