

# 佐呂間町健康栄養基礎調査結果概要

調査結果の概要として、5月号から身体状況調査、食事状況調査結果についてお知らせしてきましたが、今回は生活習慣に関する調査結果の一部をお伝えします。

## ◆喫煙について

「現在喫煙している」と回答した人は全体で27・1%、男女別では男性39・6%、女性14・4%で、平成22年の国民健康・栄養調査結果（以下全国調査）と比較すると男女ともに喫煙習慣のある人の割合が高くなっています。（図1）

年代別では30歳代が41・7%と最も割合が高く、次いで50歳代が35・3%、40歳代が34・8%となっています。（図2）

## ◆飲酒習慣について

「現在飲酒の習慣がある」と回答した人は全体で34・8%、男女別では男性50%、女性19・8%で、全国調査と比較すると男女ともに飲酒習慣のある人の割合が高い状況です。（図3）

図1 喫煙状況（H22全国調査との比較）

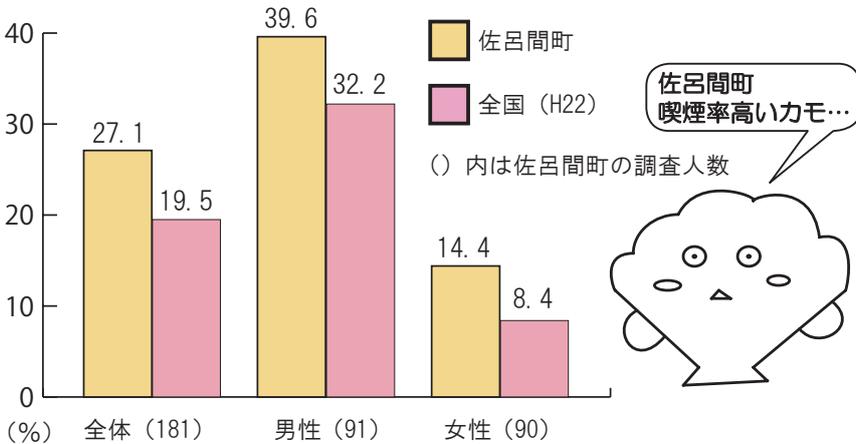
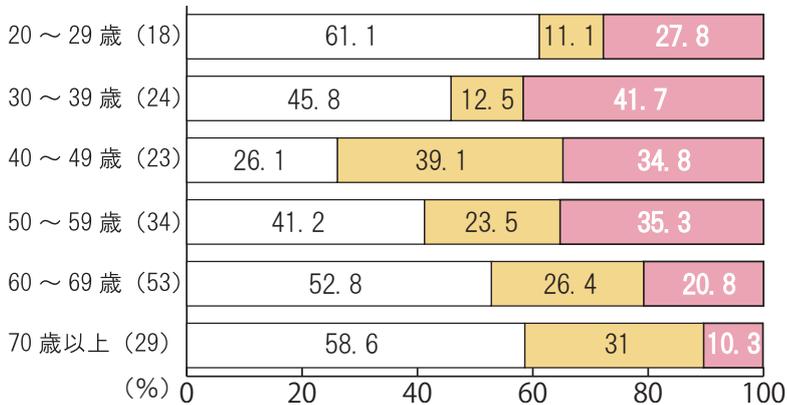


図2 喫煙の状況（年代別）

（）内は佐呂間町の調査人数

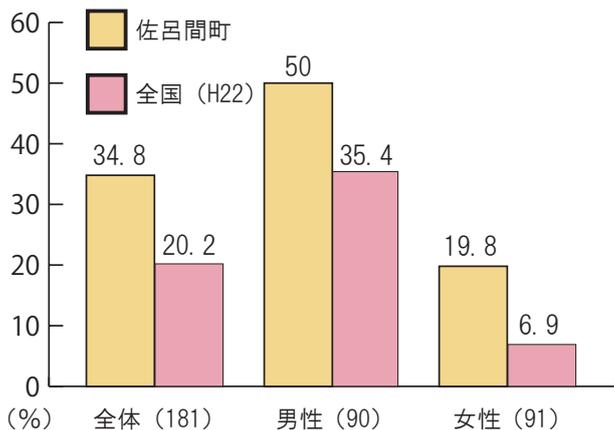


以前から（ほとんど）吸わない  
 以前は吸っていたが今は吸わない  
 現在喫煙している



図3 飲酒習慣の状況

（）内は佐呂間町の調査人数



で30歳代が37・5%、50歳代が35・3%となっています。（図4）また、回答のあった63人の中で、飲酒によるアルコール換算量をみると、1回の摂取量が30gを超える人が25人と最も多い状況でした。（図5）

タバコは動脈硬化の進行やがんの発症の危険因子です。多量の飲酒についても肥満や生活習慣病などの関連が強いいため、ぜひ見直したい生活習慣です。

※一般的な適正飲酒量の目安は、1日にアルコール換算20gとされ日本酒1合、ビール500mlに相当します。

## ◆睡眠について

「睡眠で十分休養がとれているか」の質問に対し「あまりとれていない」と回答した人は全体で11・9%、男女別では男性5・6%、女性17・9%と女性

図4 飲酒習慣の状況（年代別）（）内は佐呂間町の調査人数

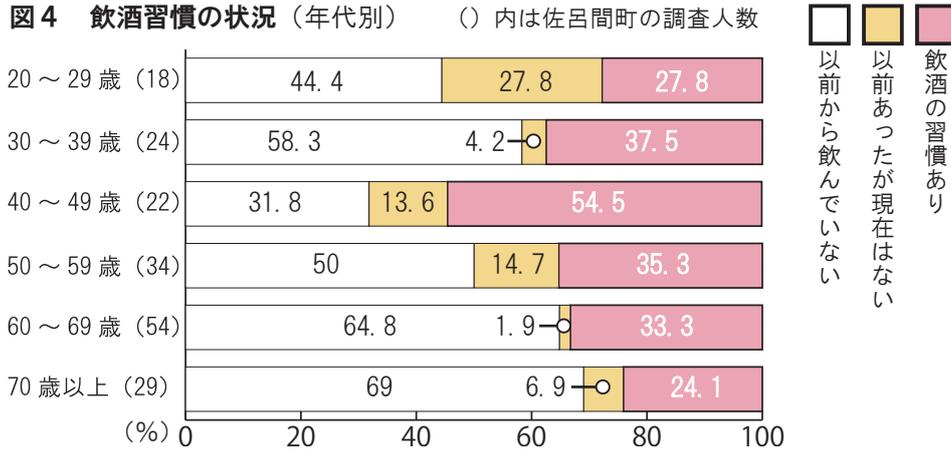
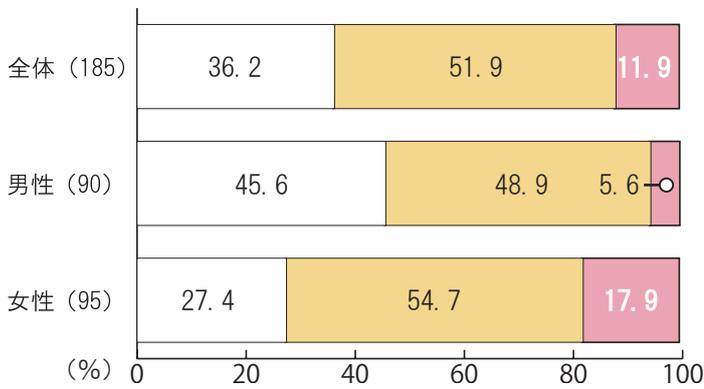


図6 この1ヵ月間、睡眠で十分休養がとれているか（性別）



（）内は佐呂間町の調査人数

図5 アルコール換算量（調査人数63）

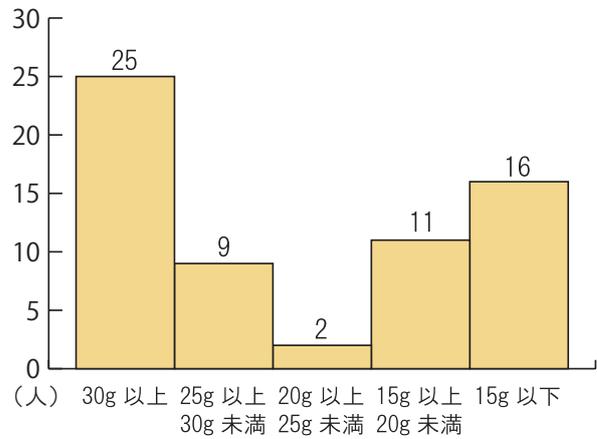
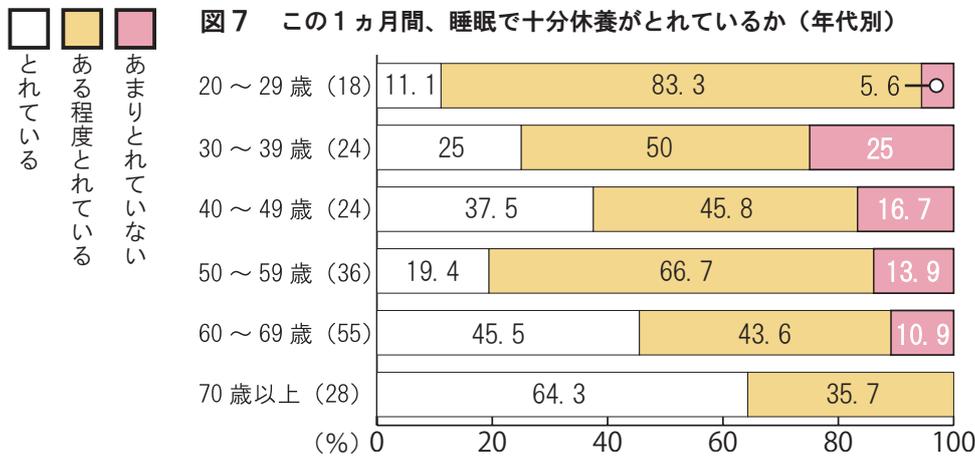


図7 この1ヵ月間、睡眠で十分休養がとれているか（年代別）



のほうが割合が高い状況でした。年代別では30歳代が25%と最も高く、次いで40歳代が16・7%、50歳代が13・9%となっています。「睡眠による休養の不足」が長く続く、体だけではなく脳の疲れがとれず、

◆今後の取り組みについて  
今回、3回シリーズで健康栄養基礎調査の結果概要をお伝えしてきました。紙面の都合でごく一部しかお伝えできませんでしたが、結果の中で佐呂間町の健康課題と考えられる項目については各種健診や医療、介護などのデータも参考にしながら、平成25年度から10年間の長期的な健康づくり対策を盛り込んだ「第2次佐呂間町健康づくり行動計画」を策定するための基礎資料として活用します。

また、今後の対策を検討する際には、町民の皆さんとの懇談会を行ったり、事業実施にあわせてご意見をいただく機会を設けるなど、佐呂間町の実情にあつた計画を策定し、町民の皆さんが自主的に健康づくりに取り組める環境を整えていきたいと考えています。

今後も佐呂間町の健康づくりの推進に向けて、皆さんのご協力をお願いします。

心の不調や中には「うつ」などの心の病気になる場合があります。今回の調査結果をみると、家庭や職場で責任を求められる働き盛りの世代で特に注意が必要な状況です。