



富山市健康づくりに関する市民意識調査の結果をお知らせします。

「富山市健康プラン21(第2次)」(平成25年度～令和5年度)の最終評価と、令和6年度から実施を予定している第3次プランの基礎資料とするため、市民の皆さんの生活習慣と健康づくりの実態をアンケート調査しました。

実施期間 令和3年10月20日～11月5日

調査方法 郵送・インターネットによる回収

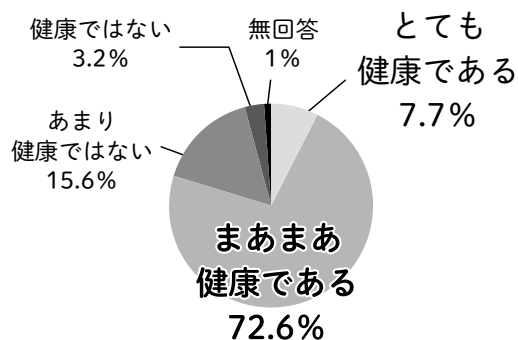
対象者 富山市内の20歳～79歳の男女2,500人
(住民基本台帳から無作為抽出)

回答者数 1,157件(回収率46.3%)

図保健所地域健康課 ☎428-1153

健康観

Q. 自分自身の健康はどうですか？

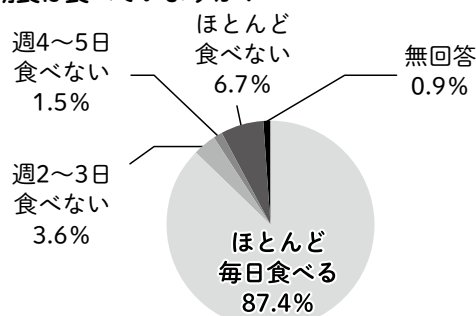


●約8割が『健康である』(「とても健康」「まあまあ健康」と回答しています。

男女別では、女性のほうが『健康である』との回答がやや多くなっています。

栄養・食生活

Q. 朝食は食べていますか？



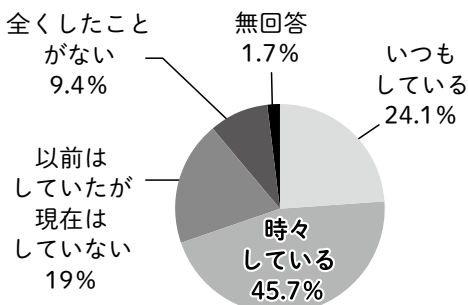
●年齢別では、20代で「ほとんど毎日食べる」と回答した人は58.7%でした。

毎日食べない人の理由は、「時間がないから」、「食べる習慣がないから」、「食欲がないから」などが多数でした。

富山市健康プラン 21(第2次)の目標	朝食を取る者の増加、適正体重を 維持している者の増加
------------------------	-------------------------------

身体活動

Q. 意識的に身体を動かしていますか？

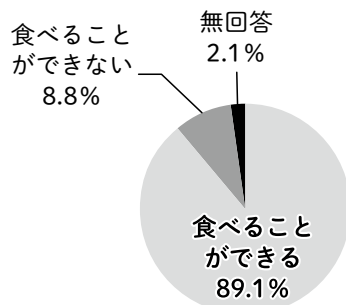


●具体的に何をしているか尋ねると、「こまめに掃除や洗濯、炊事などの家事をするようにしている」、「ストレッチなどで身体を伸ばすようにしている」などが多数でした。

富山市健康プラン 21(第2次)の目標	意識的に身体を動かして いる者の増加
------------------------	-----------------------

歯の健康

Q. なんでもかんで食べることができますか？



●歯の健康のためにしていることを尋ねると、「歯ブラシ以外の道具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使用」、「食後すぐに歯磨きをする」、「歯科のかかりつけ医をもつ」などが多数でした。

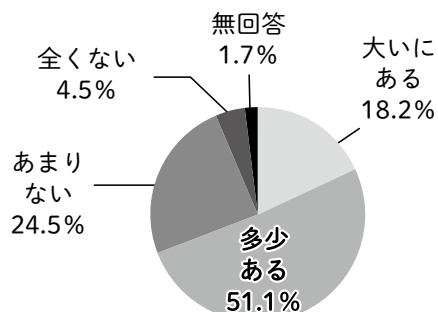
富山市健康プラン 21(第2次)の目標	60代でかむことに支障がない者 の増加
------------------------	------------------------

しっかり禁煙 最後にクスリ

健康寿命
の延伸を!

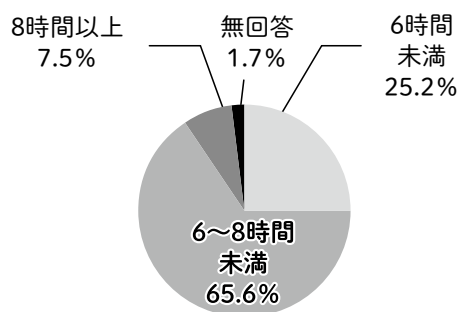
休養・こころの健康

Q. ストレスはありますか？



● ストレスがあると回答した人に、その内容を尋ねると、「仕事上のこと」が45.9%、「自分の健康や病気など」が38.3%などとなっています。

Q. 睡眠時間は何時間ですか？



● 年齢別では、「6時間未満」との回答は40代で32.4%、50代で34.8%とほかの世代よりも高くなっています。

富山市健康プラン21(第2次)の目標

睡眠を十分とれていない者(睡眠時間6時間未満)の減少

※調査結果は一部抜粋です。※グラフは小数第二位を四捨五入しているため、合計が100%にならないことがあります。

十分な睡眠はとれていますか？

今回の調査で、ストレスがあると回答した人のほうが、睡眠時間が短い傾向があることが分かりました。十分な睡眠をとることで、心身ともに疲労をためない生活を送りましょう。

睡眠の必要性

日中たまった脳と体の疲労回復、記憶の整理・定着、免疫力を高める働きがあります。

いい睡眠をとるコツ

- ・規則正しい生活が重要です。
毎日同じ時間に起床・朝食・就寝など、生活のリズムをなるべく一定に保ちましょう。
- ・寝るためにアルコールを摂取することはやめましょう。
眠りが浅くなり、睡眠の質が悪くなります。
- ・就寝する1～2時間前には入浴を終わらせましょう。
深部の体温が下がることで寝つきがよくなります。
- ・スマートフォンやテレビ、ゲームなどは就寝する1時間前にはやめましょう。
明るい光を目に入れると寝つきが悪くなったり、眠りを浅くしてしまいます。

十分な睡眠のために、負担なく続けられることから始めてみませんか？



- ・睡眠時間が十分に確保できないときは、昼寝をうまく活用しましょう。

午後の早い時間に15分程度の睡眠がおすすめです。

昼寝で寝すぎないためのコツ

横にならず、椅子に座って背もたれにもたれかかるか、机に伏せて寝る。
昼寝前にカフェインの入った飲み物を飲む。
…など

