



# 健康づくりに関するアンケート結果を見る

市では、平成30年度策定予定の「第3次健康づくり計画」の資料とするため、昨年9月に市民の方20代～60代の男女1,688名に健康づくりに関するアンケートを行いました。

結果の一部を紹介します。  健康づくり課 健康支援係

## ▶あなたは健康だと感じますか？

**8割以上**の方が感じています。

健康だと感じていることに関連づけられたこととして、「運動以外で体をよく動かしている」「かかりつけ医がある」「つらい気持ちのときに支えてくれる人や相談先がある」が挙げられました。

## ▶生活習慣病の健診を受けていますか？（40代以上回答）

**7割以上**の方が受けています。

一方で、国民健康保険加入者が受けることができる国保特定健診の受診率は、39.1%（H27年度）。自分の体を知る第一歩ですので、必ず受診しましょう。

## ▶主食・主菜・副菜がそろった食事を摂っていますか？

**「いいえ」**と答えた男性が多くいます。

また、1日に野菜を350g以上食べる方は、どの年代も3割以下。食事の形を整えると、栄養のバランスが良くなります。小諸は新鮮な野菜が手に入りやすい地域です。体に良い野菜をたくさん食べましょう。

## ▶よく眠れていますか？

**「いいえ」**と答えた20代～40代の女性が多くいます。

理由には、子育てに関する内容が目立ちました。

※途中で目が覚める、朝早く目が覚める、朝気分が落ち込むなどという状況が2週間以上続く場合は、「うつ」の症状かもしれません。お心当たりのある方は、健康づくり課までご相談ください。

## ▶30分以上の運動を週2回以上行っていますか？

どの年代も **「5割以下」** でした。

運動習慣は、生活習慣病の予防のほかに、認知症や大腸がんの予防にもつながります。

## ▶歯科検診を受けていますか？

50代、60代の女性以外 **「5割以下」** でした。

歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも影響しますので、ていねいな歯磨きと歯科検診を習慣にしましょう。

今後力を入れたほうが良い健康分野に「健康づくりの環境整備」と「介護予防」が多く挙げられました。アンケート結果は小諸市の健康づくりに活かしていきます。ご回答いただいた皆様、ありがとうございました。  
回答数：男性187名、女性269名

# 保健の窓



【募集中】

夫婦で参加する

**プレパスクール**



- ▶日時 12/3(日) 10:00～12:00
- ▶場所 保健センター  
(市役所2階)
- ▶持ち物 母子手帳・父子健康手帳・赤ちゃん手帳
- ▶内容 赤ちゃんへの関わり方、産後のママの変化を知ろう！プレパパ・プレママ同士で話をしよう！
- ▶申込み 下記まで電話で申込み。  
(定員20名)

 健康づくり課 保健予防係