

《問3・メタボリックシンドローム診断基準は腹囲に加えてどのような項目がありますか？》

◎正解は、「**血圧**」・「**脂質**」・「**血糖**」の3つです◎

○3項目すべて正解:男性1名・女性1名

○2項目正解:男性1名・女性0名

○1項目正解:男性0名・女性1名

○正解なし:男性48名・女性48名

《問4・問3で選んだ状態が続くと、どのような危険性が高くなるか知っていますか？》

◎「**糖尿病**」・「**脳卒中**」・「**心筋梗塞**」がメタボでの主な動脈硬化性疾患です◎

○3項目すべて正解:男性12名・女性10名

○2項目正解:男性9名・女性14名

○1項目正解:男性4名・女性3名

○正解なし:男性25名・女性23名

《問5・日常的に体重の変動を気にしていますか？》

○男性は、「気にしている」が40名、「気にしていない」が10名

○女性は、「気にしている」が43名、「気にしていない」が7名



《問6・日常的にお腹まわりの変化を気にしていますか？》

○男性は、「気にしている」が36名、「気にしていない」が14名

○女性は、「気にしている」が45名、「気にしていない」が5名



《問7・これまでの健診結果から、生活習慣を見直し改善したことはありますか？》

○男性は、「はい」が38名、「いいえ」が9名

○女性は、「はい」が6名、「いいえ」が39名

《問8-①・問7で「はい」の方へ伺います。》

※各項目ごとの改善点として以下のような回答があがりました。



★食事★

○各年代とも、野菜を多く摂取するよう心掛けていました。また、ご飯・パンを減らしている方も多かったです。

○男女ともに、30代では野菜の摂取量を増した食事、40代では食事の量を減らす、50代では食事のバランス・カロリーなど目先でなく食事の質に気をつけていることがわかりました。

○60代では、脂質・塩分・糖質・カロリーに気をつけている傾向にありました。



ごはん小盛



★運動★

○「歩く」ことを意識している方が多かったです。

○40代では家で行なう運動、50代ではジムでの運動が多かったです。

○男女別でみると、男性は汗をかくような運動(ジムを含む)、女性は日常生活の中に取り入れる運動が多かったです。



★飲酒★

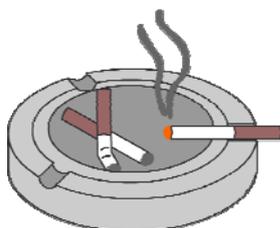
○「休肝日」の設定・「量を減らす」が多かったです。

○女性の中でも、もともと飲まない方は、「変える気がない」を選んでいました。

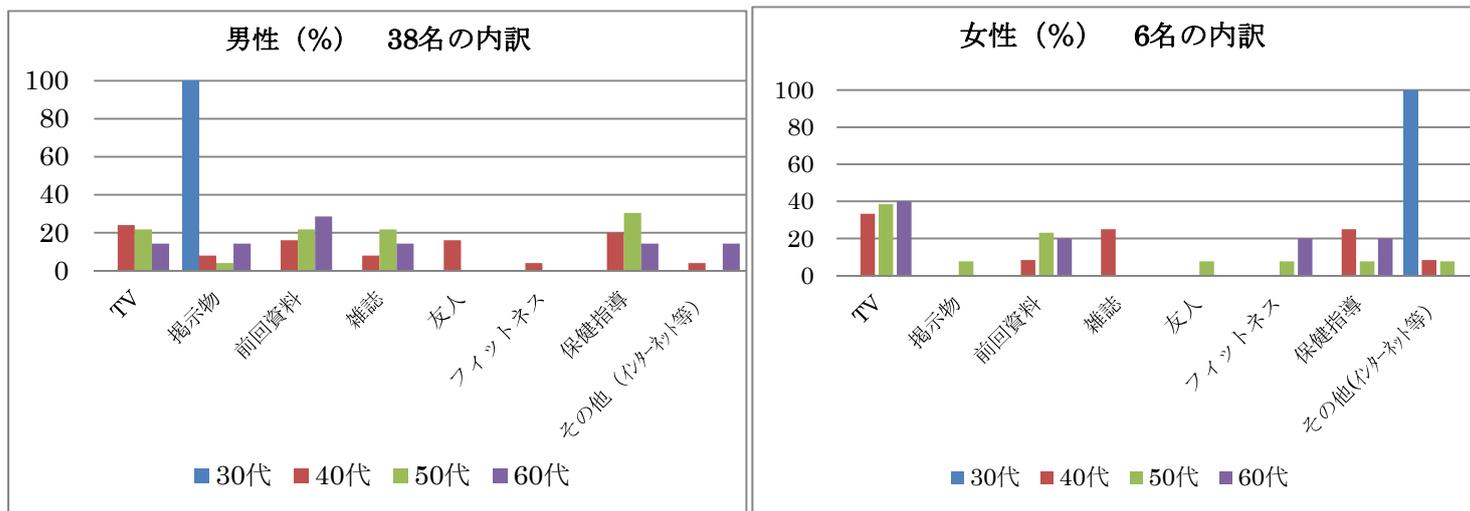


★喫煙★

○女性は「吸わない」が多く、男性は「本数を減らした」「やめた」が多かったです。



《問8ー②・生活習慣改善は何を参考にしましたか？》



《問8ー③・問7で「いいえ」の方へ伺います。》

生活習慣の改善にいたらなかったのはなぜですか？またその理由も教えてください。》

- 変える必要がなかった。
- 飲酒:もともと飲まない。
- 喫煙:もともと吸わない。 などの理由で「いいえ」を回答される方が多かったです。

[今回の結果から分かったこと]

○腹囲の正解率は女性よりも男性の正解率が高かったです。その理由としては、厚生労働省にて男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボとその予備軍と調査されており、男性の腹囲が注目されやすいためだと思います。

○診断基準を問う質問では、正解の3項目以外に、「体脂肪」と選択されている方が多かったです。「体脂肪」とは皮下脂肪と内臓脂肪を総称したのですが、メタボの診断基準では、「内臓脂肪」に焦点をあて、腹囲測定値(男性 85cm以上・女性 90cm以上)が診断基準の1つとなっています。ほとんどの方が「体脂肪」と回答しているのは、皮下脂肪を含めた見た目のイメージやテレビ・CMの影響から「体脂肪」は診断基準に含まれていると認識しているのではないかと考えます。そのため、診断基準について未だによく理解されていない傾向であることがわかりました。

○メタボが進行することによる合併症の正解率は比較的高かったです。疾患に関する認識は定着しつつあると思われました。

○「体重」「腹囲」について男女共に「気にしている」割合は高く、特に男性は健診の結果を踏まえ「TV・前回資料・保健指導・雑誌」を参考にメタボ予防・生活習慣改善に取り組んでいる方が多かったです。女性は、体重や腹囲を気にしていますが、生活習慣の見直しをした方は少なかったです。

○当クリニック利用回数 2 回目以上の男性では、前回受診時に保健指導を受けたことがメタボ予防・生活習慣改善に活かされていることがわかり、私達もより一層保健指導に力を入れていきたいと思われました。



アンケートへのご協力ありがとうございました。
 今後も皆様の健康を願って、健康づくりのお手伝いを致します。
 寿泉堂クリニック健診センター 一同