

健康ましけ21計画【概要版】

平成27年度～平成36年度

がん検診は目標達成。次は、血管を守ろう。

がん検診は受診率の維持につとめます。

特定健診は受診率向上、保健指導率向上を図り、

虚血性心疾患、脳梗塞の対策に取り組みます。

重点は高血圧の改善です。

健康で自分らしく生活できるようお手伝いします。



平成28年2月

増毛町

増毛町民の血管を守ろう

増毛町民の血管状態は… 有所見者の割合がかなり多い状況です！

血圧（上の血圧）	全道179市町村中 5位
血圧（下の血圧）	全道179市町村中 1位
血糖値（空腹時血糖）	全道179市町村中 4位
脂質（悪玉コレステロール）	全道179市町村中 2位

*北海道国保連合会 平成23年度特定健診等結果状況より

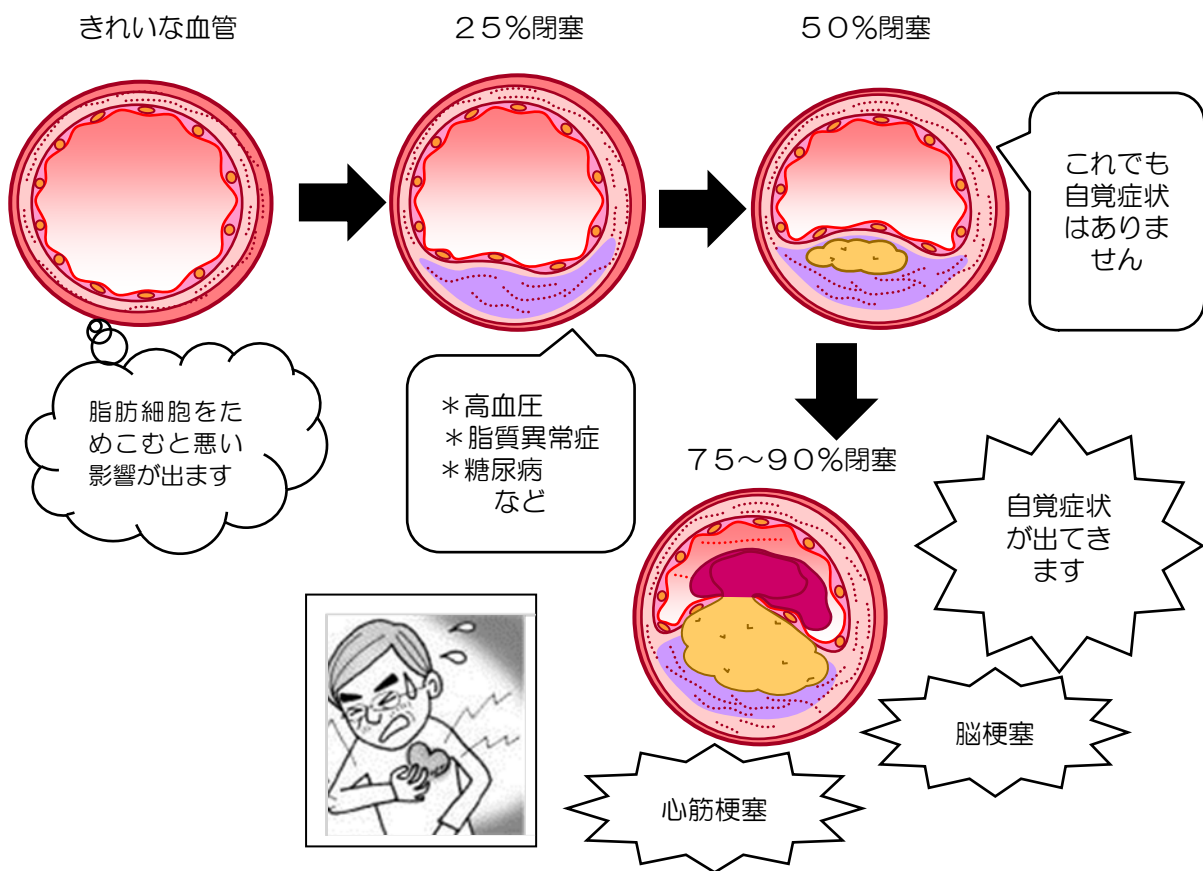


表1 社会保障の視点でみた医療保険者（増毛町）の特徴

北海道より課題

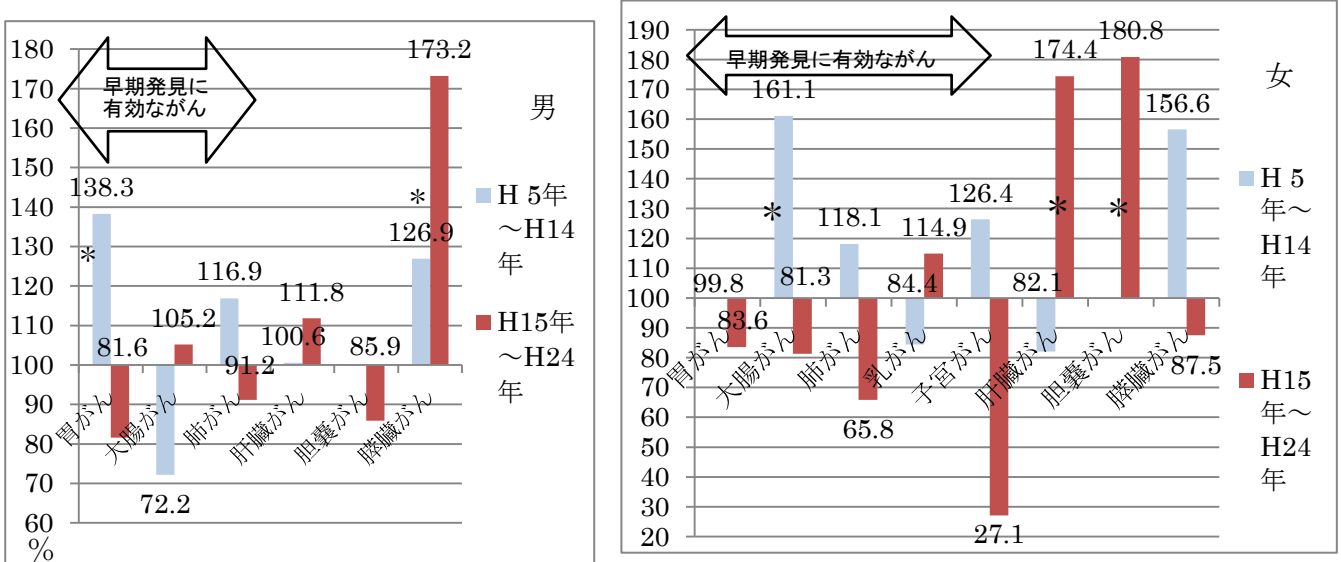
北海道より良好

項目		北海道			増毛町			
1	人口構成 平成24年3月31日 住民基本台帳	総人口	人数	割合	人数	割合		
		0歳～14歳	5,474,216		5,076	-		
		15歳～64歳	650,880	11.9%	457	9.0%		
		65歳以上	3,436,641	62.8%	2,621	51.6%		
		(再掲)75歳以上	1,386,695	25.3%	1,998	39.4%		
		693,851	12.7%	1,220	24.0%			
2	平均寿命 厚生労働省 2010年(22年)	男性	79.2		78.6	135位		
		女性	86.3		86.9	143位		
3	死亡 北海道保健統計年報 (第40表 23年)	死亡原因	死亡率(10万対)	人数	死亡率(10万対)	人数		
		悪性新生物	331.8	18,137	530.6	26		
		心疾患(高血圧性を除く)	171.9	9,398	346.9	17		
		脳血管疾患	96.8	5,291	244.9	12		
		糖尿病	14	765	20.4	1		
4	早世予防からみた 死亡(64歳以下) 北海道保健統計年報 (第24表 23年)	合計	8,487人	14.9%	8人	10.0%		
		男性						
	女性							
5	介護保険 H23年度 介護保険事業状況報告	認定者数(H23年度末)	257,922人		384人			
		1号認定者数/1号被保険者 に対する割合	251,094人	18.1%	375人	19.0%		
		再)75歳以上(%)	218,135人	31.4%	342人	28.5%		
		再)65-74歳(%)	32,959人	4.8%	33人	4.2%		
		2号認定者数/ 2号人口に対する割合	6,828人	0.35%	9人	0.54%		
		うち脳血管疾患 割合(/2号認定者)						
		第1号被保険者分 介護給付費 (単位:千円)	給付費	1人あたり	給付費	1人あたり		
	311,179,672	225	488,709	247				
	第5期保険料額(月額)	4,631円		4,025円				
6	後期高齢者医療 H23年度後期高齢者 医療事業状況報告	加入者(年度平均)	687,059		1,227	全道		
		1人あたり医療費(円)	1,087,294		961,465	99		
		医療費総額(千円)	747,035,115		1,179,717	位		
7	国保 平成23年度 国民健康保険事業年報	被保険者数	人数	割合	人数	割合		
		(再掲)前期高齢者	1,503,731人	-	1,340人	-		
		(再掲)70歳以上	494,927人	32.9%	566人	42.2%		
		一般	251,721人	16.7%	296人	22.1%		
		退職	1,416,877人	94.2%	1,258人	93.9%		
	加入率(年度末)	86,854人	5.8%	82人	6.1%			
11	特定健診 特定保健指導 H23年度 特定健診・特定保健指導 実施結果集計表	特定健診	受診者数	受診率	全国順位	受診者数	受診率	全道順位
			227,765	23.5%		260	27.3%	102位
		特定保健指導	終了者数	実施率	全国順位	終了者数	実施率	全道順位
			8,333	26.7%		13	30.2%	102位
		健診項目	有所見者	有所見率		有所見者	有所見率	全道順位
12	様式6-2 健診有所見者状況 総数(40～74歳) 北海道国保連合会 H23年度市町村国保にお ける特定健診等結果状況 報告書	腹囲	71,790	30.2%	88	32.5%	82位	
		BMI	67,484	28.4%	92	33.9%	70位	
		中性脂肪	47,992	20.2%	63	23.2%	15位	
		ALT(GPT)	38,642	16.3%	49	18.1%	65位	
		HDL	11,188	4.7%	12	4.4%	96位	
		血糖値	54,016	30.2%	173	63.8%	4位	
		HbA1c	122,755	52.2%	173	63.8%	73位	
		尿酸	9,902	8.2%	25	9.2%	61位	
		収縮期血圧	110,206	46.4%	168	62.0%	5位	
		拡張期血圧	46,571	19.6%	122	45.0%	1位	
		LDLコレ	130,590	54.9%	179	66.1%	2位	
		尿蛋白	13,808	5.8%	5	1.8%	149位	
クレアチニン	1,171	0.9%	4	1.5%	24位			
13	出生 北海道保健統計年報 (第7表 23年)	出生数(人口千対)	39,292	7.20	23	4.70		
		低体重児出生率 (出生百対)	3,804	96.80	2	87.00		
14	保健師配置 平成24年5月1日現在	保健師総数(人口10万対)	1,598	29.2	5	98.5		
		地域保健部門 (総数に占める割合)	1,192	74.6%	4	80.0%		

【 生活習慣病の予防 】

が ん

図1 SMR（標準化死亡比）（平成5～14年と平成15～24年の比較）（100%が全国平均）



*は有意水準5%で全国に比べ死亡が有意に多い

高齢化とともにがん死亡は増えるため、地域の年齢構成を均一にした SMR（標準化死亡比）でがん死亡の状況をみます。早期発見が可能ながんは、全国平均並かそれ以下の状況です。

がん検診受診率（平成25年度から69歳まで）

	H24	H25	H21-25 発見がん	目標値
胃がん検診	42.5%	49.4%	9人	40%
大腸がん検診	45.2%	53.5%	3人	40%
肺がん検診	45.4%	48.5%	2人	40%
乳がん検診	42.3%	74.0%	2人	50%
子宮がん検診	47.1%	74.9%	4人	50%

75歳未満のがん死亡状況

部位別 H23～26年	死亡数	うち 検診受診者
胃がん	2人	0人
大腸がん	6人	0人
肺がん	4人	2人
乳がん	0人	0人
子宮頸部がん	1人	1人
合計	14人	3人

保健推進員による健診申込書の配布・回収について

	申込書配布数	回収数	回収率
H24年度	4,083	3,586	87.8
H25年度	4,025	3,608	89.6
H26年度	3,984	3,505	88.0

この健診申込書の配布で、健診受診の勧奨、健診の申し込み、健診対象者調査を実施。高い回収率を誇り、がん検診受診率の維持に大きく貢献しています。

75歳未満のがんで死亡した人の8割弱は、がん検診を受診していませんでした。

肺がん検診では、早期発見に限界があるため、町では平成25年度より、肺がんヘリカルCT検診を取り入れております。今後も、検診を中心に取り組んでいきます。

循環器疾患

要介護認定者の状況

- ・ 脳血管疾患では、後遺症による生活への影響が大きく、介護認定者の状況も重要な評価指標です。
- ・ 2号被保険者（65歳未満）の要介護者の割合が多いことが特徴的。要介護認定者は年々増加傾向にあり、生活習慣病による脳血管疾患や認知症が重度者（要介護3～5）の大きな原因となっており、疾病の予防が急務となっています。

レセプト分析

- ・ 虚血性心疾患の罹患の多さは、増毛町の特徴的な課題と言えます。
虚血性心疾患、脳血管疾患とも、女性が大変多い状況で、脳血管疾患では男性の2倍以上です。動脈硬化性疾患の発症は、女性ホルモン（エストロゲン）の抗動脈硬化作用により70歳までは女性の方がリスクが低いと言われている中で、50代から発症がみられています。

高額療養費（80万円以上）のレセプト（H25年度）

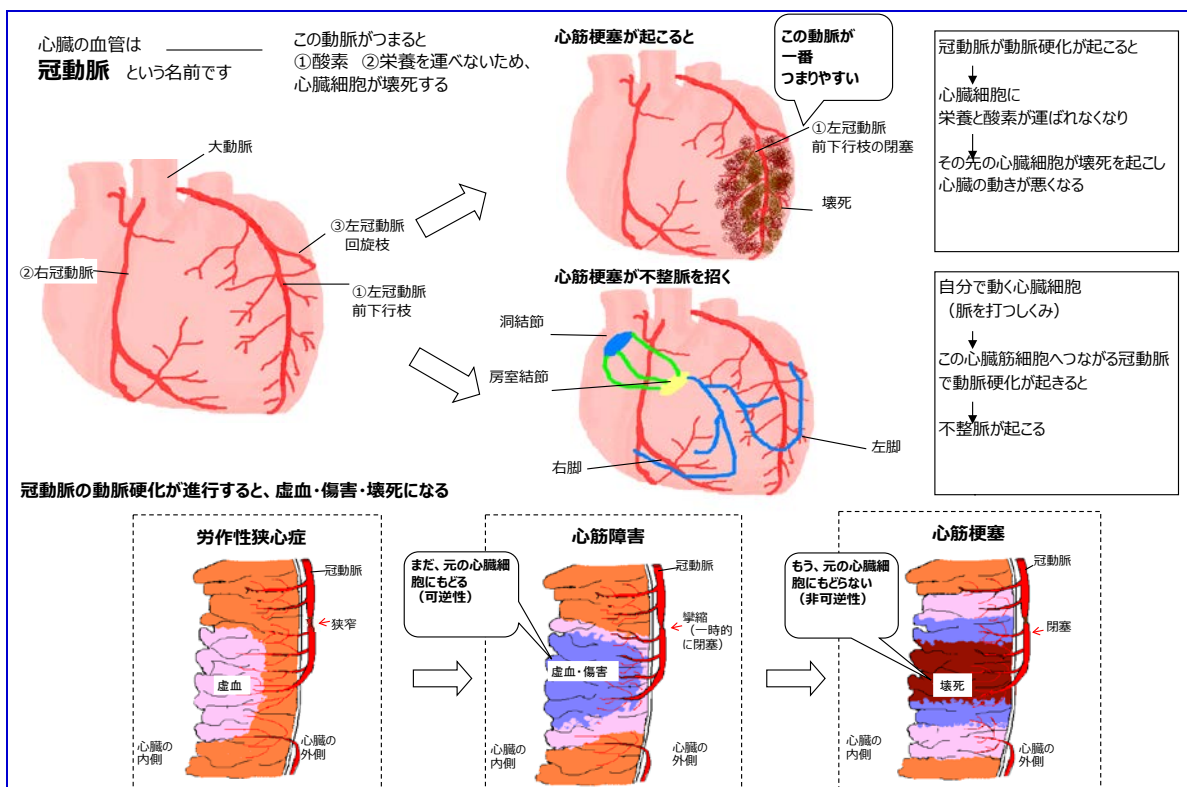
	全体	脳血管疾患	虚血性心疾患
人数	37人	1人 2.7%	6人 16.2%
件数	58件	2件 3.4%	7件 12.1%
費用額	7828万円	175万円 2.2%	945万円 12.1%

虚血性心疾患の医療費は高額であり、医療費の面からも予防の必要性が高いと言えます。
脳血管疾患、虚血性心疾患とも、高血圧や脂質異常症の基礎疾患を持つ人が6～7割以上を占めており、これらの基礎疾患の発症予防・コントロールが重要になります。

生活習慣病の治療者数（H25年度5月診療分）

	全体	脳血管疾患	虚血性心疾患	糖尿病性腎症
	583人	62人 10.6%	91人 15.6%	5人 0.9%
の 基 礎 疾 患 の 重 なり	高血圧	46人 74.2%	78人 85.7%	4人 80.0%
	糖尿病	26人 41.9%	41人 45.1%	5人 100%
	脂質異常症	40人 64.5%	56人 61.5%	2人 40.0%

高血圧症	353人	60.5%
糖尿病	197人	33.8%
脂質異常症	257人	44.1%
高尿酸血症	44人	7.5%



特定健診受診者の有所見状況

健診項目	北海道		増毛町				
	H25 有所見率	H23 有所見率(数)	順位	H24 有所見率(数)	順位	H25 有所見率(数)	順位
血糖値	20.5	63.8% (173)	4位	56.5% (186)	10位	33.6% (115)	47位
HbA1c	50.0	63.8% (173)	73位	76.1% (251)	2位	37.9% (130)	169位
尿酸	6.6	9.2% (25)	61位	10.3% (34)	48位	7.9% (27)	92位
収縮期血圧(上)	46.0	62.0% (168)	5位	60.6% (200)	9位	60.3% (207)	6位
拡張期血圧(下)	19.4	45.0% (122)	1位	38.5% (127)	4位	41.4% (142)	2位
LDL	54.6	66.1% (179)	2位	63.0% (208)	6位	61.2% (210)	12位

血圧について、有所見のうち高血圧中等度以上(160/100以上)の人の状況

健診項目	北海道		増毛町				
	H25 有所見率	H23 有所見率(数)	順位	H24 有所見率(数)	順位	H25 有所見率(数)	順位
高血圧中等度以上	5.3	23.6% (64)	1位	18.5% (61)	2位	14.6% (50)	2位

<p><有所見率></p> <ul style="list-style-type: none"> ・血圧、LDL コレステロールが継続して道内でもトップレベルの悪さです。 ・血圧は高血圧中等度以上の有所見率ではワースト1位2位を争う状況です。このうち、未治療者が4～5割おり、治療につなげる必要のある人が多い状況です。 <p>★高血圧の改善は、脳や心臓の血管を守る上で、増毛町の大きな課題です。</p>	<p><健診受診率></p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成20年度は制度改正で受診者数が激減しました。医療機関等との連携した取り組み等で受診率も向上し、平成26年度においては48%の見込みです。 ・しかし若い世代の受診率はまだまだ低く、今後の課題です。
<p><心電図所見> (H25年度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心電図検査を実施した360人中、29人(8%)に所見がみられています。 ・脳梗塞(心原性脳塞栓症)を引き起こしやすい心房細動なども発見されています。 ・高血圧のある人に心電図異常が多く見られています。 ・虚血性心疾患は冠動脈の動脈硬化が原因です。すでに所見が見られる人を早期に医療につなげることで、基礎疾患の発症予防・重症化予防が重要です。 	<p><眼底検査所見> (H25年度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眼底検査から、脳の血管の状態を推測することができます。 ・高血圧性変化が見られる人が大変多い状況です。 ・脳血管疾患を予防するためにも高血圧の予防が重要です。

特定健診受診率

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
増毛町	18.4%	21.9%	24.0%	27.3%	33.2%	34.6%
道内順位	140位	126位	118位	102位	77位	75位
全道	20.9%	21.5%	22.6%	23.5%	24.0%	24.7%
全国	30.9%	31.4%	32.0%	32.7%	33.7%	

血圧値の基準はひとり一人違います 自分の基準値を確認しましょう

No.1

当てはまるものに		質問内容
チェックした数は	<input type="checkbox"/>	- 年齢は65歳以上ですか
	<input type="checkbox"/>	- 家族（血族）に50歳未満で心筋梗塞、狭心症を発症された方はいますか
	<input type="checkbox"/>	- タバコを吸いますか
	どちらか	- BMI が25以上
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> * 頸囲径が 男性は85cm以上、女性は90cm以上
	いずれれか	LDLコレステロール値が140mg/dl以上 HDLコレステロール値が40mg/dl未満 中性脂肪値が150mg/dl以上
計	<input type="checkbox"/>	空腹時血糖値が100~125mg/dl または耐糖能異常

結果	0個	なし,★のみ	→ ① リスクなし
	1-2	★と1個	→ ② 中等リスク
	3個以上	★と2個	→ ③ 高リスク

に入ったチェックの数に関係なく
下のどれかに1つでも当てはまる人は ③「高リスク」になります

- 糖尿病ですか
- 尿蛋白(+)以上、微量アルブミン尿が30mg以上
- 糸球体ろ過量 (eGFR) 60未満
- 慢性腎臓病・腎疾患（糖尿病性・腎不全など）がある
- 眼底検査で動脈硬化性（高血圧性）変化がある（H2以上、KW II a以上）
- 頸動脈エコー検査で内膜-中膜肥厚（1.0mm以上）、プラークがある
- 脳出血・脳梗塞（一過性脳虚血発作）になったことがある
- 左室肥大・狭心症・心筋梗塞・心不全がある
- 閉塞性動脈疾患がある

血圧以外の危険因子等の有無で 治療の進め方の判断をします

No.2

		血圧値（外来血圧値）				
		正常	正常高値	高血圧		
血圧値	収縮期	~129	130~139	140~159	160~179	180~
	拡張期	~84	85~89	90~99	100~109	110~
危険因子、臓器障害・心血管病の有無	① なし	危険因子なし		3ヶ月間生活習慣の改善		
	② 中等リスク	危険因子1~2個 メタボリック（腹囲径+血圧+1項目（脂質又は血糖））		1ヶ月間生活習慣の改善		
	③ 高リスク	危険因子3個以上 メタボリック（腹囲径+血圧+脂質+血糖） 糖尿病 慢性腎臓病 脳卒中 心筋梗塞 動脈閉塞症				直ちに降圧療法の開始あわせて生活習慣改善

糖尿病

- ・糖尿病性腎症による透析導入患者数：H21~25年度の5年間で人工透析患者は30人。このうち、糖尿病性腎症が原因の方は14人と約半数を占めています。
- ・特定健診の結果から、糖尿病の診断基準であるHbA1c（ヘモグロビンA1c）6.5%以上の人は1割
- ・糖尿病で治療中の方で、合併症予防のための目標値HbA1c7.0%を超える方が約半数と多く、食事や運動などの生活改善に向けた支援が必要です。

慢性閉塞性肺疾患

- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の原因の90%はタバコ煙であり、喫煙者の約20%がCOPDを発症するとされます。
- ・喫煙率は18.5%で、国14.1%、道14.1%と比較しても高い状況です。
- ・レセプト件数から受診状況を見ると、肺気腫での入院・外来とも国・道と比較して高い状況です。
- ・在宅酸素療法を実施している12人のうち、肺気腫5人、COPD4人、間質性肺炎3人となっています。
- ・今後喫煙率を低下させる対策が必要です。

次世代の健康

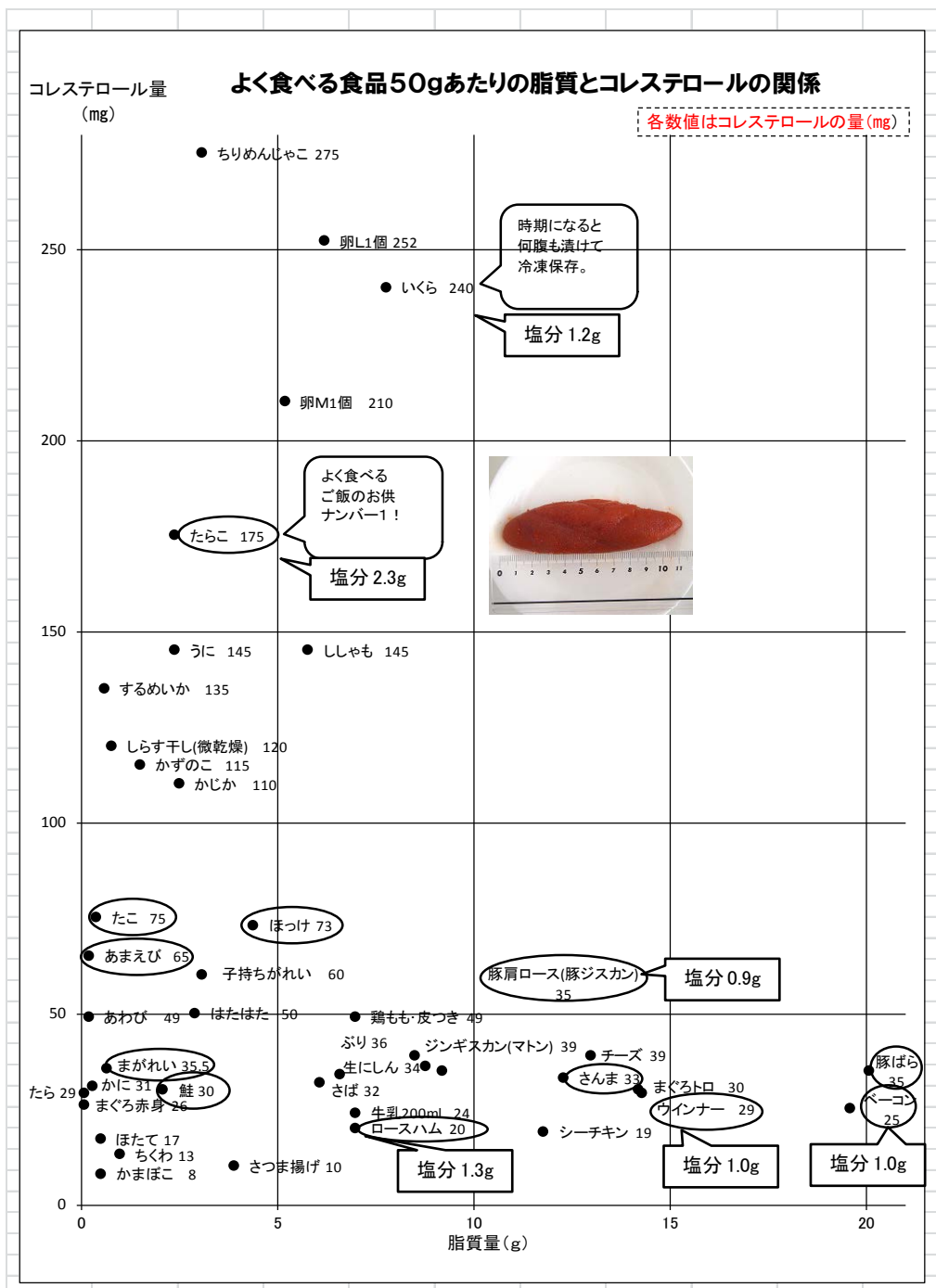
- ・妊婦の肥満の割合は17.9%と全国(8.3%)の約2倍と高い状態です。喫煙が全国と比較してかなり高く、妊婦の5人に1人が喫煙している状況です。
- ・低出生体重児（生活習慣病のリスクが高い）の割合は平均すると8.3%で全国平均より低い状況。
- ・1歳6か月児健診で21.7%、3歳児健診で7.4%に、小児肥満みられました。7名のうち3名に、母の妊娠中に高血糖の問題がありました。
- ・小学5年生の13.9%及び中学生の3.1%に肥満がみられます。肥満の状況を、ライフステージを通して見ていく必要があります。

【 生活習慣病の改善 】

栄養・食生活

- ・肥満は特にがんや循環器疾患、糖尿病との関連が強く、活動量に見合った食生活が重要です。
- ・漁業・農業の仕事形態から、夏と冬で体重変動が大きくなっています。漁業最盛期・農繁期では、早朝から夜遅くまで働き、食事を取れなかったり不規則な生活となります。
- ・塩分、たんぱく質、脂質の過剰摂取
魚介類が豊富なため、一度に摂取する量は基準値を大きく上回りやすい実態があります。

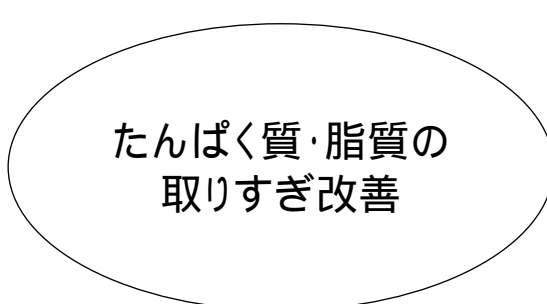
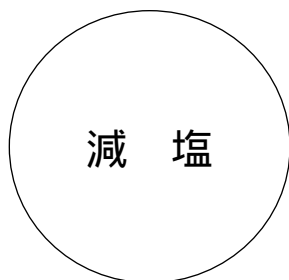
- ・たらこ、数の子、にしん等の水産加工物が入手しやすく、切り込みや塩辛などを手作りしたり、生魚を塩水につけ干す、練漬けや飯寿司など魚の漬け物を作るなどの習慣があります。
- ・1日 350g以上の野菜摂取は1割程度。特に冬期間はかなり野菜不足となっています。
- ・ひとりひとりの健診結果に基づいた、適正量の情報提供の工夫が必要です。



野菜の摂取量と食べ方

1日の野菜摂取量 目標値 350g/日	実態結果		No.	調理形態	炒め物 揚げ物	漬け物
	10%	350g以上 食べている	1	汁物、お浸し、和え物、サラダ		
2			炒め煮、みそ汁、お浸し	●		
3			人参の甘酢漬けと茹で野菜をストック		●	
90%	半分量 以上	4	オリーブ油で炒める、サラダにマヨネーズ	●		
		5	サラダ、みそ汁、油炒め	●		
		6	油炒め、煮物、漬け物	●	●	
		7	豚バラ肉と炒める、みそ汁	●		
		8	漬け物、サラダ、お浸し、油炒め	●	●	
		半分量 くらい	9	きんぴら、天かまとフキの炒め物など常備菜	●	
			10	生野菜にマヨネーズをかけて		
			11	浅漬け、めんつゆ漬け		●
	12		ベーコンの脂で炒める・みそ汁	●		
	13		漬け物、ジジキスカと炒める	●	●	
	14		漬け物、週1回鍋物		●	
	15		甘酢漬け、みそ汁		●	
	半分量 以下くらい	16	オリーブ油で揚げ物、炒め物	●		
		17	生野菜サラダにドレッシングをかけて			
		18	コンビニのカット野菜にマヨネーズをかけて			
19		せん切りキャベツ、漬け物		●		
20		漬け物、みそ汁3食/日		●		
21		豚ジスカに細切り野菜を巻いて焼く	●			
22		野菜は夕食のみ、ポテトサラダ、油炒め、漬け物	●	●		
23		玉ねぎスライスのサラダ				
24	ポテトサラダにマヨネーズをかけて					
ほとんど 食べない	25	天ぷら、コロッケ	●			
	26	漬け物、フキやピーマンの佃煮		●		
	27	ほうれん草30g分くらい、漬け物		●		
	28	茹でブロッコリーなら食べる				
					半数は 油を使う	半数は 漬け物を よく食べる

栄養・食生活改善のキーワード



<p>身体活動・運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活において歩行などの身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は、全国よりも低い状況で、特に女性が低いです。夏冬の活動量の差があります。 ・運動習慣がある人の割合は、就労世代（40～64歳）では少なく、特に女性は少ない状況です。 ・身近な場所で運動できる環境、冬期間も運動可能な施設など、環境づくりも必要です。 	<p>飲 酒</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男性では44g/日（1日2合）、女性では22g/日（1日1合）程度以上の飲酒で、生活習慣病のリスクが高くなります。 ・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は、男性19%、女性9.9%でした。国・道の平均を下回っている結果となりました。継続してリスクの少ない飲酒について啓蒙していくことが必要です。
<p>喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙率の低下は、喫煙による健康被害を確実に減少させる最善の解決策であり、指標として重要です。 ・喫煙率は18.5%で、国14.1%、道14.1%と比較しても高い状況です。 ・健診結果に基づき、より喫煙によるリスクが高い人への支援が重要になります。 	<p>歯・口腔</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児：1歳6ヶ月児・3歳児のう蝕有病率は道の2～3倍、一人平均う蝕本数は約4倍となっています。 ・学童：12歳児の一人平均う蝕本数は、留萌管内は道内でワースト2位。 ・幼稚園、保育所、小中学校でフッ化物洗口を実施。 ・成人：国保の歯科受診状況から歯周病は全体の55%を占め、重症化してから受診する傾向です。

【 社会生活に必要な機能の維持・向上 】

<p>高齢者の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の要介護・要支援認定率は21.6%と国・道より高い状況です。（H26年3月KDB） ・介護保険認定者のうち、認知症高齢者（日常生活自立度Ⅱa以上）は65%（255人）となっています。（平成25年度末） 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防には、高齢者の社会参加を促進する一方で、脳血管疾患や糖尿病の予防が重要です。地域包括支援センターと連携した取り組みを進めていきます。
<p>こころの健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うつ病で受診している人の割合は、入院・外来共に国・道より少ない状況です。診療科別治療状況を見ると、半数以上が内科へ受診しています。精神科・心療内科の受診は2割にとどまっており、受診の抵抗感があるものと思われます。 ・うつ病は糖尿病や脳血管疾患などの身体疾患との合併も多く、個々の健康的な生活習慣の取り組みと合わせて実施していきます。 	<p>休 養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足・睡眠障害は、肥満や高血圧・糖尿病の発症・悪化要因であり、心疾患や脳血管障害を引き起こします。 ・女性の2割は睡眠が十分取れていないと答えており、特に40歳代では男性26.3%、女性30.8%が睡眠不足の状況です。 ・漁業・農業等労働に関連して起きている睡眠実態の把握に努め、仕事と健康を両立した睡眠・休養について検討・推進していく必要があります。