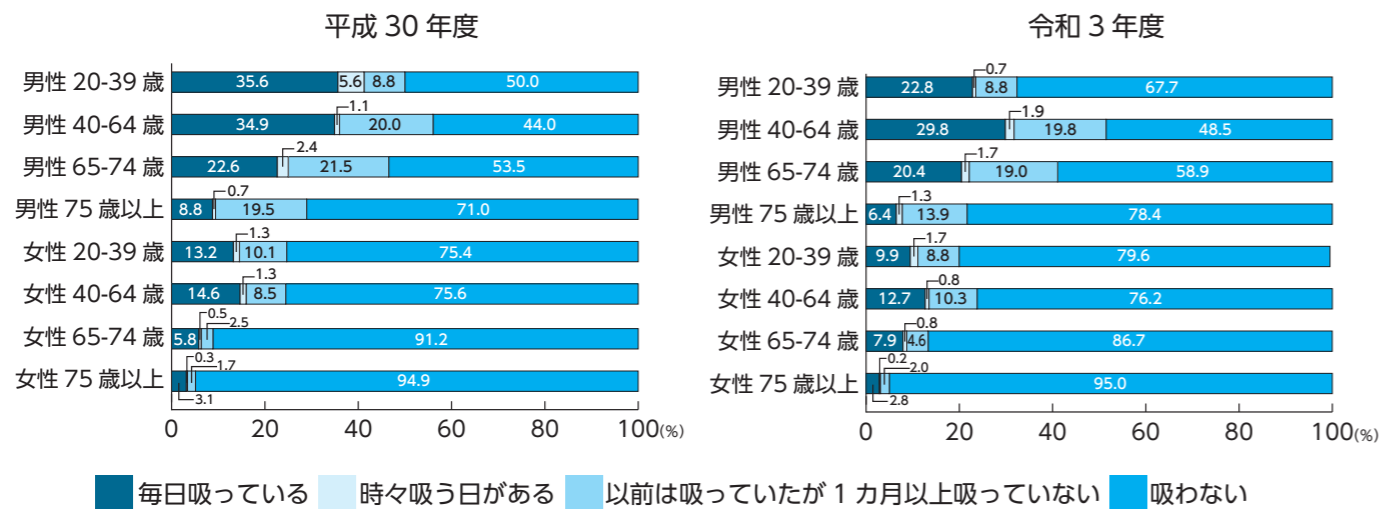


生活習慣

あなたはたばこを吸いますか

→男性の方が喫煙者の割合が高く、男女ともに高齢者よりも若い世代の喫煙者の割合が高くなっている



平成30年度調査の男性では、喫煙者の割合は、20-39歳が最も高く、年齢とともに低下したが、令和3年度調査では40-64歳の割合が最も高かった

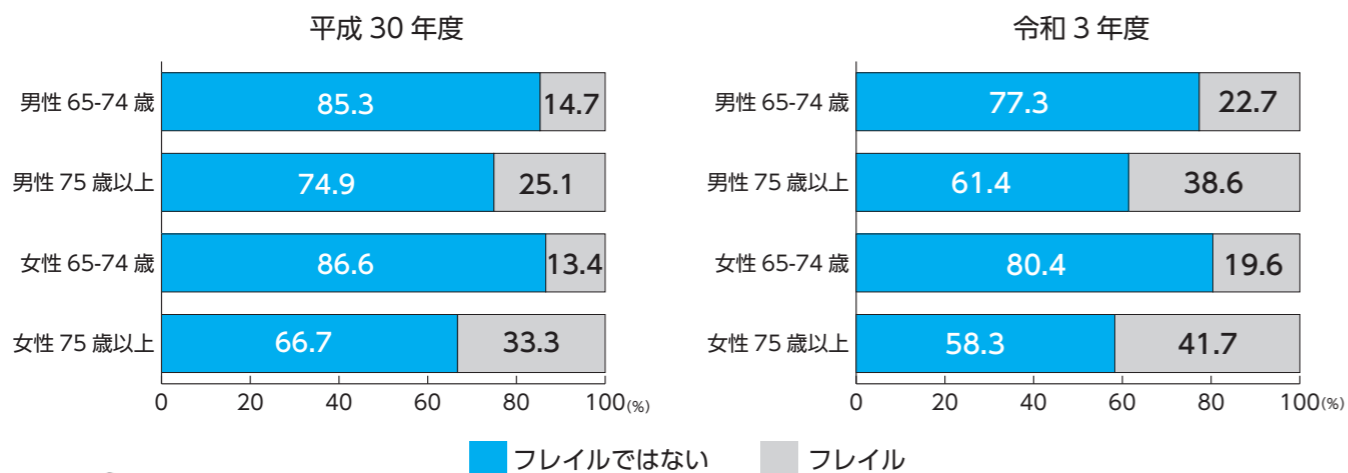
喫煙は、がんや循環器疾患などさまざまな病気の要因の1つと考えられています。たばこの害を知り、禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう！

健康状態

(65歳以上対象) フレイル評価

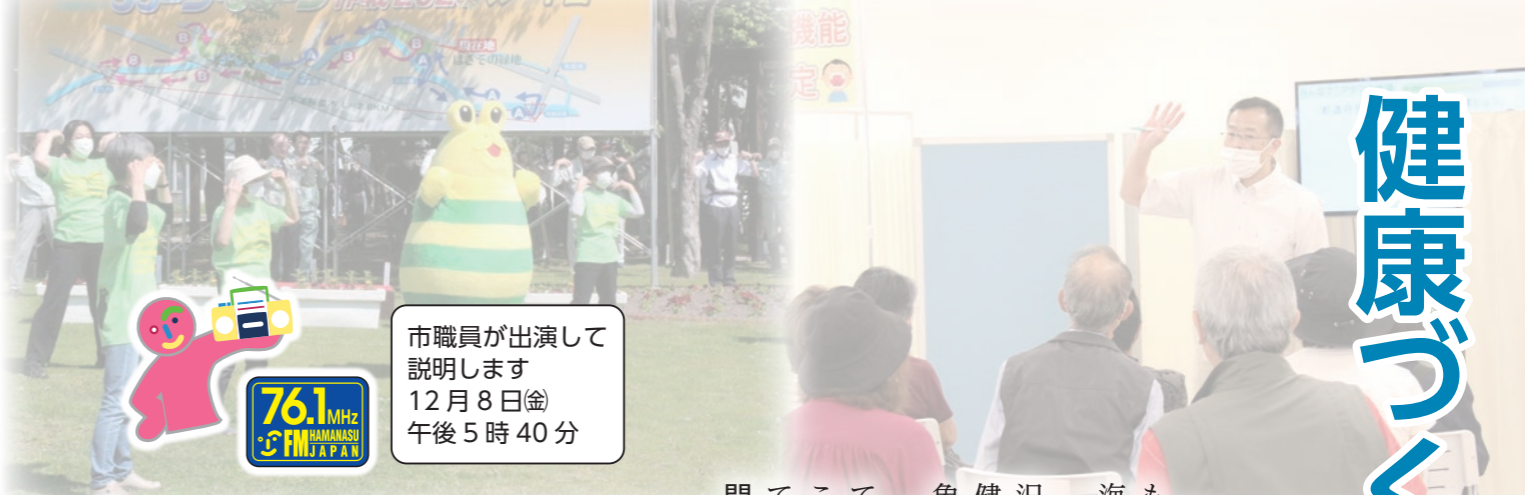
→男女ともに75歳以上の割合が高かった

フレイルとは、年齢とともにだんだん心身の働きが弱くなり、病気や要介護状態にならないまでも手助けが必要となってくる状態のことです



新型コロナウイルスまん延による外出自粛などの影響も考えられるが、男女ともにフレイルと評価される人の割合が増加している。特に75歳以上の男性で13.5%増と、フレイルと評価される人の割合の増加幅が大きかった

フレイルの状態になると、病気やケガをきっかけに寝たきりになってしまいます。バランスの良い食生活、適度な運動でフレイルを予防しましょう！



健康づくりを見直そう

健康と生活に関する意識調査

市は、健康を「まもる」「つくる」「つなぐ」をテーマにもまもる企業も元気で健康な健康経営都市を目指し、北海道大学と連携してさまざまな取り組みを進めています。その取り組みの一環として、皆さんの健康状態や生活状況などを把握し、市が実施している事業の効果を検証して、健康施策へ反映させるため、令和3年度に市民1万人を対象とした「健康と生活に関する意識調査」を行いました。この調査は平成30年度にも実施しており、前回と比較して、岩見沢市の状況や傾向が見えてきました。今月号は、この調査の結果の一部をお知らせします。この機会に改めて健康のことを考えましょう。

健康と生活に関する意識調査の概要

対象 令和3年8月1日時点で20歳以上の岩見沢市民を対象に、約10,000人を無作為に抽出
調査期間 令和3年10月～12月
回答状況

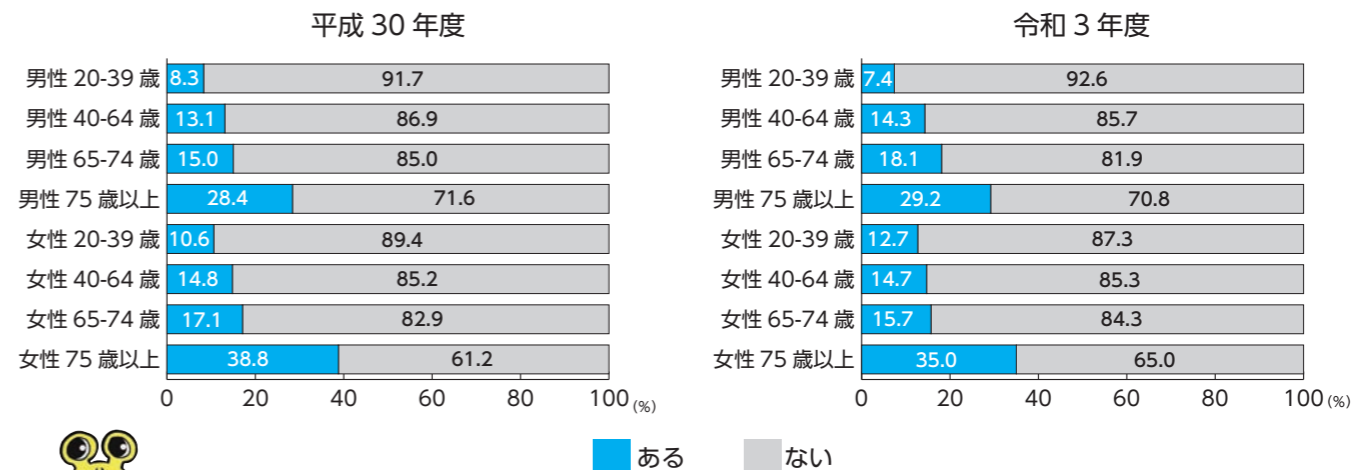
年代	発送数	回収数	回収率
20歳代	867	118	13.6%
30歳代	986	201	20.4%
40歳代	1,450	344	23.7%
50歳代	1,519	447	29.4%
60歳代	1,761	697	39.6%
70歳代	1,881	868	46.1%
80歳代	1,157	450	38.9%
90歳代	307	80	26.1%
100歳代	9	1	11.1%
計	9,937	3,206	32.3%

問合せ先 岩見沢保健センター ☎25・5540

健康状態

あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか

→男女とも年齢が増すごとに高くなり、75歳以上で、「ある」と答えた人の割合は最も高かった



回答の傾向に大きな変化は見られなかった

今は問題がなくても、年齢が上がると影響が出ることが考えられるため、健康を意識した生活を心がけましょう！

健診受診

健診を受診しないことによる健康状態の違い

年代ごとに健診を受診していない人と健診を受診している人の健康状態が良くない割合を比較し、オッズにより数値化しました。平成30年度、令和3年度ともに1より大きいため、健診を受診しないことが、健康状態が良くないことにつながっている可能性があります。

オッズとは、ある事象の起こりやすさを表す指標です。オッズが1より大きいと、ある事象が起こりやすい、1より小さいと、ある事象が起こりにくいことを表します

平成30年度		令和3年度	
年齢層	健康状態	年齢層	健康状態
20-39歳	1.20	20-39歳	1.25
40-64歳	1.70	40-64歳	1.49
65-74歳	1.56	65-74歳	1.31
75歳以上	2.15	75歳以上	1.35
全年齢	1.56	全年齢	1.37

全年齢では健診未受診の方が受診者よりも1.56倍健康状態が良くない

全年齢では健診未受診の方が受診者よりも1.37倍健康状態が良くない

今回はあくまで参考のデータとして簡易的に算出したものです。北海道大学では、より詳細で専門的な分析研究を行っています



コメント



北大医学研究院教授
玉腰暁子先生

前回に引き続き、今回のアンケートにも時間を割いて回答にご協力くださった皆さまにこの場を借りて感謝申し上げます。

その結果、前回調査から岩見沢市では、

- いわみざわ健康ひろばの認知度・利用度が増加している
- フレイルに該当する人が多くなっている

という結果がみられました。はっきりとした要因はこれから丁寧に分析してまいります。新型コロナウイルスでの活動自粛やおうち時間の増加による影響が大きいと思います。ただ、コロナ禍ではありましたが「いわみざわ健康ひろば」の認知度・利用率は増加傾向にあり、今後も増加の見込みがあるように見受けられます。ぜひ「いわみざわ健康ひろば」で健康測定などを行い、自身の健康を見つめ直す機会となれば幸いです。

今後、市と情報共有しながら、3年間での変化や項目間の関係などを解析、健康課題を抽出し解決に向けた支援を通して、岩見沢市で元気で健やかな生活をしていく方策を検討できればと考えております。

引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

今後は、市が保有する健康関連データと照らし合わせ、どのような生活習慣を送ると元気で健康に暮らし続けることができるか、また、どのような方に支援をしていく必要があるかなどを把握できると考えています。そして、その分析結果を今後の健康づくりの取り組みに活用していきます。

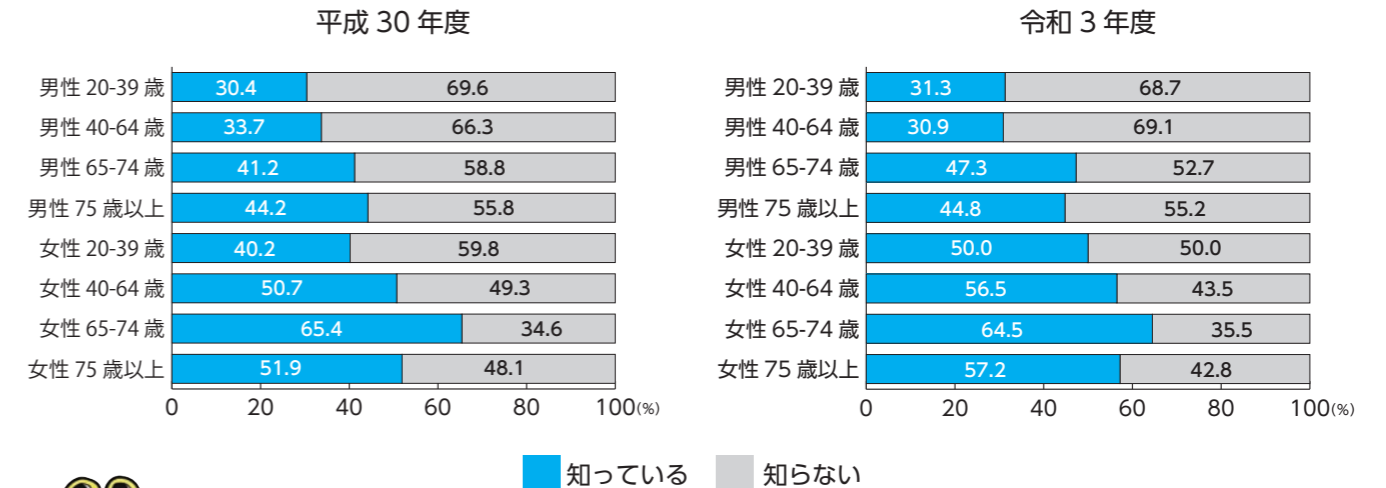


事業認知

いわみざわ健康ひろば認知度・利用歴

いわみざわ健康ひろば認知度（知っている人の割合）

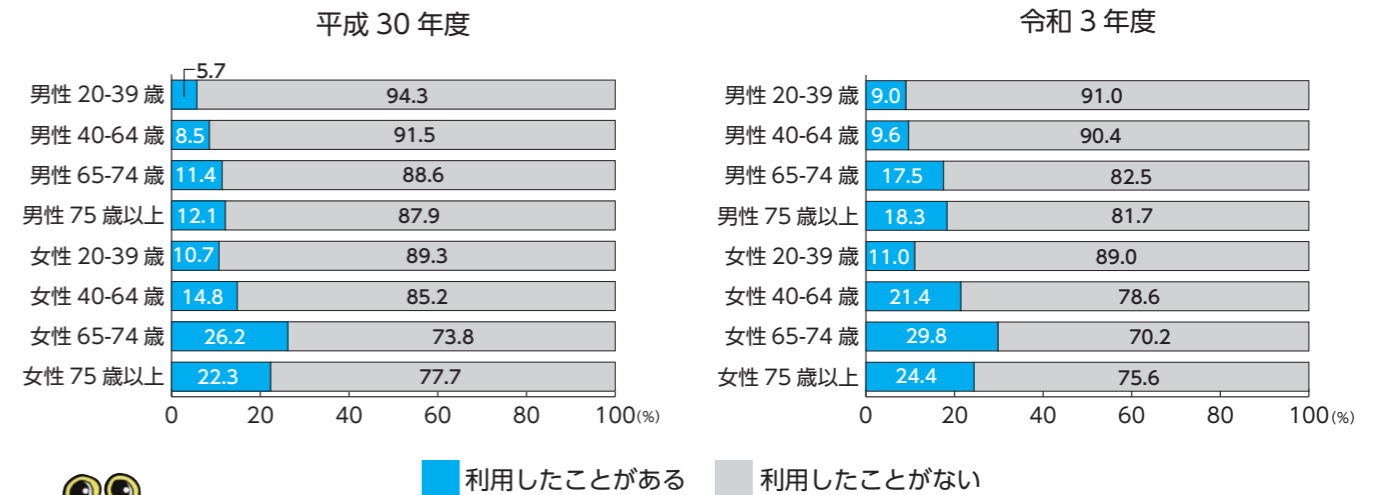
→男性より女性の方がいわみざわ健康ひろばを知っている人の割合が高かった
男女ともに、65-74歳でいわみざわ健康ひろばを知っている人の割合が高かった



男性40-64歳、女性65-74歳でいわみざわ健康ひろばを知っている人の割合は減少しているが、他は増加している

いわみざわ健康ひろば利用歴（利用したことがある人の割合）

→男性より女性の方がいわみざわ健康ひろばを利用したことがある人の割合が高かった



男性、女性とも、全ての年代で健康ひろばを利用したことがある人の割合が増加している

今年はいわみざわ健康まつりも開催しました



いわみざわ健康ひろばでは、健康測定（毎日）、シニアのげんき体操・介護予防体操（毎週水・木曜日）、各種健診（不定期）、その他健康関連のイベントを実施しています。健康管理のため、ぜひ健康ひろばを利用してください