

6 健康管理

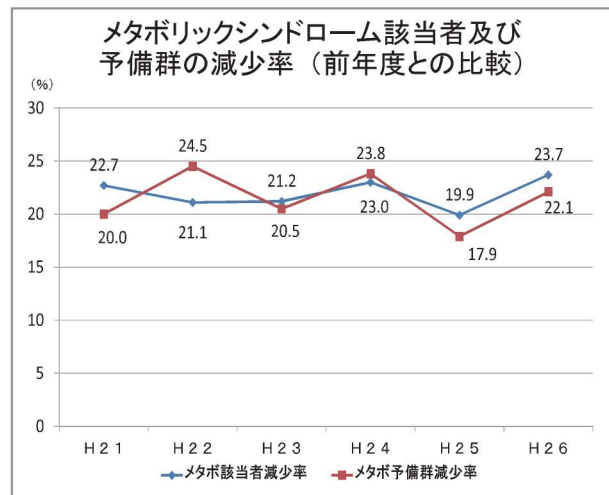
疾患別死亡原因の第1位であるがんによる死亡を減少させるためには、がんの発症を予防するとともに、がんを早期発見し、適切な治療につなげることが重要です。また、生活習慣病を予防し重症化を防ぐことは、健康寿命の延伸に大きく影響します。中でも糖尿病や高血圧は、食生活や運動習慣などの生活習慣と密接な関わりがあることから、重点的に取り組む必要があります。

現 状

- 特定健康診査において、40～59歳の受診率が男女とも20%未満と低い。
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率が20%前後を推移している。
- 血圧有所見者数が、男女ともに県の平均より高い。
- 特定健康診査受診者の約7割が、HbA1c（糖尿病検査）の正常域5.6%を超えている。
- 特定健康診査の結果、HbA1cが6.5%以上（受診勧奨域）の人で、治療を受けていないと質問票に回答した人が約4割いる。
- メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動などを継続的に実践している人の割合は22.0%と少ない。
- 大腸がん、肺がん検診の受診率が全国の平均より低いが、がん部位別死亡数が男女ともに大腸がん、肺がんが上位を占めている。



資料：H26 特定健康診査・特定保健指導実施結果報告



資料：H26 特定健康診査・特定保健指導実施結果報告

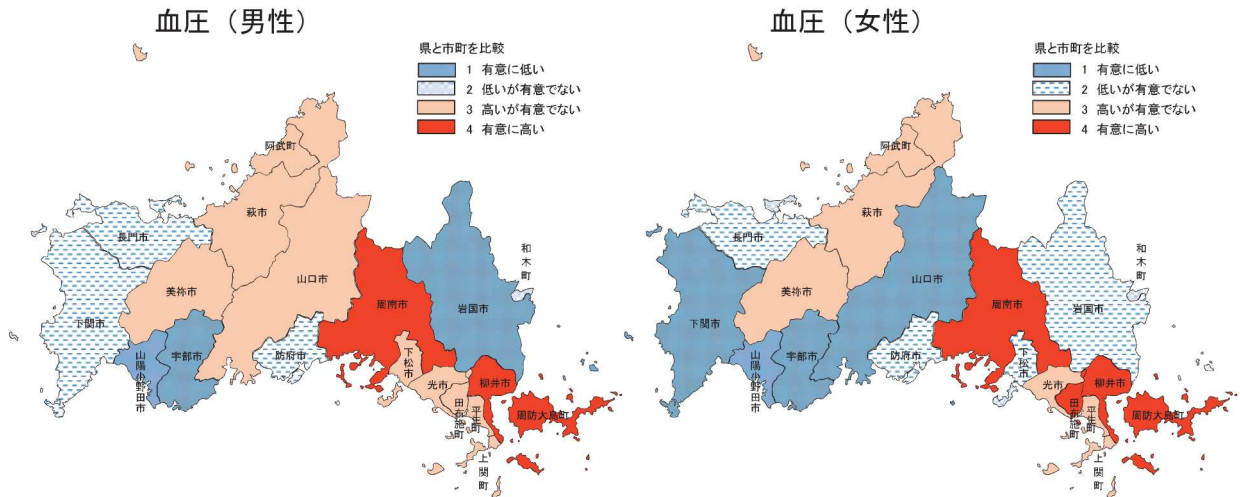
● 特定健康診査結果（H25）

	男	女	傾向
血圧有所見者※	33.7%	26.3%	有意に高い

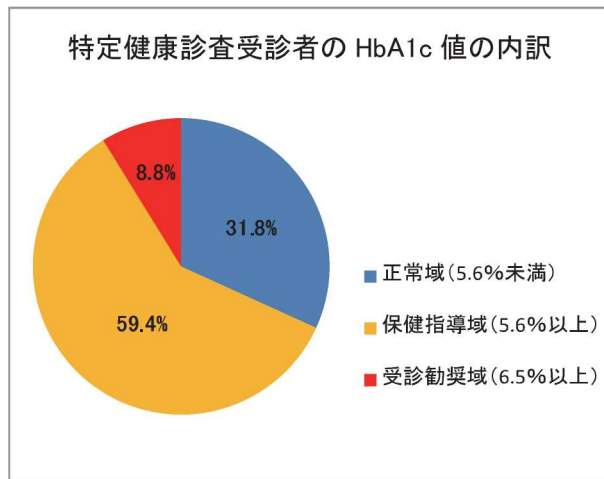
※血圧有所見者：収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上の両方又一方に該当する者

資料 H26 やまぐち健康マップ

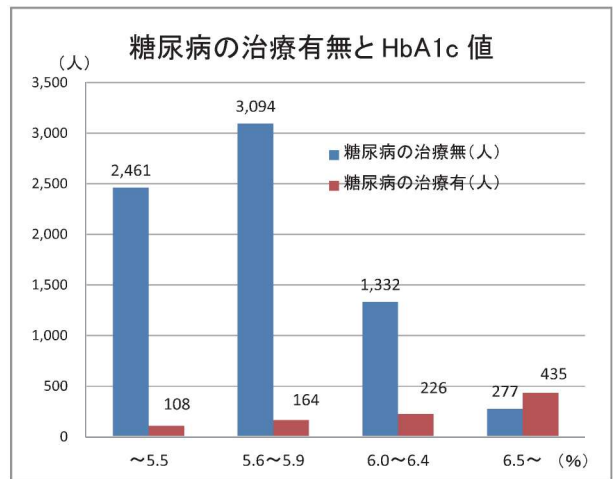
特定健診項目別該当者の標準化死亡比のマップ
 血圧収縮期血圧 140mmHg 以上または、拡張期血圧 90mmHg 以上



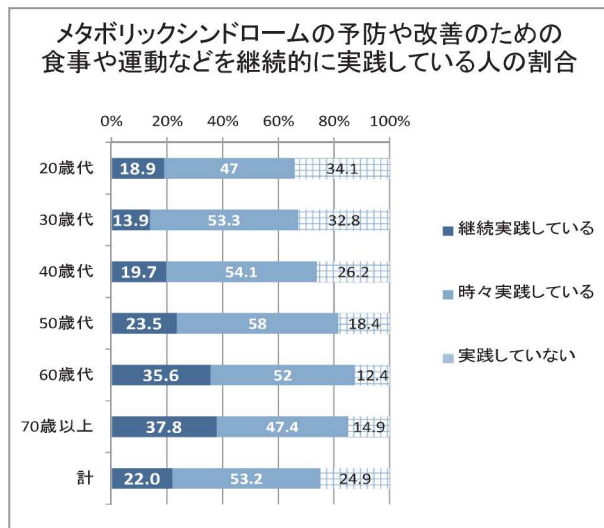
資料: H26 やまぐち健康マップ



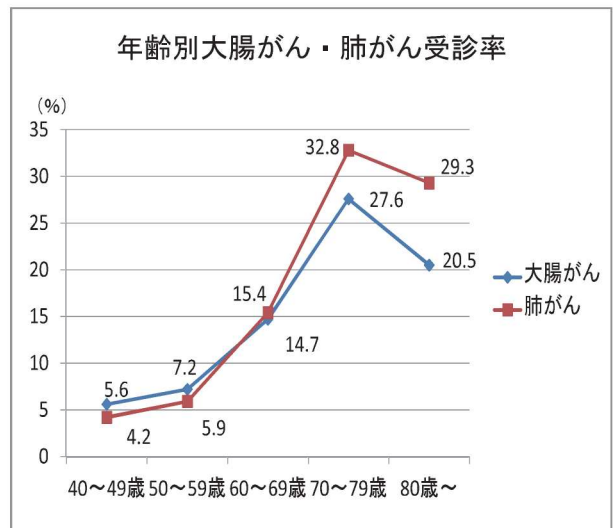
資料: H26 特定健康診査結果 KDB



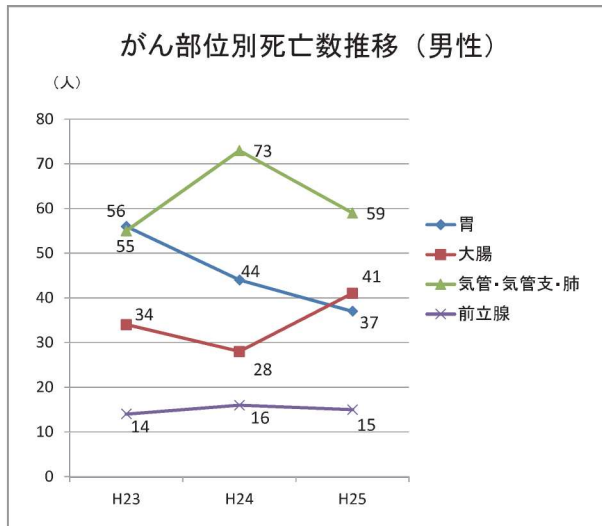
資料: H26 特定健康診査結果 KDB
 ※糖尿病の治療の有無:
 特定健診質問票「インシュリン注射または
 血糖を下げる薬を内服していますか」の回答



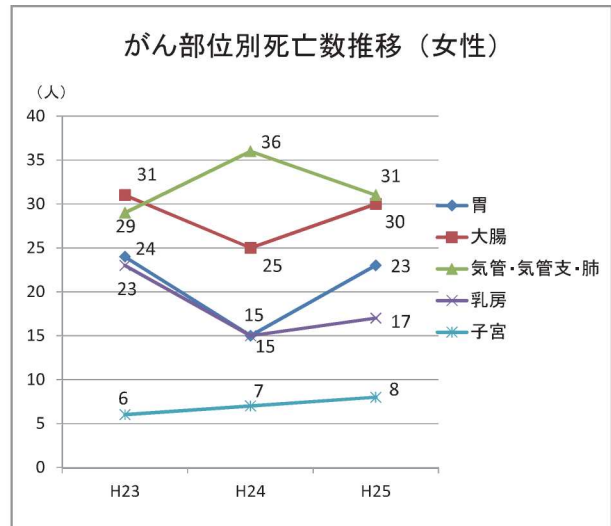
資料: H25 第2次周南市食育推進計画策定時アンケート



資料: H26 周南市保健事業の概要



資料：山口県 保健統計年報



資料：山口県 保健統計年報

課題

- がん検診、特定健康診査における受診率向上のため、若い世代からがんの早期発見や生活習慣病予防の必要性について普及啓発を図り、受診しやすい環境づくりに取り組む必要がある。
- メタボリックシンドロームを減少させるため、該当者及び予備群に対し、生活習慣病のリスクの更なる周知と保健指導を徹底させる必要がある。
- 「メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動を実践している」の割合が低いことから、食事や運動の重要性を認識できるような施策の展開が必要である。
- 血圧有所見者が多いため、減塩や運動の必要性について普及啓発し、実践への支援を行う必要がある。
- 血糖値の改善のため、HbA1cが高い人に生活習慣改善に関する情報提供及び保健指導を徹底する必要がある。また、受診勧奨域の人が受診し、適切な管理ができるよう医療機関との連携を強化する必要がある。

主な施策

- がん検診、特定健康診査の受診率向上
- 生活習慣病予防と重症化予防

行動目標

- ①毎年がん検診、特定健康診査を受診して、体の状態を知りましょう。
- ②健康に関心を持ち、生活習慣病・重症化の予防をしましょう。

取組

●一人ひとりの取組

- ・がん、生活習慣病予防のために、40～50歳代から受診の必要性を理解し、がん検診、特定健康診査を受診します。
- ・生活習慣病予防のために、自分の血圧や血糖などの体の状態を知り、自己管理をします。
- ・生活習慣病を早期に発見するために、かかりつけ医を持ちます。
- ・特定健康診査結果を踏まえ、生活習慣の改善に努めます。

●地域・関係団体の取組

- ・医療機関は、がん、生活習慣病の予防や早期発見のために、がん検診や特定健康診査の定期的な受診を促します。
- ・食生活改善推進員は、生活習慣病予防のための食事について普及啓発します。
- ・母子保健推進員は、子育て世代にがん検診受診を勧めます。
- ・企業・事業所は、「しゅうなんスマートライフチャレンジ」に登録し、生活習慣病予防に取り組みます。
- ・企業・事業所は、従業員の健康づくりの一環として、職場健診、がん検診、特定健康診査等の受診を勧めます。

●市の取組

- ・がん検診受診率を向上するため、誘い合って検診を受ける仕組みを作ります。
- ・がんによる死亡率を減少させるために、がんの死亡率等を周知し、がん検診受診率向上に努めます。また県のマイレージ制度を活用し更なるがん検診受診率向上に努めます。
- ・医療機関と連携し、がん検診、特定健康診査の受診率向上に努めます。
- ・休日にがん検診、特定健康診査の同時実施等、受診しやすい環境をつくれます。
- ・40～50歳代から生活習慣病予防に関心を持てるように、市広報、メディア等を活用して周知します。
- ・特定健康診査結果が、保健指導域の人に訪問等による食事や運動などの保健指導を実施します。また、受診勧奨域の人に、受診を勧めるとともに、生活改善の保健指導を行います。
- ・メタボリックシンドローム予防や改善を促すために、食事や運動についての講座を開催します。
- ・個人に合った生活習慣病予防等についての、健康相談を実施します。
- ・生活習慣病予防を地域に広げるため出前講座等を開催します。
- ・食生活改善推進員等の地域の団体と、協働して生活習慣病予防の普及啓発をします。
- ・企業、事業所に「しゅうなんスマートライフチャレンジ」について周知するとともに、登録の勧奨をします。

主な事業

事業等	概要
がん検診、特定健康診査の実施	<ul style="list-style-type: none"> がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん）を実施します。 特定健康診査を実施します。
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> けんしんガイドを市広報と同時配布します。 市広報、市ホームページ、ケーブルテレビなどメディアを使って、がん検診、特定健康診査受診の普及啓発をします。 健康に関するイベント等を行い、がんや生活習慣病予防について周知します。 特定健康診査受診率向上、メタボリックシンドロームの予防のために周南市オリジナル「お腹ぺったんこ体操」を広めます。
がん検診、特定健康診査受診率向上の取組み	<ul style="list-style-type: none"> がん検診、特定健康診査一体型受診券を送付します。 休日にがん検診、特定健康診査を実施し、受診しやすい環境をつくります。 誘い合って受診すると特典がもらえるがん検診受診推進事業を実施します。（デビュー友検診） 医療機関と連携し、がん検診と特定健康診査等のポスターの掲示、チラシの配布を行います。
健康相談	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査の結果等を活用し、保健師・管理栄養士が生活改善の指導を行います。
生活習慣病予防に関する健康教育、出前講座	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防のために、減塩などの食事に関する講座や、「お腹ぺったんこ体操」を活用した運動の講座を開催します。 体重管理を意識づけるために、3か月間毎日体重を測り3キログラムの減量を勧めます。（サンサンチャレンジ） がん、生活習慣病予防について周知するため、地域の団体等に対して、出前講座を実施します。
保健指導	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査の結果、高血糖など生活習慣病発症予防が必要な人に対して家庭訪問等による保健指導を行います。 特定健康診査の結果、受診勧奨域の人に医療機関受診を勧めるとともに重症化を防ぐために生活改善指導を行います。

評価指標

指 標	対 象	現 状 (H 26)	目 標	出 典
大腸がん検診受診率	40～74歳	14.8%	20.0%	周南市保健事業の概要
肺がん検診受診率	40～74歳	16.7%	20.0%	
特定健康診査受診率	国民健康保険 被保険者 (40歳～74歳)	30.7%	60.0%	特定健康診査・ 特定保健指導 結果報告
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率	特定健康診査 受診者	23.1%	25.0%	
メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動などを継続的に実践している人の割合	市民	22.0%	50.0%	健康づくりに関する県民意識調査



健康講座
黄金の食事ルール(減塩編)の様子