



目指せ！健康あいらんど久米島



9月は「健康増進普及月間」です。

平均寿命の著しい伸長にみられるように、近年の国民の健康水準の向上には目覚ましいものがある一方で、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっている。

このため生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月を『健康増進普及月間』と定め

る。(参考：厚生労働省ホームページ)

令和5年4月から8月にかけて「身体的な面」から健康増進についてお伝えしてきました。

(4月と5月「健診受診のススメ」、6月「歯の健康」、7月「肝臓の機能」、8月「免疫力アップと熱中症予防」)

今回は各種統計(久米島町や沖縄県の健康課題、医療費など)から【健康】について考えてみましょう！

衝撃の事実

沖縄県は65才未満での死亡が男女ともに全国1位

久米島町は県内で男性32位、女性26位 ⇒ 全国1位の沖縄県内での順位なので決して低いとはいえない

平均寿命は
男性 44位
女性 16位

医療費(入院外)		医療費(入院)		医療費(後期高齢者)	
1位	大阪府	1位	高知県	1位	高知県
17位	全国	3位	沖縄県	14位	沖縄県
41位	沖縄県	26位	全国	23位	全国

①医療費の特徴として、外来に行かず(入院外低い)、重症になって医療にかかっている(入院が多い)

②65才以上1号被保険者の介護費および介護保険料が高い

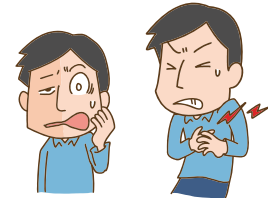
③40才~64才の若い方(2号被保険者)の介護認定率が高い

④健康寿命が短くなる

沖縄県の1号被保険者1人当たりの介護費および介護保険料(平均保険料基準額第8期)は**全国1位**

40才~64才の2号被保険者の要介護認定率	沖縄県	久米島町
	全国8位 全国平均より高い	県内4位 全国・県平均より高い

死亡する割合が全国より高い疾患	沖縄県		久米島町	
	男性	脳出血 急性心筋梗塞	脳出血 急性心筋梗塞	脳出血
女性	急性心筋梗塞	脳出血		



⑤健診を受診していない方が多く、自分の健康状態が分からない。

⑥脳と心臓を傷つける原因である肥満・糖代謝異常・脂質異常・高血圧症が多い

令和3年度特定健診受診率	沖縄県	久米島町
	受診	34.6%
未受診	65.4%	62.6%

久米島町の特定健診受診者の特徴は、肥満・糖代謝異常・脂質異常・高血圧症が多い。

こども健診の結果から開始当初に比べて、要医療である高度肥満が減り、軽度肥満で血液検査データに異常のありと傾向が変わってきている。

これらのことが今後も続くと.....

・現役世代の減少により働き手が不足する ・経済へも影響あるかも

・保険料納付者の減 ・仕事が忙しくて健診も医療機関も受診できない人が増えるかも

・保険料や医療費の増加(?) ・65才未満での死亡がもっと増える(?) ・健康寿命がさらに短くなる(?)

注意!

体調や状況に応じて必要な時は医療機関を受診し、介護保険サービスを利用しましょう。

やっぱりみんなで「健康」になるしかない!!!