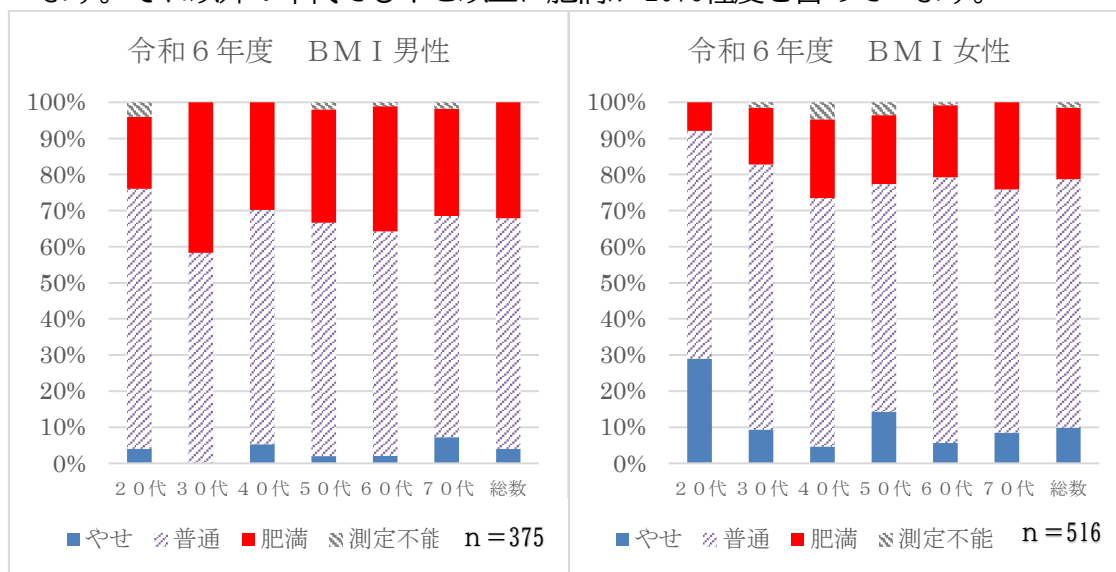


3. 市民アンケートから見る現状

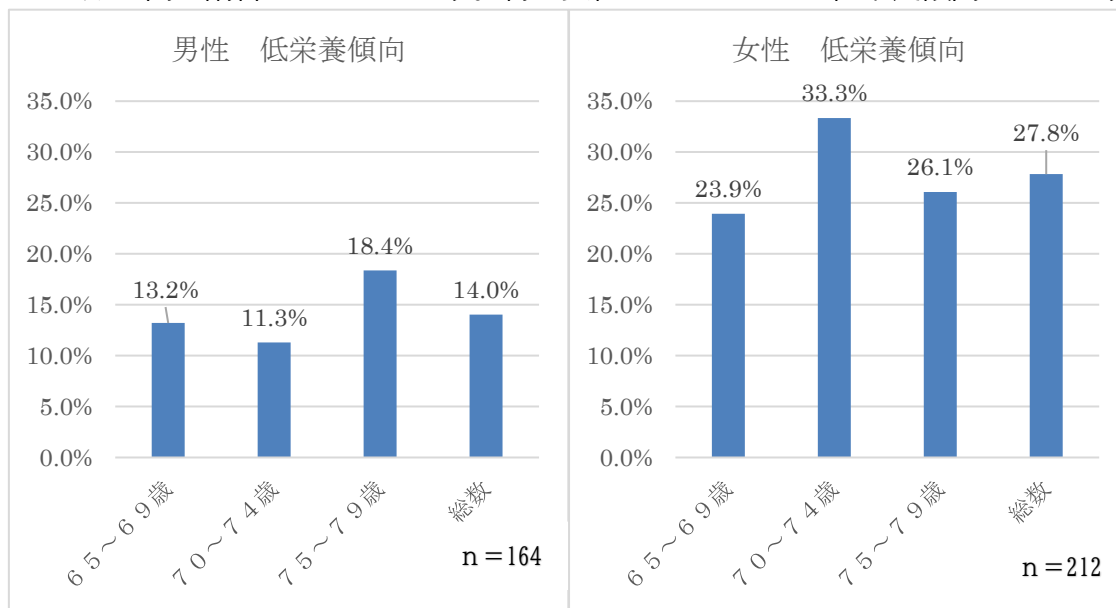
(1) アンケート調査から見る主な結果

【体格について】

男性は、肥満の方の割合が全体で30%を超えており、特に30代では40%を超えています。全国的には20代30代女性のやせの割合が高く問題になっておりますが、南陽市では20代のやせの方が増えている一方で、30代は肥満の方の割合が多くなっています。それ以外の年代でもやせ以上に肥満が20%程度を占めています。

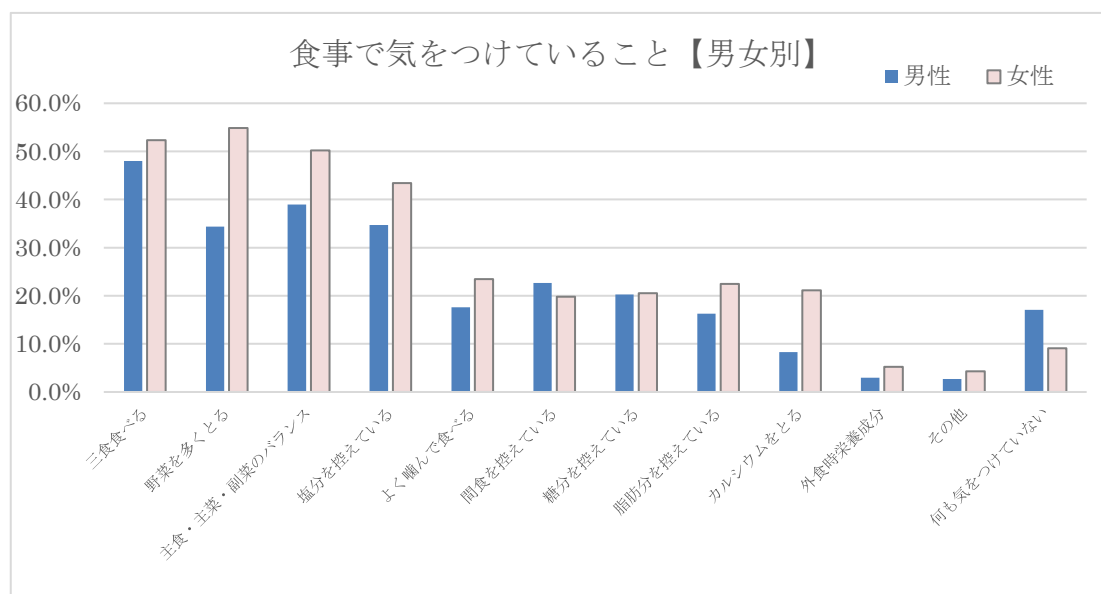


高齢者（65～79歳）の低栄養傾向（BMI20未満）は、男性の75～79歳、女性の70～74歳で高い割合となっています。特に女性は4人に1人が低栄養傾向にあります。



【食事で気をつけていることについて】

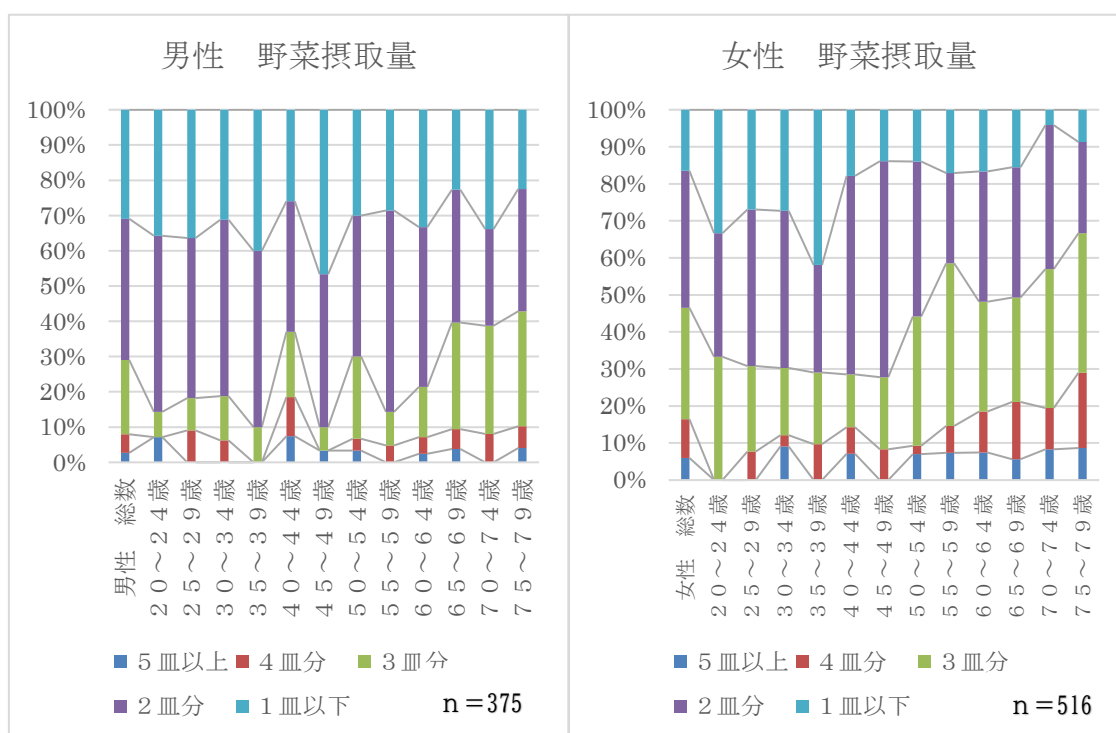
男性よりも女性の方が気をつけている割合が高い傾向にありました。「野菜を多くとるようにしている」「三食きちんと食べる」「主食・主菜・副菜のバランスを考えている」の順に多い回答でした。



【野菜の摂取量について】

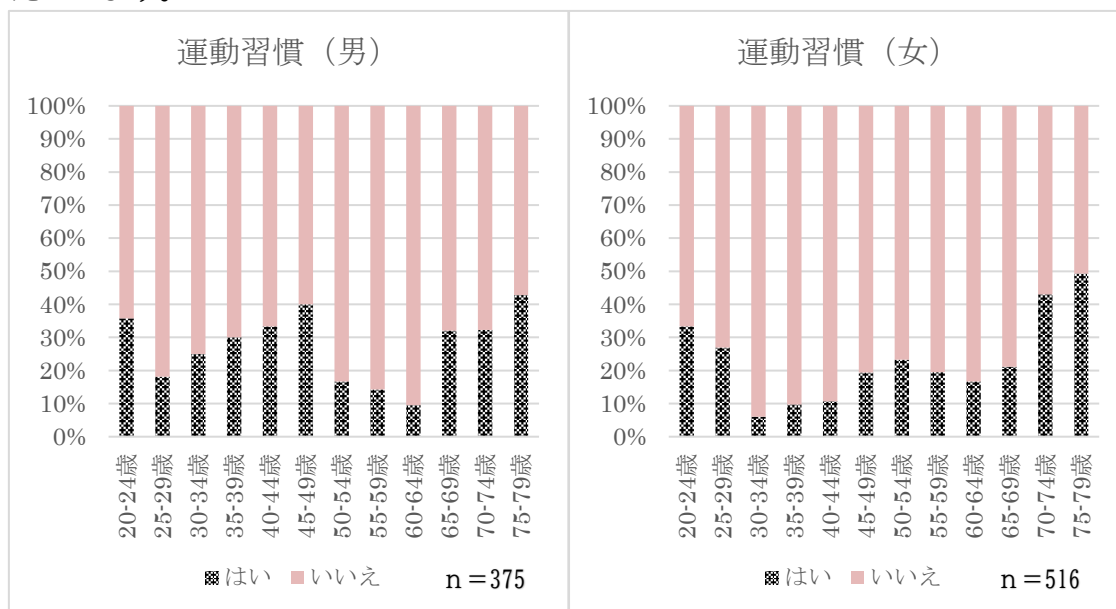
野菜の摂取状況は、半数以上が2皿以下でした。特に男性は70.9%と高い割合でした。年代別にみると、2皿以下の割合は、若い世代が高く、70代が最も低い結果でした。

※和え物、酢の物、煮物など、小皿1皿を70gとして回答。野菜摂取目標量は1日5皿分（350g）。



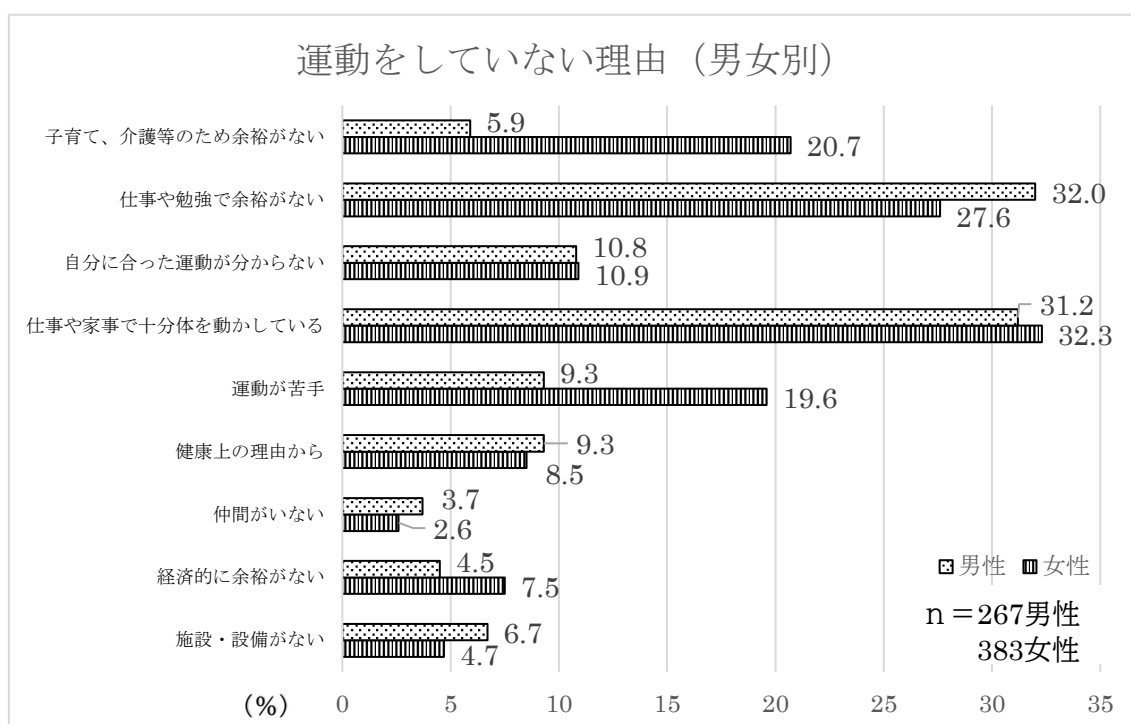
【運動習慣について】

「週2回以上、1日30分以上の運動を1年以上続けている者の割合」は、男性は20代前半と40代、65歳以上で30～40%、女性は20代が30%前後、70代では40%を超えています。



【運動をしていない理由】

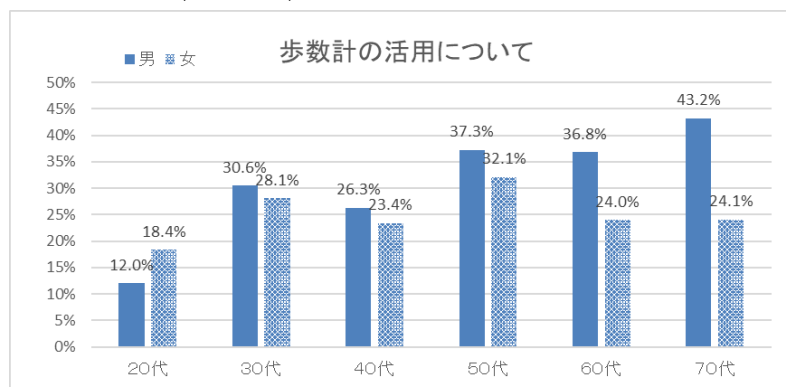
男性では、「仕事や勉強で余裕がない」32.0%「仕事や家事で十分体を動かしている」31.2%が多く、女性では「仕事や家事で十分体を動かしている」32.3%「仕事や勉強で余裕がない」27.6%で多い状況でした。



【歩数計の活用について】

歩数計を活用している者の割合は、男性 34.9%、女性 25.4%と男性の割合が高い傾向でした。年代別にみると、男性では、70代が最も高く 43.2%、20代がもっとも低く 12.0%でした。女性では、50代が 32.1%と高く、20代が 18.4%と最も低かったです。

そのうち「8,000 歩以上」は 27.7%、「4,000～5,999 歩」が 26.2%、「～3,999 歩」が 26.6%、「6,000～7,999 歩」が 19.5%となりました。



歩数計の活用と平均歩数

	歩数計 あり	平均 歩数
計	256	5,938
男	130	6,677
女	126	5,175

【ロコモティブシンドローム※の知識】

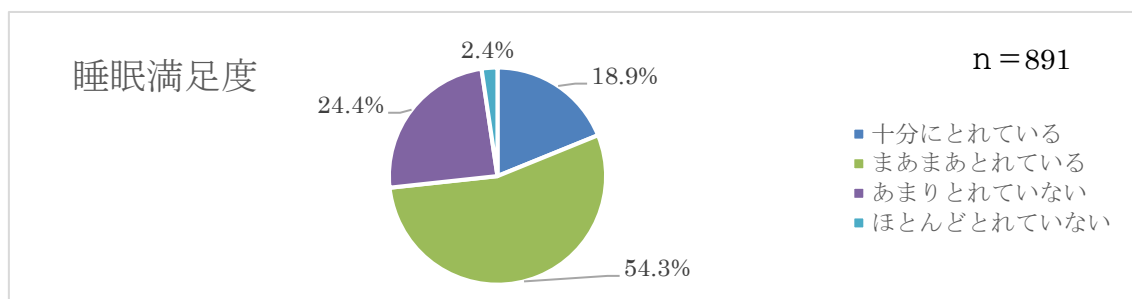
「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という症状を知っていますか」という質問に対して知っていると答えた者の割合は、12.8%と低い結果でした。「知らない」と答えた者の割合は 64.9%と高い結果であり、女性に比べて男性の認知度が低い状況でした。

	知っている	聞いたことはある	計	知らない
全体	12.8%	22.3%	35.1%	64.9%
男	8.8%	16.8%	25.6%	74.4%
女	15.7%	26.4%	42.1%	57.9%

※1 ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のこと

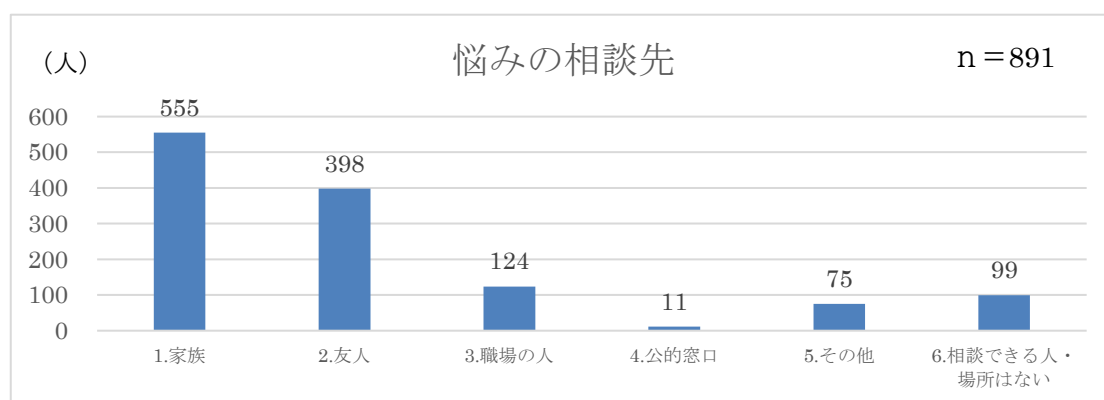
【睡眠の満足度について】

「十分にとれている」は18.9%と非常に低く、「まあまあとれている」の54.3%を加えると73.2%となります。一方、「あまりとれていない」・「ほとんどとれていない」は26.8%います。



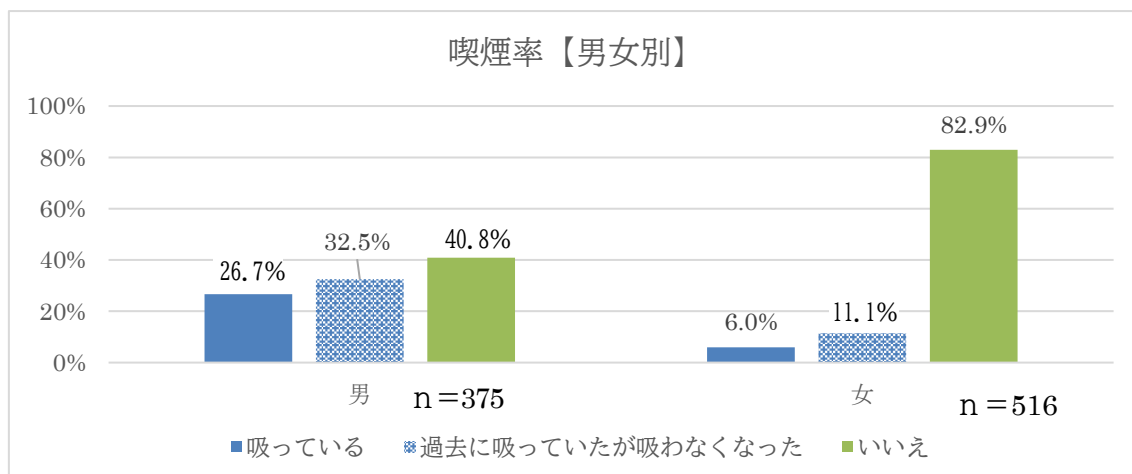
【悩みの相談先について】

悩みの相談先は「家族」が一番多く、次いで「友人」、「職場の人」となっています。「公的窓口」を相談先とした方はわずかでした。「相談できる人・場所はない」人が10%強いました。



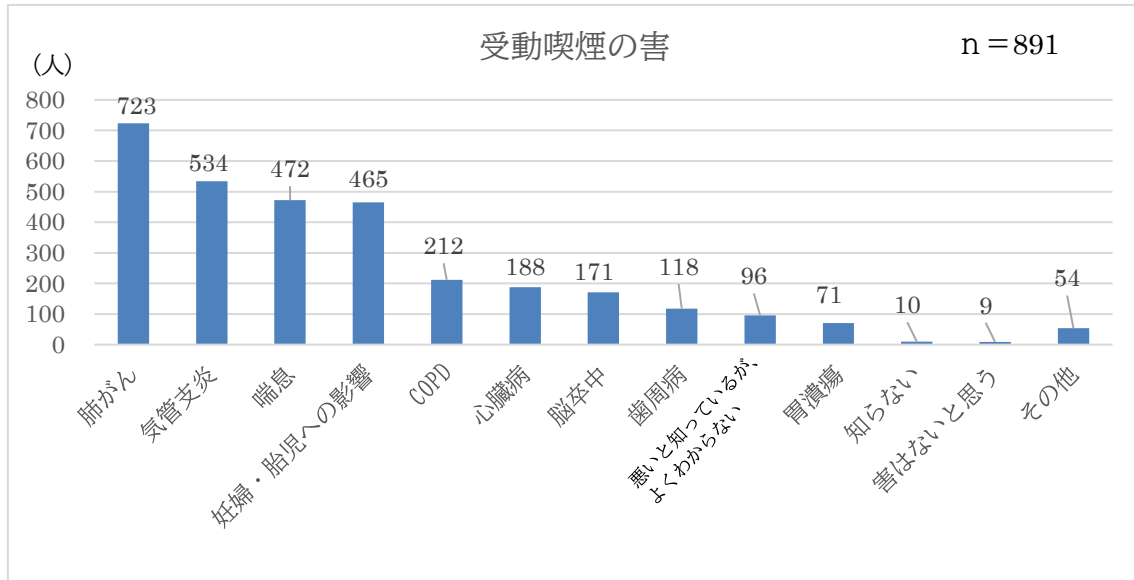
【喫煙について】

男性は26.7%の人が喫煙している一方で、女性は6.0%と男女差が大きい結果となりました。



【受動喫煙※について】

受動喫煙の害として、「肺がん」や「喘息」、「気管支炎」などの呼吸器系への害は知っている人は多くみられますが、脳や循環器、消化器系など全身に害を及ぼすことを知っている人が少ない結果となりました。

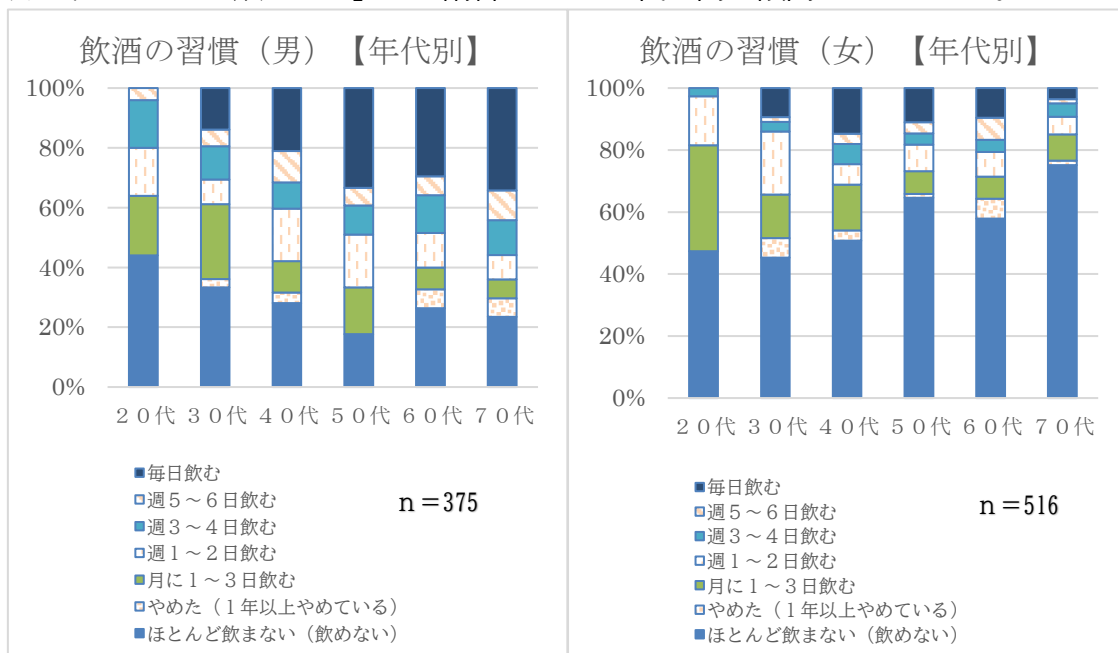


※受動喫煙：自分以外の人へのたばこの煙にさらされること

【年代・性別の飲酒の習慣について】

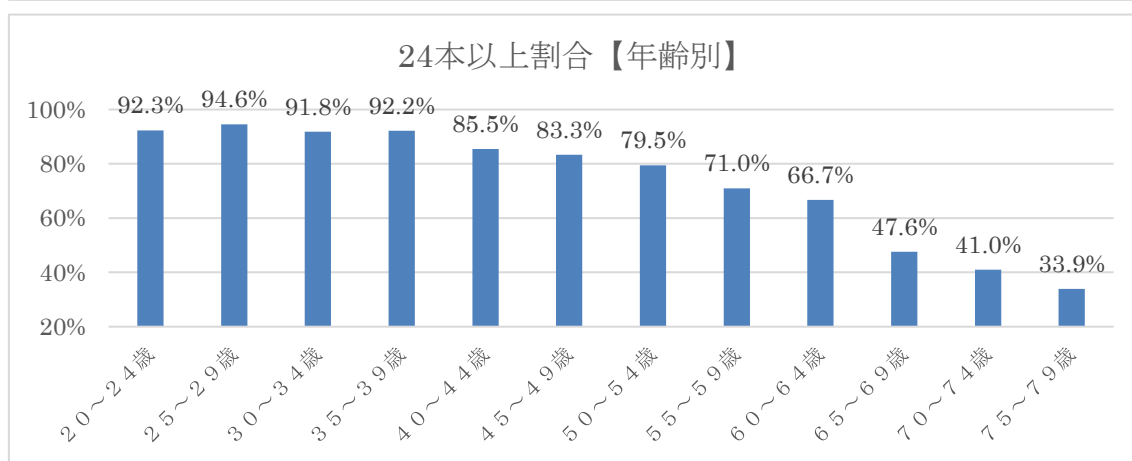
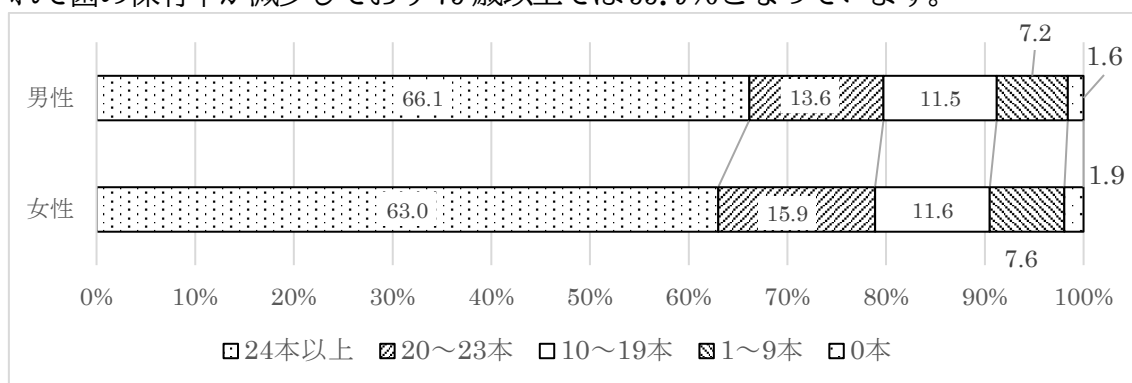
男性の飲酒の習慣では、「毎日飲む」人の割合が50代以上で約30%強と高い結果となりました。年齢が高くなるにつれて飲酒習慣がある人の割合が高い結果となりました。

女性の飲酒の習慣においては「週5～6日以上飲む」人の割合が40～60代が高い一方で、「ほとんど飲まない」人の割合も40～60代で高い傾向になりました。



【男女別の歯の本数について】

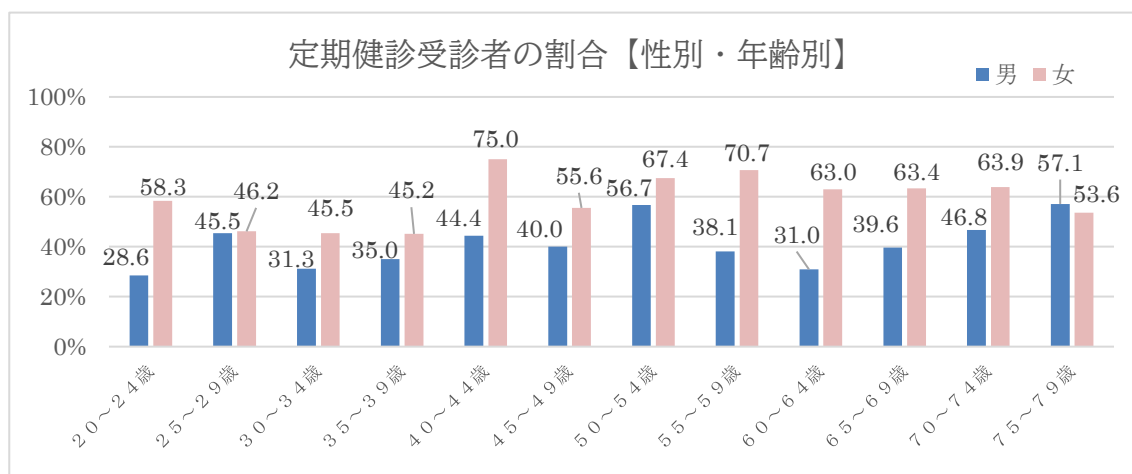
24本以上の歯を保有している割合は、全体では約60%強ですが、年齢が上がるにつれて歯の保有率が減少しており75歳以上では33.9%となっています。



【定期的な歯科受診について】

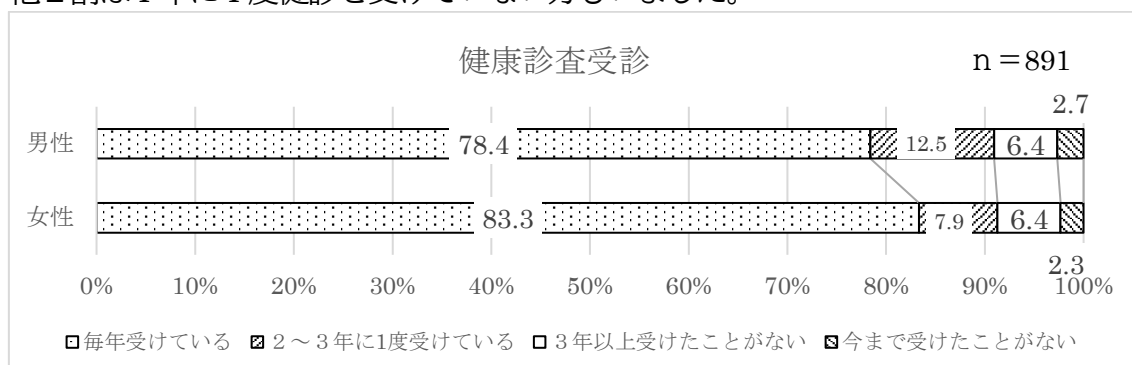
定期的に歯科健診に行く者の割合は、中間評価時に比べると増加していますが、性別・年齢により差がみられます。

定期健診受診者の最低値は20~24歳の男性で28.6%でした。各年齢層で男性が低い傾向にあります。女性は25~39歳が45.2~46.2%と、他の年齢に比べると低い傾向にあります。



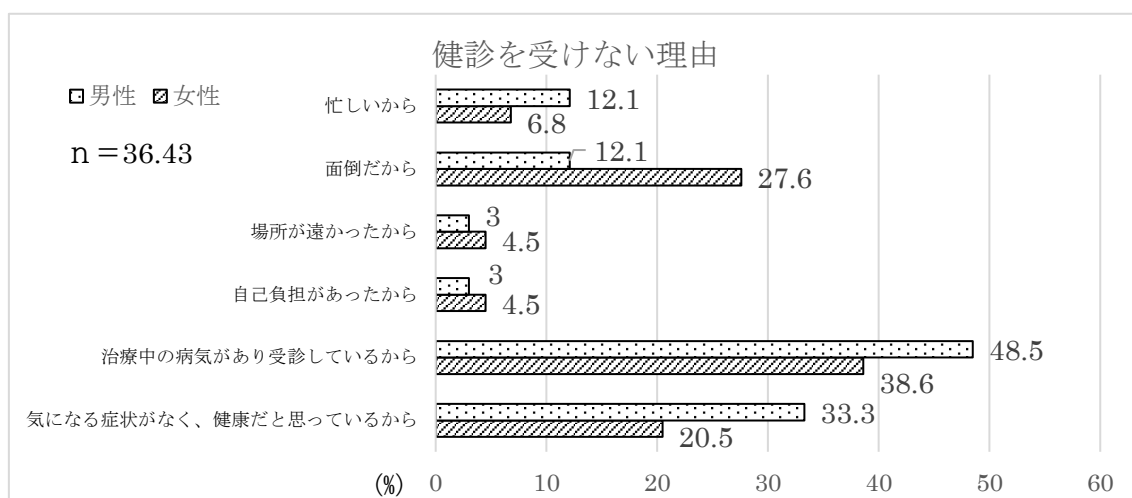
【健康診査の受診状況】

アンケート結果より、健診を「毎年受けている」が8割前後、「2～3年に1度受けている」が1割前後でした。何かしらの形で8割の方は健診を受けていますが、その他2割は1年に1度健診を受けていない方もいました。



【健診を受けない理由】

「治療中の病気があり受診しているから」が男女ともに最も多く、男性は「気になる症状がなく、健康だと思っているから」女性「面倒だから」が次いで多い理由となりました。



【骨粗しょう症検診の状況】

骨粗しょう症検診を受けている方は1割強と低い状況です。また、骨粗しょう症検診が安く受けられることに関して、知らない方も多くみられました。

