

上新川・富山・婦負地区 農村主婦の健康を守る意識調査結果

富山地区農協生活指導員協議会

調査員 [大沢野町, 大山中央, 富山市, 富山市中央, 富山市東]
[呉羽, 婦中町, 八尾町 各農協生活指導員 11名]

富山地区農協生活指導員協議会は、管内8農協の生活指導員11名で構成しています。

昨年(60年度)の統一研究活動テーマを、「農協らしい健康管理活動の実践」とし、手始めに農村主婦層の実態把握のため、健康、日常の食事を中心に意識調査を行いました。調査方法は、集落における会合・講習会に出向いた時に記入してもらいました。次にその結果をしめします。

調査内容

- 1) 調査対象者：富山地区の農村婦人
- 2) 調査期間：昭和60年6月，7月
- 3) 質問内容：(各項に示す)
- 4) 調査人数：1,145名
- 5) 回収率：72%
- 6) 年代別調査人数(総人数に対する割合)

30代	289名	(25%)
40代	303名	(26%)
50代	381名	(34%)
60代	172名	(15%)
計	1,145名	

結果と考察

「健康とはどういうことだと思いますか」という質問に対して、よく眠れる、食欲がある、身体がなんともないという身体面が、1～3位を占めている。(表1)

50代・60代では毎日楽しいとか、近所づきあいがよい等、精神的・社会的健康について考えられている。

「健康だと思いますか」という質問に対して1/4の人が健康でないと答え、自覚症状では疲れやすい、肩こりがあるという人が多い。(表2, 3)

病気の内訳では、全体として高血圧、動脈硬化の人が多い。特に、30代女性に貧血の者が多く、40代で胃腸病の多いのが目立つ。高齢になると高血圧、動脈硬化の人が多くみられる。

対策の状況では、医師にかかっている人が50%もいる。30代の人の自覚症状では精神面の占める割合が多く現代の世相が現れているように思われる。(表4, 5)

「家族の健康にとって何が大切だと思いますか」に対して、年代を問わず、食事に気をつける、睡眠や休養を充分にとり、定期的に健康診断を受けることが望ましいと思うものが多い。(表6)

「健康を守るために何かしていますか」との問いに対して、50, 60代の人では何かしている人が多い。その内容では、食事に気をつけ、睡眠や休養を充分にとっていることがあげられている。30代、40代の方は勤めや子育て等の理由から自由時間が少なく、健康を高めることをしている人は少ない。そのなかで、健康を高めるため何かしている人では、スポーツを生活の中に取り入れるよう心掛けていることがうかがえる。(表7, 8)

「食事について」では、何らかの関心が高く、全体としては変化がみられず、必要性を考えた食事づくりがなされているように思わ

れる。

人が3割強を占めているので今後の指導の重点とする。(表9)

しかし、食品別にみる、特に牛乳は一人一日1本摂取を基本としたいが、週1本以下の

表1 あなたは、健康とはどんなことだと思いますか。

	30代	40代	50代	60代	計
①身体がなんともない	140(16%)	125(14%)	165(14%)	46(10%)	476(14%)
②病気でない	104(12%)	80(9%)	98(9%)	35(7%)	317(9%)
③心配がない	45(5%)	32(4%)	41(4%)	25(5%)	143(4%)
④物事に積極的に取り組める	69(8%)	90(9%)	86(8%)	36(8%)	281(8%)
⑤食欲がある	154(18%)	185(21%)	238(20%)	100(21%)	677(20%)
⑥よく眠れる	188(22%)	218(24%)	271(24%)	119(24%)	796(24%)
⑦人間関係に悩んでいない	19(2%)	20(2%)	25(2%)	10(2%)	74(2%)
⑧毎日が楽しい	107(13%)	114(13%)	126(11%)	53(11%)	400(12%)
⑨趣味がある	25(3%)	19(2%)	30(3%)	16(3%)	90(3%)
⑩近所づきあいがよい	5(1%)	18(2%)	58(5%)	36(8%)	117(4%)
⑪無記入	0	0	2(—)	3(7%)	5(—)
計	856(100%)	901(100%)	1,140(100%)	479(100%)	3,376(100%)

表2 あなたは健康だと思いますか。

	30代	40代	50代	60代	計
①健康である	247(85%)	230(76%)	259(68%)	94(55%)	830(72%)
②健康でない	42(15%)	73(24%)	122(32%)	78(45%)	315(28%)
計	289(100%)	303(100%)	381(100%)	172(100%)	1,145(100%)

表3 健康でないに○をつけた人の自覚症状

自覚症状あり	30代	40代	50代	60代	計
①食欲がない	4(7%)	3(3%)	6(4%)	3(3%)	16(4%)
②疲れやすい	24(40%)	42(41%)	64(43%)	40(42%)	170(42%)
③肩こり	14(24%)	38(37%)	54(36%)	38(40%)	144(36%)
④頭痛	10(17%)	14(14%)	18(13%)	11(12%)	53(13%)
⑤精神面	7(12%)	5(5%)	6(4%)	4(4%)	22(5%)
計	59(100%)	102(100%)	148(100%)	96(100%)	405(106%)

表4 病気である人の対策

「対策」	30代	40代	50代	60代	計
①医師にかかっている	9(38%)	31(52%)	53(45%)	45(62%)	138(50%)
②自分で薬を飲んでいる	3(13%)	6(10%)	24(20%)	11(15%)	44(16%)
③食事に気をつけている	10(41%)	10(17%)	34(28%)	16(22%)	70(25%)
④何もしていない	2(8%)	11(18%)	7(6%)	1(1%)	21(8%)
⑤その他		2(3%)	1(1%)		3(1%)
計	24(100%)	60(100%)	119(100%)	73(100%)	276(100%)

表5 病名

「病名」	30代	40代	50代	60代	計
①高血圧、動脈硬化	2(11%)	11(21%)	38(46%)	26(28%)	77(31%)
②脳卒中		1(2%)	3(4%)		4(1%)
③心臓病		6(11%)	7(9%)	16(17%)	29(12%)
④胃腸病	7(36%)	11(21%)	11(13%)	7(7%)	36(15%)
⑤肝臓病			1(1%)	4(4%)	5(2%)
⑥糖尿病		1(2%)	5(6%)	11(12%)	17(7%)
⑦貧血	6(31%)	11(21%)	11(13%)	17(18%)	45(18%)
⑧その他/無記入	2(11%) 2(11%)	12(22%)	6(8%)	13(14%)	35(14%)
計	19(100%)	53(100%)	82(100%)	94(100%)	248(100%)

表6 家族の健康を高めるために、何が大切だと思いますか。

	30代	40代	50代	60代	計
①健康に関する知識を積極的に学ぶ	55(6%)	70(7%)	115(10%)	37(8%)	277(8%)
②定期的に健康診断を受ける	147(17%)	184(20%)	238(25%)	101(21%)	670(21%)
③睡眠や栄養を充分にとる	224(26%)	229(25%)	245(22%)	108(22%)	806(24%)
④食事に気をつける	195(23%)	213(23%)	263(24%)	114(24%)	785(23%)
⑤酒、タバコをつつしむ	40(5%)	42(5%)	41(4%)	21(4%)	144(4%)
⑥スポーツを生活の中に取り入れる	66(8%)	39(4%)	22(2%)	14(3%)	141(4%)
⑦体操や散歩をする	29(3%)	29(3%)	36(3%)	12(2%)	106(3%)
⑧イライラしないように心がける	93(11%)	109(12%)	123(11%)	55(12%)	380(11%)
⑨保健薬、栄養剤を使用する	11(1%)	5(0%)	18(2%)	12(2%)	46(1%)
⑩その他	2(0%)	2(0%)	1(0%)	5(1%)	10(0%)
⑪無記入		6(1%)	8(1%)	4(1%)	18(1%)
計	862(100%)	928(100%)	1,110(100%)	483(100%)	3,383(100%)

表7 あなたは現在、自分の健康を高めるために何かしていますか。

	30代	40代	50代	60代	計
①何もしていない	167(58%)	138(48%)	149(41%)	50(29%)	504(45%)
②している/無記入	120(42%)	148(52%)	218(59%)	118(69%) 2(2%)	606(55%)
計	287(100%)	286(100%)	367(100%)	170(100%)	1,110(100%)

表8 健康のためにしていること。

	30代	40代	50代	60代	計
①スポーツを生活の中に取り入れる	35(25%)	32(18%)	14(5%)	14(8%)	95(13%)
②散歩	4(3%)	5(3%)	8(4%)	7(4%)	24(3%)
③食事に気をつける	51(36%)	85(47%)	148(52%)	81(49%)	365(47%)
④睡眠や栄養を充分にとる	47(34%)	50(28%)	106(37%)	58(35%)	261(34%)
⑤その他	3(2%)	8(4%)	7(2%)	6(4%)	24(3%)

表9 食事について。

(1) 牛 乳

(1) 牛乳は	30代	40代	50代	60代	計
① 1日に1本以上飲む	98(34%)	128(43%)	127(33%)	63(38%)	416(37%)
② 週に2～3本飲む	94(33%)	75(25%)	118(31%)	31(19%)	318(28%)
③ 週に1本以下	33(12%)	35(12%)	40(10%)	14(8%)	122(11%)
④ ほとんど飲まない	58(20%)	60(20%)	83(22%)	51(31%)	252(22%)
⑤ 無記入	3(1%)	1(—)	14(4%)	8(4%)	26(2%)
計	286(100%)	299(100%)	382(100%)	167(100%)	1,134(100%)

(2) 海 草 類

(2) 海藻類は	30代	40代	50代	60代	計
① 1日に1食は食べる	69(24%)	111(37%)	145(38%)	64(38%)	389(34%)
② 週に2～3回は食べる	172(61%)	161(53%)	190(49%)	77(45%)	600(53%)
③ 週に1回程度食べる	38(13%)	24(9%)	33(9%)	19(11%)	114(10%)
④ ほとんど食べない	4(1%)	4(1%)	9(2%)	4(2%)	21(2%)
⑤ 無記入	3(1%)	1(—)	7(2%)	6(4%)	17(2%)
計	286(100%)	301(100%)	384(100%)	170(100%)	1,141(100%)

(3) 肉 ・ 魚

(3) 肉、魚は	30代	40代	50代	60代	計
① 1日に2食は肉か魚を食べる	68(24%)	74(25%)	97(25%)	36(21%)	275(24%)
② 1日に1食は食べる	179(63%)	177(59%)	209(55%)	88(51%)	653(57%)
③ 週に2～3回は食べる	35(13%)	46(15%)	62(16%)	27(16%)	170(15%)
④ 週に1回程度食べる	2(1%)	5(1%)	5(1%)	16(10%)	28(3%)
⑤ 無記入	2(1%)		10(3%)	4(2%)	16(1%)
計	286(100%)	302(100%)	383(100%)	171(100%)	1,142(100%)

(4) 緑黄色野菜

(4) 緑黄色野菜は	30代	40代	50代	60代	計
① 1日に2食は緑黄色野菜を食べる	94(33%)	143(47%)	166(43%)	77(45%)	480(43%)
② 1日に1食は食べる	156(55%)	119(39%)	166(43%)	66(39%)	507(44%)
③ 週に2～3回食べる	31(10%)	35(12%)	38(11%)	20(12%)	124(11%)
④ 週に1回程度食べる	3(1%)	3(1%)	5(1%)	4(2%)	15(1%)
⑤ 無記入	2(1%)	3(1%)	8(2%)	3(2%)	16(1%)
計	286(100%)	303(100%)	383(100%)	170(100%)	1,142(100%)

以上の点をまとめると

- (1) 日常の食事については、このアンケート結果では問題がないようにみられるが、若い人には貧血、胃腸病の人が多く、50代以降では高血圧、動脈硬化等の病気が多いことからもっと、食事指導が必要である。
- (2) 若い人には、精神的悩みが多いのか胃

腸病が多く、若い年代の対策が必要である。

- (3) 健康意識が高いわりに健康診断の受診者が少ないので、健康診断の重要性を認識させるよう、呼びかけていく必要性がある。

以上の結果・考察のとおり、各農協、地域

別に特に変化はありませんでした。調査対象のうち30才、40才代は半数をしめていますが、勤労婦人がほとんどで自由時間がもてず積極的・地域活動の参加がむずかしく、また問題意識は多少もっているものの実践がともなわないということでした。このような現状下において、家庭管理の中心となる主婦層に正しく情報が行き届く工夫、年間何回か集い合える機会をもつ工夫をともに考え指導援助していく事を申し合わせています。

指導内容では、若い年代の主婦への家庭経済、風土にあった食生活の良さなどを推めているところであります。

次に調査結果より各農協における取組みを簡単に紹介します。

〔富山市農協〕

- (1) 家庭菜園運動→菜園コンクール→計画的作付け学習→「たっぷり野菜を食卓へ」の実践。
- (2) 特に不足している牛乳普及料理講習の実施。

〔呉羽農協〕

- (1) 40才～60才代に多い高血圧、動脈硬化が34%と高いことから、手づくり料理推進、日本型食事普及、減塩運動を行っている。
- (2) 果樹農家の健康管理指導を強化している、61年度はナシ農家全戸の受診活動をすすめている。

〔婦中町農協〕

- (1) 若い主婦の貧血者31%を良く、対策として緑黄色野菜の作付けと活用料理を指導。
- (2) 卵の共同購入を推めている。

〔八尾町農協〕

- (1) 健康を高めるためにスポーツを取り入れている婦人が全体で13%、30才代で25%と高いので、農協生活文化活動の中に「リズム体操教室」を実施。集落活動にも波及し組織強化の一助ともしている。中間報告にすぎませんが、今後農村医学研究会の先生方のご指導をよろしく申し上げます。