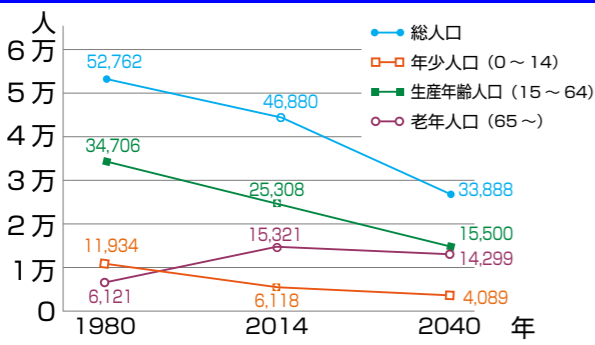


(表1)

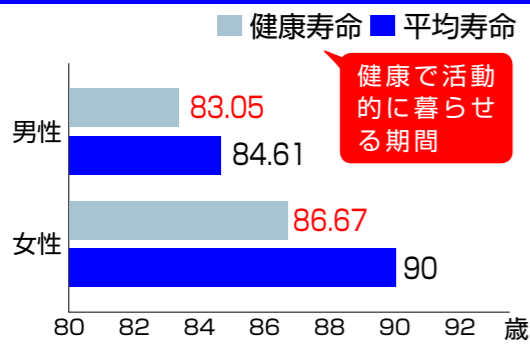
人口構成の推移



出典：国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所 将来人口推計

(表2)

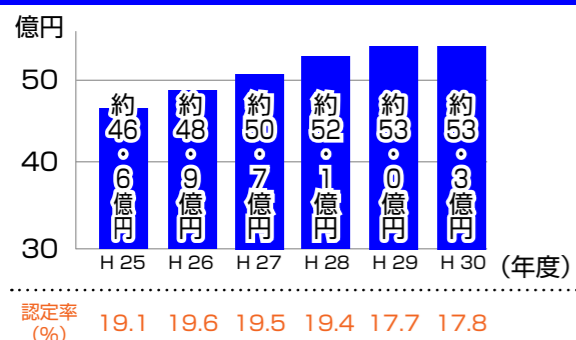
健康寿命と平均寿命 (平成27年)



出典：「健康寿命の算定方法の指針」「健康寿命の算定プログラム」

(表3)

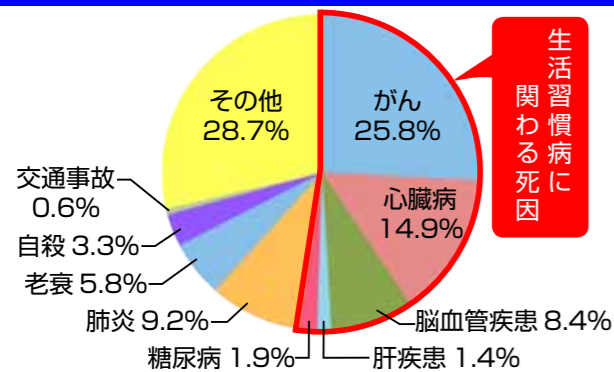
介護給付費・要介護認定率の推移



出典：「介護保険事業状況報告」「第7期介護保険事業計画実績」

(表4)

死因内訳 (平成29年)



出典：厚生労働省人口動態統計

データで見る 私たちの健康

人口は減少し高齢化率は上昇
市の人口は、2040年には約3万4千人まで減少する見通しです。高齢化率は42・2割に上昇し、高齢者1人を若い世代1人で支える社会が来ると予想されています。(表1)

健康寿命と平均寿命
男女ともに平均寿命や健康寿命は年々長くなっており、健康でない期間は男性より女性が少し長くなっています。(表2)

要介護認定者数が増加し 介護給付費も増加
介護認定率は全国平均を下回っていますが、要介護認定者数は増加しており、介護給付費も5年間で約6億7千万円増加しています。また、市の国民健康保険の総医療費は人口減少に伴い減少していますが、1人当たりの医療費は約40万円と、5年間で約4万円増加しています。(表3)

死因の半分は生活習慣病
本市の死因内訳は、がん、心臓病、脳血管疾患など、生活習慣病に関わる死因が約52割を占めています。(表4)

高いメタボリックシンドローム・少ない野菜摂取量
40~69歳の男性の2人に1人、女性の4~5人に1人は肥満(※1)で、小学生など子どもの肥満も増加しています。メタボリ

※1 出典：国保特定健診結果
※2 腹囲が基準値以上あり、かつ、高血糖や脂質異常、高血圧のうち2つ以上の追加リスクを有する人
※3 出典：平成28年宮崎県民健康・栄養調査

※スマートウエルネスシティとは・・・
健康(ウエルネス)をまちづくりの中核に位置付け、そこに暮らすことで住民が健康で元気に幸せに暮らせるまち。



健幸な社会を目指して

人・地域が元気になる まちづくりを推進
社会構造の変化により、人口減少・超高齢社会が進み、それを背景に核家族化が進行し、地域コミュニティの機能が低下しています。また、車社会の進展により、移動が便利になっていく反面、歩く機会が少なくなり、生活習慣病などが増加しています。これらの問題に対して、市では、将来にわたって活力ある地域を維持し、住みたくなる住み続けたいような魅力あるまちにしていくため、健幸のまちづくりを目指します。

これは『地域医療・健康都市宣言』の趣旨を踏まえ、健康づくりの分野だけでなく総合的なまちづくりを推進し、スマートウエルネスシティ(※)の実現を目指すものです。



「地域医療・健康都市」宣言
平成26年3月1日制定

住み慣れた地域で安心して暮らし、健康で豊かな生活を送ることは、すべての市民の願いです。また、限りある医療を大切に想い、地域医療を守り育てることは、地域にとって大変重要です。ここに、私たち小林市民は、地域一体となった協働によって、地域医療を守り育て、健康長寿をめざす「地域医療・健康都市 小林市」を宣言します。

- 一 かかりつけ医を持ち、健(検)診を受け、疾病の予防に努めます。
- 一 時間内の受診を心がけるなど、限りある医療を大切にします。
- 一 健康意識を高め、運動を始めとする生活習慣の向上を図るなど、できることから健康づくりに努めます。
- 一 上手に休養をとり、人とのつながりを大切に、いきいきと生活します。
- 一 食に感謝し、バランスの良い食生活を心がけます。

『こばやし健康フェスタ 2020』を開催

健康をまちづくりの中核においた市民総ぐるみでの取り組みをスタートさせる最初のイベントとして、1月19日(日曜)に『こばやし健康フェスタ2020』を文化会館で開催しまし



- 1 健康講演会
- 2 ウォーキング教室
- 3 肺がん検診
- 4 認知症テスト
- 5 血管年齢測定
- 6 骨密度検査
- 7 健康相談

当日は、健康講演会のほか、肺がん検診や骨密度検査、認知症テスト、血管年齢測定、ウォーキング教室などを実施。メインイベントとして、2人の講師による健康についての講演がありました。

健康講演会 第1部



健康は日々の生活習慣の積み重ね

健康のために、私たちの食事や運動など良い生活習慣を積み重ねていくことが必要。悪い生活習慣が続くと、健康に大きな影響があります。健康に関心を持ち、生活習慣を整えていくことが大切です。

細胞が傷つくガン

血管が傷つく心筋梗塞

日本ではガンで亡くなる人が今一番多く、心筋梗塞や脳卒中も私たちの寿命に大きく関係する病気です。ガンは細胞の遺伝子が傷ついて、異常な細胞が生まれて

◆元NHK「きょうの健康」キャスターが伝授！病気の予防につながる食事と運動とは？

ひさだ なおこ 久田直子 さん

●プロフィール
福島テレビアナウンサーからフリーに転身、民放キー局などで報道、情報番組の司会やリポートを担当。平成11年からはNHK「きょうの健康」の司会を15年間務めた。

1ムを避けるためにも、適切な食事と運動が大切です。また、介護が必要となる最大の原因は認知症です。生活習慣病が認知症のリスクとなることから、さまざまな研究でわかっています。認知症を予防するためにも、生活習慣を改善することが大切です。

栄養・身体活動・社会参加の3要素で健康寿命の延伸

健康のために、私たちの食事や運動など良い生活習慣を積み重ねていくことが必要。悪い生活習慣が続くと、健康に大きな影響があります。健康に関心を持ち、生活習慣を整えていくことが大切です。

運動器障害や認知症による要介護を防ぐ

骨折、転倒、関節疾患で介護が必要となる人は女性に多くみられます。運動器の障害によるロコモティブシンドロ

健康講演会 第2部

100歳まで健康で暮らせる健康なまちはどこ



く の し ん や 久野 譜也 さん

●プロフィール
筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授。科学的根拠に基づいた高齢化社会に対する健康政策の構築を目指し、「スマートウエルネスシティ 首長研究会」を立ち上げる。

100歳まで健康でいるため、次の世代が困らないような社会にするために、健康問題をどのように解決するかが大切です。

1日数回の短時間運動でも効果は「足計算」

運動不足の一番簡単な解消法は歩くことです。歩く、ジョギング、水中運動などの有酸素運動をすると、脂肪が燃焼し、動脈が柔らかくなりま

実は、1回に30分歩くことと、朝、昼、夕に10分ずつ3回歩くことの効果は同じで

一人ひとりが

いつまでも

健幸で輝ける

まちを目標して

家族と過ごし、仕事に行き、友人と遊び、趣味を楽しむ日常生活。そんな当たり前の日々は、健康だからこそ送ることが出来ます。家族や自分自身が病気になるって、初めて健康の大切さに気付くもの

が「幸せ」の最も重要なキーワードではないでしょうか。だからこそ、愛する人たちを守り、何気ない普段の生活を送るといって「幸せ」をつかむために、健康づくりが必要になります。

もし、あなたが倒れてしまったら、誰が大好きな家族の生活を守り、大切な人との約束を果たすのでしょうか。あなたが元気であれば、あなたを必要としてくれるたくさんの人を救い、笑顔があふれ、素敵な生活を送ることが出来ます。

「健康」な生活を送ること 私たち、一人ひとりがいつまでも健幸で輝けるまち「健康都市 小林市」を目指して。



歩いて健幸 (ウォーキング)

まずは目指そう
プラス1千歩

市が行った「健幸のまちづくり」市民意識調査」では健康状態が『よい』と答えた人の約6割が「毎日積極

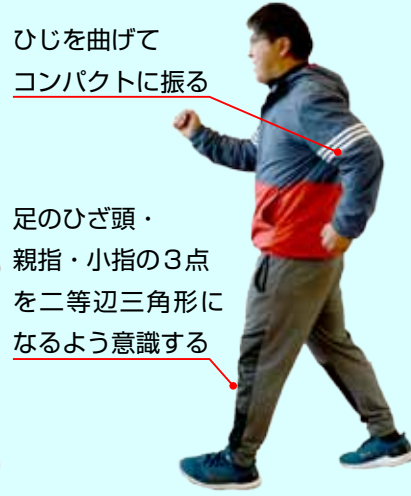
的に歩いている」または「毎日ではないがなるべく歩くようにしている」と回答しています。
まずは、日頃の歩数プラス1千歩を目指して、歩いてみましょう。

Check!! 目的にあった歩き方を知る

日常の美しい歩き方



運動効果を高める歩き方

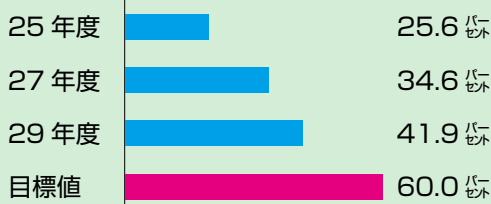


参考：(一社) 日本ウォーキング協会 発行「健康で楽しく生きるためのウォーキング」

健康寿命を延ばすために 私たちができること

Check!!

特定健診受診率の推移 (国保)



※受診率 (%) = 受診者数 / 対象者数

日本人の死因は、「がん」、「心疾患」、「肺炎」、「脳血管疾患」。このうち、肺炎以外が生活習慣に起因した生活習慣病で、5割以上を占めています。
これらの病気は、進行していても自覚症状がなく、早期に気づくことができず、異変を感じたときには症状が進行していたという状態にならないよう、定期的に体の状態をチェックす

る必要があります。
特定健診は、生活習慣病の発症や重症化を予防するために実施される健康診断です。40歳から74歳の国民健康保険の加入者が対象で、腹囲、BMI、血圧、血糖値などの血液検査、などの項目を検査します。
市の特定健診の受診率は、積極的な啓発の成果もあり徐々に上がってきていますが、国の定める目標値にはまだ到達していません。

また、企業の従業員などは職場検診があり、病院や健診センターで任意に受診できる人間ドックなどがあります。
病気の早期発見・治療は医療費の抑制にもつながります。何より、自分や家族のためにも、年齢の早い時期から体と向き合い、自分の健康状態を把握しておくことが大切です。

知って健幸 (健康診断・検診)

自分の健康状態を知ることが大事