

豊後高田市の人口は？

- 男性 10,504人 65歳以上人口 8,366人
- 女性 11,412人 高齢化率 38.2%
- 合計 21,916人 (令和6年1月末現在)

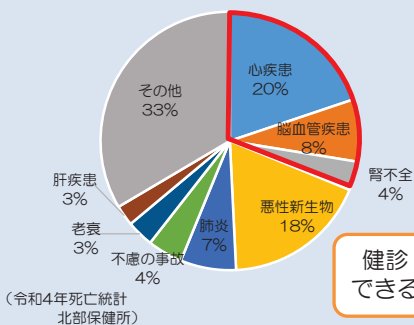
国保の加入者は高齢の方が多いんだ



年齢	人口	国保加入者	国保加入割合
0～59歳	12,171人	1,909人	15.7%
60～64歳	1,379人	418人	30.3%
65歳～74歳	3,588人	2,468人	68.8%
合計(74歳まで)	17,138人	4,795人	28.0%

死亡の傾向は？

令和4年 豊後高田市の死因割合



CHECK!!

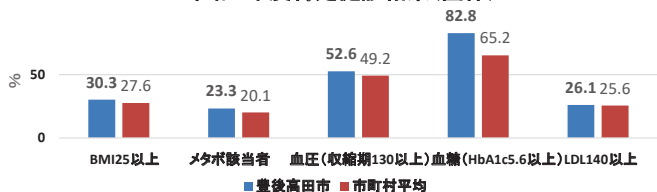
- ★死因の第1位は、「**心疾患**」です。
- ★「**心疾患**」「**脳血管疾患**」「**腎不全**」を合わせると、全体の約3割を占めています。

健診(検診)で、予防や早期発見ができる病気が約半数となっています。

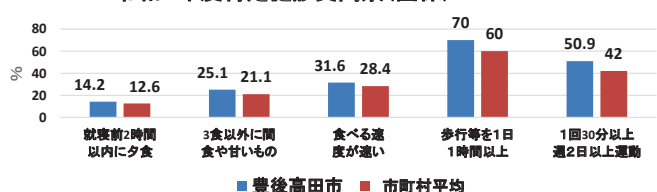
健診の状況は？

R4年度 特定健診受診率(国保)
豊後高田市 43.6% 市町村平均 39.0% (法定報告)

令和4年度特定健診結果(国保)



令和4年度特定健診質問票(国保)



CHECK!!

食生活の影響から、**肥満、高血圧、高血糖、脂質異常**の該当が高く、**生活習慣病**が心配です。

生活習慣を改善して、「**血液さらさら・しなやかな血管**」を保ちましょう！

国保医療の状況は？

医療の一人当たり医療費(令和4年度) ※一月当たり

豊後高田市	大分県(平均)
34,243円	32,909円

生活習慣病等の一人当たり医療費(令和4年度) ※一月当たり

健診受診者	健診未受診者
9,774円	39,678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たり医療費は、健診受診者に比べて**国保健診未受診者が29,904円高**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！



特典

特定健診を受けたら、「**健康マイレージポイント**」が貯まるよ！
「**豊後高田市全力健診中定期**」(大分県信用組合の優待金利)の申し込みもできるよ！

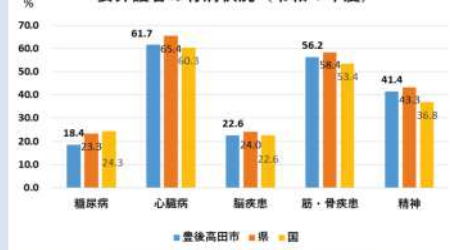
介護保険の状況は？

年齢別被保険者数に占める介護認定率(令和4年度末)

年齢	被保険者数	認定者数	認定率(%)	認定率(%) 県平均
65～74歳	3,684	101	2.7	3.8%
75～84歳	2,711	339	12.5	16.0%
85歳以上	2,019	1,031	51.1	56.4%

介護保険事業状況報告

要介護者の有病状況(令和4年度)



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!!

85歳以上になると、半数以上の方が介護認定を受けています。心臓病など**生活習慣病**の悪化や**骨折・筋力の低下**などが影響しています。

生活習慣病のコントロールや体力を保つこと、家にこもらないことが大切です！

～いつまでも元気でいるために、自分のからだを大切にしましょう～

実践編

適正体重を維持しよう ～やせすぎ・ふとれすぎに注意

ステップ1 自身のBMI（肥満度）を知ろう！
 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

18.5未満：やせ
 18.5～25未満：適正
 25以上：肥満

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！

今より+10分の運動・身体活動を！

18～64歳
 元気にからだを動かしましょう！
1日60分以上

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

日常生活で
 ・座っている時間が長い時は、30分に1回立ち上がり、1分程度歩いたり、からだを伸ばす
 ・掃除や庭仕事などでからだを動かす。
 ・職場やお店では、遠いところにあるトイレや駐車場を使う

ちょこプラ10分

運動で
 ・ウォーキング（約1,000歩で10分）
 ・テレビを見ながらストレッチや筋トレ（スクワット、もも上げ、片足立ち、つま先立ちなど）
 ※自分の体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう

ちょこプラ10分

たべよう3食！よくかんで！だらだら間食注意！

3食（朝食、昼食、夕食）**た**べよう！
 欠食すると次の食後血糖が高くなります。
 食事でしっかり必要な栄養を取りましょ

ゆっくりよく**か**んで、食べよう！
 食べ過ぎを防ぎ、内臓脂肪蓄積の予防ができます。
 ひとくち+10回噛みましょう！

ちょこプラ10回

だらだら間食注意！果物は適量にしよう！

☞カロリー：100kcal/日が適量
 ☞時間：午前中、食事直後がおすすめ

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 など

※夕食後や就寝前に食べると、朝の血糖値が上がります。
 ちょこちょこ食べるは、1日中血糖値が高い状態が続きます。

◎まずは間食を食べない日をつくりませんか？

慣れよううす味、食べよう野菜

外食や惣菜・加工品の塩分を確認しよう！

栄養成分表示100g当たり	
エネルギー	00kcal
タンパク質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

「めざそう！
 1日食塩目標量」
男性7.5g未満
女性6.5g未満

野菜をもう1皿プラスしよう！
 塩分を体外に出すカリウムが含まれる野菜を追加することで高血圧予防に効果があります

漬物は、塩分量が少ないものを選ぼう！
 （例）きゅうりの漬物（5切れ）
 浅漬け→0.8g ぬか漬け→1.6g

みそ汁・スープの塩分を減らそう！
 ・「旨味」が効いただしを活用しましょう
 ・具材を多くすると、汁の量が減ります

しょうゆやソースなどは、「かける」より「つける」！

めん類のスープは残そう！
 スープを残すだけで約50%の減塩ができます！

「歯」は健康の入り口です！
 定期的な歯科受診と、毎日のブラッシングで、
 歯垢を除去し、むし歯や歯周病を予防して、
 いつまでも自分の歯で美味しいものを食べ、健康で過ごしましょう！

日本歯科医師会テーマパーク8020

スマホで簡単「ストレスチェック」

こころの体温計 豊後高田市

★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

禁煙にチャレンジ！
 大分県 禁煙外来