

佐呂間町健康栄養基礎調査の結果がまとまりました。

昨年実施した佐呂間町健康栄養基礎調査の結果がまとまりました。この調査は町民の皆さんが、いつまでも自分らしく「健康」で生活できることを目指した「佐呂間町健康づくり行動計画」の基礎となる調査で、町民の栄養摂取状況、身体状況、生活習慣、健康意識などについて調査しています。平成14年度にも同様の調査を行い、その結果をもとに平成16年度「佐呂間町健康づくり行動計画」を策定し、その計画にそって町民の皆さんが健康づくりに取り組みやすいよう、様々な活動を行ってききました。今回お伝えする調査結果から今までの活動を評価し、新たな健康づくり行動計画に反映させ、より取り組みやすい健康づくり活動を目指します。

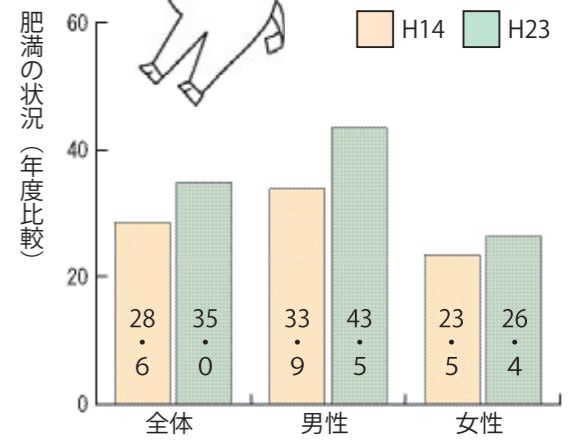
今月のげんき王国から3回シリーズで佐呂間町健康栄養基礎調査の結果についてお知らせします。

60歳以上になると半数以上が生活習慣病になっているよ。若い年齢からの予防が大事だね。



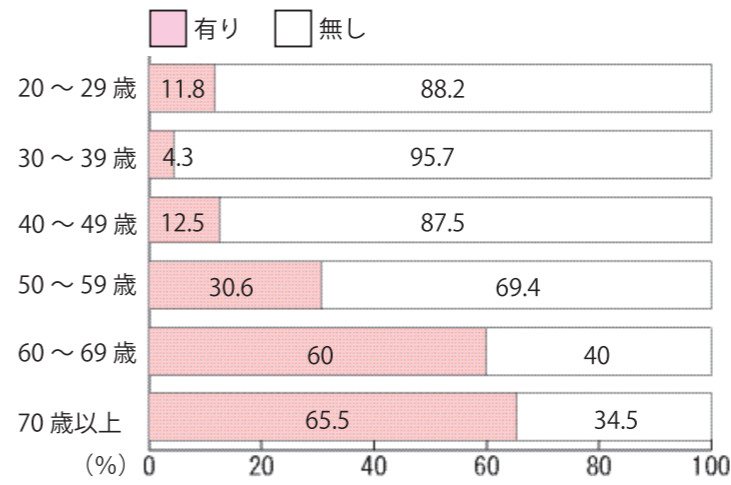
生活習慣病（高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・痛風・貧血・肥満症などのいずれか）を有していると回答した方は50歳代から年齢とともに増加し、70歳代で65.5%と最も高い割合となっていました。

うわあー！佐呂間町の3人に1人が肥満だー！男性の肥満が多いよ！！

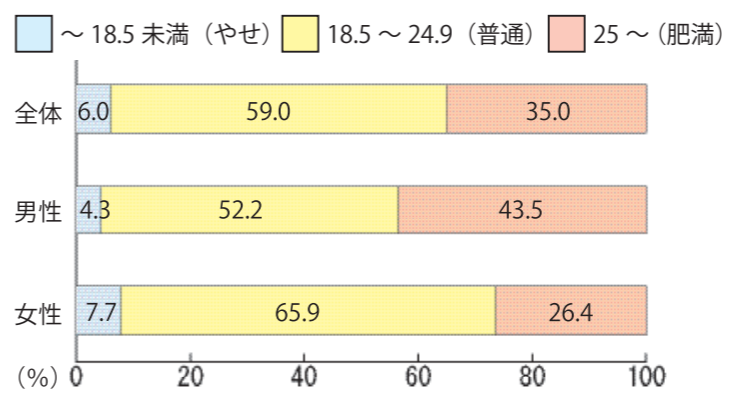


◆佐呂間町の身体状況

①生活習慣病を有している方の状況（図1）



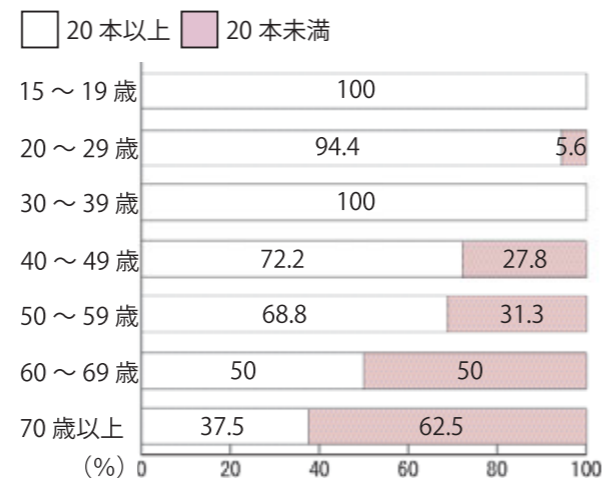
②BMIの状況（図2）



BMIとは肥満の判定に用いられ、身長と体重の計算により割り出されます。BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMIの状況を見ると全体の35%、男性43.5%、女性26.4%が肥満でした。平成14年度に調査した結果と比較すると、男女共に肥満の割合が増加している結果となっていました。

③自分の歯の本数（図3）



減量への取り組みについて「取り組んでいない」と回答している方は男性56%、女性50.5%と男性の割合が高めであり、逆に「現在取り組んでいる」方は男性15.4%、女性23.2%と女性の割合が高めでした。

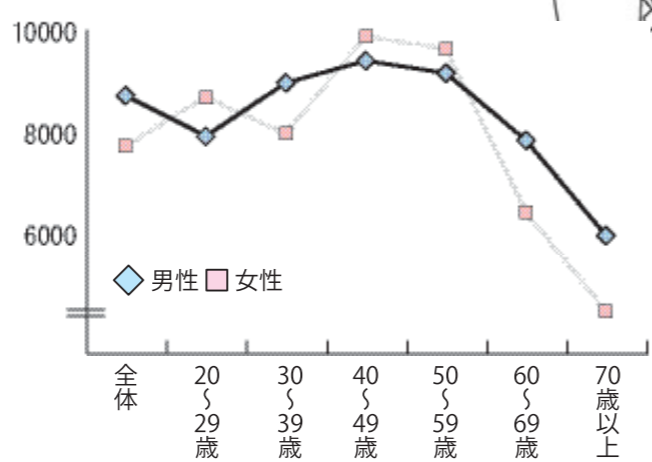


半数以上は減量への取り組みをしていないよ。肥満にもなりやすいかも…。

40歳代～50歳代の歩数が多いね。思ったよりも若い年代の歩数が少ないね。



⑤1日の歩行平均値（図5）



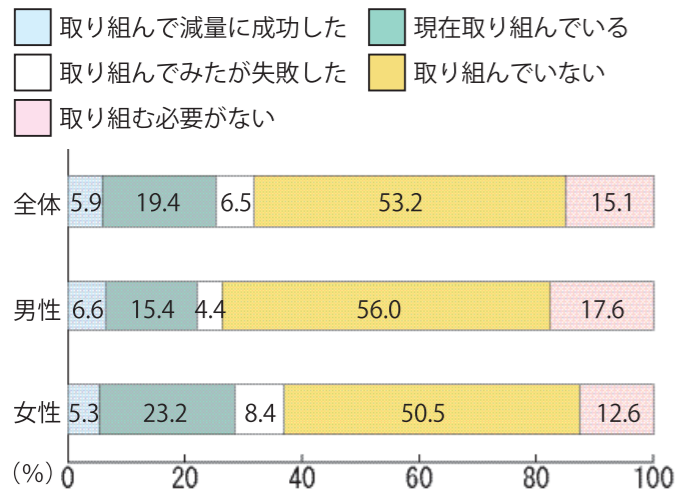
1日の歩行数を見ると、男女ともに10,000歩以上と答えている方が多く、歩数の平均は男性8,761歩、女性7,768歩となっていました。

自分の歯を20本以上有している人の割合は40歳代で72.2%ですが、年齢が高くなると割合は低下し70歳代では37.5%となっていました。抜歯した原因は「むし歯」が一番多く72.9%、次いで「歯周病」が13.9%となっていました。



40歳代で20本以上歯が揃っている人は7割。すでに歯の本数が20本未満になっている人もいるんだね。20本未満の歯じゃ硬いものを食べるのが大変だよ～。

④適正体重を目指した取り組み状況（図4）



佐呂間町では虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）による死亡が全国と比較して多く、今後予防すべき重要な病気です。虚血性心疾患の原因は生活習慣病による動脈硬化が主で、生活習慣病をいかに予防するか、あるいは生活習慣病でも悪化させない生活をおくることが大事です。その取り組みとして、肥満を予防して適正体重を保つ、1日に必要な活動量（歩行数）を維持する、何でも食べられるよう歯の健康を保つことが必要です。来月号では食事状況の結果についてお伝えします。

◆佐呂間町健康栄養基礎調査について◆
佐呂間町健康栄養基礎調査は抽出（サンプル）調査という統計調査の方法を用いて実施しています。佐呂間町を11地区に分け、そこに居住する世帯から無作為に選出した世帯100世帯（回答のあった87世帯）を調査しています。