

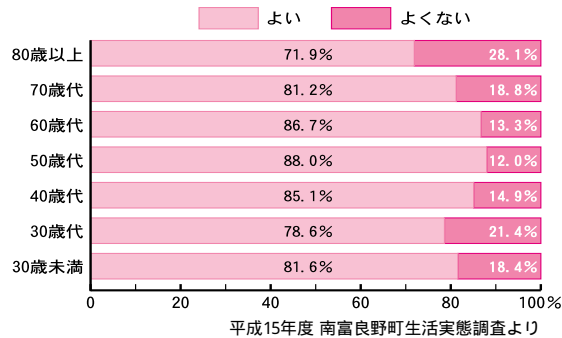
# こころの健康と日常生活に関するアンケート調査

## 結果報告 第1回

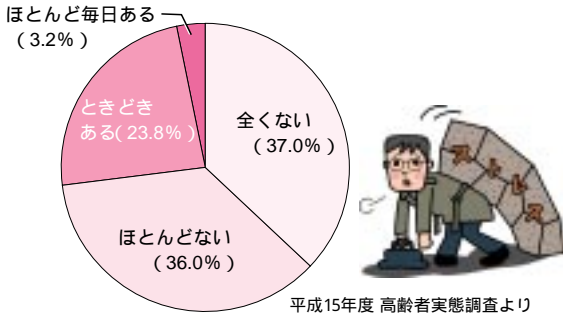
南富良野町では、「高齢者のこころの健康」をテーマに研究を進めている北海道大学大学院医学研究科の玉城教授(写真右下)の指導を受けながら、町ぐるみでの健康づくりを目指し、健康づくり計画『健やかみなみふらの』を策定しました。計画では、生活習慣の改善課題として、次の9つの領域で取り組みが行なわれます。

- 栄養・食生活
  - 歯の健康
  - 運動
  - たばこ
  - アルコール
  - 休養・こころの健康
  - 健康管理
  - 転倒・骨折予防
  - 閉じこもり予防
- 中でも、「こころの健康」については、体の健康と違って、状態を意識するのはなかなか難しいものです。

図・1 「全体としてあなたの心の健康はどうか？」



図・2 「1ヵ月以内にストレスを感じたことがありますか？」



18歳以上の町民を対象とした生活実態調査によると、8割の方がこころの健康が「よい」と答えています。30歳代や80歳以上で「よくない」と答えた割合が、他の年代より高い傾向にありました(図1)。

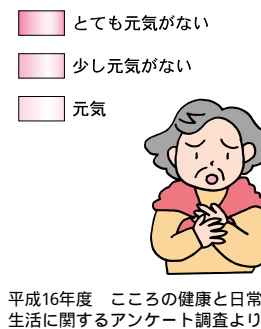
また、昨年の高齢者実態調査では、1ヵ月以内にストレスを感じたことがある人は、全体の4分の1を占めていました(図2)。

この2月に北海道大学と在宅介護支援センターは、「健やかみなみふらの」の健康事業の一環として、こころの健康状態をより詳しく把握するため、町の65歳以上の方々を対象に「こころの健康と日常生活に関するアンケート調査」を行いました。

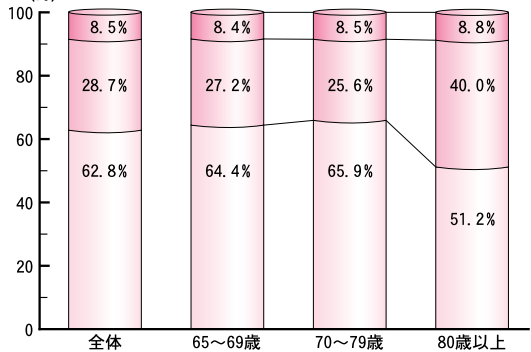
このアンケート調査では、こころに関するいくつかの質問によって、健康状態を客観的に測ることができま

した。それによると、男女ともに全体の6割の方は、こころの健康状態が良好でしたが、1割の方はとても元気がない状態でした。また、年齢別では、80歳以上の方々に元気がない傾向が見られます(図3)。

今月号からアンケート調査の結果を3回連続で報告します。



図・3 全体および年代別こころの健康状態



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  
 住所：札幌市北区北15条西7丁目  
 ☎ 011-706-5051・FAX 011-706-7374

「病は気から」と昔から言われています。とくに高齢者では、こころの持ちようがその人の肉体的・社会的健康そして生活の質を大きく左右することがわかっています。すなわち、自分が健康だと思えばそうと思わない人に比べて、より健康的に長く生きます。ある程度ストレスも健康な緊張感と向きにとらえることも大事です。

