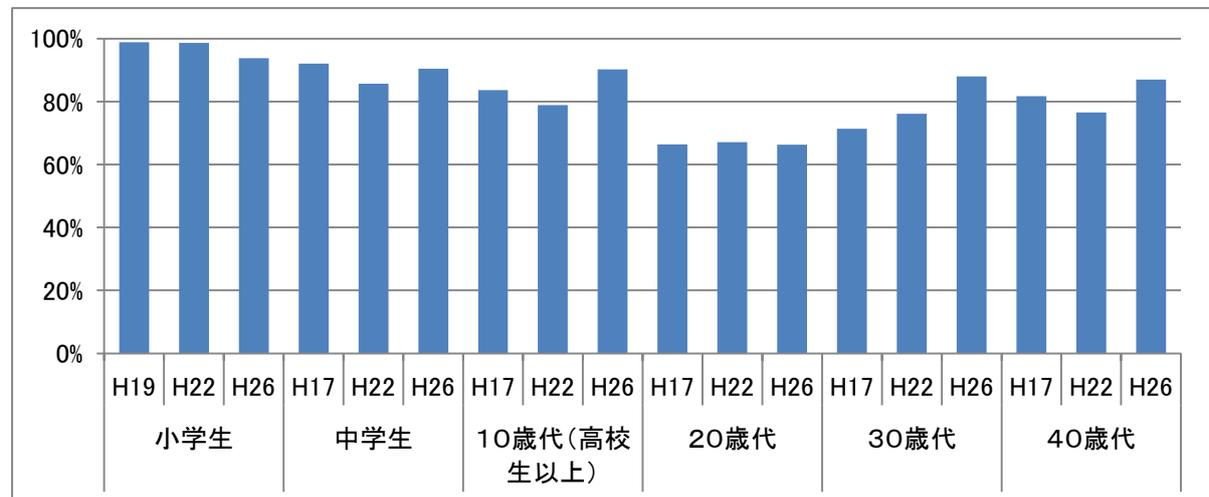


第2節 資料及びアンケートからみた阿賀野市の健康状況（各分野の達成状況）

栄養・食生活

- 離乳食で、2回食から3回食への移行ができない親が増えている。
- 朝食欠食状況は、H17年度と比べるとどの年代も減少しており、60歳代以上の欠食率が最も低い。H22年度と比べると、30歳代の欠食率が最も減少している一方、小学生6.1%、中学生9.4%と増加している。
- 朝食の欠食食べない人は20歳代が33.7%と最も多い。歳代・40歳代も多いものの、H17年度に比べると減少傾向にある。
- 朝食を欠食しはじめる時期は就職してからが45%と高いが、高校生以降が欠食する割合も増えている。



※小学生はH19年からの生活アンケート、中学生はH17年からの生活習慣病予防健診アンケートの結果です

- 家族一緒にの食事をしている人は幼児96.4%、小学生96.7%、中学生88.9%と多いが、その後、高校生以降が70.1%と少なくなり、20歳代が50%と最も少ない。30歳代で73%と回復しており、60歳代以上の70%以上が家族そろって食事をしている。
- 夕食時にテレビを消している割合は、幼児、小学生、中学生と年齢が上がるにつれて少なくなる一方、20歳代・30歳代では割合が増加している。
- 栄養のバランスのとれた食事をしている人は、70歳代以上49%と最も多い。逆にバランスのよい食事を全く食べていない人は20歳代が11%、10歳代と40歳代7%と多く、欠食や果物摂取していない人と同じ傾向にある。
- ごはんを1日に食べている回数や1食に食べる野菜の皿数は増加してきている。
- 乳製品を摂っている人は76%と増加しているが、毎日摂っている人は39.7%。学校給食では毎日摂っているが、卒業後の10歳代で毎日摂っている人は31%になる。
- 栄養成分表示を参考にしている人は52%と増えており、女性の割合が63%と高い(男性37%)。

○食塩摂取状況は目標の 10g 以下は達成していないが、年々減少している。減塩を心がけている割合は 60 歳代以上で 7 割以上と高い。みそ汁の塩分測定の結果でも薄味傾向になってきている。

○果物を1日1回以上食べている人は 60 歳代以上で 39%、逆に全く食べていない割合は 40 歳代 13%、20 歳代 15%と増加傾向である。

核家族化や生活環境の変化が、幼児・小学生・中学生の朝食摂取の低下に表れている。60 歳代以上は食に対する関心が高い傾向にある。今後も朝食をしっかり食べ、主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事により、元気に生活できる体づくり、栄養と食生活の重要性について継続して啓発していく必要がある。

身体活動・運動

<意識的に運動をしている人の割合>

○日ごろから意識的に運動をしている人の割合は、当初(10 年前)並びに中間値(5 年前)と比較して、ほぼすべての年代において大きく伸びている。

・H17 年度には 40.9%であったが、H26 年度には 46.5%と上昇し意識的に運動を心がけている人が増加している。

・男女別では、男性が H26 年度 53.4%と目標値 55.0%に近づいた。女性は 41.5%と H22 年度と比べ 6%増えているものの、目標の 45.0%には 3.5%不足となった。

・日頃から意識的に身体を動かす割合が高い年代は、10 歳代と 70 歳代以上が最も高く 6 割に近い。逆に最も低い年代は 40 歳代で、29.0%と 3 割を切っている。

<運動習慣者の割合>

○一日 30 分以上週 2 回以上の運動習慣のある人は、男女ともに 5 年前の中間評価では、一旦下降したものの、H26 年度の最終結果では、男性の現状値は 35.4%となり、最終目標値の 35.0%を上回った。女性も緩やかな上昇を見せ、23.8%となったが、目標の 30.0%には及ばなかった。(別紙 グラフ参照)

・年代別では、年齢が高くなるほど運動を続けている人が増えており、60 歳代 35.3%、70 歳代 36.9%と高くなっている。特に 60 歳代は、5 年前と比べると 10%も上昇している。

・「意識的に運動している人」同様、20 歳代から 50 歳代の若い世代や働き盛りの世代は 10%台と特徴的に低くなっている。

<運動の種類・気軽に運動するために必要なもの>

○運動習慣のある人の運動の種類では、男女とも「ウォーキング」が最も多い。10 年前よりも増加した運動は、「水泳・水中運動」であった。

・もっと気軽に運動するために必要なものは、①時間、②施設、③お金、④仲間、⑤家族の協力・理解となっている。

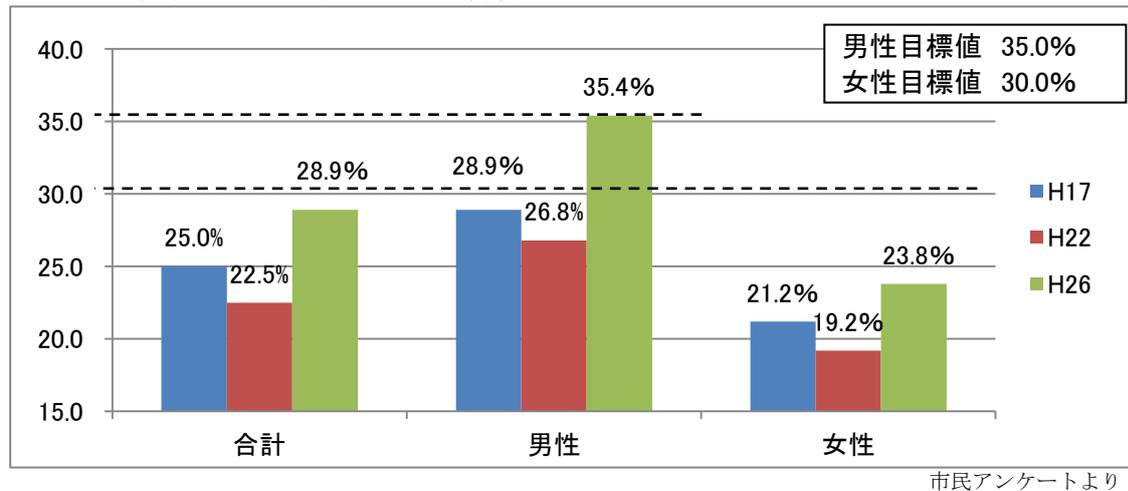
<こどものメディア視聴>

○小中学生の生活アンケートの結果では、3 時間以上テレビやゲームなどを見て過ごす割合が、小学生では平日 36.5%、休日 69.6%。中学生では、平日 53.7%、休日 84.5%。休日に長時間視聴する割合が特に中学生で高くなっている。

ウォーキングなど手軽にできる運動は、60 歳代～70 歳代を中心に普及してきているが、働き盛り世代ではまだ少ないのが課題である。

今後も、自分にあった運動を見つけ無理なく継続できるように支援し、運動しやすい環境の整備をすすめていくことが重要である。

一日 30 分以上週 2 回以上の運動習慣のある人



休養・こころの健康づくり

○家族のことでストレスを感じる事が「よくある」17.3%、「ときどきある」25.0%と全体の 4 割を超えている。

○家族のこと以外でストレスを感じる事が「よくある」13.0%、「ときどきある」が 21.1%と全体の 3 割を超えており、特に 30 歳代が「よくある」34.2%と高い。

○ストレスの原因は、男女とも「職場の人間関係」が最も多く、次いで「職場の環境」となっている。H17 年度より大きく増えたのが「地域の人間関係」であり、原因が多様化してきている。

○ストレスをうまく解消する方法を「持っている」56.8%で、H17 年度 50.5%、H22 年度 51.3%より増加している。

○同居家族がいても心配事や悩みごとを聞いてくれる人が「いない」16.0%。年代では 40 歳代が 22.5%、30 歳代が 20.2%と働き盛りに多い。

○家族の中に一緒にいて気持ちがほっとする人が「いない」13.6%、家族以外で悩みを相談出来る人が「いない」13.6%と、悩みを抱え込む人が増えていると思われる。

○自分の心の状態が「健康でない」と感じる人が 8.3%、「よくわからない」5.2%と、心が健康でないと思われる人が1割を超えている。

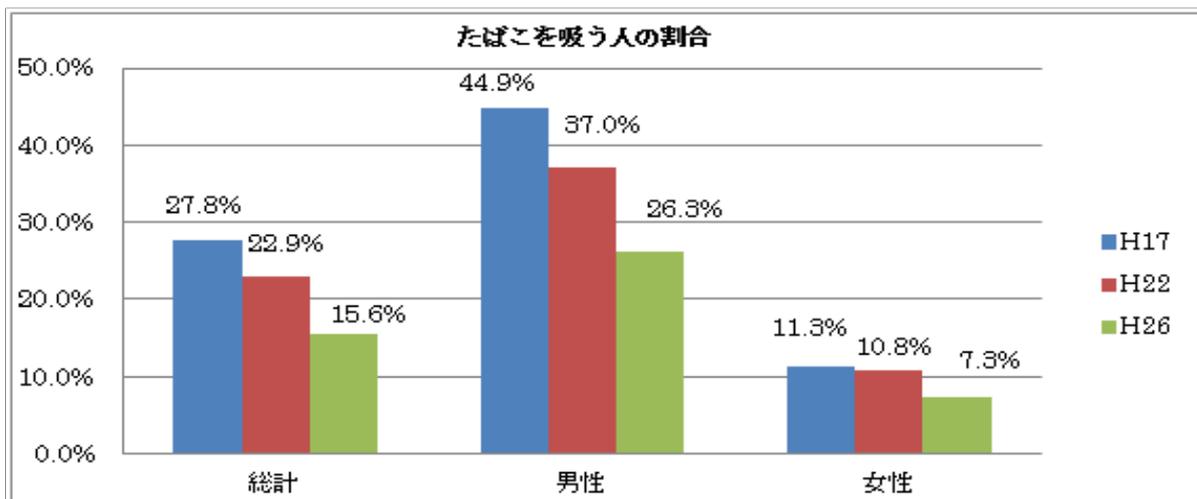
○睡眠で休養が十分にとれていると感じる人は 67.0%で、H17 年度 59.1%、H22 年度 64.6%より増加傾向にある。

社会情勢が目まぐるしく変化する中、社会的要因によるストレスの根本的な解消は難しいが、ストレスとうまくつきあう方法を紹介する講座・セミナーの実施や不安や悩みを相談できる窓口を継続的に設置することが必要である。

たばこ

○自治会の集会所等で禁煙や分煙を実施している施設は、H22 年 4 月調査の 29 施設から年々増加し、H26 年 4 月の調査では 45 施設に増えた。

○たばこを吸っている人の割合は、15.6%と中間評価から更に減少し、目標値(20%)を達成した。



市民アンケートより

○H17 年度でたばこを吸う率が高かった 20 歳代、30 歳代が、H26 年度(10 年後)でも 30 歳代、40 歳代で変わらず高い。

○たばこをやめる気がない人は 40 歳代が約 7 割と、他の年代より多い。

○「たばこのやめ方がわからない」では H22 と比べて 30 歳代、70 歳代が約 4%増加し、20 歳代も約 3%増えた。

○H17 年度で喫煙者が多かった 20 歳代女性が、H26 年度でも 30 歳代女性で変わらず多い。禁煙に結びつかず、喫煙習慣が続いていると考えられる。

○喫煙習慣者の 1 日の喫煙本数では、「20 本以下」の割合が年代ごとに高くなり、50 歳代の 65.8%をピークに低くなる。

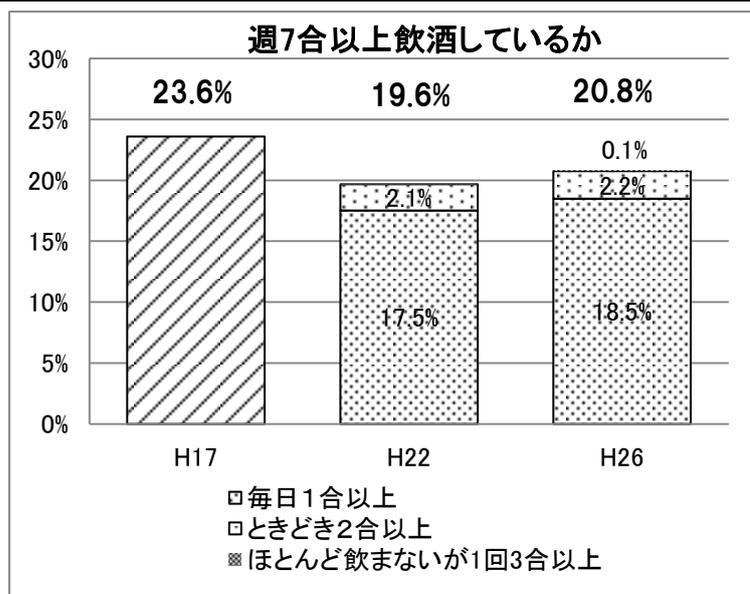
○1 日 20 本以上吸っている人の割合は 51.2%と H22 年度より 4.9%増え、目標値の 50%には達していない。

- アンケートによる未成年者の喫煙率は0%で目標値を達成している。
- 家庭での分煙はゆるやかに増え43%であるが、目標値の80%には程遠い現状である。
- 妊婦の喫煙者は、H26年では4.7%であるが、中間評価から横ばい状態である。
- 妊婦のいる家庭での分煙は83.1%と増加傾向にある。
- 健診受診者では、年齢が高くなるほど喫煙者が減少している。
- たばこが要因と思われる肺がんの死亡が、悪性新生物の部位別で22.1%(H26)と依然第1位である。

習慣的な喫煙者は減少傾向にあり、公共施設の禁煙・分煙が進んでいるものの、若い女性の喫煙率が高いことや、「1日20本以上吸う」ヘビースモーカーの割合が減少していないことから、今後もより一層の受動喫煙の害についての普及啓発及び学童期からの禁煙教育等が重要である。

アルコール

- 週にお酒を7合以上飲む人の割合はH17年度23.6%、H22年度19.6%、H26年度20.8%とほぼ横ばいであり、目標値には達していない。特に50歳代以上の男性に多く、女性の約10倍となっている。
- 男性では、普段の生活の中で生きがいを感じたり、豊かな気分になれることとして、飲酒が31.4%で、H17年度25.8%、H22年度23.8%と比べ増加傾向にある。特に50歳代以上の割合が高い。



- 睡眠のための工夫として飲酒と答えた人は、8割以上が男性である。
- 未成年の飲酒はH22年度8.6%より減少したが、目標値の0.0%には届かず6.7%であった。未成年の学生の飲酒が見られる。

飲酒が生活の中で生きがいになっている人も多いが、今後もお酒の害やお酒の適量を知り、楽しく飲むことについて、継続的に指導、啓発していく必要がある。

歯の健康

<5歳児の一人平均むし歯数>

○5歳児の一人平均むし歯数はH26年度2.25本、H17年度の4.67本と比較すると2.42本減少してきたが、県の目標値2本以下並びにH26年度県平均1.59本よりも乳歯のむし歯が多い状況が続いている。

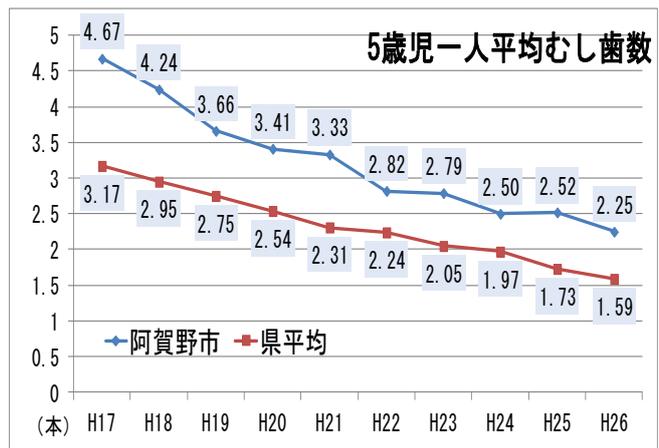
<定期的に歯科健診を受けている人の割合>

○20歳以上でこの1年間に歯科健康診査を受けた人は44.2%。定期的に歯石除去や歯面清掃のために歯科医院に行っている人は16.4%とH17年度の13.2%より増加したが、目標値30.0%には達していない。

<歯間部清掃用具の使用割合>

○歯間部清掃器具等を使っている人は34.4%で、そのうちデンタルフロスが12.0%とH17年度値の4.0%と比べ3倍に増加しているが、目標値の15.0%には達しなかった。同じく歯間ブラシは25.2%と、H17年度の13.0%と比べ約2倍に増加し、目標値25.0%を達成した。

3歳児ではむし歯がない子の割合が84.1%と目標値に達した一方で、5歳児のむし歯がない子の割合は57.1%と減少しむし歯が増える傾向にある。今後もフッ化物利用を中心としたむし歯予防対策並びに、歯周病予防対策の充実を図り普及啓発に努める。



生活習慣病

<医療費等の分析(国民健康保険)>

○国保(生活習慣病医療費H25年5月診療分)の医療費分析より、高血圧、糖尿病、高脂血症が生活習慣病医療費の56%を占めている。高血圧・糖尿病は若干減少しているが、新潟県の割合より上回っている。

○糖尿病性腎症で透析になる人の割合は36%(H26年8月)と県平均より低いが、年々増加傾向である。

○介護が必要になった原因(新規)64歳以下では、脳血管疾患によるものが3割で重症化してきている。

<アンケート結果より>

○生活習慣病を予防するために日頃気をつけていることは、「食事」、「運動の継続」、「ストレスをためない」が増加している。

<特定健診・特定保健指導結果より>

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者は H24 年度から減少している。
- 40 歳～74 歳の糖代謝異常は H22 年度をピークに減少しているが、まだ県平均より高い。また医療機関へ受診が必要な人の割合は 7～9%と横ばいである。
- 40 歳～74 歳の血圧異常は H22 年度から減少し、県平均より低く維持しているが、4 割から減少しない。
- 特定保健指導の実施率は 50%を超え、県平均を上回っている。
- 特定保健指導を受けた人の改善率は、受けていない人よりも高く、保健指導により適切な医療につながる人や検査数値の改善がみられる。

働く世代の生活スタイルの変化で生活習慣病の背景が多様化している。

H20 年度から始まった特定健診・特定保健指導ではメタボリックシンドローム対策が主だったが、肥満者のみの保健指導だけではなく、疾病の発症予防、重症化予防に取り組んでいく必要がある。

<中学生生活習慣病予防事業>

- 糖代謝異常は H22 年度をピークに減少し、2 割を下回っている。脂質代謝異常は約 2 割と横ばいで推移、血圧異常は H24・25 年度が 4 割と高くなっている。
- H24 年度より市内全ての中学校で、食生活改善推進委員協力のもと健康劇を実施し、事後指導の充実を図っている。

夜型生活、野菜不足、長時間のメディア視聴といった中学生の生活が見られるため、今後も事後指導に力を入れ、若い頃からの生活習慣病予防に取り組んでいく。