

第3期 健康プラン那珂21

市民が健康で生き生きとした生活を送るためには、生活習慣病による壮年期死亡を減少させ、認知症や寝たきりにならず自立した生活ができる期間を延ばし、生活の質を向上させることが重要です。そのためには、日頃の生活習慣から引き起こされる病気の予防に視点を置き、ライフステージごとの課題に合わせた健康づくりに取り組む必要があります。

本計画では、がんや虚血性心疾患・脳血管疾患等の生活習慣病の発症が増加する壮年期以降の健康づくりについて重点的に取り組むために、「糖尿病」「循環器疾患」「がん」「歯の健康」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「アルコール」「たばこ」の9分野において目標を定め、支援を行います。

なお、基本的な健康観や生活習慣のもとが形成される乳児期から思春期までの健康づくりについては、「健やか親子那珂21」計画に基づいて推進していきます。

1 糖尿病

<現状と課題>

糖尿病は、死因の2、3位である虚血性心疾患と脳血管疾患の発症を促進する大きな因子となっていることから、これらの死亡を減少させるために、糖尿病の発症と重症化予防を第一に取り組む必要があります。

糖尿病の特徴は、発症すると完治することが困難で、自覚症状がほとんどないまま網膜症や腎症、神経障がいなどの合併症を引き起こします。特に人工透析は生活の質を著しく低下させ、個人の身体的負担も大きく、医療費等の社会的負担も大きくなります。

平成22年度那珂市特定健診結果では、生活習慣病に関連するヘモグロビンA1c異常者の割合が男女とも一番多く、このヘモグロビンA1c値異常を放置すると糖尿病の発症につながります。

しかし、糖尿病は発症予防のための知識の普及を積極的に行うこと、健診で早期発見をすること、治療中の者には医療機関と連携し重症化予防に取り組むことで虚血性心疾患や脳血管疾患による死亡を減少させることにつながります。そのため、より多くの対象者に保健指導を行うことが必要です。

<今後の方針>

健診の受診率向上のため、糖尿病の正しい知識や健診の重要性について普及啓発を行います。

また、健診結果から自分の身体の状態が理解できるように、市民に健診結果の見方と糖尿病発症予防のための生活習慣について保健指導を行います。さらに糖尿病の疑いがある者及び治療中の者については、医療機関と連携を図り、重症化予防に努めます。

第3期 健康プラン那珂21

【実績及び目標値】

	実績			目標値※		
	H21 年度	H22 年度	H23 年度 (見込み)	H24 年度	H25 年度	H26 年度
特定健診受診率 (市国保被保険者)	37.3	41.0	45.0	65.0	次期特定健康診査等 実施計画書(平成 25 年度～)に準じて目標 値を設定します。	
特定保健指導実施率 (市国保被保険者)	50.3	34.7	37.0	45.0		

(市国保被保険者 40～74 歳)

※目標値については、「那珂市特定健康診査実施計画書」に設定。

2 循環器疾患

<現状と課題>

循環器疾患である虚血性心疾患と脳血管疾患は、市の死因の2、3位となっています。これらは単に死亡を引き起こすだけでなく、急性期治療や後遺症治療のために、個人の身体的負担に加え、医療費等の社会的負担も大きくなるため、発症予防に努め、死亡率の減少を図る必要があります。

さらに脳血管疾患は「寝たきり」の主な要因であるため、障がい予防の視点からも循環器疾患の発症を予防する必要があります。

循環器疾患は、高血圧症や脂質異常症等生活習慣病が要因となることから、これらの予防に努めることが循環器疾患の予防につながります。

平成22年度那珂市特定健診結果では、血圧値異常者とLDL コレステロール値異常者の割合は男女とも上位に入っています。

高血圧症や脂質異常症等生活習慣病は、発症予防のための知識の普及を積極的に行うこと、健診で早期発見をすること、治療中の者には医療機関と連携し重症化予防に取り組むことで、虚血性心疾患や脳血管疾患による死亡を減少させることにつながります。そのため、より多くの対象者に保健指導を行うことが必要です。

<今後の方針>

高血圧、脂質異常症、高尿酸血症等の生活習慣病と脳血管疾患、虚血性心疾患の関連についての正しい知識と健診の重要性について普及啓発を行います。

健診結果から、自分の身体の状態が理解できるように、健診結果の見方や数値の認識の徹底を図り、生活習慣の改善に取り組めるよう支援します。さらに、高血圧や高尿酸血症は薬物治療による効果が期待できるため、血圧や尿酸値異常者については、医療機関と連携し、受診勧奨や治療継続の重要性等について保健指導を行います。

【目標値】 糖尿病の目標値に準ずる。

3 がん

<現状と課題>

がんは市の死因の1位になっています。

がんによる死亡を減少させるためには、検診において早期発見し、早期治療につなげることが重要であることから、より多くの市民ががん検診を受診することが必要です。

また、一部のがんについては、喫煙や飲酒、食事等生活習慣との関係が明らかになっており、正しい知識の普及を行うことが、がんの発症予防につながります。

<今後の方針>

がんを早期発見するため、検診の重要性について普及・啓発を行います。

生活習慣の改善は、がんの予防にもつながることから望ましい食習慣について健康相談や健康教育等で知識の普及を行います。

【実績及び目標値】

市がん検診		実 績			目 標 値		
		H21	H22	H23 (見込み)	H24	H25	H26
肺がん検診 (40歳以上)	受診人数(人)	5,313	5,455	5,500	5,600	5,650	5,700
	受診率 (%)	16.3	17.2	16.6	16.9	17.1	17.2
胃がん検診 (40～74歳)	受診人数(人)	2,472	2,487	2,500	2,550	2,600	2,650
	受診率 (%)	7.6	9.5	9.5	9.6	9.8	10.0
大腸がん検診 (40歳以上)	受診人数(人)	4,062	4,203	4,500	4,600	4,700	4,800
	受診率 (%)	12.5	13.1	13.6	13.8	14.2	14.5
前立腺がん検診 (50～74歳)	受診人数(人)	534	1,026	1,050	1,050	1,100	1,150
	受診率 (%)	(※1)	10.5	10.8	10.8	11.3	11.8
子宮がん検診 (20歳以上)	受診人数(人)	2,469	2,351	2,400	2,450	2,500	2,550
	受診率 (%)	10.5	9.9	10.2	10.4	10.6	10.8
乳がん 検診 ※2	マンモグラフィ2方向 (40～49歳)	329	284	350	400	430	450
	マンモグラフィ1方向 (50歳以上)	542	628	640	660	680	700
	超音波(25～56歳)	640	562	600	650	680	700

※1：平成21年度まで、隔年受診のため受診率は不明。

※2：乳がん検診は定員制で実施、マンモグラフィは隔年での実施のため受診率は不明。

4 歯の健康

<現状と課題>

歯周病は40歳以降に歯を失う大きな原因となり、食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えます。

歯周病の発生・進行を防止するためには、定期的な検診や歯石除去、歯面清掃等歯周病管理を行いながら、生涯を通じた歯及び口腔の健康増進を図る必要があります。

<今後の方針>

口腔内の清潔を保つためには、自己管理に加えて、専門家による歯周病管理が必要なため、歯科医師会等の関係機関と連携しながら、歯の健康についての情報提供を行います。

- 【目標値】 定期的に歯科検診を受診した人の割合の増加
(過去1年間に歯科検診を受けた者：成人)
目標値：30%
参考値：30% (「健康いばらき21プラン」H24目標水準)

5 栄養・食生活

<現状と課題>

高血圧症、糖尿病、脂質異常症等生活習慣病は、内臓肥満が基盤にあることが多く、日ごろの食生活が大きく影響しています。

平成22年度那珂市特定健診結果より、肥満者の割合は女性21.7%に対し、男性は51.7%と多くなっています。

生活習慣病予防のためには、適正体重の保持に着目し、健診結果と食生活の関連、個人に合った適切な食生活の必要性について普及啓発していくことが重要です。

<今後の方針>

生活習慣病予防のために、望ましい食習慣が必要であることを健康相談や健康教育等にて普及啓発していきます。

また、健診結果より個人の身体の状態に合わせ、生活習慣病発症、重症化と食習慣の関係を理解して、改善に取り組めるよう栄養指導を行います。

第3期 健康プラン那珂21

【実績及び目標値】

肥満者の割合

(単位：%)

	実 績			目標値		
	H21 年度	H22 年度	H23 年度 (見込み)	H24 年度	H25 年度	H26 年度
男性	48.2	51.7	50.6	50.0	47.0	45.0
女性	22.9	21.7	20.7	20.0	17.0	15.0

(市特定健診 40～64 歳)

6 身体活動・運動

<現状と課題>

身体活動量が多い人は、虚血性心疾患や高血圧、糖尿病、肥満、直腸がんなどのり患率や死亡率が低いことが認められており、生活習慣病の予防効果は身体活動量の増加とともに上昇します。

生活習慣病を予防するためには、継続した運動習慣と日ごろの活発な生活活動が重要であることを周知していくことが必要です。

<今後の方針>

日ごろから、生活の中で意識的に身体を動かすことの重要性を健康相談や健康教育等において周知していきます。

また、関係機関と連携を図りながら、運動施設の利用促進等、市民の健康づくりに努めます。

【目標値】 運動習慣者の増加（週 2 日以上運動に取り組んでいる人の割合）

目標値：30%

参考値：22.6%（H22 年度市民アンケート調査）

7 休養・こころの健康づくり

<現状と課題>

ストレスには個人差がありますが、過度のストレスが続くと精神的・身体的な健康に影響を及ぼすこととなります。ストレスを適切に対処するには、睡眠や休養を十分にとることが大切なため、その重要性が理解できるよう知識の普及が必要です。

第3期 健康プラン那珂21

また、こころの病気は、年々増加傾向にあるといわれています。さらに、近年ではこころの病気と自殺の関連性が指摘されていることから、市民がこころの健康に対する正しい知識の習得や、相談のできる体制づくりが重要です。

＜今後の方針＞

日頃から積極的にこころの健康に注意を向け、自分なりの対策を考え適切な対応がとれるよう、知識の普及・啓発、相談等を行います。

【目標値】 睡眠や休養をとるようにしている人の増加

目標値：20%

参考値：15.8% (H22 年度市民アンケート調査)

8 アルコール

＜現状と課題＞

アルコールは心身をリラックスさせる効果がありますが、摂りすぎると肝臓への影響だけでなく、肥満や脳血管疾患、高血圧、糖尿病等生活習慣病につながります。

平成22年度那珂市特定健診受診者のうち、毎日3合以上飲酒している人の割合は、男性2.4%、女性0.4%です。

飲酒がもたらす体への影響を理解し、適切な飲酒ができるよう知識の普及が必要です。

＜今後の方針＞

アルコールによる生活習慣病を予防するため、自分の身体の状態とアルコールの関係を理解し、適度な飲酒ができるよう、知識の普及・啓発を行います。

【実績及び目標値】

毎日3合以上飲酒している人の割合

(単位：%)

	実績			目標値		
	H21 年度	H22 年度	H23 年度 (見込み)	H24 年度	H25 年度	H26 年度
男性	2.8	2.4	2.2	2.0	2.0	2.0
女性	0.3	0.4	0.4	0.2	0.2	0.2

(市特定健診 40～64 歳)

9 たばこ

<現状と課題>

平成22年度那珂市特定健診受診者のうち、喫煙している人の割合をみると、男性は28.2%、女性は5.3%です。

たばこは肺がんをはじめ多くのがんや循環器疾患、呼吸器疾患の危険因子といわれていますので、喫煙による健康被害に関する普及啓発を行う必要があります。

<今後の方針>

すべての市民に対し、喫煙による健康被害に関する情報提供を行います。

さらに、受動喫煙からの非喫煙者の保護という趣旨を徹底するため、関係機関と連携し、不特定多数が集合する公共の場の禁煙に努めます。

【実績及び目標値】

喫煙している人の割合

(単位：%)

喫煙者の割合	実 績			目 標 値		
	H21 年度	H22 年度	H23 年度 (見込み)	H24 年度	H25 年度	H26 年度
男性	30.5	28.2	28.0	27.0	26.0	25.0
女性	5.0	5.3	5.3	5.0	4.7	4.5

(市特定健診 40～64 歳)