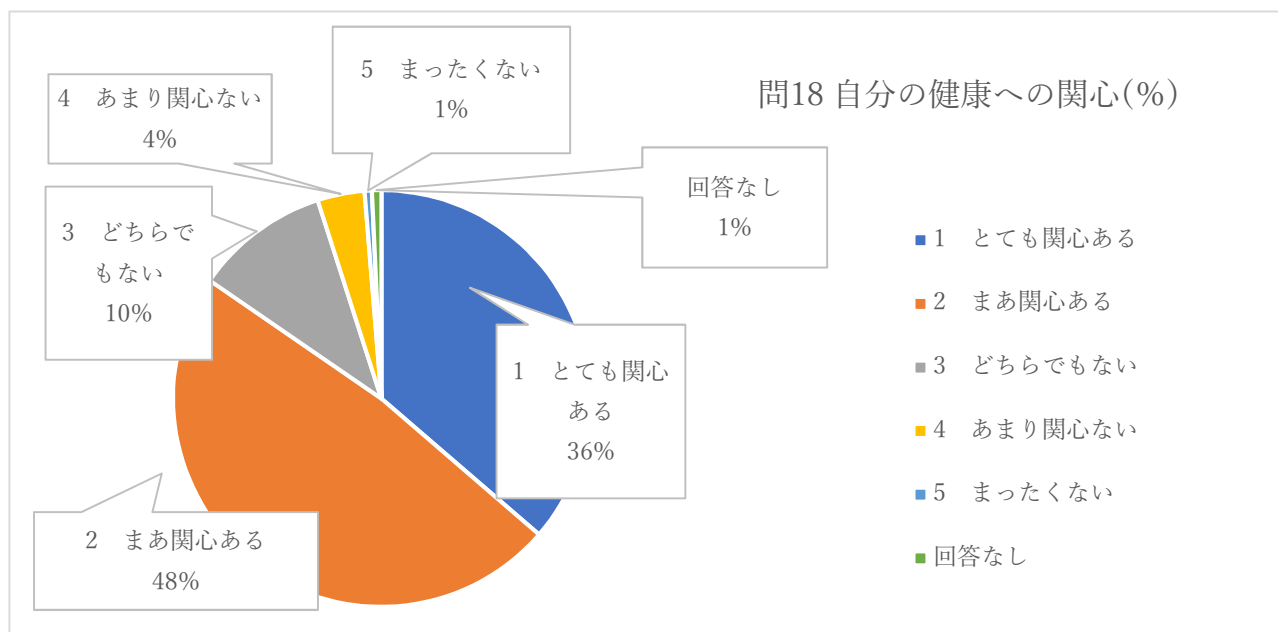


★アンケート結果(健康について)

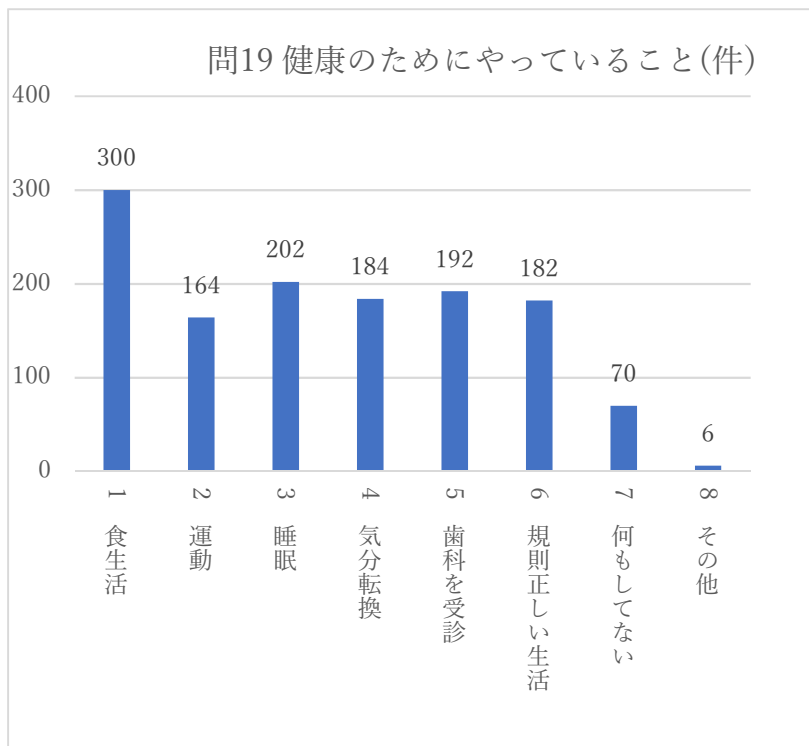
<あなたの健康について>

◇健康についての関心(問18) 回答者数545人



健康について関心がある人は、「とても関心がある」「まあ関心がある」を合わせて **461 件 84%** になり、多くの人が自分の健康について関心がある状態と言えます。

◇健康のためにやっていること(問19) 複数回答 1,303 件(回答者数545人)

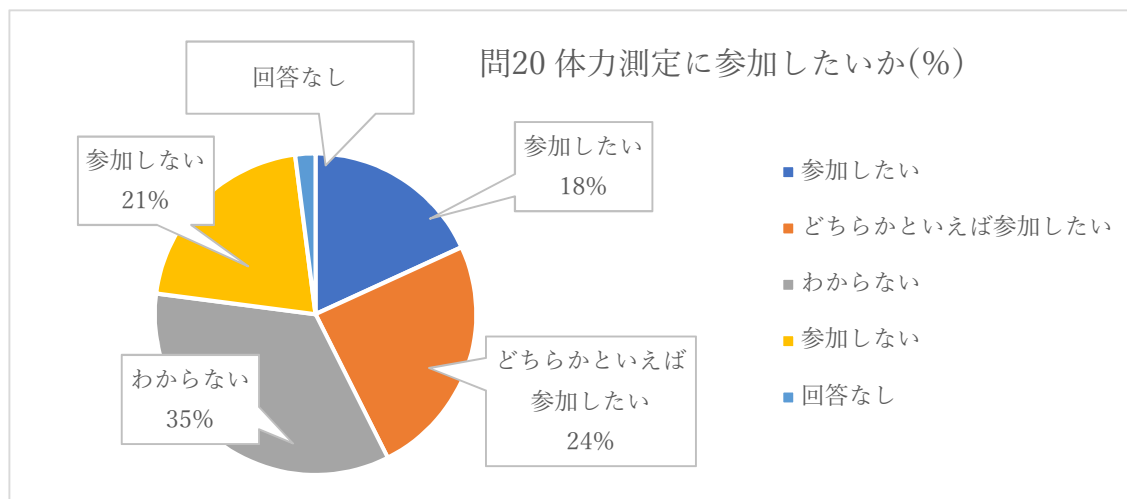


健康のために取り組んでいること、気をつけていることで一番多いのは「食生活」でした。

次いで、「睡眠」「歯科受診」が続き、「規則正しい生活」や「気分転換」など日常的に取り組みやすいものから上位に入っているようです。

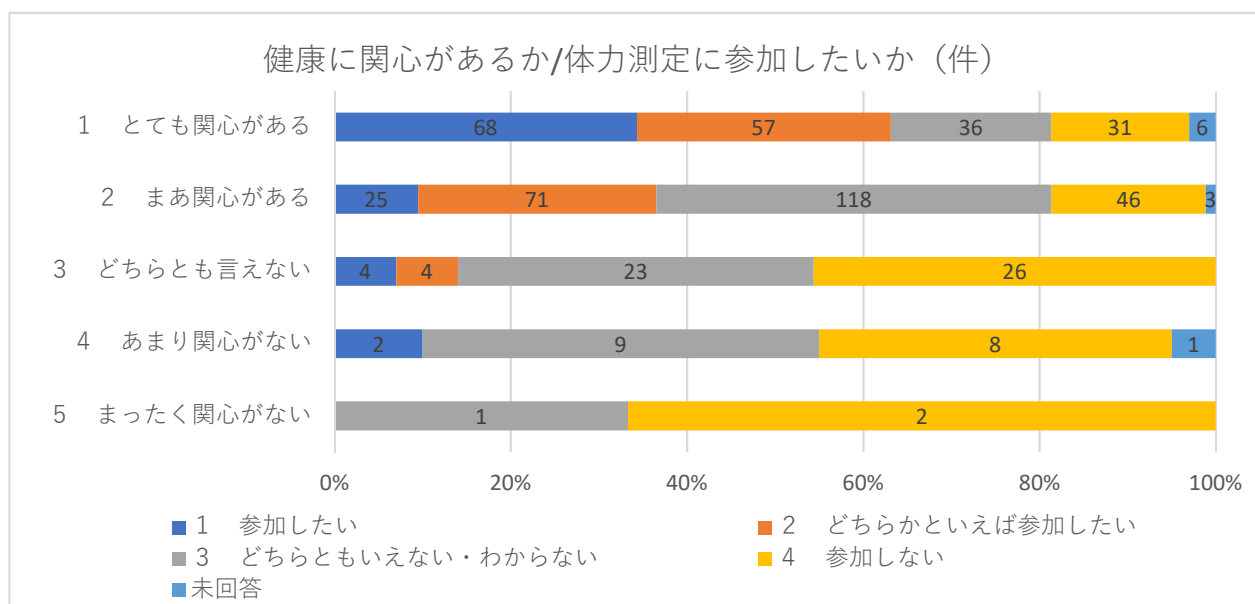
また、「運動」は **164 件** とあるものの他の項目と比べて少し低いようです。健康のためにスポーツをしたいと考えながらも実行できていない現状があるとみられます。

◇地域で簡単な体力測定ができる機会があれば参加したいか(問20) 回答者数545人



もっとも回答が多かったのは「わからない」で35%、機会があれば体力測定に参加したいと回答した人は「参加したい」「どちらかといえば参加したい」を合わせて42%という結果でした。

健康についての関心×体力測定に参加したい人 回答件数 541 件



◇あなたの健康状態(問21) (回答者数531人/545人)

アンケートでは、EQ-5D-5Lを使用してQOL値(生活の質を計る値)を算出しました。5項目の質問に5段階で回答してもらうことで、QOL値を得る質問です。完全な健康状態を「1」として、死亡状態を「0」とする比例尺度で測定します。

未回答の14人を除く回答者全体の平均は0.865、男性の平均値が0.857、女性の平均値が0.874という結果でした。

QOL平均(全体)		
全体	男性	女性
0.865	0.857	0.874

年代別/男女別ごとのQOL平均値

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体	0.986	0.937	0.879	0.892	0.886	0.839	0.830
男性	1.000	0.958	0.861	0.906	0.873	0.827	0.812
女性	0.975	0.917	0.898	0.887	0.894	0.850	0.848

全体的に年齢が若い方がQOL値が高く、年齢が上がると平均値が下がる結果でした。

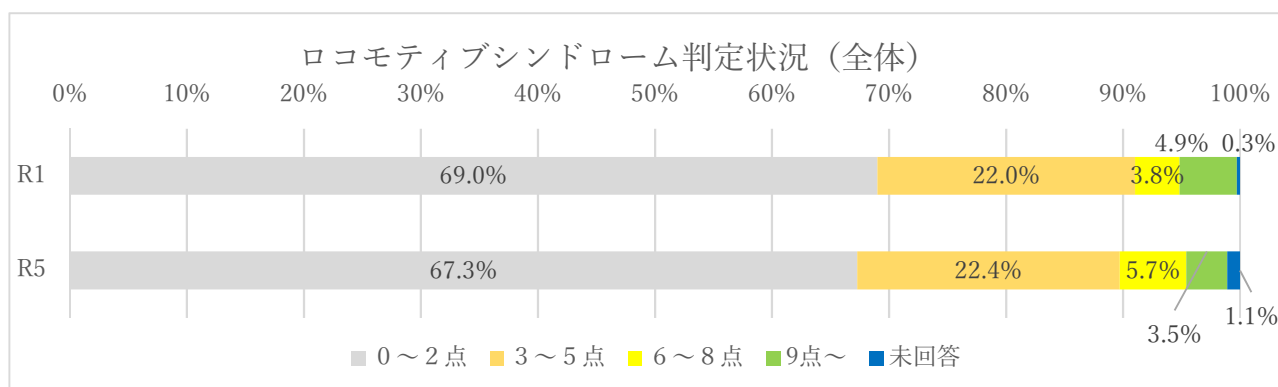
スポーツ習慣ごとのQOL平均値

1 週に1回以上スポーツをしていて、6ヶ月以上続けている。	0.890
2 週に1回以上スポーツをしていて、始めてから6ヶ月以内である。	0.832
3 スポーツをしているが、週1回以上ではない。	0.874
4 スポーツをしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている。	0.868
5 スポーツをしていないし、これからもするつもりはない。	0.855

スポーツ習慣ごとに平均値を比較すると、「週に1回以上スポーツをしていて、6ヶ月以上続けている」人のQOL値がもっとも高く、「スポーツをしていないし、これからもするつもりはない」人の値が低いという結果でした。

◇日常生活への質問(問23) 50歳以上の方への質問

回答件数 366 件(回答者数370人/545人、R1年度回答者数368人/567人)



<ロコモ診断ツール簡易版 ロコモ5 得点>

5つの設問に対し、「困難でない」を0点として「ひどく困難」(4点)まで順に点数をふり、その合計点を評価します。

0～2点 障害なし、3～5点 ロコモ予備軍、6～8点 ロコモ、9～20点 運動器不安症相当

運動器障害により要支援・要介護となるリスクの高い状態を「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」といいま

すが、この状況を調査したところ、養老町においてロコモと判定される6点以上の方の割合は、9.2%とR1年度の8.7%より増加していました。

ロコモ予備軍とされる3～5点の方も、22.0%から22.4%と増加しています。

