

### 3. 健康実態・健康づくり調査からみた健康状態

ここでは、旧丸亀市について説明します。旧飯山町・綾歌町については、合併前に策定された健康増進計画より抜粋して載せました。

#### 旧丸亀市

健康感(「自分の健康状態をどのように感じていますか」)では、よいと感じている人は27.8%ふつう50.8% よくない19.1%となっています。客観的な健康状態では、特に男性の肥満が目立っています。運動不足などあり、生活習慣病の発症が気になります。

生活習慣で、まず食生活では、働き盛りの世代に朝食の欠食や自分の食生活について問題意識を持っている人が多くみられます。

運動習慣では、全体に運動習慣を持つ人が少なく、特に働き盛りの世代で少なくなっています。全体でも運動不足を感じている人が多いようです。

心の健康(メンタルヘルス)では、働き盛りの世代にストレスを感じている人が多く、心配事がある人も多いです。「死にたいと思うことがある」「気がめいるような感じになることがある」等、うつ傾向のみられる人が少なからずみられます。

睡眠は、半数がよく眠れています。働き盛りの世代で就寝時間が遅くなっています。

喫煙習慣では、女性の喫煙率が高くなっています。禁煙への関心を持っている人も58.9%います。また、喫煙が及ぼす健康影響で、肺がんについてはよく知られていましたが、妊娠への影響などその他については、あまり知られていないようでした。

飲酒習慣は、全国より低いですが、1回の飲酒量が多いようです。

歯の健康では、女性の方が毎食後磨いている人が多く、男性では毎日磨かない人が9.3%います。全体で、33.2%の人に何らかの症状(歯や歯茎からの出血、腫れ等)があるようです。

