

日光市健康マップをご紹介します

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎0288-21-2756

地域の健康課題を可視化

市は、平成30年度から地域の健康課題の可視化に取り組んでおり、同年から「日光市健康マップ」を作成しています。

このマップは、特定健診・はつらつ健診受診率、同健診における高血圧・脂質異常・高血糖の有所見率（医療機関への受診が必要な所見があった方の割合）、医療機関や健康づくり推進員などの各地区の健康に関する社会資源について、図表やグラフで分かりやすく示したものです。

マップを通して、地域の健康課題を地域住民の皆さんや関係機関と共有し、地域の健康づくり活動に役立てています。

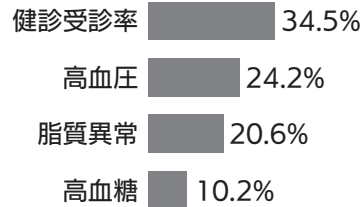
住み慣れた地域で元気に暮らすために

日光市は少子高齢化が進んでおり、主に山間部の地域では健診有所見率が高い傾向にあります。また、市の医療費の状況を見ると、腎不全や糖尿病、心疾患などの生活習慣病が上位を占めています。

高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らすためには、市民の皆さん一人一人の健康管理がとても大切です。

日光市

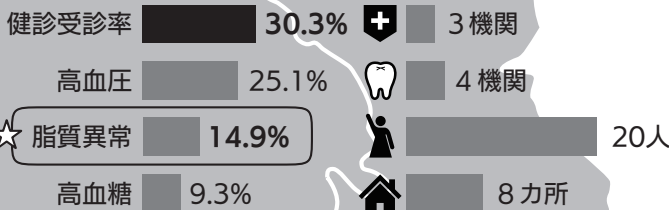
特定・はつらつ健診の受診率と、健診で所見があった割合を示しています。



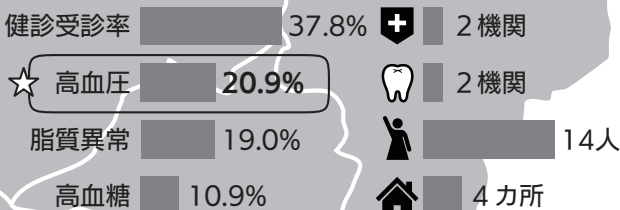
医療機関（病院・診療所）	42機関
歯科医療機関	44機関
健康づくり推進員（地域ボランティア）	180人
高齢者が集う通いの場	64カ所

☆ …健診データが良いなど、強みの部分
 …受診率が低い、健診の所見があった割合が高い部分

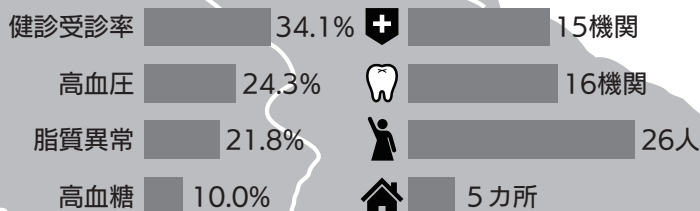
藤原



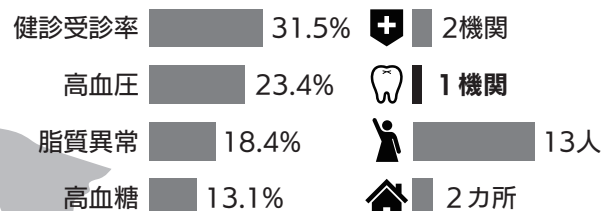
豊岡



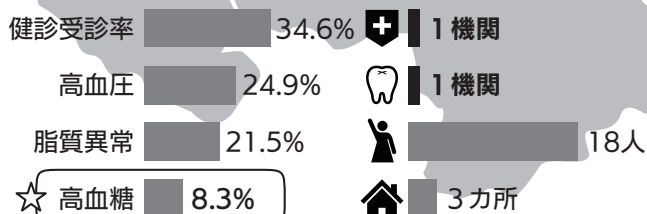
今市



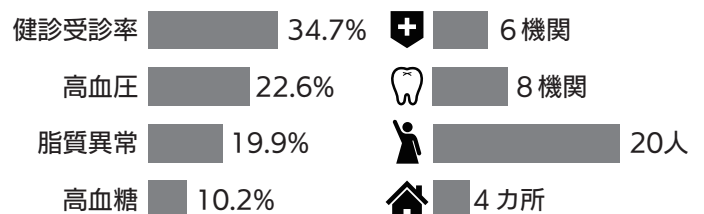
塩野室



落合



大沢



人口減、少子高齢化

医療費は腎不全・糖尿病・心疾患が高くなっています。

■日光市の基礎データ

人口(令和2年4月1日現在)	80,981人
平成31年からの増減	1,218人減
子どもの人数(0~19歳)	11,253人
働き盛りの人数(20~64歳)	41,345人
高齢者数(65歳以上)	28,383人
高齢化率	35%
世帯数	36,544世帯
高齢世帯数	12,400世帯
要介護認定率	15.5%
高齢者が通う集いの場	64カ所
自治会数	224自治会
民生委員数	234人
健康づくり推進員数	180人
医療機関数(病院・診療所)	42機関
歯科医療機関数	44機関

血管を傷める病気が多いです。

■外来医療費トップ5

国保	順位	疾患	割合
国保	第1位	糖尿病	11.3%
	第2位	高血圧性疾患	7.1%
	第3位	その他の悪性新生物	5.6%
	第4位	脂質異常症	5.2%
	第5位	その他の心疾患	4.6%
後期高齢	順位	疾患	割合
後期高齢	第1位	腎不全	13.8%
	第2位	その他の心疾患	9.7%
	第3位	糖尿病	8.5%
	第4位	高血圧性疾患	6.6%
	第5位	骨の密度および構造の障害	3.8%

■入院医療費トップ5

国保	順位	疾患	割合
国保	第1位	その他の悪性新生物	6.6%
	第1位	統合失調症・妄想性障害	6.6%
	第3位	その他の神経系の疾患	5.5%
	第4位	その他の心疾患	5.2%
	第5位	その他の循環器系の疾患	3.8%
後期高齢	順位	疾患	割合
後期高齢	第1位	その他の心疾患	10.1%
	第2位	骨折	8.9%
	第3位	その他の呼吸器系の疾患	5.8%
	第4位	肺炎	5.5%
	第5位	その他の筋骨格系および結合組織の疾患	5.2%

がん検診で早期発見！

◎特定健診・はつらつ健診を受診し、糖尿病や心疾患などの生活習慣病の発症・重症化を予防していく必要があります。

◎高齢になっても元気に生活ができるよう、地域では高齢者が集える通いの場や健康づくり推進員などが健康づくりを提供しています。

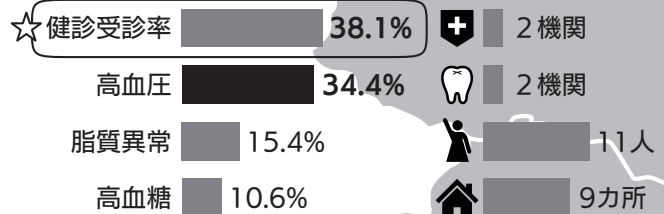
健康管理のポイント

- 定期的に健診・がん検診などを受診し、自分自身の健康状態を把握して、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。市では、成人健診を毎年実施しています。受診をご希望の方は、健康課までご連絡ください。
- 運動習慣を身に付け、特に医療上の制限がなければ、週3日・1日30分以上の運動を行いましょう。運動は有酸素運動(ウォーキング・ジョギング・水泳など)、筋力トレーニング、ストレッチなどを組み合わせて行うと効果的です。
- 栄養バランスのとれた食生活を心掛け、腹八分目を意識し食べ過ぎないようにしましょう。脂質の取りすぎに注意し、野菜(きのこ類・海藻類を含む)を積極的に取りましょう。
- 間食はできるだけ控え、食べるのであれば日中の時間帯に少量に抑えましょう。
- 飲酒の適量は1日1合です。1日3合以上の多量飲酒は控え、休肝日を設けましょう。
- 喫煙している方は、禁煙にチャレンジしてみましょう。禁煙に関心がある方は、健康課までご相談ください。

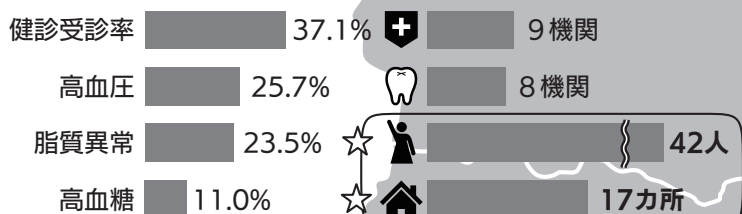


健康課 須藤副主幹

栗山



日光



足尾

