

前橋市民の健康状況

R4.3.24確定

令和2年度の健診等のデータです。*は市平均と比較し、有意に高い・低いことを示します。成人保健は主に国保特定健診のデータを用いており、一つの健診データではありますが、市民の傾向の把握に役立ちます。また、年齢調整や統計的検定をしていないデータについては、それを考慮して見てください。地区別にすると、課題や対策が検討しやすくなります。みんなで健康づくりに取り組みましょう！



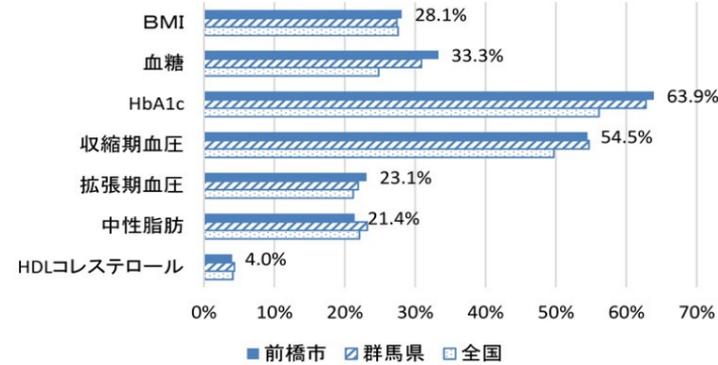
健康まえばし21

p値(有意確率)が5%以下の場合を有意差ありと見ていることを示します

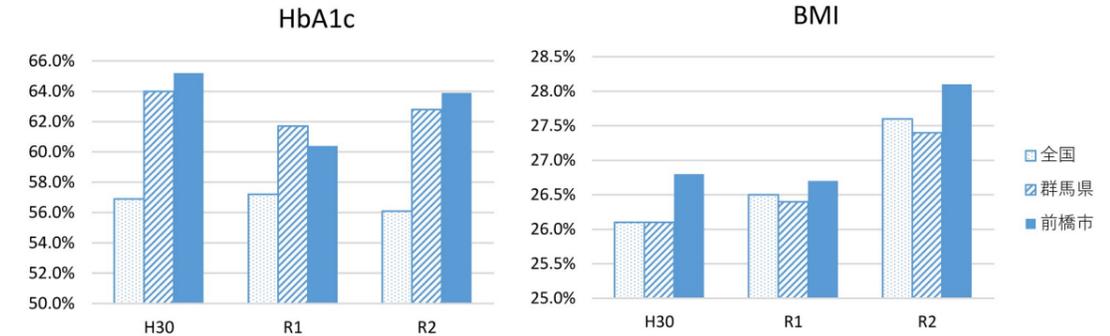
国保特定健診受診率



国保特定健診 有所見者割合



HbA1c (糖尿病の検査項目)・BMI (肥満度) の変化



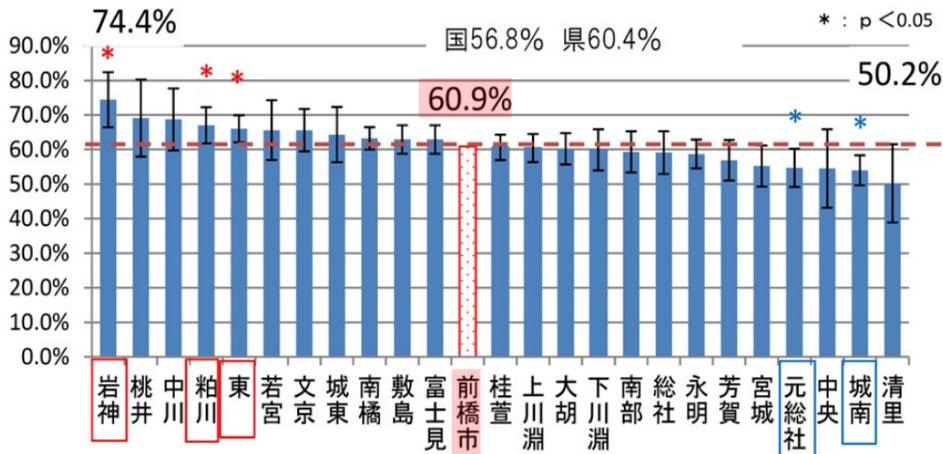
血圧、HbA1c、血糖、BMIほとんどの項目で全国・県を上回っています！
まずは1年に1回健診を受け、ご自身の健康状態をご確認ください。

HbA1cは全国と比較し県も本市も高い状態が続いています。

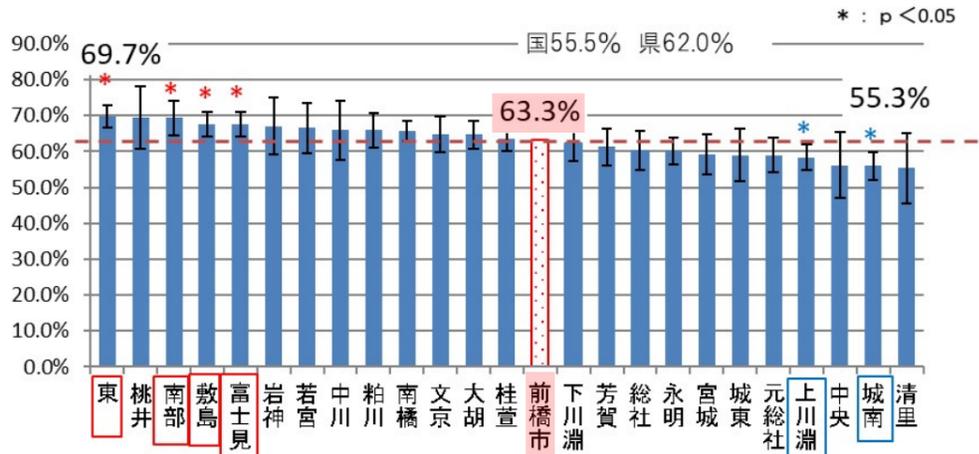
コロナ禍で全国的に肥満者の割合が増えています。

ヘモグロビンエーワンシ(糖尿病の検査項目)

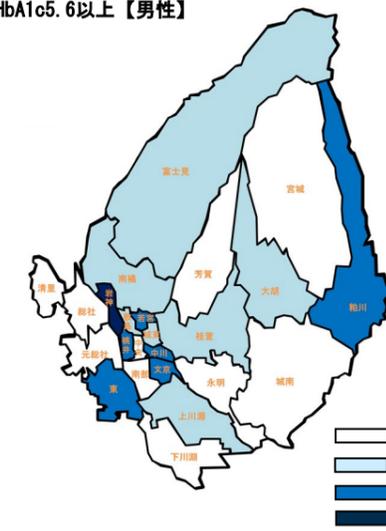
国保特定健診 HbA1c5.6以上の者の割合【男性】



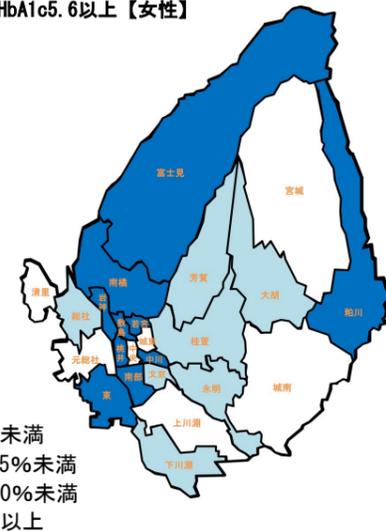
国保特定健診 HbA1c5.6以上の者の割合【女性】



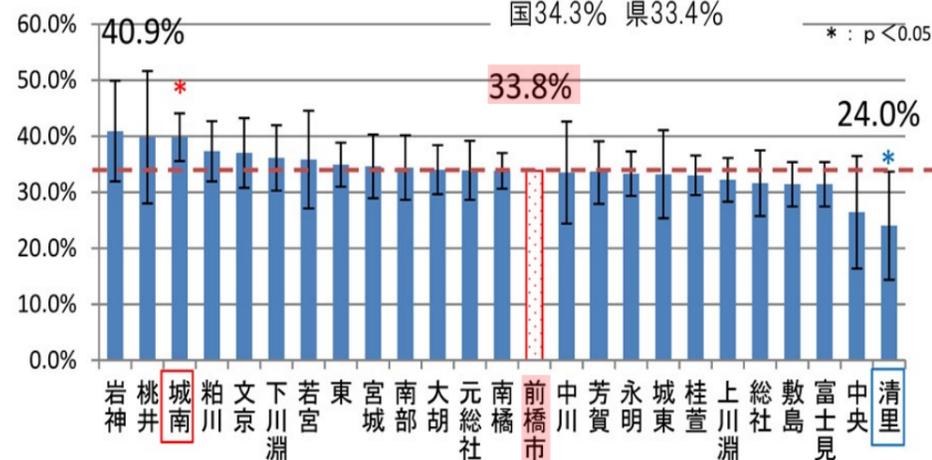
HbA1c5.6以上【男性】



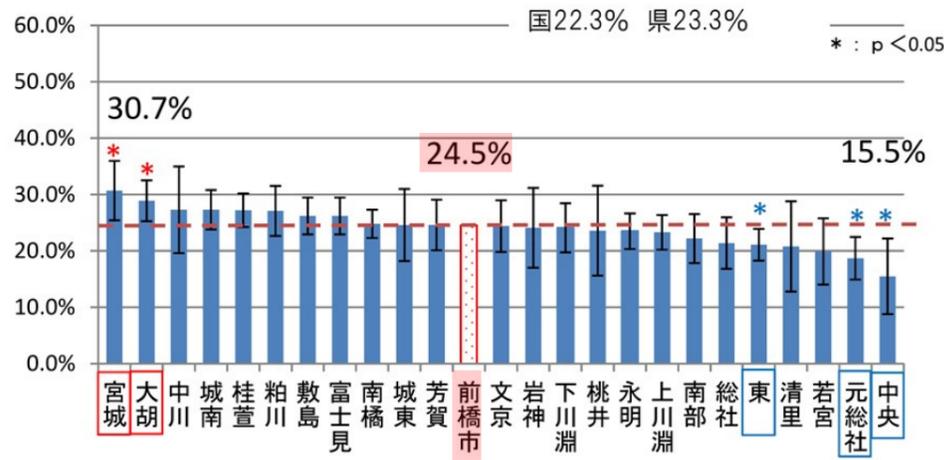
HbA1c5.6以上【女性】



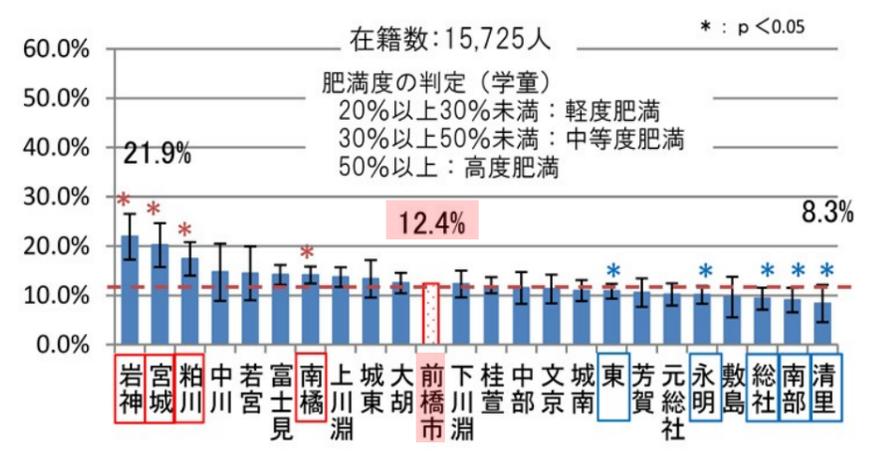
国保特定健診 BMI25以上(肥満)の者の割合【男性】



国保特定健診 BMI25以上(肥満)の者の割合【女性】

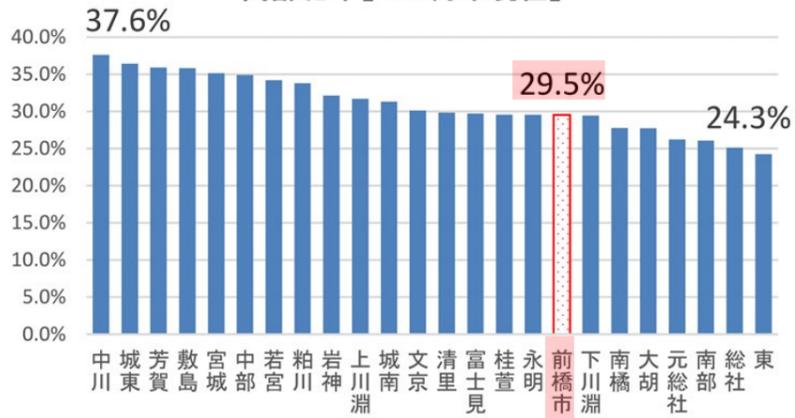


小学生 肥満度20%以上の割合



高齢・介護

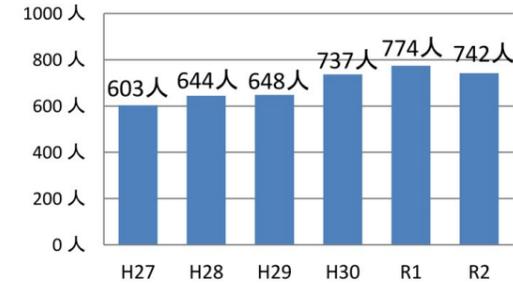
高齢化率【R3.3月末現在】



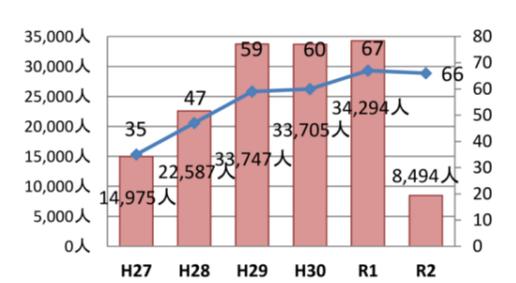
要介護認定率【R3.3月末現在】



介護予防サポーター活動者数

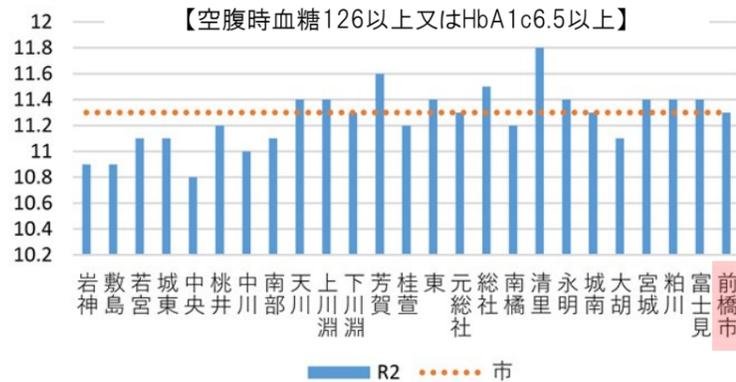


ピンシャン体操クラブ団体数・参加者延べ数

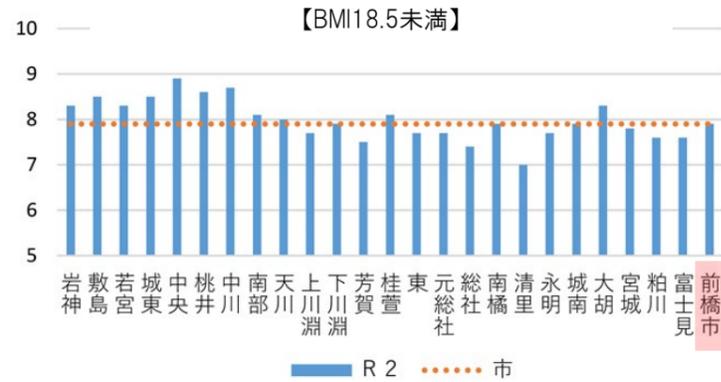


介護予防サポーターは、「いつまでも自立した生活を送ること(介護予防)」の大切さを理解し、知識を習得して地域で実践しているボランティアです。
 ピンシャン体操クラブは、介護予防サポーターが担い手となり、地域の公民館等で月2回以上ピンシャン！元気体操を行う地域の高齢者の通いの場です。
 ※R2年度はコロナ禍で参加者延べ数が少なくなっています。

血糖リスク保有率(性・年齢調整・県比較)



やせリスク保有率(性・年齢調整・県比較)



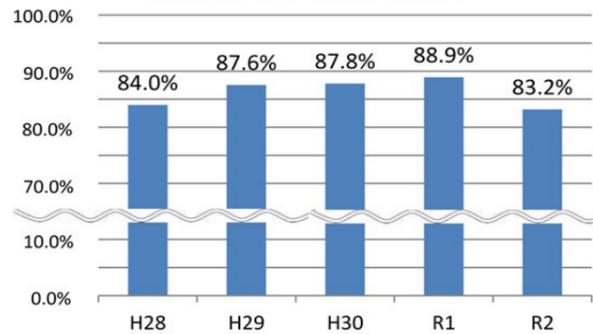
ピンシャン！元気体操
 Youtubeにて動画配信中

R2年度～自宅で取り組みができるように65歳以上(1世帯1枚)の希望者へピンシャン！元気体操のCDを配布しました(郵送料は自己負担)。

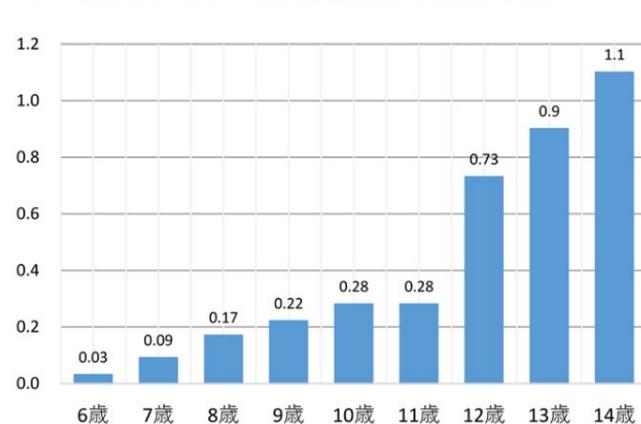
後期高齢者健診のデータを基にR3年度から一部の地域で血糖リスク・やせリスクの高い方への支援を開始しました。

歯科保健

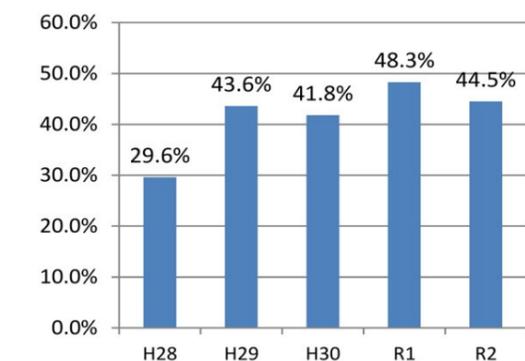
むし歯がない3歳児の割合



永久歯一人平均むし歯指数(令和2年度)



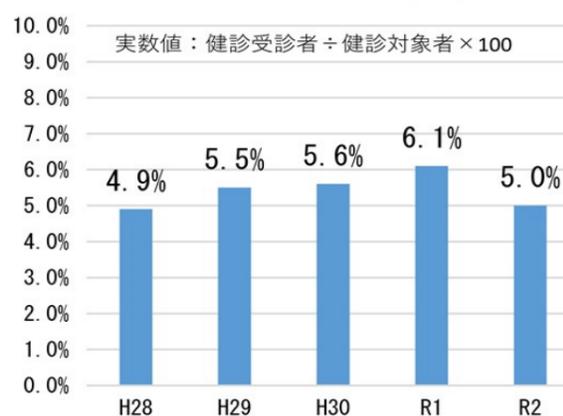
妊婦歯科健診受診率



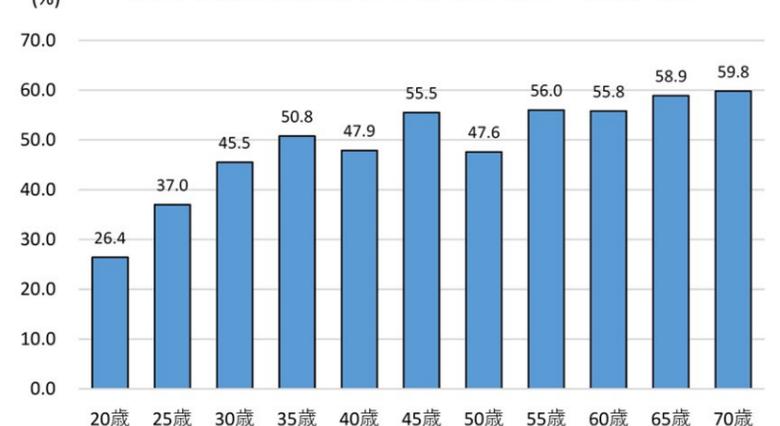
学齢期になると、むし歯や歯肉炎が増加します。特に12歳を境に、一人平均むし歯指数が県平均を超えます。少なくとも10歳頃までは仕上げみがきをし、正しい歯みがき習慣を身につけましょう！
 ※R2年度は、県の調査が行われなかったため、県の統計数値はありません

妊娠中の歯周病は早産や低体重児出産のリスクになると言われています。母子健康手帳交付時に受診券を渡し受診勧奨しています。

成人歯科健診受診率(実数値)



進行した歯周炎を有する者の割合 令和2年度



歯周病とは歯を支えている歯肉や骨が壊れる病気です。成人が歯を失う最大の原因です。痛みがなく進行し、歯を失うだけでなく、細菌が血液や肺に入り込んで全身にさまざまな悪影響を及ぼします。特に糖尿病との関連は深いことがわかっています。痛みがなくても、半年に1回は、歯科健診を受けましょう！

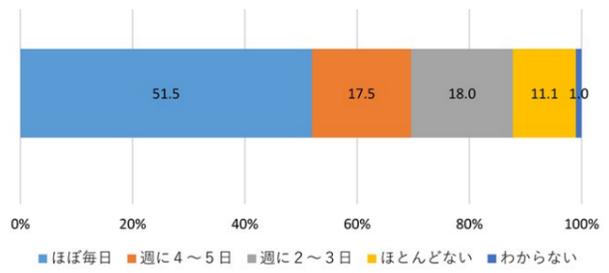
食育に関する市民意識調査結果

R3年9月実施
回答数
①一般市民(20歳以上の市民) 904人
②小学生 754人
③中・高校生 1,549人



市公式YouTube
「元氣まえばし健康クッキング」

(1)「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べる市民の割合(一般市民)



・市民の1割はバランスの良い食事をすることがほとんどない現状です。バランスの良い食事は、「主食・主菜・副菜」がそろった食事のことです。バランス良く食べることで必要な栄養素をまんべんととることができます。食事をするときには、バランスの良い食事を心がけましょう。

副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

ビタミン・ミネラル・食物繊維
体の調子を整える
1日5皿程度

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質を多く含む
体を作るもと
1食1皿が基本

〈バランスの良い食事例〉

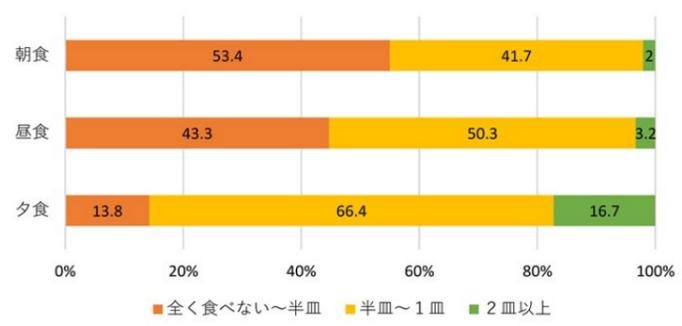
主食(ごはん・パン・麺)

炭水化物を多く含む
エネルギー源
ごはんなら普通盛り1杯

副菜

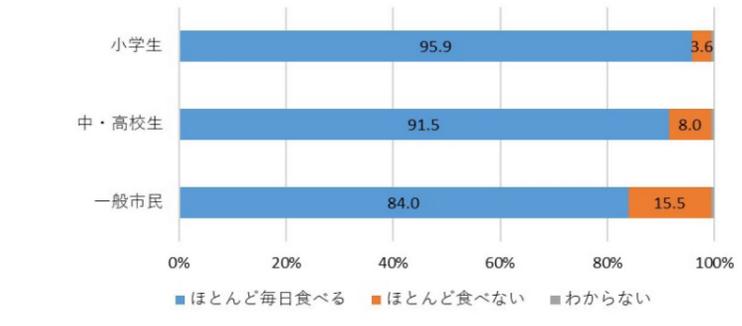
汁物は具だくさんに

(2)野菜の摂取状況(一般市民)



・朝食で野菜料理を「全く食べない～半皿」と答えた市民は5割を超えています。朝食、昼食、夕食の順に摂取量が増加しています。野菜の1日の摂取目標は5皿(350g)以上です。1食でまとめて食べるのではなく、1食に1～2皿食べるようにしましょう。

(3)朝食の摂取状況(小学生、中・高校生、一般市民)

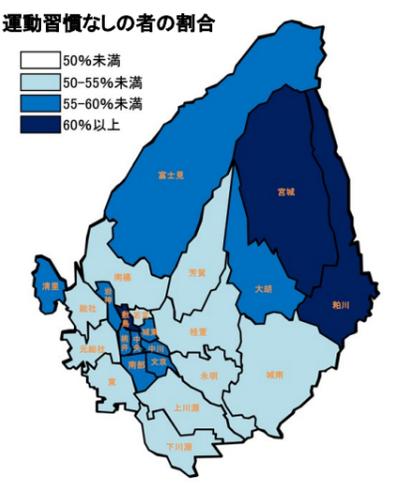
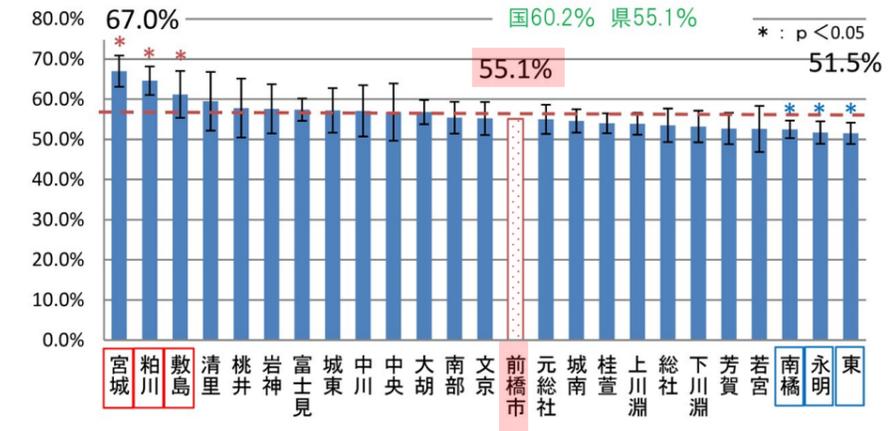


・朝食をほとんど食べない小学生は3.6%、中・高校生は8.0%、一般市民は15.5%であり、朝食を食べない割合は年齢が高くなるほど、多くなる傾向があります。朝食を食べないと、1回の食事が増えて食べすぎてしまう可能性があり、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります。朝食を食べる習慣がない人は、まずは簡単に食べられる果物やヨーグルト、シリアルなどを食べることから始めてみましょう。

元データ・用語の定義等

- ・国保特定健診受診率(R4.1月抽出)、HbA1c5.6%以上、BMI25以上、運動習慣なしの者の割合(R3.6月抽出)は 国保データベース(KDB)システムより。
- ・地図は40-74歳対象の国保特定健診受診者データ(後期高齢者健診・スマイル健診等の結果は含まず)
- ・令和2年度国保特定健診の受診者は男性7,811人、女性10,154人。年齢調整は、国立保健医療科学院「健康課題把握のための参考データ・年齢調整ツール」を使用。各地区の95%信頼区間と市平均を比較し有意差を判断。
- ・23地区の町名区分については前橋市HP(http://www.city.maebashi.gunma.jp/kenko_hukushi/1/5/19631.html)に掲載。
- ・国保加入者は全市民の22.0%、年齢構成は39歳以下24.7%、40-64歳31.2%、65歳以上44.1%(R2.3月末現在)。
- ・HbA1c: 糖尿病の検査項目の1つ。5.5%以下が基準範囲内。
- ・BMI: 体格指数。体重(kg)÷身長(m)の2乗。やせ18.5未満/普通18.5-25未満/肥満25以上。
- ・95%信頼区間: 母集団の平均が95%の確率でその範囲にあることを表す。その範囲から市の平均値が離れる時は、有意に差があると見る。
- ・有所見者: 健診の結果、検査数値が一定のリスク[保健指導判定値]にあてはまる人。
- ・小学生肥満度20%以上の割合: R2年度前橋市学校保健会資料より小学校別データを学校所在地から23地区に分け集計。在籍数15,803人。(学区がない特別支援学校、国立・私立校を含まず。)
- ・永久歯一人平均むし歯指数(DMFT指数): 永久歯における一人平均のむし歯の経験本数。
- ・妊婦歯科健診はH28.4月より開始。
- ・むし歯のない3歳児の割合は、R2年度3歳児健診結果より集計(受診者数1,504人)。
- ・成人歯科健診「進行した歯周病」: 歯周ポケット4mm以上の者。

国保特定健診 運動習慣なしの者の割合



●**毎日の体重をチェック**

まずは体重計に乗って、自分の体重変化に気づくのが健康生活への第一歩です。計った体重を毎日記録することで、自然と食事や歩くことを意識するようになります。

●**アプリで健康管理**

スマホを持ち歩くだけで歩数を自動記録し、日々の体重・血圧・食事などの記録により、健康づくりの取り組みが見える化できます。食生活や運動習慣を見直すきっかけになり楽しく気軽に健康づくりに取り組めます。

県公式アプリ G-WALK+

●**運動はプラス10分**

いつでもどこでも一人でもできるウォーキングがお勧めです。健康のためには1日8,000歩が目標です。ふだん歩いていない人は、今より10分長く歩くようにしましょう。忙しい人は隙間時間に「ながら運動」を取り入れて、65歳以上の人は小まめに体を動かすなど、まずは今よりプラス10分運動することから始めましょう。

	国保特定健診受診率	HbA1c5.6%以上		BMI25以上		運動習慣なしの者	小学生肥満度20%以上	高齢化率	要介護認定率	後期高齢者リスク保有率	
		男性	女性	男性	女性					血糖	やせ
岩神	36.2%	74.4%	67.1%	40.9%	24.1%	57.6%	21.9%	32.1%	19.9%	10.9%	8.3%
敷島	30.6%	62.9%	67.6%	31.4%	26.2%	61.2%	9.6%	35.8%	24.1%	10.9%	8.5%
若宮	30.1%	65.6%	66.5%	35.8%	19.9%	52.6%	14.5%	34.2%	19.6%	11.1%	8.3%
城東	27.8%	64.3%	59.0%	33.2%	24.6%	57.2%	13.4%	36.4%	21.6%	11.1%	8.5%
中央(中部)	24.5%	54.5%	56.2%	26.4%	15.5%	56.8%	11.5%	34.9%	20.4%	10.8%	8.9%
桃井(中部)	27.7%	69.1%	69.4%	39.8%	23.6%	57.8%	11.5%	34.9%	20.4%	11.2%	8.6%
中川	29.1%	68.7%	65.9%	33.5%	27.3%	57.1%	14.7%	37.6%	22.5%	11.0%	8.7%
南部	33.9%	59.3%	69.4%	34.4%	22.2%	55.4%	9.0%	26.1%	17.9%	11.1%	8.1%
文京	35.3%	65.6%	64.8%	37.0%	24.4%	55.2%	11.3%	30.1%	17.6%	11.4%	8.0%
上川淵	31.5%	60.4%	58.4%	32.2%	23.3%	53.9%	13.7%	31.7%	17.5%	11.4%	7.7%
下川淵	37.7%	59.9%	62.4%	36.1%	24.1%	53.2%	12.3%	29.4%	13.9%	11.3%	7.9%
芳賀	31.9%	56.9%	61.3%	33.5%	24.6%	52.7%	10.6%	35.9%	14.7%	11.6%	7.5%
桂萱	32.5%	60.6%	63.4%	33.0%	27.2%	54.0%	12.1%	29.6%	17.6%	11.2%	8.1%
東	32.0%	66.0%	69.7%	34.9%	21.1%	51.5%	10.8%	24.3%	16.0%	11.4%	7.7%
元総社	27.0%	54.7%	59.0%	33.9%	18.7%	55.0%	10.2%	26.2%	17.9%	11.3%	7.7%
総社	31.1%	59.1%	60.2%	31.6%	21.4%	53.5%	9.3%	25.1%	15.8%	11.5%	7.4%
南橋	32.8%	63.2%	65.8%	33.8%	24.8%	52.5%	14.1%	27.8%	16.2%	11.2%	7.9%
清里	31.9%	50.2%	55.3%	24.0%	20.8%	59.5%	8.3%	29.8%	18.4%	11.8%	7.0%
永明	33.9%	58.7%	60.1%	33.3%	23.5%	51.7%	10.1%	29.6%	15.1%	11.4%	7.7%
城南	31.5%	54.0%	56.0%	39.8%	27.3%	54.6%	11.0%	31.3%	16.7%	11.3%	7.9%
大胡	33.0%	60.2%	64.7%	34.0%	28.9%	56.8%	12.5%	27.8%	15.8%	11.1%	8.3%
宮城	33.4%	55.2%	59.3%	34.6%	30.7%	67.0%	20.2%	35.2%	16.5%	11.4%	7.8%
粕川	32.6%	67.0%	65.9%	37.3%	27.1%	64.6%	17.4%	33.8%	16.1%	11.4%	7.6%
富士見	28.7%	62.9%	67.6%	31.4%	26.2%	57.4%	14.1%	29.7%	13.5%	11.4%	7.6%
前橋市	35.1%	60.9%	63.3%	33.8%	24.5%	55.1%	12.4%	29.5%	16.9%	11.3%	7.9%



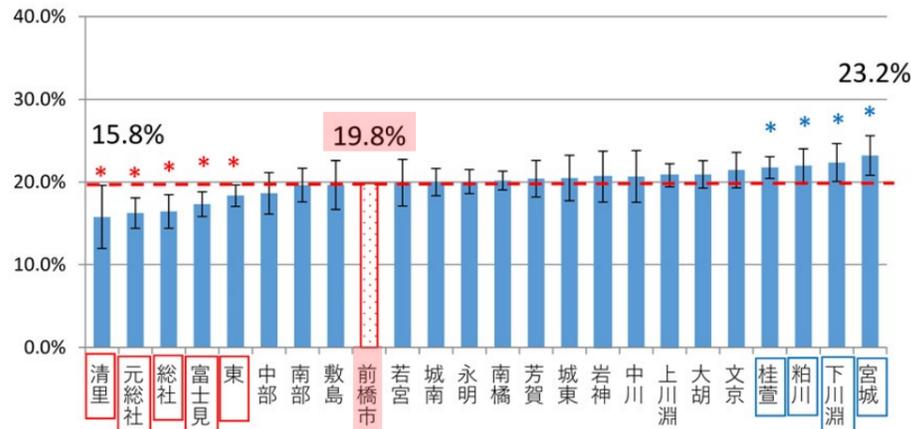
地産地消レシピ集
「食べよう まえばし」

がん検診

$$\text{※検診受診率} = (\text{検診受診者数}) \div (\text{検診対象者数}) \times 100$$

胸部検診受診率

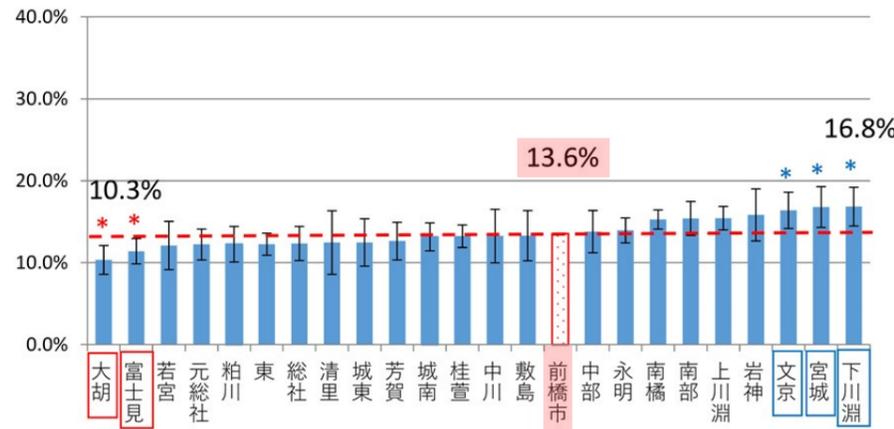
* : P<0.05



胃がん検診受診率

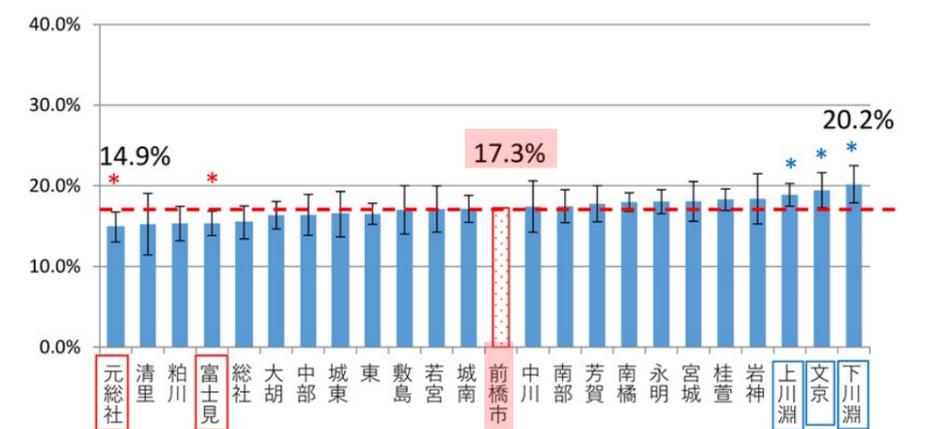
* : P<0.05

p値(有意確率)が5%以下の場合は
有意差ありと見ていることを示します



大腸がん検診受診率

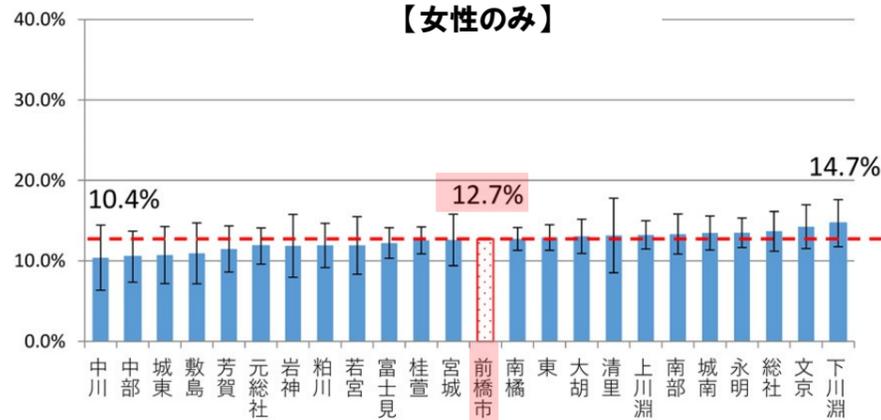
* : P<0.05



子宮頸がん検診受診率

* : P<0.05

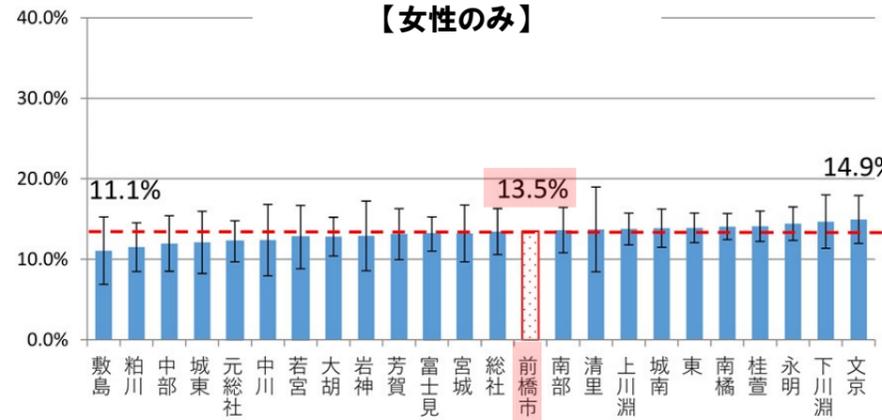
【女性のみ】



乳がん検診受診率

* : P<0.05

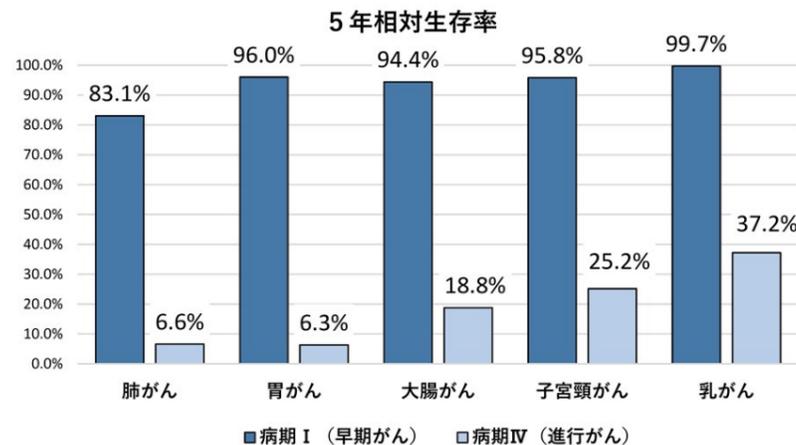
【女性のみ】



がん検診を定期的に受けましょう

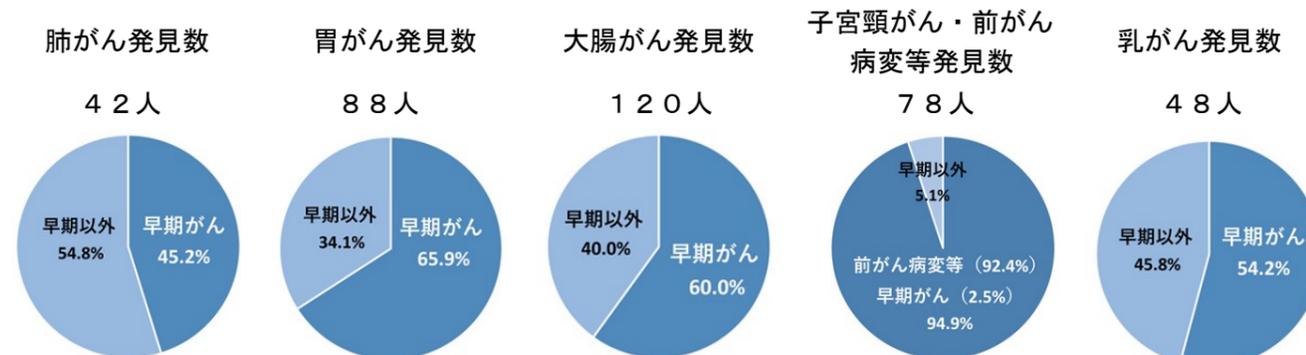
- **がん検診の対象は、症状のない健康な人です。**
がんの既往のある人、経過観察・治療中の人、
自覚症状のある人は、検診を受けず
かかりつけ医・専門医にご相談ください。
- **がんを早く見つけるために、**
定期的に検診を受けましょう。
- **「要精密検査」と判定されたら、**
必ず精密検査を受けましょう。

がんは、早く見つけば治ります



出典：がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書（2012～2013年 5年相対生存率）

がん検診で、たくさんの命が救われています (R1年度 前橋市がん検診結果より)



早期がん：病期0～I 早期以外：病期Ⅱ～Ⅳ，不明

【R2年度健診(検診)開始時期】

R2年7月～個別検診実施
R2年8月～集団検診実施
(予約制・人数制限あり)
* 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から延期しました。

作成 前橋市健康増進課
TEL : 027-220-5708 FAX: 027-223-8849
E-mail: kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp