



高齢者の健康づくり ～今の生活続けるために～

図 高齢福祉課 長寿支援係

皆さんの体調はいかがですか。小諸市の高齢者の健康状況(令和5年度)をお知らせします。

今後も今の生活続けるために、健診や定期受診を通して自身の体の状態を知り、体づくりをしてみませんか。

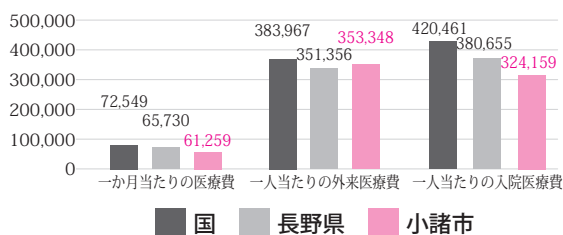
医療の状況

【特徴】

- ・国や県と比べて、1ヶ月当たりの医療費は低い
- ・1人当たりの入院費も低い
- ・入院と外来を合わせた全体の医療費で最も割合が高いのは、生活習慣病(高血圧、糖尿病等)が悪化した際に起こる慢性腎臓病(透析あり)

【対策】生活習慣病等の病気が進行しないよう定期受診や内服を続けたり、塩分の多い食事に気をつけましょう。

後期高齢医療費(円)



介護の状況

【特徴】小諸市の介護保険の認定率は、国・県と比較して低く、元気な高齢者が多い状況です。

【介護保険を申請した理由】

- 1位：認知症
- 2位：高齢による衰弱
- 3位：がん

介護保険認定率の比較

国	19.4%
県	15.8%
小諸市	12.8%

【性別でみる特徴】

男性：高齢による衰弱と共にがんや脳血管疾患などの生活習慣病関連が多い

女性：認知症や関節疾患関連の項目が多い

その他

後期高齢者健診時や70歳代後半の方を対象に「心身の状態がわかる質問票」および「介護予防のためのチェックリスト」を実施し、健康状態のチェックに役立てていただいています。

【健康について良い状況】

- ①健康状態を良いと感じている
- ②毎日の生活に満足している
- ③頻繁に外出する、周囲の方と付合いがある
- ④1人での外出、買い物など自立した日常生活が送れている

【健康について悪い状況】

- ①半年間で2～3kg以上の体重減少があった方の割合が県や国よりも多い
 - ②年齢が上がるにつれて運動機能低下や転倒不安を感じている方が多い
- ▶ 思い当たることがないのに、急な体重減少があった場合は主治医や高齢福祉課へご相談ください。また、生活の中で体を動かす時間を作りましょう。

後期高齢者健診

【受診率】小諸市は国・県より低い状況です。

国：25.8% 県：25.4% 小諸市：23.0%

【結果】男性はLDLコレステロール、女性は血圧が高い方が多い状況です。

歯科口腔健診

【受診率】小諸市の受診率は12.8%と低い状況です。

【結果】お口の機能低下が見られます。

※口腔乾燥、舌機能・飲み込み・噛む力の低下等

【対策】健診・歯科健診を定期的に受け、病気の早期発見や機能低下など確認しましょう。またお口の機能向上には、口腔体操等が効果的です。(下記参照)

皆さんのからだ作り、応援します！

健診受診や定期受診を続け、病気を予防するまたはうまくコントロールをする、生活の中での活動量を増やす、食事を見直すなど、病気の悪化や機能が低下しないように心がけましょう。

簡単に参加できる！健幸になれる講座などの情報

- こもればい体チェック教室、健幸応援！生活塾(詳しくはP11)
- 「こもればい」で運動マシンを利用(費用無料)
- ウォーキング(こもる健康マイレージで景品をゲット！詳しくはP27)
- 動画を見ながらフレイル予防▶▶▶ QRコードから視聴できます



こもればいの
運動マシンで
健幸に！

