

今こそ見直そう！ あなたの生活習慣

西脇市では、国民健康保険（以下「国保」）の加入者対象の健康診査や医療に関するデータについて分析を行い、加入者のより健康的な生活の実現を目指して、平成27年度に「西脇市国民健康保険 第1期データヘルス計画」を策定しました。計画におけるデータの分析によって、生活習慣に関する課題が多いということが分かりました。

いつまでも元気で安心した生活を送るには、規則正しい生活や適度な運動が必要ですが、この機会にあなたの生活習慣を見直してみませんか。

「健康寿命」

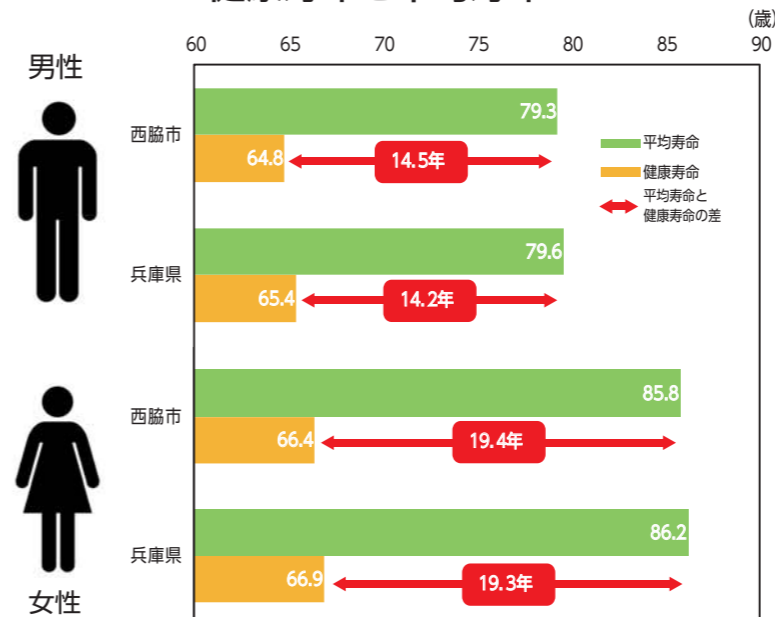
皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じですか？
健康寿命とは、介護などの支援を必要とせずに日常生活を送ることができる期間のことです。

西脇市の健康寿命は、男性で64・8歳、女性で66・4歳となっています。これは、兵庫県平均よりもやや短くなっています（図表1）。

健康寿命を伸ばすには生活習慣の改善が大きく関わってきます。



（図表1）健康寿命と平均寿命



資料：KDBシステム（平成27年度数値）

「生活習慣病の予防」

西脇市3大疾病の高血圧症、脂質異常症、糖尿病の受診状況について、図表3をご覧ください。

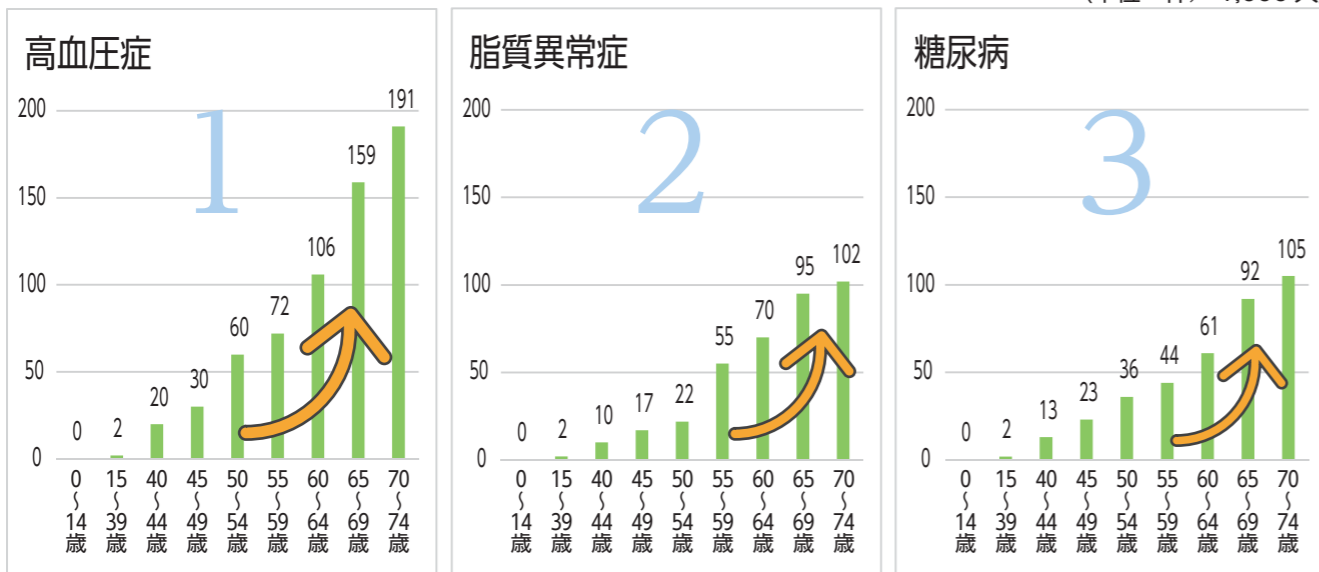
年齢別に見ると、若年層の受診件数は低いですが、50歳代を過ぎたところから高齢になるにつれて受診件数が多くなっています。これらの生活習慣病を放置しておく、重症化や合併症のリスクが高まる恐れがあります。

生活習慣病とはある日突然発症するものではなく、若いころからの食生活や運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣を長年にわたって積み重ねたことで発症することが多いと言われています。

生活習慣病を予防するためには、若いころからの健康的な生活習慣が重要になります。例えば、買い物や通勤には、徒歩や自転車を使う、建物内ではエレベーターではなく階段を使う、食事は腹八分目にし、濃い味付けは避けるなど、日常生活の中で工夫できることは少しずつチャレンジしてはどうでしょうか。

（図表3）西脇市3大疾病年齢別レセプト件数（国保加入者）

（単位：件／1,000人）



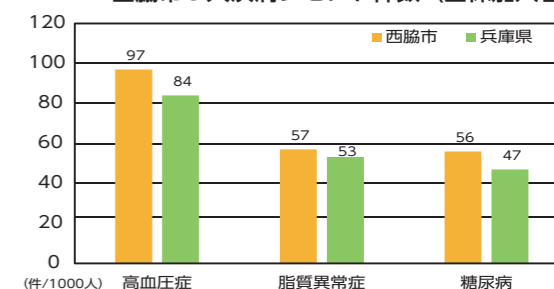
資料：KDBシステム（平成27年度数値）

「生活習慣病とリスク」

西脇市における国保の平成27年度被保険者1,000人当たりレセプト件数（外来）の上位3疾病は、「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」です。いずれも兵庫県平均よりも多くなっています（図表2）。

これらの疾病は、いわゆる「生活習慣病」と呼ばれるものです。

（図表2）西脇市3大疾病レセプト件数（国保加入者）



資料：KDBシステム（平成27年度数値）

キーワード

▼生活習慣病

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣により引き起こされる病気の総称です。中でも高血圧症や脂質異常症を放置していると、動脈硬化とそれに伴う心筋梗塞・脳梗塞のリスクを高めます。また、糖尿病には腎症や網膜症などの合併症を引き起こす恐れがあります。

▼レセプト

医療機関が患者にした診療について、保険者に請求する医療報酬の明細書のことです。



10年先、20年先も 元気に過ごすための 健康づくりを

健康課 藤井貴子主任

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行します。特定健診を受けることで、自分の体の状態を知り、自覚症状のない生活習慣病のリスクがわかります。

また、検査の数値が基準値内でも年々高くなっている項目がないかを確認しましょう。

日ごろの生活を振り返る中で、食生活や運動不足など思い当たることのあるかもしれませぬ。

10年先、20年先も元気に過ごすため、気付いたときから生活習慣を改善することが大切です。これまでの生活習慣をどのように改善したいか分からないときは、保健師や管理栄養士に相談してください。実践できる健康づくりと一緒に考えていきましょう。

また、健康づくりの目標を決め、実践するときには健康ポイント手帳をぜひ活用してください。ポイントをためながら楽しく健康づくりに取り組むきっかけにしたいだけだと思います。





[生活習慣の見直し]

市では健康な生活をサポートするための各種事業を行っています。生活習慣病を予防し、長く続く人生をより良いものにするため、これらを活用して今一度、生活習慣を見直してみませんか。

健康状態を知りたい方に

- ☑ 町ぐるみ健診
- ☑ 個別健診
- ☑ 人間ドック助成 等

■特定健診（町ぐるみ健診、個別健診）

40歳以上の国保加入者または後期高齢者医療加入者は特定健診を無料で受診できます。

■人間ドック助成

35歳以上の国保加入者または後期高齢者医療加入者が対象です。

■問合せ 保険医療課（市役所内線371）

生活習慣を見直したい方に

- ☑ 健康相談
- ☑ 健康教室
(チャレンジ健康サロン等)
- ☑ 特定保健指導 等

■健康相談

保健師や管理栄養士が生活習慣についての健康アドバイスをを行います。

■健康教室、特定保健指導

保健師や管理栄養士が生活習慣を改善するための目標と計画を一緒に考えます。

■問合せ 健康課（市役所内線354・355）

楽しみながら運動不足を解消したい方に

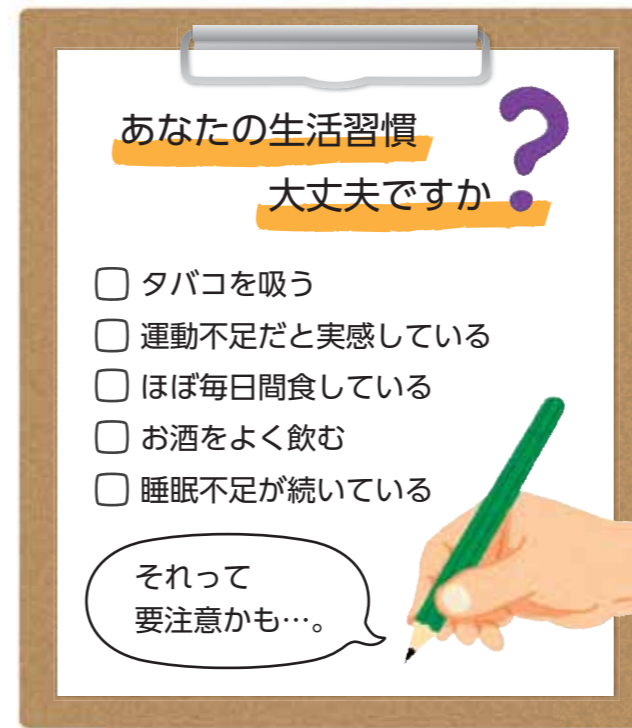
- ☑ 健康ポイント制度
- ☑ 健康ポイント手帳の活用

■健康ポイント制度の活用法

- ①健康ポイント手帳を取得（市役所窓口等）
- ②ポイントをためる（健康ポイント手帳に記録）
毎月の目標を立てて運動を実施（ウォーキング・おりひめ体操等）
町ぐるみ健診や健康関係イベントに参加してもポイントがたまります。
- ③ためたポイントを「健康ポイント券」に交換

- ④健康ポイント券で商品が当たる抽選会に参加
健康ポイント券10ポイントで1回抽選できます。
抽選には、エコポイント券も合わせて使えます。
※抽選会のイベントは詳細が決まりましたら、市ホームページ等でお知らせします。

■問合せ 保険医療課（市役所内線371）
健康課（市役所内線354・355）
長寿福祉課（市役所内線339）



【要注意の生活習慣】
特定健康診査受診者の生活習慣について、図表4をご覧ください。
男性では喫煙、運動不足、飲酒、睡眠不足、女性では運動不足、睡眠不足の項目が目立ちます。
こうした生活習慣を見直すことが、生活習慣病の予防、さらに先にある重症化の予防につながります。

(図表4) 特定健康診査該当者の回答割合 (単位：%)

生活習慣	男性		女性	
	西脇市	兵庫県	西脇市	兵庫県
喫煙	26.2	24.1	3.5	3.8
1回30分以上の運動習慣なし	58.3	54.7	67.9	60.1
週3回以上夕食後間食あり	11.8	12.0	13.7	12.5
飲酒頻度（毎日）	50.4	49.4	8.8	9.7
1日飲酒量（3合以上）	4.3	4.0	0.4	0.4
睡眠不足	29.8	24.6	33.8	29.0
生活習慣改善意欲あり	29.2	24.7	31.8	28.6

資料：KDBシステム（平成27年度数値）

これからも夫婦2人健康であり続けたい

小田史郎さん（富田町）



自分の体は自分で管理するものだと考えています。健康管理のために人間ドックは欠かせないものです。40歳を過ぎたところから夫婦

生活習慣については、3・4年ほど前から徐々にたばこの本数を減らし始めました。初めのころは、なかなかやめられませんでした。今ではたばこを吸わなくなりましたね。健康のためにやめてよかったです。運動習慣ですが、実は昨年

健康教室では食事についても学びました。自分で料理を作っているのも、できるだけ栄養バランスの良いものを作ろうと気を付けています。例えば、野菜を多めに料理に取り入れたり、朝は果物やヨーグルトを食べたりするようにしています。健診の受診や健康教室の参加で健康ポイントを獲得して、抽選会にも参加しました。健康管理をする中で、自然とポイントがたまっていききました。夫婦の楽しみとして、時々私が車を運転して遠出をします。健康だからこそ夫婦2人で遠出することもできます。これからも夫婦2人健康であり続けたいですね。

参加者の声
野村町自主グループ



▲在田景侯さん

「毎年歳がいくから目に見えて結果が出ることは難しいね。でも、続けてやっていると何より楽しい。見ていたら他の人も笑顔で体操しているでしょ。ここは男が二人だけだから、大したことはできないけれど自分たちの持ち味を出して、楽しい雰囲気づくりをしています」



▲藤原恒夫さん

「この間、1階の事務所の人から、『最近、皆さん（階段の）手すりを持たなくなったね』と声をかけてもらったんです。毎週続けている効果だなとうれしくなりました」

【継続効果】
おりひめ体操自主グループ参加者の開始当初と1年後の体力測定結果を比較しました。脚筋力と歩行能力を測る「歩行速度」、機能的移動能力を測る「タイムアップ&ゴー」、体幹機能を測る「手のばしテスト」の測定項目で結果が改善されて、歩行や立ち座りなどの移動能力や体のバランスを保持する能力が向上していることがわかりました。つまり、適度な運動を継続することが健康への一歩となります。

■測定方法と平均値比較（下表）

「歩行速度」 5mを歩いた時間を測定する。
「タイムアップ&ゴー」 椅子に座った状態からスタートし、3m先の目印を経由して、再び座位に戻るまでの時間を測定する。
「手のばしテスト」 直立姿勢で両腕を伸ばして肩の高さまでで水平に上げ、どこまで前に手が伸ばせるかを測定する。

平均値	H27	H28
歩行速度	2.79 秒	2.60 秒
タイムアップ&ゴー	7.19 秒	5.90 秒
手のばしテスト	31.28 cm	33.31 cm



おりひめ体操

年齢とともに衰えやすい筋力、特に足腰の筋力アップと、口腔の健康づくりを目的とした体操です。



NEW!



おりひめ体操第2

市歌に合わせて楽しくできるリズム体操です。子どもから高齢者まで、年代を問わずに楽しめます。

市ホームページやYouTubeで動画をご覧ください。

おりひめ体操

みんなで楽しく、生き生き元気
今日から始められる
おりひめ体操

元気でいきいきと生活するためには、筋力、柔軟性、バランス能力などを適度に維持することが大切です。西脇市オリジナルの介護予防体操「おりひめ体操」や「おりひめ体操第2」を通じて、心身の老化予防や転倒予防に取り組んでみませんか。

平成25年3月考案の「おりひめ体操」に続いて考案された「おりひめ体操第2」は、所要時間2分40秒。曲の後半でタオルを使用するのが特徴です。



■体操紹介 座って体操（1番）

⑥ のびるにしわき ひらけわかし
(足踏み→手足をしっかり伸ばす)

⑤ あきは こがねの みをむすぶ
(手足を斜めに出す)

④ みどりにひかる つまののや
(腕を横から上げて、頭の上で拍手→両手を胸の前で交差)

③ はゆる すずほり いやのおか
(胸を開いて、前で手を叩く)

② あさひ ひたさす ひやのたに
(船こぎの動き)

① 前奏 4カウント聴いてから開始
(かかとを上下→足踏み)

「貯筋くらぶ」各会場・開催日時と申込み先

会場	開催曜日・時間	申込み先
西脇区会館	水曜・午後1時半～	西脇市社会福祉協議会在宅介護支援センター 担当：濱田 Tel: 23-9122
健康づくりセンター	金曜・午前9時半～	
野村町公民館	水曜・午前10時～	みぎわ園在宅介護支援センター 担当：嶋本 Tel: 22-9000
萩ヶ瀬会館	水曜・午後1時半～	
日野地区会館	木曜・午後1時半～	楽寿園在宅介護支援センター 担当：藤本 Tel: 23-7700
大野隣保館	金曜・午後1時半～	在宅介護支援センター オンパリーコ 担当：高見 Tel: 25-0050
比延地区会館	木曜・午後1時半～	
黒田庄地区会館	火曜・午後1時半～	在宅介護支援センター向陽苑 担当：藤本 Tel: 28-3293

◆問合せ 長寿福祉課 ☎22-3111 (内線 339)

「おりひめ体操にチャレンジ！」

① 介護予防運動教室「貯筋くらぶ」へ参加しませんか
市内の在宅介護支援センターで「貯筋くらぶ」を開催します。
▼とき 9月～12月の間(週1回、全12回) ▼対象者 市内在住の65歳以上の方で、主治医から運動を禁止されていない方 ▼募集人数 各会場先着20名程度 ▼参加費 無料 ※原則送迎なし(会場までの移動が難しい方は、相談可) ▼会場・申込み 左表のとおり

② おりひめ体操自主グループをつくって活動しませんか
自主グループの立ち上げを応援します。
▼自主グループの概要 週1回以上、5人以上、3か月以上の活動継続 ▼準備物 実施場所の予約、いす、テレビ。DVDプレイヤーは貸し出し可(台数に限りがあります) ▼支援内容 DVDとパンフレットを無料配布 ▼最初の4回と3か月後に、健康運動指導士・保健師による指導

おりひめ体操「立って体操」を実施している様子。DVDを見ながら、かけ声に合わせて体操するので、初めての方でも皆さんと一緒にさわやかな汗を流されています。



「気の合う仲間とおりひめ体操」
介護予防運動教室「貯筋くらぶ」の卒業生が中心となつて、現在6つのおりひめ体操自主グループが活動しています。
それぞれ約10～30人ほどのグループで、毎週1回程度、集会所等が集まって体操をしています。
▼活動場所 大野隣保館、高田井町健康福祉センター、野村町公民館、萩ヶ瀬会館、福地集落農事集会所、南本町公民館

おりひめ体操(初版)のパッケージに登場したキャラクターの「おりひめ」。おりひめ体操第2では、「にっしー」にバトンタッチしています。

