

静岡県総合健康センター  
すこやかセンター  
だより 30



## 県民健康基礎調査速報

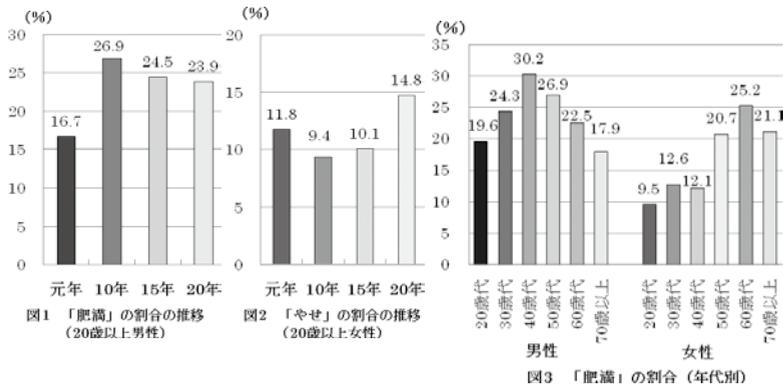
～ 30 歳以上の男性は 4 人に 1 人が肥満、女性はやせに注意～

静岡県では、県民の健康状態や生活習慣を把握し、健康づくりの方策を講ずる基礎資料とするため、平成元年から 3 年毎に、平成 10 年からは、5 年毎に県民健康基礎調査を実施しています。平成 20 年には第 6 回目の県民健康基礎調査が実施されました。静岡県総合健康センターでは、この調査の分析を平成 15 年から担当しており、今回は平成 20 年の速報の中から県民の体格の状況を紹介します。

調査は県内の各健康福祉センター及び政令市保健所が担当し、調査時期は平成 20 年 10 月、11 月の間でした。調査対象は、国民生活基礎調査の抽出単位区から、県下 45 単位区 (938 世帯とその世帯員) と、調査の項目は、身体状況や、生活状況に関するアンケート、食事の内容などです。

県民の体格の状況を見ると、「肥満」の割合は、20 歳以上の男性 23.9% で、平成 15 年県民健康基礎調査 (以下、前回調査) 24.5% と比較して横ばいでしたが (図 1)、30 歳以上の男性の「肥満」の割合で見ると 24.7% で、前回調査と同様に約 4 人に 1 人が肥満という結果となりました。一方「やせ」の割合は、20 歳以上の女性 14.8% で、前回調査 10.1% と比較して「やせ」の割合が増えています (図 2)。男性は「肥満」、女性は「やせ」に注意する必要がある結果となりましたが、年代別にみると、女性は 50 歳以上から肥満者の割合が増加していきますし、男性も 40 歳代をピークに肥満者の割合が高くなっています (図 3)。肥満に注意する年代も性別で違っているようです。

平成 20 年から始まった特定健診・保健指導では、腹囲を中心とした肥満の予防に重点が置かれています。健康診断の結果を毎年見比べ、年とともに変化する自分の体格をチェックすることは重要だと改めて感じる調査結果になりました。



注：肥満度：Body Mass Index (BMI) を用いて判定 (「日本肥満学会 (2000 年) による肥満の判定基準」より)  
 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ² = BMI により算出  
 低体重 (やせ) … BMI < 18.5 普通体重 (正常) … 18.5 ≤ BMI < 25.0 肥満 BMI ≥ 25.0

### ～ 講演会のお知らせ～

静岡県寄生虫研究会第 14 回研究総会

日時 2009 年 9 月 12 日 (土)  
 会場 アクティシティ浜松 研修交流センター 6 階  
 特別講演 13:45～15:15  
 演題 「戦後の寄生虫予防運動－日本の経験から IP (インテグレーションプロジェクト) へ」  
 講師 (財) 日本寄生虫予防会調査研究部 加島準子 先生  
 一般演題 15:30～17:00  
 参加費 1,000 円 (非会員はこの他に年会費 1,000 円)  
 交流会 17:15～18:30 (交流会費 1,000 円)  
 連絡先 静岡県寄生虫研究会事務局 浜松医科大学感染症学講座内

〒431-3192 浜松市東区半田山 1-20-1  
 TEL 053-435-2337 FAX 053-435-2219  
 E-mail: dptparas@hama-med.ac.jp

## けんこう講話

当協会では皆様の健康づくりをお手伝いするため普及・啓発事業を行っており、企業・事業所などからの依頼により、『けんこう講話』を開催しています。

平成 21 年 5 月 13 日ホテルセンチュリー静岡において開催された静岡西ロータリークラブ例会で行った『けんこう講話』の様をお伝えします。

…講話内容…

### ◆ けんしんとは何か？

#### 健診

① 健康診断：総合的に健康か否かを判断します。

「労働安全衛生法」に基づいた職場健康診断 (本人と事業者に実施の義務) や本人の希望による人間ドックなど

② 健康診査：「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づいた特定健康診査 (メタボ健診) のこと。健康診断の結果により判定します。国保、健保などの医療保険者が実施主体です。

#### 検診

検査診断：特定の病気があるかどうか早期発見・治療を目的として検査・診察すること。「学校保健法」に基づいた尿検査、寄生虫検査など

### ◆ 健康とは何か？

- ① 心と体のバランスが取れた良好な状態をいいます。
- ② 心の健康には、人と地域を愛する気持ちが大切です。積極的にストレス解消やコミュニケーションを図ることが大事です。
- ③ 体の健康には、食生活と運動習慣が重要なポイントになります。
- ④ 健康を保つには、阻害となる問題を解決することが大切です。  
 A：内因的・本人の問題としては、食事・運動の改善行動を実施する知識と継続する意欲を持つことができるか  
 B：外因的・環境の問題としては、時間的・費用的な余裕があるか。マンパワーの確保として、家族や周囲の人の協力が得られるか
- ⑤ 内臓脂肪解消が健康増進のカギになります。

### ◆ 内臓脂肪型肥満・内臓脂肪症候群について

内臓脂肪による肥満 (内臓脂肪型肥満) に加え、血圧、血中脂質、血糖値の 3 項目のうち 2 つ以上が該当すると、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) と診断されます。

内臓脂肪燃焼のポイントはバランスのよい食生活と運動習慣

- ① バランスのとれた食事
- ② 三食きちんと食べ、欠食しない
- ③ 腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べる
- ④ 適度な運動を習慣づける

生活習慣を改善して健康の保持増進に努めましょう！



### ◆ 人間ドックについて

《お勧め検査》胸部ヘリカル CT：肺がん発見に有効です。  
 脳 M R I：脳疾患発見に有効です。

### ■ 会場では静岡西ロータリーの皆様にご協力いただき

- ① けんしんとは何か
- ② 健康とは何か
- ③ ご自身の健康の秘訣・対策
- ④ ご自身のモットー・信念・思想

など 4 項目についてご意見を伺った結果

- ① については、病気の早期発見、医療費の抑制、身体のチェック、バランス確認、職場健康診断
- ② については、心と体にストレスがない、幸せであること、元気、楽しいこと
- ③ については、日々精進、歩くこと、くよくよしないこと、食事、運動、笑うこと、快食、快眠
- ④ については、無理せず日々笑、健康第一、幸せになるために働く、前向きに生きるなどの回答をいただきました。

講師の吉田知美保健師からは、皆様の回答から、体の健康と同時に心の健康にも普段から気をつけている様子がうかがわれ、健康に対する意識の高さを感じました。これからも『けんこう講話』が皆様の生活に少しでも役立つよう、この経験を活かし、より分かりやすい保健指導を行ってきたいとの感想がありました。

けんこう講話、運動、保健指導へのお問合せは  
 電話：054-278-7716 健康相談係まで



# これでなくっ茶

# 活命茶

やさしさのブレンド

薬中品北

名古屋城本丸御殿復元を応援します。

販売協力会社 / 中北薬品株式会社  
 [HPアドレス] www.nakakita.co.jp  
 [E-mail] goiken@mail.nakakita.co.jp

〈お問い合わせ先〉販売者 / 有限会社キスラ  
 名古屋市西区天塚町4丁目66番地  
 TEL (052) 528-5567