「健康づくりに関するアンケート調査」ご協力のお願い

町では、平成25年度から早稲田大学との連携事業として、3年間に亘って、町民の皆さんの「健康づくりの意識や運動・スポーツの実施」などについてのアンケート調査を行い、現状把握と経年変化をまとめ、今後の健康づくり事業に反映させる取り組みを行っています。

また、他県の自治体との比較研究により、両町の健康意識や運動・スポーツの普及効果、医療費などの分析と併せて、町の健康づくり事業の成果についての科学的な評価も行います。今後の「おあしす事業」などについての貴重な資料となりますので、ぜひ、ご協力をお願いします。

昨年度のアンケート結果から主なものを紹介します。

アンケートの実施方法

▶**対象者**
30歳～75歳までの男女3,200人の方（対象年齢の方の中から無作為抽出します。）

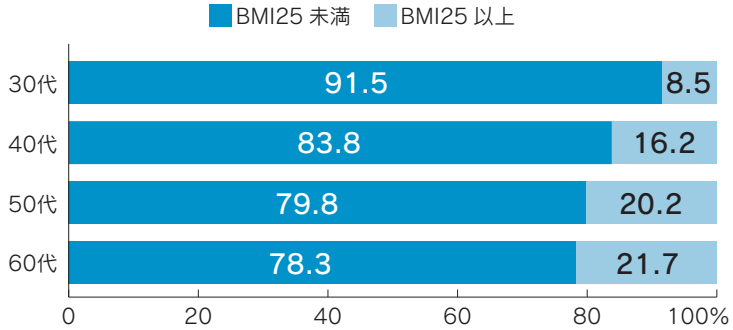
▶**調査票**　4月上旬に郵送予定
返信封筒にて回答

【平成25年4月実施 アンケートのまとめ】

回答者数　1,126人
回答率　35・1％

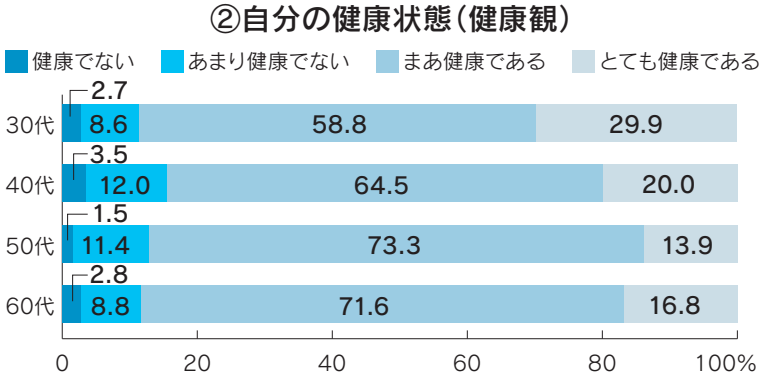
①BMI25以上の人の割合

30代～40代にかけて大きく増加しています。食べすぎ、運動不足から肥満になると、生活習慣病の危険が増えるため、注意が必要です。



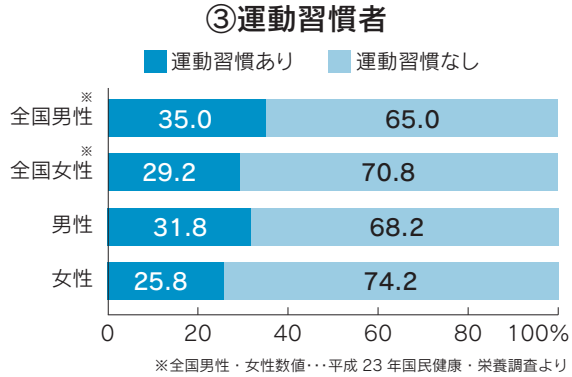
②自分の健康状態（健康観）

「とても健康」、「まあ健康」をあわせると、どの年代も9割ほどが健康だと感じています。



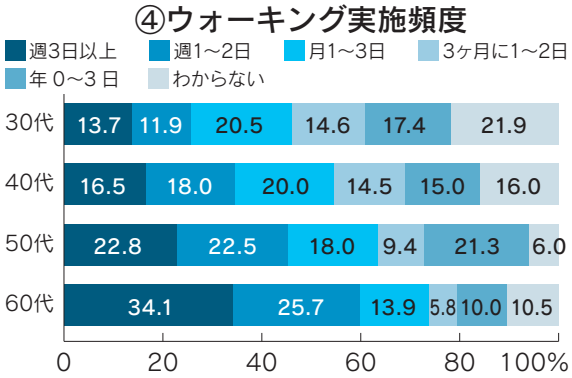
③運動習慣者～一日30分以上の運動を週2回以上する人～の割合

全国と比べやや低い傾向があります。運動する機会や運動する環境が少ないなどの意見があります。



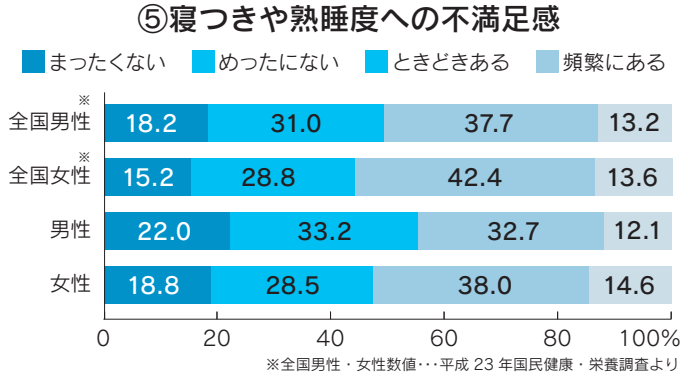
④ウォーキングの実施頻度

年代が上がるにつれて、実施頻度は上がり、60歳以上の3割以上が週3回以上ウォーキングをしています。



⑤寝つきや熟睡度への不満足感

全国と傾向はほぼ同様ですが、約半数の人が睡眠に満足できないことがあると答えています。



「おあしす24健康おおいぞ」の認知度

男性23％、女性43％が知っていると回答しています。40代50代の認知度が低いため、会場に足を運ぶことが難しい世代には「おあしす新聞」等を通じて健康づくりをお伝えしたいと考えています。

アンケート調査の詳細は町ホームページをご覧ください。

問　スポーツ健康課
☎内線310