

# データで見る 知夫村の健康 健康寿命って 知っていますか？



健康寿命とは？

★健康寿命とは、「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」のことをいいます。

知夫村は、健康寿命も平均寿命も日本の全国平均より長く、元気なお年寄りが多いことはとても嬉しいことです！健康寿命が長いと、旅行やスポーツなど自分の趣味を長く楽しむことができます。

これからも健康に充実した日々を過ごすために、知夫村の健康課題をみてみましょう。

知夫村の  
がん検診受診率

【知夫村での死亡原因】

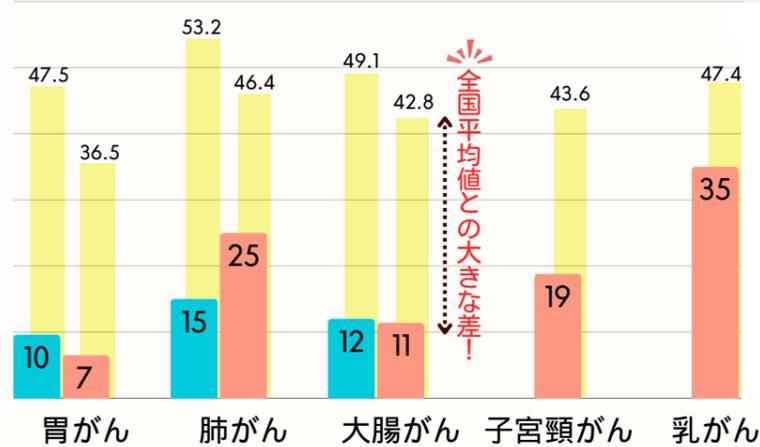
- 1位：悪性新生物（がん）
- 2位：心疾患
- 3位：認知症・脳血管疾患

死亡原因で一番多いがんの  
検診受診率はとても低い  
です！

CHECK!  
✓ 早期発見のために  
検診を利用！

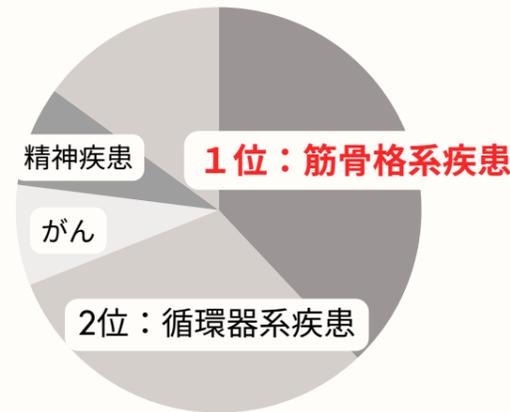
【知夫村のがん検診受診率（%）】 男性 女性 全国

各種がん検診の受診対象の方で、がん検診を受けている方の割合。（2022年度）



知夫村の  
介護申請

【介護申請のきっかけは何ですか？】



CHECK!  
✓ 健康な生活を続けるには、  
適度な運動・外出を継続して、  
体を動かす習慣をつけておく  
ことが大切！

★介護申請のきっかけで一番多いのは  
「筋骨格系疾患」です。

※筋骨格系疾患とは、骨、靭帯、関節などの身体の動きを担うところの疾患群のことで、腰痛もその仲間です。若い間から、腰痛に困っている人も多いのではないのでしょうか。

知夫村の  
健康診断結果

①健康診断の受診率

男性**36.5%** 女性**46.2%**

② **糖尿病**や**高血圧**の疑いがある  
人が多い。

③ **肥満傾向**の人が多い。

※1 HbA1cの基準値越え  
※2 収縮期血圧の基準値越え  
※3 腹囲・BMI（体格指数）の基準値越え



知夫村の  
平均寿命と健康寿命



CHECK!  
✓ この差が短い方が、元気に生活できる期間が長いということになります。

差を縮めるには？

## 利用してください！ 知夫村のみなさんの健康的な生活を支える取り組み

① 毎年、健康診断を受けましょう！

毎年5月頃、高齢者の適切な医療の確保、生活習慣改善のためのきっかけづくり、みなさんが健康管理に意識を向けてくださることを目的に、健診を行っています。

② 人間ドック受診費用の助成あります！

※国民健康保険加入者が対象

国民健康保険に加入をしている方で、人間ドックを受けられた方は、申請書に健診結果と領収書を添付して役場に提出することで、費用の助成を受けることができます。（詳しくは、村民福祉課まで）

③ 各種がん検診を受けましょう！

毎年、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんの検診を行っています。役場で案内している検診は、自分で検診に行くよりも、安い代金で受けることができお得です！放送や回覧でチェックしてみてください。

④ いきいき運動教室・ヨガ教室を利用しましょう！

生活習慣病予防や介護予防のために、習慣的に運動をしましょう。月1回のいきいき運動教室やヨガ教室を、うまく利用してみてください。



⑤ 「おかしいな？」不調を感じたら相談しましょう！

体の不調を感じたら、我慢をせずに相談してください。診療所、歯科診療所、役場村民福祉課など、みなさんの健康をサポートしてくれる専門家はたくさんいます！お気軽にご相談ください。

