

## V 健康づくりの推進

### 1 生活習慣病の発症と重症化の予防

長崎市においては、平成 30 年の生活習慣病による死亡が 52.9%（悪性新生物 29.9%、心疾患（高血圧性を除く）16.4%、脳血管疾患 6.6%）を占めており、健康寿命の延伸を推進する上でも生活習慣病の予防対策の必要性は、ますます高まっています。

そのため、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）等生活習慣病の発症と重症化の予防を目的とした健康教室・健康相談等を地域に即して実施しています。

また、本計画では、長崎市健康増進計画である「『第 2 次健康長崎市民 21』計画」、「第 3 次長崎市食育推進計画」及び「長崎市歯科口腔保健推進計画」との整合性を図りながら、市民の自主的な健康づくりを推進します。

#### 「『第 2 次健康長崎市民 21』計画」

すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまちづくりを目指し、市民、地域、企業、保健医療関係等団体と協働しながら健康づくり運動を展開します。

#### 「第 3 次長崎市食育推進計画」

家庭、学校、地域等における食育の推進、生産者と消費者との交流、食文化の継承、食品の安全性等長崎市の特色を生かした「食育」を総合的かつ計画的に推進することで、健全な食生活を実践でき、「食育」が次の世代に受け継がれていく活力ある社会の実現を目指します。

#### 「長崎市歯科口腔保健推進計画」

市民及び関係団体・組織と協力し、効果的な施策を実現することで、計画の最終目標である「誰もが、おいしく食べ・楽しく話し・明るく笑える人生を送る」の実現を目指します。

## (1) 成人保健事業

生活習慣病は、バランスのとれた食生活と適度な運動、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直すことが予防につながるといわれています。そのため、健康教育、健康相談（重点<sup>※1</sup>・総合<sup>※2</sup>）、訪問指導を効果的に組み合わせ、予防支援を行うとともに、生活習慣病の発見の機会となる健康診査、がん検診の受診率向上を目指します。

また、障害者、難病者の方が病気や障害を持ちながらも望む生活ができるよう在宅療養生活の支援を行います。

長崎市では、平成25年度から令和4年度までの10年間の健康増進計画「『第2次健康長崎市民21』」計画を策定し、「健康寿命の延伸」を大目標に、市民の健康づくりの推進に取り組んでいます。

※1 重点…重点健康相談：健診結果において、要指導、要医療となった方に対し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの病態について重症化防止のための相談を行うもの。

※2 総合…総合健康相談：一般的な健康相談を行うもの。

### 【実施する事業、サービス】

#### ア 生活習慣病予防対策事業（健康教育、健康相談、訪問指導）

平成29年10月以降、地域住民の要望に応えながら地域の特性に応じて各総合事務所で実施します。

#### イ 健康診査

国民健康保険及び後期高齢者医療保険の各保険者において、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、被保険者の疾病予防及び健康の保持促進のため、健康診査が実施されています。

#### ウ がん検診など

### 1 概要

がんの早期発見及び早期治療を目的として、40歳以上の方（子宮がん検診及び肝炎ウイルス検診は20歳以上の方、乳がん検診は30歳以上の方、前立腺がん検診は50歳以上の方）を対象に次のがん検診などを実施しています。

- ・ がん検診…………… 肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診、  
子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診
- ・ 肝炎ウイルス検診… C型・B型肝炎ウイルス検査

## 2 実績

### ◆市民健康意識調査によるがん検診受診率

検診項目		年度							R 元	2022 (R4) 目標値
		H25	H26	H27	H28	H29	H30			
胃がん	40～69 歳	41.2%	42.9%	44.3%	41.4%	44.3%	39.7%	45.1%	50%	
肺がん	40～69 歳	54.6%	48.9%	52.7%	50.6%	50.9%	49.8%	54.0%	55%	
大腸がん	40～69 歳	36.4%	38.5%	42.9%	43.7%	36.4%	37.9%	36.7%	50%	
子宮頸がん	20～69 歳	43.6%	43.0%	45.5%	45.1%	44.4%	41.0%	42.1%	50%	
乳がん	40～69 歳	41.2%	35.3%	43.4%	43.8%	44.8%	41.8%	38.9%	50%	

(長崎市民健康意識調査より)

## 3 現状と課題

がん検診の受診率は、年度ごとのばらつきがあるものの、ほぼ横ばい状態となっており、更なる受診勧奨と定期的な受診につながる取組みが必要です。

## 4 今後の方針

生活習慣病の発症及び重症化予防について広く普及・啓発し、健康診査の受診率の向上を図るとともに、生活習慣の改善に向け、健康診査と保健指導を連続した一体的なものとして提供していきます。

また、がんの早期発見・早期治療の重要性について、より一層の周知啓発に努めるとともに、がん検診体制の充実を図り、受診率の向上に努めます。

## (2) 歯科口腔保健事業

成人以降の歯科口腔保健対策は、う蝕や歯周疾患等の歯科疾患の予防だけでなく、健康寿命の延伸に重要な口腔機能維持への対策が必要です。長崎市では、平成 25 年度から令和 4 年度までの長崎市歯科口腔保健推進計画を策定しており、各事業の推進方針に関しては、同計画に則って実施します。

### 【実施する事業、サービス】

成人に対する各種歯科健診（歯周疾患検診、妊産婦歯科健診、集団歯科健診）

### 1 概要

むし歯とともに歯を喪失する原因となる歯周疾患と糖尿病等の生活習慣病の関連について広く市民に周知し、歯科保健指導と定期的な歯科医院受診勧奨を行います。

また、高齢者における健康寿命の延伸のために、栄養摂取やコミュニケーションに大きく関わる口腔機能を維持することと誤嚥性肺炎の予防が重要であることの啓発を行います。

### 2 実績

- 定期的（1年に1回以上）歯科健診を受けている人の割合

平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
51.0%	53.3%	54.9%	55.7%	58.5%

- 糸ようじ（フロス）や歯間ブラシを使用している人の割合

平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
58.7%	61.4%	61.4%	62.7%	68.3%

（長崎市民健康意識調査より）

### 3 現状と課題

特定健診会場や各種イベント時に、口腔清掃の方法や口腔機能の低下を予防する方法について指導し、歯科受診の必要性を周知しています。

歯科医院で1年に1回以上歯科健診を受けた人や、フロスや歯間ブラシを使用している人は増加しており、歯科保健情報の周知が進んでいると考えられますが、引き続き普及啓発に努める必要があります。

### 4 今後の方針

歯周疾患と糖尿病など他の全身疾患との相互作用について広く市民に周知し、かかりつけ歯科医での定期的な口腔機能の評価を含めた歯科健診の受診を勧奨します。

さらに健康寿命の延伸のため、口腔機能の維持と誤嚥性肺炎予防が重要であることについての啓発に努めます。

## 2 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

高齢者の心身の多様な課題に対する支援を行い、介護予防を進めるために、庁内関係部局の連携のもと、KDBシステム<sup>※</sup>等のデータを活用し、医療・介護双方の視点から、医療専門職の介入・支援による通いの場等を活用した疾病予防・介護予防・健康づくりの一体的な実施を検討します。

※ KDBシステム・・・国保データベースシステムの略。国民健康保険団体連合会が保険者の委託を受けて行う各種業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」「医療（後期高齢者医療含む）」「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や「個人の健康に関する情報」を提供し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステム。