

# 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⑧

先月に引き続き、健康づくりに関するアンケートの集計結果を紹介します。

### 3 食生活

#### ① 野菜を食べる頻度

野菜を毎日食べる人の割合は計画策定時（H22年度）に比較し増加していますが、生活習慣病の予防を進めるためには、更なる改善が必要です。「野菜を食べる頻度」次ページグラフ参照

#### ② 塩分適正摂取量の認知度

計画策定時に適正とされていたのは、1日10g以下でした。現在は男性8g、女性7g以下とされ、これについてはまだ浸透していない可能性があります。男女とも適正塩分量を知っていると回答した人は減っていて、男性は37.2%、女性は47.0%と半数に満たない状況でした。

#### ③ 塩分摂取量への留意度

「気をつけている」と回答し

た人の割合は男女とも増加していました。「気をつけよう」と思う人は増加しているのので、今後は具体的な方法を周知し、実践してもらえる取組が必要と考えます。「塩分摂取量への留意度」次ページグラフ参照

#### ④ 甘味飲料を飲む頻度

甘味飲料を「ほぼ毎日飲む」と回答した人の割合が増加しています。炎天下での作業等の仕事柄どうしても水代わりやペットボトルや缶で糖分が多い飲料を、何本も飲んでしまっている人も多いと思いますが、体内でインシュリンを過剰に分泌させる状態を作り、糖尿病の大きな原因になることが指摘されています。糖分の少ない飲料に代えていけるよう、職場・家庭ぐるみで取り組んでいただければ、将来の医療費や介護費用を削減することに繋がると考えます。「甘味飲料を飲む頻度」

### 4 疾病予防

#### ① 特定健診等の受診状況

アンケートの質問の方法が、計画策定時には「過去2年間に受診していますか」で、今回は「過去1年間に受診していますか」としているのので、単純に比較はできませんが、受診したと回答した人について、男性は増加していましたが、女性は減っています。「特定健診等の受診状況」次ページグラフ参照）未受診の理由も合わせて聞いていますが、健診の必要性を感じないと回答した人は策定時に比較し、減っており、日程が合わなかったと回答している人は増えていました。今後は、個別健診実施等、健診の機会を増やす取組も必要と考えます。

#### ② 飲酒の頻度

男性の50歳代、女性の30～50歳代において、毎日飲むと回答した人の割合が増えてい

ます。アルコール対策は生活習慣病対策においても重要ですが、精神保健活動においても、適正飲酒への啓もう活動等の対策が必要と考えます。「飲酒の頻度」次ページグラフ参照

#### ③ 喫煙習慣

喫煙率は男女ともに減って男性は37.1%、女性は15.2%でしたが、全国平均（男性32.3%・女性8.2%）に比べるとまだ高い状況です。やめたいがやめられないと回答した人について男性は29.2%、女性は41.2%だったことも考慮し、禁煙を支援する施策の検討が必要と考えます。

※3月の広報誌には歯と心の健康に関するアンケート結果を紹介いたします。

ご不明な点がありましたら保健センター（電話・告知端末機5-1790）までお問い合わせください。