

# 健◎康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571  
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

## 町民の健康意識は？

### アンケート結果まとめ

平成13年度に策定した健康づくり計画「健康ひらいずみ21」の評価をするため、住民アンケート調査を実施しました。ご協力いただきました町民の皆さんありがとうございました。この調査結果を基に、今後の健康づくりに反映させていきます。

この調査は、昨年12月に無作為に抽出した20～64歳の男女、1140人を対象。健康への意識や生活習慣など31項目のアンケートで、580人の方から回答を頂きました。

今回、アンケート結果の一部をお知らせします。

#### 質問1 あなたは普段ご自分の健康についてどう感じですか

前回の結果より減少していますが「とても健康である」「まあまあ健康である」を合わせると85%を超えています。

#### 質問2 朝食を毎日食べていますか

「毎日食べる」「時々食べる」と答えた方が前回の結果より増加しています。しかし「食べない」と答えた方も前回より増える結果となりました。

#### 質問3 日ごろから健康の維持増進のために意欲的に運動していますか

定期的な運動をしていない人が半数以上という結果になりました。回答者からは、町内に手軽に利用できる運動施設やウォーキングコースがほしいという意見がありました。

#### 質問4 1日の睡眠時間は十分ですか

「十分と思う」と答えた方が前回の結果よりわずかに減少しました。睡眠時間として必要な時間は人それぞれ。たとえ、短くても朝すっきり起きられ、昼はしゃっきり活動し、夜ぐっすり眠れば問題ありません。睡眠は量より質！

#### 質問5 ストレスによって体や心の不調を感じる「と」がありますか

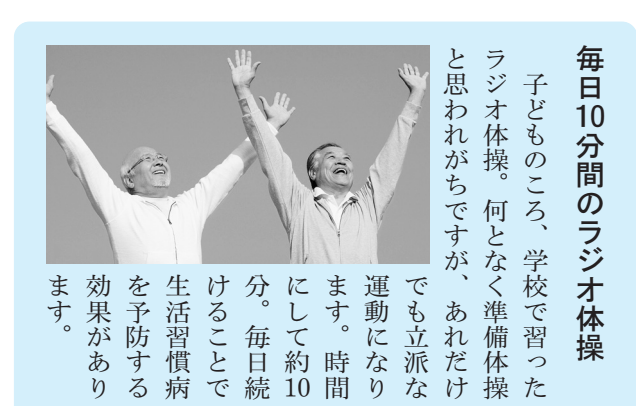
「よく感じる」と答えた方が、前回に比べると17・1%から22・0%へと増えています。

#### 質問6 たばこを吸いますか

前回に比べると吸う方が減少したこと、やめた方が増

#### 質問7 検診を定期的に受けていますか

年1回または2～3年に1回受ける方が8割以上です。もっと受ける方が増えるよう、町でも受けやすい体制づくりに努めていきます。



毎日10分間のラジオ体操  
子どものころ、学校で習ったラジオ体操。何となく準備体操と思われがちですが、あれだけでも立派な運動になります。時間を有効に活用して、毎日の生活習慣病を予防する効果があります。

### 住民アンケート調査結果 (プラン策定時との比較)

質問項目	回答	22年度	13年度
① ご自分の健康について、どう感じですか	とても健康である	12.9	15.5
	まあまあ健康である	74.5	72.8
	あまり健康でない	12.6	11.4
② 朝食を毎日食べていますか	毎日食べる	83.9	83.7
	時々食べる	11.8	10.7
	食べない	4.3	2.6
	無回答	0.0	3.0
③ 健康維持増進のため、意欲的に運動していますか	ほとんど毎日	9.6	9.5
	週3～4回程度	9.4	10.4
	週1回程度	16.2	14.5
	月1回程度	5.8	6.1
④ 1日の睡眠時間は十分ですか	十分と思う	69.7	71.9
	十分と思わない	30.3	28.1
⑤ ストレスにより体や心の不調を感じる「と」がありますか	よく感じる	22.0	17.1
	時々感じる	54.8	59.0
	感じない	23.2	23.9
⑥ たばこを吸いますか	吸う	25.5	29.5
	やめた	18.8	8.2
⑦ たばこをやめたいと思いますか(吸う方)	吸わない	45.1	60.5
	やめたい	69.0	51.5
⑧ たばこをやめたいと思いませんか(吸わない方)	やめたいと思わない	31.0	45.1
	やめたい	69.0	51.5
⑨ 検診や人間ドックを定期的に受けていますか	1年に1回	63.2	62.0
	2～3年に1回	18.0	14.7
	受けたことがない	10.0	9.5
	3年は受けていない	7.2	7.1

## むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



鈴木 杏  
「歯磨きが大好き！必ず仕上げ磨きをしています」



阿部紗也香  
「夜は必ず仕上げ磨きをしています」



子育て支援センターでは次のような事業を行っています。次年度もさまざまな活動を予定し、会員を募っています。

**子育ての広場**  
子育て支援センター(会員制)  
5月から活動を開始します。現在、会員募集中です。  
対象：3歳の在宅児  
時間：9時30分～11時30分  
場所：平泉幼稚園

**園開放** 毎週月～金曜日  
自由に遊具で遊んだり、幼稚園・保育所のお友達と一緒に遊んだりします。  
対象：0歳から就学前の在宅児  
時間：9時30分～14時30分  
場所：子育て支援センター(平泉保育所内)

**園庭開放** 毎週月～金曜日  
平泉幼稚園・保育所の園庭を開放しています。遊具などで自由に遊ぶことができます。  
対象：1歳からの在宅児  
時間：9時30分～11時30分  
場所：町内施設ほか

**のびのびクラブ(会員制)**  
月に1回遠足や運動会などの企画を行っています。  
対象：1歳からの在宅児  
時間：9時30分～11時30分  
場所：町内施設ほか

**なかよしサロン**  
地域の未就学児を対象とした交流の場です。  
対象：0歳から就学前の在宅児  
時間：10時～11時30分  
場所：長島公民館

**ジュニア広場**  
保健師、栄養士のお話が聞けます。  
対象：1歳未満の在宅児  
時間：10時～11時30分  
場所：保健センター

**のびのび広場**  
自由に遊べる楽しい場です。  
対象：1歳から就学前の在宅児  
時間：10時～11時30分  
場所：保健センターほか

長島保育所(毎週水曜日)  
園庭開放 毎週月～金曜日  
平泉幼稚園・保育所の園庭を開放しています。遊具などで自由に遊ぶことができます。  
時間：10時～14時30分  
場所：町内施設ほか

おはなし会・給食試食会  
子育て支援センターで行っています。

3月の予定  
◎園開放日(園庭・園舎)  
▽長島保育所 毎週水曜日  
▽子育て支援センター 毎週月～金曜日

※なお園行事などにより、変更する場合がありますので、ご了承ください。

◎のびのび広場 1日(火)  
◎なかよしサロン 11日(金)  
◎のびのびクラブ 15日(火)  
◎ピヨピヨ広場 22日(火)



みんなで楽しくいちご狩り(のびのびクラブ)

### 高齢者への虐待を防ぎましょう

次のような場合が虐待となります。高齢者への虐待に気付いたときは、すぐに相談や連絡をしましょう。

◎**身体的・性的虐待**…▷たたく、つねる、殴る、ける、やけどを負わせるなど▷懲罰的に下半身を裸にして放置するなど

◎**介護・世話の放棄、放任**…▷空腹、脱水、低栄養のままにするなど▷劣悪な住環境の中に放置するなど

◎**心理的虐待**…▷怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

◎**経済的虐待**…▷本人が必要とするお金を渡さない、使わせないなど▷本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど

相談・連絡先…保健センター ☎46-5571  
地域の民生委員