

健康実態調査から見たもの ～分野別総括からの抜粋～

項 目	内 容
1 回答者の帰属性について	<p>◇平成 21 年(前回調査)との比較で、男性は年代により肥満が増加し、女性は逆に低体重が 40 歳代、60 歳代で増加しており、男性のメタボリック症候群の増加や、女性のやせ傾向がうかがえる。</p>
2 健康意識・健康管理について	<p>◇健康維持のために意識して実践していることは、「運動」「睡眠」「バランスのとれた食事」などであり、日常生活の中で、健康を意識したものが多い。</p> <p>◇野菜の摂取量の多い方は、食事や運動、規則正しい生活を実践している割合が高く、健康への意識の高さと比例している。</p> <p>◇健康診査受診の結果、健康維持のための行動変容につながっている人は 7 割を占め、健診受診が行動変容のきっかけとなっている。</p> <p>◇健診受診をしない理由は、世代、性別により違い、自身の生活で重視している事の相違が影響しているが、受診可能期間の延長や自己負担額、土・日、休日開催など受診環境の整備が求められている。</p>
3 栄養・食生活について	<p>◇朝食をほとんど毎日食べる人は 8 割以上を占め、年齢が高いほど、その割合が高くなる。</p> <p>◇主食・主菜・副菜を 3 つ揃えて食べることが多い人は、野菜の摂取量も高い傾向にあり、食事への意識の高さは野菜の摂取量の多さと比例する。</p>
4 身体活動・運動について	<p>◇体力、健康維持のための運動・スポーツを「していない」は 5 割を占めている。一方で運動をしている人は、男性が多く、一年以上続けている人が 8 割以上を占めており、運動を始めると継続する人が多い。</p> <p>◇平成 21 年(前回調査)と比較し、運動習慣者の割合は、20.8%で変わらない。</p>

項目	内容
5 歯や口腔の状態について	<p>◇歯科健診受診の割合は、6割程度を占め、男性で70歳以上、女性は60歳代が多い。また、歯石除去やクリーニング受診は、平成21年（前回調査）と比較し増加。デンタルフロス等の歯間部清掃用器具の使用者も増加しており、歯や口腔の状態に対する意識が高くなっていることがうかがえる。</p>
6 休養やこころの状態について	<p>◇この一か月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことが「いつもある」「よくある」人は、若い世代で5割程度と多い。相談機関については、「知らない」が6割程度を占め、特に若い男性に多く、悩んでいる世代ほど相談機関を知らない傾向にある。</p>
7 飲酒の状況について	<p>◇週における飲酒日数では、「飲まない」「ほとんど飲まない」は、男性が2割、女性が5割以上を占めるが、「毎日飲酒する」は、男性の50歳以上に多い。</p> <p>◇節度ある飲酒量について、男性では「2合以上3合未満」と考える人が多く、適量とされている「1合程度」を超えている。男性は飲酒の機会も飲酒量も多いことがうかがえる。</p>
8 喫煙の状況について	<p>◇平成21年（前回調査）と比較し、「吸う」と答えた人は減少しているが、男性が全世代で減少しているのに対し、女性が微増しており、女性の喫煙率が増加している。</p> <p>◇禁煙したいと思う人は、女性がほぼ横ばいに対し、男性は減少している。禁煙に対する意識の低下が危惧される。</p>
9 社会環境について	<p>◇地域住民同士の助け合いについては、男女ともに70歳以上で「強くそう思う」がどの年代よりも高い。また、地域での活動の参加については、男女とも年代が高くなるほどに、参加の割合が高まり、地域とのつながりを求めていることがわかる。</p>
10 練馬区の健康事業について	<p>◇健康保持・増進のために区に取り組んで欲しいと思うものについては、「健診結果に応じた指導・健康相談」「病気や食生活、こころの悩みなどの相談」が多く、区民の個々に応じた相談が求められていることがわかる。</p>

