

IV 社会人の健康状態



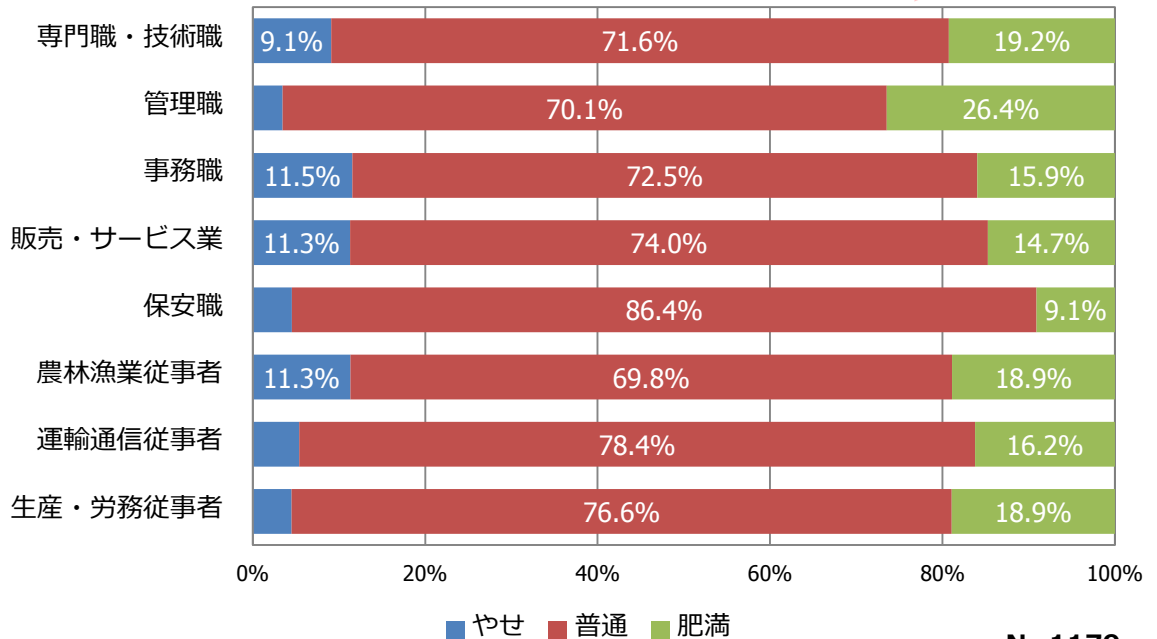
1. 職種による運動意識の違い



参考

職種による体格（BMI）

管理職は「肥満」の割合が高い



N=1179

<職種について>

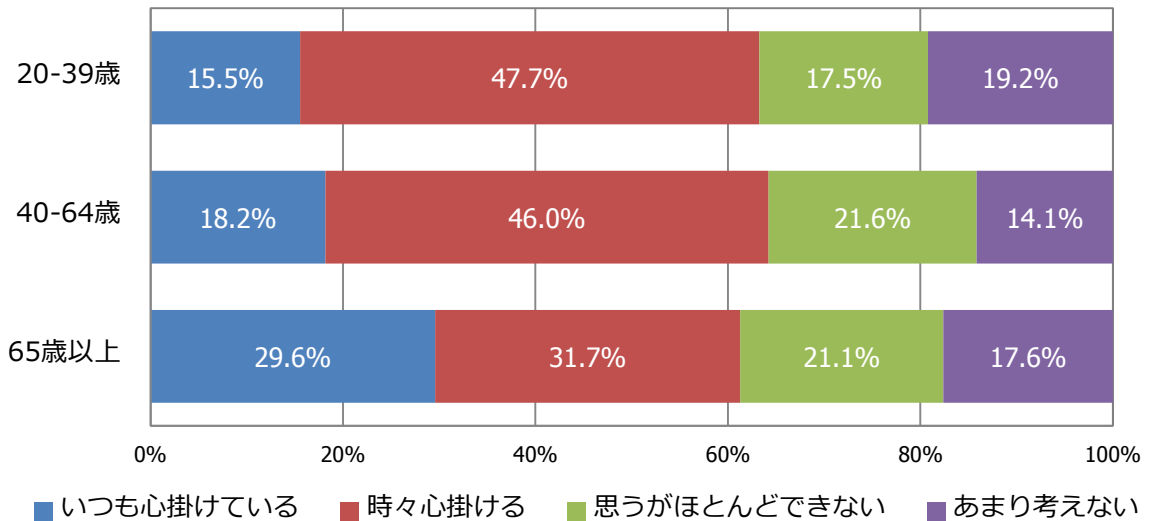
- 専門職・技術職 : 研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師など
- 管理職 : 管理的公務員、会社・団体等役員、その他の管理的職業従事者など
- 事務職 : 一般事務従事者、運輸・通信事務従事者など
- 販売・サービス業 : 商品販売従事者、家庭生活支援サービス職業従事者など
- 保安職 : 自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
- 農林漁業従事者 : 農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、育林、伐木・造材、集材・運材など
- 運輸通信従事者 : 自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、通信従事者など
- 生産・労務従事者 : 製造作業員、組立・修理作業員、金属加工作業員など

(平成23年国民健康・栄養調査「栄養摂取状況調査票の書き方」より抜粋)



年齢による運動意識

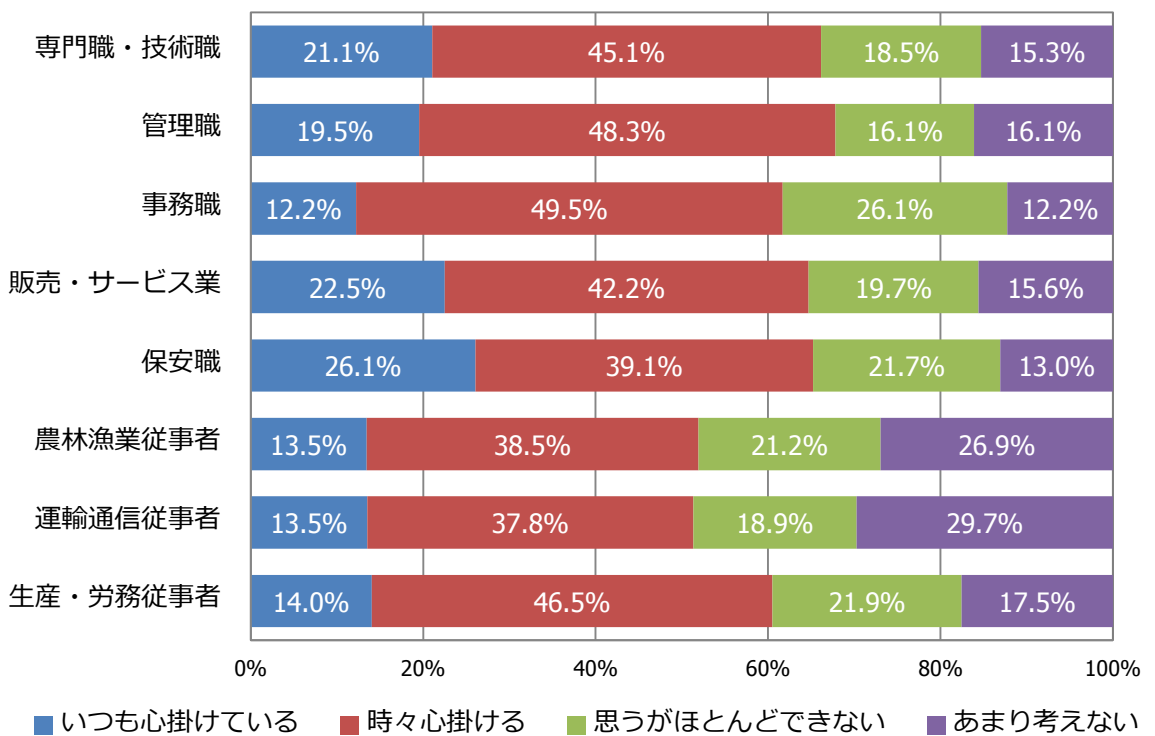
年代が上がるにつれ「いつも心掛けている」が増加



N=1189



職種による運動意識



N=1189

概要

職種による運動意識の傾向

職種による体格をみると、他の職種と比べて肥満の割合が最も低いのが「保安職」で、最も高いのが「管理職」です。

職種による運動意識では、最も運動意識が高いのは「保安職」で、日常的に仕事の中で体を動かすことが多いと思われる「農林漁業従事者」は低い傾向にあります。一方、仕事の中で体を動かすことが少ないと思われる「事務職」も運動意識が低く、「思うがほとんどできない」という割合が高いことから、運動意識を高めて実践を促すことが必要です。

○京都府全体の推計値○

調査項目	性別	年齢階級	比率	推計人数
運動習慣がある人	男性	20～39歳	11.1%	35,835
		40～64歳	15.1%	62,585
		65歳以上	31.9%	80,859
	女性	20～39歳	11.1%	35,666
		40～64歳	21.5%	93,297
		65歳以上	37.3%	128,878



産業創出のポイント

運動をする必要はあっても、運動を「時々心掛ける」に留まったり、「思うがほとんどできない」人もみられます。特に、仕事の中で体を動かす機会の少ない人や運動意識はあってもできない人には、少しでも簡単に体を動かすことを継続させるサービスが必要です。すべての年代で6割以上が運動を意識する傾向にあることから、実践へつなげることが重要です。



ヒント

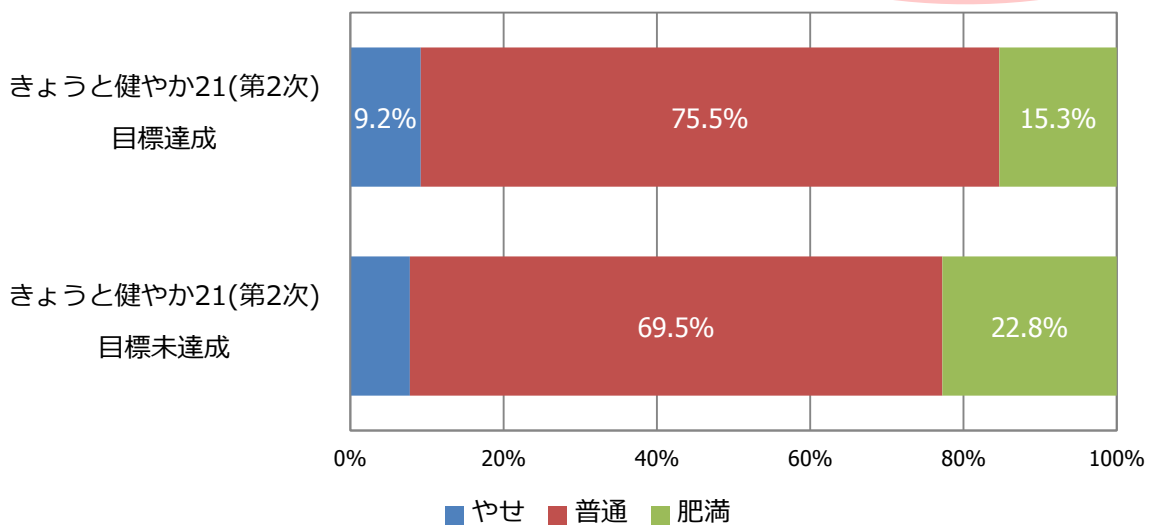
- 季節や天候の影響を受けずに屋内で運動が継続できる機器やグッズ
- 肥満の割合が高い管理職も運動できる企業向け運動サービス
- 日頃から運動意識の高い層に向けた相互コミュニケーションツール

2. 社会人の歩数傾向



体格による歩数目標達成状況

「肥満」の割合は歩数目標未達成の方が高い



N=265

<プラステンをキャッチフレーズに無理なく運動を続ける>

適度な運動を習慣的に行うことは、肥満や高血圧などの生活習慣病予防につながり、健康寿命をのばすことにつながります。

厚生労働省は、日常生活の中で無理なく運動できるよう「+10（プラステン）」をメインメッセージに、今より10分多く体を動かすことを推進しています。

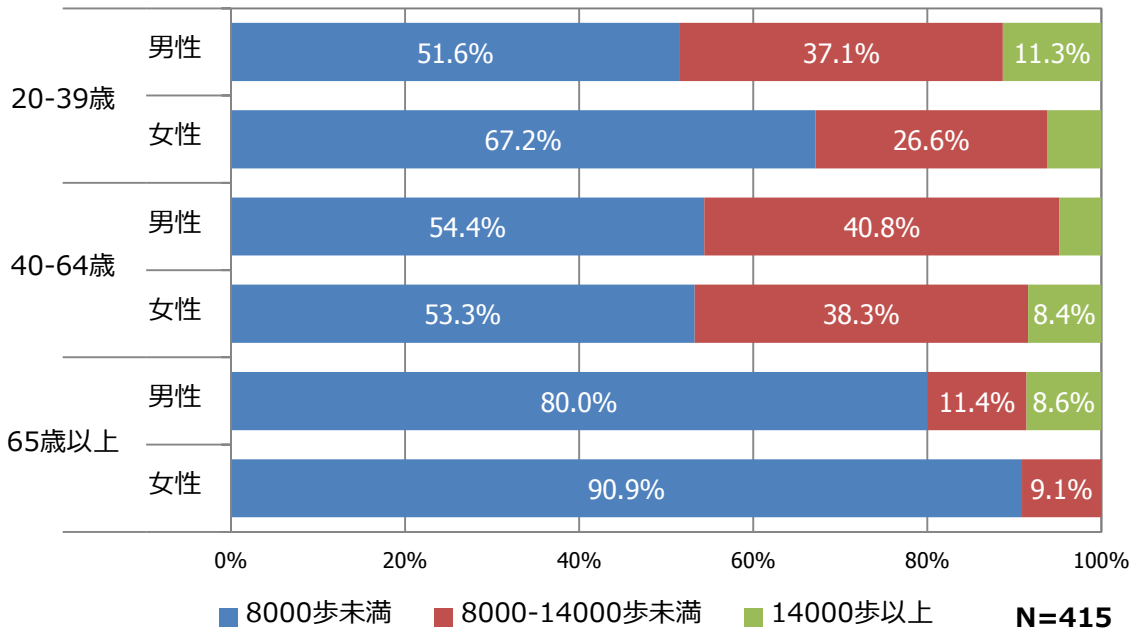


(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」アクティブガイド)

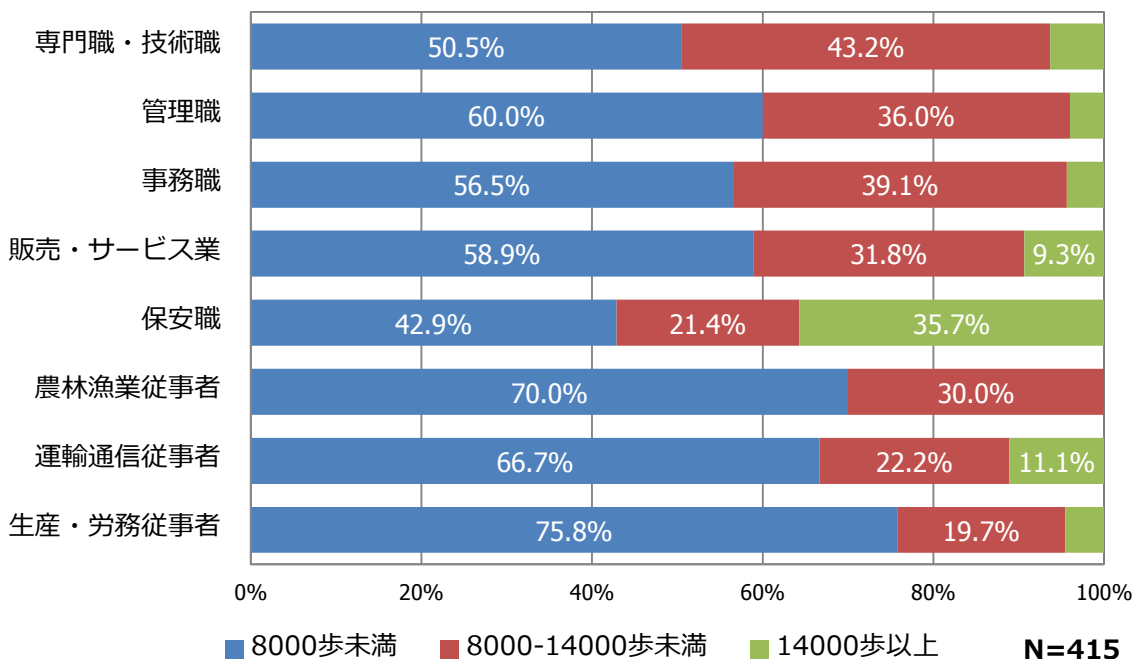
結果

1日あたりの歩数

＜年齢・性別による1日あたりの歩数＞



＜職種による1日あたりの歩数＞



概要

1日あたりの歩数傾向

20-39歳の女性のうち、約7割が1日あたりの歩数目標を達成していません。職種別の歩数状況を見ると、最も歩いている人が多いのは「保安職」で、「生産・労務従事者」「農林漁業従事者」は少なくなっています。社会人は、仕事の中での歩数が1日の歩数に大きく影響していると考えられます。

「きょうと健やか21」では、男性8,800歩・女性8,400歩（65歳以上は、男性6,500歩・女性5,600歩）を1日の歩数目標としています。この目標を達成している人の方が「肥満」の割合が低いことから、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予備群にならないためには、壮年期では1日1万歩近く歩くことが効果的だということがわかります。



産業創出のポイント

忙しい社会人にとっては、1日1万歩近くの歩数目標を達成するのは難しいかもしれませんが、通勤時に1駅前で降りて歩く、お昼休みに少し遠くまで昼食へ出かけるなど、ちょっとした工夫で歩数を伸ばすことができます。長時間継続して歩くことで有酸素運動ができ、脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や、血圧や血糖値の改善にも効果があります。習慣化することが大切ですので、歩数計で記録を残したり、目標を立てるなどの工夫も必要です。特に歩数が少ない20-39歳や65歳以上の女性向けには、無理なく歩くことをサポートするサービスが求められます。

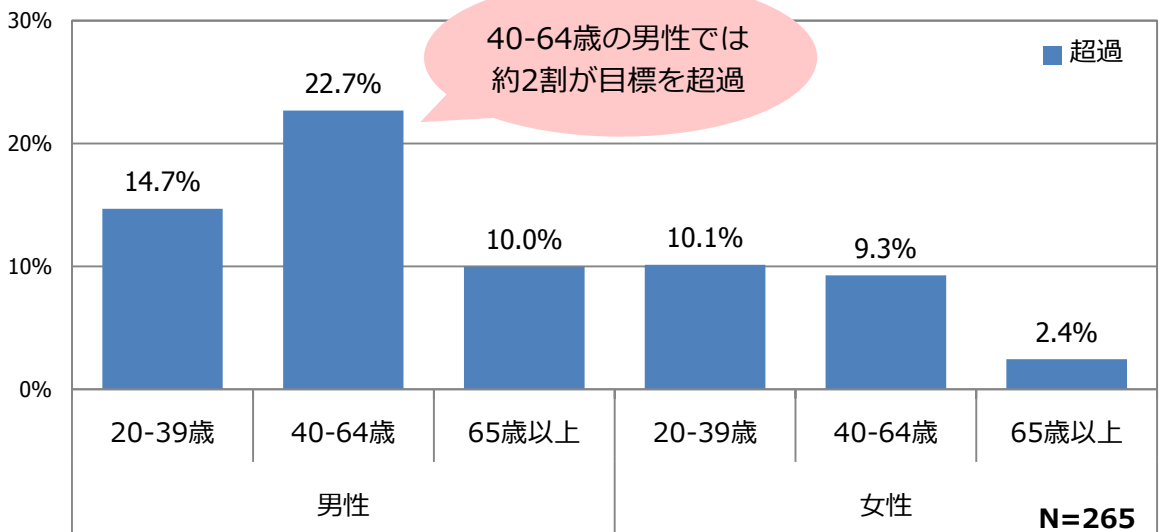


- 20-39歳の女性向けのおしゃれなウォーキングウェアや美容効果を訴求した靴
- 通勤経路に設置する働く女性向けの靴用ロッカーやパウダールーム
- 65歳以上の女性が無理なく歩くことができるサポートグッズ
- 歩く習慣を促すための地域活動やウォーキングイベントなどの参加型サービス
- 観光を通じて歩く楽しさを体験できる旅行などの企画
- 地域で歩行を促すインセンティブ機能の付いたアプリケーション

3. 1日あたりの純アルコール量と飲酒頻度

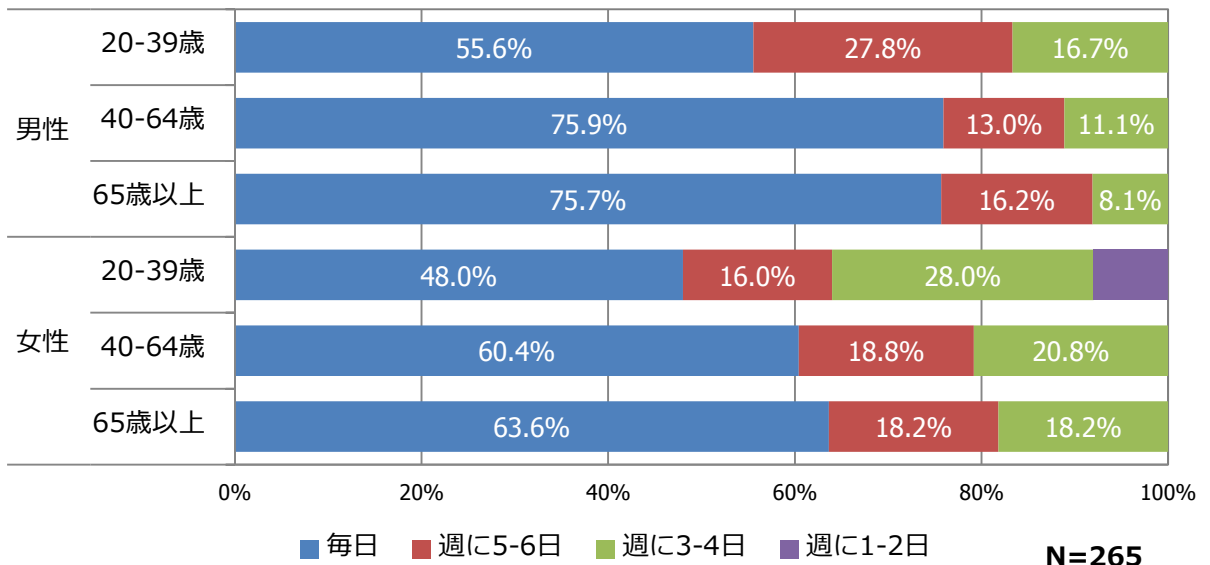
参考

性別・年齢別1日あたりの純アルコール量超過状況



結果

1日あたりの純アルコール量を超過している人の飲酒頻度



概要

飲酒に関する傾向

1日あたりの純アルコール量超過状況を見ると、40-64歳の男性のうち約2割が目標とする1日あたりの純アルコール量を超過していますが、65歳以上になると男女ともに減少しています。超過している人のうち、男女ともに40歳を超えると飲酒頻度が高くなっています。

○京都府全体の推計値○

調査項目	性別	年齢階級	比率	推計人数
節度ある適度の飲酒量を知っている人	男性	20～39歳	51.1%	164,787
		40～64歳	63.1%	262,535
		65歳以上	60.1%	152,471
	女性	20～39歳	64.8%	207,967
		40～64歳	66.7%	289,787
		65歳以上	42.8%	147,834



産業創出のポイント

厚生労働省は「健康日本21」の中で、「通常のアルコール代謝能を有する日本人において、節度ある適度な飲酒の1日平均純アルコール量は男性40g・女性20g程度」と定義しています。メタボリックシンドロームに関わる高血圧・高脂血症（脂質異常症）・高血糖には、お酒の飲みすぎが関与している場合が多数みられます。特に、40-64歳の男性向けに節度ある適度な飲酒習慣を促すよう働きかけるサービスが必要です。



- お酒と一緒に楽しめる野菜や果物、美味しく水分補給ができる補助グッズ
- 飲酒量を純アルコール量で簡単に測定、換算できるグラスなどのグッズ
- 飲酒頻度の高くなる40歳以上向けに社員の適度な飲酒量を測定できる職場健診サービス



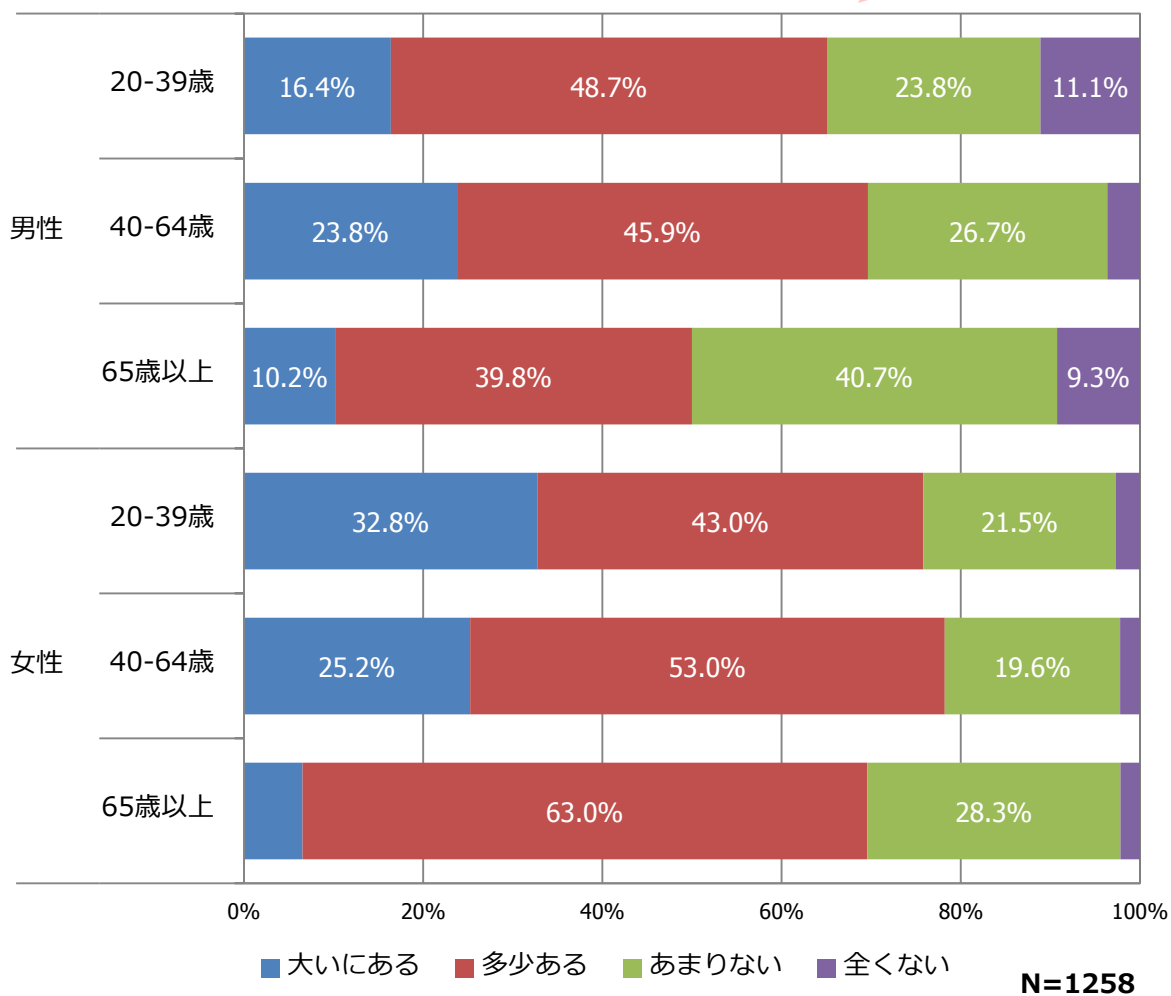
4. ストレスと飲酒量



参考

性別・年齢によるストレス状況

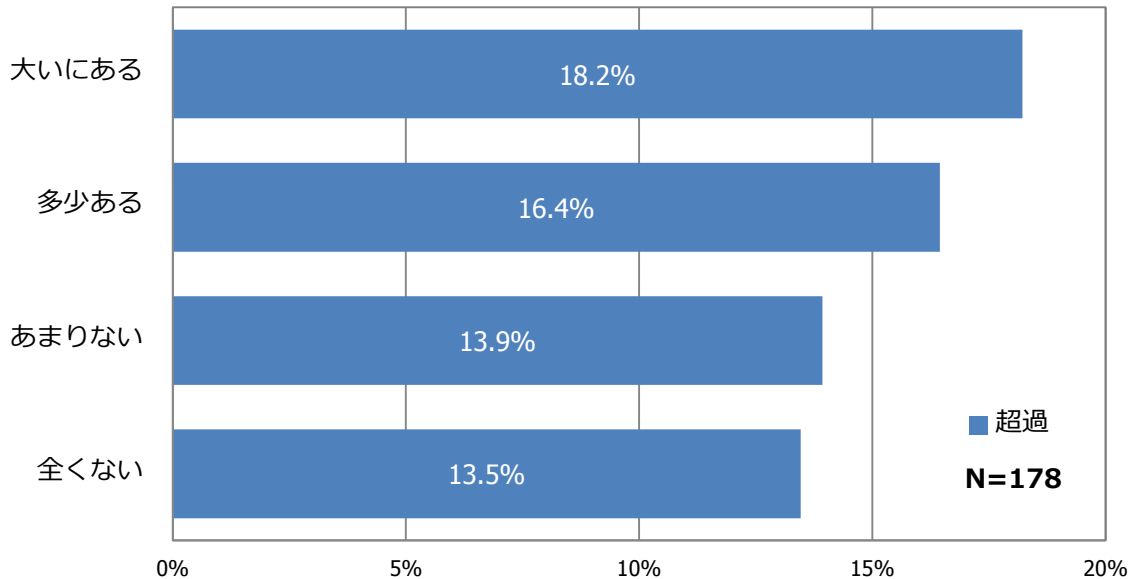
特に40-64歳の男女とも
ストレスが多い傾向



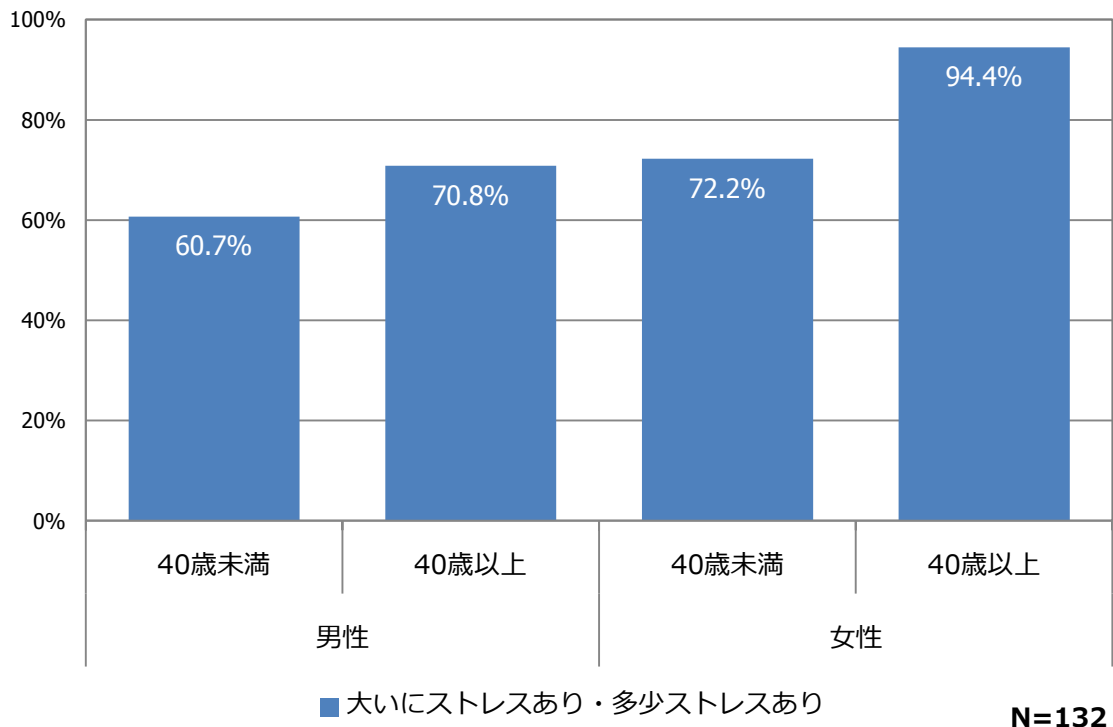
結果

ストレスと1日あたりの純アルコール量超過状況

＜ストレス状況による1日あたりの純アルコール量超過者の状況＞



＜性別・年齢による1日あたりの純アルコール量超過者のストレス状況＞



概要

ストレス状況と飲酒に関する傾向

社会人のストレス状況を見ると、特に40-64歳では、男女ともストレスが多い傾向にあります。また、どの年代でも男性より女性の方がストレスが「大いにある」「多少ある」と答えた割合が高くなっています。年代が上がり、ストレスが多い人ほど、目標とする1日あたりの純アルコール量を超過する人が増えており、飲酒によってストレスを解消しようとする割合が高いことがうかがえます。特に、40歳以上の女性では、ストレスと飲酒の関係が強くみられます。



産業創出のポイント

女性の飲酒は、血中アルコール濃度が高くなりやすかったり、乳がんなど女性特有の疾患のリスクを増大させたり、早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすいなど、特有の飲酒リスクがあります。

ストレス解消のためにお酒を飲むだけではなく、その日の気分や体調に合わせて、体を動かしたり誰かに話を聞いてもらったりすることもストレス解消法のひとつです。節度ある適度な飲酒習慣を促し、40歳以上の女性が好むストレス解消法を提供することが産業創出のポイントになります。



- 40歳以上の女性をターゲットとした美容と関連する低アルコール飲料やアルコールの吸収を抑える効果のあるスイーツなどの商品
- 女性特有の体調の変化が見えるセルフチェック機器