# みんなで元気！いまからできることをやってみよう！ ～豊後高田市健康プロフィール～

統計編

## 市の人口は？

（令和７年１月末現在）

男性　10,416人　　●65歳以上人口　8,280人
女性　11,300人　　●高齢化率　38.1%
合計　21,716人

○国保の加入状況表

| 年　齢 | 人　口 | 国保加入者 | 国保加入割合 |
|---|---|---|---|
| 0～59歳 | 12,095人 | 1,944人 | 16.1% |
| 60～64歳 | 1,341人 | 379人 | 28.3% |
| 65歳～74歳 | 3,439人 | 2,337人 | 68.0% |
| 合計（74歳まで） | 16,875人 | 4,660人 | 27.6% |

## 死因の傾向は？

「平均寿命・健康寿命」(H30-R4年平均)

| | 男性 | 女性 |
|---|---|---|
| 平均寿命： | 81.45歳 | 88.21歳 |
| 健康寿命： | 80.25歳 | 85.30歳 |

「主要死因別死亡率」(R1～5年平均)

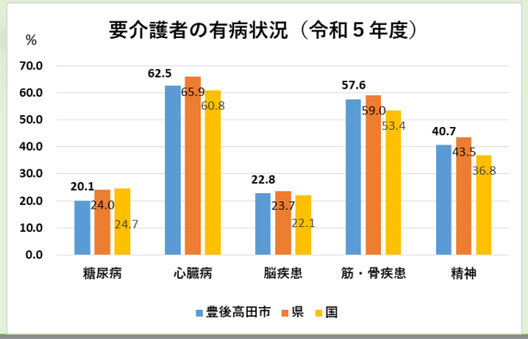
１位：悪性新生物（21.5%）
２位：心疾患　（18.1%）
３位：脳血管疾患（ 7.9%）

※上位3位は「生活習慣病」が占めています。

## 介護の状況は？

（令和５年度末現在）

高齢者数　8,350人　認定者数　1,454人
認定率　17.4%




## 「健康づくりのポイント！」

★太りやすい食べ方をしている
★塩分を多く摂取している
↓
肥満が多い
↓
高血圧・糖尿病が多い
50代から医療費が高くなっている
↓
★働き盛りから、
心疾患・脳血管疾患・腎不全になる危険性が高くなる！

「いまからできることをやってみよう！」→実践編（裏面）

## 国保医療費の状況は？

医科の一人当たり医療費（令和５年度）※一月当たり

| 豊後高田市 | 大分県（平均） |
|---|---|
| 36,337円 | 33,793円 |

生活習慣病等の一人当たり医療費（令和５年度）

| 健診受診者 | 健診未受診者 |
|---|---|
| 9,337円 | 42,309円 |

KDBシステム（健診・医療・介護データからみる地域の健康課題）

CHECK!!

生活習慣病等の一人当り医療費は、健診受診者に比べて国保健診未受診者が32,972円高くなっています。

毎年、特定健診を受診して、
生活習慣病の予防・改善をしましょう！

## 特定健診は？

R5年度特定健診　項目別有所見者状況（%）

| 検査項目 | | 条件 | 県内順位 | 豊後高田市 | 市町村計 |
|---|---|---|---|---|---|
| 肥満 | BMI | 25以上 | 4 | 30.9 | 27.9 |
| 脂質 | LDLコレステロール | 120以上 | 5 | 50.9 | 49.9 |
| 血糖 | HbA1c | 5.6以上 | 2 | 77.6 | 65.8 |
| 血圧 | 収縮期血圧 | 130以上 | 3 | 50.2 | 47.1 |
| | 拡張期血圧 | 85以上 | 3 | 26.4 | 22.1 |
| 腎機能 | eGFR | 60未満 | 2 | 29.9 | 25.5 |

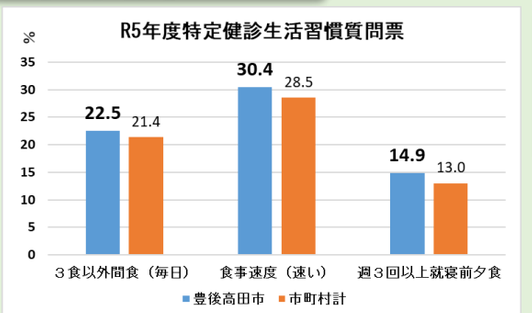
血糖・腎機能
ワースト2位！

U40健診
男性の肥満が多い。

特定健診受診率
R元年度：50.1%→R5年度：43.8%

40-50代の受診が少ない！

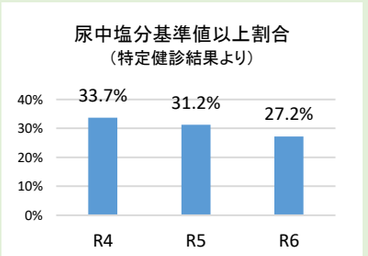
## 生活習慣は？




すべて県内
ワースト5位以内！

食べる速度：3位！

・3食以外間食は、
女性が多い。
・就寝前夕食は、
男性が多い。




**約3割**が塩分をとりすきている！

≪要注意！≫
・卓上調味料(醤油など)をよく使う
・味付けが濃い
→実践編（裏面）をチェック！

高塩分食品の摂取頻度 ランキング

①みそ汁、スープ
②つけ物、梅干し
③うどん、ラーメンなどの麺類
④せんべい、おかき、ポテトチップス

食行動・食意識 ランキング

①うどん、ラーメンなどの汁を飲む
②しょうゆやソースをよくかける
③家庭の味付けは外食と同じ濃さ
④食事の量が多い
⑤外食やお惣菜をよく利用する

# いまこそ！自分のためにやってみよう！　～自分らしくいきいきとすごせるために～

実践編

## 適正体重を維持しよう～やせすぎ・ふとりすぎに気をつけよう～

**ステップ1**
・自分のBMI（肥満度）を知ろう！
・体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

やせ：18.5未満
適正：18.5-25.0未満
肥満：25以上

**ステップ2**
・定期的に体重計にのろう！
・健診を受けて、からだの点検をしよう！

**ステップ3**
・できることをやってみよう！

## 身体活動・運動 編

**今より「＋10分」をめざそう！**

**あなたはどっち⁉**

**「日常生活で＋10分」**　or　**「運動で＋10分」**

- ✿30分～1時間ごとに立ったり、からだを動かす
- ✿仕事の合間やテレビを見ながら、ストレッチ＆筋トレをする
- ✿職場やお店で、遠いところのトイレや駐車場を使う

（有酸素運動）
・ウォーキング
・ラジオ体操
・ジョギング
・縄跳び
・自転車をこぐ　など

**18～64歳**

元気に体を
動かしましょう！

1日60分以上
（1日約8,000歩相当以上）

**65歳以上**

じっとしている時間
を減らしましょう！

1日40分以上
（1日約6,000歩相当以上）

## 栄養・食生活 編

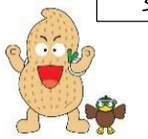
**なれよううす味　食べよう野菜**

①調味料を使う量を減らそう！
・卓上調味料(醤油・ソースなど)に注意

②外食や惣菜・加工品の塩分をチェック！

③塩分量が少ない食品を選ぼう！

④野菜を「もう1皿プラス」しよう！



めざせ！
1日食塩目標量
男性7.5ｇ未満
女性6.5ｇ未満

**たべよう3食！よくかんで！だらだら間食注意！**

①欠食をなくそう！
・欠食は逆に次の食後血糖値が高くなる

②ゆっくり食べよう！
・「ひとくち＋10回」または「食事時間+5分」

③間食・果物は適量にしよう！

（どれかひとつ）
- まんじゅう1/2個
- クッキー2～3枚
- バナナ1本
- みかん2個
- りんご1/2個

「あるとっく」アプリで、
歩数とカロリーをチェック！

| ＜Android＞ Google Play | ＜iPhone＞ App Store |
|---|---|

「歯」は健康の入り口です！
日本歯科医師会テーマパーク8020

✚がんリスクチェック
国立がん研究センター 予防研究グループ

スマホで「ストレスチェック」
こころの体温計　豊後高田市

禁煙にチャレンジ！
大分県　禁煙