

宇部市民の健康と介護のカルテ

みなさん、宇部市民全体の健康状態をご存知でしょうか？
宇部市民の健康と介護の状況を知って、健康を保ち
いつまでも自分らしく生き生きと生活できるようにしましょう。

令和3年度版
宇部市保険年金課

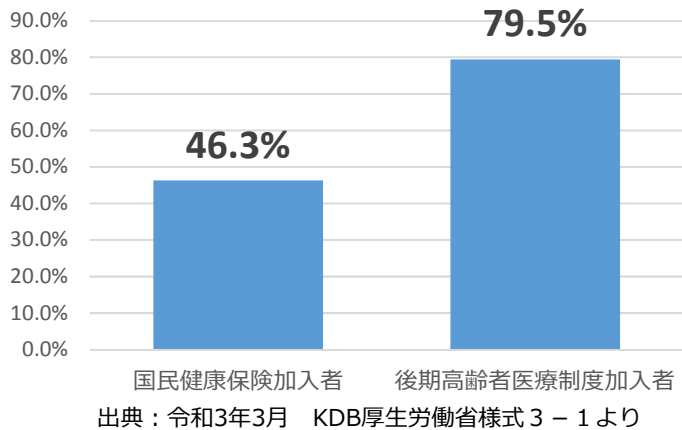
65歳以上の高齢者の割合33% (2020年) → 36.6% (2040年推計)

宇部市の高齢者の割合は、およそ3人に1人。 高齢化のスピードも急速です。
年齢を重ねると、医療や介護が必要となる方も増えてきます。

健康の特徴

生活習慣病の人が多い

生活習慣病で受診している人の割合

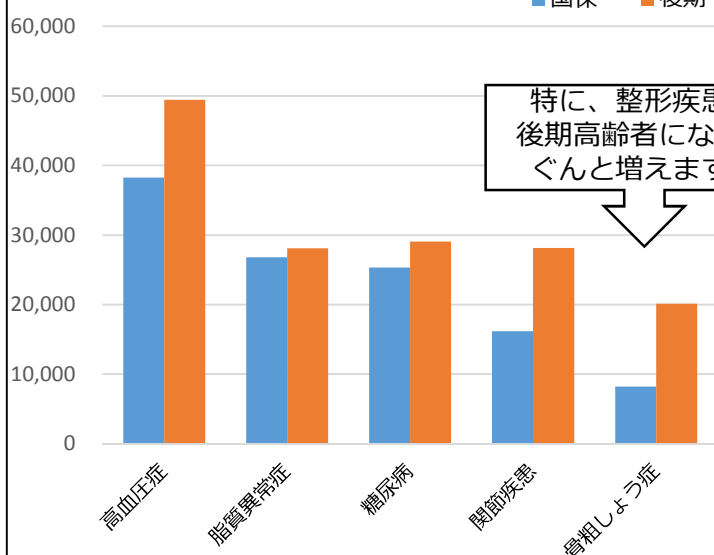


75歳以上の後期高齢者のおよそ5人中4人が高血圧や糖尿病等の生活習慣病で医療機関を受診しています。

特に

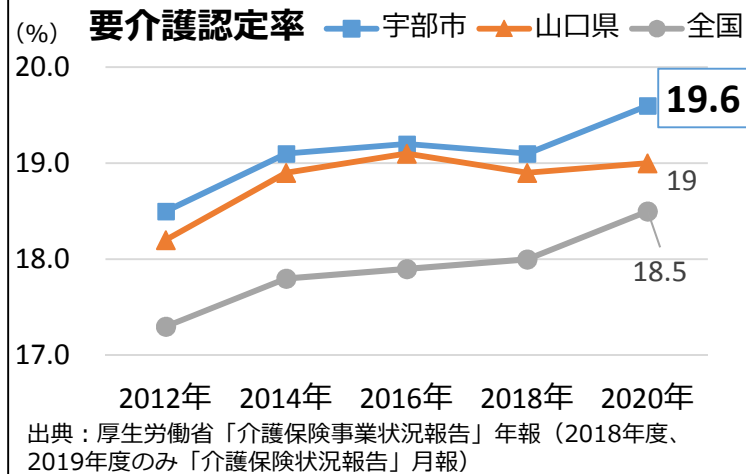
疾患別に見ると、3大生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病）と整形疾患が多いです。

レセプト件数の多い疾患



介護の特徴

介護認定者は「5人に1人」

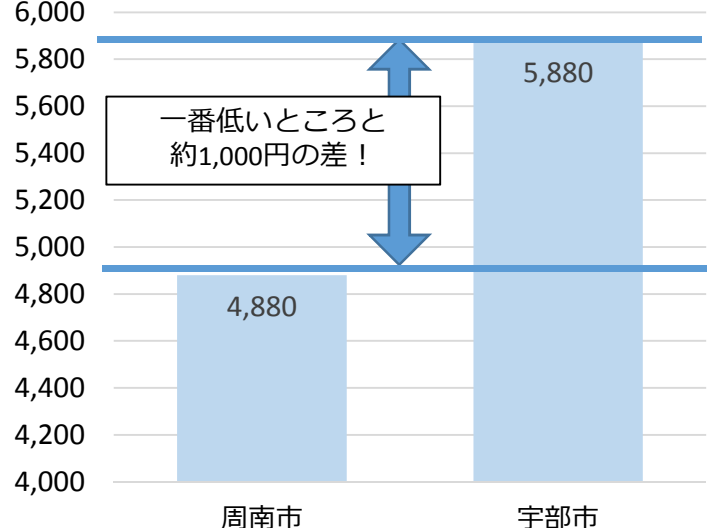


介護保険の認定者の割合は、県や国よりも高い割合となっています。

なので

介護保険料は県内13市の中で「一番高い！」

介護保険料（月額）



宇部市の特徴は、医療機関を受診している人、介護保険の認定を受けている人が多いことです。

病気にならないことや病気の重症化を防ぐことと介護予防に取り組むことで皆さんの**健康寿命（身の回りのことが自立してできる期間）**を延ばし、生活への支障と医療費・介護費の負担を減らすことができます。

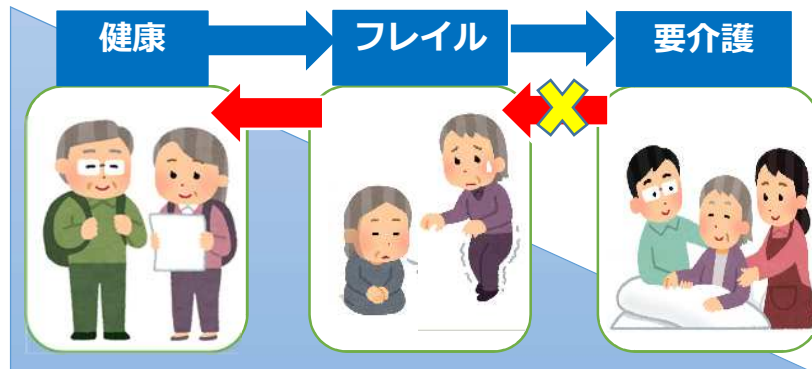
健康寿命を延ばすには

「高齢による虚弱」 = 「フレイル」の予防が大切！

「高齢による虚弱」は介護が必要になった要因の第3位です。（R元年度国民生活基礎調査より）

《フレイルの特徴》

- 病名ではない
- 加齢に伴う変化により、筋力や心身の活力が低下している状態
例) 体重・筋肉量の減少
活動量の低下（社会交流の減少）
認知機能の低下
多くの病気を抱えている
- 健康障害を起こしやすい状態



しかし

**フレイルから健康に戻ることは可能！
早めの予防や治療が大切！**

「フレイル」を予防するには何をしたらよい??

しっかり食べよう！

三食きちんと食べて低栄養を予防しましょう。
肉と魚は1対1の割合で、いろいろな種類をよく噛んで食べるようにしましょう。

体を動かそう！

スポーツではなく、家事や買い物など日常生活で体を動かすことでもフレイルの予防につながります。

じっと座っていないで、ちょこちょこ体を動かしてみませんか？

定期的に受診・健診を受けよう！

病気があれば定期的に受診をして、かかりつけの先生の指示に従って治療をしましょう。

持病のない方も定期的に健診を受けましょう。

人と交流しよう！

人との交流はこころの元気の源になります。
家に閉じこもっていると、刺激が少なく、足腰も弱りやすくなります。
趣味や交流の場に出かけてみましょう。