

47都道府県 ニッポン健康大調査 第10弾！

子どもの“健康管理”で気を付けていることNo.1は「手洗い」

キーワードは【除菌】!! ドクターが教える正しい「手洗い」の方法とは!?

都道府県別ランキングNo.1は島根県！

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)は、47都道府県各100人(男女比50:50、20歳代~60歳代各10人、合計4,700人)を対象に、「子どもの健康管理」について調査をいたしました。様々な流行性ウイルスが広まる中、どのような健康管理を行っているのでしょうか。



■子どもの“健康管理”で気を付けていることNo.1は「手洗い」

順位	項目	ポイント
1位	手洗い	90.9%
2位	コミュニケーション	90.8%
3位	食事内容	89.7%
4位	トイレ	88.2%
5位	歯磨き	87.8%
6位	睡眠時間	84.2%
7位	体重管理	80.4%
8位	ストレス	79.9%
9位	間食	74.1%
10位	予防接種	74.0%
11位	運動	70.2%
12位	日焼け	67.8%

全国4,700人へ「子どもに対する健康管理」について、実行している項目について質問したところ、最も実行している項目は「手洗いは習慣化している」となり、回答者の9割以上となりました。

フリーアンサーでは、「外で何を触ってきたかわからないため念入りに洗う」「流行型感染症の予防のため」「習慣化しなくて風邪を引きやすいから」などの声が挙げられました。

次いで、「コミュニケーションは多くとるように心がけている」となり、1位の「手洗い」とほぼ同じ割合で実行しているようです。フリーアンサーでは「子どもの小さな変化にも気づくため」「愛情を伝えるため」「子どもの気持ちを尊重するため」などの声が挙げられました。3位には「食事内容や食事のタイミングには気を使っている」がランクインし、フリーアンサーでは「好き嫌が多いので栄養バランスが心配」「お菓子の食べ過ぎに気を付けている」などの声が挙げられました。

■「手洗い」徹底県No.1は「島根県」!

1位 島根県 徹底率98.3% 2位 佐賀県 徹底率98.1% 3位 宮城県 徹底率98.0%
47位 岡山県 徹底率82.4% 46位 鹿児島県 徹底率82.7% 45位 奈良県 徹底率83.7%

子どもの手洗いを徹底している都道府県ランキング					
	都道府県	徹底率		都道府県	徹底率
1	島根県	98.3%	25	福井県	90.7%
2	佐賀県	98.1%	26	大阪府	90.2%
3	宮城県	98.0%	27	岩手県	89.8%
4	徳島県	97.7%	28	栃木県	89.6%
4	神奈川県	97.7%	28	愛媛県	89.6%
6	大分県	96.2%	30	青森県	89.1%
7	広島県	94.6%	30	茨城県	89.1%
8	山梨県	94.0%	30	新潟県	89.1%
9	和歌山県	93.9%	33	岐阜県	88.9%
10	愛知県	93.3%	33	三重県	88.9%
11	石川県	93.0%	33	鳥取県	88.9%
12	長崎県	92.7%	36	群馬県	88.7%
13	福岡県	92.5%	36	静岡県	88.7%
13	京都府	92.5%	36	香川県	88.7%
13	山口県	92.5%	39	埼玉県	88.2%
16	宮崎県	92.3%	40	長野県	88.1%
17	東京都	92.1%	41	沖縄県	87.2%
18	滋賀県	92.0%	42	山形県	87.0%
19	兵庫県	91.9%	43	福島県	86.8%
20	北海道	91.8%	44	高知県	85.4%
20	秋田県	91.8%	45	奈良県	83.7%
22	熊本県	91.2%	46	鹿児島県	82.7%
23	千葉県	91.1%	47	岡山県	82.4%
24	富山県	90.7%			

堂々の1位に輝いたのは「島根県」で、最下位との差は15ポイント以上。島根県は生命保険加入率全国1位など、備えることに対しては徹底している県民性なのではないでしょうか。

【島根県の取り組み】

島根県では健康増進のため、様々な取り組みが実施されています。県民一人ひとりの健康づくりをより一層進めるため、“健康づくりキャッチフレーズ”を掲げて、健康づくりに対する意識の向上を目指しています。

一人ひとりが健康長寿をめざす 11目標

- ごはん(食事)は3食 毎日食べる
- 塩分控えて 野菜はたくさん
- できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠
- ついに決心 禁煙チャレンジ
- なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙
- グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり
- まだ行こう あの人のいる 通いの場
- めざせ 8020 持ちこたえろ 習慣とかかりつけ歯科医
- 仲間で声かけ 受けよう 健診(検診)
- 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール
- 若い時から しっかり動いて たっぷり筋力

島根県・健康長寿しまね推進会議(平成30年2月)

また、島根県感染症情報センターからは、「手洗い」について、“汚れが残りやすいところ”“手洗い方法”などを細かく紹介し、感染症予防を呼びかけています。

▼島根県感染症情報センター

https://www1.pref.shimane.lg.jp/contents/kansen/topics/noro/hand_wash.htm

【島根県知事 丸山達也様からのコメント】

島根県が、「ニッポン健康大調査」子どもの手洗い徹底No.1となり、注目されましたことを大変うれしく思います。

県内の学校などでは、感染症や食中毒などから自分の健康を守るため、効果的な手洗いの習得に力を入れているところです。

新型コロナウイルスをはじめ、多くの感染症は、手洗いが最も予防に効果的だと聞いており、今後も多くの子どもたちが手洗いを続けてくれることを希望します。



【ドクターからのコメント】

メディカルチェックスタジオ東京銀座クリニック 院長・つなぐクリニック監修医師
医学博士 知久正明(ちくまさあき)



今年の2月になってから世界レベルでコロナウイルス感染症関連のニュースでマスクや手洗いが重要であると話題になっています。コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザ感染症や普通の風邪ウイルス感染症を広げないためにも手洗いが重要なのです。なぜならこれらのウイルスや細菌は感染者のくしゃみや咳によって飛んできた飛沫や汚染されたものとの接触が感染源となり、手を介して健常者の眼や鼻、口などの粘膜に接すると感染してしまうからです。

■手洗いのタイミング

手洗いのタイミングとしては外出からの帰宅時、食事前、トイレの後は当然ですが、**マスクをつける前**にもお勧めします。なぜなら細菌やウイルスのついた汚い手でマスクを触るとずっとその汚れを吸い続けることになるからです。マスクをよく触る方や子供たちにはマスク効果がないのもこの影響が考えられています。また、乾燥に強いロタウィルスなどは数日間も生きたまま玩具などに付着しているので、**おうちの中で複数の子どもたちが遊んだ後も**手洗いが重要です。

■手洗いの方法

手先だけちょこちょこ洗う方をよく見かけますが、なるべく**手首や手の甲**など広範囲に洗い残しがないように注意して洗いましょう。医療従事者は頻回に手洗いをしているため風邪にかかりにくいとも言われています。また、石鹸がなくても流水でこすりながら60秒くらい洗うだけでもかなりの効果があります。

■消毒

アルコールによる消毒はエンベロープ構造(油の膜)をもつインフルエンザやコロナウイルスには効果が期待されており、速乾性もあるのでタオルやハンカチがなくても手洗いでできるので便利だと思います。しかし、エンベロープのないノロウイルスやロタウィルスは30秒から1分間くらいはアルコール消毒液につける必要があります。

ウイルスを人に移さないためには感染者のマスク、健常者の手洗いが一番の予防法だと思いますので、ぜひ心がけてください。

■ニッポン健康大調査WEBページ：https://www.angfa.jp/health_survey/

【調査概要】 2019年8月7日発表「ニッポン健康大調査」抽出条件は以下の通り。

□対象人数:4700人 □調査対象者:20歳~69歳(男女) □対象エリア:全国 □調査方法:インターネット調査

□調査対象者:47都道府県各100名(男女各50名)

[アンファー株式会社について](#)

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】

アンファー株式会社 広報課

TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155

Email:pr1@angfa.jp

【お客様からのお問合わせ先】

アンファー株式会社

〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F

TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]