

成人期の健康課題

策定委員に選ばれたことをきっかけに生活習慣の改善をこころみたい！

受けやすい健診(検診)体制に協力していきたい
(置戸赤十字病院)

生活習慣

食生活

- ・塩分 気にしない
- ・脂肪分 気にしない
- ・間食が多い(1回量も多い)
- ・野菜が少ない

・食改として食生活の知恵を広げていきたい。
・食改さん日々の食事にすぐ使えるコツを教えて欲しい。

・若い世代からの食育が必要。
・各地区で食育活動を展開したい。

運動

- ・習慣化されていない
- ・心がけていない
- ・運動不足感がある

自分のライフスタイルに合わせて運動している。

睡眠

- ・睡眠で疲れがとれない

運動不足だとぐっすり眠れない。女性は体を使わないから睡眠不足??

健康診断

	置戸	北海道	(順位)
受診率	45.6	25.1	34
有所見率			
(腹 囲)	36.8	30.5	40
(男)	49.7	50.5	49
(女)	25.9	16.2	17
(血 糖)	2.1	0.6	3
(脂 質)	3.5	2.7	51

* 国保被保険者分(町民全体の38%)のみ

健診でどんなことがわかるのか。意外とわかっていない住民が多い。健診項目の丁寧な説明、PRが必要。

自分自身に置き換えて考えると食生活、運動、アルコールが課題だと思った。健診が結果が要精密検査から要治療に変わり、生活改善が必要だと思った経験がある。

運動を始めたきっかけは自分の健康不安と父親の脳梗塞。今は「意識が変われば体が変わり、世界が変わる!!」が自分のテーマ。地域の人にも自由に利用できる環境にしている。

運動している人、していない人に偏りがあるのでは？

健診だけは受けるようにしているが、同世代(30代後半)には受けていない人もいます。

医療

(国保分)	(%)
入院医療費 1位 循環器(脳梗塞)	24.6
2位 神経(パーキンソン病)	16.9
3位 悪性新生物	14.4
外来医療費 1位 循環器(主に高血圧)	14.9
2位 内分泌(主に糖尿病)	14.5
3位 消化器	13.6

【1ヶ月間に生活習慣病で受診した 385人の内訳】

糖尿病	136人
高血圧	209人
脂質異常症	262人

* 外来医療費全体の10%を糖尿病が占めている。

* 糖尿病は受診者は少ないが、医療費は高い。

糖尿病はコントロールが大切。合併症を起こさない！

介護

新規介護認定の理由	要介護者の有病率(%)	置戸	北海道
1位 認知機能の低下			
2位 転倒・骨折	心疾患	81.3	58.2
3位 脳血管疾患	脳血管疾患	68.4	25.2

今の若い人が高齢になった時、どんな健康状態になっているのか…

すい臓がんが多いことにびっくりした。原因に糖尿病があるなら、野菜を多くとる食生活は予防になっていると思う。

死 亡

- 死 因 (H27)
- 1位 呼吸器疾患
 - 2位 老衰
 - 3位 悪性新生物

SMR(標準化死亡比)

男女とも 心疾患、脳血管疾患 高い
女性 すい臓がん、自殺 高い