

参考資料

1. 平成 28 年度香南市健康と食育に関するアンケート結果について

「香南市健康増進計画」及び「香南市食育推進計画」の見直しを行うため、計画の最終評価と次期計画の策定の基礎資料とすることを目的として、アンケート調査を実施しました。

【調査の概要】

対象者	18 歳以上の香南市民 3,500 人（無作為抽出）
実施期間	平成 28 年 9 月 15 日（木）～平成 28 年 9 月 30 日（金）
実施方法	郵送配布、郵送回収
調査項目	①基本情報（性、年齢、職業、保険、家族構成、身長・体重等） ②栄養・食育について ③日ごろの健康管理について ④たばこについて ⑤お酒について ⑥身体活動について ⑦休養・こころの健康について ⑧歯の健康について ⑨地域の健康推進団体活動について
回収件数	1,546 件（有効回答件数 1,541 件）
回収率	44.2%（有効回収率 44%）

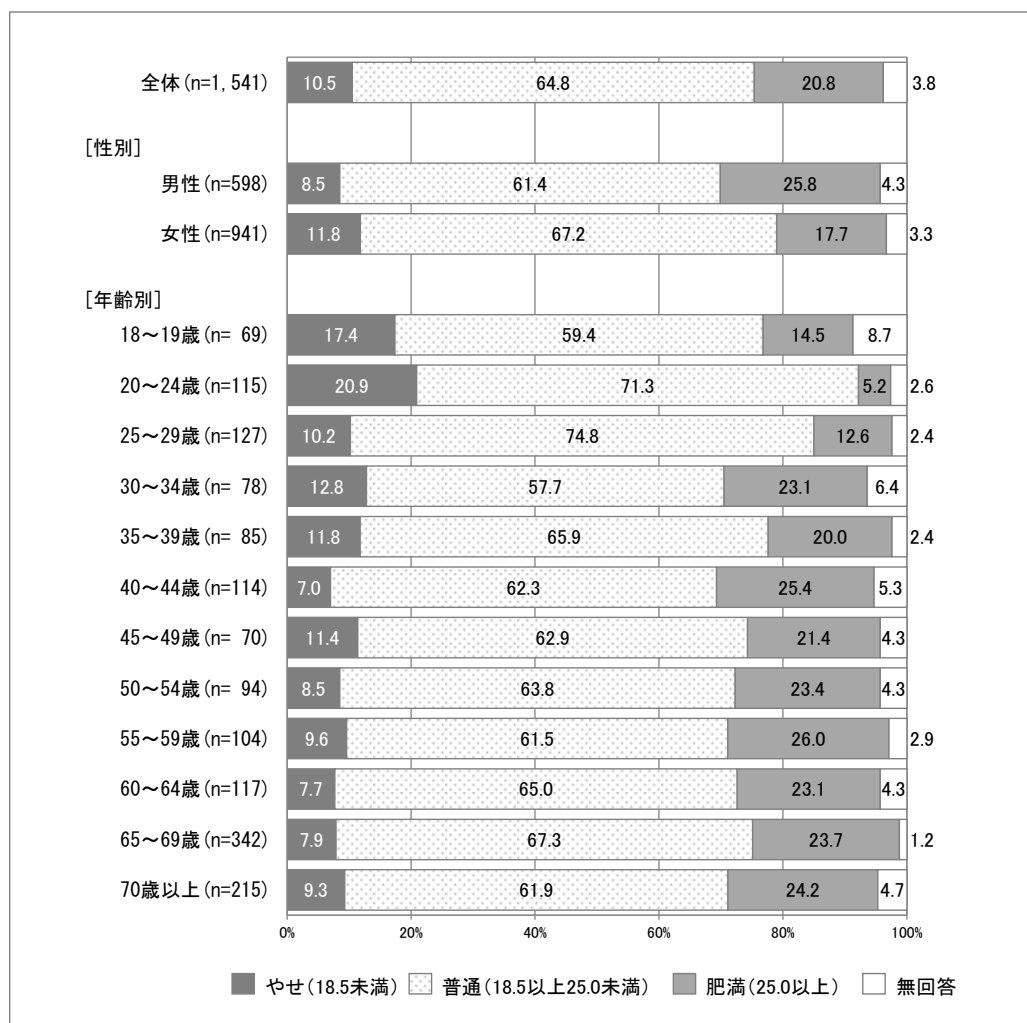


① 基本情報

身長・体重

身長・体重から出したBMIについては、「普通」が64.8%で最も多く、次いで「肥満」が20.8%、「やせ」が10.5%となっています。

性別で見ると、「肥満」の割合は男性25.8%、女性17.7%で男性の方が8.1ポイント高くなっています。

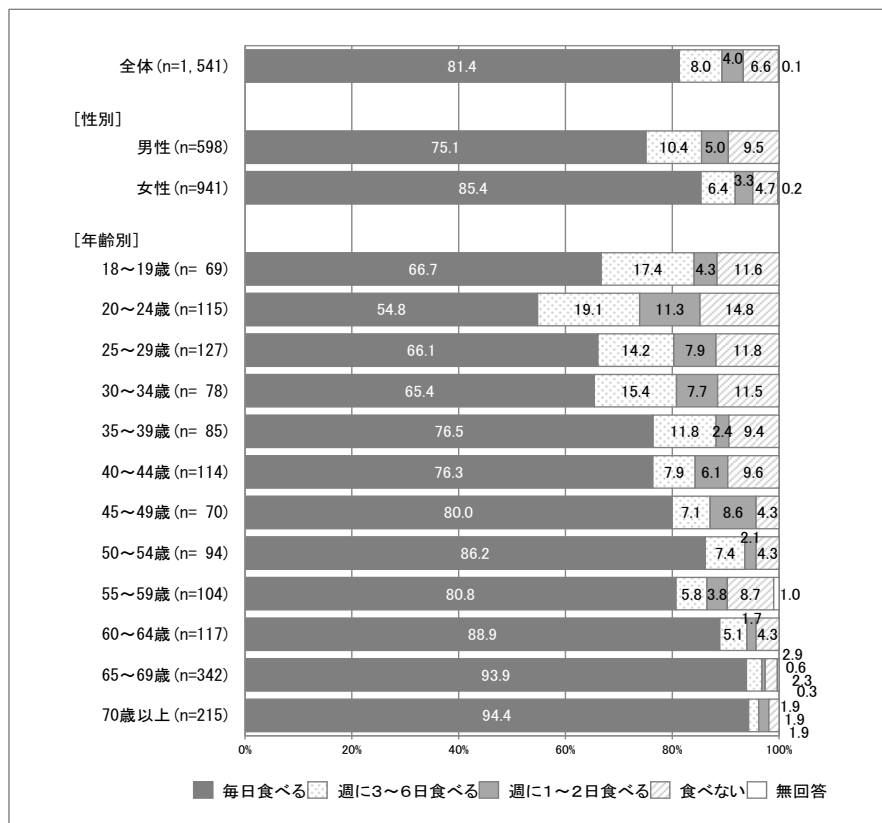


② 栄養・食育について

朝食の状況

朝食の状況は、「毎日食べる」が81.4%を占めています。性別でみる「毎日食べる」割合は、男性75.1%、女性85.4%で、女性の方が10.3ポイント多くなっています。

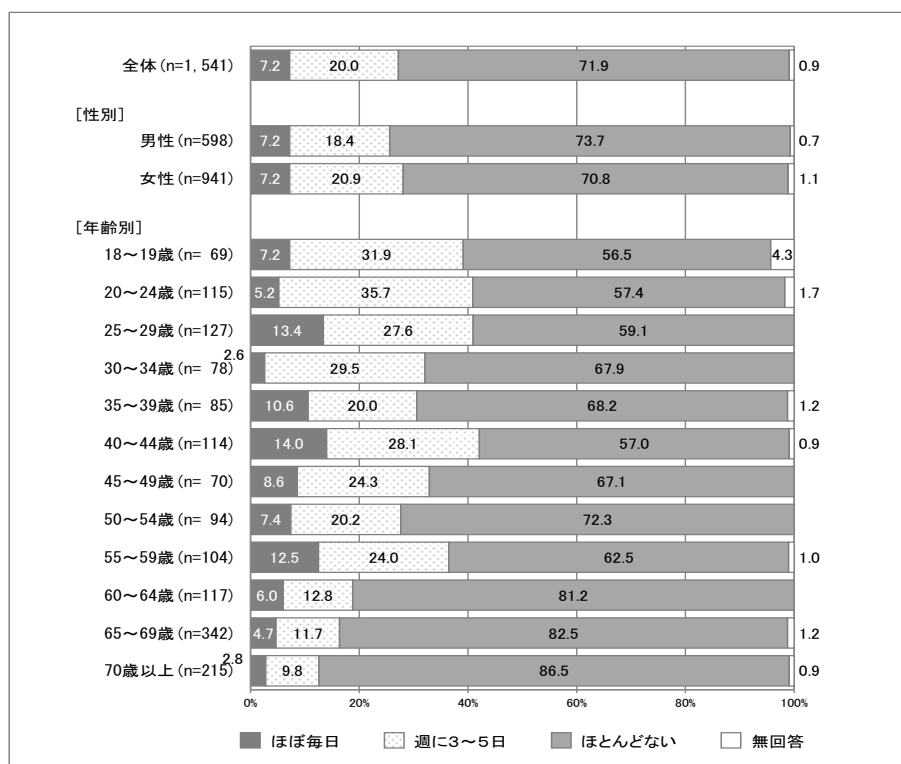
年齢別では、年齢が高い方で「毎日食べる」が多い傾向にあります。年齢が低い方では毎日食べない人が多くなり、44歳以下の方では「食べない」が約10%となっています。



夜食の頻度

夜食の頻度は、「ほとんどない」が71.9%で最も多く、次いで「週に3~5日」が20.0%、「ほぼ毎日」が7.2%となっています。

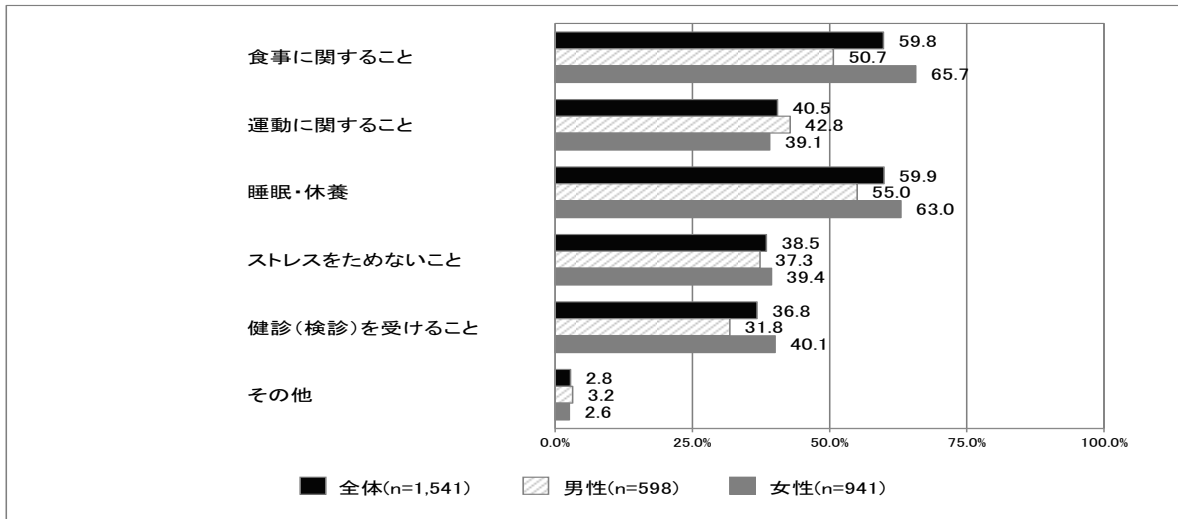
年齢別で見ると、18~29歳と40~44歳では「ほぼ毎日」と「週に3~5日」の合計が約40%とやや多くなっています。



③ 日ごろの健康管理

健康な生活を送るために気をつけていること

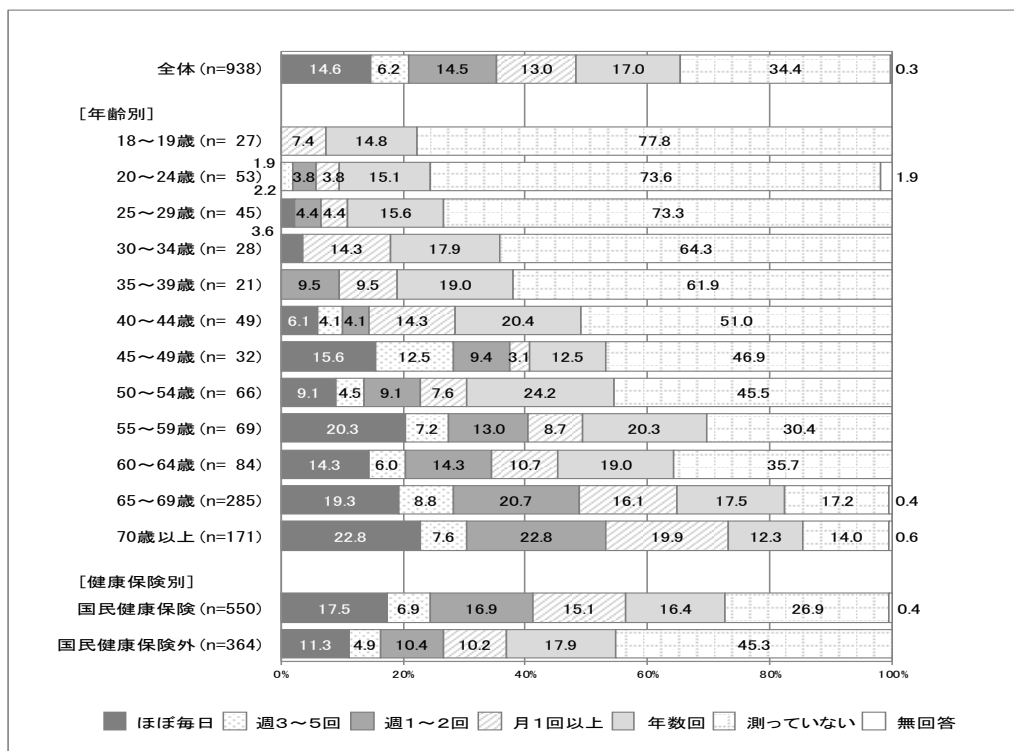
健康な生活を送るために気をつけていることは、「睡眠・休養」59.9%と「食事に関すること」59.8%の2つの割合が多くなっています。次いで、「運動に関すること」と「ストレスをためないこと」、「健診（検診）を受けること」も約40%となっています。



血圧の測定状況

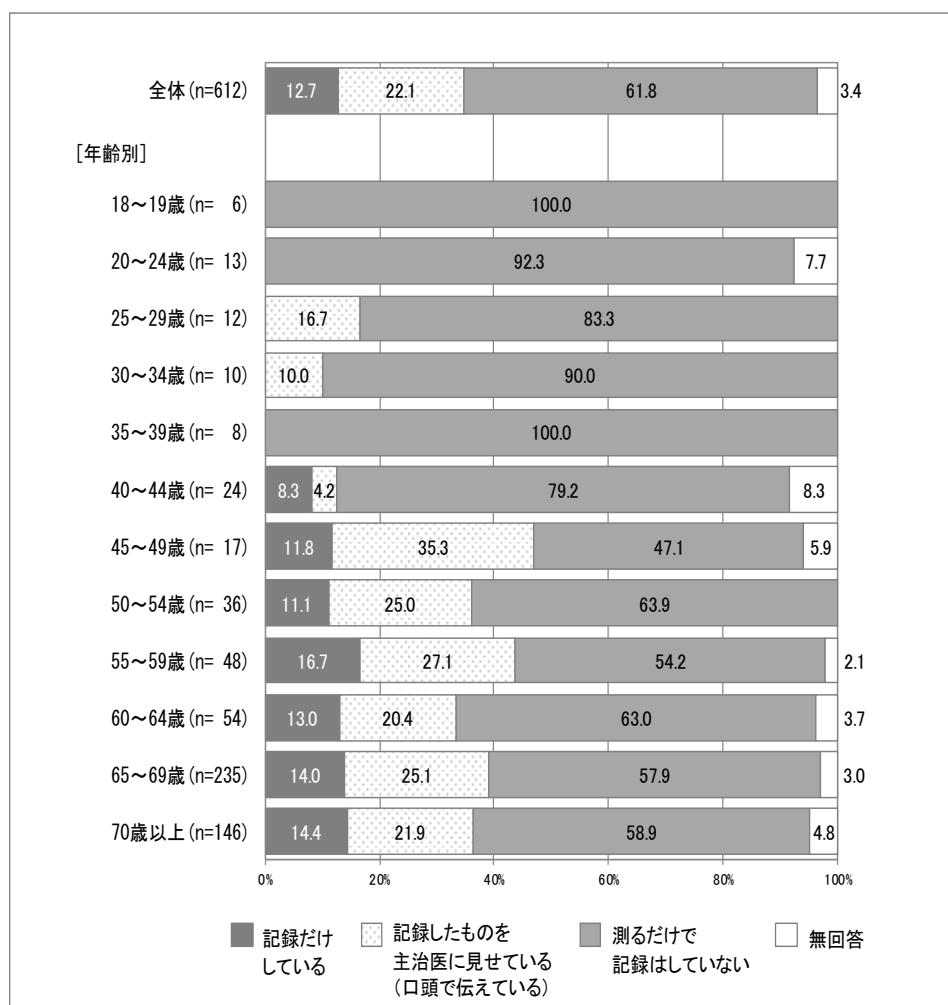
血圧計を自宅で保有している方の測定状況は、「週1～2回以上測っている」が35.3%、血圧計を持っているが「測っていない」は34.4%となっています。

医療保険別でみる「測っていない」割合は、国民健康保険の加入者は26.9%、国民健康保険以外の加入者では45.3%となっています。



血圧測定結果の活用状況

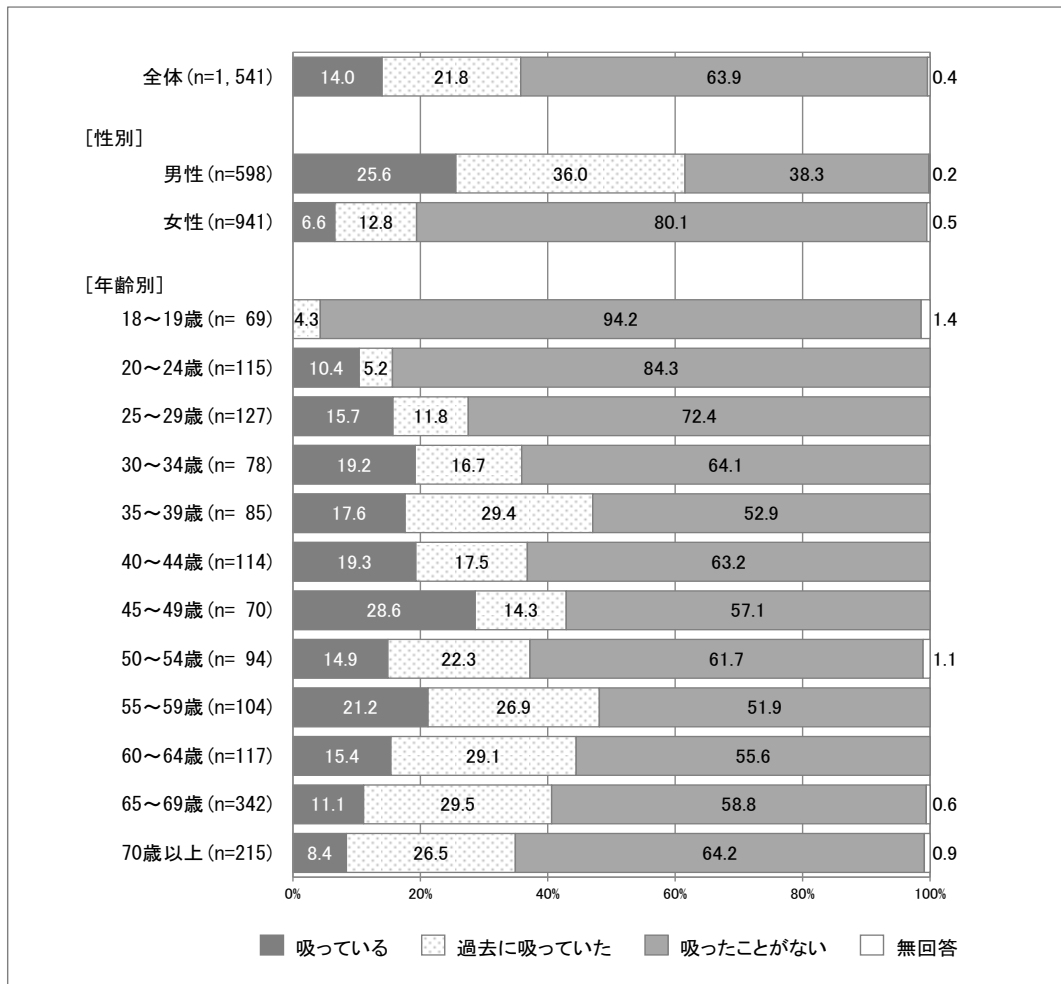
血圧を測定している方の中で「記録をつけている」が12.7%、「記録したものを主治医に見せている（口頭で伝えている）」が22.1%、「記録をつけていない」は61.8%となっています。測っている方でも、記録をつけていない方が多くなっています。



④ たばこについて

喫煙習慣の有無

習慣的にたばこを「吸っている」が14.0%、「過去に吸っていた」が21.8%、「吸ったことがない」は63.9%となっています。性別でみると、「吸っている」は男性25.6%、女性6.6%となっています。

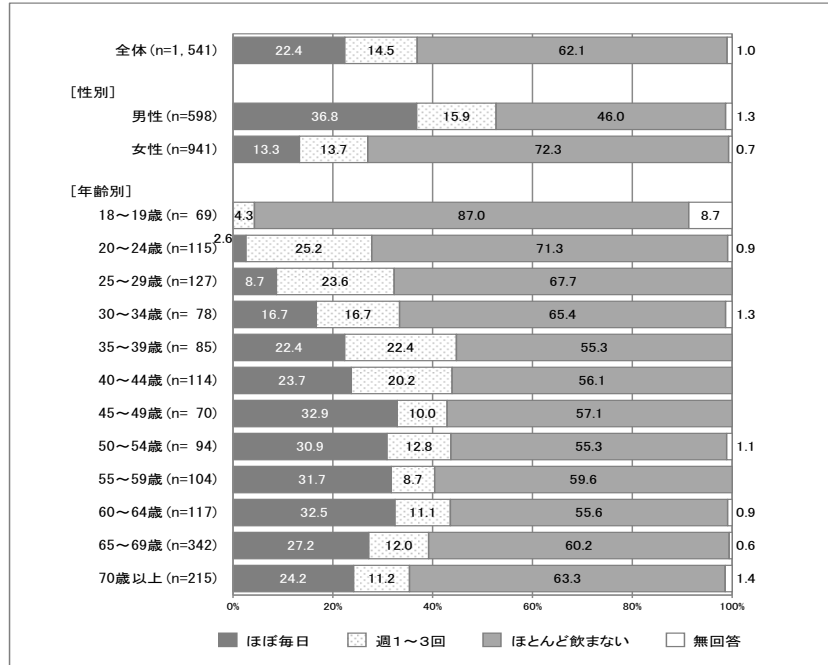


⑤ お酒について

飲酒習慣の有無

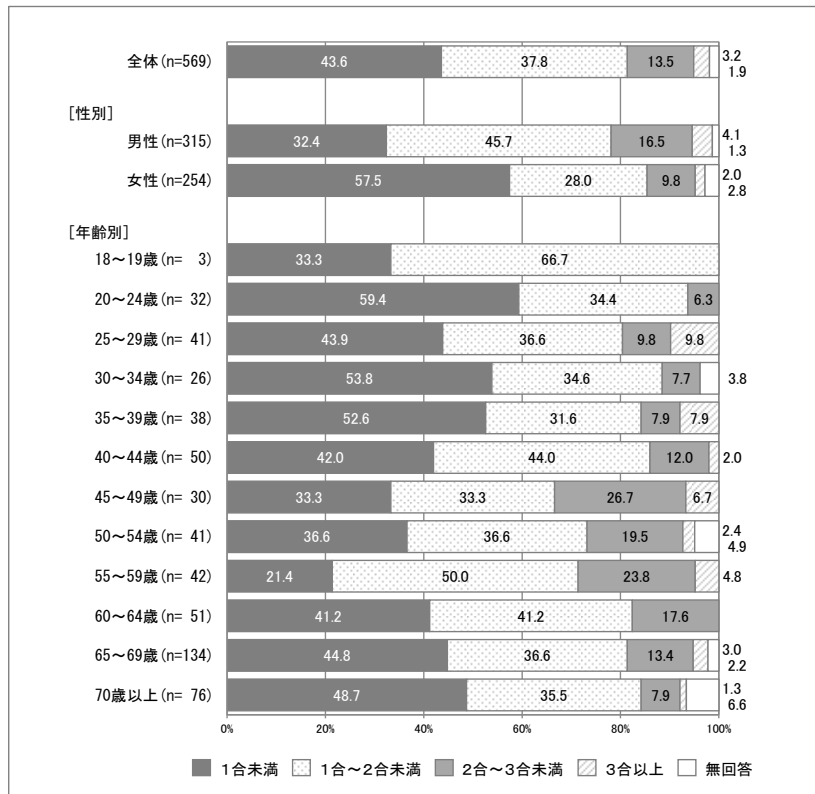


飲酒習慣を性別にみると、「ほぼ毎日」は男性 36.8%、女性 13.3%となっており、男性の方が多くなっています。年齢別でみると、45～64 歳では、「ほぼ毎日」が 30%以上となっています。



飲酒量

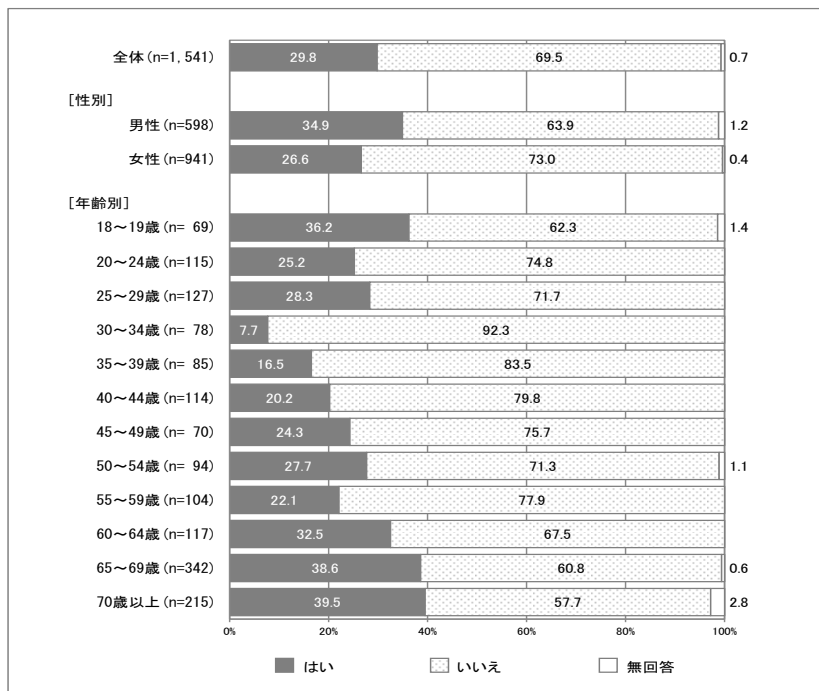
飲酒習慣がある人の飲酒量は、日本酒換算で「1 合未満」が 43.6%で最も多く、次いで「1 合～2 合未満」が 37.8%、「2 合～3 合未満」が 13.5%となっています。性別でみると、2 合以上は男性 20.6%、女性 11.8%となっています。



⑥ 身体活動について

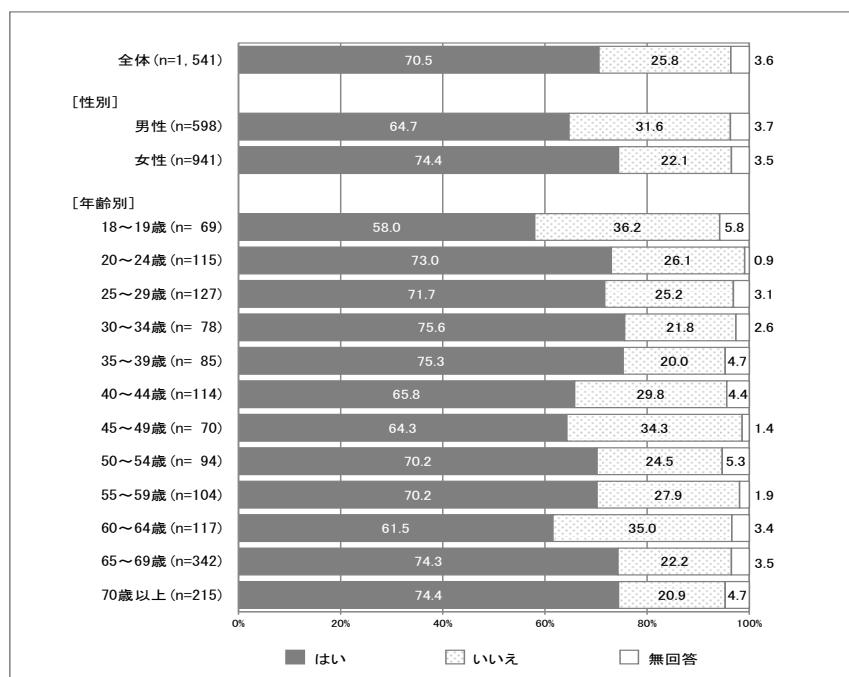
運動習慣の有無

1回30分以上の汗をかく（少し息のきれる）運動（仕事は含みません）を週2日以上、1年以上実施している割合は「はい」が29.8%、「いいえ」が69.5%となっています。性別で見ると、「はい」は男性34.9%、女性26.6%と男性の方が8.3%高くなっています。年代別で見ると、30～50歳代が3割以下と低い状況です。



身体活動

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している割合は、「はい」が70.5%、「いいえ」が25.8%となっています。性別で見ると、「はい」は男性64.7%、女性74.4%で、女性の方が9.7ポイント高くなっています。



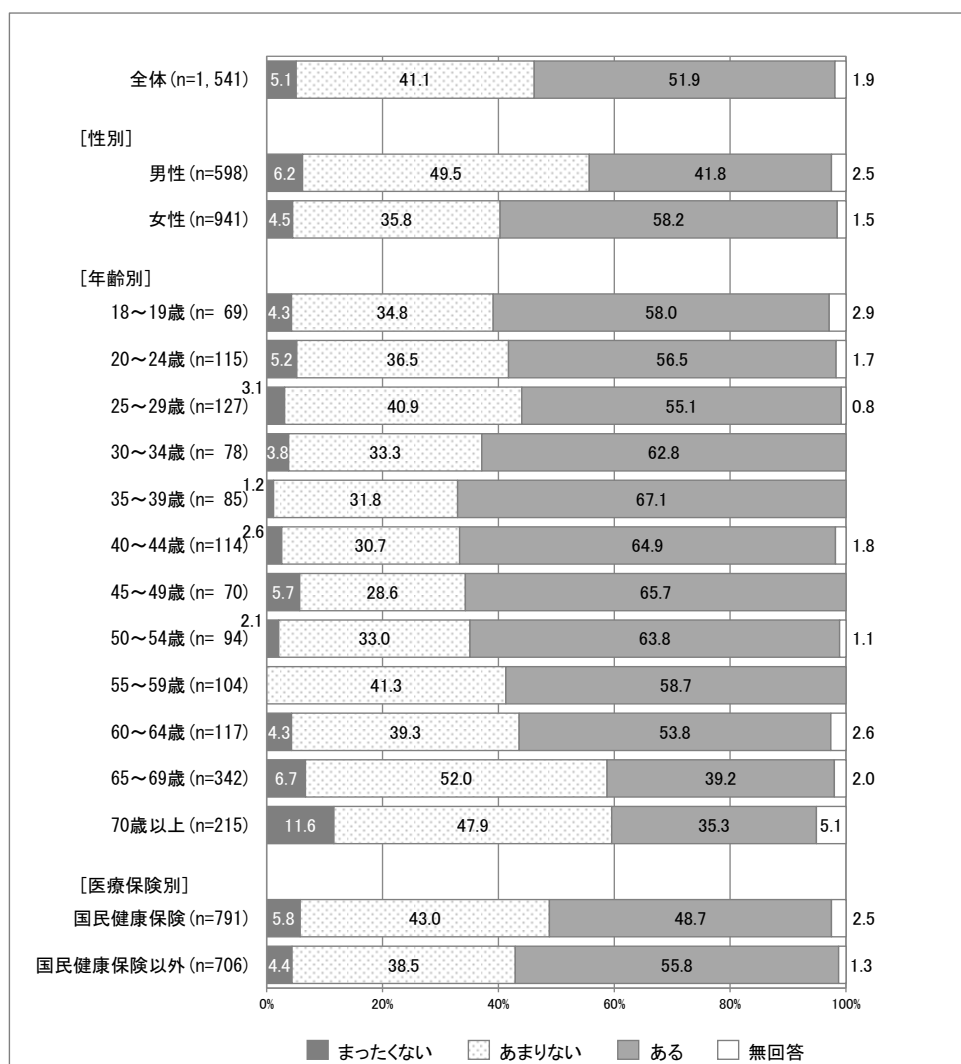
⑦ 休養・こころの健康について

ストレスの有無

ストレスの有無を性別でみると、「ある」は男性 41.8%、女性 58.2%となっており、女性の方が多くなっています。

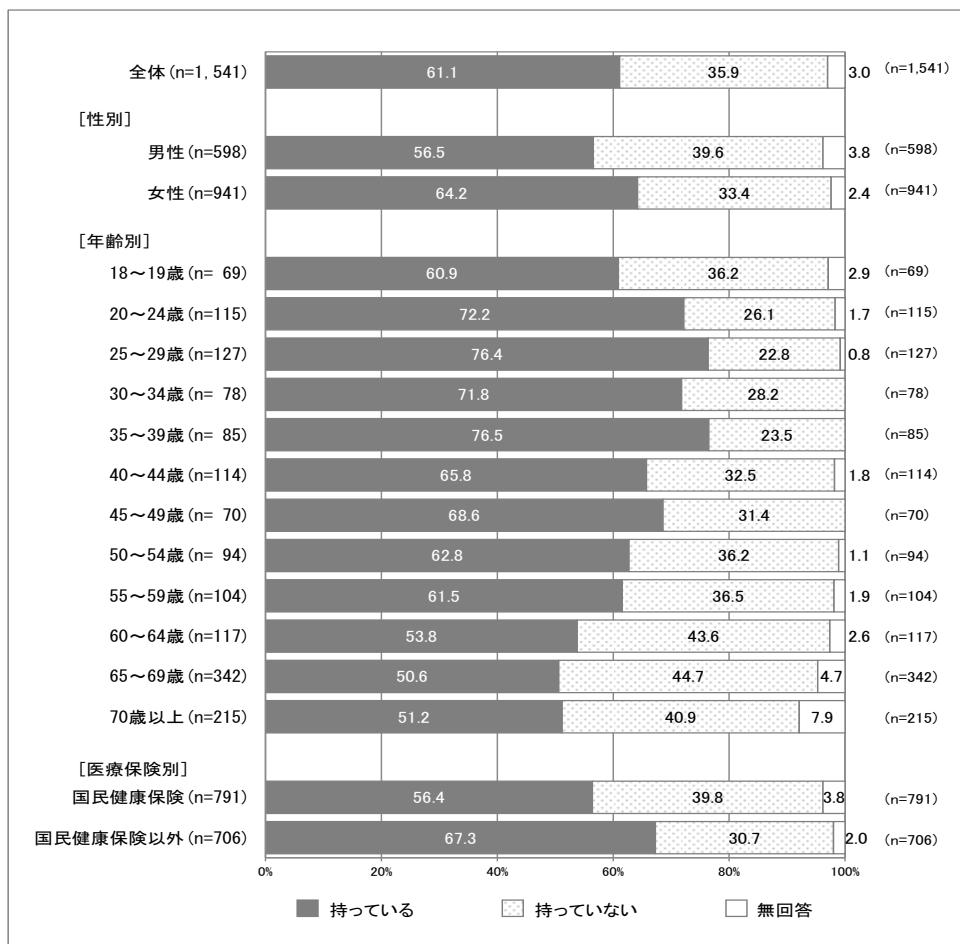
年齢別にみると、30～54歳の年齢層で多くなっています。

医療保険別にみると、国民健康保険よりも国民健康保険以外の加入者で「ある」がやや多くなっています。



ストレス対処法の有無

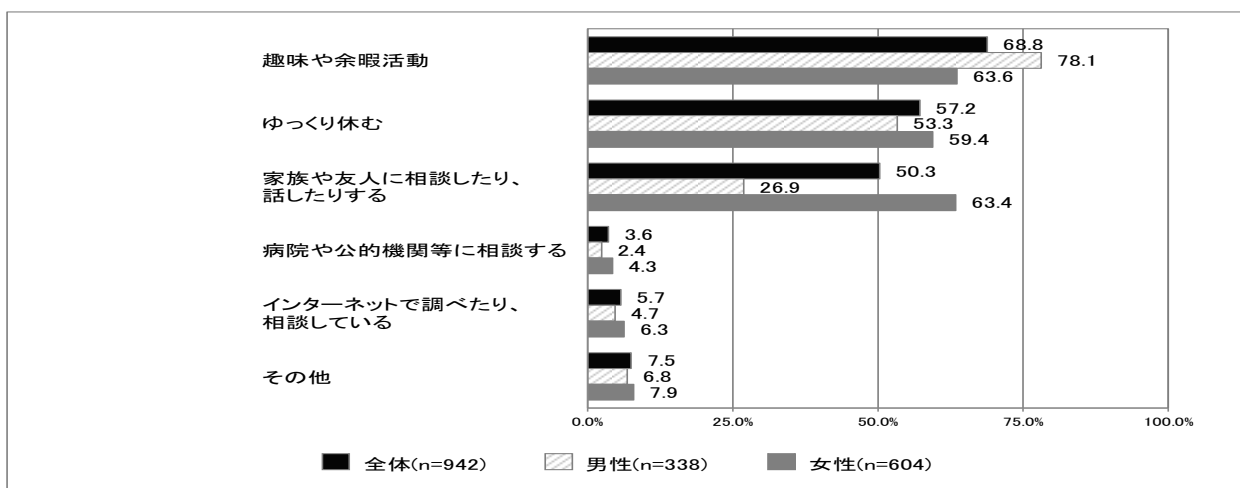
ストレスを感じた時の対処法を「持っている」割合は、男性 56.5%、女性 64.2%で女性の方が多くなっています。年齢別での対処法を「持っている」割合は、20～39歳で70%を越えており、40歳以上では徐々に少なくなっています。



ストレスの対処法内容

ストレスの対処法は、「趣味や余暇活動」が68.8%で最も多く、次いで「ゆっくり休む」が57.2%、「家族や友人に相談したり、話したりする」が50.3%となっています。

性別にみると、男性では「趣味や余暇活動」が78.1%と多くなっています。一方、女性では「趣味や余暇活動」の63.6%と並んで「家族や友人に相談したり、話したりする」が63.4%と、男性よりも多くなっています。

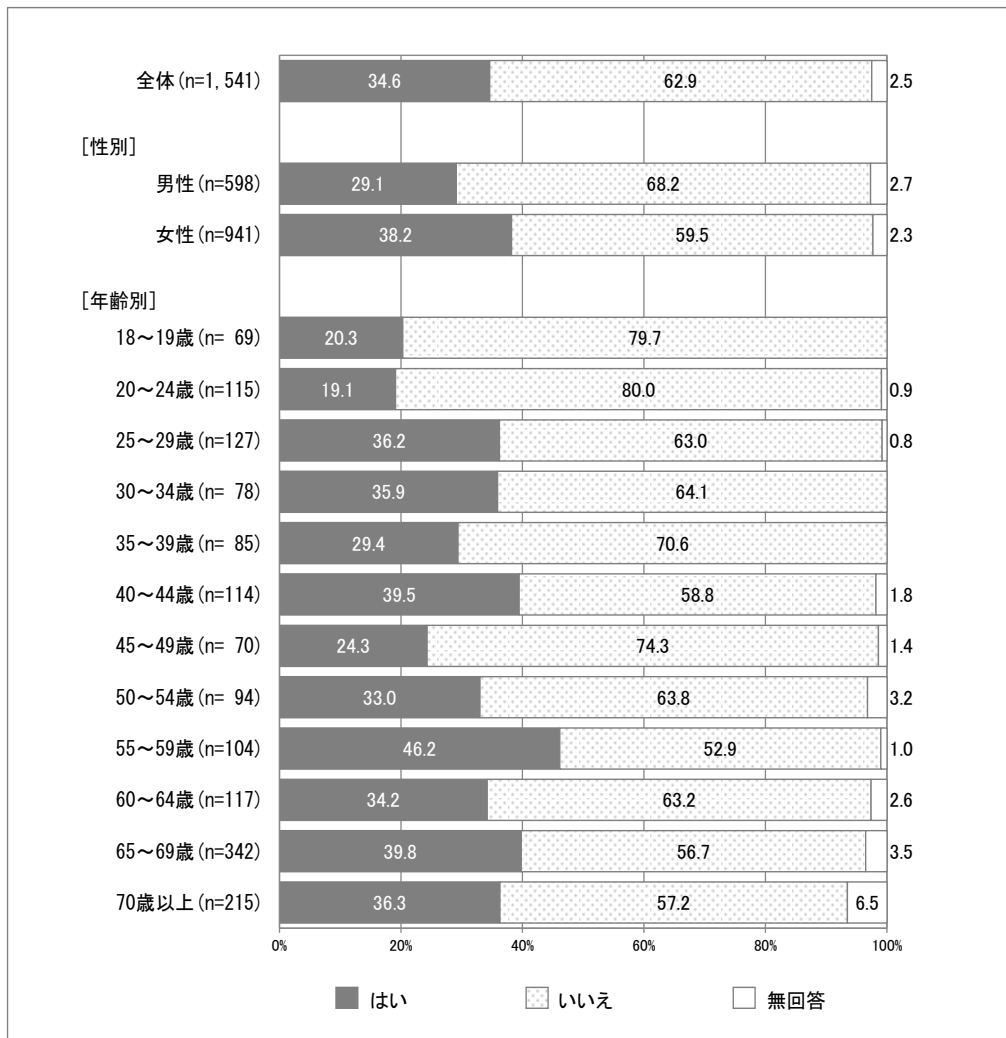


⑧歯の健康について

定期的な歯科受診の有無

性別にみると、「はい」の割合は男性 29.1%、女性 38.2%となっており、女性の方が 9.1 ポイント高くなっています。

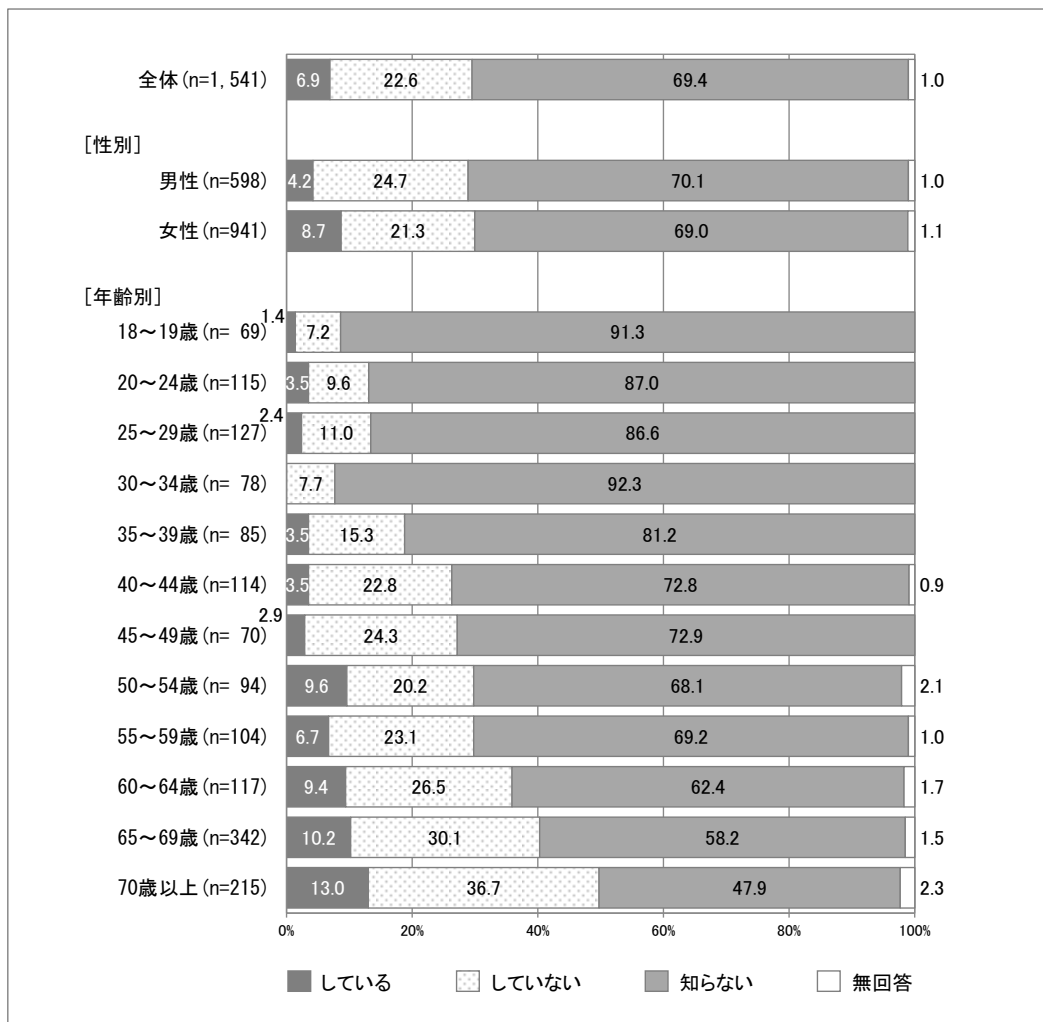
年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「はい」と回答した割合が多くなる傾向がみられます。



⑨地域の健康推進団体活動について

健康に関する地域活動の有無

地域活動の有無については、「知らない」が69.4%で最も多く、次いで「していない」が22.6%、「している」は6.9%となっています。



2. 計画策定の経過

日 程	内 容
平成28年9月	香南市健康と食育に関するアンケート調査の実施
平成29年2月8日	第1回健康づくり推進委員会専門部会 ・香南市健康と食育に関するアンケート結果報告
平成29年3月15日	第2回健康づくり推進委員会 ・香南市健康と食育に関するアンケート結果報告
平成29年8月4日	第1回健康づくり推進委員会 ・第2期健康増進計画の概要説明 ・第2期健康増進計画の策定スケジュールについて ・第1期健康増進計画実績報告
平成29年10月18日	第1回健康づくり推進委員会専門部会 ・第2期健康増進計画の概要説明 ・第2期健康増進計画の策定スケジュールについて ・第1期健康増進計画実績報告及び評価 ・第2期健康増進計画の方向性について
平成29年11月29日	第2回健康づくり推進委員会 ・第2期健康増進計画の素案について
平成30年1月9日～ 1月23日	パブリックコメント
平成30年1月31日	第3回健康づくり推進委員会 ・第2期健康増進計画の報告
平成30年3月	第2期健康増進計画策定

3. 策定委員名簿

香南市健康づくり推進委員会委員名簿

◎会長 ○副会長

所 属 等	役 職 な ど	氏 名
高知大学教育研究部医療学系 (公衆衛生学)	教授	○安田 誠史
高知県中央東福祉保健所	所長	田上 豊資
香美郡医師会	香美郡医師会副会長	◎疋田 隆雄
香美香南歯科医師会	香美香南歯科医師会副会長	○池田 隆志
香南市健康推進員協議会	野市支部長	公文 美代子
香南市健康推進員協議会	吉川副支部長	中元 二三四
香南市食生活改善推進協議会	会長・香我美支部長	大庭 静子
香南市食生活改善推進協議会	夜須支部長	小松 麗子
香南市市民保険課	課長	村山 恵二
香南市高齢者介護課	課長	宮崎 結城
香南市福祉事務所	所長	関川 昌彦

健康づくり推進委員会専門部会委員名簿

所 属 等	役 職 な ど	氏 名
香美郡医師会	香美郡医師会副会長	疋田 隆雄
	西山内科院長	西山 保
	さとう循環器消化器科院長	佐藤 幸治
高知県中央東福祉保健所	所長	田上 豊資
高知大学教育研究部医療学系 (公衆衛生学)	講師	宮野 伊知郎

こうなんげんき21（香南市第2期健康増進計画）

発行日：平成30年3月

発行：高知県香南市健康対策課

〒781-5310 高知県香南市赤岡町1327番地

TEL：(0887)57-7516

FAX：(0887)55-3110



香南市ウォーキング
イメージキャラクター
けんぎゃくくん