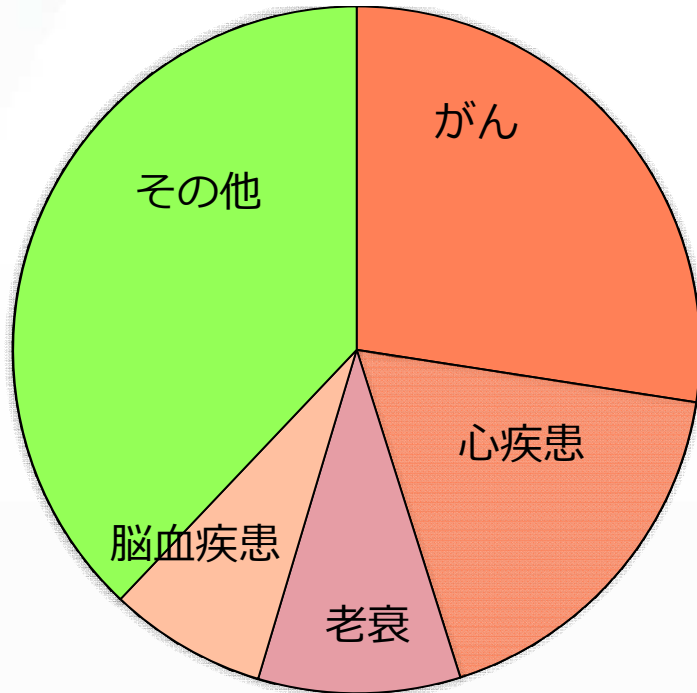


日向市の健康課題について

健康増進課

【1】日向市の死因について



日向市の死亡率 上位4位

1位 がん

2位 心疾患

3位 老衰

4位 脳血管疾患

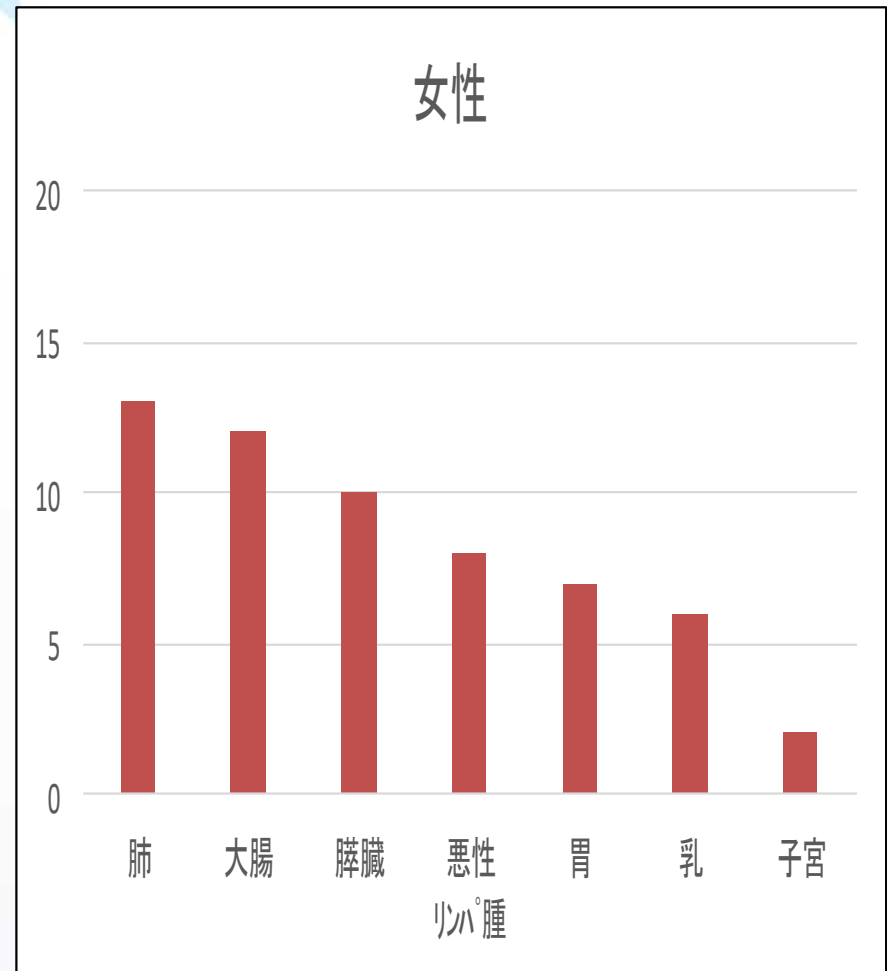
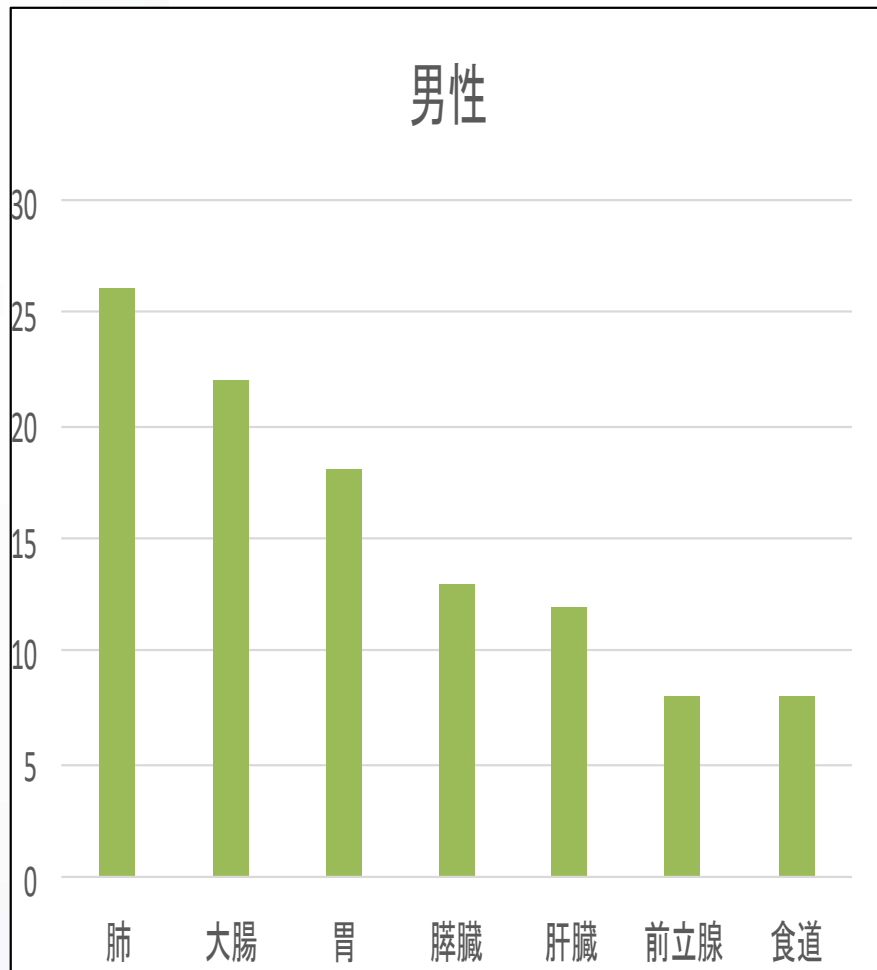
★日向市の死因の上位を生活習慣病が占めています。

(参考) 日向市の平均寿命 男性：81.4歳 (国：81.5歳 県：81.2歳)
女性：87.8歳 (国：87.6歳 県：87.6歳)

参考

【2】 がんについて

◆令和2年度「がん」による死亡の部位別内訳(男女別)

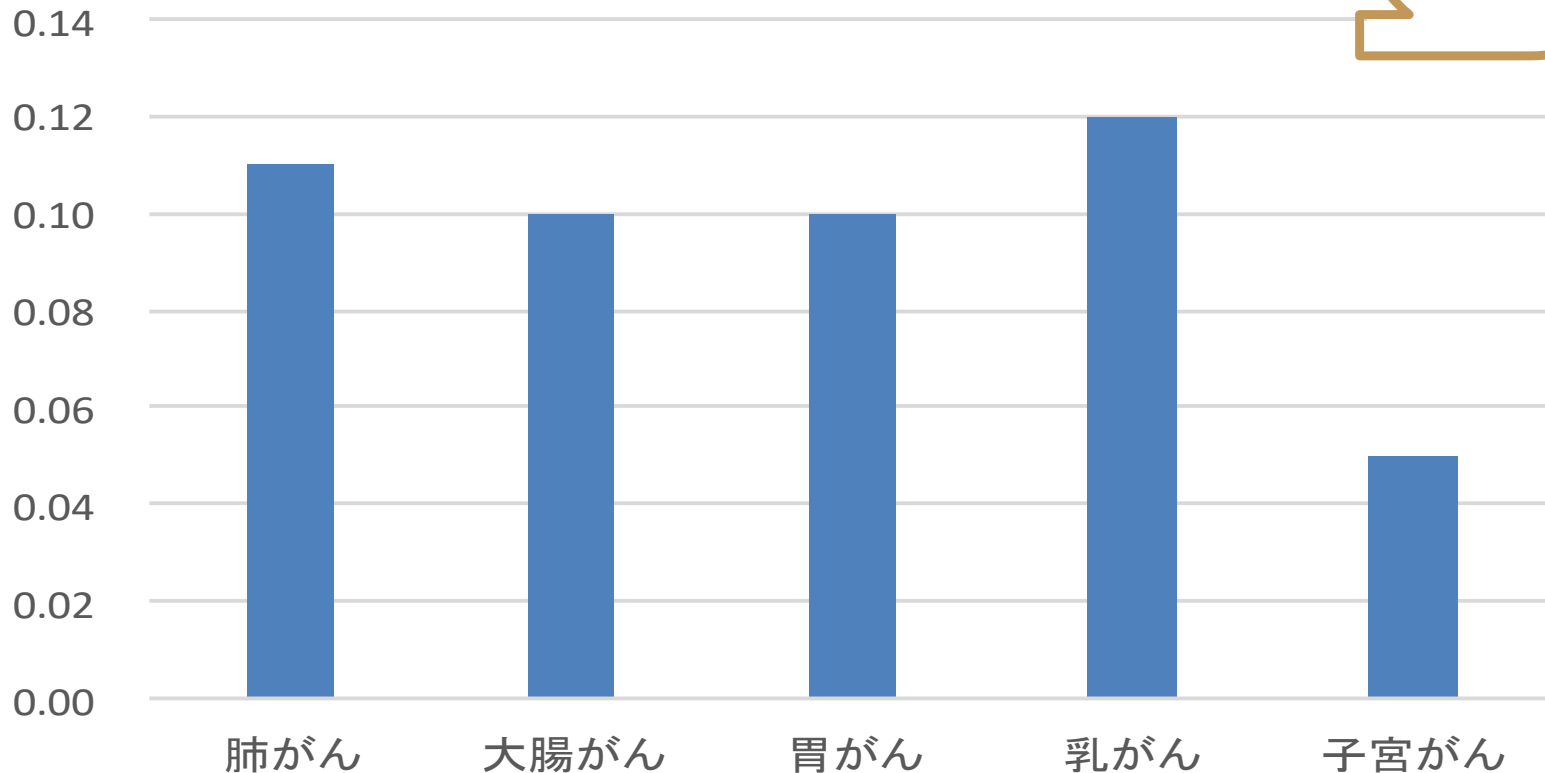


【2】 がんについて

◆日向市の「がん検診」

市が実施する
全てのがん検診で
「がん」が発見されて
います。

令和2年度 日向市の がん発見率(%)



令和2年度に日向市のがん検診を受診して、精密検査が必要になり、検査を受けた結果、「がん」と診断を受けた人の割合です。

がん発見率(%) = がんであった者 ÷ 受診者 × 100

【3】循環器疾患について

<循環器疾患の予防>

心疾患

脳血管疾患



※ 3つの危険因子

<危険因子の低減>

脂質異常症

糖尿病

高血圧



※生活習慣の改善

栄養・食生活

- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜摂取量の増加
- ・肥満の減少
- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒している人の割合の減少

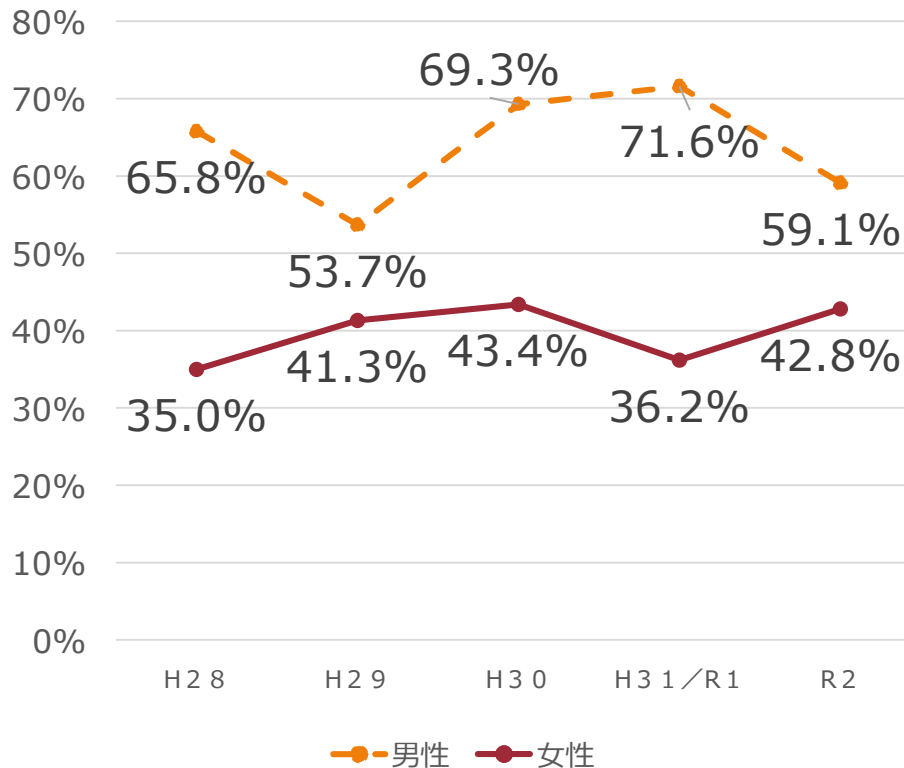
身体活動・運動

- ・歩数の増加
- ・運動習慣者の割合の増加

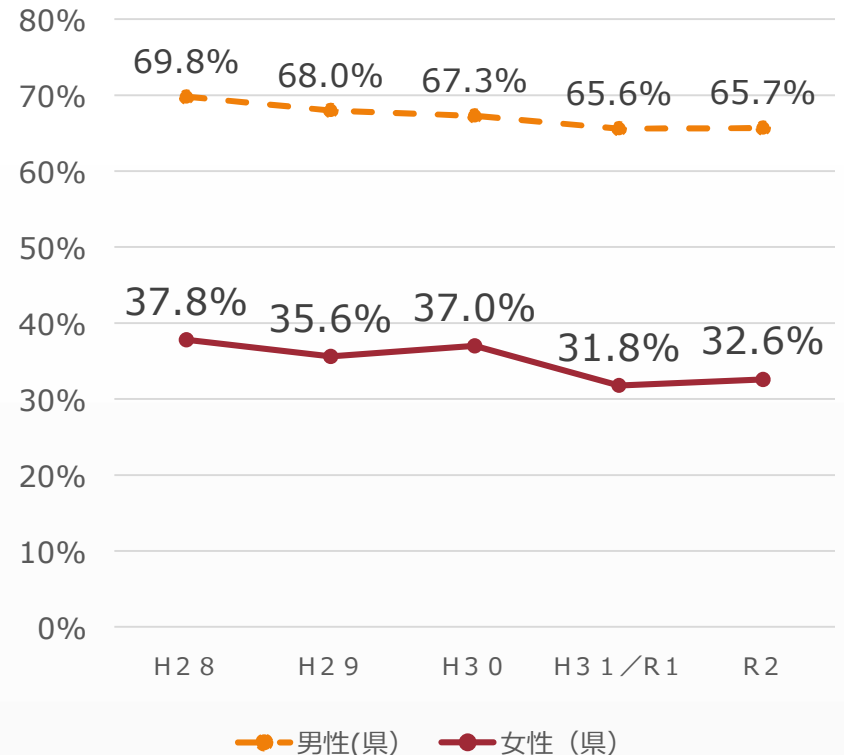
【4】各分野の現状について

◆生活習慣病(心疾患)

(市) 虚血性心疾患死亡率



(県) 虚血性心疾患死亡率



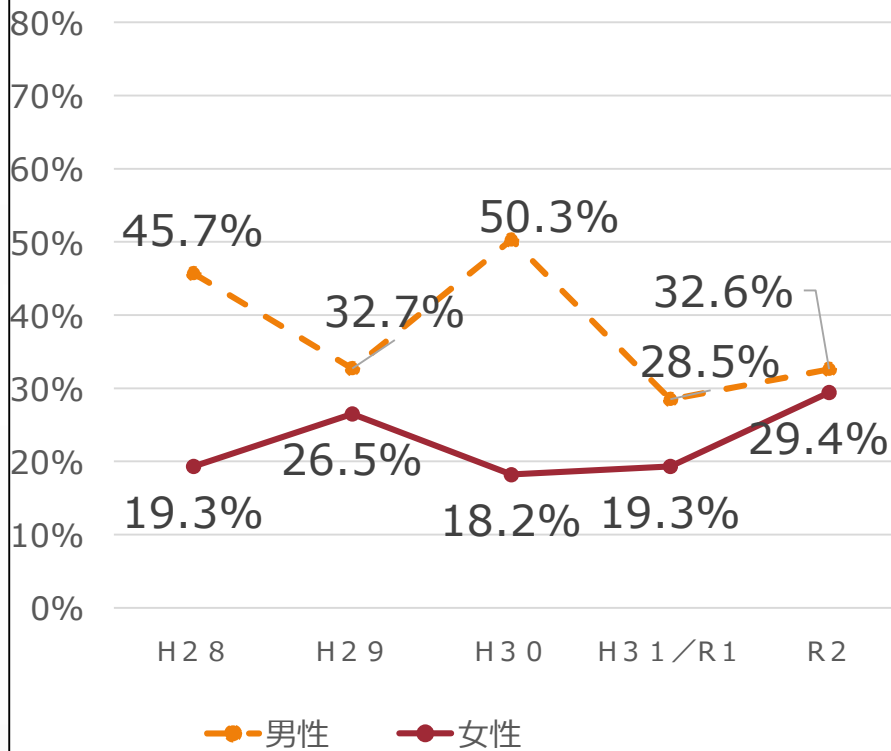
<現状>

- ・男性は減少傾向
- ・女性は増加傾向

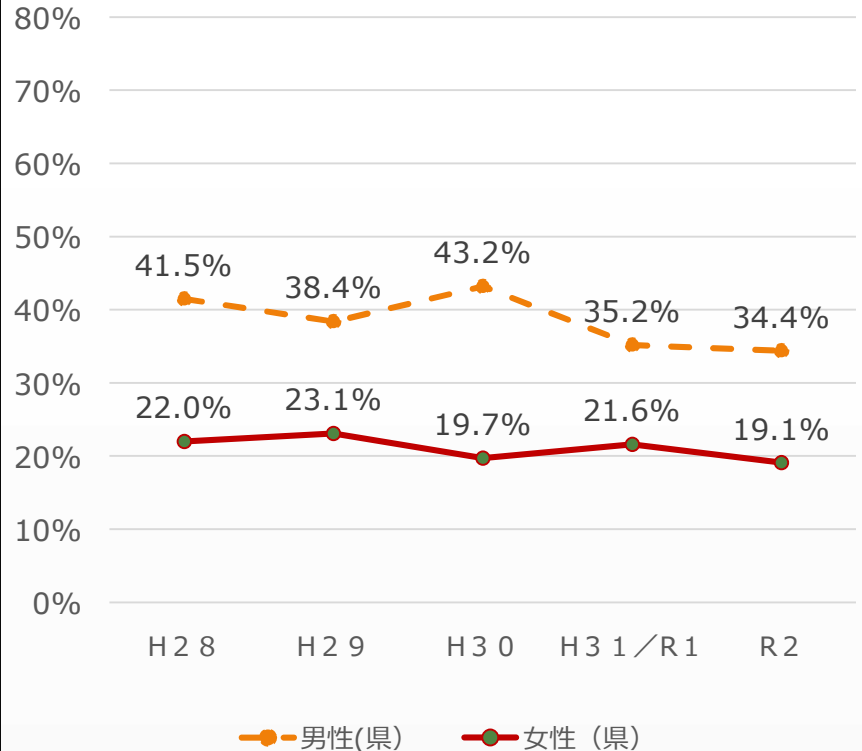
【4】各分野の現状について

◆生活習慣病(脳血管疾患)

(市) 脳血管疾患死亡率



(県) 脳血管疾患死亡率



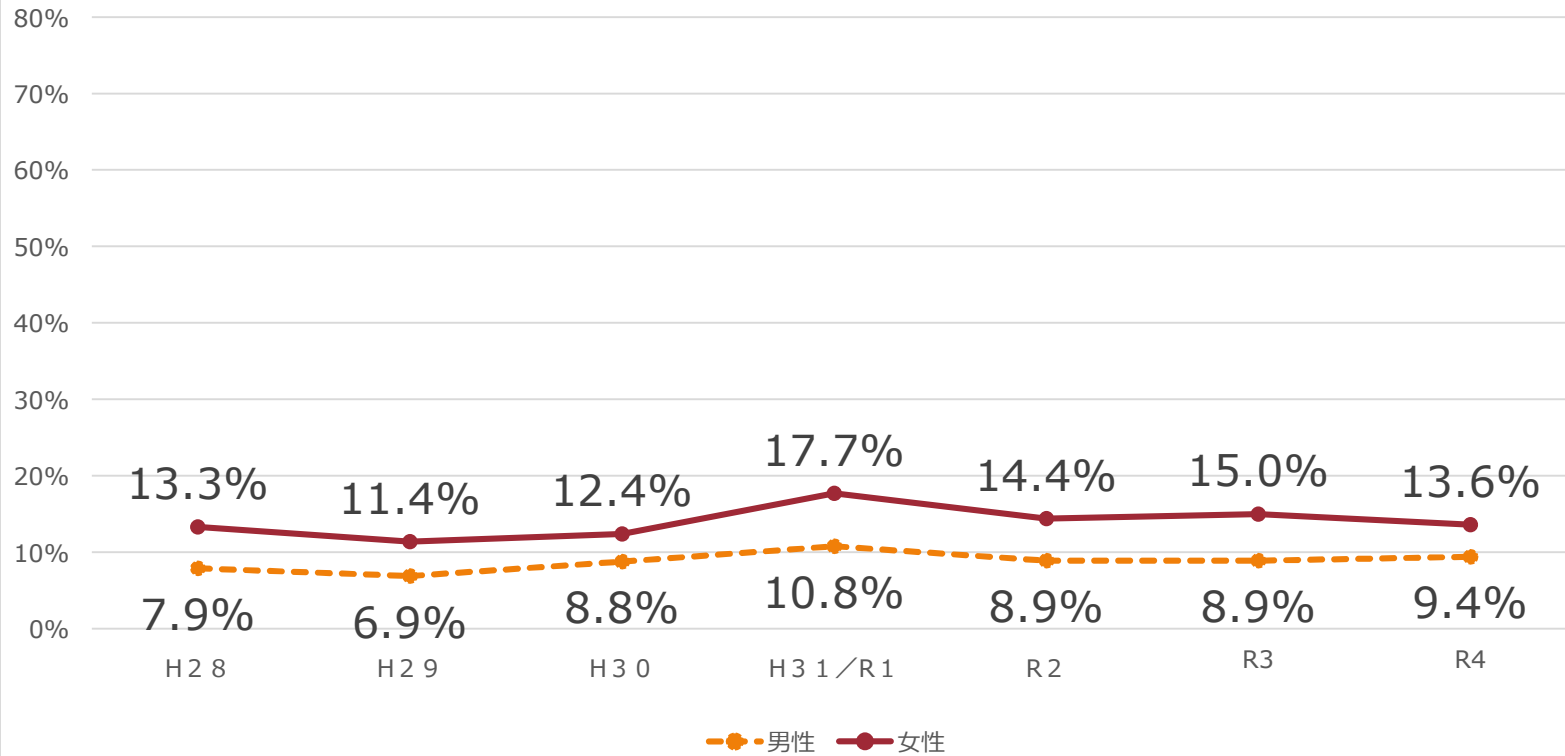
<現状>

- ・男性は減少傾向にあるが、過去5年の変化が大きい
- ・女性は増加傾向

【4】各分野の現状について

◆生活習慣病(脂質異常)

(市) 脂質異常の割合



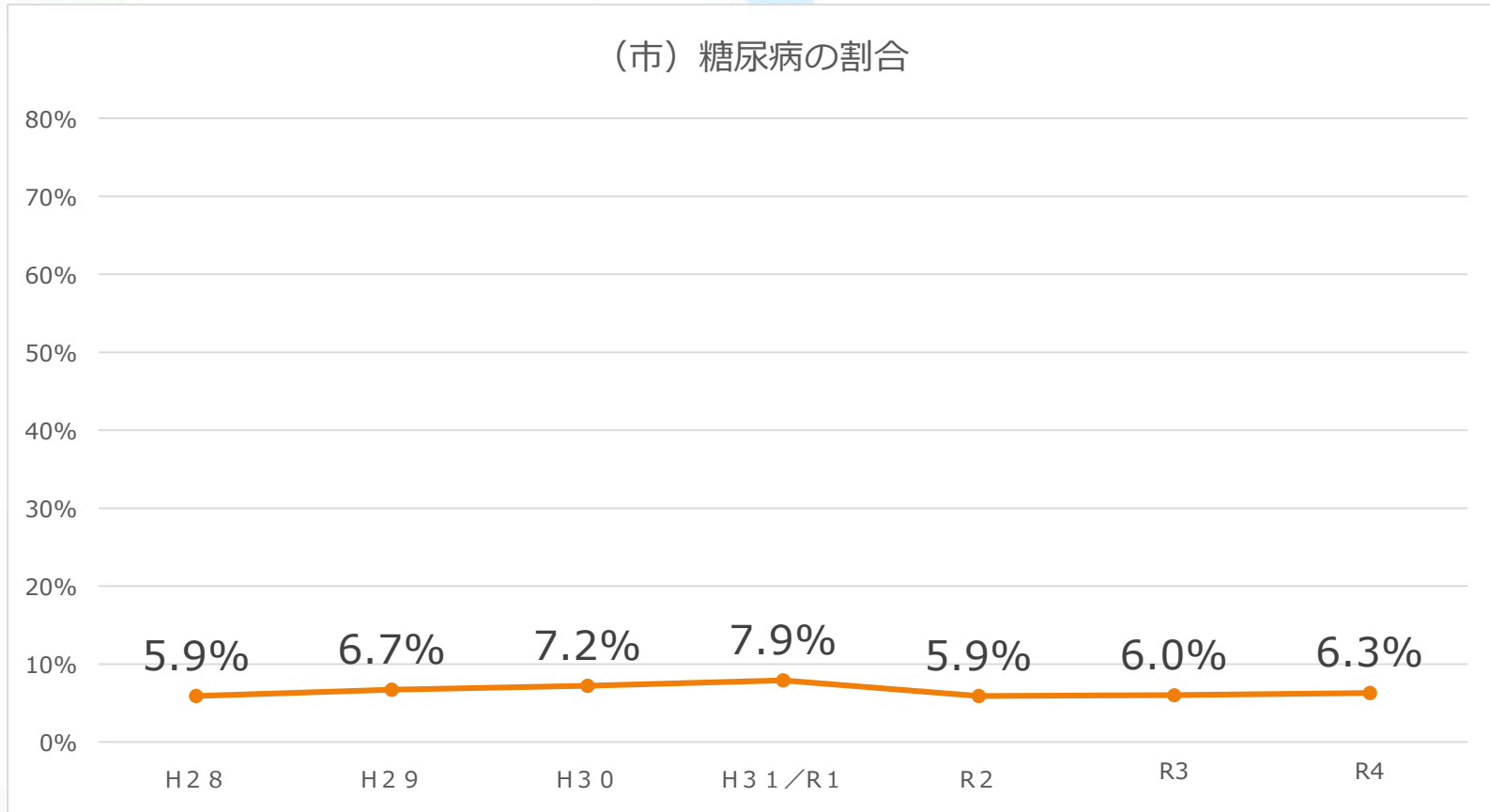
※ (LDLコレステロール160mg/dl以上)

<現状>

- ・男女ともに横ばい

【4】各分野の現状について

◆生活習慣病(糖尿病)



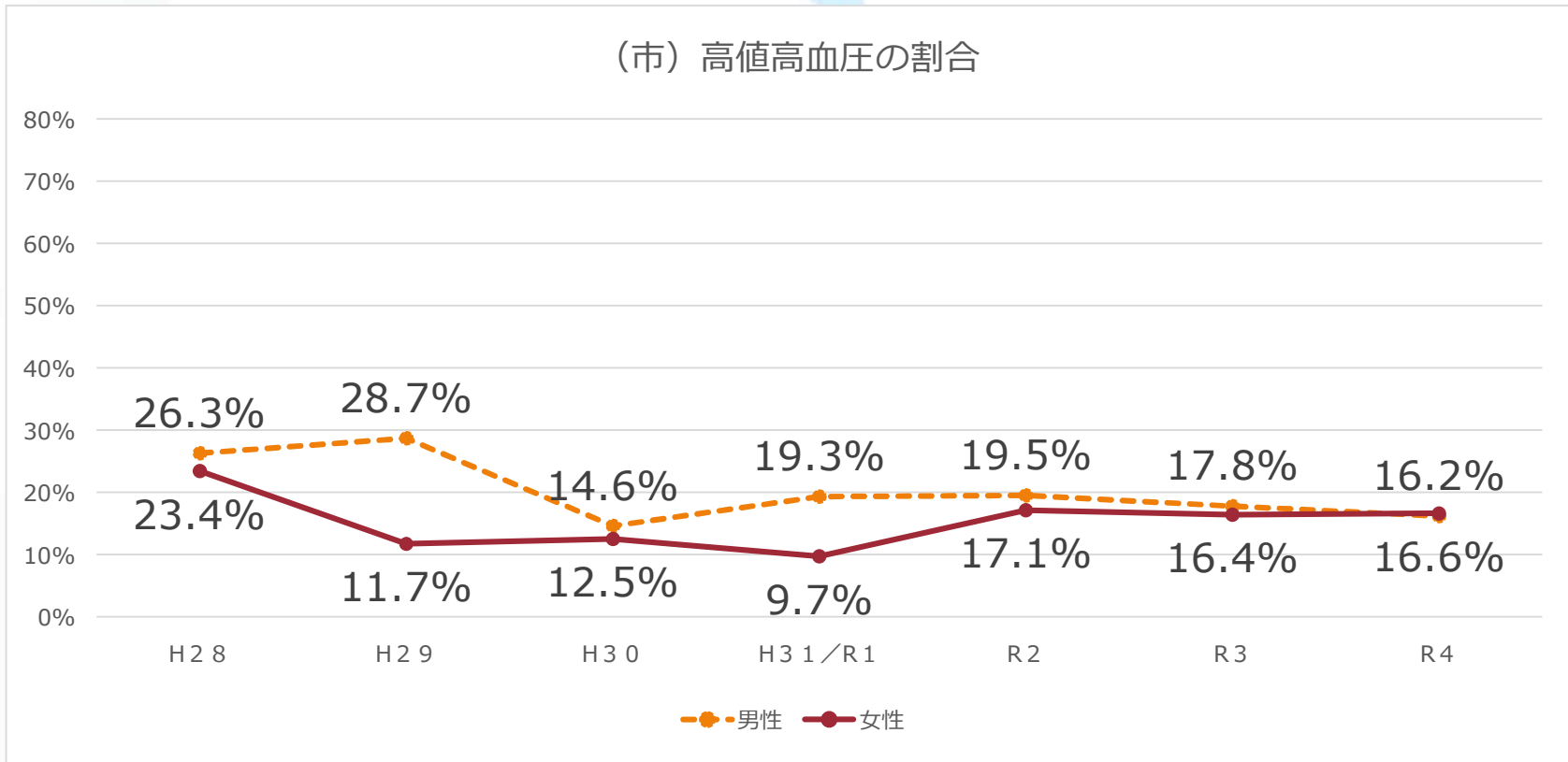
※ (HbA1c6.0%以上)

<現状>
・横ばい

【4】各分野の現状について

◆生活習慣病(高血圧)

(市) 高値高血圧の割合



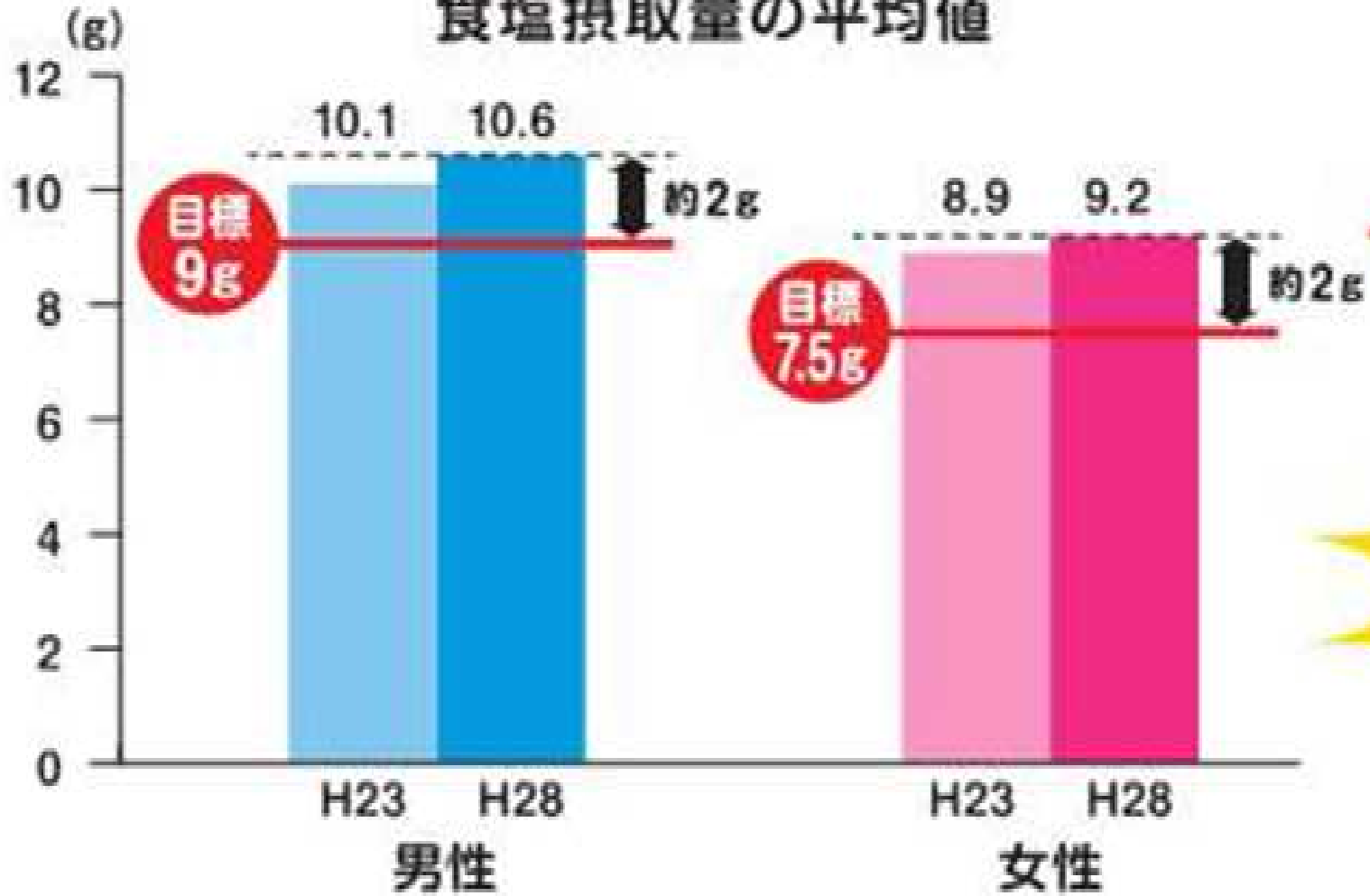
※ (140/90mmHg以上、服薬なし)

<現状>

- ・男性は減少傾向
- ・女性は令和2年度を機に増加

◆塩分摂取量について

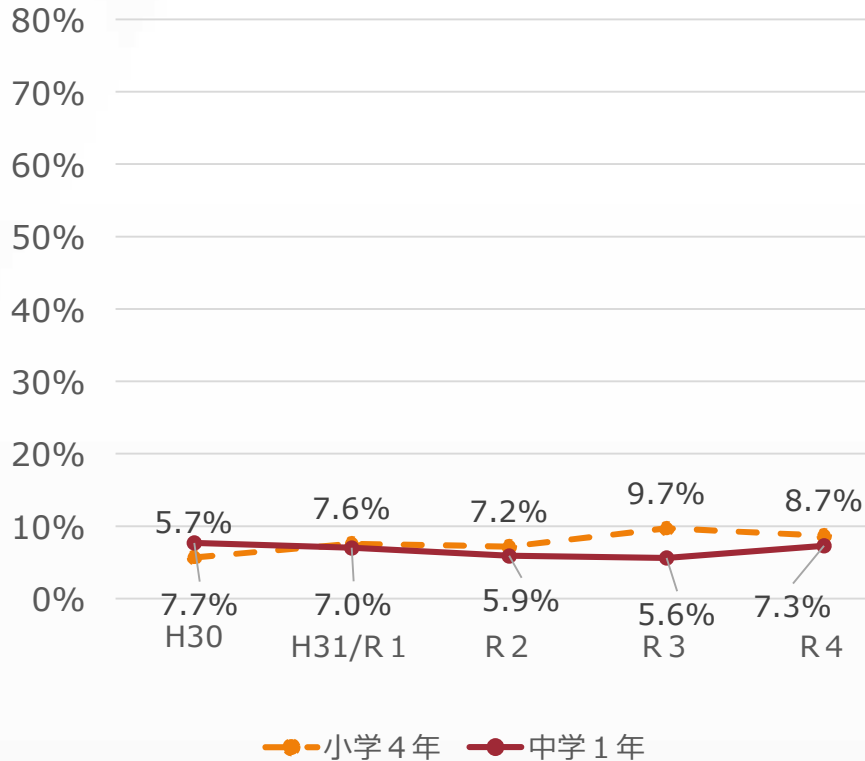
食塩摂取量の平均値



【4】各分野の現状について

◆食事・栄養・体重

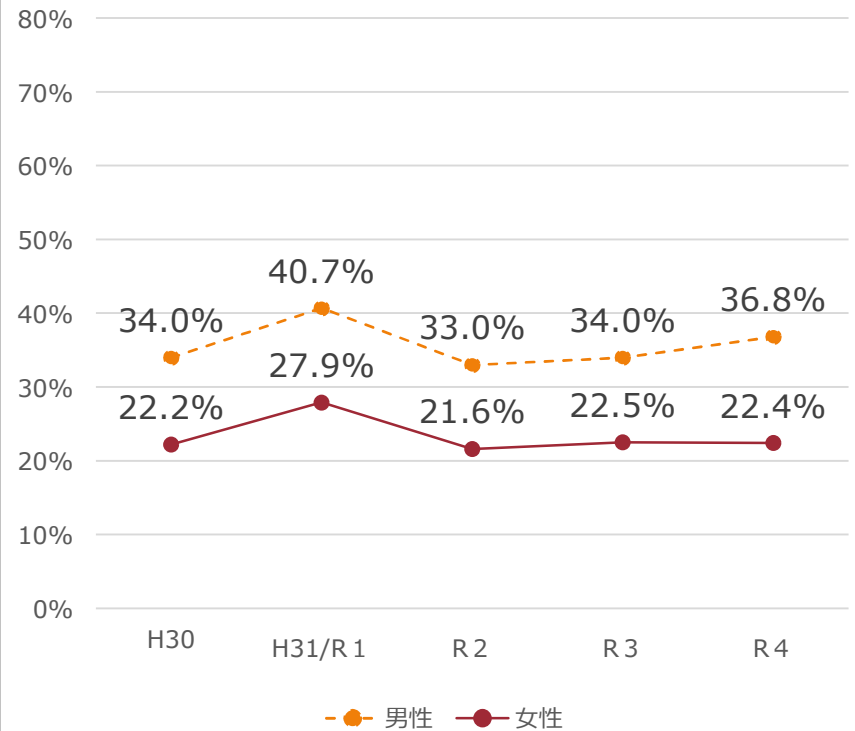
(市) 肥満傾向にある子どもの割合



<現状>

- ・小学4年生は増加傾向
- ・中学1年生は減少傾向にあったが、令和4年に増加

(市) 40～69歳の肥満者の割合

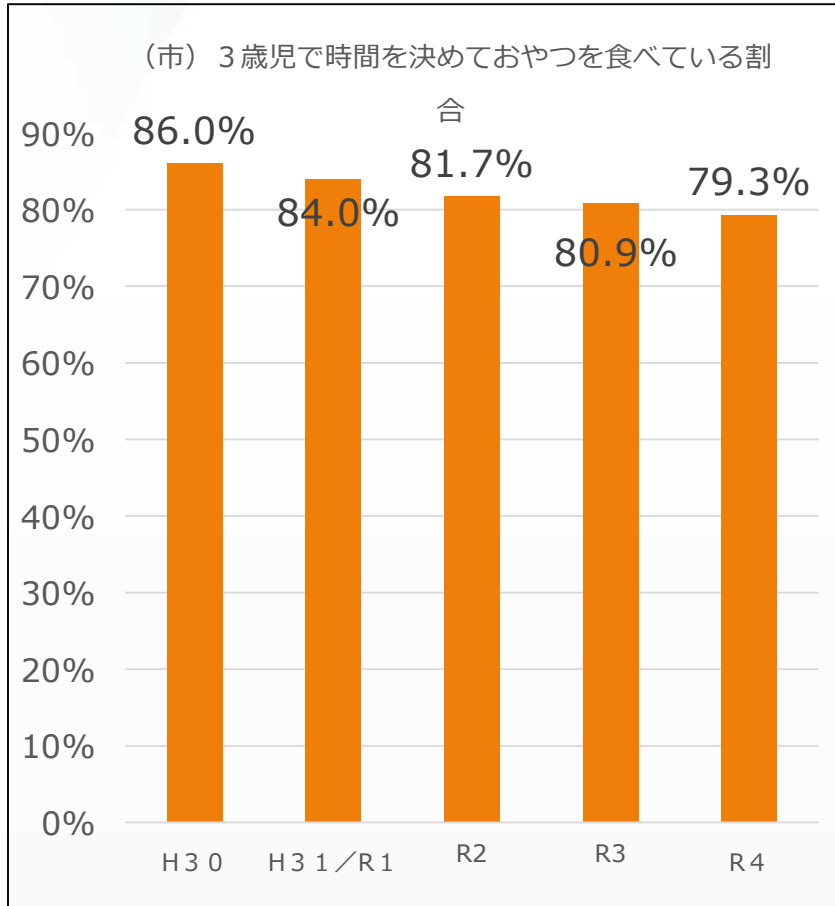


<現状>

男女ともに増加傾向

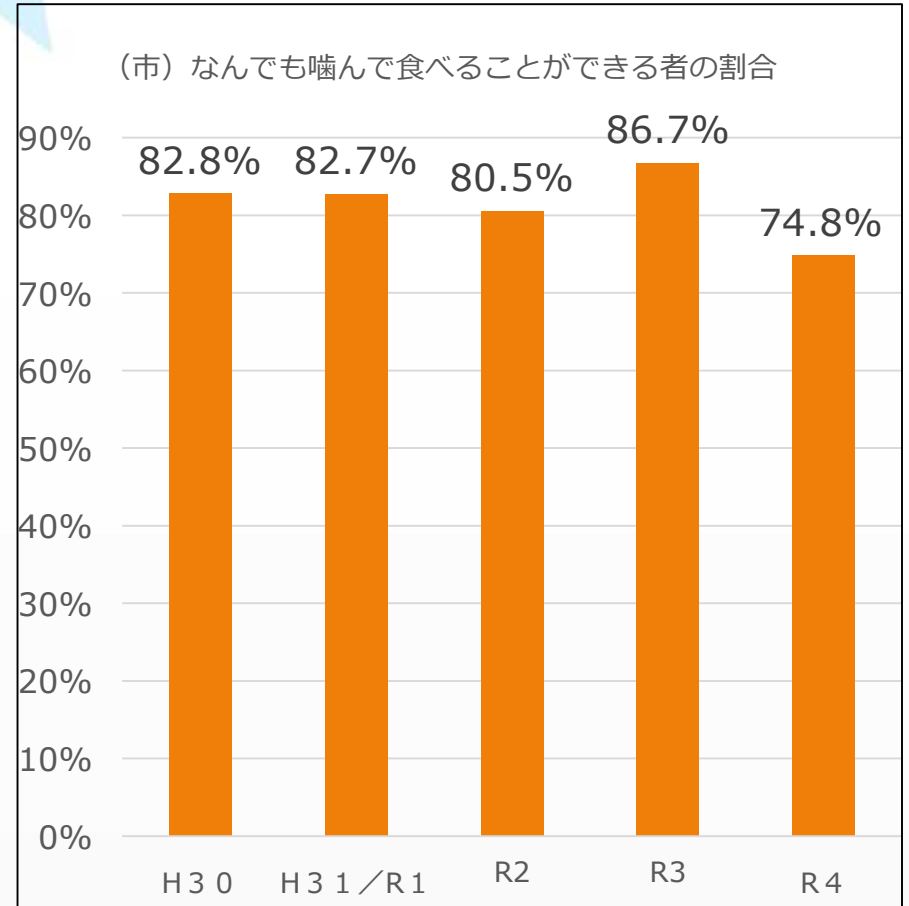
【4】各分野の現状について

◆ 歯科・口腔



<現状>

・年々減少している

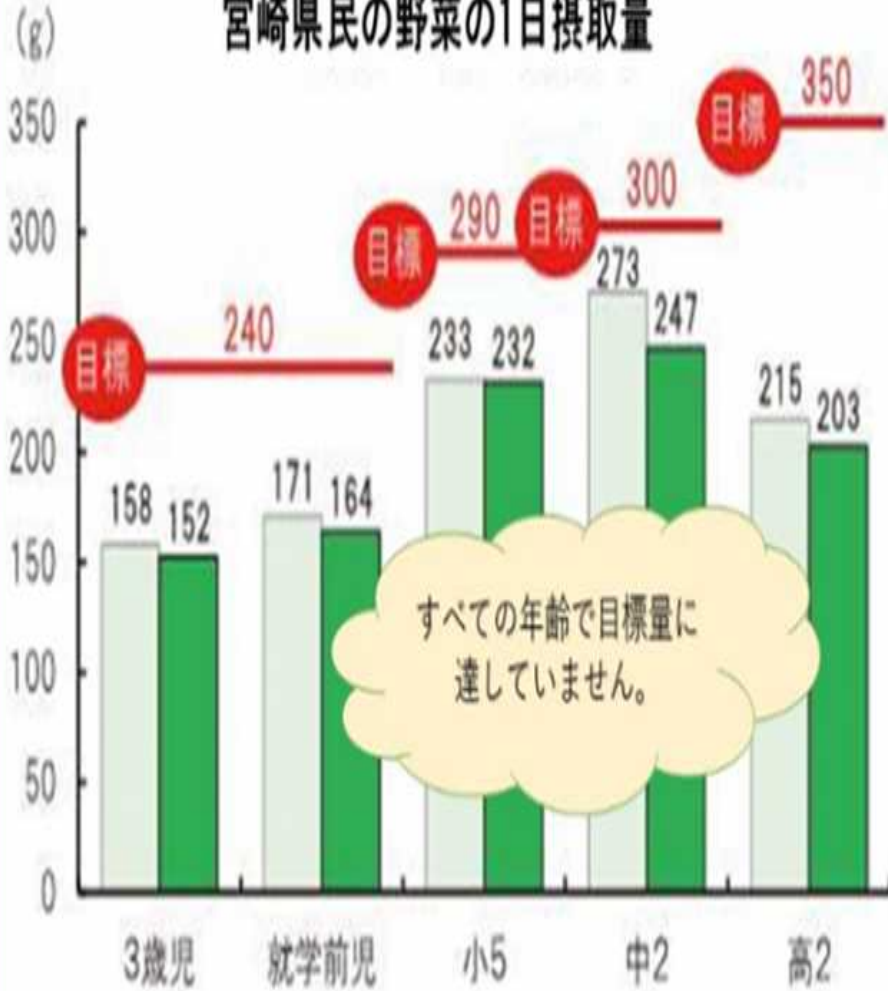


<現状>

・令和4年度に大幅に減少

◆野菜摂取量について

宮崎県民の野菜の1日摂取量



宮崎県民の1日の野菜摂取量

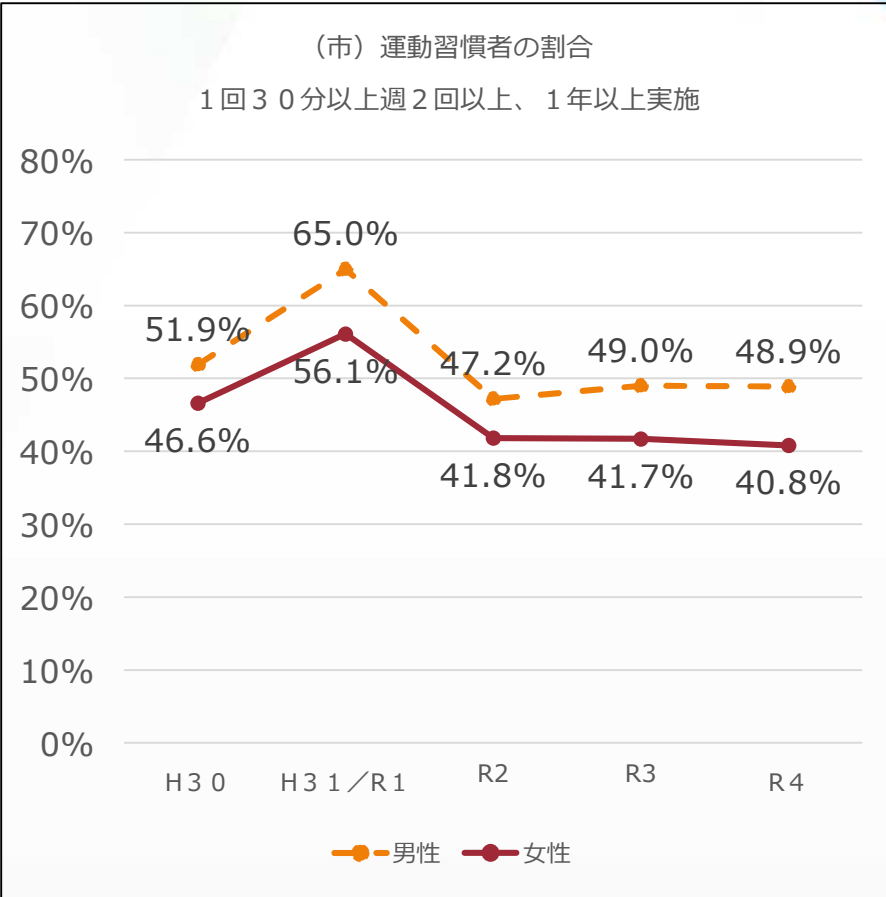


宮崎県ホームページ

平成28年度県民健康・栄養調査

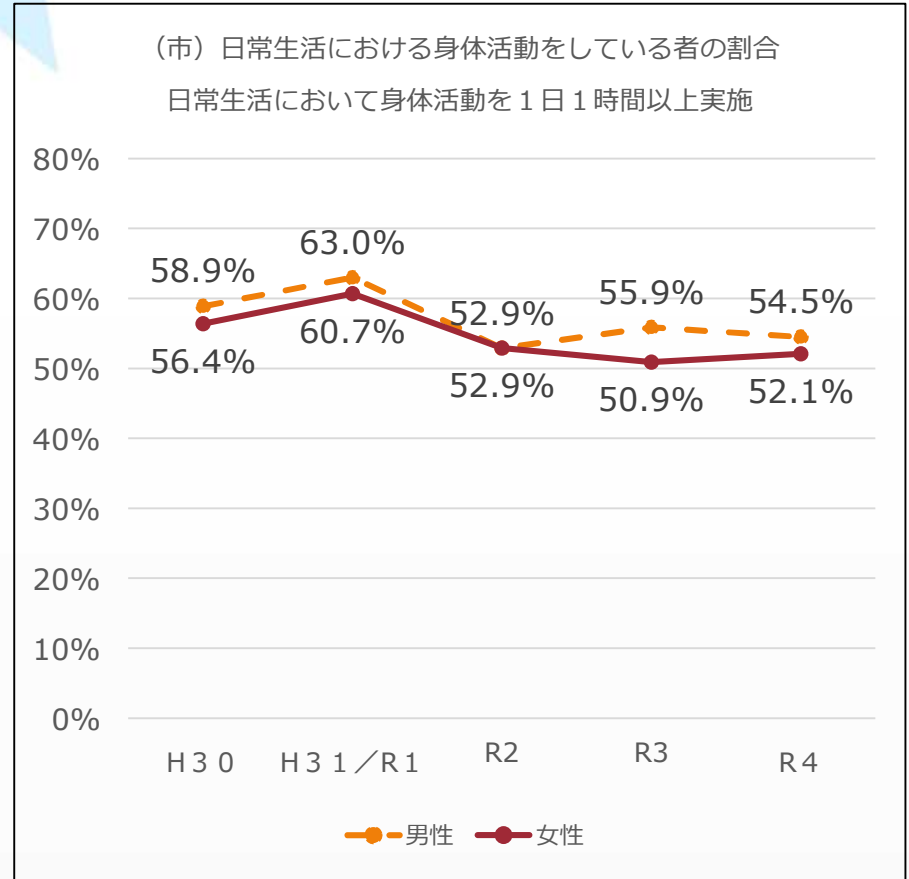
【4】各分野の現状について

◆運動



<現状>

- ・男女ともに減少傾向



<現状>

- ・男女ともに減少傾向

◆運動

習慣歩数の平均値



【5】日向市の健康課題

- がんによる死亡率が最も高い
- 高値血圧者の割合が高い
- 肥満傾向にある子ども、
40～64歳男性の肥満者の割合の増加
- 運動習慣者の割合の減少

【6】今後の取組の目標

健康寿命の延伸

自分の身体を知る

【健診】

- ・がん検診の受診
- ・特定健診の受診

生活の見直し

【栄養・食生活】

- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜摂取量の増加
- ・肥満の減少

【身体活動・運動】

- ・歩数の増加
- ・運動習慣者の割合の増加

死亡率の減少

- ・がんによる死亡の減少
- ・脳血管疾患の減少
- ・虚血性心疾患の減少

リスクの減少

- ・高血圧
- ・脂質異常
- ・糖尿病

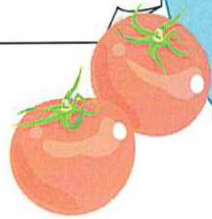
適正な医療機関受診

【7】健康増進課の取り組み

<あなたの生活をスモールチェンジ！！> 3つの柱プラス1

<スモールチェンジプラン>

- 1日の野菜の量 100g 増やす
(ミニトマト5~6個)
- ベジファースト



もう1皿
野菜を食べよう
(目標 1日 350g)

あと10分歩こう
(目標 男性 9,000 歩
女性 8,500 歩)

<スモールチェンジ>

- 歩数 1,000 歩 (10分) 増やす



へらしおを
心かけよう
(目標 男性 9g
女性 7.5g)

<スモールチェンジ>

- 塩分 1日 2g 減らす (例: 梅干し 1個分)



プラス1

自分の体を知るための
検(健)診受診