

上北山村健康増進計画（第2次）
上北山村食育推進計画（第1次）

上 北 山 村

平成30年4月

目次

上北山村健康増進計画（第2次）	1
第1章 背景	1
1.はじめに	1
2.計画の位置づけ	1
3.計画の実施期間	1
第2章 上北山村の健康づくり	1
第3章 上北山村の概況と健康課題	2
1.概況	2
2.母子保健	4
3.各種がん検診	6
4.成人保健	8
上北山村健康増進計画指標	15
上北山村食育推進計画（第1次）	16

上北山村健康増進計画（第2次）

第1章 背景

1.はじめに

上北山村では、総人口に占める生産年齢人口及び年少人口の減少に伴い、65歳以上人口の割合（高齢化率）が、年々上昇し平成29年4月には50%を突破しました。

そのような状況の中、住み慣れた村で暮らし続けることができ、生涯を通じて健康な生活を送ることができる「健康で明るい村づくり」を目指し、健康寿命の延伸と早世の予防の2つを目的に上北山村健康増進計画及び上北山村食育推進計画を策定します。

また、上北山村国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）及び、上北山村国民健康保険特定健康診査等実施計画との整合性を図り、一体的に取り組みを推進します。

※健康寿命…心身の状況に応じて活動的な状態で生活できる期間のこと

※早世…若くし亡くなること。（本計画では65歳までに死亡することを基準とします。）

2.計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画、そして食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国の「（第2次）健康日本21」及び「第3次食育推進基本計画」、奈良県の「なら健康長寿基本計画」及び「第3期奈良県食育推進計画」に対応した計画とします。

3.計画の実施期間

この計画は、平成30年（2018年）度から平成41年（2029年）度までの12か年の計画とします。中間時点（平成35年（2023年）度）で計画の進行状況を評価し、必要に応じた見直しを行います。

第2章 上北山村の健康づくり

住み慣れた村で暮らし続けることができ、生涯を通じて健康な生活を送る事ができる

「健康で明るい村づくり」

健康寿命の延伸・早世の予防

①がん対策・健(検)診・生活習慣病対策

②休養・こころの健康

③運動

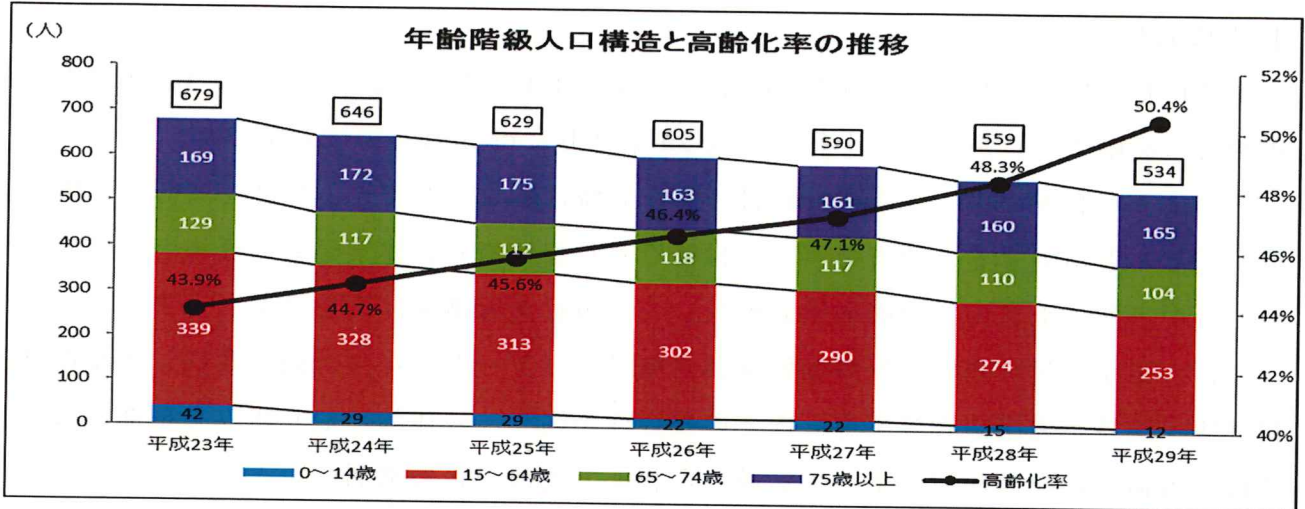
④歯・口腔の健康づくり

⑤栄養

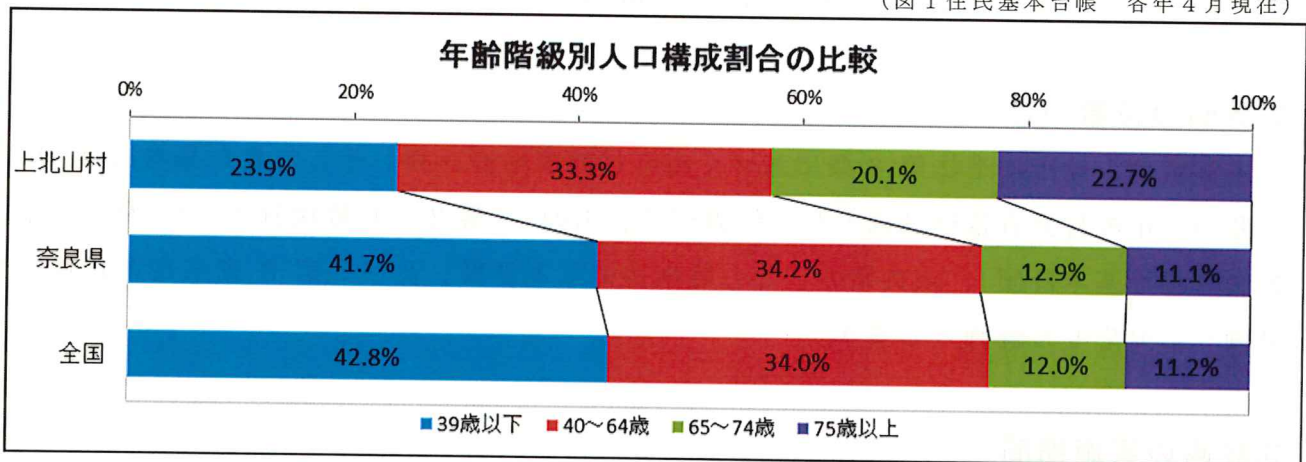
※上記5項目を掲げ、地域全体で取り組むことを明確にしていきます。

第3章 上北山村の概況と健康課題

1. 概況



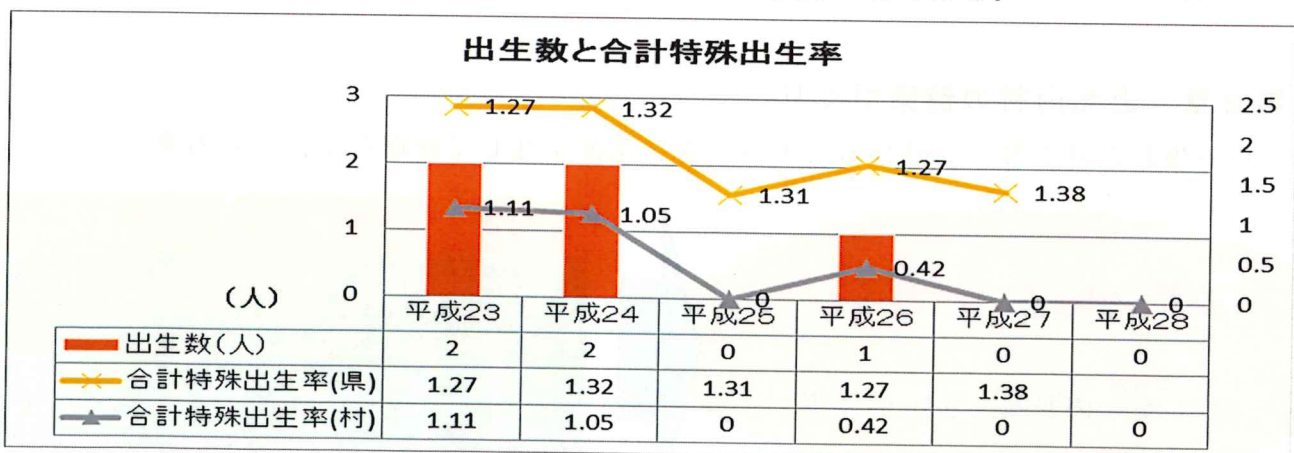
(図1 住民基本台帳 各年4月現在)



(図2 KDB帳票No.1 地域全体像の把握 平成28年度累計)

●出生の状況

出生数は減少しており、平成27年度0名、平成28年度0名である。



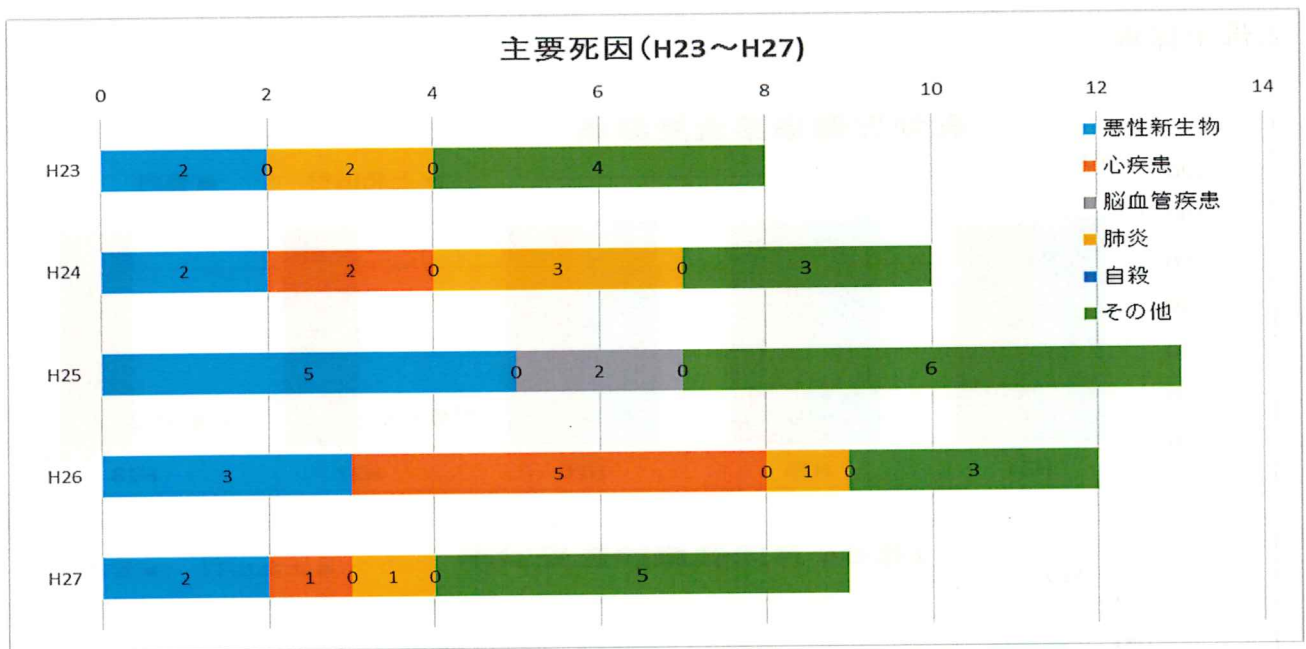
図表3 奈良県吉野保健所・業務概況

合計特殊出生率…その年における各年齢（15～49歳）の女性の出生率を合計したもの

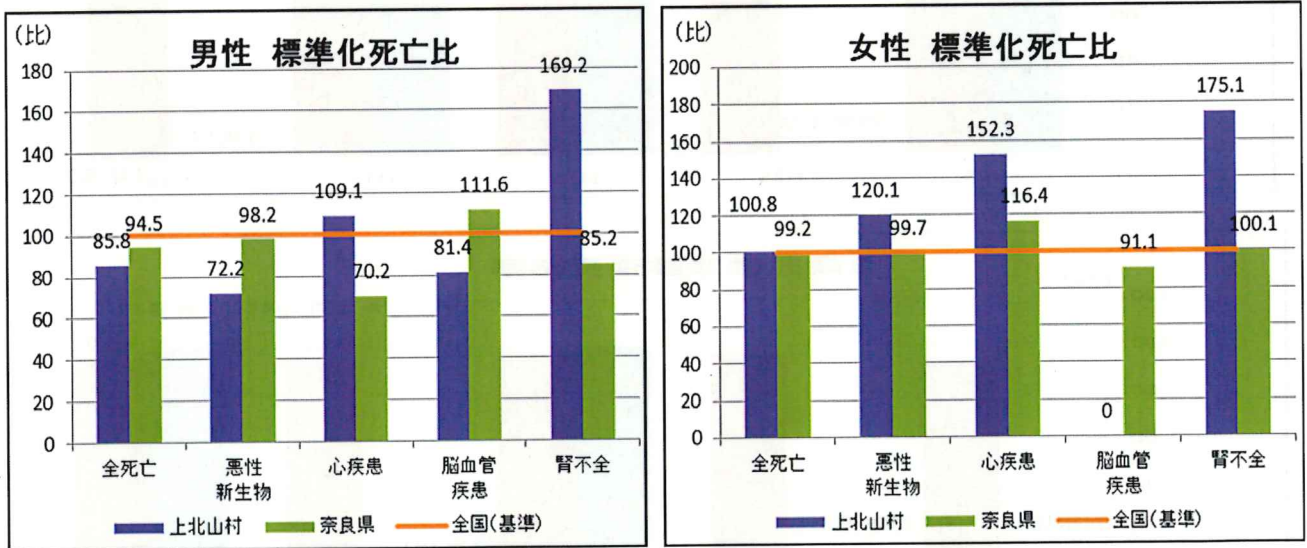
● 死因の状況

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	その他	計
H23	2	0	0	2	0	4	8
	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	50.0%	100.0%
H24	2	2	0	3	0	3	10
	20.0%	20.0%	0.0%	30.0%	0.0%	30.0%	100.0%
H25	5	0	2	0	0	6	13
	38.5%	0.0%	15.4%	0.0%	0.0%	46.2%	100.0%
H26	3	5	0	1	0	3	12
	25.0%	41.7%	0.0%	8.3%	0.0%	25.0%	100.0%
H27	2	1	0	1	0	5	9
	22.2%	11.1%	0.0%	11.1%	0.0%	55.6%	100.0%

※各年度において、上段は人数、下段は割合を示しています。



図表 4 奈良県吉野保健所・業務概況

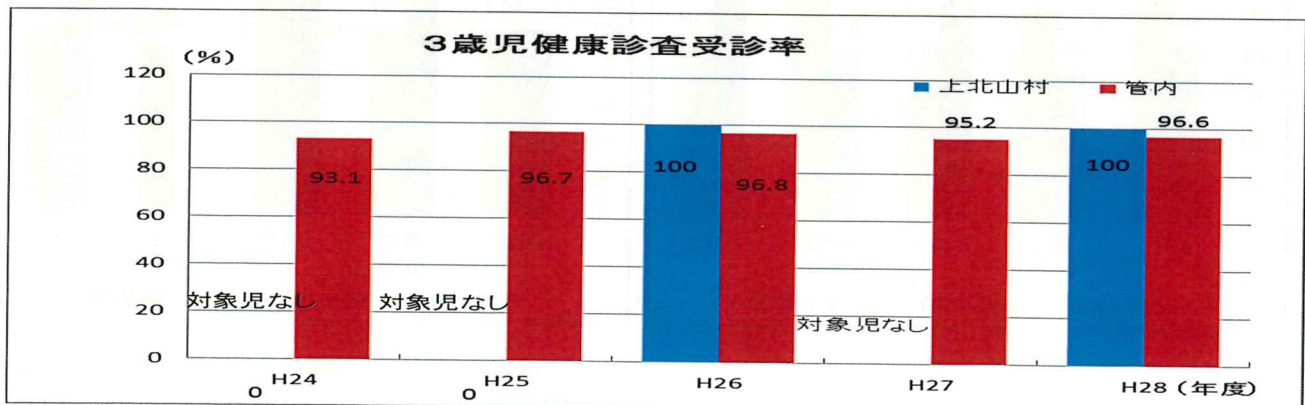
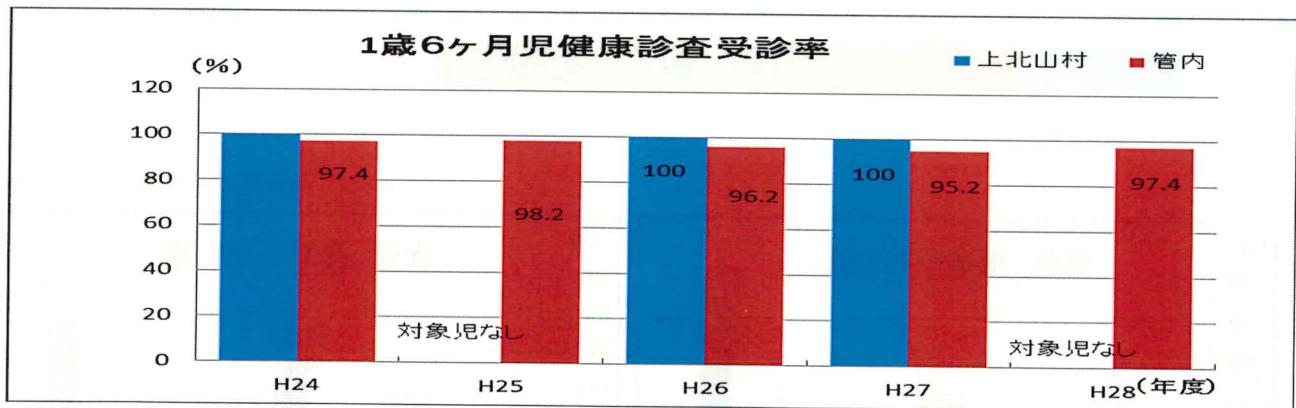
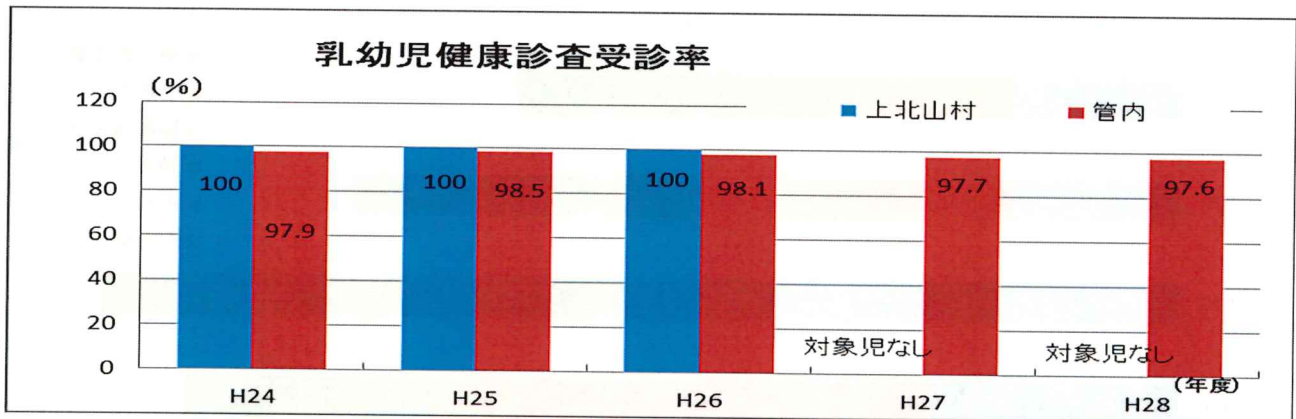


図表 5 奈良県吉野保健所提供 平成 23～27 年

上北山村の人口は、平成 28 年 4 月現在 559 名で、平成 27 年度、28 年度の出生はない状態である。高齢化率は平成 28 年 4 月には 48.3%ととなり、平成 29 年 4 月には 50%を超えた。一方、39 歳以下の人口割合は 23.9%で奈良県全体の 41.7%と比較すると低率である。

平成 23～27 年の 5 年間の死亡状況は、悪性新生物(がん)で亡くなった人が 14 人(26.9%)と一番多く、次いで心疾患 8 人(15.4%)、肺炎 7 人(13.5%)、自殺 0 人(0%)であった。平成 23～27 年の 5 年間の合計 SMR は、男女ともに比べて有意に高いものはない。有意ではないが、男性で心疾患、腎不全が、女性で悪性新生物、心疾患、腎不全が全国と比較して高い状況にある。

2.母子保健



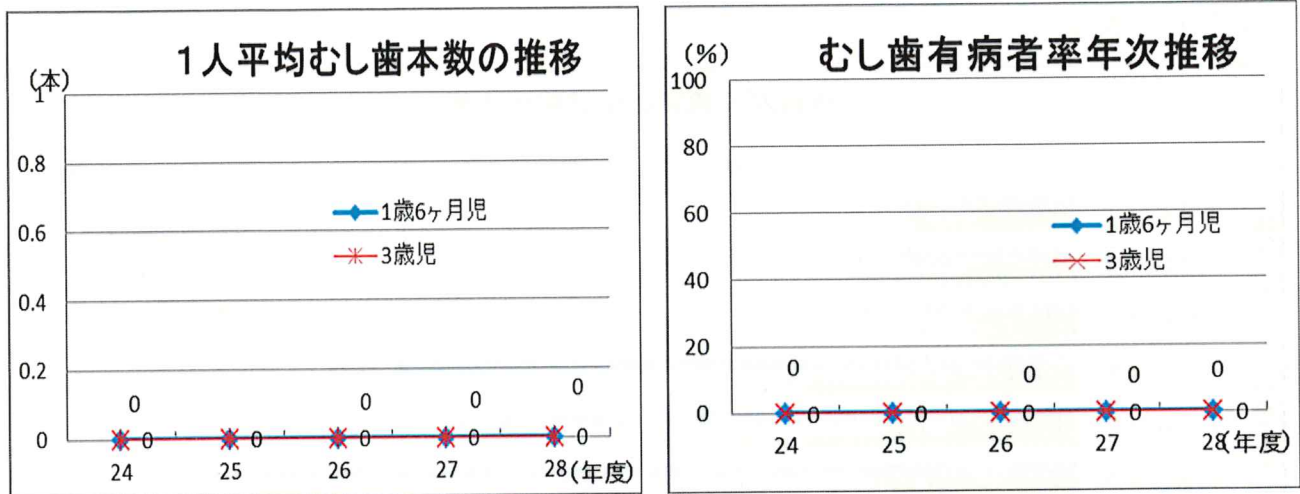


図 6 母子保健実績報告

1) 現状

- ・ 出生数は年間 0～2 名で推移している。出生児には、家庭訪問を全数実施している。
- ・ 乳幼児健診の受診率は、66.7～100%であるが未受診であった家庭には電話連絡や家庭訪問を実施し、全数把握している。また、健診以外にも予防接種時や電話での相談を受け付けている。発達障がいの子どもを健診で発見した場合には、こども家庭相談センター・保育園・小中学校の関係機関と連携し継続した支援を行える体制を整えている。
- ・ 歯科保健については、1歳6か月児、3歳児のむし歯有病者率は 0%である。保育園歯科検診では、有病者率が 0%台を推移している。

2) 目標および対策

- * 新生児家庭訪問実施率 100%維持
- * 乳幼児健康診査・1歳6ヶ月児健康診査・3歳児健康診査受診率 100%維持
- * 保育園・小学校・中学校におけるフッ化物洗口事業の継続実施
- * むし歯予防の知識の普及・啓発

3.各種がん検診

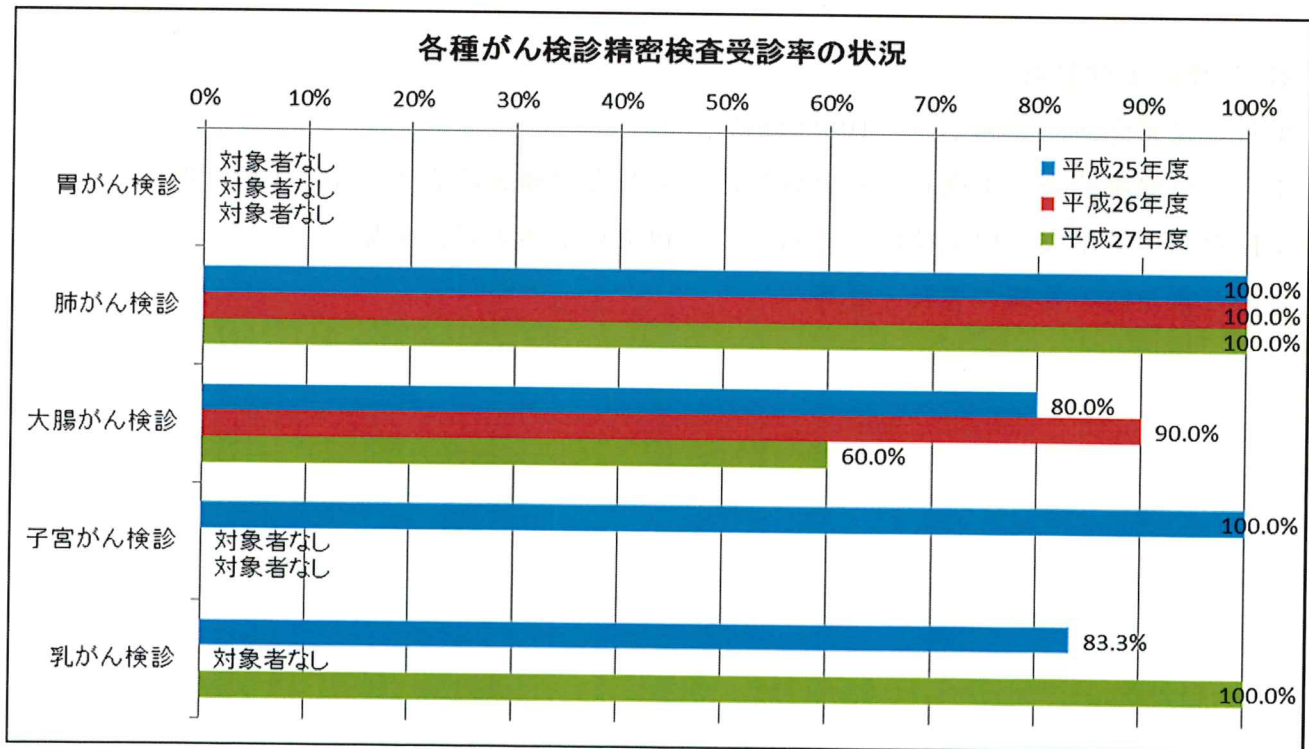
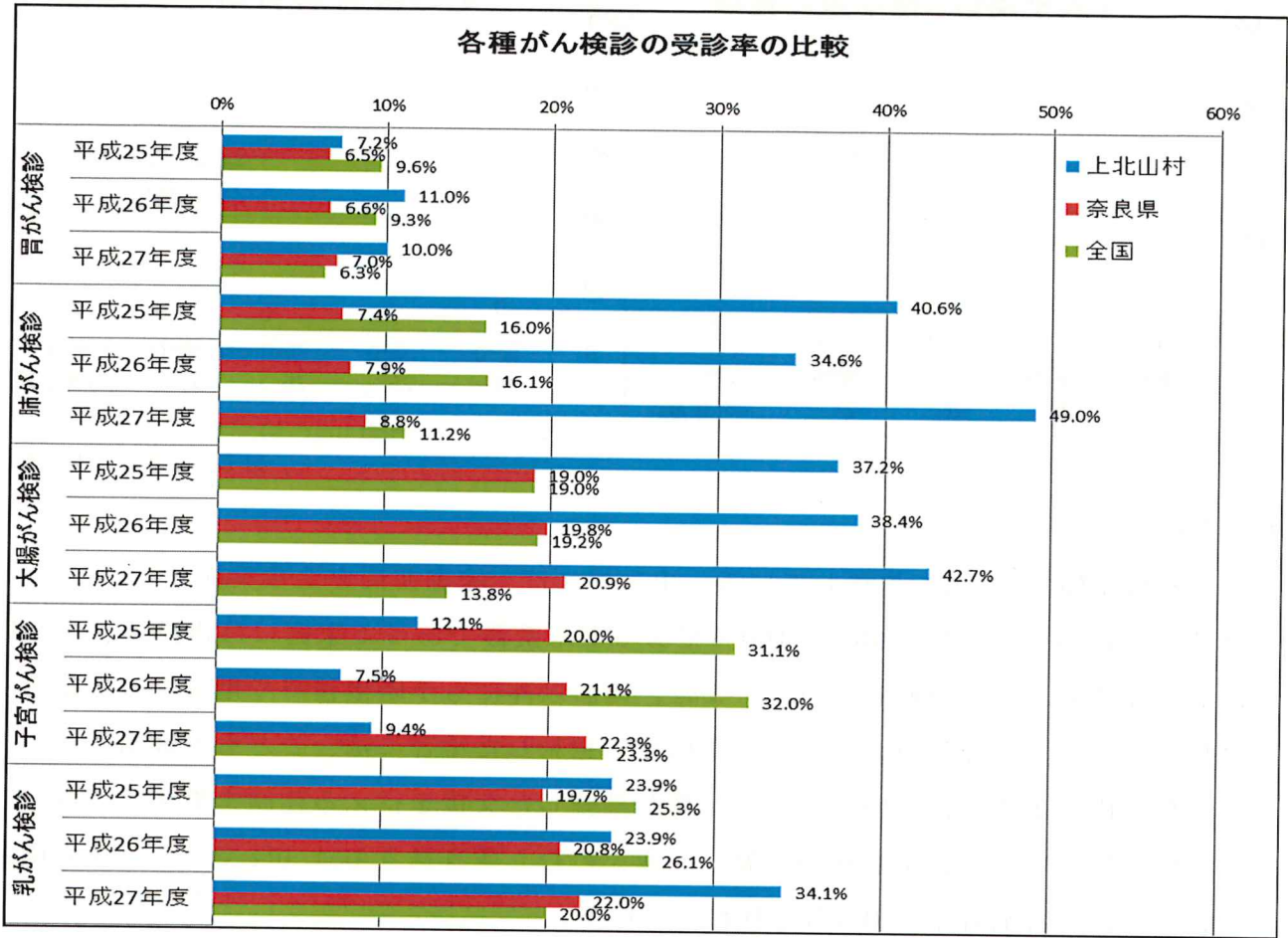


図7 地域保健・健康増進事業報告、市町村がん検診結果報告

1) 現状

- ・胃がん検診の受診率はおおむね横ばいである。早朝、大字巡回での検診を行い、受診しやすい体制を整えているが受診率は上昇しない。
- ・大腸がん検診・肺がん検診の受診率は、奈良県・全国の受診率と比較しても高い状況にある。大腸がん検診・肺がん検診は、特定健康診査とセット検診で実施しており、ワースリビングかみきた 1 か所での実施であるが、予約制にして待ち時間を減らす、送迎を行うなど受診しやすい体制づくりを行っている。
- ・乳がん検診の受診率は奈良県全体の受診率と比較しても高い状況にある。女性のみスタッフで従事し、受診しやすい環境づくりに努めている。
- ・子宮がん検診の受診率は、奈良県・全国と比較して低い状況にあるが平成 28 年度より 20 歳～69 歳の対象者には受診勧奨通知を実施している。今後もきめ細かい広報活動や啓発活動を行っていく。検診形態は県内個別医療機関委託で実施している。
- ・精密検査受診率をみると、大腸がん検診については、高齢者が精密検査対象者になることがあり、医療機関において身体的な負担から大腸内視鏡を使用しての精密検査にまでは至らないことにより、精密検査受診率が低い。

課題として、子宮がん検診受診率は 7.5%～12.1%と奈良県・全国と比較しても低い状況にある。

2) 課題

子宮がん検診の受診率が 7.5%～12.1%と奈良県・全国と比較して低い状況にある。

3) 目標および対策

- *がん検診の必要性や効果、検診の受診方法など広報の充実
- *個別受診勧奨通知の実施
- *子宮がん検診は、再勧奨通知の実施
- *子宮がん検診の必要性や効果、検診の受診方法など広報の充実
- *子宮がん検診の受診率 30%を達成。

4.成人保健

●医療費分析

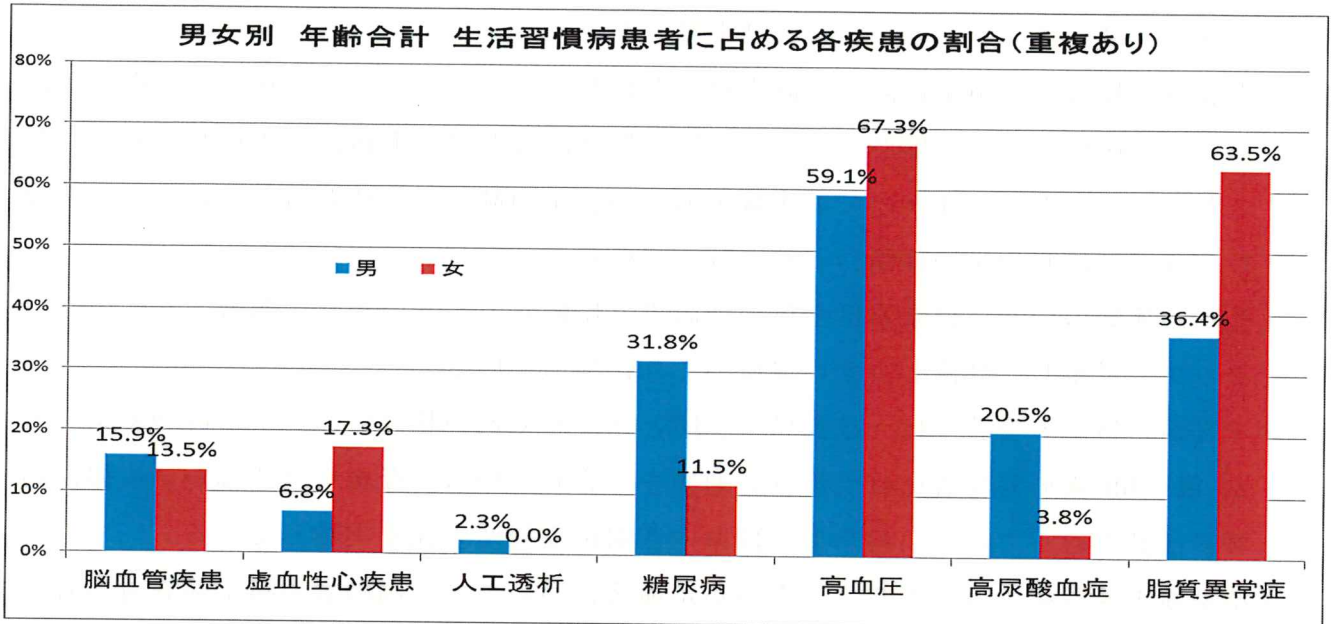


図8 KDB帳票 No. 4 5 疾病別医療費分析 (生活習慣病) 平成 28 年度累計

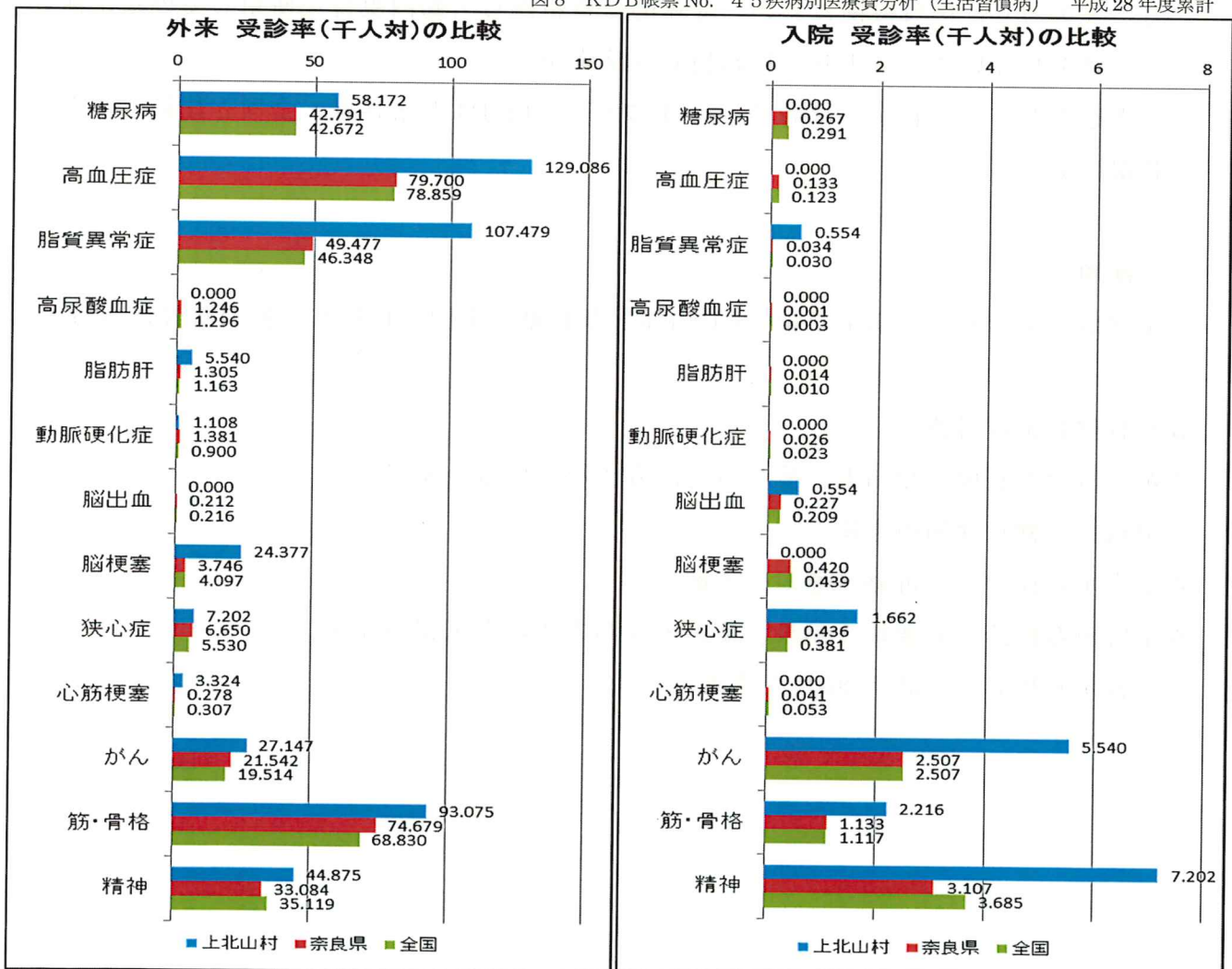


図9 KDB帳票 No. 4 5 疾病別医療費分析 (生活習慣病) 平成 28 年度累計

1) 現状

- ・ 高血圧の受診率が国保加入者うち半数以上を占めており高い状況にある。また、女性の脂質異常症の受診率も高い。
- ・ 全国・奈良県と比較すると外来診療での受診率は、高血圧症・脂質異常症・筋・骨格系の順に高い。
- ・ 入院での受診率では、精神、がん、狭心症の順に高い受診率である。

2) 課題

- * 高血圧の受診率が奈良県・全国と比較して高い
- * 脂質異常症での受診率が奈良県・全国と比較して高い

3) 対策

- ・ 高血圧に関しての健康相談・健康教育の実施
- ・ 高血圧に関しての広報などによる知識の普及
- ・ 退職後に国民健康保険加入者になることを見越し、働き盛りの若い年代への働きかけができるよう商工会などの関係機関と情報交換ができるよう調整を行う。

● 特定健康診査の状況

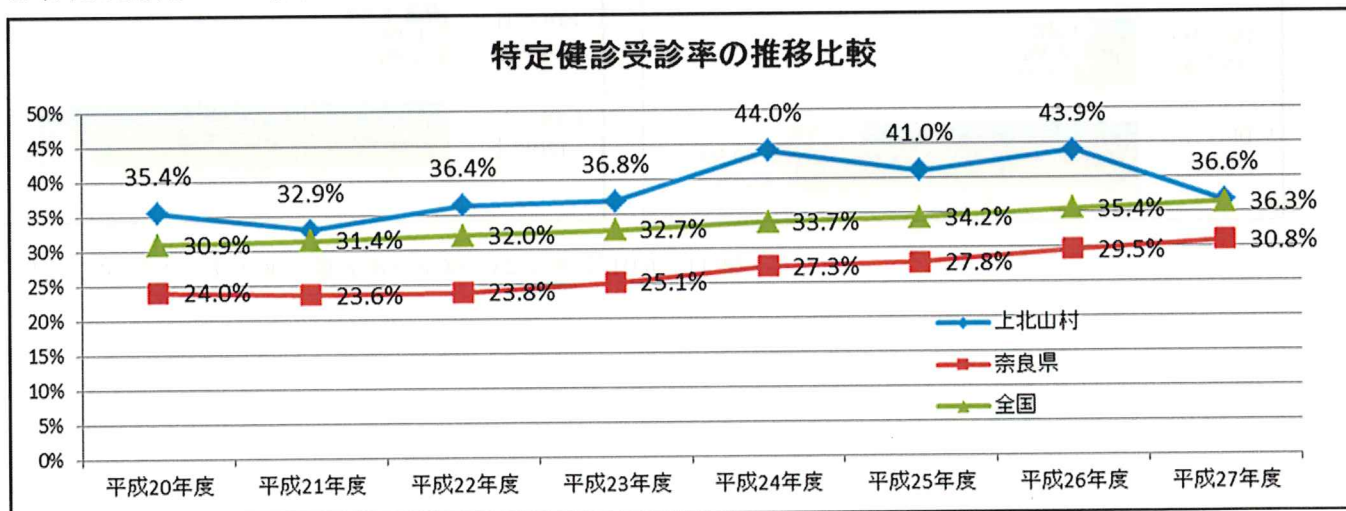


図 10 法定報告

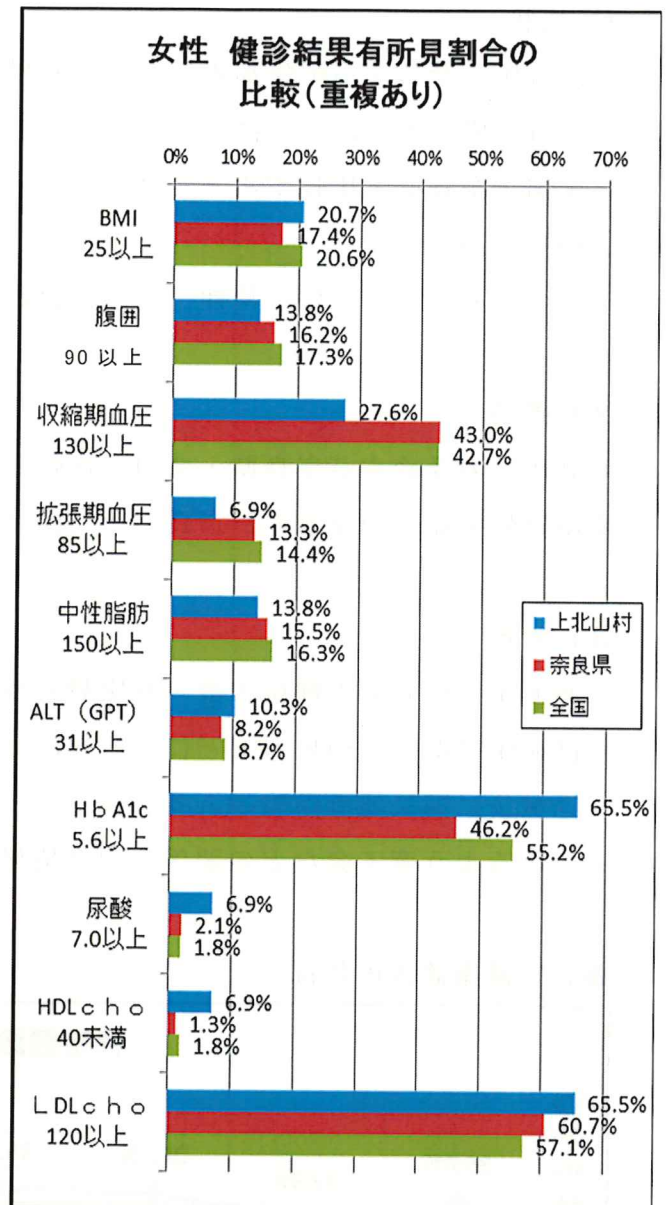
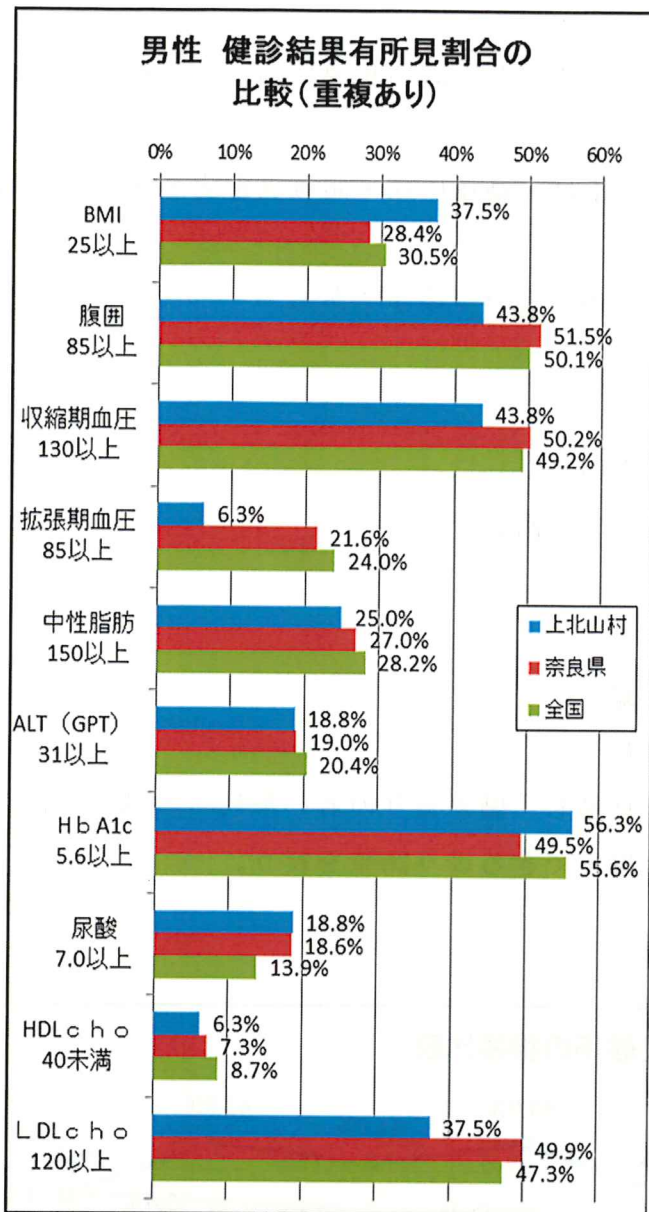


図 11 KDB 帳票 No.23 厚生労働省様式 6-2~7 平成 28 年度累計

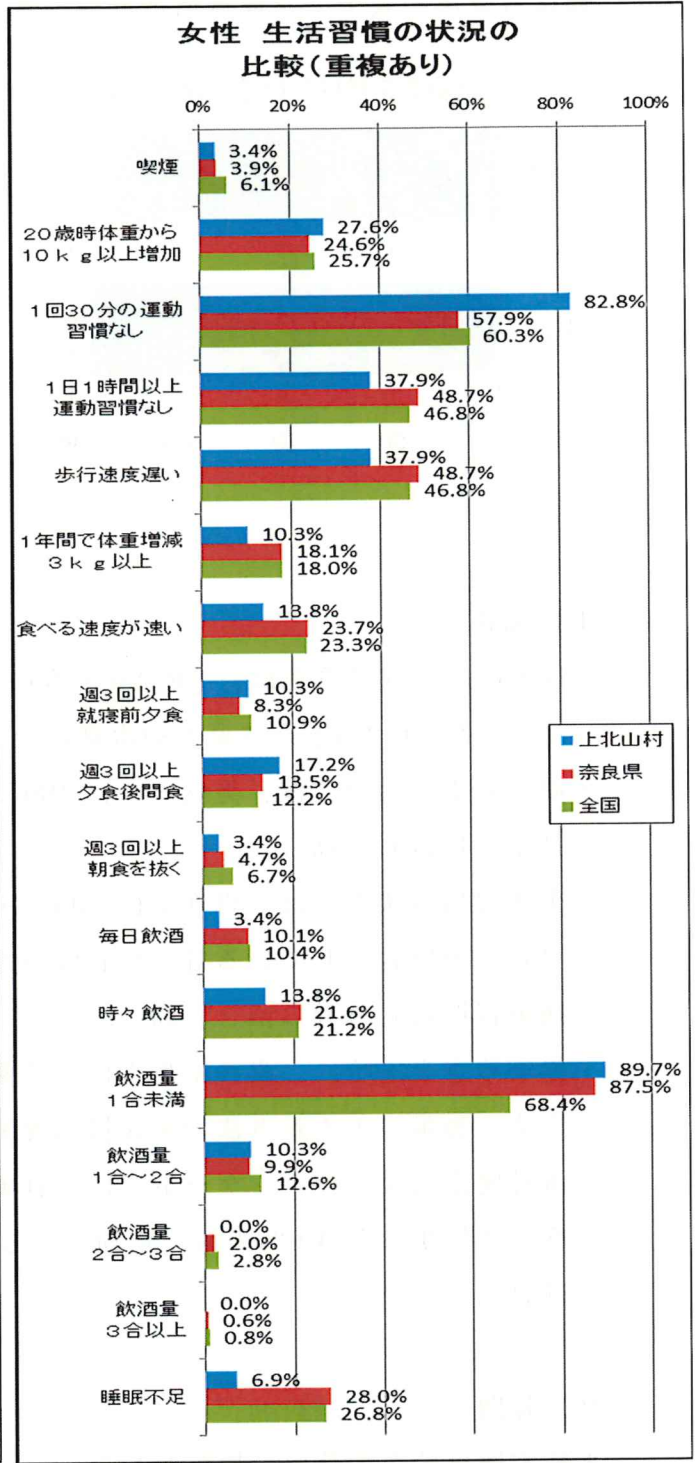
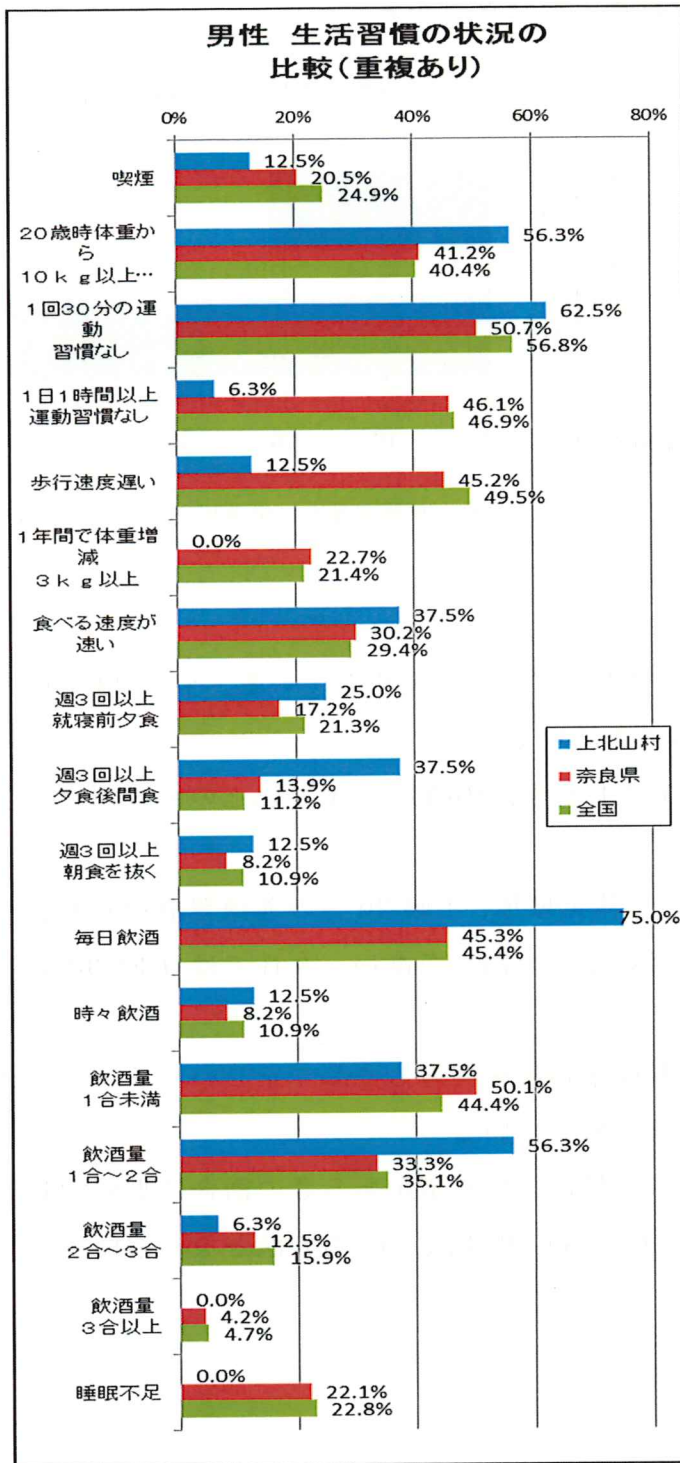


図 12 K D B 帳票 No. 50 質問票の状況 平成 2 8 年度累計

● 歯科健康相談データ健康増進計画・食育計画、データヘルス

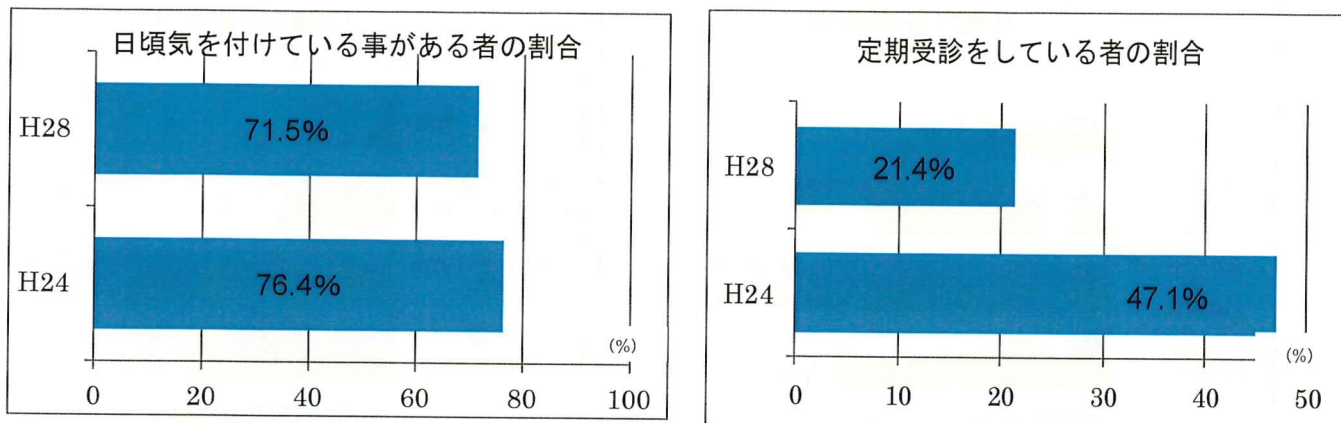


図 12 保健福祉課 健康相談アンケート結果

1) 現状

- ・ 特定健康診査受診率は、平成 26 年度の 43.9% をピークに減少している。平成 28 年度の受診率は 36.3% と奈良県と同水準になってきている。
- ・ 健診結果については、男女ともに BMI25 以上の者、HbA1c が 6.5 以上の者の割合が奈良県と比較して高い。
- ・ 生活習慣の状況では、男性では 20 歳からの体重増加、1 回 30 分の運動習慣なしの者、夕食後の間食をしている者、毎日飲酒している者の割合が高い。女性では 1 回 30 分の運動習慣なしの者の割合が高い。
- ・ 健康診査実施時に、歯科衛生士による歯科健康相談を実施しており正しいブラッシング方法、義歯の手入れ方法や舌体操指導等を実施している。
- ・ 歯科健康相談時のアンケートでは、日頃気を付けている事がある者の割合は平成 24 年度と比較すると 4.9% の減、定期受診している者の割合は 25.7% の減となり指標としては悪化している。

2) 課題

- * 特定健康診査受診率の伸びなやみ
- * BMI25 以上の者の割合が高い
- * HbA1c が 6.5 以上の者の割合が高い
- * 運動習慣のない者の割合が高い
- * 休肝日のない者の割合が高い
- * 歯科医療機関に定期受診している者の割合の低下

3) 対策

* 特定健診未受診者対策

* 運動習慣付けのための健康教育の実施（肥満・高血圧症・糖尿病対策）

* 結果説明会を利用した健康相談実施

* 歯科重点健康相談時に定期受診の必要性の啓発・指導

5. 介護保険からみる健康状況

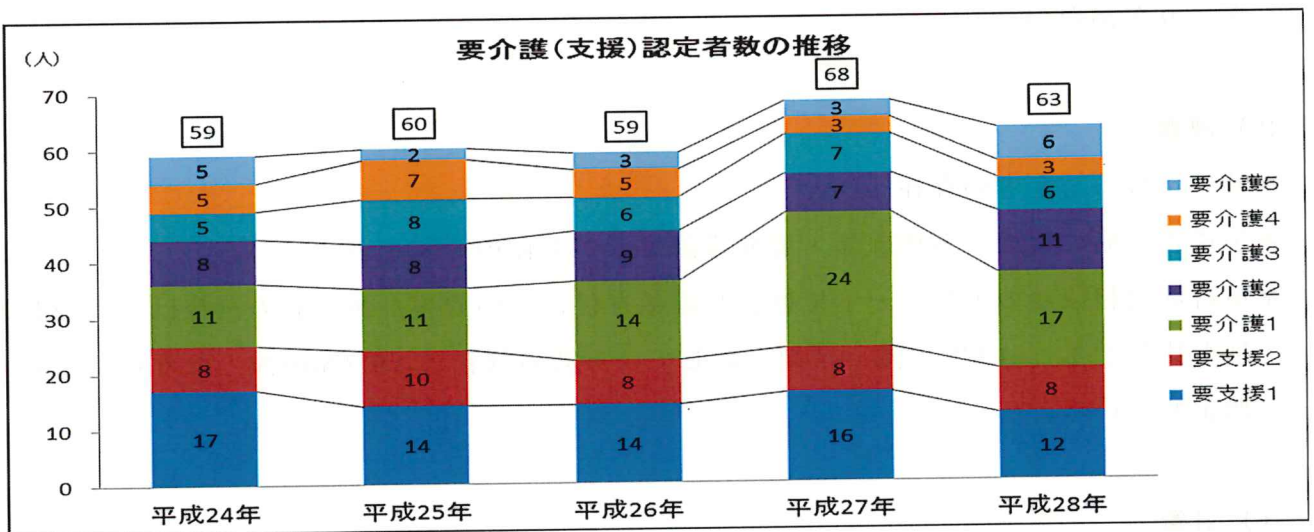
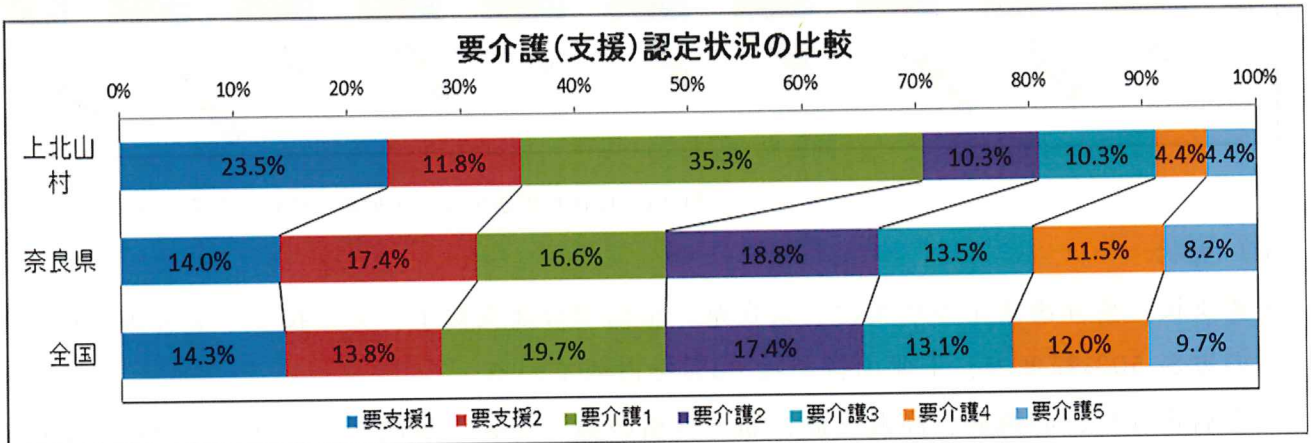


図 13 介護保険事業状況報告

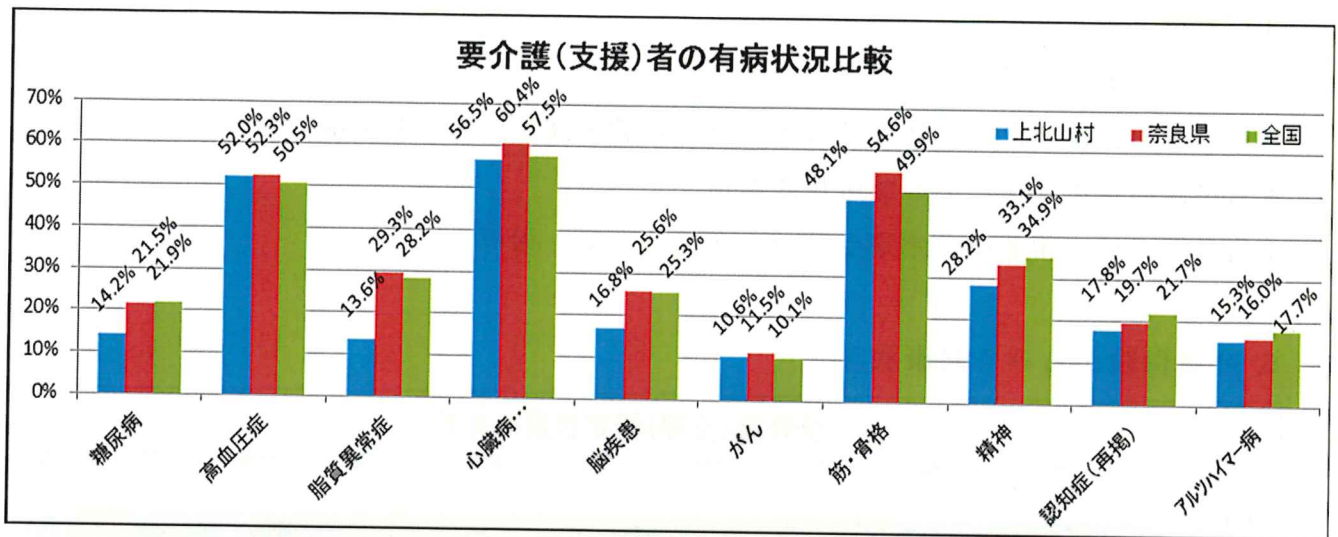


図 14 KDB帳票No. 1 地域全体像の把握 平成 28 年度累計

1) 現状

- ・要支援・要介護認定の状況は、奈良県、全国では要支援 1、要支援 2、要介護 1 の軽度の方が 50%程度で、上北山村では 60%を占めている。
- ・有病状況は、心臓病、高血圧症、筋・骨格の順で多い。傾向としては、奈良県・全国とあまり差がない。

2) 課題

- *若い年代の認定者の存在
- *生活習慣病に起因する要支援・要介護認定者が全体の 5 割を占めている。
- *歯科健康相談時のアンケートでは、日頃気を付けている事がある者の割合は平成 24 年度と比較すると 4.9%の減、定期受診している者の割合は 25.7%の減となり指標として悪化している。

3) 対策

- *より若い世代も対象とした生活習慣病予防に関する知識の普及と啓発
- *筋力向上トレーニングの介護予防事業の継続
- *歯科健康相談の実施

●上北山村健康増進計画指標

目標項目		現状値	目標値
		平成 28 年度 (2016)	平成 41 年度 (2029)
① がん対策・健診・生活習慣病対策	子宮がん検診受診率の向上	17.4%	30%
	特定健診結果で高血圧要医療域の未受診者の割合	0%	0%
② 休養・こころの健康	自殺者数	0 人	0 人
	メンタルヘルスに関する支援を受けることができる	6 回/年	6 回/年
③ 運動	1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週に 2 回以上、一年以上行う人の割合の増加	男 37.5% 女 17.2%	男 50% 女 30%
④ 歯・口腔の健康づくり	3 歳児むし歯有病率	0%	0%
	日頃気を付けている事がある者の割合	71.5%	80.0%
	歯科医療機関に定期受診している者の割合	21.4%	32%

上北山村食育推進計画（第1次）

食育は村民一人ひとりが必要な知識や方法を習得し、具体的な行動として実践していくことが求められます。同時に適切な情報を発信していくことも必要です。本計画においては、次の取組を推進していきます。

1) 課題

- ① 高血圧の受診率が奈良県・全国と比較して高い。
- ② 脂質異常症での受診率が奈良県・全国と比較して高い。
- ③ 特定健康診査において、BMI 25以上の方、HbA1cが6.5以上の方が多い。
- ④ 食生活における情報把握が十分にできていない。

2) 対策

本計画実施中には、次の指標に掲げた項目の情報把握に努め、健康寿命の延伸と早世の予防を推進していきます。

●上北山村食育推進計画指標

目標項目		現状値	目標値
		平成30年度 (2018)	平成41年度 (2029)
⑤ 栄養	主食・主菜・副菜が毎食そろっている人の割合	未把握 (H30年度把握予定)	今後設定
	一日に小皿5杯の野菜を食べている方の割合	未把握 (H30年度把握予定)	今後設定
	塩さばや塩サケ、開き干しなどの魚を食べる割合	未把握 (H30年度把握予定)	今後設定
	塩分控えめの食事を心がけている方の割合	未把握 (H30年度把握予定)	今後設定
	特定健診結果で高血圧要医療域の未受診者率の減少	0% (H29年度実績)	0%