

令和6(2024)年度 からだスッキリ講座 アンケート結果 (回答者数:628 人、回収率 93.3%)

まとめ

1. 参加者の属性

- ・ 性別:男性 47%、女性 51%、その他 2%で、ほぼ男女半々。
- ・ 年代:50 代(200 人)、次いで 40 代(153 人)が多かった。

2. 講座の評価

- ・ 理解度:「とてもよく分かった」が 75%、「まあまあ分かった」が 21%で、96%が理解できたと回答。
- ・ 意欲:「とてもそう思う」60%、「まあまあ思う」34%で、94%が今後健康的な生活習慣に取り組む意欲あり。

3. 健康習慣に関する課題

以下の習慣が特に問題視されている。(複数回答)

習慣	該当率
運動を習慣的にしていない	55.7%
日中座っている時間が多い	45.7%
体重をはかる習慣がない	43.6%
歯科健診を受けていない	41.9%
口腔清掃補助用具(歯間ブラシやデンタルフロス)を使っていない	40.4%

4. 年代別に見た特徴的な課題

- 29 歳以下の課題が顕著 → 生活習慣の乱れが最も多い世代といえる。
 - ・ 3 食食べない・朝食を抜く:53.7%
 - ・ 主食のみの食事・野菜不足・間食・甘味飲料の摂取:30~50%
 - ・ 体重を測らない・歯科健診を受けない・口腔清掃補助用具未使用:50%以上
- 30~40 代の問題
 - ・ 腹八分目を守れない(30 代 43.5%)
 - ・ 運動不足(40 代 69.4%)
 - ・ 口腔ケア不足・野菜不足・間食も多い
- 50 代以降
 - ・ 毎日お酒を飲む(60 代前半 35.6%、50 代 27.5%)
 - ・ 運動不足は 50 代以降も多い(60 代前半 59.3%、50 代 50.0%)
 - ・ 歯科健診の受診率も若干低め

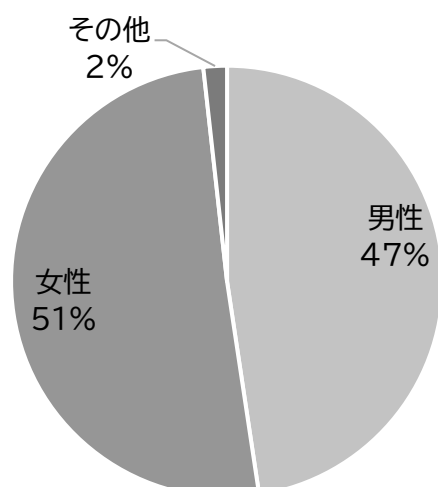
5. 相関関係の考察

- 生活習慣の乱れ同士が関連 → 不健康な行動は連鎖している傾向が明らか。
 - ・ 運動習慣がない人ほど:日中座位が多い(60.6%)、体重測定習慣がない(65.7%)
 - ・ 歯科健診が受けない人ほど:口腔清掃補助用具を使っていない(60.2%)、体重測定習慣なし(51.8%)

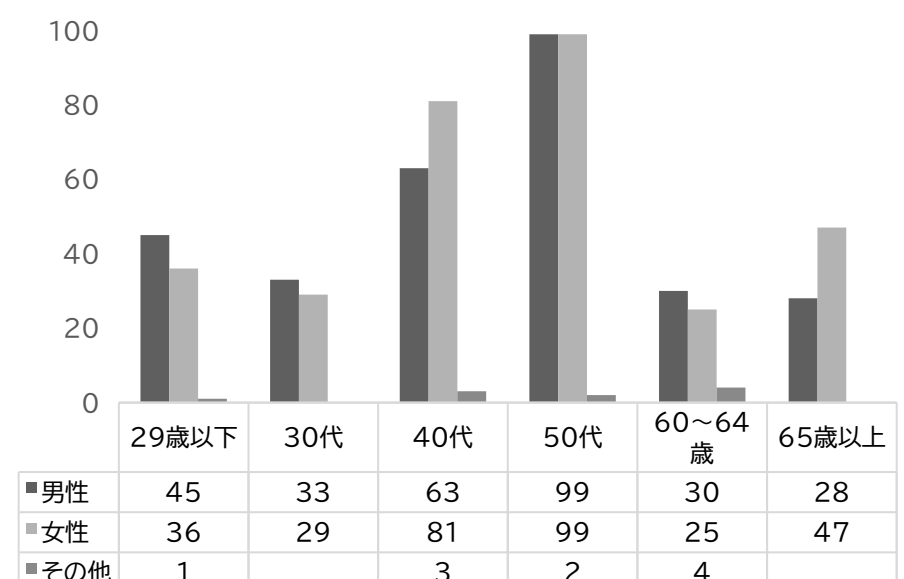
6. 考察のまとめ

- ・ 29 歳以下を中心に生活習慣が大きく乱れており、早期介入が必要。
- ・ 運動習慣や体重管理、口腔ケアなどが健康行動の要であり、他の良好な関連が深い。
- ・ 生活習慣改善の啓発は世代別に特化したアプローチが有効。
特に若年層には、食習慣・生活リズムの改善、40 代以降には運動・飲酒・歯科健診などを重点とすべき。

1 性別

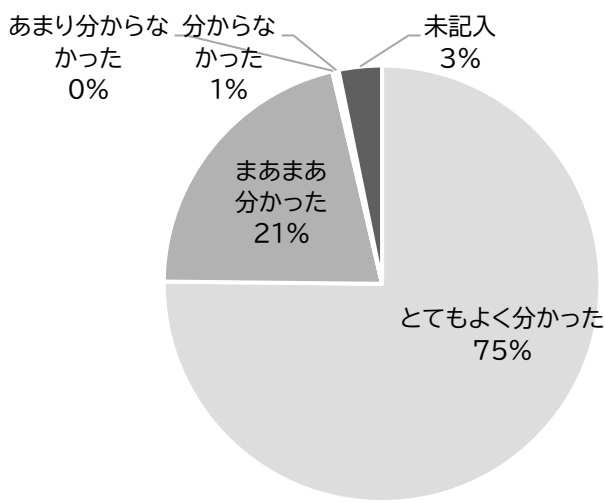


2 年代(人)



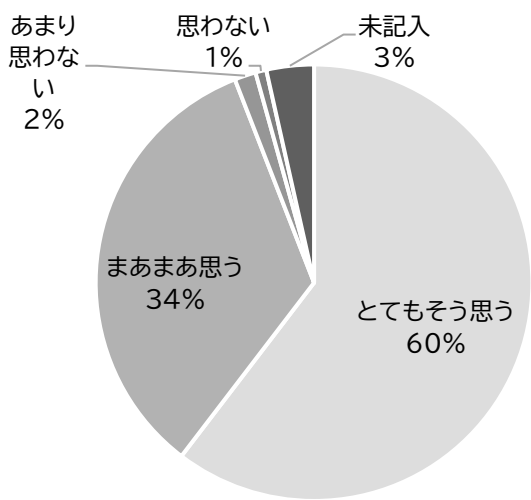
3 理解度

講話の内容は理解できましたか？



4 意欲

これから実際に、健康的な生活習慣に取り組んでみようと思いますか？



5 生活習慣状況(多い順)

運動を定期的にしていない	55.7%
日中は座っていることが多い	45.7%
体重をはかる習慣がない	43.6%
この1年間に歯科健診を受けていない	41.9%
口腔清掃補助用具を使っていない	40.4%
間食をとることが多い	40.4%
腹八分目よりお腹いっぱい食べる	37.3%
野菜のおかずを毎食は食べない	34.4%
3食食べない日がある	26.8%
甘味飲料を飲むことが多い	23.6%
毎日お酒を飲む	22.0%
炭水化物に偏った食事をよくとる	20.2%

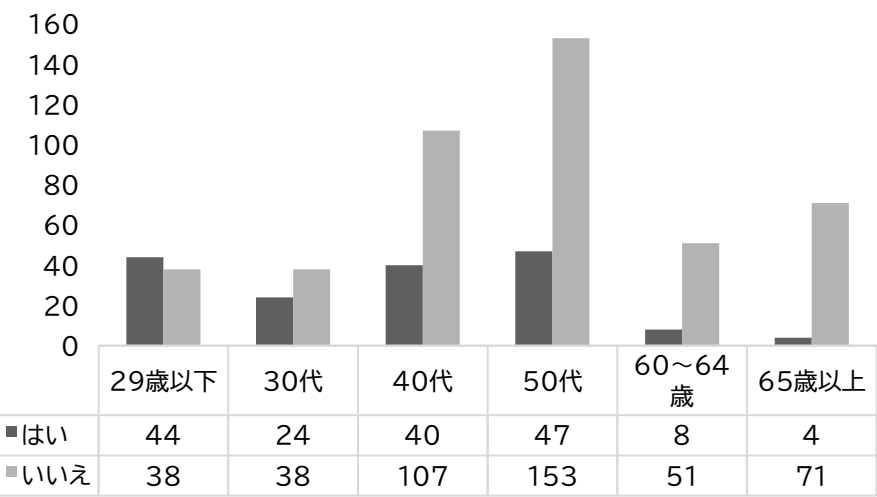
令和6(2024)年度 からだスッキリ講座実施状況

- ・ 事業所、団体数:28 件(うち実践編 3 件)
- ・ 実施回数:33 回(うち実践編 3 回)
- ・ 参加者数:673 人(うち実践編 22 人)

運動に関する講座は全体の 48.5%(16 件／33 件)で、健康ニーズに合致していた。一方で、参加者の約 4 割が口腔に関する課題を抱えていたにもかかわらず、歯科に関する講話は 15.2%(5 件／33 件)にとどまっていた。

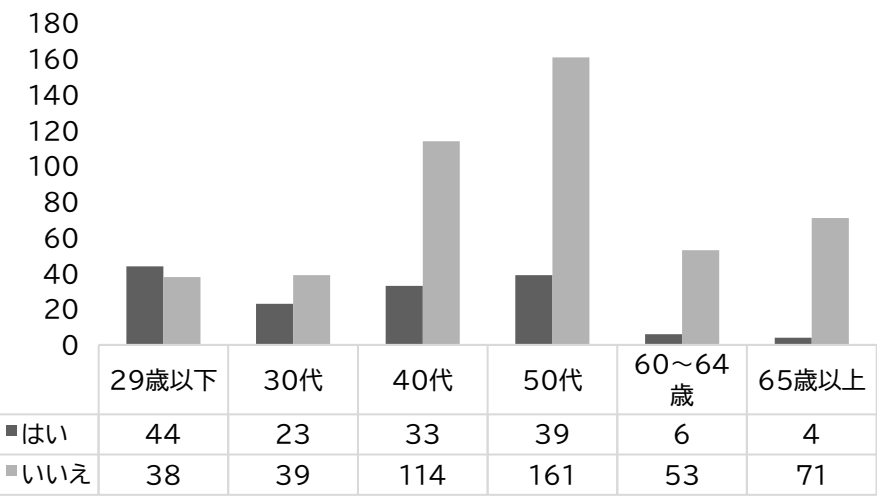
① 3食食べない日がある

29 歳以下が 53.7%(44/82 人)で最も多かった。

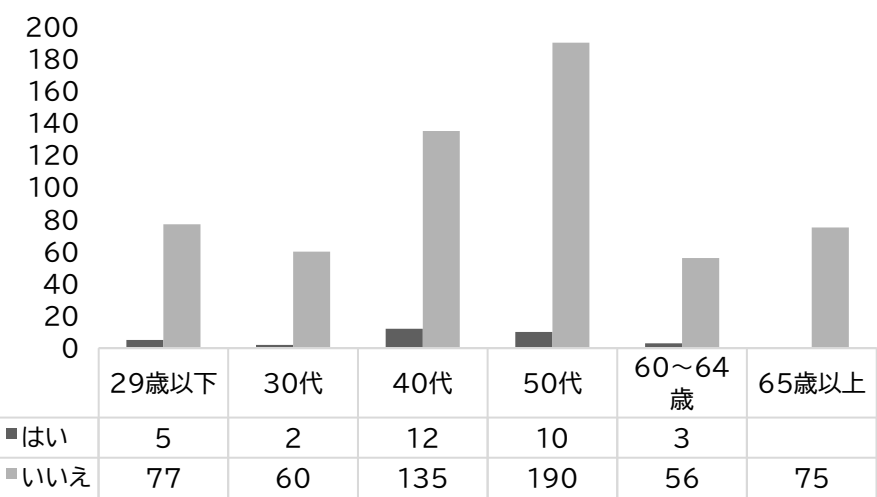


② 朝食を食べない日がある

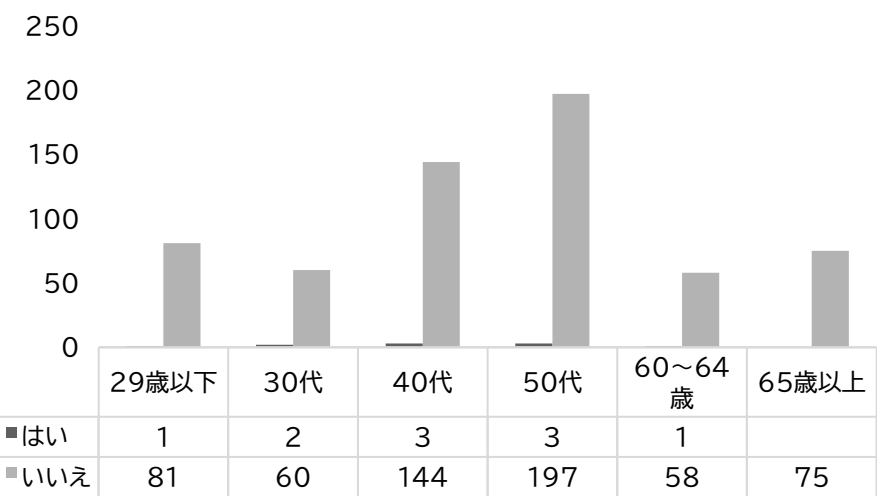
20代が 53.7%(44/82 人)で最も多かった。



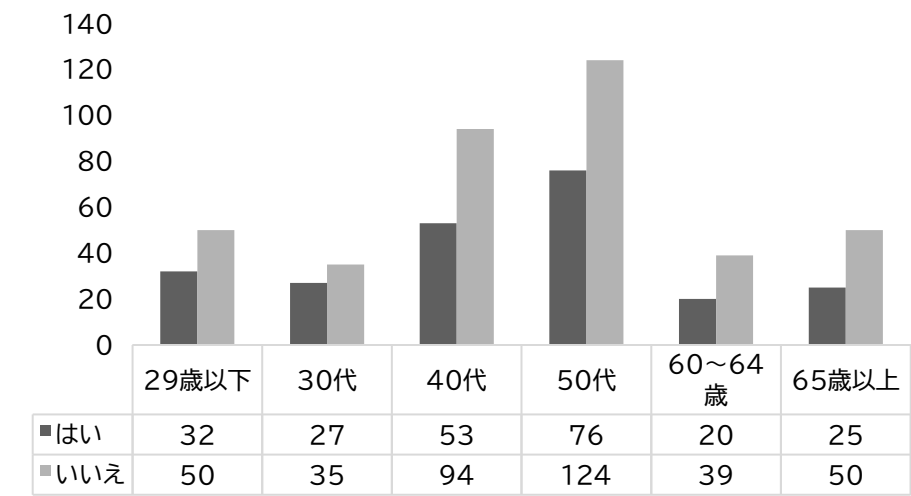
③ 昼食を食べない日がある



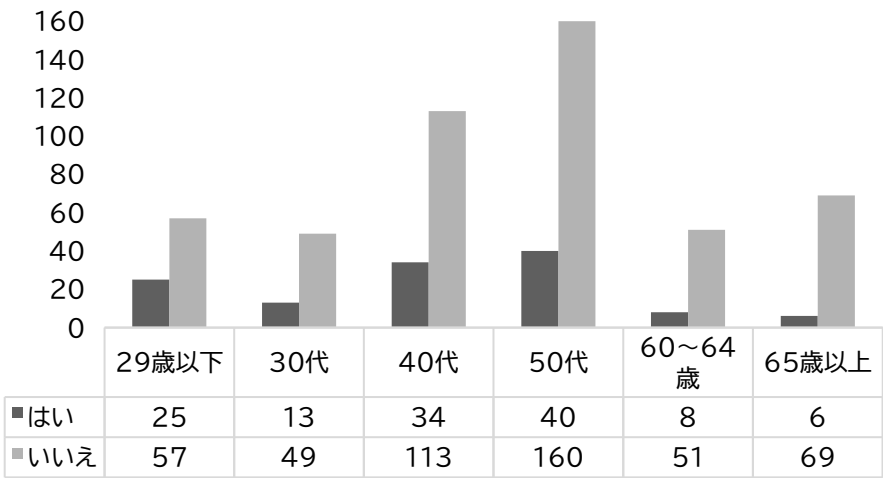
④ 夕食を食べない日がある



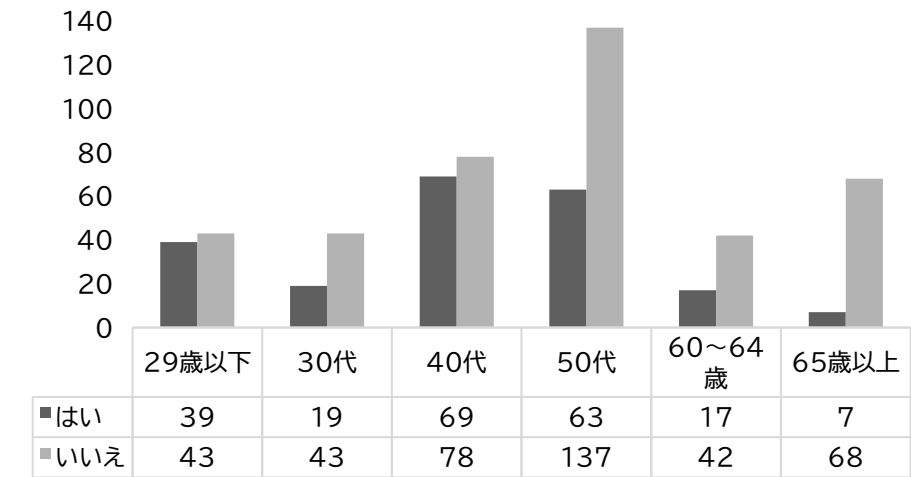
⑤ 腹八分目よりも、お腹いっぱい食べる
30代が 43.5%(27/62 人)で最も多かった。
次に 29 歳以下が 39.0%(32/82 人)で多かった。



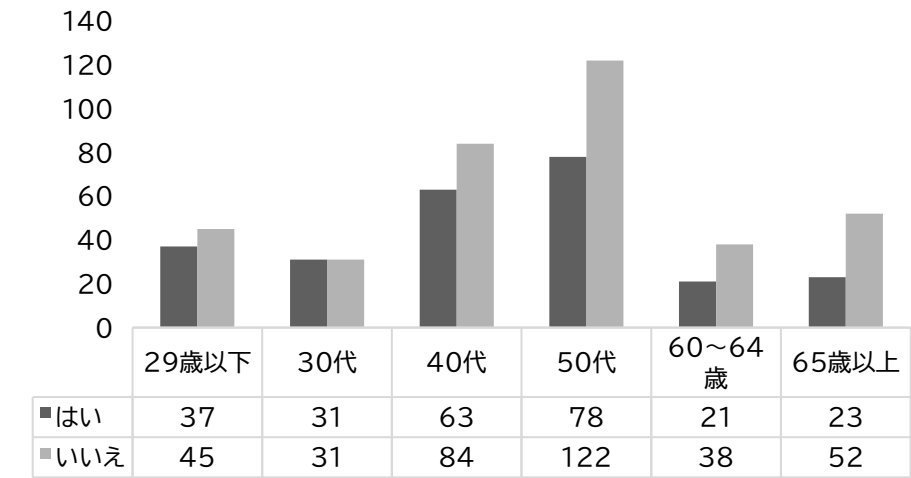
⑥ 主食(おにぎり、パン、麺など)のみの食事をよくする
29 歳以下が 30.5%(25/83 人)で最も多かった。



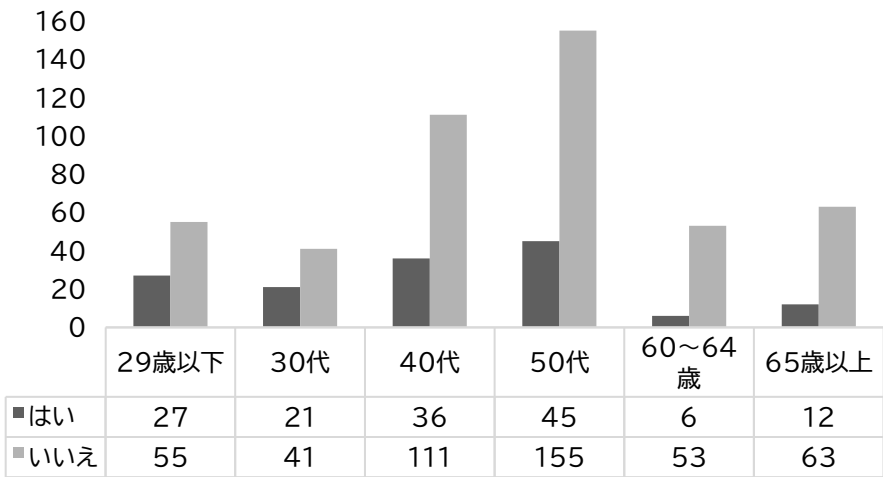
⑦ 野菜のおかず(漬物以外)を毎食は食べない
29 歳以下が 47.6%(39/82 人)で最も多かった。
次に 40 代が 46.9%(69/147 人)で多かった。



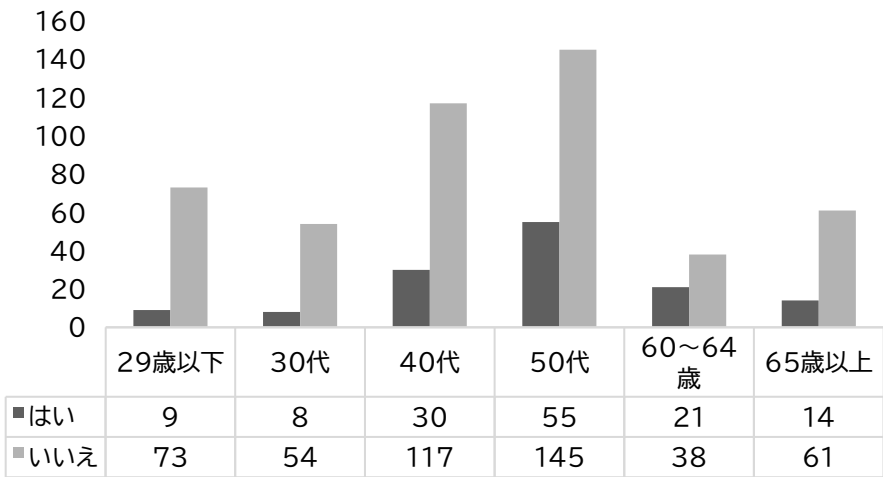
⑧ 間食をとることが多い
30代が 50.0%(31/62 人)で最も多かった。
次に 29 歳以下が 45.1%(37/81 人)で多かった。



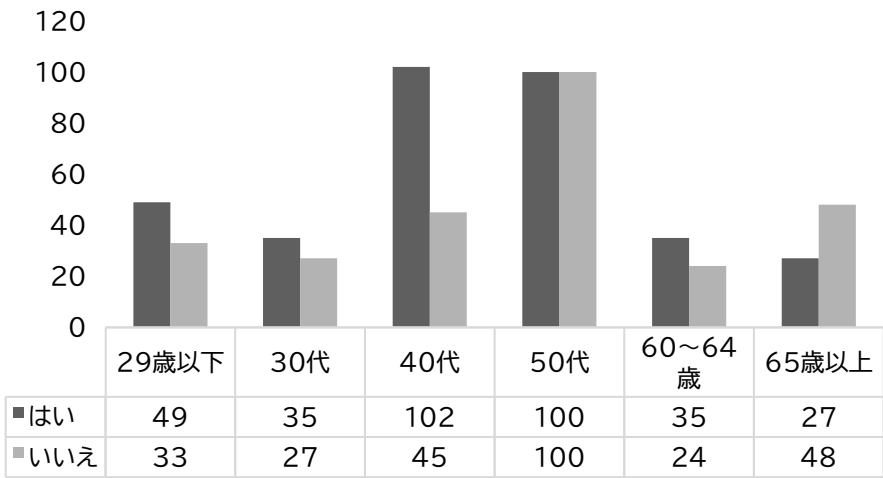
⑨ 甘味飲料(栄養ドリンクを含む)を飲むことが多い
30代が 33.9%(21/62 人)で最も多かった。
次に 29 歳以下が 32.9%(27/82 人)で多かった。



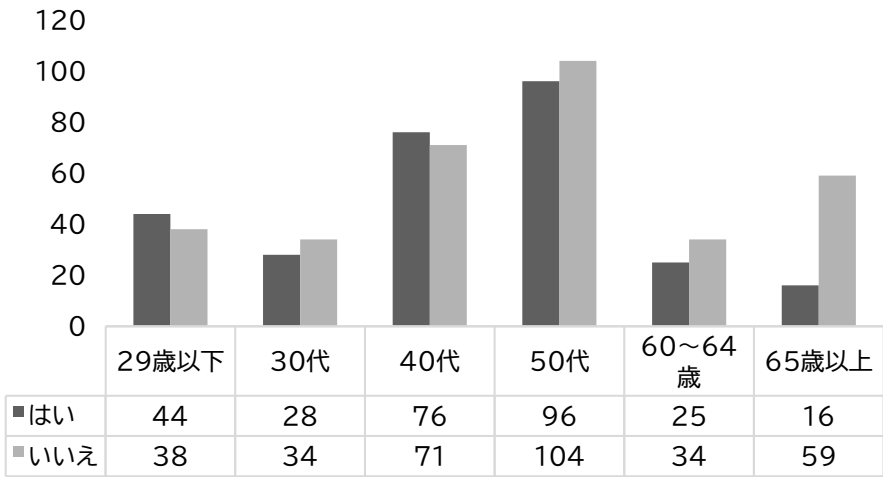
⑩ 毎日お酒を飲む
60～64 歳が 35.6%(21/59 人)で最も多かった。
次に 50 代が 27.5%(55/200 人)で多かった。



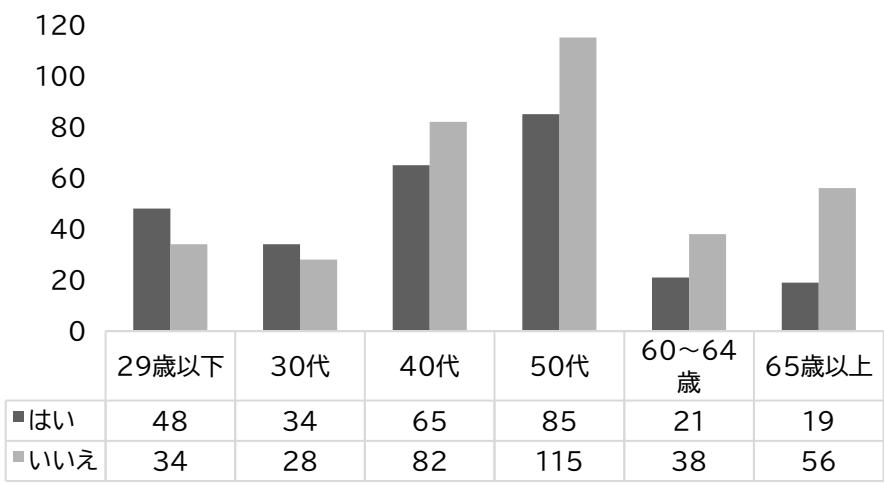
⑪ 運動(軽体操を含む)を定期的にしていない
40代が 69.4%(102/147 人)で最も多かった。
次に 60～64 歳が 59.3%(35/59 人)で多かった。



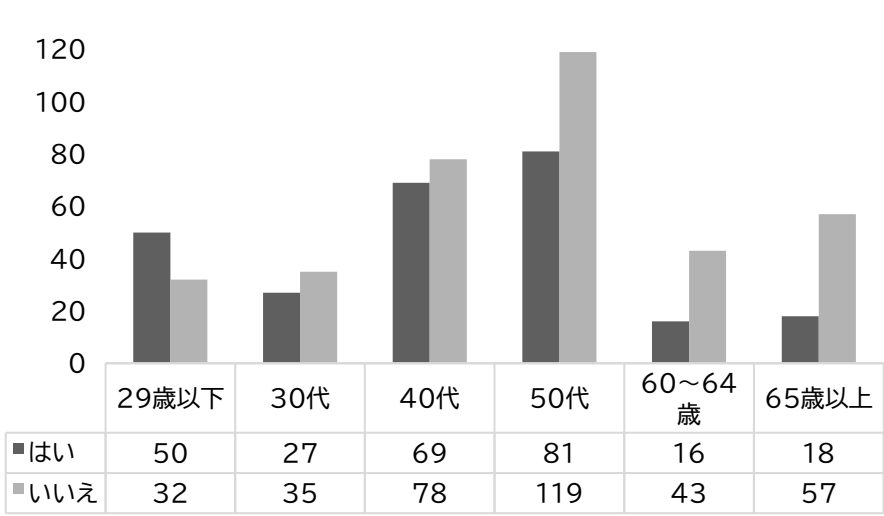
⑫ 日中は座っていることが多い
20代が 53.7%(44/82 人)で最も多かった。
次に 40 代が 51.7%(76/147 人)で多かった。



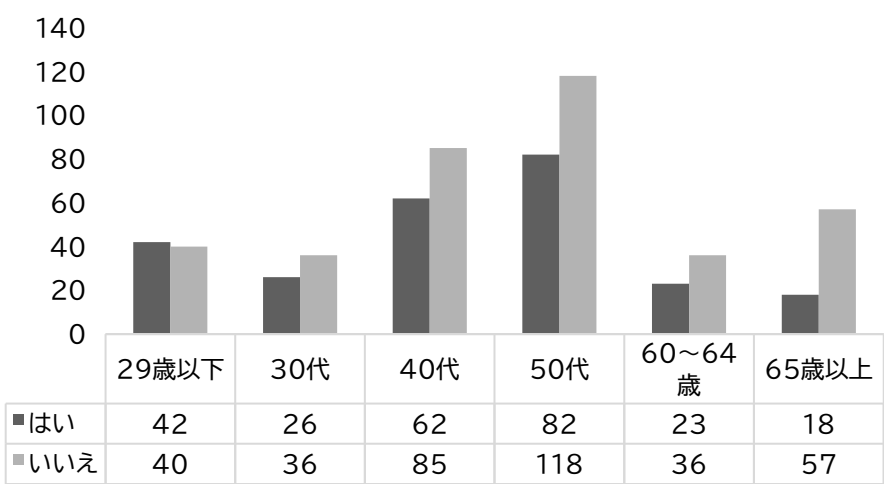
⑬ 体重をはかる習慣がない
29 歳以下が 58.5%(48/82 人)で最も多かった。
次に 30 代が 54.8%(34/62 人)で多かった。



⑭ この 1 年間に歯科健診を受けていない
20代が 61.0%(50/82 人)で最も多かった。
次に 40 代が 46.9%(69/147 人)で多かった。

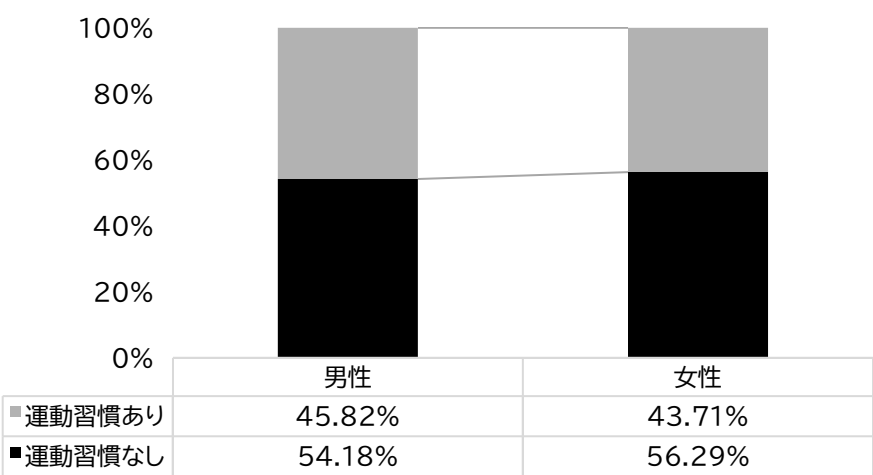


⑮ 歯ブラシ以外に歯間ブラシやデンタルフロスを使っていない
29 歳以下が 51.2%(42/82 人)で最も多かった。
次に 40 代が 42.2%(62/147 人)で多かった。



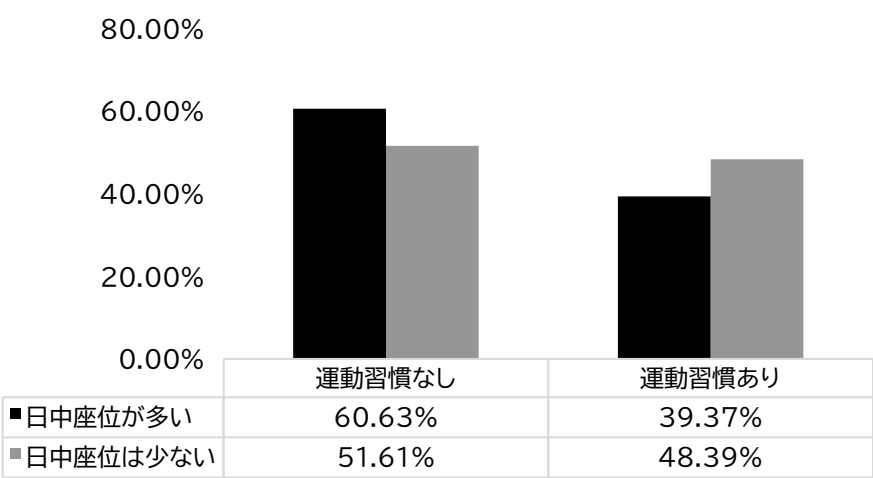
運動習慣×性別

運動習慣に性別の差は見られなかった。



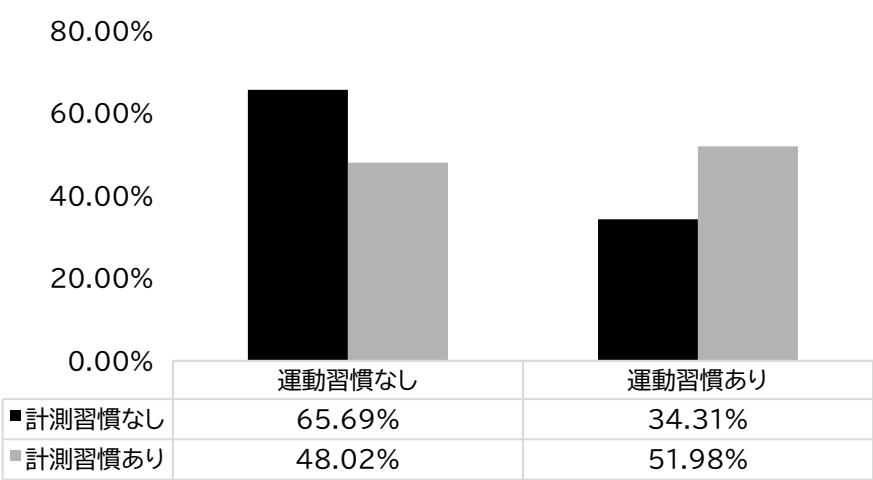
日中座位×運動習慣

日中座っていることが多い群は、運動(軽体操を含む)を定期的にしていない割合が多かった。



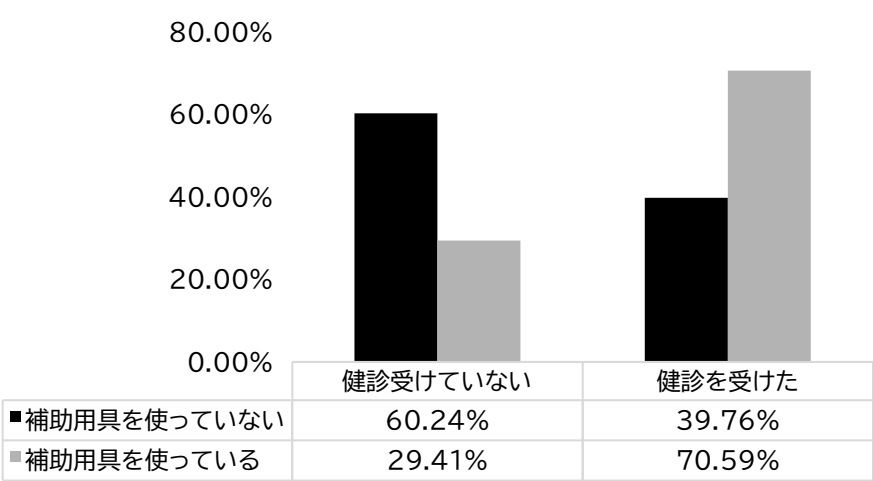
体重計測×運動習慣

体重をはかる習慣がない群は、運動(軽体操を含む)を定期的にしていない割合が多かった。



口腔ケア×歯科健診

歯ブラシ以外に歯間ブラシやデンタルフロスを使っていない群は、歯科健診を受けていない割合が多かった。



体重管理×歯科健診

体重をはかる習慣がない群は、歯科健診を受けていない割合が多かった。

