

令和 6 年度佐久市保健補導員会健康アンケート調査 「骨の健康に関する実態調査」 結果報告

1 アンケート調査目的

国民生活基礎調査によると、要介護者の介護が必要となった原因は、「認知症」、「脳血管疾患（脳卒中）」、「骨折・転倒」の順に多く、骨折することで、その後の生活の質に大きな影響を与えることが分かっています。

骨折に至る主な原因は、筋力低下による転倒や骨粗しょう症であり、近年この骨粗しょう症は、高血圧や高血糖などの生活習慣病と密接な関わりがあると言われています。佐久市では、骨折や筋骨格系疾患で医療にかかる人が県と比較して多く、男女とも 5 0 代から増加傾向にあります。

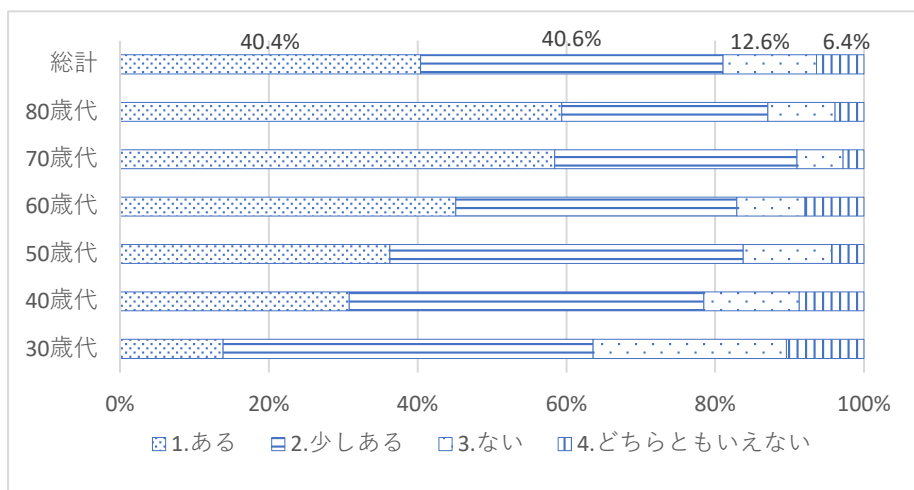
そこで、「骨の健康に関する実態調査」を行い、市民の「骨への関心」や、「生活習慣」を把握することで、今後の保健補導員活動の参考にしていきます。

2 調査方法

- (1) 調査地区 佐久市内全域
- (2) 調査期間 令和 6 年 5 月 1 3 日～令和 6 年 7 月 3 1 日
- (3) 調査対象者 佐久市民で 3 0 歳代～ 8 0 歳代までの男女 1 0 0 名ずつ 合計 1, 2 0 0 名
- (4) 回収結果 有効回答者数 1, 0 0 4 名 回答率 8 3. 7 %

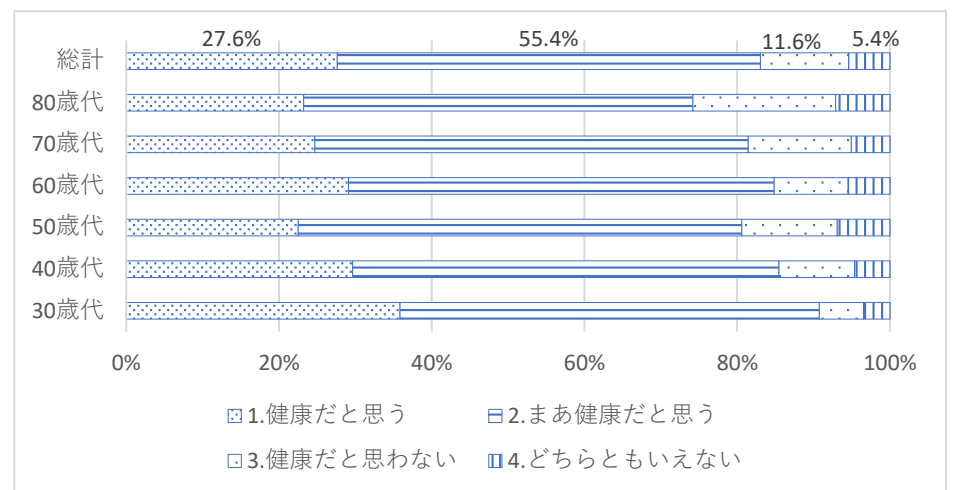
3 結果

問 1：骨の健康についてどの程度関心がありますか。



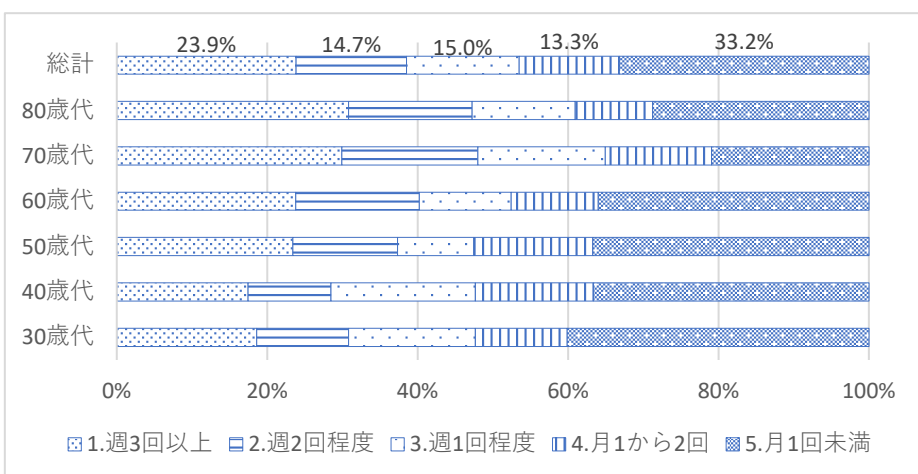
- ・関心が「ある」「少しある」を合わせて、81%が骨の健康について関心があった。
- ・年代別では70歳代・80歳代の順で多く、30歳代が最も少なかった。

問 2：ご自身の骨は健康だと思いますか。



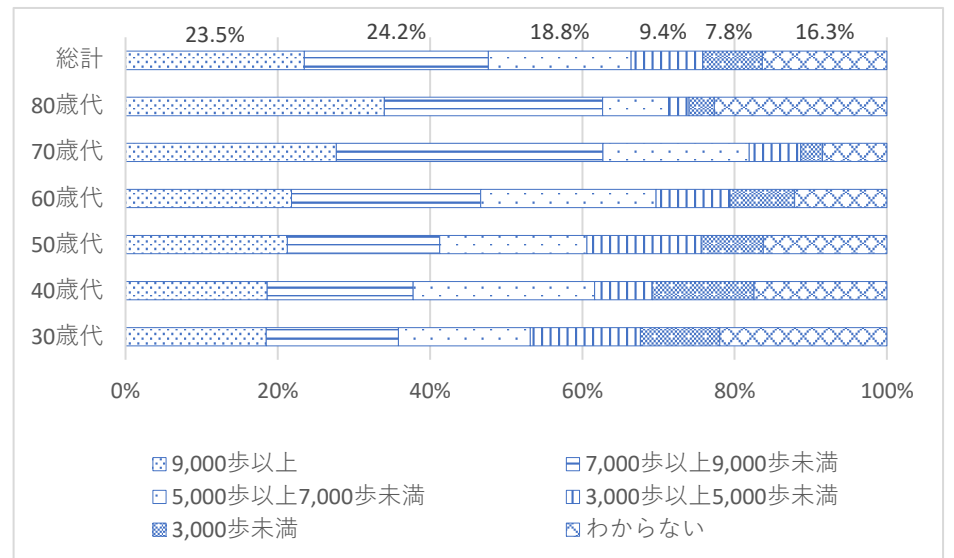
- ・「健康だと思う」「まあ健康だと思う」を合わせて、83%が自分の骨は健康だと思っていた。
- ・年代別では、30歳代・40歳代の順で多く、80歳代が最も少なかった。

問 8：現在の運動頻度はどのくらいですか。



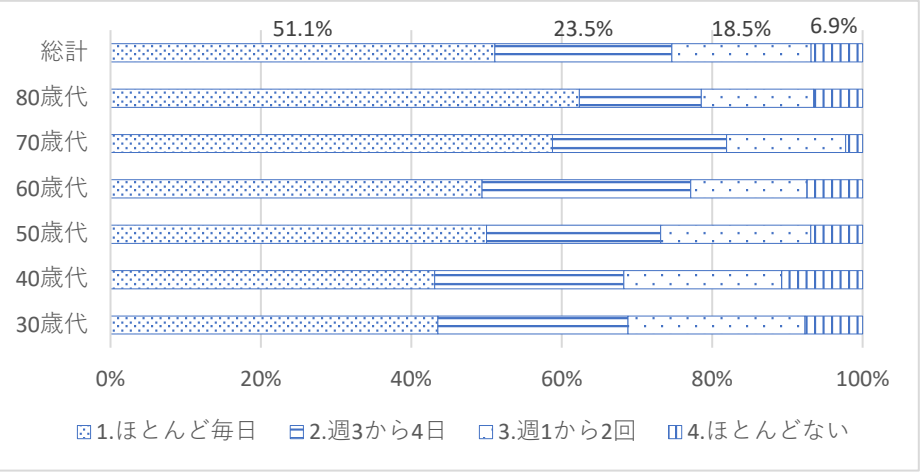
- ・運動頻度「週3回以上」では、80歳代が最も多く、40歳代が最も少なかった。

問 9：現在の一日の平均的な歩数について教えてください。



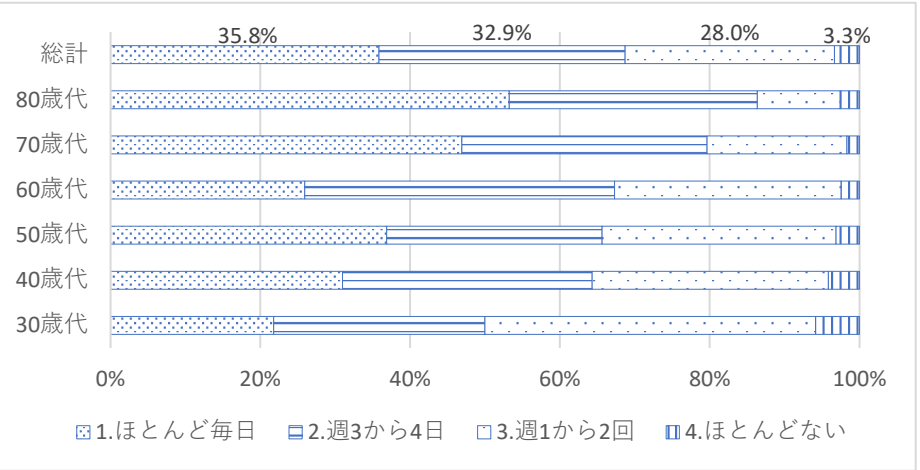
- ・「9,000歩以上」「7,000歩以上9,000歩未満」合わせると、47.7%であった。年代別では、80歳代・70歳代が最も多く、30歳代が最も少なかった。

問 1 3：牛乳や乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）を週に何日程度食べますか。



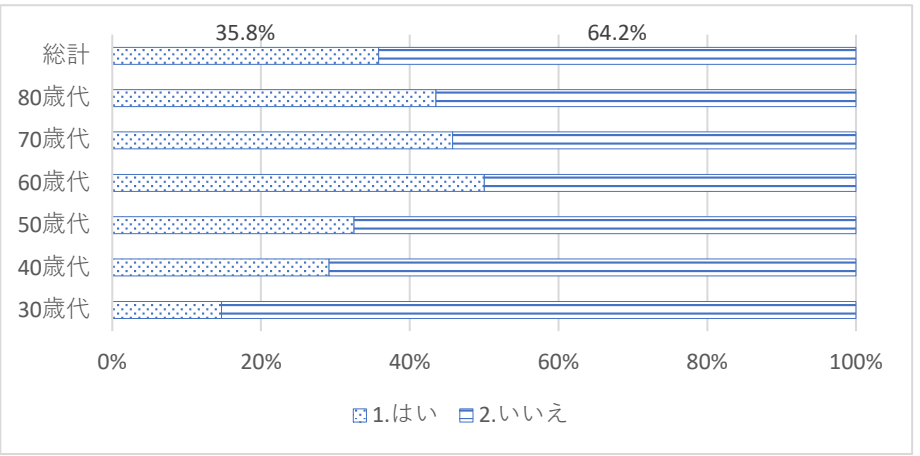
- ・「ほとんど毎日」食べるは、全体で51.1%であった。
- ・年代別では、80歳代が最も多く、40歳代が最も少なかった。

問 1 5：大豆や大豆製品（納豆、豆腐など）を週に何日程度食べますか。



- ・「ほとんど毎日」食べるは、全体で35.8%であった。
- ・年代別では、80歳代が最も多く、30歳代が最も少なかった。

問 1 7：今までに骨密度測定をしたことがありますか。



- ・今までに骨密度測定をしたことがあるは、全体で35.8%であった。

4 考察・まとめ

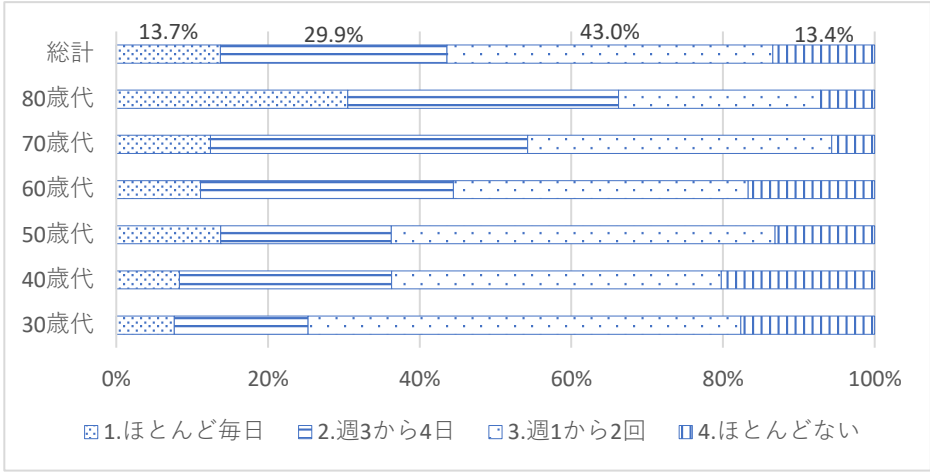
アンケート結果から、8割以上の方が骨への関心があり、自身の骨は健康だと思っていることが分かった。特に男性より女性、年代では70歳代、80歳代での関心の高さが見られた。

また、年代により差が見られた項目としては、運動習慣を示す「運動頻度」「平均的な歩数」、食習慣を示す「乳製品、小魚や海藻、大豆製品の摂取頻度」「緑黄色野菜の摂取頻度」であった。

若い年代を見てみると、骨への関心が「ある」「少しある」と回答した人は6割を超えており、関心の高さは見られるものの、運動や食事に配慮した生活が出来ている人が少なく、自らの生活との関連付けが出来ていない状態が確認された。

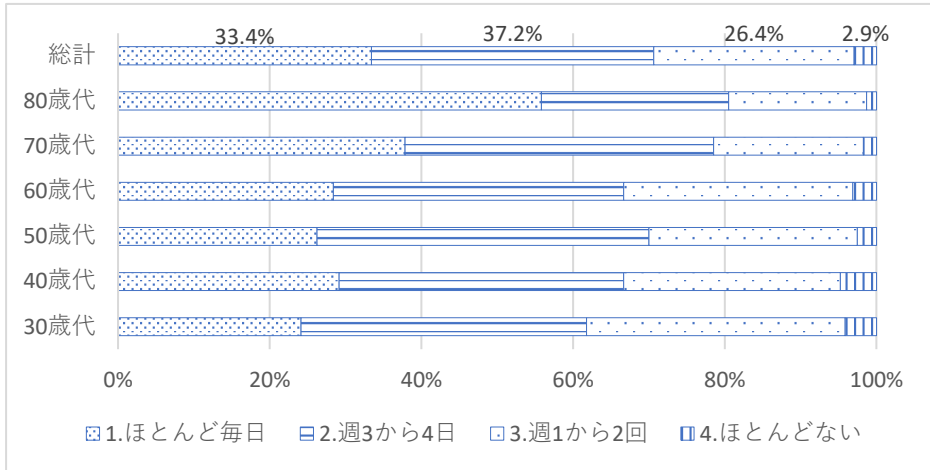
保健指導員の地区活動において、市の骨粗しょう症検診の認知度を上げていくとともに、若い年代から自身の生活習慣を見直し、改善していけるような取り組みを行っていく必要がある。

問 1 4：小魚（しらす干し、干しエビなど）や海藻類（ひじきなど）を週に何日程度食べますか。



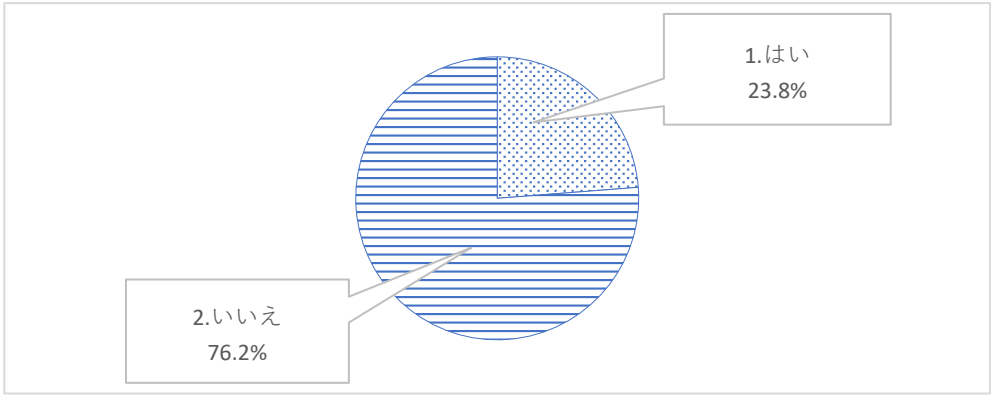
- ・「ほとんど毎日」食べるは、全体で13.7%であった。
- ・「ほとんどない」は、年代別では40歳代が最も多かった。

問 1 6：緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜など）を週に何日程度食べますか。



- ・「ほとんど毎日」食べるは、全体で33.4%であった。
- ・年代別では、80歳代が最も多く、30歳代が最も少なかった。

問 1 8：佐久市で、40～75歳の女性が、5歳刻みで骨粗しょう症検診を受けられることを知っていますか。



- ・R5年度から導入された佐久市の骨粗しょう症検診を受けられることを知っている人は、全体で23.8%であった。