

国保だより

医療費適正化特別対策号

(平成22年度版)



もくじ

- 丸亀市では「生活習慣カウンセラー」調査票による生活習慣調査を実施いたしました
- ご当地生活習慣病クイズ ～かがわ編～
- 心と足で巡る八十八カ所参り

丸亀市国民健康保険

丸亀市では「生活習慣カウンセラー」調査票による生活習慣調査を実施いたしました

1 実施概要

(1) 目的

- ①被保険者の生活習慣や健康に対する意識を把握し、今後の生活習慣病対策としての保健指導や健康づくりを推進していく上での基礎資料を得る。
- ②個人の生活習慣や検査値のデータを基に、生活習慣改善のためのアドバイスを返信することで、被保険者一人ひとりの健康づくりの支援を行う。

(2) 対象

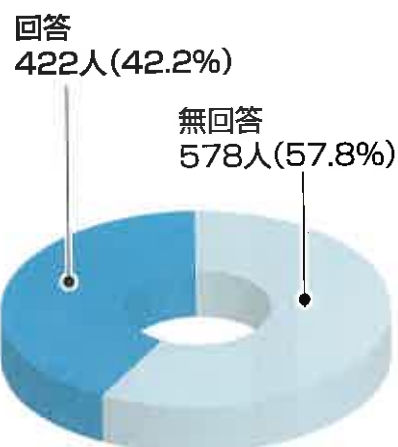
40歳～74歳の国保被保険者のうち無作為に1,000人を抽出

(3) 期間

平成22年6月2日～平成22年6月25日

(4) 回収率

回収数422人÷調査票発送数1,000人=42.2%

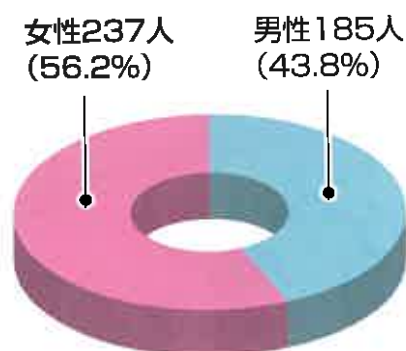


2 男女別・年齢別回答者数

★回答者は男性が185人、女性が237人で、女性が全体の56%を占めています。

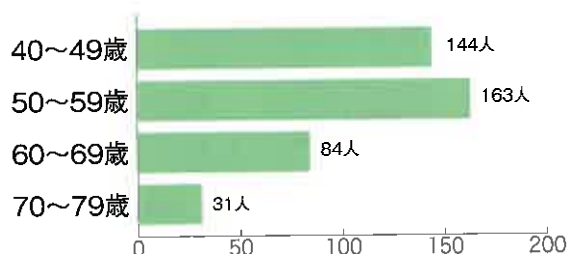
★年齢別には、50歳代が39%、40歳代が34%で、40～50歳代が全体の73%を占めています。

(1) 男女別回答者数



●性別では、女性からの回答が56%と、男性より多くなっています。

(2) 年齢別回答者数

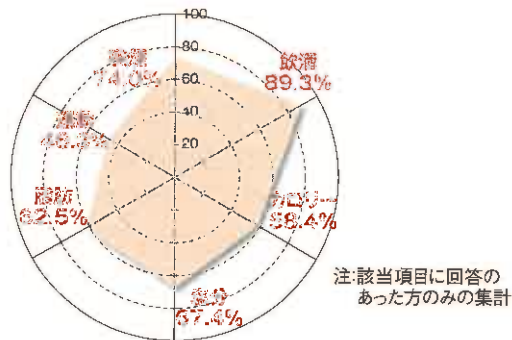


●年齢別にみると、50歳代が39%、40歳代が34%で、40～50歳代が全体の73%を占めています。

③ 結果の概要

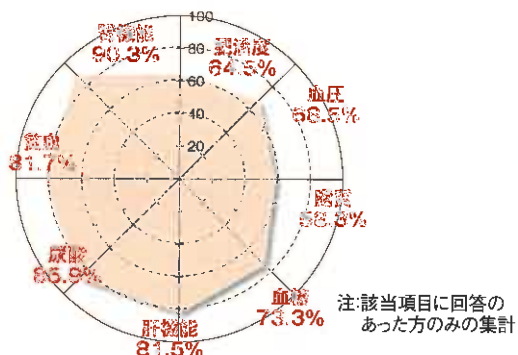
★生活習慣では、運動不足やカロリーの摂取過多の方が多く、健診結果でもこうした生活習慣に関連する脂質や肥満度の有所見者がかなり多くなっています。

(1)生活習慣判定



- 生活習慣を全体としてみると、運動、カロリー、脂肪、塩分で「合格」が40～60%台と、比較的少なくなっています。
- 特に運動については、注意・改善が必要な方が多くっており、今後被保険者の運動習慣定着に向けた取り組みが求められています。

(2)健診結果判定

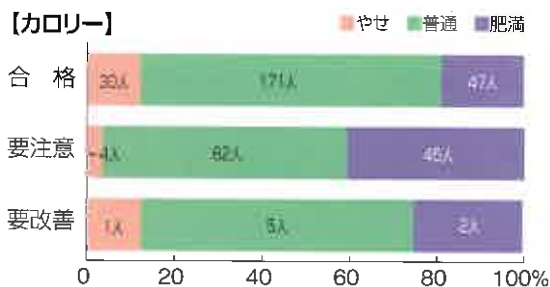


- 健診結果判定をみると、「異常なし」の割合は、脂質(58.3%)、肥満度(64.5%)、血圧(68.5%)といった項目で比較的低くなっており、それぞれの生活習慣が反映されているものと考えられます。
- 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者・予備群が相当数に上ることがうかがえます。

4-1 生活習慣病分析・塩分

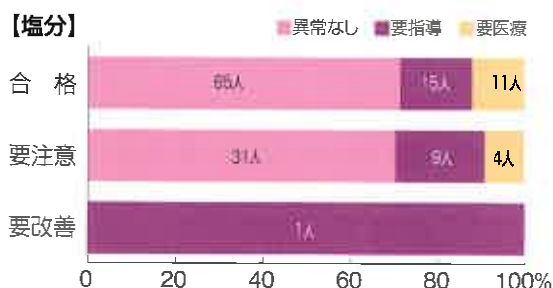
- ★塩分摂取と健診結果では、塩分摂取が多いと評価される「要注意」で肥満者が多くなっています。
- ★主観的健康感との関係では、塩分摂取に注意しているほうが健康感がいい傾向がうかがえます。
- ★行動変容のステージをみると、注意・改善が必要な方の30%が改善実行を予定しているほか、45%が関心があるとしており、比較的生活改善に関心が高い項目といえます。

(1)塩分と肥満度



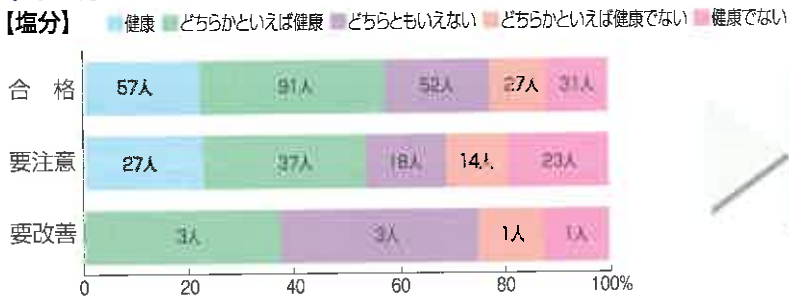
- 塩分の判定別に肥満度の分布をみると、「要注意」で肥満度が多くなっています。

(2)塩分と血圧



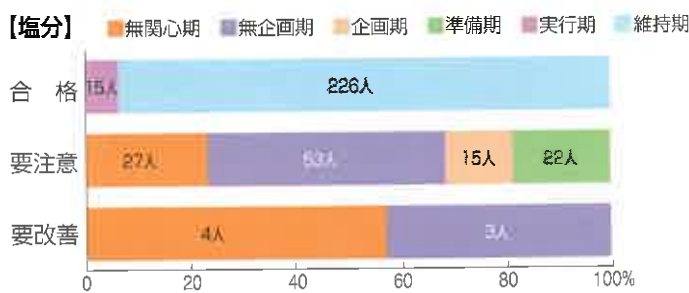
- 塩分摂取と関係があるとされる血圧の判定をみると、塩分判定と血圧の判定の間に傾向的なものはみられません。

(3) 塩分と健康感



● 塩分と健康感の関係では、塩分摂取に気をつけている方のほうが、健康感のよい方が多くなっています。

(4) 塩分と行動変容のステージ



● 塩分判定ごとの行動変容のステージをみると、塩分に注意・改善が必要な方の30%にあたる37人が6か月以内の改善を予定しているほか、45%が改善に関心を示しています。

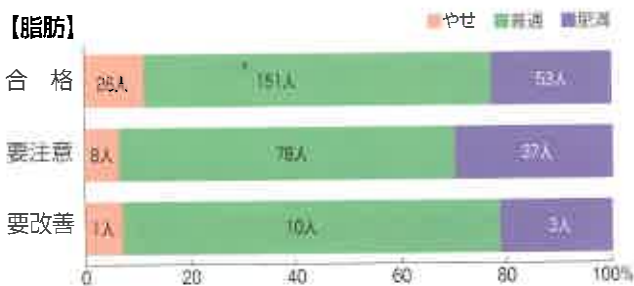
● こうした方を対象にした減塩セミナーなども必要になっていると考えられます。

4-2 生活習慣分析・脂肪

★ 健診結果との関係では、脂肪摂取に注意が必要な方で肥満者が多くなっています。

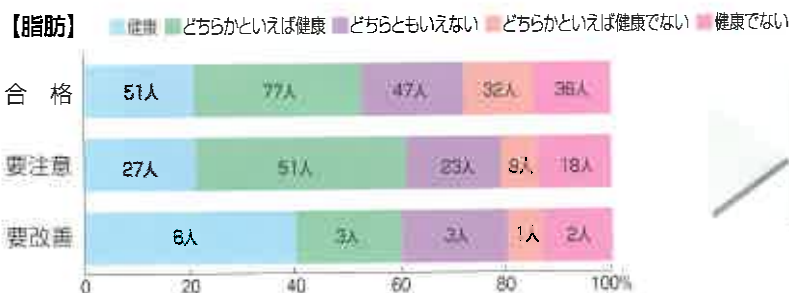
★ 行動変容のステージをみると、注意・改善が必要な方の36%が6か月以内の改善実行を予定しているほか、49%が改善実行に関心があるとの回答となっています。

(1) 脂肪と肥満度



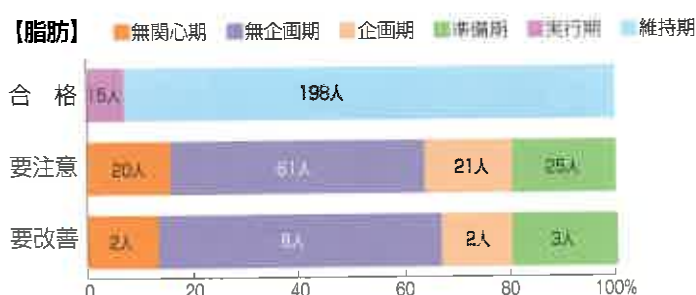
● 脂肪判定と肥満度との関係では、脂肪摂取に注意が必要な方で肥満者が多くなっています。

(2) 脂肪と健康感



● 脂肪の判定別の健康感では、脂肪摂取に注意している方(「合格」)で、健康感がよくない方が若干多くなっています。

(3) 脂肪と行動変容のステージ



● 脂肪判定ごとの行動変容のステージをみると、注意・改善が必要な方の36%が6か月以内に改善を予定、ほぼ半数の49%が改善に関心を示しています。

● 食生活では、カロリーに次いで生活習慣の改善に対する関心が高くなっています。

ご当地生活習慣病クイズ

■かがわ編■

- Q1** 香川県民のメタボリックシンドロームと診断される人の割合は、全国平均に比べて低い。○か×か？
- Q2** メタボリックシンドロームで重要視される内臓脂肪とは、お腹などについている、つまめる脂肪である。○か×か？
- Q3** 脂肪細胞の働きは、エネルギーの貯蔵だけである。○か×か？
- Q4** 同じ脂肪細胞でも、その大きさにより善玉・悪玉作用となることがある。○か×か？
- Q5** 香川県の糖尿病受療率は全国ワースト1位である。○か×か？
* 受療率とは…ある特定の日に疾病治療のために、すべての医療施設に入院あるいは通院、または往診を受けた患者数と人口、10万人との比率を「受療率」という。
- Q6** 香川県の透析導入の原因の4割は、糖尿病腎症によるものですが、透析を開始すると1人当たりの年間医療費は500万円以上かかる。○か×か？
- Q7** 糖尿病の予防法の1つめは食事療法ですが、香川県民が普段食べている野菜の量は、全国平均と比べると多い。○か×か？
- Q8** 糖尿病の予防法の2つめは運動療法ですが、香川県民が普段歩いている1日あたりの歩数は、全国平均に比べて多い。○か×か？
- Q9** 香川県民は、他県の人と比べて車を利用する機会が多い。○か×か？
- Q10** 病気を早期発見し、治療するには、まずは健診を受けることが大切ですが、丸亀市の特定健診の受診率は、香川県下の中では高いほうである。○か×か？

答えは8ページ

●ご当地生活習慣病クイズの答え●

Q1の答え → ×

下記の表は、香川県民健康栄養調査(平成16年)によるメタボリックシンドロームの割合(該当者と予備群の合計)です。全国平均に比べて、香川県民の割合は男女とも高くなっています。

	男性	女性
全国平均	45.6%	16.7%
香川	51.9%	21.9%

Q2の答え → ×

つまめる脂肪は、皮下についている皮下脂肪です。メタボリックシンドロームで重要視される「内臓脂肪」は、内臓の周りにある腸間膜(ちょうかんまく)という組織についているため、外からつまむことができません。



Q3の答え → ×

脂肪細胞は、余分なエネルギーをため込んで飢餓に備える“エネルギーの倉庫”と長い間考えられていましたが、この15年ほどの間に脂肪細胞の機能が解明され、メタボリックシンドロームの病気を引き起こす生理活性物質が分泌される内分泌臓器であると考えられるようになりました。

Q4の答え → ○

アディポネクチン(脂肪細胞から分泌される生理活性物質の1つ)は、動脈硬化を抑制したり、インスリンの働きを改善する善玉作用として、生体にとって好都合なのですが、脂肪細胞が肥大化すると減少し悪玉作用となります。

Q5の答え → ○

患者調査(平成20年)による**糖尿病受療率**は、徳島県を抜いて香川県が**全国ワースト1位**となりました。糖尿病で死亡する割合は依然、徳島県が1位で、香川県は21位(平成21年)ですが、入院や外来の患者数を示す受療率が全国ワースト1位となっていることから、今後の糖尿病対策が重要となってきます。

Q6の答え → ○

透析を開始すると、1人当たりの年間医療費が**500万円以上**かかるため、個人への負担増、医療費の高騰、さらには保険料(税)の負担増につながるといわれています。

Q7の答え → ×

国民健康栄養調査(平成13～17年・平均)の結果です。健康づくりのためには、野菜を1日に**350g以上**(このうち緑黄色野菜を120g以上)とりたいものです。まずは、一品でも毎食野菜をとることから始めてみませんか？

	男性	女性
全国平均	296.1g	282.1g
香川	249.7g	240.7g

〈ワースト1〉 〈ワースト2〉



Q8の答え → ×

国民健康栄養調査(平成13～17年・平均)によると、男性20歳以上の年齢調整歩数は全国ワースト10位、女性は全国ワースト14位となっています。都会に住んでいる人は、地方の人よりたくさん歩いているようです。

	男性	女性
全国平均	7525.5歩	6662.6歩
香川	6649.3歩	6550.9歩

(1日当たりの平均歩数)



Q9の答え → ○

自家用車の分担率は、全国平均に比べると高い水準となっています。交通網の整備が不十分な地域では自家用車の利用率が高く、運動不足につながっているのではないかとされています。

Q10の答え → ×

丸亀市の平成21年度の特定健診の受診率は、香川県平均が**39.85%**であるのに対し、**35.37%**と低く、県下17市町中ワースト7位という結果でした。特定健診を受診することで、糖尿病をはじめとする生活習慣病を早期に発見し、生活改善に努めることが、重症化を防ぐことにつながります。家族の笑顔を守るために、まず始められること…健診を受けてみませんか？