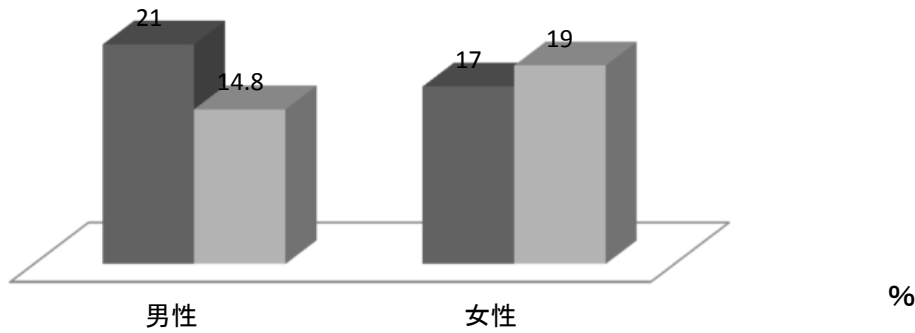


健康づくり計画の8分野のアンケート結果

<1:よい習慣>

成人健康診査受診者のBMI25以上の割合

■平成17年 ■平成22年



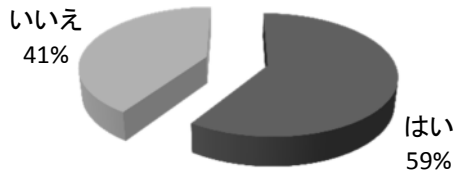
* H22特定健診メ
タボリックシンド
ローム該当者の
割合

- ・男性14.2%
- ・女性 5.8%

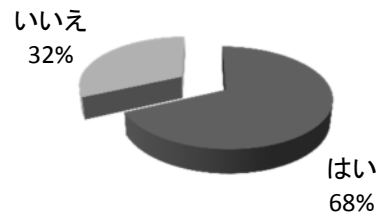
* H17は基本健診(対象:40歳以上の全町民)、H22特定健診(対象:40~74歳の国保加入者)

	はい	いいえ
問10. 歯周病の予防のために歯科を受診していますか?	939	646
問11. 歯周病が全身に及ぼす悪影響を知っていますか?	1068	499 (人)

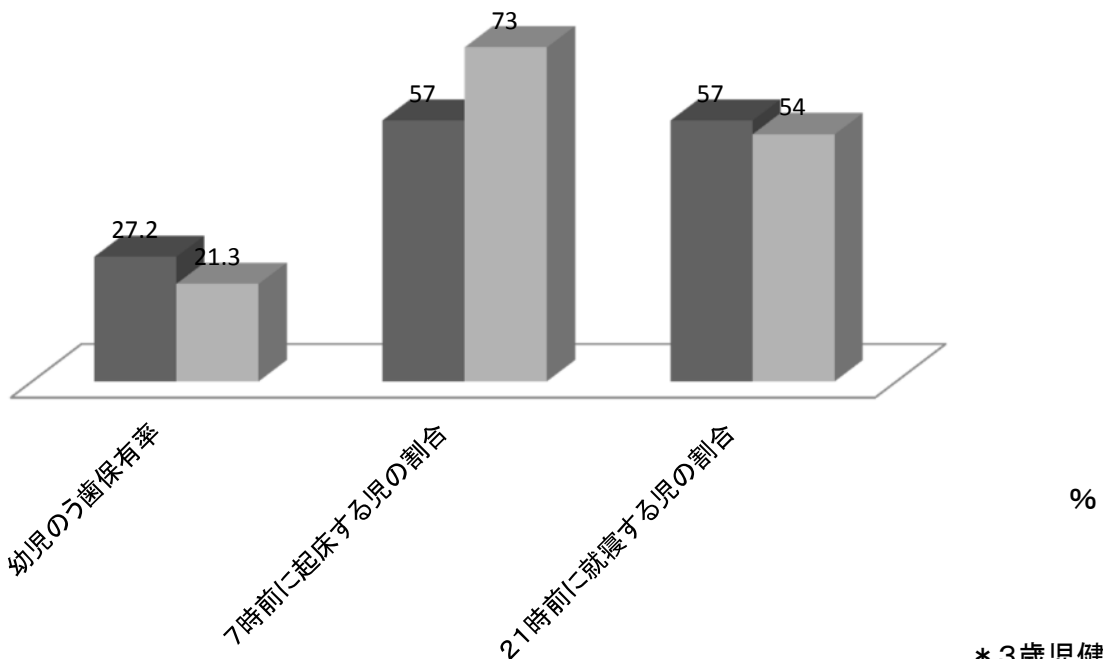
問10. 予防歯科の受診



問11. 歯周病の悪影響を知っているか



■平成17年 ■平成22年



* 3歳児健診より

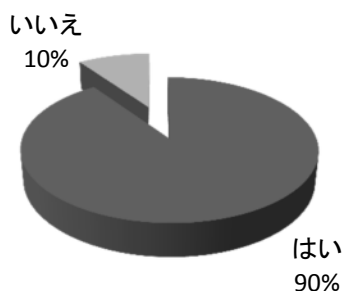
<2: 栄養・食生活>

	はい	いいえ	(人)
問1. 適正体重を維持しようと心がけていますか？	1440	154	

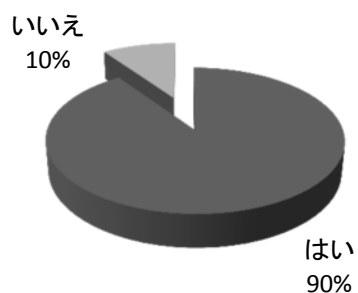
	はい	いいえ	(人)
問2. バランスよく食べるように心がけていますか？	1436	153	

	はい	いいえ	(人)
問3. 減塩のためにうす味を心がけていますか？	1194	406	

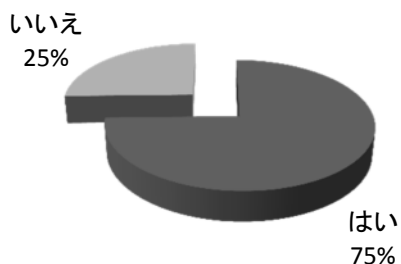
問1. 適正体重を維持しようと心がけていますか？



問2. バランスよく食べるように心がけていますか？



問3. 減塩のためにうす味を心がけていますか？

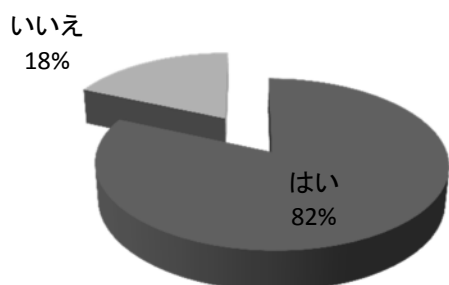


<3: 運動・体力づくり>

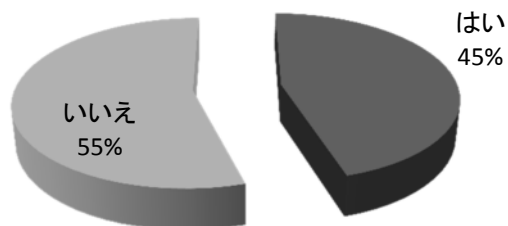
	はい	いいえ	(人)
問4. こまめに体を動かすように心がけていますか？	1307	293	

	はい	いいえ	(人)
問5. 一緒に運動する仲間がいますか？	725	873	

問4. こまめに体を動かすように心がけていますか？



問5. 一緒に運動する仲間がいますか？

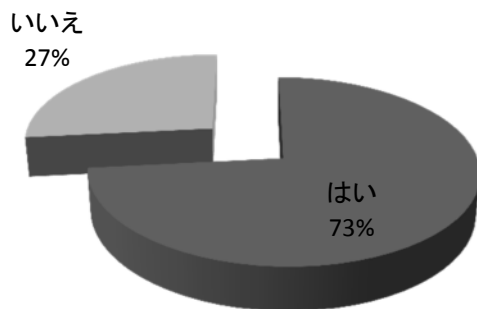


<4:こころの健康>

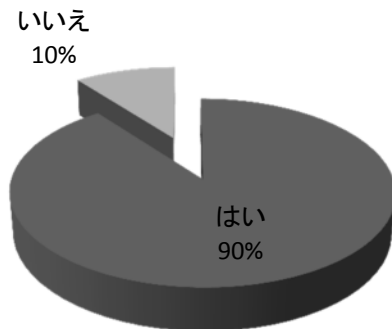
	はい	いいえ	(人)
問6. ストレスを解消するリラックス法がありますか？	1154	419	

	はい	いいえ	(人)
問7. 困ったときに相談できる人がいますか？	1429	164	

問6. ストレスを解消するリラックス法がありますか？



問7. 困ったときに相談できる人がいますか？

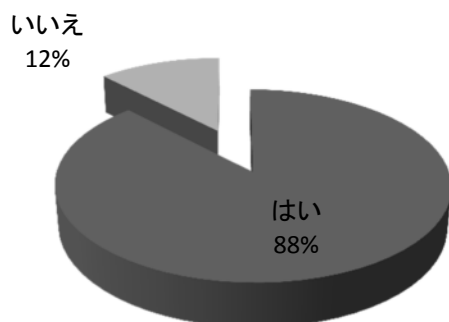


<5:コミュニケーション>

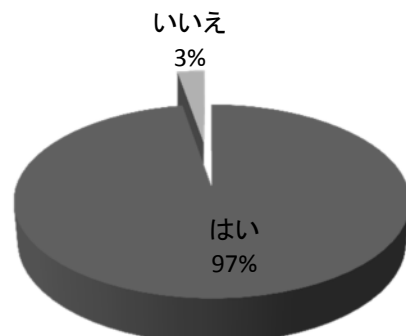
	はい	いいえ	(人)
問8. 1日1回以上、家族そろって食事を楽していますか？	1398	193	

	はい	いいえ	(人)
問9. 自分からあいさつするように心がけていますか？	1553	43	

問8. 1日1回以上、家族そろって食事を楽していますか？



問9. 自分からあいさつするように心がけていますか？

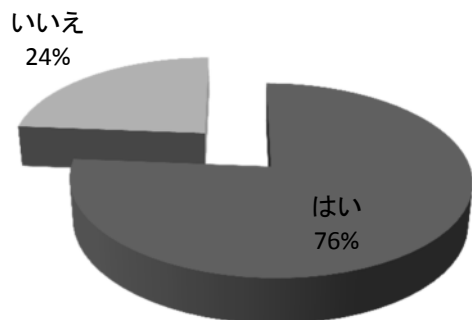


<7:女性の健康>

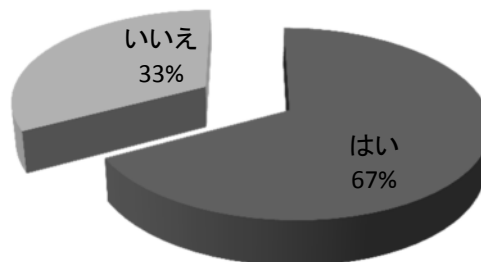
	はい	いいえ	
問15. 丈夫な骨の維持を心がけていますか？	611	190	(人)

	はい	いいえ	
問16. 更年期の体調変化について知識がありますか？	533	261	(人)

問15. 丈夫な骨の維持を心がけていますか？



問16. 更年期の体調変化について知識がありますか？

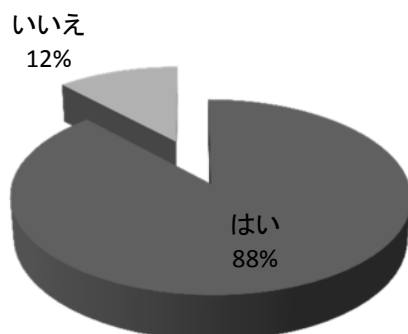


<8:こどもの健康>

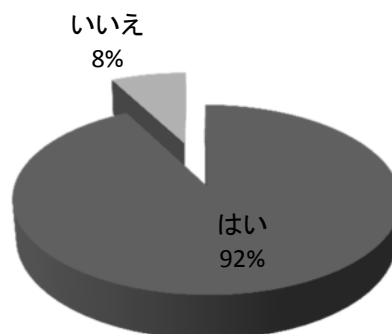
	はい	いいえ	
問17. お子さんはよく外遊びをしていますか？	299	40	(人)

	はい	いいえ	
問18. お子さんは1日3食、きちんと食べていますか？	313	26	(人)

問17. お子さんはよく外遊びをしていますか？



問18. お子さんは1日3食、きちんと食べていますか？



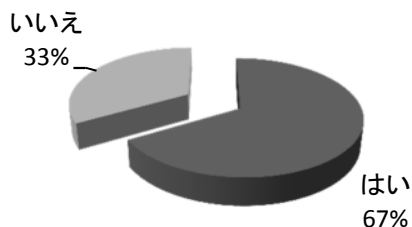
食育に関する3項目の結果

平成23年度の健康づくりアンケートでは食育に関する下記の3項目も加えて現状把握をしました。

	はい	いいえ
問12. 下諏訪の郷土料理を知っていますか？	1053	526 (人)

(寒天、りんご、かりんなどを使用したもの)

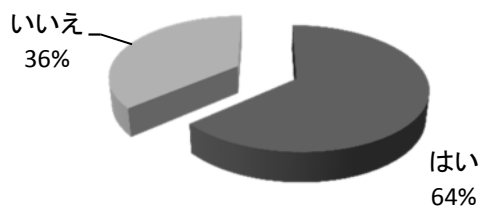
問12. 下諏訪の郷土料理を知っていますか？



男性の20～40歳代、女性の20～30歳代が平均値よりも低く、子育て世代への郷土料理の伝承が必要です。

	はい	いいえ
問13. 地産地消の心がけて買物をしていますか？	1010	577 (人)

問13. 地産地消の心がけて買物をしていますか？



男性の20～40歳代は20%台、女性の20～30歳代も30～40%台と低く、男性と若い世代への啓発が必要です。

	はい	いいえ
問14. 外食や加工食品の栄養表示を見て活用していますか？	807	778 (人)

問14. 外食や加工食品の栄養表示を見て活用していますか？



男性よりも女性の方が栄養表示を活用している割合が高いことが分かりました。特に男性の20～50歳代は20～30%と低く、男性と若い世代への啓発が必要です。

女性のダイエットに関する結果

平成23年度のアンケートでは20～40歳代の女性にダイエットの経験についても質問しました。年代別で「はい」と答えた割合は20歳代74.6%、30歳代57.1%、40歳代66.7%でした。20歳代では4人のうち3人がダイエットの経験があり、妊娠前の健康な体づくりの啓発も重要です。

	はい	いいえ
19. 過去にダイエットをしたことがありますか？	165	102 (人)

19. 過去にダイエットをしたことがありますか？

