

健康づくり事業実施者の役割

(健康づくり事業実施者とは、地域・職場・学校・保険者・事業者等)

- 健康づくりを個人に任せるのではなく、学校や職場で、少しでも健康づくりに取り組みやすくする周りの環境を整えることを目標としています。
- 特定健診やがん検診の受診をすすめ、結果に基づく保健指導を積極的に行います。
- 健康づくり事業実施者各々が運動や食育を組み合わせた講座を開催したり、さらに事業所同士が情報を共有し、より効果的な健康づくりの推進が展開できるように進めます。

医療機関の役割

- 市民が病状に応じて適切な医療を受けられるように、医療機関相互の連携を図ります。
- 地域医療を持続的に確保するために、医療機関それぞれの機能に合わせた役割を果たします。

行政の役割

- 市民誰もが、自分らしい生活を送ることができるよう、健康づくり事業実施者、医療機関等、介護や福祉の関係機関の切れ目のない連携により、制度の隙間をつくることなく、支援できる環境整備を行います。
- 健康づくり計画を策定するにあたり、市民や関係機関の意見を反映し、進捗管理を行います。
- 市民・地域・学校・職場等の団体に対し、健康づくりの推進と地域医療の確保に関する普及啓発等を行います。
- 市民等が行う健康づくりの推進や地域医療の確保に関する活動に対して必要な支援を行います。

「健康なまち国東」 の実現をめざして



健康であることは、ひとつの財産であり、幸せの原点です。

生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送ることは、誰もが望むことであり、それを実現するためには、子どもからお年寄りまですべての市民が健康に関心を持って、健康づくりや、健康の維持に努めるとともに、その活動を社会全体で支えることが必要です。

また、健康を害した場合、誰もが自分らしい生活を送ることができるよう、保健、医療、福祉が一体となって、健康の維持、回復及び増進のための支援をする必要があります。特に、地域医療は、市民の健康を支え、市民が安心して暮らすためには欠かせないものです。市民が国東の地域医療の現状を理解し、適切に利用していくことにより、地域医療は守られ、将来にわたって維持されます。

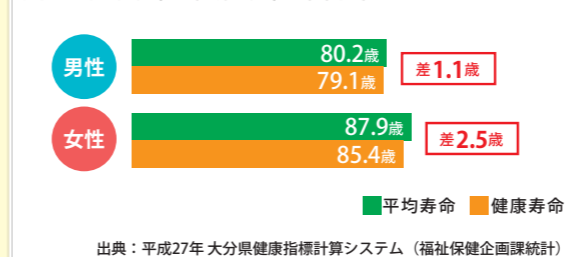
国東市の健康づくりと地域医療を考えてみましょう

【延ばそう健康寿命】

健康寿命とは、日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

平均寿命と健康寿命の差を短くし、いつまでもいきいきと過ごすためにも、生活習慣を見直すなどの健康づくりに取り組むことが重要です。

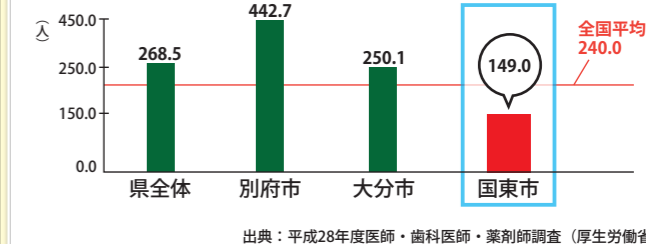
図1【平均寿命と健康寿命（国東市）】



【地域医療の確保】

国東市は、高齢化率39.76%と高齢者の割合が多くなっています。一般的に高齢になると、高血圧症などのコントロールのために毎日の健康管理が必要になったり、大きな病気にかかりやすくなり、医療のお世話になることが多くなります。しかし、国東市の医師の数は全国、他の地域に比べ少ない現状です。

図2【人口10万人対医師数（市町村別）】



住み慣れた地域で安心してくらししていくためには、「地域医療」を守る必要があります。

「健康づくりの推進」と「地域医療の確保」に関する条例を制定しました。

- 1 健康づくりと市民の健康を支える地域医療の確保について、同じ条例で定めています。
- 2 市民の健康づくりを社会全体で支えることを明記しています。
- 3 地域医療を確保するための関係者の責務や役割を定めています。
- 4 保健、医療及び福祉が一体となった切れ目のない連携について明記しています。





自分の健康づくりをすすめ、地域の医療を守り、確保し続けるために

国東市民の健康の課題

① 疾病別有病率

国東市民は、生活習慣病の有病率が高い。(県内6位)

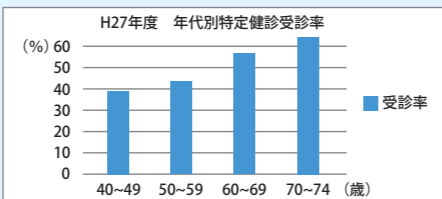
生活習慣病の有病率
49.31%

(H29 国民健康保険 (40~74歳) 疾病別有病率順位表)

病気にかかっている人の2人にひとり、生活習慣病です。

② 特定健診の受診率

60歳以下の若い人の健診受診率が低い。



※H29年度国東市の特定健診受診率は56.2% (目標は60%)

「健康に自信がある」「健診に行く時間がない」というのが受診しない理由です。

③ 健康寿命と平均寿命

健康寿命と平均寿命の差が大きい。

	健康寿命 (お達者年齢)	差	平均寿命 (0歳平均余命)
男性	79.1歳	1.1	80.2歳
女性	85.4歳	2.5	87.9歳

平均寿命と健康寿命の差を縮め、健康で過ごす期間を延ばしましょう。



国東市の地域医療の課題

① 高齢化率 (65歳以上)

国東市の高齢化率は上昇し続けている。

国東市 (H30.10月) **42.5%**

県平均: 32.1%
全国平均: 28.1%

ひとりの高齢者を、1.3人の若い人で支える計算になります。

② 医師充足数

国東は医師不足の状況にある。

人口10万人あたりの医師数
国東市 (H28) **149.0人**

県平均: 268.5人
全国平均: 240.1人

国東市内では、42人 (H28年12月31日現在) の医師が、国東地域のみなさんの健康を支えるために頑張っています。

③ 受診行動

時間外受診は医師の負担が大きい。

市民病院の時間外利用者 (H29)	
一日平均患者数	9.79人
入院	1.85人 外来 7.94人
時間外・休日救急搬送 (消防本部調べ)	
(H29)	874件 一日平均 2.3件

市民病院を時間外に利用する人は1日平均9.79人。医師は、時間外診療の翌日平常勤務です。

国東に住むわたしたちができること

健康づくりの推進

✓ 自分の健康に関心を持ちましょう

健康であることを当たり前と思わず、まずは自分の健康状態に意識を向けましょう。



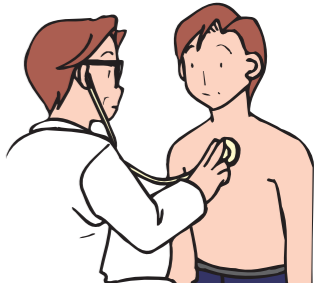
✓ 健康的な生活習慣を身につけましょう

バランスのよい食生活、十分な休養、適度な運動などを心がけ、健康的な生活習慣を身につけましょう。



✓ 健康診査やがん検診を受診しましょう

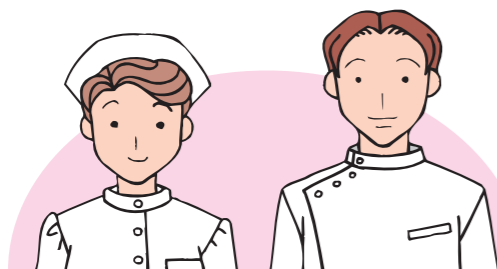
自分の健康状態を把握し、病気の早期発見、早期治療につなげるために、毎年1回は、健康診査やがん検診を受けましょう。



地域医療の確保

✓ かかりつけ医を持ちましょう

日常的な診察や健康管理は、かかりつけ医へ。専門的な医療が必要な時は、かかりつけ医の紹介を受け、専門の医療機関で受診しましょう。



✓ 診療時間内に受診しましょう

体調不良を感じたら、症状がひどくならないうちに、診療時間内に受診しましょう。

急を要しない症状にも関わらず、「平日は休めない」「日中は用事がある」という理由などで救急外来を利用しないようにしましょう。

