

留萌市介護・疾病リスク早期検出調査結果の概要

高齢化社会を迎え、今までにないタイプの生活習慣病の増加と介護需要の増加、医療費の増加が懸念されています。

自立した期間を延ばし、要介護の期間を短縮する「健康寿命」を延ばす予防方策に取り組む上で、早期に介護・疾病リスクを検出し、重篤になる前に回避することが重要です。

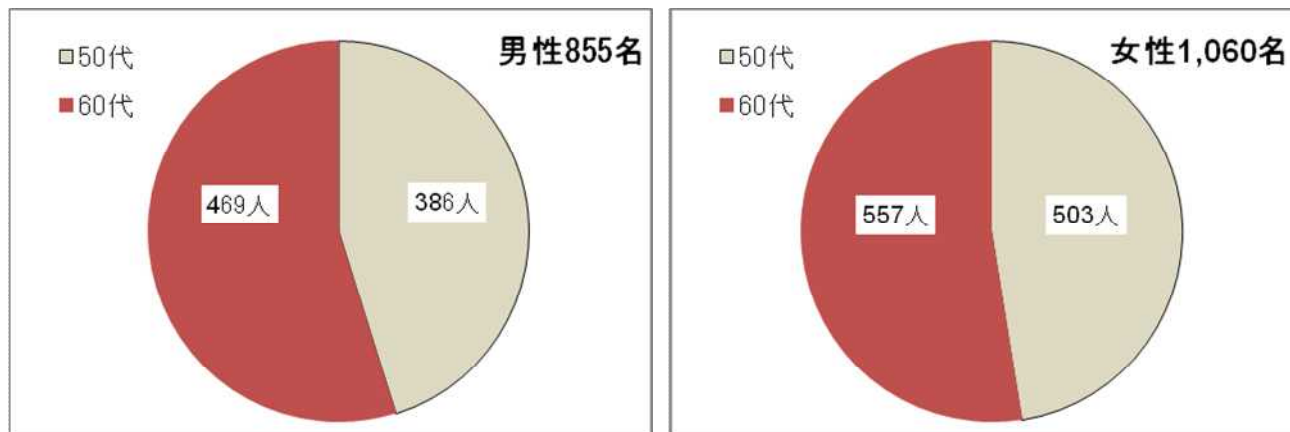
今回、55歳～64歳までの市民の皆さんに参加いただいたアンケートにより、地域の健康についての現状把握と、アンケート結果から気になる方を血液検査へ誘導し、アンケートを活用した効率的で予防効果の高い検診、指導方法の開発に取り組みました。

主な結果概要についてお知らせします。

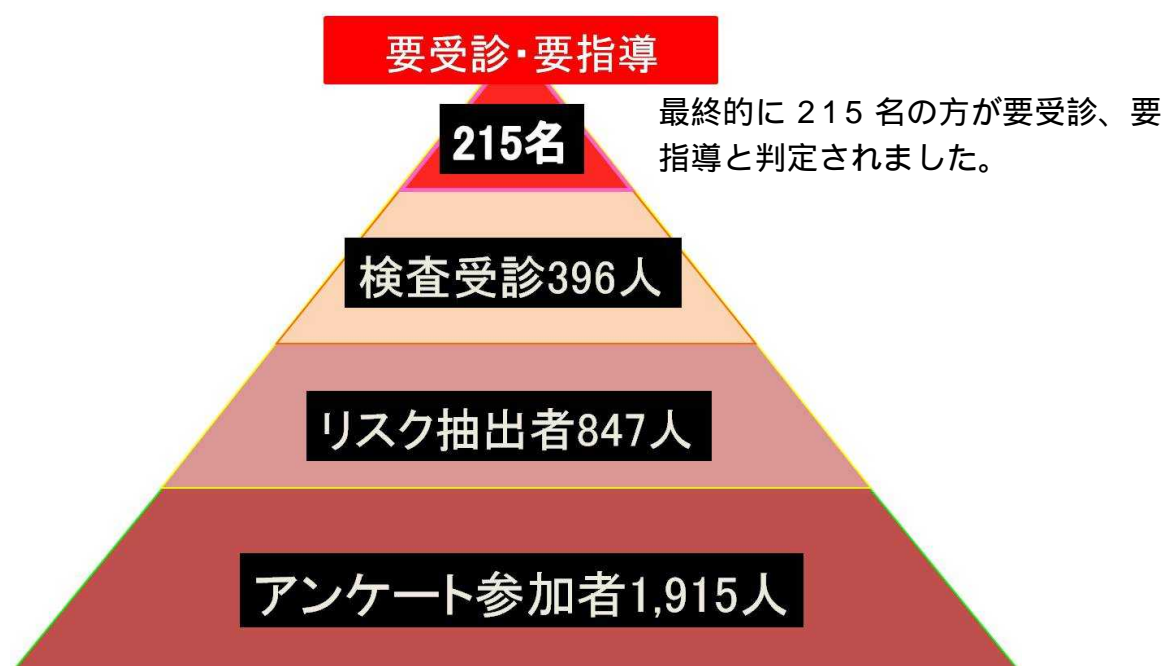
1. アンケートへの参加及び検査受診状況

アンケート参加者（有効回答者）

1,915名（うち男性855名、女性1,060名）＜回答率44.7%＞

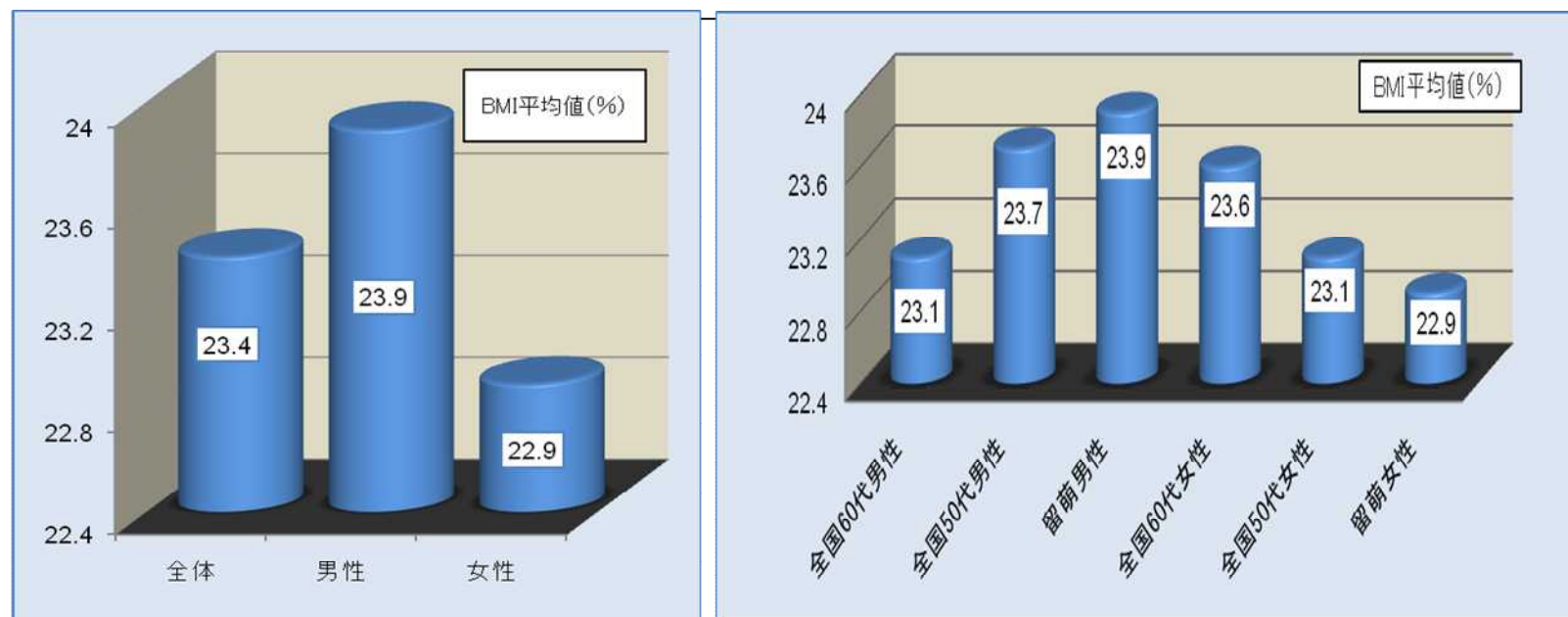


アンケートからリスク抽出、検査受診、要受診・指導の参加者数



2. アンケート（健康関連項目）の解析

BMI（肥満度判定指標 体重÷身長²）



男性に肥満傾向が強く、女性は全国平均を下回っています。

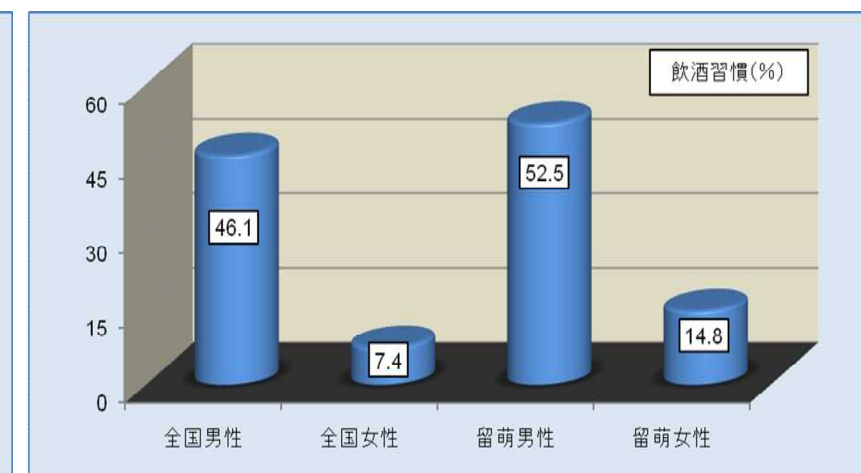
(全国平均 2005 社会実情データ図録)

タバコ（喫煙率）



(全国データ: 2009 国民健康・栄養調査 50、60代平均)

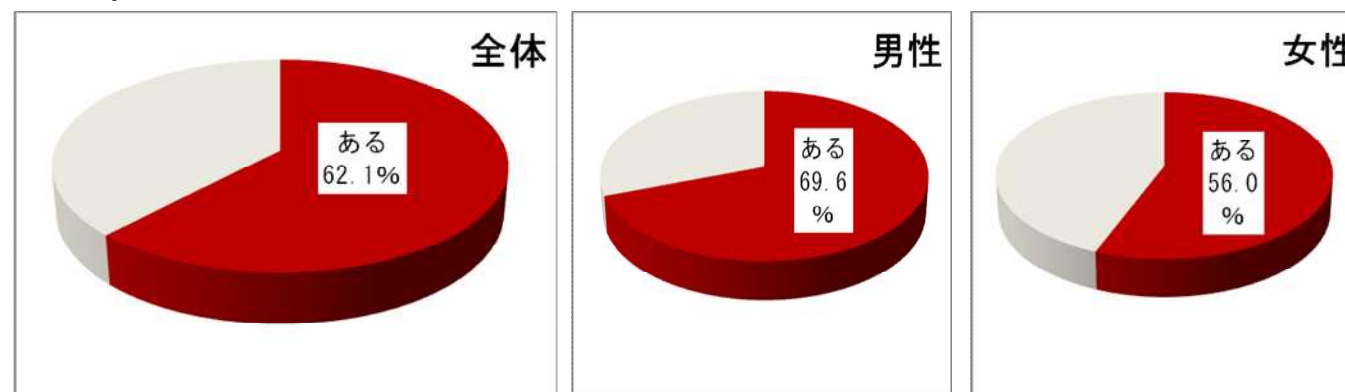
飲酒（1週間に3合以上飲酒する割合）



(全国データ: 2009 国民健康・栄養調査 50、60代平均週に3回以上、飲酒日1日当たり1合以上飲酒)

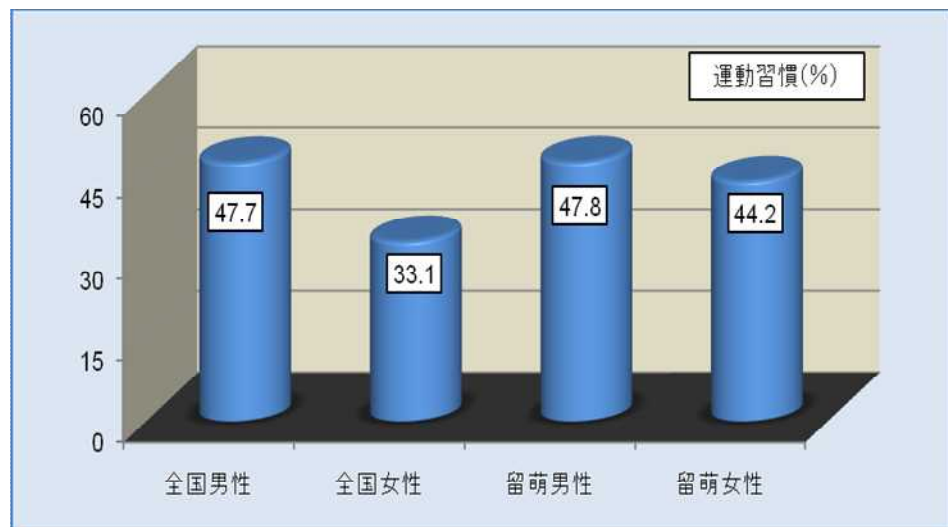
男女とも喫煙率が全国平均を大きく上回っています。男女とも飲酒習慣が全国平均を上回っています。

食習慣（お腹いっぱい食べる、早食い、朝食をとらない。塩辛いものが好き、味の濃いものが好き）のいずれかに相当するもの



全体の6割の方が健康に影響のある食生活と考えられます。

運動（1週間にする運動が2時間より多い人の割合）



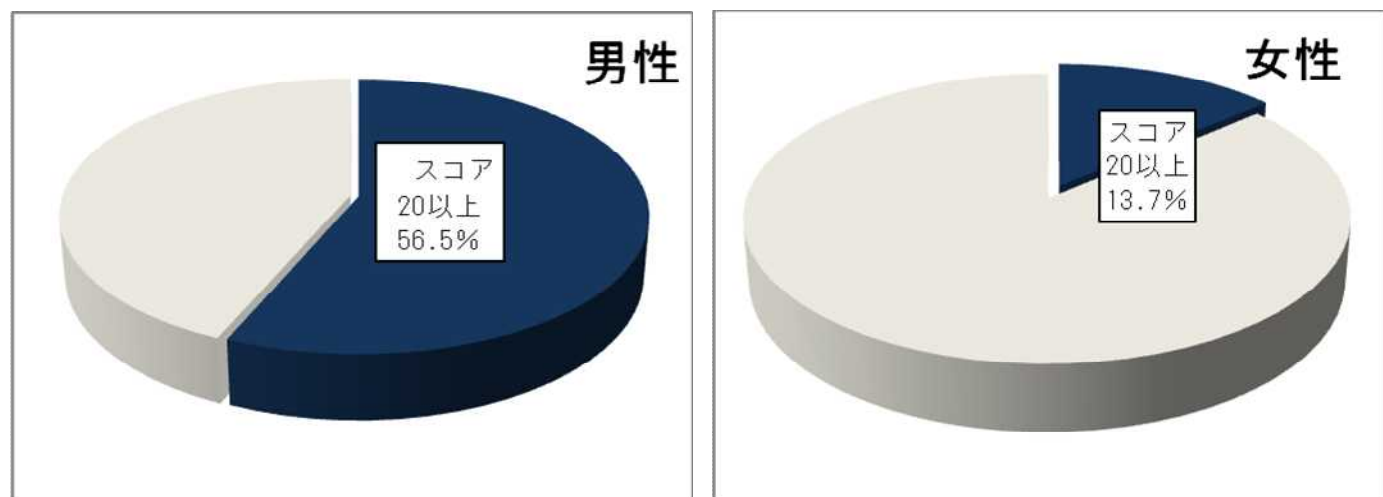
(全国データ:2009 国民健康・栄養調査 50、60代平均で、1回30分以上の運動を週2回以上実施)

運動習慣は、男性が全国平均並み、女性が全国平均を上回っています。



これらの項目は、健康や疾病リスクを考える上で基本となる項目で、留萌の傾向として運動習慣は高いものの、飲酒、喫煙者の割合が高くその結果、特に男性の肥満傾向が強いということが予測できます。肥満は介護予防・生活習慣病の最大のリスク要因といわれています。効果的な肥満予防策を講じる必要があるといえます。

3. 留萌式メタボリックアンケート



男性の2人に1人以上がメタボ危険群、予備軍を予測しています。

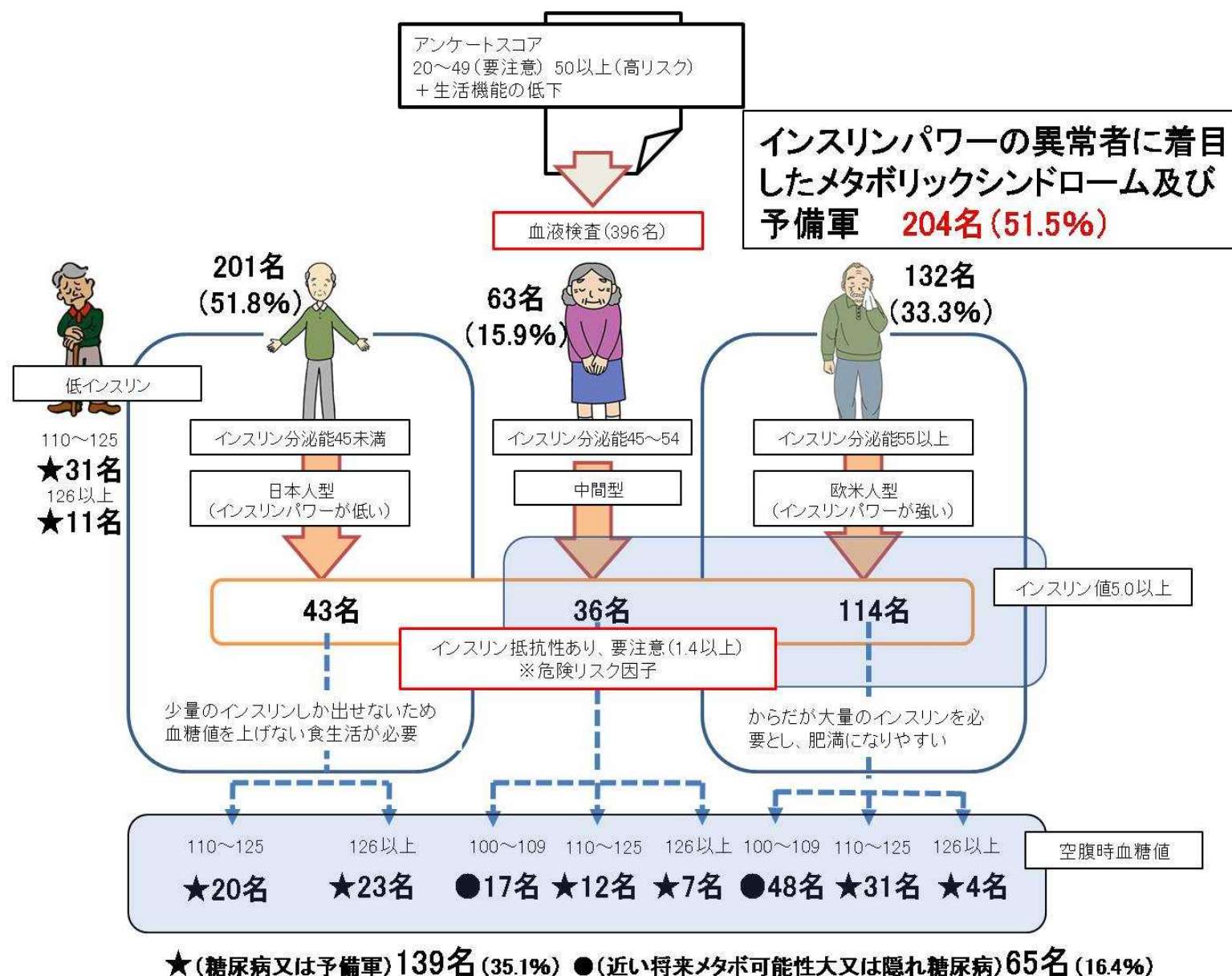
留萌式メタボリックアンケートとは、前述した健康関連基本項目に腹囲、過去・現在の病歴等で一定の重みづけの係数を設定し、点数化したものです。20～49が要注意、50以上が危険性が高いリスク群と選別し、効率的に検査が必要な人をスクリーニング（選別）できる可能性があります。

4. 留萌メタボ予防検診、指導方法の開発、検証

インスリンパワーの異常に着目した「危険なメタボ及び予備軍」の早期検出と指導

アンケートスコアから抽出したリスク対象者に、独自に「インスリン値」を上乗せ測定し、メタボリックシンドロームの中でも、インスリンの効きづらい状態（インスリン抵抗性）やインスリンの出す力（インスリン分泌能）によって、体質（日本人型、欧米人型、中間型）を分類し、インスリンパワーの異常に着目したメタボリックシンドロームまたは予備軍の早期と、治療が必要な人、又は改善可能な段階で指導が必要な人を体質に応じて指導できるのが、「留萌メタボ予防検診、指導方法」です。

血液検査受診者（396名）の検査結果



検査の結果、異常者、予備軍併せて204名(51.5%)が検出されました。インスリンパワー（インスリン値+空腹時血糖値から算出）を測定することにより、個人の特性に応じた生活習慣指導が可能になります。日本人型（低インスリン分泌能）には、カロリーの過剰摂取が懸念される一方、欧米人型（高インスリン分泌能）には、肥満傾向が懸念されるため、積極的な運動を生活習慣に取り入れる必要があります。予備軍の期間が長いと心疾患、脳神経疾患のリスクが高くなるため、早期発見、早期介入が重要です。