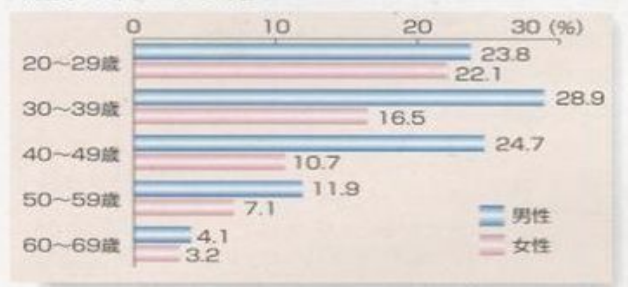


## 成人・高齢者

### ●現状

朝食の欠食は栄養のバランスの偏りや肥満の原因になると言われていますが、若い世代を中心に朝食の欠食する人が増加しています。歩くことは最も手軽にできる運動ですが、市民1日平均歩行数は「健康づくりのための運動指針」が推進している1日1万歩には、はるかに及びません。2002年度の基本健康診査の結果、高脂血症の「要医療」が、男女とも11%台という高い率でした。

☆朝食を欠食する人の割合



☆1日平均歩行数（全国との比較）



(注) 全国の「20~69歳」は「20歳以上」、「70~79歳」は「70歳以上」

☆基本健康診査における高脂血症（2002年度）

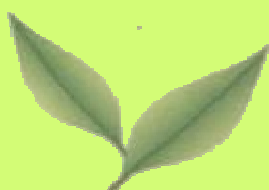


(注) 「要指導(a)」とは血清総コレステロール値200~219mg/dl(50歳以上の女性は220~239mg/dl)をいい、「要指導(b)」とは220~239mg/dl(50歳以上の女性は240~259mg/dl)をいい、「要医療」とは240mg/dl以上(50歳以上の女性は260mg/dl以上)をいう。

### ●主な目標値

区分	項目	基準値	目標値
栄養 食生活	肥満者 (BMI 25以上) の割合		
	20~60歳代の男性	25.4%	15%以下
	40~60歳代の女性	19.4%	15%以下
	薄味を心がけている割合	68.7%	82%以上
	適正体重を意識し体重コントロールを実践する人の割合		
	成人男性	31.4%	50%以上
	成人女性	37.5%	50%以上
	朝食欠食者の割合		
	20歳代男性	23.8%	15%以下
	20歳代女性	22.1%	15%以下
30歳代男性	28.9%	15%以下	
40歳代男性	24.7%	15%以下	
家族そろって食事をする機会が週の半分以上ある人の割合	70.0%	80%以上	
身体 活動・ 運動	1日30分以上の運動を週3回以上実施している割合		
	男性	17.1%	27%以上
	女性	21.2%	34%以上
	日常生活における歩数		
	20~69歳の男性	6,463歩	7,500歩以上
	20~69歳の女性	6,319歩	7,300歩以上
70~79歳の男性	5,104歩	6,400歩以上	
70~79歳の女性	4,724歩	6,000歩以上	
歯	過去1年間に歯科健診を受けた55~64歳の割合	50.9%	68%以上
休養 こころ	生きがいを感じている人の割合	82.2%	94%以上
たばこ	禁煙したいと思う人の割合	59.6%	71.0%
	公共施設における禁煙・分煙を実施している割合	91.3%	100%
酒	多量に飲酒する人の割合		
	男性	4.6%	3.0%以下
女性	0.6%	0.4%以下	
保健 医療	高脂血症の人の割合		
	男性	11.5%	6%以下
女性	11.2%	6%以下	

(注) 「主な目標値」の基準値は、2002年に実施した「草加市市民健康意識調査」等の結果を用いています。



「草加市すこやかプラン21」の内容や健康づくりに関するお問い合わせは、草加市保健センターへお願いします。

草加市保健センター(健康づくり課)  
〒340-0016 草加市中央一丁目5番22号  
Tel. 922-0200 Fax. 922-1516  
E-mail: kenkoka@city.soka.saitama.jp