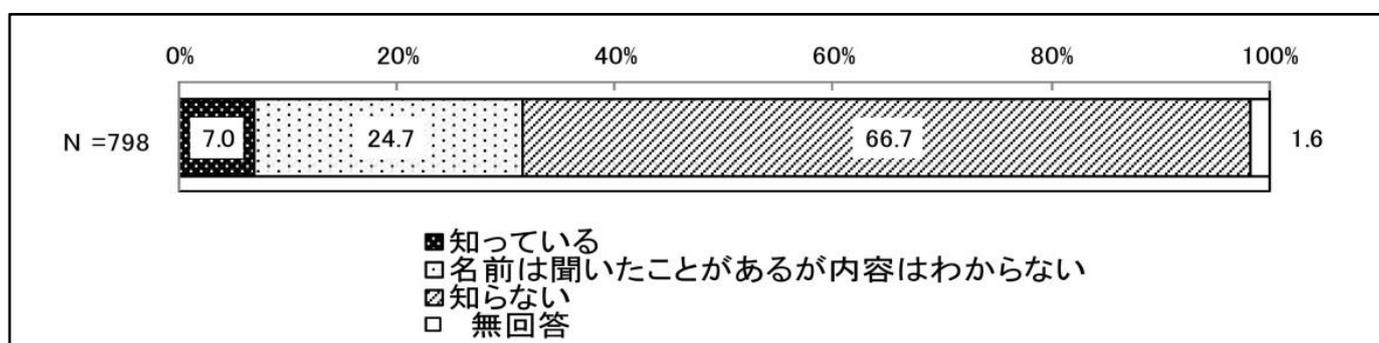


「第2次健康つやま21」アンケート調査結果について

平成25年3月に津山市健康づくり計画「第2次健康つやま21」を策定しました。策定から今年で5年目を迎え、健康づくり活動の状況を確認するために「健康基礎調査（アンケート）」を実施しました。今回は、平成28年8月～10月にかけて、市内にお住いの20歳以上の方の中から無作為に選んだ2,100人にアンケートを送付し、798人から回答をいただきました。

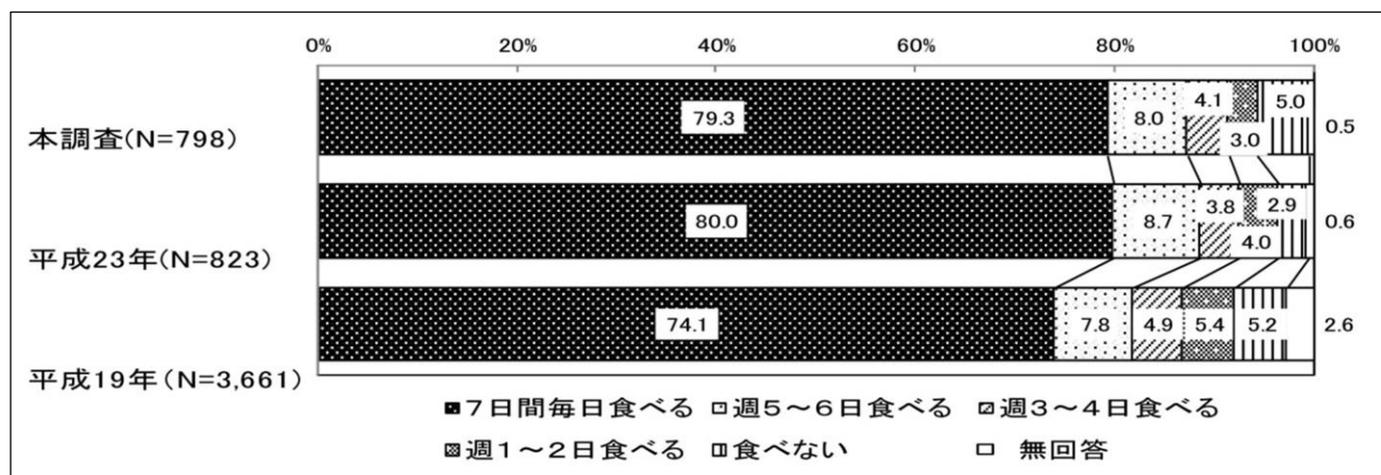
調査結果の一部を紹介します。

「第2次健康つやま21」のことを「知っている」と回答した方は7.0%で、「名前は聞いたことがあるが内容はわからない」と回答した方が24.7%となっていました。



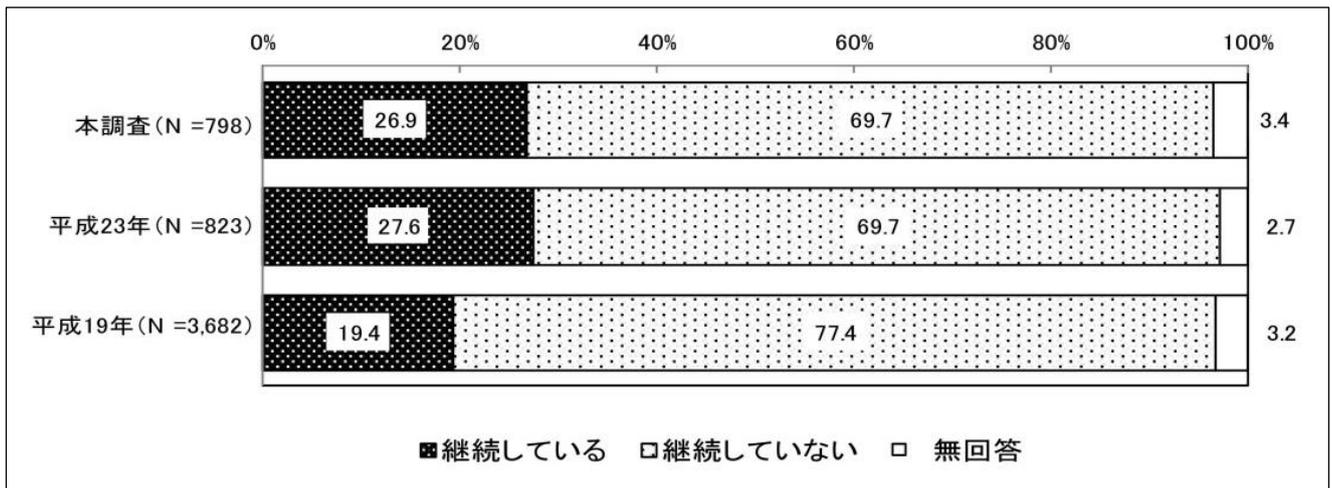
【栄養・食生活】

「朝食を7日間毎日食べる」と回答した方は79.3%で、前回調査時（平成23年）と比較すると0.7ポイント低下していました。



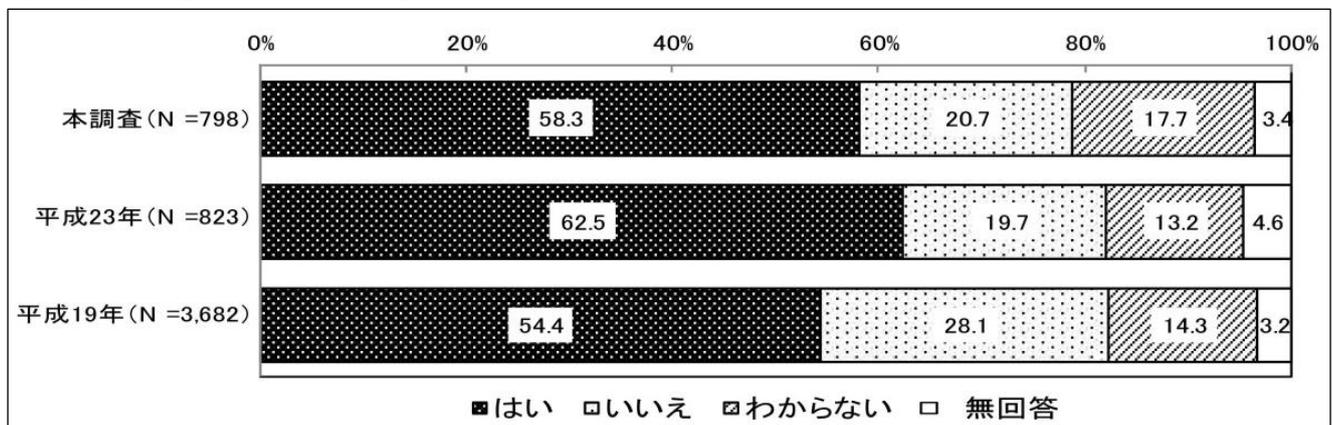
【身体活動・運動】

「運動習慣がある（1回に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している）」と回答した方は、全体で26.9%となっています。年代別にみると30歳代以上では年代が上がるほど継続している人の割合が高くなりますが、30歳代では9.4%と1割を下回っていました。

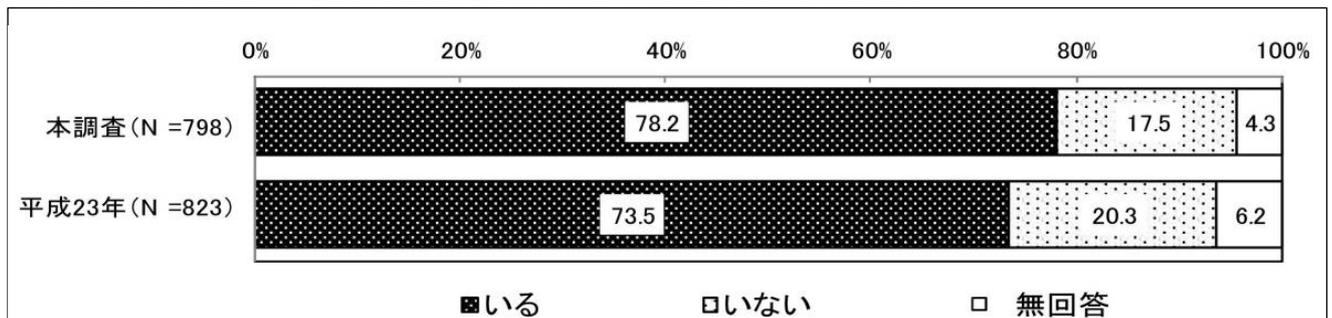


【休養・こころ】

「睡眠によって休養がとれている」と回答した方は58.3%でしたが、前回調査時と比較すると低くなっています。



「ストレスを感じた時に相談できる相手がいる」と回答した方は78.2%で、前回調査時と比較すると、相談できる相手がいる人が増加しています。



【アンケート結果より】

朝食摂取や運動習慣、睡眠やストレス、健康診断の受診について、引き続き健康づくり活動の推進が必要であることがあらためて確認できました。今後とも、「すべての市民が共に支え合い、健やかで幸せに暮らせる津山」を目指して、地域社会全体での取り組みを進めてまいりますので、皆様方のご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先：津山市健康増進課
TEL：0868-32-2069