

# 上天草市健康づくり推進計画

## めざすところ

上天草市民が、病気があっても重症化せずに、  
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

上天草市では、「第2期上天草市健康づくり推進計画」の策定から5年目となる平成29年度に中間評価及び見直しを行いました。

重点目標である特定健康診査の受診率は、22.9%（平成22年度）から28.6%（平成28年度）へ増加しましたが、県内ワースト2位で依然として高い状況でした。高血圧（140/90mmHg以上）者の割合は、27.7%から30.2%とやや増加しており、女性の肥満者（BMI25以上）は27.1%から22.8%へ改善しましたが、男性の肥満者（BMI25以上）33.5%から33.9%と減少には至っておりません。

平成30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（後期）」に向けて、今後も継続して取り組むべき課題となっています。

### 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28年度県内ワースト2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（男性の約3人に1人、女性の約4人に1人）

年に1度は特定健康診査・がん検診  
を受けましょう！



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	働く世代(労働者)	壮年期	高齢期	
取組み主体	胎児(妊婦)	0才		18才	20才		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 男性:10.3%、女性:10.5% 肺がん検診 男性:14.2%、女性:21.1% 大腸がん検診 男性10.3%、女性16.7% 子宮がん検診 19.1% 乳がん検診(マンモのみ) 9.4%	□75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 がんの死亡者数125人(全死亡に占める割合:26.9%)	
	循環器疾患						□高血圧の改善(収縮期血圧140mmHgかつ/または拡張期血圧90mmHg以上の割合) 30.2% □脂質異常症の減少(LDLコレステロール160mg/dl) 男性:6.2%、女性:13.7% □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 28.6%(対象者6,186人中、1,769人受診) 特定保健指導終了率 56.0%(対象者200人中、112人終了)	□脳血管疾患・虚血性心疾患の死亡率の減少 【粗死亡率】10万あたり(H27) 脳血管疾患 男性:93.74、女性:154.41 虚血性心疾患 男性:79.32、女性:70.77	
	糖尿病	糖尿病性腎症は、糖尿病の合併症として有名で、新規透析導入の原因疾患(H28年12月末)の、第1位であり <b>43.7%</b> を占めています。					□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:15.7%(受診者1,769人中、277人) メタボ予備群:11.0%(受診者1,769人中、194人)	□4人に1人がメタボおよびメタボ予備群	
	CKD(慢性腎臓病)						□治療継続者の割合の増加 44.6%(問診票にて高血圧・糖尿病・脂質異常症のどれか治療有と答えた者)	□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(国保) 0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 52.5% □乳幼児・学齢期のむし歯のない者の増加 むし歯のない3歳児 67.5% 12歳児の一人平均むし歯の数 1.7本					□新規 平成28年度から歯周病検診が始まりました! 受診率:11.8%(満40・50・60・70歳を対象)	熊本県の慢性透析患者数(人口100万対)は ※H27全国2位で、※上天草市の人工透析の割合は県内 <b>10位</b> /45市町村 ※平成28年5月診療分 国保医療費の疾病分類別統計状況 透析件数割合	
	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 16.9%(※妊娠届け出よりBMI18.5未満の割合)					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。	□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 16.1%	
	身体活動・運動	□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 12.1%					□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 0%	□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) 14.2%	
	飲酒	□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 16.9%(※妊娠届け出よりBMI18.5未満の割合)					□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:28.7%、女性:25.3%	□介護保険サービス利用者数の増加をおさえる 介護保険サービス利用者数 1,916人 ※平成28年12月末 65歳以上75歳未満の運動習慣者 男性:47.7%、女性:47.2%	
	喫煙	□妊娠中の飲酒をなくす 妊婦の飲酒率 5.0%					□妊娠中の喫煙をなくす 妊婦の喫煙率 3.8%	□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:9.6%、女性:5.9%(1日あたり男性2合以上、女性1合以上の割合)	
	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 24.6%					□自殺者の減少 自殺者数 5人(※人口10万あたり 17.4)		

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

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28年度の現状値です

○目標項目

分野	指標	対象	策定時 市の現状 (平成22年度)	中間評価時 市の最新値 (平成28年度)	国の 現状値 (平成27年度)	目標 (平成34年度)
がん	※※ がん検診受診率	胃がん	男性 21.2% 女性 21.6%	男性 10.3% 女性 10.5%	男性 45.8% 女性 33.8%(H25)	男女とも 12.0%
		肺がん	男性 50.4% 女性 62.0%	男性 14.2% 女性 21.1%	男性 47.5% 女性 37.4%(H25)	男性 23.0% 女性 21.0%
		大腸がん	男性 26.9% 女性 32.9%	男性 10.3% 女性 16.7%	男性 41.4% 女性 34.5%(H25)	男性 12.0% 女性 19.0%
		子宮頸がん	40.9%	19.1%	42.1%(H25)	21.0%
		乳がん(マンモのみ)	23.5%	9.4%	43.4%(H25)	11.0%
糖 尿 病	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%	28.6%	48.6%(H26)	55.0%
	特定保健指導 終了率		52.7%	56.0%	17.8%(H26)	60.0%
歯 の 健 康	むし歯のない 幼児	3歳児	60.7%	67.5%	82.31%(H26)	80.0%以上
	12歳児の一人 平均むし歯の数	12歳児	2.2本	1.7本	0.90本(H27)	1.5本以下
	歯科健診を受診 した妊婦	妊婦	33.3%	52.5%	—	60.0%
栄養・ 食生活	肥満者の割合 (BMI25以上)	40～74歳の 国民健康保険被保険者	男性 33.5% 女性 27.0%	男性 33.9% 女性 22.8%	※1 男性 31.6% 女性 20.6%	男性 30.0% 女性現状維持
	低出生体重児 の割合	2,500g未満で 生まれた子ども	8.5%	11.1%(H27)	9.5%	9.5%
	朝食を食べない 子どもの割合	3歳児	5.6%	0%	—	2.0%
	朝食を週3回以上 食べない人の 割合	特定健診受診者 40～64歳男性	11.7%(H23)	14.2%	—	10.0%
運動	定期的に運動を している人の割合	特定健診受診者 40～64歳	男性 27.1% 女性 29.4%(H23)	男性 28.7% 女性 25.3%	※2 男性 24.6% 女性 19.8%	男性 33.0% 女性 35.0%
		特定健診受診者 65～74歳	男性 47.5% 女性 45.1%(H23)	男性 47.7% 女性 47.2%	※3 男性 52.5% 女性 38.0%	男性 50.0% 女性 48.0%
飲酒	生活習慣病のリス クを高める量の 飲酒をしている 人の割合 (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 9.6% 女性 5.9%	※4 男性 13.9% 女性 8.1%	男性 7.0% 女性 3.0%
	妊娠中の飲酒	妊婦	4.8%	5.0%	4.3%(H25)	0%
喫煙	たばこを吸って いる人の割合	特定健診受診者 40～74歳	男性 22.3% 女性 3.6%	男性 25.7% 女性 3.2%	※5 18.2%	男性 16.0% 女性 2.0%
	妊娠中の喫煙	妊婦	5.2%	3.8%	3.8%(H25)	0%
休養	睡眠による休養 を十分とれてい ない人の割合	特定健診受診者 40～74歳	34.8%	24.6%	20.0%	現状維持

※1 20～60歳代男性・40～60歳代女性 ※2 20～64歳 ※3 65歳以上 ※4 20歳以上 ※5 成人

※※ がん検診受診率については、地域保健報告に準じ年度による算出方法の変更あり