

図1 職業別労働時間

	30	50	80
農 業	6時間未満 35.4	6～8時間 38.2	8時間以上 26.4
畜 産	11.8	41.1	47.1
自営業	19.6	37.7	42.7
勤め人	4.9	68.3	26.8
その他		87.6	6.2 6.2

(対象地区)

このアンケートには、みなさんの生活、健康状況を知り、今後の光町保健行政を推進するため、みなさまから御協力頂き実施したものです。

地域の実状を知るため、町内から十三地区を抽出し、一般健康診査(住民検診)時に配付して40歳以上の方に回答していただきました。

二人に一人は医者通い(60歳以上) 健康アンケート結果まとめ

対象数は、二、八五二人、回答数九四二人で、回答率は全体で33.0%でした。

生活面

(労働時間) 図1参照
畜産、自営業では「8時間以上」の労働が多く、農業では「6～8時間」の労働時間が多かったようです。勤め人でも、26.8%の人が「8時間以上」の仕事をしているようです。

(休日のとり方)

図2参照
勤め人をのぞいて、「決まっていないが時々とる」が、圧倒的に多かったです。

労働時間、休日のとり方をあわせて考えると、畜産、自営業農業では、労働時間が長く、休日が少ないというのが現状のようです。体を十分休めるように心がけましょう。

(睡眠時間) 図3参照

職業に関係なく、「6～8時間」は平均してとっているようです。

図2 職業別休日のとり方

	50	100%
農 業	7.0 決まっていないが時々とる 76.6	16.4
畜 産	5.9	58.8 35.3
自営業	29.8	59.7 10.5
勤め人	毎週1回定期的にとる 69.8	23.3 6.9
その他	15.6	68.8 15.6

特別な時以外とはとらない

図3 職業別睡眠時間

	50	100%
農 業	0.6	6～8時間 63.0 8時間以上 36.4
畜 産	10.5	63.2 26.3
自営業	3.7	79.3 17.0
勤め人	2.7	83.8 13.5
その他	0.4	62.4 37.2

5時間未満

健康面

(運動)

成人病と運動不足の関係がよく言われていますが、「運動をとりいれていますか。」の質問に対して、80.5%の人が「とりいれていない」という回答がでていました。また、どの年齢層も「とりいれていない」という回答がでていました。少しでも体を動かす努力を、いつも使わない筋肉を動かすようにしましょう。

自分の血圧を知っていますか

図4参照

40才代の若い層に、「知らない」という回答が19.5%と、全体より多くみられました。若い層があまり検診を受けていないことの裏づけにもなります。

光町でも、若い人の高血圧者が増加しています。若い時から検診を受ける習慣をつけることも必要だと思います。

自分の血圧が、「普通」だと思っている人は、約半数いました。しかし「普通」「低い」と思っている人の中にも、実際に血圧を測ってみると、高かった人が、一〇三人もいました。

血圧は、精神面、測定場所、温度差などによって、上ることがあります。いつも「普通」とはかぎりませんので、年に一度は

必ず検診を受け、自分の体をチェックしましょう。

図4 自分の血圧値を知っていますか

	50	100
40～49才	知らない 19.5	普通 54.6 高い 12.3 低い 13.6
50～59才	7.9	55.4 27.5 9.2
60～69才	5.0	55.7 29.4 9.9
70才以上	7.2	55.3 28.3 9.2
全 体	9.0	55.3 25.4 10.3

