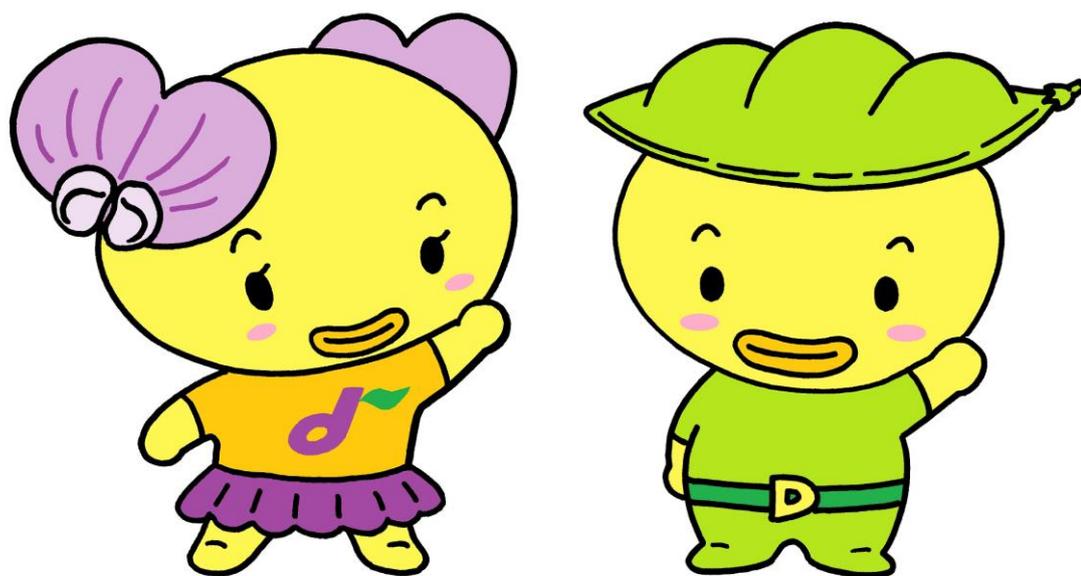


五ヶ瀬町健康増進計画

中間評価と計画の見直し



平成30(2018)年3月

宮崎県 五ヶ瀬町

目 次

第1章	計画の中間評価と計画の見直しにあたって	P 1
第2章	五ヶ瀬町の現状	P 2～8
	人口動態 疾病状況	
第3章	中間評価の実施	P 9～11
	達成したい数値目標 アンケート調査から見えてきた現状	
第4章	各分野における取り組み状況と今後の課題	P 12～13
第5章	指標の見直しと新目標の設定	P 14～16
資料編		

第 1 章 計画の中間見直しにあたって

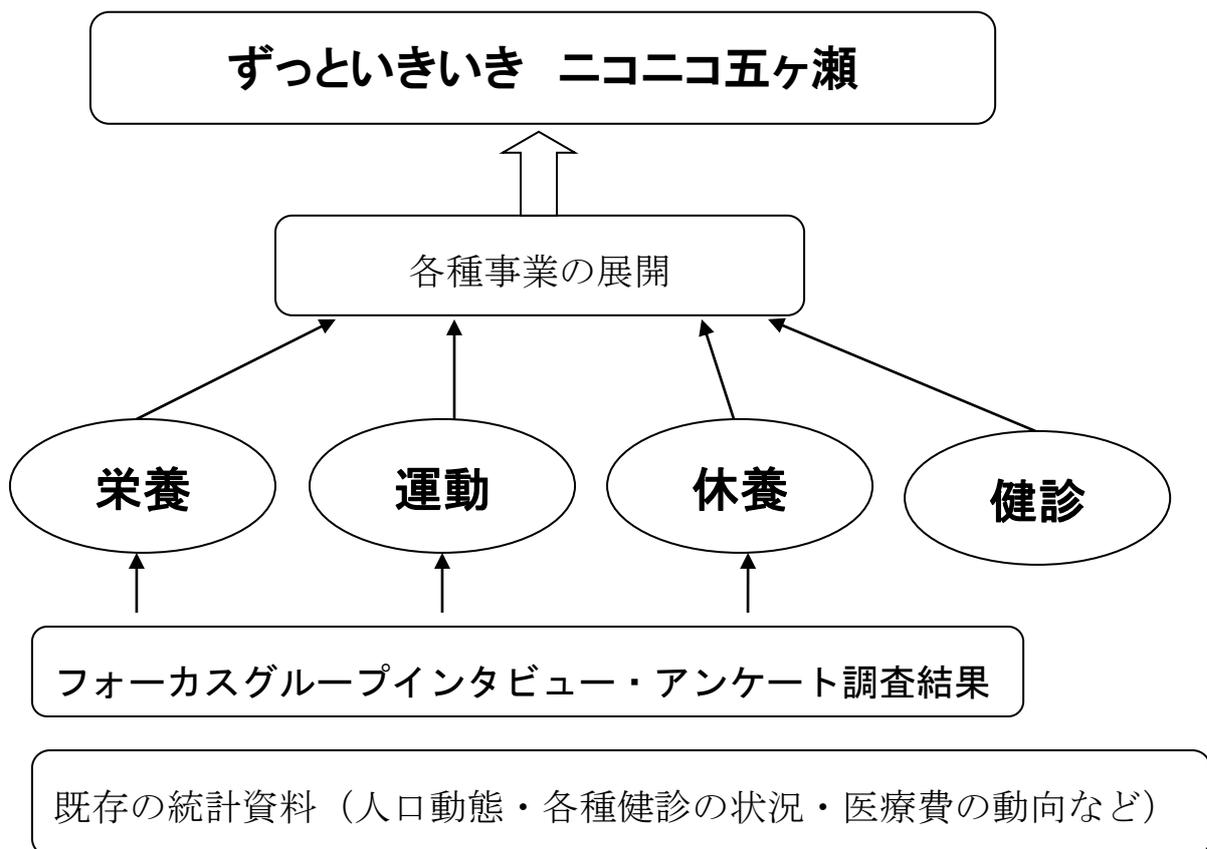
五ヶ瀬町では、平成 23 年度に五ヶ瀬町健康増進計画（平成 24 年～33 年度）を策定し、「ずっといきいき にこにこ五ヶ瀬」を町の目標に決め、①栄養、②運動 ③休養 の 3 つの分野を柱とし、分野ごとに健康問題を把握し、現状と課題に応じた健康づくりの計画を立てました。

○中間評価及び計画の見直しにあたっては、五ヶ瀬町健康増進計画策定委員会等での意見や国や県の動き、計画の進捗状況や社会状況に応じて必要な修正を盛り込みました。

特に、健診の分野を 1 つの大きな柱に追加し 4 つの分野における健康づくりを推進していきます。

○中間評価を行うにあたり、平成 29 年 7 月に町民の健康に関する意識や生活状況といった実態を把握・比較をするため、平成 23 年に実施したアンケート内容と同じ内容でアンケートを実施しました。

五ヶ瀬町健康増進計画



第2章 五ヶ瀬町の現状

五ヶ瀬町の人口は、減少傾向にあります。人口動態をみると、平成22年では、33.1%であった高齢化率が平成26年では、36.6%となり、平成28年では % を超える状況です。

それに対して、出生数は徐々に減少し、平成27年は5年前に比べ3分の2まで減少しました。今後、急速な少子高齢化が予想されます。

また、死亡原因をみると、悪性新生物が全体の4分の1を占め、次に心疾患となっている。がんや脳血管疾患、心疾患については長期入院を必要とし医療費も大きい状況です。

○五ヶ瀬町の人口動態

単位：人、%

	平成22年	23年	24年	25年	26年	27年
人口(10月1日現在)	4,652	4,343	4,259	4,129	4,042	3,890
高齢化率(町)	33.1	33.6	34	35.1	36.3	37.1
(県)	25.8	25.9	26.7	27.6	28.6	29.5
(国)	23.1	23.3	24.1	25.1	26	26.8
出生数(町)	30	29	23	26	21	20
出生数(町)人口千対	6.8	6.7	5.4	6.3	5.2	5.2
(県)人口千対	9	9	8.8	8.8	8.5	8.4
(国)人口千対	8.5	8.3	8.2	8.2	8	8
死亡数(町)	70	70	70	78	60	71
死亡率(町)人口千対	15.8	16.1	16.4	18.9	14.8	18.6
(県)人口千対	10.9	11.5	11.6	11.5	11.8	12.3
(国)人口千対	9.5	9.9	10	10.1	10.1	10.3

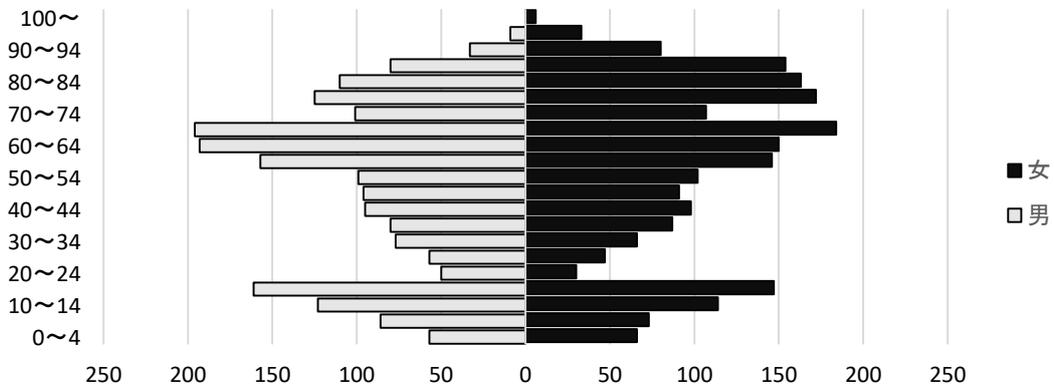
資料：宮崎県衛生統計年報 総務省統計局人口推計

○五ヶ瀬町の人口構成（平成28年10月）

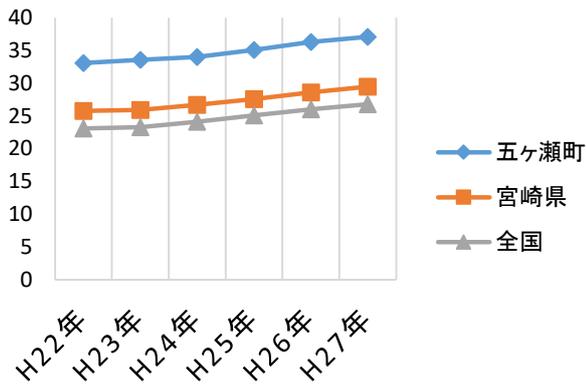
単位：人

年齢	男	女	年齢	男	女
0～4	57	66	55～59	157	146
5～9	86	73	60～64	193	150
10～14	123	114	65～69	196	184
15～19	161	147	70～74	101	107
20～24	50	30	75～79	125	172
25～29	57	47	80～84	110	163
30～34	77	66	85～89	80	154
35～39	80	87	90～94	33	80
40～44	95	98	95～99	9	33
45～49	96	91	100～	0	6
50～54	99	102			

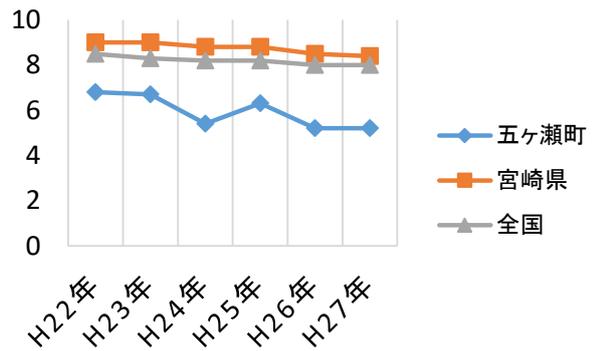
五ヶ瀬町の人口構成



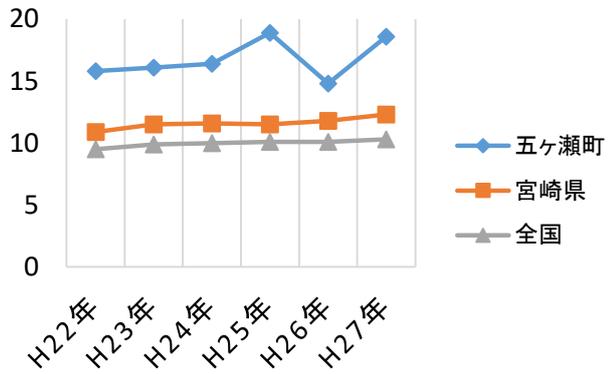
高齢化率



出生数(人口千対)



死亡率(人口千対)



○平成27年死亡原因(資料:平成29年度保健所業務概要)

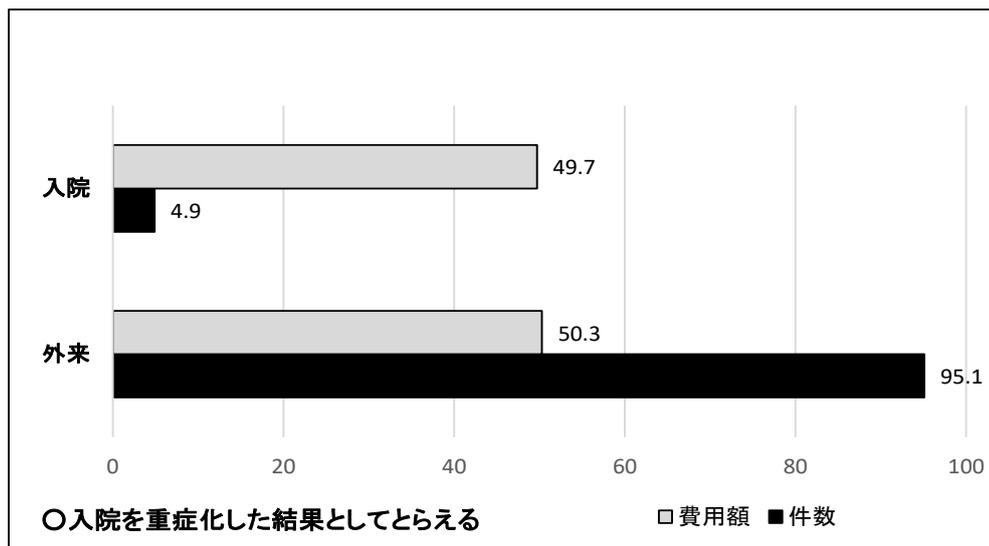
1位	悪性新生物	14人
2	心疾患	10人
3	肺炎	7人
3	老衰	7人
5	脳血管疾患	5人
6	不慮の事故	4人
7	腎不全	2人
	慢性閉塞性肺疾患	2人
	自殺	2人
	大動脈瘤及び解離	2人

疾病状況 (第2期データヘルス計画)

五ヶ瀬町の医療費の変化

入院と入院外の件数・費用額の割合の比較

一人あたり医療費	保険者	同規模平均	県	国
	24,571円	25,339円	24,572円	22,383円



入院の高額疾患別状況

厚生省様式	対象レセプト(H28年度)	全体	脳血管疾患	虚血性心疾患	がん	その他					
様式1-1 ★NO.10(CSV)	人数	33人	2人	2人	9人	24人					
			6.1%	6.1%	27.3%	72.7%					
	件数	58件	2件	2件	15件	39件					
			3.4%	3.4%	25.9%	67.2%					
		年代別	40歳未満	0	0.0%	0	0.0%	2	5.1%		
			40代	0	0.0%	1	50.0%	0	0.0%	2	5.1%
			50代	0	0.0%	0	0.0%	2	13.3%	4	10.3%
60代	1		50.0%	1	50.0%	7	46.7%	12	30.8%		
70-74歳	1	50.0%	0	0.0%	6	40.0%	19	48.7%			
費用額	7206万円	537万円	254万円	1719万円	4696万円						
		7.5%	3.5%	23.9%	65.2%						

*疾患別(脳・心・がん・その他)の人数は同一人物でも主病が異なる場合があるため、合計人数とは一致しない。

長期入院の疾患別状況

厚生省様式	対象レセプト(H28年度)		全体	精神疾患	脳血管疾患	虚血性心疾患
様式2-1 ★NO.11(CSV)	長期医療 (6か月以上の入院)	人数	20人	13人 65.0%	3人 15.0%	4人 20.0%
		件数	189件	130件 68.8%	27件 12.9%	37件 19.6%
		費用額	7752万円	4624万円 59.7%	941万円 12.1%	1293万円 16.7%

人工透析者の疾患別状況

厚生省様式	対象レセプト		全体	糖尿病性腎症	脳血管疾患	虚血性心疾患
様式3-7 ★NO.19(CSV)	人工透析 (長期化する疾患)	H28.5 診療分	人数	7人 6人 85.7%	1人 14.3%	3人 42.9%
		H28年度 累計	件数	93件 77件 82.8%	12件 12.9%	40件 43.0%
様式2-2 ★NO.12(CSV)			費用額	4804万円	3421万円 71.2%	525万円 10.9%

*糖尿病性腎症については人工透析者のうち、基礎疾患に糖尿病の診断があるものを計上

生活習慣病治療者の疾患別状況

厚生省様式	対象レセプト		全体	脳血管疾患	虚血性心疾患	糖尿病性腎症	
様式2-2 ★NO.12 (CSV)	生活習慣病の治療者数 構成割合		489人	49人 10.0%	81人 16.6%	6人 1.2%	
			基礎 疾患 の重 なり	高血圧	38人 77.6%	69人 85.2%	5人 83.3%
				糖尿病	23人 46.9%	26人 32.1%	6人 100.0%
					脂質 異常症	29人 59.2%	44人 54.3%
			高血圧症	糖尿病	脂質異常症	高尿酸血症	
			323人	119人	211人	36人	
			66.1%	24.3%	43.1%	7.4%	

○生活習慣病は、自覚症状がないまま悪化します。生活習慣病は予防が可能です。

データヘルス計画のターゲットとなる疾患が医療費に占める割合

同 規 模 区 分	市町村名	総医療費	一人当たり医療費		中長期目標疾患				短期目標疾患			(中長期・短期) 目標疾患医療費計画		新生物	精神 疾患	筋・骨 疾患	
			金額	順位	腎		脳	心	糖尿病	高血圧	脂質 異常症	138,377,210	31.78%				
					慢性腎不全 (透析有)	慢性腎不全 (透析無)	脳梗塞 脳出血	狭心症 心筋梗塞									
H25	五ヶ瀬町	435,393,910	24,571	134位	17位	10.91%	0.12%	2.23%	1.59%	4.03%	9.31%	3.61%	138,377,210	31.78%	5.65%	18.38%	7.23%
						H28	28,433	98位	10位	7.69%	1.72%	1.92%					
H28	宮崎県	98,623,616,320	26,707	--	--	6.46%	0.26%	2.39%	2.17%	4.95%	5.00%	2.12%	23,044,446,930	23.37%	12.64%	12.82%	8.43%
	全国	9,687,968,260,190	24,253	--	--	5.40%	0.35%	2.22%	2.04%	5.40%	4.75%	2.95%	2,237,085,545,700	23.12%	14.20%	9.39%	8.45%

がんについては、70～74歳が最も多く、その他については、40歳代と60歳代が多い。長期入院については、精神疾患が件数及び費用額共に最も多くなっています。生活習慣病の治療者数においても高血圧と脂質異常症が多い状況です。

中長期目標疾患の腎・慢性腎不全（透析無）については、県や国よりも高く、今後医療費の増加につながる可能性が高いと考えます。

五ヶ瀬町においては、高血圧の方が多く、この予防が求められます。そのことで、疾病の発症や悪化を抑制でき、医療費の軽減にもつながるのではないかと考えます。

健康診査等受診状況【町が実施している健（検）診】

●特定健康診査

	H 2 4	H 2 5	H 2 6	H 2 7
対象者数	1,058 人	1,046 人	1003 人	1,013 人
受診者数	662 人	505 人	570 人	577 人
受診率	62.6%	48.3%	56.8%	57.0%

●胃がん検診

	H 2 4	H 2 5	H 2 6	H 2 7
対象者数	2,044 人	2,024 人	1,989 人	1,600 人
受診者数	232 人	228 人	237 人	230 人
受診率	11.4%	11.4%	11.9%	9.2%
がん発見数	0	0	0	0

●子宮頸がん検診

	H 2 4	H 2 5	H 2 6	H 2 7
対象者数	1,300 人	1,275 人	1,238 人	986 人
受診者数	189 人	210 人	190 人	214 人
受診率	24.3%	25.8%	27.6%	24.5%
がん発見数	0	0	0	0

●乳がん検診

	H 2 4	H 2 5	H 2 6	H 2 7
対象者数	1,092 人	1,086 人	1,063 人	777 人
受診者数	127 人	101 人	129 人	99 人
受診率	0.12%	0.09%	0.12%	0.13%
がん発見数	0	0	0	0

●大腸がん検診

	H 2 4	H 2 5	H 2 6	H 2 7
対象者数	2,044 人	2,024 人	1,989 人	1,600 人
受診者数	346 人	451 人	592 人	587 人
受診率	17.0%	27.3%	30.0%	9.2%
がん発見数	0	0	0	1 人

第3章 中間評価の実施

「五ヶ瀬町健康増進計画」のこれまでの進捗状況を把握し、平成33年の最終年度へ向けて、健康づくりのより効果的な推進を図るため中間評価を実施しました。

今回実施した住民アンケートを本計画策定時と比較し、ABCDの4段階で評価しました。〈表1〉また、今回実施したアンケートの結果から各分野別に現状を把握しました。

- A…目標値に達した
- B…目標値に達していないが、改善傾向にある
- C…変わらない
- D…悪化している

(1) 達成したい数値目標

〈表1〉指標の評価

項目		平成23年度	平成33年度 目標値	今回値	評価	
栄	満足のいく食事の基準が「栄養バランス」という人	29.1%	全ての年代において50%台へ	28.4%	C	
	おなかいっぱいになるまで食べないと気がすまない人	21.8%	11.8%	21.7%	C	
	夕食後に間食をする人	男性	25.3%	15.3%	27.0%	C
		女性	14.8%	7.4%	16.9%	C
養	高血圧症の受診率	24.4%	14.4%	—	—	
	味をみる前にしょうゆをかける人	19.4%	5.0%	18.0%	C	
	20歳代の朝食を食べない人	27.5%	15.8%	17.5%	C	
	1回アルコール量20g以上飲む人	77.0%	50.0%	79.2%	C	
	寝る前に歯磨きをする人	73.7%	90.0%	54.6%	D	
運 動	1回20分以上の運動をしている人の割合(週1回以上)	23.2%	45.0%	27.2%	C	
	運動をしていない理由「面倒くさい」と回答する人	13.5%	減らす	9.3%	B	
	運動をして気持ちいいと感じる人	74.7%	85.0%	75.2%	C	
	家族や仲間と運動する人(ひとりで運動する人以外の割合)	61.7%	増やす	85.9%	A	
	公共施設で運動する人の割合	32.0%	増やす	37.3	B	
	ウォーキングをしている人	29.2%	増やす	27.5	D	

BMI25 以上の人の割合		男性	29.0%	22.0%	30.0	C
		女性	16.4%	14.5%	21.0	C
項 目			平成 23 年度	平成 33 年度 目標値	今回値	評価
	疲れを翌日まで持ち越すこと がある人（「よくある」「時々」 と回答した人）	全体	82.0%	40.0%	82.0%	C
		40 歳代 女性	87.9%	40.0%	87.8%	C
休	友達や近所の人と楽しく話したり過 したりすることがない人（40 歳代女性）		8.8%	減らす	12.5%	C
養	1 日の中で自分の好きなことができ る時間のない人（40 歳代女性）		23.1%	10.0%	16.3%	B
	健康より仕事を優先する人（40 歳代女性）		44.6%	25.0%	38.8%	C
	タバコを吸う人の割合		25.8%	15.0%	26.6%	C
	公共施設での分煙環境として「敷地内禁 煙」もしくは「室内禁煙」を望む人		69.8%	70.0%	74.9%	A

アンケート調査から見た現状

平成 28 年 7 月実施「五ヶ瀬町 健康づくりのためのアンケート」

平成 28 年度実施分のアンケートと、本計画策定時のアンケートを比較してみました。

【栄養】の分野

ほぼ変わらない結果でした。薄味には気を付ける傾向にあるものの、間食やアルコールについては増加しています。

歯については、朝食後は歯みがきをするものの、夕食後や寝る前に歯みがきをする人の割合は減少しています。

9 項目中 8 項目が変わらないという結果でした。寝る前に歯磨きをする人の割合は減っており、悪化している結果でした。

【運動】の分野

わずかではありますがほとんどの項目で増加しています。

8 項目中 4 項目は変わらないという結果でした。

運動していない理由を「面倒くさい」と回答する人は減って改善傾向にありました。

家族や仲間と運動する人の割合は増え、目標値に達しました。

公共施設で運動する人の割合は増え、改善傾向にあります。

しかし、ウォーキングをしている人の割合は減り、悪化しています。

【休養】の分野

40歳代の女性は忙しい傾向にありますが、仕事を優先する割合は減少し、自分の好きなことに時間を
使う割合も増加しています。

7項目中5項目で変わらないという結果でした。

40歳代女性が1日の中で自分の好きなことができる時間がない人の割合は減少し、改善傾向にあります。
公共施設での分煙状況として「敷地内禁煙」もしくは「室内禁煙」を望む人の割合は目標値に達しました。

第4章 各分野における取り組み状況と今後の課題

【栄養】

みつけよう できること つづけてみよう おいしい食卓

特定健診時に、食生活改善員の協力のもと、減塩みそ汁の試食を実施。また、資料の展示や配布を行い基本的な塩分量について学んで実践していただけるよう取り組みました。しかし今回のアンケートの結果からは薄味に気を使っている人の割合は変わらないことがわかりました。今後も継続した取り組みが必要です。

また、平成28年度の特定健診では、65歳から74歳までの男性で尿酸値が7.0以上の割合が25%と4分の1を占め、今回のアンケート結果より男性の飲酒量は変わらず多い状況で、正しい知識の普及と自己管理をしていくことの大切さを伝えていく必要があります。HbA1cが5.6以上の男性は54.1%で、女性は55.3%と多く、糖尿病についての健康教育も今後は必要です。

今回のアンケート結果より、歯については、朝食後は歯みがきをするものの、夕食後や寝る前に歯みがきをする人の割合は減少しています。歯に対する意識はまだまだ低く、歯科衛生士との連携をとりながら保育所からのブラッシング指導やフッ素洗口は引き続き行います。

歯の健康は、むし歯の予防だけでなく生活習慣病の予防になることと、自分の歯で何歳になってもおいしく食べることは、高齢者の低栄養や誤嚥性肺炎の予防につながります。健診やサロン等を通じて歯を大切にすることの重要性を伝えていく取り組みが今後も必要です。

食生活改善員との連携のもと、健診や健康教育の場を通じて栄養改善に取り組んでいきます。



写真 特定健診時の試食配布の様子

【運動】

楽しく 運動 わく湧く 元気ライフ

運動教室等を通じて、運動をする楽しさや、体を動かす習慣を目的に、エアロビクスやピラティス、ノルディックウォーキングなどを実施しました。

また、五ヶ瀬町ポイント事業の中で、運動教室の参加にポイントを付与することは勿論のこと、「私の取り組み」として、毎日の取り組みを記録することでもポイントを付与しました。年々参加者も増加し、記録することが習慣化してきた方も多く見られました。楽しみながら運動に取り組んでいるようです。

今後の課題として、男性の参加が少ないため、男性が参加できる、または取り組みやすい・継続できる内容を協議していくことが必要です。

【休養】

ひとりで頑張り過ぎない。みんなで分かち合おう。

宮崎県の自殺者数は、年々減少傾向にあります。

自殺対策としては、9月の自殺予防週間に窓口にパンフレット設置やポスターの掲示、広報を行い、3月の自殺対策月間においても同様の取り組みを行いました。また、母子保健においては産後にエジンバラを行い産後うつの早期発見に取り組みました。こころの健康についての講話は、健康づくり推進員や民生委員の方々を中心に取り組みました。今後も地域での見守りや声かけ等を継続して行えるよう研修や広報誌等により周知を図って行きます。

第5章 指標の見直しと新目標の設定

新目標の設定

本計画に基づき、本町では平成 23 年度から「ずっといきいきニコニコ五ヶ瀬」を合言葉に、さまざまな健康づくりの取り組みを行ってきました。しかし、健康をとりまく環境も年々変化してきており、国や県の動向をふまえ、新たな目標の設定が必要となっています。

そこで、下記の内容を新たに追加し、さらなる健康づくりの取り組みを行っていきます。

五ヶ瀬町の新たな目標を追加

健診



健康に関心を持ち健やかに生活しよう



- 年に1回は健診を受けよう
 - ・年に1回は健診（検診）を受診し、健康状態を把握しよう。
 - ・口腔内の検診を受診し、口の中の状態を確認しよう。
 - ・各種がん検診を受診し、早期発見、早期治療につなげよう。
- 生活習慣の改善に取り組もう
 - ・健診（検診）結果を見直し、重症化するのを防ごう。
 - ・血圧や体重を測定し変化を意識しよう。

〈表 2〉 指標の目標

項 目		今回値	平成 33 年度 目標値	
栄	満足のいく食事の基準が「栄養バランス」という人	28.4%	全ての年代において 50%台へ	
	おなかいっぱいになるまで食べないと気がすまない人	21.7%	11.8%	
	夕食後に間食をする人	男性	27.0%	15.3%
		女性	16.9%	7.4%
養	高血圧症の受診率	%	14.4%	
	味をみる前にしょうゆをかける人	18.0%	5.0%	
	20歳代の朝食を食べない人	17.5%	15.8%	
	1回アルコール量20g以上飲む人	79.2%	50.0%	
	寝る前に歯磨きをする人	54.6%	90.0%	
運	1回20分以上の運動をしている人の割合(週1回以上)	27.2%	45.0%	
	運動をしていない理由「面倒くさい」と回答する人	9.3%	減らす	
	運動をして気持ちいいと感じる人	75.2%	85.0%	
	家族や仲間と運動する人 (ひとりで運動する人以外の割合)	85.9%	増やす ※目標に達した	
動	公共施設で運動する人の割合	37.3%	増やす	
	ウォーキングをしている人	27.5%	増やす	
	BMI25以上の人の割合	男性	30.0%	22.0%
		女性	21.0%	14.5%
休	疲れを翌日まで持ち越すことがある人(「よくある」「時々」と回答した人)	全体	82.0%	40.0%
		40歳代女性	87.8%	40.0%
	友達や近所の人と楽しく話したり過ごしたりすることがない人(40歳代女性)	12.5%	減らす	
	1日の中で自分の好きなことができる時間のない人(40歳代女性)	16.3%	10.0%	
養	健康より仕事を優先する人(40歳代女性)	38.8%	25.0%	
	タバコを吸う人の割合	26.6%	15.0%	
	公共施設での分煙環境として「敷地内禁煙」もしくは「室内禁煙」を望む人	74.9%	70.0% ※目標に達した	

項 目		今回値	平成 33 年度 目標値	
健 診	特定健康診査受診率	57.2%	65.0%	
	特定保健指導実施率	50.7%	65.0%	
	生活習慣病治療者数	血 圧	66.1%	56.0%
		血糖値	24.3%	14.0%
		脂 質	43.1%	33.0%
	がん検診受診率	胃がん	14.1%	
		子宮がん	22.5%	
		大腸がん	24.8%	

ずっといきいき ニコニコ五ヶ瀬

