

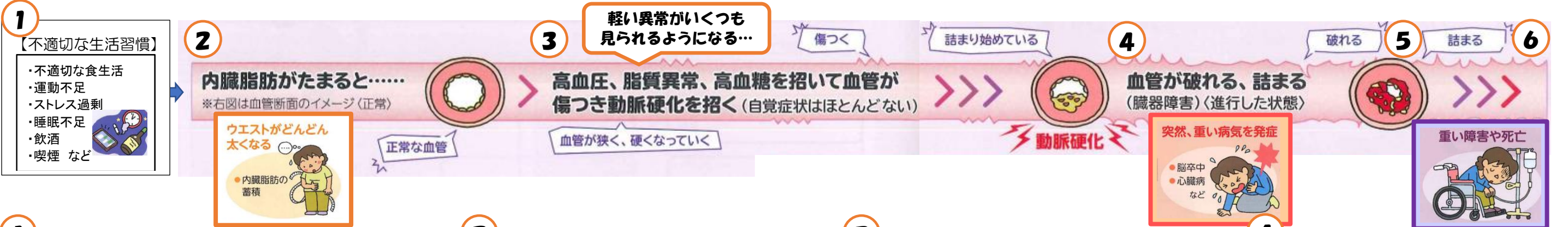
錦町健康増進計画（第三次）概要版

「健康づくり日本一のまち」の実現をめざして（令和6～17年度）

人生 100 年時代を健康に生きるためには、健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

錦町の健康実態をみると朝食摂取率が高い等の良い生活習慣も多いのですが、健康課題として肥満や高血糖が多く、その結果として腎臓等が傷んでいる方が多い状況です。

ご自身の健康づくりに役立つよう生活改善のポイントをまとめましたので参考にしてみてください。



特定健診（問診）		錦町	熊本県	全国
生活習慣の状況	20歳から10kg以上増加	39.7%	36.0%	34.9%
	1日30分以上運動習慣なし	67.3%	61.6%	60.3%
	毎日飲酒	30.2%	26.3%	25.5%
	量 1-2合	28.0%	22.5%	23.7%
	喫煙	15.3%	13.6%	13.8%

2021(R3)年「KDB2次加工」

肥満傾向児	錦町	熊本県	全国
小学校	15.2%	11.6%	9.9%
中学校	18.1%	11.3%	10.6%

※肥満度20%以上 2022(R4)年「学校保健統計」

中学3年生 健診	錦町		沖縄県 K町(H27)
	(R4)	(H28)	
AST(31～)	7.5%	6.4%	4.0%
HbA1c(5.6～)	23.4%	24.5%	9.0%

特定健診	錦町	熊本県	国
メタボ該当者	20.4%	20.8%	20.3%
メタボ予備軍	12.7%	12.1%	11.2%
予 該 予 備 当 軍 ・ 予 備 当 軍 ・ 予 備 当 軍	血糖＋血圧	4.3%	3.6%
	血糖＋血圧＋脂質	7.1%	6.6%

2022(R4)年「KDB2次加工」

特定健診有所見※割合	錦町	熊本県	全国
エネルギーの過剰	腹囲 37.3%↑	36.4%	35.0%
	AST(31～)	15.8%	14.1%
血管を傷つける	HbA1c(5.6～)	80.5%↑	72.6%
	(7.0～)	6.5%	5.5%
	Ⅱ度高血圧※以上	6.1%	6.0%

※各検査項目の基準
腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上（肥満区分）
AST（肝機能検査）：31以上（脂肪肝傾向）
HbA1c（血糖検査）：5.6以上（耐糖能異常）、7.0以上（治療の管理目標）
Ⅱ度高血圧：160-179/100-109

2022(R4)年「厚生労働省様式5-2」

疾患が医療費に占める割合		錦町	県国保	全国
腎臓	透析有	6.81%	5.52%	4.26%
	脳梗塞 脳出血	2.57%	1.89%	2.03%
心臓	狭心症 心筋梗塞	0.80%	1.02%	1.45%
	原因疾患	糖尿病	7.60%	5.62%
		高血圧	4.30%	3.12%
		脂質異常症	1.80%	1.72%

2022(R4)年「KDB2次加工」

有病状況	錦町	熊本県	全国
脳疾患	24.6%	22.6%	22.3%
	心臓病	66.8%	66.3%
原因疾患	糖尿病	22.6%	23.5%
	高血圧症	62.3%↑	59.2%
	脂質異常症	28.5%	33.8%

2023(R5)年「KDB2次加工」

	錦町		熊本県		全国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平均寿命※1	81.6歳	86.7歳	81.9歳	88.2歳	81.5歳	87.6歳
健康寿命※2	—	—	72.2歳	75.6歳	72.7歳	75.4歳
差（要介護期間）	—	—	9.0歳	11.9歳	8.8歳	12.2歳

※1 2020(R2)年「都道府県別生命表」
※2 2021(R3)年 国保中央会「日常生活動作が自立している期間の平均」介護データを元に65歳以上の要介護1までを算出

生活習慣の改善ポイント

食習慣の改善

朝食をとる（高血糖・高血圧・高中性脂肪の改善）、野菜はたっぷりと1日350g（特に葉物野菜は抗酸化力が高い）、よく噛んでゆっくり食べる（血糖値の急上昇を防ぐ）、減塩（血管の傷みを防ぐ）、間食は控える（肥満・高血糖の予防）

運動をする

ウォーキング等の有酸素運動や筋トレ等を行う（肥満・高血糖の改善）・家事等の身体活動量を増やす

歯磨き

毎食後の口腔ケアで歯周病等を防ぐ（全身の病気から身を守る）

禁煙、飲酒は適量、睡眠をとる

質の良い睡眠と十分な睡眠時間の確保