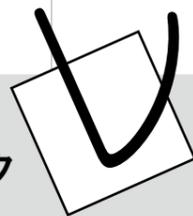


もっと詳しく！ 市民の健康状態をチェック



1 死因別死亡率

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足など不規則な生活習慣の積み重ねが発症・進行に関わる生活習慣病。代表的な病気は、がんや心疾患、脳血管疾患、糖尿病などです。

平成24年の総死亡者数674人のうち、がんで亡くなった方は237人と最も多く、3人に1人の割合です。

以下、心疾患、肺炎、脳血管疾患、自殺と続き、がんや心疾患などのいわゆる生活習慣病で亡くなった方は、全体の約60%に及びます。

平成24年の死亡数

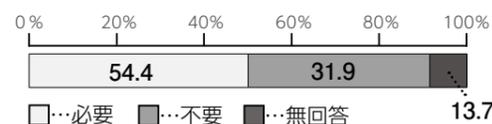
- 1位 がん (237人)
- 2位 心疾患 (97人)
- 3位 肺炎 (59人)
- 4位 脳血管疾患 (45人)
- 5位 自殺 (28人)

2 喫煙率

喫煙は、「がん」の要因といわれています。平成27年に実施した市民アンケートの結果、喫煙率は18.8%となり、5年前の調査(23.8%)に比べ低くなっています。

喫煙者のうち、約60%の方が禁煙や節煙をしたいと考えており、禁煙意欲を後押しする取り組みが必要と考えている市民は過半数を超えています。

禁煙意欲を後押しする取り組みの必要性

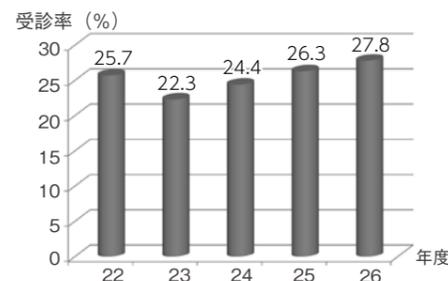


3 特定健診やがん検診の受診率

生活習慣病の発症や重症化を予防していく上での効果的な取り組みの一つに、特定健診や特定保健指導があります。平成26年度の市国保特定健診の受診率は、27.8%となっており、近年では最も高い受診率となりましたが国の目標値60%には達していません。

また、市民の最大の死亡原因になっている「がん」対策としては、定期的ながん検診の受診が求められています。市では、検診の無料クーポンを配布したことにより、子宮・乳がんは平成21年以降、大腸がんは平成23年以降、受診率が大幅に向上しましたが、胃・肺がんは10%程度の受診率で推移しています。

特定健診の受診率



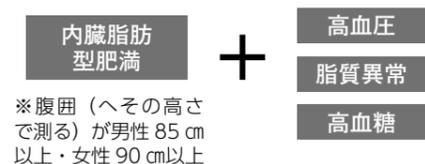
4 メタボリックシンドローム該当者(予備群含む)

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の重なりが起きている状態のことです。

平成25年度の市国保特定健康診査の結果では、メタボリックシンドロームの該当者(全体で26.7%)は、女性の14.4%に対し、男性が43.2%と高くなっています。

メタボリックシンドロームの判定基準

「内臓脂肪型肥満(腹囲)」の基準を超え、「高血圧」、「脂質異常」、「高血糖」のうち2つ以上の項目に当てはまる方が該当します。



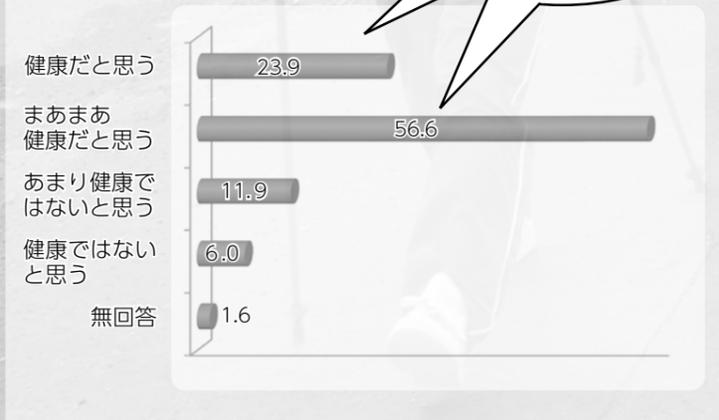
いくつになっても 自立した生活を送るために

特集 第2次千歳市健康づくり計画を策定しました

市では、いくつになっても、できるだけ自立した生活を送ることができる健康な市民を増やすことを目標に「第2次千歳市健康づくり計画」を策定しました。今月の特集は、この計画の概要をお知らせします。



自分のことを健康だと感じている市民は約8割！



※平均寿命：0歳の方が平均で何年間生きられるかを示した数字
健康寿命：0歳の方が健康で何年間生きられるかを示した数字

約80パーセントの方は、自分のことを健康だと感じています

計画の策定に当たり、市民アンケートを実施したほか、特定健康診査(特定健診)のデータや健康に関する各種統計の分析を行いました。

市民アンケートは、市内に居住する20歳以上の方、1200人を対象に日頃の食生活や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣や健康意識を調査し、約500人から回答がありました。

調査の結果から、約80%の方が、自分のことを健康だと感じていることが分かりました。

また、厚生労働省の「健康寿命の算定プログラム」を用いて、平成22年時点の市民の健康寿命を算出したところ、男性78・85歳(平均寿命は80・0歳)、女性85・18歳(平均寿命は87・72歳)という結果になりました。



千歳市介護予防センター
作業療法士
やまきた たけし
山北 武 さん

interview

はじめてみませんか
ノルディックウォーキング

皆さんは、2本のポールを持って歩く「ノルディックウォーキング」をご存じですか。ノルディックウォーキングは、ポールが支えになって、ひざや腰への負担が減る、体力や筋力がつく、姿勢が良くなる、認知症の予防になるなど、健康維持に役立つほか、ダイエットにも効果があるといわれています。

町内会や老人クラブの介護予防サロンなどでノルディックウォーキングを行うときは、実際に参加させてもらい、ポールの長さや握り方、歩き方などを確認しながら、皆さんの介護予防活動をお手伝いさせていただきます。

サロンに参加した方から「汗をかいてすっきりした」、「ひざの痛みが楽になった」といった声があるほか、「思った以上に歩くことができた」と運動に自信を持てた方もいました。

いつまでも自立した生活を送るためには、歩くことを習慣にして、足腰の筋力を維持することが大切です。

体力に自信がない、ひざや腰の痛みで歩くことが苦手な方に、ノルディックウォーキングはお勧め運動です。

6月～9月に、ノルディックウォーキング講習会を開催します。初心者向けの「初級コース」と、もう少し学んでみたい方向けの「中級コース」があります。

申込先・詳細 介護予防センター
☎(23)0012



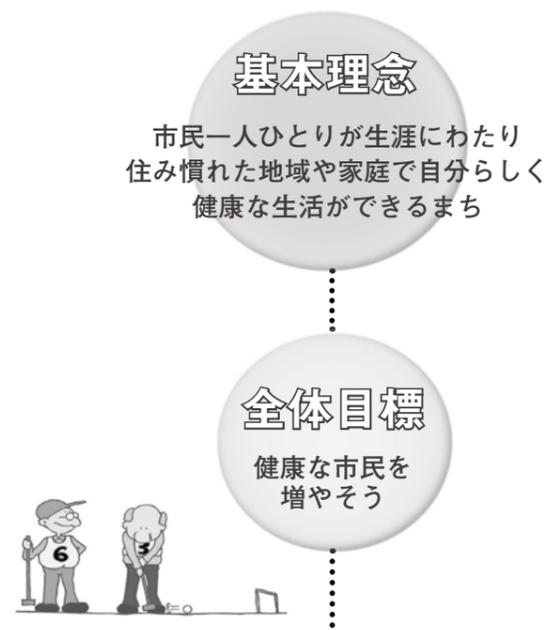
計画書は、市のホームページからご覧になれます。「ホーム→市政情報→施策・計画→市の各種計画」

主な事業を紹介！

事業名	事業内容
野菜レシピ普及促進事業～ベジ食べる350～	1日350gの野菜を摂取できるよう、「野菜レシピカード」を作成しスーパーなどで配布
「身体活動量」増加促進事業	身体活動量が不足気味の若い世代を対象に、「身体活動計」を活用したモデル事業を検討
禁煙治療チャレンジ応援事業	妊婦や子どもの受動喫煙を防止するため、子育て中の保護者を対象にした禁煙治療費の一部助成などを検討
歯科健診受診促進事業～カム噛むガムチェック～	定期的な歯科健診の受診を促進するため、そしゃく力チェックガムを活用し、歯や口腔機能に対する正しい知識の普及・啓発活動を実施
企業連携によるがん検診受診率向上事業	市と企業、団体などが「千歳市がん予防啓発促進に関する協定」を締結し、がん検診の受診率向上のため相互に協力して、検診の周知・啓発活動を実施
重症化予防保健指導事業	高血圧、脂質異常症、高血糖、慢性腎(じん)臓病などにより、生活習慣病の重症化のおそれがある人を対象に保健指導を実施
糖尿病性腎(じん)症予防事業	糖尿病による慢性腎臓病のリスクが高い人に、糖尿病性腎症の早期発見に有効な微量アルブミン尿検査と保健指導を実施
子育て世代包括支援センター(ちとせ版ネウボラ)の構築	総合保健センター、地域子育て支援センター、家庭児童相談室が中心となり、ネットワーク型の子育て世代包括支援センターを構築し、妊娠期から子育て期までのさまざまなニーズに対して包括的な支援を提供
ノルディックウォーキング用ポール貸出事業	介護予防に効果のあるノルディックウォーキングの普及を図るため、介護予防センターが40歳以上の市民にポールの無料貸し出しを実施
うつスクリーニング事業	39歳の市民に「こころの健康チェック票」を送付。うつ病の危険性の高い方には、電話や家庭訪問による状況確認や必要な支援を実施
(仮称)健康づくり推進協議会設置事業	学校や企業、団体などの保健医療関係者や自主グループが参加する「(仮称)千歳市健康づくり推進協議会」を設置し、地域の健康課題の解決に向けた連携体制を強化

市の65歳以上の人口比(平成28年4月時点)は、21.3%となっており、北海道で一番若いまちとされる千歳市においても、高齢化は着実に進展しています。今後、より一層の少子高齢化の進展が予測される中、いくつになっても自立した生活を送ることができるよう健康な市民を一人でも多く増やすため、市民の皆さんの主体的な取り組み、関係機関の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

計画の体系図



① 生活習慣の改善 (54 事業)

健康づくりの基本となる「栄養・食生活」、「運動など」、「休養」、「飲酒・喫煙」、「歯・口腔」の5分野に着目し、市民の生活習慣の改善に向けた働きかけを行います。

② 生活習慣病の早期発見と重症化予防(29 事業)

市民の主要な死亡原因の「がん」、「心疾患」に加え、重大な合併症を引き起こすおそれのある「糖尿病」や、死亡原因として増加が見込まれる「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の早期発見・重症化の予防に向けて、がん検診や特定健診などの定期的な受診を促進します。

③ 次世代の健康づくり (24 事業)

妊娠前から育児期まで切れ目のない支援を行い、次世代を担う子どもとその親の健康づくりを推進します。

④ 高齢者の健康づくり (18 事業)

介護予防センターを中心に、介護事業所や医療機関などと連携して、介護予防や認知症高齢者への対応などに取り組むほか、住民同士の支え合いや交流などを促進します。

⑤ こころの健康づくり (10 事業)

自殺防止に対する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、こころの不調の早期発見・早期受診などにつながる取り組みを推進します。

⑥ 社会環境の整備 (9 事業)

社会全体で市民の健康を支えるため、学校や地域、医療機関、企業などと連携し、地域のつながりや多様な主体による自発的な取り組みを促進します。

priority
重点施策

構想1

「子育て世代包括支援センターネットワーク構想」(ちとせ版ネウボラ)

妊娠中や子育て中の方が気軽に相談できるネットワーク型の「子育て世代包括支援センター」(ちとせ版ネウボラ)を整備し、若い世代が安心して、妊娠・出産、子育てができるまちづくりを進めます。



フィンランド語で「アドバイス(ネウボ)」の「場所(ラ)」という意味で、妊娠・出産・子育てをワンストップで支援する仕組みのことです。妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援の仕組みづくりとして注目されています。

構想2

「ノルディックウォーキングのまち構想」

通常のウォーキングより、消費エネルギーが20%程度多いノルディックウォーキングを通じて、幅広い年齢の方が楽しみながら主体的に健康増進に取り組むことができるまちづくりを進めます。

ノルディックウォーキングを楽しむ様子(富丘西町内会)



「第2次健康づくり計画」は、平成28年4月から平成35年3月までの7年間を取組期間とし、生活習慣の改善や特定健診、各種がん検診の定期的な受診を促し、「健康な市民を増やす」ことを目標としています。

計画書には、「生活習慣の改善」や「生活習慣病の早期発見と重症化予防」、「次世代の健康づくり」など6つの基本方向を定め、禁煙治療チャレンジ応援事業や企業連携によるがん検診受診率向上事業、産前・産後ケア事業など144の事業を掲げています。また、重点施策として、子育て世代を包括的に支援するための「子育て世代包括支援センターネットワーク構想」と、地域における介護予防を推進するための「ノルディックウォーキングのまち構想」の2つの構想を掲げ、「健康のまちづくり」を指します。