

④ 青年期(18歳頃から39歳頃まで)

青年期は、身体的に最も充実し、親からの自立や就職、結婚等ライフスタイルが大きく変化する時期であり、仕事や家事、育児等多忙を極め、不規則な食生活や運動不足、休養・睡眠不足等、生活習慣の乱れが生じやすい時期です。

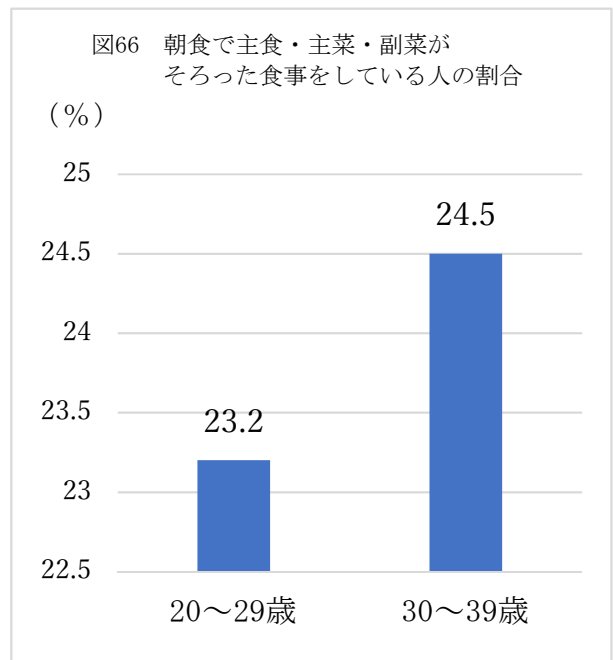
この時期の生活習慣の乱れが心身の健康状態を悪化させ、後の壮年期での生活習慣病の発症及び重症化につながらないように、日々の生活の改善が大切です。

現状と課題

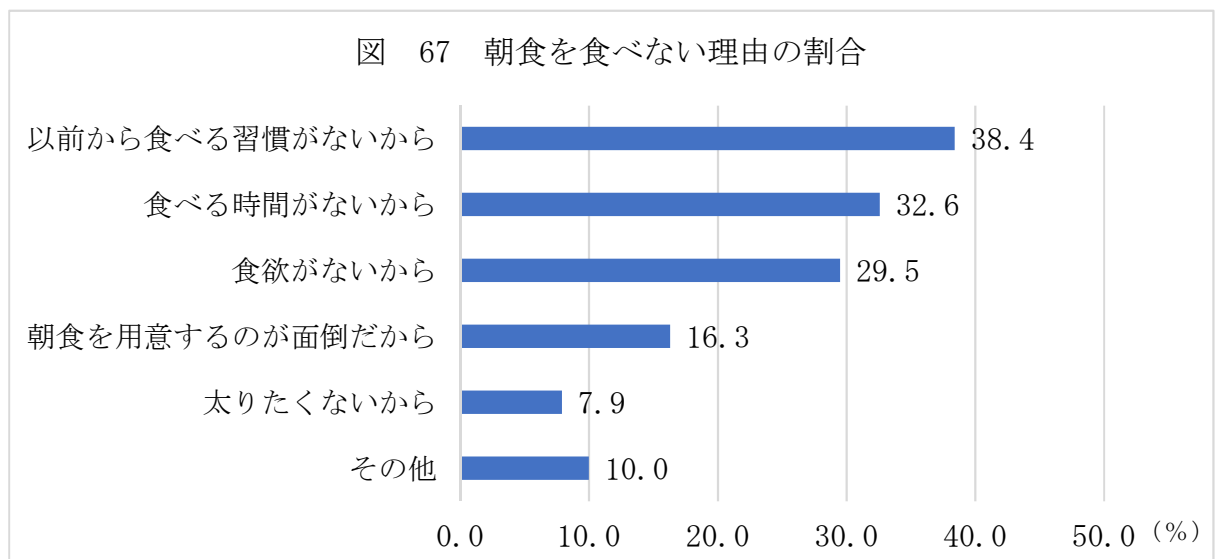
- 朝食をほとんど食べない人の割合は、20歳代で18.7%、30歳代で10.7%です。朝食を食べていても主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合は30%未満で少ない状況です。

(P 35図46及び図66)

- 朝食を食べない理由には、「以前から食べる習慣がないから」、「食べる時間がないから」、「食欲がないから」の順に多くなっています。朝食を食べる習慣がないことは課題です。朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要です。(図67)

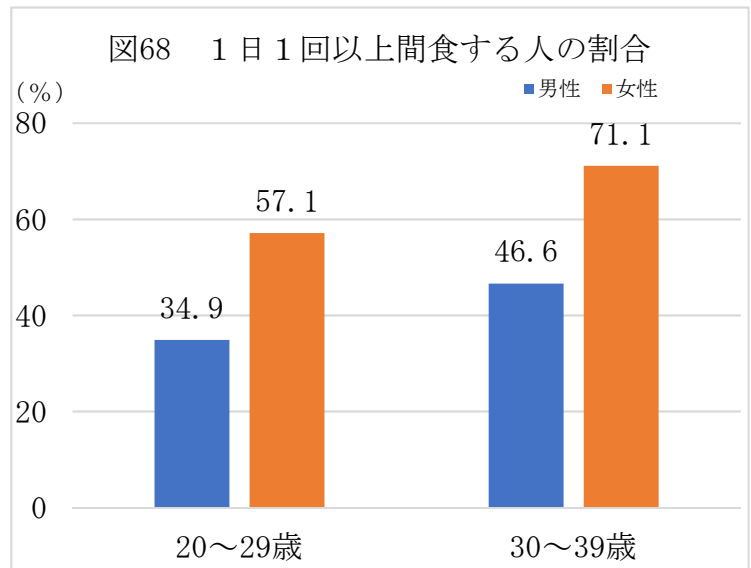


資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

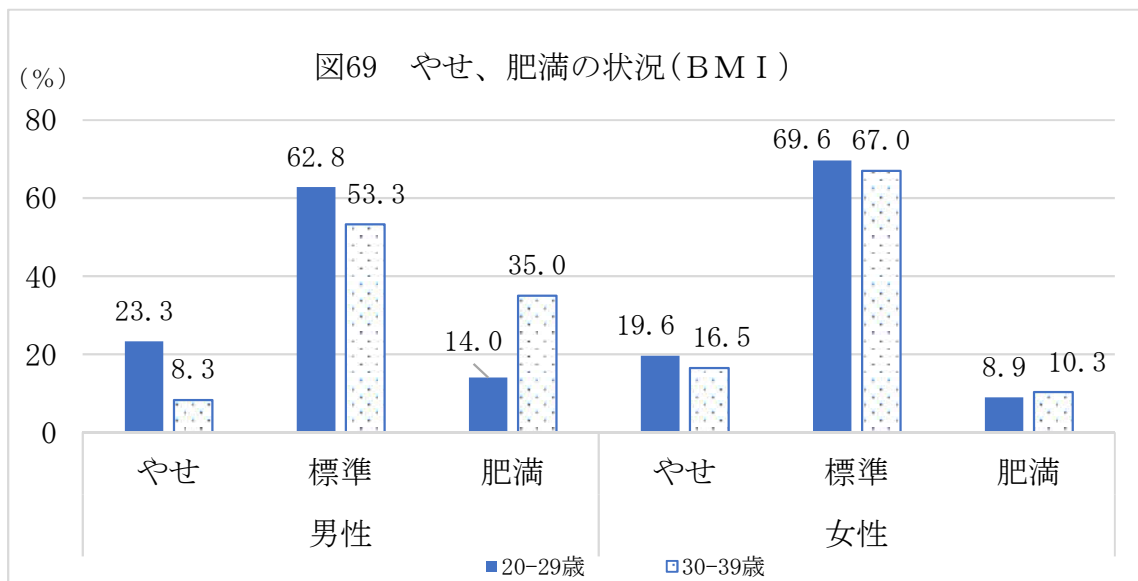


資料：令和4年度東近江市民意識調査

- 令和4年度東近江市民健康意識調査によると、夕食を食べる時間が午後9時以降になる人の割合は、20歳代男性で18.6%、30歳代男性で26.7%、20歳代女性で10.7%です。
- 1日1回以上間食する人の割合は、20歳代よりも30歳代が多く、男性よりも女性が多くなっています。(図68)
- 令和4年度東近江市民健康意識調査によると、20歳代男性の28.1%、30歳代男性の23.5%は、就寝前2時間以内に間食をしています。
- 20歳代男女のやせ、30歳代男性の肥満の人の割合が多くなっています。食事のリズム、回数及び内容は、肥満ややせの要因につながるため、規則正しい食生活が大切です。(図69)



資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

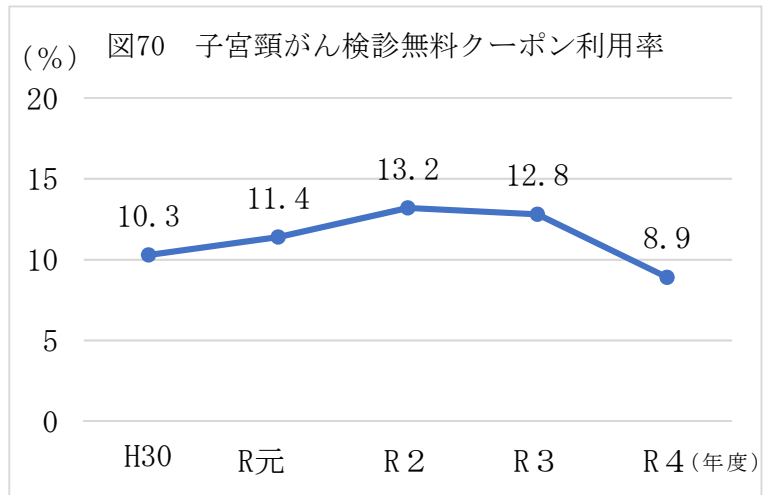


資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

- 令和4年度東近江市民健康意識調査によると、1日30分以上の運動をしていない人の割合は、20歳代男性の27.9%、30歳代男性の56.7%、20歳代女性46.4%、30歳代女性の66.0%で、していない理由は、「仕事や家事で疲れている」、「忙しくて運動する時間がない」の順に多くなっており、運動習慣のない人の割合が高いのが現状です。

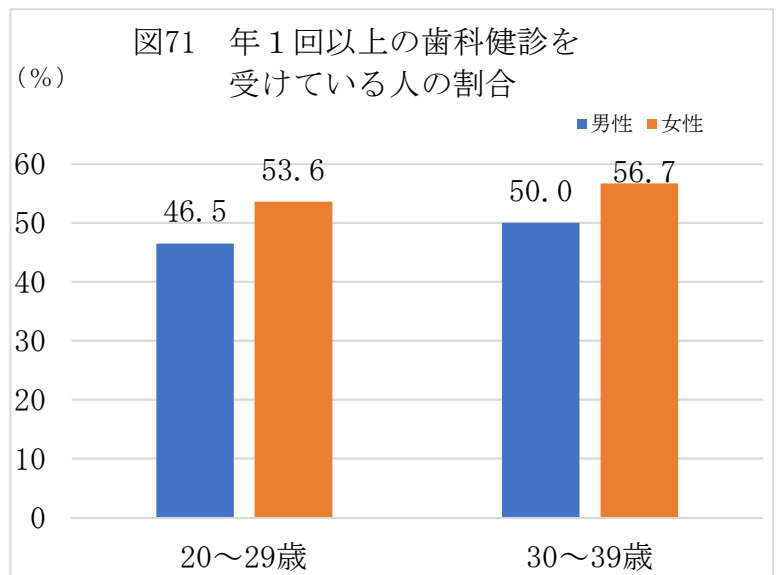
- 21歳の女性を対象とする子宮頸がん検診の無料クーポンは、利用率が8.9%と低い状況です。子宮頸がんの予防と早期発見のためには、HPVワクチン接種と検診の併用が大切であることを広く周知していくことが重要です。

(図70)



資料：東近江市健康管理システム

- 年1回以上の歯科健診を受けている人の割合は女性が高く、「受けていない」理由は、男女とも20歳から29歳が「職場や学校で機会がない」、男性の30歳から39歳の約半数が「面倒である」と答えています。歯と口腔の健康を保ち続けるためには、若い時からの意識付けが必要です。(図71)



資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

目指す姿

生活習慣病の発症を予防し、健やかな壮年期を迎えるために、生活習慣を見直す。

指標と目標値

評価指標	対象	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	データ元
朝食の欠食率の減少	20歳代	18.7%	15.0%未満	市民健康 意識調査
ほぼ毎日、朝食で主食・ 主菜・副菜がそろった 食事をする人の割合の 増加	20歳代	23.2%	30.0%	
	30歳代	24.5%	30.0%	
午後9時以降に夕食を 摂取する人の減少	20歳代男性	18.6%	15.0%	
	30歳代男性	26.7%	25.0%	
	20歳代女性	10.7%	10.0%	
就寝前2時間以内に間 食する人の減少	20歳代男性	28.1%	25.0%	
	30歳代男性	23.5%	20.0%	
やせの人の割合の減少	20歳代男性	23.3%	20.0%	
	20歳代女性	19.6%	15.0%	
肥満の人の割合の減少	30歳代男性	35.0%	30.0%	
1日30分以上の運動を していない人の割合の 減少	30歳代男性	56.7%	55.0%	
	30歳代女性	66.0%	60.0%	

評価指標	対象	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	データ元
子宮頸がん検診無料クーポン利用率の増加	21歳女性	8.9%	8.9%以上	健康管理システム
学校、職場、歯科医院等で年1回以上歯科健診を受診している人の割合の増加	20歳代男性	46.5%	60.0%	市民健康意識調査
	30歳代男性	50.0%	60.0%	
	20歳代女性	53.6%	60.0%	
	30歳代女性	56.7%	60.0%	

市民の取組



- 自身の健康管理のための適切な食事の内容や量を知り、食品選択や食事時間を見直します。
- 自身の勤務状況や生活状況に合った、運動や休養、睡眠の習慣を心掛けます。
- 健康診査と各がん検診を積極的に受診し、健康管理や疾病の早期発見に努めます。

行政・各団体等の取組

	取組内容	担当課・団体等
1	青年期の健康増進や維持についての啓発及び一般健康診査の受診勧奨を、市内の職域等に働き掛けます。	健康推進課 商工会、商工会議所 健康推進員 スポーツ推進委員
2	インターネット等を活用し、健康情報の発信を行います。	健康推進課 商工会、商工会議所
3	子宮頸がんの早期発見のために、子宮頸がん検診の受診の必要性を周知、啓発します。	健康推進課 商工会、商工会議所 健康推進員
4	歯周疾患予防の必要性を周知し、定期受診や口腔内のセルフケアの必要性について啓発します。	健康推進課 歯科医師会 歯科衛生士会