

～岐路に立つ健康沖縄～

Health is not built in a day

「健康」は、市民一人ひとりがいきいきと充実した人生を実現し、また活力ある那覇市を築き発展する上で、きわめて重要な基盤です。

1972年に米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授の提唱された「7つの健康習慣」は、健康的な生活習慣の有無が成人以降の寿命に影響するというもので、広く知られています。しかし、生活習慣というのは毎日の私たちの生活そのものですから、「分かっているけれど簡単には変えられない」ことでもあるでしょう。

沖縄県の現状はどうでしょうか。平成23年度の県民健康栄養調査からみてみます。

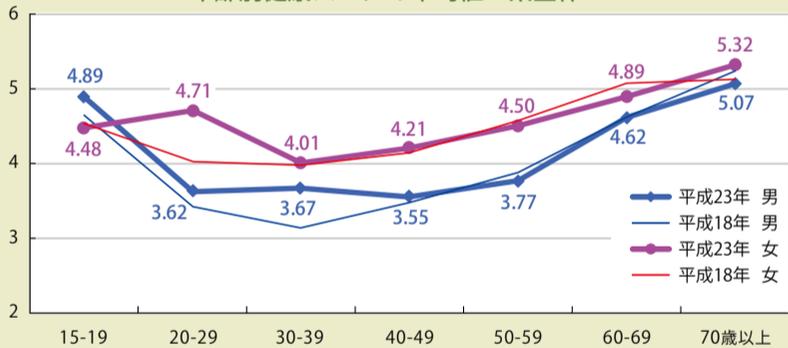
ブレスローの7つの健康習慣(1980)



生活習慣の実行は年代によって違う

7つの健康習慣すべてが実行できている人を7点とすると、平均的な実施率は男性で4.25点、女性で4.68点でした。その前の平成18年の結果では男性4.01点、女性4.51点ですから、男女とも僅かではありますが改善しています。年代ごとに見ると、高いのは10歳代、女性で20歳代と、60歳代、70歳代で特に70歳代では男性で5.07点、女性で5.32点と高得点です。一方点数が低いのは男性の20歳代から50歳代で3点台に止まっています。女性では30歳代、40歳代が比較的低いようです。

年齢別健康スコアの平均値-県全体-



男性、女性ともに実は運動・間食が課題

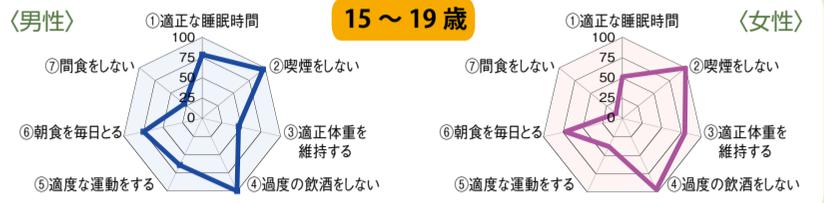
まず全ての年代で見えます。7角形のレーダーチャートは、7つの生活習慣を実施している割合を示していますが、実施率が高いほど線で囲まれた部分の面積が大きくなります。面積を少なくする原因はどの生活習慣なのかを見ていきましょう。全体で見ると、実施率が低く、内側に切れ込んでしまっているのは男女とも「適度な運動をする」と「間食をしない」の項目です。「適正体重を維持する」の項目も特に男性で低くなっていますが、これは結果と言えるかもしれません。女性では「適正な睡眠時間」も低くなっていますので、休養も必要です。

一方実施率の高い項目は、女性では「喫煙をしない」と「過度の飲酒をしない」で、これは男性と差がついています。男性では「朝食を毎日とる」が比較的实施率が高く、これは女性も同様に高いことから、家族揃って朝ごはんが摂れているのかもかもしれません。そうだとしたら嬉しいことです。

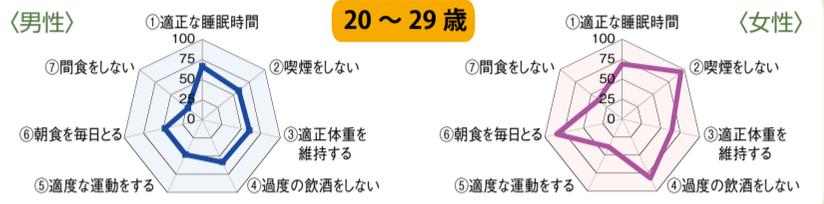


年代ごとで実施率の高い項目がある

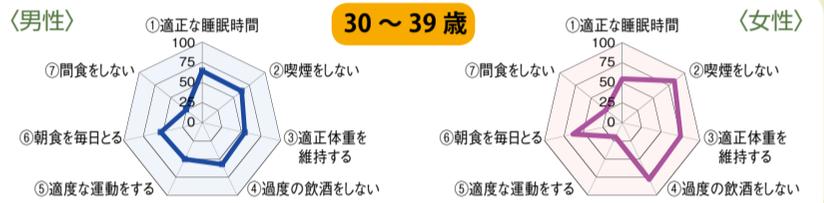
レーダーチャートは年代ごとに特徴があります。10歳代は未成年ですので「喫煙をしない」、「過度の飲酒をしない」の項目は男女とも100%に近い実施率です。全体で言えたことですが、「間食をしない」「適度な運動をする」の項目が、この年代ですでに実施率が低いのが気になります。



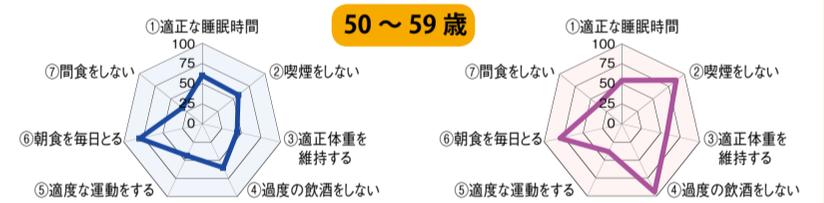
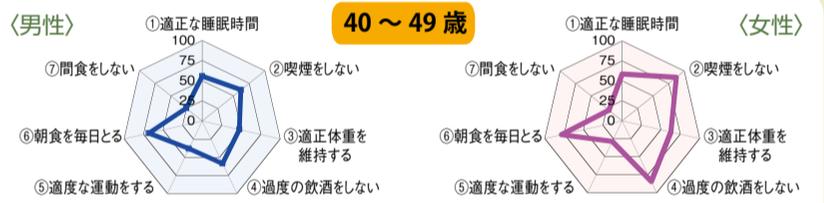
20歳代では、10歳代に比べて特に男性で線の内側の面積がかなり小さくなります。その原因は「喫煙をしない」「過度の飲酒をしない」そして「朝食を毎日とる」です。



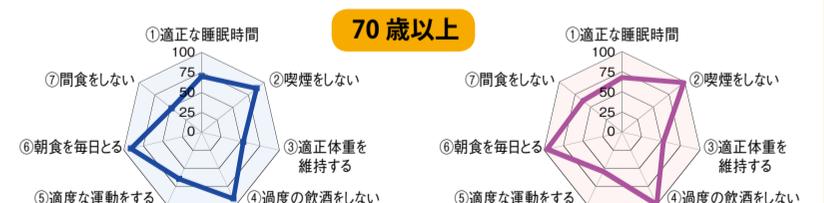
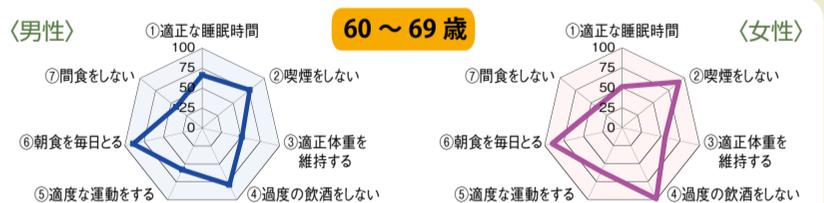
30歳代になると、そろそろ「適正体重を維持する」割合が低くなってきます。線の内側の面積も、全ての年代のうちもっとも小さくなっており、ピンチです。



40歳代になると、そろそろ健康が気になるのか、全体的に30歳代に比べると実施率が高くなり、これは50歳代まで続きます。ただし「間食をしない」と「適度な運動をする」項目はそれほど高くない、むしろ「適正体重を維持する」ことができていません。



60歳代、70歳代ではまた全体の実施率がよくなってきますが、よくなる項目としては「喫煙をしない」「過度の飲酒をしない」「朝食を毎日とる」となっています。



沖縄県民の生活習慣の現状を見てきましたが、市民の皆様の印象はいかがでしょう。ご自身、ご近所の実感と一致していますか？

平成22年度から始まっている「健康な21・後期計画」では、市民が自己実現に向けて、いきいきと暮らすまちを目指して、行政や関係団体、地域、そして市民が役割を持ち、多くの対策、活動を進めています。

よい生活習慣を実行、維持するには「自分の健康は自分で守る」というひとりひとりの心づもりが第一です。それと同時に、自分だけでは実行しにくいこともあり、「自分たちの健康は自分たちで守る」という、お互い、地域の健康を意識する、健康なまちづくりも大事なことです。