

まとめ

現在、日本人の平均寿命は男性で 80.98 年、女性 87.14 年と世界一です。しかし、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間を示す「健康寿命」は、男性で 72.14 年、女性 74.79 年で、「平均寿命」と大きく差があります。そこで、その差をなくし、「健康寿命」を伸ばすためには、どのようにすればよいか、又、健康に関係の深い「食生活」について、松山市民 20 歳代、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳以上各 100 人、合計 500 人を対象に意識調査を行いました。

問 1. 「健康寿命という言葉を知っていますか」と尋ねると、言葉も意味も知っている人と答えた人が、全体の 61.6% で過半数を超えています。年代別では、20、30 歳代が言葉も意味も知っている人と答えた人が半数以下だったことに反し、60 歳以上は、88.0% の人が知っている人と答え、年齢が上がるほど周知されていることがわかりました。

問 2. 「あなたは、今、健康だと思いますか」と尋ねると、全体で 86.4% の人が非常に健康、健康な方だと思うと答え、どの年代も 80% 以上の人が非常に健康、健康な方だと思うと答えています。

問 3. 「健康であるかどうか判断するのに重視したことはどのようなことですか」と尋ねると、全体で、病気がないこと 36.6%、おいしく食べることができる 27.4%、ぐっすり眠れること 14.3%、幸せと感ずること 6.7%、不安や悩みがないこと 6.1%、生きがいを感じることに 4.7%、人間関係が上手くいくこと 2.0%、仕事が上手くいくこと 1.8% と回答がありました。健康とは病気がないこと以外に多くのことがらが健康の判断になっていることがわかりました。また、食生活（おいしく食べる）を重要視している人が多く、年代別でも高い比率にある傾向となっています。

問 4. 「朝食を食べていますか」と尋ねると、ほとんど毎日食べていると答えた人は全体で 79.4% で、年代が上がるごとに多くの方が朝食を食べていることがわかりました。特に、60 歳以上の方は、毎日食べる 95.0% で、食べないと答えた人はいませんでした。20 歳代は、毎日食べる人は 61.0% で、時々食べる、ほとんど食べないと答えた人は 39.0% でした。

問 5. 毎日食べると答えた人に「朝食を毎日食べるとよいことがありますか」と尋ねると、生活のリズムがとれる 46.4%、体調がよい 19.4%、朝排便がある 10.6%、家族とのコミュニケーションがとれる 3.3%、疲れにくい 3.1%、という回答があり、年代別でも同じような傾向でした。

問6.「健康のために食生活に気をつけていますか」と尋ねると、全体で79.2%の人が気をつけていると答えており、食生活を重要視していることが分かりました。年代別では、年代が上がるほど、食生活に気をつけている傾向にあります。

問7.「食生活で具体的に気をつけていることは何ですか」と尋ねると、全体で、3食規則正しく食べている27.3%、栄養のバランスを考えていろいろな食品をとる21.7%、塩分を控える8.1%、腹八分目を心がける8.0%、油分をとりすぎないようにしている7.7%、間食や夜食はとらない7.3%、よくかんで食べる7.0%、外食をしすぎない6.2%、サプリメント等で栄養補給している5.7%という回答でした。年代別にみると、規則正しく食べると、栄養のバランスよく食べるという回答がどの年代も多い結果となりましたが、20歳代、30歳代、40歳代では、次に油分をとりすぎない、間食や夜食をとらないという回答が多く、60歳以上の人は、よくかんで食べることに気をつけているという回答が多くありました。

問8.「健康寿命」と「食生活」について、ご意見を伺うと、たくさんの回答をいただきました。

健康についてどの年代も関心の高いことがわかりました。近年、健康について様々な分野で情報発信されています。また、高齢化が進み、老後に不安を感じている人はすべての年代に多くいます。そこで、「健康寿命」を伸ばすためには、継続して生活習慣病の予防と適度な運動、そして、「食生活」に気をつけることが大切だと思います。多くの方が、それらの重要性を認知されているが、さらに具体的な方法を考え、日々、実践することが大切だと思います。