

健康寿命の延伸に向けて、生活習慣を考える

「コンピュータ健康診査の結果から」

市では、市民の健康づくりをサポートするために、生活習慣病予防に関連した事業として40歳以上の市民を対象に、基本健康診査・がん検診・生活習慣ステツアップ相談などの事業を実施(成人保健課主体)しています。

また、平成12年度からは厚生労働省の補助を受け、16年度までの5か年にわたって「コンピュータ健康診査(生活習慣調査)」も実施(国民健康保険課主体)しています。

今回は、昨年度実施した「コンピュータ健康診査(生活習慣調査)」の結果を保健センターが分析し、市民の生活習慣について考えてみます。

【問い合わせ】保健センター(成人保健課) ☎991-1811



わが国の平均寿命は、戦後生活環境の改善や医学の進歩により急激に伸び、いまや世界有数の長寿国となっています。

このような急速な高齢化とともに、高血圧や運動習慣等を原因とする高血圧症・高脂血症・糖尿病・心臓病等のいわゆる「生活習慣病」に伴い、痴呆や寝たきりなどの要介護状態になってしまう方の増加は深刻な社会問題にもなっています。また、少子高齢社会では、疾病の治療やこれらを支える方の負担の増大も予想されます。

そこで、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざしていくために、従来にも増して健康を増進し、発病を予防する「一次予防」が重要になっていきます。

【コンピュータ健康診査】

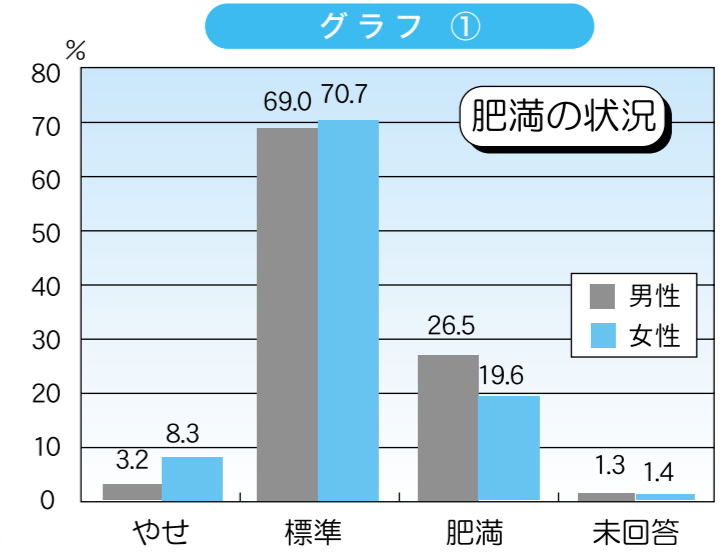
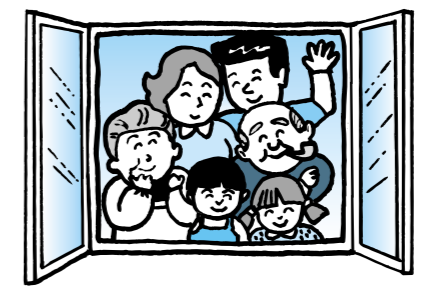
市では、日常生活を振り返って生活習慣を見直し、一次予防に近づけていくことを目的に、平成12年度から所沢市国民健康保険

被保険者に対して「コンピュータ健康診査(生活習慣調査)」を実施しています。

コンピュータ健康診査とは、日常生活について生活習慣調査票に記入していただいたものをコンピュータで分析し、その結果をお返しして健康づくりに役立てていただくものです。また、その結果は市民の生活習慣状況を把握することができ、貴重な情報でもあります。

この事業は、厚生労働省の補助を受け、平成16年度まで実施する予定です。

所沢市民の生活習慣
平成13年度の結果から



機会があれば 受けたいです

北田 良孝さん (北中在住)

私は昨年、コンピュータ健康診査を受けました。郵送でできるのでとても簡単でした。

健康のために特別な事をしていない私は、これといった健康法ももっていないので、1日3回きちんと食事をするだけしか心がけていません。また、料理・食材にはこだわらず、いろいろな物をまんべんなく食べるようにしています。

ふだんあまり外出しないので、これからはなるべく外へ出て体を動かすようにしたいです。

食事はきちんと

佐々木智衛さん (北野在住)

私は昨年、コンピュータ健康診査を受けました。郵送でできるのでとても簡単でした。

健康のために特別な事をしていない私は、これといった健康法ももっていないので、1日3回きちんと食事をするだけしか心がけていません。また、料理・食材にはこだわらず、いろいろな物をまんべんなく食べるようにしています。

ふだんあまり外出しないので、これからはなるべく外へ出て体を動かすようにしたいです。

市長インタビュー



市民の健康づくりをともにすすめます

●コンピュータ健康診査の目指すものはなんですか。

高藤市長 平成12年度から16年度までの5年間にコンピュータ健康診査の対象となる方は、所沢市国民健康保険被保険者のうち、昭和11年から45年に生まれた約5万人の方です。これは、被保険者の半数近くになります。

このコンピュータ健康診査をきっかけとして生活習慣に関心をもつということは、市民の皆さんご自身の健康づくりが始まることでもあります。

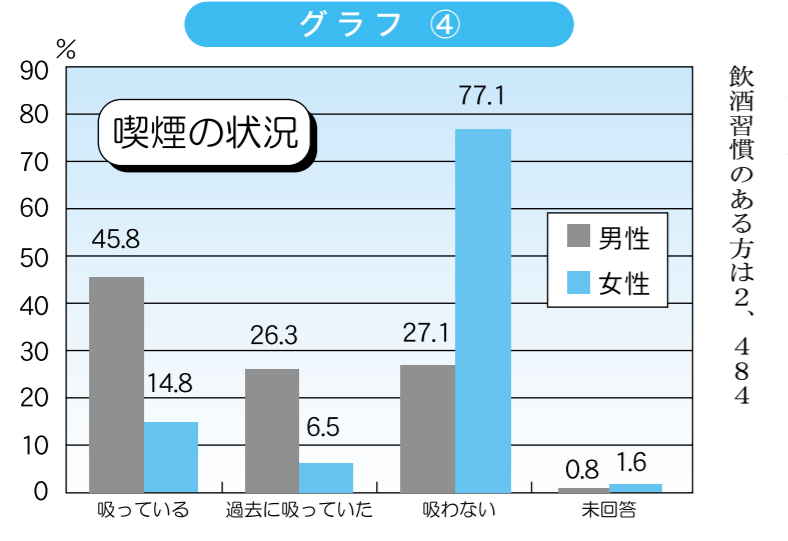
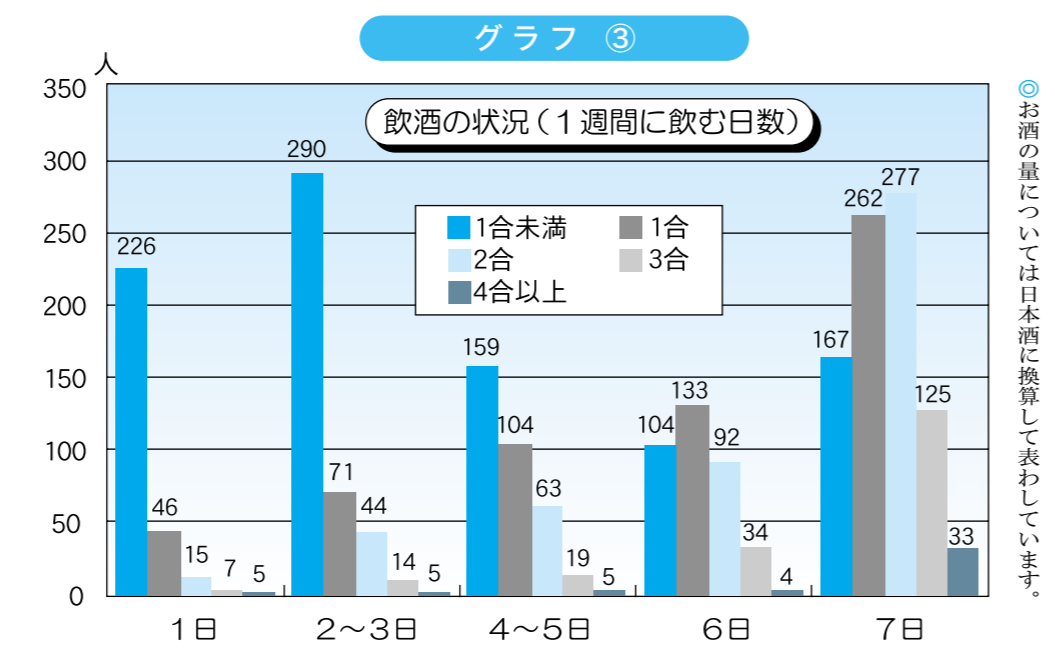
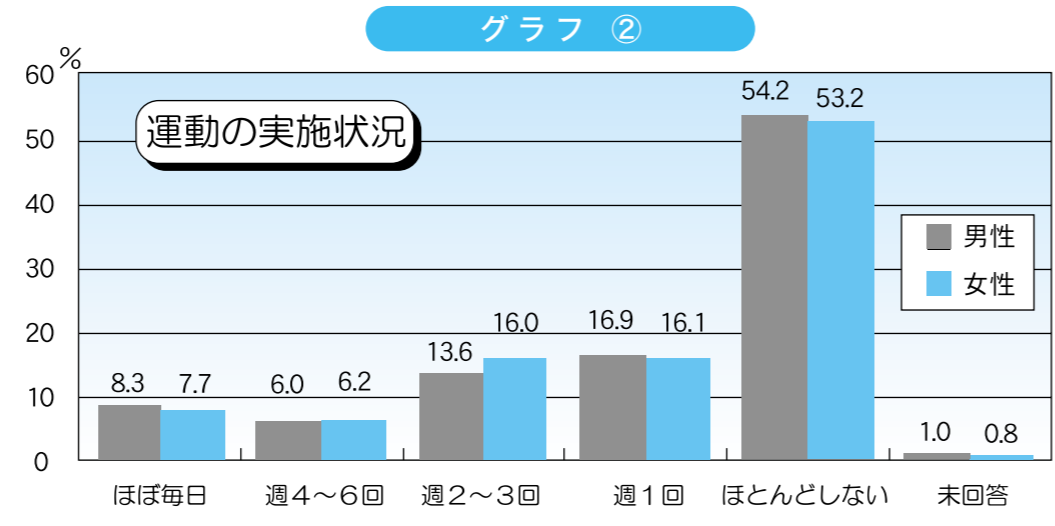
「病気になる、ない」「障害がある、ない」に関係なく、市民が生き生き暮らすことができ、地域が活き活きし、すべての市民が心豊かに暮らせる、そんな市を目指します。

また、市では市民の健康づくりをサポートするために、さまざまな事業を実施しています。今後は、さらに保健事業の内容を充実させていきますので、市民の皆さんもどうぞ活用してください。

●これからの市民の健康づくりについて教えてください。

市長 少子高齢化が進んでいる今、健康で活力ある21世紀をめざして「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」が国から提唱されました。健康日本21では、ただ歳を取るだけではなく、どう生きるかを重視すること、生涯にわたる健康づくりの視点をもつこと等が特徴です。

市では、市民の生活習慣の状況に応じた健康づくりを効果的に行うために「健康日本21」の地方計画の策定準備を進めています。また、社会全体が個人の主体的な健康づくりを支援し、市民・健康にかかわるすべての関係機関・市が一体となって取り組めるよう努力していきますので、皆さんの一層のご理解とご協力をお願いいたします。



『コンピュータ健康診査』
今年度は9月から実施予定です

今年度のコンピュータ健康診査は次の方を対象に実施します。9月中旬に調査票の発送を予定しています。対象になった方は、調査票にご回答いただきますようお願いいたします。

今年度の対象者 昭和13年・18年・23年・28年・33年・38年・43年に生まれた、所沢市国民健康保険被保険者。ただし、入院中の方を除きます。

問い合わせ 国民健康保険課 ☎998-9131

※1 一次予防とは…
病気になるように、ふだんから健康増進に努めることをいいます。病気の原因となるものを予防・改善することです。

※2 BMIとは…
肥満度をあらわす指数としてよく用いられています。
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の計算式で求められます。

【判定基準】
▶肥満…BMIが25以上 ▶やせ…BMIが18.5以下

●飲酒の状況

飲酒習慣のある方は2、484

●喫煙の状況

喫煙習慣のある方は男性45・8%、女性14・8%でした(グラフ④参照)。

●肥満の状況

肥満者(BMIが25以上)の割合は、男性26・5%、女性19・6%で、平成12年に実施した国民健康調査の結果(男性約30%、女性約25%より低い割合)でした(グラフ①参照)。

●食生活の状況

食生活のひとつの基本である規則正しく1日3回の食事を摂ることについては、全体の4分の1が摂っていないと回答しています。この「摂っていない」と回答した方の中には、食生活に問題があると認識している方が多く見受けられます。また、食生活の改善を半端の方が望んでいました。

【食生活改善についての関心度】

規則正しく、1日3回の食事を摂っていないと回答した方の状況

●食生活に問題があると思う

男性：71・9%
女性：74・0%

●食生活を改善したい

男性：46・3%
女性：53・5%

●意識的に運動を心がけている方の状況

日ごろから健康のために意識的に体を動かすことをしている方の割合は、男性44・8%、女性46・0%でした(グラフ②参照)。

●禁煙に関する関心度

●禁煙に関する関心がある

男性：64・8%
女性：61・7%

●6か月以内に禁煙をしたい

男性：20・7%
女性：27・2%

●1か月以内に禁煙をしたい

男性：2・0%
女性：4・5%

●皆さんの生活習慣はどういう状況でしょうか。続けたほうがよい生活習慣、改善したほうがよい生活習慣など、個人でもいろいろ自分の生活を振り返ってみてはいかがでしょう。

生活習慣病の発症には「遺伝的要因」や「外部環境要因」もからんでいますので、いちがいに生活習慣だけの問題で起こるわけではありません。「二人ひとりの生活習慣が生活習慣病の予防や発症につながる」ということだけは記憶に残しておいてください。

市では、今後も引き続きこの貴重な情報を保健福祉事業ならびに国民健康保険保健事業の中で活用し、市民の健康づくりに必要なものは何か検討を重ね、具体的な事業へと発展させていきます。