さわやか通信

健康福祉センター
☎76－4006

アンケートから見る洞爺湖町の現状

町では、平成24年度中に健康づくり計画の策定を目指し、策定委員会を組織して、検討を行っています。策定にあたり、平成24年7月に実施した健康に関するアンケート調査の結果の中から、洞爺湖町における健康への意識について取り上げ、今後、日常生活での基盤となる「食」と「運動」について、一人ひとりが自身の健康づくりへ向けて、望ましい生活習慣に取り組めるよう統計結果を見ながら考えていきます。

下記の表中「H24洞爺湖町」は、平成24年度健康づくり計画策定アンケート結果。「H23洞爺湖町」と「西胆振平均」は、平成23年西胆振地域健康づくり行動指針実態調査の結果を比較し、さらに男女別にしたものです。

■朝食は食べますか？　①毎日食べる　②時々食べる　③食べない　（単位：％）

	①	②	③	【男】	①	②	③	【女】	①	②	③
H23洞爺湖町	88.9	4.4	6.7		80.0	5.0	15.0		96.0	4.0	0.0
西胆振平均	83.4	10.1	6.5		77,2	13.2	9.7		90.0	6.8	3.1
H24洞爺湖町	85.3	8.4	6.3		81.8	9.9	8.3		87.8	7.3	4.9

「毎日食べる」との回答は、西胆振平均よりも洞爺湖町では高い数値が示されています。
H24のアンケートで「食べない」と回答した方は、男性8.3%、女性4.9%との結果となりました。

■朝食を食べない方を男女別・年代別に見てみると……　（単位：人）

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75歳以上
男性		3	5	2	10	3	2		1
女性	1	2	2	7	4	2		1	1

男女とも意外に幅広い年代にわたっている事がわかりました。朝食を摂ることは規則正しい生活により健康を維持するための第一歩でもあります。習慣的に朝食を食べない方への指導や周知を継続し、健康づくり計画においても誰もが①②に向かうよう評価目標を掲げ、朝食欠食者の改善を図っていきます。

【健康情報】予防しよう、ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒

発生件数が増加しています。冬から春にかけて注意が必要です。

ノロウイルスによる食中毒予防のポイ

調理する人の健康管理	作業前などの手洗い	調理器具の消毒
●普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。 ●症状がある時は、食品を直接取り扱う作業をしない。 ●症状がある時に、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。	○洗うタイミングは ・トイレに行ったあと ・調理施設に入る前 ・料理の盛り付けの前 ・次の料理作業に入る前 ○汚れの残りやすいところをていねいに ・指先、指の間、爪の間 ・親指の周り、手首	方法①　塩素消毒 洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度200ｐｐｍの次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭く。 ＊エタノールや逆性石鹸はあまり効果がありません。 方法②　熱湯消毒 熱湯（85℃以上）で１分間以上加熱する。