

「健康あきたかた21」とは？

策定	平成19年3月策定、平成24年6月改定
目標	健康寿命の延伸、早世の防止、生活の質・人生の質(QOL)の向上 ↓ みんなが生き生き笑顔で助け合えるまち
性格	☆ 健康増進法に基づく安芸高田市の健康増進計画 ☆ 「安芸高田市総合計画」の健康づくりに係る部門計画のひとつ
計画の取り組み方向	☆ 生活習慣病の発症予防と重症化予防 一次予防とともに、合併症や重症化予防の重視 健診データに基づく、個々人に応じた良質で効果的な保健サービスの提供ができる仕組みづくり ☆ 社会生活を営むのに必要な機能の維持向上 こころの健康づくり 子どもころからの食育・運動・睡眠等の健康づくりの推進 高齢期における日常生活の自立をめざし、若年期から年代に応じた健康づくりの推進 ☆ 市民総ヘルパー構想の理念に基づく健康づくりの推進
期間	平成19年度から平成28年度(10か年)

私たちの健康は 私たちの力で



生活習慣病を予防するため7つの分野について取り組んでいます。
自分ができることを実践していきましょう！

食生活

- ✿ 朝ごはんを毎日食べよう！
- ✿ 毎日野菜を食べよう！
- ✿ バランスよく食べよう！

歯の健康

- ✿ よくかんでゆっくり食べよう！
- ✿ 食後に歯みがきをしよう！
- ✿ 定期的に歯科健診を受けよう！

運動

- ✿ 運動習慣を身につけよう！
- ✿ こまめに体を動かそう！

健康診査

- ✿ 健診を受けよう！
- ✿ 健診結果から自己管理ができるようになろう！

こころの健康

- ✿ 上手にストレスを解消しよう！
- ✿ 睡眠・休養を十分とろう！
- ✿ ひとりで抱え込まず、相談しよう！

たばこ

- ✿ 禁煙に努めよう！
- ✿ 分煙を進めよう！

アルコール

- ✿ 適切な飲酒を心がけよう！

分野別指標の達成状況

	評価区分「策定時の値と直近値を比較」	該当項目数(割合)
◎	目標を達成した	20項目(40.9%)
○	目標達成していないが、改善傾向にある	11項目(22.4%)
△	変わらない	7項目(14.3%)
×	悪化している	8項目(16.3%)
—	評価困難	3項目(6.1%)
	合計	49項目(100.0%)

安芸高田市の健康実態は？

**1、安芸高田市の人たちの
生活習慣を見てみましょう。
健康づくりアンケートから
見てみました。**

**2、健診受診の実態は？
特定健診・がん検診の結果か
らみてみましょう。**

**3、どのような病気で治療してい
る人が多いでしょう？
国保の人たちの状況を
分析しました。**

**4、健康状態が最も損なわれた
状態が「死亡」です。
では、安芸高田市の平均寿命は
どれくらいでしょう？**

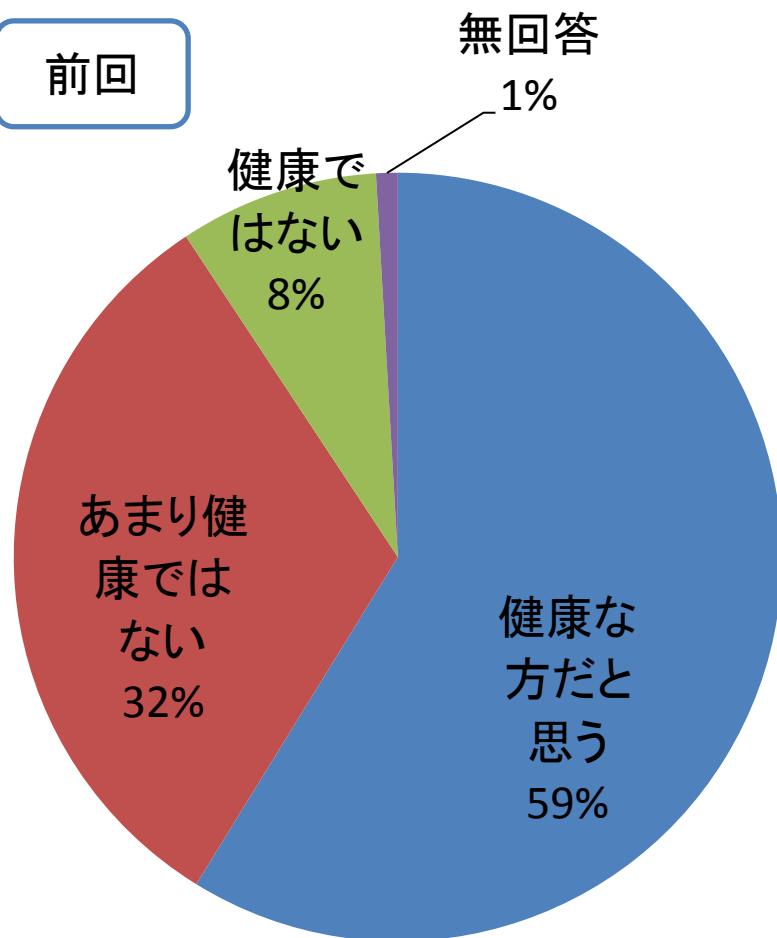
1、安芸高田市の人たちの生活習慣を見てみましょう。

健康づくりアンケートから見てみました。

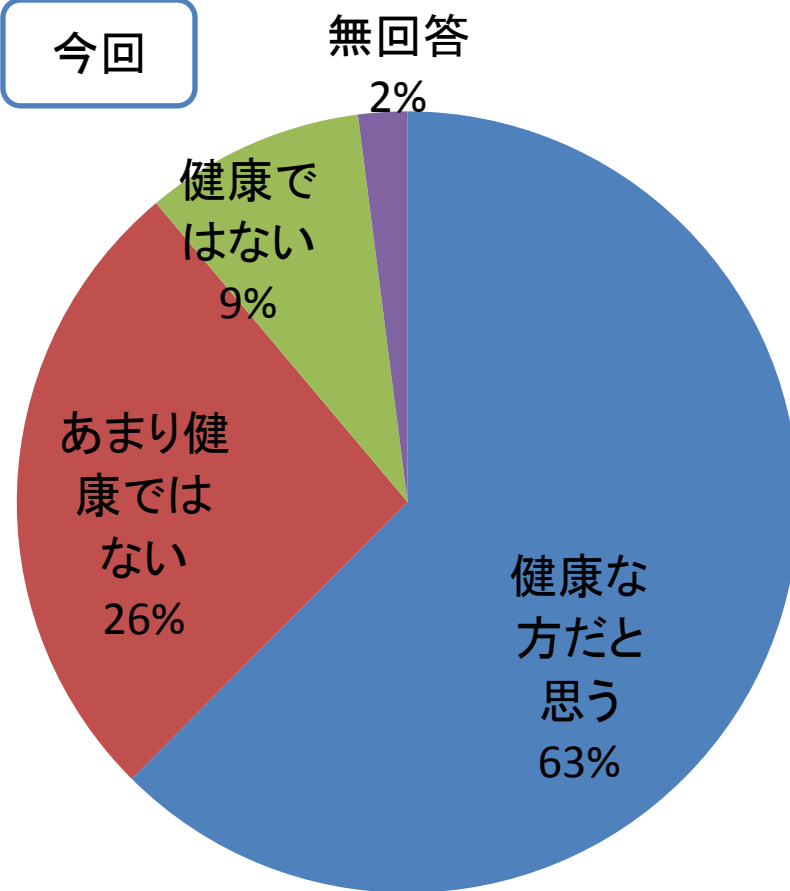
調査名称	健康づくりについての市民アンケート調査
調査地域	市内全域
調査対象	本市に居住する20歳以上84歳までの男女
調査方法	郵送による調査票の配布・回収
調査期間	平成23年(2011年)8月12日～8月26日
配布数	2,600人
有効回収数	1,231人
有効回収率	47.3%

(1)健康と感じている人

前回



今回

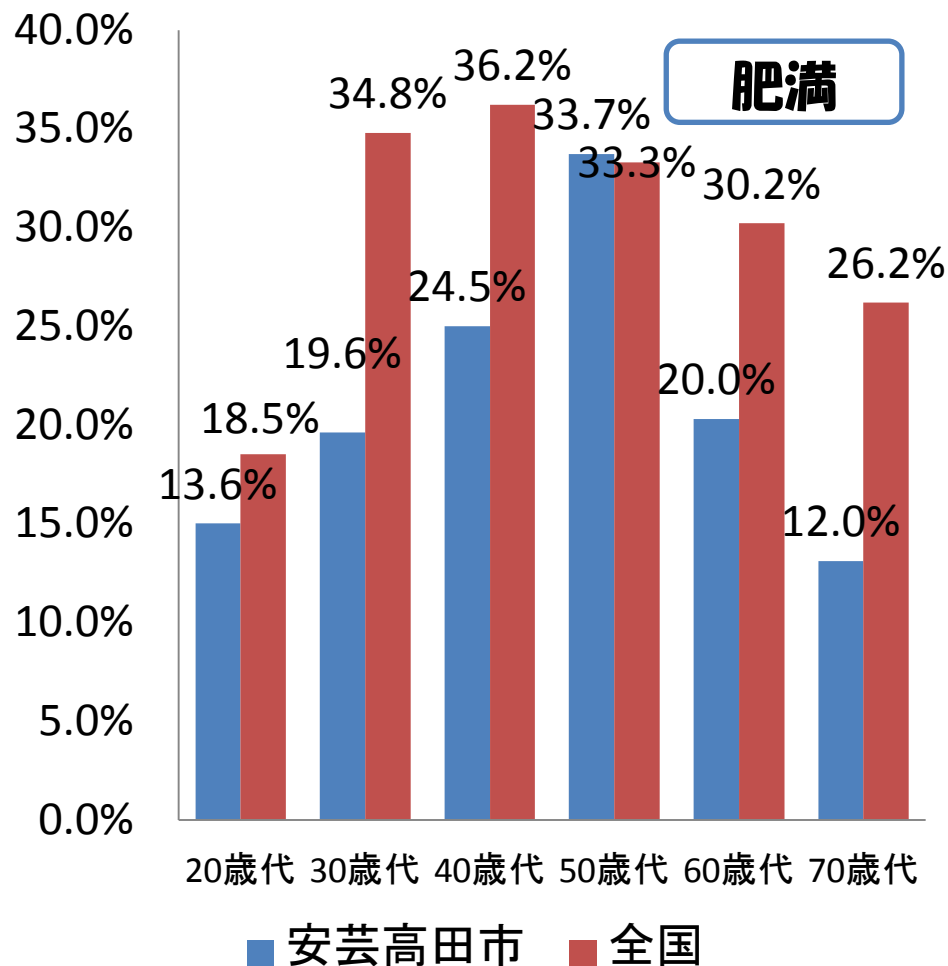


(2) 男性肥満者(BMI 25以上)

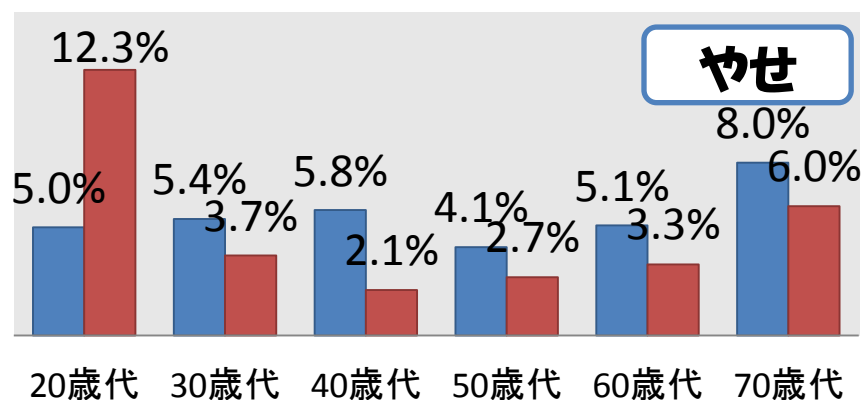
40歳代の4人に1人、50歳代の3人に1人が肥満者である。

男性やせの人(BMI 18.5以下)

20歳代は全国平均より少ないが、他の年代では全国平均を上回っている。



全国は、「国民健康・栄養調査」
(厚生労働省:平成21年)

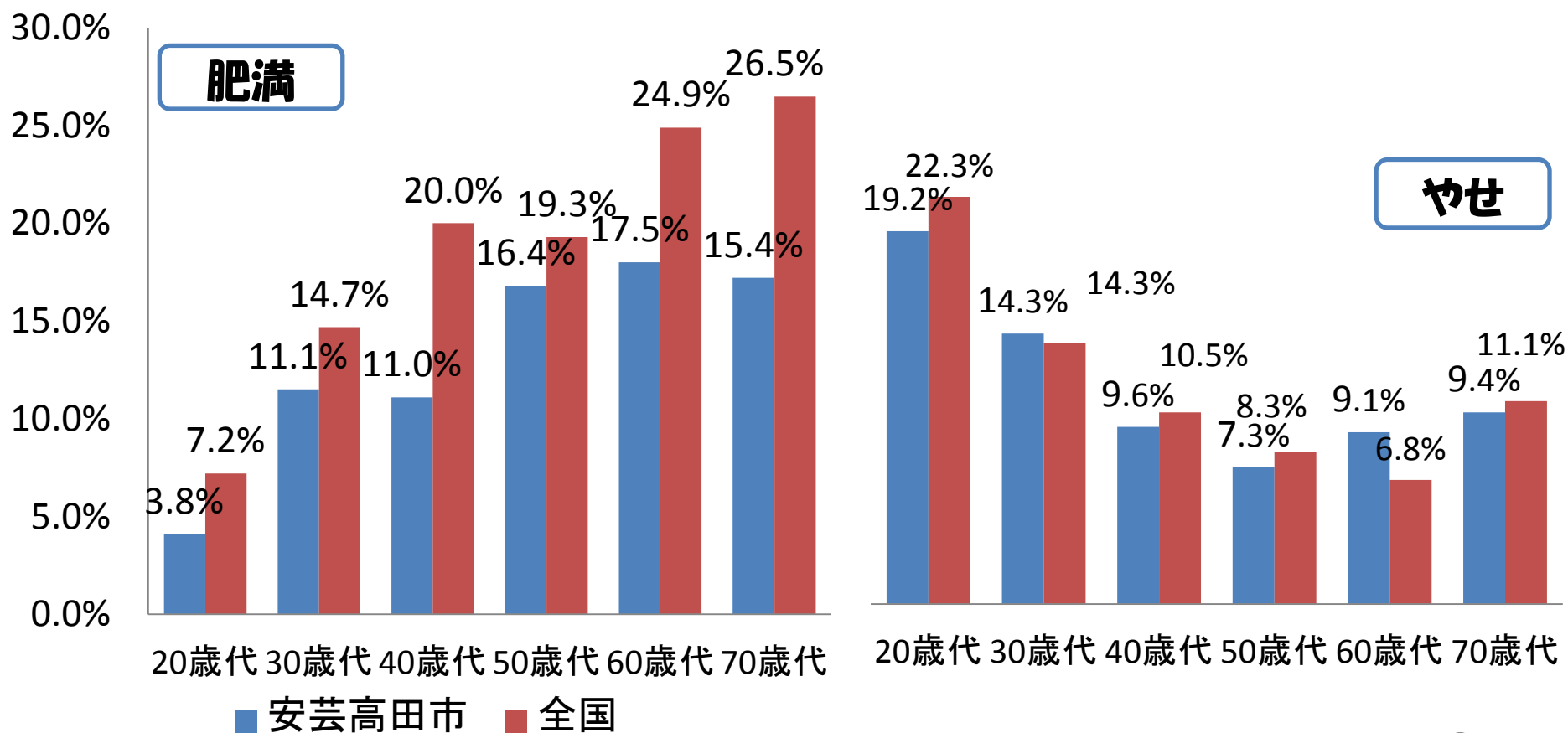


(3) 女性肥満者(BMI 25以上)

50歳以上に肥満者が多く、全国平均よりいづれの年代も下回っている

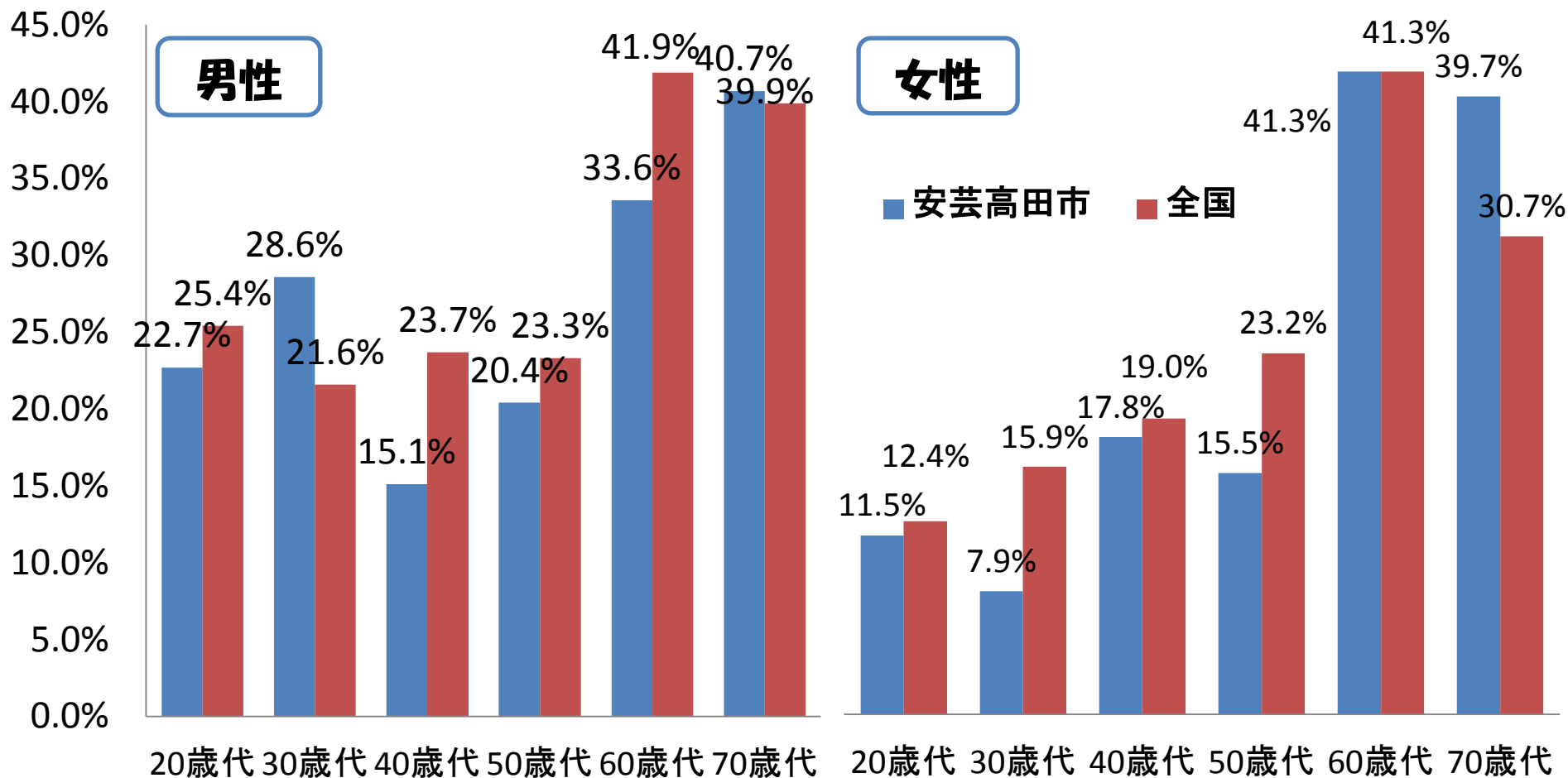
女性やせの人(BMI 18.5以下)

20歳代女性の5人に1人と多く、60歳代は全国平均を上回っている。



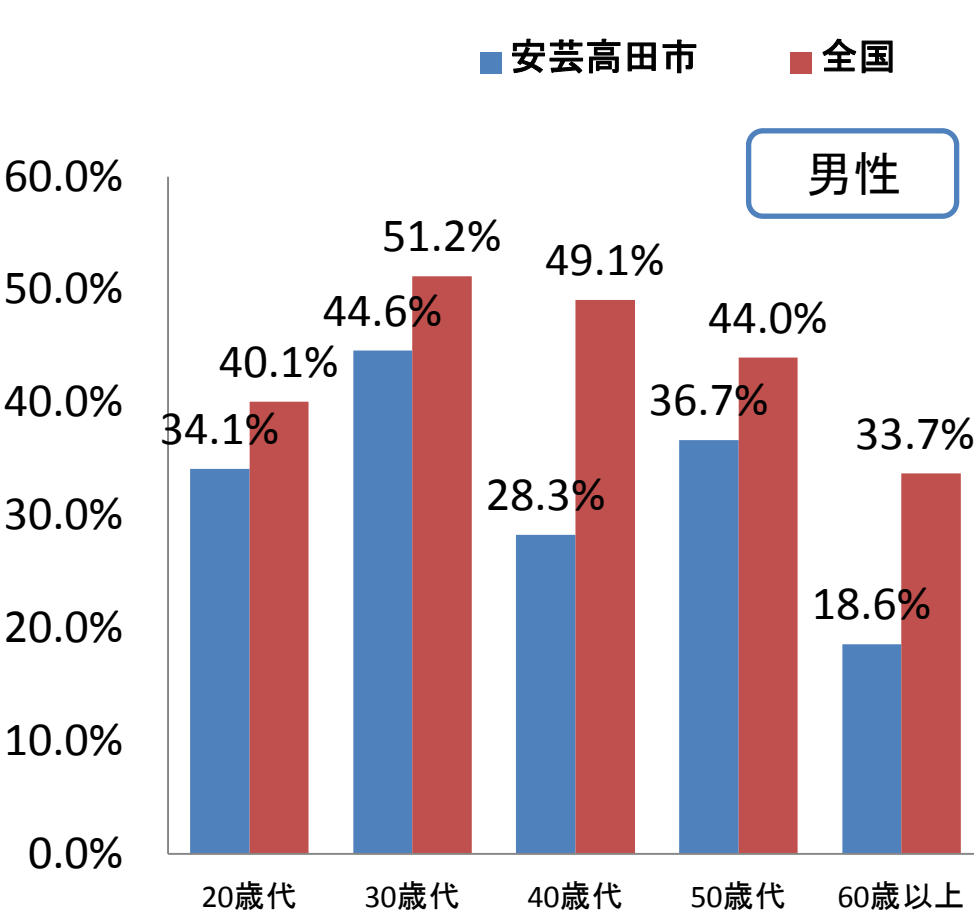
(4)運動習慣

週2～3日以上は何らかの運動を30分以上している人

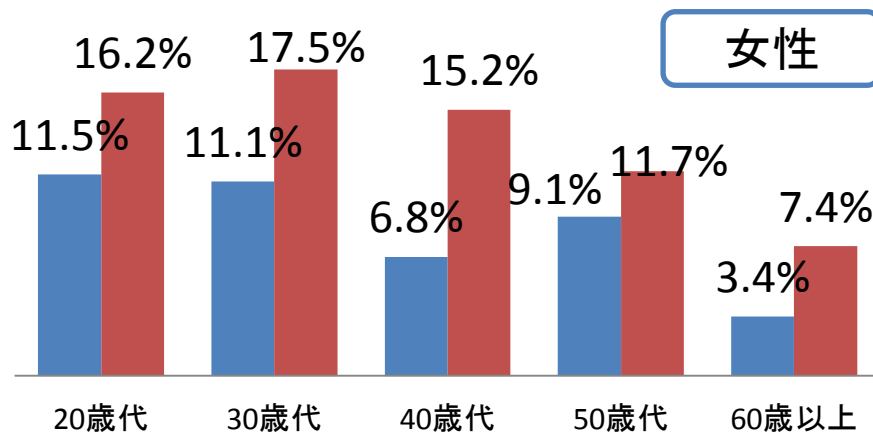


(5)喫煙状況

たばこを吸っている人は、どの年齢層も全国平均より少ない。
男性の喫煙者が多い

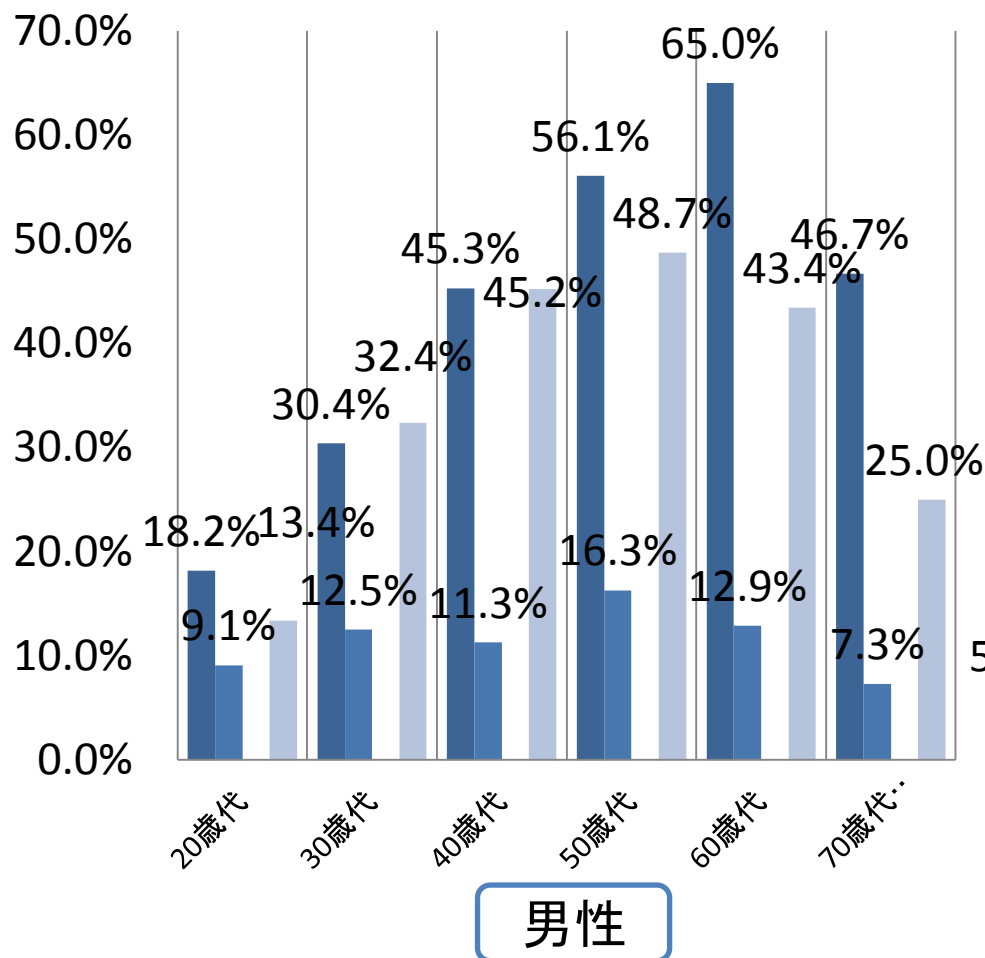


項目	前回	今回
吸うのをやめた	18.5%	26.7%
辞めたいと思っている	45.7%	47.6%

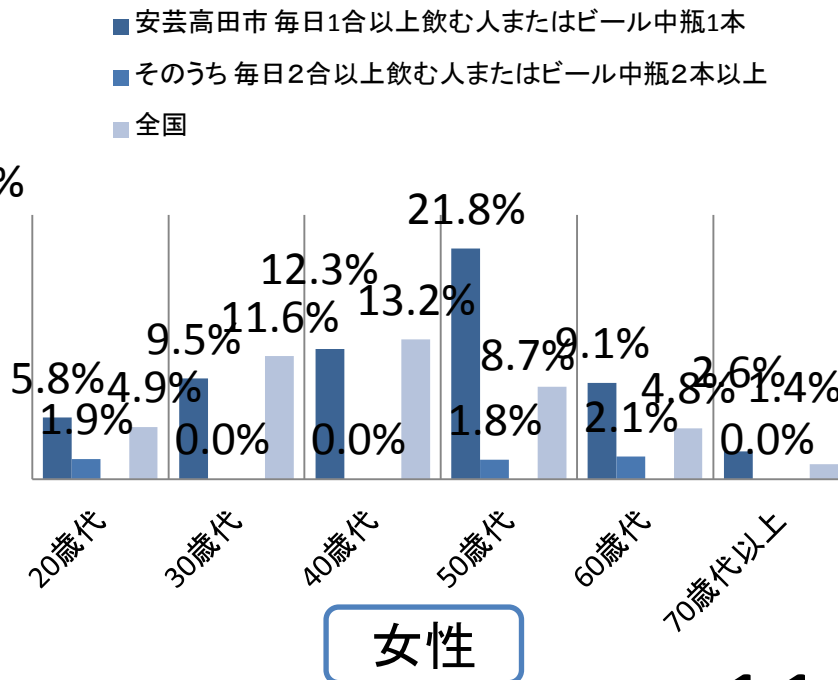


(6) 飲酒状況

飲酒習慣のある人は、男性が圧倒的に多い。また、ほとんどの年代で、全国平均を上回っている。

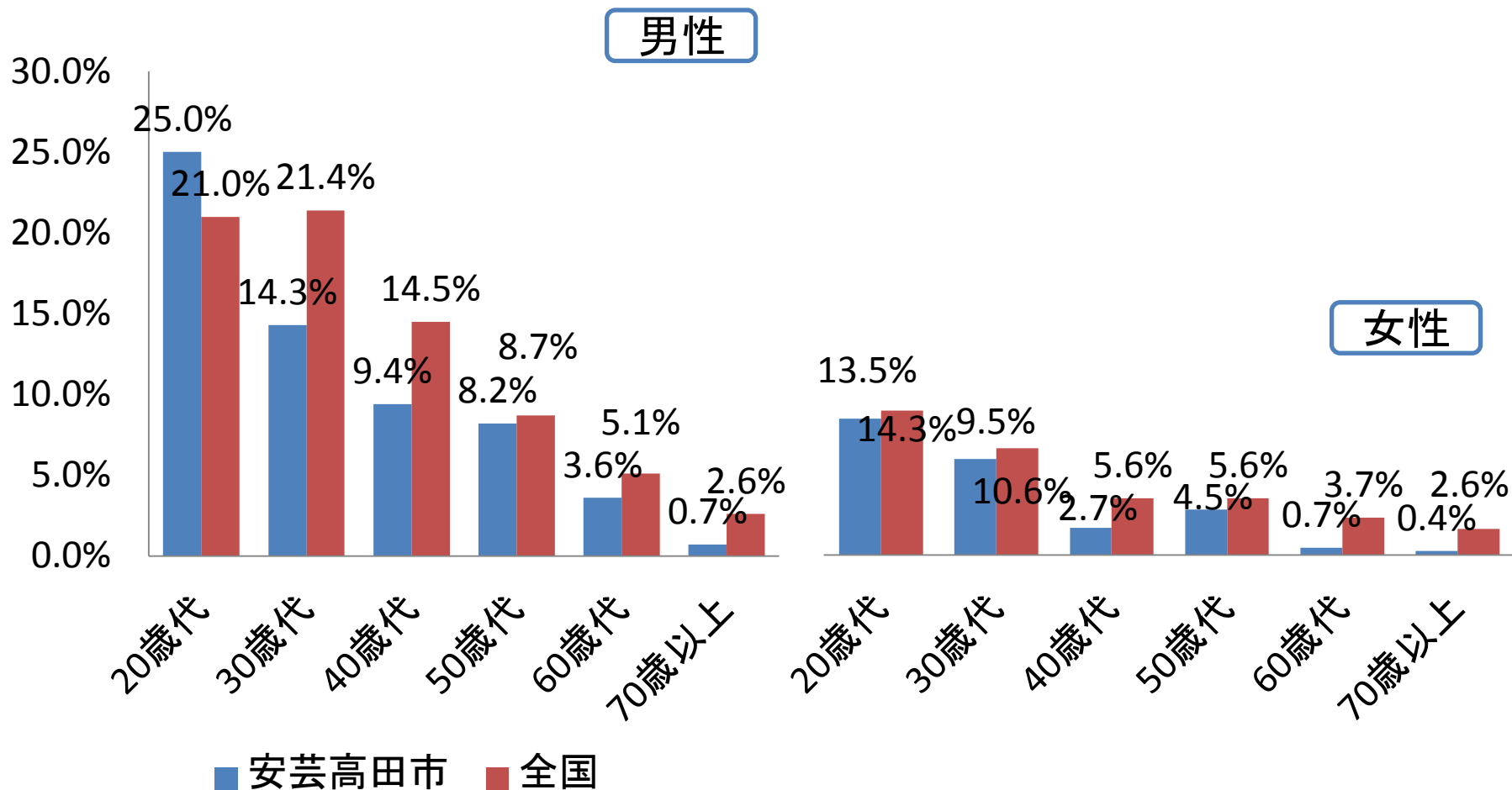


項目	前回	今回
飲まない	36.9%	44.7%



(7)食生活

朝食を食べていない人は、男性20歳代が、全国平均を上回っている。

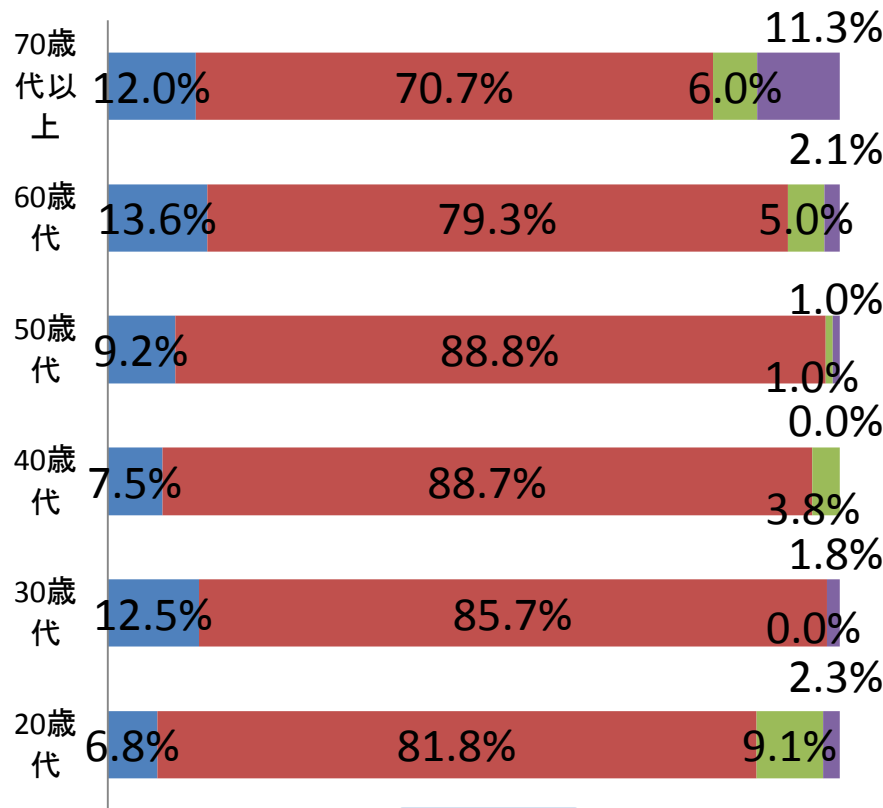


(8) 歯磨きをする回数

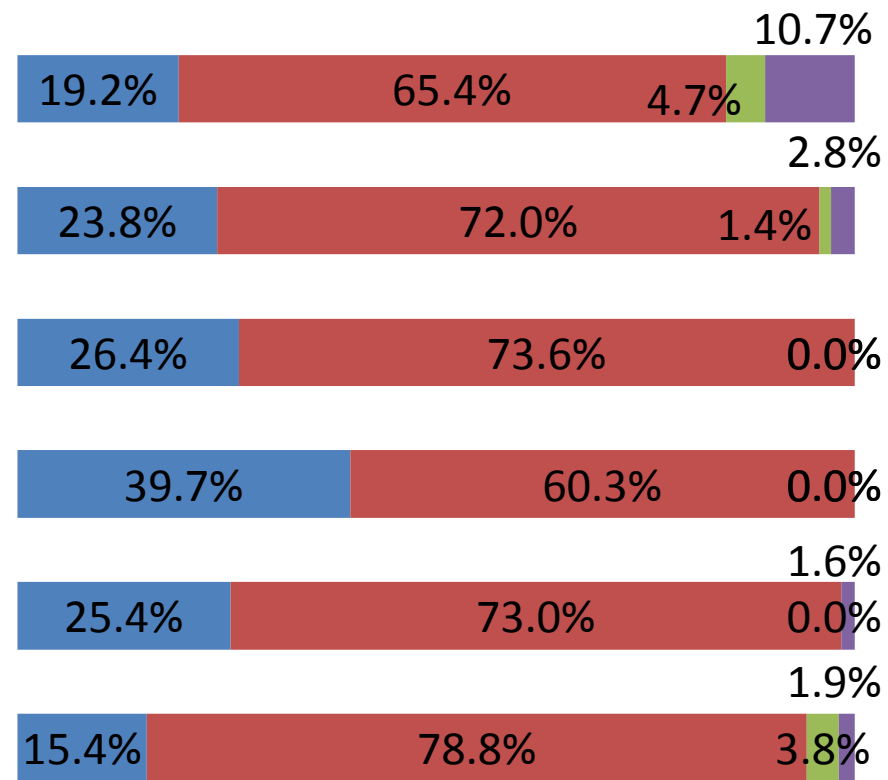
1日1～2回歯磨きをする人がどの年代も多いです。

項目	前回	今回
1日に3回磨く	16.7%	18.3%
1日に1～2回	36.9%	44.7%

- 1日に3回
- 1日に1～2回
- うがいはするが歯みがきはしない
- 無回答



男性

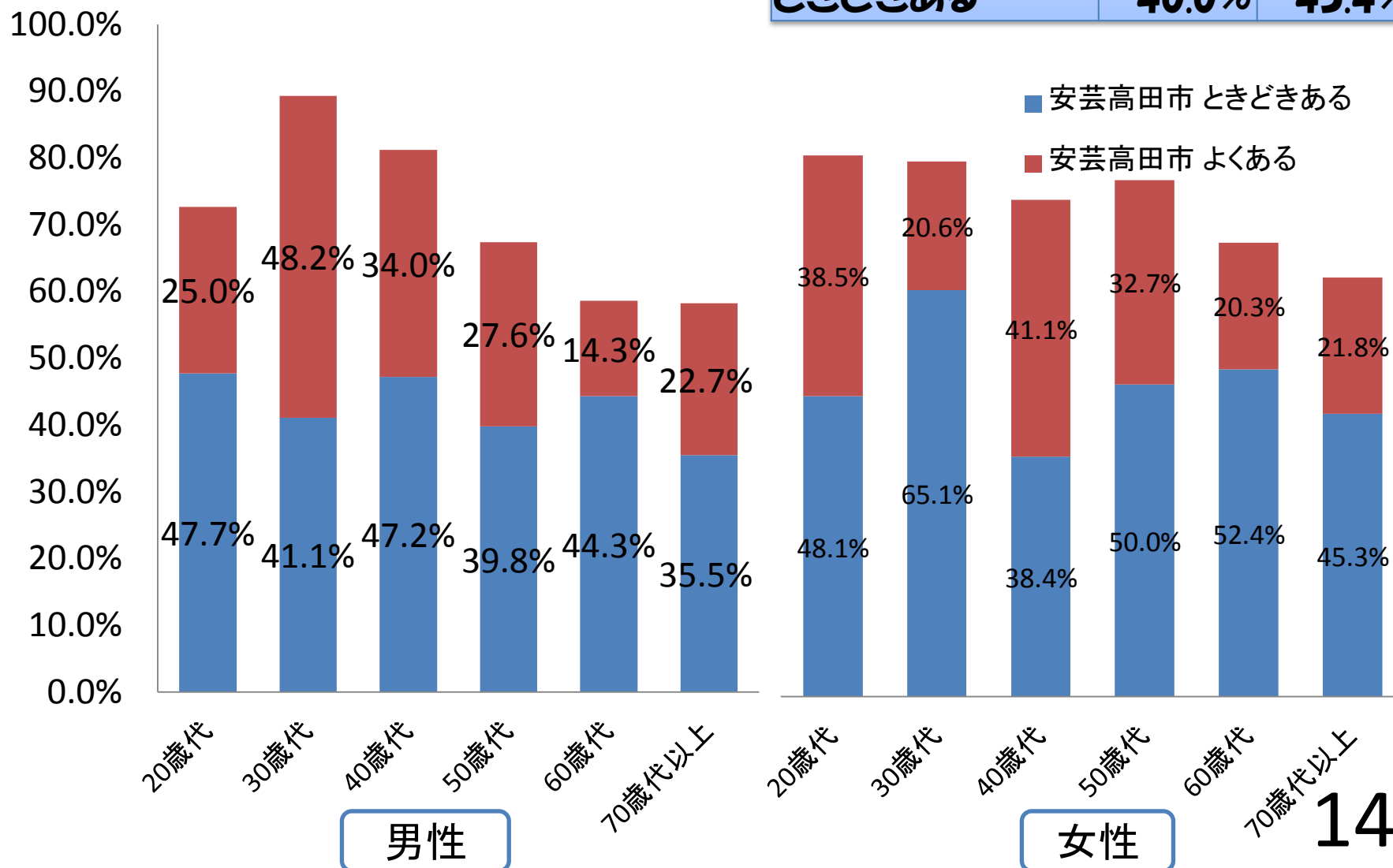


女性

(9) ストレスを感じる人

ストレスを感じている人が多い

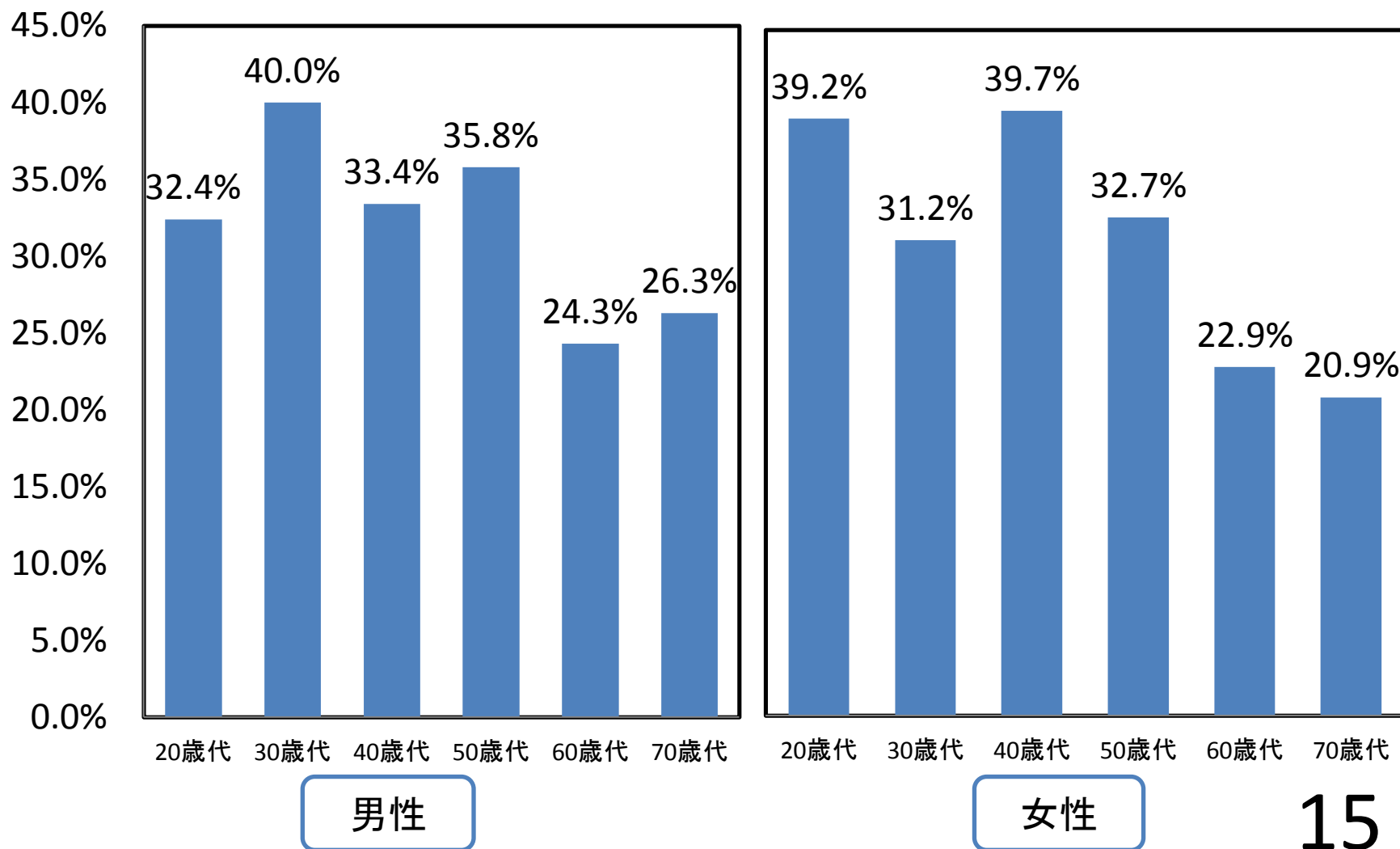
項目	前回	今回
ストレスよくある	24.6%	25.8%
ときどきある	40.0%	45.4%



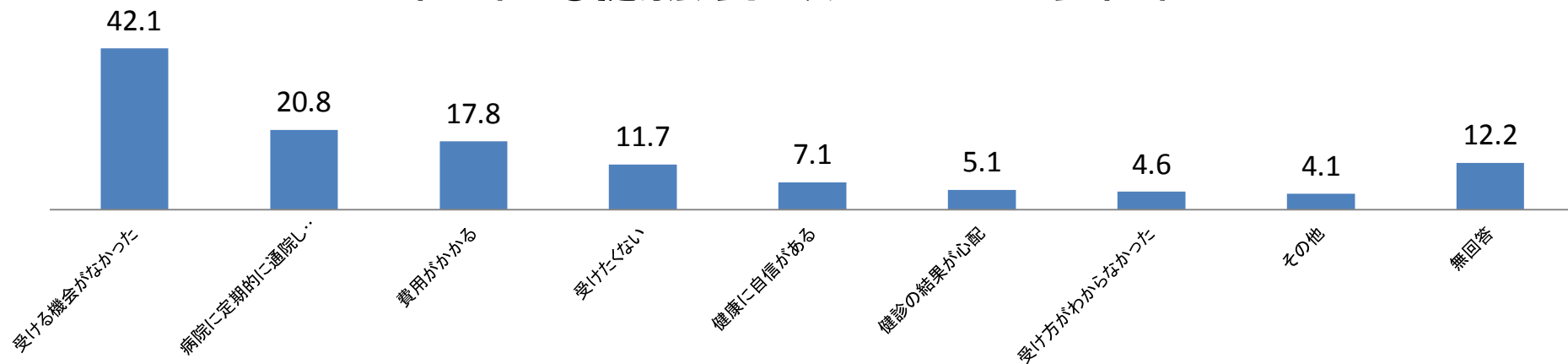
(10) ストレスの軽減状況

【全く軽減できないまたは、あまりできていない人の割合】

男女共に20～50歳はストレスの軽減ができていない人が多い。

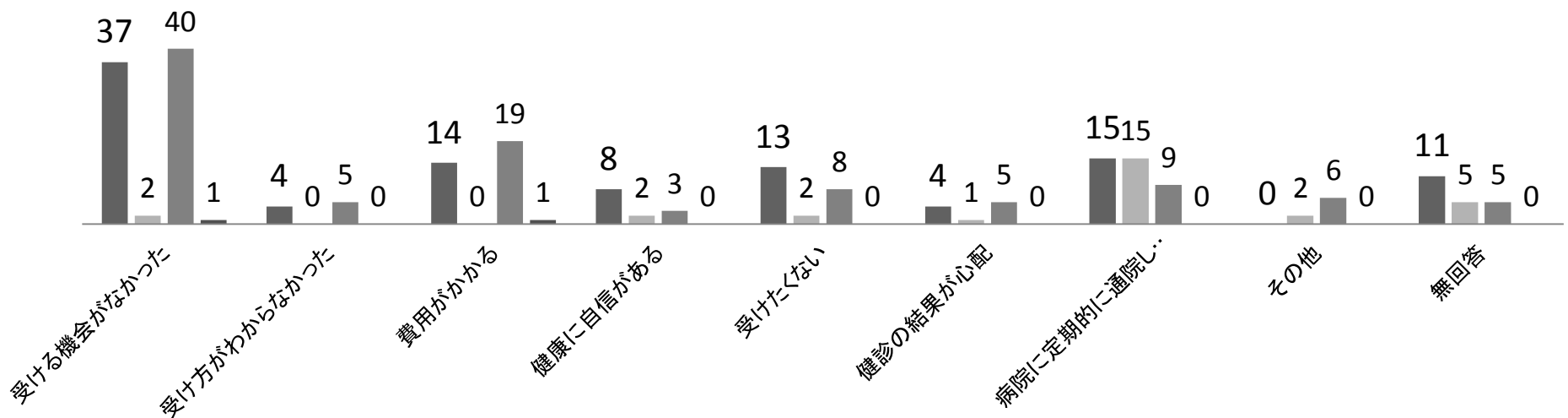


(11)－①健康診断を受けなかった理由(%)



(11)－②保険種別健康診断を受けなかった理由(人)

■安芸高田市国民健康保険 ■後期高齢者医療保険 ■上記以外の健康保険 ■その他



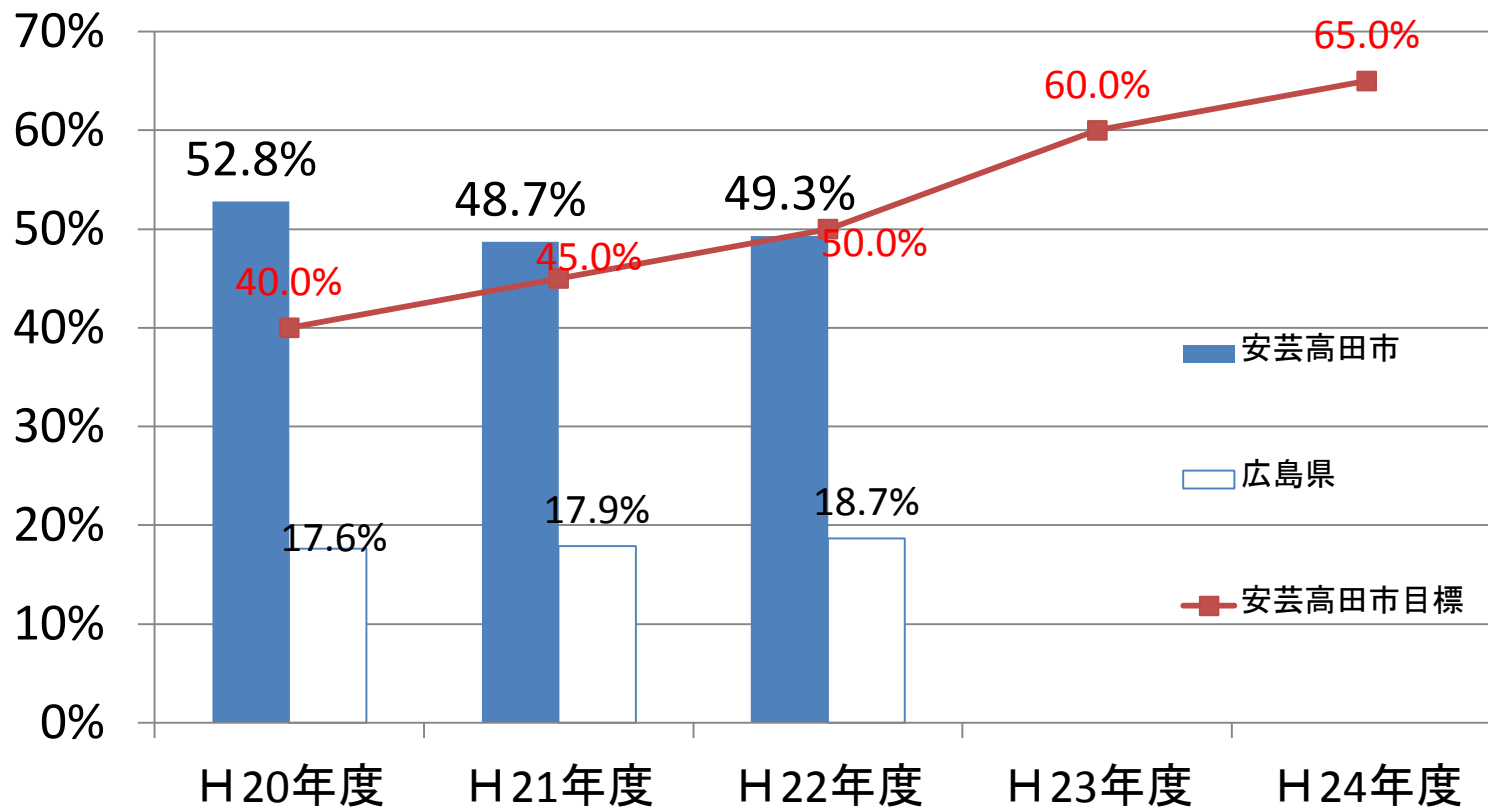
2、健診受診の実態は？

**特定健診・がん検診の結果
からみてみましょう。**

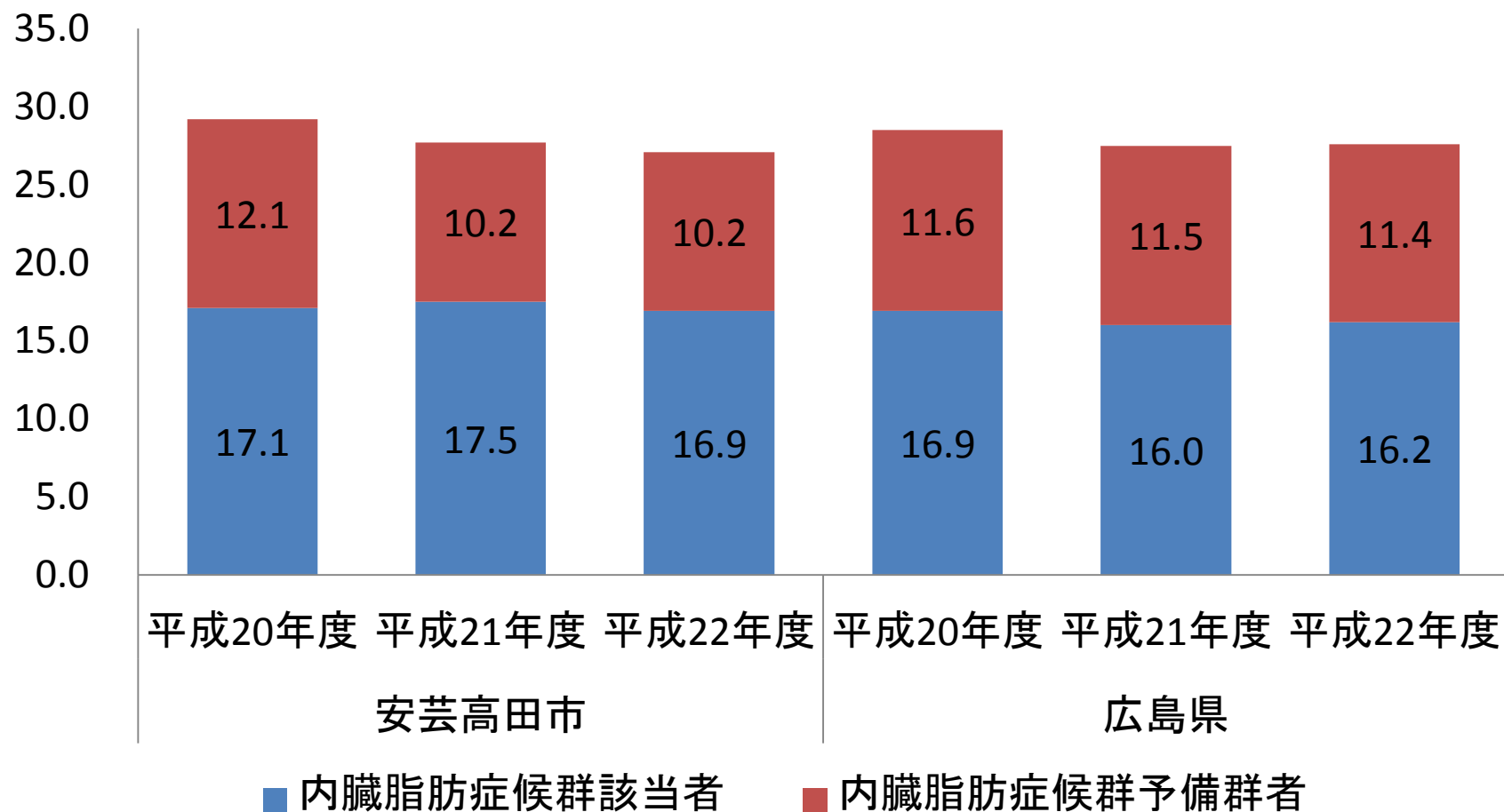
(1)特定健診受診率

県内トップで推移している！

受診率は50%前後で推移しています。平成24年度の目標値は65%です。

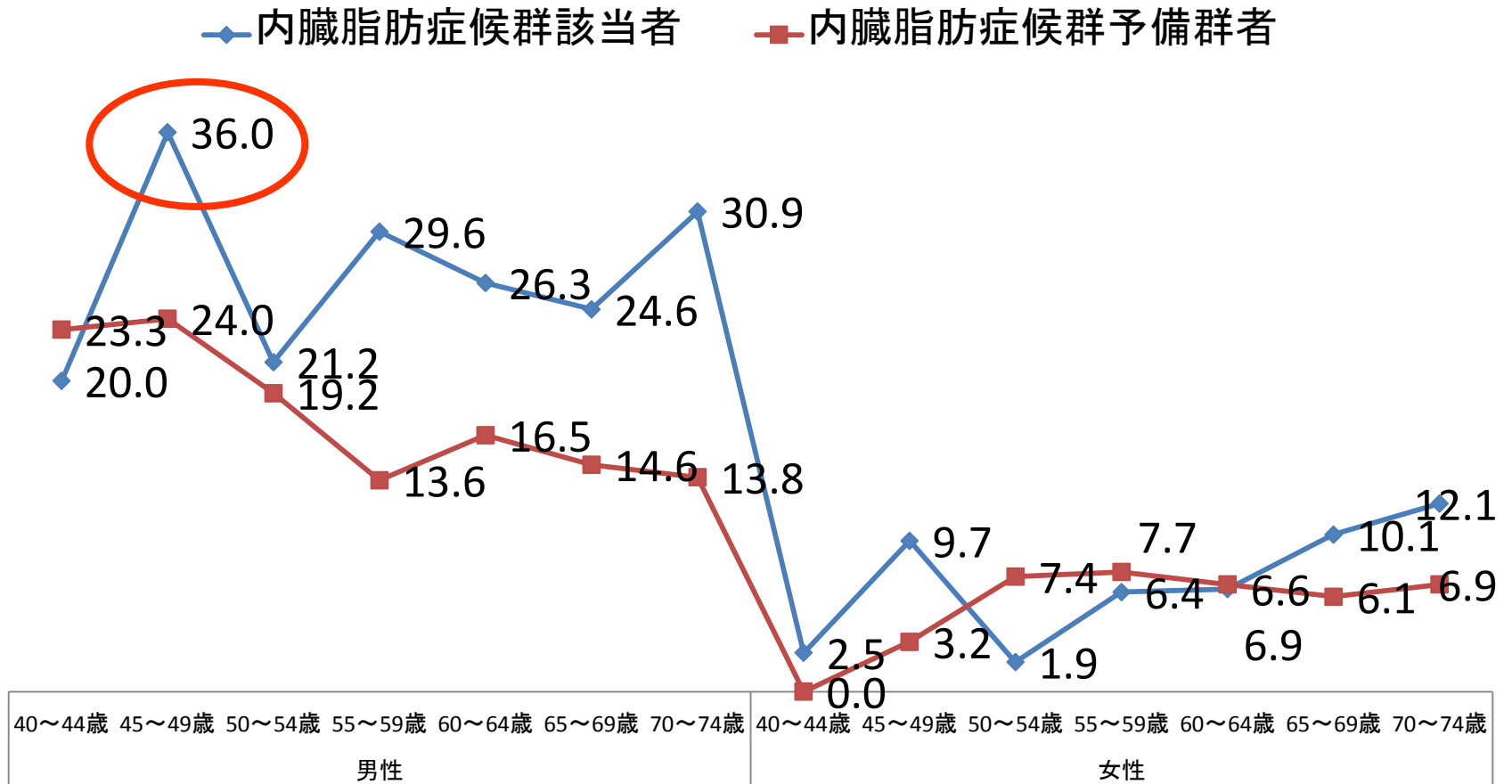


(2) 特定健診結果(平成22年度) 内臓脂肪症候群該当者の割合(%)



(3)性・年齢別内臓脂肪症候群該当者(%)

男性45～49歳で内臓脂肪症候群該当者が多い



(4) 特定健診受診者の内服治療内訳

血圧服薬用者

広島県内平均

27. 2%

安芸高田市

34. 1%

コレステロール服薬用者

広島県内平均

19. 6%

安芸高田市

24. 1%

インスリン服薬用者

広島県内平均

5. 4%

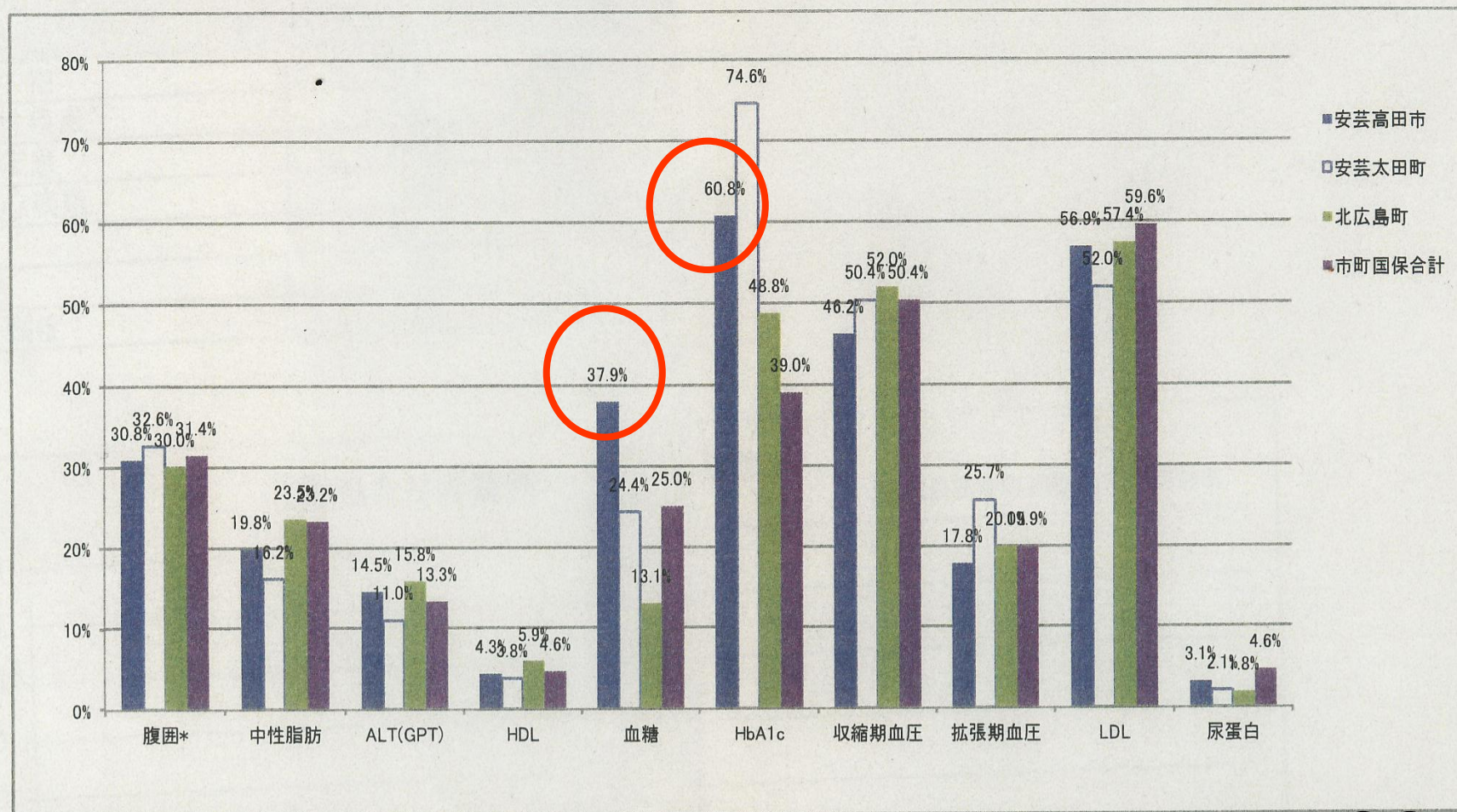
安芸高田市

9. 5%

(5)特定健診結果(平成22年度)

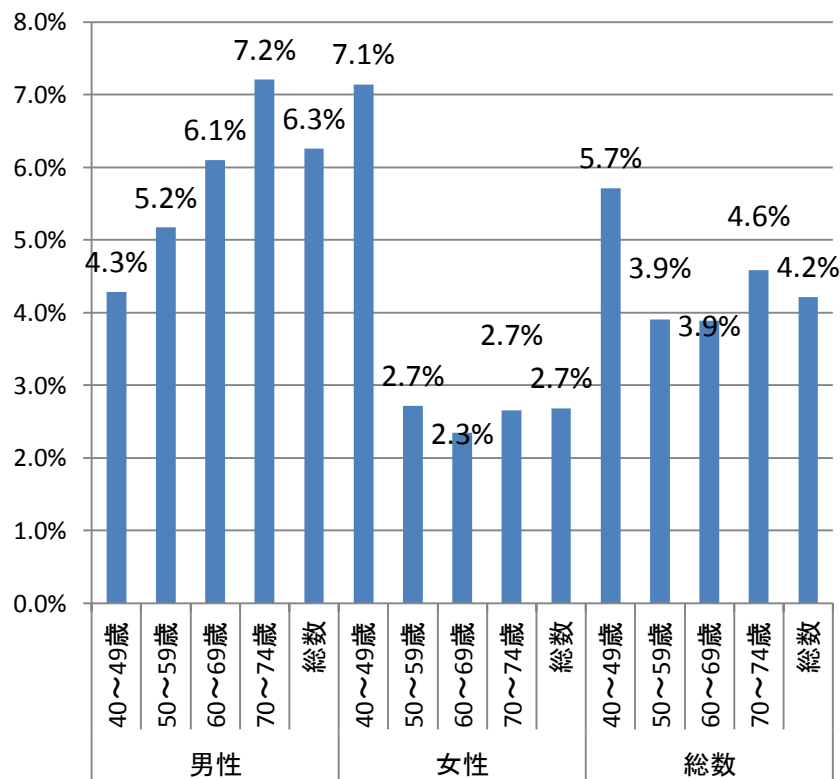
血糖・HbA1cのリスクを持った方が多い。

(3) 健診有所見の状況



(6)慢性腎臓病は、私たちの生活をおびやかす 新たな「国民病」です 糖尿病との合併症として発症することが多い

腎機能検査①尿蛋白(+以上)

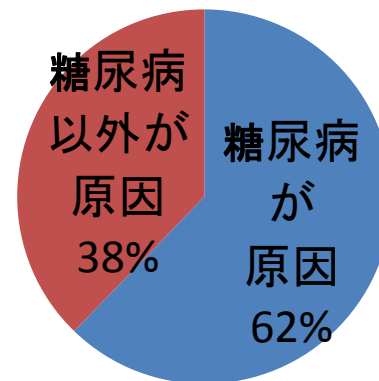


腎機能検査② e-GFR 60未満である

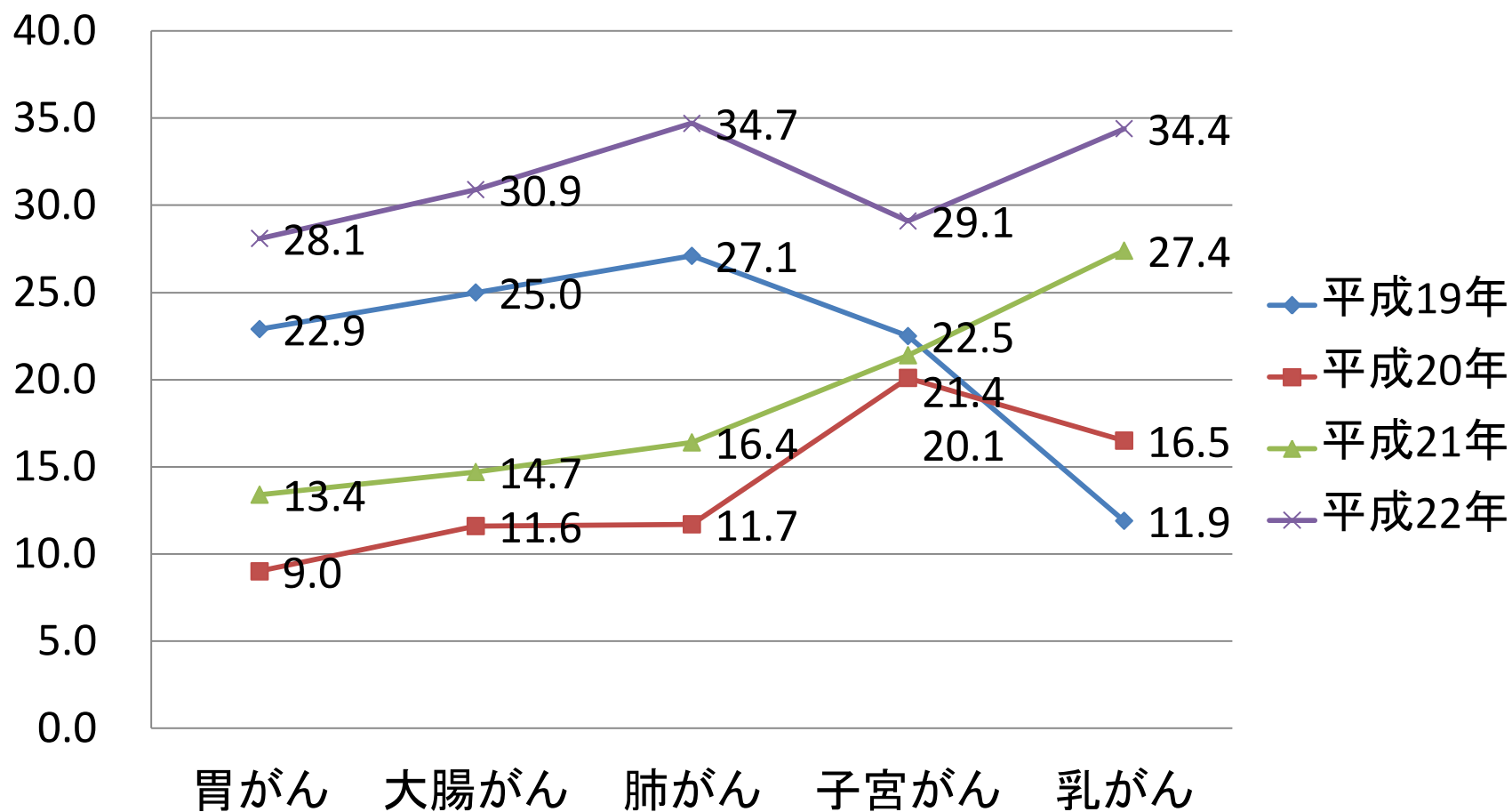
平成23年度総合健診結果

219人／1,446人中(15.1%)該当あり

腎不全の原因 (平成23年9月診療分61人中)



(7)がん検診受診率(%)



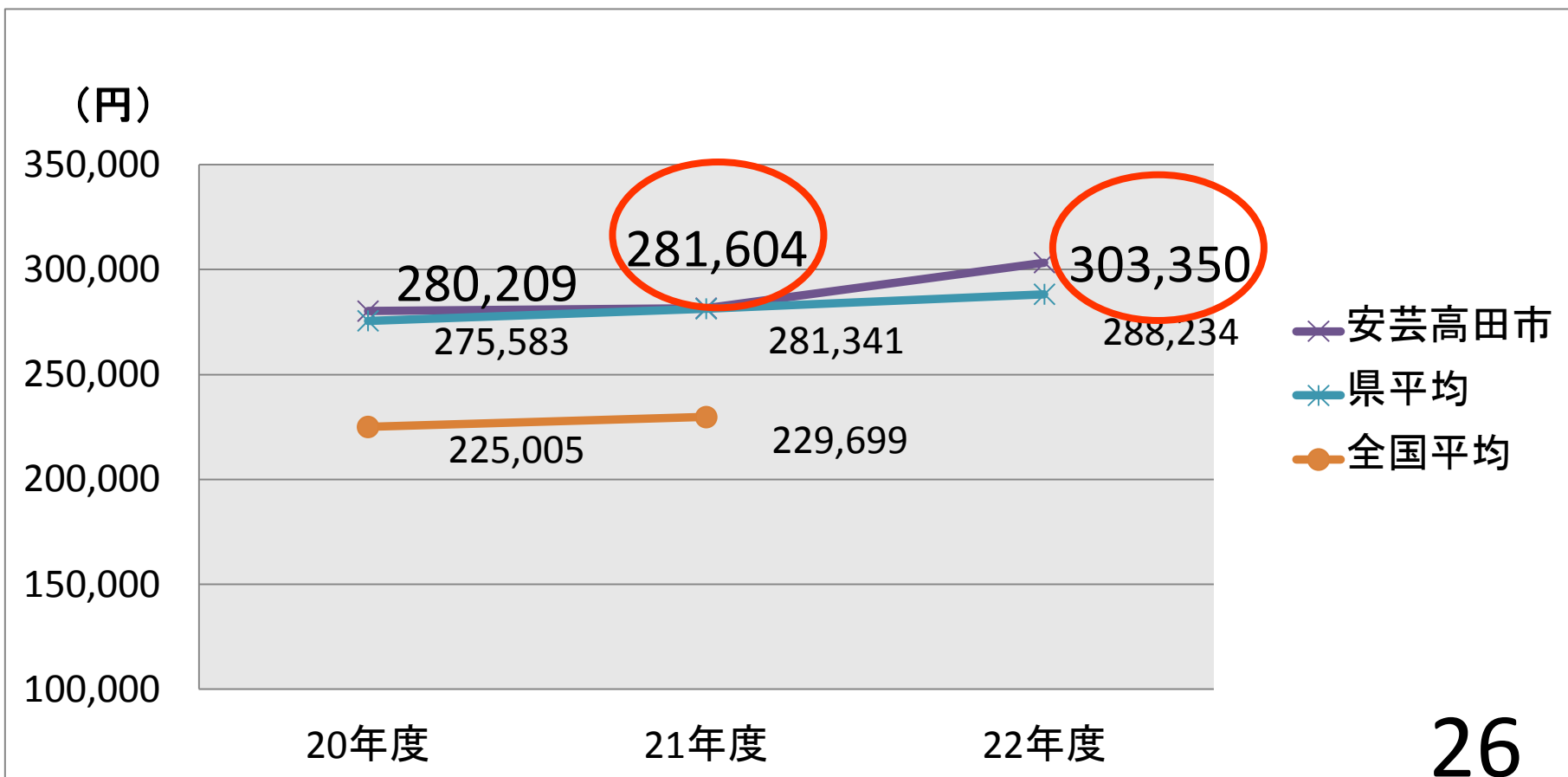
3、どのような病気で治療している 人が多いでしょう？

国保の人たちの状況を分析しました。

(1) 国保医療費の状況

平成21年度の1人あたり医療費は、全国平均より50,000円高いです。

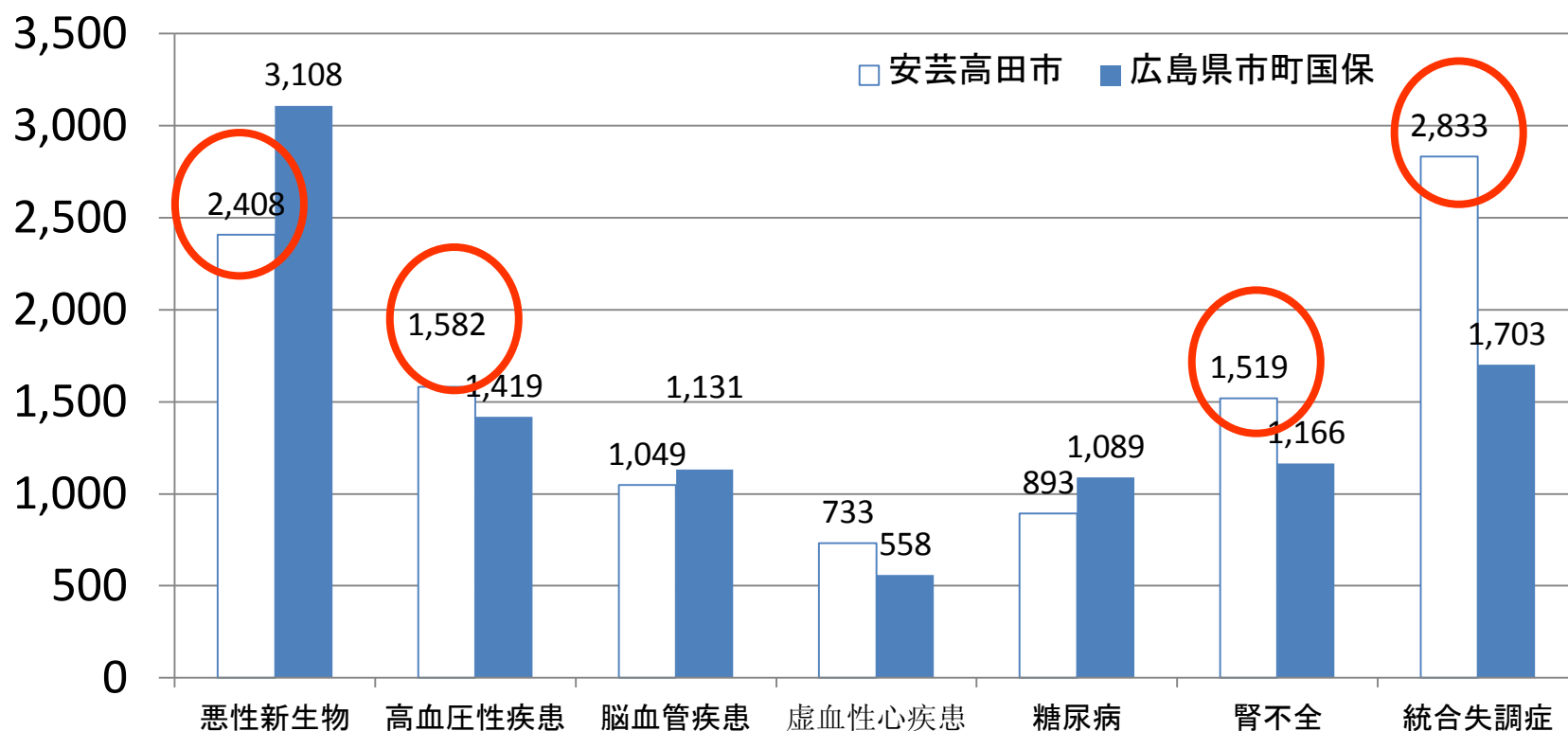
平成22年度は平成21年度に比べ7.72%、金額で21,746円の伸びがあります。



(2) 主要疾病別医療の状況

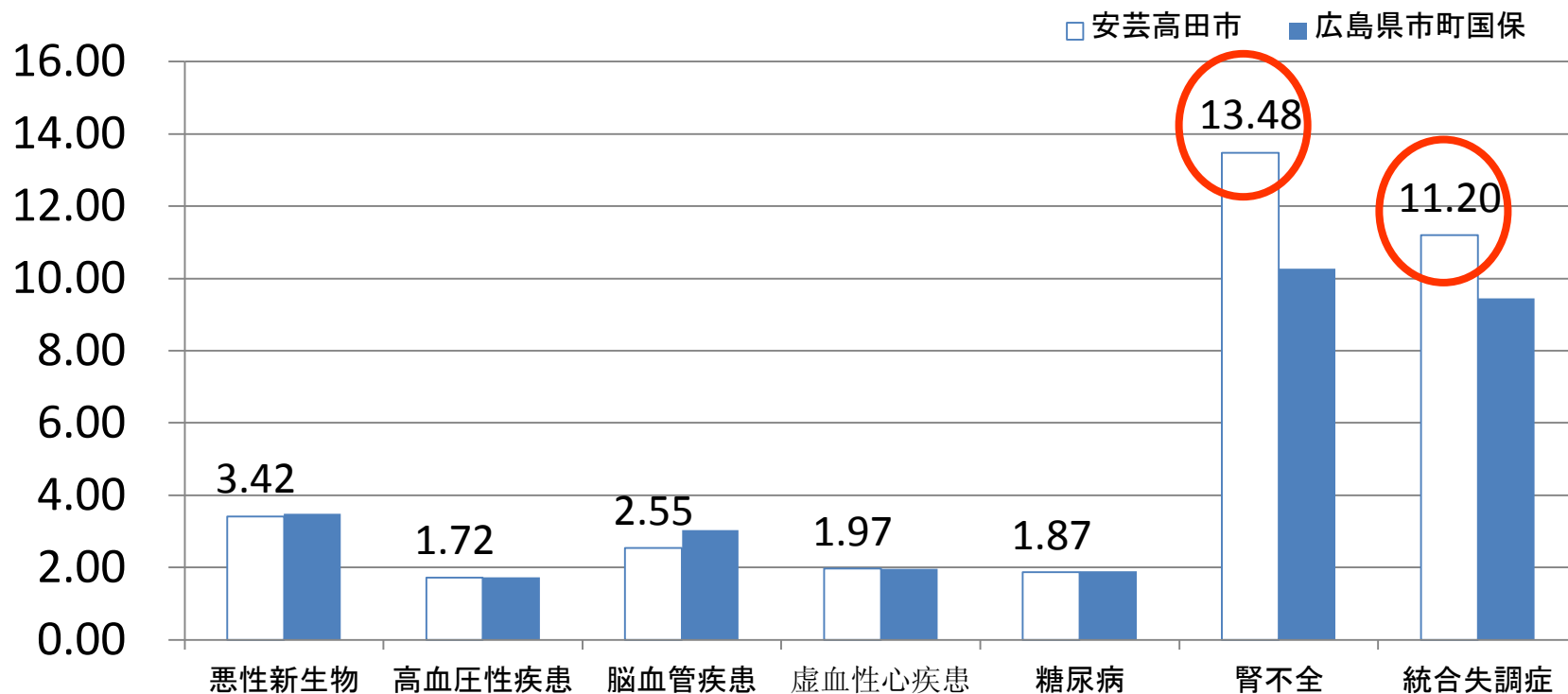
① 1人あたり医療費

統合失調症、悪性新生物(がん)、高血圧性疾患、腎不全、
脳血管疾患の順となっています。



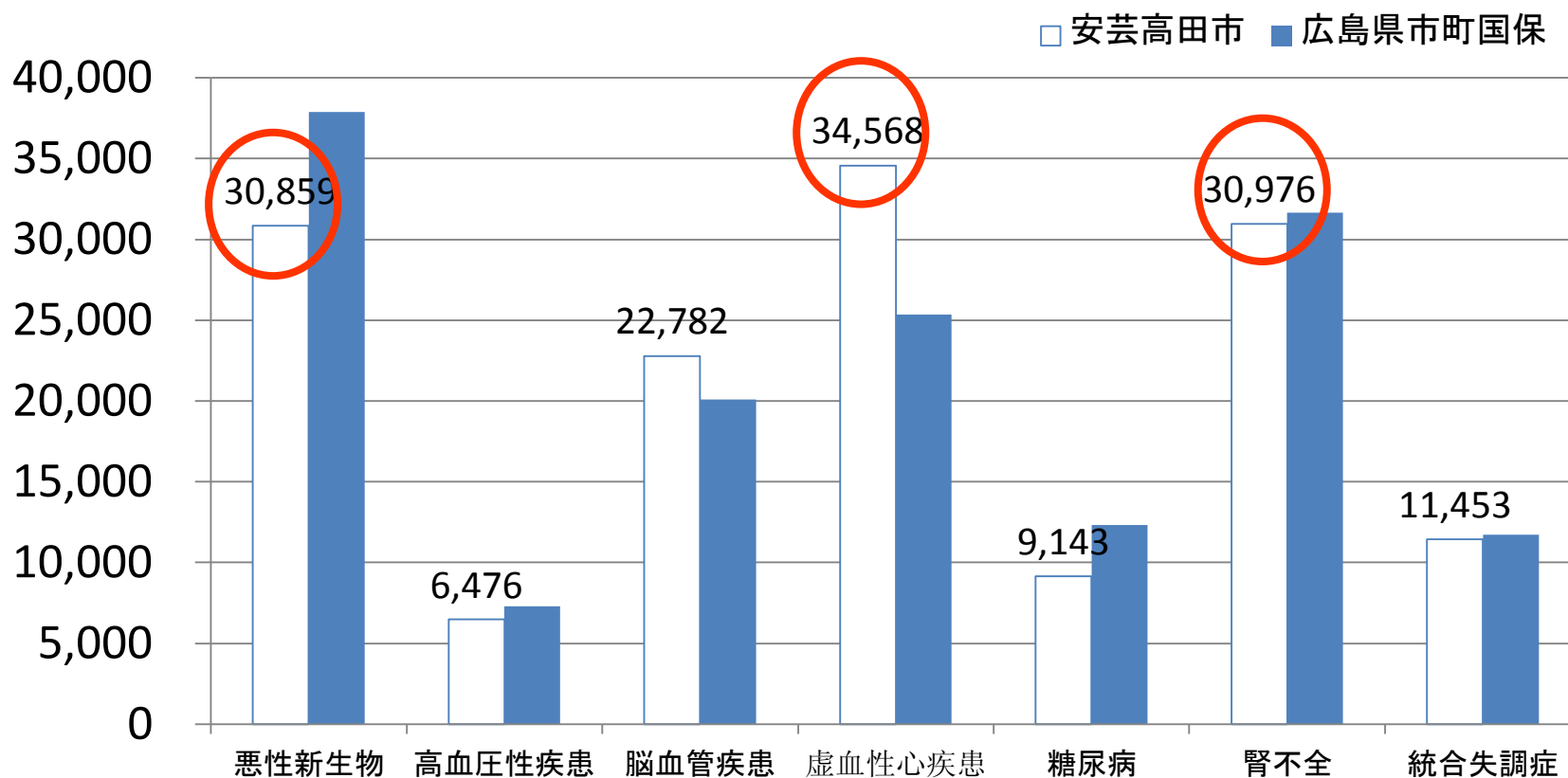
(2)-② 1件あたりの日数

腎不全、統合失調症が多くなっています。



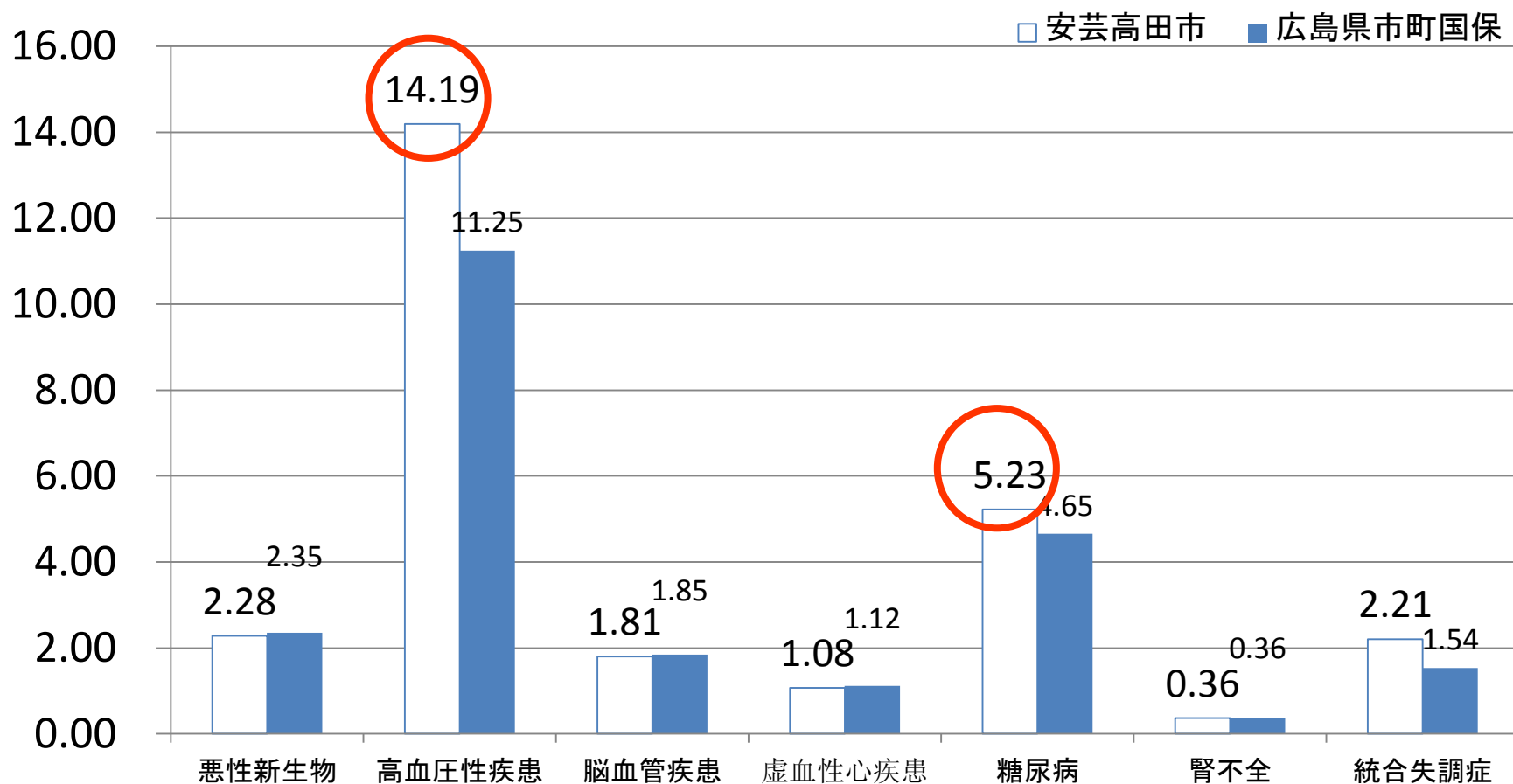
(2)－③ 1日あたりの費用額

虚血性心疾患、腎不全・悪性新生物が多い。



(2)－④受診率

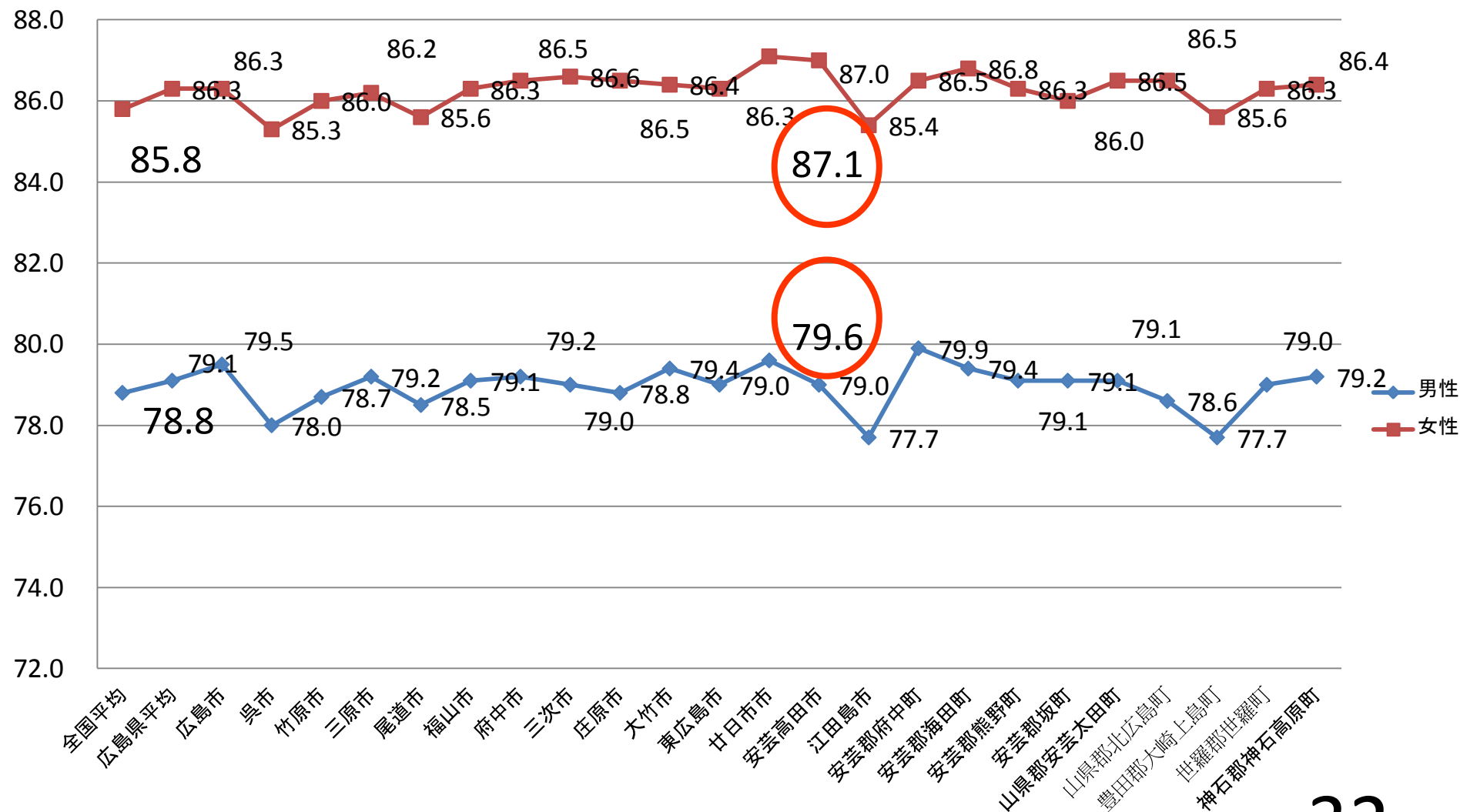
高血圧性疾患、糖尿病で受診する人が多い。



**4、健康状態が最も損なわれた状態が
「死亡」です。**

**では、安芸高田市の平均寿命
はどれくらいでしょう？**

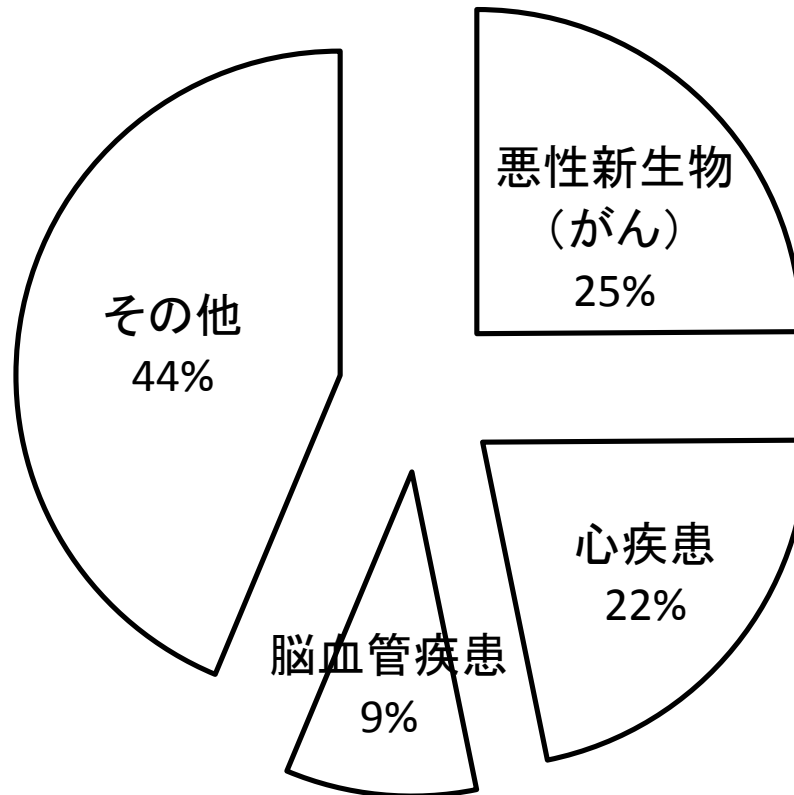
(1)平均寿命



(2)死因の状況

平成21年主要死因(死亡者数515人)

生活習慣病 50%を超える



(3)標準化死亡比(SMR)平成17年～平成21年

男性は自殺・不慮の事故・老衰・腎不全・心疾患

女性は、不慮の事故、自殺・心疾患・老衰の順に高い

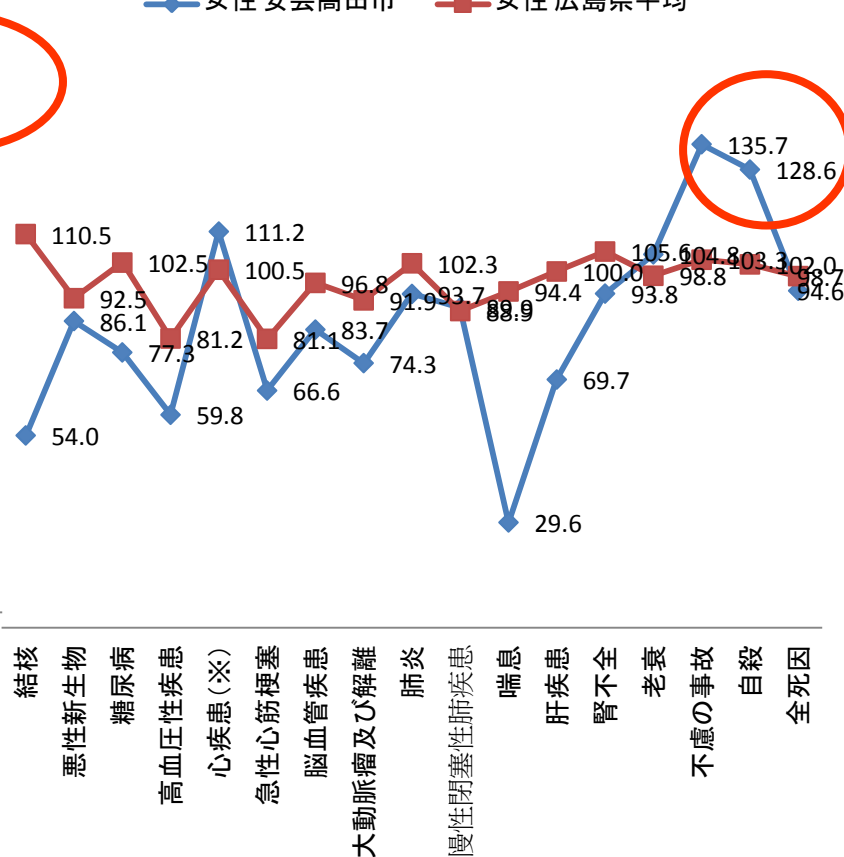
男性標準化死亡比

—●— 男性 安芸高田市 —■— 男性 広島県平均



女性標準化死亡比

—●— 女性 安芸高田市 —■— 女性 広島県平均



**みんながいきいき笑顔で
助け合えるまちをめざして**

**健康あきたかた21を推進するため
行政・市民みんなでスクラムを組ん
で健康づくりに取り組みましょう。**

**今後は、さらに、糖尿病予防を共通
課題として取り組みます。**

糖尿病予防を目的とした 取り組み目標

**1、糖尿病について
の正しい知識
を持つ**

**2、肥満予防
に取り組もう**

**3、年に1度は
健康チェックを
しよう**

健康診査・たばこ分野の 糖尿病予防の目標

- ・ 特定健診、職場健診、がん検診等健診を受けよう
- ・ メタボリックシンドロームについて理解しよう
- ・ 定期的に体重を測定しよう
- ・ 健診結果や生活状況を記録しよう
- ・ 禁煙は、糖尿病発症リスクを減らし合併症予防に効果があることを知ろう
- ・ 喫煙者の数を減らそう。また、分煙を勧めよう

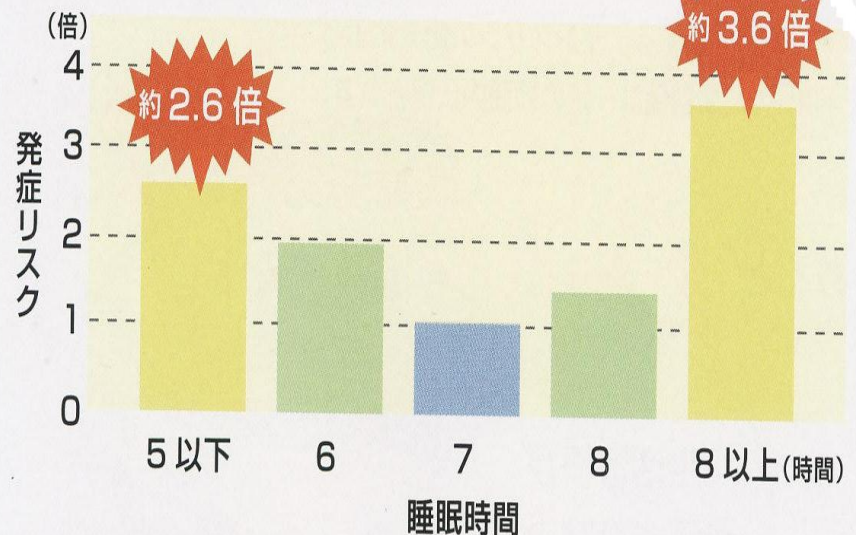
こころの健康・アルコール分野の 糖尿病予防の目標

- ・ストレスや睡眠不足が血糖値を上げることを知ろう
- ・規則正しい生活習慣を身につけよう
- ・自分なりのストレス解消法を持とう
- ・睡眠による十分な休養をとろう
- ・適正な飲酒量を守ろう

ストレスは交感神経を刺激し、アドレナリンの分泌量を増加させます。アドレナリンにはインスリンの分泌を抑制する働きがあるので、**ストレスで血糖値が上がります。**

・睡眠時間と2型糖尿病の発症リスク

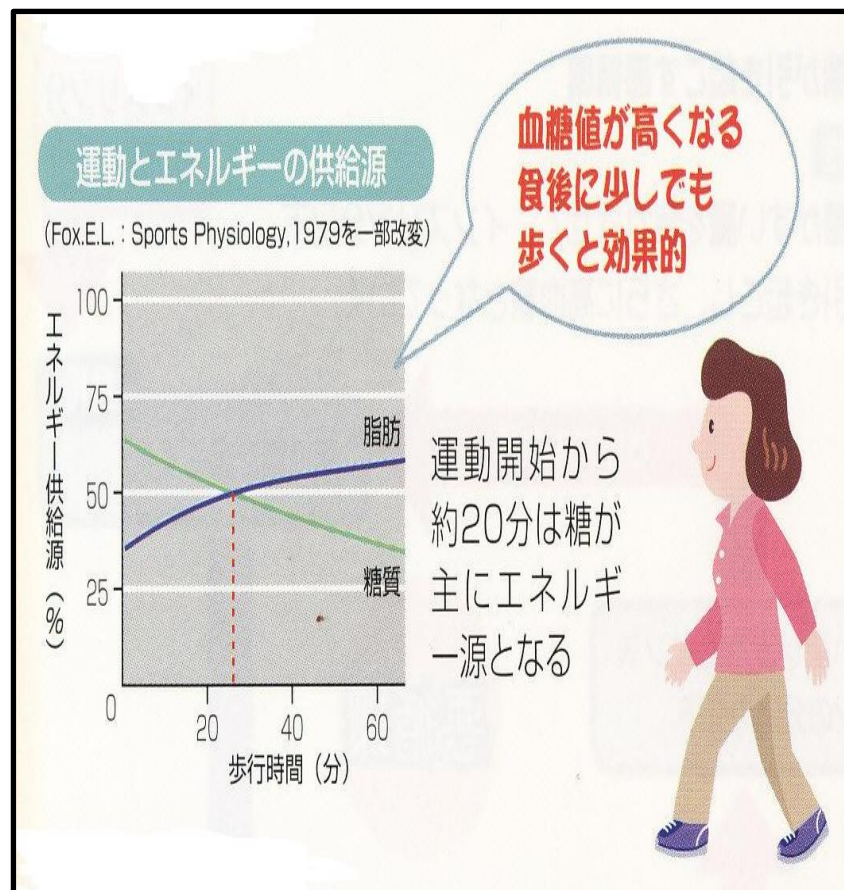
(Yaggi HK, et al. Diabetes Care. 2006)



運動分野の糖尿病予防の目標

- ・ 食事後の運動が効果的なことを理解しよう
- ・ 息がはずむ程度の有酸素運動で脂肪を燃やそう
- ・ 身体をこまめに動かそう

日常生活の活動量を高める程度の軽い運動を食事改善と並行して行うことで、糖尿病を予防する効果があったという研究結果がでています。



食生活・歯の健康分野の 糖尿病予防目標

- ・ 1日にとるべきエネルギー量を覚えよう
- ・ 早寝・早起き・朝ごはんを実行しよう
- ・ 歯周病が糖尿病を悪化させる原因となることを理解しよう

糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病は、共に、代表的な生活習慣病で、生活習慣要因として、食生活や喫煙に関与します。糖尿病は、喫煙と並んで歯周病の2大危険因子であり、一方、歯周病は、3大合併症といわれる腎症、網膜症、神経症に次いで、第6番目の糖尿病合併症でもあり、両者は密接な相互関係にあります。しかし、慢性炎症としての歯周炎をコントロールすることで、糖尿病のコントロール状態が改善する可能性が示唆されています。