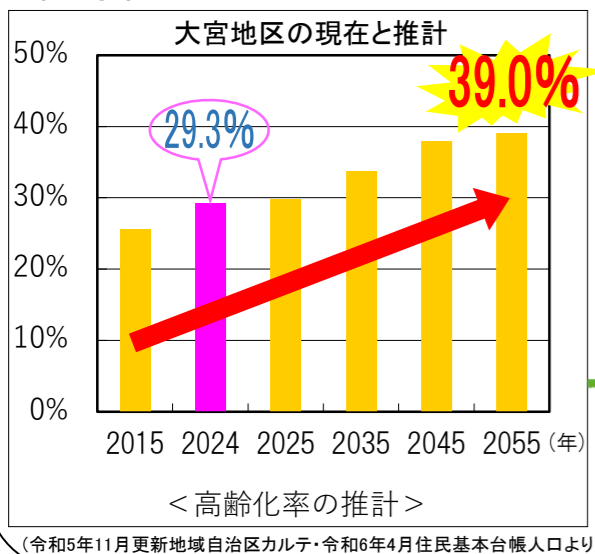


大宮地区ってどんなまち?

大宮地区の皆さんが健康で長生きするためには
何が大切か様々な資料から一緒に考えてみましょう!

大宮地区住民の約4人に1人は65歳以上! 医療費負担が増えてきている!

■高齢化率
宮崎市 29.3% (令和6年4月1日現在)



■一人あたりの医療費(宮崎市大宮地区国保加入者)

令和4年度 (2022年度) **29,739円/年**

増加額が市の1.3倍!

宮崎市 29,214円/年
国 29,043円/年

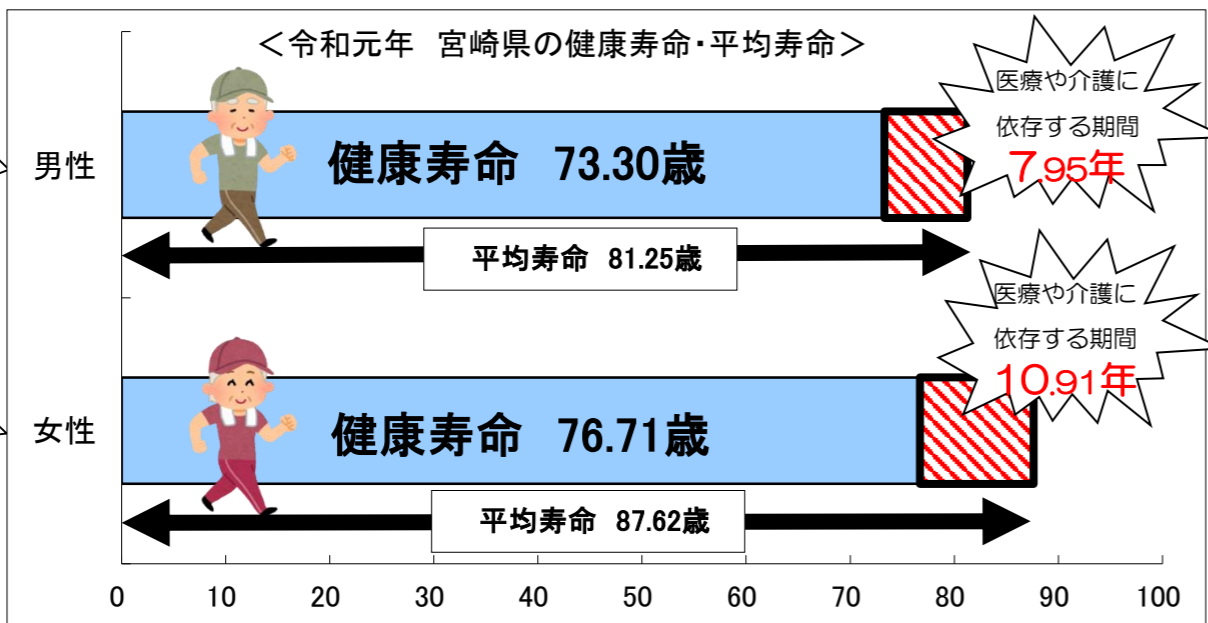
1,568円増 ↑
〈宮崎市 1,187円増〉〈国 574円増〉

令和3年度 (2021年度) **28,171円/年**

宮崎市 28,027円/年
国 28,469円/年
(国保データベースより)

医療費負担を減らすためには・・・
今、話題の「**健康寿命**」が大切!

※健康寿命とは・・・医療や介護に依存せず、自立した生活ができる期間のこと



全国**9位**に!
H28年の23位から
順位UP!

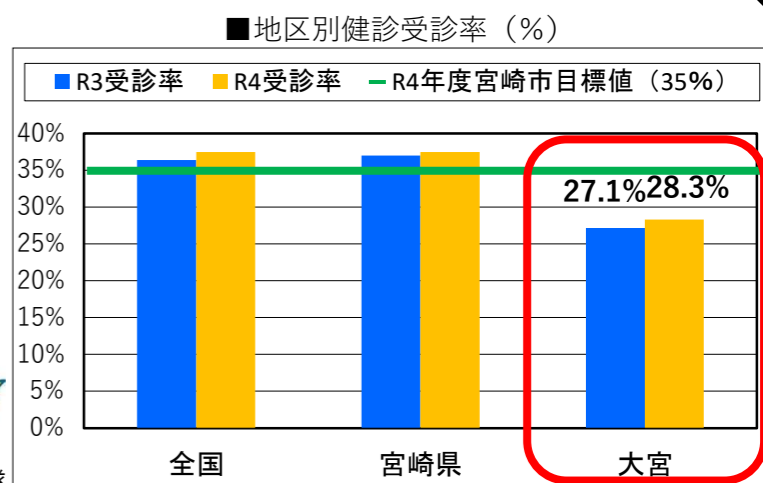
全国**3位**に!
H28年の25位から
順位UP!

健康で長生きするためのコツをお伝えします!

大宮地区の健診状況

令和4年度 21地域自治体中 **12位**

この封筒が届きます



コツ 1年に1回は健診を受けて
今の体の状態と生活習慣をチェックしましょう!

※通院中の方も対象です※

健康を保つためにできることから始めましょう!

コツ 食事

- ・1日3食を規則正しく。
- ・腹八分目を目安に。
- ・栄養バランスの良い食事を。
- ・ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・食物繊維(野菜、海藻、きのこ等)を多くとろう。
- ・週2回は休肝日。

コツ 運動

- ・有酸素運動(歩行、ジョギング等)を週3回以上。
- ・レジスタンス運動(腹筋、ダンベル、スクワット等)を週2~3回。
- ・高齢の方はバランス運動(片足立ち等)もおすすめ。
- ・こまめに体を動かそう。

(参考:糖尿病治療ガイド2020-2021・アルコール健康医学協会)

中央保健センターってどんなところ?

～次のようなことに関して相談を受けています～

- 母子の健康に関すること
妊産婦、乳幼児の健康相談、家庭訪問など
 - 成人・高齢者の健康に関すること
特定健診・各種健(検)診後の健康相談、健康教育、家庭訪問など
 - こころの健康に関すること
電話・来所相談、家庭訪問など
- 【ご相談・お問い合わせ】
中央保健センター <住所>宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2 宮崎市保健所・中央保健センター1階
<電話番号> (0985) 29-5281
◎午前8時30分から午後5時15分まで(土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始(12月29日~1月3日)を除く)



大宮地区の特徴をみていきましょう！～生活習慣病が進行するまで～



① 不規則な生活習慣

※R2～R4年度累計40～74歳(国保データベース 健診有所見者状況(男女別・年齢調整)より)

若い頃より体重が増加!

■20歳時体重から10kg以上増加

男性 **44.2%**

【全国】 44.6%

女性 **27.0%**

【全国】 27.3%



約半数は運動習慣がない!

■1回30分以上の運動習慣がない

男性 **48.8%**

【全国】 56.5%

女性 **55.7%**

【全国】 61.5%



早食いが多い!

■食べる速度が速い

男性 **34.6%**

【全国】 30.5%

女性 **31.0%**

【全国】 23.8%

不規則な生活を
続けると...

お酒が大好き!

■毎日飲酒

男性 **46.9%** 女性 **11.4%**

【全国】 42.4%

【全国】 11.5%

■宮崎市民の年間購入金額(令和2年～令和4年平均)



宮崎県民は野菜を食べる量が少ない!

■宮崎県民の野菜摂取量平均値(平成28年度)



② 体に異常が出てくる

※R2～R4年度累計40～74歳(国保データベース 健診有所見者状況(男女別・年齢調整)より)

脂肪が蓄積していく!

■腹囲(男性85cm以上/女性90cm以上)

男性 **57.6%**

【全国】 56.0%

女性 **20.1%**

【全国】 19.4%



宮崎県民のBMI平均値(平成28年度)

男性(20～69歳) **3位**
(24.8kg/m²)

【全国平均】 23.8kg/m²



女性(40～69歳) **2位**
(23.8kg/m²)

【全国平均】 22.6kg/m²

県全体をみても肥満傾向です

脂肪(内臓脂肪)が蓄積するのはなぜ悪い?

血糖値を下げるホルモンの働きを悪くする

■HbA1c5.6以上

男性 **58.2%**

【全国】 58.5%

女性 **63.4%**

【全国】 56.9%

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)過去1～2か月間の平均的な血糖の状態が分かります。

中性脂肪をたくさんつくる

■LDLコレステロール120以上

男性 **46.7%**

【全国】 46.7%

女性 **57.6%**

【全国】 56.1%

※LDLコレステロール動脈硬化を促進する働きがあります。

血栓を作りやすくする

■収縮期血圧130以上

男性 **48.6%**

【全国】 52.0%

女性 **39.0%**

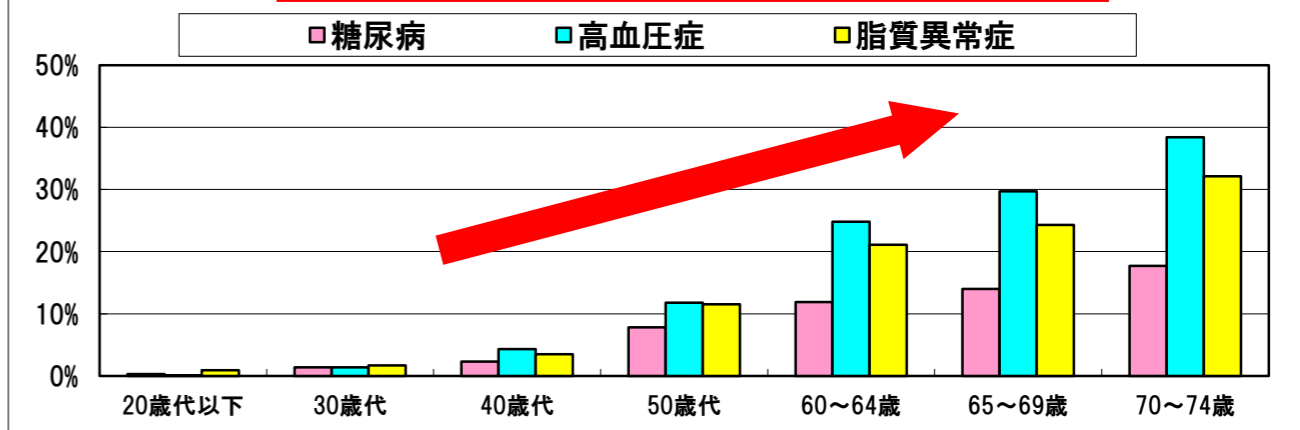
【全国】 47.3%

悪化すると

③ 生活習慣病

※生活習慣病とは...運動、食事、休養、喫煙や飲酒などの生活習慣によってひき起こされる病気のこと

生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧症)の診断を受けている人の割合
年齢が上がるにつれて増加!



④ 重症化・合併症

生活習慣病が進行すると、糖尿病性腎臓病・心疾患・脳疾患等を発症する可能性あり

透析治療や手術が必要になることもあります!



■大宮地区医療費の高い病気(入院+外来) (令和4年度 国保加入者の医療費上位疾患)

順位	病気の名前	順位	病気の名前
1位	慢性腎臓病(透析あり)	6位	高血圧症
2位	糖尿病	7位	大腸がん
3位	統合失調症	8位	肺がん
4位	関節疾患	9位	不整脈
5位	うつ病	10位	脂質異常症

(令和4年度 国保データベース 医療費分析より)

慢性腎臓病は糖尿病や高血圧など生活習慣で引き起こされることが多い!

重症化で医療費も高額になります

人工透析.....約480万円/年
心筋梗塞バイパス術...約310万円/回

※金額は目安であり病状によって異なります。また自己負担額ではありません。(一般社団法人 全国腎臓病協議会より)

進行すると

(令和4年度 国保データベース 生活習慣病全体のレセプト分析より)