

メタボ対策はどつどつ進みますか？

特定健康診査等に関する意識調査の結果発表

食事や運動などの生活習慣が悪化する

指導」が始まります。

すると、内臓脂肪が蓄積されやすくなります。そこに、高血圧、高血糖、脂質異常などの要因が重なると、動脈硬化、さらには糖尿病、脳卒中、心疾患などの疾病につながりやすくなる

「特定健康診査」でメタボリックシンドロームのおそれのある人を把握し、その結果、生活習慣の改善が必要な人へ「特定保健指導」を実施していきます。

このメタボリックシンドロームを予防するために、今年度から「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、国民健康保険被保険者を対象に、「特定健康診査」と「特定保健

事業の実施に先立ち、国民健康保険被保険者の皆さんの生活の様子や健康診査受診等の状況を把握するため、アンケート調査を実施し、このたびその結果がまとまりましたのでお知らせします。

問合せ 健康増進課 ☎内線二二一 保健センター ☎八七五―一二七五

お問い合わせ 健康増進課 ☎内線二二一 保健センター ☎八七五―一二七五

調査対象者・調査方法・回収結果、回答者の状況

調査対象者 39～74歳の国民健康保険被保険者7,010人

調査方法 郵送による配布・回収

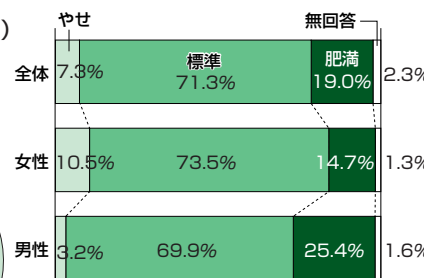
有効回収数 3,470人

有効回収率 49.5%

回答者の状況

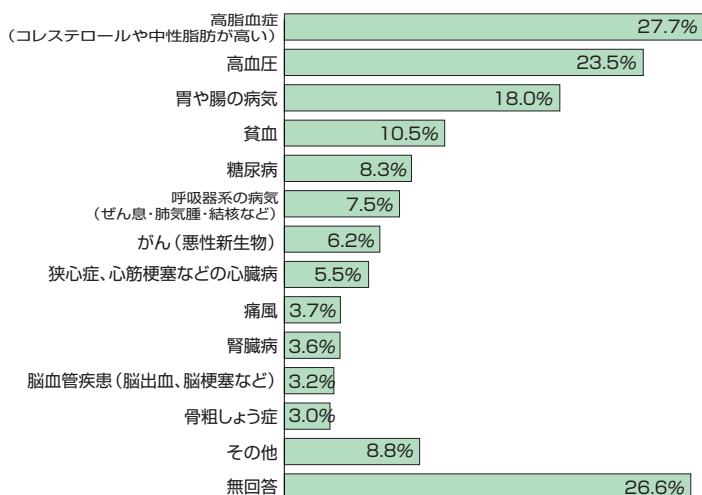
性別		
区分	人数(人)	割合(%)
女性	1,980	57.1
男性	1,455	41.9
無回答	35	1.0
計	3,470	100.0
年齢		
区分	人数(人)	割合(%)
39～44歳	182	5.2
45～49歳	125	3.6
50～54歳	161	4.6
55～59歳	361	10.4
60～64歳	720	20.7
65～69歳	1,068	30.8
70～74歳	810	23.3
無回答	43	1.2
計	3,470	100.0

▼ やせ、肥満等の状況 (BMIによる)



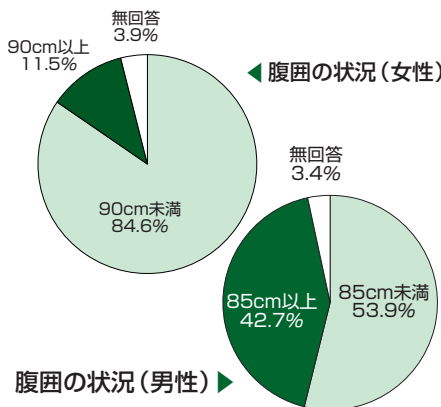
BMI (Body Mass Index) は体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m) で計算し、18.5未満→やせ、18.5～25未満→標準、25以上→肥満 (25～30未満、30以上高度肥満) と判定します。

▼ これまでにかかったことのある病気 (複数回答)



健康状態

男性四割・女性一割が：



おへその周りの腹囲は、メタボリックシンドロームの判断基準のひとつですが、男性は八五センチ以上、女性九〇センチ以上だと該当します。女性では十一・五割、男性では四二・七割の人が基準を超えています。また、女性の十四・七割、男性では二五・四割の人が「肥満」に該当。

メタボリックシンドロームで懸念される、内臓脂肪の蓄積を中心とした肥満・腹囲の基準値を超えている人は女性より男性が多くなっています。

さらにこれまでにかかったことのある疾病は、高脂血症二七・七割、高血圧二三・五割などとなっており、特定健診・保健指導の重要性が高まってきています。

健康診査

費用や場所の問題には

最近一年間で健康診査を受けた人は六〇割弱、人間ドックは十割弱となっています。どちらも受診していない人は約十割で、その理由は健康だからということのほか、仕事や家事などで忙しい、費用負担の問題などが挙げられています。

今年度から始まる特定健康診査に

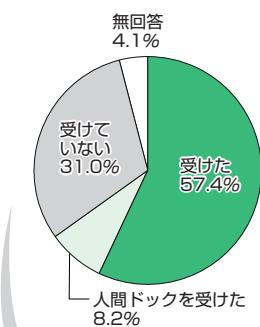
望むことは、費用負担の軽減や医療機関で個別に受診できることなどが挙げられています。

この結果を踏まえ、受診の際の利便性を図るため逗子市と協議し、葉山町と逗子市の国民健康保険に加入している特定健診対象者は、葉山町か逗子市のいずれかの会場での集団健診を受診できるようにいたしました。自己負担額は二千元です。

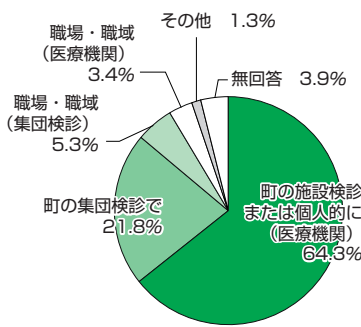
最近一年間で健康診査を受けた人は五七・四割、人間ドックは八・二割。どちらも受診していない人は三二割でした。

健康診査を受けたところは、「町の施設健診（各医療機関）または個人的に（医療機関）」六四・三割が

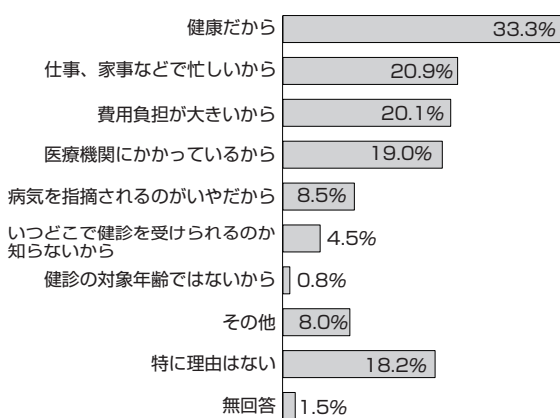
▼ 最近1年間で健康診査等の受診は



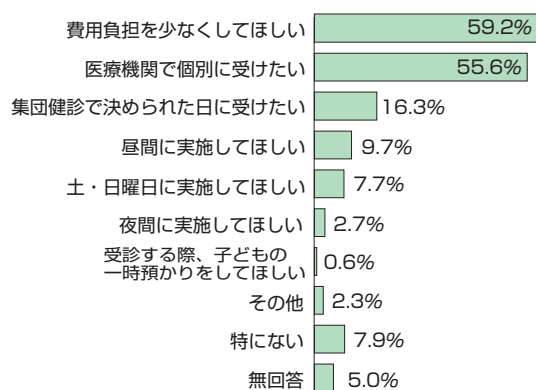
▼ 健康診査を受けた場所



▼ 健康診査を受けなかった理由(複数回答)



▼ 特定健康診査の受診にあたり希望すること(複数回答)

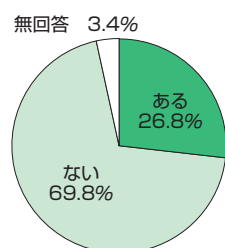


特に多く、「町の集団健診」が二一・八割で、町の施設健診や集団健診を利用している人が多く、町の健診に対するニーズの高さがうかがえます。

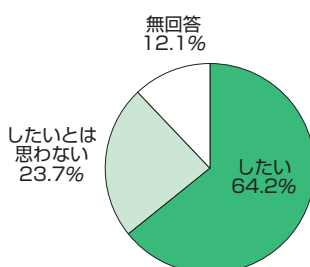
一方で、健康診査を受けなかったのは、「健康だから」三三・三割、「仕事、家事などで忙しい」「費用負担が大きい」「医療機関にかかっている」がいずれも約二〇割になっており、皆さんの健康の保持増進を図るため、健診の必要性を理解していただけるようPRにつとめます。

また、今後の特定健康診査に望むことは「費用負担を少なくしてほしい」五九・二割、「医療機関で個別に受けたい」五五・六割という結果が出ています。

▼ 保健師や栄養士等による保健指導を受けた経験



▼ 特定保健指導の利用は



健康教室、保健指導を受けてみたい人が六割

これまでに保健師や栄養士等による保健指導を受けたことがある人は二六・八割です。

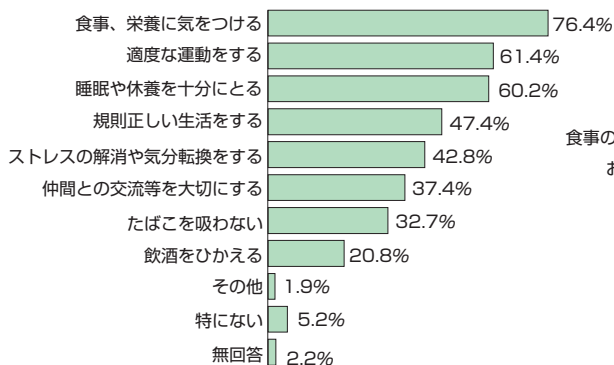
今後、生活習慣の改善が必要になった場合に、保健師や栄養士などの指導（特定保健指導）を受けてみたいと思う人は六四・二割と、特定保健指導への期待の高さがうかがえます。今後の状況に合わせ事業の充実を図ります。

健康づくり

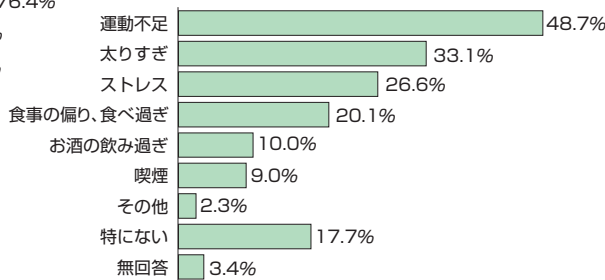
いろいろな心がけています

日ごろから健康のために食事や栄

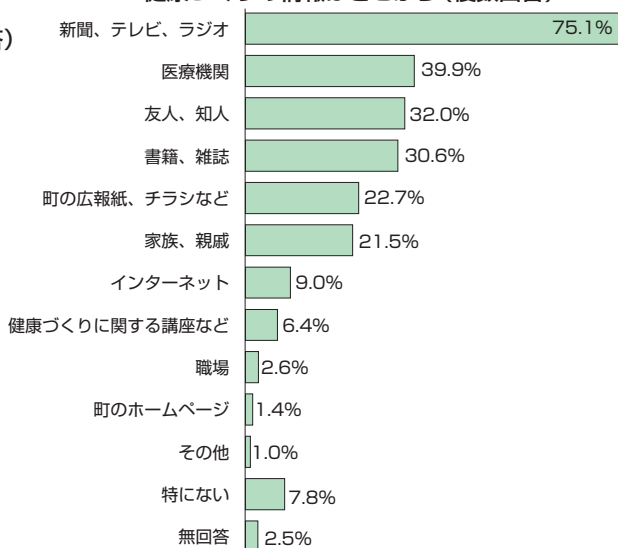
▼健康のために心がけていること(複数回答)



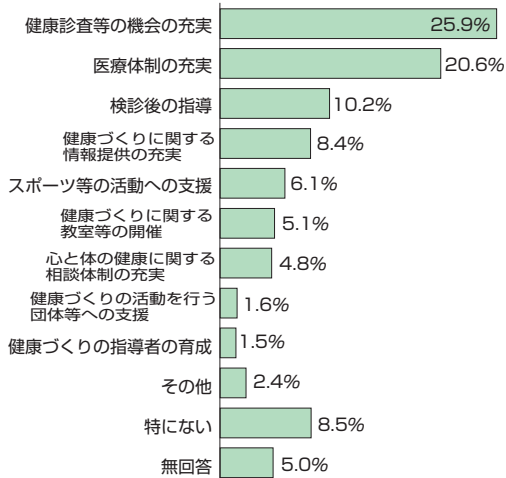
▼自身の状態や生活習慣の中で改善、解消したいこと(複数回答)



▼健康づくりの情報はどこから(複数回答)



▼健康づくりのために充実してほしいこと(複数回答)



養、運動、睡眠や休養などに配慮している人が多く、健康のために心がけていることは「食事、栄養に気をつける」七六・四割、「適度な運動をする」六一・四割、「睡眠や休養を十

分にとる」六〇・二割などとなっています。

今後、自身の状態や日ごろの生活習慣の中で改善、解消したいことは、「運動不足」四八・七割、「太りすぎ」三三・一割、「ストレス」二六・六割、「食事の偏り、食べ過ぎ」二〇・一割などの結果が出ており、運動不足や太りすぎ、ストレスなどを改善、解消したいと考えている人が多く見られます。

これらの状況を少しでも改善し、健康生活への支援を進めます。

ひまじんの考える

第3回

「紙を捨てていませんか？」

♪ どんなに小さな紙でも…

ちょっとしたメモ用紙や紙の封筒。ついつい「燃えるごみ」に捨てていませんか？—どんなに小さな紙でも「捨てればごみ、分ければ資源」です。生ごみに混ぜてしまふと、資源化できないばかりか、焼却処分のために四倍近い経費がかかってしまいます。

♪ ミックスペーパーの分別

健康づくりに関する情報の入手先は、「新聞、テレビ、ラジオ」七五・一割が特に多く、「医療機関」「友人、知人」「書籍、雑誌」がいずれも三〇割台と、マスメディアから入手する機会が多くなっているため、町でも的確な情報提供をしていきます。

健康づくりを進めていくために充実するとよいことは、「健康診査等の機会の充実」二五・九割が最も多く、次いで「医療体制の充実」二〇・六割となっており、今後さらに受診体制の充実を図ります。

ホチキス	OK!
クリップ セロテープ セロファン	なるべく取り外す
シュレッターくず	ビニール袋で出す
汚れた紙 臭いのする紙 ビニールコート紙 感熱紙	出せません!

町では平成十四年度から「ミックスペーパー」の収集をしています。ハガキ、包装紙、菓子箱、名刺、チケット、トイレットペーパーやサランラップの芯…。すべて再生できます！ そのまま紙袋に入れ、指

定目に出してください。

町のミックスペーパーの収集量は年間三三三ト—一人一日あたり二八㌔です（平成十八年度）。鎌倉市では、一人一日あたり四二㌔ものミックスペーパーが集められています。

葉山でも、更に分別を徹底し、可燃ごみに混ざっているミックスペーパーを減らしていきましょう。

ミックスペーパーは紙の原料に

町のミックスペーパーは、リサイクル業者によって、段ボールの製紙原料として再生されています。同じ紙類でも、新聞・雑誌類は、新聞や印刷用紙等の原料に再生されます。

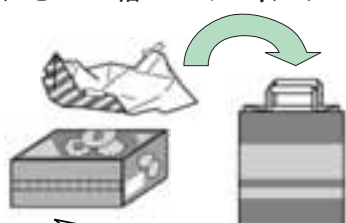
紙質ごとに分別すること
で、より効率的で安定した
再生化が図られています。

ホチキスなどは大丈夫

分別する

際、小さなホチキス類は取り除く必要はありません。

処理過程で溶解し、磁石のフィルターを通すため、細



箱などは平たく
つぶしましょう。

かな金属はきちんと取り除くことができます。

ただし、大きな異物は機械の故障等につながるため、クリップなどは極力外すようにしてください。

セロテープや窓つき封筒のセロファンも、多少の混入はやむを得ませんが、処理効率を下げないためにもできる限り外すようにしましょう。

シュレッダーのくずは、ビニール袋に入れて出してください。ビニールの混入は望ましくありませんが、運送上やむを得ないため、処理過程で除去しています。

逆に、食べかすや油污れのついた紙、洗剤や香水など強い臭いのついた紙は、できあがりの紙質を落とすため、入れないようにしてください。ビニールコート紙や感熱紙も同様です。

濡れてしまうと、ただのごみ！

せっかく分けたミックスペーパーも、雨に濡れてしまうと再生できず、ただのごみになってしまいます。雨が降っているとき、降り出しそうなときは、出すのを控え、翌週まで待ちましょう。

「ひと手間かけての資源化」に、ぜひご協力ください。

問合せ 環境課 ☎内線四五二

リスやアライグマにえさを やらないでください！

日本の環境に重大な影響が
及ぶ恐れがあります…

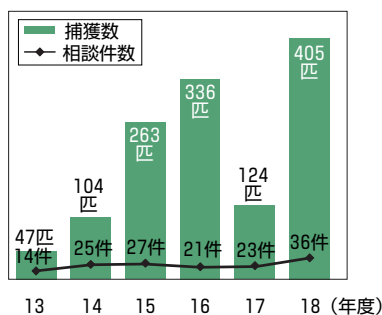


タイワンスリスやアライグマは、見た目はかわいくても、「特定外来生物」として環境省の指定を受けており、日本の生物多様性や農業、私たちの生活に害を及ぼす可能性があります。特定外来生物を、許可なく飼育・保管・運搬・輸入することは、法律で厳しく禁止されています。

町ではアライグマやタイワンスリスによる農作物への食害や人家侵入などの生活被害の軽減をはかるために、捕獲利用の希望する場合は、環境課までご連絡ください。

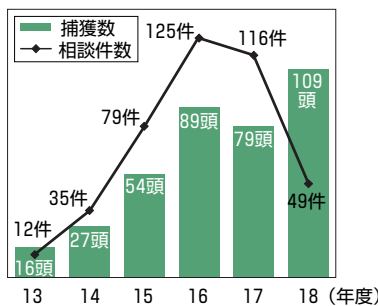
また、アライグマは四〜六月ごろが産卵期で、産卵のために家屋の屋根裏などに侵入することが多くなります。えさとなるような生ごみ等の宅内保管や、建物への侵入口となる箇所の確認や修繕など、被害の拡大を未然に防止することが大切です。皆さんのご協力をお願いします。

問合せ 環境課 ☎内線四五三



タイワンスリス

葉山で確認されているリスは、すべてタイワンスリスです。農作物を食べたり、木の皮をかじったりするほか、木戸や電線にも被害を与えます。



アライグマ

もともとペットとして輸入されましたが、繁殖力が強く、獰猛な性質のため、広く野生化しました。何でも食べ、屋根裏に住みつき、人の生活に被害を及ぼします。