

4 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

がん対策を推進するためには、一次予防として生活習慣の見直しや改善が大切ですが、その効果が現れるまで長期間を要します。また、二次予防としては検診・精密検査等による早期発見・早期治療が必要です。

【目標項目】 2項目 1 2 指標

項 目	現 状 値	目 標 値	設定根拠	
がん検診の受診率の向上	胃がん	29.5%	50%(平成29年度)	ハ
	肺がん	34.4%		
	大腸がん	33.7%		
	前立腺がん	29.5%		
	子宮頸がん	29.4%		
	乳がん	28.9%		
	(平成23年度)			
保健活動のまとめ				
がん精密検査受診率の向上	胃がん	79.4%	100%(平成29年度)	二
	肺がん	87.7%		
	大腸がん	72.6%		
	前立腺がん	77.8%		
	子宮頸がん	96.9%		
	乳がん	96.9%		
	(平成23年度)			
保健活動のまとめ				

【施策の方向性】

1) 発症予防

がん発症予防及び罹患率低下による死亡率の減少のために、喫煙や飲酒、身体活動・運動、肥満、食生活などの健康教室や保健指導・食育事業、広報などで予防教育を行い、生活習慣の見直しや改善に関する普及啓発を行います。

2) がん検診受診率・がん精密検査受診率の向上

がんの早期発見のために、自覚症状がない時から定期的ながん検診を受診することの必要性について知識の普及を行います。

また、新規受診者の増加や未受診者の減少のために、検診を受けやすい体制づくりを実施します。

精密検査を確実に受けてもらうため、未受診理由を把握し精密検査受診の重要性について普及啓発します。

3) 重症化予防

自覚症状がある場合は、いち早く医療機関を受診する必要があるということを市民に理解してもらい、積極的に行動できるよう普及啓発を行います。

(2) 循環器疾患

平成22年度の死亡状況を見ると、心臓疾患や脳血管疾患などの循環器疾患は、がんに続いて第2位と第3位となっており、平均寿命に影響を与えている重要な疾患です。予防には、危険因子の管理が必要であり、危険因子としては、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つがあります。これら危険因子の改善に向けた取り組みが必要になってきます。

【目標項目】 4項目7指標

項目	現状値	目標値	設定根拠
高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)	男性 130.6mmHg 女性 127.8mmHg (平成23年度)	男性 126.6mmHg 女性 123.8mmHg (平成34年度)	□
	青森県総合健診センター特定健診集計(40～74歳)		
脂質異常者の割合の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合 男性 10.7% 女性 17.6% (平成23年度)	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合 男性 8.0% 女性 13.2% (平成34年度)	□
	HDLコレステロール40mg/dl以下の者の割合 男性 4.2% 女性 0.7% (平成23年度)	* HDLは参考値として把握	
青森県総合健診センター特定健診集計(40～74歳)			
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少	27.7% (平成23年度)	平成20年度と比べて25%減少 (平成29年度)	□
	国保連データ管理システム		
特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査の実施率 32.8% 特定保健指導の実施率 28.5% (平成23年度)	特定健康診査の実施率 60.0% 特定保健指導の実施率 60.0% (平成29年度)	二
	国保連データ管理システム		

【施策の方向性】

1) 生活習慣改善についての普及啓発

循環器疾患の危険因子である高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病と関連する生活習慣として、栄養、運動、喫煙、飲酒があります。それぞれとの関連について、様々な機会に普及啓発をします。また、子どもの時からの食育活動を推進します。

2) 特定健康診査・特定保健指導率の向上

未受診者への受診勧奨をし、早期発見・早期治療のための特定健康診査・特定保健指導率の向上を図っていきます。また、40～50歳代の受診率の向上に向けた取り組みを推進します。

3) 血圧コントロールの徹底

健康診断や定期的な受診により、自分の血圧値を知り、減塩などの生活習慣の改善や適切な治療による血圧のコントロールを徹底します。

(3) 糖尿病

糖尿病は、心血管疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足の潰瘍や壊死、歯周病などの合併症を併発するなどによって、個人の生活の質ならびに社会活力と医療・福祉等の社会資源に多大な影響を及ぼすため糖尿病及びその合併症を抑制していくための取り組みを推進する必要があります。

【目標項目】 5項目7指標

項目	現 状 値	目 標 値	設定根拠
合併症（糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数）の減少	5人 (平成23年度)	減少 (平成34年度)	二
	黒石市更生医療台帳		
高血糖値者の割合	男 45.2% 女 28.7% (平成23年度)	減少 (平成34年度)	二
	青森県総合健診センター特定健診集計		
治療継続者の割合 (HbA1c6.1%以上)	56% (平成23年度)	増加 (平成34年度)	二
	青森県総合健診センター特定健診集計		
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	27.7% (平成23年度)	平成20年度と比べて25%減少 (平成29年度)	口
	国保連データ管理システム		
特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査の実施率 32.8%	特定健康診査の実施率 60%	二
	特定保健指導の実施率 28.5% (平成23年度)	特定保健指導の実施率 60% (平成29年度)	
	国保連データ管理システム		

【施策の方向性】

1) メタボリックシンドロームに関する知識の普及啓発

市民がメタボリックシンドロームに関する知識を深め、生活習慣の改善に向けた行動変容ができるような様々な機会を捉えた普及啓発を行います。

2) 特定健診・特定保健指導受診率の向上

糖尿病予備群から有病者になる割合を減少させるため、特定健診・特定保健指導受診率の向上のための取り組みをします。また、40～50歳代の受診率が低いことから、この年代の受診率向上に向けた取り組みを推進します。

3) 糖尿病患者の重症化予防対策

糖尿病の重症化を予防するため、慢性腎臓病に関する知識の普及啓発を図り、治療継続の重要性を積極的に情報提供するなどの取り組みを進めます。

(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で咳・痰・息切れを主として緩徐に呼吸障害が進行する。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれています。

COPDの原因の90%がタバコの煙によって起こり、喫煙者の20%がCOPDを発症するとされています。COPDの発症予防と進行の阻止は禁煙によって可能であり、早期に禁煙するほど有効性は高くなります。COPDの認知が十分されていないことが、COPD患者の潜在化に繋がっていると考えられることからCOPDという疾患の認知度を高める必要があります。

【目標項目】 1項目 1指標

項 目	現 状 値	目 標 値	設定根拠
COPDの認知度の向上	20.1% (平成24年度)	80%(国・県の目標) (平成34年度)	イ
	健康意識・生活習慣に関する調査		

【施策の方向性】

1) COPDについての普及啓発

COPDの名称と疾患について、保健事業や広報誌等を通じて情報提供をしていきます。

5 こころの健康

(1) こころの健康づくり

人間関係の希薄化や価値観の多様化など社会の様々な変化に伴い、ストレスを抱えることが多くなっています。市民一人ひとりが、自身のこころの健康に関心を持ち、上手にセルフケアができるようストレスへの対処方法等、広く情報提供をしていく必要があります。

同時に、うつ病などこころの病気への普及啓発に努め、早期に適切な対応に繋がる体制づくりを進めていくことが重要です。

また、自殺はその多くが追い込まれた末の死と言われており、相談体制の充実を図る等、社会的な取り組みで自殺を防ぐことが求められています。

【目標項目】 1項目1指標

項 目	現 状 値	目 標 値	設定根拠
自殺者の減少 (人口10万人当たり)	11.1% (平成22年)	減少 (平成34年)	二
	青森県保健統計		

【施策の方向性】

1) ストレス対策

市民がストレスに関する正しい知識の習得、健康的な生活習慣による心身の健康の維持、自らのストレス把握、リラックスや気分転換などに柔軟に取り組むなど、ストレスに対する対処能力を高めるための知識や情報を提供していきます。

2) ゲートキーパー等の人材育成

地域において、自殺の危険性がある人を早期に発見し、地域での孤立化を防止するため、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げ、見守る役割を担う「ゲートキーパー」等の人材育成を図り、個人を取り巻く周囲のサポートを充実していきます。

3) 相談機関や窓口の充実・周知による自殺の防止

支援を必要とする人が、適切な支援に繋がるよう相談窓口の周知を図ります。

また、自殺には様々な要因が複雑に関係していることから、こころの相談のみならず様々な相談に対応できるよう関係機関と連携し相談機関・窓口の充実を図ります。

(2) 休養（睡眠）

こころの健康を保つため、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すための休養は重要な要素の一つであり、日常生活の中に十分な睡眠の確保やストレスと上手に付き合うことを適切に取り入れる生活習慣を確立することが大切です。

睡眠不足は、生活の質に大きく影響し、また、睡眠障害はこころの病気の一症状として出現することも多く、再発や再燃のリスクを高めます。さらに、高血圧や糖尿病の発症・悪化要因であることも知られており、市民の適切な睡眠習慣に対して積極的に取り組んでいく必要があります。

【目標項目】 1項目1指標

項 目	現 状 値	目 標 値	設定根拠
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少	21.5% (平成23年度)	減少 (平成34年度)	二
	集団特定健康診査データ(健康かるて)		

【施策の方向性】

1) 睡眠及び休養に関する普及啓発

休養に関する情報を広く提供していくほか、睡眠に満足できない場合、専門医療機関へ早めに相談する等の対処方法についての情報提供をしていきます。

(3) 認知症

65歳未満で発症する若年性認知症を含め、認知症への対策は、今後の中心的な課題の一つです。

認知症の人は、環境の変化に弱いという特性があるため、住み慣れた地域の良い環境のもとで、安心して暮らし続けられるようにすることが大切です。

そのためには、認知症発症初期の的確な診断に基づく適切な対応とともに認知症の正しい理解に基づく本人・家族への支援が重要であることから、認知症についての正しい知識の普及啓発活動を推進するとともに、早期発見・早期対応のための医療及び介護サービスの充実に努め、認知症の人と家族を地域全体で支援する体制を構築していく必要があります。

【目標項目】 1項目 1指標

項目	現状値	目標値	設定根拠
認知症サポーターを増やす	1,200人 (平成24年度)	3,000人 (平成34年度)	二
	包括支援センター		

【施策の方向性】

1) 認知症に関する正しい知識の普及・啓発

地域住民による認知症の正しい理解と適切な支援があれば、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心した生活を続けることができます。そのため、地域における認知症の理解者・支援者である「キャラバン・メイト」や「認知症サポーター」を積極的に養成し、認知症に関する正しい知識の普及と理解の促進を図ります。

2) 介護予防事業の推進

介護予防事業において、「基本チェックリスト」による認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上を図り、認知症の前段階とされる軽度認知機能障害(MCI)の早期発見に努めるとともに、認知機能低下の予防・支援のための一次予防事業・二次予防事業の推進に努めます。

3) 認知症の早期発見・早期対応の体制整備と専門医療・介護提供体制の充実

「基本チェックリスト」を使用した薬局における「まちかどセルフチェック事業」の実施や医療機関関係者との連携により、認知症の早期発見に努めます。

また、認知症に関する専門的な医療や介護を担う人材の育成により、医療機関や介護施設等における認知症対応力の向上を図るとともに、これらの関係者が連携した認知症の早期発見と早期対応の体制整備を図ります。

6 「健康くろいし腹八分目運動」

健康で長生きできる黒石市をめざし、健康づくりを市民運動として展開し、市民一人ひとりの意識の高揚と健康行動を実践継続できるように、短命の要因である肥満(運動不足)、塩分、アルコール、たばこの4つのリスクの中から、市民が身近で取り組みやすいテーマとして、「肥満予防」を取り上げ「健康くろいし21第二次計画」として次のように策定した。

テーマ「肥満予防」

1. 事業目標

肥満・高度肥満を合わせた肥満割合を平成34年までに20%以下にする。

2. 運動方針

黒石市が提言している健康長寿くろいしへの道10カ条のひとつである「自分の適正体重を知り保持します。」という内容をわかりやすく市民へ広めていくためには腹八分目は健康にとって重要なキーワードである。従来からいわれている格言でありながら、なかなか実行が伴わない課題であり、子どもから高齢者まで家族ぐるみで取り組めるテーマである。

3. 適正体重の計算式

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

4. 運動内容

*腹まわり八分目

腹囲男性85cm未満、女性90cm未満を保持しよう。

おへその高さで、まずは自分の腹囲を測定してみましょう。

*アルコール八分目

望ましい飲酒量は、1日に1合程度です。

普段よく飲む種類の量を見直し、週2日は休肝日をつくりましょう。

*おやつ八分目

疲れたとき、甘い物が食べたくなります。でもエネルギーのとりすぎが心配です。

1日200kcalまでが目安です。

*塩分八分目

目標:1日の塩分量は男性は9g、女性7.5g未満

*胃袋八分目

胃袋が疲れないようにゆっくり噛んで腹八分目をこころがけましょう。

(1) 重点モデル地区活動

生活習慣病のなかの糖尿病の予防と早期発見・早期治療を目標にして、重点モデル地区活動を実施し、活動の成果を市全体へと波及させていきます。

【目標項目】 5項目8指標

項目	現 状 値	目 標 値	設定根拠
1年に1回は健診を受ける人を増やす	特定健康診査受診率 (平成23年度) 27.3%	特定健康診査受診率 (平成28年度) 55.0%	二
	特定健診(集団)地区別受診率		
腹八分目に食べる人を増やす(腹いっぱい食べる人を減らす)	八分目に食べる人 (平成24年度) 46.8%	八分目に食べる人 (平成28年度) 80.0%	二
	健康に関するアンケート		
1日1回体重測定をする人を増やす	男性 34.1% 女性 36.6% (平成25年度)	男性 44.1% 女性 46.6% (平成28年度)	二
	西部地区結果説明会アンケート		
1回30分以上の運動を週2回実施している人を増やす	男性 29.1% 女性 27.8% (平成24年度)	男性 39.1% 女性 37.8% (平成28年度)	口
	健康に関するアンケート		
減塩の方法を知っている人と減塩を実行している人を増やす	減塩の方法を知っている人 75.9%	減塩の方法を知っている人 85.9%	二
	減塩を実行している人 66.9% (平成25年度)	減塩を実行している人 76.9% (平成28年度)	
	西部地区結果説明会アンケート		

【施策の方向性】

1) 特定健康診査の受診率向上を図る

未受診者への受診勧奨をし、早期発見・早期治療のための特定健康診査の受診率向上を図ります。

2) 生活習慣改善についての普及啓発

糖尿病の原因となる肥満、過食、運動不足を解消し、生活習慣改善の知識の普及啓発を行います。

3) 社会環境の整備

地区の健康を守る環境が整備されるよう、保育園、幼稚園、学校、関係団体等と連携を図りながら、効果的に対策を推進します。

(2) 食育活動の強化

子どもの頃からの望ましい食習慣の定着を目標として、食に関する基礎知識の普及と健康に対する意識づけをします。

【目標項目】 3項目4指標

項 目	現 状 値	目 標 値	設定根拠
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学校1年生の中等度・高度肥満傾向児割合 男子11.2%、女子13.4% (平成23年度)	男子 } 減少 女子 } (平成34年度)	二
	青森県学校保健調査		
食事を一人で食べる子どもの割合の減少	朝食 小学生 21.3% (平成24年度)	減少 (平成34年度)	イ
	食育事業アンケート		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする者の増加	朝食 小学生 37.5% (平成24年度)	増加 (平成34年度)	二
	食育事業アンケート		

【施策の方向性】

1) 栄養・食生活の実態把握と改善に向けた対策の推進

栄養バランスのよい食習慣を身につけるために、食育アンケート調査を継続します。また、必要に応じて、問題点等を把握するための調査等を行い、実情にあった問題解決策を講じていきます。

2) バランスのよい食生活の実践・減塩運動の推進

子どもの頃からよりよい食習慣が身につけられるよう、食に関する知識の普及啓発をします。

3) 地域全体で食育活動に取り組む

次世代を担う子どもの健康づくりのために、家庭・保育園・幼稚園・学校・行政・関係団体が連携し効果的に食育に取り組みます。