

第Ⅲ章 地域別の現状

第三章 地域別の現状

1. 地域別実態

安曇野市では合併前の5地域に分けて保健活動を展開しています。各地域それぞれの生活習慣や食習慣が健診データなどの健康状態に表れていることがわかります。

表1 安曇野市の地域別の歴史と特性

年次	国の動き	豊科町	穂高町	三郷村	堀金村	明科町
S元～						
S28	町村合併促進法	豊科町・南穂高村・高家村・上川手村の一部	穂高町・西穂高村・北穂高村・有明村	明盛村・温村・小倉村	三田村・烏川村	東川手村・中川手村・上川手村
～S29	昭和の大合併					
S30～		S30、1月豊科町・9月四賀村の一部を編入	穂高町	三郷村	堀金村	S30、1月上川手村の一部中川手村に4月明科町へ
H17		豊科町				明科町
平成17年10月1日	平成の大合併(市制施行)	安曇野市				
市町村史からの把握(地域の歴史)		黒沢川右岸遺跡(三郷)や“こや城遺跡”(明科東栄町(ひがしさかえちょう))、“吐中遺跡”(明科大足)など、縄文時代初めごろの土器が見つっています。このことから、今から8000年ほど前には人々がくらしていたと考えられますその後、弥生時代になると、安曇野にも稲作が伝わりました。しかし、水はけのよい扇状地であるこの地は米作りには向いておらず、広い田んぼや畑が登場するのは、土木技術が発達する平安時代であったと考えられています。江戸時代には、安曇野で広く米作りが行えるようになるきっかけとなった、堰(用水路)が次々と作られました。明治・大正時代になると、篠ノ井線や大糸線といった鉄道が、あいついで開通します。鉄道ができたことで、当時さかんに作られていた絹糸や材木を輸送する中心地として、駅の周辺はたいへんにぎわいました。同じころ、安曇野の自然や環境を生かした、さまざまな産業が生まれます。いまも安曇野市の特産品として名前のある、ワサビ・ニジマス・リンゴ。これらの生産が本格的に始まったのが、明治・大正時代です。				
地域・産業的特徴		<ul style="list-style-type: none"> ・気候は内陸性で寒暖の差が激しい。季節の移り変わりがはっきりしている。 ・犀川、梓川などの河川からの用水堰が多い。湧き水の利用。 ・田が多い。(面積比)安曇野市(県1位)豊科(市内2位) ・農家が多い。安曇野市(県5位)豊科(市内2位) 	<ul style="list-style-type: none"> ・豊かな湧水群 ・農工業のバランスが良い地域 ・穀倉地帯 ・水田(作付面積)市内1位、麦類(作付面積)2位 ・野菜は自家用が多い。 ・観光地 ・そば店・飲食店・菓子店は他地域より多い。 ・定年退職後移住された方が他地域に比べ多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・三郷地域は畑面積が43%と他地域に比べ多い。 ・日照時間が長く寒暖の差が大きい気候は、りんご・ももなどの果樹栽培に適している。市内販売果樹の89%は三郷地域である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集落の標高差150m以上のところもある。烏川の扇状地地帯。 ・昔は水田が中心。畑は桑畑、麦。現在は水田、麦、果樹、花など。畑の作物も変化。 	<ul style="list-style-type: none"> ・梓川と高瀬川の水が明科でひとつになり、犀川として地域の中央部を流れている。地形は犀川沿いに平坦部が広がり、その周辺は標高500～900mの山間部となっている。また、温度差の大きい内陸性気候で、冬場の寒さは厳しい。 ・豊かな水は大地を育み、ワサビ栽培やニジマス養殖、酒造りなどをもたらした。
H24.4/1 地区人口		28,037人	33,897人	18,829人	9,439人	9,146人

表2 安曇野市の年代別特定健診結果

男性

年齢	摂取エネルギーの過剰										血管を傷つける										臓器障害					
	受診者数		BMI		中性脂肪		ALT(GPT)		HDL		血糖		HbA1c		尿酸*		収縮期血圧		拡張期血圧		LDL		尿蛋白		クレアチニン*	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
総数 (40~74歳)	2,803	1,306	743	995	530	296	712	2,091	10.6%	296	10.6%	242	15.2%	1,325	47.3%	790	28.2%	1,164	41.5%	169	6.0%	45	2.8%	195	6.7%	34.4%
40~49歳	195	67	35	65	39	19	44	22.6%	9.7%	19	9.7%	36	23.2%	55	28.2%	42	21.5%	75	38.5%	8	4.1%	0	0.0%	191	97	50.8%
50~59歳	191	97	46	73	33	21	65	34.0%	11.0%	21	11.0%	29	15.8%	86	45.0%	57	29.8%	97	50.8%	11	5.8%	1	0.5%	1,439	755	52.5%
60~69歳	978	387	225	309	167	98	203	20.8%	10.0%	98	10.0%	77	13.2%	409	41.8%	230	23.5%	336	34.4%	55	5.6%	25	4.3%	1,938	841	43.4%
(再掲) 65~74歳	1,938	841	487	653	332	195	459	23.7%	10.1%	195	10.1%	156	14.5%	890	45.9%	518	26.7%	726	37.5%	118	6.1%	41	3.8%			

* 注) 尿酸・クレアチニンの受診者数合計は1,596人 (O)

女性

年齢	摂取エネルギーの過剰										血管を傷つける										臓器障害					
	受診者数		BMI		中性脂肪		ALT(GPT)		HDL		血糖		HbA1c		尿酸*		収縮期血圧		拡張期血圧		LDL		尿蛋白		クレアチニン*	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
総数 (40~74歳)	3,661	615	676	1,000	316	113	461	12.6%	3.1%	113	3.1%	22	1.0%	1,487	40.6%	652	17.8%	1,923	52.5%	70	1.9%	17	0.8%	201	35	17.4%
40~49歳	201	35	44	63	17	6	24	11.9%	3.0%	6	3.0%	0	0.0%	89	44.3%	39	19.4%	116	57.7%	4	2.0%	0	0.0%	306	46	15.0%
50~59歳	306	46	48	81	19	5	33	10.8%	1.6%	5	1.6%	1	0.4%	96	31.4%	51	16.7%	146	47.7%	3	1.0%	0	0.0%	2,024	310	15.3%
60~69歳	978	387	225	309	167	98	203	20.8%	10.0%	98	10.0%	17	1.4%	735	36.3%	336	16.6%	998	49.3%	41	2.0%	11	0.9%	1,130	224	19.8%
(再掲) 65~74歳	2,311	423	459	664	218	83	319	13.8%	3.6%	83	3.6%	18	1.2%	1,022	44.2%	447	19.3%	1,293	55.9%	43	1.9%	16	1.0%			

* 注) 尿酸・クレアチニンの受診者数合計は2,255人 (O)

表3 安曇野市の地域別特定健診結果

受診者数		摂取エネルギーの過剰														血管を傷つける				臓器障害							
		腹囲		BMI		中性脂肪		ALT(GPT)		HDL		血糖		HbA1c		尿酸*		収縮期血圧		拡張期血圧		LDL		尿蛋白		クレアチニン*	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
地域名	市総数	2,803		134	4.8%	288	10.3%	187	6.7%	104	3.7%	86	3.0%	577	20.6%	49	1.7%	533	19.0%	318	11.3%	-	-	24	0.8%	5	0.2%
	豊科	752		358	47.6%	61	8.1%	103	13.7%	-	-	134	17.7%	2,091	74.6%	92	12.3%	1,325	47.3%	66	8.8%	484	17.3%	59	2.1%	13	0.5%
	穂高	1,050		233	22.2%	743	70.3%	80	7.6%	296	28.1%	58	5.5%	206	19.6%	68	6.5%	106	10.0%	142	13.5%	97	9.2%	169	15.9%	17	1.6%
	三郷	500		1,306	263.2%	-	-	995	199.0%	198	39.6%	712	142.4%	780	156.0%	22	4.4%	233	46.6%	790	158.0%	1,164	232.8%	26	5.2%	45	9.0%
	堀金	225		479	213.3%	72	32.0%	266	118.2%	105	46.7%	185	82.2%	165	73.3%	242	107.1%	-	-	-	-	303	132.4%	11	4.9%	8	3.6%
	明科	276		102	36.9%	195	70.7%	359	129.7%	25	9.1%	250	90.6%	363	131.5%	11	4.0%	128	46.4%	75	27.2%	185	67.0%	49	17.7%	2	0.7%
				-	-	127	45.8%	-	-	49	17.8%	-	-	-	-	-	-	325	43.2%	189	25.1%	95	34.4%	-	-	-	-

* 注) 尿酸・クレアチニンの受診者数合計は1,596人
女性

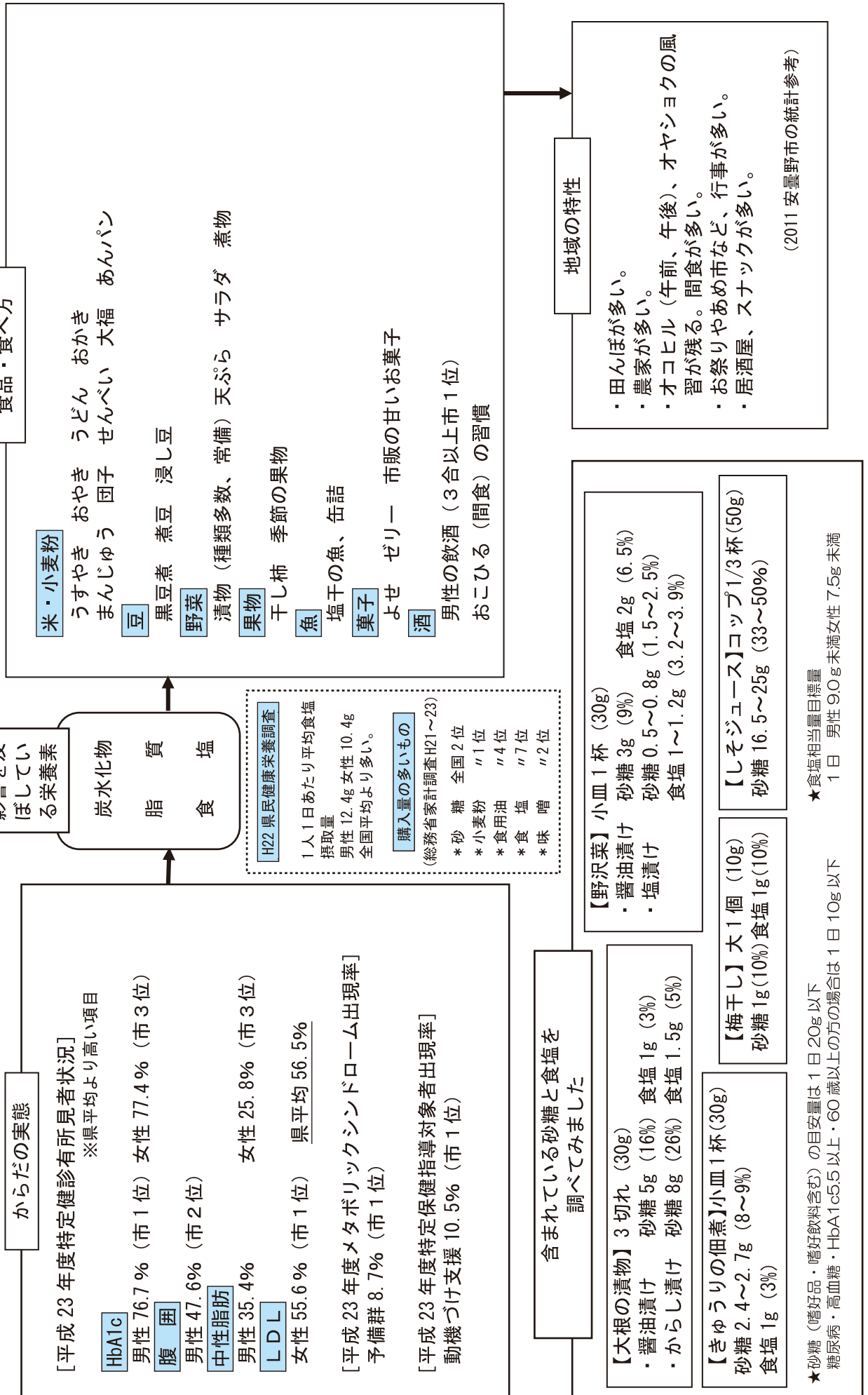
受診者数		摂取エネルギーの過剰														血管を傷つける				臓器障害							
		腹囲		BMI		中性脂肪		ALT(GPT)		HDL		血糖		HbA1c		尿酸*		収縮期血圧		拡張期血圧		LDL		尿蛋白		クレアチニン*	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
地域名	市総数	3,661		63	1.7%	72	2.0%	97	2.6%	64	1.7%	46	1.2%	279	7.6%	3	0.1%	149	4.1%	130	3.6%	-	-	25	0.7%	3	0.1%
	豊科	1,037		60	5.8%	68	6.6%	216	20.8%	29	2.8%	194	18.7%	228	22.0%	5	0.5%	121	11.7%	248	24.0%	577	55.7%	28	2.7%	5	0.5%
	穂高	1,345		111	8.2%	128	9.6%	1,000	74.3%	113	8.4%	461	34.3%	803	59.8%	22	1.6%	-	-	61	4.5%	346	25.7%	70	5.2%	6	0.4%
	三郷	651		615	94.6%	-	-	268	41.2%	40	6.1%	42	6.3%	502	77.1%	6	0.9%	1,487	40.6%	652	17.8%	713	53.0%	11	1.7%	17	2.6%
	堀金	288		221	76.7%	676	234.7%	339	117.7%	-	-	115	40.0%	2,810	97.6%	7	2.4%	543	19.0%	50	17.4%	1,923	66.8%	3	1.0%	3	1.0%
	明科	340		-	-	178	52.3%	80	23.5%	23	6.8%	64	18.8%	998	291.2%	1	0.3%	416	12.0%	-	-	156	45.9%	3	0.9%	0	0.0%
				160	43.6%	230	62.7%	-	-	7	2.1%	-	-	-	-	-	-	258	39.6%	163	15.7%	131	45.5%	-	-	-	-

* 注) 尿酸・クレアチニンの受診者数合計は2,255人

県のデータ 長野県国保連発「平成23年度保健事業実施状況」

2. 地域別生活習慣

(1) 豊科地域【からだの実態と食の実態を結ぶ】



(2) 穂高地域【からだの実態と食の実態を結ぶ】

からだの実態

[平成23年度特定健診有所見者状況]
※県平均より高い項目

HbA1c
男性 74.3% (市3位) 女性 74.2%

血圧
(収縮期) 男性 50.8% (市1位)
(拡張期) 男性 30.3% (市1位) 女性 18.4% (市2位)

LDL
男性 46.1% (市1位) 県平均 46.2%

腹囲
男性 45.6% 女性 16.4%

中性脂肪
男性 34.2% 女性 25.2%

BMI
男性 27.4% (市1位)

[平成23年度特定保健指導対象者出現率]
14.0% (市2位)

からだに影響を及ぼしている栄養素

炭水化物
脂質
食塩

H22 県民健康栄養調査

1人1日あたり平均食塩摂取量
男性 12.4g 女性 10.4g
全国平均より多い。

購入量の多いもの
(総務省家計調査H21~23)

- *砂糖 全国2位
- *小麦粉 "1位
- *食用油 "4位
- *食塩 "7位
- *味噌 "2位

食品・食べ方

米・麦・砂糖
菓子
菓子パン・せんべい・かりんとう・寄せ・自家製あられ・まんじゅう
うすやき・めん類
煮豆・煮物
甘漬け梅
漬物 (塩分を控えるため砂糖・みりんを使う)

果物
種類・量共に豊富
ジャム・干柿にして保存

野菜
サラダ・天ぷら・炒め物・煮物
漬物 (米飯とよく合う)

おこひるの習慣
菓子・煮物・漬物など午前と午後お茶と一緒にいただく

菓子の常備
来客のために菓子を常備 (買い置きがないと申し訳ない)

含まれている砂糖と食塩を調べてみました

【煮豆】
小皿1皿に砂糖10g (30%)

【しそジュース】
コップ1杯に砂糖15~25g (33~50%)

【らっきょう甘酢漬け】
3個に砂糖5g (23%)
塩1g (5%)

【ブルーベリージャム】
大さじ1杯に砂糖10g (50%)

【大根醤油漬け】
3切れ 砂糖5g (16%)
塩1g (3%)

【野沢菜塩漬け】
小皿1皿 砂糖1g (2%)
塩1g (3.5%)

★ 砂糖 (嗜好品・嗜好飲料含む) の目安量は1日20g以下
糖尿病・高血糖・HbA1c5.5以上・60歳以上の方の場合は1日10g以下

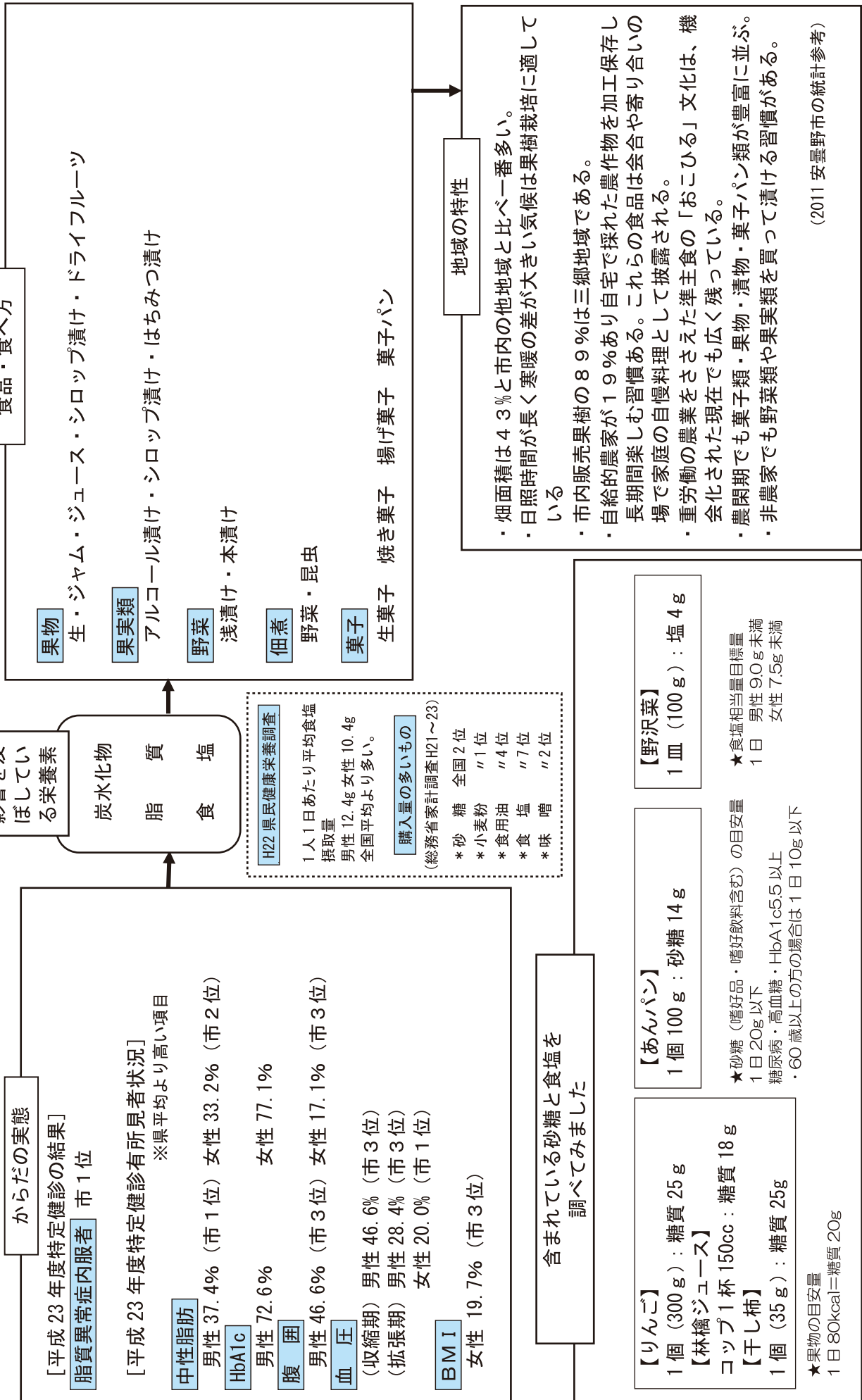
★ 食塩相当量目標値
1日 男性9.0g 未満 女性7.5g 未満

地域の特性

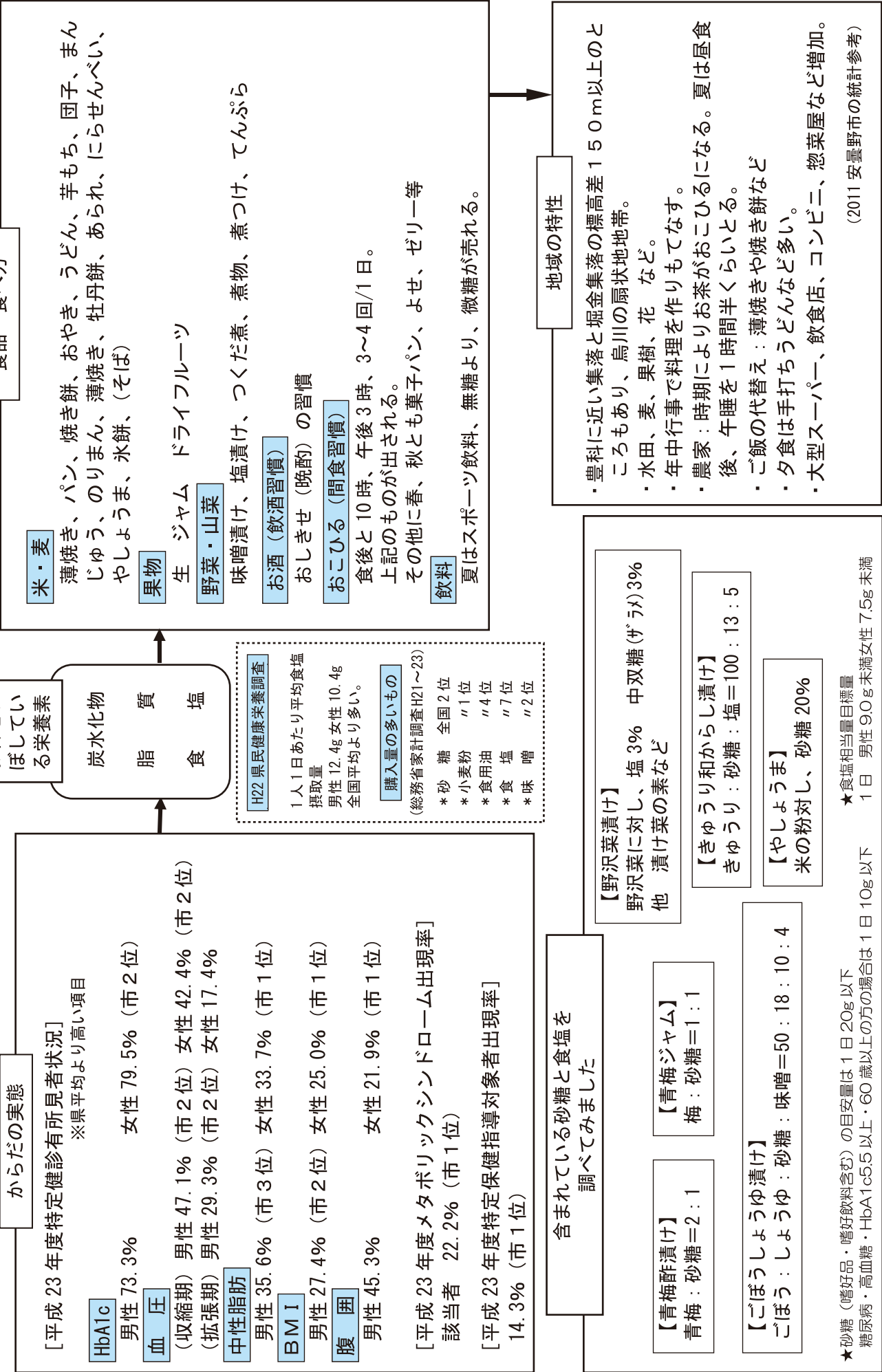
- ・穀倉地帯
- ・野菜は自家用が中心
- ・観光地
- ・穂高神社の祭り等地域のつながりが強い。
- ・都会から移り住む方 (定年退職後) がふえ人口急増。
- ・米が貴重であった頃の1日に1回は粉けを食べる習慣が残っている。

(2011 安曇野市の統計参考)

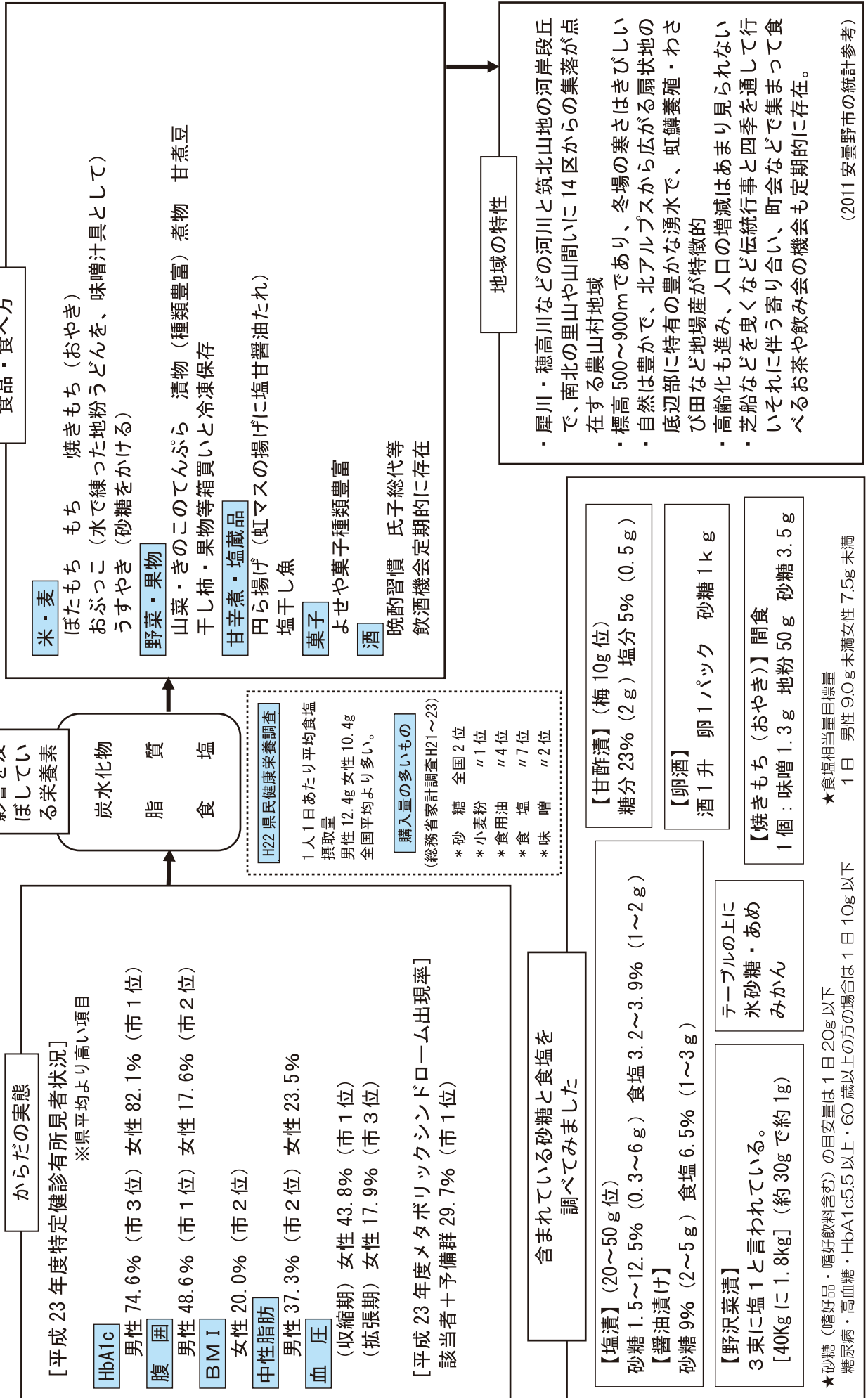
(3) 三郷地域【からだの実態と食の実態を結ぶ】



(4) 堀金地域【からだの実態と食の実態を結ぶ】



(5) 明科地域【からだの実態と食の実態を結ぶ】



★食塩相当量目標量
1日 男性9.0g 未満 女性7.5g 未満

★砂糖 (嗜好品・嗜好飲料含む) の目安量は1日20g以下
糖尿病・高血糖・HbA1c5.5以上・60歳以上の方の場合は1日10g以下

(2011 安曇野市の統計参考)