

上天草市健康づくり推進計画

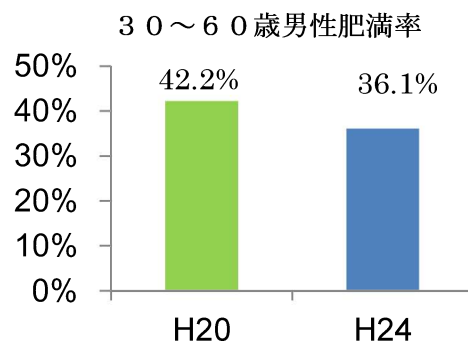
概要版

～つくろう健康 ふやそう笑顔 みんな幸せ上天草～

上天草市では、市民が健やかでこころ豊かに生活し、1人ひとりが自ら健康づくりにとりくんでいけるよう平成22年3月に「上天草市健康づくり推進計画」を策定し、「壮年・中年期（30～60歳）の肥満を減らす」を重点目標に事業にとりくんできました。

その結果、グラフ1のとおり30～60歳（男性）の肥満は減少しましたが、まだまだ、肥満の方は多い状況です。平成25年度から平成34年度までの「第2期上天草市健康づくり推進計画」のとりくみをまとめましたので、ご活用ください。

グラフ1



上天草市の健康に関する課題

- ①特定健康診査の受診率が低い（平成22年度県内ワースト3位）
- ②高血圧を基礎疾患にもつ慢性腎臓病患者が多い
- ③肥満が多い（平成22年度特定健康診査の結果県内ワースト4位）

めざすところ

上天草市民が、病気があっても重症化せず、
楽しみや生きがいがあり、笑顔で暮らせる

＝ 第2期（平成25年度～平成34年度）の重点目標 ＝
特定健康診査受診率の向上



生活習慣病の発症予防及び重症化予防のためには
特定健康診査を毎年受けることが必要です

上天草市
KAMI AMAKUSA

平成25年3月

生涯における各段階(あらゆる世代)

ライフステージ	妊娠	出生	乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期	
取組み主体	胎児(妊婦)	0才	18才	20才	働く世代(労働者)	40才	65才	75才
生活習慣病の予防 上天草市・医療保険者(上天草市国民健康保険) 達成すべき目標と現状値	がん		□がん検診の受診率の向上 胃がん検診 11.0% 肺がん検診 33.6% 大腸がん検診 15.8% 子宮頸がん検診 26.2% 乳がん検診 12.7%				□がんの死亡率の減少 がんの死亡者数111人(全死亡に占める割合23.3%)	
	循環器疾患		□高血圧の改善 27.7% (140/90mmHg以上の割合) □脂質異常症の減少 10.2% (LDLコレステロール160mg/dl以上の割合)				□脳血管疾患・虚血性心疾患の死亡率の減少 脳血管疾患の粗死亡率 157.7 (10万人当たり) 虚血性心疾患の粗死亡率 241.6 (10万人当たり)	
	糖尿病		□特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 特定健康診査実施率 22.9% (対象者7,488人中、1,718人受診) 特定保健指導終了率 52.7% (対象者283人中、149人終了)				□合併症の減少 (糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数) 5人	
	CKD (慢性腎臓病)		□メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 メタボ該当者 13.7% (受診者1,718人中、235人) メタボ予備群 16.9% (受診者1,718人中、290人)				□新規透析導入患者数の減少 新規透析者 14人	
	歯・口腔の健康		□妊娠中の歯科健診を受診した者の増加 妊娠中に歯科健診を受診した妊婦の割合 33.3% □乳幼児・学童期のむし歯のない者の増加 むし歯のない3歳児 60.7% 12歳児の一人平均むし歯の数 2.2本				□低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合の増加をおさえる 65歳以上のBMI20以下の割合 19.6%	
	食育 (栄養・食生活)		□適正体重を維持している者の増加 (肥満、やせの減少) 20歳代女性のやせの割合 15.6% (※妊娠届け出よりBMI18.5未満の割合) □適正体重の子どもの増加 全出生数中の低出生体重児の割合 8.5% 肥満傾向にある子どもの割合 (小5) (男子)17.4%、(女子)19.6% □健康な生活習慣を有する子どもの割合の増加 3歳児の朝食欠食率 5.6% 三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている小学5年生の割合 84.4%				□健康な生活習慣を有する者の割合の増加 40歳から64歳男性の朝食欠食率(週3回以上) 10.0%	
	身体活動・運動		□運動習慣者の割合の増加 40歳から64歳の運動習慣者 (男性)23.1%、(女性)25.3%				□介護保険サービス利用者の増加をおさえる 要介護認定者数 2,011人(1号被保険者に対する割合19.5%)※平成23年9月現在 65歳以上の運動習慣者 (男性)40.4%、(女性)37.7%	
	飲酒		□妊娠中の飲酒をなくす 妊婦の飲酒率 4.8%				□生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 (男性)8.5%、(女性)4.1% (1日あたり男性2合以上、女性1合以上の割合)	
	喫煙		□妊娠中の喫煙をなくす 妊婦の喫煙率 5.2%				□成人の喫煙率の減少 40歳から74歳の喫煙率 (男性)22.2%、(女性)3.6%	
	休養 こころの健康		□睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少 40歳から74歳の睡眠による休養が十分にとれていない人 34.8%				□自殺者の減少 自殺者数 10人(男性8人、女性2人)	

③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

④ 健康を支え、守るための社会環境の整備



「糖尿病診療ガイドライン2010」では、HbA1c8.0%以上の血糖コントロール不可の状態では、細小血管症への進展の危険が大きい状態で、著明に網膜症のリスクが増えるとされています。

低出生体重児(2,500g未満)は、呼吸状態など生命機能が未熟な状態で生まれることが多く、胎外での生活に適応が困難で、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告があります。



生活習慣病の発症予防及び重症化予防に向けて市民一人ひとりができること

- 毎年、「特定健康診査」および「がん検診」を受けましょう。また、生活習慣病の治療を放置・中断せず、きちんと治療を受けましょう。
- 自分(年齢・性別・生活活動)にあった食事をとり、適正体重を心がけましょう。
- 仕上げ磨きや定期的なフッ素塗布で子どもの歯をむし歯から守りましょう。また、定期的な歯科健診を受け、歯や歯肉の状態を確認しましょう。
- 適正飲酒に努めましょう。
- 喫煙者は、周囲の人にたばこの害を与えないよう禁煙・分煙のマナーを守りましょう。
- ウォーキングや各種スポーツなどを楽しみ、定期的に体を動かしましょう。
- 睡眠による休養を十分にとりましょう。

※表中に記載している数値は、平成22年度の現状値です

○目標項目

分野	指標	対象	現状 (平成22年度)	国の現状 (平成22年度)	目標 (平成34年度)
がん	がん検診受診率	胃がん	11.0%	男性 34.3% 女性 26.3%	40%
		肺がん	33.6%	男性 24.9% 女性 24.2%	40%
		大腸がん	15.8%	男性 27.4% 女性 22.6%	40%
		子宮頸がん	26.2%	32.0%	50%
		乳がん	12.7%	31.4%	50%
糖 循 尿 環 病 器	特定健康診査受診率	40～74歳の 国民健康保険被保険者	22.9%	32.0%	60%
	特定保健指導終了率		52.7%	19.3%	60%
歯 の 健 康	むし歯のない幼児	3歳児	60.7%	77.1% (平成21年度)	80%
	12歳児の一人平均むし歯の数	12歳児	2.2本	1.3本 (平成21年度)	1.5本
	妊娠中に歯科健診を受診した妊婦	妊婦	33.3%	—	69%
栄 養 ・ 食 生 活	特定健康診査でBMI25以上の肥満者	40～74歳の 国民健康保険被保険者	男性 33.5% 女性 27.1%	※1 男性 31.2% 女性 22.2%	男性 30% 女性 25%
	低出生体重児の割合		8.5%	9.6%	7%
	朝食を食べない子どもの割合	3歳児	5.6%	—	3%
	朝食を週3回以上食べない人	特定健診受診者 (40～64歳男性)	10.0%	—	5%
運 動	定期的に運動をしている人	特定健診受診者 40～64歳	男性 23.1% 女性 25.3%	※2 男性 26.3% 女性 22.9%	男性 33% 女性 35%
		特定健診受診者 65～74歳	男性 40.4% 女性 37.7%	※3 男性 47.6% 女性 37.6%	男性 50% 女性 48%
飲 酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(男性2合以上、女性1合以上)	特定健診受診者 40～74歳	男性 8.5% 女性 4.1%	男性 15.3% 女性 7.5%	男性 7% 女性 3%
	妊娠中の飲酒	妊婦	4.8%	8.7%	0%
喫 煙	たばこを吸っている人	特定健診受診者 40～74歳	男性 22.2% 女性 3.6%	※4 19.5%	男性 16% 女性 2%
	妊娠中の喫煙	妊婦	5.2%	5.0%	0%
休 養	睡眠による休養を十分とれていない人	特定健診受診者 40～74歳	34.8%	18.4% (平成21年度)	30%

※1 20～60歳代男性・40～60歳代女性 ※2 20～64歳 ※3 65歳以上 ※4 成人

年に1度は特定健康診査・がん検診を受けましょう

健診は、あなたの生活をみつめるいい機会です。自覚症状で判断せず、年に1度は健診を受けましょう。

健康づくりに関する相談やお問い合わせは、健康づくり推進課へお気軽にどうぞ!

上天草市役所 健康福祉部 健康づくり推進課

〒861-6192 上天草市松島町合津7915番地1 TEL 0969-28-3356 (直通)

Eメール: kenkou@city.kamiamakusa.lg.jp

ホームページ: <http://www.city.kamiamakusa.kumamoto.jp>

