

健康課題

滝川市民の健康状態

高血圧症等、生活習慣病に起因する疾患や、喫煙、飲酒等の影響により動脈硬化症が進行していると思われる市民が多い状況のため、

生活習慣病の発症予防、重症化予防が最も重要です。

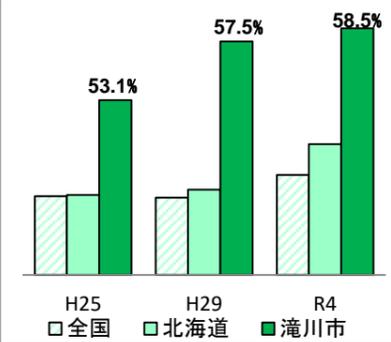
<健康課題主なもの>

- ・高血圧の有所見者が多く、治療中の有所見者も多い。
- ・メタボリックシンドロームの該当者が多い。
- ・平均余命に影響する死因のうち予防可能な疾患である脳血管疾患、腎不全の死亡率が高い。
- ・喫煙、飲酒をやめられない人が多い。
- ・過度な飲酒をする人が10年前より増加している。

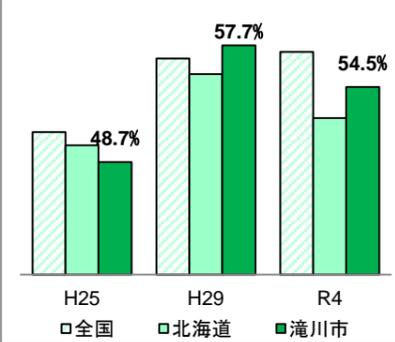
健診を受け、自身の健康状態を知ることが大切です。

がん検診受診率が低い、特定健診受診率も国の目標に達しておらず健康状態不明者が約2割。1人当たり医療費は国、道、同規模自治体より高く、自分の健康状態を把握しておらず、重症化してからの受診がうかがえます。

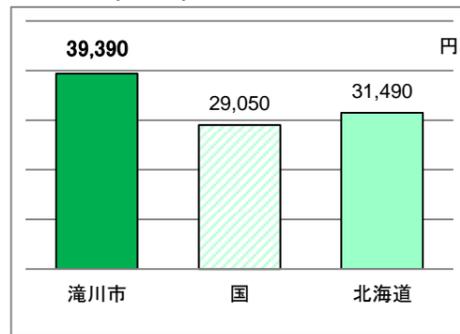
【収縮期血圧】130mmHg以上



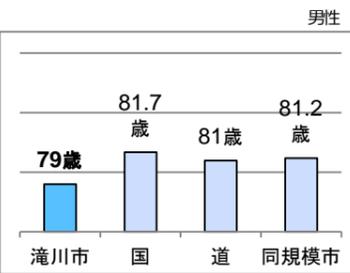
【血糖値 (HbA1C)】5.6%以上



【国民健康保険被保険者1人当たりの医療費(月平均) 国、北海道比較】

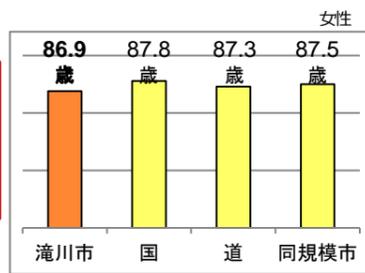


・生活習慣病発症、重症化により、健康寿命や命に関わる合併症の発症リスクや、生活習慣病に起因する脳血管障害による認知症の増加、フレイル状態の高齢者が増加する可能性等、要介護となるリスクが増えることが心配です。



健康寿命への影響

【(グラフ) 市民の平均余命 国、道、同規模市との比較】



健康づくりのために子どもの頃から大切にしたい生活習慣食、歯と口腔、睡眠や社会活動等にも課題が見られます！



<食>

- ・子どもや若い世代の欠食習慣があり、健康的な食生活を送っていない人が多いと考えられる。
- ・共働き世帯の増加や生活リズムのずれなどによって、共食の機会が減少している。

<歯と口腔の健康>

- ・子どものむし歯が増えている。
- ・子どもの不正咬合が増えている。
- ・何でもよくかめる人の割合が減っている。
- ・新型コロナウイルス感染症の流行が生活習慣に変化をもたらし、運動不足による筋力低下等影響を及ぼしたとも考えられる。

<心の健康>

- ・過剰飲酒をする人が増えている。
- ・社会活動に参加する市民が少ない。
- ・新型コロナウイルス感染症の流行により人との交流機会が減少しており、孤立、孤独が心の健康にも影響すると考えられる。

重点対策

主な取組、目標と指標

重点対策Ⅰ「生活習慣病の発症予防及び重症化を予防するための対策」

1. 動脈硬化症予防普及啓発
2. 健診、保健指導の実施
3. がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)の実施とがん予防の普及啓発

アクション

- ★重症化予防指導の強化
- ★若い世代への予防啓発
- ★学校、地域団体、職域と連携した出前講座の実施
- ★特定健診受診者への摂取塩分量調査
- ★過剰飲酒の防止のための「チェイサーアクション」
- ★受動喫煙防止啓発、未成年喫煙防止教育
- ★40歳乳がん検診無料化事業

目標と指標

- ☆特定健診を受ける市民の増加 36.8% →60%
- ☆特定保健指導を受ける市民の増加 29% →60%
- ☆がん検診を受ける市民の増加 10%前後→30%
- ☆乳児の父母の喫煙率の低下
4~5か月児の父親の喫煙率 38.9% →25%
4~5か月児の母親の喫煙率 7.2% →0%

重点対策Ⅱ「健康の保持・増進のための対策」

栄養・食生活(第4次滝川市食育推進計画)

- ◎生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ◎持続可能な食を支える食育の推進
- ◎食文化の継承に向けた食育の推進

アクション

- ★朝食欠食改善の普及啓発
- ★食育の普及啓発
- ★かみかみ給食・和食の日給食等の提供
- ★大人のための健康ごはん教室
- ★低栄養予防の推進
- ★骨粗しょう症予防の推進

目標と指標

- ☆肥満者の減少 男性 31.9% →28%
女性 23.9% →19%
- ☆朝食を欠食する市民の減少
妊婦 19.1%・小学生 6.8%・中学生 14.7% →0%へ
- ☆フレイル予防のため3食食べる高齢者の増加 88% →100%

歯と口腔の健康

- ◎むし歯・歯周病等の疾病予防
- ◎口腔機能発達の促進
- ◎オーラルフレイル、誤嚥性肺炎・窒息の予防

アクション

- ★歯科検診(乳幼児・成人・障害児)
- ★歯間清掃道具の普及
- ★口腔発達促進についての普及啓発
- ★口腔ケア教室
- ★お口と栄養サポート訪問

目標と指標

- ☆3歳児で4本以上むし歯のある子の減少 3.9% →0%
- ☆3歳児の不正咬合の減少 22.1% →13%
- ☆何でもよくかんで食べることができる者(50歳以上)の割合 35.7% →80%

運動・身体活動

- ◎運動習慣定着支援と活動量の維持・増加の促進
- ◎介護予防の推進

アクション

- ★幼児のスクリーンタイムの啓発
- ★アクティブガイドに基づく「プラス10」「座りっぱなしブレイク」の普及啓発
- ★いきいき百歳体操の普及

目標と指標

- ☆運動習慣を持つ20~64歳の市民の増加
男性 18.7% →36% 女性 13.4% →33%
- ☆運動習慣を持つ65歳以上の市民の増加
男性 20.7% →58% 女性 26.5% →48%
- ☆いきいき百歳体操の参加率 4.7% →高齢者の10%