



いつまでも健康でいきいきと！

千葉県では、科学的な根拠に基づいた健康戦略を展開するため、県民の健康課題を明らかにする疫学調査（コホート研究等）を実施しています。

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。鴨川市と県が共同で実施の「おたっしゃ調査」からわかってきましたことをお知らせしております「おたっしゃ元気通信」も今回で第3号となります。前号は、何らかの形で入手いただけましたでしょうか。鴨川市ふれあいセンターで直接入手いただくか、衛生研究所ホームページからもダウンロードできますので、是非ご覧下さい。

チーバのワンポイントアドバイス



年始のこの時期、おいしいものを食べて、家の中でゴロゴロの生活を送ってはいませんか？

鴨川市では、健康ウォーキングマップ「ぽてんしゃる」を作成しています。マップでは全11コースを紹介しており、コースごとに距離と歩数、目安となる所要時間、消費カロリーが表示されています。市内各所で配布されているほか、市のホームページからもダウンロード可能です。是非入手いただき、マップ片手にお正月の運動不足を解消しましょう！！



2010 ゆめ半島千葉国体
マスコットキャラクター
「チーバくん」

【お問い合わせ】

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室
〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2
TEL:043-266-7989 FAX:043-265-5544
ホームページ

健康疫学研究室

検索



健康関連 QOL 調査結果から

平成 15 年の調査結果から、QOL (生活の質) に関する結果をご紹介します。

今回の調査では、国内の他の調査でも使用されている SF36 を用い、QOL を 8 つの要素に分けて捉えています。今回はこの 8 項目のうち 4 項目についてとりあげ、全国平均値と鴨川市の値を対比してご紹介します。

グラフのみかた

1. 各項目が何を意味しているかを示しています。

2. グラフ
上段：女性
下段：男性

青：全国平均
赤：鴨川平均

年齢 10 歳ごとの得点を示していますが、80 歳以上については、全国平均はありません

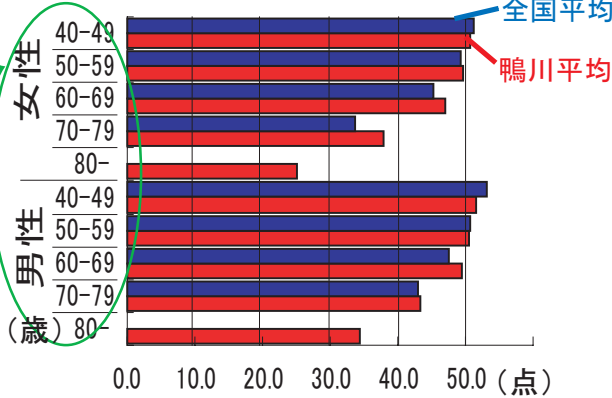
3. 点数が高い (棒が右に長い) ほど、健康状態がよいことを示しています

<身体機能>

健康上の理由で日常活動を自力で行うことができるか



(できない) → (できる)

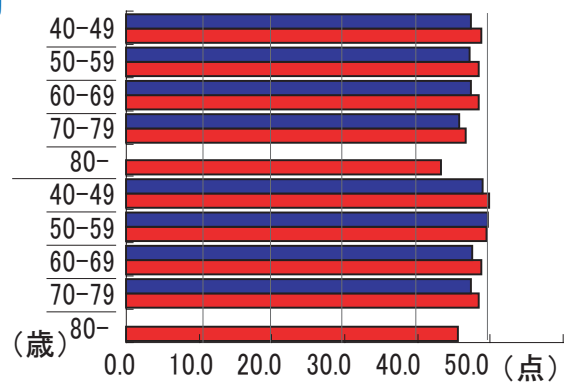


<社会生活機能>

家族、友人、近所の人達とのつきあいが、身体的、心理的な理由から困難であったか



(困難) → (問題なし)

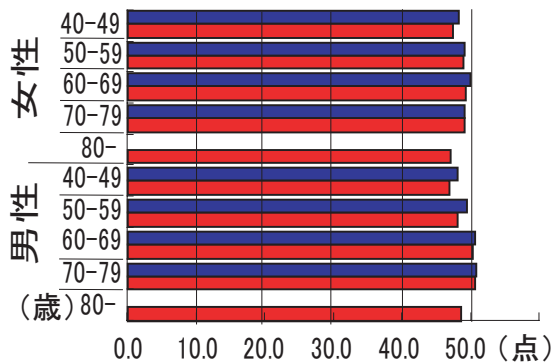


<心の健康>

神経質で憂うつな気分であったかどうか



(憂うつ) → (問題なし)

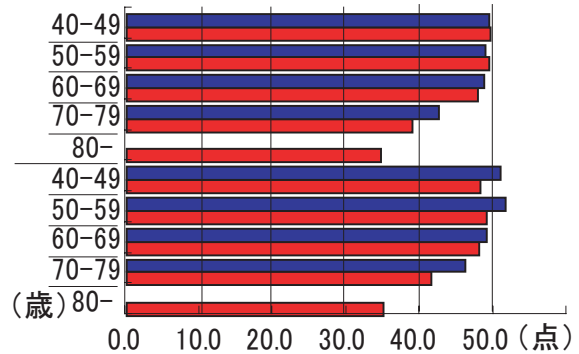


<日常役割機能 (精神)>

仕事や日常活動を行う上で心理的な理由で問題があったか



(問題あり) → (問題なし)



- 多くの項目では、年齢とともに得点が下がり、健康状態が悪くなっていますが、心の健康は必ずしもそうではなく、年とともに充実している傾向がみられます。
- 「心の健康」、「日常役割機能 (精神)」の得点が全国平均よりも低めで、特に、男性でその傾向が強くみられます。

以下のような症状を単なる身体の疲れだと見逃していませんか？これらの症状が長く毎日のように続いている場合は、「うつ病」のサインかもしれません。

「物事がおっくう」「集中できない」「何をしてもつまらない」
「すぐ疲れる」「食欲がない」「眠りが浅い」など

ご自身、ご家族で気になる症状がある場合は、下記に相談してみましょう。

鴨川地域包括支援センター (ふれあいセンター内)
安房健康福祉センター (安房保健所)

TEL.04-7093-7111
TEL.0470-22-4511

