ホットな健康情報をお届け

マイ健康通信

市民のみなさんの健康状態は？

問健康づくり課（☎65・0065）

市民の皆さんの健康状態や傾向はどうなっているのでしょうか。市が実施している健診の結果や平成24年度と今年度に実施した舞鶴市健康増進計画市民アンケートなどの調査結果から市民の皆さんの健康状態を紹介します。

京都府健診・医療データ総合分析システムの平成26年度市町村国保と協会けんぽデータによると、肥満でかつ血圧やコレステロール、血糖などのリスク要因をもつ特定保健指導該当者の割合が、京都府下26市町村の中で舞鶴市が2番目に悪いという結果が出ました。また、高血圧症や糖尿病にかかり、降圧剤や血糖に関する薬を飲んでいる人の割合も京都府下で高い状況となっています。このように、悪い結果を示すデータもあります。

◇特定健康診査（国保分）を受診している人の割合　（H28年度、15,446人中）

区分	平成23年度	平成28年度
40～74歳	34.4%	38.3%

◇市が実施するがん検診の受診率

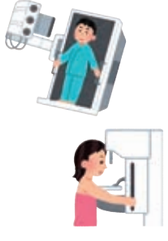
検診区分	年代	平成23年度	平成28年度
胃がん	40～69歳	11.0%	10.4%
肺がん	40～69歳	17.8%	17.0%
大腸がん	40～69歳	14.5%	24.3%
子宮頸がん	20～69歳	16.1%	17.7%
乳がん	40～69歳	22.5%	24.7%

それでは、皆さんの健康に関する普段の行動や意識はどうなっているのでしょう。

健（検）診結果から

市では、病気を早期に発見し市民の皆さんが健康に生活できるように健（検）診を実施しています。

市の国保加入者の特定健康診査の受診状況は、上表のとおり、5年間で4パーセント程度の上昇が見られました。この受診率は、全国平均と比べて少し高めです。また、がん検診の受診状況では、大腸がん検診の受診率は10パーセント近い大幅な上昇率を見せています。特定健康診査も大腸がん検診も、受診方法を個別検診と集団検診のどちらかを自由に選択できるようにするなど、皆さんが検診を受けやすいように変更してきたことが理由と考えられます。一方、ほかのがん検診は、ほぼ横ばいで受診率が伸び悩んでいます。市では、受診会場を増やしたり、一定の年齢の人に無料で受診できるクーポン券を発行するなど受診者の費用負担を軽減するよう取り組んでいますが、まだまだ低い受診状況です。がんは早期発見が非常に大切です。医療の進歩もあり、早期発見できれば手術や入院などの身体的負担も少ない状態で完治させることもできるようになっていることから、より一層の受診に向けた啓発を進めていきます。



市民アンケート結果から

今年度実施した市民アンケート（母数：755人）では、自分の健康状態を「普通」や「健康だと思う人」は7パーセント増えて8割近い人は少なくとも「不健康ではない」と考えているようです。

では、個別に現状を見てみましょう。

◇自分の健康状態を「普通」「健康だと思う」人の割合

区分	平成24年度	平成29年度
20歳以上	71.0%	78.0%

カレンダー

教室と相談

問健康づくり課（☎65・0065）

	対象		日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者		1月22日(月) 9時30分～11時	◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室（2歳児むし歯予防教室）	2歳6か月児	H27.1.28～7.21生まれ	1月18日(木) 9時～10時45分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H27.7.23～28.1.14生まれ					
離乳食教室	5～6か月児の保護者		1月19日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児		1月15日(月) 9時～11時	妊娠中の相談、産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人		1月22日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレス など	先着3人	無料	4日(木)～19日(金)に電話で

◆歯と口の健康

80歳で20本以上の歯のある人が5割弱に

さらなる歯周ケアの啓発を

市では、80歳になっても歯が20本以上残るように8020（ハチマルニイマル）運動を推進しており、高齢者を対象にお口のケアの啓発を行っています。良くかんで食べることで食べすぎを防いだり、脳を刺激して身体全体の健康につなげようと取り組んできました。その結果、この5年間で80歳で20本以上歯がある人の割合は15パーセントも増加しています。その反面、歯周病にかかる人は増加しており、今後は歯の大切さを意識してもらい、歯周疾患検診や定期的な歯科健診の受診率のアップを目指します。

◇80歳で20本以上歯がある人の割合

平成24年度	平成29年度
31.4%	46.4%

◇進行した歯周疾患のある人の割合

区分	平成23年度	平成28年度
40歳代	31.5%	47.9%
60歳代	51.0%	58.5%

◇1日に野菜を3皿以上食べる人の割合

区分	平成24年度	平成29年度
20～50歳代	16.6%	25.5%
60歳以上	22.1%	34.3%

◇うす味を心掛けている人の割合

区分	平成24年度	平成29年度
20～50歳代	43.1%	42.1%
60歳以上	64.5%	62.8%

◇1日30分以上の運動を週2回以上する人の割合

区分	平成24年度	平成29年度
20～50歳代	27.9%	29.5%
60歳以上	51.6%	48.7%

◇1日の歩数が6,000歩以上の人の割合

区分	平成24年度	平成29年度
20～50歳代	19.2%	26.5%
60歳以上	17.6%	19.9%

◇運動をほとんどしていない人の理由

理由	割合
きっかけがなかった	32.2%
続かなかった	24.4%
したいとは思わない	33.1%
無回答	10.3%

◆食生活

野菜の摂取量は増加もまだまだ少ない状況

味付けに工夫してさらに健康に

低カロリーで肥満を防止し、血圧を下げるなどの効果がある野菜。市民の皆さんの野菜の摂取量を見ると、70グラムを1皿として、一日に野菜を3皿以上食べる人がこの5年間で増加しています。このような増加の背景には、野菜摂取を促す啓発などで市民の皆さんの意識が変化したことが関係していると思われます。しかし、一日5皿以上の目標にはまだまだ低い状況です。

一方、高血圧症の予防にもなる「うす味」を心掛けている人の割合は少し減少しており、食生活については、より一層健康的な食事となるよう呼びかけを強めていきます。

◆運動習慣

約2割の人の歩数が1日6,000歩以上

より多くの市民に運動習慣を

生活習慣病の予防にも大きな効果がある運動については、「1日に30分以上の運動を週2回以上する人」の割合は、20～50歳代で微増ですが、60歳以上では減少しています。

対して、歩く習慣については「1日の歩数が6,000歩以上」の人の割合は20～50歳代では約7パーセント増加し、60歳以上でも約2パーセント増加しました。

市では、今年度からウエアラブル端末を使用したウオーキング事業を実施。「スポーツはちょっと気が引ける」といった人たちの運動習慣づくりに取り組んできました。今後もさらに身近なウオーキングを中心に市民の皆さんに運動の習慣が付けられるよう取り組んでいきます。

一方、運動をしていない理由として、5割以上の人が「きっかけがなかった」「続かなかった」と答えており、3人に1人は、そもそも運動を「したいとは思わない」と答えています。また、運動を始めたり継続するためには、運動する場所や一緒に運動できる仲間が必要だと考えています。今後は、この層に運動習慣を付けてもらうようさらに取り組みが必要だと考えています。

◆飲酒・喫煙

飲酒量と女性の喫煙率が低下

分煙・禁煙社会の到来に備えて

ほとんど毎日2合以上（女性は1合以上）アルコールを飲いる人の割合は男女ともに半分以下にまで大きく減少しています。

一方、肺がんなどのリスクが高くなるタバコを吸う人の割合は、女性は減少しているものの男性はほとんど変化がありません。この数年、受動喫煙の防止など、喫煙を取り巻く世論は禁煙の強化へ向けて動いており、男性の喫煙率を下げられるよう社会全体で取り組んで行く必要があると考えています。

◇ほとんど毎日2合以上（女性は1合以上）のアルコール類を飲む人の割合

区分	平成24年度	平成29年度
男性	19.0%	8.9%
女性	14.5%	6.2%

◇タバコを吸う人の割合

区分	平成24年度	平成29年度
男性	25.3%	25.0%
女性	8.5%	5.6%

今年も健康づくりの取り組みにご参加を

ここまで見てきたように、健診結果とアンケートからみた市民の健康状態や健康に配慮した行動、健康に対する意識には差があります。働き盛りの頃から健康に気を遣い、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすために、今後は市民の皆さんが自分の健康づくりにさらに関心を持ち、運動する習慣やバランスのとれた食生活など生活改善に向けた実践が必要だと考えています。

市では、今年も市民の皆さんの健康増進のために、健（検）診の受診率のさらなる向上やウオーキングを中心とした運動習慣づくり事業・食生活の改善に向けた取り組みなど、さまざまな啓発事業に取り組んでいきます。