

からだスッキリ講座 実施報告書(R7 アンケート結果分析)

1 事業概要

市内事業所および団体に勤務する従業員を対象にからだスッキリ講座(健康教育)を実施し、講座終了後に生活習慣等に関するアンケートを行った。

本事業は 22 団体に対し延べ 25 回実施し、619 人が参加した。なお、3 団体は講座を 2 回実施したため、重複参加となる 2 回目参加者分は集計から除外した。また、性別・年齢未記入者も除外し、分析対象者数は 563 人とした。

なお、参加者は健康意識が高い層に限定されず、一般的な就労世代の実態を反映した集団と考えられる。

2 対象者

(1)性別

区分	人数	割合
男性	333 人	59.1%
女性	230 人	40.9%
合計	563 人	100%

(2)年代

年代	人数	割合
10 代	24 人	4.3%
20 代	82 人	14.6%
30 代	81 人	14.4%
40 代	147 人	26.1%
50 代	142 人	25.2%
60～64 歳	52 人	9.2%
65 歳以上	35 人	6.2%
合計	563 人	100%

40 代が最も多く、次いで 50 代、20 代、30 代の順であった。

3 アンケート結果

(1)生活習慣の状況

① 運動・身体活動

項目	該当者	割合
運動習慣がない	312 人	55.4%
日中は座っていることが多い	323 人	57.4%

「運動習慣がない」は 55.4%で半数を超えていた。年代別では 30 代(55.6%)、40 代(61.2%)、50 代(60.6%)で高く、働き盛り世代の運動不足が顕著であった。

また、「日中は座っていることが多い」は 57.4%であり、デスクワーク中心の勤務環境が影響している可能性が考えられる。

② 食生活

項目	該当者	割合
野菜のおかずを毎食食べない	240 人	42.6%
主食に偏った食事が多い	151 人	26.8%
朝食欠食あり(週 3 回以上)	126 人	22.4%
3 食以外に間食をとる	312 人	55.4%
3 食以外に甘味飲料をとる	205 人	36.4%
就寝 2 時間以内に夕食を週 3 回以上	108 人	19.2%

間食や野菜不足が目立つ。

年代別にみると、朝食欠食は 10 代(41.7%)および 20 代(30.5%)で高く、若年層の食習慣に課題がみられた。また、「野菜のおかずを毎食食べない」は 20 代(59.8%)で最も高く、若い世代ほど野菜摂取不足の傾向がみられた。

③ 体重管理

項目	該当者	割合
体重をはかる習慣がない	214 人	38.0%
20 歳時から 10kg 以上増加	200 人	35.5%

「20 歳時から体重が 10kg 以上増加した」は特に 40 代(49.7%)および 30 代(45.7%)で高率であった。30代から体重増加がみられ、生活習慣病予防の観点から20代からの体重管理支援の必要性が示唆された。

④ 睡眠・休養

項目	該当者	割合
睡眠で休養がとれていない	186 人	33.0%

「睡眠で休養がとれていない」は、特に 40 代 (38.1%) および 50 代 (45.1%) で割合が高く、仕事や家庭環境によるストレスや生活リズムの影響が考えられる。

⑤ 飲酒・喫煙

項目	該当者	割合
飲酒習慣あり	196 人	34.8%
喫煙習慣あり	101 人	17.9%

喫煙習慣がある者は男性 82 人、女性 19 人で男性に多かった。年代別では 50 代 (23.9%) で最も高かった。
飲酒習慣がある者のうち、「1～2 合未満」が 87 人と最も多く、「2 合以上」の者も 50 人認められた。40～60 代前半を中心に飲酒習慣を有する者が多かった。

⑥ 歯科・口腔管理

項目	該当者	割合
1 年以内に歯科健診を受けていない	234 人	41.6%
歯間ブラシ等を使っていない	219 人	38.9%

特に 20～40 代では歯科健診未受診者が多く、職域における口腔保健への意識向上が課題である。

4 男女・年代別の特徴

- (1) 男性: 飲酒習慣 (41.7%)、喫煙習慣 (24.6%)、20 歳時からの体重増加 (42.0%) の割合が女性より高かった。
- (2) 女性: 間食摂取 (72.2%)、および運動不足 (63.0%) の割合が高く、睡眠による休養不足も男性より高かった (40.4%)。
- (3) 20～30 代: 朝食欠食や主食への偏りに加え、野菜不足や間食習慣など食生活上の課題が多くみられ、将来的な生活習慣病リスクの形成が懸念される。

(4) 40～50 代: 運動不足、長時間座位、体重増加および睡眠不足の割合が高く、生活習慣病予防に向けた重点的な支援が必要な年代と考えられる。

(5) 60 代以上: 若年層と比較して食習慣は良好な傾向がみられた。一方で、飲酒や喫煙習慣がみられる者も一定数存在しており、継続した健康管理が必要である。

5 行動変容ステージ

ステージ	人数	割合
改善の意志・取り組みあり	479 人	85.1%
改善するつもりはない	73 人	13.0%
未記入	11 人	1.9%

全体の 8 割以上が改善に前向きであり、教育の効果が期待できる。一方、13.0% の健康無関心層への継続的なアプローチも不可欠である。

6 満足度 (有効回答数 493 人)

区分	人数	割合 (有効回答比)
とても満足	246 人	49.9%
満足	196 人	39.8%
ふつう	49 人	9.9%
やや不満	2 人	0.4%

「とても満足」および「満足」を合わせると 442 人となり、有効回答者の 89.7% から高い評価を得た。身近なテーマ設定が、就労世代に広く受け入れられたと考えられる。

7 まとめ

本事業を通じて、働く世代の「運動不足」「長時間座位」「食生活の乱れ」「体重増加」といった複数のリスク因子の重複が浮き彫りとなった。特に働き盛り世代における「運動不足 + 座位時間増加 + 体重増加」の連鎖は、生活習慣病発症の直近の課題である。
一方で、多くの参加者が行動変容に前向きな姿勢を示しており、今後も職域における実践的な健康支援を継続していくことが重要である。