

一人一人の健康意識が重要です!

平成25年度の地域診断の結果、市全体としては、「特定健診・後期高齢者健診の受診率がかなり低い」、「高齢者の医療費が高い」、「生活習慣病のリスクを抱えた人が多い」などの特徴がみられました。また、同じ市内でも、地域によって健康状態に特徴があることがわかりました。例えば、自治会加入率が高い地区では、健診受診率も高い傾向が見られ、街づくりと住民の健康意識が関係することが伺われます。超高齢社会を迎えた市の健康づくりにおいては、一人一人の健康意識の向上と、市民、地域、関係機関の協働による取り組みが大きな力になると感じています。



地域によってデータはさまざま。それぞれの特徴に応じた取り組みを行っていきます!

地域保健課 保健師 藤野 幸子

肥満率(40~60代)

男 32.2%  
女 18.2%



仕事のストレス

5人に1人はある



睡眠不足

5人に1人



普通の生活で体を動かす機会があまりないのでジムに來ています。食生活にも気を配っていますね。

もとまる なつき 元丸 夏季さん 23歳

身体活動をしている人

男 47.6%  
女 48.5%



高血圧有病者(40~89歳)

男 44.2%  
女 36.0%

成人の喫煙率

男 19.5%  
女 3.6%



この歳になると、高血圧になった友達も多いですね。やはり運動していないと健康でいるのは難しいようです。

やの みつゆり 矢野 光宣さん 59歳

特集1 今日から始めるカラダ想い生活

めざせ! 健康人

全国の平均値と比較して、血圧が高い人が多く、生活習慣病を発症するリスクを抱えた人が多い宮崎市。現在の状況を知り、日々の生活習慣を改善していきましょう!

(参照: 第2次健康みやざき市民プラン)

特定健診受診率

21.0%

※全国・県に比べて低い (平成24年度特定健診)



国 33.7%  
県 31.5% (平成24年度速報値)

子どものむし歯(3歳児)

5人に1人はある



保育園で働いていますが、むし歯の子供は結構見かけますね。

さんのみや ちよこ 三宮 千代子さん 41歳

年齢構成

60~64歳が最多

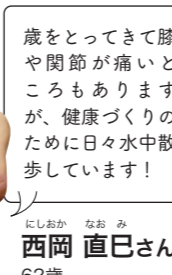
高齢化率(8年後の推計)

3人に1人が65歳以上 (29.2%)



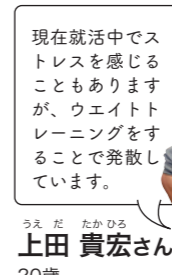
歯科健診受診率(過去1年)

28.6%



歳をとってきて膝や関節が痛いところもありますが、健康づくりのために日々水中散歩をしています!

にしおか なおみ 西岡 直巳さん 62歳



現在就活中でストレスを感じることもありますが、ウエイトトレーニングをすることで発散しています。

うえだ たかひろ 上田 貴宏さん 20歳

地域診断レポート

市保健所では、平成25年度に地区担当の保健師が市内21地域の健康実態について分析しました。自分の地域の実態を知って、健康意識を高めましょう。

(参照: 平成25年度地域診断)

高齢化率: 65歳以上/市の全人口  
健診受診率: 受診者/40~74歳

😊: 良い点 🙄: 悪い点

健康受診率ワースト3位  
標 人口: 41,605人 高齢化率: 21.1% 健診受診率 17.3%

- ⊖ メタボ判定の該当者の割合が低い
- ⊖ 特定健診(国保)の受診率が低い

青島 人口: 3,785人 高齢化率: 36.9% 健診受診率 14.3%

- ⊖ 介護認定を受けている人が少なく、元気な高齢者が多い
- ⊖ 特定健診(国保)の健診受診率が低い

赤江 人口: 56,641人 高齢化率: 22.3% 健診受診率 20.0%

- ⊖ LDL(悪玉)コレステロールの保健指導対象者が少ない
- ⊖ 一人当たりの医療費が高い

生目 人口: 13,152人 高齢化率: 27.3% 健診受診率 19.3%

- ⊖ 自治公民館活動が活発で、高齢者クラブの加入率も高い
- ⊖ 特定健診(国保)と後期高齢者健診の受診率が低い

生目台 人口: 8,734人 高齢化率: 15.3% 健診受診率 25.8%

- ⊖ 健康づくり活動やまちづくり事業に対する意識が高い
- ⊖ 高血圧の患者数が多く、医療費も高い

中央東 人口: 23,685人 高齢化率: 21.0% 健診受診率 18.3%

- ⊖ 祭りを生かしたコミュニケーションが活発
- ⊖ 一人当たり的高血圧性疾患の医療費が高い

田野 人口: 11,237人 高齢化率: 26.0% 健診受診率 24.2%

- ⊖ 幼児のむし歯有病率が年々改善している
- ⊖ 高血圧・糖尿病・腎不全の医療費が高い

住吉 人口: 21,426人 高齢化率: 22.1% 健診受診率 18.7%

- ⊖ 若い世代が増えたことで出生率が高くなってきている
- ⊖ 糖尿病指標HbA1c高値の人が全国、県、市より多い

小松台 人口: 5,645人 高齢化率: 26.0% 健診受診率 32.4%

- ⊖ 特定健診(国保)・後期高齢者健診の受診率がともに高い
- ⊖ 高血圧・腎機能低下の傾向が見られる

東大宮 人口: 15,821人 高齢化率: 22.7% 健診受診率 20.1%

- ⊖ メタボ該当者の割合が少ない
- ⊖ 高血圧者の割合が高く、医療費も高い

中央西 人口: 19,812人 高齢化率: 20.4% 健診受診率 18.6%

- ⊖ 年少人口、生産年齢人口が多い
- ⊖ 特定健診(国保)受診率が低い

高岡 人口: 11,467人 高齢化率: 32.5% 健診受診率 22.0%

- ⊖ 自治会加入率が高く、住民同士の連帯感が強い
- ⊖ 後期高齢者健診の受診率が低い

佐土原 人口: 34,256人 高齢化率: 25.6% 健診受診率 26.1%

- ⊖ 自治会加入率が高く健診受診率アップに結びついている
- ⊖ LDL(悪玉)コレステロール、腹囲が全国、県、市に比べて高い

木花 人口: 11,999人 高齢化率: 23.0% 健診受診率 15.9%

- ⊖ 学校施設のフッ化物洗口実施率が100%
- ⊖ 特定健診(国保)の健診受診率が低い

小戸 人口: 10,609人 高齢化率: 24.1% 健診受診率 17.3%

- ⊖ BMI(肥満度を表す指数)の正常域の割合が高い
- ⊖ 循環器疾患の医療費件数が多い

大宮 人口: 25,845人 高齢化率: 23.9% 健診受診率 21.8%

- ⊖ 健康づくり活動や高齢者クラブの参加者が多い
- ⊖ 腎不全と認知症の1件当たりの医療費が高い

大塚 人口: 21,086人 高齢化率: 21.4% 健診受診率 23.1%

- ⊖ 人口は増加傾向で、年齢構成が均等化している
- ⊖ 脳血管疾患・糖尿病などの生活習慣病による医療費が高い

清武 人口: 28,883人 高齢化率: 17.7% 健診受診率 24.5%

- ⊖ 生産年齢人口(15~64歳)の割合が高い
- ⊖ むし歯のある子どもの割合が市平均よりも高い

北 人口: 6,819人 高齢化率: 29.9% 健診受診率 18.7%

- ⊖ まとまりのある団体が多く、自治会の加入率が高い
- ⊖ 特定健診(国保)と後期高齢者健診の受診率が低い

大淀 人口: 24,270人 高齢化率: 21.4% 健診受診率 21.0%

- ⊖ 男性のBMI(肥満度を表す指数)・中性脂肪値が全国平均より低い
- ⊖ 高血圧疾患、糖尿病で受診する人が多い

大塚台 人口: 7,349人 高齢化率: 31.4% 健診受診率 26.8%

- ⊖ 健康づくり活動やまちづくり事業に対する意識が高い
- ⊖ 高齢者の単身世帯や高齢者のみの世帯が増えてきている