



平成16年  
12月15日号

No.1186

●毎月5・15・25日発行

# 広報 かもがわ

●編集発行・鴨川市役所秘書課  
広報広聴係  
●電話・0470(93)7827  
●FAX・0470(93)7850  
●鴨川市横渚1450  
●郵便番号・296-8601



健康・長寿のまちづくりに生かします

## 7割が健康状態に「満足」

### 鴨川市・天津小湊町 23,073人に 聞きまし「おたっしゃアンケート」の調査結果

県と市、天津小湊町が共同で実施した健康づくりアンケート「おたっしゃ調査」の結果が、このほどまとまりました。この調査は、普段の食事や運動、喫煙などの生活習慣と健康状態との関わりを正しく把握し、生活習慣病や寝たきり防止のための基礎資料として役立てていこうというものです。調査の対象は、市・町に住む四十歳以上の全住民二万三千人で、うち四十六・五割にあたる一万七千四百人が健康状態や食生活、運動、睡眠、ストレスなどの項目に回答。これらは、東京大学医学部の協力で分析され、報告書にまとめられています。今回は、その結果から鴨川・天津小湊地域の皆さんに特徴的な項目を取り上げ、お知らせします。

### 40歳以上を対象に実施（今年1月～3月） 健やかな長寿社会への基礎資料に

「毎日バナナ一本ががん予防に効果」「喫煙する人が肺がんになる確率は吸わない人の〇倍」。このような記事を新聞などで読むことはありませんか。これら健康に関する事実の多くは、国などの研究機関が行う長期間の「疫学調査」で明らかになります。県と市、天津小湊町が共同で進める「おたっしゃ調査」も同様、生活習慣と健康状態の関係を五年間にわたって調べ、脳卒中などによる寝たきりや痴ほうを防ぐための大規模な疫学調査。その第一段階として今年一

### 肥満の傾向は40代男性に3割が「健診を受けたまま」

要は次のとおりです。

月から三月にかけて実施されたのが、「おたっしゃアンケート」です。アンケートの対象は、両市町に在住する四十歳以上の全住民二万三千七十三人。健康状態や検診の頻度、かかりつけ医の有無、食事、運動、睡眠、ストレスなどの項目について質問した結果、一万七千四百人の皆さんから回答いただきました。回収率は四十六・五割です。回収されたアンケートは、東京大学医学部の協力で分析され、報告書にまとめられています。

現在の健康状態については、六十九割が「最高に良い」「とても良い」「良い」のいずれかと回答していますが、この割合は年齢とともに減少傾向にあります。内臓脂肪の量と関係の深い腹囲について、要注意とされる八十五センチ以上の割合は、男性では四十代に最も多く四十七・六割、一方女性では七十代に要注意の割合が多くなっています。

また、過去五年間に三回以上健康診断を受けた方の割合は、男女合計「かかりつけ医がいる」と答えた割合は、男女合計

### 調査の対象者と回収結果

- ▷配布数 鴨川市・天津小湊町の40歳以上全住民23,073人（鴨川市18,191人、天津小湊町4,882人）
- ▷回収数 10,740件（回収率46.5%）
- ▷有効回答数 10,127人（男4,453人、女5,674人）

### 運動不足の解消に人気です 「オーシャンスポーツクラブ」

今週は卓球、来週は剣道に挑戦。今年誕生したスポーツ団体「鴨川オーシャンスポーツクラブ」が人気です。このクラブでは、野球やサッカー、ソフトテニス、バレーボールなど10種目の中から複数の種目を自由に選べるのが特徴。子どもから高齢者まで世代の枠を超えたスポーツ交流も魅力です。活動は、毎週土曜日を中心に、市内中学校のグラウンドや体育館などで開催されています。会費や日程など詳しくは、事務局の市スポーツ振興課（☎5111）へ。どうぞ、気軽にご参加ください。



### 「禁煙したい」が半分以上 若い人ほど睡眠不足に

食生活や運動、睡眠についてはどうでしょうか。牛乳やヨーグルトを毎日一回以上摂取している割合は、男性二十三・九割、女性六十八・五割。他の地域に比べて多いのが特徴です。これを反映し、健康について日ごろ相談できる医療関係者のトップも、かかりつけ医となっています。

一日の平均歩行時間は、男性八十一・五分、女性七十七・二分となり、六十代と七十代で長時間歩いている反面、四十代の歩行時間は一時間を割っています。一日の睡眠時間を見ると、その平均は男性七時間三十九分、女性七時間十九分です。また、睡眠時間が「やや足りない」「とても足りない」と回答したのは男性十六・九割、女性二十二・二割。若い世代の女性に睡眠不足の傾向が見られます。喫煙者の割合は男性三十二・二割、女性五・六割。男女とも四十代の喫煙率が最も高く、それぞれ五十五・五割、十二・二割となっています。一方で「タバコをやめたい」と思っている割合は男性五十四・七割、女性六十二・二割で、いずれの年代でも五割以上が禁煙を望んでいます。

### インタビュー

### 『健康づくりは地域ぐるみで』

おたっしゃ調査研究代表者  
東京大学医学教育国際協力  
研究センター講師・水嶋春樹氏



おたっしゃアンケートの実施や分析に携わった水嶋先生に、調査結果からわかったことや生活習慣予防の注意点を伺ってみました。

#### Q:調査結果から気付いた点は？

A:他の地域に比べて「かかりつけ医」がいる割合や総合検診を受ける頻度が多く、皆さんの健康意識が高いのが特徴ですね。

#### Q:今後、特に注意が必要な年齢層や項目は？

A:40代と50代の方に喫煙者が多く、運動不足、睡眠不足の傾向があります。肥満ぎみの方も目立ちますね。生活習慣病や寝たきりを防ぐためにも、これらの世代に適切な生活習慣の改善が必要でしょう。

#### Q:地域住民の食生活についての特徴は？

A:乳製品や緑黄色野菜の摂取が少ないようです。寝たきりの主原因となる脳卒中を防ぐためには、血圧を正常（130/85未満）に保ち、強い血管をつくる必要があります。良質のたんぱく質のほか塩分を排出する働きを持つカルシウムを、牛乳やヨーグルトなどから積極的に取り入れてもらいたいですね。味噌やしょうゆの量を減らし、塩分を控えることも大切です。

#### Q:現時点でできる生活習慣病予防は？

A:健康診断で指摘された項目を放置している方が3割もいます。ぜひ、生活改善指導を受けましょう。また、喫煙者の5割の方が「たばこをやめたい」と思っているわけですから、禁煙を勧める指導や情報提供などが大きな効果をもたらすでしょう。女性の睡眠不足も家族が家事を分担することで解消されるのではないのでしょうか。本人はもちろん、家族や行政、医療機関などが一体となった健康づくりが理想ですね。

明らかに変わった市民の「おたっしゃ度」その概

以上健康診断を受けた方の割合は、男女合計

「かかりつけ医がいる」と答えた割合は、男女合計

一回以上摂取している割合は、男性二十三・九割、女性

その平均は男性七時間三十九分、女性七時間十九分です。また、睡眠時間が「やや足りない」「とても足りない」と回答したのは男性

おたっしゃ度。その概

以上健康診断を受けた方の割合は、男女合計

「かかりつけ医がいる」と答えた割合は、男女合計

一回以上摂取している割合は、男性二十三・九割、女性

その平均は男性七時間三十九分、女性七時間十九分です。また、睡眠時間が「やや足りない」「とても足りない」と回答したのは男性