

国保加入者のデータで分かる！

# 40歳代から**病気のリスク**が高まります！

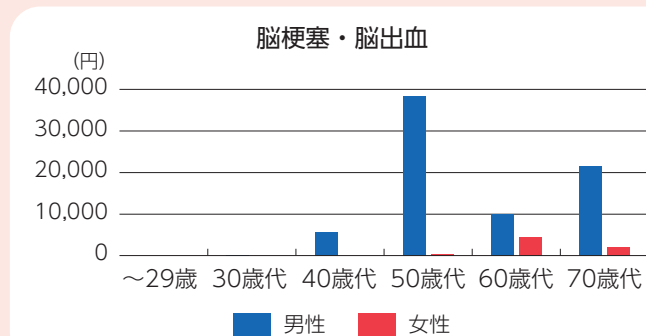
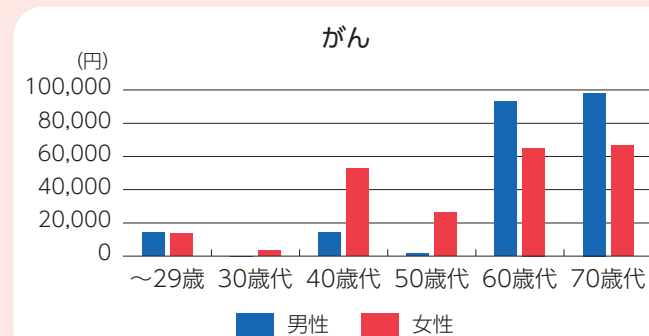
●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係(子育て・健診センター内) ☎096(294)1075  
国保・医療係 ☎096(293)3114

令和5年度の国民健康保険加入者の医療・健診データを分析し、疾病別「リスク」が高まる年代をお知らせします。

## 50歳代以降は男性1人当たりの医療費が急増

大津町国民健康保険の医療費のデータでは、40歳代から高血圧や糖尿病などの生活習慣病の医療費が増え始め、50歳代・60歳代以降は、がんや脳梗塞などの重大な疾病の医療費が高くなっています。特に50歳代以降の男性はがん、脳梗塞ともに女性の医療費よりも突出して高く、命に関わるような病気が発生することで医療費が高くなっています。がんは遺伝だけではなく、元々は生活習慣病といわれており、食生活や運動不足でも起こりうる病気です。「うちはがん家系ではないから大丈夫」と思っている人であっても、発症するリスクは十分にあります。

### 令和5年度1人当たり医療費(年間)



## 40～50歳代の特に男性に健診を受けてほしい理由

令和5年度の大津町の特定健診結果で、基準値を超えた人の割合(有所見率)を年代の性別毎に見てみると、下の表のとおりになりました。HbA1c(糖尿病の指標)は年齢が高い方が、基準値よりも数値が高い人の割合が大きくなっていますが、BMI(肥満度)やLDLコレステロール(悪玉コレステロール)、尿酸は40歳代、50歳代の若い年代から高い傾向にあります。40歳代から肥満や高脂肪状態が続くと全身の血管を痛め、そのような状態が長年続くことで脳梗塞等の病気を発症します。40歳代から特定健診を受診することで生活習慣病の予防や早期の治療を行うことが必要です。

### 心配なのはどの年代でしょうか(令和5年度特定健診の有所見率)

|                           | 1 位   |       | 2 位   |       | 3 位   |       |
|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| BMI<br>(肥満度)              | 40代男性 | 39.7% | 50代男性 | 37.3% | 40代女性 | 30.4% |
| HbA1c<br>(血糖)             | 70代女性 | 83.9% | 60代女性 | 79.5% | 70代男性 | 75.4% |
| 尿酸                        | 50代男性 | 25.4% | 40代男性 | 17.5% | 70代男性 | 13.4% |
| LDLコレステロール<br>(悪玉コレステロール) | 50代女性 | 59.6% | 40代男性 | 55.6% | 60代女性 | 50.6% |

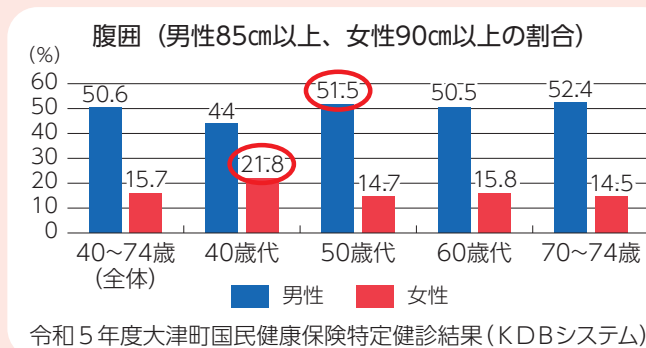
国民健康保険と後期高齢者医療保険の人には、4月に健診申込書をお送りします。それ以外の方は加入している健康保険から特定健診の案内があります。

年に1回は自分の体のチェックを忘れないようにしましょう。

## 体脂肪を減らして生活習慣病予防！

大津町国民健康保険の特定健診受診者の内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人)の状況を見てみると、グラフのようになりました。女性より男性が多く、男性は50歳代から増加し2人に1人、女性は40歳代が最も多く5人に1人が内臓脂肪型肥満であることが分かります。

内臓に脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から血糖値を下がりにくくしたり、血圧を上げたり、食欲が抑えられなくなるようなホルモンが放出され、重症化すると糖尿病や心臓病、脳梗塞などの原因となります。



### 健康的に痩せるためのポイント

3～6カ月で現体重から3～10%の体脂肪減が、無理なく血液データの改善にも効果的です。

#### 食事

- ① **脂質が多い食事や血糖値が急激に上がる甘い物**は控えましょう。体脂肪が増えやすくなります。
- ② 糖や脂肪の吸収を抑える食物繊維が多い**野菜、海藻やきのこ**を積極的に取りましょう。
- ③ **ビタミンやミネラル、たんぱく質**を必要量取りましょう。ビタミン、ミネラルは脂肪の燃焼を助け、たんぱく質は代謝に必要な酵素やエネルギー消費の場となる筋肉の材料となります。



#### 運動

- ① 筋肉量を増やすには**スクワット**が効果的。全身の筋肉の6～7割は下半身(太ももやお尻)の筋肉です。筋トレで筋肉量を増やせばリバウンドしにくい健康的な身体になります。
- ② **食後(15分から1時間)の運動**を積極的に！食後の運動は筋肉で糖分を消費します。



### 魁！痩せる塾 好評です

町では、これらの生活習慣病を予防し、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た「魁！痩せる塾」を国民健康保険加入者を対象として令和5年度から実施しています。教室では3カ月間、体脂肪を減らし、筋肉をつける食事や運動の方法について管理栄養士や運動トレーナ

一が指導を行い、参加者には教室の実施期間中と教室終了後も生活改善に取り組んでももらいます。今年度の痩せる塾参加者の3カ月後の測定では、参加者の**77%に体脂肪減少、52%に筋肉量の増加**がみられました。

#### 参加者の声



とうのぶゆき  
黨 信幸さん(大津)

#### 「専門的なアドバイスが良かった」

専門的な知識で自分に合ったアドバイスをもらえるので、運動も無理なく続けられます。健康の維持改善は、少しでも早く取り組むことが大切だと思います。

「痩せる塾」は開催時期が決まりましたら広報おおづなどでお知らせします。

## お世話になりました！ 地域活性化起業人

こしもたつり  
古下達憲さんは地域活性化起業人として株式会社ルネサンスから3年間派遣され、町の健康づくり、介護予防にご尽力いただきました。3月末までの派遣となります。

**コメント** 大津町の皆さんが、「自分らしく生きるために継続的に健康活動に取り組む」ことが意識できるよう、新たな健康づくり教室や介護予防教室、体成分測定会の実施など、多くのことに取り組まさせていただきました。健康づくりや介護予防、認知症予防などは一朝一夕ではできませんが、日常生活の中での意識を少し変えることで変わることもあります。これからも自分らしく生きるために健康であることの大切さを意識いただき、生活いただければ幸いです。3年間お世話になりました。

