

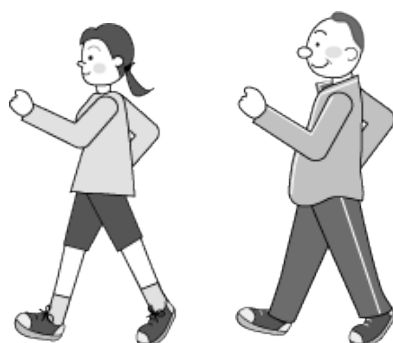
### 3 成人期

(19歳～74歳まで)

《めざす健康な姿》

「生活習慣病を予防し、身体能力の維持、気持ちの安定が図られ、自身の健康レベルを維持できる」

「年齢に応じた生きがいや役割を持ち、自分らしく充実した生活を送れる」

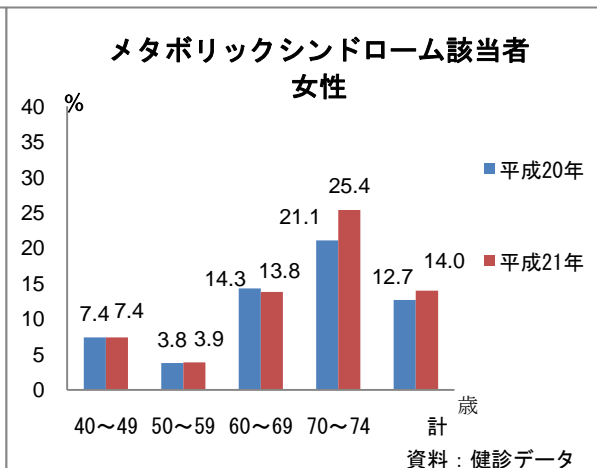
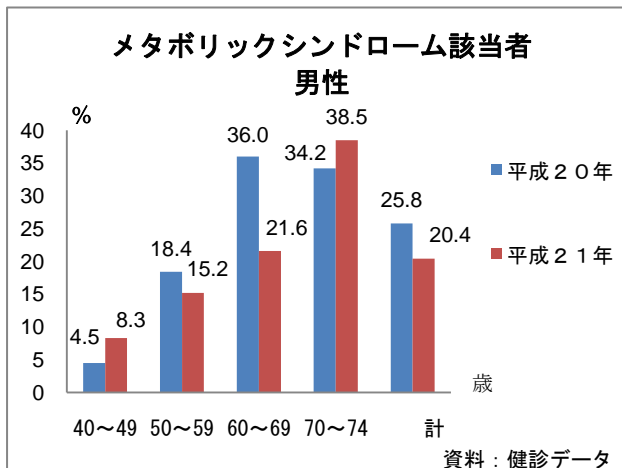
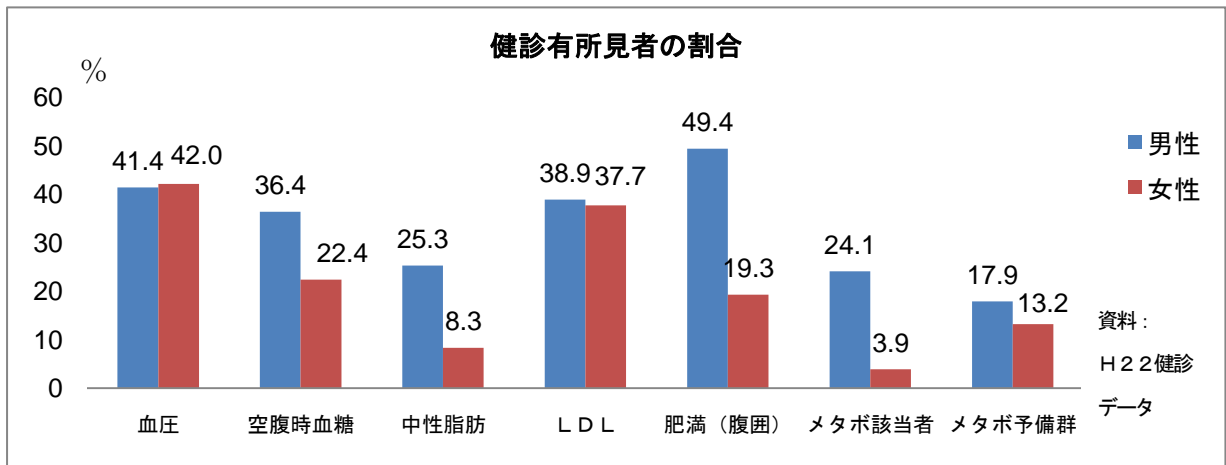
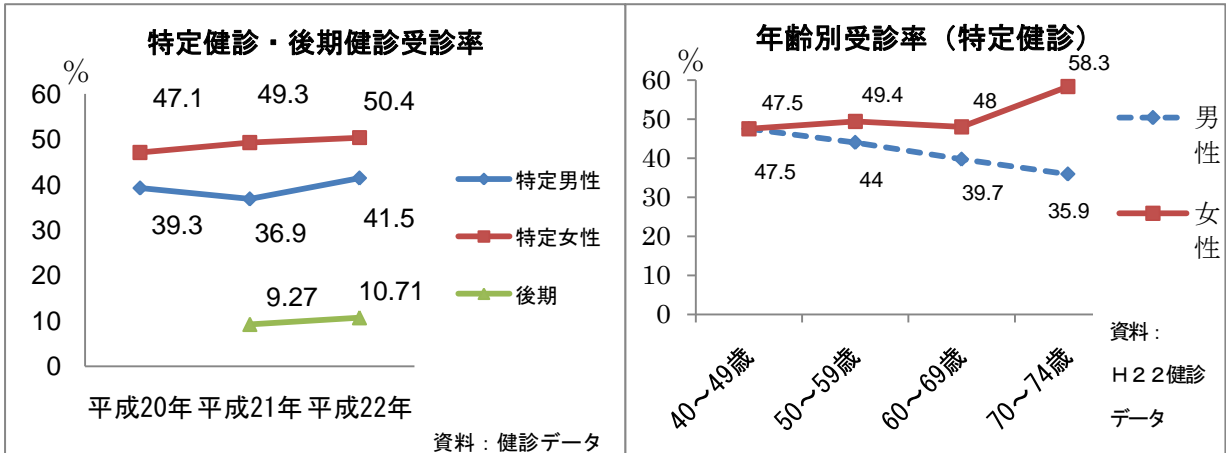




(1) 成人期の状況

(月形町健康意識調査票\* (H22年に20歳から74歳を対象に乳幼児健診時、住民健診時に健康意識調査を実施) その他各種データから)

1) 生活習慣病・がん



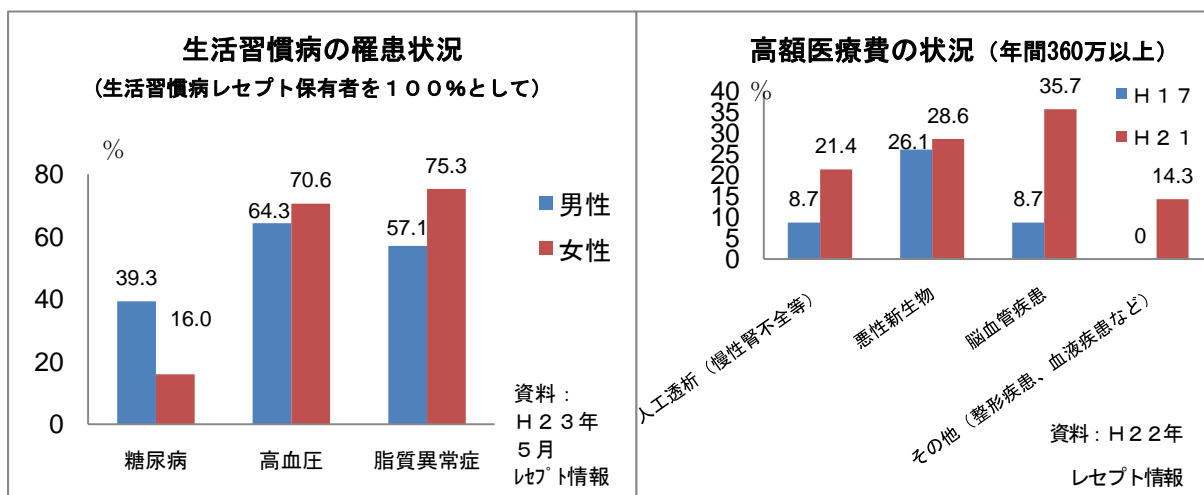
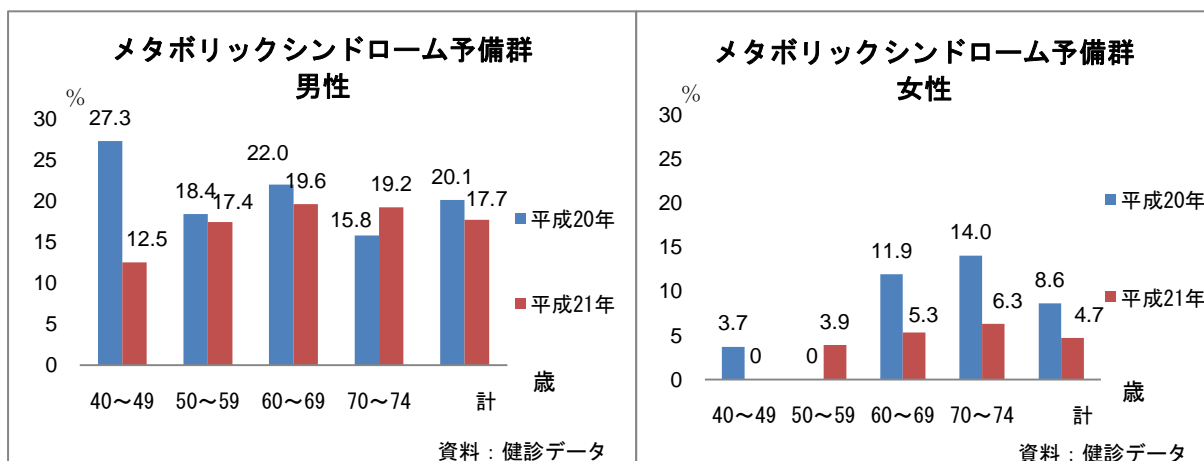
特定健診受診率は、H21の全道（21.5%）や全国（31.4%）の平均より高いですが、月形町の目標値（55%）には達していません。男女別では女性の方が高い受診率です。

年代別受診率をみると、男性は年齢とともに受診率が低下しています。女性はどの年代も国保被保険者の約50%が健診を受診しています。半数の受診者は既に医療機関で治療中ですが、治療中の受診者の約25%は病気のコントロールがうまくいっていません。

健診未受診の理由として多いのが「既に医療機関を受診しているため」です。既に医療機関を受診している方もがん検診と合わせて、年に1度、ご自身の身体状況の確認のためにぜひ健診を活用していただきたいものです。

健診の有所見者の割合は、血圧を除くすべての項目で男性の割合が女性の割合に比べて高くなっています。男性は腹囲、血圧、LDLが高く、肥満予防が大切です。女性は血圧、LDLが高いです。

年代別にみると、男性の若年層はLDLが高く、加齢とともに腹囲や最高血圧の有所見者が増加しています。女性も若年層はLDLが高く、60歳代を超えると最高血圧が高くなっています。50歳以降はHbA1cの割合が高くなっています。



メタボリックシンドローム（内臓脂肪肥満症候群）の予備軍は全道平均（男性34.7%、女性8.4%）に比べ低いです。該当者は全道平均（男性20.1%、女性9.4%）よりも高い状況にあります。メタボリックシンドロームは、心臓病や脳卒中などを発症する危険性が高いため、早期に改善、予防していくことが大切です。

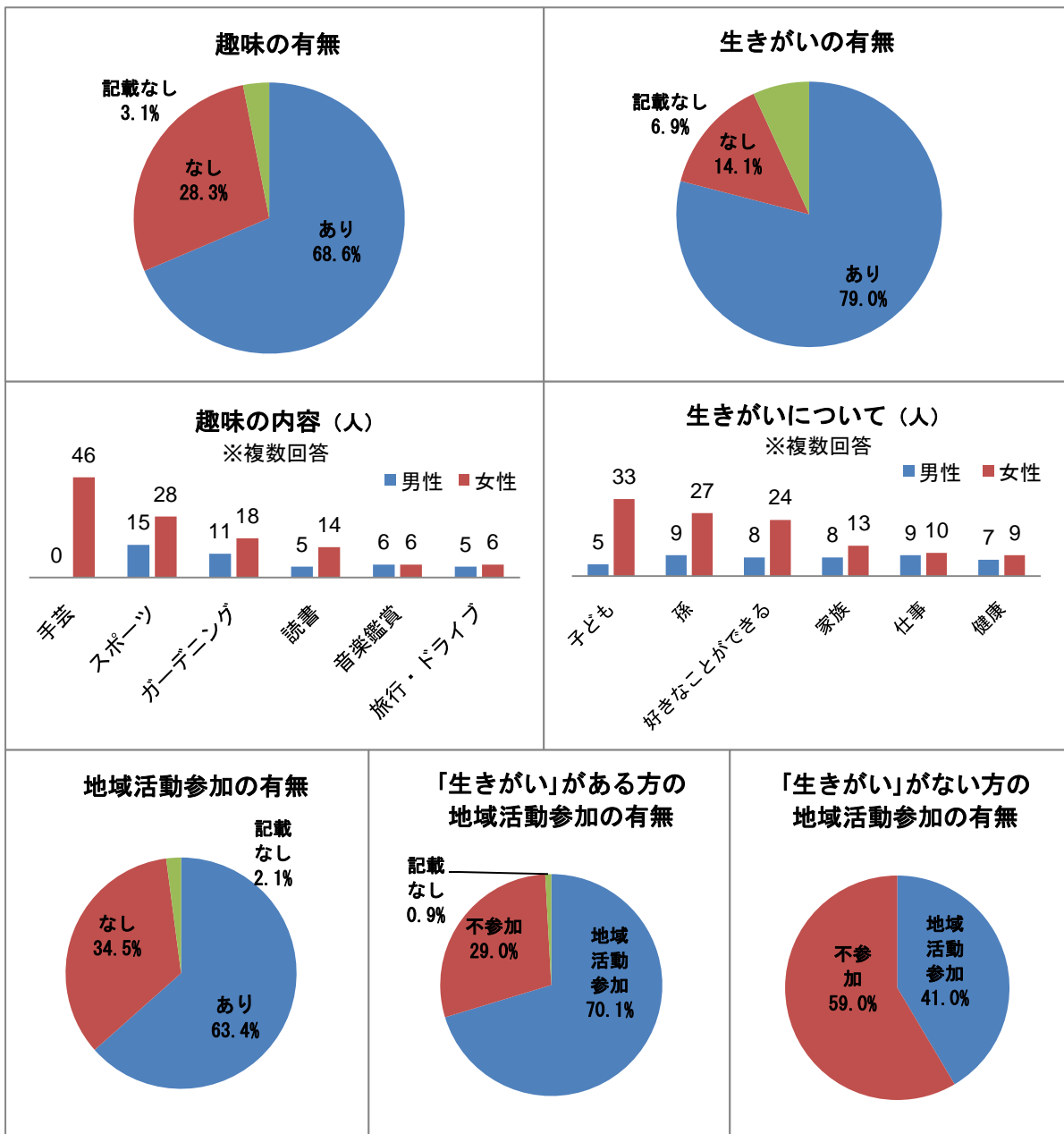
生活習慣病で通院している方のうち、高血圧の占める割合は男女ともに約7割と高いです。脂質異常症の罹患者も多く、特に女性に多く見られます。閉経後、コレステロールが上昇しやすいことも影響していると思われます。糖尿病は、全体としては多くないですが、男性に多い傾向がみられます。

平成17年と21年の高額医療費を比較すると、人工透析と脳血管疾患の増加がみられます。

脳血管疾患の状況としては、長期入院、脳梗塞の再梗塞をおこし、状況悪化がみられるため、脳梗塞の再発予防や予防（高血圧、糖尿病、脂質異常症等の管理）が必要です。

## 2) 生きがい、交流、役割（月形町趣味と生きがいに関する調査票）

成人期



『趣味』をもつ方の割合は69%（男性64%、女性71%）、『生きがい』がある方は79%（男性75%、女性82%）と男性より女性が高い傾向にあります。『趣味』の内容については、女性は「手芸」が圧倒的に多く、続いて男女ともに「スポーツ」、「ガーデニング」、「読書」、「音楽鑑賞」、「旅行・ドライブ」の順となります。また生きがいは、「孫や子どもの成長」が最も多く、続いて「自分の好きなことができる」、「家族」、「仕事」、「健康」と多くの方が何らかの楽しみや生きがいを持ち、生活されています。

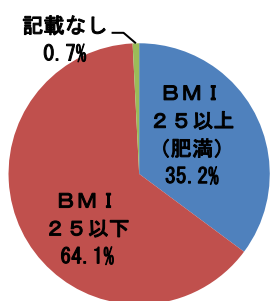
『地域活動』に参加している方の割合は63%（男性72%、女性58%）と男性に高く、「町内会」、「祭りなどの行事」、「ボランティア」、「サークル」の順となります。

また『生きがい』がある方の約7割が、何らかの『地域活動』に参加していますが、『生きがい』がない方は『地域活動』に参加していない割合が高い傾向にあります。

## 成人期

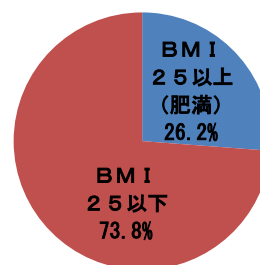
### 3) 栄養、食生活

体格の状況 男性(35~74歳)



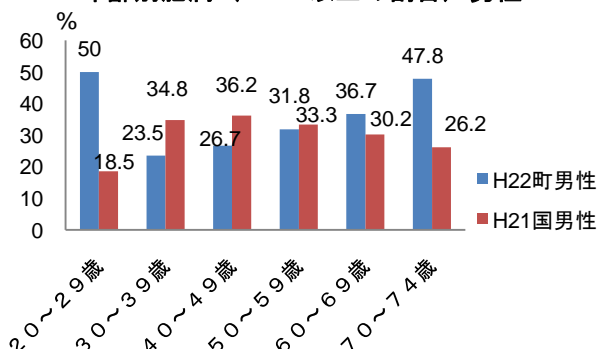
資料：健康意識調査票

体格の状況 女性(35~74歳)



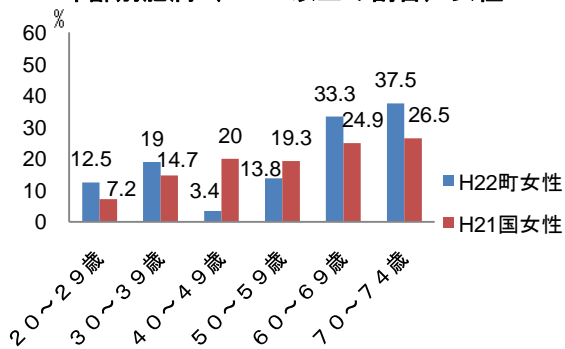
資料：健康意識調査票

年齢別肥満 (BMI25以上の割合) 男性



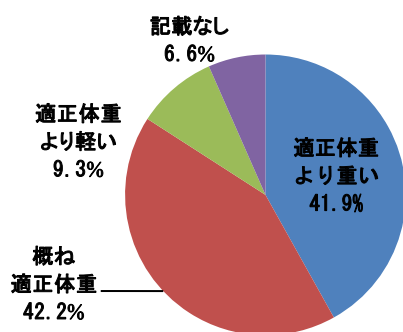
資料：健診データ

年齢別肥満 (BMI25以上の割合) 女性



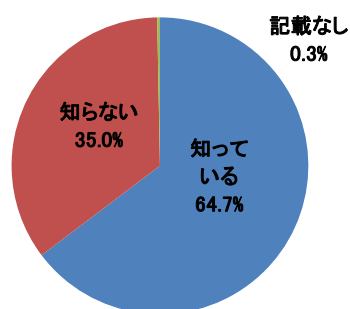
資料：健診データ

適正体重と実際の体重との比較



資料：健康意識調査票

適正体重の理解



資料：健康意識調査票

肥満（BMI\*25以上）の方の割合は、40歳代以降は年齢とともに、肥満の割合が高くなっています。特に女性は顕著に見られています。平成21年の国民栄養調査の結果と比較すると男女ともに50歳代以降は肥満者の割合が多くなっています。

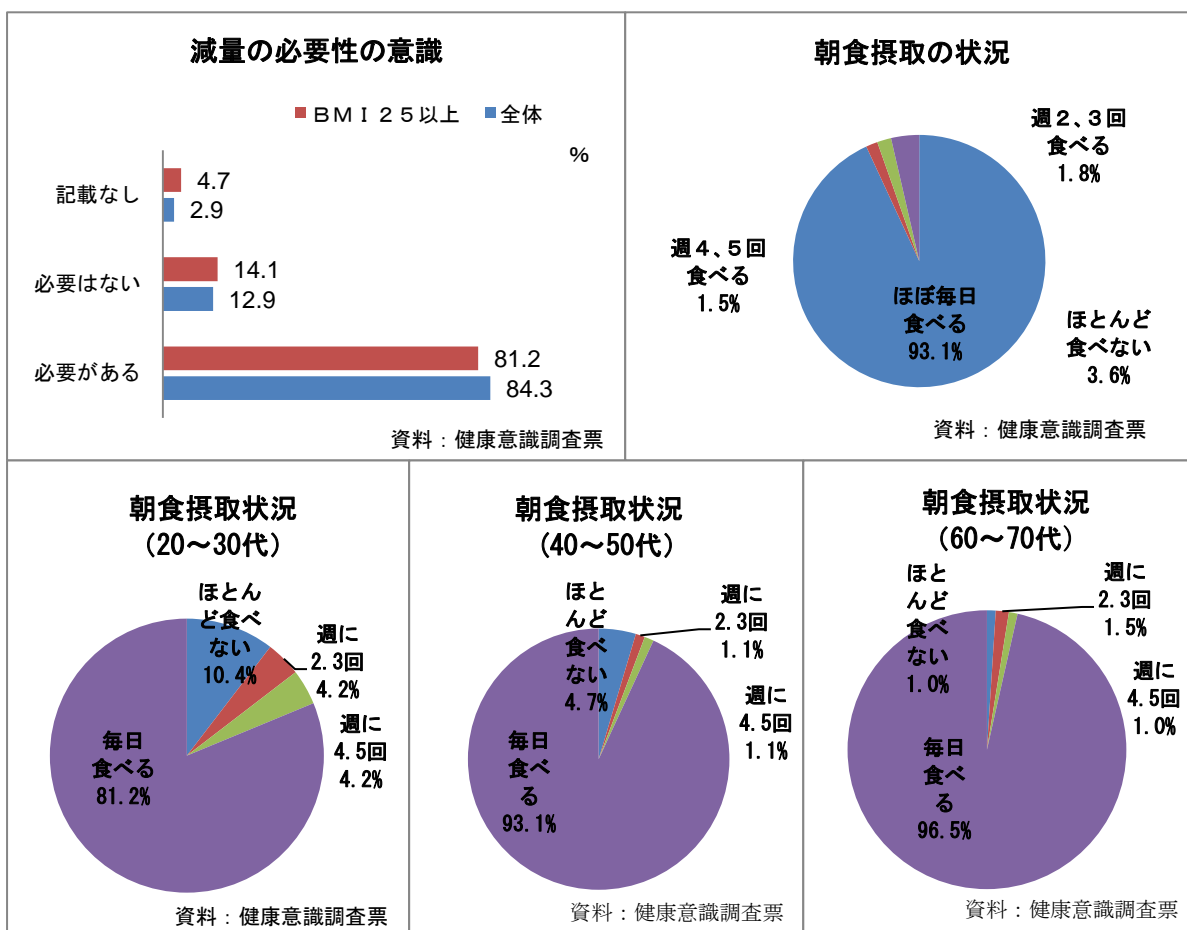
自身の「適正体重\*を知っている」と回答した方は64.7%（男性57.8%、女性68.9%）で女性の方が認識度は高いですが、H18の全道のデータを（男性69.1%、女性71.4%）下回っています。

実際の体重と適正体重を比較すると約42%の方が「適正体重よりも重い」と回答しています。

またBMI25以上ある方の86%が「適正体重よりも重い」と感じていますが、1割の方は「適正体重」と回答しています。

BMI\* = BMI (体格指数) = 体重 ÷ 【身長 (m) × 身長 (m)】

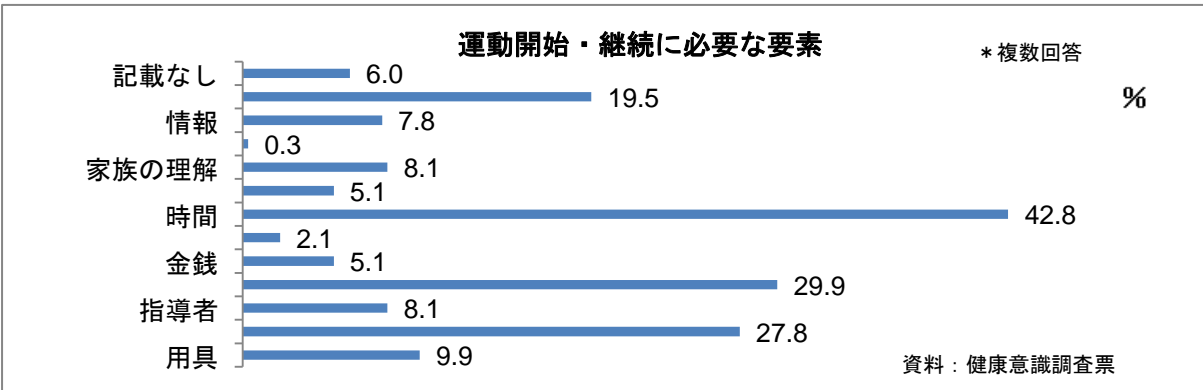
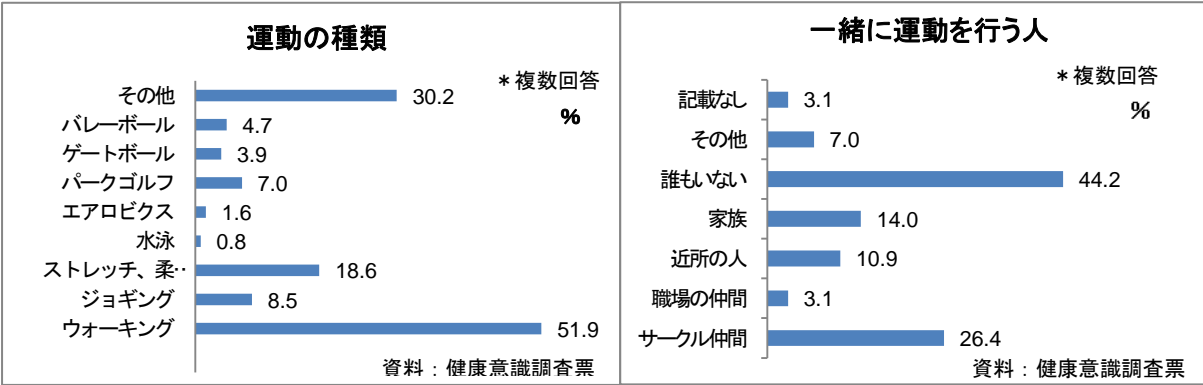
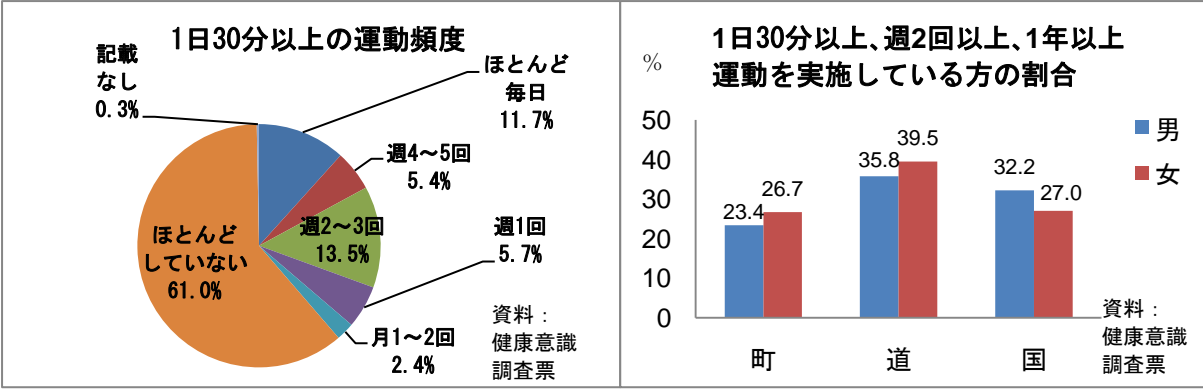
適正体重\* = 身長 (m) × 身長 (m) × 22



減量については、全体の約8割の方が必要性を感じており、BMI25以上の方も同様の結果です。しかし、BMI25以上の方の14.1%は必要性を感じていないと回答しています。

朝食については、90%以上の方がほぼ毎日摂取しています。ほとんど食べないと回答した方は3.6%（男性4.7%、女性2.9%）で、H21の全国の結果（男性10.7%、女性6.0%）からも、住民の朝食摂取率は高いです。しかし、20~30歳代の約1割の方に欠食者がみられています。子育て期の年代でもあるため、子どもの栄養摂取状況にも影響を与えている可能性があります。

4) 身体活動・運動



1日30分以上の運動を週に2~3回以上行っている方は、全体の約30%で、「ほとんど行っていない」方が60%以上を占めています。男女を比較すると、「週に2回以上、1日30分以上、1年以上運動している」方は、男性23.4%、女性26.7%と、全国（男性33.3%、女性27.5%）や全道（男性35.8%、女性39.5%）と比べて低く、特に男性に低い状況です。

行われている運動の種類は、「ウォーキング」「ストレッチ、柔軟体操」が多く、その他では「ダンス」が多くなっています。

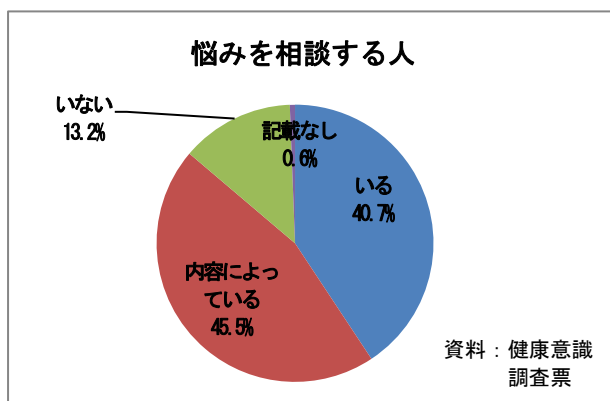
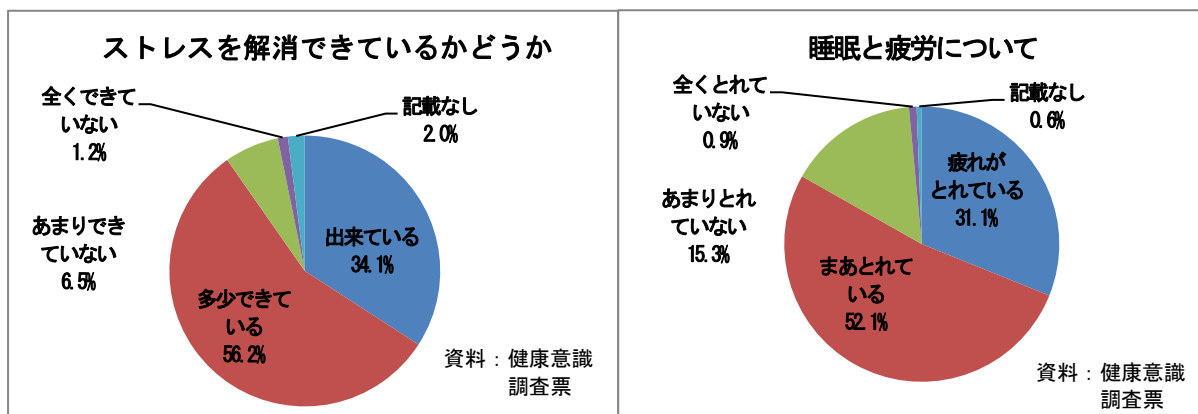
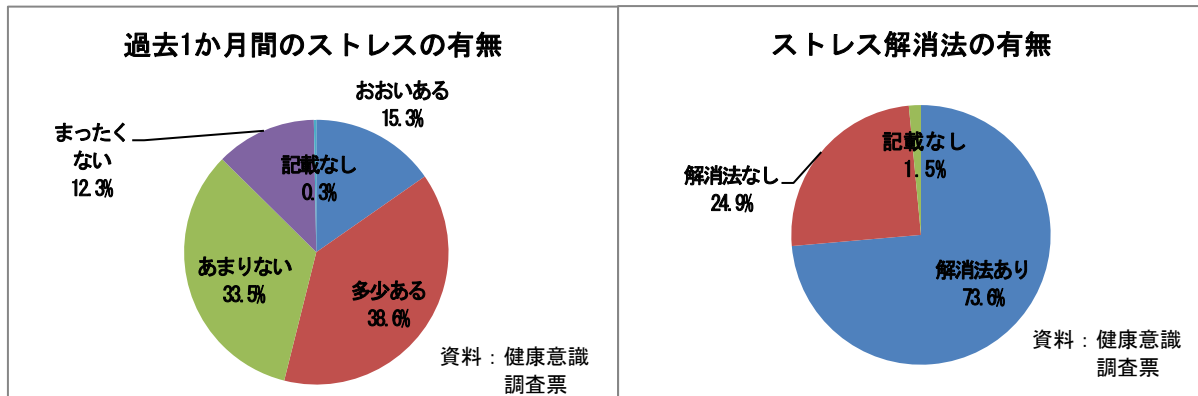
運動は「一人で行う」方が多く、次いで「家族」「サークル仲間」であり、ウォーキングやトレーニングなど個人で行うものから、交流性の高いスポーツまで多様化しています。

運動を始めたい、続けたいと思う割合は、男性44.5%、女性78.2%と女性の方が高く、年齢別では、実際に運動習慣はないが、「運動をしたい」という気持ちを持つ方は、20~30歳代に多くみられます。

運動を開始・継続するために必要な要素は、「時間」「仲間」「施設・場所」が圧倒的に多くなっています。「冬なら可能」と回答した方もおり、運動をしたいという気持ちがあっても、仕事の忙しさが運動の実行を妨げている状況も見受けられます。



5) こころの健康



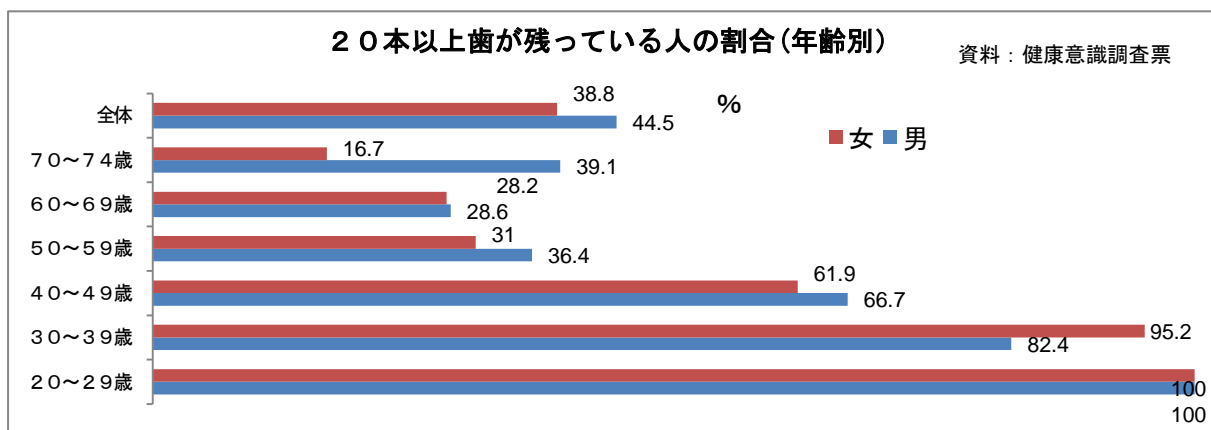
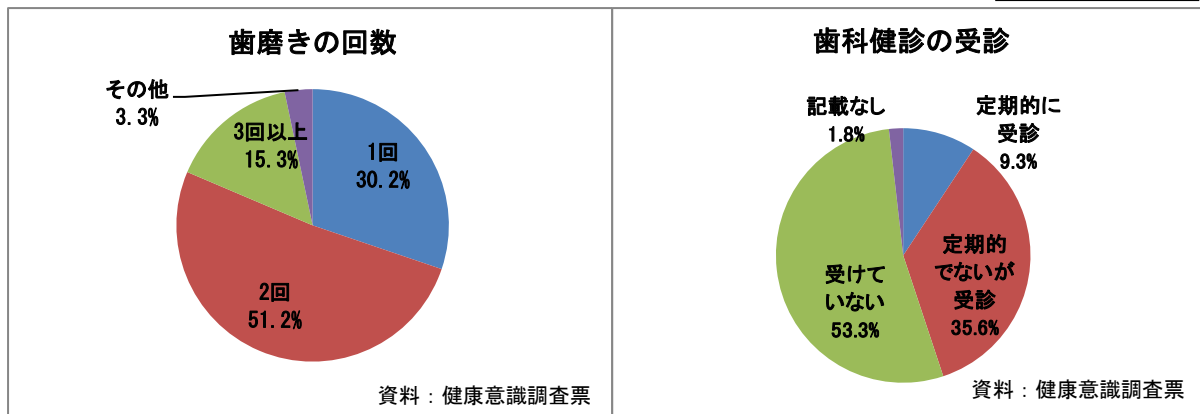
「過去1か月にストレスを感じている割合」について、「おおいにある」「多少ある」と回答した方は、53.9%で、H18年の全道の割合(56.1%)とほぼ同様の結果です。

ストレス解消法が「ある」と回答した方は73.6%で、「睡眠」「食事」「雑談」「買い物」など、ほとんどの方が何らかの手段を持ち、解消できています。しかし、全く解消できていない方や解消法が飲酒やギャンブルと回答した方もおり、健康的なストレス解消法を身につけることが望ましいです。

睡眠によって「疲れがあまりとれない」「全くとれていない」と回答した方は、全体の16.2%で、H18年の全道の割合(18.7%)とほぼ同様ですが、男女差をみると男性13.3%、女性18.0%と女性の方が疲労を解消できていないと感じています。

悩みの相談者については、「いる」「内容によってはいる」と回答した方が多く、ほとんどの方に相談者がいることがわかりましたが、約1割の方はいない状況です。全ての方が悩みを一人で抱え込まず、相談に繋がるよう窓口の周知や充実が必要です。

## 6) 歯の健康



「1日2回以上、歯を磨く方の割合」は、66.5%で、H18の全道(61.9%)と比べるとやや高い状況です。男女別では、男性43.0%、女性80.1%と男女差が見られます。

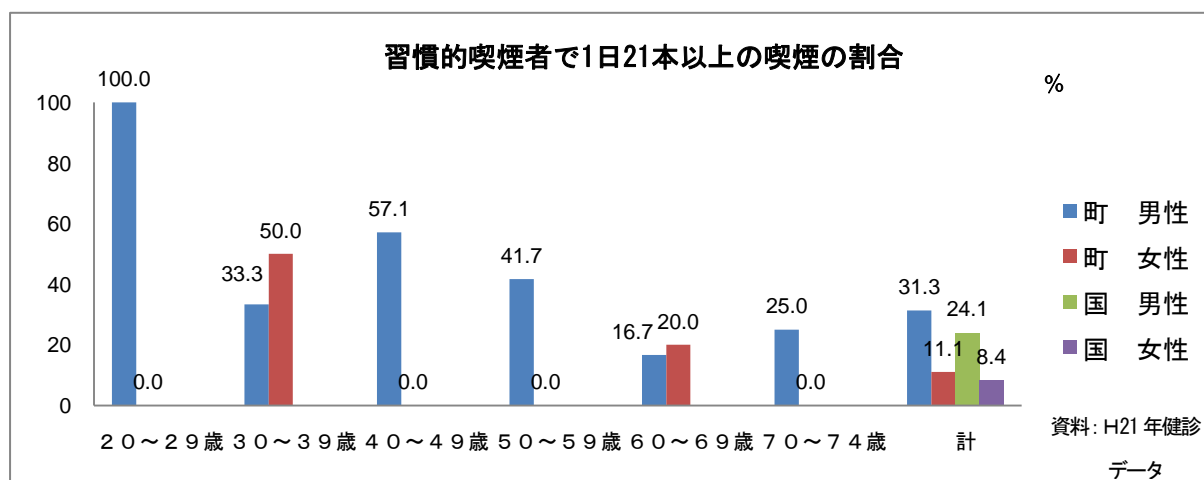
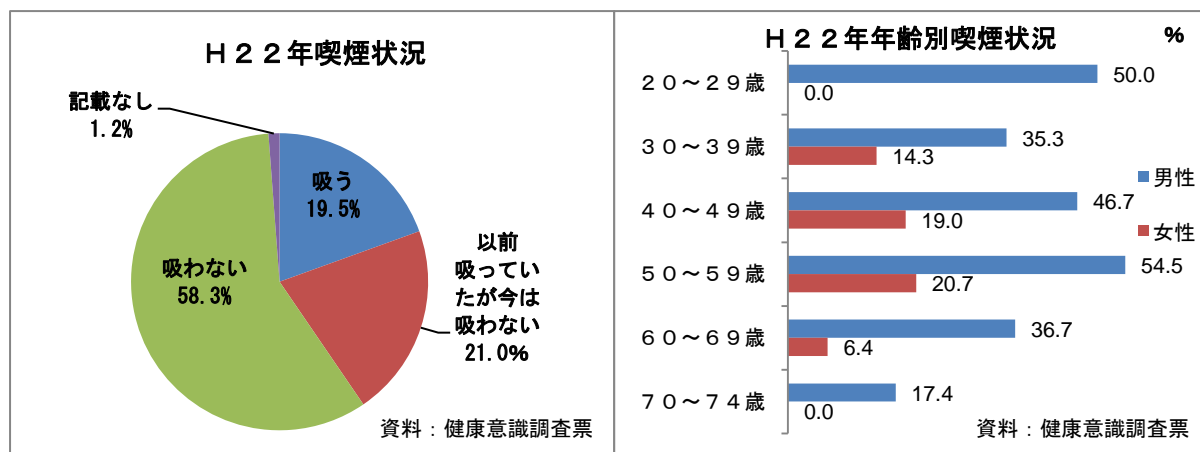
「1日1回」の方の6割以上が「朝磨く」と回答しており、夜間、虫歯や歯周病を進行させる可能性も高いことから、効果的な歯周疾患予防が必要です。

定期的に歯科検診を受診している方は、9.3%であり、H18の全道(25.5%)と比較すると半数以下です。痛みや症状が出て、初めて受診される方が多い傾向にあります。

また、40～60歳代で「20本以上歯がある方の割合」は、H21の全国の結果(40代93.8%、50代80.9%、60代64.1%)と比べると低く、特に50～60歳代では半数以下となっています。高齢になって自分の歯で噛むことは、栄養や認知症予防の点からも重要であり、「いつまでも自分の歯で噛む」ことができるよう、若い時期から正しい歯磨き習慣を定着させる必要があります。

## 7) たばこ

成人期



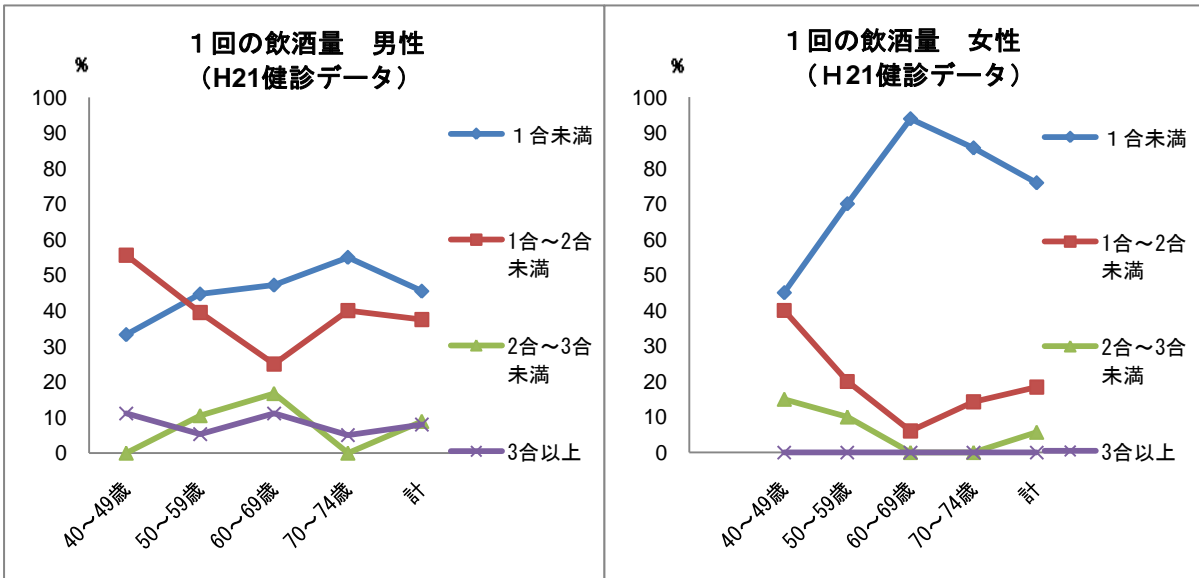
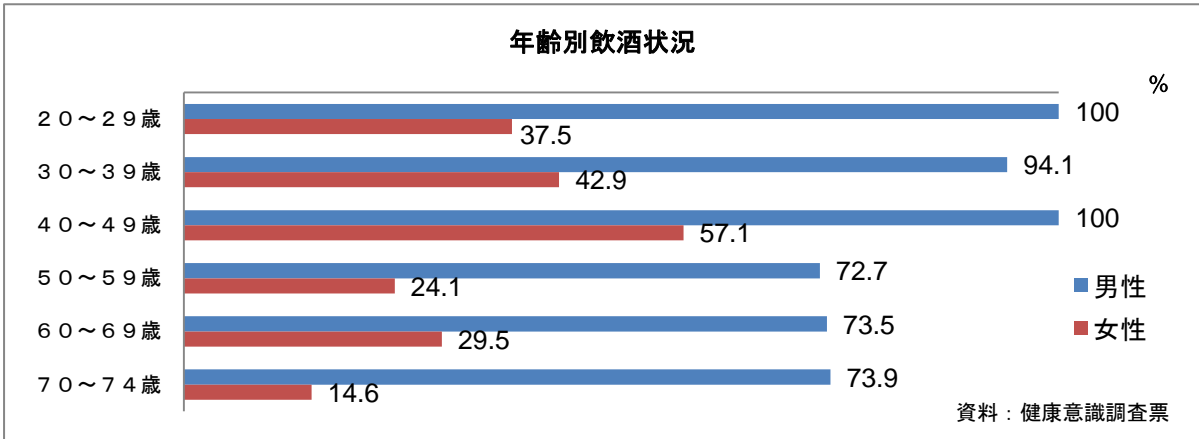
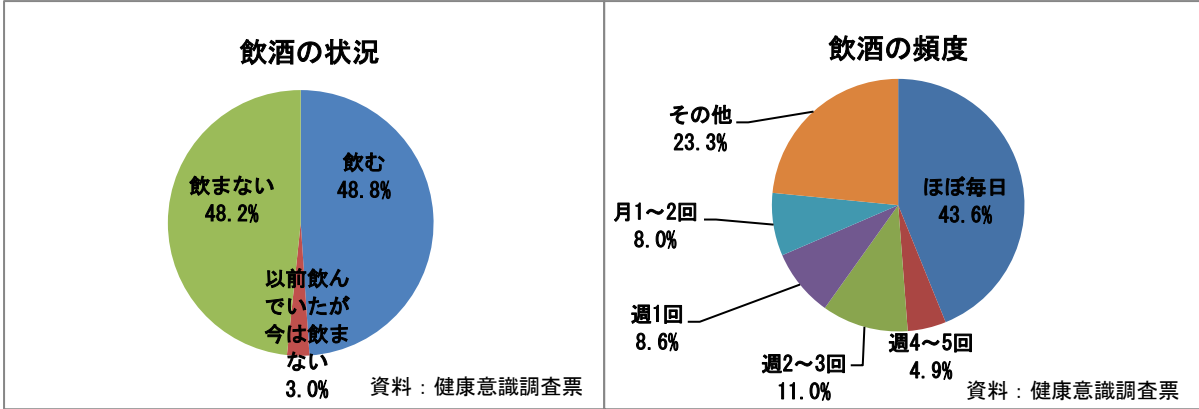
「喫煙する」と回答した方は、全体で19.5%、男女別では、男性37.5%、女性8.7%と男性に多いですが、H21全国の結果（男性38.2%、女性10.9%）や平成18年の全道の結果（男性44.8%、女性12.1%）と比べると若干少ないです。

年齢別では男女ともに50歳代の喫煙者が多く、男性では50%以上を占めていました。しかし、60歳代以降は減少しています。

習慣的に喫煙している方で、1日に21本以上吸う方の割合は、全国と比べて男女ともに高くなっています。

分煙状況や健診受診者以外の喫煙状況については未把握であり、今後、把握していく必要があります。

8) アルコール



飲酒している方は、全体の約半数です。男女別では、男性79.7%、女性29.6%と男性に多く、年齢別では、男女ともに20~40歳代に多い状況です。

飲酒頻度は、「ほぼ毎日」の方が約半数おり、特に男性の40~60歳代の割合が高く、女性は、約20%と男性に比べて低いです。

飲酒量は、男性で「3合以上飲む」方の割合が、全道平均（7.4%）よりも高いですが、40歳代男性以外のほとんどの年代において、1合未満の飲酒割合が高く、適量摂取できている状況です。