

松野の健康を知ろう

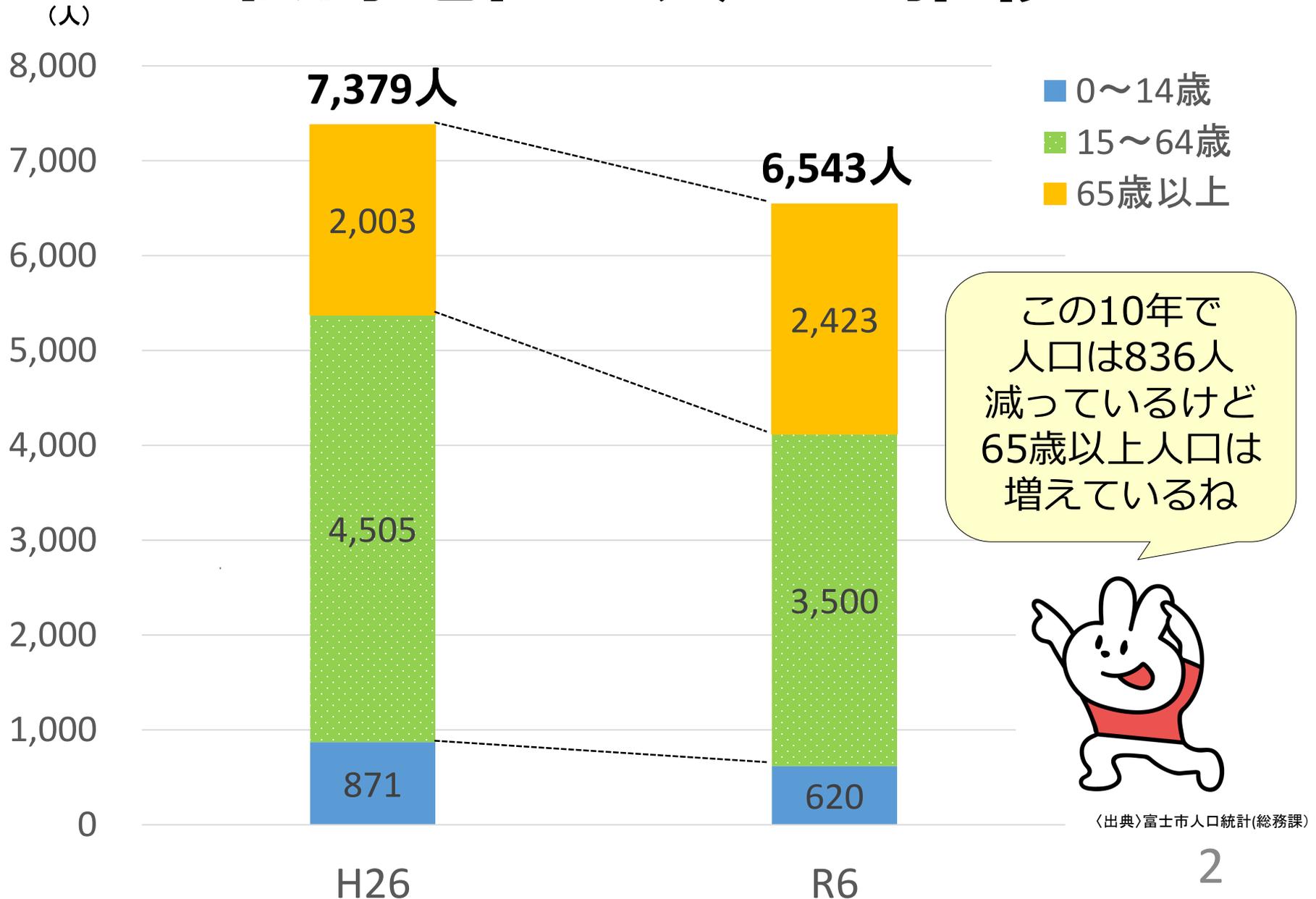


スゴいぞ
松野!



富士市保健部 地域保健課

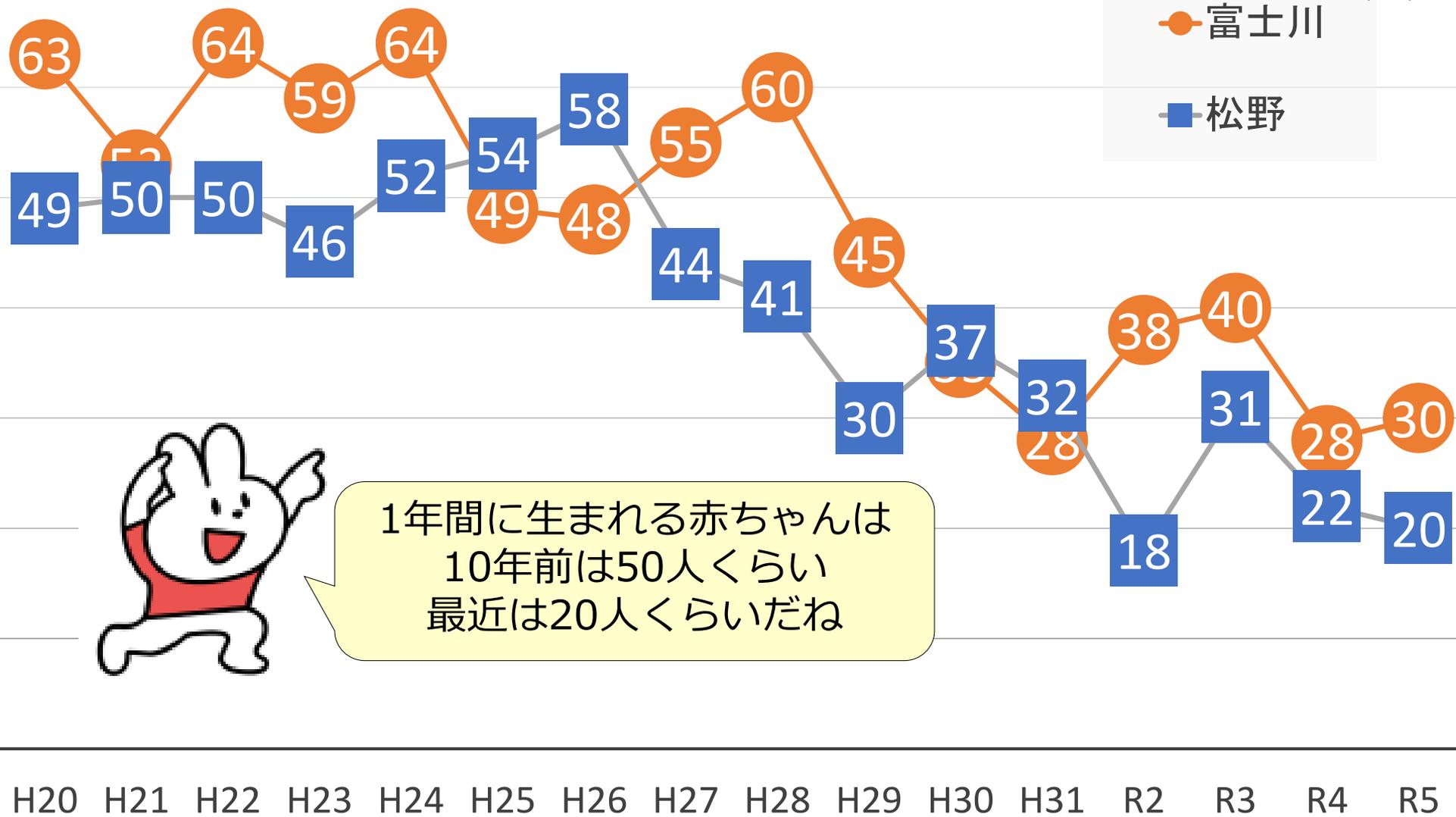
松野地区の人口の推移



出生数の推移

(人)

- 富士川
- 松野



1年間に生まれる赤ちゃんは
10年前は50人くらい
最近は20人くらいだね

松野地区年齢別人口分布

180

(人)

160

140

120

100

80

60

40

20

0

158



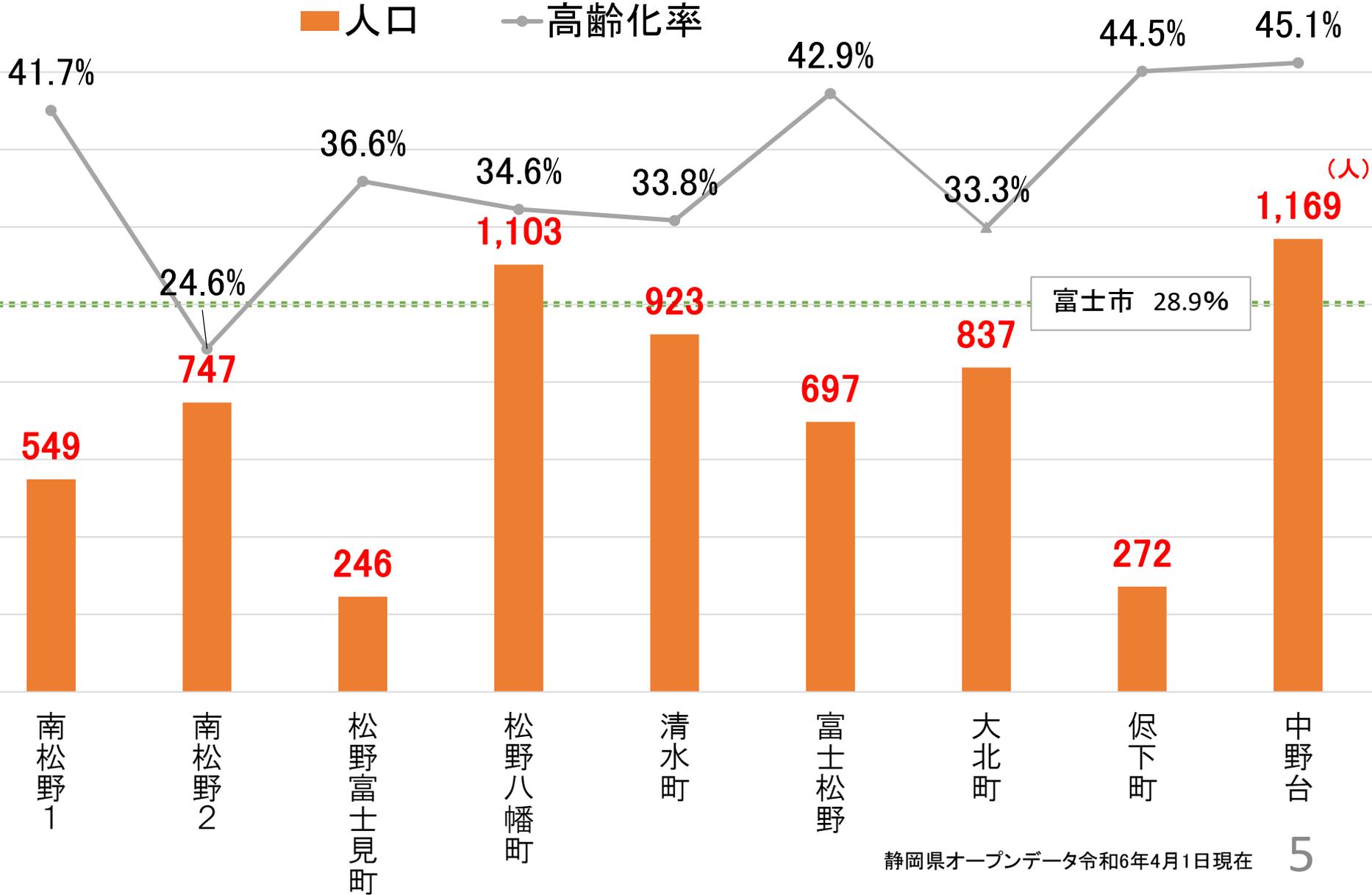
75歳が一番多いね！



松野地区町内別人口と高齢化率

人口

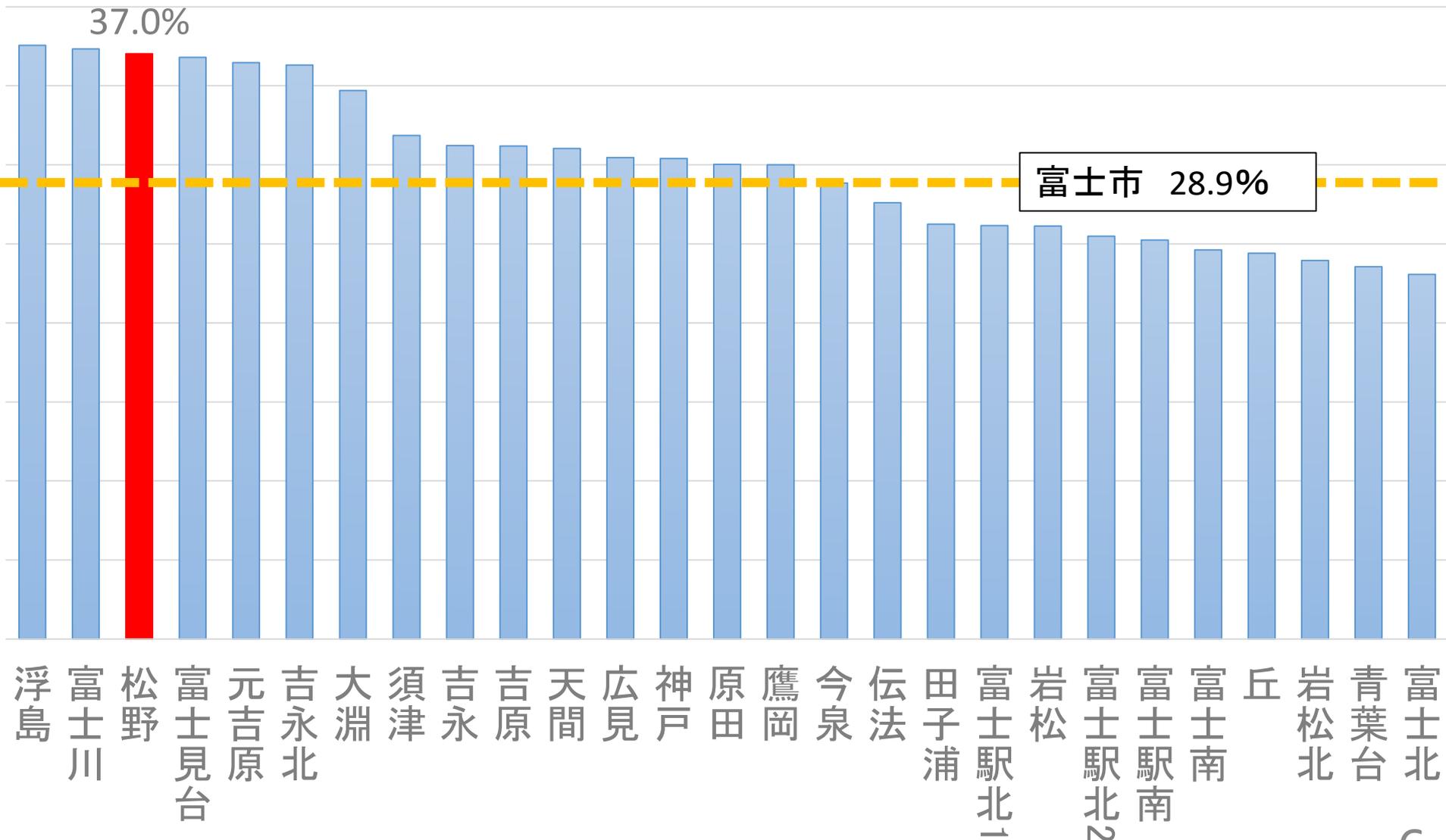
高齢化率



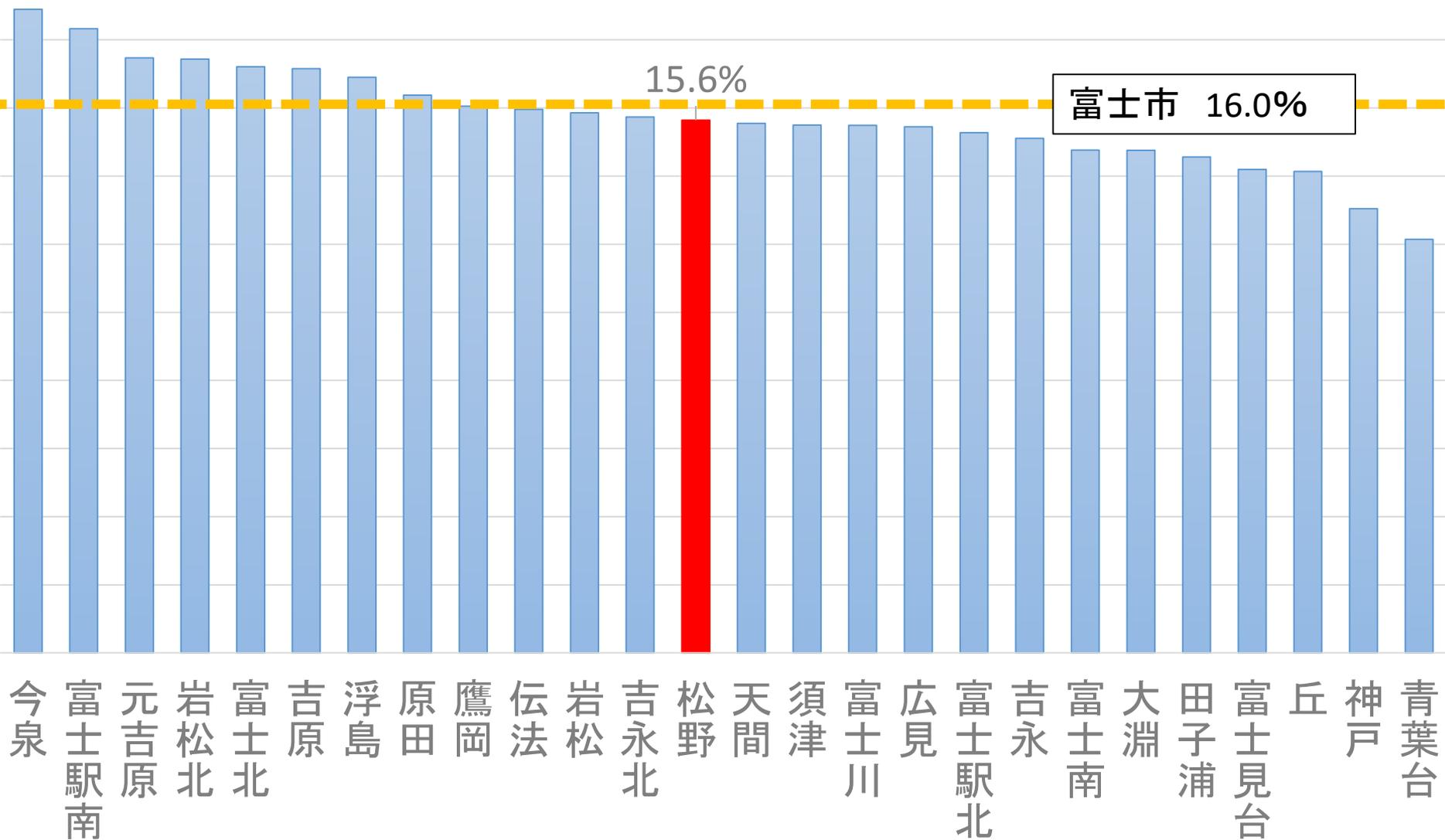
3番目



地区別高齢化率



要介護認定率



【地区の特徴1】

高齢化率は高いが
要介護認定率は高くない

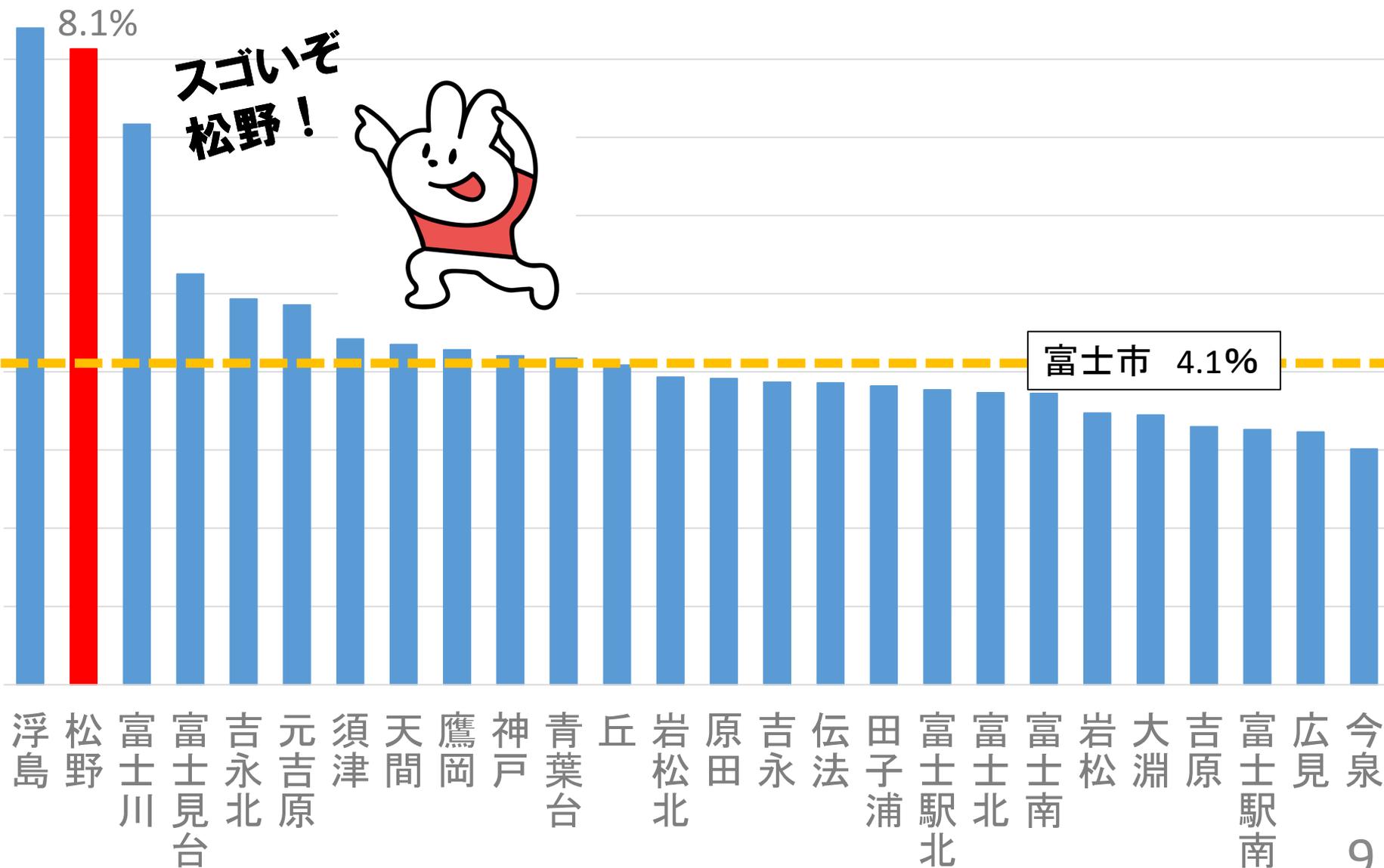


元気な高齢者が多いって
ことだね!

2位!



結核・肺がん検診受診率



スゴいぞ
松野!



富士市 4.1%

胃がん検診受診率 (X線、内視鏡、胃リスク合算)

2位!

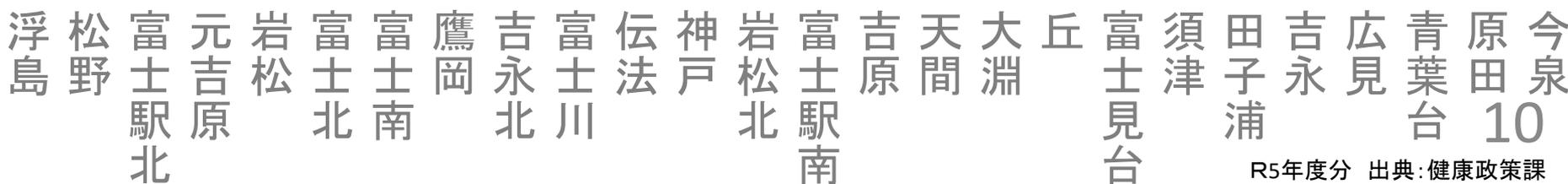


スゴいぞ
松野!

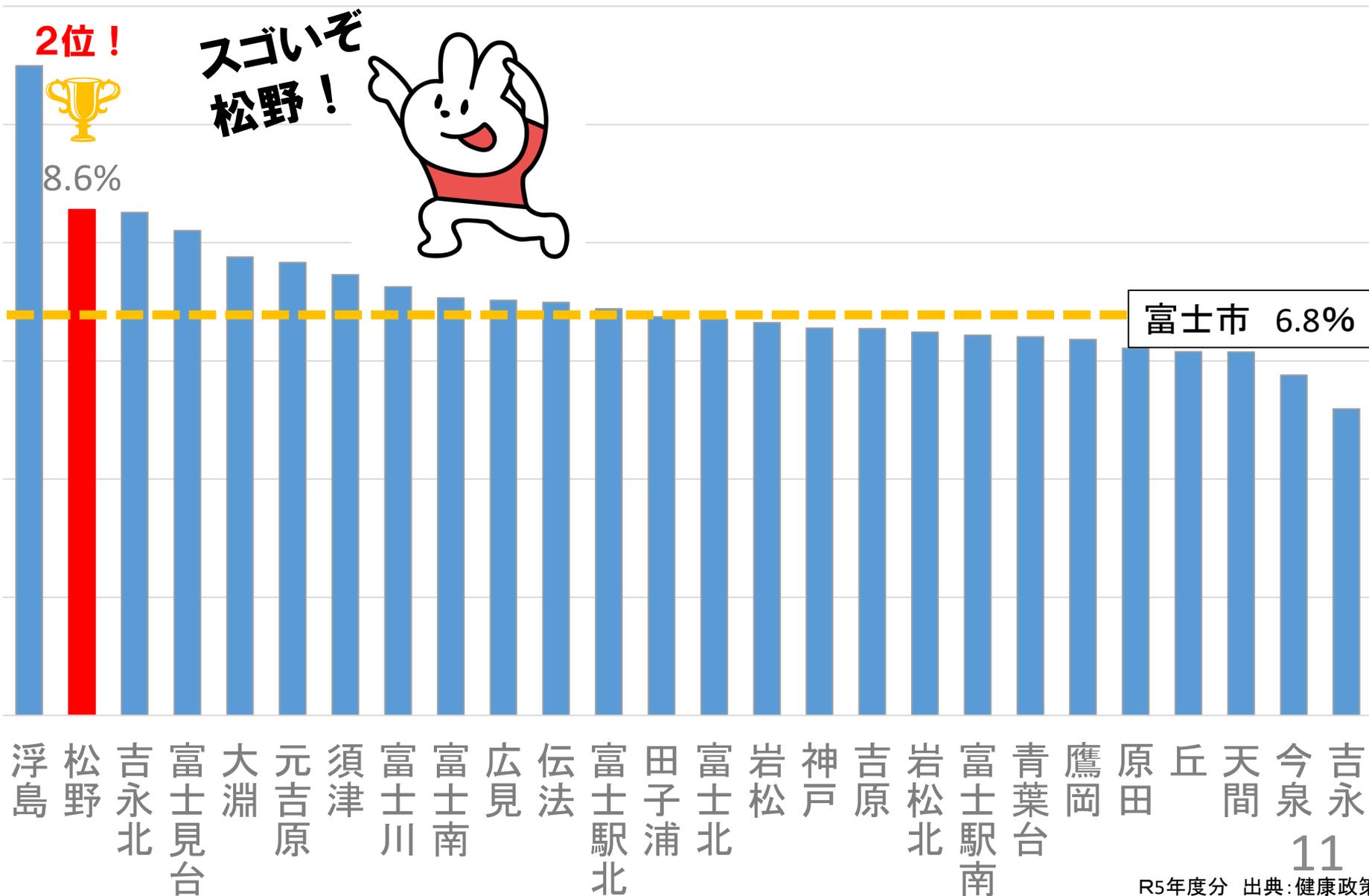


2.7%

富士市 2.2%



大腸がん検診受診率



2位!



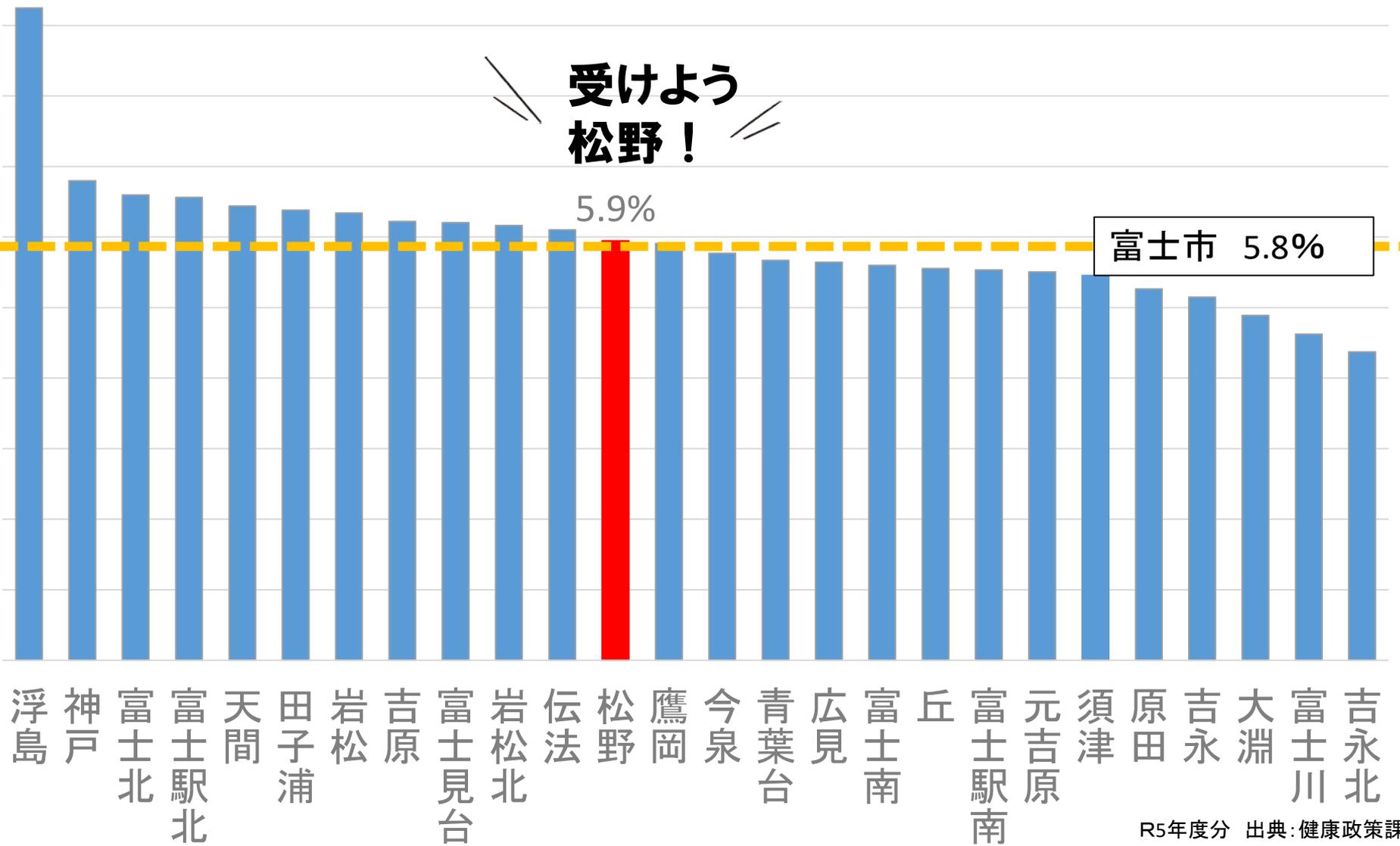
8.6%

スゴいぞ
松野!



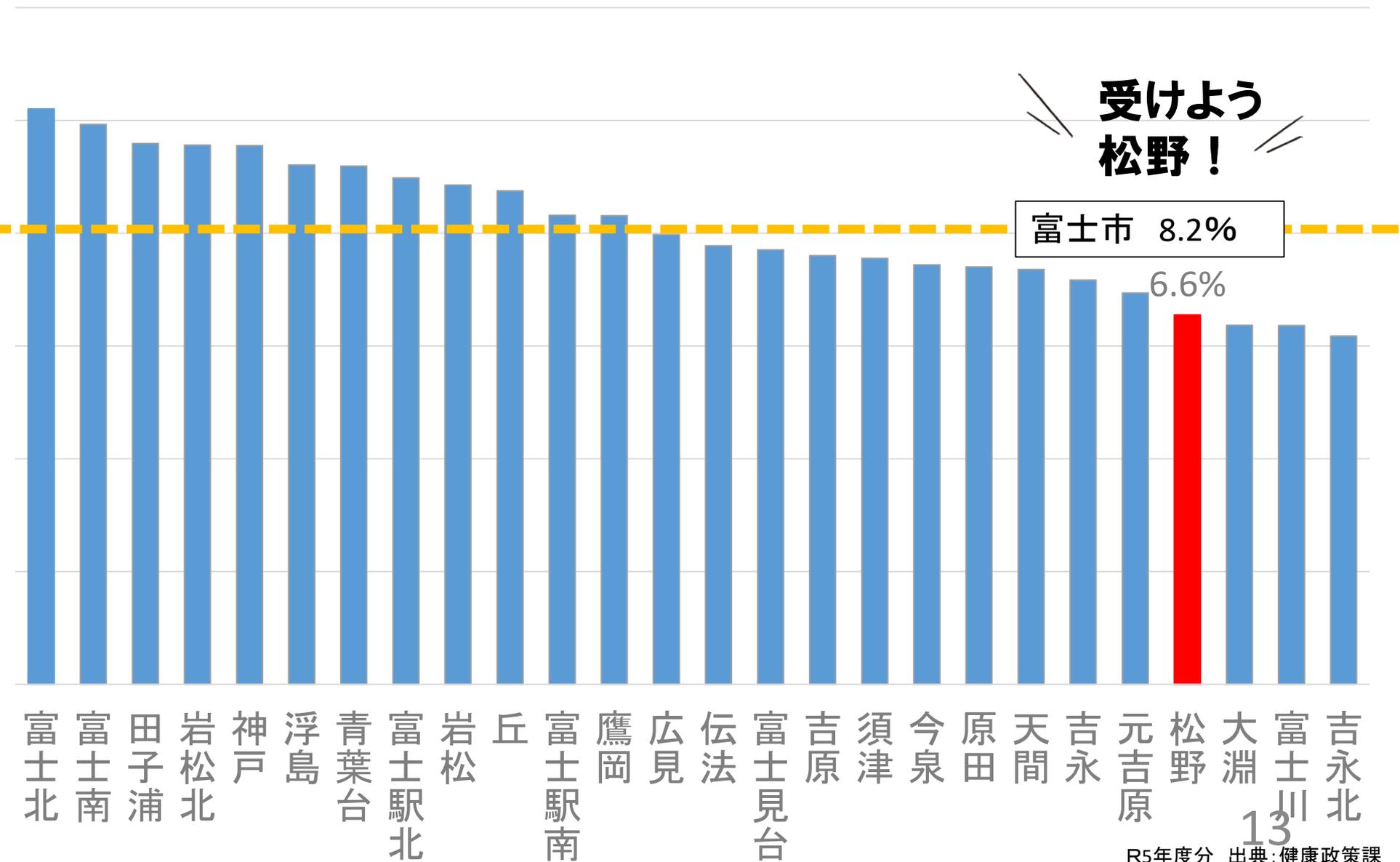
富士市 6.8%

乳がん検診受診率

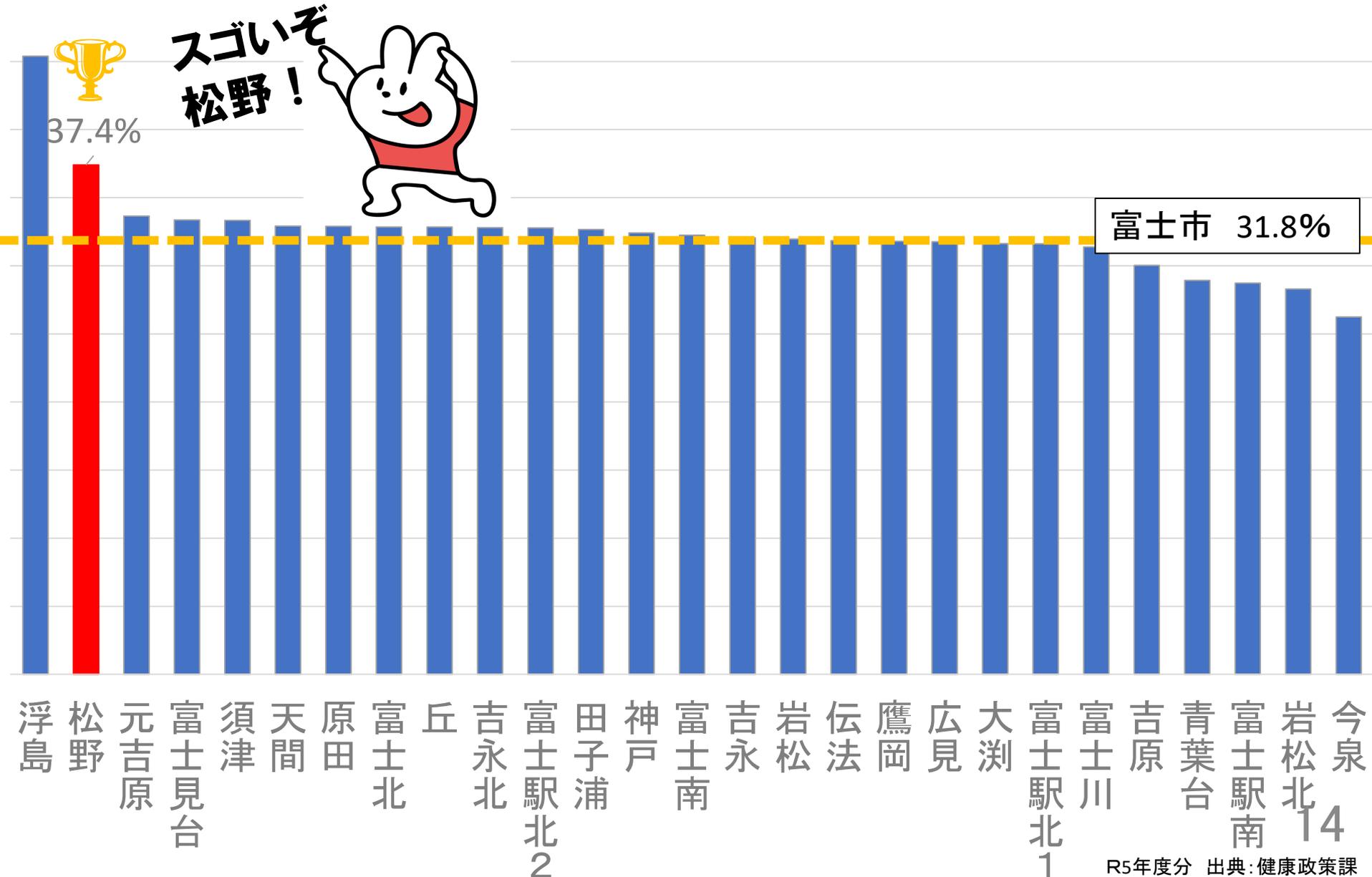


R5年度分 出典:健康政策課

子宮がん検診受診率



特定健診受診率(国民健康保険分)



【地区の特徴2】

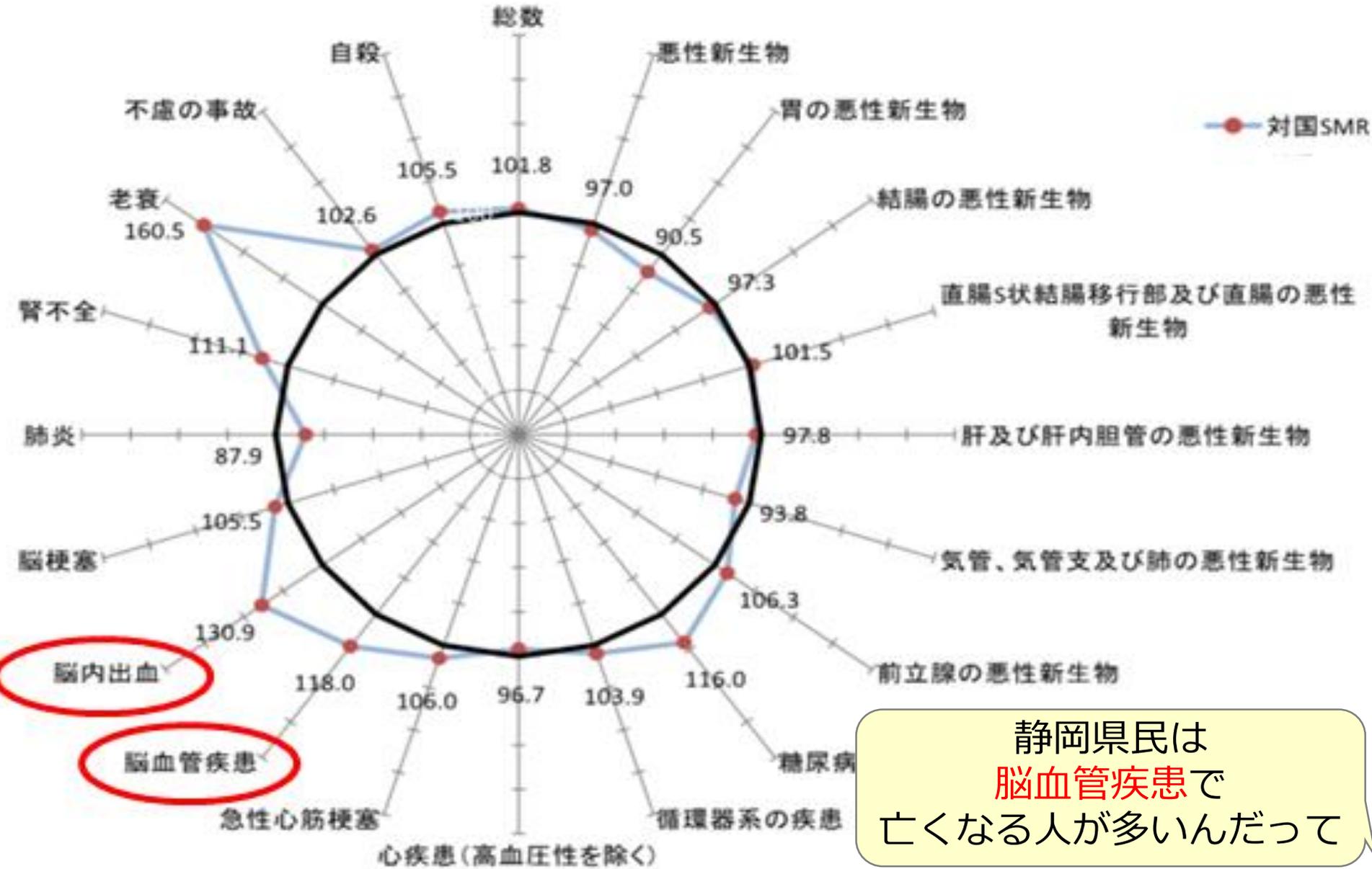
肺・胃・大腸がん検診と 特定健診の受診率は 松野が市をリードしている



松野のみんな
健診を受けて
いるんだね!

全国を基準とした静岡県標準化死亡比

(SMR:standardized mortality ratio)(H28-R2)

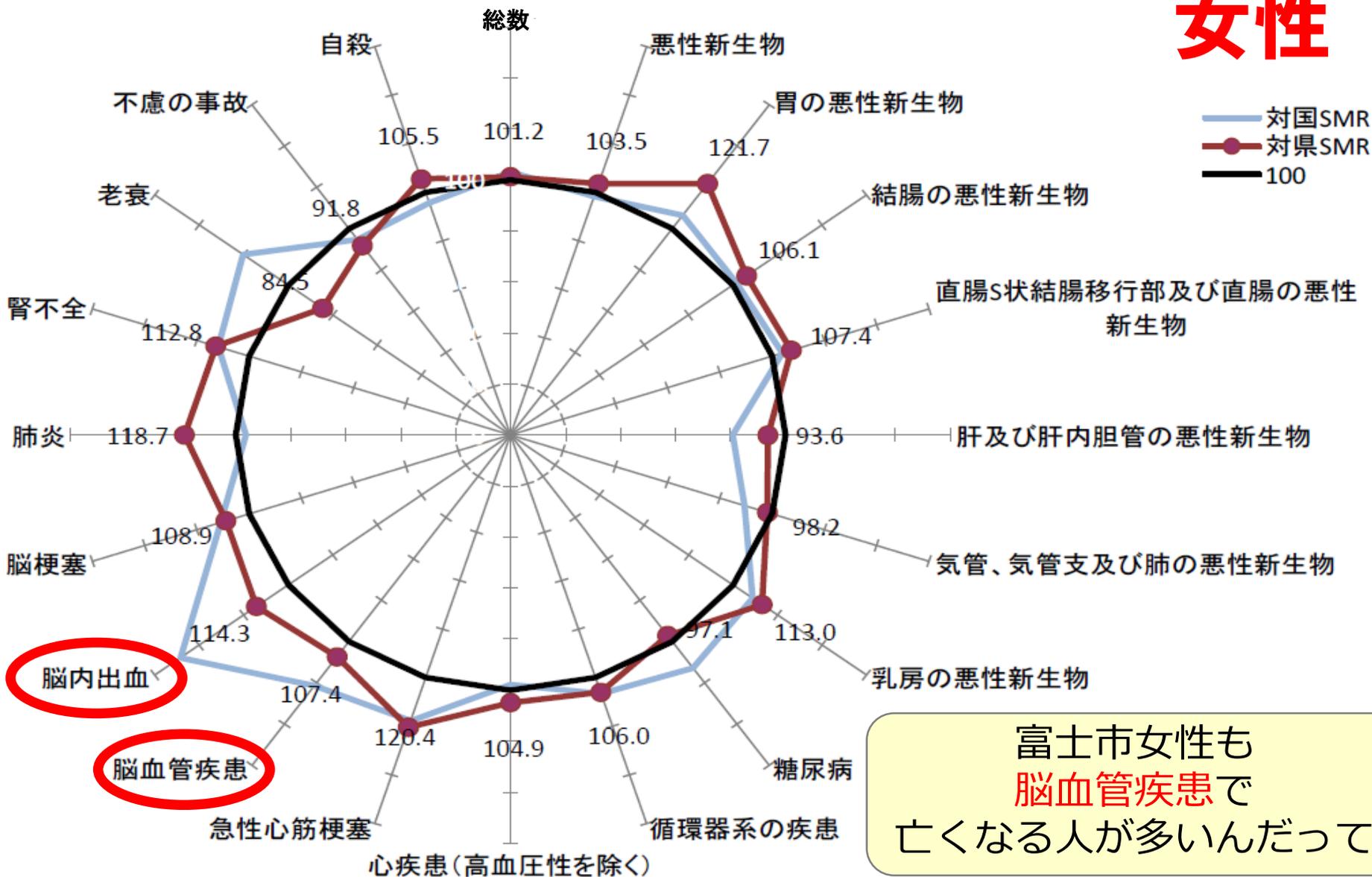


静岡県民は
脳血管疾患で
亡くなる人が多いんだって

県を基準とした富士市標準化死亡比

(SMR:standardized mortality ratio)(H28-R2)

女性

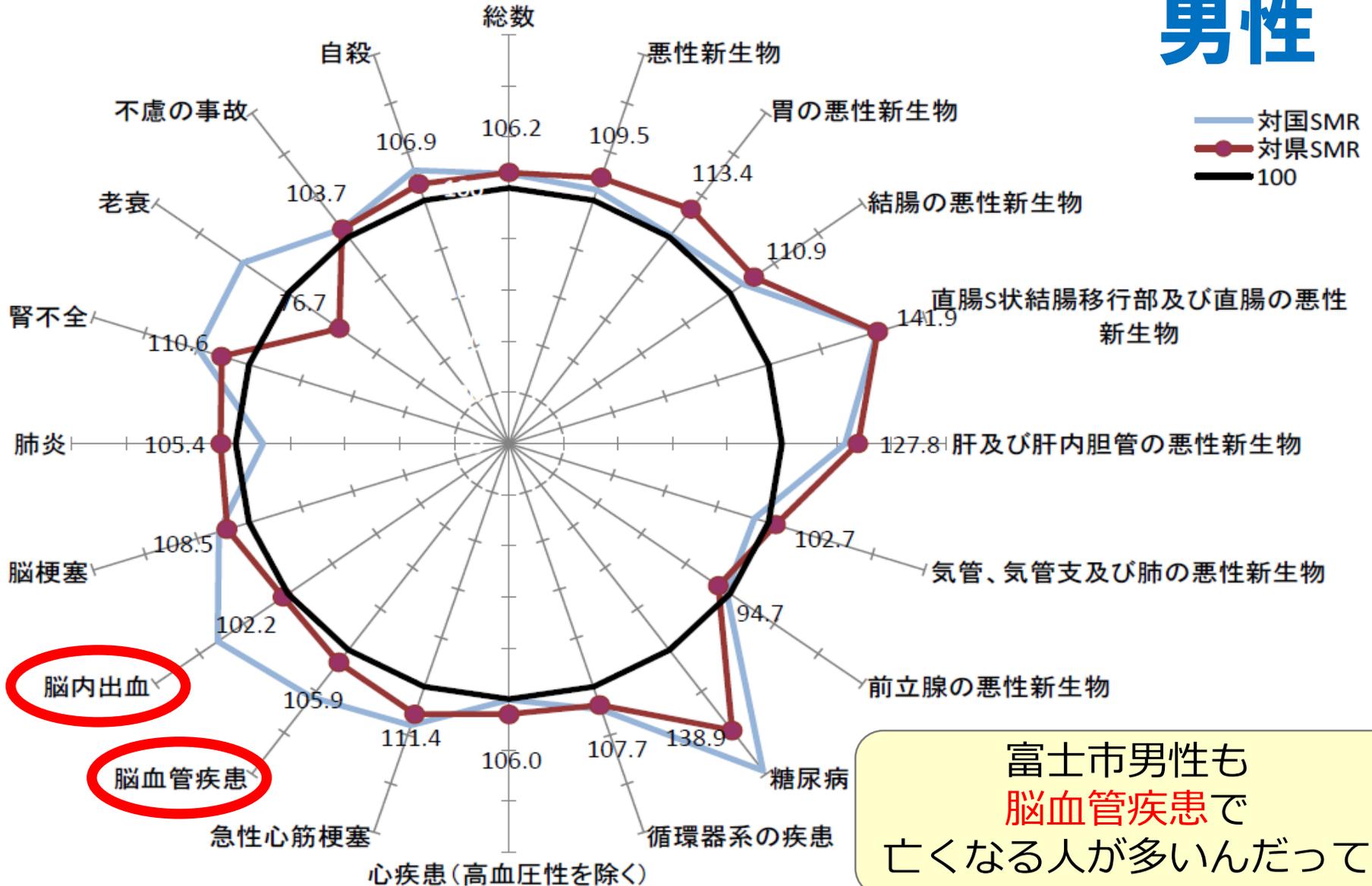


富士市女性も
脳血管疾患で
亡くなる人が多いんだって

県を基準とした富士市標準化死亡比

(SMR:standardized mortality ratio)(H28-R2)

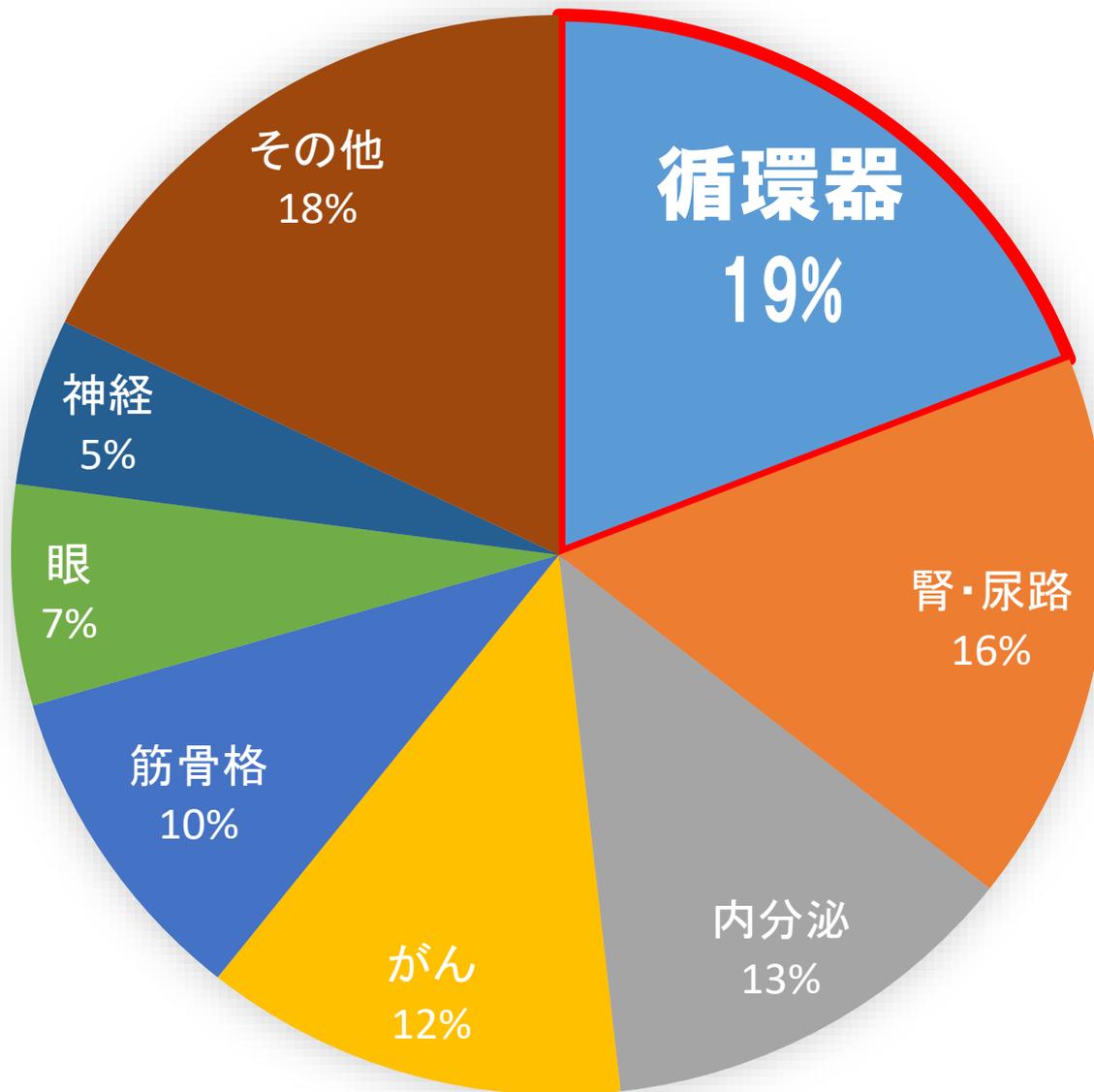
男性



富士市男性も
脳血管疾患で
亡くなる人が多いんだって

松野地区医療費分析

(最大医療資源症病名による外来)R5年度累計



松野の医療費も
循環器疾患
(脳血管疾患等)
が多いよ

【地区の特徴3】

医療費の多くを循環器疾患
(心疾患、脳血管疾患、
高血圧等)が占めている

健診で
早期発見できるよ！



脳血管疾患の原因



1番の原因は
なんと言っても
高血圧！

我が国の脳心血管病による死亡数への各種危険因子の寄与(男女計)(文献1より作図) LDL:low density lipoprotein, BMI:body mass index



そこで！

松野の元気マシマシ！

脳血管疾患を減らす

高血圧予防



① 減塩と野菜マシマシ

② 運動マシマシ

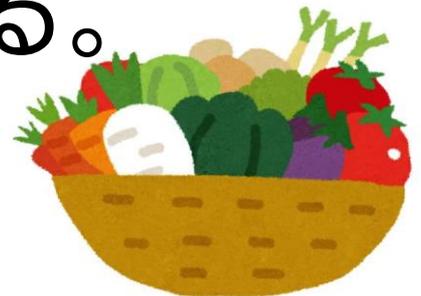
③ 健診(受診率)マシマシ

①減塩と野菜マシマシ

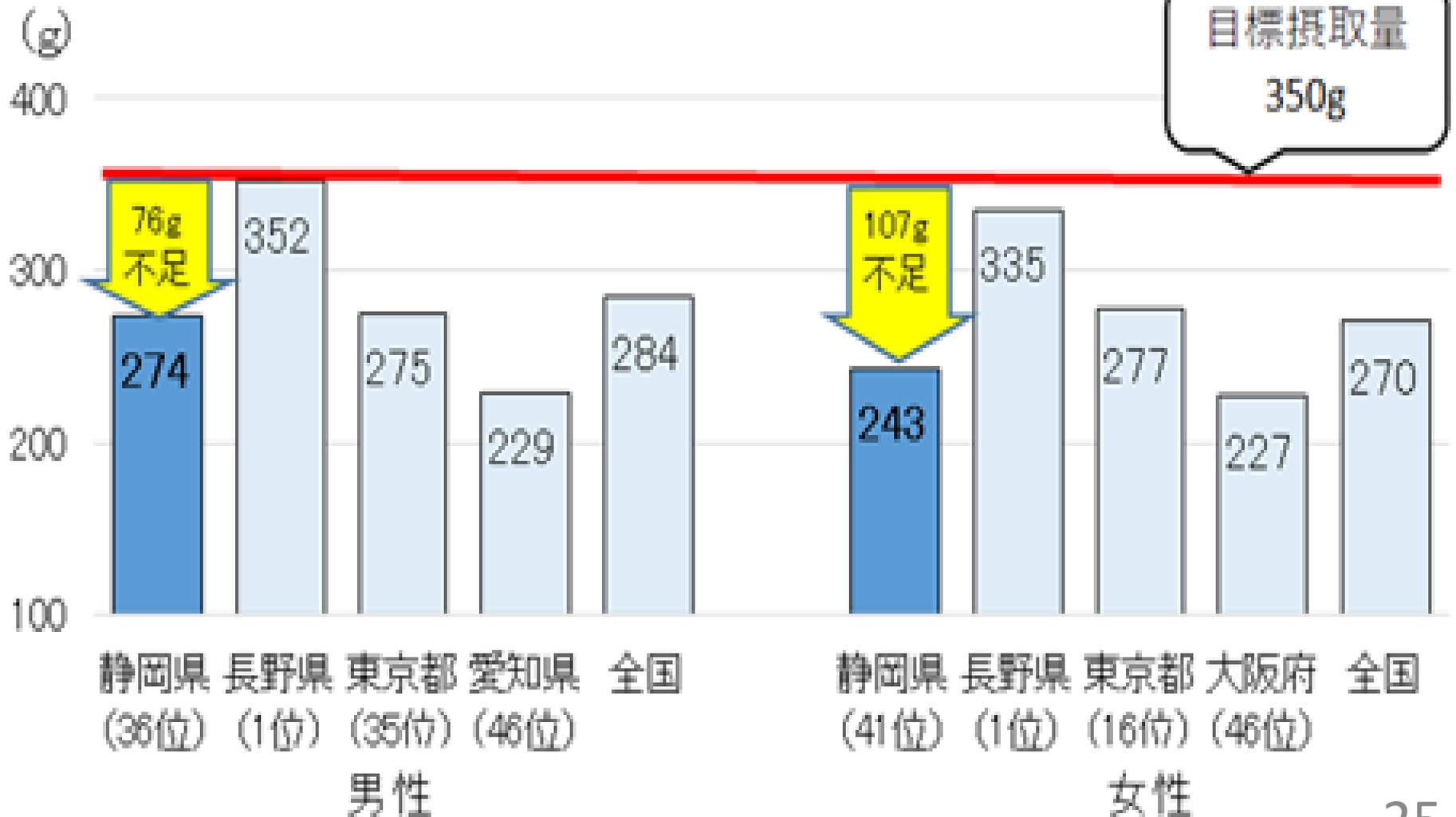
◆1gの減塩により
収縮期血圧は、
高血圧の人で1mmHg、
高血圧ではない人で0.5 mmHg低下する。



◆野菜の摂取(カリウム170mg)増加により、
収縮期血圧は0.3mmHg低下する。



全国の野菜摂取量

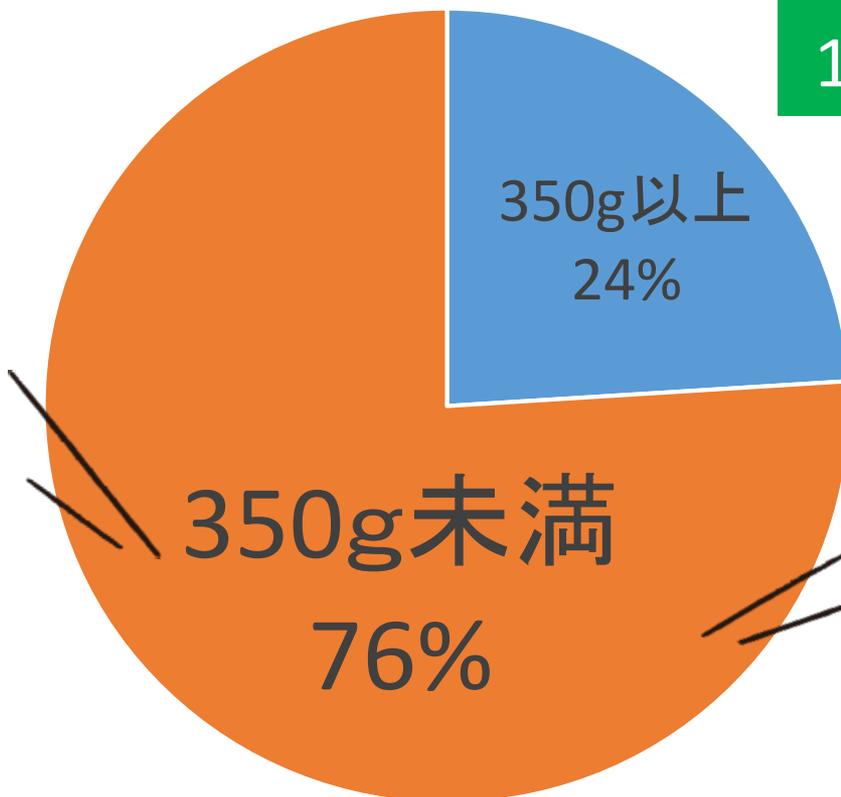


松野のみなさんの
76%が野菜が足りていなかった！



R6年度松野地区文化祭ベジチェック 推定野菜摂取量

目標：
1日350g以上



n=171



もっと手軽に！

ワンプラス

食べよう！野菜あと1皿



朝

冷凍野菜で簡単野菜料理

●マグカップで野菜スープ

ミックスベジタブル
コンソメ
ベーコン
水

カップに上の材料を入れて電子レンジで加熱して、簡単ほかほかスープのできあがり。

●温野菜

加熱時間の目安
野菜スープ：3分
温野菜：5分

電子レンジ

好みの冷凍野菜を電子レンジで加熱して簡単温野菜のできあがり。

冷凍野菜
(ブロッコリー、人参、かぼちゃなど)

昼

外食・中食 ※1 ここがポイント！

●外食

ほうれん草のお浸し

変更

牛丼
定食

丼ものではなくて、定食にする。またはおひたしやサラダなどの野菜料理を追加するなどの工夫を。

●中食 ※1

おにぎり2個
具沢山スープ

プラス

親子丼
野菜サラダ

プラス

コンビニランチにも野菜料理を追加しよう。

※1 惣菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を職場や自宅などで食べることを指します。

夕

カット野菜で手軽に調理

野菜を切る手間なし♪買った野菜を使いきれない人にもおすすめ。サラダ用や野菜炒め用、ごぼうのせん切り、豚汁の具用など...色々な種類があります。

サラダ

そのまま

炒めて

煮て

お好み焼き
野菜炒め

カット野菜

野菜たっぷりラーメン

スープ

カレー

ためしてみてね！

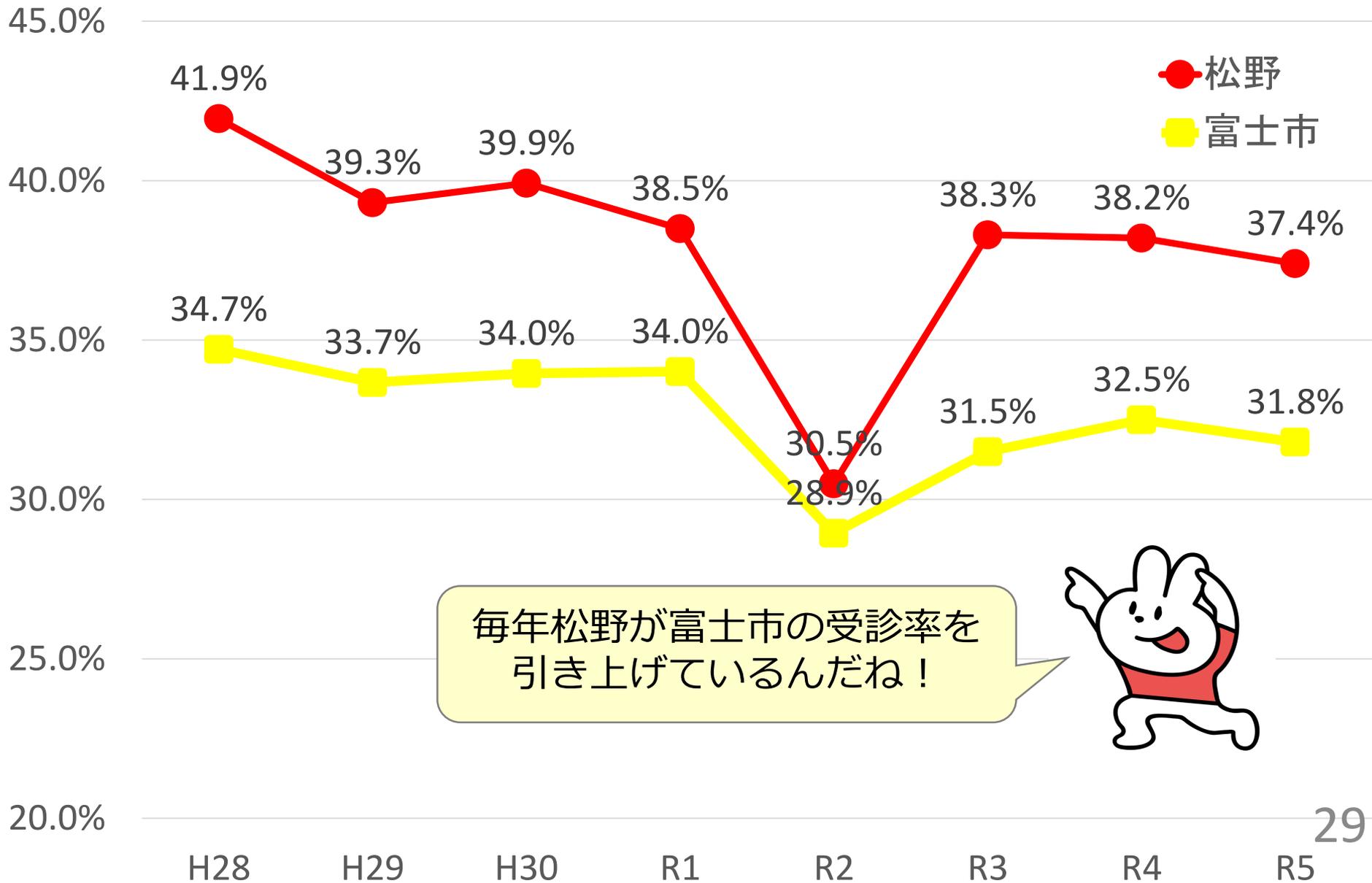


② 健診(受診率)マシマシ

◆ 特定健診受診後10年間の
循環器疾患死亡リスク低下は約30%



特定健診受診率の推移



特定健診町内別受診率(R5年度)

	対象者 数	受診者 数	受診率 (%)	受診率 45%	あと 何人？
松野八幡町	171	69	40.4	77	8
松野富士見町	42	15	35.7	19	4
清水町	140	46	32.9	63	17
大北町	139	35	25.2	63	28
中野台	279	124	44.4	126	2
南松野 1	99	37	37.4	45	8
南松野 2	97	39	40.2	44	5
富士松野	108	40	37.0	49	9
俣下町	48	15	31.3	22	7
松野	1,123	420	37.4	505	85

③運動マシマシ

◆適度の運動(歩行30分)を定期的(週3回)に行うことにより収縮期血圧を5~10mmHg低下させることができる。

体の状態を知るために インボディを測定しよう！（無料）

おすすめ！

◆町内会、サロン、ご近所さんの運動教室等で、
インボディを測定できます。

全身の
筋肉・脂肪の状態を
わかりやすく点数化！

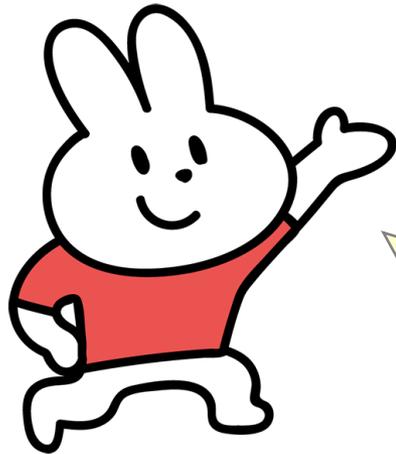
あなたは何点？



ご希望は、
地域保健課
☎0545-64-8993へ



おしまい



最後までみてくれて
ありがとう♥