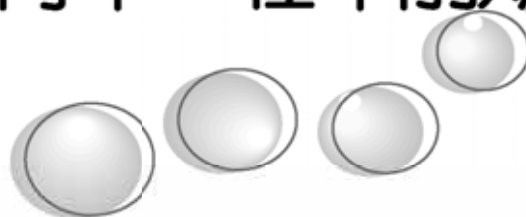


第2部-3

世代ごとの対策 ～青年・壮年前期～



超特急 心と体は各駅停車で



3 青年・壮年前期の健康づくり

キャッチフレーズ

超特急 心と体は各駅停車で

(1) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「精華町の青年・壮年前期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

みんなの精華 笑顔でいっぱい

いつでも誰でも気軽に運動できたらいいね
精華町で育った野菜をたくさん食べられたらいいね
子ども連れでも 託児つきで楽しめる
スポーツや文化講座があればいいね
たくさんの方が公的健診を受けられたらいいね
健康も含め いろいろなことを相談できるところがあればいいね
みんなて話し合って学びあえたらいいね
世代間交流のある みんなが楽しく暮らせる地域だったらいいね
花や緑が多くて心が落ち着く場所だったらいいね

同じ世代や地域の人たち、世代を超えて多くの人たちとの交流の中から自分たちの活動や知識を深めていきたいという思いを語り合いました。夢を語り、ことばにしていくことで、この夢が実現できたらすてきなまちになるねということを確認しました。みんなに自慢したくなる計画にしたいと思いました。

(2) ウィッシュ・ポエムの背景

青年・壮年前期は、就職や結婚など人生の大きな節目があり、活動的で身体的にも充実する世代です。社会人としてのライフスタイルを新たに確立させ、人生を充実させる時期ですが、一方で仕事・育児・介護・地域の役割などで多忙な時期でもあり、生活習慣も乱れがちであったり、ともすれば自覚症状に気づかず健康を損ないやすい時期でもあります。

この世代はまた、子育ての中心となる世代です。子どもに正しい健康観や健康に配慮した生活習慣を伝える役割を担っており、自分自身の生活習慣が子どもに直接影響していることを自覚する必要があります。

このような世代の特徴を理解し、まず自分自身の健康管理のため、健康診断や運動習慣、食生活の見直しなどを通して生活習慣病を予防するライフスタイルを構築すること、そして自分たちより上の世代、自分たちに続く次の世代との積極的な交流を通してそのようなライフスタイル学び、引き継いでいきたいという願いを込めたポエム（詩）になりました。



(3) 現状分析

委員が見た 青年・壮年前期の現状

ウィッシュ・ポエムを作成したあと、みんなで青年・壮年前期を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

現 状 ・ 思 い

食 生 活

- ◎高齢者と同居していると野菜類が多いが、そうでない場合は野菜摂取が少ない
- ◎野菜料理を作っても夫が食べないと子どもも食べなくなる
- ◎親自身が野菜の調理法を知らない

運 動

- ◎仕事で忙しく運動する時間がない
- ◎時間があっても健康のために運動をするという優先度が低い
- ◎小さいときから運動習慣がついていないと大人になってからやろうというふうになりにくい
- ◎一人ではなかなか長続きしない

ス ト レ ス

- ◎仕事や家庭などでストレスがかかりやすい
- ◎晩婚になり子育てと介護が一緒になる。地域の役割も回ってきて忙しく、ストレスが多い
- ◎男性はストレス発散のための趣味を持ちにくい
- ◎ストレス解消の方法が「飲む」「食べる」「寝る」などに偏って内臓脂肪がたまりやすい状況がある

課 題

- ◆野菜を中心とした食文化を世代間で伝えあうことが必要
- ◆野菜の調理法について知る機会が必要
- ◆子どものときからの食習慣づくりが大切

- ◆手軽な運動施設や場の充実、利用券の発行などが有効
- ◆孤立しないよう運動グループなどをつくる必要がある
- ◆子どものときから運動、体力づくりの習慣をつけることが大切
- ◆運動をする意識がない人たちの底上げが必要

- ◆家族と話したりストレス発散のためのふれあいを多くすることが大切
- ◆趣味、ゆとり、喜怒哀楽の表現の場などを生活に取り入れる工夫が必要

数字から見た 青年・壮年前期の現状

精華町の青年・壮年前期の健康課題について、既存資料をもとに整理しました。

◎成人の栄養バランスの崩れや不規則な食事

塩分摂取量 男性 30 歳代 14.9 g、40 歳代 14.6 g 女性 30 歳代 11g、
40 歳代 13g (平成10年度 京都府民健康づくり・栄養調査)

油っぽいものを好む 男性 31.7%、女性 15.5%

毎日緑黄色野菜を食べない 男性 66.8%、女性 48.7%

毎日淡色野菜を食べない 男性 54.0%、女性 35.0%

(平成16年度 きょうと健康地図作成事業生活習慣実態調査)

◎壮年期男性で内臓脂肪症候群が疑われる人 13.4%

(①血圧 140/90mmHg 以上、②総コレステロール 220mg/dl 以上又は中性脂肪 150mg/dl、
③BMI 25 以上、④HbA1c 5.9%のうち3つ以上をもつ人を数えています)

(平成15年度 基本健診結果)

◎整形外科疾患で受診をしている女性 47.1% (国民健康保険加入者で75歳未満)

(平成16年度 きょうと健康地図作成事業国民健康保険診療報酬明細書の分析)

◎男性の肺がんは、死亡別SMR※ 141.2、女性の大腸がんは、死亡別SMR 120.5

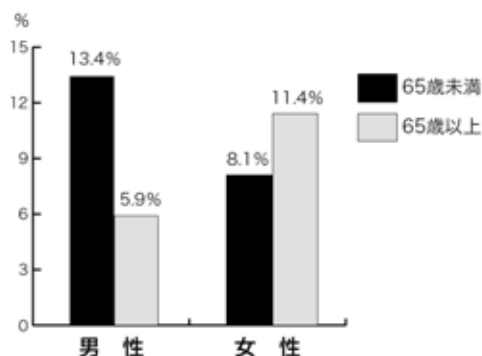
(平成16年度 きょうと健康地図作成事業死亡統計の分析)

※死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を、そのまま比較することはできない。比較を可能にするためには標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して比較する必要がある。標準化死亡比は、基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

◎何らかの社会参加をしている人 34.8%

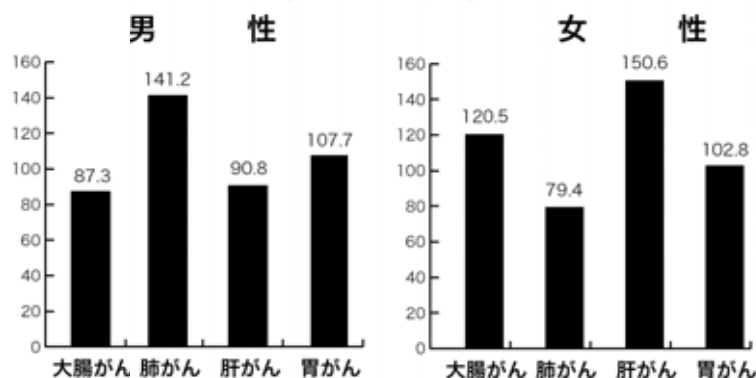
(平成16年度 きょうと健康地図作成事業生活習慣実態調査)

内臓脂肪症候群が疑われる者の出現率



[平成15年度 基本健診結果より]

H10-14 部位別悪性新生物 SMR (全国 - 精華町)



[平成16年度 きょうと健康地図作成事業資料]

(4) 目標設定

目標1 自分の身体に関心を持ち、良い生活習慣に取り組む

- ◆自分の健康状態を知る
- ◆正しい生活習慣を実践し、生活習慣病を予防する
- ◆喫煙、歯の健康、飲酒について学び、病気を予防する

目標2 食の大切さを再認識し実践する

- ◆世代間で食文化を伝える
- ◆家族団らんで食事をする機会を増やす
- ◆地場の食材と手作りの良さを見直す

目標3 自分にあった運動を続ける

- ◆活動的に日常生活をおくる
- ◆生活スタイルにあった運動をする

目標4 ストレスと上手につきあう

- ◆趣味など自分にあったストレス解消法を身につける
- ◆自分のストレス状態を知って対応する
- ◆相談できる機関・専門家がいる
- ◆家族や仲間と共有できる機会を持つ

目標5 地域社会との交流を広げる

- ◆家族ぐるみで地域参加しやすい行事がある
- ◆参加しやすい環境がある
- ◆世代間交流の機会を増やす
- ◆地域の人々の顔が見える関係づくりをする

(5) ワークショップでたそれぞれの役割

行政に期待すること

健康についての情報発信

- ・広報に情報記事・パンフレット・運動サークルネット化・病院マップをつくる

学ぶ場・知識を得る場をつくる

- ・情報講座を開く

地域活動の支援

- ・グループを表彰・推進員の養成

相談ネットワークの支援

- ・メンタルヘルス相談窓口・健診を充実

地域との協同

- ・せいか祭りにブース
- ・地域まわり
- ・企業まわり
- ・地域行事と共催

食文化を支える

- ・地産地消・食事の参考レシピ

その他

- ・あいさつ運動
- ・健康音頭をつくる
- ・新体操プログラム

地域の役割

情報を共有し生活習慣を予防する

- ・敬老の人と共有・地域の健康

情報・病院の情報交換

食の健康

- ・地場野菜についてまとめた冊子をもらう(配る)
- ・地場野菜の直売所に行く
- ・地場の野菜を知る
- ・交流を深める

個人と地域の交流しながら健康増進

- ・ラジオ体操
- ・血圧を測る会・体重を測る会・歩こう会・体脂肪を測る会

ボランティア社会のための参加 地域貢献

- ・公園の掃除のボランティアに参加する
- ・登下校時のスクールボランティアに参加する
- ・夜の見まわりに親子で参加する

個人の役割

参加する

情報を集めて学ぶ

- ・学ぶ・学習の場に行く
- ・情報を集める・話を聞く
- ・(健康について)調べる

家族と過ごす

- ・家族との時間を持つ・子どもと一緒に遊ぶ

生活習慣を見直し、行動する

- ・車をなくす(使わない)
- ・行動する
- ・なるべく階段を使う
- ・早く起きる・早く寝る
- ・禁煙に取り組む
- ・決まった時間に食事をする
- ・日記をつけて自分の健康行動を振り返る
- ・毎日続ける
- ・趣味を持つ

地場のものを大切にする

- ・地域の野菜・食材を使う

いろいろな人と交流をする

- ・上の世代と交流を持つ
- ・下の世代に伝える・上の世代から学ぶ
- ・あいさつをする

趣味の共有できる仲間をつくる

- ・仲間をつくる

学んだことを身近な人に広める

- ・人に教える、伝える

健康維持や病気の治療をする

- ・病気があったら治療する
- ・早めに治療する
- ・健診を受ける

(6) 参加参画の健康づくりをすすめるための行政の役割

健診制度や保健事業の充実

- ◆生活習慣病を予防、または早期に発見するために、健診を充実していきます。
- ◆医療機関、保健所などと連携し、専門職による相談体制の充実を図ります。
- ◆健診、教室や相談に、住民が参加しやすい運営をはかります。
- ◆保健事業などを通して、健康のために大事なことは何か、個人や地域ができることはどんなことかを考える機会をつくります。

情報発信、啓発活動

- ◆生活習慣病の予防のために、食習慣・運動習慣・生活習慣についての知識を情報提供していきます。
- ◆身近なネットワークを通して、生活習慣病予防や、疾病の早期発見・早期治療のための情報、および家族の健康づくりのための情報を得られるしくみをつくっていきます。

人材育成、世代間交流

- ◆健康づくりプロジェクトの参加者を増やし、参画者を育成・支援します。
- ◆世代間交流を通して、伝統と経験を受け継ぎ、伝承できるような取り組みを支援していきます。

協働して事業や活動に取り組む

- ◆青・壮年期を対象とした取り組みをしている庁舎内の各課、機関、グループなどと連携して、健康づくり取り組んでいきます。
- (関係機関) P T A、学校、医療機関、保健所、生涯学習課など

数字の目標：青年・壮年期の目標値

項 目	現状と目標	国等現状と目標
メタボリック症候群の男性 女性	(20 年度より実施)	男性 23.0%→21% 女性 8.9%→8% (H17 国民栄養調査)
運動習慣が週3日以上者の割合	36.8%→45% (H16 きょうと健康地図)	—
朝食を毎日食べる者の割合	(20 歳代) 男性 59.6%→75%以上 女性 74.5%→80% (H16 きょうと健康地図)	(20 歳代) 男性 47.8%→75%以上 女性 66.4%→80% (府 きょうと健やか 21)
睡眠で休養が充分でないと感じている者の割合	(今後調査)	(今後調査)→10% (府 きょうと健やか 21)
余暇が充実している者の割合	(今後調査)	—
何らかの社会参加をしている者の割合	34.8%→40.0% (H16 きょうと健康地図)	—