

# 第2期行方市データヘルス計画を策定しました

【問い合わせ】健康増進課（北浦保健センター内） ☎0291-34-6200

行方市国保では、レセプトや特定健康診査のデータ分析に基づき、平成30年度から平成35年度までの保健事業の計画を策定しました。

## 1. 行方市の健康の実態を知っていますか？！

### 1) 死因の状況

	死因
1位	がん (25.0%)
2位	心臓病 (15.8%)
3位	脳疾患 (13.2%)

主な死因は、**がんが最も多く**、次いで**心臓病、脳疾患**となっており、**死因の半数以上**を占めています。  
なかでも、**脳血管疾患、脳梗塞、急性心筋梗塞**が全国に比べて多くなっています。

出典：茨城県立健康プラザ編  
「平成29年茨城県市町村別健康指標 平成22年～26年 死因割合」

### 2) 医療費の状況

平成28年度 医療費割合



生活習慣病と新生物（がん）の医療費で、全体の**4割**を占めています。

生活習慣病とは…生活習慣が原因で発症する病気のこと。例えば、高血圧・糖尿病・脂質異常症などです。

外来医療費の県内順位

	県内順位
糖尿病	4位
高血圧症	9位
心疾患	9位
腎不全	5位

出典：KDBシステム 平成28年健康・医療・介護データからみる地域の健康問題

外来の医療費は、**糖尿病、腎不全、高血圧症、心疾患**の外来医療費が、県内で上位となっています。

### 3) 透析患者の状況

人工透析の要因



出典：KDBシステム  
厚労省様式 3-7 平成28年5月診療分

年々、人工透析を受ける方が増えています。  
人工透析を受けている方の**7割が、糖尿病の合併症**によるものでした。

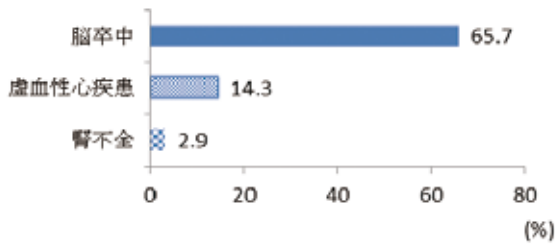


**糖尿病を悪化させないことが重要です！**

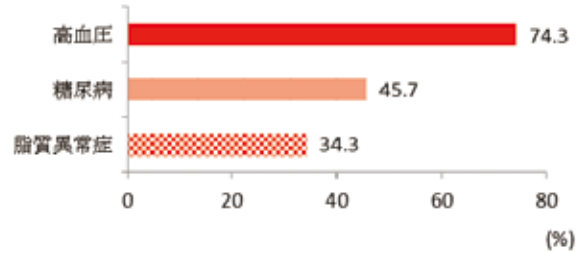


#### 4) 介護保険の認定状況

40～64歳で要介護となった方の原因疾患



40～64歳で要介護となった方の基礎疾患



(KDB 要介護(支援者)者の認定状況、要介護突合状況(平成28年))

- 40～64歳で要介護となった方の一番の原因は、**脳卒中**です。
- 基礎疾患に**高血圧のある人が74.3%**と、最も多いことがわかりました。

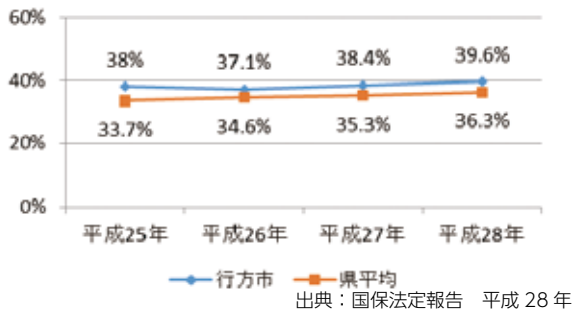
#### ポイント



高血圧の予防と血圧の管理が大切です。

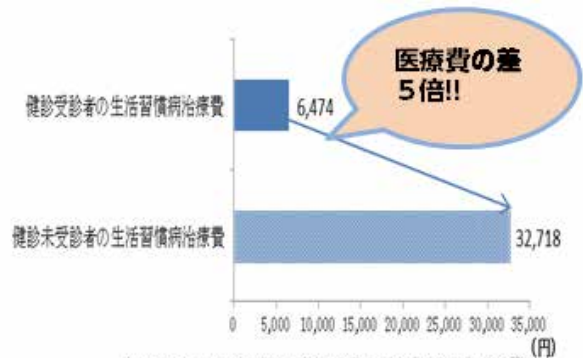
#### 5) 特定健診の受診状況

特定健診受診率の推移



国保加入者の半分以上の方が、特定健診を受けていません。

#### 6) 健診を受けている人と健診を受けていない人の医療費の差



健診を受けていない人は、健診を受けている人より**5倍の医療費**がかかっています。

#### ポイント



重症化させないために、自分の体の状態を知っておくことが大切です！

※年1回、健診を忘れずに受けましょう！

生活習慣病は知らず知らずのうちに進行し、ある日突然発症します。健診を受けることで、自分では気が付かない体の変化がわかり、異常を早期に発見し、生活習慣を振り返る機会となります。



## 7) 特定健診結果からみる生活習慣病のリスク

項目		行方市	同規模平均	県
		割合 (%)	割合 (%)	割合 (%)
メタボ	該当者	18.0	17.7	16.8
	男性	25.4	27.3	27.0
	女性	11.0	10.1	9.0
	予備群	11.9	10.7	10.1
	男性	18.4	16.6	16.5
	女性	5.8	6.1	5.1

項目		行方市	同規模市平均	県	データ元 (CSV)	
		割合 (%)	割合 (%)	割合 (%)		
生活習慣の状況	喫煙	16.2	13.5	13.1	KDB No3 地域の全体像 の把握	
	毎日飲酒	24.7	25.3	24		
	時々飲酒	19.7	20.3	19.2		
	飲まない	55.6	54.4	56.8		
	1日飲酒量	1合未満	37.7	63.7		59
		1~2合	40.2	24.4		26.3
		2~3合	17.9	9.3		12
3合以上		4.2	2.7	2.7		

### 県・他の市町村と比較してみました！

- メタボリックシンドローム該当者、予備群が多い。
- タバコを吸う人が多い。
- 1日にお酒をたくさん飲む人が多い。



出典：KDB システム  
平成 28 年健康・医療・介護データからみる地域の健康課題

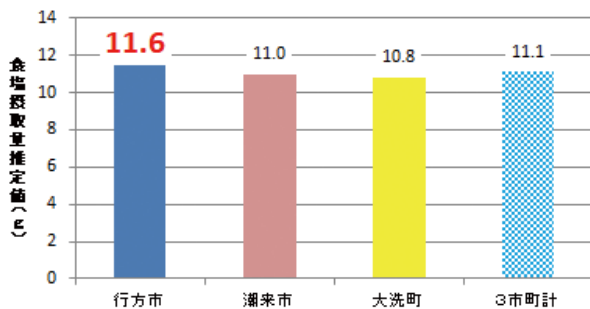
### ポイント



生活習慣病予防のポイントは、食事の適量と禁煙、適酒です。

## 8) 行方市の塩分摂取状況

適塩事業マニュアル作成に係る実態調査・評価手法  
モデル事業結果 (平成 27 年)



茨城県立健康プラザ 平成 27 年

### ◆日本人の1日食塩摂取目標量

男性 8 g / 日  
女性 7 g / 日

「麺類の汁やスープを全部飲む」、  
「かけしょうゆをする」習慣のある人が多く、1日当たり 11.6 g 塩分をとっていることがわかりました。

### ポイント



減塩は、日々の意識の積み重ねです！

## 2. 私たちの健康寿命をのばすポイントは？！

- 年1回健診を受けて、自分の健康状態を確認しよう！
- 糖尿病の原因は「食べ過ぎ」と「食事の偏り」です。栄養バランスと適量に心がけよう！
- 高血圧の原因は「塩分のとり過ぎ」と「肥満」です。減塩と体重管理に取り組もう！
- タバコは、自分にも周りの人にも「百害あって一利なし」です。禁煙に取り組もう！
- 適酒と休肝日を設け、生活習慣病を予防しよう！
- 血圧や血糖が高いと言われた方は、重症化する前に病院を受診しよう！

### 3. 行方市では、健康課題を解決するために、いろいろな事業を行っています！

#### 1) 糖尿病性腎症重症化予防

平成28年から「糖尿病予防・改善教室」を実施しています。  
 昨年は、糖尿病を予防する食事・運動・調理実習等を行いました。

- ＜平成29年実績＞
- ・参加した半数の人のHbA1cが低下
  - ・運動習慣の改善 81.8%
  - ・食習慣の改善 45.8%



#### 〈参加者の声〉

- 運動習慣が身についてきた。
- 食事を意識してとるようになった。
- 薬を飲んでいれば大丈夫と思っていたが、生活習慣に気をつけることが大切とわかった。

#### 2) 高血圧対策

##### ★ふれあいまつりでの啓発

- ・適塩モデル事業の結果等をパネル掲示
- ・血圧測定、健康相談、栄養相談
- ・血管年齢測定
- ・減塩クイズ など



##### ★市報・健診会場等での啓発

- ・市報「塩分のとり過ぎ要注意」発行
- ・適塩事業の結果のパネル掲示
- ・血圧に関するパネル掲示
- ・減塩クイズをトイレや壁に設置



##### ★地域健康づくり教室（出前講座）

地区の集会・団体に対して、要望に合わせて健康講座の出前を実施。

- ・血圧についての講話
- ・血圧測定
- ・味覚チェック
- ・味噌汁の塩分チェック・塩分チェックシートの活用
- ・減塩についての講話
- ・減塩食の調理実習 など

#### 3) 未治療者対策

＜対象基準＞	
血圧	収縮期血圧160mmHg以上 拡張期血圧100mmHg以上
血糖	HbA1c6.9以上で未治療
腎機能	e-GFR およそ30以下 又は尿蛋白(2+)以上で未治療

特定健診を受けた40～74歳の高血圧・高血糖・腎機能低下の方を対象に通知による受診勧奨や訪問指導を実施。

#### 4) 喫煙防止対策

##### ★禁煙勧奨

健診時、タバコに関するパンフレットの配布や禁煙外来の紹介、禁煙勧奨等

##### ★小・中学生を対象にした喫煙防止教育

タバコを吸わせないための教育を実施。

#### 5) 特定健診・特定保健指導対策

特定健診受診率向上に向けての取り組みや特定保健指導対象者に対して、面接・電話・訪問による集団および個別指導、血液検査を実施。

#### 平成30年度からスタート!!

##### ●頸動脈エコー検査の助成

2次検診として、血圧、血糖、脂質、メタボ該当者などのハイリスク者（治療をしている者除く）に、動脈硬化による重症化を予防するため、頸動脈エコー検査の助成を行います。

##### ●内臓脂肪測定会実施

40～64歳の特定保健指導対象者に、内臓脂肪測定と生活習慣に関するアンケートを行い、生活習慣を改善する方法を教えます。

