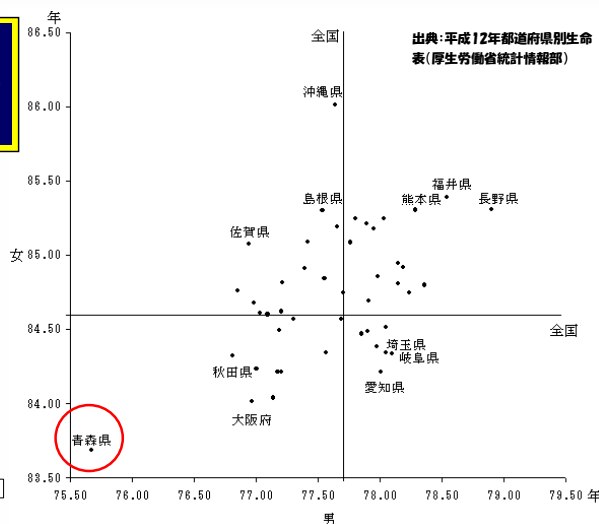
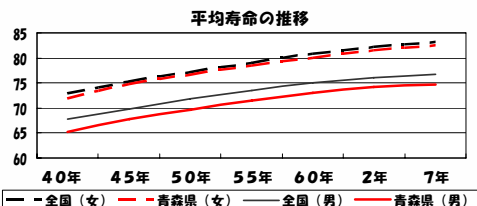


岩木健康増進プロジェクト

地域住民の健康の増進と寿命の延長を目指す
10年間のコホート調査



プロジェクトの背景

2000年の市区町村別平均寿命(3375自治体)によると、岩木町の平均寿命は74.5歳(下から10番目)、女性82.9歳(下から46番目)である。平成17年度より始まったこのプロジェクトは、平成27年までの10年間で岩木地区の健康水準、平均寿命をあげることを目的に企画された。

本プロジェクトでは平成18・19年に以下の二つの事業を行った。一つは、20歳以上に対象にした健康調査であり、本調査には毎年約1000名が参加している。もう一つは、小学校5.6年と中学生を対象に行った健康調査であり、町内4つの小中学校の約250人が参加している。

成人および小中学生の健康調査項目

- 問診** : 家族構成、既往歴、家族歴、アレルギー症状、薬物服用状況、ライフスタイル、抑うつ度
- 身体計測** : 身長、体重、ウエスト・ヒップ、体脂肪率、骨密度
- 血液検査(成人のみ)**
- 糞便・尿検査(成人のみ)**
- 各種検査(歯科検査・聴力検査・整形外科検査・呼吸ガス検査など)**
- 血圧および血圧脈波検査(四肢血圧測定)**
- 各種体力測定**
- ・小中学生-59歳 : 握力、反復横とび、長座体前屈、上体起こし(腹筋)、立ち幅とび、自転車エルゴメーター
 - ・60歳以上 : 開眼片足立ち、長座体前屈、棒反応、握力

2005・2006年の検診結果・現状および対策

成人の結果・現状

- ① 男性20歳代、女性30歳代の肥満者が多かった。
- ② 男女とも60歳未満の体力が劣っていた。
- ③ 男女とも50歳未満で喫煙率が高かった。
- ④ 男性で3合以上(日本酒換算)の飲酒率が非常に高かった。
- ⑤ 男女とも運動習慣を持つ者の率が非常に低かった。
- ⑥ 男女とも食習慣に問題があった(朝食抜きの割合が高い、塩分の多い食事を取る)。
- ⑦ 男女とも50歳以上で歯の数が少なかった。
- ⑧ 男女とも抑うつ度(心が落ち込む程度)が低かった。

小中学生の結果・現状

- ① 全国平均と比べて小中学生とも体格(身長・体重)の発達が進んでいる。
- ② 全国平均と比べて小中学生とも握力が高く、体格の発達と関係がある。
- ③ 全国平均と比べて小中学生とも反復横とびのスコアが低く、敏捷性の向上が望まれる。
- ④ 岩木地区の小中学生とも約1割が朝食を食べてない。
- ⑤ 岩木地区の小中学生とも約3割で排便が毎日でない。

- (1) 若年者の肥満対策(運動と食生活)
- (2) 若年者の喫煙対策
- (3) 食習慣の改善および飲酒対策
- (4) 運動能力の改善

プロジェクトの活動主体となる 岩木保健福祉センター



プロジェクト検診受診者(人数)

	2005年			2006年			2005・2006年とも受診		
	男性	女性	計	男性	女性	計	男性	女性	計
30歳未満	19	32	51	9	16	25	5	8	13
30-39歳	38	54	92	24	34	58	15	19	34
40-49歳	61	81	142	52	77	129	32	45	77
50-59歳	99	163	262	76	154	230	54	101	155
60-69歳	94	192	286	91	196	287	63	124	187
70歳以上	96	138	234	93	136	229	62	90	152
計	407	660	1067	345	613	958	231	387	618

2006年度の受診者数は、男性345名、女性613名、合計958名であり、女性が男性の約2倍であり60歳未満と60歳以上がほぼ同数であった。更にその中で去年もプロジェクトに受診した者は618名と約6割を占めていた。

小中学生健康調査の参加者数(人数)

	2005年			2006年		
	男	女	合計	男	女	合計
小学5年生	57	50	107	41	48	89
小学6年生	41	56	97	62	55	117
中学1年生	6	14	20	10	20	30
中学2年生	35	20	55	0	8	8
中学3年生	1	4	5	1	1	2
合計	140	144	284	114	132	246



骨密度測定

体組成測定
(体脂肪率・筋肉量等)

四肢血圧測定
(動脈硬化の判定)

立ち幅跳び
(瞬発力)

自転車エルゴメーター
(持久力)

反復横跳び
(敏捷性)