

3. 市民の「健康意識」、「健康づくり」の状況

平成14年2月に実施した「市民健康づくりアンケート調査」や平成14年8月～10月に実施した「市民健康づくりインタビュー」のほか、これまでに市で実施したアンケート調査結果より、市民の「健康意識」、「健康づくり」の状況を把握しています。

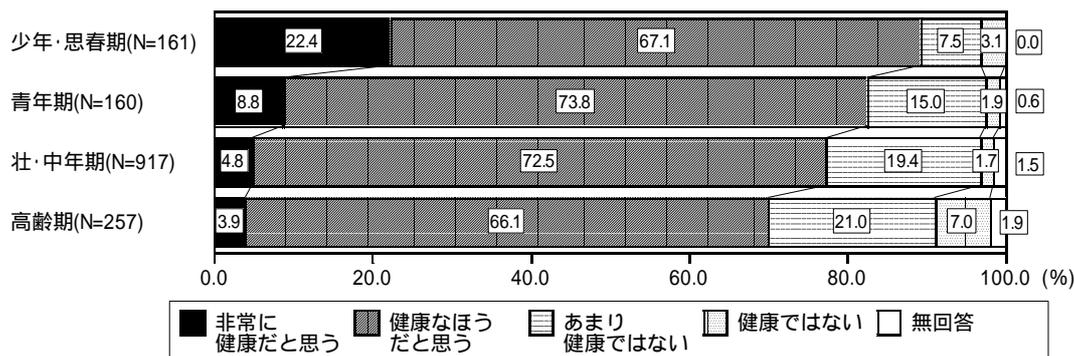
(注)「市民健康づくりアンケート調査」は中学1年生以上を対象としているため、調査結果での「少年・思春期」の回答者は中学1年生～19歳までの市民です。

(1) 健康意識

健康感

自分の健康感について、少年・思春期や青年期では8割以上の人々が『健康だ』(「非常に健康だと思う」+「健康なほうだと思う」)と感じています。しかし、年代があがるにしたがって『健康だ』と感じる人は減少し、高齢期では「健康だ」と感じる人は7割です。

図. 自分自身の健康感(ライフステージ別)



三田市「市民健康づくりアンケート調査」(平成14年実施)

自分自身が健康だと思う理由 (市民健康づくりインタビューより)

(身体面)

- ・食欲がある、美味しく食事ができるから
- ・ハイキングに行ける、行事に参加できる、友人と行動できるから
- ・元気に仕事をし、家事も両立しているから
- ・健診を受けているから
- ・悪いところもあるが、薬を飲み、頑張っているから など

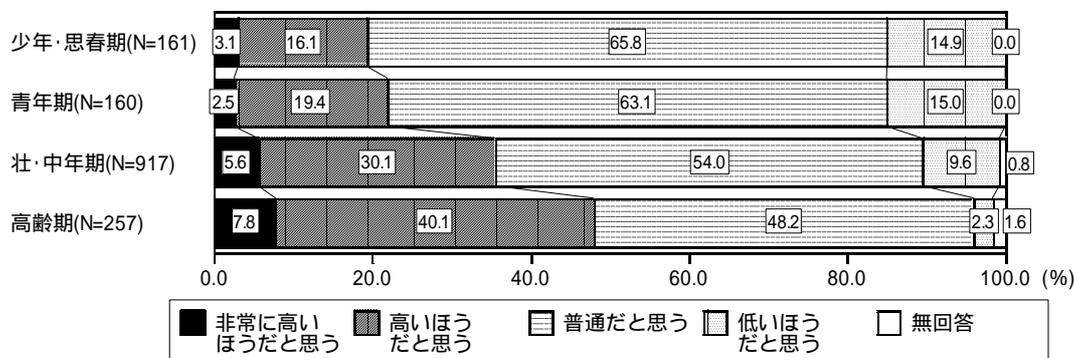
(心の面)

- ・くよくよしない、プラス思考であるから
- ・ストレスがないから
- ・悩み事を話せる相手がいるから
- ・友だちがいて、楽しいから など

健康への関心の程度

健康については、高齢になるほど関心は高く、高齢期では半数近くの人が、健康への関心について、「非常に高いほうだと思う」または「高いほうだと思う」と回答しています。一方、少年・思春期や青年期では「普通だと思う」が6割以上を占めます。

図．健康への関心の程度（ライフステージ別）



三田市「市民健康づくりアンケート調査」(平成14年実施)

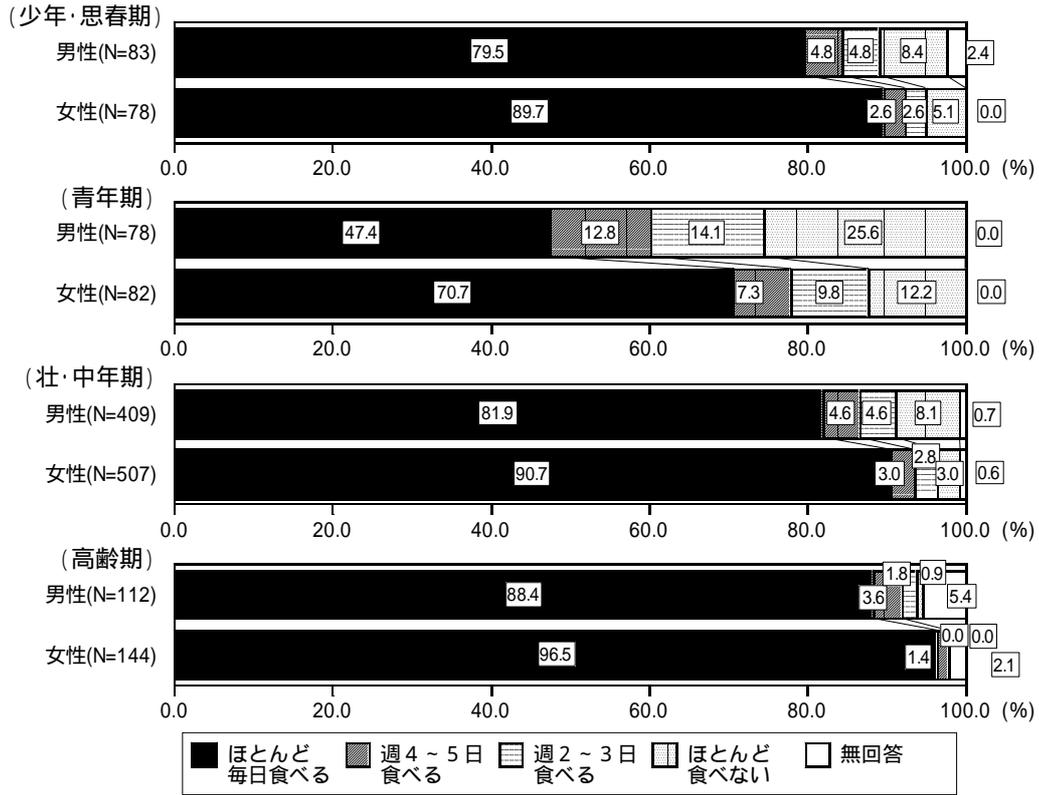
(2) 栄養食生活

食事の習慣

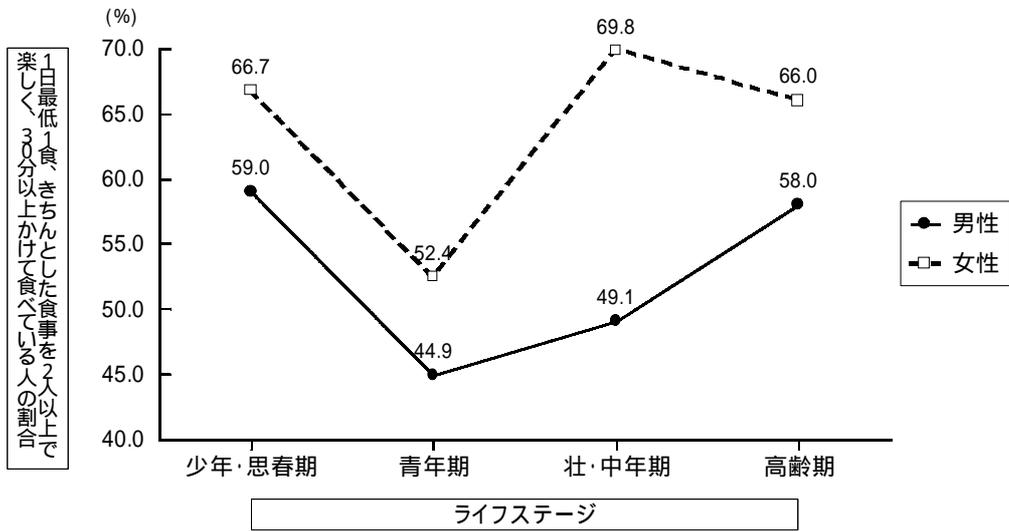
朝食を食べる頻度をみると、青年期では「ほとんど毎日食べる」という人の割合が他のライフステージに比べて少ないです。とくに青年期の男性では「ほとんど毎日食べる」という人が47.4%にとどまります。

さらに、質・量ともにきちんとした食事をする人の割合（「1日最低一食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べている人の割合」）をみると、男女ともに、青年期で大きく減少します。また、いずれのライフステージにおいても、女性に比べて男性のほうが割合は少なく、とくに壮・中年期では男女間の差が大きいです。青年期の男女や壮・中年期の男性において食習慣の問題がみられます。

図．朝食を食べる頻度（ライフステージ・男女別）



図．質・量ともにきちんとした食事をする人（ライフステージ・男女別）



三田市「市民健康づくりアンケート調査」(平成14年実施)

適切な食事の実践

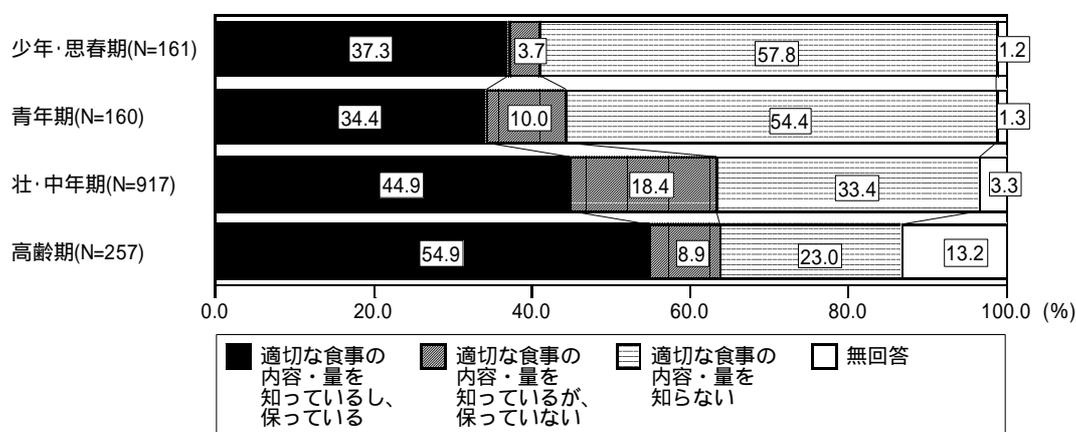
適切な食事の内容や量については、少年・思春期や青年期では半数以上の人「知らない」と回答しており、食事に対する正しい認識が十分ではないようです。

また、壮・中年期では、半数以上の人適切な食事の内容や量を「知っている」ものの、それを「保っている」人は44.9%にとどまります。高齢期では、半数以上の人「適切な食事の内容・量を知っているし、保っている」^(注)という『適切な食事の実践者』といえます。

若い年代を中心に、食事に対する正しい知識の習得と実践が課題となります。

(注)「適切な食事の内容・量を知っているし、保っている」=「適切な食事の内容・量を知っている」と回答した人のうち、ふだんの食事で「いつも保っている」または「たいてい保っている」と回答した人
 「適切な食事の内容・量を知っているが、保っていない」=「適切な食事の内容・量を知っている」と回答した人のうち、ふだんの食事で「あまり保っていない」または「ほとんど保っていない」と回答した人

図．適切な食事の実践（ライフステージ別）



三田市「市民健康づくりアンケート調査」(平成14年実施)

実践している健康づくり - 食事編 - (市民健康づくりインタビューより)

- ・ バランスの良い食事をとる
- ・ 多品目の食事を心がける
- ・ 野菜を多くとる
- ・ 無添加のものを食べる
- ・ 安全な食品を食べる
- ・ 塩分、糖分、脂肪分を減らす
- ・ 健康補助食品をとる
- ・ 好き嫌い無く食べる
- ・ 規則正しく食べる
- ・ 自分で食事をつくる
- ・ 料理教室に通う
- ・ 毎日食事の内容を日記につける など

(3) 運動

運動への意識と実践

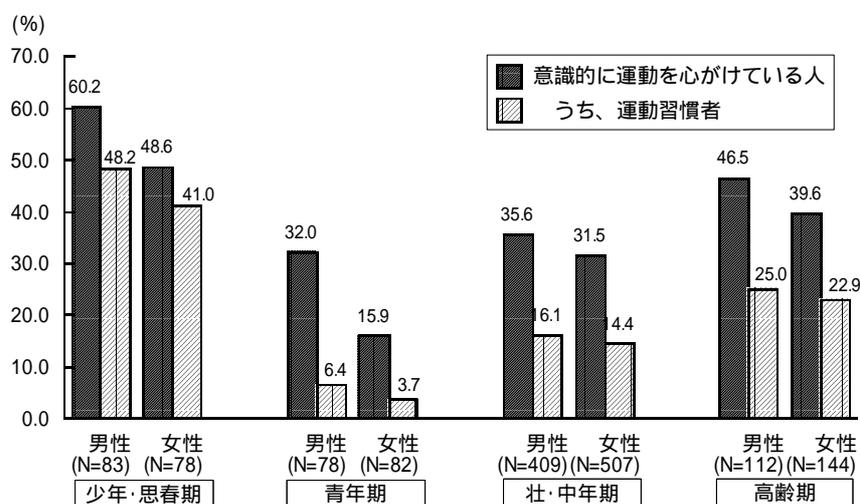
「意識的に運動を心がけている人」^(注1)の割合は、男女ともに少年・思春期が最も多いですが、青年期で大きく減少します。女性では壮・中年期で、男性では高齢期で再び大きく増加します。

青年期では「運動習慣者」^(注2)の割合も少ないですが、年齢を経るにしたがって、徐々に運動をする人が増加する傾向がみられます。

(注1)「意識的に運動を心がけている人」= 1回30分以上の運動について「現在している。しかし週2回もしていない」または「現在、週2回以上している。しかし初めてから6ヶ月以内である。」または「現在、週2回以上している。そして初めてから6ヶ月以上継続している」のいずれかに回答した人。

(注2)「運動習慣者」= 上記「意識的に運動を心がけている人」のうち、「現在、週2回以上している。そして初めてから6ヶ月以上継続している」と回答した人。

図．運動の習慣（ライフステージ別）



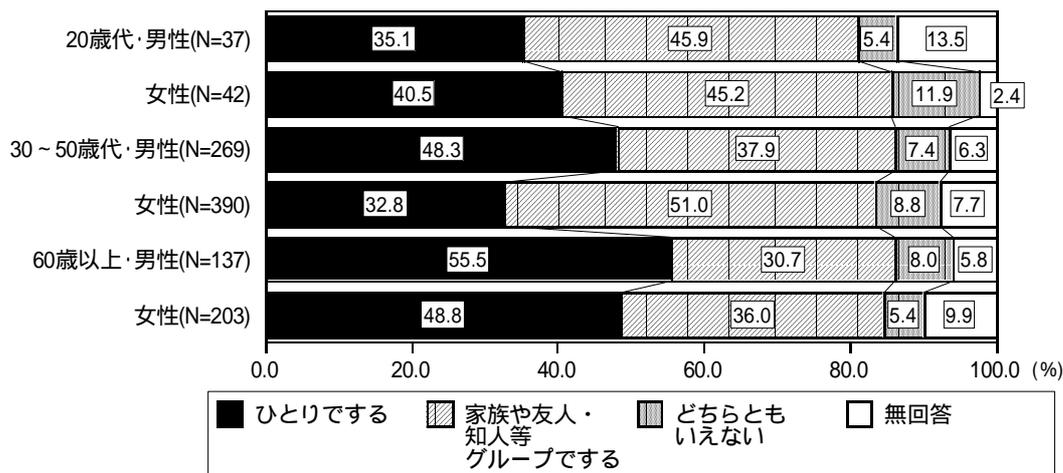
三田市「市民健康づくりアンケート調査」(平成14年実施)

一緒に運動する人

週1日以上運動をする人について、一緒に運動する人の有無をたずねたところ、30～50歳代の男性や60歳以上の男性では、半数前後の人が「ひとりです」と回答しています。一方、30～50歳代の女性の半数以上が「家族や友人・知人などグループです」と回答しています。

若い年代を除いて、概ね女性のほうが男性よりもグループでの運動を実践している様子がうかがえます。

図．一緒に運動をする人（年代・男女別）



三田市「市民意識調査」(平成12年実施)

運動をしない理由

ほとんど(まったく)運動をしていない人の理由をみると、20歳代や30～50歳代では「仕事や家事等で忙しく時間がないから」や「仕事や家事等で疲れており休養したいから」が多いです。20歳代ではこれらの次に「運動にかけるお金がないから」や「買い物や娯楽等の趣味の時間を優先したいから」が多く、運動よりも他の事に興味関心が向いている様子がうかがえます。

また、30～50歳代では、「運動するのはおっくうだから」や「近くに利用できる施設がないから」も多く、手軽に運動できないことも理由の一つとして考えられます。

一方、60歳以上では、いずれの理由も割合は少ないものの、上位の理由をみると、運動することに対して、時間、体力、気力が足りないことが主な理由であることがわかります。

表．運動をしない理由（年代別）

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
20歳代 (N=158)	仕事や家事等で忙しく時間がないから (55.1)	仕事や家事等で疲れており休養したいから (39.9)	運動にかけるお金がないから (28.5)	買い物や娯楽等の趣味の時間を優先したいから (27.8)	運動するのはおっくうだから (24.7)
30～50歳代 (N=795)	仕事や家事等で忙しく時間がないから (60.5)	仕事や家事等で疲れており休養したいから (40.1)	運動するのはおっくうだから (24.7)	近くに利用できる施設がないから (20.4)	運動にかけるお金がないから (20.0)
60歳以上 (N=186)	仕事や家事等で忙しく時間がないから (22.6)	体が丈夫でなく運動はできないから (21.0)	仕事や家事等で疲れており休養したいから (18.3)	運動するのはおっくうだから (15.6)	近くに利用できる施設がないから (12.9)

三田市「市民意識調査」(平成12年実施)

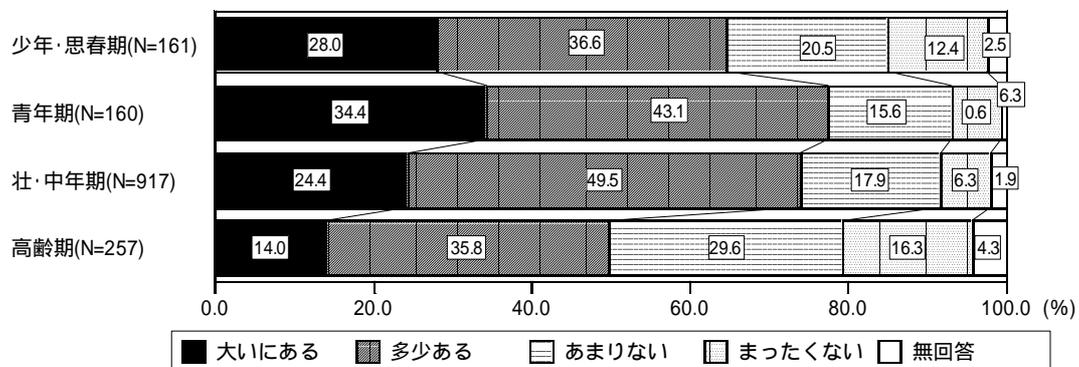
- ・歩く(ウォーキング、散歩、ハイキング、犬と散歩)
- ・こまめに動く
- ・家事をする
- ・寝る前の体操
- ・おどり、日本舞踊
- ・フォークダンス
- ・水泳
- ・スポーツジムに行く
- ・体操
- ・ダンベル体操
- ・太極拳
- ・ラジオ体操
- ・ヨガ
- ・バレエ
- ・ボーリング
- ・卓球
- など

(3) 心の健康

不満や悩み、ストレス

不満や悩み、ストレスを抱える人は、青年期や壮・中年期で多く7割以上を占めます。また、少年・思春期でも不満や悩み、ストレスを抱える人が半数を超えます。

図. 不満、悩み、ストレスの有無(ライフステージ別)

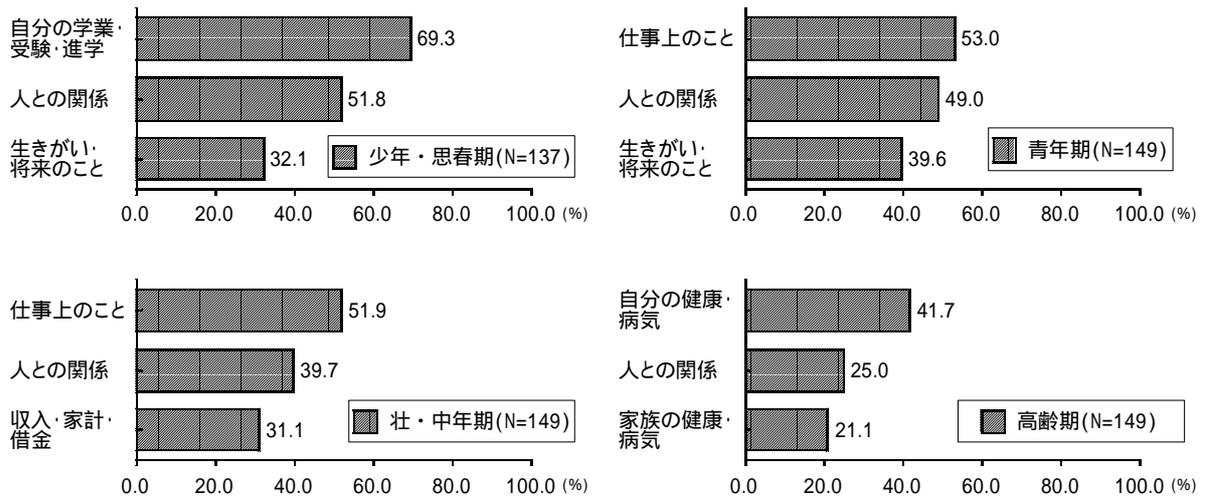


三田市「市民健康づくりアンケート調査」(平成14年実施)

不満や悩み、ストレスの内容

不満や悩み、ストレスの内容は、少年・思春期では「自分の学業、受験、進学」、青年期、壮・中年期では「仕事上のこと」、高齢期では「自分の健康・病気」が最も多いです。次に多い項目としては、各ライフステージに共通して「人との関係」があげられます。

図．不満、悩み、ストレスの内容 -上位3項目- (ライフステージ別)



三田市「市民健康づくりアンケート調査」(平成14年実施)

実践している健康づくり -リフレッシュ編-
(市民健康づくりインタビューより)

- ・規則正しい生活をする
 - ・早起きする、睡眠を十分とる
 - ・ゆっくり入浴する
 - ・趣味を楽しむ
 - ・畑仕事をする、家庭菜園をする
 - ・ボランティアをする
 - ・地域の活動等に参加する
 - ・ストレスをためない
 - ・目標のある生活をする
 - ・なるべく外出する、家の中にこもらない
 - ・自分の時間をもつ
 - ・家族と話をする
 - ・友人や近所の人と話をする、友達づくり、仲間づくりをする
 - ・休息する
 - ・無理をしない
 - ・くよくよしない
- など

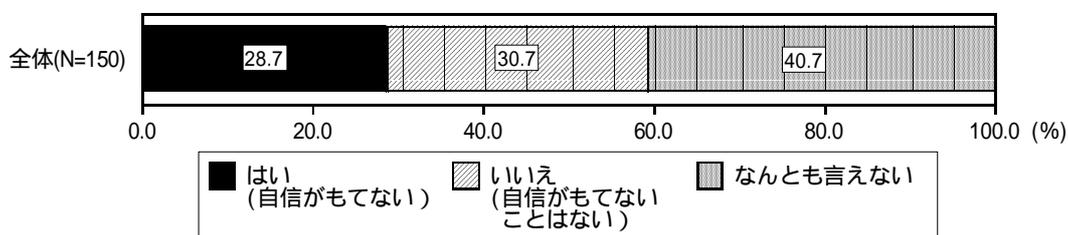
(4) 育児不安

乳幼児期は、保護者と過ごす時間が長く、保護者の心の状態が子どもの心や体に及ぼす影響も大きいと考えられます。

子育てに関して、9か月児健診でのアンケート調査では、育児に「自信がもてない」が28.7%、「なんとも言えない」が40.7%ですが、3歳児健診でのアンケート調査では、子育てについて「楽しい」が67.4%を占め、子どもの成長とともに保護者も子育てを楽しむ余裕をもつことができる様子がうかがえます。

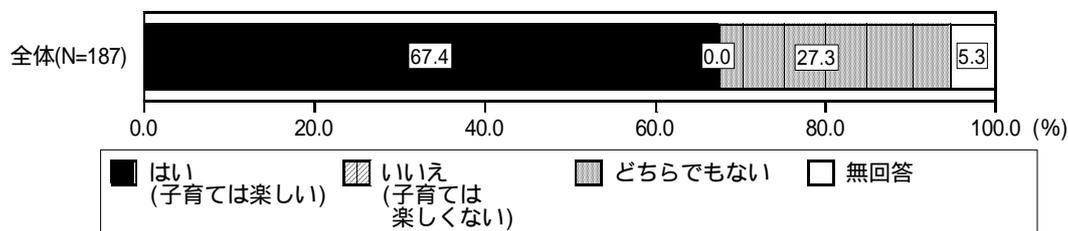
しかし、その一方で「子どもを虐待しているのではないかと思う」と回答する人が17.1%を占め、その内容としては「感情的な言葉」や「たたくなど」が多く、子どもとの接し方に悩む保護者も少なくないと考えられます。

図．子育てに自信がもてないことの有無



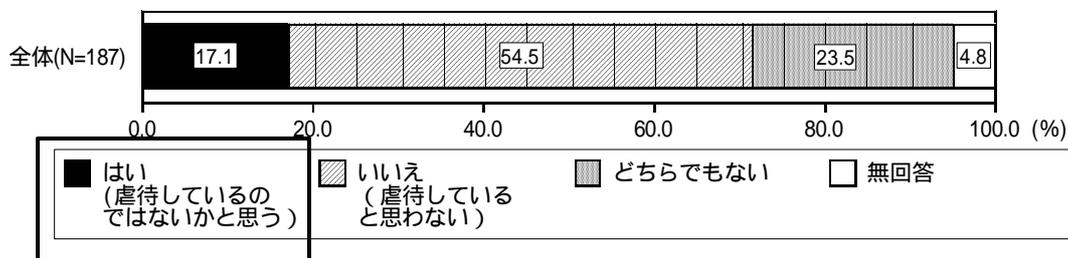
資料：健康福祉課（「9か月児健診アンケート調査」）

図．子育てに楽しさを感じる有無



資料：健康福祉課（「3歳児健診アンケート調査」）

図．「子どもを虐待しているのではないか」と思うことの有無



【その内容】

感情的な言葉	90.6%	しつけのし過ぎ	28.1%
たたくなど	68.8%	食事制限や放置	3.1%

資料：健康福祉課（「3歳児健診アンケート調査」）

(5) 参考

各種調査の概要

市民の「健康意識」、「健康づくり」の状況について、参照した調査の概要は次のとおりです。

◇三田市「市民健康づくりアンケート調査」

調査期間：平成14年2月5日～平成14年2月20日

調査対象：市内に在住する13歳以上の男女 2,800人

調査方法：郵送による配布・回収

回収状況：有効回収数：1,526票

(一般(18歳以上): 1,384票、中学生・高校生: 142票)

有効回収率：54.5%

◇三田市「市民意識調査」

調査期間：平成12年2月24日～平成12年3月6日

調査対象：市内に在住する満20歳以上の男女 3,800人

調査方法：郵送による配布・回収

回収状況：有効回収数：2,292票、有効回収率：60.3%

◇乳幼児健診アンケート

調査期間：平成14年2月13日～平成14年3月27日

調査対象：4か月児・9か月児・1歳6か月児・3歳児健診を受診した乳幼児の保護者

4か月児保護者 : 139人、

9か月児保護者 : 150人

1歳6か月児保護者 : 187人

3歳児保護者 : 187人

計 663人

調査方法：健診会場受付時に自己記入後回収

回収率 : 100%

◇市民健康づくりインタビュー

調査期間：平成14年8月～平成14年10月

調査対象：市内で活動する各種団体 80団体/延べ 2,188人

調査方法：各団体単位でのグループ面接調査

市民健康づくりインタビュー結果の概要

本調査では、三田市の親子の健康づくりについて尋ねる「すこやか親子計画」インタビューと、自分の健康づくりについて尋ねる「いきいき元気計画」インタビューを実施しました。

「すこやか親子計画」インタビューでの意見の紹介（抜粋）

三田市の乳幼児や乳幼児の保護者について

（乳幼児について）

分類	主な意見
身体・活動面	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食事をしていない（好き嫌いがある、朝食を食べない、など） ・睡眠不足、生活にけじめがない ・姿勢が悪く、よく転ぶ
心の面	<ul style="list-style-type: none"> ・友だち関係をうまくつくれない、コミュニケーションをとるのが下手 ・困難な状況や、怒られることに対応できない ・低年齢化（実年齢より幼く感じる）

（保護者について）

分類	主な意見
保護者について （近所付き合い）	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちや話し相手がいない、友だちが出来にくい（公園デビューが怖い） ・特定の人とだけ付き合ったり、親の付き合いに子どもを合わせる ・近所の異なる年齢の子どもより、遠くの同じ年齢の子どもと遊ばせる ・年輩の人など同年代以外の人には相談しようとしにくい
（子育て）	<ul style="list-style-type: none"> ・親の都合で子どもを振り回す（生活時間など） ・保育園や幼稚園にしつけを任せようとする ・家であまり食事をつくらない
（保護者自身の 問題、その他）	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶の出来ない親が多い ・親が成長していない

乳幼児の健康の維持・増進のために必要なこと

分類	主な意見
しつけ、生活	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活をする ・散歩をする、外で遊ばせる ・バランスの良い食事、食育、食事の工夫、安全な食事、偏食しない ・善悪の区別を教える
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもにとって安全な場、安らげる場、のびのびできる場となるように ・両親や家族が仲良くする、会話をし、家族一緒に食事をする

保護者(大人)との関わり	<ul style="list-style-type: none"> ・親自身がモラル・道徳を身につける ・スキンシップを図る ・親子の信頼関係をつくる ・父親が子どもとかかわる時間を長くする
安全	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに相談、診察してもらえるかかりつけ医をもつ ・けがをしないように気をつける ・自然治癒力をつける

思春期の子どもの健康の維持・増進のために必要なこと

分類	主な意見
生活、身体面	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食生活(3食、栄養バランス)をする。家族と食事をする。 ・規則正しい生活をする。十分な睡眠、休息をとる。 ・運動する。体を動かす。外で遊ぶ。 ・自分で健康管理する。健康についての知識を身につける。 ・飲酒・喫煙をしない。
心の面	<ul style="list-style-type: none"> ・打ち込めるもの、好きなものをみつける。 ・親・家族と過ごしたり、話をする時間をもつ。 ・友人との付き合いを大切にする。よい仲間づくりをする ・人に悩みをうち明けたり、相談する。 ・相手の立場にたって話しかける ・自分のことは自分で責任をもつ。自分で考える。
社会性	<ul style="list-style-type: none"> ・善悪を身につける。ルールを守る。 ・あいさつ、マナーを身につける ・社会とかかわりをもつ

乳幼児や思春期の子ども、妊婦や保護者の健康づくりを支えるための周囲の取り組み

分類	主な意見
子育て支援 (地域住民の取り組み)	<ul style="list-style-type: none"> ・話し相手、相談相手になる ・子育てについて、意見や情報を交換したり、体験談を話す ・暖かく見守り、必要に応じて手助けする ・重荷にならない程度の地域活動をする ・子育て経験者の意見が聞ける場、関係づくり ・親子で遊べる場、親子でスポーツできる場 ・地域で保育する場、急用時に預けられる場、無料で保育する場 ・託児付きの催し、スポーツ施設、相談の場、憩いの場 ・困ったときの相談先(リーダー)を決め、すぐ分かるようにする ・医師と気軽に相談できる場 ・専門知識を持つ人がいる相談窓口の増設 ・緊急時に診察してくれるところ

分類	主な意見
子育て支援 (地域住民の取り組み)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段からあいさつをする ・ 他人の子どもでも、注意したり、ほめたり、気にかけて、声をかける ・ 遊びを通じて社会のルールを教える ・ 大人がマナーを守る ・ 遊びや知恵、アイデアを紹介する
(まちづくり)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 思春期の子どもが気軽にあつまれる場づくり ・ 多くの人と関われる行事 ・ 異なる年齢の人と交流できる場、行事 ・ 思春期の子どもを必要とする、またはリーダーとする活動 ・ イベントや行事の企画段階で思春期の子どもも参加 ・ 遊びを通じて健康を保持できる機会を増やす ・ 子どもに有害な環境(刺激の強い環境)への対応 ・ 学校に行けない子どもの居場所づくり、その親への相談所 ・ 危険な目にあつたときに逃げ込める場所の確保 ・ 相談できる場づくり、相談機関の設置、電話相談

「いきいき元気計画」インタビューでの意見の紹介(抜粋)

現在の(自分の)健康状態について

分類	主な意見
健康だと思う理由 (身体面)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活が普通に過ごせる ・ 美味しく食事ができる、食欲がある ・ 規則正しい生活を送れている ・ ハイキングに行ける、行事に参加できる、友人と行動できる ・ 健診を受けている
(心の面)	<ul style="list-style-type: none"> ・ くよくよしない、プラス思考である ・ 毎日楽しく過ごしている ・ 悩み事を話せる相手がいる
健康だと思わない理由 (身体面)	<ul style="list-style-type: none"> ・ やせている/太り気味、太りすぎ ・ 運動不足 ・ 睡眠不足、眠れない ・ 腰、肩、背中に痛みがある、体が痛い ・ 疲れやすい/病弱である、病気を患っている ・ 自律神経失調症/貧血/更年期/高血圧/・糖尿病
(心の面)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスがたまっている ・ イライラしたり、悩んだり、気力がない ・ すぐに腹が立つ ・ 心配事を一人で抱えている

健康づくりを実践できる理由、実践できない理由

分 類	主 な 意 見
実践できる理由 (仲間がいる)	<ul style="list-style-type: none"> ・友人がいるから / 仲間がいるから ・家族と一緒にだから、子どもと一緒にできるから
(目的意識がある)	<ul style="list-style-type: none"> ・汗を流す楽しさを体得する ・運動後のビールが美味しいから ・継続が大切だと自分に言い聞かせる ・運動効果を感じられたから ・健康の大切さを感じるから ・老化への抵抗感 ・目標をたて、第三者にチェックしてもらう ・無理のない目標をたてたから
(活動の場がある)	<ul style="list-style-type: none"> ・いい雰囲気のある活動の場がある ・教室に参加しているから
(習慣化している)	<ul style="list-style-type: none"> ・飼犬が元気である限り継続できる ・農業が仕事だから
継続できない理由	<ul style="list-style-type: none"> ・忙しいから、時間がないから ・育児に追われているから ・機会がないから、きっかけがないから ・根気がないから ・金、交通手段、時間がないから ・生活パターンが変わると継続が難しい ・体力の低下、高齢のため ・気分転換が図れない ・休日も仕事が離れないから ・食べ過ぎると意欲がわかない ・仲間がいないから ・運動が嫌いだから

周囲の人と実践する健康づくりについて

分 類	主 な 意 見
家族とともに実践	<ul style="list-style-type: none"> ・家族でお互いの食事に気を付ける、バランスのよい食事をする ・家族で規則正しい日課、生活習慣を身につける ・家族と一緒に運動する / 親子で体を動かせるイベントに参加する ・家族で登山、ハイキング、ウォーキングする ・家の中を整理整頓する、清掃する
仲間や地域の人と 実践 (地域住民の交流)	<ul style="list-style-type: none"> ・友人同士助け合いをする ・近所や仲間同士で話したり、情報交換する。コミュニケーションを深める ・仲間とお互いに悩みの相談をする ・近所の人や、仲間が気軽に集まれる場づくり ・楽しく食事を一緒にする、食事会をする

<p>(グループ活動、地域活動、催し)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で運動推進をする、地域でスポーツする ・仲間、サークルでスポーツ等する (体操、登山、ウォーキング、ハイキング、舞踊、グラウンドゴルフ、など) ・仲間、サークルで活動する (趣味、旅行、カラオケ、コーラス、絵、料理 教室など) ・グループで食生活を改善する ・グループ活動、サークル活動に参加する、 ・仲間づくりをする、サークルをつくる ・地域でイベントや行事、教室を開催する ・健康に関する講座や行事に参加する ・ボランティアに参加する ・クリーンディに参加する ・健康づくりの情報提供をする、知識を広げる
<p>(運動しやすい場づくり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体力に応じた運動グループをつくる、 ・高齢化に対応した健康教室を各地区で実施する ・体操のサークルをつくる、 ・気軽に参加できるスポーツ教室、気軽にスポーツできる場づくり ・市で行っているスポーツ教室などを利用する ・声をかけあって外に出る機会をつくる ・地域で運動会や、ウォーキング会、等スポーツイベントを開催する ・健康体操