資料７

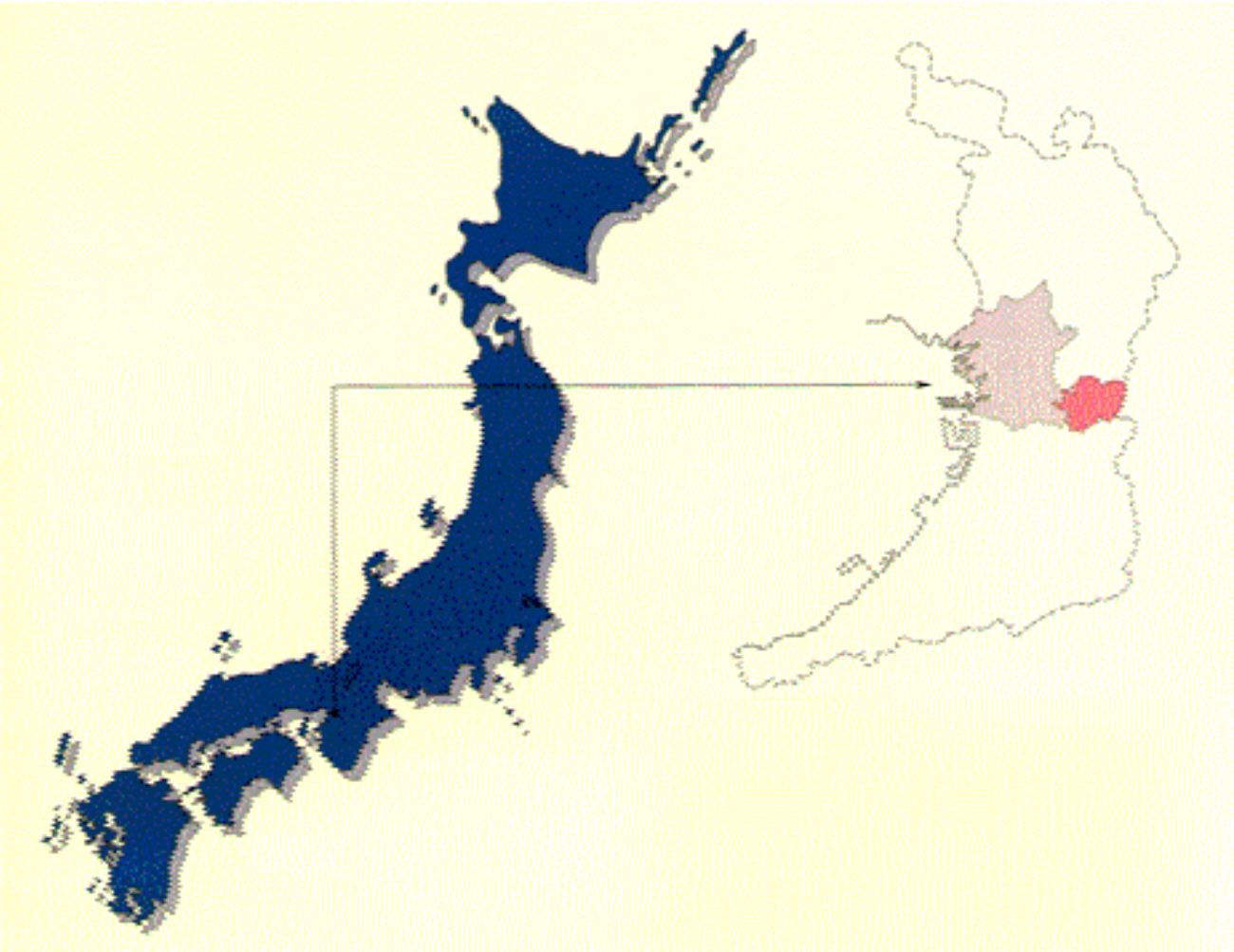
行動変容推進事業フォローアップ研修会

地域活動の紹介

大阪がん循環器病予防センター
木山　昌彦

八尾市南高安地区における
循環器予防対策の実践とその効果

八尾市の位置



南高安の位置

＜南高安地区成人病予防会組織＞

予防会

＜予防会役員＞
会　長：１人
（予防会・自治振興委員長兼務）
副会長：３人
（うち、１人はＯＢ会会長）
会　計：１人
会計監査：２人
顧　問：２人
総　務：２０人

⇔

＜町会：自治振興委員＞

○南部地区
：３２町会　→２４７組

○北部地区
：２６町会　－２３２組

※　年会費：１０００円／人
（ただし、健診時の自己負担金）

ＯＢ会

＜本部役員＞
会　長：1人
副会長：4人（北部地区2人南部地区2人）
総　務：2人
会　計：2人
監　査：2人
書　記：2人
企　画：6人　（※会長以外の役員は支部長兼務）

⇒

＜支部長＞
１班：８人
２班：１１人
３班：８人
４班：８人
５班：１０人
６班：７人

⇒

＜会員＞

平成25年現在会員数：約300人

※年会費：３００円／人

年間行事

- 予防会総会　１２月
- ＯＢ会総会　５月
- 地区循環器健診　１月（８日間）
- 結果説明会　３月（２日間）
- 健康相談会　１０月（２日間）
- 会報紙発行　年２回
- 歩く会　１１月
- ＯＢ会料理講習会　年１回
- 独居老人給食サービス　年９回

平成28年度 事業報告

平成29年12月7日
南高安成人病予防会

事業内容		実施年月日	会場	日数	備考
会議等	役員会	28・8・18	南高安コミセン		平成28年度の健診の打ち合わせ（1回目）
		28・12・22			平成28年度の健診の打ち合わせ（2回目）
	健康教室OB会総会	28・6・30	南高安コミセン		平成27年度事業報告及び会計報告 平成28年度事業計画（案）及び予算（案）
	交流会	28・8・13	西町会館		大阪がん循環器病予防センター、大阪大学、南高安出張所、予防会・OB会役員
	予防会総会	28・12・8	南高安コミセン		平成27年度事業実施報告 平成28年度事業報告（4月～11月） 及び後期事業計画（案）
健診等	骨密度測定と健康相談	28・11・29～11・30	南高安コミセン	2	受診者数　102名 受診者数　99名　合計201名
	成人病健診（循環器） 肺がん検診（胸部X線検査・必要な方は痰検査）	29・1・23～1・26、1・28～31	南高安コミセン	8	受診申込者　1,941名 受診者数　1,704名 受診率　87．8%
	健診結果説明会	29・3・26（午前中のみ）	南高安小学校体育館	1	会場準備 受診者全員を対象、町会別に受付 講演①：健診結果の見方　八尾市の結果の傾向 講演②：塩味感じとれましたか？味覚検査結果説明 医師を囲んでグループ別討議 健診結果受け取り者数　1,190名
		29・3・27	南高安コミセン	1	健診結果説明会（予備日実施） 健診結果受け取り者数　286名
	胃がん検診（胃部X線検査）・ 大腸がん検診（便潜血検査）	29・2・20～21、2・23～24	恩智会館	4	レントゲン車2台 胃がん検診受診者数　364名（定員400名） 大腸がん検診受診者数　711名（定員800名）
会報紙	86号	28・5・18	南高安コミセン		6,800部印刷　全戸配布（自治振興委員）
	87号	29・1・18	南高安コミセン		同上
自治振興委員の活動		随時			・脳卒中、心臓病調査の協力 ・健診申し込み事務処理 ・健診の会場設営、受付、交通整理補助 ・会報紙配布
健康教室OB会の活動		随時			・各種健診・検査時の奉仕活動（介助、昼食等） ・健康教育への参加、　・歩く会

骨密度測定

毎年10月に開催

独居老人の食事会

毎月第4金曜日(8月と12月を除く)

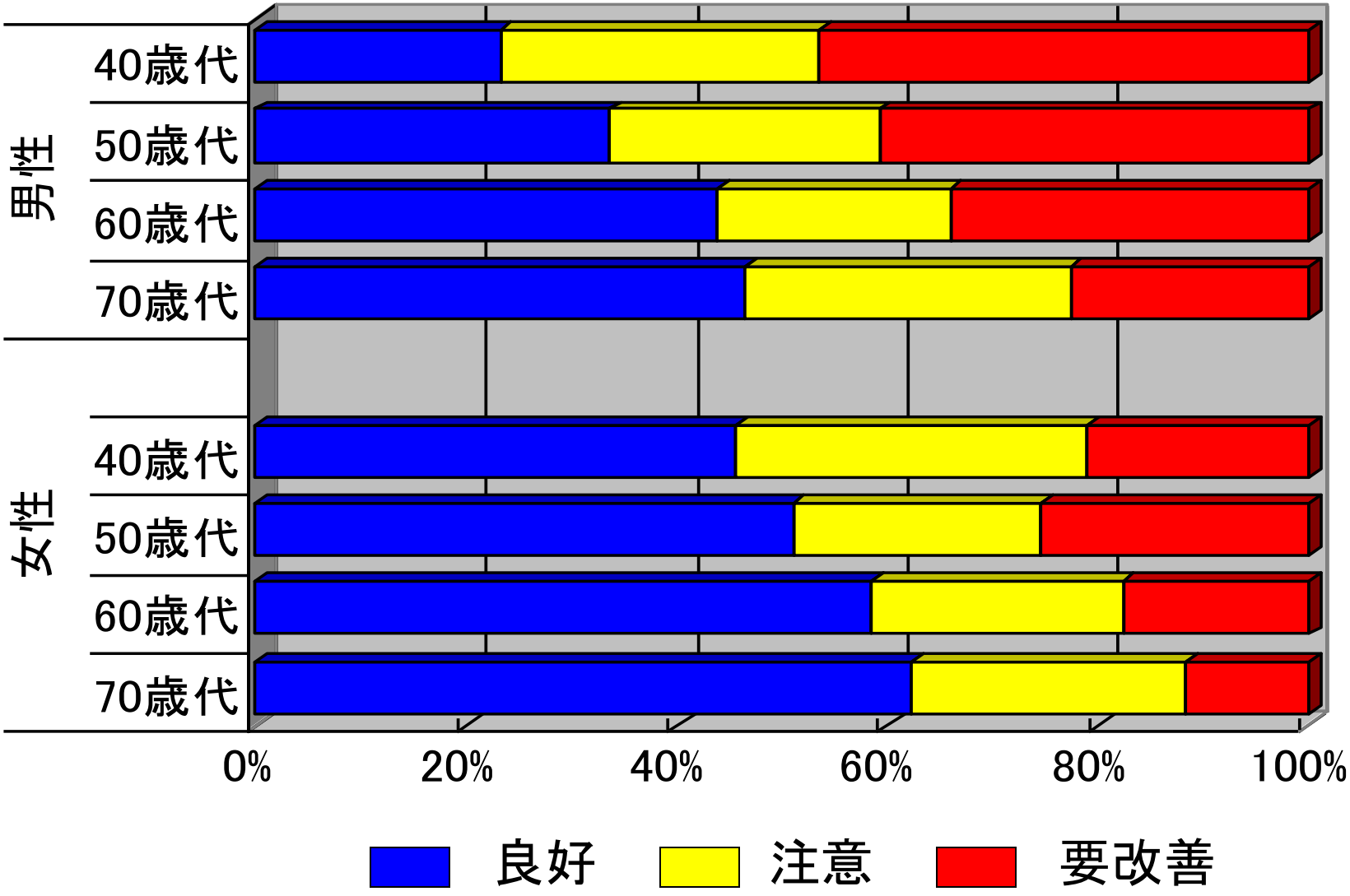
南高安成人病予防会健康教室ＯＢ会主催歩く会（御在所岳）

平成28年11月10日開催

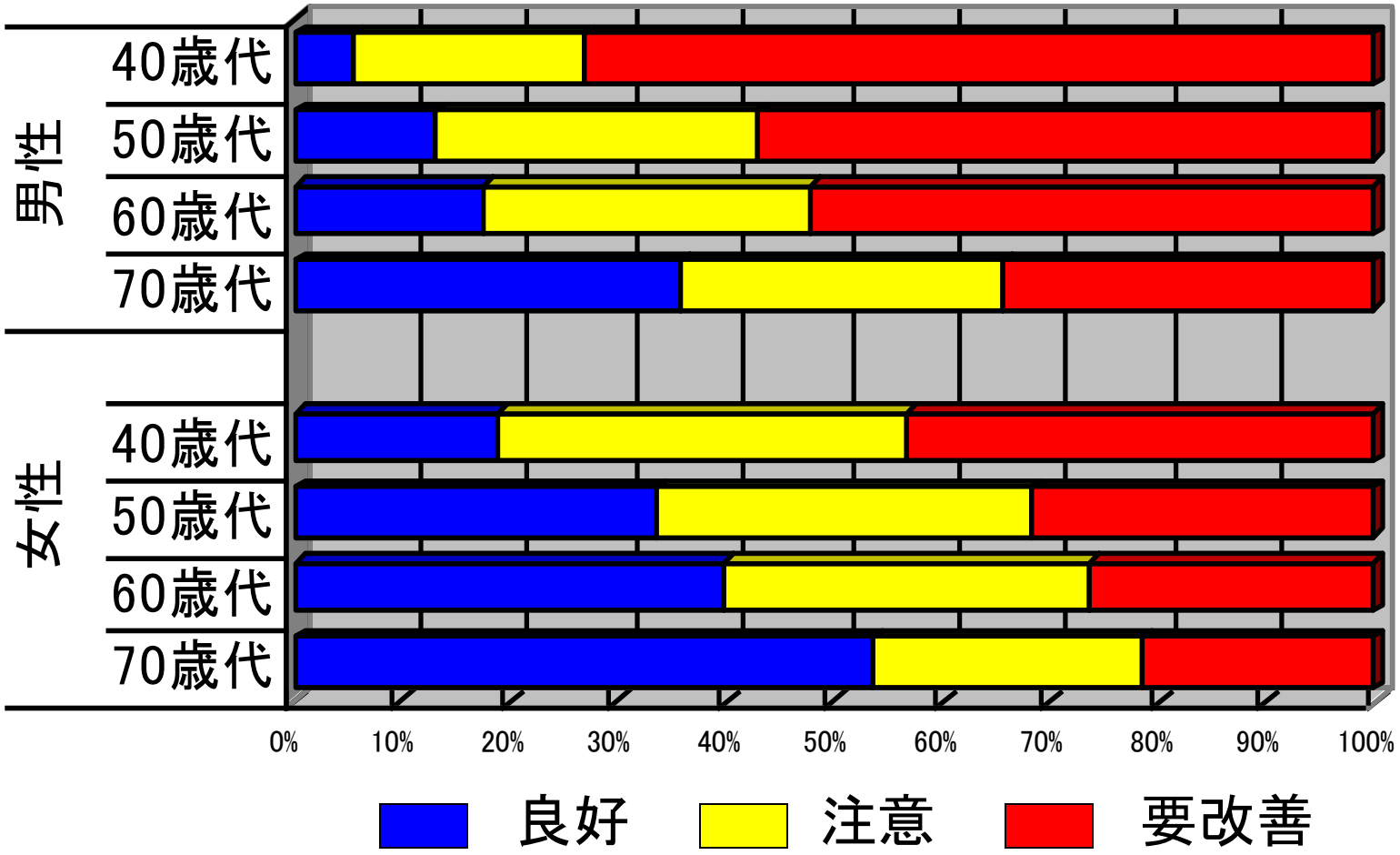
八尾市南高安
住民健診
結果説明会

平成30年3月25日開催

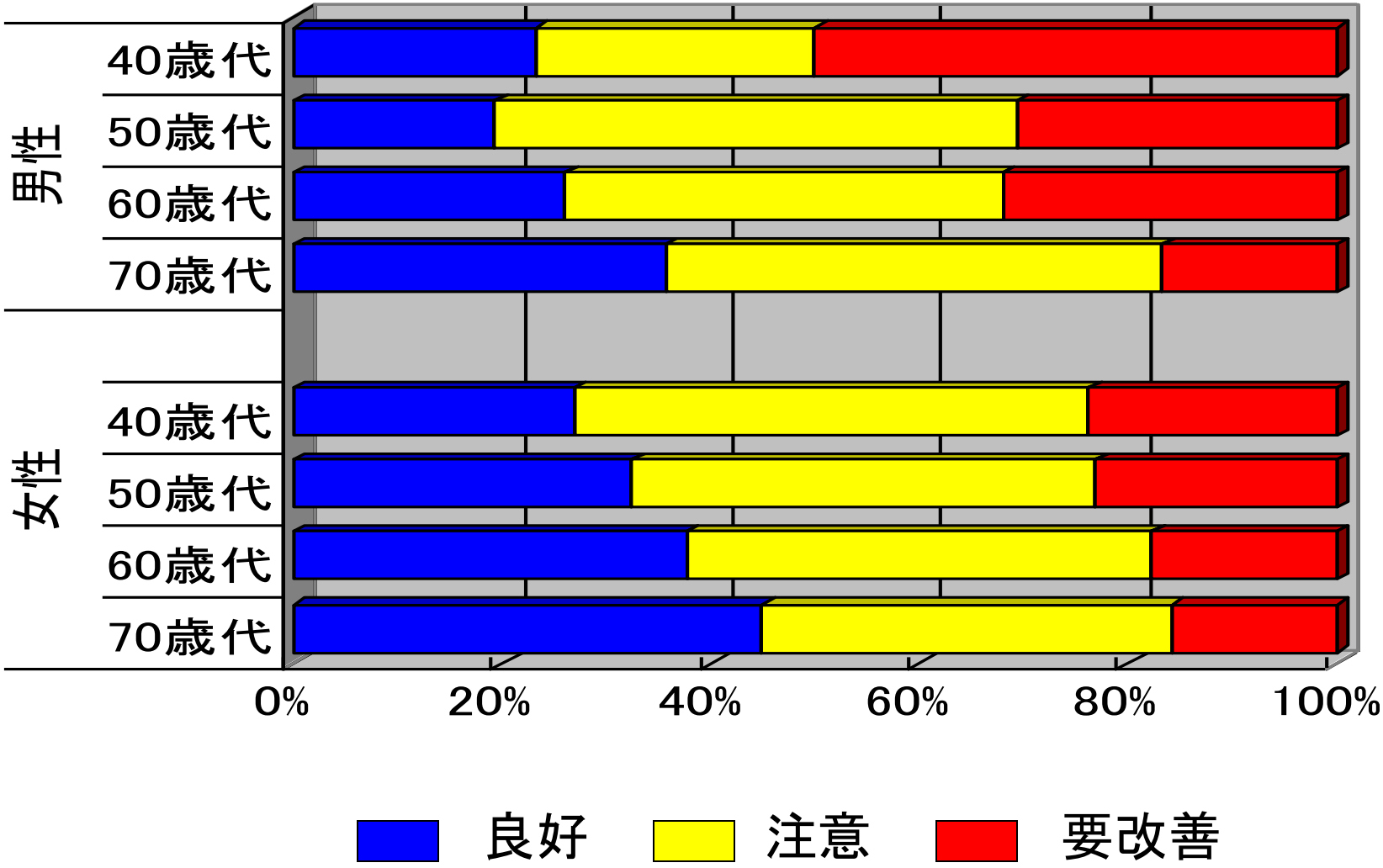
骨粗しょう症の予防にとって大切なカルシウムが不足気味です！



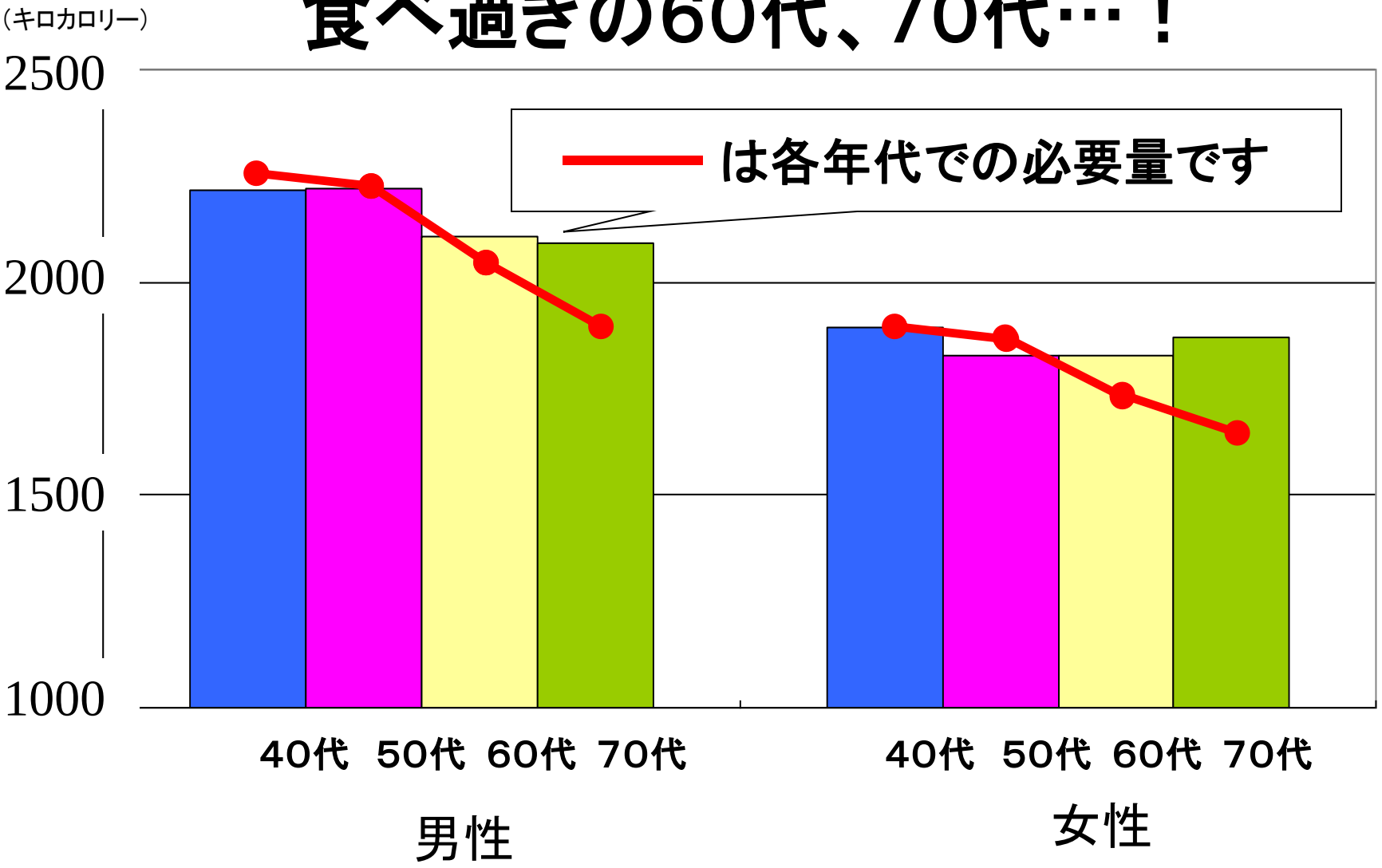
若い人のビタミンCが不足しています。もっと果物を！



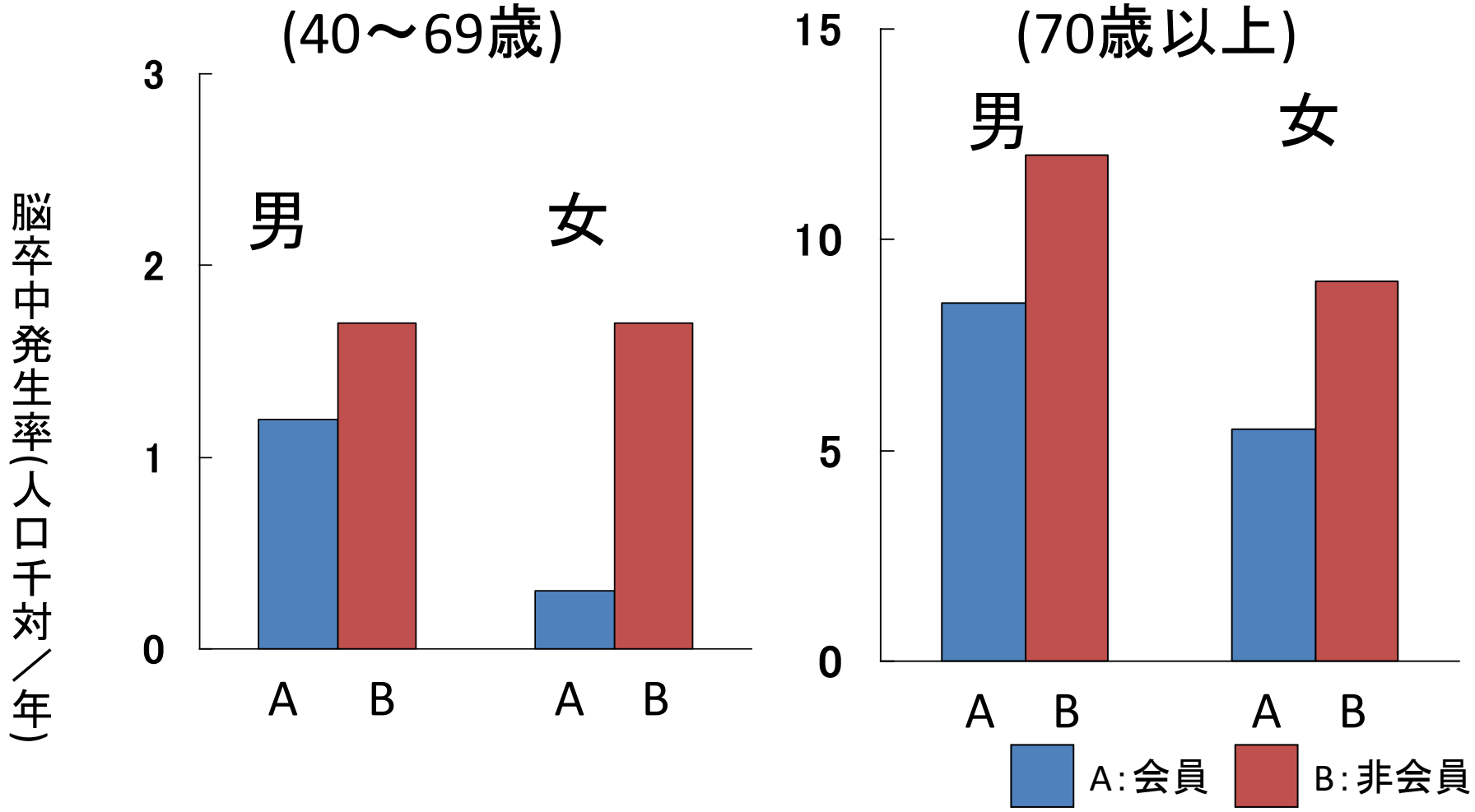
コレステロールを下げる食物繊維の不足　米・いも・野菜を！



食べ過ぎの60代、70代…！

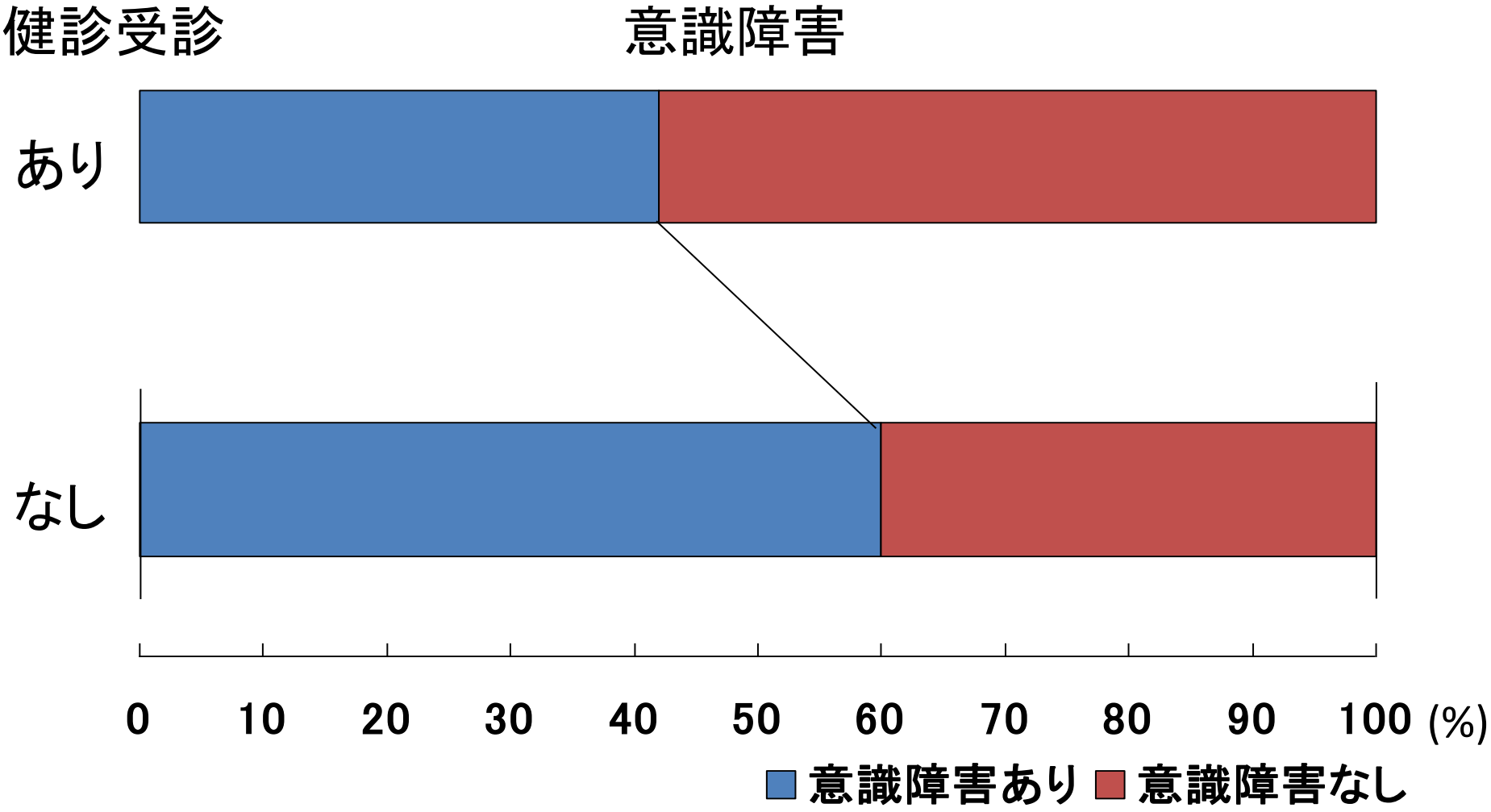


八尾市南高安地区の成人病予防会員と非会員の脳卒中発生率



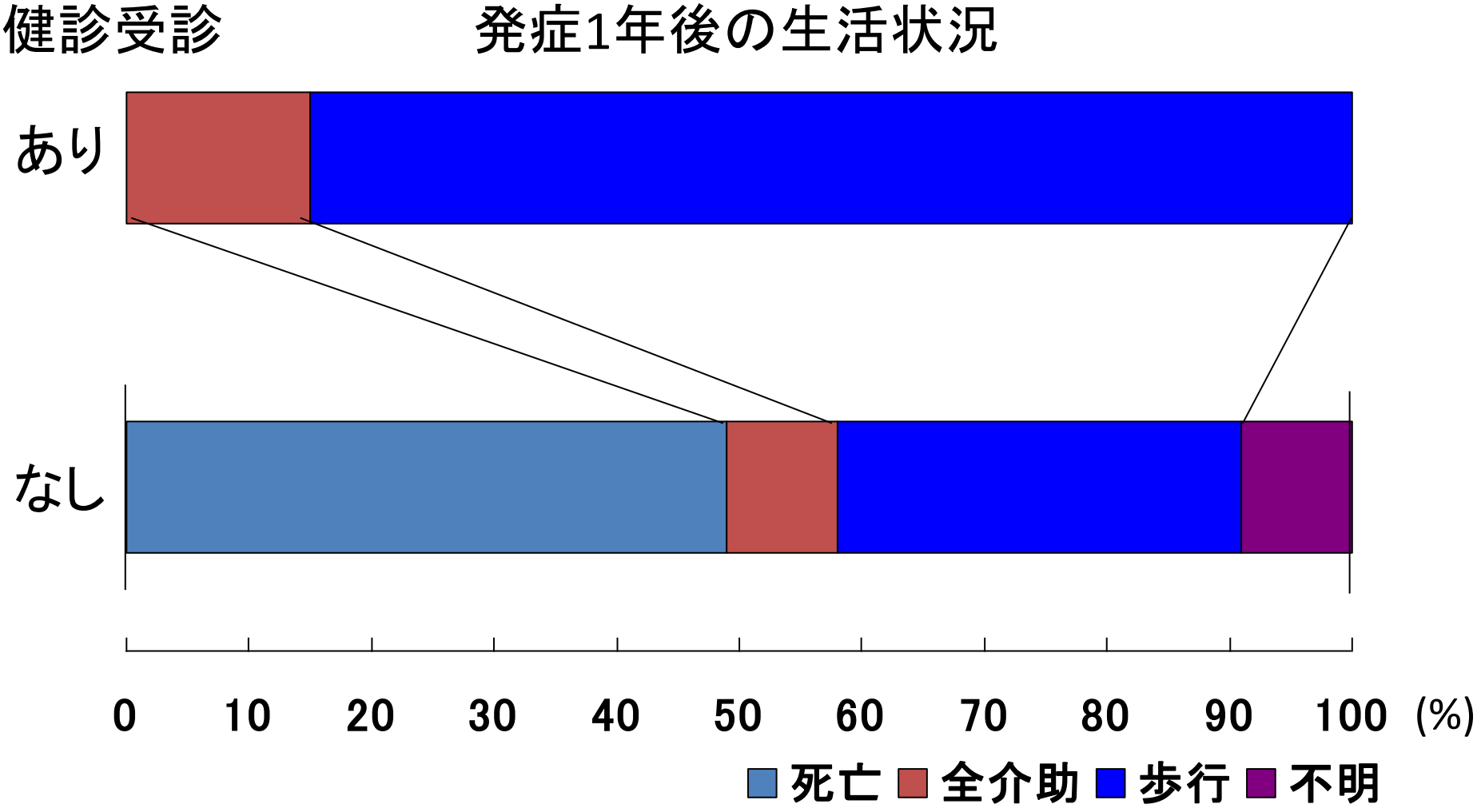
健診をきちんと受けている人からは脳卒中になる人が少ない

脳卒中発症前5年以内の検診受診の有無と発症時の意識障害



健診をきちんと受けている人からは重症者が少ない

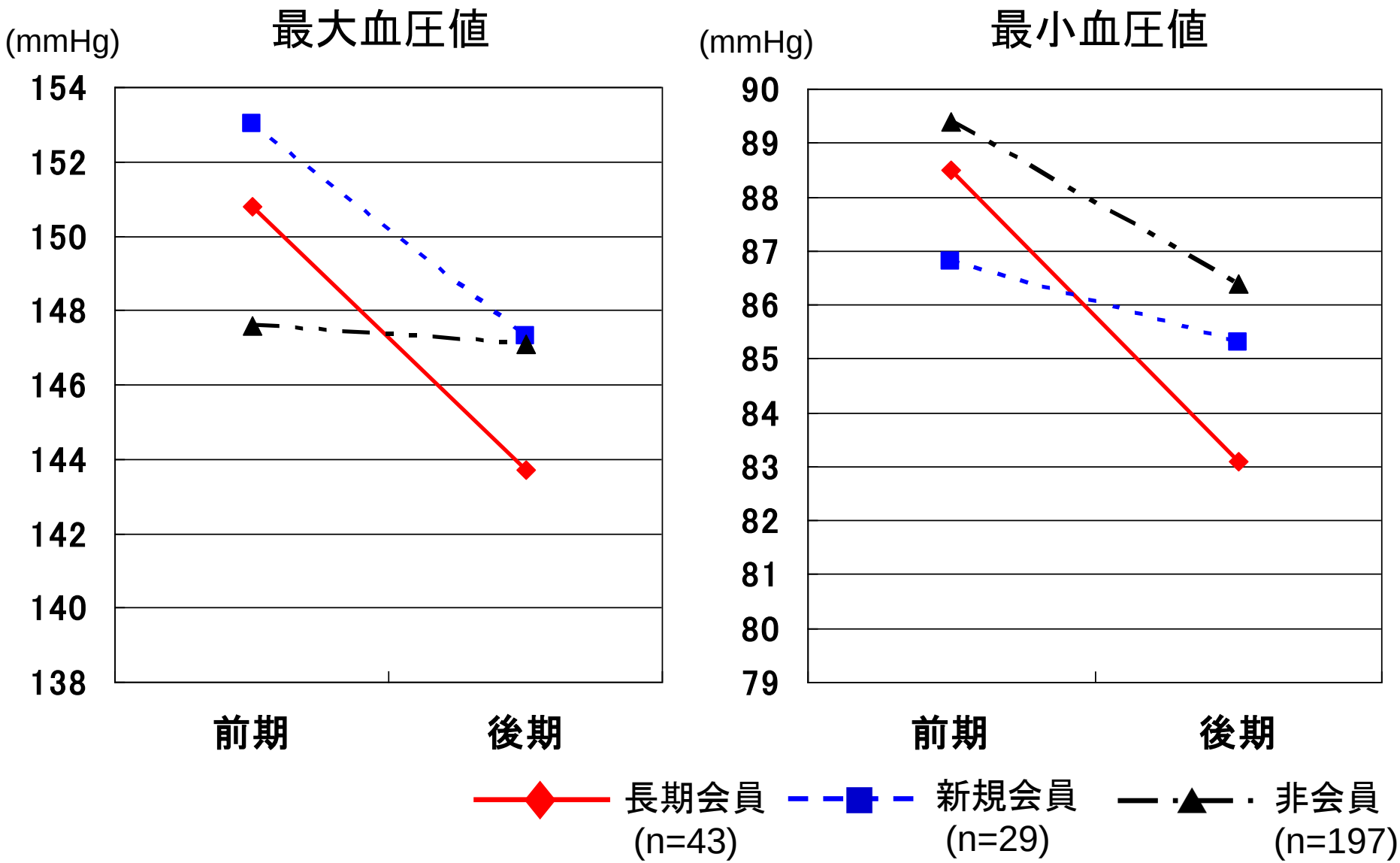
脳卒中発症前5年以内の検診受診の有無と発症1年後の生活状況



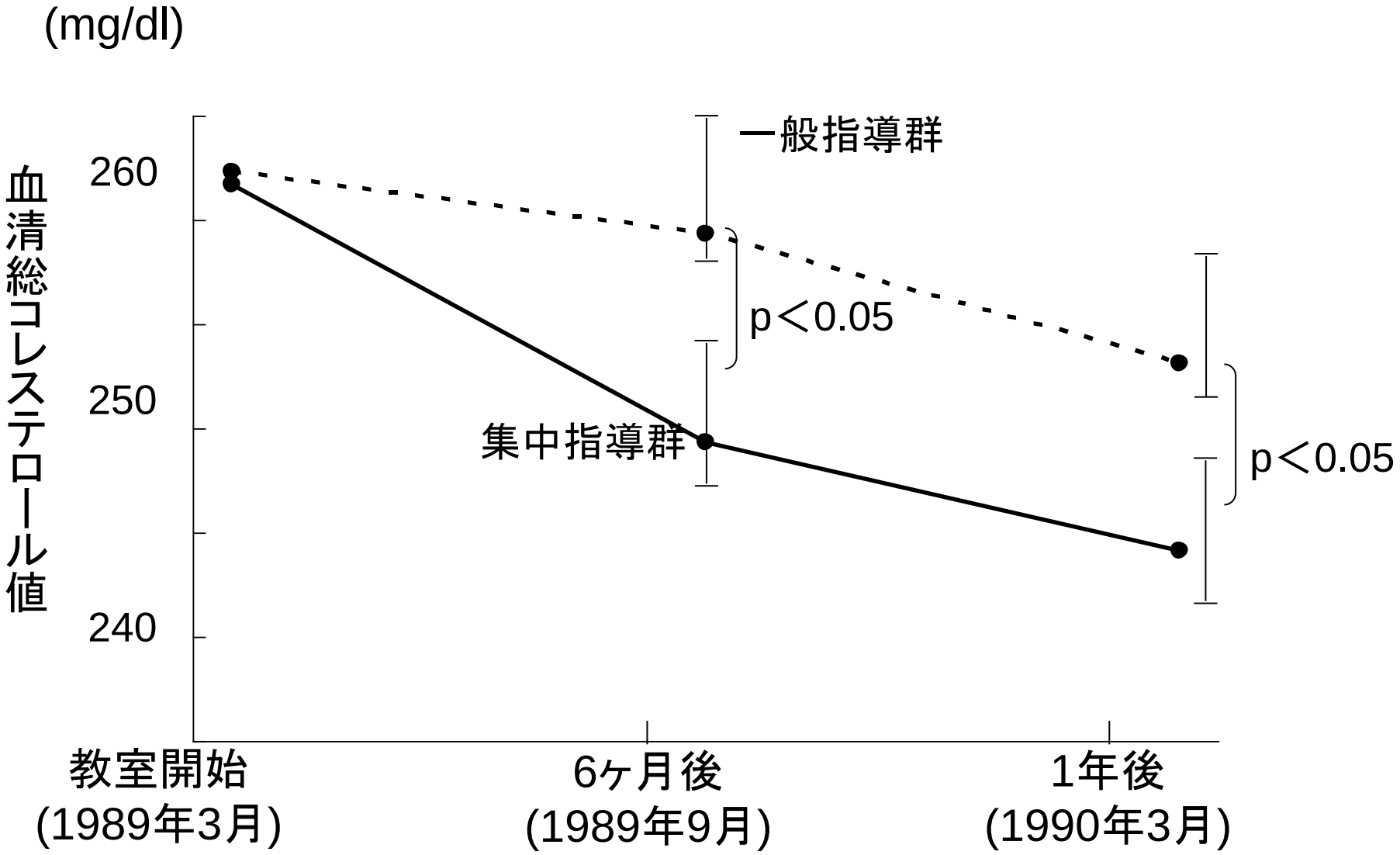
健診を受けている人は歩けるまでに回復している人が多い

八尾南高安地区　健康OB会　会員の血圧の変化

前期、後期とも非服薬者で前期境界域以上の高血圧者の変化(初診時 40～69歳)



血清総コレステロール値の変化(平均値と標準偏差)
―集中指導群と一般指導群の比較―



脳卒中になった人には、決して肥満者が多いわけではない

発症前3年以内の健診記録がある者の発症前の健診成績より

	非肥満			肥満		
メタボのリスクの数	0個	1個	2～3個	0個	1個	2～3個
男						
～64歳	1	2	1	2	3	1
65歳～	2	12	3	0	2	4
女						
～64歳	4	4	1	0	4	2
65歳～	3	15	6	1	4	3

心筋梗塞や狭心症になった人には、決して肥満者が多いわけではない

発症前3年以内の健診記録がある者の発症前の健診成績より

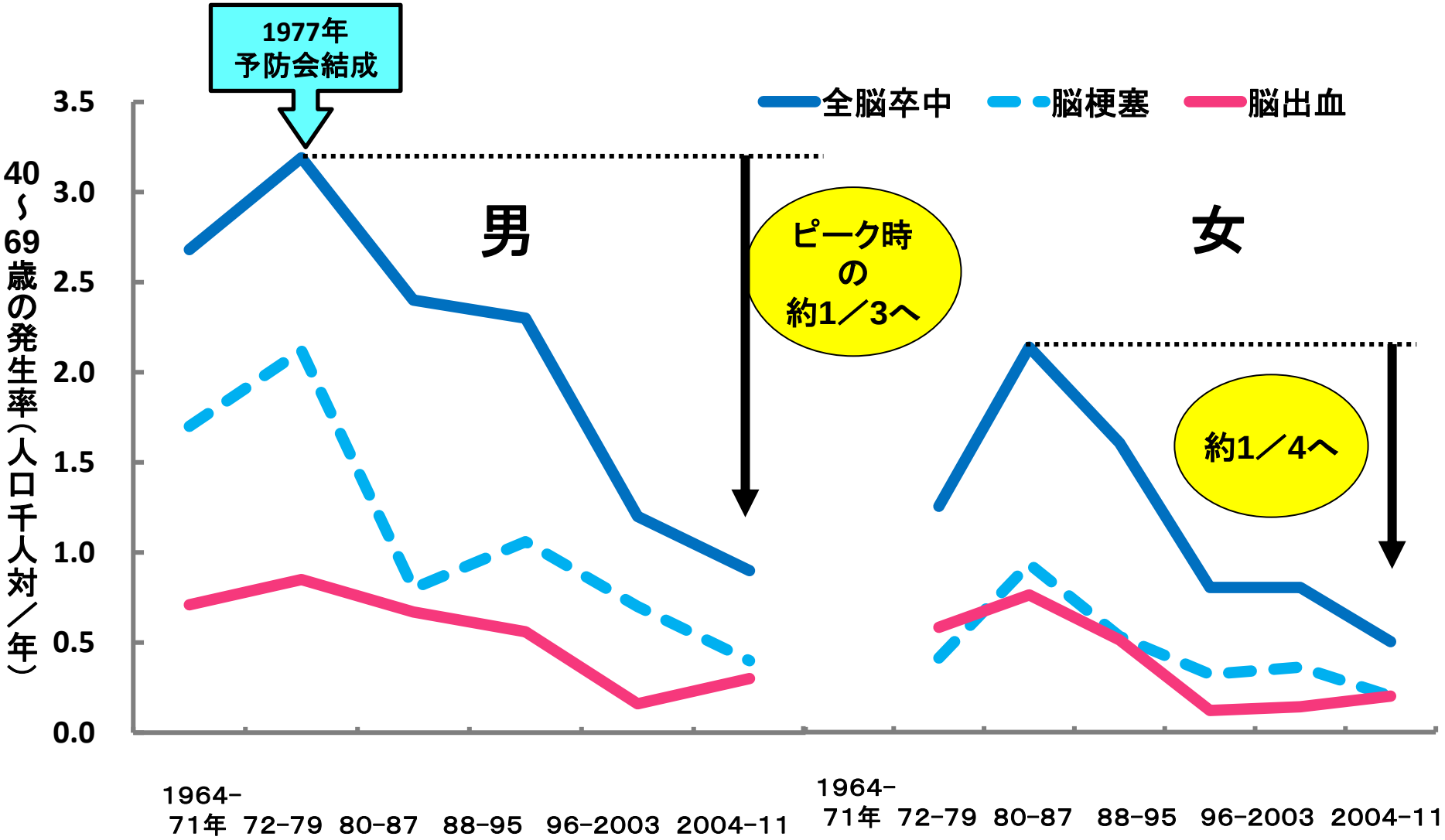
	非肥満			肥満		
メタボのリスクの数	0個	1個	2～3個	0個	1個	2～3個
男						
～64歳	1	10	3	0	4	6
65歳～	0	8	13	0	3	1
女						
～64歳	1	8	1	0	0	3
65歳～	1	7	7	0	1	3

脳卒中や心筋梗塞等になった人は
発症前の健診で血圧が高めだった人が多い

発症前3年以内の健診記録がある者の発症前の健診成績より

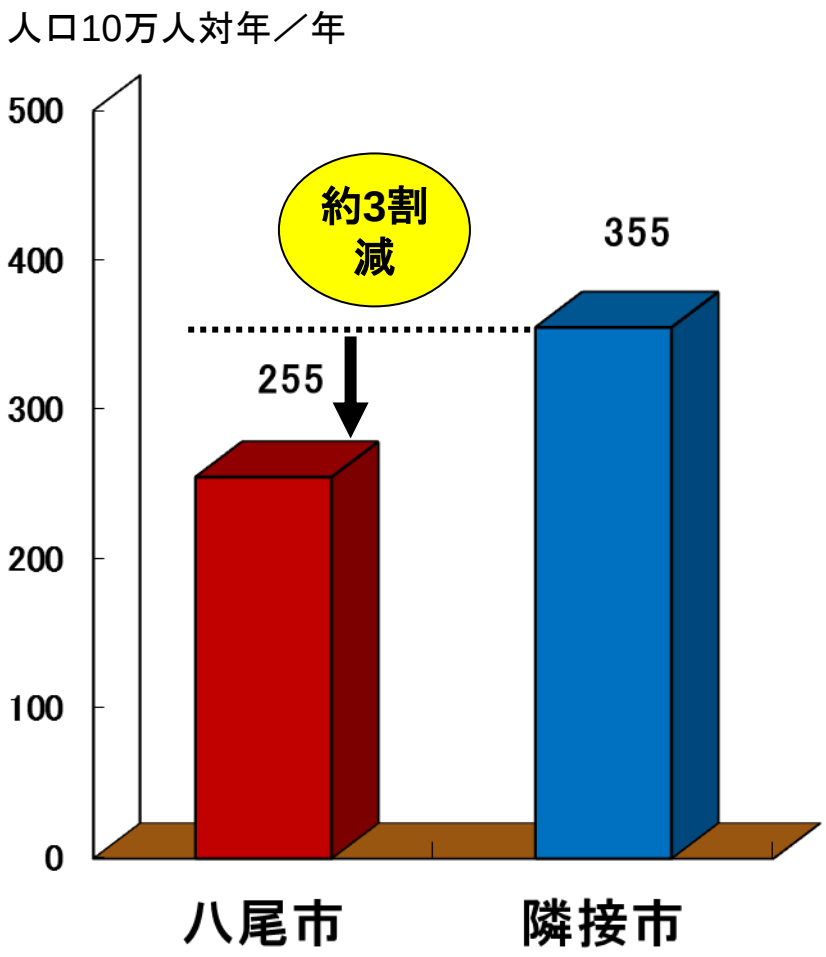
	脳卒中			心筋梗塞等		
	血圧正常	正常高値	高血圧	血圧正常	正常高値	高血圧
男						
～64歳	4	1	5	4	11	9
65歳～	5	3	15	6	6	13
女						
～64歳	5	4	6	4	3	6
65歳～	4	4	24	5	0	14

南高安地区全体の脳卒中発生率が減少



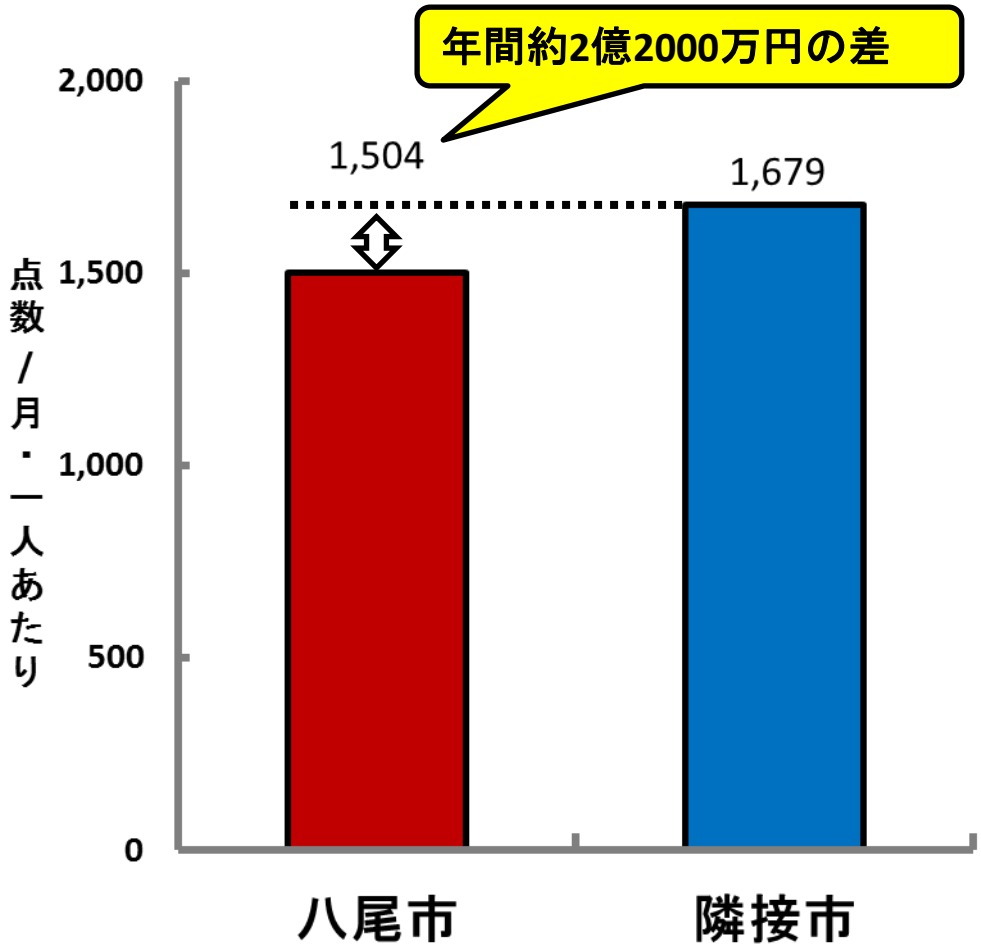
南高安での対策の成果が市全体に波及する

＜脳卒中推定発症割合＞

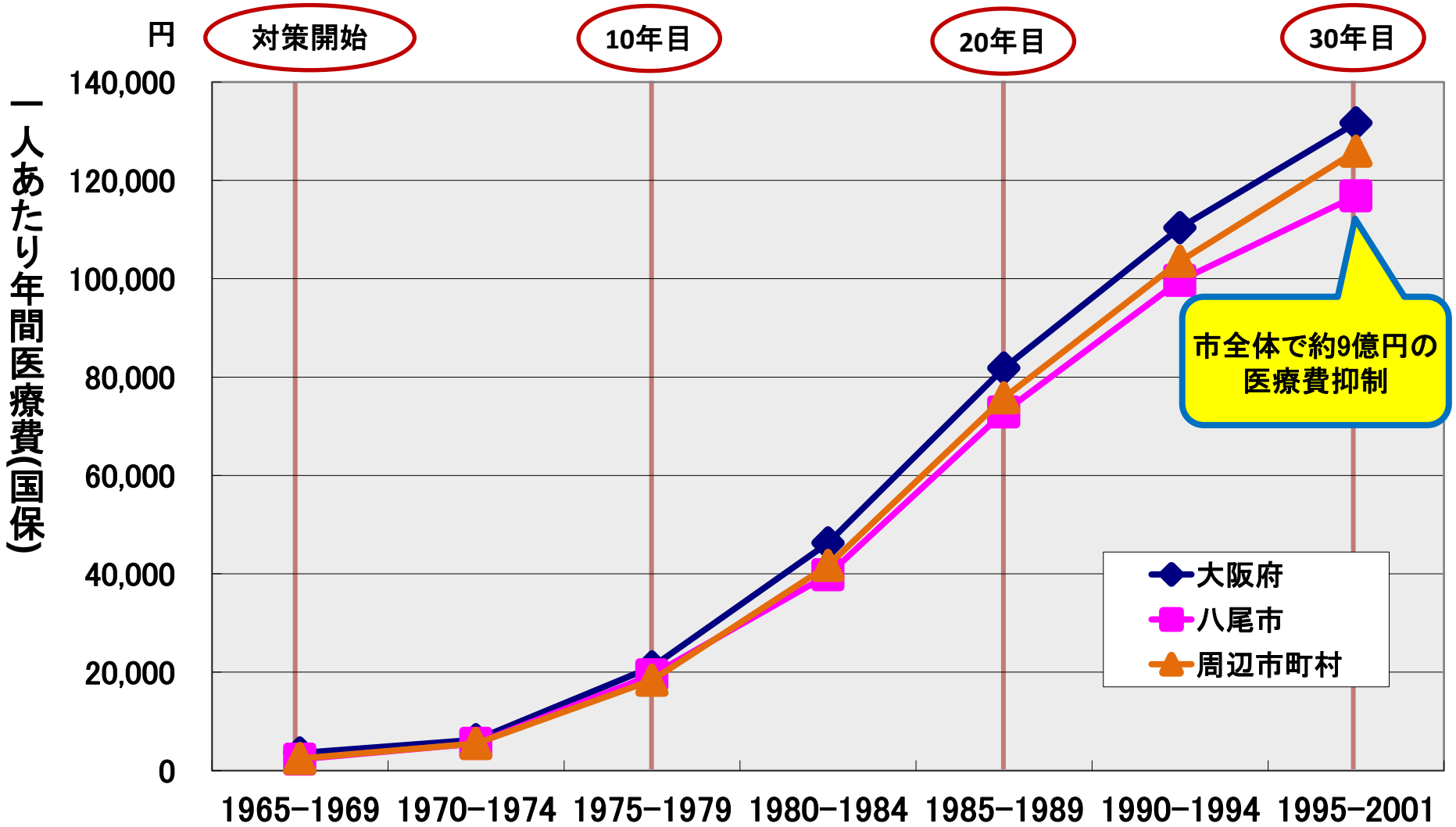


＜脑卒中の医療費＞

被保険者一人あたりの入院＋入院外点数



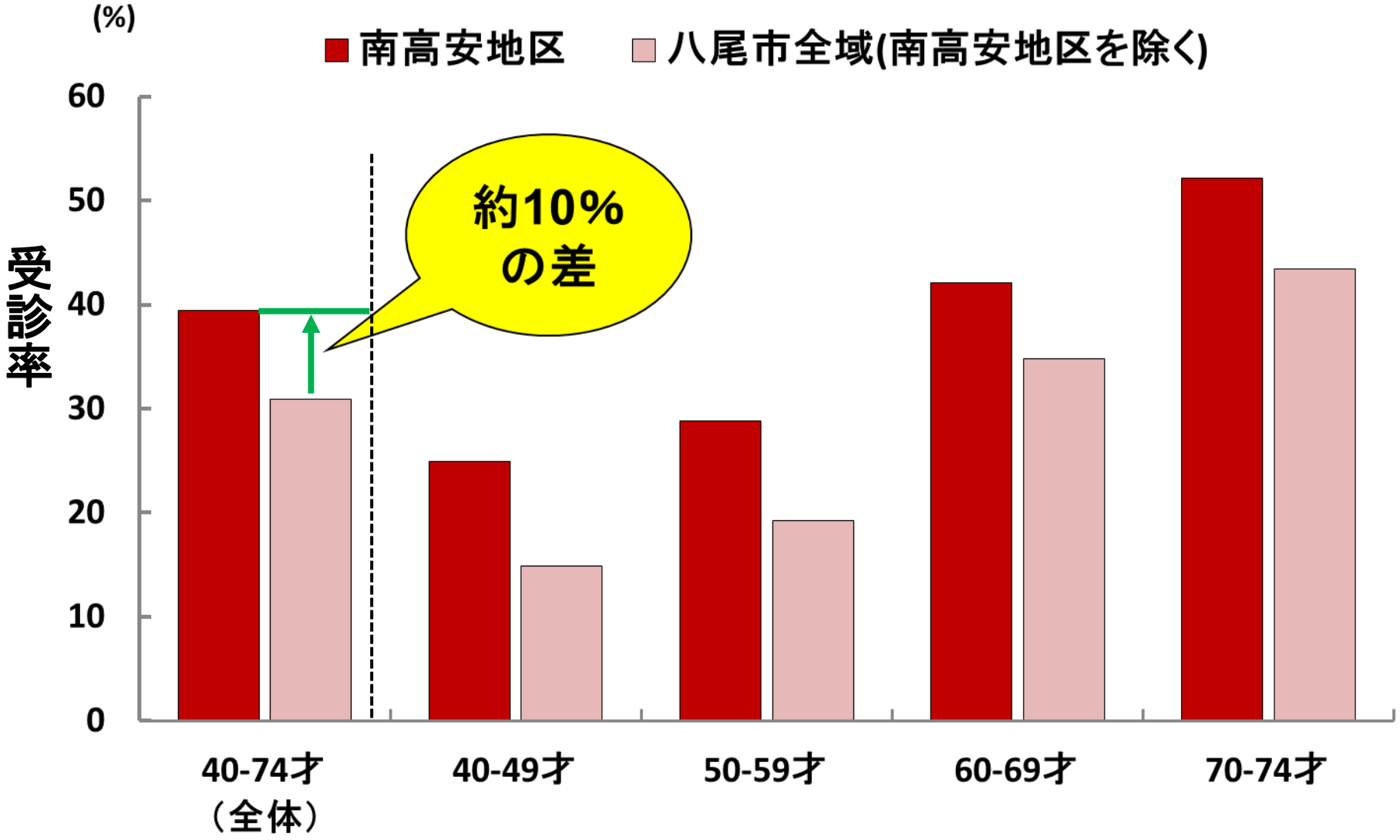
市全体の入院医療費も増加が抑えられた



（厚生科学研究（平成15年度）：主任研究者　磯　博康）

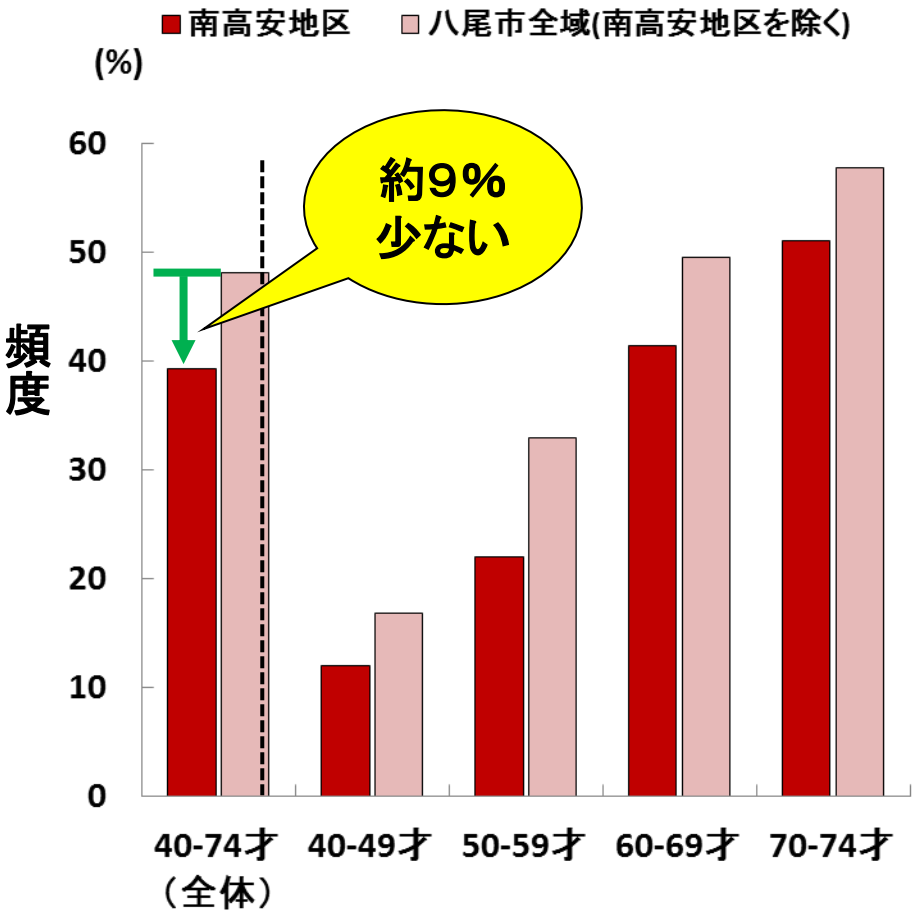
南高安では健診の受診率の受診率が高い

ー特定健診受診率(H22年度)ー

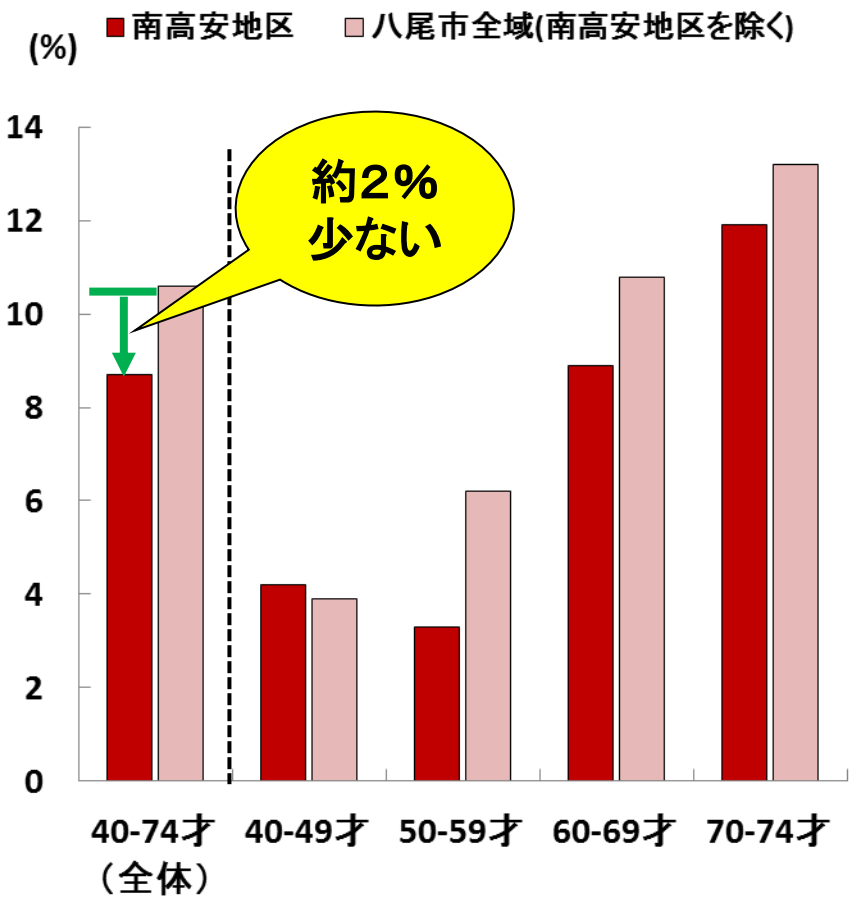


南高安では高血圧・糖尿病の頻度が少ない

＜高血圧者の割合＞

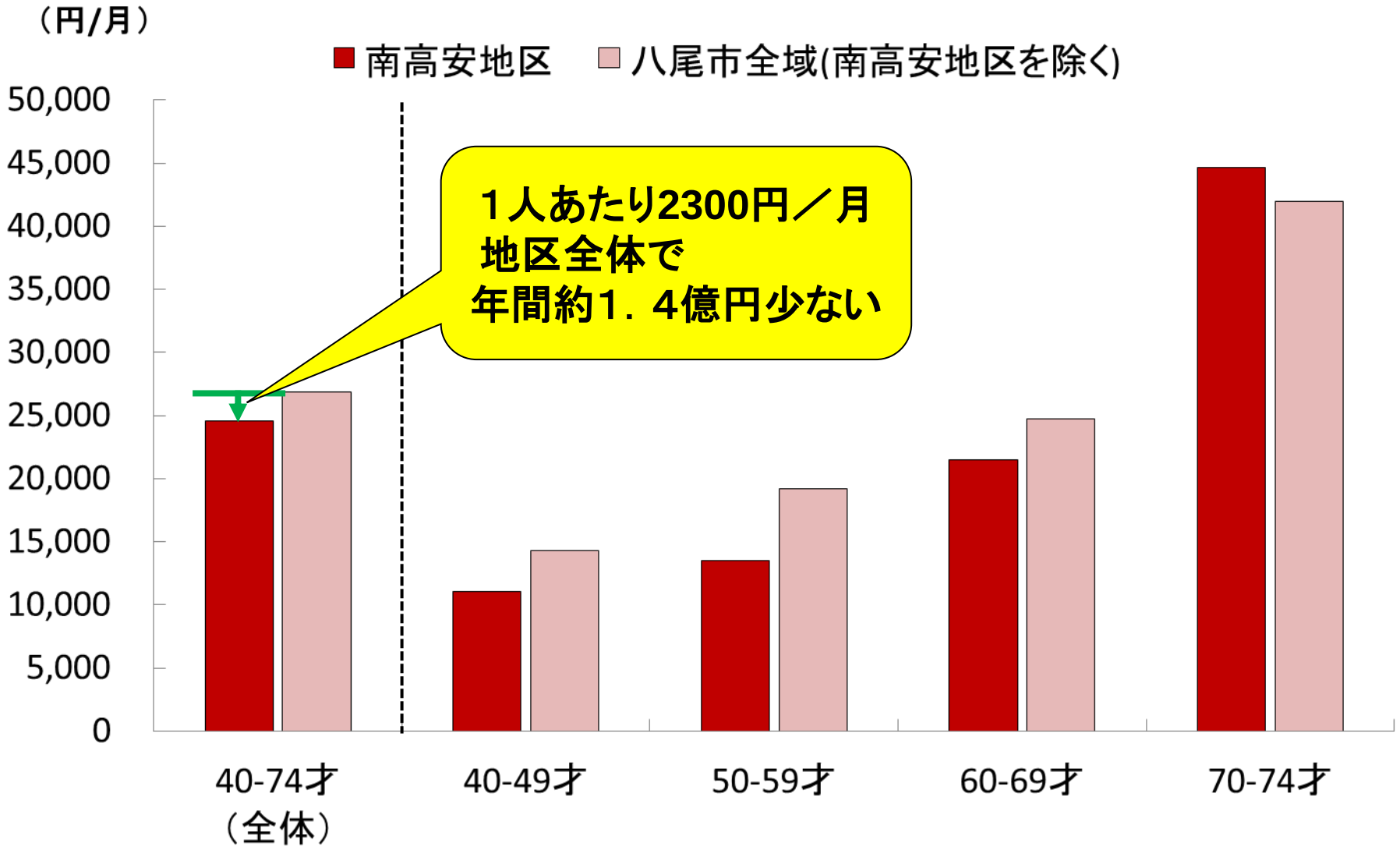


＜糖尿病者の割合＞



南高安では全体の医療費が低い

ー被保険者1人あたり医療費(H23年1,2,6月分の平均値)ー



＜南高安地区の最近の健診結果からみえる健康課題＞

太っている人は増えてはいないが・・・

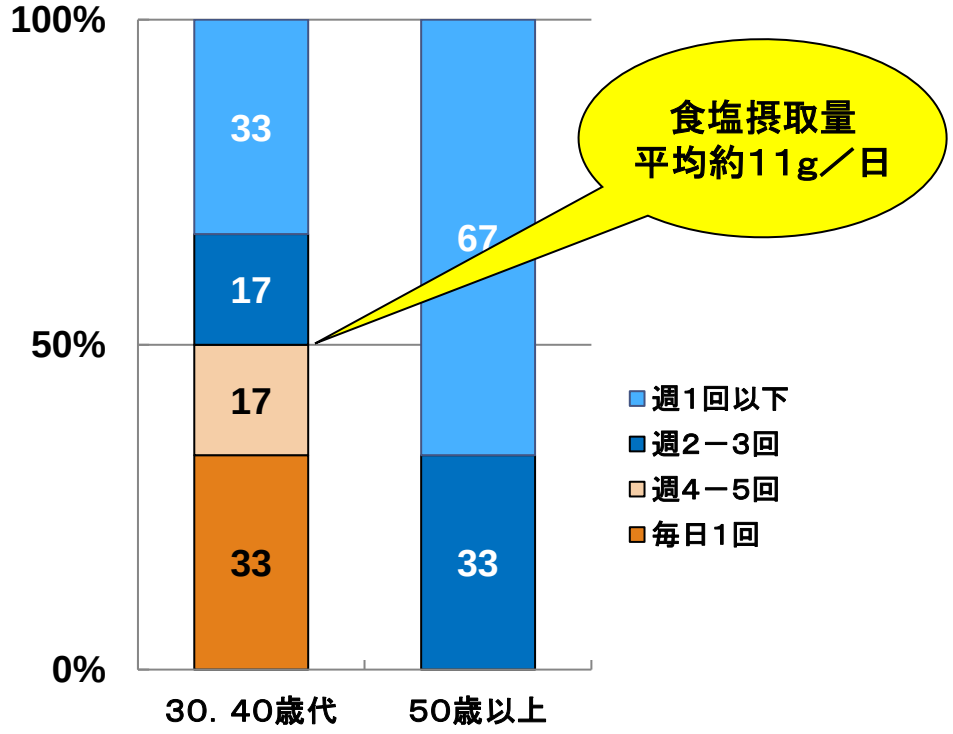
〇高血圧、脂質異常、糖尿病の治療者の増加

〇ヘモグロビンA1c（血糖の指標）のレベル上昇

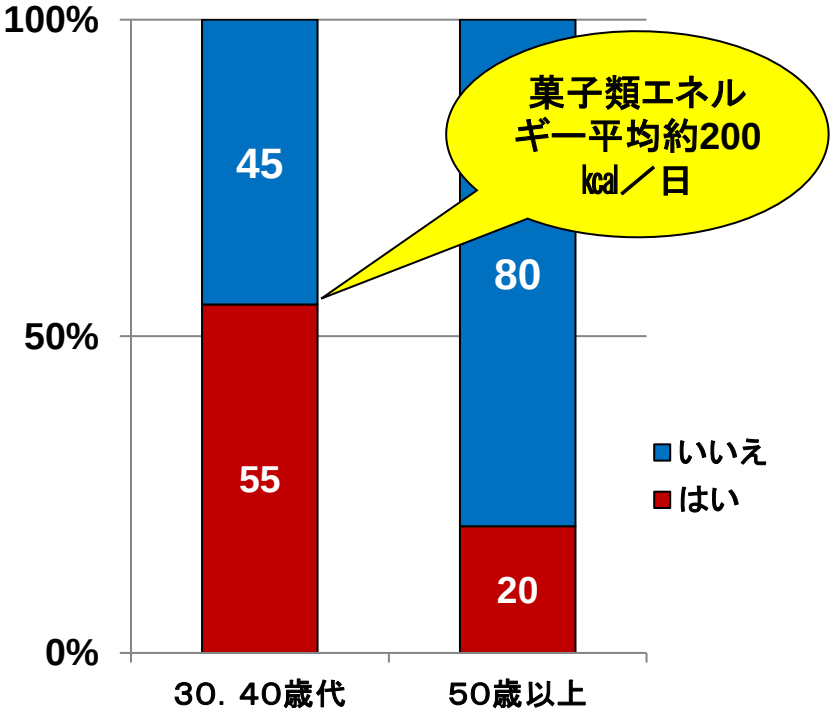
〇食生活の問題（塩分とりすぎ、満腹まで食べる人、間食の増加・・・）

〇メタボ以外からの循環器病の発生が多い　など

＜店で売っている総菜や弁当類を食べる頻度＞(男性)



＜菓子類の食べ過ぎ＞ (女性)



これからの健康管理で大切なこと

自分の健康は自分で守る

↓

皆の健康をみんなで守る