

元気生活チェック調査報告書

(地区組織)

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
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.	総括	10
IV	調査結果（元気生活チェック）	11
1.	項目別平均値の比較	11
2.	性別平均値の比較	16
3.	年代別平均値の比較	18
4.	項目別集計結果	20
1)	食事	20
2)	運動	26
3)	休養	32
4)	ストレス	38
5)	夢・目標・生きがい	44
6)	仕事・役割・活躍	50
7)	仲間・人間関係	56
8)	自分らしさ	62
V	調査結果（健康づくり関連について）	68

【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28年度に燕市民を対象に実施した同調査と今回の地区組織所属者対象の調査結果に基づき、地区組織所属者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

燕市に居住し地区組織に所属する651人を対象とし、350人回収。うち有効回答数341人。

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、集会時配布・拠点回収

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	

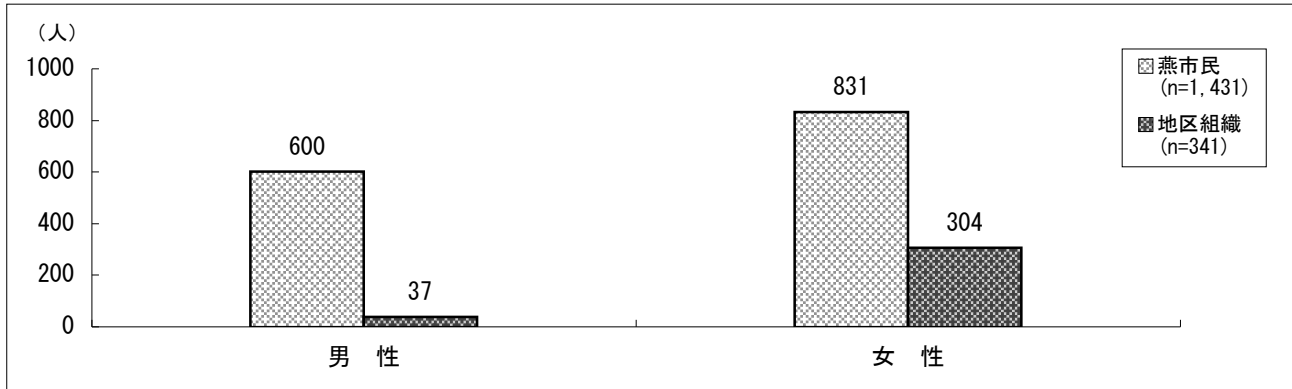
◆健康づくり関連について

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。

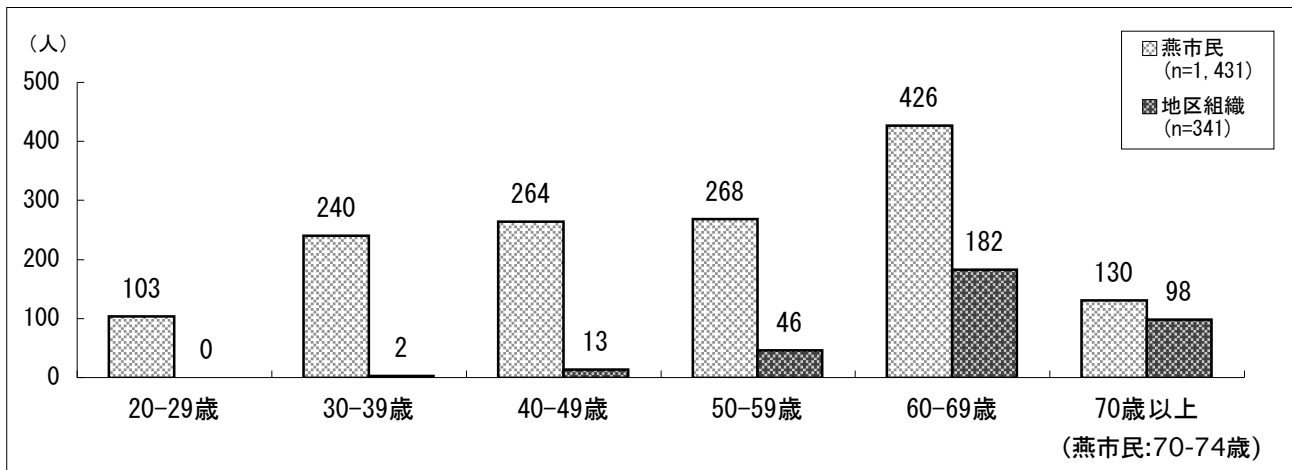
Ⅱ 回答者の属性

1. 性別人数の比較



性別人数(割合)は、男性37人(10.9%)、女性304人(89.1%)であった。

2. 年代別人数の比較



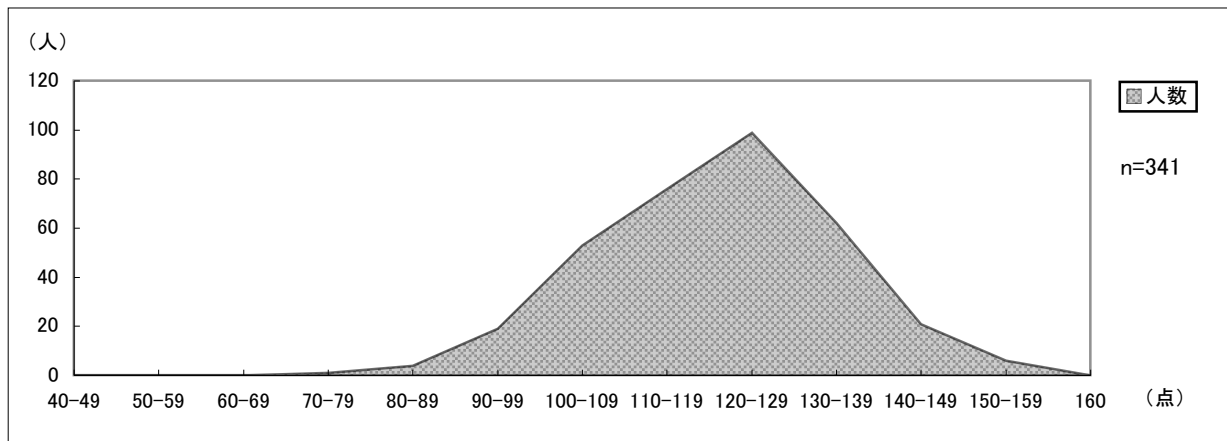
年代別人数(割合)は、30-39歳2人(0.6%)、40-49歳13人(3.8%)、50-59歳46人(13.5%)、60-69歳182人(53.4%)、70歳以上98人(28.7%)であった。

Ⅲ 結果の要約

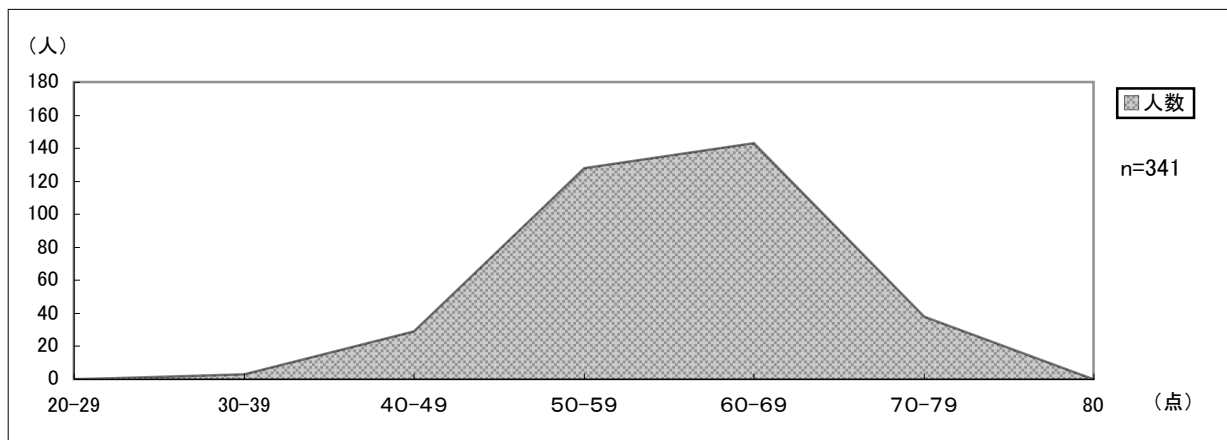
1. 全体的傾向

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。地区組織における総得点（160点満点）の平均値は、燕市民（110.36点）に対し、地区組織（120.56点）と10.2点高くなっている。有効回答者341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59.82点（80点満点）、元気増進軸60.74点（80点満点）で、元気増進軸が病気予防軸よりも0.92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」8.5%（29人）、「かなり優れている」37.5%（128人）、「優れている」38.4%（131人）、「やや改善が必要」13.8%（47人）、「改善が必要」1.8%（6人）であった。

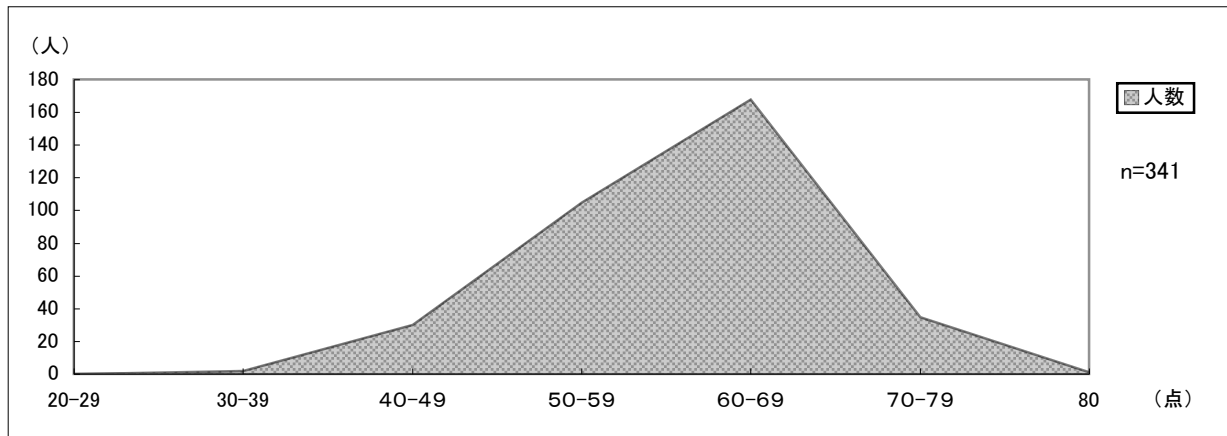
図（1） 総得点の分布



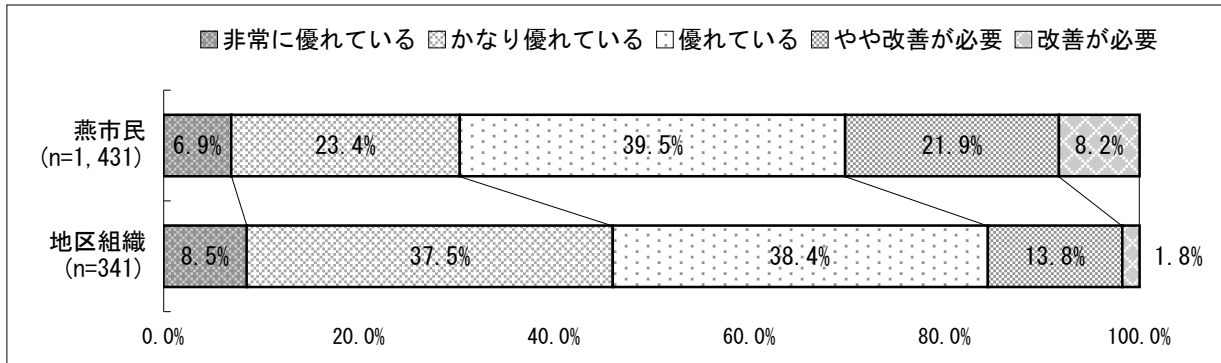
図（2） 病気予防軸の総得点の分布



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



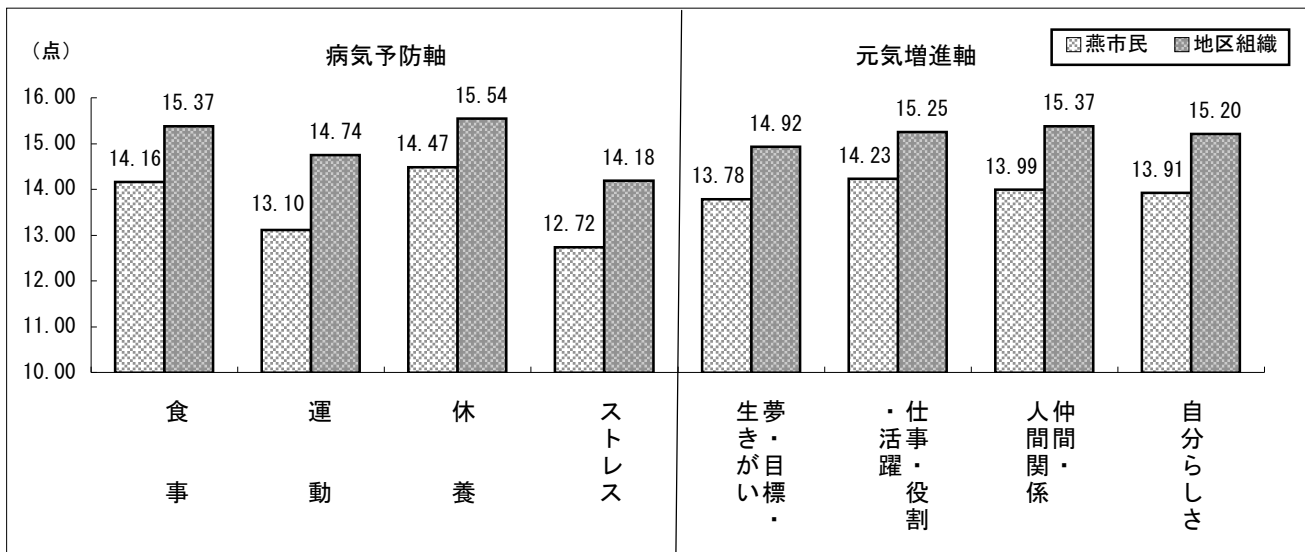
2. 項目別比較

「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・活躍・役割」「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
燕市民平均値	14.16	13.10	14.47	12.72	13.78	14.23	13.99	13.91	110.36	54.45	55.91
地区組織平均値	15.37	14.74	15.54	14.18	14.92	15.25	15.37	15.20	120.56	59.82	60.74
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

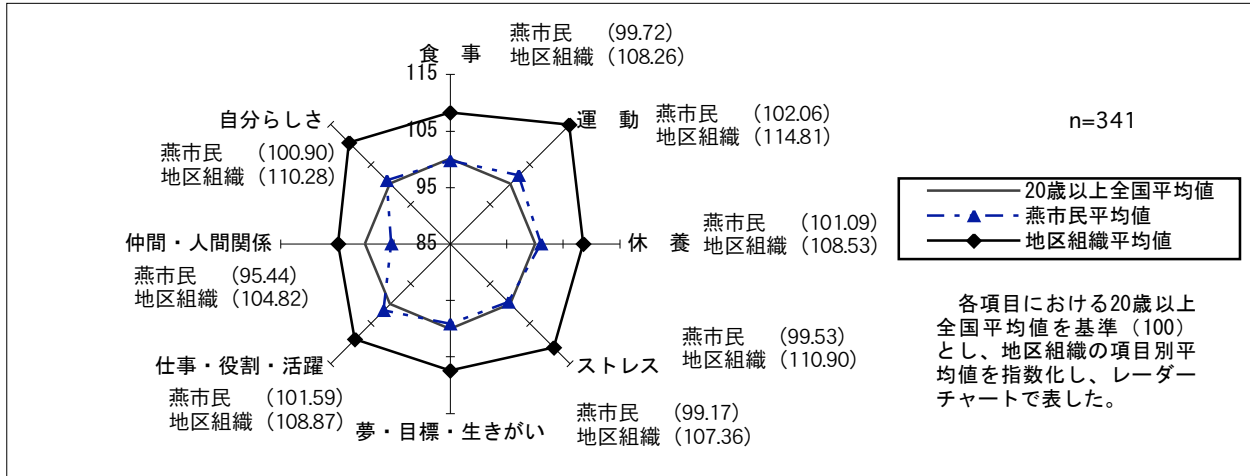


「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8つの項目ごとに20点満点で集計した平均値を比較すると、「休養（15.54点）」＞「仲間・人間関係（15.37点）」「食事（15.37点）」＞「仕事・役割・活躍（15.25点）」＞「自分らしさ（15.20点）」＞「夢・目標・生きがい（14.92点）」＞「運動（14.74点）」＞「ストレス（14.18点）」の順であった。

各項目別平均値の比較では、全ての項目が14点以上あり低い平均値の項目はなく、バランスよく高値である。燕市民と比較しても全ての項目で1点以上高く、特に「運動（燕市民：13.10点→地区組織：14.74点）」が最も点差がみられ、「ストレス（燕市民：12.72点→地区組織：14.18点）」「仲間・人間関係（燕市民：13.99点→地区組織：15.37点）」も大差がみられた。病気予防軸と元気増進軸の総得点の平均値を燕市民と比較すると、病気予防軸では燕市民54.45点、地区組織59.82点で、燕市民より5.37点高く、元気増進軸では燕市民55.91点、地区組織60.74点で、燕市民より4.83点高くなっている。

また、地区組織における各項目の平均値を、20歳以上全国平均値を100とした指数で比較すると図(6)のとおりである。全ての項目において燕市民の平均値と全国平均値を大きく上回っている。指数が最も高かったのは、「運動(指数:114.81)」、次いで「ストレス(指数:110.90)」「自分らしさ(指数:110.28)」「仕事・役割・活躍(指数:108.87)」「休養(指数:108.53)」「食事(指数:108.26)」「夢・目標・生きがい(指数:107.36)」「仲間・人間関係(指数:104.82)」の順で全国平均値を上回った。燕市民では「仲間・人間関係」の指数が95.44と低値であったが、地区組織では全国平均値を上回る値であった。

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

燕市民と比較すると、全ての項目において良好であった。特に③「摂取カロリーの配慮」の項目は配慮している人の割合が、燕市民より23.6ポイント高かった。また、⑤「外食や市販の惣菜利用」の項目でも改善の必要がある人の割合が燕市民よりかなり低かった。

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：96.5%

燕市民	地区組織	市民比
89.0%	96.5%	7.5%↑

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：97.9%

燕市民	地区組織	市民比
92.0%	97.9%	5.9%↑

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：78.6%

燕市民	地区組織	市民比
55.0%	78.6%	23.6%↑

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：43.7%

燕市民	地区組織	市民比
54.8%	43.7%	11.1%↓

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：45.5%

燕市民	地区組織	市民比
60.0%	45.5%	14.5%↓

(2) 運 動

燕市民と比較して、④「筋力や体力の衰え」の項目では大差はみられないが、②「定期的な運動」の項目では、運動をしている人の割合が燕市民よりも大差で高く、⑤「体を動かすことが億劫か」③「体を動かすか」①「外出はするか」の項目でも良好な状態の人の割合が地区組織の方がかなり高い。

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：98.2%

燕市民	地区組織	市民比
88.1%	98.2%	10.1%↑

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：74.4%

燕市民	地区組織	市民比
50.0%	74.4%	24.4%↑

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：95.3%

燕市民	地区組織	市民比
84.5%	95.3%	10.8%↑

④ 筋力や体力の衰えを感じることはあるか

「よくある」「ときどきある」人の割合：83.9%

燕市民	地区組織	市民比
85.2%	83.9%	1.3%↓

⑤ 体を動かすことが億劫に感じることはあるか

「よくある」「ときどきある」人の割合：37.2%

燕市民	地区組織	市民比
52.3%	37.2%	15.1%↓

(3) 休養

全ての項目において、良好な状態の人の割合が、燕市民より高い。

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：77.1%	燕市民	地区組織	市民比
	68.0%	77.1%	9.1%↑
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：86.2%	燕市民	地区組織	市民比
	76.2%	86.2%	10.0%↑
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：84.8%	燕市民	地区組織	市民比
	73.0%	84.8%	11.8%↑
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：83.9%	燕市民	地区組織	市民比
	70.7%	83.9%	13.2%↑
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：89.4%	燕市民	地区組織	市民比
	79.5%	89.4%	9.9%↑

(4) ストレス

全ての項目において、改善の必要な人の割合が燕市民より低く、特に③「人の中に出るのが億劫」の項目で改善の必要がある人の割合が非常に低かった。

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：54.3%	燕市民	地区組織	市民比
	68.5%	54.3%	14.2%↓
②イライラしたり、気が沈むこともあるか 「よくある」「ときどきある」人の割合：49.9%	燕市民	地区組織	市民比
	64.2%	49.9%	14.3%↓
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：30.0%	燕市民	地区組織	市民比
	49.1%	30.0%	19.1%↓
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：88.5%	燕市民	地区組織	市民比
	74.8%	88.5%	13.7%↑
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：84.2%	燕市民	地区組織	市民比
	70.6%	84.2%	13.6%↑

(5) 夢・目標・生きがい

全ての項目において良好な状態の人の割合が、燕市民より高く、中でも②「夢や希望の有無」③「積極的な取り組み」の項目が燕市民よりも良好な人の割合が16.7ポイント高い。

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：85.0%	燕市民	地区組織	市民比
	72.9%	85.0%	12.1%↑
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：70.8%	燕市民	地区組織	市民比
	54.1%	70.8%	16.7%↑
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：82.9%	燕市民	地区組織	市民比
	66.2%	82.9%	16.7%↑
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：84.2%	燕市民	地区組織	市民比
	72.3%	84.2%	11.9%↑
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：81.1%	燕市民	地区組織	市民比
	67.7%	81.1%	13.4%↑

(6) 仕事・役割・活躍

燕市民では改善が必要な人の割合が高かった④「役立ったと感じるか」の項目において、良好な人の割合が燕市民より15.9ポイント上回った。

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：88.2%	燕市民	地区組織	市民比
	74.6%	88.2%	13.6%↑
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：71.3%	燕市民	地区組織	市民比
	59.0%	71.3%	12.3%↑
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：90.9%	燕市民	地区組織	市民比
	81.2%	90.9%	9.7%↑
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：83.8%	燕市民	地区組織	市民比
	67.9%	83.8%	15.9%↑
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 「十分にあり」「まあまあある」人の割合：84.1%	燕市民	地区組織	市民比
	78.4%	84.1%	5.7%↑

(7) 仲間・人間関係

燕市民では全ての項目において全国平均を下回る状態であったが、地区組織では全ての項目で全国平均を大きく上回り、良好な状態であった。

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：93.5%	燕市民	地区組織	市民比
	77.8%	93.5%	15.7%↑
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：35.8%	燕市民	地区組織	市民比
	49.1%	35.8%	13.3%↓
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：88.2%	燕市民	地区組織	市民比
	70.0%	88.2%	18.2%↑
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：88.5%	燕市民	地区組織	市民比
	76.5%	88.5%	12.0%↑
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：80.3%	燕市民	地区組織	市民比
	71.2%	80.3%	9.1%↑

(8) 自分らしさ

燕市民と比べて全ての項目において良好であったが、中でも⑤「やりたいことがやれているか」③「自分に満足しているか」の項目において燕市民よりも良好な状態の人の割合が非常に高かった。

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：93.8%	燕市民	地区組織	市民比
	82.6%	93.8%	11.2%↑
②人をうらやましく思ったりつらくなることがあるか 「よくある」「ときどきある」人の割合：17.9%	燕市民	地区組織	市民比
	31.4%	17.9%	13.5%↓
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：76.9%	燕市民	地区組織	市民比
	58.7%	76.9%	18.2%↑
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：79.1%	燕市民	地区組織	市民比
	63.9%	79.1%	15.2%↑
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：83.7%	燕市民	地区組織	市民比
	64.5%	83.7%	19.2%↑

3. 性別比較

表（2）性別項目別平均値比較

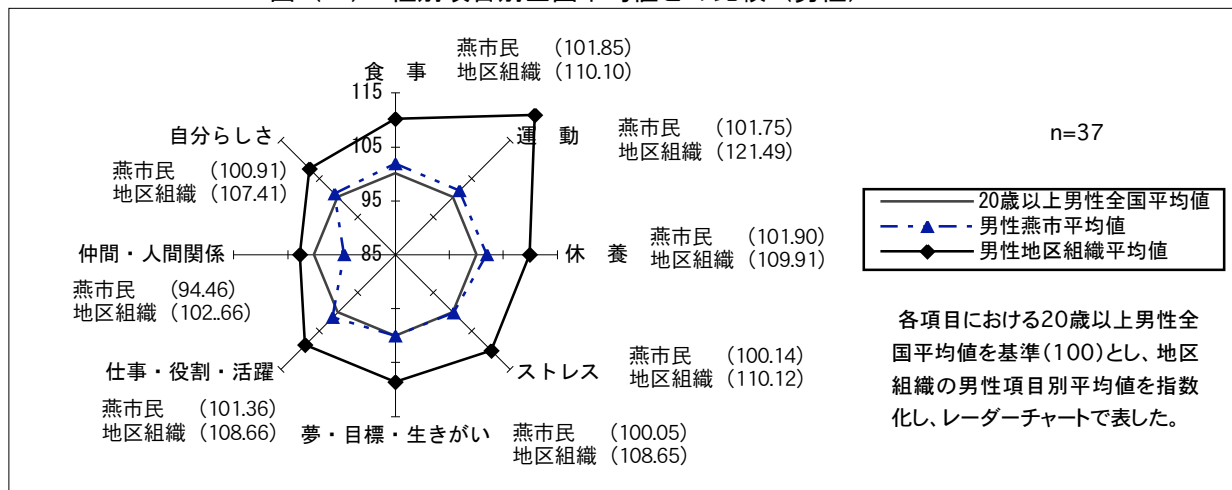
	食事	運動	休養	ストレス	夢・目標・生きがい	仕事・役割・活躍	仲間・人間関係	自分らしさ	総合点	病気予防軸	元気増進軸
男性燕市民平均値	13.95	13.06	14.56	12.90	13.84	14.12	13.48	13.86	109.77	54.47	55.30
男性地区組織平均値	15.08	15.59	15.70	14.19	15.03	15.14	14.65	14.76	120.14	60.57	59.57
20歳以上男性全国平均値	13.70	12.84	14.29	12.89	13.83	13.93	14.27	13.74	109.46	53.70	55.77
女性燕市民平均値	14.30	13.13	14.41	12.59	13.74	14.31	14.36	13.94	110.79	54.44	56.36
女性地区組織平均値	15.40	14.63	15.52	14.17	14.91	15.26	15.45	15.26	120.61	59.73	60.88
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、男性は燕市民より10.37点高い120.14点、女性は燕市民より9.82点高い120.61点
で、女性が男性を若干上回っている。また、病気予防軸（男性60.57点、女性59.73点）は男性が女性を
上回り、逆に元気増進軸（男性59.57点、女性60.88点）は女性が男性を上回っている。

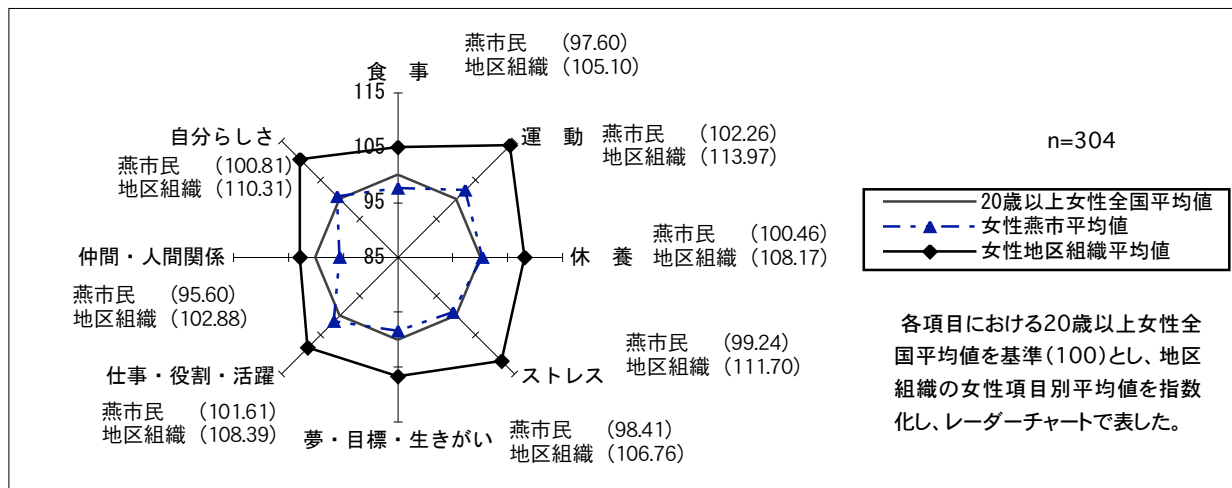
性別項目別平均値では、「運動」「休養」「夢・目標・生きがい」で男性が女性を上回り、「食事」
「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の項目で女性が男性を上回った。「ストレ
ス」の項目は性別による差はほぼみられなかった。特に男女差が認められたのは、「仲間・人間関係」
（男性14.65点、女性15.45点）で、女性が男性を大きく上回った。

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。男性では燕市民より「運動」の項目の指数が非常に高く、女性では、燕市民より「運動」「ス
トレス」の項目でかなり高値であった。

図（7）性別項目別全国平均値との比較（男性）



図（8）性別項目別全国平均値との比較（女性）



4. 年代別比較

表（3）年代別項目別平均値比較

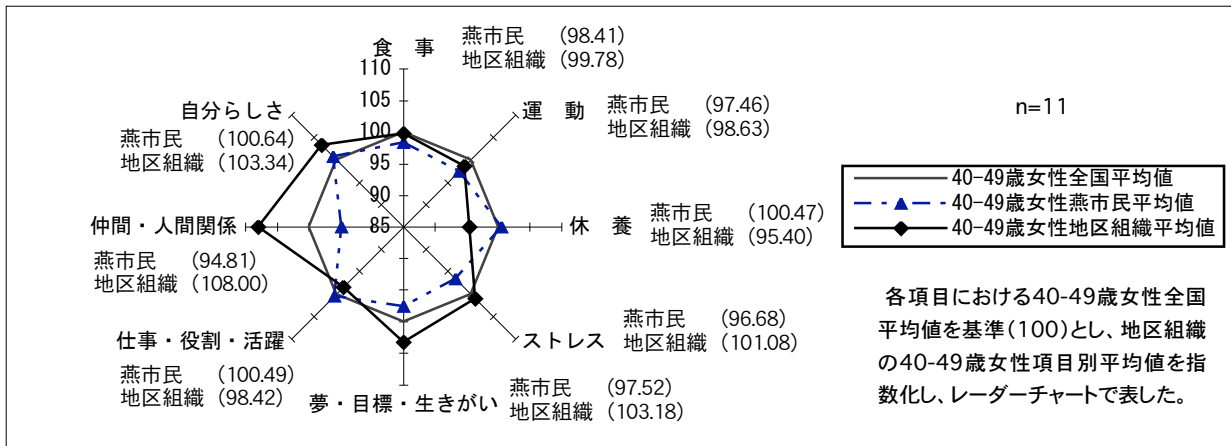
※30-39歳は2名のため表示しない。

	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
40-49歳燕市民平均値	13.62	12.37	13.57	11.98	13.61	14.09	13.27	13.61	106.13	51.54	54.59
40-49歳地区組織平均値	14.08	12.38	13.00	12.38	14.23	13.77	15.31	13.92	109.08	51.85	57.23
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
50-59歳燕市民平均値	13.43	12.62	13.78	12.18	13.19	13.99	13.34	13.66	106.19	52.00	54.18
50-59歳地区組織平均値	13.98	13.26	14.48	13.04	14.48	14.54	14.98	14.41	113.17	54.76	58.41
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
60-69歳燕市民平均値	14.73	13.69	15.27	13.57	13.83	14.34	14.36	14.38	114.18	57.27	56.91
60-69歳地区組織平均値	15.20	14.77	15.49	14.14	14.75	15.18	15.26	15.17	119.97	59.61	60.36
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
70-74歳燕市民平均値	15.76	14.09	16.16	14.65	14.60	15.19	15.28	15.29	121.03	60.66	60.37
70歳以上地区組織平均値	16.52	15.74	16.53	15.09	15.58	15.87	15.78	15.86	126.97	63.89	63.08
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

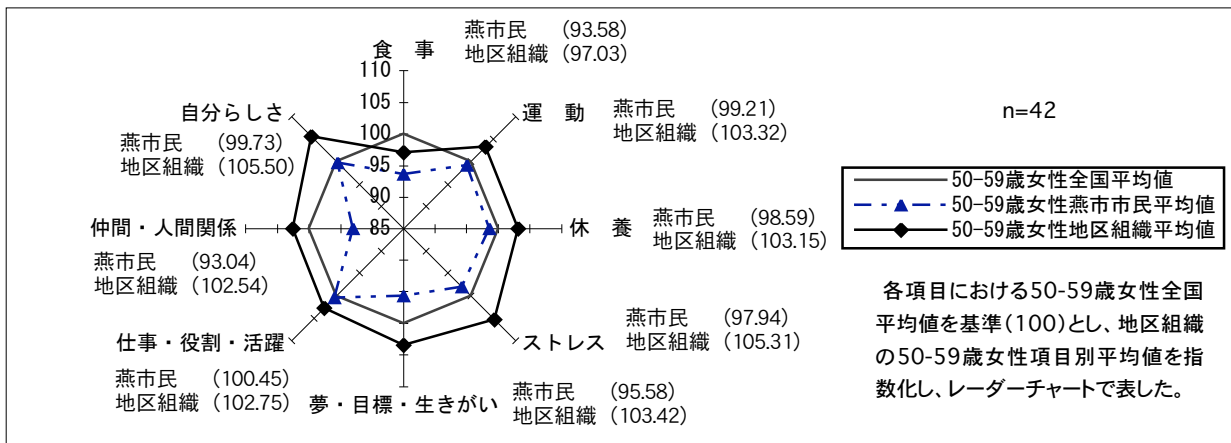
年代別総得点の平均値は、40-49歳109.08点、50-59歳113.17点、60-69歳119.97点、70歳以上126.97点で、最も高い70歳以上と最も低い40-49歳の間には、大差がみられた。全国平均値と比較すると、総得点、病気予防軸、元気増進軸、全てにおいて上回った。燕市民と比較して大差がみられたのは、40-49歳女性の病気予防軸で、他年代と比べてもかなり低値であった。逆に、50-59歳女性の元気増進軸は燕市民よりもかなり高く大差がみられた。

性別年代別項目別にみると、70歳以上の男性の元気力の高さは際だっている。逆に低さが目立ったのは、40-49歳女性の「休養」の項目と、50・60歳代女性の「食事」の項目、60-69歳男性の元気増進軸の4項目と「食事」の項目であった。

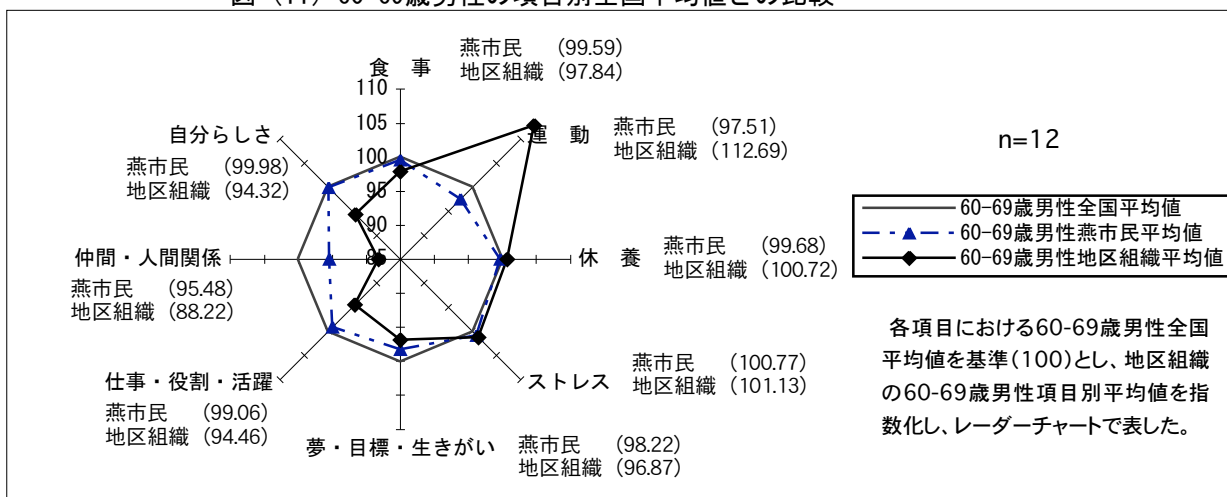
図（9）40-49歳女性の項目別全国平均値との比較



図（10）50-59歳女性の項目別全国平均値との比較



図(11) 60-69歳男性の項目別全国平均値との比較



年代別項目別比較においては、各年代に次のような特徴がみられた。

- ① 40-49歳：「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「自分らしさ」の項目が他の年代と比較して最も低値であった。
- ② 50-59歳：「食事」「仲間・人間機能」の項目で、他年代と比較して最も低値を示した。
- ③ 60-69歳：全ての項目において、他年代と比較して高い値であった。
- ④ 70歳以上：全ての項目において、他年代と比較して最も高値を示した。

5. 総括

今回の地区組織の調査結果と燕市民の結果から、地区組織の健康意識・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（地区組織：120.56点、燕市民：110.36点、全国平均値：110.48点）、病気予防軸平均値（地区組織：59.82点、燕市民：54.45点、全国平均値：54.11点）及び元気増進軸（地区組織：60.74点、燕市民：55.91点、全国平均：56.35点）で、燕市民も全国平均値をも上回り、元気力の高さが伺える。
- ② 項目別の比較では、全ての項目において全国平均値を上回る高値であった。特に「運動」の項目の高さは飛び抜けているのが特徴的である。燕市民では全国平均値を下回っていた「仲間・人間関係」の項目も、地区組織では60-69歳男性を除く性別年代別においては全国平均値を上回った。60歳以上での「仲間・人間関係」の平均値は全国平均値並みであり、他の項目が全国平均値を大きく上回る高さであったことを考えると、底上げを図っていきたい。また、「食事」の項目において、50-59歳女性と60-69歳で平均値が全国平均値を下回ることから、対策を図りたい。
- ③ 性別では、40-49歳女性の「休養」「仕事・役割・活躍」、40-69歳女性の「食事」の項目において全国平均値を下回り、女性に対する対策を考えたい。
- ④ 年代別においては、70歳以上で全国平均値を大きく上回ったが、40-49歳女性と60-69歳男性での低値が目立った。燕市民の調査では50-59歳平均値の低値が著しく、40-49歳女性の低さもみられたが、地区組織においても40-49歳女性が低く、50-59歳については、「食事」の項目において全国平均値を下回った。その他の項目は燕市民を大きく上回り、50-59歳が最も燕市民と地区組織の差が大きかった。また、60-69歳男性の元気増進軸の低さに対する対策が必要といえる。

以上のことから地区組織の健康意識・行動が、燕市民と比較しても全国平均値と比較しても高かった要因として、地区組織に参加することによって元気力が向上した、あるいは元気力の高い人が地区組織に多く参加しているという2つの要因が考えられる。地区組織の特徴としては、燕市民と比較すると、50歳以上の年代での差異が大きく、特に70歳以上の差が著しくみられた。また、「運動」の項目は燕市民よりかなり高く、燕市民では元気力の低かった50歳代においての「夢・目標・生きがい」と「仲間・人間関係」の項目の平均値もかなり高かった。そのことから、地区組織活動効果が元気力をアップさせるあるいは元気力を保つ要因の一つであると思われる。しかし今回の調査結果のみでは、2つの要因のどちらによるものかは明確でないため、引き続き検証を必要とする。今後、地区組織活動者の元気力をより高めるためには、項目別では「仲間・人間関係」、年代では40-49歳女性に対する対策が必要と思われる。