

第4章

第三次ぎふ市民健康基本計画の評価

第三次ぎふ市民健康基本計画（平成28年度～令和2年度）の数値目標の状況及び令和元年度に実施した「健康基礎調査」の結果、「人口動態統計」、「特定健康診査*6（以下「特定健診」という。）結果」などに基づいて、第三次ぎふ市民健康基本計画の実績値を評価しました。

① 指標の評価方法

80項目の数値目標について、策定時の値（基準値）と現状値を比較し、目標値の達成状況について、評価を行いました。

<各項目の評価基準>

区分	評価基準
◎	目標値に達した
○	目標値には達していないが、改善傾向が見られる (達成率10ポイント超)
△	変化なし (達成率 ±10ポイント以内)
■	改善傾向が見られない (達成率 -10ポイント未満)

達成率の算定方法

$$\text{達成率 (\%)} = \frac{\text{現状値} - \text{基準値}}{\text{目標値} - \text{基準値}} \times 100$$



*6 特定健康診査

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査のこと。

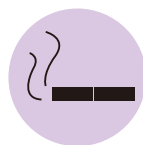
40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象に、医療保険者が健康診査を実施しています。

② 目標指標の達成状況

領域		目標項目数	達成状況			
			目標達成 (◎)	改善傾向 (○)	変化なし (△)	改善傾向が見られない (■)
生活習慣病 予防に関する項目	糖尿病・ 循環器病	13	6	2	0	5
	がん	10	4	4	2	0
生活習慣に 関する項目	栄養・食生活	※9	1	1	3	4
	歯・口腔の健康	6	3	2	0	1
	身体活動・運動	※6	1	2	1	2
	休養・こころの 健康づくり	7	1	2	1	3
	たばこ	15	2	10	1	2
	アルコール	5	0	1	0	4
基本的指標	客観的指標	6	6	0	0	0
	環境的指標	3	1	0	0	2
合 計		80	25	24	8	23
割合 (%)		100 %	31.25 %	30.0 %	10.0 %	28.75 %

※「栄養・食生活」と「身体活動・運動」は、同一の目標指標を1項目設定

評価の結果、80 項目のうち、目標を達成した項目は、25 項目（全体の 31.25%）、目標値には達していないものの改善している項は、24 項目（同 30.0%）、変化がみられなかった項目は、8 項目（同 10.0%）、改善傾向が見られない項目は、23 項目（同 28.75%）でした。



③ 各領域の目標達成状況

(1) 生活習慣病予防に関する取組

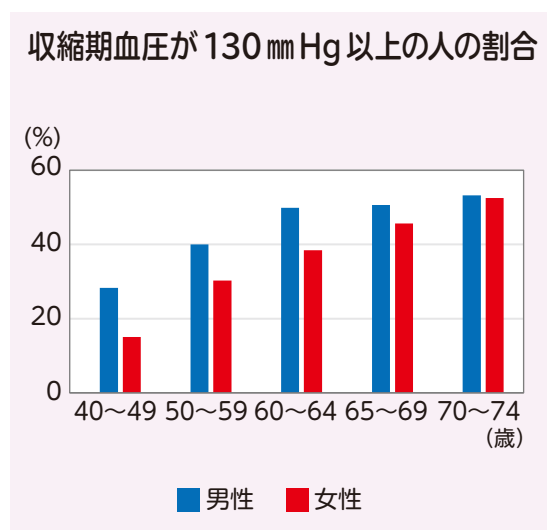
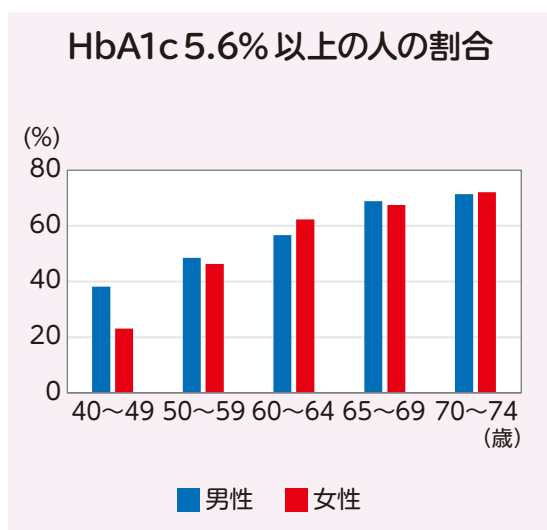
① 糖尿病・循環器疾患

項目		基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
岐阜市国保特定健診受診率の増加		34.4 %	50 %	39.2 %	○
岐阜市国保特定保健指導実施率の増加		13.9 %	30 %	18.2 %	○
岐阜市国保特定健診で「メタボリックシンドローム該当者」割合の減少	男性	28.9 %	26.0 %	35.0 %	■
	女性	9.6 %	8.6 %	11.9 %	■
岐阜市国保特定健診で「メタボリックシンドローム予備群」割合の減少	男性	16.7 %	15.0 %	18.1 %	■
	女性	5.2 %	4.7 %	5.5 %	■
岐阜市国保特定健診でHbA1c5.6%*7 (NGSP値)以上の人の減少		52.1 %	減少	63.7 %	■
岐阜市国保特定健診で中性脂肪 150mg/dl 以上またはHDLコレステロール*8 40mg/dl 未満の人の減少		31.3 %	減少	30.4 %	◎
岐阜市国保特定健診で収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上の人の減少		49.2 %	減少	47.8 %	◎
脳血管疾患年齢調整死亡率の減少(人口10万対)	男性	38.8	34.9	34.8	◎
	女性	27.5	24.8	15.9	◎
心疾患年齢調整死亡率の減少(人口10万対)	男性	73.6	66.2	65.0	◎
	女性	49.3	44.4	32.8	◎

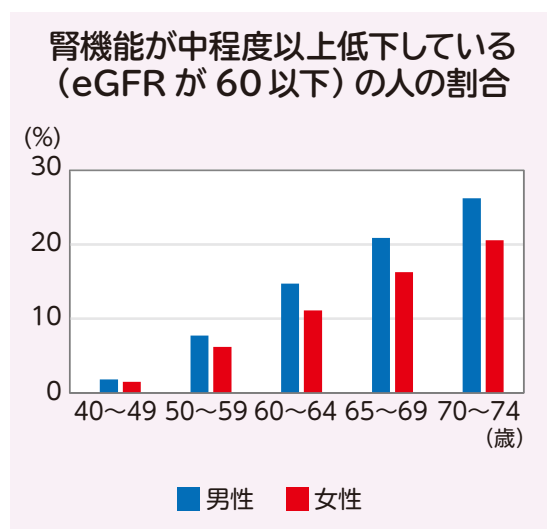
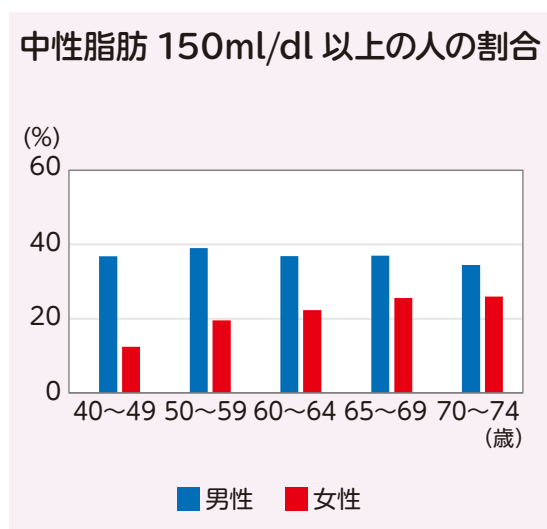
(評価)

本市の国民健康保険の特定健診の結果、「中性脂肪が 150ml/dl または HDL コレステロール 40mg/dl 未満の人」及び「収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mm/Hg 以上の人」、「脳血管疾患年齢調整死亡率」、「心疾患年齢調整死亡率」は、いずれも目標に達しました。一方、「メタボリックシンドロームの該当者及び予備群」、「HbA1c5.6%以上の人」は増加し、改善傾向がみられません。

(参考)



出典：令和元年度岐阜市国保特定健診結果 (国保データベースシステム)



出典：令和元年度岐阜市国保特定健診結果 (国保データベースシステム)

*7 HbA1c

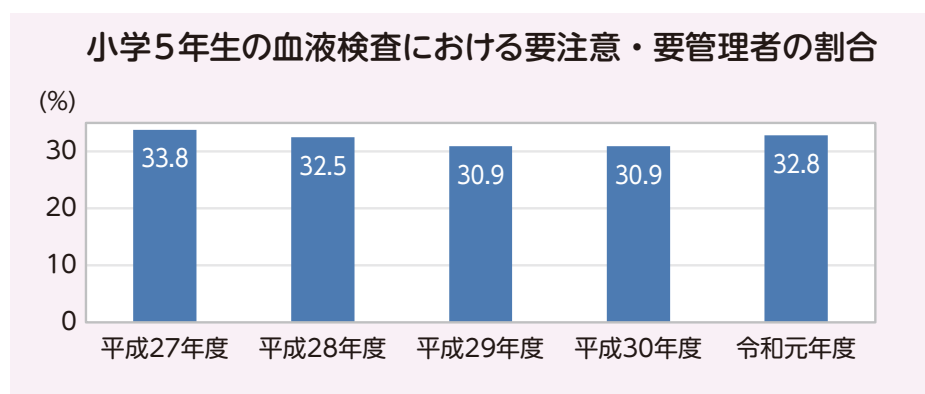
赤血球中のヘモグロビン (Hb) とブドウ糖などが体内で結合してできるもので、血糖値の上昇とともに増え、長期間血液中に留まります。HbA1cは、過去1~2か月間の平均的な血糖の状態を知ることができることから、糖尿病の判断基準に用いられます。

*8 HDL コレステロール

増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除き、肝臓へもどす働きをします。動脈硬化を抑制する働きがあるので善玉コレステロールといわれます。

岐阜市国民健康保険の特定健診の結果から、HbA1cが5.6%以上の人や収縮期血圧が130mmHg以上の人割合は、男女とも年齢とともに増加しています。中性脂肪が150mg/dl以上の人割合は、女性は年齢とともに増加し、男性は50歳代が最も多くなっています。

また、糖尿病は重症化すると、細い血管が傷つき、網膜症、腎症、神経障害といった3大合併症が起こる可能性が高くなります。中でも、腎機能が中等度低下している値を示すeGFR*⁹が60以下の人の割合は年齢とともに増加しています。



出典：小学5年生血液検査結果（岐阜市）

<小学校5年生の血液検査 解析基準>

分類	正常値	要注意	要管理
総コレステロール	～199mg/dl	200～219mg/dl	220mg/dl～
中性脂肪	～149mg/dl	150～199mg/dl	200mg/dl～
尿酸	～4.9mg/dl	5.0～5.9mg/dl	6.0mg/dl～

子どもについては、小学5年生の希望者に実施する小児生活習慣病予防のための採血検査結果によると、約30%が要注意・要管理となっており、令和元年度では、平成30年度より増加していることから、子どもの頃からの適切な生活習慣の獲得が重要であり、あらゆる世代について、生活習慣病の発症予防及び重症化を予防することが必要です。

*⁹ eGFR（推算糸球体濾過量）

腎臓の中にある毛細血管の集合体である「糸球体」が1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作るのかを血清クレアチニン値、年齢、性別から推計した値で、値が低いほど、腎臓の動きが低下していることをあらわしています。

②がん

項目		基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
がん検診受診率(※)の増加 (子宮がん 20 歳以上、それ 以外のがん 40 歳以上) ※健康基礎調査から算出(市の がん検診以外の受診者含む)	胃がん	21.2 %	50 %	29.7 %	○
	子宮がん	32.1 %	50 %	30.7 %	△
	乳がん	32.4 %	50 %	31.9 %	△
	肺がん	9.2 %	50 %	25.7 %	○
	大腸がん	19.8 %	50 %	30.7 %	○
岐阜市がん検診(「がん予防 重点健康教育及びがん検診 実施のための指針」に基づ く検診)での精密検査受診 率の向上	胃がん	91.5 %	現状維持	92.7 %	◎
	子宮がん	80.7 %	90 %	93.8 %	◎
	乳がん	92.6 %	現状維持	95.6 %	◎
	肺がん	91.0 %	現状維持	97.4 %	◎
	大腸がん	84.8 %	90 %	86.5 %	○

(評価)

「がん検診の受診率」は、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診については、受診率が増加し、改善傾向にはありますが、すべてのがん検診について目標値に達しておらず、低い状況です。

「岐阜市がん検診での精密検査受診率」については、胃がん、子宮がん、乳がん、肺がん検診は目標値に達しました。大腸がん検診については目標値に達していないものの、受診率が増加し、改善傾向にあります。精密検査が必要となった人が、適切に精密検査が受診できるよう働きかける必要があります。

(参考)

岐阜市がん検診の受診状況

がん検診の種類	平成 29 年度 受診者数	平成 30 年度 受診者数	令和元年度 受診者数
胃がん検診	3,757 人	3,467 人	3,341 人
子宮がん検診	13,378 人	13,214 人	12,044 人
乳がん検診	8,227 人	8,184 人	7,421 人
肺がん検診	8,540 人	8,573 人	7,844 人
大腸がん検診	9,784 人	10,708 人	12,715 人

資料：岐阜市保健所統計

本市が実施するがん検診の受診者数については、減少傾向にあり、効果的な受診勧奨やがん検診の受診を啓発するほか、がん検診が受診しやすい環境整備に努め、受診率向上に取り組む必要があります。

(2) 生活習慣に関する取組

① 栄養・食生活

項目		基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
3食きちんと食べている人の増加		86.3 %	95 %	88.6 %	○
毎回の食事に主食・主菜・副菜が揃っている 20～39歳の人の増加		44.8 %	70 %	17.3 %	■
次の食品を積極的に食べている人の増加	緑黄色野菜	49.9 %	80 %	52.8 %	△
	淡色野菜	56.1 %	80 %	51.5 %	■
	牛乳・乳製品	54.8 %	80 %	56.4 %	△
加工食品や外食の栄養成分表示*10を参考にしている人の増加		55.8 %	65 %	48.0 %	■
適正体重(BMI*11 18.5以上 25.0未満)を維持する人の増加		71.7 %	85 %	73.0 %	△
低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者割合の抑制		20.3 %	20 %	21.6 %	■
ヘルシーメニューや栄養情報を提供できる店の増加		160店舗	増加	247店舗	◎

*10 栄養成分表示

食品表示基準により、原則として容器包装に入れられた全ての加工食品、生鮮食品及び添加物に熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が表示されています。

*11 BMI

身長と体重から算出する体格指数 BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で算出

(目標とするBMI) 18～49歳 18.5～24.9

50～64歳 20.0～24.9

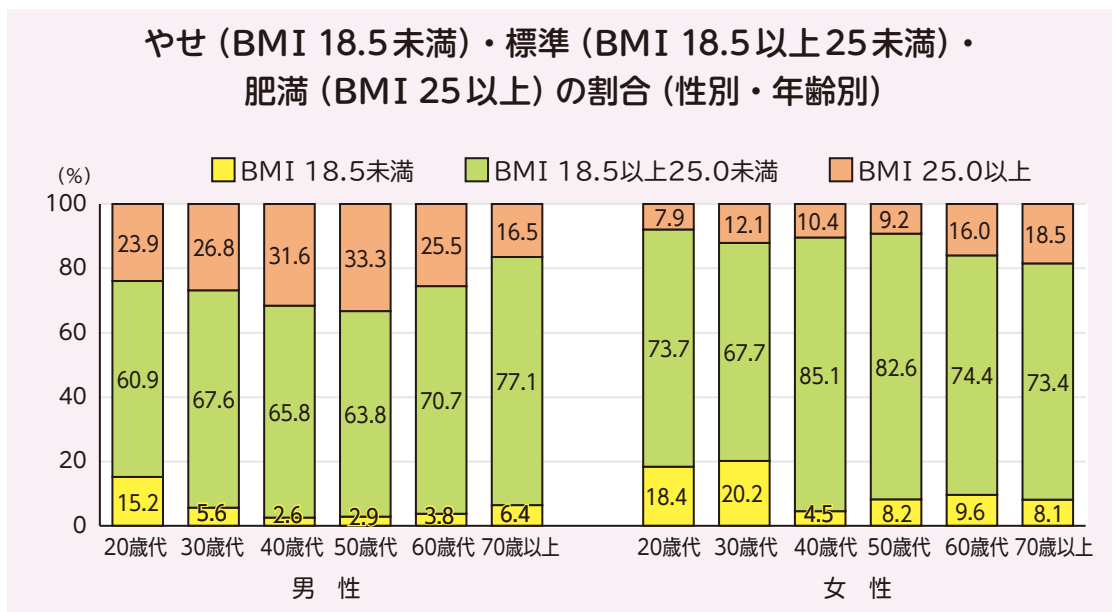
65歳以上 21.5～24.9 とされています。

(日本人の食事摂取基準 2020年版)

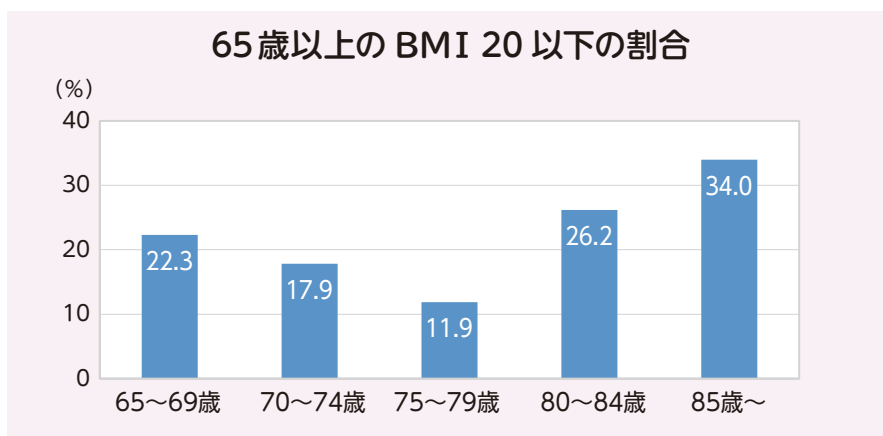
(評価)

「ヘルシーメニューや栄養情報を提供できる店」は増加し、目標値に達しました。「3食きちんと食べている人」は、目標値には達していませんが、改善傾向にあります。一方、「毎回の食事に主食・主菜・副菜が揃っている20～39歳の人」、「淡色野菜を積極的に食べている人」、「加工食品や外食の栄養成分表示を参考にしている人」、「低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者」については、改善傾向がみられませんでした。

(参考)

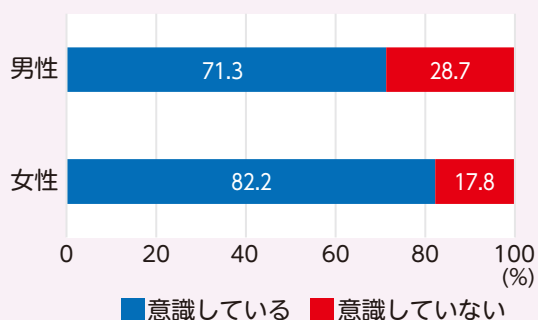


出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）

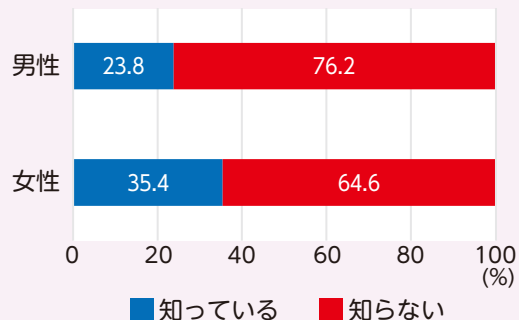
野菜を意識して多く食べるようにしていますか



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）

1日あたりの望ましい野菜摂取量を知っていますか

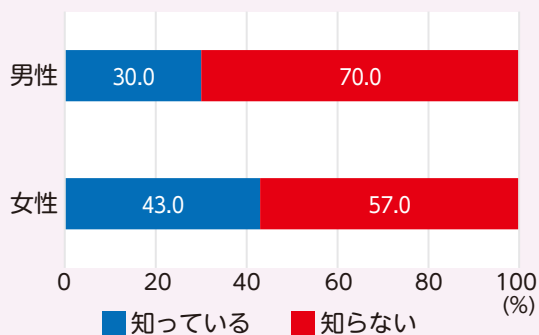
（参考：望ましい野菜接種量は、1日 350g）



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）

1日あたりの望ましい食塩摂取量を知っていますか

（参考：望ましい食塩摂取量は、男性は1日8g未満、女性は1日7g未満）



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）



男性は、肥満の割合が50歳代まで年齢とともに増加し、50歳代では、約1/3が肥満となっています。一方、女性の20歳～30歳代ではやせの割合が20%前後と高くなっています。また、1日あたりの望ましい野菜摂取量や望ましい塩分摂取量を知っている人は、男性女性とも半数にも至っていません。次世代を含め、生活習慣病の発症及び重症化を予防するためにも、青年期の男性女性、壮年期の男性の適正体重を維持することや減塩に配慮したバランスの良い食事を取り、栄養成分表示を参考に食品を選択する力をつけるための働きかけが必要です。

また、高齢になるほど低栄養傾向の人が増加していることから、フレイル*12を予防し、いつまでも自立した生活を送るためには、栄養のバランスのとれた食事を摂ることや歯・口腔の健康について啓発することが必要です。

*12 フレイル

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなっているが、適切に介入・支援することにより回復しうる状態をいいます。適切な栄養、口腔の健康、身体活動、社会参加がフレイルの予防には重要です。

②歯・口腔の健康

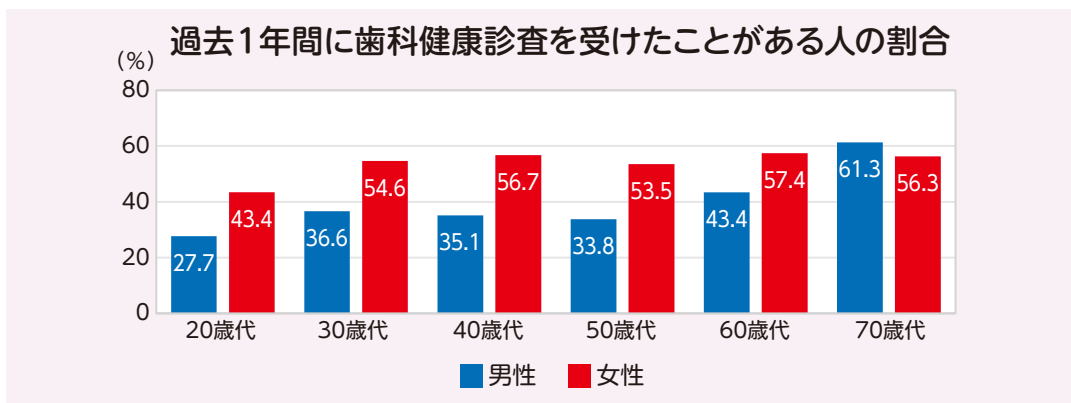
項目	基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
3歳児のフッ化物塗布経験者の増加	78.3 %	85 %	96.4 %	◎
むし歯のない3歳児の増加	90.3 %	92 %	91.4 %	○
永久歯にむし歯のない6歳児の増加	96.0 %	100 %	89.1 %	■
永久歯にむし歯のない12歳児の増加	67.0 %	70 %	78.7 %	◎
40歳節目歯科健康診査で歯周炎にかかっている人の減少	62.2 %※	50 %	59.1 %	○
60歳節目歯科健康診査で自分の歯が24本以上ある人の増加	80.7 %	85 %	85.7 %	◎

※統計方法の変更により、この項目のみ基準値はH28の数値

(評価)

「3歳児のフッ化物塗布経験者」、「永久歯にむし歯のない12歳児」、「60歳節目歯科健康診査で自分の歯が24本以上ある人」は目標値に達しました。「40歳節目歯科健康診査で歯周炎にかかっている人」は、目標値には達していませんが、改善傾向がみられます。一方、「永久歯にむし歯のない6歳児」は、改善できていません。

(参考)



過去1年間に歯科健診を受けた人は、女性では30歳代以降は半数を超えています。男性は年齢が若いほど、歯科健診を受ける人が少ない状況です。生涯を通じて「自分の歯」で「食」を楽しむためにも、定期的に歯科健診を受診することや、むし歯予防のためのフッ化物塗布や歯みがき、口腔の機能を維持するためのセルフケアの啓発など、ライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりを啓発する必要があります。

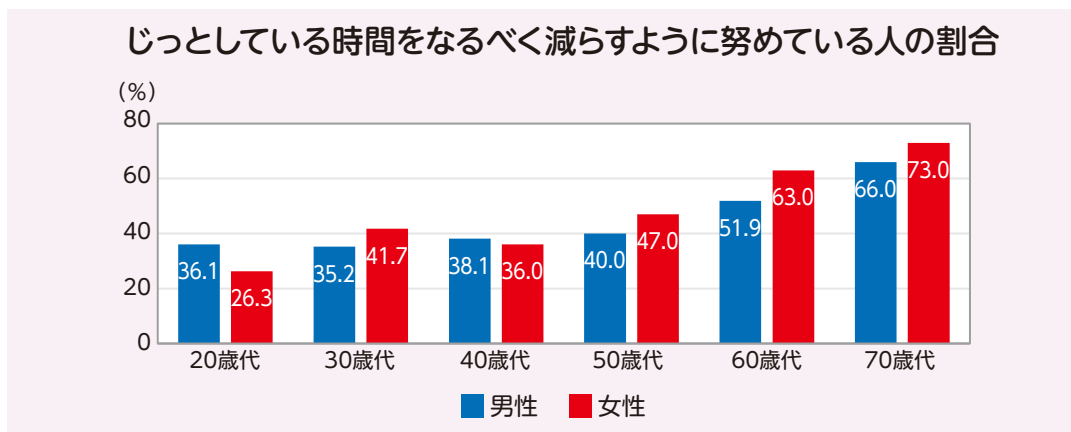
③身体活動・運動

項目	基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
適正体重(BMI 18.5以上25.0未満)を維持する人の増加	71.7%	85%	73.0%	△
転倒・骨折が原因で寝たきりになる65歳以上の要介護者の減少	14.2%	減少	11.7%	◎
ロコモティブシンドローム*13を認知している人の割合の増加	25.0%	80%	33.4%	○
1日8,000歩以上歩く人の増加	26.7%	50%	22.8%	■
65歳以上で1日3,000歩以上歩く人の増加	61.9%	80%	70.2%	○
週1、2回以上運動している人の増加	52.3%	65%	41.5%	■

(評価)

「転倒・骨折が原因で寝たきりになる65歳以上の要介護者」の割合は減少し、目標値に達しました。「ロコモティブシンドロームを認知している人」、「65歳以上で1日3,000歩以上歩く人」の割合は増加し、改善傾向がみられる一方、「1日8,000歩以上歩く人」、「週1、2回以上運動する人」の割合は減少しています。

(参考)



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）

*13 ロコモティブシンドローム

筋肉、骨などの運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態

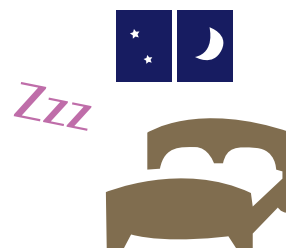
「じっとしている時間をなるべく減らすことができるように努めている人」は、年齢が高くなるほどその割合は高い状況ですが、男性女性とも 20～50 歳代までは、4割程度にとどまっており、日常生活において身体活動量の増加を啓発していく必要があります。また、高齢者については、意識的に外出や社会参加し、日常生活において身体活動量を増加させることで、ロコモティブシンドロームの予防や介護予防につなげる必要があります。

④休養・こころの健康づくり

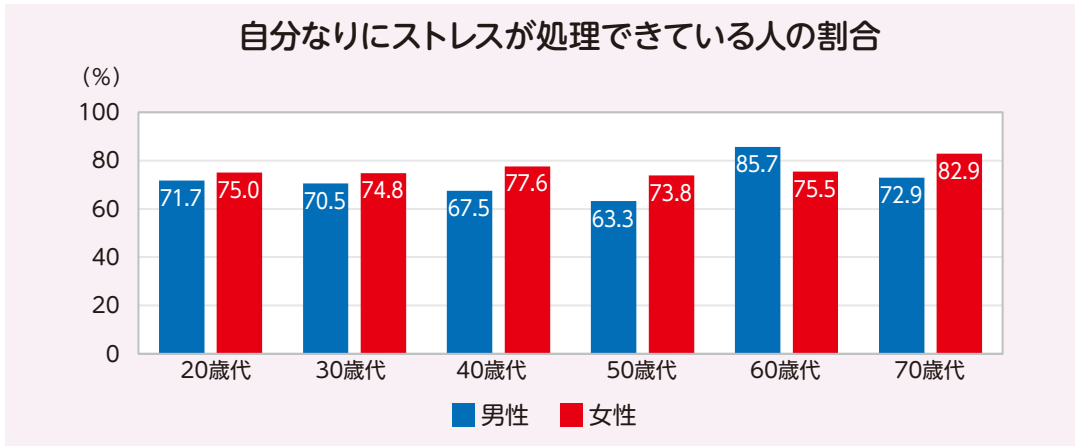
項目		基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
ストレスを処理できている人の増加		76.4 %	85 %	75.5 %	■
余暇を楽しむ機会のある人の増加		64.4 %	70 %	68.3 %	○
いつもとっている睡眠で休養がとれていると思っっている人の増加		66.1 %	80 %	72.4 %	○
自殺者の減少(人口 10 万対)		16.0	14.7	16.0	△
相談相手がいる人の増加	男性	79.0 %	90 %	77.6 %	■
	女性	90.3 %	現状維持	91.6 %	◎
家庭や社会で役割がある人の増加		86.5 %	90 %	84.6 %	■

(評価)

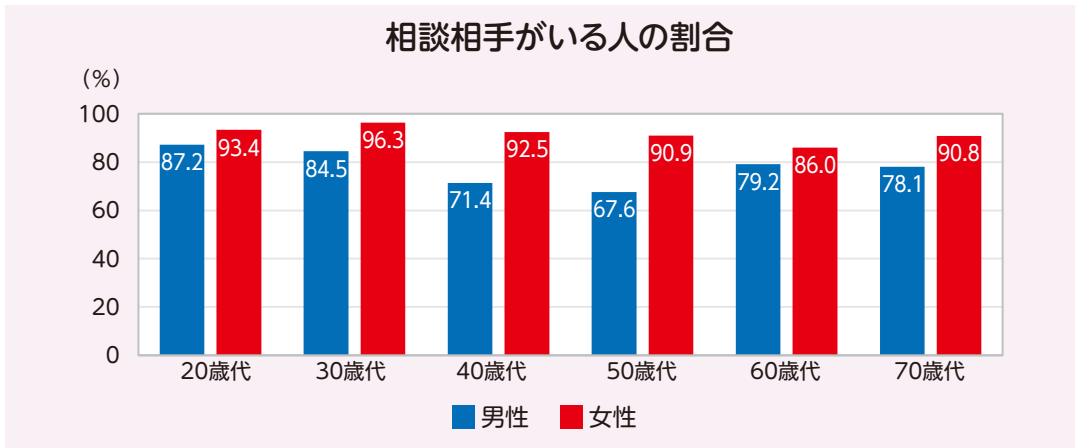
「相談相手がいる人」の割合は、女性は目標値に達しましたが、男性は減少し、改善傾向が見られません。また、「余暇を楽しむ機会のある人」や「いつもとっている睡眠で休養がとれていると思っっている人」の割合は増加し、改善傾向がみられる一方、「ストレスを処理できている人」、「家庭や社会で役割のある人」の割合は減少し、改善傾向がみられません。



(参考)



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）

40歳代、50歳代の男性は、他の年齢に比べて「ストレスが処理できている人」や「相談相手がいる人」の割合が低く、こころの健康を保ちにくい状況にあります。

こころの健康を保つために、誰でも気軽に相談できる窓口を周知するとともに家族や友人などの身近な人の悩みに気付き、声をかけ、支えあうことの重要性について、周知啓発に努めていく必要があります。



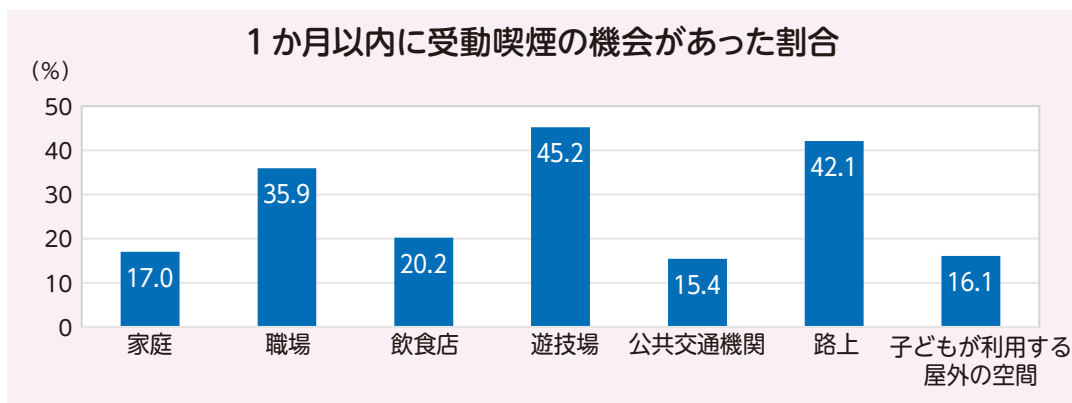
⑤たばこ

項目		基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
3歳児の同居者で家の中で喫煙する人の減少		15.1 %	10% 以下	12.8 %	○
喫煙する人の減少	男性	25.2 %	20% 以下	22.3 %	○
	女性	6.3 %	5.5% 以下	5.4 %	◎
	妊婦	2.6 %	0 %	1.8 %	○
喫煙が健康に与える影響について理解している人の増加	肺がん	90.8 %	95% 以上	89.7 %	■
	喘息	69.7 %	80% 以上	72.9 %	○
	気管支炎	72.2 %	80% 以上	79.1 %	○
	心臓病	57.4 %	80% 以上	60.6 %	○
	脳卒中	59.8 %	80% 以上	63.0 %	○
	胃潰瘍	37.3 %	50% 以上	40.7 %	○
	妊婦への影響	88.5 %	95% 以上	85.8 %	■
	歯周病	49.2 %	70 % 以上	58.3 %	○
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上 (聞いたことがある、意味を知っている)		39.6 %	80 %	43.1 %	△
市所有施設における屋内禁煙(施設内禁煙)の徹底		91.0 %	100 %	99.0 %	○
市所有施設における全面禁煙(敷地内禁煙)の推進		46.0 %	70 %	91.0 %	◎

(評価)

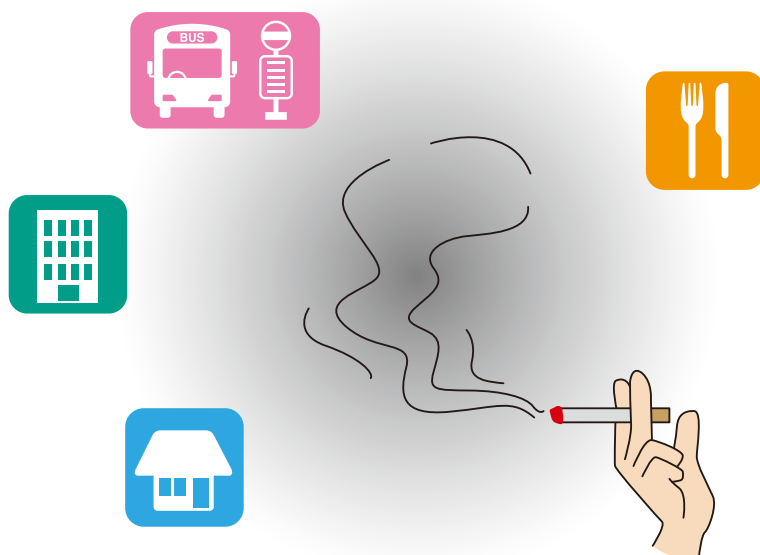
「喫煙する人」の割合は、女性は目標値に達し、男性及び妊婦は、目標値には達していませんが、喫煙する人の割合が減少し、改善傾向がみられます。「喫煙が健康に与える影響について理解している人」のうち、「肺がん」、「妊婦への影響」については、改善傾向がみられません。受動喫煙防止に係る健康増進法の改正により、「市所有施設における全面禁煙(敷地内禁煙)」は目標値に達し、「市所有施設における屋内禁煙(施設内禁煙)」は目標値には達していませんが、改善傾向がみられます。

(参考)



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）

受動喫煙*14 防止に関する健康増進法の規制により、屋内の施設については、望まない受動喫煙の減少が見込まれますが、法律の規制にあたらぬ家庭内や屋外の空間については、受動喫煙の害を周知することで、喫煙者の意識を向上させ、特に健康への影響の大きい20歳未満の未成年者、妊婦などが受動喫煙を受ける機会をなくする必要があります。



*14 受動喫煙

他人のたばこの煙を吸わされること

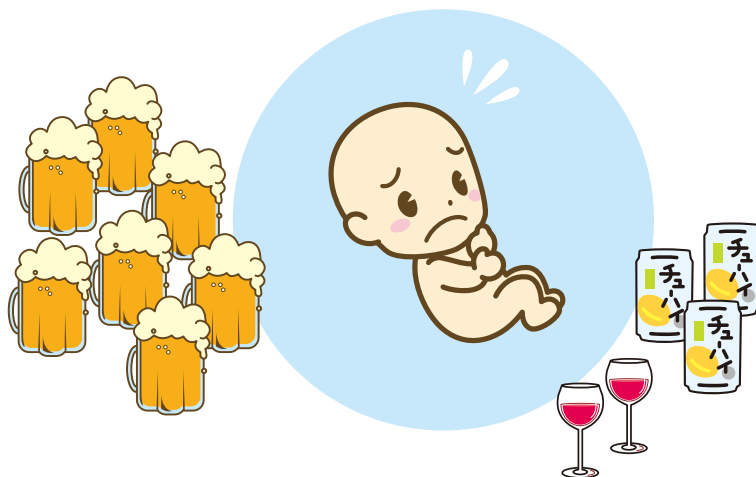
望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法の一部を改正する法律が施行され、学校、病院、児童福祉施設、行政の庁舎などは原則敷地内禁煙、多くの人が利用するすべての施設は原則屋内禁煙が義務化されました。

⑥アルコール

項目		基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
多量飲酒*15 者の減少	男性	3.1 %	減少	4.5 %	■
	女性	0.3 %		0.8 %	■
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒*16 している人の減少	男性	13.0 %	減少	14.1 %	■
	女性	5.4 %		8.5 %	■
妊婦の飲酒者の減少		1.4 %	0 %	0.5 %	○

(評価)

「妊婦の飲酒者」の割合は減少し改善傾向がみられます。一方、男性女性ともに「多量飲酒者」、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」の割合が増加し、改善傾向がみられません。妊婦や授乳婦の飲酒は、本人はもとより胎児や乳幼児の健康リスクが高まることから、引き続き飲酒防止について啓発する必要があります。



*15 多量飲酒

純アルコール量に換算して、一日平均約 60g (日本酒 3 合) を超える飲酒をすること
※純アルコール量とは、アルコール飲料に含まれるアルコール量のこと

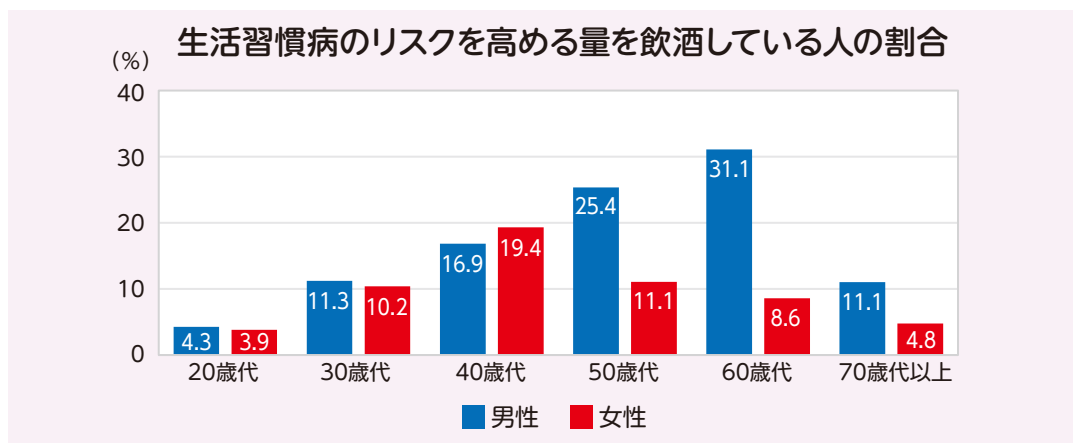
[計算式]

純アルコール量 = 飲んだ量 (ml) × アルコール度数 (15 度もしくは 15% であれば、0.15) × 0.8
(アルコール度数については、61 ページの (参考) 節度ある適度な飲酒量参照)

*16 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症など飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日平均の飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されており、飲酒量は低ければ低いほど良いとされています。生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (純アルコール量) は、男性 1日平均で 40g 以上、女性 20g 以上と設定されています。
(健康日本 21 (第二次))

(参考)



出典：令和元年度健康基礎調査（岐阜市）

壮年期の男性は、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する割合が多く、飲酒に起因するがん、高血圧、循環器疾患などの生活習慣病の発症や重症化のリスクを低減させるため、適度な飲酒に関する知識を普及する必要があります。



(3) 基本的指標

①客観的な指標

項目		基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
平均寿命	男性	79.5 歳	延伸	80.8 歳	◎
	女性	85.7 歳		86.8 歳	◎
0～64 歳の年齢調整死亡率の減少	男性	216.5	減少	182.7	◎
	女性	118.0		103.3	◎
高齢者人口に対する要支援・ 要介護認定者割合の増加抑制		18.3 %	21.8 % 以下	19.9 %	◎
妊娠 11 週以下での妊娠届出率の増加		93.3 %	95 %	95.8 %	◎

(評価)

すべての項目について、目標値に達しました。壮年期までの死亡は、本人及び家族への影響が大きいことから、今後も自殺の予防、生活習慣病の発症予防や早期発見に取り組む必要があります。また、今後、さらに高齢化が進行することから、要支援・要介護認定者割合の増加が見込まれます。生活習慣病の重症化予防や介護予防により、健康寿命の延伸に向けた取り組みが必要です。

②環境的な指標

項目	基準値 (H26)	目標値	現状値	評価
地域健康自主グループ数の増加 (ウォーキング、ふれあい・いきいきサロン、 筋トレサポーター主体の市民向け講座)	348	361	408	◎
生活に必要な情報を得ることができる人の増加	74.3 %	80 %	67.9 %	■
自分の健康状態に満足していると思える人の増加	53.6 %	増加	50.2 %	■

(評価)

「地域健康自主グループ数」は増加し、目標値に達しましたが、「生活に必要な情報を得ることができる人」、「自分の健康状態に満足していると思える人」の割合は、減少し、改善傾向がみられません。ライフステージに応じた健康情報を広く多くの人に届ける工夫をすることにより、健康の維持・増進、生活の質の向上に努めることが重要です。