

元気生活チェック調査について

健康づくり課

元気生活チェック調査報告書

(一般市民)

令和3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.	総括	12
IV	調査結果（元気生活チェック）	13
1.	項目別平均値の比較	13
2.	性別平均値の比較	20
3.	年代別平均値の比較	21
4.	項目別集計結果	22
1)	食事	22
2)	運動	28
3)	休養	34
4)	ストレス	40
5)	夢・目標・生きがい	46
6)	仕事・役割・活躍	52
7)	仲間・人間関係	58
8)	自分らしさ	64
V	調査結果（健康づくり関連について）	70

【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3,000人を対象とし、1,310人回収。うち有効回答数1,297人。
（回収率：43.7%、有効回答率：43.2%）

3. 調査期間

令和3年6月30日～8月24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・回収とWeb回答

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 自尊心の程度	

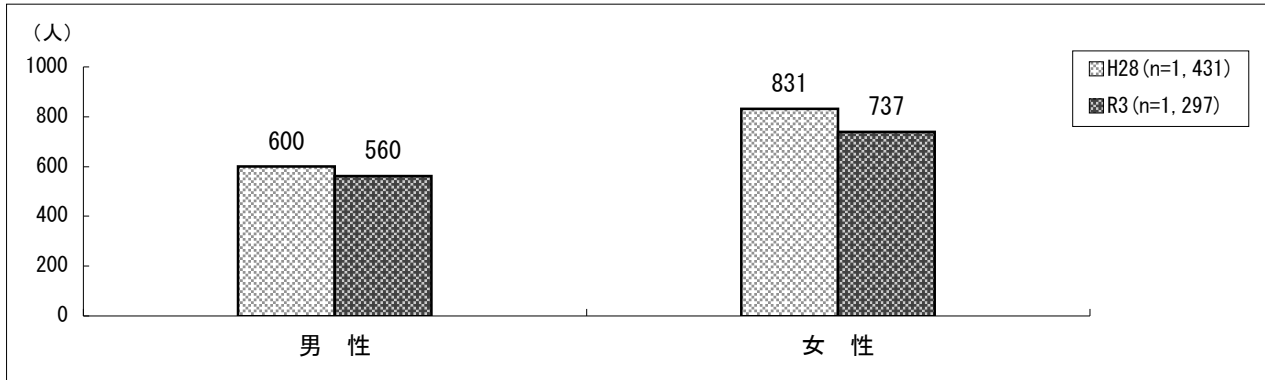
◆健康づくり関連について

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。

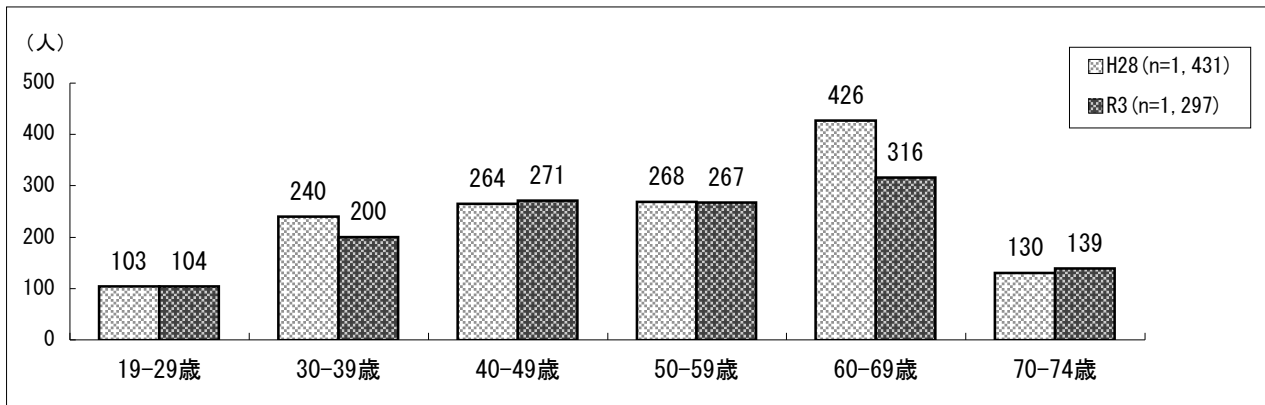
Ⅱ 回答者の属性

1. 性別人数の比較



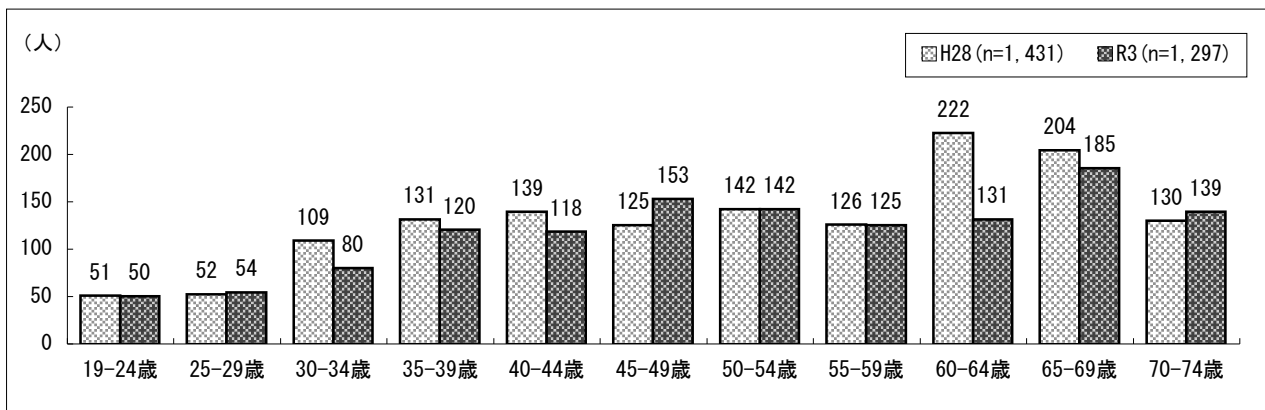
性別人数(割合)は、男性560人(43.2%)、女性737人(56.8%)であった。

2. 年代別人数の比較



年代別人数(割合)は、19-29歳 104人(8.0%)、30-39歳200人(15.4%)、40-49歳271人(20.9%)、50-59歳267人(20.6%)、60-69歳316人(24.4%)、70-74歳139人(10.7%)であった。

3. 5歳刻み年齢階層別人数の比較



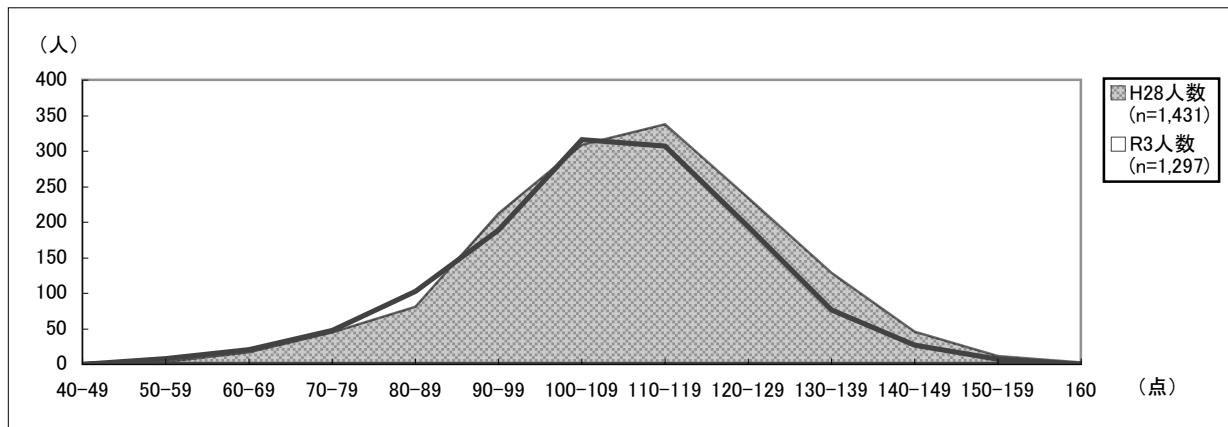
5歳刻み年齢階層別人数(割合)は、19-24歳 50人(3.9%)、25-29歳54人(4.2%)、30-34歳 80人(6.2%)、35-39歳120人(9.3%)、40-44歳118人(9.1%)、45-49歳153人(11.8%)、50-54歳142人(10.9%)、55-59歳125人(9.6%)、60-64歳131人(10.1%)、65-69歳185人(14.3%)、70-74歳139人(10.7%)であった。

Ⅲ 結果の要約

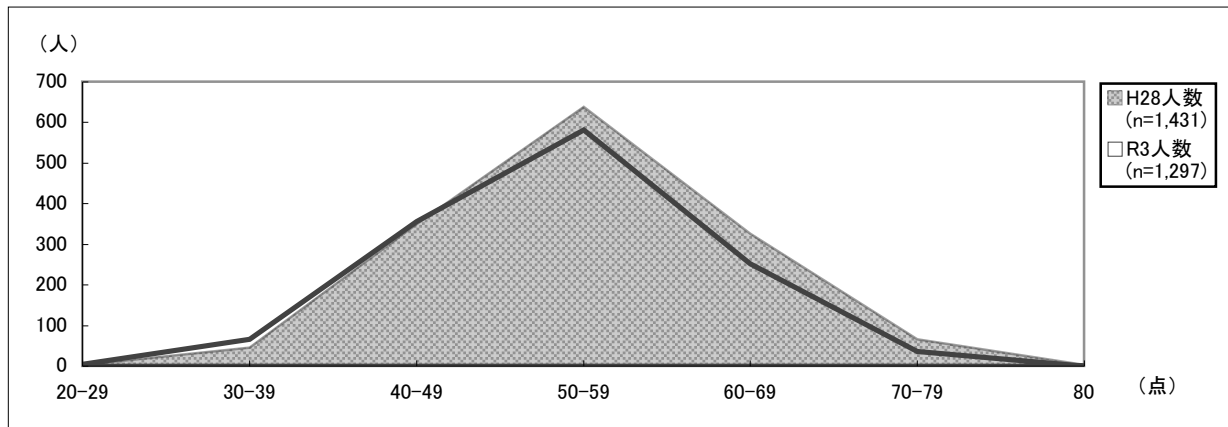
1. 全体的傾向

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すると、燕市における総得点（160点満点）の平均値は107.69点で、H28年度の110.36点と比較すると2.67点低くなっている。有効回答者1,297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53.05点（80点満点）、元気増進軸54.64点（80点満点）で、元気増進軸が病気予防軸よりも1.59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」4.4%（57人）、「かなり優れている」21.7%（282人）、「優れている」39.6%（514人）、「やや改善が必要」23.7%（308人）、「改善が必要」10.5%（136人）であった。改善が必要な人（「やや改善が必要」「改善が必要」）の割合は、H28年度（30.2%）からR3年度（34.2%）と4ポイント増加している。

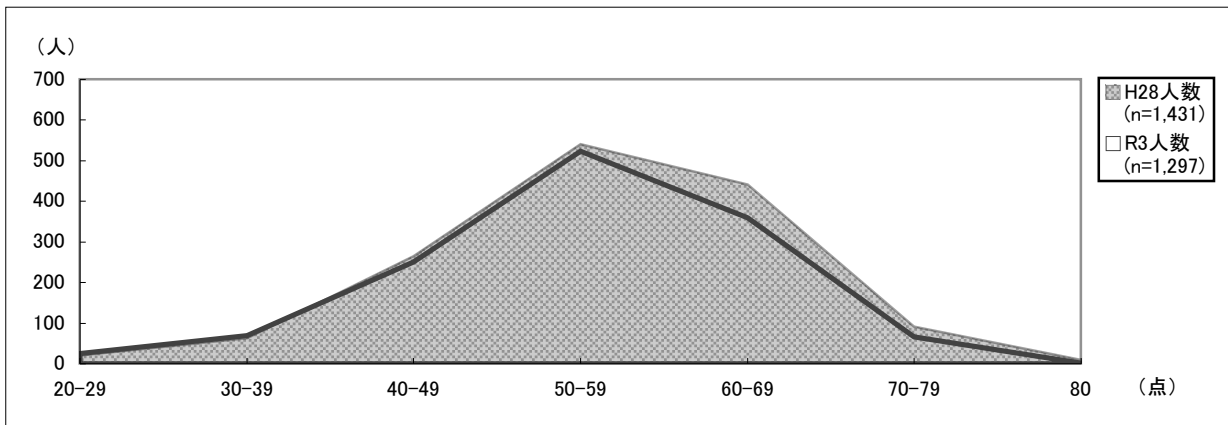
図（1） 総得点の分布



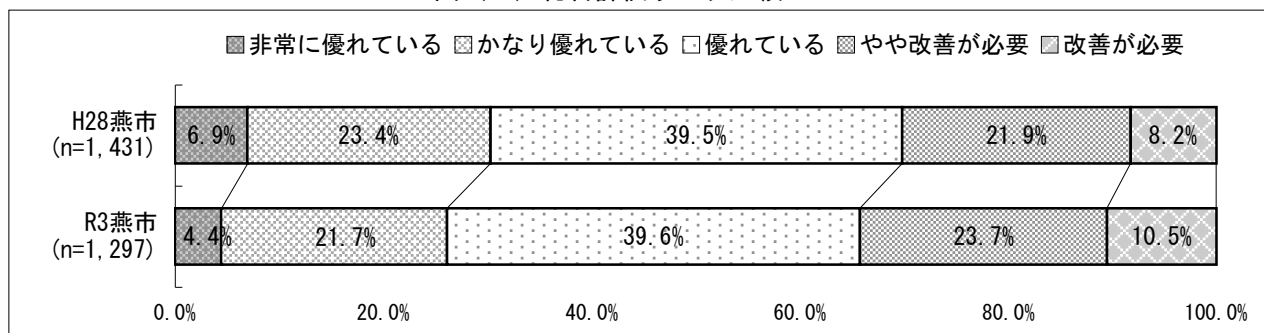
図（2） 病気予防軸の総得点の分布



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



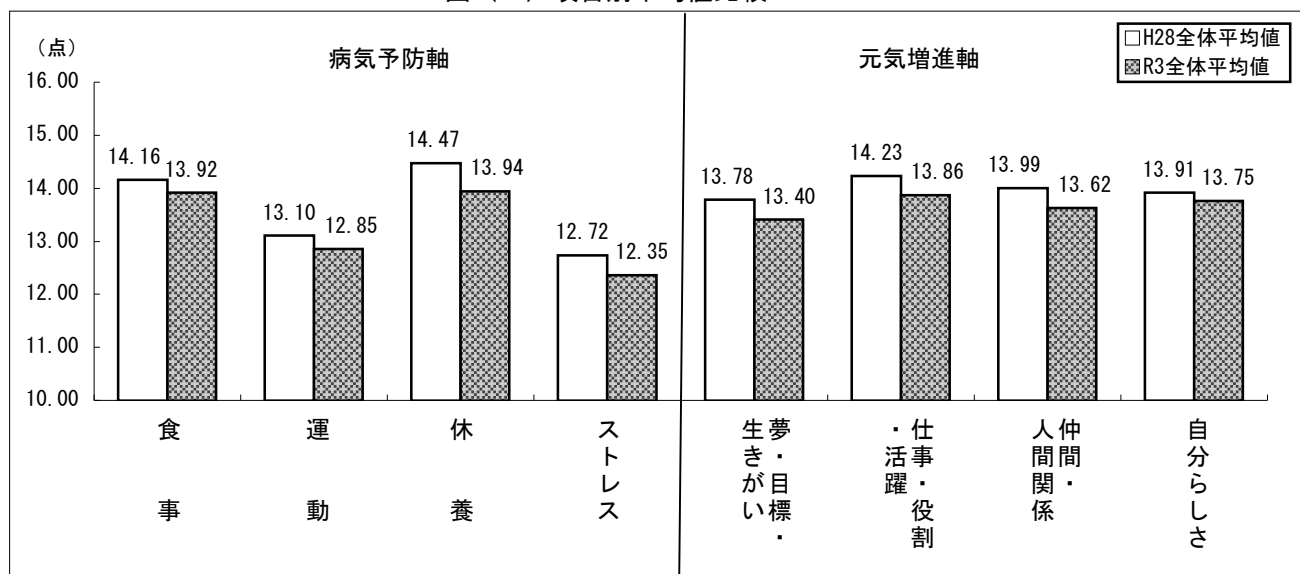
2. 項目別比較

「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
H28全体平均値	14.16	13.10	14.47	12.72	13.78	14.23	13.99	13.91	110.36	54.45	55.91
R3全体平均値	13.92	12.85	13.94	12.35	13.40	13.86	13.62	13.75	107.69	53.05	54.64

図（５）項目別平均値比較



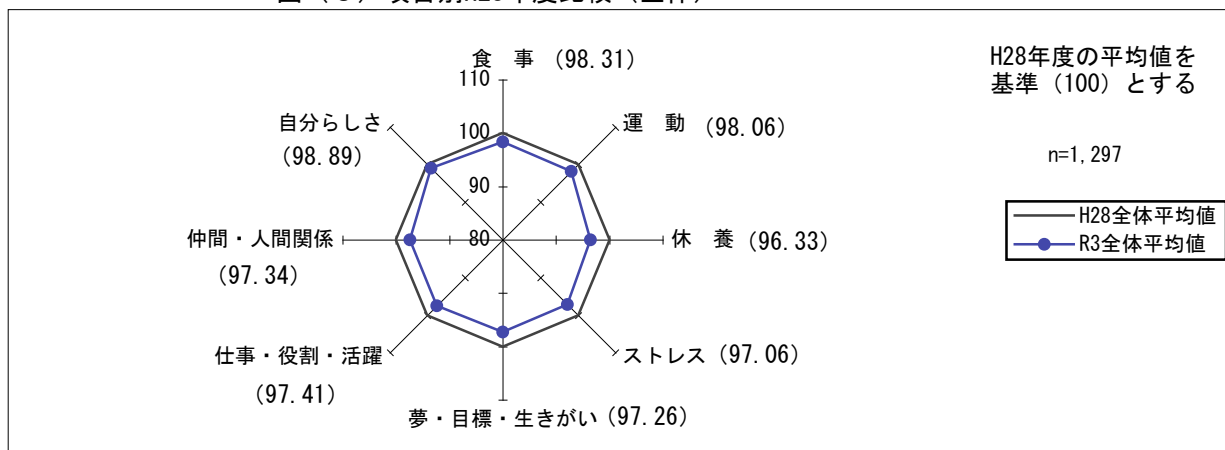
「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8つの項目ごとに20点満点で集計した平均値を比較すると、「休養（13.94点）」＞「食事（13.92点）」＞「仕事・役割・活躍（13.86点）」＞「自分らしさ（13.75点）」＞「仲間・人間関係（13.62点）」＞「夢・目標・生きがい（13.40点）」＞「運動（12.85点）」＞「ストレス（12.35点）」の順であった。

各項目別平均値の比較では、全ての項目においてH28年度平均値を下回っていた。中でも「休養（H28：14.47点、R3：13.94点）」が最も下回っている。

病気予防軸と元気増進軸の総得点の平均値をH28年度平均値と比較すると、病気予防軸ではH28年度54.45点、R3年度53.05点で1.4点下がり、元気増進軸ではH28年度55.91点、R3年度54.64点で1.27点低くなっている。

また、燕市における各項目の平均値をH28年度平均値を100とした指数で比較すると図（6）のとおり。

図（6）項目別H28年度比較（全体）



各項目における設問ごとの集計と特徴は、以下のとおりであった。

（1） 食事

⑤「外食や市販の惣菜の利用」の設問において、改善の必要がある人の割合が、全国の割合より14.9ポイント高い。さらにH28年度と比べると、男性の19～39歳・50～59歳と、女性の60～74歳で特に増加が目立ち、30～39歳男性で81.7%と最も高くなっている（p. 27参照）。また、④「嗜好品の摂取」の設問においては、改善の必要がある人の割合が全国の割合より8.6ポイント高かった。性別年代別にみると、嗜好品をとりすぎる人の割合は、40～49歳男女と50～59歳男性で65%台と高かった（p. 26参照）。

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：86.7%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
89.0%	86.7%	84.5%	2.2%↑

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：91.4%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
92.0%	91.4%	90.1%	1.3%↑

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：56.2%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
55.0%	56.2%	53.6%	2.6%↑

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：54.3%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
54.8%	54.3%	45.7%	8.6%↑

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：68.1%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
60.0%	68.1%	53.2%	14.9%↑

（2） 運動

①「外出をする」人の割合はH28年度と比較するとわずかだが増加し、全国の割合よりも6.2ポイント高かった。特に30歳以上の女性と70～74歳男性で9割を超える高値であった（p. 29参照）。逆に②「定期的な運動」や③「仕事や家事で体を動かす」人の割合はH28年度より若干減少し、②「定期的な運動」の設問では、運動をしている人の割合が40～59歳女性で低かった（p. 30参照）。④「筋力や体力の衰え」と⑤「体を動かすことが億劫」に感じる人の割合は全国と比べて若干高かった。

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：89.4%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
88.1%	89.4%	83.2%	6.2%↑

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：49.1%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
50.0%	49.1%	51.0%	1.9%↓

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：81.1%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
84.5%	81.1%	79.8%	1.3%↑

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：86.0%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
85.2%	86.0%	83.6%	2.4%↑

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：57.8%

H28燕市	R3燕市	全国	全国比
52.3%	57.8%	53.2%	4.6%↑

(3) 休養

全国の割合と比較して、①「睡眠時間の確保」ができていない人の割合が9.4ポイント低く、②「熟睡感」のある人の割合も7.9ポイント低かった。また、③「睡眠による疲れ」が回復している人も全国の割合より5.4ポイント低かった。①「睡眠時間の確保」ができていない人の割合は、40-49歳男性と50-59歳女性において40%台と低い(p. 35参照)。

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：61.5%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	68.0%	61.5%	70.9%	9.4%↓
②毎日の睡眠で、熟睡感はあるか 「十分にあり」「まあまあある」人の割合：68.8%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	76.2%	68.8%	76.7%	7.9%↓
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：67.1%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	73.0%	67.1%	72.5%	5.4%↓
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：69.7%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	70.7%	69.7%	65.7%	4.0%↑
⑤心身ともゆったりとくつろげる環境があるか 「十分にあり」「まあまあある」人の割合：78.7%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	79.5%	78.7%	76.4%	2.3%↑

(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は、H28年度でも全国の割合より高かったが、今回さらに増加している。30~49歳の女性において、①「ストレスを感じる」人の割合と、②「イライラしたり気が沈む」人の割合が8割を超えて高く、⑤「気持ちの切替」ができる人の割合は低くなっている(pp. 41-42、p. 45参照)。

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：71.7%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	68.5%	71.7%	63.5%	8.2%↑
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：67.8%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	64.2%	67.8%	62.1%	5.7%↑
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：53.0%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	49.1%	53.0%	44.3%	8.7%↑
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：76.2%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	74.8%	76.2%	74.5%	1.7%↑
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：66.4%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	70.6%	66.4%	69.3%	2.9%↓

(5) 夢・目標・生きがい

全ての設問で、優れている人の割合が全国の割合より低かった。中でも②「将来への夢や希望」を持っている人の割合が全国より9.8ポイント低く、30-39歳男性と60-74歳男性が46~47%台で低かった(p. 48参照)。③「何事も積極的に取り組んでいこう」と思う人の割合は、30-49歳男性と70-74歳男性で58~59%台と低く、⑤「目標や達成したいこと」がある人の割合は30-39歳で男女とも低かった(p. 49、p. 51参照)。70-74歳女性はH28年度より平均値が1点近く低下したものの、他の性別年代別平均値と比べて最も高値を示し、④「毎日が充実している」人の割合は81.3%と高かった(p. 50参照)。

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：69.1%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	72.9%	69.1%	75.1%	6.0%↓
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：51.5%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	54.1%	51.5%	61.3%	9.8%↓
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：63.5%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	66.2%	63.5%	69.8%	6.3%↓
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：69.9%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	72.3%	69.9%	70.6%	0.7%↓
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：65.0%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	67.7%	65.0%	70.1%	5.1%↓

(6) 仕事・役割・活躍

②「能力や経験を活かしているか」の設問で優れている人の割合が、全国より若干高かったが、その他の設問においては若干低かった。H28年度と平均値を比較すると、70-74歳女性の低下が著しく、特に②「能力や経験を活かしているか」の設問で優れている人の割合が75.7%から49.3%と大きく減少している(p. 54参照)。また、H28年度と比べて30~49歳男性の低下もみられ、①「役割に満足している」人の割合が30-39歳男性65.9%、40-49歳男性62.5%と低く、②「能力や経験を活かしているか」の設問で優れている人の割合が30-39歳男性50.0%、③「必要とされていると感じる」人の割合が30-39歳男性62.2%と低かった(pp. 53-55参照)。

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：72.0%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	74.6%	72.0%	72.7%	0.7%↓
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：56.2%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	59.0%	56.2%	54.4%	1.8%↑
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：76.6%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	81.2%	76.6%	79.2%	2.6%↓
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：68.6%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	67.9%	68.6%	70.7%	2.1%↑
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 「十分に感じる」「まあまあ感じる」人の割合：73.5%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	78.4%	73.5%	76.6%	3.1%↓

(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。男性の低さが目立ち、①「行き来する友だちがいる」人の割合は30~59歳男性で低く、また③「さびしいときなどにお喋りができる人がいる」人の割合は40~59歳男性で半数に満たず、さらに④「相談に乗ってくれる人がいる」人の割合は40-49歳男性で51.0%と約半数、⑤「手伝いを頼める人がいる」人の割合は50-59歳男性が最も低かった(p. 59、pp. 61-63参照)。

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：70.8%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	77.8%	70.8%	84.7%	13.9%↓
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：49.7%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	49.1%	49.7%	45.1%	4.6%↑
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：65.8%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	70.0%	65.8%	76.5%	10.7%↓
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：73.1%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	76.5%	73.1%	81.2%	8.1%↓
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：67.8%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	71.2%	67.8%	77.9%	10.1%↓

(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「自然体で生活できている」人の割合は、70-74歳では9割を超える高さであった(p. 65参照)。

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：81.4%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	82.6%	81.4%	81.4%	—
②人をうらやましく思っつらくなることあるか 「よくある」「ときどきある」人の割合：31.3%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	31.4%	31.3%	25.6%	5.7%↑
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：57.1%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	58.7%	57.1%	52.9%	4.2%↑
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：63.5%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	63.9%	63.5%	65.2%	1.7%↓
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：64.7%	H28燕市	R3燕市	全国	全国比
	64.5%	64.7%	63.1%	1.6%↑

3. 性別比較

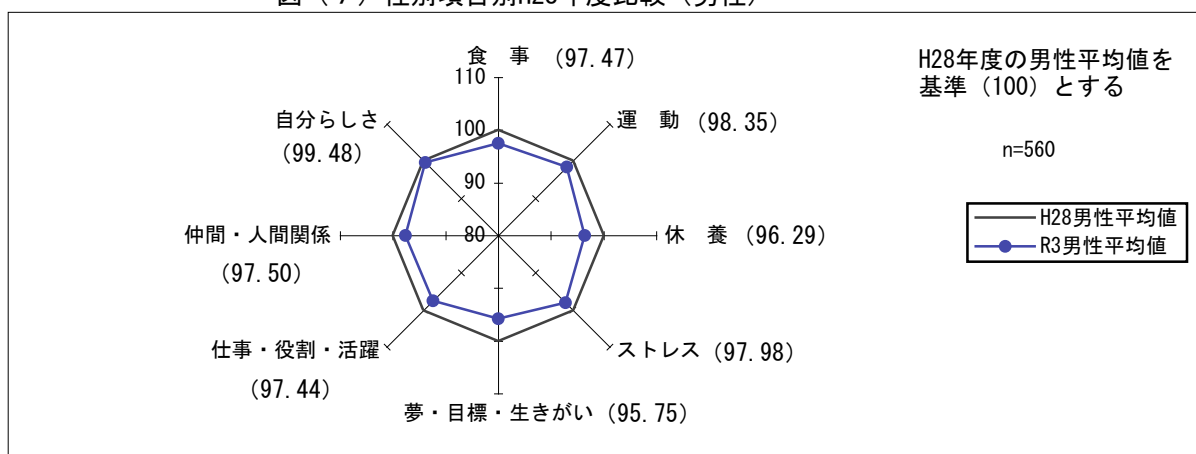
表（2）性別項目別平均値比較

	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
R3男性平均値	13.60	12.84	14.02	12.64	13.25	13.76	13.14	13.79	107.04	53.10	53.94
H28女性平均値	14.30	13.13	14.41	12.59	13.74	14.31	14.36	13.94	110.79	54.44	56.36
R3女性平均値	14.16	12.85	13.88	12.13	13.52	13.94	13.98	13.73	108.19	53.01	55.17

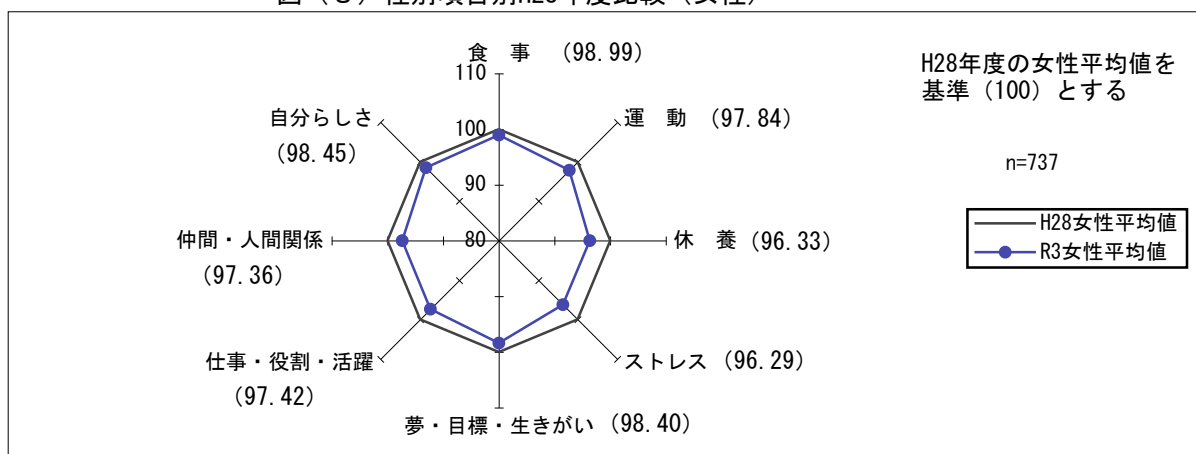
性別総得点平均値は、男性107.04点、女性108.19点で、女性が男性を1.15点上回っている。また、病気予防軸（男性53.10点、女性53.01点）・元気増進軸（男性53.94点、女性55.17点）の平均値比較においては、病気予防軸では男女差はほとんどみられなかったが、元気増進軸では女性が男性を1.23点上回っている。性別項目別平均値で男女差が認められたのは、「仲間・人間関係」（男性13.14点、女性13.98点）で、女性の方が0.84点高かった。

性別項目別平均値を、H28年度性別平均値を100とした指数で比較すると、図（7）（8）のとおり。男女とも全項目においてH28年度より低下し、中でも男性の「夢・目標・生きがい」「休養」の項目と、女性の「休養」「ストレス」の項目で指数が低かった。

図（7）性別項目別H28年度比較（男性）



図（8）性別項目別H28年度比較（女性）



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	病气予防軸	元気増進軸
H28:19-29歳平均値	14.34	13.40	15.01	12.26	14.06	13.88	14.49	13.27	110.71	55.01	55.70
R3:19-29歳平均値	13.99	13.13	14.18	12.01	13.76	13.54	13.88	12.83	107.32	53.32	54.00
H28:30-39歳平均値	13.60	12.73	13.67	11.80	13.98	14.08	13.94	13.20	106.99	51.79	55.20
R3:30-39歳平均値	13.47	12.47	13.70	11.51	13.27	13.61	13.24	13.44	104.69	51.14	53.55
H28:40-49歳平均値	13.62	12.37	13.57	11.98	13.61	14.09	13.27	13.61	106.13	51.54	54.59
R3:40-49歳平均値	13.41	12.50	13.17	11.68	13.46	14.00	13.07	13.48	104.75	50.75	54.00
H28:50-59歳平均値	13.43	12.62	13.78	12.18	13.19	13.99	13.34	13.66	106.19	52.00	54.18
R3:50-59歳平均値	13.83	12.32	13.45	12.04	13.28	13.83	13.28	13.54	105.57	51.64	53.93
H28:60-69歳平均値	14.73	13.69	15.27	13.57	13.83	14.34	14.36	14.38	114.18	57.27	56.91
R3:60-69歳平均値	14.15	13.27	14.46	13.20	13.33	13.97	14.13	14.23	110.75	55.08	55.67
H28:70-74歳平均値	15.76	14.09	16.16	14.65	14.60	15.19	15.28	15.29	121.03	60.66	60.37
R3:70-74歳平均値	15.12	13.90	15.40	13.78	13.63	14.02	14.54	14.76	115.16	58.20	56.96

年代別総得点の平均値は、19-29歳(107.32点)、30-39歳(104.69点)、40-49歳(104.75点)、50-59歳(105.57点)、60-69歳(110.75点)、70-74歳(115.16点)で、全ての年代においてH28年度平均値より低くなっている。特に70-74歳(H28:121.03点、R3:115.16点)で最も大きく低下し、60-69歳(H28:114.18点、R3:110.75点)、19-29歳(H28:110.71点、R3:107.32点)も低下が大きかった。元気増進軸においては、H28年度と比較して、70-74歳(H28:60.37点、R3:56.96点)の低下が目立った。

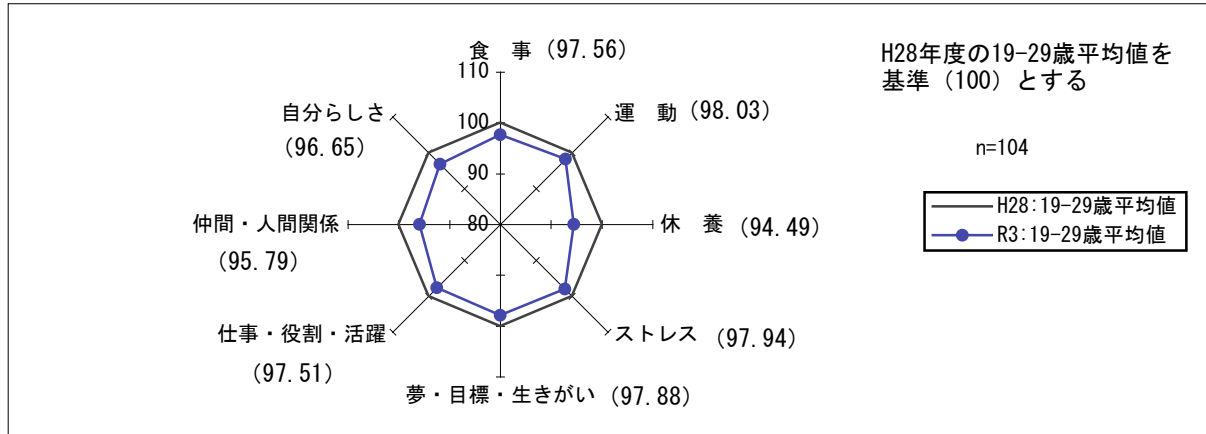
年代別項目別比較においては、各年代に次のような特徴がみられた。

- ① 19-29歳：H28年度と比較すると、男性においては「休養」「食事」「夢・目標・生きがい」の項目での低下が大きく、女性においては「仲間・人間関係」「休養」「自分らしさ」の項目での低下が大きかった。
- ② 30-39歳：H28年度と比較すると、特に男性の「夢・目標・生きがい」「仲間・人間関係」「運動」の項目で大きく低下している。
- ③ 40-49歳：H28年度と比較すると、男性の低下が大きく、中でも「休養」「仕事・役割・活躍」「夢・目標・生きがい」「食事」の項目での低下が大きかった。
- ④ 50-59歳：H28年度と比較して、男性においては「仲間・人間関係」「自分らしさ」の項目で若干低下したものの、全体的に大きな変化はみられなかった。女性においては、「食事」の項目での上昇がみられ、「運動」「休養」の項目ではやや低下した。
- ⑤ 60-69歳：H28年度と比較して、全ての項目において低下している。中でも「休養」「食事」「夢・目標・生きがい」の項目の指数が低かった。女性の「休養」「運動」の項目はH28年度より大きく低下している。
- ⑥ 70-74歳：H28年度と比較して、全ての項目において低下している。特に女性の低下が非常に大きかったが、H28年度で全国平均値より著しく高かった女性の「運動」項目においては、今回調査でも大きな低下はみられなかった。男性においては、「夢・目標・生きがい」「休養」の項目での指数が低かったが、「自分らしさ」の項目はほぼ変わらない値であった。

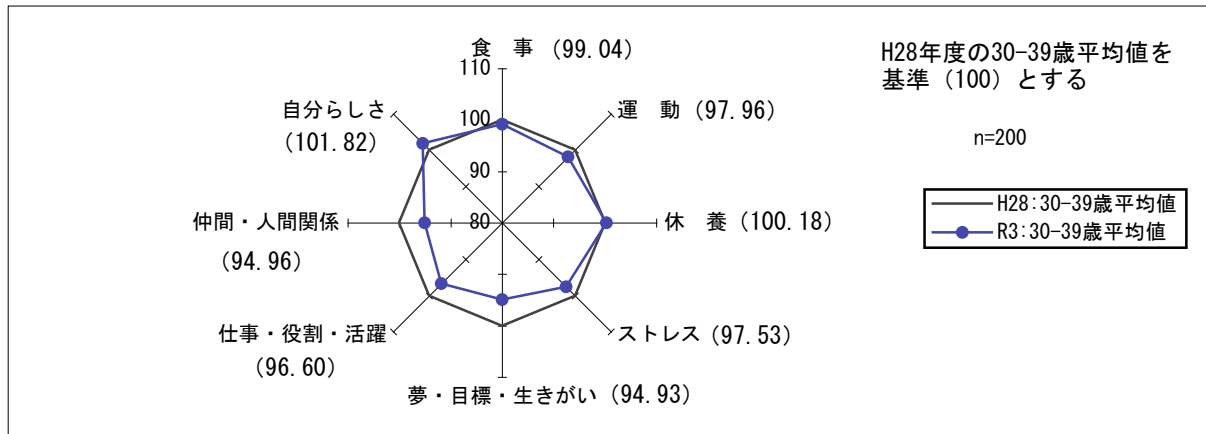
H28年度と比較すると、60～74歳と19-29歳では、全ての項目において低下し、総得点では70-74歳が5.87点減、60-69歳が3.43点減、19-29歳が3.39点減で大きく低下した。中でも、19-29歳においては「休養」と「仲間・人間関係」の項目の低下が大きく、30-39歳では「夢・目標・生きがい」「仲間・人間関係」、60-69歳では「休養」「食事」「夢・目標・生きがい」、70-74歳においては「仕事・役割・活躍」「夢・目標・生きがい」「ストレス」「休養」「仲間」「食事」「自分らしさ」の項目の平均値の低下が大きかった。

年代別項目別平均値を、H28年度年代別平均値を100とした指数で比較すると、図（9）～（14）のとおり。

図（9）年代別項目別H28年度比較（19-29歳）



図（10）年代別項目別H28年度比較（30-39歳）



図（11）年代別項目別H28年度比較（40-49歳）

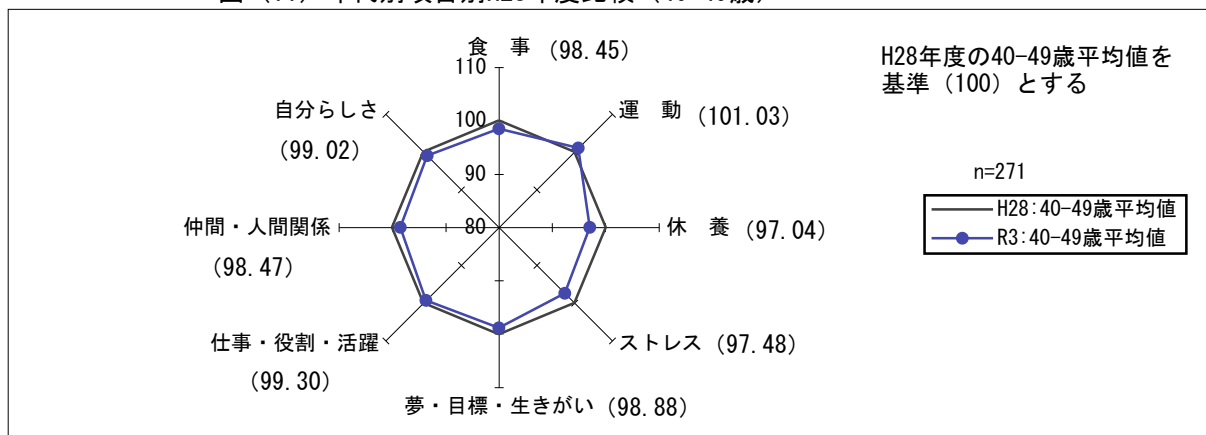


図 (12) 年代別項目別H28年度比較 (50-59歳)

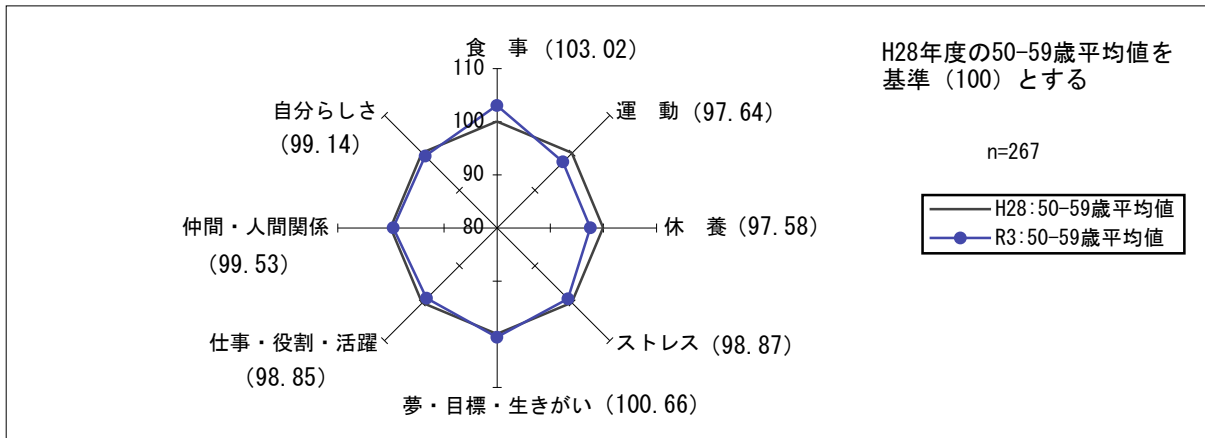


図 (13) 年代別項目別H28年度比較 (60-69歳)

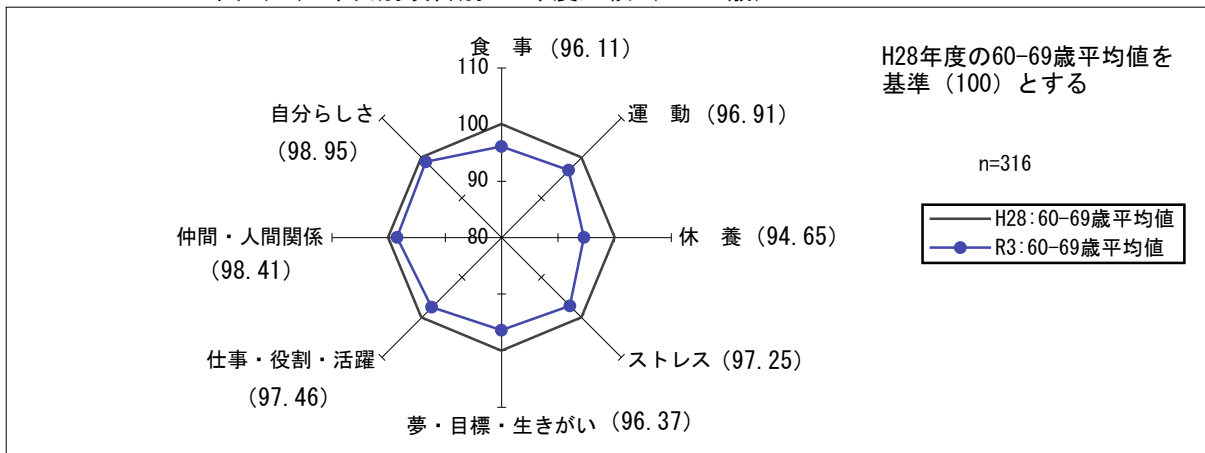
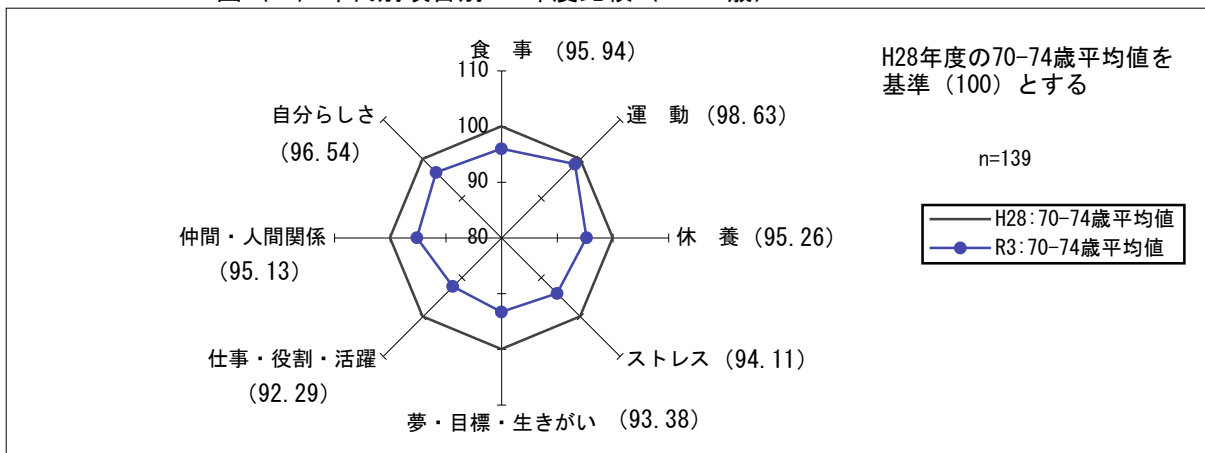


図 (14) 年代別項目別H28年度比較 (70-74歳)



5. 総括

H28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 [H28:110.36点、R3:107.69点]、病気予防軸平均値 [H28:54.45点、R3:53.05点] 及び元気増進軸平均値 [H28:55.91点、R3:54.64点] で、総得点と両軸平均値ともにH28年度と比べて平均値が低下している。地区組織に所属している人においても前回調査より平均値の低下がみられたことから、数値の低下は、急激な社会生活環境の変化による影響が考えられる。それらを考慮しながらより一層元気力の底上げを図っていく必要がある。
- ② 項目別に比較すると、今回調査では全ての項目で平均値が低下しているが、中でもH28年度からの低下が最も大きかったのが「休養」の項目であった。各設問の回答をみると、睡眠時間の確保や熟睡感、疲れの回復に改善が必要な人の割合がH28年度より増えており、「休養」の項目についての対策を考えたい。また、H28年度調査で対策が必要とされていた「仲間・人間関係」の項目についても、今回調査でさらに低下している。コロナ禍の影響も大きいと思われるが、コミュニケーション不足によるメンタル面での問題や社会的孤立等の対策が必要と考えられる。
- ③ 性別では、H28年度と比べて男性の「休養」と「夢・目標・生きがい」の項目、女性の「休養」と「ストレス」の項目での低下が目立った。
- ④ 年代別においては、H28年度と比べて60～74歳と19～29歳で、全ての項目において平均値が低下している。総得点では70～74歳の平均値が5.87点減と最も低下し、次いで60～69歳が3.43点減、19～29歳が3.39点減、と大きく低下した。H28年度と同調査結果より、70～74歳女性が全国平均値と比べて飛び抜けて高値であったこと、またH24年度同調査結果後の対策により若い世代の平均値の改善が認められていた結果を踏まえると、今後は60～69歳に対する対策が必要と思われる。

以上の調査結果をみると、燕市民の健康意識・行動は前回調査と比較して低下しており、全体の元気力の向上を図る必要がある。前回調査で「運動」項目が改善し良好であったことが、今回の新型コロナウイルス感染症の影響による運動量減少においても、「運動」項目の平均値を全国並みに保てた要因と考えられる。また、燕市では女性の70～74歳の元気力が非常に高く、今回調査で大きく低下してはいるものの、高い数値を示した項目も多く、この年代のパワーが市の元気力を揺るぎなく支える1つだと推測される。

今後もコロナ禍の影響で、生活環境の変化や乱れ、ストレスからくる生活習慣病の悪化やこころの病など、二次的健康被害が心配されるため、改めて食事や睡眠、休養の改善を図るとともに、希薄になりがちな人とのふれ合いの機会の提供や、メンタル面での対策など、社会環境の変化に合わせた対策が必要と思われる。

元気生活チェック調査報告書

(地 区 組 織)

令和3年度

燕市 健康づくり課

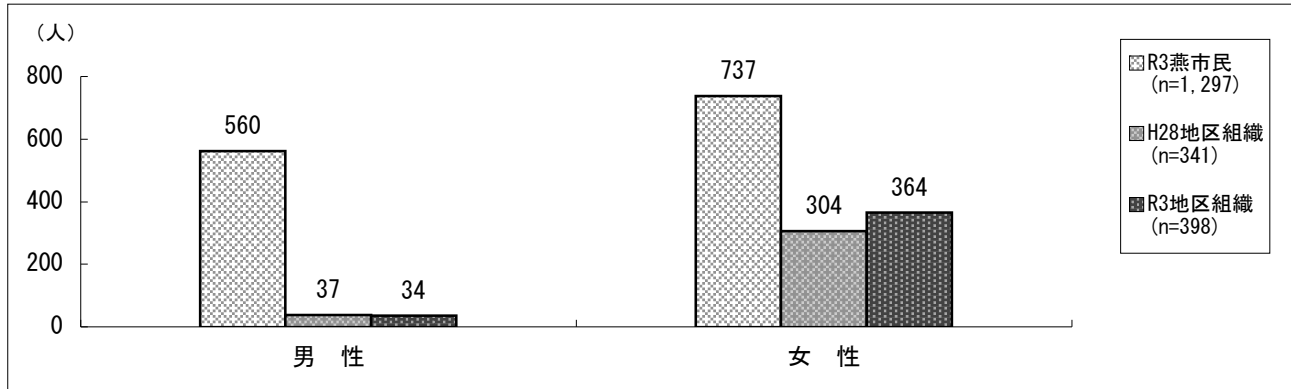
目 次

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.	前回（平成28年度）調査との比較	10
6.	総括	12
IV	調査結果（元気生活チェック）	13
1.	項目別平均値の比較	13
2.	性別平均値の比較	17
3.	年代別平均値の比較	18
4.	項目別集計結果	19
1)	食事	19
2)	運動	25
3)	休養	31
4)	ストレス	37
5)	夢・目標・生きがい	43
6)	仕事・役割・活躍	49
7)	仲間・人間関係	55
8)	自分らしさ	61
V	調査結果（健康づくり関連について）	67

【資料】元気生活チェック調査票

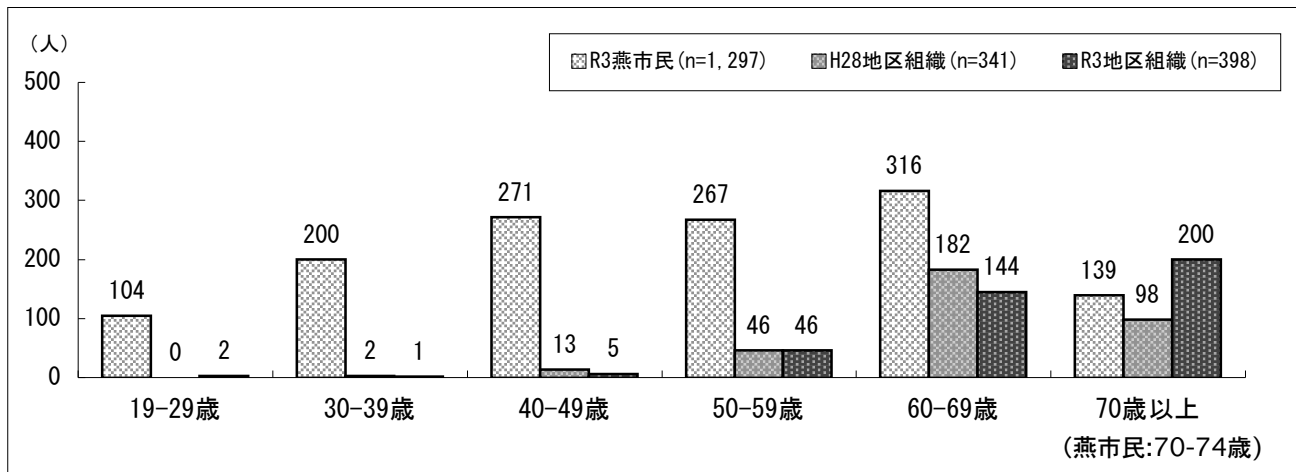
Ⅱ 回答者の属性

1. 性別人数の比較



性別人数(割合)は、男性34人(8.5%)、女性364人(91.5%)であった。

2. 年代別人数の比較



年代別人数(割合)は、19-29歳2人(0.5%)、30-39歳1人(0.3%)、40-49歳5人(1.3%)、50-59歳46人(11.6%)、60-69歳144人(36.2%)、70歳以上200人(50.3%)であった。

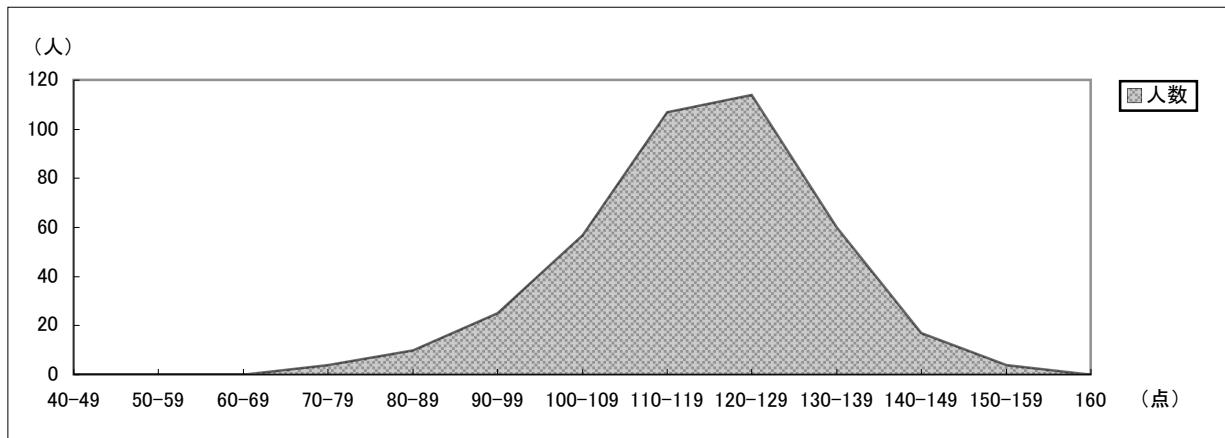
Ⅲ 結果の要約

1. 全体的傾向

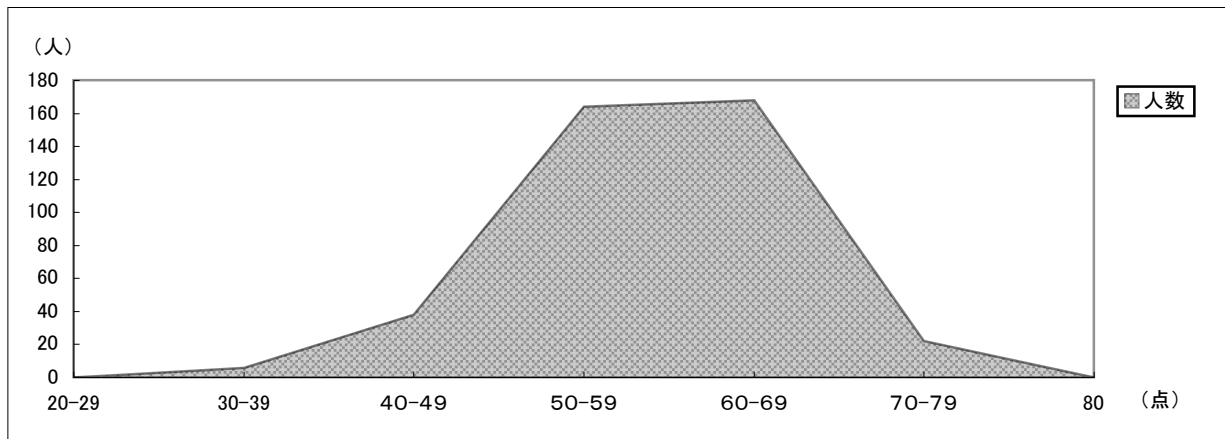
40問の設問を「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8項目に分類しスコア化した。地区組織における総得点（160点満点）の平均値は118.32点で、燕市民（107.69点）に対し10.63点高くなっている。有効回答者398人の総得点の分布は図（1）のとおり。また、8つの項目を病気予防軸（「食事」「運動」「休養」「ストレス」）と元気増進軸（「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」）に分類し、各軸ごとの総得点の平均値をみると、燕市民（病気予防軸53.05点、元気増進軸54.64点）と比較して、地区組織では病気予防軸（58.75点/80点満点）で5.7点、元気増進軸（59.58点/80点満点）で4.94点上回る高値であった。

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」5.3%（21人）、「かなり優れている」33.4%（133人）、「優れている」41.7%（166人）、「やや改善が必要」14.8%（59人）、「改善が必要」4.8%（19人）であった。

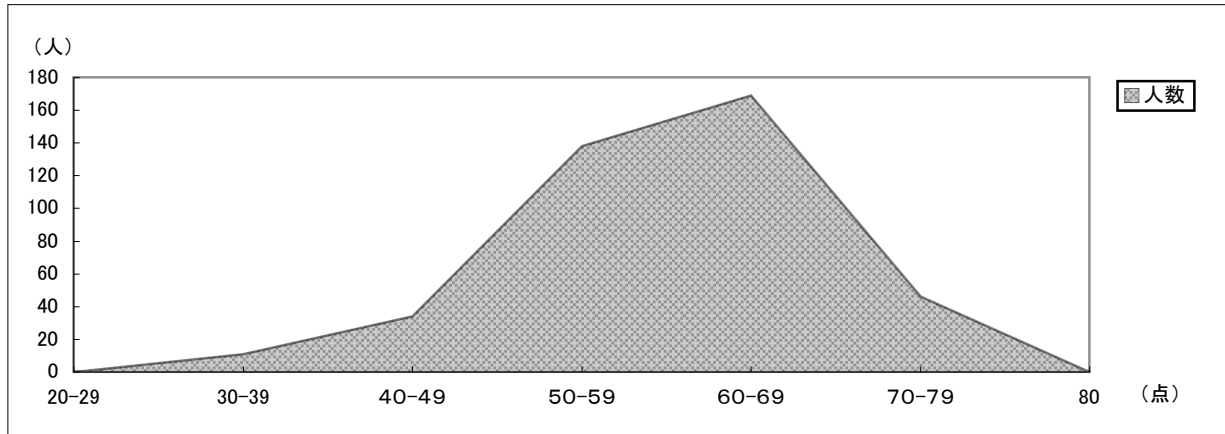
図（1） 総得点の分布



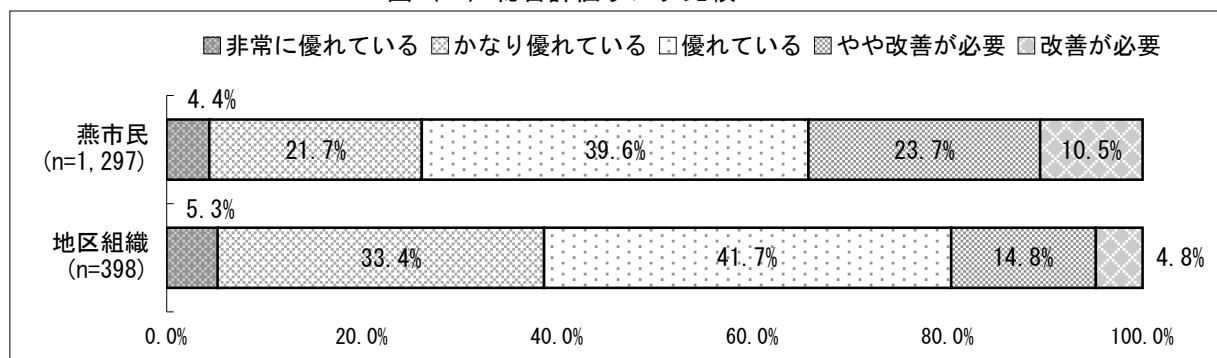
図（2） 病気予防軸の総得点の分布



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



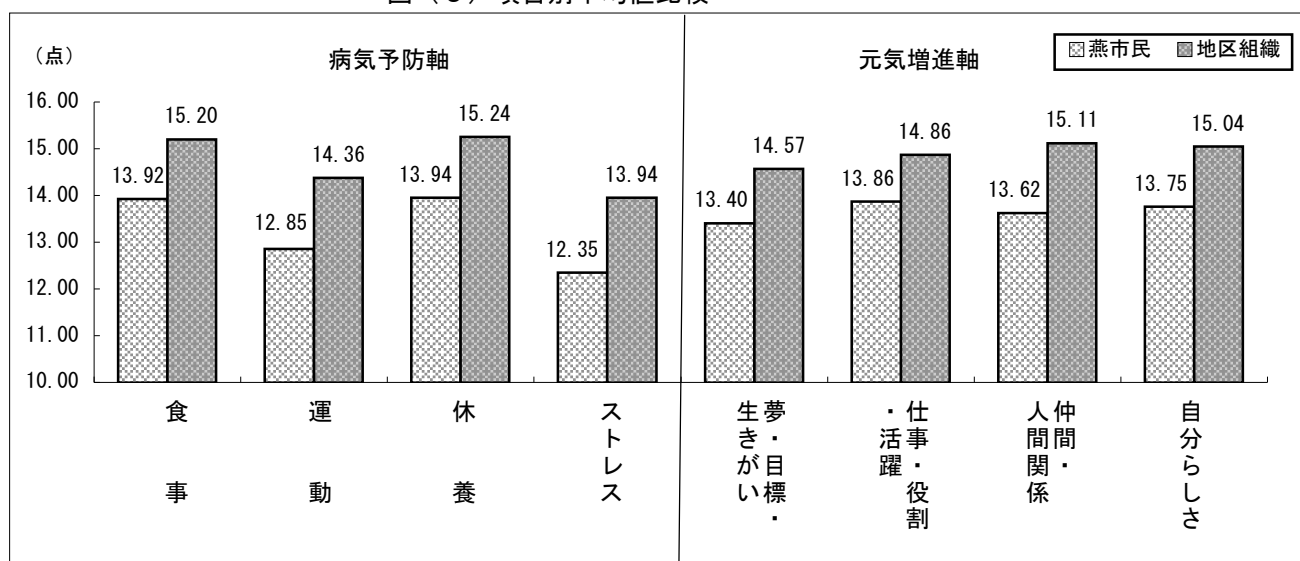
2. 項目別比較

「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	13.92	12.85	13.94	12.35	13.40	13.86	13.62	13.75	107.69	53.05	54.64
地区組織平均値	15.20	14.36	15.24	13.94	14.57	14.86	15.11	15.04	118.32	58.75	59.58

図（５）項目別平均値比較

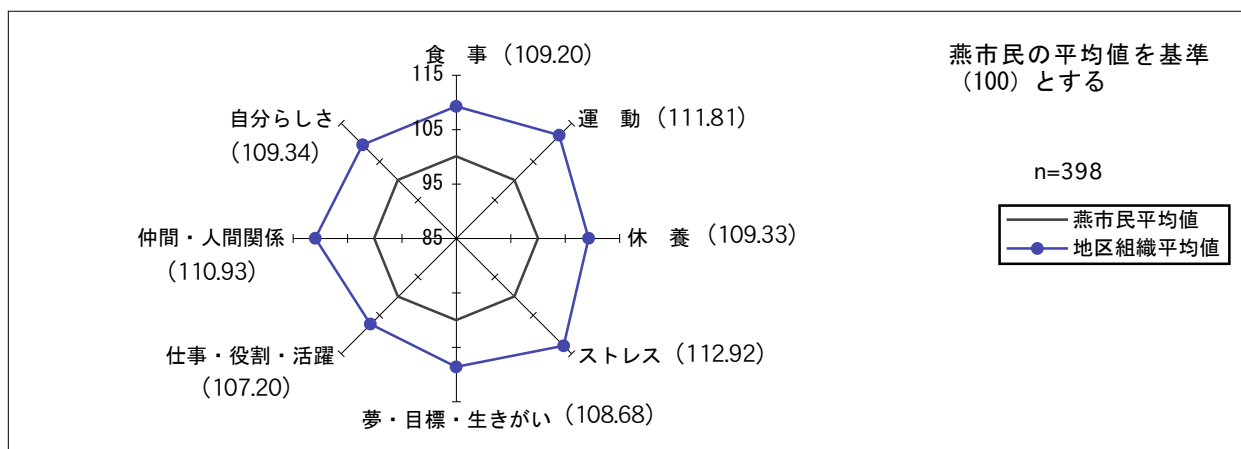


「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8つの項目ごとに20点満点で集計した平均値を比較すると、「休養（15.24点）」＞「食事（15.20点）」＞「仲間・人間関係（15.11点）」＞「自分らしさ（15.04点）」＞「仕事・役割・活躍（14.86点）」＞「夢・目標・生きがい（14.57点）」＞「運動（14.36点）」＞「ストレス（13.94点）」の順であった。

各項目別平均値を燕市民と比較すると、全ての項目で1点以上高く、特に「ストレス（燕市民：12.35点＜地区組織：13.94点）」「運動（燕市民：12.85点＜地区組織：14.36点）」「仲間・人間関係（燕市民：13.62点＜地区組織：15.11点）」で差が大きかった。

また、地区組織における各項目の平均値を、燕市民の平均値を100とした指数で比較すると図（6）のとおり。全ての項目において燕市民の平均値を大きく上回っている。指数が最も高かったのは、「ストレス（指数112.92）」の項目で、次いで「運動（指数：111.81）」「仲間・人間関係（指数：110.93）」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、全ての設問において良好で、特に③「栄養バランス」を配慮している人の割合が高く、燕市民より22ポイント高かった。また、④「嗜好品の摂取」では14.9ポイント、⑤「外食や市販の惣菜利用」の設問でも12.3ポイント改善の必要がある人の割合が燕市民より低かった。ただ、H28年度と比べると、⑤「外食や市販の惣菜利用」において10.3ポイント外食や惣菜に頼る人の割合が増えている。

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：96.0%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
86.7%	96.5%	96.0%

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：96.0%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
91.4%	97.9%	96.0%

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：78.2%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
56.2%	78.6%	78.2%

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：39.4%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
54.3%	43.7%	39.4%

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：55.8%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
68.1%	45.5%	55.8%

（2） 運動

燕市民と比較して、④「筋力や体力の衰え」の設問ではほぼ差はみられないが、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かなり高く、③「体を動かすか」⑤「体を動かすことが億劫か」の設問でも良好な状態の人の割合が地区組織の方が高かった。

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：97.0%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
89.4%	98.2%	97.0%

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：78.9%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
49.1%	74.4%	78.9%

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：94.0%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
81.1%	95.3%	94.0%

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：85.7%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
86.0%	83.9%	85.7%

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：45.5%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
57.8%	37.2%	45.5%

(3) 休養

全ての項目において、良好な状態の人の割合が、燕市民よりかなり高かった。H28年度と比べると、①「睡眠時間」が確保できている人の割合が5.6ポイント減り、②「熟睡感」がある人の割合も6ポイント減少している。

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：71.5%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	61.5%	77.1%	71.5%
②毎日の睡眠で、熟睡感はあるか 「十分にあり」「まあまあある」人の割合：80.2%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	68.8%	86.2%	80.2%
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：83.9%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	67.1%	84.8%	83.9%
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%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	69.7%	83.9%	83.9%
⑤心身ともゆったりとくつろげる環境があるか 「十分にあり」「まあまあある」人の割合：89.2%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	78.7%	89.4%	89.2%

(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良好で、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く良好であった。

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：57.9%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	71.7%	54.3%	57.9%
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：50.3%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	67.8%	49.9%	50.3%
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：33.2%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	53.0%	30.0%	33.2%
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：86.6%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	76.2%	88.5%	86.6%
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：83.4%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	66.4%	84.2%	83.4%

(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、燕市民よりかなり高かった。H28年度と比べると、②「夢や希望」を持っている人の割合は8.5ポイント減り、⑤「目標や達成したいこと」がある人の割合は6ポイント減、①「生きがいを感じる瞬間」がある人の割合は4.1ポイント減少している。

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：80.9%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	69.1%	85.0%	80.9%
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：62.3%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	51.5%	70.8%	62.3%
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：81.1%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	63.5%	82.9%	81.1%
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：84.1%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	69.9%	84.2%	84.1%
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：75.1%	R3市民	H28地区組織	R3地区組織
	65.0%	81.1%	75.1%

(6) 仕事・役割・活躍

全ての項目において良好な状態の人の割合が、燕市民よりかなり高かった。H28年度と比べると、

②「能力や経験」を活かすことができている人の割合が4.5ポイント減少している。

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：87.4%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
72.0%	88.2%	87.4%

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：66.8%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
56.2%	71.3%	66.8%

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：90.2%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
76.6%	90.9%	90.2%

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：80.9%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
68.6%	83.8%	80.9%

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

「十分にある」「まあまあある」人の割合：82.4%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
73.5%	84.1%	82.4%

(7) 仲間・人間関係

全ての項目において良好な状態の人の割合が、燕市民よりかなり高く、特に①「ことあるごとに行き来する人」、③「さびしいときにお喋りできる人」がいる人の割合が、燕市民より20ポイント以上高かった。

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：92.0%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
70.8%	93.5%	92.0%

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：39.9%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
49.7%	35.8%	39.9%

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：87.4%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
65.8%	88.2%	87.4%

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：86.9%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
73.1%	88.5%	86.9%

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：79.3%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
67.8%	80.3%	79.3%

(8) 自分らしさ

全ての項目において良好な状態の人の割合が、燕市民よりかなり高かった。中でも⑤「やりたいことがやれているか」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：95.0%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
81.4%	93.8%	95.0%

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：20.1%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
31.3%	17.9%	20.1%

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：71.7%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
57.1%	76.9%	71.7%

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：77.1%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
63.5%	79.1%	77.1%

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：83.4%

R3市民	H28地区組織	R3地区組織
64.7%	83.7%	83.4%

3. 性別比較

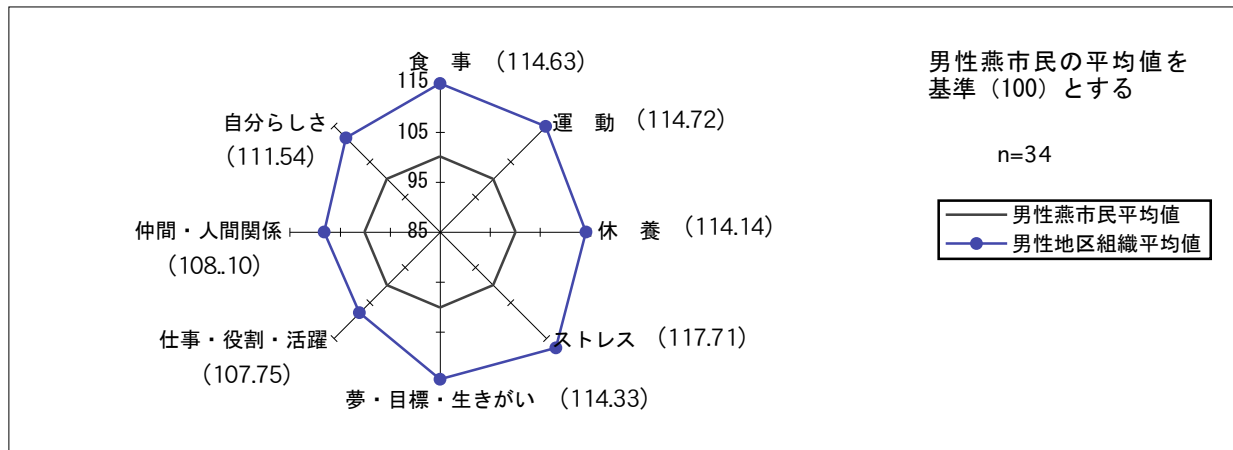
表（２）性別項目別平均値比較

	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
男性燕市民平均値	13.60	12.84	14.02	12.64	13.25	13.76	13.14	13.79	107.04	53.10	53.94
男性地区組織平均値	15.59	14.74	16.00	14.88	15.15	14.82	14.21	15.38	120.76	61.21	59.56
女性燕市民平均値	14.16	12.85	13.88	12.13	13.52	13.94	13.98	13.73	108.19	53.01	55.17
女性地区組織平均値	15.16	14.33	15.17	13.86	14.51	14.86	15.19	15.01	118.09	58.52	59.58

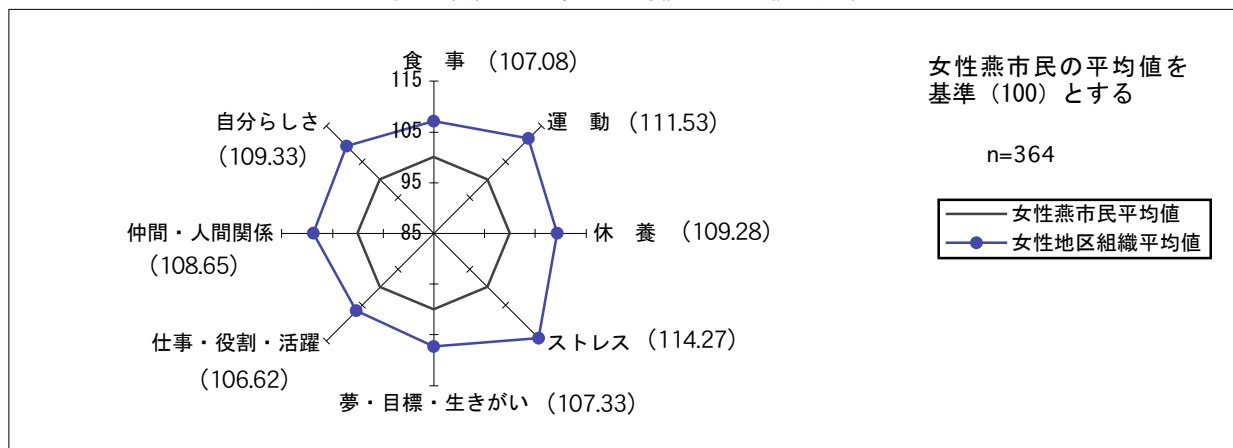
性別総得点平均値は、男性は燕市民より13.72点高い120.76点、女性は燕市民より9.9点高い118.09点で、男性が女性を上回った。また、病気予防軸（男性61.21点、女性58.52点）、元気増進軸（男性59.56点、女性59.58点）の男女差をみると、元気増進軸では得点に差はほぼなく、男性の病気予防軸が高い。性別項目別平均値では、「仲間・人間関係」で女性が男性を上回り、「食事」「運動」「休養」「自分らしさ」「ストレス」「夢・目標・生きがい」の項目で男性が女性を上回った。「仕事・役割・活躍」の項目は性別による差はほぼみられなかった。

地区組織における性別項目別平均値を、性別燕市民平均値を100とした指数で比較すると図（７）（８）のとおり。男女とも全ての項目で燕市民を大きく上回り、中でも男性は「ストレス」「運動」「食事」「夢・目標・生きがい」「休養」の項目で、女性は「ストレス」の項目で、燕市民よりかなり指数が高かった。

図（７） 性別項目別燕市民平均値との比較（男性）



図（８） 性別項目別燕市民平均値との比較（女性）



4. 年代別比較

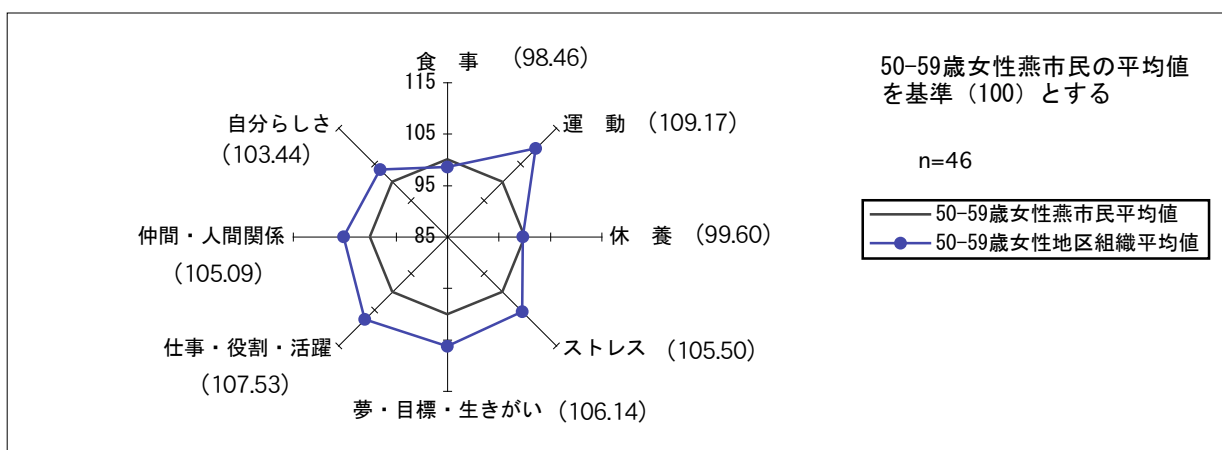
表（3）年代別項目別平均値比較

	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
50-59歳女性燕市民平均値	14.28	12.39	13.34	12.01	13.35	13.85	13.80	13.70	106.72	52.02	54.70
50-59歳地区組織平均値	14.07	13.52	13.28	12.67	14.17	14.89	14.50	14.17	111.28	53.54	57.74
60-69歳燕市民平均値	14.15	13.27	14.46	13.20	13.33	13.97	14.13	14.23	110.75	55.08	55.67
60-69歳地区組織平均値	14.99	14.19	15.23	13.76	14.31	14.67	14.93	14.71	116.80	58.17	58.63
70-74歳燕市民平均値	15.12	13.90	15.40	13.78	13.63	14.02	14.54	14.76	115.16	58.20	56.96
70歳以上地区組織平均値	15.64	14.71	15.76	14.47	14.86	15.04	15.42	15.52	121.40	60.57	60.83

※19-29歳は2名、30-39歳は1名、40-49歳は5名と少人数のため表示しない。50-59歳は女性のみ。

年代別総得点の平均値は、50-59歳111.28点、60-69歳116.80点、70歳以上121.40点で、燕市民と比較すると、総得点、病気予防軸、元気増進軸、全てにおいて上回った。燕市民と比較すると、地区組織の元気力の高さが際だつ中、50-59歳女性の「食事」と70歳以上女性の「休養」の項目においては、燕市民より若干低い値であった。

図（9）50-59歳女性の項目別燕市民平均値との比較



図（10）60-69歳女性の項目別燕市民平均値との比較

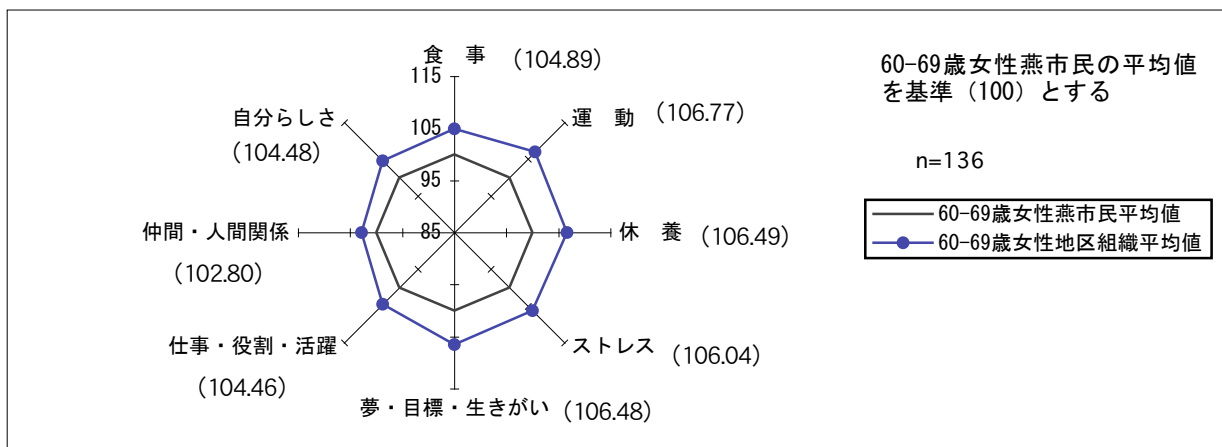


図 (11) 70歳以上男性の項目別燕市民平均値との比較

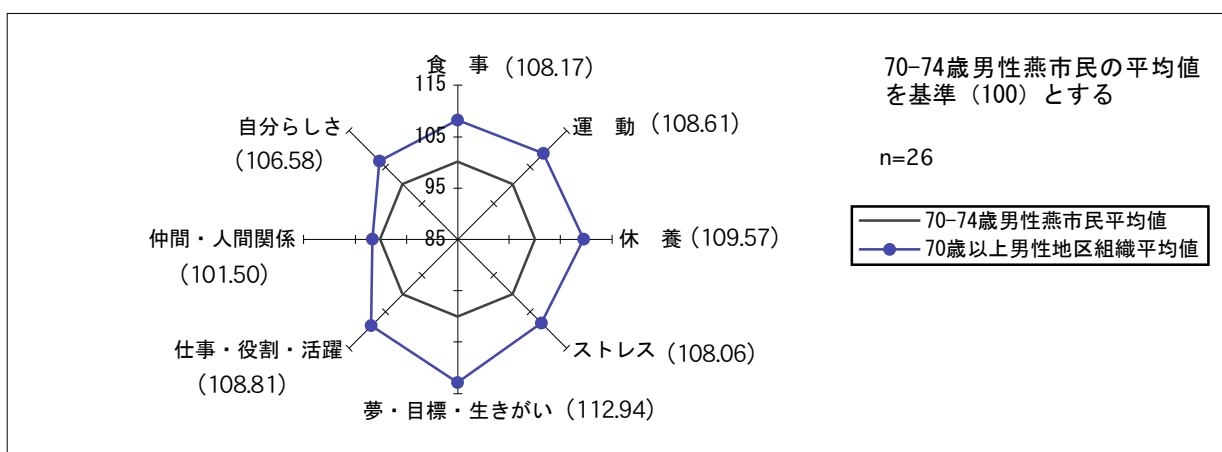
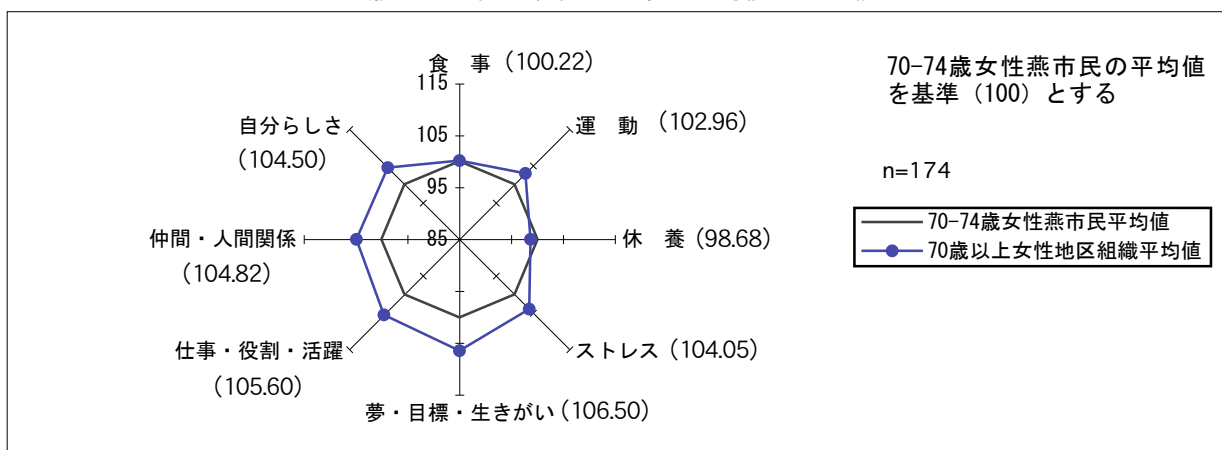


図 (12) 70歳以上女性の項目別燕市民平均値との比較

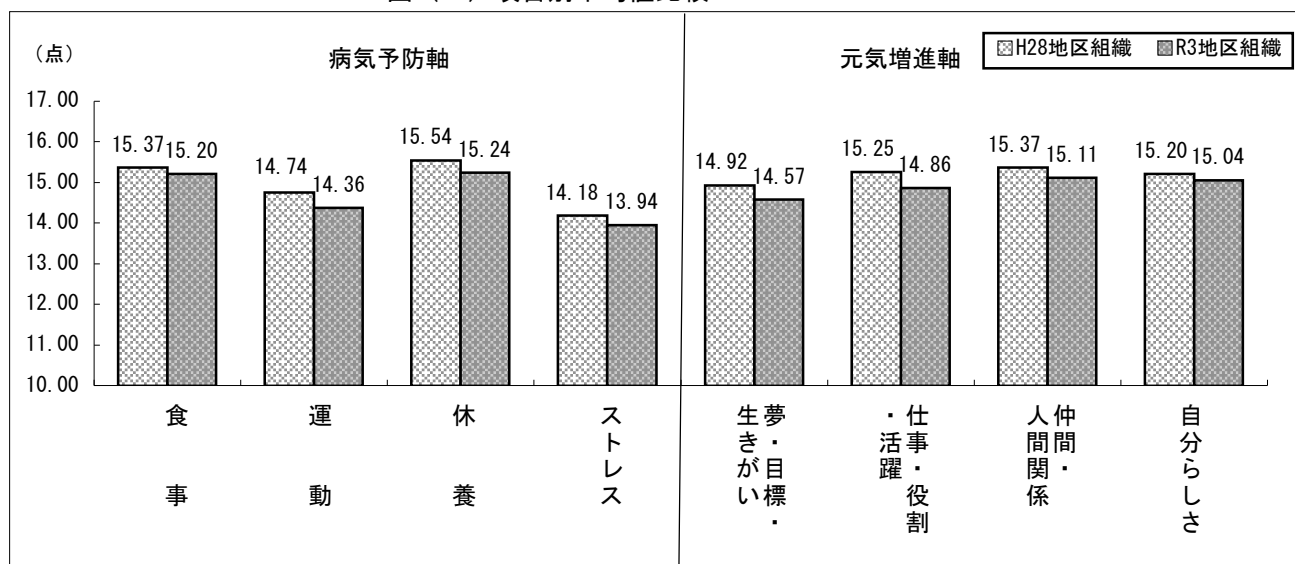


5. 前回（平成28年度）調査との比較

表 (4) 前回（平成28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
燕市民平均値	13.92	12.85	13.94	12.35	13.40	13.86	13.62	13.75	107.69	53.05	54.64
H28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
R3地区組織平均値	15.20	14.36	15.24	13.94	14.57	14.86	15.11	15.04	118.32	58.75	59.58

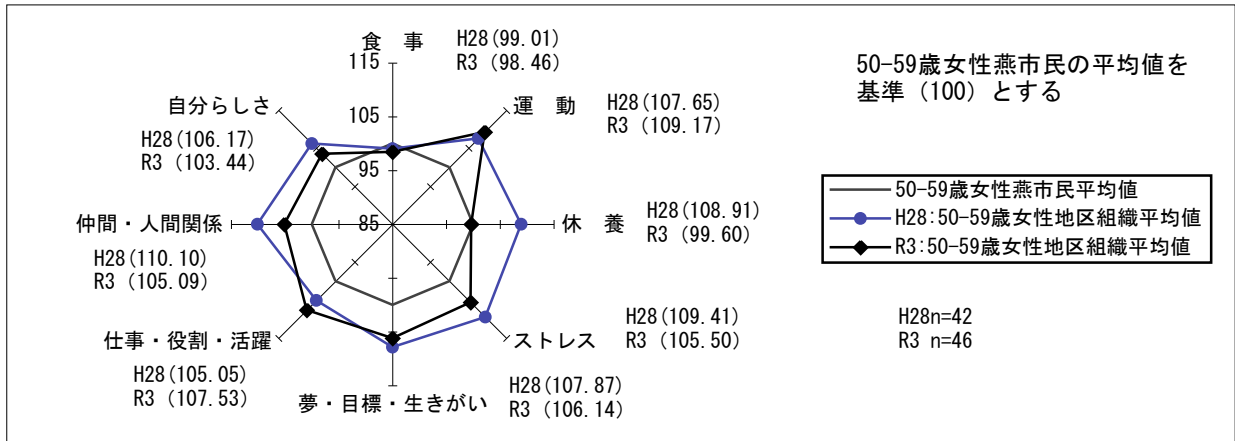
図 (13) 項目別平均値比較



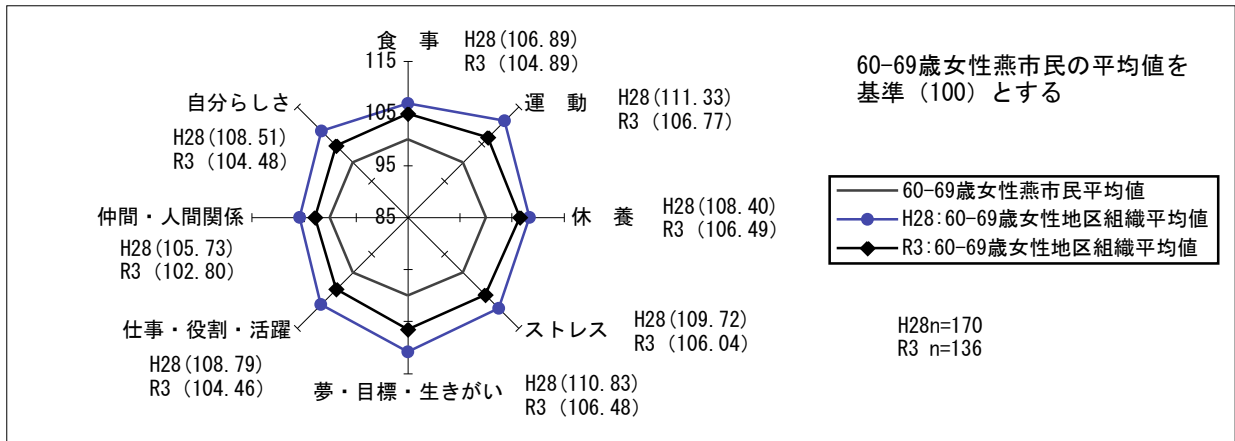
各項目別平均値を前回（H28年度）調査と比較すると、全ての項目において平均値が低下している。
 性別年代別に前回調査と比較すると、総得点では70歳以上男性が9.95点減、70歳以上女性が4.59点減、60-69歳女性が3.82点減、50-59歳女性が2.55点低下した。（60-69歳男性は調査人数が少数のため表示しない）

50-59歳女性においては、前回調査より「休養」の項目の低下が大きく、逆に「運動」と「仕事・役割・活躍」の項目では前回調査より高くなり燕市民を大きく上回った。60-69歳と70歳以上においては全ての項目で前回調査を下回っている。70歳以上男性では、「運動」と「仲間・人間関係」の項目が大きく下がり、70歳以上女性では、「休養」の項目が燕市民を下回った。

図（14） 前回（平成28年度）調査との比較：50-59歳女性



図（15） 前回（平成28年度）調査との比較：60-69歳女性



図（16） 前回（平成28年度）調査との比較：70歳以上男性

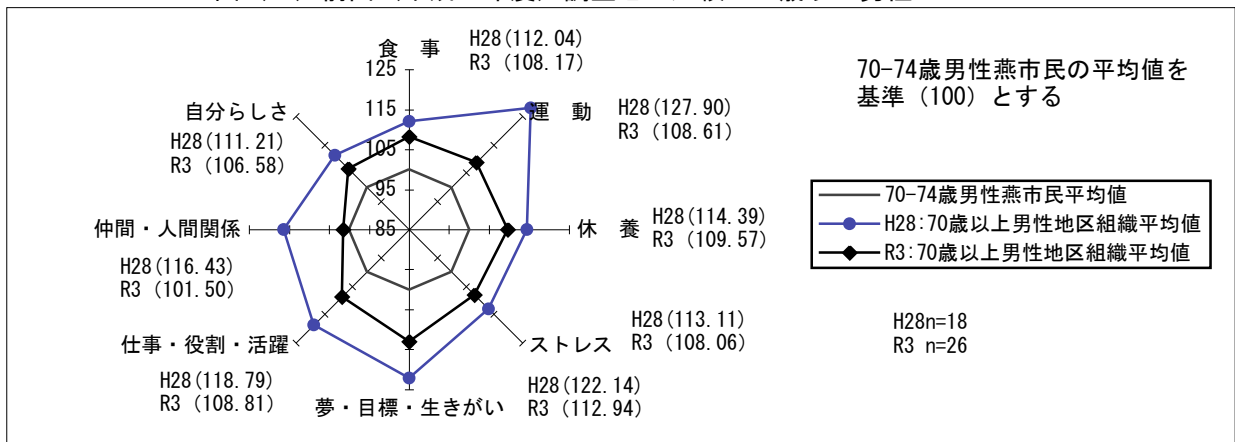
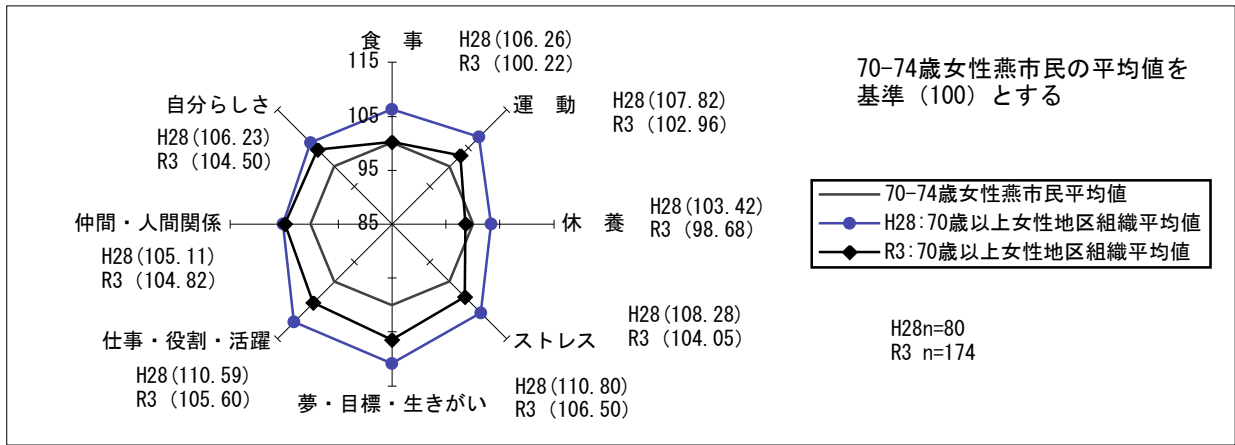


図 (17) 前回 (平成28年度) 調査との比較 : 70歳以上女性



6. 総 括

今回の地区組織の調査結果と燕市民の調査結果から、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:118.32点、燕市民:107.69点)、病気予防軸平均値 (地区組織:58.75点、燕市民:53.05点) 及び元気増進軸 (地区組織:59.58点、燕市民:54.64点) で、H28年度調査と比較すると各項目で少しずつ下がっている。燕市民においても前回調査より平均値の低下がみられたことから、数値の低下は、急激な社会生活環境の変化による影響が考えられる。地区組織に所属している人の平均値は、前回調査よりも低下したものの、燕市民の平均値を上回っており、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燕市民を上回る高値であった。中でも「ストレス」「運動」「仲間・人間関係」の項目は燕市民より著しく高かった。H28年度と比べると、燕市民と地区組織においても全ての項目で平均値が下がっている中、定期的な運動習慣と嗜好品摂取の有無の設問では、良好な割合の人が増えている。また、栄養バランスや摂取カロリーへの配慮が良好な人の割合は燕市民より22ポイント高いことから、地区組織に所属している人の健康意識・行動の高さが認められる。全体的には、全ての項目で燕市民を上回る高値であったが、性別年代別にみると「食事」と「休養」の項目において燕市民の平均値を下回る年代があったことから、これらの項目対策で元気力の底上げを図っていききたい。
- ③ 性別では、男性の調査人数が少ないため、70歳以上男性でみると、「仲間・人間関係」の項目は燕市民と同程度の低さに対し、他の項目は非常に高い値を示している。男性は、地区組織活動によって「仲間・人間関係」の向上が図れるよう仲間づくりを意識した地域活動で、生きがいや活躍の場にもなるとよいと思われる。
- ④ 年代別においては、50-69歳女性の低値が目立ったが、中でも、50-59歳女性の「休養」「食事」の項目では、燕市民の平均値を下回る低値であったことから、50-59歳女性への対策が必要と思われる。

以上のことから地区組織の健康意識・行動は、燕市民と比較して非常に高く、特に70歳以上が著しく高かった。また、「運動」項目は燕市民よりもかなり高く、70歳以上で突出している。新型コロナウイルス感染症の影響による運動量減少においても、「運動」項目の平均値が高く、また、定期的に運動をしている人の割合は前回調査より増加している結果からも、健康意識・行動の高さが伺える。しかし、今回の燕市民の調査において低下がみられる「休養」の項目については、地区組織の50-59歳女性でも同様の低下がみられ、対策が必要と思われる。燕市民では70-74歳女性の元気力が非常に高かったが、地区組織に所属する人においてはそれを上回るほど70歳以上の女性の平均値が高かった。中でも元気増進軸が大きく上回っていることから、地区組織活動を行うことが元気力を高める、あるいは元気を保つ要因の一つと思われる。今後、地区組織に所属する人の元気力をさらに高めるためには、項目別では、「休養」「食事」「仲間・人間関係」、年代では50-59歳女性に対する対策が必要と思われる。

第4次燕市健康増進計画の策定について

燕市の最上位計画である第3次燕市総合計画が令和4年度策定(令和5年度～12年度の8か年計画)予定となっております。本来であれば、令和4年度が第4次燕市健康増進計画の策定期間でありましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響も考慮し、第3次燕市総合計画策定後の令和5年度に策定、令和6年度を始期とした計画とすることになりました。現計画の進捗状況・評価につきましては、概ね順調に進捗しております。1年得延期されたことに伴い、令和4年度は現計画の見直し期間としたいと考えております。

第4次燕市健康増進計画の策定に当たっては、県の健康にいがた21(第3次、令和2年度策定)及び国民健康づくり運動プラン(令和5年春頃に公表予定)を参考に進めていくことを予定しております。健康づくり推進委員の皆さまからは、計画素案について貴重なご意見をいただきたいと考えておりますので、引き続きよろしくご意見申し上げます。

※次期計画策定に当たり、元気生活チェック調査を実施しましたので、報告書を同封いたします。