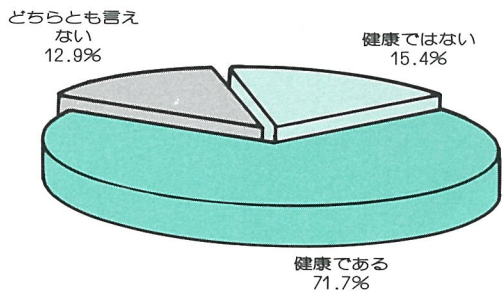


いま

健康づくりを考える

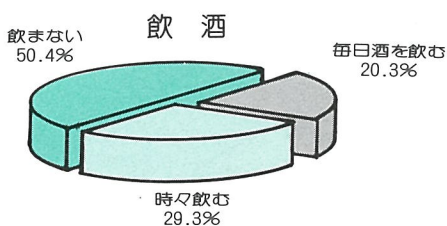
《自分の健康に対する認識》



●男性30～34歳、女性20～24歳に「健康である」とする人の割合が高い。男性は55歳を、女性は50歳を境に減少していく。

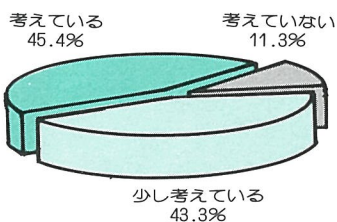
私たちが幸せな生活を送るには、なんといっても健康が第一です。町では、町民のみなさんが健康な生活を送れるようにと願ひ、積極的に健康づくりを進めています。そのため、みなさんの健康についての意識等を伺い、今後の保健事業を進めていく基礎資料とするため、昨年「保健ニーズ調査」を実施しました。その調査結果を今からお知らせします。なお、調査結果は、今後の住民全体の健康づくりに役立てていきます。

《生活習慣》



●「毎日酒を飲む」習慣を持つ人は男性に多く、特に45～49歳では53.4%でした。

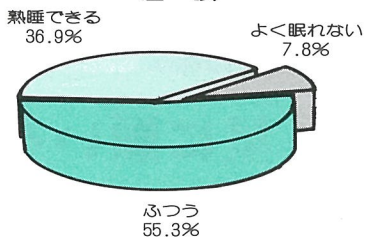
食事の栄養バランス



●男性の40代以下で「考えていない」人が多く、特に20～24歳では34.6%でした。

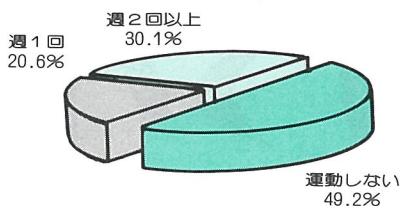
発送数	3,596世帯
回収数	1,310世帯
(回収率約36%)	
有効数世帯票	1,296
個人票	3,658
平均世帯人数	3.7人
男性	47.6%
女性	52.4%
平均年齢	52.7歳

睡眠

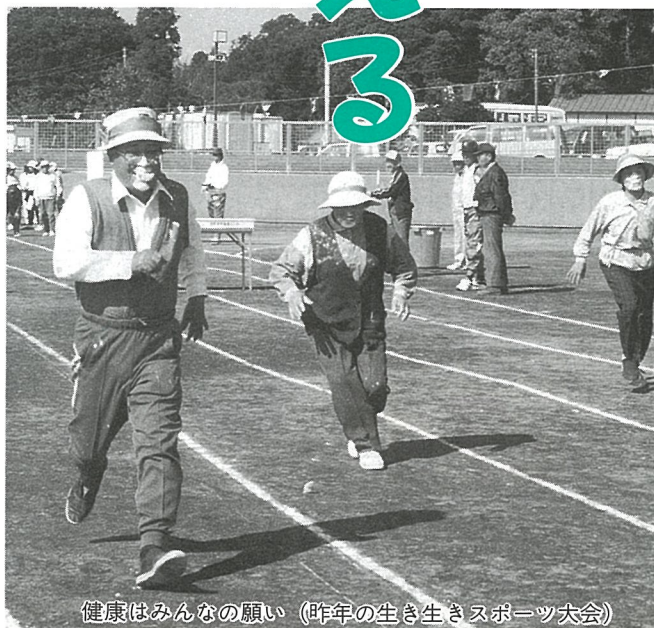


●「よく眠れない人」は、腰痛、目の疲れ等の自覚症状を訴えている人が多い。

運動



●「運動をしない」のは、25～29歳までの女性で、67.9%と特に多い。



健康はみんなの願い (昨年の生き生きスポーツ大会)