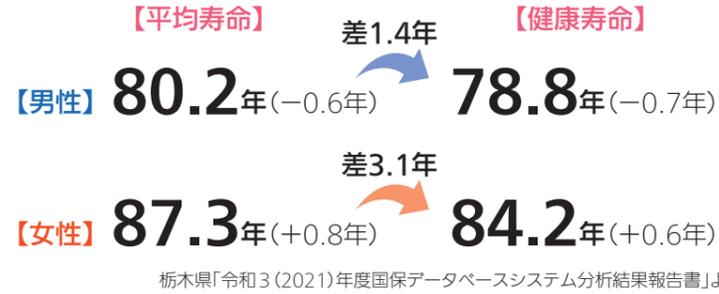


# 延ばそう！健康寿命 データから見る芳賀町の現状

町の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者の健康状況を分析しました。  
その結果と、健康寿命を延ばすための生活習慣のポイントをご紹介します。

〒280-0208 芳賀町 国民健康保険課 028(677)6038

芳賀町の平均寿命・健康寿命 ※（ ）内は栃木県との差

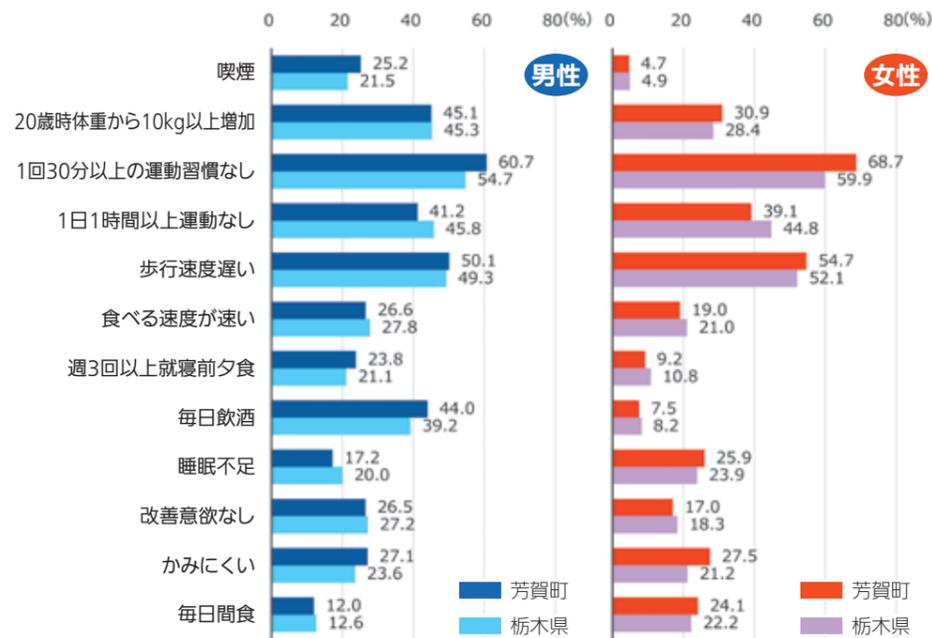


## 健康寿命とは

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」です。高齢化が進む中、生活の質を維持し、社会保障制度を持続可能なものとするためには、健康寿命を伸ばし、健康寿命と平均寿命の差を縮めることが重要です。

## 芳賀町の現状(栃木県平均との比較) (栃木県「令和3(2021)年度国保データベースシステム分析結果報告書」より)

### ①生活習慣について(特定健康診査受診者(国民健康保険被保険者))



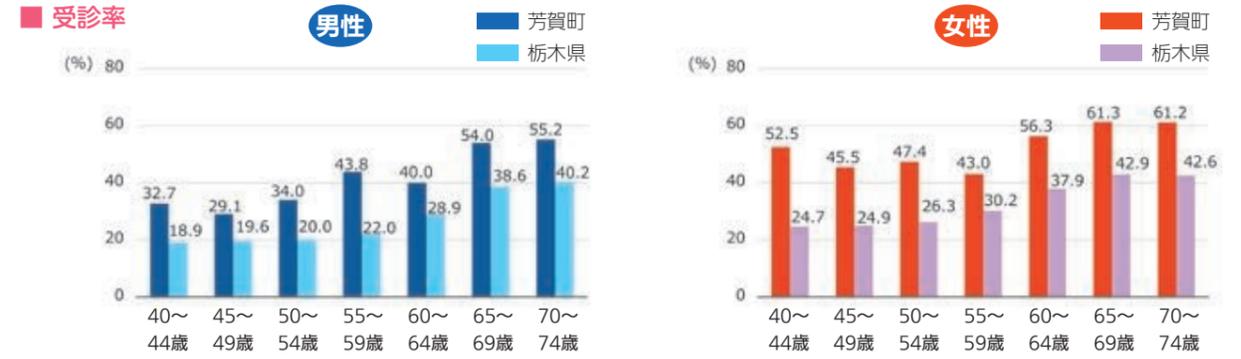
県平均と比べて、男女共に「1回30分以上の運動習慣なし」の人や「かみにくい」と感じている人が多い状況です。また、男性は「毎日飲酒」している人が多い状況です。

### 生活習慣病って？ 大した病気じゃないと思いませんか？

生活習慣病とは、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。例えば、血糖値が高いと、糖尿病になる可能性が高くなります。糖尿病は、重症化すると慢性腎臓病として透析を受けなければなりません。また、動脈硬化が進み、心臓病や脳疾患を引き起こす原因にもなります。高血圧症や脂質異常症も同様に、放置すると動脈硬化を招きます。

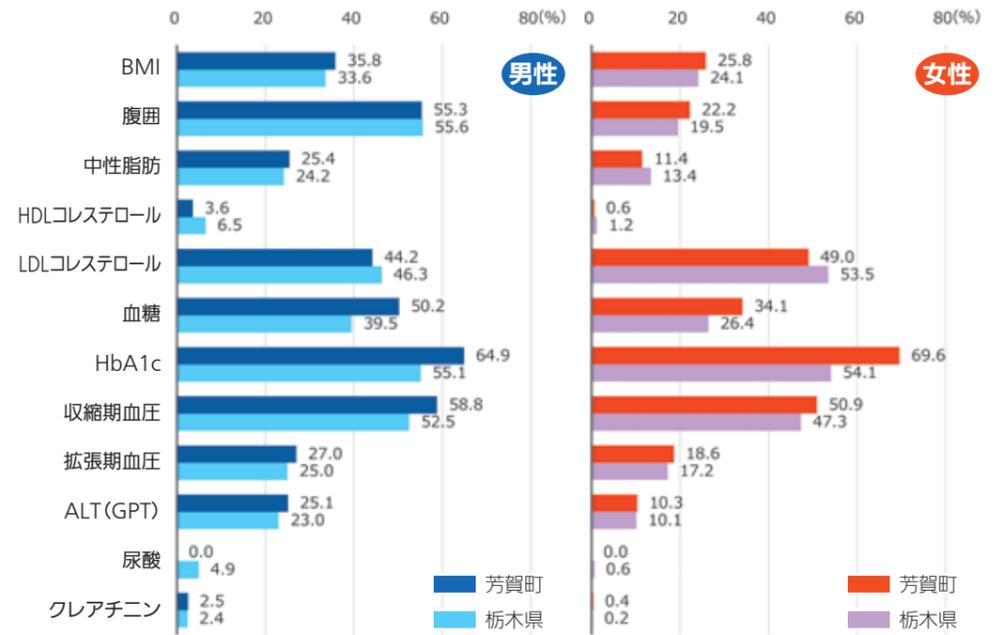


### ②健診の受診状況について(国民健康保険被保険者)



県平均と比べて、男女共に全ての年齢層で受診率が高い状況です。なお、令和3年度は県内2位、令和4年度は県内1位です。皆さん一人一人が受診し、さらに受診率を上げてトップを保ちましょう！

### ■生活習慣病のリスク



県平均と比べて、男女共に「血糖」「HbA1c」「収縮期血圧」の有所見者の割合が高い状況です。

### ③医療費について(国民健康保険被保険者)

#### ■入院医療費

- | 性別 | 1位          | 2位   | 3位    |
|----|-------------|------|-------|
| 男性 | 脳出血         | 高血圧症 | 関節疾患  |
| 女性 | 慢性腎臓病(透析あり) | 脳梗塞  | 子宮頸がん |

男性は「脳出血」「高血圧症」「関節疾患」、女性は「慢性腎臓病(透析あり)」「脳梗塞」「子宮頸がん」の入院医療費が高い状況です。

#### ■入院外医療費

- | 性別 | 1位   | 2位    | 3位   |
|----|------|-------|------|
| 男性 | 大腸がん | 脂質異常症 | 高血圧症 |
| 女性 | 胃がん  | 大腸がん  | 肺がん  |

男女共に「大腸がん」、男性は「脂質異常症」「高血圧症」、女性は「胃がん」「肺がん」の入院外医療費が高い状況です。