

町では、今年の6月から7月にかけて「佐呂間町健康栄養基礎調査」を行います。

この調査は、佐呂間町で生活している方の食習慣や健康意識などについて調査し、佐呂間町民の健康づくりを支えるために策定された、「佐呂間町健康づくり行動計画」の見直しなどに活用します。

佐呂間町健康栄養基礎調査とは・・・

この調査は平成14年度に行われており、この時の調査結果を参考にして、平成16年度には「佐呂間町健康づくり行動計画」が策定され、佐呂間町ではこの計画に基づいて健康づくりを進めてきました。また、佐呂間町に生活している方の健康意識や生活状況は常に変化していることから、佐呂間町健康づくり行動計画は平成24年度に見直しを行い、新たな計画としてスタートする予定です。そこで、町民の健康を支えるための方法を具体的に検討するために、再度佐呂間町健康栄養基礎調査を行い、町民の皆さんの状況を調べることがとても重要になります。（調査概略表1参照）



佐呂間町で生活している方の健康を支えるために・・・

佐呂間町健康栄養基礎調査を行います。

（表1）調査概要

- ◆実施時期 6月～7月
- ◆調査対象 各行政区から無作為抽出した100世帯（約300人）
- ◆調査方法 調査員（保健師・栄養士）の訪問による調査票などの配布・回収
- ◆調査内容 食事状況、運動状況、生活習慣や健康づくりに関する意識など

生活習慣病予防が健康づくりの大きな鍵です

計画では佐呂間町民の健康づくり行動目標や町民の健康づくりを支えるための具体的な健康づくり事業が示され、健康づくりの3つの柱である①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・心の健康の各領域について様々な関係機関と連携をはかりながら計画が進められており、平成21年4月には「中間評価報告書」や「ダイジェスト版」として、計画の取り組み状況や課題などについて報告しました。

計画が策定された当初の国民健康保険加入者の医療受診状況では、大きく分類すると生活習慣と関連の深い循環器疾患（高血圧、心臓疾患、脳血管疾患）での受診件数が1番多く、また、平成21年度の医療受診件

数では1位：高血圧、2位：糖尿病、3位：その他の内分泌、栄養及び代謝疾患（主に血中の脂質が高い状態）という状況となっています。このような生活習慣病は血管の動脈硬化を進行させ、脳血管疾患や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症など）といった重大な病気にかかってしまうと日常生活に大きな支障をきたすおそれがあります。また、佐呂間町の65歳以上で介護保険要介護に認定された方の中で、最初の原因疾患で一番多いのは脳血管疾患（平成19年度集計）です。

今回の佐呂間町健康栄養基礎調査は、このような佐呂間町の疾病や医療状況の背景を知る上でも重要な調査といえます。

平成14年度の栄養基礎調査から

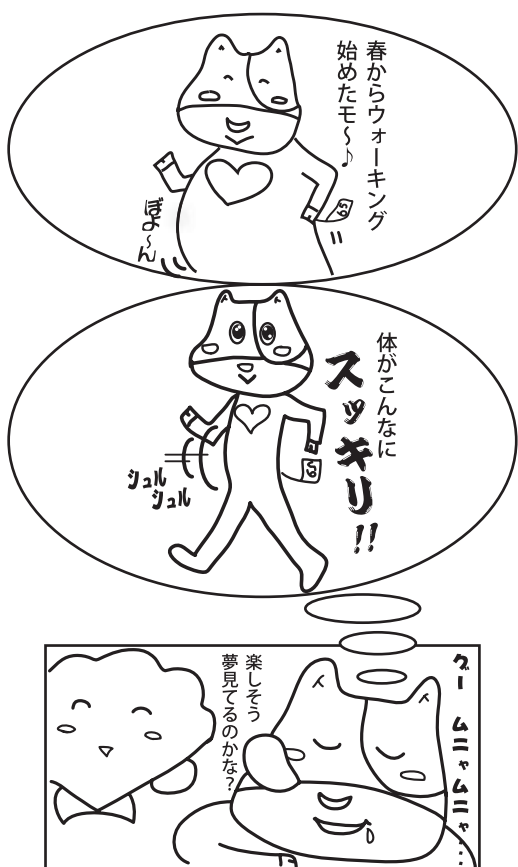
調査は、対象者全体、性別、年代などで栄養素摂取状況、生活習慣、健康意識の違いがないかどうかを分析しました。例えば、1日分の食事記録から、町民全体の傾向としてカルシウムや鉄分、野菜類などに含まれる食物繊維が不足気味の傾向があることが分かりました。また、年代ごとにみると、朝食を欠食している

人は15歳～30歳代の若い人に多く、特に20歳代では3人に1人が欠食しており、1日に必要な基準量に満たしていない栄養素を確認することができました。さらに、1日の塩分摂取量では、50歳代で14・6g、60歳代で16・2gというように、高血圧に注意が必要な年代で1日の目標量（現在の基準では成人男性9g未満、成人女性7・5g未満）よりも多いという実態が分かりました。

このような実態から、小さな子ども

もの時期からの食習慣が大切であることを母子の相談事業や健康教育などで保護者と一緒に考える機会を持ち、中高年の方には健康教育や健診の結果説明などを通して血圧コントロールの大切さや家庭で取り組む減塩の工夫を伝えるなど、「佐呂間町健康栄養基礎調査」で把握した生活習慣の課題を意識しながら、「栄養」以外にも「運動」、「心の健康」といった各領域で、様々な取り組みを行ってきました。今後は、今回実施する

「メタモ-君減量!？」の巻



町民の皆さんと情報を共有するために

今回の調査集計結果は、町全体の健康状態の指標として広報などを通じてお知らせする予定です。また、調査にご協力いただいた方については、協力された方の食事バランス結果などをまとめた資料を送付します。

最後に

調査の対象となった方については、食事内容の記録や調査票の記入などでお手数をおかけしますが、10年後を見据えた町民の健康づくりにとって大切な基礎データとなることから、ぜひご協力をお願いします。そして調査対象にならなかった方におかれましては、今後も広報などの情報や町の健康づくり情報に注目していただき、より多くの町民の皆さんが自分や家族の健康づくりにについて考える機会となるよう、調査結果を活かしていきたいと考えています。