

羽幌町の健康課題を考える

文=清水 雅代(保健師)



日 本は、食生活の改善や医療技術の向上などで世界有数の長寿国となりました。平成21年調査簡易生命表によると日本の平均寿命は男性が79・59歳、女性は86・44歳と、男女共に世界一位です。

しかし、生活習慣病の発症率をみると高齢になるほど高く、寝たきりや認知症になる人が増えるなど、新たな社会問題として深刻化しています。

こうした背景から、これからの健康づくりは、「働き盛りに死亡する人の減少」と「健康寿命の延長」が大切であると考えられています(健康日本21)。

今月の広報では、この2つの視点から羽幌町の健康課題を考えてみましょう。

働き盛り世代の死亡者数減少に向けて

羽幌町の年間死亡者数は、ここ数年100名前後で推移しており、そのうち約15%が65歳以下の働き盛り世代(壮年期)となっています。

主な死亡原因を見てみると、「不慮の事故」「脳血管疾患」「悪性新生物(がん)」で、「悪性新生物(がん)」が約8割を占めています。

います。また、部位別では、年度によって違いはあるものの「肺がん」「胃がん」「乳がん」が多くみられるため、若い時期からのがん予防対策が求められています。

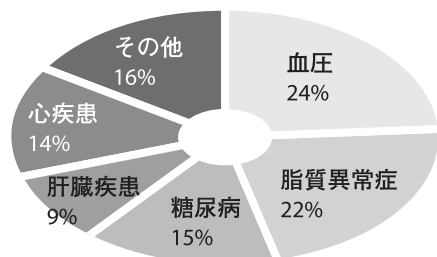
健康寿命の延長がカギ

健康寿命とは、「日常生活を元気に自立して過ごせる年数」のことです。最近の調査では男性が73歳、女性は78歳となっており、平均寿命から差し引くと、6～8年は介護が必要な期間があるということになります。

平均寿命と健康寿命の差は羽幌町もほぼ同じですが、介護保険認定を申請される方は年々増えている状況にあり、年をとっても健康な生活がおくれるように予防的な取り組みをしていくことが不可欠となっています。

高齢者が健康な生活を損なう最大の原因は、動脈硬

国民健康保険医療費分析
(生活習慣病治療者疾患別内訳)



化によって引き起こされる「脳血管疾患」などの生活習慣病です。医療費分析でも、男女共に高血圧で治療している方が多くなっているほか、特定健診の結果でも受診者の約8割が血圧の正常基準値を超えています。

これらのことから、羽幌町の健康課題は「がん」と「高血圧」であると考えられ、早期からの予防対策が大切です。来月号からは、それぞれの病気について詳しくお話ししていきます。