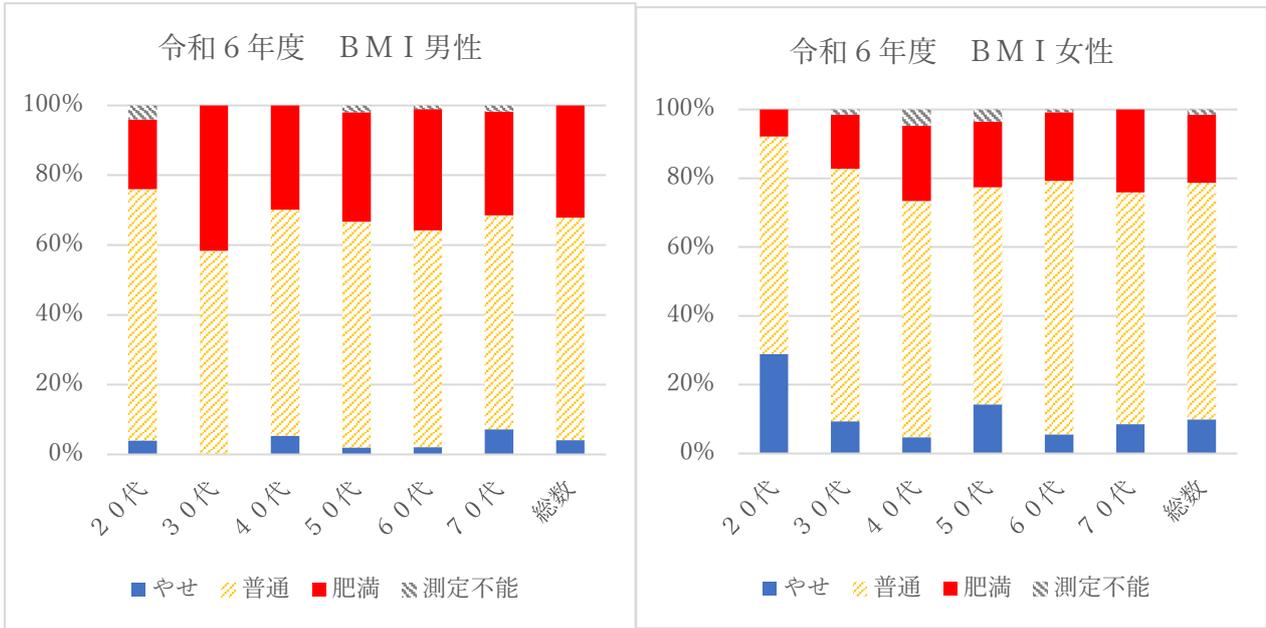
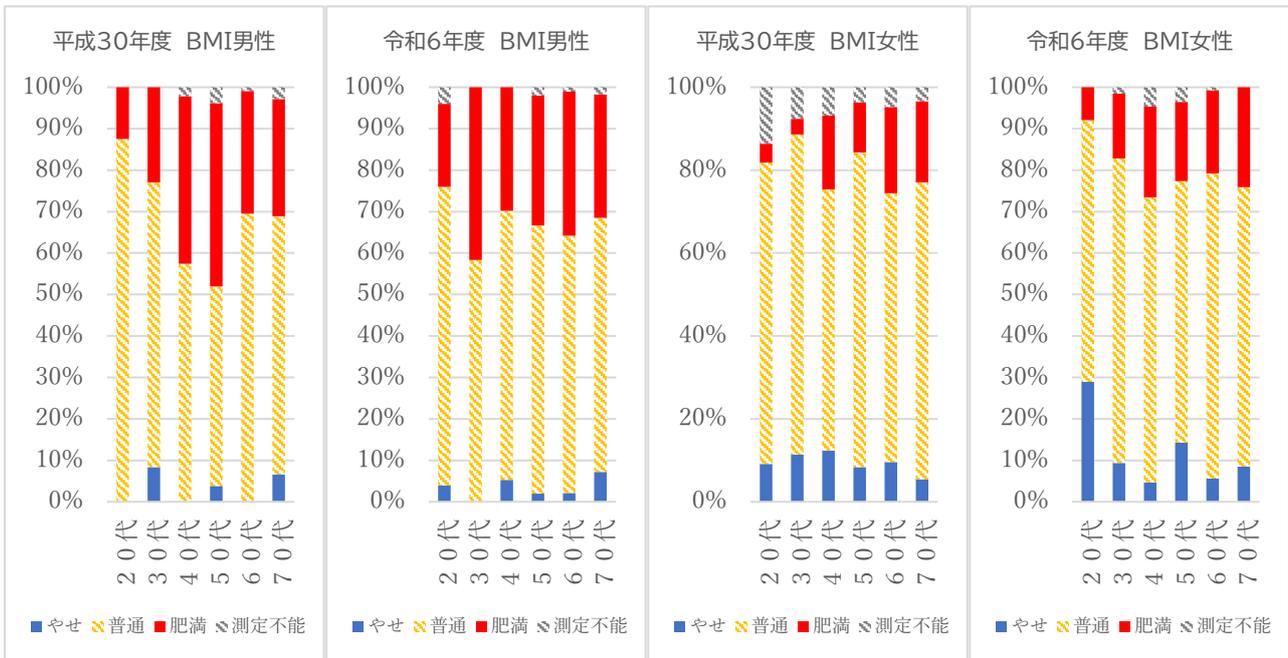


【栄養・食生活】

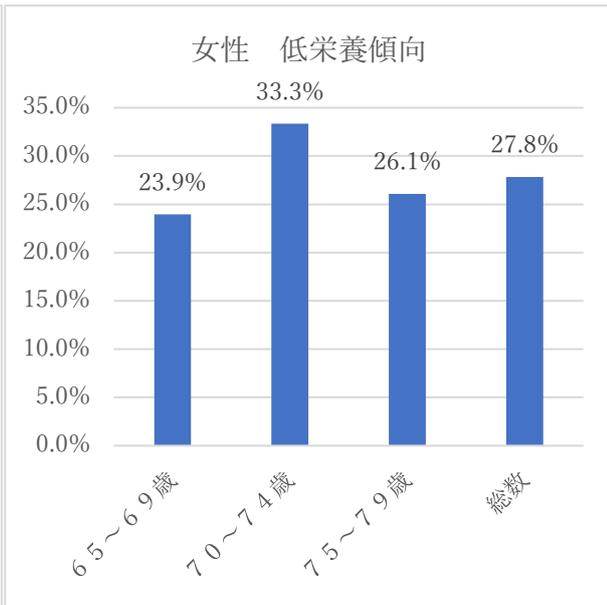
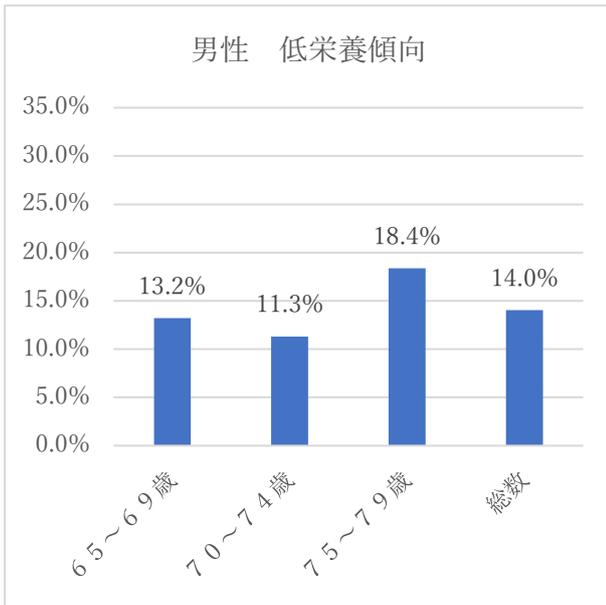


男性は、肥満の方の割合が全体で30%を超えており、特に30代では40%を超えています。全国的には20代30代女性のやせの割合が高く問題になっており、南陽市では20代のやせの方が増えている一方で、30代は肥満の方の割合が多くなっています。それ以外の年代でもやせ以上に肥満が20%程度を占めています。

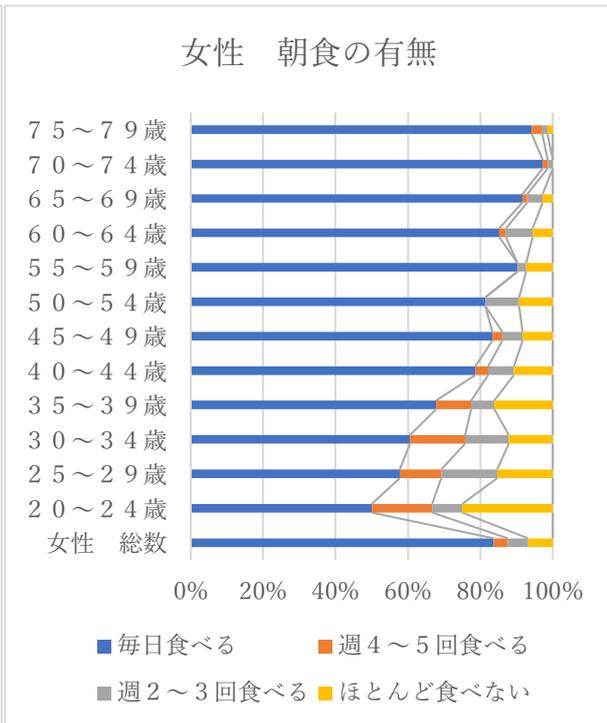
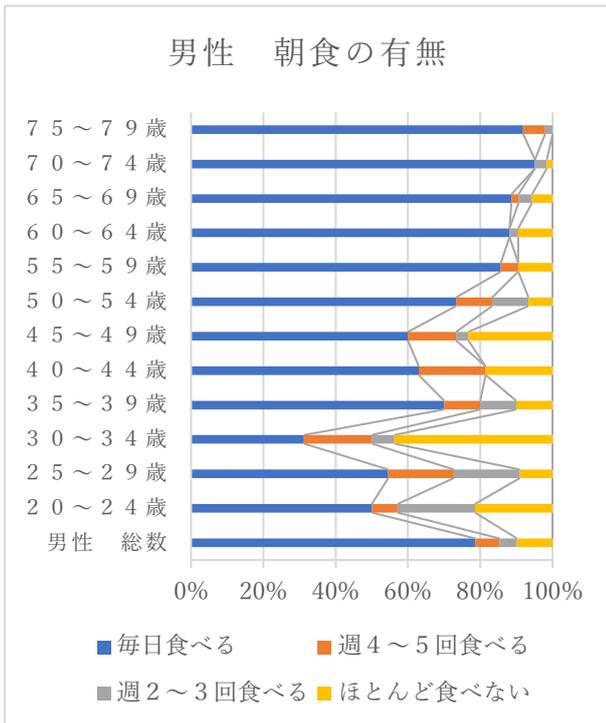


中間評価時と比較すると、20～30代男性の肥満が増加傾向にありますが、40～60代の肥満は減少しています。

女性は20代においてやせは増加している一方で、30代の肥満女性が増加傾向にあります。50代は平成30年度と比較してやせも肥満も増加しています。

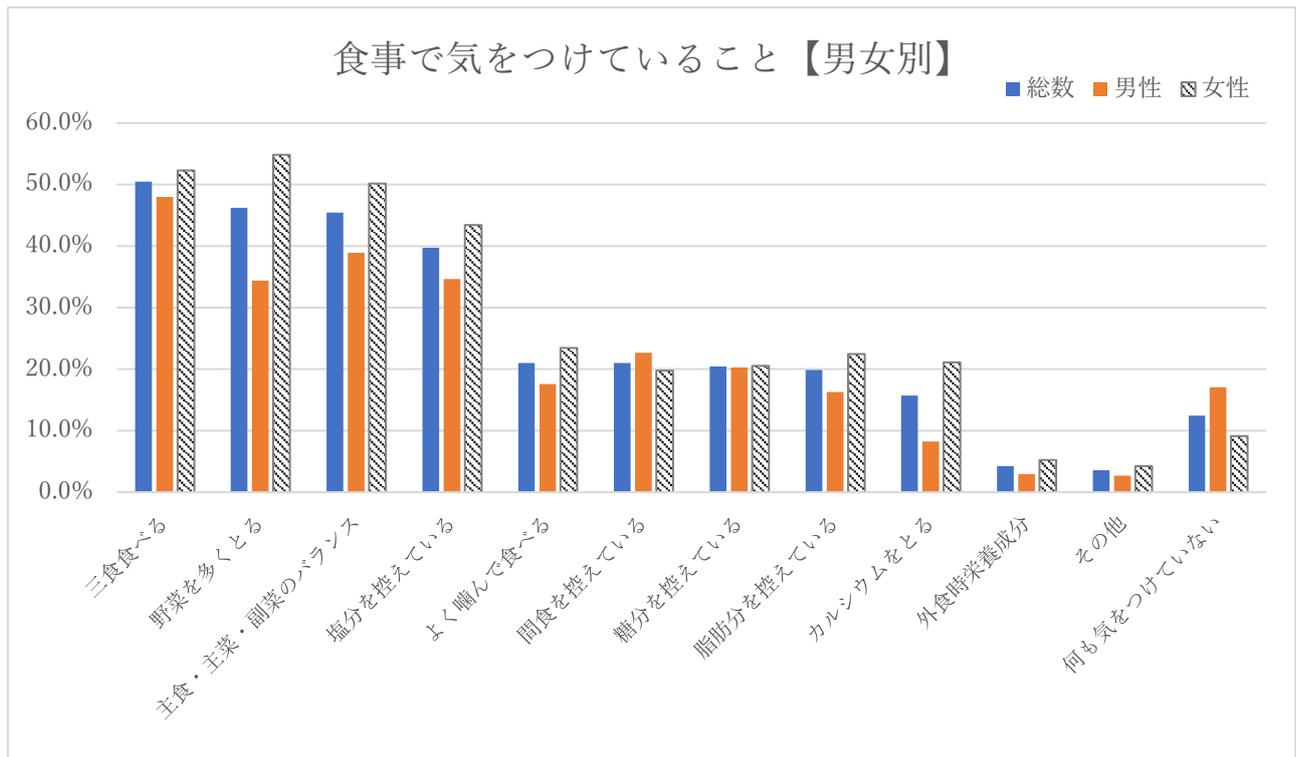


高齢者(65~79歳)の低栄養傾向(BMI20未満)は、男性の75~79歳、女性の70~74歳で高い割合となっています。特に女性は4人に1人が低栄養傾向にあります。

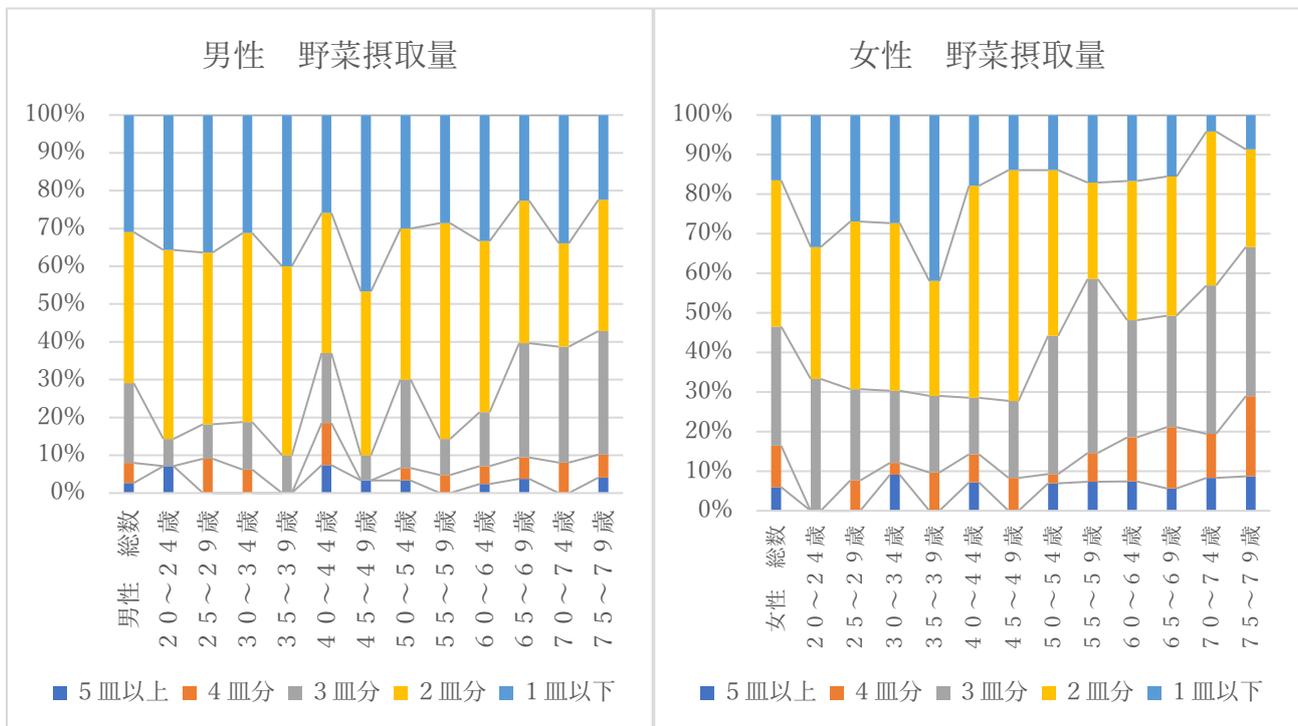


朝食を「毎日食べる」と回答した割合は約80%ですが、性・年代別にみると20~30代で低い傾向にあります。男性では40~54歳でも低い傾向にあります。

朝食欠食率(週2回以上欠食する者)は、全体では18.4%ですが評価指標である20代男女はともに40%以上であり、改善は見られませんでした。



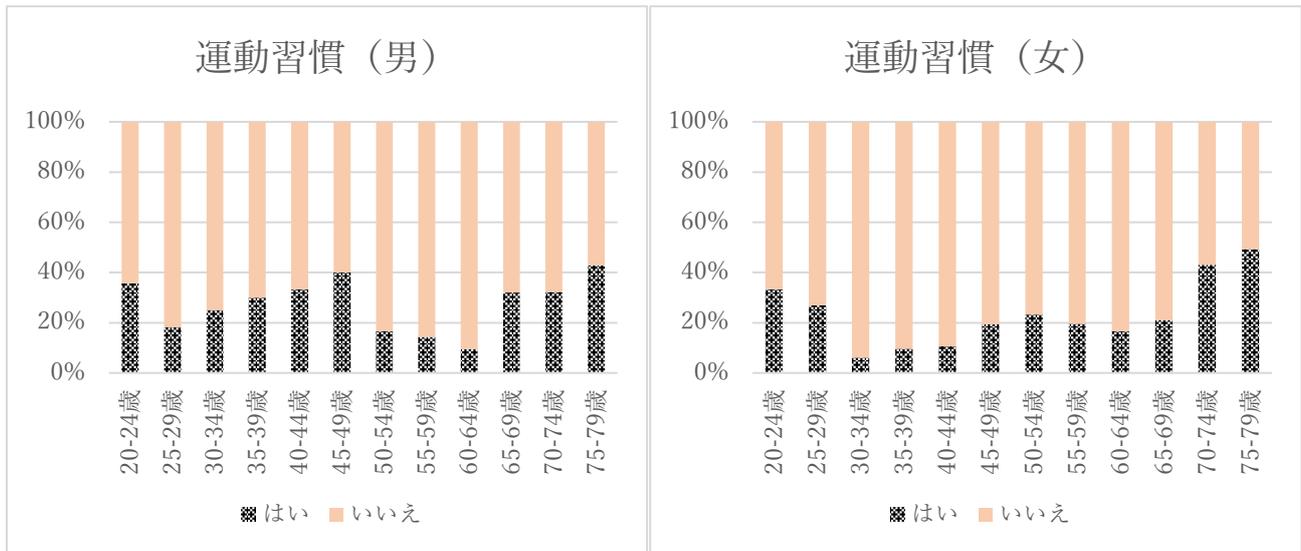
男性よりも女性が気をつけていることが多い傾向にあり、男女ともに1割強のが「何も気をつけていない」と方が10%強という結果でした。その他は、「たんぱく質を多くとる」「添加物を控える」「野菜を先に食べる」の複数回答が見られました。



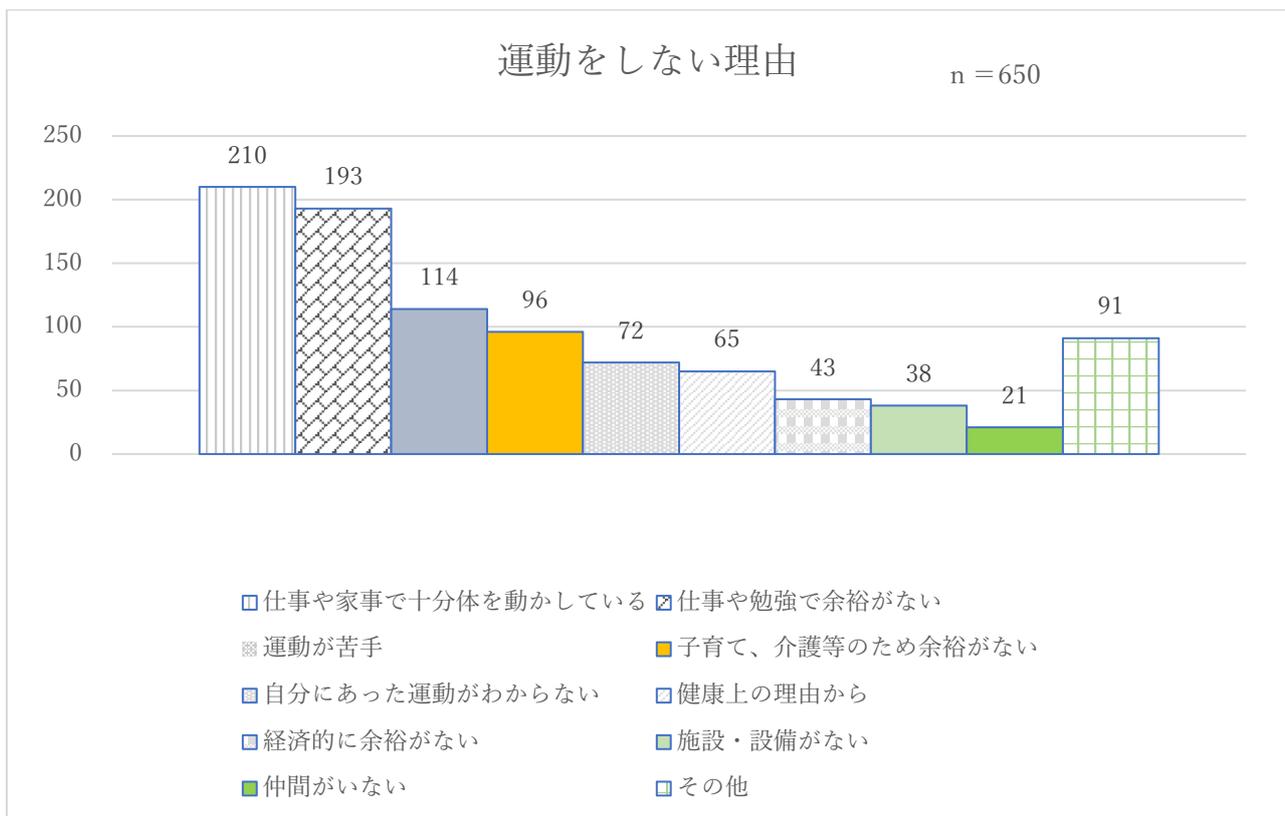
回答が多い順に、(男性)2皿分、1皿以下、3皿分、(女性)2皿分、3皿分、1皿以下の結果でした。1日小鉢3皿以下の回答が約80%となりました。

※和え物、酢の物、煮物など、小皿1皿を70gとして回答。野菜摂取目標量は1日5皿分(350g)。

【運動習慣（運動・年代別）】

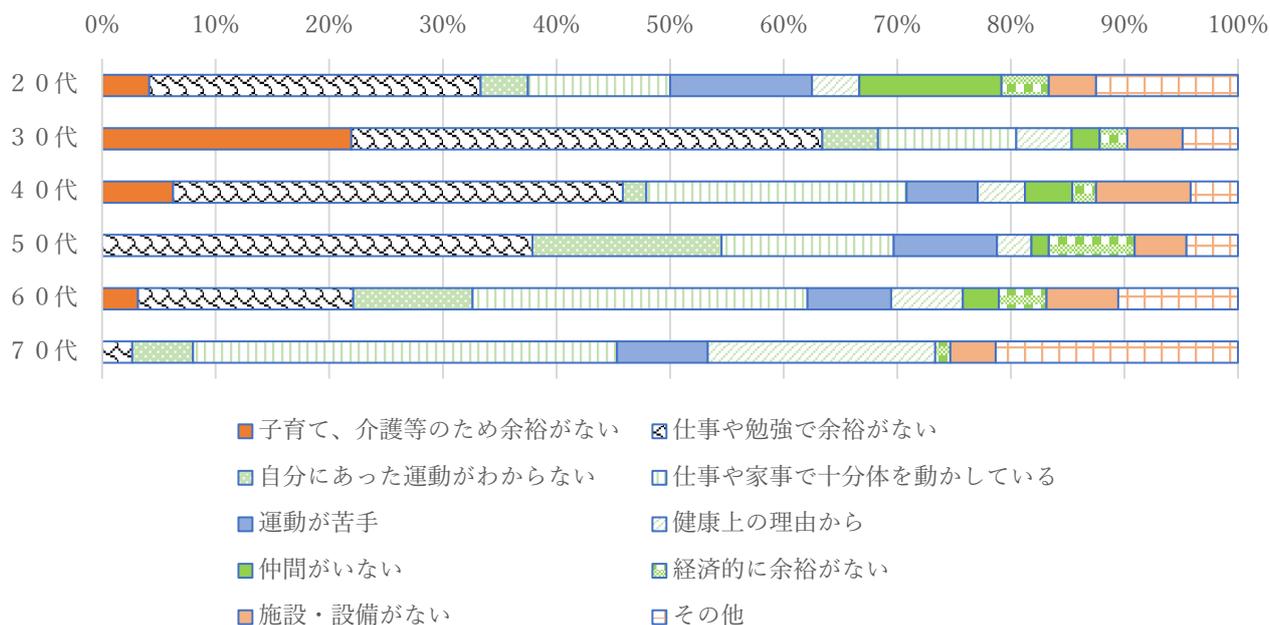


男性は20代前半と40代、65歳以上の30～40%程の方が運動習慣がある一方で、女性は20代30%前後、70代では40%を超えています。



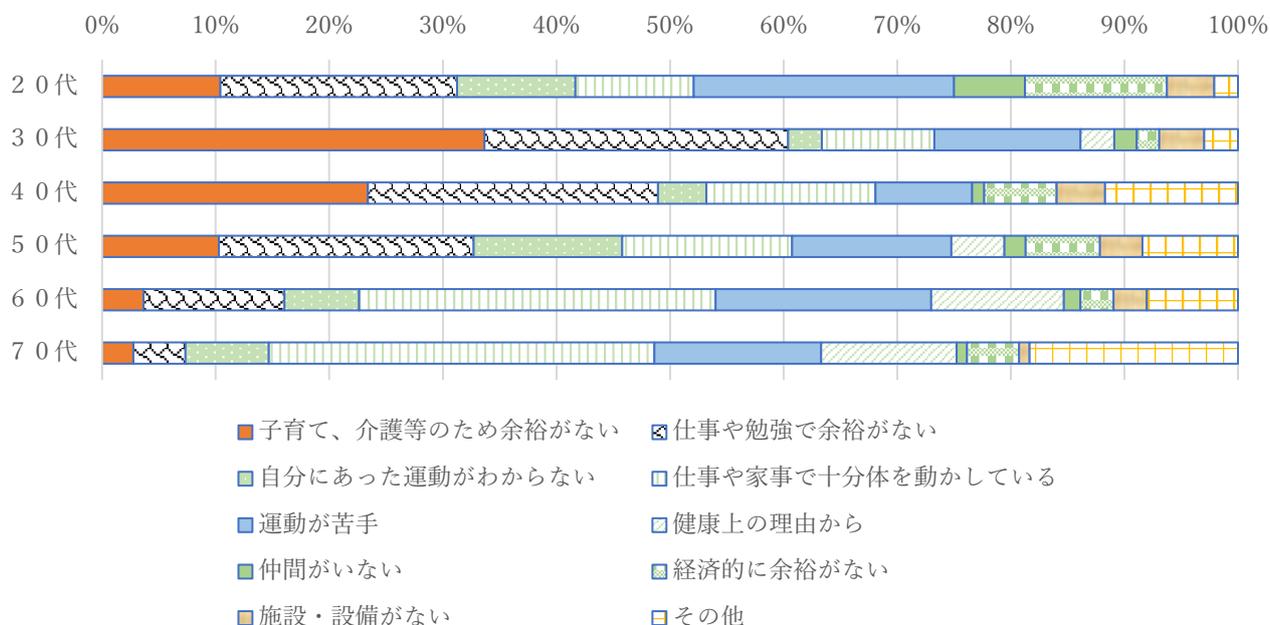
運動していない理由としては、「仕事や家事で十分体を動かしている」方は30%強となっています。その反面、「仕事や勉強などで時間の余裕がない」も約30%と高くなっています。

運動しない理由（男・年代別）

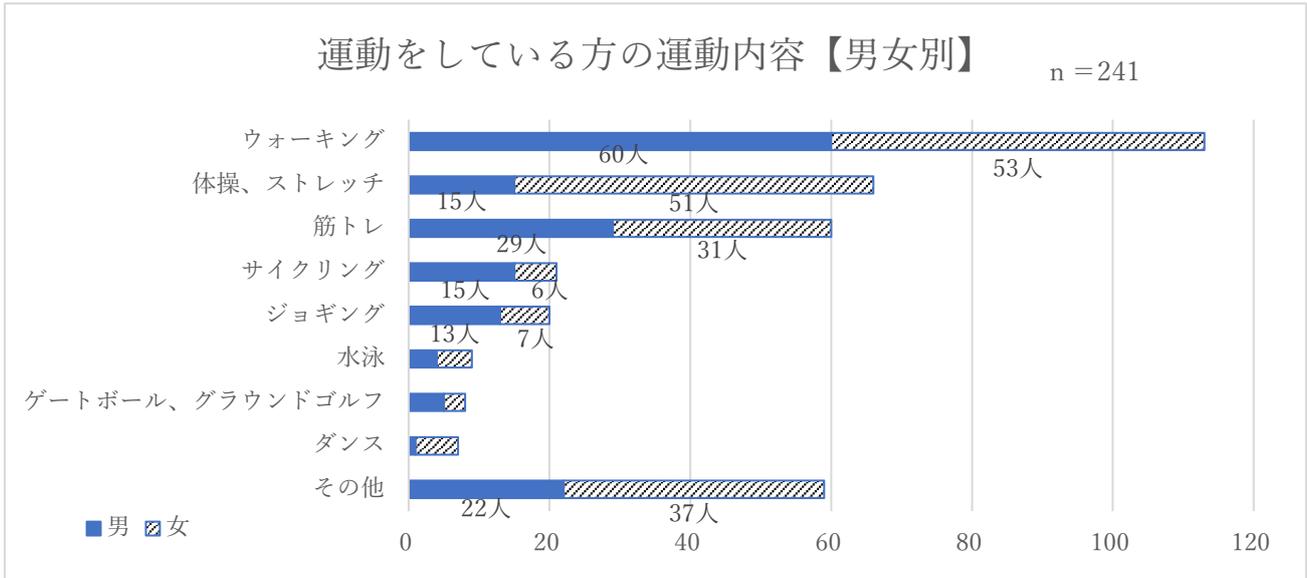


男性の運動しない理由としては、30～60代は「仕事や勉強で余裕がない」、60～70代は「仕事や家事で十分体を動かしている」との回答が多くみられました。

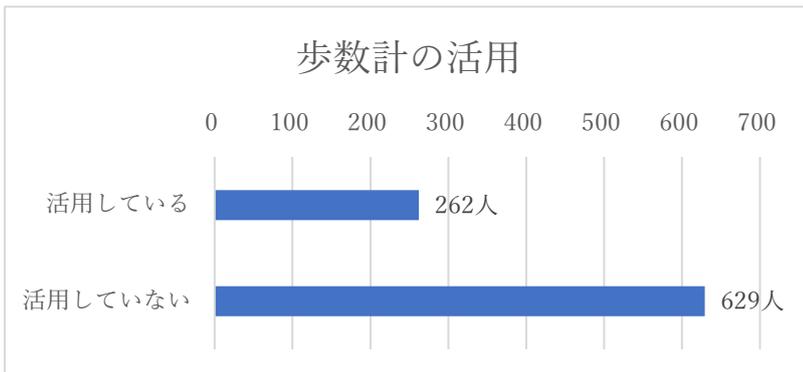
運動しない理由（女・年代別）



女性の運動しない理由としては、30～40代は「子育て・介護のため余裕がない」という回答が多くみられ、その他30～50代では「仕事や勉強で余裕がない」、60～70代では「仕事や家事で十分体を動かしている」との回答が多くみられました。



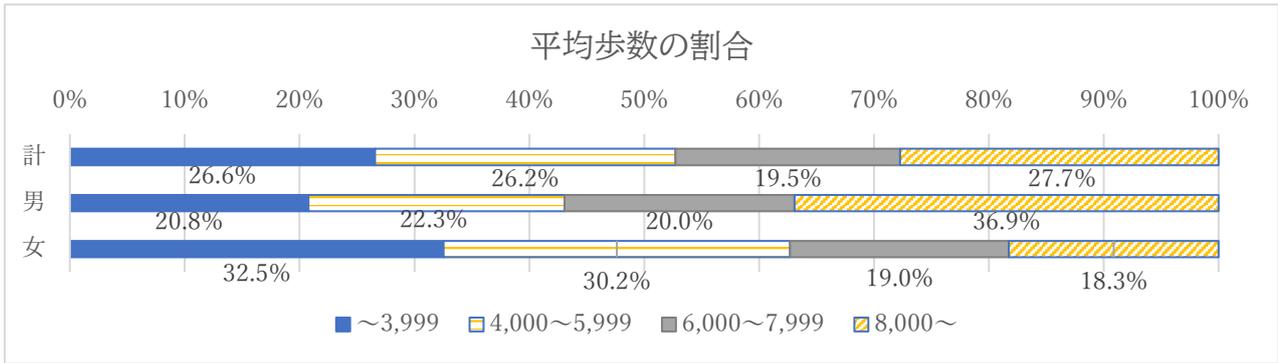
運動に「ウォーキング」を取り入れている人は46.8%と約半数の方が実施していました。「その他」として「卓球」などが挙げられました。運動内容は「ウォーキング」以外に「体操・ストレッチ」「筋トレ」など手軽にできる運動をしている割合が高くなりました。



歩数計を活用している人の割合は30%程度で、そのうち8,000歩以上は27.7%、4,000～5,999歩が26.2%、～3,999歩が26.6%、6,000～7,999歩が19.5%となりました。

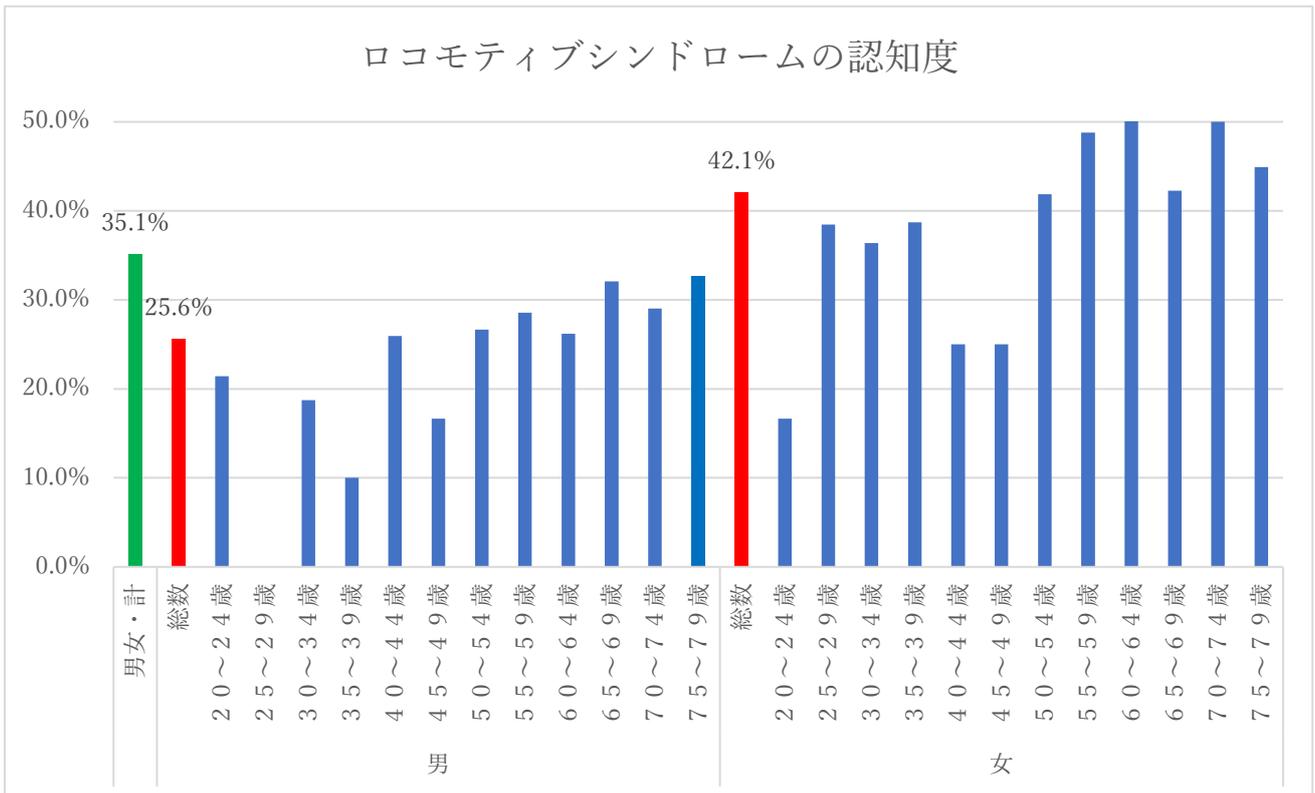
歩数計の活用と平均歩数

	歩数計あり	平均歩数
計	256	5,938
男	130	6,677
女	126	5,175



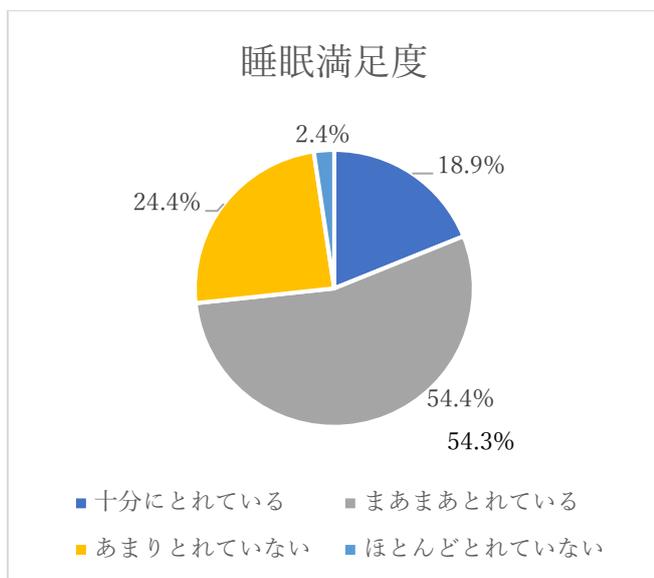
ロコモティブシンドロームの知識

	知っている	聞いたことはある	計
全体	12.8%	22.3%	35.1%
男	8.8%	16.8%	25.6%
女	15.7%	26.4%	42.1%

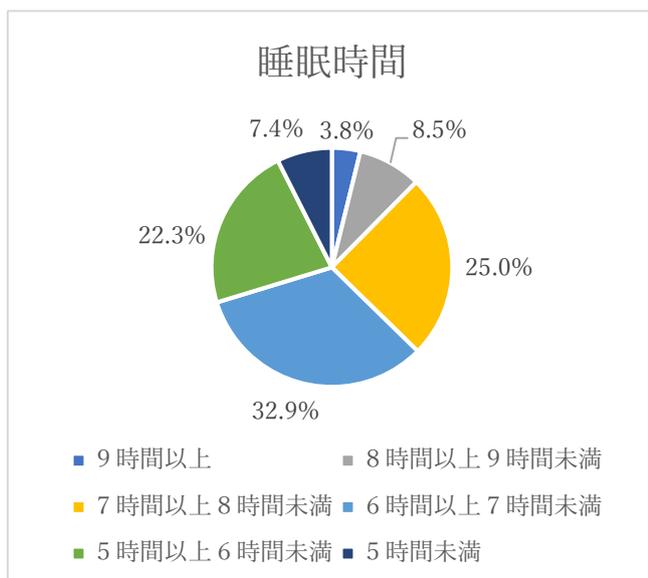


ロコモティブシンドロームの認知度は、男性よりも女性でどの年代でも高く、年代が上がるごとに認知度も高くなっていました。

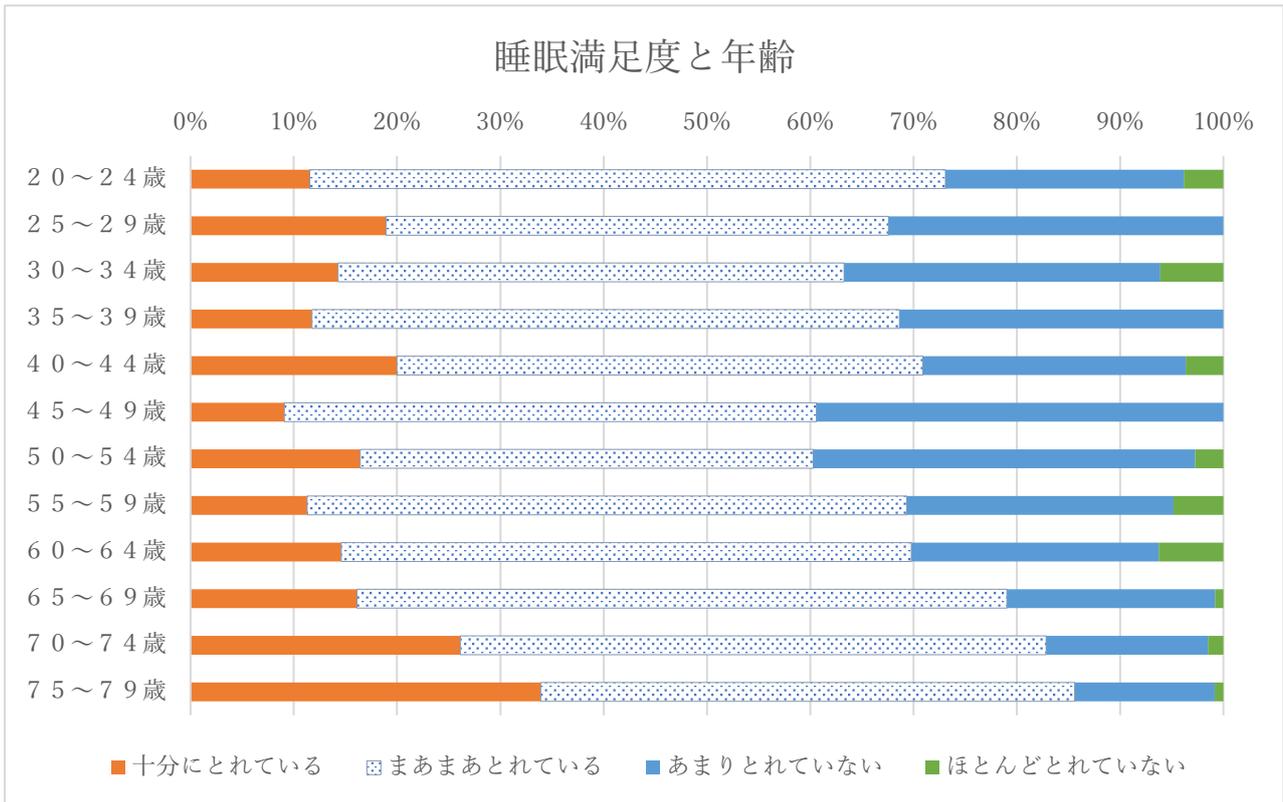
【休養・睡眠・こころの健康】



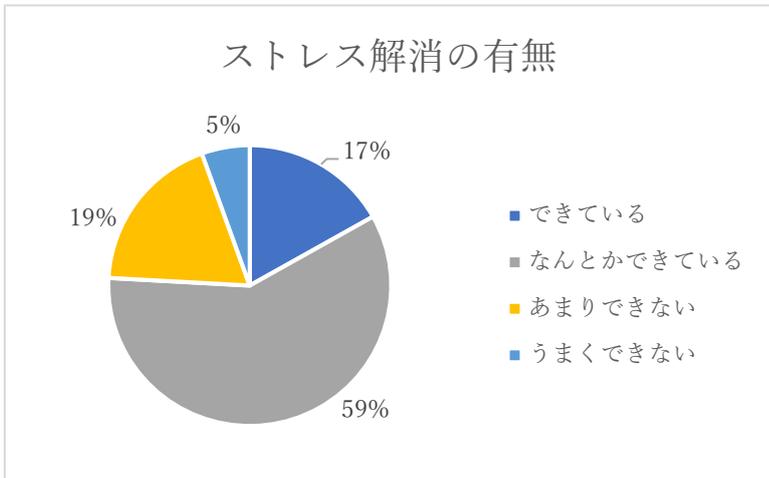
32.9%



「十分にとれている」は18.9%と非常に低く、「まあまあとれている」の54.3%を加えると73.2%となります。一方、「あまりとれていない」・「ほとんどとれていない」は26.8%います。成人の推奨睡眠時6時間以上を確保できている人は70.3%でした。

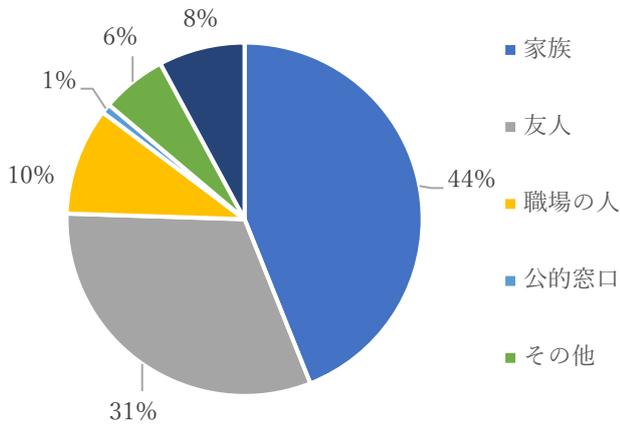


65～79歳では睡眠が「十分にとれている」、「まあまあとれている」の割合が高くなりました。30歳前半、45～54歳では「あまりとれていない」「ほとんどとれていない」割合が40%もいました。



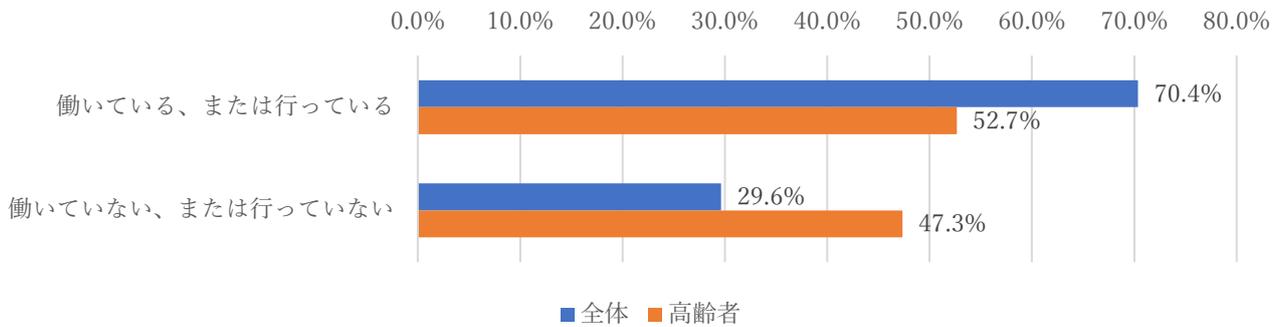
ストレス解消「できている」・「なんとかできている」人の割合は76%でした。一方、「あまりできない」・「うまくできない」人が24%いました。

悩みの相談先



悩みの相談先は「家族」が一番多く、次いで「友人」、「職場の人」となっています。「公的窓口」を相談先とした方はわずかでした。「相談できる人・場所はない」人が10%強いました。

社会活動参加の有無

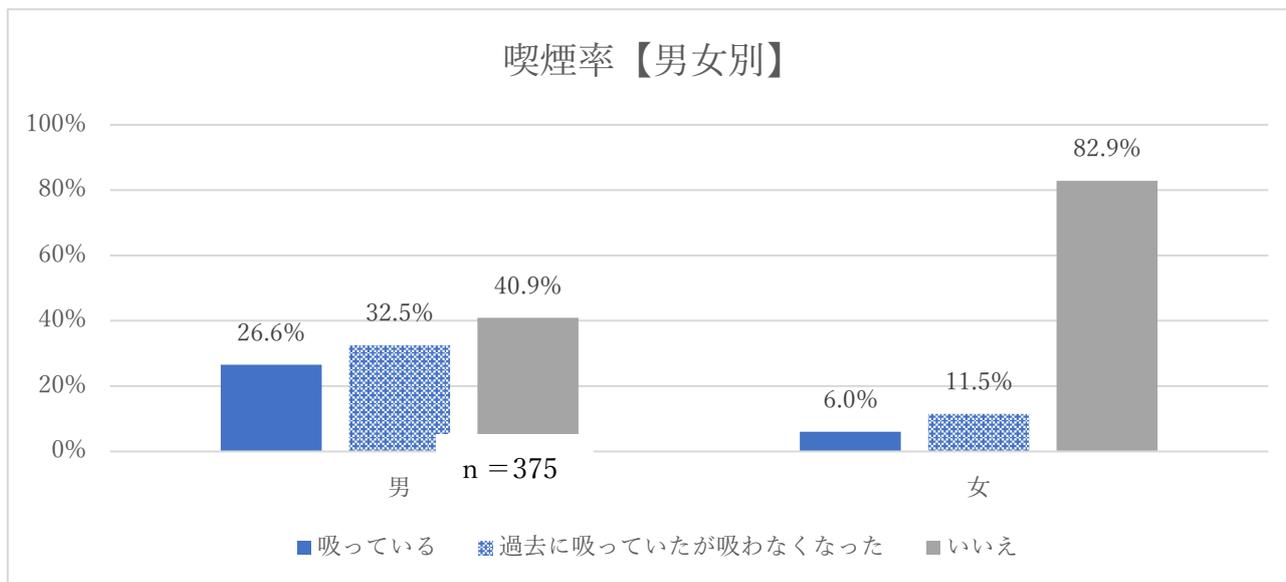


社会参加率

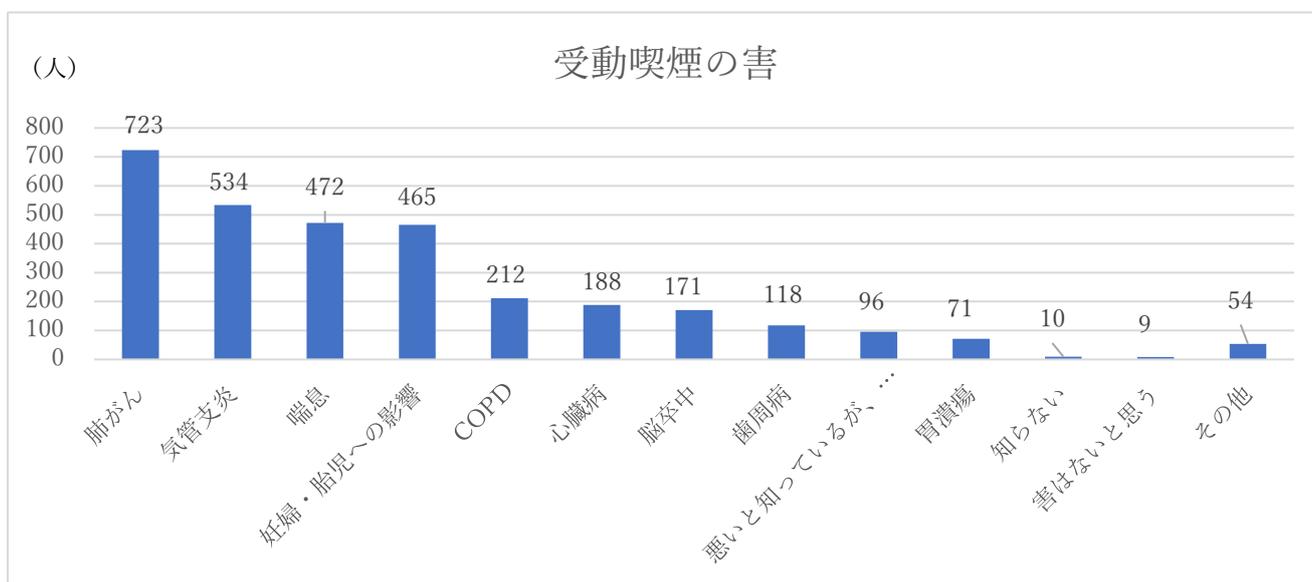
全体	高齢者全体 (65歳以上)	前期高齢者 (65歳以上74歳未満)	後期高齢者 (75歳以上79歳以下)
70.4%	52.6%	59.3%	37.9%

社会参加に関しては、全体では70%高齢者全体でも50%強が社会参加しています。前期・後期高齢者を比較すると、後期高齢者になることで社会参加の機会は減少していることが伺えます。

【喫煙】

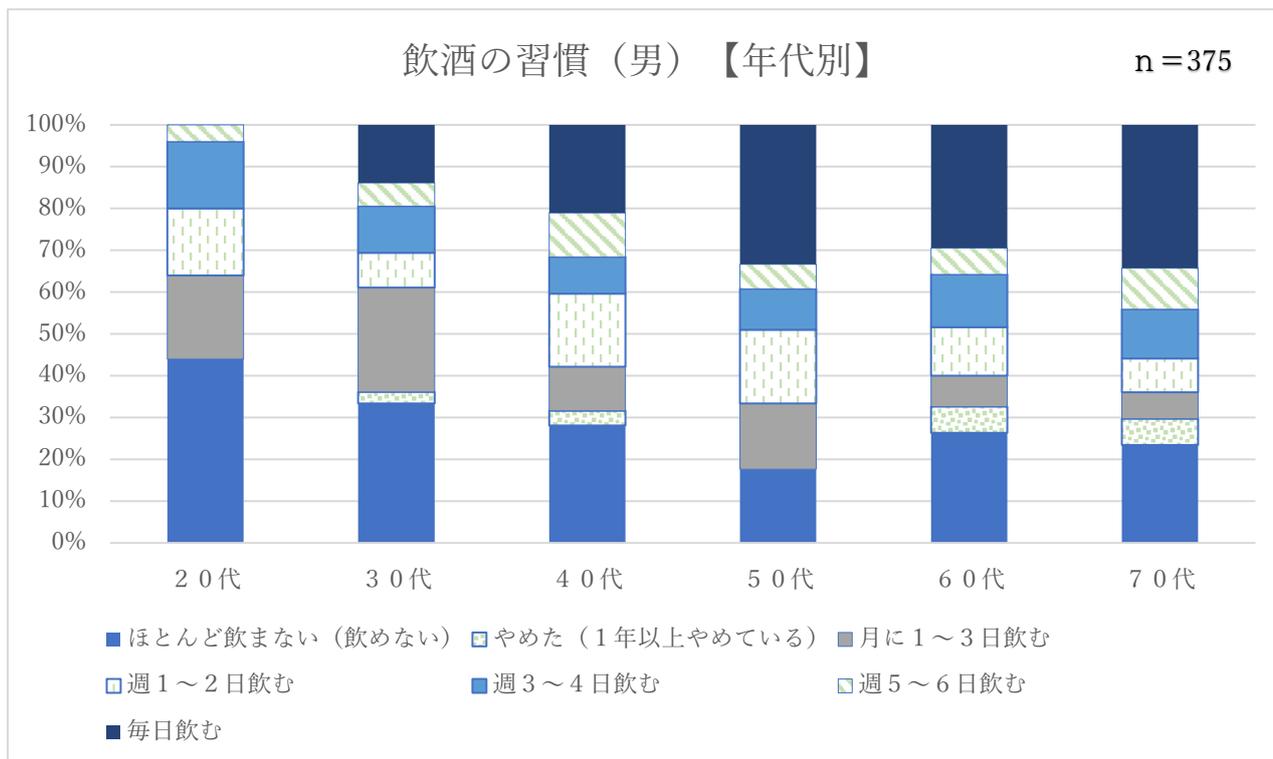


男性では約30%弱の人が喫煙している一方で、女性は約6%と男女差が大きい結果となりました。

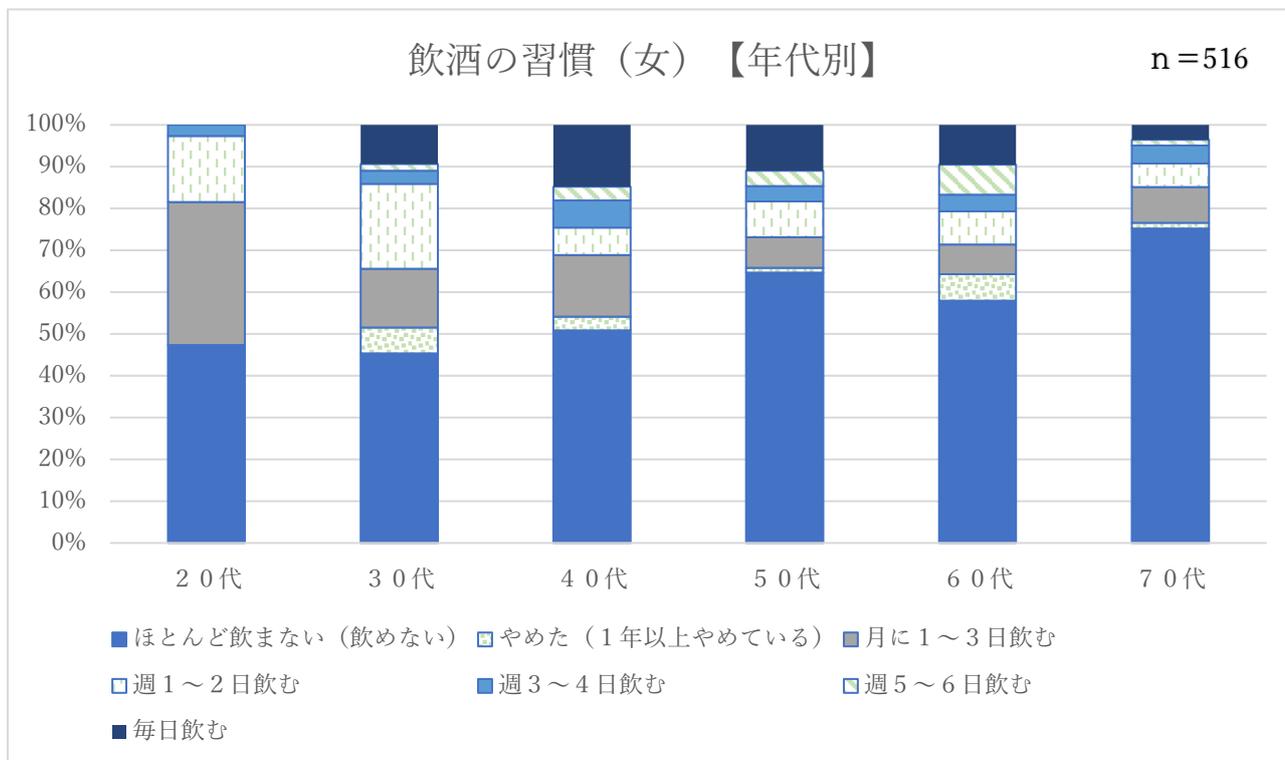


受動喫煙の害として、「肺がん」や「喘息」、「気管支炎」などの呼吸器系への害は知っている人は多くみられますが、脳や循環器、消化器系など全身に害を及ぼすことを知っている人が少ない結果となりました。

【飲酒】



男性の飲酒の習慣では、「毎日飲む」人の割合が50代以上で約30%と高い結果となりました。また、年齢が高くなるにつれて飲酒習慣がある人の割合が高い結果となりました。



女性の飲酒の習慣においては「週5～6日飲む」人の割合が40～50代が高い一方で、「ほとんど飲まない」人の割合も40代以上で高い傾向になりました。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者※の数

男性 (375 人)		飲 酒 量						合計
		1 合未満	1~2 合	2~3 合	3~4 合	4~5 合	5 合以上	
飲 酒 頻 度	毎日	16	35	28	10	3	7	48
	週 5~6 日	9	12	5	2	1	0	8
	週 3~4 日	9	23	7	3	1	0	4
	週 1~2 日	22	12	6	2	1	2	2
	月 1~3 日	14	13	8	3	2	1	1
			33	15	5	10	63	

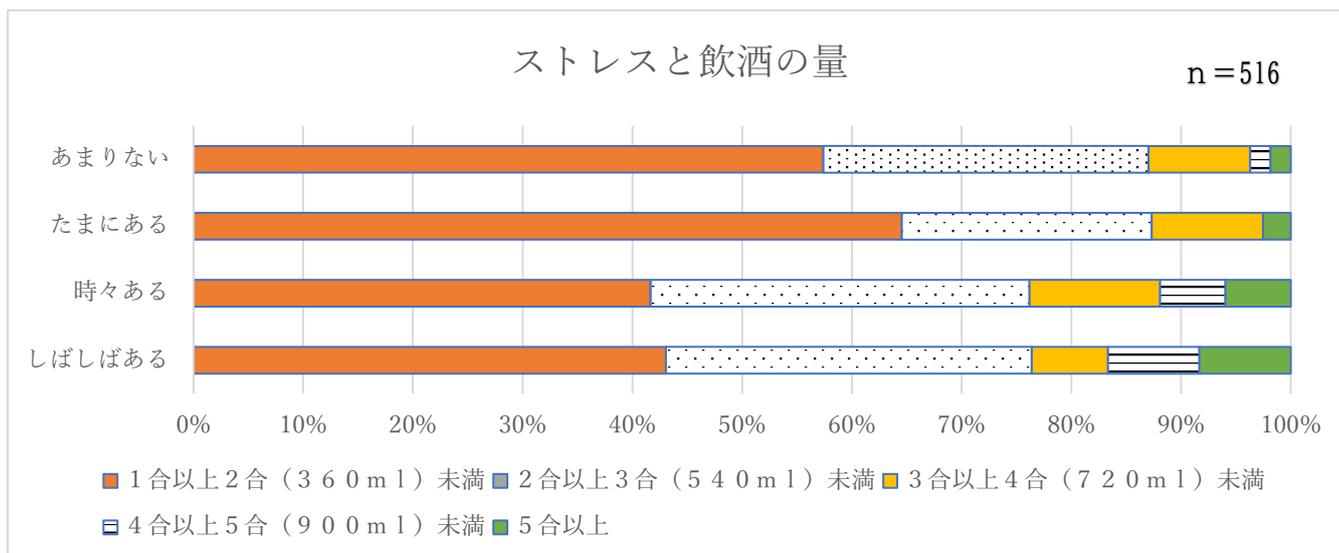
16.8%

女性 (516 人)		飲 酒 量						合計
		1 合未満	1~2 合	2~3 合	3~4 合	4~5 合	5 合以上	
飲 酒 頻 度	毎日	9	13	12	3	3	1	32
	週 5~6 日	6	5	6	0	0	0	11
	週 3~4 日	12	6	2	1	0	0	9
	週 1~2 日	25	12	5	4	1	0	5
	月 1~3 日	35	14	8	0	0	2	2
			24	20	8	4	3	59

11.4%

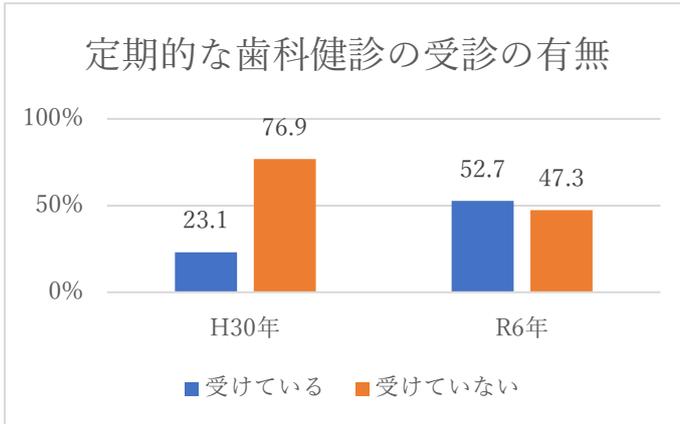
※1日あたりの平均純アルコール摂取量:男性は40g以上、女性は20g以上を摂取している者

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性16.8%女性11.4%となっている。このうちで、男性は週5~6日以上飲んでいる人が88.8%を占めています。一方女性も、週5~6日以上飲んでいる人が72.9%いるが週3~4日飲んでいる人は15.3%います。

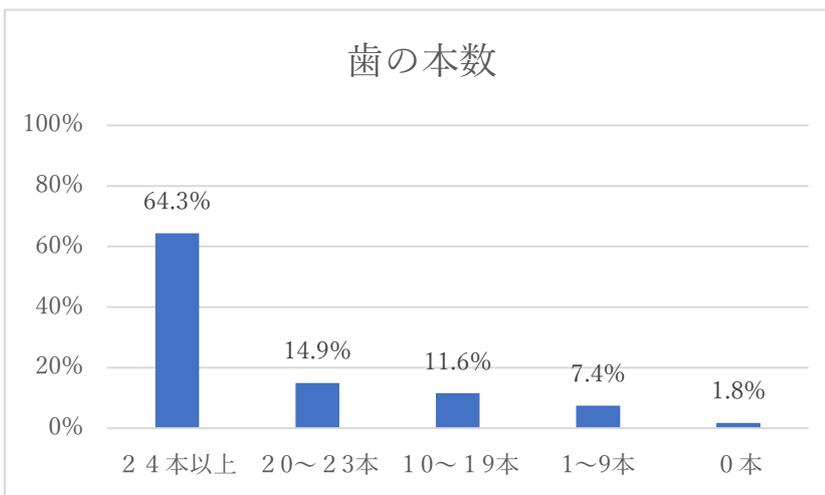
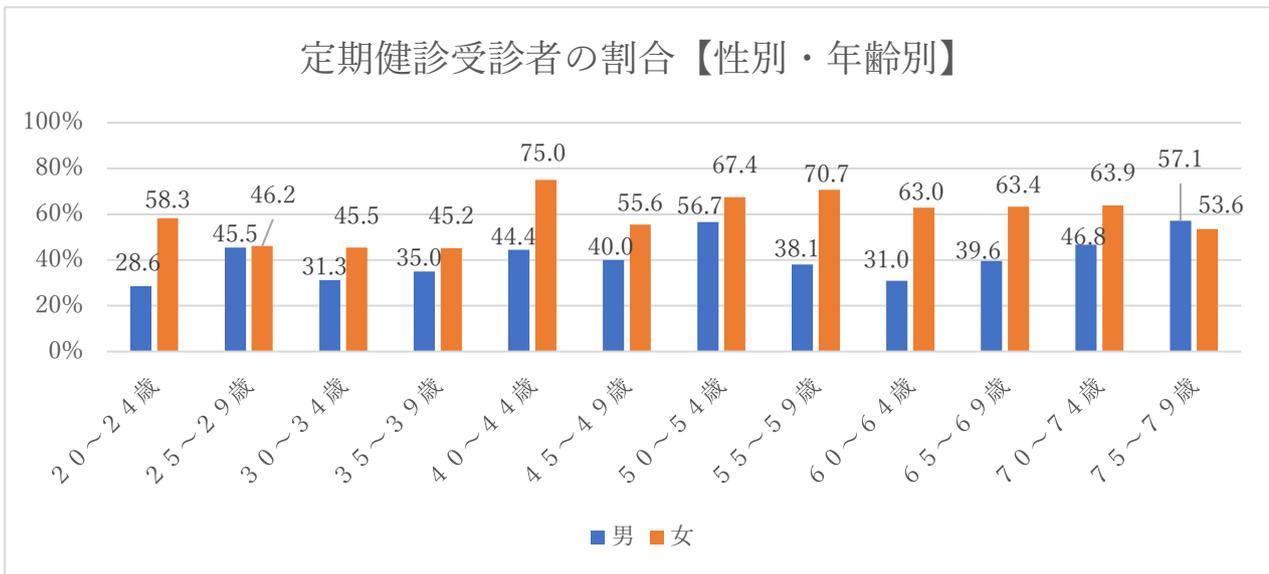


ストレスと飲酒の関係として、ストレスが「あまりない」、「たまにある」と回答した人と比較して、「時々ある」、「しばしばある」と回答した人の飲酒量が多い結果となりました。

【歯・口腔の健康】

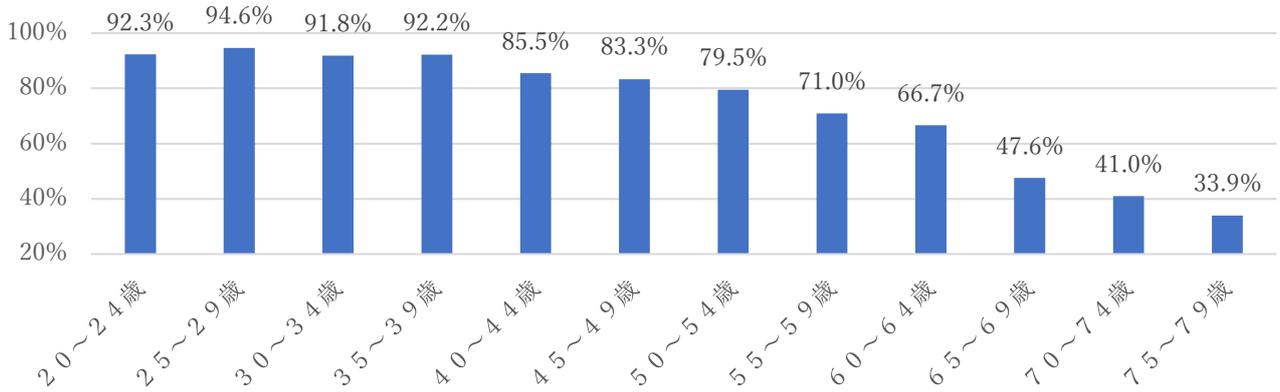


定期的に歯科健診に行く者の割合は、中間評価時に比べると増加していますが、性別・年齢により差がみられます。定期健診受診者の最低値は20～24歳の男性で28.6%でした。各年齢層で男性が低い傾向あり、20～30代の男性は30%程度。女性は20～30代が40%程度で、他の年齢に比べると低い傾向にあります。

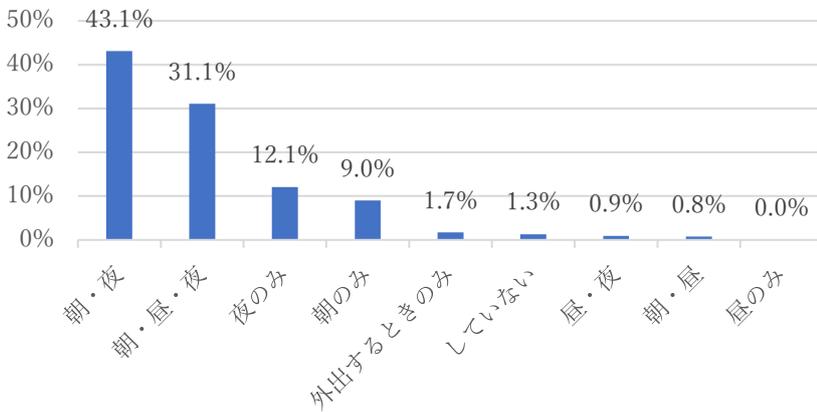


24本以上の歯を保有している割合は、全体では約60%ですが、年齢が上がるにつれて歯の保有率が減少しており、65歳以上の各年代では50%を下回っています。

24本以上割合【年齢別】

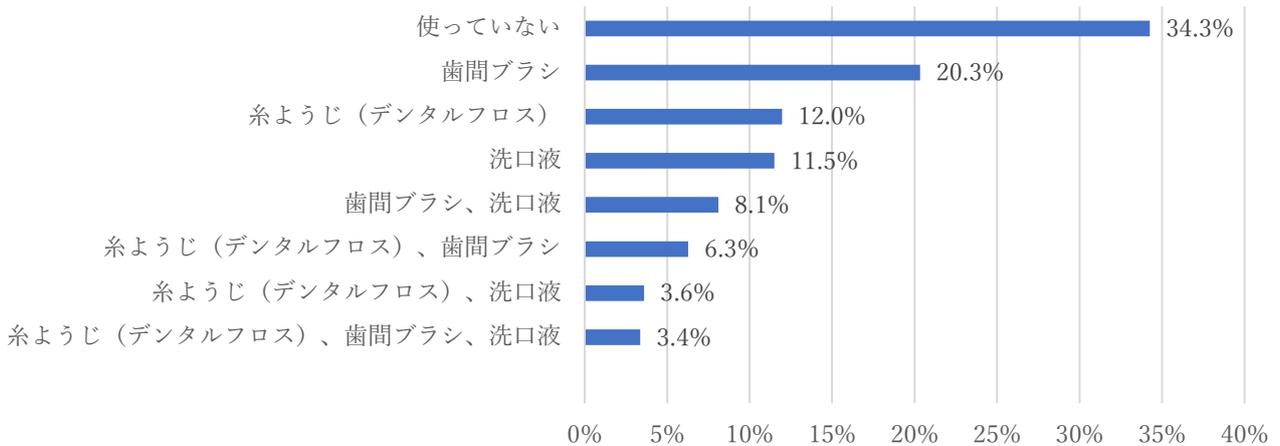


口腔ケアの頻度



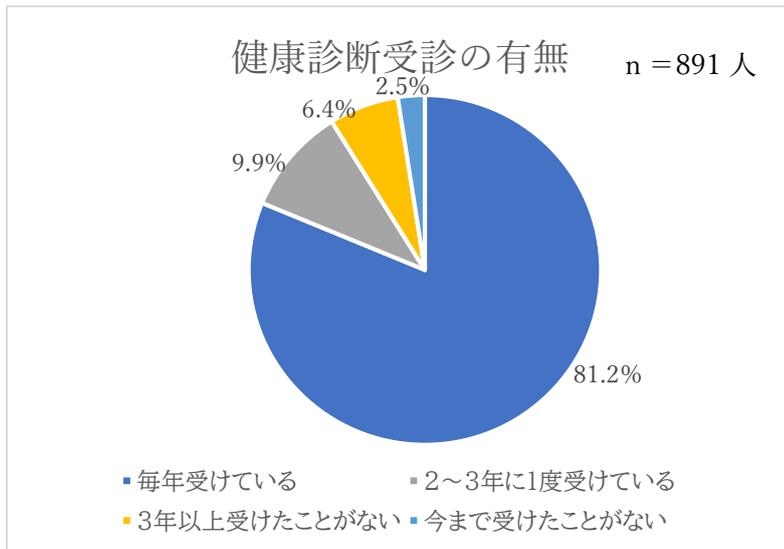
約97%の人が朝・昼・夜(寝る前を含む)のいずれかで1回以上口腔ケアを実施しています。朝・夜の1日2回が最も多く、次いで朝・昼・夜の1日3回となっています。

歯間清掃具を使用している者の割合

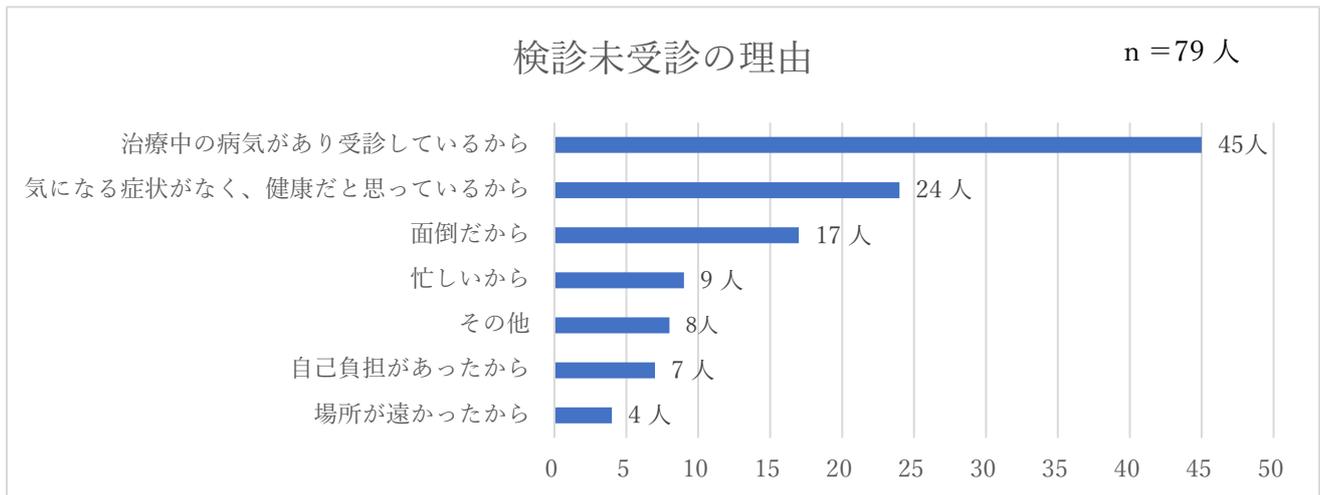


日常的な口腔ケアを行っている人の65.7%(全体から使っていない人を引いた数)が歯間清掃具を使用しています。

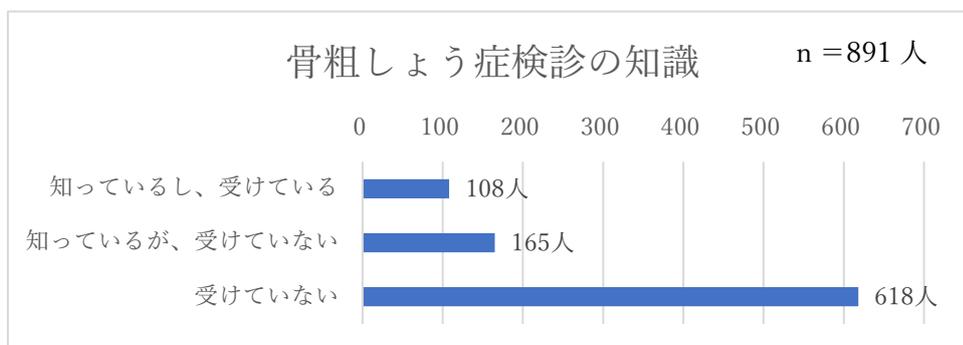
【生活習慣病】



アンケート結果より、健診を「毎年受けている」が81.2%、「2～3年に1度受けている」が9.9%、「3年以上受けたことがない」が6.4%、「今まで受けたことがない」が2.5%でした。何かしらの形で80%の方は健診を受けていますが、その他20%は1年に1度健診を受けていない方もいました。

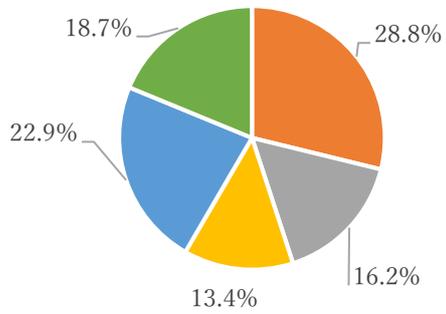


健診を受けない理由として、「治療中の病気があり受診しているから」が57.0%、「気になる症状がなく、健康だと思っているから」が30.4%、「面倒だから」が21.5%、「忙しいから」が11.4%となっていました。



骨粗しょう症検診は受けている方は12.1%と低い。また、骨粗鬆症検診が安く受けられることに関して、知らない方も多くみられました。

がん検診の知識



- 知っているし、受けている
- 知っているが、職場の検診で受けている
- 知らないが、職場で受けている
- 知っているが、受けていない
- 知らないし、受けていない

職場でがん検診を受けているのは52.5%。がん検診は本来の金額より70%~80%引きで受けられることを知っているのは67.9%、知らない方が32.1%でした。その中でも、知らなくて受けていなかった方が18.7%いました。