

さあ！健康づくりに取り組みましょう！！

健康づくり計画(後期計画)では、5つの基本的な方向にあわせて、健康づくりを推進するための9つの領域を設定しています。
また、ライフステージ(次世代、働きざかり、高齢者)の特徴にあわせた健康づくりの取組みと、健康課題を解決するための目標を設けています。

領域		(1) が ん	(2) 循環器疾患	(3) 糖 尿 病	(4) 栄養・食生活
現 状	【がんの死亡数(全年齢と75歳未満)】	<p>市のがんによる全年齢死亡数は年々増加し、平成21年では169人となっています。</p>	<p>※恵庭市特定健康診査</p> <p>高血圧は、脳血管疾患や虚血性心疾患などあらゆる循環器疾患の危険因子であり、その発症や死亡については、他の危険因子と比べるとその影響は大きいといわれています。市の平均血圧を経年で見ると、男性、女性ともに正常値内の血圧となっています。</p>	<p>市の特定健康診査受診者の状況では、HbA1c有病者(JDS基準6.1%以上)の割合が6割弱あり、年々増加傾向にあります。</p>	<p>市では、毎年10%弱が低出生体重の状態生まれています。</p>
		<p>部位別(全年齢)のがんの死亡数は、胃がん・肺がんによる死亡が年間で20~30人で推移し、次いで大腸がん、乳がんの順となっています。</p>	<p>※平成23年度恵庭市特定健康診査</p> <p>脂質異常症は動脈硬化を招き、虚血性心疾患の危険因子となります。特に、LDLコレステロールの高値は、動脈硬化予防として各検査項目の中で最も重要な指標とされています。市のLDLコレステロール160mg/dL以上の脂質異常症の割合が男性では11.1%、女性では14.3%となっています。</p>	<p>特定健康診査受診者のHbA1cを糖尿病治療の有無からみても、治療をしている人のHbA1cの状況は、平成20年度と比較すると、HbA1c 8.0%以上のコントロール不良群が7.4%であり、増加しています。</p>	<p>市の特定健康診査において働きざかりの年代における肥満者(BMI25以上)の割合は、男性で約3割、女性で約2割でした。</p>
対 策	【項目】	<p>① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少</p> <p>② がん検診受診率の向上</p>	<p>① 脳血管疾患の死亡率のさらなる減少</p> <p>② 虚血性心疾患の死亡率のさらなる減少</p> <p>③ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少</p> <p>④ 高血圧の改善</p> <p>⑤ 脂質異常症の減少</p> <p>⑥ 特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上</p>	<p>① 糖尿病有病者の増加の抑制</p> <p>② 血糖コントロール不良者の割合の減少</p> <p>③ 治療継続者の割合の増加</p> <p>④ 人工透析導入患者数の減少</p>	<p>① 妊娠届出時のやせの人の割合の減少</p> <p>② 全出生中の低出生体重児の割合の減少</p> <p>③ やせ傾向にある子どもの割合の減少</p> <p>④ 肥満傾向にある子どもの割合の減少</p> <p>⑤ 40~60歳代の肥満者の割合の減少</p> <p>⑥ 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制</p>
		【目標】	減少傾向 増加傾向	減少傾向 減少傾向 減少傾向 現状維持 減少傾向 増加傾向	減少傾向 減少傾向 増加傾向 減少傾向
市 の 取 組 み	次世代 働きざかり 高齢者	<p>●がん予防を知り、適切な生活習慣を送ろう。</p> <p>●がんの知識を持ち、健康なときから検診を受けよう。</p>	<p>●妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けよう</p> <p>●親子(母子)健康手帳を活用し健診結果から生活習慣を振り返ろう</p> <p>●健診結果から生活習慣を振り返ろう。</p> <p>●必要な治療は中断せずに病気と上手につきあおう。</p>		<p>●健康状態にあわせたバランスの良い食事を心がけよう。</p> <p>●自分の適正体重を知り、体格にあった食事をとろう。</p>
		<p>① がんに関連する感染症予防の推進</p> <p>② がんに関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ がん検診と精度管理の推進</p>	<p>① 循環器疾患予防の推進</p> <p>② 循環器疾患予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ 特定健康診査等の推進</p>	<p>① 糖尿病予防の推進</p> <p>② 糖尿病予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ 特定健康診査等の推進</p>	<p>① ライフステージに応じた食習慣の推進</p> <p>② 望ましい食生活に関する知識の普及・啓発の推進</p>

※ ライフステージ	次世代	胎児（妊婦）～18歳未満
	働きざかり	18歳～65歳未満
	高齢者	65歳以上

領域	(5) 身体活動・運動	(6) 休養・こころの健康	(7) 喫煙	(8) 飲酒	(9) 歯・口腔の健康
----	-------------	---------------	--------	--------	-------------

現
状

【1回20分以上の歩行の有無】

※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

健康づくりアンケート調査で1回20分以上の歩行を週2回以上している人は、働きざかりの世代で男性が53.4%、女性が45.0%と高齢期の世代より低くなっています。

【要支援に至る原因疾患】

※恵庭市保健福祉部介護福祉課(平成24年2月調査分)
※平成22年度国民生活基礎調査

市の介護保険認定率は年々増加しており、高齢化に伴う運動器の機能低下(ロコモティブシンドローム)で要介護状態となる人が多く見られています。要支援認定者の原因疾患では、筋力や運動と関係する関節疾患及び骨折・転倒が42.9%を占めています。

【睡眠の状況】

※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

健康づくりアンケート調査では、「眠れている」割合は男性、女性ともに各年代において約8割という結果でした。一方で「睡眠が十分ではない」割合は、約1～2割程度という結果でした。

【年齢別自殺者数(平成16～21年度)】

※石狩地域保健情報年報

市の過去6年間に於いて、自殺は女性より男性に多く、また働きざかりの世代に多くなっています。

【喫煙者の割合】

※平成17、23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

健康づくりアンケート調査において、市の働きざかりの喫煙率は、平成17年度調査より男女ともに減少傾向にありますが、40歳代、50歳代女性の喫煙率は全国と比較すると高い傾向にあります。

【妊娠届出時の喫煙率】

※恵庭市保健福祉部保健課

妊娠届出時間診票からの妊婦の喫煙状況では、平成21年度の8.5%から徐々に減少傾向にありますが、全国(平成22年「乳幼児身体発育調査」厚生労働省)5.0%に比べ高い喫煙率となっています。

【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合】

※恵庭市特定健康診査

市の特定健康診査では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒(注)している人の割合は、男性では14.7%、女性では11.0%となっています。

【妊娠届出時 飲酒率】

※恵庭市保健福祉部保健課

妊娠中の飲酒状況をみると、全国(「平成22年乳幼児身体発育調査」厚生労働省)では8.7%となっており、恵庭市妊娠届出時間診票からの妊婦の飲酒状況では、平成23年度3.4%と全国と比べて低い飲酒率となっています。

【歯の平均本数】

※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査
※平成23年度国民生活基礎調査報告

健康づくりアンケート調査では、歯の喪失は男性では40歳代、女性では50歳代と若い世代から始まっています。また、全道と比較して、70歳代で歯の平均本数が多い傾向にあります。

【3歳児歯科健診におけるう蝕の無い児の割合】

※恵庭市保健福祉部保健課、厚生労働省健康局母子保健課(全国・全道)

乳歯では、市の3歳児でう蝕がない児の割合は増加していますが、全国や全道と比べると低い傾向にあります。また、市の1歳6ヶ月児でう蝕がない児の割合は減少傾向にあり、う蝕の低年齢化が懸念されます。

評
価
目
標

【項目】

- 日常生活における歩行の増加
- 運動習慣者の割合の増加
- 運動器疾患による要支援・要介護認定者の割合の減少

【目標】

増加傾向
現状維持
減少傾向

【項目】

- 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少
- 自殺者の減少
- 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上

【目標】

現状維持
減少傾向
増加傾向

【項目】

- 成人の喫煙率の減少
- 妊娠中の喫煙をなくす

【目標】

減少傾向
減少傾向

【項目】

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少
- 妊娠中の飲酒をなくす

【目標】

減少傾向
減少傾向

【項目】

- 歯の喪失防止
 - 80歳で20歯、60歳代で24歯以上の自歯
 - 40歳代→喪失歯ゼロ
- 歯周病を有する人の割合の減少
 - 20歳代→歯肉炎の有所見
 - 40歳代、60歳代→進行した歯周炎の有所見
- 乳幼児・学齢期でう蝕がない人の増加
 - 3歳児でう蝕なしの割合
 - 12歳児の一人平均う蝕数

【目標】

増加傾向
増加傾向
現状維持
減少傾向
増加傾向
減少傾向

対
策

個人・家族

次世代

- からだを使った親子遊び、外遊びをしよう。
- 好きなスポーツを見つけて楽しく運動をしよう。

働きざかり

- 通勤や家事など日常生活の中で意識して身体を動かそう。
- 自分に合った継続できる運動を見つよう。

高齢者

- 無理をしないで運動を続けよう。
- 地域の活動などには積極的に参加しよう。

市の取組み

- 身体活動、運動習慣の向上の推進
- 身体活動、運動習慣に関する知識の普及・啓発の推進
- 身体活動・運動習慣の継続に向けた環境づくりの推進

個人・家族

- 一人で悩みを抱え込まないで相談できる相手や場所を見つけよう。
- うつ病、認知症などに関する正しい知識を持とう。

個人・家族

- 家族で協力して子育てをしよう。
- 自分に合ったストレスの対処法を見つけよう。
- 質のよい睡眠をとろう。
- 自分に合ったストレスの対処法を見つけよう。
- 質のよい睡眠をとろう。
- 楽しめる趣味を持とう。

市の取組み

- 相談事業の推進
- 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握の推進
- こころの健康等に関する知識の普及・啓発の推進

個人・家族

- たばこの害を知り、吸わないようにしよう。
- 受動喫煙の機会をなくそう。
- 禁煙の方法を知り取り組もう。

市の取組み

- 禁煙支援の推進
- 喫煙のリスクに関する知識の普及・啓発の推進
- 受動喫煙防止環境の推進

個人・家族

- アルコールが身体に及ぼす影響を知り、飲まない、またすすめない。
- アルコールが身体に及ぼす影響を知ろう。
- 適量を心がけよう。
- 週に二日は休肝日を作ろう。

市の取組み

- 飲酒による健康問題改善の推進
- 飲酒による健康問題に関する知識の普及・啓発の推進

個人・家族

- 自分に合った口の中の手入れ方法を身につけよう。
- よく噛んで食べよう。
- かかりつけの歯科医を持ち、年に1回歯科健診を受けよう。

個人・家族

- フッ素を利用しよう。
- 歯に関心を持ち、60歳で24本の歯を保とう。
- 歯に関心を持ち、80歳で20本の歯を保とう。

市の取組み

- ライフステージに対応した歯科保健対策の推進
- 歯科保健に関する知識の普及・啓発の推進
- 専門家による定期管理の支援の推進