

# 犬飼町 戸上 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 1,027人  
世帯数 383世帯



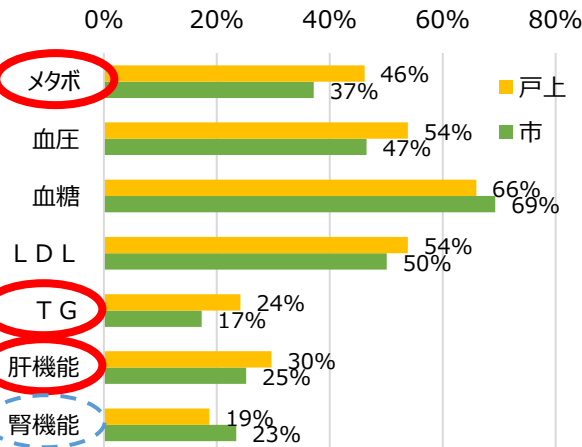
### ◆人口に占める高齢者の割合

65歳以上 39.7% (市全体 44.6%)  
75歳以上 22.8% (市全体 25.6%)

豊後大野市内の25地区のうち、人口が12番目に多く、高齢化率は3番目に低い地域です。

## 健診 〈国民健康保険：40歳～74歳〉

### ◆健診有所見率(n=91)



市平均 44.1%

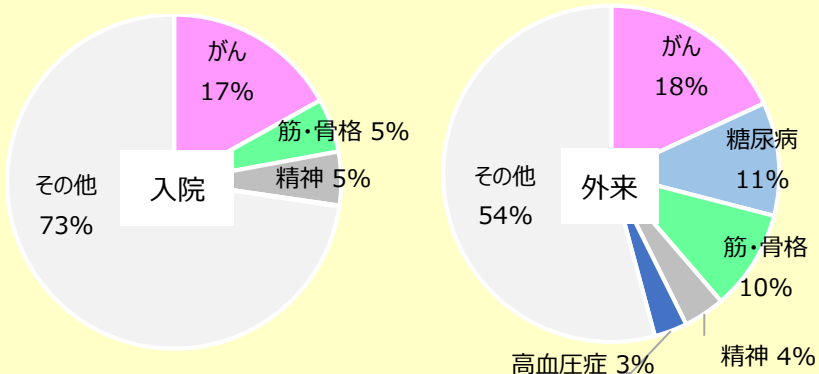
健診受診率 50.8% (市内25地域2番目)

### ◆生活習慣 (健診時の質問票より) (n=91)

	戸上	市
たばこを吸っている	10.8%	12.2%
20歳時体重から10kg以上増加	39.1%	33.3%
人と比べて歩くのが遅い	62.0%	63.0%
人と比べて食べる速度が速い	28.3%	27.4%
間食を毎日とっている	17.4%	17.1%
週3回以上朝食を抜くことがある	4.3%	5.6%
お酒を毎日飲んでいる	17.4%	26.0%
睡眠が十分とれていない	39.1%	27.3%

## 医療 〈国民健康保険：40歳～74歳 (n=186)〉

### ◆医療費に占める疾患の割合



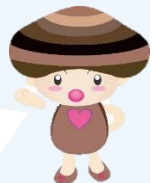
入院医療費の約3割はがん、筋・骨格、精神です。

外来医療費は、がん、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病が上位になっています。健診とともに、がん検診も受診し、早期発見、治療につなげましょう。

健診結果から、メタボの方が多く、中性脂肪、肝機能の数値が悪い方の割合が市の平均よりも多くなっています。

健診時の質問票から、「睡眠が十分とれていない」と回答した人の割合が高くなっています。「お酒を毎日飲んでいる」と回答した人は市の平均より低くなっています。

メタボは体重コントロールをすることで、改善が可能です。  
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 38.8% (市内25地域中2番目)

◆生活習慣 (健診時の質問票より) (n=87)

市平均 21.6%

	戸上	市
健康状態が良くない・あまり良くない	11.5%	10.3%
お茶や汁物等でむせる	25.3%	21.2%
6ヶ月で2~3kg以上の体重減少あり	11.5%	12.4%
以前に比べて歩く速度が遅い	69.0%	60.3%
この1年に転倒あり	25.3%	19.6%
ウォーキングなどの運動習慣あり	55.2%	61.6%
同じことを聞くなど物忘れあり	14.9%	15.6%
週に1回以上の外出あり	83.9%	89.5%

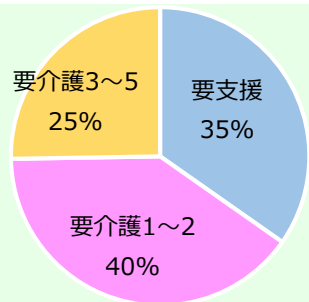
## 介護

(65歳以上)

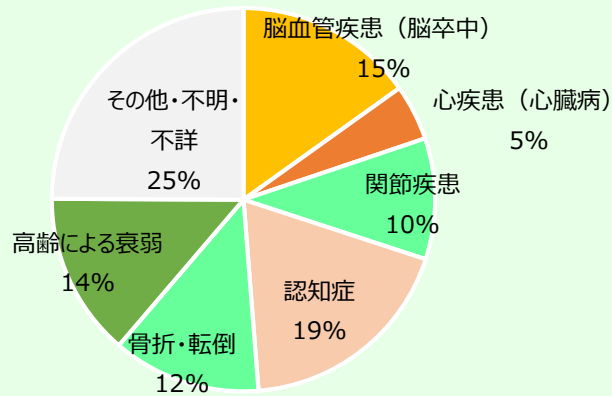
◆介護保険の認定を受けている人の割合

市平均 20.8%

23.8% (市内25地域中7番目)



◆介護が必要となった主な原因 (全国統計)

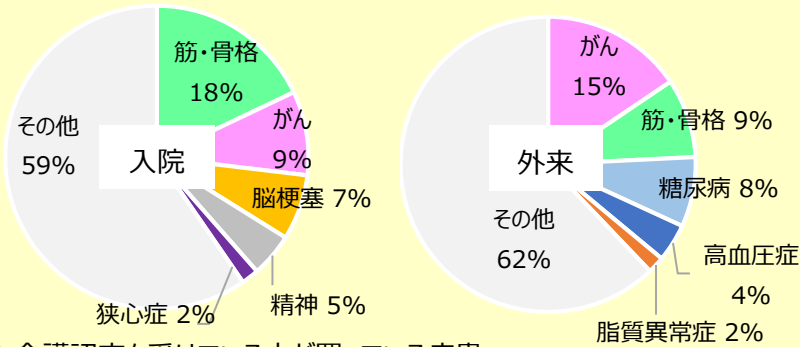


資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)

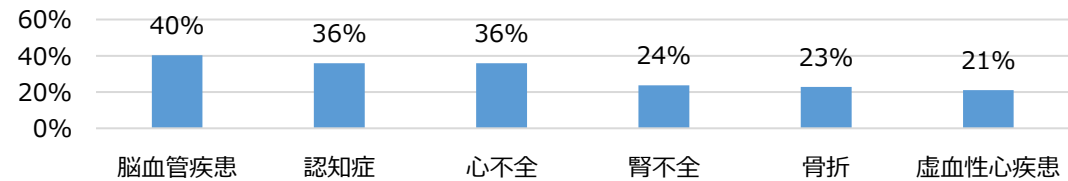
## 医療

〈後期高齢者医療保険：75歳以上〉(n=232)

◆医療費に占める疾患の割合



◆介護認定を受けている方が罹っている疾患



入院医療費では、筋・骨格が最も多く、脳梗塞、狭心症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。



## 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

