

ご協力ありがとうございました

健康と生活に関する意識調査の概要

対象 平成30年8月1日時点で20歳以上の岩見沢市民を対象に、10,000人を無作為に抽出
 調査期間 平成30年10月～令和元年6月
 回収状況

年代	発送数	回収数	回収率
20歳代	907	162	17.9%
30歳代	1,041	230	22.1%
40歳代	1,509	319	21.1%
50歳代	1,539	445	28.9%
60歳代	2,019	788	39.0%
70歳代	1,600	748	46.8%
80歳代	1,071	415	38.7%
90歳代	254	52	20.5%
100歳代	7	2	28.6%
計	9,947	3,161	31.8%

※10,000通のうち、53通は転出や死亡などにより除いています。



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、人もまちも元気で健康なまち、健康経営都市を目指し、北海道大学COI「食と健康の達人」拠点に参画するなど、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、平成30年に市民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。
 今月号は、このアンケートの結果の一部をお知らせします。全国を対象とした各種調査と比較して、岩見沢市の状況や傾向が見えてきました。この機会に、改めて健康のことを考えてみませんか。

問合先 健康づくり推進課（4西3）であえる岩見沢3階） ☎25・5540
 北海道大学 COI「食と健康の達人」拠点
 北海道大学を中心とした健康づくりプロジェクト

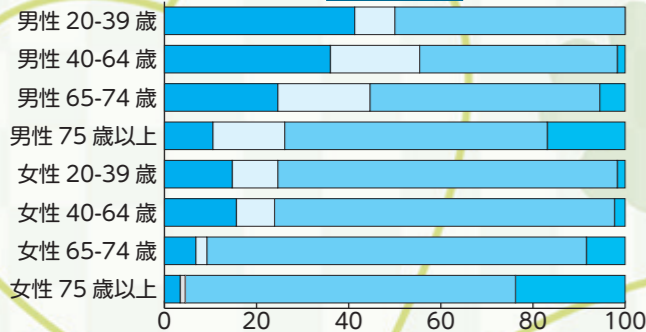


市職員が出演して説明します
 11月13日(金) 午後5時40分

生活習慣

あなたはたばこを吸いますか

岩見沢市



■ 吸っている
 ■ 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない
 ■ 吸わない
 ■ 不詳

喫煙者の割合は、男性は年齢が上がるにつれ減り、女性は40歳から年齢が上がるにつれ減っている

喫煙者の割合

※不詳を除く。

	年齢	割合：%	
男性	20-39歳	41.3	28.5
	40-64歳	36.6	
	65-74歳	26.0	
	75歳以上	12.6	
女性	20-39歳	14.9	11.1
	40-64歳	16.0	
	65-74歳	7.5	
	75歳以上	4.5	

女性の喫煙者が全ての年代で全国より高いこと、20-39歳の男性で4割以上も喫煙者がいるのに驚きました
 禁煙にチャレンジしたけど、うまくいかないという方は、禁煙外来もありますので、受診してみたいかがでしょうか



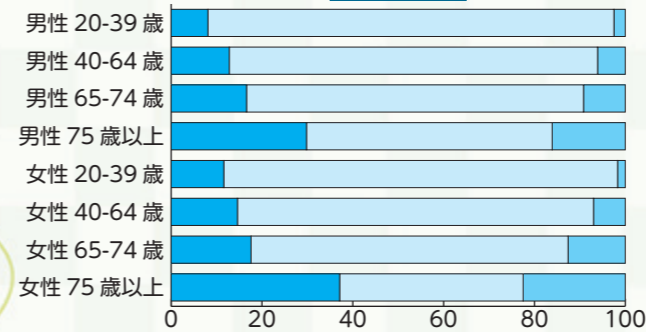
全国と比較すると

全世代の女性で、喫煙者の割合が高かった

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

岩見沢市



■ ある
 ■ なし
 ■ 不詳

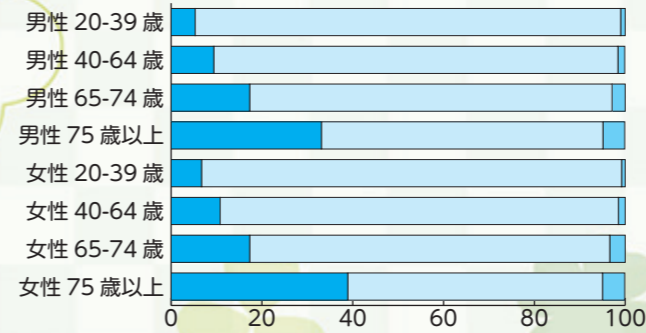
男女とも年齢が増すごとに高くなり、男性より女性の方が割合が高い

影響がある人の割合

※不詳を除く。

	年齢	割合：%	
男性	20-39歳	8.3	19.7
	40-64歳	13.7	
	65-74歳	18.3	
	75歳以上	35.6	
女性	20-39歳	11.8	23.8
	40-64歳	15.7	
	65-74歳	20.1	
	75歳以上	47.9	

全国（国民生活基礎調査 2016年）



■ ある
 ■ なし
 ■ 不詳

全国と比較すると

- 市民の男性 65歳以上は全国と同程度
- 市民の男性の65歳未満と女性では、全国より日常生活に影響がある人の割合が高かった

市は、皆さんが長く健康で生き生きとした生活を送れるよう、健康づくりをサポートする取り組みをより一層進めていきます





テレビやインターネットが多いのは予想していましたが、皆さんのいろいろな手段で情報を入手しているのが分かりました
これからも、さまざまな手段での情報発信を心がけていきます

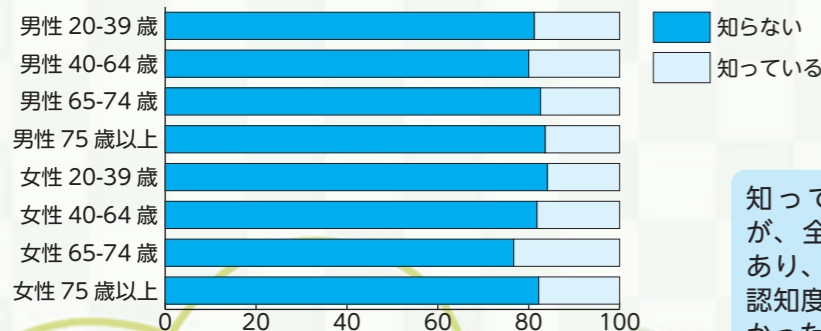
スマホ



事業認知

健康づくり関連事業を知っていますか

北海道大学 COI 『食と健康の達人』 拠点プロジェクト

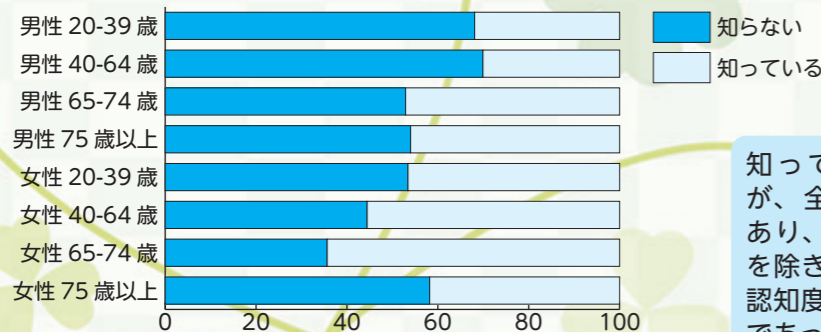


知っている人の割合が、全体で 18.7% であり、男女、年齢別で認知度に大きな差はなかった

知っている人の割合

性別	年齢	割合：%
男性	20-39 歳	18.8
	40-64 歳	20.0
	65-74 歳	17.4
	75 歳以上	16.4
女性	20-39 歳	15.9
	40-64 歳	18.2
	65-74 歳	23.3
	75 歳以上	17.8

健康ポイント

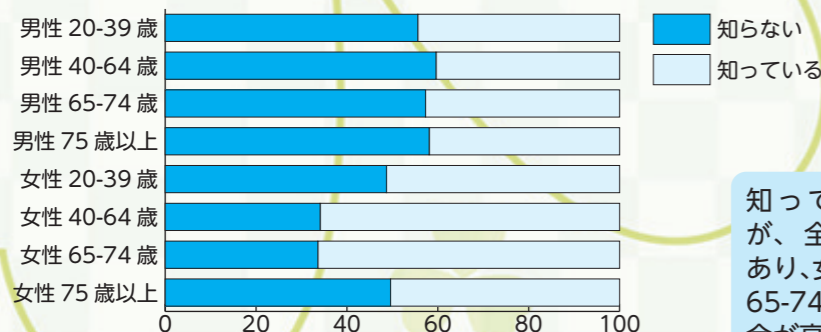


知っている人の割合が、全体で 46.9% であり、女性 75 歳以上を除き、年齢とともに認知度は高くなる傾向であった

知っている人の割合

性別	年齢	割合：%
男性	20-39 歳	31.9
	40-64 歳	30.1
	65-74 歳	47.1
	75 歳以上	46.0
女性	20-39 歳	46.6
	40-64 歳	55.6
	65-74 歳	64.4
	75 歳以上	41.8

ひゃっぴい体操



知っている人の割合が、全体で 51.9% であり、女性の 40-64 歳、65-74 歳で認知度の割合が高かった

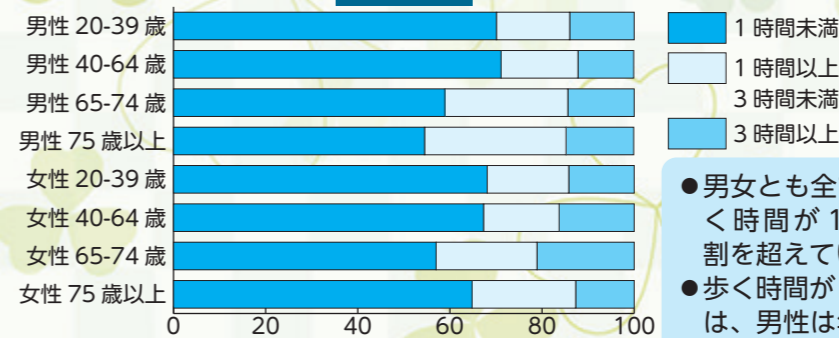
知っている人の割合

性別	年齢	割合：%
男性	20-39 歳	44.4
	40-64 歳	40.4
	65-74 歳	42.7
	75 歳以上	41.9
女性	20-39 歳	51.3
	40-64 歳	65.9
	65-74 歳	66.4
	75 歳以上	50.4

身体活動

平均的な 1 日で 10 分以上続けて歩く時間はありましたか

岩見沢市

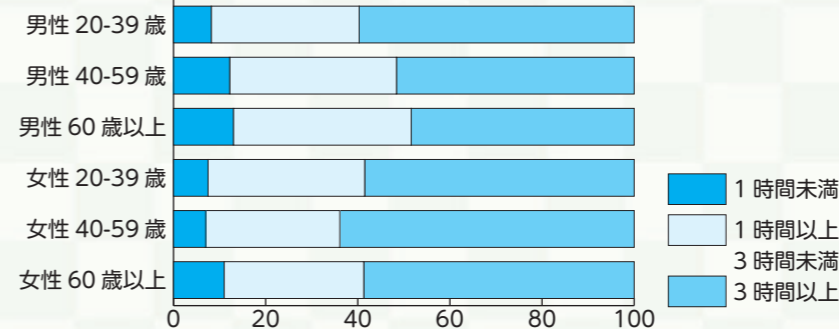


●男女とも全ての年代で、歩く時間が 1 時間未満が 5 割を超えている
●歩く時間が 1 時間未満の人は、男性は年齢が上がるとともに減少傾向で、女性は 65-74 歳が最も低かった

1 日あたりの歩く時間が 1 時間未満の人の割合

性別	年齢	割合：%
男性	20-39 歳	70.1
	40-64 歳	71.1
	65-74 歳	58.9
	75 歳以上	54.5
女性	20-39 歳	68.1
	40-64 歳	67.3
	65-74 歳	57.0
	75 歳以上	64.8

全国 (国民健康・栄養調査 2017 年)



歩かない人が圧倒的に多いですね
近所への買い物や、ウォーキングのイベントに参加したり、歩くことを少し意識してみませんか



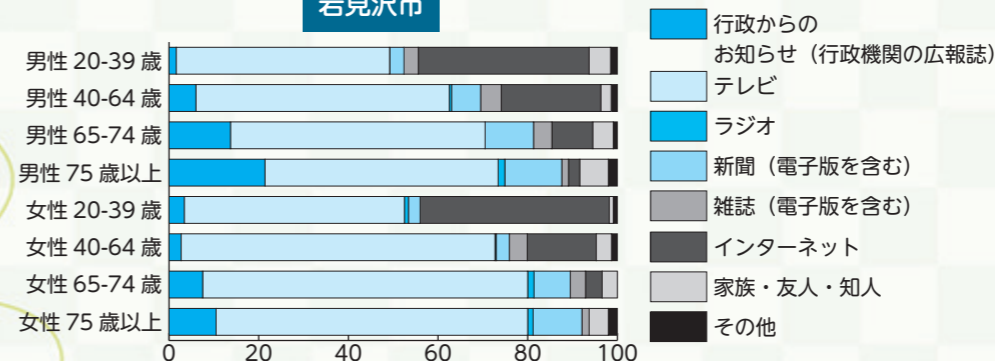
全国と比較すると

年齢区分が異なるが、歩行に費やす人の割合が低かった

健康情報

健康に関する情報をどこから入手しますか (最もあてはまるもの 1 つ)

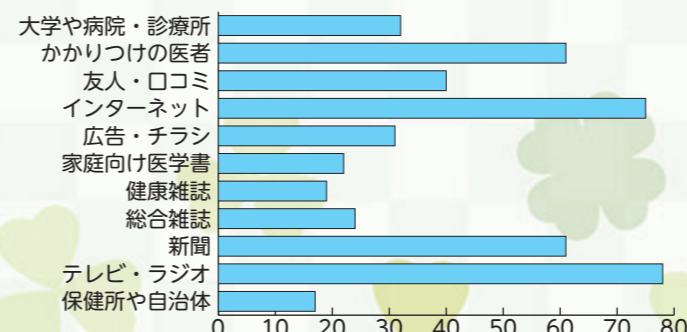
岩見沢市



広報紙から入手する人の割合

性別	年齢	割合：%
男性	20-39 歳	1.6
	40-64 歳	6.0
	65-74 歳	13.7
	75 歳以上	21.6
女性	20-39 歳	3.5
	40-64 歳	2.7
	65-74 歳	7.5
	75 歳以上	10.6

全国 (厚生労働白書 2014 年)



●テレビから入手する人の割合がもっとも高い (男性 54.6%、女性 68.3%)
●男女とも 20-64 歳は、テレビの次にインターネットから入手する割合が多い (男女合計 23.8%)
●男女とも 65 歳以上は、テレビの次に行政からのお知らせから入手する割合が多い (男女合計 16.8%)

全国と比較すると

全国は、複数回答だが、テレビ・ラジオの割合が最も高く、次いでインターネット、新聞で、大きな違いはない



もっともっと健康に関する事業をPRしていくため、皆さんもぜひ、これらの事業を話題にいただき、活動への参加もよろしくお願いいたします



コメント

今回のアンケートにご協力くださり、時間を割いて多くの項目にお答え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、岩見沢市では、

健康上の問題で日常生活に影響がある方が多い

特に女性の喫煙者が多い

歩行時間が短い人が多い

という少し残念な傾向がみられました。一方で、旬のものや季節の食材を食べることを意識している方、地元の食材を食べることを意識している方は、それぞれ69%、61%いらっしゃり、また地域の人々を一般的に信用できるとの回答は男性69%、女性63%で、全国調査（それぞれ54%、57%）に比べて高い値でした。

今後、項目間の関係などを丁寧に分析し、`良いところを伸ばし課題を減らすこと、`特に支援の必要な方を早期に見つけ対応していくこと、を通じて、皆さまが岩見沢市で元気にご自分らしく生活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。



北海道大学医学研究院教授
北海道大学 COI 研究リーダー
玉腰 暁子 先生

いわみざわ健康ひろば（3西4 第2ポ
ルタビル1階）では、自分の健康状態
を知るための健康チェックが気軽にでき
て、保健師などがその結果を踏まえてア
ドバイスする日を設けています
運動習慣を身に付けるための体操教室な
ど、皆さんの健康づくりを応援するさま
ざまな事業を実施しています
ぜひ、いわみざわ健康ひろばに来て、ご
自身の生活習慣を見直し
てみませんか？



取り組みに活用していきます。

今後の展開

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ていくことができるか、また、どのような方を支援する必要があるかなどを把握できると考えています。こ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。

現在の取り組み

今回の調査では1万人を無作為に抽出して、市民の皆さんの健康状態や健康に関連する生活習慣や環境要因などを調べました。

現在は、北海道大学COIと連携して回答結果を年齢や地域（中学校区）ごとにとめたり、比較したりして、調査・分析を進めているところです。