

II 足寄町民の背景・食生活・健康実態との関連

〈足寄町の歴史的背景・産業〉

- ・開拓団として宮城・茨城・長野・山形等様々な地域から入植しているため、それぞれの地区の食文化にも特徴がある。
- ・小麦・甜菜・豆・野菜が主な畑作物。畜産業(酪農、和牛、農用馬等)も盛ん。

〈食生活の背景・食文化〉

- ・おもてなし～来客に対し、器に大盛りのお菓子。お客さんが遠慮しないよう自分もお菓子を摘む。
- ・地域のつながりが強い～地区の会館でお酒の席がある。各家庭自慢の漬物等持ち寄る。
- ・地産地消～山菜の塩漬け、いも・かぼちゃを団子に加工、牛乳で牛乳豆腐・チーズを作る。

〈ズバリ！足寄町民の食生活〉

炭水化物が多い＝エネルギーが多い

- ・「野菜は食べている」というが、カボチャやイモといった炭水化物を多く含むものが多い。
- ・主食・副菜・おやつとしても摂取することで炭水化物の摂取が多くなっている。

糖のとりすぎ？！

- ・おやつに菓子パン、カステラ等の利用が多い。
- ・缶コーヒーを飲んでいる人が多い。

アルコールが好き？

- ・地域の集会でアルコールを飲む機会が多い。

野菜(食物繊維)不足！？

- ・野菜ジュースや青汁で野菜を補っている。
*ジュースでは食物繊維が取れず、野菜の代わりにはなりません。
- ・野菜の摂取が冬季に減少(特に緑黄色野菜)
- ・「高いので買ってまで食べない」。
- ・保存のきく漬物をよく食べる。(塩分が多い)

このような食習慣から町の健康の実態は？

〈町内スーパーでの売れ筋商品〉

- 惣 菜→唐揚げ、コロッケなど揚げ物
- 肉 類→豚バラ・ロース・ハム・ウインナー
- パン類→アンパン、ドーナッツ等菓子パン
- 飲み物→缶コーヒー



〈町内ドラックストアでの売れ筋商品〉

- 1位 アルコール (ビール・焼酎・チューハイ)
- 2位 清涼飲料水 (お茶・コーラ・カルピスウォーター)
- 3位 カップ麺



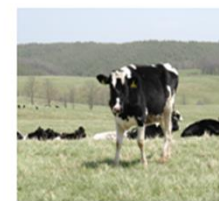
- ☆医療の状況(国民健康保険)： 高血圧 虚血性心疾患 糖尿病が町の医療費の3割を占めている
- ☆特定健診結果では： 肥満・メタボリック該当者、HbA1c 6.1以上(高血糖)
γ GTP101以上(肝機能障害)・尿酸7以上(痛風の原因)の人が多い
- ☆70歳未満の死亡原因： 1位 がん 2位 虚血性心疾患
- ☆介護保険状況： 第2号(65歳未満)被保険者の原因疾患は脳梗塞が3割を占めている

III 地域別の現状



芽登方面地区の特徴

- ・男性・女性ともにLDLコレステロール120mg/dl以上の方が65%を超えている。
- ・HbA1c5.2以上の人も男女とも60%以上いる。
- ・特定健診受診率は、市街地の次に低い。(平成23年度 男性35.2%、女性40.3%)



螺湾方面地区の特徴

- ・男性の肥満(BMI25以上)が54%
- ・女性の肥満(BMI25以上)が40%
- ・女性のHbA1c5.2以上の人の割合が72.7%と高い。
- ・特定健診の受診率が男女とも高い。(男性42.9%、女性41.1%)



市街地の特徴

- ・市街地男性受診者の3人に1人は(33.5%)メタボリックシンドローム該当。
- ・受診者の約25%が血圧の値160を超えており、他の地区より高血圧者が多い。
- ・男性の2割が高尿酸。
- ・他の地区と比べて特定健診受診率が低い。(H23年度 男性30.7%、女性37.4%)



大巻地方面地区の特徴

- ・男性のLDLコレステロール120mg/dl以上の方が68.2%と高い。
- ・女性のHbA1c5.2以上の人の割合が67.5%と高い。
- ・男性の高血圧高値の人(収縮期160以上)の割合が27%と他の地区と比べて高い。



まとめ

各地域別の食習慣の特徴については、今後も訪問や保健指導の面接を通して地域の実態を把握し、地域の文化や習慣を考慮した健康づくりを推進していきます。

