

幌延町健康増進計画

支えよう！広めよう

“ほろのべ元気の輪” 21の推進状況について⑦

本計画は今年度、推進5年目となり、中間評価を行いました。策定時同様に行った健康づくりに関するアンケートの集計結果を3回に分けて皆さんにお知らせします。

◎アンケートの回収状況

対象は町内に住所のある、今年度満30歳から69歳の全町民1271人に送付し、回収は487人、回収率38・3%でした。(策定時1149・4%)

1 基礎データ

①BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))で計算される肥満の判定に用いる体格指数が25以上だった人の割合は、計画策定時(平成22年度)に比較し、男性が更に上昇しています。(「BMI」次ページグラフ参照)

②自分は健康だと感じるか
女性「まあまあ健康だと思ふ」、男性「とても健康だと思ふ」と回答した人の割合が

減り、男女とも「あまり健康でない」と回答した人の割合が増えています。(「自分は健康だと感じるか」次ページグラフ参照)

③健康に対する取組

「何もしていない」と回答した人の割合は男性は減っています。女性が増加しています。ロコモシンドローム※(注)に対する認識を更に持ってもらうような対策の必要性を感じます。(「健康に対する取組」次ページグラフ参照)

2 運動

①運動をする頻度

男女とも「以前はしていたが今はしていない」と回答した人が増えています。男性では「全くした事が無い」が18・7%、「今はしていない」が34・9%と運動をしていない人が5割を越えています。男性のBMI25以上の人が30歳代・50歳代・60歳代で増加していることもあり、運動習

慣がある住民を増やす取組が今後必要と考えます。

②1日の歩行時間

男女ともに1日に歩く時間が30分未満の人は策定時に比べると減っていますが、未だ男性の45・1%、女性の25・2%は一日に歩く時間が30分未満と回答していて、今後高齢になったときに要介護になりにくい住民を増やすためにも、更なる改善が必要と考えます。(「1日の歩行時間」次ページグラフ参照)30分の歩行とは歩数に換算すると約3千歩です。今回30分未満と回答された方は、ぜひ意識して歩くようにしてほしいと思います。*2月の広報には食生活・疾病予防に関するアンケート結果を紹介しています。ご不明な点がありましたら保健センター(電話511790)までお問い合わせください。

※(注)ロコモシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活に支障が生じます。

ウォーキングラリー到達者紹介

12月広報以後に報告のあった方をお名前だけ紹介します。

- 神山正彦さん 雨宮浩樹さん
- 納谷保則さん 村上拓馬さん
- 兼平英幸さん 澤島隆一さん
- 青柳和平さん 吉野浩光さん
- 大内信孝さん 藤原利如さん
- 女澤徹也さん 菅原 巧さん
- 齊藤千恵さん 前田 一さん
- 鍋木隆之さん 安田幸代さん
- 田村 孝さん

皆さん、ご参加ありがとうございました。