

健康ながめま 21(第二次)

「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本 21(第二次))」



長沼町では、町民一人ひとりが元気で豊かな生活が送ることができるよう、町民一人ひとりに合った健康づくりを実践していただくために作成した「Happy Life ながめま(長沼町健康増進計画(第1次))(平成19年度～24年度)」の見直しを行い、「健康ながめま 21(第二次)(平成25年度～34年度)」を策定しました。

このダイジェスト版は、長沼町の健康に関する現状から、今後10年間、町民の皆様にとりに取り組んでいただきたい重要な事をまとめましたので、是非、ご活用ください。

「健康づくり」主役はあなたです!!



「皆さんが望んでいる健康づくり」を私たちがサポートします

どんなことでも ご相談ください

☆自分の健康状態を
知りましょう

たとえば...

病気は大丈夫?と思ったら 健診を受け、身体の状態を確認

☆自分にあった目標を
作り実践しましょう

たとえば...

食事 → 野菜を1日400g摂る ・ 運動 → 1日〇〇歩、歩く

平成12年度より展開されてきた国民健康づくり運動「健康日本21」は、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的として、健康を増進し発症を予防する「一次予防」を重視した取組が推進されてきました。

今回、『国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部改正』により平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))」では、引き続き、生活習慣病の一次予防に重点を置くとともに、合併症の発症や症状進展などの重症化予防を重視した取組みを推進するために、下記の5つの基本的な方向が示されました。

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCDの予防)
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

また、これらの基本的な方向を達成するため、53項目について、現状の数値とおおむね10年後の目標値を掲げ、目標の達成に向けた取組みがさらに強化されるよう、その結果を大臣告示として示すことになりました。

【長沼町の身体の実態】

長沼町の、特定健診受診率は平成23年度61.3%で、全道179市町村中7位でした。たくさんの方に受けていただきましたが、まだ、4割近くの方が健診を受けていません。病院に通院中の方も、重症化を予防するためにも是非、健診を受けてほしいと思います。

皆さんに受けていただいた健診の結果が以下の表に表されています。

特定健診有所見者状況(男女別・年度別)

	受診者数	摂取エネルギーの過剰(内臓脂肪の蓄積)										血管を傷つける																
		腹囲			BMI		中性脂肪		ALT(GPT)		HDLコレステロール		空腹時血糖			HbA1c												
		男85cm以上 女90cm以上	25以上	150以上	31以上	40未満	実施者	100以上	実施者	5.2以上(JDS)	A	B	B/A	C	C/A	D	D/A	E	E/A	F	F/A	G'	G	G/G'	H'	H	H/H'	
総数	H20	1,436	505	35.2%	482	33.6%	286	19.9%	238	16.6%	79	5.5%	1,422	659	46.3%	1,405	965	68.7%										
	H21	1,687	567	33.6%	588	34.9%	357	21.2%	284	16.8%	104	6.2%	1,657	658	39.7%	1,641	1162	70.8%										
	H22	1,621	529	32.6%	560	34.5%	333	20.5%	264	16.3%	73	4.5%	1,578	578	36.6%	1,578	897	56.8%										
	H23	1,495	495	33.1%	509	34.0%	281	18.8%	248	16.6%	76	5.1%	1,446	545	37.7%	1,474	844	57.3%										
道	H22			30.2%		28.0%		20.1%		15.6%		4.5%			23.7%			53.2%										
男性	H20	632	343	54.3%	255	40.3%	193	30.5%	161	25.5%	70	11.1%	627	342	54.5%	622	458	73.6%										
	H21	744	381	51.2%	306	41.1%	217	29.2%	184	24.7%	88	11.8%	732	356	48.6%	729	516	70.8%										
	H22	713	372	52.2%	300	42.1%	213	29.9%	161	22.6%	57	8.0%	692	324	46.8%	701	421	60.1%										
	H23	672	354	52.7%	275	40.9%	186	27.7%	159	23.7%	60	8.9%	655	316	48.2%	667	426	63.9%										
女性	H20	804	162	20.1%	227	28.2%	93	11.6%	77	9.6%	9	1.1%	795	317	39.9%	783	507	64.8%										
	H21	943	186	19.7%	282	29.9%	140	14.8%	100	10.6%	16	1.7%	925	302	32.6%	912	646	70.8%										
	H22	908	157	17.3%	260	28.6%	120	13.2%	103	11.3%	16	1.8%	886	254	28.7%	877	476	54.3%										
	H23	823	141	17.1%	234	28.4%	95	11.5%	89	10.8%	16	1.9%	791	229	29.0%	807	418	51.8%										

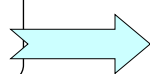
	受診者数	血管を傷つける							内臓脂肪症候群以外の動脈硬化要因		臓器障害																
		収縮期血圧		拡張期血圧		尿酸			LDLコレステロール		尿蛋白		GFR														
		130以上	85以上	実施者	7.0以上	120以上	+	+	実施者	60未満	A	J	J/A	K	K/A	I'	I	I/I'	L	L/A	M	M/A	N'	N	N/N'		
総数	H20	1,436	583	40.6%	243	16.9%	1,078	79	7.3%	779	54.2%	53	3.7%	1,063	61	5.7%											
	H21	1,687	672	39.8%	273	16.2%	1,650	144	8.7%	945	56.0%	66	3.9%	1,648	199	12.1%											
	H22	1,621	649	40.0%	286	17.6%	1,583	137	8.7%	848	52.3%	46	2.8%	1,574	266	16.9%											
	H23	1,495	597	39.9%	276	18.5%	1,471	126	8.6%	797	53.3%	38	2.5%	1,464	233	15.9%											
道	H22			46.5%		19.5%		4.3%		54.6%		5.9%			-												
男性	H20	632	260	41.1%	122	19.3%	497	73	14.7%	319	50.5%	32	5.1%	493	27	5.5%											
	H21	744	309	41.5%	150	20.2%	730	134	18.4%	414	55.6%	43	5.8%	730	92	12.6%											
	H22	713	295	41.4%	146	20.5%	704	122	17.3%	358	50.2%	26	3.6%	701	98	14.0%											
	H23	672	289	43.0%	149	22.2%	663	115	17.3%	342	50.9%	24	3.6%	660	99	15.0%											
女性	H20	804	323	40.2%	121	15.0%	581	6	1.0%	460	57.2%	21	2.6%	570	34	6.0%											
	H21	943	363	38.5%	123	13.0%	920	10	1.1%	531	56.3%	23	2.4%	918	107	11.7%											
	H22	908	354	39.0%	140	15.4%	879	15	1.7%	490	54.0%	20	2.2%	873	168	19.2%											
	H23	823	308	37.4%	127	15.4%	808	11	1.4%	455	55.3%	14	1.7%	804	134	16.7%											

北海道の有所見割合と比較して、長沼町の割合が高い項目を黄色くしてあります。

※LDL(悪玉)コレステロールは、北海道と比較して高くはありませんが、長沼町では半数以上の方に所見があります。

男性

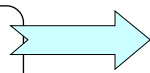
- ①HbA1c ②腹囲 ③LDL(悪玉)コレステロール ④空腹時血糖



内臓脂肪の蓄積により、血管が傷んでいる可能性があります

女性

- ①HbA1c ②LDL(悪玉)コレステロール



内臓脂肪は無くても血管が傷み、動脈硬化が心配になります

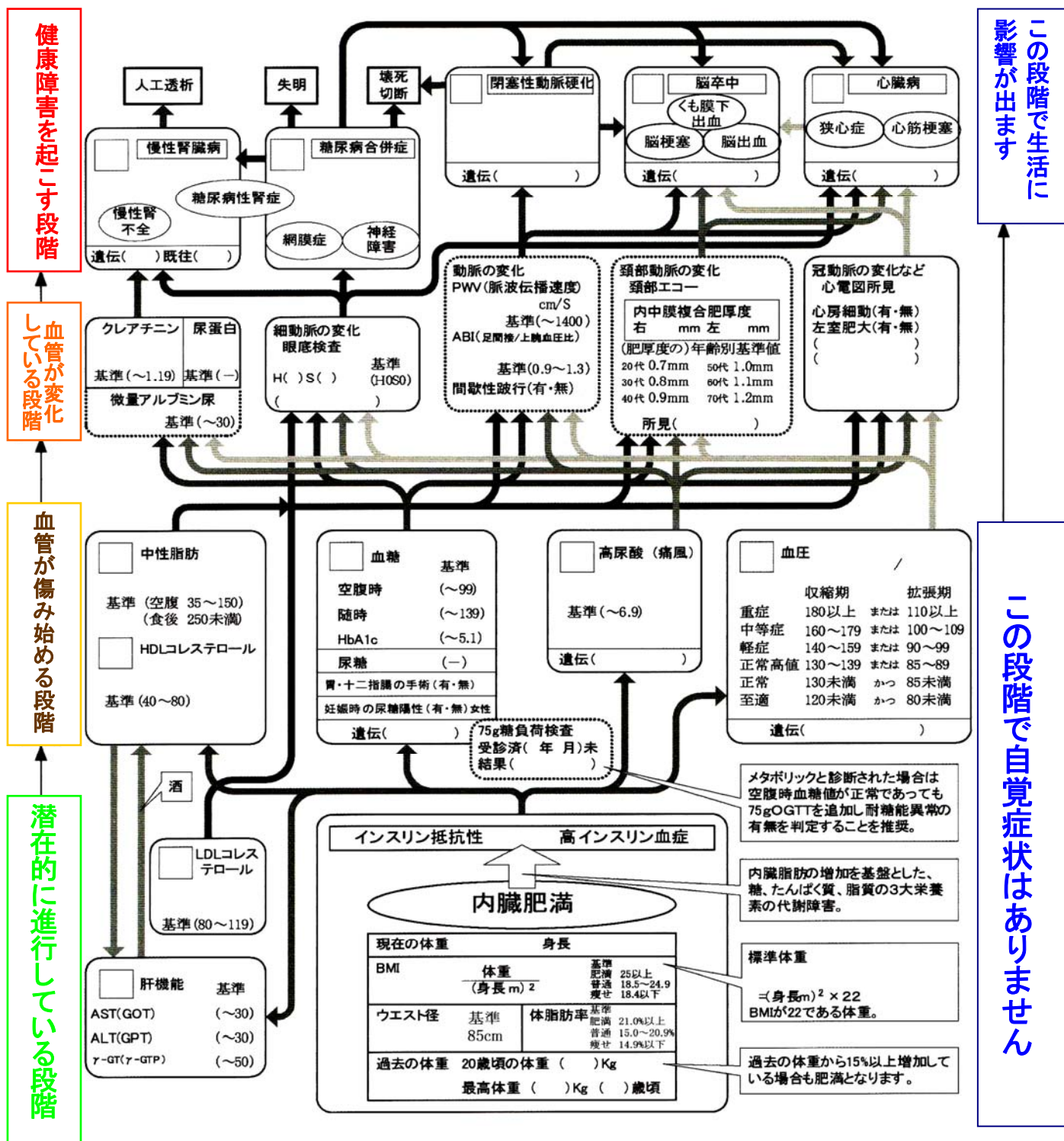
下図は、内臓脂肪がさまざまな生活習慣病とつながっていることを表している図となっています。

自分のデータを入れてみましょう！
あなたはどの段階にいますか？

早世予防・障害予防のためのメカニズム



内臓脂肪から始まる生活習慣病を防ごう！



【長沼町の食背景】



地勢・風土・習慣

朝夕の寒暖の差が大きいが1年を通して穏やかな気候

面積の6割が田畑

米・小麦の栽培が盛ん 作付面積が大きい
※目玉となるものはないが、多種類の野菜を栽培

大きな市に囲まれている

どこへでも買い物に行ける 外食するのが好き

車社会(公共機関少ない)→歩かない

農家の間食 10時と15時

でめんさんへく菓子パン+飲み物
農繁期→日照時間が長い労働時間が長くなるため
手軽に食べれるパンやおにぎり

からだの実態

死亡状況

心疾患: 全道の1.5倍、全国1.65倍
(H22年度死亡率 人口10万対247.7)

介護保険状況

40~64歳人口に対する介護認定者の割合
0.43%(全道0.36%)うち**脳血管疾患**割合50.0%
(H22年度介護保険事業状況報告)

医療の状況(H22.5長沼町ひと月診療分)

- | | | |
|-----------|-------------|------------------------------------|
| 1. 高血圧 | 767人(66.7%) | 生活習慣病治療中
40~74歳(1150人)の
治療割合 |
| 2. 高脂血症 | 591人(51.4%) | |
| 3. 糖尿病 | 500人(43.5%) | |
| 4. 虚血性心疾患 | 210人(18.3%) | |
| 5. 脳血管疾患 | 141人(12.3%) | |

※H23年度末人工透析者数 2.7人(人口千対)

健診結果(H22年度特定健診受診率61.3%) 有所見割合

HbA1c 56.8%(全道102位)
LDLcol 52.3%(全道**31**位)
BMI 34.5%(全道50位) } 全道179市町村のうち

よく食べる食品

魚

鮭、さんま
ほっけ

肉

ジンギスカン
豚肉
(あらびき)
ウインナー

玉ねぎ

(収穫量全国1位)
H22年作況調査<北海道>

メロン

(短期集中)

菓子パン

味覚

濃厚 > あっさり
(バター、チーズ)
甘み
を好む

食べ方

蛋白+脂文化

(脂の乗った蛋白源大好き)

食事のメインは肉・魚
焼く、煮る、揚げる
野菜は添えるもの
ジンギスカンは味付き

大型冷凍庫の中身

魚介類
とうもろこし
菓子パン
アイスクリーム

栄養素

脂肪エネルギー比は
全国平均並み(24.7%)
動物性脂肪比率が高い
北海道52.3%(全国平均49.7%)

動物性蛋白比率が
全国より高い
北海道53.6%(全国平均51.0%)

ビタミンA 545μg
(全国平均597μg)
食物繊維 14.5g
(全国平均14.7g)

H20年国民健康栄養調査

夜のどか食い!
大皿盛り!

食べたらずぐ寝る!



歴史

<屯田兵>

三方を川で囲まれた低地帯にあるので水害に悩まされてきた

明治31年畑作→水田転換論起り用水路計画始まる。米の減反政策により畑作が増えるなど農業進歩をとげてきた

脂質の量を調べてみました

オードブル

1人前 **脂質 37g**
ウインナー1本、エビフライ2本、唐揚げ1個
しゅうまい1個、ポテトサラダ40g
卵焼き1個、エビチリ30g、ポテトフライ40g



巻寿司

1人前 **脂質 8g**、**糖質 56g**
太巻き2個、いなり寿司2個



ジンギスカン

1人前(230g)
脂質 37g

焼肉といえばジンギスカン
町内どこでも購入出来るので冷凍しない。自分の家の好みの味付けがあるので店を選択して買う



長沼町の皆さんに取り組んでいただきたいこと

循環器疾患(高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病など)を予防しましょう

- 特定健診、生活習慣病予防健診を受けましょう
長沼町国保の特定健診受診率は60%を目標としています
- 保健指導が必要な方は、必ず指導を受けましょう
長沼町国保の特定保健指導率は70%を目標としています
- 動脈硬化予防健診(頸部エコー検査)で血管の状態を確認しましょう



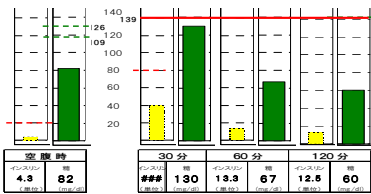
正常血管



75%以上狭窄

糖尿病を予防しましょう

- 特定健診・保健指導を受けましょう。
病院で治療中の方も、悪化予防のため、健診や指導を受けましょう
- 糖尿病早期予防健診(糖負荷検査)でインスリンの出方等を確認しましょう



がんの予防と早期発見

- ウイルス感染によるがん予防のため、
 - ・子宮頸がん予防ワクチン接種
 - ・妊娠期の肝炎ウイルス検査
 - ・HTLV-1抗体検査
 を受けましょう
- がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・前立腺がんなど)を受けましょう
がん検診受診率の目標は50%以上です



口の中を健康に

- 定期的に歯科検診を受けましょう
- 母親学級や乳幼児健診で歯磨き指導を受けましょう

生活習慣の改善に向けて

- 自分の身体に合った食事量を摂取しましょう
→ 栄養士に相談
- 体力づくり、健康増進、生活習慣病や運動器疾患の予防など、自分の健康レベルに応じた運動をしましょう
→ リフレ運動指導士に相談
- お酒やたばこのリスクを知り、適正量の飲酒と禁煙を
- こころの健康に関心を持ち、体調の悪いときは早めに相談や受診などしましょう
- 適度な休養をとりましょう

あなたが大切



目標体重で私の食事量を計算してみよう

詳しくは、栄養士・保健師へご相談ください

1. 目標体重 a (kg)

標準体重
身長 (m) × 身長 (m) × 2.2 = (kg)

体重 1kg 当りに必要なエネルギー

表①

年齢(歳)	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	
	男	女
1~2	61.0	59.7
3~5	54.8	52.2
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

2. あなたにとって必要な量は

表① 基礎代謝基準値 × 目標体重 a kg

kcal × kg = **b** kcal
↑
 1日の基礎代謝量
 (横になって1日寝ている状態)

3. 生活状況の違いでプラスしていきます。

b kcal × = **c** kcal
↑
 表② 生活状況強度 (1.3, 1.5, 1.7, 1.9)
 1日のエネルギー所要量
 (私の今の生活を維持していくための基本の量)

* 腎疾患(CKD)の方の場合、
まず、たんぱく質量を計算します。
栄養士と相談しましょう

表②

強度	動作	時間	日常生活の内容
I (1.3)	安静	12	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
II (1.5)	安静	10	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
III (1.7)	安静	9	生活活動強度 (やや低い)の者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業などでの比較的強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
IV (1.9)	安静	9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや材木の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	5	
	速歩	1	
	筋運動	1	

注)生活活動強度 (やや低い)は、現在、国民の大部分が該当するものである。生活活動強度 (適度)は、国民が健康人として、活発な生活活動をしている場合であり、国民の望ましい目標とするものである。

(日本人の栄養所要量第6次改定より)

4. 私の穀類と油脂の量をだしましょう。

2,000kcal 未満の場合	バランス食 1~3群で摂れる量	
(イ)脂質 c () × 0.25 ÷ 9kcal = () g - 約30g = () g		料理に使ってよい量
(ロ)炭水化物 c () × 0.6 ÷ 4kcal = () g - 約80g - 砂糖() g = () g ÷ 0.37 = () g ÷ 3食 = () g		1日のご飯量 1食のご飯量
(所要量の50~60%)		

2,000kcal 以上の場合	バランス食 1~3群で摂れる量	
(イ)脂質 c () × 0.25 ÷ 9kcal = () g - 約35g = () g		料理に使ってよい量
(ロ)炭水化物 c () × 0.6 ÷ 4kcal = () g - 約80g - 砂糖() g = () g ÷ 0.37 = () g ÷ 3食 = () g		1日のご飯量 1食のご飯量
(所要量の50~60%)		

1年に1回、生活習慣病予防健診・特定健康診査
保健指導、がん検診を受けましょう！！

健康ながぬま 21(第二次)ダイジェスト版

「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本 21(第二次))」

発行日 平成 25 年 9 月

発行 長沼町保健福祉課保健係

〒069-1390 北海道夕張郡長沼町南町 2 丁目 3 番 1 号

長沼町総合保健福祉センター「りふれ」

電話 0123-82-5555 ・ FAX 0123-82-5070

※ 健康ながぬま 21(第二次)「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本 21(第二次))」の全容は、町ホームページでも閲覧できます。

<http://www.maoi-net.jp/>