

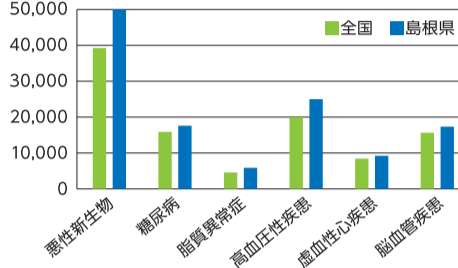
生活習慣病を 予防しよう

あなたは、日頃の生活でどれくらい健康に気を配っていますか？
島根県保険者協議会から、島根県の医療費や特定健診受診データの分析結果から見えてくる、疾病と生活習慣の関係や、生活習慣改善のポイントについてお伝えします。

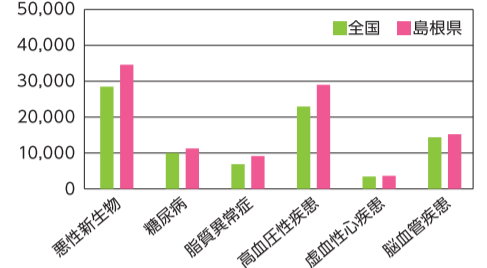
島根県は生活習慣病の 医療費が高いんです！

島根県民の1人当たりの医療費は、男女とも、全国と比較して高い状況です。特に、悪性新生物、高血圧性疾患が高くなっています。

生活習慣病の1人当たり医療費 (男性)



生活習慣病の1人当たり医療費 (女性)

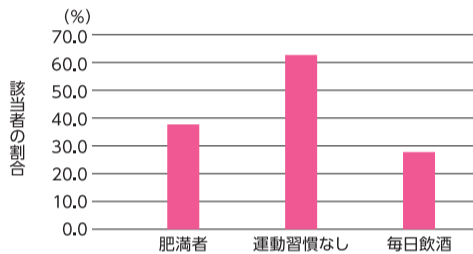


【出典：厚生労働省提供NDBデータセット(2020年度)】

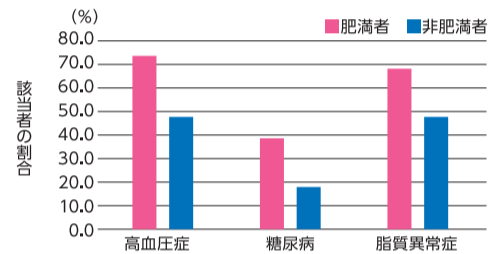
原因は運動不足？肥満に注意！

令和3年度の特定健診結果では、肥満者が4割弱、運動習慣のない人が6割強と高く、生活習慣病にかかる医療費が高い原因の一つになっていると考えられます。また、肥満者は、非肥満者より高血圧症、糖尿病、脂質異常症のリスクが高いことが見て取れます。

健診結果等の状況(令和3年度)



肥満者と非肥満者の比較(令和3年度)



【出典：令和4年度 島根県保険者協議会医療費分析事業報告書】

これらのことから、島根県においては、生活習慣病予防が課題と言えます。食事の見直しや、日常生活の中に運動を取り入れることで、肥満の解消、健診結果の改善に取り組みましょう！

あなたは、どのタイプ？ 生活を改善できるアドバイスをお伝えします！

忙しくて、運動をする時間がなくてもできます！

肥満、運動習慣が気になるあなた

- ▶ 買い物のとき、あえて遠くに車を停めて歩いてみよう！
- ▶ 階段を使って上り下りしてみよう！
- ▶ トイレにいったら、腕をのばしてストレッチしよう！

上手に減塩できます！

高血圧が気になるあなた

- ▶ ラーメンのスープを半分残してみよう！
- ▶ 食塩相当量が3g未満のお弁当を選んでみよう！
- ▶ 野菜を積極的に食べよう！
- ▶ 「あいうえお塩分表」を参考にしてみよう！



島根県では、

「減塩」「野菜」「運動」

あとマイナス1g あとプラス70g あとプラス10分

3つのキャッチコピーを掲げて取り組んでいます。

「しまね健康寿命延伸プロジェクト」



県健康推進課HP みんなでつながろうしまねの食育の輪

年に1回の特定健診で 健康状態をチェックしましょう！

特定健診を受診した後のサポートの流れは？

特定健診を受診する

結果が返ってくる

対象となる人に特定保健指導の案内が来る

面接・指導を受ける

生活習慣の改善を3カ月以上サポート