

# こんにちは！ 保健婦です

## サラリーマンの健康観

### 生きる自身のある 年齢は73.6歳

サラリーマンは気楽な稼業……なんて歌われたのは二十五年前。現代サラリーマンは自分の健康についてどのように考えているのでしょうか。お正月でゆっくりこの広報をごらんの皆さんと考えてみましょう。

調査の結果ほとんどの人は健康に関心を持っているが健康に自信のある人は二人に一人となっておりまた四人に三人は体調がすぐれないと答えていました。その原因を聞いてみると四十歳以上では「歳のせい」「ストレス」「運動不足」と思っており、若い世代では「仕事のしすぎ」「睡眠不足」「運動不足」となっています。

表①のように体調のすぐれない

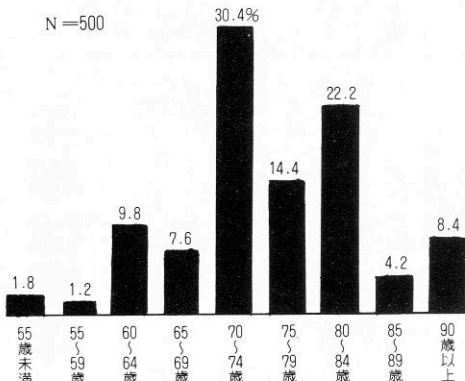
表① 年齢別にみた体調のすぐれないところ (1~3位) (%)

年齢別	年齢	1位	2位	3位
		20代	疲労感・倦怠感(22.1)	視力が落ちて いる(18.2)
30代	30代	疲労感・倦怠感(28.2)	肩がこる (21.8)	胃が重い・胃痛(16.9)
	40代	疲労感・倦怠感(28.8)	視力が落ちて いる(26.1)	目が疲れる (22.9)
50代	50代	血圧が高い (41.4)	視力が落ちて いる(40.6)	疲労感・倦怠感(34.4)

表② 年齢別にみた食事内容で気をつけること (1~3位) (%)

年齢別	年齢	1位	2位	3位
		20代	野菜類を積極的にとる(35.1)	栄養のバランスを考 える(33.8)
30代	30代	野菜類を積極的にとる(35.9)	栄養のバランスを考 える(32.4)	塩分を控える (24.6)
	40代	野菜類を積極的にとる(52.3)	塩分を控える (44.4)	栄養のバランスを考 える(35.9)
50代	50代	塩分を控える (64.1)	野菜類を積極的にとる(62.5)	栄養のバランスを考 える(54.7)

図③ 生きる自信のある年齢



あなたは何歳まで  
生きる自身がありますか

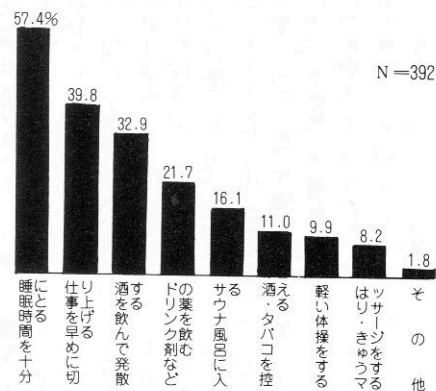
いところではストレスからくるものが多く病院で治療の対象とならないものが多いようです。図①では疲れたとき「酒を飲んで発散する」も多くあり、発散のためが反対に肝臓を破らないように適量の飲酒にしてほしいものです。

食事で気をつけることに「塩分を控える」とありますが健康増進のために「梅干」が一位というのわかってはいるけれどもきないというむづかしさがあるようです。

また何歳まで生きる自信がありますかという問いでは平均寿命までもとも生きられないと自信がないようです。皆さん健康には大いに気をつけて長生きしてください。

— 第一勧業銀行の調査より —

図① 疲れを感じた時の対処療法



図② 健康維持のためとっている薬や食べ物、飲物



毎月 8日は「米の日」です