

## 2. 青葉世代

### (1) 個人の健康管理能力の育成支援

#### ①現状及び評価

##### 1-1 三大死因による死亡者数の減少

悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の三大死因による死亡率は策定時と比べて増加した。また、死因別では悪性新生物と心疾患が策定時より増加し、脳血管疾患は減少した。

##### 1-2 自分の健康に関心を持っている人の増加

##### 1-3 年1回健康診査を受けている人の増加

自分の健康に関心を持っている人や、年1回健康診査を受けている人は策定時より増加した。

##### 1-4 特定健診（国保加入者）受診者の増加

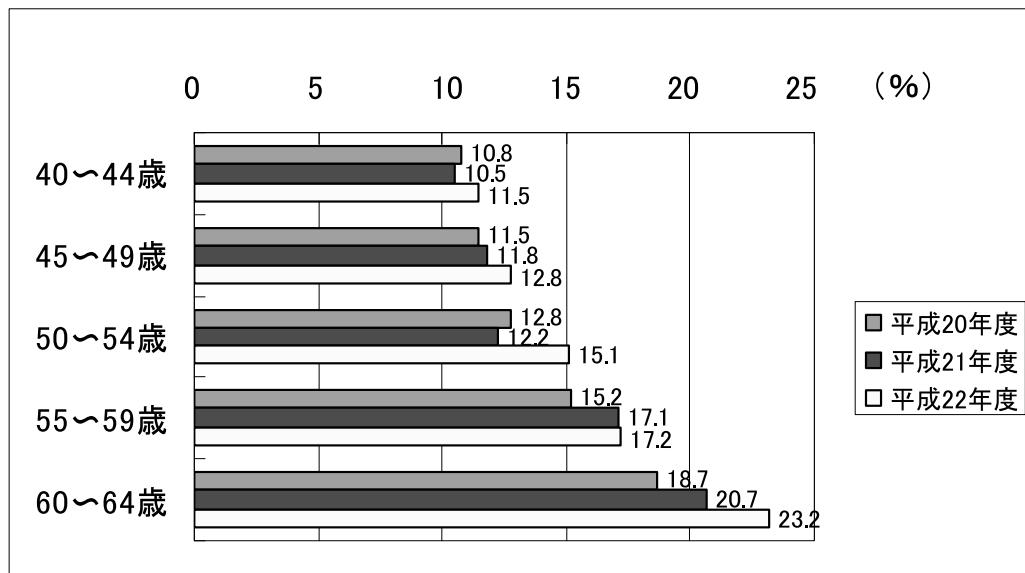
平成20年度から開始となった特定健診（市国保加入者）受診者は増加しているが、目標値には達していない状況であり、さらなる受診率向上が必要と思われる。

年代別での受診率は、40～64歳で18.2%、65～74歳は29.8%と年代により差がみられ、特に若い世代の受診率が低かった（図29）。

平成22年度の被保険者が実施したアンケートによると、40歳、50歳代の未受診理由は、「医療機関で検査しているから」の次に、「受ける時間・場所がないから」「健康だから」が多くなったことから、健康診査の意義や健康についての意識づけが必要と思われる。

（図29）福井市国民健康保険特定健診年代別受診率

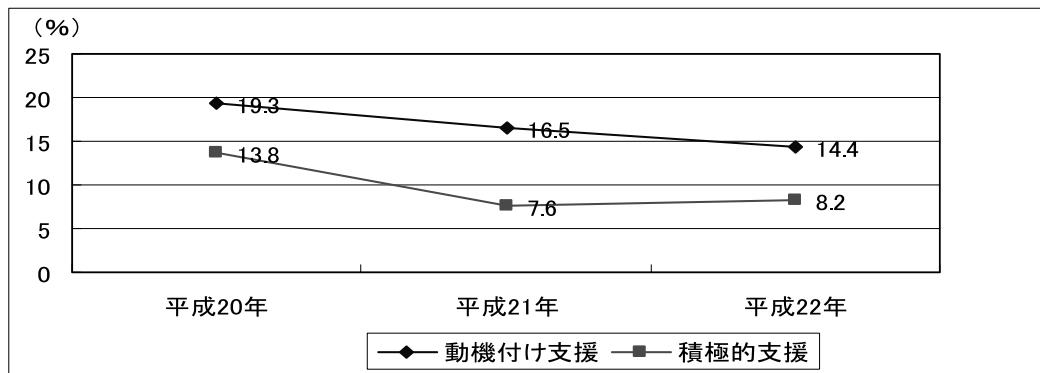
（保険年金課）



また、特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームの該当者・予備群を対象とした特定保健指導の利用率は、動機付け支援、積極的支援共に伸びていないことから、生活改善指導に向けた取り組みが必要と思われる（図30）。

（図30）福井市国民健康保険特定保健指導利用率（全年齢）

（保険年金課）



### 1-5 がん検診受診者の増加

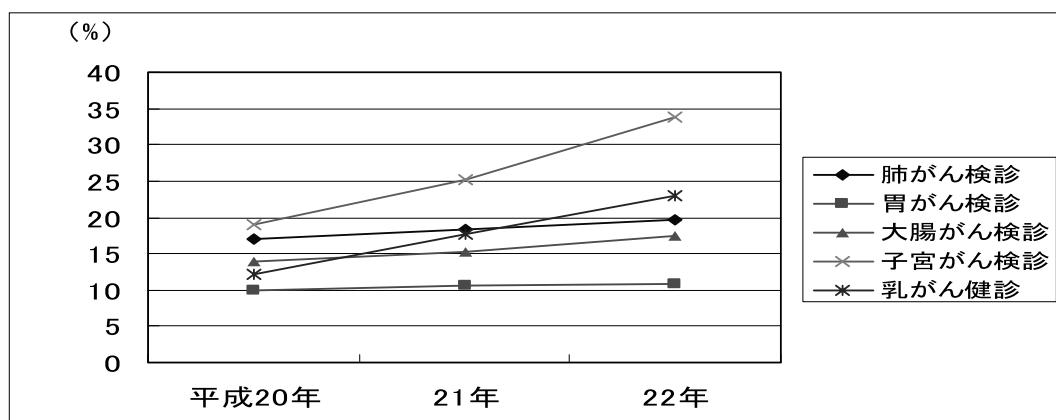
がん検診受診率については、平成21年度より対象者を国の推計人口で算出しているため、平成19年の中間評価と比較できないが、新たな受診率においてはすべてのがん検診が伸びている（図31）。

特に、平成21年度から開始した無料クーポン事業<sup>※1</sup>の実施により、子宮がん及び乳がん受診率の増加が大きくなっている。

がん検診の受診状況においては、今まで一度も受けたことがない回答している人は、40歳代では肺・胃・大腸がんが約50%以上、子宮・乳がんは約40%、また50歳代ではすべてのがんについて30%以上が多い現状であり、がんの好発年齢である働く世代に対するさらなる受診勧奨が必要となっている。

（図31）福井市がん検診受診状況

（保健センター）



※1 無料クーポン事業（国の補助事業）

〔事業内容〕 下記の特定年齢の対象者に対し、無料クーポン券及び検診手帳を個別に郵送し、がん検診の自己負担金を無料にする。

〔対象年齢〕 子宮頸がん：満 20・25・30・35・40 歳

乳がん：満 40・45・50・55・60 歳

〔事業期間〕 平成 21～25 年度予定

(表 2) 福井市無料クーポン事業

子宮 頸 がん	年 度	20 年度	21 年度	22 年度	乳 がん	年 度	20 年度	21 年度	22 年度
	対象者(人)	8,182	8,511	8,072		対象者(人)	9,715	9,710	9,341
	受診率(%)	4.5	18.4	22.7		受診率(%)	4.9	20.5	23.0

## ②指標の変更について

1-2 自分の健康に関心を持っている人の増加／1-6 メタボリックシンドロームを認知している市民の割合 → 「メタボリックシンドローム予防の生活習慣改善を継続的に実施している人の増加（15～64 歳）」

メタボリックシンドロームを認知している市民の割合は策定時と比べて増加し、自分の健康への関心やメタボリックシンドロームの知識や意識の面では高くなっているが、生活習慣病予防では生活習慣を改善し継続することが重要であることから、1-2 と 1-6 の指標を変更し、「メタボリックシンドローム予防の生活習慣改善を継続的に実施している人の増加」を新たな指標とする。

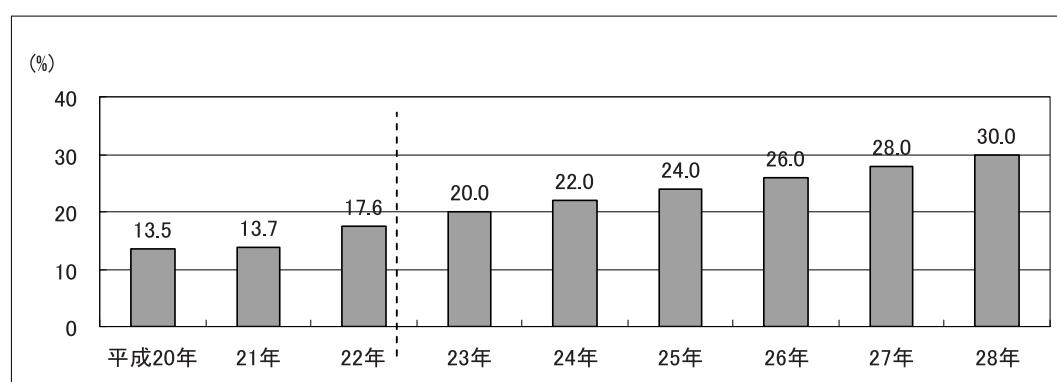
1-7 糖尿病の 1 人あたり費用額 → 「糖尿病予備群の増加率の抑制（15～64 歳）」

糖尿病の 1 人あたりの費用額（国保加入者）の減少は、医療保険制度の改正により国民健康保険加入者の母数が策定時と異なることや、診療報酬が改定されたこと、また、本市の「糖尿病の可能性を否定できない人」※2 の割合が、平成 28 年度には 30% になることが予測されることから、「糖尿病予備群の増加率の抑制」の指標に変更する（図 32）。

※ 2 福井市国民健康保険特定健診の結果、ヘモグロビン A1c の値が 5.6% 以上、6.1% 未満で問診票で糖尿病の服薬について「いいえ」と答えた人

(図 32) 糖尿病の可能性が否定できない人の将来予測

(保健センター)



(平成 20 年～22 年は実績値)

### ③今後の方向性

- 働く世代におけるがん検診受診者及び特定健診受診者の増加に取り組む。
- メタボリックシンドローム該当者や糖尿病予備群に対する生活習慣改善のための個別支援を行う。

## (2) 栄養・食生活

### ①現状及び評価

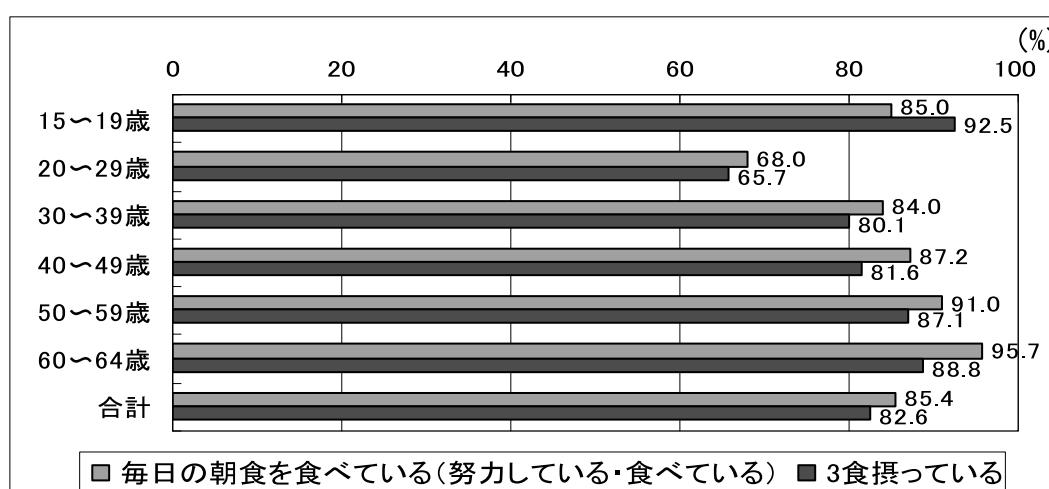
#### 2-1 毎日朝食を食べている人の割合

毎日朝食を食べている人の割合は策定時より増加したが、20歳代が他の年代に比べ約2割低い状況であった（図33）。

また、バランスのよい食事の実行が難しいと答えた人は、前回と比べてどの年代も増加し、特に20歳代、30歳代が多い状況であった（図34）。

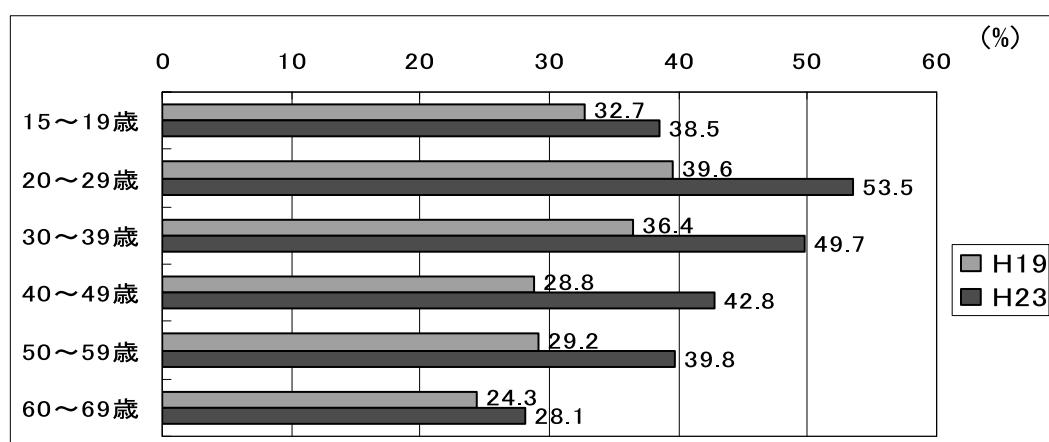
（図33）毎日の朝食を食べている・3食摂っている人の割合

（21アンケート）



（図34）バランスの良い食事の実行が難しい人の割合

（21アンケート）



## 2-2 成人の野菜の摂取量の増加

## 2-3 20~40歳代脂肪エネルギー比率の減少

## 2-4 成人食塩摂取量の減少

野菜摂取量・脂肪エネルギー比率・食塩摂取量の評価は、直近の県民健康栄養調査結果が出ていないため比較ができないが、1日の野菜摂取量を知っている人の割合は40%、3年間で野菜摂取量が増えた人の割合は30%と低い状況である。

また、平成20~22年の家計調査から本市の食傾向は、特に「カツレツ」「コロッケ」「天ぷら・フライ」「やきとり」などが全国上位を占め、比較的調理が必要な「生鮮果物」「生鮮魚介」「生鮮肉」「生鮮野菜」等の順位が低い傾向にあり、前回の中間評価と大きな変化がみられなかった（表3）。

健康な体づくりや肥満・生活習慣病を予防するため、野菜や塩分など適量を知り、バランスのとれた食生活の実行ができるよう必要な知識の普及と具体的な指導が必要である。

(表3) 福井市の食傾向について（平成20~22年家計調査より：県庁所在地別消費量）

品目	数量	金額	品目	数量	金額
油揚げ・がんもどき	—	1位	惣菜材料セット	—	6位
もち	2位	1位	菓子類	—	7位
ソーセージ	2位	1位	カレールウ	9位	7位
カツレツ	—	1位	かまぼこ	—	11位
コロッケ	—	1位	日本酒	16位	12位
天ぷら・フライ	—	1位	米	11位	13位
やきとり	—	1位	食塩	7位	14位
こんぶ・つくだ煮	1位	2位	生鮮肉	39位	20位
コーヒー飲料	—	2位	生鮮魚介	18位	23位
アイスクリーム	—	2位	生鮮野菜	45位	27位
さしみ盛り合わせ	2位	3位	外食	—	29位
ハンバーグ	—	4位	生鮮果物	37位	30位
ビール	5位	4位	小麦粉	50位	48位

## ②指標の変更について

2-5 適正体重者の増加 → 「20～64歳代男性の肥満者の減少」「40～64歳代女性の肥満者の減少」

適正体重者は男女とも増加し目標値に達した。肥満はあらゆる生活習慣病の引きがねとなること、特に内臓脂肪型肥満は糖尿病などの生活習慣病を併発する危険性が高いことから、2-5 の指標を、「20～64歳代男性の肥満者の減少」「40～64歳代女性の肥満者の減少」指標に変更する。

## ③新たな指標について

20歳代女性のやせの者の減少

女性のやせの者の割合が20歳代で20.4%と高くなっていることや、若い女性のやせの者は将来の健康リスクを高めること、さらに「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めることが危惧されていることから、「20歳代女性のやせの者の減少」を新たに指標に追加する。

## ④今後の方向性

- 栄養バランスのとれた簡単な食生活の取組みを支援する。
- 肥満・生活習慣病予防のため、生鮮野菜の摂取などの食生活の実践を支援する。

### あじさいちゃんのひとくちコラム



**生活習慣病を予防するためには、規則正しい食習慣が不可欠です。まず、ご自分の食生活を見直すことから始めてみましょう！**

#### 〈改善ポイント〉

- ① ごはんなどの主食は適量を。
  - ・主食抜きや菓子パン、アルコールなどを食事代わりにするのはやめましょう。
- ② 主菜は適量をバランスよく。
  - ・1食に主菜1品が目安。魚、肉、卵、大豆製品をまんべんなく摂りましょう。
- ③ 野菜などの副菜をたっぷりと。
  - ・1日の野菜摂取目標量は350gです。毎食野菜を食べるようになります。
- ④ 牛乳、乳製品でカルシウムを十分に。
  - ・牛乳1日コップ1杯(200ml)が目安です。
- ⑤ 脂質を摂りすぎない。
  - ・特に常温で固まっている油脂(肉の脂身、バター等)の食べすぎに注意しましょう。
- ⑥ 塩分を摂りすぎない。
  - ・香辛料、酢、香味野菜等を上手に利用しましょう。
- ⑦ お酒、お菓子はほどほどに。
  - ・適度な飲酒量を守りましょう。
  - ・お菓子はたまの楽しみ程度にしましょう。