

## 第2章 生活習慣病の重症化予防

三大生活習慣病(がん、心疾患、脳血管疾患)による死亡者は死亡者全体の半数以上を占めており、特にがん、脳血管疾患の死亡率については、国・県に比較し高い状況にあります。また、糖尿病や脂質異常、メタボリックシンドロームの有所見者の割合が県に比較し高く、健康診査を定期的に受け、早い段階から保健指導を受け生活習慣を改善することや、必要な治療を受けることにより、重症化を防ぐことが重要です。

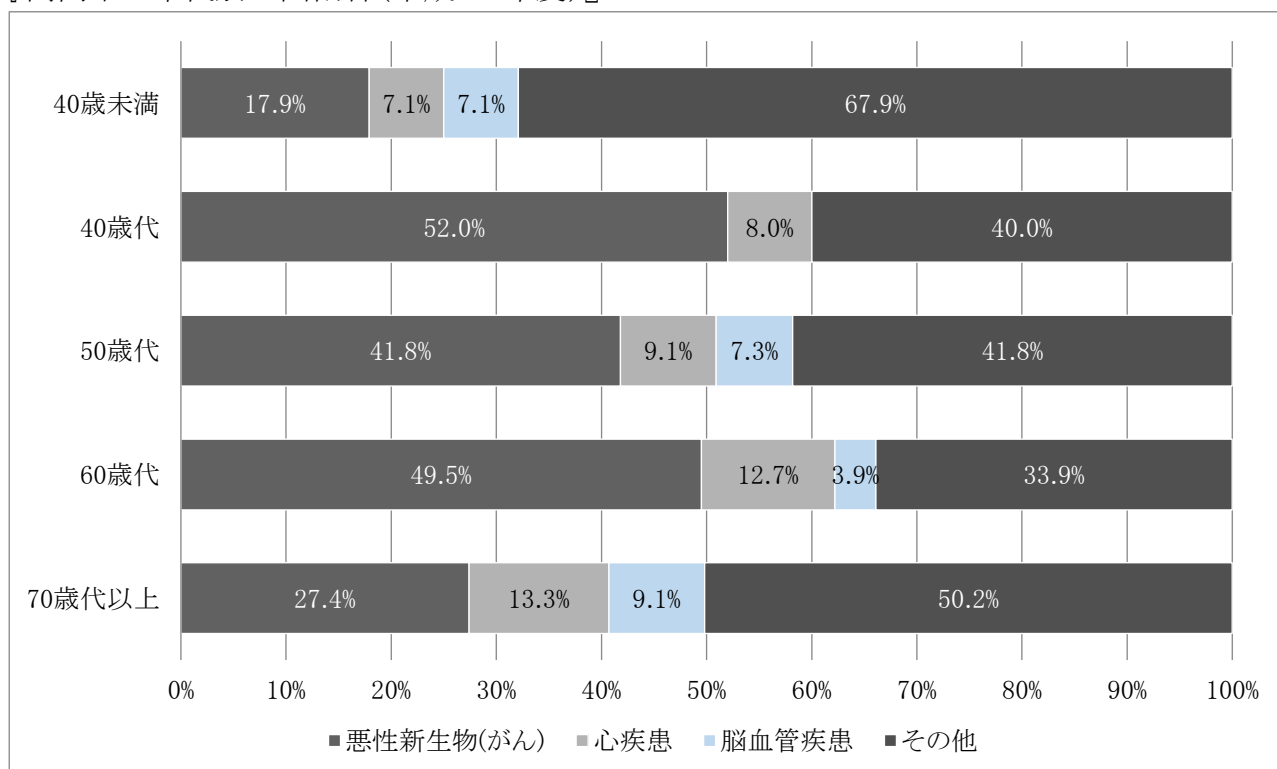
### 1 がん

市民の死因の第1位はがんです。さらに、一生涯のうち、**約2人に1人ががんにかかり、約3人に1人ががんで亡くなる**という統計があり、今やがんは誰でもなりうる身近な病気と言えます。特に40～60歳代で亡くなる人のうち、**約2人に1人ががんで亡くなっています**。がんで命を落とさないためには、禁煙などできるだけがんにならない生活習慣を心がけることと、「がん検診」を受けることが大切です。早期のがんは自覚症状がないため、定期的ながん検診を受けることが大切です。がんは、早期に発見して治療すれば、9割以上が治ると言われています。

#### 現状と課題

- 高岡市の年代別死因割合(平成27年度)では、40歳代以降の死因のトップはがんであり、40歳代は52.0%、50歳代は41.8%、60歳代は49.5%と約半数を占めています。

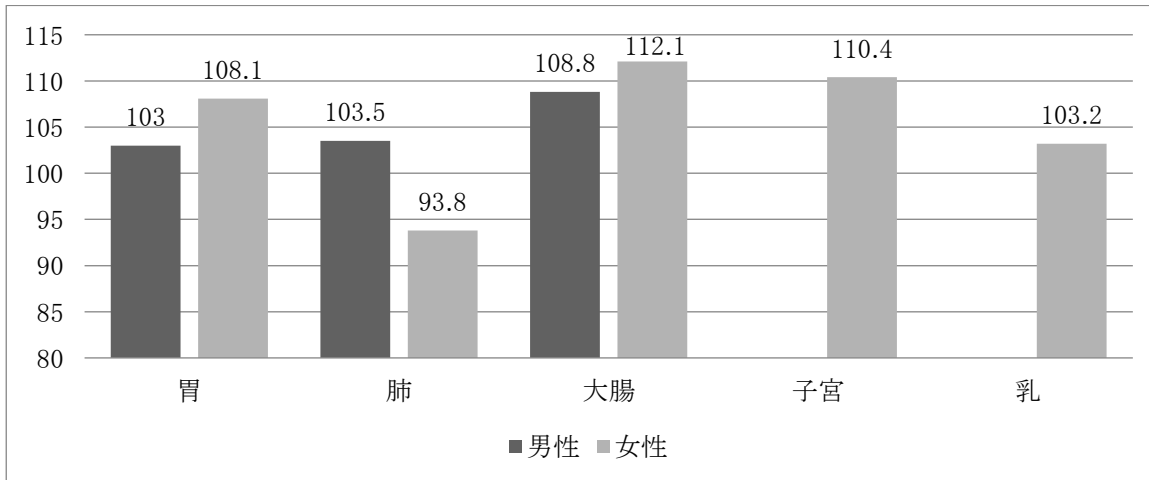
『高岡市の年代別死因割合(平成27年度)』



資料:厚生労働省・人口動態統計

- ・ 部位別がんの標準化死亡比(平成23年～27年平均)では、全国を100とすると、高岡市では女性の肺がんを除く全てのがんが、全国より高くなっています。

『部位別がんの標準化死亡比(平成23年～27年平均)』



資料: 富山県の生活習慣病

## 取り組みの方向

〔個人や家族の取り組み(市民自らの健康づくり)〕

- ・ 喫煙、食生活、運動等の生活習慣ががんに及ぼす影響を知り、がん予防のために高塩分食品の過剰摂取を控え、野菜や果物の摂取を心がけるなど望ましい生活習慣を実践します。
- ・ 定期的ながん検診を受診するとともに、精密検査が必要と言われたら必ず受けます。

〔関係団体・関係機関の取り組み(市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取り組み	主な活動(関係団体・機関)
がんにかからないための生活習慣について正しい知識を普及し、がんを予防するため、がん検診の必要性と受診方法を説明し、受診を勧めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手作り受診啓発グッズの配付や保育所訪問等による乳がん自己触診法の説明や、子宮がん検診受診啓発パンフレット配布によるがん検診の受診勧奨(ヘルスポランティア協議会)</li> <li>・ 7か月児訪問連絡活動や赤ちゃんにここ教室等で母親へ乳がん自己触診法の説明や、がん検診の受診勧奨(母子保健推進員協議会)</li> <li>・ 健康管理やがん検診の大切さの普及啓発、受診勧奨(地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、食生活改善推進協議会、高岡市薬剤師会、全国健康保険協会富山支部)</li> <li>・ 健康に関する講演会(高岡市医師会)</li> <li>・ 青少年健康づくり支援事業(高岡厚生センター)</li> </ul>

[高岡市の取り組み（市民を支える環境）]

高岡市の取り組み	主な事業(担当課)
地域住民へ健康教育を実施し、がんにかからないための生活習慣や、がん検診について情報提供します。	・健康教育（健康増進課）
子どもに対して、健康と命の大切さについての学習を通して、自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識をもつよう教育します。あわせて、保護者へ高岡市のがんの状況や検診受診方法等について周知し、検診の普及を促します。	・小中学校におけるがん教育推進(学校教育課、健康増進課)
効果的で精度の高いがん検診を行い、精密検査の受診勧奨を行います。	・がん検診の精度向上(健康増進課) ・人間ドック(国民健康保険加入者への助成、後期高齢者医療制度加入者への助成)(保険年金課)

**目標**

項目	現状値 (平成 28 年)	目標 (平成 33 年)
がん検診受診率の向上	肺 28.7%	50%
	胃 23.8%	50%
	大腸 27.4%	50%
	子宮 26.9%	50%
	乳 26.5%	50%
がん検診精密検査の受診率の向上	肺 87.3%	100%
	胃 97.2%	100%
	大腸 84.7%	100%
	子宮 100.0%	100%
	乳 93.7%	100%

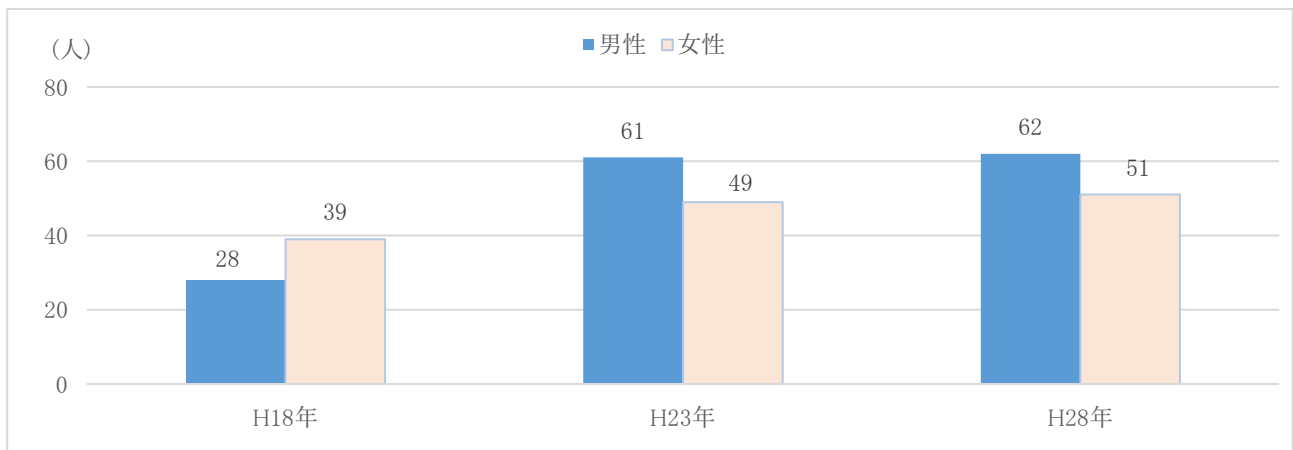
## 2 循環器疾患

がんに次いで市民の死因の大きな割合を占めているのが、循環器疾患です。代表的な循環器疾患として、脳の血管に由来する「脳血管疾患」と、心臓の血管に由来する「虚血性心疾患」があります。血管が傷むことにより脳へ送る酸素が少なくなり、認知症を発症するリスクが高まるため、脳血管疾患の予防が認知症の予防に直結します。循環器疾患の発症には食生活や運動、喫煙などの生活習慣が深く関わっているほか、冬季の寒い室内や温度差などの住まいの環境も関連があるといわれています。循環器疾患の発症予防や重症化予防のためには、生活習慣の改善や年1回の健康診査、また住まいの環境改善などが重要です。

### 現状と課題

- 平成 27 年度高岡市の死因別死亡割合では、脳血管疾患 8.4%と心疾患 13.0%をあわせて 21.4%と、がんに次いで大きな割合を占めています。
- 平成 27 年度国民健康保険と全国健康保険協会富山支部(協会けんぽ)の特定健康診査データをあわせた結果、虚血性心疾患の危険因子となる LDL コレステロール 120mg/dl 以上の人の割合は 55.2%と高く、メタボリックシンドローム該当者は男性 25.5%、女性 10.1%です。
- 富山県の入浴中の事故による死亡者は年間 100 人以上であり、交通事故による死亡者よりも多く、その要因の一つとして、ヒートショック\*が考えられます。

### 『富山県における浴槽内の溺死及び溺水による死亡者数の推移』



※ ヒートショック:急激な温度変化により血圧の急上昇や急降下、脈拍の変動などが身体に及ぼす悪影響。外気温と室温が極端に異なる冬季に、入浴時や暖房のきいた部屋から外へ出たときなどに起こりやすく、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などにつながる危険性があります。特に高齢者や高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症などの疾患をもつ人はヒートショックの影響を受けやすいといわれています。

## 取り組みの方向

〔個人や家族の取り組み(市民自らの健康づくり)〕

- ・ 定期的に健康診査を受診するとともに、精密検査が必要と言われたら必ず受けます。
- ・ 健康診査の結果を活用して、生活習慣を見直します。
- ・ ヒートショックについて知り、住宅の断熱性能の向上をはじめとする住まいの環境改善や、ヒートショックを予防する安全な入浴<sup>※</sup>に心がけます。
- ・ 定期的に体重を測り、自分に合った適正体重を維持します。
- ・ 定期的に血圧を測り、記録をつけるなど血圧管理を行います。
- ・ かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、自分の健康について相談します。
- ・ 自分の健康管理に健康手帳を活用します。

〔関係団体・関係機関の取り組み(市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取り組み	主な活動(関係団体・機関)
健康診査の必要性和受診方法を説明し、受診を勧めます。	・健康管理や特定健診の大切さの普及啓発、受診勧奨(地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、ヘルスボランティア協議会、食生活改善推進協議会、全国健康保険協会富山支部、高岡市薬剤師会、地域包括支援センター)
健康的な生活習慣について正しい知識の普及啓発や健康づくりの推進に努めます。	・健康に関する講演会(高岡市医師会、全国健康保険協会富山支部)

〔高岡市の取り組み(市民を支える環境)〕

高岡市の取り組み	主な事業(担当課)
地域住民へ健康教育を実施し、生活習慣病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善、年1回の健康診査、ヒートショックの予防について普及・啓発します。	・健康教育、健康手帳の活用(健康増進課) ・国民健康保険特定健診結果説明事業(保険年金課、健康増進課)
健康診査を行い、生活習慣病予防が必要な人へ保健指導を行います。	・国民健康保険の特定健康診査、特定保健指導、若い世代の健康診査(保険年金課、健康増進課) ・健康増進法に基づく健康診査、訪問指導、健康相談(健康増進課)
健康を維持するための住まいの環境の重要性について啓発し、健康・省エネ住宅の推進・制度周知に取り組みます。	・冊子等の配布やホームページによる啓発活動(建築住宅課、健康増進課) ・エコ(断熱)住宅リフォーム支援(建築住宅課)

※ ヒートショックを予防する安全な入浴:入浴前に脱衣室や浴室を温かくする、浴槽に入る前に心臓に遠いところからかけ湯をする、浴槽内の湯は 39～41℃とし、湯につかる時間は 10 分前後を目安とする、入浴前後に水分補給をするなど。

## 目標

項目	現状値 (平成 27 年)	目標 (平成 33 年)
特定健康診査の受診率の向上(国保と協会けんぽの特定健診結果)	53.2%	増加
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少(40～74 歳)(国保と協会けんぽの特定健診結果)	男性 42.0% 女性 15.2%	減少

### 3 糖尿病

糖尿病は初期には自覚症状が乏しく、適切な治療を受けずにいると、循環器疾患のリスクが高まるほか、脳血管や脳神経に障害を起こしやすく認知症の発症リスクも高まります。また、血糖値が高い状態が続くと、神経障害、網膜症、腎症などの深刻な合併症につながり、失明に至る場合や人工透析治療が必要となる場合があります、生活の質に大きな影響を及ぼします。

食生活や運動等の生活習慣を改善し、適正体重を維持し、定期的に健康診査等を受診することで、糖尿病の予防や早期発見に努めることが重要です。また、糖尿病の診断を受けた場合は早期に治療を開始し、自己判断で中断することなく、適正な血糖値と血圧を保つことにより合併症を防ぐことができると言われています。

#### 現状と課題

- ・平成 26 年度国民健康保険の特定健康診査受診者の状況を見ると、糖尿病の強い疑いがあるとされる HbA1c が 6.5%以上(治療中の場合 7.0%以上)の人の割合が 10.5%で、県平均(7.8%)よりも高くなっています。
- ・平成 27 年度国民健康保険と全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の特定健康診査データをあわせた結果、生活習慣の改善が必要な HbA1c が 5.6%以上または空腹時血糖 100mg/dl 以上の人は、男性 59.5%、女性 61.5%と半数を超えており、保健指導が十分に実施できる体制の整備が必要です。また、合併症発症の危険性が高くなる HbA1c が 8.4%以上または空腹時血糖 160mg/dl 以上の人は、男性 2.5%、女性 0.8%となっており、治療が必要な人が受診していない可能性や、糖尿病が重症化している可能性があります。

#### 取り組みの方向

[個人や家族の取り組み(市民自らの健康づくり)]

- ・糖尿病に関する正しい知識を持ち、発症原因となるエネルギーの摂りすぎや運動不足などの生活習慣を改善し、適正体重を保ちます。
- ・定期的に健診を受け、結果を確認し、自分の血糖値(HbA1c 値)を知ることで、生活習慣の見直しや健康づくりに役立てます。
- ・健診結果で糖尿病の疑いがある場合は受診し、糖尿病の診断を受けた場合は治療を受け、自己判断で治療を中断せずに継続します。
- ・食物繊維が豊富に含まれる野菜等を最初に食べること<sup>\*</sup>を心がけます。

---

<sup>\*</sup> 食物繊維が豊富に含まれる野菜等を最初に食べること:食物繊維が豊富に含まれる野菜等をよく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、過剰に食べることを防止したり、血糖値を上昇しにくくするといわれています。

〔関係団体・関係機関の取り組み(市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取り組み	主な活動(関係団体・機関)
高血糖・高度蛋白尿や腎機能の低下などハイリスク者に対して保健指導を実施し、精密検査や専門医への受診勧奨を行います。	・健康に関する講演会、糖尿病重症化予防のための保健指導、糖尿病連携手帳の活用・普及(高岡市医師会)
歯と糖尿病の関連性や口腔環境改善についての普及啓発や受診勧奨を行います。	・健康に関する講演会(高岡市歯科医師会)
地域住民や被保険者・被扶養者に対して、糖尿病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善と、年1回の健康診査について情報提供します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康管理や特定健康診査の大切さの普及啓発、受診勧奨(地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、ヘルスポランテア協議会、食生活改善推進協議会、高岡市薬剤師会、全国健康保険協会富山支部、地域包括支援センター)</li> <li>・公民館行事や住民運動会、小中学校の学習発表会等で声かけやパネル展示による糖尿病の普及啓発(地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、ヘルスポランテア協議会、食生活改善推進協議会)</li> <li>・地域イベント等で糖尿病に関する相談や受診勧奨、パネル展示による糖尿病の普及啓発(高岡市薬剤師会)</li> <li>・糖尿病重症化予防のための保健指導の勧めや受診勧奨(全国健康保険協会富山支部)</li> </ul>
医療保険者や事業者が職場での糖尿病対策に取り組むことができるよう、普及啓発を支援します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関する講演会(高岡厚生センター)</li> <li>・食の健康づくり推進事業、野菜もう一皿！食べようキャンペーン推進事業(富山県)</li> </ul>

〔高岡市の取り組み(市民を支える環境)〕

高岡市の取り組み	主な事業(担当課)
糖尿病食品交換表を用いた食事療法を普及します。	・糖尿病に関する健康教育(健康増進課)
糖尿病性腎症重症化予防のための食事療法の指導や受診勧奨を行います。	・糖尿病性腎症重症化予防訪問指導、医療機関への受診勧奨(保険年金課、健康増進課)
地域住民へ健康教育等を実施し、糖尿病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善と、年1回の健康診査受診を勧めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教育、健康手帳の活用(健康増進課)</li> <li>・特定健康診査の受診勧奨、特定保健指導の受講勧奨、訪問指導(保険年金課、健康増進課)</li> </ul>
事業所従業員が職場での糖尿病対策(野菜を先に食べる、健診を受けて結果を確認し生活習慣の改善に役立てるなど)に取り組むことができるよう、普及啓発を行います。	・事業所での健康教育(健康増進課)



## 目標

項目	現状値 (平成 27 年)	目標 (平成 33 年)
HbA1c が 5.6 % 以上または空腹時血糖 100mg/dl 以上の人への減少(40～74 歳)(国保と 協会けんぽの特定健診結果)	60.5%	減少
HbA1c が 8.4 % 以上または空腹時血糖 160mg/dl 以上の人への減少(40～74 歳)(国保と 協会けんぽの特定健診結果)	1.6%	減少

## 4 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

肺の生活習慣病とも言われる慢性閉塞性肺疾患(以下 COPD という。)は、最初はせきや呼吸困難などかぜや気管支喘息の症状と似ていますが、進行性であるという点で異なり、年々死亡者数が増えています。日本では約 530 万人を超える患者数があると言われてはいますが、あまり知られていない病気であることから、適切な治療を受けているのは 22 万人ほどです。肺の機能は一度壊れてしまうと、もう元には戻りません。この病気について理解し、禁煙や早期に受診することにより、肺の機能の低下を遅らせることが重要です。

### 現状と課題

- ・平成 28 年度高岡市国民健康保険の COPD の千人当たりレセプト件数(入院)は 0.053 件で、県・国と比較すると多くなっています。
- ・平成 26 年度国民健康保険と全国健康保険協会富山支部(協会けんぽ)の特定健康診査データをあわせた結果、喫煙者の割合が県平均より高い状況にあります。
- ・健康づくりに関する市民行動調査で喫煙者割合の経年推移を見ると、男性は減少傾向にありますが、女性は横ばいです。

### 取り組みの方向

[個人や家族の取り組み(市民自らの健康づくり)]

- ・タバコが健康に及ぼす悪影響について理解し、受動喫煙防止に努めます。
- ・禁煙外来等を活用するなど、積極的に禁煙を実践します。

[関係団体・関係機関の取り組み(市民を支える地域の健康づくり)]

関係団体・機関の取り組み	主な活動(関係団体・機関)
施設や職場等での禁煙・分煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とやま受動喫煙防止ステッカー配付(高岡厚生センター)</li> <li>・健康企業宣言(全国健康保険協会富山支部)</li> </ul>
タバコが健康に及ぼす悪影響について知識の普及に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館まつり等でのたばこの害についての啓発普及(地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、ヘルスポランテア協議会、食生活改善推進協議会)</li> <li>・禁煙外来(高岡市医師会)</li> </ul>
COPD を早期に発見し、禁煙を啓発します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域のイベント等で肺年齢測定器により肺年齢チェックを実施し、喫煙者に禁煙を啓発(高岡市薬剤師会)</li> </ul>

[高岡市の取り組み(市民を支える環境)]

高岡市の取り組み	主な事業(担当課)
COPD、タバコが健康に及ぼす悪影響に関する正しい知識の普及に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教育、健康手帳の活用、世界禁煙デーの普及啓発(健康増進課)</li> </ul>

公共的な空間における受動喫煙の防止に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康教育(健康増進課)</li> <li>公共的な空間における受動喫煙の防止(管財契約課)</li> </ul>
禁煙方法などの情報を提供し、禁煙を希望する人を支援します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>世界禁煙デーに合わせた啓発、健康相談、こんにちは赤ちゃん訪問事業で保護者へリーフレット配付(健康増進課)</li> </ul>

## 目標

項目	現状値 (平成 28 年)	目標 (平成 33 年)
COPD についての知識を持つ人の割合の増加	今後調査	増加
喫煙率の低下	男性 31.2% 女性 4.7%	男性 27% 女性 3%

### 《参考》COPD問診票

以下の問診票のポイントの合計が、17 ポイント以上の場合「COPDの可能性あり」、16 ポイント以下の場合「COPDの可能性は低い」と言われています。

	質 問	選 択 肢	ポイント
1	あなたの年齢はいくつですか？	40～49 歳	0
		50～59 歳	4
		60～69 歳	8
		70 歳以上	10
2	1 日に何本くらいタバコを吸いますか？(もし今は禁煙しているならば、以前は何本くらい吸っていましたか)いままで、合計で何年くらいタバコを吸っていましたか？(1 日の本数×年数)	0～299	0
		300～499	2
		500～999	3
		1,000 以上	7
3	あなたの体重は何キログラムですか？ あなたの身長は何センチメートルですか？ (BMI=体重(kg)/身長(m) <sup>2</sup> )	BMI<25.4	5
		BMI25.4～29.7	1
		BMI>29.7	0
4	天候により、咳がひどくなることがありますか？	はい、天候によりひどくなることがあります	3
		いいえ、天候は関係ありません	0
		咳は出ません	0
5	風邪をひいていないのに痰がからむことがありますか？	はい	3
		いいえ	0
6	朝起きてすぐに痰がからむことがよくありますか？	はい	0
		いいえ	3
7	喘息(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか？	いいえ、ありません	0
		時々、もしくはよくあります	4
8	今現在(もしくは今まで)アレルギーの症状はありますか？	はい	0
		いいえ	3

資料:IPAG(International Primary Airways Group)診断・治療ハンドブック日本語版 慢性気道疾患プライマリケア医療ガイド