

健康づくり計画に関する住民意識アンケート調査結果

(1) 目的

東秩父村の元気村づくりは、村民が健康（福祉・医療）、産業、環境、交流、情報、知恵（文化・教育）、自治などの村づくりの各分野で、いきいきと持てる力を発揮できる「人」になることを基本としている。「健康人」を柱とする施策の目標は、「互いに助け合い、健やかな身体と心を保つことに努め、快適で健康な暮らしを営む」である。村では村民の皆さんの健康づくりを支援し、「元気村」の実現を目指して「東秩父村健康づくり計画」を策定した。この計画は、村民一人一人が生涯にわたって自らが健康で生きがいのある人生を送るため、生活の質を高めながら健康寿命を延ばし、地域社会全体で楽しく健康づくりに取り組めることを基本理念としている。

このアンケート調査は、村民の皆さんの健康に対する意識を把握し、健康づくり、食育、こころの健康及び歯科口腔保健に関する計画策定の基礎資料として、今後の施策に生かすために実施したものである。

(2) 調査方法

- ・ 調査対象：村内の全住民（施設入所者、小中学生は除く）約2,000名
- ・ 調査方法：衛生委員が全戸配布する令和3年度住民健診のお知らせ・申込書にアンケート用紙を同封し、健診申込書と一緒に保健センターに提出してもらった。
- ・ 調査回答数：1,214名（回収率61%）

(3) 調査項目

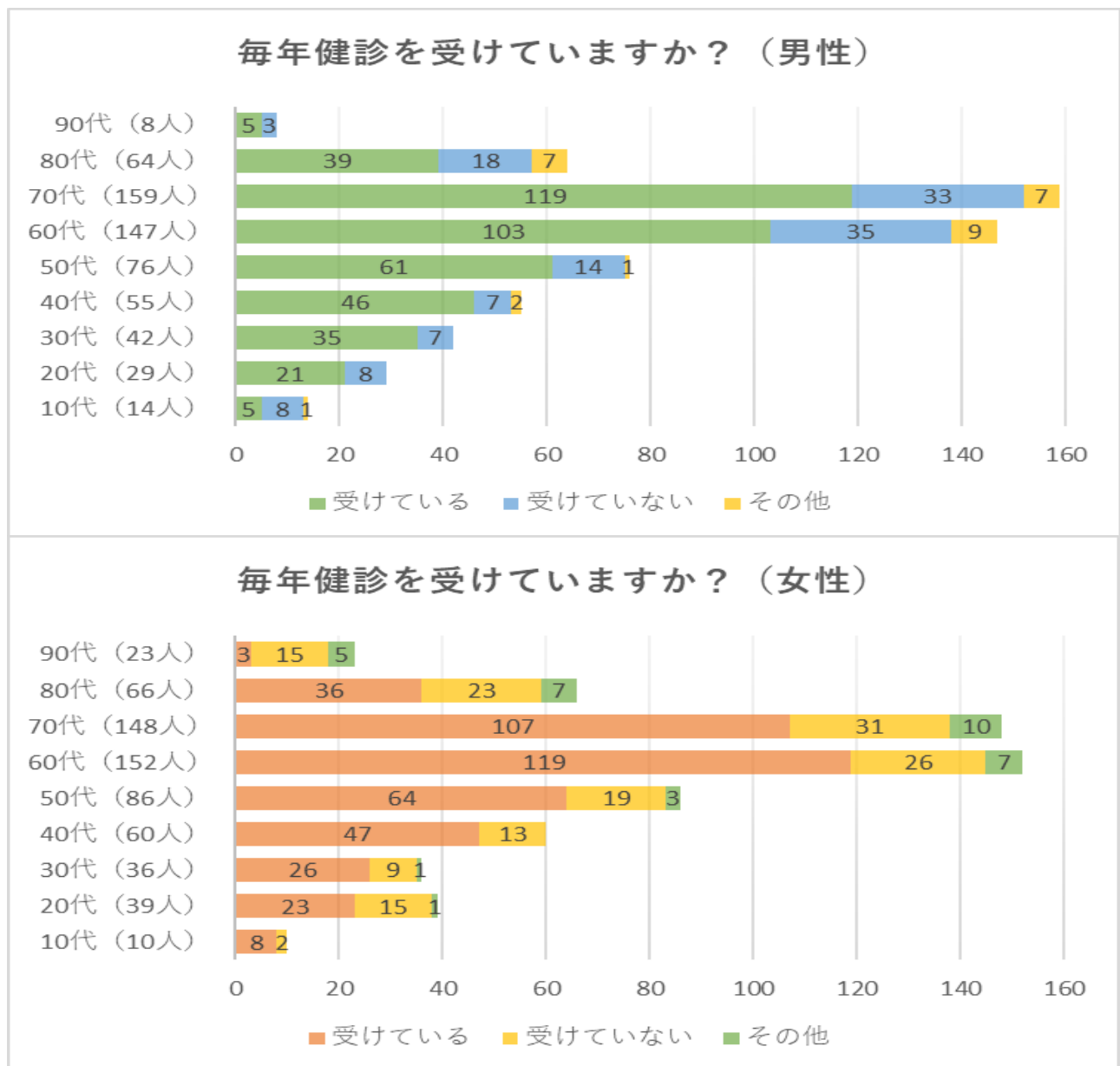
- ・ 基本属性：年齢、性別
- ・ 健診について
- ・ 栄養と食生活について
- ・ 身体活動と運動について
- ・ 休養とこころの健康について
- ・ 歯科保健について

(4) アンケート集計結果

8つの調査項目回答を男性、女性でそれぞれグラフにした。

1. 毎年健診を受けていますか？

健診を毎年受けている割合は、男女とも90代以外は過半数を超えている。20歳～39歳に実施している「若もの健診」は、若年期から自らの健康に対する意識を高める意義がある。「受けていない」と「その他」は、かかりつけ医で定期的に受診しているので村の健診は受けないと回答している人が多い。国保加入者であれば、KDBシステムで医療機関受診状況を確認できるが、社会保険加入者の健康実態は把握できない。令和元年度から協会けんぽの被扶養者の特定健診と住民集団健診の同時実施を開始し、利便性を高めている。

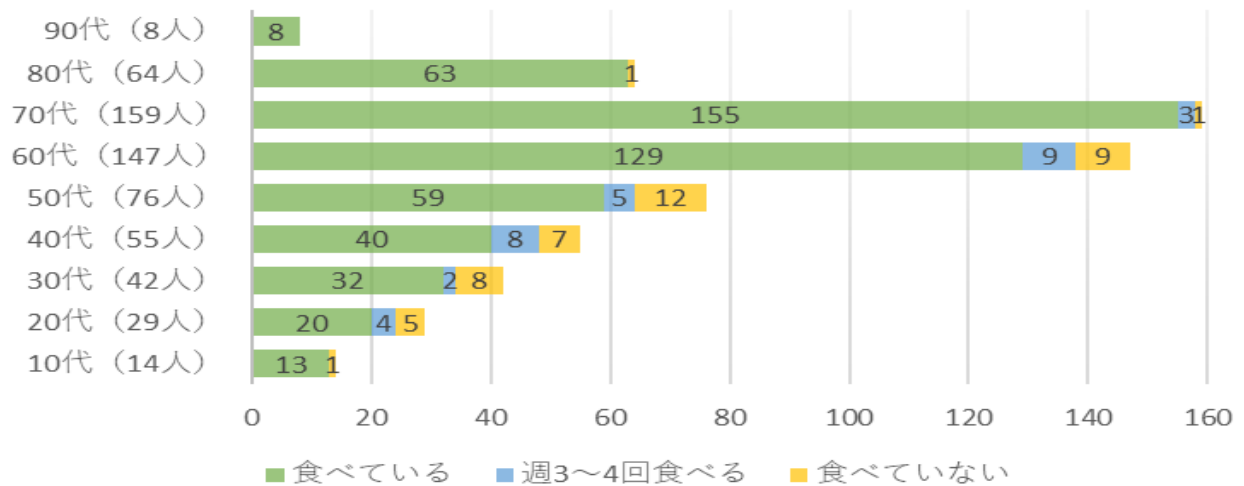


2. 毎日朝食を食べていますか？

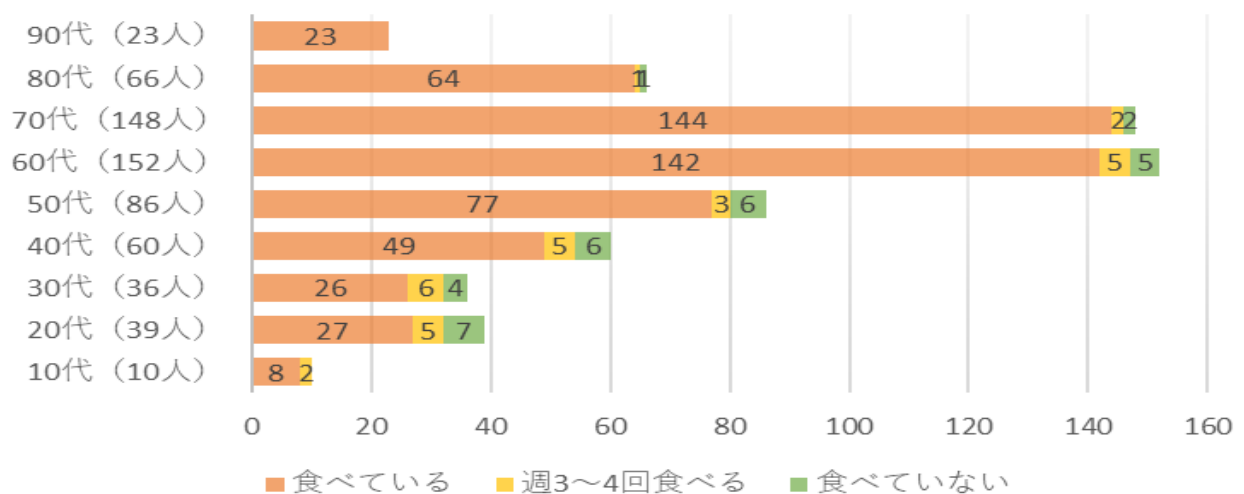
今回、回答した住民のほとんどが朝食を食べており、若い世代についても日常生活の中で朝食が習慣として定着していることが伺える。ただ、各世代とも1割程度は朝食を食べていない人がいる。この人たちに食事に対する関心を持ってもらうとともに、住民の食生活、食事の内容が充実したものになるように、引き続き健康教育等の保健事業を進めていく。

小中学校で実施した調査でも、ほとんどの生徒が朝食を食べていた。女子中学生の中には、「食欲がない」という思春期特有の理由で朝食を食べていないという回答が少数いた。小中学校とは定期的に養護教諭、スクールソーシャルワーカーと情報共有の機会を持ち、生徒たちが直面する課題について意見交換している。食生活も含めて生徒たちの見守りを続けていく。

毎日朝食を食べていますか？（男性）



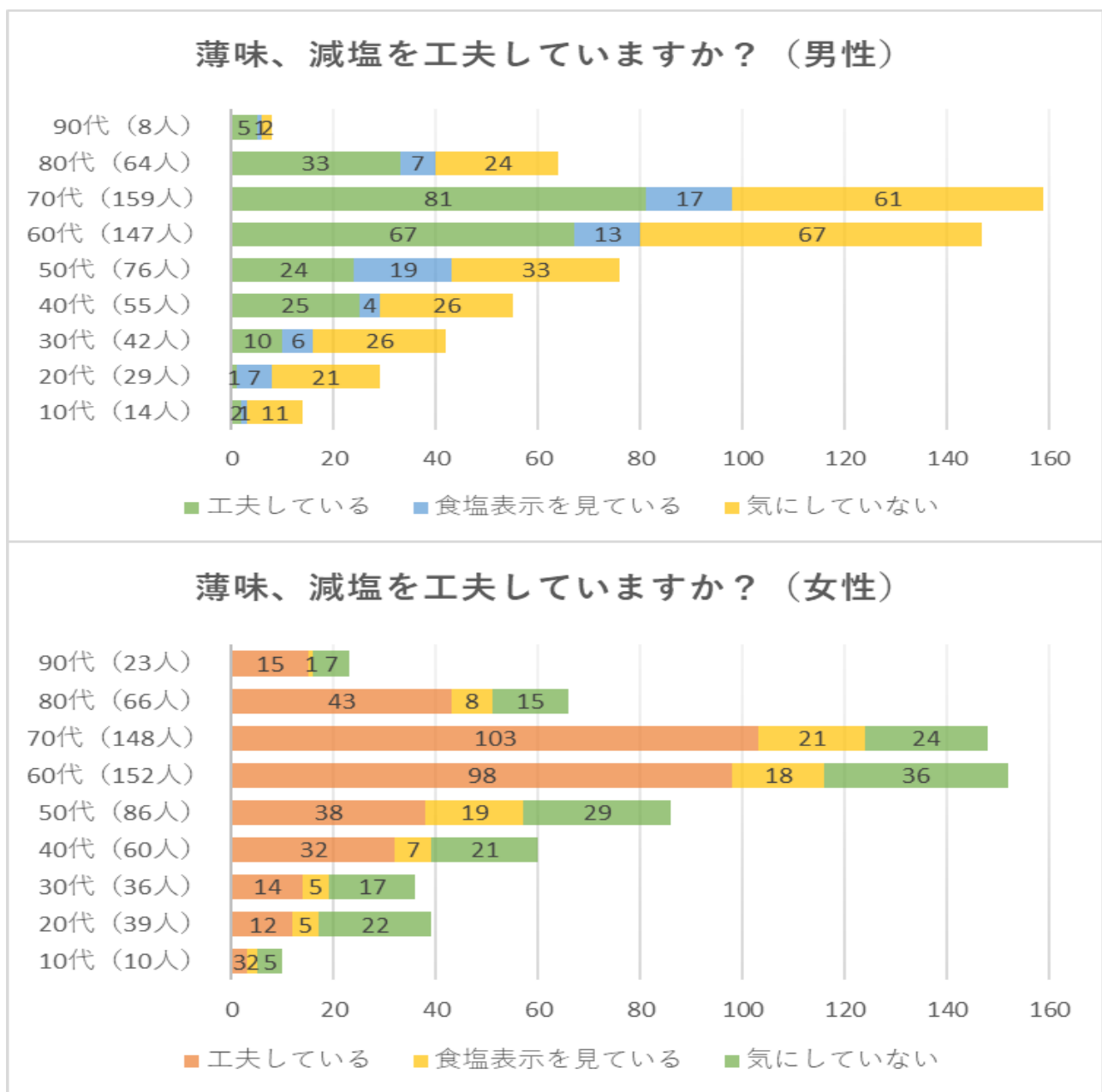
毎日朝食を食べていますか？（女性）



3. 薄味、減塩を工夫していますか？

朝食摂取の回答と比較して、減塩に対する関心は低いと言わざるをえない。特に男性は各世代とも「気にしていない」の割合が約半数である。村の特性として、高血圧に起因する脳血管疾患による入院医療費と死亡の割合が高い。これには、塩分の多いうどん、漬物など、山間地ならではの食文化が影響しており、年齢を重ねることで高血圧症、生活習慣病の発症に至る。

住民集団健診では、令和3年度より「推定一日食塩摂取量検査」を導入した。健診を受診する住民の随時尿を検査することにより、一日に摂取している推定塩分量を測定する。住民が自らの検査値を知ることは、健康に対する意識の啓発と高血圧予防に有効である。

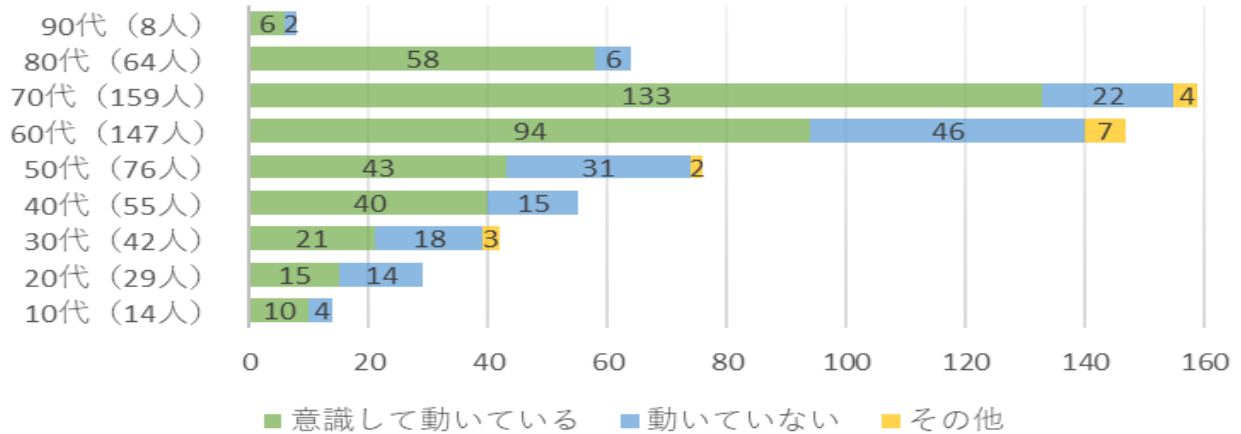


4. 日常生活の中で意識的に身体を動かしていますか？

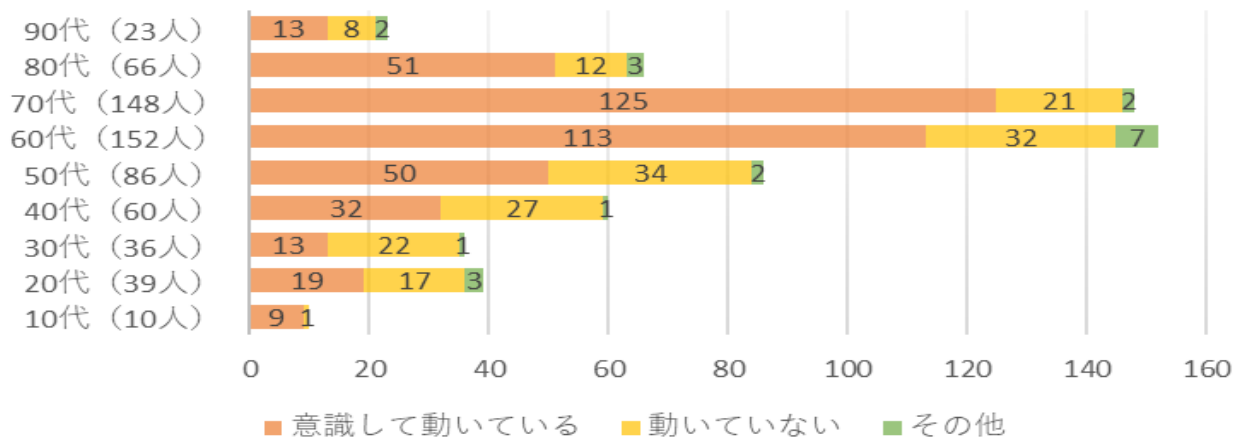
定年後の60代以上の世代は、男女とも約7割が運動して身体機能を維持することに意識的に取り組んでいる。50代以下の働き盛り世代は運動する時間を確保することは難しいが、約半数が「意識して動いている」と回答している。

保健センターは県のコバトン健康マイレージ事業に参加し、住民が歩数計を活用した運動習慣をもつ機会を提供するとともに、主体的に楽しんで参加してもらえるように各運動教室を開催している。日中は働いている若い人たちが参加できるように夜間に開催しているヨガ等の運動教室は、毎年新規の参加者が少しずつ増えている。

日常生活の中で意識的に
身体を動かしていますか？（男性）



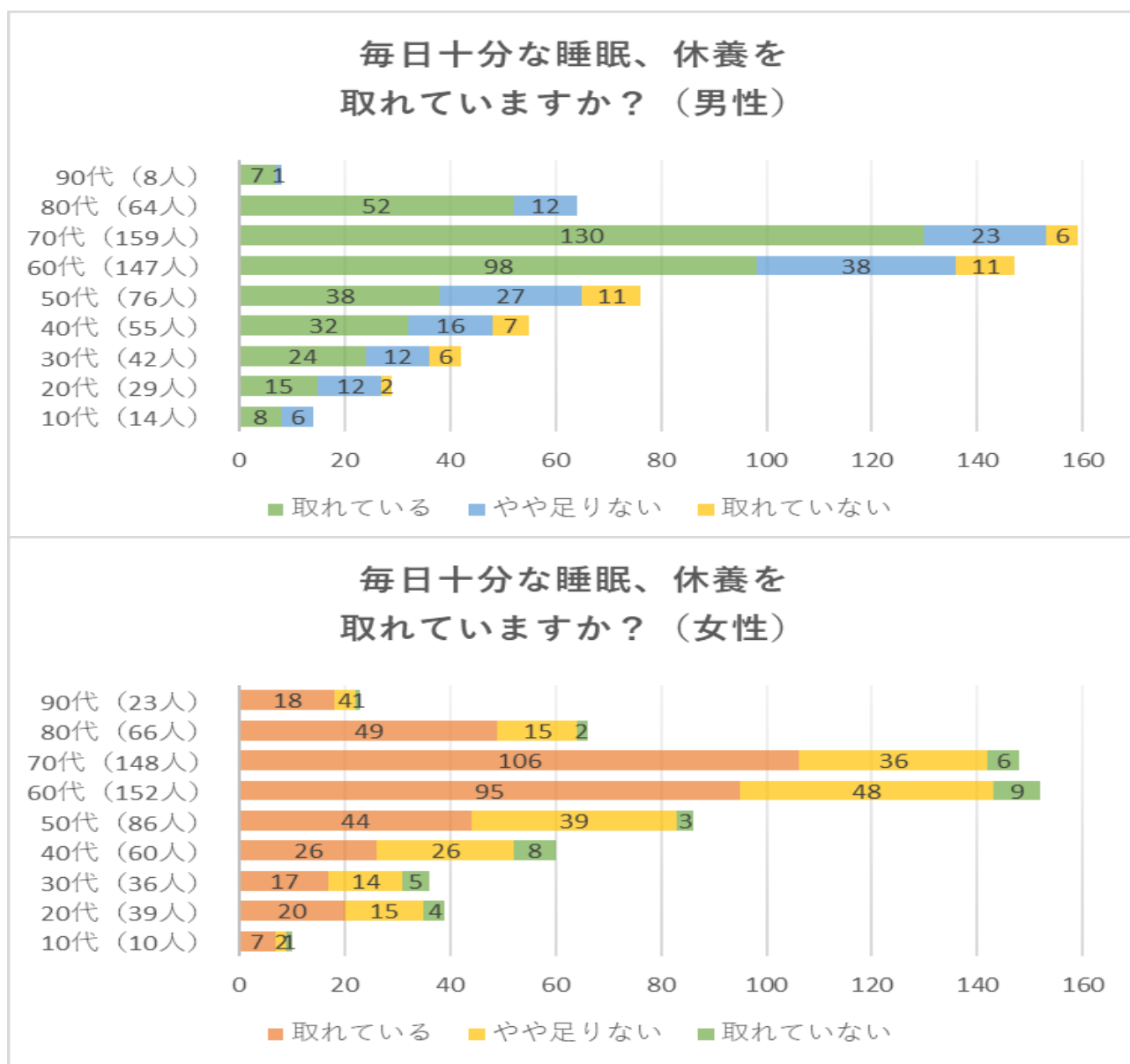
日常生活の中で意識的に
身体を動かしていますか？（女性）



5. 毎日十分な睡眠、休養を取れていますか？

運動習慣と同様、男女とも50代以下の約半数が睡眠と休養が「やや足りない」か「取れていない」。慌ただしい日常の中で十分な休養を取ることが難しい現状が伺える。子育て世代や生計の担い手、介護負担を負う人たちは、自分のことは後回しになり、休息もままならない。ゆっくり身体を休めることは自分を大切にすることにつながる。

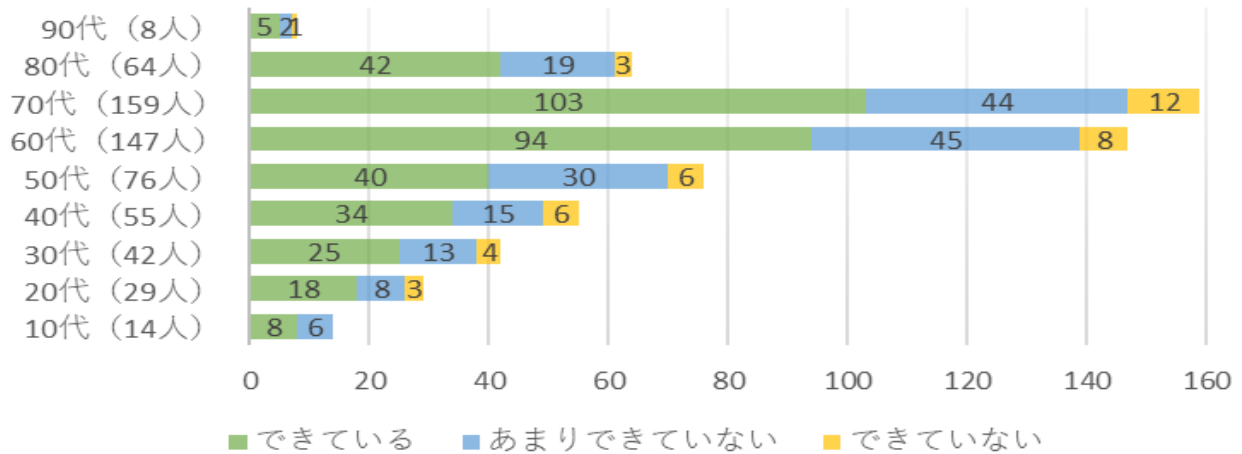
村では、住民が安心して自分らしい生活を継続することを目指し、介護、福祉、保健、医療等のサービスと多様な社会資源を活用した支援体制の構築を目的とした地域ケア担当者会議を毎月1回開催している。各担当が把握した個別ケースに対して、多職種が協働して支援内容を検討、課題の解決を目指す。保健センターが関わる機会のない住民の異変や危機にも気づけるよう、常に関係機関と協力、連携していく。



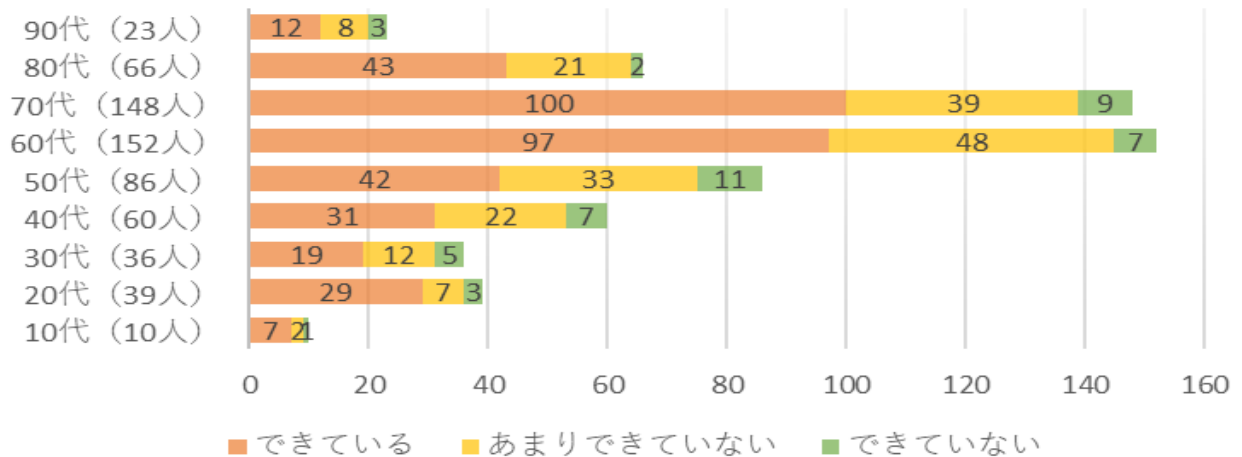
6. 楽しみを見つけたり、ストレス発散の場をもつことができますか？

男女、各世代とも、6~7割の人が何らかの楽しみやストレス発散の時間をもつことができている。健診や健康相談、運動教室等の保健事業を通して、それぞれに合ったストレス解消法や生きがいを見つけることの重要性を周知していく。また、「あまりできていない」「できていない」と回答している人たちに対しては、具体的にどのような対策が必要かつ実施可能なのか、保健センターの課題として模索していく。

楽しみを見つけたり、ストレス発散の場をもつことができますか？（男性）



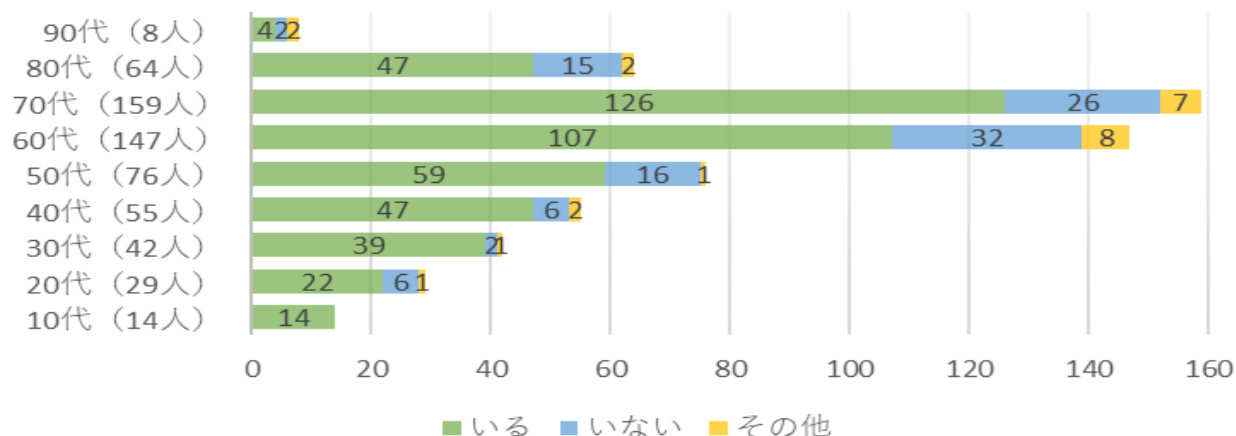
楽しみを見つけたり、ストレス発散の場をもつことができますか？（女性）



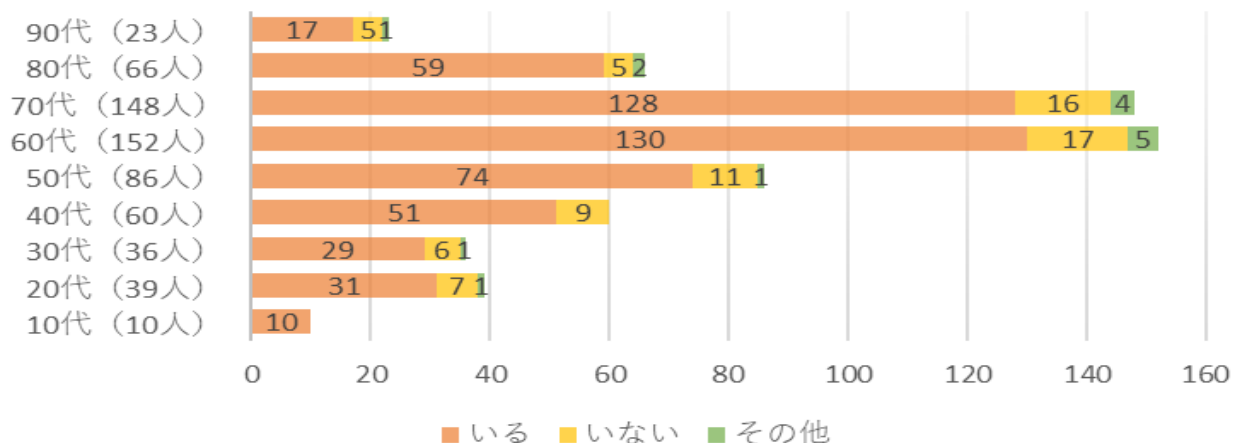
7. 困りごと、悩みごとを相談できる人がいますか？

この質問は、困りごとや悩みを抱える人が孤立しないで、危機に陥った場合に誰かに助けを求めることができるのかを知る指標となる。保健センターでは、住民健診の申込書を全戸配布する際に、厚生労働省の「ゲートキーパー手帳」や「こころの健康相談ダイヤル」などの「主な相談窓口一覧」を一緒に配布している。こころの健康、命の大切さに関心をもち、自殺を誰にでも起こりうる身近な問題として認識してもらうことがねらいである。また、さまざまな困難を抱える人たちそれぞれのニーズ、必要な支援を把握し、閉じこもりや孤立を防ぐために、保健センターも相談窓口の一つであることを周知していく。

困りごと、悩みごとを 相談できる人がいますか？（男性）



困りごと、悩みごとを 相談できる人がいますか？（女性）

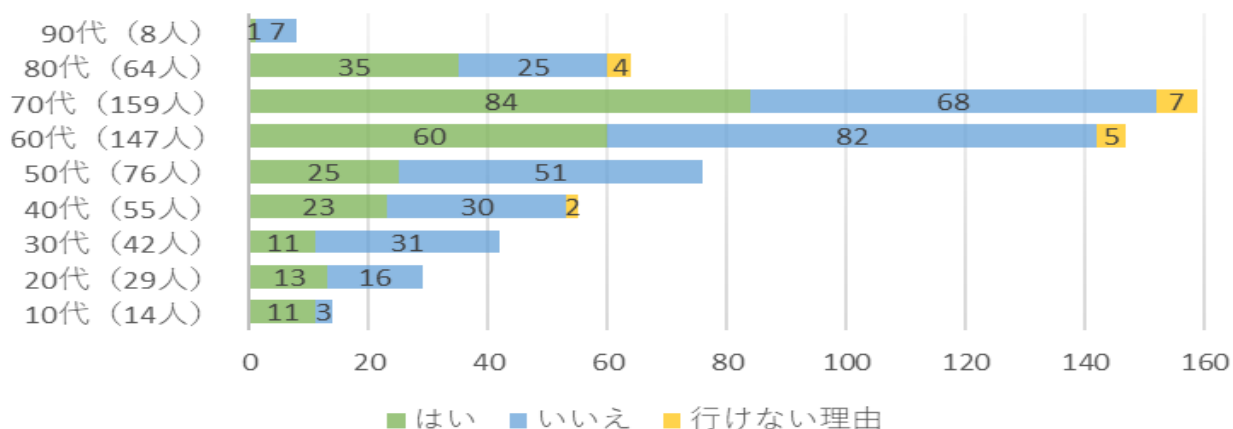


8. 1年に1回以上、定期的に歯科医を受診していますか？

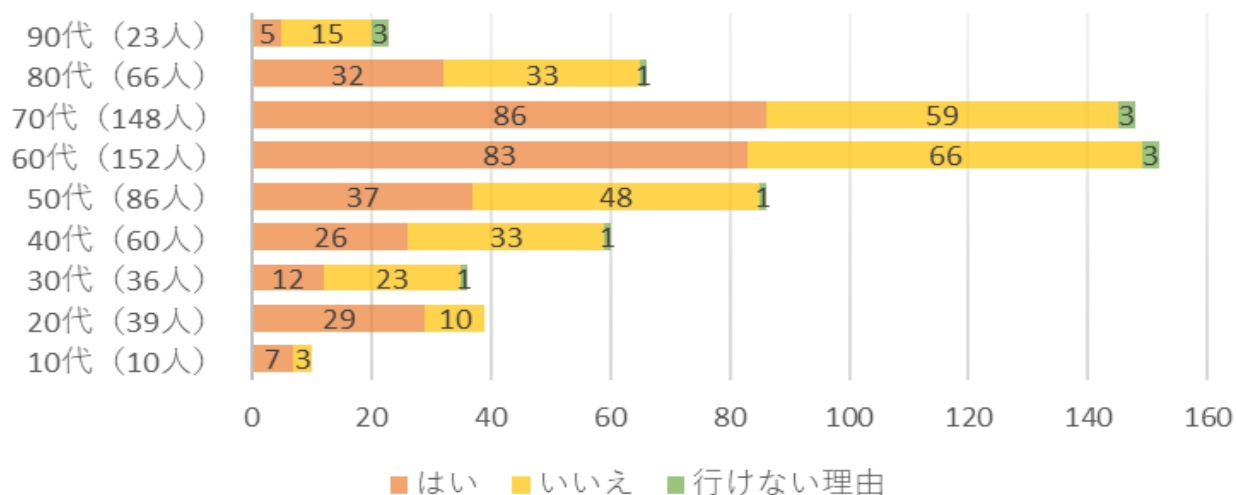
歯科受診については、個人差が大きいのが現状である。「行けない理由」には、高齢者が「入れ歯だから」と回答している。

乳幼児期には母子ともに歯科検診や歯科相談、高齢期に対しては地域包括支援センターの介護予防事業の中で口腔ケア教室を開催し、フレイル（虚弱、心身の衰え）予防に努めている。また、健診結果説明会と併せて歯科衛生士による「生活歯援プログラム」を実施して、成人期、壮年期に対して歯周病と生活習慣病が危険因子として悪影響を及ぼし合うこと、全身の健康を阻害することを理解してもらう機会にしている。

1年に1回以上、定期的に歯科医を受診していますか？（男性）



1年に1回以上、定期的に歯科医を受診していますか？（女性）



(5) 目標値の検証

東秩父村健康づくり計画の各目標値に対する今回の調査結果は次のとおりである。減塩と歯科受診以外は、目標値をおおむねクリアしている。

減塩と高血圧予防は、避けて通ることができない村の課題として、一層の啓発に努めていく。

項 目	目標値	令和3年度 現在
毎年健診を受けている人の割合	60%	71.4%
毎日朝食を食べる人の割合	60%	88.9%
減塩を実践している人の割合	60%	49.9%
意識的に身体を動かしている人の割合	60%	69.6%
十分な睡眠と休養を取れている人の割合	60%	64.7%
ストレス解消できている人の割合	60%	61.7%
困りごと、悩みごとを相談できる人がいる人の割合	60%	81.9%
定期的に歯科医を受診している人の割合	—	47.8%