

No. C 041 2025/02

健康体力づくりコラム



保健師 光子の部屋によくおでんした♪

健康に影響を与える社会環境

健康に関する話題について取り上げます。健康に関わる生活習慣、病気の予防、社会とのつながりなど、ちょっと広くみてみませんか？人を理解するいろいろな視点を感じてもらい、みんなが健康で暮らせる地域づくりの一助になれば幸いです。皆さま、「よくおでんした！（岩手弁で「ようこそおいでくださいましたの意味）」



岩渕 光子

Profile

保健師、健康運動指導士、
1億人元気運動協会認定
チエアエクササイズ・インストラクター

某大学で保健師・看護師の教育に携わる。地域に出向き、あちこち見たり聞いたりすることが大好き。地域に暮らす人への支援に興味を持ち研究している。

健康の決定要因

環境レベルの要因（社会環境など）

- ・政治 ・経済 ・文化 ・医療
- ・自然環境 ・建物環境
- ・ソーシャルキャピタル

- ・家族 ・教育 ・職業 ・所得

個人レベルの要因（行動など）

- ・生活習慣（栄養・食生活、
身体活動・運動、休養・睡眠、
飲酒、喫煙など）

生物学的要因

- ・年齢 ・性別
- ・遺伝子

健康の社会的決定要因

所得と生活習慣等に関する状況（20歳以上）

600万円以上を基準として群間比較

		世帯所得				200万円未満**	200万円以上～400万円未満	400万円以上～600万円未満**
		200万円未満	200万円以上～400万円未満	400万円以上～600万円未満	600万円以上			
		割合または平均						
食生活	1. 食塩摂取量（男性）	10.5g	10.5g	11.1g	11.2g	★		
	（女性）	9.2g	9.3g	9.2g	9.3g			
	2. 野菜摂取量（男性）	253.9g	271.2g	301.2g	296.6g	★	★	
	（女性）	266.6g	264.4g	283.7g	278.5g			
	3. 果実摂取量100g未満の者の割合（男性）	64.4%	65.3%	62.7%	67.9%			
	（女性）	64.5%	56.3%	53.3%	55.7%	★		
運動	4. 運動習慣のない者の割合（男性）	66.4%	70.6%	66.3%	61.7%			
	（女性）	70.9%	76.5%	78.6%	63.1%			
	5. 歩数の平均値（男性）	5327	6751	7243	7015	★		
	（女性）	5685	5897	5779	6373	★	★	★
たばこ	6. 現在習慣的に喫煙している者の割合（男性）	34.3%	32.9%	29.4%	27.3%	★	★	
	（女性）	13.7%	9.6%	6.6%	6.5%	★		

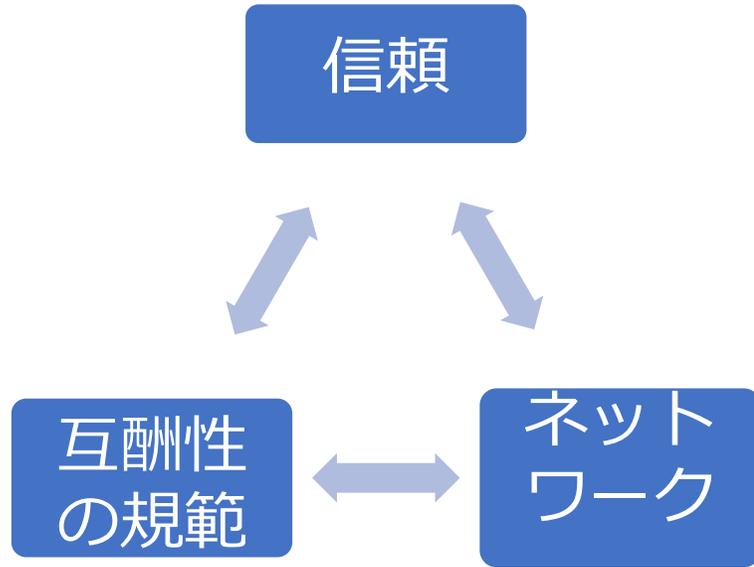
世帯所得の違いにより、生活習慣等に差がある

所得と生活習慣等に関する状況（20歳以上）

600万円以上を基準として群間比較

	世帯所得				200万円未満**	200万円以上～400万円未満**	400万円以上～600万円未満**
	200万円未満	200万円以上～400万円未満	400万円以上～600万円未満	600万円以上			
割合または平均							
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（男性）	12.1%	15.3%	13.8%	19.2%	★	★
	（女性）	6.6%	8.7%	15.6%	8.7%		
睡眠	睡眠による休養が充分とれていない者の割合（男性）	16.4%	22.5%	20.0%	22.0%		
	（女性）	28.1%	20.9%	22.4%	20.2%	★	
健診	未受診者の割合（男性）	40.7%	29.8%	19.2%	16.7%	★	★
	（女性）	41.1%	34.2%	36.8%	26.1%	★	★
体型	肥満者の割合（男性）	30.0%	30.8%	31.9%	32.0%		
	（女性）	18.5%	23.8%	28.1%	27.0%		
歯の本数	20歯未満と回答した者の割合（男性）	30.2%	24.0%	21.3%	18.9%	★	★
	（女性）	29.8%	22.2%	16.6%	21.6%	★	★

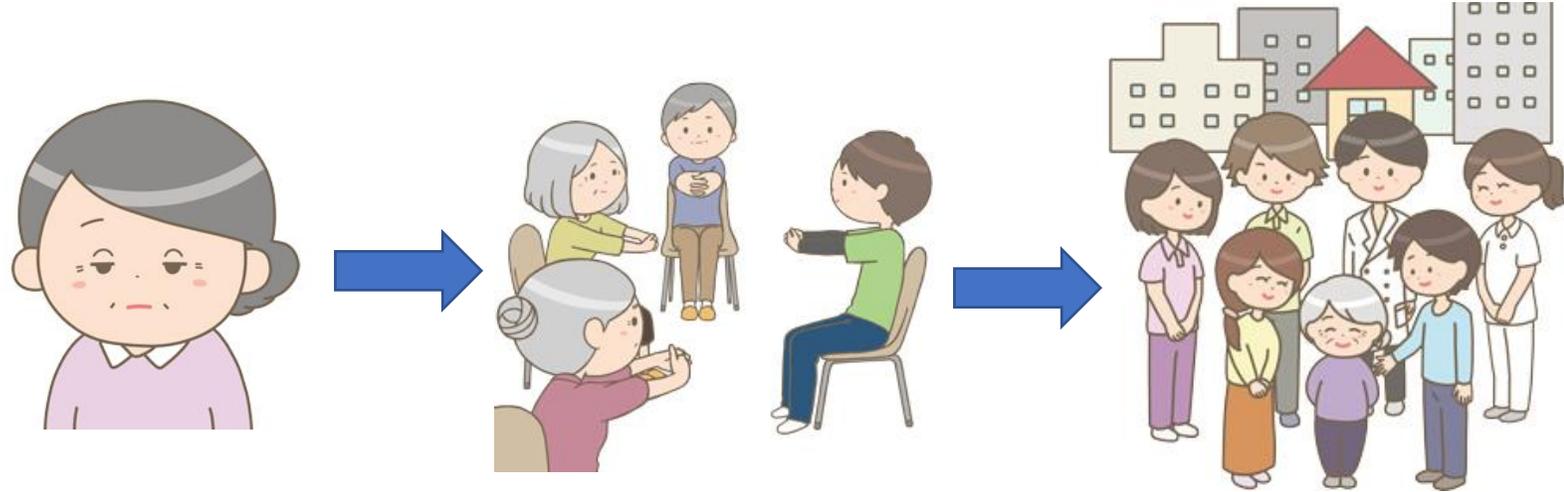
SCの3要素



- 社会関係資本
- 3要素は相互に関連
- コミュニティで人々の相互関係や結びつきを支える仕組みが重要

サロン事業の効果

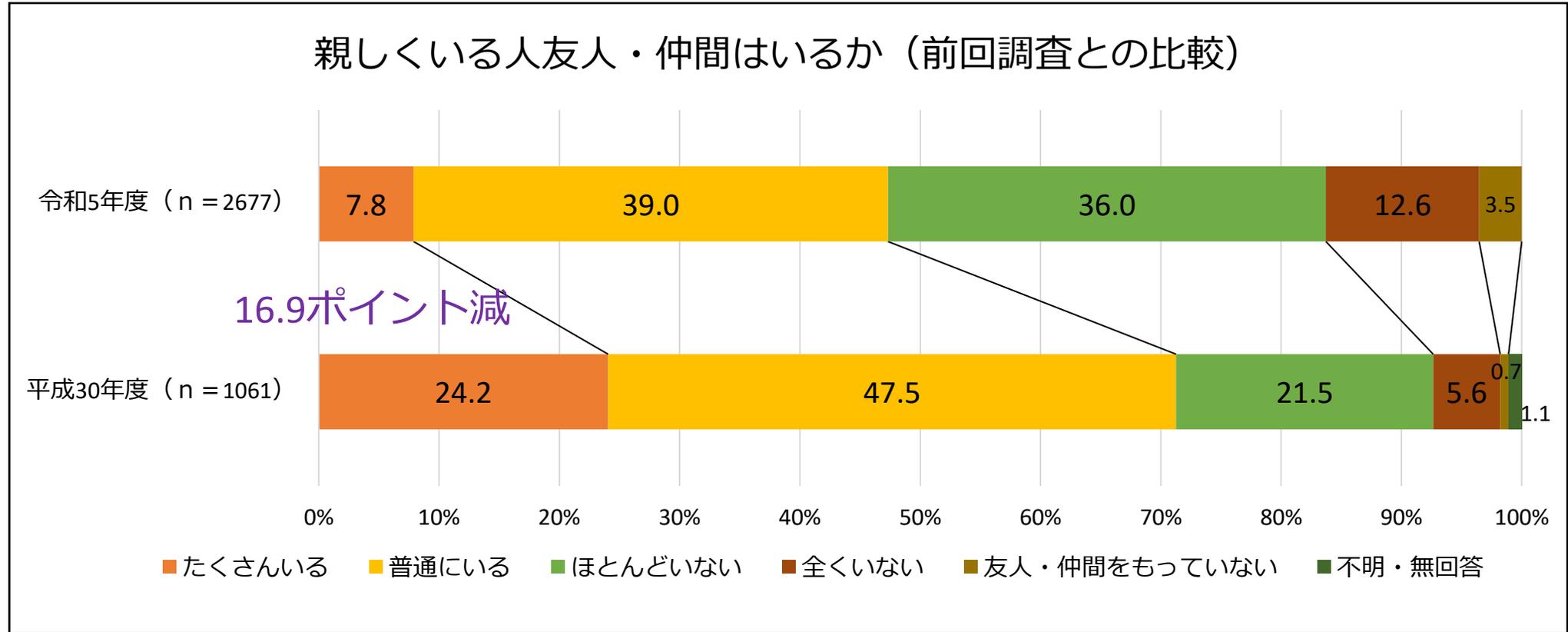
近藤尚己 (2019) .健康長寿ネット.健康格差対策としてのまちづくり



家の近くにサロンができると、交通手段がない人でも徒歩でサロンに参加できるようになる。
サロンが家の近くにできて実際にサロンへ参加するようになった人は、そうでない人に比べて要介護となるリスクが半減 (5年間追跡)

人とのつながりをつくるのが社会にとって良い影響を与える

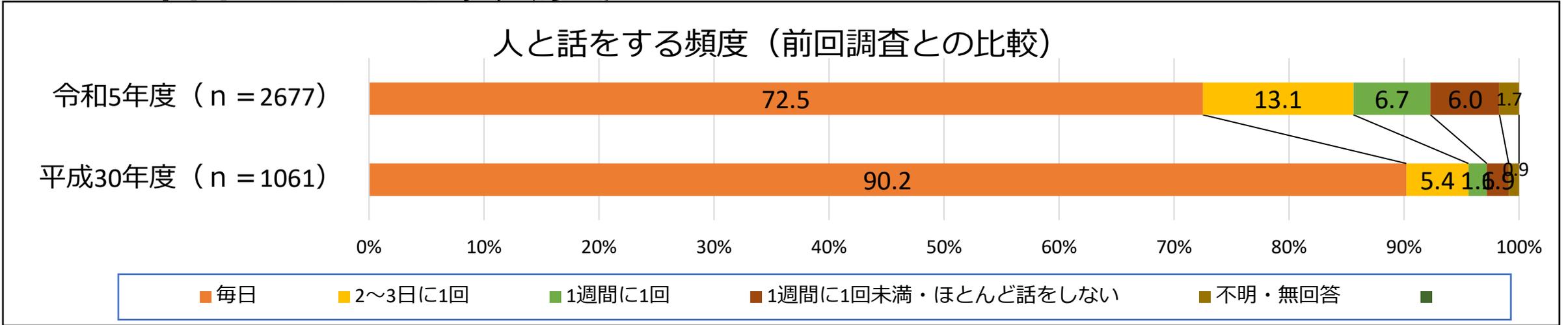
親しい友人・仲間はある？



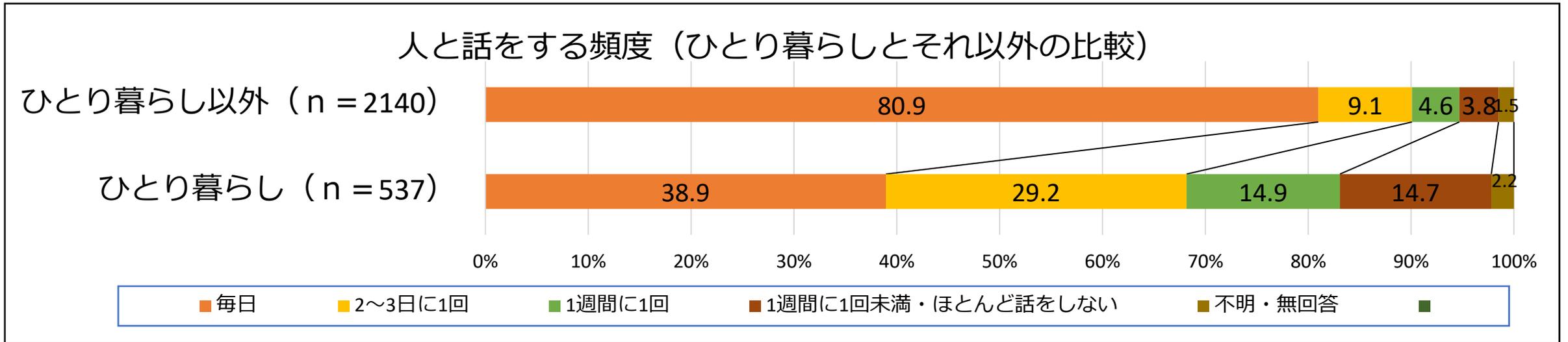
「たくさんいる」 4人に1人 24.7%（平成30年度）
13人に1人 7.8%（令和5年度）

親しい友人・仲間は減っている

人と話をする頻度は？



毎日話をする頻度は減っている



人付き合いの変化

ひとり暮らしは人と話す頻度はとても少ない

健康への道のりを生活の側面からみてみると...？

家庭生活

家族、家事、介護、教育、人間関係

職業生活

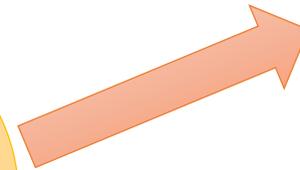
職業、所得、職場環境、労働条件

社会生活

風土、習慣、住・食環境、医療

ソーシャルキャピタル

(趣味、スポーツ、町内会)



健康を支援する環境づくり

