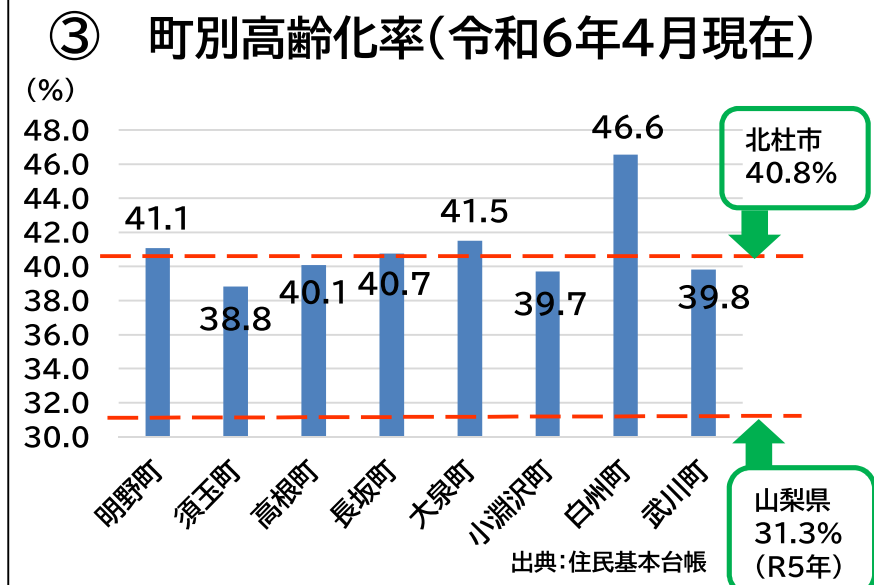
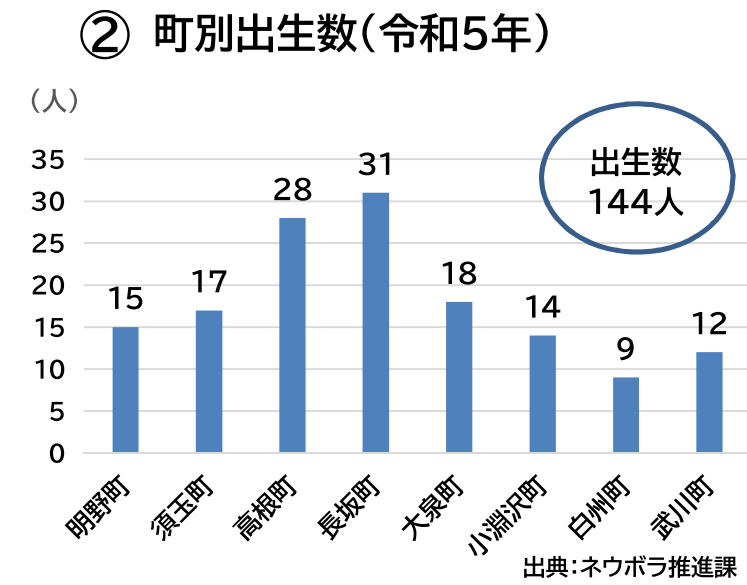
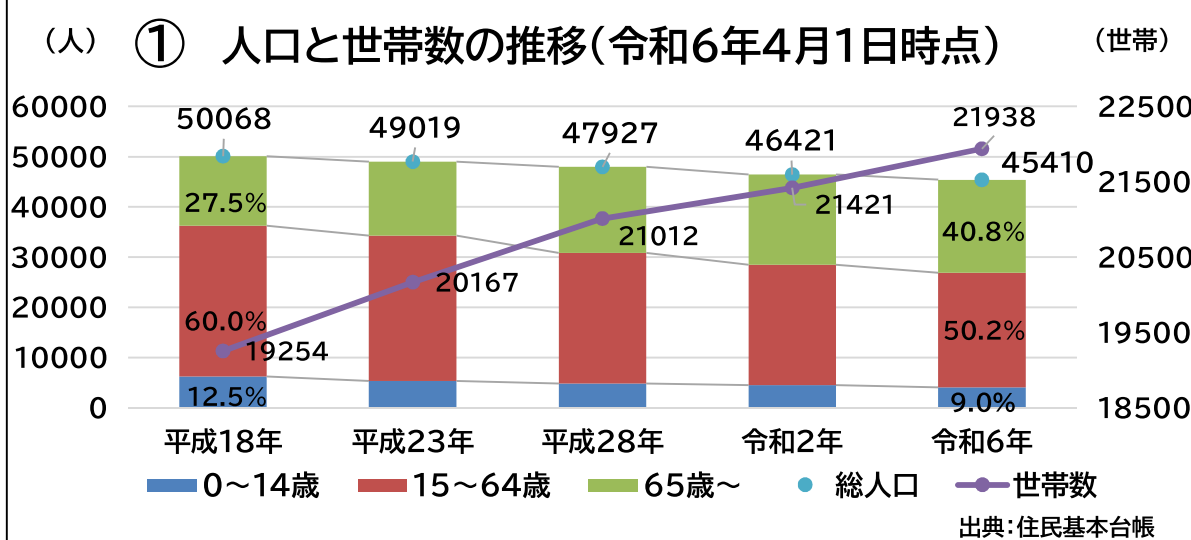


# 北杜市の現状① ~人口と健診結果からわかること~

## 1. 人口・出生・高齢化率

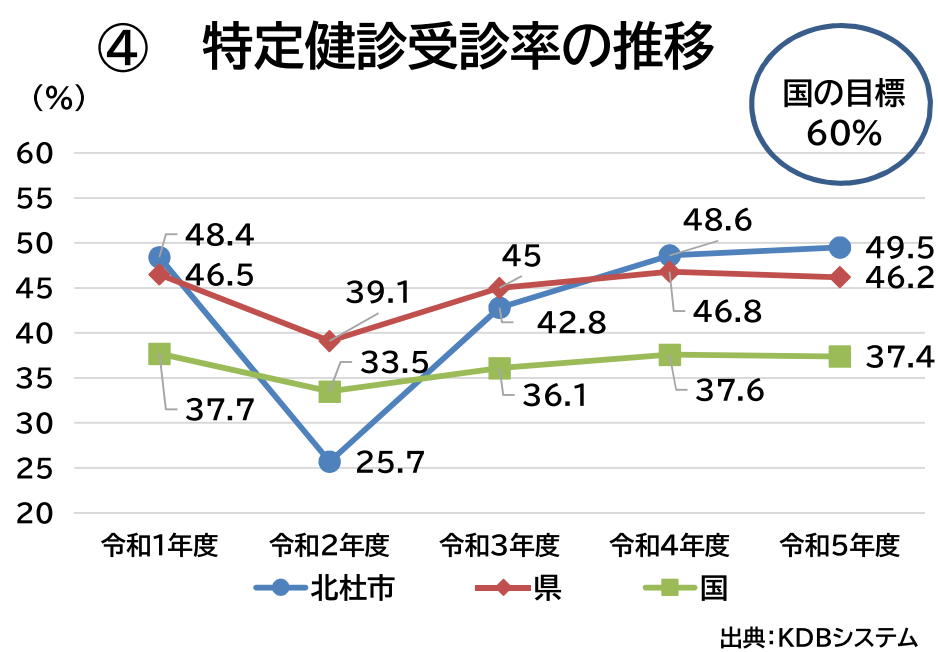


- 人口減少し、働き盛りの人口が大幅に減少しています。
- 世帯数は増加し、核家族や単独世帯(未婚の人や高齢者独居等)が増加しています。

- 出生数は年々減少しています。
- 平成18年の出生数は293人でした。

- 高齢化率は年々上昇しています。
- 平成18年の高齢化率は27.5%でした。

## 2. 健康診断を受けて生活習慣を見直そう



- コロナの影響により受診率は一時低下しましたが回復しています。
- 今は健康に思えても将来の病気につながるリスクを抱えていたり、早期には自覚症状がないという病気も少なくありません!
- 定期的に健診を受け、自分の体の状態を知ることが大切です。(特定健診とは、40~74歳対象の生活習慣病予防のための健診)

⑤ がん検診結果(令和5年度)

※総合健診のみ

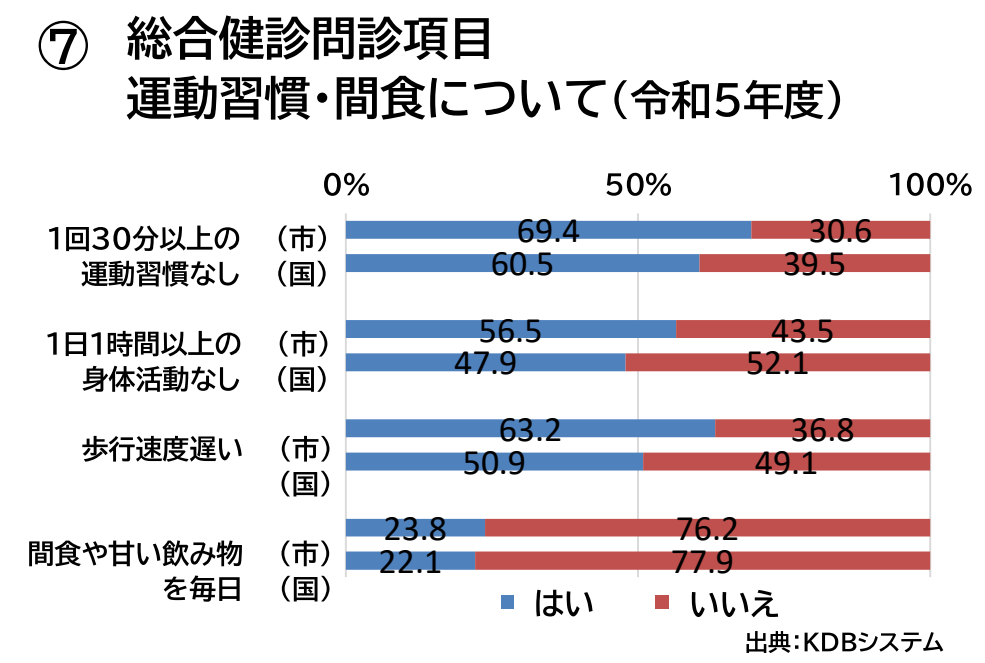
検診項目	受診者数(人)	要精検者数(人)	精検受診率(%)	がん発見数(人)
胃がん	2,087	133	83.5	1
乳がん	3,940	82	95.1	12
大腸がん	6,086	452	72.6	8
肺がん	8,287	393	84.7	11

⑥ 特定健診結果(令和5年度)

	市(%)	県(%)	国(%)
BMI(25以上)	22.4	24.3	26.9
中性脂肪(150以上)	16.6	17.9	21.0
空腹時血糖(100以上)	36.2	35.3	24.2
HbA1c(5.6以上)	71.4	67.5	58.1
収縮期血圧(130以上)	51.5	49.1	46.2
拡張期血圧(85以上)	32.0	27.6	21.0

出典:健康増進課・KDBシステム

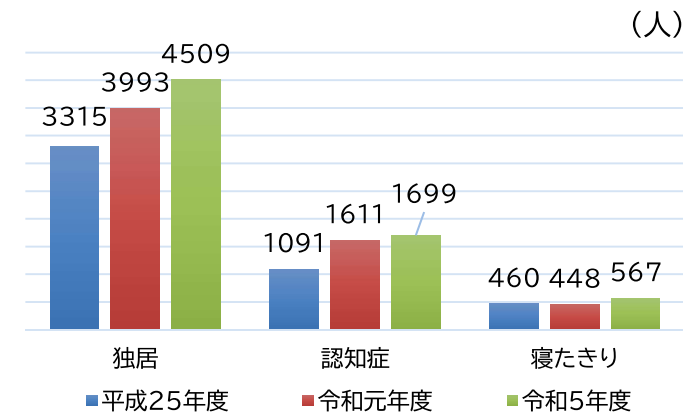
- 検診でがんが発見され、治療につながっています。
- 大腸がん検診の精密検査受診率が低くなっています。大腸がんはがんによる死亡数のうち、女性は第1位、男性は第2位と多いです。精密検査は怖がらず受診することが大切です。
- 血糖や血圧は県や国よりも結果が悪い人が多いです。



- 運動習慣のない人が多く、間食や甘い飲み物を摂る人が多いです。
- 身体活動量を増やしたり、有酸素運動(散歩やラジオ体操等)を行うことで、肥満の予防や改善、血糖、血圧、脂質の改善が図られます。
- 具体的には「散歩」「早く歩く」「エレベーターを使わずに歩く」等の実践と、できるだけ心がけていく意識が大切です。
- 間食とは毎日の規則的な食事の間に摂る食事です。もう一度間食の頻度や量を見直してみましょう。

## 3. 高齢者の様子

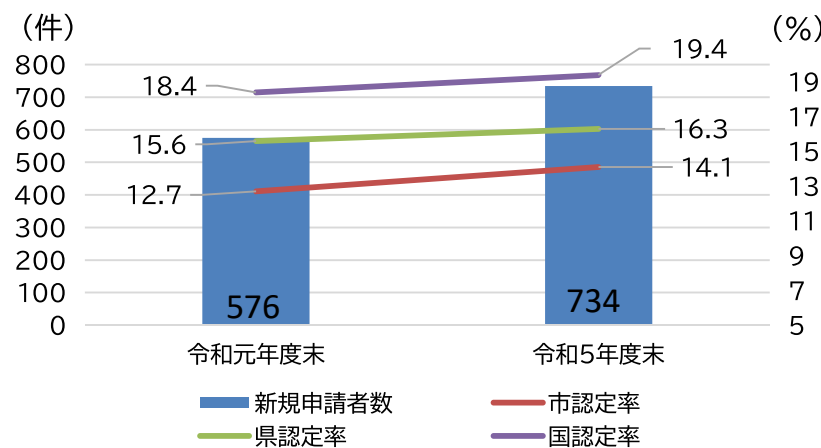
① 独居・認知症・寝たきり高齢者数の推移 (人)



出典:山梨県高齢者福祉基礎調査

●独居 認知症 寝たきり高齢者は増加しています。(認知症と寝たきりは在宅と施設を含む)

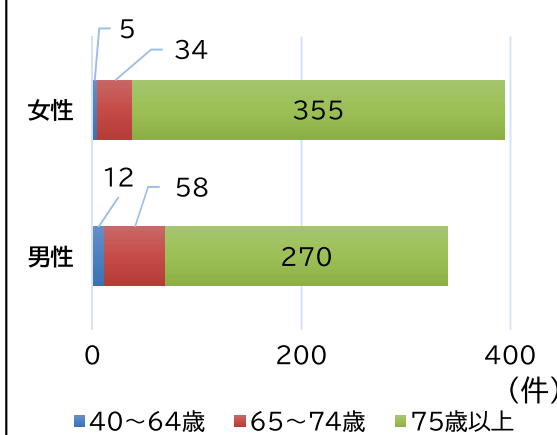
② 北杜市新規申請者数と認定率の推移



出典:北杜市地域包括支援センター相談統計、厚労省の地域包括ケア見えるかシステム

●介護申請数は増加しています。認定率は、県や国と比較すると低い状況です。

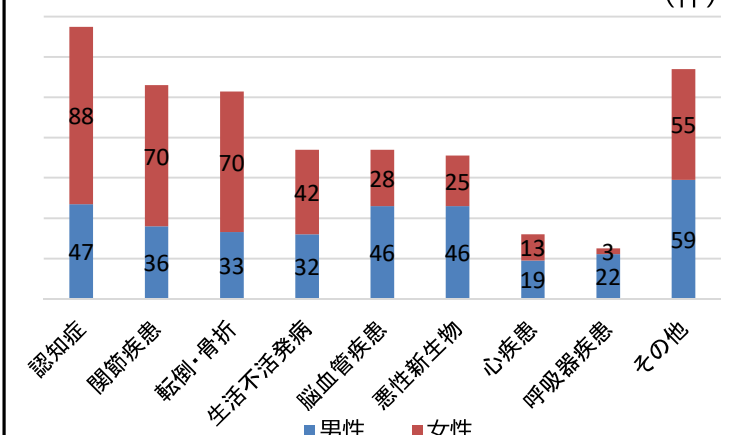
③ 介護保険新規申請数 (男女別年齢別・令和5年度)



出典:北杜市地域包括支援センター相談統計

●介護保険を申請する方は75歳以上が85.1%を占めています。

④ 介護保険新規申請理由 (男女別・令和5年度)



出典:北杜市地域包括支援センター相談統計

●男女合わせると1位が認知症、2位が関節疾患、3位は転倒・骨折になります。

## 4. フレイルを予防しよう

⑤ フレイルとは

…「虚弱」のこと。  
身体・心・社会的に弱っていき、  
要介護状態になる手前のこと



●要介護状態になる手前のフレイルはまだ回復できる可能性があります。  
●自分の健康状態を知り、介護予防の取り組みをすることが重要です。

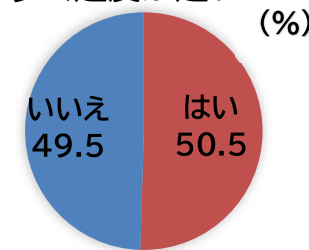
⑥ 令和5年度フレイルチェック状況

性別	チェック人数	フレイル該当人数
男	65	4
女	362	25
合計	427	29

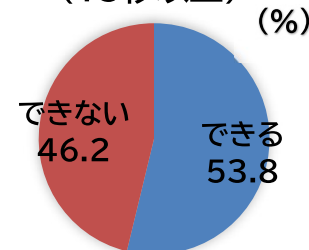
出典:介護支援課

●公民館カフェなど的高齢者通いの場でフレイル状態かどうかをチェックする取り組みを実施しています。令和5年度は44回実施しました。  
●フレイルチェックでは、問診・筋肉量・握力・開眼片足立ちなどの18項目からチェックできます。  
●18項目のうち7項目該当で「フレイル状態」と判定されます。

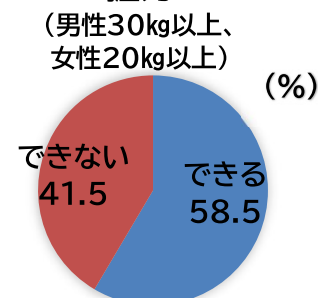
同年代の方と比べ、歩く速度が遅い (%)



開眼片足立ち (15秒以上) (%)



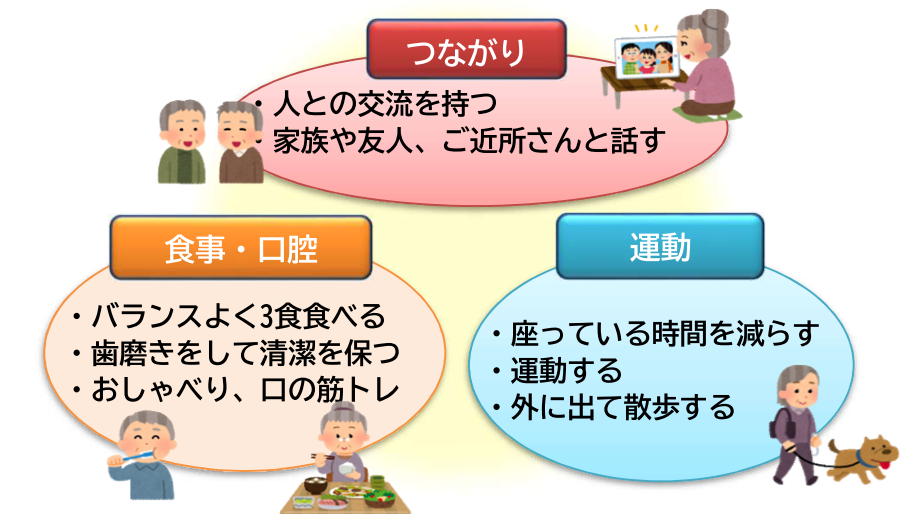
握力 (%)



出典:介護支援課

●同年代と比べて歩く速度が遅いと感じている方は半数以上いました。  
●片足立ちは体のバランスや足の力の目安になります。握力は全身の筋肉量と関係があるといわれています。知らないうちにフレイル状態に陥っている可能性があります。

⑦ フレイル予防のための健康3つの柱



●フレイル予防では、「つながり」「食事・口腔」「運動」の3つの柱が重要です。  
●保健福祉推進員の皆様は、「はつらつシルバー」や「出前健康講座」を活用し、地域で介護予防に取り組むことができます。  
●介護予防の輪を広めましょう！