

Ⅱ 結果の概要

第1章

身体の状態、健康意識、一日の歩数について

1. 生活習慣病を有している者の状況

生活習慣病を有している人の割合が男性で35.1%、女性で37.5%
年代別にみると70歳代が65.5%と最も高い割合を示している。

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（図1）は全体で36.3%。男女間での差はあまりなく、年代別（図2）でみると60歳代で60.0%と高くなり、70歳代で65.5%と最も高い割合となっており、年齢とともに増加する傾向がみられている。

図1 生活習慣病の有無(性別)

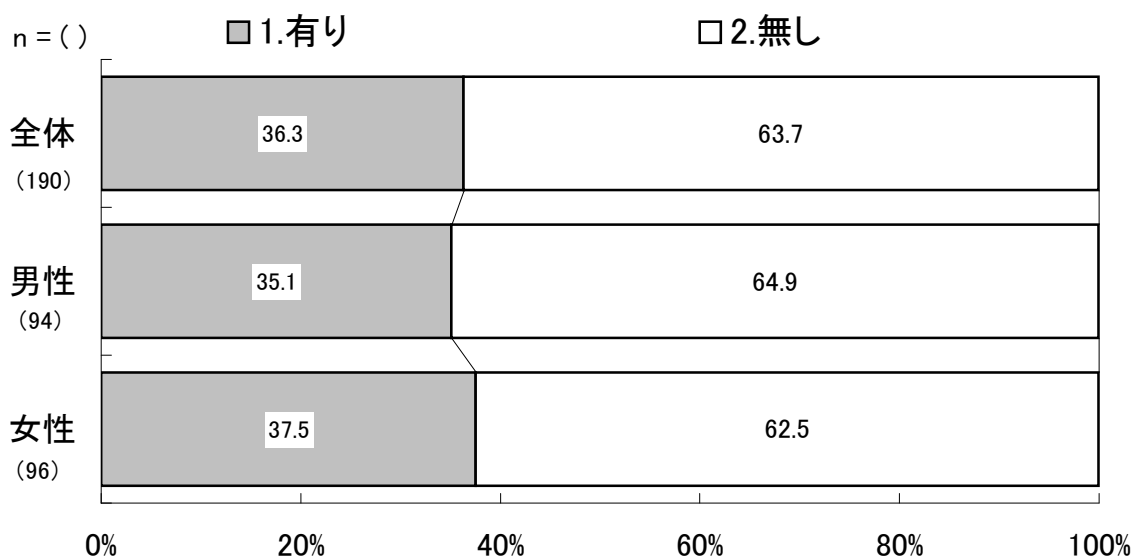
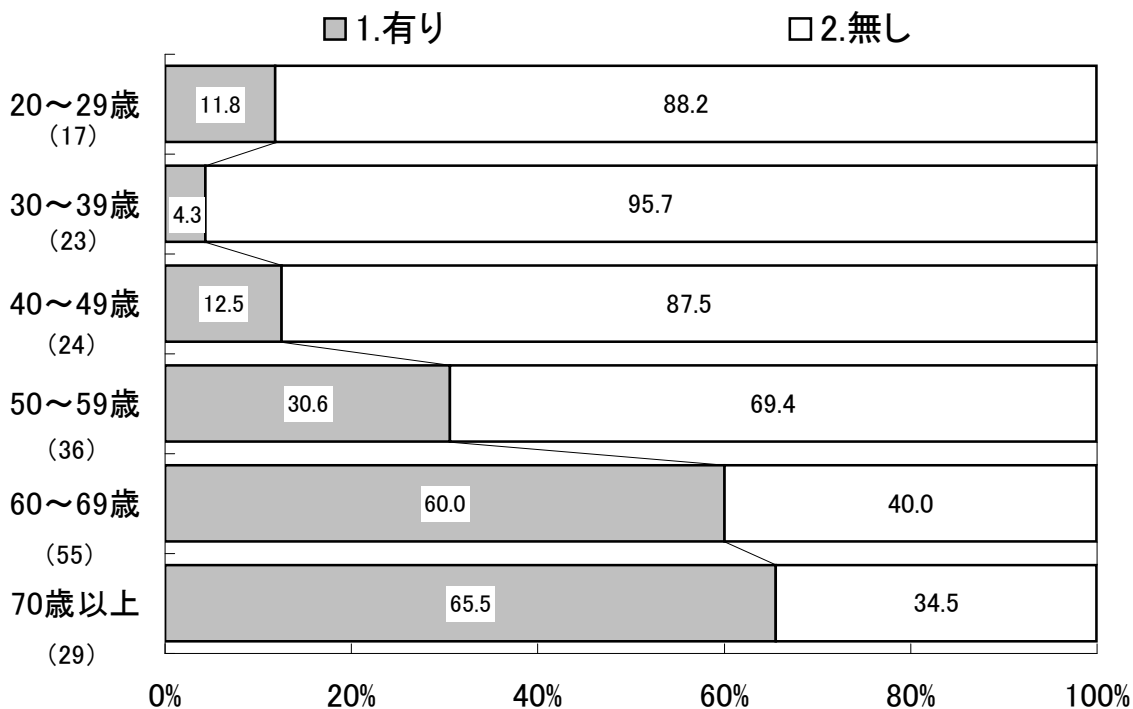


図2 生活習慣病の有無(年代別)



2. BMI の状況

肥満の割合が男性43.5%、女性26.4%
年代別にみると50歳代が44.1%と最も高い割合を示している。

BMIの状況（図3）をみると全体の35.0%、男性43.5%、女性26.4%が肥満であり男性の割合が高めである。年代別（図4）では40歳代で40.9%と高くなり、50歳代で44.1%と最も高い割合となっている。やせ状況をみると全体で6.0%、男性4.3%、女性7.7%と女性の割合が高めとなっており、年代別にみえていくと、20歳代で31.3%と最も高い割合となっている。

図3 BMIの状況(性別)

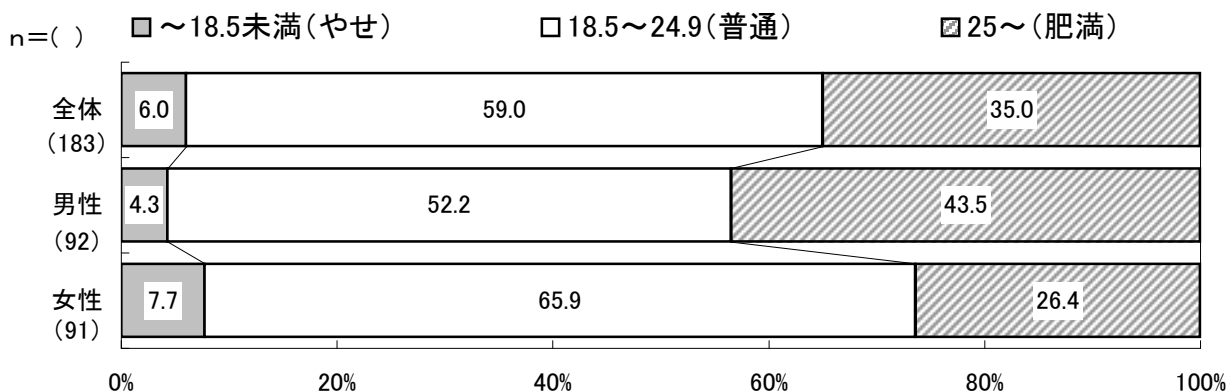


図4 BMIの状況(年代別)

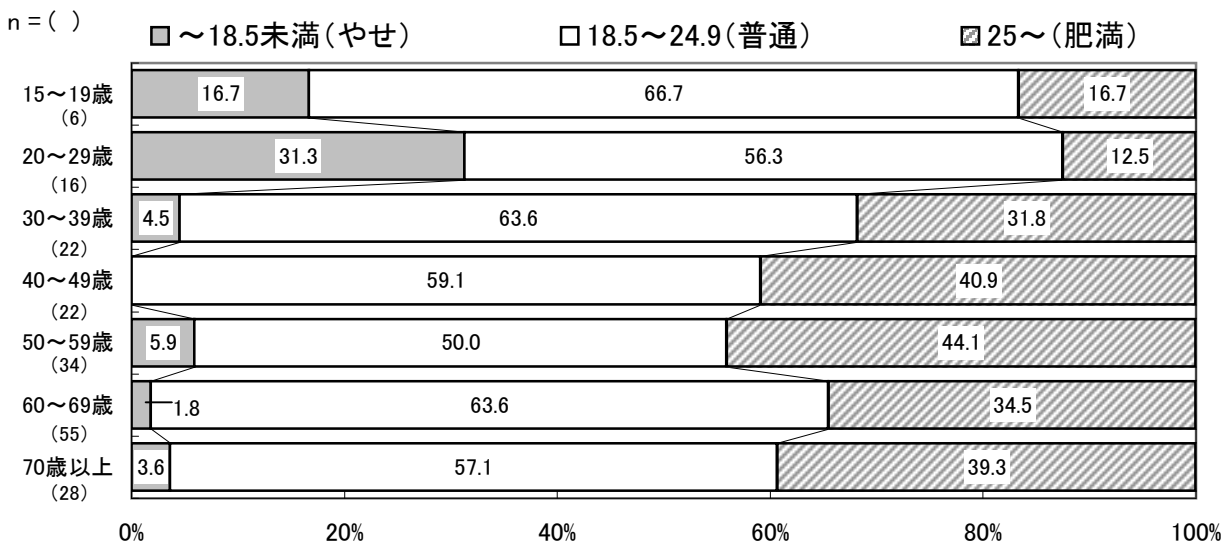
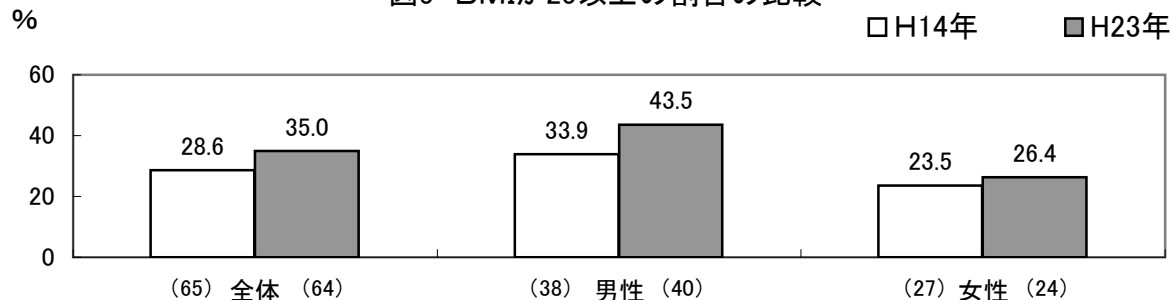


図5 BMIが25以上の割合の比較



3. 適正体重を認識している者の状況

意識している適性体重が標準範囲内であった人の割合は男性87.2%、女性91.8%
 体重を適性体重より重く意識している割合は男性の方がやや高め。

意識している適性体重が標準範囲であった人の割合（図6）は全体で89.6%。年代別（図7）でみていくと60歳代、70歳代で適正体重を重く意識している割合がやや高くなっている。逆に若い年代では、適正体重を少なく意識している方もみられている。

図6 適正体重認識状況(性別)

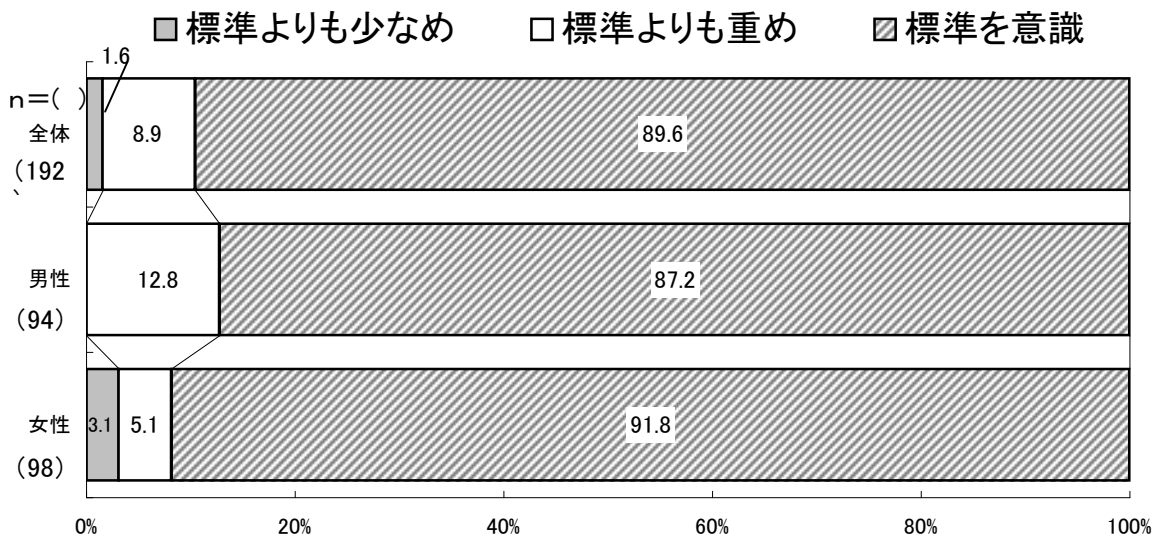
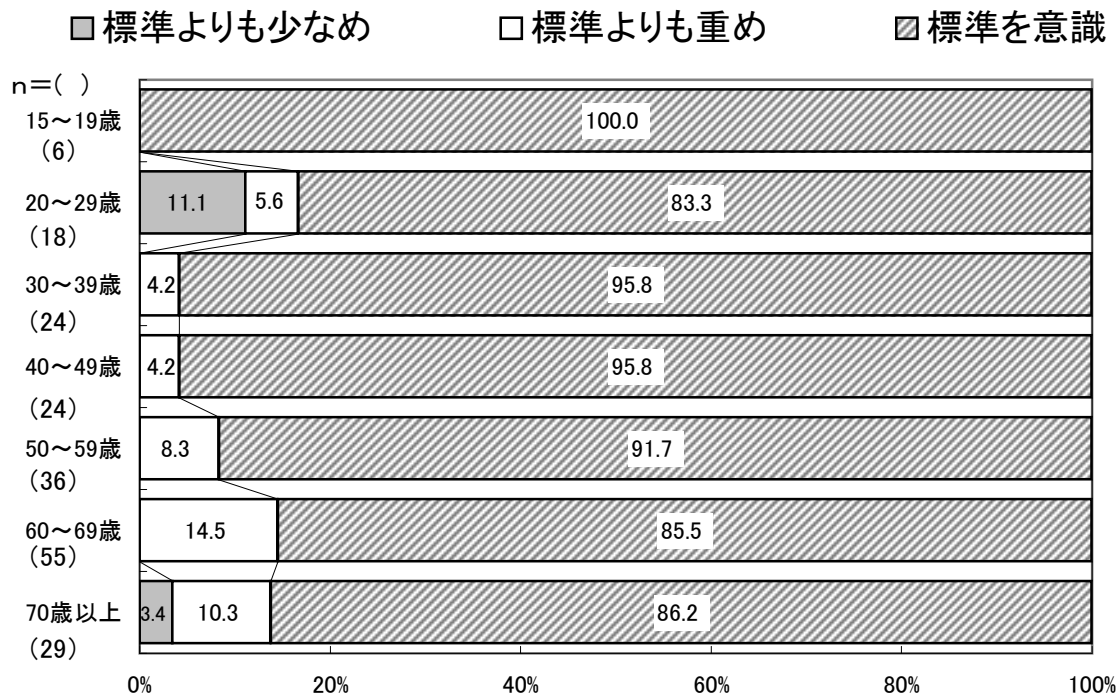


図7 適正体重認識状況(年代別)



4. 適正体重を目指した取り組みの状況

減量への取り組みについて「取り組んでいない」割合は全体で53.2%
年代別では70歳以上が65.4%と最も高い割合を示している。

減量への取り組み（図8）について、「取り組んでいない」と回答している方は男性56.0%、女性50.5%と男性の割合が高めであり、逆に「現在、取り組みを継続している」と回答している方は男性15.4%、女性23.2%と女性の割合が高めである。年代別（図9）では「現在、取り組みを継続している」と回答している方は30歳代・40歳代で29.2%と最も高い割合を示している。

図8 適正体重を目指した取り組み状況（性別）

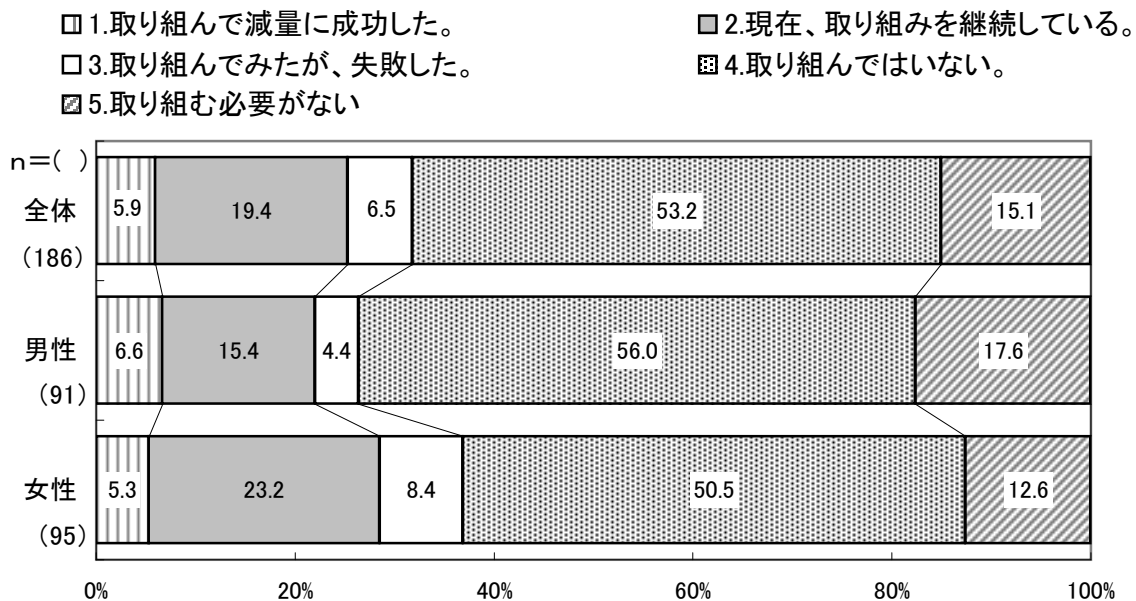
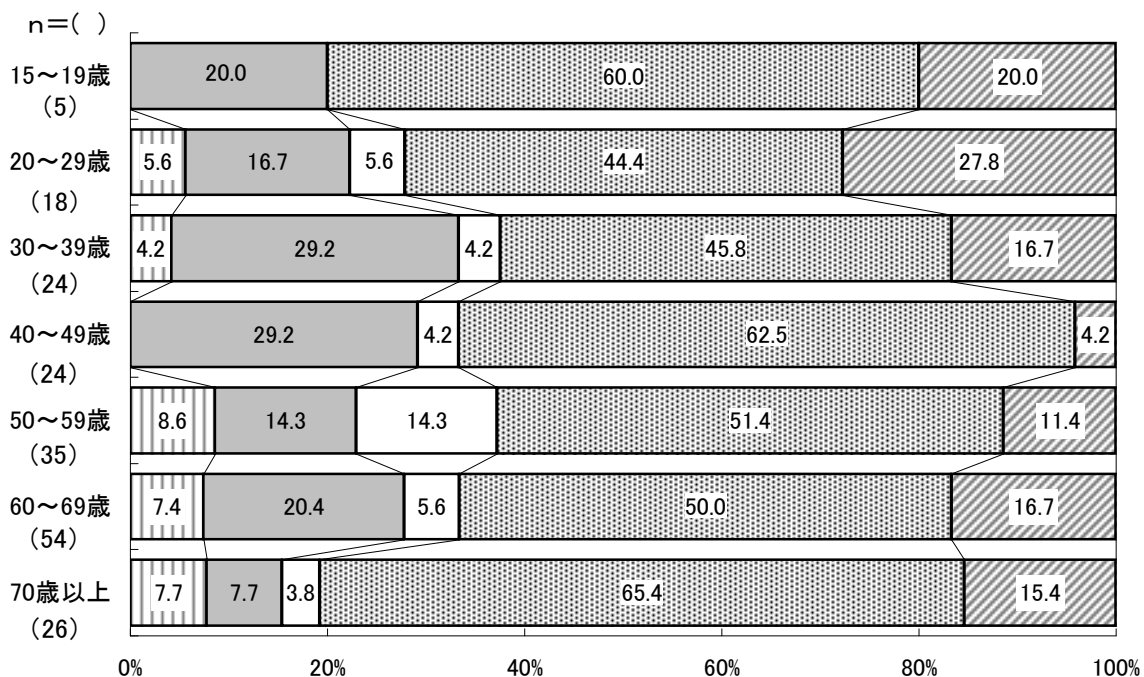


図9 適正体重を目指した取り組み状況（年代別）

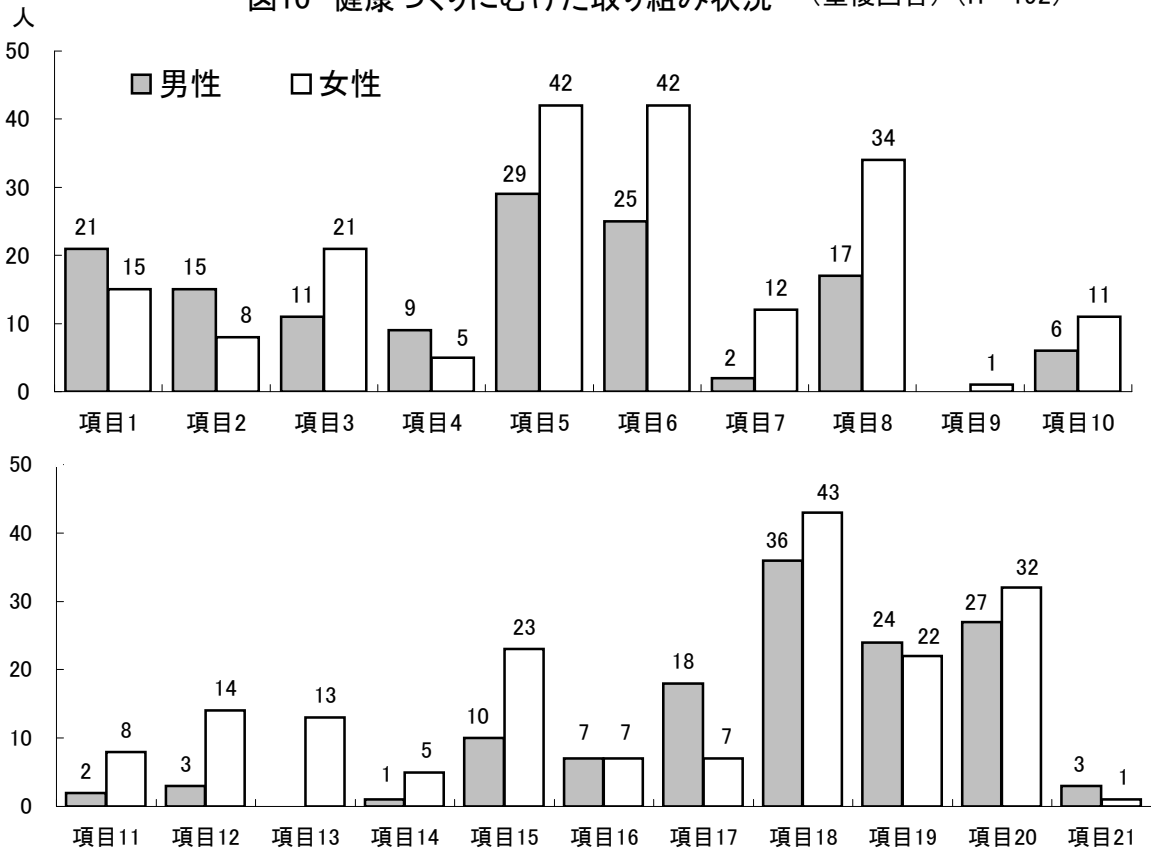


5. 健康づくりにむけた取り組み状況

健康づくりのために取り組んでいる内容の1位は「体重を定期的に測定」、2位は「食事内容や栄養バランスに配慮している」、3位は「減塩に取り組んでいる」となっている。

この1年の間に健康のために取り組んでいる内容（図10）を、性別でみると男女とも1位・2位は同じ内容であるが、3位については男性が「健診で健康状態を定期的に確認している」、女性が「テレビやラジオ番組、新聞記事、雑誌等を参考にしている」であった。

図10 健康づくりにむけた取り組み状況（重複回答）（n=192）



<取り組みの内容>

項目1	特になし	項目11	佐呂間町広報の料理を参考にしている。
項目2	スポーツ教室等取り組んでいる。	項目12	佐呂間町健康カレンダーの健康情報や料理を参考にしている。
項目3	健康運動に取り組んでいる。	項目13	健康づくり事業に参加したことがある。
項目4	運動施設等を活用している。	項目14	サロマゲンキマイレージのポイントを集めている。
項目5	食事内容や栄養のバランスに配慮する。	項目15	栄養補助食品、特定保健用食品の活用。
項目6	減塩に取り組んでいる。	項目16	お酒をへらした、または止めた。
項目7	栄養成分表示を参考にしている。	項目17	タバコを減らした、または止めた。
項目8	健康に関するテレビやラジオ番組等を参考にしている。	項目18	体重を測っている。
項目9	インターネットを活用している。	項目19	血圧を自分で測っている。
項目10	佐呂間町広報の健康情報を参考にしている。	項目20	健診で定期的に確認している。
		項目21	その他

6. 歯の状況について

「自分の歯を20本以上有する人」の割合は40歳代72.2%であり、年齢が高くなると割合は低下し70歳代では37.5%となっている。

「自分の歯を20本以上有する人」(図11)は、30歳代までは100%に近いが、40歳代72.2%、50歳代68.8%で、60歳代以降は半数を超える人が20本未満となっている。また、40歳代～60歳代について全国と割合を比較すると「自分の歯を20本以上有する人」の割合が低かった。(参考：平成21年国民健康・栄養調査では40歳代93.8%、50歳代80.9%、60歳代64.1%となっている。) 抜歯をした原因(図12)は「むし歯」が一番多く72.9%、次いで「歯周病」が13.9%となっている。予防のために歯科医院を受診している人(図13)は26.0%であった。

図11 自分の歯の本数(年代別) ■ 20本以上 □ 20本未満

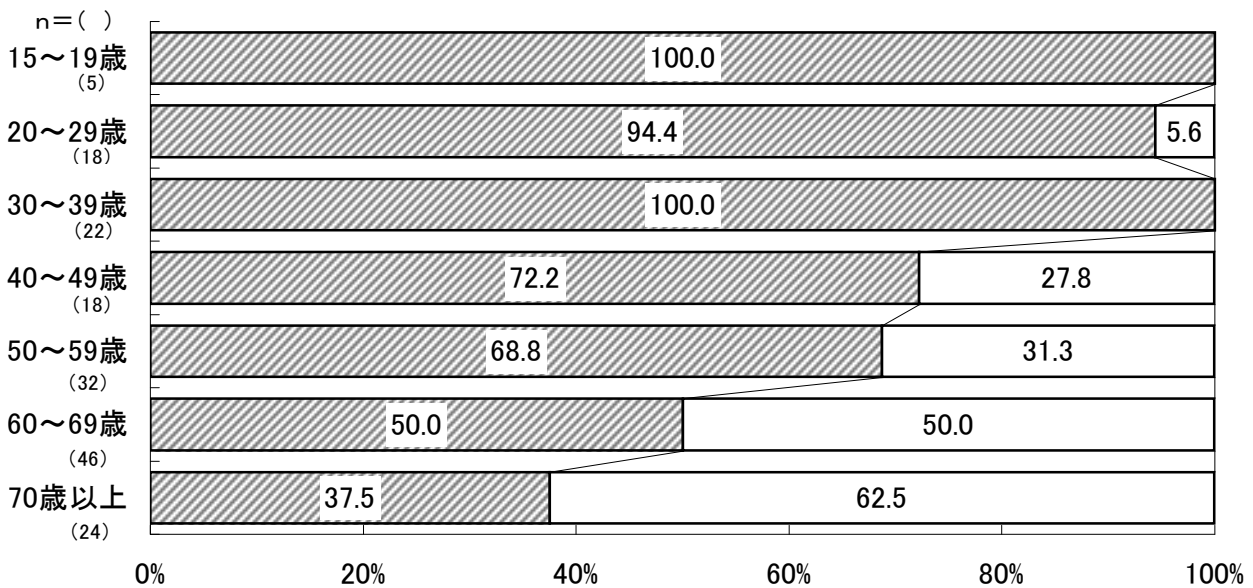
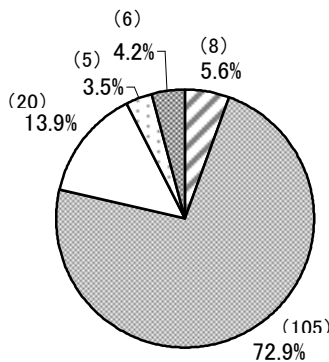
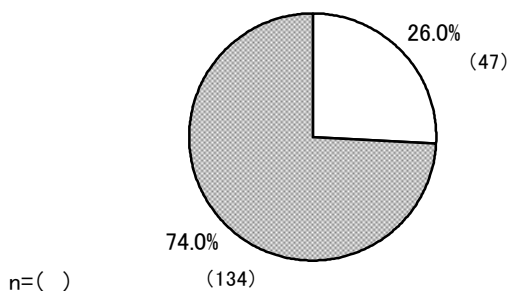


図12 抜歯した原因(n=144に対する重複回答割合)



- 1 外部からの力による歯折れ
- 2 むし歯
- 3 歯周病
- 4 矯正などによる意図的な抜歯
- 5 その他

図13 口腔の病気の予防を目的とした歯科受診(n=181)



- 1 受診している
- 2 受診していない

7. 1日の歩行数

1日の歩行数分布で最も多かったのは男女ともに10,000歩以上（図14、図15）。
 平均値は男性8,761歩（図16）、女性7,742歩（図17）。

図14 1日の歩数分布(男性n=82人)

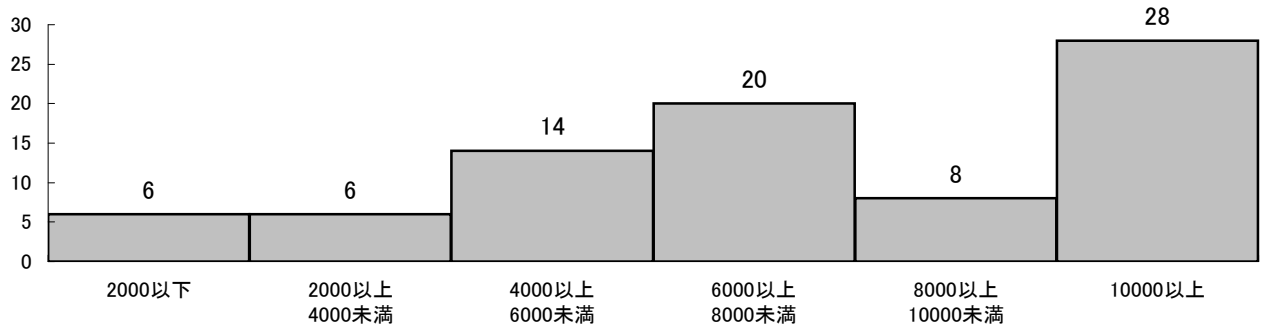


図15 1日の歩数分布(女性n=87人)

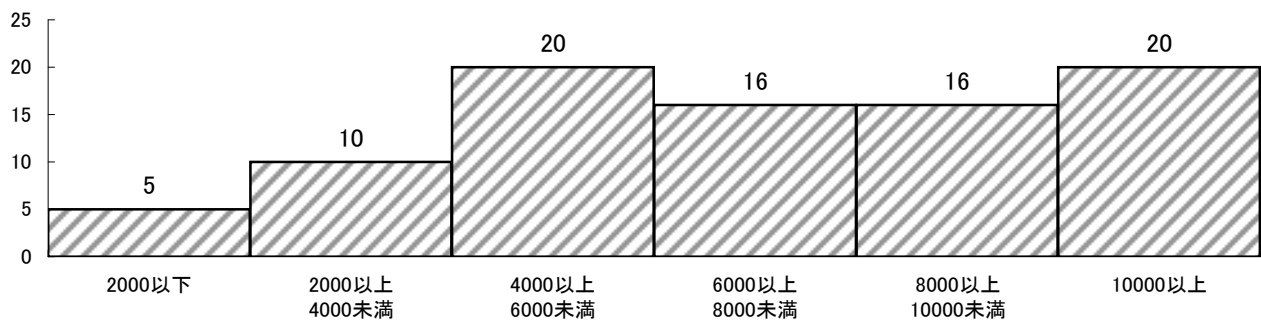


図16 1日の歩行数平均値(男性)

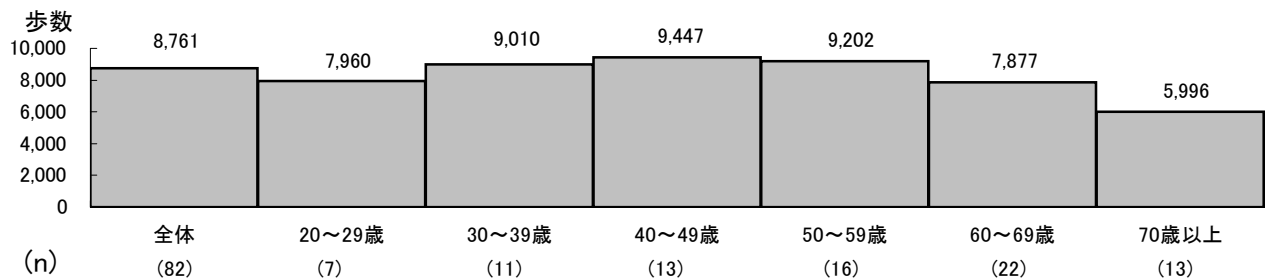


図17 1日の歩行数平均値(女性)

