

生涯健康人生にチャレンジを

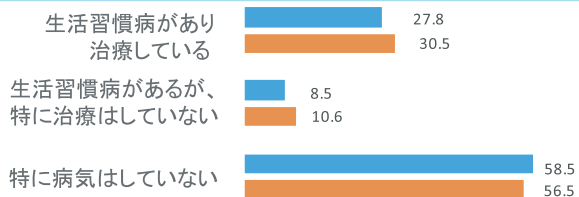
コミュニティだより第39号から、3回にわたり食と運動について連載してきました。目的は、住民の皆さまが健康に関する意識向上を図り、日常生活を健康で笑顔で過ごし、自分の足で一生涯日常生活を営むことにあります。

今号は、昨年丸亀市が実施した健康に関するアンケート結果の中から、食と運動に関する結果（市全体と飯山北）を抜粋し、飯山北の現状を皆さまに認識いただき、より一層健康に関する取り組みをお願い致します。

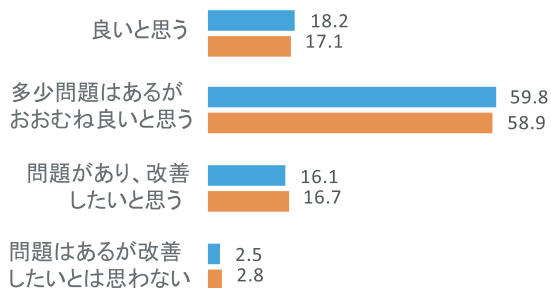
飯山北地区

丸亀市全体

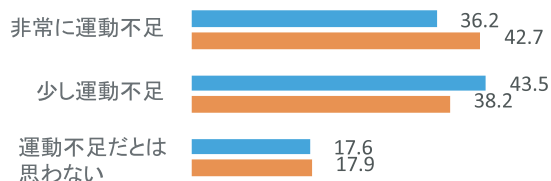
あなたは現在、脳疾患、心臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風などの生活習慣病がありますか



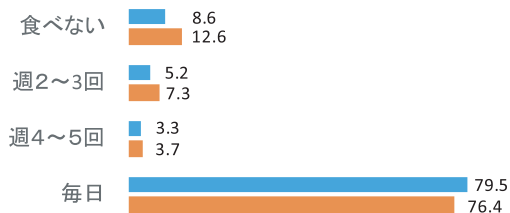
あなたは、自身の食生活をどう思いますか



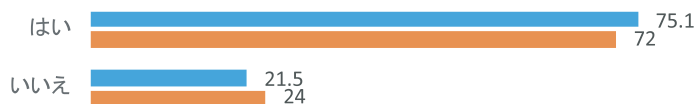
あなたは、運動不足だと思いますか



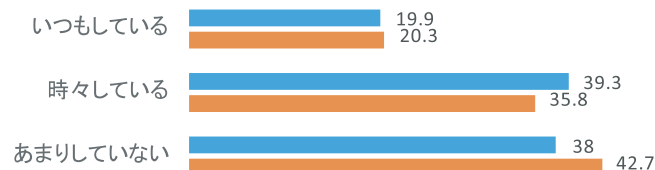
あなたは、朝ご飯を食べていますか



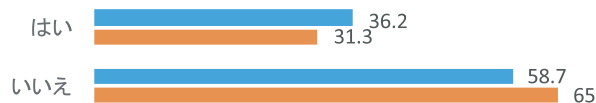
あなたは食事で、主食、主菜、副菜の3種類そろえて食べるようにしていますか



あなたは、日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか



あなたは、1日合計30分以上の運動を週1~2回以上行っていますか



アンケート結果から見えるもの

- ほとんどの項目において、市全体平均より劣っている
- 生活習慣病の人が多いと思われる。このことは心筋梗塞や脳卒中をおこす危険性が高い
- 運動不足が顕著に表れている

丸亀市健康増進計画アンケート概要

調査対象: 丸亀市在住の20歳以上から無作為抽出

調査人数: 全体対象5010件 有効回答2639件 飯山北 246件

調査期間: H27年10月1日~H27年10月21日

参考資料

朝食摂取率と子どもの成績

毎日きちんと朝食を摂っている子供に比べて、全く食べていない子供では2割ほど点数が低くなっています。(左図参照)

これは、授業に集中できないとか通学でエネルギーを使って血糖値が下がってボーとしていることが原因と考えられます。

保護者が朝食を食べない家庭の4割近くの子供が朝食抜きになっています。

(左グラフと文は、健康+生活のホームページによる)

