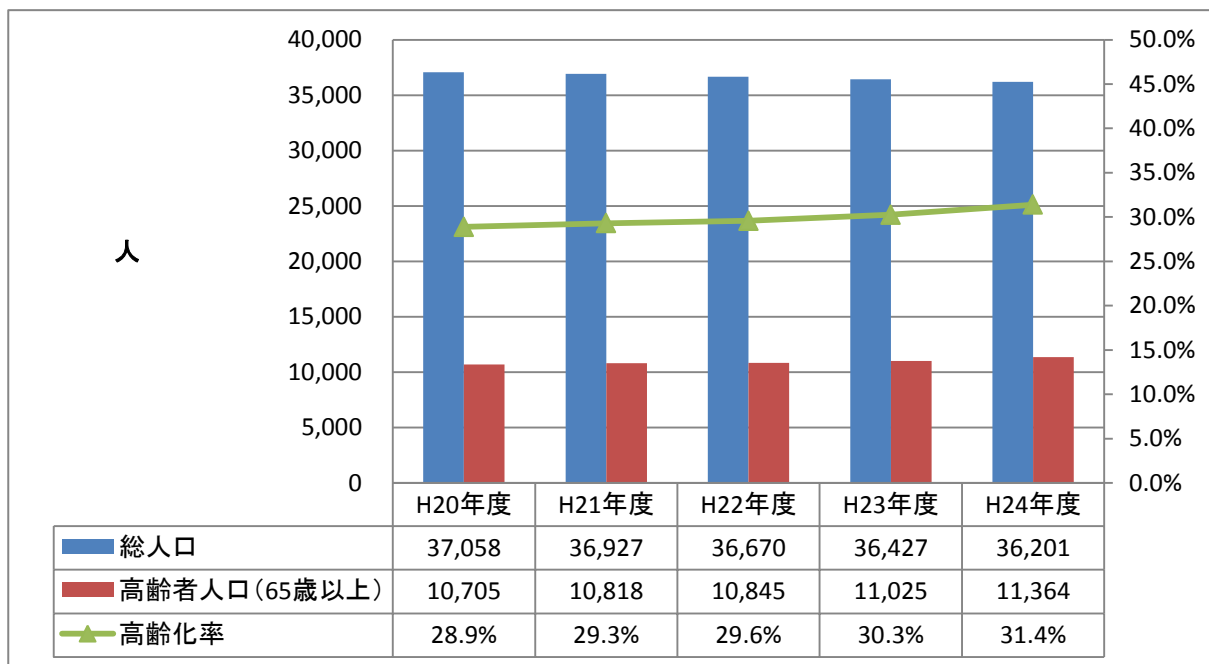


第2章 伊達市の健康を取り巻く現状と課題

1. 人口構造

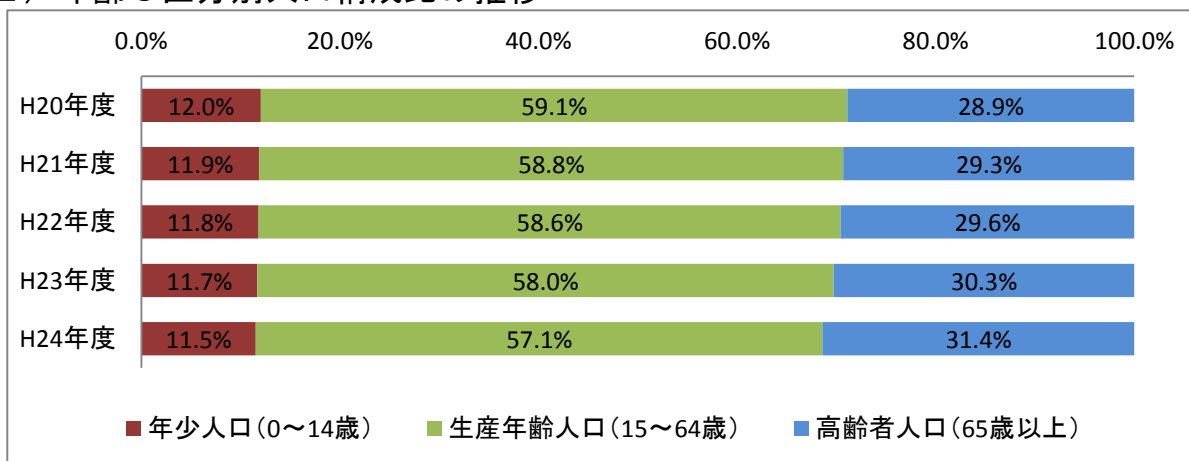
(資料：年度末住民基本台帳データ)

(1) 総人口と高齢化率*2の推移



総人口は減少傾向、高齢化率は上昇傾向にあり、高齢化率は、全道179市町村中98位となっています。

(2) 年齢3区分別人口構成比の推移

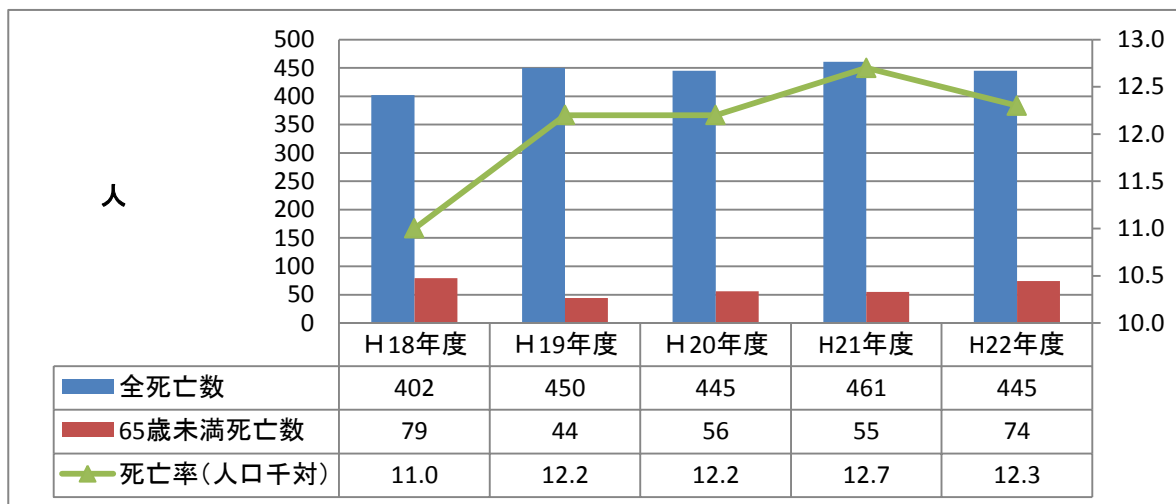


年齢3区分別人口構成比では、高齢者人口割合の上昇に対し、生産年齢人口割合、年少人口割合が低下しており、少子高齢化がすすんでいます。

2. 死亡の状況

(資料：日胆地域保健情報年報)

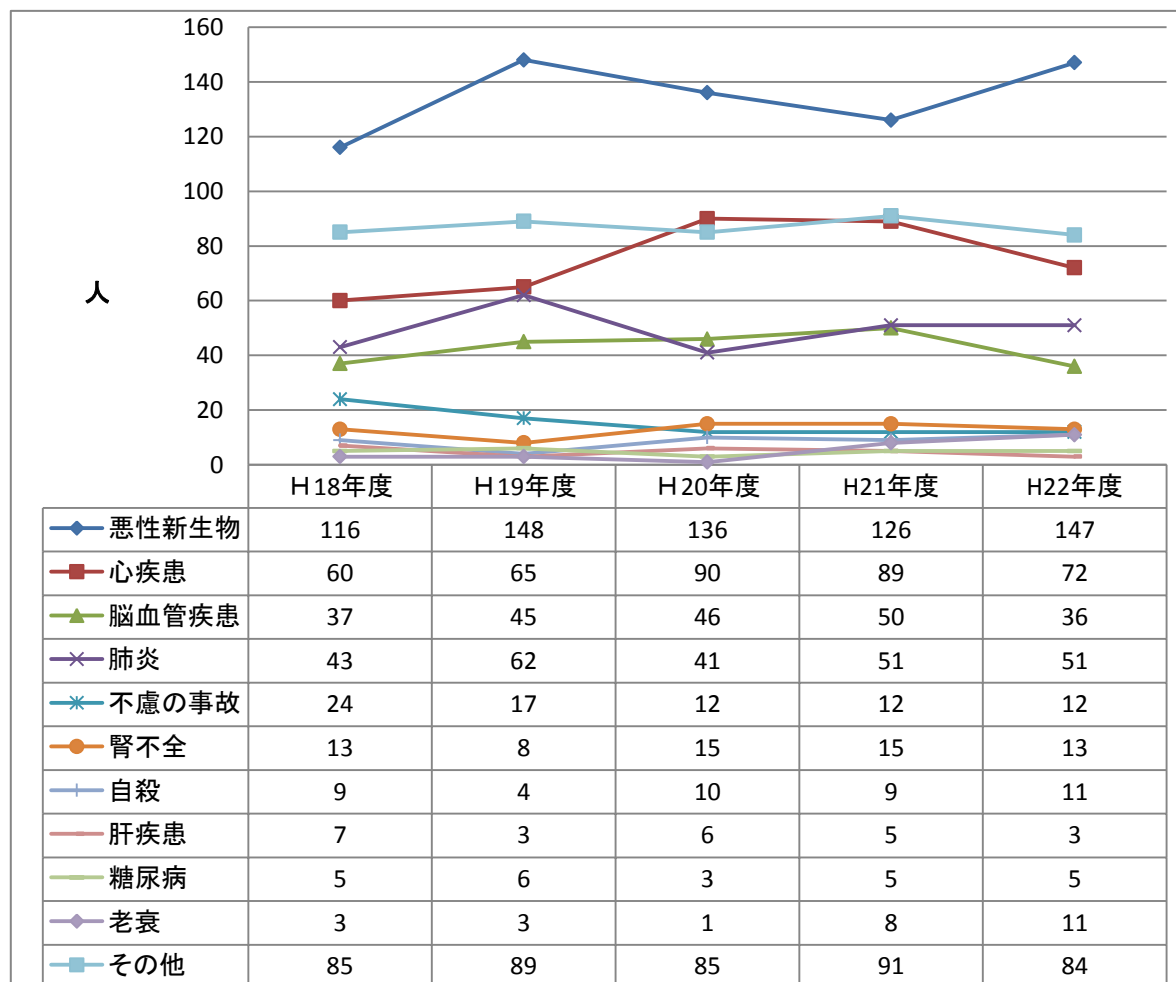
(1) 死亡数と死亡率の推移



死亡数は、増減はあるものの全体的には横ばいの状況となっています。

しかし、65歳未満の死亡数では、全死亡数が減少した平成22年度に74名（全死亡数の16.6%）と増加しています。

(2) 死因別死亡数の推移

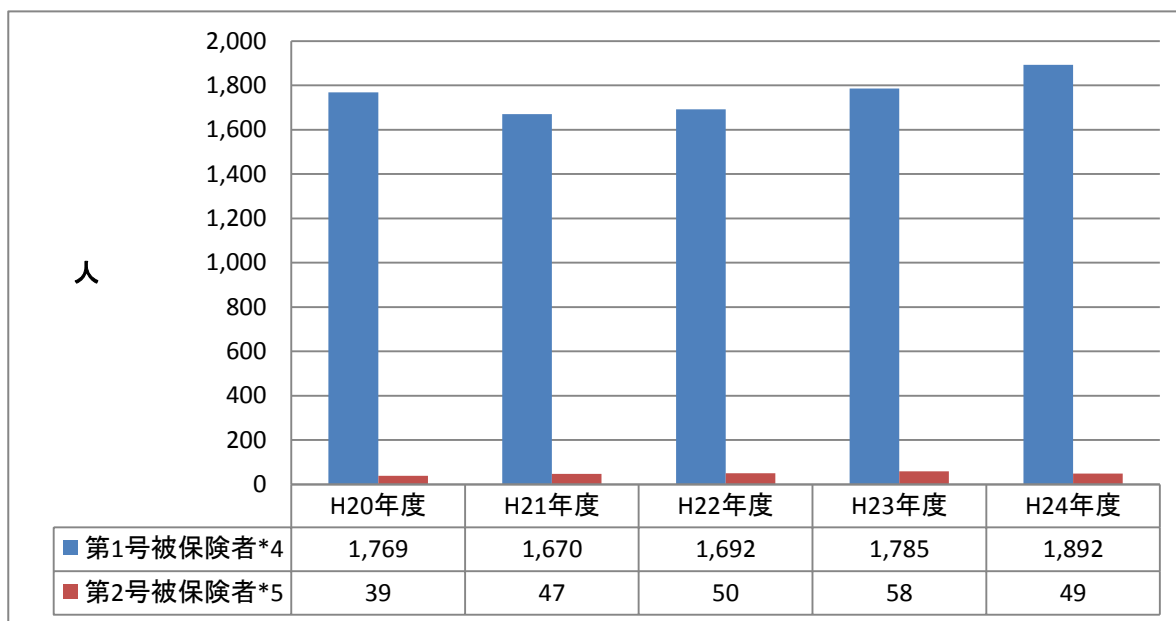


「悪性新生物」が最も多く、三大死因である「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」で、全体の57.3%を占めています。

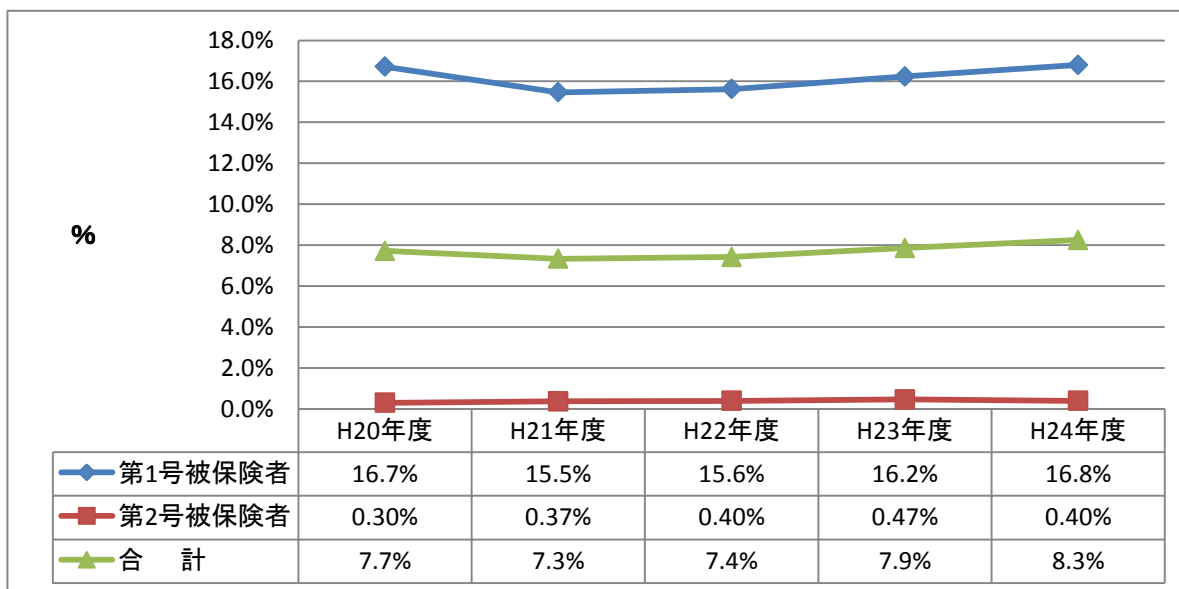
3. 要介護等認定者の状況

(資料：介護保険事業報告)

(1) 要介護等認定者*3数の推移



(2) 要介護等認定率の推移



要介護等認定者数は年々増加し、平成22年度以外は、毎年100人前後増加しています。認定率も増加傾向となっています。

40歳以上65歳未満の第2号被保険者の要介護等認定者数は増減ありながらも微増傾向といえます。

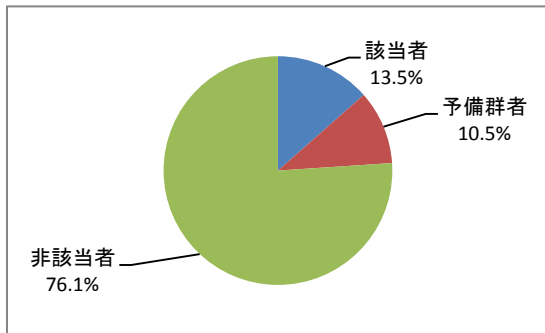
健康寿命*6の延伸には、要介護等認定者、特に第2号被保険者の認定者数の増加を抑制することが必要です。

そのためには、要介護状態の原因となることが多い、脳血管疾患を予防することが重要です。

4. 疾病状況

(資料：H23年度特定健康診査結果)

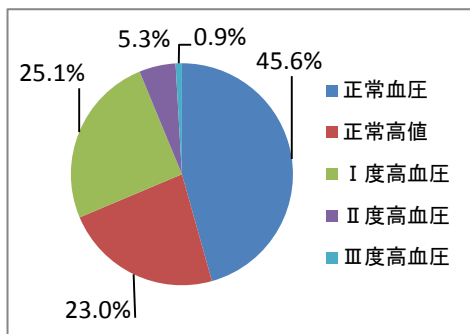
(1) メタボリックシンドローム*7判定



メタボリックシンドローム該当者及び予備群者は、全道(該当者：15.1%、予備群者：11.2%)と比較しやや低くなっています。

(2) 血圧

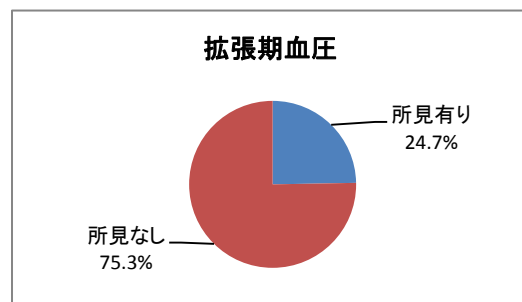
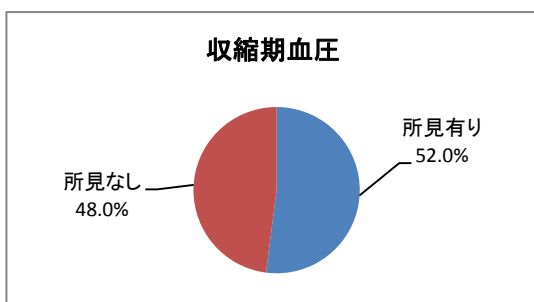
①分類別有所見状況



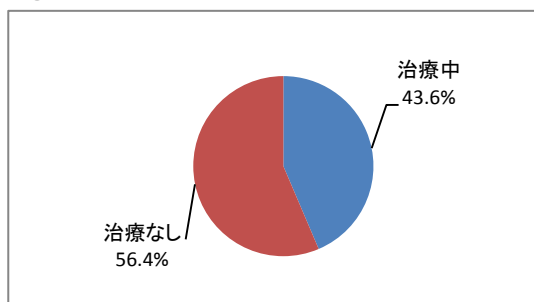
<分類>

	収縮期血圧*8		拡張期血圧*9
正常血圧	<140	かつ	<80
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	≥180	または	≥110

②収縮期及び拡張期血圧の有所見状況



③ I度高血圧(受診勧奨値)以上の治療状況



正常血圧の割合は、全道(50.7%)と比較し低くなっています。

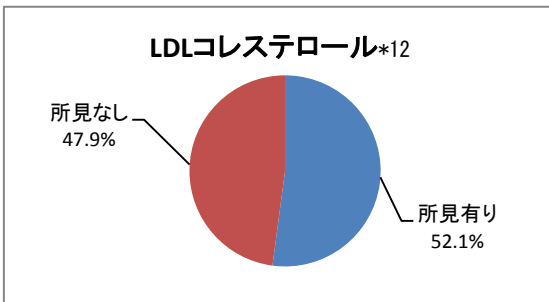
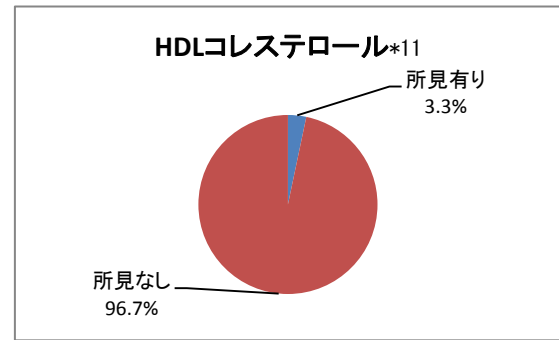
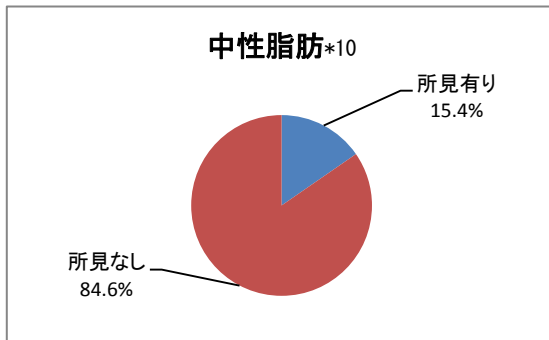
分類で見ると、正常高値とI度高血圧の割合が全道(正常高値：21.8%、I度高血圧：21.5%)と比較し高くなっています。

また、拡張期血圧の有所見割合も全道(21.0%)と比較し高くなっています。

さらに、受診勧奨値であった者のうち、56.4%が治療を受けておらず、放置した場合の重症化が懸念されます。

(3) 血中脂質

①項目別有所見状況

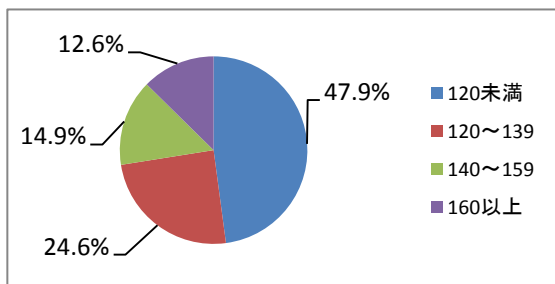


中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールの有所見率は、全道(中性脂肪：20.2%、HDLコレステロール：4.7%、LDLコレステロール：54.9%)と比較し低くなっています。

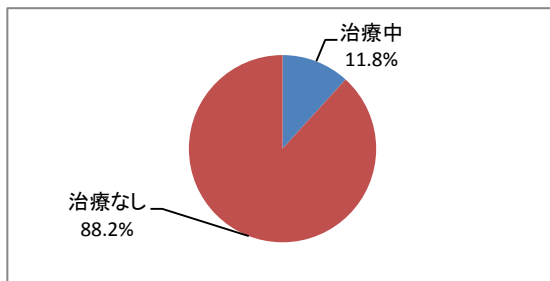
しかし、LDLコレステロールが受診勧奨値であった者のうち、88.2%が治療を受けておらず、全道(79.5%)よりも高い割合を示しています。

LDLコレステロールは、メタボリックシンドローム以外の動脈硬化*13要因であり、虚血性心疾患や脳血管疾患などを予防するため、食生活や運動などの生活習慣の改善とともに、必要な医療の継続が重要です。

②LDLコレステロールの結果別割合



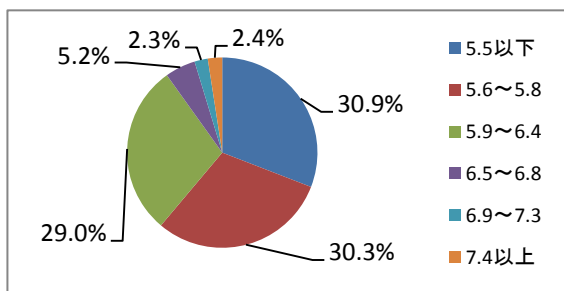
③LDLコレステロール受診勧奨値者の治療状況



※受診勧奨値：140mg/dl以上

(4) 糖代謝

①HbA1c*14の結果別割合 (NGSP値)



HbA1cの結果では、保健指導が必要とされる5.6以上6.5未満の割合が59.3%と全道(45.0%)と比べかなり高くなっています。

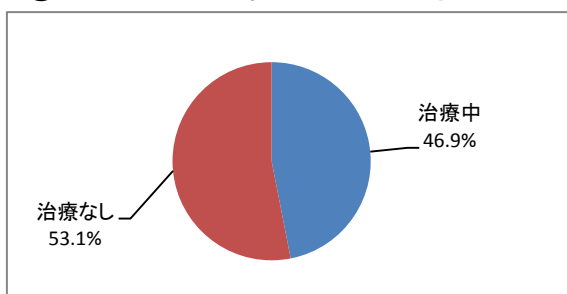
また、受診を勧奨する6.5以上の割合も9.9%と全道(7.3%)と比べ高くなっています。

さらに、受診勧奨値であった者のうち53.1%は治療をしておらず、全道(44.1%)よりも高い割合となっています。

糖尿病は、放置しておくると全身に様々な合併症を起こし、日常生活に支障をきたします。

特に命にかかわる心臓病や脳血管疾患も糖尿病によるものが増加傾向にあるといわれており、食生活など生活習慣の改善と治療により、発症予防と重症化防止に努めることが重要です。

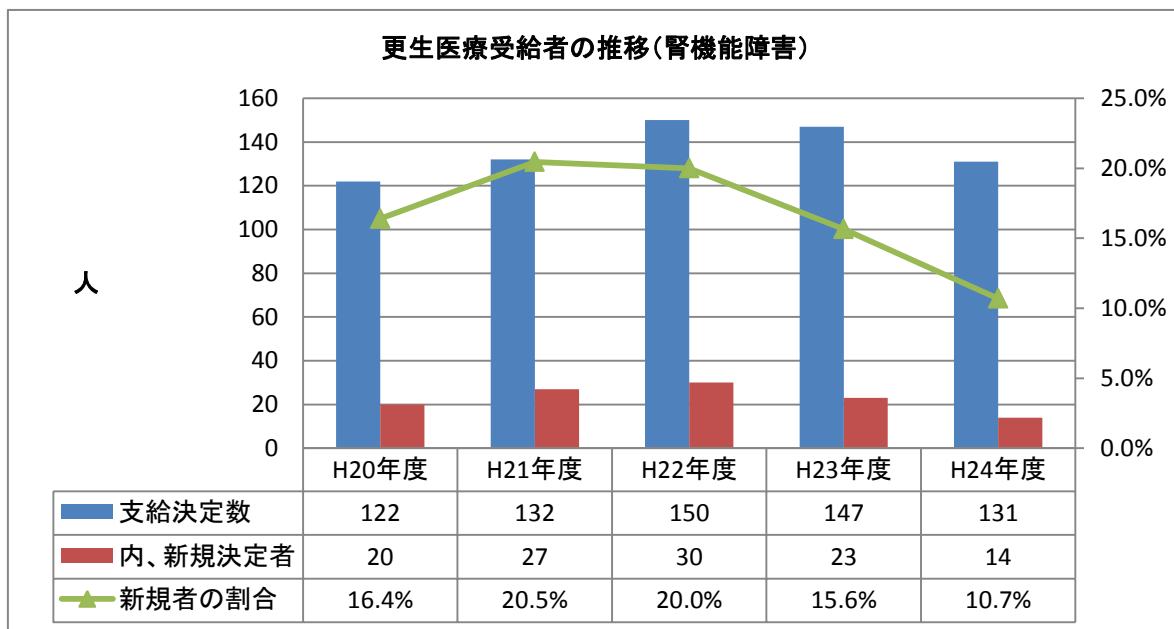
②HbA1c受診勧奨値者の治療状況 (NGSP値)



※受診勧奨値：6.5%以上

(5) 人工透析*15

(資料：社会福祉課障がい福祉係より)



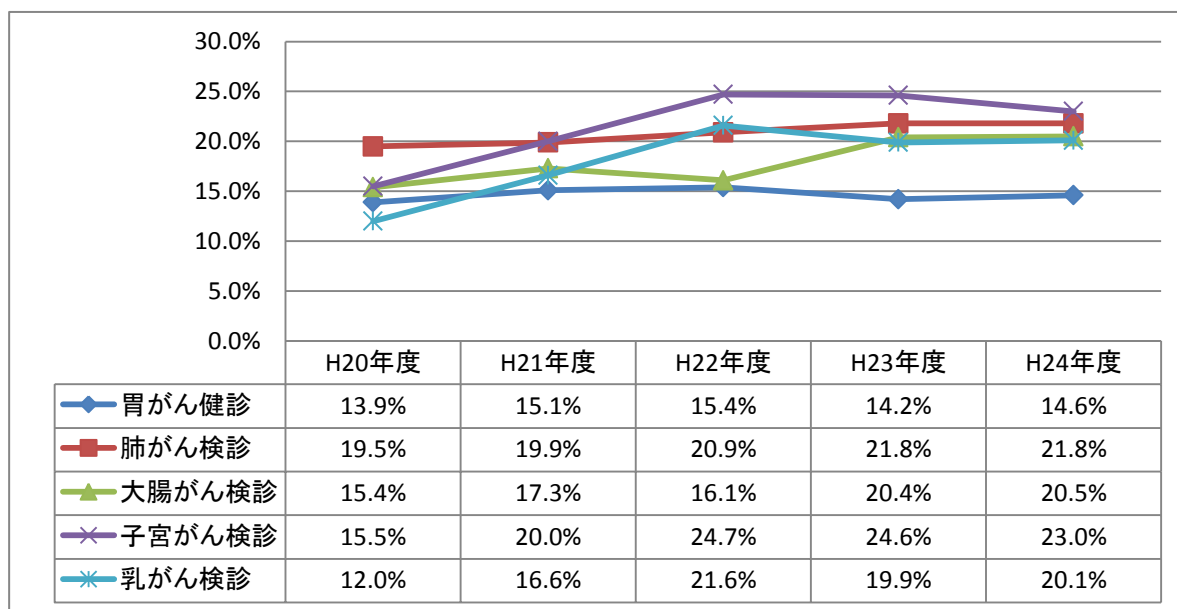
人工透析の主要原疾患では、約4割強が糖尿病性腎症といわれています。また、人工透析導入患者の高齢化を反映し、約1割を占める腎硬化症*16は増加傾向にあります。

平成22年度以降、更生医療*17受給者数(腎機能障害分)は減少しており、新規受給者も平成21年度以降減少していますが、前述のとおり本市ではHbA1cの有所見率が高いことから、今後も糖尿病の予防と重症化防止に努めていく必要があります。

5. 健（検）診受診率等の状況

(1) がん検診受診率の推移

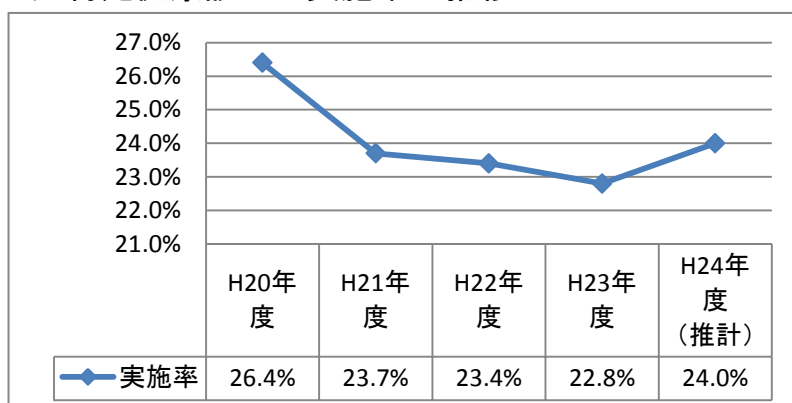
(資料：地域保健・健康増進事業報告)



がん検診受診率は、平成21年度以降のがん検診推進事業（平成21年度は子宮・乳がん、平成23年度から大腸がんが追加された）の効果もあり、受診率は微増傾向にあります。国及び道の目標である50%にははるかに及ばない状況となっています。

(2) 特定健康診査^{*18}実施率の推移

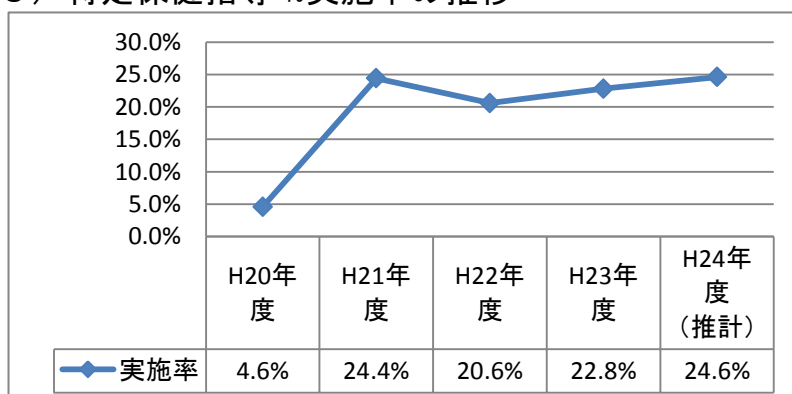
(資料：特定健診等データ管理システム)



平成23年度の特定健康診査の実施率は、全道(32.5%)や西胆振(28.9%)と比較しても低く、全道で130番目となっており、平成23年度の目標値(55%)の41.5%の達成率となっています。

特定保健指導の実施率は、上昇傾向にあるものの22.8%と低く、平成23年度の目標値(40%)の54.7%の達成率となっています。

(3) 特定保健指導^{*19}実施率の推移



特定健康診査において生活習慣病発症の危険因子を持つ人を抽出し、早期に保健指導を行うことで、生活習慣病の予防につなげることができるよう、特定健康診査及び特定保健指導の実施率を高めていくことが重要です。

6. 前計画の評価

本市では、国が推進する「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の趣旨に沿って、「健康増進計画 健康づくり伊達21」を平成16年3月に策定しました。

計画では、「食」と「運動」という健康づくりの基本となる2つの分野について、目標と具体的な数値指標を示し、市民のみなさんをはじめ、関係機関や団体のかたがたとともに、一次予防を中心に健康づくりに取り組んできました。

(1) 計画の目的

健康づくりの基本となる「食」と「運動」について市民自らが取り組み、元気で活力あるまちづくりを目指します。

(2) 総括的評価

①食分野

- ・関係機関・団体との連携により、食材やヘルシーメニューについての情報提供を中心に取り組んだことで、野菜摂取量が増加するなど一定の効果が得られました。
- ・生活習慣病予防に重要な食事バランスや適正体重の維持については、目標達成には至らず課題が残りました。
- ・栄養成分表示の店が増え、食の環境整備は進んでいます。

②運動分野

- ・体力測定会の実施は減少しているものの、体育協会をはじめ加盟団体でも初心者講習が実施されており、運動を継続できるための環境が整いつつあります。

③まとめ

「食」「運動」分野とも、市民のみなさんをはじめ、関係機関や団体の積極的な参加と協力により、健康づくりを推進する基盤ができつつあります。

今後は、更に一次予防を重視した健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣の実践により生活の質を高めていくことが重要です。

(3) 分野別評価

策定時の値と現状値を比較	全 体
A 目標値に達成した	8項目 53.3%
B 目標値に達成していないが改善傾向にある	4項目 26.7%
D 悪化している	3項目 20.0%
E 評価困難	0項目 0.0%
合 計	15項目 100.0%

*全体の8割が目標に達したか改善傾向

*H23年度の実績に基づき評価

①食分野

指 標	策定時 (H14)	目標値	現状値 (H23)	評 価	用いた資料
①自分にとってちょうど良い食事量 組み合わせを知っている人の割合	7.2%	25.0%	11.8%	改善傾向	西胆振地域健康づくり 行動指針実態調査
②BMI*2025以上の人の割合(40~69歳)	※1		※2		※1:H14年度基本健康 診査 ※2:H23年度特定健康 診査
・男性	33.6%	30.0%	32.5%	改善傾向	
・女性	28.0%	25.0%	22.0%	*目標達成	
③毎食腹八分目を心がけている人の 割合	42.0%	60.0%	44.9%	改善傾向	西胆振地域健康づくり 行動指針実態調査
④ヘルシーレストランの数(⑧と重複)	0店	増加	52店	目標達成	北海道登録店数
⑤野菜摂取量	※3 220.1g	350g以上	※4 411.0g	目標達成	※3:H10年度国民栄 養調査 ※4:H23年度健康づ くり道民調査
⑥緑黄色野菜の摂取量	※3 65.6g	120g以上	※4 101.4g	改善傾向	
⑦食事を味わっておいしく食べられ る人の増加					西胆振地域健康づくり 行動指針実態調査
・男性	38.7%	50.0%	37.5%	悪化傾向	
・女性	67.0%	80.0%	59.2%	悪化傾向	
⑧栄養成分表示*21の店の数(④と重複)	0店	増加	52店	目標達成	北海道登録店数
⑨栄養成分表示についての学習会の 開催数	実施なし	年1回	2回 *新規店との 情報交換	目標達成	栄養成分表示の店推 進事業及び保健セン ター健康教育実績

*P<0.05

②運動分野

指 標	策定時 (H14)	目標値	現状値 (H23)	評 価	用いた資料
①意識的に身体を動かす人の増加	58.9%	増加	71.7%	*目標達成	西胆振地域健康づくり 行動指針実態調査
②初心者講習会の増加					
・体育協会による講習	8種目 33回	全種目 増加	7種目 98回	目標達成	NPO法人伊達市体育 協会及び加盟団体へ の調査
・加盟団体による講習 (H23現在23団体)			10種目 46回		
③体力測定の実施回数	年5回	年5回以上	年2回	悪化	生涯学習推進課への 調査
④運動習慣のある人の割合	31.1%	増加	50.0%	*目標達成	西胆振地域健康づくり 行動指針実態調査
⑤ウォーキング教室の実施回数	0回	年1回	年2回	目標達成	生涯学習推進課への 調査

*P<0.05

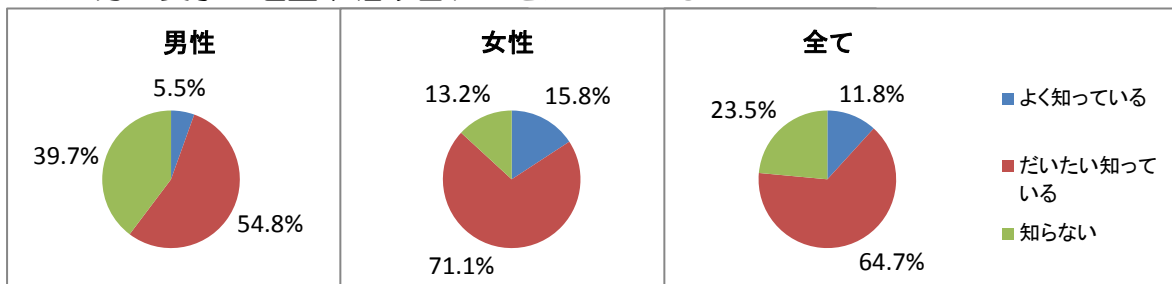
7. 市民の生活習慣と健康状況

(1) 食生活・栄養

① 食事の適量や組み合わせについて

(資料：H23年度西胆振地域健康づくり行動指針実態調査)

◆自分の食事の適量や組み合わせを知っているか

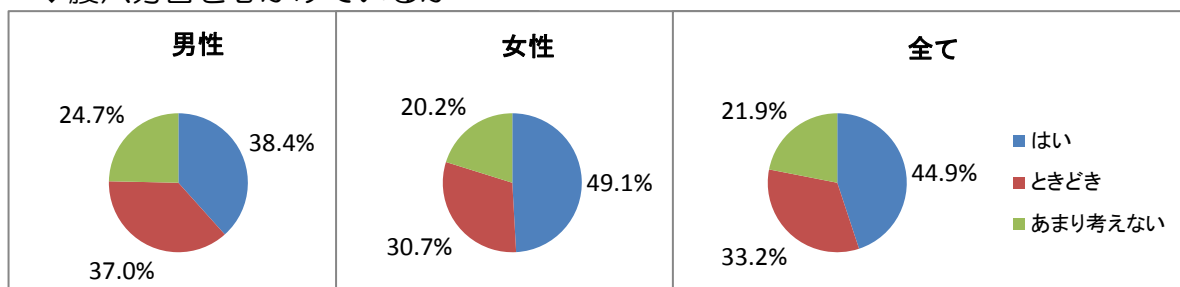


前計画の目標にも設定されていましたが、「よく知っている」人の割合は増加しているものの目標の達成には至りませんでした。

② 腹八分目の心がけについて

(資料：H23年度西胆振地域健康づくり行動指針実態調査)

◆腹八分目を心がけているか



適正体重を維持し、生活習慣病を予防するために、食事量を腹八分目に抑えることは重要です。前計画にも目標設定されていましたが、心がけている人の割合は目標達成には至りませんでした。

③ 野菜摂取について

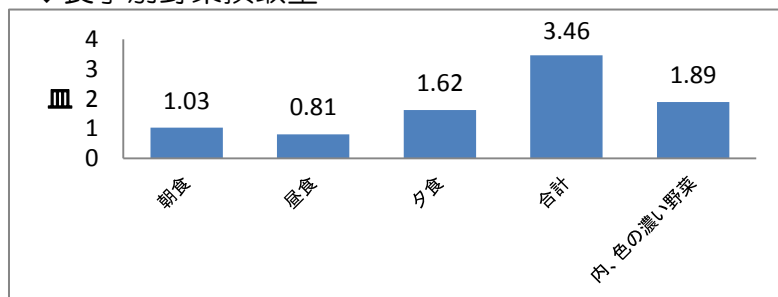
◆栄養摂取状況調査による野菜摂取量

(資料：H10年度国民栄養調査、H23年度健康づくり道民調査)

	H10年度	H23年度
一日の野菜摂取量	220.1 g	411.0 g
うち、緑黄色野菜摂取量	65.6 g	101.4 g

◆食事別野菜摂取量

(資料：H23年度保健事業参加者アンケート)

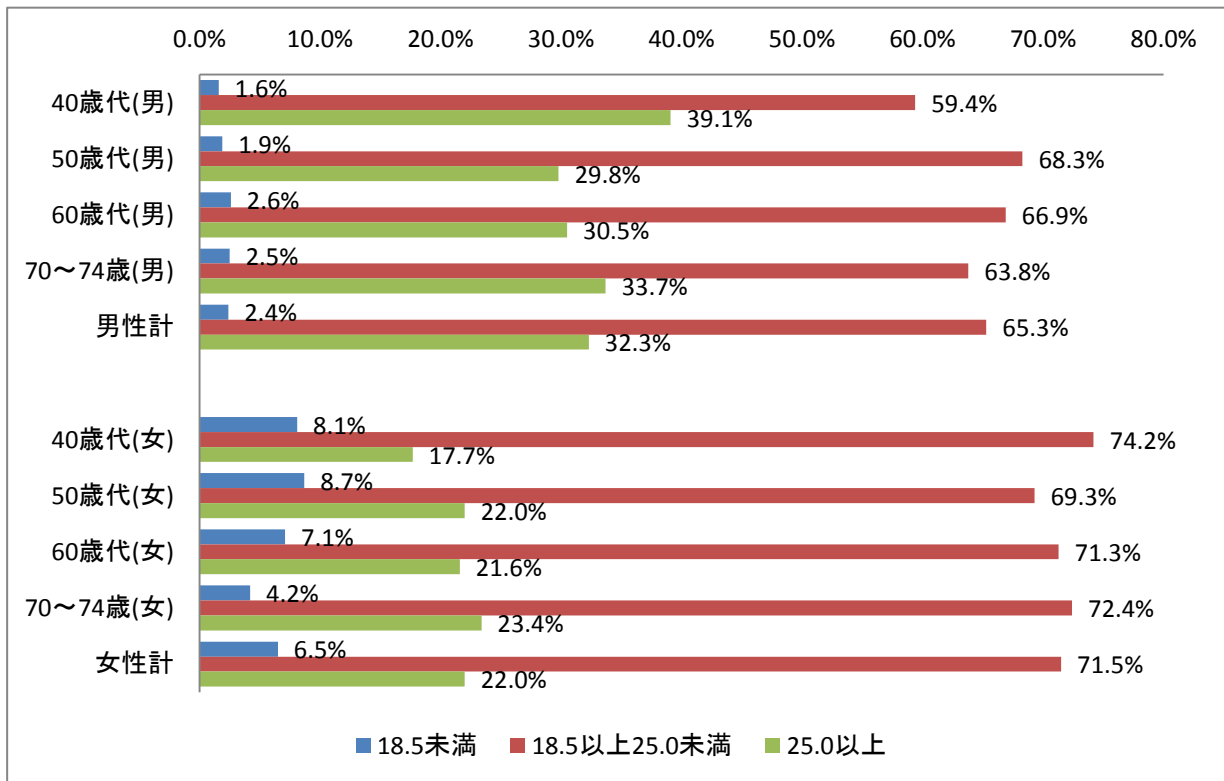


野菜摂取量は増加していますが、3食で差がみられ、特に昼食は少なくなっています。

④肥満とやせについて

(資料：H23年度特定健康診査結果)

◆性・年代別BMI（肥満度指数）



男性では、40歳代に肥満傾向のある人が多くなっています。

女性は、前計画の目標を達成しましたが、年齢が高くなるにつれて肥満傾向のある人の割合が高くなっています。

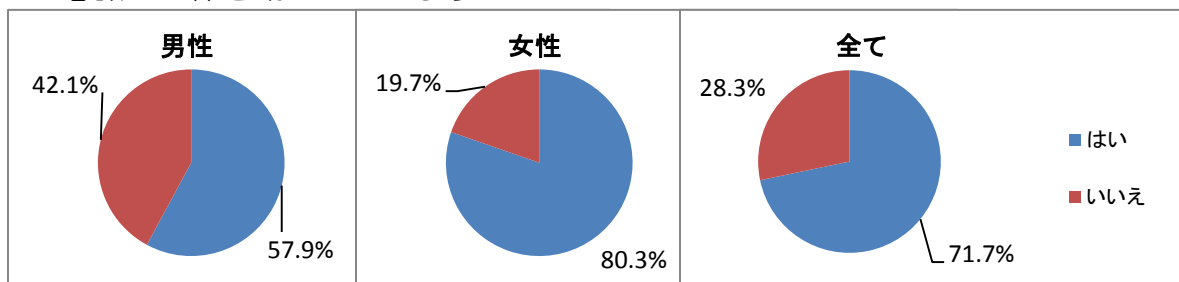
やせの傾向のある人は、女性の方が多くなっていますが、男性では年齢が高くなるにつれて割合が高くなる傾向がみられました。

(2) 身体活動・運動

①意識的な身体活動について

(資料：H23年度西胆振地域健康づくり行動指針実態調査)

◆意識して体を動かしていますか



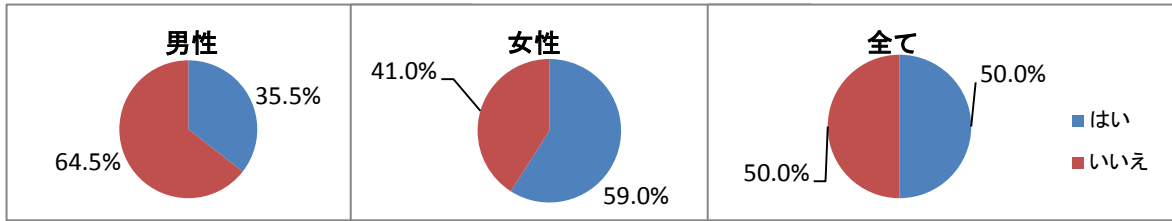
前計画の目標は達成されましたが、年代別でみると30歳代の男女、50歳代男性では意識して体を動かす人の割合が少なくなっています。

60歳代以降になると、意識して体を動かす人の割合は増加し、健康への関心の高さがうかがえます。

②運動習慣について

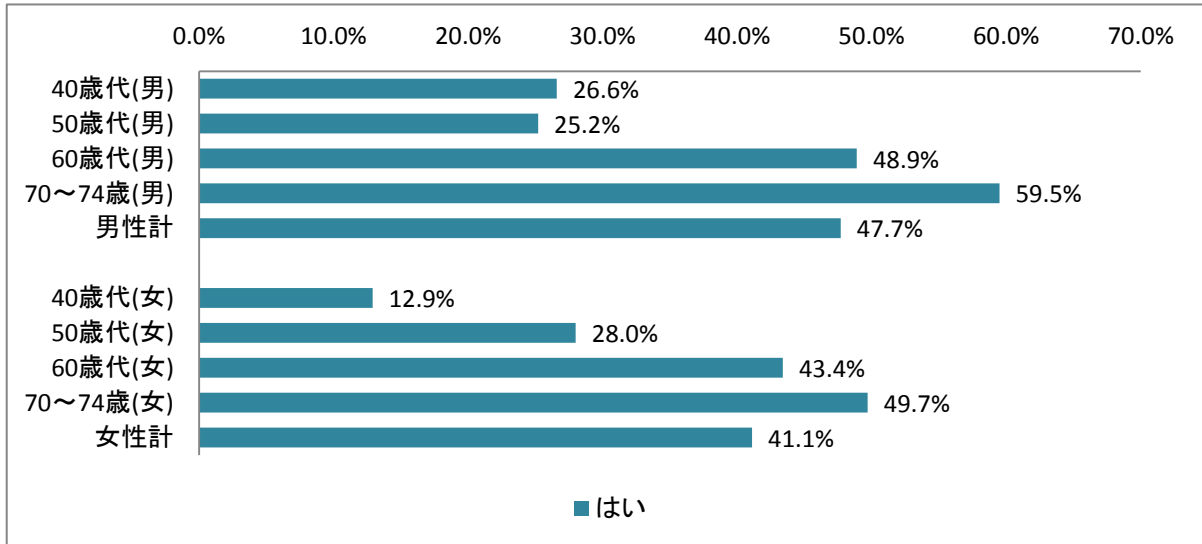
◆運動習慣の有無

(資料：H23年度西胆振地域健康づくり行動指針実態調査)



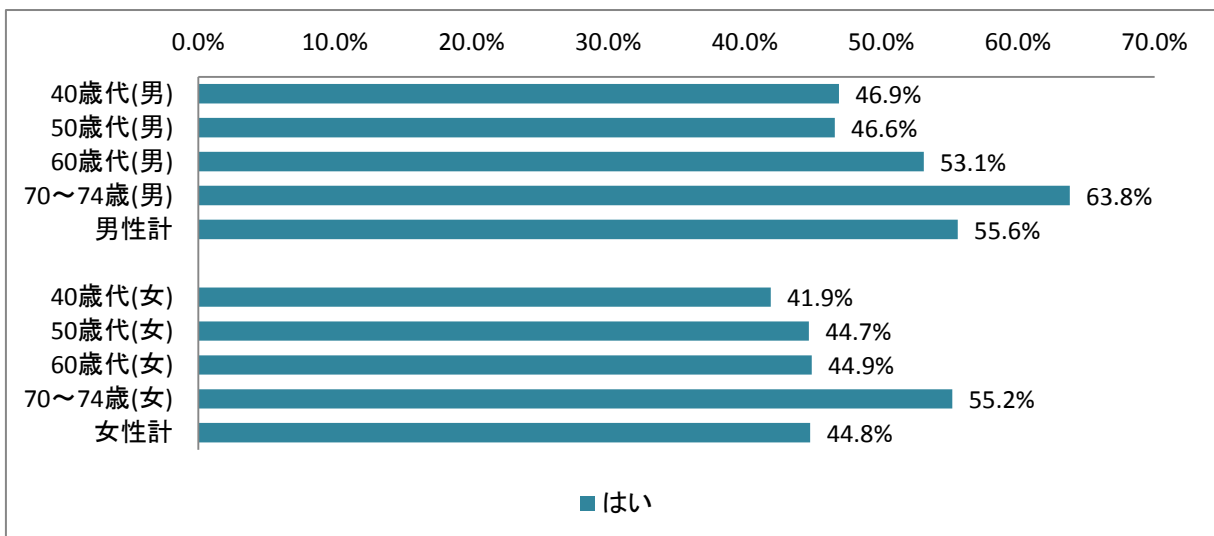
◆1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けていますか

(資料：H23年度特定健康診査結果)



◆日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていますか

(資料：H23年度特定健康診査結果)



意識して体を動かしている割合に比べ、運動を習慣化している割合は低くなっています。特に働き盛りの年代では、その割合が低い状況となっています。

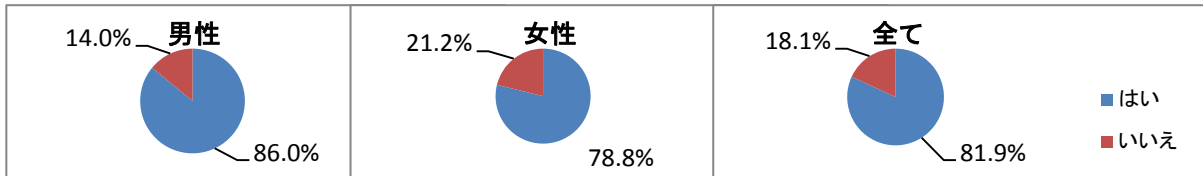
働き盛りの年代では、時間の確保が困難なことも予想され、ライフスタイルに合った運動の取り入れ方なども考えていく必要があります。

(3) 休養・こころの健康

①睡眠による休息について

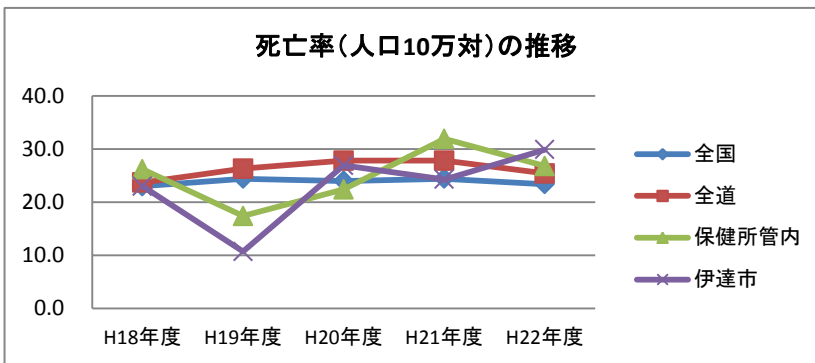
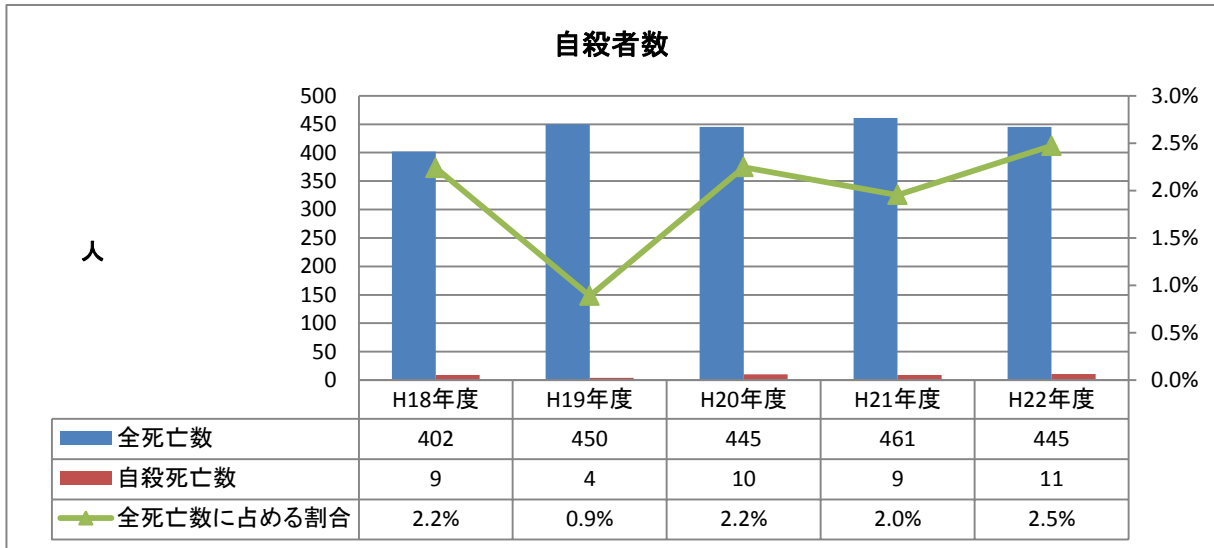
(資料：H23年度特定健康診査結果)

◆睡眠で休養が十分とれていますか



②自殺者数及び死亡率について

(資料：日胆地域保健情報年報)

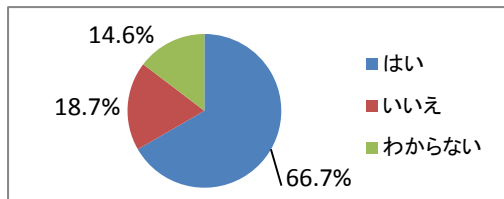


自殺者数は増減はあるものの、全死亡数に占める割合は増加傾向といえます。

自殺の背景には、うつ病などの気分障害がある場合が多く、自殺を防ぐためには、周囲の人の気づきと適切な対応が重要となります。

◆悩み事や心配事を相談できる場所や人はいますか

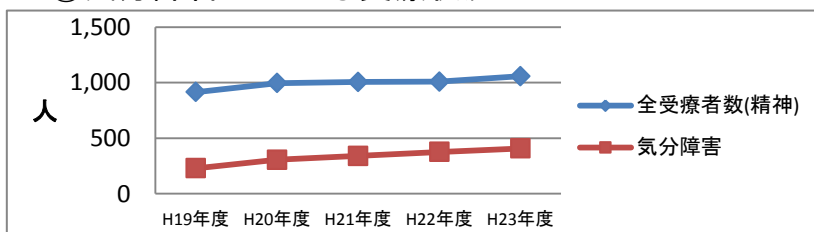
(資料：H23年度西胆振地域健康づくり行動指針実態調査)



18.7%が相談できる場所や人がいないと答えており、相談窓口の周知や体制の充実が望まれます。

③気分障害*22による受療状況について

(資料：H24年度室蘭保健所 保健指導業務計画書)



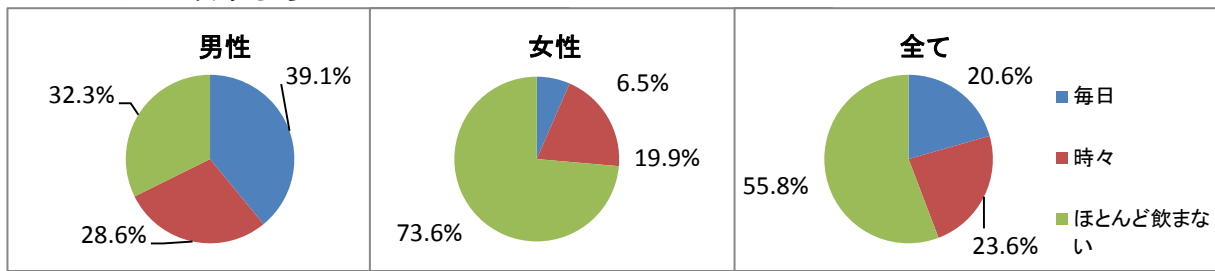
気分障害による受療者数は増加傾向にあり、非常に身近な問題といえます。

(4) 飲酒

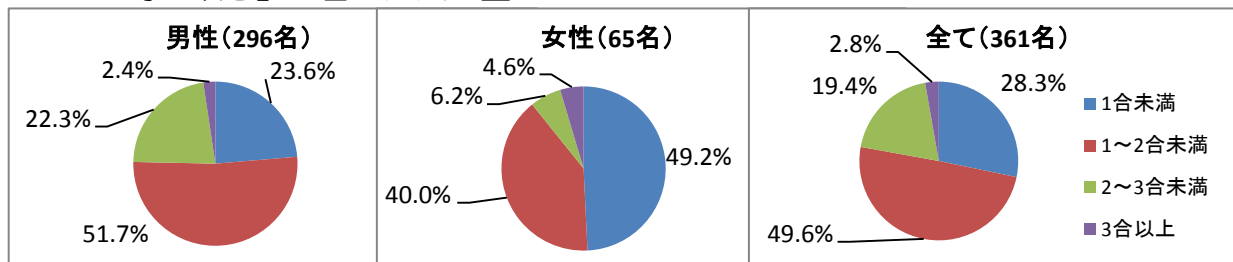
① アルコール摂取状況について

(資料：H23年度特定健康診査結果)

◆ お酒は飲みますか



◆ 「毎日飲む」と答えた人の量



生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)は、男性では9.6%、女性では3.3%と道(男性20.8%女性9.6%※H23年度健康づくり道民調査)の値を下回っているものの、生活習慣病予防の観点から、適正飲酒*23についての普及啓発が必要です。

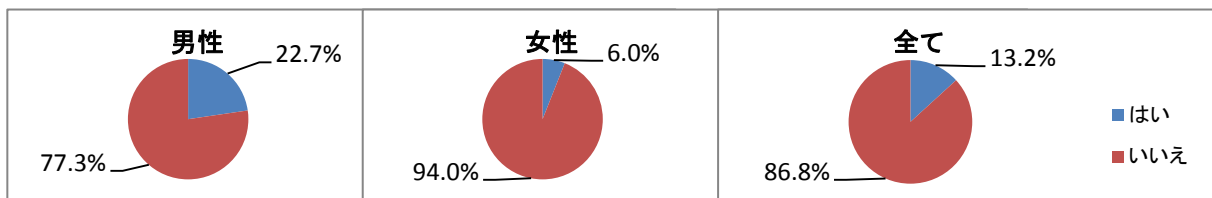
(5) 喫煙

① 習慣的な喫煙について

(資料：H23年度特定健康診査結果)

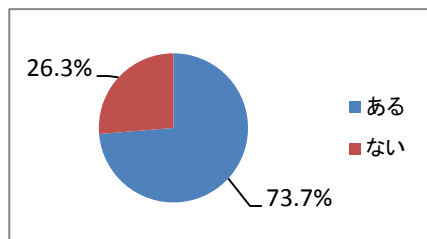
◆ 現在たばこを習慣的に吸っていますか

(合計100本以上、または6ヶ月以上吸っており、最近1ヶ月間も吸っている方)



◆ たばこをやめたいと思ったことがありますか

(資料：H23年度西胆振地域健康づくり行動指針実態調査)



特定健診受診者の喫煙率は13.2%、平成23年度西胆振地域健康づくり行動指針調査(20歳以上)では20.5%と全道(24.8%)より低くなっています。

しかし、喫煙者の7割以上がたばこをやめたいと思ったことがあると答えており、禁煙支援体制の充実が必要です。

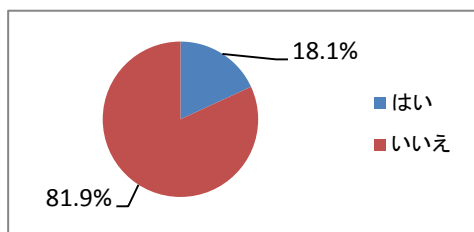
◆ 禁煙治療実施医療機関数：2カ所(平成24年10月現在)

(6) 歯・口腔

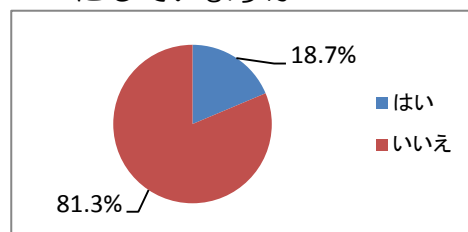
① 歯と歯ぐきの健康について

(資料：H23年度西胆振地域健康づくり行動指針実態調査)

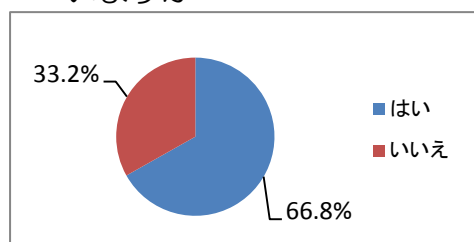
◆定期的に歯科健診*24を受けるようにしていますか



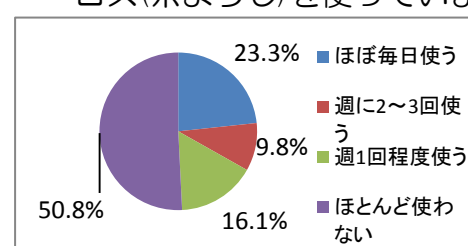
◆定期的に歯石をとってもらおうようにしていますか



◆食事の後、歯を磨くようにしていますか



◆現在、歯間ブラシ又はデンタルフロス(糸ようじ)を使っていますか

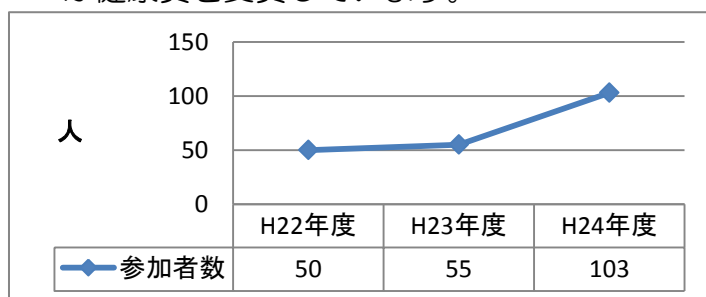


② 歯の健康イベント等について

◆「いい歯の日」歯科健康教室

平成22年度より「いい歯の日」歯科健康教室(主催/室蘭歯科医師会、共催/伊達市、後援/洞爺湖町、豊浦町、壮瞥町)を実施しています。

平成24年度は、高齢者の歯のコンクール(8020*25表彰)を同時に開催し、24名が健康賞を受賞しています。



◆口腔がん検診

平成24年度より、室蘭歯科医師会と西胆振6市町が、口腔がん検診の普及と口腔がんの早期発見・早期治療を目的に口腔がん検診を実施しています。

受診者は、6市町で67名、伊達市の受診者は16名でした。

歯周病の影響は、口の中だけにとどまらず、動脈硬化の進行や糖尿病の悪化など、全身の健康に大きな影響を与えます。

歯や口腔の健康を保つことは、生活習慣病を予防することにもつながるため、継続して正しい知識を普及することが重要です。

8. 主要課題

(1) 生活習慣病

- ①要介護等認定者の増加の抑制
- ②生活習慣病の発症や要介護等認定の原因となる高血圧や脂質異常症*26、特に糖尿病の予防と改善
- ③高血圧、脂質異常症、特に糖尿病の治療継続と重症化防止
- ④検診受診によるがんの早期発見

(2) 食生活・栄養

- ①食事バランスや適正体重の維持についての普及啓発
- ②生活習慣病の重症化防止に必要な食生活についての普及啓発

(3) 身体活動・運動

- ①壮年期からの運動習慣の定着化
- ②自分にあった運動の継続

(4) 休養・こころの健康

- ①こころの健康問題に関する相談支援体制の充実
- ②適切な睡眠や休養に関する普及啓発

(5) 飲酒

- ①適正飲酒についての普及啓発

(6) 喫煙

- ①喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及
- ②禁煙希望者への支援の充実

(7) 歯・口腔

- ①歯及び口腔の健康に関する正しい知識の普及