

長寿県沖縄に黄信号？

健康長寿をめざして若いうちから健康づくり

長寿県沖縄っていうけれど・・・

- 平均寿命が世界一？
- どんな病気で死ぬ人が多いの？
- 死亡率を全国と比べると？
- 年齢別に死亡率をみると？
- もう一つの長寿県「長野」と「沖縄」との違い
- 将来長寿は保てない？

検査値でみる県民の健康度

- 受けていますか？ 年に1度の健康診断
- 沖縄県民は太りすぎ？
- 血圧コントロールで脳卒中予防
- あなたのコレステロール値は？

栄養・運動・休養は健康づくりの3原則

- みなおそう食生活
- 年代別にみた食習慣
- 健康は日々の運動から、嗜好品もほどほどに
- ゆとりから生まれる健康生活



1・2・3、いきいき健康づくり

沖 縄 県

長寿県沖縄っていうけれど・・・

平均寿命が世界一？

戦後50年を経て、日本人の平均寿命は男性76歳、女性82歳を
超え、世界一の長寿国となりました。なかでも沖縄県は、平均寿命は
いうまでもなく百寿者を含めた超高齢者の比率が極めて高いことから、
平成7(1995)年8月、世界長寿地域宣言をしました。

しかし、都道府県別に平均寿命の推移をみると、男では1985年まで
首位にあった沖縄県は、1990年には5位、1995年には4位と順位を落
としています。女では沖縄県がまだ首位を保っていますが、年齢調整
死亡率の推移をみると、男女とも1985年以降で死亡率の減少が他県に
比べて鈍化傾向にあることがわかります。

このようなことから、沖縄県が長寿県を維持できるかどうか警鐘が
鳴らされています。

100歳以上長寿者率

沖縄県の百歳以上長寿者率(人口10万対)
は、20.6人で全国の4.9人に比べて
きわめて高く、昭和47(1972)年の本
土復帰以来、連続して全国第一位。

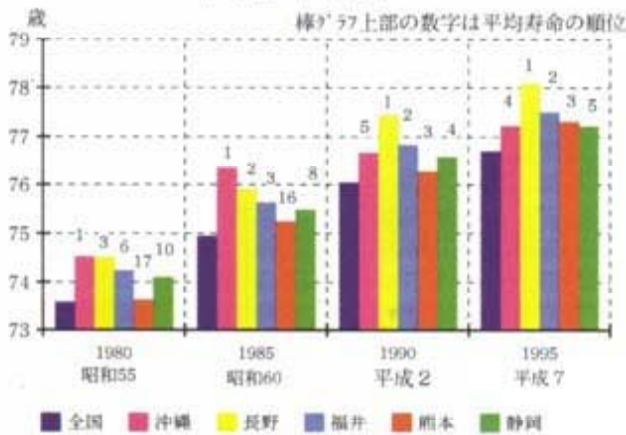
長寿率

沖縄県の長寿率(65歳以上者に占める
90歳以上長寿者の割合、千人対)は、
47.0人。この値も全国値の約2倍の
高率で全国一。(平成7年国勢調査)

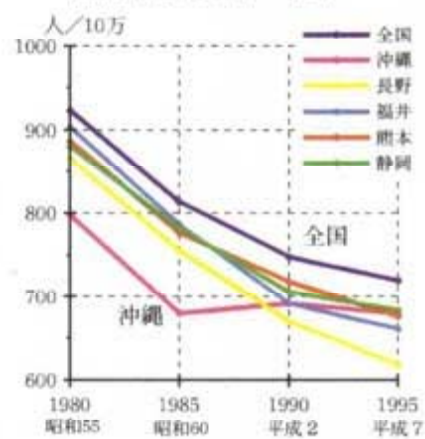
●平均寿命と年齢調整死亡率の推移(1980, 1985, 1990, 1995)

—平成7年(1995年)の都道府県別平均寿命が5位までの県—

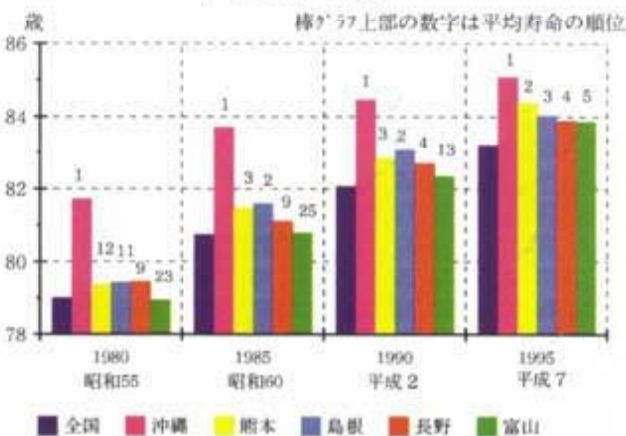
平均寿命(男)



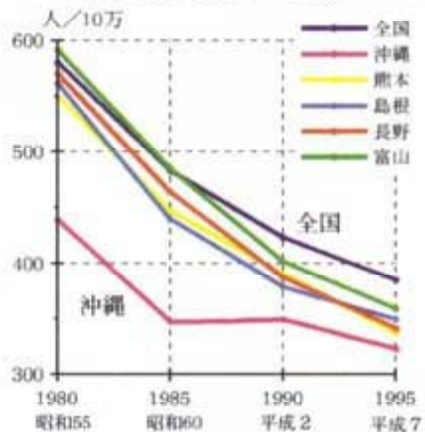
年齢調整死亡率(男)



平均寿命(女)



年齢調整死亡率(女)



厚生省：人口動態統計、地域別生命表

長寿県沖縄っていうけれど・・・

どんな病気で死ぬ人が多いの？

沖縄県の復帰後20年間（1973-1992）の死亡者数は111,737人でした。死亡数は、1985年頃まで年間5,500人前後の横ばいで推移していましたが、その後死亡数が増える傾向にあり、男では1988年、女では1990年に死亡数が3,000人を超えるようになりました。

死因別にみると、男では、がん、心疾患、事故や自殺など（外因死）、脳血管疾患の順に多く、女では、がん、心疾患、脳血管疾患、老衰の順となっています。

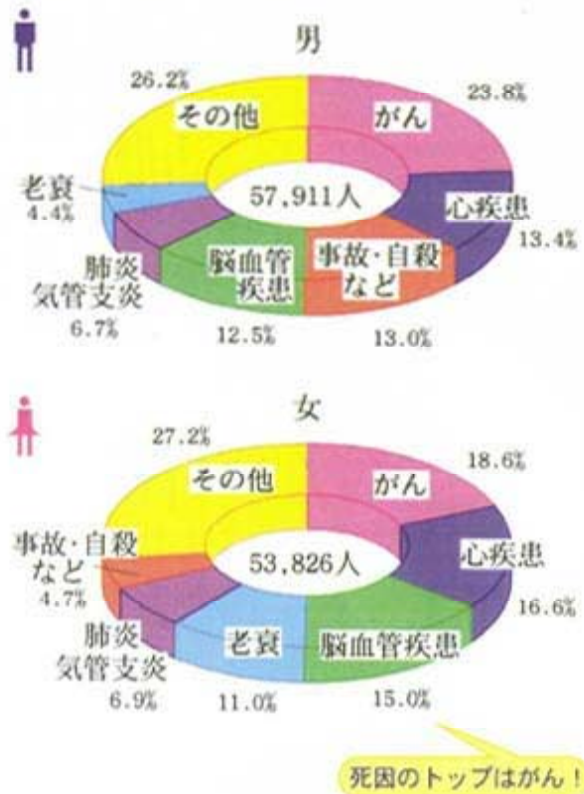
人口10万人あたりの死亡率の推移をみると、1973年には、脳血管疾患、がん、老衰の順でしたが、この20年間で順位が入れ替わって、1989年にはがん、心疾患、肺炎・気管支炎、脳血管疾患の順となり、この順位は1994年まで続きました。

沖縄県におけるこのような死因順位の転換は、全国より3～4年先行しています。

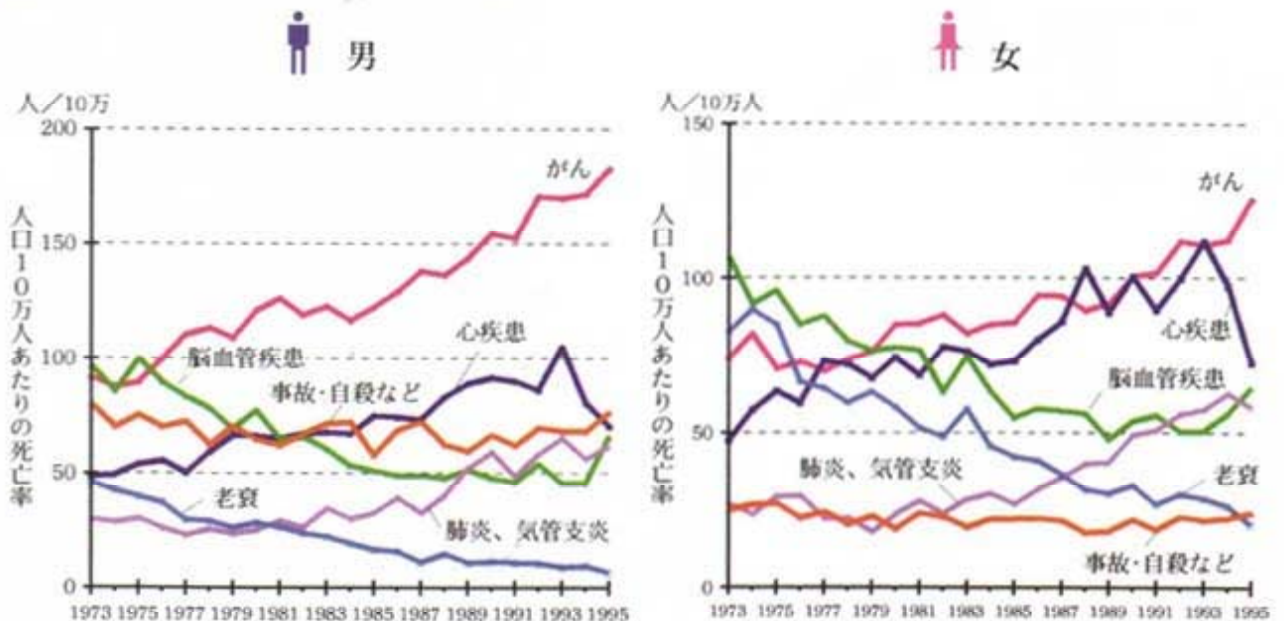
死因順位の変遷（沖縄県、男女合計）

	1位	2位	3位
1973年	脳血管疾患	がん	老衰
1977年	がん	脳血管疾患	心疾患
1982年	がん	心疾患	脳血管疾患
1989年	がん	心疾患	肺炎気管支炎
1995年	がん	心疾患	脳血管疾患

●死因別死亡割合（沖縄県：1973-1992年）



●主要死因による死亡率の年次推移（沖縄県：1973-1995年）



長寿県沖縄っていうけれど・・・

死亡率を全国と比べると？

人口構成の違いによる影響を取り除いた死亡率（年齢調整死亡率）の推移を全国と比べてみると、沖縄県では、がん、脳血管疾患、心疾患の3大成人病はいずれも全国より低くなっています。

が ん 人口の高齢化とともに、全国でも沖縄県でも徐々に増加していますが、死亡率は全国より低くなっています。部位別にみると、男女とも肺がん、白血病、悪性リンパ腫が全国より高く、胃がん、肝がんは全国よりかなり低くなっています。また、男性では食道がん、口腔咽頭がん、女性では子宮がんが全国より高くなっています。大腸がんの増加も気になるところです。

脳血管疾患 全国では大幅に死亡率が低下して20年前の1/3以下になりましたが、沖縄県では死亡率が下げ止まりになっています。脳血管疾患の死亡率は、脳梗塞の死亡率がかなり低いために、全国より低い状態を保っていますが、脳出血の死亡率は全国並みになってきました。

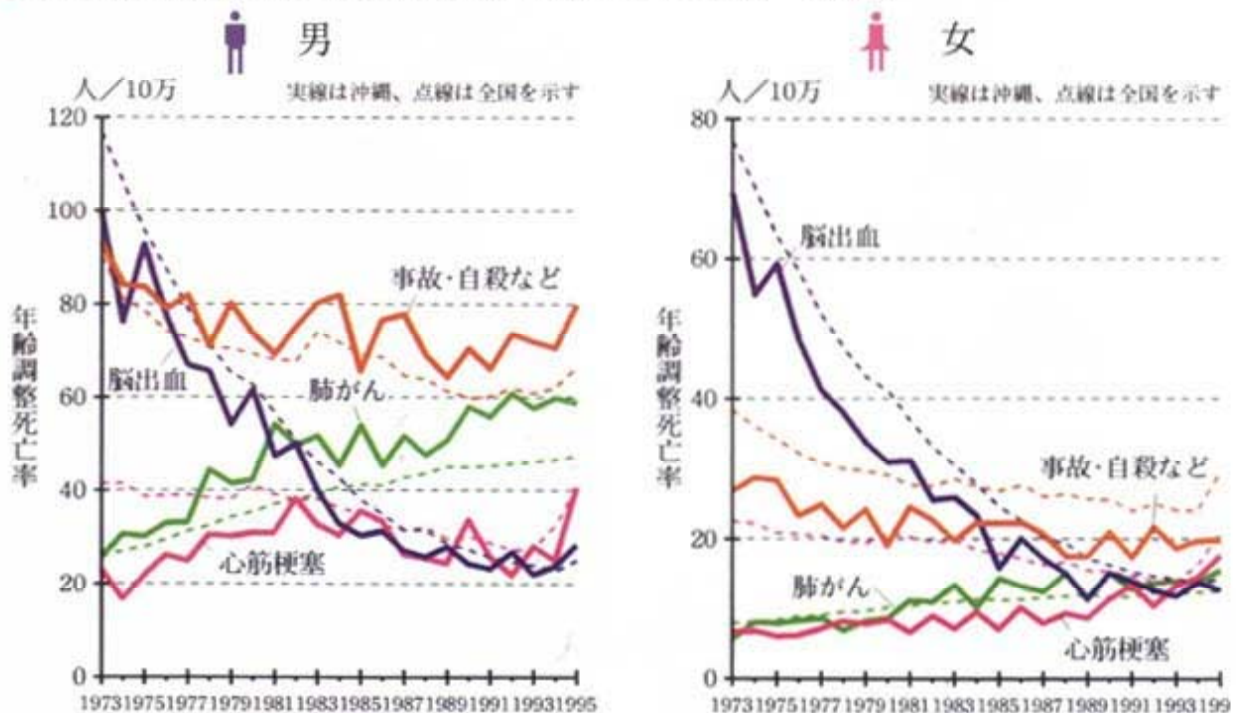
沖縄県は脳血管疾患の死亡率が低いから大丈夫と安心してはいませんか？

脳卒中で倒れると、命はとりとめても寝たきりになってしまうことも多いのです。塩分の摂りすぎや太りにすぎに注意して、高血圧にならないようにしましょう。

心 疾 患 全国では、やや減少傾向がみられますが、沖縄県では、横ばいになっています。疾病別にみると、急性心筋梗塞が増加しており、全国の死亡率に近づきつつあります。心疾患全体での死亡率は、全国よりまだだいぶ低いので、死亡率をこれ以上増やさないようにしたいものです。

事故・自殺など 沖縄県では事故や自殺などの外因死も無視できません。とくに男性では、青少年の交通事故死や中高年の自殺の死亡率が全国よりかなり高く、がん、心疾患に次いで死因の第3位となっています。社会環境の改善や精神的な支援も含めた地域ぐるみの健康づくりが必要といえます。

●主要死因年齢調整死亡率の年次推移（沖縄県、全国：1973-1995年）



長寿県沖縄っていうけれど

年齢別に死亡率をみると？

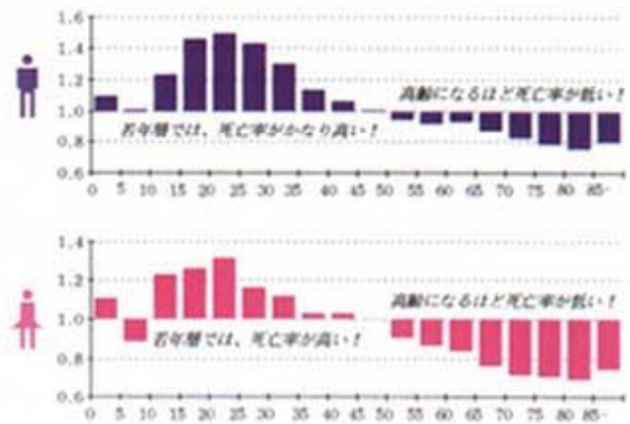
沖縄県の死亡状況を年齢別にみるために、全国の死亡率を1とした死亡率比で観察してみましょう。この値が1より大きいと全国より死亡率が高い、逆に小さければ死亡率が低いこととなります。

これをみると、高齢者の死亡率は全国よりかなり低くなっていますが、55歳以下では全国より高いことがわかります。

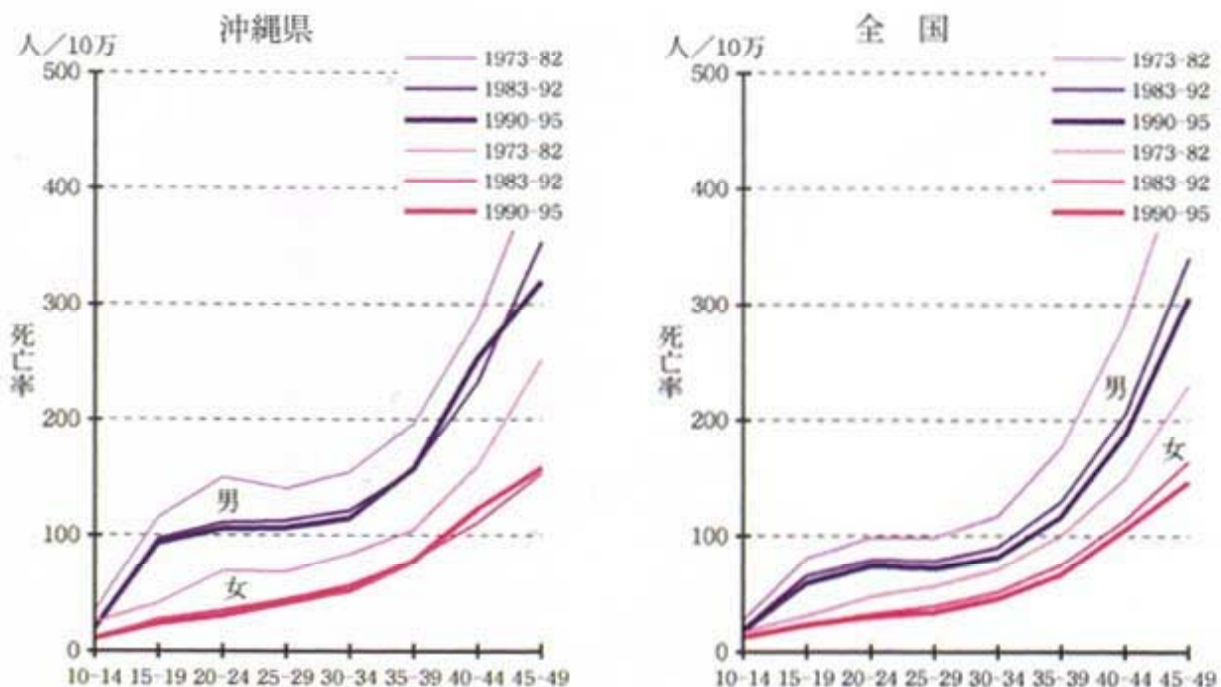
若い年齢での死亡は数が少ないために死亡率全体におよぼす影響は少ないのですが、心疾患や脳血管疾患など多くの死因で高齢者の死亡率が低い反面、若年層、中高年層での死亡率が全国より高い傾向が確認されています。とくに男性では、青少年の交通事故死と中年期の自殺の死亡率がかなり高くなっています。沖縄県は、人口全体（全年齢）での死亡率は全国に比べて低い状態を保っていますが、これはお年寄りのがんばりによるものだということができます。

また、1973年から1995年までの年齢階級別死亡率の推移を観察すると、全国では、すべての年齢階級で死亡率が低下していますが、沖縄県では、50歳代以下の死亡率が、1990年以降あまり改善されていません。この年代での死亡は外因死によるものが多いのですが、脳出血や心筋梗塞、白血病、子宮がんなど外因死以外の死亡率も全国より高くなっており、若い世代の健康づくりが必要です。

●性別、年齢別死亡率比（沖縄県：1973-1992年）
死亡率比は全国死亡率を1とした値（県死亡率/全国死亡率）



●年齢階級別死亡率の推移（沖縄県、全国：1973-1995年）



長寿県沖縄っていうけれど・・・

もう一つの長寿県「長野」と「沖縄」との違い

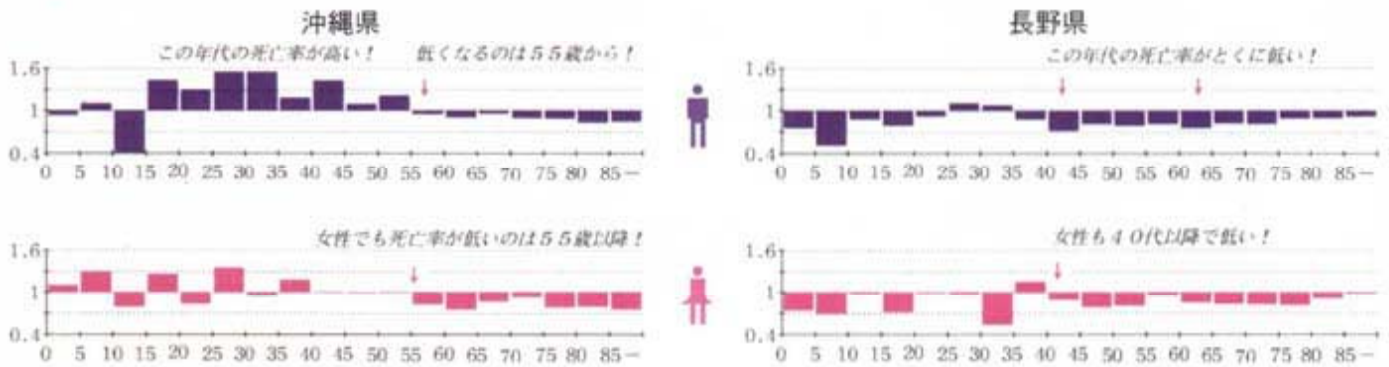
1990年に男性の平均寿命が沖縄県を抜いて全国1位（女性では4位）となった長野県と沖縄県の年齢階級別死亡率を全国の死亡率を1とした死亡率比で比べてみましょう。

長野県では、男女とも多くの年齢階級で死亡率が全国値より低く、とくに40代以降の中年期から初老期にかけての死亡率が目立って低くなっています。沖縄県では、男女とも55歳以降で死亡率が全国より低くなっていますが、目立って低いといえるのは、男性では80歳以上、女性では75歳以上の高齢者で、この年代以降で長野県の死亡率を下回るようになります。高齢者以外のほとんどの年齢階級では沖縄県の死亡率が長野県より高いのです。とくに15～45歳の男性の死亡率は全国に比べてもかなり高い状況です。

長野県では中高年が、沖縄県ではお年寄りが長寿を支えているということがわかります。

●性別、年齢別死亡率比の比較（沖縄、長野：1995年）

死亡率比は全国死亡率を1としたときの値



平成7年の都道府県別年齢調整死亡率を長野県と比べると、男性では、全死因（総死亡）、がん、肺炎、自殺、肝疾患、腎不全、糖尿病が、女性では、がん、肺炎、腎不全、糖尿病、肝疾患が長野県より高くなっています。脳血管疾患、心疾患は男女とも長野県より低い死亡率を保ってはいますが、10死因のほとんどで長野県より死亡率が高い状況になっています。

また、1985年から1990年にかけての平均寿命の伸びをみても、長野県では、男性が1.53年で2位、女性が1.57年で8位と寿命の伸びがまだ続いていましたが、沖縄県では、男女とも最下位（男0.34年、女0.77年）で寿命の伸びが小さくなってきているのも気になるところです。

●平成7年10大死因年齢調整死亡率の比較（全国、沖縄、長野：1995年）

死亡率は人口10万対

		全死因	悪性 新生物	心疾患	脳血管 疾患	肺炎	不慮の 事故	自殺	肝疾患	腎不全	糖尿病	老衰
♂	全国	719.6	226.1	99.7	99.3	60.6	42.3	21.3	16.4	11.1	10.1	9.3
	沖縄県	679.0	202.7	74.5	70.1	62.7	37.8	35.7	17.3	7.1	11.6	6.0
	長野県	617.9	182.2	90.1	110.9	42.0	35.2	20.4	10.9	6.4	7.6	13.0
♀	全国	384.7	108.3	58.4	64.0	28.5	18.8	9.3	5.6	6.9	6.6	9.4
	沖縄県	322.9	95.9	41.7	39.4	25.8	11.7	6.3	6.2	4.8	6.3	6.6
	長野県	340.9	95.6	48.3	69.5	20.0	14.1	10.3	3.0	4.1	5.5	13.3

資料：厚生省「平成7年都道府県別にみた10大死因年齢調整死亡率」

長寿県沖縄っていうけれど・・・

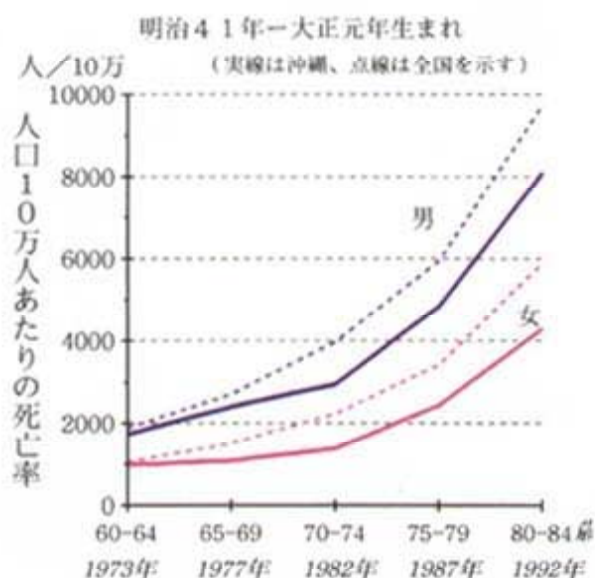
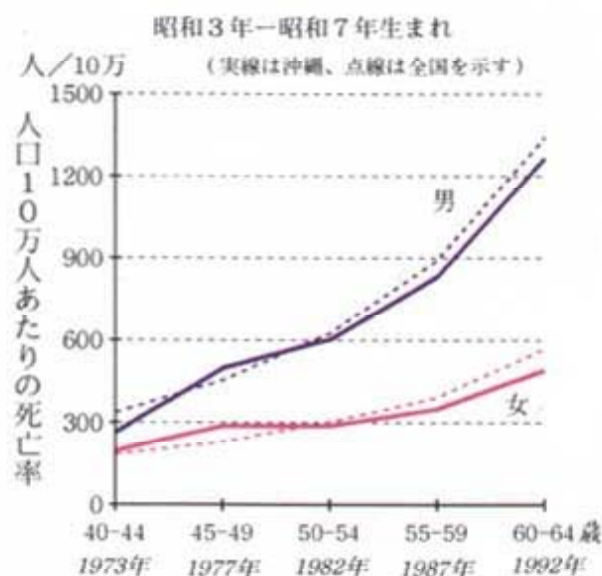
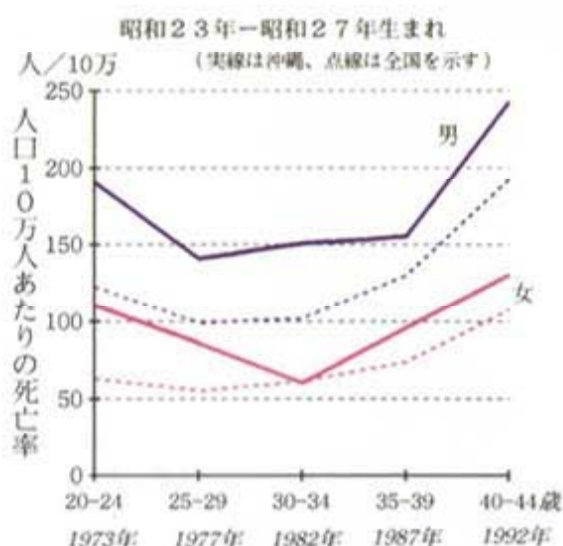
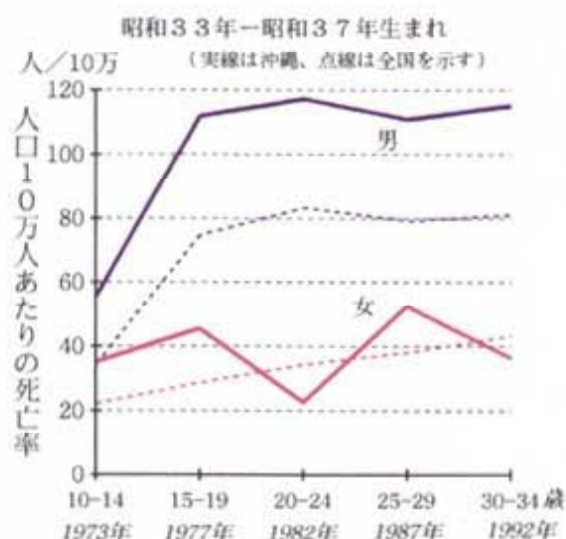
将来長寿は保てない？

沖縄県で復帰後20年間（1973～1992）に死亡した111,737人を、出生年別に5歳ごとのグループに分け、死亡率の推移を5年ごとに追跡して、世代ごとの死亡率の推移を全国と比べてみました。

その結果、昭和1ケタ生まれの世代をさかいに、これより若いグループでの死亡率は全国より高く、若い世代ほど全国との差が大きいことがわかりました。逆に、大正や明治生まれの高齢者ほど全国より死亡率が低くなっています。

戦後生まれの若い世代が全国より高い死亡率のままでも老年期を迎えることになると、沖縄県は将来、長寿県を維持することができません。30代、40代の若いうちからの健康づくりが大きな課題となっています。

●出生年別にみた死亡率の推移（沖縄県、全国：1973-1992年）



検査値でみる県民の健康度

受けていますか？ 年に1度の健康診断

沖縄県では平成7年1月、県内8市町村の住民4千名を対象（基本健康診査の受診者および未受診者）に、健康と生活習慣についてのアンケート調査「ヘルスウォッチング」を実施しました。

この調査によると、市町村でおこなわれている基本健康診査（住民健診）を受診した人では、ヘルスウォッチングに参加した2,238人中1,942人(86.8%)が毎年健康診断を受けていました。

また、住民健診を受けなかった人でも392人中230人(58.7%)は職場や個人で毎年健康診断を受けていましたが、10年以上受けていない人あるいは1度も受けたことがない人が13.5%(53人)もいることがわかりました。住民健診を受けていない人では、ヘルスウォッチングへの参加も少ない(受診者72%、未受診者49%)ことから、健康診断をほとんど受けていない人の割合は、実際にはもっと高いと考えられます。

「ヘルスウォッチング」

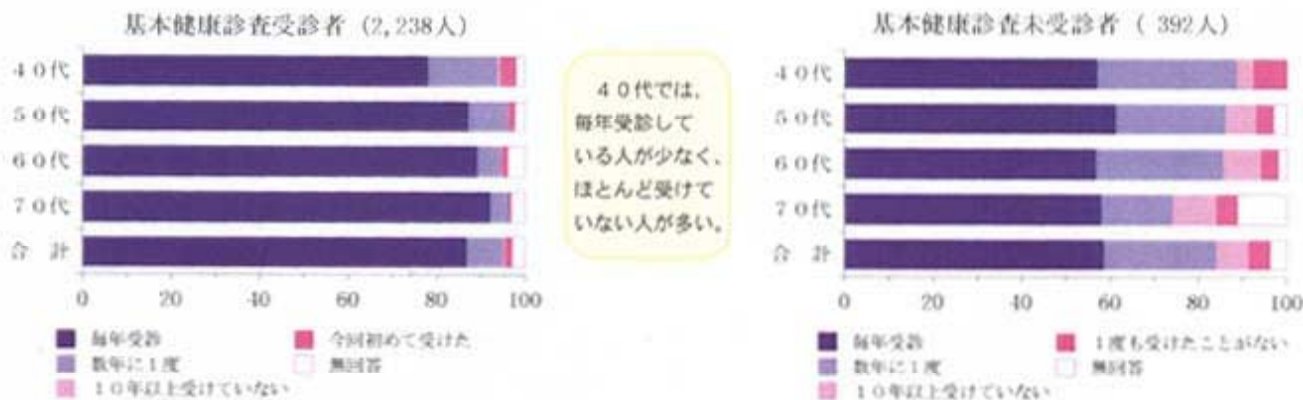
身長、体重、血圧、コレステロール値などの身体状況や、食生活や飲酒、喫煙、運動状況などの生活習慣を、わが国の疫学統計にあてはめて、健康危険度を算出し、その人の健康年齢として健康度を評価するシステム。健康年齢が実年齢より若いほど健康とされる。

(健康・体力づくり事業財団が開発)

今回参加した人の結果では、健康診断を受診したグループに健康年齢の若い人が多かった。また、40代から70代の年代別に健康度をみると、70代がもっともよく、40代でもっとも悪くなっていた。

 健康診断は、健康づくりの第一歩です。年に1度はぜひ受けるようにしましょう！

●ヘルスウォッチング参加者の健康診断受診状況（沖縄県、1995年）



●市町村別基本健康診査受診率（沖縄県、1995年）



老人保健事業実施状況報告より

検査値でみる県民の健康度

沖縄県民は太りすぎ?

健診や人間ドックで身長や体重を測定するのはなぜでしょう? この検査を行うのは、肥満ややせすぎを調べるためです。とくに肥満は、高血圧や動脈硬化といった成人病の元凶になりやすく、あな
 だることができません。肥満の程度を知るためによく使われるBMI(ボディ・マス・インデックス)
 法では、体重(kg)を身長(m)の2乗で割って体格指数を計算します。この指数が22のときが病気に
 なりにくいもっとも健康的な標準値(理想指数)といわれています。

$$\text{BMI指数} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

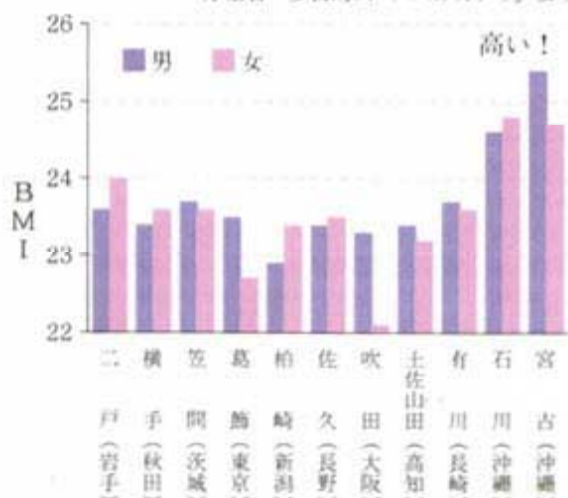
$$\text{標準体重} = (\text{身長(m)})^2 \times 22$$

理想指数は 22
 男性は27以上なら肥満
 女性は25以上なら肥満

厚生省が全国の11保健所と共同で実施している大規模集団の長期追跡調査「多目的コホート」のデー
 タで沖縄県民のBMIを他府県と比べてみましょう。この調査では、石川保健所管内の14,206人と宮
 古保健所管内14,109人が調査対象になっています。BMIの平均値は、沖縄県の2地区が高くなって
 おり、BMIが26以上の肥満の割合も断トツで、沖縄県民は肥満傾向が強いようです。

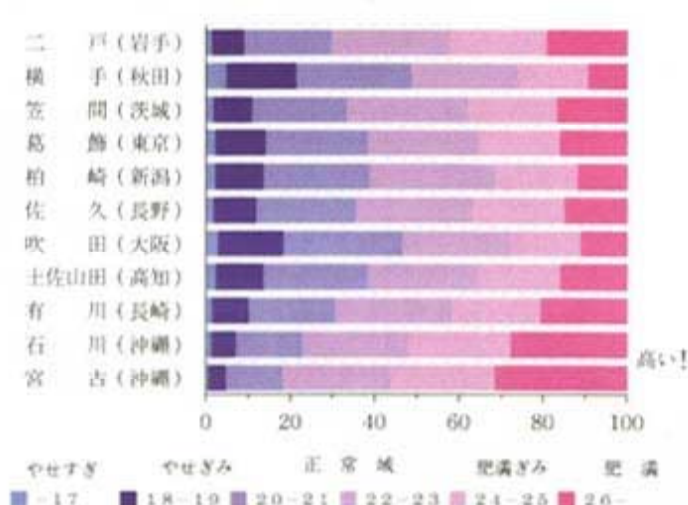
●地区別、性別BMIの平均値(40-59歳)

厚生省「多目的コホートベースラインデータ」より



●地区別BMIの分布(40-59歳、男女計)

厚生省「多目的コホートベースラインデータ」より



年代別に肥満度をみると、男性では40代、50代で
 肥満や肥満ぎみの人が多く、正常範囲の人は3人に
 1人といった状況です。また、70代になると肥満
 は減りますが、やせぎみの人が増えています。

女性では、更年期を迎える50代で肥満者の割合
 が大幅に増え、その後も同じ状況が続いています。

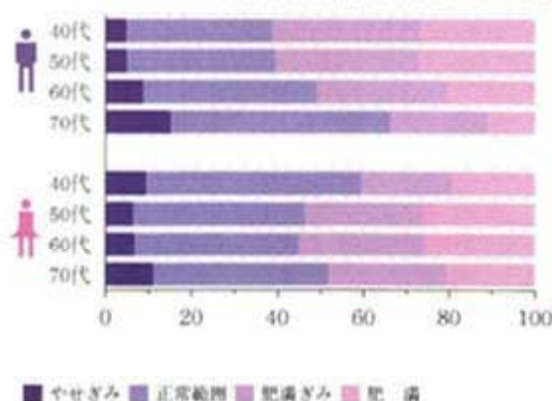
👉 沖縄県民は、太りすぎです!

中高年期には太りすぎに、70代をすぎたら
 やせすぎに注意し、適正体重を保つよう
 しましょう。

●性別、年代別BMI(沖縄県、1995年)

基本健康診査受診者(12,769人)

ヘルスチェック対象8市町村の健診データより



検査値でみる県民の健康度

血圧コントロールで脳卒中予防

血圧とは、血液が流れるときに血管にかかる圧力のことです。心臓が収縮して動脈に血液を送り出したときの血圧を最大血圧、心臓が拡張して血管にかかる圧力が小さくなったときの血圧を最小血圧といいます。正常範囲は最大血圧が140mmHg未満、最小血圧が90mmHg未満で、どちらが高くてもいけません。血圧は、加齢とともに上昇し、高齢者ほど高血圧に区分される人の割合が多くなります。

WHO（世界保健機構）の高血圧判定基準

正常値

- ◆最大血圧 139mmHg以下および
- ◆最小血圧 89mmHg以下

境界域高血圧

- ◆最大血圧 140～159mmHgまたは／および
- ◆最小血圧 90～94mmHg

高血圧

- ◆最大血圧 160mmHg以上または／および
- ◆最小血圧 95mmHg以上

自分の平常血圧を知っておきましょう！

血圧は1日のうちでも変化しているし、体調や季節によっても影響をうけます。血圧測定はできるだけ同じ状態でリラックスして行い、普段の血圧値を知っておくように心がけましょう。

高血圧症の原因は？

高血圧症の人のほとんどは原因のわからない本態性高血圧症といわれるものですが、加齢、食塩摂取、寒さ、遺伝などいくつかの原因が組み合わさって高血圧になるといわれています。

沖縄県は、食塩摂取量が少ないこともあって、血圧値は全国より低めではありますが、平成7年度の基本健康診査受診者100,905人のうち12.3%の人が高血圧で、境界域も含めると5人に1人が高血圧です。年に1度は健康診断を受けて血圧値が正常範囲にあるかどうかを確認しましょう。

●基本健康診査受診者の血圧（沖縄県、1995年）

健康診査受診者に高齢者が多い市町村では、高血圧者の割合が多くなっています。県全体では12.3%！



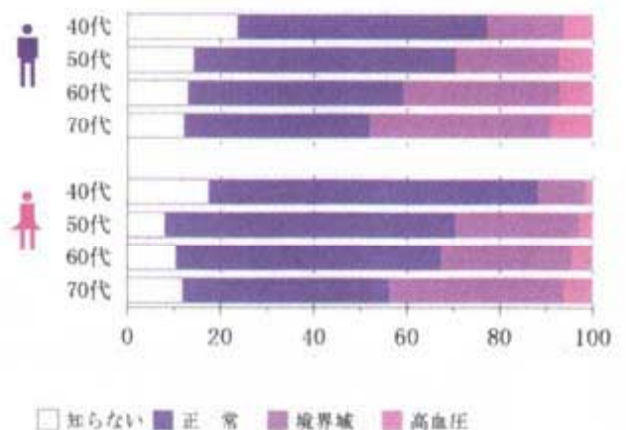
年代別にみると、高血圧者は加齢とともに増えていますが、40代の男性では高血圧者が6.6%、健診を受けているにもかかわらず血圧値を知らない人が23.5%もいます。若いからと安心はできません。

脳卒中は、高血圧を放置していた人や高血圧治療を中断していた人に多く発症しています。

👉 高血圧は脳卒中の大きな危険因子です！

若いうちから高血圧の予防を心がけ、高血圧と診断されたら、治療を徹底しましょう。

●ヘルスウォッチングによる性別、年代別血圧基本健康診査受診者（2,238人）



検査値でみる県民の健康度

あなたのコレステロール値は？

コレステロールは、細胞をつくる成分として、あるいはホルモンやビタミンDなどの原料として、大切な役割を果たしていますが、多すぎると血管の内側にくっつき、高血圧や心筋梗塞の原因となる動脈硬化を引きおこします。逆に少なすぎると肝臓や脳、血管が栄養不良になり、脳卒中が起こりやすくなります。コレステロールは、年齢、性別、食生活、運動状況などに影響されます。健診で自分の状態を知り、健康維持のためにコレステロール値をほどほどに保つようにしましょう。

総コレステロール値の判定基準

正常範囲

- ◆ 160～199 mg/dl
- ただし50歳以上の女性は160～219 mg/dl

高コレステロール（高脂血症）

I度（軽度）

- ◆ 220～259 mg/dl

II度（中等度）

- ◆ 260～299 mg/dl

III度（高度）

- ◆ 300 mg/dl以上

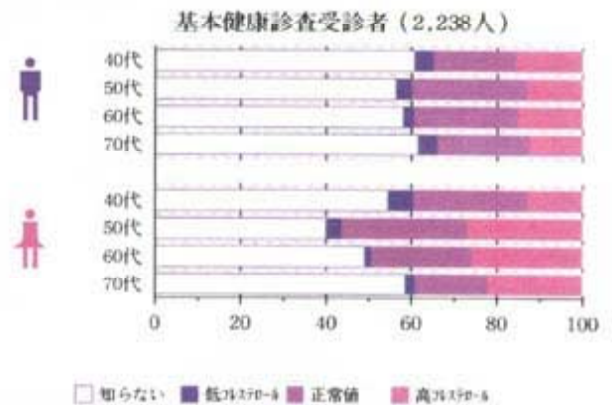
善玉コレステロールと悪玉コレステロール

「善玉」はHDLコレステロール（高比重リポ蛋白コレステロール）、
「悪玉」はLDLコレステロール（低比重リポ蛋白コレステロール）のことをいいます。LDLコレステロール（悪玉）は、血管の内壁にへばりついて、動脈硬化の原因になりやすく、HDLコレステロール（善玉）は、付着したコレステロールをとり除く働きがあります。HDLコレステロール（善玉）は有酸素運動により増加し、喫煙、肥満により減少します。

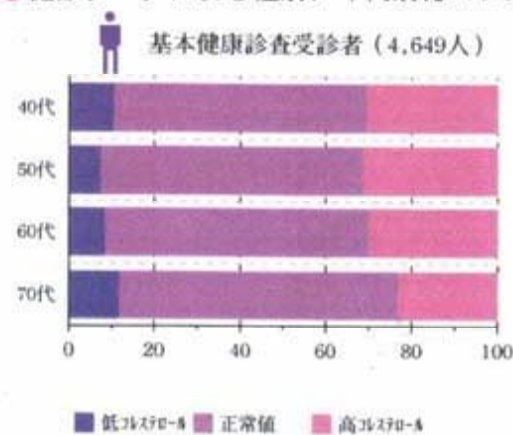
あなたは、自分の総コレステロール値をおぼえていますか？ヘルスウォッチングでは、健診受診者でも過半数、未受診者の40代男性では、9割以上の人知らないと答えています。

健診データで、性別、年代別に観察すると、男性では3割、女性では4割が高コレステロールとなっており、かなり高い比率です。とくに女性では更年期を迎える50歳代で倍増しています。また、40代女性と70代男性では低コレステロールがやや多いようです。

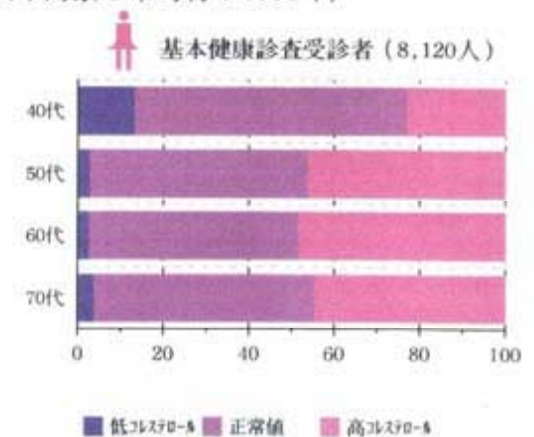
●ヘルスウォッチングによる総コレステロールの状況



●健診データによる性別、年代別総コレステロール（ヘルスウォッチング対象8市町村：1995年）



コレステロール値をおぼえていない人が大部分です。実際には、男性3割、女性4割が高コレステロール！



高コレステロールは動脈硬化を進行させて心臓病に、低コレステロールは血管がもろくなって脳出血になる危険性が高くなります！ コレステロール値の変化に気づくことができるよう、自分のコレステロール値はなるべくおぼえて、正常値を維持しましょう。

栄養・運動・休養は健康づくりの3原則

みなおそう食生活

わたしたちは毎日の食事で、いろいろな食物から生命を維持するのに必要な栄養素を取り入れて、活動していますが、栄養素は不足しても過剰になっても身体に影響を与えます。とくに、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病（成人病）は食生活に深く関わっており、どのような食品をどのように調理してどのくらい食べるかによって、健康状態は大きく左右されます。健康づくりのためには、正しい栄養の知識をもって、食生活をみなおしてみる必要があります。

● 6つの基礎食品をおぼえましょう！

血や肉や骨を作るものになるもの	
第1群 たんぱく質 魚、肉、卵、大豆など	第2群 カルシウム 乳製品、海藻類、小魚など
からだの機能を調整するもの	
第3群 βカロチン 緑黄色野菜 にんじん、ほうれん草など	第4群 ビタミンC 淡色野菜、果物 だいこん、白菜など
おもにエネルギー源となるもの	
第5群 糖質 米、パン、いもなど	第6群 脂質 バター、マーガリン、サラダ油など

● 栄養と健康の関係は？

たんぱく質	からだの構成要素として不可欠で、酵素やホルモン、免疫抗体などの主成分でもある。エネルギー源としても必要だが、摂りすぎると腎臓に負担がかかる。不足状態が続くと脳卒中や高血圧を起こしやすくなり、過剰摂取は心臓病や大腸がんなどの原因となる。適量摂取と、動物性、植物性、魚油のバランスも大切。
脂質	ほとんどがエネルギー源として利用されるが、過剰に摂取されると皮下組織や肝臓に蓄積される。摂りすぎるとよくないが、一定量の摂取は必要。
糖質	水溶性と脂溶性に分けられる。ビタミンCは、壊血病の予防因子で、解毒作用や免疫にも関係がある。緑黄色野菜のβカロチン（ビタミンA）はがん予防効果がある。
ビタミン	約40種類あってそれぞれの必要量のほかバランスよく摂取することも大切。鉄不足は貧血、カルシウム不足は骨粗鬆症、ナトリウム（塩分）過剰は高血圧になる。
ミネラル	他の栄養素と違って体内に吸収されることはないが、脂肪やコレステロールの吸収を抑え、便秘、糖尿病、大腸がんなどの予防に効果がある。
食物繊維	

平成5年県民栄養調査の結果によると、県民の栄養状態はおおむね良好となっていますが、食事の洋風化、外食の増加など食をとりまく生活環境の変化にともなって、エネルギーの過剰摂取（食べ過ぎ）、脂肪摂取量の増加、カルシウム摂取の不足など、栄養のバランスに問題がみられます。

沖縄県では、県民の食生活を改善するため、健康におよぼす影響度、改善の緊急性、過剰摂取予防の必要性などを考慮して、健康づくりのための食生活指針を策定しています。

健康づくりの食生活指針 (沖縄県)
1. 栄養のバランスのとれた食事を 6つの食品を組み合わせて1日30食品を！ 主食、主菜、副菜をとりあわせて！
2. 日常生活活動に見合ったエネルギーを 食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけて、肥満を予防！ 適度な運動を心がけよう！
3. 脂肪は質と量を考えて 脂肪はとりすぎないように！ 脂肪の摂取は質的な配慮を！
4. カルシウムは十分に 1日、1本の牛乳を！ カルシウムの多い食品をとりいれよう！
5. 食塩をとりすぎないように 食塩は、1日10g以下を目標に、努力を！
6. 心のふれあう楽しい食生活を 食卓では、家族団らんで楽しい食事を！

● 県民の栄養摂取状況（平成5年県民栄養調査）

-> 全国に比べて脂質、ビタミンAは多く摂取しています。その他の栄養素は、全国値を下回っています。
-> エネルギー摂取過剰の世帯が昭和63年は約13%、平成5年は15%と増加傾向です。
-> 54%の世帯が所要量を20%以上も上回っています。1人1日あたり摂取量は64.5gで全国より10.7g多い！
-> カルシウムの充足率は84%で不足傾向がみられ、牛乳の1人1日あたり摂取量も132mlと少な目です。
-> 1日の食塩摂取量は10.8gで目標摂取量を0.8gオーバー！59.5%の世帯が10g以上摂取しています。
-> 朝食を子供だけで食べる家族が40.6%、夕食を子供だけで食べる家族が6.6%！子供の孤食傾向がみられます。

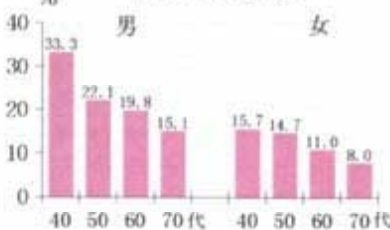
栄養・運動・休養は健康づくりの3原則

年代別にみた食習慣

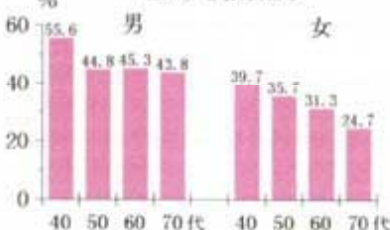
ヘルスウォッチングでは、食生活の状況についても観察しています。よく食べているかどうかを「はい」、「いいえ」で答える簡単な設問ですが、集計してみると、性別や年齢による食習慣の違いを示す結果となりました。40代、50代では、塩分、脂肪は「はい（よく食べる）」、緑黄色野菜、食物繊維、牛乳・ヨーグルトは「いいえ（あまり食べない）」と答えた人が多く、健康のことを考えた食生活とはいえない状況です。この傾向は、女性より男性で強くなっています。

●性別、年代別にみた食習慣（ヘルスウォッチング参加者 2,630人）

塩辛いものをよくたべますか？
「はい」と答えた人

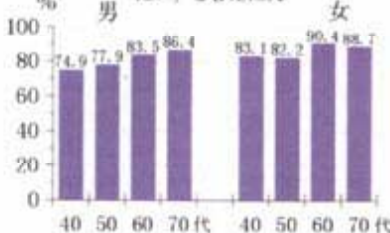


脂肪の多いものをよくたべますか？
「はい」と答えた人

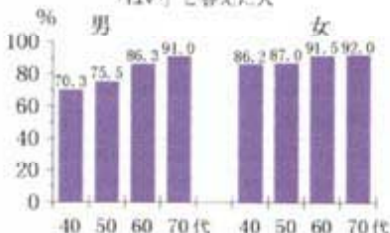


40代では塩分や脂肪の摂取は多く、緑黄色野菜、食物繊維、乳製品の摂取は少ない！
とくに男性は問題がありそうです。年をとるほど食生活に気をつける傾向がみられますが、若いうちからもっと関心をもちましょう！

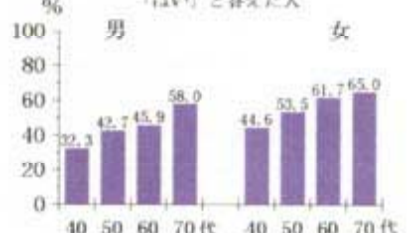
緑黄色野菜をよくたべますか？
「はい」と答えた人



食物繊維をよくたべますか？
「はい」と答えた人



牛乳、ヨーグルトをよくのみますか？
「はい」と答えた人



平成5年の健康づくりに関する県民意識調査では、健康のために食事に注意しているかどうかについて調べています。この調査でも、別段気をつけていない人の割合は女性(20.1%)より男性(37.4%)に多く、年代別にみると、20代(43.4%)、30代(31.7%)がとくに多くなっていました。

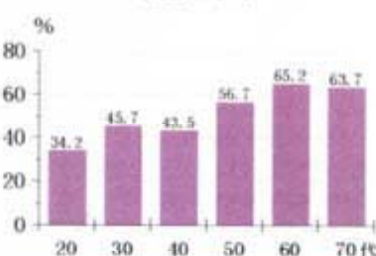
また、「普段の食事で気をつけていることは何ですか？」という設問では、規則正しく食べる、緑黄色野菜を食べる、塩辛いものを控えるなど15項目中ほとんどの項目で、年齢とともに気をつけている人の割合が増えていました。若い世代では、健康と食生活に対する意識が低いようです。

●普段の食事で気をつけている人の割合（健康づくりに関する県民意識調査 有効標本数 2,533）

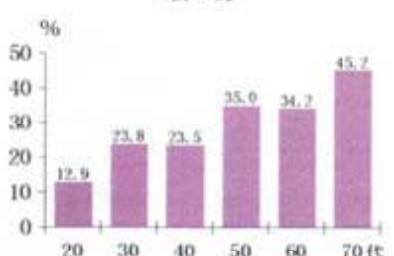
栄養バランス



規則正しく



腹八分



生活習慣病は、日頃の健康管理と適正な食生活によってかなり防ぐことができます。
ひとりひとりが自覚をもって、若いうちから食生活の改善に努めましょう！

栄養・運動・休養は健康づくりの3原則

健康は日々の運動から、嗜好品もほどほどに

生活が豊かになって生活様式や労働形態は大きく変化し、歩いたり、身体を動かしたりすることが少なくなりました。日常生活での運動不足は、肥満、高血圧、動脈硬化、糖尿病などの成人病や体力の低下をまねきます。健康づくりのためには、日頃ほどよい運動を習慣的に行うことが必要です。

健康づくりの運動指針 (沖縄県)	
1. 生活の中に運動を	はじめてみよう、健康の一步はまず歩くことから！ 1日、合計30分を目標に息がはずむスピードで！
2. 明るく楽しい安全に	工夫して、楽しい運動で長続き！ 暑い日中の運動は、体調に合わせてマイペースで！
3. 健康づくりを高める運動を	運動量に見合った十分な食事や休養を！ 禁煙と節酒も忘れずに、運動で広げる家族や友達の和と輪！

●健康づくりのための運動所要時間

	1週間の合計時間	目標心拍数
20代	180分	130拍/分
30代	170分	125拍/分
40代	160分	120拍/分
50代	150分	115拍/分
60代	140分	110拍/分

資料：厚生省（平成元年）

運動は1日20分以上
1週間で2日以上に分けて！


ヘルスウォッチングでは、毎日1時間以上歩くまたは同じ程度の運動をしていると答えた人は、男女とも40代がもっとも少なくなっており、この年代では半数以上が運動不足の状況でした。

忙しい中で運動する時間をつくるのはなかなか大変ですが、体を動かすことで体脂肪が効率よく燃やされて、肥満の予防や解消につながるだけでなく、血中コレステロール値が下がり、心臓病や糖尿病など生活習慣病を防ぐことができます。

また、健康づくりには、禁煙と節酒も大切ですが、タバコを吸う人の割合も、お酒を飲む人の割合も、40代でもっとも多くなっていました。

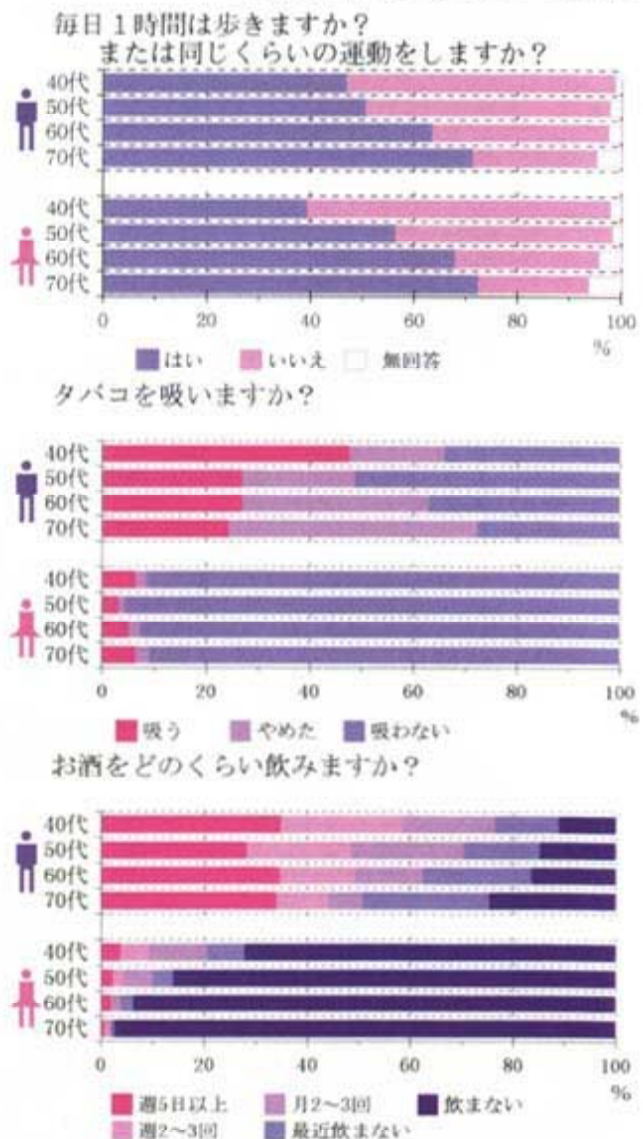
とくにタバコは、肺がんや心臓病、その他いろいろな病気の要因となり、受動喫煙による健康被害も指摘されています。吸った年数や吸い方などにより差はありますが、禁煙すると約5年で非喫煙者とはほぼ同じレベルまで危険率が下がるといわれています。1日も早く禁煙しましょう！

お酒も百薬の長といわれ、ストレスの解消にも役立ちますが、飲み過ぎると、肝障害や高血圧、アルコール依存症といった精神疾患をも引き起こします。適量をまもって、週に2日は休肝日を！

 40代の2人に1人は運動不足です。
禁煙、節酒と運動を！

●性別、年代別にみた生活習慣

ヘルスウォッチング参加者 2,630人



栄養・運動・休養は健康づくりの3原則

ゆとりから生まれる健康生活

休養は、日常生活における肉体的疲労や精神的疲労をとりのぞき、身体や心をリフレッシュするために欠くことのできないものです。健康づくりには、栄養や運動面でバランスをとるとともに、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが大切です。

また、健康づくりのための休養には、眠ったり、横になったりして疲れを癒すための受動的で静的な「休」の要素と、積極的な社会参加や、自分流のライフスタイルを実践するなど、明日に向かって英気を養うというような、能動的、活動的で独自性の高い「養」の要素があります。ひとりひとりの健康状態や生活環境に応じてこの2つの要素を組み合わせ、自分なりの休養を実現しましょう。

健康づくりの休養指針	(沖縄県)
1. 生活リズムを 生活時間のリズムの乱れで忍び込む疲労やストレス！ 休養と仕事のバランスで過労防止、旅に出かけて心身のリフレッシュを！	
2. ゆとりの時間で休養を 生かそう休暇を！自分の休養に！ 自分なりの時間をみつけ、楽しみや生きがいづくりを！	
3. 生活の中に安らぎを 自然とのふれあいで感じるこころの安らぎ！ 見つめ直そう、身近な憩いの場！	
4. 地域との交流で豊かな人生を ゆいまーるで深まる人生のきずな！ 見いだそう、楽しく無理のない交流の場を！	

休
体を横にしたり、睡眠などで、心身の疲労を解消する

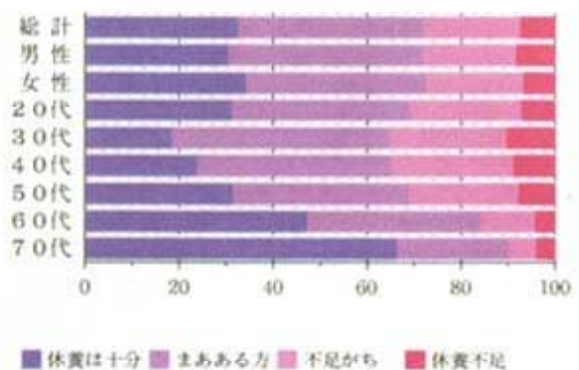
養
自ら進んで潜在能力を高めることで、ゆとりあるライフスタイル、生きがいを高めていく



健康づくりに関する県民意識調査の結果では、「休養は十分である」と答えた人が31.1%で、「休養はまあまあある方だ」と答えた38.7%を含めると、休養があるという意識の人が69.8%を占めていました。休養感に男女差はあまりみられませんが、年代別にみると、30代、40代が「不足がち」、「不足である」と答えた人がやや多くなっており、とくに30代では「不足である」と答えた人が10.2%と他の世代に比べて多くなっていました。

●性別、年代別にみた休養感

健康づくりに関する県民意識調査；有効票本数 2,520



普段の休養時間の過ごし方については、「テレビを見る、ラジオを聞く」人が59.0%で最も多く、「新聞、雑誌、本を読む」25.3%、「何もせずゴロ寝で過ごす」21.3%などで、全般的に休養は屋内で過ごす人が多くなっていましたが、20代では「交際」や「ドライブ、小旅行」など外で過ごす割合が高く、30代、40代では「家族で過ごす」と答えた人が多くなっていました。また、女性では「家事」と答えた人が34.6%もあり、男性の3.1%に比べてかなり高い割合となっています。



心身ともに元気に保つには、やっぱり休養が大切です！

仕事や家事から解放されて、自分のためのゆとりの時間を見つけましょう！

”健康長寿”をめざす7つのQ&A

Q 1 沖縄の高齢者は何故長寿？

A 若い頃の食生活と長寿者が暮らしやすい社会。

Q 2 増えているがんの予防は？

A 肺がん → まず禁煙。 防煙、分煙でタバコのない快適社会を！

食道がん、口腔咽頭がん → 強い酒を飲みすぎない。

大腸がん → 脂肪の多い食事、運動不足の解消を！

Q 3 脳卒中は何故多い？ 対策は？

A 高血圧の放置と治療中断。

→ 高血圧の早期診断と正しい治療を！ 食事と運動で肥満予防。

Q 4 心筋梗塞も増えているが？

A 血圧、コレステロールを適正に保つ生活。 ストレスをうまく処理。

Q 5 肺炎、気管支炎の予防は？

A 呼吸器病をおこす元凶はタバコ！ タバコを追放。

Q 6 糖尿病の予防は？

A まず運動。 肥満の解消。 野菜を多く！

Q 7 ”長寿県沖縄”を保つには？

A 健康生活の推進！

毎月7日は 県民健康の日

1. 家庭で健康づくりの話し合いをしましょう。
2. 自分に見合った健康づくりを実行しましょう。
3. グループで健康づくりを実践しましょう。



「健康長寿をめざして若いうちから健康づくり」

～成人病疫学調査検討委員会～

発行：沖縄県福祉保健部健康増進課

TEL 098-866-2209

編集：沖縄県衛生環境研究所疫学情報室

TEL 098-945-0782