

# 元気生活チェック調査報告書

(一般市民)

平成28年度

燕市 健康づくり課

# 目 次

I	調査概要	1
1.	調査の目的	1
2.	調査対象	1
3.	調査期間	1
4.	調査方法	1
5.	調査項目	1
6.	分析方法	1
II	回答者の属性	2
1.	性別人数の比較	2
2.	年代別人数の比較	2
3.	5歳刻み年齢階層別人数の比較	2
III	結果の要約	3
1.	全体的傾向	3
2.	項目別比較	4
3.	性別比較	8
4.	年代別比較	9
5.	前回（平成24年度）調査との比較	11
6.	総括	13
IV	調査結果（元気生活チェック）	14
1.	項目別平均値の比較	14
2.	性別平均値の比較	27
3.	年代別平均値の比較	29
4.	項目別集計結果	30
1)	食事	30
2)	運動	36
3)	休養	42
4)	ストレス	48
5)	夢・目標・生きがい	54
6)	仕事・役割・活躍	60
7)	仲間・人間関係	66
8)	自分らしさ	72
V	調査結果（健康づくり関連について）	78

【資料】元気生活チェック調査票

# I 調査概要

## 1. 調査の目的

私たちが健康な人生を過ごすためには、生活習慣病などの病気が少ないことに加え、病気や障害の有無に関わらず元気に過ごす力（元気度）が求められる。今回の調査では「病気と元気がその人らしく調和している状態」を健康と捉え、健康のマイナス要因である「食事」「運動」「休養」「ストレス」の4項目からみた病気予防軸と、健康のプラス要因である「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の4項目からみた元気増進軸、計8項目の視点からスコア化した数値を分析検討した。平成24年度に実施した同調査と今回の調査結果に基づき、燕市の元気生活度の傾向を把握するとともに、元気生活力の向上を図るための施策の検討材料とする。

## 2. 調査対象

燕市に居住する20歳～74歳の市民3,050人を対象とし、1,451人回収。うち有効回答数1,431人。  
（回収率：47.6%、有効回答率：46.9%）

## 3. 調査期間

平成28年4月20日～5月31日

## 4. 調査方法

別紙調査用紙によるアンケート方式（回答は任意）で、郵送による配布・回収

## 5. 調査項目

	属性	「性」・「年代」別に分析	
病気 予 防 軸	1 食事	食生活習慣の状況 食生活への配慮の有無	
	2 運動	身体活動の程度 体力の有無と程度	
	3 休養	睡眠の程度と熟睡感の有無 睡眠効果の程度	休養の程度と環境
	4 ストレス	ストレスの有無と程度 ストレス解消法の有無	
元 気 増 進 軸	5 夢・目標・ 生きがい	現在の生きがいの有無 将来への夢・希望・目標の有無	意欲の有無 充実感の有無
	6 仕事・役割・ 活躍	役割への満足度 役割への有能感の有無	役割への達成感の有無
	7 仲間・人間関係	友人・仲間の有無 サポートしてくれる仲間の有無	人間関係のストレスの有無
	8 自分らしさ	自分らしさの有無、満足度 自尊感の程度	

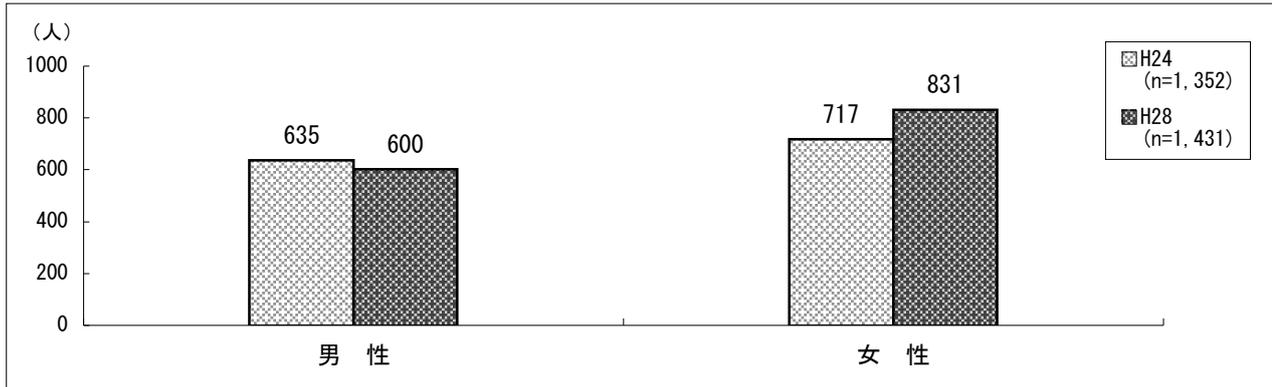
◆健康づくり関連について

## 6. 分析方法

40問の設問を「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8つの項目に分類、スコア化し、「性」「年代」別に分析した。

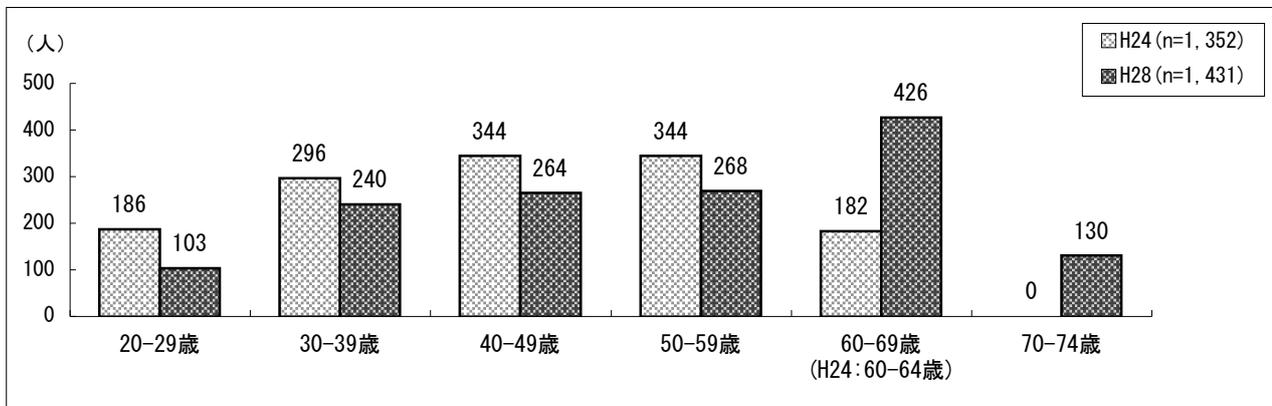
## Ⅱ 回答者の属性

### 1. 性別人数の比較



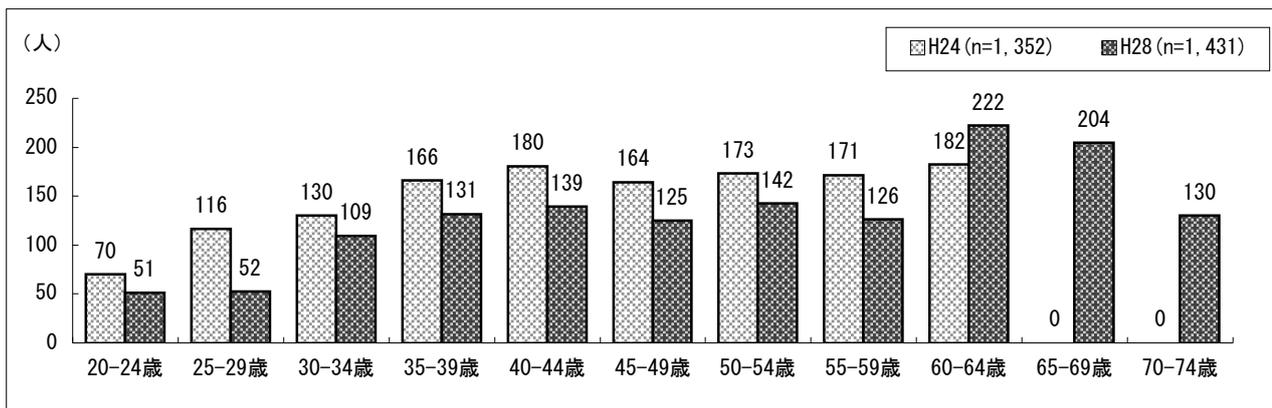
性別人数(割合)は、男性600人(41.9%)、女性831人(58.1%)であった。

### 2. 年代別人数の比較



年代別人数(割合)は、20-29歳 103人(7.2%)、30-39歳240人(16.8%)、40-49歳264人(18.4%)、50-59歳268人(18.7%)、60-69歳426人(29.8%)、70-74歳130人(9.1%)であった。

### 3. 5歳刻み年齢階層別人数の比較



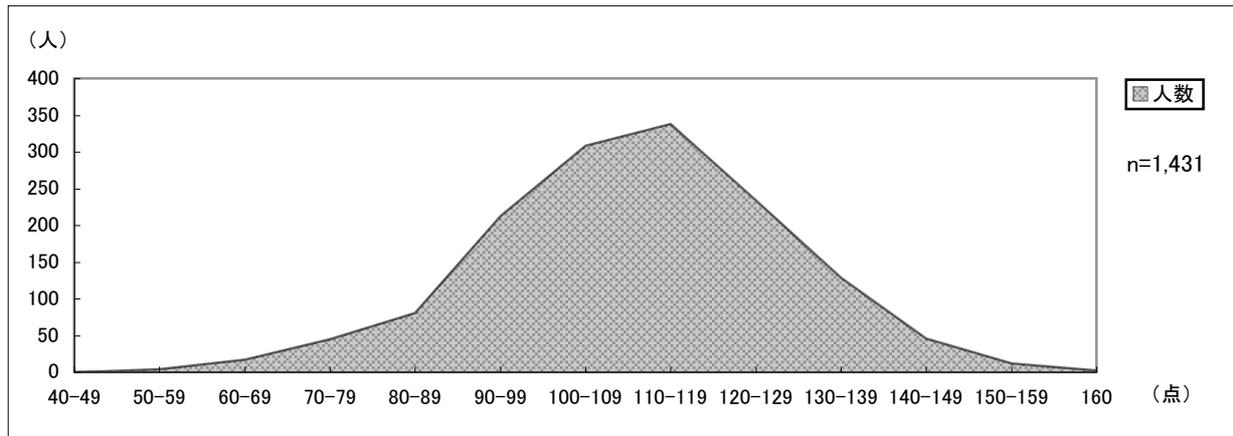
5歳刻み年齢階層別人数(割合)は、20-24歳 51人(3.6%)、25-29歳52人(3.6%)、30-34歳 109人(7.6%)、35-39歳131人(9.2%)、40-44歳139人(9.7%)、45-49歳125人(8.7%)、50-54歳142人(9.9%)、55-59歳126人(8.8%)、60-64歳222人(15.5%)、65-69歳204人(14.3%)、70-74歳130人(9.1%)であった。

### Ⅲ 結果の要約

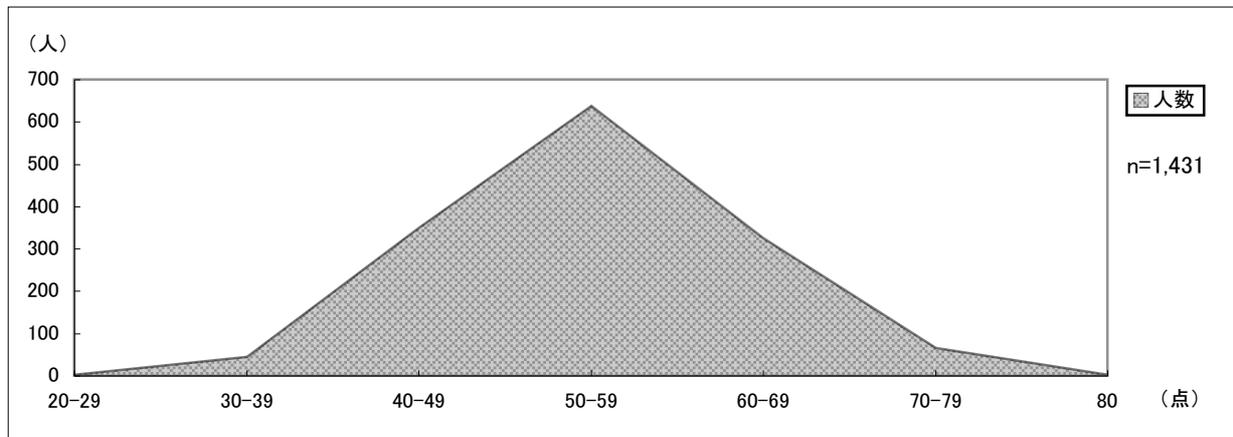
#### 1. 全体的傾向

40問の設問を「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8項目に分類しスコア化した。燕市における総得点（160点満点）の平均値は110.36点で、全国平均値110.48点と比較すると0.12点低くなっている。有効回答者1,431人の総得点の分布は図（1）のとおり。また、8つの項目を病気予防軸（「食事」「運動」「休養」「ストレス」と元気増進軸（「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」）に分類し、各軸ごとの総得点の平均値をみると、病気予防軸54.45点（80点満点）、元気増進軸55.91点（80点満点）で、元気増進軸が病気予防軸よりも1.46点高かった。各軸ごとの総得点の分布は図（2）、図（3）のとおり。また、総合評価を5段階に分けると図（4）のとおり。「非常に優れている」6.9%（99人）、「かなり優れている」23.4%（335人）、「優れている」39.5%（565人）、「やや改善が必要」21.9%（314人）、「改善が必要」8.2%（118人）であった。

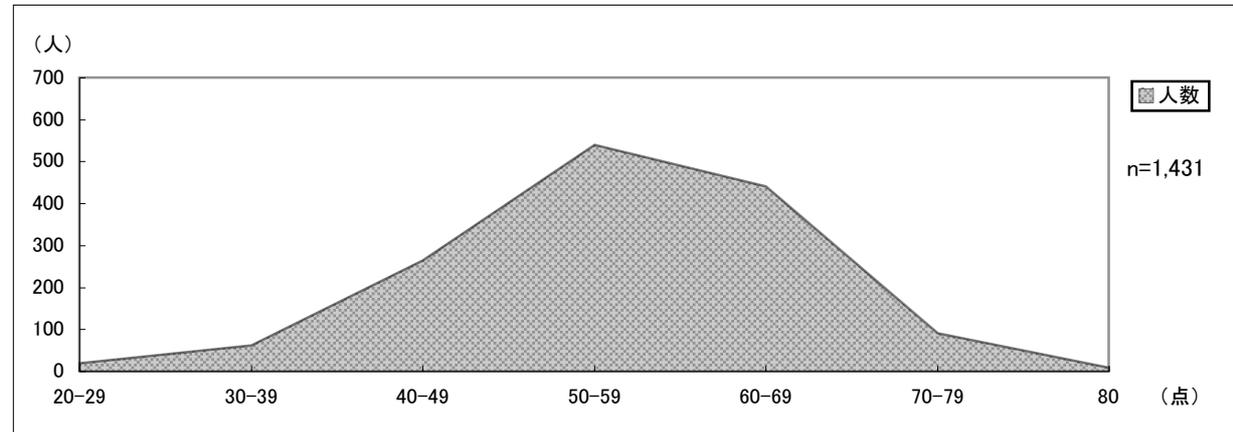
図（1） 総得点の分布



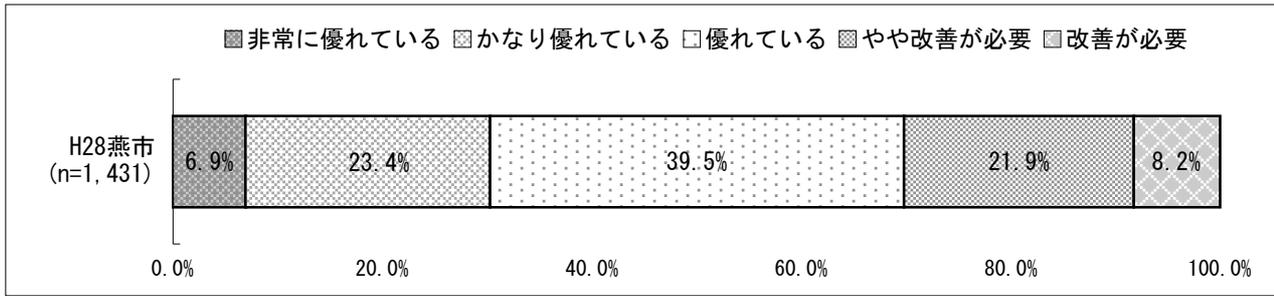
図（2） 病気予防軸の総得点の分布



図（3） 元気増進軸の総得点の分布



図（４）総合評価ランク比較



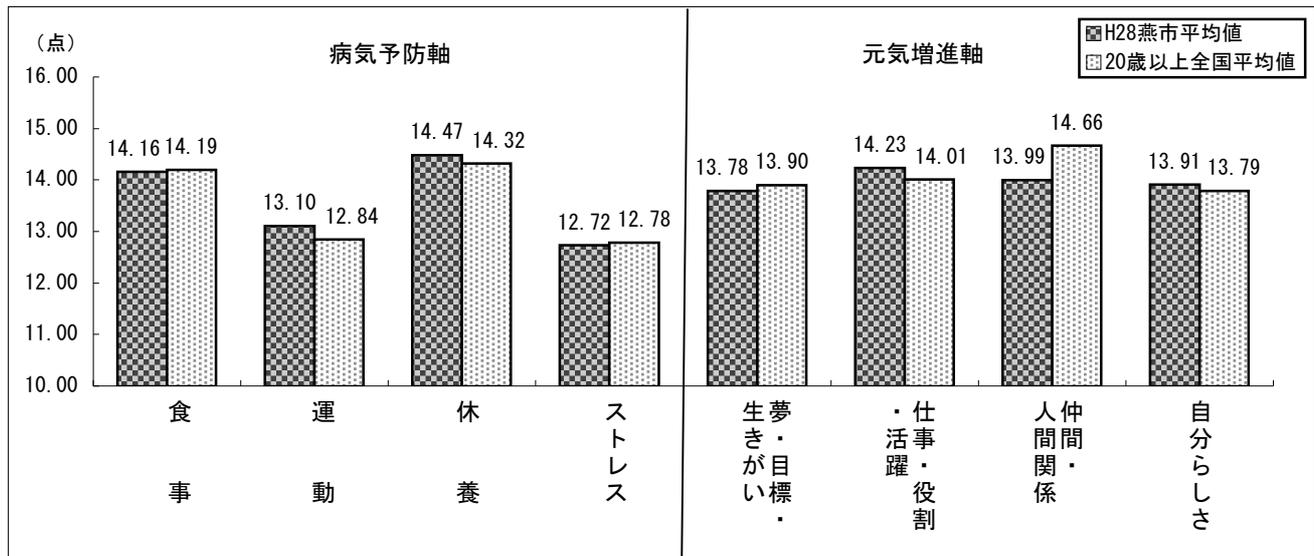
## 2. 項目別比較

「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8つの項目ごとに、20点満点（設問数＝各5問）で評価を行った。結果は表（1）のとおりである。

表（1）項目別平均値比較

	食事	運動	休養	ストレス	夢・目標・生きがい	仕事・役割・活躍	仲間・人間関係	自分らしさ	総合点	病気予防軸	元気増進軸
H28燕市平均値	14.16	13.10	14.47	12.72	13.78	14.23	13.99	13.91	110.36	54.45	55.91
20歳以上全国平均値	14.19	12.84	14.32	12.78	13.90	14.01	14.66	13.79	110.48	54.11	56.35

図（5）項目別平均値比較



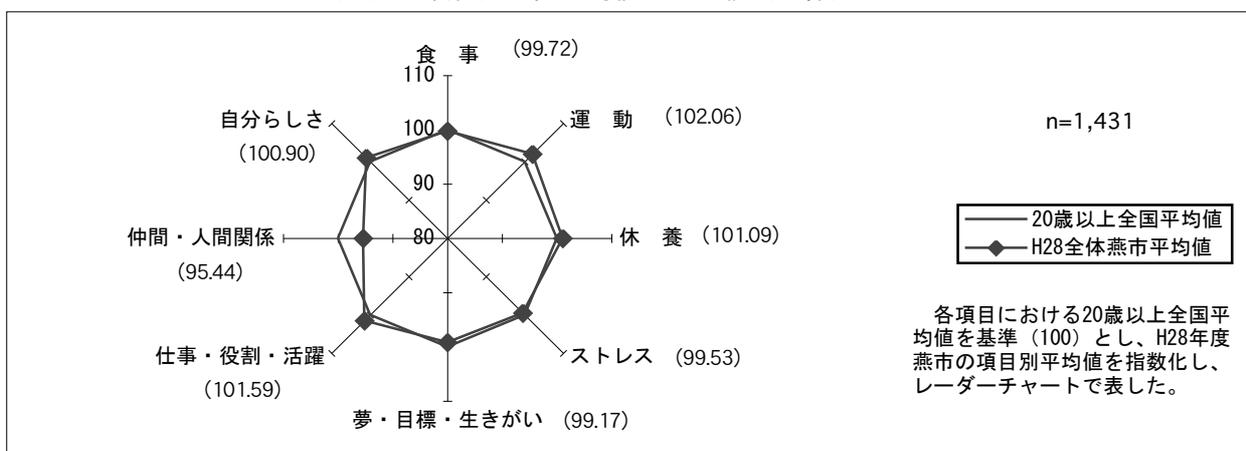
「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8つの項目ごとに20点満点で集計した平均値を比較すると、「休養（14.47点）」＞「仕事・役割・活躍（14.23点）」＞「食事（14.16点）」＞「仲間・人間関係（13.99点）」＞「自分らしさ（13.91点）」＞「夢・目標・生きがい（13.78点）」＞「運動（13.10点）」＞「ストレス（12.72点）」の順であった。

各項目別平均値の比較では、「仲間・人間関係」「夢・目標・生きがい」「ストレス」「食事」の項目において燕市が全国平均値を下回っていた。特に「仲間・人間関係（H28燕市平均値13.99点、全国平均値14.66点）」が低値であった。

病気予防軸と元気増進軸の総得点の平均値を全国平均値と比較すると、病気予防軸では燕市54.45点、全国54.11点で、燕市が0.34点高く、元気増進軸では燕市55.91点、全国56.35点で、燕市が0.44点低くなっている。

また、燕市における各項目の平均値を、全国平均値を100とした指数で比較すると図（6）のとおりである。指数が最も高かったのは、「運動（指数：102.06）」、次いで「仕事・役割・活躍（指数：101.59）」「休養（指数：101.09）」「自分らしさ（指数：100.90）」「食事（指数：99.72）」「食事（指数：99.72）」「ストレス（指数：99.53）」の順であった。

図（6） 項目別全国平均値との比較（全体）



各項目における設問ごとの単純集計は、以下のとおりであった。

### （1） 食事

全国の割合と比べると、④「嗜好品の摂取」⑤「外食や市販の惣菜の利用」の設問では改善の必要がある人の割合が高かった。

#### ①食事はほぼ決まった時間に3食とれているか

「きちんととれている」「だいたいとれている」人の割合：89.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
83.1%	89.0%	84.5%	4.5%↑

#### ②食欲があり、おいしいと思う食事ができているか

「よくできている」「だいたいできている」人の割合：92.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
91.0%	92.0%	90.1%	1.9%↑

#### ③食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮しているか

「いつも配慮している」「だいたい配慮している」人の割合：55.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
46.2%	55.0%	53.6%	1.4%↑

#### ④嗜好品（間食やアルコール）をとりすぎることがあるか

「よくある」「ときどきある」という人の割合：54.8%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
59.4%	54.8%	45.7%	9.1%↑

#### ⑤外食や市販の惣菜に頼ってしまうことがあるか

「よくある」「ときどきある」という人の割合：60.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
63.6%	60.0%	46.9%	13.1%↑

### （2） 運動

②「定期的な運動習慣」の設問では、H24年度より運動をしている人の割合が10.5ポイント増え、全国の割合に近づいた。④「筋力や体力の衰え感」の設問では、改善の必要のある人の割合が全国の割合より若干高かった。

#### ①外出（買い物・散歩を含む）はする方か

「よくする」「ときどきする」人の割合：88.1%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
87.9%	88.1%	83.2%	4.9%↑

#### ②定期的な運動（歩く・スポーツなど）をしているか

「週1回以上している」人の割合：50.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
39.5%	50.0%	51.0%	1.0%↓

#### ③仕事・家事などで体を動かすか

「よく動かす」「少しは動かす」人の割合：84.5%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
81.4%	84.5%	79.8%	4.7%↑

#### ④筋力や体力の衰えを感じることもあるか

「よくある」「ときどきある」人の割合：85.2%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
83.6%	85.2%	83.6%	1.6%↑

#### ⑤体を動かすことが億劫に感じることもあるか

「よくある」「ときどきある」人の割合：52.3%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
54.0%	52.3%	53.2%	0.9%↓

### (3) 休養

①「睡眠時間の確保」②「熟睡感」の設問では、改善の必要のある人の割合が全国の割合より高かった。④「休養時間の確保」ができていない人の割合は全国の割合を5ポイント上回った。

①平均睡眠時間が7時間程度、確保できているか

「十分に確保できている」「だいたい確保できている」人の割合：68.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
64.5%	68.0%	70.9%	2.9%↓

②毎日の睡眠で、熟睡感はあるか

「十分にある」「まあまあある」人の割合：76.2%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
76.3%	76.2%	76.7%	0.5%↓

③睡眠によって疲れは回復しているか

「十分に回復している」「だいたい回復している」人の割合：73.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
69.7%	73.0%	72.5%	0.5%↑

④ゆっくりと休養する時間が確保できているか

「十分に確保できている」「だいたい確保できている」人の割合：70.7%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
65.7%	70.7%	65.7%	5.0%↑

⑤心身ともゆったりとくつろげる環境があるか

「十分にある」「まあまあある」人の割合：79.5%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
75.9%	79.5%	76.4%	3.1%↑

### (4) ストレス

①「ストレスの有無」②「イライラするか」③「人の中に出るのが億劫」の設問で改善の必要がある人の割合が全国の割合より高かった。

①最近、ストレスを感じることもあるか

「よくある」「ときどきある」人の割合：68.5%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
74.6%	68.5%	63.5%	5.0%↑

②イライラしたり、気が沈むことがあるか

「よくある」「ときどきある」人の割合：64.2%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
69.7%	64.2%	62.1%	2.1%↑

③人の中に出るのが億劫に感じることもあるか

「よくある」「ときどきある」人の割合：49.1%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
51.1%	49.1%	44.3%	4.8%↑

④自分なりのストレス解消法があるか

「たくさんある」「少しはある」人の割合：74.8%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
75.4%	74.8%	74.5%	0.3%↑

⑤ストレスを感じたとき気持ちの切り替えをうまくできるか

「うまくできる」「まあまあできる」人の割合：70.6%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
67.7%	70.6%	69.3%	1.3%↑

### (5) 夢・目標・生きがい

①「生きがいの有無」②「夢や希望の有無」③「積極的な取り組み」⑤「目標や達成したいことの有無」の設問において、全国の割合よりも改善の必要がある人の割合が高かった。

①生きがいを感じる瞬間があるか

「よくある」「ときにはある」人の割合：72.9%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
75.4%	72.9%	75.1%	2.2%↓

②将来に夢や希望を持っているか

「十分に持っている」「少しは持っている」人の割合：54.1%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
59.0%	54.1%	61.3%	7.2%↓

③何事に対しても積極的に取り組んでいこうと思っているか

「そう思う」「どちらかといえばそう思う」人の割合：66.2%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
65.5%	66.2%	69.8%	3.6%↓

④毎日が充実しているか

「とても充実している」「だいたい充実している」人の割合：72.3%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
68.4%	72.3%	70.6%	1.7%↑

⑤目標や達成したいことがあるか

「たくさんある」「少しはある」人の割合：67.7%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
72.8%	67.7%	70.1%	2.4%↓

## (6) 仕事・役割・活躍

④「役立ったと感じるか」の設問で、改善が必要な人の割合が全国の割合より若干高かった。

①家庭・地域・職場での今のあなたの役割に満足しているか

「十分に満足している」「まあまあ満足している」人の割合：74.6%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
72.3%	74.6%	72.7%	1.9%↑

②自分の能力や経験を活かすことができていると感じているか

「十分に感じている」「まあまあ感じている」人の割合：59.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
56.1%	59.0%	54.4%	4.6%↑

③自分が必要とされていると感じることがあるか

「よくある」「ときにはある」人の割合：81.2%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
82.7%	81.2%	79.2%	2.0%↑

④人のために役立ったと感じることがあるか

「よくある」「ときにはある」人の割合：67.9%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
68.8%	67.9%	70.7%	2.8%↓

⑤自分がやるべきことはちゃんとやり遂げる自信があるか

「十分にある」「まあまあある」人の割合：78.4%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
75.2%	78.4%	76.6%	1.8%↑

## (7) 仲間・人間関係

全ての設問において、全国と比べて改善が必要な人の割合が高い。

①ことあるごとに行き来する友だちや親戚がいるか

「何人もいる」「少しはいる」人の割合：77.8%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
78.3%	77.8%	84.7%	6.9%↓

②人間関係でひどく困ったり、つらい思いをしたりすることがあるか

「よくある」「ときにはある」人の割合：49.1%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
52.1%	49.1%	45.1%	4.0%↑

③さびしいときなどに電話をしたり、訪ねていってお喋りができる人がいるか「何人もいる」「少しはいる」人の割合：70.0%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
70.6%	70.0%	76.5%	6.5%↓

④心配事や不安があるときに親身になって相談に乗ってくれる人がいるか

「何人もいる」「少しはいる」人の割合：76.5%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
77.5%	76.5%	81.2%	4.7%↓

⑤ちょっとした手伝いを頼みたいときに、気軽に頼める人がいるか

「何人もいる」「少しはいる」人の割合：71.2%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
72.7%	71.2%	77.9%	6.7%↓

## (8) 自分らしさ

②「人をうらやましく思っつらくなるか」④「自分に満足しているか」の設問で、改善が必要な人の割合が全国の割合より高かった。

①無理をせず自然体で生活できているか

「よくできている」「まあまあできている」人の割合：82.6%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
81.4%	82.6%	81.4%	1.2%↑

②人をうらやましく思っつらくなることもあるか

「よくある」「ときどきある」人の割合：31.4%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
30.8%	31.4%	25.6%	5.8%↑

③自分には良いところがたくさんあると思うか

「そう思う」「どちらかといえばそう思う」人の割合：58.7%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
55.9%	58.7%	52.9%	5.8%↑

④だいたいにおいて自分に満足しているか

「十分に満足している」「まあまあ満足している」人の割合：63.9%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
57.7%	63.9%	65.2%	1.3%↓

⑤仕事・家事・社会活動等において、自分のやりたいことがやれていると思うか「そう思う」「どちらかといえばそう思う」人の割合：64.5%

H24燕市	H28燕市	全国	全国比
62.4%	64.5%	63.1%	1.4%↑

### 3. 性別比較

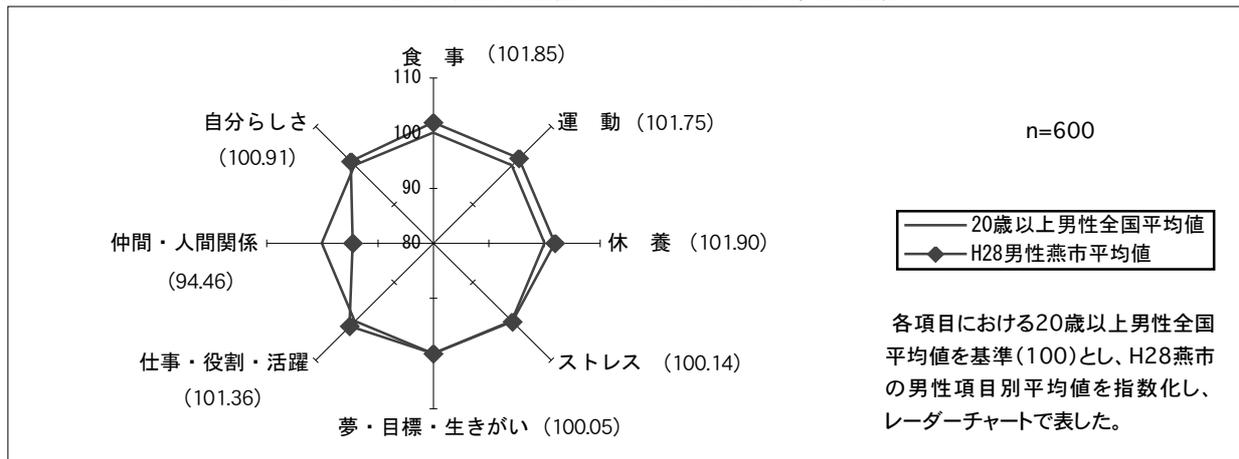
表（2）性別項目別平均値比較

	食事	運動	休養	ストレス	夢・目標・生きがい	仕事・役割・活躍	仲間・人間関係	自分らしさ	総合点	病気予防軸	元気増進軸
H28男性燕市平均値	13.95	13.06	14.56	12.90	13.84	14.12	13.48	13.86	109.77	54.47	55.30
20歳以上男性全国平均値	13.70	12.84	14.29	12.89	13.83	13.93	14.27	13.74	109.46	53.70	55.77
H28女性燕市平均値	14.30	13.13	14.41	12.59	13.74	14.31	14.36	13.94	110.79	54.44	56.36
20歳以上女性全国平均値	14.65	12.84	14.34	12.69	13.96	14.08	15.02	13.83	111.44	54.51	56.91

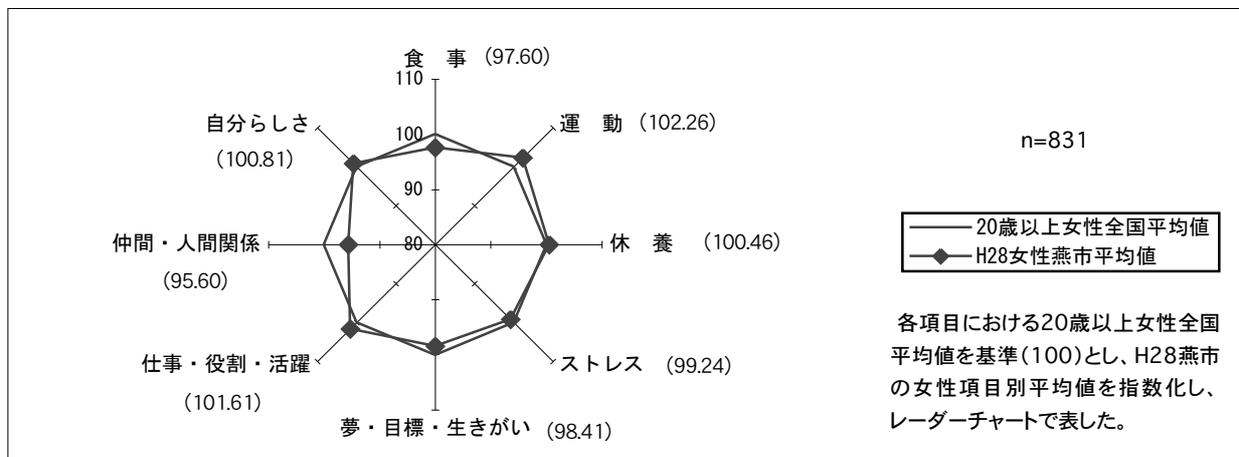
性別総得点平均値は、男性は109.77点、女性110.79点で、女性が男性を1.02点上回っている。また、病気予防軸（男性54.47点、女性54.44点）・元気増進軸（男性55.30点、女性56.36点）の平均値比較においては、病気予防軸では男女差はほとんどみられなかったが、元気増進軸では女性が男性を上回っている。性別項目別平均値では、「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」で男性が女性を上回り、その他の5項目では女性が男性を上回った。男女差が認められたのは、「仲間・人間関係」（男性13.48点、女性14.36点）で、女性の方がかなり高値であった。

燕市における性別項目別平均値を、全国平均値を100とした指数で比較すると図（7）（8）のとおりである。男性では「仲間・人間関係」を除く7項目において全国平均値を上回った。女性では、「運動」「仕事・役割・活躍」「自分らしさ」「休養」の項目において全国平均値を上回った。男女とも「仲間・人間関係」の項目がやや低く、女性では「食事」「夢・目標・生きがい」の項目が若干低値であった。

図（7） 性別項目別全国平均値との比較（男性全体）



図（8） 性別項目別全国平均値との比較（女性全体）



## 4. 年代別比較

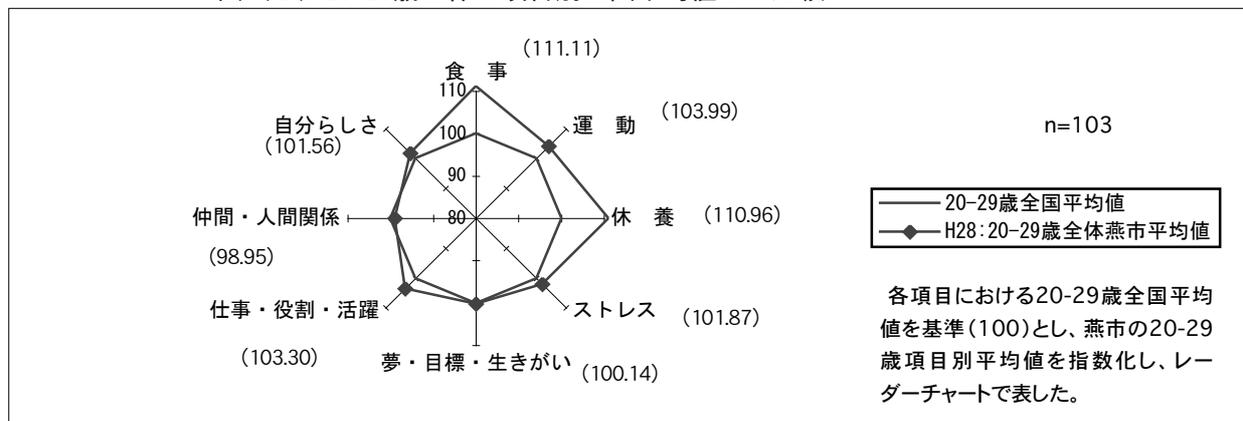
表（3）年代別項目別平均値比較

	食事	運動	休養	ストレス	夢・目標・生きがい	仕事・役割・活躍	仲間・人間関係	自分らしさ	総合点	病気予防軸	元気増進軸
H28:20-29歳燕市平均値	14.34	13.40	15.01	12.26	14.06	13.88	14.49	13.27	110.71	55.01	55.70
20-29歳全国平均値	12.91	12.88	13.53	12.04	14.04	13.44	14.64	13.07	106.56	51.33	55.22
H28:30-39歳燕市平均値	13.60	12.73	13.67	11.80	13.98	14.08	13.94	13.20	106.99	51.79	55.20
30-39歳全国平均値	13.13	12.32	13.22	11.96	13.81	13.63	14.33	13.30	105.73	50.64	55.07
H28:40-49歳燕市平均値	13.62	12.37	13.57	11.98	13.61	14.09	13.27	13.61	106.13	51.54	54.59
40-49歳全国平均値	13.56	12.47	13.31	12.30	13.83	13.84	13.92	13.40	106.62	51.63	54.96
H28:50-59歳燕市平均値	13.43	12.62	13.78	12.18	13.19	13.99	13.34	13.66	106.19	52.00	54.18
50-59歳全国平均値	14.01	12.63	14.11	12.55	13.81	14.11	14.47	13.71	109.44	53.30	56.13
H28:60-69歳燕市平均値	14.73	13.69	15.27	13.57	13.83	14.34	14.36	14.38	114.18	57.27	56.91
60-69歳全国平均値	14.99	13.78	15.07	13.54	14.34	14.52	14.93	14.39	115.66	57.39	58.27
H28:70-74歳燕市平均値	15.76	14.09	16.16	14.65	14.60	15.19	15.28	15.29	121.03	60.66	60.37
70歳以上全国平均値	15.45	12.85	15.58	13.60	13.68	14.20	15.23	14.30	115.01	57.49	57.39

年代別総得点の平均値は、20-29歳(110.71点)、30-39歳(106.99点)、40-49歳(106.13点)、50-59歳(106.19点)、60-69歳(114.18点)、70-74歳(121.03点)で、最も高い70-74歳と最も低い40-49歳の間には、かなりの差がみられた。病気予防軸と元気増進軸ともに、20~30歳代と70-74歳で全国平均値より高くなり、40~60歳代では全国平均値より低くなっている。特に目立ったのは、20-29歳の病気予防軸平均値（燕市：55.01点、全国平均値：51.33点）の高さと、70-74歳の総得点平均値（燕市：121.03点、全国平均値：115.01点）の高さ、そして50-59歳の総得点平均値（燕市：106.19点、全国平均値：109.44点）の低さであった。

燕市における年代別項目別平均値を、全国平均値を100とした指数で比較すると図（9）～（14）のとおりである。全国平均値と比較すると、50-59歳では全ての項目において全国平均値を下回り、かなり低値であった。

図（9）20-29歳全体の項目別全国平均値との比較



図（10）30-39歳全体の項目別全国平均値との比較

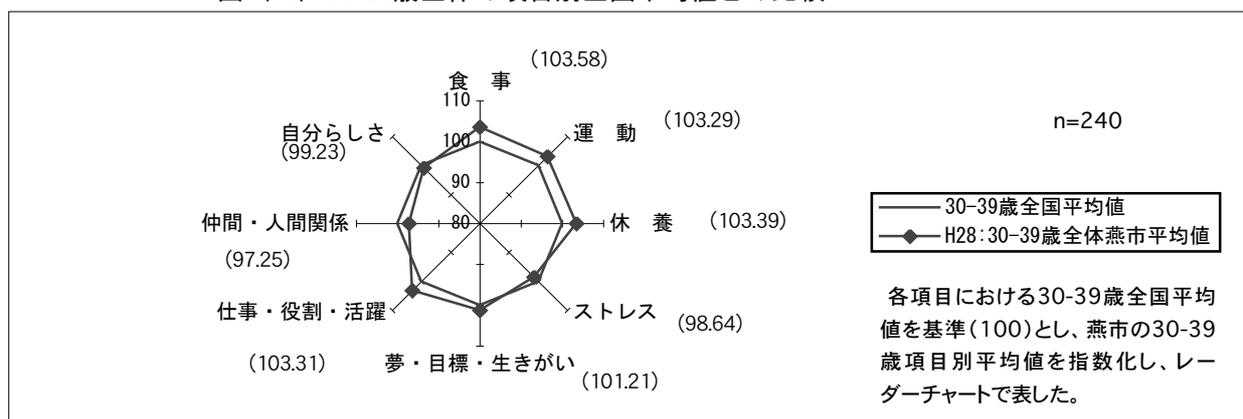


図 (11) 40-49歳全体の項目別全国平均値との比較

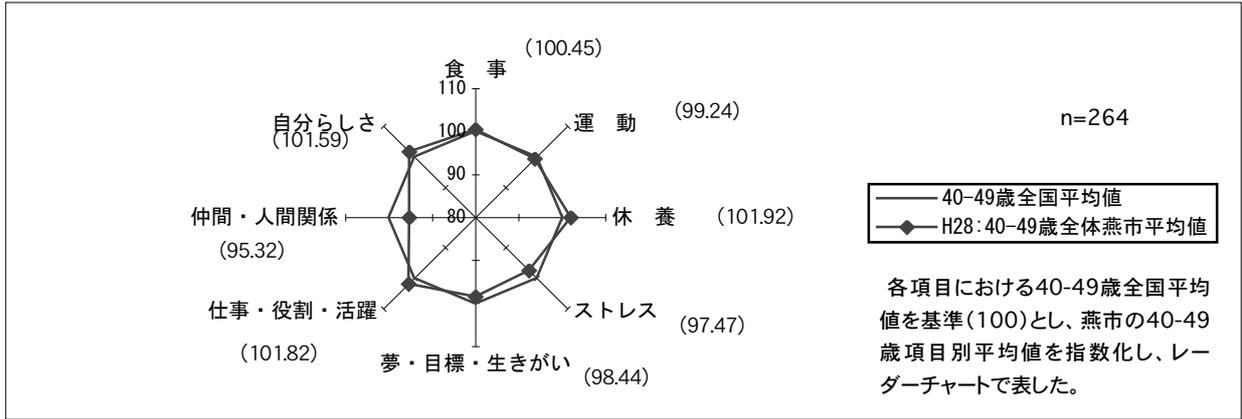


図 (12) 50-59歳全体の項目別全国平均値との比較

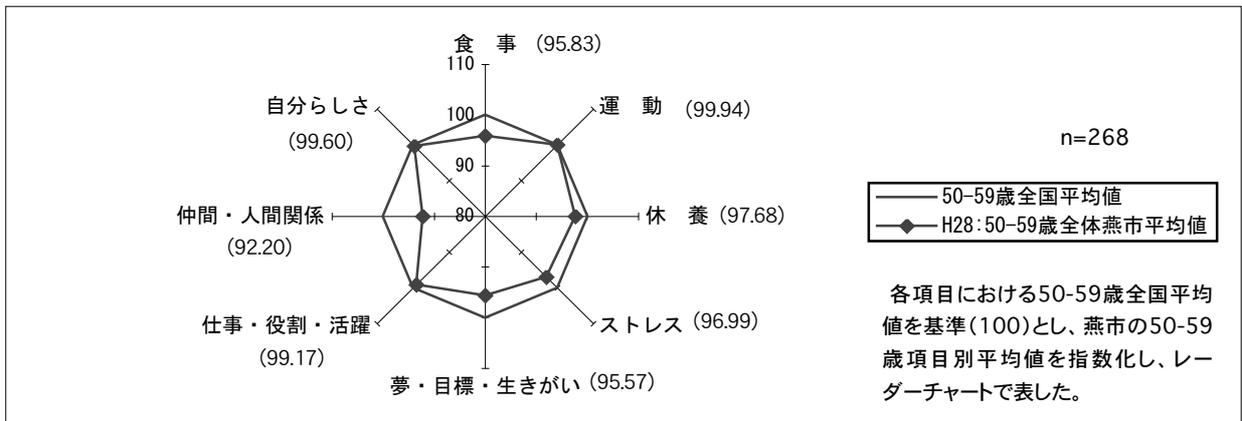


図 (13) 60-69歳全体の項目別全国平均値との比較

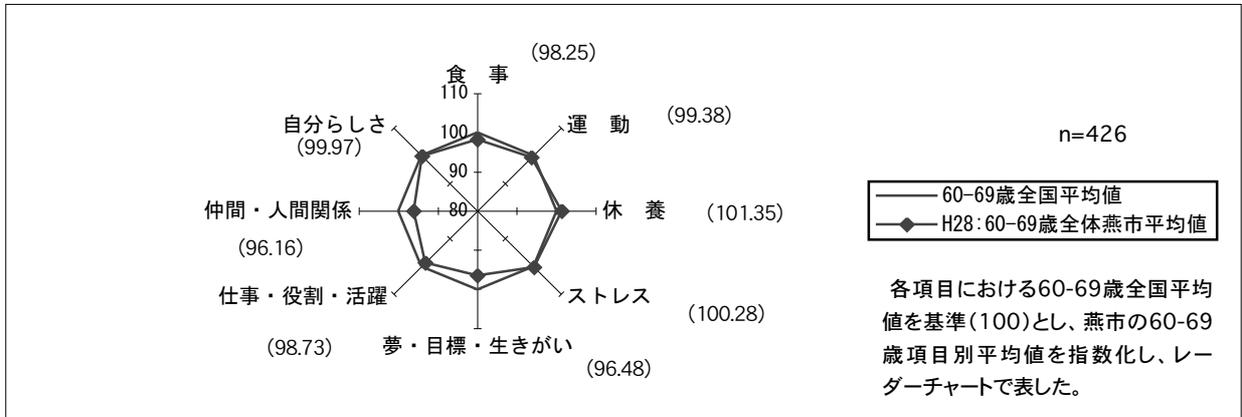
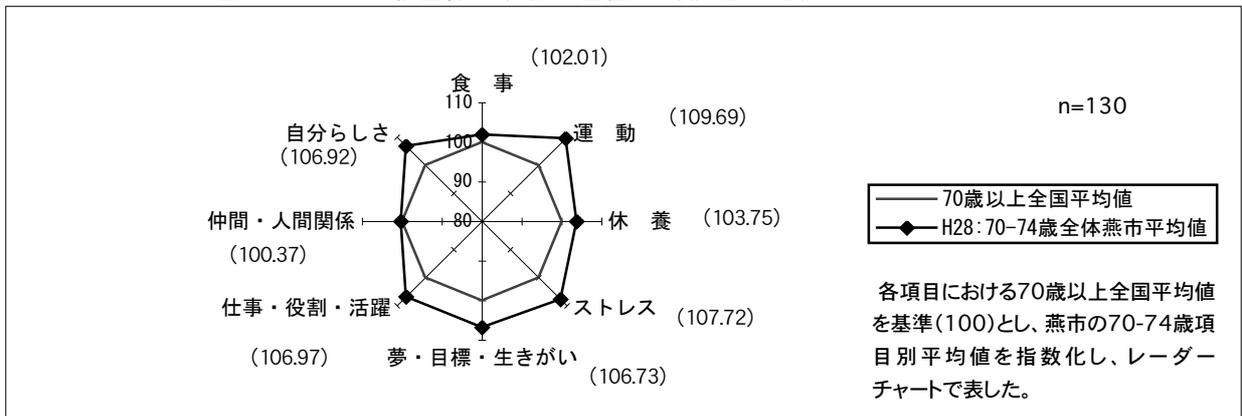


図 (14) 70-74歳全体の項目別全国平均値との比較

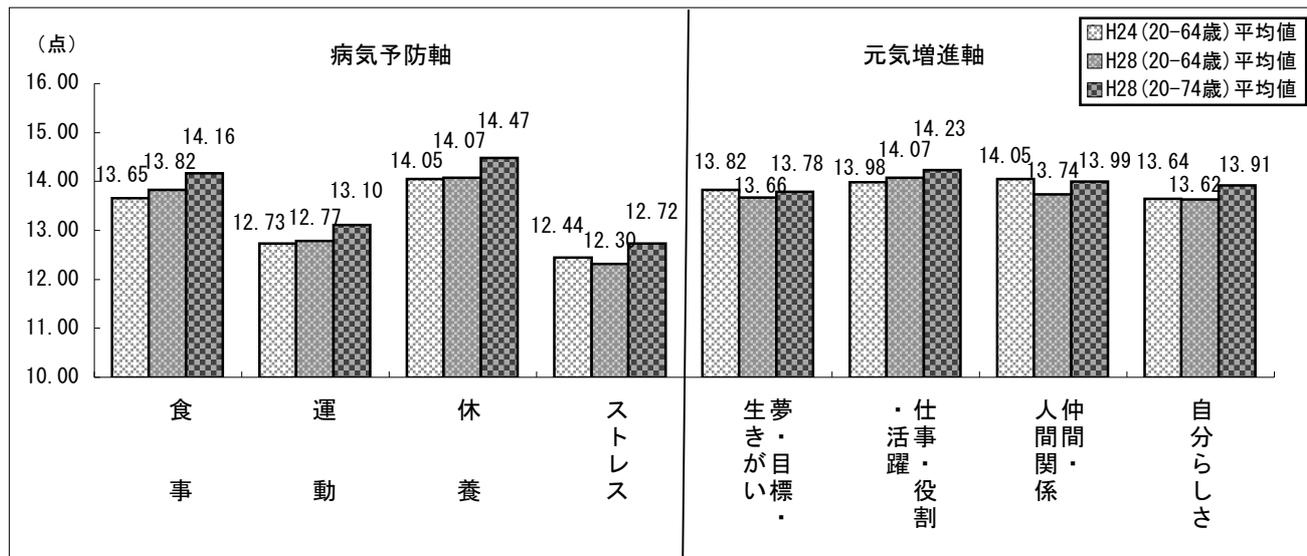


## 5. 前回（平成24年度）調査との比較

表（4）前回（平成24年度）調査との項目別平均値比較

	食事	運動	休養	ストレス	夢・目標・生きがい	仕事・役割・活躍	仲間・人間関係	自分らしさ	総合点	病気予防軸	元気増進軸
H24:20-64歳燕市平均値	13.65	12.73	14.05	12.44	13.82	13.98	14.05	13.64	108.36	52.87	55.49
H28:20-64歳燕市平均値	13.82	12.77	14.07	12.30	13.66	14.07	13.74	13.62	108.06	52.97	55.09
H28:20-74歳燕市平均値	14.16	13.10	14.47	12.72	13.78	14.23	13.99	13.91	110.36	54.45	55.91
20歳以上全国平均値	14.19	12.84	14.32	12.78	13.90	14.01	14.66	13.79	110.48	54.11	56.35

図（15）前回（平成24年度）調査との項目別平均値比較



各項目別平均値（20-64歳）をH24年度調査と比較すると、「仲間・人間関係」「夢・目標・生きがい」「ストレス」の項目において平均値が若干低下し、「食事」の項目では若干上昇した。

年代別項目別平均値を、前回（H24年度）調査での各年代別平均値を100とした指数と比較すると、図（16）～（20）のとおりである。前回調査と比較すると、50-59歳では全ての項目において前回調査の平均値を下回り、かなり低値であった。40-49歳では「食事」と「仕事・役割・活躍」「自分らしさ」を除く項目で前回調査を下回った。逆に20-29歳では「ストレス」「自分らしさ」以外の項目において平均値が上昇し、特に「食事」と「休養」の上昇が大きかった。

図（16）前回（平成24年度）調査との比較：20-29歳全体

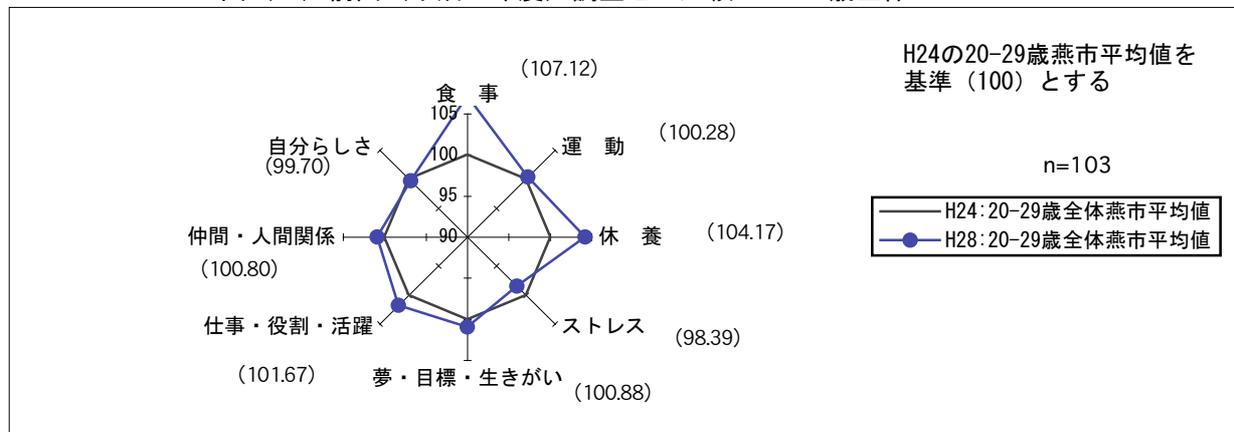


図 (17) 前回 (平成24年度) 調査との比較 : 30-39歳全体

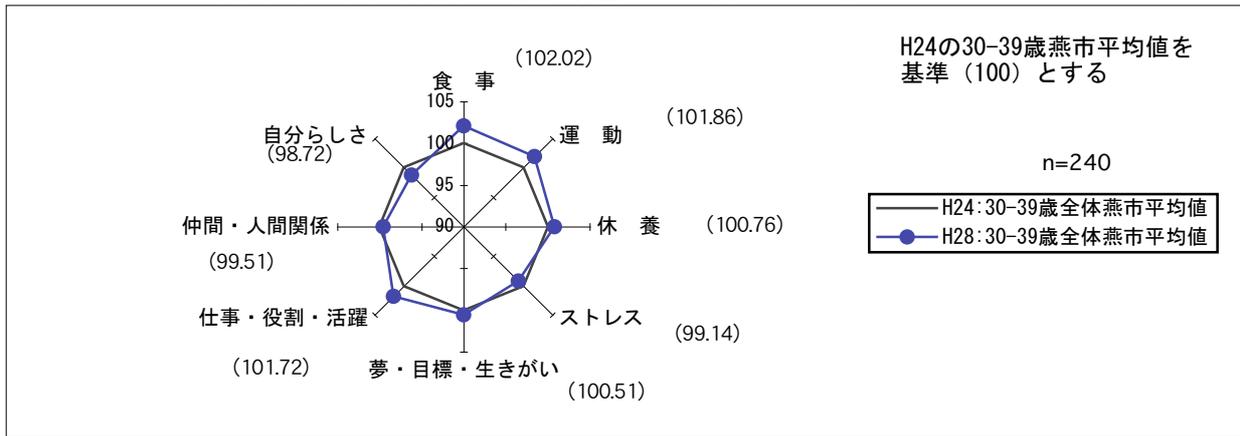


図 (18) 前回 (平成24年度) 調査との比較 : 40-49歳全体

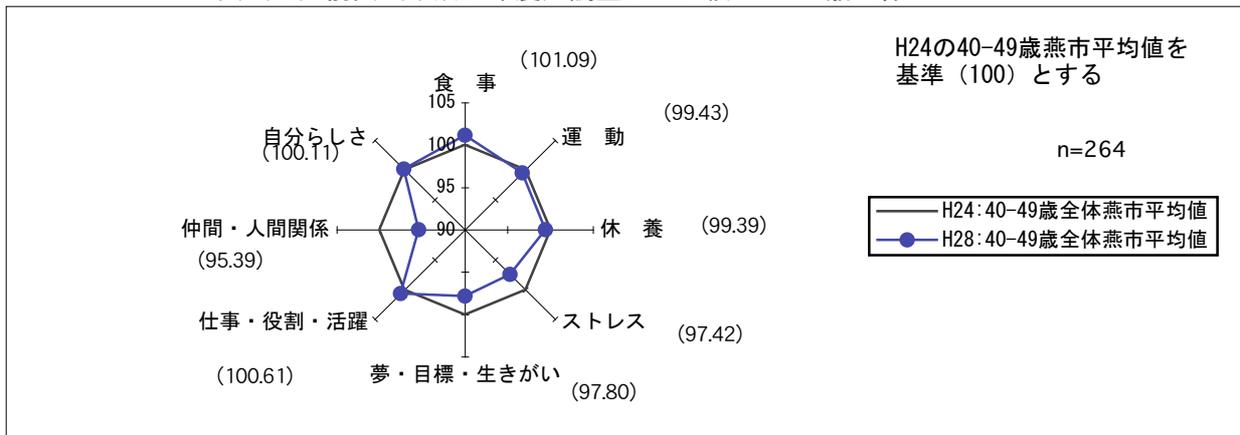


図 (19) 前回 (平成24年度) 調査との比較 : 50-59歳全体

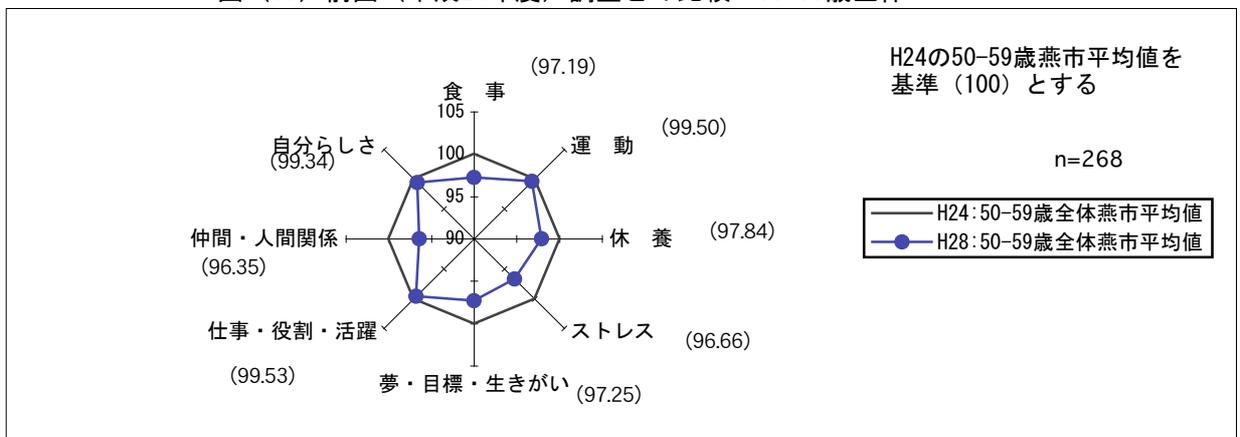
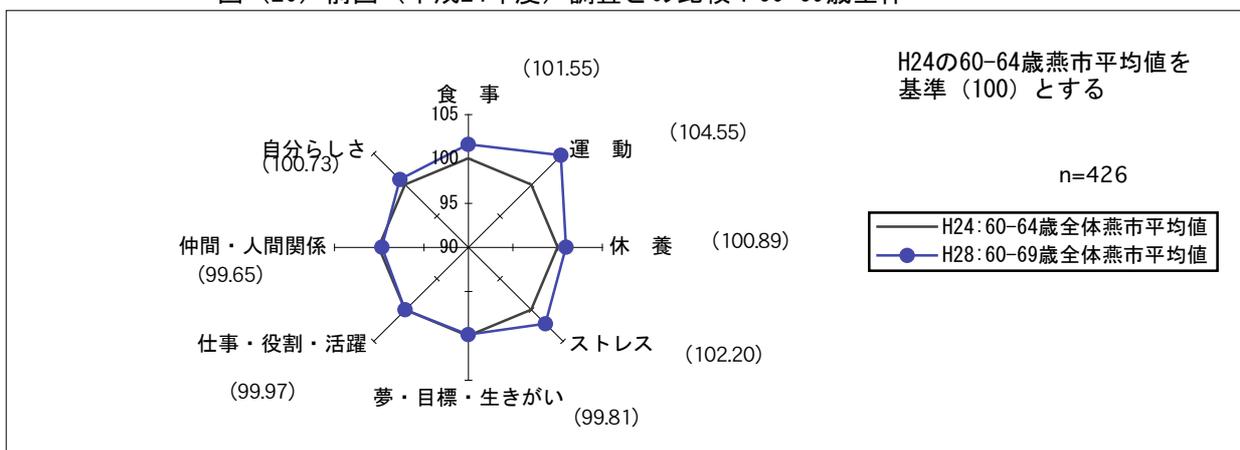


図 (20) 前回 (平成24年度) 調査との比較 : 60-69歳全体



## 6. 総括

H24年度と今回の調査結果から、燕市民の健康意識・行動の特徴及び課題を列挙すると、次のようなことがあげられる。

- ① 総合点平均値 [燕市H24:108.36点、H28:110.36点、全国平均値(20歳以上):110.48点]、病気予防軸平均値 [燕市H24:52.87点、H28:54.45点、全国平均値(20歳以上):54.11点] 及び元気増進軸平均値 [燕市H24:55.49点、H28:55.91点、全国平均値(20歳以上):56.35点] で、H24年度と今回調査を比較すると少し高くなってはいるが、全国と比較すると元気増進軸平均値が下回っており、さらなる全体の底上げを図っていく必要がある。
- ② 項目別の比較では、H24年度では「休養」「仕事・役割・活躍」「自分らしさ」の項目で20-69歳全国平均値を上回っていたが、今回調査では、その3項目に加え「運動」の項目において20歳以上の全国平均値を上回り、改善がみられた。しかし、「仲間・人間関係」の項目ではさらに若干平均値が下がり、対策が必要と考えられる。
- ③ 性別では、男性はH24年度と比較して「仲間・人間関係」の項目でやや低下したものの、他の項目においては同値かやや上昇している。女性は「夢・目標・生きがい」「仲間・人間関係」を除く項目でH24年度より高くなっているが、70歳以上の平均値が高いため、20-64歳女性で比較してみると、「仕事・役割・活躍」を除く7項目でH24年度より低くなっている。このことから、引き続き女性に対する対策が必要と考えられる。
- ④ 年代別においては、H24年度では50-64歳の低値が目立ったが、今回の調査では40~50歳代の低値が目立った。50-59歳では全ての項目において全国平均値を下回り、特に「仲間・人間関係」が低値であった。H24年度で20~30歳代の女性の平均値が非常に改善され高くなったが、H28年度では20~30歳代男性の平均値が改善され高くなっている。また40-49歳女性の低さもみられたことから、40~50歳代に対する対策が必要と考えられる。

以上の調査結果をみると、燕市民の健康意識・行動は全国と比較してまだ若干低い傾向にあるといえるが、H24年度の結果を踏まえた対策により、「食事」の項目の改善や、若い世代の男性の改善がみられた結果も認められる。

今回調査の結果から、今後市民の健康に対する意識・行動を高めていくために、項目別では「仲間・人間関係」、性別では女性、年代別では40~50歳代に対する対策が必要と思われる。