

# 臼杵市民の健康状態をのぞいてみよう

～臼杵市民の健康度をイメージするために～



保険健康課 健康推進グループ  
主幹 梶原 敦子

# これから紹介するデータ

\* 臼杵市の特徴がみえてくる

- ①標準化死亡率（SMR）
- ②お達者年齢の状況
- ③令和6年度地区別特定健康診査結果の比較（臼杵市国保）
- ④協会けんぽと臼杵市国保の特定健康診査の結果状況
- ⑤大分県健康指標（13項目）市町村ランキング

# これから紹介するデータ (出典：健康日本21白杵市第3次計画)

## ①標準化死亡率（SMR）

②お達者年齢の状況

③令和6年度地区別特定健康診査結果の比較（白杵市国保）

④協会けんぽと白杵市国保の特定健康診査の結果状況

⑤大分県健康指標(13項目) ランキング

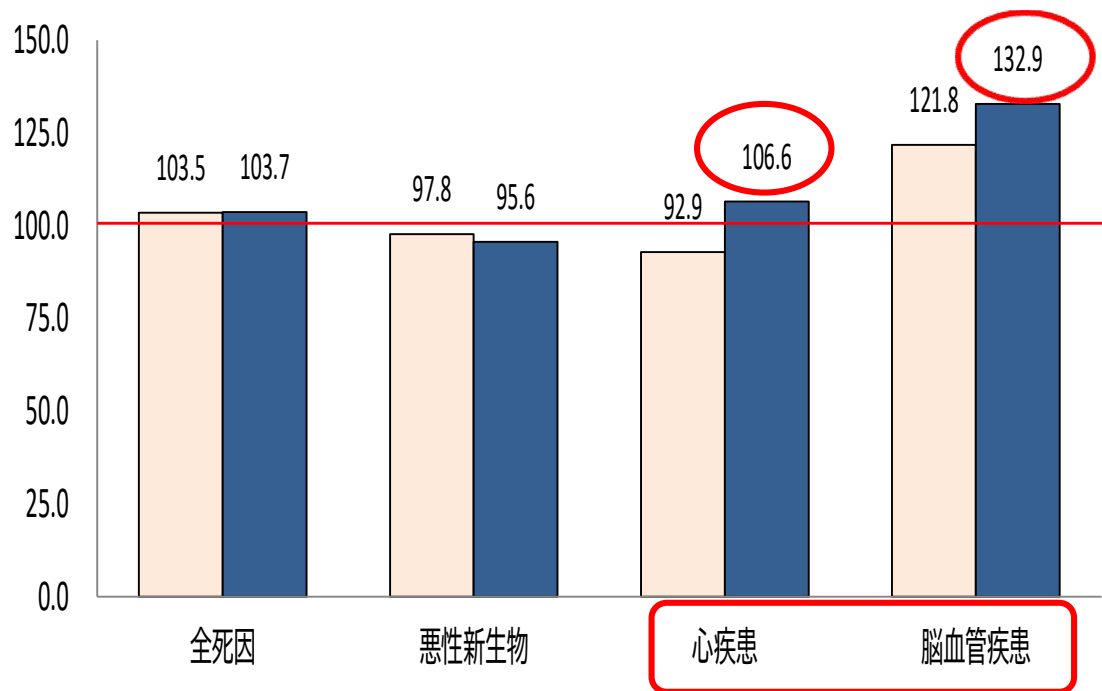
# 標準化死亡率（SMR）とは…？

- Standardized mortality ratioを略して「SMR」と呼ばれる。
- 年齢構成の異なる地域間で死亡状況に比較が出来るように年齢構成を調整した指標のこと。基準を全国平均とし、100で表す。
- つまり、この指標が100より高いと、全国平均よりも高いとなる。
- 単年集計では、件数の差が大きいため、5年間の集計で算出される。

臼杵市で「SMR」が100を越えているものは何でしょうか？

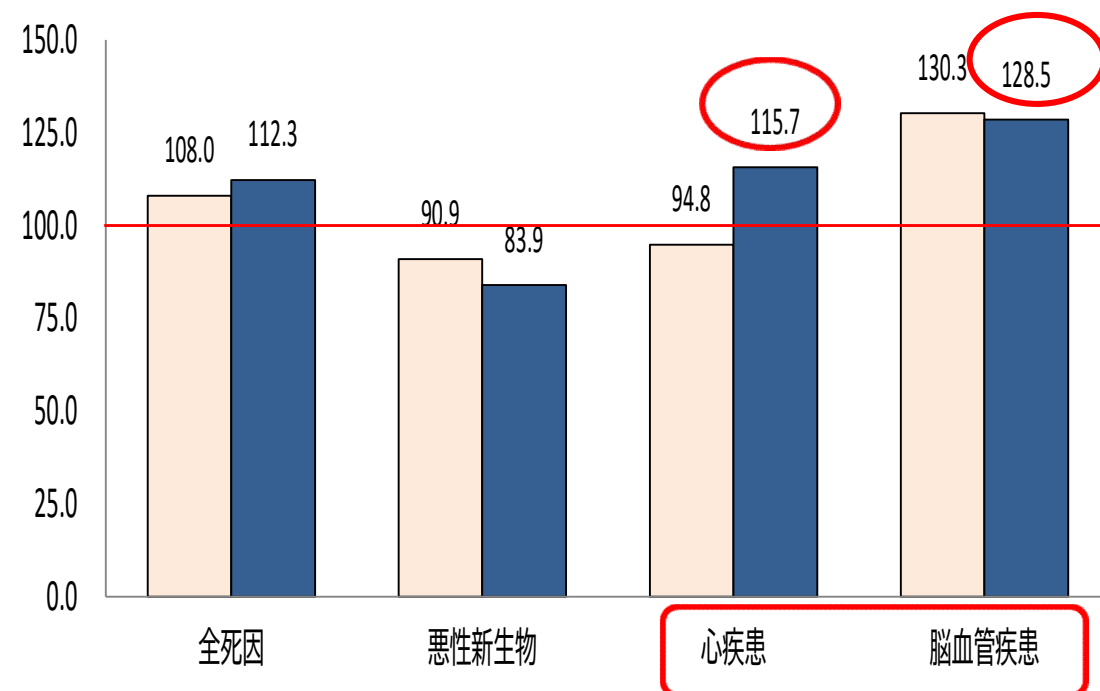
# 臼杵市の標準化死亡比（SMR）

標準化死亡比（男性）



□平成24年～平成28年 ■平成30年～令和4年

標準化死亡比（女性）



□平成24年～平成28年 ■平成30年～令和4年

# これから紹介するデータ (出典：健康日本2 1 臼杵市第3次計画)

①標準化死亡比 (SMR)

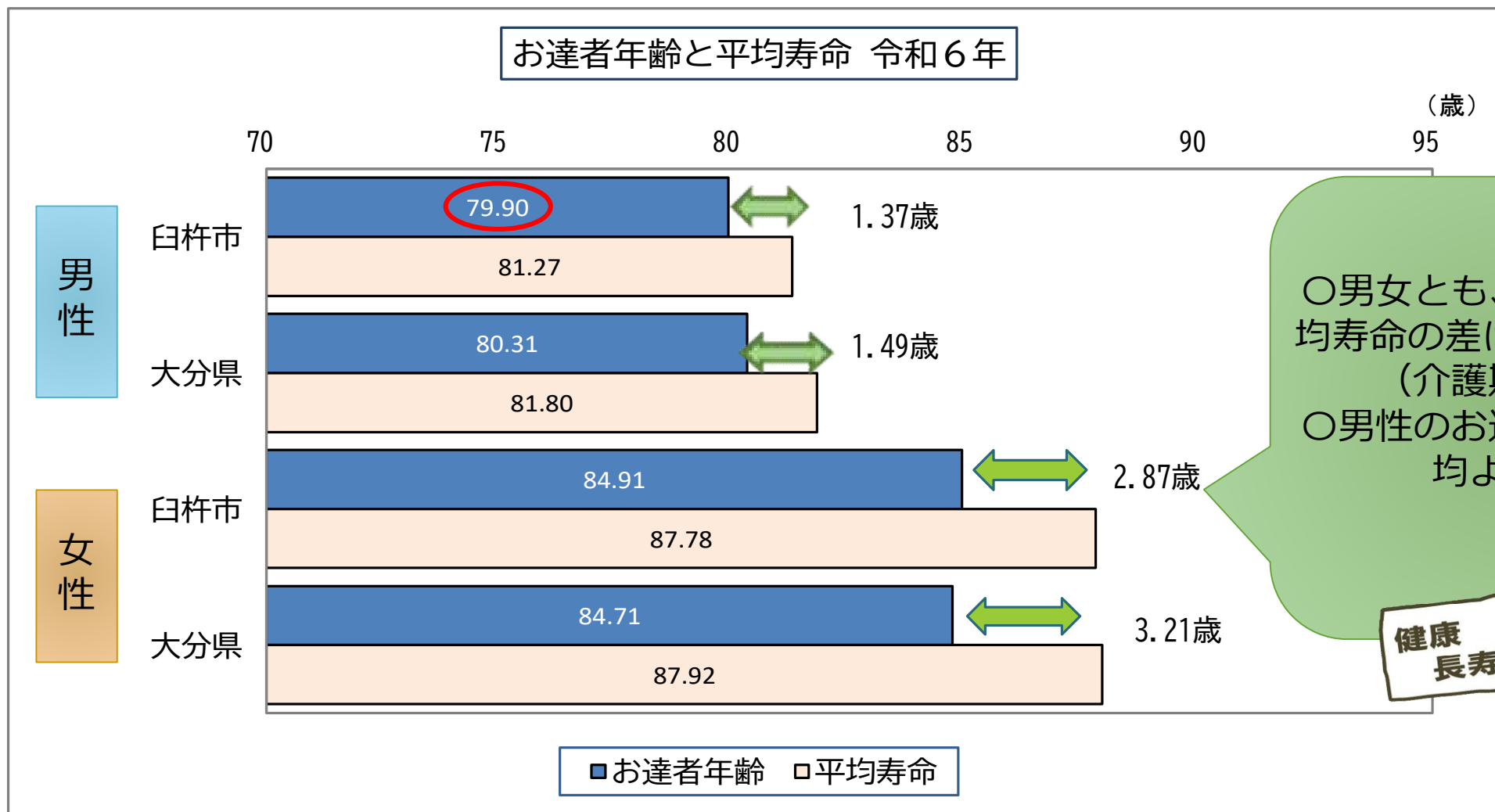
**②お達者年齢の状況**

③地区別特定健康診査結果の比較 (臼杵市国保)

④協会けんぽと臼杵市国保の特定健康診査の結果状況

⑤大分県健康指標(13項目) ランキング

# お達者年齢の状況



○男女とも、お達者年齢と平均寿命の差は県平均より短い。  
(介護期間が短い)  
○男性のお達者年齢が、県平均より若い。



『平均寿命』は、0歳の子どもの何年生きられるかを示すものであり、都道府県の数値は国が5年毎に公表しています。市町村の平均寿命も5年毎に国が算出していますが、大分県では独自に算出(※1)し、毎年公表(※2)しています。  
『お達者年齢』(※3)を大分県が毎年公表(※2)しています。  
※1 「毎月流動人口調査報告」等から算出  
※2 人口規模が小さく単年度では精度が低くなるため、5年間平均値を使用  
※3 「要介護2以上に認定を受けていない方」を健康として定義

# これから紹介するデータ (出典：国保MAPシステムより)

- ①標準化死亡率（SMR）
- ②お達者年齢の状況
- ③令和6年度地区別特定健康診査結果の比較（臼杵市国保）**
- ④協会けんぽと臼杵市国保の特定健康診査の結果状況
- ⑤大分県健康指標(13項目) ランキング

# 体格指数 (BMI) 25以上

**\*年齢調整**

統計情報集計条件

年度	令和06年度
年齢階層	40～74歳
性別	男女計
入外	入院_外来
検査項目	BMI
計算方法	年齢調整後割合

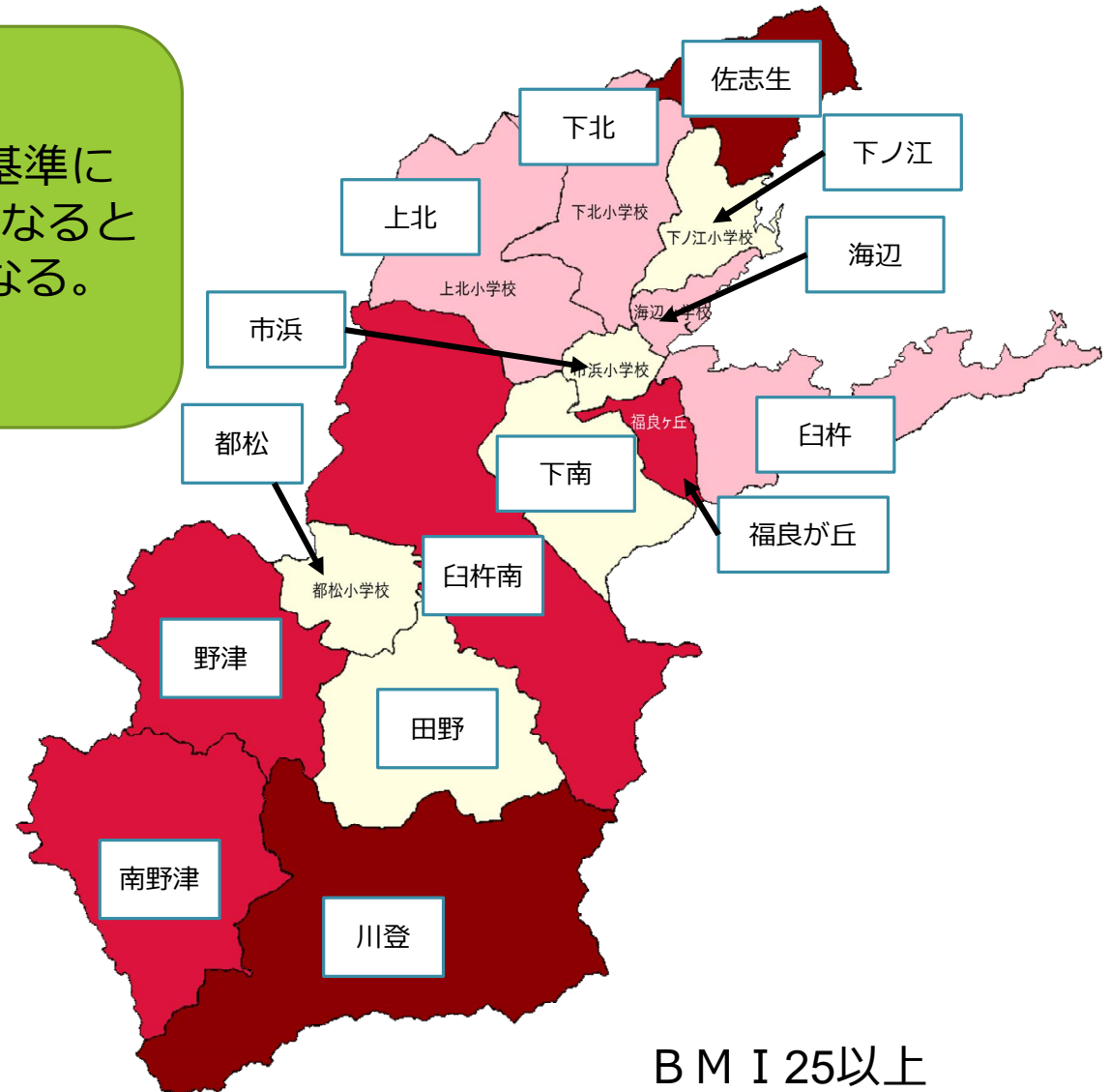
※25以上

地区・校区

順位	校区	当年 (%)	前年 (%)
1	佐志生小学校	38.1%	37.0%
2	川登小学校	35.7%	29.8%
3	南野津小学校	34.0%	31.4%
4	福良ヶ丘小学校	33.2%	29.1%
5	野津小学校	32.8%	31.0%
6	白杵南小学校	32.8%	32.9%
7	下北小学校	30.1%	27.4%
8	上北小学校	29.6%	28.0%
9	白杵市	29.4%	29.3%
10	白杵小学校	28.6%	28.7%
11	海辺小学校	28.5%	34.1%
12	大分県	28.1%	27.9%
13	全国	27.4%	26.9%
14	市浜小学校	26.6%	27.5%
15	都松小学校	25.9%	30.1%
16	下ノ江小学校	25.0%	24.1%
17	下南小学校	24.2%	28.2%
18	田野小学校	21.9%	21.0%
-	その他	28.4%	21.7%

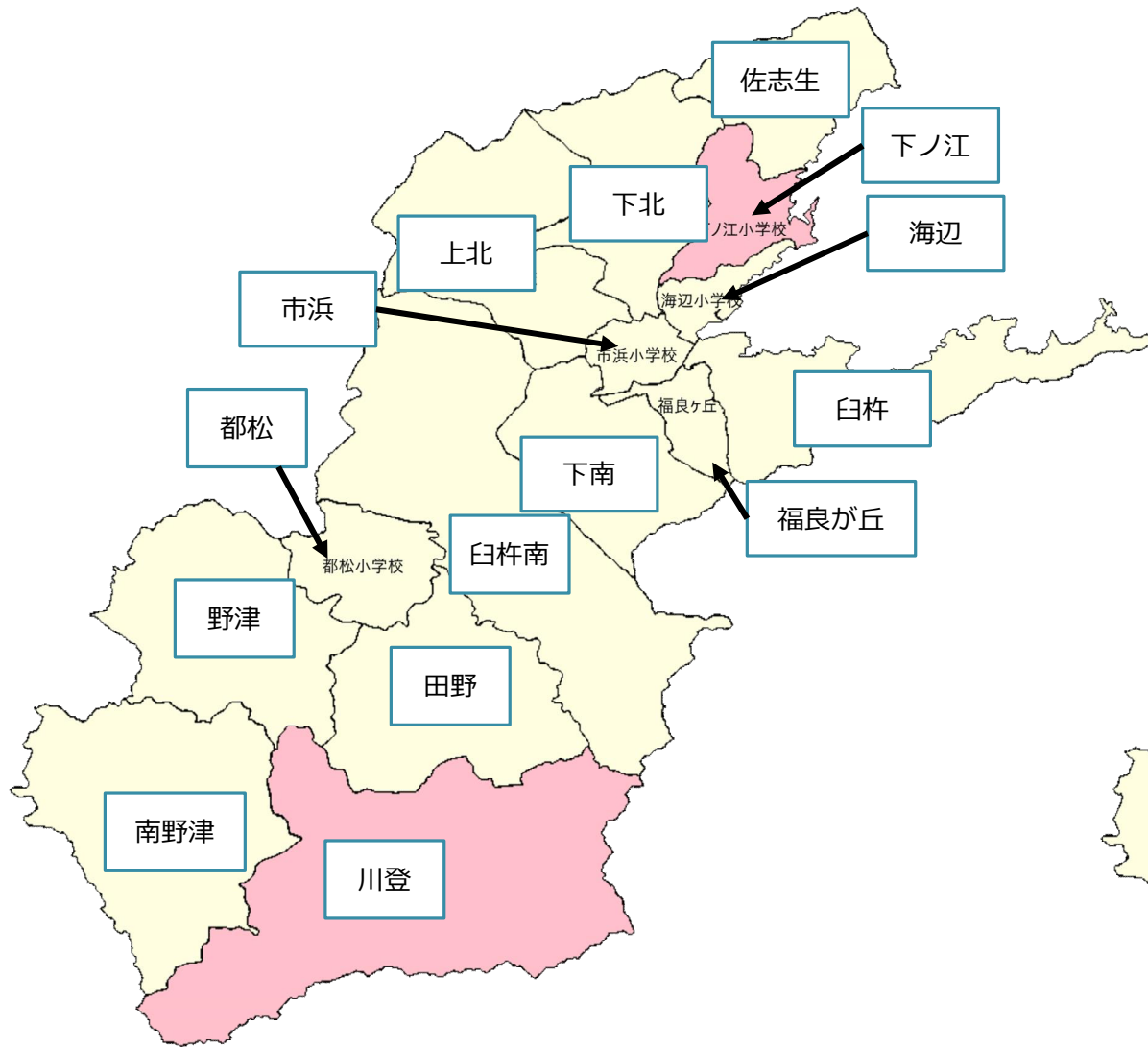
全国平均を基準に  
それより高くなると  
赤色が濃くなる。

BMIとは  
体重 (Kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で算出  
18.5～25未満：適正体重 22：標準体重

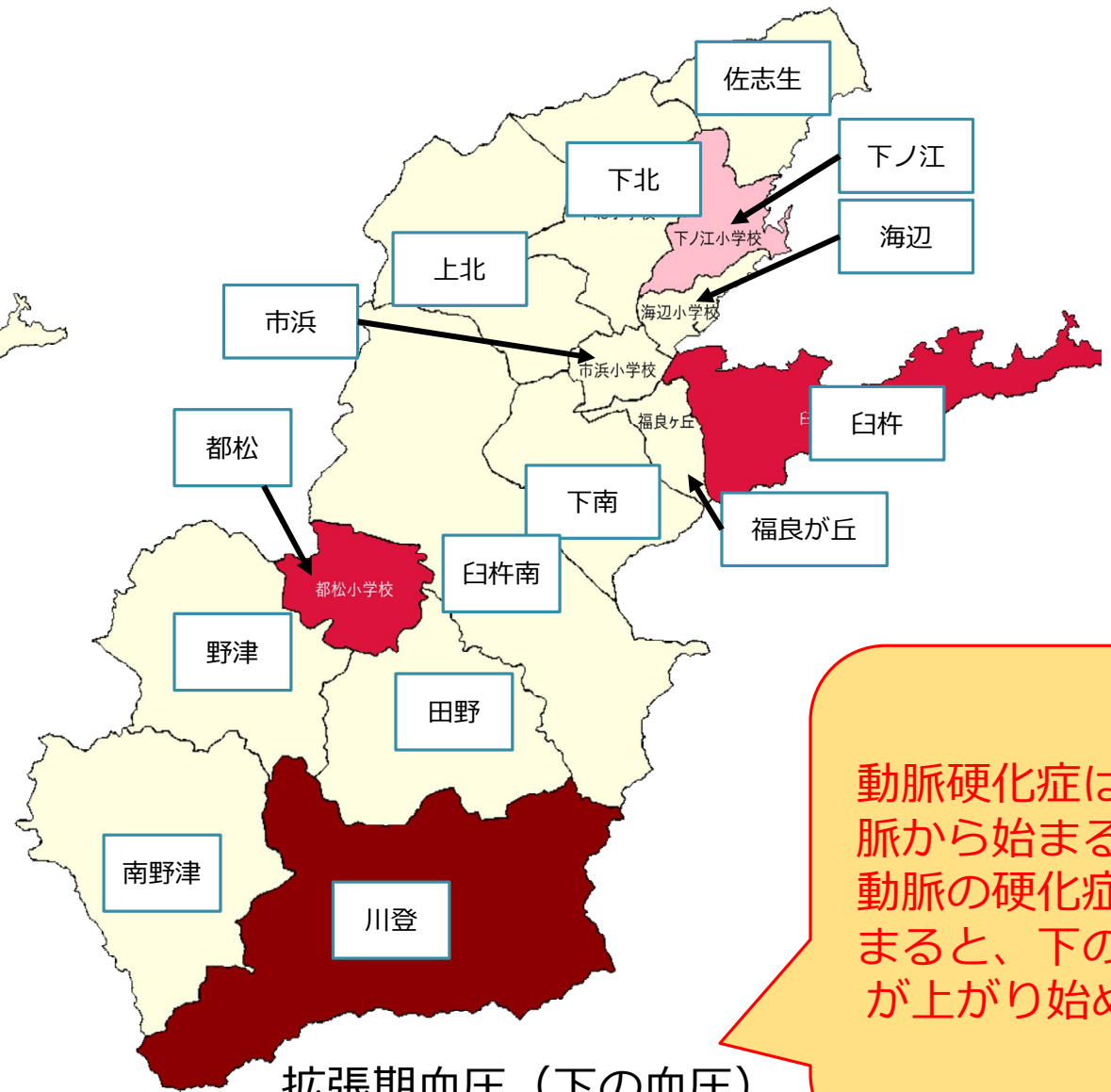


BMI 25以上

# 血压 \* 年齢調整



収縮期血圧（上の血圧）  
130mmHg以上

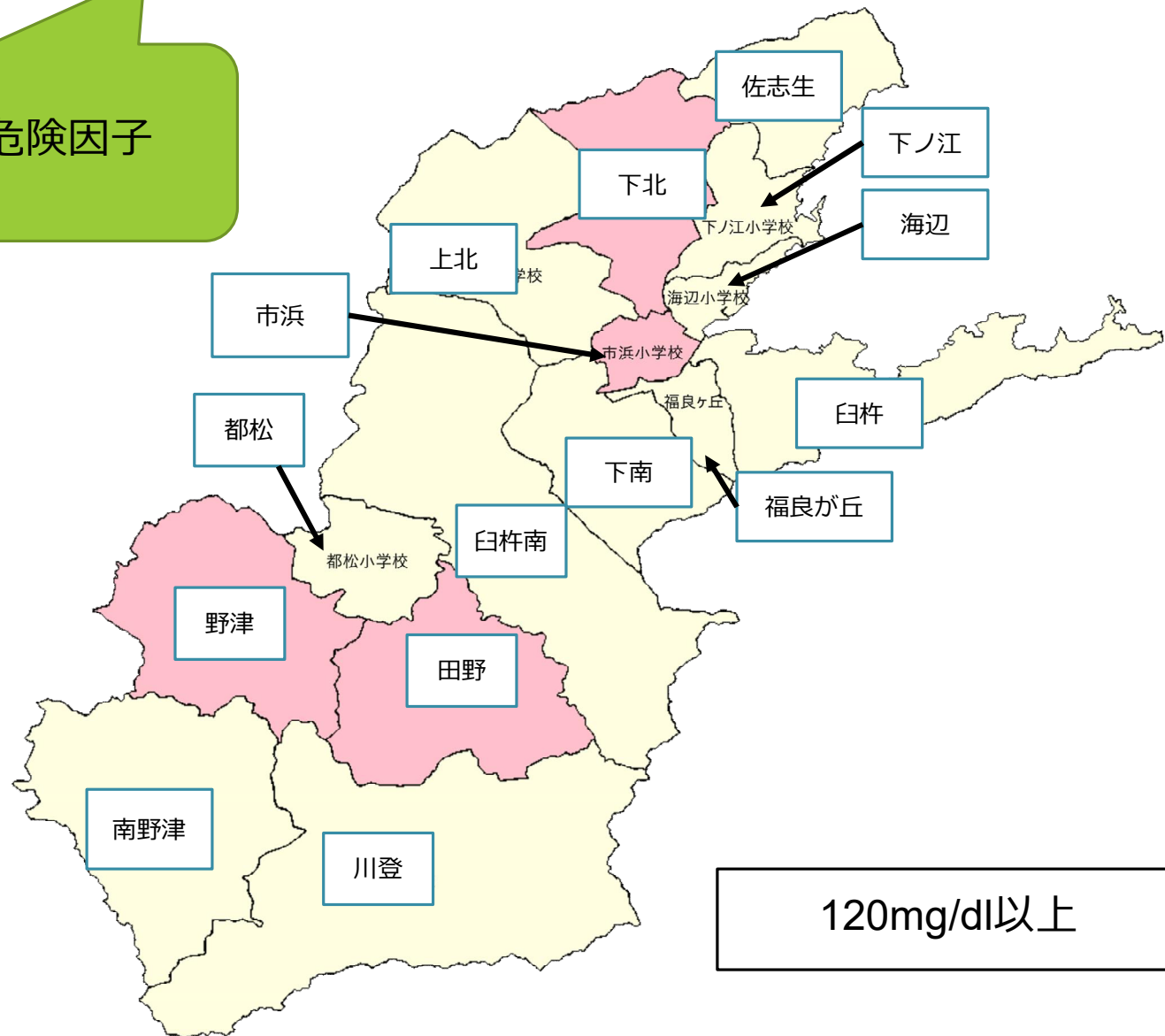


拡張期血圧（下の血圧）  
85mmHg以上

動脈硬化症は細動脈から始まる。細動脈の硬化症が始まると、下の血圧が上がり始める!!

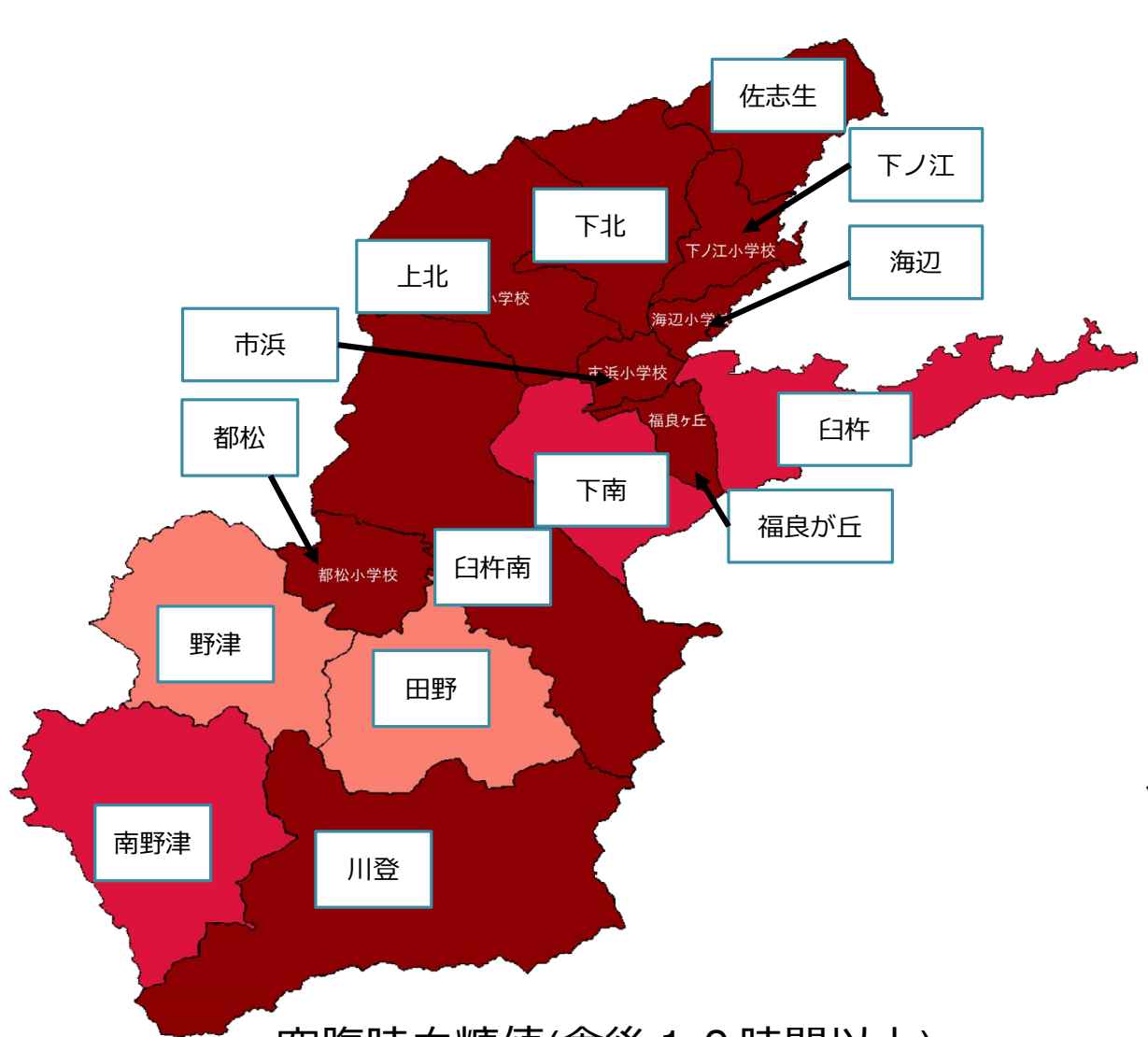
# LDLコレステロール＊年齢調整

動脈硬化症の危険因子

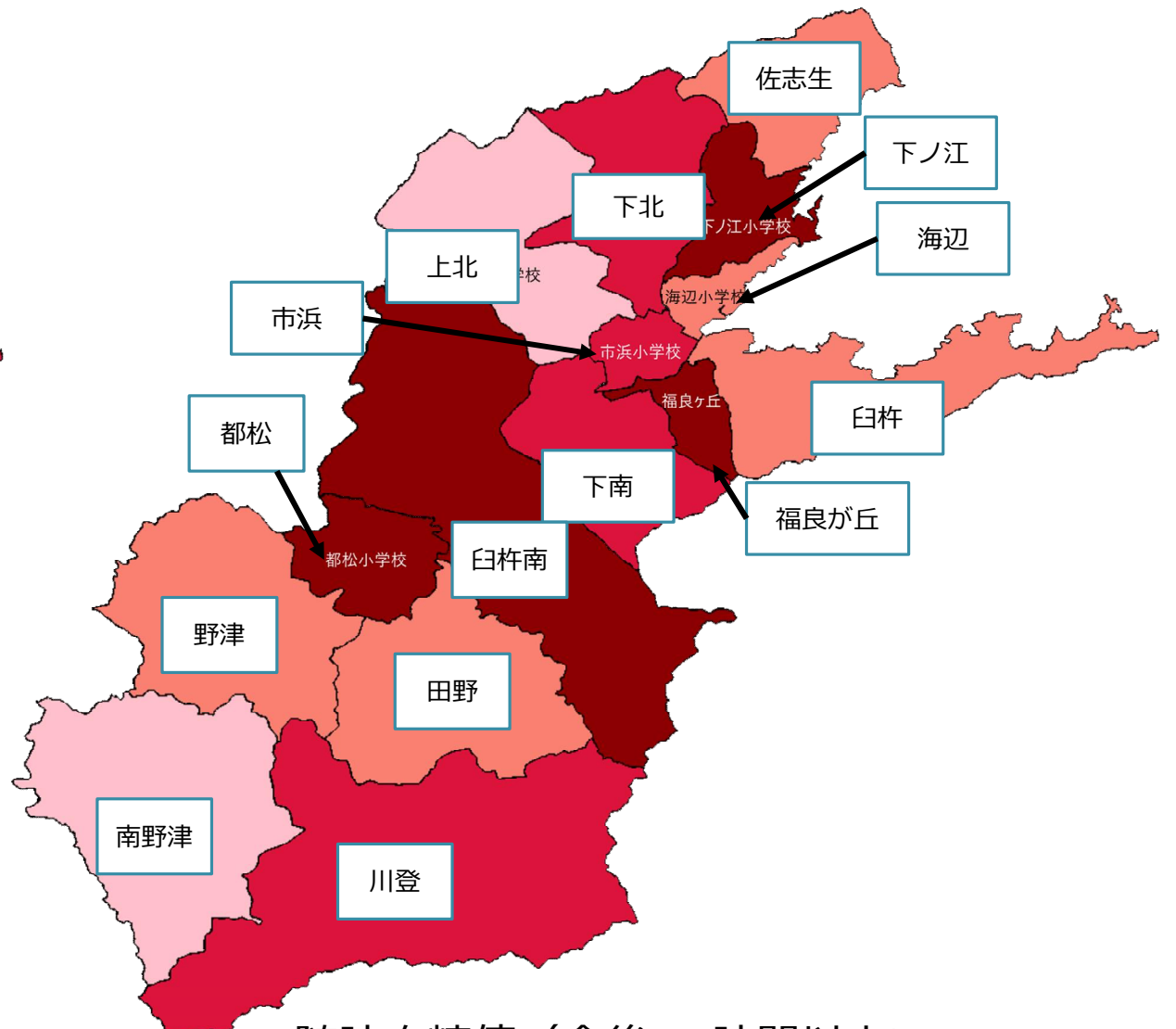


120mg/dl以上

# 血糖値 \* 年齢調整



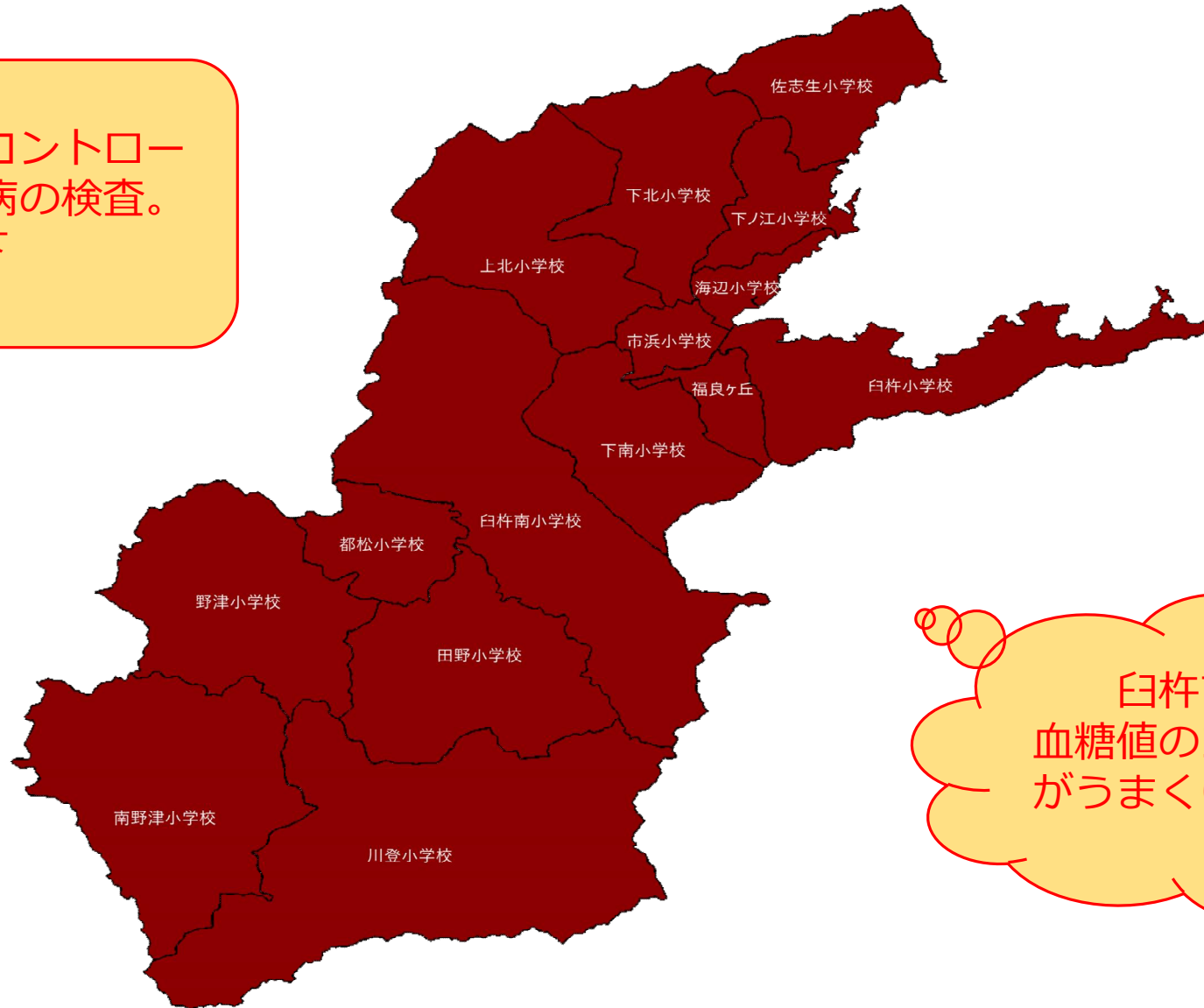
空腹時血糖値(食後 1 0 時間以上)  
100mg/dl以上



随時血糖値 (食後3.5時間以上)  
140mg/dl以上

# HbA1c 5.6%以上 \*年齢調整 (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)

過去2カ月間の血糖値のコントロール状況を把握する、糖尿病の検査。  
基準値 5.5%以下



白杵市全体で  
血糖値のコントロール  
がうまくいっていない

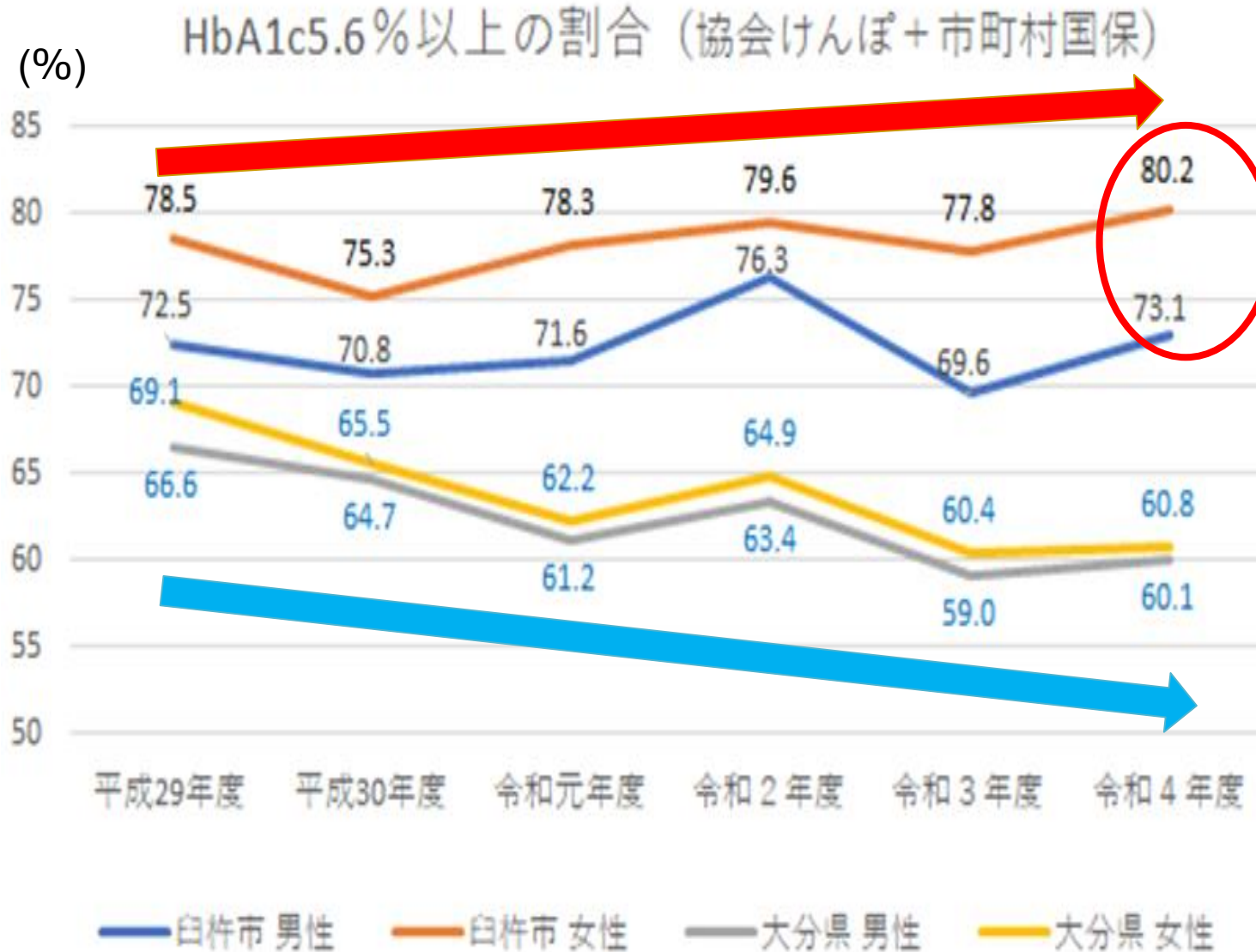
**協会けんぽも含めてみたら、違うのでは？**

# これから紹介するデータ

(出典：大分県保険者協議会 医療費・健診データ分析)

- ①標準化死亡率 (S M R)
- ③お達者年齢(健康寿命)の状況
- ④令和6年度地区別特定健康診査結果の比較 (臼杵市国保)
- ⑤協会けんぽと臼杵市国保の特定健康診査の結果状況**
- ⑥大分県健康指標(13項目) ランキング

# 臼杵市は、働き盛りの人も、血糖値が高い人が多い！



男性：県で2番  
女性：県で1番  
多い

# 生活習慣病の実態について (国保被保険者)

●平成28年度～令和5年度 生活習慣病有病率順位表 (対象被保険者 40～74歳)

最近では  
糖尿病で治療している人の率  
(有病率) は県で1位

順位	生活習慣病									糖尿病					
	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	H30	R1	R2	R3	R4	R5	
1	津久見市 56.35	津久見市 55.83	津久見市 57.70	津久見市 56.02	津久見市 55.88	津久見市 52.80	津久見市 54.43	津久見市 54.37	由布市 18.69	由布市 19.18	由布市 17.76	由布市 15.45	臼杵市 15.63	臼杵市 16.12	
2	臼杵市 53.25	臼杵市 52.42	臼杵市 54.29	姫島村 54	豊後大野市 50.85	臼杵市 46.98	臼杵市 48.33	臼杵市 48.75	豊後大野市 18.39	豊後大野市 17.97	豊後大野市 17.23	国東市 15.08	津久見市 15.59	津久見市 15.86	
3	豊後大野市 49.99	豊後大野市 51.38	豊後大野市 54.05	豊後大野市 53.05	臼杵市 49.99	国東市 45.57	姫島村 47.19	豊後大野市 46.24	臼杵市 17.38	国東市 17.86	臼杵市 16.34	臼杵市 15.01	国東市 15.16	国東市 15.22	
4	国東市 49.36	由布市 50.71	姫島村 53.24	臼杵市 52.60	由布市 49.78	豊後大野市 45.38	豊後大野市 46.39	国東市 46.00	国東市 17.36	臼杵市 16.68	津久見市 16.06	津久見市 14.99	豊後大野市 15.02	豊後大野市 14.92	
5	由布市 48.88	竹田市 49.84	国東市 53.22	国東市 51.52	竹田市 49.12	姫島村 45.09	国東市 45.38	姫島村 45.53	津久見市 16.58	津久見市 16.36	国東市 15.99	豊後大野市 14.63	由布市 15.01	玖珠町 14.77	

# これから紹介するデータ

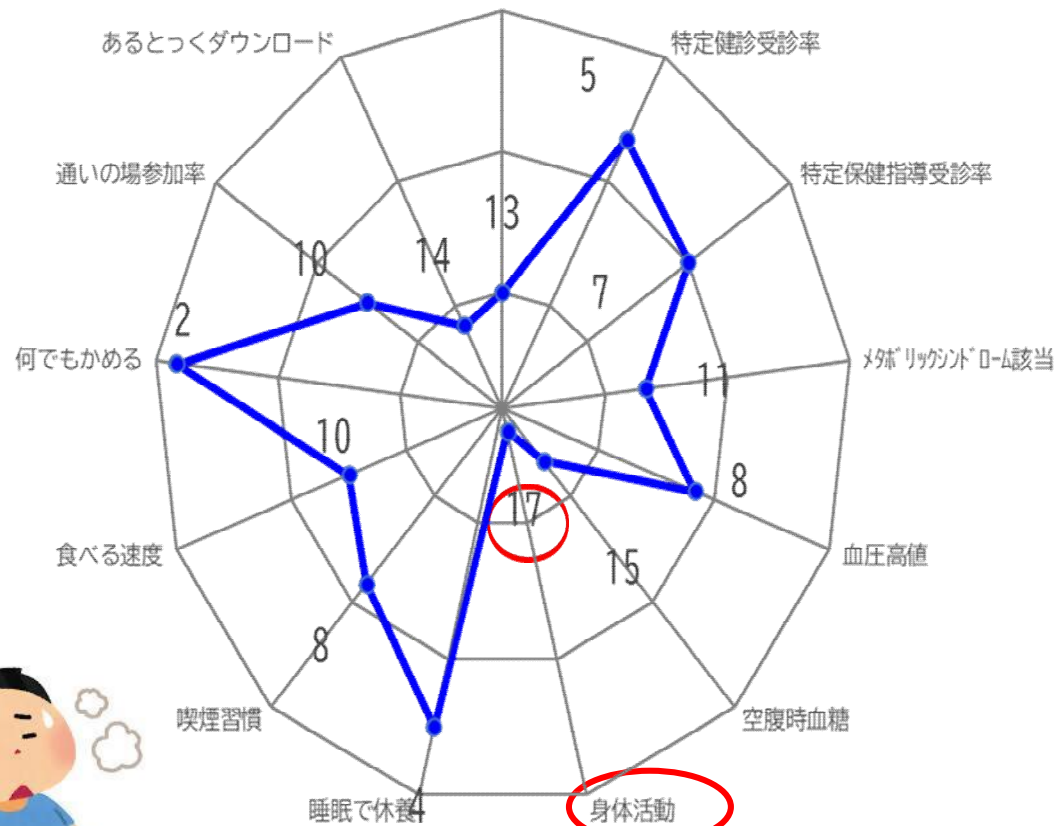
(出典：大分県 1 3 項目健康指標 市町村の状況)

- ①標準化死亡率 (S M R)
- ③お達者年齢(健康寿命)の状況
- ④令和 6 年度地区別特定健康診査結果の比較 (臼杵市国保)
- ⑤協会けんぽと臼杵市国保の特定健康診査の結果状況
- ⑥大分県健康指標( 1 3 項目) 市町村の状況**

# 大分県の 13 健康指標による臼杵市順位 (男女別) グラフ

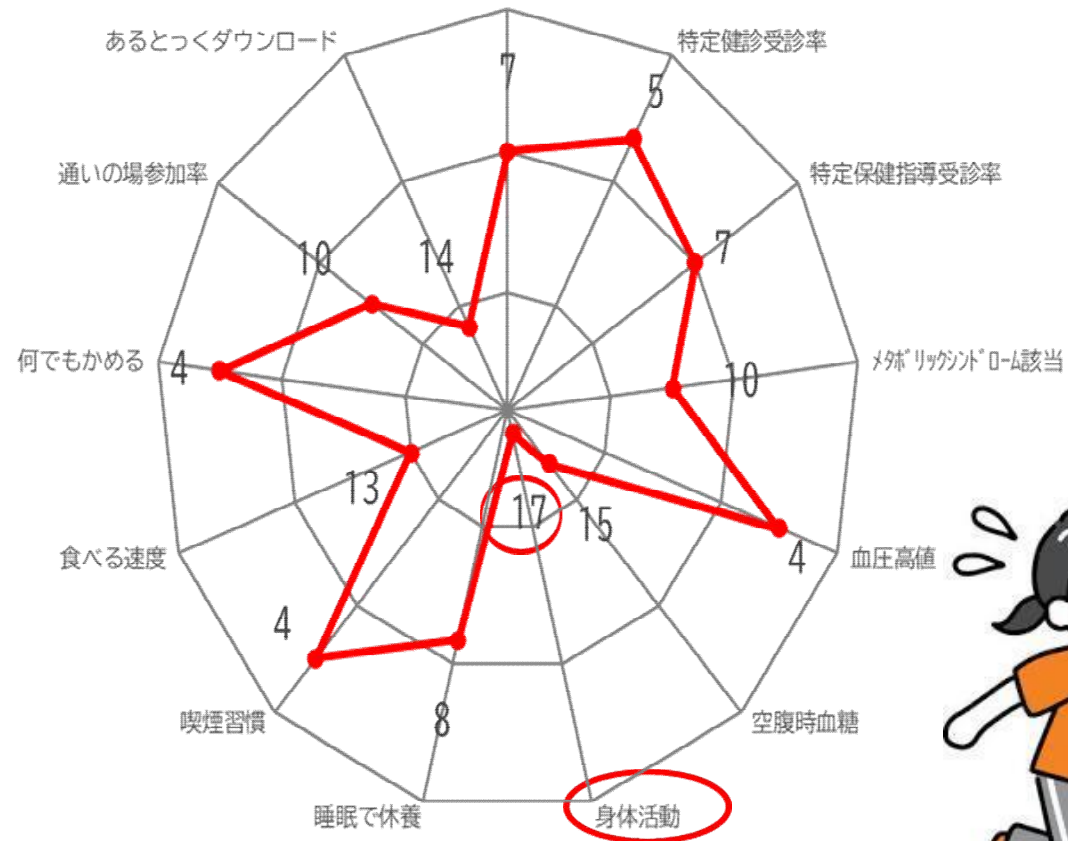
男性

お達者年齢



女性

お達者年齢



臼杵市民は運動が嫌い？

男性・女性とも  
ワースト2位

\* 身体活動：1日に1時間の歩行に相当する  
運動をしているか。

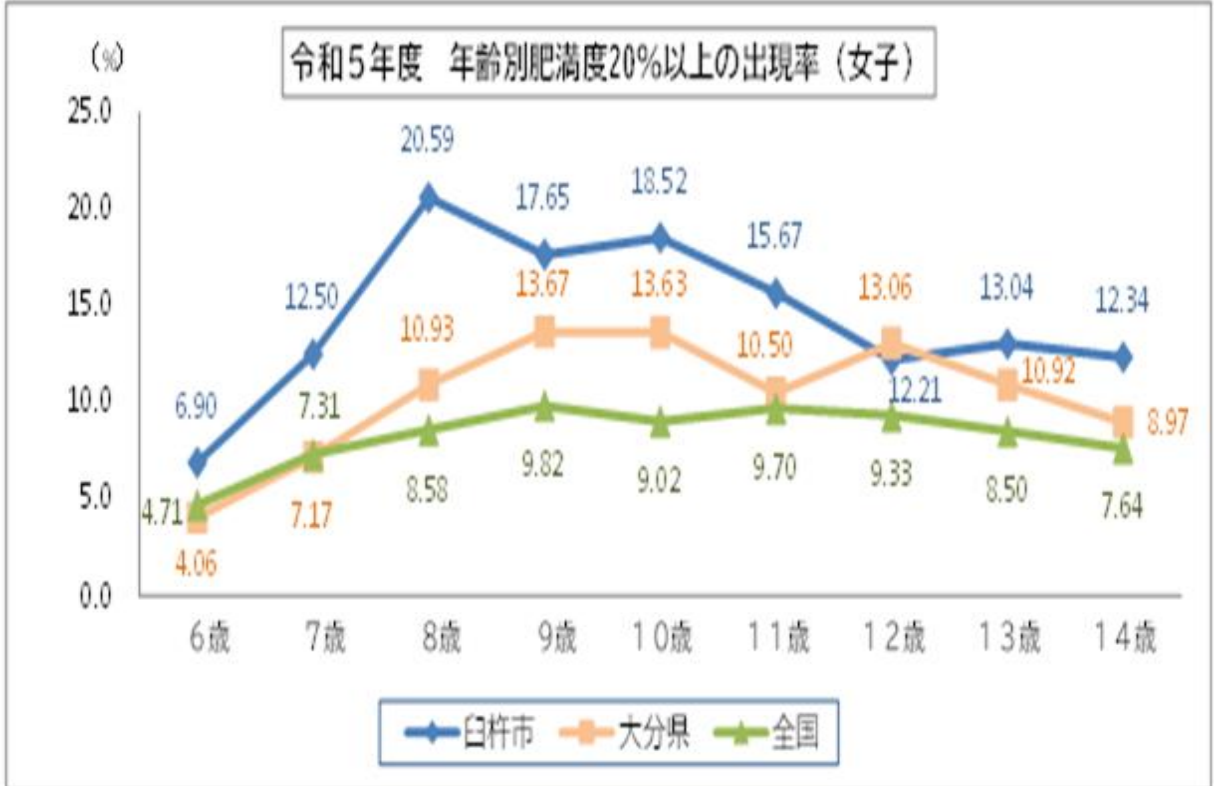
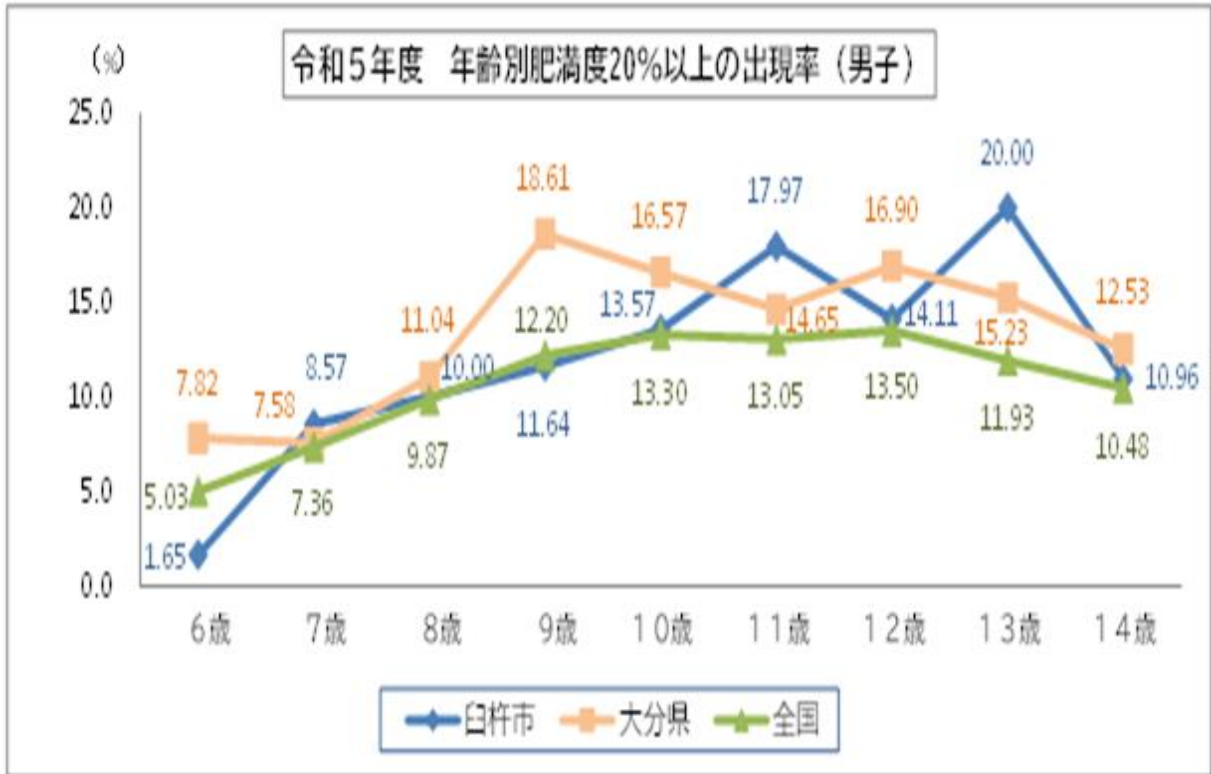
出典：大分県 健康指標 (市町村の状況)



実は...  
子ども们的状況も...

# 学童期も肥満傾向がある学年が...

【図表 23-2 年齢別肥満度 20%以上の出現率】 ↵



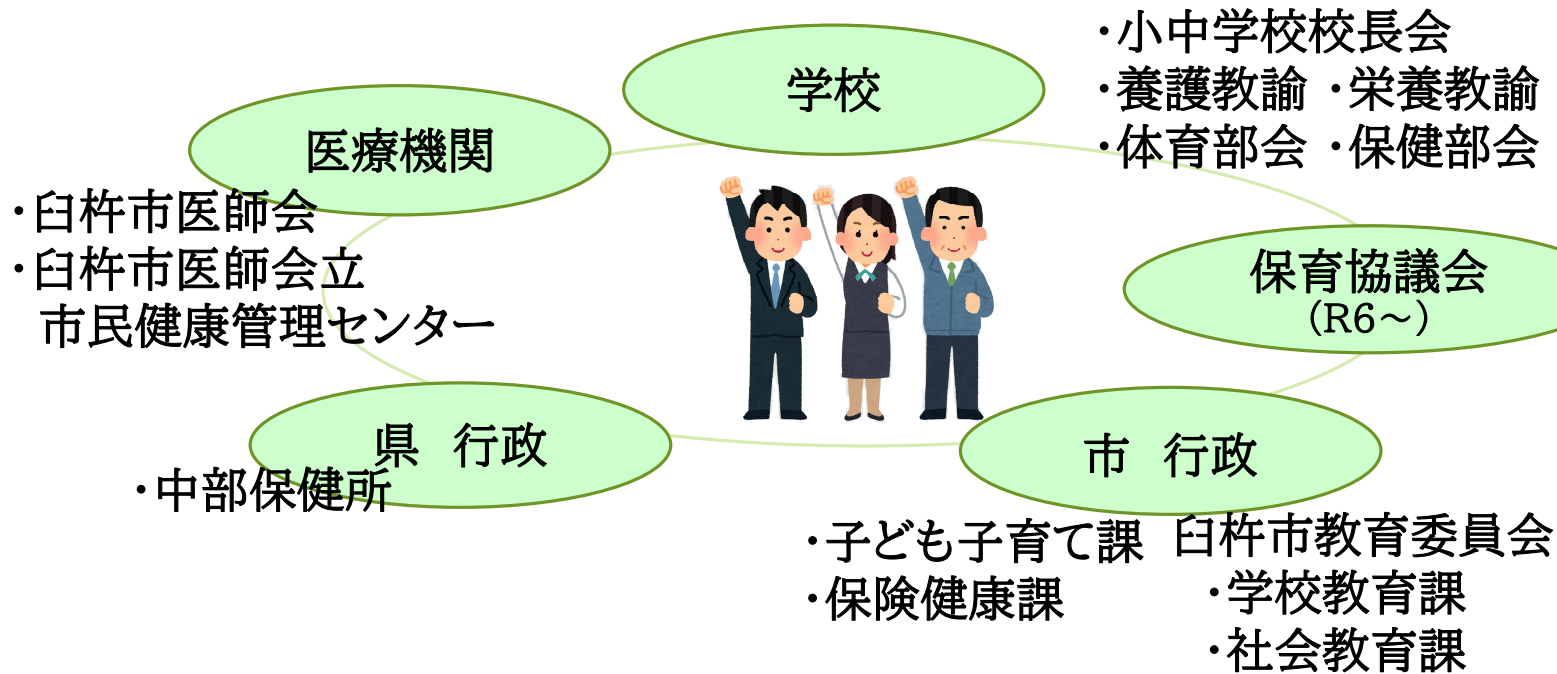
男子10歳以降、女子はほぼ全学年で全国、県平均を上回る

出典：学校保健統計調査 ↵

# 臼杵市では子どもの健康づくりの取り組みを促す仕組みがあります

H30年度  
立ち上げ

## 臼杵市子どもの生活習慣病対策プロジェクト



ハイリスクアプローチ（肥満度要注意者）

R4年度～

★小児生活習慣病予防健診の実施

ポピュレーションアプローチ（希望者）

R6年度～

★子どもヘルス健診の実施

取組

# 【子どもヘルス健診とは】

〈目的〉 ・生活習慣病等の早期発見

・家庭での食生活や運動などを見直すきっかけづくり

・健康に関する正しい知識を身につけ将来における生活習慣病を予防

〈実施内容〉

対象者 : 臼杵市内中学2年生

健診場所 : 市内協力医療機関  
または臼杵市医師会立市民健康管理センター

検査項目 : 問診、身体計測(腹囲含む)、血圧、血液検査

支援方法 : ・健診センターでは当日保健指導(市の保健師または管理栄養士)  
・要精密者へは、再検査の受診勧奨と保健指導(初回、3ヶ月後、6ヶ月後)

《保健指導重点ポイント》

① 血液検査結果等で身体の状態を知る

② 行動変容を促す保健指導(親子で生活改善目標設定)

大人の特定健診とほぼ同じ内容で検査し、保健指導実施

# 【子どもヘルス健診の結果（令和6年度）】

① 健診受診率 **45.5%**  
(対象者：中学2年生 310名)

受診機関名	男	女	総計
市民健康管理センター	41	26	67
各医療機関	41	33	74
合計	82	59	141

結果説明・保健指導 **47.5%**

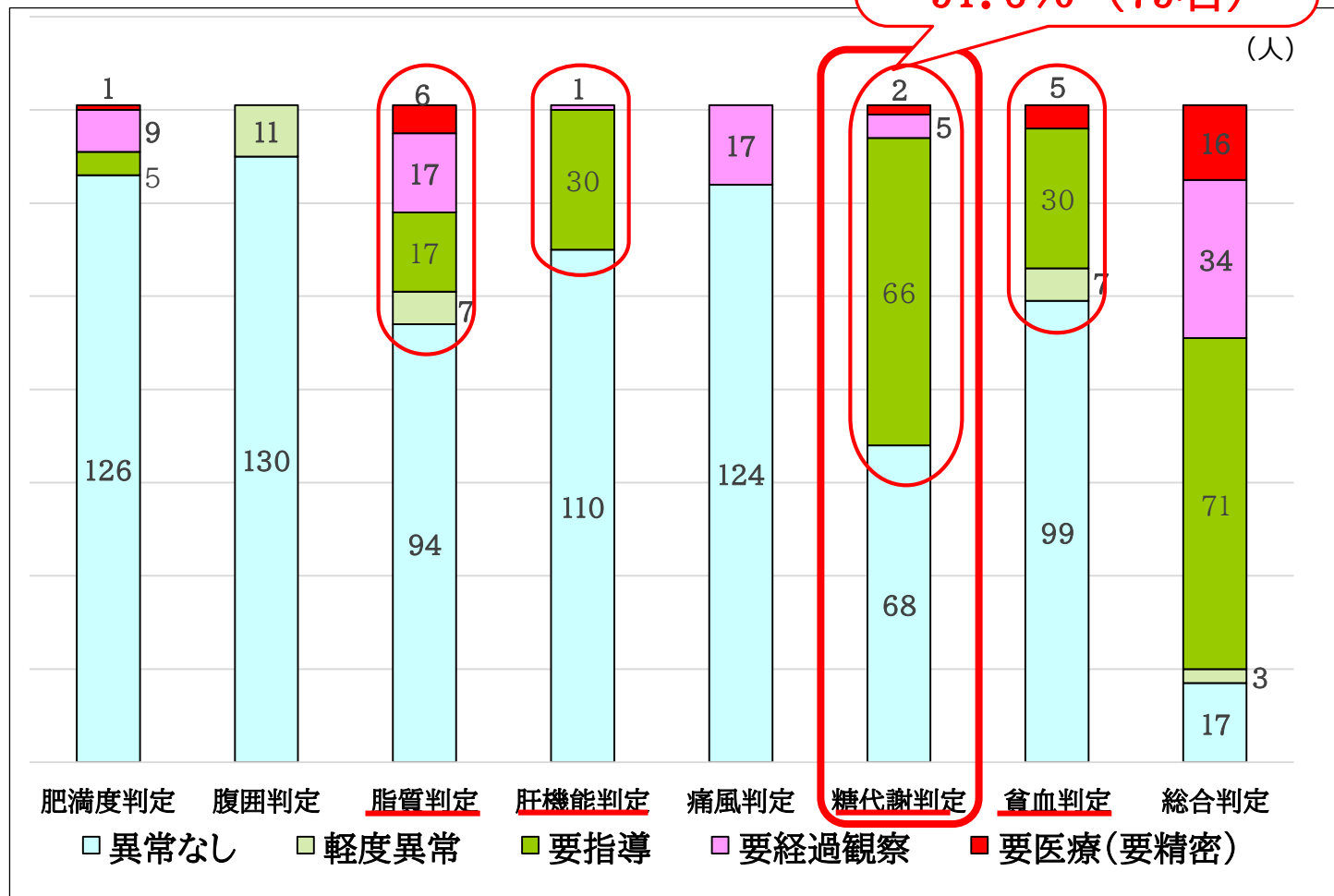
② 総合判定結果

総合判定結果	人数(人)
要医療(要精密)	16
要経過観察	34
要指導	71
軽度異常	3
異常なし	17
計	141

『異常なし』  
**17名**  
(12.1%)

異常なしの判定結果の生徒が少ない

③ 各項目別判定結果



糖代謝：  
『要指導～要医療』  
**51.8% (73名)**

特に糖代謝については、  
要指導から要医療のものの割合が**51.8%**

つまり

臼杵市は、大人も子どもも、血糖値のコントロールがうまくいっていない人が多い！！（のではないか）

# 血糖値をうまくコントロールするためには？

まずは、基本的な健康づくりを実践

ちょっとしたコツ

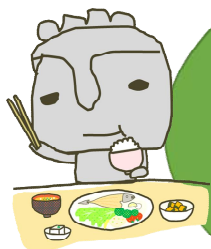
○食事の栄養バランスを整える

一食の良いバランスは、  
主食・主菜・副菜・副菜！



旅行や外食を  
いつまでも  
楽しむために

日頃は過食を避け、  
バランスのとれた  
食事を。  
管理栄養士の  
つぶやき  
「きらすまめし」は  
野菜じゃないよ！



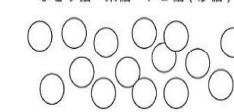
栄養  
(バランスの取れた  
食事)

○血糖値の急激な上昇（血糖値スパイク）を防ぐ

単純糖質

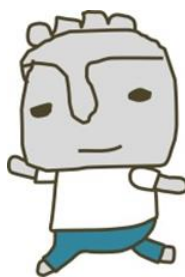
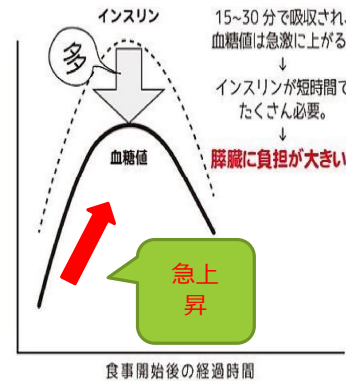


ぶどう糖・果糖・ショ糖（砂糖）



糖の分子Oが、ばらけて存在する。  
糖はOの形で血管に吸収される。  
消化・吸収が短時間でされる。

例 ジュース 160ml(80kcal)  
ぶどう糖として吸収されるまでの時間…15-30分



適度な運動  
(体力・代謝向上)

○積極的に体を動かす

目指せ！！  
一日  
8000歩

健康づくり

休養  
(睡眠・休息・入浴)

○生活リズムを整えて  
質の良い睡眠と、休養



# 臼杵市にはいろいろな健康づくりを応援しているモノがある！！（と思う）

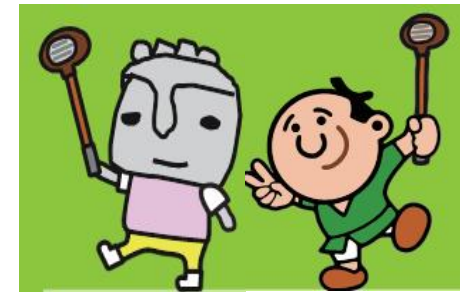
○農家（生産者）市場での野菜販売（ほんまもん野菜）→野菜摂取しやすい環境



食文化創造都市  
臼杵  
CITY OF  
GASTRONOMY



○パークゴルフ場、地域振興協議会単位でウォーキングコース、諏訪山体育館や南野津コミュニティセンターにトレーニングルームがある→運動できる環境



○臼杵市国保、後期高齢者医療被保険者の健診は無料→年1回は自分の身体をチェック

○重症化予防の検査も充実→ある日突然合併症で倒れないために！！

（国保事業「75g糖負荷二次検査」「頸動脈エコー二次検査」「糖尿病性腎症重症化予防事業」等）

○市内の事業所で働いている人へも、健康講話を実施！！

（職場の健康づくりに、市の保健師、管理栄養士の講話を活用できる）

→若い時からの健康づくりをお手伝い



\*他にもいろいろやっています...

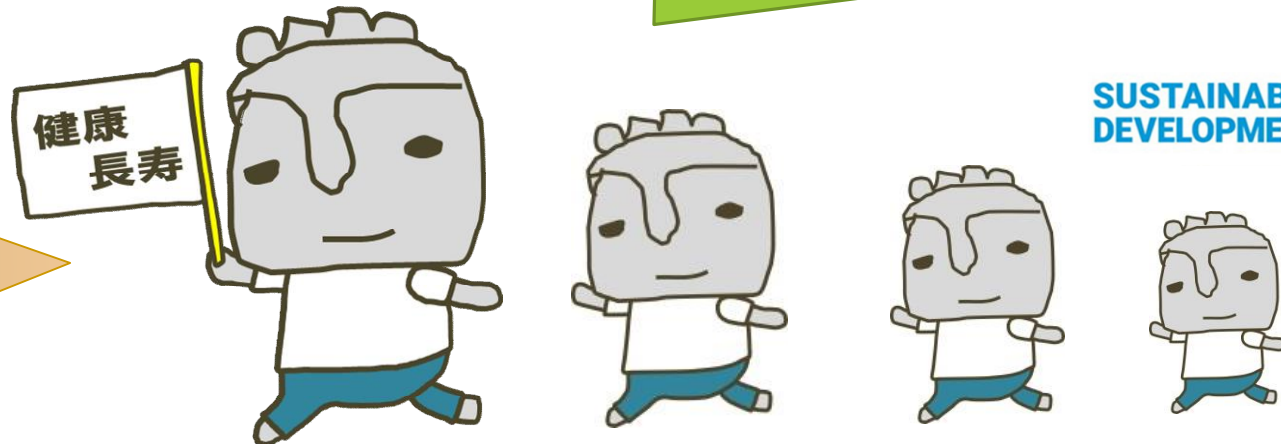
元気（健康）があれば、なんでもできる！！

地域活性化  
の力ギ



健康づくりの輪を、家庭や職場から  
地域へ広げていきましょう！！

みんなで  
延ばそう  
健康寿命♪



ご清聴  
ありがとうございました

