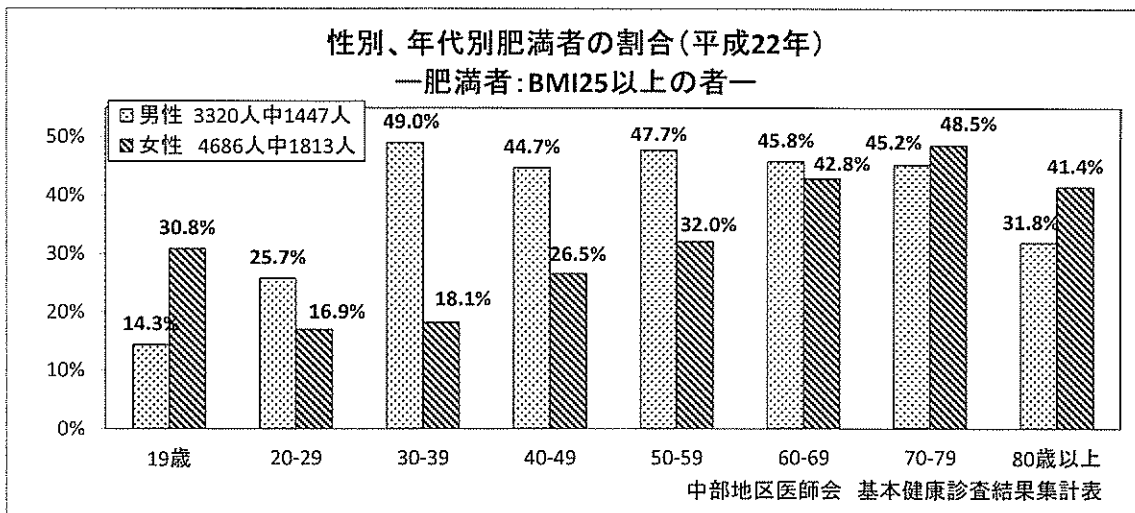


(4) 青壮年期

1) 健康状態の現状

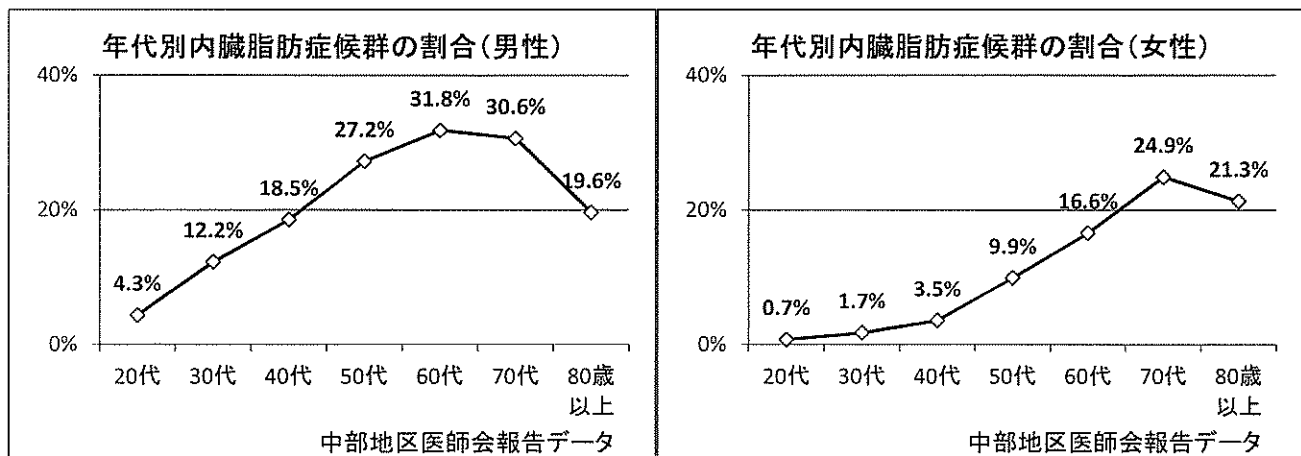
①肥満

青壮年期（19～65歳）の肥満者の割合は、男性43.7%（1445人/3320人中）、女性38.7%（1809人/4673人中）となっています。男性は20代から増加し、30代以降には4割を超え高い状況となっています。女性の60代以上の約4割が肥満者で、年齢別にみると40代以上から増加がみられます。肥満は生活習慣病に深く関係しており大きな課題となっています。



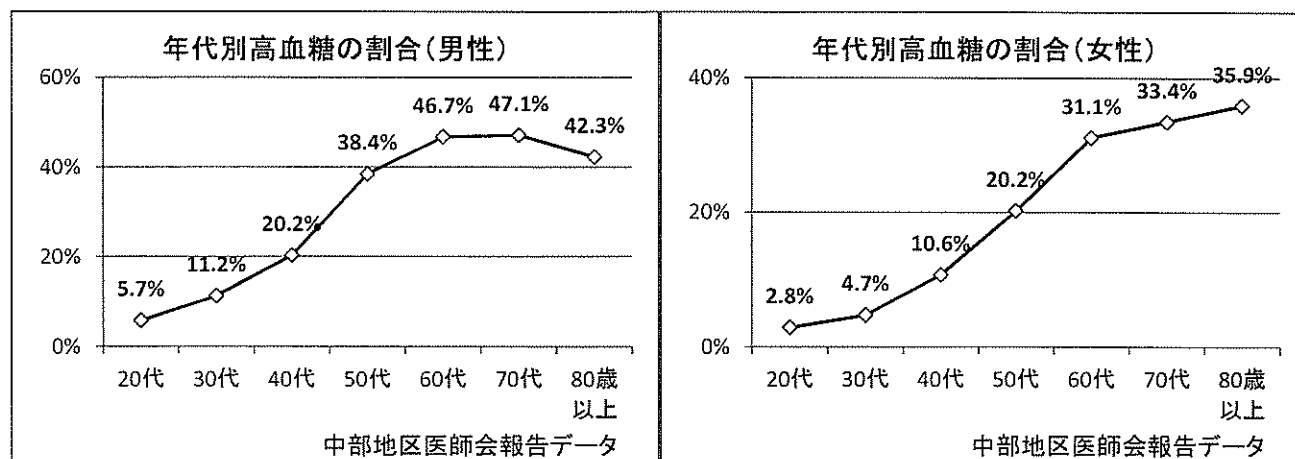
②内臓脂肪症候群（メタリックシンドローム）

メタボリックシンドロームの割合は、男性27.3%（1186人/4352人中）、女性15.2%（821人/5394人中）と男性の割合が高く、生活改善を必要とする方に対し早期の介入が必要なことから、特定保健指導率を上げることが求められています。



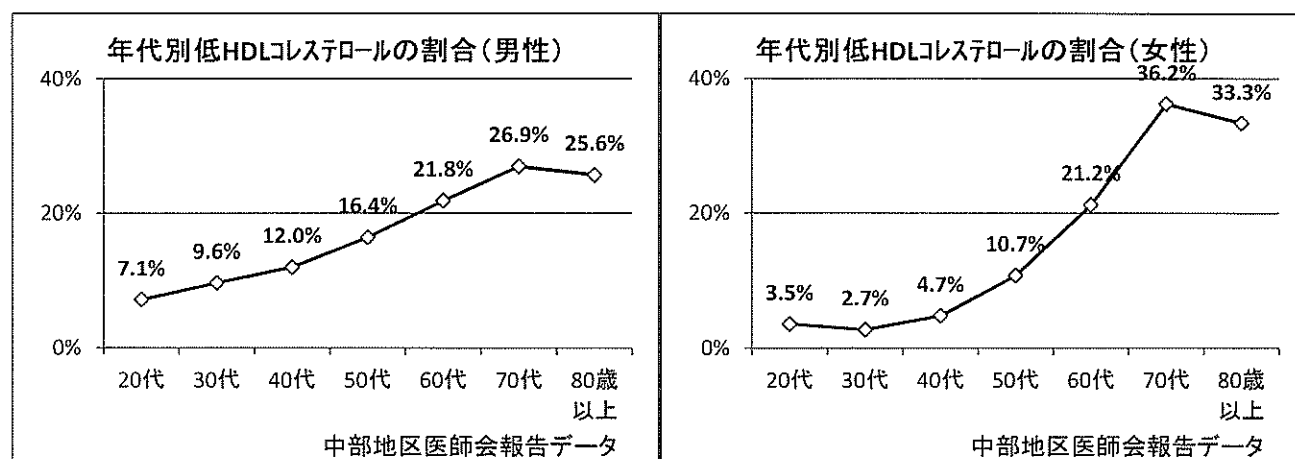
③高血糖

高血糖者の割合をみると、男性 39% (1287 人/3294 人中)、女性 26.2% (1212 人/4625 人中) となっています。



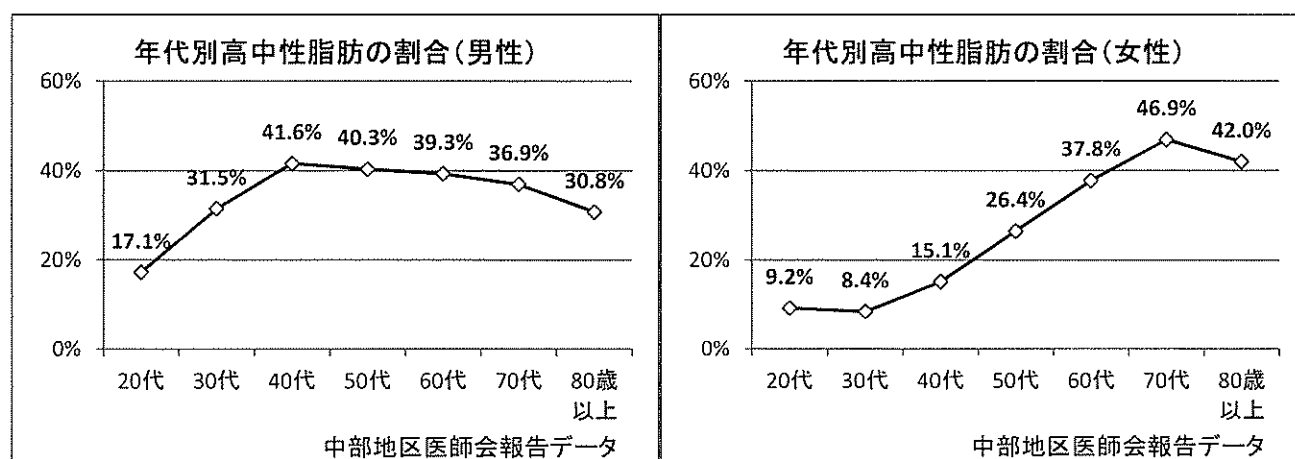
④低HDLコレステロール

低HDLコレステロール者の割合をみると、男性 8.7% (286 人/3294 人中)、女性 2.8% (128 人/4625 人中) となっています。



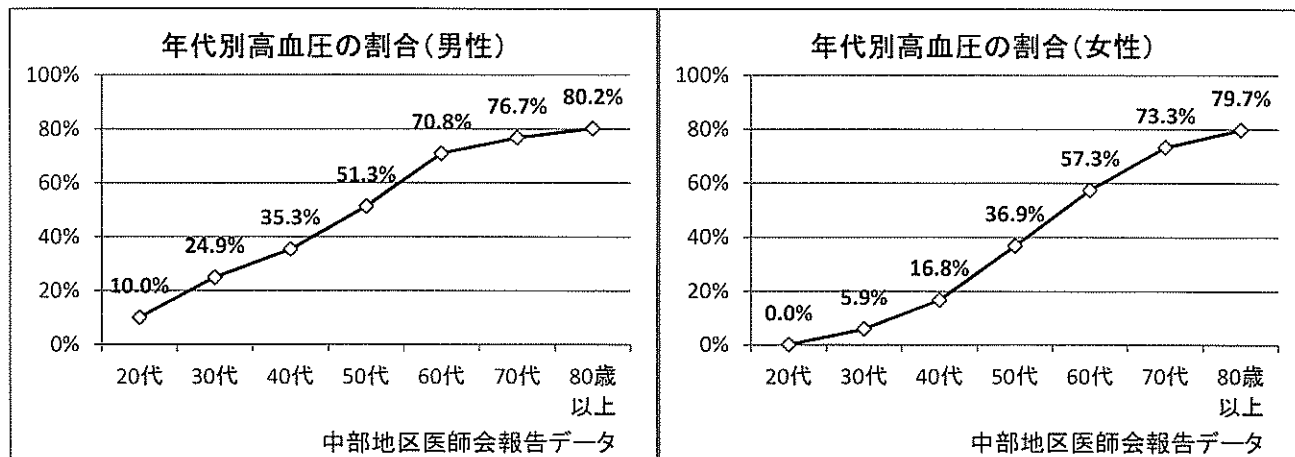
⑤高中性脂肪

高中性脂肪者の割合をみると、男性 36.8% (1212 人/3294 人中)、女性 33.8% (1584 人/4686 人中) となっています。



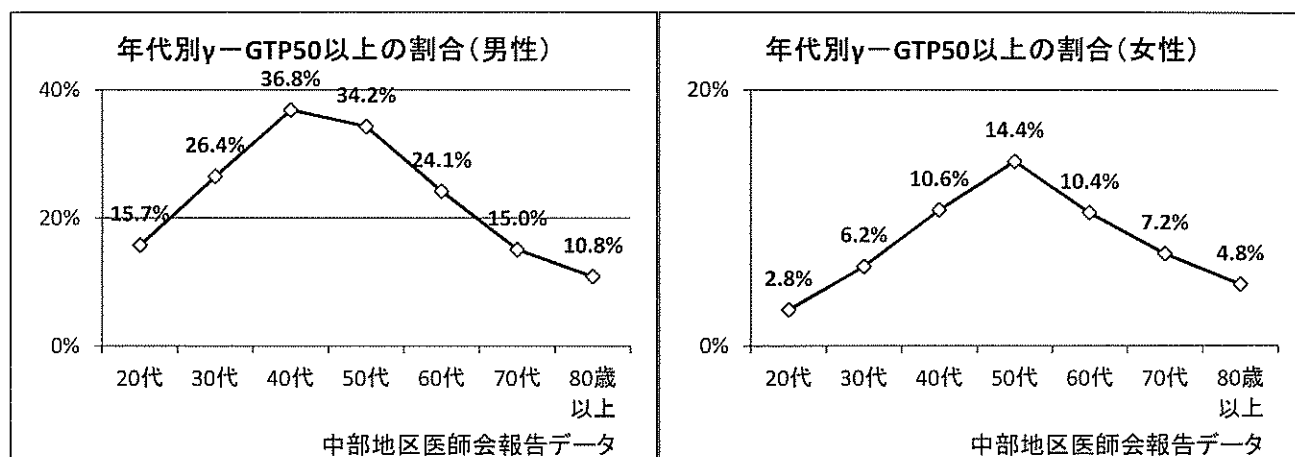
⑥ 高血圧

高血圧者の割合をみると、男性 63.2% (2089 人/3307 人中)、女性 53.5% (2499 人/4673 人中) と高くなっています。



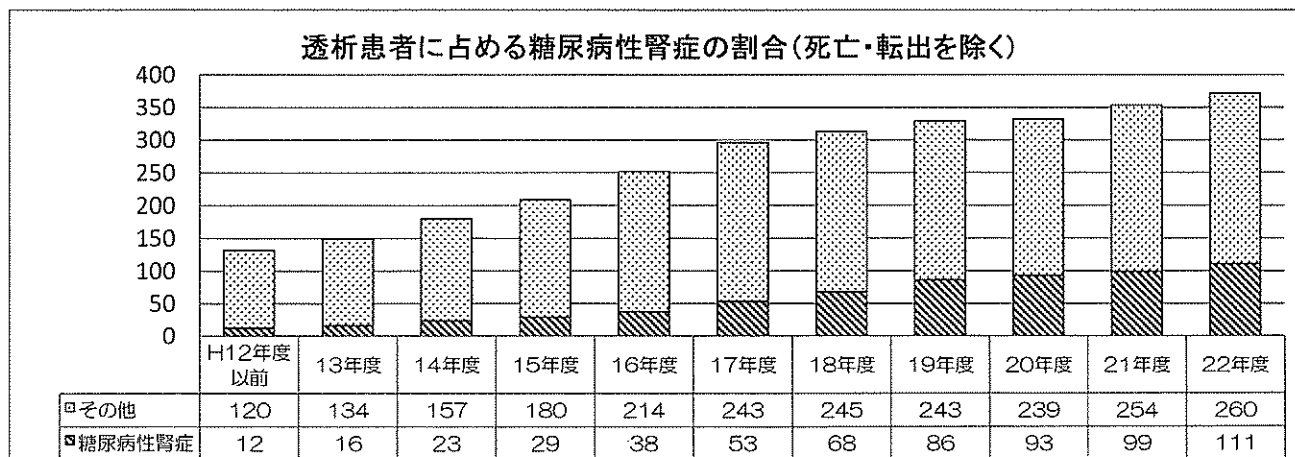
⑦ γ -GTP

γ -GTP50 以上の割合は、男性 22.5% (743 人/3307 人中)、女性 8.5% (399 人/4673 人中) と男性が女性の 2 倍以上高くなっています。

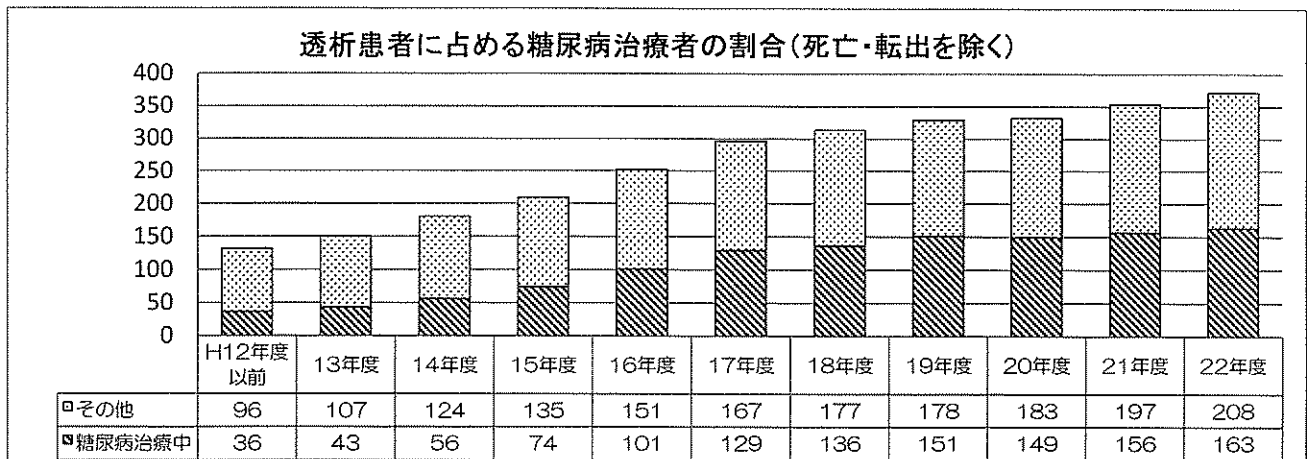


⑧ 透析

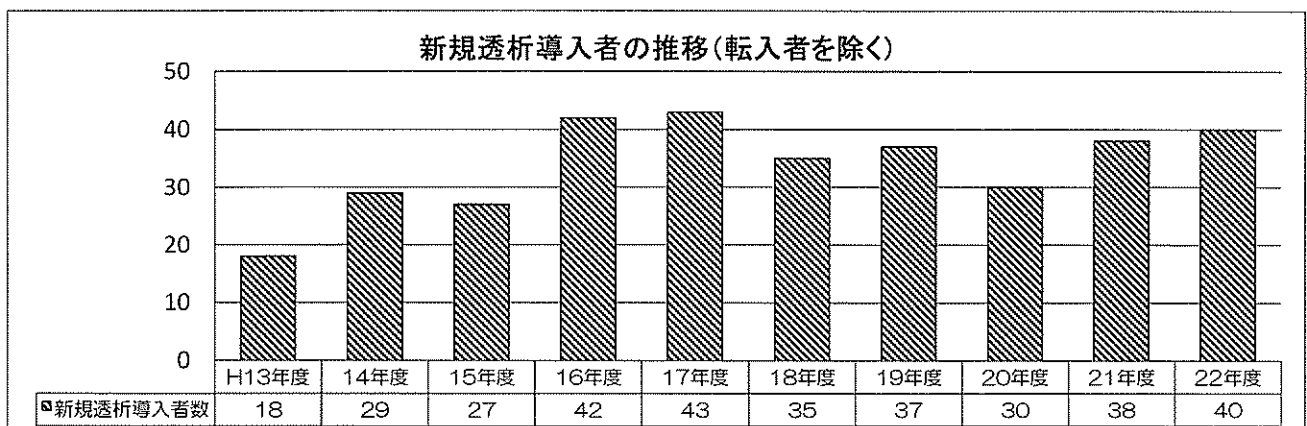
自立支援医療（厚生医療）より、透析患者は年々増加しており、医療費の負担も大きくなっています。また、糖尿病性腎症の割合は平成 13 年度で 1 割、平成 22 年度では 3 割を占めており、糖尿病性腎症による透析患者が年々増加しています。



主要疾患では、糖尿病性腎症と明記されていないが、糖尿病の治療を受けている者を入れると平成22年度は4割を超えています。



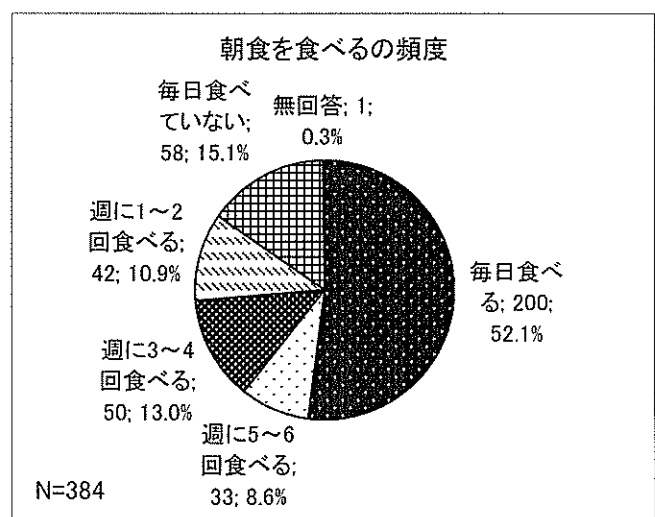
平成16年度より毎年40人程度の新規透析導入者がいます。



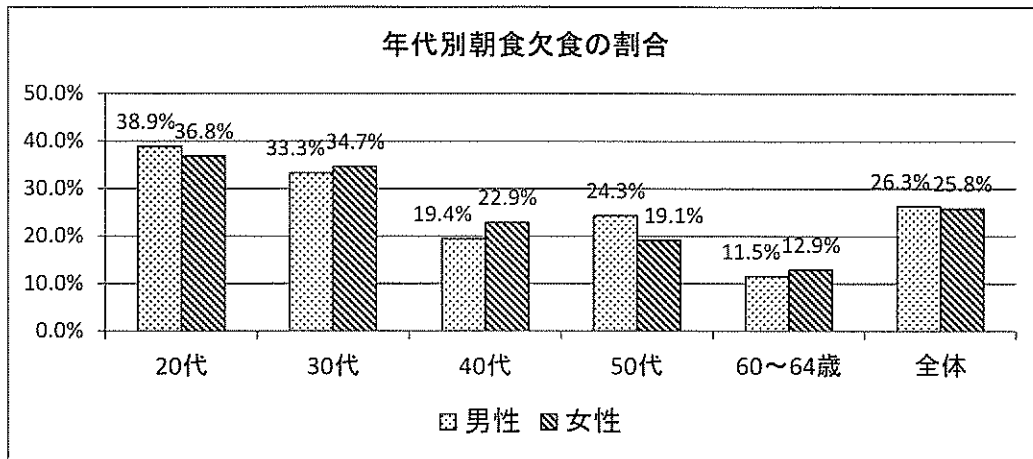
2) 生活習慣(本人・周りの人の取り組み)の状況

①朝食の欠食

朝食欠食率(毎日食べていない人が15.1%、週に1~2回食べる人が10.9%)は26%となっています。朝食欠食率は男女ともに20代・30代が高く、およそ33~40%となっています。

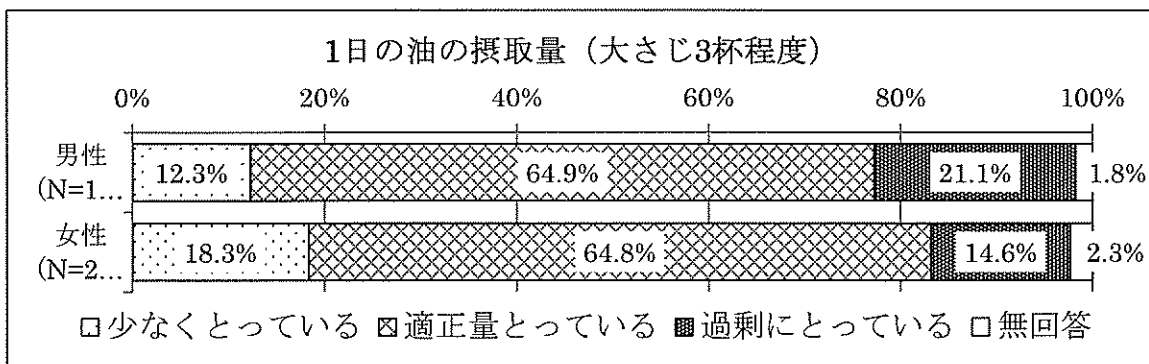


「H23年アンケート調査より」



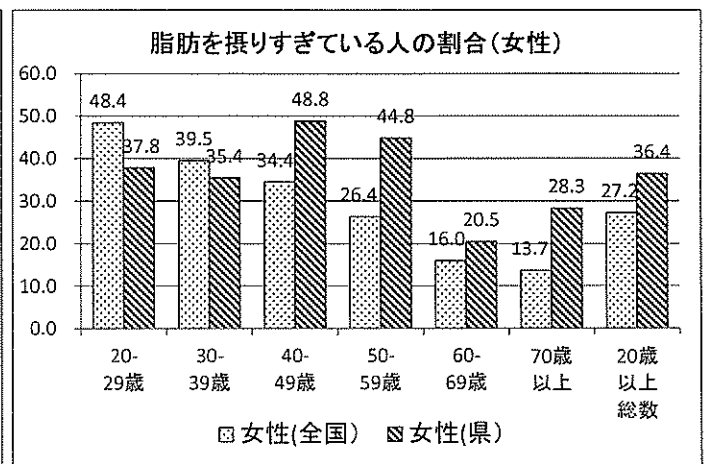
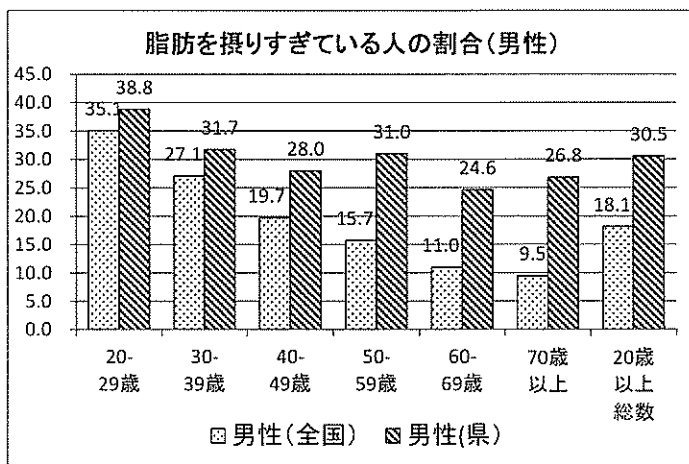
②脂質の摂取

脂質を“過剰に摂っている”と答えた人は2割程度（男性21.1%、女性14.6%）です。沖縄県の「脂肪をとりすぎている人」の割合は、ほとんどの年代で全国を上回っています。（アンケート調査）



※アンケートでは、1日に取油の量として適正量である大さじ3杯程度とっていますか。（食品や料理の油も含む）と質問し、食品や料理に含まれる油の目安量を示した。

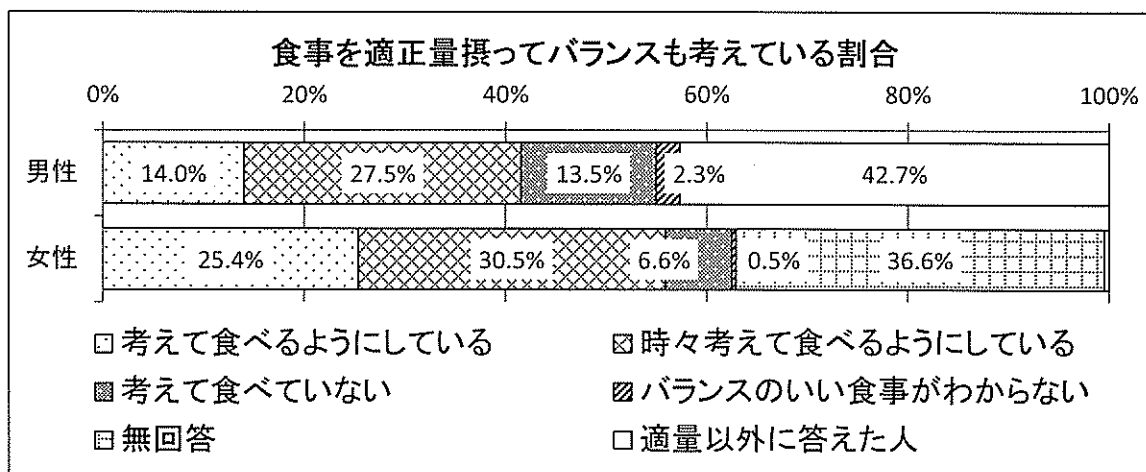
※参考 沖縄県は「脂肪エネルギー比率を30%超える人」の割合が全国より高いです。脂肪エネルギー比率の目標は20~25%未満（※H18国民栄養調査、県民栄養調査より）



③栄養バランスや量

栄養バランスや量を考えて食べる人が男性 14.0%、女性 25.4%となっています。

普段の食事は「適量とっている」と答えた人の割合は、60.7%（男性 57.3%、女性 63.4%）、加えてバランスも考えて食べるようにしている人の割合は全体（384人中）の 20.3%（男性 14.0%、女性 25.4%）となっています。



④歯の健康

6024 達成状況は 30%（33 名/110 名中）であり、国・県に比べ残存歯が少ない状況です。

定期的に歯石除去・歯面部清掃を受けている 60 代の割合は 28.2%（31 名/110 名中）であり、国（43.0%）より低い状況です。50 代の割合は 21.5%（17 名/79 名中）であり、60 代より低くなっています。

歯間部清掃用具を使っている割合は、40・50 代（40 代 5.5%（6 名/84 名中）、50 代 17.7%（14 名/79 名中））ともに国・県より低くなっています。

◆歯に関連するうるま市と県・国の比較

項目	国 (H21年)	県 (H18年)	うるま市(アンケート調査)	
			(H23年)	参考
8020達成者	26.8%	12.9%	19.0%	* H23年日常生活圏域高齢者 ニーズ調査より
6024達成者	56.2%	37.5%	30.0%	男性28.6%[14名/49名中] 女性31.1%[19名/61名中]
定期歯科検診を 受けている人	60代 (55~64歳) 36.8%	-	30.9%	(20~64歳) 24.0%[92名/384名中] 男21.6%[37名/171名中] 女25.8%[55名/213名中]
定期的に歯石除去・歯面 部清掃を受けている人	60代 (55~64歳) 43.0%	22.9%	28.2%	(20~64歳) 22.9%[88名/384名中]
	50代 (45~54歳) -	値なし (目標40%以上)	21.5%	男20.5%[35名/171名中] 女24.9%[53名/213名中]
歯間部清掃用具を毎日 使用している割合	50代 (45~54歳) 45.7%	23.9%	17.7%	(20~64歳) 13.0%[50名/384名中]
	40代 (35~44歳) 44.6%	16.8%	5.5%	男9.4%[16名/171名中] 女16.0%[34名/213名中]
喫煙が及ぼす影響についての十分な知 識の普及(歯周病との関連)	40.4% (H20年)	-	38.8%	(20~64歳) 38.8%(149名/384名中)

歯みがきを毎食後している割合は 27.9% (107 名/384 名中) と低くなっています。

◆毎食後歯みがきをしている人の割合(20~64 歳)

男性	19.9% (34 名/171 名中)
女性	34.3% (73 名/213 名中)
計	27.9% (107 名/384 名中)

⑤運動・身体活動

意識的に身体を動かしている人の割合は、男女ともに 5 割を超えています。

◆意識して身体を動かしている人の割合(20~64 歳)

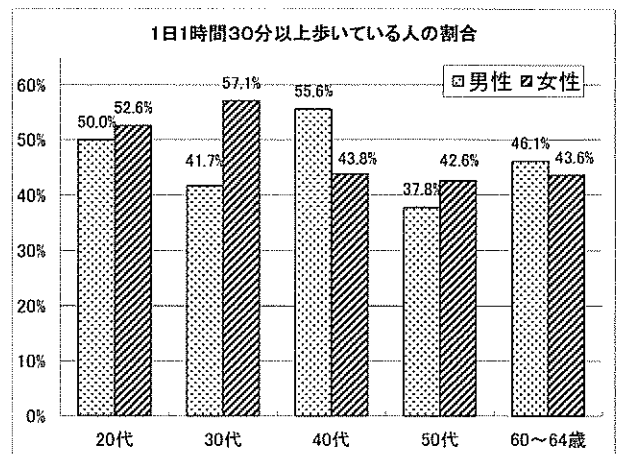
男性	67.6% (115 人/170 人中)
女性	67.9% (144 人/212 人中)

定期的に運動をしている人の割合は、策定時より 40 代以上の男性ではやや増加しています。

◆定期的に運動している人の割合(20~64 歳)

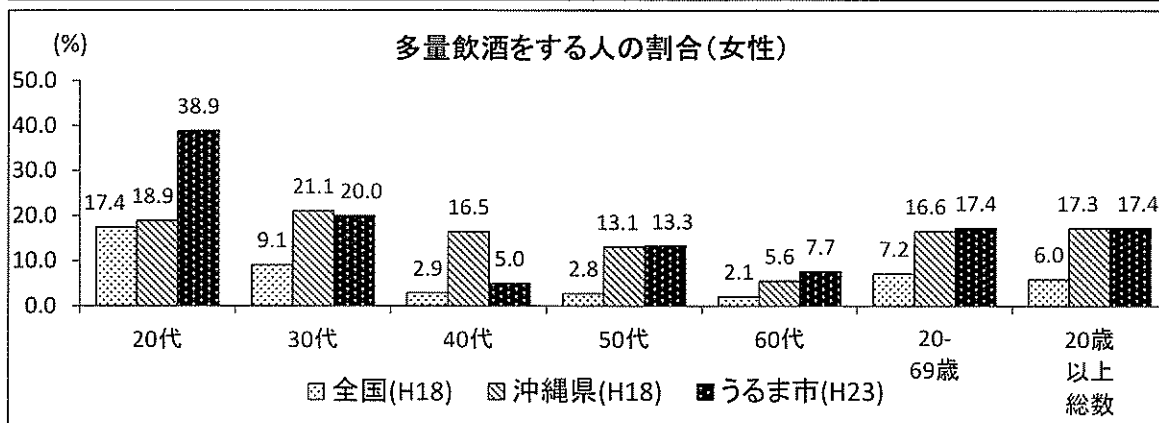
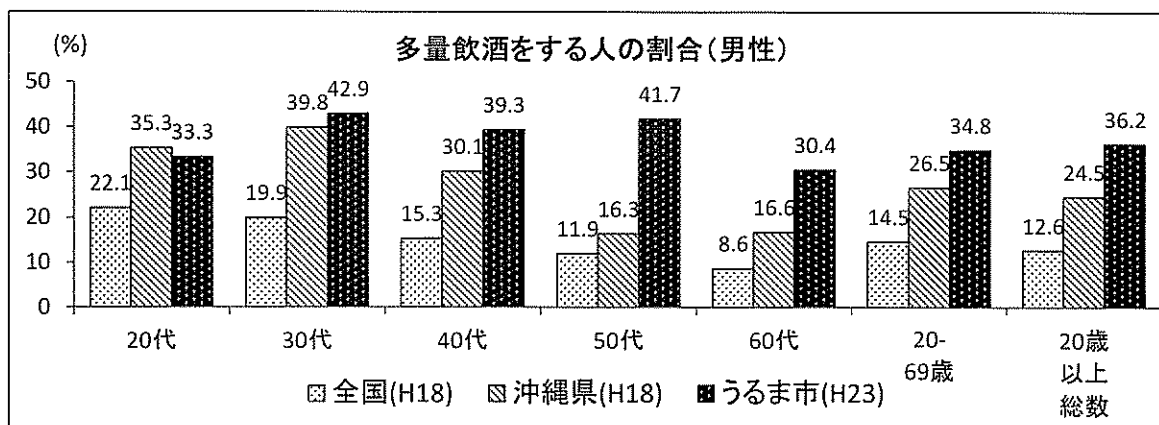
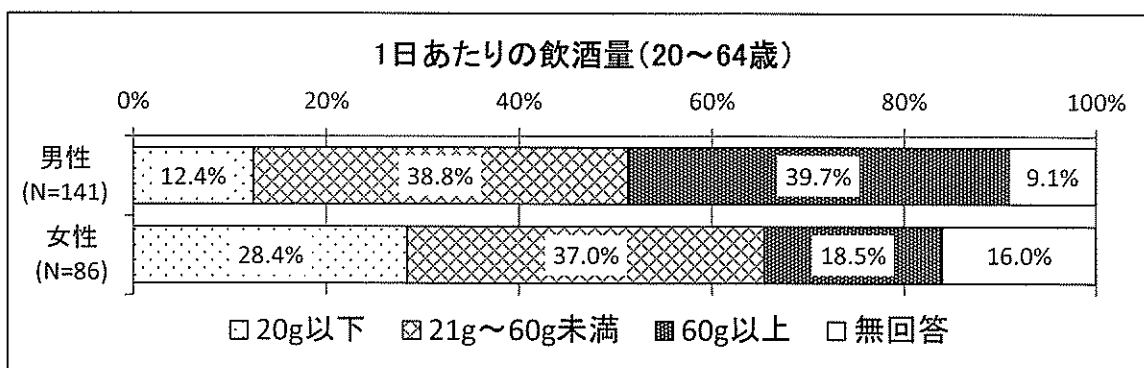
男性	34.4% (756 人/2198 人中)
女性	28.8% (797 人/2763 人中)

日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間 30 分以上(9000 歩以上) 実施している人の割合を年代別にみると最も低いのは男女ともに 50 代です。



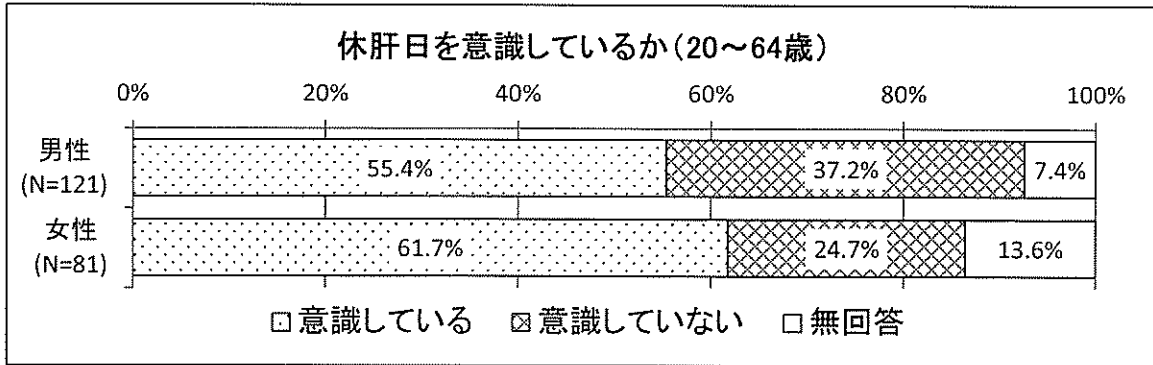
⑥酒

多量飲酒する人の割合は、男性 39.7%、女性 18.5%であり、国・県を上回っています。(多量飲酒とは1日の飲酒量を純アルコール換算で60g以上飲むこと)



資料：国民栄養調査、県民栄養調査、うるま市アンケート調査

休肝日を設けるよう意識している人の割合は、男性は55.4%、女性は61.7%となっています。



⑦喫煙

国・県と市の喫煙率を比較すると、女性の喫煙率が国・県よりも高い状況です。

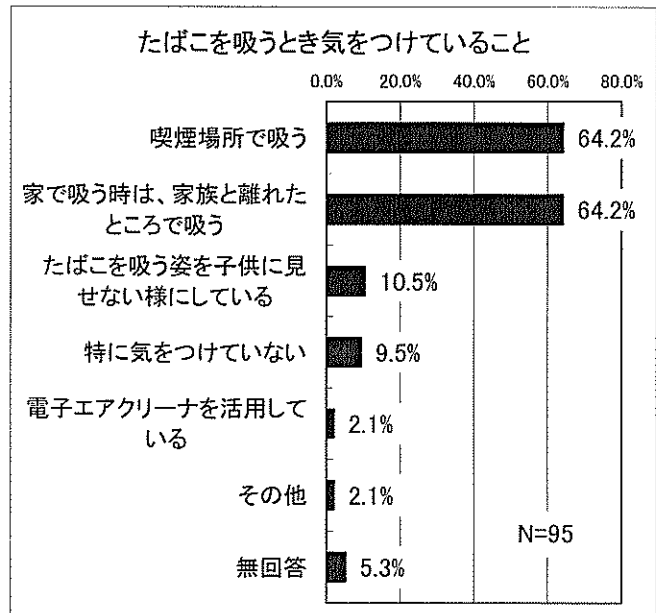
◆喫煙者の割合

	国(H21)	県(H18)	市(H23)
男性	38.2%	33.5%	35.1%[60名/171名中]
女性	10.9%	7.7%	16.4%[35名/213名中]

資料：国民栄養調査、県民栄養調査、うるま市アンケート調査

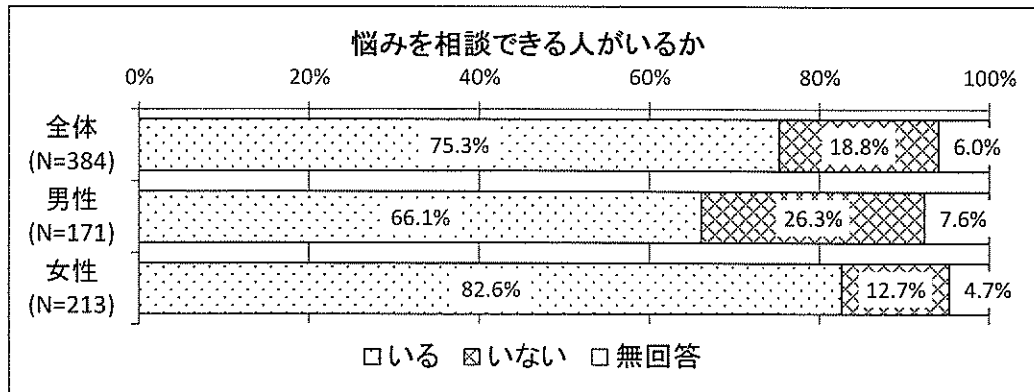
何らかの分煙に取り組んでいる人が90.5%と高くなっています。(たばこを吸う時に気をつけていることはありますかの問いで「特に気をつけていない」と答えた人の割合9.5%[9名/95名中]を除いた数)

たばこを吸う姿を子供に見せないように気をつけている人は約1割でかなり低くなっています。

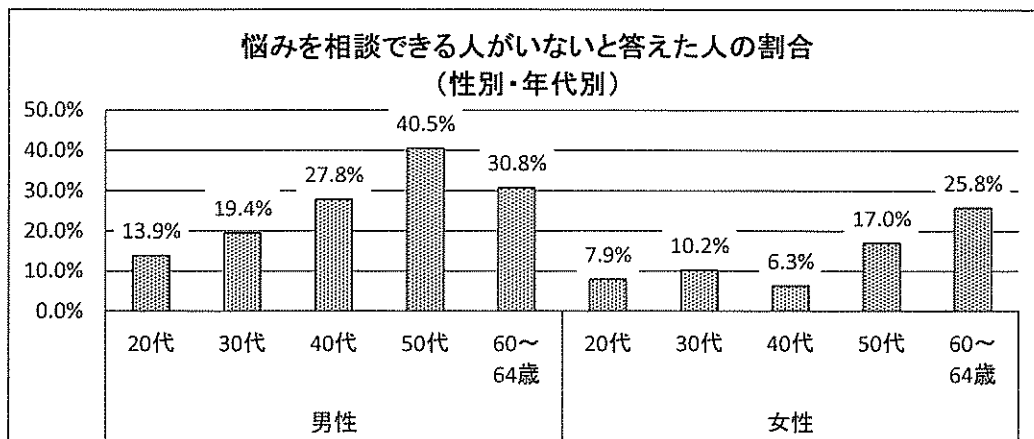


⑧ゆとり

悩みを相談できる人がいると答えた人の割合は75.3%(289名/384名中)、女性の82.6%、男性の66.1%が相談できる人がいると答えています。男性は26.3%の人が相談できる人がいないと答えており、女性(12.7%)より2倍以上高くなっています。(アンケート調査)



悩みを相談できる人がいないと答えた人の割合を年代・性別で見ると、男性50代が40.5%(15名/37名中)と高くなっています。女性の中で最も割合が高かった年代は60～64歳の25.8%(8名/31名中)です。



◆ゆとりに関連する、国・県との比較

項目	国 (国民健康・栄養調査)	県(H18年) (県民健康・栄養調査)	うるま市(H23年 アンケート調査)
ストレスの低減「ストレスを感じた人」の割合の減少	全体	61.3% (H20年)	84.4%[324名/384名中] (ストレス非常にある18%[69名]・ややある66.4%[255名])
	男性	-	82.5%[141名/171名中] (非常にある11.7%[20名]・ややある70.8%[121名])
	女性	-	85.9%[183名/213名中] (非常にある23%[49名]・ややある62.9%[134名])
睡眠への対応「平均睡眠時間を6時間未満」の人の割合の減少	全体	-	40.6%[156名/384名中]
	男性	-	38.0%[65名/171名中]
	女性	-	42.7%[91名/213名中]
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	18.4% (H21年)	18.0%	25.8%[99名/384名中]
睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少	19.5% (H19年)	-	15.6%[60名/384名中] (毎日のむ [30名]) (2日に1回のむ [17名]) (1週間に1回 [13名])
自殺者の動向「自殺者を減少させる」(年間)	29,554人 (H22年人口動態統計)	27.5(人口10万対) (H18年人口動態統計 自殺死亡率)	23名 (H21年自殺者数)

ストレスを感じた人の割合は全体で84.4%（324名/384名中）であり、国・県よりも高いです。

睡眠時間が6時間未満の人の割合は全体で40.6%（156名/384名中）であり、男女ともに県よりも高いです。

⑨健康管理

・生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診の受診率が低く、年次推移では減少傾向にあります。

生活習慣病予防健診

	39歳以下			40歳未満生保		
	平成20年	平成21年	平成22年	平成20年	平成21年	平成22年
対象者数(人)	32,602	32,485	31,434	1,027	1,035	1,395
受診者数(人)	718	835	843	82	137	114
受診率(%)	2.2%	2.6%	2.7%	8.0%	13.2%	8.2%

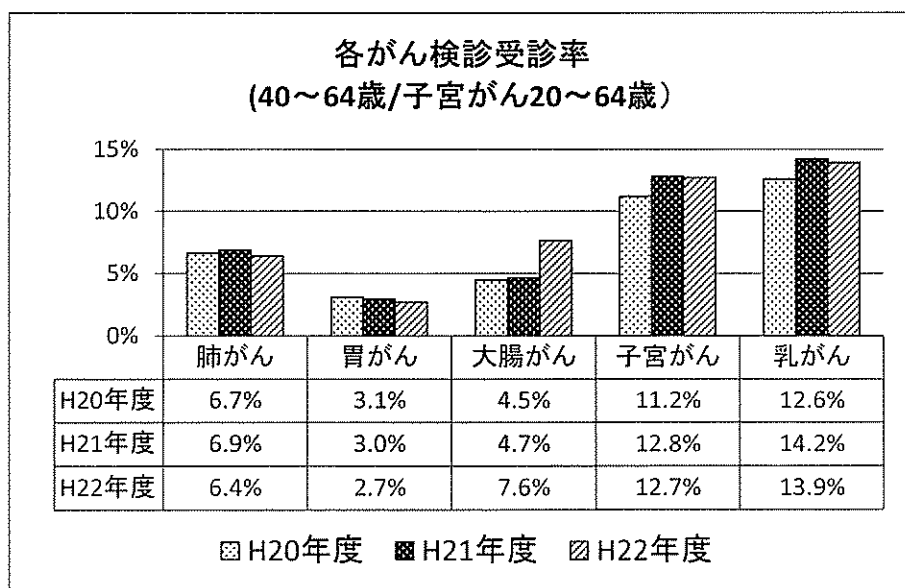
・がん検診

がん検診においても受診率は、減少傾向にあります。また、県の目標である、肺がん45%、胃がん18%、大腸がん22%、子宮がん25%、乳がん25%には達していない状況です。

40歳～64歳のがん検診受診状況(子宮がん20～64歳)

	H20年度			H21年度			H22年度		
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
肺がん	37,186	2,475	6.7%	37,186	2,561	6.9%	37,793	2,411	6.4%
胃がん	37,186	1,121	3.1%	37,186	1,105	3.0%	37,793	1,028	2.7%
大腸がん	37,186	1,653	4.5%	37,186	1,738	4.7%	37,793	2,880	7.6%
子宮がん	32,964	3,703	11.2%	32,964	4,207	12.8%	33,298	4,214	12.7%
乳がん	17,701	2,225	12.6%	17,701	2,516	14.2%	18,053	2,515	13.9%

資料:地域保健事業報告資料



・特定健康診査

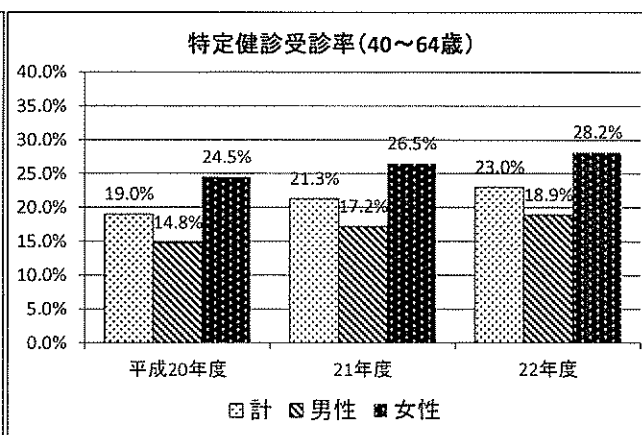
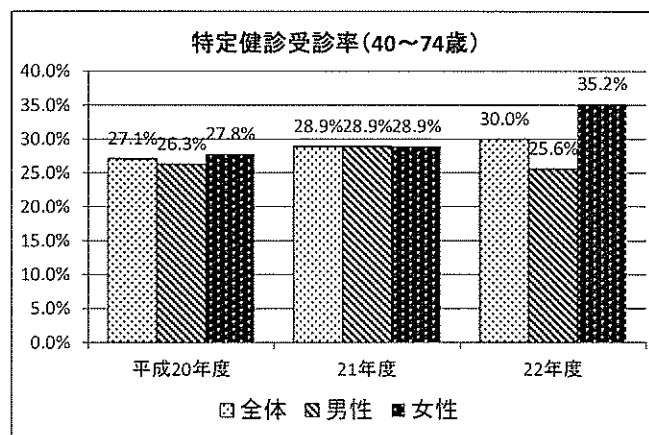
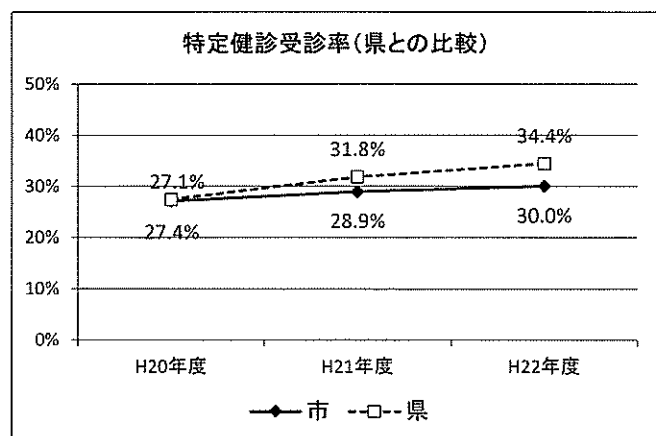
平成20年4月に「高齢者医療の確保に関する法律」が施行され、生活習慣病予防のためにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念が導入された特定健診・保健指導が医療保険者に義務付けられました。年々受診率は上昇傾向にありますが、健診受診率目標値65%は達成できていない状況で、県と比較すると低くなっています。

特定健診(40～74歳)

	平成20年度			平成21年度			平成22年度		
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	24,561	6,741	27.5%	24,808	7,169	28.9%	24,898	7,459	30.0%
男性	11,435	3,005	26.3%	11,381	3,291	28.9%	11,371	3,455	25.6%
女性	13,426	3,736	27.8%	13,427	3,878	28.9%	13,527	4,004	35.2%

特定健診(40～64歳)

	平成20年度			平成21年度			平成22年度		
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	17,111	3,255	19.0%	17,226	3,660	21.3%	17,623	4,051	23.0%
男性	9,648	1,428	14.8%	9,684	1,665	17.2%	9,899	1,870	18.9%
女性	7,463	1,827	24.5%	7,542	1,996	26.5%	7,724	2,181	28.2%



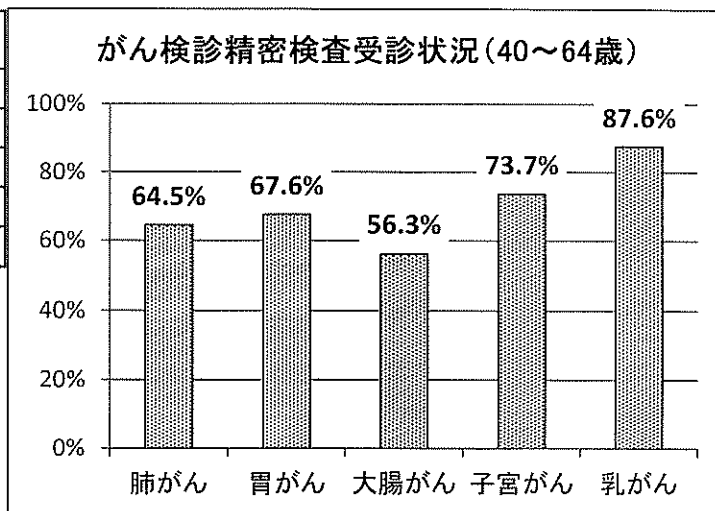
・がん検診（精密検査受診率）

がん検診の精査受診は未受診が2割以上という状況です。

がん検診精密検査受診状況(40～64歳)

	精査者数 (人)	未受診者数 (人)	精査受診率 (%)
肺がん	45	16	64.5%
胃がん	37	12	67.6%
大腸がん	96	42	56.3%
子宮がん	38	10	73.7%
乳がん	353	44	87.6%

資料：平成22年地域保健事業報告



・特定保健指導

特定保健指導も特定健診同様に医療保険者に義務づけられました。保健指導率は、年々高くなっていますが、目標値45%は達成できておらず、県と比較すると低いです。

40～64歳の指導率を男女別でみると、女性では平成21年度より平成22年度が低くなっています。

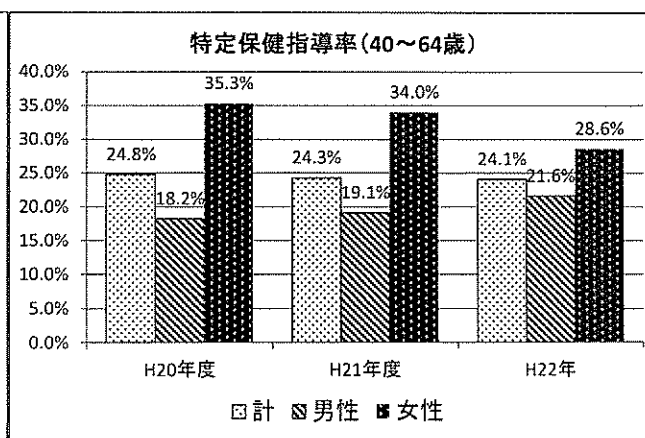
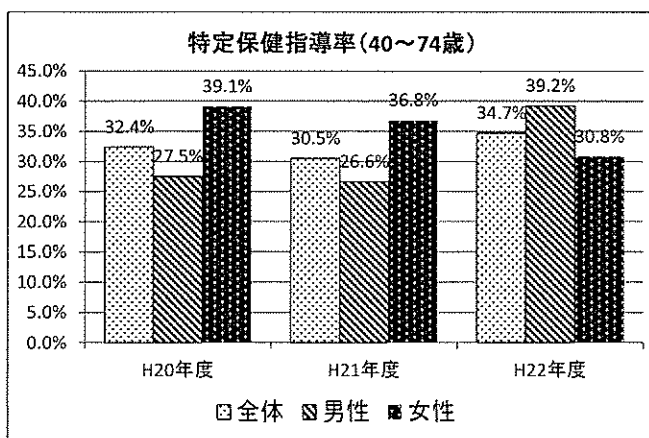
特定保健指導(40～74歳)

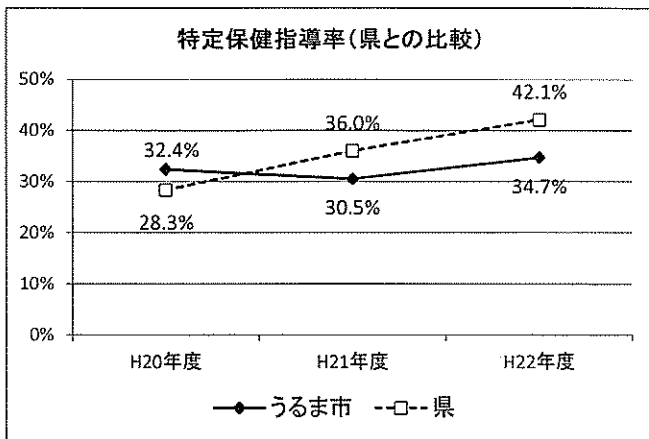
	平成20年度			平成21年度			平成22年度		
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	1,521	493	32.4%	1,595	486	30.5%	1,566	543	34.7%
男性	879	242	27.5%	986	262	26.6%	610	304	39.2%
女性	642	251	39.1%	609	224	36.8%	956	239	30.8%

特定保健指導(40～64歳)

	平成20年度			平成21年度			平成22年度		
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	803	199	24.8%	889	216	24.3%	939	226	24.1%
男性	497	95	18.2%	572	104	19.1%	603	130	21.6%
女性	306	104	34.0%	317	112	35.3%	336	96	28.6%

資料：国保連合会 特定健診データ管理システム





・ 毎日体重をはかる人の割合

毎日の生活習慣を振り返り、健康づくりの第一歩として毎日体重測定することを勧めています。アンケート調査で毎日測定すると答えた人の割合は、男女ともに低くなっています。

