

## | 第3章 |

# 生活習慣病予防のための実践目標

生活習慣に関連して発症する疾病には、脳卒中、心筋梗塞、がん、糖尿病などがあげられます。

この章では、京都府において重要な健康課題である脳卒中、高血圧、心疾患を含む循環器疾患、糖尿病、高脂血症、肥満・やせ、がん、骨粗しょう症、歯周病に重点を置き、府民が自ら取り組むためのスローガン、実践目標及び目標値をあげています。

## 1 | 循環器疾患

すべての臓器は、心臓から送り出されて血管を循環する血液によって動いています。循環器疾患は心臓及び全身の血管に生じた病気の総称で、代表的なものとして脳卒中(脳出血、脳梗塞)、心筋梗塞、高血圧などがあげられます。

昭和53年以来、京都府の死因の第1位はがんですが、循環器疾患による死亡も非常に多く、脳卒中と心疾患を合わせると、平成11年では総死亡の35.6%を占めています。

また、脳卒中や虚血性心疾患は突然発症した後、集中治療を必要としたり、その後も長期に療養を要することが多く、寝たきりや痴呆の原因にもなります。

### スローガン

「減塩と野菜たっぷり  
高血圧を防ごう」



# 府民の実践目標

食卓では味を見てから、しょうゆ・ソースをかけるなど、塩分の取りすぎに注意しよう



野菜、果物などカリウムの多い食品の摂取を心掛けよう  
(カリウムの摂取量増加は、血圧の低下に好影響を及ぼす)

意識的にからだを動かそう

適正な体重を維持しよう

節度ある飲酒をしよう

定期健診を受診し、健康管理を心掛けよう

禁煙、節煙を心掛けよう



## 健康づくりのための環境整備

### 「一次予防」の推進

- ・ 予防教育等による普及啓発の機会を増やす

### 「二次予防」の強化

- ・ 市町村における基本健診の受診率を向上させる

### 有病者（要指導者）の生活管理、改善を支援

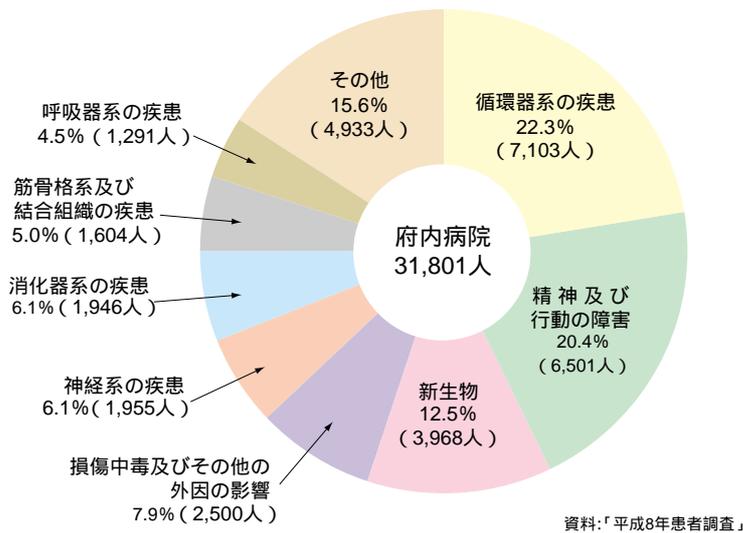
- ・ 個別健康教育等により生活改善を支援する

## 現状

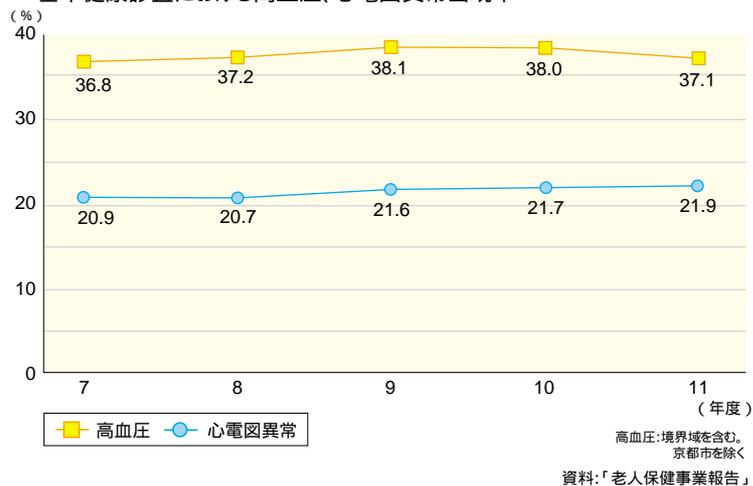
府内病院の「循環器系の疾患」による入院患者の割合は、各種疾病の中で22.3%と最も高い。  
 (患者調査)

最近の基本健診の結果では、受診者の約4割が高血圧(境界域を含む)と判定されるほか、心電  
 図異常の出現率は約2割といずれも多い。  
 (～老人保健事業報告)

傷病別入院患者の割合(府内病院)



基本健康診査における高血圧、心電図異常出現率



一口  
メモ

循環器疾患の危険因子  
 肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙

## 共に目指す目標

(個人)

項目	現 状	目標(2010年)
カリウム摂取量	男性 3.0g 女性 2.8g	男女とも3.5g以上
食塩摂取量 (成人一人1日当たり)	13.5g	10g未満
日常生活における歩数	男性 7,675歩 女性 6,950歩	男性 9,000歩以上 女性 8,400歩以上
20歳代	" 9,431歩 " 7,191歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
30 "	" 9,078歩 " 8,380歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
40 "	" 8,249歩 " 8,400歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
50 "	" 7,856歩 " 8,298歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
60 "	" 6,923歩 " 6,329歩	" 8,000歩以上 " 7,400歩以上
70歳以上	" 5,818歩 " 4,461歩	" 6,800歩以上 " 5,500歩以上

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

(府域)

項目	現 状	目標(2010年)
脳血管疾患死亡率	104.7(人口10万対) (人口動態統計)	85
心疾患死亡率	124.9(人口10万対) ( " )	142
健康診断を年1回以上 受診している者の割合	54.9%(* ) (国民生活基礎調査)	70%以上(* )
基本健康診査受診率	36.6%(* ) (老人保健事業報告)	48.5%(* ) (2004年度の目標)
健診において高血圧(境界域を 含む)を指摘された者の割合	36.9%(* ) ( " )	35%以下(* )
健診後保健指導の徹底(要指 導者への保健指導実施率)	-	100%
運動習慣者の増加	2-2 運動・身体活動(P.21参照)	
たばこ対策の推進	2-5 たばこ(P.33参照)	
飲酒対策の推進	2-6 飲 酒(P.37参照)	

\*の値は、京都市を含む

2004年度の目標 : 第2次京都府高齢者保健福祉計画による目標値



カリウムは、緑黄色野菜、その他の野菜、芋、果物などの植物性の食品に多く含まれています。  
不足しがちな野菜の摂取量を増やすことで、カリウムの摂取量が増えます。