世代別健康課題整理表Ⅱ（成人）

学校給食で野菜が出て助かっている。

家庭菜園のおすそ分けをいただくことも…

食改さんの活動のおかげかな…

食習慣

野菜少なめ

置戸の野菜どこで買える？

MAPみたいなのがあると良いね

塩分控えめ

糖質多め

☆正常血圧者の割合、全道ベスト1位☆

●空腹時血糖100mg/dl以上の人の割合、全道ワースト1位●
●HbA1c6.0～6.4の人の割合、全道ワースト1位●

●血糖＋脂質のリスク保有者の割合全道ワースト1位●

●高度肥満者（BMI３０以上）の割合が全道ワースト３位●

●女性のメタボリックシンドローム予備軍の割合が高い●
●全道ワースト6位●

入院医療費
1位　悪性新生物（がん）
2位　筋骨格系及び結合組織の疾患
3位　循環器系の疾患（脳梗塞）

外来医療費
1位　悪性新生物
2位　内分泌・栄養・代謝疾患（主に糖尿病・脂質異常症）
3位　腎臓・尿路・前立腺の疾患

やっぱり若い内から生活習慣病を予防しておかないと

ラジオ体操や「ながら運動」が

仕事で時間がない

20～40代はほとんど運動していない

炭水化物（糖質）を制限する減量をしがち

運動習慣

70代以上は、運動している層としていない層が二極化

運動習慣のある女性が少ない

仕事終わりに飲むから運動できない

飲酒・喫煙習慣

過剰飲酒をしている男性が多い

40～60代男性の男性喫煙率28.6%

たばこ（紙たばこ・加熱式たばこ）にも種類が出てきた。マナーも変わってくる？

お酒飲めなくなったけど運動好きだしとか、分散できるといいのかな

趣味が、お酒を飲むこと「だけ」なのはよくない

運動していないので、よく眠れていない女性が多い？？？

ぐっすり眠れていない人は全体の37.2%。特に女性に多い

メンタルヘルス

相談できない・しない社会構造。男性の59.4%が悩みやストレスを誰にも相談しない

高齢の男性は、口下手？弱みを見せたくない？

相談先は「家族や親せき」が66%

「死にたい」と相談されたときに、叱る・励ます、といった対応をしてしまう人も…

家族から「悩みがあるの？」と声をかけられるだけでも救いになる。

相談をうまく行政や専門家に繋げられたら…

相談された人も、聞いた話を誰にも言えなくてストレスに…

こころのサポーター養成講座、ぜひやってほしい！

アルツハイマー型認知症との違いって？

脳梗塞や脳卒中などが原因となる認知症です

置戸町は「脳血管性認知症」の割合が高い

要介護者の有病率

	置戸	北海道	全国
糖尿病	33.7%	24.8%	24.8%
心臓病	79.0%	55.4%	60.8%
脳疾患	60.2%	19.5%	21.7%

新規介護認定の理由
1位　脳血管疾患
2位　認知症
3位　心疾患

SMR（標準化死亡比）高位
男性：食道がん、すい臓がん、腎不全
女性：乳がん、肝がん、肺がん

SMR（標準化死亡比）自殺
男性：82.9　女性：112.9

男性は「経済的問題」・「勤務問題」が、女性は「家庭問題」が自殺の原因となることが多い。男女ともに共通するのは「健康問題」