

# 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。



## データに基づく「東御市の健康な暮らしを考える」昨年度のまとめ

- 毎年のデータ蓄積で地域の健康状況の継続的な把握が可能。
- 特定健診の要指導者：高血糖が再び増、高血圧が右肩上がり。
- 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」への注力が最重要。

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！)。



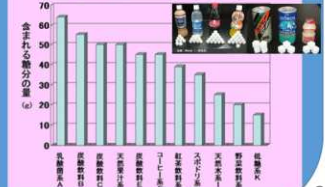
★摂りすぎない(目安量)



1日のエネルギー消費量の割合



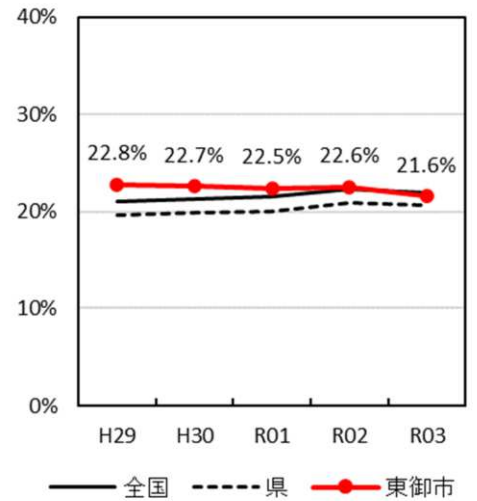
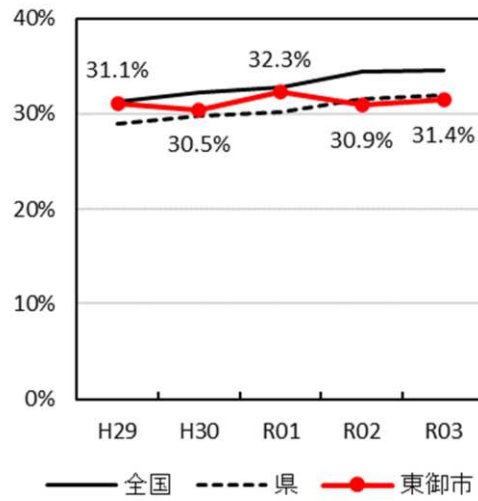
ペットボトル500mlに換算したら



## BMI25.0以上の割合

左：男性、右：女性

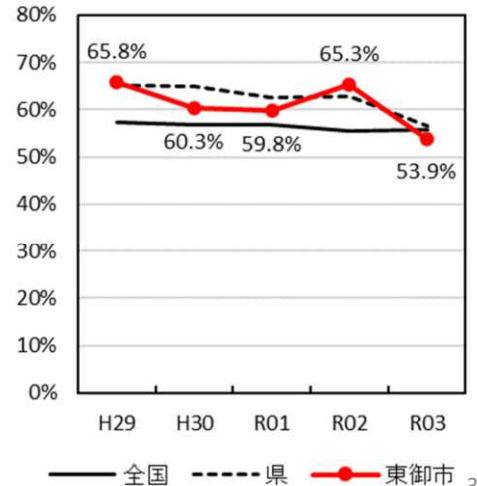
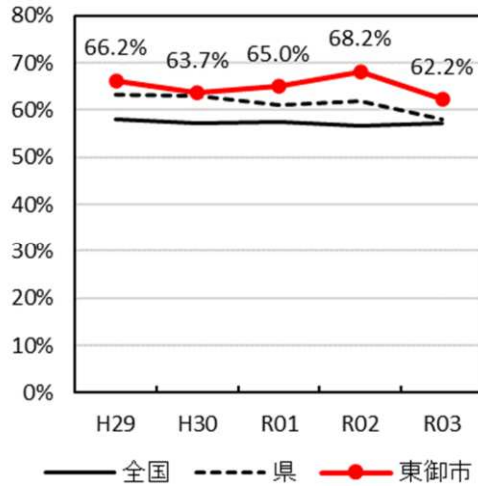
BMIによる肥満該当者の割合は、全国や県の微増に対して東御市は横ばいが続いている。



## HbA1c5.6以上の割合

左：男性、右：女性

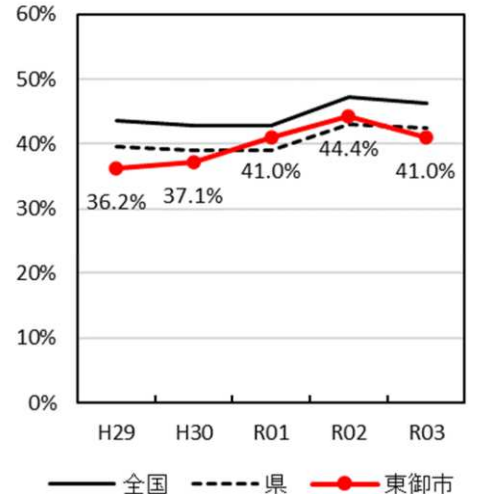
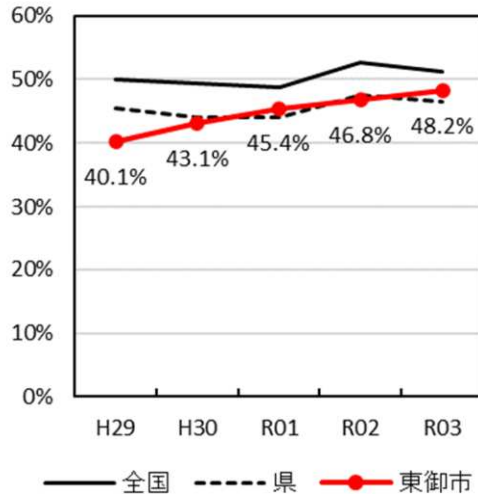
前回、要指導者増に逆戻りの危惧を報告したが、男性62% (>国県) 女性54% (<国県) と前年度より減少した。



## 血圧上130以上の割合

左：男性、右：女性

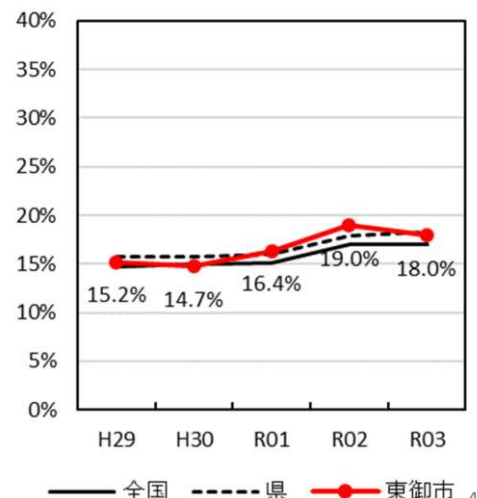
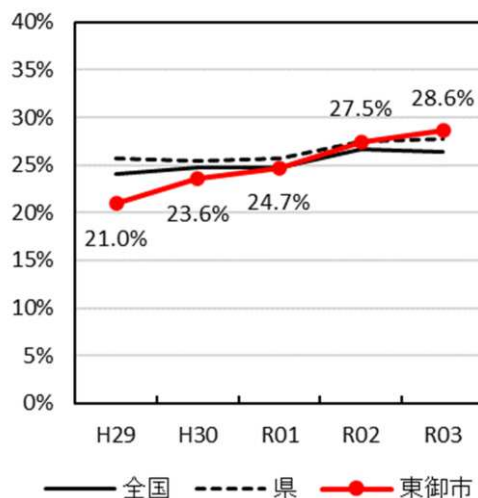
男女とも当初低かった血圧上要指導者割合が右肩上がりで増加し、県平均並みになった。



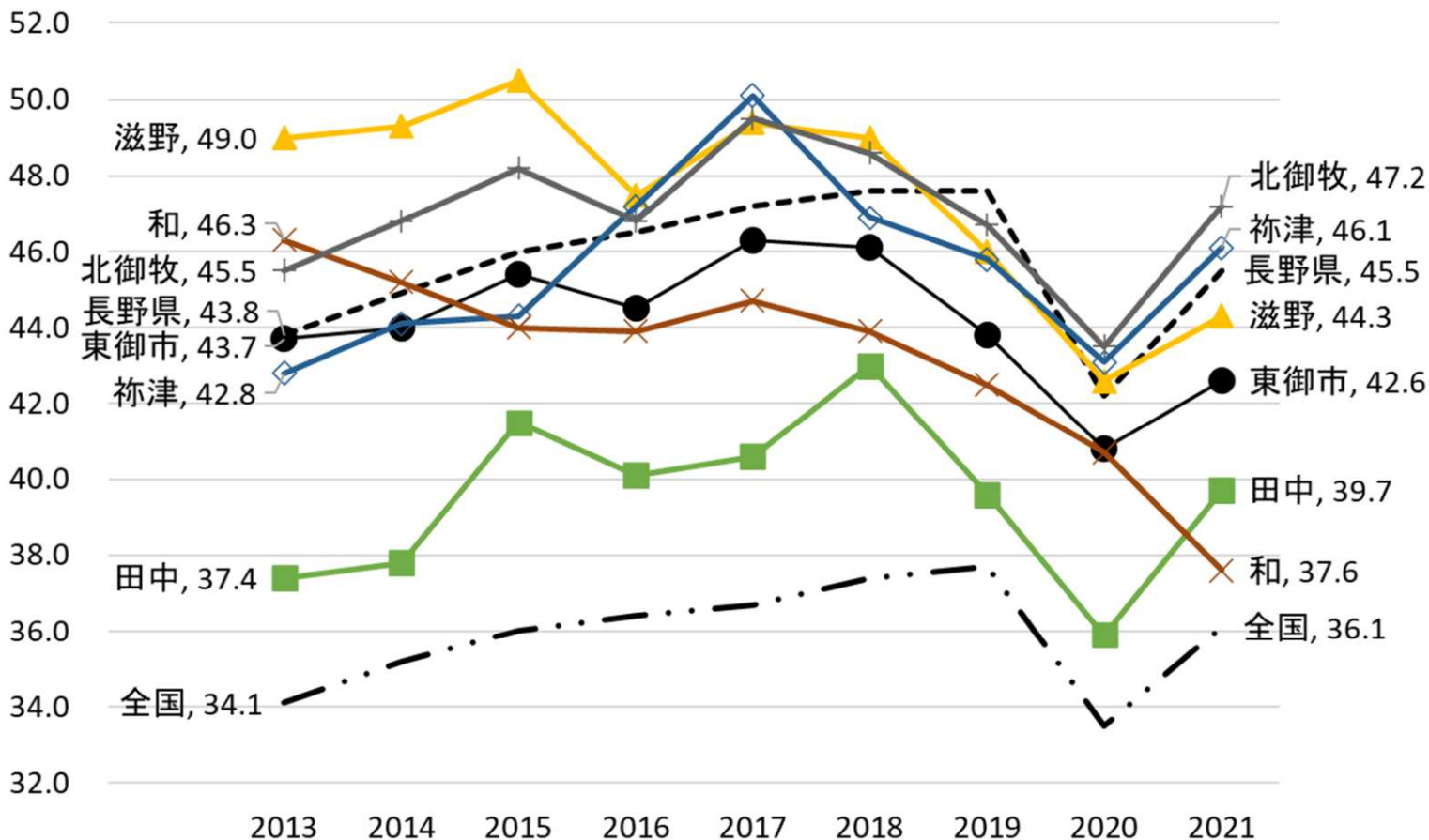
## 血圧下85以上の割合

左：男性、右：女性

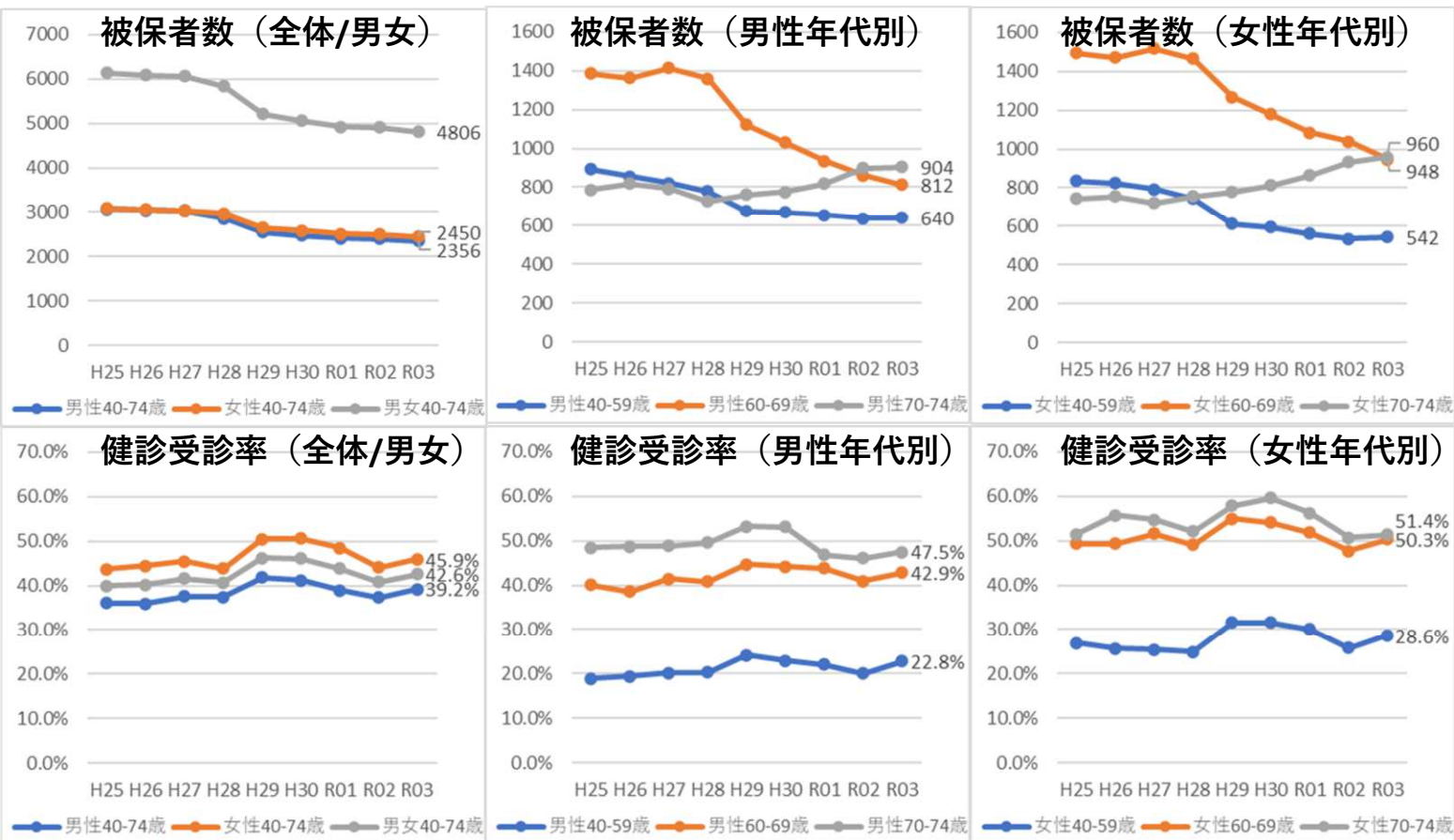
当初低かった、男性の血圧下要指導者割合が右肩上がりで増加し、国・県の平均を超える状況に。女性も微増。



# 昨年度の健診受診率の低下は解消（一部は未だ）。 コロナによる行動抑制の影響がどこまで残るか心配...



## 国保特定健診の推移（H25～R3）～被保者数と健診受診率～



R3年の被保者数4806人はH25年6139人の78%。70-74歳のみ、男女とも被保者数増加。健診受診率は、女性>男性、男女とも70-74歳≥60-69歳>40-59歳で、変化は同様。

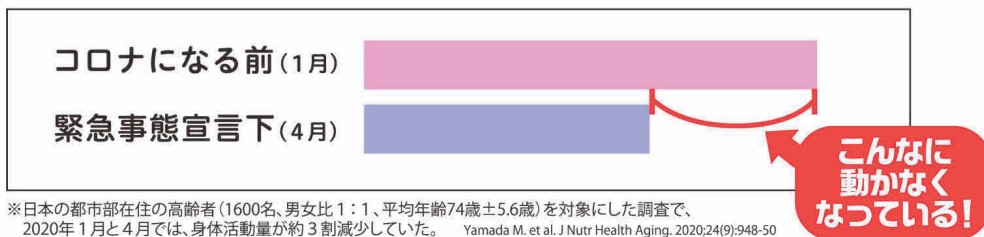
# いきすぎたステイホームが 生活習慣病をつくる

順天堂大学国際教養学部  
グローバルヘルスサービス領域 教授  
医師・医学博士 田村 好史

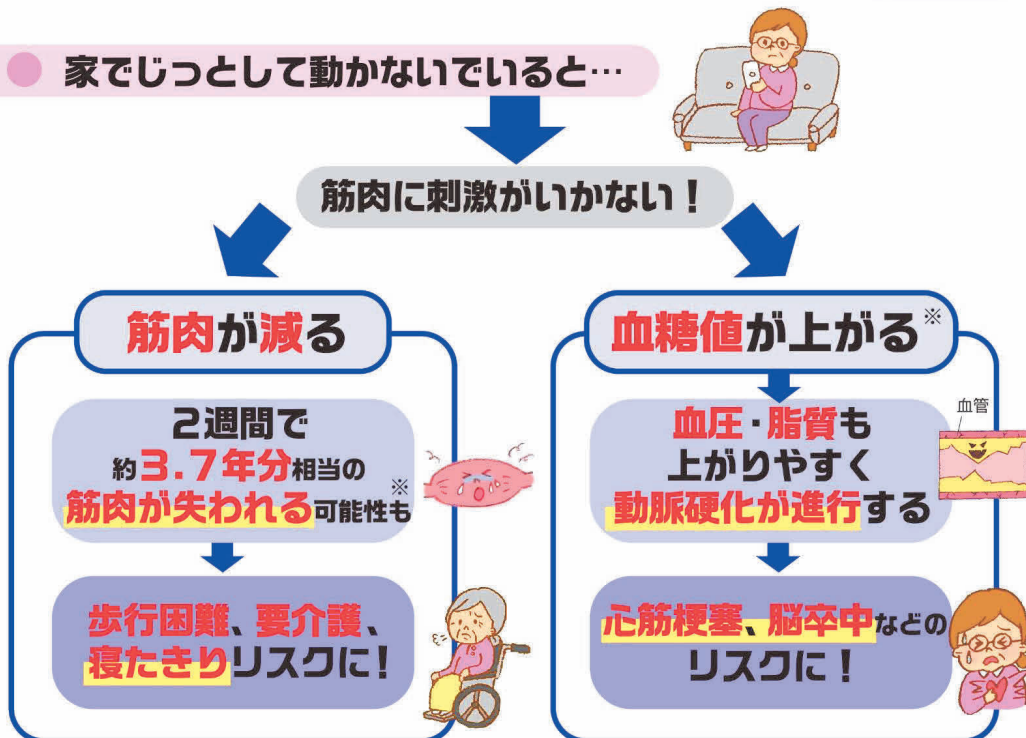


元静岡県健康福祉部理事（保健師）  
土屋 厚子

## ● コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています



## ● 家でじっとして動かないでいると…



※健康な高齢者が2週間、家であまり動かないでいると脚の筋肉量が3.7%減少。60~80歳の日本人は平均で1年に約1%ずつ脚の筋肉が減っていくことから約3.7年分に相当。  
J Clin Endocrinol Metab. 2013;98(6):2604-2612.

※座位と30分ごとに3分間歩行やレジスタンス運動(筋カトレーニング)をした場合の比較で、座位のほうが食後血糖値の高い状態が続いた。  
Paddy C. Dempsey et al. Dia Care 2016;39:964-972

**だから、意識して体を動かすようにしましょう!**

## 健康二次被害を防止するために

### 運動量や人とのかかわりを増やしましょう

- 「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- 心身ともに健康であるためには、運動・スポーツを続けることが大切です。
- 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- バランスのよい食事を摂りましょう。



### <高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ>

- 会話や声掛けをして近所での散歩など体を動かすように勧めましょう。
- 日々連絡を取り、外出や身体活動の状況、行動や言動などの変化に留意しましょう。
- 直接会えない場合は、パソコンやスマートフォンを活用して、テレビ電話等のリアルタイムの動画通信でつながりを保ちましょう。
- 感染症対策を実施し、各種運動教室等を実施・再開しましょう。



スポーツ庁: スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン

## 年に1回は健康診断を受けましょう

生活習慣病は、気づかないうちに進行していきます。  
症状がないからといって、放置していると重篤な事態を招く危険があります。  
定期的な健康診断で現状を把握して、問題があれば早めに対処するようにしましょう。

### 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

\\ 感染予防とともに健康にも目を向けて! /  
**コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう**



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦3-9-1 11F  
E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

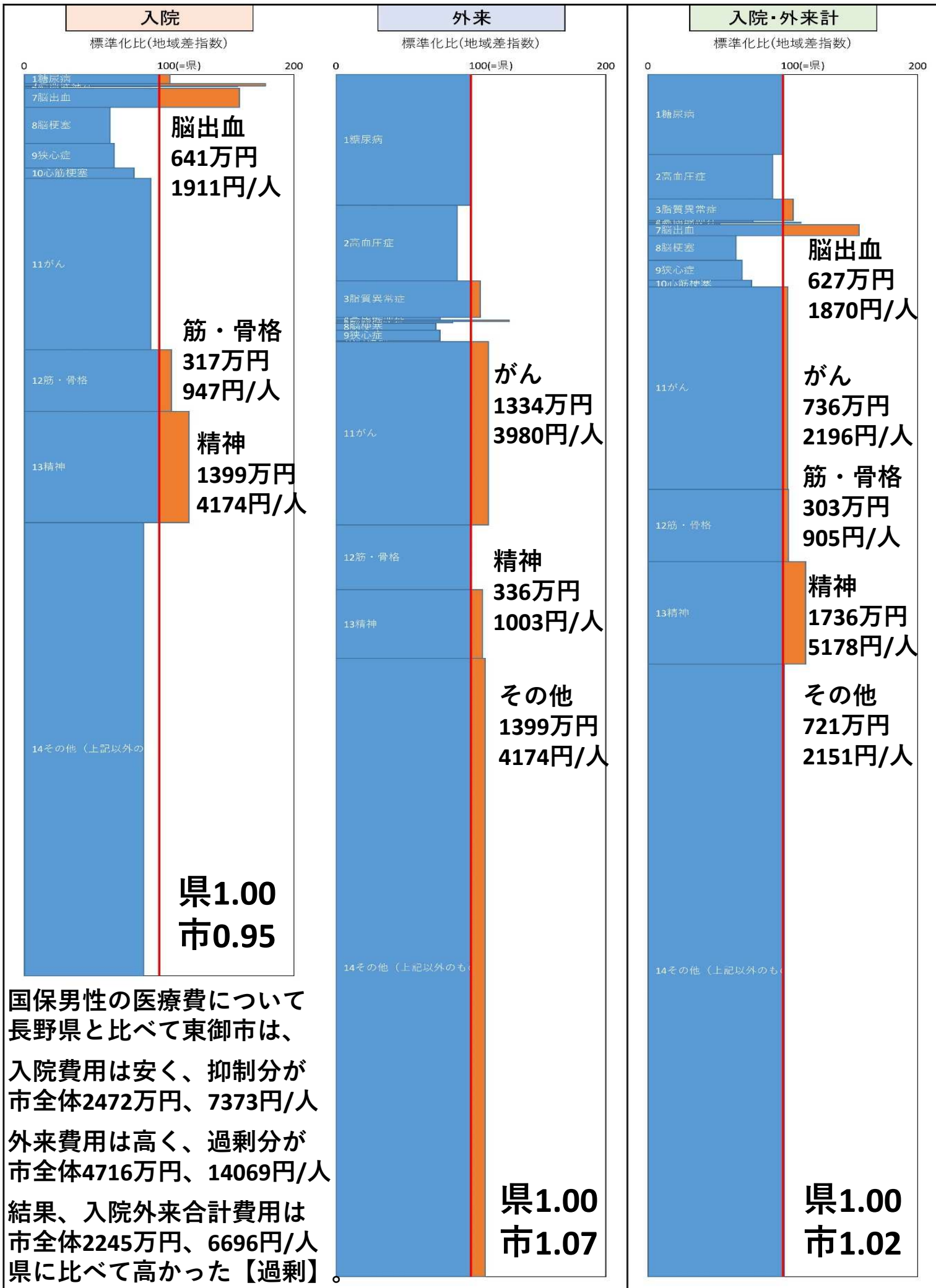
【配布】



公益財団法人  
身体教育医学研究所  
Physical Education and Medicine Research Foundation

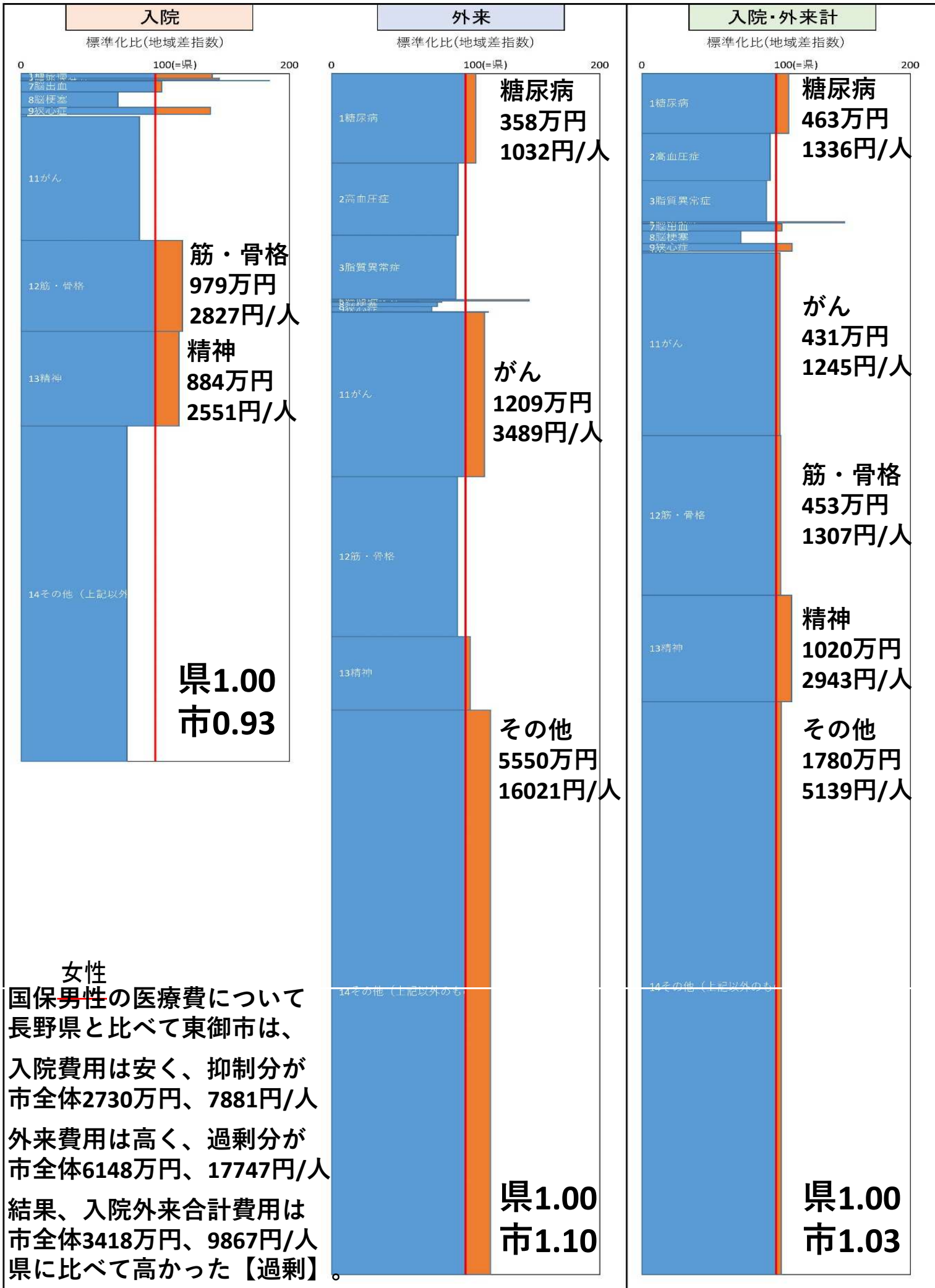
〒389-0402 長野県東御市布下6-1  
☎ 0268-61-6148  
✉ info@pedam.org

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています



国保男性の医療費について長野県と比べて東御市は、入院費用は安く、抑制分が市全体2472万円、7373円/人。外来費用は高く、過剰分が市全体4716万円、14069円/人。結果、入院外来合計費用は市全体2245万円、6696円/人。県に比べて高かった【過剰】。

標準化比は全国を基準(=100)とした年齢調整値、縦軸は医療費の期待値に比例、棒の面積は実際の医療費に比例する。入院・外来は面積で比較可能。



女性  
 国保男性の医療費について  
 長野県と比べて東御市は、  
 入院費用は安く、抑制分が  
 市全体2730万円、7881円/人  
 外来費用は高く、過剰分が  
 市全体6148万円、17747円/人  
 結果、入院外来合計費用は  
 市全体3418万円、9867円/人  
 県に比べて高かった【過剰】。

標準化比は全国を基準(=100)とした年齢調整値、縦軸は医療費の期待値に比例、棒の面積は実際の医療費に比例する。入院・外来は面積で比較可能。