

旧飯山町

生活習慣については、全年齢で見ると、男性では朝食、喫煙(しない)、運動が低く、女性では、運動、睡眠、夜食の実行度が低くなっています。運動習慣の低さは他の習慣に比べて著しく、ことに50歳代以下では目立っています。60歳代以上では、男女の生活習慣実行割合はよく似ているが、50歳代以下では傾向が異なっており、就業、子育て、家庭内での生活時間・スタイルの違いなど、男女のライフスタイルの違いが影響しているものと思われま

す。喫煙習慣では、男性では高齢者はやめた者が多く、女性では、若年者の喫煙率が他の年齢より高い傾向にあるようです。

主観的な健康感「健康な感じ」は約8割が良好と感じています。からだの健康については、高齢になるにつれて良好である割合が減少しています。心の健康については、中年世代と70歳以上で不健康の割合が高い傾向があるようです。

生活習慣病では、男性の40歳代以上、女性の50歳以上で増加しています。

