



健康づくり部会 だより

沼校区まちづくり協議会・健康づくり部会 部会長 時枝 誠二

◆沼校区の皆さん 特定健診は受診されていますか。(受診率目標:40%)

令和5年度の沼校区の特定健診受診率は、36.8%(小倉南区27校区中15番目)

前年度からの伸び率は、2.5P向上(小倉南区27校区中5番目)

個別データでは、北九州市、小倉南区の平均より血圧、LDL(悪玉)コレステロールの有所見者が多い傾向がみられます。また、全国的に腎硬化症が原因で人工透析が必要な人が増えているようで、高血圧や尿蛋白の人が増えないことが望まれます。動脈硬化予防のため注意していきましょう。

【北九州市国民健康保険特定健診受診率】

	対象者	受診者数	受診率
令和5年度	1,110	408	36.8%
令和4年度	1,170	401	34.3%

データ: KDBシステム (R6.12.3)

◆第三次北九州市健康づくり推進プラン(令和6年度~令和11年度)

「第二次北九州市健康づくり推進プラン」に基づき、取り組んできた種々施策の成果と課題、各種統計データや健康づくり及び食育に関する実態調査などから明らかになった北九州市の現状をふまえ、主な健康課題を「オーラルヘルス」「高血圧」「肥満」とし、強化ターゲットを就労世代として重点的に取り組み、健康寿命のさらなる延伸及び健康格差の縮小を図っている。

健康づくりスローガン

健康に生きる、笑って生きる。

すべての市民が、健康づくりに取り組み住み慣れた北九州市で、笑顔で生き活きと、最後まで自分らしく生きていくことを目指します。

北九州市の健康課題・ワースト3

健康課題① オーラルヘルス	健康課題② 高血圧	健康課題③ 肥満
<p>【北九州市の現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●むし歯のない子どもの割合が低い! 3歳児の割合は政令市の中で18位(87.7% 令和4年度) ●進行した歯周炎のある40歳の割合が高い! <p>むし歯や歯周病により歯を失うことで、要介護リスクが増加!</p>	<p>【北九州市の現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●脳卒中を起こした人の8割が高血圧! <p>いきなり寝たきりになる人も…健診を受診していたのはわずか2割!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●高血圧の人の半数以上が未治療! <p>54%の人が未治療!</p>	<p>【北九州市の現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肥満の子どもが全国的に比べて多い! ●働き盛りの男性の肥満が多く増加傾向 <p>【BMI25以上の成人男性】(20~69歳) 平成28(2016)年: 25.3% 令和4(2022)年: 31.3%</p> <p>見た目(体のサイズ)の問題ではなく、生活習慣病につながる!</p>
生活習慣の改善 強化ターゲット 就労世代		

※健康課題① オーラルヘルス(歯と口腔の健康)

第二次健康づくり推進プランで、歯科・口腔関連の指標は、他分野に比べて目標達成および改善したものの国や政令指定都市と比較すると低い水準にあるため、重点課題の一つとして生涯を通じたオーラルヘルスの推進を図る。

むし歯のない者の割合			歯周炎のある者の割合		
年齢	直近値(令和4年)	政令市比較	年齢	直近値(令和4年)	【参考値】全国平均(令和4年) ※40代
3歳児	87.7%	18位	40歳	53.4%	39.8%
中学生	58.6%	20位			

【出所】
3歳児…令和4年度乳幼児歯科健康診査結果
令和5年度政令指定都市母子保健主管課長会議資料
中学生…学校保健統計調査
第74回指定都市学校保健協議会(研究資料-比較資料編)

【出所】
令和4年度歯周病(歯周疾患)検診結果
全国…令和4年歯科疾患実態調査

◆健康課題③ 肥満

北九州市では、肥満傾向の子どもの割合が、全国平均より高い状況にある。また、勤労世代の男性の肥満者の割合も全国平均より高く、増加傾向。肥満は、がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病につながるものであるため規則正しい食生活やバランスの良い適量の食事を心がけるなど、食生活の改善を図る取り組みや食環境の整備を進める。

肥満児傾向児の出現率(肥満度20%以上の児童・生徒)			BMI25以上の割合		
年齢	直近値(令和4年)	全国	年齢	直近値(令和4年)	全国
5歳児	7.0%	3.66%	40歳代 男性	43.0%	35.1%
小5 男児	15.46%	15.11%	50歳代 男性	41.4%	39.2%
小5 女児	11.52%	9.74%			

【出所】5歳児…北九州市保育課調べ
小5…北九州市: 学校保健統計(学校保健安全法に基づく定期健康診断)
全国: 学校保健統計調査

【出所】直近値…KDB
全国…令和元年国民健康・栄養調査

◆健康課題② 高血圧

高血圧症は、これまでも発症予防・重症化予防の取り組みを進めてきたが、脳卒中を発症した人の約8割が高血圧症で、健診を受けていた方は約2割、高血圧症の方の約半数は、治療を行っていない。健康診査の場も含め自分の血圧を知り高血圧につながる生活習慣の改善を行い、治療が必要な方が適切に治療につながるよう取り組みの強化を図る。

脳卒中発症者の状況 令和4年国民健康保険・後期高齢者医療加入者				健診受診者の状況	
	発症者数	高血圧	要介護	健診過去5年	
脳梗塞	4,843人	83.0%	34.0%	27.3%	
脳出血	577人	87.0%	32.8%	24.4%	

健診を受診していたのは、わずか2割
このうち54%は治療をしていない!

血圧の分類(mmHg)	
Ⅲ度	160以上/100以上
Ⅱ度	140~159/90~99
Ⅰ度	140~159/90~99
正常~高値	139未満/89未満

【出所】KDB(国保データベースシステム)

◆健康の第1歩は「健診」から

自覚症状がないからこそ、毎年チェックが必要です。内臓脂肪の蓄積に着目した「特定健診」をご存じでしょうか。対象年齢は40~74歳です。健診結果から「必要な方へ保健師などによる保健指導を実施することで、糖尿病など生活習慣病の予防を目的としているものです。生活習慣病は、自覚症状がでるころには重症化し、脳や心臓、腎臓などに影響を及ぼしていることがほとんどです。そのため、ぜひ、毎年健診を受けて身体の状態をチェックし、健康維持に努めましょう。