

「人間ドックデータから見た生活習慣病予防について」

<目的>

「健康日本 21」は、2000 年度（平成 12 年度）からはじまった 21 世紀における国民健康づくり運動です。第二次では「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」を目指し、具体的な目標に取り組んでいます。

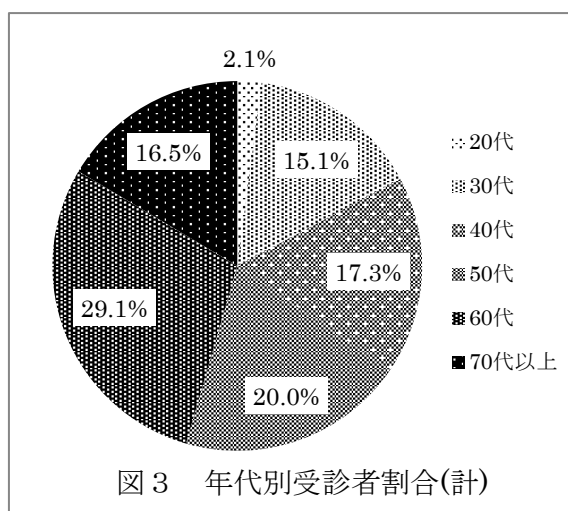
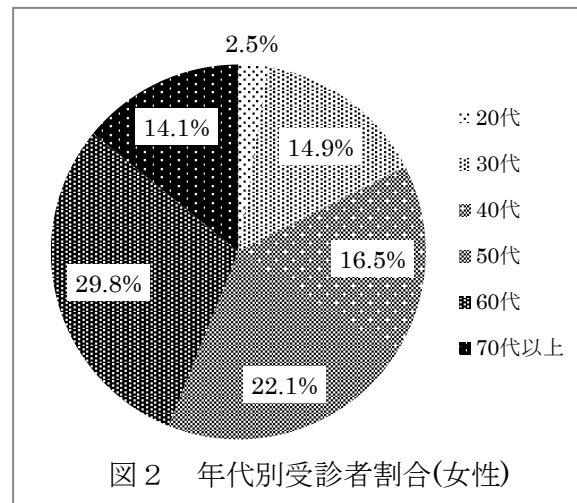
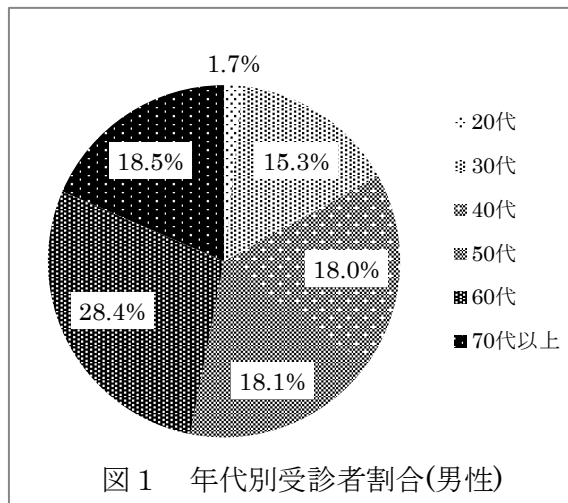
当事業団でも市民の健康づくりに向けて様々な取り組みを行っています。健康寿命を延ばすために事業団ができることを知るために、人間ドック受診者のデータの集計を行いました。

今回は生活習慣予防という視点から喫煙・脂質（食生活）・運動に注目してみました。

<方法>

武蔵野市、東京都などとデータの比較検討を行うために、現時点で参照可能な平成 23 年度の健診受診者データを使用して分析を行いました。

事業団の平成 23 年度ドック受診者数は男性 989 人、女性 865 人の計 1,854 人です。年代別受診者数は[図 1]から[図 3]のとおりです。

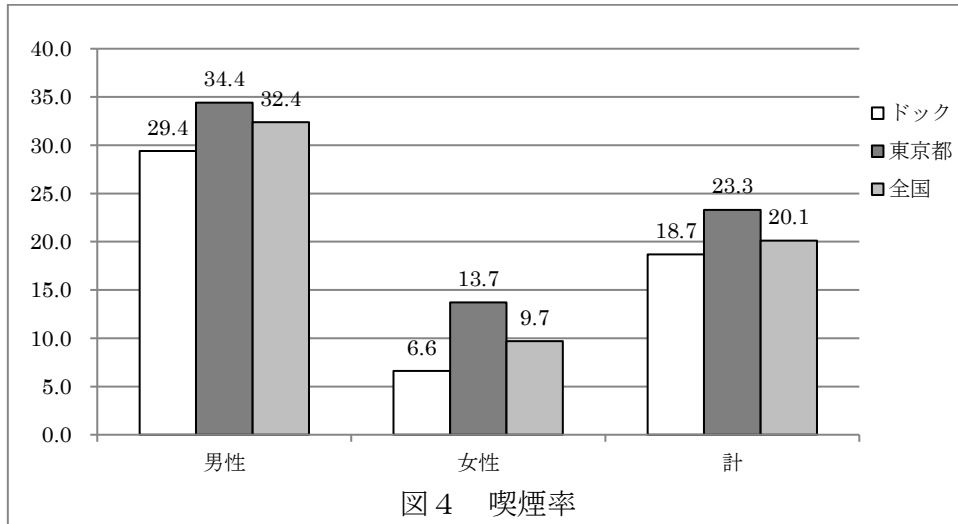


<結果>

① 喫煙

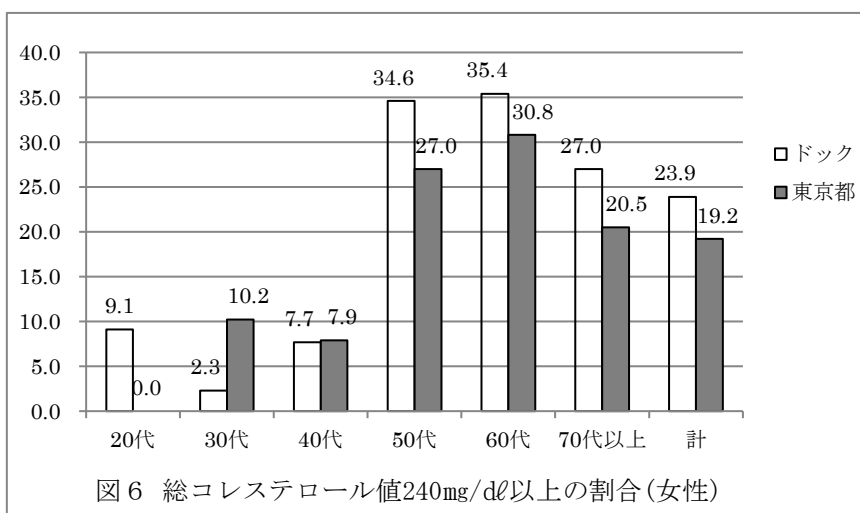
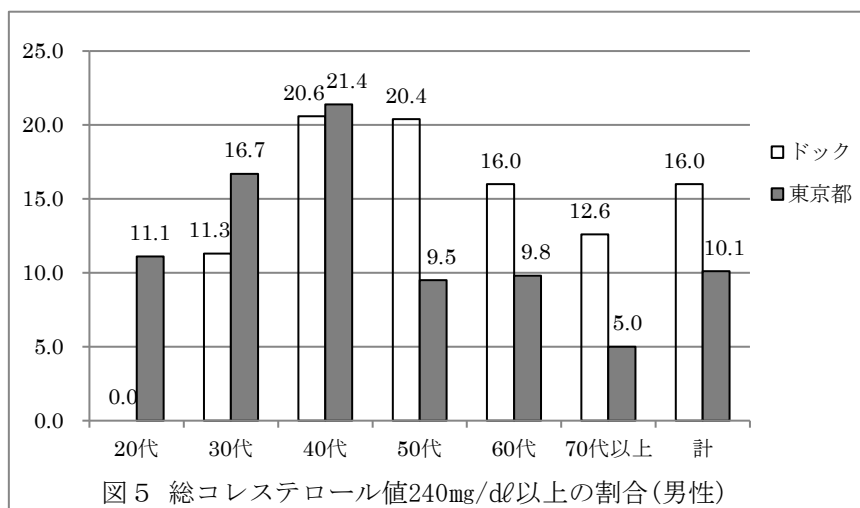
平成 23 年度人間ドック受診者の喫煙率は 18.7%（男性 29.4%、女性 6.6%）です。東京都の喫煙率 23.3%（男性 34.4%、女性 13.7%）、全国平均の喫煙率 20.1%（男性 32.4%、女性 9.7%）より少ない傾向になっています[図 4]。

※喫煙率の算出方法：これまでに合計 100 本以上又は 6 か月以上たばこを吸っている（吸っていた）人で、かつ、「この 1 か月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した人の割合

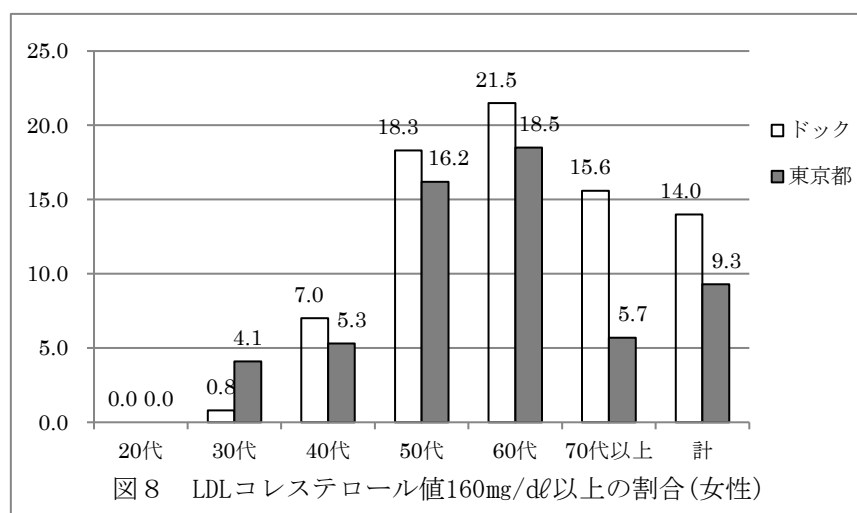
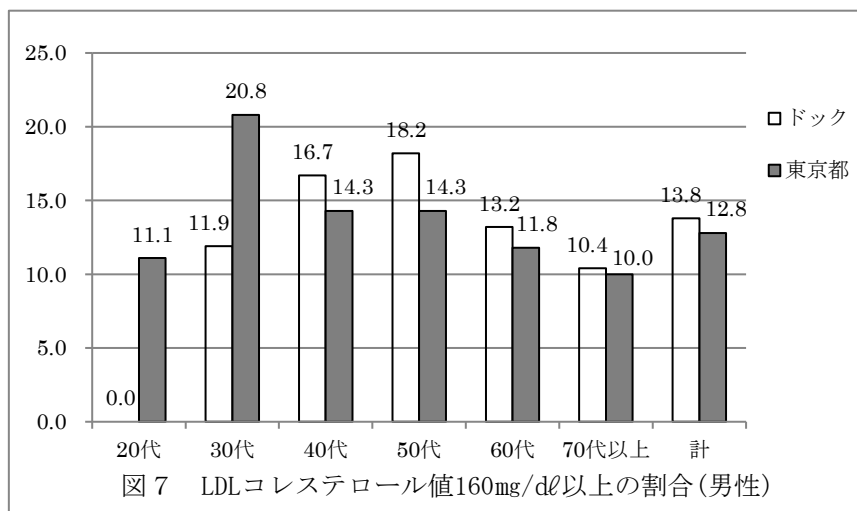


② 脂質

血清総コレステロール 240 mg/dl 以上の割合は、人間ドック受診者全体では男性 16.0%、女性 23.9%となっています。東京都の男性 10.1%、女性 19.2%を大きく上回っていて、年代別で見ると、男女とも 50代から東京都の数値より高い傾向になっています[図5][図6]。



血清LDLコレステロール160mg/dl以上の割合は、人間ドック受診者全体では男性13.8%、女性14.0%となっています。東京都の男性12.8%、女性9.3%より高い傾向になっています[図7][図8]。



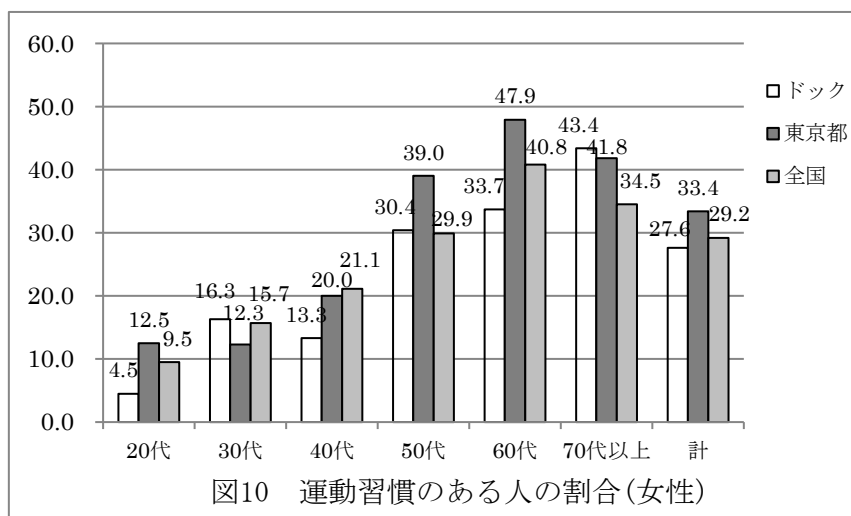
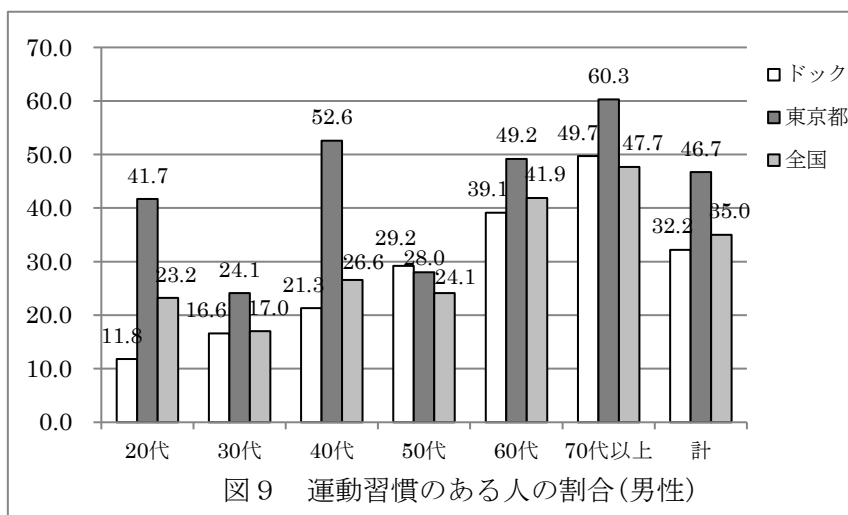
※動脈硬化性疾患予防ガイドラインより

	適正域	境界域	高コレステロール血症
総コレステロール	220未満	220～239	240以上
LDLコレステロール	140未満	140～159	160以上

③ 運動

運動習慣（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）があると答えた人の割合は、人間ドック受診者全体では男性32.2%、女性27.6%となっています。

東京都は男性46.7%女性33.4%、全国では男性35.0%、女性29.2%となっていて、人間ドック受診者について全体的にみると東京都、全国平均よりも運動習慣のある人が少ない傾向になっています[図9][図10]。



<考察>

① 喫煙

健康日本 21（第二次）では平成 34 年までに喫煙率を 12%（男性 19%、女性 6%）まで下げることがを目標にしています。

人間ドック受診者の喫煙率は東京都、全国と比べて低く、18.7%となっていますが、目標値から言えば、まだまだ高いのが現状です。全国的にみると男性の喫煙率はここ 20 年減少し続けていますが、女性の喫煙率はピーク時よりやや減っているものの、ほぼ横ばいの状況で、若い女性の喫煙率は増加傾向にあり、青少年の喫煙と同様に問題となっています。

喫煙のきっかけは比較的若いころから吸い始めることがわかっており、若いころから興味や付き合いで吸わないことと周囲の大人が若者に吸わせないことが大切です。また、喫煙の開始年齢が若いほど依存症の程度が高い傾向にあります。まず、吸わないのが一番ですが、喫煙していても、禁煙する年齢が早いほど、たばこの害から身を守ることができます。受動喫煙防止の観点からも家族や周囲の人たちと一緒に禁煙しましょう。

事業団では受動喫煙の防止はもちろん、禁煙したいと思っている人がきちんと禁煙できるようにサポートしていくことが今後の課題です。

② 脂質（食生活）

健康日本21（第二次）では平成34年までに血清総コレステロール240mg/dl以上の者の割合について男性10%、女性17%、血清LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合について男性6.2%、女性8.8%に下げることがを目標にしています。

人間ドック受診者の年代別データを見てみると、血清総コレステロール値は男女とも 50 代から、血清 LDL コレステロール値は男女ともに 40 代から東京都の平均を上回っています。

今回のデータは人間ドック受診者数（男性989人、女性865人）と東京都（男性179人、女性291人）の抽出数、方法が異なるため、単純に比較できるものではありませんが、人間ドック受診者の傾向として若いころからの生活習慣の積み重ねが4代ごろから現れることを意味しています。

血清脂質は食生活や内臓脂肪の影響を大きく受けます。若いころから脂質を取り過ぎない食生活を心がける必要があります。

事業団としては、個人の食事・運動による予防の必要性を周知するとともに、自分に合ったメニューを選択できるお店を紹介する等の食環境の整備も考えていかなければいけません。

③ 運動

健康日本21（第二次）では平成34年までに運動習慣のある人を20～64歳で34%（男性36%、女性33%）、65歳以上で52%（男性58%、女性48%）に増やすことを目標にしています。

東京都は全国平均より運動習慣がある方が多くなっており、最近のウォーキングやマラソンブーム、スポーツクラブの充実など都市部には運動できる環境が多くあるのも一因かもしれません。しかし、人間ドック受診者は男性の 50 代や女性の 70 代などの例外はありますが、東京都、全国平均と比べ運動習慣のある人は少ない傾向になっているのが現状です。年代別で見ると、全体的に男女とも 60～70 代で運動習慣のある人の割合が高い傾向になっていますが、若い人が運動習慣の少ない傾向であると考えられます。

禁煙と脂質のコントロールと合わせて、若いうちから運動習慣を身につけることが健康管理にはとても大切です。目標値に関わらず、運動習慣はできるだけ多くの人に見つけてほしいものです。

人間ドック受診者には当事業団の健康づくり支援センターが行っている健康増進事業の情報提供をはじめ、健康づくりはつつメンバーへの登録などの紹介をしていますが、これからは運動のきっかけ作りだけでなく、ひとりひとりに合った支援の充実を図ることが今後の課題です。

【参考文献】

1. 健康日本 21（第二次）：厚生労働省
2. スマート・ライフ・プロジェクト：厚生労働省
3. 国民健康・栄養調査（平成 23 年）：厚生労働省
4. 東京都民の健康・栄養状況（平成 23 年都民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果）：東京都福祉保健局
5. 平成 23 年度 健康診査の解析報告書（武蔵野市医師会成人保健部委員会）：武蔵野市
6. 武蔵野市健康福祉総合計画策定のための市民の健康づくりに関する実態調査報告書（平成 23 年 3 月）：武蔵野市