

富士市民の「健康状況」をお知らせします

健康ふじ21計画Ⅲは、「すこやかに 暮らし つながる 富士市」を基本理念に、健康寿命の延伸を目指し、様々な取組を推進しています。
 その中でも、近年増加傾向にある「**大腸がん**」と「**肥満**」について対策の強化を図っています。

問合せ／健康政策課 ☎64-9023 📠64-7172 📧ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

このような体調不良は、夜遅い飲食が影響しているかもしれません。身長と体重のバランスをみる体格指数(BMI)では、25以上の数値を肥満と定義します。40歳以上が受診する特定健診の結果をみると、肥満に該当する人は、肥満ではない人と比べ、就寝前2時間以内に夕食を食べる割合が高いという特徴がありました。

- 胃がもたれる…
- 胸やけがする…
- 体重が増えた…
- 寝ても疲れが取れない…
- お腹周りが気になる…
- 朝ごはんが食べられない…

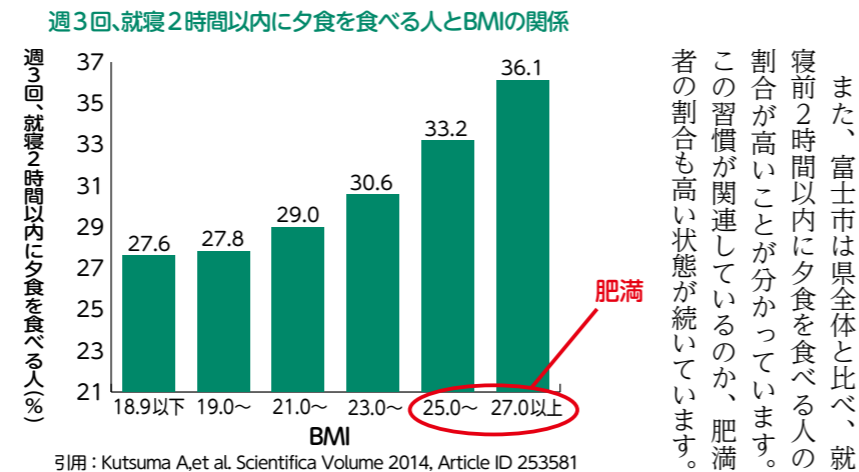
夜遅い飲食が、**体調不良の原因**かも…?

近年は生活の多様化により、夜遅くまで活動している人が多く、スーパーなども24時間営業のところが増えています。そのため、夜遅い時間に飲食する人や、飲食せざるを得ないと思っている人が少なくありません。自分の食生活について、見つめ直してみませんか？

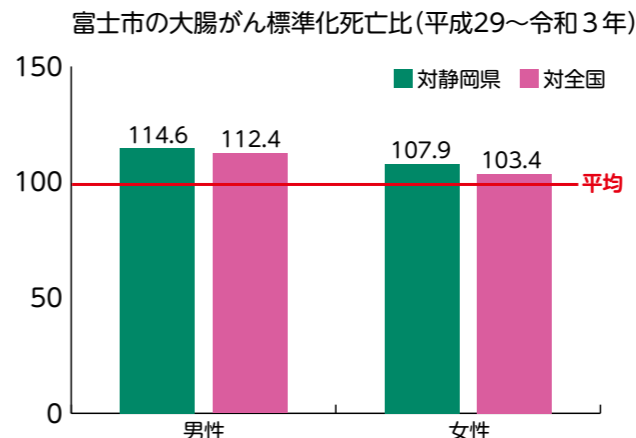
🌙 8時だよ！のみ食い終了
 ！いつ食べるかが肥満への分かれ道！

BMIの求め方は、
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ です！

例えば…
 体重64kg、身長160cmの人は、
 $64\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = \text{BMI}25$
 になります。



大腸がんを調べる「便潜血検査」は、自宅で簡単にできます。



この20年間で、「大腸がん」で亡くなる市民は増加傾向にあります。「大腸がん」の県内死亡率を100として比較した場合、富士市は男女とも100を超えています。全国平均と比較しても同様であることから、富士市は「大腸がん」で亡くなる人の割合が高いと言えます。※指標は、年齢構造の影響を取り除いた数値。

知っておきたい「大腸がん」

🌙 8時までに食べよう夜ご飯運動

市では「8時までに食べよう夜ご飯運動」として、夜遅い時間の飲食を減らす呼びかけを行っています。「夜8時でのみ食い終了なんて無理!」と思いませんか? 次のヒントを参考にしてみましょう。

■帰宅時間が遅くなってしまう人

出かける前に食べる、または2回に分けて食べる

午後10時
 約670kcal

午後6時
 おむすび(おかか・鮭) 380kcal

午後10時
 肉じゃが 250kcal
 海藻サラダ 40kcal

もっと詳しく知りたい人は、以下のQRコードをご覧ください。

■夜勤などで夜8時以降に仕事している人

夜食は合計400キロカロリーを目安に栄養バランスが偏らないように食べる

例えば…

この中からチョイス!

カップラーメン 400kcal

おむすび 180kcal

牛乳 130kcal

コーンスープ 90kcal

ゆで卵 90kcal

ゼリー 80kcal

豆腐 80kcal

野菜ジュース 70kcal

大腸がん検診の受け方など、詳しくは、受診券と同封の「がん検診ガイド」または市ウェブサイトをご確認ください。

令和6年度富士市大腸がん検診

受診方法 / ①個別健診・実施医療機関 ②集団検診・地区まちづくりセンター・フィランセ

実施期間 / 令和7年2月28日まで

②令和7年2月4日まで

内容 / 便潜血検査(2日分の便)

対象 / 37歳以上の人

費用 / 700円(容器代300円を含む)

※今年度に41歳になる人は無料。

詳しくはこちら

大腸がんは、早期に発見し、治療することで、治る可能性の高い病気です。しかし、死亡率は依然として高い状況です。これは、大腸がん検診の受診率が低いことが一因と考えられています。富士市のがん検診は、市が費用の7~8割を補助しています。受診するには、「富士市がん検診受診券」が必要です。受診券は、毎年4月下旬に対象の人へ郵送しています。お手元に届いている人は、ぜひ、この機会に受診しましょう。

大腸がん検診を受けましょう!

男女別お達者度(令和2年)

性別	お達者度	県内35市町中順位
男性	18.32年	19位
女性	21.55年	16位

平成21年と令和2年を比べたお達者度の変化

性別	お達者度変化	県内35市町中変化の伸びの順位	お達者度変化 県平均
男性	+1.79年	4位	+1.29年
女性	+1.44年	6位	+0.89年

富士市のお達者度が延びました

お達者度とは、「65歳から元気で自立して暮らせる期間」のことです。死亡率や要介護割合を用いて、平成24年度から静岡県が独自に算出し、公表しています(データの公表は令和5年度で終了しています)。

令和2年の富士市のお達者度は、男性が18.32年、女性が21.55年で県の平均にはわずかながら届きませんでした。

しかし、平成21年の統計開始と比較すると、男性は1.79年、女性は1.44年延びています。これは県内35市町中の「変化の伸び」で比較すると、男性は4位、女性は6位と高い改善傾向が見られました。