

元気で長生き対策事業

高齢者生活体力測定の結果報告

その2

(都留市と塩山市の比較調査)

■ 都留市 □ 塩山市

図1 肥満度(カウプ指数)

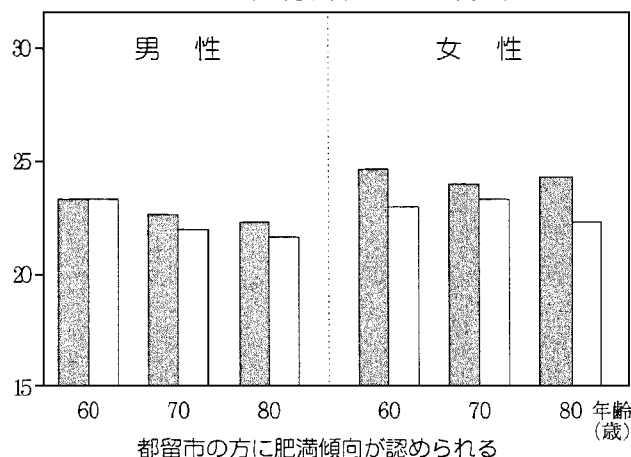


図2 循環器系の有病率

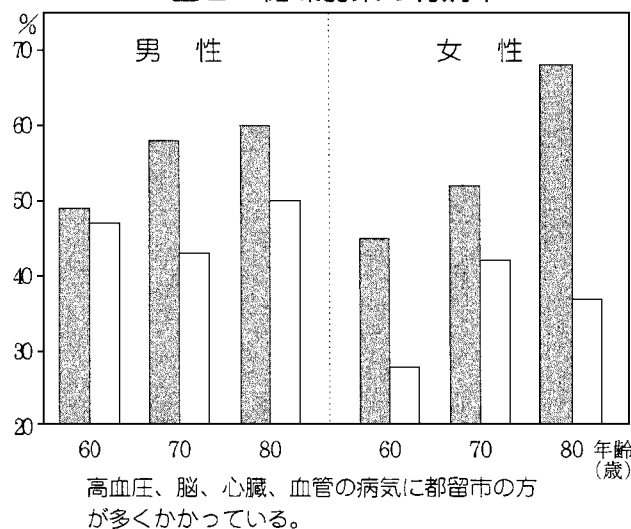


図3 代謝系の有病率

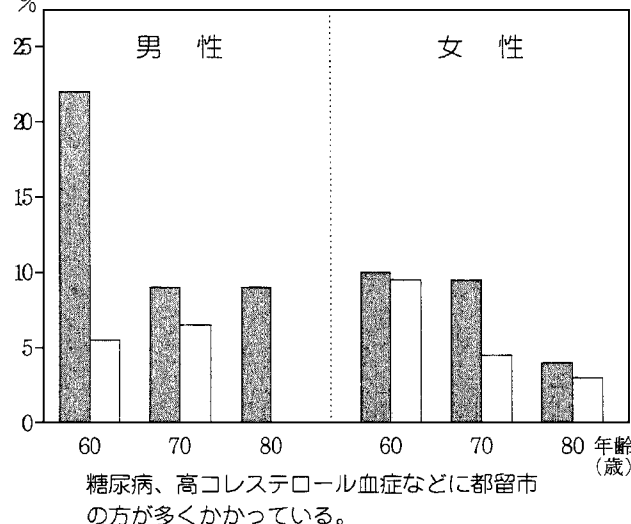
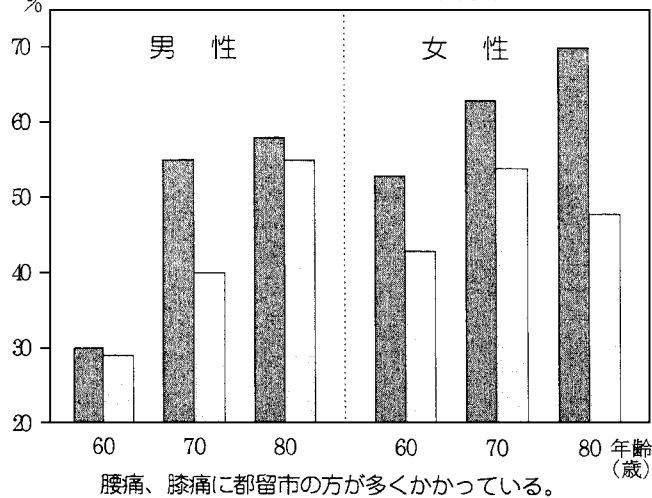


図4 運動器系の有病率



今回は身長、体重、肥満度、疾病の有病率についての調査結果をお知らせします。

身長は、70歳代の男性および60・80歳代の女性において、都留市の高齢者は塩山市よりも若干低かった。一方、体重は女性において都留市の方が多い傾向がみられました。そこで、身長と体重から計算した肥満度(カウプ指数)によって両市を比較すると、都留市の方が高く、特に女性は塩山市よりも肥満の傾向が認められました(図1)。高齢期の肥満は腰痛や膝痛の原因となりやすく、その結果、日常の活動性が低下することになります。また動脈硬化による脳および心血管疾患の危険性も高くなります。肥満を抑えるためには、食事に気を配り、家事や庭いじりなどによって、日頃からなるべく体を動かすように心掛けましょう。

循環器系(高血圧、脳および心血管疾患)、運動器系(腰および膝痛)、代謝系(糖尿病、高脂血症)などの疾患に対する有病率は、いずれも都留市の方が明らかに高くなっています(図2～4)。ところで、都留市の平成3年度住民健康診断の受診率は塩山市よりも低く、特に60歳以上の高齢者の受診率は塩山市が20.4%であるのに対し、都留市では9.7%にすぎません。日頃から自分の健康を保つ努力が、病気の予防につながります。このような両市民の保健に対する意識の違いが、疾病の有病率の結果に反映されているのではないのでしょうか。