

こころの健康と日常生活に関するアンケート調査

結果報告 第2回

町の65歳以上の方々を対象に実施しました「こころの健康と日常生活に関するアンケート調査」では、こころの健康状態を把握するとともに、それに関連する生活習慣についてもお聞きしました。

今回は、それぞれの項目の結果をご報告いたします。

食生活(図1)

朝・昼・夜ごはんを規則正しくとっていることがわかりました。町のアンケートにおいても、食事のパラソスや食習慣が良好です。生きいきと元気で日常生活を過ごすためには、毎日の規則正しい食事が欠かせません。

今、規則正しい食生活を送っているという方は、今の食生活を継続していきましよう。また、食生活が不規則と感じておられる方は、

改善できるところから見直していきましょう。

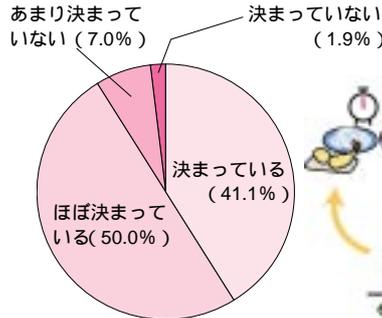


図1 食事の規則性

ストレスのある出来事(図2)

最近1年間にストレスを経験したことがある人は、男女共こころの健康度が低くなる傾向が見られます。

20項目中11項目以上該当する人のうち、男性で87.5%、女性で85.7%の人に、こころの元気がありませんでした。特に女性では、半

数が「とても元気がない」状態でした。

ストレスのある出来事が重なってこころへの負担が大きくなる前に、誰かに相談するなどストレスを軽くする工夫が必要です。

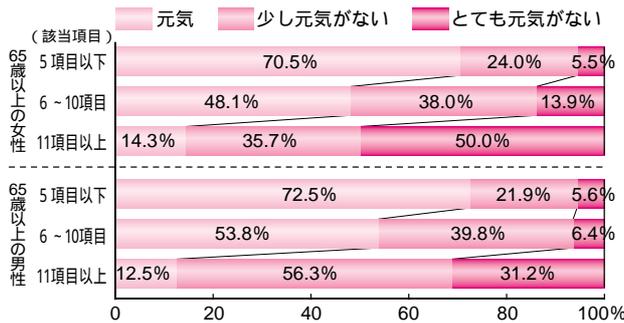


図2 経験した出来事の項目数別こころの健康

転倒しない自信(図3)

「日頃の活動を転ばないでできる自信」を、15項目の活動についてそれぞれ10点満点でつけていただきました。

男女別の平均得点では、男性の方が女性より高くなっていました。さすがに、男性の方は足腰に自信があるということでしょうが、でも自信を持ちすぎは禁物です。

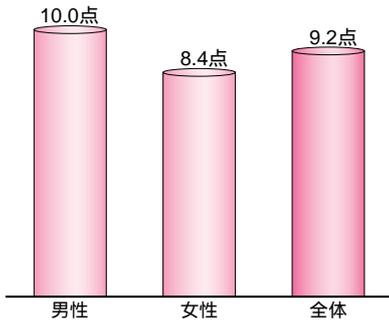


図3 日常の活動を転ばないでできる自信は?

日常の活動(図4)

庭仕事や畑仕事、運動で体を動かし、家族や友人との交流を活発にされている方が多いようです。また、通院している方も多く、健

康への心配や関心の高さが伺えます。一方、娯楽や趣味などで活動している方は少ない傾向でした。生きがいにもつながるこうした活動を継続できるように、からだの健康とともにこころの健康管理も重要ですね。

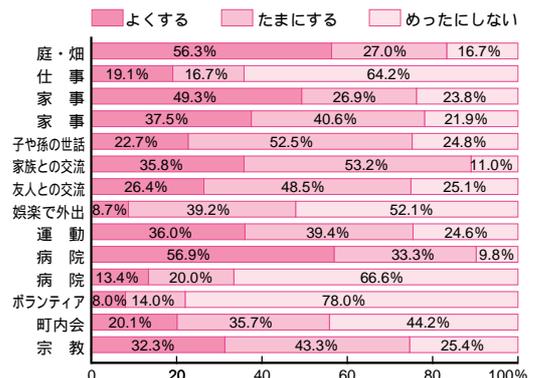


図4 日常の活動と頻度

南富良野町
在宅介護支援センター
☎ 39-7022・FAX 39-7124

北海道大学大学院
医学研究科老年保健医学分野
札幌市北区北15条西7丁目
☎ 011-706-5051
FAX 011-706-7374