

平群町健康づくりに関する アンケート結果報告

2023年9月

平群町役場健康保険課
保健福祉センタープリズムへぐり

アンケートのねらい

平群町では、町民の健康づくり運動である「健康へぐり21計画」を住民参加を得て策定しています。

第1次計画は平成14年～23年度まで、第2次計画は平成24年から令和6年度(当初は令和4年度まででしたが、2年延長)までの期間です。

本アンケートを実施することで町民の実態を把握し、計画の評価と策定に反映させる指標としています。

本アンケートは平成23年、平成29年、令和4年の計3回実施いたしました。

H23アンケート

- ・第1次計画の評価
- ・第2次計画の策定



H29アンケート

- ・第2次計画の中間評価



R4アンケート

- ・第2次計画の最終評価
- ・第3次計画への参考資料

アンケート実施方法

● 作成

事務局(平群町保健福祉センタープリズムへぐり)で町内の変化と県・国との比較ができるようにアンケート案を検討し、アンケート案を作成しました。

● 配布および回収

事務局でアンケートを印刷し、主に以下の方法で配布・回収しました。

集団検診 : 問診票送付時にアンケートを同封し、受診日に回収。

教室参加者 : 教室の時間内にアンケート記入し、その場で回収。

団体所属者 : 代表者にアンケートを配布依頼し、回答後に事務局が回収

教育機関 : 主な方法として、所属教育機関に依頼し、児童を通じて保護者にアンケートを配布。保護者が回答後児童を通じて教育機関に提出したものを事務局が回収。

● 集計

事務局で入力および集計を行いました。

有効回答は20歳以上で、年齢と性別のいずれかが無記入の場合は無効としました。

検定はエクセル統計(柳井久江 著) Statcel3を使用し、有意水準は0.05です。

● 備考

アンケートを紙媒体でなくWEBで行う案もありましたが、項目の多さから途中離脱者が多く出ることを危惧し、採択しませんでした。

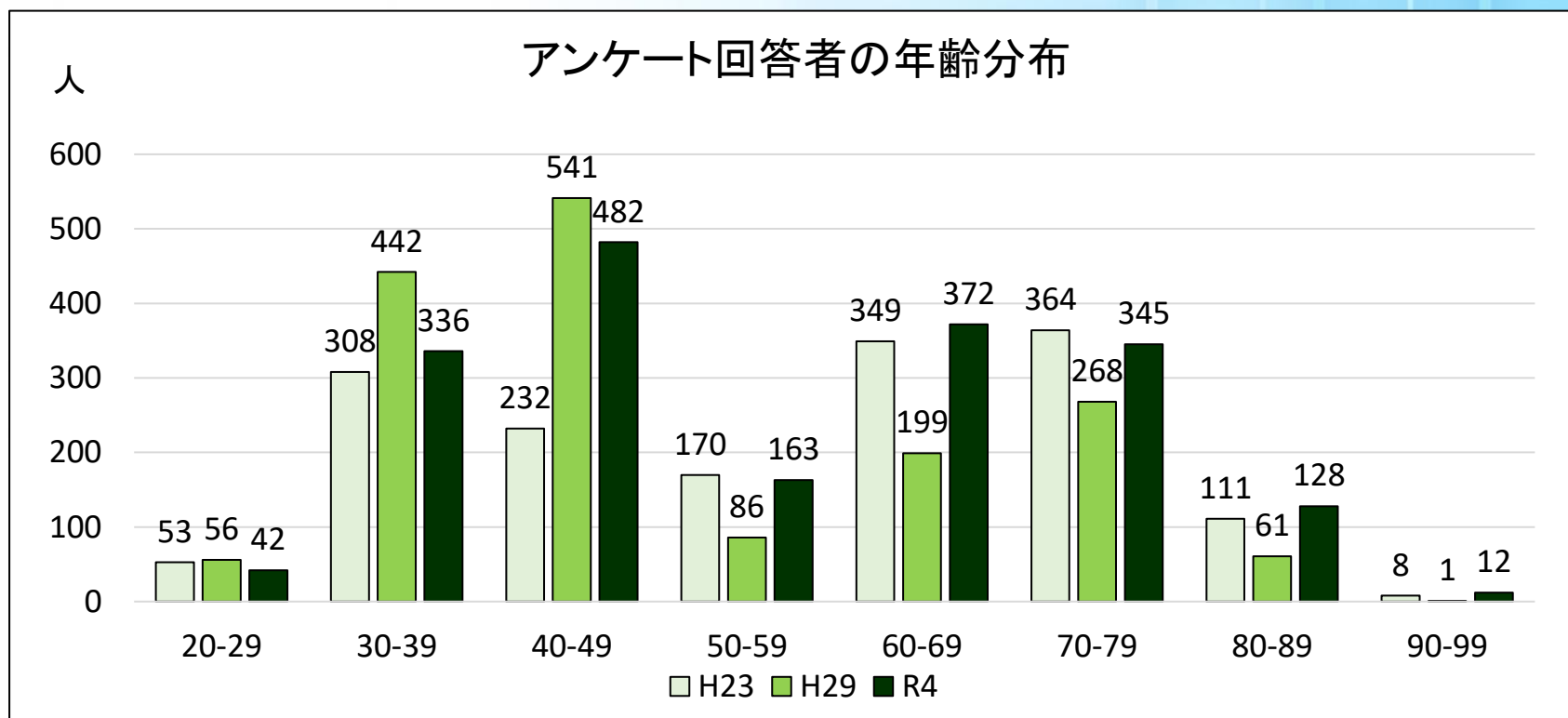
アンケート回収数

実施年度	対象	回収数	実施時期
H23	町立小学校(参観日に実施) 集団検診(乳幼児健診含む) 教室・イベント参加者 高齢者施設等	内訳は 未集計	平成23年8月～10月
H29	町内私立幼稚園 町立こども園 町立小学校 町立中学校 集団検診(乳幼児健診含む) 教室・イベント参加者 高齢者施設等	45 190 469 190 611 95 93	平成29年5月～12月
R4	町立こども園 町立小学校 町立中学校 集団検診 コロナワクチン(4回目集団接種) 教室・イベント参加者 高齢者施設等	220 476 204 355 677 12 30	令和4年8月～11月

注) 教育機関経由で1家庭に複数アンケートが配布された場合、家庭内に成人が複数いる場合は異なる人物で複数回答が望ましいけれど、回答の有無は家庭の判断に委ねました。

H23は1,595人、H29は1,654人、R4は1,880人の有効回答が得られました。

R4はコロナワクチン接種会場で調査した影響があり、50歳以上の男性の回答が多くなっています。



年齢	H23			H29			R4		
	男性	女性	計	男性	女性	計	男性	女性	計
20-29	6	47	53	0	56	56	5	37	42
30-39	27	281	308	46	396	442	67	269	336
40-49	60	172	232	107	434	541	93	389	482
50-59	68	102	170	19	67	86	74	89	163
60-69	101	248	349	49	150	199	190	182	372
70-79	168	196	364	123	145	268	159	186	345
80-89	48	63	111	31	30	61	60	68	128
90-99	4	4	8	0	1	1	2	10	12

運動に関する調査項目

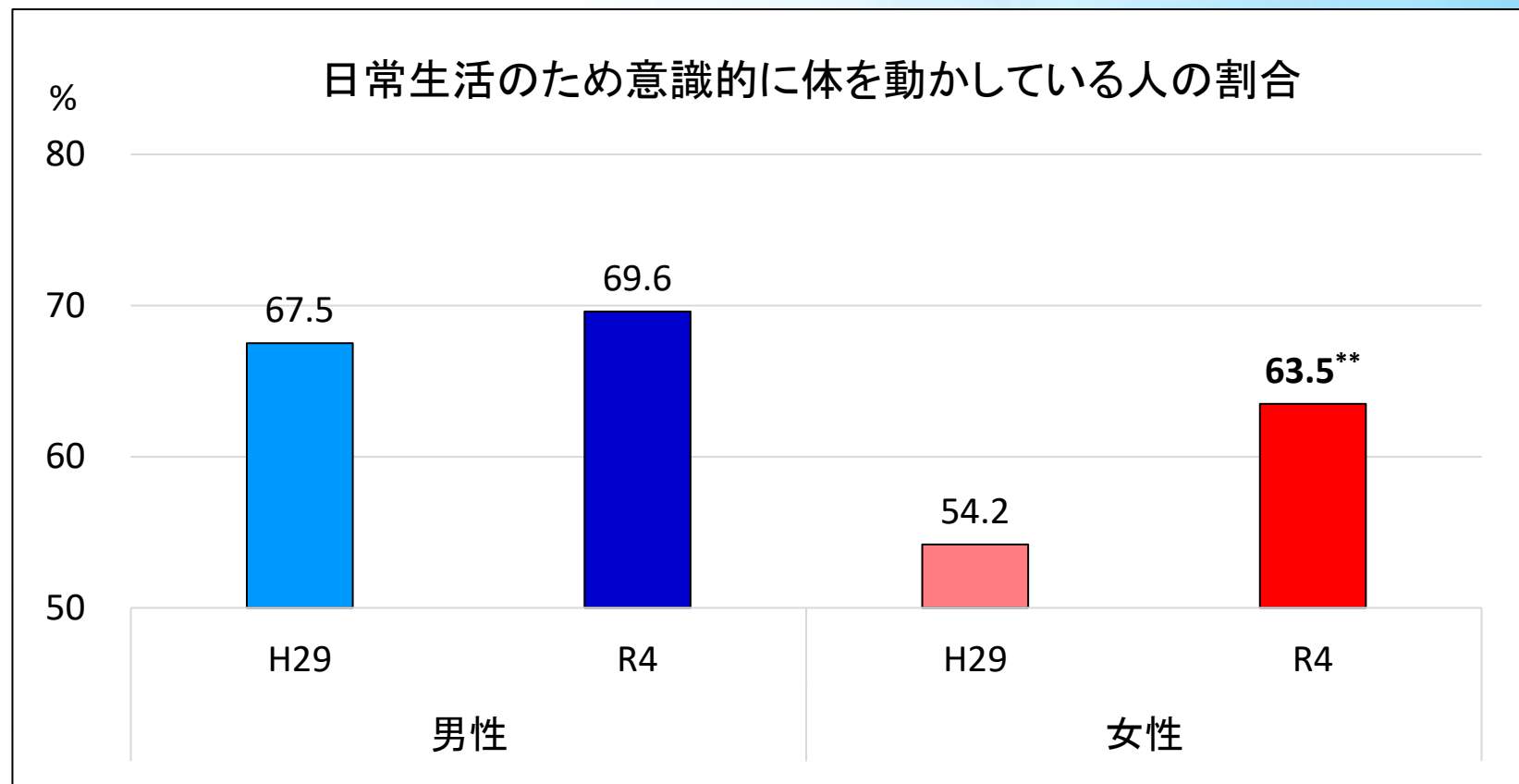


問3 日常生活の中で健康のため意識的に体を動かすようにしていますか

目標：「意識的に動かしている」60%

H23は調査していません。

動かすようにしている人は男性67.5%から69.6%に、女性は54.2%から63.5%になりました。
男女共に目標の60%を達成しました。



**: $p<0.01$

運動に関する調査項目

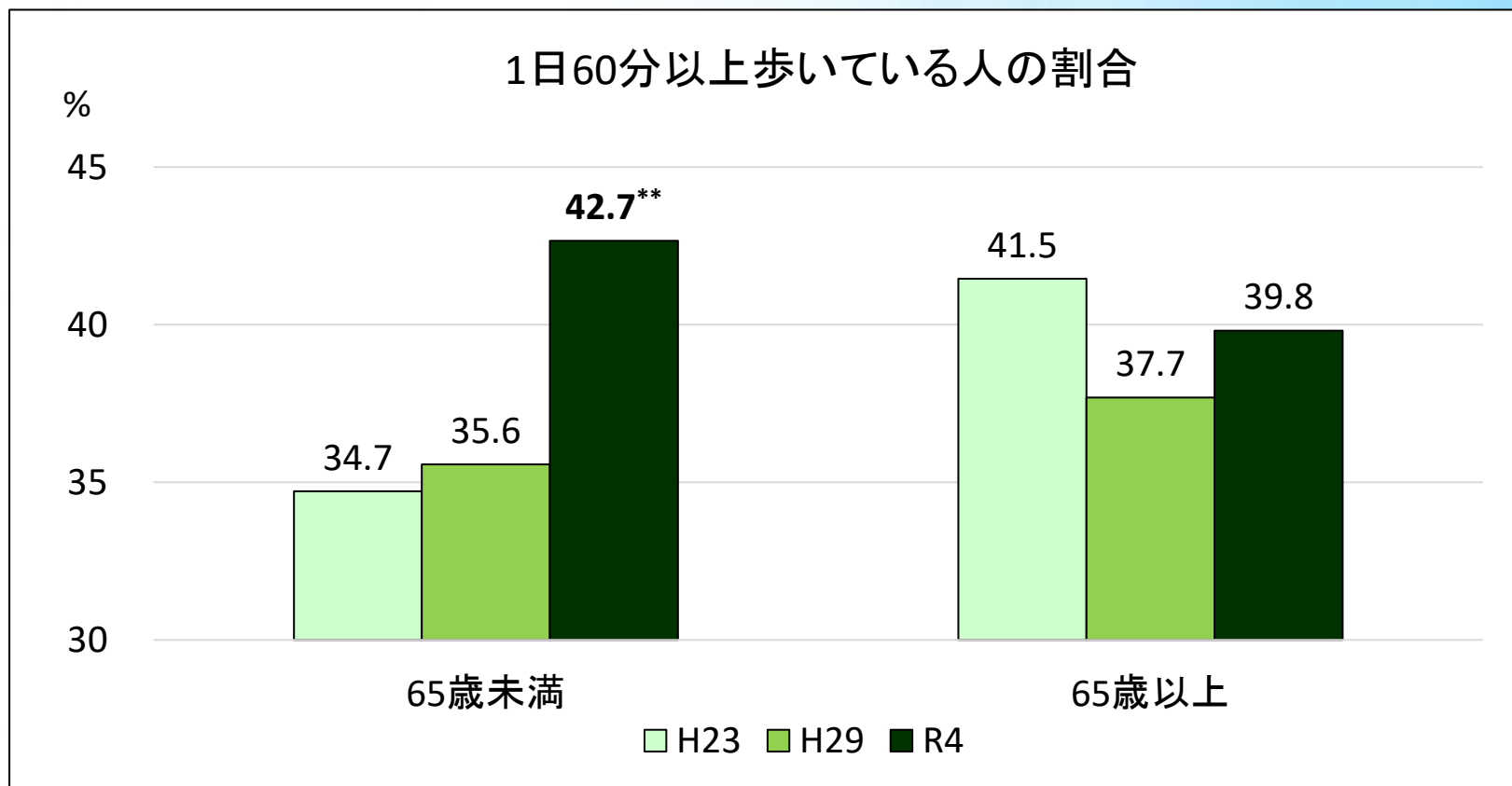


問4 1日に生活時間も含めておよそ何分歩いていますか

目標：「60分以上」（～64歳）45%、（65歳以上）52%

1日の歩行時間が「60分以上」の割合は64歳以下は34.7%から42.7%、65歳以上は41.5%から39.8%になりました。

64歳以下は有意に増加しましたが、目標の45%は達成しませんでした。



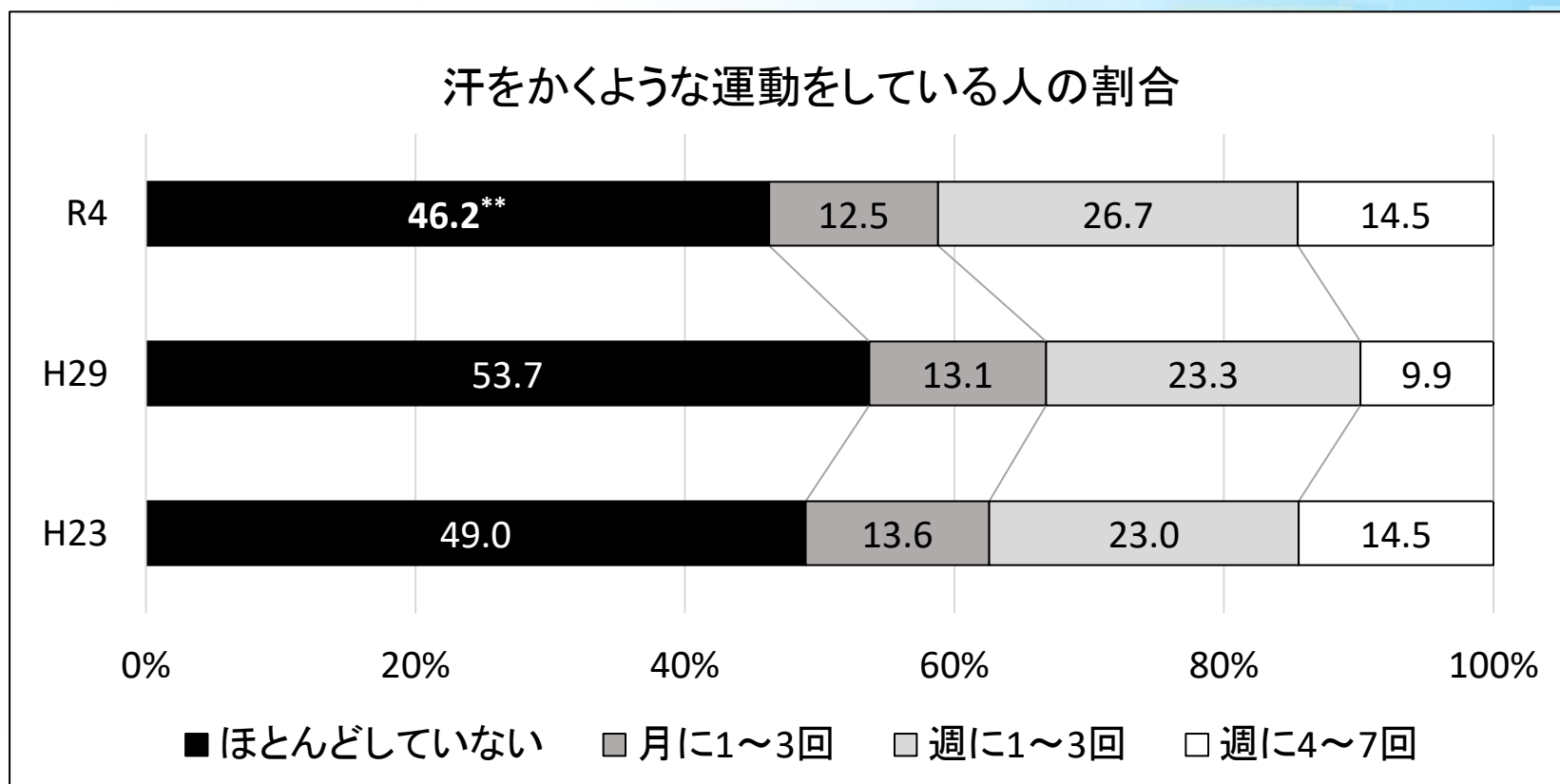
**: $p < 0.01$



問5 汗をかくような運動をしていますか

目標：「運動習慣がある」50%

「ほとんどしていない」以外の回答を「運動習慣がある」としています。
運動習慣がある人は51.1%から53.8%になりました。
H29からR4は有意に増加し、かつ目標の50%を達成しました。



**:p<0.01

運動に関する調査項目

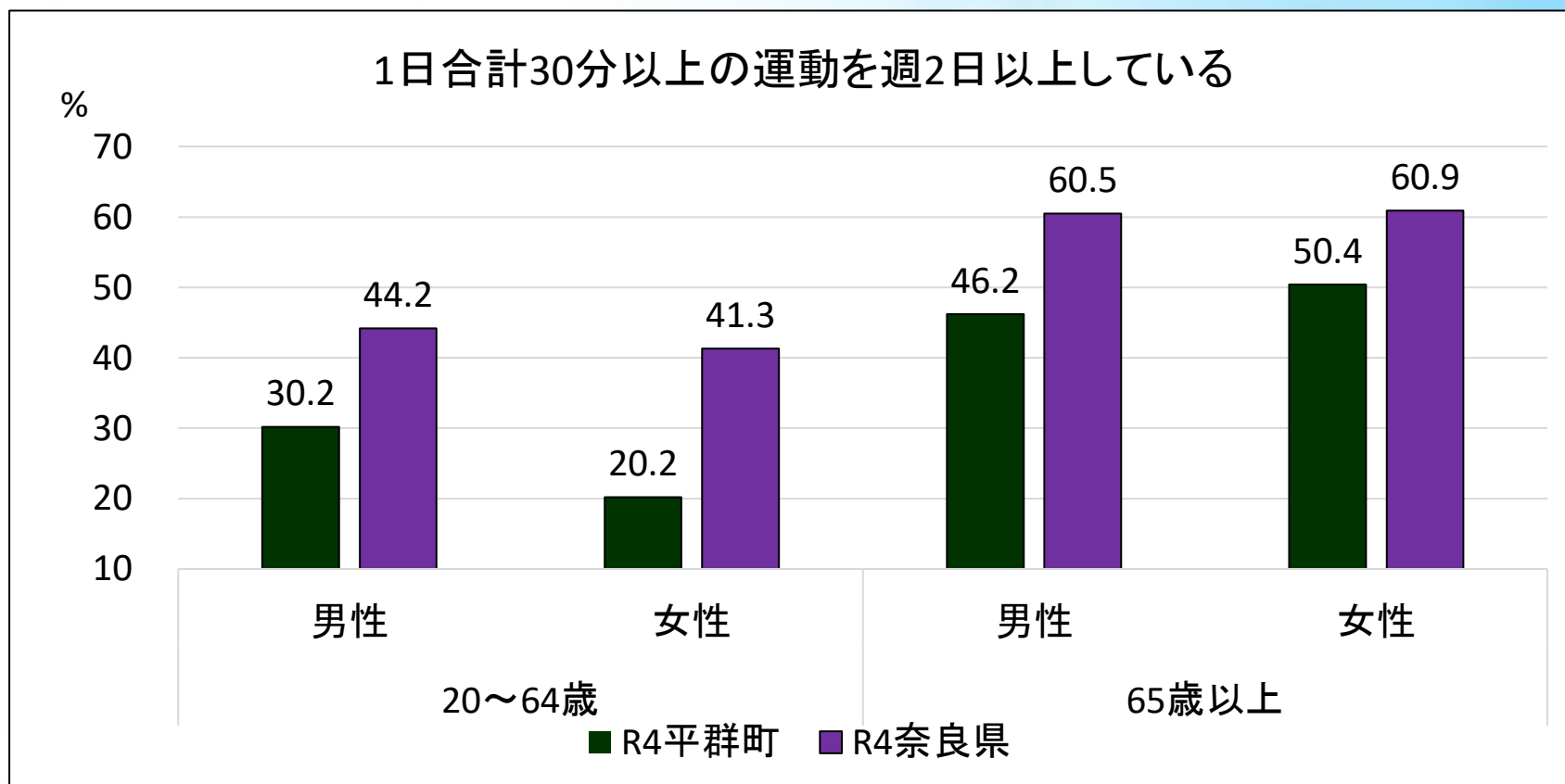


問6 1日合計30分以上の運動・スポーツをどのくらいの頻度でしていますか

目標：設定なし

県と比較するために新たに調査しました。

1日合計30分以上の運動・スポーツをしている人の割合は、奈良県と比較すると、平群町は性別、年齢にかかわらず低くなっています。





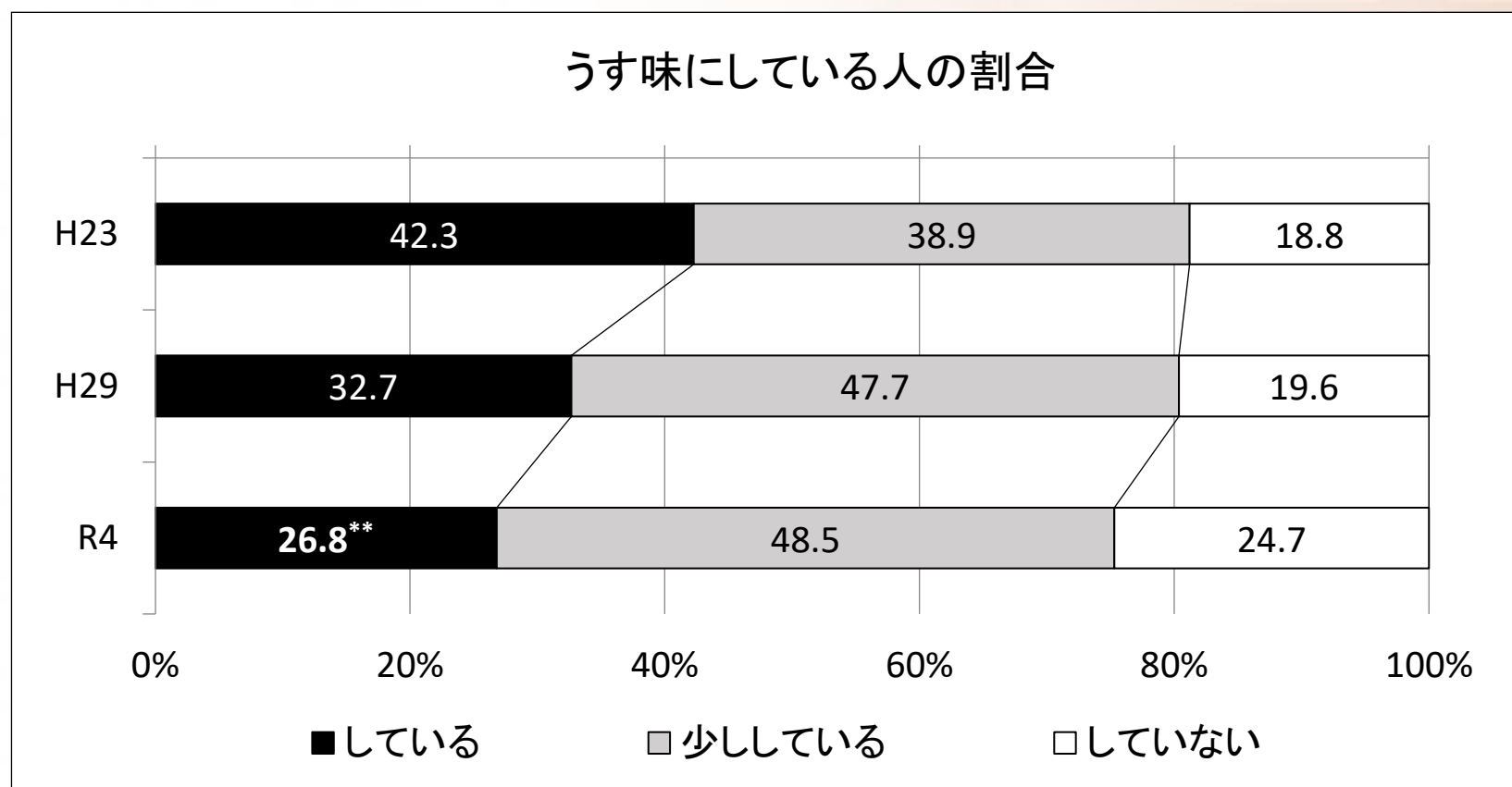
問7 うす味にしていますか

目標：「うす味にしている」60%

「うす味にしている」人は、42.5%から26.8%になりました。

有意に減少し、目標値の60%を達成しませんでした。

「うす味にしている」「少ししている」の合計は81.4%から75.3%になりました。



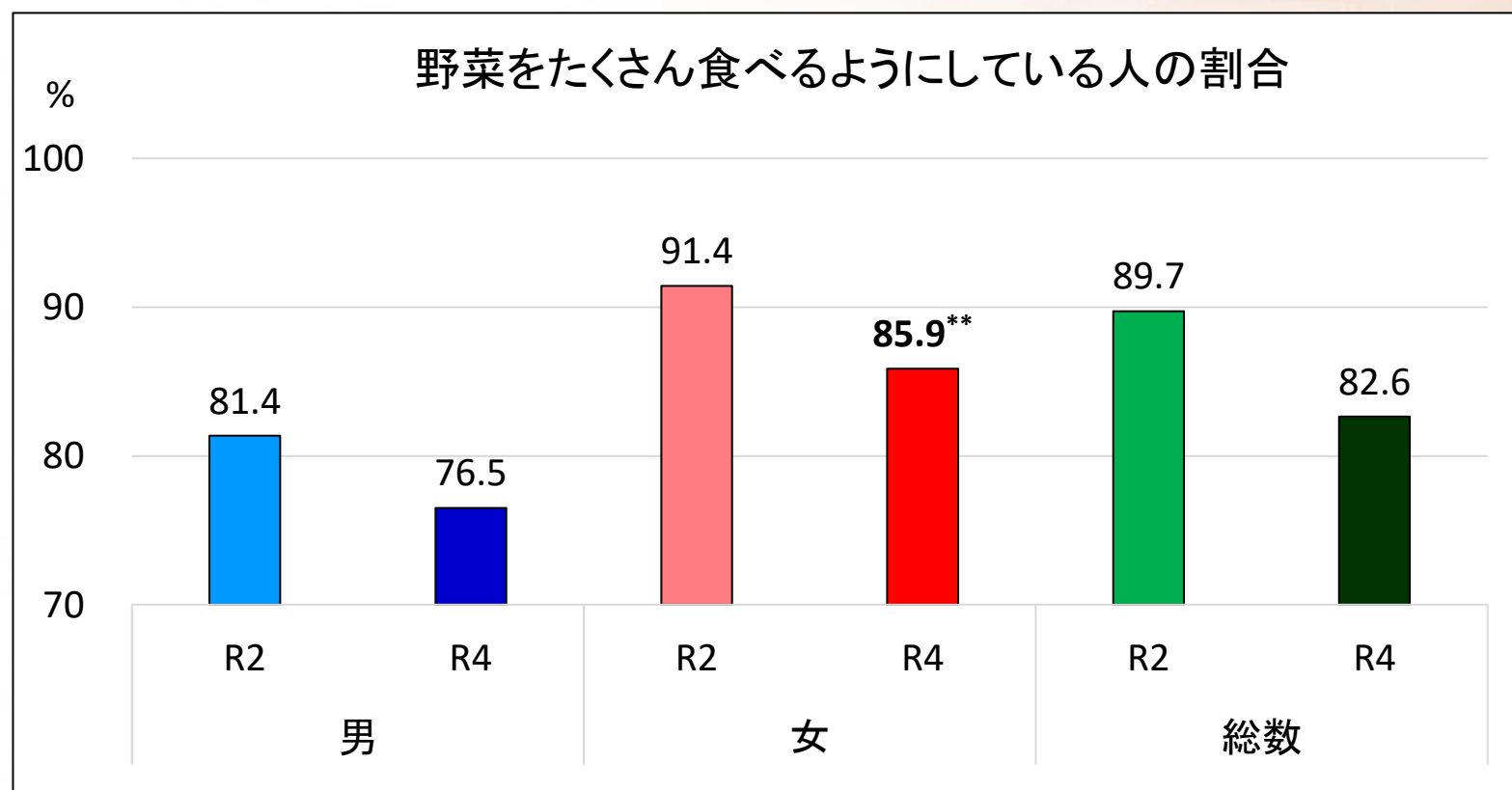


問8 野菜をたくさん食べるようにしていますか

目標：90%

第2次健康へぐり21計画策定時は「野菜を主とした料理を食べないことがある人の減少」が目標でしたが、第3次平群町食育推進計画に合わせて変更されました。

「野菜をたくさん食べるようにしている」人は男性81.4%から76.5%に、女性は91.4%から85.9%になりました。女性は有意に減少し、目標の90%を達成しませんでした。



**:p<0.01

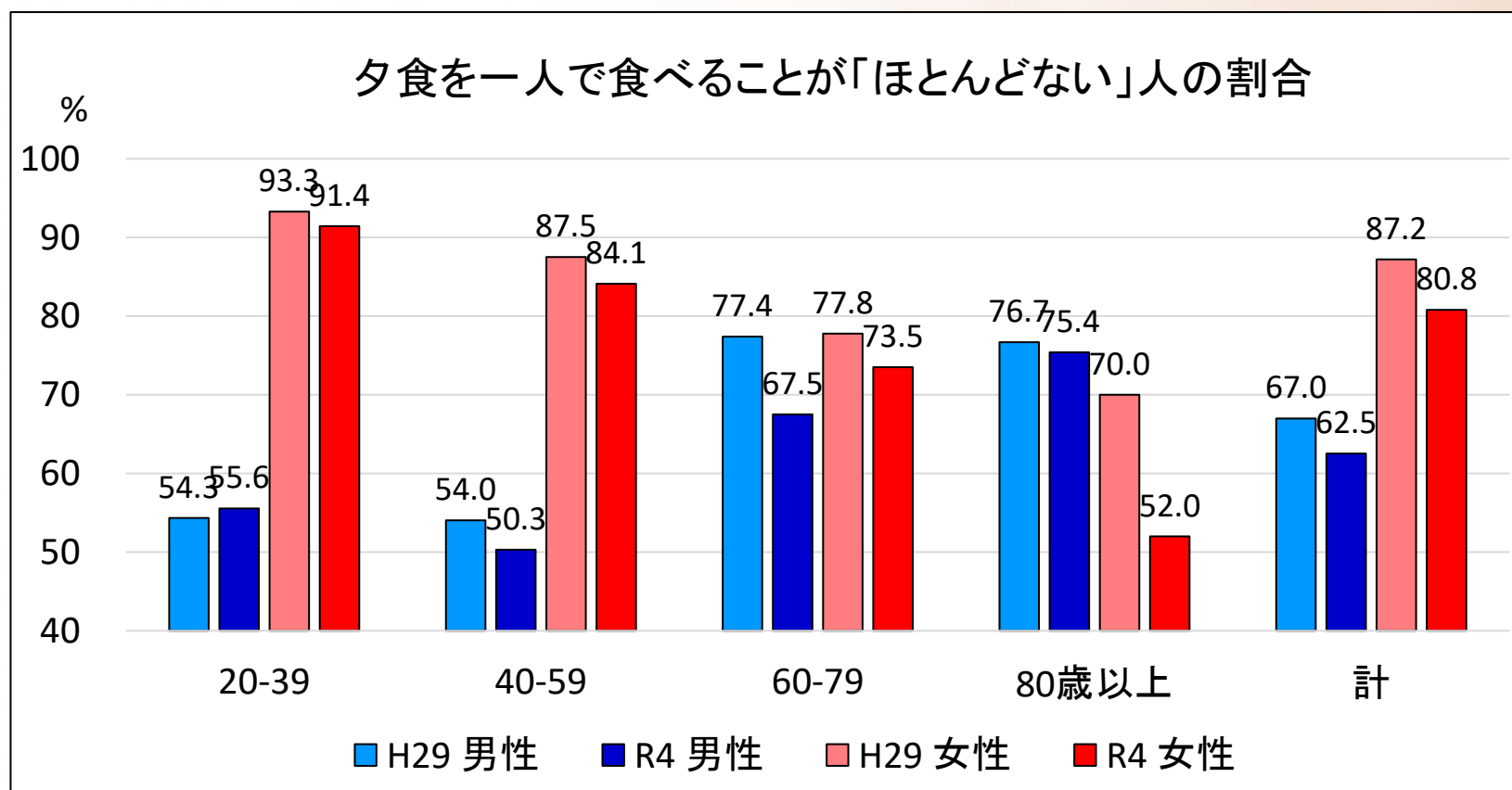


問9 1週間のうち、1人で夕食を摂る回数は何回ですか

目標：「ほとんどない」男性65%、女性80%

H23は町では調査していないのでH29とR4で比較します。

1人で夕食を摂る回数がほとんどない人は男性67.0%から62.5%に、女性は87.2%から80.8%になりました。目標値はH23県の値から設定したもののなので、参考値とします。



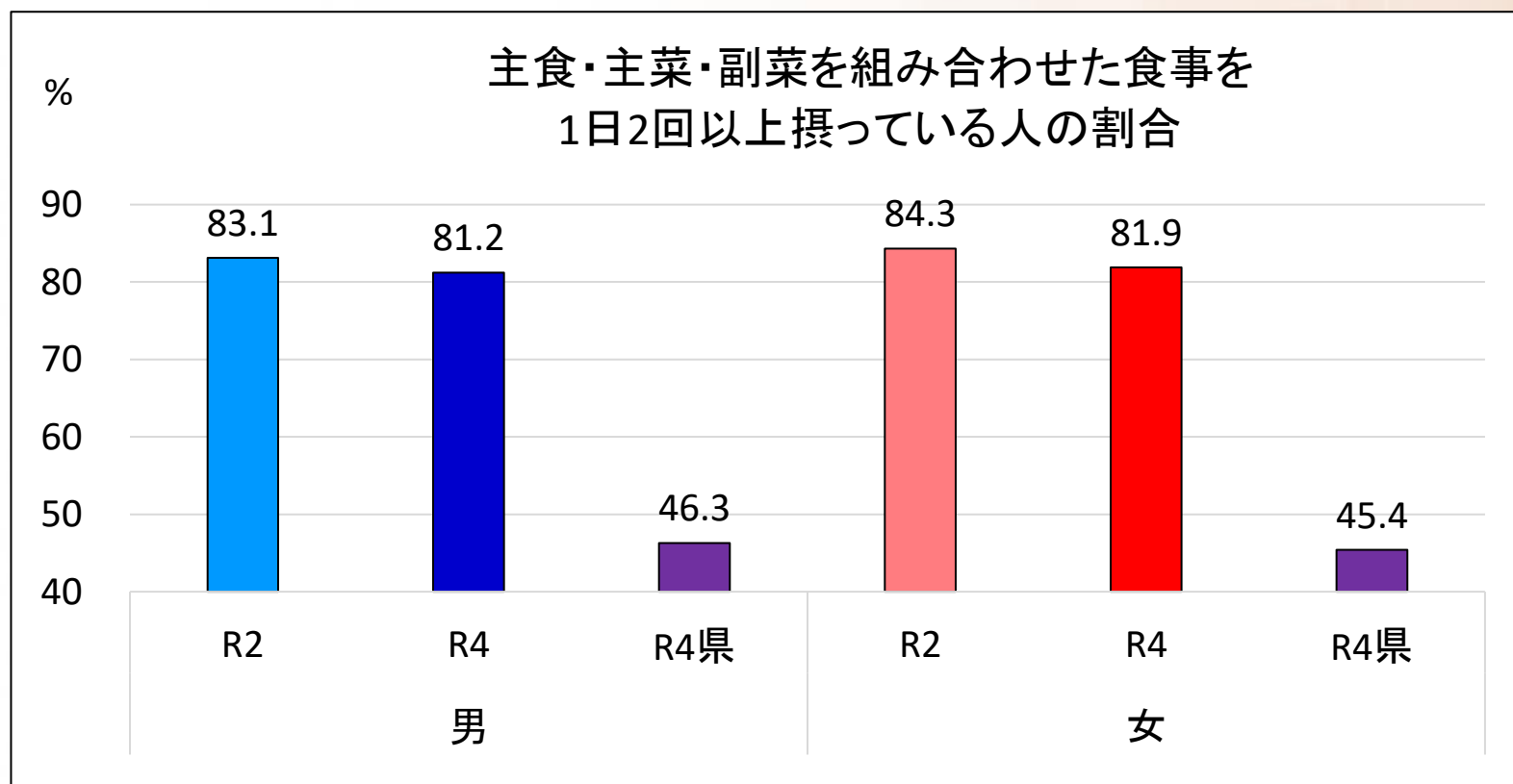
食生活に関する調査項目



問10 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂っていますか

目標：85%

第2次健康へぐり21計画策定時は「栄養バランスに気をつけて食事している」が目標でしたが、県・国の動向及び第3次平群町食育推進計画に合わせて変更されました。男性は83.1%から81.2%に、女性は84.3%から81.9%になりました。男女共に目標の85%は達成しませんでした。奈良県と比較すると平群町は高くなっています。

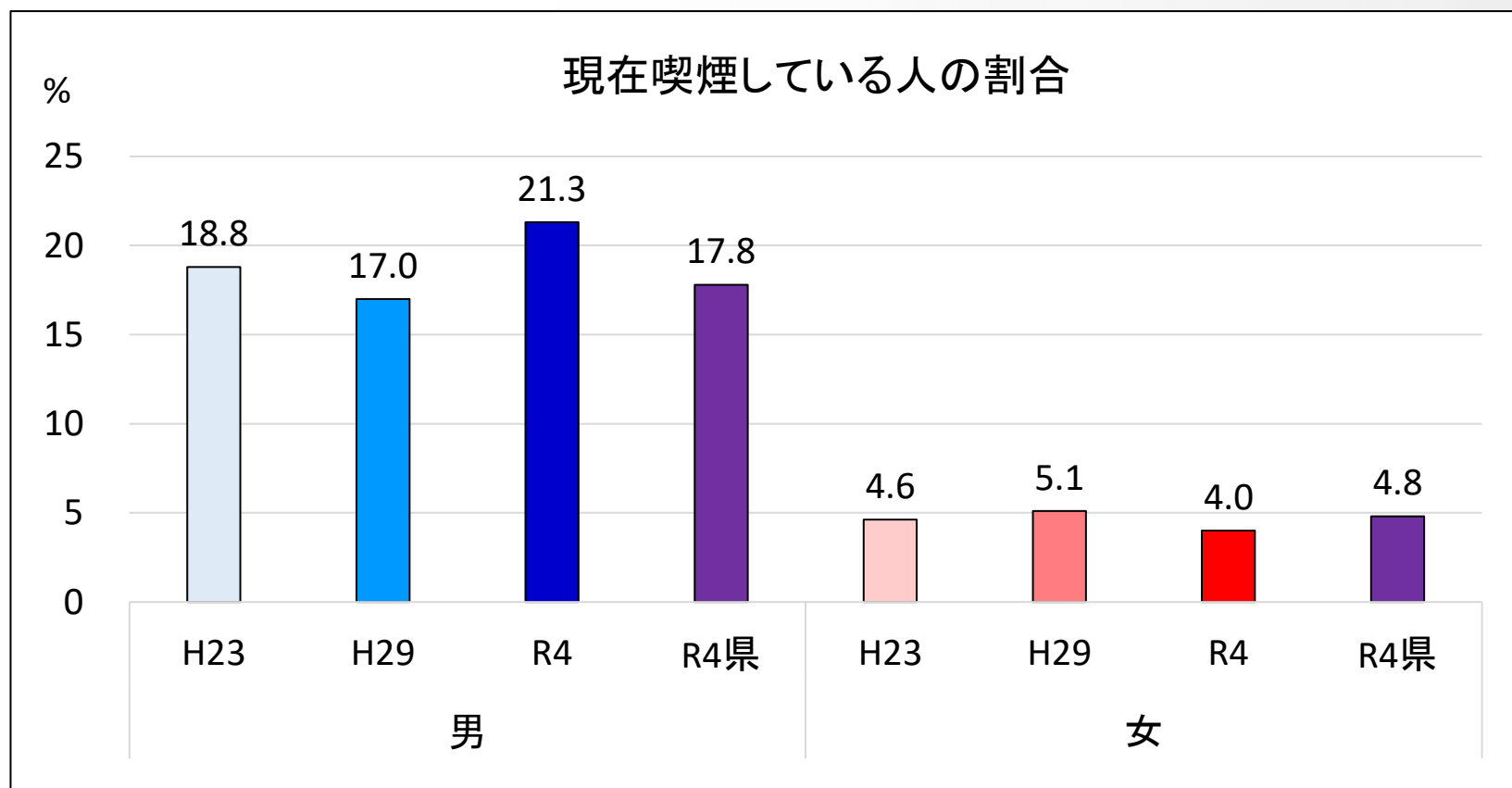




問11 あなたはたばこを吸っていますか

目標：喫煙率の減少

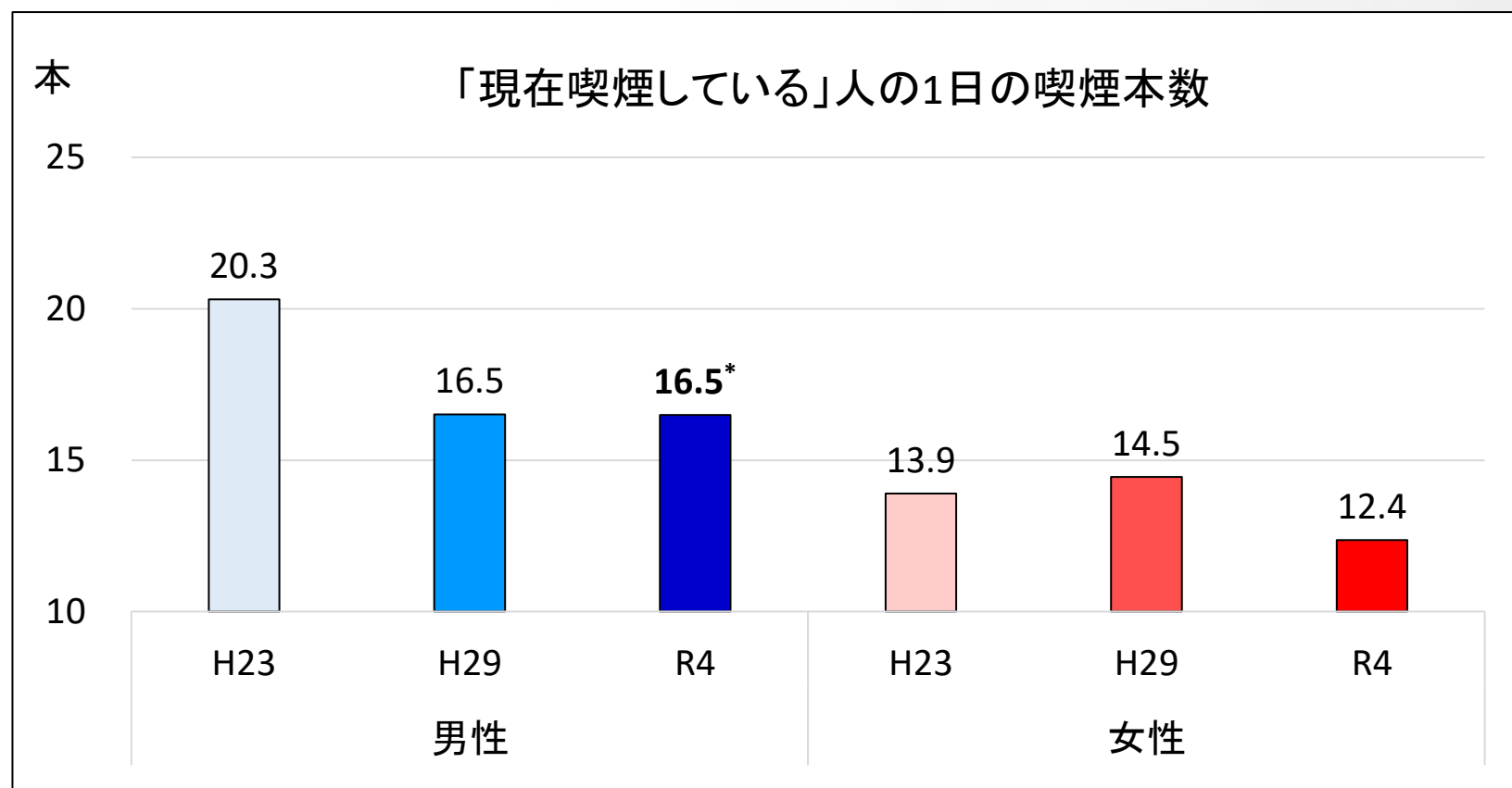
現在喫煙している人は、男性は18.8%から21.3%に、女性は4.6%から4.0%になりました。
喫煙率の減少という目標は、男性は達成しませんでした、女性は達成しました。
奈良県と比較すると、平群町は男性は高く、女性は低くなっています。





問11 現在吸っている人のうち、1日の平均喫煙本数

「現在吸っている」と回答した人のうち、1日の平均喫煙本数です。
男性は20.3本から16.5本に有意に減少しました。女性は13.9本から12.4本になりました。



歯科保健に関する調査項目

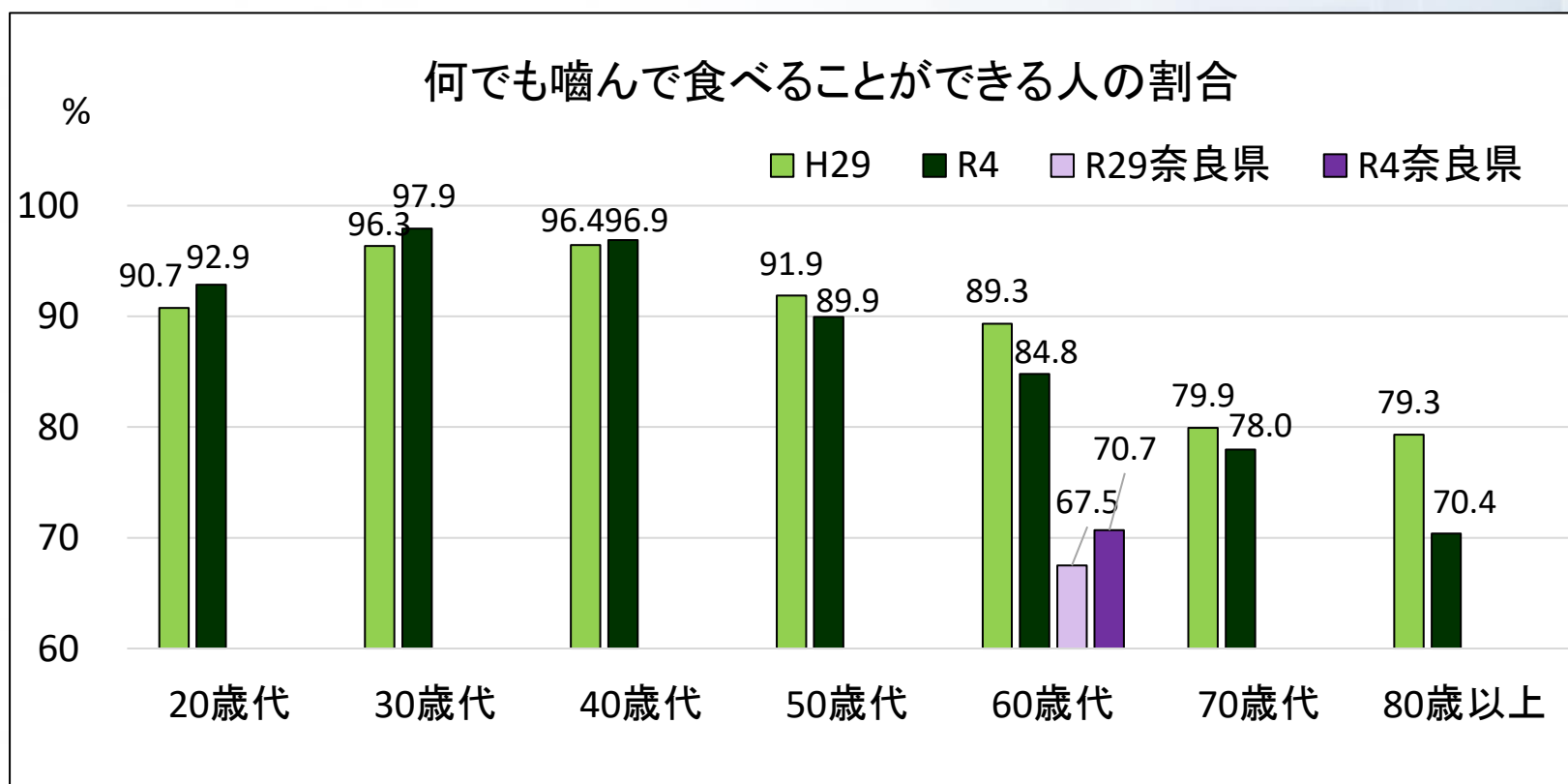


問12 かんで食べる時の状態について、どれに当てはまりますか

目標：60歳代における咀嚼良好者 80%

H23は町では調査していないのでH29とR4で比較します。「何でもかんで食べることができる」を咀嚼良好者としています。

60歳代の咀嚼良好者は89.3%から84.8%になりましたが、目標の80%は達成しています。奈良県と比較して、平群町は高くなっています。



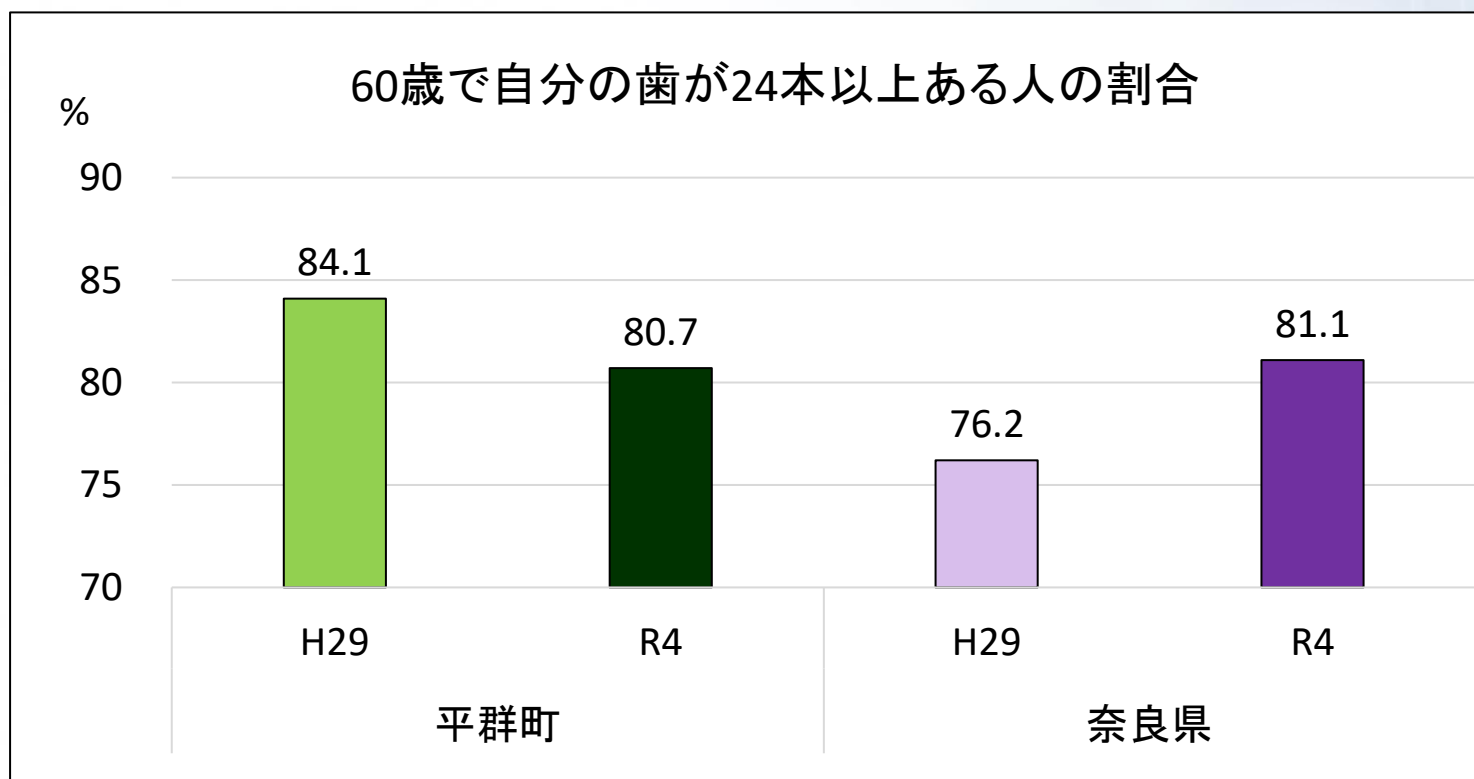
奈良県の値は なら健康長寿基礎調査から引用



問13 自分の歯は何本ありますか

目標：60歳(55～64歳)で24歯以上の歯を有する人 70%

H23町調査は調査方法が異なり母数が非常に少ないのでH29とR4で比較します。
60歳(55～64歳)で24歯以上の歯を有する人は、84.1%から80.7%になりましたが、目標の70%は達成しています。
奈良県と比較して、平群町はほぼ同じです。

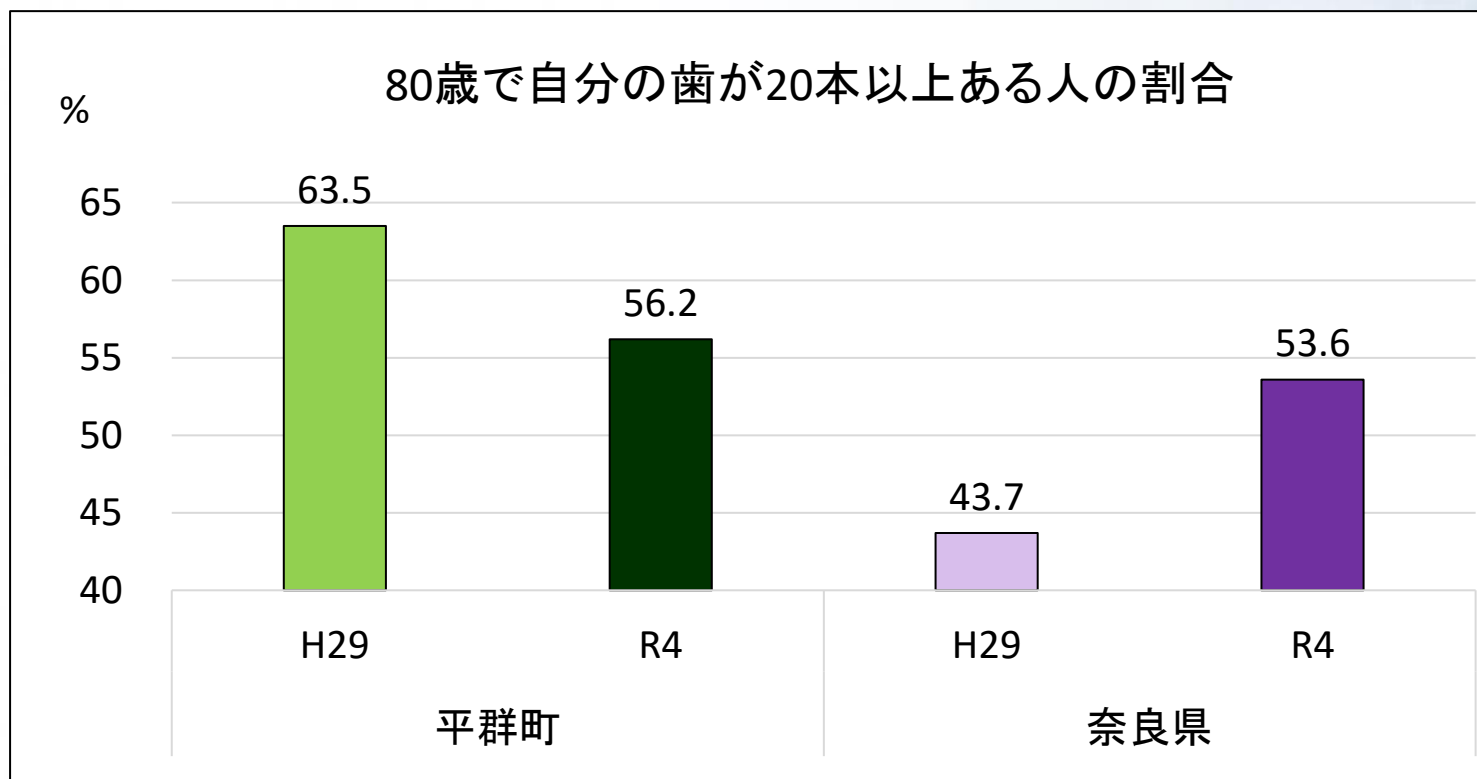




問13 自分の歯は何本ありますか

目標：80歳(75～84歳)で20歯以上の歯を有する人 50%

H23町調査は調査方法が異なり母数が非常に少ないのでH29とR4で比較します。
80歳(75～84歳)で20歯以上の歯を有する人は、63.5%から56.2%になりましたが、目標の50%は達成しています。
奈良県と比較して、平群町はやや高くなっています。

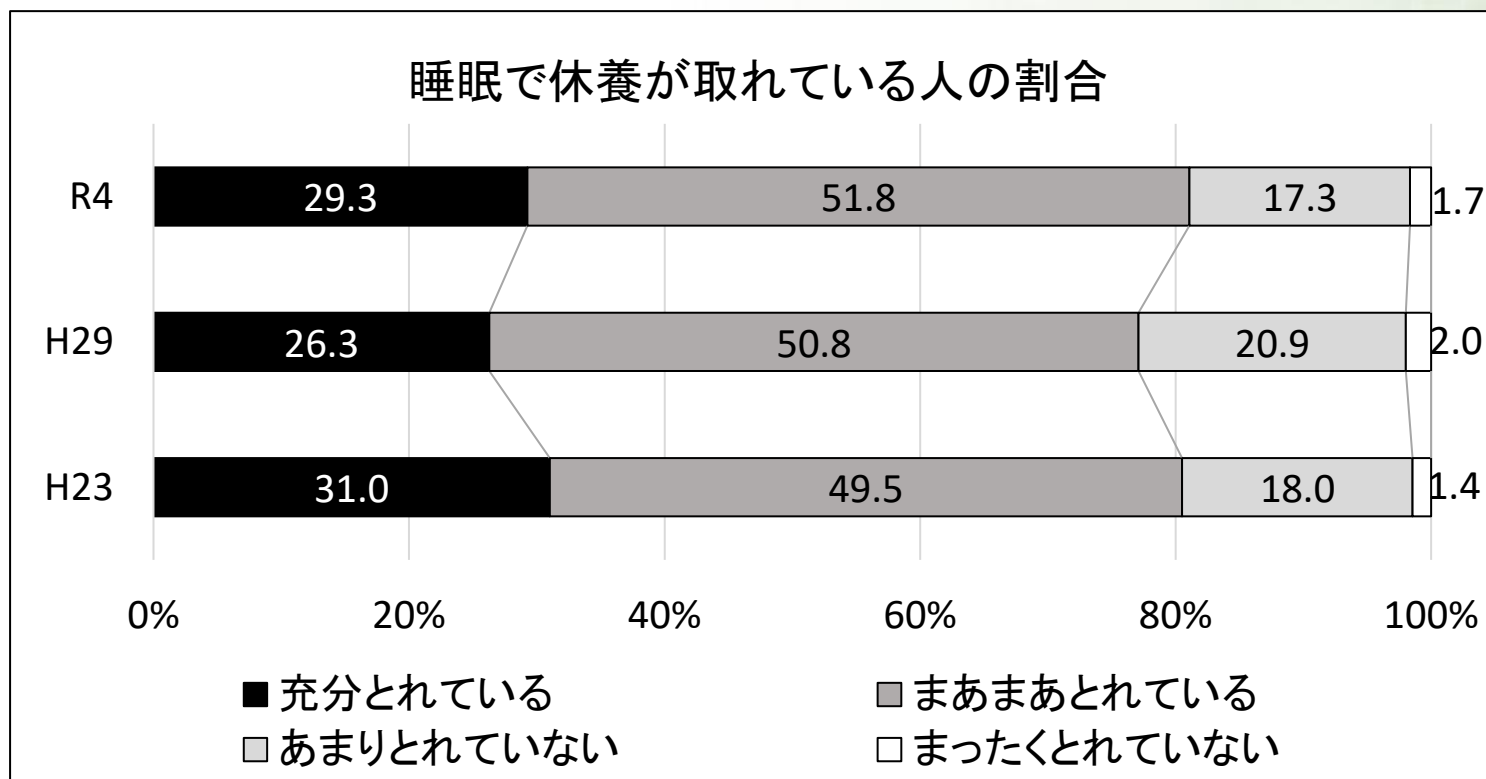


奈良県の値は なら健康長寿基礎調査から引用

**問14 最近、1ヶ月、睡眠で休養がとれていますか****目標：睡眠で休養が十分取れている人の増加**

睡眠で休養が十分取れている人は、31.0%から29.3%になり、増加という目標は達成できませんでした。

「十分取れている」「まあまあ取れている」を合わせると、80.5%から81.1%になっています。

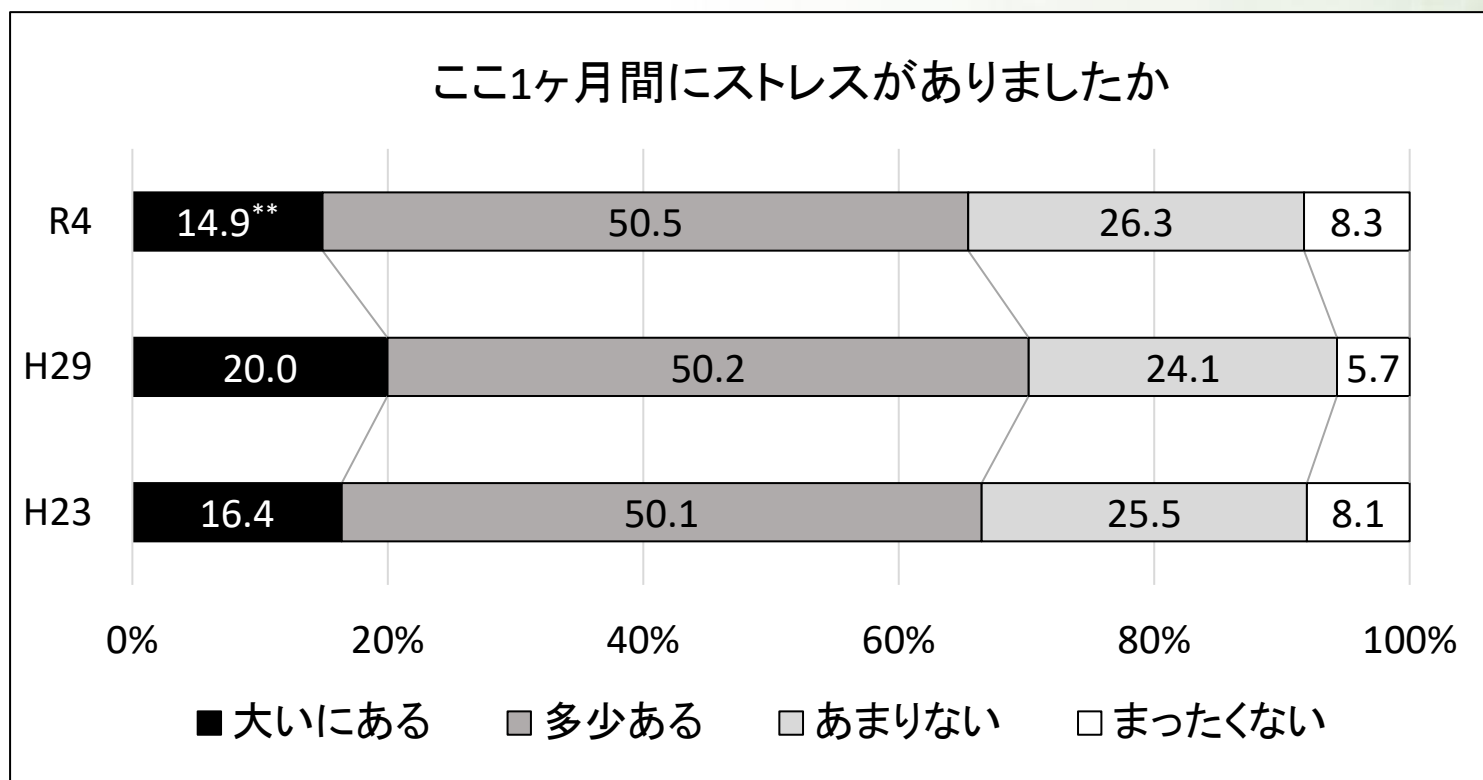




問15 ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか

目標：減少

過去1ヶ月にストレスを感じたことが「大いにある」人は16.4%から20.0%に増加した後14.9%に減少し、H29とR4の比較では有意差が認められ、減少という目標を達成しました。奈良県の調査では過去1ヶ月のストレスが「よくある」人は男性23.2%、女性32.0%です。



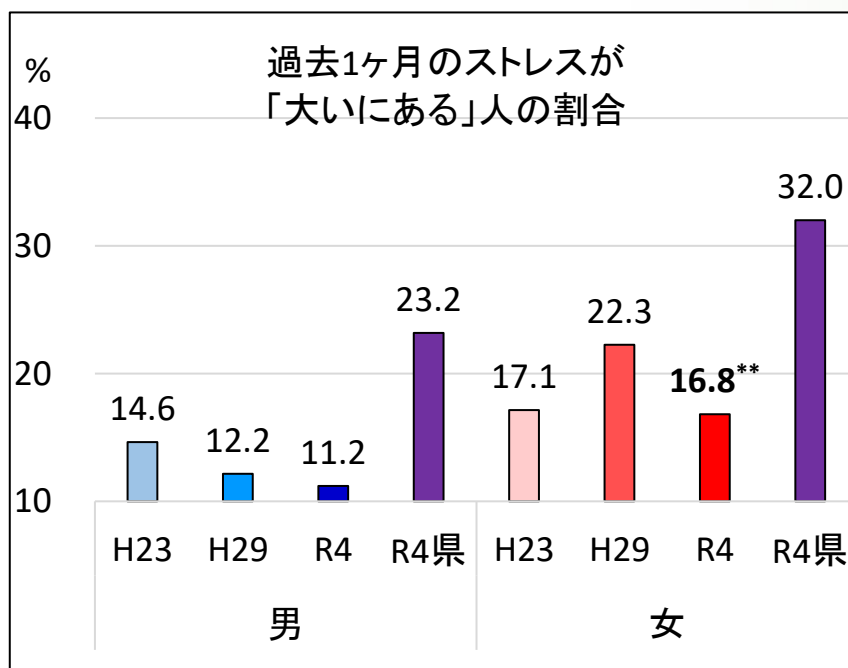
**:p<0.01



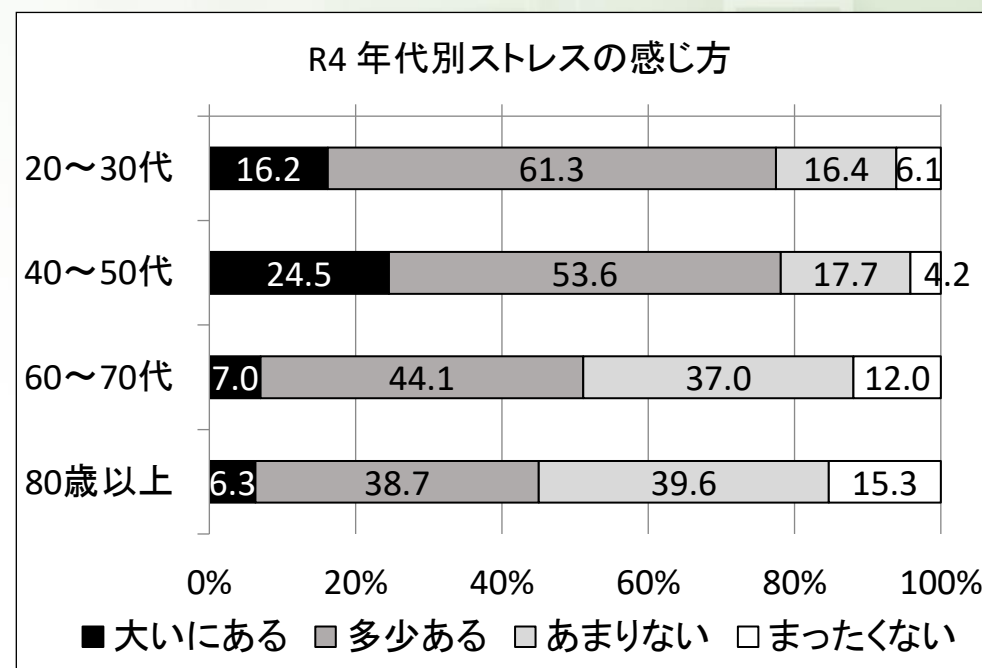
問15 ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか

目標：減少

性別では、ストレスが大いにある人は男性より女性の方が多いです。奈良県と比較すると、男女とも平群町は低くなっています。
年代別では、ストレスが大いにある人は、40～50歳代が24.5%と最も多く、次いで20～30歳代が16.2%でした。



奈良県は「よくある」と回答した人の値



**: $p < 0.01$

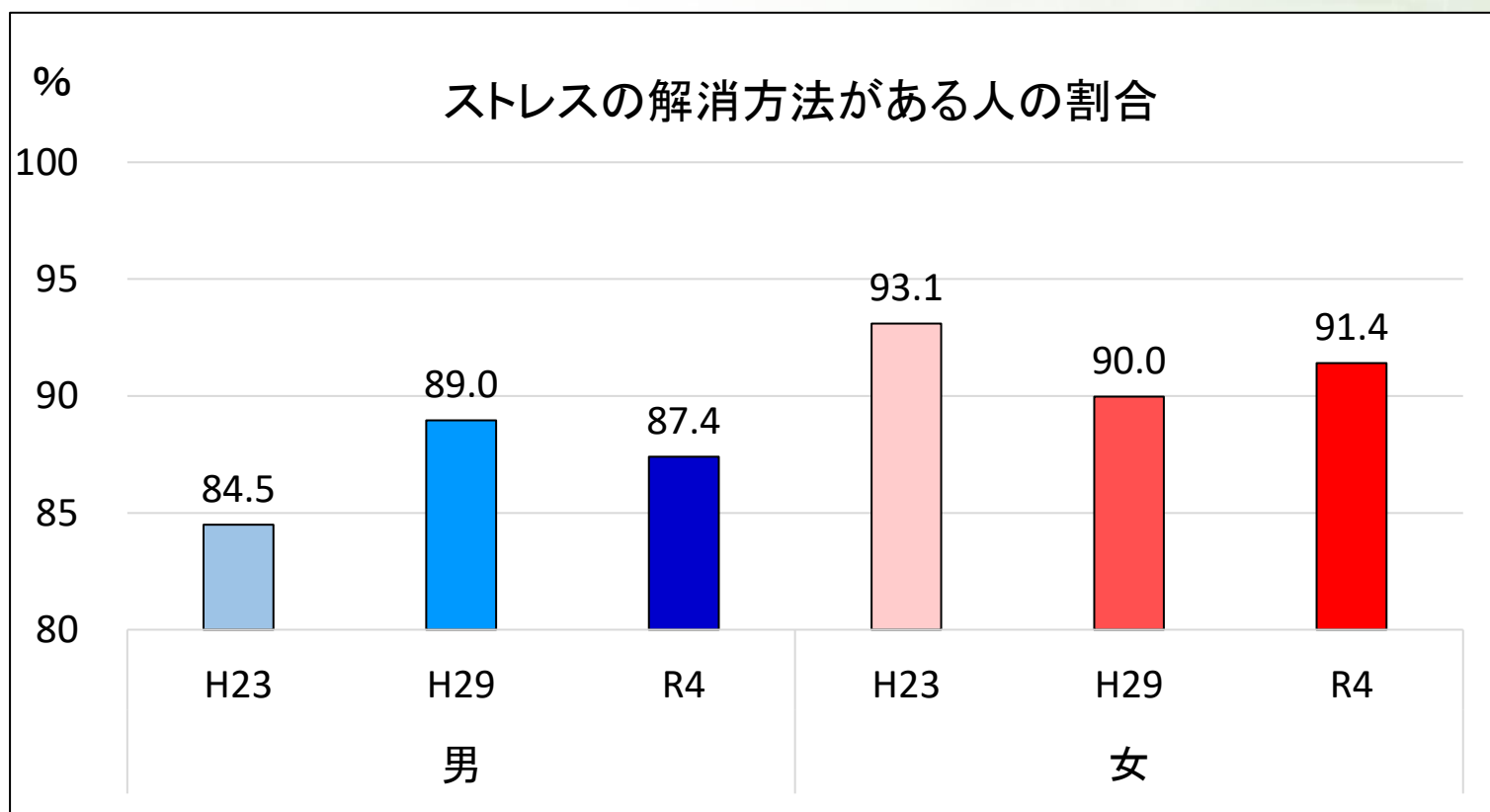


問16 ストレスの解消方法がありますか

目標：ストレスの解消方法がある人の増加

ストレスの解消方法がある人は、男性は84.5%から87.4%、女性は93.1%から91.4%になりました。

増加という目標は、横ばいで達成していません。



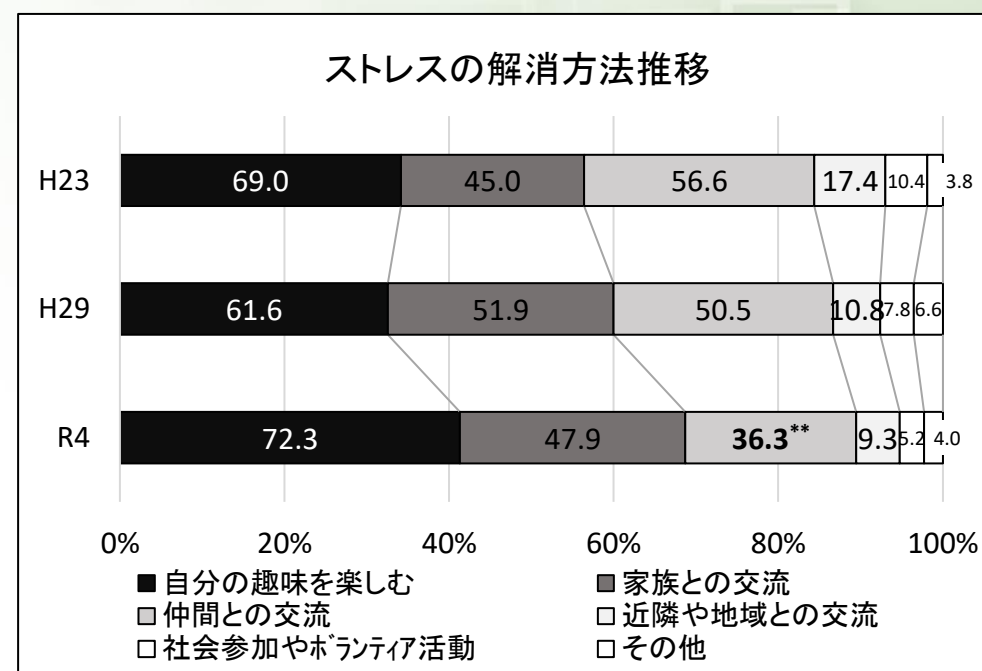
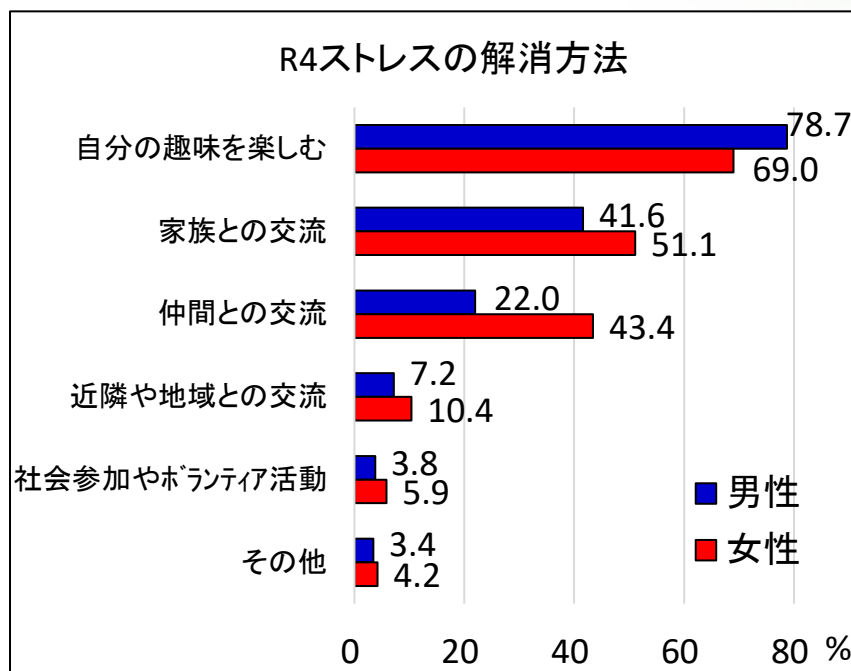


問16 ストレスの解消方法がありますか

目標：ストレスの解消方法がある人の増加

性別では、「自分の趣味を楽しむ」は男性の方が高く、「家族・仲間との交流」が女性の方が高くなっています。

ストレスの解消方法を経年比較すると、「仲間との交流」が56.6%、50.5%、36.3%と有意に減少しています。感染症の流行を含め、社会的背景の影響が考えられます。



** : $p < 0.01$



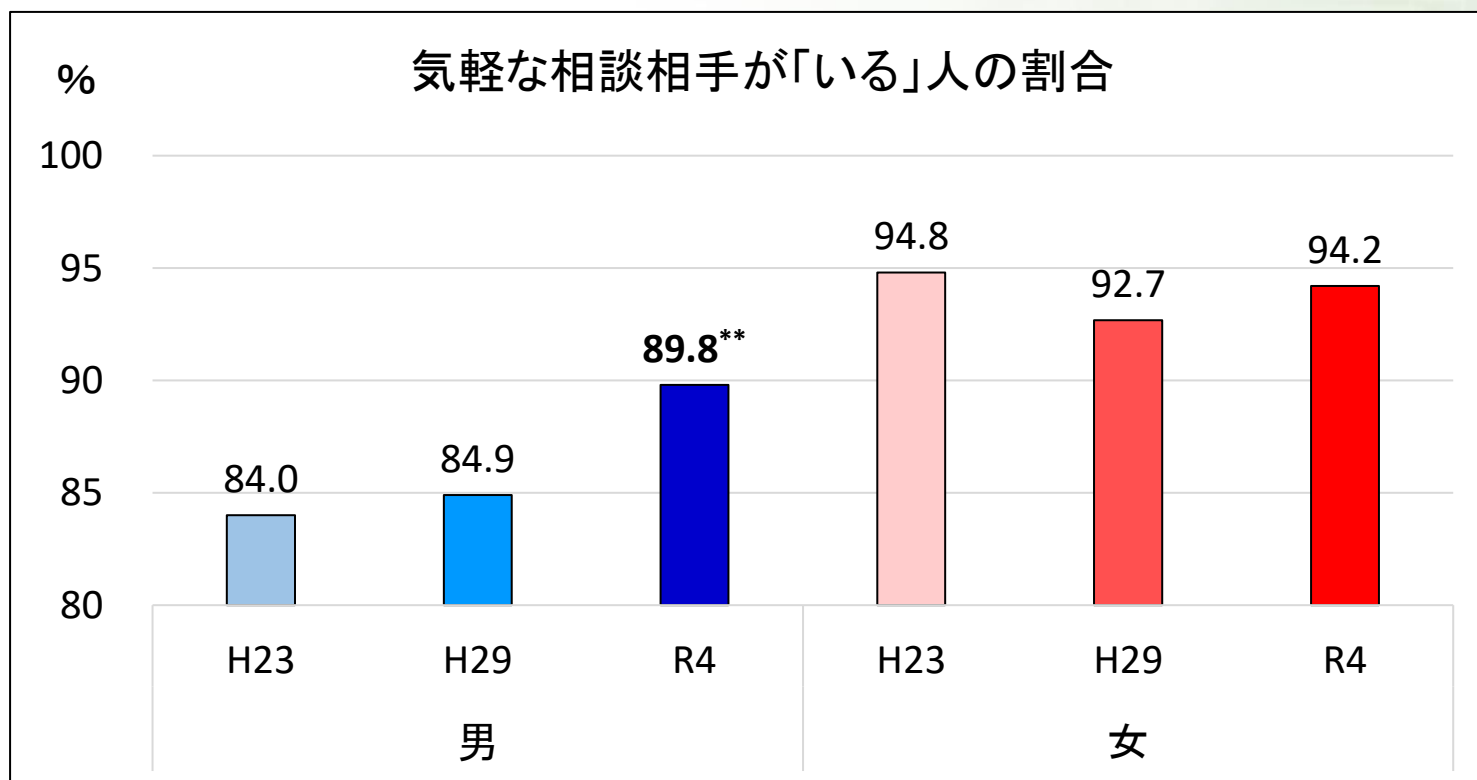
問17 気軽に相談できる相手がありますか

目標：気軽に相談できる相手がいる人の増加

気軽に相談できる相手がいる人は、男性は84.0%から89.8%に有意に増加し、目標を達成しました。

女性は94.8%から94.2%と横ばいで、目標は達成していません。

相談相手がいる人は、全体的に男性より女性の方が多くなっています。



**:p<0.01

奈良県調査は「解決をあきらめて放棄する」を対処法の1つとしていましたが、平群町では同様の回答は対処法として計上しなかったため、県の比較値は設けていません。

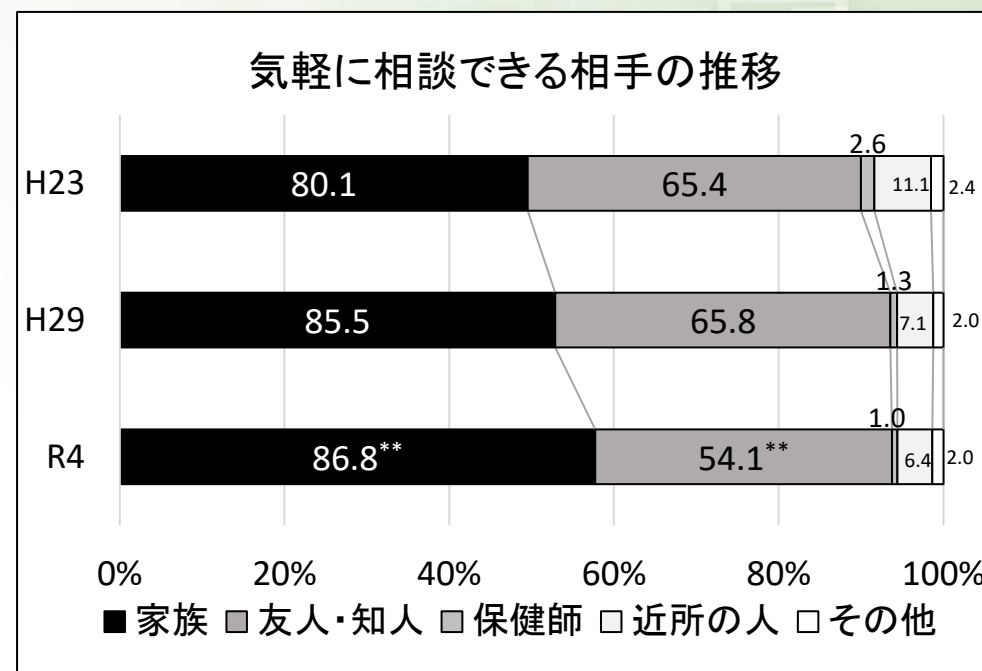
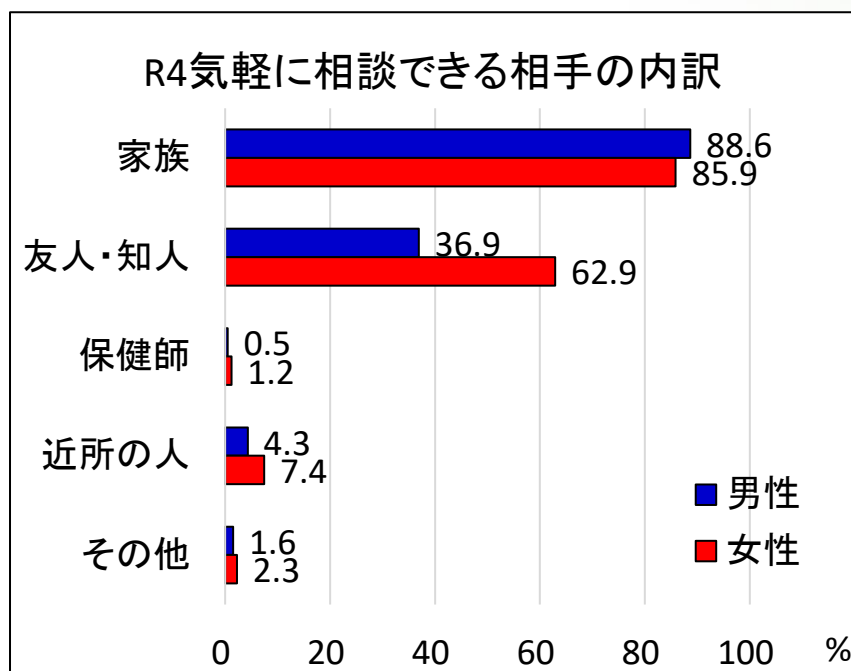


問17 気軽に相談できる相手がありますか

目標：気軽に相談できる相手がいる人の増加

性別では、相談相手の内訳で最も多いのは男女共に「家族」ですが、「友人・知人」は男性よりも女性は約2倍多くなっています。

経年比較すると、「家族」が80.1%から86.8%に有意に増加し、「友人・知人」が65.4%から54.1%に有意に減少しています。感染症の流行を含め、社会的背景の影響が考えられます。



**: $p < 0.01$

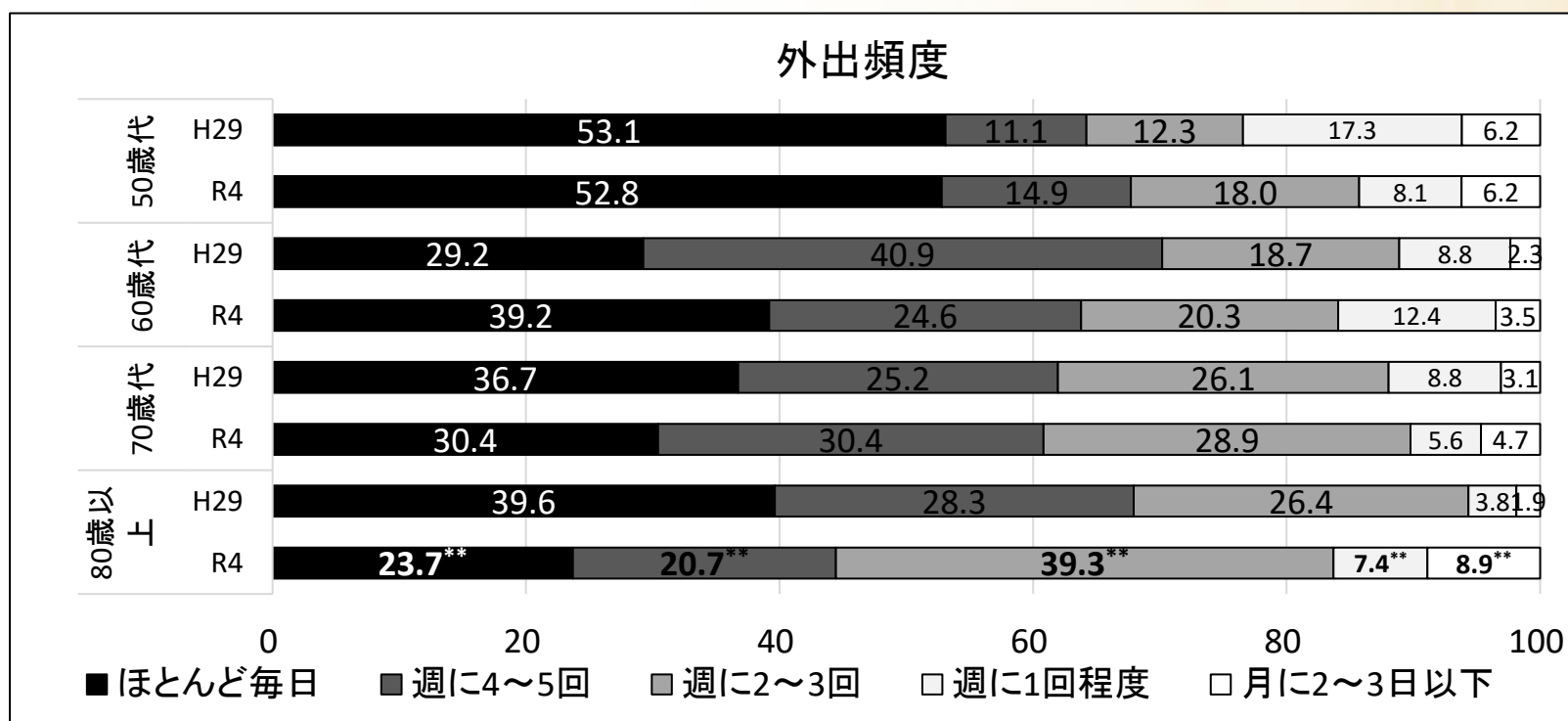


問18 何かの用で出かけることが、週に何日くらいありますか

目標：増加

H23調査は質問の選択肢が異なるため、H29とR4で比較します。外出頻度は若年層は高く、また年齢差が大きいことから、50歳以上で10歳刻みで表しています。

「ほとんど毎日」「週に4～5回」の合計は、50歳代は64.2%から67.7%、60歳代は70.1%から63.8%、70歳代は61.9%から60.8%、80歳代は67.9%から44.4%となりました。80歳代は有意に減少し、感染症の流行や、家族構成の変化等の影響が考えられます。いずれの年代も目標達成しませんでした。

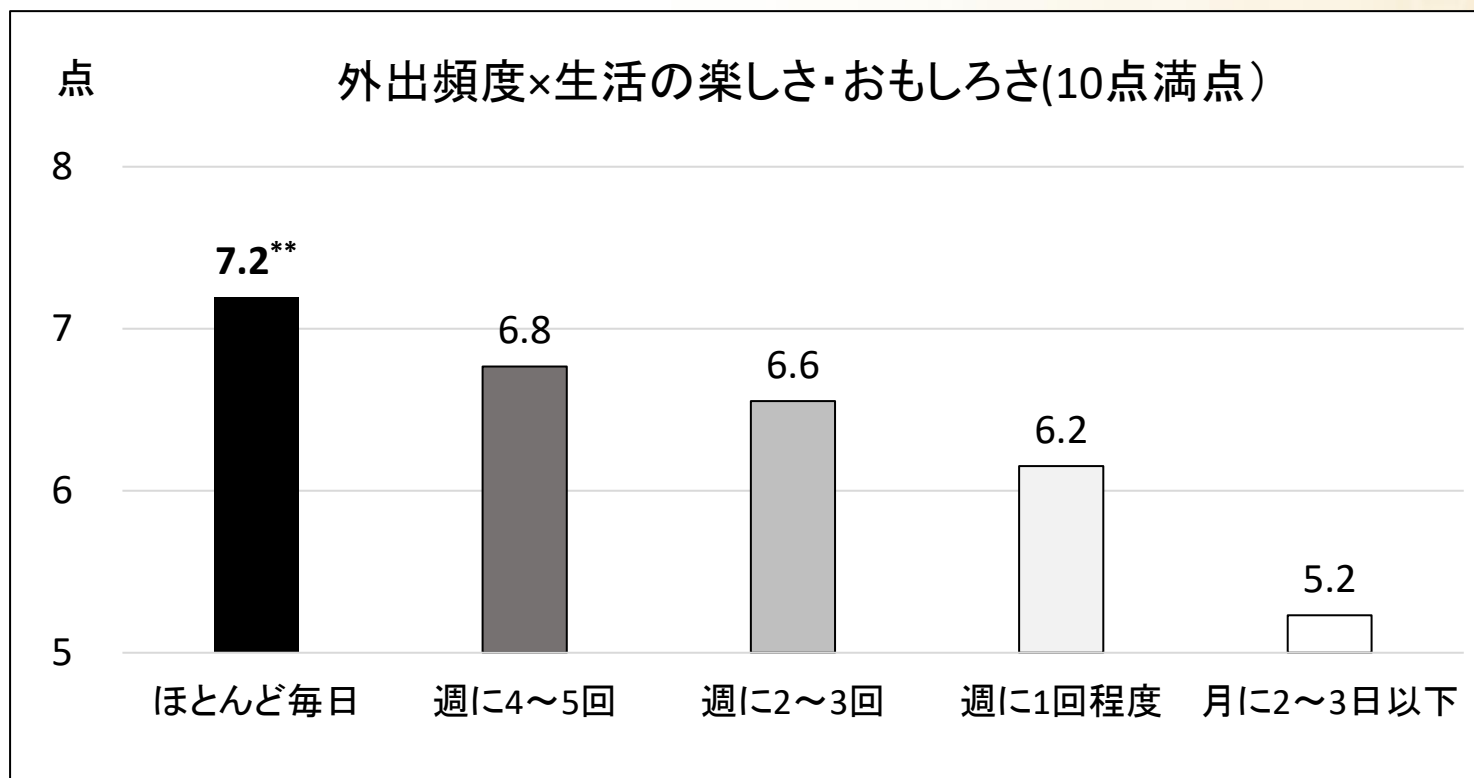


** : p < 0.01



問18 外出頻度と生活の満足度の関係

外出頻度と問29生活全体の満足度をクロス集計した結果です。
生活全体の満足度は10点満点で、点数が高いほど満足度が高いです。
外出頻度が高いほど、生活全体の満足度が有意に高くなっていました。



**: $p<0.01$

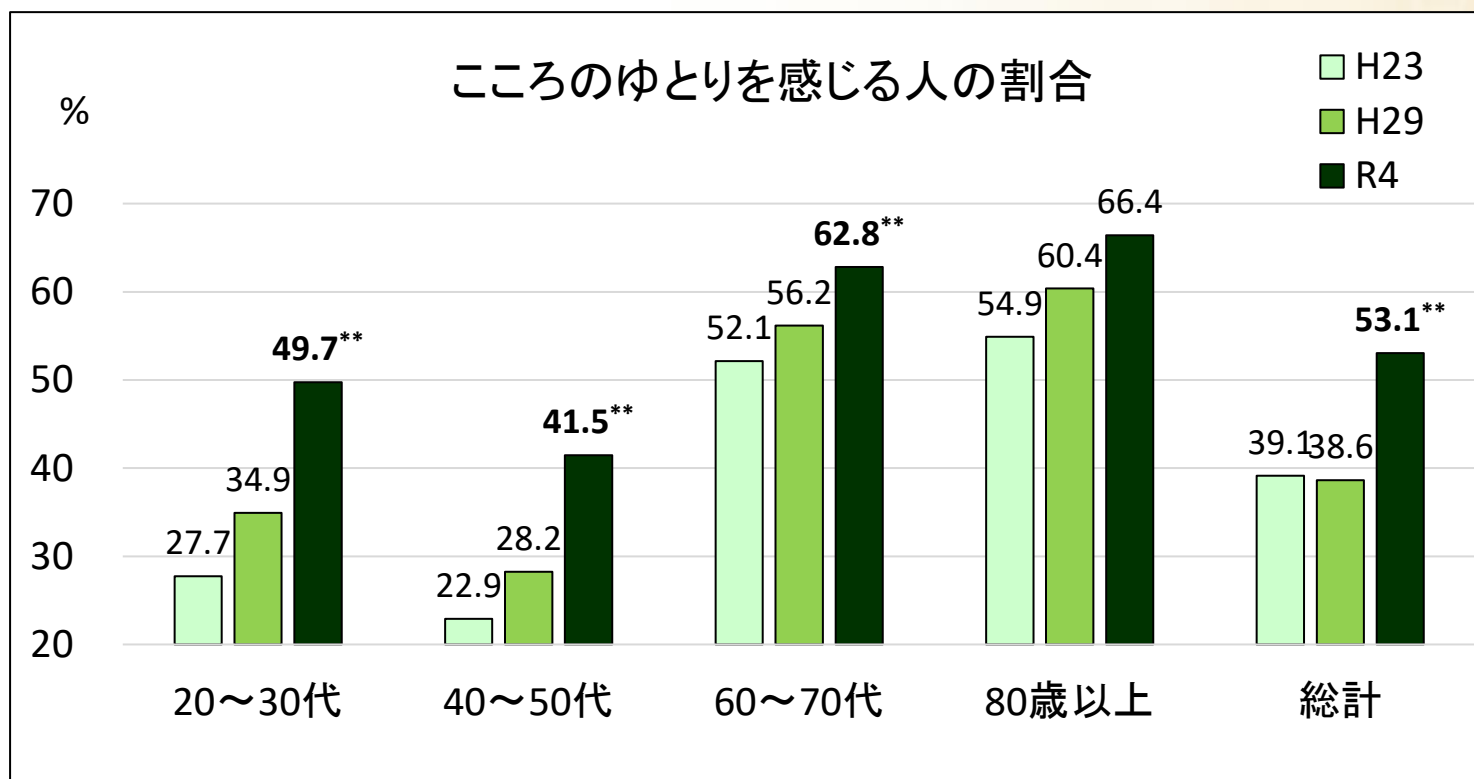


問19 心にゆとりをもって生活できている

目標：増加

心にゆとりをもって生活できている人は、39.1%から53.1%になり、増加という目標を達成しました。

年代別では、40歳～50歳代が最も低く、次いで20～30歳代となっています。経年比較すると、80歳以上を除いてどの年代も有意に増加しています。



**:p<0.01

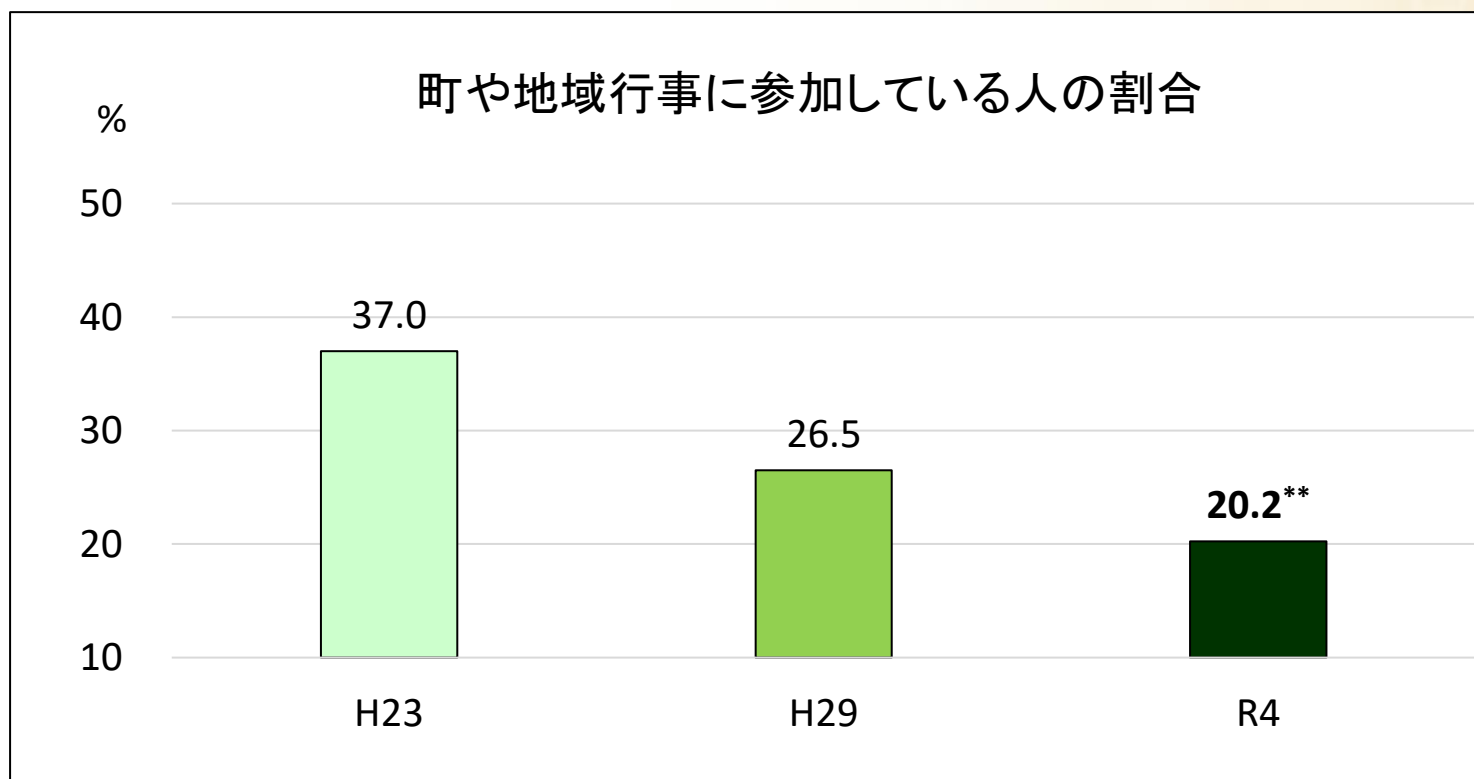


問20 進んで町や地域の行事に参加している

目標：増加

町や地域の行事に参加している人は、37.0%から20.2%に有意に減少し、目標を達成しませんでした。

感染症の流行前であるH29時点ですでに減少しており、R4にはさらに減少しています。



**:p<0.01

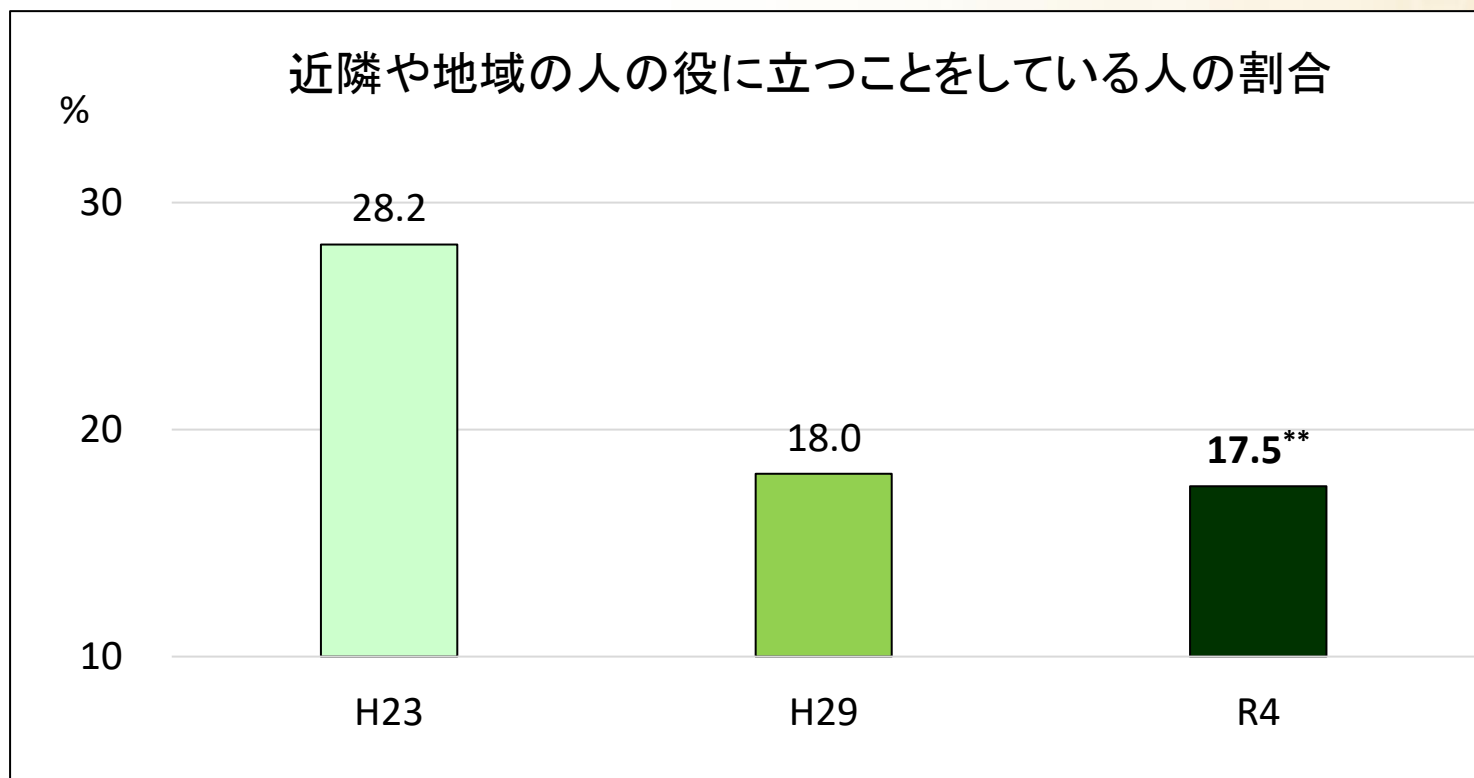


問21 近隣や地域の人役に立つことをしている

目標：増加

近隣や地域の人役に立つことをしている人は、28.2%から17.5%に有意に減少し、目標を達成しませんでした。

H23からH29の減少幅が大きくなっています。



**:p<0.01

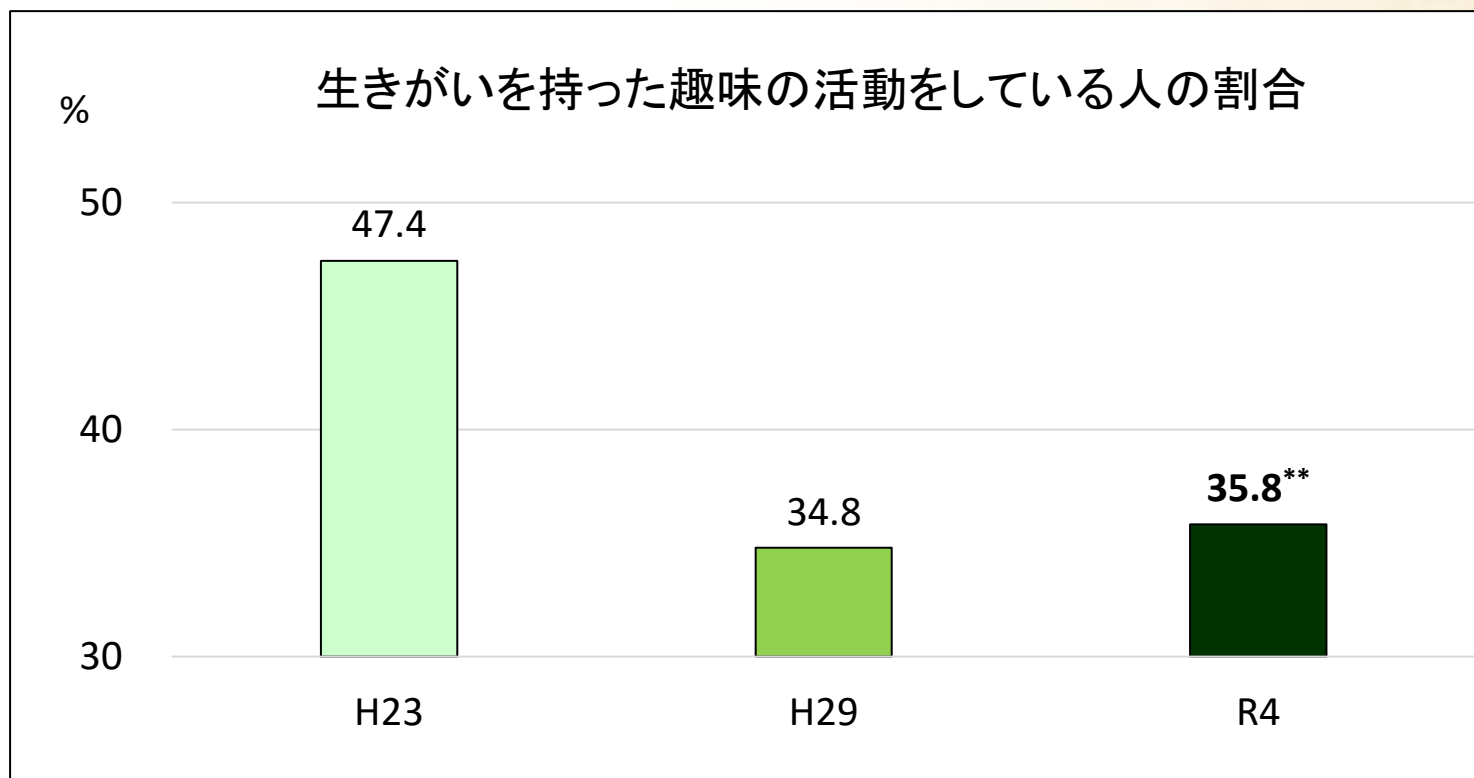


問22 生きがいを持った趣味の活動をしている

目標：増加

生きがいを持った趣味の活動をしている人は、47.4%から35.8%に有意に減少し、目標を達成しませんでした。

H23からH29の減少幅が大きくなっています。



**:p<0.01

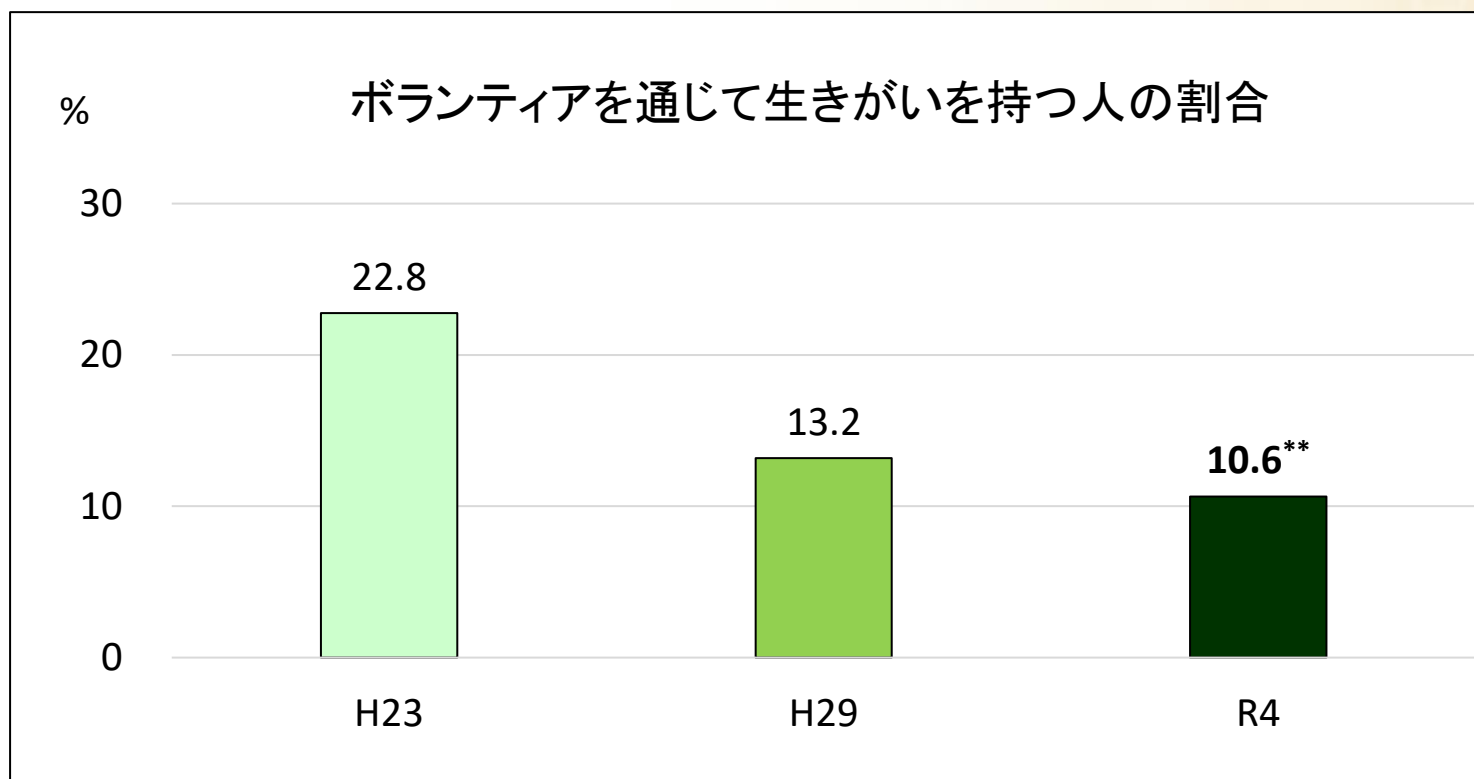


問23 ボランティアを通して生きがいを持てる

目標：増加

ボランティアを通して生きがいを持てる人は、22.8%から10.6%に有意に減少し、目標を達成しませんでした。

H23からH29の減少幅が大きくなっています。



**:p<0.01

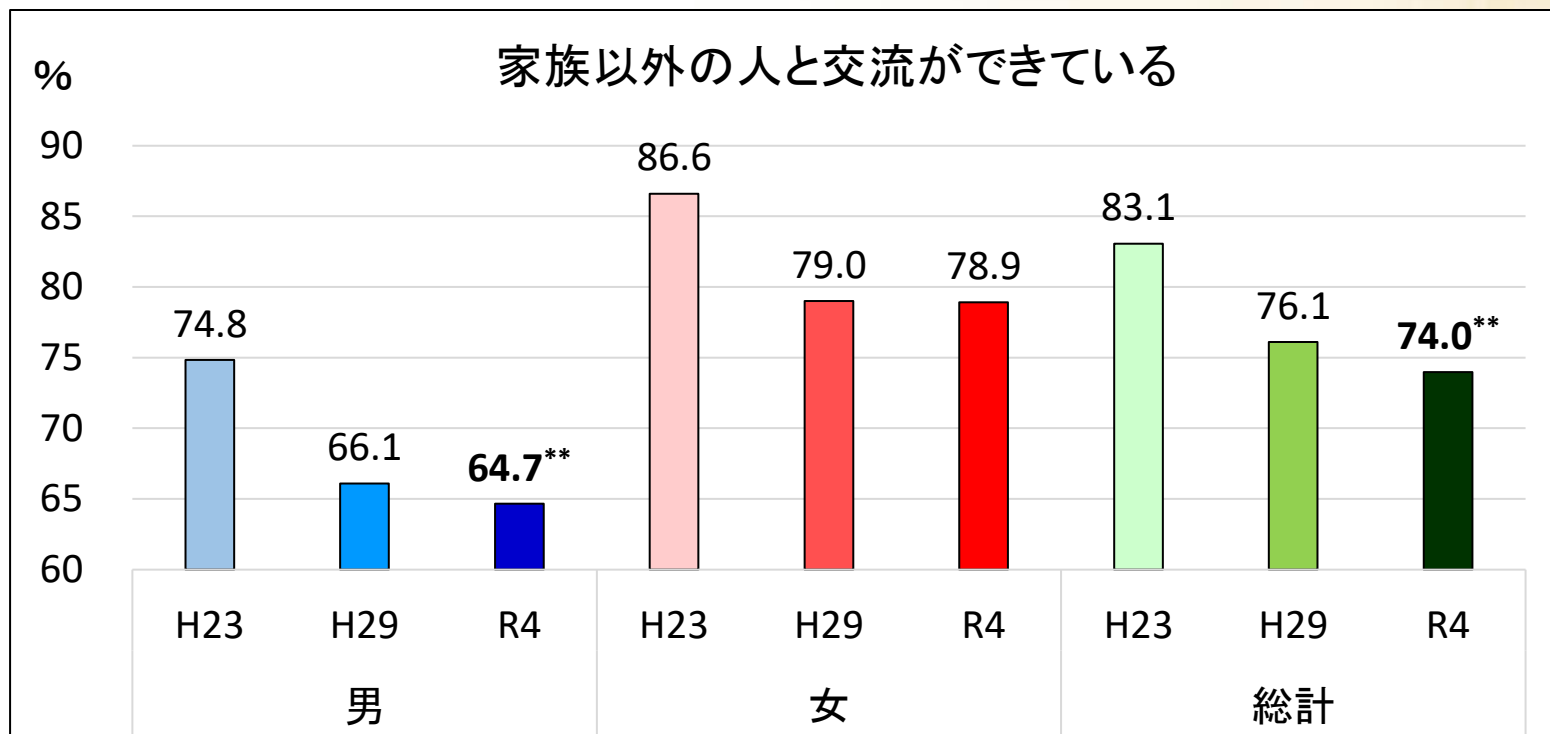


問24 家族以外の人と交流ができている

目標：増加

家族以外の人と交流ができている人は、83.1%から74.0%に有意に減少し、目標を達成しませんでした。

性別では、男性より女性の方が家族以外の人と交流できている人が多いです。男性は74.8%から64.7%に有意に減少しています。女性は86.6%から78.9%に減少していますが有意差は認められませんでした。



**:p<0.01

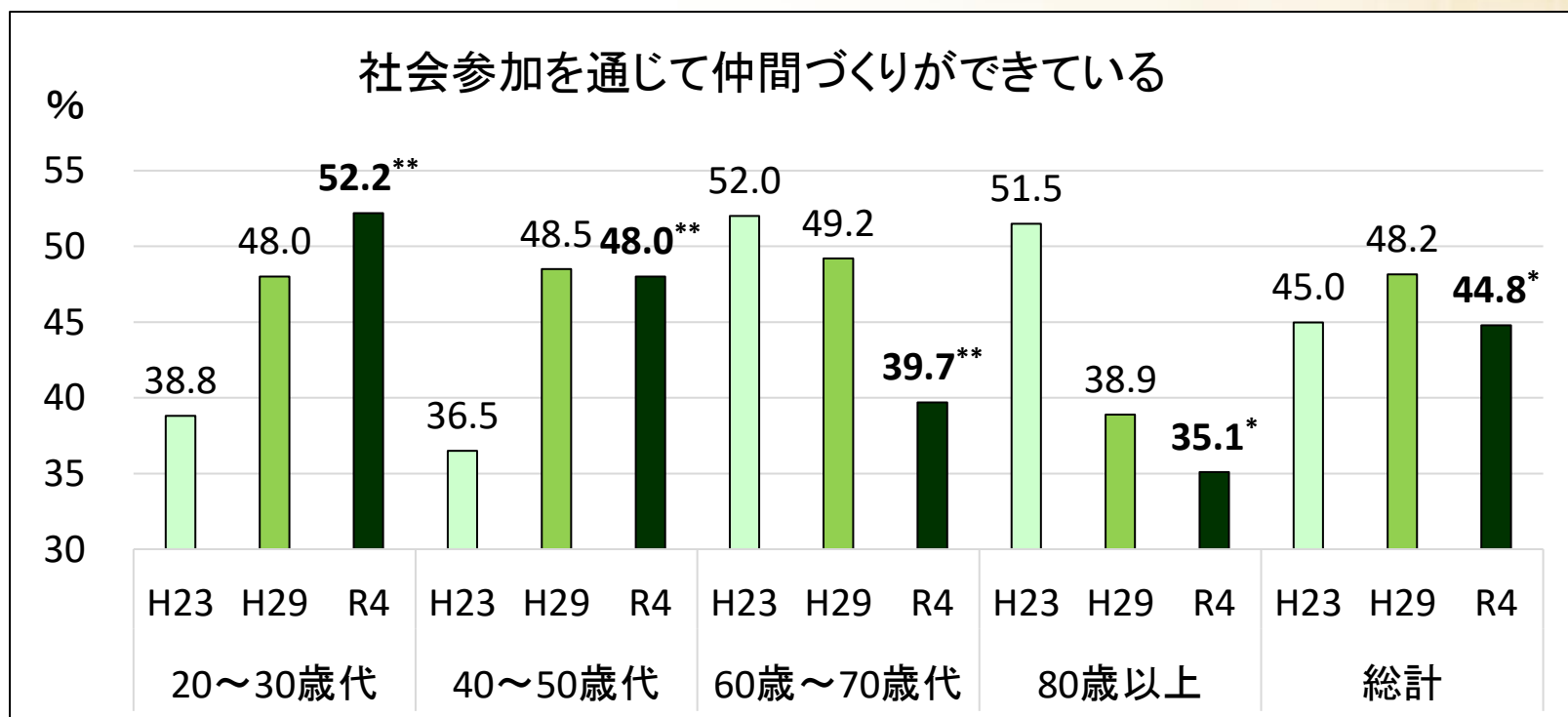


問25 社会参加することで仲間づくりができている

目標：増加

社会参加することで仲間づくりができている人は、45.0%から44.8%に有意に減少し、目標を達成しませんでした。

年代別では、20～30歳代で38.8%から52.2%に有意に増加、40～50歳代は36.5%から48.0%に有意に増加、60～70歳代は52.0%から39.7%に有意に減少、80歳以上は51.5%から35.1%に有意に減少しました。



*:p<0.05

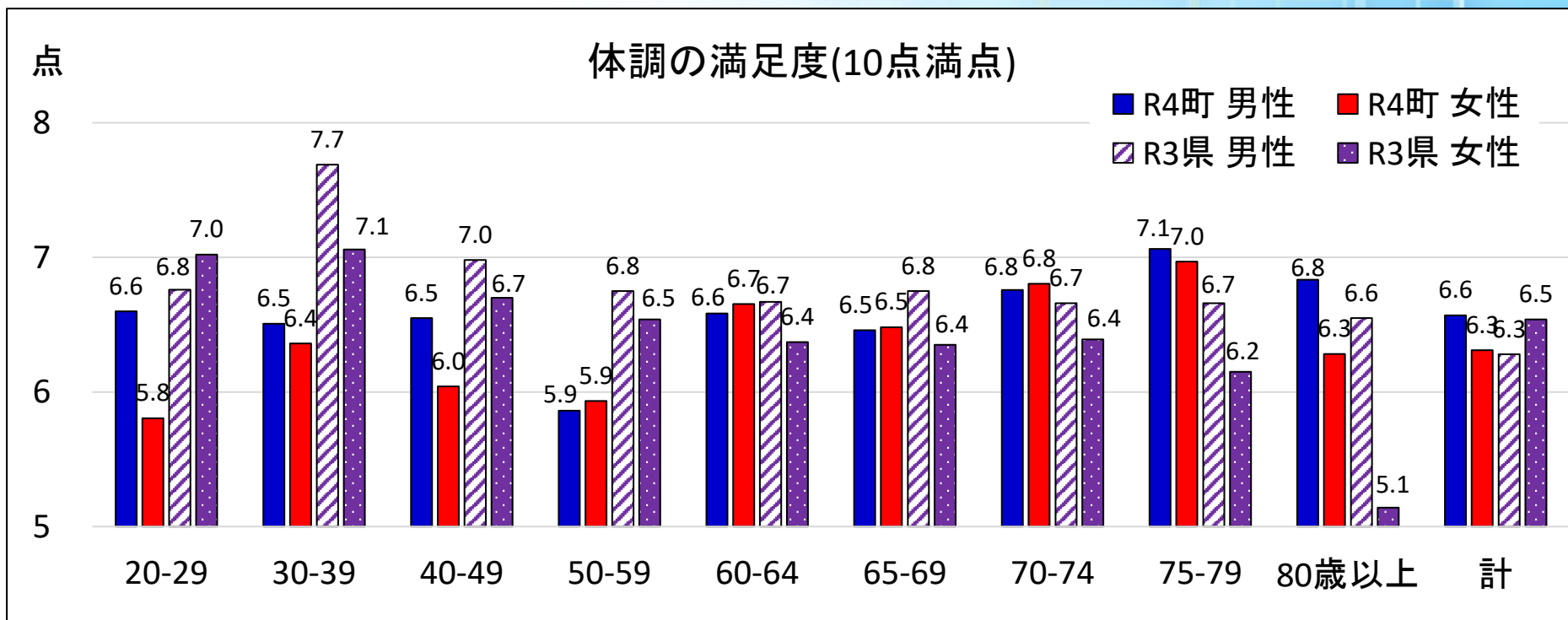
** :p<0.01

生活の満足度に関する調査項目

問26 体調の満足度 (10点満点)

奈良県では新型コロナウイルス感染症流行の生活への影響を把握するため、令和3年度に生活の満足度を調査されました。県と比較するため本アンケートで同様の調査項目を追加実施しました。

体調の満足度は、59歳以下の方は奈良県と比較し平群町は低くなっています。しかし、70歳以上の方は、奈良県と比較し平群町は高くなっています。

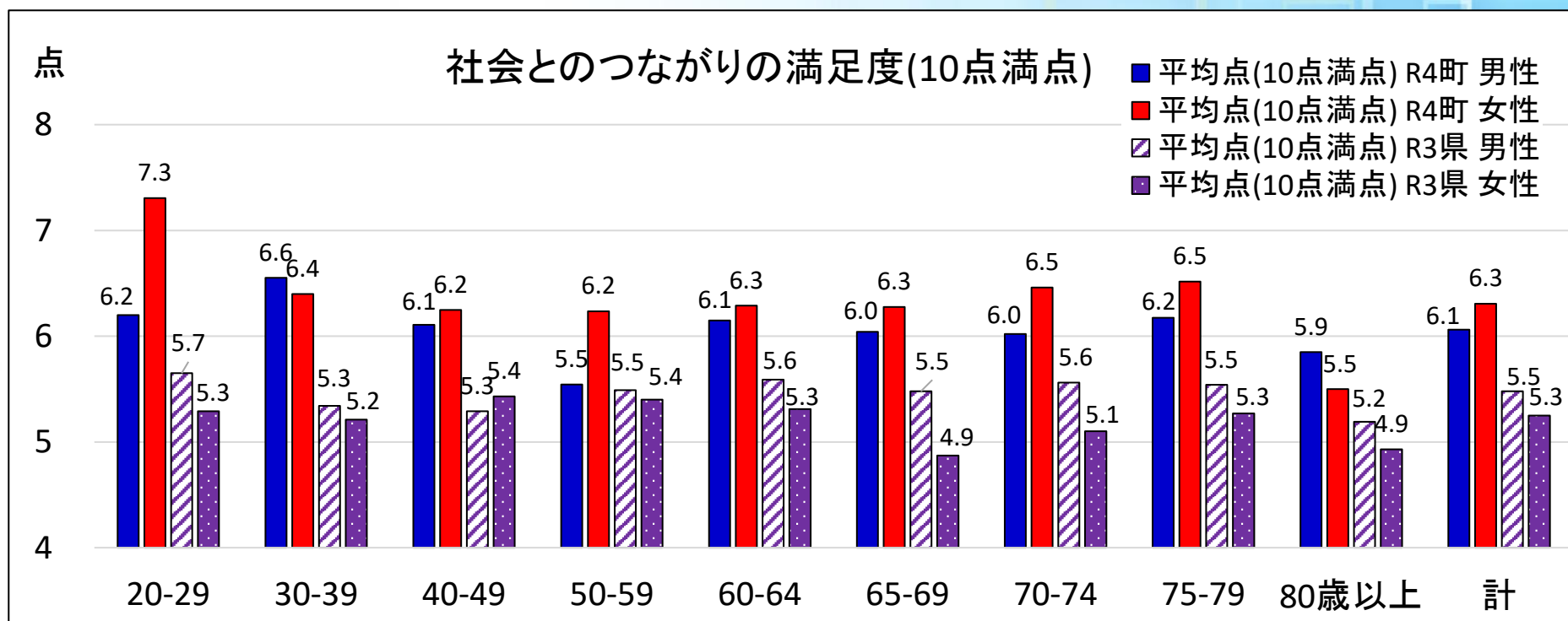


生活の満足度に関する調査項目

問27 社会とのつながりの満足度 (10点満点)

奈良県では新型コロナウイルス感染症流行の生活への影響を把握するため、令和3年度に生活の満足度を調査されました。県と比較するため本アンケートで同様の調査項目を追加実施しました。

社会とのつながりの満足度は、すべての世代において、奈良県と比較し平群町は高くなっています。

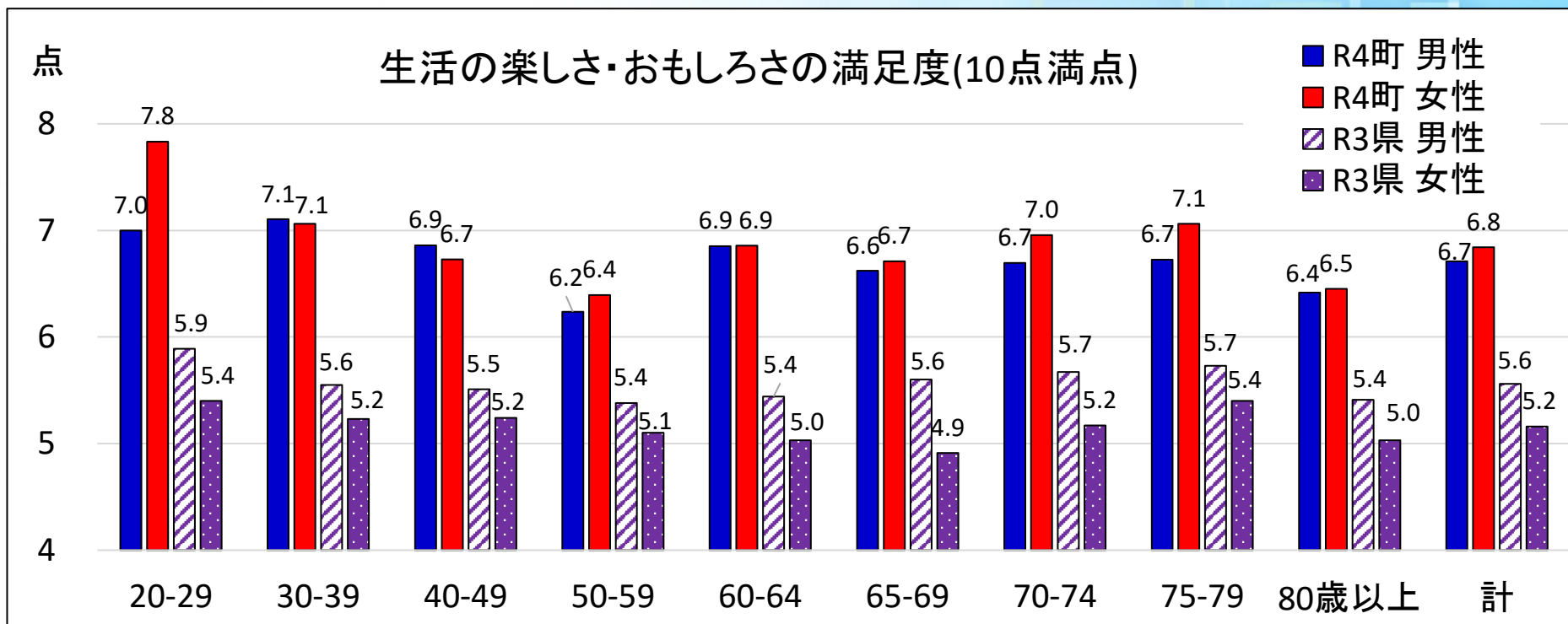


生活の満足度に関する調査項目

問28 生活の楽しさ・おもしろさの満足度 (10点満点)

奈良県では新型コロナウイルス感染症流行の生活への影響を把握するため、令和3年度に生活の満足度を調査されました。県と比較するため本アンケートで同様の調査項目を追加実施しました。

生活の楽しさ・おもしろさの満足度は、すべての世代において、奈良県と比較し平群町は高くなっています。

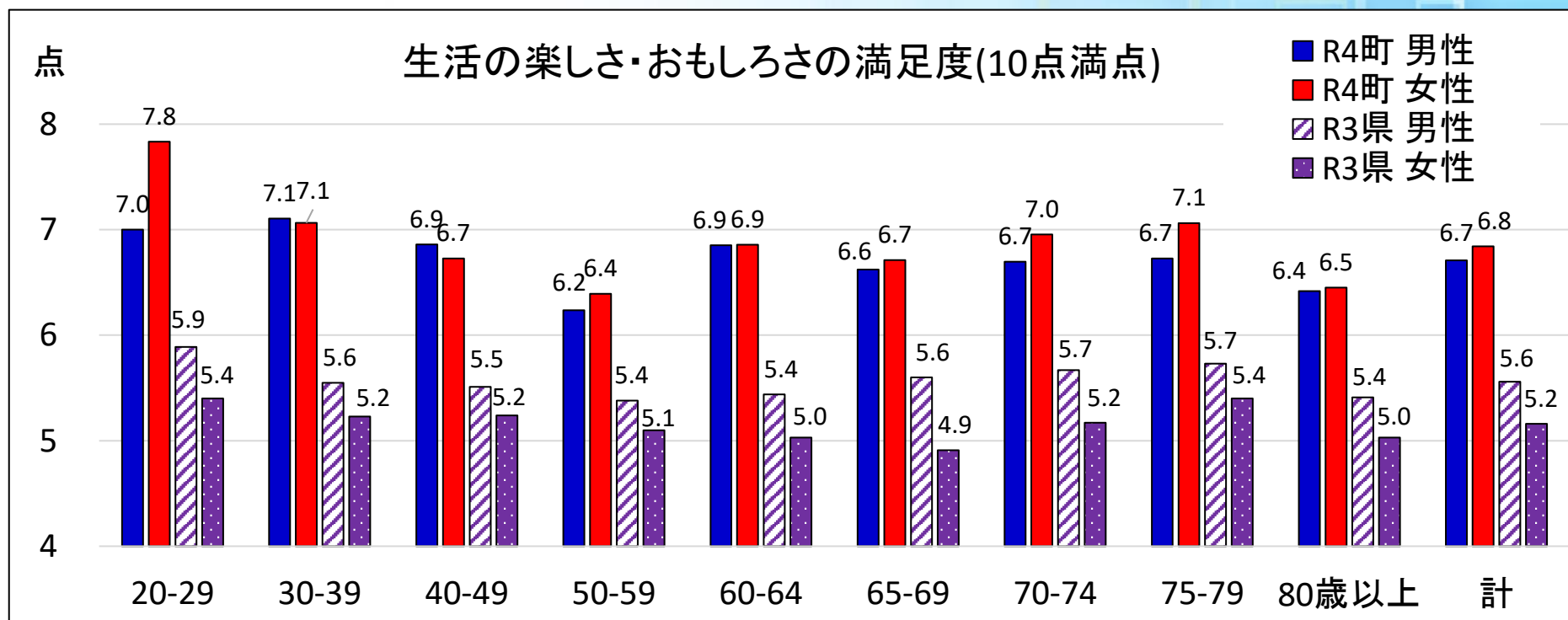


生活の満足度に関する調査項目

問29 生活全体の満足度（10点満点）

奈良県では新型コロナウイルス感染症流行の生活への影響を把握するため、令和3年度に生活の満足度を調査されました。県と比較するため本アンケートで同様の調査項目を追加実施しました。

生活全体の満足度は、すべての世代において、奈良県と比較し平群町は高くなっています。



謝辞

本アンケートを実施するにあたりご協力いただきました

町民の皆様、各町内団体様、教育機関の皆様方に厚く感謝の意を申し上げます。