

東御市の健康な暮らしを考える

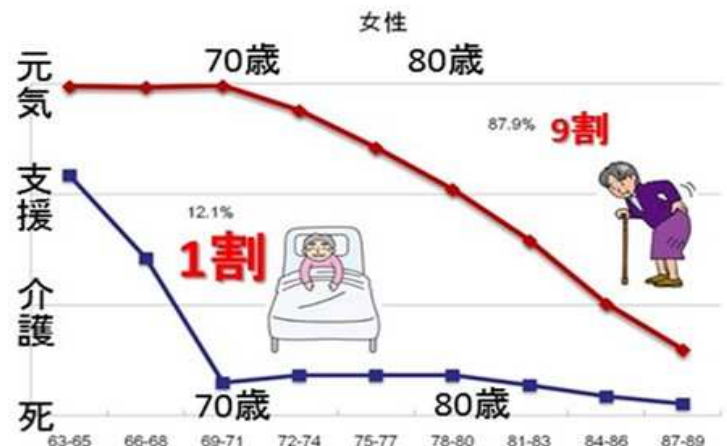
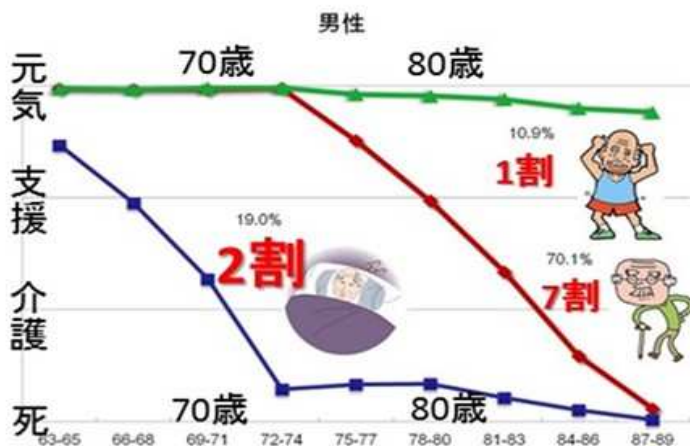
地区の特徴把握から、
日々の暮らしの振り返り、
健康づくり、地域づくりまで。



6年目！ 地域で健康学習 なぜ大切？

多くの人たちが健康長寿（早逝や早期要介護化の発生を防いで、元気で生き生き長生き）を実現するために…

- 地域特有の健康課題について共通認識・理解を持つ。
- 健康課題を解決するためにできることを一緒に考える。
- **コロナ禍において健康づくり・フレイル予防を心がける。**



フレイル・3つのポイント フレイルとは

単に身体の衰えだけでなく心や社会面も

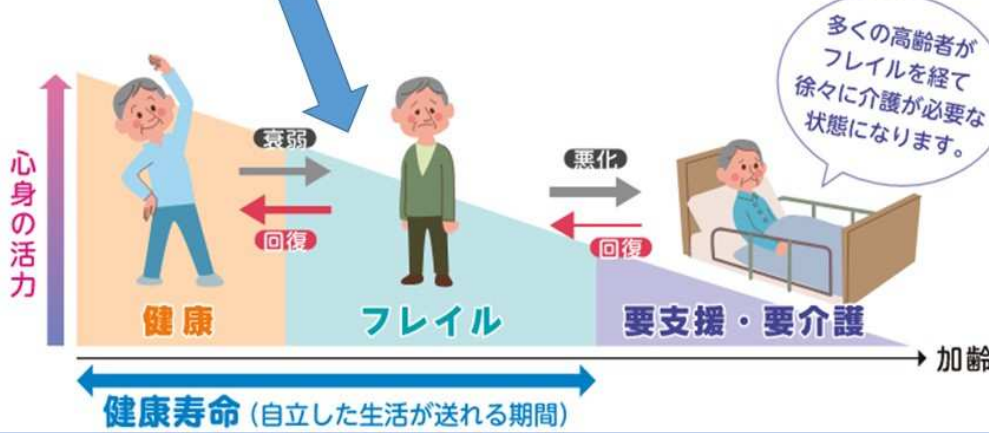
健康と介護との中間

どちらに行くかは
過ごし方次第



介護健康福祉社のお役立ち通信

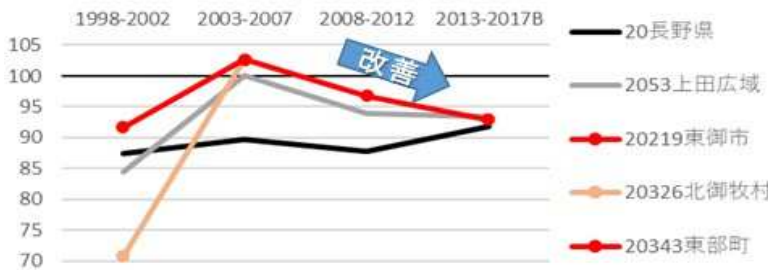
<https://carenote.jp/>



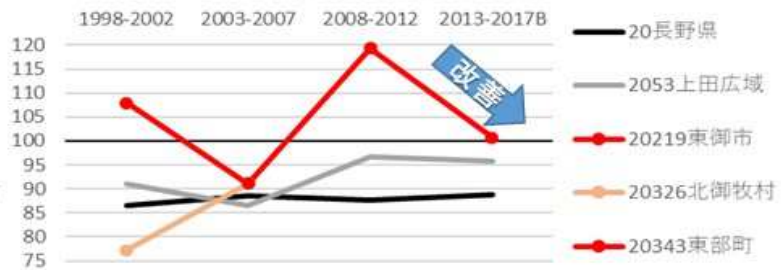
コロナ禍でのフレイル予防・健康づくりを応援！⇒

最近公表された死因データから

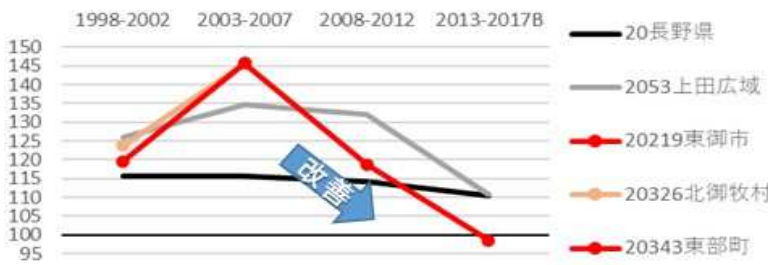
心疾患 (男性)



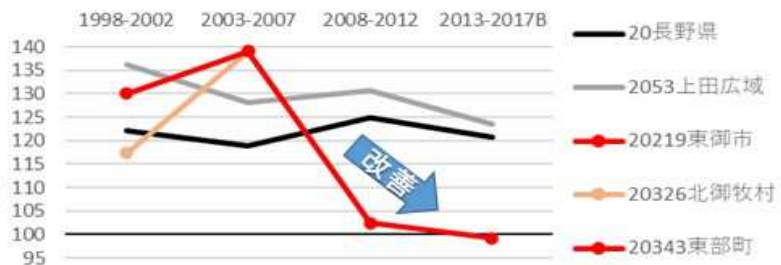
心疾患 (女性)



脳血管疾患 (男性)



脳血管疾患 (女性)



5年ごとに算出される市町村別死因別標準化死亡比 (SMR) の変化を見ると、心疾患 (高血圧性を除く)、脳血管疾患ともに低下の傾向が見られ、血管性の重症疾患を原因とする死亡の起こりやすさは改善していると考えられる。

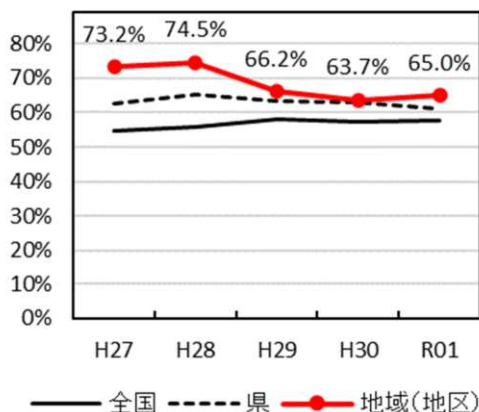
HbA1c5.6以上 の割合

左：男性、右：女性

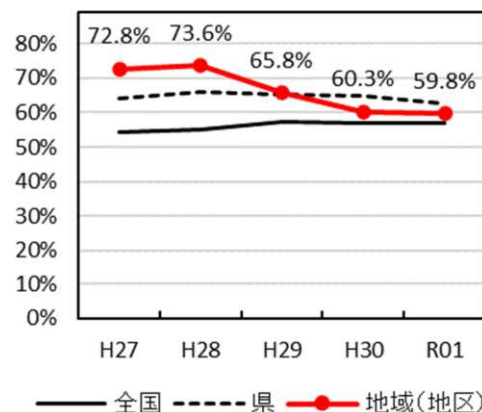
上段は粗割合、
下段はH27全国を100
とした標準化比

HbA1c5.6以上の割合は
男性65%、女性60%と
いずれも高いが減少。
男女とも全国・県より
市が高かったが減少
傾向にあり、直近のR1
年には、県と比較して
男性で同程度、女性は
下回っていた。

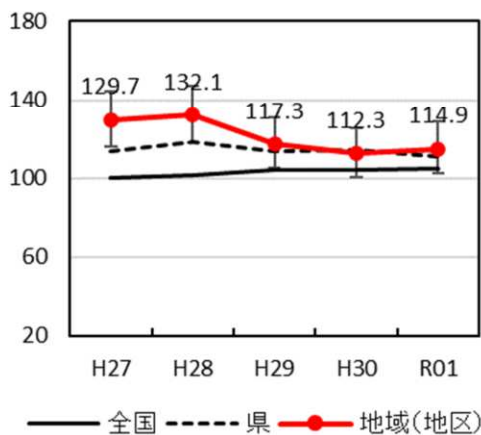
割合(年齢調整なし)



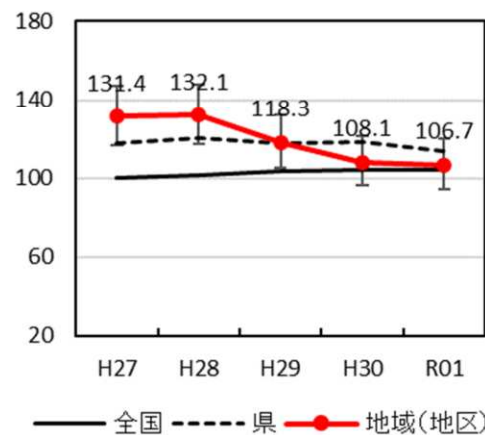
割合(年齢調整なし)



標準化比(vs.全国初年)



標準化比(vs.全国初年)



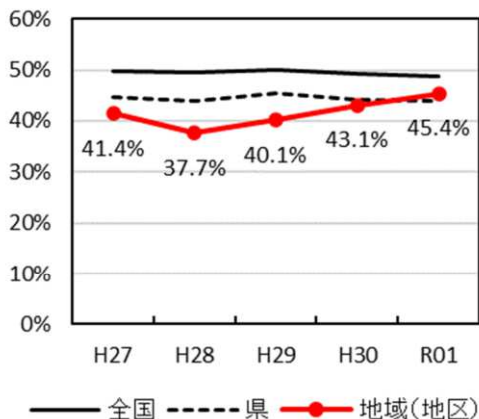
収縮期血圧130以上 の割合

左：男性、右：女性

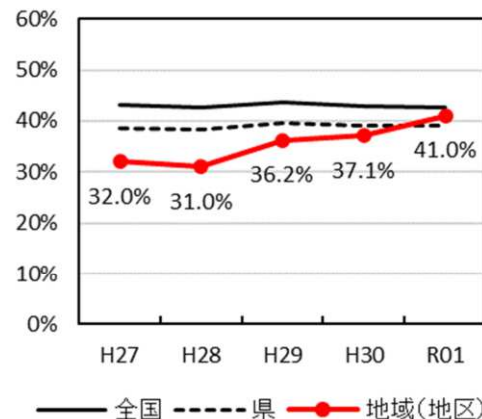
上段は粗割合、
下段はH27全国を100
とした標準化比

収縮期血圧130以上
の割合は男性が女性よ
りも高かった。
男女ともに全国より
も県、さらには市の方
が低かったが、5年間
で増加傾向が続いてお
り、R1には県を上回る
の割合になっていた。

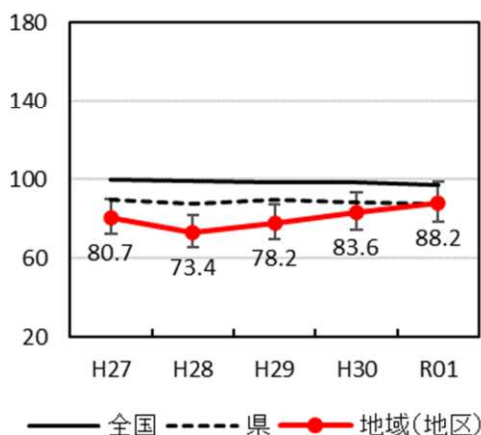
割合(年齢調整なし)



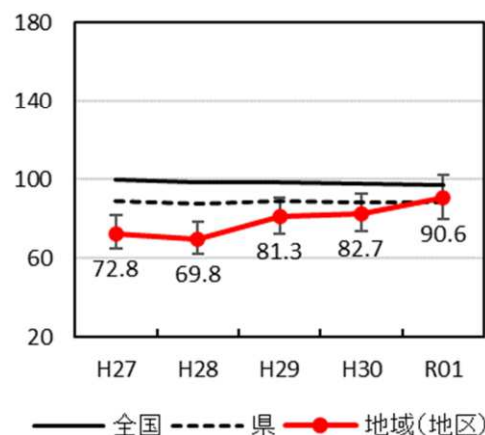
割合(年齢調整なし)



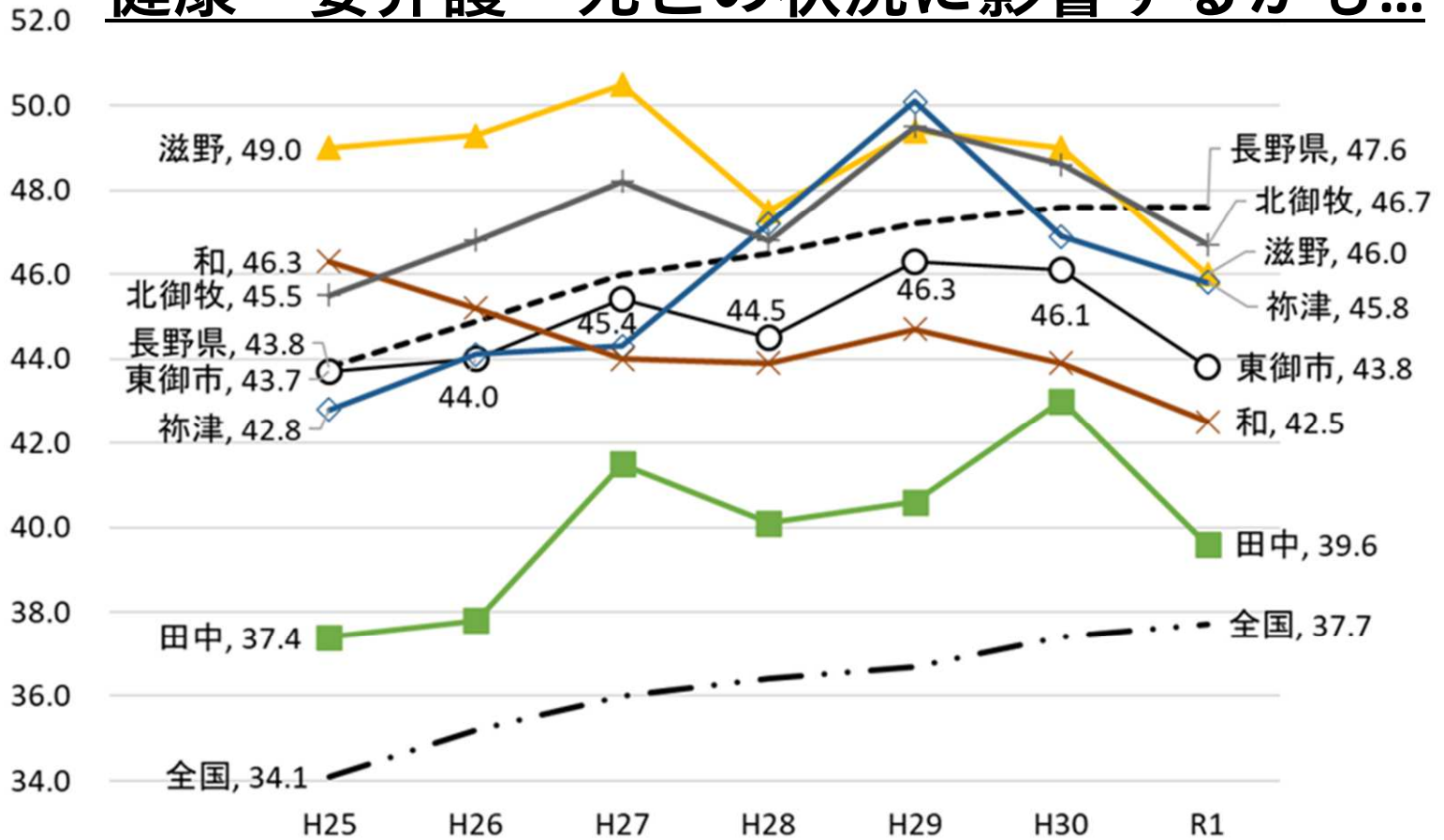
標準化比(vs.全国初年)



標準化比(vs.全国初年)



健診受診率の伸び悩みが、今後先々の地域の健康・要介護・死亡の状況に影響するかも...



データに基づく「東御市の健康な暮らしを考える」のまとめ

- 複数年のデータの積み上げで地域の健康状況を継続して把握。
- 特定健診の課題: HbA1c改善傾向の一方で、血圧上昇に懸念。
- 感染予防に加えて、コロナ禍による健康二次被害予防も重要。
- 健康課題解決の根幹＝「健診受診率向上」への注力を要検討。

健診は車検！治療は修理！

自動車に例えて考えると...

自分の車はケアするが、自分の体となると...？

- 車検切れの車に乗る？ = 健診未受診の問題
- 何か見つかったも放置する？ = 未治療の問題
- 日々の乗り方やメンテナンスは？ = 生活習慣
- 愛車(自分のからだ)を良い状態(健康)のまままで長く乗り続ける(生き生き長生き)ためには？



健診(車検)を受けよう！

引っかけたら治療(修理)が大事！

「知って 溜めない 放置しない」

★溜めずに使う(自分でできること)

- ① からだを動かす(汗をかく)。
- ② 筋肉を大きくする(代謝up！)。



★摂りすぎない(目安量)



1日のエネルギー消費量の割合



ペットボトル500mlに換算したら

