

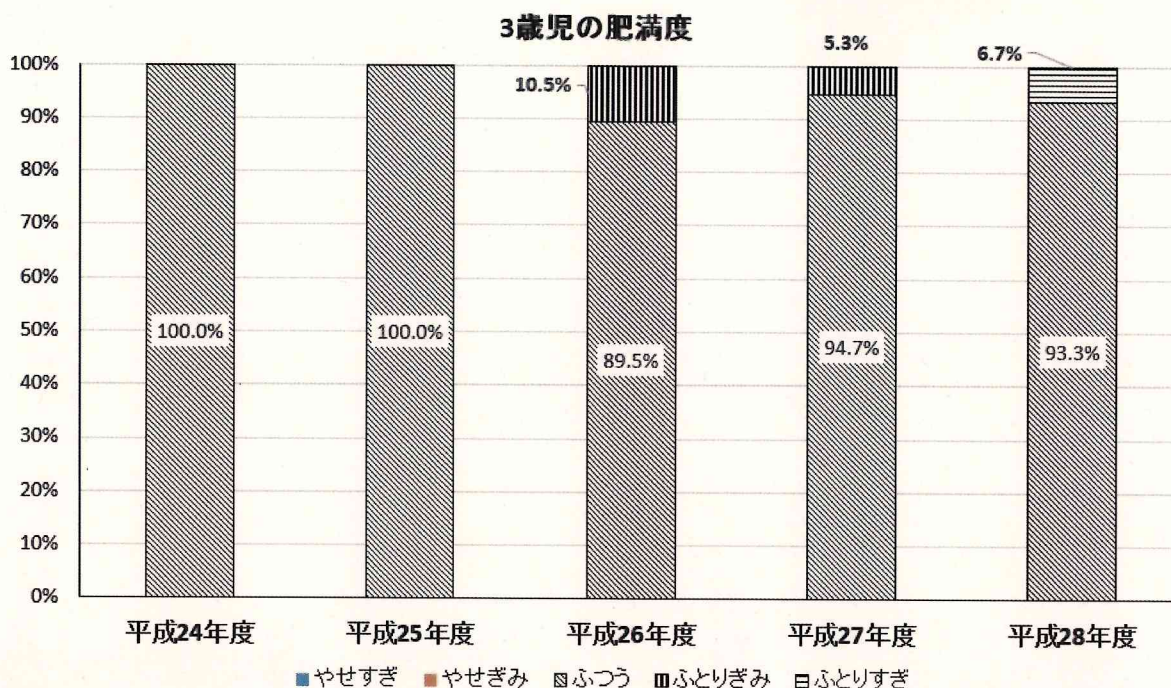
第3章 具体的対策と目標値

1-1 栄養と食生活(乳幼児期～学齢期)



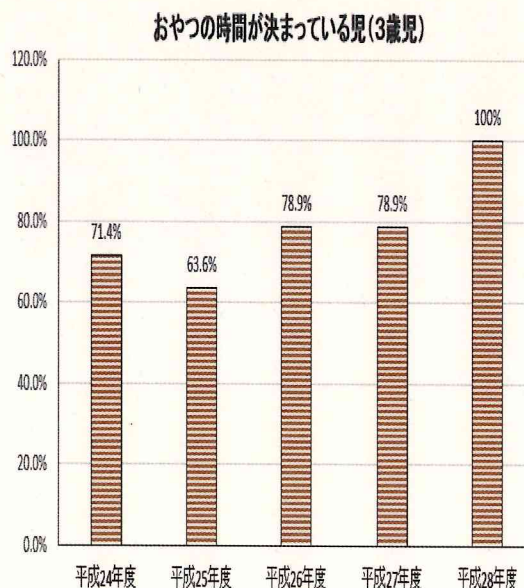
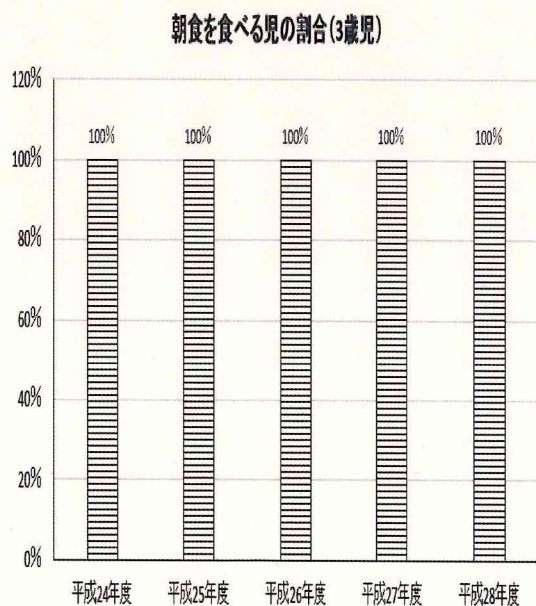
小平町の現状

【3歳児】



資料:小平町3歳児乳幼児健診

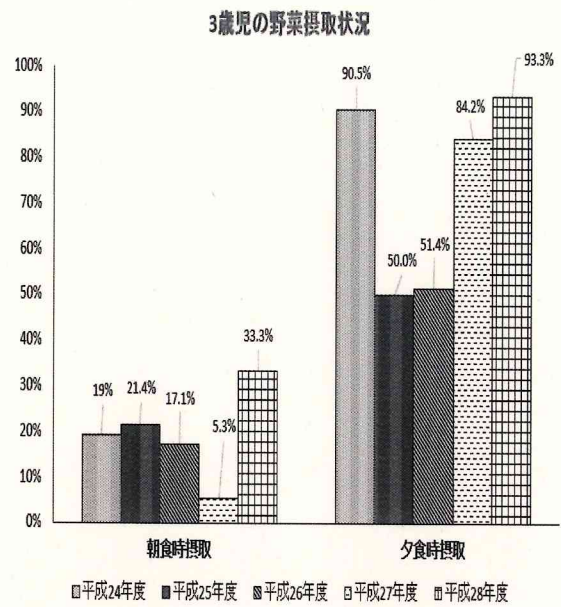
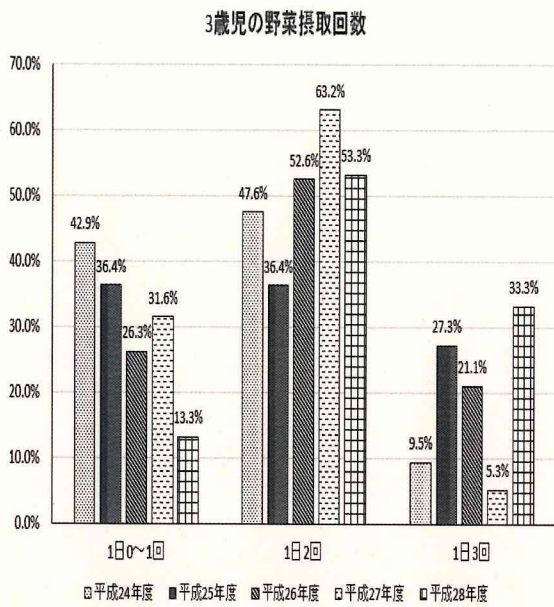
小平町3歳児は標準体型の児が多く、ふとりすぎ～ふとりぎみの児は少ない状況です。



資料:小平町3歳児健診

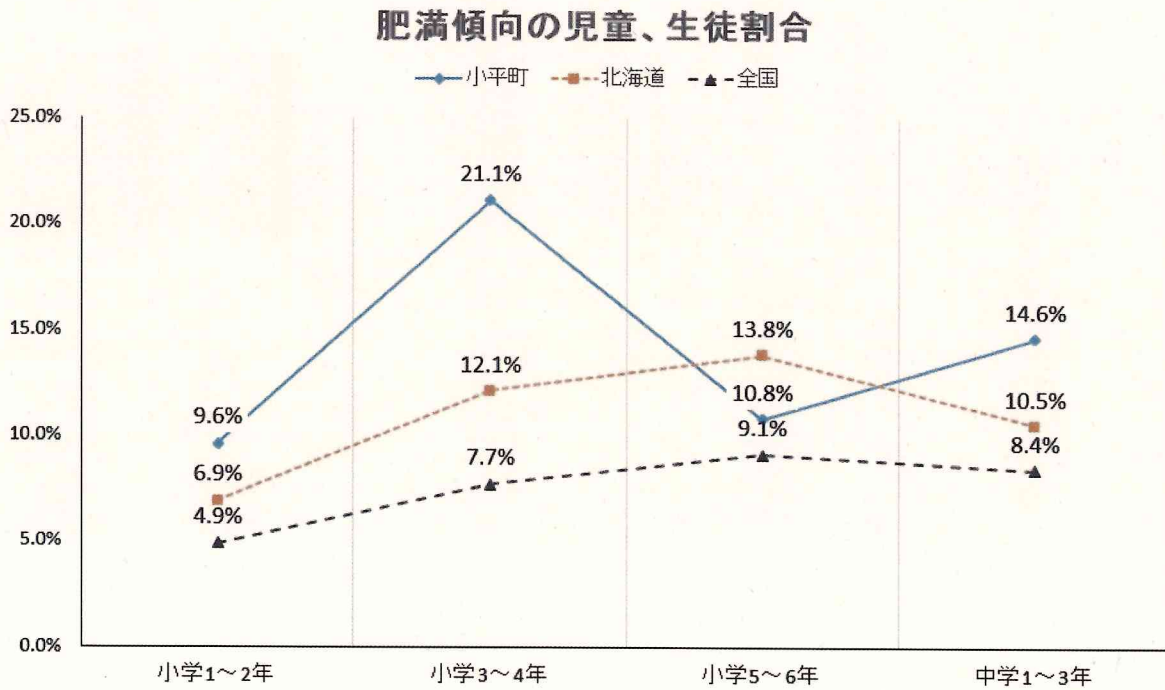
朝食摂取率は毎年100%と高く、野菜の摂取回数は増加傾向が見られます。

幼児期には野菜嫌いのお子さんも多く見受けられますが、毎日の食事に努めて取り入れてゆくことで摂取の機会も増え、食事バランスも良いものとなります。



資料:小平町3歳児乳幼児健診

【小学生、中学生】

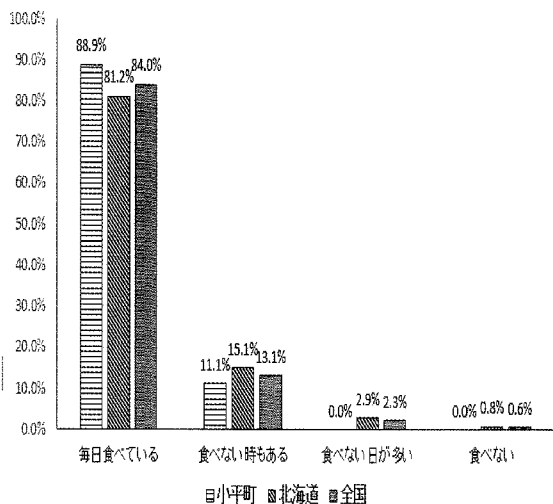


資料:平成29年度 学校保健統計(該当学年分の平均値を用いる)

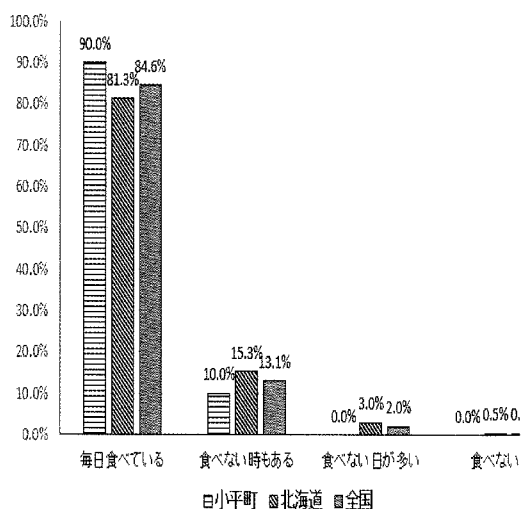
肥満度20%以上の小学生、中学生の割合は、北海道、全国と比較すると、小平町は高い状態にあります。

就学後も朝食摂取の習慣は変わらず、小学生、中学生とも朝食はほぼ欠食無く摂っています。

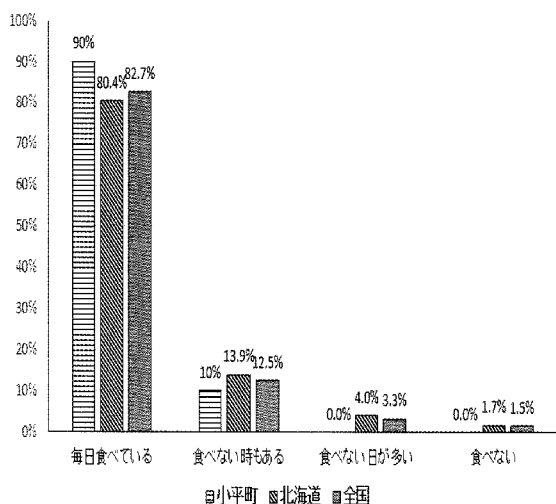
平成28年度 小学5年(男子)朝食摂取状況



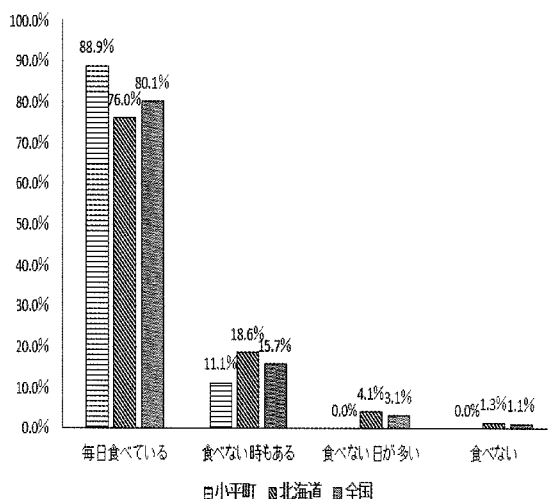
平成28年度 小学5年(女子)朝食摂取状況



平成28年度 中学2年(男子)朝食摂取状況



平成28年度 中学2年(女子)朝食摂取状況



資料:平成28年度 学校保健統計

小平町の課題

乳幼児期の食習慣は、その後の食生活に影響します。

- 朝食を欠食無く食べる。
 - 毎日の食事に野菜を取り入れてゆく。
- 上記の食習慣を継続してゆくことが重要です。

小平町の取り組み

- 健康、栄養相談(毎月)を実施します。
- 食事に関する相談、指導(随時)を実施します。
- 健康出前講座(随時)を実施します。

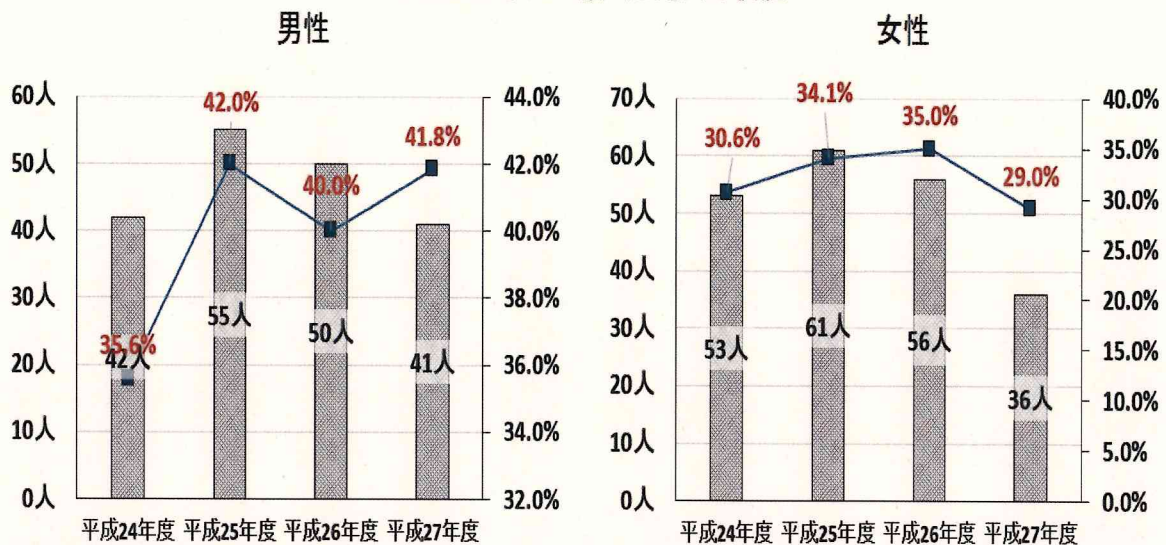
町民の皆様へのご提案

- 主食、主菜、副菜が揃った食事を心がけましょう。
- 生活のリズムを整え、朝食、昼食、夕食を欠食なく摂りましょう。
- 間食は回数と内容に注意し、摂りすぎに注意しましょう。

1-2 栄養と食生活(成人期以降)

小平町の現状

BMIが25以上に該当した人の状況



標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	98.1	114.1	111.9	118.2
全国	118.2	*137.0	131.3	*138.2

標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	119.9	*135.5	*152.2	125.8
全国	*144.8	*164.8	*173.7	*143.1

資料:KDBシステム

小平町は、肥満の有所見者が、北海道、全国と比較して多い状況にあります。

- ・BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ・判定基準

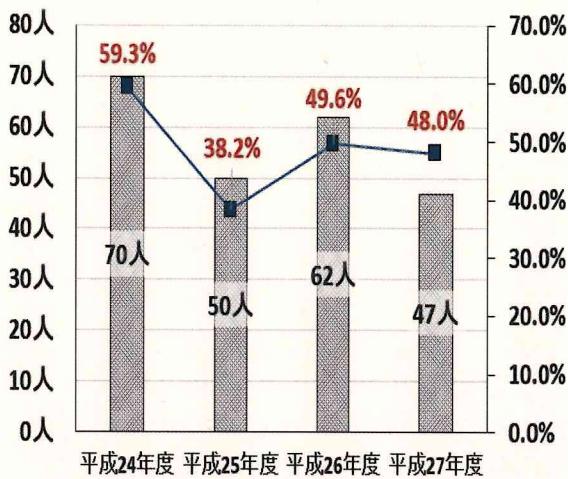
やせ	正常	肥 満			
		肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
18.5未満	18.5以上 ~25未満	25以上 ~30 未満	30以上 ~35 未満	35以上 ~40 未満	40以上

肥満は、さまざまな生活習慣病をひきおこすきっかけにもなります。

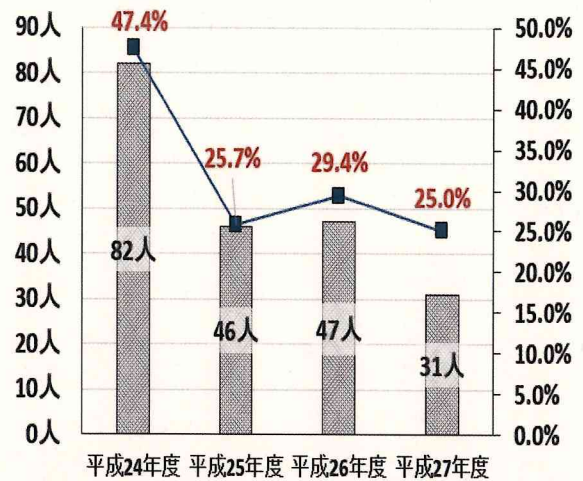
また小平町は、高血糖(男女とも)、高血圧(女性)の有所見数も高く、数値の正常化が望まれます。

血糖が100mg/dl以上に該当した人の状況

男性



女性



標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	*204.7	*144.0	*185.9	*172.5
全国	*230.3	*151.2	*192.5	*181.1

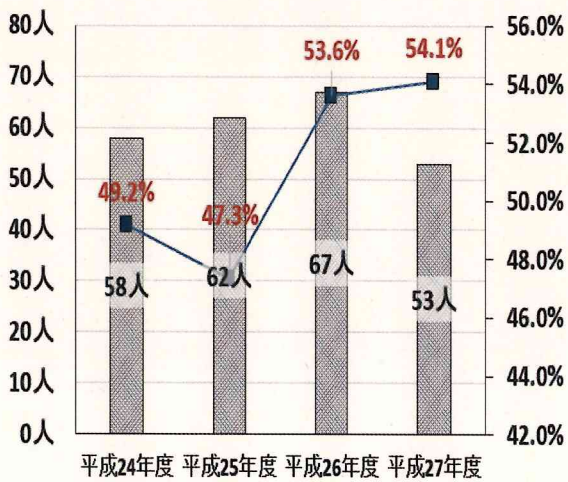
標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	*265.3	*161.8	*187.5	*153.1
全国	*299.2	*165.9	*187.4	*155.3

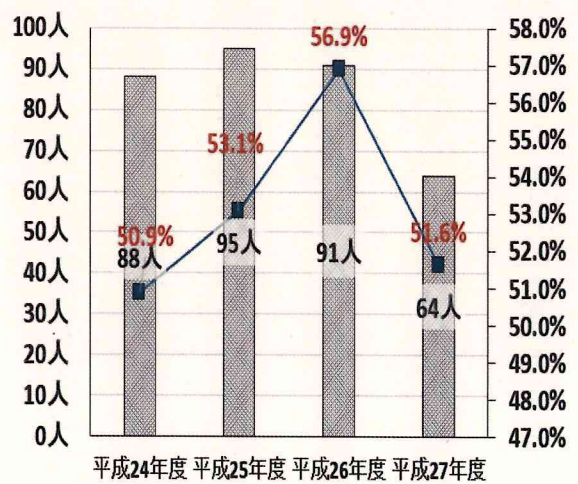
資料:KDBシステム

収縮期血圧が130mmHg以上に該当した人の状況

男性



女性



標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	100.5	101.2	113.6	110.3
全国	100.7	101.4	113.3	111.6

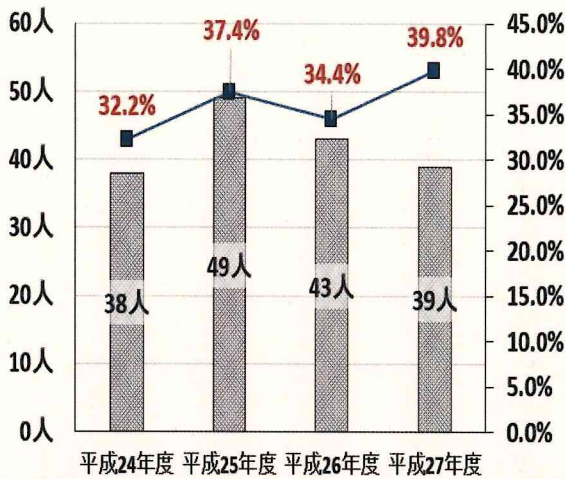
標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	112.8	*123.2	*136.4	120.8
全国	115.0	*125.0	*134.3	120.4

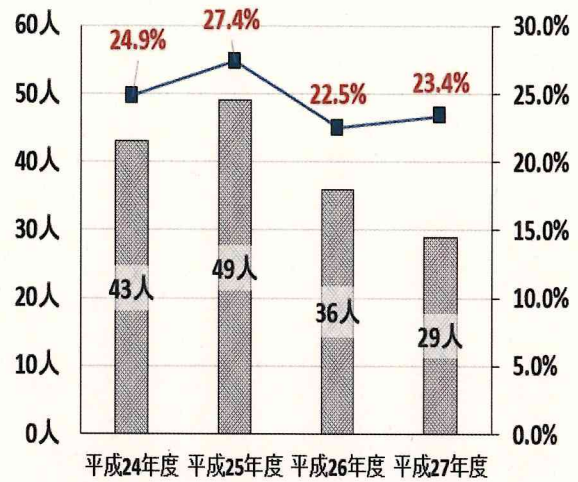
資料:KDBシステム

拡張期血圧が85mmHg以上に該当した人の状況

男性



女性



標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	132.6	*152.8	*138.8	*158.5
全国	131.5	*151.4	*138.7	*162.7

標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	*153.9	*177.6	*149.8	*152.9
全国	*168.9	*191.8	*155.7	*162.5

資料:KDBシステム

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲が 男性85cm以上 女性90cm以上
上記に加え

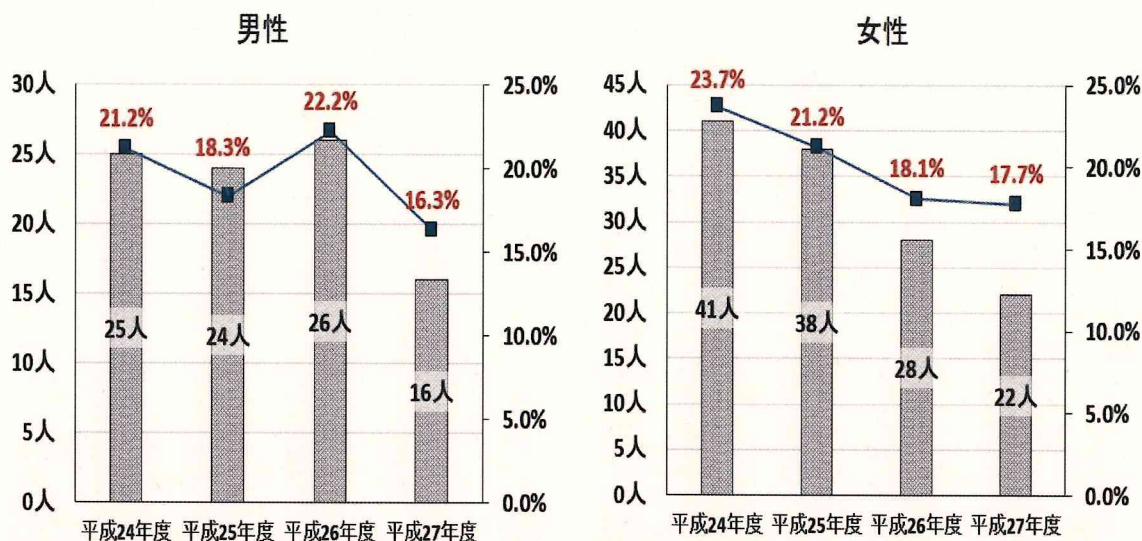
- ①LDLコレステロール値 150mg/dL以上
かつ/または
HDLコレステロール血症 40mg/dL未満
- ②収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上
- ③空腹時高血糖 110mg/dL以上

これらのうち2つ以上を合併した状態が、メタボリックシンドロームに該当します。

特定健診時の質問票から、町民のみなさんが夕食後に間食を摂る習慣を持っていることがわかりました。

間食の多さはメタボリックシンドロームにつながる食習慣でもあります。

週3回以上夕食後に間食すると回答した人の状況



標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
同規模	*152.4	126.2	*158.8	123.1
北海道	131.6	107.8	134.1	102.7
全国	*182.9	147.7	*183.7	140.2

標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
同規模	*171.6	*149.6	127.7	127.5
北海道	*150.1	128.0	110.6	110.1
全国	*202.9	*172.7	147.0	146.9

資料:KDBシステム

小平町の課題

- 適正体重を維持し、肥満、高血圧、高血糖を予防するために、食事や栄養に対する正しい知識と、望ましい食生活を身につけることが必要です。

小平町の取組み

- 健康、栄養相談(毎月)を実施します。
- 食事に関する相談、指導(随時)を実施します。
- 健康出前講座(随時)を実施します。
- 評価指標は、肥満(BMI25以上)の方の割合を北海道平均に近づけよう減少を目指し、次の通りとします。

指標	現在の値	目標の値
BMI25以上の男性 標準化比 (北海道と比較)	118.2	115
BMI25以上の女性 標準化比 (北海道と比較)	125.8	120

* KDBより

小平町から皆様へのご提案

- メタボリックシンドロームを予防するために
 - ・野菜の摂取回数を増やし、主食、主菜、副菜の揃った食事を摂りましょう。
 - ・しょうゆやソースはかけるよりつけて。薄味を心がけましょう。
 - ・食事はよく噛み、ゆっくり食べましょう。
 - ・おやつは時間と量をきめて食べましょう。
 - ・床につく前3時間は飲食を控えましょう。

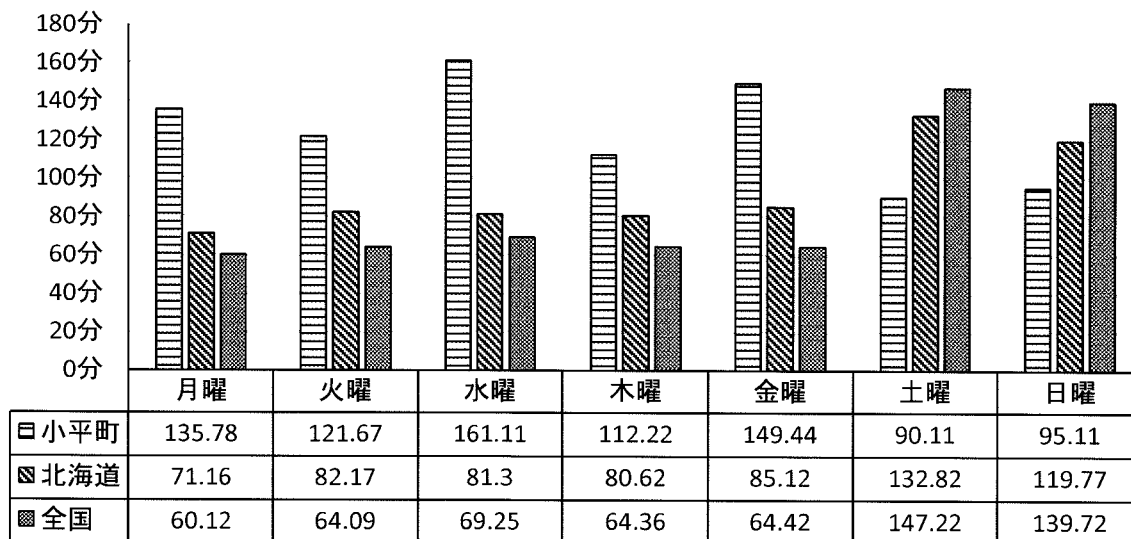
2-1 身体活動・運動(乳幼児期～学齢期)

小平町の現状

【小学5年生】

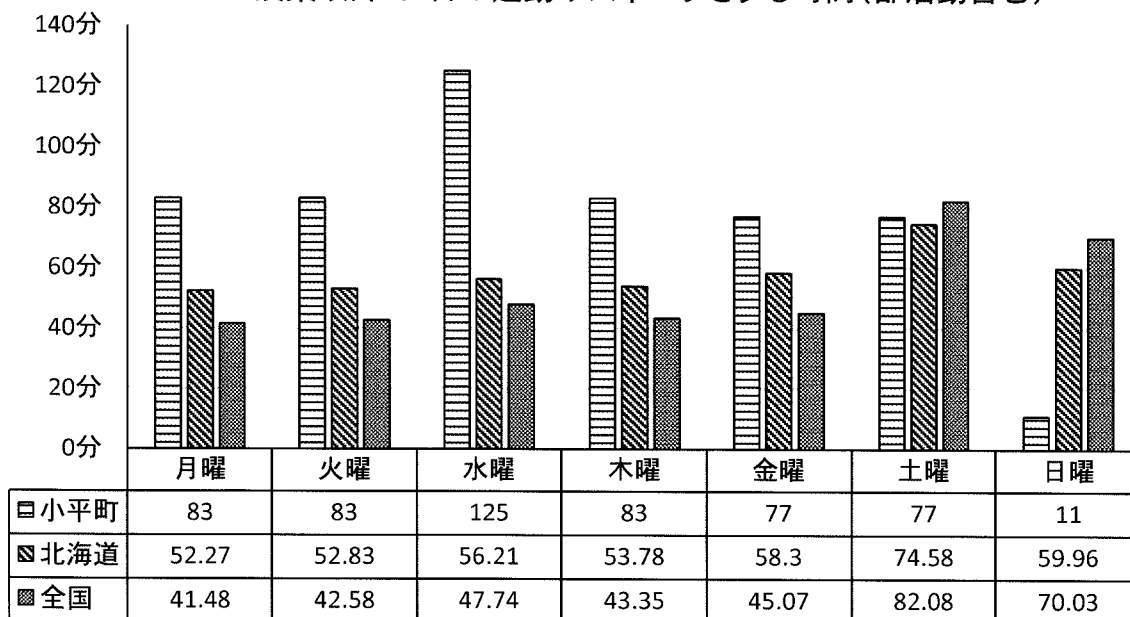
小学5年生では、男女ともに平日では北海道、全国と比較し運動時間が長いといえます。町内に、野球、バレー、空手、剣道、海洋スポーツ、スキーなどの少年団活動があります。

平成28年度 小学5年(男子)運動習慣
授業以外で1日の運動やスポーツをする時間(部活動含む)



小平町 北海道 全国

平成28年度 小学5年(女子)運動習慣
授業以外で1日の運動やスポーツをする時間(部活動含む)



小平町 北海道 全国

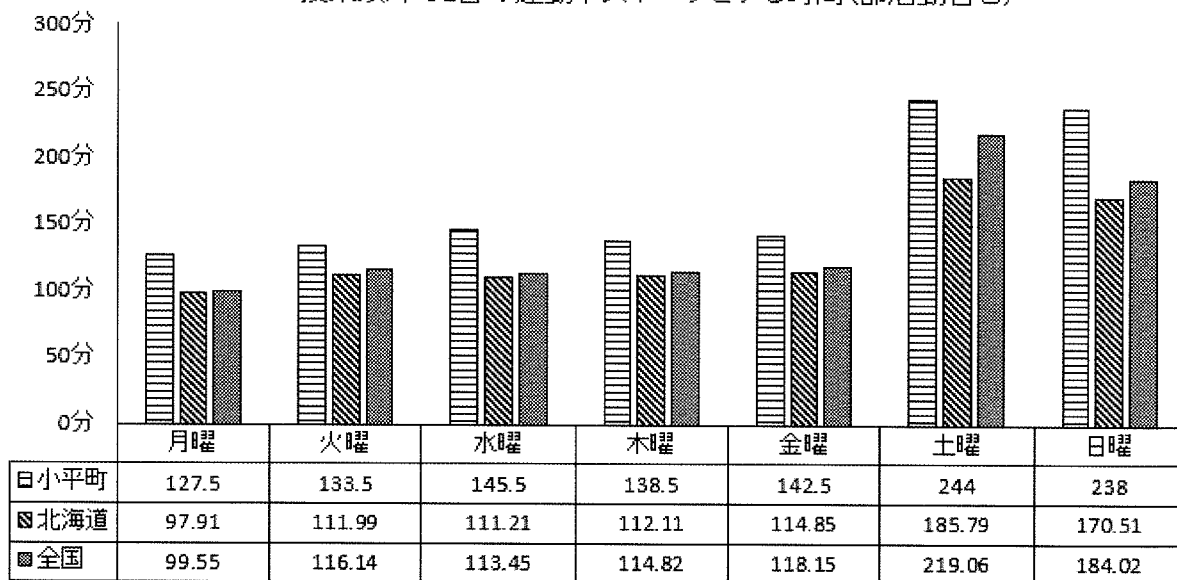
資料:平成28年度 学校保健統計

小平町の現状

【中学2年生】

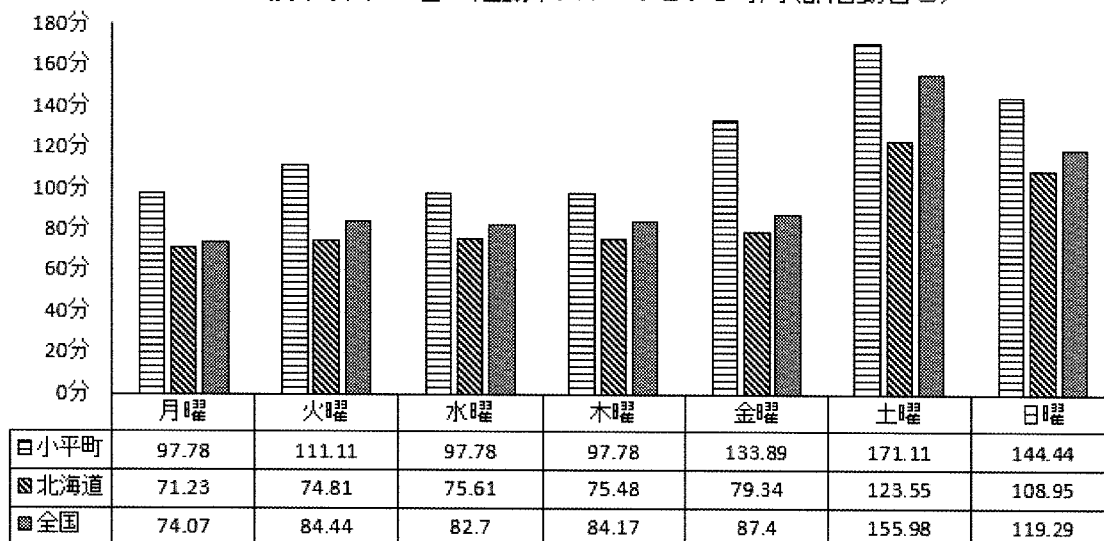
中学2年生では、男女ともに北海道・全国と比較し運動時間が長いといえます。
中学生では部活動も始まります。

平成28年度 中学2年(男子)運動習慣
授業以外で1日の運動やスポーツをする時間(部活動含む)



○小平町 ▨北海道 ■全国

平成28年度 中学2年(女子)運動習慣
授業以外で1日の運動やスポーツをする時間(部活動含む)



○小平町 ▨北海道 ■全国

資料:平成28年度 学校保健統計

小平町の課題

- 学齢期になると、長時間のテレビやゲームにより、体を使った遊びが少なくなります。
特に冬期間は屋内で遊ぶことが多くなり、体を使った遊びがより少なくなると考えられます。
学齢期から運動習慣があることは、肥満予防にもつながります。

小平町の取組み

- 町内在住 小・中学生のB&G海洋センターの無料開放を引き続き実施します。
- 運動教室の開催を行います。
- 学校、公園、その他施設の利用促進及び効率的な施設管理・運営に努めます。

町民の皆様へのご提案

- 規則正しい生活を身につけましょう。
- 遊びやスポーツで元気に身体を動かしましょう。
- 天気の良い時はなるべく外遊びをしましょう。
- スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。

2-2 身体活動・運動(成人期以降)

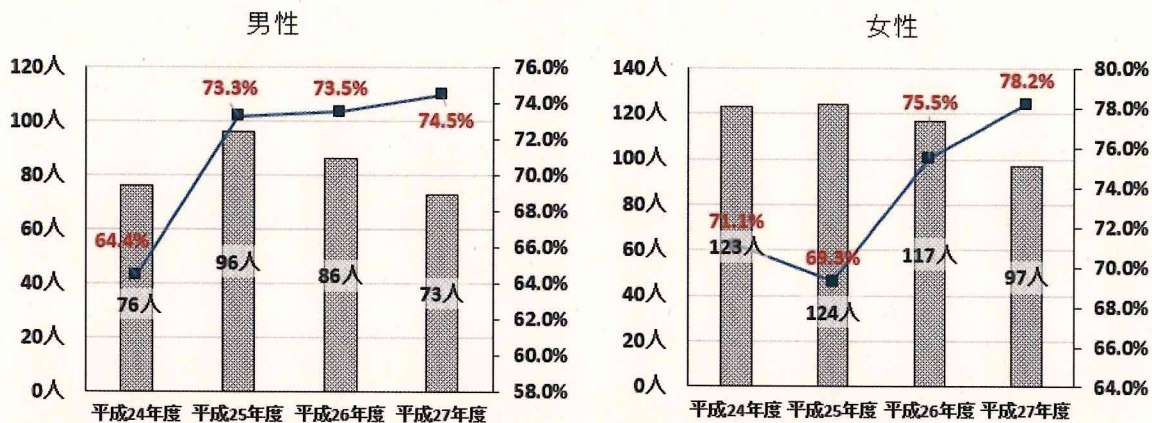
小平町の現状

特定健診の問診にて運動習慣なしと回答した人の割合が、男女ともに高くなっています。

《特定健診の問診項目》

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。

1回30分以上の運動習慣なしと回答した人の状況



標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
同規模	97.9	110.1	110.7	113.9
北海道	106.4	118.0	121.5	125.1
全国	110.2	122.4	*125.1	*128.9

標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
同規模	104.0	99.9	109.3	113.2
北海道	112.9	108.5	*121.1	*126.5
全国	116.7	113.0	*124.3	*129.9

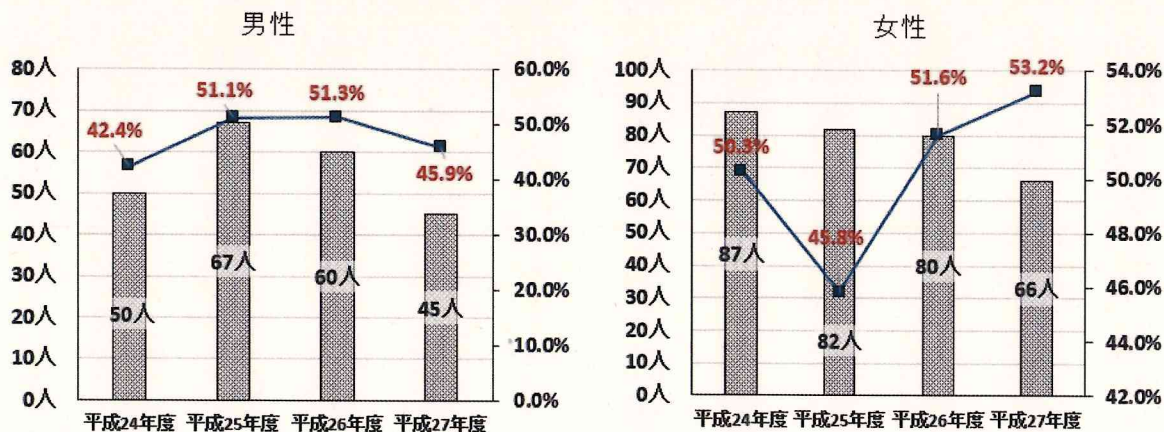
資料:KDBシステム

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上なしの人では、男性より女性が多く、運動をしていない方が多いことが考えられます。

《特定健診の問診項目》

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。

1日1時間以上運動なしと回答した人の状況



標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
同規模	94.2	109.1	108.5	96.4
北海道	84.8	100.7	106.4	95.5
全国	91.0	107.4	109.0	98.1

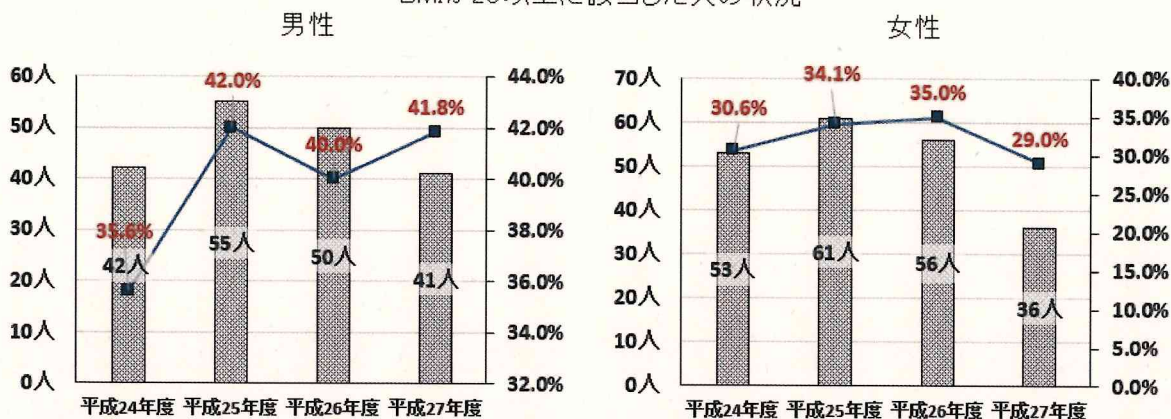
標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
同規模	107.6	94.8	105.8	109.4
北海道	96.6	87.8	113.4	116.4
全国	106.9	97.7	111.6	115.0

資料:KDBシステム

特定健診の結果、BMI 25以上に該当の方は、男女ともに高く、特に女性が多いです。運動習慣のない方が多いことから肥満傾向にある方が多いと考えられます。

BMIが25以上に該当した人の状況



標準化比(間接法)

比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	98.1	114.1	111.9	118.2
全国	118.2	*137.0	131.3	*138.2

標準化比(間接法)

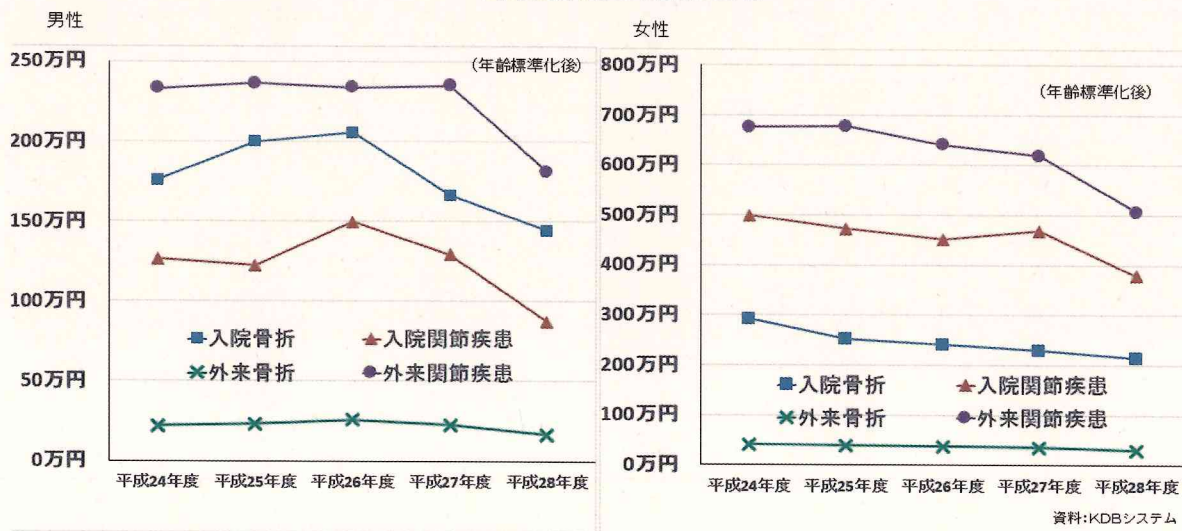
比較先	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
北海道	119.9	*135.5	*152.2	125.8
全国	*144.8	*164.8	*173.7	*143.1

資料:KDBシステム

【筋・骨格系のレシピ】

国保における、骨折や関節疾患の医療費では男性・女性ともに減少傾向にありますが、同規模保険者と比較し、外来の関節疾患の医療費は高くなっています。男女比では女性は男性の倍以上となっています。女性では入院の関節疾患も高い状態です。

同規模保険者との医療費の差



小平町の課題

- 運動習慣のある方、1日の中で歩行と同程度の身体活動のある方が少ないと言えます。
- 肥満傾向にある方も多く、生活習慣病の予防のためにも身体の状態にあわせて、普段から意識して身体を動かすことが必要と言えます。
- 関節疾患の医療費が高いことから、適度な運動などで予防への取り組みが必要と言えます。

小平町の取組み

- 運動不足解消を目的に「かろやかクラブ」、冬期間(12～3月)のB&G海洋センター、健康福祉センターの無料開放を実施します。
- 骨粗しょう症検診を引き続き実施します。
- 高齢者向けの体操教室の実施を継続します。
- 生活習慣病予防及び介護予防の観点から、「普段から意識して身体を動かすこと」を機会あるごとに呼びかけ、運動の必要性や効果、方法に関する知識の普及を推進します。
- 多くの町民が運動習慣を身につけられるように、運動機会の提供、運動に取り組みやすい環境づくりを進めます。
- 評価指標は次の通りとします。現在より増加を目指します。

指 標	現在の値	目標の値
定期的な運動習慣のある人の割合 (1日30分以上週2回の運動を1年以上継続)	男性 25.5%	30.0%
	女性 21.8%	25.0%
日常生活の中で1日1時間以上の 身体活動のある方の割合	男性 54.1%	60.0%
	女性 46.8%	50.0%

* KDB(特定健診問診)より

町民の皆様へのご提案

- 片道5分以内の場所は徒歩で移動しましょう。
- いつもより、1日10分多く身体を動かしましょう。
- 1日どの位歩いているかを万歩計を使って計ってみましょう。
- 運動講習会やイベントに積極的に参加し、仲間づくりと体力づくりに取り組みましょう。
- 関節痛を予防する運動を取り入れましょう。
- ラジオ体操をしましょう。