

データで
知る

新宿区民の健康

新宿区民はどんな健康の特徴があるでしょうか。新宿区健康診査や区政モニターアンケートの結果をまとめました。いつまでも健康でいきいきとすごせるよう、これらのデータから考えてみましょう。

：新宿区健康診査：16歳以上の区民を対象にした健康診査。40歳～74歳の方は、新宿区国民健康保険の被保険者が対象
：区政モニターアンケート：区政についてモニター登録をした区民に協力いただくアンケートで年4回実施

区民の平均寿命と健康寿命

区民の平均寿命

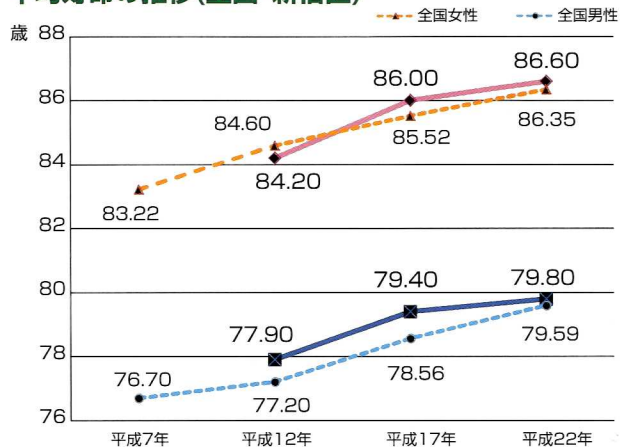


区民の平均寿命は
年々伸びています。
また、国平均よりも
長寿です。

新宿区民は長生き
なんですね。



平均寿命の推移(全国・新宿区)

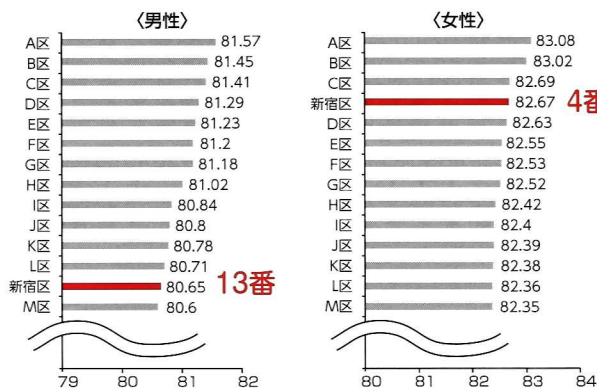


出典：厚生労働省 市区町村別生命表

区民の健康寿命

区民の65歳健康寿命(23区中の順位)

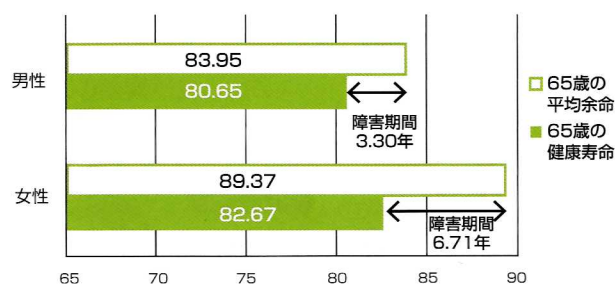
(平成26年度 要支援1以上を障害とした場合)



出典：東京都福祉保健局

平成26年新宿区民の 65歳の平均余命と65歳健康寿命

(要支援1以上を障害期間とした場合)



出典：東京都福祉保健局

最近、「健康寿命」という言葉を聞きます。これは何ですか。

心身ともに自立して生活できる期間のことです。
区では都内の他の自治体と比べるために、**65歳健康寿命**を使っています。これは、65歳まで生きてきた人が何歳まで自立した生活がおくれるかを示したものです。

新宿区の健康寿命はどのくらいですか。

男性は80.65歳、女性は82.67歳です。
新宿区は23区では男性は13番目、女性は4番目に長くなっています。

女性と男性では違うんですね。

女性は男性より健康寿命が長く、障害期間も長いです。できるだけ介護を受ける期間を短くするよう、健康寿命を延ばしていきたいですね。

どうしたら健康寿命を延ばすことができますか。

次のページから健康寿命に関わるデータを見ていきましょう。

若いうちからの健康的な生活習慣が大切です

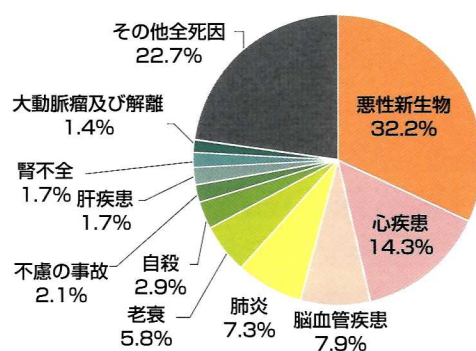
区民の死因の状況



区民の死因の5割以上は生活習慣病です。毎日の食生活や運動、禁煙など生活習慣の改善で予防したり、重症化を防ぐことができますといわれています。

区民の主要死亡原因

(N=2,520人)



出典：東京都福祉保健局 人口動態統計平成26年

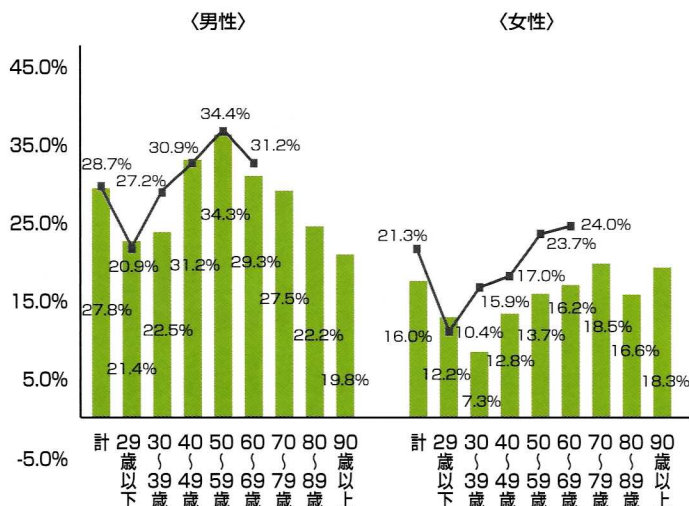
体重は健康の目安の一つ

男性は3割が肥満、特に若い女性は3割がやせています。

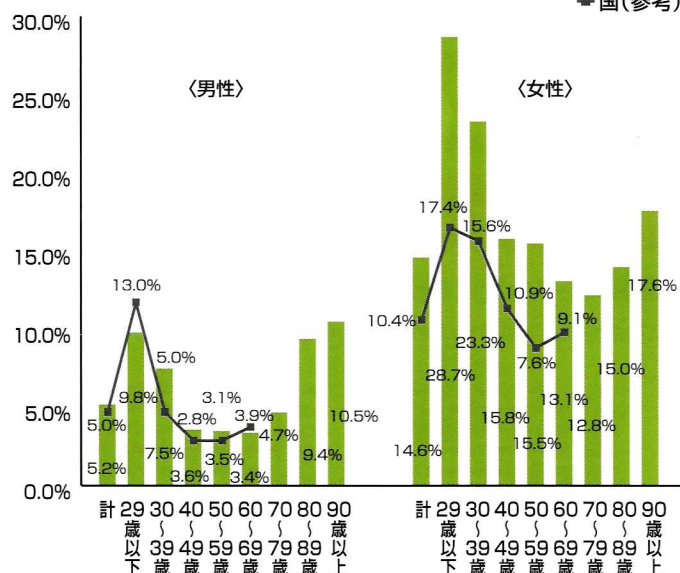


区民の肥満とやせの状況

肥満者(BMI≥25)の割合



やせ(BMI18.5未満)の割合



出典：平成26年度新宿区健康診査、平成26年国民健康・栄養調査

肥満は生活習慣病につながります。一方、やせは女性の場合は妊娠や出産にも影響があるといわれていますし、高齢期の筋力低下や骨折のしやすさにもつながります。



スタイルばかりを気にしていると、将来の自分や生まれてくる赤ちゃんの健康にも影響があるのですね。やせすぎないよう気を付けたほうがいいですね。



BMI(Body Mass Index)とは

体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で計算する肥満度です。

普通体重：18.5～25
やせ：18.5未満
肥満：25以上

普通体重を維持するようにしましょう。

健康づくりのロゴマークを作りました

青壮年期

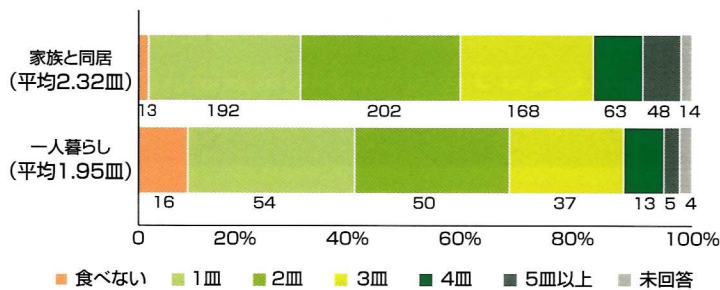


シニア期



食事

1日に食べる野菜料理



出典:平成27年度区政モニターアンケート



生活習慣病の予防のためには、一日に350gの野菜(小鉢で5皿)をとることが望ましいとされていますが、区民は平均2.25皿です。

特に一人暮らしの方は少ないですね。



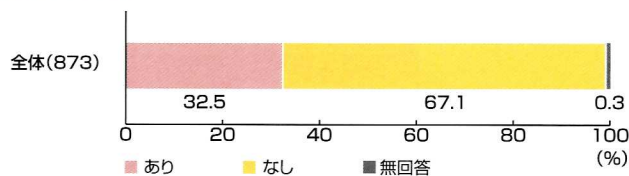
急に5皿食べるようにするのは難しいですね。まずはもう1皿増やすことから始めてみましょう。



野菜も大事ですが、骨や筋肉を維持するためにはバランスよく食べることが大切です。特にシニアの方は、たんぱく質(肉・魚・卵など)が不足しないようバランスに気を付けましょう。

運動

運動の習慣



出典:平成28年度区政モニターアンケート



運動習慣のある区民は約3割です。



忙しくて、運動する時間がとれないからかなあ。

それなら、エスカレーターではなく階段を使う、歩幅を広くして早歩きするなど、毎日の生活の中であと10分体を動かすことから始めましょう。

運動習慣ありとは

1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人。国が行っている「国民健康・栄養調査」での基準です。



「健康づくりのための身体活動基準2013」より

★日常生活に必要な労働や家事、運動など体を動かすこと全般を「身体活動」といいます。生活習慣病や生活機能低下などのリスクを減らすために必要な身体活動量の目安が国から示されました。

★必要な身体活動量は年齢により異なります。

18歳～64歳:1日60分以上

65歳以上:1日40分

18歳～64歳の人にはさらに、30分以上の運動を週2回以上行うことが生活習慣病予防に効果的です。

たばこ

男性の30～50歳代では3割が喫煙者です。喫煙は、がん、心筋梗塞、脳卒中、呼吸器疾患、糖尿病、歯周病、COPDなどのリスクを高めます。



COPD(シーオーピーディー)って何ですか。

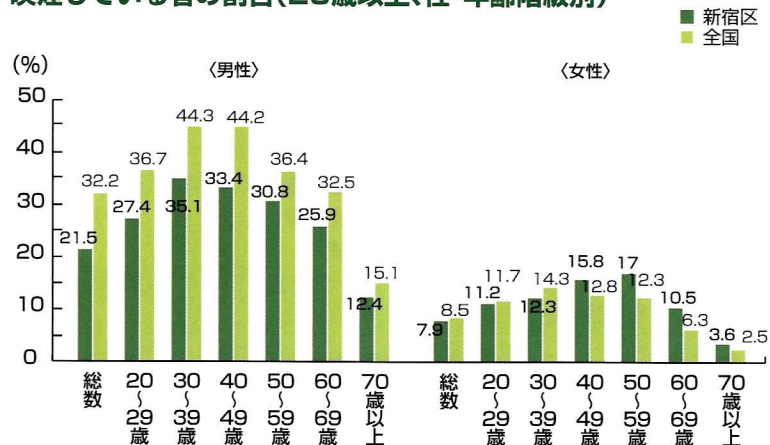


COPDは慢性閉塞性肺疾患という進行性の呼吸器の病気です。

主な原因は喫煙で、症状が進行すると少し動くだけでも息切れするようになります。予防と治療の基本は禁煙です。

また、たばこの煙は周りの人の肺がん、虚血性心疾患、脳梗塞などの発症リスクになります(受動喫煙)。

喫煙している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



出典:平成26年度新宿区健康診査、平成26年国民健康・栄養調査

受動喫煙とは

健康増進法第25条において「室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙をすわされること」と定義されています。

いつまでもいきいきと自分らしく過ごしていくために

歯と口の健康

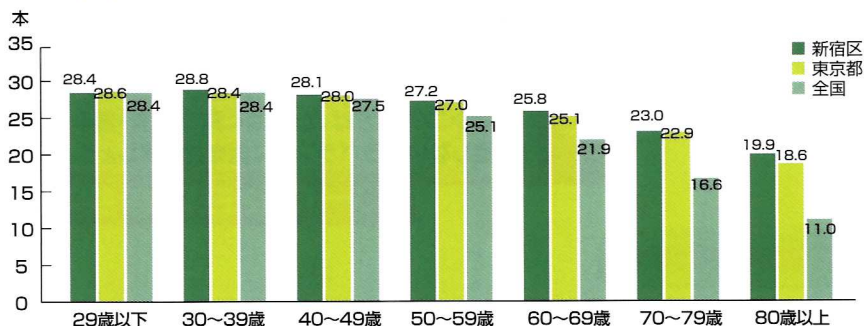


区の健診では、自分の歯をもっている人の平均本数は80歳以上で19.9本で、**8020(ハチマルニイマル)**をほぼ達成しています。しかし、**歯周病をもつ人の割合は20～40歳代では全国より高い状況**です。いつまでも自分の歯でおいしく食事をするためにも、若いうちからの歯周病対策(セルフケアとプロフェッショナルケア)が大切です。

今から気を付ければ、私たちも8020(ハチマルニイマル)を達成できそうですね。



一人平均現在歯数(新宿区・東京・全国)



出典：新宿区：平成27年度新宿区歯科健康診査結果／東京都：平成26年度東京の歯科保健／全国：平成23年歯科疾患実態調査

8020(ハチマルニイマル)とは

80歳で20本以上の自分の歯が残っていることを目指すものです。

セルフケアとは

歯磨きやうがいなど自分で行うお口の手入れです。

プロフェッショナルケアとは

歯科健診など歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるケアです。

介護が必要になる原因



介護が必要になる原因は、男性は「**脳血管疾患**」が約20%、女性は「**運動器障害(骨折・転倒と関節の病気)**」が約25%です。

いつまでも元気に過ごすためには、若い頃からの生活習慣病予防が大切なんですね。

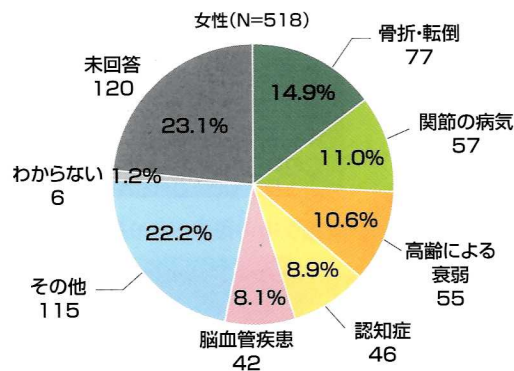
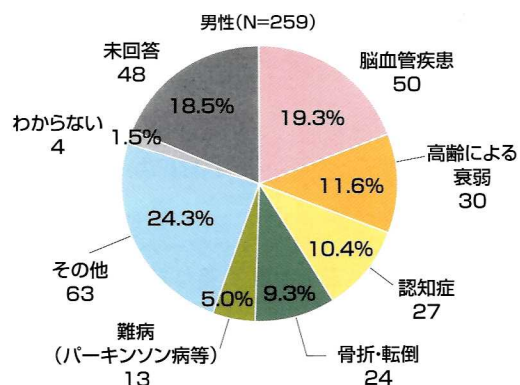


特に女性は若い頃からだけでなく、高齢になってからも骨や筋力を丈夫にすることに気をつけることも大切です。



また、歳のせいと考えられてきた心や体の衰えも、**予防したり、衰えを遅らせることができます**。家の中だけで過ごさず、歩いたり、しっかり噛んで食べたり、閉じこもらないことが大切です。出かけたり、知人に会う楽しみをもったり、地域の様々な活動に参加することも、健康づくりに効果があります。

65歳以上が介護が必要となった主な原因(男女別)



出典：平成26年 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査報告書(要支援・要介護認定者調査)

ロコモティブシンドローム

高齢期には、骨や関節、筋力といった運動器の障害により、歩きにくくなったり、転びやすくなったりします。この状態を**ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ、和名：運動器症候群)**といいます。

何歳からでも、ちょっとしたトレーニングを続けることで、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防することができます。

詳しいトレーニングの方法などは、お近くの保健センターにご相談ください。

健康づくりについてのご相談はこちらへ

牛込保健センター 電話 03-3260-6231
fax 03-3260-6223
四谷保健センター 電話 03-3351-5161
fax 03-3351-5166

東新宿保健センター 電話 03-3200-1026
fax 03-3200-1027
落合保健センター 電話 03-3952-7161
fax 03-3952-9943

編集・発行
健康部健康づくり課
電話 03-5273-3047
fax 03-5273-3930