

# 説明資料

## 【議事②】

# 大津町の健診と保健事業について

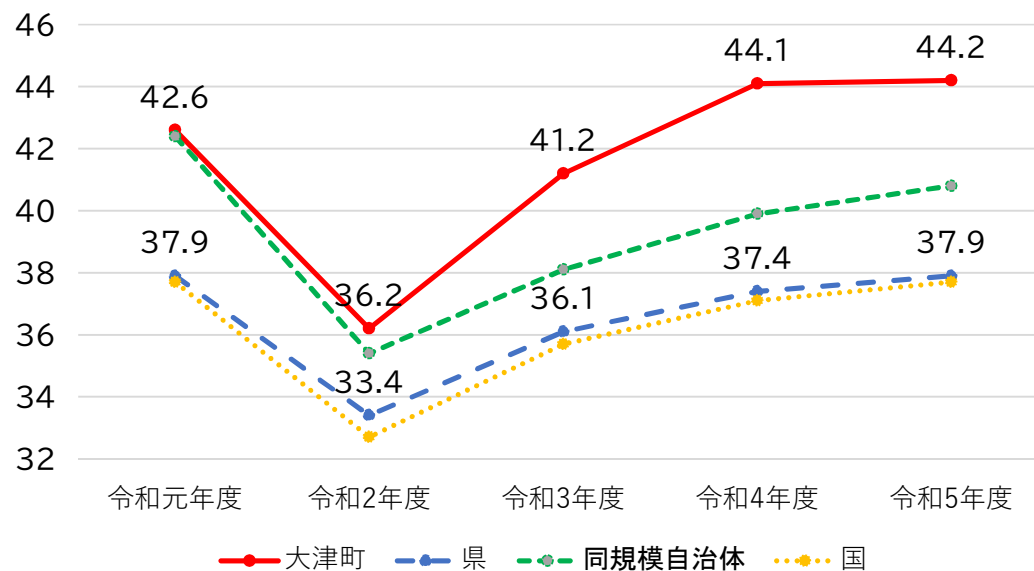
健康保険課 健康推進係

# 特定健診受診率の推移

特定健診受診率の推移(%)

	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度 (暫定)
大津町	42.6	36.2	41.2	44.1	44.2
県	37.9	33.5	36.5	37.4	37.9
同規模 自治体	42.4	35.5	38.3	39.9	40.8
国	37.7	33.5	36.1	37.1	37.7

特定健診受診率の推移(%)



KDBシステムより

## 受診率向上対策

- ・オンライン申込
- ・窓口や電話、訪問での受診勧奨
- ・40代50代の若い年代や前年の受診者で特定健診未申込者に受診勧奨通知
- ・ナッジ理論を活用したチラシなどの作成
- ・10月のがん複合検診で特定健診対象者には問診票を送付
- ・1月に未受診者を対象とした追加健診を実施



# 男女別・年代別の特定健診受診率

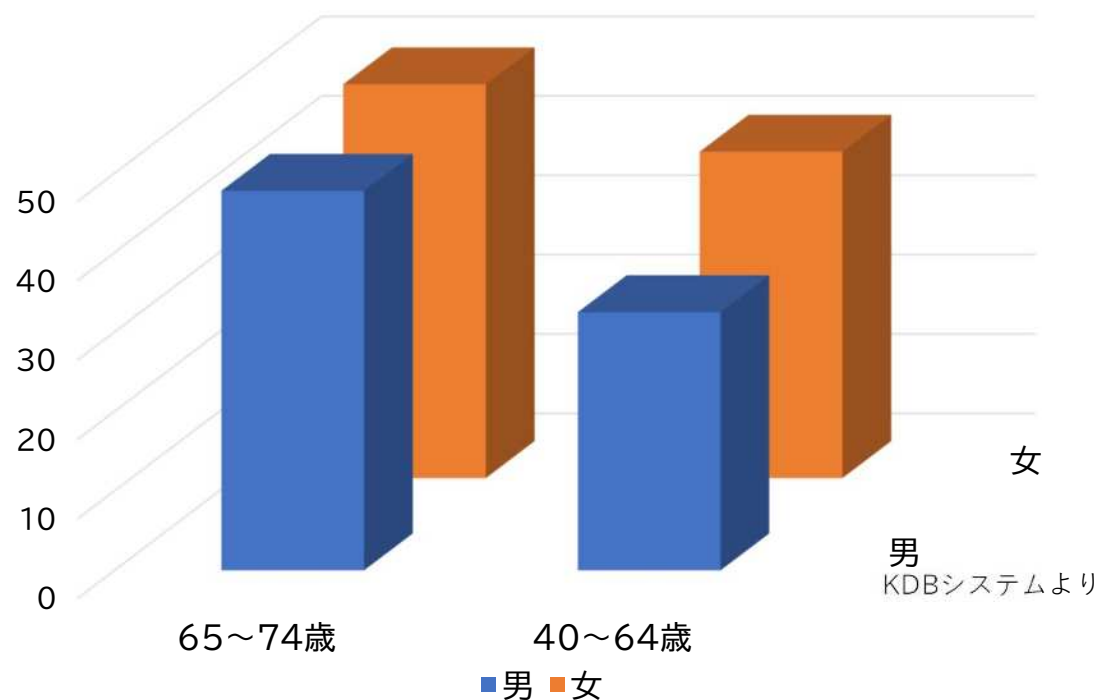
令和5年度  
大津町特定健診受診率(%)

	男	女
65～74歳	47.8	49.6
40～64歳	32.5	41.1

64歳以下の人の受診率が低く、特に男性の受診率が低くなっています



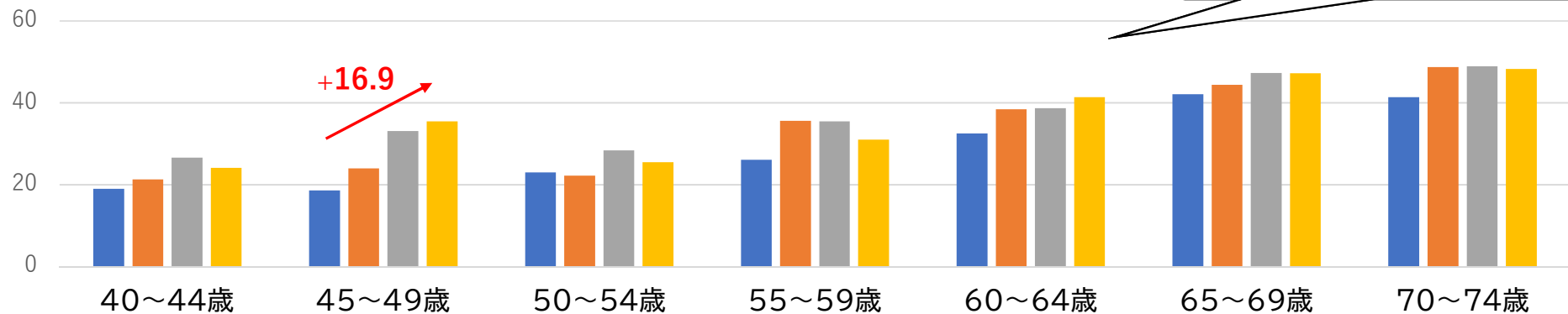
令和5年度大津町特定健診受診率



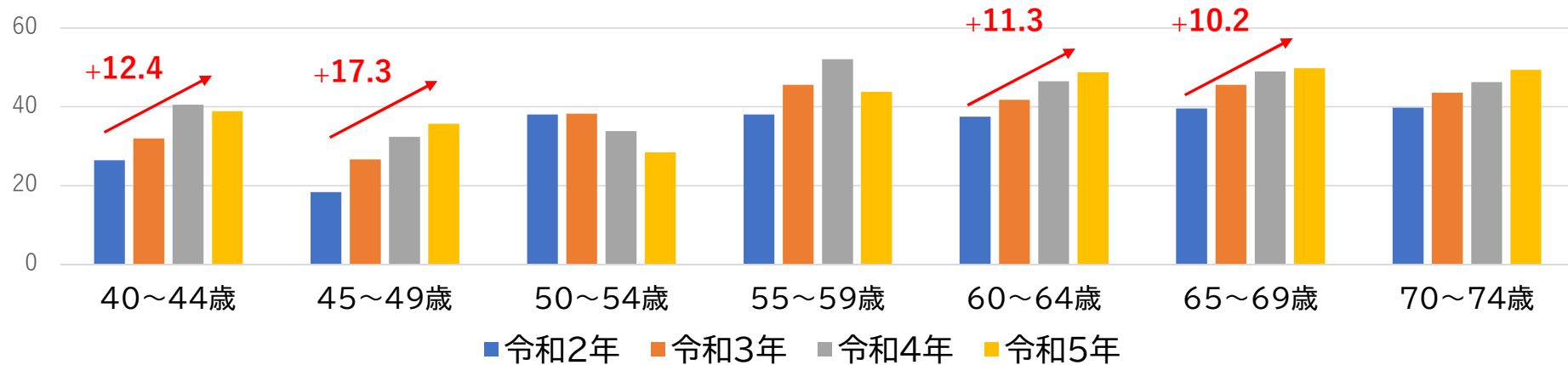
# 特定健診受診率の年代別推移

全体的に受診率が高くなっていますが、特に40代の若い年代で増加率が高くなっています

男性



女性



# 大津町は肥満の人が多い???

令和5年度大津町特定健診有所見率(%)

	町	県	同規模	国
腹囲	31.3	36.0	35.4	34.9
BMI	5.6	4.4	4.7	4.6
血糖	0.6	0.7	0.7	0.6
血压	7.0	8.5	7.9	7.9
脂質	1.9	2.5	2.6	2.7
血糖・血压	3.2	3.5	3.2	2.9
血糖・脂質	0.5	1.0	1.1	1.0
血压・脂質	8.5	9.5	9.6	9.6
血糖・血压・脂質	6.9	6.8	7.0	6.6

特定健診の有所見率を県などと比較しました。BMIが県などと比較すると高く、**肥満度が高い人が多い**ことがわかりました。



KDBシステムより

# 大津町町民の生活習慣は？

令和5年度大津町特定健診問診結果(%)

	町	県	同規模	国
20歳時体重から 10Kg以上増加	38.1	35.6	35.4	35.0
1回30分以上の運 動習慣なし	56.0	61.3	59.6	60.5
1日1時間以上の運 動なし	52.0	50.3	47.5	47.9
週3回以上就寝前に 夕食を摂る	17.4	14.8	14.8	16.1
睡眠不足	29.1	26.1	25.7	26.6

運動や食事の習慣が  
健診結果(肥満)に影  
響しています



KDBシステムより

# 肥満対策としての事業「痩せる塾」

## 痩せる塾(令和5年度第1クール)

目的:運動の実施と食事の改善により、期間中に体脂肪を減少させ、教室

終了後も継続的に取り組み、体重を減少させる教室

対象:国民健康保険加入者30歳～74歳までの人

期間:R5年11月～R6年1月 全7回 90分の教室

内容:管理栄養士の食事講話、クラブおおづによる

講話・運動、体成分測定

参加者:17名 平均年齢68歳



国保加入者優先

2024年度

## 「痩せる塾」

実施のご案内

昨年度好評いただきました「痩せる塾」ですが、2024年度も実施いたします。この教室は、運動・食事の両面からアプローチし、確実に痩せるための教室となります。全7回で健康に生活するための食事方法や効果的な運動方法も学び実践していきます。



教室期間中に体脂肪量を減少させ、筋肉量を維持・増加することを目的とし、継続的に取り組むことで、生活習慣の改善を図ります。  
(※2023年度第1クールでは体脂肪量減少者は参加者の93%となります。)  
生活習慣の改善は楽ではありません。この教室を通して、食事のこと運動のことを楽しく学び、カラダの変化を体感してみませんか？

### 実施期間予定

＜第1クール＞ 2024年6月～2024年7月  
実施日: 6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12, 19  
＜第2クール＞ 2024年11月～2025年1月  
実施日: 11/15, 22, 29, 12/6, 13, 20, 1/10  
各クール毎週金曜日 10:00～11:30  
※お申込みは第1クール、第2クールどちらかのみとなります。  
※事前事後に体成分測定を行います。

実施場所 オークス2階ふれあいホール

対象者 国民健康保険加入の方、30歳から74歳までで、1クール全7回の出席が可能な方。

定員 各クール 20名 参加費用 無料

申込期間 4/15～定員になり次第受付終了となります。

※持病のある人や通院中の方は参加の可否を主治医に確認していただく場合があります。



大津町健康保険課国保・医療係 ☎(096)293-3114 平日8:30～17:00

# 肥満対策としての事業

## 「痩せる塾」R5年度第1クール(R5年11月~R6年1月 全7回)

結果:

	体重	筋肉量	体脂肪量
増加	3人	9人	1人
維持	0人	3人	0人
減少	11人	2人	13人

同じ教室を年2クール実施。

令和6年度からは「痩せる塾」に加えて、

町総合体育館トレーニングルームを活用した個別運動プログラム

「**痩せる塾PLUS**」も開始します

**体脂肪減少者 92%**



効果がある事業なので  
今後も継続します！