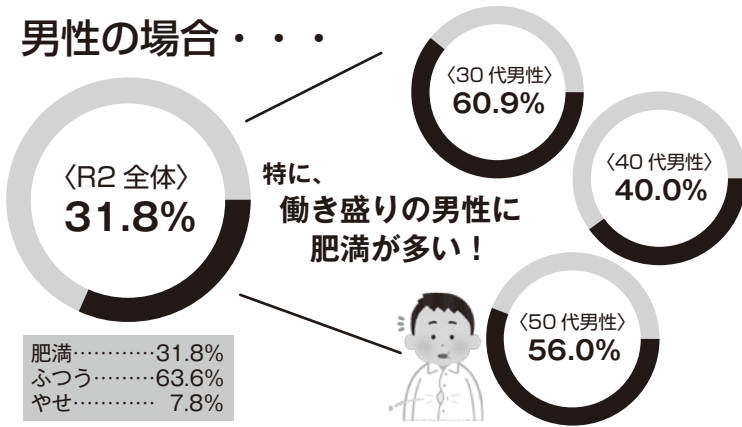


豊浦町の30代男性の2人に1人が肥満体形

【変化がなかった項目】

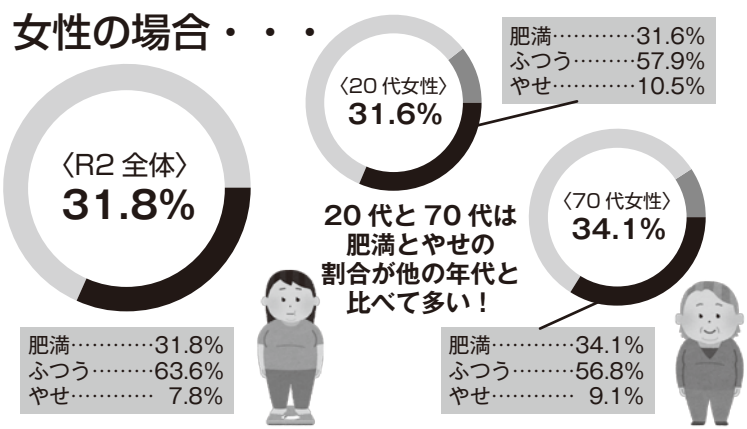


肥満者の割合

左のグラフは、町民の約30%の方が、つまり、3人に1人が肥満体形であることを表しています。内訳をみると、特に30～50代の働き盛りの男性に肥満体形の方が多いことがわかりました。

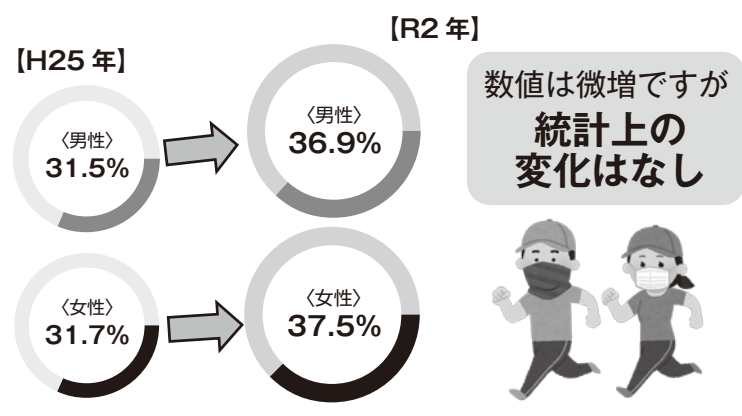
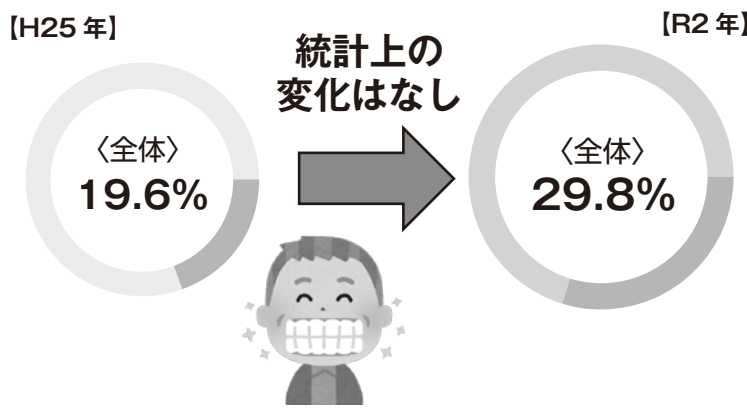
また、女性の場合は男性とは少し違う結果が出ており、20代と70代で肥満体形の方が多いことがわかりました。

若い内から肥満体形の方は、早い時期から糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高くなります。毎日の生活の中で、間食や糖分の入った飲料などを摂りすぎいませんか？意識して食生活を振り返ってみると、思いのほか食べすぎていることに気が付くかもしれません。



60歳(55～64歳)で24本以上の歯を有する方の増加

人間の歯は親知らずを除くと全部で28本あります。55～64歳の方の内70%は4本以上、歯が欠損しているということがわかります。歯がない、義歯が合わないなどの状態をほおっておくと、飲みこむ力が低下したり、口周りの筋肉が弱くなるなど、生活に影響が出てきます。定期的に歯科医院で検診を受け、口腔の健康を保ちましょう。



運動習慣者の増加 (意識して運動している方の増加)

町民の皆さんに運動はしていますか？と尋ねると「仕事で身体を動かしているから運動はしない」と話される方がとても多いです。運動とは「健康のために繰り返して行う動作」のことを指します。仕事で使う身体の部位は限られていることが多いです。週に2～3回でもよいので、今よりも+10分、健康のために身体を動かしてみませんか？

