第5章 生活習慣の状況

中央市民の生活習慣について H18 年8月～9月の基本健康診査受診者の男 734人、女 1,996人、計 2,730人に質問してみました。

1 食生活

栄養・食生活は多くの生活習慣病との関連が深くあります。食生活指針でも「食塩や脂肪は控えめに」「食事のバランスを」「1日の食事のリズムから、健やかな生活のリズムを」等が言われています。

中央市民の食生活調査では、規則正しい食生活をしているのは男女とも年齢が上がるにつれ多くなっているが、20-49歳働き盛りの男性は50%も満たない状況です。また脂肪の多い食事を食べている割合が高いのは男性に多く、若い世代にその傾向が見られます。反対に塩味が濃い方だと答えた人は年齢の高い人に多くみられました。若い世代の食生活への配慮が必要です。

2 運動

適切な運動、身体活動は生活習慣病の予防やストレスの解消に有効です。中央市では運動不足だと感じている人は男性の平均 65.6%、女性の平均 73.3%にいました。若い世代ほど運動不足だと思っています。しかし男性の30歳以下 3割は仕事以外でも運動している状況です。

日常生活における身体動作や歩行など軽い活動の積み重ねが健康の維持に大きな役割を果たすので、継続して取り組めるよう推進したいものです。

3 たばこ

たばこの健康に及ぼす影響についてさまざまな機会に指摘されるようになり、たばこと健康の問題に関する住民の関心も高まってきています。

現在男性の20代・30代・50代の半数が喫煙しています。全国から比べても中央市の喫煙者の割合は高いです。その中で禁煙に関心があると答えた方は女性の5～6割、男性の3～6割でした。喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及を行い、また禁煙プログラムの普及にも取り組む必要があります。

4 飲酒

飲酒による健康障害はアルコール精神病・依存症のほか、肝疾患、脳卒中、高血圧、がんなどの身体疾患があげられます。多量飲酒問題は、アルコールを取り巻く環境の整備も含め、対策を講じていく必要があります。

中央市の調査では、ほぼ毎日飲酒している人は30代以上の男性に3～4割いました。アルコールと健康についての知識の普及、未成年者の飲酒防止等への取り組みを推進したいものです。