

2. 健康づくりの現状と課題

～根室市の統計と健康づくりのためのアンケート調査から～

(1) 生活習慣病・がん

高齢化社会が進み、医療や介護に係る負担が益々増えていくことが予想されます。健康寿命を延ばし健やかでこころ豊かな生活を送るためには、生活習慣病・がんを予防することが極めて重要です。そのためには、健診を受けて自分のからだの状態を知ることから始まります。

生活習慣を振り返りながら健康を保つとともに、病気を早期に発見し、重症化を防止することが大切です。

現 状

- 根室市は、肺がん、心疾患、脳血管疾患での死亡率が高い状況です。肺がんは、男女とも死因の第1位となっており、喫煙率が高いことが影響していると考えられます。(P 8 参照)
- 40～64 歳の要介護認定者の原因疾患の7割を、「脳出血」と「脳梗塞」が占めています。(P10 参照)
- 医療費の受診件数からみる疾病状況は、「高血圧性疾患」が最も多く、55～74 歳では循環器系疾患（主に高血圧症）が最も多い状況です。(P 9 参照)
- メタボリック症候群該当者が男女ともに全道平均より高く、特に BMI25 以上の肥満が全道平均を大きく上回っています。(P12 参照)
- 肥満が多いほかに、高血圧、高血糖の有所見者が多く、高血圧と高血糖（HbA1c）値は、受診勧奨判定値の割合が全道より高い状況です。

高血圧の有所見状況

	高血圧区分						高血圧Ⅰ度以上（再掲）	
	正常血圧	正常高値	受診勧奨判定値	Ⅰ度 軽症	Ⅱ度 中等症	Ⅲ度 重症	治療中	治療なし
根室市	43.5%	25.0%	31.5%	26.1%	4.2%	1.2%	52.9%	47.1%
全 道	52.5%	21.7%	25.8%	20.3%	4.6%	0.9%	46.2%	53.8%

※ H24 年度特定健診結果

* 正常血圧：収縮期血圧 130mmHg 未満	拡張期血圧 85mmHg 未満
* 正常高値：収縮期血圧 130～139mmHg	拡張期血圧 85～89mmHg
* Ⅰ 度：収縮期血圧 140～159mmHg	拡張期血圧 90～99mmHg
* Ⅱ 度：収縮期血圧 160～179mmHg	拡張期血圧 100～109mmHg
* Ⅲ 度：収縮期血圧 180mmHg 以上	拡張期血圧 110mmHg 以上

HbA1c の有所見状況

	HbA1c 区分								HbA1c6.1 以上（再掲）	
	5.1 以下	保健指導 判定値	5.2～ 5.4	5.5～ 6.0	受診勧奨 判定値	6.1～ 6.4	6.5～ 6.9	7.0 以上	治療中	治療なし
根室市	29.9%	55.3%	31.0%	24.3%	14.8%	4.5%	4.4%	5.9%	54.7%	45.3%
全 道	45.5%	46.7%	27.8%	18.9%	7.8%	3.3%	2.0%	2.4%	53.0%	47.0%

※ H24 年度特定健診結果

＊HbA1c とは、赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、糖尿病の人の血糖のコントロール状態を調べるのに用います。1～3 ヶ月の平均血糖を表わし、糖尿病のコントロール状態が悪い場合は高値を示します。

＊平成 24 年度までは JDS 値（日本の基準）を使用。HbA1c6.1～6.4 は、糖尿病を強く疑う領域です。

＊平成 25 年度からは NGSP 値（国際基準）に変わりました。基準値は 5.1 以下でしたが、平成 25 年度からは 5.5 以下になっています。

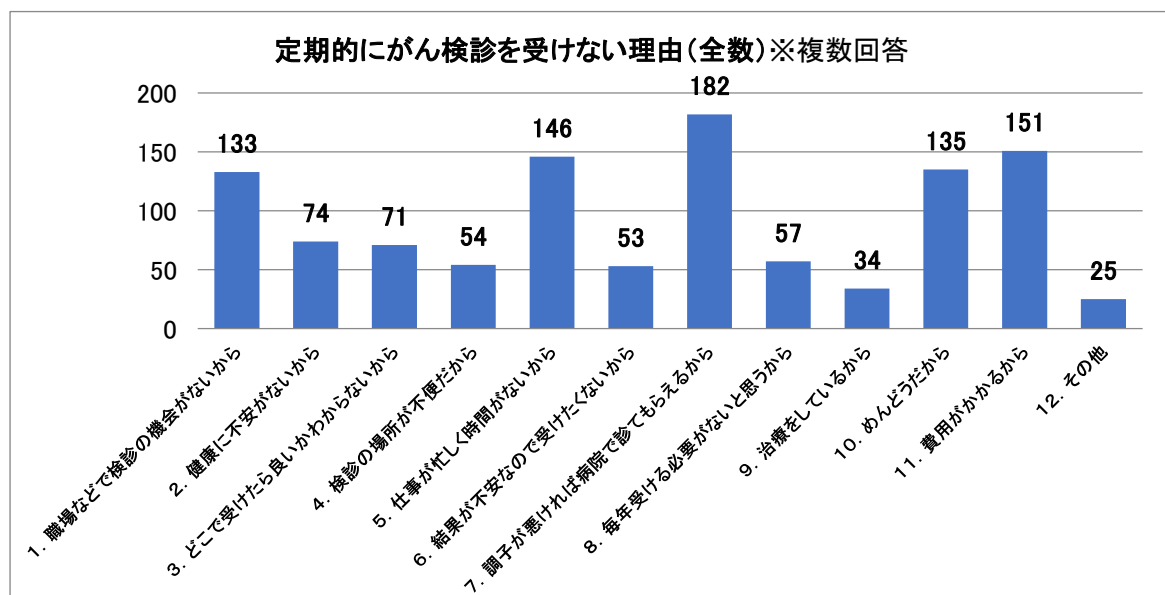
- すべてのがん検診で、精密検査対象者の精検受診率が 100%になっていない状況です。

精検受診状況

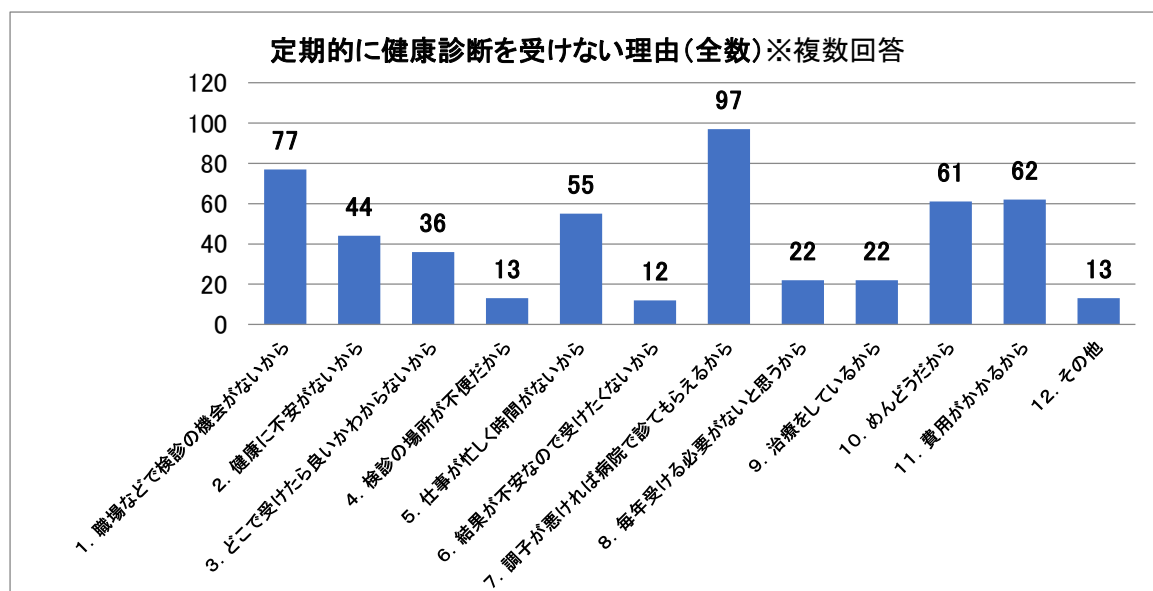
	受診数	要精密検査者数 （要精検者率％）	精密検査受診数 （精検受診率％）	発見がん
胃がん	624	38（6.1％）	34（89.5％）	0
肺がん	668	17（2.5％）	14（82.4％）	1
大腸がん	721	42（5.8％）	21（50.0％）	0
子宮がん	907	21（2.3％）	12（57.1％）	0
乳がん	440	22（5.0％）	21（95.5％）	3

※ H24 年度がん検診結果

- 根室市の健診受診率は、特定健診、すべてのがん検診ともに、全道平均より低く推移し、特に 40 代の受診率が低い状況です。（P12、15 参照）

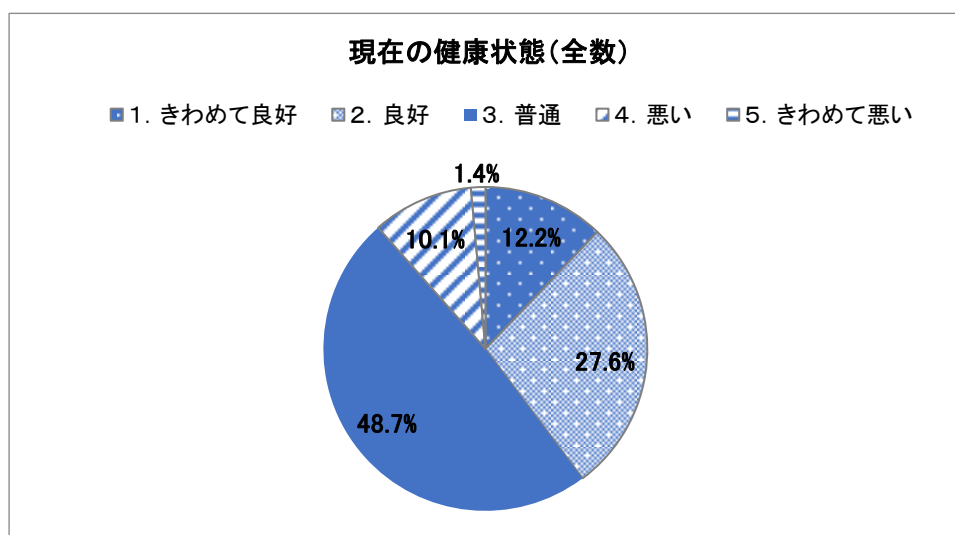


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

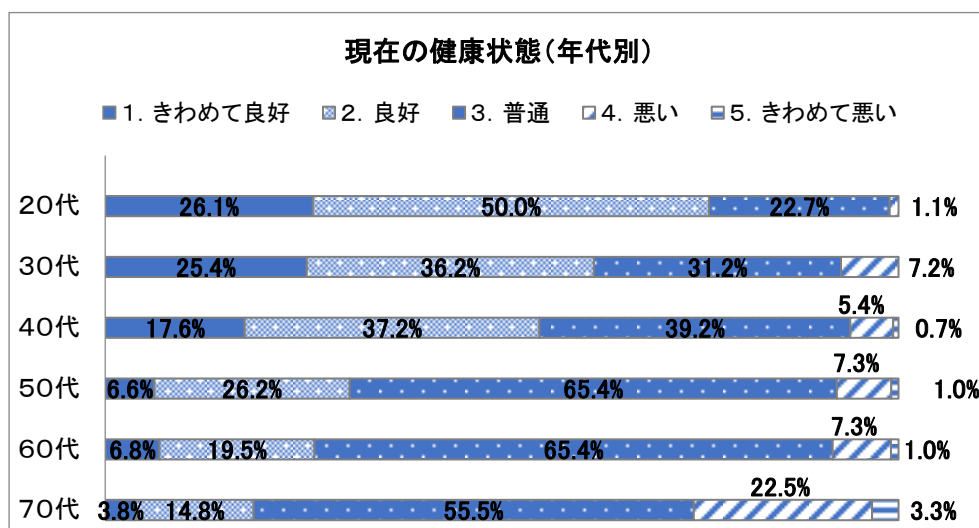


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 現在の健康状態については、全体の9割近くの人が元気に暮らしていることがうかがえます。年代別では、70代で健康状態が「悪い」が他の年齢と比べ高い状況です。

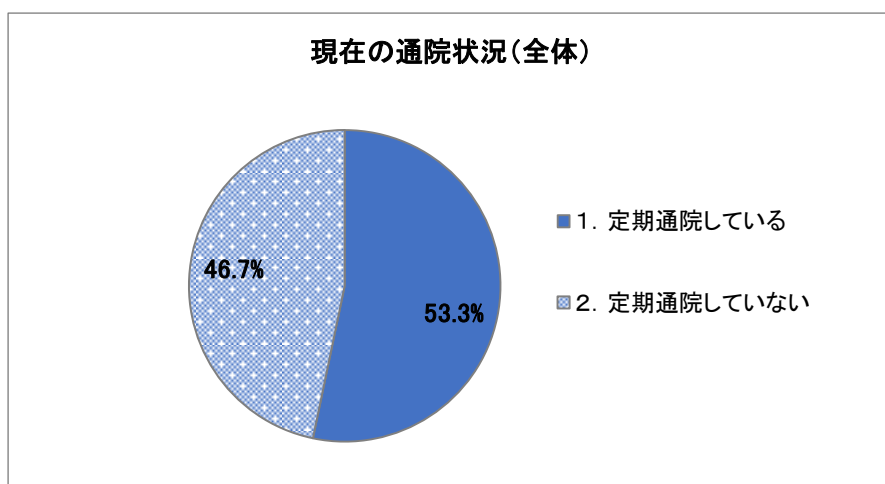


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

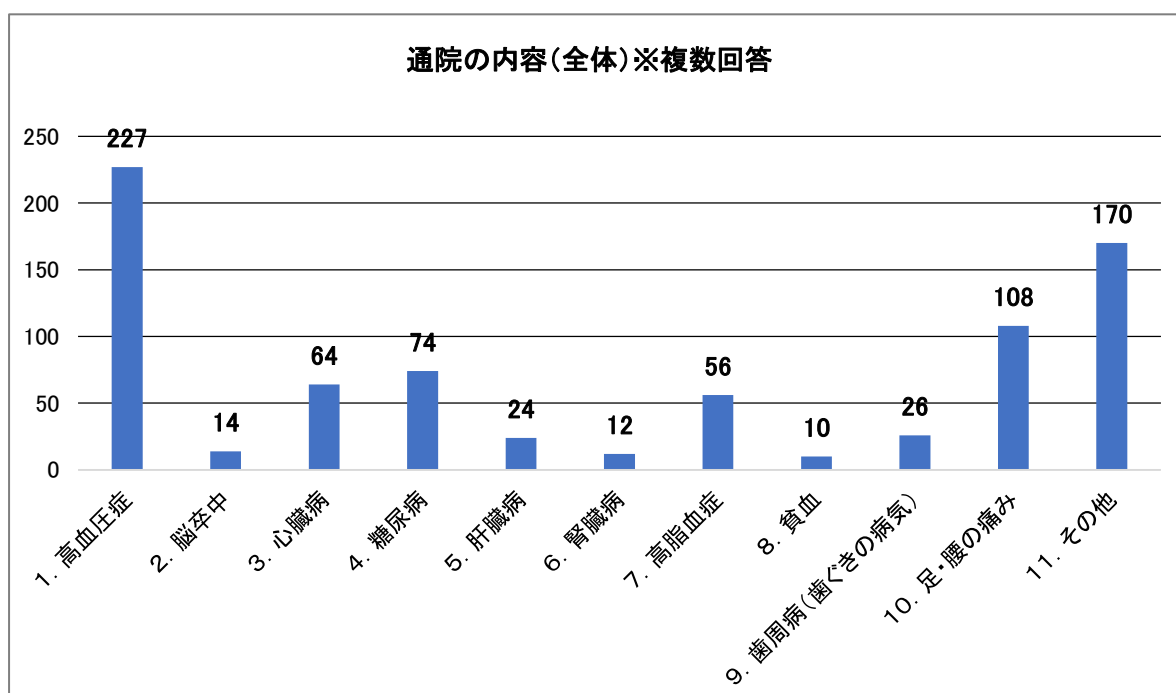


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 現在定期通院している人は、53.3%と2人に1人が通院している状況で、年代が上がるにつれ割合が高くなっています。通院の内容は、「高血圧症」が一番多く、次いで「糖尿病」「心臓病」などの生活習慣病と「足・腰の痛み」などの整形外科領域が多い状況です。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

課 題

- 肺がん・循環器疾患による死亡の減少のため、禁煙の環境づくりと高血圧予防が必要です。
- メタボリック症候群該当者の減少および、血糖値の上昇を抑え糖尿病を予防するために、食生活の改善や運動の習慣化など、生活習慣改善に関する知識の普及や環境づくりが必要です。
- がん検診・特定健診の受診率向上のための対策と、重症化防止のための事後管理の強化が必要です。

ヘルシーコラム No. 1

～生活習慣とがん～

あなたの生活習慣（喫煙・飲酒・食生活・運動）を確認して、出来ることから改善していきましょう！

がんを防ぐための 12 か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに（日本酒換算で 1 日 1 合程度）
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は豊富に（野菜は毎食・果物は毎日）
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持（太り過ぎない、やせ過ぎない）
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



がん研究振興財団