

# 清川町 牧口 地区

青丸⇒豊後大野市の平均と比較して結果がよかった項目（点線は少しよかった項目）

赤丸⇒豊後大野市の平均と比較して心配な項目（点線は少し悪かった項目）



## 人口

### ◆人口・世帯数

人口 1,124 人  
世帯数 519 世帯



### ◆人口に占める高齢者の割合

65 歳以上 42.9% (市全体 44.6%)  
75 歳以上 24.7% (市全体 25.6%)

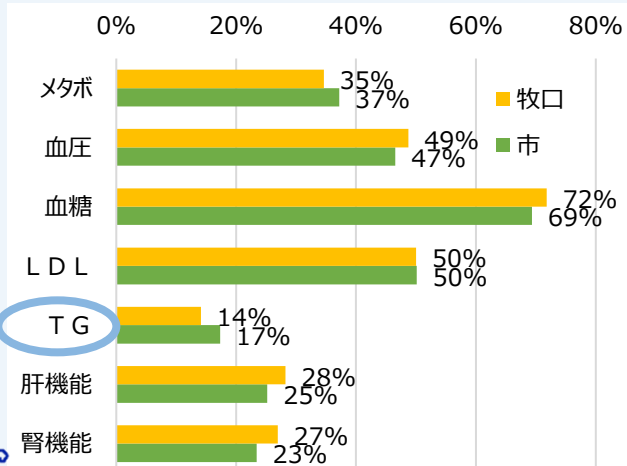
豊後大野市内の 25 地区のうち、人口は 10 番目に多く、高齢化率は 5 番目に高い地域です。

## 健診 〈国民健康保険：40 歳～74 歳〉

市平均 44.1%

健診受診率 36.1% (市内 25 地域中 20 番目)

### ◆健診有所見率(n=78)

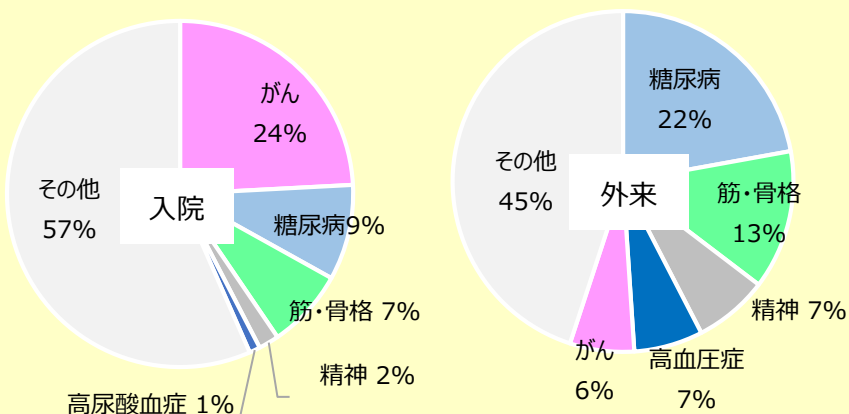


### ◆生活習慣（健診時の質問票より）(n=78)

	牧口	市
たばこを吸っている	9.6%	12.2%
20 歳時体重から 10kg 以上増加	38.8%	33.3%
人と比べて歩くのが遅い	50.6%	63.0%
人と比べて食べる速度が速い	30.9%	27.4%
間食を毎日とっている	9.9%	17.1%
週 3 回以上朝食を抜くことがある	8.6%	5.6%
お酒を毎日飲んでいる	27.2%	26.0%
睡眠が十分とれていない	29.6%	27.3%

## 医療 〈国民健康保険：40 歳～74 歳 (n=225)〉

### ◆医療費に占める疾患の割合



入院医療費で最も多いのはがんで、糖尿病、高尿酸血症も高くなっています。

外来医療費では糖尿病、高血圧症が上位を占めています。入院医療費として心疾患や脳血管疾患が上がっていません。適切な治療により重症化が予防出来ていることが考えられます。

健診結果から、市の平均とほぼ同じですが、血糖値が高い方の割合は多いにあります。

健診時の質問票から、「週 3 回以上朝食を抜くことがある」と回答された方の割合が高くなっています。

朝食を抜くことは、血糖コントロールを悪化させる原因になります。

自分の体の変化に気づくためにも毎年、健診を受けましょう！



## 健診

〈後期高齢者医療保険：75歳以上〉

健診受診率 24.3% (市内 25 地域中 11 番目)

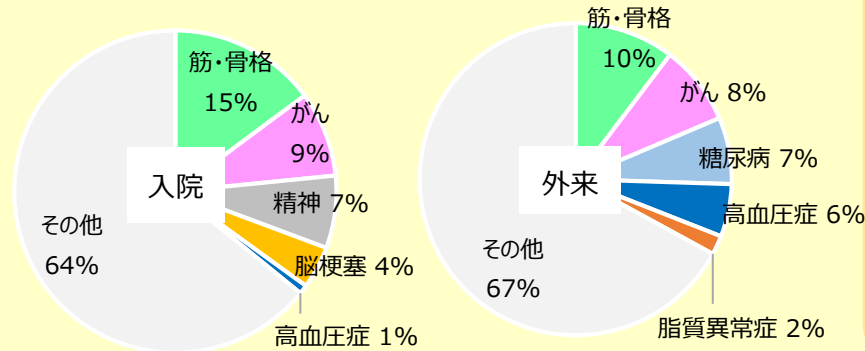
◆生活習慣 (健診時の質問票より) (n=65) 市平均 21.6%

	牧口	市
健康状態がよくない・あまりよくない	16.7%	10.3%
お茶や汁物等でむせる	19.7%	21.2%
6ヶ月で2~3kg以上の体重減少あり	15.2%	12.4%
以前に比べて歩く速度が遅い	59.1%	60.3%
この1年に転倒あり	25.8%	19.6%
ウォーキングなどの運動習慣あり	62.1%	61.6%
同じことを聞くなど物忘れあり	16.7%	15.6%
週に1回以上の外出あり	87.9%	89.5%

## 医療

〈後期高齢者医療保険：75歳以上〉(n=216)

◆医療費に占める疾患の割合

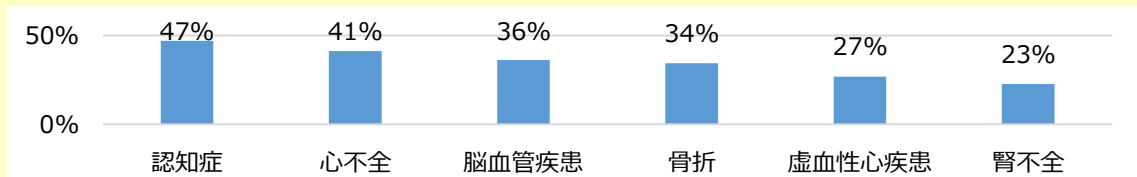


入院医療費では筋・骨格が最も多く、脳梗塞も高くなっています。

これらの疾患は重症化すると、介護が必要になる可能性が高くなります。

外来医療費の上位を占める糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを適切にコントロールすることで重症化を予防できます。

◆介護と関連の深い疾患の罹患率



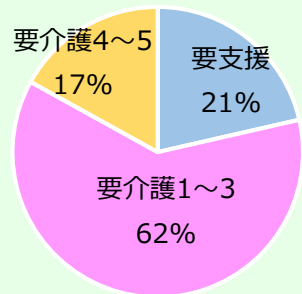
## 介護

(65歳以上)

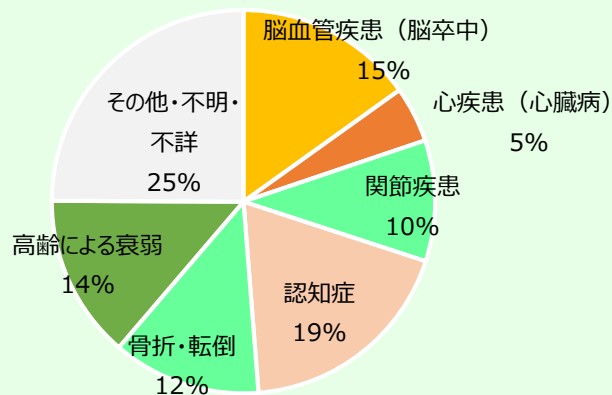
◆介護保険の認定を受けている人の割合

市平均 20.8%

23.4% (市内 25 地域中 11 番目)



◆介護が必要となった主な原因 (全国統計)



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成 28 年)

## ワンポイントアドバイス!

～血糖値を良好に保つためのポイント～

1. バランスよく食べる (主食・主菜・副菜)
2. よくかんでゆっくり食べる
3. 1日3食規則正しく食べる
4. 野菜を最初に食べる
5. 甘い物やお酒はほどほどに



こちらは藤並ちゃんが読み取ってくれた内容です。どこかみ盛り込んでくれると嬉しいです。

**【国民健康保険の方】**

健診で腎臓の機能が落ちている方が多い状況です。  
医療費の中で糖尿病、高血圧症の医療費が上位を占めています。糖尿病や高血圧症が原因で腎臓の機能は落ちてしまいます。

**【後期高齢者医療保険の方】**

「体重が減った」「転倒した」方が多い状況です。  
骨折をしている方のうち、介護を受けている方の割合は、市の平均より高いようです。

まずは健診を受けましょう。症状がなくても気づかぬうちに病気は進んでいきます。体の状態を知ること、脳血管疾患や虚血性心疾患などの怖い病気を防ぐことができます。  
欠食は血糖値が乱れて糖尿病にもつながり、高齢になると低栄養の原因にもなります。1日3食欠食せず食事をとることが大切です。