

<シンクタンクの取組について>



山形市では、市民の健康寿命を損なう3大原因（認知症・運動器疾患・脳卒中）を予防するために、食事（S）、運動（U）、休養（K）、社会（S）、禁煙・受動喫煙防止（K）に留意する「SUKSK（スクスク）生活」を提唱しています。
このことに関連し、山形市保健所では以下の4つのテーマで山形市民の健康に関連するデータを分析するとともに、その結果を基に、山形市では市民の健康寿命を延ばすことに繋がる施策・事業を実施しています。

令和元年度～令和3年度の分析テーマ・結果（概要）

関連する主な施策・事業

歯周病

- 年齢が高くなるにつれ唾液潜血検査の陽性率が高く、また、簡便な自記式問診票の1項目以上に該当する者は、歯周病のリスクが高くなる。
- 年2回の歯科医院での定期健診は、歯周病予防に有効であることが示唆された。

生涯にわたり自分の歯を健康に保つため、歯周病の予防・早期発見につながる事業を実施する。

- 唾液検査による歯周病検診の実施
- 問診票（お口のチェックリスト）の作成
- 歯周疾患検診の受診券の発行等による「8020運動※1」の推進
- リーフレットやホームページ等による周知・啓発

減塩

- 市民の1日の食塩摂取量は、国の目標値よりも平均で約2g多く、食塩摂取量が多いほど高血圧の割合が高いことが明らかになった。
- 市民の食塩摂取量とBMI※2や腹囲など肥満の指標となる項目には、有意な関連があることが示唆された。そのため、肥満者に対しては、食事を見直し摂取エネルギー量を抑えることで食塩摂取量を減らすことができると考えられる。

「減塩」や「栄養バランス」に気をつけ、街全体で減塩に取り組む環境づくりの機会となる事業を実施する。

- 集団健診での推定食塩摂取量検査の実施
- 生活習慣病予防栄養講座（適塩講座）や減塩講演会の実施
- 減塩レシピ集の作成・配布
- 市内飲食店における「SUKSK（スクスク）メニュー」の認定及び周知
- 健康ポイント事業SUKSK（スクスク）の実施
- リーフレットやホームページ等による周知・啓発

<食塩摂取量の現状>（20歳以上）※3

	山形市		全国	
	摂取量	目標値	摂取量	目標値（国）
男性	10.1g	8.8g	10.9g	7.5g未満
女性	9.1g	8.0g	9.3g	6.5g未満

腹部肥満

- 腹囲が大きくなるにつれて、その後の5年間の糖尿病や高血圧の発症率が高まる。
- 糖尿病発症、高血圧発症について、男女別の最適なカットオフ値※4を算出した。

専用のスマホアプリや歩数計を活用した、健康づくりや健康診査の受診等のきっかけづくりとなる事業を実施する。

- 健康ポイント事業SUKSK（スクスク）の実施
- 山形市ウォーキングマップの作成
- 健康増進ウォーキングロード、サイクリングロードの整備
- 筋肉量測定やストレッチ体操などの講座の実施
- 保健指導の実施
- リーフレットやホームページ等による周知・啓発

	男性	女性
糖尿病発症	84.0cm	83.0cm
高血圧発症	82.3cm	79.9cm
（参考）特定保健指導対象基準値	85.0cm	90.0cm

フレイル

- 週1回以上行う介護予防の体操は、高齢者の身体機能に一定の効果が得られ、「住民主体の通いの場※5」での活動が立ち上がりや歩行動作などの運動器の機能向上に効果がある。
- 自分の役割を持つこと（社会参加）と高齢者のフレイルについては関連があることがわかった。高齢者の社会参加の推進は、高齢者のフレイル予防に重要であることが示唆された。

地域包括支援センターや生活支援コーディネーターと連携し、住民主体の通いの場の活動を支援する事業を実施する。

- 「住民主体の通いの場」の立ち上げ・継続支援
- 地区介護予防講座（地域の予防活動支援）の講師派遣等の支援
- リーフレットやホームページ等による周知・啓発

S
食事

U
運動

K
休養

S
社会

K
禁煙
受動喫煙防止



※1 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

※2 肥満や低体重（やせ）の判定に用いる数字（[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出）。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満1」から「肥満4」に分類される。また、BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になるににくい状態であるとされており、25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされている。

※3 【出典】山形市摂取量：令和2年度の健診受診者推定食塩摂取量検査の平均値。山形市目標値：「山形市発展計画2025」。全国摂取量：令和元年国民健康・栄養調査。全国目標値（国）：日本人の食事摂取基準（2020年版）。

※4 ある検査や測定結果から、特定の疾患に罹患した、または罹患するリスクがあるということ判断するための数値。

※5 住民の皆さんが主体となって、身近な集会所等に週1回以上集まり、介護予防の活動（いきいき百歳体操など）を行う場。