

富士駅南地区の健康状況について

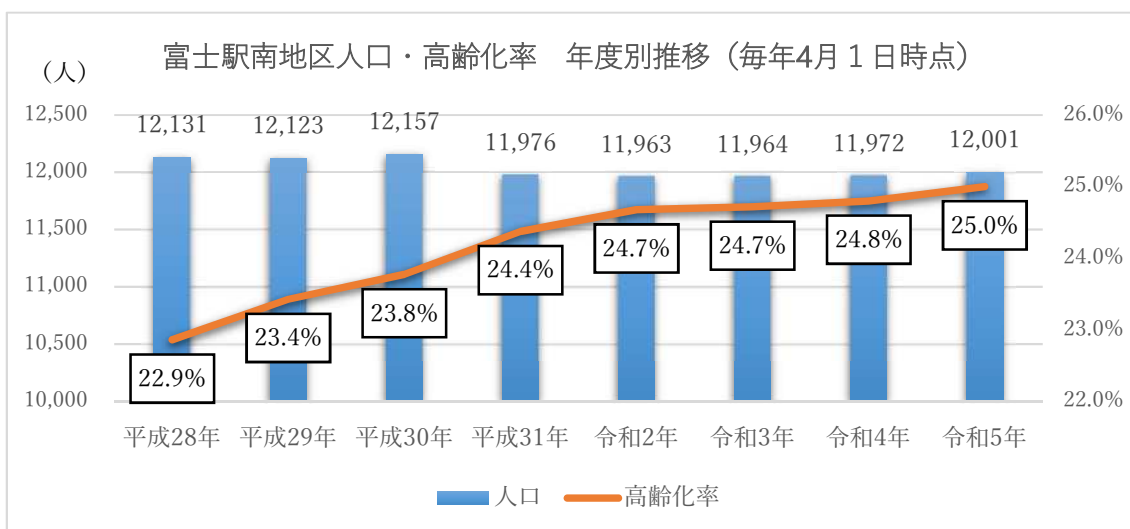
令和5年7月

1 人口・世帯数

近年、地区の人口は横ばい、世帯数は増加しています。出生数は、市内では26地区中4位となっております。高齢化率は微増で、市内では26地区中22位です。生産年齢人口割合は26地区中市内2位で、市内では働き盛り世代の多い若い地区と言えます。

	富士駅南地区		富士市	
人口	12,001人（市内9位）	横ばい	248,368人	減少
世帯数	5,708世帯（市内5位）	増加	109,921世帯	増加
出生数	101人（市内4位）	波あり	1,445人	減少
高齢化率	25.0%（市内22位）	微増	28.7%	増加
生産年齢人口割合	63.6%（市内2位）	横ばい	59.6%	横ばい

（人口、世帯、高齢化率はR5.4.1現在 出生はR4年分）

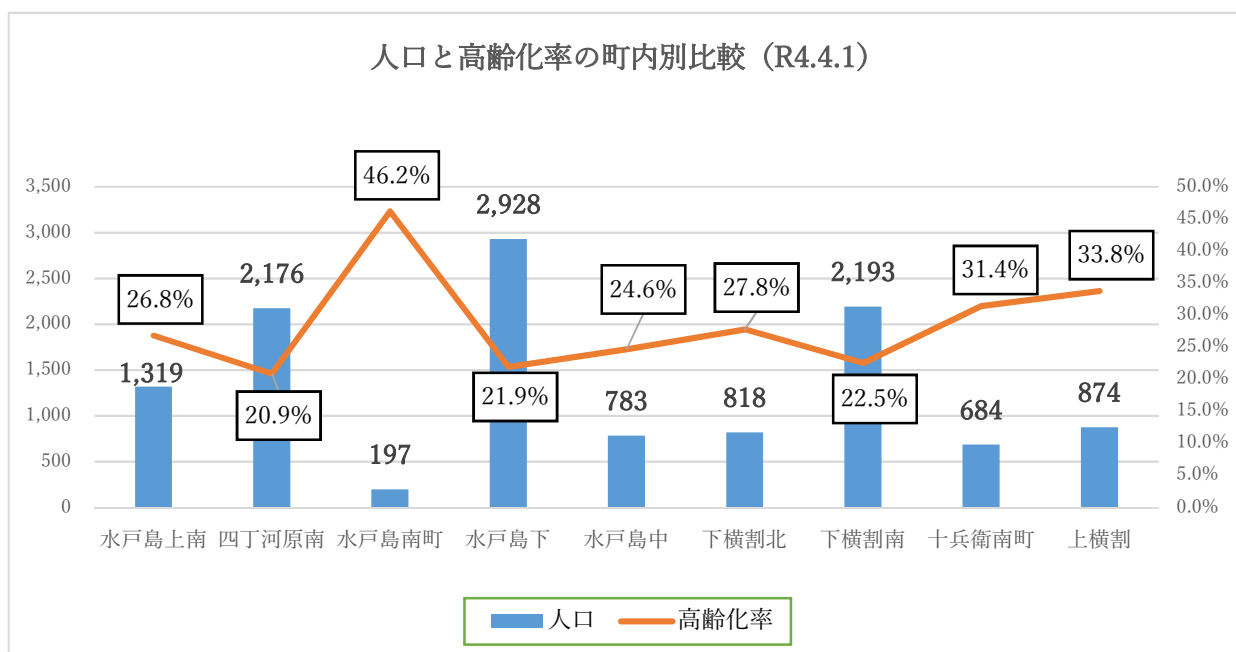
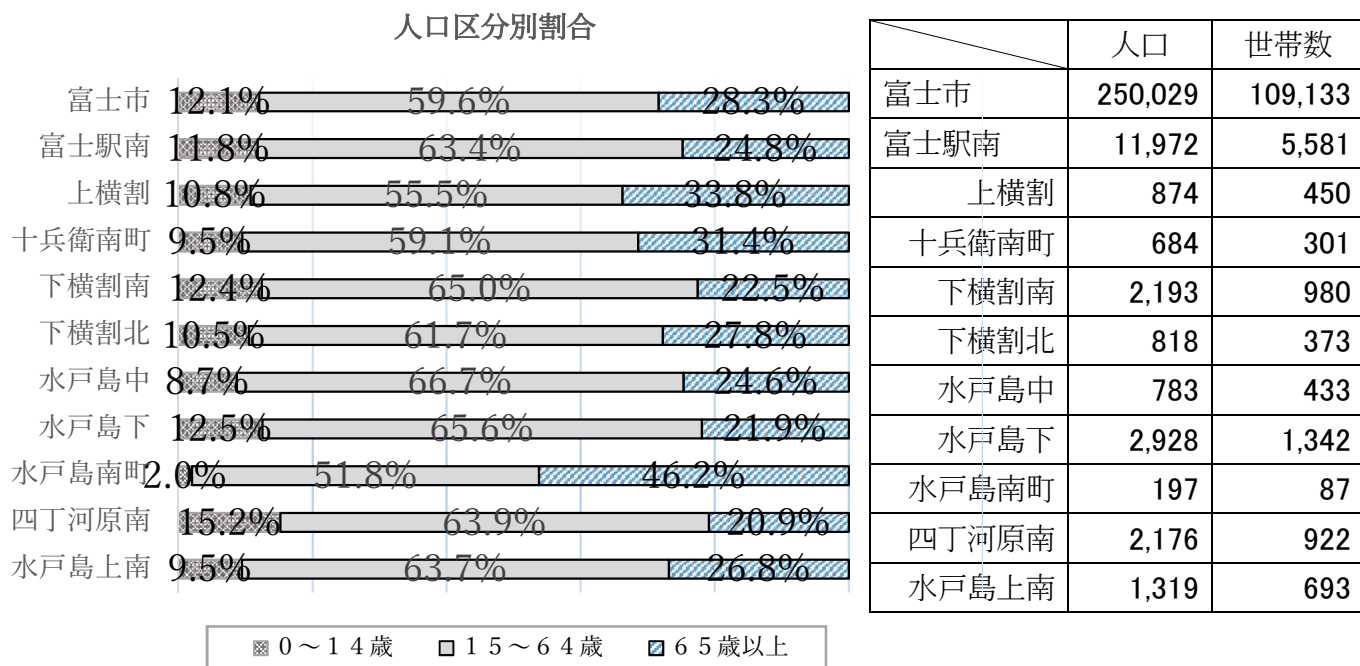


2 町内別人口区分割合・人口・世帯数

人口・世帯数は、水戸島下、下横割南、四丁河原南が多いです。

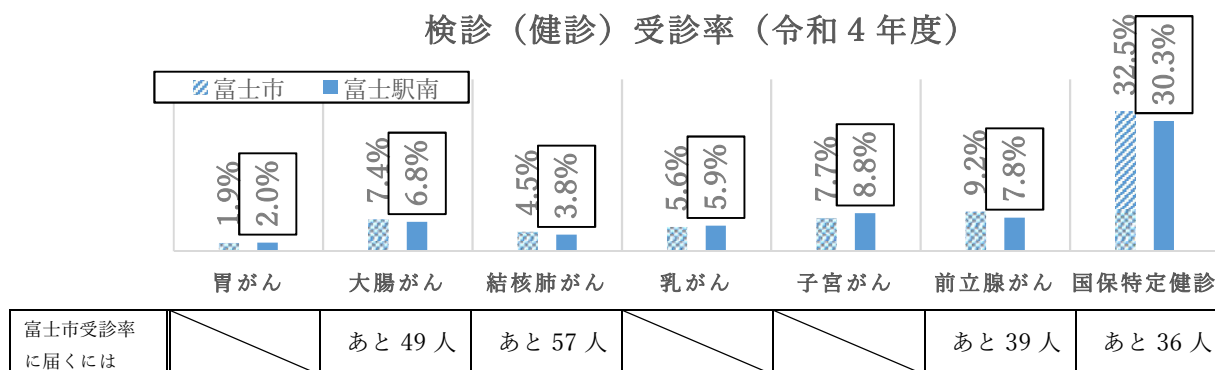
人口区分割合は、町内によって特徴があります。四丁河原南は年少人口の割合が最も高いです。水戸島南町は高齢人口の割合が特に高いです。

R4.4.1 時点



3 検診（健診）別の受診率

地区受診率は、市平均と比較して低い傾向にあります。ただし、女性がん検診の受診率は、市平均と比較して高くなっています。



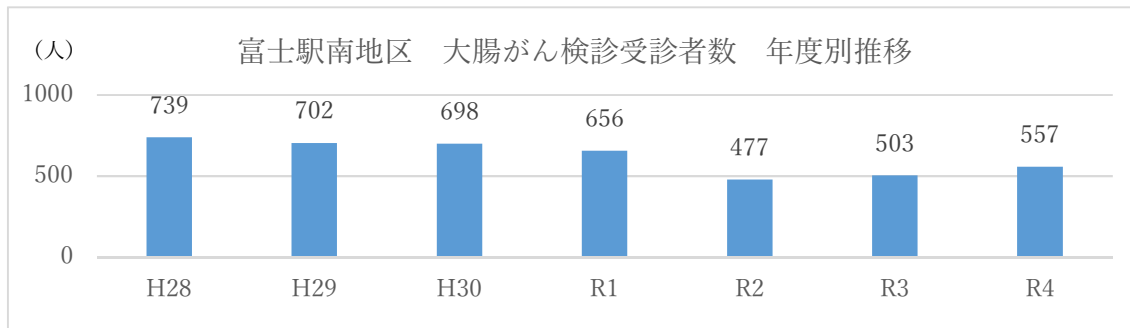
4 がん検診年代別受診率

令和4年度の各種がん検診の受診率を年代別にみると、女性がん検診は若い世代の受診率が高いですが、大腸・結核肺がん・前立腺がん検診は年代が上がるほど受診率が高くなっています。



5 大腸がん検診の受診状況

富士市で重点的にすすめている大腸がん検診は、年々受診者が減少していましたが、令和3～4年度は回復傾向です。



富士市のがん検診は、女性は20歳以上、男性は36歳以上の方が対象です。また、国保の特定健診は40歳以上75歳未満の方が対象です。それぞれ、対象者には受診券が郵送で届きます。

受診には予約が必要です。受診券には使用期限がありますので、予約は早めにとりましょう。

受け方は、まちづくりセンター等で受ける「集団検診」と医療機関で受ける「個別検診」がありますが、結核肺がん検診は「集団検診」のみです。

なお、富士市のがん検診の詳細は、下記の検診ガイドに掲載しています。

・2023年度検診ガイド

→富士市ホームページ

トップページ > 健康・福祉・子育て > がん検診・歯周病検診 > 2023年度富士市検診ガイド

トップページ > 健康・福祉・子育て > 保健事業 > 特定健診



がん検診等受診券封筒



がん検診等受診券

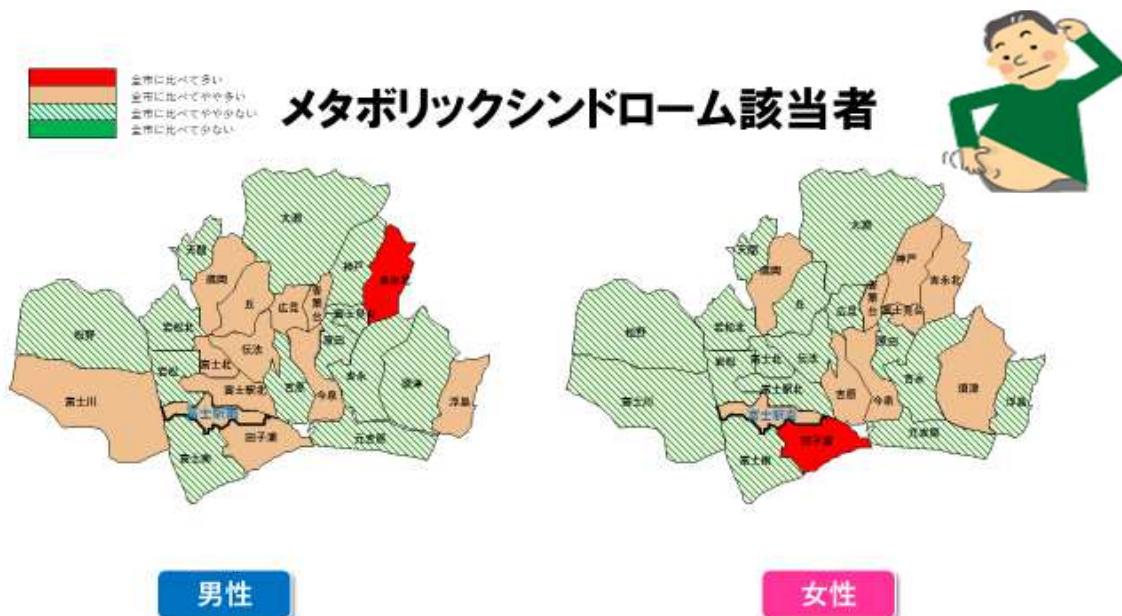


検診ガイド

6 メタボリックシンドローム該当者

富士市は、静岡県平均と比較してメタボリックシンドローム該当者の割合が高い傾向が続いています。

富士駅南地区は、富士市平均と比較して男女ともにメタボリックシンドローム該当者の割合はやや高い状況です。



出典 平成30年度特定健診結果データ（静岡県内に本部を置く市町国保・国保組合・共済組合・健康保険組合加入者で市区町別住所がわかる者のデータ）

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、2項目以上が該当している状態をメタボリックシンドロームと言います。一つひとつの異常は軽度でも、それらが重なり合うことで動脈硬化になりやすく、脳血管疾患や虚血性心疾患を引き起こす可能性が高まります。

毎日体重を測ることで、自分にちょうどいい食事ができているか、また活動量が適正なのかをチェックできます。体重測定を始めてみませんか。

・体重記録表 → [富士市ホームページリンク](#)

トップページ > 健康・福祉・子育て > 健康づくり > 体重記録表

7 国保特定健診 質問票調査の結果 (国保データベースシステムより)

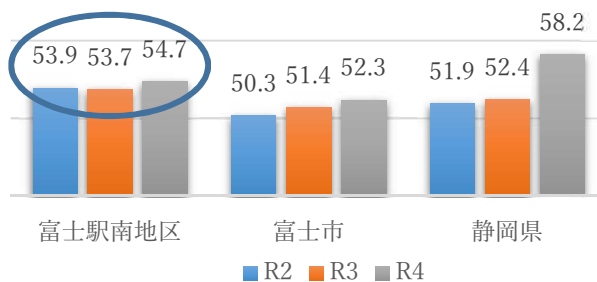
これは令和2～4年度に国保の特定健診を受けた富士駅南地区住民各年約500人の統計です。地区全体の状況を示すものではありません。参考文献：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】



歩行速度が遅い男性の割合 (%)



歩行速度が遅い女性の割合 (%)



身体活動・運動の量が多いほど、生活習慣病の発症やそれによる死亡のリスクが低いことが多くの研究で示されています。10分歩くと歩数は約1000歩です。運動不足の方は、プラス10分から始めてみましょう。日常の歩行速度を少しでも速くする、または歩幅をできるだけ大きくすることで、身体活動の量を増やすことができます。

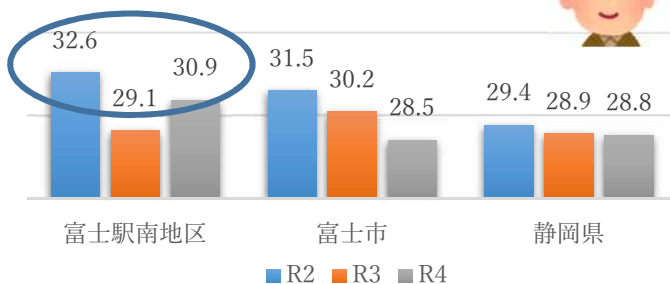
歩いて貯まる！ふじ健康ポイント

→富士市ホームページにリンク

トップページ > 健康・福祉・子育て > 健康づくり > 登録者数7,000名突破！ふじ健康ポイント～Amazonギフト券が抽選で毎月30名様以上に当たる！～



早食いの男性の割合 (%)



早食いの女性の割合 (%)



食べる速度が速い人は、遅い人と比べて肥満のリスクが約2倍であることが報告されています。ゆっくりとよく噛む食習慣の実践により、生活習慣病を改善できる可能性が示されています。食べる速度が速い人は、よく噛むことを意識し、一口の量を減らしたり、野菜を増やす等の工夫をすると効果的です。

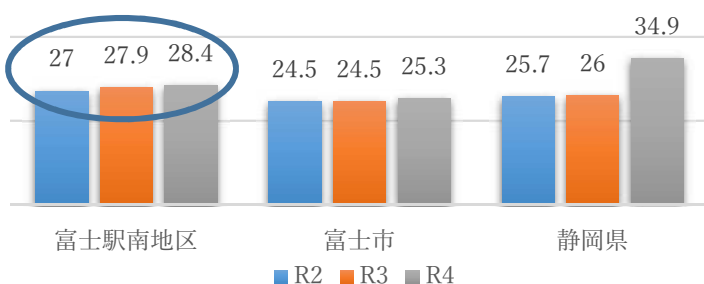
朝食を週3回以上抜く男性の割合 (%)



朝食を欠食している人は、男女ともエネルギー、カルシウム摂取量が低いという調査があります。夕食の時間が遅い人や夕食後の間食がある人は20時を目安に食べ終わる工夫が必要です。朝が忙しい人は、牛乳やヨーグルト、果物など手軽に摂取することから始めましょう。

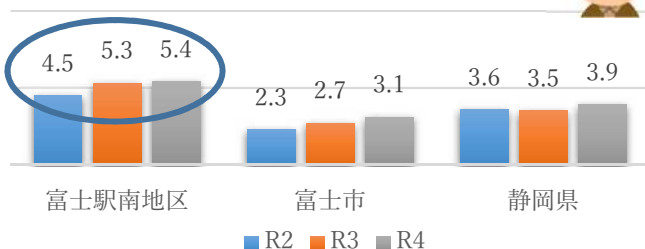


睡眠で休養が十分とれていない女性の割合 (%)

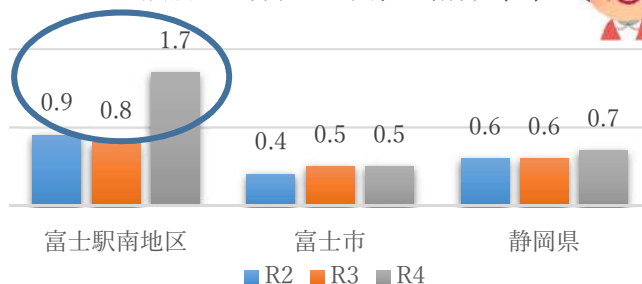


睡眠時間5時間未満の場合は、生活習慣病につながり、心の健康にも影響があると言われています。まずは7時間以上の睡眠時間を確保しましょう。十分な睡眠時間を確保しても寝付けない、あるいは眠りが浅く十分な休養がとれない場合は、医療機関の受診をおすすめします。

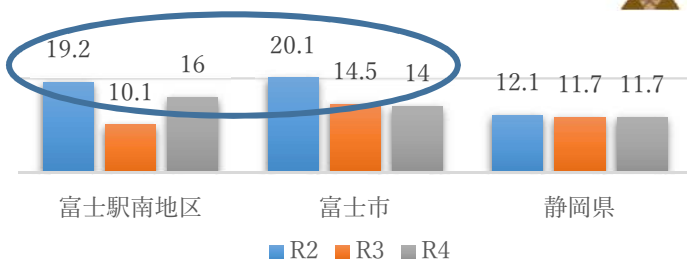
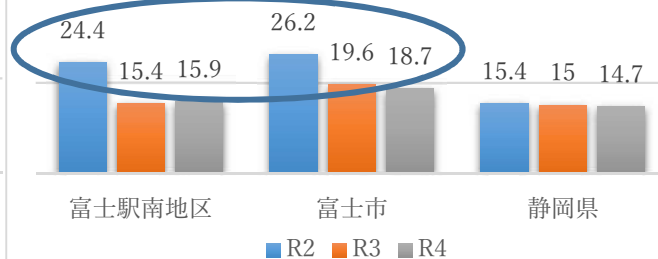
1日飲酒量3合以上の人の割合 (%)



1日飲酒量3合以上の女性の割合 (%)



がん、高血圧、脂質異常、脳出血等は、少量の飲酒でも確実にリスクが上がります。国が示す適正飲酒量は、ビールなら500ml、日本酒なら1合(180ml)、焼酎(25度)なら2/3合(110ml)で、女性や高齢者はこの半量です。休肝日を週2日以上つくり、適正飲酒量の範囲内で楽しみましょう。

生活習慣改善意欲ありかつ始めている
男性の割合 (%)生活習慣改善意欲ありかつ始めている
女性の割合 (%)

生活習慣改善のため、運動機能チェックや野菜のレシピなどの「健康づくりお役立ちツール」を活用してみませんか。

・→富士市ホームページにリンク

トップページ > 健康・福祉・子育て > 健康づくり > 身体を動かしましょう

トップページ > 健康・福祉・子育て > 健康づくり > 野菜のレシピ

8 国民健康保険医療費（令和4年度 入院分・外来分）

国民健康保険加入者（R4：地区2,278人、市48,561人）の医療費における上位5位までの疾患は、地区・市とも類似しており、糖尿病がトップで生活習慣病が上位を占めています。

富士駅南地区

順位	疾患名	%
1位	糖尿病	5.7
2位	慢性腎臓病（透析あり）	5.3
3位	大腸がん	4.8
4位	高血圧症	3.5
5位	関節疾患	3.2

富士市

順位	疾患名	%
1位	糖尿病	5.4
2位	慢性腎臓病（透析あり）	4.8
3位	関節疾患	3.8
4位	統合失調症	3.6
5位	高血圧症	3.4

（国保データベースシステムより）

慢性腎臓病（CKD）とは

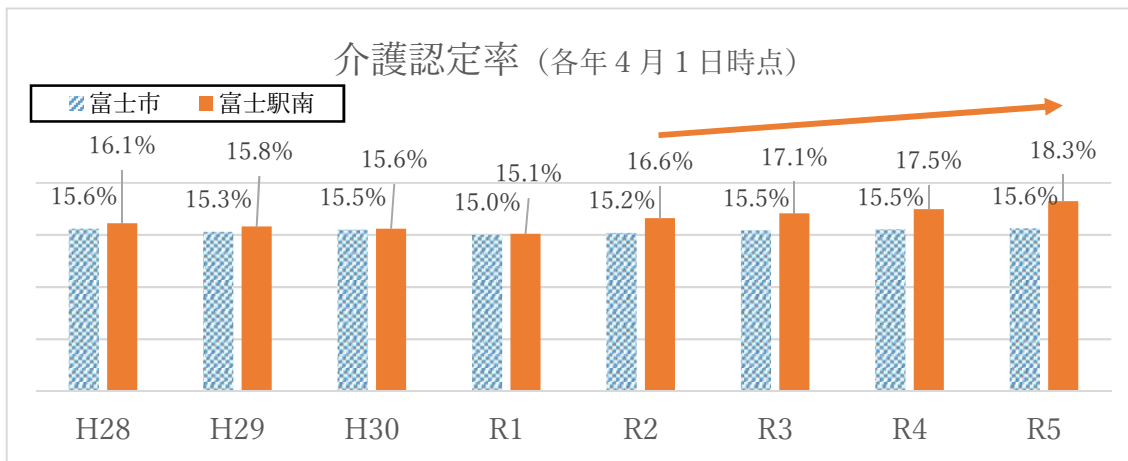
原因に関わらず、腎臓の障害（蛋白尿）や腎機能低下（ $eGFR 60.0\text{ml}/\text{分}/1.73\text{m}^2$ 未満）が3か月以上続いた状態を言います。

自覚症状が少ないため、気づかないまま進行してしまう慢性腎臓病。成人の約8人に1人がこの病気にかかっており、「新たな国民病」と言われています。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病が慢性腎臓病を引き起こしやすいということがわかっています。そのため、まず血圧や血糖値を正常に保つことが大切です。慢性腎臓病を放置しておくと、腎臓の機能が低下し、腎不全になり、人工透析や腎臓移植の治療が必要になる場合があります。しかし、早期に見出し治療することで、病気の進行を止めたり遅らせたりすることができます。

9 高齢者の介護認定率

高齢者の介護認定率（要支援1～要介護5認定者の割合）は、近年はやや増加傾向で、市平均より高く、令和5年は、市内全地区のなかで2番目でした。



平成 28 年度の市集計によると、介護認定者の上位の原因疾患は、男性では①悪性新生物 ②認知症 ③脳血管疾患、女性では①認知症 ②骨折・転倒 ③関節疾患の順に多かったです。

フレイルとは

加齢に伴い筋力や体力が衰えた段階のことで、「要介護」に近づいた状態のことを「フレイル」といいます。「身体的変化」だけでなく、気力の低下などの「精神的な変化」や、外出回数の減少など「社会的変化」も含まれます。それらは互いに関係が深く、一つの変化が生じると関連しながら様々な問題が発生する可能性が高いと言われます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命を延ばすカギとなっています。

・PDF フレイルチェックをしてみましょう



富士駅南地区の特徴

- 生産年齢人口割合が、市平均より高く、市内では比較的若い地区。
- 高齢化率は、市平均より低いが、年々増加しており、町内によりばらつきがある。
- がん検診受診率・特定健診受診率は、市平均と比較して低い傾向にある。
- 男女ともに富士市平均と比較してメタボリックシンドローム該当者の割合がやや高い。
- 国民健康保険の医療費は、生活習慣病が上位を占める。
- 介護認定率が市内上位で、増加傾向である。

富士駅南地区 健康づくりの行動目標

- ◎毎年がん検診・特定健診を受けよう
- ◎プラス 10 分歩くことを心がけ、身体活動量を増やそう
- ◎毎日体重を測ろう
- ◎互いに声をかける地域のつながりを大切にしよう

生活習慣病
予防
(壮中年期)

フレイル
予防
(高齢期)

健康寿命
の
延伸

健やかに暮らす富士駅南