

減塩と運動と禁煙等により 循環器疾患の改善を！

【山梨県の現状】

- ◇平成 22 年国民健康・栄養調査では、県の食塩摂取量の平均値は男女とも全国 1 位、歩数の平均値は男性全国 33 位、女性全国最下位と少なく、一方、平成 22 年現在の習慣的に喫煙している者の割合は全国 5 位（市町村国保の特定健診質問票からの喫煙者は、平成 20 年度 1 位、平成 22 年度 3 位）の結果となっています。
- ◇食塩の取り過ぎ、運動不足や喫煙は、高血圧の誘発、動脈硬化の促進に関与し、結果として脳卒中、心疾患などの脳・心血管病の原因となります。また、運動不足、喫煙は、糖尿病発症にも関係します。
- ◇「健やか山梨 21」（山梨県健康増進計画）にも目標値を掲げていますので、再度生活習慣を見直し、生活改善にむけ、減塩・運動・禁煙などの対策が必要です。

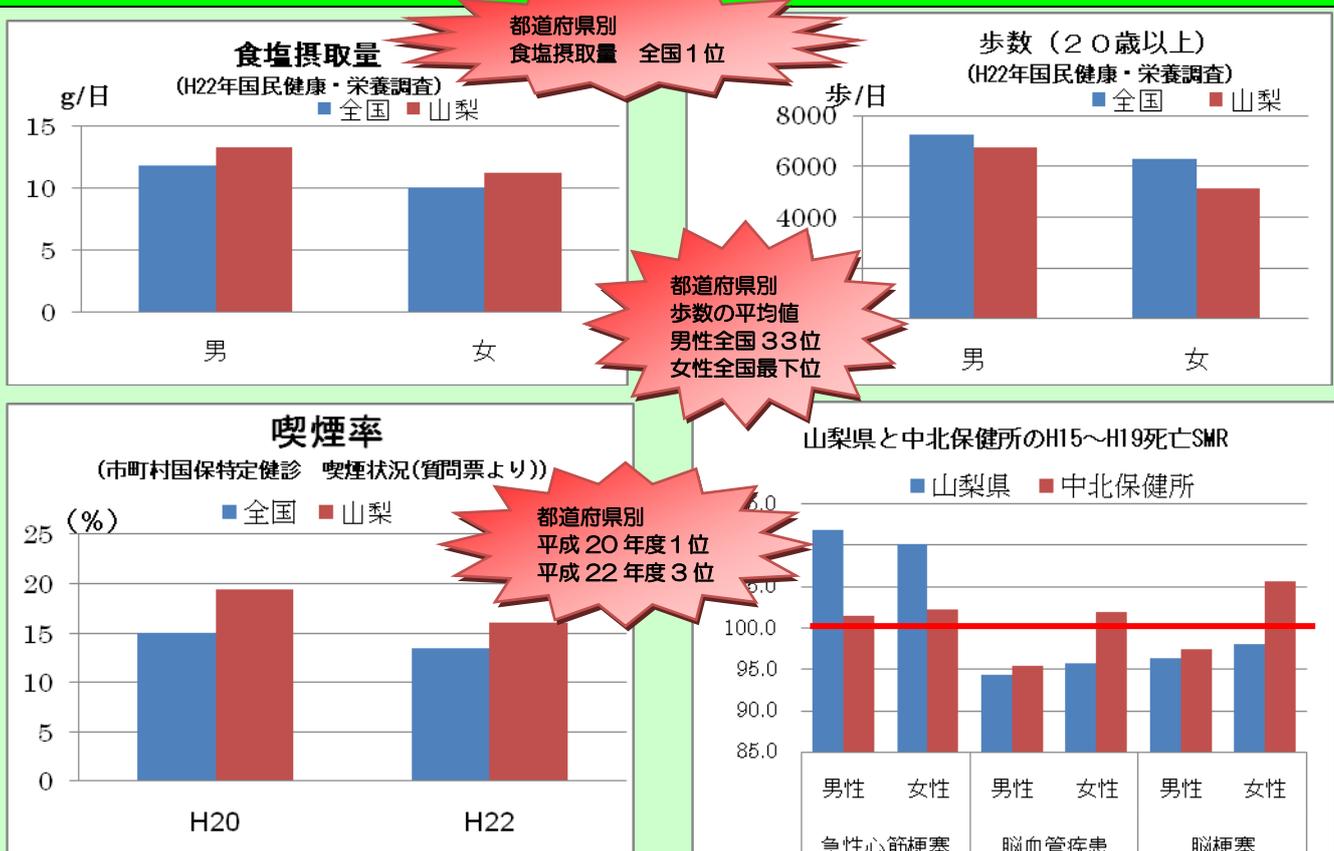
【中北保健所管内の現状】

- ◇平成 22 年人口動態統計における管内死因では、2 位に心疾患、3 位に脳血管疾患となっており、死因の原因をみると、循環器系疾患について平成 15 年～19 年の SMR（標準化死亡比という、地域間の死亡状況を比較するための指標）は、男性、女性ともに急性心筋梗塞が高い値を示し、また、脳血管疾患についても女性が高値となっています。血圧は、減塩対策を含めた食習慣、運動習慣など生活習慣を改善することにより適正血圧を維持できます。

【予防の推進】

- ◇脳卒中・急性心筋梗塞を発症する危険性が高いといわれるメタボリックシンドロームについて、正しい知識の普及を図るとともに、健康診査（特定健診）や保健指導を通じて、要医療者・要精密検査者の医療受診の勧奨を行う必要があります。
- ◇減塩対策を含めた食習慣、運動習慣、禁煙などへの対策が重要です。

山梨県及び中北保健福祉事務所の現状



脳・心血管病などの循環器疾患対策

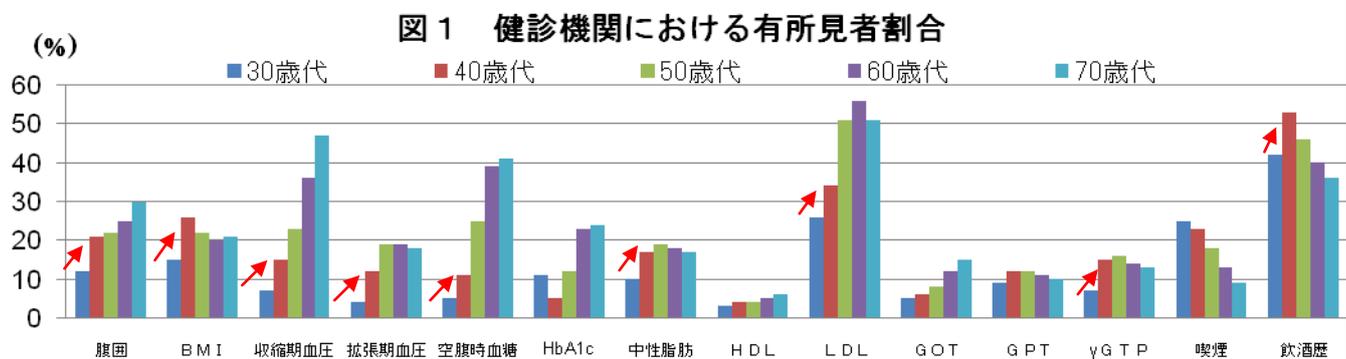
【具体的な取り組み】

- ◇若いうちからの対策が必要です（職場内での組織的な取り組み・正しい知識の普及など）。
- ◇食生活習慣についても働き盛り世代が残業で帰宅が遅くなり、夕食が遅くなる人は、早めに炭水化物を取り（例えばおにぎり1個）、帰宅後タンパク質・野菜のみ食べるようにするなどの工夫が必要です。
- ◇運動習慣については、1日1万歩を目標にしていく必要があります。
- ◇喫煙対策を重点的に指導する必要があります。

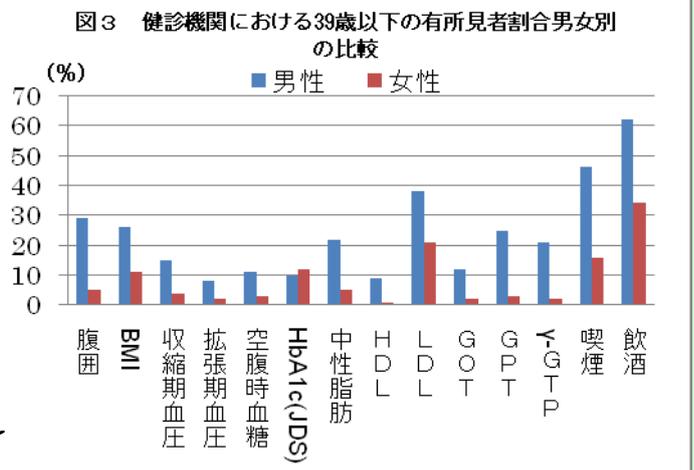
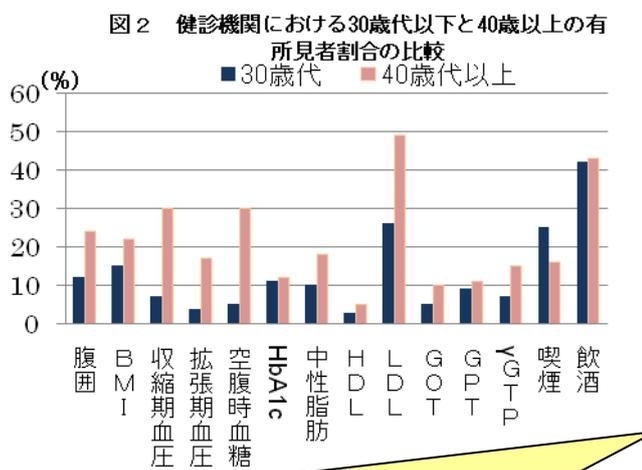
【中北地域・職域保健連携推進協議会での健康キャッチフレーズ】

「減塩・運動・禁煙～しろし!するじゃん!するじゃんけ!～」 「運動しろし!塩分とっちょし!禁煙やれし!」
 「残業するなら、夕方おにぎり、帰宅後野菜で健康な毎日」

取り組む視点



↑のように30歳代と40歳代で急激に率が増加する項目がみられます。有所見者率が急激に増加する前の40歳前から健康生活を送れるように働きかけることが大切です。



- ① 食生活や運動生活に影響を受ける血中脂質において図2では、30歳代より中性脂肪の有所見者率10%、LDLの有所見者率26%。
- ② 30歳代と40歳以上を比較してもHbA1cやGPTなどの有所見者割合がかわらない。
- ③ 39歳以下の男女の比較でみると、特に、男性は中性脂肪の有所見者率22%、LDLの有所見者率38%と高い。
- ④ 喫煙は30歳代で40歳代以上より割合が高く、飲酒についても30歳代と40歳代以上では、割合がほぼ同じ。特に、男性については喫煙が46%、飲酒が62%となっており、生活習慣病に影響を与えていると考えられる。