

2024年度 西里健康まちづくりアンケート（報告）

● 調査の目的

本調査は、「西里校区健康づくり委員会」が主体となって、西里校区の人々の健康に関わる、生活習慣や健康度、家族や近隣との交流等についての現状を2018年度と比較し、今後の活動に生かすことを目的として実施しました。

● 調査内容：1.基本事項 2.健康状態について 3.生活習慣などについて 4.毎日の生活について 5.地域活動について 6.たすけあいについて 7.その他(西里健康づくり委員会の活動について等):全7項目

● 対象者：西里校区在住の20歳以上の皆さん

● 実施期間：2024年9月～10月（前回：2018年10月～11月）

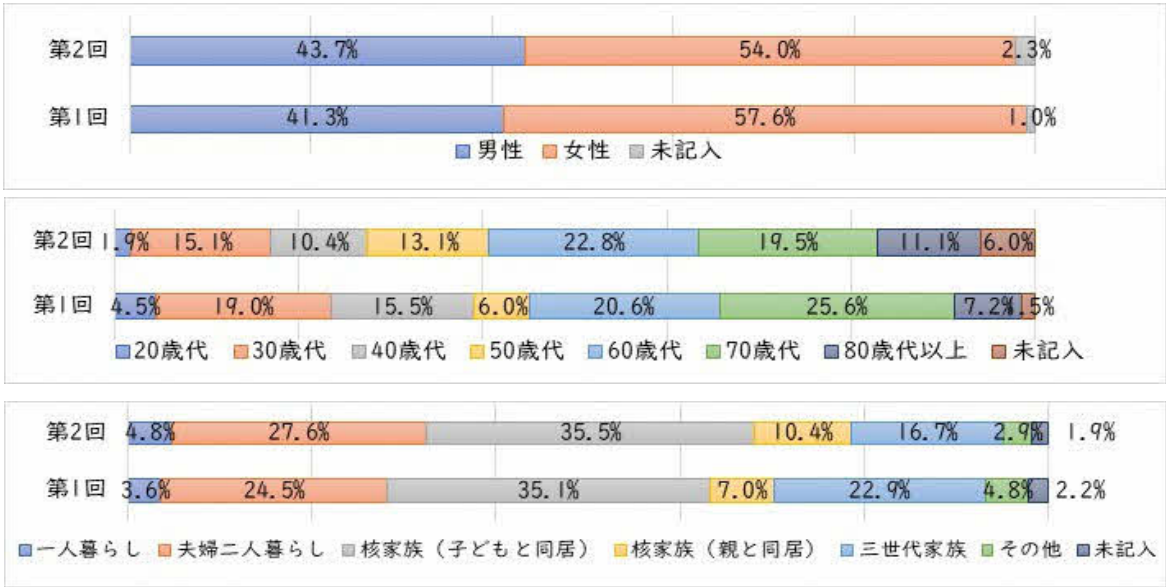
● アンケート方法：各種団体のご協力のもと、西里小学校区在住の対象者に直接配布し回収(一部Web回答)

● アンケート回収率(回収数/配布数×100)：2024年 69.3%（2018年 74.6%）

【基本事項】

回答された方々の人数・平均年齢および性別・年代・家族構成は下記のとおりです。

	数(人)*	平均年齢 (歳)	標準偏差
第2回	739	59.3	± 16.6
第1回	868	57.4	± 17.8



【参考】熊本市では、令和2年（2020年）国勢調査ⁱにおいて、「1人世帯」（一般世帯数の39.2%）が最も多く、次いで「夫婦と子世帯」（同24.8%）、「夫婦のみ世帯」（同18.9%）と続いています。近年、「単独世帯」、「ひとり親と子から成る世帯」、「夫婦のみの世帯」は、世帯数・構成比共に増加傾向にあります。

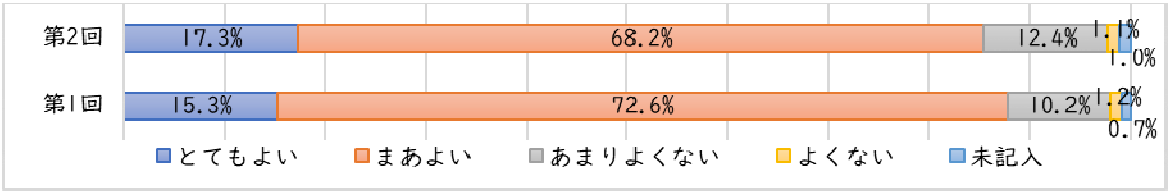


【健康状態】

健康状態については、全体では、「まあよい」と回答した人の割合が68.2%と最も高く、次いで「とてもよい」が17.3%でした。「あまりよくない」は12.4%で、「よくない」と回答は1.1%で、第1回調査と比較して、差は認めませんでした。

【性別・年代別にみた特徴】

・40歳代の「とてもよい」の割合が、19.0%から34.1%に、80歳代の「あまりよくない」の割合が



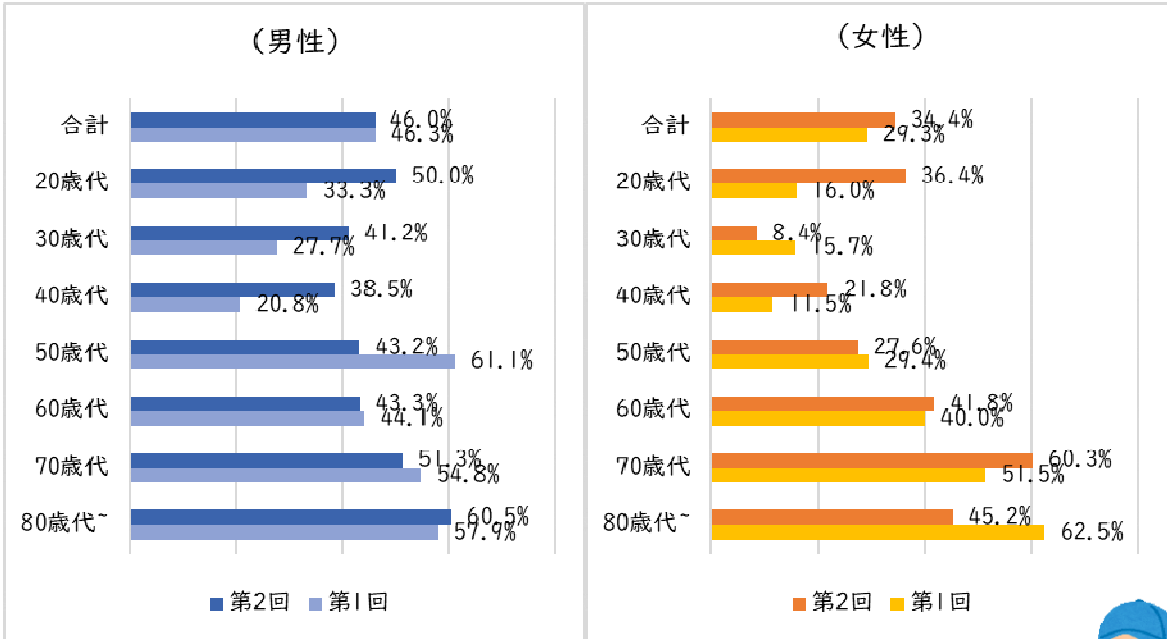
【生活習慣】

● 運動習慣

「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか」という質問について「はい」と回答した「運動習慣ありの者」は、男性46.0%、女性34.4%を占め、女性で増加を認めました。

【性別・年代別にみた特徴】

・最も「運動習慣ありの者」の割合が低いのは、男性40歳代38.5%、女性30歳代8.4%となっており、その後、年代が上昇すると共に運動習慣のある人が増加する傾向があります。



西里では、「運動習慣あり」の人の割合が高い傾向があります。スポーツ活動がさかんな校区です。



ⁱ 熊本市人口ビジョン【改訂版】令和6年（2024年）3月熊本市
https://www.city.kumamoto.jp/kiji00354557/5_54557_390175_up_P44A2J3G.pdf（参照2025-3-1）

〔生活習慣〕

●食習慣（朝食欠食あり（週3回以上「はい」）の状況）

「朝食を抜くことが週3回以上ありますか」について、「はい」15.3%、「いいえ」84.7%で、第1回調査と比較して、差は認めませんでした。

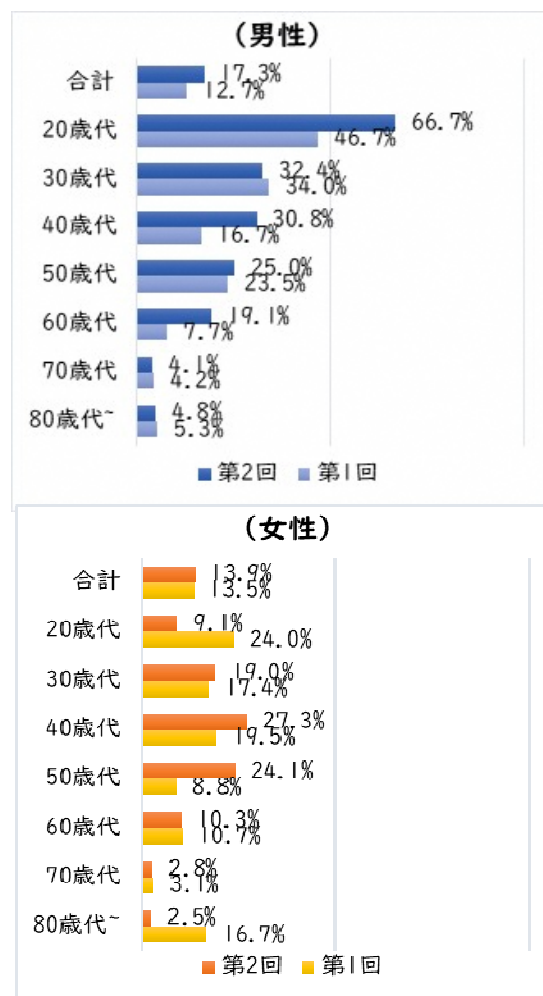
【性別・年代別にみた特徴】

・性別にみると、「はい」は、男性17.3%・女性13.9%と男性が高くなっています。

・年代別にみると、男性は20歳代66.7%、女性40歳代27.3%で「はい」が最も多く、また、第1回調査と比較し悪化を認めました。

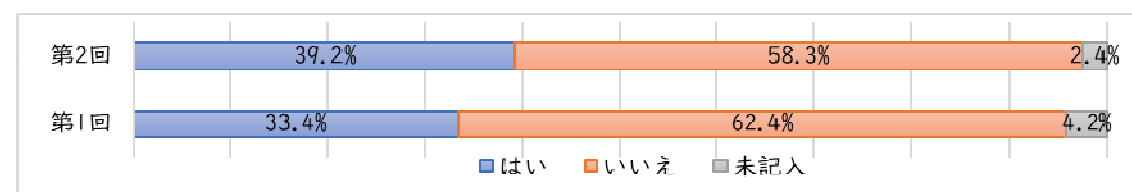
・女性40歳代・50歳代は、家事・子育て・就業・介護等で多忙であることから、朝食欠食率が高くなっている可能性があります。代謝機能が低下するこの年代における朝食欠食は、生活習慣病の発症に影響することから、改善策が必要であると思われます。

★糖尿病の発症リスクは、「毎日朝食を摂取する群」を1とした場合、「週に1～2回の朝食摂取」で1.4倍、「全く朝食を摂らない」で2.1倍であったという報告があり、糖尿病等の生活習慣病の予防のためには、毎日の朝食摂取がとても大切だとされています。



●体重増加

「20歳のときの体重から10kg以上増加していますか」について、全体では、「はい」39.2%、「いいえ」58.3%で、第1回調査と比較して「はい」の割合が5.8%増加を認めました。



【性別・年代別にみた特徴】 性別・年代別にみると、「はい」が最も多かったのは、男性30歳代55.9%、女性40歳代48.2%で、いずれも第1回調査より1割程増加を認めました。一方で、第1回調査では高い割合を占めた、男性40～50歳代では「はい」の割合が減少を認めました。

★20歳からの体重増加量が大きいほど糖尿病・高血圧の有病率が高いことや、心臓病の発症リスクが高くなることが報告されています。

あれ？増えてる？と思ったら、早めに活動・代謝に見合った、食習慣の

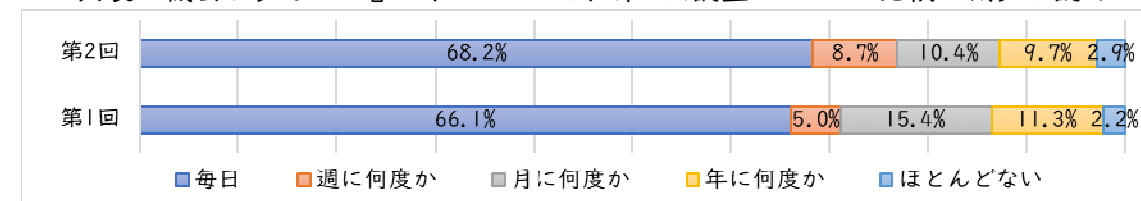


★参考資料：厚生労働省健康局：標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

〔生活習慣〕

●共食

「どなたかと食事をとにもする機会有りますか」という質問について、全体でみると、「毎日ある」が最も高く全体の68.2%でした。「月に何度かある」、「年に何度かある」、「ほとんどない」を合わせた『共食の機会が少ない人』は、23.0%で、第1回調査28.9%と比較し減少を認めました。



【性別・年代別にみた特徴】

・性別にみると、「毎日ある」の割合は男性63.1%、女性72.6%で、女性が男性より高い傾向がありました。年代別にみると、男女共に60歳代以降に「毎日ある」の割合が減少してくる傾向があります。第1回調査と比較すると、「毎日ある」の割合は、男性では増加、女性では減少を認めました。さらに詳細にみると、女性の20歳代、50歳代、80歳代で「毎日ある」割合の減少がありました。

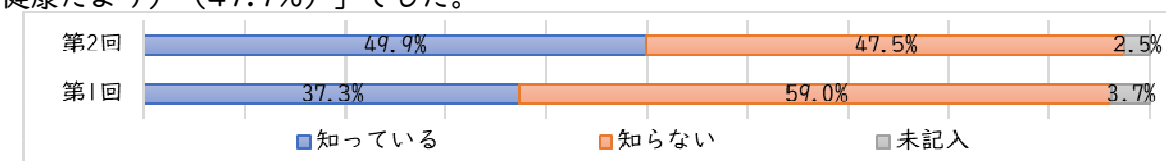


一人での食事より、誰かと一緒に食事の方が、こころとからだの栄養になります。



〔健康づくり委員会の活動の認知度〕

「西里校区自治協議会に健康まちづくりに取り組む『健康づくり委員会』が出来たことを知っていますか」について、全体で「はい」と回答した人が49.9%と5割を占め、第1回調査と比較して12.6%増加を認めました。地道な活動の積み重ねが認知度の向上につながっていることが考えられます。最も認知されている活動は、男性では「健康ウォーキング大会（53.1%）」、女性では「情報誌（広報・健康だより）（47.9%）」でした。



〔西里校区のいいところ・好きなところ・誇れるところ（自由記述）〕

西里校区のいいところなどについて記述いただいた内容を分類すると、下表のとおりになりました。

	第2回調査		第1回調査	
	20-64歳 (回答数417人中)	65歳以上 (回答数322人中)	20-64歳 (総計435人中)	65歳以上 (総計448人中)
1位	自然 95(23%)	自然 95(32%)	自然 122(28%)	自然 95(21%)
2位	人とのつながり 36(9%)	住みやすさ 26(8%)	人とのつながり 57(13%)	人とのつながり 50(11%)
3位	住みやすさ 26(6%)	人とのつながり 24(7%)	住みやすさ 46(11%)	住みやすさ 49(11%)



2024年度も西里健康まちづくりアンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。西里校区健康づくり委員会では、今後も「健康で明るい緑豊かな西里校区」を目指し、人のつながりを大事にしながら、健康まちづくりに取り組んでいきます！

（文責：西里校区健康づくり委員／熊本保健科学大学 戸渡 洋子）