

## 第3章

### 健康づくりに関すること

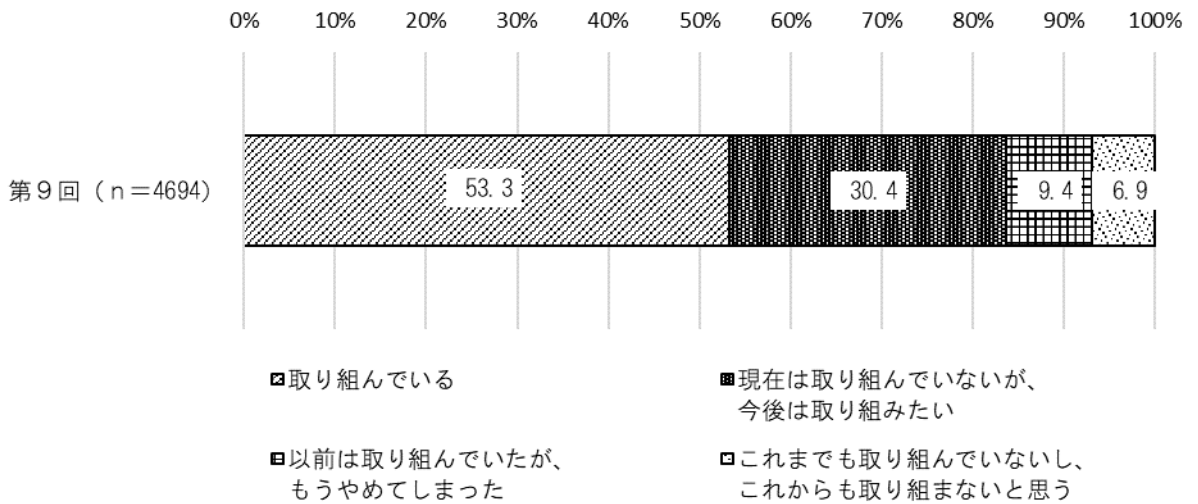
# 第1節 健康づくりに関すること

## 1 健康づくりへの取組

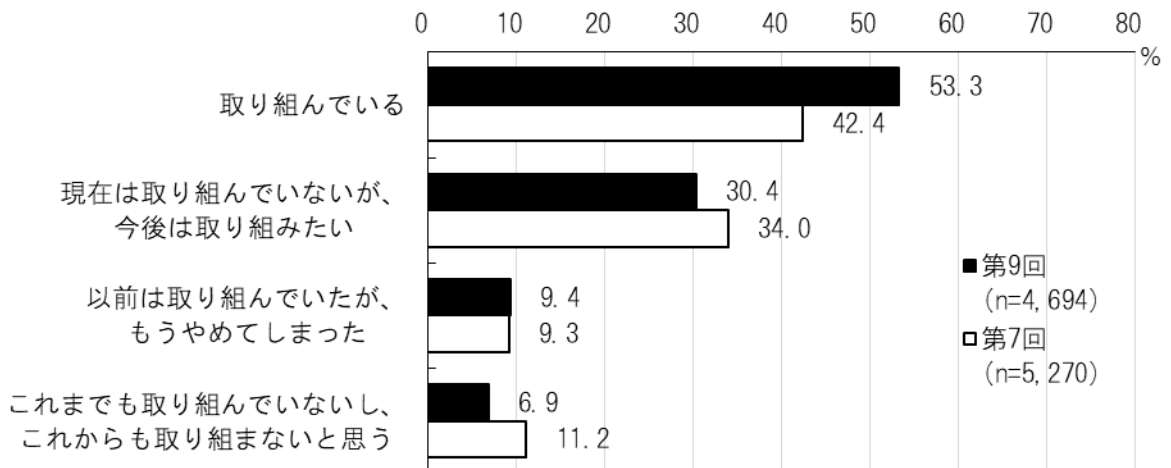
### (1) 現状と第7回調査との比較

健康づくりへの取組について「取り組んでいる」が53.3%、「現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい」が30.4%、「以前は取り組んでいたが、もうやめてしまった」が9.4%、「これまでも取り組んでいないし、これからも取り組まないと思う」が6.9%となっています(図表3-1-1)。第7回調査と比較すると、「取り組んでいる」が10.9ポイント高くなっています(図表3-1-2)。

図表 3-1-1 健康づくりへの取組



図表 3-1-2 健康づくりへの取組(第7回調査との比較)

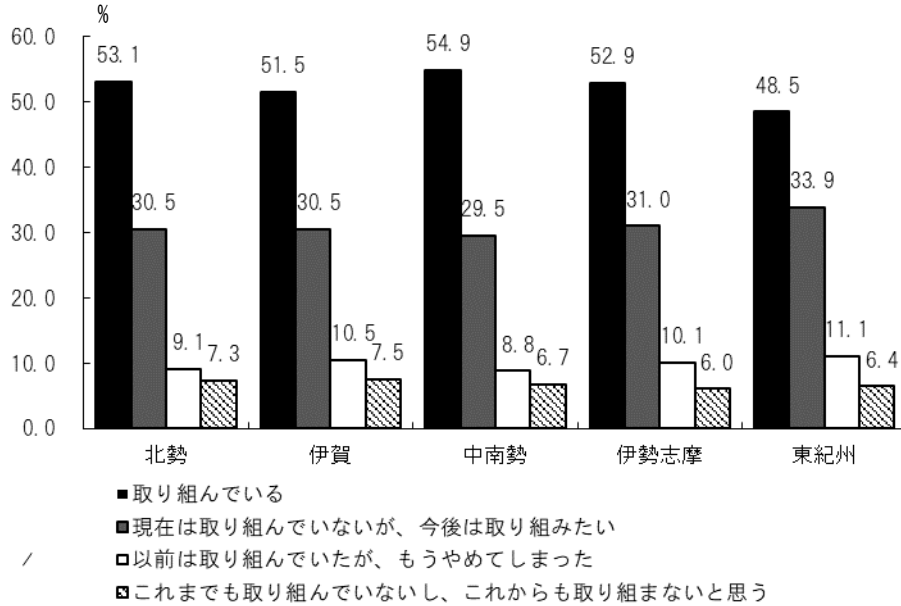


(2) 属性別

①地域別

地域別で見ると、中南勢地域で「取り組んでいる」(54.9%)が最も高く、次いで北勢地域(53.1%)の順となっています(図表 3-1-3)。

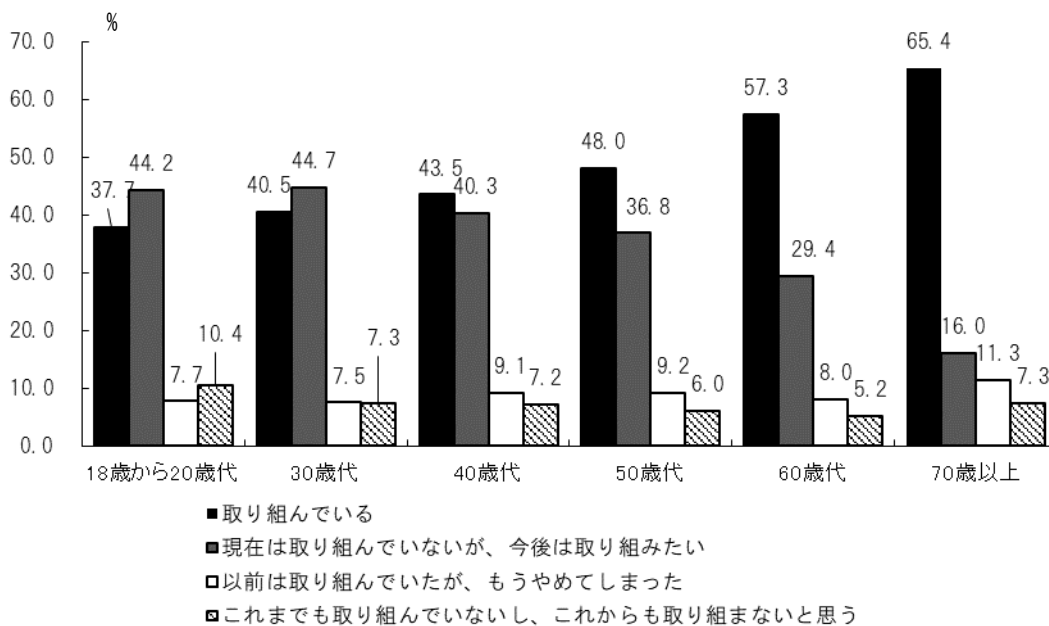
図表 3-1-3 健康づくりへの取組(地域別)



②年齢別

年齢別で見ると、70歳以上で「取り組んでいる」(65.4%)が最も高く、年齢が高くなるほど「取り組んでいる」と回答した割合が多い傾向があります(図表 3-1-4)。

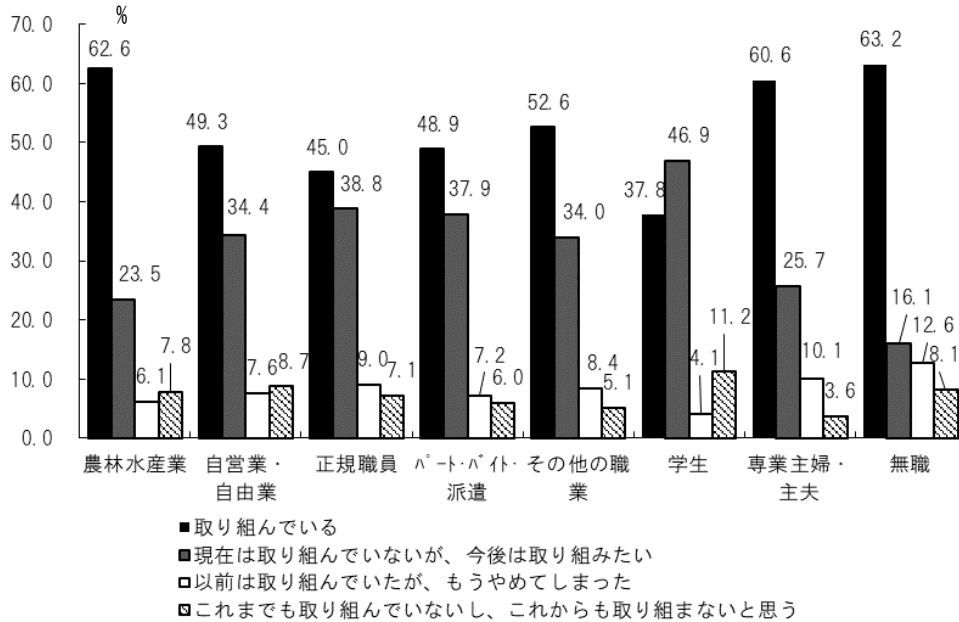
図表 3-1-4 健康づくりへの取組(年齢別)



③職業別

職業別で見ると、無職で「取り組んでいる」(63.2%)が最も高く、次いで農林水産業(62.6%)、専業主婦・主夫(60.6%)の順となっています。一方、学生(37.8%)が最も低くなっていますが、「現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい」(46.9%)では、最も高くなっています(図表3-1-5)。

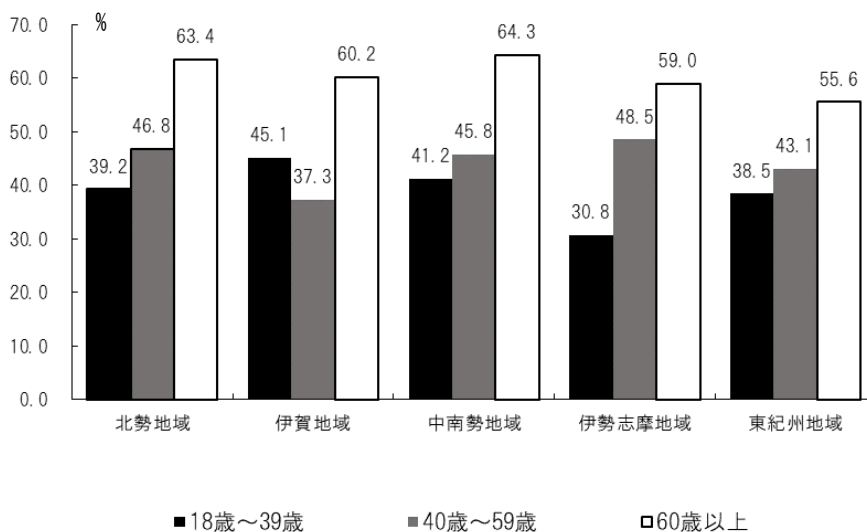
図表 3-1-5 健康づくりへの取組(職業別)



④年齢別×地域別

年齢別×地域別で見ると、どの地域でも60歳以上で「取り組んでいる」と回答した割合が、59歳以下よりも多くなっています。一方、伊賀地域を除き、18~39歳で「取り組んでいる」と回答した割合が他の年齢層よりも少なくなっています。また、伊勢志摩地域では、「取り組んでいる」と回答した18~39歳と60歳以上の年齢層の差が最も大きくなっています(図表3-1-6)。

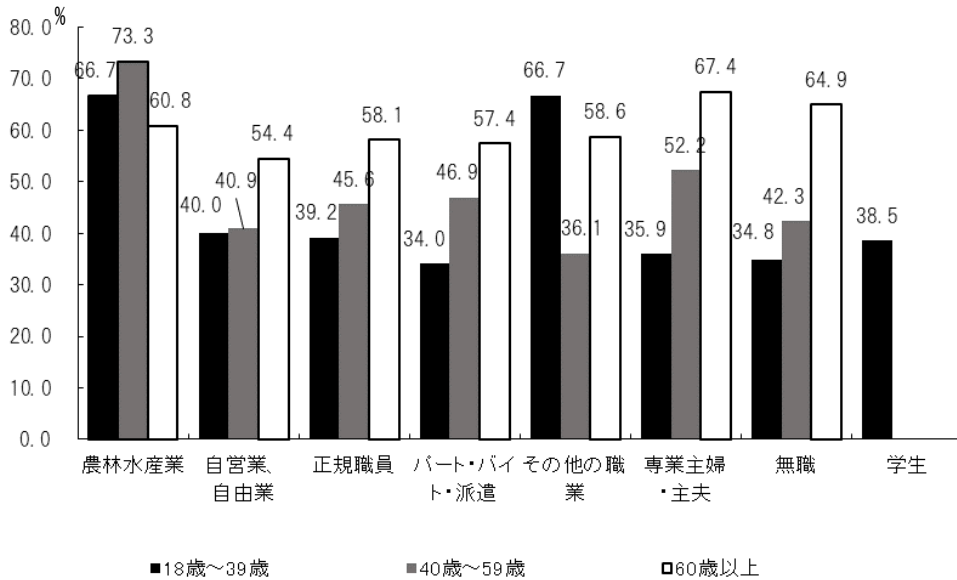
図表 3-1-6 健康づくりへの取組(年齢別×地域別)



⑤年齢別×職業別

年齢別×職業別(40歳以上の学生を除く)で見ると、農林水産業、その他の職業を除き、60歳以上で「取り組んでいる」と回答した割合が多くなっています。また、専業主婦・主夫では、「取り組んでいる」と回答した18~39歳と60歳以上の年齢層の差が最も大きく、農林水産業でその差が最も小さくなっています(図表3-1-7)。

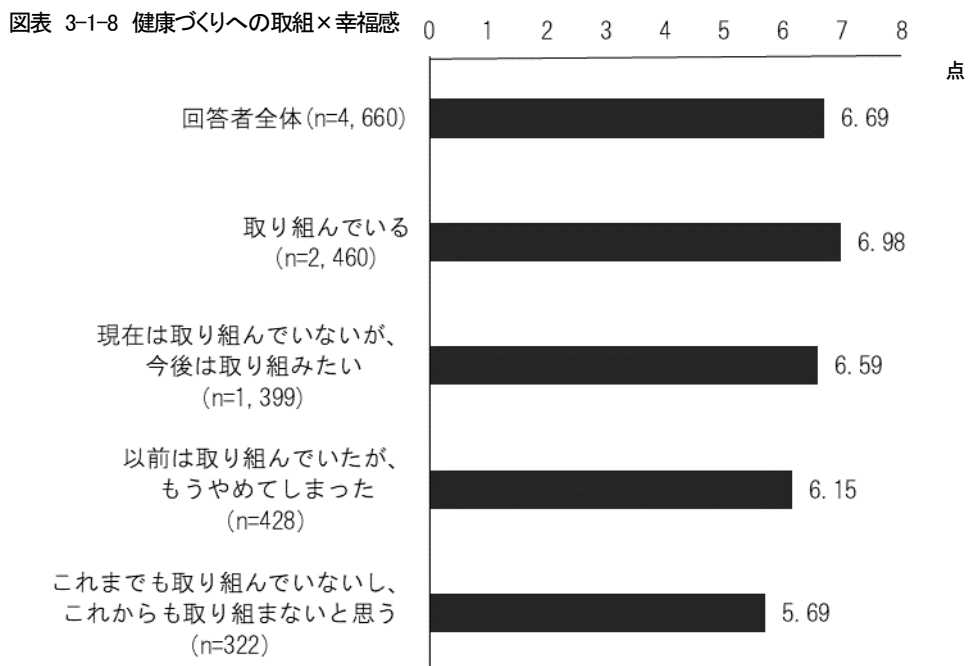
図表 3-1-7 健康づくりへの取組(年齢別×職業別)



(備考)サンプル数が10未満の一部職業は、掲載を省略しています。

(3) 健康づくりへの取組×幸福感

健康づくりへの取組×幸福感で見ると、「取り組んでいる」と回答した人ほど幸福感が高くなっています(図表3-1-8)。



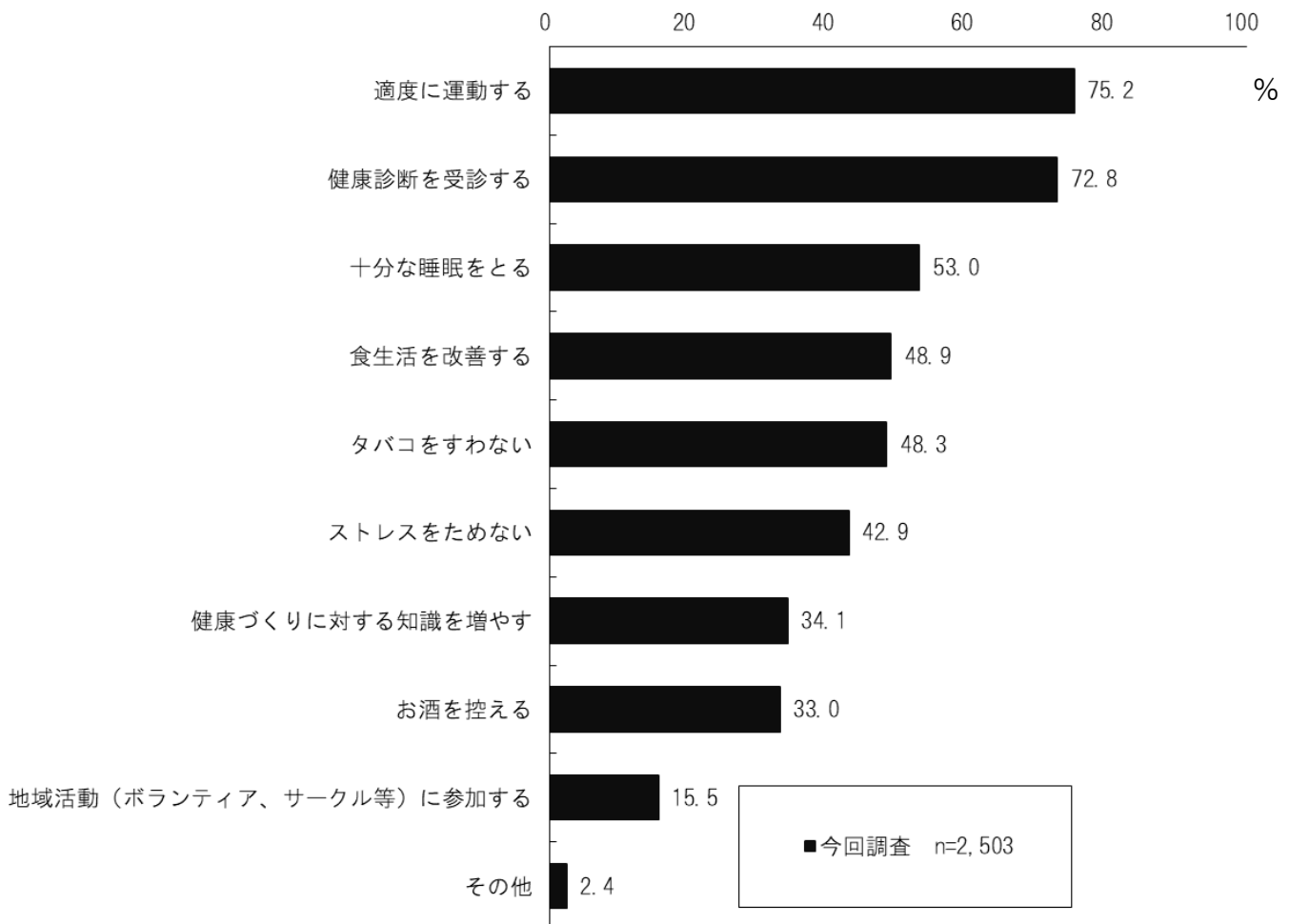
## 第2節 健康づくりの取組内容と取組結果

### 1 健康づくりの取組内容

#### (1) 健康づくりの取組内容

健康づくりに取り組んでいる人に、どのような健康づくりに取り組んでいるのかを質問したところ、「適度に運動する」(75.2%)が最も高く、次いで「健康診断を受診する」(72.8%)、「十分な睡眠をとる」(53.0%)の順となっています(図表 3-2-1)。

図表 3-2-1 健康づくりの取組内容(複数回答)

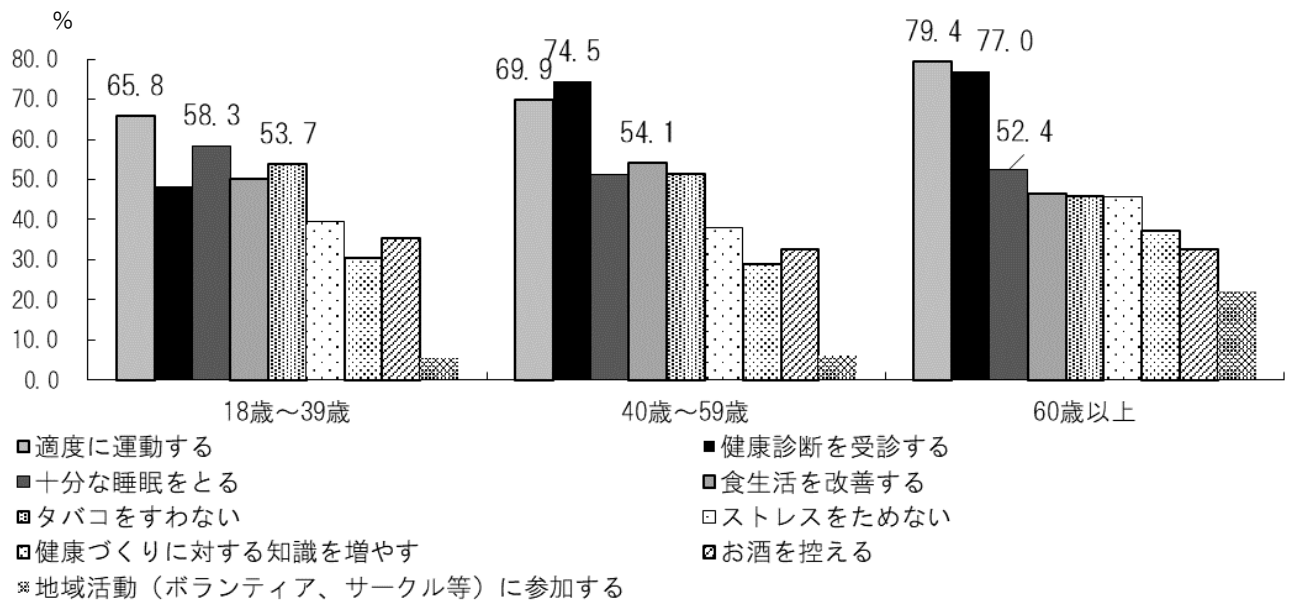


(2) 年齢別の健康づくりの取組内容について

健康づくりの取組内容を年齢別(18～39歳、40～59歳、60歳以上)で見ると、18～39歳は、「適度に運動する」(65.8%)が最も高く、次いで「十分な睡眠をとる」(58.3%)、「タバコをすわない」(53.7%)の順となっています。40～59歳は、「健康診断を受診する」(74.5%)が最も高く、次いで「適度に運動する」(69.9%)、「食生活を改善する」(54.1%)の順となっています。60歳以上は、「適度に運動する」(79.4%)が最も高く、次いで「健康診断を受診する」(77.0%)、「十分な睡眠をとる」(52.4%)の順となっています。

いずれの年代も「適度に運動する」が上位に入っていますが、18～39歳では、「健康診断を受診する」が上位に入っていませんでした(図表 3-2-2)。

図表 3-2-2 健康づくりの取組内容(年齢3分類)

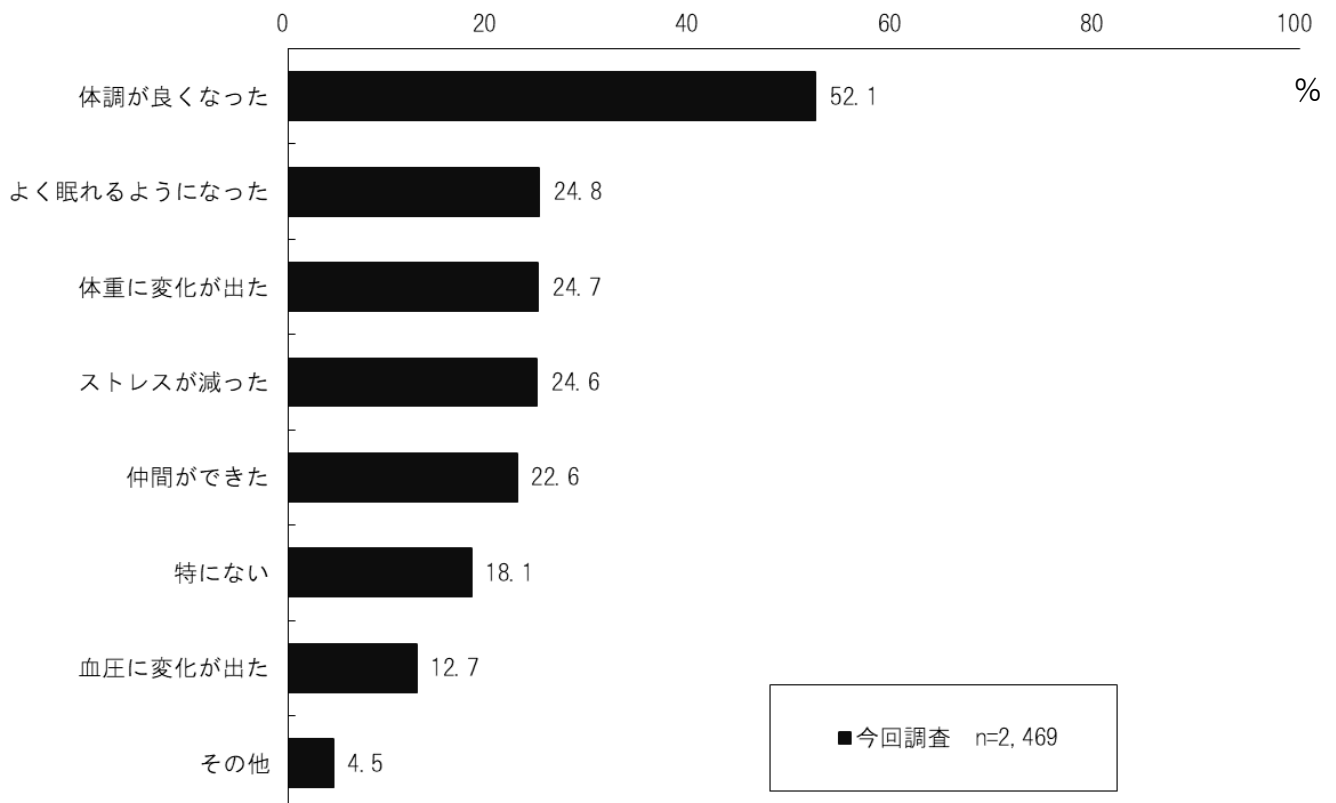


## 2 健康づくりに取り組んだ結果

### (1) 健康づくりに取り組んだ結果

健康づくりに取り組んでいる人に、健康づくりに取り組んだ結果、どのようになったかを質問したところ、「体調が良くなった」(52.1%)の割合が最も高く、次いで「よく眠れるようになった」(24.8%)、「体重に変化が出た」(24.7%)の順となっています(図表 3-2-3)。

図表 3-2-3 健康づくりに取り組んだ結果(複数回答)





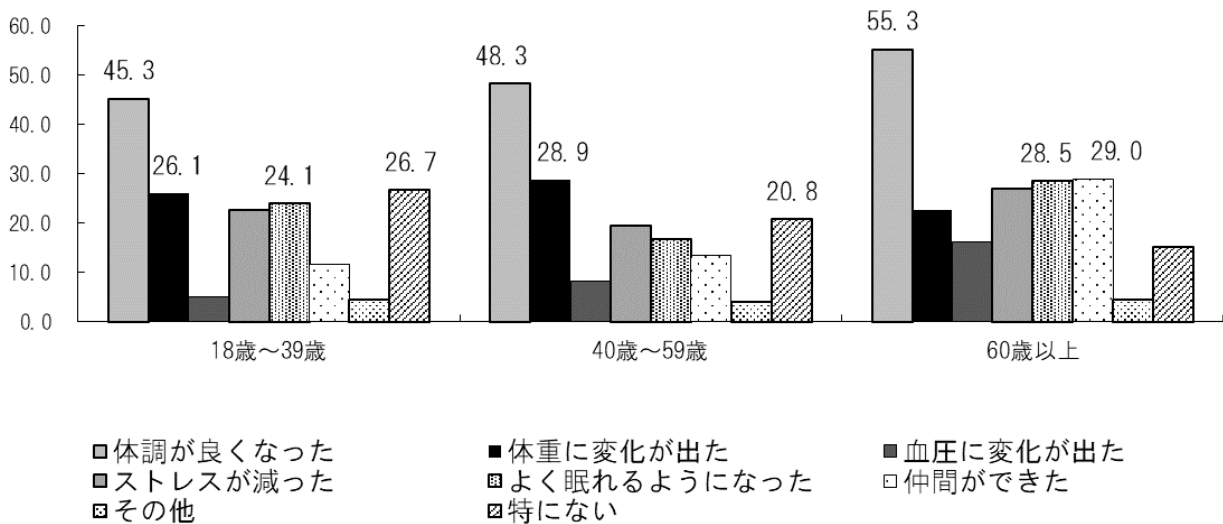
(2) 年齢別の健康づくりに取り組んだ結果

健康づくりに取り組んだ結果を年齢別(18~39歳、40~59歳、60歳以上)で見ると、結果が得られた人では18~39歳は、「体調が良くなった」(45.3%)が最も高く、次いで「体重に変化が出た」(26.1%)、「よく眠れるようになった」(24.1%)の順となっています。

40~59歳は、上位2つが「体調が良くなった」(48.3%)、「体重に変化が出た」(28.9%)で「特にない」を除き、18~39歳と同じ結果になっています。

60歳以上は、「体調が良くなった」(55.3%)が最も高く、次いで「仲間ができた」(29.0%)、「よく眠れるようになった」(28.5%)の順となっています(図表3-2-4)。

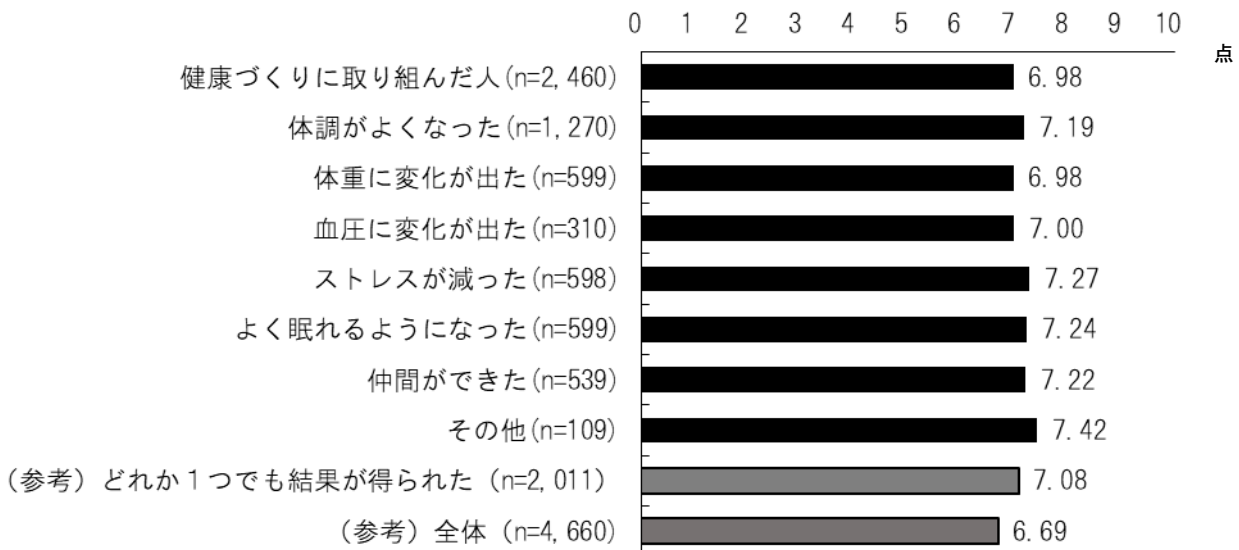
図表 3-2-4 健康づくりに取り組んだ結果(年齢3分類)



(3) 健康づくりに取り組んだ結果×幸福感

健康づくりに取り組んだ人と健康づくりに取り組んで結果が得られた人の幸福感を見ると、健康づくりに取り組んで、結果が得られた人は、健康づくりに取り組んだ人よりも幸福感が高い傾向があることがわかりました(図表3-2-5)。

図表 3-2-5 健康づくりに取り組んだ人と健康づくりに取り組んで結果が得られた人の幸福感



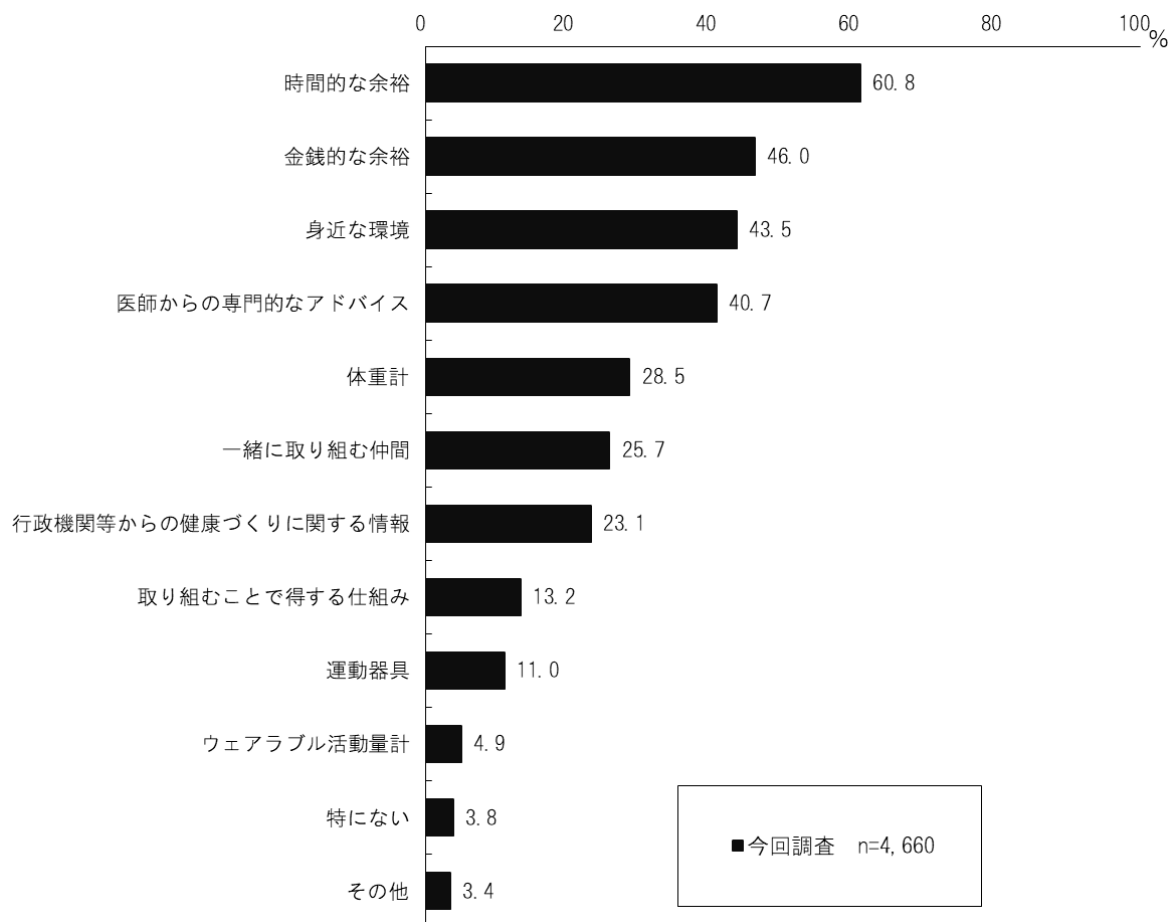
## 第3節 健康づくりへの取組に欠かせないもの

### 1 健康づくりへの取組に欠かせないもの

#### (1) 健康づくりへの取組に欠かせないものの状況

健康づくりへの取組に欠かせないものについて質問したところ、「時間的な余裕」(60.8%)が最も高く、次いで「金銭的な余裕」(46.0%)、「身近な環境」(43.5%)の順となっています(図表3-3-1)。

図表 3-3-1 健康づくりへの取組に欠かせないもの(複数回答)

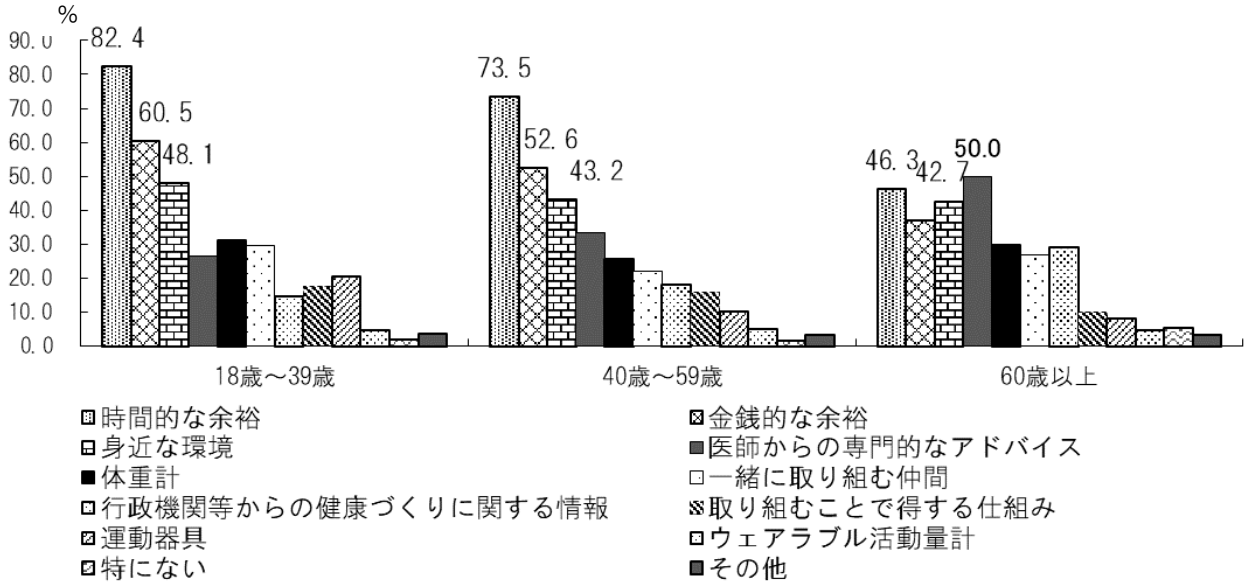


2 属性別の健康づくりへの取組に欠かせないもの

(1) 年齢別（年齢3分類）

健康づくりへの取組に欠かせないものを年齢別(18～39歳、40～59歳、60歳以上)で見ると、18～39歳と40～59歳は、「時間的な余裕」が最も高く、次いで「金銭的な余裕」、「身近な環境」が高くなっています。60歳以上は、「医師からの専門的なアドバイス」(50.0%)が最も高く、次いで「時間的な余裕」(46.3%)、「身近な環境」(42.7%)の順となっています(図表 3-3-2)。

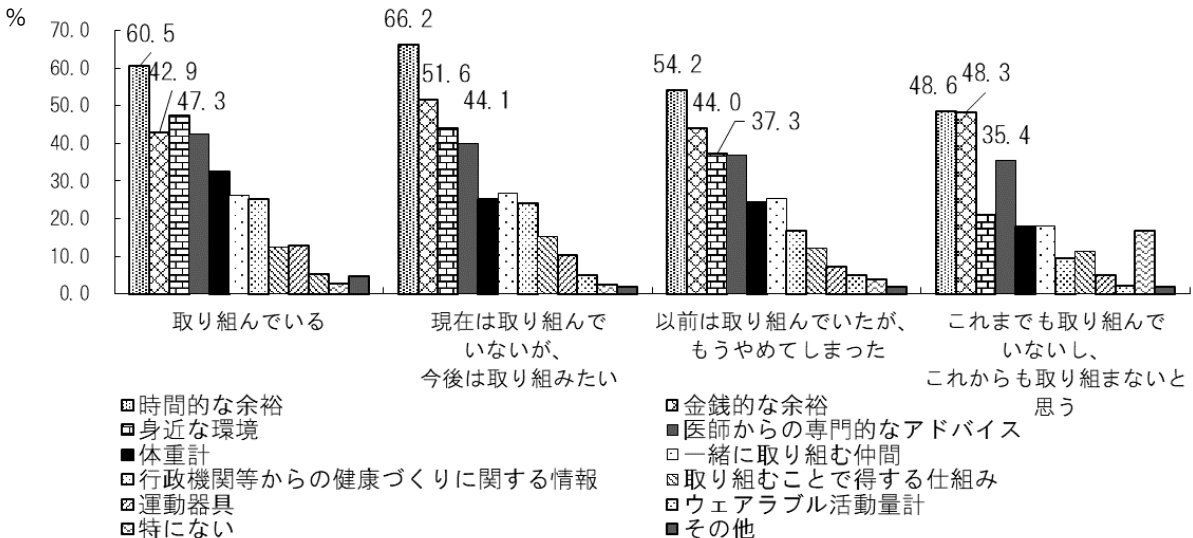
図表 3-3-2 健康づくりへの取組に欠かせないもの(年齢3分類)



(2) 取組別

健康づくりへの取組に欠かせないものを健康づくりへの取組別で見ると、「取り組んでいる」、「現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい」、「以前は取り組んでいたが、もうやめてしまった」と回答した人は、「時間的な余裕」、「金銭的な余裕」、「身近な環境」が順は異なるものの上位3項目を占めています。一方、「これまでも取り組んでいないし、これからも取り組まないと思う」と回答した人は、「時間的な余裕」(48.6%)が最も高く、次いで「金銭的な余裕」(48.3%)、「医師からのアドバイス」(35.4%)の順となっています(図表 3-3-3)。

図表 3-3-3 健康づくりへの取組に欠かせないもの×健康づくりへの取組



## ■健康づくりへの取組等から見える政策の示唆

健康づくりへの取組を見ると、50%を超える人が、何らかの健康づくりに取り組んでおり、第7回調査から10ポイント以上増えました。

健康づくりに「取り組んでいる」人の幸福感は、回答者全員のそれと比べて高い傾向があることがわかりました。

また、健康づくりに取り組んだ結果、18～39歳、40～59歳では「体調が良くなった」、「体重に変化が出た」と回答した割合が上位を占め、60歳以上の層も「体調が良くなった」が高い一方で、「仲間ができた」が高い傾向にあり、健康づくりの取組は、体調の変化だけでなく、取組を通じた仲間づくりにつながるという副次的な効果も見られました。

健康づくりに取り組んで何らかの結果を得られた人の幸福感は、取り組んだ人全員のそれよりも高くなることから、結果が得られるとさらに幸福感を高めることが推察されます。

県民の皆さんが「時間的な余裕」、「金銭的な余裕」、「身近な環境」、「医師からの専門的なアドバイス」を得られるようにサポートすることで、健康づくりの取組により多くの人が参加できるようになることが示唆されます。

県では、「三重とこわか健康マイレージ事業」の周知や企業や市町と連携した県民の主体的な健康づくりを推進し、「三重とこわか県民健康会議」を通じて、社会全体で健康づくりに継続して取り組む機運の醸成を図っていきます。