

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⑨

健康づくりに関するアンケートの集計結果、最終回です。

5 歯の健康

① 自分の歯の本数

歯の本数は年代による差が大きいです。残歯20本以上の人の割合について男女とも30歳代は9割を越えています。60歳代では男性47・3%、女性52・2%と半分近くになっています。国では『8020運動』を提唱し、80歳で20本の歯を目標にしています。

② 過去1年間に歯石除去

等を受けた人の割合

過去1年間に歯科医院等で歯石の除去等を受けているかを聞いています。その割合は計画策定時の同調査と比較して大きく増加しています。今回のアンケートでは2人に1人が「受けた」と回答していて、口腔の健康に対する関心は高まっていることを実感できました。（過去1年間に歯科医

院などで歯石の除去等を受けた人の割合」次ページグラフ参照）

平成26年度から町では、歯周病検診を行っています。年度満40・50・60・70歳になる方が対象で、個別通知を行っています。しかし、平成26年度に受診された方は8名で、今年度は1月末現在で一桁です。歯周病は歯を失う原因であるばかりでなく、アルツハイマーや糖尿病・循環器疾患等との関連が報告されており、有病率^{注1}は8割とも言われています。ぜひ、この機会に受診されることをお勧めします。

6 心身の健康

① ストレスの感じ方

「最近1カ月において、ストレス・悩み・心の苦しみを感じていますか？」との質問に対し、50歳代男性と60歳代以外の女性では、大いに感じる

と回答した人が増えています。特に50歳代男性の4人に1人が大いに感じると回答していました。（ストレスの感じ方」次ページグラフ参照）

ストレスの内容を聞いていますが、男性の81・5%、女性の44・2%、全体で62・0%が「職場や仕事のこと」と回答し、一番多い結果となりました。

町では今年度、各事業所をまわりトイレ等に「こころの健康」などの相談先を書いたステッカーを貼らせていただきました。今後も事業所等の協力を得て、自殺予防対策の検討が必要だと感じています。

② ストレスの解消方法

日々のストレスにどのように対処しているかを聞いたところ、女性は「人としゃべったり、話を聞いてもらう」が60・8%で一番多く、男性は「テレビを見たり、ラジオを聞いたりする」が44・4%で最も

多かったです。本計画では趣味や生きがいを持つことを目指しています。社会教育事業やボランティア活動にも参加してみませんか？

※『幌延町健康増進計画・見直し版』では、計画最終年度（平成31年度）に達成すべき目標値を設定しました。本広報誌にダイジェスト版を折り込んだほか、ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

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。

（注1）ある時点における、病気・怪我をしている人の人口に対する割合